

開催地名	長野県軽井沢町
開催日時	令和8年2月28日(土) 14:00～15:30
開催場所	軽井沢町 中央公民館
語り部	山田 修生(宮城県仙台市)
参加者	40名
開催経緯	<p>昨今、全国各地で発生している自然災害への備えが大切になっています。当町における災害対応力の強化、そして、地域住民の防災意識の向上を図るため本講演会を開催する運びとなりました。防災に対する意識を考える機会として頂きたい。</p>
内容	<p>テーマ –自主防災組織の充実で自然災害に備えましょう–</p> <p>これからご紹介する内容は、東日本大震災をはじめ、昭和53年6月以降、私が被災現場に直接足を運び、この目で確かめるとともに体験、経験したことだけをつぶさに紹介し、より一層の自然災害への備えの場にしていきたいと思っています。</p> <p>(1) 自主防災組織をなぜ充実させるのか 本日のポイントは、自主防災組織の充実をなぜ図るのかという点である。 「五十展転」という教えがあるが、1つの知識を隣の人へ、そのまた隣の人へと伝えていく。50人に伝達すれば50人全員が同じ情報を得られるという考え方である。大事なことは、まず「自らの命を護る」次に「家族の命を護る」そして3番目に「周囲の命を護る」こと。</p> <p>(2) 私が自治会の自主防災責任者として実行したこと 私が自治会の防災部長として実際に行ってきた取り組みを紹介する。 いずれも地域で実践可能な内容であり、日常の備えを強化し災害時に具体的に機能する体制づくりを目的としたものである。物品整備だけでなく、情報共有や要配慮者支援、避難体制の確認まで幅広く取り組んできた。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 消火器のあっせんと廃棄支援 2. 各班への防災物品貸与 3. 全家庭へのホイッスル配布 4. 119・110番通報マニュアル配布 5. マイタイムライン作成の奨励 6. 自宅避難の奨励

7. 自主防災組織ののぼり旗作成活用
8. 災害時要援護者の把握
9. 避難所に行けない人の把握
10. 側溝点検の実施
11. 防災倉庫の視察
12. 指定・補助・福祉避難所の確認
13. 指定避難所備品の数・使用方法の確認
14. 通学路点検とハザードマップ作成
15. 自宅から避難する際の対応
16. ローリングストックの推奨
17. 災害時用トイレの勧め
18. 防災バッグ・乾電池・バッテリー準備の周知
19. 家具転倒防止の呼びかけ
20. 自宅内の安全避難部屋の推奨

(3)若い力の活用

自主防災組織は60歳以上の定年後の方が中心で、若い世代の関心は高くないのが現状である。そこで全国の事例も研究し、私なりに1つの提案をしている。その例が外国人対応である。この地域には外国人も多く、英語、中国語などへの対応が必要になる。最低でも片言の英語ができる若者がいれば大きな力になる。日本語だけでは通じない場面が現実にある。さらに一斉メールの活用である。防災組織のメンバーにスマートフォンで一度送信すれば瞬時に全員へ届く仕組みだ。学校のPTAが活用している、例えば、緊急事態情報などと同じで、即時伝達が可能である。これは若い世代が得意とする分野であり、ぜひ組織に参画してもらいたい。

(4)災害の歴史から学ぶ重要性

昭和53年6月に宮城沖地震が発生した。この地震ではブロック塀が倒壊し、児童生徒が犠牲となり、全国的に大きな衝撃を与えた。私も当時仙台で仕事をしていたが、停電でガソリンスタンドは停止し、手回しで30分かけて給油する状況を経験。停電の大変さを実感し、この時を機に地震に対して専門的に取り組もうと決意した。死者28人、負傷者1万1000人であった。軽井沢町の「防災ハンドブック」には多くの情報が載っているが、自主防災組織として重要なのは地域の歴史的事実を知ることである。過去に何が起きたかを知ることが備えにつながる。平成12年の東海豪雨では、3日間で数百ミリの雨が降り、かつて行った名古屋城周辺の河川改修により、当時の隣町の琵琶島町では

役場が浸水し、町の機能が停止した。自治会長は、就寝中に水が迫り、避難を呼びかける余裕もなく自分の命を守るのが精一杯だったと語った。平成 15 年の新潟中越地震では、車が土砂に埋まり 3 歳の子どもが 4 日ぶりに救出された。あの地域は、もともと、土砂災害の危険が指摘されていた場所である。土地の歴史と地形は無関係ではない。昭和 53 年の宮城沖地震では新築の自宅が傾いたため調べると、戦前の採炭鉱跡が地下にあり地震で影響が出たのである。土地の履歴を調べ、歴史的事実があったということを知っておくことが重要です。

(5) 南海トラフ地震と規模の理解

今後は南海トラフ地震への備えが重要である。軽井沢町では南海トラフ地震の想定震度は 5 弱～5 強である。ただし地盤が固い岩盤の地域であるため、比較的安定した土地である。南海トラフ地震はマグニチュード 9.1 と想定される巨大地震である。特徴の 1 つに「半割れ」がある。震源域は宮崎から神奈川付近まで広く、地震が一度に起きるとは限らない。まず半分が揺れ、そのエネルギーが約 1 週間後に残りの地域で発生する可能性がある。この現象を半割れと呼ぶ。まだ揺れていない地域でも、いつでも避難できる備えが必要になるのである。

