

# おらほの病院

96

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

## 巨大地震や集中豪雨を前に ぜひFCP家族継続計画を

皆さんは発災時に耳にする「命を守る行動」を存じますか？アラートを聞いて、携帯電話を握り、テレビをつけて椅子に座ったまま「来るぞ、来るぞー来た、来た！」と椅子の背もたれにつかまり実況されている方はおそらくいらつしやらないと思います。

南海トラフ巨大地震の予兆も懸念され、日々緊張が高まっているのも残念ながら現実です。皆さんが危険を察知して1分なくして自分の「命を守る行動」をどのようにとる事が出来るか、すべてを持つ事が本当に大切です。

近年BCP事業継続計画（ビジネス・コンティニュイティ・プラン）を立てる事が行政、企業、社会に推奨され、浸透しつつあります。今までは災害が起きてしまえば、局所的に社会的機能が止まってしまふ事も仕方がない、個々の考え方で復興のための労働も様々、といった現状がありました。度重なる被災教訓から、万が一被害

### 諏訪中央病院 看護師 まちの減災ナース指導者

みやざわ ひでのり  
宮澤 英典



を受けても損害を最小限に抑え継続出来る事、優先順位を具体的に決定しておく事など、被災時でも企業が止まらず早期に復興対策に移れるようすべての生業の中で対策を考え災害対応の見える化を共有するのがこのBCPです。

巨大地震を予測し、対策を必要とし、異常気象に翻弄される私たちは、もつと焦点を絞り個人、家族レベルで災害時の行動を具体化しておくことが必要になったといえるでしょう。日頃より、有事の際の安全確認方法や、避難場所の決定、備蓄のあるご家庭も増えたのではないのでしょうか。これは

とても大切なことです。災害時の初期対応に時間をかけずに乗り越える減災対策と言えるでしょう。これをBCPに準じて、FCP家族継続計画（ファミリー・コンティニュイティ・プラン）と呼び、各家庭での優先順位や初期行動を共有して全員が知っている、といった計画が重要視されるようになりました。

宮澤英典（みやざわ・ひでのり）

看護師。1999年諏訪中央病院入職。

東日本大震災をはじめ、2016年の熊本地震や21年の台風19号、今年の能登半島地震など被災地の医療施設や避難所にて支援活動多数。まちの減災ナース指導者。

我が家の命を守る行動は：「ダイニングテーブルの下に潜り込む」、「家は平屋で庭があるのですぐ庭に避難が安全！」、「豪雨や水害の恐れがあれば、「家は防波堤より低い場所にあるので警戒レベルが3になったら小学校へ自主避難」。

避難し、そこで待ち合わせよう」と、災害の種類や家の立地条件、築年数等によって安全箇所や初期行動も変わります。

レベル5の「命を守る行動」緊急安全確保」とは着の身着のまま自分の身、家族の身を安全な場所に保護する事です。避難袋を納戸に取りに行く、など避難ができるわずかな瞬間に危険な場所にあえて戻る事は自殺行為です。せっかく用意した避難袋が役に立たない事もある事を共有することも必要ですし、FCPの中で備蓄の保管場所を変える必要性も見えてくるかもしれません。

避難袋よりも貯金通帳よりも自分の、家族の命が再優先。まずこの認識をご家族、大切な人、恋人と共有して一人暮らしをされている方も、遠方のご家族と連絡を取り、巨大地震や集中豪雨に命を奪われないよう、家族継続計画FCPを立て、我が家の命のルールを共有しておきましょう。

次回は10月6日掲載予定  
（題字は鎌田實名誉院長）