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 帯広市（草　貴子）…… 2
（2）北海道 苫小牧市（菊池　満夫）…… 4
（3）北海道 恵庭市（館合　裕之）…… 6
（4）北海道 石狩市（菅井　茂）…… 8
（5）青森県 弘前市（仲條　富夫）…… 10
（6）青森県 三沢市（渡邊　克己）…… 12
（7）秋田県 秋田市（平澤　つぎ子）…… 14
（8）茨城県 石岡市（吉田　亮一）…… 16
（9）茨城県 牛久市（島田　福男）…… 18
(10) 群馬県 前橋市（吉田　亮一）…… 20
(11) 群馬県 館林市（太田　千尋）…… 22
(12) 群馬県 みどり市（山田　修生）…… 24
(13) 千葉県 松戸市（島田　福男）…… 26
(14) 千葉県 八千代市（山田　修生）…… 28
(15) 千葉県 九十九里町（瀬戸　元）…… 30
(16) 東京都 墨田区（吉田　亮一）…… 32
(17) 東京都 昭島市（草　貴子）…… 34
(18) 東京都 小金井市（島田　福男）…… 36
(19) 東京都 国分寺市（松本　拓）…… 38
(20) 東京都 稲城市（草　貴子）…… 40
(21) 神奈川県 横須賀市（菅野　祥一郎）…… 42
(22) 神奈川県 藤沢市（菅井　茂）…… 44
(23) 神奈川県 小田原市（佐々木　守）…… 46
(24) 神奈川県 逗子市（茨島　隆）…… 48
(25) 神奈川県 秦野市（吉田　亮一）…… 50
(26) 神奈川県 愛川町（松田　富子）…… 52
(27) 新潟県 新発田市（武蔵野　美和）…… 54
(28) 富山県 魚津市（松田　富子）…… 56
(29) 富山県 砺波市（武蔵野　美和）…… 58
(30) 富山県 南砺市（及川　増徳）…… 60
(31) 富山県 射水市（館合　裕之）…… 62
(32) 山梨県 甲府市（草　貴子）…… 64
(33) 山梨県 韮崎市（吉田　亮一）…… 66
(34) 長野県 須坂市（草　貴子）…… 68
(35) 長野県 喬木村（宮本　英一）…… 70
(36) 岐阜県 岐阜市（佐々木　守）…… 72
(37) 静岡県 磐田市（山﨑　義勝）…… 74

(38) 静岡県 掛川市（山田　修生） …… 76
(39) 静岡県 掛川市（佐藤　正市） …… 78
(40) 静岡県 袋井市（武蔵野　美和） …… 80
(41) 静岡県 袋井市（島田　福男） …… 82
(42) 静岡県 袋井市（小向　孝子） …… 84
(43) 静岡県 湖西市（平澤　つぎ子） …… 86
(44) 愛知県 岩倉市（松本　拓） …… 88
(45) 愛知県 愛西市（松田　富子） …… 90
(46) 愛知県 東郷町（小松　三生） …… 92
(47) 愛知県 東浦町（吉田　亮一） …… 94
(48) 愛知県 武豊町（山田　修生） …… 96
(49) 愛知県 阿久比町（大和田　哲男） …… 98
(50) 滋賀県 湖南市（草　貴子） …… 100
(51) 滋賀県 米原市（大内　幸子） …… 102
(52) 大阪府 豊中市（松田　富子） …… 104
(53) 大阪府 泉佐野市（茨島　隆） …… 106
(54) 大阪府 和泉市（佐々木　守） …… 108
(55) 大阪府 門真市（菊池　保夫） …… 110
(56) 大阪府 交野市（横山　幸雄） …… 112
(57) 大阪府 大阪狭山市（菊池　満夫） …… 114
(58) 大阪府 忠岡町（武蔵野　美和） …… 116
(59) 兵庫県 神戸市（松本　拓） …… 118
(60) 兵庫県 西脇市（菊池　保夫） …… 120
(61) 兵庫県 高砂市（菊池　保夫） …… 122
(62) 兵庫県 播磨町（瀬戸　元） …… 124
(63) 奈良県 奈良市（大和田　哲男） …… 126
(64) 奈良県 桜井市（及川　増徳） …… 128
(65) 奈良県 香芝市（渡邊　克己） …… 130
(66) 奈良県 王寺町（大和田　哲男） …… 132
(67) 和歌山県 田辺市（佐々木　美代子） …… 134
(68) 和歌山県 美浜町（菅野　祥一郎） …… 136
(69) 和歌山県 那智勝浦町（島田　福男） …… 138
(70) 鳥取県 米子市（松田　富子） …… 140
(71) 島根県 松江市（菅野　祥一郎） …… 142
(72) 島根県 浜田市（武蔵野　美和） …… 144
(73) 島根県 益田市（高橋　進一） …… 146
(74) 岡山県 岡山市（山田　修生） …… 148
(75) 岡山県 早島町（仲條　富夫） …… 150
(76) 広島県 広島市（菊池　健一） …… 152
(77) 広島県 広島市（仲條　富夫） …… 154
(78) 広島県 呉市（島田　福男） …… 156
(79) 広島県 竹原市（小松　三生） …… 158
(80) 広島県 江田島市（館合　裕之） …… 160
(81) 徳島県 徳島市（菅原　康雄） …… 162
(82) 香川県 さぬき市（海老　糸子） …… 164
(83) 香川県 宇多津町（佐々木　美代子） …… 166
(84) 愛媛県 今治市（菅野　祥一郎） …… 168
(85) 愛媛県 伊予市（小松　三生） …… 170
(86) 愛媛県 四国中央市（吉田　亮一） …… 172
(87) 愛媛県 上島町（菅井　茂） …… 174
(88) 愛媛県 松前町（仲條　富夫） …… 176
(89) 福岡県 久留米市（小松　三生） …… 178

(90) 福岡県 大川市（佐々木　守） …… 180
(91) 福岡県 那珂川市（佐々木　守） …… 182
(92) 佐賀県 伊万里市（海老　糸子） …… 184
(93) 長崎県 長崎市（大内　幸子） …… 186
(94) 長崎県 佐世保市（及川　増徳） …… 188
(95) 長崎県 島原市（仲條　富夫） …… 190
(96) 大分県 別府市（武蔵野　美和） …… 192
(97) 鹿児島県 枕崎市（菅野　祥一郎） …… 194
(98) 沖縄県 浦添市（大和田　哲男） …… 196
(99) 沖縄県 南城市（武蔵野　美和） …… 198
(100) 沖縄県 読谷村（齊藤　賢治） …… 200

※本報告書は、語り部が講演会や研修会で発言した内容に基づいて作成しています。国や都道府県、市町村から公表されている記録とは一部異なる場合があります。

報 告 書

開催地名：北海道帯広市	
開催日時	平成３０年１１月２６日（月）　１４：００～１６：３０
開催場所	とかち広域消防事務組合帯広消防署
語り部	草　貴子（宮城県仙台市）
参加者	町内会員、帯広市役所職員　約１００名
開催経緯	自主防災組織の新規結成や活動が停滞している。また、これまで比較的大規模災害が少ない地域であったことから、市民の災害対応の経験が少ないことが課題として挙げられる。 今後、超巨大地震の発生が危惧される中、実体験を踏まえた「行政に依存しない防災」に関する研修を実施することで、市民の防災力の向上を図りたいという意向から、東日本大震災での体験談（自主防災組織関係者の視点）、被災前後における自主防災組織の活動とその効果、災害現場（避難所含）での課題と改善策、実体験から紐解く自助、共助の重要性、地域住民（町内会）に求められること等についてお話を伺いたい。
内容	**・わが町内会について** わが市名坂東町内会は、現在加入数１８６世帯の町内会で、働き盛りの４０代、５０代の方、または単身赴任の家庭が多い中、必然的に私たち女性が立ち上がり、つくり上げた町内会である。役員８名全員が女性であることも、また設立２年目に建設した集会所のために銀行でローンを組んだのも、仙台市では初めてのことである。 町内会の３つのスローガンを作るときに、地域住民相互の連帯・協調・主体性、防災活動、子育て支援とふるさとづくりと掲げた。防災に力を注ぎ、併せて身の丈にあった町内会、オリジナリティーのある町内会をめざし、そして、女性であってもひるむことなく活動していく。そういったことを心に秘めて町をつくるのに、核になるものとして、人が集まる場所、人を集める場所、それがなくてはならない。集会所はそのような思いから作られ、運営を行っている。 **・震災で起きた問題点と反省点をふまえて** 町内会に入会していない、マンションの方々をどうすべきか。転勤族で若い家族が多く、親戚もいない。夫が会社に出勤している間の災害に見舞われた今回のようなケースを想定し、その年の１１月から未就学児を持つ若い母子を対象に、子育て支援を週１回、集会所を開放してスタートした。防災には力を注いできたものの、見知らぬ人たちを受け入れる支援体制はどうあるべきか。支援される側としての体制を深く考えていたとは言い切れず、反省点が生まれた。私自身、転勤族で３人の子どもを育ててきた経験から、町内会組織の充実化を図るためには、各世代の声を拾おうと考えた。声を出せる

	人はいい。声を出せずにいる人の心の声も拾っていかなければならない。まちづくりは人づくりであり、人づくりは、人と人とのつながりである。そして、弱者は老人、障害者、子どもだけではない。乳飲み子を抱えたお母さんも弱者であると私は思う。手づくりポスターを作ったり、集会所で茶話会をやってるとロコミをしたり、地道な活動を展開しているところである。 　また、さまざまな取り組みの中で、コニュニケーションだけでなく、防災について考えていただくようにしており、震災時、お店やガソリンスタンド、病院などの位置がよく分からなかったということから防災便利マップを作成したり、消防署にお願いして意見交換という形をとり、子どもを抱え、市のフォーラムに参加できない母子に対する講話を企画したりしている。お母さんは何を感じ、どうしていたか。お互いが知恵を出し合って、完璧な答えがでなくても、その過程を大切にして少しでも前に進めていきたい。人として、女性として、お母さんとして、尊い役目があるが、それをお手伝いするのも、また、わが町内会が望む子育て支援の一環であると自負している。 　東日本大震災だけでなく、あらゆる災害がもたらす悲しみや苦しみ、つらさに、自分だけでなく家族や知人が巻き込まれたりしたらと考えていただき、そのような事態にならないよう、防災・減災に対する心構えを大きく保っていく、是非そのような観点で災害に対して考え、準備する気持ちを持っていただきたいと切に望んでいる。
開催地より	自主防災組織関係者の視点からの東日本大震災での体験談、被災前後における自主防災組織の活動について、災害現場（避難所含）での課題と改善策等について具体的なお話をいただいた。地域住民や町内会の理想とも言える語り部のお話に共感した。

開催地名：北海道苫小牧市	
開催日時	平成３１年1月３０日（水）　１０：００～１２：００
開催場所	苫小牧市役所
語り部	菊池　満夫（岩手県陸前高田市）
参加者	苫小牧一般市民、企業及び事業所の防災・安全管理担当者　約７０名
開催経緯	今後「日本海溝・千島海溝沿いの海底地震」や「石狩低地東縁断層帯南部地震」を想定した地震・津波に係わる被害想定（海溝型：７～８万人、活断層型：２．８万人）及び減災目標が設定されることにより、苫小牧市地域防災計画の見直しを図り、過去に経験したことのない大規模広域災害に対応するため、市民全般にわたる災害伝承することが重要となっている。このことから、今回東日本大震災の語り部をお招きして講演会を実施することとする。
内容	**・陸前高田市の被害状況** 被災した世帯数は８，０６９世帯におよび、その内全壊が３，８０７世帯、一部損壊が３，９８７世帯となっている。人的被害については、総人口２４，２４６人のうち、死亡者数が１，５５８名、行方不明者が２０２名となっており、総人口の７．３％の人が死亡または行方不明となった。市庁舎も全壊し、市職員の約４分の１が死亡または行方不明となっている。 被災直後のインフラの状況については、電気は市内全域で停電し、完全復旧は５月末であった。電話はもちろん不通となり、外部との連絡手段は衛星携帯電話のみであった。水道については完全復旧が６月末であった。 **・被災直後の対応** 津波により１，７００人余りの市民が死亡・行方不明となったことにより、安否確認所を設置した。また、閉校した学校の体育館や、近隣の住田町に遺体安置所を設置し、遺体確認のための巡回バスを運行した。 避難所は最大で９２箇所、避難者は最大で１０，１４３人にのぼった。これは指定避難所、公共施設等の避難所での集計した数で、在宅避難者の数は把握できなかった。また、ガソリンや灯油の給油については、経済産業省から調達して緊急車両に優先して給油を行った。透析治療患者などには無料の給油券を発行して優先的に配給した。 **・避難について** 避難誘導は防災行政無線を通じて行われた。また、消防団や自主防災組織役員、民生委員、区長等による呼びかけや避難誘導も行われたが、指定されていた一次避難所自体が被害を受けてしまったこと、避難誘導を続けた人が犠牲になるなどの課題が残った。犠牲になった方々には、避難が遅れた人や安否確認のために自宅に戻った人、車で避難した人が多くいらっしゃったこ

	とも課題となった。津波の来襲の前に避難した人については、８０％の人が生存しているという集計結果がある。犠牲者の多くは津波の前に避難できなかった方々である。 　二次避難所については、指定避難所として開設された学校や地区コミュニケーションセンターをはじめ、福祉施設や自治会館（集会施設）、お寺や神社等に自主受け入れ避難所が開設された。避難所によって運営方法が異なったため一概には言えないが、運営責任者や運営方法が不明瞭だったり、避難所の備蓄や資機材が不足していたり、居住環境（トイレや弱者対応の不備）、マスコミ対応等々に課題が残ったと言える。 **・自主防災組織** 　町内会（自治会）単位もしくはコミュニティ推進協議会単位での活動が基本となっている。活動内容としては防災研修会の実施、避難・炊き出し・救護等の訓練、町内の危険箇所の点検、災害弱者の把握があげられる。東日本大震災をふまえた課題として認識しているのは、必要物品の備蓄、実践に即した訓練の実施、訓練参加者の減少、担い手（防災リーダー）の育成があげられる。また、災害パターンに応じた災害想定（地震・津波・土砂災害）も必要である。
開催地より	東日本大震災時に陸前高田市の職員でいらっしゃった語り部から、当時の状況と対応について具体的なお話を伺うことができた。災害伝承はもちろんですが、今後の「減災」活動に大いに参考になったと実感している。

開催地名：北海道恵庭市	
開催日時	平成３０年１２月１９日（水）　１８：３０～２０：３０
開催場所	北海道恵庭市恵庭市民会館中ホール
語り部	館合　裕之（青森県八戸市）
参加者	北海道認定地域防災マスター、町内会・自治会・自主防災組織関係者、市職員　約１００名
開催経緯	当市では、道央圏の平坦な内陸部に位置し、過去に大地震を経験したことがないため、地震の多い道東などに比べ市民や職員の防災意識が希薄化する傾向にあると考えられる。 こうしたことから、地域で防災活動を行う人材を育成し、地域の防災力の向上を図るため、自主防災組織への支援や防災に関する講座や研修会を定期的に開催しているところであるが、参加している町内会の中でも防災（自助・共助）に対する意識に差があるため、どのようなことが効果的な施策なのか課題としているところである。
内容	**・はじめに** 私は八戸市生まれ、八戸市育ちである。八戸市は陸上自衛隊八戸駐屯地、海上自衛隊八戸航空基地がある「基地の街」で、近隣の三沢市には航空自衛隊三沢基地とアメリカ空軍の三沢基地もあり、特殊な地区といえる。震災があった３月１１日の直前、八戸市では１２月に「平成２２年度青森県・岩手県国民保護合同図上訓練」が実施された。１２月６日に行われた予行訓練では、事態推移のスピードについていけずボロボロの状態であったが、その後数回の予行訓練を行い、何とか１２月２２日の本番では成功を収めた。その後、直前の３月４日に部内有志による勉強会を実施するなど、危機対応に対する準備意識は持っていた。このことは結果的に見ると、東日本大震災に活かされたと言える。 **・防災に対する３つの幻想** →避難所に対する幻想、防災無線に対する幻想、マニュアルに対する幻想 避難所や防災無線、マニュアルがあるから大丈夫ではない。無線は必ず機能するとは限らないし、避難所がすべて快適とは限らない。どこに避難するか、どこに避難すれば安全かについて、日頃の訓練により安全な場所の確認と把握が絶対に必要である。ここまでは津波は来ないだろうというような思い込みは危険である。「平日、日中、全員いる」という前提（想定）で考えず、責任者や権限のある人の不在時を想定すること、「自分」がいなくても機能するマニュアルの作成が絶対に必要である。 **・防災関係者の使命** 災害でけがをしたり、死んだりしないということは重要な使命である。そ

	うすることによって、被災者から支援者に立場を変えることが出来るからである。しかし、実際は多くの消防関係者や教員、警察などの方々が津波に巻き込まれた。私自身も被災者だが、支援者として、家族や親せきよりも周りの方々の便宜を優先していた。それが防災関係者の使命だと考えている。 **・釜石の奇跡と大川小学校の悲劇** 釜石市内の小中学校では、「津波てんでんこ」の教えに基づき、津波からの避難訓練を重ねてきた。「津波てんでんこ」というのは、「肉親にもかまわず、各自てんでばらばらに一刻も早く高台に逃げて自分の命を守れ」という意味である。結果として、市内の小中学校では即座に高台への避難が実施され、街は被害にあったものの、生存率ほぼ１００％という結果が残った。一方大川小学校では、津波浸水想定区域ではなかったことで、校庭に児童を集合させて安否確認をし、教員が避難について相談していたところに津波に巻き込まれてしまった。「想定にとらわれない」、「率先避難者たれ」という意識が浸透していたからこそ、釜石では奇跡が起きたと思う。 **・災害対策本部の長い長い７２時間** 迅速な情報提供は自治体の使命であり、情報の書き出しなどを含め、一刻も早く避難指示、避難所開設の情報提供が必要である。電子メールはその手段として有効だった一方で、防災無線は人員不足等により、避難指示発令後案内開始までに時間がかかってしまったという事実がある。防災無線の自動化（Ｊ－ＡＬＥＲＴとの連動）を検討するべきだと痛感した。また、毛布などについては、必要な数を確認して配送を実施した東日本大震災では、手間と時間がかかってしまった今回の反省から、現在は津波避難所は公民館に事前配布を完了した。併せて使い捨てカイロなども準備しておくのが望ましい。
開催地より	災害の体験談や教訓について具体的なお話をいただいただけでなく、自主防災組織に関することや避難所運営に関することなども聞くことができた。有益なお話でした。

開催地名：北海道石狩市	
開催日時	平成３０年１１月１８日（日）　１０：００～１２：００
開催場所	石狩市総合保健福祉センターりんくる
語り部	菅井　茂（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織・町内会・消防団・防災マスター・職員等　約８０名
開催経緯	本市は昨年の大雨、今年に入ってからは台風２１号の襲来、暴風、そして地震と立て続けに災害が発生し、その度に避難所を開設する状況に陥った。もちろん、市側としてはしっかりと災害対応には努めているが、結局は自分の命は自分で守る、地域の皆さんで協力して避難行動を行う。そして、それに伴う避難所の開設をするといった、「自助」、「共助」が重要と考えており、今回の講演でそれらの手がかりを掴めればと思う。
内容	**・大震災発生時の状況** 私は地震発生時は県内にある鳴子温泉での打ち合わせを終えてちょうど自宅へ帰宅する際に大きな揺れに遭遇した。「これはただ事ではない」と感じ、すぐに地元に連絡を取ろうとしたが、電話は携帯電話も含めてすべて不通となっており、直に連絡する手段がまったくなかったので、取りあえず細心の注意を払い、停電で信号機が全て止まっている暗闇の中、約４時間かけて何とか地元へたどり着くことができた。 帰宅後、自宅がめちゃめちゃな状態は予想通りだったとして、一番気がかりだったのが、地元地域の安否ということだったので、直ちに最寄りの南材木小の避難所へ駆けつけて町内会連合会長の立場から地元地域被災者の受け入れと、他地区の津波によって行き場を失った被災者の受け入れに奔走することとなった。 **・避難所の状況** 大震災発生直後、直ちに「早く開けろ」との地元地域のある方の声を合図に、直ちに避難所を開設したが、状況を把握しないまま、単に受け入れをしただけという状況だったので、食事や寝具等必要最低限なものは全くなく、ようやく避難所に到着した私は愕然となった。それではらちがあかないということで、地域町内会、自治会連合が設置委員会を開き、その結果、何とかクラッカー、暖房ストーブ、仮設トイレ等が運び込まれ、大震災当日を何とか乗り切ることができた。 翌３／１２より、地元地域が作った避難所運営委員会がようやく本格稼動するとともに、仙台市や自衛隊等公的な援助も入り始めて、避難所の運営が円滑に進むようになっていった。最初に、備蓄してあったアルファ米を用いて約１，２００個のおにぎりを作った。 その一方で、津波の被害が甚大だった地域の被災者の受け入れも本格化

	し、市内の秋保温泉の旅館にも協力してもらって、その方達を主とした入浴の受け入れにも奔走することなり、温泉側も送迎用に利用する軽油の燃料を融通してくれるのならばという条件付で受け入れを了承した。 **・避難所運営がうまくいった要因** 前述のように、公的協力や秋保温泉の旅館のように私的協力もさることながら、やはり、避難をしてくる方々に対して避難所での決まりごとを周知して、実際にそれらを遵守してもらったことが、トラブルもなく快適に運営できた要因ではないかと思う。具体的には、避難所内は、「禁酒」、「禁煙」、そして、食事を提供する時間（１日２回)、起床時間、消灯時間、館内放送を使用する時間等１日のスケジュールを明確化した。 実は大震災が発生する２日前に地元中学校と大規模震災発生時における申し合わせ事項の確認しており、実際に大震災が発生した当日はそれに沿った動きがスムーズにできて、避難者や被災者の方々はパニック状態にならずに一応は避難所へ入ることができた。さらには、平成１７年度から、この南材木地区で、一般住民以外に小学校中学校の先生、児童、生徒を交えて全地区上げての総合防災訓練を毎年必ず行っていることも大きかったと考えている。 震災後も、「防災訓練」にひと工夫して、様々な世代に防災の重要さを認識してもらうことをテーマに活動を継続している。地道な活動が、ひいては「自助」「共助」のありかたを見直すきっかけにもなるかと思う。
開催地より	やはり、以前からの積み重ねが非常に大事で、このようにスムーズな避難所の運営には、司令官のような存在が必ず必要だということも実感した。石狩市としては直ちに同じようなシステムを作ることは難しいと思うが、避難する各町内会や自主組織防災間の連携はすぐに始められると思うので、まずは始められることから始めていければと強く感じた。

開催地名：青森県弘前市	
開催日時	平成３１年1月２６日（土）　１０：００～１２：００
開催場所	岩木文化センター
語り部	仲條　富夫（千葉県旭市）
参加者	弘前市防災マイスター　約５０名
開催経緯	当市では大規模災害を含め災害が少なく、災害に対して危機感が薄れていることから、防災マイスター講座等を実施し、地域防災の推進者育成を図っている。しかし、マイスターも含めた住民の災害に関する意欲関心や知識は未だに不足しており、また自主防災組織の活動カバー率が２０％台前半と低迷していることから、自助力、共助力を備える必要性に迫られている。今回は防災マイスターの認定者を対象に、地域防災のリーダーとして活動してもらう為の知識・技術のレベルアップを目的とし、東日本大震災の語り部を招聘してお話を伺いたい。
内容	**・大震災の当日** 我が家は防波堤から５０メートルくらいの所に建っているため、東日本大震災発生時は津波が心配ですぐに２階から海を見たが、特別の変化はなかった。その後大津波警報が発令され、ほとんどの住民が避難所に避難したが、我が家には寝たきりの母親がいるため、避難を躊躇していた。そこに第１波が堤防を越えて自宅前まで来た。その１時間後に来た第２波は堤防を越えなかったので、自宅に貴重品や着替えなどを取りに行く人がいた。私も一人暮らしの家を見回りに自転車で出掛けたところ、港の水がない光景を目撃して、愕然となった。「これは大変な津波が来る」と確信して大急ぎで自宅に戻る途中で津波に引き倒され、自転車ごと流されたがなんとか助かった。自宅は引き波で潰されてしまった。 千葉県旭市では震度５強を観測し、液状化現象、飯岡海岸等での津波被害が発生し、死者１３名、行方不明者２名、重軽傷１２名のほか、住家全壊３３６世帯、住家大規模半壊４３４世帯、住家半壊５１２世帯、住家一部損壊２，５４５世帯を記録した。 大津波警報が発令され、防災無線で避難が呼びかけられてほとんどの住民は避難所へ避難した。第１波が押し寄せた時は避難所はパニックとなったが、詳しい情報が全く入ってこない状況の中で、第１波より弱かった第２波を見て安心してしまった部分もあったと言える。このタイムラグにより、犠牲者が出てしまった。過去のチリ地震の際の津波を経験しているにもかかわらず、そして決して甘く見ていたわけではないのに。 **・避難所生活** 特筆すべきは、ガソリンが不足していたということだ。とりあえず必要な

	人たちが５～１０リットルずつ入れれば十分なのに、車を複数所有する人たちがそれぞれ満タンに入れてしまうため、本当に必要な人たちにいきわたらないという事態が発生した。 　ボランティアの方々は、多い時は１日に１，０００人近くの方が来てくれた。とてもありがたかったが、午前中に来ていただいて、保険に加入していただいたうえで、各地域に必要人数を割り振る必要があったため、お願いしたい業務内容や必要な人数等についてしっかりと把握している人がきわめて少ない状況の中では、うまくマッチングができず、活用できなかった。これは他の県、地区でも起こっていた現象だと推察する。 **・震災を経験して** 　本日お越しの防災マイスターの皆さんのように、防災に関する高い意識と知識を持つ、地域防災の推進者の方々の声が、災害の現場では決断を促すと言える。また、一番大切なことは、「言葉」だと痛感した。多くの人たちが甚大な被害を受けて避難所生活をしている中で、互いを思いやる「言葉」は本当にありがたいものであり、今でも忘れられない。一言でも良いので声かけをして、お互いに励ましあっていくことが、復興に向けての第一歩につながると強く思う。
開催地より	被災された方の生体験談でしたから、発生当時の状況、その後の取組等、多岐に渡って聞くことができた。地元でもここで聞いたこと、学んだことを参考にして更なる防災対策に取り組む必要があると改めて感じた。

開催地名：青森県三沢市	
開催日時	平成３１年2月３日（日）１３：３０～１５：００
開催場所	きざん三沢
語り部	渡邊　克己（岩手県陸前高田市）
参加者	三沢市内全域の消防団や自治会連合　約１４０名
開催経緯	我が市は、８年前の大震災で同じく津波による被害を受けたが、語り部の地元に比べたら軽微なものだった。そのため、時が経つにつれて忘れ去られてしまいつつある。そこで、その時受けた被害を風化させないためにも、今一度防災意識の向上と共に改めて見直そうということで今回の開催に至った。
内容	**・はじめに** 私は東日本大震災において津波での被害が最も甚大であった岩手県陸前高田市の出身でその当時は地元消防団に属していた。今回は消防団を務めていた立場から当時の状況や活動状況をお伝えする。 **・東日本大震災発生時の状況** 平成２３年3月１１日午後2時４６分、未曾有の大地震が東北地方太平洋沿岸部を中心に甚大な被害をもたらした。私の地元岩手県陸前高田市も例外ではなく、地震発生４０分後には市内一帯を最大高およそ１８メートルの大津波が襲い、建物もろとも全てを飲み込んでいった。もちろん、地震発生後、津波や火事などの第２次災害に備えて市が指定した避難所へ逃げ込んだ市民もいたが、もともと１０メートル以上の津波高を想定して作られた箇所は限りなくゼロに近かったため、それらに逃げ込んだほとんどの市民は大津波の犠牲となってしまった。（結局助かった市民のほとんどは、市唯一のデパートの屋上、市民病院の４階以上、同じく地元出身で歌手の千昌夫氏が建てた「キャピタルホテル１０００」の高層階など１５メートル以上の高さがある建物に逃げ込んだ方々だった。） 結局、陸前高田市全体で、死者１，５５７名、行方不明者２７０名、損壊家屋３，３７０戸（市内のおよそ５２％に相当）という壊滅的な被害を受けた。そして、救助に当たった地元の消防団員もこの津波によって５１名の尊い命が奪われてしまったこともあわせて付け加えさせていただく。 **・この震災津波を経験して** このような尊い人命が失われ、多くの犠牲を出してしまった要因は大きく分けて２つあると思う。一つ目は、消防団員も命を守るための逃げるというルールがなかったこと。そのために旺盛な使命感のもと津波が来るぎりぎりまで水門の閉鎖や避難誘導を行ってしまったこと。もうひとつは１９６０年のチリ地震に伴う３メートル程度の津波しか来ないだろうという思い込み

	があったこと。この思い込みがあったがために、一般市民にもそれが蔓延していて、避難とその誘導が遅れ、その誘導に当たった団員が犠牲となってしまった。震災後に今回の反省をふまえて、命を守るためのルールを設けた。「津波浸水区域での広報、避難誘導は原則行わない、津波到達予想時刻１０分前には高台に消防団員も避難を完了する。」というものである。是非徹底していただきたい。 **・我々消防団の復旧活動について** 市内は８分団で構成され、各地区ごとに復旧活動を行った。（震災前の団員数は７４９名）唯一津波の被害のなかった我々の分団は中心市街地で活動をした。その主な任務は道路開設、がれき撤去、遺体捜索だった。重機と一緒の作業で、遺体捜索についてはもちろん人力だったが、その他の作業はほとんどが重機頼みであった。遺体の処理で一番辛かったのは、必ず顔を確認するという作業で、これは知り合いであれば報告するという安否確認の意味合いも兼ねていた。しかし、あまりの数の多さに安置所の開設が追いつかず、道路側にシートや毛布に包まれたまま何日もおいてあるという異様な光景の中で作業は続き、延べ３００体以上は収容した。復旧活動を進めて行く上で、食料や燃料の確保も重要だが、それは日が経てば何とかなるので、それ以上に作業効率が上がる重機の確保は最優先事項と感じた。結局、我々消防団の活動は終了命令が出る４月３０日まで延べ５１日間続いた。
開催地より	改めて、地域防災やシステム整備が重要だということを実感させられた。今回の講話をもとに市、消防、市民が一体となった防災システムの確立を目指して行きたい。

開催地名：秋田県秋田市	
開催日時	平成３１年2月２３日（土）　１３：３０～１５：００
開催場所	秋田市西部市民サービスセンター３階大会議室
語り部	平澤　つぎ子（千葉県旭市）
参加者	市内の防災市民組織、地区自治会長を中心に約９５名
開催経緯	ここ数年、県内においては豪雨災害が非常に多く、経済的損失も多かった。自主防災組織を地区ごとに立ち上げてはいるが、実際の災害発生時に、具体的にどう動いて良いかの基本的なマニュアルがなく、全くの手探り状態であるのが現状である。そこで、今回の講演を今後の活動の指針とさせていただくとともに、これからマニュアルを整備していく上での参考にしたいと思っている。
内容	**・東日本大震災の被害状況** 本震（１４時４６分）と茨城県沖で発生した誘発地震（１５時１５分／M７．７）の二つの巨大な地震の影響により、まず１５時５０分頃に津波の第１波が来た。その３０分後に第２波が来て、高さが約３m程であった。その２度の津波襲来までには比較的時間もあり、防災無線を通しての放送が繰り返しあったので、ほとんどの方は避難していた。しかし、「さすがにもう津波はこないだろう」、「家の片づけをしなきゃ。」と言って自宅に戻ってしまった方が多かった。そこへ第３波の津波が来て、これによって多くの方が流されてしまった。（最大高７．６m、旭市での死者１４名、行方不明者１０名） **・避難所の状況** 震災発生後、旭市全体では約３，０００名が避難所へ押しかけた。大津波にさらわれそうになりながら、命からがら逃げ込んだ方も多数おり、濡れた体、着衣、持ち物等着の身着のままという状態だった。そのため、はじめから避難所に避難した方から苦情が出るといったこともあった。 そして、避難所自体が、一人あたりのスペースが狭く、寝返りを打てば誰かにぶつかる状況だった。また、２４時間誰でも出入り自由だったので、安全面で不安があるなど、厳しい環境で避難所運営がされていた。 その他、出された食事は、避難者自身が確保した寝床のスペースで摂るのが原則だったので、日にちが経つと汚れがひどくなり、虫がわくなど、環境面の悪さもクローズアップされた。更には、自宅と違ってプライバシーが全くないので、他人のいびき、子どもの泣き声、騒ぎ声が気になる、自分たちの個人的な話しができない等、精神的に休まらない方もかなり多かった。 避難所生活が１週間ぐらいたった頃、あまり口をきかない夫婦に話しかけると、そのうちの旦那さんは人工肛門をつけているらしく、他の避難者と同じ行動ができなくて嘆いているという話をきいた。個人ごとに保有している

	病気や症状、悩みは異なるし、当然対応も異なるので、事前にどんな状態の人がどこにどれだけ入っているかという情報収集は非常に重要だと感じた。 **・この地震から得た教訓** １９９５年の阪神大震災と今回の東日本大震災の２つの災害から、「共助」の重要さを学んだ。（この２つの大地震で助かった方の中へのアンケート調査で「誰に助け出されたか」の設問で、「友人・近隣」と答えた方が全体の３割を占めた）　この結果から、近所付き合いは大切ということが認識できた。 そして、大災害の発生直後には真っ先に自分の身を守ることが重要であると感じた。（これが出来ないとその後に取るべき動きができない）　そして、やはり、日頃の準備と心がけという点からも、防災・減災を心がけることの重要性を認識できた。 **・最後に** 地震などの自然災害は、人を、家屋を、何でも容赦なく襲う残酷なものなので、日頃から心がけ（減災に対する意識・注意・準備）、支え合いと思いやりの気持ちを常に忘れずにしていただきたいと思う。
開催地より	東日本大震災の体験談、教訓についてわかりやすくお話しいただいた。また、避難所の運営についても、非常に役立つお話を伺うことができた。今後の防災活動に役立ていきたいと思う。

開催地名：茨城県石岡市	
開催日時	平成３１年1月２４日（木）　１３：３０～１５：００
開催場所	石岡市八郷総合支所１０１～１０３会議室
語り部	吉田　亮一（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織代表者、防災士、地区区長等　約１２０名
開催経緯	当市も８年前の大震災、４年前の水害と経験してきたが、それでもまだまだ防災意識が薄く、このまま手をこまねいていてはまた前回、前々回の二の舞になる恐れがあるので、今一度防災意識の向上を行政、市民一体となって徹底させたいと思い、今回の開催に至った。
内容	**・防災の基本とは** これは立場や役割とは関係なく、自助、共助、公助とすべての人に関係していると思う。全てにおいて言えるのは災害への危機感かと思う。「心配ない」、「ありえない」、「大丈夫」、「まさかと思う」。これらは全て人間だけが思うこと。新聞やテレビのニュースで「まさかこんな大きな地震がくるとは。来ない地域だったのに。」という話をよく聞く。防災は危機感と想定以上の備えは基本だと思う。様々な自然災害が今後も発生すると思われるので、全ての責任者は最大の危機感と想定以上の備えで命を守ることを是非お願いしたい。「想定外という言葉は単なる言い訳である」ということを是非肝に銘じていただきたい。 **・危機感と想定以上の備えは全てに関係** 危機感：相手は自然災害。「まさか」が起こりうる。これが災害である。 想定以上の備え：想定外という言葉は単なる言い訳である。 自助：各家庭においての防災は災害の知識・備え・共助への理解と努力。 共助：地域において、自助へ協力と公助に頼らず共助で解決して行く。 人間には考える力、行動する力がある。自然災害に勝つには、危機感と想定以上の備えが必要である。 **・平成１８年から行われた５ヵ年の活動** 災害に勝つために平成１８年からありとあらゆる準備を行ってきた。まずは町内会の企画と計画で防災マップ、防災マニュアルこれらの作成を重点的に行い、管轄の仙台市太白区茂庭台５丁目全２６９世帯に配布した。そして、同じく地域において、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もあわせて設立した。これらは前年の班長が自主防災組織委員になったうえでそれらの役割についてもらった。持ち回りのため、５年も経てばほとんどの世帯の人々が経験することになる。従って、災害発生時にはその班員がいなくとも、経験者が担えるようになった。それと並行して、毎年５，６月には防災勉強会も実施し、町内地

	域において防災に関する意見交換も行った。それらの総仕上げとしてあえて勉強会の内容を忘れた頃（具体的には毎年９月頃）に総合防災訓練を行った。その防災訓練についても、昼に災害が発生した場合、夜に災害が発生した場合と交互に、地域全世帯の方が全員参加できるように日曜日の開催とした。更には、平日の昼間に小中高生を中心にしての訓練も取り入れて、通常は働いていて自宅や地域にいないケースが多い大人を抜きにした想定まで取り組んだ。 　また、地域内の介助者として、かつて医師、介護士、学校の先生などの職についていた方々を募り、災害時の協力体制も整備していった。 **・大震災発生時** 　前項で述べた「５ヵ年活動」で行っていたことを実践できたことで、各避難所の運営はスムーズにいったと思っている。その中でも重要な要素を占めるのが、小中高生に、ある程度の役割を持たせることで、そのことによって震災後の避難所の対応やイメージが良い方へ向くということである。結局は地域ぐるみでの日ごろの積み重ねがいざというときには非常に役立つ。
開催地より	東日本大震災の経験談とともに、その前に行っていた災害に対する準備についてや、避難所への避難誘導や運営に関することをわかりやすくお話しいただいた。今後の自主防災組織の活動にも大変参考になると思う。

開催地名：茨城県牛久市	
開催日時	平成３０年１０月１０日（水）　１０：００～１２：００
開催場所	茨城県牛久市中央生涯学習センター
語り部	島田　福男（宮城県仙台市）
参加者	牛久市防災会（自主防災会リーダー及び行政区長）　約２００名
開催経緯	実際に、避難所運営の経験がないわれわれにとって、正直なところ、分からないことや不安なことも多くある実状のなかで、本日の情報交換会では、東日本大震災の際の、実際に避難所運営に携わられた島田講師を仙台市よりお招きし、貴重な体験談を拝聴したいと思う。
内容	**・はじめに** 茨城県の皆さまには東日本大震災の折にはさまざまなご支援をいただいた。本当にありがとうございました。おかげさまで、あれから７年以上が過ぎ、災害の復旧、復興工事もだいぶ進んできた。仙台市に限っていえば、仮設住宅もゼロになり、遅れていた津波の被害を受けた沿岸部、こちらのほうにも津波避難タワーを建設するなど、着々と工事も進んでいる。 **・災害対応計画策定モデル事業** 地震というのは、なかなか予知できない。いつ、どこで、どの程度の規模のものが起きるかってのは、誰にも分からない。そのためには、前もって準備しておくことが必要である。地震が起きてからではなかなか対応することが難しいと。前もってみんなで話し合い、それぞれの地域のルールというものを決めておかないと、対応が難しいということである。平時にできないことは、災害時には、なおできない。 そのような観点から、私どもの地区では平成１４年から連合町内会に自主防災組織を作った。そこから活動を続けて、災害対応計画策定モデル事業に取り組み、平成２２年の４月に川平地区防災対策連絡協議会を設立した。この協議会設立後は、これまでの防災訓練とは異なり、今まで自分たちが話し合ったことをもとにして、避難所をどうやって開設するか、開設したらどうやって運営していくのかを中心に、こと細かく訓練を実施した。この他、毎年数回実施している研修会とか講習会では、カードゲームを使った研修会を行なった。主にやったのは、ＨＵＧ避難所運営ゲーム、あとはＤＩＧ災害図上訓練等を実施した。 **・震災での気づき** ライフラインがストップすると、どういうことになるか。電気が止まれば信号が止まる。照明がなくなって真っ暗になる。また、意外に盲点だったのが電話だ。家庭用の電話はほとんど使えない。コンセントに差しこんであるものは駄目で、黒電話みたいに電話回線に差しこんであるものは使える。だ

	が普通の液晶のついたコンセントを使っているものは、一切使えなくなる。今は、改良されて、停電になっても何時間かは使えるものが出てきているようだが、当時はすぐに使えなくなってしまった。何が連絡用に一番役に立つか。自転車が一番いいのだが、自転車は人がこいで行く必要がある。一番役に立ったのは携帯電話である。通話はなかなかかかりづらいのだが、そういうとき、ショートメールが便利だった。電話番号が分かっていれば、字数は限られるが、簡単に用だけを書いて送ると、相手には通じる。相手からも返事が来る。これは大変役に立った。 　また、トイレ用の水の確保にも苦労した。飲料水は意外と何とかなるが、生活用水の確保は量も多く必要なので大変であった。具体的には近隣の小中学校のプールの水を利用した。 **・避難所運営マニュアル** 　震災前は仙台市では一律のものを使用していた。ところが実際の震災では、沿岸部は津波の被害、中心部は帰宅困難者であふれ、私たちのような内陸部は、地すべり、地割れと被害状況が地域のよってまったく違う。一律のマニュアルでは無理だということで、１９３ある指定避難所独自の、１９３のマニュアルを完成させた。今は、そのマニュアルに従っていろいろ防災訓練が行われている。
開催地より	受講者は自主防災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た。この講演会受け、地域での防災意識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：群馬県前橋市	
開催日時	平成３１年1月１７日（木）　１５：００～１７：００
開催場所	前橋市総合福祉会館
語り部	吉田　亮一（宮城県仙台市）
参加者	自治会・自主防災会　約３００名
開催経緯	当市は８年前の東日本大震災においては、揺れこそ強かったものの、実質的被害はそんなにはなかった。しかし、あれから時期が経ち、行政職員、市民共に防災・危機管理の意識が徐々に薄れていっているように感じている。そこで、語り部をお招きして、再度実体験談から、再度、意識付けをしていただきたいと思い、今回の講演会の開催に至った。
内容	**・はじめに** 私は平成１７年に地元茂庭台５丁目の町内会の班長となり、その翌年より「防災５ヵ年計画」と題して町内会総括防災部長の立場より、共助としての防災を作り上げ様々な活動をしてきた。そして、大震災発生後は指定避難所の責任者として陣頭指揮を１７日間取った。管轄している地域２６９世帯の町内会を戸惑うこと無く、全て地域住民のみの手で実施し、復興へと導いた。 **・防災とは** 自助、共助、公助の３要素が揃って、初めて「防災」といえるのかもしれない。そして、それらは全ての人において、必要不可欠と言える。「心配ない」、「ありえない」、「まだ大丈夫」、「まさかと思う」。これらは全て人間だけが思うことである。常に危機感を持つことと想定以上の備えをしておくことが防災・減災の基本である。自然災害の発生が今後も予想される中で、全ての責任者及び住民は最大限の危機感と想定以上の備えで命を守ることを是非お願いしたいと思う。そして、「想定外」とは単なる言い訳に過ぎないということを認識していただきたいと思う。 **・災害に勝つために** 平成１８年から、あらゆる準備を行ってきた。まずは、町内会の企画と計画で防災マップ、防災マニュアルの作成を重点的に行い、何度も見直しを重ねた上で、管轄の茂庭台５丁目全２６９世帯に配布した。同じく、地域において、消火班、救護班、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もあわせて設立した。これらは前年の班長が自主防災組織委員になった上で、それらの役割に就いてもらった。あえて持ち回りにして、５年も経てばほとんどの世帯の人々が全ての役割を経験することになるように仕向けた。従って、発災時に、その班員がいなくとも、代りに経験者が担えるようにした。それと並行して、毎年５，６月には防災勉強会も実施し、町内地域において防災に関する意見交換も行った。それらの総仕上げとし

	て、あえて勉強会の内容を忘れかける頃、具体的には毎年９月頃に総合防災訓練を行った。 　その防災訓練についても、昼間に災害が発生した場合、夜間に災害が発生した場合と交互に開催した。しかし、住民全員が参加し体験しなければ意味がないので、最も参加のしやすい日曜日に設定して行った。更に、平日の昼間に小中高生を中心にしての訓練もあわせて取り入れ、大人を抜きにした想定で実施した。 　また、地域内の介助という事で、かつて医師、介護士、学校の先生などの職についていた方々を募り、災害時の協力体制や指揮、命令系統といった縦のつながりの整備も進めた。 **・避難所運営が上手くいった要因** 　以上のように前項で述べた平成１８年からの５年間で行っていたことを実践しただけで各避難所の運営はスムーズに行ったと思っている。その中でも、小中高生にある程度の役割分担をさせることにより、喜んで、そして迅速に動いてもらえるので、それら良いイメージそのままなので避難所の対応や運営が良い方向へ行く。そして、結局は地域ぐるみの日ごろの積み重ねが、いざというときには非常に役立つ。総合避難訓練はまさにその一環である。
開催地より	地域で万全とも言える防災訓練を実施されていたこと、地域住民の防災に対する意識も高いこと、そしてそのような環境を整備した語り部の努力に経緯をあらわしたいと思いました。今後の活動に大いに参考になるお話でした。

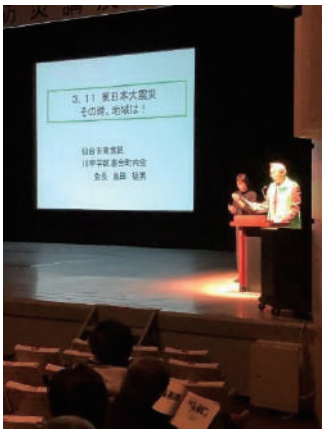
開催地名：群馬県館林市	
開催日時	平成３０年１０月２６日（金）　１３：３０～１５：００
開催場所	館林市役所
語り部	太田　千尋（宮城県仙台市）
参加者	現地配備員、行政職員、学校職員　約５０名
開催経緯	当市は近年大きな災害に見舞われなかったため、防災部門以外の職員については、防災の意識が低く、災害対応の経験が少ない状況である。特に様々な災害対応の初動で重要となる「避難所の開設」については、避難所毎に担当職員（現地配備員）を定めているものの、実際に災害が起きたときにどういった動きをするべきか理解が進んでいない。また、学校側も災害時の避難所への関心が低く、避難所運営の課題となっている。
内容	**・避難所運営** 避難所に一番最初に来る人は、基本的に元気な人たちである。そして最後に来るのが、足の不自由な人だったり、車いすの方だったり、障害をお持ちの方が多い。本来はそのような障害をお持ちの方々に、トイレに行きやすい、暖房がよく効いた温かい場所を利用していただくべきだが、どうしても早く来た方にそのようないい場所は取られてしまう。これは住民の皆さんにご協力いただきたい事項として、是非気を付けていただきたい。 トイレについては、日常の生活では全く気付かないことだが、男性用と女性用のトイレの距離を離すということが必要だったり、手洗い用のジャグを用意したりといったことの必要性を痛切に感じた。これらについては保健師さんたちに工夫をしていただいた。また、避難所内は土足禁止にしないと、特に水気の多い災害の場合には、避難所は砂漠みたいになってしまい、マスクをしないと中にいられない環境になってしまう。 仙台市では、避難所の運営は、その地区の自治会長たちで作った避難所の運営委員会で行っていた。そしてその運営委員会の中で、分野別に班を構成し、住民主体の役割分担をしていた。 **・ボランティア** ボランティアについては、いろいろな方に来ていただいた。ボランティアについて希望を言わせていただければ、本当は技術を持った人に来ていただきたい。学生さんとか若い方々が多いのだが、とりあえず行けば手伝いができるだろうと思って来る人が結構多い。ところが、来られても避難所に泊めるわけにはいかないため、泊まる所を確保するという業務が発生し、市の職員は大変な思いをしたという事実もある。 それから、避難所を開設しているということは、その周辺の住宅から避難されているということなので、不在となっているお宅があちこちにあるという

	ことで、ボランティアを装った窃盗グループには注意する必要がある。 **・外国籍の方への対応** 　仙台市には人数で約１万人の外国籍の方々が居住している。館林市には約３，０００人、大体人口の４％くらいの外国籍の方々が暮らしいらっしゃるようだ。震災の際避難所では、その外国の方と住民との間で結構問題が発生した。例えば、色々な案内や情報を張り紙で知らせるが、外国人の方はその張り紙を読めない方が多いので、トラブルが発生した。もちろん英語や中国語、韓国語でも作っていたが、やはりどうしても日本語中心になってしまった。反省を含めて、是非事前の準備をお勧めする。 **・非常持ち出し品** 　非常持ち出し品の優先順位だが、第１番目は命に関わるもの、常用されている薬である。その次は、その人専用のもので、これは眼鏡や入れ歯など、貸し借りができないものである。こちらも抜かりなく持ち出せるように、日頃からの意識付けをお願いしたい。あとはチョコレートとか水とか衣類等となる。水は避難所に行けば備蓄されているので、とりあえず５００ＭＬのペットボトルで構わない。非常食も自治体である程度備蓄しているので、沢山持ってくる必要はない。大事なのは、男性で１０キロくらいに抑えていただき、優先順位の高いものをぬかりなく持ち出す意識付けをすることだ。
開催地より	災害時の避難所運営について、実際ご経験されたことについてお話いただき、とてもわかりやすく聞くことができた。また、外国籍の方への対応や非常時に持ち出すものについてもご教示いただき、今後の防災活動に非常に役立つ内容だった。

開催地名：群馬県みどり市	
開催日時	平成３０年１１月１１日（日）　１０：２０～１１：３０
開催場所	大間々町福岡中央公民館
語り部	山田　修生（宮城県仙台市）
参加者	行政区役員、地区住民　約７０名
開催経緯	みどり市土砂災害ハザードマップによると、当地区には土砂災害のおそれがある区域が多数存在しており、区民の防災意識の高揚を図るため、「災害伝承」の講演を希望するもので、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	**・豪雨災害について** 今年７月の西日本豪雨では、高知市で１時間に１００ミリ超の雨が記録された。４８時間で１，０００ミリ超の雨を観測している。東京の年間降水量が約１，８００ミリなので、いかにすごい量の雨が降ったのかご想像できるかと思う。皆さんご存知のように、広島市や倉敷市で甚大な被害が発生している。こちらみどり市では、津波の心配は不要だが、豪雨災害や土砂災害のリスクは常にあると思う。台風をはじめとする豪雨に伴う洪水や土砂災害に対しては、早めの避難が必要である。特に高齢者や障害をお持ちの方々については、急な避難はできないので、余裕を持って、早めの対応を、是非ともよろしくお願いしたい。 **・東日本大震災について** 今一度、東日本大震災の私自身の体験をお話したいと思う。私は地震発生時に自宅にいた。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。体が床からボーンと跳ね上がるような感じがした。それから縦揺れ、横揺れ、ななめ揺れと、今まで体験したことのないくらい長い時間揺れが続いた。このまま死んでしまうのではないかという恐怖感の中、家族の安否を大声で確認するのが精一杯だった。 揺れがおさまってから、津波に備えて住んでいるマンションの住民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のものだったが、町内会ごとの自主防災組織は全く機能できずに、家族、あるいは近所同士といった小単位での避難を余儀なくされたのが実状である。避難訓練は大体土曜日や日曜日など、勤め人の休日に開催するのが一般的であるが、今回の大震災のように平日の日中に発生した場合は、自宅には主婦や高齢者しかいない。女性中心の防災訓練、要援護者対応、女性しかいないときに発災した場合に要援護者をどう対応するか、是非ご検討をお願いしたい。 次に避難する際に役立つものについてお話したい。まずは懐中電灯であ

