

海外の人が驚く日本人の災害への意識

動画リンク：<https://youtu.be/fN4RUus-ezQ>

今回は「海外の人が驚く日本人の災害への意識」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。
後半は少しだけ速く（+20%）なり、漢字に「ふりがな」はありません。
学習にお役立てください。

■自己紹介

私の名前は「大野あきら」です。35歳です。今は日本の関東地方に住んでいます。妻と3歳の息子と一緒に暮らしていて、毎日、仕事と子育てに追われながらも楽しい生活を送っています。

日本は地震や台風が多い国なので、小さいころから「災害への備え」が大切だと教えられてきました。結婚して家族を持つようになってからは、改めて防災について考えることが増えました。家族の命を守るために、自分がしっかりしなくてははいけないからです。

日本では、私が子どもの頃から学校では避難訓練がありました。地震や火事が起きたときに、どうやって安全に避難するかを学びます。先生に「机の下に隠れなさい」と言われ、頭を守る練習を何度もしました。当時は「なぜこんなことをするのだろう？」と思うこともありましたが、大人になってその大切さがよくわかります。

家では、家族のために防災グッズを準備しています。非常食や飲み水、懐中電灯、ラジオなどを防災バッグにまとめ、すぐに持ち出せるようにしています。息子のためにおむつやお菓子も入れています。災害時、こういった準備が家族を守る助けになると思っています。

また、街中では避難場所の標識をよく見かけます。公園や学校など、安全に逃げられる場所が決められています。普段から家族で避難場所を確認しておくことで、災害が起きたときに安心です。

日本人は「災害はいつ起きてもおかしくない」と考え、日ごろからしっかりと備えています。私も、息子が成長したときに「お父さんが家族を守ってくれた」と思ってもらえるように、これからも防災について考えていこうと思います。

さいがい 災害はこわいですが、「もしもの時」のために準備をすることが、家族と一緒に安心して暮らすための大切な一歩だと感じています。

■日本は災害が多い国

日本は、地震や台風、津波など、自然災害が多い国です。日本は世界の中でも、特に災害が多い場所と言われています。その理由は、日本が地球のプレート（大きな地面の板）がぶつかる場所にあるからです。そのため、日本では1年の間にたくさんの地震が起きます。

例えば、2011年に東日本大震災という大きな地震がありました。この地震は、マグニチュード9.0というとても強いものでした。地震が起きた後、大きな津波が東北地方をおそいました。たくさんの建物が壊れ、多くの人々が苦しい思いをしました。世界中でもこの地震は大きなニュースになり、日本の災害への意識がさらに高まりました。

地震だけではなく、日本では毎年、夏から秋にかけて台風が多く発生します。台風は強い風と大雨をもたらす、川があふれたり、道が水にずんだりすることもあります。山がくずれて土砂崩れになることもあります。こういった自然災害は、家や町に大きな被害を出すことがあります。

さらに、日本には火山もたくさんあります。火山が噴火すると、熱い火山灰や石がふってきて危険です。有名な火山の一つに「富士山」があります。今は静かですが、いつ噴火するかわかりません。そのため、火山の近くに住む人は、日ごろから災害に気を付けています。

このように、日本は自然災害がとても多い国です。しかし、日本人たちは「災害はいつでも起こる」と考えて、日ごろから備えを大切にしています。たとえ大きな地震や台風があっても、すぐに助け合い、復興（元に戻すこと）に向かって前に進みます。この意識が、日本人の強さでもあります。

■日本の防災意識

日本では、災害に対する防災意識がとても高いです。私たちは子どもの頃から「もしもの時」のために、しっかりと準備をするよう教えられます。

1つ目は、避難訓練です。学校や職場では、1年に何回か避難訓練を行います。例えば、地震が起きたときは「机の下に隠れる」「頭を守る」など、体を安全にする方法を学びます。そのあと、みんなで避難場所まで移動します。訓練は何度も行いますが、本番のときに役に立つ大切なものです。

