

1. 事業の趣旨

市町村の災害対応力の向上や住民の防災意識の向上を図るため、東日本大震災の被災地で活動した経験を有し、自らの体験を住民に広く伝承していただける方（以下「語り部」という。）を消防庁が指定する市町村（特別区を含む。以下同じ。）に派遣し、市町村職員や自主防災組織等の地域住民に対して実践型の研修等を実施する。

2. 実施結果

(1) 北海道 札幌市（瀬戸 元）	2
(2) 北海道 江別市（山崎 義勝）	4
(3) 北海道 登別市（宮本 英一）	6
(4) 北海道 八雲町（小松 三生）	8
(5) 青森県 三沢市（松田 富子）	10
(6) 岩手県 八幡平市（菊池 健一）	12
(7) 秋田県 秋田市（吉田 忠雄）	14
(8) 茨城県 牛久市（菅原 康雄）	16
(9) 栃木県 佐野市（京谷 国雄）	18
(10) 栃木県 鹿沼市（武蔵野 美和）	20
(11) 栃木県 真岡市（島田 福男）	22
(12) 群馬県 高崎市（大和田 哲男）	24
(13) 群馬県 みどり市（小松 三生）	26
(14) 埼玉県 さいたま市（菅井 茂）	28
(15) 埼玉県 飯能市（館合 裕之）	30
(16) 埼玉県 羽生市（武蔵野 美和）	32
(17) 埼玉県 鴻巣市（山田 修生）	34
(18) 埼玉県 日高市（及川 増徳）	36
(19) 埼玉県 吉見町（齊藤 賢治）	38
(20) 千葉県 銚子市（佐藤 正市）	40
(21) 千葉県 市原市（佐藤 政信）	42
(22) 千葉県 大網白里市（大和田 哲男）	44
(23) 東京都 品川区（平山 和哉）	46
(24) 東京都 中野区（渡邊 修次）	48
(25) 東京都 杉並区（平澤 つぎ子）	50
(26) 東京都 青梅市（三浦 貞一）	52
(27) 東京都 小金井市（吉田 一弥）	54
(28) 東京都 東村山市（菊池 保夫）	56
(29) 東京都 大島町（草 貴子）	58
(30) 神奈川県 川崎市（菊池 健一）	60
(31) 神奈川県 秦野市（横山 幸雄）	62
(32) 神奈川県 大和市（平山 和哉）	64
(33) 神奈川県 座間市（菅野 祥一郎）	66
(34) 神奈川県 二宮町（佐藤 正市）	68
(35) 新潟県 新潟市（大内 幸子）	70
(36) 新潟県 柏崎市（草 貴子）	72
(37) 新潟県 新発田市（菊池 健一）	74

(38)	富山県 富山市 (大内 幸子)	76
(39)	富山県 朝日町 (吉田 亮一)	78
(40)	石川県 金沢市 (茨島 隆)	80
(41)	石川県 野々市市 (小向 孝子)	82
(42)	石川県 能登町 (平澤 つぎ子)	84
(43)	福井県 大野市 (菊池 武夫)	86
(44)	山梨県 都留市 (京 英次郎)	88
(45)	山梨県 大月市 (佐々木 守)	90
(46)	長野県 須坂市 (瀬戸 元)	92
(47)	岐阜県 岐阜市 (佐々木 美代子)	94
(48)	静岡県 島田市 (田代 賢司)	96
(49)	静岡県 吉田町 (小向 孝子)	98
(50)	愛知県 半田市 (草 貴子)	100
(51)	愛知県 刈谷市 (大内 幸子)	102
(52)	愛知県 安城市 (横山 幸雄)	104
(53)	愛知県 犬山市 (木田 一夫)	106
(54)	愛知県 小牧市 (菅野 和夫)	108
(55)	愛知県 田原市 (吉田 亮一)	110
(56)	三重県 津市 (齊藤 賢治)	112
(57)	滋賀県 湖南市 (太田 千尋)	114
(58)	京都府 宇治市 (太田 千尋)	116
(59)	京都府 宮津市 (渡邊 修次)	118
(60)	大阪府 岸和田市 (高橋 文雄)	120
(61)	大阪府 豊中市 (吉田 亮一)	122
(62)	大阪府 吹田市 (小松 三生)	124
(63)	大阪府 茨木市 (松田 富子)	126
(64)	大阪府 茨木市 (吉田 亮一)	128
(65)	大阪府 門真市 (佐藤 政信)	130
(66)	兵庫県 小野市 (及川 増徳)	132
(67)	和歌山県 海南市 (佐々木 美代子)	134
(68)	和歌山県 御坊市 (宮本 英一)	136
(69)	和歌山県 紀の川市 (佐々木 守)	138
(70)	和歌山県 有田川町 (菊池 保夫)	140
(71)	鳥取県 米子市 (島田 福男)	142
(72)	島根県 浜田市 (菅原 康雄)	144
(73)	島根県 隠岐の島町 (平澤 つぎ子)	146
(74)	岡山県 岡山市 (武蔵野 美和)	148
(75)	岡山県 玉野市 (三浦 貞一)	150
(76)	岡山県 赤磐市 (吉田 一弥)	152
(77)	広島県 呉市 (京 英次郎)	154
(78)	広島県 東広島市 (海老 糸子)	156
(79)	広島県 江田島市 (瀬戸 元)	158
(80)	徳島県 徳島市 (瀬戸 元)	160
(81)	徳島県 徳島市 (松田 富子)	162
(82)	徳島県 海陽町 (菊池 武夫)	164
(83)	香川県 三豊市 (山田 修生)	166
(84)	愛媛県 八幡浜市 (佐々木 美代子)	168
(85)	高知県 須崎市 (大和田 哲男)	170
(86)	高知県 四万十市 (佐々木 守)	172
(87)	福岡県 大野城市 (佐々木 守)	174
(88)	福岡県 うきは市 (仲條 富夫)	176
(89)	福岡県 うきは市 (横山 幸雄)	178

(90)	福岡県	吉富町	(吉田 忠雄)	180
(91)	佐賀県	伊万里市	(高橋 健一)	182
(92)	長崎県	佐世保市	(山崎 義勝)	184
(93)	熊本県	荒尾市	(館合 裕之)	186
(94)	大分県	別府市	(大内 幸子)	188
(95)	宮崎県	都農町	(田代 賢司)	190
(96)	沖縄県	那覇市	(高橋 進一)	192
(97)	沖縄県	浦添市	(山崎 義勝)	194
(98)	沖縄県	宜野座村	(草 貴子)	196

報告書

開催地名：北海道札幌市	
開催日時	平成２９年１０月２４日（火） １８：３０～２０：００
開催場所	札幌市豊平区民センター
語り部	瀬戸 元（岩手県釜石市）
参加者	町内会関係者、市職員等 約１８０名
開催経緯	札幌市では平成２６年に豪雨災害が発生したが、地震災害は近年起こっていないため、地震災害に係る意識の向上や啓発が課題である。豊平区内の自主防災組織の結成率は高水準（約８７パーセント、市内は約９０パーセント）ではあるものの、町内会活動の一環として活動を継続している自主防災組織は限られている。災害発生後の避難生活の様子などは、各種媒体等から情報を得ることはできるが、実際に被災された方の生の声を聞く機会がなく、自分自身に置き換えて想像することが困難なため、語り部に話を伺いたい。
内容	１．東日本大震災での体験 我々は、家族を置き去りにする、住民を見捨てるといった非情な心を持たなければみずからの命が助からないという先人の教訓、命でんごんこという状況に遭った。天をつくような大津波、災害を実感していなければそんなことはできないと思うかもしれない。 天災はいきなり発生すると思われがちだが、やはり予兆はある。 まず、震度２前後の地震が頻繁にあり、あるときになるとびたっととまる。３月９日に午前中だけで２０回ぐらいの地震が起きていた。それは明治２９年の津波の場合と同じだった。そして、１１時ごろになって、震度の大きな地震があり、そして１メートルぐらいの津波があった。それも明治と同じ状態だったが、その前兆を捉えたのは私しかいなかった。 ２．災害時の自主防災組織の役割について 災害のとき、一番大事なものは、まず自分の命、次に家族の命である。自主防災会は、避難しろという声掛けだけで良い。あるところでは、観光客の避難誘導を手伝うための訓練をした。私はそれをとんでもないと言った。住民、もしくは観光客を助けに行って自分が犠牲になることもある。もし間に合わないときには、見捨てるしかない。 消防団、警察、福祉関係者、介護者には、他人を見捨てることができなくて、一緒に亡くなった方、巻き添えになった方が少なくない。限られた時間は手を差し伸べるけれども、それ以降は逃げなければならないという、その地域の避難についての規則が周知されているべきだった。私の地域では、１５分たったら置き去りにして一斉に逃げる１５分ルールというものがある。消防団や警察にも、皆家族があるからだ。避難訓練と率先避難が、自主防災会の役目である。

	子どもたちに避難の防災能力を植えつけたほうが良い。私は子どもたちに、防災リーダーになってくださいと言っている。逃げろという声掛けができれば、それはもう立派な防災リーダーである。防災教育を終えたその子どもたちが大人になったときには、皆同じような考えを持って、逃げようと言ったら逃げるようになる。実際に釜石市の子どもたちは「１００回逃げて、１００回津波が来なくても、１０１回目も逃げよう。」という新しい教訓を生んだ。 東日本大震災の前年に、私の地区の学校の生徒が、住人が家屋から避難済みかどうかを示すための安否札を作って配布した。配布するにあたって、配慮が必要な７５歳以上の老人、足腰の悪い人、寝たきりの人の名簿は、行政からの連絡ではなく、私が自ら作っていた。 敬老会の班長が敬老会の案内を７５歳以上の人に配る際、この人は体や足が悪い、もしくは入院したといった情報を集めることができる。私は、それを一覧表にして、まとめていた。いざというとき、誰を助けなければいけないかということを頭に入れ、それが必ず防災力につながると思って、そのようなことをやっていた。 行政は、想定外の災害に対しては予算を組めない。だから、自分の命は先人の教訓でもって、自分で守るほかないのである。 ３．住民による避難所運営について 避難所では、トイレが一番の難題で、これが解決しないと、食料があっても、食べることを控えるようになってしまう。トイレを整えることが大切である。
開催地より	災害発生時の町内会長、自主防災組織本部長としての決断や覚悟などを直接聞くことができてよかった。東日本大震災をはじめとする全国各地の大規模災害は、札幌からすると「どこか遠くの地域」と感じてしまうことがあるが、当時の映像を見ながら被災地の生の声を聞くことにより、より危機感を持つことができた。報道では語られないような話も聞くことができて、勉強になった。

開催地名：北海道江別市	
開催日時	平成30年1月25日（木） 13：30～15：00
開催場所	江別市民会館37号室
語り部	山崎 義勝（岩手県釜石市）
参加者	江別市職員、他市職員 約120名
開催経緯	当市は震度5以上の地震を経験したことがなく、災害に伴う避難所の開設等も実施した経験が少ない。災害発生時の基本を習得することを目的として職員研修を実施しているが、災害経験者が少なく、実体験を交えた研修内容の構築に苦慮している。講演会では実体験を聞きたい。
内容	1. はじめに 震災時、私は消防長として働いていたが、震災で消防職員2名が殉職した。今日は当時危機管理室として体験したことを伝えたい。 2. 震災当時の市内の様子 釜石市には湾口防波堤という、深さ63メートルを誇る世界一のレベルの防波堤があったが、震災時に破壊されてしまった。釜石市では震災で約1,000人の犠牲者が出た。地震直後から電力がシャットダウンされ、直後に防災無線で避難指示のサイレンが連呼された。そのあとやってきた津波で、木造建築は全壊し、次から次へと津波によってがれきが運ばれた。 3. 震災後の対応 釜石市の内陸部に位置する遠野市は、以前から津波発生時の支援体制が整えられていた。遠野市長は震災が発生してすぐに、運動公園などを開放し、陸上自衛隊の野営基地が設立された。大阪から緊急消防援助隊も駆けつけてくれた。彼らに活動基地の提供や被害状況の説明、そして現地の案内などを実施した。そのほか、隊員の輸送を行うためのバスチャーターなどの手配も行った。最初の1週間はとにかく人命救助が中心だった。救急搬送や、遺体の捜索も行った。外部からの援助を借りつつ、震災から50日目によりやく、消防も単独で活動できる体制を整えることができた。 広域災害では、一市町村だけでの対応は不可能だ。そこで、県が中心となり災害対策調整会議というものが開かれた。官民の組織が合同で、その日の活動内容や地域の状況把握など情報共有を行った。全国からやってきてくれるボランティアの受け入れや保健管理も苦労した。 震災後、避難者は体育館などの施設で雑魚寝をしている状況だった。それから震災40日目にして仮設団地が完成した。41棟240戸の団地には診療所やポスト、商店街も作り、そこへ少しずつ避難者が移行することになった。そして震災から6か月後、合同慰霊祭が行われた。これがある意味、生きている人間にとってのスタート地点になったと思う。

	4. 震災後のまちづくりの課題 震災の教訓で、これまでよりも嵩上げされた町づくりが行われることになった。例えば鶴住居地区は、これまでよりも2メートル嵩上げして住宅地を作る計画が進んでいる。しかし、避難後、元の居住地へ戻らない人が続出している。住民の自立再建をどう進めるかが大きな課題だ。 5. 「釜石の奇跡」が教えてくれる避難訓練の重要性 ニュースで紹介された「釜石の奇跡」は、長年の取組の成果だった。震災当時、生徒たちは「命を守る」という原則を徹底した。とにかく安全が確保できるまで避難を繰り返すようにと教え込まれていた。そのおかげで、多くの子どもたちが難を逃れた。一方、子どもを連れ帰った保護者もいたが、彼らの多くが自宅に帰り、そして津波で命を落としてしまった。 6. 「皆で築く防災対策」自助、共助、公助 沿岸部には明治や昭和など過去の津波に関する教訓が刻まれた石碑がある。伝えていることは全て同じだ。各市町村では防災計画があると思うが、それらを実際にシミュレーションして、試してみしてほしい。実際の指揮命令は災害対策本部が行うが、大規模災害では十分に機能しない。人手不足や情報錯綜もある。だからこそ、災害時には現場で順次判断しないといけない。 自助という点では、自分の命を守るのは自分。立場や家族のことが頭をよぎっても、まずは自分が助かる行動を取ってほしい。そして共助では、地域や自主防災組織の連携をぜひ強化してほしい。特に民間企業は、行政に頼らない避難計画が必要だ。最後に公助という点では、やはり行政による後方支援の体制が重要だ。しかし3つがうまく連動したとしても、最終的には最善の避難行動を実践できるかどうかである。避難訓練、防災訓練や情報発信は、怠らず継続してほしい。
開催地より	災害経験が少ない当市にとっては貴重な講演であり、職員一人一人へ防災に対する意識づけができた。講演会の内容を、消防職員が行う避難訓練や防災担当者が行う出前講座などで紹介するとともに、訓練の内容もより実践的な方法で取り組んでいきたい。

開催地名：北海道登別市	
開催日時	平成２９年１２月２１日（木） １８：００～１９：００
開催場所	登別市民会館
語り部	宮本 英一（千葉県旭市）
参加者	自主防災組織及び自主防災組織未設立町内会等に所属する市民 約８０名
開催経緯	東日本大震災発災時と比較して市民の防災に対する危機意識の低下が懸念されるなか、当市では、大雨による災害や地震、津波、火山など、多様な災害への対応が求められている。特に、避難所運営等の対応について、行政に依存する傾向が見受けられることから、自主防災組織など市民が主体となって運営するきっかけとなるような研修としたい。
内容	１．１回目の津波 私の住む旭市で亡くなった方は１４人である。行方不明者は２人で、いまだに見つかっていない。津波で亡くなった方々や行方不明者の多くは、一度目の津波のときには避難していて、次は来ないと思って家に帰り、二度目の津波で流された方がほとんどである。 津波の到達距離は海岸から２００～３００メートルで、震源地から遠い千葉県でも津波による大きな被害があったことを知っていただきたい。 地震が発生してから約１時間後に津波が来た。津波が来るまでの間、防災無線で津波が来るから避難するようにと何回も放送していた。近所の人たちは荷物を持って区民館や近くの神社に避難していった。 私は家の前の堤防を越えることはないだろうと思い、避難せずに庭に立って海を見ていた。その理由として、私が小学校の頃に南米のチリで地震があり津波は来たが、現在より低かった堤防を越えなかったことや、沖合に離岸堤防が設置してあり、長い砂浜があったことが挙げられる。 チリ津波が来て以来この日まで、津波警報や津波注意報が数え切れないほど発令されたが、大抵数十センチ海面が上がる程度だった。九十九里浜は東北地方のリアス式の海岸と違って広い海岸なので、津波の力も分散され、大きな津波は来ないのではないかと思い込んでいた。１回目の津波は私の予想どおり、私の家の前の堤防を越えなかった。しかし、離岸堤防の設置されていない漁港側では津波が堤防を越えて、あたり一帯を水浸しにした。 津波がおさまると、近所の人たちが避難先から帰ってきた。私は近くの人たちと海岸道路に出て、津波で流れてきたごみを片付けることにした。清掃中、何回か地震があり、防災行政無線で大津波警報の放送が引き続き流れていた。それでも私たちはもう津波は来ないと思い、避難することなく海岸道路の清掃をしていた。 ２．２回目の津波

	清掃が一段落したので、私は堤防の上に上がって数人の人たちと海の状況を見ていると、岸と平行に海の中に設置してある離岸堤防の先まで潮が引いていた。しばらくすると、「大きな津波が来る。」と言いながら走ってくる人がいた。それを聞いて、堤防の上にいた人たちは大急ぎでその場を離れた。堤防を越えた2回目の津波は、1回目の津波から1時間半過ぎに来た。 私は堤防からおりて、妻と一緒に家に戻った。家の玄関で母親を探していたら、突然ばりばりっという音がした。振り返ると、海岸道路側の板塀を壊しながら津波が襲ってきた。私たちは、あっという間に津波の激しい流れに巻き込まれて、水の中に沈んだ。3メートル以上はある津波に2人で流されながら、大声を出して励まし合った。 私は流されながら、何かつかまるものはないかと探していたら、視線の先に家の残骸が見えた。流されながら妻と、あそこに行こうと体を残骸に向かって斜めにしたら、うまいぐあいにそちらへ流されていった。次の津波や引き波が心配で、必死にその屋根にのぼった。 私は屋根をつたって他人の家に入り、部屋の隅に吊るしてあったズボンとシャツに着がえた。それから押し入れを開けて敷布団を取り出し、妻がつかまっている屋根の上に投げた。妻は布団を敷いたビニールタンの上にもうまくはい上がることができた。そのあと、息子や母親と合流し、母親の実家を避難場所とし、親戚の人や娘夫婦などに協力してもらって自宅を復旧させた。 3. 東日本大震災の教訓 大きな災害が起きると、想定しなかったさまざまな問題が起こる。災害が起きたときに地域で指導的な役割をする立場の者も、自分自身や家族が被災者になる場合がある。そうした場合、自分の家族や地域を守るために、どういった行動をとったら良いか日頃から考えておく必要がある。
開催地より	東日本大震災を経験した語り部の話は津波発生時の避難行動や自らの役割について考えるきっかけになったと思う。地域における防災訓練や防災研修会などの防災活動の活性化が期待される。

開催地名：北海道八雲町	
開催日時	平成２９年１０月１６日（月） ９：３０～１１：００
開催場所	みやづ歴史の館
語り部	小松 三生（岩手県陸前高田市）
参加者	中学生、教職員、消防職員等 約５０名
開催経緯	当町は寛保の大津波による被害や日本海南北西沖地震など、地震・津波被害の記録が史跡や文献などにより残されてきているが、かなりの年月が経過し、経験者の減少や高齢化などにより、伝承が風化しつつある現状にあり、低年齢層への災害伝承が課題となっている。 また、地域の高齢化率が５０パーセントを超え、支える側も支えられる側も高齢者という状況の中で、平時に何を備えておくべきか、非常時に何をすべきか、十分に考えておく必要がある。
内容	１. はじめに 陸前高田市は東日本大震災で、死者・行方不明者をあわせて１，７５９人、被災世帯４，０２３世帯という大きな被害を受けた。発災後、避難所運営などを行った経験を語る。 ２. 東日本大震災について 陸前高田市は、１７.６メートルの津波により壊滅的な被害を受けた。市役所、消防署、交番、各種会館、病院、銀行、火葬場などが一度になくなった。家が崩壊するのではないかと思うほどの揺れだった。パトカー、消防車両、無線機などの設備も失い、３日後、やっと消防本部と連絡を取ることができた。岩手県と宮城県の県境に位置している陸前高田市は、岩手県の行政無線に沿って行動したが、岩手県と宮城県が発表した津波の高さに関する予想は異なっていた。岩手県の発表は宮城県のものより低く、被害が大きくなったとも考えられる。被災者の中には、避難誘導を行っていたため、亡くなった方もいる。自分の命は自分で守るということを頭に入れて行動してほしい。 陸前高田市には、多くの支援団体が入り、市役所では今なお、各市町村から応援を受けている。 ３. 避難所運営 地震後、小泉地区会館という集会所を避難所として開設したが、５０畳の大広間で９７名が生活するのは非常に狭かった。 避難所開設をする場合には、階段の外回りや内回りや、額縁の落下、食器棚の落下などの安全確認を行ってほしい。 東日本大震災の前に防災資機材を購入していたため、避難所の活動はすぐに始めることができた。毛布などの足りないものは、近隣の家から借りてしのいだ。避難者の名簿作成などの避難所運営とともに、危険物の回収なども

	行った。大災害が発生すると盗難も発生するため、そういった点にも十分注意してほしい。 4. 自主防災組織の役割 避難所運営のほかにも、対策本部から依頼されたことがあった。小泉地区の被災者を中学校の体育館に搬送してほしいとのことだった。自主防災組織の役割はより多くの人を助けることが目的で、搜索や搬送は役割ではない。しかし、消防団は被災しており対応が難しかったため、自衛隊として働いた経験のある人などを含めたチームを組み、被災者の搜索と搬送を行った。 5. 避難所運営の課題 東日本大震災の時には、避難所に女性のための更衣室を設けられなかった。女性用品の確保も必要だった。避難所では、男性が職場に復帰していくにつれて、女性の負担が大きくなってしまった。旦那さんを亡くしている方でさまざまな手続き等が必要な方でも、炊事や洗濯、掃除などをしてもらわなければならなかった。炊事については、朝・昼・晩の3食を100人分作ってもらっていた。女性への配慮も必要だ。  
開催地より	東日本大震災が発生し、避難誘導にあたった人たちがことごとく被災しているという現実があり、まずは自分の身は自分で守るという「津波てんでんこ」を徹底して、胸に刻んでおかなければならないと感じた。また、発災時には食料、水道、電気、燃料など何もかもが不足する状況におかれる。常日頃から災害時の備えをすること、地域のつながりを大事にすることが重要であると感じた。 今回の講演をきっかけに、決して他人ごとではなく自分事と感じながら、平時の備えに努め、一人一人ができることをこつこつと積み重ねて、地域全体の防災力向上につなげていきたい。

開催地名：青森県三沢市	
開催日時	平成30年2月4日（日） 13:30～15:00
開催場所	きざん三沢
語り部	松田 富子（岩手県遠野市）
参加者	幼少年婦人防火クラブ、自主防災会等 139名
開催経緯	自主防災組織のメンバーは、備えることの重要性は理解しているものの、被災した際に自らが避難所運営に携わる立場という意識が低いように感じる。日頃からどのような備えや訓練をすればよいか、教えてもらいたい。
内容	1. はじめに 私は遠野市婦人消防協力隊のメンバーだった。東日本大震災の際、炊き出し支援を行った。その活動内容と自身の被災体験から大災害への備えを伝える。 2. 食料を持ち寄り、炊き出し支援 東日本大震災後、遠野市婦人消防協力隊は食料不足の沿岸被災地避難所に向け、炊き出し支援を行うことになった。米は同隊のメンバーが持ち寄り、同じく地域の方々も協力してくださった。炊き出しでは毎日被災地におにぎりを届ける。1日に要請されたおにぎりの数は2、3、000個である。これまで協力隊では防災訓練のとき200食くらいは作っていたが、その量を作るのは初めてであった。しかし、なんとか毎日届けることができた。 米を炊くのはガス釜である。あちこちの集会所からガス釜を集め一度に18升炊いた。しかし、18升という量を5～6回と炊かないとそれだけの数は作れなかった。米をとぐ人、おにぎりを握る人と分業制で作業を行った。衛生面を考えておにぎりは1個ずつラップに包んだ。午前は午前の分でお昼に一度運んで、午後の分は遅くても14時ごろまでに作り、それを市役所に集め、被災地に届けるという流れであった。 3. 警察隊への炊き出し また、地元の集会所は、全国の9警察本部の検視隊の宿泊所となった。具体的には、九州から福岡県、佐賀県、長崎県、北陸から福井県、石川県、富山県、関東圏から千葉県、神奈川県、群馬県の警察本部の方々である。受け入れ期間は3月15日から6月28日までと3か月以上にのぼった。この間は、婦人消防協力隊、地元婦人会により炊き出しを行った。おかず代わりに多量に多くの食材を使い、豚汁、けんちん汁、ひつつみ、煮付け、鶏の唐揚げなどを作った。 警察隊の仕事は大変そうであった。当時は毎日雪が降り、非常に寒い3月だった。道は朝晩アイスバーンになり、こんな道路を走ったことがない、大変だと口にしていて。帰ってくるのは21時など遅い。本当に疲れきっていた。

	るのが見えていても分かった。 警察隊の中には震災後も交流があり、仕事で訪れた際など訪問してくれる方もいる。各地の県警の方からメッセージをいただき、千葉県警からは感謝状をいただいた。 4. 自助・公助・共助の取組 防災に関しては「自助・公助・共助」の取組が大切である。自助について遠野市婦人消防協力隊は、平成20、21年に住宅用火災警報器の設置促進事業を行った。2年間で6,600個が設置され、遠野市内の約65パーセントにあたる世帯へ設置することができた。そのあとも消防団と協力し一般家庭を訪問し、電池切れがないかなど設置状況を確認している。 共助では同隊は地区の防災訓練に参加している。市内店舗に配布されている防災マップを活用し、過去に水害になった場所を地域の方々と確認するなどの活動をしている。 遠野市の自主防災組織は91組織あり組織率は97.2パーセントで、全国平均の82.7パーセントを大きく上回っている。共助の基本理念である助け合いに関しても高い組織率を生かした活動が期待される。 公助では災害情報や避難情報などの情報提供が重要である。遠野市では、市内に設置されている防災行政無線、地元ケーブルテレビ、安否電話を使った災害情報の提供を行っている。 個人的には、被災時に役立ったのは石油ストーブ、ガソリンであると考えている。ガソリンは量が半分くらいになったら入れるよう心がけている。
開催地より	遠野市婦人消防協力隊としての活動内容は、女性だからこそできる支援内容だと思った。三沢市でも、女性の目線を取り入れた避難所生活等の重要性を住民に伝えているが、講演会を通して、参加者も災害時の女性の役割の重要性を改めて実感できたと思う。 遠野市へ災害対応で来ていた検視隊への食事提供等の支援は、被災地を支援する側と支援を受ける側とが互いの絆を深める活動だと思った。

開催地名：岩手県八幡平市	
開催日時	平成30年1月14日（日） 15：00～16：00
開催場所	八幡平ハイツ
語り部	菊池 健一（宮城県仙台市）
参加者	婦人消防協力隊、消防団長、自治体職員等 37名
開催経緯	東日本大震災から年数の経過とともに防災の意識が薄れてきて、災害に備えることの重要性と心がまえを持つことの大切さへの認識低下がみられる。災害対応として個人及び地域の現状把握や、災害への備えの推進が課題となっている。今回の講演では、東日本大震災による体験談や教訓、自主防災組織等の地域における日常活動についてご教示いただきたい。
内容	1. はじめに 宮城県仙台市若林区在住、自衛隊勤務であった語り部が、地震発生から避難所運営について、さらに東日本大震災で得た教訓を伝える。 2. 震度7を体感して 東日本大震災で私の住む七郷地域は震度7であった。震度7とはどういう状態かという、まず立っていることができない。右左に揺さぶられ身を守る動作が取れない。火の始末や出口にたどり着くことも難しい。揺れがおさまると私は自宅の外へ出た。海から4キロメートル内陸であるにも関わらず、海岸沿いの松の木が流されてきた。一人暮らしの高齢者を訪ねるなど近所の安否確認をしたあと、蒲町小学校へ避難した。家族と再会できたのは4日後である。 3. 避難所をめぐる問題 避難した小学校では350名程度収容できる体育館に1,500名も寝泊まりした。ひどく寒かったがストーブが1個しかなかった。場所取りは花見の席取りのように“早い者勝ち”の状態であった。こうしたことの原因は自主防災組織がしっかり機能していなかったからだと思われる。遅れてきた者やトイレの近くを望む高齢者などはどんどん寒い所に追いやられた。仙台市では245名の方が災害関連死された。避難所で寒さから肺炎を起こした方が多かった。 東日本大震災の夜、私は避難所運営組織を立ち上げた。簡単な避難所組織図を作り、翌朝、役員会を開いた。私は運営会長になるよう薦められたが辞退した。避難所生活が長期にわたると考え、町内会長を核とした組織作りが良いと考えたのだ。町内会単位で活動すると、人員の掌握が容易になり情報伝達が迅速に行われる。そして体育館の内部を町内会ごとに区分した。 避難所では人数掌握が非常に困難であった。最終的に確認できたのは2週間後である。よその炊き出しなどで出かけている人も多数いるからである。

	人数が把握できたことで、やっと炊き出しの量が想定できるようになった。 ペットを連れて避難された方も多く、苦情が出た。そこで学校長に話し、教室を1ついただき、ペット連れの避難者に移ってもらった。 避難所では普段と生活時間帯が変わることも大きな問題である。消灯は午後10時だったが、もっと早寝したい高齢者などはストレスが溜まっていた。また子どもたちはキャンプファイヤー気分通路を走り回っている。その音が床に響いて寝ていても頭が痛いなどの苦情があった。そうした方には別の施設を設け、移っていただいた。 4. 情報源の確保 避難所運営を阻害したのはまず情報不足である。情報が不足するとデマが飛び交う。さらに通信手段も不全であった。学校には消防や行政とつながる防災無線があるが、それまで使ったことがないのでどこにあるか分からない。やっと見つけたが充電されていなかった。結局、行政への連絡は自転車か徒歩で行った。その体験以来、防災訓練のときは必ず防災無線の操作を教育している。 東日本大震災で得た教訓には、行政、町内会、民生委員、学校の連携の強化がある。町内会レベルで訓練はやっていても、今回8つの町内会が集まり、誰が指揮官であるか分からない状態になった。その反省と、避難所で様々な役割を果たしてくれた中・高生にもっと活躍してもらおうと、現在では町内会が行政、民生委員、中・高生を含め、指揮系統を通じた訓練を行っている。
開催地より	受講者は災害発生時には先頭に立って活動している方々で、ある程度の知識を持っていたが、講師の講演は今後の活動に大変参考になるとの声が多く聞かれた。避難所運営の知識や、防災訓練の計画、中・高生の防災訓練への参加の必要性など、今後の取組に役立つ話が多かった。発災時に動揺することなく活動できる体制を構築していきたい。

開催地名：秋田県秋田市	
開催日時	平成30年2月24日（土） 14：20～15：50
開催場所	秋田市中心市民サービスセンター
語り部	吉田 忠雄（岩手県大船渡市）
参加者	自主防災組織関係者、町内会関係者等 約170名
開催経緯	熊本地震など想定外の自然災害が多発していることから防災に対する関心は高まっているが、具体的にどのような活動をするべきか悩みを抱えている自主防災組織が多い。また、高齢化などの理由で自主防災組織の結成に消極的な地域がある。講演会では自主防災組織の活動について伺いたい。
内容	1. はじめに 岩手県大船渡市赤崎町は、東日本大震災で114世帯のうち113世帯が壊滅したが、犠牲者は9名と被災率が低くマスコミや研究機関から注目された。罹災率の低さは同町が行ってきた独自の防災訓練の成果であった。私は東日本大震災時、赤崎地区自主防災組織連合会会長を務めていた。事前の訓練から震災後までを語る。 2. 震災前の防災訓練 赤崎町では阪神・淡路大震災をきっかけに平成8年から本格的な自主防災訓練を開始した。当日参加者は班ごとに並び、リーダーが人数を口頭で報告する。岩手県では精力的な活動をしている自主防災組織に補助金が出るので、ヘルメットと黄色い防災ザックを全世帯に渡した。高台の避難所には食料・水・毛布などを200人分常備、さらに火災報知器も地域で一括購入するよう促した。また訓練当日には、リヤカーを借り高齢者を乗せ、3人がかりで高台の避難所まで運び上げる練習も行った。訓練の参加者などのデータは住民に示される。次第に訓練の参加率は90パーセント以上になった。 3. 子どもを巻き込む工夫 訓練では、災害時、誰が誰を助けるということを決定した。AさんをBさんとCさん2人で助ける。これは阪神・淡路大震災の記録から隣近所の絆を深める必要性を感じたからである。 さらに子どもへの対策もとった。小・中学生が通学途中で被災したら誰が誘導するかを通学路沿道の者にあらかじめお願いし、訓練もした。しかし、近年は誘拐などの問題もありうまく進まない。そこで年2回子どもたちと誘導する人たちが面接をし、互いに顔を覚えてもらった。 子どもたちは避難経路の危険な箇所をチェックする役割も果たしてくれた。子どもは身長が低いので大人が気付かないところを見つける。側溝のフタが持ち上がっているなど、避難中危険な箇所を写真に撮って私のもとに届けてくれた。すぐに市役所に伝え、対応してもらった。このように子どもを

	巻き込んで訓練を常にしておくことが大切だと思う。 4. 東日本大震災後 発震後、私はすぐに避難所の開設をした。12日の朝で320名が避難していた。全員参加の朝礼をして私は訓話をした。朝礼は4か月間、1日も欠かさなかった。これが非常に良く、事故やトラブルは1件もなかった。リーダーを選び皆の前で任命し、黄色い腕章を腕につけてもらった。 避難所では飲用水はあったが、顔を洗いトイレを流す生活用水がなくて困った。地域の人が水を飲める沢を教えてくれた。防災訓練のときバケツリレーをしていたので、そのバケツ50個が役立った。がれきの上をバケツリレーでつないで生活用水を確保した。 避難所のリーダーは市職員になることが多い。しかし、若い職員は年配者に強く言えない。私のいた避難所の場合は私がリーダーになるよう推された。地域住民を把握しているのでリーダーシップも取りやすい。 そのうち、仮設住宅を作る話が出た。赤崎町は7キロメートル離れた隣町に行ってくれと言う。それでは漁村に働く人が通えない。私は地域の情報を駆使し、荒れ放題になっている山や畑の所有者に土地を借用することにした。これはとても良かった。今、町では平屋建ての災害市営住宅を建てている。高層階の住宅だと高齢者が孤立しがちになる。今回の体験を通して、地域をよく知る人が役所に訴え地域優先の方針をとってもらうことが重要だと感じた。
開催地より	災害時に限らず、人と人のつながりが一番の財産となることが印象に残った。自主防災組織の連携の重要性や継続的な訓練の実施の必要性を感じた。 今後は、地域を対象にした防災講話や防災訓練等で地域のつながりの大切さを伝えていきたい。また、避難所運営訓練等、より災害を具体的に捉えた訓練を行いたい。

開催地名：茨城県牛久市	
開催日時	平成２９年１０月２日（月） １０：００～１２：００
開催場所	牛久市役所
語り部	菅原 康雄（宮城県仙台市）
参加者	行政区長・区民１１７名、市職員８名 計１２５名
開催経緯	牛久市では、大規模災害にあったことがなく、東日本大震災の際も、住民による避難所運営を行うに至らなかった。したがって、自治会や自主防災組織のリーダーも実際の避難所運営についてイメージできる者がおらず、来るべき災害（首都直下型地震等）対応に非常に不安を抱えている。
内容	１. はじめに 私の住む仙台市宮城野区福住町では、町内会主導で震災前から防災マニュアルを作り防災訓練を行ってきた。東日本大震災時にはそれが行動指針として生かされた。 ２. 行政に頼らない独自のマニュアル作り 福住町は仙台市宮城野区のほぼ中央に位置している。私は町内会の執行部として長年活動に関わってきた。福住町では、全国に先駆けて町内会として独自の防災活動を行ってきた。まず平成１５年に重要支援者１，０００人分の名簿を作成した。そして同年、防災マニュアルを作った。町内会主導の活動は全国でも珍しい頃であった。さらに同年、ほかの市町村町内会、市民団体と災害時相互協力協定を結んだ。国にもこうした協定の発想がなかった頃で、おそらく全国初だったのではないだろうか。 さらに防災訓練を毎年１１月に実施、東日本大震災の４～５年前には町内会役員が重要支援者宅を回り、家具の転倒防止、ガラスの飛散防止などの予防措置を行った。東日本大震災は、これら事前準備の延長線上で乗り切ったという実感がある。 ３. 東日本大震災当日の動き まず名簿によって安否確認を行った。当時５７世帯７３名が重要支援者であった。震災後１時間の間に２回安否確認をすることができた。大地震発災時は家の中に物が散乱していて名簿を探し出すことが難しいが、皆、重要支援者が頭の中に入っていたので迅速に行動できた。日頃の訓練のたまものだった。 避難所となった集会所にはプロパンガスを常備、発電機を備えていたがそれが役立った。食料の備蓄は集会所に収容できる１００人の１週間分程度である。しかし訪れる人にも食料を分けていたら３日間でなくなった。今後を案じていたとき、災害時相互協力協定を結んだ山形の尾花沢市から４日目におにぎりや温かい味噌汁が届けられた。また新潟県小千谷市池ヶ原地区から

	は米やガソリンが運ばれた。さらに15日にはハム・ソーセージも1トン近く届き、当座を間に合わせることができた。 喜ばれたのは熱湯である。乏しい水を集めて熱湯にして避難所に約1か月間、多いときは朝昼晩バケツで届けた。仙台の3月はまだ氷が張っている。避難者からは非常に好評であった。 避難所での暮らしは約2週間で終わり、続いて町ではほかの市町村への“他助”の取組を行った。食料以外の備蓄品がたくさんあったので1割ほどを町に残し、それ以外をほかの地区に届けた。できるだけ行政の支援が届かない所を選び、翌年までの1年間に約109か所へ運んだ。 4. 今後の課題と心構え 震災の体験を経て課題と感じたことがある。たとえば避難所では在宅避難者にはおにぎりなどを配布できなかった。30分かけて高齢者が歩いて来ても、である。在宅避難者も同じように被災している。しかし自宅にいるというだけで救援物資が分けられない。こうした点は今後の課題になるだろう。 今回は町独自で継続してきた防災の取組が非常に有効に機能した。メディアからは「福住町方式」と呼ばれ、さまざまな媒体で取組が紹介された。 防災に関して福住町では「隗より始めよ」ということを大切にしている。これは思い立ったが吉日、という意味である。予算がない、人手がないと思うのではなく、何とか工夫をして準備に着手する。物がなければ皆で持ち寄って工夫すれば良い。災害はいつ発生するか分からない。こうした心構えで今後も防災に取り組んでいきたい。
開催地より	町内会自らが災害協定を締結していることは、全国的にもたいへん珍しく、先進的な取組であると感じた。また、行政をできるだけ頼らず、町内会の力で災害を乗り切ろうとする気概や行動が講話の端々に現れ、避難所のリーダーは自治会のリーダーが担うべきだという話は、まさに受講者に聞かせたい内容であった。特に印象に残った言葉は、「支援から支縁へ」という言葉で、支援をすれば自然と絆が結ばれるという、実践者ならではの話にはたいへん説得力があり、感銘を受けた。

開催地名：栃木県佐野市	
開催日時	平成30年2月2日（金） 13:30～15:30
開催場所	田沼中央公民館 大ホール
語り部	京谷 国雄（宮城県仙台市）
参加者	町会、自主防災組織関係者、市職員、住民等 約500名
開催経緯	当市では、災害が比較的少ないため住民の災害に対する危機意識が低く、意識の高揚に苦慮している。「防災は行政がやる」「行政の仕事だ」といった意識を持っている住民も多く、自助共助の意識を根づかせ、市民と行政の協働による災害に強い地域を作っていきたいと考えている。
内容	1. 災害に備える平時からの対策等について 東日本大震災のときには、水、電気、ガスが復旧するまで3日から4日ぐらいかかった。町内会は、自分たちで飯ごうで御飯を炊いて、カレーライスをつくった。そのときに役立った反射型のストーブは、暖をとれるし、お湯も沸かせて、煮炊きができる。10キロのガスボンベを置いておくと、コンロ2つか3つで毎日使っても半月ぐらいは使える。 集会所の床下に500ミリリットルのボトルの水を200本ぐらい置いてある。米は農家に、地震があったら1俵1万円で引き取りに行く。そして10俵300キロの米が集まった。米と水と燃料があれば御飯が炊ける。水を飲んでいれば、人間は2～3日は生きるが、水がなければだめである。 実際に防災訓練をするのが一番である。訓練を重ねることによって地域の人たちの恐怖心が薄れてくる。すると地震が発生しても、自主防衛の行動力が本能的に動き、パニックは起きない。 二次災害は、自分たちの力で70パーセントは防げる。阪神・淡路大震災のとき、能動的に動いていたのが婦人部隊だそう。けがしている人たちの救助するなどの意識は、男性よりも女性のほうが本能的に動くようだ。ぜひそういったことを意識してほしい。 私の所属する町内会では、防災活動、減災活動と言っても誰も理解できなかった。理解できないなら「出さない君」というキャラクターを考えて、防災訓練を連想するようにした。 出さない君の1つは、崩壊建物を出さない。そのためには住宅の耐震診断をやるのが1つ。それから、全戸の数の調査をして居住マップを作り、介護の必要な人、歩けない人、あるいは寝たきりの人を把握した。 その次は、火災を出さない。そのためには、消火、救助、救命訓練をするというようなことをやった。 町内会にはいろいろな考え方の人がいる。勤めも、生き立ちも、生活内容も違うが、災害に対する一人一人の認識というのはそう変わらない。災害に

	対する備えの運動というのは焦ってはいけず、チャンスを見て取り組む必要がある。どこかで地震があったら、それに合わせて訓練をする。地震が起きたとき誰も助けには来られないということを頭に入れておいたほうが良い。 要介護の人の居住マップは、自分たちの町内会の資料で、年齢によって赤、青、紫と丸をつけて識別している。町内会が作ったものを民生委員に渡す分には良いが、民生委員の持っている情報を、町内会長と言えども、入手すると法律違反になる。 各世帯は安否を示す黄色い旗を玄関先に出す。それを婦人部隊が確認し、東日本大震災のときは約30分で安否確認が終わった。 安否確認をするとき、全世帯に文字の入ったベストを渡す。そのベストを着た人以外には絶対に鍵を開けないという訓練もしている。心肺停止やけが人の救助訓練は、消防署または消防局に頼むと来てくれる。 2. 地域で備える 防災訓練を行うとき、子どもたちは楽しい内容でないと集まらない。焼き芋や焼き肉をして、あたりで大人が騒いでいるのが防災訓練なんだと、自然に教えていく。それが5年、10年たつと大人になる。 知らない人同士が集落内にいるので、集会所を中心にカラオケ同好会でもつくり、交流する場を設けてはと、レーザーカラオケで約1万曲入っているものを手に入れた。そこで皆で歌っているうちに会員はだんだんとコミュニケーションをとり出した。そういった取組も大切である。  
開催地より	大規模災害への備えや顔の見える関係づくりの重要性、公助の限界と自助と共助の重要性と可能性などを認識することが出来た。内容は、出前講座で市民へ伝えていこうと考えている。 今後、自主防災組織のリーダー育成研修や、本市の職員を対象とした防災研修等で活用していけたら良いと感じた。

開催地名：栃木県鹿沼市	
開催日時	平成29年9月2日（土） 9：30～11：00
開催場所	鹿沼市消防本部大会議室
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	婦人防火クラブ 約120名
開催経緯	東日本大震災時の当市は、震度5強の地震に見舞われたが、幸いにも被害は少なく、また内陸部のため沿岸部のような津波被害もなかった。しかし、防火・防災は、日頃からの備えが大切であるとともに、過去の災害体験を教訓とした伝承等に基づく心構えが非常に重要なので、住民に対して日々の生活において希薄になりつつある危機意識を持続させ、自助・共助をキーワードとする地域防災力を強化していきたい。
内容	1. はじめに 陸前高田市は、東北の湘南と自称するほど、温暖な地域である。しかし、東日本大震災では、町が壊滅してしまった。町が壊滅して復興していくことがいかに大変なことか、住民は何をすべきか、といったことを伝えていきたい。 2. 東日本大震災の被害状況 三陸の沿岸は、津波の常襲地帯と言われている。明治三陸大津波や、昭和三陸大津波、そしてチリ津波。東日本大震災では、これだけの災害が発生しており、情報網が整備されていたにも関わらず、多くの犠牲者を出してしまった。 東日本大震災の揺れは、立ってられないほどのものだった。阪神・淡路大震災のように一瞬にしてつぶれてしまう揺れではなく、長時間ゆらゆらした揺れが続いた。私は、当時中学校のPTA会長を務めており、3月11日が体育館の落成式だった。中学校にいた子どもたちは全員無事だった。 しかし、自分は大丈夫だ、という正常性バイアスが働くと、過去の大津波を知っている人でも逃げない人が多かった。地震から津波が到達するまでの40分間、逃げた人と逃げなかった人でそのあとが変わっている。結果として、陸前高田市では、人口2万4,000人のうち、1,700人の命が失われ、203人が行方不明のままである。 遠い場所の話と思われるかもしれないが、それでは過去にこの地域でどんな災害があったか、地域のどこが危険か、把握している人はいるだろうか。そういったことを自分の目で確認し、交流会などの場で共有してほしいと思う。 3. どこに避難するか 陸前高田市では、避難場所の半数以上が被害に遭った。釜石の奇跡の裏で、

	鵜住居の悲劇というものがある。鵜住居地区では、訓練時に使用していた鵜住居地区防災センターという場所に多くの方が避難した。しかし、実は防災センターは指定避難所ではなかった。避難所だと思い込んでしまった人たちが多く犠牲になってしまったのである。 皆が逃げるができなければ避難ではない。要支援者を含む訓練をしているだろうか。陸前高田市ではそういった訓練が行われていなかったために、多くの犠牲者を出してしまった。日頃から、自分の命を守るためにはどうすれば良いかを考えてほしい。1週間外出しなくても生活できるくらいの備蓄をしておいてほしい。 4. 自助の大切さ 行政を頼りにするのではなく、地域を知る皆さんでよりよい町にしたい。お互いがお互いを支えあい、それぞれがリーダーとなってほしいと思っている。今できる自主防災活動をして、安全に暮らすためにはどうすれば良いか、言い合える関係づくりをしてほしい。それが、自主防災活動が有意義になっていく1つのきっかけになる。
開催地より	被災状況が想像以上であった事実を知り、自分自身に置き換えたとき、今後起こり得る災害に対しての備えを充実させ、地域とのつながりを密にする必要があると改めて思った。 「自助」・「互助」・「共助」の精神を、自他ともに高めていきたい。講演会を聞いた受講者が内容を周囲へ広く伝達してくれるよう促していきたい。

開催地名：栃木県真岡市	
開催日時	平成29年12月16日（土） 10:00～11:30
開催場所	二宮コミュニティセンター
語り部	島田 福男（宮城県仙台市）
参加者	防災リーダー養成研修受講者 16名
開催経緯	当市では、住民の「自助」や「共助」などの防災意識が低下しているため、語り部の方に、東日本大震災の体験談や教訓、住民に対する避難誘導、自主防災組織（自助・共助）や避難所運営などについてお話いただき、防災意識を高めたい。
内容	1. はじめに 私は東日本大震災当時、仙台市青葉区川平学区連合町内会長だった。津波避難の注意点、連合町内会の防災活動、さらに仙台市の地域防災計画の見直しについて紹介する。 2. 犠牲者を増大させた車での避難 東日本大震災による宮城県の犠牲者は9,540名。津波の犠牲者はそのうち80パーセント、その中でも実は90パーセントが車に乗っていて犠牲になった方である。避難訓練は皆徒歩で行うのに、いざとなると車で避難してしまう。平成23年、東日本大震災の余震で震度6弱が4月に起こったが、車での避難者が大半であった。そして平成28年、福島県で震度6弱の地震があり宮城県に津波警報が出たときも同様である。この車による避難の問題は大きな課題だと思われる。 3. 連合町内会での自主防災活動 私どもの町会は5つの町内会が集まった連合町内会である。平成14年に私が会長になったのをきっかけに自主防災組織を作った。毎月1日を「防災の日」と定め、のぼり旗を150本作って当日掲げている。さらに防災無線を購入し役員22名に渡し、発電機や炊き出し用釜、AEDなども揃えた。食料は2つの倉庫に備蓄していた。 また平成22年4月、地域の団体や学校などに呼びかけ50団体からなる川平地区防災対策連絡協議会を設立、毎月1回定例会を開催している。さらに防災研修会や講習会でHUG、DIGやクロスロードなどというカードゲームを行っていたが、こうしたことが東日本大震災では役立った。HUGというカードゲームは、10名くらいで行う避難所運営に関わるゲームである。避難所の中の区割り、受付、通路、本部をどこに置くかをまず考える。さらに避難者でも妊娠している人、認知症の人、インフルエンザ罹患患者などをどこに配置するかシミュレーションするゲームである。ゲーム形式だと座学と違って皆で意見を出し合い身につけやすく、実地で役に立ったのだと思