	る。できれば大きいものが望ましい。それと携帯電話、携帯ラジオ、この三つだけ持って移動してほしい。避難所に行けばこの三つだけあれば十分である。もう一つは皆さんのご自宅に、家族の皆さんが地震のときに逃げ込む部屋を、可能であれば用意しておいてほしい。その部屋には家財道具も何も一切置かないということが肝心である。もし地震があった場合、家族が全員その部屋に逃げ込んでほしい。何もないので、けがをする心配もない。 　また、避難所で困ったことは、寒さや空腹の問題（毛布や暖房設備、食料の備蓄）とあわせて、トイレの問題があげられる。単純に数が少ないということの他に、高齢者、体の不自由な方のトイレの問題がある。高齢者や体の不自由な方専用のトイレを設置することを是非ご検討していただきたいと思う。 **・まとめとして** 　身に付けた知識・経験の全ては決して裏切らないということを申し上げる。そういう意味で、防災訓練は絶対必要だし、ともかくいろんな形でいろんな状況を想定して訓練を積み重ねていただければと思う。
開催地より	住民の皆さんに防災の意識を持ってもらう意味で、このような体験談を聞くことは非常に大切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実施したいと思う。

開催地名：千葉県松戸市	
開催日時	平成３１年1月１７日（木）　１４：００～１５：３０
開催場所	松戸市民会館
語り部	島田　福男（宮城県仙台市）
参加者	防災リーダー、防災ボランティア、町会・自治会、災害協定団体、女性防火クラブ、市民、防災会議委員、職員　約４５０名
開催経緯	避難所運営組織の結成および訓練の練度にばらつきがあること、防災リーダーの高齢化および災害に対する危機意識の低下の問題がある。今回、東日本大震災を経験された語り部から防災活動や避難についてのお話を伺うことで、市の防災活動の底上げを図りたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災からもうまもなく８年になろうとしている。災害の復旧、復興工事もだいぶ進んできた。仙台市に限っていえば、仮設住宅もゼロになり、遅れていた津波の被害を受けた沿岸部にも津波避難タワーを建設するなど、着々と工事も進んでいるところである。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であった。山を切り開き、大規模団地開発を行った地域ですので、この時地滑りが発生し、４７世帯が倒壊した。本日は東日本大震災の前後で行った活動についてご紹介したいと思う。 **・連合町内会の防災活動** 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年に自主防災組織を立ち上げ、毎月１日を「防災の日」として、のぼり旗を１５０本用意して当日掲げている。また、防災無線機を２２台購入するとともに、発電機や炊き出し用の釜、ＡＥＤなども揃えて備蓄していた。 さらに、平成２２年４月に、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し、月に１回定例会を開催している。また、防災研修会や講習会でＨＵＧ（１０名くらいでおこなう避難所運営に係わるゲーム）、ＤＩＧ（災害図上訓練ゲーム）やクロスロードなどと言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に立った。 地震というのは、なかなか予知できない。いつ、どこで、どの程度の規模のものが起きるかは、誰にも分からない。なので、そのために前もって準備しておくことが必要である。前もってみんなで話し合い、それぞれの地域のルールを決めておかないと、対応が難しいということである。平時にできないことは、災害時には絶対にできない。 **・避難所での気づき** ライフラインがストップすると、どういうことになるか。電気が止まれば

	信号が止まる。照明がなくなって真っ暗になる。また、意外に盲点だったのが電話で、家庭用の電話はほとんど使えない。コンセントに差しこんである電話は駄目だった。黒電話みたいに電話回線に差しこんであるタイプのものは使えた。一番役に立ったのは携帯電話で、これが大変役に立った。通話はかかりづらかったが、そういうとき役立ったのがショートメールだった。 　また、トイレ用の水の確保にも苦労した。飲料水は意外と何とかなるが、生活用水の確保は量も多く必要なので大変である。具体的には近隣の小中学校のプールの水を利用した。 　発災初期の避難所で有効だったのは、避難所カードである。カードを基に避難所運営を行った。避難者の問い合わせの際に活用したり、外出の際は所定の場所にカードを置き、帰ると戻してもらう。食事の時もカードをもとに名前を呼ぶ。カードを発行・利用することで整然と避難所運営を行うことができた。 **・避難所運営マニュアル** 　震災前は仙台市では一律のものを使用していた。ところが実際の震災では、沿岸部は津波の被害を受け、中心部は帰宅困難者であふれてしまう。私たちのような内陸部は、地すべり、地割れと被害状況が地域のよってまったく違う。一律のマニュアルでは無理いうことで、１９３ある指定避難所独自の、１９３のマニュアルを完成させた。今は、そのマニュアルに従って地域ごとに防災訓練が行われている。防災については、地域でできること、行政でないとできないこと、それぞれ役割がある。役割をそれぞれが認識して、連携していくことが大切である。 
開催地より	自主防災組織での活動歴が豊富な語り部のお話は、具体的でわかりやすかった。実際に避難所運営をする際に役に立つ情報を伺ったので、今後の防災意識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：千葉県八千代市	
開催日時	平成３０年１２月８日（土）　１３：００～１６：００
開催場所	千葉県八千代市役所
語り部	山田　修生（宮城県仙台市）
参加者	自主防災会　約１５０名
開催経緯	近い将来、災害が起こることは間違いない。各自主防災組織の皆さん方に、東日本大震災の体験談や教訓、自主防災組織の在り方（平時，災害時）、避難所の運営についての知識を提供することで、地域防災力の向上を図りたい。
内容	**・防災訓練の実施について** 総合防災訓練等の、各自治体で実施されている防災訓練は、土日の９時から学校集合といった形で、スケジュールに沿って計画されて実施されている。ところが災害は、いつどこで発生するかわからない。また、通常の防災訓練では、家庭から１名代表者が参加することでよしとする傾向が強く、家族全員で緊急時の対応について共有されていない状況である。このような現状を少しでも改善していく必要があると強く思う。 例えば、東日本大震災は平日の午後に発生した。働いている人は職場にいる時間であり、子どもたちは学校にいる時間である。この時間帯を想定して、主婦の方とご高齢の方しか家にいない時間帯で、避難訓練を実施することも大事かと思う。 また、避難訓練等を経験されている皆さん方は、災害発生と同時に自分が何をやったらいいのかわかっていると思うが、それでも実際に大規模な災害に直面すれば、一定の時間は頭が空の状態になってしまう。通常のマニュアル等では、そのあたりの事情については一切考慮されていないので、是非とも、この全く頭が空の状態、ゼロの状態を想定した防災訓練についても実施をご検討いただきたいと思う。 **・被災者支援について** 自宅避難者への対応について、特に注意をお願いしたい。小学校、中学校の指定避難所に避難しないで、自宅にとどまると主張する方、特に高齢の男性の方に多いと思う。避難所に行けば食料等も提供されるが、自宅に残っている方はどうしても忘れられてしまう。自宅に残った方々の情報もしっかりと把握したうえで、物資の供給等を行っていただきたいと思う。高齢者の一人暮らしについては避難できない方もいらっしゃるので、充分な注意喚起をお願いしたい。 当面の避難生活を行う避難所については、八千代市でいえば、公立の八千代市立小学校、中学校、これが避難所となる。それ以外の施設は避難施設と呼ぶ。補助避難所というのは、指定避難所だけでは足りないというような場

	合に補助的に設置されるものである。それから帰宅困難施設、これも帰宅困難者が活用する。福祉避難所というのは、妊産婦、それから人工透析患者、高齢者が避難する場所である。 　避難所で、私どもが運営していて一番困ったのがトイレの問題である。まず避難者数に対しての絶対数が足りない。それから、高齢者あるいは体の不自由な方のトイレ、これはしっかりと確保する必要がある。また、設置する場所の問題や水の確保等、トイレに関する悩みや問題はどこの避難所でも重要かつ共通している。少しでも快適に避難所生活を送るためには、トイレの問題は避けて通れないので、しっかりとした準備をお願いしたい。 **・震災から学んだこと** 　身に付けた知識、経験の全ては決して裏切らない。１回経験したこと、あるいは、１回自分で行ったことは必ず役に立つ。防災訓練、避難訓練については、役に立たないと思わずに、いざとなったら必ず役に立つと考えて、積極的に、家族全員で参加していただきたい。平時の日頃の取り組み、意識が、災害時にあなたを助けてくれる。今日から取り組んでいただきたい。
開催地より	東日本大震災の被災経験を踏まえた本日のお話は、実に興味深く聞くことができた。仙台市の自主防災会組織率 100％をめざし、自主防災会の充実を図っていきたいと思う。

開催地名：千葉県九十九里町	
開催日時	平成３０年１１月１１日（日）　９：００～１０：３０
開催場所	九十九里町中央公民館
語り部	瀬戸　元（岩手県釜石市）
参加者	自主防災組織、町消防団、地域住民等　約１００名
開催経緯	本町は海岸線に沿って住宅が密集し、高台がなく平坦な地形となっており、津波が発生した場合には、住民の率先した町外への迅速な避難が必要となる。しかし、例年実施している防災訓練の参加者の減少や自主防災組織の結成率の低さなど、住民の防災意識の高揚や「自助・共助」の考え方の啓発が課題となっている。そこで、東日本大震災をご経験された語り部の講演をお願いし、東日本大震災の体験談、教訓についてと、被災の教訓から、現在実施している「自助・共助」の活動内容や自主防災組織の必要性についてお話を伺いたいと思う。
内容	**・はじめに** 私の住む町はリアス式海岸の地形の特徴を強く持ったことから、常に津波に襲われる、津波の常襲地という所である。江戸時代末期、安政の大津波からこの東日本大震災まで約１６０年間あるのだが、この中において安政、明治、昭和、そして今回の東日本、４回も壊滅するような津波に遭った。 １６０年の間に４回ということは４０年に１回の割合で集落が壊滅している。そんな町なんか捨ててしまえ、他の所に移ったほうがいいんじゃないかというふうに思われるかもしれない。確かに津波があるたびに、町が壊滅するたびに、そのことが取り沙汰された。今回も取り沙汰されたが、ここが、先祖が築き上げたふるさとであり、先祖が見守るふるさとであるので、やはり執着があり、捨てるということはできなかった。東日本大震災で町は壊滅した。そして、先人や先祖が築き上げた文化や風土、町の発展、そして家庭の団らん、その生活の息遣いまでが全部一瞬にしてなくなった。先人も経験したであろうことを私が実際に体験するとは夢にも思っていなかった。全く、自然災害とは神仏の怒りであるんじゃないかと思うほどの阿鼻叫喚の地獄だった。そこには必ず、死ぬか生きるかという二者択一を迫られる、そのような状況があった。自分の命は自分で守れという、親も子もない、鬼の心、非情な心を持たなければ自らの命の保証はないという先人の教訓、『命でんでんっこ』ということを本当に実感した。 **・避難することの重要性** 一番大事なのは、消防団の皆さんが、地震発生後どのくらいで津波が押し寄せるのかということをしっかり認識しておくことだと思う。ここには何時何分ごろ到達する、だから残された時間で逃げるということを、住民の皆さ

	んすべてに共有してもらうことが必要である。１人でわかっていてもだめで、みんなが共有しないと、避難は成り立たない。お前が家族を見捨てた、置き去りにしたと言われたとしても、鬼の心、非情な心を持つことが必要な場面も、災害時には必ず出てくる。自主防災組織の皆さんも含め、地域でしっかりと「避難すること」に取り組むことが必要だと思う。 **・備えることの大切さ** 私は防災力とは、意識力であり、イメージ力である、そして、備え力であると思っている。まず意識力とはなにか。意識力とは災害と向き合う姿勢、心構えである。イメージ力とは災害を想定した対策のことである。それから備え力とは日頃の防災活動のことで、避難訓練や避難弱者の救護を含んだ自助共助のことである。 詳しく申し上げれば、災害を意識するということは、災害と向き合う姿勢、いわゆる危機管理意識のことである。その意識とは災害の予兆にもつながる。のんべんだらりと過ごすよりも、今年は津波来るんじゃないかなという予兆にもつながるんじゃないかなと思う。常に災害と向き合う姿勢を持つこと、そして災害を想定した対策を講じ、避難訓練や備蓄品を準備することが、我々には必要である。
開催地より	過去の災害を知り、伝えること、学ぶの大切さを実感した。講演会で聞いた避難の方法などを避難行動・避難方法などもぜひ生かしていきたと思う。

開催地名：東京都墨田区	
開催日時	平成３０年１０月２８日（日）　１４：００～１５：４０
開催場所	東京都墨田区立柳島小学校
語り部	吉田　亮一（宮城県仙台市）
参加者	町会、自治会　約１３０名
開催経緯	当区は今から約９５年前の関東大震災において、２次災害の火事によるつむじ風で被害が拡大し、避難所や家屋もろとも吹き飛び甚大な被害を受けた。そして、時が流れそれが風化しつつあるところに２０１１年の震災が起こり、その後に関東地方を震源と大地震が起こる確率が高い今、来るときに備えて避難所の整備運営システムを確立し、普及啓発する必要が出てきたため、語り部をお招きし、ご講演をお願いする。
内容	**・自然災害においては「臆病」になり常に危機感を持つこと** 私は仙台市で保育園を経営する傍ら、平成１８年（２００６年）より、地元仙台市太白区茂庭台５丁目町内会の防災統轄をつとめている。私が町内会の防災統轄をつとめるようになってから、まずは「想定」以上の備えを積み重ねてきた。それは何故か？例えば、日本国内のどこかで大地震が起きた時にそれぞれにおいて、「最悪の事態を想定」しておけば、様々な事態に対して地域として対応ができるはずである。地震に限らず、他の大規模災害についても同様だと思っている。だからこそ、それに耐えうる「想定」以上の備えが必要になる。従って、地域の方々には「想定外」というのは通用しないということを常々伝えている。 **・避難所の実際** 避難所の内容は場所によって全て異なる。（一時避難場所、地域指定避難場所、広域避難場所、福祉避難場所等となっている。）　基本的には他所の方が「地域指定避難場所」には行ってはいけないことになっていて、あくまでも地域の方々が優先ということになる。（震災当日にＪＲ東日本が仙台駅に滞留する帰宅困難者や観光客等他所の方々をそちらに誘導してしまい、大混乱となってしまった）従って、「避難所」には優先順位があるという訳である。そして、それらへ運ばれてくる「救援物資」についても、とりあえずは避難場所に避難してきている方々のためということである。（例えば、近くで救援物資を積んだトラックがその避難場所へ向かったのが見えたからといって、その避難所にふらっといけば何か貰えると思ったら大間違いである）そして、避難所の中ではどのような役割が必要かというと、まずは、様々なトラブルが起こらない様に避難所内のスペースを地域毎に区分けした。具体的には出入口を１か所にして人数を把握しやすくし、更には高齢の避難者がくつろげるスペースを部屋の両サイドの壁際に設けた、「半島型避難スペ

	ース」にした。 **・平成１８年から行った５年間計画の活動** 　私たちの地域は平成１８年から、５年間の計画で災害に備えてあらゆる準備をしてきた。まずは「防災マップ」の作成、次にマニュアル本の作成。さらには「自主防災組織」も作り、そして、防災の勉強会の実施を経た上で、防災訓練まで行った。そして、定期開催の防災訓練では、普段自宅や地域にいる大人や高齢者、小学生の子供を中心に行った。なぜなら働いている大人の方々は、平日は地域に居ないケースが多いうえ、職場や現場等の復旧に駆り出されてしまい、当てにできないからである。 　また、地域内の介助者として、元医師、看護師、福祉保健士、学校の先生等だった方々を募り、災害発生時の協力を約束して貰うこととした。 **・最後に** 　震災時の避難場所の運営は、地域住民での運営を徹底した。逆に学校の職員は地域学校に在籍する児童生徒の安否確認や被害を受けた学校の立て直しに注力していただいた。従って、避難所の運営は地域町内会、自治会の役割で、その避難所においてのルール設定については地域住民全員が認識しておかなければならず、地域と学校が一体になることが最も重要であると思う。 　このように、先であげた「想定以上の備え」を徹底したため、大震災を乗り切れ、様々な災害にも対応できることが実証できたと思っている。さらに来るべき災害に備えて、今まで以上に日頃からの防災・減災に対する取り組みを継続していきたいと思う。
開催地より	改めて避難所運営方法の重要性を再認識した。そして、それ以外にも地域として課題が浮き彫りなり、改めて見直すよい機会となった。

開催地名：東京都昭島市	
開催日時	平成３１年２月２３日（土）　１０：００～１２：００
開催場所	市民ホール
語り部	草　貴子（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織　約１００名
開催経緯	当市では主に自治会ごとに自主防災組織が結成され、各小中学校に組織されている避難所運営委員会において避難所運営の検討や訓練などの活動を行っている。自主防災組織の防災に関する意識は決して低くはないが、市民のほとんどが実災害を経験したことがないため、災害時に実際起こり得ること、またその対応策の検討など実践的な知識や危機感が乏しいことが課題である。今回の講演会で、自主防災組織の活動についてのヒントや知識をいただきたいと思う。
内容	**・はじめに** 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　１８６世帯の町内会である。働き盛りの４０代、５０代の方、単身赴任家庭が多い中、私たち女性が立ち上り、町内会をつくりあげた。役員は現在も女性中心である。平成２２年に完成した集会所は、緊急時の避難場として防災を強く意識した。行政機関ができることには限りがある。不足部分は私達住民が独自で対応することを念頭に、以下３つのスローガンを設定している。 ・地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会 ・子供たちの健全育成支援とふるさとづくりを実現する町内会 ・災害、防災に適切に対応支援活動ができる町内会 **・東日本大震災を受けて** 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、約１００名が避難してきた。大半は町内会に未加入のマンションの方々（転勤族の若い家庭が多い）だったが、全員受け入れた。役員たちで備蓄米を準備し、必要な備品や今後の段取りについて話し合った。顔見知りでない者同士なので、午前と午後に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、その後は各家庭で対処してもらった。 震災後、お互いが顔見知りでなかったこの時の経験をふまえ、少しでも地域の交流を深める目的で、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集会所を利用してスタートした。また、減災をめざし、方言を使った防災かるたを小学校や児童館、社会福祉協議会に常備し、定期的なイベント等で利用している。 さらに、地域防災支援組織の実情として、理念のみでは行動が伴わないこ

	とや、情報機能が麻痺していたこと等の反省をもとに、市名坂小学校校区の新たな枠組みとして、総務班、情報広報班、救援班、食料物資班、衛生班、女性コーディネーターの６つの班構成からなる避難所運営委員会を設立した。 　万一の災害時に、地域住民は何をするべきなのかという認識を持つことが最も重要である。そのために、より実践的な施策をもとに、議論を重ね、「いざ」に備える必要がある。また、物質的な援助だけでなく、メンタルな部分もケアできる体制を目指している。さらに、地域の顔がよく見えることや気軽に声掛けできる雰囲気を考慮し、女性ならではの視点を活かして活動するために女性コーディネーターを設置した。女性コーディネーターは、避難者の悩みや声を聞き出して、対応やアドバイスを行っている。毎日の食事も大切だが、排泄等の衛生的な問題について、女性ならではの細やかな配慮で対応していくことが期待されている。 **・震災の教訓** 　学校の備蓄倉庫には、仙台市から配給されている毛布やブルーシート、アルファ米、飲料水、投光器、仮設トイレなどが保管されている。町内会からは毎年７万円を負担していただき、トイレットペーパーやごみ袋、軍手、懐中電灯、箸、鍋、バケツ、石油ストーブ等、経験してわかった必要な物品を購入して、あわせて倉庫で保管している。 　災害時に避難する際には、眼鏡や入れ歯は替えがきかないものなので忘れずに持参願いたい。また、病院から処方されている薬とお薬手帳も忘れないようにしてほしい。
開催地より	東日本大震災での体験談や教訓について、わかりやすくお話いただきました。自主防災組織がしっかり機能しており、とても参考になるお話でした。今後の当市での防災活動に参考とさせていただきます。ありがとうございました。

開催地名：東京都小金井市	
開催日時	平成３１年２月１４日（木）　１４：００～１６：００
開催場所	小金井市市民会館　萌え木ホール
語り部	島田　福男（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織　約５０名
開催経緯	当市では避難所の運営に関しての経験を有している者がほとんどおらず、自主防災組織の方々が不安を感じているところである。今回語り部から、被災した経験だけでなく、避難所の運営に関わったお話を聴くことで、自主防災組織が災害時に避難所においてどんなことができるか、自主防災組織主催の防災訓練等でどのように訓練し、どのように備える必要があるかを、今一度考える機会としたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災からまもなく８年になろうとしている。災害の復旧、復興工事もだいぶ進んできた。仙台市に限っていえば、仮設住宅もゼロになり、遅れていた津波の被害を受けた沿岸部も津波避難タワーを建設するなど、着々と工事も進んでいるところである。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。山を切り開き、大規模団地開発を行った地域なので、この時地滑りが発生し、４７世帯が倒壊した。本日は東日本大震災の前後で行った活動についてご紹介したいと思う。 **・連合町内会の防災活動** 地震というのは、なかなか予知できないものである。いつ、どこで、どの程度の規模のものが起きるかは、誰にも分からない。なので、そのために前もって準備しておくことが必要である。前もってみんなで話し合い、それぞれの地域のルールを決めておかないと、対応が難しいということである。平時にできないことは、災害時には、なおできない。 そのような観点から、私どもの地区では平成１４年から連合町内会に自主防災組織を作った。そこから活動を続けて、災害対応計画策定モデル事業に取り組み、平成２２年の４月に川平地区防災対策連絡協議会を設立した。この協議会設立後は、これまでの防災訓練とは異なり、今まで自分たちが話し合ったことをもとにして、避難所をどうやって開設するか、開設したらどうやって運営していくかということを中心に、こと細かく訓練を実施した。この他、毎年数回実施している研修会とか講習会では、カードゲームを使った研修会を行った。主にやったのは、ＨＵＧ避難所運営ゲーム、あとはＤＩＧ災害図上訓練等を実施したりしていた。 **・避難所での気づき** ライフラインがストップするとどういうことになるか。電気が止まれば信

	号が止まる。照明がなくなって真っ暗になる。また、意外に盲点だったのが電話で、家庭用の電話はほとんど使えない。コンセントに差しこんである電話は駄目だった。黒電話みたいに電話回線に差しこんであるタイプのものは使えた。一番役に立ったのは携帯電話で、これが大変役に立った。通話はかかりづらかったが、そういうとき役立ったのがショートメールだった。 　また、トイレ用の水の確保にも苦労した。飲料水は意外と何とかなりますが、生活用水の確保は量も多く必要なので大変だった。具体的には近隣の小中学校のプールの水を利用した。 　発災初期の避難所で有効だったのは、避難所カードである。カードを基に避難所運営を行った。避難者の問い合わせの際に活用したり、外出の際は所定の場所にカードを置き、帰ると戻してもらうルールを作って利用した。食事の時もカードをもとに名前を呼んだ。カードを発行・利用することで整然と避難所運営を行うことができた。 **・避難所運営マニュアル** 　震災前は仙台市では一律のものを使用していた。ところが実際の震災では、沿岸部は津波の被害を受け、中心部は帰宅困難者であふれてしまう。私たちのような内陸部は、地すべり、地割れと被害状況が地域のよってまったく違う。一律のマニュアルでは無理いうことで、１９３ある指定避難所独自の、１９３のマニュアルを完成させた。今は、そのマニュアルに従って地域ごとに防災訓練が行われている。　防災については、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。役割をそれぞれが認識して、連携していくことが大切ですし、自助できるところは自分たちでやるという心掛けを持って、これからも活動していこうと思う。
開催地より	自主防災組織での活動歴が豊富な語り部のお話は、具体的でわかりやすかった。実際に避難所運営をする際に役に立つ情報を伺ったので、今後の防災意識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： 東京都国分寺市	
開催日時	平成３１年1月３１日（木）　１４：３０～１６：００
開催場所	国分寺市役所
語り部	松本　拓（福島県いわき市）
参加者	国分寺市職員　約６０名
開催経緯	避難所の運営にあたる職員の防災知識やスキルの程度に幅があり，実災害時の活動を均質に行うことが困難である。また，知識・スキル向上の機会を十分に確保することも困難である。そこで今回は、いわき市に勤務されている語り部の松本拓氏に、災害時に行政職員に求められることを中心にお話を伺いたい。
内容	**・はじめに** ３．１１、マグニチュード９．０。いわき市の最大震度は6弱。いわき市にも津波が襲った。一番高かったところは８．５７メートルで、４６７名の方々が犠牲になった。国分寺市で想定される災害には津波は含まれないので、イメージ的には東日本大震災より阪神淡路大震災に近いと思うが、災害事象が違ったとしても、避難所という所と、災害対応というところ、ここを切り取って見てみれば一緒である。どういう事象が起きようが、避難所という所は一緒なので、是非参考にしていただければと思う。 **・避難所の実態** テレビや新聞等で、東日本大震災の報道はたくさん報道され、衝撃的な映像や感動的なお話など、皆さんもいろいろご覧になっていると思う。しかし、実際の避難所でどんなことが起こっているのか、運営している市の職員たちの苦悩や悩み等については全く報道されていない。実際の現場では、信じられないようなことが起こっていた。自分だけ良ければいいという考えがはびこっていた。 私は８００人が避難した小名浜二中の担当ということで、震災の翌日に派遣された。避難所運営を一度も経験したことのない私が、避難所運営の統括をした。関係者への指示、トイレの水の確保、救援物資の配布、駐車場の誘導、避難行動要支援者といわれる方々の対応。避難者同士のトラブル対応、災害対策本部からの指示の対応、避難者名簿作成等、あらゆること、全て私に求められた。市職員にはあらゆることが求められ、それに答えなくてはいけない立場になった。そこではとにかく信じられない光景が、人間模様が、当たり前のように繰り返されていた。人は、極限状態の窮地に立たされると本性が現れる。初めて人が怖いと思った瞬間だった。信じることができなかった。 そんな中で感動したこともあった。トイレの水の確保が課題となっていた

	が、断水のため、寒い中、少し離れたプールから水を運んでくる必要があった。避難所内で皆さんにお願いしたが、誰も協力してくれなかった。そんな状況を見かねて、なんと中学生たちが何も言わず率先して協力してくれた。中学生たちのこの行動に、人の優しさを一番感じた。震災を通して気付いたことだ。協力してくれる人、素直な子どもたち。協力してくれない人、自分のことしか考えない大人たち。これが、現実であった。 **・経験者からのメッセージ** 市職員はあらゆる場面で市民の求めに気付き、決断を求められる、責任をもって義務を果たす立場になる。そのためには、支援者や避難者との信頼関係の構築が絶対必要だということだ。私は中学校の先生たちと信頼関係が築け、徐々に避難者の方々からの信頼も得られたので、何とかやり遂げることができたと思っている。平時には「心の準備」を、災害時には「覚悟」をもって対応していただければと思う。 もう一つ大切なことは家族の理解だ。私たちには、かけがえのない家族がいる。市職員も被災者である。ただ、市職員である以上、災害対応が私たちの仕事である。災害対応には、家族間の信頼と理解、これも大切である。災害時に、自分がどのような立場で何をすべきか、平時からイメージ、準備しておき、家族間で話し合っておくこと、これは非常に大切だ。 最後になるが、私が震災を体験して学んだこと、それは、「ひとりではできないことでも、力を合わせれば乗り越えられる」ということ、そして、「やってもらうのではなく、自ら行動することの大切さ」、「争うのではなく、協力することの大切さ」だ。災害時こそ、自分ではなくて相手を思いやる気持ち、これが大切だと、ひしひしと感じた。そう、あのときの中学生のように。思いやり、これをぜひ意識していただきたい。そこにはきっと、本当の絆がある。私はそう信じたいと思っている。
開催地より	テレビや新聞などで伝わらない避難所の状況や、被災者の方々の生の声をうかがうことができ、本当に有意義な講演だったと思う。緊迫した状況の中で責務を全うした語り部に敬意を表したい。

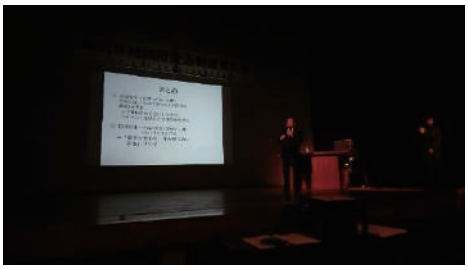
開催地名：東京都稲城市	
開催日時	平成３１年２月３日（日）　１０：００～１１：３０
開催場所	稲城消防署　講堂
語り部	草　貴子（宮城県仙台市）
参加者	稲城市消防本部防災課、市内自主防災組織　約５０名
開催経緯	当市では自主防災組織が４８組織結成されているが、組織役員が１～２年で交代してしまい、交代した際に自主防災組織とは何を実施すれば良いのかを説明しなければならない状況であり、役員が交代しない組織では、低年齢層で災害対策に対して意識が希薄となっていることが課題となっている。また、避難所運営に関して、組織役員に女性が参画していないこともあり、女性の視点での避難所運営が課題となっている。これらの課題に対し、女性の語り部から具体的なお話を聞くことで、意識の改善を図りたい。
内容	**・はじめに** 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１８６世帯の町内会である。働き盛りの４０代、５０代の方、単身赴任家庭が多い中、私たち女性が立上り、町内会をつくりあげた。役員は現在も女性中心である。平成２２年に完成した集会所は、緊急時の避難場とて防災を強く意識した。行政機関ができることには限りがある。不足部分は私達住民が独自で対応することを念頭に、以下３つのスローガンを設定している。 ・地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会 ・子供たちの健全育成支援とふるさとづくりを実現する町内会 ・災害、防災に適切に対応支援活動ができる町内会 **・東日本大震災を受けて** 町内会に入会していないマンションの方々（転勤族の若い家庭が多い）をどうするかという問題があった。東日本大震災は平日の午後、仕事を持つ人は職場にいる時間帯に発生した災害だったことを考慮し、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、集会所を利用してスタートした。また、減災をめざし、方言を使った防災かるたを小学校や児童館、社会福祉協議会に常備し、定期的なイベント等で利用している。 さらに、地域防災支援組織の実情として、理念のみでは行動が伴わないことや、情報機能がマヒしていたこと等の反省をもとに、市名坂小学校校区に新たな枠組みとして、総務班、情報広報班、救援班、食料物資班、衛生班、女性コーディネーターの６つの班構成からなる避難所運営委員会を設立した。 万一の災害時に、地域住民は何をするべきなのかという認識を持つことが最も重要である。そのために、より実践的な施策をもとに、議論を重ね、「い

	ざ」に備える必要がある。また、物質的な援助だけでなく、メンタルな部分もケアできる体制を目指している。さらに、地域の顔がよく見えることや気軽に声掛けできる雰囲気を考慮し、女性ならではの視点を活かして活動するために女性コーディネーターを設置した。女性コーディネーターは、避難者の悩みや声を聞き出して、対応やアドバイスを行っている。毎日の食事も大切ですが、排泄等の衛生的な問題について、女性ならではの細やかな配慮で対応していくことが期待されている。避難所運営委員会には、町内会の会長や副会長等の役職を持った人が入っていますが、女性コーディネーターは役職にとらわれず、趣旨に共鳴してくれた方や東日本大震災の時に活躍した方々がメンバーとなっている。 **・震災で思ったこと** 避難所には、賞味期限の迫った菓子パンやドーナツ、団子等々がたくさん送られてきた。有難いという気持ちの一方で、「一度にそんなに食べれない」といったような別の気持ちが芽生えてしまうのは事実である。ボランティアできてくれた方々についても、被災者のための貢献より、ボランティアをしていること自体に自己満足をされているような方が散見されるのも事実である。支援する側、支援される側、それぞれの立場を今一度よく考える必要があると強く感じた。そして自分本位にならないことの大切さを強く意識した。
開催地より	東日本大震災を女性の視点から適確にお話いただき、また、実際の体験に基づくお話をしていただきまして、とても興味深く、関心を持って聞くことができた。災害への備えや対応能力の向上に役立てていきたいと思う。

開催地名：神奈川県横須賀市	
開催日時	平成３１年２月１日（金）　１０：００～１１：３０
開催場所	横須賀市総合福祉会館
語り部	菅野　祥一郎（岩手県陸前高田市）
参加者	市民、危機管理課職員、隊友会横須賀支部・武山三浦支部　約２００名
開催経緯	横須賀市は半島にあり、３方を海に囲まれており津波に対する警戒、備えが必要である。さらに市内には地震発生確率が高いグループに属している三浦半島断層群があり、津波災害、そして直下型地震双方への備えが必要となる。市内では関東大震災以降、地震による大きな被害はないが、逆に地震の揺れや、被災経験など直接体験した者がいないため、地震災害に対する経験値が、市、市民ともに高くない状況となっている。今回、陸前高田で東日本大震災をご経験した語り部のお話を伺い、今後の備えに対する一助としたい。
内容	**・絶対に子どもたちを助けるという信念** 地震が発生したときに所要で校外にいた私は、急いで学校に戻ろうとしたが、途中の橋が通行止めになり、想定外の時間がかかってしまった。戻った時、子どもたちや近隣の住民は指定避難所であった本校の校庭に整列していたが、既に津波は川をさかのぼり始めており、時間の猶予はなかった。（校庭から川は見えなかった）私は、今まで６０年間学んだ力を全部使って、難しい言葉で言えば「判断」し、「決断」して、学校のそばの山に避難を決めた。低学年から登ると時間がかかってしまうので、６年生から順番に登るように指示をした。 さっきまで校門付近にいた数十人の人たちは私たちのそばから消えてしまった。校舎に逃げた人たちは、屋上の貯水槽の上に登れた一人の方を除き、流された。子どもたちが助かった理由は何か、住民の生死を分けたものは何か。それは、「誰よりも早く逃げることを決断したこと」に尽きると思う。「元気に登校してきた子供は元気に帰さなければならない」、それが教師の思いである。 私は、自分が登ったことがあったので子供たちも登れると思ったこと、周りにいた学校職員に伝え、受け入れてもらったことにより、幸運にも子供たちを救うことができた。その時は必死の判断でしたが、今になって振り返ると、トップが周りの意見を聞きながら判断すること、人の上に立つ者はまず命を守ることが優先されるということの重要性を痛感している。また、トップに頼らず、役所に頼らず、役に立つ人材を育てることも必要だと痛感した。 **・命とは** 私自身、家族の安否については１週間わからなかった。家内や子供たちも同様である。家内は、「お父さんは流されてもしかたがない。でも子供たち（児童のみんな）は生きていてほしい。」と言っていたそうだ。 いろんな立場の人がいる。先に逃げても良い。自分が逃げなければ人助けもできない。まず、誰よりも早く逃げることを考える。自分だけなら行動できても、集団であるため、

	逃げることの判断が遅くなることもある。私は子供の命のことを考えて、それしか考えずに判断することができた。堤防を越えて波が押し寄せてくるなんて思いもしない。でも、安全を過信してはいけない、自然を侮ってはいけないということである。目の前を流されて行く人々の光景が忘れられない。 　いたるところでこんな言葉が飛び交った。「見つかって、あ～、良かった」。そして、１０日後にはこんな言葉だった。「見つかって、あ～、良かった」。そうです、同じ会話である。２，３日はどこかで無事にいることを期待している。そして「無事で見つかって、あ～、良かった」ですが、１０日も過ぎるともちろん無事な姿でいるわけはない。誰しもがあきらめきっている。でも遺体であっても「少しでも早く見つかって良かった」と思うわけである。同じ言葉でもこんなに違いがあった。 　また、ある子には最後まで誰も迎えに来なかった。どんな思いで家の人が現れるのを待っていたか想像がつくだろうか。そんな中で許せない出来事もあった。日本人はみんな立派だなんて言われていましたが、そんな人だけではなかった。私が直接見たわけではありませんが、ガレキの中からようやく息子さんを発見した家族が、その横に中身を全部抜かれていた財布を見てどう思われたか。人間というものは泣くに泣けない時がある。その時が一番悲しい時だと思う。こんな状況の中で、なぜこんな人間がいるのか。命の尊さを感じる一方で、非常に切なく、悲しいこともあった。 **・皆さんへのお願い** 　私が子供たちによく言うのは、「命を大事にしてください」ということである。まずは自分の命を、そして隣の人の命を。必死で逃げても命が尽きてしまった彼女。彼女だけでなく、たくさんの若い命が一瞬にして奪われた。どんなに怖かっただろう。想像しても想像しても、その恐ろしさ、苦しさは私にはわかない。こんな恐ろしい災害が起こるなんて夢にも思わなかったから。 　しかし、人生には思いもよらないことが起こる。だから、今、この時を大切にして、生きていることの幸せをかみしめてもらいたい。そして、誰の命も大切にする人になってもらいたい。皆さんにも是非お願いしたい。
開催地より	今日菅野さんの話を聞いた方々の胸に、その言葉はきっと深く刻まれたことと思う。貴重なお話を聞くことができたことを感謝し、命を大切にする人間になるよう努めていきたい。

開催地名： 神奈川県藤沢市	
開催日時	平成３１年1月１９日（土）　１５：００～１６：２０
開催場所	藤沢市民会館小ホール
語り部	菅井　茂（宮城県仙台市）
参加者	藤沢市危機管理課、藤沢市防災組織連絡協議会、自主防災組織、防災関係機関、住民　２８７名
開催経緯	市内各地域における防災活動の普及や市民の防災意識の向上促進のために「地域防災推進大会」を開催しているが、その中でも実際に大地震が起きた時に備えて、体験者からの講話をあらかじめ聴いておくことで更に防災意識を高めることができるのではないかというねらいで、毎年このような機会を設けている。
内容	**・大震災当日の状況** 私は当日、打ち合わせで県内の鳴子温泉に滞在しており、それが終了して帰宅途中の車の車内にて激しい揺れを体感。それは車外に放り出されるくらいの今までに体験したことのない揺れだった。揺れが収まった後、すぐに地元へ連絡を試みるがすでに携帯、固定電話ともに寸断されており、連絡がつかなかった。仕方がないのでそのまま安全に車を走らせて何とか地元に戻ることができたが、予想通り自宅はおろかそのまわりはめちゃくちゃな状態となっていた。海岸沿いの地域ではなかったので、津波の影響はなかった。その後、地域住民の安否確認をすべく自宅近くの避難所へ駆けつけ、被災者の受け入れ、人数の把握に奔走することとなった。 **・避難所の状況** 被災直後、本人不在の中、被災した地元住民が避難所が開く前に「早く開けろ！！」と押しかけたため、やむなく避難所を開けることとなった。しかし、この時は安否の確認もままならず、被災者人数、避難者人数等の確認が全くできてない状態であった。その後本人が駆けつけることができ、状況の情報をまとめるべく、避難所運営委員会を立ち上げてようやく避難所内の全貌を明らかにすることができた。この時点で９０５名が詰めかけていた。 そして、被災当日の夜に水とクラッカーを提供することができ、それにともなって人数把握が可能となった。翌日は避難所内でトラブルを起こさないよう、委員会主導で約束事の設定や各スタッフの役割分担を明確にして、区内他地区で津波によって甚大な被害を受けた被災者の受け入れも本格的に開始した。決まり事を設定したことによって、地域内での被災者の受け入れはものすごくスムーズに行き、大きなトラブルもなく順調に運営することができた。 **・その他良かった事**

	大規模災害で被害は受けたが最小限に食いとどめることができたと思う点がいくつかあった。 まずは、大震災の３日前に地元の中学校と連携している関係で次回の防災訓練についての打ち合わせを既に済ませており、実際に避難所を開設した場合にはどのように動くかなどの事を話し合ったばかりで受け入れがスムーズに行った点。 次に、各避難所において地区の代表者を係に決めておき、避難者からの要望や意見を募り、それを集約して出来る限りの範囲で応える形を採ったことがあげられる。 **・課題等** 実際に大震災が起こると、直後は国や市による公的な支援は全く期待できない事を実感し、地域で独自のシステムを作ってお互いに助け合う「共助」の姿勢がより必要と感じた。（実践できなかった場面もあった） そして、震災後はより一層の避難訓練の強化をし、それとあわせた共通理解事項の徹底に力を注ぐようにした。具体的には、毎回総合避難訓練内で行っていた講話を廃止して、地元消防署監修のもとで全員参加の「防災クイズ大会」を取り入れて、高齢者から幼児まで幅広い層が防災について真剣に考える機会を設けた。その結果、このクイズ大会が大盛況で、特に若い層が積極的に防災訓練に参加してくれるようになった。 
開催地より	この講話を通じて、防災に対しての実際の意識付けができたように思う。今回出た話を集約して市としても本格的に考えていかなければならないと一層感じた。

開催地名：神奈川県小田原市	
開催日時	平成３０年１１月２日（金）　１３：３０～１５：００
開催場所	小田原市役所
語り部	佐々木　守（岩手県釜石市）
参加者	小田原市幹部職員ほか　１９６名
開催経緯	本市では毎年災害対策本部訓練を実施しているが、災害発生時に対応できるか不安である。また、近年大きな災害を経験していないため、職員の防災に対する意識向上を図る目的で、語り部による講演会を実施する。
内容	**・はじめに** あの震災から約７年と８カ月が経過した。まだまだ復旧までには至っておりませんが、この間、全国の皆さん、世界各地の皆さんから多大なご支援をいただいた。震災時に行政に携わる者として、１，０００人以上の犠牲者を出したことに対し非難も受けた。そのようなこともありまして、懺悔の意味も含めてこの語り部をやっている次第である。私は、やっぱり住民１人でも亡くなれば、行政は負けだと思っている。そうしないために自分も頑張ってきたつもりですが、一挙に１，０００人以上も死なせてしまったことで、自分が何をしていったらいいか、本当に頭が真っ白になった次第である。 **・震災で感じたこと** 釜石は三陸沿岸という所が津波の常襲地帯である。明治２９年、昭和８年も、津波によってかなりの被害を受けている。その頃すでに、３０年以内に宮城県沖地震が９９パーセント来るといわれていた。しかし、日本人は災害経験をすぐに忘れてしまう。また、自分だけは被害にあわないと考える傾向がある。東日本大震災当日、犠牲になった方々の多くは避難しなかった人たちである。（高齢者や大人が中心） 市町村が作成したハザードマップを信じ、避難せずに亡くなった方々もたくさんいるが、ハザードマップはあくまでも目安であることを理解してもらい、いつでも想定外のことが起こりうるということを認識していただきたいと思う。 その一方で、子どもに対する防災教育については対照的に賞賛された。これは「釜石の奇跡」といわれて、世界から注目された。釜石東中学校などの子供たちが、地震発生後速やかに逃げ、避難所を３箇所変え、１．５キロを走って津波から逃げ切っている。事前に防災教育が行なわれていた成果と言える。 あの日、３月１１日、市庁舎で勤務していた私は、何も食べることができずに、寒さに凍え、三日三晩、何も情報がないまま災害対策本部で情報収集に追われていた。自分ではそのときの記憶がほとんどない。自家発電もない、

	備蓄もしてないという状況で、大変な思いをしたということ、特にトイレについては避難所では非常に重要度が高いということを痛感したのと、県は県庁から連絡してくるだけで全く頼りにならなかったということを覚えている。 **・自治体職員の使命とは** 事前の取り組みの重要性、これに尽きると思う。私たち釜石市は事前の取り組みが甘かった。本当の意味での防災対策をしてなかった。それに尽きるということです。本当に甘かったと思う。やはり行政だけじゃなく住民の意識を変えていくこと、率先して避難をしないと命を助けることはできないので、そういう取り組みを徹底させていくことができていなかったと心から思う。平時にしっかりとした防災教育を行い、他市町村や消防、民間企業等との広域での連携や災害弱者対応への取り組み等をしっかり行なっていただきたいと切に思う。 ビスマルクが『愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ』と言っている。経験だけではだめだということである。私も今、自分たちの経験を話していますが、それをちゃんと検証して、改善して、歴史・文化として残して行く必要があるということだ。これまでは経験で終わってたのではないかということである。歴史・文化として伝えていくということ、残していくことが大切だと思う。
開催地より	市の防災担当職員として、懸命に東日本大震災に対処されたお話に引き込まれた。そのご経験は想像を絶するものであったことと推察する。我々市職員としては、この話を教訓として、今後の防災行政に役立てて行くことが使命だと痛感した。貴重なお話に感謝したい。

開催地名：神奈川県逗子市	
開催日時	平成３１年２月２３日（土）　８：４５～１１：４５
開催場所	逗子市役所
語り部	茨島　隆（青森県八戸市）
参加者	逗子市民　７５名
開催経緯	関東大震災時に６ｍほどの津波被害を受けるなどの歴史があることから、もとより津波対策への意識はあり、東日本大震災発生後は市内の沿岸部のみならず内陸部においても、その気運は高まる傾向であったが、震災発生から８年目を迎え、津波避難訓練等への若年層の参加率の減少等から津波防災意識の低下が見られる状態である。また、本市における高齢化率の上昇から、地域防災を担う自主防災組織の存続が危ぶまれることが想定されている。このようなことから、東日本大震災の語り部の講演会を実施し、防災に対する意識向上の機運を高めたい。
内容	**・震災時の八戸市の状況** 津波高は６．２ｍだが、これについては県で設置している測定計が流されて壊れてしまい、その前の最大値を出している。被害については地震そのものよりも、津波によるものの方が大きかった。その後の八戸工業大学の調査で実は最大津波高は１０ｍにも達していたという事が判明した。そして、死者は１名、行方不明は１名で、そちらは未だに発見されていない。どちらも、地震後に所有している漁船の様子を見に行った際に津波に巻き込まれてしまった。海の近くには中小企業が多く、津波で流され、今でも事業の再開ができないところもある。 **・避難所の運営状況** 市内全部で６９か所設置、避難者は９，２５７名、市が把握している中では避難所開設５１日間で約２，０００名の職員の派遣をしていた。基本的には１２時間交代で朝勤と夜勤で回していた。避難者数総数に対して配布用の毛布が足りず、他県の自治体から足りない分を補充して貰い何とか寒さはしのげた。一方で、避難者は八戸市民よりも、津波で被災した太平洋沿岸部の岩手、宮城の各県民の方が多くなり、中には原発被害も併発した福島県の沿岸部からたどり着いた被災者もいた。（他県からの避難者は４００名にのぼった） 防災無線については、確実に聞こえるという保証はない。雨や風が強かったり、建物の気密性が高かったりすると、聞こえないケースが出てきてしまうので、ラジオがあると非常に便利であった。 避難所生活が落ち着いてくると、他県から物資が続々と送られてきた。非常にありがたい一方で、避難している人たちの支援にならないものが多く含

	まれていた。避難所の抱える問題の一つにゴミの回収の問題があるが、送られてくる物資がそのままゴミになるケースも多く、避難所の運営サイドにとっては頭を悩ます問題だった。 **・「失見当」、「正常性バイアス」について** 「失見当」とは災害時のキーワードになる言葉で、「何をして良いかわからなくなる」といった、誰しもが災害時には陥ってしまう状況をさす。これは非常に怖い現象といえる。常日頃、しっかりと頭で考えて、すぐに行動に移す訓練（頭の中で自分の取るべき行動をイメージする）をしていれば、一定程度この現象は防ぐことができるかと思う。 次に「正常性バイアス」だが、防災に携わっている方はすでにご存知かとは思うが、危機が迫ってきたときの、「まだ大丈夫」、「いつものことではないか」等という自分を安心させようとする心理（自分にとって都合のいい解釈）をさす。そういう状況に陥ると、本当に迫っている危機に対して何もしないという状況になる。これもまた怖い現象だと思う。 **・自助・共助・公助** 自助とは自分のことは自分で守るということ、共助とは近隣の人たちで協力してお互いが助け合うということ。公助は公的機関によるものだが、大災害の発生時にはほとんど期待できず、限定的なものになる。従って、隣近所の住民との日常の挨拶から始まって、自主防災活動への参加、地域での防災訓練、高齢者や障害者への支援等々、平時の生活の中で防災・減災に対する意識を持つことが大切になる。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から、津波の怖さや避難所生活についての具体的なお話を聞くことができ、改めて災害に対するイメージを強く認識することができたと思います。ありがとうございました。

開催地名：神奈川県秦野市	
開催日時	平成３１年3月９日（土）　１０：００～１２：００
開催場所	秦野市秦野文化センター
語り部	吉田　亮一（宮城県仙台市）
参加者	自主防災会、避難所運営委員、民生委員、一般市民　４０９名
開催経緯	神奈川県でもやや内陸部に位置している当市は、地震が起こった場合、津波による被害の心配はあまりないが、建物の倒壊による負傷、死亡事故や、二次災害として火災による被害の拡大が懸念されている。そこで、今回は語り部から、地震そのものよりも、その前に皆で出来ること、発災後に素早く手を打って被害が拡大しない手立てを中心にお話をお伺いしたいと思う。
内容	**・はじめに** 私はこれまでの人生の中で３度の大地震を経験しており、現在ＹＹ防災ネットより依頼を受けて、年間３０回程度、防災講座を全国で実施している。東日本大震災時は仙台市太白区茂庭台５丁目地域の指定避難場所の責任者を１７日間努めた。そこで、今回は地震が起こる前に備えておくことを中心にお話したい。 **・自助の大切さ** 将来起こるであろうと言われている大地震に備えて、事前に住民一人一人が事前に取り組むべきことを示している。具体的には、住宅の強度は足りているのかどうか等、災害に対しての知識を蓄え、発災後は共助へとつながるように意識していただきたいと思う。 そして、災害に対して危機感を持って想定以上の備えをしていただきたい。「大丈夫だ」「まさか、来るとは」等という考えも捨てていただきたい。 **・地震の被害を減らすための対策** 東日本大震災発生から遡ること約５年。平成１８年に、当時幼稚園の理事だった私は、月に１度義務付けられていた幼稚園での防災訓練をベースにして、地域防災を立ち上げ、防災活動をスタートした。地域の防災マニュアルを自分たちで作成し、各役割の分担も年ごと持ち回りで行った。こうすることによって、各住民に全ての役割を担えることができた。そして、毎年、全ての方を対象とした総合防災訓練を昼間、夜間と大地震が起こった時を想定して２つの時間帯で行った。更には小中高生をメインとした訓練も取り入れて、平日の日中働いている大人の協力を抜きにした想定にまで踏み込んだ。 以上のような活動を５年間続けていたことによって、発災後の対応や、地域内各避難所での対応は比較的スムーズにいったのではないかと思っている。 その他、避難所で避難してきた方々が円滑に過ごせるよう、様々な対策も

