



# 自助・共助・公助 の三助

自然災害の多い日本では、「公助」による取り組みが常に行われていますが、被災直後は共助や公助に頼ることができず、また被災の規模や範囲によっては公助が行き渡らない場合もあります。災害が発生したときに主体的に動くためには、平時から災害に備えることが大切です。

## 自助とは「自分の身は自分で守ること」

例えば、①防災マップの確認 ②避難所の位置と経路の把握 ③家具の転倒・落下の防止 ④食の備え ⑤簡易トイレの備え をしましょう。

## 共助とは「周りの人たちと助け合うこと」

例えば、日ごろから家族や地域と関わりをもち、自治会や防災訓練などに参加することで、いざというとき助け合うことができます。また、通話が集中し、電話が使用できなくなった時に備え、家族とは電話以外での連絡方法（災害用伝言板や災害用伝言ダイヤル）を確認しておくで安心です。

## 公助とは「行政機関が援助すること」

例えば、①防災マップの作成 ②避難所の開設 ③防災・安全情報メール、HPなどの情報の発信 ④応急復旧活動などを行政が行っています。

3つのバランスは

**自助** > **共助** > **公助**  
です。

