開催地名	東京都町田市
開催日時	令和８年１月 15 日(木)　10:00 ～ 11:30
開催場所	町田市役所
語り部	平澤　つぎ子（千葉県旭市）
参加者	防災安全部防災課 約 50 名
開催経緯	近年、地震や台風、大雨による自然災害が全国各地で頻発し、地域防災の重要性が改めて問われている。特に、避難所運営や自主防災組織の役割、災害時に配慮が必要となる高齢者や女性、子どもなど多様な立場への対応については、日頃からの理解と備えが不可欠である。そこで本開催地では、災害を「自分ごと」として捉え、地域住民一人一人が防災意識を高めることを目的に、実際の被災地で避難所運営に携わった経験を持つ講師を招き、防災研修会を開催することとした。
内容	「災害から学ぼうさい」 （１）はじめに 私は千葉県旭市からきたが、旭市と言ってもすぐに場所が思い浮かばない方も多いと思う。銚子市の隣に位置する海沿いのまちである。町田市を訪れるのは今回が初めてであり、事前に地図で調べると、人口規模は旭市よりはるかに大きく、丘陵地が連なる地形であることが分かった。海辺の平地に暮らす私の地域とは異なるが、自然条件に起因する災害リスクという点では共通する部分もある。 自然災害には大雨、洪水、土砂災害、地震などさまざまな種類がある。大雨や台風については、線状降水帯など、事前にある程度の予測情報が出される。一方で地震は突発的に発生し、予測が極めて困難である。しかし、いずれの災害も人命に深く関わる点では共通している。だからこそ、防災・減災への備えが不可欠である。 （２）東日本大震災の体験 東日本大震災当時、旭市では震度５強の揺れが２回観測された。地震が少ない地域であったため、突然の揺れとその激しさに多くの市民が驚愕した。私は当時車で外出しており、最初は何が起きたのか分からなかったが、周囲の人々が道路でしゃがみ込み、店舗の電気が一斉に消える様子を見て、事態の深刻さを知った。 その後、津波が襲来した。旭市の沿岸部は遠浅で「大きな津波は来ない」と言われてきた地域である。しかし実際には、第二波、第三波と津波が押し寄せ、最大で７メートルを超える津波が町を飲み込んだ。避難後に自宅や店舗の様子を見に

	戻った人々が、第三波に巻き込まれ命を落とすという痛ましい事例もあった。津波の威力は凄まじく、住宅、店舗、道路、農業施設、そして崖地までもが大きな被害を受けた。 （3）避難所の現実 被災後、多くの人が避難所生活を余儀なくされた。市役所職員が日中・夜間を問わず巡回してくれたが、当時は避難所運営に関する訓練や知識がほとんどなく、混乱が続いた。濡れたまま逃げ込んだ人、土足で入ってきた人、ペットを連れてきた人など、さまざまな状況が重なり、トラブルも多発した。 特に深刻だったのはトイレ問題である。断水・停電の中、排泄物の処理が追いつかず、衛生状態は急速に悪化した。食料や水も十分とは言えず、寝具や着替えの不足、プライバシーの欠如、他人のいびきや物音による睡眠不足など、心身への負担は非常に大きかった。女性や高齢者、乳幼児を抱える家庭は、特に大きな不安と困難を抱えていた。 （4）避難所生活の課題と人の関わり 避難所では、決まりやルールだけでは対応しきれない場面が数多く発生する。体調不良の人、家族のために食事を求めて来る人、不安そうに立ち尽くす子どもなど、状況は多様である。 こうした場面で最も重要なのは「声かけ」であると私は考えている。「思いやり」という言葉よりも、同じ立場の人間として自然に声をかけ、相手の状態を確認することが大切である。実際、体調が悪そうな女性に声をかけたことで、保健師につなぎ、適切な対応ができた例があった。また、避難所外から鍋を持って食事を求めてきた家族に対し、規則ではなく人としての判断を優先し、柔軟に対応したこともある。 （5）子ども・ボランティア・地域の力 避難所には子どもも多くいた。黙って黒板を見つめる少女に気づき、声をかけ、自由に絵を描いてもらったことで、その場所が子どもにとっての安心の場となった。小さな行為であっても、心の安定につながる。 3 月 16 日からはボランティアセンターが稼働し、県内から多人数の支援が入った。しかし、実際の作業や案内には地元の人間の力が不可欠であった。地図に載らない近道や、住民の名前の変遷、瓦礫で通れない道などは、日頃地域で暮らしている人でなければ分からない。避難所運営においても、地元住民の存在は欠かせない。