	施した。その中の主なものを紹介する。 「Ｏ１５７対策」: ブルーシートの下にダンボールを敷いて対処。嘔吐した方がいたら、ダンボールをバタバタさせるとかえって菌が飛散してしまうので、静かに対処した。 「半島型避難スペース」: 通常の設定方法だと、ただ単にブルーシートを敷いただけで終わりだが、それだけだと、外に出たり、食事をもらいにいったり、トイレに行ったりするたびに、特に奥側にいる方々は人を跨がないといけなく、防犯上の問題もあるので、そこで我々が取った方法が、ブルーシートを１枚当たり、２ｘ４ミリ幅に切り、それらシートの間隔を１ｍずつ開けて、人を跨がずにどこからでも出入りできるようにした上、両端には跳び箱の一番上の段の部分を置き、そこに座って思いっきり足を伸ばせるスペースも確保した。このスペースは特に高齢者の方がリラックスするのに非常に役に立った。 「まきの備蓄」: 発災後は停電して電気が使えなくなるので、これがあることによって、手で火をすぐに起こすことができ、暖かい食事を常に提供できるという利点がある。
開催地より	東日本大震災前から、災害に対する事前の備えを周到に実施されていたことにとても驚いた。住民の防災意識の高さにも感心した。当市の今後の防災・減災活動に非常に参考になったと思う。ありがとうございました。

開催地名：神奈川県愛川町	
開催日時	平成３１年1月２６日（土）　９：４５～１２：００
開催場所	愛川町福祉センター
語り部	松田　富子（岩手県遠野市）
参加者	一般住民、防災指導員、中・高生、避難所運営委員など　約８０名
開催経緯	本町は、町の中央に中津川が、町の北東端に相模川が流れており、近年の局地的な集中豪雨による浸水や地すべり、土砂災害などの発生のほか、都心南部直下地震や南海トラフ巨大地震などによる被害が想定されている。また、近年、大きな災害が発生していないことから、防災に対する意識の低下が懸念されている。そのため、今回の東日本大震災の語り部講演で防災意識の向上を図りたい。
内容	**・はじめに** 岩手県遠野市は北上高地の中心に位置し、東京２３区よりも広い８２５．６２平方キロメートルの面積を有している。沿岸部と内陸の中心に位置し、古くから交通と交流の要衝として、多くの人と物と心の結節点として発展してきた。また活断層もなく、花こう岩地質で安定した地盤を持つ遠野市は、古くから災害に強い町とされていた。平成１９年には地震、津波災害における後方支援拠点施設整備構想をまとめ、いつ起こるか分からない災害に備えてきた。 そのような環境下で、平成２３年３月１１日、午後２時４６分、国内観測史上最大級の地震が発生した。国内の最大震度は７。遠野市でも震度５強を観測し、市内の至る所に被害を及ぼした。市役所本庁舎中央館が全壊、市内全域で停電も発生したのみならず、道路や水道などのインフラも甚大な被害を受けた。 多くの市民が地域の集会所や地区センターに避難し、その数は５０カ所、およそ２，０００人に上った。雪の降りしきる中、市役所では使えなくなった本庁舎中央館前の駐車場にテントを設営し、災害対策本部を設置。午後３時２８分には市内全域に避難勧告が発令され、市民の安否確認と安全の確保、そして市内の被害状況の確認作業に努めた。発災と同時に、自衛隊、警察、消防、医療隊を始めとした救助隊の受け入れの準備が進められた。これまでの訓練が生かされ、いち早く、後方支援拠点の提供の動きがスムーズに展開されたと言える。 **・支援活動** 発災から１１時間後の３月１２日、午前１時４０分、１人の男性が大槌町から峠を二つ越えて災害対策本部に飛び込んできた。現地の凄惨な被害状況を語り、窮地を訴えてきた。歴史的にもつながりが深く、多くの親類縁者が

	いる隣町の窮地を見捨てるわけにはいかない。そうした思いから市内に備蓄してあった物資を集め、明るくなるのを待って、午前４時３０分職員が現地へ出発。この動きが後方支援活動の始まりとなった。また、平成２３年３月１３日には後方支援活動の本格化を図るため、遠野市後方支援活動本部を設置。その後、３月１９日からは職員を被災自治体へ派遣し、現地での支援に当たった。また、３月２８日には継続的な支援活動の展開を図るため、沿岸被災地後方支援室を設置し、被災地への支援を続けた。 遠野市の活動は、行政だけではなく多くの市民と心を一つにした官民一体の後方支援活動へとつながった。被災地へと届けられた炊き出しのおにぎりは１４万食にも上り、そのほとんどは、地域の人たちが持ち寄ったお米を日赤奉仕団や地域婦人団体協議会、市民の方々が心を込めて握ったものである。市民が率先して提供した物資は駆けつけた高校生たちが仕分けをし、被災地のニーズの把握に努めながら送り届けた。 また、発生から１１日後の３月２２日からは、市民ボランティアを被災自治体へ派遣し作業に当たった。市内の入浴施設の無料開放やバスの送迎など、近隣市町村だからこそできる身近な支援活動を展開した。 ボランティア活動は、平成２３年３月２７日に結成された遠野まごころネットの活動へ統合。民間ならではのスピード感で、被災地のニーズにあった支援活動が展開された。また、遠野まごころネットは国内外からの多くのボランティアを受け入れ、被災地での復旧復興支援活動に尽力した。大人だけではなく子どもたちも、自分たちにできることを考えながら支援活動を行った。
開催地より	震災当時、遠野市婦人消防協力隊のお立場で、発災直後から、住民の安否確認、避難者への炊出し活動を実施された語り部から、直接体験談を伺うことが出来て本当に参考になった。女性の視点からのお話も伺うことができた。

開催地名：新潟県新発田市	
開催日時	平成３１年1月２７日（日）　　１９：００～２０：３０
開催場所	新発田市障害学習センター
語り部	武蔵野　美和（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織、新発田市民　１３７名
開催経緯	当市では、自主防災組織率は増加傾向にあるものの、県平均と比較しても低い状況にある。また、自主防災組織を設立した地域でも、具体的にどのような活動をすればよいのか分からないという声も多い。自主防災組織の重要性および効果的な取組などの事例紹介、さらには男性だけでなく女性が活動に参加する意義について学ぶことで、新発田市内において自主防災活動を一層活性化させることが必要であると考えており、今回は女性の語り部からお話を伺いたいと思う。
内容	**・はじめに** 私が住む陸前高田市は岩手県南部の太平洋側に位置している。岩手県の中では比較的温暖な地域で、東北の湘南とも呼ばれている。この陸前高田市は、皆様ご存知のように東日本大震災で津波の被害を受け、街が壊滅してしまった。本日は地域でできる災害への備えと題して、自主防災組織における女性の役割についてお話をさせていただきたいと思う。 **・東日本大震災の被害状況** 皆様ご存知のように、三陸沿岸は昔から津波の被害を受けてきた。さかのぼれば明治三陸大津波や昭和三陸大津波、チリ地震の津波の被害が有名である。これらの津波被害を受けて対策が講じられてきたにも関わらず、また、情報網が整備されていたにも関わらず、東日本大震災では多くの犠牲者を出してしまった。市のハザードマップでの想定を遙に超える１５メートルの津波が押し寄せた。津波は水の塊となって川をさかのぼってきた。市内の公共施設についても、市庁舎や図書館、体育館、公民館、小中学校や保育所等々の多くの施設が全壊してしまった。人口２４，２４６人のうち、死者・行方不明者は1，７５７人にのぼる。雇用促進住宅では、建物自体は残っており、津波が来た４階まではベランダも窓も家の中のものもなくなっているが、5階より上はそのまま残っている。指定避難所になっていた体育館にも津波が押し寄せ、天井の梁にしがみついて助けを待った３人の男性しか生き残れなかった。海岸線に多くの松の木（約１０万本）はすべて流されてしまったが、その根や枝が多くの被害をもたらした要因のひとつではないかとも言われている。 **・災害は必ず起こりうる** 津波が新発田市を襲う可能性は極めて低いと思うが、様々な災害はいつで

	も身の回りに起こり得る。ちょっとした心がけが防災につながると思う。 ・一人一人が自分が安全だと思える場所を確保すること ・食糧をストックすること（自分が好きなものも非常食としておくと精神的にもプラス） ・アレルギーに対応した食品や、赤ちゃんのミルク、個々の病状に応じた薬等については自分で備える必要がある ・逃げることは極めて重要　家族を信じてまずは逃げることを相互で確認 ・「今を守れるもの」をかばんに入れておく（飲食物、衛生用品、ポリ袋当） ・避難所では誰が何をするか、役割分担を予め決めておく ・トイレを安心して使えるようにしておく ・究極の防災は逃げなくてよいところに住むこと 備蓄するものの内容についてや、避難所での運営については女性の視点、生活者の視点が必要である。多様な人たちの存在を認識すること、ストレスがかかることで生じるリスクを理解していること、生きるための知恵を知っていることが重要になってくる。避難所では、毎日が生活をよくするための工夫の繰り返しである。様々な意見を出しあえる風通しのいい環境を日ごろから作り、いつの日か来るかもしれない災害に負けない準備を心がけたいと思う。 また、地域の活動や行事の中に「防災」を取り入れて、防災用品や非常食と日頃から接するような機会を提供することで、女性が活躍できる場面も増えていくと思う。
開催地より	東日本大震災で被災された方々の避難行動の様子や被災の仕方などを踏まえ、また、自身の被災地での経験なども交えながら、災害に備えるための考え方や具体的な方法（非常持出品の揃え方など）について講演いただいた。一層の自主防災組織の活動の活性化に繋げたい。

開催地名：富山県魚津市	
開催日時	平成３１年2月２３日（土）　１０：３０～１１：４５
開催場所	新川文化ホール
語り部	松田　富子（岩手県遠野市）
参加者	魚津市自主防災組織、魚津防災士会、消防団等　約１００名
開催経緯	防災啓発活動や避難所運営等の中で、女性に求められる役割・必要性について市内の女性に対して啓発を図るために、東日本大震災の女性の語り部の方に、経験談を交えた女性の視点での講演を行っていただくこととなった。
内容	**・はじめに** 私が以前所属していた遠野市婦人消防協力隊を紹介させていただく。まず婦人消防協力隊とは、婦人の自主防火思想の啓発を図り、相互の協力で火災予防のための普及啓発に努め、安全で住みよい郷土づくりに貢献する組織である。簡単に言えば、まず自分の命は自分で守る、それが家族の命、地域住民の命を守ることにもつながる。そして火災は出さない、そのような心意気で頑張っている組織だと思う。 東日本大震災発生時、私は遠野市婦人消防協力隊４３０名の隊員をまとめる隊長であった。隊長として、後方支援活動の先頭に立ち、被災地支援や市内に拠点を置く全国からの警察検視隊の活動支援を行った。協力隊組織は発足が昭和４５年、現在の隊員は高齢化と自主防災組織の組織率向上により、３６４名となっている。 **・東日本大震災の支援活動** 平成２３年3月１３日には、後方支援活動の本格化を図るため、遠野市も後方支援活動本部を設置。その後、３月１９日からは、職員を被災自治体へ派遣し、現地での支援に当たった。また、３月２８日には、継続的な支援活動の展開を図るため、沿岸被災地後方支援室を設置し、被災地への支援を続けた。 遠野市の活動は、行政だけではなく、多くの市民と心を一つにした、官民一体の後方支援活動へとつながった。被災地へと届けられた炊き出しのおにぎりは１４万食にも上り、そのほとんどが、地域の人たちが持ち寄ったお米を、日赤奉仕団や、地域婦人団体協議会、そして市民が心を込めて握ったものであった。市民が率先して提供した物資は、駆けつけた高校生たちが仕分けをし、被災地のニーズの把握に努めながら、送り届けた。 遠野市婦人消防協力隊でも炊き出しを行った。いつもの訓練では３００～５００個のおにぎりしか作っていなかったが、この時は毎日２，０００～３，０００個のおにぎりを握った。停電で電気釜が使えなかったため５個のガス釜で１８升のコメを毎日６～７回炊いていた。みんなで「熱い、熱い」と言

	いながら、一生懸命握った。毎日遅くとも１４時までには作り、それを市役所経由で被災地に届けた。各家庭からも女性中心に協力隊に率先して参加していただいた。 　また、遠野市では集会所を開放して９県から８０名の検視隊を受け入れた。私たちが行ったのは、３日に１回の割合で炊き出しを届けることであった。米や野菜は地域の方からの差し入れで賄い、栄養価のことも考慮して提供した。また、洗濯について苦労されていたので、クリーニング店の協力を仰ぎ、何でも洗濯できるような環境を作った。活動終了後も、現在に至るまで交流は続いている。 **・コミュニティの役割** 　大災害が発生したときには、公助は遅れる。もしくはまったく役に立たない。自助、共助が基本である。その意味でも、コミュニティの果たす役割は重要である。平時には子どもから高齢者まで参加した訓練を行い、人と人のつながりを強めることで共助意識が高まると思う。津波てんでんこという考えも大切だと思う一方で、隣の高齢者や子供の手を引いて逃げることも望みたい。皆さんには是非、まずはコミュニティを大切にしていただきたいと切に思う。
開催地より	遠野市婦人消防協力隊としての支援活動を始め、遠野市の方々の後方支援活動について詳しくお話をいただいた。その温かい支援によって、激務の中、癒された方々も多くいらっしゃることと思う。貴重なお話に感謝したい。

開催地名：富山県砺波市	
開催日時	平成３０年１１月１９日（月）　１９：００～２０：３０
開催場所	砺波市役所
語り部	武蔵野　美和（岩手県陸前高田市）
参加者	砺波市防災連絡協議会会員、自主防災組織、砺波市職員　約７０名
開催経緯	当市は市民、市職員ともに、避難所運営等について未経験。実体験に基づく、効率的な避難所の設置及び運営方法についてお話を伺い、「自助」、「共助」を基本とする防災対策、災害対応の普及啓発について取り組みを進めたいと考えている。
内容	**・はじめに** 私が住む陸前高田市は岩手県南部の太平洋側に位置している。岩手県の中では比較的温暖な地域で、東北の湘南とも呼ばれている。この陸前高田市は、皆様ご存知のように東日本大震災で津波の被害を受け、街が壊滅してしまった。本日は生活者の視点からの避難所運営についてお話しさせていただきたいと思う。 **・東日本大震災の被害状況** 皆様ご存知のように、三陸沿岸は昔から津波の被害を受けてきた。さかのぼれば明治三陸大津波や昭和三陸大津波、チリ地震の津波の被害が有名である。これらの津波被害を受けて対策が講じられてきたにも関わらず、また、情報網が整備されていたにも関わらず、東日本大震災では多くの犠牲者を出してしまった。市内の公共施設についても、市庁舎や図書館、体育館、公民館、小中学校や保育所等々の多くの施設が全壊してしまった。人口２４，２４６人のうち、死者・行方不明者は１，７５７人にのぼる。 ３月１１日、私は当時中学校のＰＴＡ会長を務めており、体育館の落成式のため体育館にいた。地震の揺れは立っていられないほどのもので、長時間にわたって続いた。幸い中学校にいた生徒たちは全員無事だったが、「自分は大丈夫だ」という正常性バイアスが働くと、過去の大津波を体験している人でも逃げない人が多くいた。地震が発生してから津波が押し寄せるまでの４０分間、逃げた人と逃げなかった人では大きな差が出てしまったという現実がある。 **・避難とは** 陸前高田市では、避難場所の半数以上が被害にあった。一部の地区では、訓練時に使用していた地区防災センターという場所に多くの方々が避難しましたが、実は防災センターは指定避難所ではなかった。そのため、避難所だと思い込んで避難してきた方々の多くが犠牲になってしまった。皆が逃げることが出来なければ避難とは言えない。要支援者を含む避難訓練を日頃か

	らしているだろうか。陸前高田市ではそのような訓練が行われていなかったために、多くの犠牲を出してしまった。日頃から「万が一」を考え、自分の命を守るための「備え」を意識していただきたいと思う。 　また、避難と避難所へ行くことは同じではない。身の安全が確保できるのであれば、とどまることも重要であるし、ストレスが大きい場所にあえて行く必要はない。家が安全であれば家にとどまっていて問題ないのである。究極の防災は、逃げなくても良いところに住むことだということだ。 **・避難所について** 　避難所での避難生活では、一般的な備えしかない。アレルギーに対応した食品や、赤ちゃんのミルク、個々の病状に応じた薬等、それぞれにとっては必須のものでも、全体では特殊なものについては用意されていないのが現実である。対応できなければ困ることは自分で備える必要がある。一時避難時の食事についても、個々で確保するのが基本である。 　また、避難所は解説される地域で連携し、地域のニーズに則した対応を行う必要がある。それぞれが担うべき役割を明確にし、多様な人たちの存在を認識すること、配慮を必要とする人たちの情報を把握すること、ストレスがかかることで生じるリスクを理解すること、そして生きるための知恵を知っていること、これら生活者の視点で考え、話し合い、避難所でのルールを作ることが重要である。
開催地より	実際にこれだけの被害を受けた語り部から、避難所についての具体的なお話をうかがうことができて、非常に参考になった。

開催地名： 富山県南砺市	
開催日時	平成３１年２月１９日（火）　１３：００～１４；３０
開催場所	南砺市防災センター（南砺消防庁舎内）２Ｆ防災ホール
語り部	及川　増徳（岩手県遠野市）
参加者	市職員、自主防災組織代表者、防災士等　約８０名
開催経緯	富山県内並びに南砺市内においては、地震をはじめとした大規模災害がここ数十年全くなく、防災に関しては意識が薄い人々がほとんどである。これではいざというときに心配だということで、遠野市と縁がある市長自らが、「実際に体験した方でないとわからない」という考えの下、語り部を招き、少しでも防災意識を植え付けてもらおうとのことで今回の開催に至った。
内容	**・震災当日の状況** 私自身は歯医者での治療を終えて、出口のドアに手をかけたところに強い揺れが襲った。今までに体験したことのない感覚に陥り、そのまま闇に飲み込まれてしまうのではないかという恐怖感も感じた。その揺れの後、すぐさま市役所へと戻り、職員達に市民の安否確認や損壊建物の被害状況を把握するよう市長と共に指示を出した。地震発生から約１１時間後の翌日３月１２日午前１時４０分、災害対策本部に一人の男性が駆け込んできた途端、こう発した。「大槌高校に約５００名避難している。しかし、水も食料も全くない。何とかしてほしい」と。更に彼が持ってきたデジカメには被災地の凄まじい被害の実態が克明に映っており、改めて想像を絶するとんでもない事態になっていると感じた。 少しでも現状を打開すべく、市としては直ちに対応して、毛布、非常食、水と灯油を用意して夜明けを待って市職員２名を現地に向かわせた。その５時間後の午前９時３０分再び市に戻った職員達は「言葉になりません」と発し、改めて大地震の被害のすごさを思い知った。そして、この１件を契機に、遠野市は県内沿岸部被災地への物資供給の後方支援拠点としての役割を果たすこととなった。 **・後方支援の拠点として** 地震発生２日後の３月１３日より、本格的に稼働を開始し、発災直後の調達に関しては、市職員がスーパーで購入した他、住民、団体、企業、更には全国の自治体の提供から賄い、そのルートは徐々に拡大していった。それと並行して、災害対策本部は物資の受け入れ、配送場所の拠点を設けて、寄せられた物資は市民ボランティアなどの手によって品目ごとに仕分けされて被災地へと送り届けられた。また、被災された方が必要な時に必要な物を選んで物資センターから直接搬出する「無料スーパー」的な仕組みも構築した。届けられた物資は「すべて断らない」で対応して全て受け入れた結果、多機

	能的な役割を果たす事ができたのではないかと思っている。利用した世帯の数は、２０１１年６月末日までに市内外から延べ２万世帯を超えた。 　物資の調達の他に、市民と市職員が一体となって炊き出しの活動も同時進行で行った。県内沿岸部被災地へおにぎりを届ける一方、市内避難所や全国から集結した救援部隊にも炊き出しの提供を行った。これには、地域の女性団体、自治会や中高生が自発的に参加して延べ２，０５０名が共同で、２９日間で約１４万２，０００個のおにぎりを作った。 **・後方支援活動が上手くいった要因** 　上記のように、「物資調達」、「炊き出し」と大きく二つに分けて後方支援活動がスムーズに行えたが、その他にも発災から間もなく、友好自治体をはじめとする全国各地の市町村から遠野市へ救援物資が送られたことが、活動をスムーズにできた大きな要因だったと感じた。平時における「顔の見える関係」が有事において自治体の支援活動を他の自治体が支える「自治体間の水平連携」へと形を変えて、効果的かつ即応力のある支援活動を展開した事例が全国各地で随所に見られた。国、県、市町村という垂直の関係ではなく、基礎自治体間のヨコの連携、すなわち、「水平連携」がその有効性を証明したというのも大きかったと思われる。その他にも制限された中で民間企業との連携も大いに助けとなった。
開催地より	やはり、「体験者の経験に勝るものはなし」をこの講義を聞いて改めて実感した。最近大きな災害がない中、防災意識を芽生えさせるのはまだまだ大変だが、これを機にまずは行政の中で引き締めを図って行き、ゆくゆくはそれが市民に波及していく事を大いに期待していきたいと思う。

開催地名：富山県射水市	
開催日時	平成３１年２月１日（金）　１３：１５～１４：４５
開催場所	射水市役所
語り部	館合　裕之（青森県八戸市）
参加者	市職員（避難所開設担当）、市コミュニティセンター職員　約５０名
開催経緯	当市においては、市職員の災害対応に関する知識が乏しく、避難所開設運営マニュアルの内容の理解が浅い現状であり、避難所の管理者と避難所運営・開設・運営に関する知識や情報を共有する機会が必要だと認識している。そのため、東日本大震災の語り部から、避難所及び災害対策本部についてのお話を伺い、今後の防災対策の糧としたいと考えている。
内容	**・避難所について** 避難所には、一時避難所（各自治会や班等で選定され、自治会内での安否確認などを行う場所）、指定緊急避難場所（小中学校、コミュニティセンター等、津波や洪水等に被害から緊急的にのがれる場所）、指定避難所（小中学校、コミュニティセンター等、数日から１ヶ月程度避難生活をする場所）、福祉避難所（避難所生活で特に配慮が必要な障害者や高齢者等を対象とした避難所）がある。東日本大震災で多くの住民が経験したのは、指定避難所での生活になる。指定避難所には、避難所運営用のスペース（避難者受付用のスペース、会議スペース、事務室等）、救護活動用のスペース（救護室、物資の保管室等）、避難生活用のスペース（更衣室、授乳室、調理場、休憩所、遊戯場、勉強場所等）、屋外スペース（仮設トイレ、ごみ集積場所、喫煙場所、荷卸し場、炊事・炊き出し場所、仮設入浴上、洗濯・物干し場、駐輪・駐車場等）が必要である。また、ペットの扱いによっては、そのスペースも必要になる。 避難所は通常、初動期（発生から２４時間まで）、展開期～安定期（１日～２週間）、撤収期（２週間～１ヶ月）の３つのスパンがあり、本格的な避難所雛所運営が求められる展開期～安定期の運営にあたっては、全般を取りまとめる総務班、施設管理班、避難者名簿の作成をする被災者管理班、情報班、食料物資班、救護・衛生班、ボランティア班等の設置が望まれる。それぞれが業務を分担して遂行し、協力して生活しやすい避難所を作っていくことが大切である。 **・災害現場での実際　～防災への３つの幻想～** ①防災無線…多くの人は災害発生後、放送されると思っている。しかし、豪雨等で聞こえない場合や放送できない場合もある。 ②避難所…安全　快適で電気、食料等問題ないと思っている。しかし、損壊や停電することもある。また、災害初期には食事が提供できなかったり毛

	布が足りない場合もある。非常食は２～３日分自分で確保する必要がある。毛布は市で管理していても配送困難などがあり得る。冷暖房は当てにならない。テレビ、電話が利用できなくて情報を入手することができない。 ③マニュアル…すべてのケースには適応できない。 あらゆる災害に適したマニュアルは存在しない。作成するときに考えることに意味があり、カスタマイズしていく事に意味がある。また、責任者や権限者の不在を想定する必要があり、「平日、日中、全員いる」という想定で考えない事も必要である。 **・最後に** 災害対応は危機管理課だけがすればいいのかというと、そういう問題では決してない。危機管理課は市長の補佐、災害対策本部の運営、マスコミ対応もしなくてはならない。従って、全庁・全部署での協力対応が必要となる。迅速な情報提供は自治体の使命なので、とにかく一刻も早く避難指示を出すとともに、避難所開設の指示を出すことが必要となる。空振りでも安全の側に舵を切ること、迷ったらやること、決断は「巧遅」より「拙速」が、災害対応の原則である。
開催地より	当市で希望していた「災害の体験談や教訓について」のお話と、「避難所の運営について」のレクチャーをいただいたことは、非常に参考になったと同時に、今後の防災計画に大きな財産となった。

開催地名：山梨県甲府市	
開催日時	平成３０年１１月１８日（日）　１３：１５～１６：３０
開催場所	甲府市総合市民会館「芸術ホール」
語り部	草　貴子（宮城県仙台市）
参加者	甲府市防災リーダー登録者、防災企画課職員等　約２５０名
開催経緯	今後３０年以内に８８％の確率で東海地震の発生が予測されており、本市は昭和５４年に東海地震防災対策強化地域に指定されていることから、地域の防災リーダーを育成するための「甲府市防災リーダー登録制度」の創設や市内５２０の全自治会への防災研修会等を行い、市民の災害対応力の強化や防災意識の向上に努めている。しかし、大規模災害等の経験もないことから一般的な防災知識等の習得だけでは、災害発生時には迅速かつ的確に行動することは難しいと思われる。そこで、「甲府市防災リーダー登録制度」は創設から７年度を迎え、既登録者の防災リーダーのフォローアップとして、実災害の経験者を講師に迎え、お話を聴くことで、防災リーダーの意識改革と更なる地域防災力の向上を図りたい。
内容	**・仙台市初の女性だけの町内会** 災害は世界中どこでも発生する。私自身、こうして東日本大震災のお話をさせていただいているが、昭和６１年８月に集中豪雨によって実家が山津波に流されたという経験がある。その時の経験が、私自身が町内会の設立や防災活動に力を注いでいることにつながっており、平成２０年４月に、以下の３つのスローガンを掲げて、役員全員が女性の町内会を設立した。 ①地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会 ②子供たちの健全育成支援とふるさとづくりを実現する町内会 ③災害、防災には適切に対応支援活動ができる町内会 発足１０年を迎える今でも、役員はすべて女性である。オール電化の集会所を建設し、防災講話や防災訓練も定期的に実施してきた。 **・震災をふまえての活動** 地域防災支援組織の実情として、理念のみでは行動が伴わないことや、情報機能がマヒしていたこと等を痛切に感じた。それらの反省をもとに、市名坂小学校校区に新たな枠組みとして、総務班、情報広報班、救援班、食料物資班、衛生班、女性コーディネーターの６つの班構成からなる避難所運営委員会を設立した。万一の災害時に、地域住民は何をするべきなのか、という認識を強く持てるよう、より実践的な施策をもとに、議論を重ね、「いざ」の備える必要がある。また、物質的な援助だけでなく、メンタルな部分もケアできる体制を目指している。もう一つ、この運営委員会の特色として、女性コーディネーターの活用があげられる。平日の日中も地域にいる女性たちは

	地域の顔がよく見えるので、声をかけやすい雰囲気づくりの一助となりえるし、相談者の気持をくみ取りながら、豊富な経験から暖かいアドバイスも可能である。女性ならではの視点を大いに活かして活動することの重要性を、東日本大震災から学んだと言える。 **・震災後の取組み** 震災後は上記の避難所運営委員会の設立の他に、仙台市泉区内会長連絡委員会を発足するとともに、泉区内ＳＢＬ（仙台市防災リーダー）相互連絡会を発足して年２回会議を開催したり、町内会祭りにあわせて防災訓練の実施や手づくりの防災便利マップの作成等、その取り組みはますます広がっている。専門的な知識もさることながら、お互いが知恵を出し合って、完璧な答えを出せないとしても、その過程を大切にして、少しでも前に進めていきたいと思っている。 お父さんはお父さんの、お母さんはお母さんの役目があり、人は誰でも一人一人尊い役目がある。また、男性だからとか女性だからとかでなく、私の役目、あなたの役目、皆違って当然である。地域防災の大事なことは、自分たちの特性を考えて、オリジナリティーのある身の丈にあったものを実践してくことだと考える。災害はいつ、どんな時に発生するかわからない。いかなる時も自分を信じて、自分の役目を果たして、希望の光を見るまで歩いて行きたい。 また、災害や減災を考えていくと、行きつくところは「健康な体」の大切さである。逃げるにも、避難所での生活でも、体が丈夫だと支援の手伝いが可能だし、アドバンテージとなる。健康な体を保っていただければと思う。
開催地より	自主防災組織に関すること、避難所運営に関することを、東日本大震災での実際の体験談をふまえてお話いただいた。市の防災活動の参考にさせていただきたいと思う。

開催地名：山梨県韮崎市	
開催日時	平成３１年2月２３日（土）　１４：２０～１５：５０
開催場所	韮崎市文化ホール
語り部	吉田　亮一（宮城県仙台市）
参加者	韮崎市減災リーダー連絡協議会、韮崎市地区長連合会、 峡北広域行政事務組合消防本部、韮崎市自主防災組織連絡協議会、 特定非営利活動法人減災ネットやまなし、韮崎市消防団　約２５０名
開催経緯	韮崎市は地盤も強く、台風、豪雨の影響も受けにくいなど住民の声があり、防災意識の低下が懸念される。自主防災組織も設置することが目標となり、各組織は年に１度の防災訓練が主たる防災活動である。特に集合住宅では自主防災組織の設置が進まない状況である。今回東日本大震災を経験された語り部のお話を伺うことで、防災意識の向上を図り、自主防災組織の必要性について考えるヒントにしたいと思う。
内容	**・防災の基本とは** これは立場や役割とは関係なく、自助、共助、公助とすべての人に関係してると思う。「心配ない」、「ありえない」、「大丈夫」、「まさかと思う」。これらは全て人間だけが思うことである。防災は危機感と想定以上の備えは基本である。全ての責任者は最大の危機感と想定以上の備えで命を守ることを是非お願いしたいと思う。 自助：各家庭においての防災は災害の知識・備え・共助への理解と努力。 家庭で行なっていただきたいこと 住宅の耐震（外壁を含む）、室内の点検、備蓄品（食料、水など１週間分）、 車の燃料はこまめに満タンに 共助：地域において、自助へ協力と公助に頼らず共助で解決して行く。 人間には考える力、行動する力がある。自然災害に勝つには危機感と想定以上の備えで災害に勝つ **・避難所について** 一時避難所：地域の初期対応の場所（地震の際）　公園や空き地など 地域指定避難所：自治会、町内会が使用・運営（優先順位あり） 広域避難所：大きな公園、市民広場、スポーツセンター等 福祉避難所：高齢者施設、医療福祉施設、要支援者・要介護者の認定者（家族との非難が可能）

	・共助で行なった平成１８年からの５ヵ年の活動 災害に勝つために平成１８年からあるとあらゆる準備を行ってきた。まずは町内会の企画と計画で防災マップ、防災マニュアルの作成を重点的に行い、管轄の茂庭台５丁目全２６９世帯に配布した。消火班、救護班、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も設立した。それらの総仕上げとしてあえて勉強会の内容を忘れた頃（具体的には毎年９月頃）に総合防災訓練を行った。その防災訓練についても、昼に災害が発生した場合、夜に災害が発生した場合と交互に、地域全世帯の方が全員参加できるように日曜日の開催とした。更には、平日の昼間に小中高生を中心にしての訓練も取り入れて、通常は働いていて自宅や地域にいないケースが多い大人を抜きにした想定まで取り組んだ。このような訓練については、自宅での避難から始まり、一時避難場所経由で指定避難場所に避難するという本番同様の流れで行った。 さらには、毎年少しずつ防災備品の購入も進め、無線や発電機、灯光器といった高価なものから、災害時にきわめて重宝する「在宅介護用トイレ」も揃えた。このような活動のおかげで、東日本大震災の際には訓練どおりの手順で避難することができ、避難所でも備品を活用することができた。 **・指定避難所での活動** 私の地元、茂庭台５丁目では、全世帯が５日間停電し、ガスは３～４週間、水道は２週間止まった。指定避難所の茂庭台中学校で、１７日間避難所が開設され、最大時は２００名の方々が避難していた。避難所開設時から閉所するまで、小学生から大学生までの子ども達がそれぞれできることを役割分担し、清掃、炊き出し、生活用水の確保、救援物資の管理、掲示板の運営等々、それぞれが貴重な戦力として活躍してもらった。
開催地より	東日本大震災が起こる５年前から、地区での防災活動をしっかり行っておられた語り部のお話は、具体性に富み、災害時の対応について大いに参考になることばかりであった。今後の防災活動に活かしていきたいと思う。

開催地名：長野県須坂市	
開催日時	平成３１年1月１９日（土）　１４：３０～１６：００
開催場所	須坂市シルキー第１ホール
語り部	草　貴子（宮城県仙台市）
参加者	自治会の自主防災組織、市民　９２名
開催経緯	今までは、災害に対して、いかに「防災」に努めるか、ハードを中心に対策を講じられてきたが、想定を超える災害には太刀打ちできない。最近は「減災」の考え方で対策を講じられるようになってきている。 須坂市では６９の自治会全てに自主防災組織が設置され活動している。市民が常日頃から災害に対する備えを心がけるとともに、災害発生時には、自らの安全を守るような行動をとることができるように、災害への備えと対応の能力向上を目的に「須坂市防災講演会」を開催する。
内容	**・はじめに** 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１８６世帯の町内会である。働き盛りの４０代、５０代の方、単身赴任家庭が多い中、私たち女性が立ち上がり、町内会をつくりあげた。役員は現在も女性中心である。平成２２年に完成した集会所は、緊急時の避難場とて防災を強く意識した。スローガンは次の３つである。 ・地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会 ・子供たちの健全育成支援とふるさとづくりを実現する町内会 ・災害、防災に適切に対応支援活動ができる町内会 **・３月１１日当日** ３月１１日、集会所を開けると、女性子どもたち１００人が避難してきた。大半は町内会未加入のマンション住民だったが、皆受けれた。避難者の中でリーダーと副リーダーを決め、皆の前で紹介して指示に従うようにお願いした。泉区は内陸部のため、津波の被害がなかったので、避難所運営は結局２日間だけでしたが、以下のような自分本位の人に驚かされた。皆さんは万一災害が発生したときには、このような言動には注意してほしい。 ・ラジオや支援物資を、各家庭に届けてほしいと主張した人がいた ・避難所でトイレ清掃当番を作った途端、自宅に戻ってしまった人がいた ・地震のせいで子供がパニックになってしまい、勉強ができないと訴えてくる人がいた ・ボランティアにまったく理解がない人 ・ボランティア活動がまだできない子どもを連れてくる人がいた

	・ハンドバックにスカートで来る人がいた **・震災後のとりくみ** 震災後、地域防災支援組織の実情として、理念のみでは行動が伴わないことや、情報機能が麻痺していたこと等を痛切に感じた。それらの反省をもとに、市名坂小学校校区に新たな枠組みとして、総務班、情報広報班、救援班、食料物資班、衛生班、女性コーディネーターの６つの班構成からなる避難所運営委員会を設立した。 万一の災害時に、地域住民は何をするべきなのかという認識を持つことが最も重要である。そのために、より実践的な施策をもとに、議論を重ね、「いざ」に備える必要がある。また、物質的な援助だけでなく、メンタルな部分もケアできる体制を目指している。さらに、地域の顔がよく見えることや気軽に声掛けできる雰囲気を考慮し、女性ならではの視点を活かして活動するために女性コーディネーターを設置した。 その他、泉区内ＳＢＬ（仙台市防災リーダー）相互連絡会を発足して年２回会議を開催したり、方言防災かるたの授業を行ったり、町内会祭りにあわせて防災訓練の実施や手づくりの防災便利マップの作成等、その取り組みはますます広がっている。専門的な知識もさることながら、お互いが知恵を出し合って、完璧な答えを出せないとしても、その過程を大切にして、少しでも前に進めていきたいと思っている。協調性をもってお互いを尊重し、日頃からコミュニケーションをとって過ごすことが大切である。
開催地より	東日本大震災を女性の視点から適確にお話いただき、災害への備えや対応能力の向上に役立つ様々なお話を伺うことができた。今後の防災活動に役立てていけると確信している。

開催地名：長野県喬木村	
開催日時	平成３０年９月２日（日）　１１：００～１２：３０
開催場所	長野県喬木村防災センター
語り部	宮本　英一（千葉県旭市）
参加者	行政職員　約７０名
開催経緯	喬木村では近年大きな災害が起こっていないため、職員・住民の災害に対する危機意識が低くなっている。また、７月の大雨で初めて全村に対し避難準備・高齢者等避難開始を発令し、職員も警戒体制を取ったが、明確な役割分担ができていない、避難所開設における職員の派遣方法等の課題が浮き彫りとなった。このような状況を踏まえ、災害の体験談・教訓に関することについてじっくりお話を伺いたいと思う。
内容	**・地震・津波のつめあと** 昔から災害がなかった所なので、これだけの大災害がくるいうことは、まず、誰も予想してなかった。津波の次の日、避難所から自分の被災した自宅に向かった。自宅に向かう道は既に地元の消防隊員により、封鎖されていたが、事情を話すと通してくれた。海岸道路の家にたどり着くと、道路のガードレールが根元から押し上げられていて、ぐにゃぐにゃに曲がっていた。津波の後の海岸道路はシーンと静まりかえっていて、すごく不思議な感覚だった。まだ、津波がきた実感というか、頭のどこかで信じられないという意識があったので、そういう感覚になったと思う。 近隣の住民の中には、お金や貴重品などを盗られた方もいた。津波に襲われなかった家でも、避難所に避難していた間に、テレビとか貴重品が盗まれたという話も聞いた。田舎であるので、一般的に鍵をかけない。かけないで避難していた家が多いので、盗難にあったのだ。自宅について玄関に入ると、１階部分は家具も壊れ、ふすまと建具がふっ飛んでいたり、窓ガラスなどが破壊され、畳は持ち上がっていた。 **・ボランティアの協力** ボランティアの依頼は、被災した本人が実際に社会福祉協議会に行って手続きをしなければならなかった。また、来ていただいたボランティアの方々も、色々な手続きを行わないと活動できない状況だった。受付には、現場に行けないボランティアの人たちがあふれていたそうだ。すぐ行けると思ったら、手続きがいろいろある。さらに、当初ボランティアの皆さんは徒歩で移動していたので、どうしても災害現場に行くのに時間がかかった。また、活動の時間の制約もあり、その時間を過ぎるとみんな帰ってしまう。隣の家に来てくれていたボランティアの方に、終わったらうちも手伝ってと、気軽にお願いできない状況だった。色々な決まりがあってなかなかうまくいかなか

	った。それでも、サーフィンをやる方が来てくれて、「私たちはこの海にいつもお世話になっているので」と言って、ボランティアの受け付けを通さず私の地区の中に入って、一生懸命手伝ってくれた。また、予め決まっている作業の時間を過ぎても、時間を延長して手伝ってくれた人や、中には遠くから毎週土曜日、日曜日に来て、床下の泥を取り除く作業をしてくれる方もいた。 **・様々な問題も** 復興作業が順調に動き出し、自宅などの片付けが一段落すると、区民からは違う不満が寄せられた。学校などの避難所にいる人たちは、原則三食無料だったが、避難しないで頑張っている人たちは、食事や飲み水も自分で調達。コンビニ等の商店にはものが無いため、結構遠くまで買い物に行く必要があるし、そのガソリンの負担がばかにならない等、自分で食料を調達することは実際大変だった。避難所にいれば援助物資ももらえるのに。自宅で頑張ってる人たちから「不公平だ」という声をいろんなところで耳にした。そういう意見を聞くたびに、市へ連絡して相談をしたが、市としても避難所の運営とか、地震や津波の被害調査など、人手が足りなくて対応してもらえなかった。 ここにいる皆さんは、災害が起きたときには、地域の皆さんのために主導的な役割をすると思うが、自分自身の家族とか、その親戚とかが被災者になる場合も考えられる。それでも被災した人たちは、職員さんとか消防の方々が頼りなので、自分の家族を守りながら、地域の皆さんのためにどういった行動を取ったらよいか、日頃から考えておく必要があると思う。
開催地より	東日本大震災を経験し、実際に津波の被害を受けられた語り部のお話は生々しく、とても興味深く聞くことができた。今後の防災活動を行なって行く上で、参考とさせていただきたいと思う。

開催地名：岐阜県岐阜市	
開催日時	平成３１年２月１３日（水）　１０：００～１２：００
開催場所	岐阜県北部コミュニティーセンター２階大集会室
語り部	佐々木　守（岩手県釜石市）
参加者	市内の自主防災組織　約４０名
開催経緯	内陸部に位置する当市は、いずれ起こると思われる南海トラフ大地震に伴う津波被害の想定には含まれてはいないが、火事、建物倒壊等で伴う２次災害での被害が拡大する恐れがある。従って、今回は被災地から語り部を招いて、実際に被害にあった場合、それを最小限に抑えるべく事前の対策を具体的にお聴きしたいと思う。
内容	**・震災における釜石市の被害状況** 震度５弱～６強を記録し、津波の最大高は推定３０ｍのところもあった。人的被害においては死者８８８名、行方不明者１５２名で、家屋の損壊は市全戸の２９％に及んだ。産業については主要産業の漁業における保有漁船の被災が深刻で所有している漁船の約９８％が被災した。また、行政職員の災害対応も想定以上の被害状況も相まって、ほとんど機能しなかった。ライフラインは全滅、庁舎は建物自体の倒壊もあって司令部として全く機能せず。情報収集も周知ができず、職員の数多くが被災、想定していなかった業務の増大への対応等、とにかくマイナス要素ばかりですぐに手の打ちようがなかった事が挙げられる。 **・人的被害が大きくなってしまった要因** この大震災の前から、かなりの確率でＭ８．５規模の宮城県沖地震が近い将来に起こる確率がかなり高いと言われており、あわせて６ｍ程度の津波も襲来するという情報もあって、自主防災組織の立ち上げと防波堤を建設して備えていたが、実際に大地震と津波が襲うと全くその自主防災組織は機能しなかった。実際のところは事前準備もほとんどしていなく、市民の中でも「世界一の防波堤があるから大丈夫」という過信も手伝ってか、避難が遅れて犠牲になってしまったケースもあった。結局は、全てにおいて、名ばかりの自主防災組織ということだった。システム化されたものが全くなかった結果がこのような大惨事を招いてしまったとも言える。 **・震災から得た教訓** 上記の被害状況、犠牲が拡大した要因を細かく分析していくと、災害発生時の基本的な初動動作がしっかりとできていなかった為とわかったので、今後同規模の災害が発生したときにはしっかりと取り組んでいこうと思っている。特に下記に挙げる動作や、意識づけが重要だと思う。 ①何よりも命を守ること

	②災害で死者を出さない、震災でも死者を出さない ③いつか来るではなく、今すぐにでも来るという備え ④津波は地震直後に逃げるだけ ⑤想定はあくまで目安　想定外はいつでもある ⑥情報に依存しない ⑦マニュアルよりケースにより判断し行動する ⑧優先順位を決める 特に③と⑤の意識づけは重要で、④の行動につながるものかと考えている。とにかく過信は禁物で、他の語り部の方もおっしゃっていたかと思うが「命あってのことなので、何も起こらないと思っても、とにかく逃げる、避難する」という心掛け、行動が災害発生時には非常に大切である。 **・私が伝えたいこと** この大震災を通じて皆さんに改めて伝えたいのは、災害時に最優先されるべきは、あくまでも人命であるということである。帰宅困難者の対策や避難所の運営方法等についても、より良い方策を求めて検討していく必要があるが、まずは自分の命、家族の命、周りの方の命の確保を念頭に考えていただきたいと思う。
開催地より	改めて大震災の生々しい現状を知ることができた。市として早急に大災害発生時における対応を示した運営マニュアルの見直しと、新たな事項の作成が必要と感じた。そして、更に行政と市民がしっかりと連携をして、防災訓練の更なる実施も検討して行きたいと思う。

開催地名：静岡県磐田市	
開催日時	平成３０年１２月６日（木）　　９：００～１０：３０
開催場所	磐田市消防庁舎３階大会議室
語り部	山﨑　義勝（岩手県釜石市）
参加者	消防吏員　約９０名
開催経緯	発災直後、消防本部の災害対応の注意点や、緊急消防援助隊の受援についての注意点についてお話を伺い、現実の地震対応に則した地震災害対応マニュアル策定のための参考にしたい。
内容	**・釜石の被災状況** 釜石市の震度は６弱、マグニチュードは９．０であった。地震発生の３０分後に大津波が襲来し、釜石港湾事務所では９．３ｍの津波を観測した。人口３９，９９６人の釜石市の犠牲者は１，０４０人（２．６％）、避難者は１０，５１６人（２６．３％）、被災家屋は４，７０４戸（２９．１％）に及んだ。湾口防波堤という、深さ６３ｍを誇る世界レベルの防波堤があったが、震災時に破壊され、押し寄せる津波で木造建築の建物は全壊し、市街地は積み重なる瓦礫で通行不能に陥った。 **・消防関連の被災状況** 釜石市の消防職員数１０８名のうち、殉職者２名（１階の通信指令室で電話対応中）、家族が犠牲となった職員が１９名（家族の犠牲者３１名）、被災家屋数４１棟に及んだ。４棟の庁舎のうち３つが全壊、車両関係も保有していた２６台のうち１８台が被災・流失し、消防機能も麻痺状態に陥った。また、釜石市消防団については、死亡者が１４名（殉職者８名）、消防屯所４３棟のうち１８棟が被災、消防車両も４１台中９台が流出した。 **・災害対応活動状況** 孤立地域では地域住民が災害活動を実施した。瓦礫撤去については地元の建設業者が重機を提供し、遺体は地元のお寺に安置、身元確認や安否確認については顔見知りの人たちの間で情報を共有し、世帯表（安否確認表）を作成した。救助救出や食料炊出についても、地元の住民が中心となって対応した。被災地ではまさに「やらざるを得ない状況」になる。だからこそ、「自主防災組織の充実」が求められると思う。 一方で陸上自衛隊による被害状況調査活動と救助救出、物資配給、海上保安部による家屋内水中捜索、洋上捜索が大規模に展開された。緊急消防援助隊（大阪隊、愛媛隊、大分隊）が編成され、救助、救出、救急活動、遺体捜索活動を実施した。また、岩手県消防相互応援隊、姉妹都市消防隊（東海市）、隣接の遠野市も、救急搬送や後方支援基地の設立協力、炊き出し等の活動を実施した。

	・消防職員の心の葛藤 大津波警報が発令中に、寝たきり介護老人の救急搬送の要請が入り、出動を決断したが、搬送作業中に津波が襲来し、犠牲となった。また、大津波襲来で、多数の市民が鵜住居地区防災センターに避難したが、津波は同センター２階天井付近にまで達し、津波が引いた後、建物内から３４人の生存者が救出されたものの、多くの犠牲者が発生した。同センターは実は避難所ではなかったが、名称から住民が避難所と誤解したことと、震災の１週間前に同施設で避難訓練が行われたことにも誤解に拍車をかけてしまった。このとき同センターの１階いた消防職員は切迫非難して全員生存しており、消防職員への批判が出た。災害時に一瞬の判断を求められる消防職員にとって、非情な出来事として印象に残っている。
開催地より	発災直後、消防本部の災害対応の注意点や、緊急消防援助隊の受援についての注意点等、実際に大規模な災害に直面した消防関係者からの具体的なお話は、本当に自分たちにとって得難い情報となった。

開催地名：静岡県掛川市	
開催日時	平成３０年１１月７日（水）　１４：１０～１５：４０
開催場所	掛川市生涯学習センター大ホール
語り部	山田　修生（宮城県仙台市）
参加者	自主防災会、町内会、まちづくり協議会、防災リーダー、一般市民 約４００名
開催経緯	災害時の自主防災活動組織の重要性、避難者による避難所運営、女性活用などの啓発についての情報や知識を、防災研修会として市民に提供することを目的に、山田氏にご講演をお願いした。
内容	**・はじめに** 今日は私が、命を護るために何をなすべきかという命題をいただいており、ここに『護る』というふうに、あえて使っていますが、命を完璧に護るためにということがあって、こういう『護る』を使っている。命を護るためには何をなすべきか、一つは発災時の諸問題とその備え。それから、二つ目には東日本大震災から学んだことということで、話を進めていきたいと思う。 **・震災発生時の諸問題** 今いる場所から避難して、避難場所を経由して、避難所に直行すること。こういうマニュアルは、ほとんどの地域で存在していると思う。ただ、発災時のまさに真に迫った状況、発災のその瞬間、どのようにして避難するのか。そのような資料はほとんどないのが現状である。もう一つは、女性中心の避難訓練を是非実施してほしいということである。全国各所に行った際に、女性中心の避難訓練を皆さんに提案するが、１箇所として実現されていないのが現状である。東日本震災の場合もそうだったが、発災が午後２時４６分。まさに、男性の皆さんが仕事に出ていたり、外にいる時間。その時間に急に地震が起きて、まさに女性と、それから、要援護者の皆さんが、いろんな工夫をしながら避難せざるを得ない状況だったわけである。日中の発災を想定して、女性中心の訓練を、ぜひお願いしたいと思う。 女性中心の防災訓練で、要援護者にどう対応するか。これは１００パーセント、女性だけでは手に負えない場合もあると思いますが、女性だけの力で、どのぐらい要援護者に対してバックアップできるかということをよく知っておく必要もあると思う。もう一点、皆さんにご紹介したいのは、男性がほとんど外出している状況で災害が発生した場合に、男性が帰宅に要する時間についてである。場合によっては、徒歩で帰宅せざるを得ない場合もある。道路も歩けないくらい被害を受けるので、徒歩で本当に歩いて帰れるのか。場合によっては、帰宅困難者になる場合がある。ですから、帰宅困難者にな

