開催地名：東京都世田谷区	
開催日時	令和５年２月 25 日（土）　10：00　～　11：30
開催場所	祖師谷区民集会所
語り部	平澤　つぎ子　　（千葉県旭市）
参加者	世田谷区内防災区民組織ほか　40 名
開催経緯	震災を想定した避難所運営訓練等を地域住民主体で行っているが、実際に震災を体験している人は少なく、震災時の避難所生活等についてイメージが薄い。 震災から 11 年が経過し、震災対策としてさまざまな情報・文献が出されている。その中で本当に大切なものは何かについては、情報の過多により絞り込めていない。
内容	（１）震災被害の状況 千葉県旭市は銚子市のすぐ隣に位置している。東日本大震災では 14 時 46 分に震度６弱を記録し、約 30 分後にも同じくらいの揺れを観測した。そして最初の揺れから約１時間後の 15 時 50 分に津波の第一波が到達した。そこから約 30 分後の 16 時 20 分に第二波が到達し、第一波が引いたことで安心して家に戻った方が第二波でさらわれ、亡くなった事例もあった。たった６～７メートルの津波と思われるかもしれないが、14 人の方が亡くなられた。津波はコンクリートの橋を壊し、川を遡上する。津波は海上では時速約 800ｋｍにもなる。上陸すると速度は落ちるが、それでもマラソン選手でも逃げ切れない。とにかく津波が来たら、速く・遠く・高いところへ避難するべきだと考えている。 また旭市での住居被害については、全壊が 336 世帯、大規模半壊が 432 世帯、半壊が 509 世帯、床上浸水が 677 世帯、床下浸水が 276 世帯、液状化現象が 768 世帯となっており、液状化面積は 874 ヘクタールに及んだ。 （２）避難所の状況について 自分のいた避難所には約 3,000 人が避難してきた。津波で濡れたままの衣服、泥だらけの履物で避難所ではトラブルも多く発生した。避難所は１人分のスペースが狭く、いつでも誰もが出入り自由で、プライバシーの保持や精神的な休息が困難だった。寝食は同一場所なので周囲が汚れがちになり、断水や大量のごみによる悪臭、異臭、害虫が発生した。食料や水、寝具などの救援物資が十分でなく、入浴や清拭、更衣などは不自由で、清潔保持は難しかった。トイレの設備上の不自由さや使用困難などの環境の中では、特に女性や高齢者は飲水を控えることで体調を壊してしまうケースも多く見られた。また、着替える場所が不足していることや、子供の泣き声や他人のいびき、他人が混在していることで経済的なことや家族の話もできない等のストレス、精神疾患、結核、その他感染症の人と一緒に滞在することによる不安等、厳しい環境下での避難所生活だった。 避難所に必要とされることは、安全で健康が保てること、水・食料・生活物資があること、トイレ等衛生面が整っていること、情報交換や連絡が可能なこと、コミュニティの維持や形成が可能なこと（要支援者）などがあげられる。 私は地震発生の３月 12 日～５月 21 日の間、食事関係（おやつ、昼食の配膳、夕食の下準備）、保健衛生面（掃除、窓の開閉、ごみの始末、体調の観察）、心のケアとして傾聴、話し相手、相談なども行っていた。その他にホットタオルの配布、生け花、その他

	依頼されたこと等を臨機応変に対応した経緯がある。ボランティアとして避難所の炊き出しに参加した際には、緊張感だけでなく、切迫した雰囲気を感じた。農家の方からいただいたお米を、2 日間にわたって提供し続けた。市役所の方の「まだ足りない、まだ足りない」という声が響き、夢中で作り続けた記憶が残っている。全国各地からボランティアに来ていただいたが、地元の高齢者も活躍していた。古い名簿を解読したり、地理的なことを教えてくれたり、貴重な存在だったと感じている。色々な活動を行っている中で、避難している高齢の漁師からの差し入れや、中学生からの声掛けや挨拶など、心の繋がるふれあいをとても嬉しく感じた。 （３） 参加者に伝えたいこと 平時から居住する市町村のハザードマップで自宅周辺を確認し、避難場所の位置や避難ルート、避難手段について確認することは重要だ。また、避難する際の必需品についても、各自で検討していただきたい。そして避難する際には、近隣の要介護者や要支援者の情報や、ペットの問題なども考慮する必要がある。 日本ではどこでも地震が起きており、予報・予知は難しく、地震が起きない場所はないと感じている。正常性バイアスという意識を持たず、備蓄品、持ち出し品、部屋の家具の固定などについて、今一度備えを見直して欲しい。阪神・淡路大震災発生では誰に助けられたかというと、自力、家族、友人・近隣で 95 パーセントを占めており、公助ではなかった。自助、緊急時に備えた平時の研修、訓練、情報共有など、地元・町内・向こう 3 軒両隣で日頃の付き合いをすることは大切である。身近なことでは、車のガソリンはメーターが半分になったら入れておくことや、1 年に 1 回、月日を決めて備蓄品をチェックすること、そして連絡網の確認、スマホの充電をしておくなど、日頃から心掛けてほしい。そして、自分たちの地域は自分たちで守る自主防災組織の存在が重要であると思う。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から、避難所での生活等について具体的なお話を聞くことができ、地域住民の震災に対するイメージを深めることができたと思う。区民が必要な知識を身につけて、地域の防災力を向上させるための啓発活動を、今後も継続して実施していきたいと思う。