

## 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	江別市	(山田 修生)	2
2	北海道	苫小牧市	(武藏野 美和)	4
3	北海道	洞爺湖町	(横山 幸雄)	6
4	北海道	厚岸町	(武藏野 美和)	8
5	北海道	根室市	(菅野 祥一郎)	10
6	青森県	五戸町	(山田 修生)	12
7	青森県	弘前市	(山田 修生)	14
8	岩手県	八幡平市	(太田 千尋)	16
9	秋田県	秋田市	(菅原 康雄)	18
10	茨城県	牛久市	(武藏野 美和)	20
11	茨城県	境町	(山田 修生)	22
12	群馬県	館林市	(菊池 満夫)	24
13	群馬県	安中市	(松田 富子)	26
14	群馬県	みどり市	(草 貴子)	28
15	群馬県	高山村	(宮本 英一)	30
16	埼玉県	深谷市	(島田 福男)	32
17	埼玉県	鶴ヶ島市	(島田 福男)	34
18	埼玉県	東松山市	(島田 福男)	36
19	埼玉県	吉見町	(島田 福男)	38
20	埼玉県	鴻巣市	(島田 福男)	40
21	埼玉県	さいたま市	(菊池 健一)	42
22	埼玉県	飯能市	(及川 増徳)	44
23	埼玉県	さいたま市	(菊池 健一)	46
24	千葉県	館山市	(齊藤 賢治)	48
25	千葉県	市原市	(小松 三生)	50
26	千葉県	長生村	(田代 賢司)	52
27	千葉県	東金市	(山田 修生)	54
28	千葉県	流山市	(吉田 亮一)	56
29	千葉県	松戸市	(吉田 亮一)	58
30	千葉県	八千代市	(武藏野 美和)	60
31	東京都	大島町	(小松 三生)	62
32	東京都	東村山市	(島田 福男)	64
33	東京都	日野市	(山田 修生)	66
34	東京都	多摩市	(菊池 健一)	68
35	東京都	清瀬市	(菊池 健一)	70
36	東京都	昭島市	(吉田 亮一)	72
37	東京都	国分寺市	(島田 福男)	74
38	東京都	稲城市	(武藏野 美和)	76

39	神奈川県	大和市	(武藏野 美和)	78
40	神奈川県	座間市	(吉田 亮一)	80
41	神奈川県	南足柄市	(瀬戸 元)	82
42	神奈川県	松田町	(安部 あきこ)	84
43	神奈川県	海老名市	(武藏野 美和)	86
44	神奈川県	逗子市	(吉田 亮一)	88
45	富山県	富山市	(山田 修生)	90
46	富山県	魚津市	(大内 幸子)	92
47	富山県	砺波市	(大内 幸子)	94
48	石川県	能美市	(武藏野 美和)	96
49	石川県	中能登町	(吉田 亮一)	98
50	石川県	穴水町	(山田 修生)	100
51	石川県	野々市市	(仲條 富夫)	102
52	福井県	敦賀市	(高橋 進一)	104
53	福井県	あわら市	(吉田 亮一)	106
54	長野県	長野市	(菊池 健一)	108
55	長野県	長野市	(松本 拓)	110
56	長野県	長野市	(吉田 亮一)	112
57	長野県	長野市	(武藏野 美和)	114
58	長野県	長野市	(平澤 つぎ子)	116
59	長野県	須坂市	(大内 幸子)	118
60	長野県	松本市	(京 英次郎)	120
61	長野県	岡谷市	(菅井 茂)	122
62	岐阜県	羽島市	(佐々木 美代子)	124
63	岐阜県	岐阜市	(小松 三生)	126
64	岐阜県	川辺町	(菅野 祥一郎)	128
65	岐阜県	高山市	(宮本 英一)	130
66	静岡県	袋井市	(菊池 満夫)	132
67	静岡県	下田市	(松田 富子)	134
68	静岡県	湖西市	(草 貴子)	136
69	静岡県	袋井市	(京 英次郎)	138
70	愛知県	蒲郡市	(佐々木 守)	140
71	愛知県	常滑市	(山田 修生)	142
72	愛知県	大治町	(吉田 亮一)	144
73	愛知県	大治町	(菊池 保夫)	146
74	愛知県	田原市	(高橋 進一)	148
75	愛知県	東浦町	(山田 修生)	150
76	愛知県	愛西市	(草 貴子)	152
77	愛知県	岩倉市	(菊池 満夫)	154
78	三重県	伊勢市	(菅井 茂)	156
79	三重県	津市	(吉田 亮一)	158
80	滋賀県	湖南市	(大内 幸子)	160
81	京都府	八幡市	(横山 幸雄)	162
82	京都府	大山崎町	(及川 増徳)	164
83	京都府	精華町	(海老 糸子)	166
84	大阪府	泉大津市	(吉田 亮一)	168
85	大阪府	吹田市	(草 貴子)	170
86	大阪府	岸和田市	(館合 裕之)	172
87	大阪府	大阪狭山市	(吉田 亮一)	174
88	大阪府	忠岡町	(吉田 亮一)	176