	った場合、大事なことは奥さんとか、家族とどういう連携を取ることができるかがポイントである。この辺も念頭に置きながら、女性中心の避難訓練が必要かと思う。 **・震災から学んだこと** 防災訓練は、避難所となる中学校の中学生の生徒と一緒に行うと非常に有効だと思う。災害時の連携ということで、避難所を開設、運営の協力等々について考えた時に、中学生というのは非常に戦力となりえる。今回の震災でそのことを学んだ。特に児童生徒が避難所に避難する場合に、児童生徒の名前等について認識しているし、体も大きく、物資の運搬等でも充分戦力になる。学校との連携というのは極めて重要だと思う。それから、ライフラインがストップしてしまうので、是非循環備蓄をお奨めしたいと思う。平時に食べる食料を余分にご自宅にストックしておいて、消費期限を見ながら順繰りにそれを食べてくということ、これが循環備蓄の考えである。乾パン等の災害用の食糧に限らず、水や米、インスタント食品、チョコレート等、何でもあてはまると思う。 身に付けた知識、経験の全ては決して裏切らない。１回経験したこと、あるいは、１回自分で行ったことは必ず役に立つ。私の持論である。防災訓練、避難訓練、役に立たないと思わずに、いざとなったら必ず役に立つと考えて是非積極的に家族全員で参加していただきたいと思う。
開催地より	住民に対して防災の意識を持っもらうことは難しいが、東日本大震災の被災経験を踏まえた本日のお話は非常に興味深く聞くことができ、住民の方々も非常に熱心に聞かれていた。十分意義のある研修会となった。

開催地名：静岡県掛川市	
開催日時	平成３１年3月１０日（日）　１３：３０～１６：００
開催場所	掛川市役所
語り部	佐藤　正市（岩手県遠野市）
参加者	行政職員・地縁団体役員・一般市民　約１００名
開催経緯	当市では、実際の災害に即応できる体制構築と、人材育成が課題となっている。今回は語り部をお招きして、実体験に基づいた話を伺い、市全体で意識の向上につなげていきたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災から８年がたち、私の住む岩手県全体で言えば９割方、復興は進んでいる。ただし、街の中心部が被災した陸前高田市、大槌町、山田町については人口が減少し、元の中心街を作ることは非常に難しい状況であるし、県内では４０５世帯９６０人が、まだプレハブの仮設住宅で暮らしている状況である。 明るい話題としては、花巻、釜石間の高速道路が３月９日に全線開通した。従って、こちら静岡から東京経由で釜石まで、全区間高速道路を利用することができる。また、３月２３日には釜石、宮古間の鉄道も開通予定である。 **・後方支援の拠点として** 発災直後より、様々な側面から住民へ向けたサポートを提供した。具体的に、医療面では、医師、保健師に避難所を巡回訪問してもらい、食事面では、飲料水は市内のスーパーの倉庫から買い集めて支援するとともに、炊き出しも、おにぎりは約４週間で約１４万２千個を握った。それぞれの分野でここも迅速に手を打つことができたと思う。 その一方で、全国各地からの支援物資を断らないを原則に受け入れ、市内屋内運動場を支援物資の受け入れ拠点として、受け入れ配送場所に指定して、各ボランティアや市職員、静岡県の職員が中心となって、品目ごとに仕分けして、県内沿岸被災地へと配送した。また、被災者が必要なものを選んで直接持ち出しができる無料スーパーのような仕組みも整えて、選択の幅も広げた。 同時に災害ボランティアの受け入れも「断らない」で積極的に受け入れ、県内沿岸被災地につなぐ役割も担った。もちろん、それに伴う宿泊場所と送迎バスの提供もした。ピーク期には、約７００名の参加者になった。 **・避難所運営** 災害が起きた場合、公共施設を中心に、小中学生のような大規模なものから、公民館や自治会館といった中規模なもの、集会所等の小規模なものまで避難所は設置される。避難所には市の職員が配置されるケースもあるし、行

	政区長、自治会長、公民館長が対応するケースもあるが、いずれにせよ、それぞれの避難所で食料や支援物資の調達・配布等を実施していく必要がある。そのためには事前にある程度の訓練を行い、運営の準備をしておくことが大切だ。また、被災したが、自分自身では避難所に行けない、高齢者や障害者の方々（在宅避難者や共同生活避難者）に対するフォローについても忘れてはならない。東日本大震災の際には、在宅避難者や共同生活避難者に対して支援物資を配布しなかったケースも各地で見られた。水や食糧に困っていたら、積極的に支援していただきたいと強く思う。 **・さいごに** ２点お願いがある。まず一つ目は、災害が発生して自宅からの避難が必要になったとき、速やかに避難できるように、予め避難用のバッグを用意していただきたいということ。 二つ目は、家族内で避難場所を確認しておくということだ。家族が一緒にいる時に災害が起きるとは限らない。想定されるケースごとに家族で確認しておいていただくようお願いしたい。 東日本大震災当時、全国からボランティアの方々に、被災地支援ということで被災地沿岸にかけ参じていただいた。特に、静岡県のボランティア協会様については、遠野まごころネットの発足にも関わっていただき、遠野を拠点としてボランティアバスを運行するなど、物資、支援金等の支援をいただいた経緯がある。この場をお借りしまして、厚く御礼を申し上げたい。ありがとうございました。
開催地より	被災時に行政が優先して行った救済活動の説明や復興過程での外来ボランティアによる貢献などについてもお話をいただき、興味深く聞くことができた。当市での今後の防災活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：静岡県袋井市	
開催日時	平成３０年１０月１７日　（水）　８：４０～１０：３０
開催場所	袋井市立浅羽中学校
語り部	武蔵野　美和（岩手県陸前高田市）
参加者	浅羽中学校１年生　２５名
開催経緯	本校は学区が海岸線に接しており、南海トラフ地震の被害想定では、南部地域一帯が津波浸水地域に指定されている。校内や地域の避難訓練を毎年実施しているが、東日本大地震発生時に高まった防災への意識は年々低下しているのが現状である。その対策として総合的な学習の時間において防災に関する講座を開設し、地域の実情に応じた学習を行っているが、教員や地域の講師だけでは切実感や説得力ある学習にまで高まらないのが課題である。そこで東日本大震災の語り部の方をお招きし、実際に起こったことをお話してもらい、学習の一助としたい。
内容	**・津波の被害について** 陸前高田市は、三陸大津波やチリ地震津波など、過去にも津波の被害を経験している。ですので震災以前も、大きな津波を伴うであろう地震は９９％の確率でいずれやってくると想定されていたし、避難訓練等も定期的に行ってきた。住民は、ＪＲの線路より山側でまで逃げれば安心だよ、と言われていた。しかし、津波はＪＲの線路の向こうにある市役所の３階建ての庁舎を越えてやってきた。線路の向こうにあった市役所や市民会館、市民体育管等、コンクリートの３階以上の建物に逃げ込んだ人たちは流されてしまった。津波というのは塊である。数キロから数百キロの一波がそのまま体積として押し寄せてきて鉄の塊と一緒である。それが一気に押し寄せてくるので終わりがない。それが津波の怖さである。 人的被害については、高田町が一番甚大な被害を受けた。もともとの人口は７，５００～７，６００人ぐらいでしたが、生存者は６，４２８人。１，０００人以上の人が亡くなった。割合で１５．４％である。もちろん行方不明者もたくさんいる。引き波によって押し戻されてしまった人たち、海に引きずり込まれてしまった人たちはカウントされることはない。今でも月命日と呼ばれる１１日には警察や自衛隊が来て沿岸部を捜索している。 **・震災後の避難所で思ったこと** 震災の当時、私の一番下の娘が中学３年生で、私は陸前高田市の第一中学校でＰＴＡ会長をしていた。3月１１日、その日に体育館の落成式があった。落成したばっかりの体育館が大きな避難所になってしまった。 実際に東日本大震災のときには学校という学校の崩壊があった。もう授業できる状態ではなかった。避難してきた近隣のたくさんの住民たちであふれ

	返り、校内の各部屋を占領した。インフルエンザ、ノロウイルス等々の蔓延があった。そうなったときに、あの部屋を開けろ、この部屋を開けろ、そのような要望がどんどん増えてきた。そんなときに、学校を知ってる生徒の皆さんだったら、この部屋に案内できますよ、こちらのスペースを利用してください等といった対応ができると思う。是非勇気を持って声を出してほしい。そして避難してきている人たちのリーダーになってほしい。中学生は避難所で充分戦力になり得る。避難している地域の人たちに貢献できる。あなたたちができることはたくさんあると思う。どうぞ積極的に発言し、行動できる人になっていただきたい。 　また、食べることはとても重要なことである。よく避難所に来れば何かもらえるはずと思って手ぶらで来る人がいますが、災害が発生した初日と２日目については、自助で賄うというのが絶対条件である。ですから、お気に入りのおやつでも、カップ麺でも、これがあれば自分が安心できるような食べ物、そういうものを必ず常備してほしいと思う。そして自宅にミネラルウォーターを含めて、一定の食料の備蓄をするように心がけてほしい。 　最後に、皆さん自身がリーダーの一翼を担っているという自負を持っていただきたい。皆さん一人一人が一声上げることで、この２５人が大きな組織になり得る。皆さんに頑張ってほしい。
開催地より	震災時の写真も豊富にスクリーンに映していただき、実際ご経験されたことを基にした貴重なお話を生徒にわかりやすくしていただいた。生徒たちには、語り部の思いがしっかり伝わったと思う。

開催地名： 静岡県袋井市	
開催日時	平成３０年１０月２８日（日）　９：３０～１２：００
開催場所	袋井市役所　東分庁舎
語り部	島田　福男（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織等防災隊　２５０名
開催経緯	東海地震や南海トラフ地震発生の際に甚大な被害の予想が出ている当市において、防災意識の向上は必須事項といえるので、語り部の実際のお話しからより実際の策定へつなげられればということで、今回の講演をお願いした。
内容	**・町内会での防災活動** 昭和５３年の宮城県沖地震を受けて、自主防災組織の結成を促した。語り部の町内会でも組織を結成したが、１，２年で役職が変わってしまっていたので、平成１２年に町内会長になった時には組織が殆ど機能していなかった。これではまずいということで地区の複数の町内会と連携して連合町内会を改めて組織し、そのなかに自主防災組織を作った。そして、平成１９年に川平地区連合町内会自主防災向上計画を策定した。この計画を基にして各町内会の自主防災を徹底してくれとお願いをした。毎月１日を「防災の日」と定めて、１５０本ののぼり旗を掲げる、ビブスも１５０着購入し、防災訓練の時などに役員に着用してもらうようにした。その他、３００万円の予算で防災の資材、機材の購入をした。（発電機やリヤカー、炊き出し用大鍋等。）それらは公園の倉庫等各所に置いてすぐに利用できるようにした。平成２２年には川平地区防災対策連絡協議会を設立して、毎月最終日曜日に定例会を開いたり、分科会を設けて話し合いをし、その話し合った事を共有するといったことを１年間続けた。しかし、その矢先に東日本大震災が発生した。 **・地震発生時の状況** 揺れがおさまった後、対応計画に従って近所へ安否確認に赴いた。結果全員無事だったが、管轄地域内で地割れや水道管の破損が相次いで起こったため、その対応にも当たった。それと同時に、小学校に対策本部も設置し、町内会に照明用の発電機、投光器、燃料用のガソリンの設置も行ってもらった。その中でまずは避難所の中を明るくして何度も襲って来る余震の揺れに対しての不安を軽減することができた。もう一つは「避難者カード」を発行して、避難所の運営はそのカードに基づいて運営を行った。その運用の仕方としては、外出する際にはそれを所定の場所に置いてもらい、戻ってきたらまた戻す。食事の配給の時もそのカードに従って呼び出しをかける。そうすることによって避難所での混乱を防止することができ、本当に静粛に静かな運営をすることができたと思っている。

	その他、震災翌日より、救援物資の配給要請をした。しかし、道路をはじめとして交通網は既に寸断されていたので、受け入れを待っていては時間ばかりが過ぎてしまうと判断し、まずは役員にガソリンスタンドへ行ってもらい、発電機用と物資運搬車用としての燃料の確保と、避難所で使う暖房用の灯油の確保をした。同じく、食糧などについては地元大手スーパー３社に行って優先的に分けて欲しいとあわせてお願いをして、快諾をいただいた。そうする中で３月１４日には地域内の電気が復旧して、大量の避難者が自宅に戻ることができた。その後は２日後の３月１６日には避難所を閉鎖することができた。恐らく、仙台市内ではかなり早い部類に入っていたのではないかと思う。ここまでスムーズに運営できた大きな要因の一つに、先に挙げた防災連絡協議会の活動に基づいた地道な活動を１年間続けていたことが挙げられると思う。 **・地震後変化したこと** この大震災を受けて、様々な課題が浮き彫りになったことも、今後に向けては見逃すことができない。まずは行政と地域の連携が密になっていないといけないということだ。これについては、震災当日に避難所を直ちに開設するしないで行き違いがあり、対応が若干遅れてしまった。次に、行政に対して「非常用電源の確保」、「トイレの洋式化」の２点のお願いをした。また、仙台市ではそれまで一括だった地域防災計画がエリア単位で見直され、現在では市内１９３か所の指定避難所ごとのマニュアルの作成を進めており、そのうちの１９１か所の指定避難所で完成している。
開催地より	より綿密な防災計画の策定が、来るべき大地震に向けて大変重要である事を改めて認識した。非常にわかりやすい説明であった。

開催地名：静岡県袋井市	
開催日時	平成３０年１０月３０日（火）　１８：３０～１９：４５
開催場所	袋井市役所　東分庁舎
語り部	小向　孝子（岩手県遠野市）
参加者	袋井市職員（行政職、保健師、幼稚園教諭、消防吏員含む）　８０名
開催経緯	災害対応については、ニュース映像などから目にする機会が多い。しかしながら、行政職員の中でも実災害の現場で住民と直接対話し、復旧復興作業を経験している職員は数少ない。そのため、フェーズごとに、実災害での経験談を聞き、想定から抜け落ちていることを職員一人ひとりが考える機会をつくりたいということで、今回は遠野市で被災された小向様のお話を伺いたいと思う。
内容	**・はじめに** ３月１１日発災した東日本大震災、私どもは後方支援活動ということで沿岸被災地のほうに物資の支援、それからボランティアの支援等を行ってきた。その際に、いろんな自治体から、それから企業からも物資の支援をいただき、それを被災地にお届けするという活動を行なった。その際に袋井市、それから磐田市、掛川市等、静岡県の皆さまからも多大な物資の支援をいただいた。この場をもって御礼を申し上げたい。 発災した当時、私がどんなことをしたかというと、主に物資班の中の炊き出しを行なった。避難者への食事支援と、それから被災地へのおにぎり作りである。それからその後には文化財レスキュー活動、献本活動等にも携わった。皆さんの今後の災害に対する心構えというか、そういったことの少しでも一助になればいいなということでお話をしたいと思う。 **・震災時の活動について** 遠野は活断層がなく、花崗岩気質で安定した地盤を持つ遠野市は、古くから災害に強い街とされていた。１８９６年、明治２９年に発生した明治三陸地震津波では、沿岸部へ物資のみならず、作業員、石、馬などと労働力をいち早く提供し、ゆかりのある沿岸部の復旧に努めた。このように災害に強く交通と交流の結節点であった歴史的な背景に習い、平成１９年には地震・津波災害における後方支援拠点施設整備構想をまとめ、いつ起こるか分からない災害に備えてきた。また、この年９月には、岩手県総合防災訓練が開催され、自衛隊とも連携し、中継救援基地設置訓練、派遣訓練、救援物資の仕分け、搬送訓練も併せて実施された。 そんな中で、平成２３年３月１１日、午後２時４６分、国内観測史上最大級の地震が発生した。国内の最大震度は７、遠野市でも震度５強を観測し、市内の至る所に被害をおよぼした。市役所本庁舎中央館全壊、市内全域で停

	電も発生したのみならず、道路や水道などのインフラも重大な被害を受けたが、人的な被害というのはそれほどではなかった。先ほど申し上げたとおり、地盤が固いために大きな建物の被害は多くはなかった。避難所としては、市内に九つの地区センター、いわゆる公民館施設と、小中学校、集会所が指定されていた。朝昼夜と食事を提供する必要があるということで、遠野市の職員が朝５時、６時ぐらいには女性たち中心に出てきて、そして夜は夕食までなので、最終ミーティングをして８時頃に帰るという生活がずっと続いた。 　また、陸前高田市の博物館では、１人を除く職員全員が亡くなり、津波に荒らされた資料が全部水に浸されて大変な状況になっていた。大槌町では、図書館の１階や倉庫に保管されていた書籍や昭和の津波の資料等が水浸しになっていた。大切な東北の文化財を守らなければという使命感から、４月以降はこれらの資料のレスキュー活動（乾燥、洗浄作業）も始めた。全国から集まった本を分類・整理したうえで、現地の意向に沿って「必要なときに」「必要な本を」「必要な数だけ」岩手県内を中心に寄贈した献本活動や、遠野や首都圏などでシンポジウムや展覧会を開催し、出版物を刊行して被災地の状況を伝え、支援の輪を広げた情報発信とともに、３つの柱として三陸文化の復興を支援した「三陸文化復興プロジェクト」としての活動を実施した。
開催地より	語り部がご対応された後方支援活動の内容について、具体的にお話いただくことでとてもよく認識することができた。文化財の乾燥・洗浄作業など、なかなか知る機会のないことも伺えた。

開催地名：静岡県湖西市	
開催日時	平成３０年１０月２７日（土）　９：３０～１１：００
開催場所	湖西市健康福祉センターおぼと
語り部	平澤　つぎ子（千葉県旭市）
参加者	自主防災会から推薦された地域の女性　３３名
開催経緯	女性防災リーダーの育成をめざす当市では、東日本大震災の体験談・教訓について、女性の語り部より、避難所運営における女性の視点での講演を希望しており、今回実現の運びとなった。
内容	**・津波の被害** 平成２３年３月１１日１４時４６分の地震発生から約１時間後、津波の第一波が来た。このときに、見回り中の消防車が横転した。その後、１６時２０分ごろ、第二波の２、３メートルの津波が来た。その時に、「チリ地震のときは１メートルぐらいで終わりだったからもういいだろう」といって、うちへ帰る人が多かった。そこへ７．６メートルの第三波が来た。この第三波で多くの人が流された。ある女の人は車で運転していたときにこの第三波の津波が来て、車ごと流されてしまった。それで、車から抜け出せないまま引き波で松の木にぶつかったそうである。ぶつかったときに、車の中にあったドライバーみたいなもので窓を壊して外に出たそうで、それで、立ち泳ぎで近くの松につかまっていたそうだ。「私がお舅さんと、子どもと、家を守らなきゃならないんだ」という思いだけで立ち泳ぎをしながら近くの松につかまってうちまでたどり着いた。だから、女性は強いなと思う。その気の持ち方で、流された車の中から出ることができるなんてちょっと考えられないと思う。 **・避難所について** ペットを連れての避難、断水している状況でのトイレの問題等々、様々な問題が次々と出てきた。私が住んでいる地区では、初めの２日間は近くの小学校とか、避難所に指定されている公民館とか、そういったところ１０カ所に避難をしていた。１１日に発災したので、１３日から５月半ばまでの約１カ月は４カ所に絞り、５月に入って、２０日に仮設住宅に移動した。この何日かの避難所生活というのは非常につらいものだった。電話もだめ、電気もつかない、携帯電話も電池がなくなる、連絡がつかない。私が避難所で配るおにぎり作りに参加したときには、市役所の女性、それから保育園の市の教員の人たちが参加していた。あわてて行って、薄暗い中参加したが、このときの様子が強く印象に残っている。私は戦争を体験していませんが、おそらくああいう雰囲気だったのではないかと思えるようなすごい雰囲気であった。口を利く人はいませんし、もう夢中でおにぎりを作っていた。「鰹節、しょうゆ」などと言いながら、黙々と発泡スチロールに詰めていた。熱いご飯

	でしたのでみんな手は真っ赤になっていた。熱いとは感じなかったです。もう夢中で。聞こえてくる声は、市の職員、男の人たちが避難所へ運ぶ怒号のような声ばかりであった。 　避難所では、若い人よりも女性と高齢者が一番大変だろうと思った。着替える場所がない。半月ぐらいしてからやっと移動式の更衣スペースを持ってきてもらった。子どもの泣き声とか、騒ぎ声も気になる。支援物資や炊き出しもあり、とてもありがたいのですが、高齢者には食べられないものも多い。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。他人と壁もないところで生活していますのでとにかく話ができないのは辛かった。 **・備えについて** 　災害を阻止することはできない。しかし、事前の準備で被害を少なくすることはできる。必要とされる水の量は１日、１人あたり３リットル。４人家族の場合だと１２リットル必要なんだと。こういう準備は必要だと思う。あと、何を持って避難するか。リュックサックに必要なものを詰めて、いつでも持ち出せるようにしておくことが必要である。３番目は家族同士の安否確認をどうやって行うかである。固定電話、携帯電話が通じない前提で、避難場所、避難経路等を日頃から確認しておくことは大切である。また、災害は地震だけじゃない。大雨や火山の噴火もある。そのときによって避難場所も変わるはずなので、是非心にとめておいていただきたいと思う。
開催地より	東北３県だけでなく、千葉県でも東日本大震災の被害があったことを知ることができた。災害を風化させずに後世に伝えることの大切さを認識した。

開催地名：愛知県岩倉市	
開催日時	平成３０年１０月１６日（火）　１４：３０～１６：００
開催場所	岩倉市役所
語り部	松本　拓（福島県いわき市）
参加者	岩倉市職員及び自主防災会　約６０名
開催経緯	当市では職員の災害時の対応について検討が進んでおらず、業務継続計画は定めているが計画に具体性がない。また、災害時に職員がとるべき行動がわからない状況であり、職員の防災意識向上が課題となっている。そこで今回はいわき市に勤務されている語り部の松本拓氏に、行政職員に災害時求められることを中心にお話を伺いたい。
内容	**・はじめに** ３．１１、マグニチュード９．０。いわき市の最大震度は6弱。津波の一番高かったところは８．５７メートル。直接お亡くなりになった方は４６７名。これから東日本大震災でのいわき市の避難所に関してお話しますが、災害事象が違ったとしても、避難所という所と、災害対応というところ、ここを切り取って見てみれば一緒である。どういう事象が起きようが、避難所という所は一緒ですので、是非参考にしていただければと思う。 **・避難所の実態** 私は、「絆」という言葉が嫌いである。何が「絆」だと、当時ずっと思っていた。助け合いだったり、つながりを意味する「絆」。実際の現場は全然違う。自分だけ良ければいいという考えがはびこっていた。避難所ではどんなことが起きているのか、そういったところは、何一つ報道されていないのが現実である。避難所を運営する私たち市職員の苦悩、その辺については、一つもフィーチャーされていない。残念であった。 私は８００人が避難した小名浜二中の担当ということで、震災の翌日に派遣された。避難所運営を一度も経験したことのない私が、避難所運営の統括をした。関係者への指示、教員やボランティア、トイレの水の確保、いきなり校長先生が、私の指揮下に入った。避難者の対応、救援物資の配布、駐車場の誘導、避難行動要支援者といわれる方々の対応。避難者同士のトラブル対応、災対本部からの指示の対応、避難者名簿作成等、あらゆること、全て私に求められた。市職員には、あらゆることが求められ、それに答えなくてはいけない立場になったのである。そこではとにかく信じられない光景が、人間模様が、当たり前のように繰り返されていた。人は、極限状態の窮地に立たされると本性が現れる。初めて人が怖いと思った瞬間で、誰も信じることもできなかったし、極限状態であった。 そんな中で感動したこともあった。トイレの水の確保が課題となっていた

	が、断水のためプールから水を運んでくる必要があった。私は避難している方々に協力のお願いをしたが、誰の協力も得られなかった。そんな状況を見かねて、なんと中学生たちが何も言わず率先して協力してくれた。中学生たちのこの行動に、人の優しさ、これを一番感じた。震災を通して気付いたこと。協力してくれる人、素直な子どもたち。協力してくれない人、自分のことしか考えない大人たち。これが、現実である。こんなことがあっていいのだろうか。これが避難所で起きた本当の現実で、人間模様で、報道では報じられない実態である。 **・経験者からのメッセージ** 信頼関係の構築が絶対必要である。現場で災害対応を円滑に行うには、先生たちなどの支援者や、避難者との信頼関係が最重要になる。私は中学校の先生たちと信頼関係を築くことができたので、何とかやり遂げることができたと思っている。そして、避難者とも信頼関係を築くことができた。また、自主防災会の方とも信頼関係を結びながら進めることができたと思う。 もう一つ大切なこと、家族の理解である。私たちには、かけがえのない家族がいる。市職員も被災者である。ただ、市職員である以上、災害対応、それが私たちの仕事である。災害対応には、家族間の信頼と理解、これは非常に大切である。災害はいつ起きるか分からない。大切なことは、災害時に、自分がどのような立場で何をすべきか、平時からイメージ、準備しておき、家族間で話し合っておくこと、これは必要である。 最後に、私が震災を体験して学んだことをお伝えしたい。避難所で起きた混乱やトラブル、これはもう、自分のことを、利益ばかりを考えた結果の出来事だと私は思っている。災害時こそ、自分ではなくて、相手を思いやる気持ち、これが大切だと、ひしひしと感じた。そう、あのときの中学生のように。思いやり、これをぜひ意識していただきたい。そこにはきっと、本当の絆がある、私はそう信じたいと思っている。
開催地より	テレビや新聞などで伝わらない避難所の状況や、被災者の方々の生の声をうかがうことができ、本当に有意義な講演だったと思う。緊迫した状況の中で責務を全うした語り部に心から敬意を表したいと思う。

開催地名：愛知県愛西市	
開催日時	平成３０年１２月７日（金）　１４：００～１５：３０
開催場所	永和地区防災コミュニティセンター
語り部	松田　富子（岩手県遠野市）
参加者	永和学区防災力向上委員会、永和学区コミュニティ推進協議会、 自主防災組織等　約７０名
開催経緯	海抜０メートル地帯であり、地域住民への防災に対する意識付けが欠かせない区域であるが、伊勢湾台風等の災害経験者も高齢化で減少し、低年齢層への災害伝承が不十分である。東日本大震災の語り部に、災害体験談や教訓に関すること、自主防災組織に関すること、避難所運営に関することについてご講演いただき、今後の糧としたい。
内容	**・震災発生** 平成２３年３月１１日午後２時４６分、国内観測史上最大級の地震が発生した。国内の最大震度は７。遠野市でも震度５強を観測し、市内の至る所に被害を及ぼした。市役所本庁舎中央館、全壊。市内全域で停電も発生したのみならず、道路や水道などのインフラも甚大な被害を受けた。多くの市民が、地域の集会所や地区センターに避難し、その数は５０カ所、およそ２，０００人に上った。 **・支援活動** 発災から１１時間後の３月１２日午前１時４０分、１人の男性が災害対策本部に飛び込んできた。その男性は、大槌町から峠を二つ越え、やっとの思いで災害対策本部へとたどり着き、現地の凄惨な被害状況を語り、窮地を訴えた。歴史的にもつながりが深く、多くの親類縁者がいる隣町の窮地を見捨てるわけにはいかない。そうした思いから、市内に備蓄してあった物資を集め、明るくなるのを待って、午前４時３０分、職員が現地へ出発。この動きが、後方支援活動の始まりとなった。 また、平成２３年３月１３日には、後方支援活動の本格化を図るため、遠野市も後方支援活動本部を設置。その後、３月１９日からは、職員を被災自治体へ派遣し、現地での支援に当たった。また、３月２８日には、継続的な支援活動の展開を図るため、沿岸被災地後方支援室を設置し、被災地への支援を続けた。 遠野市の活動は、行政だけではなく、多くの市民と心を一つにした、官民一体の後方支援活動へとつながった。被災地へと届けられた炊き出しのおにぎりは１４万食にも上り、そのほとんどが、地域の人たちが持ち寄ったお米を、日赤奉仕団や、地域婦人団体協議会などの人たちが、心を込めて握った。市民が率先して提供した物資は、駆け付けた高校生たちが仕分けをし、被災

	地のニーズの把握に努めながら、送り届けられた。 　また、発生から１１日後の３月２２日からは、市民ボランティアを被災自治体へ派遣し、作業に当たった。市内の入浴施設の無料開放や、バスの送迎など、近隣市町村だからこそできる、身近な支援活動を展開した。市内へ避難してきた方々へは、食料や灯油、日用品、商品券などの物資の配布を行い、長期化する避難生活への定期的、かつ細やかな支援を実施した。 　大人だけではなく、子どもたちも、自分たちにできることを考えながら、支援活動を行った。遠野中学校では、生徒会の行事として、遠野文化研究センターで取り組んだ文化復興プロジェクトに参加し、献本活動や、文化財の復旧作業を通して、被災地の文化復興へ取り組んだ。遠野市では、『衣』、『食』、『住』の支援、そして、六つの絆を大切にした支援事業、縁プロジェクトを実施した。このような後方支援活動は、遠野市や、遠野市民の力だけで行えたわけではない。この震災では、多くの自治体が横でつながり、手と手を携える、自治体間の水平連携が展開されたと言える。 　遠野市は、平成２５年９月、震災で遠野市が取り組んだ後方支援活動の記録と、活動における成果や課題などの検証結果をまとめた遠野市後方支援活動検証記録誌を発行した。遠野市は、震災の悲しみを忘れないこと、そして、後方支援活動を行った人たちの思いや足跡を後世へ伝えて続けていくことこそが、これからの防災・減災の取り組みで非常に重要な点だと考えている。遠野市民と共に忘れないこと、そして伝え続ける取り組みを行っていく。
開催地より	遠野市が行なった後方支援活動について、映像を交えながらわかりやすくご説明いただき、非常に参考となった。避難所運営等を行なう上で、非常に参考となるお話だった。

開催地名：愛知県東郷町	
開催日時	平成３１年２月２４日（日）　９：３０～１２：００
開催場所	イーストプラザいこまい館
語り部	小松　三生（岩手県陸前高田市）
参加者	一般住民、町議会議員、自主防災会、消防団、女性防災クラブ等 約１２０名
開催経緯	町民の防災意識の低下が危惧されている中で、東日本大震災の語り部の講演を実施し、地域住民に対する自助・共助の普及啓発や減災への意識向上を図りたいと思う。
内容	**・東日本大震災の被害状況** 震源の深さが２５キロ前後の地震は、津波発生の可能性が高いと言われている、東日本大震災の震源は、深さ２４キロであったため、陸前高田市では、死者・行方不明者が１，７５９名、被災世帯４，０２３世帯という甚大な被害を受けた。津波は第一波、第二波と続けて街を襲い、第二波で５．５メートルの防潮堤を越えて市街地を壊滅させた。震災前の人口は２４，０００人を超えていたが、現在は２０，０００人を切っている状況である。遡上高１７．６メートルの津波により、市内中心部は市役所、消防署、病院、銀行、学校を始め、その他公共施設等の都市インフラのほとんどがなくなった。市民が困ったのは、商店街が津波に流されてしまい、食料を入手できなかったことである。避難所にいる人には食料が支給されたが、自宅が無事で、自宅にいる人たちには支給されなかった。これは、地域防災計画に記載されていなかったことによる。今後の課題と言える。 被災地は陸前高田市だけではないが、自衛隊員、警視庁や皇宮警察をはじめとする各地の警察、消防庁をはじめとする各地の消防隊等、全国の多くの方々に援助していただき、本当に感謝している。 **・避難所運営** 地震を受けて、すぐに小泉地区会館という集会所に避難所を開設した。（避難所開設前には、必ず避難所としての利用に適切かどうか、柱や外壁、屋根についての安全確認をする必要がある）小泉地区会館は市指定の避難所ではなく、小泉地区自主防災会運営の避難所である。こちらに、９７名の住民が身を寄せた。トイレは男女１つずつしか設置されていないため、数が足りず不便であった。当然停電していたが、自主防災会で購入していた発電機があったので活用した。会館内にかけてあったカレンダーの裏に、避難者の氏名と住所を記載して避難者名簿を作成した。避難した近隣の住民はほとんどが高齢者で、通院している方々が多かったため、病院への通院手段を確保する必要があった。そのため、複数の車両から燃料をぬいてかき集め、病院移送

	用の車両を１台確保した。また、避難が必要な災害が発生すると、必ず盗難が発生するので、警備体制の準備・構築が必要である。 　行政サイドは避難者をまとめておきたいという意向がある。その方が管理する側としては管理しやすいというメリットが確かにあるが、避難所の規模が大きくなればなるほど、食料確保は難しくなる。また、規模の大きさに比例して様々なトラブルも増えてしまう。実際に災害を経験して、痛感した。 　皆さんもご想像されるとおり、一般的に男性より女性の方が避難所内の細かい部分に目が届く。女性視点での取り組みは非常に有効だと思う。しかしながら、食事の準備から要介護者の対応、掃除や洗濯等、避難所内の仕事がどうしても女性に集中してしまうことにより、感情的なトラブルや不満も出てきたことは否めない。そのあたりの配慮は必要で、極力役割を分担して対応していくことが大切だと思う。 **・最後に** 　災害発生時には「当たり前のことを当たり前に実行すること」、「自分の予想以上のことが起こり得ること」を念頭に置き、「自分たちの町は自分たちで守ろう」を基本精神として行動することが大切である。
開催地より	避難所運営についてのお話は、とても参考になった。自主防災組織の在り方についても勉強になった。今後の防災活動に役立てていけると思う。

開催地名：愛知県東浦町	
開催日時	平成３１年2月１６日（土）　１４：００～１５：３０
開催場所	東浦町文化センター
語り部	吉田　亮一（宮城県仙台市）
参加者	東浦町、社協、自主防関係者　約１２０名
開催経緯	東浦町では、住民の災害に対する危機感の低下や自主防災組織の意識格差、防災訓練参加者の高齢化が懸念されている。今回、東日本大震災を経験された語り部をお招きし、災害の体験談・教訓に関することや避難誘導、自主防災組織・活動、避難所運営についての話を聞くことで、防災活動への関心を高め、積極的なかかわりを期待したい。
内容	**・防災の基本とは** これは立場や役割とは関係なく、自助、共助、公助とすべての人に関係してると思う。「心配ない」、「ありえない」、「大丈夫」、「まさかと思う」。これらは全て人間だけが思うことである。防災は危機感と想定以上の備えは基本である。全ての責任者は、最大の危機感と想定以上の備えで、命を守ることを是非お願いしたいと思う。 危機感：相手は自然災害。「まさか」が起こりうる。→　これが災害である。 想定以上の備え：「想定外」という言葉は単なる言い訳である。 自助：各家庭においての防災は災害の知識・備え・共助への理解と努力。 →　家庭で行なっていただきたいこと 住宅の耐震（外壁を含む）、室内の点検、備蓄品（食料、水など１週間分）、車の燃料はこまめに満タンに。 共助：地域において、自助へ協力と公助に頼らず共助で解決して行く。 →　人間には考える力、行動する力がある。自然災害に勝つには危機感と想定以上の備えで災害に勝つ。 災害に勝つために平成１８年からありとあらゆる準備を行ってきた。まずは町内会の企画と計画で防災マップ、防災マニュアルこれらの作成を重点的に行い、管轄の茂庭台５丁目全２６９世帯に配布した。毎年５，６月には防災勉強会も実施し、町内地域において防災に関する意見交換も行った。それらの総仕上げとしてあえて勉強会の内容を忘れた頃（具体的には毎年９月頃）に総合防災訓練を行った。その防災訓練についても、昼に災害が発生した場合、夜に災害が発生した場合と交互に、地域全世帯の方が全員参加できるように日曜日の開催とした。更には、平日の昼間に小中高生を中心にしての訓練も取り入れて、通常は働いていて自宅や地域にいないケースが多い大

	人を抜きにした想定まで取り組んだ。 　また、地域内の介助者として、かつて医師、介護士、学校の先生などの職についていた方々を募り、災害時の協力体制も整備した。 　一時避難所：地域の初期対応の場所（地震の際） 　地域指定避難所：自治会、町内会が使用・運営（優先順位あり） 　広域避難所：大きな公園、市民広場、スポーツセンター等 　福祉避難所：高齢者施設、医療福祉施設、要支援者・要介護者の認定者（家族との避難が可能） 　地域防災の「地域」とは、地域内すべてを指す。家庭保育園、保育園、幼稚園、学校、消防、警察、商店会、商工会議所、医療機関、高齢者施設、企業等すべてが地域防災に関係する。行政の様々な組織と連携するとともに、地域の学校との連携も必要である。特に学校は、災害時に指定避難所として開放されるケースがほとんどなので、学校での防災訓練の実施と地域住民の参加が求められる。
開催地より	防災アドバイザーとしてご活躍されている語り部のお話は、具体性に富み、災害時の対応について大いに参考になることばかりであった。今後の防災活動に活かしていきたいと思す。

開催地名：愛知県武豊町	
開催日時	平成３１年1月１９日（土）　１４：００～１５：３０
開催場所	ゆめたろう広場（町民会館）輝きホール
語り部	山田　修生（宮城県仙台市）
参加者	一般町民　約２００名
開催経緯	南海トラフ地震で大震度７の被害が想定されており、いざという時の実践力の強化が喫緊の課題となっているが、住民（特に若い世代）の災害に対する危機意識が低く、防災訓練の参加率が低迷している現状がある。そこで、東日本大震災の語り部に、経験をふまえたお話をしていただき、災害について意識を高めるきっかけとしたい。
内容	**・震災発生時の諸問題** 東日本大震災後、自分がどう動けばいいのかわからず、知識はあっても、どんなに準備をしていても、まったくゼロからの出発となった。事前に準備していたように町内会単位での避難はできず、近隣の数世帯ごと、家族単位、個人単位での避難がほとんどであった。これが現実である。 大地震の前には震度２～４程度の地震が何回かあるのが一般的である。その際、横揺れについては心配はないが、東日本大震災では地下から「ゴオー」と音がして縦揺れ、横揺れ、斜め揺れと、すごい揺れが継続した。家の中ではテレビが数メートル移動し、家具は倒れ、物が床に散乱した。なるべく家の高い所に、厚底の靴を置いておくことが望ましいと思う。（地震が発生したらその靴を履いて行動する） 水道管の破裂等でマンション内ではあらゆるところが水びたしとなっていた。電線が垂れ下がり、感電の危険がある中、着のみ着のままで避難したのが実情である。その際に携帯電話とバッテリー、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、常備薬等を持ち出せると避難先で有効である。（携帯ラジオは避難所では唯一の情報源となりましたし、大き目の懐中電灯は天井に向けると全体がぼんやりでも明るくなる） 住宅事情にもよりますが、家の中で１部屋だけ家具を置かない部屋があれば、家族がそこに集合できるので便利である。 **・災害に対する危機意識をもとう！** 今いる場所から避難して、避難場所を経由して、避難所に直行する、こういうマニュアルは、各地域で保有されていると思う。ただ、発災時のまさにさし迫った状況で、具体的にどのようにして避難するかといった資料については、あまり見たことがない。もう一つは、女性中心の避難訓練を是非実施してほしいということである。東日本震災の場合もそうでしたが、発災が平日の午後２時４６分ということで、まさに、男性の皆さんが仕事に出て行っ

	たり、外にいる時間である。その時間に地震が起き、女性と、要援護者の皆さんが、いろんな工夫をしながら避難せざるを得ない状況だったわけである。平日の日中の発災を想定して、女性中心の訓練の実施を是非お願いしたい。 　各地域で、災害時に当面の避難生活を行なう避難所として、指定避難所が設定されている。武豊町では町内の４つの小学校と２つの中学校、その他８箇所の公共施設である。指定避難所となっている学校の近隣に居住されている方々については、防災訓練等で学校との連携を密にしていただきたいと思う。そうすることで災害時にも連携がスムーズに行なる。 **・震災から学んだこと** 　災害時にはインフラが麻痺し、ライフラインが壊滅的な損害を受け、電気・水道・ガス・交通・経済がストップしてしまう。そのときは自助だけが自分たちの助けとなる。訓練や心構え、知識、経験は決して自分を裏切らず、役に立ってくれるものである。防災訓練、避難訓練等、役に立たないと思わずに、いざとなったらこれは必ず役に立つと考えて参加してほしい。避けられない災害を共生することを意識して、備えは怠らずに生活していただきたいと思う。
開催地より	東日本大震災の被災経験をふまえた本日のお話は、非常にわかりやすく聞くことができた。町民の危機意識も高まったことと思う。

開催地名：愛知県阿久比町	
開催日時	平成３１年２月２日（土）　１０：００～１１：３０
開催場所	阿久比町中央公民館
語り部	大和田　哲男（宮城県仙台市）
参加者	地域住民、防災ボランティア、防災交通課職員、阿久比高校学生等 約６０名
開催経緯	阿久比町についてはこれまで大規模な災害に見舞われた経験もなく、町民の災害に対する危機意識が低いこと、また自主防災会は高齢化の傾向にあり、子育て世代の積極的な参加が課題となっていることをふまえ、本日は東日本大震災をご経験された語り部の大和田氏より、災害全般についてお話をいただきたいと思う。
内容	**・はじめに** 私が住む宮城県仙台市宮城野区蒲生・中野地区は、７町内で一つの中野地区を昔は構成していましたが、港の建設により、現在は４町内、約１，０００世帯からなる地域となった。平成２３年３月１１日、１４時４６分に起きた東日本大震災では、当地区において１５８名の犠牲者が出た。被害の大きかった石巻市、南三陸町、女川町は、今はようやく復興したが、ほとんど全滅の状態であった。当地区では震災後、平成２９年に犠牲者の方々の７回忌を終え、震災復興対策委員会が解散した。 **・活かされた震災前の訓練の実施** 蒲生・中野地区は海沿いにあり、蒲生干潟が広がっていて、２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受けて、例年総合防災訓練を行っており、当地区でも実施してきた。震災前の最後に実施したのが平成２２年、ちょうど半年前ぐらいの１０月２３日に４町内会の訓練を行なった。津波避難訓練、このときは、学校が休みだという想定で実施した。その他に、通報訓練、救急訓練、消火訓練を実施していた。また、新たに避難所運営訓練ということで、仮設のトイレの組み立ても行った。あとは要援護者対策ということで、老夫婦、１人暮らし、日中の１人暮らし（子どもさんと一緒に住んでない、あるいは子どもさんは勤めに行って、日中は１人で留守番をしてる）等、情報を整理して、名簿をつくっていた。この訓練と名簿は震災時とても役に立った。 **・避難所での生活** 私たちが避難した中野小学校については、七北田川を遡上してきた５．５メートルの津波により、１階部分は全く使うことができなかった。約５５０名の避難者がいて、建物の内部はぎゅうぎゅう詰めだった。そこで、私たちは、震災当日避難した中野小学校から、次の日に仙台市工業高等学校の体育

	館にバスで移動した。この辺り、小中学校はたくさんありますが、避難を要する人たちがたくさんいたことで、どこも受け入れられず、少し離れた仙台工業高等学校に入れていただいた。 　自衛隊から、毛布を屋上に３００枚ほど投下してもらい、子どもさんとかお年寄りの方に優先的に配布して、その晩の寒さをしのいだ。また、粉ミルクや紙おむつを持ってくるのを忘れた若いお母さん方がいたので、持ち合わせのある方にご協力していただいた。具体的には、小さなお子さんのいるご家族を畳の敷いてある部屋に集め、高齢の方々についてもカーペットの敷いてある比較的暖かい部屋に集めたりして、できる範囲で工夫と協力をしていただいた。 **・震災後に感じたこと** 　仙台市は、３月１１日に仙台国際センターで合同の慰霊祭を毎年実施しておりますが、私たちはその後の日曜日に、われわれだけの慰霊祭を実施してきた。 　また、みんな散り散りバラバラになっていた住民のために、私たち町内、西原町内会の役員の奥さんたちが新聞を発行した。また、お花見と芋煮会、カラオケイベントなども実施してきている。家族の絆はもちろんだが、地域の絆も非常に有効であり、大切だと感じている。当地区については、復興委員会や対策委員会など、地域のコミュニティを様々な形で築いたことで乗り越えられたと言っても過言ではない。行政を頼りにするだけでなく、日頃から地域のコミュニティ活動を活発に行っていくことも重要だと思う。
開催地より	東日本大震災の悲惨な体験についてお話いただくことで、災害の怖さを改めて強く感じることができた。自主防災組織の必要性についても強く認識することができた。

開催地名：滋賀県湖南市	
開催日時	平成３１年1月２７日（日）　１０：００～１２：００
開催場所	湖南市共同福祉施設
語り部	草　貴子（宮城県仙台市）
参加者	湖南市在住防災士等　約６０名
開催経緯	湖南市では、自主防災組織や防災士の育成、出前講座による地域防災意識向上等の啓発を継続して実施しているが、住民の間では防災意識に大きな差がみられる。また、防災士については現在市内で２３４名が資格を取得しているが、自主防災組織等で組織だった活動ができているのはその一部の人材に留まっている。自主防災組織を長年運営されてきた語り部のお話を伺い、自発的な防災士会設立に向けた意識の醸成を図りたい。
内容	**・はじめに** 私たち市名坂東町内会は、平成２０年に設立した町内会である。働き盛りの４０代、５０代の方、単身赴任家庭が多い中、私たち女性が立ち上がり町内会をつくりあげた。役員は現在も女性中心である。平成２２年に完成した集会所は、緊急時の避難場とて防災を強く意識した。行政機関ができることには限りがある。不足部分は私達住民が独自で対応することを念頭に、以下３つのスローガンを設定している。 ・地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会 ・子供たちの健全育成支援とふるさとづくりを実現する町内会 ・災害、防災に適切に対応支援活動ができる町内会 **・東日本大震災を受けて** 町内会に入会していないマンションの方々（転勤族の若い家庭が多い）をどうするかという問題があった。東日本大震災は平日の午後、仕事を持つ人は職場にいる時間帯に発生した災害だったことを考慮し、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、集会所を利用してスタートした。また、減災をめざし、方言を使った防災かるたを小学校や児童館、社会福祉協議会に常備し、定期的なイベント等で利用している。 さらに、地域防災支援組織の実情として、理念のみでは行動が伴わないことや、情報機能がマヒしていたこと等の反省をもとに、市名坂小学校校区に新たな枠組みとして、総務班、情報広報班、救援班、食料物資班、衛生班、女性コーディネーターの６つの班構成からなる避難所運営委員会を設立した。 万一の災害時に、地域住民は何をするべきなのかという認識を持つことが

	最も重要である。そのために、より実践的な施策をもとに、議論を重ね、「いざ」に備える必要がある。また、物質的な援助だけでなく、メンタルな部分もケアできる体制を目指している。さらに、地域の顔がよく見えることや気軽に声掛けできる雰囲気を考慮し、女性ならではの視点を活かして活動するために女性コーディネーターを設置した。女性コーディネーターは、避難者の悩みや声を聞き出して、対応やアドバイスを行う。毎日の食事も大切ですが、排泄をはじめとする衛生的な問題について、女性ならではの細やかな配慮で対応していくことが期待されている。避難所運営委員会には、町内会の会長や副会長等の役職を持った人が入っていますが、女性コーディネーターは役職にとらわれず、趣旨に共鳴してくれた方や東日本大震災の時に活躍した方々がメンバーとなっている。 　学校の備蓄倉庫には、仙台市から配給されている毛布やブルーシート、アルファ米、飲料水、投光器、仮設トイレなどを備蓄している。併せまして町内会から負担金を拠出してもらい、トイレットペーパー、ごみ袋、軍手、ラジオ、バケツ、鍋、石油ストーブ等々を購入して備蓄している。眼鏡や入れ歯は替えがきかないので、災害時の避難には忘れずに持参してほしい。また、病院に行けないことを想定して、服用している薬とお薬手帳は携帯できるように心がけておくことが必要である。
開催地より	町内会の防災に対する取り組みについて詳しくお話いただいた。今後の湖南市での防災に対する取り組みに役立てていけると思う。

開催地名：滋賀県米原市	
開催日時	平成３０年９月６日（木）　１３：３０～１５：００
開催場所	米原市人権総合センター
語り部	大内　幸子（宮城県仙台市）
参加者	米原市防火保安協会会員事業所の約５０名
開催経緯	９月には北海道胆振東部地震があり、今年の７月には西日本を中心に降り続いた豪雨により、多くの地域で河川が氾濫し、浸水害や土砂災害が発生して死者が２００人を超える甚大な被害がでた。改めて、日頃の防災に対する心構えの重要性を痛感している。一人一人の、自分や地域は自分達で守るという発想が、大変重要だと思う。本日は東日本大震災を経験され、そこで活動された先生にご講演をお願いした。本日のテーマは、地域防災の取り組みと活動である。私達は日常どのように災害にリスクを感じ、いざという時に役立てるか。それを考える機会になればと思う。先生の経験と知恵をしっかり受け止めて、米原市各地域、事業所の減災、防災に生かしていければと思う。
内容	**・はじめに** 私は７年前に東日本大震災を経験した。米原市は津波は来ないが、６月に竜巻が発生した。全く災害が発生しない土地ではないと思う。今日は、７年前に起きた震災の経験と教訓をお話したい。学校、地域、自主防災組織などの取り組みも、震災によって変わってきている。一番大事なのは人の命だということが、私達の教訓である。 **・町内会の動き** 仙台市内でも被害状況が全く違いますが、３月１１日の私の町内会の動きです。まず、重要支援者の安否確認。災害弱者といわれるのは、子ども、お年寄り、それから障害のある方、支援が必要な方である。名簿を元に安否書確認を取ることになっていた。ところが、電気もガスも水道も携帯電話も使えない。ガソリンもない。名簿を保管していた会長の自宅のパソコンも壊れてしまった。しかし、そういう時のために名簿は役員の頭の中に入っていたので、各自、支援者の所に行って、安否確認をすることができた。 **・震災で感じたこと** 強く思ったのは、日常の取り組みと訓練が災害時に力を発揮するということである。名簿作成ですが、震災前は個人情報が邪魔をして、民生委員は絶対個人情報を町内会長に教えず、結構トラブルになった。ところが震災を受けて、個人情報と命とどちらが大事かということで、とても変わってきている。手挙げ方式になりますが、要支援の必要な方は、行政の区役所や市の方に申し出る。そして、全員参加型の防災組織と減災に力を入れる防災訓練。災害時の相互協力協定。現在１１団体と締結していますが、震災前、私達の

