開催地名：愛知県東郷町	
開催日時	令和 4 年 10 月 23 日（日）　9：15　～　10：30
開催場所	東郷町立春木中学校
語り部	菊池　由貴子　　（岩手県大槌町）
参加者	地区住民　約 20 名
開催経緯	東郷町では、南海トラフ巨大地震による被害が想定されており、毎年防災訓練等により災害への啓発に取り組んでいる。しかし、町職員を始め、地域住民の多くは実際に大きな地震災害を経験しておらず、災害に対しての緊張感や身近な問題としての当事者意識が少ないことが、訓練を行う上での課題となっている。
内容	（１）　東日本大震災について 私が住む大槌町は、岩手県の宮古市と釜石市に挟まれた、三陸海岸に面した町である。海沿いの大槌湾に大槌川と小槌川が流れ込んでおり、この両河川の間には山があるため、平地は限定されている。このわずかな平地に町が存在し、町民の多数が住んでいた。このわずかな平地を津波が襲った。津波が来襲するとほぼ同時に火災が発生し、街は壊滅状態で、木造の建築物は軒並み流された。人口が約 15,900 人だった町で、死者 821 人、行方不明者 413 人、震災関連死 52 人、合計 1,286 人の人的被害が出た。この数字は県内ワースト（被災率 8 パーセント）となっている。また、家屋被害も 6,417 棟中 4,375 棟（約 7 割が被災）と極めて大きかったと言える。 震災発生時、私は隣の釜石市内にいた。釜石市の震度は 6 弱だった。揺れがどんどん大きくなり、地面が裂けてしまうのではないかと思う程であった。私がいた場所は内陸部だったので津波の心配はなかったが、どうしていいかわからなくなってしまい、無意識に家族の住む大槌町に車で向かった。「災害時は冷静に」と言われているが、実際に直面すると人間はパニックになってしまうし、思考停止状態に陥ってしまう。実際私は、釜石市の避難場所も海の位置もわからないまま、車で移動していた。いつどこでどんな災害にあうかわからない以上、最低限の基礎知識を身につけ、いろんな場面を日頃から想像し、シミュレーションするくせをつけていただきたい。また、家族や知人に、その日の行動や行き先を伝えておくと、万一の際は安心だ。 （２）　公助について まずは「自助」で自分や家族の命を守り、その後は「共助」で助け合う。「公助」は機能し始めるまで少し時間がかかるので、しばらくは「自助」と「共助」で対応しなければならない。阪神・淡路大震災で生き埋めや閉じ込められた際の救助主体についての報告では、家族を含む「自助」が 7 割弱、隣人等の「共助」が 3 割、救助隊による「公助」は 1.7 パーセントとなっており、通行人の 2.6 パーセントより少ない記録が残っている。 大槌町役場でも、町民に対する公助が機能しなかった。町長を含む職員 40 名が亡くなったこともあり、指示命令系統が上手く機能しなかったこともあるが、震災前の平時における備えの部分にも大きな不備があったと言える。自治体には「住民の命を守る責務がある」ことを、首長や自治体職員は肝に銘じてほしい。対応するするべき「公助」はたくさんある。地

	域情報の発信、災害情報の周知徹底（住民＋職員）、ブロック塀の倒壊対策、トイレトレーラーやダンボールベッドの活用、避難所のトイレの確保等、いつ来るかわからない災害に備えて準備が必要だ。（※避難所ではトイレが 50 人に一つ必要） （３） 防災備蓄 特別なものを用意するのではなく、日常生活をいかにうまく組み込むことができるかがポイントになる。具体的には、普段持ち歩くカバンに、人から借りることができないもの（持病の薬やコンタクトレンズ等）、防寒グッズ（使い捨てカイロ等）や水・食料（飴やチョコレート）、携帯充電器、ラジオ、メモ帳、ペン、家族などの連絡先を紙に書いたもの、小銭、最低限のお金、生理用品、タオル、頭を隠すバンダナ等を常に入れておくことをお奨めしたい。食料等の備蓄については、日常的に少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮しながら消費して買い足すという行為を繰り返し、常に一定量の食糧を備蓄する「ローリングストック方」が基本だ。 家や車には、飲料用の水と料理用の水として一人一日 3 リットルの常備をお願いしたい。その他に生活雑水（手洗い、トイレ、お風呂、洗濯）が一人一日 10～20 リットル必要となる。こちらについてはお風呂の残り湯を活用したり、ポリタンクに入れておけばいい。その他、カセットコンロ、ランタン、災害用トイレとトイレットペーパーも必要だ。車のガソリンはこまめに給油し、満タンを維持してほしい。
開催地より	具体的な経験談を通してわかりやすくお話しいただいたことで、災害を身近な問題として捉えることができた。住民の防災意識の向上と、防災訓練等での取り組む意識の向上につなげていきたい。