(6) 東日本大震災について

東日本大震災は「千年に一度」と言われたマグニチュード 9 の地震である。まず覚えてほしいのは、マグニチュードには 2 種類あるということだ。地震直後にテレビやラジオで発表されるのは暫定値のマグニチュードである。その後、気象庁が地層や岩盤の状況まで分析して発表するのがモーメントマグニチュードで、これが正確な数値だ。最初に 9 と出て、後に 8.8 へ訂正されることがあるが、後者がモーメントマグニチュードである。震源域は縦 500km、横 200km、約 10 万平方 km。これだけの海底が動いたのです。10 万平方 km は長野県約 8 個分、軽井沢町約 641 個分に相当する規模である。「千年に一度」と言われるのは、東北大学の調査で南三陸町の地層から約 1100 年前、貞観年間の巨大津波の痕跡が確認されたためだ。そして 2011 年の震災が起きた。

(7) 余震について

地震には前震・本震・余震がある。3 月 11 日の本震前にも震度 3～4 の揺れが 2 回あった。一般に横揺れより縦揺れの方が、より被害が出るという事実を知っていてほしい。東日本大震災からちょうど 1 か月後、4 月 7 日にマグニチュード 7.2、震度 6 強の地震が起きた。最初の地震では比較的被害が少なかった

地域でも、建物が既に傷んでいたため、この余震で大きな被害が出た。専門家が「1週間は注意」と言うのはこのためである。しかし、真夜中の豪雨の中で「命を守る行動を」と言われても簡単ではない。その後も余震は続き、10年間で約1万4000回に及んだ。地震保険に入っている人は、被害状況を片付ける前に必ず写真を撮ることが重要である。家財や落下物の記録は必要になる。

(8) 避難誘導のむずかしさ

津波被災地では、止まった時計が当時の時刻を示していた。山元町では、幼稚園の役職員が園児を屋上に避難させ無事だったが、役員の自宅は浸水し、濡れた布団で一夜を明かした。その部屋にあった時計が震災の瞬間を刻んでいた。私自身も激しい揺れを体験した。立ってられず、両手両足で踏ん張るしかなかった。地鳴りのような音とともに何度も揺れに襲われ「このまま死ぬかもしれない」と感じた。マンションに住む防災士として住民対応に当たった。女性や子どもが泣きながら集まり、現場は混乱状態だった。私は拡声器で「落ち着いて集まってください、心配ないよ」と呼びかけた。この一言でみんな安心するものだ。その後、ヘリが飛び始め津波を直感した。住民を避難所へ誘導したが、全員が指定避難所に行けたわけではない。公民館や宗教施設など、入れる場所へ個人個人か家族単位で避難するしかなかった。建物損壊、配管破裂、漏電など危険が重なり、町内会単位の行動は全くと言ってよいほど不可能だった。雪も降る寒さの中、みんなが着の身着のままの避難であった。

(9) 避難所について - 在宅避難のすすめ

避難をすることは容易ではないことを震災で学んだ。だからこそ自宅避難場所の確保が重要である。可能であれば家の中に「逃げ込む部屋」を1つ決め、物理的に可能であれば、寝室に家財を置かないことだ。人が最も長くいるのは寝室であり6~8時間を過ごす。寝ている布団の上に物が落ちない環境をつくり、寝室には低い家具だけにする。揺れたら布団をかぶるだけでも身を守れる。建物にも注意が必要だ。昭和53年6月の建築基準法改正以前の旧耐震基準の家は倒壊の危険が高く原則として屋外へ避難する。それ以降の新耐震基準の家は、むしろ屋内の方が安全な場合が多い。この違いは知っておくべきである。また、防災には女性リーダーの存在が欠かせない。避難所では健康や子どもへの配慮など、女性ならではの視点が重要になる。要援護者対応も大切である。可能であれば要援護者本人了承のもと名簿を共有し、平時から訪問する。被災後は罹災証明を提出しなければ公的支援は受けられないため、その手続き支援も必要だ。私は多くの世帯を訪問し、生活再建などの意向調査にあたった。在宅避難も重要な選択肢である。自宅なら備蓄を活用できるが、発災直後

は原則として物資は届きにくい。長期間、自力調達が困難な高齢者や乳幼児などの場合は行政と連携し支援を受けられることもある。また、学校など指定避難所となる学校の教頭先生や防災主任の教諭と年1回は備品確認を行うことも大切である。

さらに「KTB」といって、Kはキッチン、Tはトイレ、Bはバスの略であり、発災後48時間以内にこれらを整備するという方針だ。避難者に不便をかけたための基準である。実際にトイレカーを自治体や民間が整備し被災地で活用している。災害時には中学生の力も大きい。トイレの組み立てを運動部の生徒は最後までやり切った。男女を問わず中学生の協力は非常に頼もしい。

(10)多発する大水害への対応

この機会に知っておいて下さい。それは令和8年5月1日から気象庁の発表区分が変わるということだ。警戒レベル1~5は維持しつつ「河川氾濫」「大雨浸水」「土砂災害」「高潮」の4区分で発表される。水害では地下や用水路の氾濫が危険だ。狭い水路でも大雨で一気にあふれる。近隣のマンションや企業と一時避難の協定を結び、食料の融通も含め平時から話し合うことが重要である。



開催地より

地域による繋がり的重要性を改めて強く感じた。学んだ知識や経験を世代にとらわれず地域全体を巻き込んで広く共有していくことの重要性を今後の防災活動や出前講座にて広く共有を図っていきたいと思う。