	町は独自で４団体と締結を結んでいた。仙台市内の一つの町内会なのだが、昔災害を受けたこともあり、他の遠い所と締結を結ぼうということで、ＮＰＯ法人など４団体と結んでいた。それが功を奏して、災害があった時、４日目にこの４団体（新潟県小千谷市、山形県など）からトラックで支援物資が届いた。３日分は食料などの準備をしてあったのですが、もう底をつきていたので、本当にありがたかった。 **・仙台市の動き** 仙台市では自主防災組織の必要性と需要性、地域防災との強化を図らなくてはいけないと、平成２４年から地域防災リーダー、ＳＢＬの養成を始めた。私は２期生である。平常時には、防災マップ作りや避難所運営の協議、発生時には、安否確認や情報収集や避難誘導、初期消火、救出救護、避難所の開設などを運営する。市はこのＳＢＬが活動しやすいように、年に２，３回バックアップ講習会の支援もしている。東北大、災害科学国際研究所も、地域防災力の診断やアンケートを取っている。現在は６２８名。その中に女性は約１７０名。町内会長は兼任できない。仙台市独自の講習カリキュラム、地域に根差した活動をしている。 **・女性リーダーへの期待** ２０１５年に仙台で、国連防災世界会議が開催された。そこで私は、地域防災の取り組みと活動と題して、災害時に女性の視点をもったリーダーが必要だという話をした。これは２０年前の阪神淡路大震災の時にも教訓として残ったことである。自主防災組織などは、男性が中心だ。しかし、災害弱者といわれる方への気配りや支援は、やはり女性の方が長けている。女性は子育てをしながら、地域の人とコミュニケーションを取っている。よくお年寄りのことも知っている。なので、特に避難所は女性の防災リーダーがいた方が、スムーズに運営ができることが教訓として残った。
開催地より	非常に熱心に地域の防災活動取り組まれており、本市住民とって、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されていることは非常に興味深かった。

開催地名：大阪府豊中市	
開催日時	平成３１年2月２８日（木）　１３：３０～１５：００
開催場所	豊中市消防局・北消防署合同庁舎
語り部	松田　富子（岩手県遠野市）
参加者	豊中市内の各校区のクラブ員　約９０名
開催経緯	当市は昨年６月に発生した大阪府北部地震で震度５強を観測し、住居の損壊を中心に被害が出た。幸い死者は出なかったが、この経験を踏まえて更なる防災対策を構築すべく、今回は語り部をお招きして、講話で出たお話と我々の経験の２つの側面から、防災と危機管理について、深く掘り下げて考え、今後起こりうるであろう同様の災害に備えて生きたいと考えている。
内容	**・東日本大震災における遠野市の被害状況** ２０１１年3月１１日　午後2時４６分、地震発生。M９．０で遠野市は震度５強の強い揺れを記録。その影響をもろに受けて、市内全域は停電、市役所本庁舎は倒壊の恐れがあるということで使用不能になった。結局、庁舎前の駐車場にテントを設置してそこを市災害対策本部とした。それと同時に市全域に避難勧告を出して９箇所に避難所も開設、各救援部隊の受け入れも直ちに開始した。そういう訳で、各必要支援を集約して、後方支援活動の拠点として直ちに動き出すこととなった。 **・後方支援の拠点としての役割** 発災から２日後の３月１３日には、後方支援活動本部を設置して、全国各地から送られて来る物資の受け入れを、３月１９日には県内各被災地に職員を派遣、そこから１０日後には継続的な支援活動の展開を図るため、沿岸被災地後方支援室を設置し、被災地への支援も進めていった。それら並行して、ボランティアを受け入れ、被災地へ派遣。遠野市まごころネットを結成し国内外からボランティアを募り、衣・食・住の支援、その他、被災者へ向けての炊き出しや物資の受け入れ、仕分け、配達等の役割も担った。 **・後方活動支援に力を入れた取組み** 前項で触れた通り、遠野市は後方支援活動の拠点として様々な活動をしたが、その中でも我々地域の女性達が取り組んだ活動が「遠野市婦人消防協力隊」である。 「遠野市婦人消防協力隊」とは婦人の自主防災の啓発を図り、お互いの協力で火災予防のための普及啓発に努め、安全で住み良い郷土作りに貢献する組織である。自分の命は自身で守る、火事を出さない、それらの心がけが、家族の命、地域住民の命を守ることにもつながっていく。こういった心意気を持って日々取り組んでいる。 当時の活動は具体的には、隊員の他、地元婦人会と協力をして炊き出し等

	を行い、地域の方々より野菜やお米を提供してもらった。そして、３月１５日～６月２８日のおよそ１００日間は警察本部の検視隊の受け入れを行い、活動支援も手伝った。 　中でも炊き出しはこの婦人協力隊の活動の中でも特に力を入れ、毎日平均して２，０００～３，０００個のおにぎりを握り、できた物を市役所経由で県内沿岸被災地へ送り届けた。停電で電気釜が使えない中、５個のガス釜をフル活用し、期間中で約１４万個作った。 **・地域のつながりの重要性** 　平成１９年に自衛隊と連携して第１回の防災訓練を実施し、そして、近隣の地域と連携して三陸沖地震に備えた協議会を発足させた。それだけでは不十分ということで、各地域の地域センターごとに防災訓練を毎年行い、つながりを強固なものにすると同時に、調理場があるか、一人で動けない方の専用の部屋があるか等、各地区センターの避難所の状況の調査も実施した。ここまでしたことによって、地域住民相互に「共助意識」が芽生え、災害を乗り越えられたのではないかと思っている。 　遠野市では全体的に、発災後の対応が比較的スムーズだったと思っている。その要因の一つには、地域の住民のつながりの深さがあると思う。こういうつながりこそが災害時には非常に役立つものである。 **・最後に** 　信頼関係が成り立つと、緊急時にとっさに行える行動が増える。その信頼関係を構築するには、やはり、「自分の命をまず守る、すぐ逃げる」ということを是非実践していただきたい。これには、親が子を、子が親を心配し、それが遅れとなって命を落として悲しい思いをしないため、日々訓練をし、災害時には安全な場所へ直ちに行き、生きたまま会うという意味がこめられている。
開催地より	発災後、行政に頼らず地域だけで対応する力をつける。つまりは「共助の共有」という点がとても参考になった。これを受けて、市の更なる防災意識の向上や新たな防災マニュアルの策定に向けて準備をして行きたい。

開催地名：大阪府泉佐野市	
開催日時	平成３０年１２月６日（木）　１８：３０～２０：００
開催場所	エブノ泉の森レセプションホール
語り部	茨島　隆（青森県八戸市）
参加者	防災士認定資格者　約８０名
開催経緯	本年９月に台風２１号による自然災害が発生して市内でも多くの被害が出て当市職員にも様々な面で戸惑いが生じ、様々な経験をした。これらをしっかりと活かしていく、教訓にしていくということが大事で、その後にどれだけ災害に対しての意識を高めていくかという点において教えを請いたいと思い、今回の開催に至った。
内容	**・震災時の八戸市の状況** 八戸市の最大震度は５強、（市役所などがある市内中心部は震度５弱で、建物が、柱が揺らぐかなという風に思うぐらいだった）そして、津波高は６．２ｍだが、これについては県で設置している測定計が流されて壊れてしまい、その前の最大値を出している。被害については地震そのものよりも、津波によるものの方が大きかった。その後の八戸工業大学の調査で実は最大津波高は１０ｍにも達していたという事が判明した。そして、死者は１名、行方不明は１名で、そちらは未だに発見されていない。どちらも、地震後に所有している漁船の様子を見に行った際に津波に巻き込まれてしまった。 **・避難所の運営状況** 市内全部で６９か所設置、避難者は９，２５７名、市が把握している中では避難所開設５１日間で約２，０００名の職員を派遣していた。基本的には１２時間交代で朝勤と夜勤で回していた。職員が不足している状況だったので、女性職員にも夜勤を強いる結果となってしまった。そして、避難者数総数に対して配布用の毛布が足りず、群馬県伊勢崎市から足りない分を補充してもらい、何とか寒さはしのげた。一方で、避難者は八戸市民よりも、津波で被災した太平洋沿岸部の岩手、宮城の各県民の方が多くなり、中には原発被害も併発した福島県の沿岸部の方で命からがらたどり着いた被災者もいた。そして、各避難所の避難者数の管理についても、ホワイトボードに避難所の施設の名前と整理番号を振って書き込んで行くが、どんどんと数字が変化するので正確な数の把握が非常に難しかった。 避難所の開設のタイミングは一朝一夕には行かないことを、この震災を通じて改めて実感した。（タイミングが早すぎて空振りも良くない、ギリギリまで待つことで、救えたはずの命を救えないかもしれないというジレンマ） **・「失見当」、「正常性バイアス」について** 「失見当」とは災害時のキーワードになる言葉で、では一体どういう意味

	なのかというと、何をして良いかわからなくなる、誰しもが災害時には陥ってしまう状況を示す。これは非常に怖い現象だ。常日頃、しっかりと頭で考えて、すぐに行動に移せる状況を頭の中で思い描いていればこの現象は防ぐことができるかと思う。 　次に「正常性バイアス」だが、防災に携わっている方はすでにご存知かとは思うが、危機が迫ってくると、「迫って来ても、まだ大丈夫。」、「なんだ、いつものことではないか」等という自身を安心させようとする心理だが、そういう状況に陥ると皆避難しなくなる。本当に迫っている危機に対して何もしないという状況になる。これもまた怖い現象だと思う。 **・最後に** 　「自治体の被災」ということで、これは今回の大震災の大きな教訓になったと思う。 　当然庁舎の職員も被災する。こうなってしまうと行政は機能しなくなる。これは岩手県沿岸部から八戸へ避難してきた方から聞いた話だが、食事に関しては一人１日おにぎり１個しか供給がなかった。行政からはそれしかなかった。行政は最大限頑張っても結局それだけだった。その話を聞いて、行政にはやっぱり限界があることを痛切に感じた。ですので、逃げる時は自主的に、その後の対応は地域ぐるみで、やれることはどんどんとやっていただきたい。
開催地より	防災計画を策定して行く上での新たな指針になったと感じた。これからは市民、行政一体となって本日の講話を基に連携を深めて行ければと思った。

開催地名：大阪府和泉市	
開催日時	平成３１年1月１７日（木）　１８：３０～２０：００
開催場所	和泉市コミュニティセンター
語り部	佐々木　守（岩手県釜石市）
参加者	自主防災組織構成員　約９０名
開催経緯	市内では皆様のご協力によって、防災組織が毎年新たにできており、現在は６３の組織が結成されている。しかし、１つの組織が独自に活動するだけでは訓練がマンネリ化してしまうなどといった課題が出てきている。今回、語り部のご講演を伺って様々な教訓を得ることにより、自主防災組織での訓練方法の共有や課題の解決につながればと考える。
内容	**・はじめに** 私は震災当時、防災課長を務めていた。釜石市全体で８８８名の死者、１５２名が未だ行方不明となっている。震災前年のチリ地震の際に、やはり大津波警報が発令（３Mの津波）されたが、結局津波は到達しなかったことから、この震災でも「どうせ津波は来ないだろう」という過信があったことが、このような被害を招いたものだと考えている。 **・震災当日の実際の様子** 私は、「強い揺れのあとには必ず津波が来るから、とにかく逃げろと呼びかけろ」と防災無線経由で何度も指示を出した。しかし、前述のように、市民の皆さんは逃げなかった。あまりの津波の威力に世界一の防波堤も決壊して、町にあるものすべてが流されて、綺麗な海岸も無残な姿になってしまった。（釜石市内海岸部はほぼ全滅状態）地震直後に役所内に設置した災害対策本部は津波で壊滅状態になったため、別の場所へ移し、自家発電にて緊急会議を行った。避難所も全く同じ状況で寒々しかった。 自主防災計画や地域防災計画を立てても実際には何の役にも立たなかった。これは計画になかったことが次々と出てきてしまったことによる。例えば、８００体も遺体が出て、それを運んで収容・安置し、火葬まで行なうことになったのだが、誰もこのような状況を想定していなかったため、非常に苦労した。他にも、救援物資が来るのは良いが、それを効率よく、公平に分配するのに想像以上の労力が必要になるなど、想定外の問題が山積した。（災害時には想定外のことが起きることを覚悟する必要がある） **・災害時に優先すべきこと** まずやるべき事は命を守ること、救うことである。帰宅困難者の救済や避難所での生活等々は、「命」の確保したその後の話しになる。災害が発生した時に的確な情報を手に入れて、その情報を基に避難を行うのは難しい。あらゆる人に対して同じ情報が、同じタイミングで瞬時に届くということは、災

	害時の状況下では不可能だ。従って、確かな情報が入らなくとも、自分自身で判断すること、判断できない人を助けるシステムを構築すること、そのような取り組みが必要になってくる。 　例えば、釜石にも東日本大震災以前に「ハザードマップ」があった。津波で亡くなられた方々の多くは、そのマップ上では津波が来ない区域に居住していたため、避難せずに自宅にいたところを津波に襲われて亡くなった。「ハザードマップ」はあくまでも目安であること、津波警報が出たらより安全な場所に逃げることの必要性を認識してもらえていれば、犠牲者をかなり減らすことができたはずだ。 **・最後に** 　やはり、自主防災組織は必要で、ただ組織するだけではなく、具体的に防災活動を増やしたり、女性、子どもの視点も忘れずに日々活動していければ、地域ぐるみで防災意識を広めることができ、しいては「想定外」に耐えうる救護、避難活動ができてくるようになると確信している。「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識を持ち、隣保協働の精神で被害の予防・軽減につなげる活動をしていくことが使命だと思う。そして、災害で死者を出さないこと、災害後の避難所等でも死者（災害関連死）を出さないことに全力で取り組んでいただきたい。
開催地より	東日本大震災時に市の職員として中心になってご対応された語り部の言葉には重みがあり、それが我々にひしひしと伝わってきた。やるべきことは何か、今後の自主防災組織の活動に大いに役立てていきたいと思う。貴重なお話をありがとうございました。

開催地名：大阪府門真市	
開催日時	平成３１年２月２１日（木）　１４：００～１７：００
開催場所	門真市立保健福祉センター
語り部	菊池　保夫（岩手県遠野市）
参加者	市職員、自主防災組織関係者　約８０名
開催経緯	災害時における庁内連携、職員の防災・危機管理意識の醸成をはかるため、今回東日本大震災の語り部をお招きし、講演会を実施する。
内容	**・はじめに** 東日本大震災発生時、私は遠野市の経営企画担当課長として、災害対策本部で活動した。地震発生の１７日後に、沿岸被災地後方支援室長に任命され、後方支援活動に特化した業務に従事した。本日は東日本大震災で遠野市が展開した後方支援活動と、市職員が担った業務等についてお話したい。 遠野市は岩手県のほぼ中央に位置し（内陸部に位置）、盛岡、花巻、北上、陸前高田から宮古への４つの国道が交差する交通の要衝で、人口は約２７，０００人の都市である。花崗岩地質で活断層がなく、地震に強い地域として研究者にも太鼓判を押されている。こうした特徴を生かし、東日本大震災以前に当時の市長が、「海のない、津波の来ない、遠野だからこそ、果たすべき役割がある」という考えから取り組んだのが、「後方支援拠点構想」であり、平成１９年に実施した「岩手県総合防災訓練」と平成２０年に実施した「みちのくアラート２００８」の大きな訓練により、後方支援拠点としての位置付けが明確になり、大災害時には自衛隊や警察、消防は遠野に集結するというコンセンサスが育まれた。 **・東日本大震災発生と後方支援活動** 地震発生後、日没前の１６：３０には市内の被害状況を把握することができた。幸いにして市内での家屋倒壊、火災はなく、死者・重傷者はいなかった（停電、断水は数日続きました）が、市役所の本庁舎が全壊してしまい、駐車場にテントを設営して対策活動を開始した。 １２日未明（午前１時４０分）に大槌町から２つの峠を越えて一人の男性が本部テントに駆け込んできた。大槌町では、大槌高校に５００人が避難しており、水も食料も何もない状態のため、すぐに助けてほしいということであった。夜明けを待って職員が物資を積んで大槌町に向かった。帰ってきた職員からの第一声は「言葉になりません」であった。そこから沿岸の釜石市、大船渡市、陸前高田市、山田町に対しても支援を拡大していった。職員は物資が不足する中、市内のスーパーの倉庫から必要な物品を買占め、必要なところへ供給した。また、被災地では物資の仕分けなどもままならないため、被災者が自由に必要なものを持っていけるシステムの物資センターを設置

	し、運営した。その他、支援隊の受け入れ、被災地への物資搬出、おにぎり隊の運営、ボランティア団体の宿泊場所調整、がれき撤去、保健師の派遣、文化財レスキュー等々の後方支援活動を、役割・担当の枠を越えて、その場の判断で対応していった。４月６日までの２６日間、全職員による集会を朝７時と夜８時に行い、情報の共有に努めた。さらに、この動きは市民にも広がり、被災者のために官民一体となった後方支援活動として展開された。これらの活動が可能だったのは、①速やかな市内の被害状況の把握、②市民の理解、③後方支援構想に基づく実践だったことに拠ると思う。 　さまざまな団体が遠野市に拠点を置いて被災地を支援していることから、地震の被害を受けなかった建物のスペースを支援団体に提供するとともに、７月から月二回のペースで遠野市後方支援連携調整会議（座長は遠野市長）を翌年３月まで開催した。この会議には大阪府隊も参加していただいた。 **・災害に対する自治体の取組** 　それぞれの自治体や地域の地理的要件、地質、歴史、保有する施設等は異る。真っ先に「被災地」になってしまう自治体や地域もあると思う。また、遠野市のように、直接的なダメージに強い地域もあると思う。その中で、大災害が発生したときに補完し合う役割について、考えていただく一助にしていただきたい。 　また、大災害時の対応は、危機管理担当部局の職員だけの業務ではない。すべての職員の皆さんも、非常時に何をすべきかということを日頃から考えて、実践的な訓練を実施することが大切である。
開催地より	遠野市の後方支援活動についてわかりやすくお話していただいた。また、災害時に市職員に求められる対応について、ご経験に基づいてお話しいただいた。有難うございました。

開催地名：大阪府交野市	
開催日時	平成３１年２月２１日（木）　１５：３０～１７：００
開催場所	交野市役所
語り部	横山　幸雄（岩手県釜石市）
参加者	自主防災組織連絡協議会　約５０名
開催経緯	大規模災害発生時には、公助には限界があるため、自助・共助を中心とした対応や、避難所運営が常用になると考えており、そのことを地域に周知しているものの、実際にどんな準備が必要になるのか、どんな対策・体制を整えておくべきなのかというころがイメージしにくい現状である。今回東日本大震災の語り部をお招きし、実体験に基づいたお話を伺って、今後の防災対策等のヒントとしたいと思う。
内容	**・はじめに** 東日本大震災から８年が経とうとしている。大変な震災に今でも身震いしてしまうのは私だけではないと思う。このときの津波は、今まで経験のない大変大きなものであった。 地震発生時、私は岸壁から１５メートルほどの場所に立つ釜石市海員会館の２階にいた。３分間ほど激しく、そして時に弱くを繰り返して断続的に揺れた。普通の揺れよりは大きいとは思いましたが、釜石湾の入り口には、世界に誇る、ギネスブックにも登録された、海面下６３メートルから積み上げた岩石のマウント（土手）に、７階から８階の高さに該当するコンクリートブロックを乗せているので、大事はないだろうと安心していたと思う。 私は自宅に車で戻り、車を置いて避難所に向かおうと思っていた。とりあえず地区民生委員として、自力非難が出来ない隣のお宅に声をかけたところ、「助けて下さい」と連呼していた。１１９番は殺到していて対応不可であったし、電話も不通でどこにも連絡が取れないので、周りの様子を見て誰か探してくると言って家に戻ろうと外に出た。すると向こうから２階建ての建物の屋根より高い津波が向かってくるのが見えた。あわてて家に入り、２階にあがろうとしたが、水の勢いに押されて家の外に押し出された。水の中から顔を出し、無我夢中で電柱目指して泳ぎ、ようやく電柱にたどり着いた。電柱の上から、寒さと怖さに身震いしながら流されている家や車を見ていた記憶が残っている。 私が流されたのは第１波で、全部引かないうちに第２波が来たようである。ようやく津波が引いたので自宅まで戻ると、妻は２階にいて、部屋にあったテーブルの上にあがって何とか助かった。お隣のお宅も２階に避難していて無事だった。しかし玄関は瓦礫に埋もれていて、近づくことができず、そこに第３波が来て、今度は顎の下まで水につかった。しばらくして若者３

	人が救助に来てくれ、私と妻、隣の家の方々は避難所に入ることができた。全身ずぶぬれの私は、着替えをもらって下着からすべて着替えることができた。涙が出たのを覚えている。 **・震災を振り返る** 　今度の津波は、居住している住民にとっても思いもよらないことであった。群馬大学の片田先生は必ず来るであろうと言っていたが、私たちには到底信じられないものであった。なので、岩手県の沿岸部では、５０歳以上の方の被害が多かったと思わる。今回の津波のあとで、津波の来たところを掘り返して調査してみたところ、７，０００年のあいだに１８回も大津波が来た痕があるそうである。今回が初めてでは決してなかったのである。釜石には、完成後にギネスブックに登録された湾口防波堤があり、市民は安心してたが、全滅に近い被害を受けた。この防波堤の効果は、市内に押し寄せる津波を７分ほど遅らせるにとどまったようである。 　「津波でんでんこ」、「想定にとらわれるな」、「最善をつくせ」、「率先避難者たれ」、「少しでも高いところに逃げろ」等、２００８年以降の釜石市の教育方針のおかげで釜石の奇跡などと言われておりますが、決して奇跡ではない。先生の話を実践したに過ぎない。私も含め、住民の皆さんがその気になれば、人的被害は少なくできると思う。 最後に、たくさんの方々からご支援をいただきましたことに対し、厚く御礼を申し上げたい。ありがとうございました。
開催地より	津波に流された語り部のお話から、津波の恐ろしさがひしひしと伝わってきた。二度とこのような被害のない日本を作るために、想定にとらわれず、地道な防災活動を実施していきたいと思う。

開催地名：大阪府大阪狭山市	
開催日時	平成３１年1月２０日（日）　１０：００～１１：００
開催場所	大阪狭山市役所
語り部	菊池　満夫（岩手県陸前高田市）
参加者	一般市民　約９０名
開催経緯	当市は、南海トラフ巨大地震発生時に震度６弱が、上町断層帯による直下地震では、震度７が想定されているが、過去に大きな災害経験等がなく、住民の災害についての意識高揚や取組みの推進に苦慮しているところである。また、発災時の避難所運営等については、避難所ごとの避難所運営マニュアルを策定する動きが一部地域で見られ、避難所の実態を知りたいなど関心が高い。今回は東日本大震災の語り部をお招きし、体験をもとに教訓についてお話を伺い、当市の防災意識の啓蒙をはかりたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災時は、ちょうど当時の市長が当選して１カ月たった頃であり、まだ副市長が選任されていなかったので、震災時は市長と私で様々なことに対応した。また、私自身も陸前高田に居住していたので、私も被災者であった。仮設住宅暮らしを７年、昨年やっと住宅を再建し、今家族４人で暮らしている。現在は定年となり、地域の団体の役員などをしているところである。 **・陸前高田市の被害状況** 皆さんご承知の通り３月１１日に発生した東日本大震災の震源は三陸沖、マグニチュードは９．０、陸前高田市は震度６弱の地震にみまわれた。事前の想定では、市役所の前で大体５０センチから１メートルぐらいの津波だろうという認識でおり、まさか１５メートルを超える津波がくるとは誰もが想定していなかった。津波浸水高の最大は１７．６メートル、津波の浸水面積は１３平方キロということだ。 陸前高田市被害の概要ですが、全世帯８，０６９世帯があったわけだが、そのうち４，０６５世帯が津波被害を受けたという形である。この４，０６５世帯のうち、３，８０３世帯が全壊された世帯である。津波の場合には全壊か無事かというような形なので、ほとんど地震の被害はなかった。地震の全壊は４棟だけである。人的被害だが、人口の７．３パーセントに当たる１，７６２人が死亡した。まだ遺体の見つからない方は２００人を数える。 被災直後のインフラの状況については、電気は市内全域で停電し、市内全域での復旧は３カ月後の５月末であった。電話も不通、外部との連絡手段は衛星携帯電話を除き利用不可能という形で、固定電話等の復旧は１カ月後であった。水道は、水源が浸水したことから、４か月後の６月末に復旧した。そ

	れから市内のガソリンスタンドは全てなくなったので、いろんなところから調達して、遺体捜索や緊急車両へ優先してガソリンを配布した。 **・震災後の対応** 市役所が崩壊したので、給食センターに本部を置いて安否確認所を設置したが、連日大勢の方々が安否確認所に訪れ大変混雑した。また、閉校した学校の体育館に遺体安置所を設置したが、あまりにも犠牲者が多かったため、隣町の体育館も借りて安置所として使用した。車もバスも燃料がないため動かないので、住民のために遺体安置所を巡回するバスを運行し、利用していただいた。 避難所は指定避難所の他にも様々な形で設置されていた。最大で９２カ所、１万人を超える避難者がいた。最初は備蓄品を炊き出しとして提供していましたが、徐々に底を尽き、避難所と一般世帯まで含めて１万６，０００人分の食糧支援をしなければならない状況であった。商店も流され、ガソリンスタンドも流され燃料もないため、外部からの物資に頼らざるを得なかった。 学校、体育館等の避難所では、一人当たりのスペースが狭く、仕切り等もなかったので、プライバシーはないも同然であった。また、トイレの数が少ないのと、水がないので汲み取りができず、非常に大変な思いをした。それからマスコミがルールを無視して避難所内で写真を撮るなど、避難している住民の不満をあおるような行動に閉口した。 仮設住宅の建設も急ぎ、抽選で順次入居していただいた。仮設住宅は、被害を受けなかった学校の校庭を利用するケースが一般的だったので、入学後一度も校庭で運動することなく卒業した子供たちが、陸前高田には大勢いる。 最後に、今年度から陸前高田市では「防災マスター認定制度」を作った。日本防災士機構が主催する防災士資格があるが、その陸前高田市版として、防災士リーダーのための講座を行い、陸前高田市防災マスターの養成をしている。今後に向けた一つの取組みである。
開催地より	東日本大震災後の対応を、中心となってされた語り部のお話は、実に貴重なものであり、とても参考になった。また、災害の恐ろしさも充分認識することができた。復興に向けて着実に歩まれている様子をみて、我々も防災に対する意識を向上させていく必要性を感じた。

開催地名：大阪府忠岡町	
開催日時	平成３１年２月１１日（月）　１０：００～１２：００
開催場所	忠岡町ふれあいホール
語り部	武蔵野　美和（岩手県陸前高田市）
参加者	忠岡町内にある自主防災組織　約８０名
開催経緯	被災経験がないため、災害に対しての危機意識が低下していることが課題となっており、今回東日本大震災を経験された語り部のお話を伺うことで、防災に対する意識の向上を図りたいと考えている。
内容	**・はじめに** 私が住む陸前高田市は岩手県南部の太平洋側に位置しており、岩手県の中では比較的温暖な地域で、東北の湘南とも呼ばれている。この陸前高田市を含む三陸沿岸は、津波の常襲地帯と言われており、明治三陸大津波や、昭和三陸大津波、チリ津波といった津波の被害を受けてきた。そのため、自治体や住民のあいだでは津波の怖さは浸透しており、堤防をはじめとした防災設備も整備されていたが、皆様がご存知のように東日本大震災で津波の被害を受け、街が壊滅してしまった。本日は生活者の視点からの避難所運営についてお話しさせていただきたいと思う。 **・東日本大震災の被害状況** 市内の公共施設についても、市庁舎や図書館、体育館、公民館、小中学校や保育所等々の多くの施設が全壊してしまった。人口２４，２４６人のうち、死者・行方不明者は１，７５７人にのぼった。指定の避難場所に逃げた住民が、たくさんそこで亡くなられた。助かった方の多くが、避難所ではないもっと高いところに逃げた人たちだった。このことからも、「避難すること」と「避難所へ行くこと」は同じではないということがわかる。 日頃から「万が一」を考え、自分の命を守るための「備え」を意識していただきたいと思う。そして、日常実施している避難訓練や防災訓練について、いざ本当の災害が発生したときにそれが本当に役立つものなのか、真剣に考えていただきたいと思う。 **・避難所について** 避難所の運営については、地域のニーズを適格に認識しておくことが前提である。災害リスクのハザード、配慮を必要とする人の把握、話し合いの場の創出等、意識して対応していただくようお願いしたい。また、避難所を開設する地域での連携が大切である。公民館や学校等の公的施設が避難所となるケースが一般的なので、地域のニーズに則した対応を行う必要がある。避難のルールや運営本部の位置づけ、そしてあなたがになうべき役割について正しく認識しておくことをお奨めしたい。

	避難所での避難生活では、一般的な備えしかない。いろんな人たちが一緒に生活することになるが、それぞれ必要なものは異なる。アレルギーに対応した食品や、赤ちゃんのミルク、個々の病状に応じた薬等、個人にとっては必須のものでも、全体では特殊なものについては用意されていないのが現実である。対応できなければ困ることは自分で備える必要がある。一時避難時の食事についても、個々で確保するのが基本である。特別な非常食セットを用意する必要はないので、普段食べている缶詰やインスタント食品を多めに、切らさずにストックすることをお奨めしたい。 身の安全が確保できる場所へ移動すること、あるいはとどまることが基本であり、自宅が安全であれば、ストレスが大きい避難所に移動する必要はない。究極の防災は逃げなくても良いところに住むことだ。 家族で落ち合う場所を確認しておくことや、自助としての避難グッズを準備しておくことも是非おすすめしたい。日頃していない事、食べていないもの、行ったことのないところへ行くこと等は、いざという時には対応できない。平時の準備と、自分の身の安全は自分で守るという強い意識を持っていただくようお願いしたい。
開催地より	実際の避難経験をふまえての具体的なお話は、非常にためになった。今後の地域防災活動についての方向性を考える意味で、大いに参考になったと思う。

開催地名：兵庫県神戸市	
開催日時	平成３１年1月１７日（木）　１４：００～１５：３０
開催場所	神戸国際会館
語り部	松本　拓（福島県いわき市）
参加者	地域住民、関係機関、県・市職員　約５０名
開催経緯	１月１７日は、２４年前の午前５時４６分に阪神淡路大震災が発生し、神戸市とその周辺の地域に甚大な被害を及ぼした。そして、発災後はこの大震災が起こった当日を「神戸防災のつどい」と題したシンポジウムを毎年開催し、後世に残すという活動を継続している。しかし、一方で年数が経ち風化傾向にもあるため、同じく８年前の東日本大震災を体験した語り部を招いて、今一度、大地震やその他の大災害の恐ろしさを再確認してもらいたいということでこの講演を依頼するに至った。
内容	**・いわき市内の被害状況** 東日本大震災によるいわき市の状況は、震度６弱、津波最大高８．５７ｍ、犠牲者４６７名。津波は太平洋より市内の河川を遡上して被害を拡大させ、海岸線は６０ｋｍに渡り全て壊滅、そして、原子力発電所も壊滅を通り越して、震災発生当日の１９時０３分には第１原発に原子力緊急事態宣言が、翌日３月１２日にも第２原発に同じ宣言がそれぞれ出されて、人の行き来と物資の市外からの流入が強制遮断となった。その他、断水は約１ヶ月、市内道路は高速道路も含めて隆起、陥没状態、ガソリンスタンドでは車１台２０ℓまでの給油制限が断続的に続いた。 上記のような凄惨な状況の中、当時、いわき市危機管理課に所属していた語り部は震災の翌日、市内指定場所の１つである小名浜第２中学校へ派遣され、避難者約８００名の対応にたった一人で当たることとなった。次からはその時の実際の状況とこの震災から学んだことをそれぞれ話していく。 **・避難所の実際の状況** メディアで東日本大震災の状況はたくさん取り上げられたが、基本的には視聴者が関心を持つ内容は、衝撃的な映像や感動的な話がほとんどで、、実際の現場で職員たちの苦悩や、どんな問題があったのかは取り上げられなかった。 しかも、避難所運営は一度も経験したことがない、研修も受けていないという二重苦の状態でいきなり現場に放り込まれて対応せよという状況だったので、やれるところから手をつけて行く、関係者へ指示を出して行くというスタンスで対応に当たることとした。 特に避難者の対応には非常に苦慮し、細かいところまであらゆる対応が求められた。避難生活が長期化すると、寒さを何とかしろだとか、配給される

	おにぎりを巡っての避難者同士の醜い争い、毎回同じような食料の配給に対する不平不満等、本当に人間のいやな部分を多く見せつけられた。初めて人を怖いと感じ、信じることができないと思った瞬間だった。更に、人間というのは極限状態、窮地に立たされると自分のことしか考えられなくなるということをまざまざと感じた。他の避難所でも同じような状況で、職員の中には精神的に参ってしまい、最終的には避難所へ出てこれなくなってしまう者もいた。 　そんな中でもトイレの問題に関しては想定外の協力者が現れた。それは中学生達で、何も言わずに率先して、プールの水をトイレまで運んでくるのを協力してくれた。人の役に立っていることがうれしかったようで、嫌がることはなく、本当に一生懸命運んでくれた。この中学生の行動からは、人の優しさを感じることができた。 **・この震災から学んだこと** 　まず、この震災を通して気づいたことは、協力してくれる人、これは素直な子どもたちということ。一方で協力してくれない人というのは、自分のことしか考えない大人達。これが現実である。 　そして、他に学んだことといえば、一人ではできない事も力を合わせれば乗り越えられるということ。本当にこれに尽きると思う。何日間にも及ぶ避難所の運営を何とかこなすことができたのは、学校の先生方やその生徒の協力であったり、ボランティア、県外、市外からの方々の協力、皆さんの協力があって乗り越えられたのではとひしひしと感じている。やはり、やってもらうという受け身の姿勢ではなく、自ら動くという自発の姿勢。争うのではなく協力する事の大切さ。一人のためではなく、みんなのために。そこに本当の絆と言われるものがあるのではないかと思う。
開催地より	講演を聞き、改めて大震災を風化させてはならないなと改めて感じた。神戸と東北、今後も連携して、大震災の凄まじさ、悲惨さ、その時に遭遇した人間模様等、後世に伝えていきたいと思う。

開催地名：兵庫県西脇市	
開催日時	平成３１年２月６日（水）　１４：００～１５：３０
開催場所	西脇市民会館
語り部	菊池　保夫（岩手県遠野市）
参加者	市職員、消防団、自主防災組織等　約１５０名
開催経緯	当市の中央部には兵庫県下最大の流域面積を持つ加古川が貫流し、約２０年に１度の間隔で水害による大きな被害が発生している。また、活断層である御所谷断層による地震被害も想定されている。また、自主防災訓練や消防団活動は活発であるが、少子高齢化の影響からかメンバーの入れ代わりが少なく、幅広い世代が興味を持つような災害伝承が実施できていない。以上をふまえ、東日本大震災の語り部の講演を開催することで災害時の教訓等を共有し、今後の防災活動の一助としたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災発生時、私は遠野市の経営企画担当課長として、災害対策本部で活動した。地震発生の１７日後に、沿岸被災地後方支援室長に任命され、後方支援活動に特化した業務に従事した。本日は東日本大震災で遠野市が展開した後方支援活動についてお話しさせていただく。 遠野市は岩手県のほぼ中央に位置し（内陸部に位置）、盛岡、花巻、北上、陸前高田から宮古への４つの国道が交差する交通の要衝で、人口は約２７，０００人の都市である。花崗岩地質で活断層がなく、地震に強い地域として研究者にも太鼓判を押されている。こうした特徴を生かし、東日本大震災以前に当時の市長が、「海のない、津波の来ない、遠野だからこそ、果たすべき役割がある」という考えから取り組んだのが、「後方支援拠点構想」であり、平成１９年に実施した「岩手県総合防災訓練」と平成２０年に実施した「みちのくアラート２００８」の大きな訓練により、この構想が具現化されていった。 **・東日本大震災発生** 地震発生後、日没前の１６：３０には市内の被害状況を把握することができた。幸いにして市内での家屋倒壊、火災はなく、死者・重傷者はいなかった（停電、断水は数日続いた）が、市役所の本庁舎が全壊してしまい、駐車場にテントを設営して対策活動を開始した。 １２日未明（午前１時４０分）に大槌町から２つの峠を越えて一人の男性が本部テントに駆け込んできた。大槌町では、大槌高校に５００人が避難しており、水も食料も何もない状態のため、すぐに助けてほしいということであった。夜明けを待って職員が物資を積んで大槌町に向かった。帰ってきた職員からの第一声は「言葉になりません」であった。そこから沿岸の釜石市、

	大船渡市、陸前高田市、山田町に対しても支援を拡大していった。「お金のことは考えるな！まずは命をつなぐんだ！」　市長のこの一言で、職員は迷うことなく、スピード感ある対応ができたと言える。 **・後方支援活動** 職員は物資が不足する中、市内のスーパーの倉庫から必要な物品を買占め、必要なところへ供給した。また、被災地では物資の仕分けなどもままならないため、被災者が自由に必要なものを持っていけるシステムの物資センターを設置し、運営した。その他、支援隊の受け入れ、被災地への物資搬出、おにぎり隊の運営、ボランティア団体の宿泊場所調整、がれき撤去、保健師の派遣、文化財レスキュー等々の後方支援活動を、役割・担当の枠を越えて、その場の判断で対応していった。４月６日までの２６日間、全職員による集会を朝７時と夜８時に行い、情報の共有に努めた。さらに、この動きは市民にも広がり、被災者のために官民一体となった後方支援活動として展開された。これらの活動が可能だったのは、①速やかな市内の被害状況の把握、②市民の理解、③後方支援構想に基づく実践だったことに拠ると考えられる。 さまざまな団体が、遠野市に拠点を置いて被災地を支援していることから、地震の被害を受けなかった建物のスペースを支援団体に提供するとともに、７月から月２回のペースで遠野市後方支援連携調整会議（座長は遠野市長）を翌年３月まで開催した。
開催地より	震災当時現役の遠野市職員だった語り部のお話に、終始引き込まれた講演であった。遠野市が行った対応に敬意を表すだけでなく、ここから学んでいくこと、考えていくことが必要だと思った。

開催地名：兵庫県高砂市	
開催日時	平成３１年1月１７日（木）　１３：３０～１５：００
開催場所	高砂市文化会館
語り部	菊池　保夫（岩手県遠野市）
参加者	市職員、自主防災組織関係者　約６０名
開催経緯	当市域では近年大きな災害が起こっておらず、指定避難所を開設することがあっても、中・長期にわたる避難所開設を経験した者がいない。そのため、中・長期にわたる避難所開設が必要となった場合を想定して、備えることが困難である。東日本大震災を経験された語り部の講演で、避難所の運営ついての教訓を伺い、今後の防災活動の一助とし、避難所運営等に役立てたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災発生時、私は遠野市の経営企画担当課長として、災害対策本部で活動した。地震発生の１７日後に、沿岸被災地後方支援室長に任命され、後方支援活動に特化した業務に従事した。本日は東日本大震災で遠野市が展開した後方支援活動と、避難所運営についてお話しさせていただく。 遠野市は岩手県のほぼ中央に位置し（内陸部に位置）、盛岡、花巻、北上、陸前高田から宮古への４つの国道が交差する交通の要衝で、人口は約２７，０００人の都市である。花崗岩地質で活断層がなく、地震に強い地域として研究者にも太鼓判を押されている。こうした特徴を生かし、東日本大震災以前に当時の市長が、「海のない、津波の来ない、遠野だからこそ、果たすべき役割がある」という考えから取り組んだのが、「後方支援拠点構想」である。平成１９年に実施した「岩手県総合防災訓練」と平成２０年に実施した「みちのくアラート２００８」の大きな訓練により、後方支援拠点としての位置付けが明確になり、大災害時には自衛隊や警察、消防は遠野に集結するというコンセンサスが育まれた。 **・東日本大震災発生と後方支援活動** 地震発生後、日没前の１６：３０には市内の被害状況を把握することができた。幸いにして市内での家屋倒壊、火災はなく、死者・重傷者はいなかった（停電、断水は数日続きました）が、市役所の本庁舎が全壊してしまい、駐車場にテントを設営して対策活動を開始した。 １２日未明（午前１時４０分）に大槌町から２つの峠を越えて一人の男性が本部テントに駆け込んできた。大槌町では、大槌高校に５００人が避難しており、水も食料も何もない状態のため、すぐに助けてほしいということだった。夜明けを待って職員が物資を積んで大槌町に向かった。帰ってきた職員からの第一声は「言葉になりません」であった。そこから沿岸の釜石市、大船渡市、陸前高田市、山田町に対しても支援を拡大していった。職員は物

	資が不足する中、市内のスーパーの倉庫から必要な物品を買占め、必要なところへ供給した。また、被災地では物資の仕分けなどもままならないため、被災者が自由に必要なものを持っていけるシステムの物資センターを設置し、運営した。その他、支援隊の受け入れ、被災地への物資搬出、おにぎり隊の運営、ボランティア団体の宿泊場所調整、がれき撤去、保健師の派遣、文化財レスキュー等々の後方支援活動を、役割・担当の枠を越えて、その場の判断で対応していった。４月６日までの２６日間、全職員による集会を朝７時と夜８時に行い、情報の共有に努めた。さらに、この動きは市民にも広がり、被災者のために官民一体となった後方支援活動として展開された。これらの活動が可能だったのは、①速やかな市内の被害状況の把握、②市民の理解、③後方支援構想に基づく実践だったことに拠ると思う。 **・避難所運営の取組** 　第一に、生活の場としての環境の確保が必要である。そのためにはプライバシーの確保、高齢者や障害者、乳幼児への配慮、衛生面の対策、防犯対策が必要になる。また、食事の際にはアレルギーへの配慮も必要になる。避難生活が長期にわたる場合は、これらをふまえ、総務、情報連絡、物資配分、衛生、安全点検等に業務を分担した住民による運営組織を設置することが必要である。なお、避難所では女性の視点は極めて有効なので、運営リーダーには女性にも入っていただく必要があると思う。
開催地より	遠野市の後方支援活動についてわかりやすくお話していただいた。また、避難所運営のポイントについても伺うことができた。本日の講演を今後の防災活動に活かしていきたいと思う。ありがとうございました。

開催地名： 兵庫県播磨町	
開催日時	平成３０年１２月１５日　（土）　１０：３０～１２：００
開催場所	播磨町中央公民館
語り部	瀬戸　元（岩手県釜石市）
参加者	自主防災組織、消防団、民生委員等関係団体　約１５０名
開催経緯	当町は将来３０年以内に８０％の確率で起こると言われている南海トラフ大地震での被害が予想されており、まだまだ無防備な我々の生命や生活のすべてを脅かされるかもしれない。そのことを認識してしっかりと備える必要があると感じている。そのため、今後起こるであろう地震災害への取り組みの大切さを学び、我々の防災、減災への取り組みを一歩でも進める足掛かりにしたいと考えている。
内容	**・津波対策を練って得たもの** 大規模災害にかかる対処の方法は、災害が起きてからでは全く遅く、その前に災害は起きるという前提に立って取り組むことが大切であると思う。 具体的には、４０年に一度の割合で三陸地方を襲ってきた大津波がこれまで３度あり、その度に逃げ遅れた方が飲み込まれて亡くなっているのを目の当たりにして、一人でも多く助かるようにと、地震発生から１５分が経ったら、どんな状況下でも救援活動や避難誘導を打ち切って、とにかく高台へ避難するように取り決めた「１５分ルール」というのを作った。（群馬大学の片田教授より、危ないと思ったら自分で判断して避難するという教えに基づいた。） **・阪神大震災と東日本大震災から学んだ教訓** まずは「助かる」という教訓。「助かる」ということは、結果的には「逃げる」という教訓につながる。そのことを改めて認識し、自らの命が助かるにはまず「逃げる」という事で、これが「自助」にもなってくる。（東日本大震災で得た教訓） 一方で阪神大震災では「助かる人」が「助ける」役割を負ったことを聞き、いずれにしても、地震から助かった人が身近な住民を助けるということに結果的にはなった。すなわちこれが「共助」といわれるものである。もし、他の地域で自主防災組織において、地区の防災組織の策定を行うのであれば、地域の災害環境を見返した上で、「助かる事」なのか？　「助ける事」なのか？　を念頭において取り組まなければいけないということを助言しておきたい。 **・大規模災害の場合は安全と安心は別物** 具体的には、我々が住む鵜住居地区には震災の１年前に地区防災センターという集会所が完成した。これは釜石市内の指定避難場所にはなっていなか

	った。住民もその事は十分理解していたはずだったが、大地震発生後に寒さをしのぐ、みんなと一緒だったら不安がないという安心感から、多くの地区住民が避難してしまった。しかし、そこに最大高１２ｍの津波が襲来して一瞬のうちに２００名以上の命を奪ってしまった、３４名は生存したが、実はその５００ｍ先には指定避難所があり、そちらへ避難した人々は全員助かった。それならば、なぜ指定の避難所へ全員が逃げなかったかというと、町内会の役員や消防団が防災センターへの避難を誘導してしまったという経緯があった。このようなことから、別に命が助かるためには、また、助けるためには地域の災害環境の熟知はもとより、組織管理者の危機管理意識の向上が不可欠であると感じた。それと同時にそのことを管理者個人に委ねるだけではなく、皆で、地域で共有をする。そのことへの意識付けが絶対必要である。 **・最後に** 防災についての考え方であるが、「防災力」とは「意識力」であり、「イメージ力」であり、「備え力」だということ。「意識力」とは災害と向き合う姿勢。「イメージ力」とは災害を想定した対策。「備え力」とは「意識力」や「イメージ力」を総合した日頃の防災活動の事。その種類には避難訓練、要救護者の救援もあれば、防災活動も含まれると思う。色々な形の「自助」「共助」の活動があると思う。これらのことをみなさんで分かちあえる事ができれば、自ずと次に取るべき行動が見えてくるかと思う。 そして、やはり、あとは躊躇なく逃げる。あれこれ考えないで躊躇なく逃げるという事も大事なことの一つである。
開催地より	「自助」「共助」のイメージを膨らませて「防災力」等につなげていく重要さを認識した。縦の連携だけではなく、横の連携もしっかりと取っていかないと、いざ大災害が発生した時には対応できないという事もこの講演を通して実感した。

開催地名：奈良県奈良市	
開催日時	平成３１年1月１９日（日）　１５：３０～１６：３０
開催場所	奈良市役所
語り部	大和田　哲男（宮城県仙台市）
参加者	危機管理課職員、自主防災組織、地域住民　約１５０名
開催経緯	奈良市においては、防災に関する課題として、長年大きな災害がなく、災害に対する想定、予測ができていないこと、他地域における災害により、危機意識は高まっているものの、具体的対策等が進んでいないこと、自主防災組織、防災訓練等の活性化が必要なことが挙げられる。本日は東日本大震災をご経験された語り部の大和田様より、災害全般についてお話をいただきたいと思う。
内容	**・はじめに** 私が住む宮城県仙台市宮城野区蒲生・中野地区は、４町内、約１，０００世帯からなる地域である。平成２３年の３月１１日、１４時４６分に起きました東日本大震災では、当地区において１５８名の犠牲者が出た。被害の大きかった石巻市、南三陸町、女川町は、今はようやく復興致しましたが、ほとんど全滅の状態であった。当地区では震災後、平成２９年に犠牲者の方々の７回忌を終え、震災復興対策委員会が解散した。 **・活かされた震災前の訓練の実施** 蒲生・中野地区は海沿いにあり、蒲生干潟が広がっていて、２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受けて、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おり、当地区でも行ってきた。その他に、通常の通報訓練、救急訓練、消火訓練も行っていた。また、新たに避難所運営訓練ということで、仮設のトイレの組み立ても行った。さらに要援護者対策ということで、老夫婦、１人暮らし、日中の１人暮らし（子どもさんと一緒に住んでない、あるいは子どもさんは勤めに行って、日中は１人で留守番をしてる）等、情報を整理して、名簿をつくっていた。この訓練と名簿は震災時とても役に立った。 **・避難所での生活** 私たちが避難した中野小学校については、七北田川を遡上してきた５．５メートルの津波により、１階部分は全く使用できなかった。約５５０名の避難者がおり、施設内部はぎゅうぎゅう詰めであった。避難所では臨時で総務班、活動班、炊き出し班の３つを作り、総務班では人数確認を、活動班には明かりの確保を、炊き出し班には食糧の確認などをしてもらった。震災のあった翌日の朝は２０枚入りビスケットと５００ｃｃの水を配って、その日１日、みんなで過ごしてもらったということである。私たちは、震災当日避難

	した中野小学校から、次の日に仙台市工業高等学校の体育館にバスで移動しました。この辺り、小中学校はたくさんありますが、避難を要する人たちが多かったためどこにも受け入れられず、少し離れた仙台工業高等学校に入れていただいた。 　自衛隊から、毛布を屋上に３００枚ほど投下していただいて、子どもさんとかお年寄りの方に優先的に配布して、その晩の寒さをしのいだ。また、粉ミルクや紙おむつを持ってくるのを忘れた若いお母さん方がいたので、持ち合わせのあるお母さん方に協力していただき、小さなお子さんのいるご家族には、畳の敷いてある部屋にまとまってもらったり、高齢の方々についてもカーペットの敷いてある比較的暖かい部屋にまとまってもらったりして、できる範囲で工夫と協力をしていただいた。 　避難所では、段ボールを下に敷き、配布された毛布２枚で過ごしていた。４月始め頃から、仙台市から畳が送られてきて、環境は少し改善された。また、プライバシーを守る目的の仕切り用の段ボールが送られてきたのも畳と同じ４月になってからである。また、避難所内では分煙の協力をしていただいていた。 **・震災後に感じたこと** 　みんな散り散りバラバラになっていた住民のために、私たち町内、西原町内会の役員の奥さんたちが新聞を発行した。また、お花見と芋煮会、カラオケイベントなどを実施しているところである。仮設住宅の広場でやる芋煮会を毎年楽しみにしている住民がたくさんいる。家族の絆はもちろんですが、地域の絆も非常に有効であり、大切だと感じている。
開催地より	自主防災組織の活動についてや避難所での経験談等、具体的なお話をわかりやすくしていただいた。今後の防災活動に役立てていきたいと思う