	う。 4. 避難所ごとの運営マニュアル作成 東日本大震災当日は、避難所の体育館で町内会の照明用の投光器を使って内部を明るくした。停電の中、お互い顔が見える状態ができたので落ちついて行動できた。また事前の防災訓練で避難者カードを活用していたことも有効であった。避難者カードとは避難者の名前を書いたカードで、食事を出す際に一斉に避難者に呼びかけると避難者同士のトラブルなどが起こるため、避難者カードに書かれている一人一人の名前をハンドマイクで呼び出すことによって、混乱を防ぐことができた。 苦慮したのは避難所のトイレである。トイレが和式で、高齢者、子どもたちはまたげない。すぐに汚れてしまい使用できなくなる。しかし使わなければならないので役員たちで掃除した。和式から洋式に変えてくれと仙台市にお願いし、平成29年にやっと予算がついた段階である。 仙台市では震災後、地域防災計画の見直しを行った。避難所の運営マニュアルも改訂中である。それまでは市内一律の避難所運営マニュアルであった。ところが沿岸部は津波被害、中心部は帰宅困難者、内陸部では地すべりなど被害の様相が違い、一律のマニュアルでは役立たない。そこで地域別のマニュアルとして仙台市内193か所の指定避難所ごとにマニュアルを作成している。現在は191の指定避難所で完成している。
開催地より	受講者は自治会運営に携わるものが多かったため、身近な課題として真剣に話を聞いていた。この講演会を受けて、地域における防災意識の醸成や自主防災組織活動の活性化を図っていきたい。

開催地名：群馬県高崎市	
開催日時	平成29年11月16日（木） 19:00～20:30
開催場所	高崎市等広域消防局屋内訓練場
語り部	大和田 哲男（宮城県仙台市）
参加者	消防団員、消防局職員など 約90名
開催経緯	群馬県では長年、大災害を経験していないことから、大災害発生時の対応には不安がある。大災害時の活動を、東日本大震災の体験談や教訓、避難誘導の話聞くことによって、シミュレーションする機会を設けることにより、改めて意識を高め、消防団活動に求められていることを理解するとともに、日々の備えを強化したい。
内容	1. はじめに 宮城県仙台市宮城野区蒲生・中野地区は、4町会1, 100世帯からなる地域である。東日本大震災では158名の犠牲者が出た。同地区では平成29年春、震災復興対策委員会を解散した。私は中野小学校区復興対策委員会副会長を務めていた。震災前の取組と避難所の実態、そのあとの取組を語る。 2. 設立した避難所運営訓練 蒲生・中野地区は東部を海に接し、仙台港や蒲生干潟が近くにある。地区の中を二級河川七北田川が流れている。仙台市では昭和53年の宮城県沖地震の際、ブロック塀が倒壊し死者を出したことから、例年総合防災訓練を行っていた。 中野小学校区町内会で実施していた訓練の内容は、避難訓練や避難所運営訓練である。とりわけ避難所運営訓練が震災時には役立った。事前に体験していたので、パニックを起こさずに一夜を過ごせたのである。 すぐ役立ったのは仮設トイレの組立体験である。仮設トイレはかなり重量がある。それを皆で運び、障がい者トイレとともに組み立てることを体験済みであった。またアルファ米での炊き出し訓練も生かされた。アルファ米はインフラがストップした中での炊き出しには有効である。また以前から町内会員家族構成調査を実施し、名簿を作っていたことが生存確認などに生かされた。 3. 冬季の避難所生活 東日本大震災で宮城野区は震度6強、そのあと大津波が発生した。私が行った中野小学校には約550人が避難していた。私たちは避難所で、臨時に総務班、活動班、炊き出し班の3つを設けた。総務班は人数確認などを担当、活動班には明かりなど生活手段の確保をもらった。 苦労したのは寒さ対策である。3月の仙台はまだ氷が張るくらい寒い。避難所でも皆の防寒に気を遣った。中野小学校の次に仙台工業高等学校の体育

	館に避難したが、やはり暖房がない。毛布も3日間は1人2枚しかもらえず、寒くて落ち着いていられない。丸ストーブを体育館の中で11台くらい焚いて皆で椅子に座り、30分おきくらいにストーブのそばに来られるようにして何とか3日間しのいだ。4日目からは毛布が届いたが、冬場寒い地域では、防寒対策にも配慮しておくべきである。 4. 震災後の取組 震災後の活動としては、住民アンケートを行った。「災害前の住所に住みますか？」など設問に答えてもらった。同時に「西原（にしっぱら）新聞」というコミュニティ新聞を発行、この紙面では仮設住宅入居者などの情報発信を行った。 また犠牲者のために慰霊塔を建立し合同慰霊祭を行った。平成29年にここで犠牲者の七回忌を執り行った。そして震災復興対策委員会を解散した。 震災を通じて実感したのは、地域のコミュニティや人とのつながりの大切さである。また日頃の訓練の重要性である。たとえば備蓄品1つとっても、配置場所を把握していないといざというとき取り出せない。一度か二度訓練をしておく、覚えている人間がきつという。 さらに行政に頼りすぎてはいけない、ということも痛感した。地震直後は状況が把握できないし、行政は速やかに動けない。当面は自分たちだけでなんとかしないと行けない。日頃から地域のコミュニティ単位で防災対策を考え、訓練をしておくことが重要である。  
開催地より	東日本大震災で実際に被災された方の話は、伝わり方の重みが違うと感じた。発災時に被災者が感じる強い不安感や、避難生活の不便さ・困難さの話が印象に残った。 今後は、災害被災者の気持ちをより一層理解するとともに、自らの備えについて、物的にも精神的にも充実させたい。

開催地名：群馬県みどり市	
開催日時	平成29年10月22日（日） 10：30～12：00
開催場所	ふるさと往来センター
語り部	小松 三生（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災会員、消防団員、住民等 約90名
開催経緯	九州地方での大雨災害などが発生しているが、若年層を含め、区民に対しての災害に対する注意喚起、災害への考え方の動機づけ、契機とする機会がなかなかない。これを機会に、災害に対する基本姿勢を学び、地域防災力の向上につなげたい。
内容	1. 東日本大震災の被害状況 地震は、3月11日に発生した。発生後すぐに停電し、柱が曲がるのが見えた。家が崩壊するのではないかと思った。津波は第一波、第二波と続けてきたが、二波で5.5メートルの防潮堤を越えた。陸前高田市は、宮城県との県境に位置しているが、岩手県と宮城県が発表した津波の高さに関する予想が異なっていた。岩手県の発表は宮城県のものより低く、被害が大きくなったとも考えられる。津波で陸前高田市の中心地はなくなり、市役所、消防署、交番、各種会館、病院、銀行、火葬場などが被害を受けた。 陸前高田市には、多くの支援団体が入った。自衛隊や警察、消防などである。市役所では今なお、各市町村から応援を受けており、その人数は100人を超している。 2. 避難所運営 地震後、小泉地区会館という集会所を避難所として開設したが、50畳の大広間で97名が生活するのは非常に狭かった。調理室や玄関の前、小さな部屋などを利用し、なんとか過ごした。避難所開設にあたっては、階段の外回りや内回りの安全確認を行ってほしい。また、額縁の落下や、食器棚の落下などは簡単に起こるので、それもあわせて確認してほしい。 避難所には、東日本大震災の前年に助成を受けて購入していた防災資機材があったため、活動はすぐ始めることができた。毛布や炊飯器、ストーブなどは避難所の近隣の家から借りてしのいだ。また、病院が市内になかったため、大船渡市の病院へ避難者を連れていくために8人乗りのワゴンを借りて、当番制で送迎した。 3. 人手不足 避難所で作成した名簿を市に伝えるため災害対策本部に行くと、小泉地区の被災者を中学校の体育館に搬送してほしいとの話があった。自主防災組織の役割は生きている人をより多く助けることが目的であって、搜索や搬送は役割ではないと思った。しかし、消防団は被災してしまい、対応が難しかった。

	たため、自衛隊として働いた経験のある人などを含めた7人のチームで、被災者の捜索と搬送を行った。 4. 女性視点での避難所運営の必要性 東日本大震災の時には、女性のための更衣室を設けられなかった。また、乳幼児はいなかったが、いた場合は授乳室も必要だったと思う。生理用品の確保なども必要だった。また避難所運営では、男性が職場に復帰していくにつれて、女性の負担が大きくなってしまった。炊事や洗濯、掃除などである。特に炊事については、朝・昼・晩の3食を100人分作ってもらっていたため、女性の疲労も相当のものだったと思う。今後はそういった点を工夫していきたい。 5. 最後に 災害から住民の生命、財産を守ることが活動の一番の基本である。今後も工夫を重ねて、より多くの人の命を守ってほしい。
開催地より	実体験を話していただいたので、当時の状況が詳しく分かった。特に最後の写真説明では、会場にいた全員に津波の恐ろしさが伝わったと思う。 この事業を各自主防災組織に伝達し、災害の怖さを伝承するとともに、いつ来るか分からない災害に備えるよう指導していきたい。

開催地名：埼玉県さいたま市	
開催日時	平成30年2月28日（水） 14：30～15：30
開催場所	浦和コミュニティセンター多目的ホール
語り部	菅井 茂（宮城県仙台市）
参加者	自治会関係者、小・中学校PTA、商店会連合会等 166名
開催経緯	当市は、首都直下型地震や東京湾北部地震、関東平野北西縁断層帯地震による被害が想定される地域である。また、ほかの市町村からの流入人口が多いことを踏まえ、転入者の防災組織への参加促進もふくめて、自主防災組織の重要性について啓発したいと考えている。
内容	1. はじめに 仙台市若林区南材地区は、東日本大震災による津波では被害を受けなかったが、1,700名を超す避難者が出た。震災当時、南材地区町内会連合会副会長であった語り部が、避難所運営や震災後の地域防災の取組を紹介する。 2. 避難所に詰めかける人々 震災後、私は南材木町小学校で避難所開設の準備をしていた。ところが、15時頃にはすでに「開けろ、開けろ。」と外から声がして、15時10分過ぎには開けた。20時時点で、水と乾パンを全員に配った。そのとき、905名が来ていることが分かった。避難者数は最終的には1,200名になった。仮設トイレを北側にも設置したが、寒いので皆使用しなかったため、あわてて東側に作り直した。また、自家発電機は2基あったが1基は作動しなかった。こうしたことも日頃からのチェックが必要である。 11日の夜、避難所運営委員会を立ち上げ、役割分担をしてボランティアを募った。その結果、若い人が寝ずの番でトイレ番をしてくれるなど、トラブルもなく運営できた。 避難所の起床は6時半、朝食が8時、それから夕食が17時、昼食はない。地区内で倒壊家屋がなく水が出ないだけなので、帰宅して食べてくださいと言った。また、あらかじめライフラインが復旧したら帰ってほしいと言ってあり、10日後の21日には速やかに帰宅してもらった。 3. 避難所運営がスムーズだった要因 私は13日からは八軒中学校の避難所へ行った。こちらには460名の避難者がいた。避難所は避難した人たちのホームである。地区の代表者を係に決め、希望や不満を募った。その結果、ラジオ体操をしたり、女性には献立を決めて好みの味付けで調理してもらった。驚いたのは、「自転車がほしい。」という人がいたことだ。南材地区のいたる所に自転車を譲ってほしいと貼り紙をしたら15台集まった。それを皆に自由に使ってもらった。自転車で遠

	い地域へ行き、ネギなどの野菜をもらってきてくれた人もいる。 避難所運営がスムーズに行われたのには要因があった。まず1つは、平成17年から地域で総合防災訓練を実施していたことである。平成19年からは避難所となった八軒中学校とも連携し、同校で防災訓練を行った。東日本大震災の2日前にも、同年の防災訓練について打合せをしたばかりで、避難所を開設したらどう動く、ということが頭に入っていた。 さらに、地区の昔からの住民とマンション住まいの新住民が、小学校の諸行事を通じて顔見知りになっていたことも大きい。行事というのは40年以上も続く夏祭りや運動会であるが、こうした場合は地域の人が出会う良い機会になる。 4. 課題と新たな取組 しかし、課題も明らかになった。災害対策本部に住民の安否確認を報告しない町内会長がいたのだ。以来、震度6以上では必ず報告することとした。また、総合防災訓練をさらに強化することにし、地域が主体となり、各学校と協力して実施することになった。訓練の日には、南材地区自主防災連合会だけでなく、小学生・中学生、仙台市の職員、警官、水道局や消防署の担当者、NTT東日本や病院関係者など多くの人が参加する。 地域防災に関しては、公的なものはなかなか期待できない。まず自分で自分のやるべきことをし、それからお互い助け合う。そのためには、つねに地域で顔の分かる関係をつくっていかないといけない。向こう三軒両隣というのが、町内会及び地域防災の基本だと思う。  
開催地より	大規模災害に見舞われながらも、円滑に避難所運営を行うことができた背景には、団体や地域の垣根を越えた連携があったからだということに感銘を受けた。中でも、防災への取組の子どもの参加については、学校との密な連携が重要で、素晴らしい取組だと思った。 仙台市南材地区の防災の取組を参考に、本市でも防災の取組の充実を図るとともに、地域コミュニティの活性化を促したいと思う。

開催地名：埼玉県飯能市	
開催日時	平成30年1月31日（水） 13：30～15：30
開催場所	飯能市役所本庁舎501会議室
語り部	館合 裕之（青森県八戸市）
参加者	市職員 113名
開催経緯	当市では、土砂災害警戒区域や近接する活断層などの災害要因から、訓練や研修を通じて、市職員の対応力向上に努めている。しかし、近年、大規模な災害を経験しておらず、訓練や研修だけでは災害を自身の問題として捉えることに限界があり、災害に対する意識の低さが課題となっている。
内容	1. はじめに 震災当時、私は青森県八戸市職員で防災管理課に勤務していた。東日本大震災におけるPTSD対応や救援物資の受け入れ体験を語る。 2. PTSDに配慮する津波タペストリー 東日本大震災では、PTSD(心的外傷後ストレス障害)も大きな問題である。私自身も震災後、3月末から6月くらいまで脈が飛ぶという体験をした。精密検査をしても異常がないので、PTSDによるものだったと思っている。 私は東日本大震災について語るとき、津波の映像は流したくないが、高さは示したいと思っていた。そこで「津波タペストリー」というものを考案した。手動式のバスケットゴールに10メートルくらいの紙を貼っておく。それを天井まで上げると、津波の高さと同じくらいになる。八戸を襲った一番高い津波が9.98メートルである。そして「津波はこの体育館の天井まで上がる。」と説明する。そうすると、映像や音のショックはなくなただ高さだけが呈示されるので、子どもたちはPTSDにならない。 3. 「ほっとスルメール」の開始 八戸市役所には平成18年に防災安全推進室が新設され、私はそこに配属になった。その後、市では「ほっとスルメール」を始めた。これはメール配信システムであり、防災・防犯・交通安全・消防を一本化し、全て1つのメールで連絡できる。しだいに防災システムとして整備されてきて、現在、登録者は4万人前後である。八戸市の人口は約23万人なので、結構な世帯を網羅しているかと思う。 4. 東日本大震災当日 東日本大震災発生後、「ほっとスルメール」がすぐ津波警報を自動配信した。災害対策本部は避難指示を出し避難所を開設した。市のホームページも災害発生時用に変更された。津波の高さは最高9.98メートルである。小学校やショッピングセンターが冠水した。69か所の避難所に9,000人

	以上の市民が避難したが、食料や毛布が足りない。食料はカップ麺しかなかったのをそれを配った。 私は救援物資の受け入れを担当したが、来るといわれた物資が届かなかったりと、情報が非常に錯綜した。また役に立たない物資を送ってくる場所もあった。さらに新幹線に乗車中であった被災者もいた。この800人は近くの高校に収容した。新潟県からパンとおにぎり1万2,000個が届き、助けられた。物資担当は人手も物資搬送する車もなく苦慮していたが、ある市からは公用車15台と職員を提供してくれ、これは非常に有難かった。 そのあとも私は救援物資の受け入れをする係を担当した。6月頃になると救援物資は増えてくる。LEDライト、毛布、缶詰、携帯電話、充電器などは全国からたくさん送られてきた。しかし個人からはマッチングが難しいので受け取らなかった。大企業、メーカーなど直接1,000、2,000と送られてくるものを受け入れた。 5. 防災についての幻想 まず防災無線であるが、多くの人は災害が発生したら必ず放送されると思っている。しかし放送できない場合もある。さらに避難所が安全・快適であるという幻想もある。しかし大災害では避難所が損壊することもあるし、災害初期は食事や毛布が出せないこともある。また電話やテレビも利用できなくなることから情報も入らない。これにはラジオが有効である。避難所に備えるだけでなく自分でもラジオを携帯して情報収集してほしい。  
開催地より	同じ行政職員という立場で実災害の現状をお話いただき、災害発生直後や、そのあとの災害対応業務の推移をイメージすることができ、大変参考になった。その一方で、行政が対応できることには限界があるという事実も、改めて認識させられた。そうした認識も含め、全職員の防災・災害対応意識を正しく醸成していくことが急務であると感じた。

開催地名：埼玉県羽生市	
開催日時	平成30年1月25日（木） 14：00～16：00
開催場所	羽生市産業文化ホール
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	自治会長、民生委員等 約340名
開催経緯	当市では、市民の生活意識や生活様式の変化などによりかつての共同体のような連帯が失われてきており、自治会等の地域コミュニティが衰退してきている。そのなかで、大規模災害に対して自助・共助といった住民自身・相互の活動体制をいかに整えるかが課題となっている。
内容	1. 当時の被害状況や課題、自助・共助の重要性 地震発生を知って、すぐに逃げた人は助かっている。昔の地震を知っていて、あのときはここまで来なかったから大丈夫だと判断した人や、消防団が逃げるように声をかけたあとに、海を見に行った人たちが多く犠牲になった。 3月9日の県立高校の入試日に震度5の地震があったが、ある高校の教諭が、市に「これから英語のリスニングをやるところだから、防災無線を流さないでくれ。」と電話をかけた。そして、市もそれに応じてしまった。その2日後、県立高田高校は全壊し、子どもたちが多く亡くなった。その先生は、引き裂かれるような後悔にさいなまれ、自分の反省を語り継いでいる。 明治、昭和、チリ地震の大きな被害を受けてよく言われているのが、津波でんでんこである。一家が全て亡くなってしまったら家系が途絶えてしまうので、人のことはいいから逃げなさいという教えである。自分勝手だと思う人もいるかもしれないが、そうではない。もし地震にあったら私はここへ行くと話し合っ、大切な人がどこにいても信じて逃げる。東日本大震災においては、それが生かされなかった。 多くの方が波にのまれ、無残な姿になった体育館は、指定避難所だった。訓練の成績を上げるためには、多くの人が集まる、行きやすい場所でないと困る。そこで選ばれたのが体育館で、とりあえず体育館に集まり、点呼をしてから避難所を探すことになっていた。 緊急地震速報が鳴ったら頭を抱えて2分間過ごす、シェイクアウト訓練といったものがあるが、もし直下型地震が起きたら、建物が崩れて、がれきの下敷きになって圧死してしまうかもしれない。そういったメカニズムの違いを分かっていると、行動そのものが違ってくる。 阪神・淡路大震災が起きる前には、関西は地震がないと言われていたが、実際には大きい地震が起きて、津波も被害を大きくしている。住む人が伝承しなければ、後世には伝わらない。

	東日本大震災の大津波で、高田町の被害を大きくしたのは、遠浅の海と高田松原だった。200年前の人たちが、津波から守るために植えた松の木が、人の体をそぎ倒し、絡めるようにして持ち去っていった。ハザードマップでは、7万本の松原が高田町を守ってくれると言われていた。 市の備蓄食料は何万食もそろえているが、アレルギーや特殊な薬を飲んでいる人たちが来たとしても、助けることができるだろうか。そういったことを考えられるのは、家族の特性や自分の体を知っている自分自身、家族だと思う。東日本大震災のときアレルギーなので食べられないと言った方に、そんなぜいたくは言っていられないとシャットアウトした栄養士さんがいた。 2. 自分の身は自分で守る 自分の身が安全でなければ、人を助けられない。助きたい命があるのであれば、自分の身は自分で守って、その上で人も助けてほしい。 沿岸部にある釜石東中学校では、津波が来たら逃げる教育をしていた。まず子どもたちに行動させ、仕方ないと言って親がついていく。 ただ走ったのでは、誰もついてこない。「津波が来る。」という言葉の伴って走り出す。そして、周りの子の手を引っ張る。 同じ学区内にある鵜住居という地域では、防災センターと呼ばれる所に皆さんが避難した。訓練のときに逃げる、人が集まりやすい場所として設定されていたが、標高がとても低い場所だったので、津波にのみ込まれ、200人を超える犠牲者が出た。 今は、自分たちこそが、一人一人が逃げる工夫をしよう、皆で手を取り合おう、そういった思いでいる。
開催地より	受講者からは実体験に基づく話をしていただけたので、大変勉強になったとの声を多数もらった。防災への意識や行政としての取組方など、改めて考えなくてはいけないと感じた。自主防災組織活動のさらなる発展のために生かしていく。

開催地名：埼玉県鴻巣市	
開催日時	平成29年12月9日（土） 14：00～15：30
開催場所	クレアこうのす小ホール
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者等 146名
開催経緯	市内の自主防災組織率は約60パーセントで伸び悩んでおり、自主防災組織に求める役割が浸透していない。また、住民の災害に対する危機意識が低下しているため、災害の体験談や教訓、自主防災組織に関することや、避難所運営に関することを伺いたい。
内容	1. 東日本大震災当時 平成27年、宮城県多賀城市の多賀城高校に防災学科ができた。高校で防災を専門に教える学科の設立は初めてである。民間の防災意識の高まりを感じる。 今一度、東日本大震災の私自身の体験をお話したい。私は所用で自宅に帰っていたが、突然、地下からすごい勢いで突き上げる感じの揺れを感じた。体がゴム毬のように床からボーンと上がる。そして縦揺れ、横揺れ、今度はななめ揺れと、どうしたら良いか分からないような揺れが長く続いた。 そのあと、大きな津波が来ると思い、住んでいるマンションの居住者を避難所へ誘導した。これまで実施してきた避難訓練は町内会の有志が集まってやっていたが、町内会ごとの自主防災組織は全く稼働できず、家族、あるいは近所同士の小単位で避難を余儀なくされたのが実情である。今後留意してほしいことだが、避難訓練は大体土曜日曜など、男性にとって都合の良い曜日を選ぶ。しかし今回は昼間、男性がほとんどいない状況で大災害が起こった。女性しかいない状況下での避難訓練も心がけておいてほしい。 2. 避難所で役立ったこと 私はそのあと、避難所の運営に携わった。まず避難者の確認をするのに2日くらいかかった。今回非常に役立ったのは、避難所に模造紙を貼り、そこに避難者の名前を多くの人が書き込んでいったことだ。自主防災組織の人が発案したことだが、これは外からの避難者確認をするにも役立った。 またこれは今後の課題だが、携帯電話はほとんど電池が切れてしまう。これからの検討課題の1つだと思う。 避難所でどう活動するかについては、町会や自主防災会ごとにまず係を決めて稼働してほしい。すでに担当が決まっているところも多いだろうが、名簿班、総務班、情報広報班、食料物資班、救護衛生班などに分かれて活動していただく。大きな問題は、トイレの確認である。避難所は人数が多く、トイレが必ず詰まる。組み立て式のトイレもすぐいっぱいになる。これは今後

	の重要課題として意識しておいてほしい。 また避難部屋の周知徹底も重要である。指定避難所に行った場合、どこの部屋に行けば良いか皆悩む。体育館だと思われることが多いが、水害の場合1階の高さでは水没する恐れがある。必ず2階以上に避難するように周知したい。 3. 学校と連携する 避難訓練では、地域ごとに学校と連携することを考えてほしい。仙台には仙台地域防災リーダーが現在600名くらいいる。そこに小学生、中学生も巻き込んで予備軍として活動してもらうことを推進中だ。先日の避難訓練でも、小・中学生に参加してもらった。中学生が小学生をうまくフォローアップしてくれ、とても助かった。発電機の訓練では、年配者はなかなかうまく作動させられなかったが、中学生がすぐに上手にやってくれた。幼少のうちから防災対策と技術を身につけてもらうことが大切である。 これは私の持論であるが、自然災害は避けられない、ならばもう腹を決めて共生しよう、そう考えるのが望ましいと思う。
開催地より	講師には自身の東日本大震災時の体験談を交えながら講義をしていただいたので、非常に参考になった。本市では自主防災組織の組織率が約60パーセントと県の平均の87.2パーセントを下回っている。そのような中、今回の講演会は自主防災組織の方はもちろん、まだ自主防災組織が立ち上がっていない自治会の方も参加していたので、防災について再確認してもらう良い機会になった。

開催地名：埼玉県日高市	
開催日時	平成30年1月10日（水） 14：00～15：30
開催場所	日高市役所3階301会議室
語り部	及川 増徳（岩手県遠野市）
参加者	市職員 約80名
開催経緯	市民は、最近発生している大きな災害を目の当たりにし、比較的防災意識は高いが、当市では大きな災害を経験していないので、職員の防災意識が低いことが課題である。今回は、震災時の職員の行動や体験談、災害時の課題、震災後の職員意識や心構えについてご教示いただきたい。
内容	1. 震災時の職員の行動や体験談 14時46分の発災直後、市役所の職員は庁舎前の駐車場に避難した。駐車場に市長以下職員が集まり、現時点の情報を共有しながら、約400人の職員と各施設の来客市民の安全確認を行った。地域防災計画に従って、市内の施設・道路・倒壊家屋等の被害状況を把握することにした。市内9地区ごとに調査班を編成し、日没前に可能な限り被害状況を把握することで行動をとってもらった。 地域防災計画では定めていなかったが、市長から指示を受け、総合運動公園を開放し、自衛隊等の支援部隊の受け入れに備えた。 15時20分、市内9地区センターに避難所を開設することを決め、15時28分に避難勧告を発令、一人暮らしの高齢世帯などの要援護者の安否確認の指示も出した。電話が不通で、災害対策本部と避難所との連絡が取れない状態なので、現地で判断し必要な対策や行動を取るために、部長級の幹部職員を現地責任者として配置した。 庁舎は倒壊の心配があったので庁舎前駐車場にテントを設営し、ここを本部拠点とした。17時40分には県警機動隊、自衛隊、警察、消防の各部隊が運動公園に次々と集結し、沿岸被災地へ出発して行った。 2. 災害時の課題について 全壊した市役所庁舎はお金をかけてでも耐震性のある丈夫な建物にすべきであった。電話が通話不能となった状況での連絡方法あるいは周知方法も大きな課題だと思う。被災地は炊事ができる状態ではなかったので、炊き出しのおにぎりは極めて有効であった。防寒対策では、電気を必要としないストーブの確保が必要であった。医療面では、医師・保健師に避難所を巡回訪問していただいた。人工透析患者の生理食塩水と輸液キットが不足した。人工呼吸器と在宅酸素使用者の電源確保の対応も出てきた。大規模災害時には県境を越えた広域のネットワークで火葬処理を行う必要がある。 食料、飲料水は当初、市内スーパーの倉庫から買い集めて支援した。連絡

	車両や物資搬送車両のガソリンは、携行缶に入れて供給した。粉ミルクが不足したので、市が買い占めをして小分けし、提供窓口を一本化して対応した。避難所生活が長期化する中、保健師・看護師はローテーションを組んで派遣した。個人情報の取り扱いが問題になったが、安否確認を優先し、名簿閲覧や名簿掲示をしながら安否情報を提供した。市が経営する入浴施設に、昼は沿岸被災地の方々をバスで送迎し、夕方から夜は一般市民やボランティア、支援部隊の入浴時間とした。 災害ボランティアの受け入れは社会福祉協議会が窓口となり、全て断ることなく被災地へつないだ。宿泊場所は体育館を提供し、仮設トイレや仮設シャワーも設備した。屋内運動場を支援物資の受け入れ配送場所に指定し、市民ボランティアや市職員、静岡県職員の職員等が中心になって、品目ごとに仕分けをし、被災地へ配送した。また、沿岸の被災者が必要なものを選んで、直接持ち出す無料スーパー的仕組みを整えた。 がれきの撤去や通路確保、発電機、照明器具、暖房器具等、地元で建設業者がいるのは大変心強い。地元の建設業者が持続できる公共工事の在り方は重要なことだと感じた。 3. 震災後の職員意識や心構えについて 災害時に行政が機能するためには、実際に即した訓練を重ねることである。津波災害は必ず来る、災害が起きたときには遠野が後方支援の役割を果たすという認識・意識を市長も職員も市民も常に持っていた。だから官民一体の後方支援活動が長期間にわたってできた。 災害救助法は国、県、市町村の縦の連携を基本にしているが、この縦の連携が機能したという実感はない。むしろ日頃友好都市交流をしている全国の自治体との水平連携が震災時に大きな力を発揮した。自治体間や企業との災害時応援協定の締結も極めて有効であった。
開催地より	今回、市職員を対象とした研修のため、実際、災害が起きた時、職員としてどのような行動を取るべきか、市民に対して安全かつ迅速に対応するべきかを考え、今後、防災計画等に役立てたい。

開催地名：埼玉県吉見町	
開催日時	平成29年11月30日（木） 18：30～20：00
開催場所	吉見町民会館（フレサよしみ）
語り部	齊藤 賢治（岩手県大船渡市）
参加者	自主防災組織区長、民生委員・児童委員、防犯パトロール隊員、110当番の家、交通安全母の会、交通指導員、老人クラブ、町職員等 約360名
開催経緯	本町は大地震の経験がなく、東日本大震災でも大きな被害がなかったため、住民の危機意識が低く、また多くの地区で組織されている自主防災組織も有事の際に機能するかどうか、不安がある。 語り部から、災害発生時の自助・共助の重要性、自主防災活動や地域のつながりの重要性、平常時からの備えや、避難所での生活方法及び自主運営について講演してもらいたい。
内容	1. はじめに 岩手県大船渡市は県南部の沿岸地域にある。私は大船渡市の津波伝承館の館長を務めている。本日は東日本大震災後のデータをふまえ津波に関する心構えを語る。 2. 「津波てんでんこ」の極意 津波の恐ろしさはスピードの速さにある。津波はたとえば太平洋を渡るとき、なんと時速7～800キロ、ジェット機並みの速度で伝播する。いち早く高い所にのぼることを心がけてほしい。「津波てんでんこ」はよく知られる言葉になったが、「津波が起きたらそれぞれ逃げましょう」という意味である。その教訓は今回も生かされなかった。家族を探しに行つて命を奪われた方が多い。それぞれが安全な所へ逃げるのが「津波てんでんこ」の極意である。そのためにも、日頃から家族で逃げる場所を話し合っておき、できれば訓練をしておくことが望ましい。また、別々の場所で被災したときのことを考えて集まる場所を決めておくことも重要である。 3. 犠牲者のデータから ここに岩手日報という新聞社が津波で亡くなった方の避難情報をグラフ化したものを提示する。1,600人のデータである。犠牲者が被災した場所は、自宅などが44.9パーセントと最も多い。これは逃げなかった方々である。理由の大半は「今まで我が家までは津波が来ることがない」というものだった。しかし三陸沿岸に住む者にとって「まさか」は本来あり得ない。津波はまた来ると考えて準備しておくことが重要である。 被災時の行動では、「逃げなかった」が40パーセント、「避難の途中」19.5パーセント、「自宅などに戻った」5.9パーセント、「家族や知人を助けに行った」が3.5パーセントである。この方々は、しっかり逃げていれば

	助かったかもしれない。数にして1万4,000人弱の方々が助かったのではないかと、私は考えている。5.9パーセントの自宅などに戻って亡くなった方は、ものを取りに戻った方が多い。位牌や現金、通帳や権利書、またペットの餌を取りに行行って命を落とされた方もいる。警報が解除になるまでは動かないことが鉄則である。 また避難場所が多くの方が亡くなったことも悲惨な出来事であった。海の高さと変わらない低地にある避難場所があり、そこで80名が亡くなった。ここは行政が発行したハザードマップでは冠水数10センチとされていた。しかし避難所の天井まで津波が及んだ。ハザードマップを信頼している人も多いが、これはまったくあてにならないものと考えてほしい。 4. リーダーが必要な避難所 我が家では約20年前にアウトドア用に購入した発電機があったが、これが震災時に非常に役立った。しかし古いのでうまく作動せず、自分で分解掃除をした。これをやるにはある程度、知識、技能、工具がないとできない。今の学校教育では身の回りの工具を扱う科目がまったくない。非常時を考えて、日頃から一通りの知識を得ておくと思う。 また、本日いらした方は自主防災組織などの長が多いと思う。避難所にはリーダーが必要である。リーダーがいないと場がまとまらず、力の強い者、声の大きい者が得をするシステムができてしまう。災害時にはぜひリーダーとして活動するように心がけてほしい。
開催地より	埼玉県では津波の心配はないが、いつ起こるか分からない災害に対して、常に備えておかねばならないと感じた。今回の講演を聞いて、自主防災組織独自の防災訓練等が多くの組織で開催してもらえるよう推進していきたいと感じた。 行政や地域でできることを協力して行い、安心安全なまちづくりに取り組んでいきたい。

開催地名：千葉県銚子市	
開催日時	平成２９年１１月５日（日） １１：００～１２：３０
開催場所	千葉科学大学マリーナキャンパス
語り部	佐藤 正市（岩手県遠野市）
参加者	市民、消防職・団員、市職員 約２５０名
開催経緯	本市では、人口減少、高齢化の問題とともに、消防団の維持が難しい地域もでてきた。そのため、地域防災リーダーとして活躍が期待できる防災士の資格取得を助成し、自主防災組織の組織化に取り組んでいる。しかし、行政頼み、他力本願の考えが根強く、自助、共助の考えの普及に苦慮している。また、自主防災組織の組織率は、県平均を大きく下回っており、地域防災力の低下を懸念している。講演会ではそういった点について話を伺いたい。
内容	１. はじめに ３月１１日に東日本大震災が発災し、３月２７日に後方支援組織の「遠野まごころネット」を立ち上げ、私が代表となった。後方支援活動を中心にお話したい。 ２. 後方支援活動 発災直後は被災地の公共施設、小中学校は緊急支援部隊の車と人でいっぱいになった。ボランティアは入れなかった。そのため、ボランティアによる後方支援は遠野市のグラウンドや学校を借り、そこから被災地に出かけた。 遠野は釜石市、大船渡市、陸前高田市、大槌町などから車で約１時間の距離だった。遠野まごころネットでは体制を作り、約６０の団体とネットワークを組み、支援活動を実施した。３月から個人ボランティアを受け入れ、ボランティアは遠野で宿泊し、バスで各被災地に出かけてもらった。ボランティアたちとは毎日ミーティングを行い、情報共有をした。避難所の物資不足などの情報を共有することで効果的な支援活動につながった。多くの団体が参加したことで団体の得意分野で活動してもらえた。 ３. 自主防災組織 遠野市ではさまざまな防災訓練を行っている。避難集合場所を４か所の集落ごとに設置しており、訓練放送が流れると避難をする。訓練を毎年行い、地震のときはどこに避難すれば良いのか、豪雨のときはどこに集まれば良いのかを身をもって体験できるようにしている。 ４. 避難所運営と運営協議会 避難所には小中学校の校舎、公共施設、公民館などがあてられる。大きな避難所には市役所の職員が責任者として配属され、状況を見ながら物資の調達や情報の提供を担当していた。 避難所生活で困難なのは知らない人同士で生活することである。物資を分

	け合いながら避難所生活ができる環境整備をすることが大切である。自宅に集まり近所の人たちと共同で避難生活をする人もいるが、問題なのは避難所にいないため、避難所に物資の提供をお願いしても断られるケースがあったことである。また仮設住宅建設後は、避難所生活者が同じ仮設住宅ではなく分散しなければいけなくなる場合もある。せっかく馴染んだコミュニティが移転し、仮設住宅から次に公設住宅に移ると、またコミュニティが崩壊する。やはり、発災時から地域コミュニティを頭に入れた対応が求められる。細かい問題はコミュニティで解決してもらうべきで、地域コミュニティを想定した避難所の運営、仮設住宅の建設を考える必要がある。 5. 避難所運営以外のこと 公的な情報の共有が必要なことから遠野では遠野市、岩手県、支援自治体、遠野まごころネットで月2回の情報共有の場を設けた。また、月に2回、釜石市、大船渡市、陸前高田市、大槌町の災害ボランティアセンターと情報共有の場を設けた。行政は情報を収集するが提供しようとはなかなかしない。団体の方から情報共有の場を作ることが必要である。 6. 避難誘導 遠野市では平成26年に防災基本条例を施行し、条例の概要版と防災マップ、浸水ハザードマップを全戸に配布した。これらをよく見て対応することが必要である。防災訓練では逃げる際の避難所のことを住民が繰り返し周知することが必要で、後方支援という形の支援活動も考えておく必要がある。 7. 最後に 災害はやってくる。指定避難所の確認と家族への周知が必要だ。 避難訓練では避難道を覚える。徒歩で行くと何分かかかるのかを訓練の中で知っておく必要がある。指定の避難所に避難する。警戒指示が解除されるまで家に帰らない。そんなことを確認しておくことが重要となる。
開催地より	講師の専門分野も越え、こちらのリクエストにもお応えいただき感謝している。災害を乗り越えるために、日頃からの体制整備が重要であるとともに、住民自身の取組としての自助・共助が重要であることを、改めて感じた。

開催地名：千葉縣市原市	
開催日時	平成30年1月27日（土） 10:00～12:00
開催場所	市原市市民会館 小ホール
語り部	佐藤 政信（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者等 約300名
開催経緯	当市では、首都直下型地震や千葉県北西部地震などによる被害が想定されている。これらに備えるため、地域防災計画を改訂中であり、また出前講座等で啓発しているものの、高齢化が進む中、減災の中心となる市民による自助・共助への取組は十分とは言えない状況にある。
内容	1. 災害の体験談・教訓に関すること 地震が発生したら、親子、兄弟を待たずに逃げることだ。相手を捨てる身勝手な行動と誤解されがちだが、互いに避難していると信頼すれば、自分もしっかりと避難できる。結果的に互いの命を守ることになる。 15分ルールというのは避難の呼びかけは15分間だけと決め、そのあとは避難することだ。町内会の役員や警察の人たちも命を守らなくてはならない。だから、地域によって時間を決めてほしいと思う。 私たちは、集会場に集まって、安否確認をして、小学校に避難するというような訓練をしていた。ハザードマップは作ったが、津波が起きても1メートルぐらいで危険はないという大学教授の話をうのみにし、これまでの津波の歴史を伝えられていなかったのは、本当に残念だ。津波に対する意識が低く、安易に過ごしていた。ほとんどの住民が地震後に自宅に戻り、犠牲になった。地震から約1時間10分後に津波が来たのだから、まずは避難し津波警報が解除になってから戻れば、半分は助かったと思う。 家庭での備えとして、ゴミ袋を体に巻くと温かい。体育館に避難するとガラスが割れていて危険な状態が多いので、スリッパも追加しておいたほうが良い。通帳や印鑑は再発行できるので、取りに戻らない。家具やテレビは固定すると倒れない。地震保険は、ぜひお勧めする。車のガソリンは、いつも満タンにするように心がけてほしい。避難方法を家族でよく話し合っておくことが大切だ。 防災訓練は、参加率の向上が重要である。日頃の町内のイベント交流のつき合い方とか、いろいろなコミュニティをつくるのが、大切だと思う。 私たちは小、中学校と一緒に、防災活動をしている。授業の一環として学校と町内が組んで、日曜日に防災活動をし、月曜日は休ませる。特に、中学生は、地域の活動として声かけ、避難誘導、けが人の搬出の手助けになる。こういった取組で生徒と保護者が一体になり、連携が強く組まれる。 災害時は盗難も多い。流出物の金庫が破られ、自販機が壊された。津波で

	流された現金、貴重品を狙って持ち帰る人もいたし、家財を皆持っていかれたこともある。立ち入りを制限しても、家族になりすまして来る。ぜひ災害犯罪を防ぐ取組をしてほしい。 津波に対し、町内会の役員がいくら呼びかけても、かたくなに避難しなかった人もいた。津波は来ないとか、ペットがいるからとか、2階に逃げれば良いといった安易な考えの人がたくさんおり、町内の役員が呼びかけをしていて5名が逃げ遅れて亡くなった。あなたが逃げないと、ほかの人が犠牲になるということを伝え続けなければいけない。 標高の低い沿岸部には避難タワーをつくり、山の迫る沿岸部には高台への避難路を多数つくるのが大切だ。防潮堤は安全ではない。田子あたりの大きな防潮堤が、結局役に立たなかった。防潮堤は避難する時間をかせいでくれるだけなので、避難の仕方を考え直さなくてはならない。 震災では車で避難した犠牲者が多く出た。停電で信号がとまったので、渋滞にはまって動けなくなった。車内は変な安心感があり、津波が来ても気付かない。車を失うのが惜しい気持ちもあり、危機感が薄れ、判断が鈍る。車を置いて、近くの丈夫な建物に避難することを肝に銘じてほしい。 2. 過去を学び、未来に生かす 過去を学び、未来に生かすのが防災の原点である。いつ、どんな規模の災害が起こるか分からない。最悪を想定した備えをしておきたい。 よく500年か1000年に一度の大震災が私たちの時代に来て、運が悪かったとか、簡単に済ます人もいるが、自然災害は繰り返される。私たちの時代には来なくても、子孫が犠牲になる可能性があるので、今後も震災を後世に伝えるのが私たちの責任である。
開催地より	参加者からは自助の意識を持つことの重要性を認識したとの感想が寄せられた。また、講師が町内会長だったため、町内会の防災組織のあり方や、ほかの関係機関との連携の重要性などを認識したようだった。今後も防災意識の啓発に取り組んでいきたい。

開催地名：千葉県大網白里市	
開催日時	平成２９年９月２４日（日） １０：００～１２：００
開催場所	大網白里市立白里小学校
語り部	大和田 哲男（宮城県仙台市）
参加者	小学生、住民等 約３２０名
開催経緯	東日本大震災から５年が経過し、毎年度実施している津波避難訓練への参加者数も減少傾向にあり、津波災害への意識の薄れが懸念されている。また、本市が受けた大きな津波災害は資料や石碑に残っている程度で、災害伝承や津波災害への意識向上が課題となっている。そこで、講演会では東日本大震災での体験や教訓について語り部にお話しいただきたい。
内容	１. はじめに 宮城県仙台市宮城野区蒲生・中野地区では、平成２９年に犠牲者の七回忌を終え、震災復興対策委員会が解散した。私は中野小学校区復興対策委員会副会長を務めていた。東日本大震災前の取組、震災時の状況、震災後の取組を語る。 ２. 生かされた震災前訓練 蒲生・中野地区は海沿いにあり、蒲生干潟が広がり二級河川七北田川が流れている。仙台市では昭和５３年の宮城県沖地震をうけて例年総合防災訓練を行っており同地区でも実施した。そのことが震災時に生かされた。 中野小学校区町内会で行っていた訓練の内容は、津波避難訓練、避難所運営訓練などである。とりわけ避難所運営訓練では仮設トイレ組立、炊き出し訓練まで実施していたことが役立った。また災害に備えて町内会員家族構成調査を実施していたことも、震災時のデータとして有効であった。 ３. 東日本大震災当日の避難 東日本大震災時、蒲生・中野地区のある宮城野区は震度６強であった。そのあと、大津波が発生した。津波の高さは仙台港で７．２メートル。七北田川を遡上してきて私たちが避難した中野小学校付近では５．５メートルに及んだ。 中野小学校には約５５０人が避難していた。小学校の近くで火災が起き、石油コンビナートでも大火災が起きていた。 夜が近づいてきたので無線電話であちこちに連絡するが繋がらない。やっと仙台市の災害対策本部につながった。とりあえず寒いので毛布をお願いすると市ではなく自衛隊が毛布を３００枚持って来てくれた。それを子どもたちや高齢者に配付して一夜を過ごした。 避難所では臨時で総務班、活動班、炊き出し班の３つを作った。総務班は人数確認をしてもらい、活動班には明かりを確保してもらった。小学校から

	ろうそくを出してもらい、各教室、トイレの入り口、廊下の曲がり角に1個ずつ立てて何とか一夜を過ごした。炊き出し班では震災前訓練でアルファ米を使用した体験が役立った。 翌朝、救出のヘリコプターがやって来た。ヘリコプターは仙台市ではなく、なんと札幌消防局のものだった。ワイヤーで吊り上げてくれるが550人全員は難しかった。近くの平地におりてもらい救出を行った。 そのあと、私たちは仙台市の工業高校から宮城野体育館へ場所を移し、避難生活をおくった。 4. 震災後の取組と感じたこと 震災後の活動としては、中野小学校区災害対策委員会と復興委員会の設立がある。活動としては震災の年に「災害前の住所に住みますか？」など、住まいに関するアンケートを行った。 また中野小学校区の1,000世帯のうち、関連死をふくめると158名が亡くなっている。慰霊塔を建立し、合同慰霊祭を行い多くの方が訪れてくれた。 「西原（にしっぱら）新聞」というコミュニティ新聞も発行した。この紙面で各地区の人が入居している仮設住宅などの情報発信を行った。 また避難先でのコミュニティ作りや交流のために、仮設住宅公園で芋煮会を開催したり、カラオケイベントを実施した。 東日本大震災を通じて感じたことは、家族の絆、地域の絆が大切だということ。さらに復興委員会や対策委員会など、地域のコミュニティをさまざまな形で築いたことで乗り越えられた部分がある。行政頼りにするのではなく、日頃から地域のコミュニティ活動を充実させておくべきである。  
開催地より	津波被害については、書籍や報道等によりある程度認識していたが、想像以上に凄惨な状況であったという被災地における実体験談を聞き、津波被害の深刻さをより一層痛感させられた。さらなる市民の津波災害に対する意識の向上に努めたい。

開催地名：東京都品川区	
開催日時	平成２９年１１月２２日（水） １３：３０～１５：００
開催場所	品川区役所第二庁舎４階災害対策本部室
語り部	平山 和哉（福島県いわき市）
参加者	品川区都市環境部職員、品川区防災まちづくり部職員 約３０名
開催経緯	当区では、東日本大震災や熊本地震で、建築物の応急危険度判定員や被災宅地危険度判定員の派遣を行っていたが、各危険度判定の本部運営については経験がない。本部運営について隔年に１回訓練を行っているが、あまり実践的でないことと、平時より用意すべき物品等について具体的に把握していないことが課題となっている。
内容	１．東日本大震災での体験 私が仕事をしている、いわき市消防本部は４課、５つの消防署、１つの分署、７つの分遣所、職員数は３５３名で、消防車、救急車合わせて８３台で活動している。 発災直後の１１９番は、水道管、ブロック塀、地面の破損といった災害被害の電話が多かった。救急の通報は地震がおさまった３分後、火災通報が１５分後、救助通報は、１時間後に津波が来てから入ってきた。 あまりに救急の要請が多いので、１１９番で選別し、心肺停止の人に優先的に救急車を向けた。腕が折れている可能性がある人でも、救急車が向かえない状況を伝えて、自分で病院に行くように頼んだ。最初は反発が来るかと思ったが、みなさんは意外に現状を理解してくれた。 約２時間後、携帯電話からの通報が全く入ってこなくなった。あとで分かったことだが、携帯電話大手各社とも約９割の通信規制を敷いたとのことだった。救急車や消防車に積む携帯電話は、災害優先電話だが、通信規制をかけたことによって負荷がかかり、消防の携帯電話もつながらない異常な事態が起きた。 火災が大きくなった要因の１つは、津波によって、大量のがれきや船舶が道路を埋め尽くし、消防が現場に行くのに時間がかかったことである。２つ目は、津波によって生じたがれきが延焼の媒介になったり、消火ホースが伸ばしづらかったことである。３つ目は、水道管が破裂して水が出ず、防火水槽も災害の規模が大き過ぎて水が足りなかったことである。タンクローリーで水をピストン輸送して、翌朝７時、やっと鎮火させることができた。 人工透析は、１回に真水を７０から８０リットル使う。仮に首都直下地震が来て、水が出なくなった場合、非常に危機的な状況になることも、みなさんに覚えておいてもらいたい。 一斉搜索は、海岸線に向かって１７のエリアをつくり、延べ１，５００人

	で救出活動、救助活動を行った。大型重機は人を傷つけてしまうので、重量物の排除だけに使い、最終的には人が行方不明者をくまなく探し続けた。 私たちは、がれきの中から写真やアルバム、服、ぬいぐるみ等の思い出の品を見つけて、目立つ場所に置く活動をした。そうすると、持ち主が現れたのか、次の日に物がなくなっていて、お礼の手紙が添えられていたこともあった。 災害が起きたときの遺体の扱いについて警察と市の防災部門が消防と協議し、市民プールや、避難所に使わない体育館を一時的な死体安置所に設定した。けが人や、心肺停止で蘇生の見込みのある方は病院に運ぶが、消防が遺体と判断した時点で、警察に収容に来てもらい、警察の車で死体安置所に運ぶことを行った。 2. 行政の取組 いわき市の取組として、災害対策本部の組織体制の見直し、災害対策本部配備名簿の作成、各部ごとのマニュアル作成、初動体制の迅速化、指揮命令系統の明確化、避難所にあたる人員の大幅な増強を行った。避難所が立ち行かないと、市民からのクレームやけんかが起きるので、避難所の対応を最も重点的にした。 情報不足は致命的なので、災害情報の伝達手段の多重化、自動化を行うことにした。海岸部には従来よりも多くスピーカーを設置し、緊急エリアメールと共に、防災情報を早め早めに流したり、災害時の通信の双方向性の確保のため、防災行政無線、衛星携帯電話を多く準備した。また、避難所特設公衆電話も迅速に使えるように備蓄することにした。備蓄食料、資機材等は、主要な避難所等に分散配備し、数も大幅に増やした。現在では、物資燃料供給に関する協定を、多くの機関に要請して結んでいる。
開催地より	震災から6年が経過し、防災意識が低下していた中、語り部の話を聞いて再度防災・減災に対する意識が高まった。非常に貴重な講演で、大変意義深かったので、今後も多くの方に語り部の話を聞いてもらいたい。

