

開催地名	茨城県牛久市
開催日時	令和5年12月14日（木） 14：00 ～ 16：00
開催場所	牛久市保健センター 2階研修室
語り部	山田 修生 （宮城県仙台市）
参加者	牛久市行政区長及び牛久市防災会員 50名
開催経緯	大規模災害時に実際に避難所の運営や地域での災害対応にあたった自治会や自主防災組織のリーダーから体験談を聞くことにより、自助・共助の重要性の普及や、地域における自主防災組織活動の活性化に繋がりたいと考えている。
内容	（1）牛久市民を守るファシリテーターとしてどうすれば良いか 牛久市の市民代表として本日聴講している方々には、まずは第一に、“命を守る行動”を率先して行なってもらいたい。 大災害時において、必ずしも避難することが大事ではなく、的確な避難をすることが大事である。 また、災害は突然に起こるものであるので常日頃から自主防災組織を整えておく必要がある。 その一つとして、各方面の防災関係者との連絡をとれるようにしておく事は、重要な事であり市民ファシリテーターとして、意見しやすい関係性、環境作りをしておく事も重要である。 （2）大災害時への適切な対応について 関東大震災発生から100年になる。そして、東日本大震災からすでに13年が経過している。日本にはたくさんのプレートが走っている為、いつ次なる災害が起こるか警戒をおこたってはいけない環境下にある。 （1）で先述の通り、避難する時には的確な判断の上、避難することが大事である。 災害時は急を要する為、簡易的な段取りが行われる事が往々にしてある。その為、車椅子などが避難場所で容易に使用できない可能性があることも考えておく必要がある。 また、常日頃から災害に備えた訓練を実施しておく事は、実際に災害が起きた時に有効である。 特に、女性だけの訓練、車椅子を利用する方や自力では行動できない方々や高齢者を交えての避難訓練は重要である。 避難場所は自宅の中に設置することも可能である。災害が起きた時のことを考え、腰の高さより高い家具類を置かない等、安全を優先し家族が咄嗟に集まる事ができるスペースを作っておく等のアイディアもヒントにしてもらいたい。 咄嗟の時には、布団を頭から被るなど、まずは命を守る事が重要である。そして、災害発生時にあると便利な物も準備しておく必要がある。大きめの懐中電灯と電池、携帯ラジオや充電バッテリー、携帯電話にも充電器を忘れずに準備する。懐中電灯のライト

	を上に向けると、部屋の灯りのように広く明るくする事が可能になり便利である。 更には、ガラスなどの損壊物があるかもしれないと想定して、底の厚い靴など足を保護できる靴を下駄箱から取り出しやすいところに置いておくのも有効な手段である。 (3) 過去の災害から学んだこと 東日本大震災の震源規模は海底6.500メートル 茨城県から岩手県にかけて及ぶ大きなプレートであった。 地震は、前震から本震そして余震の3段階で起こるのが通常であるため、地震がきたあとに揺れがまだ続くということを想定しておくが良い。 更に言及すると、余震の際に受ける被害が特に大きい。 災害が起きた時はまず、とにかく落ち着く事である。 大きな声で、落ちついた行動をすることを周囲に促すこともファシリテーターとしての役割である。 また、防災用品の使い方も防災訓練の際に練習しておく必要がある。例えば、簡易トイレなどの組み立て方の確認をしておくことも必要である。非日常の事態であるが故に意外に出来ないことがある為である。 過去の経験から津波被害でヘリコプターが救助の為に飛んでくる場合は津波の危険がある事が多かった為、その様な光景を見たら津波が起こる可能性があることも頭に入れて行動すると良い。 最後に、実際に災害が発生すると慌ててしまうのが通常ではあるが、先ずは命を守る行動をとる、家族を守ること、そして、日頃からの自主防災組織、防災会の充実を図り、いざという時に備えておくということである。
開催地より	これから当市で取り組んでいかなければならない防災活動の参考にしたい。 今後は、市職員参加の防災訓練等において自助共助の重要性について講話を行うとともに、HP 等で備蓄の呼びかけを行っていきたいと思う。