

開催地名	京都府 宇治田原町
開催日時	令和7年2月16日(日)10:00～11:30
開催場所	宇治田原総合文化センター 研修室1
語り部	京 英次郎(宮城県仙台市)
参加者	宇治田原町民 50名
開催経緯	次のような課題がある本町で、自主防災組織、避難所運営等を内容とする講演を依頼。前回開催の令和4年度(本事業を活用)同様、東日本大震災等で被災経験を交えた講演を期待した。①奈良盆地東縁断層帯地震や南海トラフ地震発生による大規模被害②過去の地震で大規模被害を免れ危機意識が低下③土砂災害警戒区域が点在し、大規模地震による土砂災害の発生。
内容	【災害から命を守るには、時間もお金もかかりません！】 (1) はじめに ① 自己紹介 私は昭和26年生れ、宮城県仙台市出身で仙台市消防局に41年間勤務し、宮城県沖地震や東日本大震災を経験しました。東日本大震災では青葉消防署で対応にあたりました。平成15年6月から全国で初めての仙台市地震防災アドバイザーとなり、NHK仙台「てれまさむね」に2年間レギュラー出演し、FM仙台「モーニングウェーブ」の防災コーナーに3年間出演しました。加えて、東北福祉大学の特任講師として防災に関する講義を担当し、仙台市内の市民センターや消防団、婦人防火クラブなどでも年間約300回、累計900回以上の講演を行ってきました。現在は災害伝承語り部として活動し、防災意識の普及に努めています。 (2) 東日本大震災が起きて ①震災以前 1978年の宮城県沖地震(M7.4)が発生して、28人が亡くなり仙台市では1万人以上がけがをしました。その再来が叫ばれていた平成15年5月26日に仙台市で震度5の地震が発生しましたが、市民は十分な対策をしていませんでした。そこで、地震対策を呼び掛ける仙台市地震防災アドバイザーが誕生し「自分の身は自分で守る」呼びかけをしました。 ②震災の規模と影響 東日本大震災では約2万人が亡くなりました。震災の直後は、次々と余震が発生し、多くの公共機関が機能なくなりました。 けが人が多数発生すると思い消防署に簡易ベッドを準備しましたが、利用したのは近隣の元気な方々でした。102万人の仙台市でけが人は3000人いませんでした。これは、地震が来ると思っていた市民の初動対応があったことも要因だと思いました。 (3) 「てんでんこ」という言葉 東北地方では古くから、「てんでんこ」という防災の教訓があります。これは、「津波が来たら、自宅に家族がいても戻らず、それぞれがすぐに高台へ逃げる」という意味を持ちます。 災害時には「薄情だ」と言われるくらいの行動が必要です。 「自分の命を守ることができなければ、他の人の命も守れない」という考えが大切なのです。 (4) 「地震発生時の行動パターン」が大事！ 命を守る行動!! 「地震が起きたら何を守る？」答えは一つ、命です。誰の、自分の命です。地震はいつどこで起こるか分かりません。対策は、いつ地震が起きても大丈夫にすることです。予知もコントロールもできません。守り有るのみ、「備えが大切」です。地震発生から時間の経過により、大切なこと・やるべきことが変わってきます。揺れている間の1分前後はお互いに自助です。誰も助けてくれません。けが無く自分で命を守ること。そして、揺れが収まったら共助、周りの確認や火の始末です。 (5) あなたの普段の生活を見直してみよう ①「便利な生活」が防災意識を低下させる 普段、私たちは「便利な生活」に慣れすぎているため、いざ災害が起きたときに適応できません。 例えば、カーナビを使うことが当たり前になり、地図を読む力が低下しています。 ライフラインが止まった時に、どれだけ対応できるかを考えてみてください。 ②避難所で何が起きたか (ア)普段からの節約意識

	避難所で直ぐに無くなったのがトイレトーパーでした。節約する意識もなく、普段の家での生活の場所が移っただけでした。これからは、災害時の生活を意識して普段の生活の中での節約を実行することが大切です。例えばトイレトーパー使用時20センチぐらい節約するとかです。一日2メートルで一ヶ月だとロール1個、さらに×家族数分の節約です。 (イ)女性視点の避難所運営 避難所運営に男性リーダーが多く、届く物資も高齢者向けの下着・肌着が多く、日に日に若い女性は元気や活気がなくなってきました。それに気付き改善したのは、応援の女性防災リーダーでした。地域の避難所運営に是非若い人や女性を加えることが重要です。 (6) 災害時に向けて意識してほしいこと ・避難所は、ホテルではありません。非常持ち出し袋を持参するなど手ぶらではいけない。避難者同士協力して避難生活できるように共助を高める。 ・普段の生活に防災意識を取り入れる 食事後ティッシュ等で口を拭いたら食器も拭く、二度活用。小さなコップ等で水を飲み節水訓練など。小さな工夫を習慣にする。 ・避難スイッチは早く入れる 津波の警報が出たら、直ちに高台に避難 津波注意報だって直ぐに避難（30センチの津波でも転べば起き上がれない） ・寝転んで防災（地震対策はイメージトレーニングから） 今、あなたは寝ています。地震発生！物が落ちて来る・倒れて来るイメージがある時は、そこから地震対策を始めましょう。 ・地震対策は、他の災害時にも役に立つ いろいろと考えた地震対策は、これからの災害に臨機応変に対応出来る力となります。 (7) まとめ 東日本大震災では多くの人が命を落としました。しかし、今生きている私たちは、これからの命を守ることができるのです。 「他人の命より、まずは自分の命を守る」ことが大切です。 自分が助かってこそ、初めて他人を助けることができるのです。 防災は難しいことではありません。 日常生活の中に少しずつ防災の意識を取り入れ、無理なく継続することが大切です。 これからは、防災のイベントだけでなく、あらゆるイベントを防災の視点で考え行くことが、生活に密着した防災を身につけていくことになると思います。日々の生活を見直し、「災害から命を守る備え」をしていきましょう。  
開催地より	東日本大震災で被災された経験等を交えながら、被災時、他人を守るためにもまずは自分の身を守ること、発災時の具体的な行動イメージを普段から持つことの大切さなど、防災・減災の心構えについて講演され、参加者は講師の問いかけに対し、○×を表示しながら熱心に耳を傾けた。