

開催地名	茨城県つくばみらい市
開催日時	令和8年2月21日(土) 9:00～10:30
開催場所	セイワ楽器きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
語り部	京 英次郎(宮城県仙台市)
参加者	防災士、消防団、市職員ほか 145名
開催経緯	大規模災害時に実際に避難所や地域での災害対応を経験した方の経験談を聞くことにより、「自助」「共助」の重要性や、地域における自主防災組織の重要性等の普及につなげたいという目的から、本講演会を開催した。
内容	<p>－災害対応の第一歩は知識より意識を変えること－</p> <p>(1)はじめに 本日の主役は皆さんです、帰る時に地域で防災の何かを始めようと思っただけならば幸いです。一方的に話を聞いていただく講演ではなく、○×で意思表示をしていただきながら一緒に進めます。その都度自分はどうかと考えてください。大切なのは、話を聞いて終わりにせず、皆さんの中に何が残るかです。知識やメカニズムは本で学べます、今日は自分の地域で自分が何をするかを考える時間にしたいと思います。防災士や消防団、職員など知識を持つ方も多いと思いますが、最も大切なのは発災前に意識を変えることです。防災を考える土台となる意識を見直すことが必要だと考えています。</p> <p>(2)東日本大震災と宮城県沖地震 東日本大震災から15年が経ちました。あの揺れを経験した方も多いと思います。私たちは何百年、千年単位ともいわれる地震を生きている間に経験しました。この経験を次の世代に伝え、生かさなければなりません。私は消防に41年勤務しました。宮城県では1978年6月12日に宮城県沖地震が起き、大きな被害が発生しました。それまでは自主防災組織は殆ど無く、消防署が自主防災組織の結成促進と訓練指導を行いました。10年15年と続けるうちに、市民の間に「何かあれば消防や役所が助けてくれる」という意識が広がりました。宮城では過去200年以上を見ると30～40年周期でM7クラスの地震が起きていました。そして、再び宮城県沖地震が発生する可能性が高まる中、2003年5月に震度5の地震が発生し、その際に仙台市民の殆どは「たいしたことはなかった」で終わりました。それではいけないと、私は全国初の仙台市地震防災アドバイザーに任命され、防災に無関心な市民等へ備えを呼びかける役割を担いました。地震などの災害発生直後は消防や区役所などの公助は直ぐに役立ちま</p>

せん。自助・共助・公助の順であり、まず自分たちが動き自助・共助の意識を持つことが重要だと話しました。

(3)地震発生時の行動パターン

本日の一番のテーマは、「地震発生時の行動パターン」です。これは自助・共助・公助を時間経過の中でどう生かすかという確認です。地震が揺れ始めた直後、すぐに役に立たないのは公助です。行政や消防はすぐには動きません。最初の30秒、1分、3分、10分と時間が過ぎる中で、まず命を守れるのは自分と周囲の人、つまり自助・共助です。火を消し、テレビを押さえる事よりも命が大切です。順序を間違えてはいけません。この行動パターンを家庭や地域で共有してください。災害時に考える余裕はないため、平時の今、備えるのです。地震は予知もコントロールもできません。揺れは長くても数分ですが、慌てて誤った行動を取りがちです。いつ地震が来てもよいという前提で考えることが大切です。普段から備えておくことです。

(4)あなたの普段の生活を見直してみよう

〈便利な生活〉

今の生活は電気・水道・ガス・通信・物流などのライフラインに支えられていますが、私たちはその便利さを当たり前にしていました。東日本大震災ではその当たり前が一瞬で失われました。電気が止まれば情報が入らず、水やガスが止まれば生活は大きく制限され、電話もつながりにくくなります。そうすると人は強い不安に襲われます。実際、仙台では3.11当日、けがのない市民も不安から消防署に避難しました。

便利さに慣れすぎると、不便に耐える力は弱まります。災害時は不便になることを前提に備え、日頃から少しの不便に慣れておく意識が重要です。

〈避難所での備蓄管理〉

仙台市では3.11当時、200か所以上の避難所を開設し、約19万人分の非常食を備蓄していました。数字上は十分でも、運営次第で差が生まれました。うまくいかなかった避難所では備蓄品を倉庫にしまい、小出しに配給したため、「本当はもっとあるのでは」と不信感が広がり、混乱を招きました。一方、成功した避難所では、最初に備蓄品をすべて広げ、「これだけで何日過ごすか、皆で考えましょう」と共有しました。すると住民同士が話し合い、協力し合う体制ができました。避難者を「してもらう人」にせず、「一緒に運営する人」に変えたのです。少なくとも1泊は自力で対応できる備えと意識を持つことが必要です。

〈女性の視点と支援の在り方〉

支援物資にも課題がありました。届いた肌着は高齢者向けのゆるゆるサイズが中心で、若い女性に合うものがほとんどなく、結果若い女性は元気をなくし、避難所全体の雰囲気が沈んだ事例がありました。その後、若者向けの衣類が届くと表情が明るくなり空気も変わりました。災害対応は命を守ることが最優先ですが、その後の生活を支える視点も欠かせません。また避難所運営は男性中心になりがちですが、女性の意見を取り入れることで、よりきめ細かな配慮が可能になります。防災は多様な視点が必要です。

