

開催地名	東京都昭島市
開催日時	令和7年8月30日(土) 10:00～12:00
開催場所	昭島市役所
語り部	井上 達彦 (宮城県石巻市)
参加者	80名
開催経緯	災害対応を自らの問題として考えることで、自主防災組織の防災力、防災意識をさらに高め核となる人材を育成することを目的に実施。
内容	<p>(1) 東日本大震災</p> <p>宮城県で約22000人、石巻市は約4000人(最大の被災地)</p> <p>避難者は5万人以上、住宅被害は12万8千棟のうち約6割が被災した。</p> <p>海岸から700m～800m離れた住宅地まで津波が押し寄せ、1階部分が水没、高さは3.8mに達した。</p> <p>津波で町が泥水に覆われ、漁船やヨットが市街地に打ち上げられた。</p> <p>更に津波直後に火災が発生し死者も出た。</p> <p>避難所生活では体育館に雑魚寝、雪が降る日だったが体育館にストーブ1台という劣悪な環境、プライバシーもなく特に女性や高齢者に大きな負担となった。</p> <p>現在では段ボールやパーテーションが設備されている。</p> <p>自身の家族は無事だったが自宅は全壊し、多くの友人・知人を亡くした。</p> <p>防災協議会の会員も皆、何らかの被害で心の傷を抱えている。</p> <p>住んでいた町内は四方を水に囲まれた地域で、津波の回り込みにより浸水。</p> <p>3000人の住民のうち201名が犠牲となった。</p> <p>「津波が来る」と分かっているにもかかわらず「まさかここまでとは」という油断があり、避難が遅れて被害が拡大。</p> <p>(2) 震災後</p> <p>震災後、町内会は解散状態になったが2年後に再結成し、その後自主防災組織を立ち上げた。震災前は名ばかりの防災組織であり、実際には活動せず、訓練も形だけで役に立たず、倉庫には未使用の防災ヘルメットが眠っていた。</p> <p>実際の災害を経験し、人命を失って初めて「本気で防災に取り組まなければならない」と痛感し自主防災会を実質的に立ち上げ直し事務局長として活動を始めたのである。</p> <p>避難手段の実態</p>

	<p>アンケート調査では自動車避難が最も多かった。徒歩だと30分以上かかり高齢者には厳しい。だが渋滞で津波に巻き込まれ犠牲になった事例も多数あり、「徒歩避難が原則」とはいえ現実には難しい場合もある。</p> <p>誰が避難支援が必要なのかを調査し、要支援者への隣近所の協力体制作りは大きな課題である。</p> <p><b>避難訓練</b></p> <p>地図を読めない人も多いため、地図の使い方を含め、危険箇所を確認し災害発生時の複数のパターンを想定しての対応。</p> <p>サッカー場で地震が発生した想定訓練では約127名が参加した。</p> <p>炊き出し訓練、応急手当、初期消火、119番通報の練習、災害用伝言ダイヤル171の利用啓発、災害情報メールの登録支援、電気自動車からの電源供給デモ、車椅子をつかった避難訓練では、段差などが障害になり一人では避難困難のため2~3人の協力者が必要であることを体験を通じて確認し、実際に「乗せるところから」の演習を行い支援の大変さを理解した。</p> <p>防災・減災への住民の意識向上にも大きな効果があった。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・避難場所の認知度：震災前7割→震災後95%</li> <li>・備蓄実施率：震災前4割→震災後9割</li> </ul> <p>避難には3本の橋を渡る必要があり「命の橋」と呼ばれている。実際には堤防が地域で一番高く、堤防に上がることが命を守る近道であると考えた。</p> <p>町内の堤防登り口を示した地図を作成し全戸配布。</p> <p><b>自助・共助・公助の考え方</b></p> <p>公助（行政、自衛隊、消防など）はすぐに到着できないため最も大切なのは「自助」と「共助」</p> <p>自助で出来ることは非常持ち出し品の準備、食料飲料水の確保、家具の転倒防止や配置の工夫など。棚上の荷物は地震時には凶器となる。キッチンの観音開きの食器棚は中身が飛び出しやすく、電子レンジや冷蔵庫も簡単に転倒する。</p> <p>階段や玄関に物を置くと避難経路を塞ぐ。こうした点検や改善は「自分でできること」であり、他人に頼らず備えられるのである。</p> <p>共助とは「地域で助け合う」こと。自分たちの地域は自分たちで守る覚悟が必要。</p>
--	--

	<p>地域防災力</p> <p>平時・有事それぞれにどう動けるかである。</p> <p>名前だけの自主防災組織では役に立たない。</p> <p>防災訓練は堅苦しい形にこだわらず、「楽しい要素や遊び心」を取り入れると参加が増える、子供を巻き込めば親もついてくる。また同じ内容ばかり繰り返すと参加者が減るため毎回変化や楽しみを作ることも重要。</p> 
開催地より	<p>東日本大震災の経験に基づいた講義ということもあり、関心をもったかたが多く来場されました。井上講師の語りは、冗談を交えながら参加者の興味を惹きつつ、強いメッセージ性を持った研修会になったと感じております。講義終了後も多くのかたが質問をしに、井上講師のもとへ並んでいました。自主防災組織を運営する上で、得るものは多くあったのではないかと感じております。貴重な機会を頂き、誠にありがとうございました。</p>