防災ニッポン

情報の収集と連絡 ㊦

「早めに避難」スマホが役立つ

地域の状況 すぐに分かる

「『目黒』『警報』と入力してください」。8月23日、60歳以上を対象に東京都目黒区内で開かれた、スマートフォンを防災に生かすための講座だ。

講師を務めた防災士の宇都貴博さん(45)がまず強調したのが、普段からスマホでの検索に慣れることだった。「地名や災害名、日付などを入力すると、地域の状況を確認できます」と話し、自治体のホームページやニュースサイトから地元の情報を迅速に収集することで、早めの避難ができると伝えた。

参加した仲野多郎さん(74)は、災害時はテレビを頼りにしてきたが、大規模な被災地の報道が多く、身近に危険が迫っているか分からず不安を感じたことがあるという。「いざというときにスマホが使えるよう、慣れておきたい」と気を引き締めた。

災害弱者、情報弱者とされる高齢者に、スマホを防災に役立ててもらおうという取り組みが広がっている。

KDDIは2012年から高齢者に向けて携帯電話の使い方講座を始め、16年からは防災について詳しく教えるコースを全国展開する。講座では、自治体のホームページでハザードマップや避難所を確認する方法などを説明。スマホでの文字入力が苦手なシニアに、音声での入力もすすめる。担当する斎藤卓也さんは「停電時にはテレビが見られなくなる。スマホで情報を収集してほしい」と話す。

◇

防災アプリも活用したい。アプリを起動しなくても自動的に情報が送られてくる「プッシュ通知」は、近くの河川の情報などを迅速に知らせてくれる。「NTTドコモ モバイル社会研究所」によると、「Yahoo!防災速報」や「NHKニュース・防災アプリ」などの人気が高いという。自治体の防災アプリは、地元の避難所開設情報やハザードマップなどの確認もできる。

地域の人々と情報を共有することも重要だ。宇都さんは「地域の防災イベントに参加するなど、地元の人々や行政との関わりを持ち、いざというときに助け合える関係を築くことも重要」と話す。

京都大防災研究所教授(防災心理学)の矢守克也さんが提唱するのが、実際に避難するタイミングを決めておく「避難スイッチ」という考え方だ。例えば、近くの川の水位がどれだけ上昇したら避難所に行くのかなどを、地域住民で事前に確認し情報を共有しておく。

特に高齢者は避難に時間がかかるため、早めの対応が重要になる。矢守さんは「同じ自治体内でも、地域によって危険度は違う。住んでいる地域の情報を適切に把握し、避難につなげてほしい」としている。(林理恵、米山裕之)

スマホを防災に生かす方法を参加者に教える宇都さん(中央)(8月23日、東京都目黒区で)

きょうのひと皿

過去のレシピ よみうりグルメ部

アボカドとマグロのピリ辛あえ

時間の目安 10分／熱量 234kcal／塩分 0.9g (1人分)

＊材料2人分

アボカド½個／マグロ(赤身、刺し身用)1さく(200g)／オクラ2本／トウバンジャン小さじ¼／レモン汁少々／サラダ菜(小)6枚／小ネギ1本

＊作り方

1. マグロは縦長に3等分にしてから厚さ1cmに切り、水気を拭いて、しょうゆ、みりん各大さじ½を絡める。
2. アボカドは4等分のくし切りにしてから、幅1cmに切り、レモン汁を絡める。オクラは塩少々をまぶしてこすってから洗い、水気を拭いて、小

た器に盛る。小口切りにした小ネギを散らす。

怨念捨てたい

70代の男性。貧しい家庭が、過去に私に対に育ち劣等感を抱いて生きに欠けた行動を繰てきました。加えて、小心人を許せません。で不器用な性格。嫌われたけてうっぷんを晴くない一心から、周りとの思いが、に異常に気を使い卑屈頭をもたげまになってしまいます。

10代後半から、「陰もちろん妄気だ」「神経質だ」とないのですがからかわれ、嫌がらせことを空想しも受けるようになり、下げる自分の転職を繰り返しかで恥ずかしこ。青申句ストンスで く落ち込みま

2022年9月1日(木)読売新聞