日本では、避難訓練や災害時に安全に行動するためのルールがあります。それが「おかし」の話です。これは3つの大切なことをまとめた言葉です。とてもシンプルなので、子どもでも覚えやすいです。外国人の皆さんにも、ぜひ知ってほしいルールです。

お「おさない」

避難するときに、人を押さないことです。たくさんの方が一緒に逃げるとき、押すとケガをすることがあります。落ち着いて、順番を守りながら避難することが大切です。

か「かけない」

走らないことです。急いで逃げたくなる気持ちはわかりますが、走ると転んでしまう危険があります。みんなで安全に避難するために、ゆっくりと落ち着いて歩きましょう。

し「しゃべらない」

避難するときは、静かにすることです。先生やリーダーが大切な指示を出すことがあります。静かにして、話をしっかり聞くことで安全に避難できます。

「おかし」のルールは、みんなが安全に避難するための基本です。災害時は、誰もが不安になります。でも、「おさない」「走らない」「しゃべらない」というルールを守れば、落ち着いて行動でき、事故やケガを防ぐことができます。

2つ目は、防災グッズの準備です。私の家にも防災バッグがあります。中には、非常食や水、懐中電灯、簡単な医療道具を入れています。もし災害が起きたとき、このバッグがあれば数日間は無事です。今では多くの家庭が防災グッズを用意しています。

3つ目は、街の中にある避難場所です。公園や学校、広い場所に「避難場所」と書かれた標識（ひょうしき）が立っています。地震や台風のと、安全に避難するために使われます。街を歩いていると、よく見かけるので安心です。

日本人のこうした防災意識は、過去の大きな災害から学んだものです。私たちは「災害はいつでも起こる」と考え、毎日の生活の中で少しずつ備えをしています。そうすることで、自分や家族を守ることができるのです。

■ 防災グッズの中身を見てみよう

日本では、「もしもの時」に備えて防災グッズを準備している家庭が多いです。防災グッズは、地震や台風などの災害が起きたときに、少しでも安全に生活するための道具です。私の家でも防災グッズを用意しています。今日はその中身を紹介します。

まず、大切なのは食べ物と飲み水です。災害が起きると、スーパーやコンビニが使えなくなることがあります。そのため、3日分くらいの食料と水を準備しています。食べ物は、すぐに食べられるものがあります。例えば、缶詰や乾パン、レトルト食品などです。飲み水は一人1日2リットルが目安です。

次に、懐中電灯や電池です。災害が起きると、電気が止まる場合があります。夜、真っ暗になってしまうととても危ないです。懐中電灯があれば、暗い中でも安全に動けます。最近、手で回して発電するタイプの懐中電灯もあります。電池は予備を多めに用意しておくことで安心です。

ラジオも大切です。災害時は、テレビやスマホが使えなくなることがあります。そんなとき、ラジオがあれば外の情報を聞くことができます。災害時には「今どこで何が起きているのか」「どこに避難すればいいのか」という情報がとても重要です。

さらに、簡単な医療道具も必要です。けがをしたときに使う包帯やばんそうこう、消毒液があれば安心です。家族に薬が必要な人がいれば、その薬も多めに準備しておきます。

他にも、寒さを防ぐための毛布やアルミシート、そしてトイレが使えない時のための簡易トイレも入れています。これらがあれば、災害のときでも少し安心して過ごせます。

防災グッズは、1つの防災バッグにまとめておくことで便利です。重すぎないように注意して、すぐに持ち出せる場所に置いておきます。家族がいる場合は、みんなで中身を確認することも大切です。

日本では「備えあれば憂いなし」という気持ちで、多くの方が防災グッズを準備しています。「備えあれば憂いなし」とは、事前に準備をしておけば、いざという時に心配する必要がないという意味です。

例えば、地震や台風が起きたときに備えて防災グッズを用意しておけば、いざ災害が起きても「どうしよう？」と慌てることが少なくなります。

「備え」とは、あらかじめ準備しておくことです。そして「憂い」とは、心配や不安のことです。つまり、しっかり準備をしておけば、心配や不安が少なくなるという考え方です。

