

災害が起きた時、被災していない人たちができることを紹介します。



### 1. むやみに物を買いません

物資が不足すると物価が上昇し、そのしわ寄せは被災者にきます。水を買うとき、生活用品を買うとき、本当に必要な行動が誰かに迷惑をかけないか考えることが必要です。普段から備蓄をしておく災害時に買う必要がなくなり、本当に必要としている人にも行き届くことができます。

### 2. むやみに回線、自動車、鉄道を使わない

被災者の安否が取れていない人以外は、むやみに連絡を取らないようにしましょう。→被災者と連絡を取るときは災害用伝言ダイヤル（171）を使いましょう。不要な外出は避けましょう。そうすることにより、道路、鉄道の混雑や、燃料不足を防ぐことができます。



### 3. 節電、節水を行う

災害時、地域ごとに3時間ずつ電力供給を止める[輪番停電]が実施されたり、経済産業省により経団連にも電力使用の抑制が要請されています。節電、節水を行うことで、被災地の人たちの助けになります。

### 4. むやみに情報を拡散しない

災害時は、デマが出回ります。情報を拡散させる前に情報源を確かめ、「その情報がデマだったらどうなるか」を考えることを心がけましょう。

## まとめ

直接支援することはなかなかできないかもしれませんが、私たちが少し行動を制限したり、情報を見極めるだけで被災地を間接的に支援することができます。このような行動で1人でも多くの被災者を助けることができるので1人1人が心掛けるようにしましょう。