

開催地名：長野県松本市	
開催日時	令和元年 12 月 14 日（土） 14：00～16：00
開催場所	松本市役所
語り部	京 英次郎（宮城県仙台市）
参加者	松本市防災連合会 約 60 名
開催経緯	糸魚川－静岡構造線断層帯に位置する松本市は近い将来、大規模な地震の発生が懸念されている。しかし、松本平周辺では、平成 23 年の長野県中部地震（松本地震）以降甚大な災害が発生していない。松本市は市民防災研修、総合防災訓練、出前講座等により災害予防対策を実施しているが、地域によって、住民の防災意識が低い状態が課題となっている。全市民が防災意識を高める必要があり、特に、町会防災部長の意識を変える必要があるため、語り部講演会を実施する。
内容	<p>（1）地震に遭遇したら</p> <p>大地震の揺れは約 1 分である。その間は、自分の命を守るように動いてほしい。自助、共助、公助のうち、公助が一番当てにならない。公助が当てになるのは、早くて震災発災後 1 日、または 3 日ぐらいあとである。最初に必要になるのは、「自助・共助・公助」のうち「自助」である。安全な所でじっとして身を守ってほしい。揺れがおさまったら次は逃げることだ。このときは大雨による災害でも長靴ではなくスニーカーを履いて逃げてほしい。スニーカーは軽く、最も避難に適している。避難時に注意したいのは、「正常性のバイアス」という群集心理である。これは、自分で判断することをやめ、無条件にほかの人と同じ行動をとってしまうというものである。たとえば大災害が起こったとき、声を出して「皆逃げろ！」とか「落ち着け！」と言える人は少ない。</p> <p>また、日頃快適に利用しているエレベーターも、大地震の際は安全装置が作動してストップする。するとエレベーターの中に 5～6 時間閉じ込められるケースも発生しうる。是非、便利で快適な生活の裏にあるものを意識してほしい。そして大災害に遭遇したとき、あわてずに自分の命を守ってほしい。</p> <p>（2）生活資源の重要さ</p> <p>日本人はトイレットペーパーを、トイレ利用 1 回あたり 1 メートルから 1 メートル 50 センチメートルぐらい使う。しかし、たとえばオランダでは、日本人の半分しか使わない。ポケットティッシュも、通常使う量の半分で用が足りる。日本人は贅沢をしているのだ。</p> <p>東日本大震災時、避難所ではトイレットペーパーはもろろなくなつたし、不足した。また、避難所のトイレは水洗ではないので、トイレットペーパーは使った分だけゴミとなる。1 回あたり 20 センチメートルを節約する意識を持って、今日から</p>

生活していただきたい。日頃の生活の中で節約する意識がないと、いざというとき困ることになる。

仙台では、102万人の市民に対して、19万人分が3日間しのげる水と食料しか用意していなかった。本当に助けを求めている人のみに配布すると伝えていたが、500人から1,000人の群衆が避難所に押しかけた。水や食料についても、公助が期待できるまでの3日間程度しのげる量を、皆さん各家庭で確保しておくべきである。

### (3) 災害への対策

大災害はいつ、どこで起こるか分からない。そして、通常では考えられないことが起こるのが災害である。地球温暖化の今日、どこでも大雨や土砂災害は起こりうる。そして地震の際の対策は、ほかの災害でも役立つ。まず自分の身を守ること、安全に避難すること、日頃から備えをしておくことなどに配慮してほしい。また、携帯トイレを使用してみるなどの試みも大切である。ライフラインが止まったとき、トイレで水を流すことは難しくなる。携帯トイレはホームセンターなどで売っている。水を流さなくても使えるトイレがあるので、家のトイレで体験しておいてほしい。そうした物心の備えがあることで、避難所でも体調を崩さずに過ごすことができる。

### (4) 最後に

災害現場で救助、消火、救急等の活動をする際の引き際の物差しは、世の中で一番大切な自分の命である。これは危険だと判断したら、まず1回退却して自分の身を守り、体制を整えて出直すべきということだ。防災のリーダーは、自分で自分の身を徹底して守れなければ活動できない。それを考えないで災害に遭った場合、失敗するリスクが高い。



開催地より

地震について再度考えるきっかけになったと思う。普段の生活がどれだけ贅沢か、具体的にものを使って説明してくださったので、理解しやすかった。非常に充実した講演会となった。