開催地名：東京都中野区	
開催日時	平成29年8月26日（土） 10:00～12:00
開催場所	中野区役所第10会議室
語り部	渡邊 修次（宮城県山元町）
参加者	中野区防災リーダー登録者、区職員等 47名
開催経緯	中野区では、中野区防災リーダーを育成しており、避難所の運営や防災訓練の企画運営、被害時の共助のリーダーとしての役割を期待している。今回の講演会では東日本大震災の体験談、避難所運営での教訓を教えていただきたい。
内容	1. はじめに 山元町では東日本大震災で、637名の方が亡くなった。そして3月11日から4か月間、私が校長を務めた山下中学校は避難所となった。手探りの状態の中、仮設住宅が完成するまで、学校内ではどのような取組が行われたのか。その活動内容を紹介したい。 2. 避難所の活用について 学校へと身を寄せた避難者は、各教室に割り当てることになった。見知らぬ人同士の共同生活では、お互いの心の壁や緊張感が問題だった。お互いの距離感を縮めるため、教室内の人同士で自己紹介をしてもらうところから始めた。 行政のルールではペットは避難所に入れない。しかし彼らも大切な家族の一員だ。大型犬は1年1組の教室、中小型犬は2組、猫は3組と割り振り、家族との共同生活を送れるようにした。ただしアレルギーの問題もあるので、廊下などには出さないようお願いした。 一方で、障害を持った子どものいる家族の中には、迷惑をかけないようにと2～3週間、車中泊をする人もいた。この点は、大きな反省だったと思う。 相談室、生徒会室、倉庫などの個室は、インフルエンザのための隔離室とした。実際、4か月の間に21名もの患者が発生した。校舎内は、顔見知り同士の空間を守るために、外部ボランティアが入れないようにした。 3. 避難所での共同生活 東日本大震災から一夜明けた3月12日、すぐに避難者同士の不公平感という問題に遭遇した。ルールが統一されていなかったためだ。 中学校にきた役場職員は5人で避難者の数は750名であったため、当然職員だけでは対処しきれなかった。自分たちの生活は自分たちで企画、実施をするようにした。例えば、避難者100名に対してペットボトルが50本しかないという状況がよくあったのだが、単純にじゃんけんで勝った人にそれを渡すという解決策をとった。勝った人は仲間と回し飲みをし、次回は負

	けた人にペットボトルを譲る。共同体としてできることから、課題の解決を行った。自衛隊に任せず炊飯ではおにぎりを作り、体育の先生主導で朝のラジオ体操を実践するなど、避難者主導での活動を実施した。学校内の配電作業を避難していた電気工事士にお願いするなど、役割分担も徹底した。 4. 連絡会の設置によるコミュニケーションの円滑化 避難者間の要望の聞き取りをスムーズに行うため、各教室の避難者から連絡委員を集め、連絡会を組織した。避難者の意見から問題点を出し、役場職員に伝える。そして本部で話し合った結果を翌日伝えてもらうという対話のキャッチボールを、4か月続けたのである。 多くの避難所では、1人あたりのスペースを1～2メートルの高さで仕切る。しかし山下中学校ではその高さは膝ほどまでしかなかった。これによって密な人間関係の構築が成功していたのだと思う。 5. 外部とのやりとり 外部から届く防寒具や多くの支給品のやり取りが避難者の精神的負担にならないよう、支給品の受け取りは役場や学校の職員が請け負うことにした。また外部からの支給品は、各教室用のカゴを設置し、そこに入れてもらうようにした。避難者も、カゴから必要なものを取り出す形式に簡便化した。 6. 避難所運営で大切なこと 役場職員・自衛隊員によくある燃え尽き症候群にも注意が必要だ。私は避難生活で15キロ痩せた。7月31日には避難所がなくなったが、そのあと腸閉塞で8月5日に倒れてしまったのだ。 「自分にしかできない」という感覚を捨て、誰にでもできるという手法の構築が避難所運営には必要不可欠だ。避難所やルート策定は行政の仕事。私たちは置かれた状況・立場でどんな役割を担えるかが重要と言える。
開催地より	受講者からは好評だった。語り部の講演は参考になる部分が多く、今後の中野区の防災リーダー養成に活用していきたい。

開催地名：東京都杉並区	
開催日時	平成30年2月21日（水） 14：00～15：30
開催場所	区役所西棟第4会議室
語り部	平澤 つぎ子（千葉県旭市）
参加者	防災市民組織、震災救援所関係者等 約70名
開催経緯	来るべき首都直下地震に備えて課題を把握するため、被災された方から、震災直後から現在に至るまでの経験談を聞きたい。
内容	1. 東日本大震災の体験談、教訓について 第1回の地震から約1時間に、津波の第一波が来た。30分ぐらいしてから、高さ2～3メートルの津波の第二波がやってきた。そのときは防災無線の放送があったので、ほとんどの人は避難していた。 「もう大丈夫だろう。」「今までにもこんなに大きい津波が来たことはない。」「家のほうは遠浅だから、そんなに津波が来るということは聞いたことない。」と言って、家に帰った人たちが多かった。そこへ7.6メートルの津波の第三波が来て、多くの人が流されている。 旭市の場合、約3,000人が避難所へ身を寄せた。波にさらわれそうになり、衣服も体も濡れていた。トイレにも行きたくても、断水して使えない。いろいろな訓練をしても、予想していなかったことが起きる。 避難所は、1人分のスペースが狭い。寝返りをうてば、誰かにぶつかる。24時間開放していて、いつでも誰でも出入りできるので、全く知らない人の気配もあったそうだ。非常に危険な状態のところもあったと聞く。 断水しているし、食料、救援物資が十分ではない。入浴、清拭、体も十分には拭けない。清潔の保持も容易ではない。更衣室がないのは、女性にとっては問題である。避難所では、女性と高齢者が一番大変だったと思う。1週間ぐらいしてから、衣料品店から試着室を持ってきて、着替える場所を確保した。 良かれと思って、外国の大使館の人が、自分の国の物を食べてもらいたいと、その場で料理をしてくれたが、特に高齢者は食べられなかった。 避難所という所は、子どもの泣き声、騒ぎ声が気になる。皆、気が立っているので、普段だったら笑えることが、笑えない。だから、母親が子どもを連れて、寒い夜中に外へ出る。車の中で過ごして、エコノミー症候群になることもある。 1週間ぐらいたって、あまり口をきかない、いつも下を向いている夫婦に声を掛けたら、旦那さんが人工肛門をつけているので、普通のトイレでも動けないし、風呂も一緒に行けないとのことであった。人と違う自分が、皆と同じにできず、その苛立たしさ、悔しさ、悲しさを全て1人で背負っていた

	のである。風呂は、皆が入らないときに入浴できるようにしてもらった。 その人、個人によって状態が違う。女性でなければ聞けない、してあげられないことが多くあるのではないかと思う。 夜、トイレが暗くて危険で行きづらいと水を飲むのを控えてしまう。水を飲まなかったら体調が崩れるので、気をつけたほうが良い。1日1人が必要とする水の量は3リットル、4人家族の場合だと、1日12リットル必要だと言われている。こういった物は、避難するとき、すぐに持ち出せるようにしておこう。 2. 自分だけが安全だと思えない 首都直下型地震は、30年の間の発生確率が70パーセントという数字が出ている。でも、自分は何も対策していない。大地震でも全ての家が潰れるわけではない。全ての場所が震度7になることもない。だから多分、自分は大丈夫であろう、そういう気持ちがどこかにある。自分に都合の良い言い分けを探して、矛盾を解決してしまう。それと同時に、多数派同調バイアスと言って、緊急事態になって、どうして良いか判断できないとき、周囲の人と同じ行動を取る心理現象がある。 家族同士の安否確認は、大事なことだと思う。災害時、固定電話はつながらない。家族でどういう避難経路を通して、どこへ避難したら良いか、自治体から出ているので確認してほしい。 自分に必要なもの、乳幼児に必要なもの、高齢者に必要なものは、内容が違う。自分の命、体、財産は、自分で守る。自助が災害時の基本原則である。その次に、自分たちのまちは自分たちで守る。近隣の住民と協働で助け合うことが必要だ。
開催地より	参加者からは、日頃からの訓練の重要性や防災備品の重要性などについて改めて感じたとの声や、災害を風化させずに今後に生かすことが大切だという声が寄せられた。

開催地名：東京都青梅市	
開催日時	平成30年1月21日（日） 10:00～12:00
開催場所	青梅市役所 204-206会議室
語り部	三浦 貞一（岩手県遠野市）
参加者	自主防災組織関係者、防災団体、消防団等 約269名
開催経緯	地域や行政での防災訓練は行っているが、大規模災害における応急対応をはじめ、市民ならびに職員の実災害に対する意識、知識及び役割について一層高めていく必要があると感じている。
内容	1. 東日本大震災の体験談 私が所属する建設業協会は岩手県、国の東北地方整備局と防災協定を結んでおり、同協会遠野支部は遠野市と防災協定を結んでいる。市との防災協定で消防とも一緒に訓練をしており、東日本大震災で遠野市、岩手県、国からの要請があったとき、スムーズに対応できた。 東北地方整備局、国の団体・機関からの情報が一番早かった。震災の5年前に開通した新仙人道路という自動車専用道は重要な幹線道路だが、高架橋が落橋しているという話が伝わってきた。そこに技術系の職員と作業員が向かい、そのあと6か月間、会社としても建設業協会としても、被災地で救援活動、支援活動を続けた。 当時の東北地方整備局は、国道4号あるいは東北自動車道を使って、内陸から横の線を最初につなごうとした。私たちの会社は遠野市にあるので、花巻市から釜石市に向かう道路と、北上市から釜石市に向かう道路をメインにして、道路の補修あるいは修繕、崩落している箇所の点検等をした。 この「くしの歯作戦」を立てたのが当時の徳山地方整備局長だった。我々は、45号線に一日でも早く到達できるように、昼夜分かたず24時間で新仙人道路を車の通行が可能になるようにした。 道路の一部が沈下したり、中に空洞があったりしたので、それを全部壊して穴を埋め、片側通行にして、とりあえず車を通すようにした。3月11日の16時半、17時ぐらいには、さまざまな情報が入ってきて、全国から自衛隊、各地消防団、消防署、警察などの大量の車が通ることになった。 3月11日に岩手県からの要請があつて、明るいうちから準備を始めたが、17時半の日没には慌ただしくなった。県、市、国の要望等をふり分け、さらに新しい情報を受けながら、応援の機械、車、人の用意を始めた。携帯電話はほとんど使えない状態で、連絡は徒歩もしくは車となった。全従業員の安否確認は各社がそれぞれ行った。 職員を全部、携帯のメール、ショートメール、パソコンのメール、まれにつながる電話に張りつけ、深夜2時ぐらいまでに段取りを終えた。3月12

	日の深夜2時ぐらいまでに重機、車両含めて約40台、約50人を集め、朝の6時30分ごろには釜石市に向かって第一陣を出発させた。 県の職員が現地に既に入っていて、部長、課長といろいろ話をし、制約がある中で、機械、人、車、そのほかの増員についてはほとんどこちらの判断でやらせてもらった。それがスムーズに作業できた大きな要因であるかと思う。最終的にお金が絡むので、行政サイドとはその仕組みについて2～3日間のうちに決めた。 私たちは3月12日から釜石市、大槌町に入ったが、約6か月間で6,000人、重機、車両で5,000台以上を投入した。 2. 私たちだからこそできること 私たちが一番しなければならなかったのは、それぞれの地域に避難している方々に物資を届け、各地から来る消防、自衛隊、警察の方々が入れる道路、通路を確保することだった。 我々は、啓開活動はできるにしても、人命を扱うことはできない。がれきの中に人がいっぱい入っているので、近くにいる警察、消防、自衛隊の方々にお願いをし、少しずつ片付けながら進んでいくのが、最初の啓開の状況であった。 遠野市では建設業協会として支援活動をする以外に、まごころネットというNPOが結成され、各建設会社でボランティア活動に参加する場合は、まごころネットを窓口にして各沿岸被災地に出た。 被災した住宅に処置するのには、我々の商売である大工とか左官といった人が重要で、かなり長い間、ボランティア活動に従事した。会社で給料を払いながらボランティア活動をさせると、規模の小さい会社には重荷になるので、建設業協会で持っているお金を助成という形で、数百人分負担した。 平成29年度 青梅市防災講演
開催地より	自助が疎かだと、共助は成り立たないと感じた。また、災害対応及び防災活動について、地域が一体となれる防災意識が共有できる仕組み作りを考えたいと思った。引き続き、自助、共助の重要性を念頭に避難所運営について周知、理解を深めていきたい。

開催地名：東京都小金井市	
開催日時	平成30年2月6日（火） 15：00～17：00
開催場所	小金井市市民会館萌え木ホール
語り部	吉田 一弥（福島県いわき市）
参加者	自主防災組織関係者 約50名
開催経緯	東京都小金井市では、自主防災組織の高齢化や若年層の危機意識が低下していること、さらに非常食の備蓄が進んでいないなどの課題を持っている。非常食に関する体験を聞くと同時に、消防団への勧誘のしかた、震災当日の団員の行動などについてご教示いただきたい。
内容	1. はじめに 福島県いわき市は、東日本大震災とそれに伴う津波だけでなく、原子力発電所事故によっても被災した。私はいわき市消防団に所属しているが、東日本大震災当日からの動きを語る。 2. 東日本大震災直後 東日本大震災の発震後、私は消防車両に乗り「津波警報が出ています。」と町内を広報して回った。住民を高台に誘導し、消防団は最も下で津波に待機することになった。一段落したあと、私はデイサービスの利用者や床上浸水の被災者などが臨時の避難場所として滞在していた区民館へ向かった。翌日には市に交渉して区民館を避難場所として認定してもらった。3日目にはそこに支援物資が届くようになった。 3. 水不足に悩む 私の管轄していた地域では電気が通じており、暖房にも不便はなかった。ただ断水してしまい水がない。あちこちの消防団関係者に連絡をとったところ、同じ分団の同じ支団で水が出ているから使って良い、と言ってくれた。消防車に4リットル程度の容器を20個ほど積み、水をもらいに行き、家庭に少しずつ配った。これを12日、13日と2日間繰り返したが、3日目にはそこも断水してしまった。浄水場に行けば水がもらえると分かったが、水を運ぶ給水車が来ない。8トンくらいの魚を入れるタンクにブルーシートを三重に敷いて、水をもらいまた地域に給水した。 給水車は結局3週間来なかった。水を飲まないわけにはいけないので、水が出ないのは本当にこたえた。 4. 原発事故が発生 そのうち福島第一原子力発電所の1号機と3号機が水素爆発を起こした。2号機が炉心の温度が下がらないという報道を受け、これは危ないと思った。管轄する地域は第一原子力発電所から約50キロあまり、非常に危険で避難しないとまずいと判断した。避難距離は目安としては250キロメートル

	ルと考えた。東京を越したあたりがその距離である。「東京よりも南に親戚があったらそこを頼って避難できる人は避難してほしい」十数世帯を回ってそう呼びかけた。 私の家では20代の娘を東京へ避難させたが、道路の大渋滞で車が進まない。避難する車で渋滞したのではなくガソリンを求めての渋滞であった。茨城県まではガソリンは来ているが山1つ隔てたいわき市には来ない。運転手がいわき市には入りたくないという放射能による風評被害であった。 5. 集結した消防団 いわき市消防団員は皆勤め人である。漁業がどんどん衰退していき人口も減った。消防団員を勧誘しても集まらない。「夜、地元の火事があったときに誰か頼む。」、そういう団員の勧誘の仕方をしていた。私の地域では班長以下15人団員、職場もばらばらでなかなか全員が集まらなかった。しかし震災のときは夜明けまでに全員揃った。中には職場から5時間くらい歩いて戻った者もいる。原発事故の影響で翌日若い者はまた避難させたが、これで消防団の面目が立ったと思った。
開催地より	講演会を受けて、自主防災組織の組織率を上げることや、日常備蓄の推進を図っていきたいと感じた。また、断水がいかに大変かということを何度も話して下さったため、水について大変印象に残った。

開催地名：東京都東村山市	
開催日時	平成30年1月18日（木） 10:00～12:00
開催場所	市民センター
語り部	菊池 保夫（岩手県遠野市）
参加者	市職員 約70名
開催経緯	当市は多摩直下の地震が発生した場合、震度6強の揺れが予測されているが、実際の災害時の状況を想定できる職員が少ない。今回の講演では、災害の体験談に基づく避難所や災害対策本部の運営方法をご教示いただきたい。
内容	1. 災害の体験談・教訓に関すること 遠野市では、宮城県沖地震を想定し、後方支援拠点構想を立ち上げて、訓練をしてきた。既存のものに新たな役割をと、面積が29ヘクタールある総合運動公園を駐車場やヘリポートにしたり、自衛隊のテントを張ったりできるようにした。周りの田んぼは鉄板を敷けばヘリポートになる。県や国にも、同構想をもとにした訓練の実施を働きかけ、大きな訓練を行った。この訓練が東日本大震災に生かされたと思う。 訓練には市の職員はもちろん、市民も参加しており、いざ津波災害が起きたときは、遠野は後方支援の役割を果たすということを市民も理解していた。この2つが実際の展開も初動の動きもスムーズにいった点だと思う。 東日本大震災のときに自衛隊が記録した数字では、72時間で生存者が大幅に減る。いかに初期の活動が大切かということが、東日本大震災でも示された。日頃の準備とスピーディーな活動が大切だと思つづくと思った。 東日本大震災は、国、県、市町村という垂直的な流れよりも、自治体の水平連携が機能した。各首長等のネットワークで、横の連携ができるようになれば、迅速な対応ができると感じた。 高齢者、障がい者、乳児等への配慮やプライバシー保護の観点は全くなかった。沿岸部では女性が1人でトイレにも行けないような治安の悪さだったようだ。警察沙汰にはならなかったが、犯罪も起きたと聞いている。 2. 避難所運営に関すること 遠野市3万人の人口に対して、今では1,000～2,000人の3日分の備蓄品を用意しているが、当時はそんな余裕はなかった。職員がスーパーや商店に行って、陳列してある商品や倉庫の物を全て被災地に持っていった。おそらく別の自治体ではそういったことは難しいが、遠野では市の職員の顔が知られていたため可能だった。物品の購入の支払いは最後には全部で4,5,000万円になった。 被災地にも職員を派遣した。5つの町の避難所に、職員を2人ずつ3日ローテーションで派遣し、物資を運んだ。

	ある保健師さんから「何人かの人に全部買われるとパニックになるから。」と言われて、市で市内のミルクを全部買い占め、保健センターで市民に3日分を配布するようにした。女性視点が大切だと感じた。 私たちが失敗したのは、遠野の市民が2,000人、沿岸からも500人が避難して来たが、避難者名簿を作成する発想がなかったことだ。どこの誰が来ているか、アレルギーの有無等も考えた名簿を最初にきちっと作成しておかないと、避難所の運営は難しい。 3. 災害対策本部の運営方法 何でも市長、副市長の指示を待つのではなく、その場その場で職員が判断しなければならないことも多々あるので、日頃から職員は災害時にどう対応するか考えておく必要がある。そうしないと、いざというときに適切な指示は下せない。 遠野市では市職員対象に筋書きのない防災訓練をしている。例えば夜に何かあったとき、職場の近くに住んでいて駆けつけることができる職員を当番で決めている。車が使えない状況もあるので、自転車か徒歩できて、まずは全員ではなく3割の人員で対応する。 ふだんから最悪のことを考えた訓練や検討をする必要がある。例えば庁舎、通信網が使えない、市長が戻ってこれられない、道路が全く使えない。そういうことを想定して、どうしたら良いかを考えていく必要がある。  
開催地より	参加した職員からは、自分の所属する部署において、災害時どのような対応ができるか考えていく必要があるとの声が多く聞かれ、日頃から訓練や意見交換などを行っていきたいと防災に関する意識を高めることができた。

開催地名：東京都大島町	
開催日時	平成29年11月21日（火） 19：00～20：30
開催場所	大島町開発総合センター 2階大集会室
語り部	草 貴子（宮城県仙台市）
参加者	住民、町職員等 約100名
開催経緯	当町は、三原山噴火による島外避難、また昨今では平成25年の台風26号により死者36名、行方不明者3名の土砂災害を経験した。平成28年に防災の手引を作成・配布し、台風の備えや早期避難の周知等、浸透普及を図っているが、その間発令した避難勧告については、徐々に避難者も減少し避難に対する意識が希薄化している。住民の防災意識の向上が必要である。
内容	1. 東日本大震災での体験 東日本大震災が発生し、買い物から急いで自宅に戻った。町内の集会所を避難場所として開設すると、女性と子ども、100名が避難してきた。4人の役員で備蓄米を準備し、毛布などを持ち込み、段取りを話し合った。避難者の大半は町内会未加入のマンション住民だったが、全員受け入れた。避難者の中からリーダーを決め、町内会はサポートする形をとった。皆の前でリーダーと副リーダーを紹介して指示に従うように話した。「指示に従えない人は出て行ってほしい。」と伝えると、本当に出ていく人もいた。顔見知りでない者同士なので、午前と午後に毎日コーヒーを飲む時間を設け、交流を図った。震災翌日から折り畳みリヤカーで指定避難場所へ支援物資を引き取りに行ったが、支援を受けることができたのは2日間だけで、そのあとは各家庭で対処してもらった。 2. 自主防災組織に関すること 町内会未加入の市民とどう連携を取るかも課題だった。老人、障がい者、子どもだけでなく、乳飲み子を抱えた若い母親も災害弱者である。震災の年の11月から、週に1回未就学児を持つ若い母親を対象に、支援を始めた。ポスターを作り、「集会所で茶話会をやっています。」と口コミを広めた。 平成24年4月には、町内会として全国おもちゃ図書館に加盟が認定され、今では毎回20人以上の母子が参加、年間1,500名が利用しており、少しずつではあるが、町内会加入率があがっている。 コミュニケーションだけでなく防災と減災について考えてもらう機会もつくっている。お店やガソリンスタンド、病院などの位置が分かる防災便利マップを作成したり、市のフォーラムに参加できない若い母親たちを対象に、消防署による防災講話の開催をお願いしている。 3. 避難所運営に関すること 市名坂小学校区には1万名以上が住んでいる。小学校を拠点とした町内

	会、連合町内会、民生委員、PTA、婦人防火クラブなどの地域団体の方々とともに、市名坂小学校区避難所運営委員会を発足させた。市民センターや児童館などの施設との情報の共有、各班の具体的な活動内容の充実化を図り、女性ならではの視点を生かす女性コーディネーター部門を設けた。 平成29年6月に行った市名坂小学校区の避難訓練は、5つの町内会と地域団体から選出されたリーダーたちによる組織運営の訓練だった。6つの班構成を、どう運営していくのが良いのか模索し、改善している。 総務班は、避難所の安全を確認し、鍵を開け、避難者の名簿を作成する。情報広報班は、役所と無線交信をしながら被害状況、けが人、妊婦、病人、ライフラインの状況などを、ホワイトボードに記入する。救護班は、担架に100キロ近くの男の人を運ぶ訓練をした。衛生班は、仮設トイレ設置訓練を毎年行っている。女の方は特にトイレが近いので、早めに設置することが大事である。食料物資班は、給水栓の設置訓練、備蓄倉庫に保管してある飲料水、食料を配布する。女性コーディネーターは、避難者の悩みや声を聞き出し、対応・アドバイスをする。避難者同士の突発的なトラブルにも対応できるように訓練をしている。デリケートな問題に共鳴しながら、喝を入れることもある。毎日の食事も大事だが、排泄や局所のケア等、生理的なものは、さらに大事なことはないだろうか。そういうことを、相手のプライドを傷つけないようにしながらうまく対応するのも女性コーディネーターの役割である。避難所運営委員会には、町内会の会長・副会長といった役職を持った人が入っているが、女性コーディネーターは役職に捉われず、趣旨に共鳴してくれた方、東日本大震災のときに活躍した方がメンバーとなっている。 生きている自分たちがしっかりと役割を果たさなければならない、そういう気持ちで災害対策に取り組んでいる。
開催地より	大島町は町内会が存在しないが、受講者は講師の町内会の取組や、災害時の活動、被災地の現状などに真剣に耳を傾けていた。日頃の活動が災害時の防災活動につながることを改めて感じた。また、それをまとめるリーダーの育成、組織作りや意識改革がとても重要なことだと思った。

開催地名：神奈川県川崎市	
開催日時	平成30年3月7日（水） 14：00～16：00
開催場所	川崎市スポーツ・文化総合センター
語り部	菊池 健一（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者等 約120名
開催経緯	当区では近年、自主防災組織などによる避難所開設・運営の実績がなく、経験が不足していることから、災害発生時の体験談や教訓を参考に避難所運営に対する意識の習熟を図りたい。また、区役所職員についても共助と公助の能力向上が急務である。
内容	1. はじめに 私の住む仙台市若林区の七郷地域は、東日本大震災の震度は7だった。私は陸上自衛隊航空部隊に勤務しており、現在は宮城県防災指導員である。発震から避難所運営の実態、そのあとの取組を語る。 2. 震度7の揺れ 東日本大震災でわが街は震度7の烈震を記録した。震度7の揺れとはどれくらいであるかということ、身を守る動作が一切できない。私は玄関ドアを開けたところであったが、5メートルほど飛ばされた。火の始末や出口の確保もできない。揺れが落ち着いてから、私は近隣の安否確認に回った。若い人は働きに出ていて在宅するのは高齢者か学齢前の子どもが多く、皆泣いていた。14時55分、自衛隊と宮城県警のヘリコプターが偵察のため離陸した。非常な迅速さである。15時20分、宮城県警のヘリコプターが上空からスピーカーで「早く逃げろ。」と言った。しかし、ヘリコプターの音で何を言っているのか聞き取れなかった。私は3つの町内を避難誘導して回ったが、通帳と印鑑を探して逃げない高齢の女性がいた。強い口調で避難を促した。後に感謝されたが、災害時は毅然とした態度で避難を促さないといけない。 3. 指揮系統のない避難所 私はその後、蒲町小学校に避難した。避難者は1,500名であった。体育館で避難場所として利用できるのは約350名である。そこに1,500名が詰めかけた。問題は指揮系統がないことである。各町内会では自主防災組織が確立されており、訓練もしていた。しかし、訓練に集まる人はいつも同じメンバーであり、その町内会が4、5つほど一緒になるのである。誰も陣頭指揮を取りたがらない。「早くしろ。」と罵声が飛ぶ。私はその夜、町内会長を集め、避難所運営組織の立ち上げを提案した。主要なポストは各町内会長に担当してもらった。住民にとって町内会長は顔見知りであり、情報伝達もしやすいのだ。避難所のスペースを町内会ごとに区切ることにした。 4. トイレとペット問題

	最も困ったのはトイレである。仮設トイレが3個しかなかった。また、当日はみぞれであり、グラウンドに作ったので地面が泥田のようになりたどり着けない。男性は外で用を足せるが女性はそうはいかない。最も大変だったのは高齢の女性であり、漏らす人もいた。また、ペットを連れている人を非難する人もいた。しかし私たちはペットには癒やしの効果もあると考え、ペット連れの家族用に別の部屋を用意した。 通信手段の不全にも苦しめられた。指定避難所になっている学校には防災無線があるが、操作方法を誰も把握していない。以来、私たちは防災訓練には必ず防災無線の操作要領を入れている。 また、避難所にはそのうちマスコミ取材が入る。まちまちにインタビューに応じては確かでない情報が流れることになる。マスコミ対応窓口を決めておくべきだ。さらに、避難所には芸能人などの慰問がたくさん入る。多数訪れるので疲れる人も出て、午前1回午後1回にしてもらった。 避難している間、夜は自警団を編成して町内会を回らせた。22時から6時まで、2名1組で編成した。 5. 避難所運営訓練に子どもたちを 避難所では、中・高校生はじめ子どもたちが大活躍してくれた。震災後、私は学校に働きかけ、体育館を避難所に見立て子どもたちを対象に避難所運営訓練を行っている。また、町内会で自主防災訓練をするときも、中学生の子どもたちに防災教室をやらせている。中学生が小学生に説明するので一生懸命になり、防災意識の向上につながっている。
開催地より	震災時の初動対応の大切さと、避難所運営の難しさを感じた。川崎区では市内で唯一津波による大きな被害が想定されており、毎年場所を変え津波避難訓練を実施しているが、個々の町内会や避難所のコミュニティなどでも津波に対する意識を高め、訓練を実施していくことが大事だと思った。今回の講演をきっかけに、より防災対策を強化していき、積極的に会議・訓練等を行いたいと考えている。

開催地名：神奈川県秦野市	
開催日時	平成30年3月10日（土） 10:00～12:00
開催場所	秦野市文化会館
語り部	横山 幸雄（岩手県釜石市）
参加者	自治会関係者、防災会関係者、防火クラブ、住民等 約300名
開催経緯	当市では、防災無線などハード面の整備と各種訓練や防災講演会を行うといったソフト面の整備を実施しているが、市民の防災意識の普及啓発については行政との連携強化が課題である。また、自主防災会の担い手不足及び役員の高齢化も問題となっている。
内容	1. はじめに 岩手県釜石市は国内屈指の製鉄所を持つ“鉄と魚の町”である。同市では、釜石湾に世界最深の湾口防波堤を備えていたが、東日本大震災の津波はそれを越えた。死者888名、行方不明者158名と、1,000名を超す犠牲者が出た。私は老人クラブ事務局長だった。負傷しながらも津波の中を泳いで逃げた。九死に一生を得た被災体験を語る。 2. 津波に流される 東日本大震災が起きたとき、私は海に近い老人クラブの事務所にいた。3分間ほど長い揺れが続いた。建物を出ると消防の人が防波堤の扉を閉めようとしていた。それを手伝ってから車で家に向かった。隣家の寝たきりの知人を訪ね、その家を出ると、津波が川の堤防を越えて迫ってきた。自宅に逃げ込んだとたん、玄関のガラス戸が割れた。水がどっと入ってきて足をすくわれた。気付くと私の上をごみが流れている。「水の中にいる」と思い、水面に顔を出して息をした。立ち泳ぎをしたが、足を伸ばして泳ぐと両足を水に引き込まれる。腰を曲げて、流れに逆らって泳いだ。電線をつかんで電信柱にのぼると津波が引き始めた。家や車が流れていく。寒さと恐怖で電信柱の上で震えていた。 3. 負傷後、避難所へ 津波が引いたあと、自宅へ帰り妻と再会できた。しかし、向かいの家の奥さんを救いに行くとき、津波の第三波がきた。倒れていた電信柱にのぼったが、右手が動かさなくなり、上へ進めなくなった。水かさはどんどん増えていく。終わりだな、と思ったところで水が引き始めた。手を抜くと、くぎが6本刺さった痕があった。 その後、妻たちと避難所へ行ったが、手の状態は悪く、グローブのように腫れ、曲がらなくなった。角材が脇腹にあたり、あばら骨も折れているらしく痛い。「破傷風になってはいけない。」と、知人が救急車を呼んでくれた。 救急車は翌日来た。しかし、病院へ向かう道路は寸断されている。中学校

	のグラウンドに降ろされ、ヘリコプターで病院へ搬送された。破傷風は免れたが、そのあと避難した市の体育館もひどく寒かった。発電機でストーブに電気を送っているが、広い体育館にストーブが5、6個しかない。毛布が2枚ずつ配られたので、それが入っていたビニール袋の上下を破り下に履いた。さらにもう1つにはストールを入れて枕にして寝た。 4. 支援とこれから そのあと、私は東京の老人クラブ本部に呼ばれて話をした。指定都市の老人クラブ会長と事務局長が集まっている。私は「体は流されたけど心まで流されない」という意味のタイトルの体験談を書いて配布し、カメラやパソコンも全て流されたので、使い捨てカメラで被災地の写真を撮って画像を見せた。驚くべきことに、全国の老人クラブの会員から、多額の寄付金が寄せられた。 手の傷が完治するまでには結局2か月以上かかった。今月無事81歳を迎えることができた。絶対、災難は防ぐことはできない。万一被災したときは、その状況における最善の策を考えて実践してほしいと思う。  
開催地より	災害時の「共助」の重要性を再認識した。地震を原因とする津波では、海岸側から一斉に被害を受けるため、隣近所でコミュニケーションを取り、助け合いながら高所へ避難する必要がある、平常時から顔の見える関係を築くことが必要だと感じた。 また、防災教育の必要性を感じたので、学校を中心として、地域住民、行政が連携した防災教育を進めていきたいと思う。

開催地名：神奈川県大和市	
開催日時	平成30年2月10日（土） 10：15～11：45
開催場所	大和市文化創造拠点シリウス内芸術文化ホール
語り部	平山 和哉（福島県いわき市）
参加者	自主防災会、防災協力員、住民、市職員等 約650名
開催経緯	当市では近年大きな災害が起こっていないため、住民の災害に対する危機意識を強めたいと考えていた。海岸に面していないので津波の心配はないが、住宅密集地域が存在するため地震火災による被害拡大の懸念がある。そういったことについて体験談を聞きたい。
内容	1. はじめに 福島県いわき市は東北の最南端の市である。面積は東京23区の約2倍と、非常に広域である。私はいわき市消防本部に勤務しており、119番の部署担当であった。東日本大震災直後からいわき市の大火災までの状況を語る。 2. 当日の救急要請 東日本大震災発震時、私は119番の受付をしていた。通常119番通報は1日70件くらいであるが、3月11日は1,177件、3月12日は268件であった。地震だけでなく津波による負傷者の通報が入りだした頃、15台の救急車では救援が間に合わないと感じた。急きょ被害が少なかった山間部の救急車を沿岸と市街地に配置換えした。夜、停電と規制によって電話による通報が入らなくなった。全ての消防隊・救急隊が災害現場に向かっていたが、現場で救助要請を受けることも多く、我々の統制が取れにくくなった。しかし、いわき市では消防隊の救助活動によって、100人を超す方を家屋から救出したという記録がある。 3. 大規模火災が発生 いわき市では震災当日は7件の火災が発生し、それから1週間で16件、さらに久之浜町では40～50棟が燃え、焼失面積1万6,000平方メートルという大規模火災が発生した。多くの原因はブレーカーによるものである。地震が発生して停電し、避難したのち、何日かあとに自宅に戻り、下りたブレーカーを入れて電気を通す。すると電気系統の異常が発生し、ショートで通電火災が起きる。こうしたことが起きるので、地震があつて避難するときは必ずブレーカーを下げ、自宅に戻ったときは火災が発生する可能性があるということを念頭においてほしい。 火災の規模が大きくなった原因は4つある。大量のがれきによって道路が遮断され、消防車の到着が遅れたこと。さらに地震の影響で消火栓、水道管が破断して水が出なくなったこと。そして、建物が倒壊して家と家の間の境

	界線がなくなり、延焼防止線がなくなったこと。最後に、大津波が来る影響で、消防活動をたびたび中断せざるを得なかったことである。延焼を続けた火災は翌朝8時頃やっと鎮火することができた。 4. 東京消防庁ハイパーレスキュー隊の活動 福島第一原子力発電所の消火活動には東京消防庁ハイパーレスキュー隊があたった。同レスキュー隊は総員約50名、車両約20台である。いわき市管内の消防署では四倉分署と江名分遣所が津波により被災したが、この四倉分署を舞台に隊の訓練が行われた。放水の体系、海から水を取りどの消防車やはしご車を使うかなど、作戦を練って繰り返しミッションを成功させるために練習したとのことだった。 5. 捜索活動の模様 消防、警察、自衛隊による人命の救助・捜索活動は、こちらも3月31日までに延べ1,500名で繰り返し行われた。1つの塊となってしまった家屋、町の中を探すので非常に気を遣った。しかし、捜索活動にも限界がありどうしたら良いかと考えた。ランドセルなど思い出に残る生活用品を取り出し持ち主に返した。数日して手紙や感謝の言葉をいただき、非常に捜索活動の励みになった。
開催地より	講師が東日本大震災の最前線で経験したリアルな話を聞くことができ、万全な準備をしてもあれだけの被害が出ることから、災害対策に終わりはないと改めて認識できた。 市民一人一人が意識することにより、被害が軽減できることから、さらに公助としての防災啓発に力を入れる必要があると痛感した。

開催地名：神奈川県座間市	
開催日時	平成29年10月17日（火） 13：30～15：45
開催場所	ハーモニーホール座間小ホール
語り部	菅野 祥一郎（岩手県陸前高田市）
参加者	危機管理課職員、消防本部予防課、防火安全協会、 ざま災害ボランティアネットワーク、市民等 約350名
開催経緯	災害時は公助が機能するまで自助や共助で乗り切らなければならない一方、現在本市の自治会加入率は約48パーセントで、地域コミュニティによるつながりが完全とは言えない状態であるうえ、職員の災害対応経験も少ない。有事の際に迅速に住民による自助・共助を行うために日頃から取り組むべきことを、当時救援活動を行った語り部の体験談を聞くことにより、地域コミュニティの大切さ、災害時に対する意識の向上を図りたい。
内容	1. はじめに 陸前高田市は岩手県の南端に位置し、隣は宮城県という位置にある。震災では津波災害で多くの人命が失われた。当時の体験や現在の市の様子について、実体験をお伝えしたい。 2. 津波災害の3つの特徴 1つ目は、一度に多くの命が奪われること。陸前高田市において、この震災で亡くなった方は全て津波が原因だった。2つ目は遺体も遠くに流されて見つからないこと。警察は今でも毎月11日の月命日に捜索を行っている。そして3つ目は忘れ去られてしまうこと。津波は台風のように毎年来ない。50年前のチリ地震津波しかり、東日本大震災でさえ、2年も経過すれば大変な目に遭った現地の人間でさえ、鈍感になっていく。 3. マニュアルよりも人命—組織のトップに託される責任と判断力 震災発生後30分経過して私は赴任先の学校に到着したが、その時点で誰も学校から避難しなかった。集団でその場所に避難し、安心感があったからだ。しかしこの時点で、既に津波は川をのぼっていた。ここでは危ないと感じた私はすぐに生徒たちを高台に避難させ始めた。緊急時には命を最優先し迅速に動かないと、助からない。同じ地形で大きな犠牲が生まれてしまった学校もある。校長や組織のトップがここで大丈夫と言え、ほかの先生、生徒は動けない。そこに組織のトップがいなくてもありうる。特定の個人や役職の人間がいなくても機能する体制や人材を育成することが何よりも重要だ。 4. まずは自分の命を最優先—率先避難者たれ 最後まで正義漢である必要はない。いざとなったら逃げる。子どもたちが率先避難者となったことで、それに続いて住民も避難できた。子どもたちに

	助けられたと語る方は多い。また、学校関係の方は、緊急時は小さい子どもを先頭にせず、体格の良い子ども、高学年を先頭にして渋滞を避けるよう配慮してほしい。 5. 悲しみと希望―陸前高田市を一日村のように 震災で悲しみに暮れている被災地に入り、金銭などを物色するという許せない輩もいた。震災で家族を亡くした子どもたちの悲しみは今も癒えていないが、それでも懸命に彼らは生きている。それを見て教師として、子どもたちには自分の命、隣人の命を大切にしてほしいと伝えている。 震災以後、市民の交流の場も作るようにした。図書館では特定の日話し合いたいこと、しゃべりたいことの雑談をする日を設けた。また、オープンカフェも開店させた。気軽に立ち寄ってほしいという思いで「ふらっと広場」と名付けたこの場所では、コンサートを実施した。 いきなり話題が変わるが、「半日村」という絵本をご存じだろうか。山で陽の光が隠され、作物が育たない半日村。大人たちはその貧しい村に生まれたことを嘆き諦めている。しかし主人公の少年一平はただ1人、山を切り崩して湖を埋め畑にした。山が低くなり、一日中日のあたる一日村に変わった。 現在陸前高田市では、山を切り崩した高台に住宅地を建設している。元々125メートルほどあった山は、現在では45メートル。陸前高田も一日村のようになれると信じている。また、陸前高田では男女が互いに協力して安心して子育てができるような社会、困っている人がいたら助けることが当たり前の社会をつくろうというスローガンの下、ノーマライゼーション・バリアフリーという言葉が浸透してきている。 6. 震災の恐ろしさを忘れず、今日を楽しむ 厳しい環境の中で精一杯明るく前を向いて歩む子ども、大人がいる。時間とともに記憶は薄れるが、あの日の震災で身にしみた防災の心構えだけは忘れないでほしい。大事なものは、天災の恐ろしさを忘れず、そして今日を楽しむということだと思う。
開催地より	参加者からは、「自分ができるとは何かを考えた」、「子どもたちにも伝えたい」といった感想があり、自助の大切さを考えてもらうことができた。

開催地名：神奈川県二宮町	
開催日時	平成30年1月13日（土） 10:00～11:30
開催場所	生涯学習センターラディアン大ホール
語り部	佐藤 正市（岩手県遠野市）
参加者	地区長連絡協議会、地域住民、自主防災指導員等 約250名
開催経緯	当町では、激甚災害に見舞われたことがないため、災害への危機意識が全体として低く、地震が発生したときに津波から非難する考えを持つ住民は少なく、家具の固定等、個人での防災対策意識も低下している。今回の講演では、住民に対し災害の怖さと、自助を中心とした防災対策の必要性など、参加者が災害をイメージできるものを講話いただきたい。
内容	1. はじめに 私は、東日本大震災時、遠野市社会福祉協議会の理事兼事務局長であり、地震をうけて遠野まごころネットを立ち上げて代表となった。どのような形で沿岸部の被災地域の後方支援を行ったかを語る。 2. 発生当時の支援状況 遠野市は内陸にあり津波被害はなかったことから、地震発生後から、甚大な被害を受けた沿岸部の地域への後方支援を開始した。遠野市社会福祉協議会では市と連携をしながら沿岸への炊き出し及び毛布の送付などの支援を行った。さらに社会福祉協議会の中に災害ボランティアセンターを設置、運営を開始した。 遠野市社会福祉協議会は大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市への支援活動の拠点として機能することになった。遠野市社会福祉協議会の建物は松崎地区センターと一体であり体育館もあることから、全国から支援に駆けつけた社会福祉協議会の職員、自衛隊、一般ボランティアの宿泊場所となった。支援活動の資金は、各都道府県社会福祉協議会や共同募金会が非常時のために常備している活動資金でまかなった。 3. 遠野まごころネットの結成 遠野市社会福祉協議会だけでは大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市の3市1町を後方支援するのは無理がある。民間の支援団体にも協力してもらうためにまごころネットというものを作ろうと考えた。この活動にはまず遠野市内の団体のほか、静岡県のボランティア協会、被災地NGO協働センターなどが協力してくれ、最終的には60以上の団体が参加してくれた。 具体的な活動としては3月28日からがれきの撤去に大槌町に入った。また3月末から個人ボランティアの受け入れも行った。ボランティアは小学生から80代の高齢者まで受け入れた。小学生はちょうど春休みであり親が同行していれば可能とし、また高齢者でも大工などは家屋撤去のときの指示が

	できる。外国人も通訳がつけば受け入れた。韓国、香港、トルコ、ドイツ、台湾、アメリカなど10か国以上の人々がボランティアに協力してくれた。 ボランティアは毎日遠野市から被災地へバスで送迎する。被災地は交通網も被害を受けており、内陸から通うしかなかった。ボランティアバスの経費は遠野市社会福祉協議会及びまごころネットが負担した。 4. 有効だったミーティング 沿岸部の支援から毎日遠野市に帰って来ると、ボランティアの代表者、社会福祉協議会、まごころネット、一般の方々とミーティングを行った。これが非常に有効であった。あの避難所では食料が足りないなど、被災地の生の情報が共有できる。「布団が50枚足りないが支援できる支援団体はありますか。」「じゃ私のところで用意します。」と、すぐにマッチングもできた。さらにそれぞれの得意分野での活動の実践ができた。結果的に遠野市は、震災後延べ人数にして陸前高田市に次ぐボランティア数を受け入れることができた。 5. 震災後の課題として 震災後の課題と感じたことは、避難所生活によって従来の集落コミュニティが崩壊することである。ばらばらに避難することによってコミュニティのメンバーが離れ、さらに仮設住宅入居によって引き離されてしまう。可能な限り集落コミュニティを維持できるような形があれば、さらにお互いが助け合えるのではないかと思う。
開催地より	現地での支援活動の話はとても参考になった。町民には今回の講演会を通して災害のイメージを持ってもらい、自発的な活動や今後の防災啓発事業への参加者が増加すればと思う。今後も各自治会で防災意識啓発の際に講話の内容を参考にしていきたい。

開催地名：新潟県新潟市	
開催日時	平成29年9月23日（土） 15：00～16：00
開催場所	新潟市消防局
語り部	大内 幸子（宮城県仙台市）
参加者	消防団員73名、消防職員6名 計79名
開催経緯	女性消防団員の大規模災害発生時等における後方支援以外の活動範囲について聞きたい。特に、東日本大震災の体験談や教訓、避難誘導、消防団、自主防災組織に関することについてお話をいただきたい。
内容	1. はじめに 仙台市宮城野区福住町は人口約1,600人。同町は昭和61年の台風により水害を受け、町内会主導で防災活動をスタートした。目標は「日本一災害に強い町内会」であり、「自分たちのまちは自分たちで守る」がポリシーであった。そのあと、宮城県沖地震、東日本大震災、平成27年の関東・東北豪雨などで被災したが事前の防災、減災対策によって乗り越えてきた。町内会副会長、仙台市地域防災リーダーである語り部がその活動を語る。 2. 自主防災活動の取組と東日本大震災当日 福住町では平成15年から本格的に防災活動の取組を始めた。まず行ったのは危険箇所のマップ作成、重要支援者の名簿作成、備蓄倉庫の拡充などである。同時に他市町村町内会、市民団体などとの「災害時相互協力協定」を結んだ。 東日本大震災当日、すぐ町内の重要支援者の安否確認を行った。同時に災害緊急対策本部を立ち上げ、避難所を開設、公園に手作りトイレとがれき置き場を設置した。さらに住民の避難誘導を行い避難所では炊き出しを行った。 3. 女性発言の重要性 東日本大震災時には女性の視点による提言が重要であると感じた。たとえば公園に設置した手掘りのトイレだが、外の公園で用を足すことに女性は抵抗がある。夜は警備の男性について来てもらわなければならない。そうすると若い女性などはさらに利用しにくい。そこで震災後は、ビニール袋の中で固めるタイプの簡易トイレ用品を備蓄してもらっている。 災害時はトイレ対応が非常に重要になる。トイレが利用しにくいと高齢者や女性が水分を控えるなど健康被害につながる。 阪神・淡路大震災のときも、災害時は女性の視点に立った防災・減災が必要と言われた。しかし東日本大震災でもまた生かされなかった。 高齢者や女性、子ども、障がい者など災害弱者と言われる人たちの声を避難所運営にも生かすべきである。女性は子育てなどから地域での活動が多

	く、構成メンバーもよく知っている。災害時のリーダーとして女性の力を活用すべきである。 それについては震災後、仙台市が支援をして地域防災リーダー（SBL）育成の取組が始まった。平成28年現在、女性154名をふくむ683名がリーダーとなった。またNPOイコールネット仙台が行っている「女性リーダー養成講座」からも数多く誕生している。喜ばしいのは平成27年の国連防災世界会議で「仙台防災枠組」が採択されたこと。そこには女性や若者のリーダーシップの位置づけがされている。 4. 防災訓練を中学校のカリキュラムに 福住町の防災対策として特筆すべきは、例年、各中学校で授業の一環として防災訓練を行っていることである。14市町村が参加して同じ日時に実施する。内容は減災コーナーでの学習やバケツリレーなど消火訓練、AEDや白杖訓練、アレルギー対応非常食の試食、手掘りトイレ作りなどである。また小学生を対象にした訓練も随時実施し、空き缶でサバイバルめしを炊く実習などを行う。このような取組を通じて若年者の防災意識を高めていきたい。 自身が地域防災リーダーとして活動し実感しているのは、ふだんから準備や訓練をしていないことは非常時になってもできない、ということである。「災害は忘れた頃にやってくる！」ではなく、「災害は忘れずにいつでもやってくる！」という意識を持って、今後も町全体で防災、減災の活動を進めていきたい。  
開催地より	語り部の講演の中では、中学生参加型の防災訓練の実施など、若年層への災害伝承及び防災の意識づけが行われており、非常に良い取組だと感じた。また、さまざまな工夫のもと、自治体独自で積極的に訓練することで、地域の活性化及び地域住民の顔の見える関係づくりにつながっており、災害発生時においても地域住民が一丸となって、速やかな住民避難、救出活動及び避難所運営が行えるのではないかと感じた。

開催地名：新潟県柏崎市	
開催日時	平成30年2月10日（土） 13：30～15：00
開催場所	かしわざき市民活動センターまちから
語り部	草 貴子（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者、防災士等 約40名
開催経緯	中越沖地震以降、地域防災における中心的役割を担う人材を育てることを目的に「防災士養成講座」を昨年度より実施している。フォローアップとして、地域防災力のより一層の強化の推進役となるためにどのようなことが必要か、東日本大震災で浮かび上がった課題やそこから生まれた震災後の新たな取組等を聞かせてほしい。
内容	1. 東日本大震災の体験談、教訓について 私たち市名坂東町内会は、平成20年に設立した現在加入数167世帯の町内会である。働き盛りの40代、50代の方、単身赴任の家庭が多い中、私たち女性が立ち上がり、町内会をつくり上げた。役員8名全員が女性である。平成22年に完成した集会所は、緊急時の避難場所として防災を強く意識した。 6月12日は、仙台市防災の日である。よく住民参加型といった大規模訓練がある中で、私たちの訓練は、5つの町内会と地域団体から選出されたリーダーたちによる組織運営の実務である。総務班、情報広報班、救護班、食料物資班、衛生班、女性コーディネーターの6つの班構成をいざというときに、どう運営していくかがテーマである。 町内会からは、会長や副会長はもちろん、登録した方々に活動してもらおう。翌年、新しい方と交代しても、班長や班員はどう活動しなければならないかを考え、実施してもらおう。反省点、疑問に思ったこと、よかったのか、悪かったのか、アンケートをとって改善していくスタイルをとっている。 総務班は、体育館の外、中の安全を確認し、鍵を開け、名簿を作成する。名簿は簡単に丸で囲むようにしている。情報広報班は、役所と無線交信をしながら、被害状況、けが人、妊婦、病人、ライフラインのことなどをホワイトボードに記入する。救護班は、担架で100キロ近くの男性を運ぶ練習をしたが、若い女性4人でも運べなかった。車椅子に高齢の男性、マットレスなどに障害のある方を乗せて動かす練習をした。 衛生班は、仮設トイレの設置訓練を毎年行っているが、人数が多い少ないではなくて、初めての方ばかりだと、時間がかかる。食料物資班は、給水栓の設置訓練及び備蓄倉庫に保管している飲料水と食料を袋に詰めて配布するが、数が全てにいきわたらない場合、それをどう分けて皆さんに納得していただけるのかも訓練をしている。

