

開催地名	茨城県 つくばみらい市
開催日時	令和7年2月11日(火)10:00~11:30
開催場所	きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
語り部	平澤 つぎ子(千葉県旭市)
参加者	つくばみらい市民 159名
開催経緯	大規模災害時に実際に避難所や地域での災害対応を経験した方の経験談を聞くことにより、「自助」「共助」の重要性や、地域における自主防災組織の重要性等の普及につなげたいという目的から、本講演会を開催した。
内容	<p>(1) はじめに</p> <p>1. 自己紹介</p> <p>東日本大震災当時、千葉県旭市の避難所において、避難所運営の補助、避難者への食事提供、環境衛生管理、心のケアなど多岐にわたる活動に携わった。現在は、旭市赤十字社の活動を通じて、地域の防災意識向上に尽力している。災害時の経験を基に、避難所運営の課題や防災の重要性を伝えるため、各地で講演活動を行っている。</p> <p>2. 担当地域について</p> <p>つくばみらい市を訪れた際、その街の規模や高台があることなど、旭市と似ている点が多いと感じた。地域の防災対策を考える上で、過去の災害の教訓を活かし、それぞれの地域特性に適した準備が重要である。</p> <p>日本における自然災害は多岐にわたり、大雨・台風、雪害、火山噴火、地震、氾濫・洪水、高潮・津波、土砂災害などが挙げられる。特に土砂災害には、土石流・地滑り・崖崩れがあり、発生前には特有の前兆現象が見られることが多い。</p> <p>千葉県では、2019年10月の台風19号により甚大な被害が発生。暴風による家屋の損壊に加え、ブルーシートでの応急処置中に再び雨台風が襲来し、さらなる被害を引き起こした。大地震では、家具の倒壊や飛散による「圧死」が多発することが分かっており、阪神・淡路大震災、熊本地震、能登半島地震でも同様の傾向が見られた。こうした災害に備えるためには、防災知識を得るだけでなく、それを即行動に移すことが重要である。</p> <p>(2) あの日のこと(東日本大震災当日の旭市の動き)</p> <p>2011年3月11日、14時46分に三陸沖でマグニチュード9.0の巨大地震が発生。その後、15時15分には茨城県沖でマグニチュード7.6の地震が続いた。</p> <p>最初の揺れが発生した時、私はスーパーで買い物を終え、車のエンジンをかけたところだった。最初は自分が車を動かした振動かと思ったが、周囲を見渡すと、荷物を持った人々が地面に伏せていた。自宅に戻ると、友人と庭で話をしていたが、突如として友人宅の母屋の瓦が物置の屋根に落下し、その衝撃で物置が倒壊した。また、庭の大きな石が液状化現象により地中に沈んでいくのを目の当たりにした。</p> <p>1. 津波の襲来</p> <p>地震発生後、津波警報が発令され、消防車が避難を呼びかけながら市内を巡回した。しかし、その消防車は津波に巻き込まれた。後日、その隊員から話を聞いたが、「消防車の上によじ登り、津波が引くのを待った」とのことで、必死の思いで泳いで帰還したという。</p> <p>旭市には「遠浅なので津波は来ない」という言い伝えがあった。そのため、多くの若い住民は一度避難した後、家の様子を見に戻り、結果として大津波に巻き込まれた。この津波により、市内で14名の命が奪われた。</p> <p>2. 道路の寸断と避難所の開設</p> <p>地震の影響で、市内の道路はひび割れ、めちゃくちゃな状態となった。大地震発生時には、車を道の端に駐車し、キーをつけたまま車検証を持って逃げるのが重要である。これは、救助車両が通行できるようにするためだ。</p> <p>震災当時、市役所の総務課の職員4名が避難所運営のために尽力し、市民約3,000人が避難所を利用した。</p> <p>(3) その後のこと(避難所生活での課題)</p> <p>避難所生活では、数多くの課題が発生した。</p>

	<p>1. 環境の厳しさ 避難所にはプライバシーの確保が難しく、トイレの数も圧倒的に不足していた。特に、女性や高齢者にとっては、着替えの場所がないことが大きな問題だった。赤ちゃんの泣き声や、他人のいびき・寝相が気になることで精神的なストレスも蓄積されていった。</p> <p>2. 食事の課題 当時、赤十字の活動に携わっていたため、避難所での食事提供にも関わった。早朝5時には「おにぎりを作るように」との指示があった。照明のない調理場で、熱々のご飯を素手で握り続ける作業は過酷であり、「まだ足りない！」と怒鳴る声が響く中、無心で作業を続けた。高齢者にとっては、支給される食事が脂っこく、食べられないこともあった。災害時の食事は限られたものでありながら、個々の健康状態に配慮する必要がある。</p> <p>3. 福祉避難所の必要性 避難所では、車椅子利用者、要介護者、ストーマ(人工肛門)利用者の対応が課題となった。東日本大震災以降、福祉避難所の整備が進められたが、今後もさらなる対応強化が求められる。</p> <p>(4) まとめ 阪神・淡路大震災では、救出された人の80%が地元住民によるものだった。また、過去の災害救出事例では、「自力34%・家族31%・地域32%」とされており、「自助」と「共助」の重要性が明確になっている。</p> <p>1. 自助 防災力向上のためには、まず「自助」が不可欠である。日頃からの防災対策として、以下を徹底する必要がある。 ・家具の固定 ・非常持ち出し品の準備 ・避難経路の確認</p> <p>2. 共助 地域の防災訓練への参加、防災食の試食、AED体験などを通じ、地域住民の防災意識を高めることが重要である。</p> <p>3. 公助の限界 災害発生直後は、行政の支援(公助)がすぐには期待できない。道路の寸断や行政機関の被災により、救援が遅れる可能性が高いため、「自助」と「共助」を強化し、地域防災力を向上させることが求められる。 「自助」と「共助」が整えば、地域全体の防災力は確実に強化できる。過去の教訓を活かし、一人ひとりが主体的に備えることが、地域の安全を支える鍵となる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	東日本大震災時の被災地での活動内容等をお話いただき、大変勉強になった。本講演会で学んだ内容を自主防災組織の支援や出前講座などで活かし、地域防災力を強化していきたい。