

開催地名	徳島県 北島町
開催日時	令和6年9月18日(水)19:00～20:30
開催場所	北島町立図書館・創世ホール
語り部	石川 恵美子(東京都町田市)
参加者	90名
開催経緯	当町では、南海トラフ巨大地震や中央構造線・活断層地震による被害が想定されている。全国各地で自然災害が増加しており、様々な課題があるものの、防災に対する意識向上や身近にある問題としての当事者意識を持つことが第一に重要であると考え。そのため、この講演会をとおして、災害が身近にあることを理解し、防災意識の向上につなげたい。
内容	■ はじめに 講演者の石川恵美子氏は、東京都町田市の職員として防災行政に携わる一方で、災害支援の現場にも多数関わってきた。特に、東日本大震災、西日本豪雨、熊本地震などの被災地支援に従事し、防災の最前線で学んだ教訓を多くの人に伝える活動を行っている。講演の冒頭では、「地震や災害は人間の力で止めることはできないが、しっかりと備えることで被害を大幅に軽減することができる」と強調した。そして、自らの東日本大震災の経験をもとに、「災害と共に生きる」という視点を持つことが、今後の防災において重要であると述べた。 ■ 東日本大震災について 東日本大震災は、2011年3月11日に発生した超巨大地震による大規模な地震災害である。震源地は三陸沖で、仙台市の東方70km付近。地震の規模を表すマグニチュードは9.0と観測され、国内史上最大の規模であった。また、最大震度7が観測され、これによって津波や火災、液状化現象などの二次災害が発生し、被害は広範囲に及んだ。 この震災による被害は甚大で、2024年3月8日時点の統計では、全国で1万9775人が亡くなり、行方不明者は2万5500人にのぼる。その中には震災関連死も含まれ、避難生活の影響で病気を発症したり、健康を損ねて亡くなった方々も多い。また、2013年の時点でも3万115人が避難生活を続けており、震災の影響が長期間にわたって続いていることがわかる。 この震災で特徴的だったのは、岩手県・宮城県・福島県を中心に津波が大きな被害をもたらしたこと、都市部では帰宅困難者が大量に発生したこと、そして液状化現象が広範囲で確認されたことである。特に首都圏では震度5強の揺れにより公共交通機関が停止し、歩いて帰ろうとする人々で混乱が生じた。 ■ 私が経験した「東日本大震災」 2011年当時、講演者は大学生で、新宿区の高田馬場駅近くのインターネットカフェでアルバイトをしていた。地震が発生した際、店内のカウンター内で強い横揺れに襲われ、物が棚から落ち、加湿器が転がるなどの被害が発生した。揺れは1分ほど続き、一部パニックを起こした客が周囲の静止を振り切って建物から外へ飛び出そうとした。 その後、店舗は一時的に落ち着きを取り戻したが、夕方からは帰宅困難者が押し寄せ、店内は満席に。さらに、床にも座らせてほしいという要望が増え、20人ほどを受け入れたが、それ以上は物理的に不可能となった。ピーク時には、店内はまさに地獄絵図のような状況であった。 深夜には、代わりのスタッフが徒歩で交代に来てくれたおかげで、なんとか帰宅することができたが、電車は各駅停車で通常よりも遅い速度で運行していた。帰宅後も、停電や物流の混乱、情報の錯綜などが続き、日常生活が大きく影響を受けた。 この経験から、施設の安全確認の重要性、適切な受け入れ態勢の整備、そして群衆管理の必要性を痛感した。地震はいつどこで発生するかわからないため、どのような状況に直面しても適切に対応できるよう、日頃からの準備が不可欠である。 ■ 想定されている「海溝型地震」について 日本では、東日本大震災と同じ海溝型地震として南海トラフ巨大地震の発生が想定されている。徳島県が公表している被害想定によると、県全域で震度6弱以上、北島町では最大震度6強が予測されている。 特に津波による被害が大きく、全壊建物は7160棟、うち津波によるものが1800棟と推定さ

れている。人的被害も深刻で、揺れによる死者50人、津波による死者320人と想定されており、津波対策の強化が急務とされている。

■ 語り部からみなさんへ

1) よく聞かれる質問

①災害時にできること

災害時には、まず何よりも自分自身の安全を確保することが最優先です。そのうえで、周囲に助けを必要としている人がいて、自分に余裕がある場合には、無理のない範囲で支援を行います。また、さまざまな情報が飛び交う状況では、信頼できる情報源から正確な情報を収集し、根拠のないデマに惑わされないよう注意が必要です。さらに、余震の可能性もあるため、常に冷静さを保ち、落ち着いた行動を心がけることが大切です。

②防災対策

災害は自宅にいる時だけでなく、外出先などさまざまな場所で発生する可能性があるため、どこにいても対応できるよう、最低限の持ち物を常備しておくことが重要です。また、自宅では家具の固定や寝室周辺の安全確保を行い、非常用の食料や水を備蓄しておくことも重要です。さらに、災害時の不安やストレスを和らげるために、自分にとって心の支えとなる「ほっとできるもの」を用意しておくことも有効です。

③高齢化社会の防災

災害時には、必ずしも自宅外への避難が最善の選択肢とは限らず、自宅での待機が適切な場合もあります。また、自身や家族の健康状態を踏まえたうえで、避難先での生活を具体的にイメージし、必要な準備を行っておくことも大切です。地域の共助体制においては、高齢者もその一員として役割を果たすことができるよう、誰もが支え合える環境づくりを目指すことが求められます。

2) 語り部から伝えたいこと

災害への備えは日常的に継続していくことが重要です。災害は発生直後だけでなく、その後も長年にわたって生活に影響を及ぼす可能性があるため、無理なく続けられる持続可能な対策を心がける必要があります。また、非常時であっても日常を思い出せる工夫を取り入れることで、心の安定を保ちやすくなり、過度な不安やストレスの軽減にもつながります。

最後に、石川氏は「災害がいつ発生するかはわからないが、事前に準備しておくことで被害を最小限に抑えることができる。今日学んだことを家族や友人にも伝え、防災の意識を高めてほしい」と締めくくった。防災は特別なことではなく、日常の一部として考え、一人ひとりの備えと行動が地域全体の安全を守る鍵となることを改めて強調した。



開催地より

ご自身の体験談をお話いただいたほか、日頃からの備えの重要性などを分かりやすくご説明いただいた。今回の講演内容を参考に、本町でも引き続き防災に対する意識向上に向けて取り組んでいきたいと思う。