	女性コーディネーターは、包括支援センターの職員とともに、避難所の悩みや訴えを聞き出す。そして対処、対応、アドバイスなどを行う。女性特有の問題や、近くで寝泊まりしている人とのトラブルなど、突発的なことに対応できるような訓練をしている。完璧な答えなどはないので、デリケートな問題を共鳴しながらも、喝を入れながら頑張っているといったところだろうか。 学校の備蓄倉庫には、仙台市より配給されている毛布、ブルーシート、アルファ米、飲料水、投光器、仮設トイレなどがある。5つの町内会からは、負担金、年額7万円をいただき、トイレトペーパー、ごみ袋、軍手、紙コップ、箸、懐中電灯、ラジオ、バケツ、鍋、やかん、石油ストーブ、筆記用具といったものを買って、備蓄倉庫に入れている。 地震保険と家財保険は入っておいたほうが良い。布団の間に現金を挟んでいる人が結構いる。そういったものが流されると、銀行では保障しない。 ある避難所では何回も並んで食事を二重に取る人がいたので、受け取ったときに、手のひらにマジックで印をつけられたそうである。「私たち、家畜みたいだった。」と言われた。難しい問題だと思う。 眼鏡、入れ歯は、用意しておくが良い。米の袋がすごく重宝する。病院には行けないので、いつも飲んでる薬、お薬手帳といった自分のもの、大事なものは、ひとまとめにしておくが良いと思う。  
開催地より	自主防災組織（あるいは母体となってる町内会）において、女性を副会長など主要役員に積極的に登用し、女性の視点で子どもたちへの防災啓発活動や避難所運営に取り組む環境を整えるべきであると感じた。

開催地名：新潟県新発田市	
開催日時	平成30年1月28日（日） 13：30～15：00
開催場所	新発田市生涯学習センター
語り部	菊池 健一（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者、自治会、市職員等 145名
開催経緯	当市では、近年、震災や風水害等の被害がないことから、市民が「災害」や「防災」を身近に感じる機会が減少している。少子高齢化により、今後、自主防災活動への若年世代の参画が見込めなくなってくることが予想され、運営面での懸念から、自主防災組織の設立に消極的になっている人も少なくない。
内容	1. 東日本大震災の体験談、教訓について 高齢者の方が玄関の鍵、通帳、印鑑などを探して避難を拒んでいた。こういうとき、現場にいるリーダーは毅然とした態度と言動が必要だ。いかに早く判断をして、行動するか。訓練をしていない人には大変である。 日頃から訓練で慣れることによって、こういうときはこうしなければならない、津波ではこういう状況になってくるだろう、3日後には物資が届くだろうと、いろいろな状況が頭の中に次から次へと湧いてくる。 私が避難した17時ごろには、既に1,200名の方が体育館に避難していた。8つの町内会が集まったほかに、帰宅困難者やホームレスの方も集まってきた。鍵をかけないで避難した方がいたので、自警団をつくり、2名1組で24時間、3日間、各町内会を回ってもらった。 各町内会長と学校長にお願いして、避難所運営組織の立ち上げをもちかけた。日頃から信頼のある町内会長をメインとした組織編成が良いのだろうと、コミュニティを最優先した。人員の掌握もしやすく、協力が受けやすいし、情報の伝達、迅速化が期待される。また、避難者の不安を軽減する。町内会ごとに分けると、お互い助け合ったりもできる。 その中で一番働くのは女性だ。目配り、気配り、心配り、全てできてしまう。訓練は男性が仕切るが、いざというときには女性だ。 ペットを連れた避難者がたくさんいたが、避難者の半分はペットを体育館に入れてほしくないという反対があった。しかし、飼い主はペットといることによって不安が軽減されるだろうと考え、施設管理者である校長先生にお願いして、ペット用の部屋を取った。 避難所は6時起床、22時消灯と時間を決めたが、高齢者は早く寝る方が多いので、もう一部屋を確保した。 避難生活が始まり1週間ほどたったころ、さまざまなボランティア団体の慰問演奏が始まった。多いときには、朝から晩まで避難所の中はお祭り騒ぎ

	だった。高齢者の方から、慰問してもらうのはありがたいが、断ることはできないのかと意見があった。最終的には、最大でも午前1回、午後1回、夜は受け入れないようにした。 避難所生活では、いろいろな方々が雑魚寝状態で生活する。横になると、隣の家族とおしりがくっつく状態だ。着がえる場所がない、人と違うものを食べにくい、他人のいびき、子どもが騒ぐのが気になる、経済的な会話がしにくいなどの悩みがあった。また、病気を患っている人もいた。 高齢者を車で避難させようとして、渋滞に巻き込まれ、津波に流された方がたくさんいる。高齢者を避難所へ連れていくのは車椅子が良いだろう。車椅子だと幅が90センチぐらいで、1人で押していくことができる。 2. 子どもの力と訓練の重要性 私は今まで訓練には、子どもたちには特に声はかけていなかった。ところが、今回の震災で中学生や高校生の活躍が非常にすばらしかった。子どもたちの発想はすばらしい。トイレの清掃、物資の運搬など、大人が嫌がることも、子どもたちは一生懸命にやる。 各町内会での防災訓練というのは、炊き出しして、消火訓練をして終了するのが一連の流れだろうが、地震が起きたときに避難所でやらなければならないのは、炊き出しではなく、避難者の受け入れである。避難者の名簿を作って、町内会ごとに居場所を指定する。体の不自由な方がいる、物資はここに置く、トイレが詰まっている、自衛隊が風呂を持ってきた等、考えていなかったことがたくさん起きる。2日後には、ここに自衛隊が物資を運んでくるだろう、炊事車が来るだろうということを予測した計画を前もって立てておく必要がある。自主防災組織が行政と連携して行う訓練が大事だ。
開催地より	参加者からは、「地元の避難訓練や防災組織運営の参考にしたい。」「具体的な体験談でとても参考になり、防災対策の考え方が変わった。」などの回答が多く寄せられた。今後は、各地区における自主防災活動に生かしていきたい。

開催地名：富山県富山市	
開催日時	平成30年2月9日（金） 13：30～15：30
開催場所	国際会議場
語り部	大内 幸子（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者、民生委員、協定先関係者等 約400名
開催経緯	同市では行政職員の一部は危機意識が低く、平時から必要な取組及び防災活動にも積極性が見られない。さらに自主防災組織も自治会役員を主体とした固定メンバーによるパターン化した活動になっており、若年層や女性の参加を促すことが課題である。
内容	1. はじめに 私は仙台市地域防災リーダー（SBL）であり、福住町内会副会長である。福住町は仙台市の北東部に位置する、住民1,600人の新興住宅地である。同町では「福住町方式」と呼ばれる自主防災活動に注力し、それが東日本大震災のときも功を奏した。その取組を紹介する。 2. 自主防災活動がスタート 福住町では、平成15年の宮城県北部連続地震をきっかけに本格的な自主防災組織を結成し活動をスタートした。合言葉は「自分たちの町は自分たちで守る!」。具体的な取組としては、危険箇所マップの作成、重要支援者の名簿の作成、備蓄倉庫の充当、仙台市内外の町内会・市民団体・グループ10団体との災害時相互協力協定の締結などである。その根底には、災害があったとき自分たちの町には公助は来られないという想定があった。できるだけ行政に頼らない地域力による災害対策を取ろうと考えたのである。その取組を進める中で東日本大震災が起こった。 3. 機能した「福住町方式」 東日本大震災が発震し、最初のうち行政は機能しなかった。備えや訓練はしていたはずだが、災害規模が大きく行政はパニック状態であった。機能したのはあとに「福住町方式」と呼ばれる自主防災活動である。発震後、名簿をもとに重要支援者の安否確認に走った。福住の集会場に避難所を開設して本部を立ち上げた。公園にすぐトイレを作った。炊き出しの準備を始めた頃、すでに水は出なかった。前から把握しておいた災害時に水が出る公園まで水汲みに奔走した。備蓄しておいたアルファ米でおにぎりを作った。さらに有難かったのは、災害時協定を結んでいた山形県の尾花沢市鶴子地区や日立市の方が4日目にトラックに食料や毛布をたくさん積んで届けてくれたことである。 4. 子どもも巻き込みユニークな防災訓練 震災後、仙台市では地域防災力を強化するために防災リーダーを増やす試

	みが始まった。福住町でも独自の防災訓練を続けている。その内容を紹介する。14町内会が同じ日に一斉に中学生とともに防災訓練を行っている。訓練の日は消火・救助活動の訓練などのほかに学生が手作りトイレや土嚢を作り、給水栓から水汲みを行う。学校の防災教育と地域防災とのタイアップで町ぐるみの防災力を強化するのである。 減災にも力を入れている。訓練の日は、行政、電力、水道局、NTTなどに来てもらい、ガス局にはマイコンメーターの説明を、NTTでは災害時の連絡方法などの話をしてもらう。 さらに訓練のときは各家庭の玄関に旗を立ててもらう。各戸に白い旗を配布しており、異常のない家庭は白い旗を立て公園に集まってもらう。重要支援者の名簿はこの防災訓練を目安に更新をしている。 さらに医師とともにトリアージの訓練やJAFによるレッカー移動のデモンストレーション、探索犬による救出活動も見せる。小学生が空き缶でご飯を炊く「サバイバル飯」作りにもチャレンジする。とにかく防災訓練は面白くない、つまらないという印象になりがちである。1人でも多くの人に参加してもらうためにさまざまな取組を実施し、祭りのように楽しい防災訓練にするというコンセプトで実施している。  
開催地より	非常に熱心に地域の防災活動に取り組まれており、本市の地域住民にとって、大変参考となる内容であった。防災訓練・防災講話を地域イベントの1つとして定着させ、学校をはじめさまざまな地域の関係者を巻き込んで活動していることは非常に興味深かった。 一方で、比較的災害の少ない本市では、地域全体で防災対策に取り組もうという自治会・町内会は少数であり、地域住民の協力を得ることも難しいという現状がある。防災対策の必要性や防災対策のノウハウについて、どのように市民の方へ伝えるかが課題である。

開催地名：富山県朝日町	
開催日時	平成30年2月25日（日） 10:00～11:30
開催場所	朝日町コミュニティホールアゼリア
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者、住民等 約150名
開催経緯	実際の被災体験に基づいた生の声により、住民の防災意識の高揚と、自助・共助の重要性を再認識してもらいたい。
内容	1. 東日本大震災の教訓について 東日本大震災が発生したとき、想定外という言葉が飛び交った。想定外と言ったら、それで終わりになってしまう。想定以上の備えをしよう。 地域として一生懸命防災に取り組んで、せっかく共助ができて、自助が抜けていたのでは、地域防災は成り立たない。住宅の耐震化、外壁や室内の点検、食料と飲み水は1週間分、ガソリンは絶えず満タンにしておいてほしい。こういうことができていて、初めて地域防災が成功する。 一時避難場所、地域指定避難所等、さまざまな避難所があり、用途が違っている。一時避難所とは、災害が起きたとき、地域が最初に活動する、安否確認と情報収集の場所である。 地域指定避難所は、現住所に基づいて開設され、家が全壊、半壊して、住める状況ではない方々、要援護、高齢者、妊産婦、乳幼児が避難する。怖い、食料がない、電気・ガス・水道がとまったといって避難するものではない。だからこそ自助が大切で、1週間分の備蓄はしてほしい。救援物資は、家も食料備蓄もなくなって避難してきた人たちのものだから、例えば、学校に自衛隊のトラックが着いたから、何かもらえるということではない。 避難所の床に「碁盤の目」のようにスペースをつくると、真ん中の人は、通路側の寝ている人たちをまたいで通路に出なければならないし、不審者も入り込みやすくなる。体育館の中央に2メートル幅のメインストリートを設け、両側の壁からメインストリートに向かって、長さ4メートル、幅2メートルのブルーシートを敷く。このブルーシートを1メートルの間隔を空けて、櫛の歯のように並べる。ブルーシート上の1メートル×2メートルが、1人のマスである。そうすると、他人をまたぐ必要なく、自由に通路に出られる。ここは何地区と決めておけば、歩き回る必要がなく、プライバシーも守られ、不審者も入りづらい。これを「半島型避難スペース」と呼んでいる。 自主防災組織は269世帯で、倉庫班、救護班、救出班、避難誘導班、給食・給水班、報告・連絡班、警備班の23名ぐらいになる。任期を1年とし、勉強会と訓練の2回だけ出てもらえば良いことにすると、5年、6年たてば、ほとんどの方々が何らかの役割を担う形になる。そうすれば、実際に災害が

	発生したときに、担当者がいなくても、前の年に経験している人がおり、高齢化の問題も解決できる。 2. 地域で取り組む防災活動 防災訓練を告知するには、全て班長がポスティングするか、手渡しをし、回覧板は使用しないほうが良い。アパートやマンションには、町内会に入っていない人もいるからである。A4判の用紙に訓練の日時、目的、内容が書いてあり、一番下に、切り取り線が入っている。切り取り線の下に、小・中・高・成人と人数を書くところがあって、「あとで回収に来ますから、書いてください。」と告げる。そうすると、前もって何人参加するかが分かる。 町内会が行うのは、町内会防災である。保育園、幼稚園、小学校、中学校、福祉施設、企業、商店の全てが一緒にやることを地域防災化と言う。 大人目線だから、高齢化という話になる。小・中学生、高校生を巻き込み、公民館や市民センターを使って行う老人会の受付や、学校での運動会、盆踊りでテントを張るのに、子どもたちに参加してもらえば、距離が縮まる。ふだんからそういうことを行うことによって、災害時にもうまく回っていく。 避難持ち出し用備品や1週間分の食料よりも、最初に使う防災用品があることを知ってほしい。それは、靴下、スニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー、イヤホンを必ずつけた携帯ラジオ、フード付きの雨具である。この6つを、ナップザックなどに入れて、押し入れや、玄関先ではなく、寝ている自分の枕元に置く。 ふとんの中で動かず、身の安全を確保する。揺れがおさまったら、靴下、スニーカーをはいて、ヘッドライトをつける。そうして自分の身を守ってほしい。
開催地より	東日本大震災を経験した語り部の言葉は、重く、そして参加者に伝わりやすい非常に良い機会だった。児童・生徒などを巻き込んだ避難所運営の重要性などを感じたので、本町の中学生への防災啓発を行っていきたい。

開催地名：石川県金沢市	
開催日時	平成30年2月23日（金） 13：30～15：00
開催場所	金沢市職員研修所
語り部	茨島 隆（青森県八戸市）
参加者	市職員 約72名
開催経緯	当市職員をふくめ、市民の大半は近年大規模災害を経験していない。市職員が災害時の混乱した状況を十分に想定し、防災マニュアルに沿った業務を的確に実施させる実行力を持つ必要がある。東日本大震災における、行政職員としての体験談及び教訓から学びたい。
内容	1. はじめに 青森県八戸市は、東日本大震災の震度は最大で5強、津波の高さは八戸港で6.2メートルであった。被災によって八戸漁港の生産・流通機能はストップ、臨海部に立地する企業の生産も停止になった。私は八戸市防災安全推進室に勤務していた。東日本大震災の経済活動におけるダメージ、行政としての対応などを話す。 2. インフラ・産業における被害総額 東日本大震災における市内の死者は1名、行方不明者は1名であったが、2,021棟の家屋が損壊した。被害総額は1,213億円、この内訳には臨海部の企業群・商工関係・港湾施設、建設関係・漁船・魚市場施設などの、水産関係の3つがふくまれる。とりわけ沿岸部には下水道や、し尿処理施設などが多くあり、大きな被害を受けた。被害総額の1,213億円という金額は、平成29年の八戸市の一般会計の当初予算額である945億円を上回っている。復旧するにもかなり資金がかかるということである。 3. 不足した“油” 市民の避難場所は82か所。ピーク時は101万9,257人が避難した。毛布を配ろうとしたが、市の備蓄が1,300枚しかなく足りない。県から調達し、また、協定を組んでいた伊勢崎市からもらってしのいだ。 本当に困ったのは油である。ガソリン油、重油、灯油、これらの調達は国の統制下にある。多くの油が被害の大きかった岩手・宮城の沿岸地域に渡っていた。不足する油をどういう優先順位で支給するか。やはり医療関係者ではないか、ということになった。災害対策本部が発行する証書を申請してもらい、1医療機関1枚発行した。しかし、大病院などでは困っていた。医師・看護師の通勤にもガソリンが必要である。順番で相乗りをしてもらうようお願いした。こうしたことは今後の課題となると思う。 4. 発災時に大切なこと 私が大切だと思ったのは罹災証明の発行である。罹災証明を出すことによ

	ってあとに受けられる支援率が変わってくる。非常に大事である。 そのほか、発災時に重要なことを挙げると、まず死者・行方不明者の把握である。さらに災害救助法の適用要件をあらかじめ知っておくことである。災害救助法の適用は住家を失った世帯の数によって施行され、八戸市の場合は100世帯からであった。 また、自衛隊の派遣要請の三要件を知っておくことも大切である。公共性・緊急性・非代替性の3つである。民間や役所では無理、自衛隊でなければできないということである。この三要件を満たしていれば、知事の許可を得て自衛隊を派遣してもらえる。 5. 支援物資の受け入れ体制について 支援物資の受け入れ体制であるが、避難生活が長くなると支援物資が多く寄せられる。大事なのは不要なものは拒否することである。東日本大震災でもこのような例があった。あるアパレルグループから衣類を提供したいという申し出があった。女性物のバック、コートなどであり、受け取らざるを得なかったが、どうしようもできない。被災地域に行って、無料で持って行ってくださいというくらいだ。全てを失った人には必要かもしれないが、サイズや色、デザインの好みにも個人差がある。 さらに支援物資を含めた物資の流通であるが、物流は役所は苦手である。費用はかかるが、プロに任せることが望ましいと思う。
開催地より	実際被災されている方の体験談は説得力があった。災害対応に対する意識啓発の高揚につながったと思う。災害に対する経験値を補足するためにも、このような講座等を受講する機会を今後も作っていききたいと思う。

開催地名：石川県野々市市	
開催日時	平成30年2月10日（土） 14：00～15：30
開催場所	学びの杜のいちカレード
語り部	小向 孝子（岩手県遠野市）
参加者	住民、市職員等 約40名
開催経緯	町内会や自主防災組織代表のほか、一般市民で防災に興味のある方を対象に、実体験を踏まえて女性の視点での講演をしていただきたい。
内容	1. 東日本大震災の体験談について 東日本大震災のとき、遠野市は岩手県の沿岸被災地への後方支援活動をした。私は当時の市役所の物資班の立場にあった。物資の供給、避難者への食事支援、さらに沿岸被災地へおにぎりの提供をした。その活動を伝え、どう災害に備えれば良いのかのヒントになれば良いと思う。 3月11日の15時28分には避難勧告が発令され、避難所に避難してくる方々がいた。私が担当した市民センターは、電力が回復するまで最大で400人が避難していた。市民のほかに旅行者、商用で来た方々がいた。最初、避難場所は市民体育館に設定されていたが、天井からの落下物があったり、天井が高いために暖房をたいても寒いので、社会教育施設の宿泊施設の2階、3階に避難所を移した。 高齢者、乳児を連れている方、介護施設からの避難者、介護者のヘルパーには、状況に応じて個別の部屋を確保した。これがあとに福祉避難所の設置の重要性につながる。 避難所運営でよかったのが、朝夕の全員ミーティングで、被災者の情報、関係者の取るべき行動、やってほしいことのリクエストが話し合われ、情報共有が図られたことである。避難所のルールを決めてオリエンテーションをしたことによって、避難して来る方々も、早くなじめるようにした。介護士、看護師に運営に関わってもらったので、健康管理をすることができた。 避難者への個別表を作成したことによって、避難者が別の場所に移動するときの有効な手だてになった。当初は出入りのルールがなかったので、関係者が全員いるのかどうか分からないということが起きた。人の出入りを管理する人が必要だ。 電力が回復したことで、自宅に帰る方が多くなったが、介護保険施設、養護老人ホームの方々を受け入れなければならなくなった。震災時の福祉避難所の位置づけが重要となり、現在は見直しを図ったところである。 2. 震災時の活動 炊き出しは、受け入れた被災者への食事支援と、被災地へのおにぎりづくりに分かれた。私たち職員と市内の団体の方々の協力を得て、3月11日か

	ら4月15日までこの活動をした。 食事支援は、最初の3月11日と12日の昼までは備蓄の食料を使った。初日は水と乾パンを配り、翌日はレトルトのおかゆを使った。寒かったので温かいものが欲しいだろうと、カップ麺を買い出しに行った。スーパーの在庫は少なくなっていて、すぐ食料を買い込めという本部からの命がくだった。12日になって、日赤奉仕団が温かいみそ汁の提供をしてくれた。 初日から12日の朝まで、職員だけで対応した。12日以降は日赤奉仕団の女性と、ボランティアの方々に手伝っていただいた。 食事支援の材料は、米は市民と友好都市からの持ち寄りである。物資センターに野菜が届いたので、それを使ったが、肉や魚などは買った。 市と商店の間に防災協定がなかったのも、確実に物資を購入できるというルートもなかった。 被災地へのおにぎりづくりも初日の12日は、手袋をしないで行った。本部から何個でも良いからある米を全部炊いて、とにかく作れということだった。翌日から市の保健課にお願いをして、ビニール手袋を調達した。製造ラインを決め、炊く係、冷ます係、握る係、梱包したり、数を数えたりという製造ラインをテーブルを並べて作った。茶碗1杯100グラムになるように大きさを統一したことによって、米を何合炊けば何個できるかが想定できた。製造月日を書いたものを箱に入れて被災地に届けることにした。 調理器具は、災害時に役に立つものを準備すべきだし、おにぎりにはラップが安全で効率的だ。おにぎりづくりの人が少ないときは1人で全工程、多いときは作業分担が効率的だが、人数が多過ぎると動きづらくなる。  
開催地より	東日本大震災については、さまざまな方の講演を聞いたことがあるが、今回の講演では、後方支援の話や女性の視点からの話が多く取り込まれており、あまり聞くことができない内容だったので、大変貴重な機会だった。

開催地名：石川県能登町	
開催日時	平成30年2月9日（金） 13：30～15：00
開催場所	能登町役場能都庁舎4階ホール
語り部	平澤 つぎ子（千葉県旭市）
参加者	自主防災組織関係者等 約60名
開催経緯	当町は沿岸部に位置しており、リアス式海岸を形成している湾もある。過去に大きな津波等の被害は出ていないが、津波浸水区域は町内にも多く存在しており、津波ハザードマップ等で町民に広く周知し、防災啓発に取り組んでいるところである。しかし、一部では津波等への防災意識は希薄になっており、防災意識の改革が課題となっている。
内容	1. 災害の体験談・教訓に関すること 私は赤十字奉仕団としてボランティア活動に参加した。赤十字奉仕団であれば、災害があったときは協力をするのが分かっているが、余震が大きくて動けなかった。家の中でベッドにも入ることができず、すぐ逃げだせるようにと思いながら、玄関のソファで一晩起きていた。震災の翌日の明け方5時ごろに、市役所から電話がかかってきた。すぐ避難所でおにぎりづくりに参加してほしいとの連絡だった。停電のため、投光器の光を頼りにおにぎりづくりをした。 約3,000人の市民が避難所に身を寄せてごった返していた。逃げてくる途中で津波に遭い、着のみ着のまま、ずぶぬれになった格好で、ペットを連れてくる、土足で入ってくるなど、避難所は騒然としていた。寒いからトイレに行くが、断水していて大変だった。翌日は消防団の人が仮のプールをつくって、水を運んでくれた。そこからバケツでくんでいって、トイレを使った。 4月14日だと思う。天皇陛下、皇后陛下のご訪問を受けて、被災していた人たちは本当に元気になって、涙を流して喜んでいた。 避難所は、1人分のスペースが狭く、段ボールの区切りができたのが約1か月してからである。誰もが出入り自由なので、プライバシーの保持、休息が困難である。家族が出入りするから24時間開けておくが、非常に物騒でもある。泥棒も入ってくる。寝食が同じ場所なので、臭いもあり、生活のめりはりがなくなる。断水、大量のごみによる悪臭、異臭、害虫発生や汚れもひどい。日中に自宅へ帰って汚れた家を片付けて、体が汚れたまま避難所に戻ってくる。入浴もできない状態だから、害虫も寄ってくる。食料、水、寝具等の救援物資が十分でない、床の上に布団があるわけではなく、毛布だけなので体が痛くなる。入浴、清拭行為等、清潔保持が困難だった。 トイレは不自由で、なかなか使用できない。私たちは衛生を守るために

	ドアノブを拭いたり、消毒しながら過ごした。また、着がえる場所がないのは女性が困る。 気が立っているから、特に子どもの泣き声はすごく気になり、自宅が復旧していなくても帰った人が多かった。また、食べ物が偏る。他人のいびきで眠れない。プライバシーがなく、経済的なことや家族の話もできない。精神疾患、持病、結核、そのほか感染症の人が隣にくることもある。避難所は、いつ感情が爆発してもおかしくないような緊張した状態である。 トイレに行きづらい、水を飲むのも控えてしまう。トイレでは、特に女性は犯罪にあう危険性があることも考えなければならない。 2. 赤十字奉仕団の活動 私たちは、3月12日から5月21日、仮設住宅へ引っ越すまでの約72日間、活動した。食事関係では、ホテルで料理人を務めている方や、僧侶の団体、婦人団体が市役所を通して、担当を決めて炊き出しに来てくれた。 掃除や窓の開閉、ごみの始末、毛布干し、体調の観察も大事な仕事だった。日中、人が出ていき、残っている子どもと高齢者のいるスペースの間を私たちがほうきで掃いて、ぬれた雑巾で拭いて、乾拭きをする。 一番気をつけたのが心のケアである。黙って傾聴してから、話ができるようになる。こちらから話しかけて、しっかりとした答えをいただけるとは思わない。とにかく毎日通ってお手伝いを、できることをするという状態を続けていた。仕事をして帰ってきた人たちには、手足を拭いたり、顔を洗ったりできるよう、タオルを温めて渡すと、喜んでもらえた。
開催地より	千葉県でも予想を超える被害があったことを知った。日頃からの訓練や関係づくりが大切であると思った。災害を風化させずに、後世に伝えることや学んだことを対策として構築することが重要であると思った。

開催地名：福井県大野市	
開催日時	平成２９年１０月３日（火） １０：００～１１：３０
開催場所	大野市役所大会議室
語り部	菊池 武夫（岩手県遠野市）
参加者	市職員 約５０名
開催経緯	近年、当市では大規模な災害が起こっておらず、住民や行政職員の災害対応の危機意識が低下している。市職員に対しては、各課の行動をマニュアルに定め、有事に備えているが、人事異動などで防災意識を高い水準で維持させることが課題となっている。講演会では、東日本大震災の体験談・教訓、自身も被災者でありながら行政職員として職務をすることについて、避難所の運営、被災する前後で変わったこと、などを伺いたい。
内容	１. はじめに 遠野市は三陸沿岸から約５０キロメートル離れた内陸に位置する盆地である。３月１１日１４時４６分、現地は震度５強の揺れに襲われた。本庁舎、市役所の庁舎が壊れたほか、停電し、ガソリンも不足した。情報源はラジオやワンセグのみとなった。庁舎前駐車場に災害対策本部を設置した。 ２. 過去の災害から学んだ「準備の重要性」 遠野市は震災時後方支援の役目に回ったが、準備ができていたかが大きなポイントである。平成１９年、３０年以内の宮城県沖地震発生確率は９９パーセントと言われていた。この数字を市長は真剣に捉え、沿岸市町村にも呼びかけ、震災発生に備えた拠点施設の用意を決めた。同時に岩手県も、第３次地震防災緊急事業５か年計画を策定し、後方支援拠点整備の重要性が訴えられた。 自衛隊の東北方面隊に呼びかけて、訓練も実施した。訓練にかかった費用は膨大だが、それだけの覚悟を自衛隊も持った。 ３. 実際の後方支援活動について 後方支援の始まりは３月１２日１時４０分。大槌町の１人の青年が災害対策本部に支援を要請し、食料や燃料を拠出した。以来、人的支援、文化財提供などさまざまな支援を始めた。そして３月２０日時点には全国から支援団体約３、５００名も現地入りした。支援団体の方々は高校、地区センター、集会所など事前に用意されていた拠点施設を活用した。 ４. 避難所での運営活動 市職員管理職は避難所運営を担当した。私は物資を担当したが、電話が１本しかなく、コピー機、ファックスもない状況だった。衛星電話を持ってきたのだが、屋内では使えず役に立たなかった。ボランティアや退職者の方々にも協力してもらった。物資調達は、友好都市、市内企業へ要請した。国、

	県、市町村の縦の系列の対応では不十分で、市町村の横の連携、「水平連携」の重要性を感じた。 5. 後方支援の考え方―物資センター運営の難しさ 震災当初、とにかくプッシュ方式で多くの物資を搬送した。そのあと情報が集まってからは、ニーズに合わせて支援を行った。被災状況の違いや避難生活の変化、季節の変化でも、支援方法は変化した。物資の搬送だけでなく、話を聞きつけ被災者が直接センターにやってくる場合もあり、来訪者に物資を配るスペースも用意した。5月の連休時には、1日500人の方が来たこともあった。 物資センター運営の悩みと学んだことがある。1つ目は県の物資センターに対する補助としての役割。県でカバーできない物資支援では、横のつながりでの情報共有が大切である。2つ目は性善説で考えること。来訪者には不審な行動をする人もいる。管理担当者の「災害時は、性善説で考える。これが災害のときの心構えだ。」という言葉が今も残っている。3つ目は公務員意識を変えることである。公正・公平・平等意識は一旦取り払う方が良い。4つ目は、意識の壁・組織の壁・制度の壁を越え、災害支援のために何ができるかを考えることである。5つ目は物資支援終了の決断の難しさである。一番被害の大きかった陸前高田市は6月10日に終了、遠野市は6月30日まで実施した。6つ目は本来業務の遅滞への懸念。農業の準備もあるので、バランスが難しかった。7つ目は行政だけで対応することは無理ということである。住民、ボランティアといかに協力し合うかを意識することが重要だ。 6. 震災前の訓練、準備の重要性 被災してから一層、防災訓練の重要性を痛感した。少しずつ繰り返せば、さまざまな改善案が出てくるからだ。そして、災害時には冷静な判断を下すための「報連相」徹底も欠かせない。1人の力では無理だということ。立場の枠を越えて皆で力を合わせて何とか乗り切れたという実感しかない。  
開催地より	災害対応に取り組んだ生の声を聞くことができ大変参考になった。情報収集の大切さや、訓練に危機意識を持って取り組むことが重要だと感じた。

開催地名：山梨県都留市	
開催日時	平成29年11月24日（金） 19:00～20:30
開催場所	都の杜うぐいすホール
語り部	京 英次郎（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織会員 約116名
開催経緯	「避難所運営」＝「行政の業務」というイメージが先行し、住民と共に行う避難所運営体制の構築に対する理解が進んでいない。また、避難所での生活に対する知識不足や、女性に配慮した防災対策が進んでいないことが課題に挙げられる。体験談を聞いて、そういった課題を解決していきたい。
内容	1. 被災地での避難所運営について 自助、共助、公助のうち、公助が一番当てにならない。公助が当てになるのは、まず早くて1日、または3日ぐらいあとである。 日常、どのくらい自分がぜいたくな生活をしているか考えてみよう。災害時は電気、ガス、水道、電話、交通機関などのライフラインが全部とまる。自分たちは、トイレトペーパーやティッシュペーパーを必要以上に使う生活をしているが、避難所の簡易トイレは水洗ではないので、拭いた汚物はごみになる。1回あたり20センチは節約してもらいたい。 ふだんできないことは非常時にもできない。ふだん何も考えていない人たちが、東日本大震災のとき避難所に押しかけてきて、行政を頼っていた。 仙台では避難所は何十か所もあったが、あとで調べてみると、地域のリーダーがいて、ふだんから訓練したり、有事の際の対応を決めていたり、お互いの顔が見えていた地域は、うまくいった。 避難所が提供されても、仕切る人は誰もいない。運営するのは市長、防災担当職員、消防などではなく、避難者自身である。 避難所には、快適な生活は待っていない。仙台では、102万人の市民に対して、19万人分が3日間ののげる水と食料しか用意していなかった。本当に助けを求めている人のみに配布すると伝えていたが、500人から1,000人の群衆が避難所に押しかけた。ほしいと1人が言えば、皆が言う。配布できなかった人には、自前でやってもらうしかない。避難所には、手ぶらで行くべきではない。 その一方で、避難所にある防災用品や食べ物を全て皆が見える所に置き、「これしかない」と実情を知らせたリーダーがいたところは、混乱せず、うまくいった。食料がほしいのはみな同じだが、見せることで不公平さがなくなった。リーダーは、まとめ役ではあるが、同時に避難所に集まった人たち全員にリーダーの気持ちになって考えさせることも重要である。 2. 住民に対する避難誘導について

	災害現場で救助、消火、救急等の活動をする際の引き際の物差しは、世の中で一番大切な自分の命である。これは危険だと判断したら、まず1回退却して自分の身を守り、体制を整えて出直すべきである。防災のリーダーは、自分で自分の身を徹底して守れなければ活動できない。それを考えないで災害に遭った場合、失敗するリスクが高い。 リーダーの素質は何だろうか。人は、まるで想像できない災害に遭い足腰が立たなくなってもリーダーになれる。リーダーは、とにかく死なないことと、声を出すことが重要である。東日本大震災で揺れが始まったとき、消防署にいた私は、「身を守れ、落ち着け。」と言った。 だが、リーダーになるのを阻害するものがある。人が集まった中で、自分だけがここで声を出すのはまずいのではないか、誰も言わないのに自分だけ言うのはおかしいのではないかという気持ちである。その気持ちがリーダーをでき損ないにってしまう場合がある。 3. 避難所での女性への配慮の重要性について 避難所で必要なのは女性の視点である。避難物資として届いたパンツが60代、70代の人たちがはくラクダ色のものばかりだったため、特に20代、30代の女性が1週間や10日も避難所にいると、元気がなくなってきた。そこで、仙台の避難所を世話していたNPOの女性のリーダーが全国の仲間へ赤いパンツを送るようにネットで発信し、若い女性に配ったところ、元気が出てきたそうである。  
開催地より	「普段できないことは、非常時でもできない。」という言葉は、受講者以上に、行政職員が痛感している。今後、市防災担当として、地域防災力の向上に取り組むべく、住民に協力してもらうとともに、市職員（行政）の防災意識も変えていく必要性を感じている。 住民の防災意識が高まっている状況を地域防災力の向上機会と捉え、市内の防災リーダー育成や避難所運営組織の強化に尽力していきたい。

開催地名：山梨県大月市	
開催日時	平成30年2月18日（日） 10:00～12:00
開催場所	大月市民会館
語り部	佐々木 守（岩手県釜石市）
参加者	自主防災会代表及び地区代表、防災士、市職員 約120名
開催経緯	同市では、人口減少や高齢化により自主防災会活動が停滞し、形骸化している地区が多い。また備蓄に関しても市の備蓄倉庫に頼るなど、地域・家庭で備蓄しようという意識が浸透していない。被災体験談を通して自主防災活動への教訓を得る。
内容	1. はじめに 岩手県釜石市は東日本大震災で死者888名、行方不明者152名という甚大な被害を出した。また基幹産業である水産業も施設が損壊しダメージを被った。現在、同市はラグビーワールドカップに向けてラグビー場を建設するなど復興の途上にある。私は震災当時、釜石市職員で防災担当をしていた。自身の体験から教訓を伝える。 2. 被害を拡大した“避難せず” 私は東日本大震災の2年前、市の防災担当の職務についた。釜石市はリアス式海岸に漁村が点在するが、沿岸部に自主防災組織はほとんどなかった。私は活動を促進するために働きかけ、補助金を出し防災計画を立ててもらった。しかし、東日本大震災には間に合わず、多大な犠牲者を出したことを今も悔いている。 被害を拡大したのは、日本人の特性にも起因している。日本は自然災害の多い国であり、災害経験をすぐに忘れる。また自分だけは被害に遭わないと考える傾向がある。しかしどこにおいても災害のリスクはあり、たった今起きてもおかしくない。身に迫る危険への意識を持ってほしい。 東日本大震災当日、犠牲者になった人の多くは避難しなかった人たちだ。これには市民の“情報待ち”も拍車をかけた。市の防災無線では3メートルの津波が来る、と告げていた。市の防潮堤は4～10メートルであり、多くの人は避難の必要がないと考えたのだ。さらに避難誘導した人々にも多大な犠牲者が出た。要介護者や障がい者などを助けてともに流された民生委員、また消防団員も被災3県で約250名である。 対称的だったのは、“釜石の奇跡”という呼称で報道された児童・生徒たちの行動である。釜石市東中学校などの子どもたちが、発震後速やかに逃げ、避難所を3か所変え、1.5キロメートル走って津波を逃げ切った。事前に防災教育が行われていた成果である。 3. 想定を信じるな

	市町村が出しているハザードマップを信じて避難せずに亡くなった方も多い。ハザードマップは“目安”であり、いつでも想定外のことが起こりうると思ってほしい。大切なのは自分の命を守るために率先避難することである。そして情報に依存しないことも大事である。行政や気象庁は完璧ではない。たとえば土砂崩れなどで避難指示が出ていなくても、おかしい音がしたり山から水が流れてきたら避難してほしい。住んでいる地域のことは住民が一番よく知っている。自らの判断で逃げるということを、地域防災活動の中でも呼びかけ、徹底させてほしい。 4. 避難所運営は自主防災組織で 東日本大震災後の活動では、遺体捜索に苦勞した。安置した遺体は遺族に確認してもらい火葬するのだが、何百体という数なので大変だった。市役所職員の中にはトラウマから精神面の不調を抱えた者もいる。 各避難所には職員を配置したが、自主防災組織を中心に運営した方が良いのではないかと感じた。避難所によっては市職員任せのところもあった。しかし、職員は連絡役として、メインは自主防災組織で運営した方が良いと思う。 また災害応援協定を結んでいる市町村からはすぐに応援していただき、助かった。こうした水平の連携を心がけておくことも大切である。 私が反省しているのは、“記録を残せなかった”ことだ。目の前の仕事に忙殺され、判断したことや行ったことを記録する時間がなかった。しかしあとから検証するためには、映像や音声を残しておかなければいけない。記録があると検証でき、次に何かあったときに生かせる。個々の自主防衛組織でもその準備をしておくと思う。  
開催地より	会場はほぼ満員となり、防災への意識の高さを感じた。「想定を信じない」、「自ら考えて行動する」など一人一人が防災意識を持つことが重要であると感じた。今後は、現在の防災訓練を見直し、より効果的な訓練を実施するとともに、教育委員会などと連携し、防災教育を強化していきたい。

開催地名：長野県須坂市	
開催日時	平成30年1月27日（土） 14：30～16：00
開催場所	須坂市シルキーホール
語り部	瀬戸 元（岩手県釜石市）
参加者	自治会関係者、消防団員、住民 約101名
開催経緯	当市は、昭和56年の台風15号により、10人の尊い人命が奪われ、家屋などが甚大な被害を受けた。現在では、この災害を経験した人が少なくなり、住民の自然災害に対する心構えが希薄になりつつある。また、「須坂市防災訓練」を実施しているが、参加者が区の役員等限定的であり若年層の参加者が少ない。地域防災の役割や意識向上のため、自主防災組織の運営や在り方、訓練方法や内容、避難行動、要支援者対策などについて聞きたい。
内容	1. はじめに 震災から7年を迎えたが、復興の進捗は50パーセント程度、我が町でも造成がまだ続いている。津波という自然災害に対して、わが町がどんな取組を行ったか、自主防災組織の活動内容について紹介したい。 2. 先人の教え「命てんでんこ」 まずは自分の命を守る 両石町は三陸沿岸リアス式の形状を持ち、安政、明治29年、昭和8年、平成23年と160年の間に4回の大津波が襲い、集落が壊滅している。 未曾有の災害で、先人の教訓「命てんでんこ」を実感した。死ぬか生きるかという二者択一では非情な心を持たなければみずからの命の保証はない。 両石町にはビルの5階建てに匹敵する23メートルの津波が来た。私の自宅は30メートルの高さにあったが、過去の教訓で祖父が高台に家を立てたから助かったのである。 大規模災害や自然災害では、マニュアルどおりにことは進まない。だからこそ、考えるべきは災害が起きる前の「命が助かる方法」だと思う。事実、災害が起きた瞬間に自主防災の代表ができることはほとんどない。 3. 先人の残した知恵と災害の知識をどう生かすか 天災はいきなり発生すると考えられがちだが、東日本大震災では予兆となる現象が確かにあった。明治29年の津波のときと同様に、低気圧が強い天候、前年の秋からの地震、前年の夏の猛暑、例年になく大雪などだ。そして2月に入ると地震がぴたりと止まったのも明治と同じだった。3月に入り急に大きな地震が起き、ウニ漁の解禁では本来いるはずの浅場にウニがいなかった。こうした先人の残した記録と教訓を紐解き、それらを生かせるか否かが東日本大震災のときの命の別れ道となった。 4. 自主防災活動について 先人たちは、命が助かる知恵を碑に刻んだ。その津波記念碑は平成18年

	2月、水産庁の未来に残したい漁業漁村の歴史文化財百選に選定されているが、釜石の奇跡を誕生させた児童生徒たちの防災学習の一步は、この津波記念碑の教訓を学ぶことから始まった。まさか、またか。この言葉をしゃべる人は危機管理意識が低い。児童には意識を養うため、石碑にこう刻んだ。「100回逃げて、100回津波が来なくても、101回目も逃げよう」。 両石町の自主防災組織結成は平成22年12月1日と、釜石でも一番遅いほうだった。自主防災活動の一番の目的は、過去の災害環境から鑑み、津波警報発令時の避難優先、率先避難を通じて住民の命を守ることであり、避難弱者の支援策も立てた。そして、「15分ルール」による要援護者救助のルールが策定された。9人の要援護者は全員助かった。 そのほかに、住民が避難を完了したかどうかを示す安否札も考案した。避難弱者にこれを配布することで、ほかの避難者が彼らの様子を見に行き、そして命を落とす事態を少しでも回避できたと思う。 5. トップダウンによる指示がスムーズに進む組織づくり 自主防災活動や防災に対する危機管理意識を、それぞれの町内会、自治会、自主防災会で話し合っているかが重要だ。そして、まず三役の役員がこの意識を共有している必要がある。そして、その思いをトップダウンで伝えて欲しい。仮に三役の誰かが欠けても、ほかの誰かが発令できる意識を共有しておくことが重要だ。 回覧板でも良いからこうした知識を共有すべきである。両石町ではグラウンドゴルフを開催し、終わったあとに宴席を設けるなどの工夫を凝らした。一度も話さなかった人とも打ち解けることができ、協力を上げば、誰もが素直に応じてくれた。そして災害時では、男性、女性それぞれに役割が生まれる。避難所運営は女性の方がずっと優れている。女性の指示で男性が便所掃除や買い物をするなど、指示と実行の関係がスムーズであることが重要だ。  
開催地より	防災力はイメージだという言葉が新鮮だった。過去の災害を知り、伝えること、学ぶことの大切さを実感した。講演会で聞いた避難の方法などを当市の避難行動・避難方法などにもぜひ生かしていきたいと思う。

開催地名：岐阜県岐阜市	
開催日時	平成30年2月3日（土） 10:00～12:00
開催場所	長森コミュニティセンター
語り部	佐々木 美代子（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織関係者 48名
開催経緯	岐阜県岐阜市は、近年大規模な災害が起きていないことから、いざというとき速やかに避難誘導や避難所運営ができるかとの懸念を持っている。避難に関する事前の心得や有効な避難所運営に関する知識をご教示いただきたい。
内容	1. はじめに 岩手県陸前高田市は、東日本大震災の津波により1,757名が一瞬にして亡くなった。私は陸前高田市地域女性団体の会長として復興対策に関わった。復興状況と避難・復興計画への災害弱者の視点導入を語る。 2. 陸前高田市の現況 はじめに、現在の陸前高田市の状況をお伝えする。平成28年に商業施設ができ、日常生活に関わる物は手に入れやすくなった。しかし中心地にまだ公的な建物がほとんどない。市役所、病院、市民会館などはこれから再建されるが、おそらく10年はかかるだろうと言われる。死者が多かったということは災害規模が大きく復興にも時間がかかる。やはり死者を出さないように防災対策をとっていくべきである。 3. 避難について 避難に関して大切なポイントは3つあると思う。まず日頃から危険に対する予見をどの程度持っているか。下手に動くよりも静観した方が良いケースやマンションなどしっかりした建物では上階に逃げた方が良い場合もある。東日本大震災時は市の指定避難場所に逃げ込んだ人の約90パーセントが犠牲になった。公的に認められた指定避難所も必ずしも安全ではないと認識してほしい。さらに自分の体力がどの程度であるかも把握しておきたい。あらかじめ避難場所を決めておき、ウォーキングをしてみるなど避難にかかる時間を把握しておくことも大事である。 4. 災害弱者の視点導入 防災・避難計画は男性目線で立てられることが多い。そうすると細かい配慮が足りなくなる。女性や高齢者、障害を持つ方などの意見も取り入れての計画策定が望ましい。それは災害弱者と言われる人たちが当事者意識を持つことにもつながる。 震災時の事例を挙げる。3か月の乳児を連れて津波から山の中に逃げ込んだ母親がいた。乳児を食料のない中救う方法を男性は思いつかない。まわり

	の女性が危険を冒して津波の引いたとき山の下に降り、鍋と小麦粉を見つけた。鍋に小麦粉を水で溶き、のり状にしてハンカチに含ませ赤ちゃんに吸わせた。それで生き延びた。やはり女性も防災の企画・立案に参加させるべきである。 5. 女性リーダーの養成を 震災から約3日は食料など支援物資が届かなかった。がれきが一面に堆積して道路が見えないから運べない。もみはあったが電気がストップしているので精米できない。3日ほどは、自主防災組織で不自由な生活をしのぐ覚悟を持たないといけない。避難所ではトイレもなく、外の土に穴を掘って対応したが、穴に2枚板を渡しただけの応急処置的なものであった。 4日目からは支援物資が届き始めたが、女性と男性の両方が物資の配分に携われるようにするのが大切である。女性用の下着を配るのに男性が担当であると受け取りづらいし、逆もまたある。さらに雑魚寝状態の避難所では不安を抱える女性があった。車中で寝泊まりしている女子高校生もいた。 災害時には女性リーダーがもっと必要であると考え。リーダーになる訓練をしていない女性も多いので、地域に女性の団体を作り、活躍してもらうことを自主防災組織は考えるといふ。
開催地より	地域の防災担当である受講者が、それぞれ地元に戻り、防災訓練や地域の集まり等で聴講した内容を住民に伝えることで、今回の貴重な体験談に基づく教を幅広く広めていければと思う。 本市では、近年大きな災害が起きていないため、実際に東日本大震災を経験された方のリアルな話を聞くことで、日々の防災に対する取組をより真剣に考えるようになったと思う。

開催地名：静岡県島田市	
開催日時	平成30年2月16日（金） 18:00～19:30
開催場所	島田市市民総合施設プラザおおるいホール
語り部	田代 賢司（千葉県印西市）
参加者	市職員、自主防災組織関係者、住民等 約270名
開催経緯	当市では、住民の災害に対する危機意識が地域ごとにばらつきがあるという課題を抱えている。東日本大震災に関する体験者ならではの教訓を聞き、大災害の備えとしたいと思う。また自主防災組織、住民に向けての自助の重要性についても提言を受けたいと思う。
内容	1. はじめに 私は千葉県印西地区消防組合消防本部に所属する救急救命士である。東日本大震災発生後、ボランティア活動のために東北地方へ4回訪れた。ボランティア活動を通して見た災害の実態と学んだことを語る。 2. ボランティア活動をスタートする 東日本大震災が起こり、自分も何かしなければと感じた。すぐに車で駆けつけようとしたが、道路は波打ち、がれきが山をなし、車では被災地にたどり着けない状況を知った。結局、ボランティアに行くことができたのは9月である。ボランティア活動には、震災のあった年に2回、翌年に2回の計4回、宮城県へ行った。所属する消防本部からも緊急消防援助隊が出向した。 初めてのボランティアで私は宮城県東松島市に行った。担当したのは、流された養殖用のいかだを作る作業である。とても疲れたが、現地では人手が足りないということを実感した。 2回目に行ったのは石巻市北上地区である。この地区は海からかなり内陸なのだが、津波が北上川を遡上してきて川沿いの低地を中心に200名を越す被害者が出た。住民はまさかここまで津波が及ぶとは考えていなかったようだ。同じ石巻市で多くの犠牲者を出した大川小学校も、学校の屋根が堤防と同じくらいの高さでやはり低地にあった。このときのボランティアでは、小さな神社の境内の草取りをした。1メートルほど伸びた草を引き抜くのは重労働であったが、地区代表の高齢男性が「こんな小さな神社だが私たちにとっては大切な神社だ。」と涙ながらにお礼を言ってくださり、ボランティア活動を続けようと心に誓った。 3. 重労働のがれき撤去 3回目のボランティアでもやはり石巻市へ行った。川に打ち上げられたがれきの撤去と遺体の搜索である。前日も子どもの遺体が見つかったということであった。ストックで砂をかき分けてがれきを撤去するのだが、これは日頃きつい消防の仕事をしている私にとってもハードに感じられる仕事であ

