

開催地名	東京都八王子市
開催日時	令和6年2月24日（土） 10:00～11:30
開催場所	八王子市役所
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織 120名
開催経緯	本市では、地域住民の防災・減災の意識向上を図るため、自主防災組織の結成や、地域防災リーダーの育成事業、防災講座等を継続的に行っており、地域住民の防災に対する意識向上や避難所運営についても意識向上が感じられるが、被災地での活動等実体験の話を直接聞く機会が少ないことから、自分自身に置き換えることが課題となっているため、本講習を実施した。
	地震の際は、まず自らの命、家族の命を守る為に最大の努力をしてもらいたいとおもっている。また、物理的に可能なのであれば自宅に一部屋家族の避難部屋を作ることをおすすめしている。その際に気を付けることとして、部屋には何も置かない、もしくは、腰より低い高さの調度品を置くなど避難したときに怪我などをしないように配慮することを忘れずに行なって欲しい。 二点目として、是非行って欲しいこととして、女性だけでの避難訓練をあげる。災害時に女性だけで避難することもあることを想定して、車椅子を利用した訓練、自分だけで避難が困難な人、高齢者を交えての訓練を事前に行っておくことはとても重要である。 訓練の重要性を各地でお伝えしているが、防災・避難訓練は家族の誰かが参加するのではなく家族全員で参加して欲しいと思っている。 もう一つの懸念事項として、関東大震災から100年が経った今、一番懸念されているのは首都直下型地震である。自主防災組織としてどんなことが出来るのか、千年に一度の大災害からマグニチュード9の脅威とともに、自主防災組織の充実が不可欠である。 令和6年1月1日の能登半島地震では能登半島の南側が揺れ、北側が13秒差で揺れてM7.6になった。この地震は特殊な構造になっていて、水脈の水が下からの熱で上にあがり外に突き出で地震が起こったものだ。東日本震災は、縦500キロ横200キロの海底6千500メートルが震源域であり10万平方キロに渡って動いた。それがどのくらい広範囲かと言うと、東京を中心とした7件と東北の6件を含んでも9万平方キロであることから東日本で起きた津波が如何に大きかったがお分かりいただけると思う。 参考までにお話をすると、昭和53年におきた宮城沖地震は、ブロック塀の倒壊で、児童・生徒が亡くなった。けが人は1万人以上であった。そこでこれからの災害は地震だとの思いから意識を強くし今日に至っている。この宮城沖地震を契機に建築基準法が新たに変更になり、国土交通省が定めた建築基準法に則り建築物を建てることになった。しかし、今回の能登の場合は、昭和56年9月以前の建築基準法で建てられた木造家屋が多く、これが、崩壊につながったようである。1100年前の貞観（じょうがん）時代に、東日本大震災と同じような地震があったという証拠が残っている。その記録から、1000年に一度の災害が起こったのではないかとされている由縁である。

就寝時に地震が起きた時には布団を被るなどして身の安全を確保するように家族には話している。いざ地震が起きると揺れで物が落ちてきたりして家は足の踏み場がなくなるものであり、揺れが終わるまで家にいるのが安全と思うから可能であれば、家族が安全に避難出来る部屋を一つ確保しておくと思ふと安心であると皆様にはご提案している。

地震には、前震・本震・余震がある。大きな地震がある前に前震があるのが常である。過去の経験からしても横揺れは落下物があまり心配ない。東日本の時も、前震が2度あったし、能登地震の時も前震が起きていた。そのあと本震により多くの被害が出た。東日本震災の場合もそうであったが、本震のあと、ほぼ1カ月後に同程度の余震が起こった。このことから、生活に支障がない限り、本震で落ちてしまったものは上にあげない方がいいと思っている。地震保険に入っていたりする人は特に地震があったら片付ける前に、必ず写真を撮っておくと破損したりした時の証拠になるので大事である。

それとぐっすり寝ている時に、地震があった時は特に慌てないで、布団をかぶるなど、まず、命を守る行動をとってほしい。その後、避難する際は、持ち出すものとして、懐中電灯・ラジオ・特に常に飲んでいる薬がある人は忘れずに持ち出すように準備しておくように、これを忘れたことにより命取りになっていけないからである。その他は何もいらなくらいである。ラジオはあると情報を聞くことも出来るので便利である。

