

開催地名	神奈川県大和市
開催日時	令和8年2月14日(土) 11:15 ~ 12:45
開催場所	大和市文化創造拠点 シリウス
語り部	吉田 亮一 (宮城県仙台市)
参加者	270名
開催経緯	住民の間で災害に対する危機意識に差が生じていることから、地域の防災活動への参加率が低下しています。また、防災を担う人材の不足や高齢化も進んでおり、生産年齢人口層の取り込みと育成が急務となっています。こうした担い手不足により、一人が自主防災活動と避難所運営など複数の役割を兼務せざるを得ないといった、現実的に厳しい状況も想定されます。さらに、今後は「女性の視点」を重視した防災活動を推進するため、より多くの女性が参画できるよう促していく必要があります。以上の理由より開催を希望いたしました。
内容	<p>ー東日本大震災から学ぶ自主防災ー</p> <p>(1)はじめに</p> <p>私は宮城県仙台在住で、23年前から自主防災のリーダーを務め、これまで地震災害を5回経験した。東日本大震災では中学校の指定避難所の運営を17日間勤め、地域住民主導による避難所運営を実践した。学校の教職員や行政の支援を受けることなく避難所運営をすることができた。本日はその経験を皆さまにお伝えしたいと思う。</p> <p>(2)防災の基本</p> <p>〈危機感をもつこと〉</p> <p>自然災害には地震、津波、火山噴火、竜巻、台風、豪雪、豪雨、熊災害などがあり、仙台でも街中に熊が出現する時代となった。発生の仕組みは異なるが、共通点は地球が生きて動いていることであり、私たちは災害とともに生きていかなければならない。重要なのは災害を前提に行動する危機感である。台風や豪雨、地震が来たらどうするかを常に考え、備えは想定以上でなければならない。南海トラフや首都直下地震の被害想定も人間の想定に過ぎず、自然はそれを超える可能性があるということ。私は平成18年、震災の5年前から自主防災のリーダーとしてこの考えで活動してきた。約30年の保育園運営でも、子どもは想定外の行動をするため常に想定以上の備えが必要であった。まさかが現実になる時代であり、想定外を言い訳にせず危機感を持ち備えることが重要である。</p>

	<p>〈想定以上の備え〉</p> <p>自助・共助・公助としてどのような備えが必要かを知ることが重要である。自助や公助で補えない部分を共助が担い、地域全体で防災に取り組むことが共助である。地域防災は町内会を中心に小学校区全体で行うものであり、学校や施設、自治会が個別に動くのではなく、校区内すべてが一体となる必要がある。自治会加入率の低下や高齢化が進むほど、校区防災の重要性は高まる。私はこれまで地震災害を5回経験してきた。48年前の宮城県沖地震ではブロック塀の下敷きで17人が亡くなった。その後も岩手宮城内陸地震、南三陸の地震、東日本大震災を経験し、5度目は大阪北部地震であった。防災教室で訪れた小学校の正門付近に危険なブロック塀を確認し点検を求めたが十分な対応がされず、3年後の地震で女子児童が犠牲となった。この出来事は一生忘れることができない。ブロック塀は道路側に倒れ被害を生むため、仙台ではブロック塀を制限し、生垣やフェンスへ転換する「ブロック塀禁止条例」もある。もし身近に通学路や人通りの多い場所にブロック塀がある場合は、ぜひ点検を行ってほしい。</p> <p>〈自助・_家庭での備え〉</p> <p>住宅の耐震、室内点検、備蓄が基本であり、仙台では食料と飲料水は1週間分が目安である。南海トラフなど大規模災害を想定し、それ以上の備えやガソリンをこまめに満タンにするなど、日常的な備えが必要である。</p> <p>備蓄だけでなく家庭での防災訓練も重要であり、集合場所からではなく待ち合わせ場所を事前に決め、自宅から避難を開始する訓練を家族で行うことが大切である。また、食品トレーを洗って保管しラップを敷いて使えば、断水時も皿を洗わず繰り返し使用でき、食器が割れた際の代用にもなる。夫婦2人でも十分な備蓄を行い、飲料水や食料不足で困らないよう備えることが必要である。カップラーメンはスープを半分捨ててお湯を足し、塩分を薄める工夫も有効である。また、耐震ブレーカーと防災用品6点（靴下、厚底スニーカー、携帯ラジオとイヤホン、ヘッドライト、防犯ブザー、フード付き雨具）をナップザックに入れ、枕元に置く。停電時の移動やブレーカー操作、避難に必要であり、防犯ブザーは閉じ込め時の位置知らせとなる。マンション高層階ではLED車載非常灯をベランダに下げ、在宅や救助要請を示す方法も有効である。</p> <p>(3)避難所について</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