	った。驚いたのは、ボランティアの中になんか女性がいることだ。こうしたきつい仕事は続けると体がもたない。やはり休息したり、交代したりすることも大事であると思った。4回目のボランティア活動も石巻でがれき撤去を行った。1日の作業が終わると汗だくで帰り、食事をとって風呂に入り23時頃車中泊する。翌日、また前日の続きをする、そうした毎日であった。 4. ボランティア活動から感じたこと 東日本大震災のボランティア活動においては、被災地のニーズが速やかに発信できず、受け入れ体制に時間がかかったという側面があるようだ。また被災地外のボランティア団体も被災地情報の取得遅れや車両の燃料不足などがあり、活動体制が速やかに整えられなかったようだ。ボランティアが宿泊できる宿泊所を早期に確保するなど、適切な早期受援体制の確立を望む。 また、個人的に感じたのは、海拔が低い土地の危険性である。海岸から離れていても津波が数キロメートル川を遡上してきて堤防を越えることがある。河川の近くや低い場所には行政機関、公共施設、老人ホームなどを建設するのは避けたほうが良いのではないか。また行政においては早めの避難勧告を出せる体制を構築してほしい。住民の側では、避難勧告が出ていなくても危険と判断したら自主的に避難することが重要である。  
開催地より	映像を含んだ講演で理解しやすく大変良かった。危機管理課で行っている出前講座に知識などを取り入れていきたいと思う。

開催地名：静岡県吉田町	
開催日時	平成30年2月4日（日） 10:00～11:30
開催場所	吉田町学習ホール
語り部	小向 孝子（岩手県遠野市）
参加者	自主防災会役員、地域防災指導員、町職員、住民等 約150名
開催経緯	当町は、過去には津波襲来の経験もあるが、前回の津波を伴う地震発生からかなりの年月が経過し、経験者の減少や高齢化から、低年齢層への災害継承が難しくなっているのが課題である。講演会では、自主防災会と地域防災指導員との連携体制づくりや自助・共助について町民への普及啓発、女性目線での防災対策などについて伺いたい。
内容	1. はじめに 私は、岩手県遠野市の文化研究センターに勤務している。東日本大震災を受けて避難所の設営、炊き出しなどに関わり、その後被災した文化財の修復に携わった。その体験をふり返り検証する。 2. 後方支援をスタート 私は遠野市の職員であり、事前の防災計画では避難所を設営して市民に物資を供給する任務であった。東日本大震災で遠野市は震度5強、すぐに災害対策本部が設置された。遠野市は市庁舎が損壊したが人的被害は少なく、沿岸地域への後方支援を行った。地震発生後50日間で、被災地への救援物資搬送は250回、物資としてはおにぎり14万個、米は10キログラムの袋を3,800袋、水、衣類、寝具、燃料などを送った。 3. 避難所運営の課題 11日には最も多いときで50か所、総数2,000人を超える避難者がいた。私が関わった地域では、避難所は本来市民体育館が認定されていた。しかし、横揺れが長く天井からの落下物や飛散したガラスがあったことから社会教育施設あえりあ遠野に場所を替えた。改めて、それぞれの避難所の状況に応じた避難場所を確保することが必要だと感じた。 当所の避難者は約400人であった。さっそく物資の供給を始め、非常用照明を設置した。停電でトイレまでのルートが暗い。そこで携行用のライトを置いた。震災後、避難所運営に関する検証記録集を作り、そこにも課題として登場したが、停電に備えた非常用電源の備えが必要である。さらに避難所出入りの規制をしていなかったのも、4月頃から不審者と思われる訪問者があった。避難者から不安の声があがった。これも改善点であると思う。 良かったと指摘された点は、朝夕2回の全員によるミーティングで情報共有を図ったことである。避難者個別票を作り、仮設住宅入居やほかの避難所への移動に活用した点も評価された。

	4. 「おにぎりライン」による炊き出し 炊き出しは3月11日から4月15日まで行った。炊き出しによる支援先は、市民・職員、遠野市へ来た避難者、被災地向け、ボランティアへの4か所に区分される。11日は市職員のみ、翌日から赤十字奉仕団など協力者が増え、ガスボンベを用いて米を炊きおにぎり作りを始めた。おにぎりは衛生状態を考え、ラップで握る。炊飯→おにぎり作り→1個ずつ箱に入れる→箱に個数と日付を入れ搬送できる形にする。そのあとの工程を「おにぎりライン」と呼び、それは毎日進化していった。「おにぎりライン」による遠野市での流れは次の通りである。午前中に各地区センターで作ったおにぎりを昼に公用車で1か所に集約する。集めたものを物資センターから午後には被災地に届ける。夕方には翌日何個必要かが本部のほうから連絡され、それを各センターで確認し本部へまた報告する。おにぎりのほか、避難所へ送る食事や特別養護老人ホーム向けのおかゆなども作った。 5. 文化財レスキュー もう1つ、私に関わったものに文化財レスキューという活動がある。被災した文化財の修復などを行うもので6月から開始した。全国から送られてきた本を遠野市で整理・分類して20万冊分データ化し、被災地の図書館や学校に届けた。また被災した本、文化財を洗浄して現地の教育委員会におさめた。
開催地より	発災時の状況、市の動き、周りの動きを細かく話していただき、自分の町に置き換えて考えることができた。また、自助、共助の大切さについて改めて町民に伝えることができた。 大きな災害であればあるほど、地域や自治体、団体や企業との連携が大事だということを改めて感じたので、防災体制づくりにより力を入れていきたい。

開催地名：愛知県半田市	
開催日時	平成30年1月14日（日） 10:00～11:30
開催場所	半田市役所
語り部	草 貴子（宮城県仙台市）
参加者	住民 108名
開催経緯	当市では、家具転倒防止や食料備蓄等、家庭の備えの大切さや避難所開設と運営についての意識や知識が少ないのが課題である。今回は、大規模災害に遭遇した際、どのように身を守り、地域はどう動いたかについて、講演していただきたい。
内容	1. 女性視点をとりいれた町内会活動 私が会長を務める市名坂東町内会は平成20年に設立、役員8名が全員女性という特色を持つ。単身赴任家庭や働き盛りの夫を持つ家庭が多いことから、必然的に女性が立ち上がり作り上げてきた町内会である。町内会では、設立当初から「防災」をスローガンの1つに掲げ力を入れてきた。平成22年に集会所が完成したときは、緊急時の避難場所として工夫を凝らした。集会所では、ライフラインの復旧は電気が早いのでオール電化を選択、広々としたロフト付きの倉庫、71平米のフローリングの1ルーム、対面キッチンなどを備える。備蓄倉庫の収納の高さも女性の腰の高さで考えた。 2. 東日本大震災をうけて 3月11日、集会所を開けると女性と子どもたち100人が避難してきた。大半は町内会未加入のマンションの住民であったが、皆受け入れた。避難者の中でリーダー、副リーダーを決め、皆の前で紹介し、指示に従うように話した。泉区は内陸部で津波の被害もなかったので、避難所運営は結局2日間だけであった。そのときに学んだことをそのあとの町内会活動に生かしている。 3. 東日本大震災からの課題と母子支援 まず町内会に入会していないマンションの方々をどうするかという問題があった。この区域は転勤族で若い家庭が多く、親戚もいない、夫も出勤してしまっている中で起こった災害であった。そのことを考え、平成23年11月から未就学児を持つ若い母子を対象に、茶話会など子育て支援活動を週1回、集会所を開放して始めた。さらに平成24年4月には、全国おもちゃ図書館に町内会として加盟が認定され、「おもちゃ図書館ずんだっこ」が誕生した。これは遊びの機会に欠ける子ども、核家族化で孤立する親子、育児不安を抱える母子、そうした人々のニーズに応える施設である。 4. 新たな取組 さらに平成25年には市名坂小学校区避難所運営委員会を発足した。私は

	初代事務局長となったが、女性コーディネーター部門を設け女性ならではの視点を生かしている。 女性コーディネーターは、防災訓練時、避難所の悩みや訴えを引き出し、対処、アドバイスを行う。東日本大震災時、避難所ではさまざまな訴えがあった。授乳しにくい、尿漏れして下着が濡れてかゆい、隣の人が酒臭い、子どもが騒いでも注意しない親がいる、などである。そうしたケースに対応できるように日頃から訓練している。 また泉区では女性町内会長の集いを開催している。泉区には209名の町内会長がおり、そのうち33名が女性である。そうした方が年2回集まり、女性の視点からさまざまなディスカッションをしている。 私は地域の防災対策も、重要な根っこの部分は人と人とのつながりであると思う。人間同士の信頼関係を築くのが一番の基本である。今後も活動を通じてそれを築いていけたらと思う。  
開催地より	これまでさまざまな講演を聞いてきたが、被災者であり女性の地域防災リーダーである講師の話聞くのは初めてだった。自主的かつ女性目線で工夫を凝らし、常に住民の集まる集会所をつくりさまざまな活動を行い、地域防災力の向上につなげていったことにとっても感銘を受けた。また、平時から人と人との関係の構築が一番重要であることについて改めて考えさせられた。 受講者の多くが女性の力が地域の防災力向上に必要不可欠であるとの認識を持ったと思う。女性リーダーの養成や活躍できる環境を自主防災会とともに考えていきたい。

開催地名：愛知県刈谷市	
開催日時	平成29年12月18日（月） 10:00～12:00
開催場所	刈谷市総合文化センター小ホール401、402
語り部	大内 幸子（宮城県仙台市）
参加者	児童、教員、保護者、住民等 77名
開催経緯	統率力があり、人望の厚いリーダー的存在の住民がいる地区は、防災活動もその人物を中心しながら積極的に行われているが、ほかの多くの地域では、大地震が起こりうることを「自分ごと」として捉えていない住民が多い。地域間の防災に対する意識や備えに格差が生まれつつあり、市で防災力の底上げを図りたい。また、リーダー的存在の発掘・育成も行っていきたい。
内容	1. 自主防災組織に関すること 大きい川に挟まれた福住町は、昭和61年に台風による集中豪雨で大水害に見舞われた。これを機に日本一災害に強い町内会を目指すこととなり、平成15年の宮城県北部連続地震をきっかけに、自主防災組織のマニュアルを作成した。多くの災害が福住町方式を生み出す原動力となった。 「自分たちの町は自分たちで守る」を合言葉に、重要支援者の名簿作成が行われていたが、東日本大震災では会長のパソコンが壊れてしまい、名簿を取り出せなかった。役員がふだんから3、4人ずつ見守りをしていたので、発災と同時にその家に駆けつけて安否確認をすることができた。 ふだんから役員同士がコミュニケーションを取り、マニュアルどおりにいなくとも、トップが不在でも機能するように準備をしている。 2. 避難所運営に関すること 阪神・淡路大震災のときにも言われた教訓だが、女性は子育てをしながら地域でコミュニケーションが取れているし、介護もしている。避難所はふだんの生活である。男性だけで避難所運営をしていると、なかなかコミュニケーションが取りづらい。避難所に来る方たちの8割以上が高齢者や支援が必要な方、女性、子どもたちなので、運営は婦人部の方が仕切ってスムーズにいった。よその避難所も男性の中で女性が動いたところはいくつもあった。 3. 災害の体験談・教訓に関すること 仙台市の全部の指定避難所には500人分の備蓄があるが、発災したときには地域の人だけが来るわけではなく、実際には2,000人が殺到してきた。各指定避難所には行政の職員を2名ずつ配置することになっていたが、教育を受けていない、地域のことが何も分からない職員は何もできなかった。婦人部、男性、中学生、皆で炊き出しを始め、飲料水の確保に奔走した。男性の役員は手掘りのトイレをつくった。 災害相互協力協定を10団体と結んでいたもので、震災のときには県外の拠

	点に住んでいる方たちがトラックで支援物資や食べ物を届けてくれた。 4. 被害を少なくするのも復興も、主体は自分であること 災害が大きければ大きいほど公助は来ない。自分のことは自分でし、隣近所、町内皆で助け合うしかない。仙台市では自主防災組織の専門的なリーダーを募集し、養成している。このリーダーたちは地域に根差し、平常時はマップの作成や、地域住民に対する情報提供、指定避難所の協議、発災時は安否確認、情報収集の伝達、避難誘導、初期消火、救出・救護、避難所の開設と運営など、自主防災組織と一緒に活動する。 仙台市では、14町内が同じ日、同じ時間に防災訓練を始める。訓練の目標は、発災後の対応、消火活動、炊き出し、がれきからの救出である。 重要支援者の名簿は1年ごとに防災訓練を機に更新している。班長は自分の班の名簿を見ながら安否確認の訓練をする。役員は班長には伝えないで、火災発生、一部損壊、全壊などを書いてある紙を30軒ぐらいに渡し、当日の朝、玄関に貼ってもらう。班長は、その確認もしなければならない。 発災時相互協力協定により、愛知県西尾市から毎年、救援物資搬送に来てもらい、中学生が物資の搬出を手伝う。 震災のときに作ったトイレを再現し、中学3年生に実際につくってもらう。給水栓の組立や、土のうづくりも中学生に体験させている。小学生には空き缶を利用してサバイバル飯づくりを体験してもらっている。 毎年青森からNPO法人に探索犬を連れてきてもらい、中学生たちが4人体制で、大工さんにつくってもらったがれきから、人を救出する訓練をする。声かけをして、中から人を救出し、車椅子や担架に乗せ、クリニックの先生にトリアージしてもらう一連の流れになっている。 大人から子ども、おじいちゃん、おばあちゃんまでなるべく多くの参加者に来ていただくように工夫している。  
開催地より	「これで大丈夫」ではなく、さらに安全を意識していかないといけないと感じた。参加できなかった職員に講演内容を伝達し、今後も防災教育に役立てていきたい。

開催地名：愛知県安城市	
開催日時	平成30年1月13日（土） 10：15～11：45
開催場所	安城市民会館大会議室
語り部	横山 幸雄（岩手県釜石市）
参加者	自主防災組織関係者等 73名
開催経緯	当市では、南海トラフ巨大地震による被害を想定し、自助・共助の普及啓発に取り組んでいる。しかし、近年では当地域で大きな地震が発生していないことから、防災意識のさらなる高揚が課題となっている。今回の講演では、災害時の体験談や教訓、避難所運営など地域コミュニティでの活動についてご教示いただきたい。
内容	1. はじめに 私は東日本大震災当時、釜石市老人クラブ連合会事務局長であり、津波で流され負傷した。津波発生から辛くも生き延びるまでの逃避体験を語る。 2. 津波に流され気絶する 東日本大震災発生時、私は海沿いにある老人クラブ連合会の事務所にいた。長い揺れに襲われたが、沿岸にはギネスブックにも登録された高い堤防があるから大事には至らないだろうと思った。岸壁の防波堤の水門を閉めるのを手伝い、車で避難所に向かった。民生委員をしているので避難所の様子を見ようと考えたのだ。しかし自宅の隣に自力避難できない方がいるのを思い出し、立ち寄った。「誰か探してくる。」とその家を出ると、道路から「早く逃げて。」の声があった。高い津波が迫ってくるのが見えた。私は自宅に逃げ込むしかなかった。2階に上がろうとしたとき窓ガラスが割れ、水が家に入ってきた。水の勢いに押されて外へ流された。「潜って何かを掴もう。」そう思って息を吸い、潜ったら気を失った。 3. 電柱につかまり命をつなぐも負傷 気がつくと水中にいた。顔を上に出して息をして、引く波に足を引っ張られながらも立ち泳ぎで泳いだ。電柱が見えたので上へ上へとのぼった。電柱の上から見ると、この世の物が全て流されているような印象であった。津波は第一波が引かないうちに第二波が来たようだった。ようやく第二波が引いたので自宅に戻った。すると妻が2階にいた。隣の奥さんも2階におり助けを呼んでいた。隣の家には電柱が倒れていたのをそれをのぼろうとしたが、体が濡れて重くてのぼれない。そのとき第三波がやって来た。電柱にしがみつき少しずつのぼった。しかし途中で右手が抜けなくなり移動できなくなった。顎下まで水につかったところで波が引いた。右手を抜くと手の甲に6本の釘が刺さった痕があった。 4. ヘリコプターで搬送

	しばらくすると若い人が「助けに来たぞ。」と手すりのような物を掛けてくれ、地面に降りた。私と妻、隣の奥さんなどと約500メートル先の避難所に向かった。途中、知り合いが声を掛けてくれた。私が「全身ずぶ濡れた。」と言ったら、避難所にあった着替えを持って来てくれた。下着から全て着替えた。「地獄で仏」とはこのことかと思ひ涙が出た。 翌日も私の右手の甲は腫れ、出血していた。「破傷風になるぞ。」と言われ、救急の手配をしてもらった。しかし道ががれきで埋まり救急車が病院まで走れない。中学校の校庭からヘリコプターで県立病院に搬送された。 幸い破傷風は事なきを得、市の体育館に避難した。非常に多くの人が避難していた。寒くて仕方がないので、毛布を支給してもらった。翌日家に帰ったが、手の甲は1か月では治らず完治まで2か月あまりかかった。 このたびの東日本大震災では、私は日頃の人付き合いの大切さを知った。私は津波で家と家財を失った。知り合いもたくさん失った。しかし皆さんの「ガンバレ」の声援を思い出し、津波に流されても「心は流されない」をモットーに努力している。 その後、全国で体験をお話させていただいているが、「どなたも二度と被災してはならない」という気持ちでいる。
開催地より	講演は、薄れつつある震災の記憶を改めて呼び起こし、メディアだけでは分からない詳細な部分も知ることができ、大変役立った。各地域から参加している研修受講者の災害に対する危機意識と防災意識の向上を図ることができたと考えており、今後、市において開催する防災に関する研修・訓練等や各地域の自主防災組織における訓練においてさらなる防災意識の向上に向けた取組をしていきたい。

開催地名：愛知県犬山市	
開催日時	平成30年2月9日（金） 13：30～15：00
開催場所	犬山市役所
語り部	木田 一夫（福島いわき市）
参加者	市職員 約50名
開催経緯	日頃から職員や市民に防災意識の普及啓発を行っているが、平穏な日常生活の中ではなかなか難しい。実際に被災地で活動された方から状況・心境を聞き、防災意識の向上と事前に備えるべきことを学びたい。
内容	1. はじめに 私は福島県いわき市の消防団員である。いわき市は東日本大震災によって地震、津波、火災、原発避難の四重苦を体験した。いわき市久之浜町は福島第一原子力発電所から30キロ圏内、いわき市で唯一自主避難が発令された。また火災が起こり、約80棟が焼失した。私は全町民を避難させ、遺体搬出や火災消火を行った。東日本大震災当日から現場で体験したことを伝える。 2. 7.8メートルの津波 東日本大震災が起こり久之浜町は津波に襲われた。最も大きいものは7.8メートル。津波によって63名の方が亡くなった。私は檜葉町の建設会社に所属、県道を作る工事をしていた。携帯電話の大津波警報を見て作業員を乗せて車で高台へ逃げた。その後、久之浜町の駐屯所へ向かった。久之浜町では火災が発生していた。大型ポンプで送水活動をするが水道が止まりうまくいかない。水道管が古くて離脱防止システムになっていなかった。いわき市ではこの水道の停止が最もこたえたことであり、復旧には長期間かかった。 当日の夜、大きな火災が起こった。家々のプロパンガスに引火して次々延焼する。火の勢いがすごくなかなか近づけない。川の水などを使って消火活動をし、翌日4時45分にやっと鎮火した。 3. 全町民避難 それから我々はがれきの間から遺体の救出を行った。遺体は津波で衣服が流され、たいてい全裸で血だらけである。触るのは最初抵抗があった。しかし、次々に運び出した。担架に乗せて毛布を掛けてあげたかったが、何もないので戸板に乗せてブルーシートを掛けて運んだ。団員には、もしそういう状況に遭遇したら自分の身内だと思って行動を起こしてほしいとお願いしている。 3月11日から2日間はそういう活動をしており、13日の朝に原発事故の影響から全町民に避難指示が出た。いわき市が大型バス45台でピストン

	輸送するから全町民を乗せてくれという。全域に広報を出しポンプ車で運ぶなどバスへ誘導、町民約6,000人を半日でバス移動させた。しかし、いわき市では40か所ぐらいに行き先が分散し、自分の家族にめぐり会うのに1日くらいかかった人もいたという。 4. 生活物資の不足 水も足りなかったが、生活物資の不足にも苦しめられた。スーパーではたいてい2～3時間は並ぶ。しかし、1人カゴ1つという制限があり、あっという間に売り切れた。また、ガソリンがなくなった。いわき市は風評被害で放射能汚染されているとされ、タンクローリーも茨城県の水戸や日立までしか来てくれない。ドライバーが拒否して車を置いて帰ってしまう。ドライバーを仕立てていわき市まで車両を取りに行き、やっと持って戻ったこともある。災害時、行政から物資が届くというのはあてにしないほうが良い。3日分、7日分といった備蓄を自分で心がけたほうが良い。 5. 自助のすすめ まず公の公助というのは、かなり時間がかかるとしてほしい。自助が大事だ。自分の命を一番に考え、危険を感じたらいち早く逃げることだ。どこに逃げたら安全かを日頃から意識して、避難場所まで体が勝手に動くぐらいに訓練しておいてほしい。 今回、災害はいつ起きるか分からないと実感した。私も最初、自分の町が燃えているのを現実のことと思えなかった。しかし受け入れないと次の行動に移れない。何が起こってもこれが現実なんだと受けとめて、次の行動に移るような気構えでいてほしい。
開催地より	現場の写真や映像、また、当時の新聞記事等を確認しながらの講演会で、現場の臨場感や緊張感が伝わってきた。実際に現場で活動された方の講話は、想像や計算で語るのものとは違い、重みがあった。本市としても、現在南海トラフ地震の被害が懸念されている状況なので、同じ状況になる可能性があるということを再認識し、防災行政に努めていきたい。

開催地名：愛知県小牧市	
開催日時	平成29年11月12日（日） 13:00～15:00
開催場所	小牧市役所本庁舎601会議室
語り部	菅野 和夫（岩手県宮古市）
参加者	住民 約30名
開催経緯	本市では、地域の防災意識普及の先導役を育成するため、平成28年度より地域防災リーダー養成講座を開催している。さらなる防災への取組を行っていくには、自助・共助による地域力の向上が不可欠である。本市には人材がいらないため、今回の講演会では、災害の体験談のほか、自主防災組織に関することや避難所運営に係る話を伺いたい。
内容	1. はじめに 私は岩手県宮古市上村防災協議会長をしている。私たちの失敗を生かして災害時に備えてほしい。 2. 東日本大震災において 14時に発災したが、24時には救援隊がきた。日本は災害救助法に則った仕組みができています。だからあとのことは考えず逃げるのが大事である。災害時には道路がつぶされて通行止めになることに危機意識を持つことが大切である。つぶされた道路の普及は地元の人たちが総出でやるべきである。そうでないと救援物資は届かない。災害で命を守る行動はどうすれば良いのか。水を伴った災害はどう対処したら良いのかは勉強していかなければいけないとつくづく感じた。 津波や豪雨、川の氾濫などは時間との競争である。常に自分がいる土地の標高は調べるようにしている。また、放射能の線量計も持ち運びしている。自分が住んでいる場所のデータは事前に把握しておくことで災害時に役立つからである。日本各地で土砂災害が発生しているが、判断の誤りから亡くなる人も多い。命を守るためにどうするかは日頃から考えるべきである。 被害がない地域からは援助がくると思っていた。息子に物資を送ってもらうように連絡をしたら「こちらにもない」と言われた。一か所で災害が起こると日本中がマヒする。どこで災害が起こっても、皆が災害を分かち合わなければいけないとつくづく思った。 東日本大震災も熊本地震も過去にない規模だった。一瞬して人々が亡くなり、数々の財産を大津波で奪われた。 3. 避難所について 発災すると人はバラバラになる。家族ともバラバラになった。避難所で指揮を取り、食べるものを調達しようとしたら「食料はない」と言われた。避難所は500人分の乾パンしか用意していなかった。そこに1,000人が

	避難してきた。避難場所が生かされなかった。備えが重要である。 聞き取り調査を行い、避難所にいる人を把握したが、整理に3日かかった。誰がいるのかなかなか掴めなかった。一番、困ったのは透析患者が運ばれてきたことである。また、乳飲み子を抱えた女性たちは子どもが泣くため、避難所からいなくなった。女性に対する配慮、要介護者に対する配慮が大切である。避難所は足の踏み場もない。懐中電灯もない。夜は水の調達に駆け回っていた。発災後は防災倉庫を設置した。また、ソーラーパネルとLEDのライトも設置した。支援物資を提供されたが、いろいろなものが一緒に入っていたので分類するのに人手がかかった。大人が指示して子どもが分類した。 被災しなかった男性、女性、高齢者も総動員して朝から晩まで交代で握り飯を作った。最後には握力がなくなった。そういった状況の中でも、支援物資に添えられた「最後まで支援します」という小さなメモに泣かされた。ありがたかった。 たくさんの報道関係者も押し寄せる。避難所に誰がいると聞かれても確認する暇はなかった。しかし、安否の確認の情報の提供は大切だと思った。 小学校の保健室にけがをした人を運び入れられないかと聞くと、「教育委員会の許可が必要。」と言われた。大災害時には学校を開放できるルールを作っておくべきだと思う。 4. 最後に 日頃からの避難訓練も大切。服を着たまま泳ぐ訓練も大切。津波に備える必要がある。津波の映像はぜひ、見てほしい。また、親戚一同に何度も見せてほしい。ロープの扱いができるようになることは必要不可欠である。自分でマスターすれば助かる。また、避難所にはブルーシートを用意して欲しい。寒さしのぎや、避難所で亡くなった人を包むこともできる。
開催地より	平時より、危機感を持って業務にあたりたい。また、普段の業務の中に行くと忘れがちな災害について、職員に対して、また市民に対して強く訴えていきたいと思う。

開催地名：愛知県田原市	
開催日時	平成29年12月2日（土） 18：30～20：00
開催場所	田原市役所6階 講堂
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	地区自主防災会、教育委員会、小学校長等 58名
開催経緯	毎年、地区では自主防災会が主体となり、自主防災一斉防災訓練を行っているが、年々、危機意識や参加率が低下してきている。また、自主防災会長や防災リーダーは、1年ごとに交代する地区が多く、自主防災組織の安定した防災活動の継続が難しい。講演では、東日本大震災の体験談や教訓を聞き、避難所解説における組織と運営について伺いたい。
内容	1. はじめに 私は町内会防災アドバイザーを務めており、平成18年からさまざまな防災対策の取組を行ってきた。その内容と東日本大震災における活動を語る。 2. 青少年も参加できる地域防災を 私は町内会防災アドバイザーとして平成18年から活動している。現在では全国で防災に関する講演を行うと同時に、各地の学校で防災教室も実施している。そこでまず提言したいことは、地域防災には幼稚園から高校生まで、つまり幼児から青少年までを関わらせることが大切だということである。地域の中には保育園、小学校から高校もある。しかし地域防災避難訓練は町内会がメインであり、子どもは参加しない。その住民全てが関わってはじめて地域防災と言えると思う。 また防災には、自助・共助・公助がある。地域防災が公助だとすれば、自分で意識して行うのが自助。個人として家の耐震化とともに家具が倒壊しないかのチェック、1週間分の食料の備蓄、こまめなガソリンの補充などを心がけてほしい。 また共助の点では町内会の平成18年からの取組として、危険箇所などを記した地域防災マップや防災マニュアルを策定し、全世帯に配布した。さらに防災勉強会や昼・夜両方の防災訓練を行った。 3. 避難所には種類がある 東日本大震災が起きたとき、新たに気付いたことがある。避難所にはさまざまな種類があるが、それが知られていないことである。避難所には、いつとき避難場所、地域指定避難所、広域避難場所、広域避難所、福祉避難所がありそれぞれ用途が異なる。このことを地域住民に周知させることが大切である。私のいた避難所に寝たきりの方が避難されていたので、福祉避難所に連絡をして、そちらへ移っていただいた。 また避難所の設営に関しても改善点を見入だした。ブルーシートの敷き方

	だが、一面に敷いてしまうと人をまたいで外へ出なければいけない。そこで今後はシートの縦横に通路を設けた半島型避難スペースに地域ごとに滞在することを提案したい。東日本大震災時にも性犯罪などを行う者が出た。地域ごとに過ごすことは不審者・犯罪者の抑止にもつながる。 4. 東日本大震災時の児童の活躍 町内会では早くから自主防災組織を立ち上げていた。災害時には、消火班、救護班、救出班、避難誘導班、給食・給水班、報告連絡班、警備班とこれだけの人数を確保しなければいけない。なるべく多くの人がそれぞれの仕事に慣れておくのが望ましい。 また毎年9月に防災避難訓練を行うが、小・中・高校生も参加させ、役割分担をさせている。その理由は必要に則したものである。被災後、大人は職場の片付けに行く。避難所に残るのは主に小・中学生など義務教育の児童になる。彼らがさまざまな役割を担うことになるのだ。 幸い、地域では児童がよく訓練されており、東日本大震災時も避難所の体育館に率先して柔道で使う畳を敷いたり、2部しかなかった新聞を壁に貼り出すなど活躍してくれた。 防災教育には2つある。最初の1つは命を守る防災教育、もう1つは命が守られたあとの防災教育である。この2つがセットになって、はじめて望ましい形になると思う。
開催地より	講演を聞いて、地区自主防災会と小中学校、皆が地域の一員であることを踏まえて、地域防災の在り方についてしっかり考えたいと感じた。実際に被災経験のある方からのお話は、受講者にも関心を高く持って聞いていただくことができ、防災意識の普及啓発に大いに役立った。 市としては、避難所開設運営訓練の継続的な実施や地域の小・中学生、高校生も巻き込んで訓練等を実施していきたい。

開催地名：三重県津市	
開催日時	平成２９年１０月２日（月） １４：００～１５：３０
開催場所	芸濃町コミュニティセンター大会議室
語り部	齊藤 賢治（岩手県大船渡市）
参加者	自主防災組織関係者 約１０５名
開催経緯	東日本大震災時の避難所運営の取組や住民の避難誘導の方法、東日本大震災後の自主防災組織の対応の変化等についてお話しいただきたい。
内容	１．震災時と震災後の状況 東日本大震災発生時、大船渡湾の堤防は全て破壊、粉碎した。水の進行方向へ向かった車は助からなかった。対策としては高台へ逃げるか、Ｕターンするか、乗り捨て高台へ逃げるべきである。車は水深３０センチもあれば危険である。津波の知識が不足していた人や、家にもものを取りに戻った人などが被災したとのことだった。自分だけは大丈夫という心理学用語「正常性バイアス」の働きが予想された。逃げない方法を探してしまう認知的不協和も働き得る。また、一晩中寒かったため高齢者は低体温症も発症した。 避難動向のグラフによると犠牲になった方の約半数は自宅にいて逃げなかった人だった。また、行政が指定した避難場所でも犠牲者が出た。津波は家を簡単に流す。遺体安置所では水死体より圧死体が多かった。 震災後、電気、ガス、水道などのあらゆるライフラインが断絶した。私の場合、風呂の水はインバーター装置を車のバッテリー直流回路１２ボルトから交流回路１００ボルトへ変換してポンプを回し、川の水を汲み上げ、家では発電機でボイラーに電気を送り、灯油の準備も整ったところでボイラーのスイッチを入れた。圧力センサーが作動しないので、蛇口のホースから水を入れて圧力を上げてスイッチを入れ、１０日ぶりに入浴できた。 ２．震災時取るべき行動と震災後の対策 各自、まだまだ上がれる、という連続的で余裕のある場所へ逃げるのが大切だ。それぞれ逃げましょうという意味の「津波てんでんこ」は１人でも良いから助かって欲しいという願いが込められている。組織内でも内陸出身者のリーダーは、地震が起きても津波に意識がつかない。また、車は渋滞することを想定したほうがよい。太平洋では津波の時は速は７００から８００キロメートルで、計算上では浅瀬から陸に到達するとき４０キロメートルまで失速する。つまり早い時間に高台へ逃げるべきなのである。大船渡では１０メートル、宮城県女川町では２０メートルを超える津波が発生した。震災後、新たな防波堤が建てられたが、コンクリート製は寿命５０年弱であることが懸念である。 ３．便利または有効だったもの

	カセットガスコンロ等のアウトドア用品や作業着は役立った。また、水の運搬には一輪車が大変役立った。古いエンジンを有した発電機の回転を改良し、ランプ、テレビ、洗濯機に使用した。これには、ある程度の知識と技能が必要であるし、工具もなければならない。また普段から生活水量を把握することも大切である。災害発生時、トイレは水に限りがあり、雨水を溜めてろ過し沈殿させて使用した。実際給水車は4日後に到着した。 4. 東日本大震災の教訓 震災直後からお互いに無事を確かめあうことのできるよう、普段からコミュニケーションの形成をしておくべきである。災害時に備えて「助け合おう」、「物を分け合おう」という意識を持つておく必要がある。
開催地より	実体験を基にした講演を聴講し、逃げ遅れなど本市でも同様のケースが起こりうると感じた。食料や水が足りなかったという話を聞き、津市で備えている備蓄品や災害時応援協定を締結している業者の提供物資だけでは市民の食料や水をまかないきれない可能性があると思った。 防災研修会や防災パンフレットなど通じて、さらに市民に対して防災意識の啓発を図りたい。

開催地名：滋賀県湖南市	
開催日時	平成２９年１２月１７日（日） １４：００～１５：００
開催場所	甲西共同福祉施設（サンライフ甲西）
語り部	太田 千尋（宮城県仙台市）
参加者	防災士、災害時ボランティアセンタースタッフ 約５５名
開催経緯	近年は、地域防災力向上の意識も高まり、自主防災組織の結成や防災士資格取得者も増加してきたが、平時からの防災・減災活動、発災時の取組など具体的に何をすればよいのか分からないという声も多く聴かれ、防災士を中心とする地域住民が自主的かつ組織的に活動できていない。また、災害時における要配慮者支援、避難所運営など、自助・共助に期待される役割を認識している住民が少ない。行政においても、担当部署以外は危機意識が低いことが課題となっている。
内容	１. はじめに 平成７年、阪神・淡路大震災により自主防災組織の育成が行政の責務と明記された。以降、全国の各自治体は自主防災組織の結成・強化に力を注いだ。東日本大震災当時、私は仙台市消防署職員であり、地域の自主防災組織が現在どのように機能しているか、さらに避難所運営の課題などを語る。 ２. 自主防災組織運営上の課題 平成２８年４月現在のデータでは、全国の自主防災組織は１，６７４市町村に設置され、組織率（活動カバー率）は８１．７パーセントになっている。仙台市の場合は、より高く９７～９８パーセントである。しかし、運営にあたっては課題を抱えているところが多いのが現状だ。全般的な課題としては、まずリーダーの不足や活動のマンネリ化、組織の高齢化などがある。 さらに周知の問題もある。たとえば読売新聞の記事によると組織率が１００パーセントとされる東京都練馬区に暮らす男性会社員が「自主防災組織なんて聞いたことがない。」とコメントしている。こうした問題にいかに対応するかが問われている。 組織活動の活性化の手だてとしてはいくつか考えられる。まず、住民や地域企業から、イベントや広報など活動に関わるアイデアを募集する。また手作りのチラシなどで訓練やイベントを周知し、企業・団体の協力を得て参加者に記念品を配る。さらにお祭りや運動会など地域行事に合わせて活動を行い、防災クイズなど遊び感覚にあふれた体験型のイベントを実施することなどである。 私の住む仙台市では、平成１８年から「地域防災地震アドバイザー」制度を設置、アドバイザー数は増えつつあるが、住民への講演会でも「専門用語は使わない、市民と専門家の橋渡しになる」ことをモットーに活動している。

	3. 自助はどう行うか 防災活動においてはご存じのように「自助」もまた重要である。東日本大震災の体験から具体的な提言をいくつかしたい。 まず建物内では倒れやすい家具の撤去、固定が必要である。さらに地震に遭うのは自宅にいるときとは限らない。自分の生活パターンの中で日頃から「ここで災害が起きたら」とイメージしておくといよい。また水は1人1日3リットル必要と言われているが、家にはその1週間分くらいを備蓄しておきたい。非常持ち出し袋に入れるもので大切なのは薬である。1週間分など多めの量をつねに袋に入れ、定期的にローテーションするとよい。さらにコンタクト、眼鏡、補聴器も忘れず入れておく。また大きめのゴミ袋、新聞紙は防寒着の代わりにもなるので、加えておきたいものである。 4. 女性視点の避難所運営を 避難所では女性視点での運営も大切である。役員や防災リーダーはたいいてい男性である。配布された生理用品もトイレの前に段ボールごと置いてしまう。女性役員が「これでは取りにくい」とついたてを立ててくれ、乳児への授乳室も提案してくれるなど、避難所生活では気づくことが多かった。 さらに仙台市の人口は108万人だが、そのうち1万人が外国人である。避難所のトイレを示す貼り紙も、日本語以外に韓国語、中国語、英語、ラテン語と5種類くらい用意するとよい。多民族化にも応える避難所になるように留意してほしい。
開催地より	「地域の防災は自治体よりも地域が主体となって動かなければいけない。」ということ、反感を持たせず説得力のある話し方と内容で伝えていただき、大変助かる思いだった。今後は講演会聴講者を中心に地域活動を推進していきたい。特に講師から話のあった女性を巻き込むこと、地域主体での防災活動を目標に、防災意識の高揚を図りたい。

開催地名：京都府宇治市	
開催日時	平成30年1月20日（土） 10：00～11：30
開催場所	うじ安心館3階ホール
語り部	太田 千尋（宮城県仙台市）
参加者	自主防災リーダー 約66名
開催経緯	大規模な災害が発生した場合には、自宅での生活が困難となった被災者を、避難所を速やかに開設して収容するが、現状では避難所運営に関する宇治市と自主防災リーダーの連携は難しいと考えられる。避難所を開設するにあたって、避難所開設や物資搬入などの連携やペットの受け入れ、外国人避難、車中避難などの課題について、どのように対応すれば良いのか聞きたい。
内容	1. 避難所運営に関すること 消火器の訓練は、説明を見なくても操作できるように、何回も反復練習をして体で覚えてほしい。防災にあまり熱心ではない人たちは、防災だけではなく全てに対して非積極的なことが多いので、地域のコミュニティづくりから入り、楽しい訓練を目指してほしい。 都市部だと、村八分どころか、コミュニティの付き合いが全くないところもあるので、防災訓練などを行うと、どんどん地域の活性化につながっていく。地域で連携して花いっぱい運動や防火の夜回りを行うと、次第に参加人数が多くなり、防犯対策にもつながる。 防災は女性が要である。男性よりもコミュニケーション能力が高い女性がうまく地域の中に入った自主防災組織はうまくいく。 仙台市では、実は行政は避難所の運営をしない。行政は伝えられたことをそのとおりにやるだけなので、実際の運営は全て住民でやっている。 やはり男の役割と女の役割というものがあり、男女それぞれに特徴がある。例えば生理用品の配布の仕方、赤ちゃんの授乳やおむつをかえる部屋の設置など、どうしても男性には疎い部分がある。高齢者などの災害弱者については、女性のほうが上手にリードしてくれる。 2. 日頃からの防災活動 ある町内会は年1回の総会に、多くの人がかかる。当たると豪華景品がもらえるクイズを用意すると、子どもたちが行きたがる。すると若い父母も必ず来るので、総会で顔なじみになり、訓練や祭りにも人が集まるようになる。自主防災組織の活動は、平日頃の間人関係なのだ。 自主防災組織の活動や訓練をするとき、リーダーは派手なヘルメットやベストを着用するなど目立つ格好をすると、見てすぐに分かるので住民の安心感が増す。

	内閣府のホームページに載っているDIGやクロスロードは、住民のコミュニティを重視するゲームで、私が開催するワークショップでもやっている。行政には平等の原則があり、阪神・淡路大震災で3,000人の避難民に2,000食しか来ず、どうしても平等に分けることができなかったのが全部捨ててしまった。地域の住民に任せると、この家族にはどのぐらいとあんばいできる。これは行政にはできない。 阪神・淡路大震災で、救助隊に助けられた人はたったの1.7パーセントである。自分たちで何とかして助け合うのが最良であり、地域の防災力は、コミュニティが第一だ。そして訓練で成功しないことは本番で成功しない。 仙台市の消防が作った救命ナビは、無料アプリなので誰でもダウンロードできる。こういったアプリも、ぜひ活用していただきたい。普通救命講習を受けている防災に熱心な皆さんには、指導員講習を受講して地域に共有していただきたい。子どもや隣近所など、皆さんを助けてくれる人にも受講してもらいたい。救命講習を受けた人が多くいれば安心、安全が広がると思う。 例えば防災訓練を嫌いな人が無理やり何でも防災訓練に出たとする。その人は、嫌なことをしたと思いたくないために、嫌だと思わなくなる。そうすると、次回以降の出席率がすごく高くなる。だから、何とかして、とにかく人を集めると、だんだん出席率が高まって、まとまっていくようになる。 学校と一緒に訓練を行うと効果が高い。PTAに参加してもらうことも大切になってくる。子どもが参加する場合には景品、ご褒美がとても大切である。社会福祉協議会、日本赤十字社など、その地域の特性に合わせて一番連携しやすいところから、とにかく声がけをして人を集めるということが大切になってくる。
開催地より	自主防災リーダーと一緒に防災訓練の計画を考えるなど、自主防災リーダーの平常時、災害時の役割を明確にし、さらなる連携を図っていききたい。自主防災リーダーが計画を立てることについては、斬新であり、そこまで自主防災リーダーをまとめあげたことについて、非常に関心を持った。

開催地名：京都府宮津市	
開催日時	平成２９年１０月２０日（金） ９：３０～１１：００
開催場所	みやづ歴史の館
語り部	渡邊 修次（宮城県山元町）
参加者	防災関係機関 約６０名
開催経緯	当市は、自主防災組織がおおむね各自治会単位で設置されているが、消火活動の組織率が高く、災害全般に対応する組織率が低い。大規模災害発災時、行政のみで対応することは難しいことから、自主防災組織の対応が必須である。講演会では、自衛消防隊から自主防災会への組織改革の必要性や、避難所開設時における地元自治会の役割について伺いたい。
内容	１. はじめに 防災・減災システムの整備は喫緊の課題である。地域防災や学校の防災、そのほか組織、地域の活動の内容について伝えたい。 ２. 災害の恐ろしさを正しく知る 昭和８年３月３日に昭和三陸津波が起きた。高齢者は知っていたがその教訓は若者に伝えられなかった。日本には火山が１１０か所あり、土砂災害は年間１，０００か所以上。まずは、災害の恐ろしさを正しく知ることである。 津波は上陸したら１００メートルを時速９秒９以下で迫ってくる。高台の避難所に逃げる時間はほとんど残されていない。もし津波が足元まで迫れば、垂直避難しかない。山元町の人口は１６，０００人だったが、そのうちの４，０００人がほかの市町村に移住した。震災では６３７名が亡くなったが、半数が６５歳以上である。平日で若い人たちは仕事に出ていた。当時停電で情報が遮断され、防災無線も５９か所のうち７か所が倒れた。消防署からの放送に切りかえ、役場職員や消防署員、民生委員、区長が走って連絡したが、それで殉職した方も多し。震災時に区長や防災担当が対応できるとは限らない。区長だからリーダーになるとは考えないほうが良い。避難所に集まった中でポストを決めるという形でないと生きていけない。 ３. 日常防災の重要性 一番の敵は「自分の心」である。私は大丈夫と考えるのが一番危険だ。東日本大震災の津波は石巻市の北上川を４９キロのぼり、その高さは２８メートルにもなった。防災訓練もそうだが、日常防災の重要性をもっと認識してほしい。まず、家族間で出かける場所を伝え合っておく。情報共有ができて、初めて自分の命に集中できる。また、地域の関係づくりも重要である。災害が起きたとき、避難所内で近所付き合いがあれば、心の距離も近くなる。自宅内で地震が起きたら、まずダンゴムシになって頭を丸めて足を守る。机の下に入ったら猿のポーズで机の脚の上部をつかむ。火事になったら煙を避け

	てハイハイで動く。この3つを乳児のときから教え込むことが重要だ。家庭防災については、靴を外向きに並べる。逃げるときはこの数秒が生死を分ける。ドアを開けておく。火消しについても、最近のコンロは自動で止まるようになっている。だからまずは自分の命を最優先に守る。 昭和三陸津波、明治三陸津波の教訓から、地震が来たら津波が来るからすぐ逃げろと書かれた石碑が海岸に317個ある。しかしこうした教訓も風化したら伝わらない。伝えていくことが、今後の私たちの仕事だ。 4. 学校の避難所運営 山下中学校は当初、29教室と廊下を活用した。各教室には20名ずつ割り振り、ペットは各教室に大型犬、小型犬、猫に分け、廊下には出て来ないよう配慮した。それに自律神経失調症、自閉症の子どもたちやインフルエンザの方も部屋を別々に割り振った。 避難生活中は、自分でできることはやるよう呼び掛けた。震災から3日目に自衛隊が到着して炊き出しを始めた際は、おにぎりを握る時は人を募り、約20名が協力してくれた。 中学生には、2階のプールからバケツで水を汲んでもらい、トイレを流した。トイレを清潔に保つことで、周りから感謝の声も上がり、中学生にとって励みになった。震災時、周囲の店舗や企業、町には物資を山下中学校に集めるよう依頼していたので、3月11日の夜から食事を取ることができた。皆で苦しさを共有し乗り切った。各教室から連絡委員を募り、現状の課題、苦情を集めることで、不満が溜まるのを防いだ。 5. いつ来るか分からない震災への備え 震災発生時、一番の弱者は情報が分からない通学中の小・中学生である。彼らには、ライト、サイレン、FM、AMになる手回し式のラジオを持たせている。また、家族全員の写真を持っていることも大切だ。デジタルではなく、印刷した写真を持って回った方が、安否確認が早い。
開催地より	平日の開催であったにもかかわらず、多くの方に参加していただいた。参加者は日頃から防災意識を持つことが大切であると再認識したようだった。市としても、自主防災組織の中でリーダーとなる人材を育成していきたい。

開催地名：大阪府岸和田市	
開催日時	平成29年11月16日（木） 14：00～16：00
開催場所	岸和田市役所職員会館2階大会議室
語り部	高橋 文雄（宮城県仙台市）
参加者	市職員等 約50名
開催経緯	当市では、南海トラフ等による巨大地震被害が想定されているが、避難所担当職員の大半は避難所運営に関する知識が少なく、災害発生時の避難所運営に不安がある。また、実際に避難所を運営していく中で、どのような問題が発生するのか等不安要素が多い。
内容	1. はじめに 私は、東日本大震災当時、仙台市消防局長を務めていた。現在の復興の状況は、まだまだ、というのが正直なところである。東日本大震災の体験や経験、感じたことが、だんだんと風化しつつあることが問題だと感じている。被災地の方々や被災地を応援するのは、東日本大震災を忘れないことである。そう考えながら、本日はお話する。 2. 東日本大震災の被害状況 東日本大震災は、震源の深さ24キロ、マグニチュード9.0の国内最大規模の地震であった。地震、大津波、原発災害、原発災害に伴う風評被害という4つの災いがあった。仙台市も地震、津波の被害があったが、人口は震災当時104万人、震災後108万人と増加した。これは、沿岸で被災された方々が移転してきたためである。沿岸被災地では災害公営住宅が完成しているが、災害直後に移転してその地域の生活になじんでしまうと、もとの場所には戻らなくなる。それが、復興が遅れている原因とも言える。 東日本大震災では、死者数が負傷者数を圧倒的に上回った。死者数が多いのは、津波被害が大きな原因である。また、行方不明者も津波が原因でまだ見つかっていない。負傷者数が少ないのは、津波の被災自治体で、負傷者の数まで把握する余裕がなかったことが1つの要因として考えられる。 3. 課題の多い避難所運営 避難所は、行政ではなく住民が運営することになっているが、住民の中にはそれを認識していない人も多い。そういった人が多い避難所は、うまくいかない。発災後はすぐには避難所運営のルールが確立されていないため、それぞれの住民が知恵を出し合って運営していき、長引く避難所生活を乗り切る必要がある。特に、避難所運営にあたっては女性の視点が重要である。生理用品の管理や、更衣室の確保、乳児への授乳など男性では気付かない点が多いため、避難所運営委員会には必ず女性を入れてほしい。また、物資の輸送に関しては、燃料不足などで住民・行政職員での対応が難しいため、自

	衛隊の協力を仰ぐなど、民間団体や自衛隊、ほかの自治体からの支援など、それぞれの強みを生かして対応していくことが求められる。 4. 災害協定の大切さ 仙台市の防災団体協定は、平成21年現在で167あったが、その中でも実動した協定としなかった協定があった。その分かれ目は、普段から顔の見える関係づくりを進めていたかどうかにある。定期的に合同訓練を行うなど、年に一度顔を合わせる機会を設けていた団体は震災時に支援してくれたが、一方で締結したきり一度も協定の中身の刷新や訓練などを実施していなかった団体は実動できなかった。災害協定は常に締結先と相談、調整をしながら最新のものにしておく必要がある。 5. 行政職員としての心構え 防災というのは、消防担当や危機管理室だけが担当するものではない。職員全員で対応していく必要がある。まずはそのことについて覚悟を決めてほしい。震災時は、被災した市民の対応にあたるため、苦勞も多い。 いつ災害が起きても良いように、人事異動直後には必ず防災訓練を行ってほしい。部署を異動してすぐに大震災に対応するのは難しいからである。 
開催地より	平常時から、マニュアルの確認、定期的に災害訓練をする等しっかり災害に備えておくことがいかに大切かということを再認識した。 被災した市民を相手にする避難所運営は非常に大変だと思うが、市職員になったからには、覚悟を決めて取り組んでいく必要があると感じた。今回の講座で学んだことを、今後の本市における地域防災力の向上への取組の参考としたい。また、今後の職員研修会等で今回の講座の内容をしっかりと伝え、災害に備えていきたい。