開催地名：奈良県桜井市	
開催日時	平成３０年１１月２２（木）　１３：００～１５：００
開催場所	桜井市役所
語り部	及川　増徳（岩手県遠野市）
参加者	桜井市職員　約６０名
開催経緯	当市では、過去に災害による被害が多くないことも相まって、市職員及び市民の中では防災・危機意識が非常に低いと言える。今回は語り部をお招きして、実体験に基づいた話を伺い、市全体で意識の向上につなげていきたい。
内容	**・はじめに** 私は、東日本大震災発生時、岩手県遠野市の副市長を務めていた、発災直後より、先頭に立って陣頭指揮を取った。どのような指示、対応をしていったのかを中心にお話したい。 **・震災時の状況** ２０１１年3月１１日１４時４６分、宮城県沖を震源とするＭ９．０の非常に激しい地震が発生。語り部の地元遠野市でも震度６弱の非常に強い揺れを感じ、市役所中央庁舎はその影響で全壊。午前中で一旦業務から上がっていた私は、歯医者からの帰りに地震に遭遇し、生きた心地がしなかった。市長からの緊急招集により、市役所へ戻り、まずは、臨時職員を含めた全市職員に市住民の安否確認、家屋、道路等の被害状況を把握することを指示。それと並行して、地震から約３０分後には市内９地区に避難所の開設を決定し、直ちに市住民に向けて避難勧告も発令。更に救援部隊の受け入れに際し、運動公園の開放も指示して、取り得ることができる最大限の対応を用意した。（指令本部には市庁舎前の駐車場にテントを設置して、そこを拠点とした。）　その甲斐もあってか、夜１８時頃までには市内全域の被害状況の把握ができ、救援部隊も、岩手県警機動隊、自衛隊、消防の各部隊がこれらも夜までには集結して、甚大な被害を出した県内沿岸部各地へと出発して行った。ここまで、迅速な対応ができたのは、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加えて、市長が、かつて岩手県消防防災課長を務めた経歴があり、防災はもとより、後方支援に関してかなりの知識があったからだと思う。 大地震発生当日の夜には、何とか落ち着きを取り戻すことができたが、その日の深夜（３月１２日）に遠野市の２つ隣の沿岸部に面した大槌町より一人の男性が駆け込み、「大槌高校には今５００人が避難している。水も食糧も全然ない。助けてほしい。」との依頼を受けた。更に、その男性が持っていたデジタルカメラを見せてもらうと、そこには壊滅状態の町が何枚も映っており、職員の間にも緊張が走った。そこで、夜明け前に数名の市職員に水、

	食糧、灯油、毛布を持たせて派遣した。その後、その職員達が戻ってきて、「ひど過ぎて、言葉になりません。」という。そこから、今度は「後方支援拠点」としてのまた別の役割が始まった。 **・後方支援の拠点として** 発災直後より、様々な側面から住民へ向けたサポートを提供した。具体的に、医療面では、医師、保健師に避難所を巡回訪問して貰い、食事面では、飲料水は市内のスーパーの倉庫から買い集めて支援、炊き出しも、おにぎりは約４週間で約１４万２千個を握り、燃料面では、民間企業との災害時協定の締結が有効に働き、石油商業協同組合と話がうまく行っていたので、市内各地のガソリンスタンドが積極的に協力して頂き、連絡車両や物資搬送車両の燃料供給に困ることはあまりなかった。それぞれの分野でここも迅速に手を打つことができたと思う。 その一方で、全国各地からのボランティア、支援物資の受け入れを「断らない」を原則に受け入れ、市内屋内運動場を支援物資の受け入れ拠点として、受け入れ配送場所に指定して、各ボランティアや市職員、静岡県の職員が中心となって、品目ごとに仕分けして、県内沿岸被災地へと配送した。また、被災者が必要なものを選んで直接持ち出しができる無料スーパーのような仕組みも整えて、選択の幅も広げた。 同時に災害ボランティアの受け入れも「断らない」で積極的に受け入れ、県内沿岸被災地につなぐ役割も担った。もちろん、それに伴う宿泊場所と送迎バスの提供もした。ピーク期には、約７００名の参加者になった。
開催地より	防災・危機意識はもとより、官民一体となって具体的にどのような行動を取るのか、迅速に対応すべきかをもっと考えて、今後は防災計画を策定して行きたいと思う。

開催地名： 奈良県香芝市	
開催日時	平成３１年1月２６日（土）　１０：００～１２：００
開催場所	香芝市役所
語り部	渡邊　克己（岩手県陸前高田市）
参加者	香芝市消防団　約３０名
開催経緯	昨年は大阪や北海道の地震をはじめ、度重なる自然災害が日本全国を襲った。その活動の中で、消防団の方々は改めて随時、住民の皆様への安全な街づくりのために奔走している。しかし、その一方で、団員自らも命を守らなければならないこともひしひしと感じている事と思う。そこで、今回は実際に消防団に所属し、震災時に各種対応に当たった語り部にご講演をお願いし、そのお話を通じて今後の防災活動に役立てて行ければとの思いである。
内容	**・東日本大震災の被害状況** 語り部は震災当時岩手県陸前高田市消防団横田分団に所属。市域の人口は約２万４千人、それに対して消防団は当時７４９名が所属。この大地震により最大高１８．３ｍの大津波が襲来、市域海沿いはたいてい１０ｍを越える津波が襲い、海から離れた地区でも、河川を通して津波が遡上して被害が拡大、結果的には犠牲者１，５５７名、行方不明者２０２名で、そのうちの５１名が消防団員であった。震災の１年前の平成２２年３月には、消防職員と消防団幹部が集まり、将来遭遇するであろう宮城県沖地震を想定しての「図上訓練」を行っていたが、その時に県が想定した最大津波高は１ｍ。そのため、その訓練は全く役に立たなかった。 **・被害が大きくなってしまった要因** ①「逃げるというルール」がなかった 消防団員も危険が迫ったら逃げるという決まりがなく、そのために旺盛な使命感のもとに津波が来るぎりぎりまで水門の閉鎖や避難誘導、逃げ遅れた方の避難誘導をしてしまい、その結果、津波に巻き込まれて犠牲になった。 ②大丈夫という「思い込み」があった １９６０年に、チリ地震で発生した津波（遠隔地震、最大高３ｍ程度）以上の津波は来ないだろうという思い込みが市民の中に先行していた。そういう思い込みで逃げ遅れ、その逃げ遅れた人の誘導にあたった団員が犠牲となってしまった。 **・震災から得た教訓と問題点** ①消防団員不足 岩手県内では最大の被害が出たという事で、家族からの了承を得られない、そして、今加入している団員はまた危険にさらされるので、辞めてほ

	しいと言われている方も多く、実際には加入している団員数の半分くらいの人数の活動に止まっている。従って家族の協力や理解を得られるような環境作りに取り組んで行かなければならないと感じている。 ②避難所へ逃げたら終わりではない。 平成１８年に市で策定した地域防災計画が見直されることなく、１m程度の津波であれば問題ないという事で一時避難場所の変更が行われなかった。これが原因でそれらの避難所で犠牲になった方が３００～４００名いた。そのため、津波が来たら、一時避難場所であっても、さらに高台へ逃げる。一度逃げたら、そこで安心してはいけない。 ③公的な役割を持つ人の安全の確保 災害時はもちろん率先して動いてくれるが、避難が遅れた人が出てしまうと、それだけ危険が迫ってくる、そういうところで、公的な人たちの安全を守る為にも地域の住民たちは早く避難する。そういう意識を持つことも大事である。 ④災害に強い安全な町づくり 避難時に車を使って逃げる方が多かったが、渋滞に巻き込まれてその中に津波が襲来して犠牲になった方もかなりいた。そのため、市では山に通じる真っ直ぐな道路を設けて、交通渋滞が起きないようにスムーズに避難できるような町づくりを目指すようになった。 ⑤社会的弱者も安全に生活できる町づくり 犠牲者に含まれる障がい者の方の比率は、普通の市民に比べると２倍という結果が出た。また、その方々を介護していた人についても多くが犠牲となってしまった。反省と教訓に基づいて防災ガイドの作成にとりかかった。
開催地より	「住民の安全を守る」という消防の任務と、「自らの安全を確保する」という二つの命題の両立については非常に難しい問題だと改めて思った。特に東日本大震災のような大規模な災害の場合、命の問題にかかわってくるので、非常に大切な問題だと思う。

開催地名：奈良県王寺町	
開催日時	平成３１年1月２６日（土）　１４：００～１５：３０
開催場所	奈良県王寺町いずみスクエアー
語り部	大和田　哲男（宮城県仙台市）
参加者	一般住民、自治会・自主防災会関係者、王寺町職員、王寺町消防団 約１５０名
開催経緯	当町に限らず、奈良県全体において、防災に関しては課題が山積している。これには長年、特に大きな災害がないことにより、行政はもとより、住民にも防災・危機管理に対する意識が薄いことに起因している。そこで今回は語り部をお招きして、災害に対する備え、心構えを聞いた上で、意識の向上につなげていきたいと思う。
内容	**・はじめに** 語り部が住む仙台市宮城野区蒲生・中野地区は、仙台湾に面し、約１，０００世帯が暮らし、干拓が広がり、地域には七北田川が流れている。市内は１９７８年6月に発生した宮城県沖地震に際して、県民防災意識が高まり、毎年総合防災訓練等を行って更なる大震災の発生に備えていた。その矢先に東日本大震災が発生した。七北田川を遡上した津波の影響により、地域で１５８名の死者が出た。 **・避難所運営訓練が役に立った** 仙台市では、１９７８年に発生した宮城県沖地震で得た教訓から、県が防災の日を設定して地震に関する様々な訓練を課したことにより、震災時はそれらが非常に役に立ち、実際の避難所運営においてもパニックを起こすことなく対応できたと思う。 具体的には仮説トイレの組み立て体験、アルファ米の炊き出し訓練、要救護者対策ということで町内会会員家族構成調査を実施して作成した町内会名簿の３点である。 **・予測を超えた避難所生活** 最初の避難場所は地元の中野小学校であったが、川を遡上した津波の影響でそこも少しの被害を受け、１階部分は使用不能の状態であった。避難者は全部で５５０名いたが、内部はぎゅうぎゅう詰めになっており、とても落ち着けるような状態ではなかった。しかし、何とか１日はそこで過ごさないとならない状況だったので、臨時に総務班、活動班、炊き出し班の３つの班を作り、総務班は人数確認を、活動班には明かりの確保など生活手段全体を、そして、炊き出し班には食糧の確認などをそれぞれしてもらった。 その中でも、寒さをしのぐ対策には非常に苦慮した。３月とはいえ、特に夜間と朝は想像以上の寒さであったので、避難所設営訓練の際にはそのあた

	りも考慮して取り組まないといけないとも感じた。 **・震災後の取り組み** 　具体的な活動として、「にしっぱら新聞」というコミュニティ新聞を発行し、紙面上で仮設住宅入居者などの情報発信を行った。もう一つは、地域で犠牲になった方がいらしたので、その犠牲者を悼んで慰霊塔を建立し、毎年合同慰霊祭をとり行った。それと同時に「復興対策委員会」も立ち上げ、地元地域に限らず、周辺地域の復興にも尽力した。この対策委員会は平成２９年の慰霊際を最後に、役割を終えたため解散した。 **・最後に** 　この震災を通して実感したのは、地域のコミュニティ、地元住民とのつながりが大切であるということ。そして、日頃の訓練が、いざというときは役に立つということである。それもただ漠然と訓練に参加するのではなく、手順、対応方法、動き方全てを把握した上で臨むことで初めて役に立ってくるものと思われる。例えば、備蓄品の置き場所一つ取っても、場所を把握していないと、いざというときには、それすら取り出せないという事態に陥るケースもありうる。 　そして、発災直後は行政の支援は全く期待できないことも忘れてはならない。行政というのはどうしても、県、市町村全体の状況を把握することから始める。全体状況がつかめ、ある程度の整備が整ってからようやく動き出す。従って、最初の数日は地域だけで何とか対応しないといけないので、そのあたりをしっかりと考えて、常日頃から地域独自に訓練を重ね、対策を練ることが必要である。
開催地より	実際に被災された方のお話は、中身はもとより、伝わり方の重さが全然違うように思えた。まだ、大きな災害が来た後の被害の大きさをさすがに実感はできないが、今回の話から対策を立てることはできると思うので、そこから今後の防災活動に役立てて行けたらと思う。

開催地名：和歌山県田辺市	
開催日時	平成３１年２月２６日（火）　１９：３０～２１：００
開催場所	田辺市立西部センター
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　約７０名
開催経緯	田辺市では防災訓練の参加率が低下（特に若年層）しており、各家庭における防災用品の備蓄も進んでいない状況である。また、過去に避難所を開設したことはあっても、ライフラインの途絶等の経験はない。今回、東日本大震災の語り部をお招きし、災害の教訓について具体的にお話いただくことで、防災意識の向上につなげたいと思う。
内容	**・はじめに** 陸前高田市が平成２３年３月１１日、巨大津波によって壊滅的被害を受けてから間もなく８年が経とうとしている。お陰様で、震災前に低地にあった個人住宅のほとんどは高台に移り、商店街も被災した土地に盛土して一部復活・開店した。しかし東日本大震災後も、熊本や北海道の地震、広島・岡山や愛媛の豪雨や土砂災害等、自然災害が各地を襲っている。このような状況の中で、被災経験を語り伝え、防災・減災対策の強化や避難生活の改善について、深め、広めていくことが求められている。本日は、女性の目で見てきたこと、思ったことを中心に、震災から復興にかけた一連の動きとともにお話したいと思う。 **・巨大津波からの避難** 東日本大震災では、高齢者の避難は難しかったと言わざるを得ない。高齢者は体力が衰えており、足腰が弱くなっている。高台へ避難するには、石段を何段も登らなければならない。できるなら家にとどまりたいと望み、「他人の世話になりたくない」となりがちである。発災は平日の午後だったので、救援に回るはずの公的支援者はほとんどが職場にいて不在であった。 一方、乳幼児を抱えた母親の避難も大変であった。地震があって職場から戻った父親は、すぐに消防団の任務で出かけてしまい、母親が子供たちを連れて高台に避難した。在宅での子育て家庭も要支援者である。高齢者同様、地域住民の理解と配慮が必要になる。 避難警報や避難勧告が発令されたら、初期段階で即避難行動を起こさないと犠牲者が増える。起ころうとしている自然の猛威を察知し、「早めの避難」しか命を救う術はないことを自覚してほしい。 **・救援と女性** 震災初期には、「小さいおにぎり、ゆで卵、水」が朝晩の２回しか提供されない避難所があったと聞いている。そこでは、全ての避難者に平等に提供す

	るために、小出しにするしかなかった。避難者が多く、長期にわたる避難所の炊き出しには、それなりの食料の確保が必要になる。東日本大震災の場合、当方の農家には米（もみ状）の在庫はあり、３月だったので冬季野菜の在庫があったことで大変助けられた。町の商店が全て流失したことで食料不足状態に陥り、食料の入手が困難でしたし、公的機関から食料の提供が開始されたのは、震災後２～３日たってからだった。各避難所では、不十分な環境の中で、女性が中心となって、炊き出しが連日行われた。 　避難所では、運営や整備面で課題があった。女性の性的保護（セクハラ）、乳児・高齢者・障害者対応については、うまく対応することができなかったと思う。暗がりのトイレが怖い、生理用品がない、母乳をあげるスペースがない、ミルク用具や赤ちゃん用品、介護用品がない等、様々な問題が各避難所で発生した。避難所によっては男性が管理・運営し、避難者のニーズを充分に把握できないケースも散見された。震災後、避難所運営には「女性の力が必要」という意見が各地で発せられている。 **・最後に** 　この度の巨大津波災害の経験から、地域の一員として「自主防災組織」に女性が位置づいて、地域に住む弱者を含む一人ひとりの実態に即し、具体的避難行動の方策を考え、支える互助の精神が求められることを知った。陸前高田の教訓は、「警報以上に早めの避難行動をとれ」ということ、そこに導くため、女性が参画する「自主防災組織の充実」である。陸前高田の女性は、あの混乱した状況の中で、先が見えない不安を抱えながら、被災者救援活動や支援活動を継続してきた。これは、昭和２９年に、陸前高田市地域女性団体協議会の前身である陸前高田市地域婦人団体協議会が立ち上がってから６０年にも及ぶ活動経験の歴史の重みであり、関係機関や市民の後押し・支えがあってのことだと考えている。
開催地より	大津波による甚大な被害を受ける中で、避難所での生活にも屈せず、被災者どうし助け合う姿勢に強く共感した。今後の防災活動の中に、本日お話いただいた内容をしっかり受け継いでいきたいと思う。本日はありがとうございました。

開催地名：和歌山県美浜町	
開催日時	平成３１年2月１６日（土）　１３：３０～１５：００
開催場所	美浜町地域福祉センター
語り部	菅野　祥一郎（岩手県陸前高田市）
参加者	市地域住民、自主防災組織　約８０名
開催経緯	南海トラフ巨大地震の津波浸水想定では、平野部の約９割が浸水すると想定されており、有事の避難所運営に関し、知識を取得することが課題である。また、避難所で自主防災会等が運営していく上でも、実際の体験談を参考に対策を講じていく必要があると考える。
内容	**・はじめに** メディアというのは初めは比較的大きく報道してくれるのだが、発災から７年半が過ぎようとしている現在、報道されることも少なくなってきた。露出が減ると、もう自然と人々は、災害のことを忘れていくような雰囲気がある。しかし、ここ１０年内に、熊本地震や大阪での地震、つい最近も北海道で地震、西日本の豪雨、様々な災害があった。私は行政者でも研究者でもないので、どの程度お話しできるか分かりませんが、校長として、あの日あの時にこんなことがあったのだという体験の話をさせていただこうと思う。 **・津波被害の特徴** 津波災害には３つの特徴があるのだそうだ。１つ目は一度に多くの命が奪われてしまうことである。信じられないかもしれないが、あの時の地震では、わが家では棚にあったもの何ひとつ落ちてこなかった。亡くなった方、全て津波である。一度にこんなに多くの方が亡くなるのが津波である。２つ目は、遺体も遠くに流されてしまうことだ。まだ多くの方が行方不明のままである。今でも警察は、毎月１１日になるとご遺体を捜しに捜索をしている。３つ目は、忘れられるということだ。何の前ぶれもなくやってきた前回のチリ地震津波、もう５０年以上も前である。津波は、この地域の台風のように毎年やって来るわけではない。しょっちゅう来ないことはいいことだが、このように時間がたち過ぎているので、いつの間にか忘れられてしまっているのである。 **・マニュアル、責任、判断力** 東日本大震災が発生したとき、校長の私は所要で学校を離れ、市内にいた。急いで学校に戻るために車を走らせたが、戻る途中の橋が通行止めになっており、思いのほか時間がかかってしまった。学校に着くまでの間、私の心は震え続けた。学校の子どもたちは校庭に整列していた。住民は地域ごとに集まっていた。３０分もの間、それ以上の避難をしようとせずにいたのは、この先どうするか迷っていたとは思うが、この第１避難所にいたことで、安心した気持ちがあったのだと思う。人間は不思議なもので、大勢の人の中にい

	れば何となく安心感があり、なじみの顔も多くいる。慌てふためいた様子がなくても、なんら不思議はないのかと思う。ましてや、わが小学校は、まさにマニュアル通りの避難所だったのである。 　この時すでに波は川をあがってきていた。私は校庭にいて、この異様な雰囲気の中、何とか子ども達を逃がそうと試みた。マニュアルにはなかったのだが、山に登る判断に迷いはなかった。私は何度か自分の足でこの山に登ったことがあった。私が登れるのなら、子ども達も容易に登れるだろうと思った。そして、判断と指示をする者、つまり私がそこにいたということ。間一髪でしたが、戻れていたということである。さらにその指示を、職員と地域の住民の方にしっかりと受け止めてもらえた。その違いだろうと私は答えた。 　私は６０年間学んだ判断する力、決断する力、指導する力を、この時に全て使った気がする。なぜ受け止めてもらえたか。それは私が校長で、地域の住民と顔なじみだったからだと思う。例えば普通の教諭の指示では、このように一斉に動くか、素直に聞くかわからない。私は常々、上に立つ者の判断、責任は重大だと思っている。マニュアルは平穏な時に冷静に考えたもので、それを否定するつもりはない。平時であれば確かにマニュアルに従って行動すると思う。でも、マニュアルに捉われない行動をすべき場面もあるということをお話しておきたい。人の上に立つ者は、命を守ることをまず考えなければならない。 **・震災の恐ろしさを忘れずに** 　「天災を忘れず、今日を楽しむ」陸前高田市の復興は日々進んでいますが、私たちは当時多くの方々がなくなられたことを忘れず、命を大切に生きていかなければならない。災害というものは他人事では決してない。自分の命を守るために、創造力を働かせて備えてほしいと思う。それは、気付きであり、考えることであり、行動することである。あの日、東日本で何が起きて、どんな教訓を残したのかという防災の心構えだけは忘れないでほしい。そのためにも、陸前高田という地名だけでも覚えていてほしい。そして機会があれば、是非陸前高田を訪ねてほしいと思う。
開催地より	経験した方でしか伝えられない講演だった。あの日、何があったのか、どんな教訓を残したのか、命を守るために何が必要だったのか。今日菅野さんの話を聞いた方々の胸に、その言葉はきっと深く刻まれたことと思う。

開催地名：和歌山県那智勝浦町	
開催日時	平成３０年８月２６日（日）　１０：００～１１：３０
開催場所	那智勝浦町体育文化会館　大集会室
語り部	島田　福男（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織　約１００名
開催経緯	那智勝浦町で南海トラフ巨大地震や東海、東南海、南海３連動地震等が高い確率で発生するといわれている中、実際に東日本大震災の被災地で活動された経験談や必要な対策についてお話しいただき、那智勝浦町での災害対策の参考にすることができればとの思いから開催するに至った。この場では、災害の体験、教訓、自主防災組織や避難所運営等についてお話し下さるので、同町での災害対応への参考にしていきたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災の折には、和歌山県の皆様に様々なご支援をいただいた。この場を借りて御礼申し上げます。本当にありがとうございます。お陰様で災害復旧、復興工事もだいぶ進み、特に仙台市では、遅れていた津波の被害を受けた沿岸部もだいぶ整備された。あのような大災害は起きてからでは手の打ちようがなく、対応がなかなか難しい。やはり起きる前に皆で話し合って、日頃より十分に備えておくのが一番大事である。平時にできないことは災害時にはなおできないと言いますが、まさにその通りだと思う。 **・仙台市の被害状況** 最も被害の大きかった東北の３県の内、宮城県で亡くなった方が９，５４１人、行方不明者が１，２２２人。岩手県では亡くなった方が４，６７４人、行方不明者が１，１１５人。福島県で亡くなった方が１，６１４人、行方不明者が１９６人。全国でいうと、亡くなった方が１万５，８９６人、行方不明者が２，５３７人。これは一昨日地元紙に載った地震のデータによるものである。このように宮城県が一番被害が大きかったのだが、犠牲になった方の８０％は津波による被害に遭った方である。そしてそのうちの９０％は車に乗っていて犠牲になった方である。仙台市は、仙台より南は仙台平野で沿岸部からずっと平坦地が続く。津波はとどまるところを知らず、内陸部５ｋｍ地点まで押し寄せた。また、仙台より北は三陸のリアス式海岸で海辺まで山が入り組んでいる。ですから、高い所に逃げようと思えば逃げることはできたのである。ただあんなに大きな津波が来ることはないと思い、油断して被害に遭われた。訓練のときは徒歩で避難しますが、いざ地震が起きたら慌てて車で逃げてしまい、犠牲になったと言える。 **・避難所の状況** 避難所の様子ですが、体育館はおろか、校庭まで人であふれ身動きの取れない状態であった。原因は帰宅困難者である。指定避難所だけでなく、公的な施設の県庁、市役所、区役所などに人が押し寄せて、中に入り切れなくなった人が道路まであふれてしまった。それで地域住民と企業、自治体三者で話し合いをし、災害が起きた場合は、すぐに帰さないで会社にとどめておくなどの協力を企業に求めた。今は企業の防災教育というものも盛

	んに行われている。 **・自主防災組織の立ち上げ** 平成１４年に連合町内会の会長になった時、連合町内会に自主防災組織を結成した。そして、平成２２年４月に、地域の５０団体で、平成２２年４月に川平地区防災対策連絡協議会を設置した。３００万円の予算を使い、防災の資材、機材を購入した。毛布や発電機、投光器、リヤカーなど、一通りの物を用意すると、１倉庫で約１５０万円かかる。震災後はこれでは足りないという意見があり、もう１５０万円出して、現在は３つの倉庫に４５０万円分を備蓄している。この他に今日のような研修会や講習会を行い、その中でカードゲームというのを主に行った。ＨＵＧ（避難所運営ゲーム）、ＤＩＧ（災害図上訓練）、クロスロード（分かれ道）という３つのカードゲームがある。２３年２月には大体災害対応計画の案が完成したので、ワークショップを開いて地域住民に説明をした。そこで、２００件近い意見が提起されました。土曜日や日曜日、夜中は学校が休みなので、そういう時に災害が起きたら学校の鍵を誰が開けるのかなどの意見が出た。それらを全部集約して、後は４月の総会を待つばかりになっていたところに３月１１日に東日本大震災が発災した。 **・震災後の自主防災組織の見直し** 仙台市では震災後、地域防災計画を見直した。それまでの防災計画というのは公助を中心とした、どちらかというと市の職員向けのものであった。もう公助では限界があるので、市民力、地域力、これを全面に出した自助、共助を生かさないともたない。自助、共助、公助の共同による対策が一番望ましいということで計画を練り直した。当然、避難所運営マニュアルも見直した。それまでのマニュアルは仙台市の一律であった。１９３ある指定避難所全部が同じだった。ところが沿岸部は津波の被害、中心部は帰宅困難者、私達のような住宅団地は地滑り、地割れ。被害状況が違うのに、一律のマニュアルでは到底役に立たないと、１９３の指定避難所ごとに地域版避難所運営マニュアルを作ることになった。今はそれに従って避難所の運営訓練などを実施している。
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ついて大変興味深くお話を伺っていた。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。

開催地名：鳥取県米子市	
開催日時	平成３１年２月３日（日）　９：３０～１２：００
開催場所	米子市福祉保健総合センター
語り部	松田　富子（岩手県遠野市）
参加者	米子市民　約２００名
開催経緯	本市は、津波、洪水、土砂災害及び地震など各種災害が想定されており、積極的に防災講話や防災訓練などを推進し、市民の防災意識や地域防災力の向上に努めている。しかし、本市では人的被害（死者や行方不明者など）や長期におよぶ避難所運営、復興などの災害経験がないこと、災害の実態や教訓を学ぶ機会が少ないこと、また自主防災組織や防災に携わる多くは男性であるため、女性や幅広い年齢層の視点に立った災害対応などが防災に関する課題となっている。そのため、東日本大震災を経験された女性の語り部からお話を伺い、今後の防災活動の糧としたい。
内容	**・はじめに** 東日本大震災発生時、私は遠野市婦人消防協力隊４３０名の隊員をまとめる隊長だった。 隊長として、後方支援活動の先頭に立ち、被災地支援や市内に拠点を置く全国からの警察検視隊の活動支援を行った。協力隊組織は発足が昭和４５年、現在の隊員は高齢化と自主防災組織の組織率向上により、３６４名となっている。 **・東日本大震災の支援活動** 平成２３年３月１１日午後２時４６分、国内観測史上最大級の地震が発生した。遠野市でも震度５強を観測し、市役所本庁舎中央館が全壊した。市内全域で停電も発生したのみならず、道路や水道などのインフラも甚大な被害を受けた。多くの市民が、地域の集会所や地区センターに避難し、その数は５０カ所、およそ２，０００人にのぼった。 平成２３年３月１３日には、後方支援活動の本格化を図るため、遠野市も後方支援活動本部を設置。その後、３月１９日からは、職員を被災自治体へ派遣し、現地での支援に当たった。また、３月２８日には、継続的な支援活動の展開を図るため、沿岸被災地後方支援室を設置し、被災地への支援を続けた。 遠野市の活動は、行政だけではなく、多くの市民と心を一つにした、官民一体の後方支援活動へとつながった。被災地へと届けられた炊き出しのおにぎりは１４万食にも上り、そのほとんどが、地域の人たちが持ち寄ったお米を、日赤奉仕団や、地域婦人団体協議会などの人たちが、心を込めて握ったものだった。市民が率先して提供した物資は、駆け付けた高校生たちが仕分

	けをし、被災地のニーズの把握に努めながら、送り届けた。 遠野市婦人消防協力隊でも炊き出しを行った。いつもの訓練では３００～５００個のおにぎりしか作っていなかったが、この時は毎日２，０００～３，０００個のおにぎりを、みんなで「熱い、熱い」と言いながら、一生懸命握った。毎日遅くとも１４時までには作り、それを市役所経由で被災地に届けていた。各家庭からも女性中心に協力隊に率先して参加していただいた。 **・遠野市が取り組んだ後方支援活動** 静岡県や友好都市でもある東京都武蔵野市をはじめとする多くの友好自治体や企業が、遠野市内のコミュニティ消防センターや公民館を拠点に沿岸部への活動を展開した。このような多くのボランティアなどの助けになるべく、市民もさまざまな支援を行った。その他にも、東京大学や神奈川大学などの教育機関、防災科学技術研究所などの研究機関が遠野市を拠点に活動し、多様な復旧復興への取り組みを展開した。このように多くの関係機関が、遠野市へ多くの心を寄せていただいたことへの感謝と、１年間の活動の総括として、平成２４年３月１８日に東日本大震災後方支援の集いが遠野市民センターで開催され、当日は多くの人が会場に詰め掛け、被災地への継続的な支援を全会一致で確認し、幕を閉じた。 遠野市は平成２５年９月、震災で遠野市が取り組んだ後方支援活動の記録と、活動における成果や課題などの検証結果をまとめた遠野市後方支援活動検証記録誌を発行した。遠野市は震災の悲しみを忘れないこと、そして後方支援活動を行った人たちの思いや足跡を後世へ伝え続けていくことこそが、これからの防災、減災の取り組みで非常に重要な点だと考えている。遠野市民とともに忘れないこと、そして伝え続ける取り組みを行っていきたい。
開催地より	米子では大きな災害というのはこれまでほとんど発生しておらず、その規模の大きさに驚いた。自然災害のみにこだわらず、火災等のケースでも防災や避難について自助、共助の考えは必要だと思うので、地域の皆さんと協力しながら対策を検討していきたいと思う。

開催地名：島根県松江市	
開催日時	平成３０年１１月１９日（月）　１４：００～１５：３０
開催場所	美保関公民館大会議場
語り部	菅野　祥一郎（岩手県陸前高田市）
参加者	美保関小学校５・６年生、美保関中学校１・２・３年生、住民　約１５０名
開催経緯	松江市では、鳥取県中部地震や島根県西部での地震など近隣で地震が発生していることで、地震災害に対する関心が高まっている。今回依頼する美保関小学校、中学校では合同で津波避難訓練を実施しているが、東日本大震災発災からもかなりの年月が過ぎたことで低年齢層への災害伝承が課題となっている。そこで、陸前高田市で校長として東日本大震災を経験された菅野様よりお話を伺い、災害の凄さについて学びたい。
内容	**・絶対に子どもたちを助けるという信念** 地震が発生したときに所用で校外にいた私は、急いで学校に戻ろうとしたが、途中の橋が通行止めになり、想定外の時間がかかってしまった。戻った時、子どもたちや近隣の住民は校庭に整列していたが、既に津波は川をさかのぼり始めており、時間の猶予はなかった。私は、今まで６０年間学んだ力を全部使って、難しい言葉で言えば「判断」・「決断」して、学校の裏山へ登るための丸太の階段を使い、低学年から登れば渋滞してしまい、時間がかかってしまうので、６年生から順番に上がるように指示をした。 さっきまで校門付近にいた数十人の人たちは、私たちのそばから消えてしまった。校舎に逃げた人たちは、屋上の貯水槽の上に登ることができた一人の方を除き、流されてしまった。子どもたちが助かった理由は何か、住民の生死を分けたものは何か。それは、「誰よりも早く逃げることを決断したこと」に尽きると思う。「元気に登校してきた子供は元気に帰さなければならない」、それが教師の思いである。 **・避難所では** 私たちの学校の子どもたちは全員が助かった。そして、何日かたってどんどん家族の迎えが来た。いや、正確には迎えに来ても帰る家がないのだから無事を確かめに来た、と言った方がいいのかもしれないが。食べ物は小さなおにぎり１個。近くの冷凍工場から流れ出た冷凍秋刀魚を拾い上げ焼いて食べた。不平不満を言うものは一人もいなかった。 みんなが一生懸命働いた。特に６年生と中学生ががんばった。そして、いたるところでこんな言葉が飛び交った。「見つかって、あ～、良かった」。そして、１０日後にはこんな言葉だった。「見つかって、あ～、良かった」。そうです、同じ言葉です。２，３日はどこかで無事にいることを期待している。そして「無事で見つかって、あ～、良かった」ですが、１０日も過ぎると、

	もちろん無事な姿でいるわけはないないので、誰しもがあきらめきっている。それでも、たとえ遺体であっても「少しでも早く見つかって良かった」と思うわけである。同じ言葉でもこんなに違いがあったのだ。 　また、ある子には最後まで誰も迎えに来なかった。どんな思いで家の人が現れるのを待っていたか想像がつくだろうか。そんな中で許せない出来事もあった。日本人はみんな立派だなんて言われていたが、そんな人だけではなかった。 　「この辺で見たことのない人たちがたくさんいた」とか、「でっかいリュックを背負っていた」、「妙に堂々としてた」等、いろんな報告が入った。私が直接見たわけではないが、ガレキの中からようやく息子さんを発見した家族が、その横に中身を全部抜かれていた財布を見てどう思われたか。人間というものは泣くに泣けない時がある。その時が一番悲しい時だ。こんな状況の中で、なぜこんな人間がいるのか。皆さんはそんな人間にだけはならないでほしい。 **・皆さんへのお願い** 　皆さんに、教師としてお願いしたいことは、「命を大事にしてください」ということだ。まずは自分の命を、そして隣の人の命を。必死で逃げても命が尽きてしまった彼女。彼女だけでなく、たくさんの若い命が一瞬にして奪われた。どんなに怖かっただろう。想像しても想像しても、その恐ろしさ、苦しさは私にはわからない。こんな恐ろしい災害が起こるなんて夢にも思ってなかったから。 　しかし、人生には思いもよらないことが起こる。だから、今、この時を大切にして、生きていることの幸せをかみしめてもらいたい。そして、誰の命も大切にする人になってもらいたい。 　陸前高田の人は大切な人をたくさん亡くした。みんなは自分の家がある。家族がいる。自分の学校がある。学校には広い校庭がある。友達がいる。当たり前のことだけども素晴らしいことだ。だから、だから、家族や友達を大事にして先生方のお話をしっかり聞いて、一生懸命勉強してほしい。
開催地より	穏やかな語り口でお話いただいた内容は、災害の凄さを我々にしっかりと伝えるものであり、津波の恐ろしさ、命の大切さを強く感じさせるものだった。本日お話を聞かせていただいた児童・生徒の心に、しっかりと刻みこまれたことと確信する。

開催地名：島根県浜田市	
開催日時	平成３１年1月１２日（土）　１３：３０～１５：００
開催場所	浜田市総合福祉センター
語り部	武蔵野　美和（岩手県陸前高田市）
参加者	浜田市、浜田市社会福祉協議会、自主防災組織、地区社協、 ボランティア関係団体、消防団、防災士等　約１２０名
開催経緯	過去、津波による被災経験がないため、昨年度災害伝承語り部による講演を実施した。これにより、住民の津波に対する防災意識は向上しつつあるが、過去の多くの豪雨災害や直近の平成２９年７月４日からの大雨、平成３０年７月豪雨の経験から、依然として大雨や土砂災害に対して意識が偏っており、津波防災に関するより一層の啓発が必要である。 また、長期の避難所運営及び避難所生活を経験していないため、「避難所の運営に関することは全て行政がやってくれる」との意識を持つ住民が多い。そのため今年度も講演をお願いし、避難所運営についてのお話を伺うこととなった.
内容	**・はじめに** 私が住む陸前高田市は岩手県南部の太平洋側に位置している。岩手県の中では比較的温暖な地域で、東北の湘南とも呼ばれている。この陸前高田市は、皆様ご存知のように東日本大震災で津波の被害を受け、街が壊滅してしまった。本日は生活者の視点からの避難所運営についてお話しさせていただく。 **・東日本大震災の被害状況** 皆様ご存知のように、三陸沿岸は昔から津波の被害を受けてきた。さかのぼれば明治三陸大津波や昭和三陸大津波、チリ地震の津波の被害が有名である。これらの津波被害を受けて対策が講じられてきたにも関わらず、また、情報網が整備されていたにも関わらず、東日本大震災では多くの犠牲者を出してしまった。市内の公共施設についても、市庁舎や図書館、体育館、公民館、小中学校や保育所等々の多くの施設が全壊してしまった。人口２４，２４６人のうち、死者・行方不明者は１，７５７人にのぼった。 **・避難とは** 陸前高田市では、避難場所の半数以上が被害に遭った。一部の地区では、訓練時に使用していた地区防災センターという場所に多くの方々が避難したが、実は防災センターは指定避難所ではなかった。そのため、避難所だと思い込んで避難してきた方々の多くが犠牲になってしまった。皆が逃げることが出来なければ避難とは言えない。要支援者を含む避難訓練を日頃からしているだろうか。　陸前高田市ではそのような訓練が行われていなかったために、多くの犠牲を出してしまったと言える。日頃から「万が一」を考え、

	自分の命を守るための「備え」を意識していただきたいと思う。 　また、避難と避難所へ行くことは同じではない。身の安全が確保できるのであれば、とどまることも重要ですし、ストレスが大きい場所にあえて行く必要はない。家が安全であれば家で生活して頂いて問題ない。究極の防災は、逃げなくても良いところに住むことだと言える。 **・避難所について** 　避難所の運営については、地域のニーズを適格に認識しておくことが前提である。災害リスクのハザード、配慮を必要とする人の把握、話し合いの場の創出等、意識して対応していただくようお願いしたい。また、避難所を開設する地域での連携が大切である。公民館や学校等の公的施設が避難所となるケースが一般的ですので、地域のニーズに則した対応を行う必要がある。避難のルールや運営本部の位置づけ、そしてあなたがになうべき役割について正しく認識しておくことをお奨めしたい。 　避難所での避難生活では、一般的な備えしかない。アレルギーに対応した食品や、赤ちゃんのミルク、個々の病状に応じた薬等、個人にとっては必須のものでも、全体では特殊なものについては用意されていないのが現実である。対応できなければ困ることは自分で備える必要がある。一時避難時の食事についても、個々で確保するのが基本である。 　家族で落ち合う場所を確認しておくことや、自助としての避難グッズを準備しておくこともお奨めいたしたい。守りたい人がいるなら、まず自分の身の安全を確保することを意識していただき、救助される側から救助する側になれるよう意識した準備を行っていただけたら幸いである。
開催地より	実際の被害状況を改めて認識して、そのすさまじさを痛感した。非常にためになるお話で、住民の自助意識を炊きあめられたと思う。

開催地名：島根県益田市	
開催日時	平成３１年1月１９日（土）　１０：００～１２：００
開催場所	市民学習センター
語り部	高橋　進一（千葉県旭市）
参加者	自主防災組織、自治会等関係者、市職員、消防職員　約１００名
開催経緯	東日本大震災の発生により、益田市内一部地域において津波避難訓練等を行うなどの取組みも行われるようになってきてはいるが、地震・津波による大災害の経験がないことから、住民にとって災害発生の現実味が希薄である。平成２８年度には災害伝承語り部派遣により、東日本大震災での体験談を伺う機会があり、防災意識の向上に多大な効果があった。本年度も、津波災害について実体験を伺うことにより、市民の防災意識の向上を図るとともに、あわせて低年齢層への災害伝承・防災教育の機会としたい。
内容	**・千葉県旭市の被害状況** 旭市の広い範囲が震度５強の強震に襲われ、その後、沿岸部を大津波がくり返し襲った。地震発生からおよそ２時間半後、最大の津波が押し寄せた。災害波は堤防を越え、町を大きく飲み込んでいった。沿岸部では家屋が流出したり、押し流された車や家財道具により、がれきの山ができた。津波の被害の大きさをうかがい知ることができる。 地震発生から津波の被害を受けた旭市では、多くの人たちが一時避難所に避難した。停電、断水の続く中、収まらない余震の不安と寒さに耐え、眠れない一夜を過ごした。津波以外にも地震による被害が多く発生した。道路の陥没や地割れ等が至る所で発生。家屋は傾き、ひび割れ等の住宅被害も多数見られた。海上地域にある普門院では灯籠が倒れたり、屋根の瓦が落ちた。 今回の震災では液状化でも大きな被害が出た。地盤が一旦、液状化したところでは、二次災害の恐れが大きいと言われている。３月１日、現在の旭市の被害状況は死者１３名、行方不明者２名。建物の全壊３３６世帯、大規模半壊４３２世帯、半壊５０９世帯、一部損壊２，４１９世帯。また住宅被害のうち床上浸水６７７世帯、床下浸水２７６世帯。液状化７６８世帯、特に被害の多かった飯岡地域では、この他、津波による建物の倒壊等で数箇所の道路が通行不能となった。東端にある飯岡漁港にも津波が押し寄せ、漁船が転覆する等、甚大な被害をもたらした。また、文化財にも多大な被害を与えた。 **・復興に向けて** これまでさまざまな復興プロジェクトも行われている。昨夏行なわれた『いいおか津波を学ぼう、親子防災教室』では、被災した地域を実際に見て回り、津波の恐ろしさ等を学ぶ防災教室が開かれた。また、１０月に県が実

	施した県民アンケート結果では、地震発生後すぐ津波が来ると思った人はわずか２２．７パーセント。７７．３パーセントは地震イコール津波という認識を持っておらず、海岸近くの住民でも、すぐに高台に避難という意識が希薄だったことが分かった。一度避難してから津波が完全に収まるまでの間に自宅に帰った人は３７．１パーセントで、家や家族が心配、車や貴重品を取りに行った等が帰宅の主な理由であった。福島の原発事故によって受けた農産物の風評被害や、町にはまだ大震災の傷跡が残るが、市民の暮らしが１日でも早く戻るよう、復興に向け、町は着実に歩みを進めている。 **・災害を振り返って** ひとつ大事なことは、過去の災害から学ぶということだ。私の住む千葉県の旭市でも、こちらの益田市でも、過去に起こった災害について今一度見直してみることが大切だと思う。自分の住む街がどのような地形なのか、活断層はあるのか等、土地の特性を認識しておくことをおすすめする。 また、防災対策上重要な備蓄ということで、ご家族の人数分の水の確保をお願いしたい。一人当たり２Ｌのミネラルウォーターを常に保管してほしい。水が一番大切である。 続いておすすめしたいことは、家族で防災についての話し合いをしていただき、避難場所や携帯電話不通時の相互の連絡方法などについて確認をしておくことだ。そして最も重要なことは、自分の命は自分で守るということである。命を守ることはすべてに優先する。自分が負傷したり命を落としたら、家族を、友人を、誰も助けることができない。ですから、不用意に危ない行動をとらないでほしい。そして安全を確認してから、救助に向かっていただきたい。
開催地より	貴重なご経験を具体的にお話いただき、本当に引き込まれた。今後の益田市の防災に対して、あるいは、地域防災活動の推進につなげるための一助としていきたいと強く感じている。

開催地名：岡山県岡山市	
開催日時	平成３０年１１月２６日（月）　１４：３０～１５：３０
開催場所	岡山ふれあいセンター
語り部	山田　修生（宮城県仙台市）
参加者	自主防災会　約１００名
開催経緯	東日本大震災をご経験された語り部による、『自主防災会の活性化と結成促進を』と題した講演を受講することで、全国平均より大幅に下回る自主防災組織率の向上と地域コミュニティづくり、地域防災活動の活性化を進めていく手立てとしたいと考えている。
内容	**・被災者支援について** 皆さんは自主防災組織の役員として、災害の場合は被災者支援が至上命題になってくると思う。この時に検討していただきたいのが自宅避難者への対応である。災害時にはほとんどの方々が避難所に直行されるが、いろんな条件、理由によって自分の家でずっと我慢している人も存在する。このような自宅避難者の皆さんについては、意外と行政のほうでも手が届かないケースが多い。災害の場合に避難所に行った方々は、食べ物、飲み物、その他、大体公平に平均的に配布されていると思いますが、自宅避難者については何も配られないケースもでてくる。そういった方々への配慮・対応をお願いしたいと思う。 また、常日頃、自主防災会組織の皆さんとしては、災害の場合はこういう対応しましょうといった、周りの人たちとの連絡会議を頻繁に実施していただくことをお願いしたい。期待できることの一つは、自助体制の強化である。災害が発生した場合は自助が基本である。共助・公助は１００パーセント期待できない。ですから頼りなるのは自助だけである。自主防災組織の皆さん、近隣の皆さん含めまして、近隣の学校とも連携し、自助体制をどう強化していくかということを連絡協議会の議題として実施いくことが肝要かと思う。 **・東日本大震災をふまえて** できればなるべく大きな懐中電灯と、携帯電話、携帯ラジオ、この三つだけ持って避難してほしい。避難所に行けば、この三つだけあれば十分である。もう一つは皆さんのご自宅に、間取りの関係で可能であるならば、家族の皆さんが地震のときに逃げ込むことができる部屋を一つ造っておいてほしい。その部屋には家財道具も何も一切置かないということが肝心だ。もし地震があった場合、家族が全員その部屋に逃げ込んでほしい。何もないのでけがをする心配もない。 東日本大震災の場合も発災が日中２時４６分であった。その時間帯は仕事をしている人は職場にいるし、学生は学校にいる時間である。従って、自宅

	に男性がいるケースは少なく、女性とご高齢の方が中心である。そこで、ウィークデーの日中に発災という想定で、女性中心の防災訓練・避難訓練をできる限り計画していただき、実施していただくことをお奨めする。女性中心の防災訓練、要援護者対応、女性しかいないときに発災した場合に要援護者をどう対応するか。是非ご検討をお願いしたい。 　また、避難所で困ったことは、寒さや空腹の問題（毛布や暖房設備、食料の備蓄）とあわせて、トイレの問題があげられる。単純に数が少ないということの他に、高齢者、体の不自由な方のトイレの問題がある。高齢者や体の不自由な方専用のトイレを設置することを是非ご検討していただきたいと思う。 **・まとめとして** 　身に付けた知識・経験の全ては決して裏切らないということを申し上げる。そういう意味で、防災訓練は絶対必要ですし、とにかくいろんな形でいろんな状況を想定して訓練を積み重ねていただければと思う。
開催地より	講師の方には、ご自身の東日本大震災時の体験談を交えながらわかりやすいお話をしていただいた。本日ご参加いただいた自主防災組織の方々には、防災について再認識してもらういい機会になったことと思う。

開催地名：岡山県早島町	
開催日時	平成３１年２月２４日（日）　１０：００～１２：００
開催場所	早島町町民総合会館ゆるびの舎
語り部	仲條　富夫（千葉県旭市）
参加者	自主防災組織、自治会、町内会役員等　約５０人
開催経緯	近年、当町では地震が起こっておらず、また、それに伴う二次被害の経験もないので、住民の間では防災・減災に対する意識が希薄であると思われる。そこで今回は語り部の方の実体験に基づくお話を伺うことで、住民の防災に対する意識付けと、行政としてもシステム構築に向けて動いていきたいと考えている。
内容	**・東日本大震災の体験談** ２０１１年３月１１日１４時４６分。東北地方宮城県沖を震源とする強い揺れを伴なった地震が発生。私が在住している千葉県旭市は太平洋に面している港町で、その地震後の津波発生をまず危惧した。しかし、地震発生直後はまだ何も前兆と言われるものは特になかったが、避難勧告が出たため、市内のほとんどの住民はそれに伴って避難をした。地震から約３０分が経過したのち、ついに津波の第１波が自宅前まで到達。その後も第２波が同じく到達したが、第１波に比べるとそれほどの大きさではなかったため、もう第３波以降は来ないだろうということで、避難者の多くが自宅に戻ってしまった。語り部自身も寝たきりの母親が居たため、避難は断念していた。自宅周辺の一人暮らしのお宅の状況を確認するため自転車で見回りをしていたところ、港の水がすべて引いている光景を目撃して、背筋に冷たいものが走った。「９分９厘、大きな津波が来る」と直感し、あわてて自宅に向けて引き返している途中で津波に襲われた。なんとか助かったが、自宅は完全に潰れた。そして、私の母親は寝たきりの状態が幸いし、倒れた柱がクッション代わりとなってベッドの流失を食い止め九死に一生を得た。 結局、旭市全体で死者は１３名、行方不明２名、怪我をした方１２名、家屋の損壊約３，８００戸という被害であった。 避難勧告が出され、しっかりと避難所へ避難できたにも関わらず、第２波発生の後、もうこれ以上津波は来ないはずだ、多くの方が過信してしまい、自宅へ戻ったところを第３波にやられて犠牲となった方もいたので、最後の最後まで決して甘く見てはいけないということを改めて思い知らされる結果となった。 **・震災を経験して** 地震に限ったことではないが、災害が起こった時には、家族の安否が重要になってくるかと思う。いざという時に備えて、所在確認の仕方や、落ち合

	う場所等の詳細は事前に話しておく必要がある。一方で、近所の一人暮らしの高齢者の方や、自ら動けない弱者の方の対応についても、速やかに行えるように準備しておきたい。 　災害直後には、市役所や役場による行政の支援・援助というのは全く期待できない。行政を頼りにしない、地域自治会や住民主導の指揮・命令系統の確立、避難マニュアルの策定などを予め考えておけば、それに伴って動くことができるので、まだ実行に移していないようであれば、早急に構築することを強くおすすめする。 　行政の支援・援助については、たいてい災害発生経過７２時間以上経つと、本格的に被災地域にも届いてくる。それまでは地域での共助で乗り切ることを、避難マニュアルに組み込んでいただきたい。 **・最後に** 　やはり、津波の被害を考えると「直ちに避難する」は当たり前のことだが、それにもまして「過信は禁物」ということも肝に銘じていただききたいと思う。せっかく助かったはずの命が、「過信」という心の隙ができたことによって、今回のように取り返しのつかない事態になることだけは、今後起きないように心から願わずにはいられない。
開催地より	地震の恐ろしさはもとより、改めて津波がもたらす恐ろしさを実感した。今日の講話を参考にして、早速町でできる防災・減災対策を住民と共に考えて行きたいと強く感じた。南海トラフ地震による津波被害の予想が出ている点も踏まえてもっと考えて行きたい。

