開催地名	山梨県甲府市
開催日時	令和８年１月 25 日（日）　14:20　～　15:50
開催場所	リッチダイヤモンド総合市民会館
語り部	草　貴子（宮城県仙台市）
参加者	甲府市防災リーダー含む 220 名
開催経緯	昨今、各地で想定を超えた自然災害が多く発生しており、本市においても南海トラフ地震で甚大な被害が想定されている。市民の皆さまと一緒により一層の防災意識の向上・災害への備えを進めていくことが求められている。 平成 24 年度に甲府市防災リーダー登録制度を創設し、防災リーダーの育成に取り組んでいる。皆さまのさらなる知識の習得や防災意識向上を図るため、「甲府市防災リーダーフォローアップ研修会」を開催し、ご講演の依頼をさせていただいた。
内容	「私の 3・11 と明日への備え」 (1) はじめに 私は昭和 35 年のチリ地震津波の年に宮城県女川町に生まれた。生後 3 週間の時に津波により実家は半壊し、昭和 61 年の水害では土砂災害で家を失い、東日本大震災でも再び津波で流されたため、生家を 3 度自然災害で失っている。災害は誰にでも起こり得るものである。「いざ」という時に知識を生かし、被害を最小限にすることが出来れば、また、それを広めていくことで「防災･減災」への一助になればと思う。 （２）地域の紹介 私の住む仙台市泉区は、人口約 21 万 3000 人を擁し、震災時は内陸部のため津波被害は免れたが、ライフラインの寸断や道路、家屋の被害が発生した。 私が会長を務める市名坂東町内会は設立 19 年目で、約 186 世帯が加入している。働き盛りや単身赴任世帯が多く、災害時に世帯主不在となることが想定されるため、日頃から防災・減災力を高め、協力する町内会として役員 9 名全員女性で設立した。 設立 2 年目には集会所を建設し、オール電化や障害者用を含むトイレ 2 か所を整備した。避難所となる集会所には、調理器具やコーヒー、子どものおもちゃなどを備え、避難生活を日常に近づける工夫を行っている。

（３）東日本大震災について

3 月 11 日は地元中学校の卒業式だった。14 時 46 分、買い物中に立っていられないほどの激しい揺れに襲われ、割れるガラスや悲鳴の中、必死に建物の外へ出た。急いで集会所を避難所として開放すると、女性と子ども約 100 名が避難してきた。

吹雪の中、4 名の役員で備蓄米の準備を行い、毛布を持ち寄り、希望者全員を受け入れた。避難者からリーダーを決め、町内会役員はサポートする形で運営を行った。初対面同士の者が寝食を共にするのは簡単なことではないため、毎日午前と午後にコーヒータイムを設け、会話と交流の場を作った。

地域では電気が 2～3 日、水道が 3～4 日、ガスは約 1 か月で復旧し、避難所は 3 月 20 日で閉鎖した。消防団や学校の先生方の見守りに、人のつながりと温かさを感じた一方、非常時には人間の色々な面が現れるものである。自分の権利主張ばかりする人やモラルを欠く言動をする人などもいる。みんな気持ちはギリギリの状態であるということを忘れず、思いやることが大切である。

（４）顔の見える町内会へ

避難所閉鎖後は反省点を整理し、顔の見える町内会づくりを進めてきた。震災後、幼い子を抱える母親からの相談をきっかけに、子育て支援「ずんだっこ」を開始した。高齢者や障害者だけでなく、乳幼児を抱える母親も災害弱者であると気づかされた出来事であった。現在では年間約 500 名が利用している。

（５）市名坂小学校区避難所

次に必要なのは、確かな災害対応力を身につけることである。行政に依存せず、地域住民の声を生かした組織的な活動を目指し、平成 25 年に「仙台市市名坂小学校区避難所運営委員会」を設立した。小学校区には 1 万人以上が暮らし、町内会をはじめ、市民センターや PTA など約 20 の地域団体が関わっている。行政支援だけでは不足するため、5 町内会の負担金で物資を購入している。

運営委員会は総務、情報広報、食料物資、救護、衛生、女性コーディネーターの 6 部門で構成され、各団体の推薦者が役割を担う。中でも、女性コーディネーターは避難所で生じる「言いにくい困りごと」を受け止める、いわばよろず相談所の役割を果たしている。実際に尿漏れや様々な臭い、子どもの騒音などの問題が数多く寄せられた。主婦の知恵を生かした「尿漏れパッド入れ・あずま袋・ペットボトルオープナー」などを考案、作成をしている。

	（６）避難所運営委員会の訓練 　この訓練は住民参加型ではなく、知見を広め実践力を高めるリーダー向け研修として、毎年工夫を重ねて実施している。 　仮設トイレ設置訓練では組み立てに時間を要し、高齢者には困難であることなど多くの課題が明らかとなった。トイレを我慢せず清潔に使うことが、二次災害防止につながると再認識した。 　さらに、障害者や要配慮者のためにヘルプコーナーを設置し、筆談やタブレットで支援ニーズを把握する体制を整えた。訓練を通じ、運営委員全員のビブス着用、地域や企業との連携、3 か国語での規則掲示などの工夫を行い、誰もが安心して避難できる運営を目指している。 （７）さいごに 1000 年に一度と言われる大震災の中で、子どもも大人もそれぞれが自分の役目を果たした。役目は人それぞれであり、それでよい。震災を通して人間の無力さと命の尊さ、人の優しさを深く感じた。 生かされている私たちは、一時、一瞬を大切にしっかりと生きなければならない。災害はいつ起こるかわからないが、どんな時でも自分と仲間を信じ、役目を果たしていくことが大切である。「防災・減災」の行き着く先は、「健康な身体」である。 　逃げるにも、避難所生活にも体力は欠かせない。どうか健康を大切にして、自分と大切な人を守るためにご活躍されることを願っている。
開催地より	参加した防災リーダーにとって、講師の震災体験、防災における女性の視点など、今後の防災活動の参考となる話を聞くことができたため、好評であった。

	防災リーダーには、講演会で学んだ内容を活かしつつ、今後地域で活動してもらいたい。