開催地名：大阪府豊中市	
開催日時	平成30年1月27日（土） 13:00～14:30
開催場所	生活情報センターくらしかん
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者等 58名
開催経緯	当市は、阪神・淡路大震災を経験しているが、20年以上が経過し、災害の記憶が薄れつつあるため、実災害へのイメージが湧きづらい。防災活動参加者も固定化しており、自助・共助について、さらに普及啓発を行う必要がある。講演会では、東日本大震災の体験談・教訓について伺いたい。
内容	1. はじめに 私は平成17年より町内会の班長を務め、そこから地域防災に関する計画の立案を始めた。そのあと平成18年に269世帯の町内会総括防災部長となってから進めた5年間にわたる地域防災に関する取組を説明したい。 2. 防災の基本は「想定以上の備え」をすることにある 平成17年度まで、仙台市では訓練などの活動が一切行われていなかった。私の本職である保育園では、法律により月に一度の防災訓練が義務づけられている。保育園では独自の避難マニュアルがあったが、地域の指定避難所、小中学校にその用意がない。そのことを危惧して、まずは市、県、自衛隊、気象台などあらゆる場所から情報を集めた。 まさかと思うような異常気象や災害も、自然の一部であり、全て起こりうる現実だ。だからこそ、想定以上の備えが必要となる。平成18年から、地域住民の方々には「想定外は言い訳」という言葉を伝えてきた。 3. 平成18年から行われた5年間の活動 私たちは平成18年から、5年計画を通じてあらゆる準備を進めた。まずは防災マップの作成。これは地域が独自に行い、防災訓練や災害発生時用として活用した。次に防災マニュアルも、地域独自のものを作成した。この2つをセットにして、全世帯に配布した。市の補助金は利用せず、町内会費から防災費として徴収した。 地域では消火班、救護班、救出班、避難誘導班、給食給水班、報告連絡班、警備班からなる自主防災組織を設立した。班長が一時避難所で災害状況を確認後、それぞれの役割を担うためのものだ。持ち回りのため、5、6年もたてばほとんどの世帯の人々が経験することになる。災害時にその班員がいなくても、経験者が担えるようになった。 同時に、学校と連携してルールづくりも進めた。学校内の部屋の割り振りや細かい取決め、入室禁止の部屋など全てを決定した。実際に子どもたちに対しては、防災訓練のほかに子ども会を通じた勉強会などの機会も設けた。

	また、定期的に行われた防災訓練では、働いている方を訓練のリーダーなどの役割にはしなかった。彼らは平日には地域におらず、土日も災害発生時は会社の復旧に追われるケースが多い。普段から自宅や地域にいる大人や高齢者、子どもたちが中心となって訓練を行ったのである。 また、地域内の介助者として、かつて医師、介護士、看護師、学校の先生などの職についていた方々を募り、災害時の協力体制を敷いた。 指定避難所では、住民同士のトラブルが起きないように、そして不審者などが入りづらくなるような「半島型避難所」も考案した。その一方、帰宅困難者が利用する広域避難所、広域避難場所の案内なども整備していった。 4. 震災でも機能する防災教育の重要性 一時避難場所や指定避難所は、地域住民での運営を徹底した。また、学校職員の方々は、児童、生徒の安否確認と、災害後の学校の立て直しに全力を尽くしてもらった。指定避難所の運営は町内会、自治会の役割。指定避難所のルールも地域住民全員が知っておかなければならず、地域防災と学校防災とが一体になるということが重要だ。行政には被害状況を把握し、速やかな復旧・復興作業に取り組んでもらう必要があるが、指定避難所、一時避難場所に職員を割り当てれば、肝心の復旧、復興が遅れてしまう。その悪影響を受けるのは、ほかならぬ地域住民だろう。 こうした地道な活動を通じて、東日本発生後の17日間を、地域の力だけで完遂できた。その際、小中学校の子どもたちも、両親や大人の指示に頼らずに避難所への移動や学校避難所の設営、自発的な改善提案ができていたのだ。 備えがあれば東日本大震災を乗り切ることができる、災害には勝てるということを実証できたと、強く実感している。これを実現させるためには、日頃からの地域、学校の防災教育が不可欠だ。  
開催地より	当市は、阪神・淡路大震災を経験しているが、20年以上が経過し、当時の記憶が薄れつつある。講演を聞き、改めて、地震の恐ろしさや個人や地域として取り組むべきことについて認識する貴重な機会になったと思う。

開催地名：大阪府吹田市	
開催日時	平成30年2月25日（日） 14:10～15:30
開催場所	吹田市立千里市民センター大ホール
語り部	小松 三生（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織関係者等 約26名
開催経緯	地域住民の防災に対する意識向上や、女性や子ども目線に立っての避難所運営についての意識向上は感じられるものの、被災地での活動等の実体験が直接伝承される機会が少なく、自分に置き換えて考えることが難しい。女性視点での取組、避難所運営に関することや教訓を聞きたい。
内容	1. はじめに 岩手県陸前高田市は東日本大震災により死者・行方不明者合わせて1,759人、被災世帯4,023世帯という壊滅的な被害を受けた。その後、消防署、コミュニティホール、体育館などが建設されたが、まだ長い復興の途上である。東日本大震災について伝えたい。 2. 失われた都市機能 陸前高田市は、遡上高17.6メートルの津波により中心街が失われた。市役所、消防署、交番、各種会館、病院、銀行、火葬場など都市インフラのほとんどが一気になくなってしまった。残された建物は山間にある給食センターだけである。給食センターに災害対策本部が置かれた。市役所職員は屋上に逃げて助かったものが多く、消防職員は火の見やぐらによじのぼって助かった。しかし、パトカー、消防車両、無線機などあらゆる設備を失った。市の消防本部が東京消防庁と連絡が取れたのは、携帯電話が復旧した3日後の出来事だった。 3. 避難所を開設 地震後、私は小泉地区会館という集会所の鍵を開け、避難所を開設した。会館の50畳の大広間に97名が避難し、とても狭かった。避難所に入るときは、外回り、内回りなどを点検して安全確認してから入ると良い。額縁や食器棚などの落下は容易に起こりうる。照明に関しては発電機があったので助かった。自主防災会ではちょうど前年、発電機、トランシーバーなど防災資機材を購入したところだったのだ。毛布は被害のない家から1枚ずつ、100枚を借りた。また反射式ストーブやガス炊飯器も借り上げた。さらに避難者の名簿を作成し、炊き出しを行った。 重要だったのは危険物回収である。これは本来行政が行うことだが、住民である私たちでやった。ガソリンが漏れている車があった。冬場だったので比較的安全だったが、夏場ならすぐ対応しなければいけない。プロパンガスのボンベや灯油も流れてきたので、回収して避難所で使用した。また、ホー

	ムセンターの薬剤は、毒素があるものもあるので、十分に注意してほしい。 罹災した夜から、盗難が発生している。そういうこともあると頭においてほしい。 4. 女性が活躍した避難所 私が反省しているのは避難所に女性のための更衣室を設けられなかったことである。なにしろ50畳に100名ほどがいたのでそのスペースがなかった。運よく乳児はいなかったが、いたら授乳室も必要だっただろう。 避難所の女性には、100人分の1日3食の炊き出しや要介護者の世話をしてもらうなど、本当によく活動していただいた。男性はそのうち職場復帰して出勤する者が増えたが、女性には避難所の掃除、洗濯まで担当してもらった。男性は、最初は手伝うが、途中で外へ行ってしまう。 しかし、日がたつにつれ、女性同士の感情的ないざこざが見られるようになった。避難所の仕事が女性ばかりに偏り、感情的な蓄積があってぶつかり合ってしまったのだ。また、自分のことをする時間がないという不満もあった。たとえば旦那さんを亡くしてしなければいけない用事が多い方も、自分のことができない。避難所の仕事は一定期間からあとはどうしても女性頼りになってしまう。このあたりは今後の重要課題だと思う。
開催地より	実際に経験された方の声は実感がこもっており、経験談は説得力もあり、話が入ってきやすいと感じた。避難所での経験を本市避難所運営マニュアル作成指針に生かせるよう検討したい。

開催地名：大阪府茨木市	
開催日時	平成29年10月25日（水） 13：25～14：15
開催場所	茨木市立東中学校
語り部	松田 富子（岩手県遠野市）
参加者	中学生、保護者 約210名
開催経緯	当市では、南海トラフ地震や有馬高槻断層帯の地震などにより、最大で約25,000人以上の避難所生活者数が想定されている。しかし、被災経験が少ないことから、住民自身が、実際の避難所の状況や具体的な運営方法などを知る機会が少ない。講演会で実際に被災した方の話を聞きたい。
内容	1. はじめに 私は、岩手県の内陸部にある遠野市の婦人消防協力隊の隊員であった。協力隊組織は発足が昭和45年、現在は345名となっており、高齢化が進んで、なかなか手がいないのが現状である。 2. 東日本大震災での体験／避難所運営 遠野市は、人的被害はなかったが、市役所庁舎は中央の柱が粉碎し、中では仕事ができないので、テントを張って業務にあたった。震災直後、婦人消防協力隊は主に炊き出しを行った。地震後すぐ、遠野市全域で停電になり、不便を感じた。それでも婦人消防協力隊の隊員に集ってもらい、集会所に避難して来た地域の人々や消防団のために、ろうそくの灯りで、おにぎりづくりをした。普段から、何かあったら協力隊は協力するという意識があったので、隊員たちが文句も言わずに一生懸命協力していたことが思い出される。そして、九州、北陸、関東に所属する9警察本部の検視隊を受け入れ、平成23年3月15日から6月28日の3か月以上、多いときは80人以上に、炊き出しをした。 検視隊は寒い日が続く中、仕事を終えて帰ってくるのが夜の9時になっていた。そんな方のために何かできないかと思い、地域の方々が持ってきてくれた材料で、豚汁、けんちん汁、遠野の名物のひつつみ、煮つけ、唐揚げ等を差し入れた。今でも、千葉県警とはお互いに報告をしあって、震災をきっかけにできたきずなを大事にしている。 3. 「中学生も助ける側になれる」 災害に備えて、次の3つの言葉を覚えてほしい。 ①自助 自分の安全は自分で守る ②公助 自治体が市民や企業を災害から守る ③共助 地域でお互いに助け合って守る 自助とは、災害時に必要な用具の準備（懐中電灯やラジオ等）、家具の転倒や物の落下の防止、災害用伝言ダイヤルの使い方、災害時の連絡先や連絡

	方法の確認等である。公助とは、避難情報の発信、火災警報器・消火器などの設置、避難所の開設等である。共助とは、地域皆で協力することである。東日本大震災や阪神・淡路大震災では、あまりにも規模が大きくて、援助隊や救急隊がすぐに来られなかった。そのような状態でも地域の人たちが助け合い、救われた人がたくさんいた。東日本大震災では、中高生が避難所での物資の仕分け、給水の手伝い、炊き出しの手伝い、避難所の掃除、文化レスキュー、献本を実際に行った。 中高生でもできることは何か。災害に備えて自助、共助の考えを大事にして、地域で支え合い、声をかけ合い、災害に負けないまちづくりができるよう、地域の防災行事に参加し、防災意識を高めてほしい。そして、将来、自分たちが地域を支える中心となって、いつ来るか分からない災害に備えてほしい。 何かあったら逃げれば良いというのではなく、学校の取組として避難訓練、防災訓練を真剣にやってほしいし、地域においても地域で行う防災訓練などには進んで参加をし、自分の命を守ってほしい。 避難所では、ストレスによる高齢者の自殺が増え、問題になった。そんなとき、中学生のボランティアがいると特に高齢者は心が温まる。 これからも皆で支え合って、ますます防災に取り組んでいってほしい。
開催地より	東日本大震災は、当時はメディアで連日大きく取り上げられたが、中学生世代、特に被災地外においては、なかなかその教訓を紡いでいくのは難しい。そのような状況の中、実際に語り部の方に来ていただき、被災地の当時の状況を追体験することは大変有意義なことで、貴重な機会だと思った。 本講演会で、具体的な話が聞けたことにより改めて防災の大切さを再認識することができた。

開催地名：大阪府茨木市	
開催日時	平成30年1月21日（日） 10:00～11:30
開催場所	春日コミュニティセンター
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織役員、住民（子ども含む） 約200名
開催経緯	当市では、南海トラフ地震や有馬高槻断層帯の地震などにより、最大で約2万5,000人以上の避難所生活者数が想定されている。しかし、被災経験が少ないことから、住民自身が実際の避難所の状況や具体的な運営方法などを知る機会が少ない現状がある。
内容	1. はじめに 私は、仙台市太白区茂庭台5丁目の町内会総括防災部長であり、東日本大震災直後から指定避難所の責任者を17日間務めた。現在防災教室を全国で開催している。子どもの参加者が多いため、分かりやすく発震時の身の守り方や避難所の実態を話す。 2. 地震から身を守るために 大地震はいつ起こるか分からない。小学生であれば下校時ということも考えられる。揺れから身を守るためにランドセルを頭にのせる、と答える児童が多いが、それだけでは足りない。たとえばブロック塀は道路側に倒れるようにできている。頭だけでなく背中もガードしないといけない。下校時に地震に遭遇したら、うしろに手を回してランドセルの金具をはずし、肩のほうからふただけを頭にかぶせる。そして体操座りすることで全身を守ることができる。また寝ているときに発震したら、“ダンゴムシ”になることだ。立ってうろうろせず、布団をかぶって丸くなる。枕元には、靴下、スニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー、イヤホン付き携帯ラジオ、雨用カッパの6点セットを入れた防災袋を日頃から置いておくといい。 3. 小・中学生が活躍した避難所生活 私は震災時、17日間指定避難所の責任者を務めた。その体験から提案したいことがある。それは避難所で小・中学生に役割を担ってもらうことである。そのためには普段から防災訓練に彼らを参加させることが必要である。 東日本大震災が起こったとき、地域には高齢者と小・中学生しかいなかった。しかし避難所はすぐに開設しなければいけない。避難所でも会社員や高校生は早朝から通勤・登校してしまう。運営には彼らの力が必要だった。 避難所で、小・中学生は大活躍してくれた。震災当日、私が一時避難場所にいると、中学生が走ってきた。「避難所の準備ができたので避難してきてください。」とのことだった。行くと、中学生が自らのアイディアで避難所の床に柔道用の畳やマットを一面に敷いて私たちを迎えてくれた。

	そのあと、避難所内では必要事項の掲示やごみの分別など、小・中学生が自発的にアイデアを生かして行ってくれた。毎朝、避難所を掃除してくれたのも小学生である。 自衛隊の救援物資が届いたときも彼らは率先して動いてくれた。自衛隊はその場に物資を下ろすだけで運んでくれない。中学生が救援物資を運び、きちんと種類別に重ね、台帳に記入してくれた。 水の配達にも彼らは活躍してくれた。小学生がプールの水をバケツで汲んでポリタンクの中に入れる。それを高校生と大学生がトイレ用の水としてマンションの上のほうまで配達するのだ。エレベーターは停電で止まっているし、ポリタンクは1つ18～20キロある。マンションは高いところでは30階もあり、上層階に高齢者が暮らしていた。 このような経験から、私は年少者への防災教育は非常に重要だと実感した。いざというとき、彼らは大きな役割を担ってくれる。防災訓練の担当者をお願いしたいのは、地域の避難訓練や避難所設営訓練にぜひ児童・生徒を加え、受付や設営、炊き出しなどを体験させてほしいということである。  
開催地より	家族連れの参加が多数あり、講演会への関心が高かったことが分かった。被災経験者から震災当時の様子を聴く機会は非常に貴重なもので、受講者は真剣な様子だった。参加者の防災意識は確実に高まったので、今後は避難所運営訓練などを通して地域防災力の向上につなげていきたい。

開催地名：大阪府門真市	
開催日時	平成30年1月14日（日） 14：00～16：00
開催場所	門真市民プラザ視聴覚室
語り部	佐藤 政信（宮城県仙台市）
参加者	地域防災関係機関、自主防災組織等 約40名
開催経緯	本市では、南海トラフ地震で液状化被害が想定されているが、液状化に関する知識が乏しいため、被害状況等を学習し、住民を中心とした災害への備え・対策を学ぶ必要がある。講演では、東日本大震災における都市部密集市街地等での自主防災組織の災害活動状況や事前対策、また、液状化被害の体験談・教訓等をご教示いただきたい。
内容	1. 東日本大震災における自主防災組織の災害活動状況、事前対策等 私の地域は津波と火災で全てなくなり、約1か月間は小学校の体育館で生活していたが、4月に小学校で入学式があったため、別の体育館に約300名が移動した。大人数だと炊き出しもできない。仙台市と交渉して、朝と晩は仕出し弁当、昼はカップヌードルにした。プライバシーがあるので、ダンボールでパーテーションを作った。1か月後に初めて畳と布団をもらったが、1人に畳1畳分しかなく狭かったため、それぞれで工夫して過ごした。 防災で一番大事なのは、避難方法である。自分の命は自分で守るのが原則である。家族も各々で逃げているので安心して逃げてください、という勧め方をしている。声をかけても避難しない人がいるが、その人たちを避難させようとする、自分が犠牲になる。私の町内にも、かたくなに避難しなかった人がいた。それが犠牲者をふやす原因になった。それ以来、15分間は避難の声かけをするが、あとは自由にするという方法をとっている。割り切ってやらなくてはいけないと思う。他人に頼らず避難するようにお願いしたい。 発災時、住民のほとんどは会社勤めで自宅を離れていたが、被害状況を見るために自宅に戻って犠牲になった人が多い。地震から1時間過ぎてから津波が来たのだから、避難していれば助かったはずである。これまでの教訓を伝えられていなかったのが残念だった。 2. 日頃からの備え 家庭の備えも大切である。ゴミ袋は、寒いときに体に巻いたりすると助かる。避難所に行くと、ガラスが割れているので、スリッパも用意したほうが良い。通帳や印鑑は再発行できるので、わざわざ取りに戻らなくて良いが、流されたものは返ってこない、自宅には多額の現金を置かないほうが良い。また、地震保険等への加入や、車のガソリンを満タンにするように心がけてほしい。避難方法については家族で話し合って固めておいてほしい。地

	域防災活動には小学校、中学校の授業の一環として参加してもらう方法をとっている。備える意識の大切さを次世代の子どもたちに伝えてほしい。 災害のとき、人は正解のない判断に迫られる。うろたえないために日頃の備えが大事だ。避難指示は空振りを恐れず、はやめにすることである。 車で来て、知人や家族になりすまし、現金や貴重品を持ち帰る犯罪が多くあった。災害時の犯罪を防ぐ取組も必要だと思う。 低い沿岸部では強固な防潮堤よりも避難タワーをつくり、山が迫る沿岸部には高台への避難路を数多くつくったほうが良いのではないかという声が出ている。岩手県の田老の要塞みたいな防潮堤をつくっても壊れた。防潮堤は最終的には避難時間を遅らせるだけだ。防潮堤があれば安全ということではないので、頭に入れておいてほしい。 仙台の場合、車で避難して渋滞に巻き込まれ、犠牲になった者が多くいた。車には安心感があるが、できるだけ頼らないで、近くの建物に逃げるといった形をぜひ勧めたい。 二度と犠牲者を出さないよう、災害意識を次代に伝えることが一番大切である。過去を学び、未来に生かすことが防災の原点で、いつ、どんな規模の災害が起きても、慌てることなく、最悪を想定した備えをしていただきたい。 防災訓練は、地域全体がまとまって行うのが一番だが、なかなか全員というのは難しい。防災は何度も繰り返しをしていかないとだめだ。自分事として防災に取り組んでほしい。
開催地より	「自分の命は自分で守る」ということの大切さを改めて感じた。東日本大震災を経験した方だから語ることでできる災害時の注意点や改善すべき点など、大変参考になった。 定期的に訓練などを行い、地域全体で防災活動に取り組んでいきたい。

開催地名：兵庫県小野市	
開催日時	平成30年1月17日（水） 13：30～15：00 15：30～17：00
開催場所	小野市伝統産業会館
語り部	及川 増徳（岩手県遠野市）
参加者	市職員 約205名（2回の合計人数）
開催経緯	当市では、過去災害による被害は比較的少なく、阪神・淡路大震災の記憶も風化するなか、市職員を含めた市民全体の防災意識・危機意識が著しく薄れていると言える。世間一般に「自助・共助」の重要性に対して焦点があてられ久しいが、「公助」を行うことは、行政として揺るぎない責務であり、市職員の防災に対する意識改革の必要性を強く感じている。実災害を経験された方の言葉を聞き、その体験・想いを肌で感じるにより、市職員各個人の意識改革につなげていきたいと考える。
内容	1. はじめに 語り部は東日本大震災当時、遠野市副市長であった。遠野市は震災によって市役所中央庁舎が全壊、西庁舎に災害対策本部の場所を移し沿岸被災地への後方支援活動を行った。遠野市の震災直後からの動きを追う。 2. 運動公園を自衛隊に提供 東日本大震災後、まず職員や主な施設の安全確認を行い、市内の被害状況を把握するため調査班を組織、災害対策本部会議の招集を行った。避難している遠野市民は約2,000人であり、避難所ごとに医師と保健師を派遣した。地震発生から14分後の15時、災害対策本部は遠野運動公園の開放を指示、自衛隊、警察、消防など救援部隊の受け入れを開始した。この迅速なスタートは、遠野市が後方支援のための拠点施設整備構想を持っていたことによる。市長がかつて岩手県消防防災課長を務めた経歴があり、後方支援に関して意識があった。当日、運動公園には岩手県警機動隊が集結、そのあとは自衛隊、消防の各部隊が集結、沿岸部に出発した。 夜中、本部に大槌町から男性が駆け込んできた。「大槌高校に500人が避難している。水も食料もまったくない。」とのことだった。男性が撮ったデジタルカメラの惨状を見て緊張が走った。すぐに毛布、非常食、水と灯油を積み現地へ向かった。これが後方支援活動のスタートであった。 3. 後方支援の拠点として機能 市職員と一体になり市民も炊き出し活動を開始した。2,050人が29日間に握ったおにぎりの数は14万2,400個にのぼる。また静岡県、関西広域連合、東京大学などが後方支援活動の拠点として遠野市を利用、そのほかさまざまな団体も加わり、情報や行動の共有を図った。遠野市は物資の

	受け入れ・配送を行う物資センターを運営、全国の自治体や企業から提供を受けるなど規模が拡大していった。支援物資については「断らない」を原則とした。届けられた物資は、市民ボランティア、市職員、他府県の職員で品目ごとに仕分けをし、そこから被災地へ配送した。 災害ボランティアも受け入れた。遠野へ来たボランティアは必ず被災地へつなぐ。市は被災地への送迎バスと宿泊場所を提供した。ゴールデンウィークには20台のバスを連ねるほどの参加者になった。 また仮設住宅の建設も行った。仮設住宅は被災市町村の中に建てるのが基本とされ、なかなか許可が下りなかった。5月にようやく許可が下り、市では木造の仮設住宅を作った。仮設住宅としての役割が終わったあとも、高齢者住宅として利用する考えで整備した。現在工事中である。 4. 力を発揮した自治体連携 今回、友好都市交流をしている自治体連携は大きな力を発揮した。東京都武蔵野市は遠野市を含めて8つの市町村と友好都市協定を結んでいるが、震災時には武蔵野市と友好交流のある自治体が遠野を後方支援してくれた。 災害救助法は国・県、被災市町村といわば縦の連携を基本にしている。しかし今回この縦の連携が機能したという実感は正直ない。むしろ全国の市町村との水平連携が力を発揮した。 また民間企業との災害時応援協定の締結も有効であった。当時、石油商業協同組合とは協定を締結していたので、油がない大変な中、各ガソリンスタンドにはよく対応していただいた。
開催地より	水平連携（国・県等の縦割りではなく、自治体間の横の連携）が災害時には非常に有効であり、平時から協定締結等に努めるべきだと分かった。また、関係機関を含めた連携訓練を、具体的な想定の中で行うことが実災害の円滑な連携につながると感じた。今後は、現在の関西広域連合等の連携に加え、新たに自治体や民間企業との災害時応援協定を締結し、災害時に顔の見える関係、手を取り合える関係の構築をすすめていきたい。また、事前通知なしの情報伝達訓練など、より災害対応に即した市職員訓練を計画実施したり、発災時の受援計画の作成を行っていきたい。

開催地名：和歌山県海南市	
開催日時	平成29年9月3日（日） 10:00～12:00
開催場所	海南保護福祉センター
語り部	佐々木 美代子（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織関係者、自治会関係者、防災士等 214名
開催経緯	本市では、各自主防災組織において、防災意識の格差や構成員の高齢化などが問題点としてある。また、南海トラフ巨大地震や東海・東南海・南海三連動地震が発生することを想定してさらに防災対策への意欲を高める必要がある。講演会では、東日本大震災の体験談や教訓、自主防災組織に関すること、日頃からの備えに関するについて伺いたい。
内容	1. 町の復興と現在の姿 東日本大震災で陸前高田市は変わった。高台の街は消え、山を切り崩した高台に災害公営住宅が建った。東日本大震災から6年現在、商業施設でようやく衣料品が販売され、図書館が隣接されたが、市役所、体育館、病院等重要な施設、大勢が集まる場所はない。仮設住宅は経済事情や家庭事情でいまだに居住状態で、防波堤は土地所有者の許可を取るのに時間がかかり見通しが立たない。 2. 実際の東日本大震災時の状況 備えがあってもライフラインを断たれるとパニックになる。陸前高田市は津波が発生した。釜石市鶴住居町では「足元が波でぬれたと思ったら天井の水が覆い、息をする間もなかった。」とのことだった。陸前高田市の県立病院では4階まで津波が及び、医師の先導で屋上へ移動、雪の中夜を明かした。カーテン、シーツ、新聞紙で身を包み、可燃物を燃して暖をとった。一方、避難場所の市民体育館には波が押し寄せ、避難者90人のうち生存者は2人だった。14時46分の警報で波の高さは3メートルとされていたため、大半が甘く判断した。 3. 浮かび上がった問題 15時12分には波6メートルと防災無線が流れたが、15時30分には「波10メートル」に変更、最終的には17.5メートルを記録した。住民の「今までは大丈夫だった」という判断が被害を増長した。それからは乳児のミルク、米、避難所等物資の不足と保健師などの人材不足が発生した。また、身近な人の安否確認や仮設住宅の生活などにおいては、個人情報保護条例が妨げとなるが多かった。 4. 教訓 災害発生時は、人が集中したり、車が渋滞するため、避難行動は徒歩が良い。遠くよりも高台や建物の最上階へ逃げる。一度逃げたら戻らない。東日

	本大震災では、避難行動を取らなかった人、海の様子が分からなかった人、身動きがとれなかった人などが犠牲になった。一方、大船渡市赤崎町では自主避難訓練が行われ仲間意識も育まれ、犠牲者は200人中2人だった。 女性のリーダーは小言を言われることが多く辞退する人が多かったが、避難所生活では必要で、実際物資と避難の状況を聞き昼間に物資を集め、夕方届けるといった具体案が出た。運搬と連絡網はやはり男性が必要であるが、避難所では老若男女問わず雑魚寝、埃が舞う衛生面の悪さも露呈した。 5. 弱者と言われる人たちの状況と配慮 障がい者の方は一人一人障害の質が異なるので、その人にあった支援が必要である。また、乳幼児のいる女性などは避難自体が難しいこともある。そういった方々を支援するためにも、男性だけでなく女性も、人を救うという意識を持ち、当事者として動くべきである。 6. 常時の意識と対策 安全な場所の発見や把握、避難所の点検。避難標識。防災は自主的に話し合う。電話、持ち物が多い等は命取りになる。 7. 便利だった物 葬式用のロウソク。タオル。ミルク。小麦粉。小麦粉は乳児に水で溶いて糊状にしたものをハンカチに含ませ吸わせた方がいた。安否確認の名簿。インスタント食品。お薬手帳。手拭き。ソーラーライト。ホッカイロ。火器などもあると良い。
開催地より	早期避難の重要性を再認識した。要配慮者については避難時の支援だけでなく、避難所生活での支援や方法についても考える必要があると感じた。また避難所生活では女性の視点も大変重要であると分かった。「普段から避難訓練に参加し、災害に対する心構えを持つことが大切である。」という講師の言葉に基づき、自主防災組織等に向けて防災訓練を行う大切さを引き続き伝えていきたい。

開催地名：和歌山県御坊市	
開催日時	平成30年1月23日（火） 13：30～15：00
開催場所	御坊市役所5階会議室
語り部	宮本 英一（千葉県旭市）
参加者	市職員、消防職員 約49名
開催経緯	本市は、南海トラフ地震による津波被害が心配される地域にあり、災害時には、さまざまな問題が発生すると考えられる。とりわけ避難所運営は最も重要だと考え、マニュアルの策定や研修会を開催しているが、経験者がほとんどいないのが現状で、対策は進んでいない。避難所で起こるさまざまな出来事に対処できるよう経験談を交えアドバイスをいただきたい。
内容	1. 東日本大震災の体験談・教訓について 東日本大震災発災時、地震がおさまると、私は近隣の人と海岸道路に出て清掃をしていた。そのあと、妻と一緒に家に戻ると津波が襲ってきた。私たちは津波に巻き込まれて、水の中に沈んだ。 被災した次の日、母の実家からダンプカーを借りて、息子と妻と3人で自宅に向かった。自宅に向かう道路は地元の消防団に封鎖されていたが、事情を話すと通してくれた。向かいの家は、避難していたときに泥棒に入られたようである。まさか津波の次の日に来て、ものを取る人なんていないのではないかと思っていたが、現金や貴重品を取られたのが現実である。 自宅に着いて玄関に入ると、1階部分は家具が倒れ、ふすまが飛んで、畳が持ち上がっていた。廊下には黒い土が堆積し、窓ガラスが全て壊れていて、足の踏み場もなかった。 散乱した家具などを外に出し、バケツとちりとり、土のう袋をたくさん用意して、居間や台所などの床にたまった砂を取り除くことにした。次に、畳をはがして床に潜った。床下の泥や砂を取る作業は、ポリバケツの中に土のう袋を入れて、その中に海水混じりの泥水をちりとりですくって、バケツの中に入れて、リレー式の手渡しで敷地の外に運んだ。 私は自宅の復旧作業の合間を縫って、区長としての責任も果たさなければならなかった。津波の到達距離の関係で、私の町内の90世帯程度の地区でも、被災した人、被災しなかった人がいた。 被災しなかった人は日常生活が続いているので、ステーションに生ごみを出して良いかと聞かれたり、家の前に津波でたまった泥を取ってもらうように市に連絡してくれと言ってくる人たちもいた。そんな連絡があると、自分の家の作業を親戚や子どもたちに任せて、苦情があった現場を確認してから、市の担当者に携帯電話で連絡した。 津波に襲われてから日数が経過すると、家を壊すのに市の補助金はどうな

	っているのかとか、解体業者を知らないか、自宅の前の道路にがれきがあつて通れなくなっているのを市に連絡してくれと、区民からの苦情や相談の内容は現実的になった。私の車も津波に流されたので、全て徒歩で区民の家を回り、市への要望は携帯電話で行った。市のほうも、市町村合併してから数年後に突然起こった大災害だったので、住民から寄せられる多種多様な要望や苦情に戸惑っていた。私の区には独居老人や老人世帯が多く、電話も使えなくなり、車を流された人が多かったので、私の携帯電話が頼りだった。 2. ボランティアの受入れ ボランティアの受付は、保健福祉センターで行われていた。ボランティアは保険をかけなければ現場に行かせない決まりだったが、加入手続きが面倒で受付に時間がかかり、センターには現場に行けない人たちがあふれていた。受付業務は県のボランティア協会が行っていて、市の社会福祉協議会が手伝おうとしても、断られた。 当初ボランティアは、被災現場までの2キロを徒歩で移動していたので、到着に時間がかかった。活動の時間も15時までという制約があつて、ボランティアは引き続き作業したくても、できなかった。 そういった問題は、被災状況を視察に来た市長や担当課長に直接お願いして、解決できた。被災地まで移動できるようにバスの手配もしてもらい、時間を延長して活動もできるようになった。 受付を通さず、保険も入らないで、直接来る方もいた。特にサーファーは、いつも海にお世話になっていると、一生懸命手伝ってくれた。
開催地より	地震が来たら津波が来ると考え、避難できる心構えと事前の準備が必要だと感じた。一度目の津波を逃げ切っても二度目、三度目の津波に警戒するという教訓を受けて、市民に一度目の津波を逃げ切っても高台から降りたり、忘れ物を家に取りに帰ったりするのはやめてもらい、非常品持出袋の準備を進めるように促す等、広報に力をいれていきたい。加えて、家具の固定の重要さなどを住民に伝えていきたい。

開催地名：和歌山県紀の川市	
開催日時	平成30年2月2日（金） 10：00～11：30
開催場所	紀の川市役所南別館 ホール田園
語り部	佐々木 守（岩手県釜石市）
参加者	市職員、防災訓練実行委員、市議会議員等 約350名
開催経緯	被災された自治体では、全庁的に被災前の職員の防災意識・防災体制はどのようなものだったのか、市役所として発災時に何ができたのか、発災後職員はどのような体制で、どのような作業・事務を行ったのかを聴きたい。
内容	1. 東日本大震災での体験 釜石市は昔から津波の常襲地帯で、何度も津波を経験しているが、また同じ失敗をしている。釜石市は先進的に防災対策をしていたつもりだった。特に子どもの防災教育が全国に有名になったが、結果は1,000人以上の死である。本当に甘かった、それに尽きる。 明治29年、昭和8年に大きい津波があり、そのあとも昭和35年のチリ地震、昭和43年の十勝沖地震で津波が来ている。市としても東日本大震災前、宮城県沖地震が30年以内に99パーセント来るということで、優先プロジェクトの1つに防災を掲げて取り組んでいた。 特に津波防災教育に力を入れようと、震災の7～8年前から学校に入って子どもたちに防災教育を進めてきた。これで実際に子どもたちが助かったと全国で話題になり、全世界的に称賛されたが、実は当日休んでいた小・中学生が5人亡くなっている。 自分が防災の担当になったとき、子どもたちの意識よりも大人の意識を変えるほうが難しかった。津波の常襲地帯なので、昔の津波はここまでだったから来るはずがないと判断した人が多く亡くなっている。そういった先入観、前例による意識を変えられず、多くの高齢者や大人を亡くしてしまった。 自主防災組織を海岸の地区につくったが、一生懸命取り組んだ地区ほど多くの方が亡くなっている。役所としては、自主防災組織をつくれればいいと考えるが、育成し、意識を変えるまでに至っていなかったのだ。 釜石市はふだんから地震が多いし、津波警報も頻繁にある。そうすると、またか、また来ない、どうせ来ない、もう来るはずがないと考えてしまった。そして東日本大震災が発生した。 ハザードマップの危険地帯の人たちは助かって、安全だと言われていた地帯の人たちが亡くなった。ここまで来るはずないと言って、家にいた人たちが流されて多く亡くなっている。行政としては、ハザードマップはあくまで目安だということを教えていかなければならない。 大津波警報で3メートルと放送され、釜石市は4メートル以上の防潮堤が

	あるから安全だと判断し避難しない人がいた。防災行政無線も、緊急のときには命令口調で言おうということにした。気象庁も津波警報については高さを言わないようになっている。マスコミも避難を誘導するような言い方になった。 国とか県は全く頼りにならなかった。あのとき盛岡から、すぐ死亡者の数を出せと無線機で連絡があった。他人ごとなのだと感じた。一番助けられたのは、姉妹都市とか災害応援協定を締結していてふだんから関係のある市町村である。翌日には毛布2万枚、おにぎりを何千個運んできてくれた。ふだんから広域で助ける仕組みをつくったほうが良いと思う。 私は災害時要援護者支援計画を福祉担当と一緒に作成したが、これは津波には全く役に立たないと思う。津波のときに要援護者を助ける人を決めていたが、助けに行った人が一緒に亡くなっている。津波に関しては、地域皆で助けあうことは、不可能であって、被災者を多くするだけである。 2. ソフト面で考える 世界一の防潮堤だろうが、限界はある。それでも皆、ハードに頼る。堤防を高くすれば良いと思っているかもしれないが、今はそういう状況ではない。ハードの限界が分かったので、ソフトで人間が避難するということだ。あとは、避難所をしっかりとすることだ。
開催地より	今後、まずは災害時に防災部局依存にならないよう意識改革を行い、状況に応じて職員各自が適切で素早い判断、災害対応能力を高められるよう図上訓練や状況付与対応訓練を実施していきたい。 地域での訓練の際、自分の判断で安全な場所へ避難できるようにすることや正確な情報を掴む術を身につけられるようアドバイスを行っていきたい。

開催地名：和歌山県有田川町	
開催日時	平成29年9月26日（火） 13：30～15：00
開催場所	有田川町金屋文化保健センター
語り部	菊池 保夫（岩手県遠野市）
参加者	事務職員、保健師、保育士、消防職員等 96名
開催経緯	当町は過去に大きな災害が起こっていないため、住民及び職員の防災への危機管理意識が低く、大規模災害発生時のイメージができていない。災害対応は全庁で行うものだが、防災部局は事務局としての意識が高く、各部署においてそれぞれで備えなければならない準備が進んでいない。このことから大規模災害発生時は大混乱が想定される。
内容	1. はじめに 遠野市は9割が山。地盤は花崗岩の強い岩盤で地層も頑丈と言われている。当セミナーでは後方支援構想の活動をまとめたDVDを見ていただくところから始める。 2. 遠野市とそのほかの活動 遠野市は中継地になる条件が揃うので、球場や交通、基地や消防署、ヘリポート、体育館や宿营地等多目的施設が構想として練られていた。また、県内では防災訓練を各地で毎年1回開催等して震災時は生かされた。 3. 震災状況下での遠野市の活動 平成23年3月11日14時46分地震発生。16時30分には死亡0人、けが2人、倒壊あり、火事なし、という状況を把握した。問題は停電、断水だった。市役所は倒壊し、駐車場で張られたテントが対策本部となった。そこへ高校からのSOSを皮切りに惨状を知ると、釜石、大船渡、陸前高田、山田と支援を展開。購入した物資、備蓄品は統計して約4,000万～5,000万円分となった。ミルクはあるものを市で全て購入したため一部の住民から抗議の声があったが、市から保健センターに送り小分けして配布することで飲めない子がいないようにした。また、職員を数人ずつ班に分け、ほかの地域へ派遣して情報を収集した。また、同時に、物資センターを開設した。企業からも供給があったので遠野市から被災地へ配布した。これらは訓練が生かされた結果だが、大災害の場合、地域防災計画はほとんど実践的ではなかった。物資の仕分けには、高校生や市民ボランティアも参加した。仕分けは重要で、実際被災地では男性に女性下着が届くケースもあり、男性か女性か、大人か子どもか、すぐ使うかあとで使うかで仕分けする必要がある。また、被災者をバスで送迎し入浴できるようにした。また、消防の支援は大阪が一番に到着した。救助には早く被災地に入ることができるよう短いルートを案内することにも必要だった。

	4. 浮かび上がった問題 災害要請の際、許可を取ってはいは主に経済面に関わる物流が動かせなかった。また、岩手県の保健所から、遠野市から被災地に送ったおにぎりの食中毒を心配されたが、保健婦がいることを説明した。緊急時はそういったことは対応を変えるべきである。東日本大震災後、救助法には援助の記載があると教えられたが、難しい文言は解説に窮した。これを踏まえ、新たに防災基本条例が作られ、市の体制が強化された。また、自助、共助、公助が叫ばれるが、まず公助はあてにしているのではない。役所に市民の声は届きにくい。個人情報保護法は、情報の収集、発信の妨げとなった。被災地支援に関しては、内陸の地域と沿岸の地域で温度差があった。 5. 教訓 震災後、防災行政も大事だが、地域の祭り、社会教育、生涯学習などのコミュニティも大事だと感じた。  
開催地より	災害現場では、その場その場で瞬時に決断しないといけない場面が多々あり、あとのことは考えずに決断することも時には求められることが分かった。 訓練の重要性についても重ね重ねお話しいただき、職員訓練の定期的な実施、また職員個々が有事を意識し、平時から準備していけるよう体制を整えたいと思った。防災は担当課の職員だけでなく、全職員で取り組んでいくものだという意識改革が必要だと思った。

開催地名：鳥取県米子市	
開催日時	平成30年2月18日（日） 10：00～11：30
開催場所	米子市福祉保健総合センターふれあいの里大会議室
語り部	島田 福男（宮城県仙台市）
参加者	住民 約180名
開催経緯	同市では防災研修会や防災訓練などを積極的に行い啓発に取り組んでいるが、女性や若い世代の地域の防災活動への参加数が少なく、多様で偏りのない地域防災力を形成する上で課題となっている。東日本大震災の貴重な体験とともに、女性や若い世代の防災活動への参加の重要性についても聞きたい。
内容	1. はじめに 私は仙台市青葉区川平学区の連合町内副会長を務めていた。川平地区は仙台市の北西部にあり、山を切り開き大規模団地開発をしたエリアである。標高は100メートルほどで、東日本大震災で地滑りが起こり、47世帯が倒壊した。東日本大震災の前後でどのような活動を行ったかを語る。 2. 連合町内会の防災活動 川平学区連合町内会は5つの町内会で組織されている。地域の人口は約1万人で、規模の大きい連合町内会である。仙台市では昭和53年の宮城県沖地震をうけて自主防災組織の結成を促した。私の町内会でも組織を結成したが、高齢化により活動が形骸化していった。これではいけないと思い、連合町内会結成を機に連合での自主防災組織を作った。平成19年、川平学区連合町内会自主防災行動計画を策定、防災の取組を始めた。毎月1日を町内会防災の日と定め、150本ののぼり旗を掲げてもらう。ビブスを150着購入し、防災訓練などのとき役員に着てもらっている。 そのほか、450万円をかけて発電機やリヤカー、炊き出し用大鍋など防災用資材・機材を購入した。公園の倉庫など各所に置き、すぐ利用できるようにした。平成22年には、社会福祉協議会や防犯協会、小学校、中学校、老人クラブ、地域内の病院、商店など50団体とともに川平地区防災対策連絡協議会を設立した。定例会を行うと同時に避難所運営などを具体的に考える防災訓練を行った。そのあと、災害対応計画案が固まったので地域住民に説明すると、200件以上の意見が出た。意見を集約していたとき、東日本大震災が起こった。 3. 地震発生後の動き 揺れがおさまってから、私は災害対応計画に則り隣近所の安否確認を行った。川平地区の小学校に災害対策本部を設置した。町内会に照明用の発電機、投光器、燃料用のガソリンを設置してもらった。発災初期の段階で重要なポ

	イントが2つある。1つは照明用の器具を町内会に借り避難所の体育館内を明るくしたことである。おかげでひどい余震に揺れる体育館の中でパニックにならずに済んだ。もう1つは避難者カードを発行したことである。避難所の運営はカードを元に行った。カードは避難者の問合せの際に活用した。また外出するときは所定の場所に置き、帰ると戻す。食事のときもカードを元に名前を呼ぶ。カードを発行したことで、整然と避難所運営を行うことができた。3月16日には仙台市内では1、2を争うぐらい早く、指定避難所を閉鎖することができた。震災前に1年間かけて、50団体で話し合いや訓練を継続していたので、意識が共有できており、協力体制を取ることができたのだと思う。 4. 小・中学生の参加 東日本大震災後、自主防災活動には小・中学生にも参加してもらっている。平成29年は3学区同時防災訓練を行った。3学区に小・中学校が5校あるが、5校同時に指定避難所を開設して防災訓練を行った。またここ数年、小学校と共催で防災訓練を行っている。小学校と共催で行うと若い父母、それから祖父母の世代も参加してくれるので、幅広い年齢層で防災訓練ができる。防災に関しては地域でできること、行政でできること、それぞれ役割があると思う。役割をしっかりと話し合い、連携を大切にし、自助できるところは自分たちですするという心がけで活動している。
開催地より	受講者は、被災体験に基づく貴重な講演内容に、大変興味深く真摯に受講し、防災意識の啓発に役立ったという意見が多く寄せられた。災害の悲惨さや被災者の苦労及び自助、共助の重要性や行政との緊密な連携の必要性などについて理解することができた。 平素からの災害に対する備えやルール作り、良好なコミュニティ環境の重要性について認識をあらたにした。出前防災講座などにより、講演内容を広く市民に普及啓発し、防災意識の高揚や防災民度の向上を図るとともに、自主防災組織の結成や防災活動の促進に取り組み、地域防災力のさらなる向上を図っていきたい。

開催地名：島根県浜田市	
開催日時	平成30年1月13日（土） 13：30～15：00
開催場所	いわみへる
語り部	菅原 康雄（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織関係者、民生児童委員、防災士等地域住民等 約150名
開催経緯	当市は、過去に津波による大きな被災経験がなく、津波が来ても「高台へ逃げる」ではなく「避難所へ逃げる」という意識を持つ住民が依然として多いのが課題である。今回の講演では、東日本大震災の実体験から、津波からどのように避難するか、また、被災地でのボランティアの在り方、平時から取り組みたいこと、心がけたいことについてご教示いただきたい。
内容	1. 東日本大震災の実体験 東日本大震災では、発災当日から翌日にかけて飲料水や食料が入ってきたが、トイレがないと、避難者は食べたり飲んだりはしない。それが原因で亡くなる方が、阪神・淡路大震災でも多数あった。飲食よりもトイレを重要視しなければならない。 当町では、事前に10～14日間分の備蓄を準備していたため、自分たちの手で東日本大震災を乗り切ることができた。発災から1時間30分以内に、一人暮らしの高齢者の安否確認をし、2時間以内でそのほかの人たちの安否確認もできた。宮城野区役所の災害対策本部の職員たちは何も食べていなかったで、災害の届け出とともに支援物資を運んだ。1,383ある町内会で、名簿に基づいて調査をして被害届けを出した町内会はどこもないとお褒めの言葉をいただいた。 2. 平時から取り組みたいこと、心がけたいことについて 我々ができることは、減災である。家具の転倒防止、ガラスの飛散防止だけでも人命は助けられる。住宅の耐震対策や、事前に持ち出し品を準備しておく。災害マップは子どもに作らせると現実的なものができる。それに基づいて訓練をする。 できるだけ行政に頼らないで自分たちのまちは自分たちで守ることが重要である。例えば仙台市内の人口107万人を消防の職員1,000名で守り切るのは無理である。地域の方、近隣の方が人命を守る、他人を守ることをすれば、1人でも多くの方を助けることができると思う。 福住町では住所、氏名、生年月日、電話番号、勤務先、緊急避難先、動物を飼っているか、といった項目の名簿を毎年1回、防災訓練の前に更新している。1～2割の非賛同者がいても、名簿づくりを中止するべきではない。町内会が作った個人情報が入っている名簿が悪用されたとは1回も聞いたことがない。だから、8割の賛同者の名簿をまず作ることが重要だ。作った

	ものについて研究を重ね、活用されていけば、本当に大切な命を守ることができる。我々が重要支援者と呼ぶ一人暮らしの高齢者の名簿は地図を入れている。発災時は地図を使って安否確認をする。 災害があれば必ずけがが発生する。特に病人、高齢者、子ども、女性のための医療には、訓練のときに地域の看護師や医者ら、医療関係者にも入っていただき、一緒に訓練をして顔見知りになっておくことが必要である。 防災訓練を少しでも見る、あるいは体験すると、必ず役立つ。子どもに教え、その次の子どもに伝達していくなど世代を通して減災方法を教えていく必要がある。 お祭りや高齢者の茶話会、食事会、小・中学校の見守り、卒業や入学といった地域全体で協力体制を取れるようなシステムを組んでおく。何度も続けて活動すると、人と人とのつながり、「支縁」ができてくる。 平成15年から防災訓練を開催している。第一回目と第二回目は雨降りだったが、災害はいつ来るか分からない。雪や強風のときに来るかもしれない。いつでも対応できるような状態に持って行っていただきたい。 災害時の相互協力協定により、ほかの自治体の夏祭りや防災訓練などに参加して、交流を持っておく。災害の発生時には手弁当で駆けつけて、協力をしてもらおう。自助があって共助があって、公助がなくて他助がある。 避難所は、地域の方がリーダーとして、いろいろな活動を行うことが好ましい。行政の施設には、ミニライフラインということで、カセットコンロ、電気についてはカセットコンロのガスによる発電機、ペットボトルの水、たった1日分だけでも構わないので、調理加工をしなくても食べられる食料を想定される人数分だけ準備していただきたい。 行政目線のマニュアルでは、それをはみ出たものは除外されるのが現実である。現場の在り方に基づいて活動すれば、皆さんが笑顔になると思う。  
開催地より	受講者の中でもすでにリーダーとして自主防災活動に積極的に取り組んでいる人と、他力本願な考えを持っている人がおり、行政としても一層の啓発活動が必要であると感じた。 さまざまな教訓を積極的に地域住民に伝え、地域から1人も犠牲者を出さない「究極の防災」への取組を広げていきたい。