仙台では一時避難場所、地域指定避難所、広域避難場所、福祉避難所が定められている。地震時は震度5強程度でまず一時避難場所に集まり、自主防災組織が安否確認と被害把握を行う。学校避難所へ直接行かず、ここが最初の活動拠点となる。避難所は主に小中学校で、地域・学校・自主防災組織が事前に26項目を図面へ落とし込み、教室用途や立入禁止区域を決定する。一般教室も活用し、保育・更衣・授乳など分散避難を可能にするため、事前協議が重要である。利用は全壊・半壊世帯や要支援者を優先し、住める場合は在宅避難を基本とする。避難所は受付・衛生・福祉・警備・総務を地域が24時間体制で運営する。体育館は2mの通路を確保し、ベンチや間仕切りを活用して環境を整える。避難スペースは初期配置から長期生活型へ三段階で移行し、状況に応じて作り替えることが重要である。簡易ベッドや可動式間仕切りも有効であり、校区全体で取り組む校区防災が重要である。

(4) 学校防災と地域防災を一体にする

地域全体とは、保育園、幼稚園、学校、高齢者施設、デイサービス、グループホーム、商店街、企業など、地区のすべてが防災に取り組むことであり、実際に成功してきた取り組みである。私は仙台で約30年保育園を経営し、保育園には防災マップと防災マニュアル整備が義務付けられていた。建物や園児に危険が及ぶ場合は近くの避難所へ避難すると明記されている。しかし多くは近くの小学校名を書くのみで、避難所を運営する地域や自治会との事前連携がないと問題が生じる。

0～6歳の園児30人、40人を連れて避難すると体育館で大人と同じ空間となり、おむつ交換やミルク対応、環境の違いで子どもは不安定になる。事前協議があれば、1年1組は保育園、1年2組は幼稚園というように教室単位で使用を決められる。防災は個別では機能せず、地域全体で取り組む必要がある。その指揮を執るのは自治会であり、自主防災組織や防災士を動かして校区防災を進めることが重要である。小中高生も関わることで多世代の地域づくりとコミュニティ形成が進み、防災はコミュニティづくりにつながる。出前講座では命を守るだけでなく、その後の教育も含め地域とともに学ぶ視点が大切である。

〈学校防災について〉

机の使い方1つで地震時の安全性は大きく変わる。机の足のバッテン部分を握ると小指1本でも倒れるが、丸の位置を上から押さえれば倒れにくい。これは重心の違いによるものである。しかし学校では十分な検証が行われず、「机の下で足を握る」とだけ指導されがちで、4本足の机も斜め対角線で押さえる方が安定する。登下校中はランドセルを外して頭に乘せるのではなく、蓋を頭に

かぶせ周囲を確認し、揺れが収まったら安全な場所へ避難する。この方法はJアラートや竜巻時にも応用できる。

学校はガラス面が多く、窓は開けてカーテンを閉めた方が飛散率は40～50%下がるとされる。訓練は授業中中心で、登下校中や校外活動時の想定は少なく、引き渡し訓練も実態を想定した形で行う必要がある。

〈地域防災について〉

地域は269世帯で、平成18年から総括防災部長として5カ年計画により防災マップと独自マニュアルを作成し、自主防組織整備や勉強会、訓練を単位と校区の両方で進めた。訓練は年2回昼夜交互に実施し、指定避難所や要支援者対策も早期に100%整備した。マップは消防資料を基にA3ラミネートで作成し、全世帯や消火栓、災害別避難先を整理して混乱防止を図り、マニュアルは8ページで実用性を重視した。

自主防は班長持ち回り制度を活用し、23班長が翌年役員となり訓練2回と勉強会1回に参加する体制としたことで、5～6年で半数以上が経験者となり防災力が向上した。訓練は自宅開始で実際の流れを再現し、全戸ポスティングで未加入世帯にも周知した。中高生に巡回や報告の役割を与え、夜間は資機材搬送や照明使用の訓練も実施した。備蓄は補助金に頼らず整備し、無線機を1台8万円で導入し5年で6台、発電機や投光器、介護用トイレも段階的に整備した。

(5)東日本大震災での地域防災「実践と成果」

東日本大震災では最大200人が避難し、停電5日、水道2週間、ガス3～4週間停止した。一時避難場所では氷点下の中、備蓄した薪で炊き出しを行い、平時の薪訓練が役立った。小学3年生が1人で避難し地域の理解の成果が見られ、中学生8人が避難所準備完了を伝えたことで中学校への移動も円滑だった。武道場に畳を敷き、発電機と学校暖房で暖を確保した。中高生は炊き出しや運営、献立作成や記録を担い、記録ノートは14ページに及んだ。家庭の食材や冷蔵庫の食材を持ち寄り、汁物やカレーを提供し食事の質を維持した。物資管理も子どもが整理し台帳化した。プールの水は小学生が汲み、若い世代がリアカーでマンションへ配達し断水下のトイレ利用を支援した。清掃や掲示、ゴミ管理も子どもが担い、感染症対策として全員マスクを着用し環境維持に効果を発揮した。平成18年に自主防リーダー就任時、5年間任せてほしいと直談判して体制を整備した結果、5年後の震災で仕組みが機能し地域主導の避難所運営が成功した。事前の計画、役割分担、継続した訓練と備蓄が実際に起こった災害で成果として表れたのである。

	
開催地より	<p>災害に対する日頃からの備えや、避難所の運営について、講師から実体験を交えた講演をしていただき、参加者からもとても参考になったと多くの声をいただいた。地域住民への防災啓発や、避難生活施設（避難所）運営委員会でも参考にさせていただき、地域防災力の向上につなげていきたい。</p>