開催地名	長野県 軽井沢町
開催日時	令和7年2月10日(月)10:00～11:30
開催場所	軽井沢町　中央公民館　大講堂
語り部	糸日谷　美奈子(千葉県千葉市)
参加者	自主防災組織役員、地域住民、町職員　47名
開催経緯	大規模災害に直面した際には、行政職員のみでの人員や対応範囲にも限界がある事から、「自助」「共助」による日頃からの地域住民間連携や各自での日々の備えが必要であるが、広く浸透していな状況もあるため、実体験を交えた講演を通じ今後より良い形として地域防災力向上に役立てたい。
内容	(1) はじめに 1. 語り部の自己紹介 語り部として登壇したのは、東日本大震災において「釜石の奇跡」と報道された釜石東中学校の元教諭である。現在は千葉県に移住し、被災の経験を活かした防災活動を展開。特に、「防災×農業」の視点から、災害時に避難拠点として活用できる菜園を運営しながら、防災教育の普及に努めている。 2. 担当地区について 岩手県釜石市は、東日本大震災で大きな津波被害を受けた地域の一つである。沿岸部に位置し、過去にも明治三陸地震(1896年)や昭和三陸地震(1933年)による津波被害を経験している。市内には津波の到達地点を示す石碑が点在し、防災教育の教材としても活用されてきた。 (2) あの日のこと 東日本大震災が発生した2011年3月11日、釜石東中学校では放課後の時間帯であり、生徒も教員も校内外に散らばっていた。通常の避難訓練では、全員が一斉に避難行動をとるが、この日は生徒それぞれがバラバラの場所にいたため、従来の訓練とは異なる状況であった。 しかし、数年前から地域全体で防災教育に取り組んできた成果が発揮され、生徒たちは訓練通りに自主的に避難を開始。さらに、その姿が周囲の大人や地域住民の避難行動を誘発し、結果的に多くの命が救われた。 津波到達までの約30分弱の間に、生徒たちは何度も「より高い場所へ」と判断し、次々に避難場所を変更。結果として、釜石東中学校の生徒のほぼ全員が無事に避難を完了した。この一連の行動が「釜石の奇跡」と報道されたが、実際には、奇跡ではなく、防災訓練の積み重ねと防災意識の高さによる成果だった。 (3) その後のこと 避難所生活では、生徒たちを保護者と引き合わせる(実際の引き渡しではなく、生存確認ができる状態になる)までに約1週間を要した。避難所の環境は劣悪であり、プライバシー確保や感染症対策も不十分で、トイレの数も不足していた。 そのような状況の中、教頭が発した「避難してきた私たちはお客様ではない」という言葉が大きな意味を持った。この言葉により、教職員や生徒たちは「助けられる側」ではなく「助ける側」としての意識を持ち、避難所の運営や支援活動に積極的に関わるようになった。こうした主体的な行動が、避難所の環境改善に繋がった。 (4) まとめ 1. 防災教育の重要性 釜石市では、総合学習の時間を活用して防災教育を行ってきた。特に、地域住民とのフィールドワークを通じて、過去の津波被害の歴史や津波の到達地点を示す石碑を見学し、学びを深めた。その結果、津波発生時に、生徒たちはハザードマップよりも高い場所へ逃げるという選択をとることができた。このように、地域の歴史や知識を学ぶことは、災害時の適切な行動につながる。 2. 防災教育の地域へのフィードバック 事前に行ったアンケートでは、「地震があっても避難しない」と答えた住民が一定数存在してい

	た。しかし、生徒たちが学んだ防災知識を劇にして老人ホームで披露したり、防災展示を作成することで、地域住民にも防災意識を広めることができた。さらに、避難の際には生徒たちが率先して「逃げろ！」と叫びながら避難したことにより、もともと避難するつもりのなかった住民も巻き込まれ、多くの人が命を守ることができた。 この経験から、「助けられる人から助ける人へ」という意識を持つことの重要性を学んだ。まずは自分が助かるために動くことが、結果として他者を助けることにつながるのである。 3. 防災計画を積極的に読む 自治体が策定している防災計画は、多くの住民にとって身近なものではない。しかし、災害発生時には、その内容が生死を分ける指針となる。普段から防災計画に目を通し、自分が住む地域のリスクや避難経路を把握しておくことが重要である。 4. 災害時の心理的変化 災害に遭うと、心理状態は以下の4つの段階を経て変化することが知られている。 ・茫然自失期：災害直後、何が起きたのか理解できず、呆然とする。 ・ハネムーン期：助かった安堵感から、周囲と助け合う気持ちが高まる。 ・幻滅期：支援が思うように進まず、不満やストレスが蓄積する。 ・再建期：状況を受け入れ、少しずつ日常生活を取り戻していく。 この変化を事前に知っておくだけで、自分自身や周囲の人がどの段階にいるのかを客観的に判断し、適切な対応を取ることができる。 5. 「防災×趣味」の考え方 釜石東中学校の元教諭である講演者は、千葉県に移住後、防災に貢献できる菜園を運営している。井戸を掘り、避難者が一時的に滞在できる場所として整備するなど、趣味を活かしながら地域の防災力向上に取り組んでいる。このように、自分の好きなことと防災を掛け合わせることで、無理なく防災活動を続けることができる。 （5）総括 「釜石の奇跡」と呼ばれた避難行動は、決して奇跡ではなく、事前の教育と意識の醸成によって成し得たものであった。防災は「他人事」ではなく「自分事」として考えることが重要であり、その意識が周囲の人々の命を守る行動へとつながる。 防災計画を積極的に学び、災害発生時の心理変化を理解し、趣味と防災を結びつけながら、自分ができる防災の形を見つけていくことが求められる。そして、何よりも「自分が率先して動くこと」が、地域全体の防災力を高める第一歩となるのである。
開催地より	地域による繋がりの重要性を改めて強く感じ、その土地に長く暮らす方から学んだ過去の災害履歴や地理的特性を理解することの大切さや学んだ知識や経験を世代にとらわれず地域全体を巻き込んで広く共有していくことの重要性を今後の防災活動や出前講座にて広く共有を図っていきたいと思う。