開催地名：島根県隠岐の島町	
開催日時	平成30年3月3日（土） 13：30～15：00
開催場所	隠岐島文化会館
語り部	平澤 つぎ子（千葉県旭市）
参加者	住民、町職員等 約56名
開催経緯	分館連絡協議会において各地区で協議を行っているが、災害への危機管理がまだ低いと感じる。自主防災組織を結成していない自治会・分館があり、組織の重要性、災害時の対応など、公民館分館長研修ならびに分館講座の位置づけで講演会を行う。
内容	1. はじめに 私の住む千葉県旭市は東日本大震災により7.6メートルの津波に襲われ、土地の液状化によって多くの家屋や道路が崩壊した。私は旭市赤十字奉仕団副委員長を務めている。震災後の避難所での活動を女性ならではの細やかな視点から語る。 2. 大きかった第三波 旭市は東日本大震災での震度は5強、しかし、30分後に茨城県沖震源の地震があり、また5強を記録した。津波の第一波、第二波はそれほど高くなく、避難していた人が海側に戻ったあと、第三波がきて犠牲者が出た。沿岸の家はさらわれ、漁船は浜に打ち上げられた。家屋に突き刺さった船もある。 さらに土地の液状化があり、その面積は874ヘクタールに及ぶ。液状化現象によって地面にふくまれる水分が動き、丈夫な建物も傾いた。舗装道路も波打ち、マンホールの蓋が持ち上がった。 3. 避難所の問題 市内10か所の避難所には約3,000人の市民が身を寄せていた。私は避難所へ毎日通い、赤十字奉仕団としてさまざまな活動を行った。避難所には多くの問題があった。 まず、全身濡れた人が土足で入ってくること。頭から津波をかぶり、着の身着のままの人が多かった。1人に与えられたスペースは狭く、プライバシーの保持、休息も困難であった。また、同じ場所で食べ、寝るので、周囲が汚れがちであり衛生面の問題があった。大量のごみによる悪臭や害虫発生もあった。さらに居住スペースではまったく知らない人が隣へ来るのである。トイレの使用困難も問題であった。トイレは暗いから夜は怖い。女性などは暴行がありそうだと、つい水を飲むのを控えてしまう。そうするとエコノミー症候群などにもつながってゆく。寝る時も老若男女が混在している。避難所でゆっくり眠ることは難しい。プライバシーもなく、経済的なことや家族内の話もできないという環境であった。

	4. 心のケアに注力する 避難所で私が力を入れたのは心のケアである。はじめはただ「おはようございます」と挨拶するだけにする。向こうから話をしてくれたときには黙って聞く、それを1週間ぐらい続けた。心が落ちつかない気持ちは私も避難者も同じである。そのうち話し相手になったり、相談を受けるようになった。赤十字奉仕団でやっている「ホットタオル」も喜ばれた。蛇腹に折ったタオルをコップ1杯のお湯で湿らせ、それを渡す。外から仕事で帰ってきた人はまず顔を拭き、手を拭く。これはとても喜ばれた。 5. 震災後の取組 震災後、約100人が避難できる避難タワーが4基設置された。海辺は更地になっており、復興住宅に33世帯が住んでいる。市では震災関係の書類を集めて防災資料館をつくり、訪れる人も多い。市民は「復興かわら版」を発行している。これは震災・復興関連の記事がメインであり、市民が聞き取りをして作っている。「語り継ぐいいおか津波」という冊子も大きな仕事であった。津波がこんな風に壁を打ち抜いていった、泳いで潮が引くのを待ったなど、市民の実体験を冊子にまとめている。 今、地元の自主防災組織が見直されているというが、自主防災組織は住民のことをよく知っており、より迅速な対応ができる。要支援者を支えるなど細やかな対応もできる。「自助」は災害に対する自らの日頃の準備、そして「共助」が自主防災組織である。これは「公助」が遅れてやって来る前に命をつなぐ非常に大切なものであると思う。  
開催地より	参加者の声として「避難所の大切さが分かった。」「自主防災組織の立ち上げもしくは見直しが必要。」「心のケアが一番大事だと思った。」などが挙げられた。いつ起きるか分からない防災に向け、地域での話合いが重要であるとする。公民館では、防災を含め、地域課題解決に向けた取組を行っているが、さらに地域の方々と協働して取組を行いたい。

開催地名：岡山県岡山市	
開催日時	平成29年12月8日（金） 14：00～15：30
開催場所	北ふれあいセンター
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災会関係者 約70名
開催経緯	近年の防災への関心は高まりつつあるものの、住民の自助・共助意識は低い。また、当市の自主防災組織は町内会組織をベースとするが、町内会への加入率は低下傾向にあり、地域コミュニティづくりと地域防災活動の活性化が重要な課題である。災害の実体験から、自主防災組織の活動の意義、重要性について伺いたい。また日頃からの備えについてお話いただきたい。
内容	1. はじめに 岩手県陸前高田市は東日本大震災によって壊滅したと言われる町である。当時私は中学校のPTA会長だった。東日本大震災での体験をもとに日頃から行政頼りにせず自主防災対策を講じておく必要性を語る。 2. 行政を過信する危険性 陸前高田市は人口2万4,000人の小さな町である。この町が東日本大震災で一瞬にしてなくなってしまった。1,700人が命を落とし203人がまだ行方不明である。 地震の揺れから津波が到達するまでは40分。その間に逃げた人は助かったが、逃げなかった人は命を失った。残念なのは、市民体育館、市役所、市民会館など指定避難所になっていた場所で多くの犠牲者が出たことである。そこに行けば大丈夫だと思って逃げ込み、安堵していた人たちがひとたまりもなく亡くなったのである。もちろん行政はハザードマップやマニュアルを作るなど事前に防災対策の手だてをとっていた。しかし災害に関することでは自分の命は自分で守る、それが鉄則であると考えてほしい。 3. 復興施策への疑問 私は行政の復興工事に対して疑問を持っている。今、陸前高田市では土地のかさ上げ工事をしている。高田松原があった場所の近くに12メートルのかさ上げをした。それによって高台ができてショッピングセンターもできた。海側には防潮堤を作るので、12メートルのかさ上げで大丈夫だという判断である。上げた土地までたどり着く水はないだろうということで、ハザードマップも、もし3メートルまでの津波だったらこのショッピングセンターに避難すれば無事だ、という内容のものを新しく作った。 しかしこれには疑問を感じる。東日本大震災発生当初は、行政無線で3メートルの津波が来る、と流された。しかし実際来た津波は16メートル。その津波の高さは実際流されてしまうまで分からなかった。「今、防潮堤を超

	えたぞ！」消防団の人が叫びながら上がってきて、やっと逃げた人も多い。 行政の考えは、あれは千年に一度の津波だったので今後はそこまで考える必要はない、ということである。しかしそれはおかしいと思う。行政を過信し過ぎず、自分の身を守るために防災意識を高めてほしい。 4. それぞれで違う準備 たとえば避難所に行っても、アレルギーがあつてパンが食べられないという子どももいる。また高齢者や介護が必要な人を抱える家庭もある。それぞれの家庭によっていざというときに必要な準備が違う。そうした点を意識しながら、いつも備えておいてほしい。食料の備蓄はもちろん、避難リュックの中身の点検も欠かせない。平常時にはかさばる避難リュックはどんだん家の隅に追いやられてしまうが、リュックは取り出しやすい所に常備しておく。また、災害にはどこで襲われるか分からない。バスの中やそのほかの場所、どこで被災しても命を守るために必要なものはいつも持って歩いてほしい。 食料の備蓄は、まず米、そして副菜はレトルトや缶詰だけとは限らない。乾物や乾燥野菜も役立つ。そうしたものを備蓄して、期限が切れそうになったら食卓に出し、「今日は防災の日」と意識しながら味わう。そのような日頃からの心がけを地域の皆さんに浸透させてほしい。  
開催地より	参加者からは小・中学生の防災訓練への参加や、防災意識の高揚を図りたいとの感想が寄せられた。自主防災組織の活動を見直し、現実的な訓練を実施したいとの声も聞かれ、講演会で住民の自助の意識を高められた。

開催地名：岡山県玉野市	
開催日時	平成２９年１２月３日（日） １０：００～１２：００
開催場所	荘内市民センター
語り部	三浦 貞一（岩手県遠野市）
参加者	自主防災組織関係者、住民等 約１００名
開催経緯	全国では毎年大きな災害が発生しているにも関わらず、近年、当市では大きな災害が発生していないため、市民全体の防災への関心が低い。また、地域の高齢化や防災への関心が低いため、地域での活動に温度差がある。それに伴い、自助への意識が低い。 講演会では、東日本大震災での避難所運営や避難生活の体験談・教訓、参加者に災害への危機意識をもってもらえるような内容をお話しいただきたい。
内容	１. はじめに 遠野市は、陸前高田市、大船渡市、釜石市、大槌町、山田町、宮古市にそれぞれ１時間から１時間半ほどで行ける距離に位置している。講演会では、東日本大震災における各沿岸地域の被災状況と私が所属する建設業協会の支援、復興について語る。 ２. 沿岸地域の被災状況と建設業協会の支援 大槌町の職員は、東日本大震災の発震後、市役所の駐車場で今後の対策を打ち合わせていたが、津波に襲われ、出席していた町長や幹部職員が亡くなった。また釜石市では、８８８人の方が亡くなったが、４２３人がいまだに行方不明である。 東日本大震災が発生して、私はすぐに発電機と照明、暖房器具を手配した。そのあと、事前に決められていた災害時のパトロール担当地域を見回り、被害状況を確認した。そこで遠野市内での交通の遮断などはないことが分かった。 １７時３０分ごろに、国土交通省から、遠野市から釜石市に向かう道路にある橋が落橋したとの連絡があり、私の所属する建設業協会の職員が向かうことになった。被災地に自衛隊や救急隊、各自治体の応援が入るためには、道路の復旧が急務だったのだ。そして、３月１２日の６時３０分にはほかの職員も釜石市の方面に向かわせた。復旧活動が続けているうちに、燃料切れを起こす車両が多くなり、燃料の確保に奔走した。 がれきの撤去は、行方不明者の搜索のため自衛隊もしくは消防と一緒に行う必要があった。 自衛隊が７月ごろに撤退したあとも復旧作業は続いた。９月中旬まで作業は続き、さまざまな被災者との交流もあった。復旧作業を通じて、私たちが

	できることは、救援物資や支援物資が無事被災地に届くよう、道路啓開を行うことだと改めて感じた。 3. 復興に向けて 東日本大震災では、「釜石の奇跡」が有名である。教育現場において避難訓練や防災に関する知識を教えることは非常に重要であると思う。 被災者はさまざまな思いを抱きながら、それぞれ頑張っている。上閉伊酒造の社長は東日本大震災で両親を亡くしたが、大槌町への思い出が強く、「たえの酒」という酒を造り、日本にとどまらず海外へも積極的に着実に販路を拡大している。 「縁をつないで」という演題で講演したが、遠野市は昔から交通の要所として発展してきた。沿岸地域から嫁いでくる人がいるなど、交流が盛んだった。東日本大震災では改めてそういった地域同士のつながりの大切さを感じた。これからも皆で一緒に乗り越えていきたいと考えている。
開催地より	おそらく当市で同様の災害が起こると、防災意識の違いから、もっと多くの被害者が出ると思われる。継続して自分の住んでいる地域でも災害は起こり得るということを住民に伝えていきたい。 また、啓開作業については知る機会がなかったので勉強になった。特に語り部の方の発災時の迅速かつ的確な対応、指示に驚いた。早期の復旧、救助には、まずなによりも遮断された交通網の復旧が必要であることについて、今後、地元建設業協会との協定内容の見直し機会があれば精査していきたい。

開催地名：岡山県赤磐市	
開催日時	平成29年10月14日（土） 10:00～11:30
開催場所	赤磐市立図書館
語り部	吉田 一弥（福島県いわき市）
参加者	防災士、消防団、高校生等 約50名
開催経緯	当市では近年大きな災害もなく、住民の災害に対する危機意識が低い。また、防災訓練の参加率も悪い。講演会では、東日本の体験談・教訓について、避難活動、復興の力となった地域の支え合いの大切さについて伺いたい。
内容	1. はじめに 私はいわき市消防団第2支団第1分団に務め、副分団長をしている。東日本大震災ではじめて津波を経験し、その恐ろしさを思い知らされた。東日本大震災の被害状況、消防団としての活動を伝えたい。 2. 東日本大震災の被害状況 東日本大震災の震度はいわき市で6強だった。いわき市から離れた土地の建物の中にいたが、外に出るのもためらわれるような揺れだった。揺れが収まり、外に出ると、瓦屋根の建物の瓦が崩れ落ちるのを目にした。大変な地震だと思った。車でいわき市に戻り、自宅を確認してから周囲の人に高台に避難するよう呼びかけた。大津波警報が発令されていると聞き、海岸にいた人たちにも避難を呼びかけた。震災時、車で自宅に戻り、家の様子を確認しに行く人と、高台に避難する人の車で道路は大変混雑した。 市内が渋滞していて避難場所として市から指定されていた中学校に避難できなかったデイサービスセンターの患者さんは区民館で預かることになった。市に交渉し、避難場所として認定してもらい、支援物資、食料、毛布が届くようになった。 3. 電気不足と水不足 避難場所では、けがをしていた人もいたが、電気がなく処置できなかったため、消防団の中之作区で所持していた発電機を貸し出し、多少の照明と携帯電話の充電をすることができた。 一方で、水不足は深刻だった。大きな病院がある地区や、市役所がある地区には優先的に水を流していたが、地区によっては水が止まってしまっていた。ほかの分団に問い合わせたところ、水が出ている地域があった。病院で使われている4リットルくらい入る容器を約20個車に積み、水をもらいに行き、各家庭に配り歩いた。しかし、次第にその地域の水もなくなり、浄水場に消防の車で水を取りに行った。 4. 福島第一原子力発電所の事故 福島第一原子力発電所の1号機と3号機が水素爆発を起こした、2号機の

	炉心の温度がさがらないという報道を受けて、発電所から約50キロほどにあった市は非常に危ないと考えた。住民には、避難できる所があれば避難するようにと呼びかけ、東京よりも南に行ってほしいと伝えた。消防団も若い団員を中心に避難を促した。 5. 東日本大震災をうけて 私は現在自宅で生活しているが、福島県内ではまだまだ自宅に戻れない人もたくさんいる。その中には自宅に戻りたくないという人も約6割いる。東日本大震災から6～7年が経過し、この期間手入れができなかった畑や田んぼはもとに戻すのに同じくらいの年数がかかる。農業を再開することは難しいし、既に新しい生活ができてしまっている、そんな人が多い。
開催地より	消防団の活動は「消火活動」と団員は思っているが、実際災害が起こった時には支援が届くまでには時間がかかり、実際は消防団で給水活動や、食料配布等を実施している。語り部の講演で、現場の状況がよく分かり、自助の部分が地域を守るために必要ということを再確認することができた。 地域の防災活動、避難所運営を実施、啓発していきたい。また、防災士にも訓練はしていると思うが、避難所運営、避難誘導、給水活動など地域のためにできることを増やして即戦力にしていかなければならない。また、多方面の意見も入れるため、防災士・消防団に女性や若者の加入を勧めていく。

開催地名：広島県呉市	
開催日時	平成30年3月2日（金） 13:00～14:15
開催場所	呉市文化ホール
語り部	京 英次郎（宮城県仙台市）
参加者	中学生、住民 約900名
開催経緯	当市では、平成13年芸予地震による死者が発生して以降、地震による大きな被害が発生しておらず、特に低年齢層の市民が持つ地震への危機意識が薄らいでいる。防災フェアの避難訓練コンサート前に災害の体験談・教訓について講演を聞きたい。
内容	1. はじめに 東日本大震災当時、私は消防署員だった。大災害に遭遇したとき身を守る方法を伝えたい。 2. 揺れに遭遇したら 大地震の揺れは約1分である。その間は、自分の命を守るように動いてほしい。最初に必要になるのは、「自助・共助・公助」のうち「自助」である。安全な所でじっとして身を守ってほしい。 揺れがおさまったら次は逃げることだ。このときは大雨による災害でも長靴ではなくスニーカーを履いて逃げてほしい。スニーカーは軽く、最も避難に適している。 避難時に注意したいのは、「正常性のバイアス」という群集心理である。これは、自分で判断することをやめ、無条件にほかの人と同じ行動をとってしまうというものである。たとえば大災害が起こったとき、声を出して「皆逃げろ!」とか「落ち着け!」と言える人は少ない。 また日頃快適に利用しているエレベーターも、大地震の際は安全装置が作動してストップする。するとエレベーターの中に5～6時間閉じ込められることになる。ぜひ便利で快適な生活の裏にあるものを意識してほしい。そして大災害に遭遇したとき、あわてず自分の命を守ってほしい。 3. 生活資源の重要さ 日本人はトイレットペーパーを、トイレ利用1回あたり1メートルから1メートル50センチぐらい使う。しかし、たとえばオランダでは、日本人の半分しか使わない。ポケットティッシュも、通常使う量の半分で用が足りる。日本人は贅沢をしているのだ。 東日本大震災時、避難所ではトイレットペーパーはもちろなくなかった。日頃の生活の中で節約する意識がないと、いざというとき困ることになる。 4. ほかの災害対策にもなる地震対策 大災害はいつ、どこで起こるか分からない。たとえば平成28年8月に、

	神奈川県相模原市で女性が溺れて亡くなった。深さ30センチのところを60メートル流され溺れて亡くなったのだ。 水深が30センチあると顔が水に浸かり、溺れることがある。通常では考えられないことが起こるのが災害である。 地球温暖化の今日、どこでも大雨や土砂災害は起こりうる。そして地震の際の対策は、ほかの災害でも役立つ。まず自分の身を守ること、安全に避難すること、日頃から備えをしておくことなどに配慮してほしい。 また、携帯トイレを使用してみるなどの試みも大切である。ライフラインが止まったとき、トイレで水を流すことは難しくなる。携帯トイレはホームセンターなどで売っている。水を流さなくても使えるトイレがあるので、家のトイレで体験しておいてほしい。そうした物心の備えがあることで、避難所でも体調を崩さずに過ごすことができる。
開催地より	講演会で特に中学生に対して地震について考えるきっかけになったと思う。普段の生活がどれだけ贅沢なのか、当たり前のように使用しているものがなくなったらどれだけ大変かということを、呉市内にある商業施設を例に挙げて説明してくださったり、具体的にものを使って説明してくださったので、理解しやすかった。非常に充実した講演会となった。

開催地名：広島県東広島市	
開催日時	平成30年2月18日（日） 13:30～15:00
開催場所	東広島市立木谷小学校
語り部	海老 糸子（岩手県遠野市）
参加者	自主防災役員、小学生、学校関係者、住民等 約250名
開催経緯	当市では、地域で大災害を経験した者が皆無であり、自主防災訓練は毎年行っているが、訓練内容も形骸化してきている。また、住民の高齢化が著しく、自力避難が困難な者が増加してきている。非常食等の備蓄や、住宅の耐震化、家具の転倒防止など、災害に対する備えが十分とは言えないため、講演会では、東日本大震災の体験談や教訓について伺い、今後の対策に役立てたい。
内容	1. はじめに 私は遠野市赤十字奉仕団に所属し、東日本大震災では主に後方支援を行った。後方支援における女性の役割などを伝えたい。 2. 赤十字奉仕団の概要と東日本大震災における活動 赤十字奉仕団は、昭和63年に結成され、平成29年4月1日時点で、団員86名である。主な活動は、炊き出し・募金活動などの災害救援活動、市内事業所で毎月行う献血推進活動、海外たすけあい募金やバザーなどの地域福祉活動の3つである。 東日本大震災では、発災後から団員150名で炊き出し活動を行った。沿岸の被災地に向けて、おにぎりを作り届けた。停電による電話不通やガソリン不足、道路の崩壊などで3日間流通がなかったことが課題だった。 あわせて発災から4日後に募金活動を開始し、約190万円の募金が集まった。市内の19か所に募金箱を設置し、温かい支援を受けることができた。 ほかにも、遠野被災地支援ボランティアネットワークのまごころネットが開催していた「まけないゾウ」タオルの作成や、被災者とボランティアの交流会などを開催し、被災者支援を行った。また、震災の年の7月には、岩手県の山田高校ボート部が全国高等学校総合体育大会に向けて花巻市内の湖畔で合宿を行っていた。例年であれば、部員の親の協力のもと合宿中の食事を提供するが、部員の中には東日本大震災で両親を亡くした学生もあり、代わりに赤十字奉仕団が栄養士の指導のもと食事の支援を行った。 現在でも、仮設住宅での生活を余儀なくされている被災者とコミュニケーションを図るため、炊き出し活動を行い、心のケアをしている。 3. 今後の支援 震災から6年が経過しもう炊き出しは必要ないとの話もあるが、炊き出しによって、人と人のつながり、寄り添いが生まれ、「生きていく力」につな

	がる。実施場所の選定などの課題はあるが、今後も継続していきたいと思っている。 4. 後方支援における女性の役割 東日本大震災では、被災地の近隣自治体として、被災者への炊き出しと、全国から被災地の応援に入った警察、消防、日本赤十字社、ボランティア等の支援者に宿泊場所の提供などを行った。女性だからこそできたこととしては、食の大切さを身をもって知っていたこと、笑顔の大切さを意識できたことである。3日経過すれば物資は流通し始める。それまでの支援では米を中心とした支援を行ってほしい。また、笑顔で被災者に声掛けを行うことで、コミュニケーションが生まれ、絆が生まれる。 女性視点だから気付くこと、できることがある。それを意識して今後も活動に取り組みたい。
開催地より	炊き出しや後方支援の話を伺ったが、受講者からは、自分もできることがあれば防災活動に参加したい、防災に関することを学んでいきたい、という意見が多数あった。自助・共助の力をもっとつけていきたい。 地域防災力を高めていくため、地域の医療関係者、事業所、各種団体とも連携した訓練を行っていきたい。

開催地名：広島県江田島市	
開催日時	平成30年2月3日（土） 10:30～12:00
開催場所	江田島市役所本庁舎4階会議室
語り部	瀬戸 元（岩手県釜石市）
参加者	防災リーダー、女性会、市職員 約80名
開催経緯	当市は、高齢者増加による避難誘導の方法や避難所運営のノウハウについて知識が不足しており、若年層の防災訓練等への参加率の低さが課題である。その点について伺いたい。
内容	1. はじめに 岩手県釜石市両石町は東日本大震災の津波によって230世帯中15世帯だけが残る壊滅的被害を受けた。私は両石町内会前会長を務めていた。津波の映像を見せながら実態を語り、得た教訓を伝えたい。 2. 津波の様相 東日本大震災による津波の第一波と第二波で我が町はなくなった。第二波が最も大きく、高さは25メートルに及んだ。10メートル以上の津波が7回襲い、町内では43名が亡くなった。昔から海が黒くなることが大津波の前兆と言われる。水圧で海底のヘドロが湧き上がるのだ。今回も第一波が来る前にその様子が見られた。古い車のバッテリーは塩水がかかると火を噴く。ガソリンに引火して火災が起こり、二次災害を呼び起こすので防止の手だてをとってほしい。 3. 率先避難の重要性 両石町は海岸から奥行き700メートルの小さな町である。一方津波は1分間に1キロで迫ってくる。津波らしい白波が見えたら1分後にはもう到達している。そのような状況下、人を助けようと思うのはまず間違いである。自主防災組織のリーダーは人命を助ける使命があると考えている。家族同様の住民を置き去りにできるわけがない、と。しかし、そう思うのは災害を体験したことがないからだ。いざというときには、家族を置き去りにする、住民を見捨てる、自分の命だけ守る、このような非情な心が求められる。避難弱者がいたら、津波が来るまでの30分のうち15分を避難弱者の救済にあてる。残りの15分は自分の避難にあててほしい。置き去りにして逃げた人に後ろ指をさすようなことはあってはならない。この考え方を共有してほしい。 4. 大災害時の心得 大災害について念頭に置いてほしいことを話す。まず消防組織、自主防災組織があるからと安心してはいけない。大災害では道路の寸断が予測される。助けに行きたくても行けないことがあることを頭に置いてほしい。また

	行政も手が打てない。たとえば防潮堤を大きくするなどの備えも予算がないとできない。我々はつねに避難訓練をして、いざという場合に備えるほかはない。 さらに寝たきりの方など避難の要援護者だが、名簿を作るなどして対象者を把握しておくが良い。そして被災時の援護者を事前に決めておく。その際も自分の命を最優先することが前提である。 私は小学校・中学校の生徒たち、児童・生徒たちに防災リーダーになってください、と言っている。これは「逃げてください。」と率先避難のかけ声をかけてほしいということである。災害後１５分以内であれば大丈夫である。 ５．日常の備え 避難時、何が一番困ったかというトイレの問題である。トイレの環境が整っていないと、寒さが増す。体力も落ちてくる。震災後、私は町内会長としてトイレトペーパーを備蓄した。６００人が３日間使用することを考え、２０セット購入した。次に困るのは暖房である。これも対策した。また味噌汁用のだし昆布も、２年前から浜で拾って干し、大量に用意している。災害時に何が起こるかをイメージして事前準備しておくことが大切である。  
開催地より	講演内容を整理し、当市が行っている防災講話等に活用し、地域防災力の向上につなげていきたい。「生の声」で語られる災害時の話には、勉強させられることが多く、危機管理課の職員を含め参加者の方にも大変貴重な時間になったと感じる。

開催地名：徳島県徳島市	
開催日時	平成29年10月21日（土） 10:00～12:00
開催場所	徳島市消防局
語り部	瀬戸 元（岩手県釜石市）
参加者	婦人防火クラブ、市職員等 79名
開催経緯	近い将来、発生が予想される南海トラフ地震に備えるため、自主防災組織等は訓練や研修会等に取り組んでいる現状である。しかし、大規模災害の経験者の減少や、東日本大震災から年月が経過していることにより、防災意識の低下、後世への伝承不足が懸念される。
内容	1. 東日本大震災での体験 私の住む両石町はリアス式海岸のため、高い津波が来る。そして津波に常に襲われる常襲地でもある。江戸末期から今回の160年間に4回、40年に1回、町が壊滅している。それでも先祖は町を復興してきた。 そんな潰れて消えてしまう町に住むのはおかしいと言われた。今回も復興にあたって論議されたのが、町を捨てるかどうかだった。私が以前訪れた新潟県の山古志村は、地震で山が崩れ、村がなくなった。私が山古志村の方に、雪に悩まされない麓の長岡市に移り住んだらどうか言葉をかけたところ、年配の人に、ふるさつを見捨てるわけにはいかないと言われた。そういう高齢者、年配者の強い意志のもとに、山古志村の村民は、崩れた山よりも高い山のほうに新しい村をつくった。この対応に私も敬服し、壊滅した町を復興しようと、取り組んでいる。 私は津波の研究をしていたが、今回の震災には明治29年の津波と同じような現象があらわれた。まず天候が不順だった。そして微震が頻繁にあった。これは絶対に津波が来ると思って、さまざまな準備をしていたら、そのとおりの中した。 釜石市では明治29年には15メートルの津波が来たので、18メートルの高台が造成された。今回は、その高台に避難したところへ23メートルの津波が来た。山を削って造った造成地は、後ろがすぐ急傾斜なので逃げ場がなく、そこで33名が亡くなった。50メートル近い高さの峠を津波が越えていったという昔の話を、大学の先生方はそんな大きい津波が来るわけがない、と一蹴する。学者や専門家が否定すると、明治29年の津波が一つの限度になってしまう。これが今回、本当に反省すべきことだった。 津波が来たとき、町内にいた約370人は、地震発生後20分で避難した。しかし数名が、その後の約3メートルだという津波警報を信じて自宅に戻り、亡くなっている。津波は地震から30分後に来るという知識を持っており、その時間まで待つてさえいれば、本当に津波が来るかどうか、大きい津

	波かどうかを判断できたはずだった。 学者は否定するが、明治29年も、昭和8年も、今回も、津波は地震の30分後に来ている。だから、いろいろと批判はあったものの、私の町は住民に15分ルールを徹底していた。地震があれば、健康な人は30分のうち15分を避難弱者の救護に当てる。もし、15分のうちに救護できなかった場合には、見捨てて置き去りにする。すると、見捨てた人はあとから自責の念に苦しめられる。実際に、今回も後追い自殺があった。自主防災会や、そのリーダー、地域の仲間は、災害の現実を理解して、あなたは悪くないと、他人を見捨てて生き延びた人を勇気づけなくてはいけない。東日本大震災では、寝たきりの人を軽トラックに乗せて逃げた。私の地域の避難弱者は、15分ルールをもって全員助かっている。 避難するときには、他人に注意を喚起する言葉を発しなくてはならない。私は町内会で、先祖の位牌と薬3日分だけ持って逃げろと言っている。そして避難したら、安全が確認されるまで絶対に戻ってはならない。 私にとって、震災のとき統率や安否確認に役立ったのは、強く大きく声が出るハンドマイクだった。私が指導している釜石東中学校の生徒たちは、住人が家屋から避難済みかどうかを示すための安否札を作り、震災の前年に避難弱者の家に配っていた。 2. 避難所運営に関すること 避難所の運営では、トイレが一番の問題だった。特に年配者は、腰が痛んで和式トイレが使えないので、ビールケースの底を四角く切り、仮設トイレの便器にそれを被せて使わせた。電気が来ないので、土鍋で御飯を炊いた。水は、台所のネットとキッチンペーパーで漉した沢水を利用した。  
開催地より	受講者からは「勉強になった。」「自助、共助の大切さを改めて認識することができた。」といった感想が寄せられた。メディアでは伝わらない被災地の状況や被災者の心情を聞くことができ、非常に有意義だった。今回の講演会の話を広く市民に伝えていきたい。

開催地名：徳島県徳島市	
開催日時	平成29年12月15日（金） 13:00～14:30
開催場所	とくぎんトモニプラザ
語り部	松田 富子（岩手県遠野市）
参加者	婦人防火クラブ員 68名、市職員11名 ほか 計79名
開催経緯	近い将来、発生が予想される南海トラフ地震に備えるため、婦人防火クラブは訓練や研修会等に取り組んでいる現状である。しかし、大規模災害の経験者の減少や、東日本大震災から年月が経過していることにより、防災意識の低下、後世への伝承不足が懸念される。
内容	1. はじめに 岩手県遠野市は、東日本大震災発生時、被害の大きかった地域に向けて精力的に後方支援を行った。当時、私は遠野市婦人総合消防協力隊に所属していた。どのような活動を行ったかを話したい。 2. 直後の活動 遠野市婦人総合消防協力隊では、東日本大震災直後からまず炊き出しを行い、被災地へ食料を送った。米や材料は隊員や関係者が持ち寄った。炊き出しではおにぎりを作ったが、1日に2,000～3,000個を作った。停電で電気釜が使えないのでガス釜を5個使い、18升の米を1日に6～7回炊いた。炊き出しには慣れていたが、やはり数多く作るのは大変だった。ラップの上から握り、皆「熱い、熱い。」と言いながらも心をこめて握った。 3. 検視隊の受け入れ 地元の集会所を開放して、検視隊を受け入れた。具体的には福岡県、佐賀県、長崎県、福井県、石川県、富山県、千葉県、神奈川県、群馬県の警察本部の方々である。期間は平成23年3月15日から6月28日までの3か月以上、受け入れた人数は80人以上に及んだ。 私たちが行ったのは3日に1回炊き出しを届けることである。米や野菜は地域の方からの差し入れで賄った。私はコンビニエンスストアに勤めていて、警察本部の方々がカップラーメンやおにぎりを買っていくのを見て気にしていた。活動が長期にわたると、どうしても栄養が偏りがちになってしまう。そこで届けるメニューに気を配った。豚汁、けんちん汁や煮付け、また若い方々もいるので鶏の唐揚げなどを作った。 県警の方々は洗濯でも苦労されていた。私の家でもできると伝えたが皆遠慮していた。そこで市内のクリーニング店に相談し、下着から靴下まで何でも洗ってもらえるよう対応をしてもらった。 思いがけないことに、平成23年8月には千葉県警から協力隊に感謝状をいただいた。さらに滞在した県警の方々からはメッセージをいただいたり、

	遠野市に来たとき手紙や色紙を持って立ち寄ってくれたり、そのあとも交流が続いている。 4. 自助・共助・公助 自助について、遠野市婦人消防協力隊では、火災住宅用警報器普及活動として設置促進を行った。そのあとは火災予防運動として消防団と協力隊が市内の一般家庭を訪問し、設置状況を確認している。義務化されてから長いので電池切れなども想定して、声をかけるだけでなく可能な家庭には警報器を鳴らしてもらっている。 共助に関しては、婦人消防協力隊として地区の防災訓練に参加している。市内全戸に配布されている防災マップを活用して、地域住民、消防署員とともに水害のあった場所を確認するなど防災啓発に努めている。 公助では、遠野市は防災行政無線や地元のケーブルテレビ、I P 電話を使った災害情報の提供を行っている。市内のケーブルテレビ加入率は平成 2 9 年 1 0 月現在で 8 0 パーセントと高い数字であり、市にとって有効な情報提供ツールとして機能している。
開催地より	テレビや新聞では伝わらない被災地の状況や被災した方からしか聞くことができない当時の心情や心労を聞くことができ、非常に有意義な講演であったと感じた。 特に遠野市が行った後方支援活動については映像を交えながら分かりやすく説明していただき、今後の避難所運営等を行う上で非常に参考となった。また、婦人防火クラブの方々も後方支援活動での自分たちの役割を理解し、活動のイメージを持つことができたと感じている。

開催地名：徳島県海陽町	
開催日時	平成２９年１２月７日（木） １８：００～１９：３０
開催場所	海陽町役場海南庁舎３階大会議室
語り部	菊池 武夫（岩手県遠野市）
参加者	行政職員 約８０名
開催経緯	自主防災組織の活動が地域により異なっており、継続的な活動をしているところが少ない。また、東日本大震災から年々防災意識が低下している。 講演会では、東日本大震災の体験談や教訓について、町職員として取り組まなければいけないことなど、各課の対応や対策について伺いたい。
内容	１. はじめに 東日本大震災時、甚大な被害を受けた地域の後方支援を行い、高い評価を受けた岩手県遠野市の市役所職員であった語り部がどのように支援を行ったかを紹介する。 ２. 後方支援を開始 東日本大震災で遠野市は震度５強だった。市役所本庁舎の損壊などがあったが、それほど大きな被害はなかった。同市は避難所から住民が帰宅した数日後から、被災地への後方支援を本格的に開始した。 ３月１２日の朝、大槌町の青年からの連絡を受け、食料などの物資を送った。それを皮切りにその後、おにぎり１４万個、燃料３，５００缶、寝具、水などさまざまな物資を被災地に届けた。またそのほかの支援として、消防車、職員、さらに社会福祉協議会の協力で市民も派遣した。そして沿岸地域から避難者を受け入れ、岩手県に要請して仮設住宅の設営を行った。また文化財への支援として、図書館の文書など海水に汚染されたものを洗い、補修し、３年間かけて学校等への献本活動を実施した。合計２８万冊となった。 ３. 水平連携の重要性 支援活動にはまずマンパワーの確保が必要であった。市役所職員だけでは無理であり、市民、関係団体などのボランティア、また市の退職者会に助けられた。物資の調達も、市民、市内企業、友好都市に呼びかけた。全国４５団体の自治体が協力してくれた。今、大事だと言われているのは、水平連携という言葉である。市町村同士の横の連携を指す。この連携の重要性を覚えておいてほしいと思う。 ４. 物資センター運営の悩み 物資の支援ルートは、被災地の物資センターへの支援の場合、被災者が直接搬出する場合、被災者に直接支援する場合の３つに分けた。被災者が直接受け取りに来たとき、会場に１日５００人くらい殺到して混乱状態になった。そこで時間や品目などにルールを設けて対応した。根拠のあるルールで

	はなくその場で試行錯誤しながら対応した。また罹災証明書を持たない人も多く、はたして物資を提供して良いか悩むケースもあった。しかし災害時は性善説で考えろと言う人があり、なるほどと納得した。 さらに我々はときに公務員意識を超えることも大事である。大阪府堺市から自転車が多数届き、遠野市で組み立てて被災地に送った。数日後連絡してみると、送ったはずの自転車がまだ配布されていないということだった。必要な台数がそろってからでないと配布できないという行政の判断であったが、はたしてこれで良いのだろうかと問題になった。私自身はこういう際には公務員意識は捨てて、必要なものに迅速に対応するのが望ましいと思う。また物資支援の終了も難しい問題であった。災害救助法との関わりもあり、当時は仮設住宅に入居したことをもって自立したと判断して終了していたが、熊本地震以降、そのあとの支援も必要だと考えられてきている。 5. 後方支援への備え 後方支援の体験から、物資センターにする施設、事務所の体制、専属担当者などはあらかじめ決めておいた方が良く感じた。このたびの支援は、岩手県の指示でなく、遠野市保健所の判断でやっており、県との間で調整の難しさもあったが、活動が評価され表彰もしていただき、良かったと思う。
開催地より	大規模災害時の行政職員としての対応や悩みなど、実体験としての話は切実なこととして捉えることができた。事前の準備の重要性を理解し、継続的に対策事業を推進するとともに職員研修会等も開催していきたい。

開催地名：香川県三豊市	
開催日時	平成30年2月4日（日） 10:00～11:45
開催場所	みとよ未来創造館
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	市職員、防災士、地域住民等 約50名
開催経緯	当地域は、昔から大きな災害の経験がなく、今後起こり得る南海地震に対する危機感が低い。住宅の耐震化や家具の固定などの取組も低調で、非常食の備蓄等も進んでいない状況である。防災の訓練や講演会を行っても、若い人の参加者も少なく、受け身の姿勢である。
内容	1. はじめに 東南海地震を中心とする大地震への備え、さらに自身の被災体験から避難所の具体的な運営方法を紹介する。 2. まず声掛けが大事 大地震への心構えをまず話す。発震したとき、警戒すべきは縦揺れである。横揺れの地震はたいしたことはなく大災害につながるのは縦揺れである。マグニチュード9がどれくらいのものかいうと、体がゴムまりのように弾み、縦横斜めに揺れる。体を動かしようもない状態である。私は東日本大震災が発生したとき自宅にいた。80世帯のマンションであるが、揺れがおさまると住民はピロティに集まってきた。そこで私はハンドマイクを用いサイレンを鳴らした。 災害のときは、大きい声で声掛けする人が大切である。「心配するな。」「ここに集まれ。」でも良い。大きな声を出す人がいると、安心する。私の合図で皆集まってきた。私は「私の言うとおりに動けば一切心配はいらない。」と言い、避難所へ誘導した。平日の昼間なので女性が多かった。このことから自主防災組織などの避難訓練は、女性しかいない時間帯に発災したらどうするかまで考慮しておいてほしい。 避難したものの、リーダーシップを取るべき町内会の人物がいなかったので訓練通りにはいかなかった。結果的にそれぞればらばらに避難することになってしまった。 3. 役立った携帯ラジオ 避難所では携帯ラジオが役立った。暗闇の中でもラジオがあると安心できる。避難するときは携帯ラジオと懐中電灯、薬、できれば乾電池を持つことを心がけてほしい。預金通帳や印鑑などは必要ない。 東日本大震災で新築の家が何軒も土台ごと50メートルほど移動した。それほど津波の破壊力であった。海岸の松の木も全て流され、民家や車にぶつかる。松の木による被害も大きかったと思う。

	4. 東南海地震をめぐって 東南海地震では、東海・南海のうち東海地震はすでに20年くらい前から兆候が出ている。浜松のあたりでは地下水が地上に出てきている。安政南海地震はマグニチュード8.0であり、昭和21年の昭和南海地震はマグニチュード8.0であった。このように南海地震は90年から150年の周期で起きている。 5. 避難所運営について 避難所では名簿班、総務班、情報広報班、救護班を設けるのが望ましい。とりわけ総務班は、地域ごとのスペースの割り振りを担当するが、ダンボールで各自の区分を仕切る際に、必ず世帯ごとによその世帯を通らず通路に出られるように部屋をつくることが大切である。情報広報班も重要な役割を担う。伝達事項は必ず全員に伝えてほしい。そのためには情報を掲示板に貼り出すことが有効である。さらに紙にマジックで良いので避難者の名前を全員書き出して掲示してほしい。これは安否を確認しにきた人のためにも役立つ。また避難者名簿を扱うのもこの班だが、くれぐれもプライバシーに注意してほしい。むやみに避難者名簿を配らないことである。食料については避難者全員への配布が大前提である。全員分が揃うまで一切配らないことが大切である。 また地域の自主防災組織は、学校と連携して日頃から定期協議を行ってほしい。これは子どもたちを守るために必要なことである。  
開催地より	住民に対して防災の意識を持ってもらうことは難しいが、災害の経験が少ない当市ではこのような体験談を聞くことは、大変大事なことであると感じた。防災訓練も平日の災害発生を想定した内容で行い、女性や高齢者など多くの方に参加してもらえよう工夫したい。

開催地名：愛媛県八幡浜市	
開催日時	平成30年1月17日（水） 15：00～16：30
開催場所	八幡浜市文化会館ゆめみかん
語り部	佐々木 美代子（岩手県陸前高田市）
参加者	高等学校職員、女性団体連絡協議会委員、自主防災組織役員等 約100名
開催経緯	当市では、防災面における女性の参画拡大や避難所運営における女性の配慮が課題となっている。また、自主防災組織は男性が多く、女性の意見が通りにくい。本講演会では、女性視点での東日本大震災での体験談や教訓を話していただき、当市の防災対策に生かしていきたい。
内容	1. 女性による東日本大震災の体験談・教訓 東日本大震災において女性の死者が多かったのは、防災は男性がやることで、女性はその裏に隠れて従っていれば良いという捉え方が多かったからではないかと思われる。女性も男性と肩を並べて、対策を同じように考えなければ犠牲者は減らない。同時に高齢者の女性、障がい者の女性も入れて、その方たちの意見を聞くのは非常に重要なことである。女性も災害の当事者であるという意識を持たせて、自分たちも防災に参画しなければならないという意識にまで持っていかなければならない。 とにかく死なないことを大前提にすべきである。決められたことを守ることが優先になり、訓練のための訓練になって、災害発生時に結局は避難できずに犠牲になったというのはきれいな話ではない。とにかく死なない、死者を出さないと自分で決めて、安全なうちに完璧に避難することを目標にしていけないといけな。 助かるには早期の避難しかないのが結論だ。自分の体力がどの程度あるか、今いる地点から山まで避難するのに何分かかかるかということを、ふだんから把握しておくことも大事だ。高齢者や幼児では避難にかかる時間が大きく違う。 障がい者といえども、自分でできることはしてもらおう。そのあと、民生委員などが手助けするという方法を取らないと、震災時は対応しきれない。誰がどういった支援を必要とするか把握するためにも名簿を作成するが、名前を出してほしくないという人が必ずいる。いろいろな苦勞があるので、支援を必要とする人に避難計画の企画・立案に参加してもらう必要がある。 保育園や学校は、災害発生時などは子どもを保護者に引き渡すことがあるが、迎えに来た親や自宅に帰宅した子どもなど、これによって津波の犠牲になった例もある。子どもを預かる事業所などはよく考えて行動を起こさなければならない。 2. 避難所でのこと

	災害時、女性は犯罪の被害に遭いやすい。阪神・淡路大震災でもそういった例があった。その影響で、東日本大震災では不安で避難所にいられず車で寝泊まりした人もいる。トイレ、更衣室、授乳室などは人目につかない場所にあることも多い。女性用品を用意しておくことやプライバシーを守めることは女性にとって必要なことである。そういった視点を防災対策に取り入れるためにも女性を防災の重要な会議には必ず参画させてほしい。 災害発生時、行政は慎重なため判断に時間がかかる。即座に対応できるのは自主防災組織しかない。自主防災組織に女性が入っていないと、女性の視点が入れられない。例えば食料の小分け、衛生、プライバシーの保護や、時間の経過とともに変化する支援の方法や避難所運営の仕方は、女性のほうが男性よりも気がきくこともある。組織に入っていない人が、避難所の活動に名乗りを上げて、受け入れられないことが多い。日常的に活動している組織の女性であれば、スムーズに認めてもらえ、その人の言うことはほとんど聞かれる。 3. 非常時に必要な物 食べれば必ず排せつが伴うので、食べることと便のことは同時に考える。タオルは何にでも使え、女性の生理用品にもなる。排せつする場がないときには、ビニール袋が使える。夜の明かりには、花壇に据える太陽光蓄電の電灯が一番有効だった。 所持品は、あるに越したことはないが、何も持たないでも命のほうが大事である。
開催地より	東日本大震災を経験された方のお話は受講者に響いていた。災害時における地区単位での活動の様子が分かり大変参考になった。今後、女性の防災活動への参画の呼びかけや女性防災会議を継続し、女性の視点を取り入れていきたい。発災直後は小さい単位での地区活動から始まることが再認識できたため、隣近所でのつながりを訴えかけていきたい。

開催地名：高知県須崎市	
開催日時	平成30年1月17日（水） 18：30～20：00
開催場所	市民文化会館
語り部	大和田 哲男（宮城県仙台市）
参加者	消防職員、消防団、自主防災組織関係者等 89名
開催経緯	当市では、避難要支援者に対し、地震発生から津波到達までの時間が少ない場合の対応に苦慮している。また、津波に対する意識は比較的高い地域であると思うが、東日本大震災から6年がたち、住民同士での意識に差が出てきている。 講演会では、避難所開設から運営に関して必要なことや、避難誘導に関すること、被災体験に関することなどをご教示いただきたい。
内容	1. はじめに 私は中野小学校区復興対策委員会副会長を務めていた。東日本大震災前の取組、震災時の状況、避難生活、震災後の取組を語る。 2. 生かされた震災前訓練 仙台市では昭和53年6月12日の宮城県沖地震をうけて、6月12日を県民防災の日と定め、毎年総合防災訓練を行っていた。また、町内会での自主防災組織の結成促進を行ってきた。そのことが震災時に生かされた。 中野小学校区町内会で行っていた訓練の内容は、津波避難訓練、避難所運営訓練、炊き出し訓練などである。特にアルファ米の炊き出し訓練は、水で作ることから訓練をしていた。実際に5か月後にその方法でアルファ米を食べた。震災時は経験が役に立つ。 また、町内会員家族構成調査を実施していたことも、震災時のデータとして有効だった。 3. 東日本大震災について 東日本大震災は3月11日、14時46分に発生した。震源の深さは24キロ、マグニチュード9.0を経験した。仙台市内の震度は6、地盤が弱い地域だと震度7を記録した。大津波警報は14時49分に発令され、実際に津波がやってきたのが15時49分で、1時間あった。現在、震災遺構として残されている荒浜小学校は1階が水没し、2～4階に住民が避難した。 私が避難した中野小学校には約550人が避難していた。当初は屋上に避難していたが、東風から北風にかわるにあたってかなりの寒さになった。2階も浸水していたが、皆で排水作業を行った。そして、町内会ごとに教室を振り分け、避難生活を開始した。 電話はなかなかつながらなかったが、やっと仙台市の災害対策本部につながった。毛布をお願いすると、自衛隊が300枚持って来てくれた。

	避難所では臨時で総務班、活動班、炊き出し班の3つを作った。総務班は人数確認をしてもらい、活動班には明かりを確保してもらった。炊き出し班は食料の確認などをしてもらった。 3月12日、札幌市消防局のヘリコプターが救出にやってきた。幼児や高齢者などは搬送してもらい、残りの避難者は近くまで来られるようになったバスに乗り仙台市の工業高校に移動し、避難生活を送った。 4. 東日本大震災を経て 復興委員会を立ち上げ、地区担当者や復興事業局、都市整備局、教育委員会などから出席してもらった。復興に向けて、5月4日に市民向けの説明会を開いた。説明会終了後、アンケートを取った。仮設住宅に入居するか、災害前の住所に住むか、といった質問をした。仮設住宅への入居を希望する人は31名、希望しない人は78名、災害前の住所に住む人は16名、移転する人が84名だった。移転を希望した人の中でも、個人的な移転を希望した人が16名、集団移転を希望した人が54名だった。 避難生活の中では、仮設住宅の状況を共有したり、旅行を実施したり、震災前後で変わった町の様子などを発信していた。 東日本大震災では、家族のきずなや地域のきずなの大切さを感じた。また地域のコミュニティの大切さ、日頃からの訓練の重要性、行政に頼らない自助の意識の醸成などが大切である。
開催地より	受講者は改めて災害の厳しさ、その対応への困難さを認識したと思う。特に自主防災組織では若年層への伝承を期待する。 講演の中で取り上げられた訓練の内容について、取り組めるものは取り入れていきたい。

開催地名：高知県四万十市	
開催日時	平成29年11月10日（金） 13：30～15：45
開催場所	四万十市役所
語り部	佐々木 守（岩手県釜石市）
参加者	幹部職員 約30名
開催経緯	当市では、南海トラフ地震の発災によって、甚大な災害の発生が想定されている。職員が臨機応変に応急活動の対応にあたることは明白であるが、職員間の防災に対する意識には温度差がある。今回の講演会では、東日本大震災発災時の自治体職員の対応状況、直面した課題、それに対する効果的な対応方法、また経験に基づいて今考える行政として取り組むべき事前対策等についてご教示いただきたい。
内容	1. はじめに 当時、私は釜石市の防災課長を務めていた。釜石市では1,000人以上の方を亡くしてしまった。防災行政無線で「3メートルほどの大津波」と放送したため、住民は「3メートルなら安全」と考え、被害が大きくなってしまった。今は「大きな津波」とし、避難を誘導する表現にしている。 釜石市ではそれまでも防災対策をしていた。防災教育を学校に導入し、子どもたちから親、そして地域を変える取組をしていた。東日本大震災時は、その取組が功を奏した「釜石の奇跡」が評価されたが、一方で被害が大きくなったのは、「津波はまだこない」という甘えがあったからだと思う。 2. 東日本大震災において 釜石では流された車が自然発火して火災になった。ライフラインも影響を受け、携帯電話が繋がったのは一週間後だった。自分の家族の安否を知るのに一週間かかった。釜石には世界一の防波堤があったが、津波で一瞬にして倒れた。震災後、仮設住宅は3,200戸建てられ、今も仮設住宅に住んでいる人もいる。 3. マニュアルは役に立たない 地域防災計画は何の役にも立たない。計画にはなかったことがたくさん出てきた。1,000人もの遺体を運ぶことや、遺体安置所が1か所では足りなかったこと、火葬が大変だったことなど、多くの問題が出た。ほかにも、避難所を慰問に来る芸能人への対応についても書かれていなかった。 4. 避難行動 避難行動は「住民をいかに避難させるか」に尽きる。家がなくなっても車が流されても人が助かればどうにかなる。避難する意識、行動する意識を醸成することが重要である。 災害対策本部は情報がまったく入ってこず、うまく機能しなかった。しか