千年に一度の東日本大震災では、ゴーという音がして揺れが始まり、両手両足で支えていないと吹っ飛ばされそうになり、その揺れに何回も襲われ、とても長く感じたことを記憶している。あの時は、なすすべもなく、大声で安否確認するのが精一杯であり、すでに、防災士であり総合防災アドバイザーとして多くの人に防災の必要性を訴えてきた私が、このまま死ぬのではないかと、ある意味覚悟した瞬間でもあった。今、何をどのように動けばいいのか、体が動かずまさに夢の中にいる感じと共に、夢であって欲しいな、と思ったものであった。その後、右往左往するしかない救急車、パトカーは使命感だけで動いている感じであった。

そんな私が、実際のところ、いつときは自分のことを考えるだけで精一杯であり防災訓練や、避難訓練した教訓は生かすことなど出来なかったのが現実であった。実際には町内会・自主防災組織での避難はほぼ無理であり、自分の命、家族の命を守るだけで精一杯、津波警報の発表で、親兄弟関係なく逃げた人が助かったように思う。逃げ切れなかった人、逃げ遅れた人がたくさん亡くなったのである。地域の女性のみの家族、近隣など小単位での避難出来ていない人々に避難するように声をかけて回るのが精一杯であった。

津波に関しては、沿岸の人は、これまで、津波発生の記事の度に、避難する人は少なく、今回も避難しなくても大丈夫、と思っていた人が少なくなく、なかなか逃げない。そのうちに、津波警報から大津波警報になり老夫婦が寝たきり夫を置いては逃げられないのでと、うちカギをかけた。そのあと、溺死で見つかった。内陸では水道管の破裂が原因で配管から噴出があったりしたが、耐用年数に近い水道管が多かった。更にはマンション、アパートの屋上タンクからは、滝のように下に水がどんどん流れた。

電信柱は地上で同じ角度で倒れていたりしてその電線が地面に接した時に火花が散り

触ると感電するので絶対に触ってはいけない。自身の経験から、特に、マンション住民の誘導に関しては大事な事だけを伝えた。「皆さん、私の言う通りやってね、一切心配はいらない、ラジオや薬もってきてねー」など、声の大きい人が言うと安心する。

しかし避難訓練に参加したことがない人は避難所がどこにあるかも知らないことがあるので、避難訓練は家族全員で参加してほしい。要支援者の避難の場合、個人情報を開示していないことが多いので、その場合は原則【自助+家族】避難することと欲している。そして、少なくとも2～3日ぐらいいは対処出来る食べ物、飲み物は用意するように伝えた。

避難所では、食事の時間になると避難している人以上の人が集まってきたので苦労した。避難所では避難してきた人には食事は渡すことになっている。教訓から言うと食事は避難している人以上の数を用意すべきだと思った。

私が動いた被災者支援の一端をお話すると、罹災証明書を出してもらうために、自宅の判定が必要になるが、どうしたらいいかわからない高齢者等にアドバイスを行った。それは、いずれかの方法で区役所に行き、申請してね、と。この証明を出すために必要な、判定に時間がかかるので注意が必要である。

避難所での注意事項であるが、コロナやインフルエンザの人がいるので、避難所の運営は健常者と熱保有者を分けて受付をしたり補助避難所には車いすの方を優先的に入所したりするとよい。特に、学校などにはエレベーターがないことが多いのでそういう方にはそのような施設があるところに案内することも大事である。

避難所運営で苦労したのがトイレの設置であったが、今回は中学生がトイレの開設を手伝ってくれたので手早く設置することが出来た上に、生徒からは勉強になったと喜ばれた。

共助の事前対策としては、民間の施設にも逃げ込めるように日頃からお願いしておくことがとても大事である。沢山の人を収容できる場所を手配できるようにしておくことである。防災・避難訓練の充実を図る為にも日中の時間を利用して、女性と高齢者だけでどこまで対応できるかを知ってもらうため、何回かに1回は女性だけで避難訓練をしてほしい。

是非、ご家族全員で避難訓練に参加してほしい、ご家族で経験しておいて欲しい。



開催地より

東日本大震災を経験された語り部から、自主防災組織の活動内容や避難誘導についての具体的な話を聞くことができた。本日の講演を受けて本市では、市民への自助・共助の推進と防災意識の向上に努めていきたい。