日本では、災害が多いので、この言葉がよく使われます。何も起きなければそれが一番いいですが、準備をしておくことで、万が一の時でも落ち着いて行動できます。過去の災害から学び、少しでも安心して生活するために準備することが、私たちにとって大切な習慣となっています。

皆さんも「自分や家族のために何が必要か」を考えて、少しずつ防災グッズを準備してみてください。

■避難訓練の大切さ

日本では、災害に備えて避難訓練が学校や職場で定期的に行われています。これは、地震や火事、台風などが起きたときに「安全に逃げるため」の練習です。私も子どもの頃から何度も避難訓練を経験してきました。

学校での避難訓練では、まず「地震が来たときの動き方」を学びます。地震が起きたとき、一番大切なことは「頭を守ること」です。授業中に地震が起きたら、すぐに机の下に入ります。そして、手で頭をしっかりと守ります。先生の「安全な場所に移動しますよ」という指示があれば、みんなで落ち着いて避難場所まで移動します。

避難場所に移動すると、先生が人数を確認します。「全員無事かどうか」をきちんと確認してから訓練が終わります。子どもの頃は「なぜこんなことをするのだろうか?」と思いましたが、大人になってその大切さがわかりました。地震や火事は、いつ起こるかわかりません。だからこそ、訓練をしておくことで、いざという時に落ち着いて行動できるのです。

職場での避難訓練も同じです。大きなビルでは、火事を想定した訓練が行われることがあります。非常ベルが鳴ったら、エレベーターは使わず、階段を使って外に避難します。避難経路（逃げるための道）を確認することで、本当に災害が起きた時に迷わず逃げられます。

また、日本では地域の避難訓練も行われます。例えば、町内会や地域の人たちが集まって、避難場所まで移動する練習をします。子どもからお年寄りまで、みんなが協力して参加します。地域の防災訓練は、近所の人と助け合うための大切な機会です。私も参加したことがあります。が、「みんなで一緒に避難することが安心につながる」と感じました。

過去の大きな災害では、「訓練のおかげで助かった」という話も聞きます。訓練をしていた人たちは、地震の時に慌てず、すぐに机の下に入ったり、安全な場所へ逃げたりすることができました。こうした訓練は、小さな積み重ねですが、いざという時に命を守る大切な行動になります。

避難訓練は「本当に必要なのか?」と思う人もいるかもしれませんが、でも、繰り返し練習することで、頭と体が自然に動くようになります。これが災害時に「自分や家族を守る力」になります。災害時は一人ではなく、みんなで協力することが大事です。

■地域の人たちとの助け合い

災害が起きたとき、日本では地域の助け合いがとても大切になります。地震や台風が発生すると、電気や水道が止まったり、道路が使えなくなったりすることがあります。そんなとき、地域の人たちと協力することで、安心して避難することができます。

まず、地域では防災イベントや講習会が行われています。私が住んでいる町でも、年に一度、防災訓練があります。その訓練では、避難場所への移動や、けがをした人の助け方を学びます。子どもからお年寄りまで、たくさんの人が参加します。防災訓練を通して、近所の人と顔見知りになることができます。災害時には、こうしたつながりがとても大事になります。

次に、災害が起きたときの地域の連携についてお話しします。例えば、地震が起きたときに「お年寄りや子どもが一人で避難できるかどうか」を近所の人を確認します。また、食べ物や飲み水が足りない人には、みんなで分け合うこともあります。こうした助け合いの姿は、私が日本人として誇りに思うところです。

過去の災害でも、地域の協力が多くの人を助けました。例えば、2011年の東日本大震災では、多くの人々が避難所で生活をしました。そのとき、知らない人同士が協力して食べ物を分けたり、情報を教え合ったりしました。また、地域の人たちが「炊き出し」（大きな鍋でごはんを作り、みんなに配ること）を行い、温かい食事を提供しました。

私が印象に残っているのは、地域の防災訓練でお年寄りの避難を手伝ったことです。足が不自由なおばあさんが「一人では動けない」と言ったとき、みんなで手を貸して避難場所まで移動しました。その時、災害は一人では乗りこえられないと感じました。「地域の人と助け合うこと」が、命を守るために大切だと学びました。

