

開催地名	富山県高岡市
開催日時	令和8年2月8日(日) 13:35 ~ 14:35
開催場所	ふくおか総合センター
語り部	京 英次郎(宮城県仙台市)
参加者	富山県西部6市 防災士 115名
開催経緯	実際に皆さまが経験された2年前の能登半島地震は、1月1日という年始に起こりました。日頃から災害を自分事として捉え、常に心構えを持って備えておくことが非常に重要であると考え、本講演会は防災に関する知識や意識の向上、ならびにスキルアップを目的として開催いたしました。
内容	<p>「地域の防災力を高めるヒント」</p> <p>(1)はじめに</p> <p>本日は「地域の防災力を高めるヒント」をテーマに、一方的に話を聞いていただく講演ではなく、皆さんに参加していただきながら進めていきたいと思えます。皆さんには○と×のパネルを配布しましたが、これは点数をつけるためのものではありません。皆さん自身の意思を示していただくためのものです。地域防災は、話を聞くだけでなく、自分で考え、意思を示すことが大切だからです。ですので、自由に○×を出してください。まず初めに、いくつか質問をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の防災力を高めるのは「市町村の職員」or「地域の防災リーダー」どちらでしょうか？⇒ほぼ100%の方が防災リーダーだと示していただきました。</li> <li>・能登半島地震は「住民のことを考えて起きた」or「人の都合とは関係なく起きた」どちらだと思いますか？⇒元旦に起きたということは、人の都合など考えず起こるという事です。</li> <li>・1年後に防災士として活動できていると思う人は？ ⇒できるという方が4割でした。</li> <li>・10年後に防災士として活動できていると思う人は？ ⇒できるという方が3割程になりました。</li> </ul> <p>では、10年先も活動出来る防災士であり続けるためにはどうすればよいのでしょうか。そのヒントを今日のお話の中で見つけていって頂ければと思います。</p> <p>(2)地震発生時の行動パターンについて</p>

会場でお渡ししたテキストの最後のページにある「地震発生時の行動パターン」についてお話しします。地震が起きた瞬間にどう行動するかは極めて重要です。宮城県では東日本大震災以前から大地震の発生が予測され、過去約200年で30年から40年に1度、マグニチュード7前後、震度5強程度の地震が繰り返されてきました。3.11もその周期に当たっていた、それを多くの県民は知っていたため、発生後すぐ行動できた人も多かったのです。行動パターンとは、発生を起点に10秒、20秒、1分、3分、5分、10分、1時間、半日、1日、2日と、時間ごとの動きを整理したものです。知っていることと身につけていることは違います。大切なのは順序を間違えないことです。守るべきものはお金ではなく命です。命は1つしかありません。しかし実際には、とっさにテレビや貴重品を押さえる人もいます。揺れている最中に正しい判断ができるかどうかは、普段から考えているかにかかっています。順序を誤れば、怪我や火傷、命の危険につながります。揺れ始めから収まる直後までは100%命を守る行動を最優先にしてください。救助や火の確認は揺れが収まってからです。かつては「地震だ、火を消せ」でしたが、今は「地震だ、命を守れ」です。ガスや電気は自動停止します。まず落ち着き、命を守ることが最優先です。

### (3)地震発生時の気持ちの落ち着かせ方

次に、3.11東日本大震災の経験をもとに、地震発生時に落ち着く方法についてお話しします。富山県の県花はチューリップです。そこでチューリップの歌を歌っていただきます。〈歌唱〉一見、防災と関係ないようですが、これも大切な学びです。

チューリップの歌は1回約30秒で、これが揺れの中で落ち着く目安になります。宮城県沖地震が近いと言われていた頃、約102万人の仙台市民に防災を呼びかけましたが、8~9割は十分に意識していませんでした。私は、公助には限界があり、直後にすべての命は守れないと伝え、まず自分の命を守ることが最優先だと訴えました。

その際に強調したのが「地震は1分です」という言葉です。揺れが30秒なのか3分なのかは分かりませんが、「1分間、命を守る行動を続ける」という目標を示しました。そのために強調したのが「地震は1分です」という言葉です。揺れの長さは分かりませんが、「1分間、命を守る行動を続ける」という目標を示しました。人は目標があると不安が和らぎます。1億円の借金でも、「10年で返す」「1年に1,000万円返す」と決めれば取り組めるのと同じです。次の地震ではまず1分耐え、怪我をせず、命を落とさず、火事を起こさないことを目標にしてほしいと呼びかけました。

しかし 3.11 はマグニチュード 9、震度 6 強の想定を超える揺れで、1 分以上続きました。それでも「1 分」という目安は、落ち着くために意味があったと考えています。1 分の感覚を伝えるため、大人には君が代や「さんさしぐれ」、子どもにはチューリップを勧めました。実際に 3.11 では、子どもが歌い出したことで母親が落ち着きを取り戻した例もあります。チューリップを 2 回歌えば約 1 分です。地震を感じたら、まず 2 回歌うことを思い出してください。

