開催地名	富山県射水市
開催日時	令和８年１月 24 日（土）　13:30　～　15:00
開催場所	アイザック小杉文化ホールラポール
語り部	菊池　健一（宮城県仙台市）
参加者	議員 自治会 自主防災組織 防災士 射水市民 101 名
開催経緯	近年、地震･台風･集中豪雨などの自然災害の激甚化、頻発化さらには広域化してきており、日本各地で被害が発生している。このようないつ起こるかわからない自然災害に対して、市民の防災意識や地域防災の向上につなげるため、講演会を実施した経緯である。
内容	はじめに 日本は地震大国であるが、特に東北地方では被害も多く出ており、大体 10 年ぐらいの間隔でずっと地震や津波被害を受けている。実際に 3.11 東日本大震災を仙台市若林区で経験し、その実体験を基に培った教訓を継承していくため現在も活動している。災害発生時の行動の現実や、全く訓練も統率も取れていない状態からの避難所の立ち上げや運営の難しさ、更にはその中で、何が起きて、どう対応しなければならなかったのか、また現場の指揮官（避難所運営委員等）の迅速な判断と的確な指示がいかに大事か、などについて、今後の自主防災組織の立ち上げや避難所運営等の参考にして頂けたら幸いである。 （１）災害発生時の状況と基本動作の困難さ 地震発生直後の基本動作として、第一優先で自分の身を守ることに繋がる行動を心掛けることは当然だが、大規模災害時には、火の始末や出口の確保、隣近所の安否確認、家族への連絡など基本動作は理想通りにいかないことが実態である。震度７にもなる激しい揺れの中では体が飛ばされ、思うように動けず、出口まで辿り着くことは困難であった。安否確認においても、停電や電話の不通により家族との連絡手段が途絶し、復旧するまでの数日間は連絡を取る術が無かった。また、近隣住民の自主避難を促すために奔走している最中、通帳や印鑑などを探し回って、なかなか避難してくれなかった高齢者もいた。 （２）避難所運営における共助と組織化 見ず知らずの 1500 名もの避難民が一箇所に詰めかけ、何の訓練も行われていない、組織すらも確立されていない集団では、統制が取れず混乱が生じることも

	あった。その光景を目の当たりにした時に、避難所を運営していくためには組織を作ることが必要であると痛感した。 ・コミュニティの活用 ただ組織を作るのではなく、誰を筆頭にこの 1500 名もの集団の統制を取ろうかと考えたとき、今あるコミュニティを最大限に活用、最優先しようと考えた。当時の避難所の状況は高齢者や女性の方が非常に多く、若い人がいない。周りには知らない人ばかりで不安要素が多く、避難所生活は長期化が予想されるといった状況であった。そこで、8 個町内会が集まっている状況を利用し、避難所内で日頃から顔の見える関係にある「町内会」をベースとした組織化を提案した結果、お互いの安否確認や人員の掌握と協力体制、情報の伝達、お互いが励まし合いやすい環境を整えることで不安の軽減・メンタルケアなどにも効果を表し、スムーズな運営組織を形成できることにつながった。 ・リーダーシップの重要性 　避難所生活の長期化を見据えて、早期に避難所運営委員会を立ち上げた。当初は避難者の中から様々な罵声や意見が飛びかっていたが、規律を最初から全員に明示できれば余計な衝突や争いを防げるということで、いかに平時からのルール作りが大切で、訓練が必要であるか、その重要性が改めて示された 。 ・物資の不足と外部からの人の流入 とある朝の炊き出し時、収容している避難民数を賄える 1500 名分の食料を準備しても、なぜか足りないという不思議なことが起こった。炊き出しの噂を聞きつけ付近の自宅避難者が食料を求めて集まってきてしまった。このことからも避難所以外の人々への対応も課題となると同時に、可能な限り自宅で避難生活を送れる方々にはご協力してもらうよう呼び掛けを行った。 （3）多様なニーズへの対応と課題 　避難生活が長期化するにつれ、避難民の間でさまざまなトラブルが発生しました。 ・トイレ問題 　避難所には、1500 人に対し仮設トイレが当初 2 個しかなく、特に女性にとって深刻な問題であった。何とか解決しようと行政を通じてトイレを 3 個増設していただけることになった。しかし、増設仮設トイレが設置された時には、避難者が 230 名に減少した後だった。