89	大阪府	門真市	(佐々木 守)	178
90	兵庫県	播磨町	(草 貴子)	180
91	奈良県	天理市	(吉田 亮一)	182
92	奈良県	橿原市	(菊池 満夫)	184
93	奈良県	桜井市	(吉田 亮一)	186
94	奈良県	十津川村	(佐々木 守)	188
95	和歌山県	広川町	(山崎 義勝)	190
96	和歌山県	海南市	(山崎 義勝)	192
97	和歌山県	田辺市	(安部 あきこ)	194
98	和歌山県	和歌山市	(松田 富子)	196
99	鳥取県	境港市	(仲條 富夫)	198
100	島根県	松江市	(菅野 祥一郎)	200
101	岡山県	岡山市	(草 貴子)	202
102	広島県	福山市	(吉田 亮一)	204
103	広島県	竹原市	(菊池 健一)	206
104	広島県	広島市	(吉田 亮一)	208
105	広島県	広島市	(田代 賢司)	210
106	徳島県	上板町	(武蔵野 美和)	212
107	徳島県	徳島市	(吉田 亮一)	214
108	香川県	宇多津町	(安部 あきこ)	216
109	愛媛県	久万高原町	(菅野 和夫)	218
110	愛媛県	上島町	(岩橋 光善)	220
111	愛媛県	四国中央市	(齊藤 賢治)	222
112	愛媛県	八幡浜市	(仲條 富夫)	224
113	愛媛県	伊予市	(草 貴子)	226
114	高知県	四万十市	(菊池 保夫)	228
115	高知県	室戸市	(宮本 英一)	230
116	福岡県	芦屋町	(岩橋 光善)	232
117	佐賀県	伊万里市	(菅野 祥一郎)	234
118	長崎県	長崎市	(吉田 亮一)	236
119	大分県	大分市	(仲條 富夫)	238
120	大分県	別府市	(草 貴子)	240
121	大分県	日田市	(田代 賢司)	242
122	大分県	津久見市	(澤島 博)	244
123	大分県	豊後大野市	(菅野 祥一郎)	246
124	宮崎県	都城市	(菊池 保夫)	248
125	宮崎県	日向市	(吉田 亮一)	250
126	宮崎県	串間市	(吉田 亮一)	252
127	鹿児島県	鹿児島市	(茨島 隆)	254
128	鹿児島県	薩摩川内市	(小松 三生)	256
129	沖縄県	糸満市	(草 貴子)	258
130	沖縄県	那覇市	(仲條 富夫)	260
131	沖縄県	石垣市	(齊藤 賢治)	262
132	沖縄県	読谷村	(奥寺 啓蔵)	264
133	沖縄県	浦添市	(小向 孝子)	266

※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：北海道江別市	
開催日時	令和元年10月19日（土） 14：00～15：30
開催場所	江別市民会館
語り部	山田 修生 （宮城県仙台市）
参加者	市内自主防災組織、自治会、防災マスター、地域住民 約80名
開催経緯	<p>当市は昨年9月の北海道胆振東部地震で最大震度5強の地震により昭和56年に起こった水害以来の大規模な災害を経験し、ほとんどの地域住民が初めて停電下での避難や給水などの災害対応を経験することとなり、多くの課題が見つかった。</p> <p>現在地域住民を含め、連携して課題に対する検証を重ねているところではあるが、今後更なる大規模な地震が発生した際には、どのような状況が想定されるのか、また地域活動を担う自治会や自主防災組織がどのような行動が望まれるかなど、地域住民に「自らの命は自らが守る」意識や災害に対する気づきを与える伝達方法についてお話を伺いたい。</p>
内容	<p>（1）震災発生時の諸問題</p> <p>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。</p> <p>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ありませんが、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）</p> <p>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、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）</p> <p>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。</p> <p>（2）災害に対する危機意識を持とう！</p> <p>今いる場所から避難場所を経由して、避難所に避難するというマニュアルは、</p>

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。東日本大震災の場合もそうであったが、発災が平日の午後2時46分ということで、まさに、男性の皆さんが自宅に不在の時間である。その時間に地震が起きて、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える。