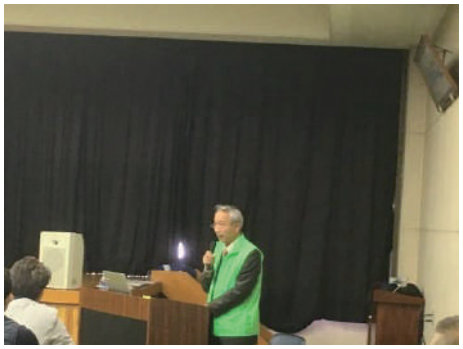
開催地名：広島県広島市	
開催日時	平成３１年1月２６日（土）　１４：００～１６：００
開催場所	ＪＭＳアステールプラザ　中ホール
語り部	菊池　健一（宮城県仙台市）
参加者	広島市中区住民　約５００名
開催経緯	災害の増加に伴って防災意識が高まっているように感じられるものの、若年層の防災行事への参加が低いように思われる。また、防災マップの作成や研修会では、参加者が地域の役員等に限定されており、毎回、同じ顔ぶれとなっている。そこで、一般の住民の皆様対象の講演会を開催し、防災に対する意識の向上を図りたい。
内容	**・地震発生から避難所での生活** 町内会では、大規模災害に備えて、毎年、避難訓練を行っていたが、東日本大震災では、ほとんど役に立たなかった。激しい揺れに動揺する中、道路は寸断され、携帯電話、固定電話ともつながらないため、火の始末、出口の確保、家族への連絡、周りの人の安否確認等、身を守るすべてのことができなかったからだ。 避難所への避難についても、速やかに移動できない人たちが結構いた。貴重品を探していたり、貴重品を置いていく事に抵抗を感じて避難を拒んだりする方もいた。命に係わる問題なので、毅然とした態度で避難を求めることが必要だ。また、夜間はどうしても周囲の目が届かないので、自警団を編成して区域のパトロールを行った。 避難所の運営についても、スタート時点からうまく機能はしなかった。運営を阻害したものとしては、情報の不足、燃料の不足、通信手段の不足の３つがあげられる。また、１つの避難所に、８つの町内会が集まっており、町内会ごとでは避難訓練を行っていたが、合同では実施してないため、連携がうまくいかず、運営に支障が出た。地震４日目まで物資が届かなかったことも不安をあおった。対策として、町内会長を中心とし、町内会ごとにまとまってコミュニティ最優先の運営を進めた結果、情報収集と伝達に効果があった。そんな避難所での生活での主な問題点は以下のとおりである。 ①トイレの不足（トイレ新設を他県にお願いしても、届くのに時間がかかった） ②避難所内のスペースの問題（早く避難所に来た人から場所を確保するため、お年寄りや女性は、入口近くの寒い場所しか空いていない） ③避難所の過密（一人でいるのが怖い。また、食べ物が貰えるからという理由で、避難所に来る人もいる。自宅で暮らすことのできる人には、帰宅してもらった。家庭訪問をして物資の確認を行う。（避難者１，５００人→

	２７３人） ④ペットの問題（避難所にペットを連れて来た人もいたため苦情が出た） ペットは癒しでもある。人の生活場所とは別のところにペットの避難所を作った。 ⑤指定避難所は、お祭り騒ぎ。 他県から慰問で来て、手品や吹奏楽の演奏が続くと、初めは良いが苦情が出るようになった。 **・震災の教訓** 行政、町内会、民生委員等との連帯を密にし、情報の共有化を図ることが必要だと感じた。また、地域、行政・学校と連携して、積極的な訓練の実施を行うとともに、町内会行事等に積極的に参加して近隣の住民とのコミュニケーションをとっていくことの必要性も感じた。そして何より求められるのは、迅速な判断と行動である。最後に防災関心度チェックをしてみてほしい。全てクリアできるよう、防災を意識した生活をお願いしたい。 ①防災訓練に参加している。 ②家の中で安全な場所を知っている。 ③非常持ち出し袋を準備している。 ④いざという時の非常出口はいつも考えている。 ⑤消火器や救急医薬品などの点検を行っている。 ⑥町内会名を知っている。 ⑦携帯ラジオと懐中電灯を準備している。
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改めて痛感した。具体的な体験談を聞くことで、非常に参考になった。

開催地名：広島県広島市	
開催日時	平成３１年3月８日（金）　１４：００～１５：３０
開催場所	広島市西区民文化センター
語り部	仲條　富夫（千葉県旭市）
参加者	西区民、西区自主防災会、防災関係職員等　約４００名
開催経緯	災害ごとの避難場所の認識が浸透していない点や、テレビ、ラジオ頼みの高齢者層への災害情報の伝達には限界があると考えている。今回、東日本大震災の体験談を語り部からお話いただき、住民への避難情報の伝達の難しさ等について考えたいと思う。
内容	**・はじめに** 昨年の土砂災害で広島県では７割、愛媛県では６割の方が避難しないで被害にあっている。東日本大震災の際にも、避難のタイミングを失い、被害に遭った方は大勢いた。早めの避難を心がけることによって被害を免れることができる。２０１１年８月６日に、「いいおか津波語り継ぐ会」（千葉県旭市）を結成し、津波の体験談を多くの人に語ることで、早めの避難の必要性を呼び掛けている。 **・東日本大震災発生** 私が住む千葉県旭市飯岡地区の状況についてお話したい。２０１１年３月１１日１４時４６分に、東日本大震災が発生した。地震発生後の１４時５０分頃、九十九里浜沿岸に津波２Mが予想されていた。１５時１４分に大津波警報発令「防災無線」が呼びかけた直後に、茨城県沖でマグニチュード７．６の地震が発生した。最初の津波警報発令後、ほとんどの人は避難所に行ったが、私の自宅には寝たきりの母がいたため、避難を模索するも、なかなか避難ができなかった。 自宅は、防波堤から５０メートルのところにあった。堤防の高さは４Mあり、何とかしのげると思っていた。最初の津波は防波堤を５０㎝越えたが、約１時間後の津波は防波堤を越えなかったため、家の被害確認や貴重品、着替えなどを取りに帰った人もいた。その後、自転車で高齢者の独居宅を見回り、港が見える場所に来たら、引き波で港に水がないという信じられない光景を目撃し、津波の来襲を確信して自宅に急いだ。その途中（地震発生から２時間以上が経過）、振り向くと「真っ黒な魔物のような津波」が押し寄せ、飯岡地区が飲み込まれ、家屋の倒壊や車が流された。私自身も津波に流され、自宅が崩壊した。津波に流され必死にもがきながら、出した左腕が近くの魚屋のサッシ枠に届いて、何とか命は助かった。犠牲になった人の中には、一旦は避難していたが、自宅に戻って津波に巻き込まれた人もいた。避難を徹底していれば被害拡大は防げたのは間違いない。 **・避難所について** 毛布と弁当等が配布されたが、飲料水のペットボトルの数が足りず、水不足の

	状態だった。また、電話は不通、当然停電状態で、地区の詳細な被害情報等が入らなかった。さらにガソリンを購入するのに２時間以上かかった。自宅が崩壊したため、避難所にとどまざるを得なかった自分たちは、厳しい環境下で、明日からどうしていいのかわからず、家族同士でさえ言葉が出てこなかった。そんな中で、３日ぶりに炊き出しの温かい食事をとり、お腹がふくれると喋ることができるようになった。一人では何もできなくても、３～４人集まると意外な力が湧いてくる。私も近所の方々、友人等のはげましに大いに元気をもらった。 **・ボランティア活動について** 多くのボランティアが支援に来てくれたが、地元の人や地域の人がいないと、何に困って何が必要か等の情報が分からない。また、県職員が来てボランティアの受付を行ったが、地域ごとの詳細な被害情報等が入らないため、ボランティアをどのように配置するか判断が難しかった。（午前中に現地に入らないと活動できなかった）円滑に支援するためには、地域ごとの詳細な被害情報等をまとめておく必要がある。私の自宅には、大学生のボランティアが来てくれて、片づけなどを手伝ってくれた。大いに助かった。 **・仮設住宅について** ５月１８日に完成した仮設住宅は、６坪に１～２人、１２坪に３～５人の広さで、下水道がないので浄化槽を利用した。台所・トイレ・風呂が整備された。仮設住宅では、２７人のお年寄りが一人暮らしをしていたが、うち４人の方が孤独を感じて自ら命を絶った。これも声掛け等をすることで防げたのではないかと反省している。 **・まとめ** 津波・災害は、いつ起こるか分からない。普段から地域の方と横のつながりを持つことが必要だ。 また、とにかく早めに避難することが減災・防災につながる。そのためには災害時に持ち出すものを準備しておき、素早く動けるように備えておくことが必要である。冷静に情報を得て行動することを、心がけてほしい。
開催地より	津波に流された語り部のお話は、非常に具体的で引き込まれた。災害時の早めの避難の大切さを認識できた。今後の防災・減災活動に役立てていきたい。

開催地名：広島県呉市	
開催日時	平成３１年２月９日（土）　１３：００～１４：２０
開催場所	呉市東消防署
語り部	島田　福男（宮城県仙台市）
参加者	呉市防災リーダー，消防職員，防災関係職員　約１２０名
開催経緯	呉市では、自主防災組織の必要性の認識に地域差があると感じているとともに、自主防災活動が活性化していない自主防災組織が多い。また、防災リーダーとして活動可能な人材が少ない状況にあるため、自主防災組織でのご経験が豊富な語り部にお話を伺うことで、今後の自主防災組織の活動の糧としたい。
内容	**・仙台市の被害状況** 宮城県では、死亡者９，５４２人の内８割が津波によって犠牲となった。また、車での避難により多数の人が車ごと流され犠牲となった。津波は内陸５キロまで押し寄せてきたが、高速道路が壁となり津波が止まった。三陸リアス式海岸で山が迫っている土地であるが、山あい近くまで津波がくるとは思わなかった。 停電により信号機が機能せず、交通網の混乱が起こった。避難訓練は徒歩で移動を行っているが、東日本大震災時は多くの人が車で避難しており、車を乗り捨ててビルに避難した人もいた。また、ブロック塀の倒壊や家屋の下敷きになる被害がでた。 **・地震発生後の動き** １４：４６　青葉区で震度６弱 １５：００　災害対策本部設置 １６：３０　災害対策本部と小学校とで協議し、自主的に指定避難所を開設 地元の川平町では地盤沈下で道路が割れた。また、水道管やガス管が破裂したり、建物にひびが入ったり、斜めになった。 小学校では、地割れ・液状化現象が起こったが、先生が生徒を計画に従って避難させ、生徒を保護者に引き渡した（２０時終了）。これは年３回実施していた訓練に準じて問題なく対応できた。 従来は、青葉区長や市長が避難所の開設の指示を出すが、メディアが最寄りの小中学校の避難所に避難するよう報道したため、避難が必要でない人も避難所に来て混雑する原因となった。帰宅困難者も市役所や小中学校に避難したため、避難所に入れない人達が道路にあふれた。帰宅困難者への対応に

	は、行政や企業の協力が必要になると感じた。 　重要なポイントとしては以下２点があげられる。 ①　学校に非常用の燃料が無かったため、町内会に依頼し発電機を借りて、避難所に照明を設置して明るくした。真っ暗でパニックになるのを防げた。 ②　避難カードの発行（１７時３０分） ・　誰がいるのか、何人いるのかを把握することができた。 ・　食事の時間…　名前を呼んでカードをもとに提供できた。また、混雑を防いで提供できた。 **・震災を経て** 　東日本大震災の一年前から、災害対策協議会５０団体で話し合い訓練を行っており、“自分たちの地域は自分たちで守る”という意識があったこと、指定避難所、連合町内会、各町内会それぞれの防災資機材の備蓄状況を共有していたことが功を奏したと思っている。（食料品などの不足分を貸し借りできた）　震災後は、青葉区災害対策本部・指定避難所等各種機関との連帯体制の強化をはかり、青葉区の１９３指定避難所に非常用電源、発電機の設置依頼を行った。（具体的には、ガソリンの備蓄はできないのでカセットボンベ２つを備蓄）また、避難所に指定される体育館等の建物内部のトイレの整備（洋式化）の推進を行っている。（屋外に設置した仮設トイレは寒くて不要だったこと、和式トイレは清掃が大変で子供が慣れていないため苦労したことによる） 
開催地より	受講者は呉市防災リーダー，消防職員，防災関係職員等の、自主防災組織をリードしていく立場の方々でしたので、お話していただいた内容は全て参考になるものだった。身近な課題として真剣に話を聞くことができた。

開催地名： 広島県竹原市	
開催日時	平成３１年２月１６日（土）　１０：００～１１：３０
開催場所	竹原市民館
語り部	小松　三生（岩手県陸前高田市）
参加者	地域の防災リーダー，一般市民等　約８０名
開催経緯	過去にも土砂災害や洪水災害、高潮災害は経験しているものの、発災当時から年月が経つと住民から記憶は薄れ、昨年（平成３０年）７月豪雨を経験し，改めて災害伝承の必要性を痛感しているところである。地理地形的に土砂災害警戒区域や浸水想定区域（沿岸部は津波）が多く、また、どこの地域でも言えることだが、高齢者や要配慮者の避難対策など、課題は山積しており、今回は東日本大震災を経験された語り部のお話を伺うことで、少しでも防災意識を高め、今後の活動の糧としていきたいと考えている。
内容	**・東日本大震災の被害状況** 岩手県陸前高田市は、東日本大震災により、死者・行方不明者が１，７５９名、被災世帯４，０２３世帯という甚大な被害を受けた。津波は第一波、第二波と続けて街を襲い、第二波で５．５メートルの防潮堤を越えて市街地を壊滅させた。震災前の人口は２４，０００人を超えていましたが、現在は２０，０００人を切っている状況である。遡上高１７．６メートルの津波により、市内中心部は市役所、消防署、病院、銀行、学校を始め、その他公共施設等の都市インフラのほとんどがなくなった。また、パトカーや消防車両、無線基地局等も失った。こうした中、陸前高田市には自衛隊や警察、消防等、多くの支援団体が入り、行政支援は現在も継続している。 **・避難所運営** 震度６弱の地震でしたが、私たちの居住地域では幸いなことに家屋の倒壊はなかった。地震を受けて、すぐに小泉地区会館という集会所（海抜３５メートル）に避難所を開設した。市指定の避難所ではなく、小泉地区自主防災会運営の避難所である。大広間５０畳、小部屋１２畳、調理場、男女別トイレ、倉庫を有し、テントを増設した地区会館に、９７名の住民（ほとんどが高齢者）が身を寄せた。トイレは男女１つずつしか設置されていないため、数が足りず不便であった。当然停電していたが、自主防災会で購入していた発電機があったので活用した。毛布については市で管理していたが、避難所までの輸送手段がネックとなり利用することができなかった。そのため、被害のなかった家から１枚ずつ借りる手段をとった。あわせて、反射式ストーブやガス炊飯器も借り上げた。避難所には生活用品はそろっていないこと、停電状態であることから創意工夫が必要であるし、避難が必要な災害が発生すると、必ず盗難が発生するので、警備体制の準備・構築も必要である。ま

	た、行政サイドは避難者をまとめておきたいという意向がある。その方が管理する側としては管理しやすいというメリットが確かにあるが、避難所の規模が大きくなればなるほど、食料確保は難しくなる。また、規模の大きさに比例して様々なトラブルも増えてしまう。実際に災害を経験して、痛感したことである。 　皆さんもご想像されるとおり、一般的に、男性より女性の方が避難所内の細かい部分に目が届く。女性視点での取り組みは非常に有効だと思う。しかしながら、食事の準備から要介護者の対応、掃除や洗濯等、避難所内の仕事がどうしても女性に集中してしまうことにより、感情的なトラブルや不満も出てきたことは否めない。男性にはそのあたりの配慮をしてもらうことは必要で、とにかく役割を分担して対応していくこと、毎日ミーティングを開いて、役員の決定と今後の方針等を協議し、情報を共有化していくことが大切だと思う。 **・自主防災組織の必要性** 　「自分たちの町は自分たちで守ろう」を基本精神とし、平時も有事の際も必要な対応ができるようにしておくことが必要である。大震災時は、道路の陥没や倒壊物等が想定されますので、消防車両の利用は難しいと想定する。また、阪神淡路大震災時は、地域の被災者は地域の住民自身で救助された。この姿勢はきわめて重要だと思うとともに、どこの地域でも見習うべきことだと考える。
開催地より	高齢者主体の避難所運営について、当市でも高齢者や要支援者の対応が課題となっているのでとても参考になった。これからの防災・減災活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：広島県江田島市	
開催日時	平成３１年1月１８日（金）　１３：３０～１５：００
開催場所	江田島市役所
語り部	館合　裕之（青森県八戸市）
参加者	市役所職員　約５０名
開催経緯	７月の豪雨災害において，各地で多数の被害が発生したことや断水が生じたことで，災害対策本部運営や各部の動きが市民のニーズに対して後手となる場面があった。災害時に市民が行政に対して求めていることをいち早く察知し，それに応じた対策やサービスを展開することや、より実践的な地域防災計画や各種マニュアルの整備をすることが今後の課題であると認識し、今回、東日本大震災の語り部による講演を依頼した。
内容	**・東日本大震災前後の八戸市の防災対策について** 平成１８年に防災安全推進室という防災危機管理の専用部署が新設され、そこに配属された。その後、平成２０年に「ほっとスルメール」が開始された。これはメール配信システムであり防災から消防までを一本化し、全て一つのメールで連絡できる防災システムとして整備され、現在は約１／６の市民が登録されている。平成２１年に八戸地区大規模断水事故があり、平成２２年には、八戸市避難所運営マニュアル、避難勧告等判断伝達マニュアルが作成されている。 大震災の３月１１日当日、共同訓練セミナーがあり、担当者、責任者、管理職の多くが不在で、管理職部長１人と数名のみだった。教訓として、平日日中全員いるという前提で震災が発生すると考えないでいただきたい。担当者や管理者がいなくても機能するマニュアルや体制の構築が必要であることは間違いない。（１９９４年１２月から２０１１年３月に発生した災害の約７８％が、いわゆる勤務時間外の時間帯に発生している） 東日本大震災後には、防災グッズの入った黄色いバックを作成するとともに、非常品持ち出しチェックリストを作成した。また、平成２４年に避難所標高表示、津波浸水高表示を作成した。 **・防災への３つの幻想　　～　避難所での不満** ①防災無線…多くの人は災害発生後、放送されると思っている。しかし、豪雨等で聞こえない場合や放送できない場合もある。 ②避難所…安全快適で電気、食料等問題ないと思っている。しかし、損壊や停電することもある。また、災害初期には食事が提供できなかったり毛布が足りない場合もある。あっても配送困難などあり得る。冷暖房は当てにならない。テレビ、電話が利用できなくて情報入手できない。 ③マニュアル…すべてのケースには適応できない。

	実際に「食事はまだか」「毛布はまだか」「情報がないぞ」「市の職員が来ないぞ」などの被災者からのクレームは非常に多かった。乾パンは硬くて食べれない、毛布は硬くてゴアゴア、毛布の数自体が不足している等、色々な不満の声を伺った。 対応としては、以下のようなことがあげられる。 ・マニュアルは目次で避難所運営に必要な業務がわかるように作成。 ・市の職員がいなくてもチェックシートを使用して安全を確認した後、避難場所を使用できるようにする。 ・住民、避難施設管理者、担当者の三者で施設の使い方など共有できる避難所が必要。 ・避難所に数日分の食料や懐中電灯、ラジオをできれば持参してほしい。 ・自分の持ってきたものは自分のもの（他人が持っていても不満に思わないこと） ・情報を得る努力を。 ・市職員の使命、防災関係者の使命として 災害発生前にできることとしては、住居の耐震化、家具の転倒防止対策、非常用の持ち出し袋の準備等があげられる。安全安心の準備を心がけていただきたいと思う。 **・最後に** 災害対応は危機管理課だけがすればいいのかというと、そういう問題ではない。危機管理課は市長の補佐、災害対策本部の運営、マスコミ対応もしなくてはならない。従って、全庁・全部署での協力対応が必要となってくる。迅速な情報提供は自治体の使命なので、とにかく一刻も早く避難指示を出すとともに、避難所開設の指示を出すことが必要となる。
開催地より	八戸市職員の語り部のお話は、立場を置き換えて、自分が対応できるか考えながら集中して聞くことができた。本当に考えさせられる内容だったと思う。今後の防災活動に役立てて行きたい。

開催地名：徳島県徳島市	
開催日時	平成３０年１０月２７日（土）　１０：００～１１：３０
開催場所	徳島市消防局
語り部	菅原　康雄（宮城県仙台市）
参加者	消防職員　６６名
開催経緯	近年は想定外の大型台風、豪雨、大地震等、自然災害が猛威を振るっており、近い将来危惧が予想される南海トラフのような自然災害の場合、皆さんの自主的で組織的な活動がとても重要になってくる。従って、この研修に参加することによって、「防災意識」、「防災力」の向上に努めて貰いたい。
内容	**・平時より取り組んでいる事、心がけている事。** まず我々は自分たちの町から一人の犠牲者も出さない。なおかつできるだけ行政には頼らないという事を念頭に考えて取り組んでいる。例えば、仙台市の全人口は約１０９万人、それに対して消防の職員は約１０００名。これでは算術的に市民全員の安全を守ることは到底無理である。従って、自分の身は自身で守ると思わないとダメである。それでは具体的に我々の町ではどんな取り組みをしているのかというと、平成１５年より、「減災、侮るな地域力」と銘打って、実際の被害を想定した訓練や地域での協力体制の整備の２本柱で取り組んでいる。特に「協力体制」については日ごろの挨拶にはじまり、顔見知りになっていく事から始めている。そうすることによって色んな町内会が協力してくれるようになっている。そして、その次が「名簿作り」。この名簿こそが我々福住町の徹底した防災対策の根幹をなすものとなっている。 名簿の中に落とし込むのは住所、氏名、電話番号、勤務先、緊急連絡先、動物（ペット）の有無といった項目で、これを毎年１度行う防災訓練の前に更新している。もちろん、町内の全員が賛同してくれる訳ではないので、「個人情報保護法」を遵守しつつ作成をしている。それでも町内の約８割は賛同してくれるので、大災害時の安否確認の時には非常に役立った。従って、「プライバシーの侵害」のデメリットに目を向けるよりも、多くの賛同者を含んだ名簿の作成というのは非常に重要だと考える。名簿は悪用される心配もあるかもしれないが、事実こちらではその悪用されたという事実はただの１度もない。更に言えば、年々入れるデータを変えるなり、項目を増やすなりしていけば、大災害時に本当に大切な命を救うことができると思う。そして、更には、我々が「重要支援者」と呼ぶ要介護の高齢者の名簿は、地図を入れた上での対応方式となっているので、災害が起こった時にはその地図を用いて安否の確認をする。 もちろん、非賛同者に関しては名前だけを聞いておき、賛同者とは別のリストを作っておく。賛同者のみの名簿だけでは犠牲者ゼロは達成できないというのが我々の根底にはある。

	もう一つの柱である「訓練」については、お祭りの中に組み込んで参加しやすい環境を作っておく。ただの「防災訓練」だと響きが悪く、まず一般の方々は集まらない。そうなってしまうと、行政や消防の方々だけの出来合いの緊張感のない「防災訓練」となってしまい、いざというときには何の役にも立たなくなってしまう。「防災訓練」を何かのお祭りやイベントなどと抱き合わせにしておくことによって、お年寄りから保育園児まで幅広い層の参加者が見込め、ひいては、地域全体で「協力体制」を取れるようなシステム作りにつながって行くようになる。(先程挙げた「名簿作り」への協力体制を築きやすくなるという一面も合わせ持つ) その「防災訓練」についても、幅広い層が集まれば、実際の発災時をより本格的に想定できてこれもまたひいては、「減災」につながるものであると考える。 **・発災時に実感したこと** 発災後は、規模が大きければ当然家屋崩壊の恐れがあるとして、避難所へと駆け込むことになるが、その中で、皆さんは真っ先に当分の食べ物、飲み物の心配をすると思う。しかし、最重要課題となるのはトイレの問題だ。トイレの問題は、先の阪神淡路大震災でも取り上げられ、命からがら逃げ込んできたのに、地震の直接の原因以外で亡くなってしまう要因の一つに、「トイレへ行かない」が報告されていた。従って、緊急事態の時でもどのようにしてトイレをしてもらうかを真剣に考えなくてはならない。 **・最後に** 平成１５年から始めた強い防災意識とそれに備えたシステム作りが奏功し、事前準備も万端であったため、町内の方々の手のみで東日本大震災を乗り切ることができた。先に挙げた「名簿」が非常に役に立ち、発災後２時間で町内全員の安否確認ができた。それをもとに「被害届」を作成し、実際に提出にまで至る事ができた。
開催地より	行政と地域の考えは違う事を実感したが、それでもある程度は協力しあって、お互いの考えを交え、妥協点を探りながら計画策定することがとても重要と実感した。「防災意識の向上」には様々な手段があるということも改めて実感した。

開催地名：香川県さぬき市	
開催日時	平成３１年２月１７日（日）　９：３０～１１：００
開催場所	さぬき市役所
語り部	海老　糸子（岩手県遠野市）
参加者	地域住民、関係機関　約１００名
開催経緯	避難所の運営については行政が実施するものであるとの認識があるが、行政は被災した場合、非常時に必要な優先業務の実施にまずは対応し、避難所の運営については地域で実施するとの認識を共有し、避難所運営マニュアルの作成や避難所運営訓練に取り組んでもらう必要がある。今回東日本大震災の語り部のご講演から、避難所についての知識を習得し、今後の防災活動に役立てたいと思う。
内容	**・はじめに** 遠野市は、岩手県の中央より少し南に位置する、内陸の都市である。古くから、交通と交流の要所として、多くの人と物と心の結節点として発展してきました。活断層もなく、花崗岩地質で安定した地盤を持つため、古くから災害に強い町とされていた。この特徴を活かして、津波や地震の被害に対する後方支援をすることを意識し、実際に東日本大震災以前からその想定の訓練を行なってきた。 **・東日本大震災発生** 平成２３年３月１１日、午後２時４６分、国内観測史上最大級の地震が発生した。国内の最大震度は７、遠野市でも震度５強を観測し、市内の至る所に被害を及ぼした。市役所本庁舎、中央館が全壊、市内全域で停電を発生したのみならず、道路や水道などのインフラも甚大な被害を受けた。雪の降りしきる中、市役所では使えなくなった本庁舎、中央館前の駐車場にテントを設営し、災害対策本部を設置、午後３時２８分には、市内全域に避難勧告が発令され、市民の安否確認と安全の確保、そして市内の被害状況の全容解明に努めた。午後３時には運動公園の開放を指示、発災と同時に自衛隊、警察、消防、医療隊をはじめとした救援隊の受け入れの準備が進められた。これまでの訓練が生かされ、いち早く後方支援拠点の提供の動きがスムーズに展開されたと言える。 **・後方支援活動の展開** ３月１３日には、後方支援活動の本格化を図るため、遠野市、後方支援活動本部を設置、その後、３月１９日からは職員を被災地域へ派遣し、現地での支援にあたった。また、３月２８日には、継続的な支援活動の展開を図るため、沿岸被災地後方支援室を設置し、被災地への支援を続けた。 遠野市の活動は、行政だけではなく、多くの市民と心を一つにした官民一

	体の後方支援活動へとつながった。被災地へと届けられた炊き出しのおにぎりは１４万食にものぼり、そのほとんどは、地域の人たちが持ち寄ったお米を、日赤奉仕団や地域婦人団体協議会、市民が、心を込めて握ったものであった。市民が率先して提供した物資は、駆け付けた高校生たちが仕分けをし、被災地のニーズの把握に努めながら送り届けた。 　また、発生から１１日後の３月２２日からは、市民ボランティアを被災自治体に派遣し、作業にあたった。市内の入浴施設の無料開放や、バスの送迎など、近隣市町村だからこそできる身近な支援活動を展開した。市内へ避難してきた人たちには、食料や灯油、日用品、商品券などの物資の配布を行い、長期化する避難生活への定期的かつ細やかな支援を実施した。 　大人だけではなく、子どもたちも、自分たちにできることを考えながら支援活動を行った。遠野中学校では、生徒会の行事として、遠野文化研究センターで取り組んだ文化復興プロジェクトに参加し、献本活動や文化財の復旧作業を通して、被災地の文化復興へ取り組んだ。 **・最後に** 　いつ来るか分からない災害には備えておく必要がある。最少限の備えで結構だと思う。津波が来たときに、必要なものを家に取りに帰り、流されてしまった人がたくさんいる。特に高齢者は保険証やお薬手帳など、非常食や水とあわせて、すぐに持ち出せるようにしておいてほしい。一番大事なのは自分の身を守ることだが、その次に必要なことだと思う。よろしくお願いしたい。
開催地より	遠野市地域婦人団体協議会会長の海老さんの後方支援のお話は、とても参考になるものだった。避難所での炊き出しの話など、震災前からしっかりと防災活動に取り組まれていたからこそできたのだ思った。今日のお話を今後の活動に役立てていただきたいと思う。

開催地名：香川県宇多津町	
開催日時	平成３０年１１月２５日（日）　９：３０～１１：００
開催場所	宇多津町保健センター
語り部	佐々木　美代子（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災会等　約７０名
開催経緯	今年１年は各地で大災害に見舞われた年でもあり、こちらでも３０年以内に発生が予想される南海トラフ大地震に備え、再度町ぐるみで防災のあり方についての見直し時期に来ていたので、こちらの講話を通して、システム構築の参考にしたいと思う。
内容	**・大地震発生当時の状況について** １４時４６分の大地震発生後、すぐに津波が襲来。最高高さ約１８メートルで、市の人口の約７パーセントに当たる約１，８００名が犠牲となった。それだけの犠牲者が出た最も強い要因は、過去に経験のない高さの、予想外の津波が襲来して住民が対応する間がなかったことによる。（１９６０年チリ地震の津波の際も、津波はわずかに５０センチ、そして、この大地震発生直後の津波予想は３メートルだったということで、過去の状況に照らし合わせて、過信して各自の対応が遅れた結果、被害が拡大した。） **・大地震発生時の際の避難時の対応とその問題点について** 前項でも挙げた通り、市内の犠牲者のほとんどは津波が要因となっている。特に市が指定した避難場所という避難場所は、ほとんど津波の通り道にあり、そこに逃げ込んだ人々はその津波によって命を落としており、結果として避難所としての役割を果たすことができなかったと言える。そこで、今後は、車で絶対に避難しないこと（渋滞の車列に津波が襲来して、それで犠牲となった方もいた）、近くの高台や高い建物を見つけたらとりあえずその最上階あるいは屋上に逃げ込み、一度避難したら絶対に戻らないこと、これら２点を教訓として後世に伝えていかなければならないと思っている。あわせて、一瞬の判断の遅れが大惨事を招くということも忘れてはならない。 **・災害弱者、女性目線から見つめる必要性** 陸前高田市に限らず、全国的に防災計画というものは専門的立場の人たちが考えてるが実際はあまり役に立たず、更には具体性もないものが多い。従って、最終的には自分の身は自分自身で守れとなってしまう訳だが、実際問題として非常に難しい。そこで、緊急時に自分自身で避難するのが難しい高齢者、障害を持つ方々の声や、女性の方々の意見を参考に取り入れて具体的な計画を作っていくのが望ましいと思われる。そうすることによって、いわゆる「災害弱者」と言われる人たちが当事者意識を持ち始めるきっかけにもなるかと思う。運営面においても、女性でなければなかなか言いづらいとい

	うものもあるので、地域で女性だけの団体を立ち上げて活躍できる場というものも、考えていく必要があると思う。 **・実際の避難所の状況** 大地震初日は、安否確認や避難所の状況確認、避難してきた方々の対応に追われてまともな食事を出せなかった。翌日の３月１２日にようやくあるものをあつめて、厳しい状況の中で何とかおにぎりを１，２００個を作ることができた。食事に関してはその後、味噌汁やラーメンを振る舞う等、非常に喜んでもらうことができた。しかし、その一方で、避難所へ来る人の数が日に日に増えて、避難所となっている体育館は雑魚寝になってしまい、ある女子高生は隣のおじさんの手が伸びてきて寝られなくなり、やむを得ず車の中で寝ていたなどといった問題も発生した。 **・最後に** この大震災を経験したことにより、日頃からどれだけ実際の被害を想定した訓練を実施していたかが、生死の分かれ目になることを実感した。そして、被害者、犠牲者を出さないという気概で取り組まないといけないと思う。
開催地より	本日の受講者各々が、本日聴いた内容を周りに伝えることによって、「防災意識」というものが深く根付いてくれればと思う。そして、おそらく来るであろう、南海トラフ大地震に備えて「防災体制」「災害時緊急対応」の抜本的対策をより考えて行ければと思う。

開催地名：愛媛県今治市	
開催日時	平成３０年１１月３０日（金）　１３：３０～１５：３０
開催場所	今治市立近見中学校体育館
語り部	菅野　祥一郎（岩手県陸前高田市）
参加者	近見中学校生徒、教職員、保護者、近見中学校区児童生徒を守り育てる会会員　約２２０名
開催経緯	南海トラフ巨大地震について、漠然とした不安を抱えているものの、自身に起こることとは捉えておらず、防災意識の低さにつながっている。また、地震等の自然災害について知識は習得しているが、災害に対する備えができていない等、実践化が図れていない状況である。さらに、学校での防災教育、地域の防災士の活動など、各々の活動の連携を図ることができていないという課題もある。 今回、東日本大震災を小学校の校長というお立場で経験された語り部からお話を伺い、実際の災害の恐ろしさを学び、今後の防災に関する意識について改めていくきっかけとしたいと考えている。
内容	**・はじめに** 私が住む陸前高田市は、岩手県の南端に位置し、隣はすぐ宮城県である。東日本大震災では津波の被害を受け、多くの命が失われた。津波には３つの特徴があると言われている。１つ目は一度に多くの命を奪ってしまうということ、２つ目は、遠くまで流された人の遺体が見つからないということである。そして３つ目は、いつのまにか忘れ去られてしまうということである。大きな津波は毎年来るものではない。忘れたころに突然やってくる。 **・絶対に子どもたちを助けるという信念** 地震が発生したときに所用で校外にいた私は、急いで学校に戻ろうとしたが、途中の橋が通行止めになり、想定外の時間がかかってしまった。戻った時、子どもたちや近隣の住民は校庭に整列していましたが、既に津波は川をさかのぼり始めており、時間の猶予はなかった。私は、丸太の階段を使い、隣の山の上にある青いフェンスまで駆け上がることを指示した。低学年から登れば渋滞してしまい、時間がかかってしまうので、６年生から順番に登るように指示した。 さっきまで校門付近にいた数十人の人たちは私たちのそばから消えてしまった。校舎に逃げた人たちは、屋上の貯水槽の上に登れた一人の方を除き、流されてしまった。子どもたちが助かった理由は、住民の生死を分けたものは何か。「誰よりも早く逃げることを決断したこと」に尽きると思う。「元気に登校してきた子供は元気に帰さなければならない」、それが教師の思いである。 **・避難所では** 私たちの学校の子どもたちは全員が助かった。そして、何日かたってどんどん家族の迎えが来た。いや、正確には迎えに来ても帰る家がないのだから無事を確かめに来た、と言った方がいいのかもしれない。食べ物は小さなおにぎり１個。近くの冷凍工場から流れ出た冷凍秋刀魚を拾い上げ、焼いて食べた。不平不満を言うものは一人もいなかった。

	みんなが一生懸命働いた。特に６年生と中学生ががんばった。そして、いたるところでこんな言葉が飛び交っていた。「見つかって、あ～、良かった」。そして、１０日後にはこんな言葉であった。「見つかって、あ～、良かった」。そう、同じ会話である。２，３日はどこかで無事にいることを期待している。そして「無事で見つかって、あ～、良かった」ですが、１０日も過ぎるともちろん無事な姿でいるわけはない。誰しもがあきらめきっている。でも遺体であっても「少しでも早く見つかって良かった」と思うわけである。同じ言葉でもこんなに違いがあったのだ。 また、ある子には最後まで誰も迎えに来ることはなかった。どんな思いで家の人が現れるのを待っていたか想像がつくだろうか。そんな中で許せない出来事もあった。日本人はみんな立派だなんて言われていましたが、そんな人だけでは決してなかった。「この辺で見たことのない人たちがたくさんいた」とか、「でっかいリュックを背負っていた」、「妙に堂々としてた」等、いろんな目撃情報を聞いた。私が直接見たわけではないが、ガレキの中からようやく息子さんを発見した家族が、その横に中身を全部抜かれていた財布を見てどう思われたか。人間というものは泣くに泣けない時がある。その時が一番悲しい時である。こんな状況の中で、なぜこんな人間がいるのか。皆さんはそんな人間にだけはならないでほしい。 **・皆さんへのお願い** 皆さんに、以前教師だったという立場からお願いしたいことがある。それは「命を大事にしてください」ということである。まずは自分の命を、そして隣の人の命を。必死で逃げても命が尽きてしまった彼女。彼女だけでなく、たくさんの若い命が一瞬にして奪われた。どんなに怖かっただろう。想像しても想像しても、その恐ろしさ、苦しさは私にはわからない。こんな恐ろしい災害が起こるなんて夢にも思わなかったから。 しかし、人生には思いもよらないことが起こる。だから、今、この時を大切にして、生きていることの幸せをかみしめてほしいと思う。そして、誰の命も大切にする人になってもらいたい。陸前高田の人は、大切な人をたくさん亡くした。でも、厳しい環境の中で、精一杯明るく前を向いて歩む人がたくさんいる。皆さんは自分の家がある。家族がいる。自分の学校がある。学校には広い校庭がある。友達がいる。当たり前のことだけども素晴らしいことである。だから、だから、家族や友達を大事にして先生方のお話をしっかり聞いて、一生懸命勉強してほしい。
開催地より	津波の恐ろしさ、そして命の大切さを強く感じさせるとても貴重なお話だった。本日のご講演を忘れず、命を大切にできる人間になってほしいと強く思った。生徒の心には、しっかりと刻みこまれたことと確信している。貴重なお話をしていただいた語り部に、本当に感謝したい。

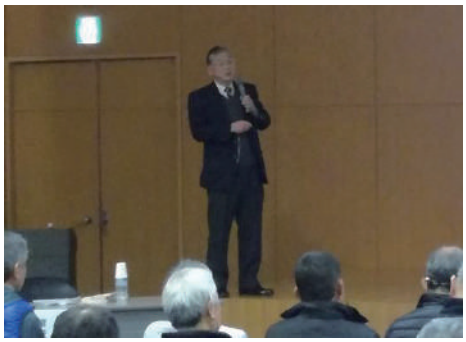
開催地名：愛媛県伊予市	
開催日時	平成３１年1月２７日（日）　１０：００～１２：００
開催場所	伊予市庁舎　４階大会議室
語り部	小松　三生（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災会、防災士等　約６０名
開催経緯	本市は愛媛県のほぼ中央に位置し、県内でも比較的災害の少ない地区のため、避難所運営等の経験もない。そのため、東日本大震災をご経験された語り部の方から、実体験に基づくお話を伺い、防災意識の向上を図りたい。
内容	**・東日本大震災の被害状況** 岩手県陸前高田市は、東日本大震災により、死者・行方不明者が１，７５９名、被災世帯４，０２３世帯という甚大な被害を受けた。津波は第一波、第二波と続けて街を襲い、第二波で５．５メートルの防潮堤を越えて市街地を壊滅させた。地震発生後すぐに発表された大津波警報が、宮城県では３メートルだったが、岩手県では６メートルとなっており、県境部の陸前高田市ではこの発表のずれに戸惑った経緯があった。震災前の人口は２４，０００人を超えていましたが、現在は２０，０００人を切っている状況である。遡上高１７．６メートルの津波により、市内中心部は市役所、消防署、病院、銀行、学校を始め、その他公共施設等の都市インフラのほとんどがなくなってしまった。また、パトカーや消防車両、無線基地局等も失った。市の公共の建物で、山間部にあった給食センターが被災から免がれ、対策本部となった。 **・避難所運営** 地震を受けて、すぐに小泉地区会館という集会所に避難所を開設した。市指定の避難所ではなく、小泉地区自主防災会運営の避難所である。大広間５０畳、小部屋１２畳、調理場、男女別トイレ、倉庫を完備し、テントを増設した海抜３５メートルの地区会館に、９７名の住民が身を寄せた。トイレは男女１つずつしか設置されていないため、数が足りず不便であった。当然停電していたが、自主防災会で購入していた発電機があったので活用した。毛布については市で管理していたが、避難所までの輸送手段がネックとなり利用することができなかった。そのため、被害のなかった家から１枚ずつ借りる手段をとった。あわせて、反射式ストーブやガス炊飯器も借り上げた。会館内にかけてあったカレンダーの裏に、避難者の氏名と住所を記載して避難者名簿も作成した。避難した近隣の住民はほとんどが高齢者で、通院している方々が多かったため、病院への通院手段を確保する必要があった。そのため、複数の車両から燃料をぬいてかき集め、病院移送用の車両を１台確保した。また、避難が必要な災害が発生すると、必ず盗難が発生するので、警備

	体制の準備・構築が必要である。 　行政サイドは避難者をまとめておきたいという意向がある。その方が管理する側としては管理しやすいというメリットが確かにあるが、避難所の規模が大きくなればなるほど、食料確保は難しくなり、規模の大きさに比例して様々なトラブルも増えてしまう。実際に災害を経験して、痛感したことである。 　皆さんもご想像されるとおり、一般的に女性の方が避難所内の細かい部分に目が届く。女性視点での取り組みは非常に有効だと思う。しかしながら、食事の準備から要介護者の対応、掃除や洗濯等、避難所内の仕事がどうしても女性に集中してしまうことにより、感情的なトラブルや不満も出てきたことは否めない。男性にはそのあたりの配慮をしてもらうことは必要で、とにかく役割を分担して対応していくことが大切だと思う。 **・自主防災組織の必要性** 　「自分たちの町は自分たちで守ろう」を基本精神とし、平時も有事の際も必要な対応ができるようにしておくことが必要である。大震災時は、道路の陥没や倒壊物等が想定されるので、消防車両の利用は難しいと想定される。また、阪神淡路大震災時は、地域の被災者は地域の住民自身で救助された。この姿勢がきわめて重要だと考える。 　陸前高田市においても、市全体の組織は、単位組織向上のため、連なることが必要と確信している。活動の報告性、知識の向上、組織全体の育成、会員の志気の推進が必要であるとともに、被害防止体制を構築して次の世代に残していくことが必要だと痛感しているところである。
開催地より	高齢者主体の避難所運営について、当市でも地域によっては過疎化・高齢化が進んでいるのでとても参考になった。自主防災組織の在り方についても勉強になった。

開催地名：愛媛県四国中央市	
開催日時	平成３１年1月２０日（日）１０：００～１２：００
開催場所	四国中央市消防防災センター
語り部	吉田　亮一（宮城県仙台市）
参加者	安全・危機管理課職員、地域住民、関係機関　約１２０名
開催経緯	当市では近年、大きな災害が発生していないため、住民の災害に対する危機意識も低く、経験者も少なく、伝承活動ができていない。自主防災組織についても、具体的な活動内容や過去の災害における課題や教訓が伝承されておらず、どのような活動を行えばよいのかがわからなくなっている。今回の講演会では、具体的な体験談や教訓を伺い、防災意識の向上と自主防災活動の推進を図りたい。
内容	**・住民主体の地域防災** 私は仙台市で保育園を経営する傍ら、平成１８年（２００６年）より、地元仙台市太白区茂庭台５丁目町内会の防災統轄をつとめている。私が町内会の防災統轄をつとめるようになってから、まずは「想定」以上の備えを積み重ねてきた。それは「最悪の事態を想定」しておけば、様々な事態に対して地域として対応ができるはずだからである。地震に限らず、他の大規模災害についても同様だと思っている。だからこそ、それに耐えうる「想定」以上の備えが必要になる。従って、地域の方々には「想定外」というのは通用しないということを常々伝えている。 私たちの地域は平成１８年から、５年間の計画で災害に備えてあらゆる準備をしてきた。まずは「防災マップ」の作成、次にマニュアル本の作成。さらには「自主防災組織」も作り、そして、防災の勉強会の実施を経た上で、防災訓練まで行った。そして、定期開催の防災訓練では、普段自宅や地域にいる大人や高齢者、小学生の子供を中心に行った。なぜなら働いている大人の方々は、平日は地域に居ないケースが多いうえ、職場や現場等の復旧に駆り出されてしまい、当てにできないからである。また、地域内の介助者として、元医者、看護師、福祉保健士、学校の先生等だった方々を募り、災害発生時の協力を約束してもらうこととした。 **・避難所の実際** 避難所の内容は場所によって全て異なる。（一時避難場所、地域指定避難場所、広域避難場所、福祉避難場所等となっている。）　基本的には他所の方が「地域指定避難場所」には行ってはいけないことになっていて、あくまでも地域の方々が優先ということになる。そして、それらへ運ばれてくる「救援物資」についても、とりあえずは避難場所に避難してきている方々のためということである。例えば、近くで救援物資を積んだトラックがその避難場

	所へ向かったのが見えたからといって、その避難所にふらっといけば何かもらえると思ったら大間違いである。 　そして、避難所の中ではどのような役割が必要かというと、まずは、様々なトラブルが起こらない様に避難所内のスペースを地域毎に区分けした。具体的には出入口を１か所にして人数を把握しやすくし、更には高齢の避難者がくつろげるスペースを部屋の両サイドの壁際に設けた、「半島型避難スペース」にした。 **・最後に** 　避難所の運営は地域町内会、自治会の役割で、その避難所においてのルール設定については地域住民全員が認識しておかなければならず、地域と学校が一体になることが最も重要であると思う。 　このように、先であげた「想定以上の備え」を徹底したため、大震災を乗り切れ、様々な災害にも対応できることが実証できたと思っている。さらに来るべき災害に備えて、皆さんに以下３点をお願いし、今まで以上に日頃からの防災・減災に対する取り組みを継続していきたいと思う。 ・家族間での災害発生時の安否確認や連絡方法、非常用持出品についての確認 ・自宅の耐震、家具の固定 ・非常用の備蓄（ローリングストック法） 　特別なものを用意するのではなく、普段の生活に組み入れながら、常にある程度蓄えておくことを心がける。
開催地より	震災前から住民主体の地域防災活動がしっかり行われていたこと、そして具体的な活動内容についてわかりやすくお話いただいた。非常に興味深くきくことができました。また、とても参考になるお話だった。

開催地名：愛媛県上島町	
開催日時	平成３０年１２月８日（土）　　９：１０～１０：４０
開催場所	上島町せとうち交流会館１階大ホール
語り部	菅井　茂（宮城県仙台市）
参加者	上島町全域の７３名（役場関係者等含む）
開催経緯	当町は今後３０年以内に起こると予想されている「南海トラフ大地震」並びにそれに伴う津波の被害が想定される地域であるにも関わらず、まだまだ防災予防の点において町民一人一人の意識が低いので、この講演を糧にして防災意識の向上と地域連携の重要性について改めて認識したいと考えている。
内容	**・語り部の震災時の状況** 滞在先の鳴子温泉より自宅のある仙台市に向けて車を運転中に大地震に遭遇し、車から放り出されるくらいのものすごい激しい揺れを体感した。強い揺れが収まった後は再び車を仙台に向けて走らせたが、折からの被害拡大で道中の信号機は全て故障し、その上大変な交通渋滞もあって４時間かけてようやく自宅にたどり着いた。その後、直ちに自宅近く南材木小学校避難所へ駆けつけ、被災者の受け入れと人数把握に奔走した。 **・避難所の状況** 被災直後（菅井様本人は不在）、避難所には近所の住民を中心に９０５名が来ていたが、単に避難してきた人々を受け入れただけで、食事や寝具、暖房、仮設トイレなど急場をしのぐのに最低限必要な物は全く揃ってなかった。しかし、ようやく地域町内会、自治会の縦横の連携（避難所運営委員会の設置）が取れ、まずは食事として、水とクラッカーを、その後ストーブ、寝具をあるだけ出してもらって被災日当日（３／１１）をしのぐことができた。 被災翌日（３／１２）、前日に発足した避難所運営委員会が本格稼動し、避難所での約束事の設定、食事のグレードアップ、仮設トイレの本格設置、避難所内でのトラブル解決にあたるボランティアの役割分担を明確にして、若林区内の他地区の被災者の本格受け入れも始めていった。（特に津波で甚大な被害を被った荒浜地区、中野地区、東六郷地区の住民） 被災住民の受け入れは他地域に比べるとものすごくスムーズにいき、その最もな要因は、避難所内でのルール決めが大きかったこと。（具体的には、起床は６：３０、食事は８：３０と１７：００の２回／配給制、放送時間２１：３０、消灯２２：００、禁酒、禁煙並びにごみの分別、トイレの各自での美化等、必要最低限の決まり事項を避難者に徹底させた。あわせて、ライフラインが復旧したら避難所を閉鎖する旨も伝えた。→１０日後の３／２１には避難所を閉鎖して全員に帰宅していただいた。）

	・その他プラスに働いた要因 大規模災害の被害を受けた中でも悪いことばかりではなく、日ごろからの積み重ねで上記と合わせてスムーズに行った点もいくつかあった。 まずは、大震災の２日前に地元中学校と連携している関係で、防災訓練について打ち合わせを済ませており、避難所を開設したらどうやって動くのか？ということを話し合ったばかりで受け入れがスムーズに行えた点。 次に、各避難所において地区の代表者を係に決めておいて、避難者からの各要望や意見を募り、それを集約してできる限りの範囲で応える形を採った。その結果、「自転車に乗りたい」というユニークな要望もあり、実際にそれが集まってそれが思わぬところで役に立つという結果にもつながった。（具体的には、被災した家の状況を見たい、畑が遠いのでそれを利用して野菜などを持ってきて炊き出しの材料の一つとして提供等） **・今後の課題等** 実際に大震災が起こると、国を初めとする公的な支援が全く期待できない事を実感した。 従って、地域で独自のシステムを確立して地域同士でお互いに助けあう、そして、支援の手が回ってきた時点で逆に「○○をしていただきたい」と更なる指示を出せるようにすることが被災者を安心させる一つの手段かと思う。そして、震災後はより一層、総合避難訓練の実施を強化し、それと併せて共通理解事項の徹底に取り組むようになった。総合避難訓練時に行っていた講話を廃止して、全員参加のクイズ形式を採り入れて、参加者全員で防災について真剣に考える機会を設けることとした。 
開催地より	各種震災時には改めて地域が連携して取り組む事の重要性を再認識した。その中でも地元中学生との連携はシステムがしっかりしていないとできないことなので、素晴らしい取り組みだと感じた。今回の講話を機に町全体として真剣に取り組んでいかなければならないと共に、細かい地区割りを促して本格稼働していかなければとも感じた。