・ペット問題

ペット連れの避難者とそうでない者の間でトラブルが生じる。ペットは一般の中に入れてほしくないという声が多数挙がるが、室内犬を外で飼うのは難しい。ましてや雪が降る寒い中、外に放し飼いとなると絶望的である。最終的には、震災という悲惨な状況においてペットの存在は、飼い主にとって安心と癒やしになるという判断から、専用の部屋を確保して対応した。

・生活ストレス

突然、避難所生活となり環境が変わり、心情の変化の負荷に耐え切れずストレスが表面化することが多々あった。どんな些細な変化でも積み重なれば正常な思考を鈍らせることもあると痛感した。避難所生活では規律を正すため消灯時間や他のルールや時間も事細かに定めるのだが、災害前の自分の生活リズムと異なる部分が、ストレスへと変わり声を荒げたり暴れたりと表面化した。これに対し、コミュニティセンター施設を別で借り上げて、そこに高齢者の方々に散ってもらうなどの分散避難のシミュレーションを行った。

他にもプライバシースペースが十分に確保できず、周りの声が気になる、それに伴い自分の好きな時に寝られないなど、ストレスになり得る問題がたくさんある。

・女性への配慮に欠ける行動

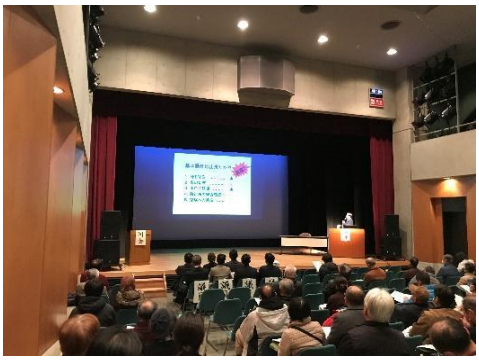
基本的に、ほとんどの避難所運営は男性陣が取り仕切り、女性がほとんどいないというのが現実であった。男性主導になりがちなうえ、女性が「お手伝い」という立場に固定されてしまう傾向が多く見受けられ、他にも配慮のない言動も頻繁に発生した。今では改善されつつあるが、今後も話し合い決定の場に、女性の積極的な参加は必要不可欠であると考える。

（４）東日本大震災を経験してその後

現在では過去の震災の経験を生かし、学校と協力し小学生や中学生を巻き込んで一緒に訓練などをしている。

◇最後に

地域や行政、更には学校と密に連携を取り合い、積極的な訓練の実施が大切である。そこで得た知識を平時から備え、確かなものにする。日本に住む以上、地

	震はいつ起こるかわからないが、日頃の訓練によって被害を最小限にすることはできる。 「自助」の自分の命は自分で守ることは当たり前に大事なことであるが、一番大事なのが「共助」の部分である。人間、非常時には赤の他人を助けられるほど冷静な状態を保っていられる人は少ない。そこで常日頃から町内会の行事に顔を出して、ご近所同士で挨拶を交わすなど周りに自分の存在を認知してもらうことが大切。日頃からの「近所」付き合いが、災害時などの「近助」付き合いに繋がる。 
開催地より	能登半島地震から２年が経ち、市民の皆様の避難行動や避難所運営について、いろいろな課題も見つかりました。有識者の意見・知見を射水市の防災計画・マニュアルに反映しているが、本日の講演は大変有益なものになった。市民の皆様にも、射水市の防災にいろんな形で関わってほしいと考える。