### (3) 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

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く、お話をしていただいた。本日参加し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良い機会になったと思う。

開催地名：北海道苫小牧市	
開催日時	令和2年1月30日（木） 10：00～12：00
開催場所	苫小牧市役所
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	市民、自主防災組織、企業（事業所）の防災・安全管理実務者 約70名
開催経緯	<p>当市では、東日本大震災を教訓に、北海道が作成した太平洋沿岸における最大クラスの津波を想定した「津波浸水予測図」を参考にし、平成25年に「苫小牧市津波ハザードマップ」を策定するとともに、防災訓練と併せて地域防災力の強化や防災意識の向上を図ってきた。しかし、過去に大規模かつ広域的な津波被害の経験がないことから、東日本大震災を経験した語り部を介して、大震災の教訓を風化させることなく、苫小牧市民全般に災害伝承することが急務となっている。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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、東日本大震災で津波による甚大な被害を受け、町が壊滅してしまった。本日は、生活者の視点での避難所運営についてお話しさせていただく。</p> <p>（２）東日本大震災の被害状況</p> <p>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、チリ地震による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、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。陸前高田市においては、人口24,246名のうち、死者・行方不明者は1,757名にのぼる。</p> <p>東日本大震災の際、陸前高田市では、地震の揺れはじめから津波が到達するまでに40分あった。その間に逃げた人は助かったが、逃げなかった人は命を失った。残念なことは、市民体育館、市役所、市民会館など指定避難所になっていた場所で多くの犠牲者が出たことである。そこに行けば大丈夫だと思って逃げ込み、安堵していた人たちが、ひとたまりもなく亡くなってしまったのである。もちろん行政は、ハザードマップやマニュアル作成など、事前に防災対策を講じていた。このことから、災害に関しては、「自分の命は自分で守る」ということが鉄則であると肝に銘じてほしい。</p> <p>（３）避難とは</p> <p>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</p>



時に使用していた地区防災センター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。要支援者を含んだ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り、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ということだ。

#### (4) 避難所について

避難所に避難しても、アレルギーがあって配られたパンが食べられないという子どももいる。また、高齢者や、介護が必要な人を抱える家庭もある。それぞれの家庭によって、いざというときに必要な準備が違う。食料の備蓄はもちろん、避難リュックの中身の点検も欠かせない。リュックは取り出しやすい所に常備しておく。また、災害にどこで襲われるか分からない。職場や学校、交通機関など、どこで被災しても、命を守るために必要な物はいつも持って歩いてほしい

災害時に必要な各種備品（懐中電灯、充電式ラジオ、ラテックス手袋等）を備蓄するとともに、食料品や日用品については、少し多めに購入し、日常生活で消費した分を補充する「ローリングストック」方式をお勧めしたい。

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に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

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。「避難」についての認識を深めることができたと思う。

開催地名：北海道洞爺湖町	
開催日時	令和元年 11 月 5 日（火） 10：30 ～ 12：00
開催場所	虻田ふれ合いセンター
語り部	横山 幸雄 （岩手県釜石市在住）
参加者	洞爺湖町民 約 150 名
開催経緯	<p>当町では、平成 24 年 6 月に北海道防災会議地震専門委員会において公表された津波浸水予測図を基に、同年 10 月に洞爺湖町津波ハザードマップを作成、平成 25 年度からは毎年津波避難訓練を実施しているが、訓練参加者が伸び悩んでいる状況で、津波災害への防災意識が低い状況である。また、「自助・共助」の強化を図るため、自主防災組織の設立を推進し、設立に係る支援や設立後の活動支援を実施しているが、42 自治会のうち 6 自治会の設立にとどまっている状況である。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、住民の防災意識の向上を図りたいと思う。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>東日本大震災から 9 年が経とうとしている。大変な地震・津波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。</p> <p>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だろうと思う。</p> <p>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、自力避難ができ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は不可能だったし、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こようと外に出た。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。</p> <p>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</p>

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。

## (2) 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。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、市民は安心していましたが、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いるが、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いたことに対し、この場をお借りして厚く御礼を申し上げたい。



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。町民の皆さんも、改めて津波の凄さ、怖さを認識できたと思う。