〈日常生活活用法〉

防災を特別なこととして構えると長続きしません。だからこそ日常生活の中に取り入れることが大切です。私は3・11以来食後に口を拭いたりしたティッシュペーパーで皿を拭く習慣を続けています。水が使えない状況を想定した小さな訓練です。他にも買い物の際に少し多めに購入しておく「ローリングストック」、家具の固定、家族での安否確認方法の共有など、日常の延長でできる備えは多くあります。特別な訓練だけが防災ではありません。普段の暮らしに少しだけ防災の視点を加えることです。

〈トイレトペーパーで考える〉

皆さんは、トイレトペーパーを1回でどのくらい使っているか考えたことがありますか。例えば1回1m使っているとして、半分にするのではなく、20cmだけ減らす意識を持ちます。1日10回で2m、1か月ではロール約1個分の節約になり、家族分なら大きな量になります。これは節約そのものが目的ではなく、「普段から少し意識する」訓練です。仙台の避難所で最も早く不足したのはトイレトペーパーでした。普段のように使う長さを意識しないまま使い続け「被災者だからもらえる」という考えによるものです。

〈意識を変える「ついで防災」〉

防災は特別なことではありません。普段の生活の延長でできることを増やすのです。自分の生活の中で工夫すると、「これも役に立つのではないか」と発想が広がります。それを周囲に伝えれば、誰かがまた別の工夫を始めます。1つ始まると、2つ3つと広がります。消防団や防災士の皆さんは知識がありますが、大切なのは知識の前段階、つまり関心のない人を振り向かせることです。そのためには負担をかけないことです。「ついで」や「おまけ」程度でよいのです。私はこれを「いい加減防災」と呼んでいます。

(5)災害イマジネーション

次に大切なのはイメージです。3.11の後、「想定外」という言葉が広まりました。

しかし想定外と言ってしまうと対策は生まれません。自分の責任範囲外だと片付けてしまうからです。大切なのは「想定内」を広げることです。自分が考えられる範囲を少しずつ大きくすれば、対策は必ず見えてきます。そのためにイメージトレーニングをしてください。例えば、夜寝ている時に地震が起きたと想像します。寝ている場所に倒れてくる家具や落ちてくる物はありませんか。もし思い当たるなら、向きを変える、配置を変える、固定するだけで危険は減ります。大きなことをしなくても対策は取れます、想定外で終わらせず想定内を広げることです。

(6)地震対策は様々な災害に役立つ

これまで地震の話をしてきましたが、防災は地震だけではありません。地球温暖化の影響で大雨や水害も増えています。例えば大雨で避難する場合、長靴がよいか、スニーカーがよいか考えたことはありますか。私はスニーカーを勧めます。理由は、20~30cm冠水した道を歩くと、長靴の中に水が入り、片足約2.5kg、両足で約5kgです。その重さで長距離を歩くのは現実的ではありません。どうせ濡れるのであれば、動きやすさを優先する考え方もあります。大切なのは「なぜそう考えるのか」を自分で説明できることです。地域で防災を進める際も、答えを押し付けるのではなく、理由を考え合うことが行動につながります。

(7)あなたは「その場のリーダー」だ

災害は突然起き、その場にいた人がリーダーになります。だからこそ判断基準を持つことが必要です。消防は災害現場に到着したら直ぐ飛び込まずに、まず自分たちの安全を確認し、危険なら引きます。助ける側が倒れては活動が出来ないからです。防災リーダーも「安全に動けるか」を基準にし、緊急時ほど自分と仲間の命を最優先に考えるべきです。3.11では多くの命が失われ、消防職団員にも犠牲者が出ました。防災の目的はただ1つ、命を守ることです。どんな判断も「命を守れるか」で決めるべきです。瞬間的に正しい選択ができるよう、日頃から一番大切なものは何かを考えておくことが必要です。

(8)避難スイッチを早く入れる

津波情報は「注意報」「警報」「大津波警報」の3段階です。私は津波注意報の段階で行動すべきだと伝えています。たった30cmの津波でも、時速10kmの車にぶつかるほどの力があります。倒れば十分に溺れます。しかも津波は1波で終わらず何度もきます。だから津波と聞いたら規模を見て判断するのではなく、「とにかく遠くへ、そして高くへ」移動することです。3.11では約99%が津波で命を落としました。同じことを繰り返さないために、早い段階で動く意識を持ってください。防災は特別な人の仕事ではありません。日常の中で考え、いざという時に命を守る行動を取れるかどうかです。その積み重ねが地域を守る力になります。



開催地より

東日本大震災時の被災地での活動内容等をお話いただき、大変勉強になった。本講演会で学んだ内容を自主防災組織の支援や出前講座などで活かし、地域防災力を強化していきたい。