地域の助け合いがうまくいくためには、普段からのつながりが必要です。挨拶をしたり、困っている人を見かけたら声をかけたりすることが、災害時の安心につながります。災害が起きたときに「一人じゃない」と思えることは、とても心強いです。このように、日本では地域の人たちと助け合いながら災害を乗り越えています。

■日本の建物は災害に強い

日本では地震や台風が多いため、建物は災害に強いつくりになっています。これには、長い歴史の中で学んだ工夫や技術が使われています。特に地震への対策は、世界でもトップレベルだと言われています。

まず、日本の建物には耐震技術が使われています。耐震技術とは、地震が起きたときに建物が壊れにくいようにする技術です。例えば、家やビルの中に「強い柱」や「しっかりした基礎」を使うことで、建物が揺れても倒れないようにしています。

さらに、大きなビルやマンションでは免震技術や制震技術も使われています。免震技術は、地面の揺れを建物に伝えないようにする工夫です。建物の下にゴムのようなものを置き、揺れを小さくします。一方、制震技術は、建物の中に「ダンパー」という装置を入れて、揺れをおさえます。

こういった技術は、過去の地震から学んで進化してきました。例えば、1995年の阪神・淡路大震災では、多くの建物が壊れました。その後、日本では建物の安全基準が見直され、より強い建物が作られるようになりました。

また、古い家やビルは「耐震工事」を行うことで、地震に強くすることができます。私の家も数年前に耐震工事をしました。工事の後は「これで地震が来ても少し安心だな」と思いました。

さらに、日本の家は台風への対策も考えられています。台風の強い風や大雨に負けないように、屋根や窓がしっかり作られています。そして、地震や台風の後は、すぐに復旧（元に戻すこと）の工事が始まります。これも日本のすごいところだと思います。

災害に負けないためには、技術の進化だけでなく、日ごろから建物の安全を確認することも大切です。もし、古い建物に住んでいる場合は、耐震工事を考えてみるといいでしょう。

■災害時に知っておきたいこと

災害はいつ起きるかわかりません。災害が発生したときに安全に行動するためには、知っておくと役に立つことがいくつかあります。

1つ目は、避難場所の確認です。日本には、地震や台風が起きたときに逃げる場所として「避難場所」が決められています。避難場所は公園や学校、広場など、安全に集まれる場所です。街の中にある避難場所の標識には、シンプルな絵と「避難場所」と書かれています。これを見ると、すぐに場所がわかるので安心です。普段から、家や職場の近くにある避難場所を確認しておくことが大切です。

2つ目は、災害時に役立つアプリや情報です。日本では、災害が起きたときに「今、何が起きているか」や「どこに避難すればいいか」などを教えてくれるアプリやサイトがあります。例えば、気象庁のホームページでは、地震や台風の情報を確認することができます。また、スマートフォンに防災アプリを入れておくと、緊急時に通知が届くので便利です。

3つ目は、災害時に困りやすいことと解決方法です。外国人にとって一番困るのは「言葉の壁」です。日本語がわからないと、避難所の場所や必要な情報を理解するのが難しいことがあります。そんなとき、外国人向けの防災ガイドやアプリが役に立ちます。避難所には絵やシンプルな日本語で書かれた案内があることも多いので、落ち着いて確認することが大切です。

もう一つ大事なものは、非常時の持ち物です。災害が起きると、すぐに避難しなければならないことがあります。そのため、すぐに持ち出せる防災バッグを準備しておきましょう。中には、食べ物や水、懐中電灯、携帯の充電器、パスポートや大切な書類を入れておくと安心です。

さいがい じ じょうほう ただ し たいせつ
災害時には、情報を正しく知ることがとても大切です。テレビやラジオ、スマートフォン
をつか つか みたらし じょうほう かくにん
を使って、常に新しい情報を確認しましょう。そして、まわりのひとと協力することで、
あんぜん ひなん
より安全に避難することが出来ます。
ふだん ひなん ばしよ かくにん ぼうさい じゅんぴ
普段から避難場所の確認や防災アプリの準備をしておけば、いざというときに落ち着いて
こうどう
行動できます。