開催地名：愛媛県松前町	
開催日時	平成３０年１１月７日（水）　１１：１０～１２：００
開催場所	松前町役場２Ｆ体育館
語り部	仲條　富夫（千葉県旭市）
参加者	松前町内各地住民避難訓練参加者　１３２名
開催経緯	南海トラフ大地震を想定し、今一度災害時における関係機関の連携を深め、効率的な避難行動が実施できるよう、防災体制の確立、強化を図るとともに、体験者の話を聞くことにより、住民一人ひとりの防災意識の高揚と防災行動力の向上をあわせて目指したい。
内容	**・大震災の当日の実際** 大地震のおよそ１時間後、津波第１波が襲来して自宅の中まで被害を受ける。２階建て家屋の１階に８８歳の寝たきりの母親がいた。（自力では動けない状況で介護ベッドに横たわっていた。）しかし、そのベッドが特殊な構造のおかげでびくとも動かず、それが幸いして彼女は無事だった。それでも、家屋自体はめちゃくちゃな状況だった。その後の第２波の襲来は免れたため、近隣住民の救助へ向かうも更に襲来した第３波の津波に巻き込まれ、自身が流されてしまった。幸いにも近所の魚屋建物のサッシに引っかかり九死に一生を得た。 **・震災の体験談** 地震に限らずに各種災害が起こった時には、まず家族の安否が一番重要かと思う。いざと言う時に備えて「緊急時にはｘｘにとりあえず行こう」というお互いの所在確認ないしは決め事をしっかりと作っておく必要がある。その後で近所で自力で動けない方や弱者の対応を行なうのが順序だと思う。 あわせて、常に何かあったら災害に限らず、すぐに行動に移せるように地域ぐるみで訓練を重ねておくと良いと思う。そして、行政の対応はどうしても遅れる傾向にあるので、災害発生後７２時間後くらいまでは地震で頑張る必要がある。（その後にようやく体制が整って公助が入る）そのため、公助が入るまでは他所からきたボランティアの方々に頼るケースが出てくると思うが、ただ闇雲に来ていただいても、各地域などの命令指示系統がしっかりしていないと結局は無用の長物となってしまう可能性が高い。 そして、地域においての自主防災のための必要な設備の設定や予算を手に入れたい場合は、個人で動いてもほとんど認められるケースはないので、地域の住民がまとまって、自治会長や消防団などで何十年も経験し熟知している方々を通して申請した方がよい。そのことによって、災害発生後に届く支援物資の配給についてもスムーズに事が運ぶので、是非とも地域におけるシステム作りの構築に取り組んでいただきたい。

	その支援物資の配給の目途がある程度経つと、今度はコンビニ、スーパー、ガソリンスタンドに人が殺到し、十分な量があるにもかかわらず、必要も無いのに通常以上の量を買い占めるという事態が数多く発生した。そのために本当に必要な方に行き渡らないケースも多く見受けられた。奪い合うのではなくお互いに譲り合う精神を持たないといけない。奪い合いは更に状況の悪化を生むだけである。 最後に、地震に限らず、各種災害が襲った際には「自分は逃げなくても大丈夫」と過信はせずに、各種メディア等の情報を参考にして自主的に早め早めの避難を是非心がけていただきたい。 **・震災を体験して** 実際に被害に遭うと、お互いにかける言葉は決まっているが、いざというときになるとその言葉が出てこなくなる。もぬけの殻状態になり、活気が無くなってしまう。従って、何かしら、一言でも良いので声かけをして、お互いに励ましあっていくことが復興に向けての第一歩につながると思う。
開催地より	被災された方の生の体験談だったので、発生当時の状況、その後の取組等、多岐に渡って聞くことができた。地元でもここで聞いたこと、学んだことを参考にして更なる防災対策に取り組む必要があると改めて感じた。

開催地名：福岡県久留米市	
開催日時	平成３１年２月９日（土）　９：００～１０：１５
開催場所	久留米市役所くるみホール
語り部	小松　三生（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織役員　約８０名
開催経緯	本市では自主防災組織や住民への災害伝承に取り組んでいるところであるが、西日本水害からかなりの年数が経過し、経験者の減少や高齢化から活動が停滞しており、自主防災組織への災害伝承が課題となっている。そこで今回、東日本大震災の語り部をお招きし、避難所運営についてお話を伺い、防災リーダーの役割（平常時・災害時）等を学びたい。
内容	**・東日本大震災の被害状況** 岩手県陸前高田市は、東日本大震災により、死者・行方不明者が１，７５９名、被災世帯４，０２３世帯という甚大な被害を受けた。津波は第一波、第二波と続けて街を襲い、第二波で５．５メートルの防潮堤を越えて市街地を壊滅させた。震災前の人口は２４，０００人を超えていましたが、現在は２０，０００人を切っている状況である。遡上高１７．６メートルの津波により、市内中心部は市役所、消防署、病院、銀行、学校を始め、その他公共施設等の都市インフラのほとんどがなくなった。また、パトカーや消防車両、無線基地局等も失った。市の公共の建物で、山間部にあった給食センターが被災から免がれ、対策本部となった。 **・避難所開設** 地震を受けて、すぐに小泉地区会館という集会所に避難所を開設した。市指定の避難所ではなく、小泉地区自主防災会運営の避難所である。大広間５０畳、小部屋１２畳、調理場、男女別トイレ、倉庫を完備し、テントを増設した海抜３５メートルの地区会館に、９７名の住民が身を寄せた。トイレは男女１つずつしか設置されていないため、数が足りず不便であった。当然停電していたが、自主防災会で購入していた発電機があったので活用した。毛布については市で管理していたが、避難所までの輸送手段がネックとなり利用することができなかった。そのため、被害のなかった家から１枚ずつ借りる手段をとった。あわせて、反射式ストーブやガス炊飯器も借り上げた。会館内にかけてあったカレンダーの裏に、避難者の氏名と住所を記載して避難者名簿も作成した。避難した近隣の住民はほとんどが高齢者で、通院している方々が多かったため、病院への通院手段を確保する必要があった。そのため、複数の車両から燃料をぬいてかき集め、病院移送用の車両を１台確保した。また、避難が必要な災害が発生すると、必ず盗難が発生するので、警備体制の準備・構築が必要である。

	行政サイドは避難者をまとめておきたいという意向がある。その方が管理しやすいというメリットが確かにある。しかし、避難所の規模が大きくなればなるほど、食料確保は難しくなる。また、規模の大きさに比例して様々なトラブルも増えてしまう。実際に災害を経験して、痛感したことである。 **・避難所運営のポイント** 基本的には男女問わず、得意な分野でそれぞれが活動していくことが望ましいと思うが、皆さんもご想像されるとおり、一般的に、女性の方が避難所内の細かい部分に目が届く。女性視点での取り組みは非常に有効だと思う。しかしながら、食事の準備から要介護者の対応、掃除や洗濯等、避難所内の仕事がどうしても女性に集中してしまうことにより、感情的なトラブルや不満も出てきたことは否めない。また、ミーティングで取り決めたことを守れない人も出てくる。このあたりは今後十分考慮して対応していくことが必要だと思う。 自主防災会の皆様には、食料や寝具、炊き出し用具、水等々必要な物資の避難所への確保や、家具等の転倒防止対策、防災訓練の実施等、平時の防災活動を自治体とともに徹底していく必要がある。避難所の設営のみでなく、自助共助の姿勢を進めていくことが大切だと思う。
開催地より	東日本大震災を実際に経験された方の言葉には力があり、お話に惹きつけられた。避難所での経験を本市での防災対策に活用していきたいと思う。

開催地名：福岡県大川市	
開催日時	平成３０年１１月２２日（木）　１３：３０～１５：００
開催場所	大川市役所大会議室
語り部	佐々木　守（岩手県釜石市）
参加者	大川市職員　約８０名
開催経緯	本市では昭和２８年の大水害以来、災害被害がほとんどなく、市職員の危機意識、防災意識が高いとはいえない状況である。そこで、東日本大震災被災地における災害発生時の体験と、そこから見えてくる自治体職員の災害対応における教訓について、大震災発災当時、岩手県釜石市役所の防災課長として対応された佐々木守先生に講師をお願いし、本市職員の災害対応力向上を目的として開催することとする。
内容	**・はじめに** あの震災から７年と８カ月が経過して、まだまだ復旧までには至ってない状況であるが、この間、全国の皆さん、世界各地の皆さんから多大なご支援をいただいた。大川市の皆さん、福岡県の皆さんからもいまだにご支援をいただいている。特に旧新日鉄の関係で、北九州市とは強い鉄のつながりがあり、すぐ支援をしていただいた。釜石では１，０００人以上の方が亡くなった。私は、やはり住民１人でも亡くなれば、行政は負けだと思っている。こうしないために自分も頑張ってきたつもりだが、一挙に１，０００人以上も死なせてしまった。自分が何をしていったらいいか、本当に頭が真っ白になった。 **・震災で感じたこと** 釜石は三陸沿岸という所で津波の常襲地帯である。明治２９年、昭和８年も、かなりの被害を受けている。その頃すでに、３０年以内に宮城県沖地震が９９パーセント来るといわれており、その対策をする必要があるということで、自分は防災課に行ってすぐ、自主防災組織を海の近くのほとんどの地区につくった。しかし、やはり行政が頑張っても住民が動かなければ意味をなさない。最終的には住民の意思で機能する組織でないとならない。そういう意識付けをすることに努めたが、中途半端で、何も役に立たなかった。 特に釜石が有名になったのは、子どもに対する防災教育だ。これは釜石の奇跡といわれて、釜石ミラクルと世界から称賛された。一方で高齢者や大人を中心に１，０００人以上が犠牲になったという事実もあり、複雑である。釜石の奇跡とマスコミでうたわれて、その後、全国から多くの方が視察目的で訪問され、文科省でもやはり子どもたちの教育には防災が必要だということで、防災カリキュラムが釜石モデルということで認識されている。いまだにこの防災教育については視察等があるが、自分からすれば本当に悔しい。

	子どもはすっかり変わったが、それ以上に大人たちを変えようとしていたので、大人が変われなかったということ、そこから多くの犠牲者が出てしまったことについては、本当に悔しい気持ちでいっぱいである。 あの日、３月１１日、市庁舎で勤務していた私は、何も食べることができずに、寒さに凍え、三日三晩、そこに閉じ込められた。それでもいろいろやらなければならなかったが、災害対策本部には情報が全くないのでやりようがない。とにかく情報収集しかない。自分は三日三晩、寝ないで、いろんなことを指示していたらしいが、全く記憶がない。自家発電もない、備蓄もしてないという状況で、とにかく大変な思いをした。特に自分が、今でも思い出すのはトイレに関してで、本当にトイレというのは、食べること以上に、大変で、必要な措置をしていかなければならないと痛感した。 **・自治体職員の使命とは** 事前の取り組みの重要性、これに尽きると思う。私たち釜石市は事前の取り組みが甘かった。本当の意味での防災対策をしていなかった。本当に甘かったと思う。さっき言ったとおり、やはり行政だけでなく、住民の意識を変え、率先して避難をしないと命を助けることはできないので、そういう取り組みが弱かったんだろうと心から思う。 ビスマルクが『愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ』と言っている。経験だけではだめだということである。私も今、自分たちの経験について話しているが、それをちゃんと検証して、改善して、歴史・文化として残していかないといけないのに、これまでは経験で終わっていたのではないか。歴史・文化として伝えていくということ、残していくことが大切である。
開催地より	市の防災担当職員として東日本大震災に遭遇された講師の心労は、想像を絶するものであり、本当に辛かったことと思う。具体的な経験談をお話いただき、我々としては本当に参考になることばかりである。

開催地名：福岡県那珂川市	
開催日時	平成３１年２月２７日（水）　１９：００～２０：３０
開催場所	那珂川市中央公民館
語り部	佐々木　守（岩手県釜石市）
参加者	安全安心課職員、地域住民　約７０名
開催経緯	本市では、平成２１年の九州北部豪雨で被災し、以降は自主防災組織の設立や地域のリーダーの育成に力を入れた防災訓練等を実施しており、町内すべての行政区で自主防災組織が結成済みである。また、平成２９年度には自主防災組織同士の連携を行えるようにネットワーク化を図っている。しかし、被災から数年経ち、経験者の減少や高齢化により活動内容に差があり、自主防災組織の組織体制の見直しや訓練方法を検討することが課題となっている。今回は東日本大震災の語り部から、ご経験をふまえたお話を伺い、今後の活動の手立てとしたい。
内容	**・はじめに** 平成２３年3月１１日に発生したあの震災から間もなく８年になる。釜石市の死亡者数は８８８人、行方不明者数が１５２人、避難者数は9，８８３人にのぼった。住家数でいうと、全１６，１８２戸のうち、２９％の４，７０４戸が被災し、そのうち全壊が２，９５７戸にのぼっている。まだまだ復旧までには至っていないが、この間、全国の皆さん、世界各地の皆さんから多大なご支援をいただいた。本当にありがたい限りである。私自身は、震災時に行政に携わる者として、１，０００人以上の犠牲者を出したことに対し非難も受けた。そのようなこともあり、懺悔の意味も含めてこの語り部を行なっている次第である。 **・震災で感じたこと** 釜石は三陸沿岸に位置しており、津波の常襲地帯である。明治２９年、昭和８年も、津波によってかなりの被害を受けている。その頃すでに、３０年以内に宮城県沖地震が９９％来るといわれていた。しかし、日本人は災害経験をすぐに忘れてしまう。また、自分だけは被害にあわないと考える傾向がある。東日本大震災当日、犠牲になった方々の多くは避難しなかった、高齢者や大人が中心である。 市町村が作成したハザードマップを信じ、避難せずに亡くなった方々もたくさんいる。ハザードマップはあくまでも目安であることを理解してもらい、いつでも想定外のことが起こりうるということを認識していただきたいと思う。 あの日、3月１１日、市庁舎で勤務していた私は、何も食べることができずに、寒さに凍え、三日三晩、何も情報が入らないまま災害対策本部で情報

	収集に追われていた。自分ではそのときの記憶がほとんどない。自家発電もない、備蓄もしてないという状況で、大変な思いをしたということ、特にトイレについては避難所では非常に重要度が高いということを痛感したのと、県は県庁から連絡してくるだけで全く頼りにならなかったということを覚えている。 **・自主防災組織のあり方** 釜石市での自主防災組織の活動を振り返ってみると、大震災前には避難訓練、危機マップづくり、防災教育等に取り組んでいた。震災時には避難の呼びかけ、避難所開設から避難所運営（炊き出し、救援活動、物資の配布、名簿作成、行方不明者や遺体の捜索、行政との連絡、警備、高齢者介護等）の業務に対応した。これらの自主防災組織の活動がしっかり機能していたかといえば、海側の自主防災組織は壊滅してしまったこと、多くの犠牲者が発生したことから、残念ながらそのようにはいえないと思う。今後の取り組みとしては、災害そのものによる死はもちろん、災害後の避難所等での死（災害関連死）についても「０」にする取り組みが必要になる。 「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識を持ち、隣保協働の精神で被害の予防・軽減につなげる活動をしていくことが使命だと思う。常日頃から地域の一体感の醸成、防災活動の啓蒙、人材の育成と掘り起こしに留意した活動を進めていただき、他市町村や消防、民間企業等との広域での連携や災害弱者対応への取り組み等をしっかり行なっていただきたいと思う。
開催地より	市の防災担当職員として東日本大震災に遭遇された語り部のご苦労が伝わってきた。そのご経験は想像を絶するものであったことと思う。この話を教訓として、今後の自主防災組織の活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：佐賀県伊万里市	
開催日時	平成３０年１２月２１日（金）　１１：００～１２：００
開催場所	伊万里市立山代中学校
語り部	海老　糸子（岩手県遠野市）
参加者	中学校児童生徒及び教員　約１３０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、それ以降河川改修などのハード整備をはじめ、近年では平成１７年から自主防災組織を市内全地区で発足させるなど防災力の向上に努めてきた。平成１９年には昭和４２年の大水害から４０年を節目として「市民防災の日」を制定したところであり、また、平成２９年度は「市民防災の日」制定から１０年目を迎え、市民の防災力向上の新たな取組として、中学生を対象とした防災教育事業を開始した。本講演は、この事業の一環として実施するものであり、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付けさせることが目的である。
内容	**・はじめに** 私は岩手県遠野市に住んでおり、遠野市地域婦人団体協議会（婦人会）の会長を務めている。また、あわせて遠野市の赤十字奉仕団に所属しており、遠野市では婦人会と赤十字奉仕団が一緒に活動している。東日本大震災では主に後方支援を行って避難者の方々をサポートしたので、本日はその時の助け合いの心について伝えたい。 **・東日本大震災発生** 遠野市は、岩手県の中央より少し南に位置する、内陸の都市である。古くから、交通と交流の要所として、多くの人と物と心の結節点として発展してきた。活断層もなく、花崗岩地質で安定した地盤を持つため、古くから災害に強い町とされていた。この特徴を活かして、津波や地震の被害に対する後方支援をすることを意識し、実際に東日本大震災以前からその想定の訓練を行なってきた。 平成２３年３月１１日、午後２時４６分、国内観測史上最大級の地震が発生した。国内の最大震度は７、遠野市でも震度５強を観測し、市内の至る所に被害を及ぼした。市役所本庁舎、中央館が全壊、市内全域で停電を発生したのみならず、道路や水道などのインフラも甚大な被害を受けた。雪の降りしきる中、市役所では使えなくなった本庁舎、中央館前の駐車場にテントを設営し、災害対策本部を設置、午後３時２８分には、市内全域に避難勧告が発令され、市民の安否確認と安全の確保、そして市内の被害状況の全容解明に努めた。午後３時には運動公園の開放を指示、発災と同時に自衛隊、警察、消防、医療隊をはじめとした救援隊の受け入れの準備が進められた。これま

	での訓練が生かされ、いち早く後方支援拠点の提供の動きがスムーズに展開された。 **・震災発災から今までの取り組み** 発災後から、婦人会や赤十字奉仕団をはじめとした地域の人たちや市役所の職員とともに炊き出し活動を実施し、沿岸の被災地に向けておにぎりを作り届けた。３月１１日から４月８日までの２９日間で、市民が持ち寄ったお米で１４万個のおにぎりを、延べ２，０００人でつくった。 あわせて発災から４日後に募金活動を開始し、５月３１日まで１９か所に募金箱を設置して、日本赤十字社に１８７万６千円を送金するとともに、被災者の心の支援として、「まけないゾウタオル」の作成や、被災者との交流会などを開催した。 大人だけではなく、子どもたちも、自分たちにできることを考えながら支援活動を行った。遠野中学校では、生徒会の行事として、遠野文化研究センターで取り組んだ文化復興プロジェクトに参加し、献本活動や文化財の復旧作業を通して、被災地の文化復興へ取り組んだ。遠野市の活動は、行政だけではなく、多くの市民と心を一つにした官民一体の後方支援活動へとつながった。 **・さいごに** いつ来るか分からない災害には備えておく必要がある。最少限の備えで構わない。津波が来たときに、必要なものを家に取りに帰り、流されてしまった人がたくさんいる。非常食や水とあわせて、すぐに持ち出せるようにしておいてほしい。一番大事なのは自分の身を守ることだ。防災訓練への取り組みとあわせて、真剣に考えてほしい。
開催地より	避難所での炊き出しの話など、遠野市地域婦人団体協議会会長の海老さんのお話は、とても参考になるものだった。遠野市が取り組んだ後方支援の活動は素晴らしいと思う。

開催地名：長崎県長崎市	
開催日時	平成３０年１１月１２日（月）　１３：３０～１５：００
開催場所	長崎ブリックホール
語り部	大内　幸子（宮城県仙台市）
参加者	婦人防火クラブ、自治会長、消防団　約１，０００名
開催経緯	長崎市は過去に長崎大水害により大きな被害を受けているが、災害から３６年が経過し災害に対する備えや伝承が課題となっている。また、長崎市は海と山に囲まれ、平地が少なく、斜面地に住宅が建ち並ぶ地形的特殊性から火災危険や土砂災害に対するリスク管理が重要である。そこで、本日は東日本大震災を経験された語り部のご講演を伺い、教訓とさせていただきたい。
内容	**・震災当日** ２０１１年3月１１日2時４６分に地震が発生した。震度６強でしたが、防災訓練で震度７の起震車に乗ったときよりも激しい揺れに感じた。もう私たちはこのまま、おそらく日本全体が沈没していくんじゃないか、私たちの命はなくなるだろうと思いながら、この５分間を耐えていた。日頃から訓練をしていた私たちは、まず重要支援者の安否確認に走り、それから被害状況の確認、避難誘導を実施した。私は高砂小学校という指定避難所に駆けつけ、暗くなる前に、炊き出しの準備や災害対策本部の立ち上げを行った。 仙台駅の構内も、地震で被害が発生し、帰宅困難者が全部締め出されていた。そのため、仙台駅の近くの小学校等は、その帰宅困難者であふれてしまい、地域の人たちが避難することになっている避難所から、地域の人たちが押し出されてしまうということが起こってしまった。 **・震災で感じたこと** 日常の取り組みと訓練が災害時に力を発揮するということを強く思った。重要支援者の住民の名簿作成を行っていたこと、全員参加型の防災訓練を行っていたこと、それから災害時相互協力協定を結んでいたこと、これらが全て大いに役に立った。とてもありがたかったことは、３日分備蓄していた食料が大体底をついてきて、これはもう足りなくなってしまうだろうというときに、災害時相互協力協定を結んでいた、山形県尾花沢市や長野等、いろいろなところから直接私たちの町、福住町に、トラックで支援物資が続々と届いたことである。しかし、私たちの町は、家は壊れたが、津波の被害はなかったので、支援していただいた相手先の方に承諾を得て、１割は受け取り、あとの９割は岩手県、宮城県の気仙沼や石巻等の津波被害を受けた地域に、いただいた支援物資を届けた。 また、災害時には女性の視点にたった防災、減災が必要だと強く感じた。これは阪神淡路大震災のときにも言われていたが、避難してくる住民の８割

	が、いわゆる災害弱者と言われる高齢者、障害者、妊婦さん、子どもたちという事実から、男性だけで運営するよりも女性のリーダーがいることで、より細かいところまで行き届いた対応が可能となる。この点は今仙台市でもとても見直されていて、避難所運営委員会に女性が参画し、参画するだけではなく、きちっと意見を言うようなスタイルにどんどん変わってきている。 **・教訓として** お祭りやイベント等を通じ、顔の見える関係が減災につながると再認識した。諦めないで、とにかく顔が見えるように努力をしていく。それがいつしか減災につながっていくのは間違いない。地域の災害リスクの理解と共有が安心安全な町作りに役立つと言える。自分の住んでいるところがどういうところか、３０年前、４０年前はどういうことがあったか。災害があったか。それを知ること、知ってる先輩方に教えを乞うこと。自分が知ったら、今度は子どもたちに教えていくこと。次から次へと伝承していくことが大切である。 また、備えや準備、取り組みをしていることは災害時のリスク削減につながるということも間違いない。普段から準備や訓練をしていないと、非常時に何もできない。できるだけ行政に頼らない地域力も必要だ。災害の規模が大きければ大きいほど公助は来ない。来ることができない。その間に地域のみんなが助け合って頑張る。それが災害時には必要になると思う。
開催地より	東日本大震災の体験談について、具体的なお話をお聞かせいただいた。顔の見える関係が減災につながるというご意見に共感した。今後の町作りに大いに参考とさせていただきたいと思う。

開催地名：長崎県佐世保市	
開催日時	平成３０年１１月２６日（月）　１７：３０～１９：００
開催場所	佐世保市役所
語り部	及川　増徳（岩手県遠野市）
参加者	佐世保市職員職員　約８０名
開催経緯	当市においては昭和４２年の大規模災害以降、特に目立った大災害はなかったが、今年に入ってから７月豪雨で市内に大雨特別警報が初めて発令されるなど、いつ大規模災害が発生してもおかしくない状況になってきており、市内の皆様が平素から災害対策を自覚され、いざというときに行政に助けられる役割を果たすことができるな体制作りを進めていきたいと考えているところである。
内容	**・震災当日の状況** 地震発生時、今までの地震と直感的に違うものを感じ、奈落の底に飲み込まれるのではないかいう恐怖感を覚えた。激しい揺れが収まってから、市役所庁舎へ向かったところ、すでに職員は庁舎内の駐車場に避難していた。そしてただちに市長以下市職員全員が集まり、その時点での情報を共有しながら、主な施設の来客市民の安全確認を行い、それとともに、市内の施設、道路、倒壊家屋等の被害状況を日没前までに可能な限り把握するよう行動してもらった。 １９時３０分に第２回災害対策対策本部会議を再度開催すると、そこで被害の全貌が明らかになり始め、市民約２，０００人が避難していることが報告された。次いで、医師、保健師を派遣することもここで決定した。２１：００には本部拠点を駐車場内テントから安全が確保された庁舎西館１階会議室へ移動した。 そして、日付が変わった３月１２日の午前１時４０分、本部に大槌町から一人の男性が本部へ駆け込んできた。大槌高校に５００人が避難しているが、水も食料も全くないという。あわせて、この男性がデジカメで撮ってきた現地の惨状を見て、想像を絶する大変な事態になっていることを改めて実感した。少し空が明るくなってきた４：５０に水、非常食、毛布、灯油類を積み、職員に大槌町へと向かってもらった。（第１陣救援物資搬送／後方支援の始まり） **・後方支援拠点として** 大槌町の１件から今度は遠野市の活動の中心は沿岸被災地への後方支援活動となった。具体的には震災発生３日後の３月１３日より発足させ、２４時間体制で被災地の情報の収集、物資の受け入れ拠点、関係機関との連携拠点と多岐に渡る業務を行った。

	もちろん、この活動は市だけで行ったわけではなく、静岡市、東京大学、神奈川大学等さまざまな団体が利用した。あわせて、支援物資の受け入れに関してもその供給とあわせて拠点となり、全国からすべてを受け入れ、申し出があったら「断らない」ということを基本に取り組んだ。届けられた物資は市の職員や静岡県の職員が中心となって地域ごとに仕分けして被災地に運んだ。また、被災者が必要なものを選んで物資センターから直接搬出する「無料スーパー」のような仕組みを整えて、支援物資が被災者に直接届くように工夫した。 そして、災害ボランティアも支援物資同様「断らない」で対応し、遠野へきたボランティアは必ず被災地へ繋ぐことにした。その結果、最大で７００人近いボランティアが集まり、被災地への送迎バスと宿泊場所も用意した。（多いときには送迎バスが２０台になった時期があった。） また、避難者受け入れのための仮説住宅の建設もあわせて行った。５月下旬にようやく許可が下りて、無事に東京大学の高齢者社会機構の協力を受けて完成させる事ができた。これらは仮設住宅の役割を終えた後は、高齢者用の住宅として整備をし、活用している。 **・最後に** 災害発生時にはリーダーの決断、いわゆるリーダーシップが極めて重要だと感じた。従って、特に管理職員がもしここで災害が起きたら何をするのか、訓練を重ねながら意識しておく必要があると思う。実際に市長は津波被害も想定した後方支援施設整備構想に消防庁舎の建設も位置づけ、整備も進めた。 また、日ごろ友好都市交流をしている全国の自治体との水平連携が、震災時には大きな力を発揮した。そして、民間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	今回は市職員を対象とした開催だったため、実際に大災害が発生したときに職員としてどのように行動をとるべきか、そして、市民に対して安全、迅速に対応するべきかを更に考えて、市としても今後の防災計画を立てて行く上での指針にしたいと思う。

開催地名：長崎県島原市	
開催日時	平成３１年1月３１日（木）　１９：３０～２１：００
開催場所	復興アリーナ
語り部	仲條　富夫（千葉県旭市）
参加者	市職員、消防署員、消防団員　約３００名
開催経緯	当市では近年大きな災害が起こってないため、住民の災害に対する危機意識が低く、現在、防災・減災に対する意識の向上を図っている。また、雲仙普賢岳の噴火災害から２７年が経過し、災害を知らない若者が増え、若年層の危機意識が低下しているため、災害伝承をしていく必要があるため、今回、東日本大震災の語り部を招聘して災害に関しての意識向上と啓蒙をはかりたい。
内容	**・東日本大震災の体験談** 平成２３年3月１１日、午後２時４６分、激しい揺れに誰もが恐怖を感じたはずである。私の住む千葉県旭町は太平洋に面しており、すぐに津波を意識した。我が家は防波堤から５０メートルくらいの所に立っているため、２階から海を見ましたが、特別変化はなかった。しかしその後すぐに大津波警報が発令され、ほとんどの住民が避難所に避難したが、我が家には寝たきりの母親がいるため、避難を躊躇していた。そこに第１波が堤防を越えて自宅前まで来た。その１時間後に来た第２波は堤防を越えなかったので、もう大丈夫なのではという気持ちが出て、自宅に貴重品や着替えなどを取りに行く人が見受けられた。私も周辺の一人暮らしの家を見回りに自転車で出掛けたところ、港の水がない光景を目撃して、愕然とした。「これは大変な津波が来る」と確信して大急ぎで自宅に戻る途中、津波に引き倒され、自転車ごと流された。運よく助かったが、自宅は引き波で潰された。 千葉県旭市では震度５強を観測し、液状化現象、飯岡海岸等での津波被害が発生し、死者１３名、行方不明者２名、重軽傷１２名のほか、住家全壊３３６世帯、住家大規模半壊４３４世帯、住家半壊５１２世帯、住家一部損壊２，５４５世帯を記録した。亡くなった方のほとんどが顔見知りの方であった。中には消防団で一緒に活動をした方もふくまれていたし、一人暮らしの後期高齢者の方も含まれていた。 大津波警報が発令され、防災無線で避難が呼びかけられてほとんどの住民は避難所へ避難した。第１波が押し寄せた時は避難所はパニックとなったが、詳しい情報が全く入ってこない状況の中で、第１波より弱かった第２波を見て、安心してしまった部分もあろうかと思う。このタイムラグにより、過去のチリ地震の際の津波を経験しているにもかかわらず、犠牲者が出てしまった。決して甘く見ていたわけではないのだが。

	・震災を経験して 　避難所での生活は楽なものではなかったが、２か月の間に天皇陛下、皇后陛下、大相撲の横綱をはじめとする関取衆から温かいお言葉やはげましのお言葉をいただいた。被害を受けた皆さんが、それぞれ復旧復興に向けて進んできている。今振り返って考えると、津波に限っては早めの避難が必須であり、あらゆるものに優先して、何物にも拘らずに素早く避難することが、減災、防災の一番の近道であることは間違いない。古い話だが、当地では元禄津波、そして５０年ほど前のチリ津波でも被害を受けているが、我々の先祖が頑張って前向きに進んできたおかげで今があるといえる。私達もめげることなく、未来につないでいきたいと思う。
開催地より	実際に被災された方の体験談でしたので、家族のこと、近隣住民とのつながりの大切さなどについて、貴重なお話を伺うことができた。今後の防災活動に活かしていきたいと思う。

開催地名：大分県別府市	
開催日時	平成３１年2月２４日（日）　１０：００～１１：３０
開催場所	別府市公会堂
語り部	武蔵野　美和（岩手県陸前高田市）
参加者	防災士、自主防災会長、住民等　約１００名
開催経緯	平成２８年４月に経験した熊本地震では、避難所では多くの市民等が殺到し、市職員だけでは避難者に十分な対応ができなかった。市では避難所運営マニュアルの基本形を作成し、今年度モデル地区にて避難所運営訓練を実施し、地区毎にマニュアルを作成して行く予定であるが、行政だけに頼るのではなく自助・共助の精神を持って災害時に率先して活動することが重要であるとの考えを今一度、浸透させ、平時から自助・共助力を高め自らが行動できる人材を構築していくことが課題である。また、自治会等の高齢化が進んでおり、訓練の実施等が難しくなってきている。今回、東日本大震災の語り部からお話を伺い、これらの課題に対するヒントを得て、当市の防災活動の参考としたい。
内容	**・はじめに** 私が住む陸前高田市は岩手県南部の太平洋側に位置しており、岩手県の中では比較的温暖な地域で、東北の湘南とも呼ばれている。この陸前高田市は、皆様ご存知のように、東日本大震災で津波の被害を受け、街が壊滅してしまった。本日は生活者の視点からの避難所運営についてお話しさせていただく。 **・東日本大震災の被害状況** 三陸沿岸は昔から津波の被害を受けてきた。さかのぼれば明治三陸大津波や昭和三陸大津波、チリ地震の津波の被害が有名である。これらの津波被害を受けて対策が講じられてきたにも関わらず、また、情報網が整備されていたにも関わらず、東日本大震災では多くの犠牲者が発生した。市内の公共施設についても、市庁舎や図書館、体育館、公民館、小中学校や保育所等の多くの施設が全壊した。人口２４，２４６人のうち、死者・行方不明者は１，７５７人にものぼった。 **・避難とは** 陸前高田市では、避難場所の半数以上が被害に遭った。一部の地区では、訓練時に使用していた地区防災センターという場所に多くの方々が避難したが、実は防災センターは指定避難所ではなかった。そのため、避難所だと思い込んで避難してきた方々の多くが犠牲になってしまった。皆が逃げることができなければ避難とは言えない。要支援者を含む避難訓練を日頃から実施できているか？　陸前高田市ではそのような訓練が行われていなかった

	ために、多くの犠牲を出してしまったと言える。日頃から「万が一」を考え、自分の命を守るための「備え」を意識してほしい。 　また、避難と避難所へ行くことは同じではない。身の安全が確保できるのであれば、とどまることも重要であるし、ストレスが大きい場所にあえて行く必要はないと言える。家が安全であれば家で生活してもらって全く問題ない。究極の防災は、逃げなくても良いところに住むことだ。家には３日から７日程度食べつなげる食材をストックしていただきたい。長期保存の必要はなく、常に一定の日数分の食料があれば問題ない。 　避難所での避難生活では、一般的な備えしかない。アレルギーに対応した食品や、赤ちゃんのミルク、個々の病状に応じた薬等、個人にとっては必須のものでも、一般的なもの以外は用意されていないのが現実である。自分にとって必要なものについては、自分で備える必要がある。 **・災害は必ず起こりうる** 　自分の住む地域の災害リスクを知ることや、過去に受けた災害について知ることは必要である。また、以前の津波はここまでは来なかったから大丈夫とか、まさかここまでは水は来ないとか、自分に都合の良い判断はせずに、常に想定外を想定することが必要である。 　そして、家族で落ち合う場所を確認しておくことや、自助としての避難グッズを準備しておくこともおすすめしたい。守りたい人がいるならまず自分の身の安全を確保することを意識していただき、救助される側から救助する側になれるよう意識した準備を行っていただけたら幸いである。
開催地より	陸前高田市が受けた津波被害の実際の状況を改めて認識して、そのすさまじさを痛感した。非常にためになるお話で、住民の自助意識を高められたと思う。

開催地名：鹿児島県枕崎市	
開催日時	平成３０年９月２３日（日）　９：００～１１：３０
開催場所	枕崎市妙見センター
語り部	菅野　祥一郎（岩手県陸算高田市）
参加者	市職員，地域住民，各公民館代表，関係機関　　約６０名
開催経緯	本市は台風の常襲地であるが，大規模化する災害や予想し得ない災害などに対する危機意識が低く，防災訓練への参加意識の低下や訓練の実施の必要性に対し，受動的である。また、「自助」「共助」の重要性の認識不足なところもあるため、菅野祥一郎氏にご講演いただき、東日本大震災の体験談，教訓等を中心にお話いただくことになった。
内容	**・はじめに** メディアというのは初めは比較的大きく報道してくれるのだが、このように時間がたつにつれて報道されることも少なくなってきた。露出が減ると、もう自然と人々は、災害のことを忘れていくような雰囲気があるのかと思う。しかもここ１０年内に、熊本地震や大阪での地震、つい最近も北海道で地震、西日本の豪雨、様々な災害があった。私は行政者でも研究者でもないので、どの程度お話しできるか分かりませんが、校長として、あの日あの時にこんなことがあったのだという体験の話をさせていただこうと思う。 **・津波被害の特徴** 津波災害には３つの特徴があるのだそうだ。１つ目は一度に多くの命が奪われてしまうことである。信じられないかもしれないが、あの時の地震では、わが家では棚にあったもの何ひとつ落ちてこなかった。亡くなった方、全て津波である。一度にこんなに多くの方が亡くなるのが津波である。２つ目は、遺体も遠くに流されてしまうことだ。なのでなかなか見つけることができない。今でも警察は、毎月１１日になるとご遺体を捜しに捜索をしている。３つ目は、忘れられるということだ。何の前ぶれもなくやってきた前回のチリ地震津波、もう５０年以上も前である。津波は、この地域の台風のように毎年やって来るわけではない。しょっちゅう来ないことはいいことだが、このように時間がたち過ぎているので、いつの間にか忘れられてしまっているのである。 **・マニュアル、責任、判断力** 東日本大震災が発生したとき、校長の私は所要で学校を離れ、市内にいた。急いで学校に戻るために車を走らせたが、戻る途中の橋が通行止めになっており、思いのほか時間がかかってしまった。学校に着くまでの間、私の心は震え続けた。学校の子どもたちは校庭に整列していた。住民は地域ごとに集まっていた。３０分もの間、それ以上の避難をしようとせずにいたのは、この先どうするか迷っていたとは思うが、この第１避難所にいたことで、安心

	した気持ちがあったのだと思う。人間は不思議なもので、大勢の人の中にいれば何となく安心感があり、なじみの顔も多くいる。慌てふためいた様子がなくても、なんら不思議はないのかと思う。ましてや、わが小学校は、まさにマニュアル通りの避難所だったのである。 　この時すでに波は川をあがってきていた。私は校庭にいて、この異様な雰囲気の中、何とか子ども達を逃がそうと試みた。マニュアルにはなかったのだが、山に登る判断に迷いはなかった。私は何度か自分の足でこの山に登ったことがあった。私が登れるのなら、子ども達も容易に登れるだろうと思った。そして、判断と指示をする者、つまり私がそこにいたということ。間一髪でしたが、戻れていたということである。さらにその指示を、職員と地域の住民の方にしっかりと受け止めてもらえた。その違いだろうと私は答えた。 　私は６０年間学んだ判断する力、決断する力、指導する力を、この時に全て使った気がする。なぜ受け止めてもらえたか。それは私が校長で、地域の住民と顔なじみだったからだと思う。例えば普通の教諭の指示では、このように一斉に動くか、素直に聞くかわからない。私は常々、上に立つ者の判断、責任は重大だと思っている。マニュアルは平穏な時に冷静に考えたもので、それを否定するつもりはない。平時であれば確かにマニュアルに従って行動すると思う。でも、マニュアルに捉われない行動をすべき場面もあるということをお話しておきたい。人の上に立つ者は、命を守ることをまず考えなければならない。 **・震災の恐ろしさを忘れずに** 　家族が離れていれば、お互いが安全に避難していることを信じて行動すること、子どもたちが避難すれば大人もついていくこと、正常バイアスの否定、自然を侮ってはいけないこと、デジタルよりアナログが頼りになること等々、津波から得られた教訓は少なくない。 　「天災を忘れず、今日を楽しむ」陸前高田市の復興は日々進んでいますが、私たちは当時多くの方々がなくなられたことを忘れず、命を大切に生きていかなければならない。そのためにも、機会があれば、是非陸前高田を訪ねてほしいと思う。
開催地より	津波の恐ろしさ、切り抜けた子供たち、本当に貴重なお話を聞くことができたと思う。「自助」、「共助」の重要性について強く認識できたと思う。有難うございました。

開催地名：沖縄県浦添市	
開催日時	平成３０年１１月８日（木）　１５：００～１６：３０
開催場所	沖縄県浦添市役所
語り部	大和田　哲男（宮城県仙台市）
参加者	自治会長、市民、消防団、女性防火クラブ　約５０名
開催経緯	本市の自主防災組織の設置は７団体と少なく、自主防災組織、消防団ともに台風以外の災害経験がないことから、災害時に個人として行う対応、組織として行う対応の明確なイメージを持てていない。本市の海岸は全て米軍基地であるが、今後返還を控えている。返還に伴い、津波等の災害が身近になるが対応経験がないため、海岸部の災害対応知識を必要としている。以上をふまえ、東日本大震災をご経験された語り部の大和田様より、災害全般についてお話をいただきたい。
内容	**・はじめに** 私が住む宮城県仙台市宮城野区蒲生・中野地区は、７町内で一つの中野地区という構成をしていましたが、港の建設によって、現在は４町内、約１，０００世帯からなる地域である。平成２３年の３月１１日、１４時４６分に起きた東日本大震災は、マグニチュード９．０、震度６強の揺れを観測した。すぐに津波警報が発令されたが、停電になっており、私たちは聞くことができずにいて、少し時間をおいてからＮＨＫのラジオでようやく知った。蒲生・中野地区では１５８名の犠牲者が出た。被害の大きかった石巻市、南三陸町、女川町は、今はようやく復興したが、ほとんど全滅の状態だった。これが東日本大震災の概要である。 **・震災前の町内会での訓練** 防災に関する備品の配布、助成は実施されていた。学校を借りての大きな訓練も実施しており、地域の連帯感も生まれていたと思う。それで、震災前の最後に実施したのが平成２２年、ちょうど半年前ぐらいの１０月２３日に４町内会の訓練を実施し、津波避難訓練を行った。このときは、学校が休みだという想定で実施した。その他に、通報訓練、救急訓練、消火訓練を行っていた。また、新たに避難所運営訓練ということで、仮設のトイレの組み立ても行った。あとは要援護者対策ということで、老夫婦、１人暮らし、日中の１人暮らし（子どもさんと一緒に住んでない。あるいは子どもさんは勤めに行って、日中は１人で留守番をしてる。）等、情報を整理して、名簿をつくっていた。この訓練と名簿は震災時とても役に立った。 **・避難所生活** 私たちが避難した中野小学校については、１階は津波の被害が出ており、全く使用できなかった。かなりの避難者がいたため、内部はぎゅうぎゅう詰

	めだった。そこで私たちは、震災当日避難した中野小学校から、次の日に仙台市工業高等学校の体育館にバスで移動した。この辺り、小中学校はたくさんあるが、避難を要する人たちがたくさんいたためにどこにも受け入れられず、少し離れた仙台工業高等学校に入れてもらった。ここで４月９日まで避難生活を送った。その後は宮城野体育館の方に移って避難生活を継続した。自衛隊から、毛布を屋上に３００枚ほど投下してもらい、子どもさんとかお年寄りに優先的に配布して、その晩の寒さをしのいだ。また、粉ミルクや紙おむつを持ってくるのを忘れた若いお母さん方がいたので、持ち合わせのある人に協力していただくために、小さなお子さんのいるご家族を畳の敷いてある部屋に集めたり、高齢の方々についてもカーペットの敷いてある比較的暖かい部屋に集めたりして、できる範囲で工夫と協力をしていただいた。 **・震災後の取組み** 仙台市は、３月１１日に仙台国際センターで合同の慰霊祭を毎年実施しているが、私たちはその後の日曜日に、われわれだけの慰霊祭を実施してきた。また、みんな散り散りバラバラになっていたので、私たち町内、西原町内会の役員の奥さんたちが情報を集めて新聞を発行したり、お花見を継続的に実施している。また、９月の第４日曜日に、町内の清掃を兼ねて芋煮会もずっと年実施している。集まる機会を多くしてほしいというみんなの意見があるので、今後も実施して行く予定である。
開催地より	東日本大震災の体験を、実際にこうしてお話いただくことで、災害の怖さを改めて強く感じることができた。自主防災組織の必要性についても強く認識することができた。

開催地名：沖縄県南城市	
開催日時	２０１９年1月７日（月）１６：００～１７：３０
開催場所	南城市役所
語り部	武蔵野　美和（岩手県陸前高田市）
参加者	自治会・自主防災組織　約８０名
開催経緯	昨年度は全国９８か所でこちらのプロジェクトへの語り部さんの派遣実績があり、本市としては生の声を聞くことによって、災害対応力の強化や地域住民の防災意識の向上を図れるのではないかということで実施させていただくこととなった。
内容	**・陸前高田氏市の被害状況** この三陸沿岸地域は過去にも大きな津波被害に遭ってきた。明治２９年の明治三陸大津波、昭和８年の昭和三陸大津波、そして昭和３５年のチリ地震に伴う遠地津波と３度も被害に遭っており、その度に新しい対策を打ってきたのにもかかわらず、今回の東日本大震災では、またも多くの犠牲者が出てしまった。市の人口約２５，０００名のうち、犠牲者１，４００名超、行方不明者３０３名、全壊家屋は市全体世帯の４０％強で、これらの被害のほとんど全てが津波がもたらしたものであった。（津波の最大高は約１８ｍ、海上から市内の気仙川を中心に遡上した距離は実に約８．５ｋｍ）その他、市庁舎、市民体育館、図書館、公民館等、市の施設と呼ばれていたものも、それらに逃げ込んだ方ともども津波に飲み込まれて全壊の憂き目となった。 **・避難の明暗を分けたもの** 前項で出てきた、市の施設と呼ばれていたものは、３度の津波被害の教訓が生かされず、津波被害には絶対に遭わない高台には作られず、利用の便の良さのみを追求し、津波の想定を結局はほぼ考慮に入れずに、海の高さとほぼ同じくらいの平野部に作られてしまったが故に被害の拡大を招いてしまった。あわせて、チリ地震後にやはり地震の影響で出された津波警報が想定されているよりも低い高さでしか襲来しなかったことも相まって、「どうせ津波はまた来ない」「逃げなくても大丈夫」等と判断して直ちに逃げなかった方々の多くも犠牲となってしまった。 一方で、津波の到達の速さ、高さを想定して避難した方々は、ひたすら高いところを目指して避難をし、難を逃れて助かっているという事実もあった。 ※以下助かった例と犠牲になってしまった例をあげると、 ①助かった例： 市内の信用金庫の話。支店長は隣の気仙沼の出身で幾度も津波被害を経験されている方。発災直後、支店長から、「必ず大きな津波が押し寄せるの

	で、仕事はもう気にしなくていい、何も持たないで良い、すぐに歩いて高台の高田第一中学校まで歩いて逃げなさい」と指示があり、それに対して、行員たちは「なんで寒いのに歩いて逃げないといけないの？」と文句を言いながらも歩いて避難所にたどり着いた。その直後、まさに津波がガレキを巻き込んですぐ目の前まで襲来しているのを目にした。ここに勤めていた行員たちは誰ひとりとして命を落とすことは無かった。 ②犠牲になってしまった例： 同じく市内にある郵便局の話。地震がおさまった直後、「来局するお客様がいるはずだから、後片付けを直ちに行い、すぐに再開できるようにしておくように。」と上司が指示をした。その上司には先程の信用金庫の支店長とは異なり、津波が必ず来るという意識が全くなく、後片付けの最中に津波に飲み込まれ、郵便局で働いていた方々ほぼ全員が帰らぬ人となってしまった。 以上の２例から言えることは、いつでも「想定外のことが起こりうる」ということを念頭において準備、行動しないと結局は最悪の結果になるということである。「想定外とは想定以上の備えを怠った者の言い訳にすぎない」というである。従って、それに結び付くという意味で、大災害発災時にはすぐに対応できる様に、常日頃から「備蓄」を心がける、「避難」に対してアンテナを張り巡らせて、そのときに最善な形を取れるようにしておく等、やるべきことが自ずとわかってくるかと思う。もっといえば、避難しなくてもいい場所にいれば避難をしなくていい。出かけなくてもずっとここにいれば安心だよ。そういう場所を作っておくことも大切ではないかと思う。 **・最後に** 「降りやまない雨はない」とは言い、自然は回ってきますが、人の命が戻ってくることは絶対にない。実際はあることっていうのも必然だと感じた。そのことも皆さんに分かっていただければと思う。
開催地より	体験されたお話を中心に、わかりやすくお話いただきました。非常に関心を持って聞くことができました。明日からの生活で、できることについては取り組んでいきたいと思いました。

開催地名：沖縄県読谷村	
開催日時	平成３１年２月２０日（水）　１９：３０～２１：００
開催場所	読谷村文化センター
語り部	齊藤　賢治（岩手県大船渡市）
参加者	自主防災組織、自治会、赤十字奉仕団、民政委員・児童委員、消防団 約１００名
開催経緯	自主防災組織の設置は急傾斜地及び沿岸部地域の５団体にとどまっており、内陸部地域の自主防災組織の結成が課題となっている。また、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が低く、既存組織の育成強化が求められている。
内容	**・はじめに** 私たちは自然災害の被害を多く受け続けている。沖縄においては台風、北海道や熊本では最近大きな地震が発生し、山崩れ等が起こった。その他、大雨による洪水や地すべり、落雷等が毎年日本国内で発生している。津波の場合の対処法は簡単で、高い所に避難をすること、これしかない。日頃から訓練することで、被害は防げるはずである。 「津波てんでんこ」という言葉がある。これは三陸地方で大変有名になっている言葉で、地元出身の山下文男さんという方が講演会等で多用し、広まった。内容的には、津波の際はそれぞれが逃げようということで、みんな逃げているということを信じて、自分もその場から安全な場所に速やかに避難するということだ。この言葉の由来は、明治２９年の大津波にさかのぼる。このときの大津波での被害は、地震自体は震度３程度だったため、津波は来ないと油断して誰も避難しなかったことによるという。そこで生まれたこの言葉には、１人でもいいから助かってほしいという悲願が込められている。しかしながら、東日本大震災においては、「津波てんでんこ」が守られなかったケースが多数みられた。家族を待っていたり、探しに行ったりして、逃げるのが遅れてしまったのだ。 **・東日本大震災の被害状況** 大変多くの方々が亡くなった。地元の新聞、岩手日報が、亡くなった方々１，６００人の避難動向を独自に調査したところ、津波に巻き込まれた場所については、自宅が４４．９％、路上などが１９．３％ということで、この上位２つだけで６４％を越える。このことから、速い避難ができていれば、間違いなく助かったということが言える。また、９．５％は避難場所という結果が出ている。行政が指定している、安全であると思われていた避難場所でも多くの命が奪われたということだ。 次に津波に巻き込まれた状況をまとめた結果を見てみると、逃げなかった

	人が４０％いた。避難の途中だった方が１９．５％で、自宅に戻った人が５．９％、帰宅の途中が３．９％であった。これらを合計した約７０％の人たちが速やかに避難していたら、多くの人がかなりの確率で助かったと考えられる。 **・最後に** 震災後、困ったことはまず水である。そして２つ目に食料、３つ目がトイレだ。さらにぜいたくを言えば、ガソリンが欲しいとか電気が欲しいとかガスが欲しいとか、文化的なものばかりの要求になってしまう。とにかく震災直後からサバイバル生活が続いた。 人間、黙っていても１．５リットル以上の水を体に取り込んでいる。震災でライフラインが断ち切られたケースでは、水は一人あたり最低３リットル程度は必要だ。今回私の居住する地域に給水車が来たのは震災から４日後であった。地域によって異なると思うが、水の備蓄はある程度必要だろう。 私たちの地域では、震災直後から食糧が不足した状況が続いたが、食料をみんなで分け合ったりして当座をしのいだ。これは普段から近所の皆さんとコミュニケーションが取れているから自然にできたことだと考える。災害時は、公的な機関の援助を得るまで時間がかかるので、近所の皆さんとの関係が重要になってくる。皆さんも是非、地域でのコミュニケーション、連携を大切にしていただきたい。
開催地より	東日本大震災のすさまじい映像や実体験に基づくお話に非常に引き込まれた。災害の教訓を踏まえた平常時における自主防災活動の重要性を強く認識できたと思う。今後に活かしていきたい。

平成30年度 災害伝承10年プロジェクト 報告書

平成31年3月

総務省 消防庁