

開催地名	東京都多摩市
開催日時	令和6年2月3日（土） 10:00 ～ 12:30
開催場所	永山公民館 ベルブホール
語り部	京 英次郎 （宮城県仙台市）
参加者	地域住民、自主防、自治会等 会場 93 名・オンライン 38 名
開催経緯	関東大震災 100 年の節目として、来る大震災に備えた日頃の防災・減災対策や心構えについて、東日本大震災の被災経験がある京氏から講演を行い、市民一人ひとりの防災意識の醸成を図る。
内容	『お金や時間をかけずとも災害から命を守る』 この研修が終わったあと、防災にに関してどういう風に一步を踏み出すかが大切。今日の研修は、話を聞くのではなく自分の防災を考える機会にする為、○×で自分の意思表示をしてほしい。 最初に、揺れている間はケガ無く助かることを考える、自分で自分の命を守ること。参加者のうち防災対策をしている人は7割。これから大きな災害にあうと思う人は99%いた。1つの地震の想定時間は1分。この間如何にして命を守るか。 『地震が起きた時の行動のパターン』の基本は、時間が進むにつれてやるべきこと・大切なことが変わってくる。 (1)ケガなく生き残ることが第一で、まず自助。 (2)消火活動や家族の安否確認は、揺れが治まってからの自助・共助。 13年前の「平成23年3月11日、2時46分の地震」にどこで遭ったかは99.9%の人が覚えている。これはフラッシュバブルメモリーと言われ、この特殊な経験は一生残る。人生100年これからまた地震に遭うと思つての備えが大切である。それには手取り早く「どこで地震に遭いたいかを考えること」の問いに参加者の9割が自宅と答えた。 なぜか？安心できる場所だから。だが自宅を安全にしている人は2割、帰ったら我が家の安全対策をしてほしい。 1月1日の能登地震では多くの方が家の下敷きになった。29年前の阪神淡路地震の経験が生きていなかった。そこで『寝転んで防災』です。自分の家の寝室で寝ている状況を想像して、落ちてくるものはないか？倒れるものはないか？飛んでくるものはないか？を考えて、寝るときの向きを変える、部屋を変えるなどしてほしい。これはお金も時間もかからない。今までは、地震でたまたま無傷であったが、これからはわからない。首都直下型地震を考えておいた方がよい。皆さん自身が防災リーダーになってほしい。体の動きにくい高齢者でも出来る。口が動けば大丈夫、地震が起きたら、「地震だー、おちつけ、おちつけー」と大きな声を出す。声の出ない人は、笛を吹く、物をたたく。防災の鉄則は、お互い自分の身を安全に守ること。 非常持ち出し袋は6割の人が用意しているが、おススメは歯ブラシと水。普段から節約をしてほしい。日常生活の中で心掛ける。例えば、トイレットペーパーを普段より20センチ節約すると30日で1ロール節約できる。ティッシュも二つに裂いて半分ずつ使う

	等など。普段からしてないことは避難所でもできない。災害時バージョンの生活を普段の生活の中でも考えてほしい。 地震が起きた時に直ぐにあてにならないのは公助。消防も警察も市役所なども手が回らない、自衛隊だって日が経たないと来られないかも。ライフラインが止まっても自分たちで命を守る。災害弱者のあの人この人に声をかけると普段から考えておく。多摩市が行っている市民の為の公助制度も利用してほしい。さらに、地震保険には是非入ってほしい。保険会社は国がバックアップ。 《津波が来ると聞いたら直ぐ避難》 1. 津波注意報（20cm から 1 m） 2. 津波警報（1 mから 3 m） 3. 大津波警報（3 m 以上）の 3 段階であるが、一番大変だと思う情報は何か。 1. 津波注意報である。 30 c m の津波の力は 10 キロで走行する車にぶつけられたパワーがあり、立っていられず、寝たら起き上がれない。どんな津波でも逃げること。 大雨の時に避難するのは、長靴よりスニーカーがおすすめである。長靴は水が入ると 3 キロぐらいと重くなって歩きにくく、避難の支障となる。 《質疑応答》 1. 戸建てのトイレは道路の排水に落としていいか？ （答え）自分の廻りの下水が使えるか確認してほしい。携帯トイレを使ってみてほしい、処理袋に入れると臭わない。 2. 多摩市は共同住宅が多く、自分で防災対策をしようとしても穴があげられない。 （答え）自分の責任の範囲で対策をとってほしい。市の防災課・消防署でも相談に応じてくれる。楽しく、防災の備えをしてほしい。 最後に、災害で命を落とすのは、もったいない。自分の防災を考えてほしい。 『防災の知識でなくまず意識を変えること』が第一歩、お金も時間もかかりません!!
開催地より	東日本大震災時に対応に当たられていたご自身のご経験について、ユーモアのある講演会を開いていただいた。 会場を巻き込むよう腹話術やクイズ等を用いてご講演いただいた姿を見て、当市としても防災啓発のやり方の勉強になった。 1 月 1 日に発生した能登半島地震もあり、今は市民の防災への関心が非常に高いため、この状況をうまく活用して防災啓発に努めたい。