	し、そのことを議論している余裕はなかった。議論より各部署のリーダーがその場で判断していくことが大切である。市民が死にそうなとき「ちょっと待ってくれ、財政課と相談してくる。」とは言えない。やらなければならないことをやるしかない。 人を助けようとして一緒に流されて亡くなった人も多かった。避難誘導をしている中で亡くなった人もいる。その反省を生かし、震災後は発災から15分たったら避難誘導を終えて逃げると決めた。 5. 避難所運営 在宅避難者が多かったことは想定外だった。また、市外の家族や親せきのところに避難している人を把握することが困難だった。避難者の名簿作成の重要性を認識した。避難所はプライバシーがないため車の中にいて亡くなった人も多い。ペットや病人がいる家庭は避難所を利用することを遠慮することもある。プライバシーを守るために間仕切りを用意したが、盗難があったため使用をやめた。 6. ボランティア ボランティアセンターを作って全国の支援を受けた。国や県との連携はあるが、普段から付き合いのある災害時応援協定を締結している市町村や、姉妹都市が助けてくれ、横の連携に救われた。全国の市町村と連携していくことが重要である。 7. 教訓 何よりも命を守ること。「いつか来る」ではなく「今すぐ来る」想定で対応しなければならないと思う。「津波が来る」と自分で判断して避難行動を取れるようにしなければいけない。想定外も想定して人々を守らないといけない。災害はいたる所にある。そういう意識を持つことが必要だ。  
開催地より	今後の本市の防災対策を推進していくうえで、講師の教えをその根底思想として根付かせていきたい。ほかの市町村もぜひ活用してほしい。

開催地名：福岡県大野城市	
開催日時	平成３０年２月１３日（火） １０：１０～１１：５０
開催場所	大野城まどかぴあ小ホール
語り部	佐々木 守（岩手県釜石市）
参加者	市職員 約１００名
開催経緯	防災の担当部署として、日々防災・減災対策に努めており、職員を対象に訓練などを行うことで、市全体の防災意識の向上に努めている。しかし通常業務において防災に携わることの少ない部署の関心が高まらない。職員に対する防災に関する意識づけを行いたい。
内容	１. はじめに 岩手県釜石市は、東日本大震災及び津波によって死亡者８８８名、行方不明者１５２名という１,０００名を超える犠牲者を出した。避難者数もピークには８７か所、９,８８３名に及んだ。私は当時、釜石市防災担当職員であった。慚愧の念とともに当日からの動き、そのあとの教訓を語る。 ２. 防波堤を越えた津波 私は東日本大震災当時の行政の防災担当者である。私と同じ失敗をしてほしくないと思って語る。東日本大震災前、釜石市にはギネスブックに登録された巨大な湾口防波堤と防潮堤があった。その安心感が市民にあった。発震後、当初防災無線では３メートルの津波が来る、と告げた。その放送を聞いて逃げない人が多数いた。しかし実際襲った津波は最高３０メートルに及ぶものだった。 釜石市は防災教育に力を入れており、実際、今回小・中学生が津波から逃げ切った“釜石の奇跡”もあった。しかし皆情報に依存しているので、避難しない人が多く出たことは、行政の失敗であったと思う。 発震後、停電になった。県との防災ファクシミリも使えず、情報収集はラジオだけになった。４日目、浸水した市役所を捨て災害対策本部を移した。移動中、目にしたのはがれきの山であり、町が全てなくなっていた。 その後、私たちは１,０００体近い遺体の対応に追われた。遺体を安置所に搬送し、遺族に確認してもらうため安置所を回るバスを出す。そのあと、火葬する。職員の中には精神的に不調になる者もいた。 ３. 苦労した避難者確認 避難所運営にも困難があった。当初、避難所が１００か所くらいでき、避難者の人数が把握できなかった。知り合いを搜索するなどで、皆移動しているからである。最終的に名簿ができるまでに半年近くかかった。また在宅避難者もあり、支援物資が届かないとの苦情があった。 全国から来る救援物資の処理も大変であった。古着などは倉庫をいくら作

	っても足りないくらい来る。私は個人的には復興は自立だと考えているが、支援頼りの人間を作る危険性もある。支援物資、炊き出しのメニューや芸能人の慰問などでも「なぜあっちに来てうちに来ない。」との苦情が本部に寄せられた。 4. 大切なのは命を守ること 地域防災計画で想定していなかった業務がたくさん出て、どう処理するかが大問題であった。機能したのは、日頃からつき合っている姉妹都市や、災害応援協定を結んでいる都市の支援である。愛知県の東海市や東京の荒川区は、連絡がつかない中、判断を仰がないですぐ水や毛布を何万枚単位で届けてくれた。助け合いが重要である。 今、日本には温暖化による大雨や、直下型地震、火山の噴火など多様な災害がある。“想定外”のことは容易に起こり得る、絶対に安全な場所はないのだと考え、リスクを意識して生きてほしい。最も大事なことは命を守ることである。 プロセインのビスマルクという人が言った。「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」。三陸地方にはここまで津波が来たという津波被害の石碑がたくさんある。しかし誰もその教えを継承していない。そこを検証して、歴史にしていかないと次は乗り越えられないと思う。  
開催地より	参加者からは、被災自治体職員の声が聞けて大変有益だったとの声が寄せられた。初動の防災対策や、小・中学生を取り込んだ防災活動、防災教育に取り組んでいき、住民の命を守り、また自助の意識を醸成したいとの感想が多数あり、職員の意識啓発にもつながった。

開催地名：福岡県うきは市	
開催日時	平成30年1月17日（土） 19：00～20：30
開催場所	福富コミュニティセンター
語り部	仲條 富夫（千葉県旭市）
参加者	住民 25名
開催経緯	住民の災害に対する危機意識は低く、また、非常食の備蓄が進んでいないなどの課題もある。若年層の危機意識も薄れてきていると感じられるため、本講演会では東日本大震災の体験談、教訓について語っていただき、住民の防災意識を高めたい。
内容	1. 東日本大震災の体験談 被害を受けた人たちは、自分の体験を発信していくことが重要だと思う。話を聞いてもらった人にぜひ今後につなげてもらいたい。 災害に遭ったとき、72時間はまず家族で頑張る必要がある。その後、体制を整えて、市、県、国の公助が入る、というのが実情である。 学者が、九州地方では地震の心配はないと言っていた矢先に、熊本県の震災があった。そう考えると日本全国、何があっても全然おかしくない。 先日講演に行った神奈川県のパシフィコ横浜地区は大きい建物がある。その建物の持ち主が、地域住民に対して、もしも津波が来たときにはビルに来てくれと提案し、その方向で話がまとまったそうである。 水害で水位が高くなったら、車はもう動かない。車で移動していた夫婦が津波に遭い、慌てて車をおりて、手に手をとって逃げた。夫のほうは何も持っていなかったが、妻は大事な物が入ったリュックサックを持っていたため、水の抵抗で流された。結局、夫妻は散り散りばらばらになって亡くなってしまった。 東日本大震災では車が大体108台くらい使えなくなった。車両保険はおりないので、災害保険でカバーできたのは、108台の中で8台だそうである。5,000円～1万円を包んで終わりだと、保険の方も気の毒そうに言っていた。 自主防災のために必要な設備の予算を獲得するには、個人で申し出ても、なかなか認められない。地区の住民がまとまって、消防団等を何十年も経験しノウハウを持って地域を熟知している人たちを通して申し出る方法が、一番通りが良い。 支援物資の配給は、個人では受けられない。自主防災組織がきちっとしていれば、仮に被害を受けても、その地区の必要なものを、地区の代弁者として動ける人が預かってきて、配布することができる。ぜひこれは励行していただきたい。

	少しぐらいの地震で慌てて逃げると、「何だよ、そのぐらいのことで」と嘲る意識が、ややもすればあった。そうではなく、大きい災害が来るものと思って処置をして、それで何もしなければ想定外だなど、笑う。そういう状況をつくらなければいけない。 ガソリンは、皆が5～10リットル入れれば十分なのに、車を5～6台も持っている一家が全部の車を満タンにしてしまった。結果的に、本当に必要な人に行き渡らなかった。被害状況などの情報が入らないからそうなるのだろう。物資を分け合うときは、皆が分け合えば必ず足りる、奪い合えば足りなくなるのは当たり前だという精神を持っていないといけない。 私もその中の1人だから、情けないなと思うのだが、水が足りなくなると、周りの声が聞こえなくなる。乳児を抱えたシングルマザーの声でさえも聞こえなくなってしまった。 2. 東日本大震災を経験して 町内の3分の1の人が亡くなつては、もうその地区が自力で活気を取り戻すことはできない。ほかの自治体が支援する必要がある。常に対話し、災害に対して立ち向かっていく。地区に閉じこもらないような生き方が一番大事だと思う。 
開催地より	実際に被災された方の体験談だったので、避難所のことや、家族のこと、近隣住民とのつながりの大切さなどを聞くことができた。学んだことをどう行動に移していくかが大切であり、一歩踏み出すことの重要性や、自主防災組織の大切さを強く感じた。

開催地名：福岡県うきは市	
開催日時	平成30年2月5日（月） 19:00～20:30
開催場所	大石コミュニティセンター
語り部	横山 幸雄（岩手県釜石市）
参加者	住民 約30名
開催経緯	平成28年の熊本地震や平成29年の大分水害で、住民の災害に対する危機意識は高まっているが、うきは市大石校区としての自主防災計画の策定や避難訓練の実施が課題になっている。東日本大震災の体験談を聞き、災害への心がまえを学び、教訓を得たい。
内容	1. はじめに 岩手県釜石市では、ギネスブックにも登録された高い湾口防波堤を築いていたが、東日本大震災の津波はそれをはるかに越えた。私は岩手県釜石市在住、釜石市老人クラブ連合会事務局長であった。東日本大震災による津波に流され負傷しながらも逃げた体験を語る。 2. 津波に流され水中へ 発震したとき、私は海沿いにある老人クラブ連合会にいた。長い揺れに襲われたが、高い湾口防波堤があるから大丈夫だろうと思っていた。当初、市役所の放送では3メートルの津波が来る、と繰り返していた。しかし実際に来てみると津波は9メートルを超え、場所によっては27メートルの高さにまで被害が及んだ。私は防波堤の水門を閉めるのを手伝い、車で避難所に向かった。しかし、自宅の隣に自力避難できない方がいるのを思い出し、立ち寄った。そのとき、「早く逃げて。」と言う声が聞こえた。見ると高い津波が迫っている。私は自宅に逃げ込んだが水が家に入ってきた。水に押されて外へ出て、流されながら潜って何かつかんだあと、波を乗り越って上に顔を出そうか、また浮かぼうかと迷った。潜るほうに賭けた。 潜ってからは気を失ったらしい。気付くと水中だった。立ち泳ぎをするが、足を伸ばすと引く波に引っ張られる。腰を曲げて足を縮めて泳いだ。 3. 延命するが負傷 切れた電線が見えたので、それをたぐって電柱にたどり着き、上へのぼった。しだいに水が引き、道路がきれいになった。しかしがれきの山で家にたどり着けない。ようやく帰ると妻が2階にいた。向かいの奥さんが2階から助けを呼んでいた。向かいの家には電柱が倒れかかっていたので、それにのぼった。そのとき津波の第三波がやって来た。いよいよ終わりだな、と思った。顎下まで水につかったところで波が引いた。右手を抜くと手の甲に6本の釘が刺さった痕があった。 4. ヘリコプターで県立病院へ

	そのあと、私と妻、向かいの奥さんなどと約500メートル先の避難所に向かった。途中、知り合いが声を掛けてきた。私が「全身ずぶ濡れで寒くてたまらない」と言ったら、避難所に着替えを届けてくれた。下着から全て着替えることができ、「地獄で仏」とはこのことだなと涙が出た。 翌日、妹の家に行った。妹の家はオール電化なので炊飯器で米も炊けない。私の右手の甲はグローブのように腫れ、ひどい痛みになった。避難所におにぎりをもらいに行くと知り合いに会い、「破傷風になるぞ。」と言われた。彼が救急の手配をしてくれた。翌日救急車が来てくれたが、道ががれきで埋まり病院まで走れない。救急車は中学校の校庭に向かい、そこからヘリコプターで県立病院に搬送された。幸い破傷風には至らず、私は病院を出て市の体育館に避難した。多くの人が避難しているが非常に寒い。私が声を掛け皆に毛布を支給してもらった。手の甲の傷は深く、完治まで2か月以上かかった。 5. 日頃からの関係づくり 震災後、東京の老人クラブの本部をはじめ、多くの方から支援を受けた。中には山形県の中学時代の同級生からの寄付もあった。東日本大震災で私は日頃の人付き合いの大切さを知った。皆さんの「頑張れ」の言葉を胸に今も励んでいる。「頑張れ」は追い打ちをかけるような言葉で、あまり良くないと言われることもあるが、私にとっては有難い大事な言葉である。
開催地より	参加者からは、実際に東日本大震災を経験した人の話を聞くことで、改めて防災意識の大切さや実行に移すことの大切さを感じたとの意見が寄せられた。映像もあり分かりやすく、住民の防災意識を高めることができた。

開催地名：福岡県吉富町	
開催日時	平成２９年９月２１日（木） １９：００～２０：３０
開催場所	吉富フォーユー会館大ホール
語り部	吉田 忠雄（岩手県大船渡市）
参加者	行政職員、消防団、自主防災組織関係者等 約１５０名
開催経緯	本町は南海トラフ巨大地震による被害が想定されているが、これまでに大地震を経験したことがないため、地震及び津波に対する意識が低い。また、これまで防災講演会や町全域を対象とした防災避難訓練を実施してきたが、まだまだ地区によって自主防災活動に差があり、自助及び共助の意識を高める必要がある。 講演会では、土砂災害及び洪水害における自助・共助での避難誘導のポイントや、災害時の対応のみならず、平時からの備えについてもお話しいただきたい。
内容	１. はじめに 私は東日本大震災当時、赤崎地区自主防災組織連合会会長を務めていた。本日は、こうしたほうが良い、こうしようということではなく、東日本大震災の前にどんな訓練を実施していたか、避難所の生活、組織の作り方、仮設住宅に入るまでの状況などを私の経験から話したい。 ２. 赤崎地区の防災訓練 昭和３５年に発生したチリ地震以降、赤崎地区では毎年訓練を行っていた。地震があれば津波、津波があれば高い所に逃げるということを住民が認識していたが、訓練は毎年同じ内容で型にはまったものだった。そんなとき、阪神・淡路大震災が発災し、当時の地域のリーダーが訓練の見直しを図った。大震災が起こると、消防車や警察、救急車は道路がふさがれて助けにくくすることはできない。自助が大切だと考え、まず住民の訓練参加率を上げることを目標に掲げた。 公民会費を防災にあて、訓練参加者に白いヘルメットや黄色いザックを配布した。一度に訓練参加者全員に渡すのではなく、何年かに分けて配布したため、継続的な参加を促すことができた。また、地域の中でも複数の班に分かれており、班ごとに訓練参加者数を競いあうような工夫も施した。訓練の日には、毛布や食料、水などの確認も行い、つねに２００人分の備蓄を用意しておいた。また、各家庭の火災報知機の確認も訓練の日に行っていた。 ３. 東日本大震災の状況 東日本大震災では、大船渡市は約６００名、陸前高田市は約１，５００名が犠牲になった。亡くなった原因の３分の１が車で避難した人たちだった。また、交通整理をした警察官と消防士も殉職している。赤崎地区では、車で

	の避難は避け、車いすなど人の補助を受けなければ逃げるできない人に使用を限定した。また、高齢者はリヤカーを使って3人がかりで移動させるなどの訓練を行っていた。事前に誰が誰を助けるということを決めていたことも役に立った。 4. 避難所での生活 3月12日の朝、避難所にいる320人を集めて朝礼を行い、現状を伝えた。がれきで車が来られないことや、食料は1～2日分はあること、毛布や水もあること、そしてそれで我慢をしてくれと伝えた。 飲み水はザックの中に用意してあったが、困ったのはトイレや洗顔のための生活用水だった。しかし、地域の人たちはどこに沢があるかを全て把握しており、避難者でバケツリレーをして水を運んだ。 また、避難所にはさまざまな人が集まるため、秩序を保つために、ルール作りを徹底した。朝礼をして、安全の確保を図り、注意事項を伝えた、この朝礼は4か月間、一日も欠かさずに行った。 避難所生活を経て、仮設住宅の建設の話があがると、赤崎地区の人たちは隣町まで行くようにとのことだった。しかし、なんとか地域優先の決定にしてもらえるよう市に懇願し、個人の所有地を貸してもらい、高齢者にも住みやすい造りの仮設住宅に250世帯で移転することができた。
開催地より	講師が「一番大切なものは人脈」「いざという時に頼れるのは隣人」と話していたことがとても印象に残った。本町でも、災害時に生かせる地域コミュニティの形成を図る必要があると感じた。実際に東日本大震災時の避難誘導や避難所運営に住民として中心的な立場に関わった方の生の声を聴くことで、住民の意識改革につながったと思う。 今後、研修会や防災避難訓練などを通じて、さらなる防災意識及び防災対応力の向上につなげていきたい。

開催地名：佐賀県伊万里市	
開催日時	平成29年9月2日（土） 10：30～11：20
開催場所	伊万里中学校体育館
語り部	高橋 健一（宮城県山元町）
参加者	伊万里中学校生徒492名、教員38名 計530名
開催経緯	伊万里市では昭和42年7月に大水害が発生し、それ以降ハード整備をはじめ、自主防災組織の結成など防災力の向上に努めてきた。今年度から新たな事業として中学生を対象とした防災教育事業を始めることになった。近年各地で大規模災害が発生し、その中には若年層の被害も少なくないことから、若いうちから防災に関する知識を深め、災害時に危険を回避するとともに、主体的に行動する力を身につけさせることが課題であると捉えている。
内容	1. 東日本大震災での体験 山元町の震度は6強で、建物の倒壊はなかったが、津波により637名（人口の4パーセント）が犠牲になった。14時46分に地震があり、15時14分に宮城県に10メートルの津波が来るとの防災警報が発令され、地震から1時間4分後の15時50分に津波が来た。 防災警報の発令から津波の到来まで1時間の猶予があったにもかかわらず、多くの住民が津波の犠牲になった理由としては、 ・三陸や岩手県など、リアス式海岸の地域は津波で大きな影響を受けるが、遠浅の山元町には影響がないという考えでいた。 ・宮城県では37年前の宮城県沖地震の教訓から、ブロック塀の倒壊による犠牲を防ぐ取組がなされていたが、津波については考えられていなかった。 ・震災の2日前に余震があり、津波警報が発令されたが、実際には津波は来なかった。 これらの前提によって震災当日、住民がすぐに避難しなかったために被害が大きくなったと考えられる。 2. 低年齢層への災害伝承、自助・共助の考え方の普及 山下中学校は、地域の人々も活用できる建物として作られており、4月25日まで教室が避難所として使用された。 教室が使えず、授業ができない中学生たちは避難所で新聞の配布、ごみの片付け、小さな子どもの世話、外部から来た人の案内、食事の用意、食器洗い、掃除などのボランティア活動を行った。小・中学生、高校生と一緒に勉強する学習室も、中学生がルールを決めて運営した。年齢が下の者は、津波で流された写真をきれいに洗って持ち主に返す活動を行った。私が顧問を務める吹奏楽部は、避難している人々のために吹奏楽のコンサートを開いた。 避難所では、一人一人がルールを守る、助け合いの気持ちを持つ、周りの

	人に助けをもらうのではなく、自分たちでできることは全部自分たちでやる、ないものねだりではなく、あるものを有効利用する、歩み寄る、といったことを中心に考えながら運営がなされた。4月26日に、津波で制服を流された人がいるので、皆同じにしようと、中学生が全員私服で入学式を迎えた。 以前は、自分の経験以上の災害が起こる可能性があるとは、あまり思っておらず、遠隔地で発生した災害を自分のものとする努力が不足していたと考えている。しかし、この災害があつてから、過去、全国、海外の災害について、ぜひ知るべきだと思うようになった。 災害の被害を想定して行動する訓練や準備は絶対に必要である。災害は到来してからどうしようと考えたのでは遅く、来る前に何ができるかで生死が分かれる。そして被災しても対応し、生き延びようとする、災害に負けない心も必要である。 災害時に取るべき対応は状況によって違い、一律な唯一の正解はない。その場で何が適切かを判断するのは誰でもなく、自分たち一人一人である。 阪神・淡路大震災のとき、潰れた建物から3分の1が自力で助かった。これを「自助」という。あとの3分の1は家族、残りの3分の1は友人、隣人に助けられた。これを「共助」という。皆さんにはぜひ、自分の命を守れる人、そして隣の人の命も守れる人になってほしい。 災害時に自分の命を守るのは自分しかいない。自分の命を守れる人になるには、次の4つを身につけてほしい。①正しい情報を的確に収集する力②身を守るための知識③身を守るための技能④過去の災害を知ることである。 災害が起きる可能性は「モシモ」ではなく、「イツモ」ある。災害は必ず来る。災害を学びながら、立派な、しっかりした大人になってほしい。
開催地より	東日本大震災の体験をもとに日頃からの備えの大切さなどを分かりやすく話していただいた。生徒たちが防災について考える良い機会になった。今後の地域防災力の向上に寄与するものだと思う。

開催地名：長崎県佐世保市	
開催日時	平成２９年１１月２８日（火） １７：３０～１９：００
開催場所	佐世保市役所
語り部	山崎 義勝（岩手県釜石市）
参加者	市職員、消防職員 ８２名
開催経緯	本市は大規模災害の経験がなく、災害対応に従事した経験のある職員も少ない。東日本大震災で活動した行政職員に災害対応の経験談や教訓を話してもらい、災害時に行政職員に求められる役割を認識させ、市職員の意識向上を図りたい。
内容	１. はじめに 私は東日本大震災時、岩手県釜石市大槌地区消防本部消防長だった。直後からどのように活動したかや体験から得た防災対策や課題などを話したい。 ２. 災害対策調整会議を組織 岩手県釜石市は、面積４４０平方キロメートル、震災前の人口は約４万人であったが、東日本大震災で１，０００名が一瞬にして亡くなった。私は職場にいたが、直後にはまったく情報が入って来なかった。津波は６回寄せ引きを繰り返したが、それによってがれきが町中に積もり道が塞がれ、救助、救出、物資輸送ができなくなった。直後に自衛隊が入ってきて一番太い道路を啓開してくれた。また緊急消防援助隊や海上保安部が水陸で人命救助と捜索を行った。 釜石市役所の庁舎もがれきで埋もれた。そこで浸水区域以外の施設で災害対策調整会議が組織された。私も消防長として参加した。メンバーは市役所職員、自衛隊、海上保安部、警察、緊急消防援助隊、消防署、さらに電気、ガス、水道などのインフラ担当者、近隣の市町村代表者であった。会議ではその日地域で何をしたか、明日何をすべきかを話し、それを各組織、避難所などへ持ち帰って伝えた。 しかし、今回私が実感したことだが、大規模災害では災害対策本部すら十分に機能できなくなる。市長も部長もいないなか、住民を守るために誰が現場で決断を下すか。それはその場にいる行政職員である。その覚悟を持っておいてほしい。また、防災計画が配布されていると思うが、あまりに厚いので目を通していなかった人が多いと思う。私も震災後に読んでみたが、被災から復興までが全部載っている。結果的にその通りに動いていた。市の職員や防災担当者はこうしたものを災害が起こる前に確認しておくことが必要である。 ３. 避難所の周知を徹底する 避難所では、発災から３日間は混乱期であり、物心両面の我慢が必要であ

	る。これは阪神・淡路大震災の時の教訓でもあるが、それを民間にも共有しておくと思う。また町内会で自主防災組織を作っていた地域があるが、会長を中心に避難所でも速やかに行動をしてくれ、非常に有効であった。 しかし、残念だったのは釜石市鶴住居地区防災センターのケースである。当センターは新設されたばかりで、200平米の避難ホールもある。しかしここは避難所には適当でなかった。多くの住民がここへ避難し、約200名のうち150名が亡くなった。避難所に関しては、日頃から住民への周知を徹底すべきである。 4. 事業所別の避難対策を 企業や商店など、各事業所で行った避難行動にはいくつかのパターンがあった。警報が解除されるまで就業者を避難所などの安全な場所に待機させた事業所は無事であった。しかし避難後、自分の家を見に行きたいという声があり、自由行動にした事業所は犠牲者を出している。悲惨なのは金融機関など業務整理後に避難させた事業所である。結局逃げおくれで犠牲者を出した。こうしたケースを見ると、やはり事業所そのものが自らの従業員を守るという観点を持ち津波避難計画を設けておくことが大切である。 防災対策の原点は命を守ることである。適切な時間に、適切な場所に、適切な方法で避難するように、各組織で事前に考え周知する努力が必要である。  
開催地より	防災部門以外の職員も熱心に講演に耳を傾けていた。講演を聞いた職員が、平時から災害対策要員であることを自覚し、災害発生時に行政に課せられる役割を果たすための体制づくりを進めていくことを期待する。 また東日本大震災以外の大規模災害についても積極的に体験者の話を聞いていきたい。

開催地名：熊本県荒尾市	
開催日時	平成30年2月22日（木） 15：30～17：00
開催場所	荒尾総合文化センター
語り部	館合 裕之（青森県八戸市）
参加者	自主防災組織関係者等 81名
開催経緯	当市では、災害が少なく、住民の防災意識が低い傾向にある。地区によって防災意識の温度差が激しく、活発な活動をしている地区がきわめて少ない。公民館がないことや高齢化を理由に、自主防災組織の結成に踏み切れない地区があるなどの課題を抱えている。
内容	1. はじめに 私は八戸市役所の防災担当職員である。東日本大震災で八戸市は最大震度5強、津波6.2メートル（痕跡から判断した最高値）を記録した。東日本大震災前の市の防災体制、災害時の実態をふまえた防災対策を語る。 2. 「ほっとスルメール」を設置 八戸市では東日本大震災より前に「ほっとスルメール」を設置していた。これは防災・防犯・交通安全・消防関係の情報を1つのメールで発信するもので、おそらく全国初の試みであった。さらに「避難所運営マニュアル」も作成した。災害が起きたとき、行政の職員はすぐ来られない。そこにいるメンバーだけで避難所を運営するためのマニュアルであり、これも全国に先駆けて作り、多くの市町村から問合せがあった。また災害時に持ち出す備品チェックリストも作成した。さらに平成22年12月、図上訓練を行った。主催は内閣官房、場所は青森県庁であり、非常に厳しい訓練であった。この体験が東日本大震災のとき、生かされた。 3. 避難所には懐中電灯とラジオを 避難時に役立つポイントを挙げる。まず防災無線であるが、かならず機能するとは思えないでほしい。途中で受信が途切れれば発信できなくなる。さらに防災無線からの情報を次の行動の判断根拠にしないでほしい。防災無線よりも自分の体感を重要視してほしい。 避難所に行けば快適に過ごせる、そう考えるのも間違いである。避難所が倒壊する場合もあるし、食料・毛布も出ない可能性がある。もちろん避難所も停電しているし、暖房も十分に機能しない。 非常食を日頃から準備しておきたいものである。2～3日分が難しければ1日分でもよい。食料は3日ほどすれば届くようになる。 暖かく過ごすための備えもしておきたい。おススメはエマージェンシーブランケットである。これは極薄素材で作られた防寒・防水用シートで、広げる前はポケットに入るくらい小型である。また使い捨てカイロや雨合羽も備

	えておきたい。雨合羽は上下100円くらいのものを衣服の下に着る。これは自衛隊も活用している熱を逃がさないための手段である。 発電機があっても、使用する際は注意が必要である。携帯電話をつないだままかけたら携帯電話が壊れた、そういう例が多い。動かして安定してから使用しないといけないのだが、日頃使っていないと壊してしまう。 全ての避難所に発電機を備えるより、一人一人の避難者が懐中電灯とラジオ持っていけば良いのである。ロウソクは火災発生の原因ともなるのであるべく使用しない方が良く、テレビ、携帯電話が機能しない中では、ラジオが最も情報収集に役立つ。 4. 自主防災組織を立ち上げよう 八戸市では夜間の避難訓練を合同で行っている。あえて電気をつけない。発電機の明かりで受付をし、途中で電気をつける。また、夜間に要援護者の家を訪問している。 避難訓練はやはり大切である。計画・準備・実施をして、そのあと検証によってさらに改善してゆく。最も怖いのは、災害対応は行政がやれば良い、どうして地域がやらなければいけないのかと考えることである。 また自主防災組織がなかなか立ち上げられない、という地域もあると思う。メンバーが集まらなくても、役所に登録すれば組織はできる。最初は、町内会の役員イコール自主防災組織の役員でも良いし、少人数でも良いから、その地域と時代に合った継続可能な自主防災組織をつくってほしい。
開催地より	発災時には地元地区を支えるのは自主防災組織や自分たちだと感じた。受講者も、各自主防災組織の平時の活動が重要であり、その活動をより効果的にするには各組織間の連携が必要であることを認識したようだった。

開催地名：大分県別府市	
開催日時	平成30年2月18日（日） 10:00～11:30
開催場所	別府市公会堂（市民会館）
語り部	大内 幸子（宮城県仙台市）
参加者	防災会長、防災士、住民等 約190名
開催経緯	平成28年4月に経験した熊本地震では、避難所に多くの市民が殺到し、市職員だけでは避難者に十分な対応ができなかった面が見られ、運営やルール作り、地域住民との役割分担などさまざまな課題が浮き彫りとなった。市民とともにマニュアル策定に動き始めている時期であり、講演会の内容を参考にしたい。
内容	1. はじめに 仙台市福住町は、全国に先駆けて「福住町方式」と呼ばれる自主防災活動に取り組み、東日本大震災の際も有効に機能させた。私は福住町の町内会副会長を務めている。東日本大震災時の実態と重視すべきポイントを語る。 2. 避難者が殺到 福住町では平成15年から自主防災組織を立ち上げ、重要支援者の名簿作成や他市町村との災害時相互協力協定の締結などを進めてきた。今回それが役立ったが、課題や気付いた点も多い。それを話す。 まず、重要支援者の名簿やマニュアルは取り出せなかった。家屋が崩壊し、立ち入れなかったからである。名簿が頭に入っていたので安否確認ができた。また、指定避難所は人が殺到して立ち上げが遅れた。避難所の高砂小学校には500人分の準備しかなかったが、そこへ1,500人が来た。市役所には、帰宅困難者である2,000人以上の避難者が殺到した。ライフラインは止まり、電話・メールなどの通信も途絶えた。災害時に水が出る公園を知っていたので水汲みに行き、炊き出しを行った。最も困ったのはトイレである。小学校のプールに水汲みに行き、トイレを流した。公園に手掘りのトイレも作った。震災の関連死にはトイレに関したものが多い。外のトイレは寒いし、中のトイレは機能していないので我慢して水分を摂らない人がいる。そうすると体調を崩す。トイレ対策は事前に考慮しておくべきである。 3. 女性リーダーが必要 避難所に殺到する8割はいわゆる災害弱者と言われる人たちである。高齢者、障害のある方や女性、子どもである。女性は子育てをしていて地域の人たちのことをよく把握している。女性が男性と一緒にリーダーとなって動いたほうが避難所はうまくいく。また大災害では公助は期待できない。通信手段がストップしているし、道路も寸断されている。その上行政自体もパニックで、立て直すのに時間がかかる。地域での自主防災の事前準備が必要なの

	である。ふだんから準備や訓練をしていないところは非常時になってもできない。これが私たちの東日本大震災の教訓である。 福住町では毎年防災訓練をしているが、減災に力を入れている。大きな公園に20あまりのブースを設け、さまざまな催しをしている。中には水道、ガスなどライフライン担当者から話を聞くブースもあり、発災からどうやって対処したら良いかを教えてもらう。訓練には小学生や中学生にも参加してもらっている。防災教育は子どもの頃からでないと間に合わない。空き缶でご飯を炊くサバ飯（サバイバルご飯）作りなどを体験している。 4. 津波避難タワーの完成 仙台市には津波避難タワーが何か所か作られている。数百名が避難可能で、防寒・停電対策もなされている。スロープになっており車椅子の方も上がれる。こうした施設は津波だけでなく集中豪雨などのときも役立つ。平成27年に関東・東北集中豪雨があったが、私たちの地域でも被害が出た。川の堤防が切れて郵便局の建物などに被害が出た。夜中の1時半頃避難勧告が出て、避難所を運営した。そこで問題となったのが高齢者の避難である。夜間で雨も降り、道路もところどころ冠水している。そういった状況で、高齢の方を避難させたほうが良いのか、とどまっていたほうが良いのか、これは今後の課題である。 これだけは言っておきたいが、どんなに文明が発達しても私たちは自然災害の前では無力である。今回これをいやというほど知った。知識や備えがないと災害に勝つことはできないのである。  
開催地より	実際に災害時に支援活動を行った方から直接災害当時の状況を講演して頂き、なおかつ講師の方に直接質問できる機会を持てたことは貴重な体験だった。災害発生時の対応だけでなく、災害発生前から地域の顔の見える関係性づくりをすることの重要性について、行政の立場からではなく、1人の市民としての立場から講演をしてくださった点が特に講演会参加者にとって理解しやすかったのではないかと考えている。

開催地名：宮崎県都農町	
開催日時	平成29年8月31日（木） 13：30～15：30
開催場所	都農町役場新館1階大会議室
語り部	田代 賢司（千葉県印西市）
参加者	町職員 77名
開催経緯	南海トラフ地震が発生した場合、県内沿岸部に大津波が到達する。映像等で災害の凄まじさは伝わるが、非常時における行政のさまざまな対応について分からない部分が多い。公務員は全体の奉仕者であり、全力で災害対応をすることになるが、職員本人や家族の不安をどのようにして取り除けば良いのか分からない。ついては、大規模災害時における職員の心構えや災害発生直後や数日後における業務、家族や家庭へのフォロー方法（不安を取り除き、安心感を与える方法等）について伺いたい。
内容	1. はじめに 震災直後に駆けつけようとしたが、道路は波打ち、がれきの山で車では被災地にはたどり着けない状況だと知った。そのため、できるだけ被災地の近くまで行ってテントを張り徒歩で向かうことを考えたが、東日本大震災時、盗難が多く発生しており、ボランティアと泥棒の見分けがつきづらかったため、被災地周辺ではテントを張ることは禁止されていた。災害直後のボランティア活動の方法は、少し離れたホテルに泊まり、徒歩で現地に向かうのが基本である。また、被災地の近くの宿泊可能なボランティアセンターを利用することもできる。しかし、簡単には行くことができなかった。 関東付近では8月くらいから車中泊で被災地へ向かうボランティアバスツアーが開始された。9月になってからそれを利用することで被災地である宮城県に入ることができた。ボランティア活動は震災のあった年に2回、翌年に2回。合計4回参加した。 ボランティアの体験と、自分も所属する消防隊の活動を通して災害時に何が必要で、事前にどんな準備ができるのかをお伝えしたい。 2. 現地での支援活動 地震発生から数日後には全国の消防本部から隊員が集結し、緊急消防援助隊が結成された。援助隊は、がれきの山をかき分けて人命救助活動を行った。東京消防庁のハイパーレスキュー部隊は福島原子力発電所で防護服を着ての注水任務にあたった。部隊長は命令と自分の気持ちにけじめをつけるために宛先のないメールを遺書のように作成したという。 私が最初にボランティアに行ったのは東松島市である。現地のコーディネーターから当日の作業内容の説明があった。ここでは流された海苔の養殖用のいかだを作る作業を依頼された。周りを見渡すとまだまだ復旧にはほど遠

	い状況だった。2回目は石巻市北上地区だった。小さな神社の境内の草取りを依頼された。とても大変な作業だったが、地区の代表から「昔から集落で集まる場所。災害から私たちを守ってくれた大切な神社だが、こちらまで手が回らないのでお願いしました。」と涙ながらお礼を言われて、とても感動した。来てよかったと思った。3回目は石巻市尾ノ崎。波に打ち上げられたがれきの撤去と、あわせて遺体の捜索も行った。通常ボランティアで遺体の捜索はやらないが、行方不明の子どもも多く、がれきを撤去していると発見されることもあるとのことだった。一生懸命にやったがとてもきつい仕事で、まいった。4回目は石巻市大原浜。がれきを取り除いて、小川をきれいにし水が流れる状態になるよう依頼された。 3. 災害時に必要な活動 災害発生時は、市町村などの防災計画に則った活動が必要で、災害対策本部を立ち上げ応援要請をすることが重要である。また、応援が来ても受援体制ができていないと先に進まないため、受援体制の確立も大事である。ボランティアに対する受援体制がないとボランティアが来ても良い活動ができない。いくつかの市町村に問い合わせをしたところ「ボランティアは要請していません。分かりません。」という回答のところもあった。早い対応が必要だと感じた。ボランティアは泊まる所がないので、雑魚寝でも良いから被災地のなかに宿泊可能なセンターがあれば良いと思う。全てを役所でやるのではなく住民にも協力してもらい、受援体制を作ることが重要である。 4. 今できること 釜石市の子どもたちの98パーセントの尊い命が助かっている。「釜石の奇跡」と言うが奇跡ではない。ハザードマップを完全に信じるのではなく、さらに安全を目指すこと。避難の行動訓練などいくらでもできることはあるはずだ。  
開催地より	被災の状況、活動の困難さが良く分かった。大災害はいつ発生するか分からないため、平時における業務及び家庭での被災時、発災時における取組について、再度確認をしたい。

開催地名：沖縄県那覇市	
開催日時	平成30年1月27日（土） 13:00～14:30
開催場所	那覇市津波避難ビル
語り部	高橋 進一（千葉県旭市）
参加者	自主防災組織関係者等 約100名
開催経緯	当市では、近年、甚大な被害を伴う災害が発生していないこともあり、地域住民の災害に対する危機意識が低く、自主防災組織の結成率が全国と比較して極端に低い。また、住民の家庭における防災対策（家具の固定・非常食の備蓄）が進んでおらず、防災意識が低いことが課題である。
内容	1. 東日本大震災の体験談、教訓について あの日は、まず地震から始まった。14時46分、私の住む旭市は震度5強だった。自宅は木造の2階建てで、揺れは激しかった。立ち上がって逃げることは全くできなかった。揺れが弱くなったのでいったん外へ出ると、余震が続いていた。避難するため、車を取りに行った。近所の一人暮らしの高齢の女性2人と私の両親の計4人を乗せて、避難場所に向かった。 津波対策、地震対策はしていなかった。大丈夫だろうと、自分の都合のよいように考え、決して大丈夫ではないのに、恐怖などを自分自身で否定してしまった。 私は、民生委員や町内会長をしていたので、住民の安否が気になって、地元に戻った。私の家は堤防からほんの50メートルぐらいで、すぐ海である。防災無線で盛んに大津波警報が発令されていた。 そして、最大波が襲ってきた。津波のスピードは速い。まさにジェット機並みのスピードでどんどん南下してきた。 私は思わず走って逃げた。幸い津波にのまれなかったが、すぐうしろにもう波が迫ってきていた。家が次々と流されていく。 持ち出すものは日常使うものとは別に準備しておく必要がある。食料よりも大事なものは水である。1人1日2リットル、生活するために使う水は3リットルと言われているが、量販店で売っているペットボトルを家族分だけは準備しておいたほうが良い。賞味期限があるので、それを使うことによって思い出す。これは災害があったときに使うという思いで、もう一度新しいものを購入する、そのサイクルが必要だ。 2. 過去の災害に学ぶ 大事なことは、過去の災害に学ぶということだ。私の住む町は、今から約300年前に大きな津波があったが、もう忘れ去られてしまった。過去にどういう災害があったか、どういう地形なのか、活断層はあるのかないのか、自分の住んでいる土地の特性を知っておいたほうが良い。

	避難場所は、一度行ってみるべきだ。移動手段も、いろいろな方法があると思う。混雑する場合も考えて、迂回する方法も考えてほしい。1か所だけではなく、何か所か避難場所、ルートを考えておいたほうが良い。 自分の住んでいるまちのハザードマップの色が塗ってあるところが浸水域で、何メートルと色分けしてある。白いところは安全な場所だと思われるが、想定以上の津波が押し寄せたら、浸水してしまう。想定以上が来るかもしれない、と思ってほしい。 釜石中学校は川のすぐ近くで、津波の場合は川がすぐ氾濫する。そこで中学生は自主的に避難を始め、近くの小学校の生徒もそれに続いた。幼稚園の子どもたちや住民の方も続いた。率先して避難をする。躊躇しない、その手本のような実例である。 防災士は資格を取ったら満足してしまう方が多い。資格は生かさなければ、と思う。もったいないとも思う。 安心、安全は誰も保障してくれない。  
開催地より	日頃から災害時の食料を備蓄することや自分の住む地域に潜む災害リスクを防災マップにおいて確認することなどの取組の重要性に関して、講師の事例も踏まえて住民に説明していきたい。災害に強いまちづくりを推進していきたい。

開催地名：沖縄県浦添市	
開催日時	平成29年11月15日（水） 10:00～12:00
開催場所	浦添市役所本庁舎9階講堂
語り部	山崎 義勝（岩手県釜石市）
参加者	市職員、消防団 約100名
開催経緯	本市では自治会数41に対して自主防災組織の結成数は5と低迷している。揺れを感じるほどの地震は本州に比べて少なく台風以外の災害意識は低い。しかし、沿岸部に位置することや高齢化、地域のつながりの希薄化等の問題や課題があり被災リスクは高い。自主防災組織の結成数を増やし、地域の防災力や職員の防災意識を高めることが喫緊の課題である。
内容	1. はじめに 岩手県釜石市は製鉄業で発展し、ラグビーの強豪、新日鐵住金釜石を擁する「鉄と魚とラグビー」の町である。東日本大震災では人口4万人中、約1,000人が亡くなった。私は震災当時、釜石大槌地区消防本部消防長だった。当日の避難状況や課題などを話す。 2. 孤立した集落も 東日本大震災による揺れは震度6弱であった。三陸沖で大きな地震が起きると30分後に津波がくると言われていたが、その通りの時間に高さ10メートル弱の津波がやって来た。釜石湾には深さ63メートルの世界一深い湾口防波堤があり、それで市街地を守ろうという計画だったが、津波はそれを一気に乗り越えた。被災状況は地域によって異なった。元湿地帯である鶴住居地区は木造住宅が多かったこともあり壊滅状態。また道路が寸断され孤立した漁村集落もある。孤立した集落では船の燃料を出し合い、それで建設業者が重機を動かしがれきを撤去した。救助活動や遺体安置も住民の手で行った。小さい集落で皆顔見知りであったことから情報共有が早く、協力しながら活動したという。 3. 避難についての課題 津波警報を鳴らしても、避難しないで自宅で被災する事例が多かった。また会社や子どもを心配して、津波が来る海岸方向に向かい被災した方も多い。さらに車による避難も課題を残した。車は避難時に道路を渋滞させるし、津波がいきなり襲ってくると逃げようがない。勇気はあるが車を路肩にとめて徒歩で避難するべきである。 会社や商業施設など、それぞれの事業所では運営者の判断が明暗を分けた。津波警報が出て従業員全員を避難させ、そのまま拘束したところは無事であった。しかし避難後自由行動にしたり、残務整理をしてから避難しようとしたところは逃げ遅れた。ぜひ事業所や組織ごとの避難計画を設定してほ

	しい。これは行政の立ち入りにくい部分であるので、従業員を守るという観点から避難計画を立て、日頃から訓練してほしい。 4. 釜石の奇跡と悲劇 東日本大震災後、私たちはすぐ災害対策本部を立ち上げた。さらに県主導で、行政・自衛隊・警察・消防・電気などのインフラ担当者が集まり災害対策調整会議が組織され、日々報告と翌日の課題を話し合った。それを私たちは災害対策本部に持ち帰り、避難所などへも情報提供した。 当初は避難所の情報が集まらなかったが、4日目になると拠点と人数が把握できてきた。災害時、3日間は被災地、住民、行政も含めて物心両面の我慢が必要だと言われている。この3日間の混乱期を乗り越えてほしい。その後、5か月後に仮設住宅が完成し避難所を閉鎖、今は復興住宅に移る取組が進んでいる。 震災後、マスコミでは釜石の奇跡と悲劇が報道された。奇跡は、釜石市の小・中学生が迅速に津波から避難し、約3,000人、99.8パーセントが命を守ったことである。すでに下校していた生徒もいたが、それぞれ素早く避難した。釜石の小中学校では、日頃から防災学習カリキュラムや避難訓練を徹底している。これはその成果であった。 一方悲劇の方は、鵜住居地区防災センターに避難した166名が亡くなったことである。この施設は実は避難所ではなかったが、名称から住民が誤解した。震災の1週間前に同施設で避難訓練が行われたことも誤解に拍車をかけ、東北の行政施設で最も多くの犠牲者を出した。やはり行政の住民周知は曖昧ではいけない、正確な情報を日頃から発信しておくべきである。  
開催地より	災害とは非情なもので年齢や性別に関係なく全てのものを壊す。自然の猛威に人間は何もできない存在であることを痛感した。語り部の方によれば、まずは生きることが大事であり、逃げて生き延びさえすれば明日があるということだった。 この話を聞き、行政としてすべきことは過剰なハード対策ばかりではなく、津波でんでんこのような住民の防災意識を向上させること、自分の命は自分で守るということを意識づけさせることだと感じた。

開催地名：沖縄県宜野座村	
開催日時	平成29年9月1日（金） 18:00～19:30
開催場所	漢那区公民館
語り部	草 貴子（宮城県仙台市）
参加者	地域住民 約110名
開催経緯	本村では、住民の防災に対する意識が低く、自主防災組織が結成されていない。住民には災害が起こる可能性があることを意識してほしい。講演会では、東日本大震災の体験談や教訓、住民に対する避難誘導、住民がやるべきことについて聞きたい。
内容	1. はじめに 地震・集中豪雨のような災害は世界中のどこにでも起こり得る。自身の経験では、このような事態に支援、ボランティアなどの援助を受けることができなかったため、町内会を設立、防災に尽力し始めた。 2. 災害に備え町内会を中心に始まった活動 町内会は単身赴任の家族が多いため、仙台市内で初めて役員全てが女性だった。そのあと避難所としても使用可能な集会所の設置や資金の工面などが必要だった。なお集会所はライフライン重視のオール電化にキッチンなど工夫がなされた。 3. 震災時の状況 3月11日14時46分、地震発生で自身のいた建物内はガラスや落下する天井の破損音、悲鳴が入り交じった。屋外に出るとしゃがみこむ60～70人の人々、倒壊寸前の建物や電信柱は勿論、車が上下に振動するという凄まじい事態だった。町内住民は余震のため、指定避難場所は選ばず集会所とその周辺に集まった。それからは備蓄米の精製機と毛布を持ち寄った。 まず、避難者のリーダーを決め、町内会運営側はサポートに回り、顔見知りでない分コーヒータ임という交流の時間を毎日設けた。電気、水道、ガスは1か月以内で復旧したので、程なく調理が可能になり、直後、支援物資の供給が行われた。しかし、それも2日間だけだったため、各家庭内で長期備蓄の対処をした。また、子どもたちは生活情報を町内に広報で掲示し、高校生たちは子どもたちの勉強の面倒を見た。そのあと、避難所は3月20日に閉鎖した。そのほか、地域の祭りの収益金を一部、津波遺児に寄付した。 4. 震災後、2つの反省点と開始された活動 11月以降、町内会未入会員の比較的若い未就学児の母親を対象に、子育て支援を始めたが、この支援体制が深慮に欠けていたと反省し、人とのつながりを重視して、お茶会を開いた。コーヒ一杯は会話が弾み、とても和んだ。さらに平成24年4月、町内会の寄進によりおもちゃ図書館「ずんだっ

	こ」が誕生した。もう1つの反省点は、病院、ガソリンスタンドなどの施設位置の不明瞭さだった。対処として、防災便利マップの作成をした。また、毎年3月に母親を中心に感じたことや知恵を講ずる活動が始まった。 5. 防災対策に特化した運営委員会の発足 平成25年度、情報の共有化、救護など各小班による活動の運営を開始した。例えば、避難訓練では頻繁に行われる住民参加型とは違いリーダーたちによる訓練、有事の際の記帳工夫、体格別の救護訓練などだ。こういった活動の中で非常時に発生する問題の想像、対処法の考慮が進んでいる。ほか、地域内で七北田方言防災かるたをつくるなど、防災への意識向上に取り組む一方、問題視している協調やコミュニケーションの重要性の浸透に努めた。 6. 震災者への配慮に欠ける人々や震災後の問題 支援と称し、取材、写真撮影、賞味期限寸前の食品や粗末な衣類の流通、宗教勧誘などの迷惑行為が横行した。特に食事に関し、高血圧や糖尿病の起因となった健康上の問題もあった。また、常に家族以外の人間と共に居る生活は疲労を増進させた。仮設住宅から出られない、自立ができないという問題も発生した。 7. 亡くなった方々と生き残った人 家族、友人や動物、助けを求め叫びながら波に飲まれていった方々を思いながら一生懸命、ふるさとや人のために生きている。一瞬一時を大事にしたい。 8. 便利または有効だった事柄 黒いゴミ袋、生理用ナプキン、尿漏れパット、糖分補給食品が実用的で、スキンケア用品は便利用品である。これらを全て車に常備しておくが良い。また、不便なことへの覚悟も必要である。身元確認には指輪も有効で、そのほか、薬物薬品、お薬手帳などの私物はかばんに入れると良い。また各自逃げるという考え「津波てんでんこ」も念頭に置くと良い。  
開催地より	大規模災害では地域住民一人一人の力が必要だと感じた。皆、被災者であるため個人主張より地域住民で協力してやるべきだと感じた。

平成29年度 災害伝承10年プロジェクト 報告書

平成29年3月

総務省 消防庁