開催地名：北海道厚岸町	
開催日時	令和元年 11 月 2 日（土） 13：00 ～ 14：30
開催場所	厚岸情報館
語り部	武蔵野 美和 （岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織等 60 名
開催経緯	<p>現在、厚岸町では、32 自治会のうち、28 自治会において自主防災組織を設けていますが、形骸化している組織もあり、自主的かつ活発な活動に至っていないのが現状である。</p> <p>また、町の防災担当や自主防災組織の役員には男性が多く、災害時における女性の視点からの支援体制の構築に苦慮している。今回は女性の語り部からお話を伺いたいと思う。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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「生活者の視点で考える防災」と題して、話をしたい。</p> <p>（２）東日本大震災の被害状況</p> <p>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 名のうち、死者・行方不明者は 1,757 名にのぼる。雇用促進住宅では、建物自体は残っているが、津波が来た 4 階まではベランダも窓も家の中の物もなくなっており、5 階より上はそのまま残っていた。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で助けを待った 3 名の男性しか助からなかった。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。</p> <p>（３）災害は必ず起こりうる</p> <p>日本の国土面積は世界の約 0.025 パーセントであるが、自然災害の 2 割を担っていると言われている。今年も台風の災害が頻発しており、災害に対する備え</p>

は必須である。

- ・ 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。(ローリングストックの薦め)  
我が家が丸ごと備蓄倉庫という考え方。食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で消費していく。
- ・ 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、衛星用品、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。

備蓄する物の内容についてや、避難所での運営については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頃から作り、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。

また、想定外とは想定を怠ったものの言い訳にすぎない。誰かが何とかしてくれるという考え方は間違いである。行動の判断は自分で行うよう心掛けてほしい。



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：北海道根室市	
開催日時	令和元年10月18日（金） 11：25～12：10
開催場所	北海道根室高等学校
語り部	菅野 祥一郎 （岩手県陸前高田市）
参加者	根室高等学校生徒及び教員等 約600名
開催経緯	根室地域に想定される災害について正しく認識し、その対応等について学ぶため、今後を担う「高校生」と災害現場において様々な活動をしている「防災関係機関」等が、世代や立場を超え一堂に会し、「身近な防災・減災」について考えることにより、若い世代の防災・減災意識の高揚を図り、地域防災力の向上に資することを目的とする根室市地域防災特別授業「高校生防災会議」において、基調講演として語り部の講演を開催した。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私が住む陸前高田市は、岩手県の南端に位置し、すぐ隣は宮城県である。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つの特徴があるとされている。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怖さがある。</p> <p>（2）絶対に子どもたちを助けるという信念</p> <p>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、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。</p> <p>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。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。</p> <p>（3）避難所では</p> <p>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。</p> <p>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</p>

	<p>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」だが、10日も過ぎるともちろん無事な姿でいるわけがない。誰しものがあきらめきっている。しかし、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。</p> <p>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かだろうか。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るが、そんな人だけでは決してなかった。</p> <p>「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」等、色々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。</p> <p>(4) 皆さんへのお願い</p> <p>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。</p> <p>しかし、人生には思いもよらないことが起こる。だから、今、この時を大切に生きていくことの幸せをかみしめてほしいと思う。そして、誰の命も大切にでき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。皆さんには自分の家がある。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。当たり前なことだけでも素晴らしいことである。だからこそ、家族や友達を大事にして一生懸命勉強してほしいと思う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>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ほしい。</p>

開催地名：青森県五戸町	
開催日時	令和元年 11 月 8 日（金） 13：00 ～ 15：00
開催場所	アピル五戸
語り部	山田 修生 （宮城県仙台市在住）
参加者	自主防災組織未設立自治会等の会長・役員等 約 40 名
開催経緯	十勝沖地震発生からかなりの年月が経過し、経験者の減少や高齢化などから、自主防災組織の活動が停滞している。また、低年齢層など地域住民の危機意識が低下しており、災害伝承が課題となっている。今回、語り部の方のお話を伺い、防災活動の啓蒙につなげたい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>今一度、東日本大震災の私自身の体験をお話したい。私は所用で自宅に帰っていたが、突然、地下からすごい勢いで突き上げる感じの揺れを感じた。体がゴム毬のように床からポーンと上がる。そして縦揺れ、横揺れ、今度はななめ揺れと、どうしたら良いか分からないような揺れが長く続いた。そのあと、大きな津波が来ると思い、住んでいるマンションの居住者を避難所へ誘導した。これまで実施してきた避難訓練は町内会の有志が集まってやっていたが、町内会ごとの自主防災組織は全く稼働できず、家族、あるいは近所同士の小単位で避難を余儀なくされたのが実情である。避難訓練は土曜日や日曜日など、就業者にとって都合の良い日時に行われているのが現状であるが、東日本大震災のように平日の午後、就業者（特に男性）がほとんどいない時間帯に発生する可能性も充分あるわけなので、例えば女性を中心とした避難訓練も実施していただきたい。</p> <p>（２）避難所運営について</p> <p>避難所では 名簿班、総務班、情報広報班、救護班等に役割を分担するのが望ましい。とりわけ総務班は、地域ごとのスペースの割り振りを担当するが、ダンボールで各自の区分を仕切る際に、必ず世帯ごとに、よその世帯を通らずに通路に出られるようなレイアウトで設定することが大切である。情報広報班も重要な役割を担う。伝達事項は必ず全員に伝える必要がある。そのためには情報を掲示板に貼り出すことが有効である。さらに、紙にマジックで良いので避難者の名前を全員書き出して掲示してほしい。これは安否を確認しにきた人のためにも役立つ。また、避難者名簿を扱うのもこの班だが、くれぐれもプライバシーには注意してほしい。むやみに避難者名簿を配らないことである。食料については避難者全員への配布が大前提である。全員分が揃うまで一切配らないことが大切である。</p>