■ わたし まな 私が学んだことと、できること

わたし ぼうさい きょうみ も
私が防災に興味を持ったきっかけは、2011年の東日本大震災です。その日、テレビで
み えいぞう いま わす おお じしん のち つなみ まち
見た映像が今でも忘れられません。大きな地震の後、津波が町をおそい、たくさんの家や
たてもの こわ ひとびと ひっし ひなん ようす たす もと こえ み しぜん さい
建物が壊れていきました。人々が必死に避難する様子や、助けを求める声を見て、自然災
がい こわ つよ かん
害の怖さを強く感じました。そして、「自分や家族を守るために、今からできることをし
なければいけない」と思うようになったのです。

わたし す とうきょう じしん えいきょう
私が住んでいた東京でも、地震の影響がありました。あの日、突然、大きな揺れが起きま
した。建物がギシギシと音をたて、机の下にもぐる人や、外に出ようとする人がいました。
さいい とうきょう おお ひが い
幸い、東京では大きな被害はありませんでしたが、電車やバスが止まり、駅や道路は人で
いっぱいになりました。家に帰れなくなった人たちが、会社や学校、避難所で一夜を過ご
した「帰宅困難者」が多くいました。

わたし
私もそのとき、「災害は本当にいつ起きるかわからない」と実感しました。スマートフォン
で情報を探そうとしても、通信が繋がらず、混乱しました。その経験から、「日ごろ
の準備がどれだけ大切か」を学びました。

わたし いちばん まな ぼうさい すこ はじ
私が一番学んだことは、「防災は少しずつ始めればいい」ということです。最初は何を準
備したらいいかわかりませんでしたが、少しずつ防災グッズをそろえました。例えば、飲
み水や非常食、懐中電灯、充電器を防災バッグに入れました。防災バッグは玄関の近くに
置き、すぐに持ち出せるようにしています。

また、家族で避難場所の確認をしました。「近くの公園に避難する」と決めて、実際に歩
いて行ってみました。そうすることで、道がわかるだけでなく、時間も確認できます。

つぎ さいがい ちしき まな たいせつ わたし す ちいき とし いち ど ぼうさいくんれん
次に、災害の知識を学ぶことも大切です。私が住んでいる地域では、年に一度、防災訓練
が行われています。そこで、地震のときの動き方や火事が起きたときの避難方法を学びま
した。また、地域のひとと一緒に訓練をすることで、「助け合うことの大切さ」も実感しま
した。

わたし つた ちい じゅんぴ いのち まも
私が伝えたいことは、「小さな準備が命を守る」ということです。災害が起きると、普段
できていることができなくなります。水が出ない、電気がつかない、食べ物が手に入らな
い、そういうときに事前の準備が役に立ちます。

がいこくじん ともだち なに じゅんぴ き わたし こた
外国人の友達から「何を準備したらいいの？」と聞かれたとき、私はこう答えます。

- ・防災バッグを準備する（飲み水、食べ物、薬、懐中電灯など）
- ・避難場所を確認する（公園や学校など、近くの安全な場所）
- ・情報を知る方法を準備する（防災アプリや多言語の災害ガイドを使う）

こうした準備は、1日では終わりません。でも、少しずつ行動すれば、必ず安心につながります。私もまだ完璧ではありませんが、これからも家族のために備えていこうと思っています。

日本に住む皆さんも、今できることから始めてみてください。災害は突然起こります。でも、日ごろの準備と知識があれば、大切な人たちと安全に過ごすことができます。

日本の防災対策は、近年、さらに良くなっています。そして、その意識や技術は世界にも広がっています。災害があっても、みんなで助け合いながら前に進む姿は、日本人の強さだと感じます。

私たちは過去の経験を学び、より安全な未来を作っていくはずです。「いつでも備える」ことが、命を守る大切な一歩だと思います。

「海外の人が驚く日本人の災害への意識」はいかがでしたか。
コメント欄から感想をみんなに教えてください。
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI