開催地名	岐阜県養老町
開催日時	令和 7 年 9 月 7 日(日)　9:40 ～ 11:10
開催場所	養老町中央公民会（中ホール）
語り部	中川　奈穂子（熊本県熊本市）
参加者	女性防火クラブ、消防署のスタッフなど　45 名
開催経緯	今回のイベントは毎年定期的に開催されている「女性防火のつどい」で、今年の開催にあたっては岐阜県の担当者より中川様を紹介された。女性防火クラブの集いのため、女性目線での防災についての話を聞きたいという要望から中川様にご依頼させていただいた。
内容	講演のテーマ 「あなたの強みは何ですか？有事の際にできることを普段から考えておく」 (1)講話の内容と自己紹介 熊本地震を振り返り、私自身の体験に基づきお話させていただく。加えて、各地での災害ボランティア活動を通じて見えてきた被災地の現状や、普段からの備えの大切さについても触れていきたいと思う。最終的には「自分の強みと弱みを知ることが、防災にもつながる」という視点を皆さんに共有できればと考えている。 簡単に自己紹介をしますと、現在は夫と長男、そして愛犬のフレンチブルドッグと暮らしている。長男は病気療養を経て自宅に戻ってきており、家族三人の生活です。私自身は昭和 59 年に市役所へ入庁し 40 年以上勤めてまいりました。今年還暦を迎え、今後も市役所に勤めるか、あるいは自身で防災や被災地支援の活動をしていくか考えている。 (2)熊本市とその特徴 私の暮らす熊本市は、全国で 20 番目の政令指定都市であり、中央区・東区・西区・南区・北区の五区に分かれている。観光名所としては熊本城が有名で、その石垣は重要な文化財として修復が続いている。また馬刺しも有名で桜肉を食す文化があり、くまモンやひごまるというキャラクターも人気です。さらに近年では、台湾の半導体大手 TSMC の進出により、地価上昇や地下水汚染の問題も浮上している。熊本県は阿蘇のカルデラや天草の美しい海を有する自然豊かな地域ですが、その一方で活断層も存在しており地震のリスクをはらんでいる。

	(3) 熊本地震の発生と衝撃 2016 年 4 月熊本地震が発生した。益城町では震度 7 を 2 度経験し、熊本市内でも震度 6 強や 6 弱といった強い揺れに見舞われた。これまで「熊本市で大地震は起こらない」と思われていたため、地元住民の多くが驚いたというのが正直なところ。前震は 4 月 14 日の夜、約 8 秒間の揺れで、私も強い恐怖を覚えた。その後、翌 16 日未明に本震が発生し、今度は 20 秒間に及ぶ揺れが襲った。長い揺れの最中には「家が倒れるのが先か、揺れが収まるのが先か」と思うほどで、恐怖と緊張が続いた。 (4) 地震直後の行動と避難生活 私は当時、社協（社会福祉協議会）に出向して間もない時期だったが、前震後すぐに職場に駆けつけた。しかし地震発生時の規定がなく、私以外の職員は誰一人来なかった。その後、本震の際には近隣に多く住んでいた大学生たちも着の身着のままで外に飛び出してきた、寒さに震える彼らに毛布やタオルを渡したのを覚えている。 一方、避難所は自宅よりも低地にあり、津波警報が発令されていたため留まる決断をした。皆、自宅前の道路に座り込み待機した。 (5)熊本市災害ボランティアセンターの設立 政令指定都市であった熊本市は、全国からのボランティアを受け入れる拠点となった。私は事務局長として運営に関わり、他地域から来た多くの支援者と共に活動した。生活用水のほとんどを地下水で賄っているほど水は豊富であったが、熊本市全体が断水に見舞われた。 また市役所の女性職員たちが様々なところで活躍するが、その方々の証言というのが「熊本市女性職員 50 の証言」という 1 冊の本となり刊行された。育児や家庭を抱えながら災害対応にあたった葛藤や奮闘が記録されている。 (6)復旧・復興と生活の変化 熊本城の石垣修復や水前寺公園の湧水枯渇など、地震による被害は深刻であった。自宅も「半壊」と判定され、やむなく新築で建て直すことになった。屋根瓦の重さが倒壊を招いた事例も多く、以降は軽量素材の屋根が主流になったのも地震後の変化である。被災経験を経て、私は「災害は想像を超える」という現実を痛感した。