#### (4) 寝転んで防災

防災士が本当に役立つのは X デー、災害が起きた瞬間です。防災は自動車免許のように毎日使うものではないため、普段から意識して学ぶことが大切です。そのヒントが「寝転んで防災」というイメージトレーニングです。目を閉じ、寝ている時に地震が起きた場면을想像してください。落下物や転倒物が思い浮かんだなら、その場所は危険です。自宅で寝室の安全スペースを確保し、物を片付ける、固定する、部屋を変えるなどの対策を取ることが必要です。地域に戻ったら、「地震発生時の行動パターン」を学んだこと、順序を守ること、「寝転んで防災」で安全確認をすること、特に寝ている場所の安全確保が最優先であることをぜひ伝えてください。一般的に地震の揺れは通常 30 秒から 1 分程度です。慌てて動くほうが危険です。落ち着く方法を身につけ、周囲にも広げてください。

#### (5) 地震対策は様々な災害に役立つ

先ほど地震の話をしました。が、「地震発生時の行動パターン」は他の災害時にも役立ちます。地球温暖化の影響で、想定を超える自然災害が増えています。集中豪雨の際には、避難所へ向かう途中で冠水した道路を歩くこともあります。そのとき、長靴とスニーカーのどちらを履きますか。一般的には雨の日は長靴と思われがちですが、私はスニーカーをおすすめします。長靴は水が入ると重くなり、片足約 2.5 キロ、両足で約 5 キロにもなります。その重さで数百メートルから 1 キロ先の避難所まで歩くのは大きな負担です。こうした理由から、避難時にはスニーカーの方が安全だと考えています。

#### (6) 防災リーダーの心構え

なぜそうするのかを自分で考えることが、防災士や地域リーダーの役目です。難しい訓練よりも、命と暮らしを守る当たり前の行動を見直し、地域で重ねることが大切です。防災は悲しい記憶を伴うため、周囲が積極的でないこともありますが、求められるのは悲壮感ではなく、軽やかにすぐ動ける姿勢です。防災は特別なことではなく日常の延長です。普段から前向きに考え、いざという

時にリーダーとして動いてほしいと思います。皆さんは災害時のリーダーです。

揺れや火災、大雨の際は、まず自分を落ち着かせてください。大きな声は周囲だけでなく自分を冷静にします。そして鉄則は、まず自分の安全確保です。怪我をせず命を守ることを最優先にし、その上で周囲を助ける行動につなげることが大切です。

#### (7)避難スイッチを入れる

富山は川や海が近いため、津波についてもお話をしします。東日本大震災では、亡くなった方の約99%が津波によるものでした。日本海側の津波は太平洋側より到達が早いため、特に注意が必要です。津波の情報はラジオやテレビ、気象庁から発表され、「津波注意報」「津波警報」「大津波警報」の3つがあります。この中で、防災リーダーが重大な事態だと判断し、住民に行動を促すべき段階はどれでしょうか？多くの方が津波注意報を選びました。その理由は津波の力にあります。高さ20～30センチの津波でも、人に当たる力は自動車が時速10キロで衝突するのと同じといわれています。この水深でも人は立ってられず、一度倒れれば起き上がりません。津波はその後何百メートル、何キロと押し寄せるため、30センチでも溺れる危険があります。つまり津波注意報だからといって軽視してはいけません。注意報でも警報でも、津波が来ると聞いたら直ちに高い場所へ逃げ、海や川から離れることが重要です。

#### (8)さいごに

私が最後にお伝えしたいのは、東日本大震災で命を落とした方々が、もしここに来て話せるとしたら、何と言うだろうか。「命をおとすのは自分だけでいい、二度と同じように命をおとす人を出さないでほしい」と言うのではないかと思います。そうでなければ、2万人以上の命が無駄になってしまいます。2年前の能登半島地震でも、約700人の方が亡くなりました。その方々も同じように訴えていると思います。それを伝えたくて、仙台から来ました。基本となるのは地震発生時の行動パターンです。富山県の花であるチューリップの歌を歌えるくらいの余裕を持ち、災害時に落ち着いて行動してほしいと思います。

皆さんはこれから先、数十年、50年と生きていく中で、必ず地震や何らかの災害に遭遇する可能性があります。そのXデーにこそ、防災士として、地域の防災リーダーとしての力が発揮されます。知識だけでなく、心と行動で防災を身につけてほしいのです。災害に遭わないことが一番ですが、備えとして、い

つ起きても対応できるよう、日頃から健康に気をつけ、防災の学びを続け、力を蓄えてください。皆さん一緒に頑張りましょう。



開催地より

本日の参加者は、地域の防災について様々に考え、仲間を増やしながら地域の防災力向上に尽力されています。本日の講演会を通じて、さらに知識や意識のレベルアップを図っていただき、本講演会が皆様の地域にとって、より実りあるものとなることを願っています。行政も一緒になって防災力を向上していきたいと思います。