	また、女性の視点は避難所での衣食住という生活環境を整える上で重要である。安全、衛生、健康、栄養、育児、介護といった生活全体を支える視点が求められる。 （６）過去の災害の教訓 関東大震災、阪神・淡路大震災、そして東日本大震災といった実際に起きた大災害に共通しているのは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という行動が、多くの命を救ってきたという事である。 関東大震災では、神田の佐久間町や泉町などで、住民が神田川から水を汲み、総出でバケツリレーを行った地域が焼け残った。黒く残った一帯は、まさに住民の共助によって守られた場所であり、現在も石碑としてその事実が残されている。訓練があったわけではないが、目の前の危機に対し、住民が一緒になって動いたことが結果につながった。これこそが当時の自主防災であり、共助の力である。 阪神・淡路大震災でも同様である。倒壊した家屋から多くの人が救い出されたが、その多くは消防や行政ではなく、近隣住民の手によるものであった。あの家のどの部屋に誰が寝ているか、寝たきりのおばあさんがどこにいるかといった情報は、地元の人間だからこそ知っている。日頃の付き合い、いわゆる「向こう三軒両隣」の関係が、迅速で的確な救助を可能にしたのである。 東日本大震災では、「釜石の奇跡」と呼ばれる出来事が注目された。小中学生の生存率は99.8%に達し、多くの住民も子どもたちの避難行動に続いて助かった。しかし、当事者である釜石東中学校の生徒や学校関係者は、これは奇跡ではないと語っている。日頃から防災教育と訓練を重ね、車椅子利用者と共に避難する訓練まで行っていた結果であり、学習によって身についた対応力の成果である。この観点から、奇跡ではなく「軌跡」と言える。 （７）目指すべき自主防災について こうした過去の教訓から見えてくることは、まず自助にある。自分と家族の命が守られていなければ、防災活動はできない。家屋の耐震化、家具の固定、備蓄などは自主防災の前段階であり、基本となる自助である。阪神・淡路大震災では、多くの人が家具や家屋の下敷きとなり圧死している。家具が凶器となる状況では、自助が成り立たず、共助や自主防災どころではなくなる。 その上で、研修や訓練によって知識と技術を身につけることが必要である。AED一つとっても、見たことがあるだけでは使えない。実際に触れ、話し合い、経験することで初めて力となる。こうした積み重ねが、地域のニーズを理解し、支え合える共助につながる。

	旭市の自主防災の取り組みでは、年間計画を立て、毎月会合を開き、防災便りを発行し、行事ごとに必ず振り返りを行っている。消防車を使った体験、防災クイズ、アルファ米づくり、煙体験、さらには小学生による段ボールベッドの組み立てなど、子どもを中心に据えた活動が継続されている。子どもを対象にすることで、家族が集まり、地域全体の防災意識が高まっていく。 防災では自助・共助・公助の三つが語られるが、災害直後は公助が機能しにくい現実がある。道路寸断や行政自身の被災により、すぐに支援が届かないことも多い。だからこそ、命を守る自助と、それを基盤とした共助、自主防災が不可欠である。 自然災害は容赦なく襲ってくる、だからこそ日頃の心がけと備えが重要である。 自助と共助の中に女性の視点を生かすことが大切である。常に男性に頼るのではなく、女性ならではの視点や気付きを防災に取り入れることで、地域の対応力は高まる。自分たちの地域は自分たちで守るという意識のもと、自主防災を進めていくことが重要である。 「天災は忘れた頃にやってくる」とは寺田寅彦の言葉として知られているが、実際には忘れないうちにも、忘れてもやってくる。それが災害である。例えるならば「鬼に金棒」である。鬼に当たるのが自助であり、そこに共助や自主防災という金棒が加わることで、地域の防災力は飛躍的に高まる。さらに女性の視点が加われば、より強固なものとなる。 もちろん公助も必要である。しかし、それに依存するのではなく、自分たちの地域は自分たちで守る。その姿勢こそが目指すべき自主防災である。

開催地より	町田市は人口も多く、多様な世帯が暮らす地域であり、災害発生時には避難所運営の迅速さときめ細やかな対応が求められる。今回の研修を通じて、避難所運営は行政だけでなく、地域住民一人一人の関わりによって成り立つものであること、また女性の視点や日常生活の延長線上にある気付きが、防災力の向上につながることを改めて認識した。 今後は、本研修で得た学びを自主防災活動や地域の防災訓練に生かし、誰もが安心して避難できる体制づくりを進めていきたい。