

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開催地名 | 大阪府和泉市                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 開催日時 | 令和6年1月27日（土） 10:00～12:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 開催場所 | 和泉市役所 別館                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 語り部  | 糸日谷 美奈子（千葉県千葉市）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 参加者  | 町会・自治会、各自主防災組織、女性消防クラブ、消防団 100名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 開催経緯 | 和泉市では阪神淡路大震災以降、毎年防災とボランティア週間付近の土曜日に防災についての講演会を行っています。震災の教訓を生かすべく、自助・共助・公助について、市民の防災意識の向上を目的として開催しております。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 内容   | <p>（1）あの日、東日本大震災当日の状況</p> <p>平成23年3月11日、午後14時46分、三陸沖を震源として発生した地震が釜石東中学校を襲った。学校では終礼を終えて、部活動の準備中で皆バラバラの場所にいた。校内放送も使えず、いつもとは違う状況で避難が始まった。先生自身は避難できず、うろうろしているところに過呼吸の生徒がおり、先生も肩を貸してと声をかけられて避難を開始した。学校から800m離れた第一避難場所へ。その後、第1避難場所から300m～400m離れた第2避難場所へ。地震発生から30分経過した頃、いつもの避難訓練では第2避難場所が最終目的地になっていたため、到着した時はほっとしたのを覚えている。</p> <p>が、津波を認識した近くの先生が「逃げろ、死ぬぞ」と叫んだため、皆パニックになりながらも、さらに高台へとバラバラに避難をした。自分の命を守ることを必死に努めた。国道上の高い位置で立ち往生し、訓練では避難した後、どうするかを決めていなかったため話合いが続き、一週間前に開通した有料道路を歩き釜石市役所の脇にある廃校になっていた中学校の体育館へと移動した。到着した時には、当りは既に真っ暗になっていた。そこで小、中学生・保育園児、地域の方合わせて約2000人が、バスケットコート1面取れるくらいの広さの体育館で3月11日の夜を過ごした。</p> <p>（2）震災2日目以降の避難生活を通じて</p> <p>廃校になった体育館からさらに内陸の中学校へ避難場所を移した。避難した時は避難所が開設されていなかったもので、避難所の運営と保護者への生徒の引き渡しを同時進行で行った。情報発信はラジオを活用、避難所受付玄関にホワイトボード置き掲示板として活用した。結果として、これらの情報は口コミとなり広がった。</p> <p>避難所ではルールを作り部屋ごとに班長を決めて運営する事となった。ライフラインはシャットダウンしてしまったが、自衛隊による支援（道路の復旧、発電機による電気の供給、炊き出しなど）、地域からの支援（布団、食料、生理用品など）、公助のおかげもあり、3月15日には衛生電話も設置され活用された。</p> <p>4月からは、土地を間借りして1クラス60人学級で学校も再開し、支援も制服・お弁当・文房具・ジャージ・修学旅行・部活のユニフォームなども普及していた。釜石の奇跡はただの奇跡ではなく、重大な学びがあったため、避難訓練以外に総合学習の時間を使って防災学習を行っている。津波について学ぶことで地域の中で手助け出来る、助けられる人ではなくて助ける人になろうということで、E・EAST（東中学校）、A・ASSIST</p> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>(手助け)、S・STUDY (学習する)、T・TSUNAMI (津波) の頭文字を取って EAST レスキューと名付けて、防災について学ぶことを始めたのである。</p> <p>2010 年度にはボランティアと防災を掛け合わせた総合学習を行った。内容としては、地域のことは地域のスペシャリストに教わり、例えば過去の震災の石碑を閲覧し、また宮古工業高校の生徒さんには、模型を見ながら実際に触れてもらいながら学ぶことも。高校生から中学生へ、中学生から小学生へ学んだ事を伝え、文化祭などで劇にして保護者の方にも伝えている。</p> <p>東日本大震災での被災を通しての学びは、津波が来たら、いち早く高台へ、自分の命は自分で守る「津波てんでんこ」、周囲に避難を呼びかけつつ、自ら率先して非難する「率先避難」、そして防災について、学んだ事をより多くの地域・人々に伝承していくことが重要である。学んでいたから当たり前にしたこと、決して奇跡ではない。当時を振り返ると後悔がたくさんある。ぜひ震災前の今、後悔しないため災害に備えましょう。</p> <p>(3) 最後に (総括)</p> <p>災害の後、心理状況について人間は 4 段階の心理状況へと変化します。1 段階目に寒い怖い等の感覚はあるが、それ以外の感覚が麻痺するようなふわふわした状態に変化する。次にハイテンション (アドレナリン分泌の感覚) な状況に陥り、同じ体験をした人同士の全体感が強くなる傾向がある。その次が幻滅期と言われる、自分と他人との違いが垣間見え、非常に辛く苦しい時期へと心理状況が変化する。例として、荒れた環境やお金がない、食料がないなど他人と比較して不満が募り一番苦しい時期である。考える余裕がなくなるので、他人にひどい言葉を口にしたりする場合もある。最後に、希望を抱き前へと進む時期。人によって、すぐに前向きになれる人も居れば何年もかかる人も居るが、必ず希望を持って前向きに動ける時期は来るはずである。</p> <p>つらい時期を抜け出すために、誰かの為に自分自身が一步踏み出して動いてみると、心が救われるのでボランティア等にも参加すると、前向きになるきっかけになるはずである。また心を大事にする備蓄も大切である。防災や備蓄は楽しんでやる、難しく考えない、そうすることで防災が趣味にも繋がり、自分の好きな事から楽しんで防災に取り組み、災害に備えることが大事である。</p> <div data-bbox="418 1538 817 1861">  </div> <div data-bbox="842 1538 1248 1861">  </div> |
| 開催地より | <p>震災の過酷さが実体験から伝わり、平常時からの備えや訓練の重要性が参加者の心に響く講演でした。今一度、住民との協働により災害に強い街を目指して取り組んでまいります。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |