

開催地名	福岡県みやま市
開催日時	令和7年12月18日(木) 14:00 ~ 15:30
開催場所	まいピア高田 大ホール
語り部	吉田 亮一(宮城県仙台市)
参加者	みやま市市長、市役所職員、地域防災リーダー、防災士、一般市民 82名
開催経緯	<p>今までみやま市ではこのような講演会や研修の機会がなかったのですが、市民の防災意識を高めるにはどのような方法が良いか考えていたところ【意識向上プロジェクトの開催】の情報を頂き、応募しました。</p> <p>東日本大震災の際はみやま市より10数人被災地支援に行き、そこから15年、その後の講習会等でも吉田先生から学ぶこともあり、そのご縁もあり吉田先生に市民の皆さんに向けてもお話して頂きたいとリクエストしました。</p>
内容	<p>「地球は生き物、備えは想定以上」  一避難所運営の経験から学ぶ、真の地域防災力一</p> <p>(1)はじめに  東日本大震災当時は、仙台市内の自治会で防災部長を務めており、震災発生後は17日間にわたり避難所の責任者として運営にあたった。私にとって、防災は「特別な訓練」ではない。幼少期に祖母から教わった「枕元に洋服を置いて寝る」という習慣から始まり、68年間、常に生活の一部として存在してきた。今日は、実際の避難所運営で何が起き、地域としてどう備えるべきかを伝えたい。</p> <p>(2)震災発生と避難所運営の現実  2011年3月11日、激しい揺れが収まった後、仙台市内では全域で停電が発生し、ライフラインが断絶した。氷点下の吹雪が吹く中、地域の指定避難所である学校には次々と住民が押し寄せた。行政や学校の先生方は自身の対応や市の業務に追われ、避難所には一人も来られない状況が続いた。</p> <p>しかし、私たちの地域では混乱は起きなかった。事前に自治会で、どの教室を誰が使うか(女性更衣室、離乳室、障害者用など)を詳細に決めた「26項目の図面」を作成していたからだ。避難スペースの設営も、通路を2メートル確保し、世帯ごとに荷物置き場を設ける「三段階方式」を導入した。これにより、後から来る避難者も平等に受け入れることができた。</p> <p>特筆すべきは、中学生・高校生たちの活躍である。震災翌日の早朝、働いている大人の多くは会社から復旧作業の呼び出しを受け、避難所を去っていった。現場に残されたのは高齢者と子供たちだけだった。その中で、中学生たちは食事の配膳、ゴミの分別、プールの水の運搬、さらには「避難所日誌」の記録まで、24時</p>

間体制で運営を支えた。大人の支援がゼロでも、17日間、地域住民の手だけで避難所を守り抜くことができたのである。

### (3) 震災前の備えと「校区防災」

なぜ大人が不在でも運営が可能だったのか。それは震災の5年前から徹底した準備を行ってきたからだ。私たちは自治会の回覧板をあえて使わず、ポスティングですべての世帯（アパート、マンション、非加入者含む）に情報を届けた。「地域防災」の本質は「校区防災」にある。自治会だけが頑張るのではなく、小学校区内にある保育園、幼稚園、福祉施設、企業、開業医をすべて巻き込み、顔の見える関係を築いてきた。

防災教育の基本として、次の優先順位を共有した。

- ① 災害に対して「危機感」を持つ（地球は生き物であると知る）
- ② 自分の命は自分で守る「自助」
- ③ 共に助け合う「共助」

また、家庭での備えとして、枕元に「靴下・スニーカー・ヘッドライト・防犯ブザー・ラジオ・雨具」の6点セットを置くこと、ガソリンを常に満タンにすることなど、具体的かつ実践的な指導を繰り返してきた。

### (4) 被災者の心理と「共助」の力

被災現場では、心の回復プロセスを理解しておくことが重要である。

- 茫然自失期：恐怖で体が動かない初期段階。
- ハネムーン期：助かった喜びによる一時的な連帯感。
- 幻滅期：生活の格差や支援の遅れからくる不満や絶望。
- 再建期：現実を受け入れ、歩み出す段階。

この「幻滅期」を乗り越えられたのは、中学生が放った「温かい汁物が食べたい」という一言だった。これをきっかけに、住民が自宅の冷蔵庫から食材を持ち寄り、協力して豚汁やカレーを作った。誰かのために役割を担い、感謝されることが、絶望の中にいた大人たちの心を救ったのである。

### (5) 伝えたいこと

「まさか」は現実に起こる。地球が生きている限り、災害は避けられない。だからこそ、私たちは「想定以上」の備えをしなければならない。

講演の最後に、私はいつも問いかける。「今日この話を聞いて、まず何をしますか？」 大きなことをする必要はない。家に帰って家族と連絡方法を確認する、

	<p>枕元に靴を置く、あるいは近所の人と挨拶を交わす。そんな小さな「自助」と「共助」の積み重ねが、いざという時に自分と大切な人の命を救う。</p> <p>行政に頼り切るのではなく、自分たちの地域は自分たちで守る。そして、次世代を担う子供たちを「守られる存在」から「守る主体」へと育て上げる。それが、東日本大震災の過酷な 17 日間から私が出た、最大の教訓である。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
開催地より	<p>みやま市の防災士（約 30 人）も参加していましたが、目から鱗の内容が多く『地域に広めて行きたい』と参加者全員の意識向上に繋がっていました。</p> <p>途中退席もいなくて、参加者が皆、真剣に話を聞き写真やメモを残していました。</p> <p>講演会後も個別の質問にも応じて下さりました。これで終わりではなく、今後も継続的に続けて行きたい活動だと感じました。</p>