	余震は1年間で4000回以上に達しており、そのたびに地鳴りがしていた。その後もトラックが通った時の音にも反応してしまい、使っていた火を消すなどの行動をとるようになっていた。 (7)各地でのボランティア活動 熊本地震をきっかけに、各地で災害ボランティアに参加するようになった。熊本地震で支援を受けた経験から、翌年の福岡・朝倉市の水害では「恩返しをしたい」という思いで活動に加わった。現場では泥かきを行ったが、床板を外せない家も多く、狭い空間に潜って作業をする「床もぐり」では体に柔軟性がある女性が力を発揮していた。 その後も岡山・真備町や広島の豪雨災害、人吉市の水害、そして能登半島地震など、被災地を訪れる機会があった。水害と地震ではボランティアの活動内容や人数の受け入れ方に大きな違いがあり、水害では一軒の家に十数人が入れる一方、地震では少人数での支援が中心だった。大量のボランティアが集まっても、依頼が整っていなければ活動できないという課題も実感した。また現場では災害ごみの仕分けなど、復旧に向けた裏方の作業も重要だった。 熊本地震の際は、余震が続き生活にも不安があった。市電に乗れない、人混みに過敏になるなど心理的な影響も残ったが、友人との交流や仮住まいの確保を経て少しずつ前向きになれた。災害を経験すると、日常が当たり前でないことを痛感し、備えの大切さを学んだ。 日頃からできる備えとして、ローリングストックで食料や水を確保すること、車中泊や避難所生活を試してみて必要なものを確認することが挙げられる。特にトイレの確保は重要。また子どもの行動や高齢者の支援体制について家族や地域で話し合っておくことも必要。 さらに私は「熊本重機女子」としてフォークリフトの操作資格を取得した。災害時に届く大量の物資を人力だけで扱うのは困難であり、重機の力が大きな助けになると痛感したからである。 災害は想像を超える出来事を引き起こすが、経験から学び備えることや、次に起こる時に折れない心を持って、ボランティア活動や日常の備蓄、地域での助け合いを通じて、これからも防災に取り組んでいきたいと考えている。

	(8)まとめ ― 自身の強みと弱みを知ることの大切さ 最後にお伝えしたいのは、「自分の強みと弱みを知り、それを生かす」ということ。災害ボランティアは力仕事だけではなく、避難所での声かけや生活支援などさまざまな役割がある。子育て経験のある方なら若いお母さんへの助言ができますし、女性ならではの配慮として生理用品の必要量や配布の工夫に気づけることもある。実際にナプキンは女性だけでなく痔の症状を持つ男性にも役立つなど多様な視点が大切。 また、若い世代はSNSやホームページからの情報収集が得意。高齢の方に支援制度を伝える役割も重要である。被災状況も家や車の被害など地域ごとに違う。自分が無事だった時には「助ける側」として力を貸すことも求められる。 さらに、アレルギーの知識が強みになることもある。炊き出しでは食材表示を心がけ、安心して食べられるよう配慮する。最近は「パッククッキング」と呼ばれる調理法も広まりアレルギー対応や衛生面で役立つ。こうした工夫も日頃から知っておくことで有事に生かすことが出来る。 避難所ではトイレの場所や高齢者の動線など、小さな気づきが快適さを左右する。また、性被害防止のための見守りも欠かせない。地域の見回りや声かけは犯罪や窃盗団を寄せ付けない力にもなる。「おせっかい」が被災者を救うことも多い。 備蓄については、水や食料に加え、心を和ませる温かい飲み物や甘いものも大切です。携帯用コンロやガスを備え、家の中では分散して保管しておくと安心。 私自身、熊本地震で多くの支援を受けた。その恩返しとして各地にボランティアに出向いており、その原動力は「助けてもらった喜びを次につなげたい」という思い。作業だけでなく被災者に「休んでください」と声をかけることも大切な役割である。 災害は暗闇に突き落とされるような体験ですが、必ず朝は来る。明日は必ず朝日が昇る、このことを忘れずに備えていただきたいと思う。皆さまの力が集まれば大きな支えとなります。どうか一人ひとりができる形で防災・減災に取り組んでいただければ幸いに思う。

開催地より	この講演で学んだことは家庭を支える存在として、またこれからの女性防火クラブの運営と地域防災に取り入れいきたい。安心して暮らせる我が町、我が家庭を合言葉に努力して参りたいと思います。