避難所では 携帯ラジオが役立った。暗闇の中でもラジオがあると安心できる。避難するときは携帯ラジオと懐中電灯、薬、できれば乾電池を持つことを心がけてほしい。預金通帳や印鑑などは必要ない。

### (3) 学校と連携する

避難訓練では、地域ごとに学校と連携することを考えてほしい。これは子どもたちを守るために必要なことである。仙台には、仙台地域防災リーダーが現在600名くらいいる。そこに小学生、中学生も巻き込んで、予備軍として活動してもらうことを推進中である。先日の避難訓練でも、小・中学生に参加してもらった。中学生が小学生をうまくフォローアップしてくれ、とても助かった。発電機の訓練では、年配者はなかなかうまく作動させられなかったが、中学生がすぐに上手にやってくれた。幼少のうちから防災対策と技術を身につけてもらうことが大切である。これは私の持論であるが、「自然災害は避けられない、ならばもう腹を決めて共生しよう」、そう考えるのが望ましいと思う。身に付けた知識・経験の全ては決して裏切らないので、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

住民に対して防災の意識を持ってもらうことは難しいが、災害の記憶が薄れている当市では、このような体験談を聞くことは、大変大事なことであると感じた。防災訓練も平日の災害発生を想定した内容で行い、女性や高齢者など多くの方に参加してもらえよう工夫したい。

開催地名：青森県弘前市	
開催日時	令和2年1月25日（土） 10：30～12：00
開催場所	弘前市観光館
語り部	山田 修生 （宮城県仙台市）
参加者	防災マイスター 約70名
開催経緯	<p>当市では、近年大きな災害が発生していないため、市民の防災に対する意識が低いことが大きな課題となっている。そこで今回は、市の防災士養成講座である防災マイスター講座の修了者に対し、被災者の実体験について講演していただき、防災意識の向上を図りたい。</p>
内容	<p>（1）防災訓練の実施について</p> <p>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時に学校集合といった形で、スケジュールに沿って計画され、実施されている。ところが、災害はいつどこで発生するか誰もわからない。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してしまう傾向が強く、家族全員が、緊急時の対応について共有し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。</p> <p>また、防災マイスターの皆さんは、災害発生と同時に自分が何をやるべき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、このまま死んでしまうのではないかといった思いが頭をよぎり、一定の時間は何も考えられず、何もできなくなってしまう。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、この思考が停止した状態を想定した防災訓練についても、実施を検討いただきたいと思う。</p> <p>防災マイスターの皆さんとしては、日常から、災害時の対応法や行動について、周りの人たちとの連絡会議を頻繁にやっていただいた方がよいと思う。連絡会議の実施から期待できる効果の一つは、自助体制の強化である。災害発生時には、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。防災マイスターの皆さんが地域の住民や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活動していくことが肝要であると思う。</p> <p>（2）東日本大震災をふまえて</p> <p>もし可能であるならば、皆さんの自宅の中に、家族の皆さんが地震のときに逃げ込む部屋を準備しておいていただきたい。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、家族全員がその部屋に逃げ込む。何もないからけがする心配もない。</p>

東日本大震災の発災は午後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、学生は学校にいる。従って、自宅に男性がいるケースは少なく、女性と高齢の方が中心であった。そこで、防災訓練・避難訓練を計画・実施するに当たり、女性中心の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薦めしたい。平日の日に発災という想定が望ましい。女性中心の防災訓練、要援護者対応について、実地的な訓練の検討を是非お願いしたい。

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、トイレの問題が挙げられる。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検討していただきたいと思います。

### (3) まとめとして

自主防災組織の方についても、自分の命を守ることが最優先であることを肝に銘じていただきたい。そして、いつでも、どこにでも発生する可能性がある自然災害の怖さを知る機会を、一般市民の皆さんに是非設けていただきたいと思う。

最後に、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たい。そういう意味で、防災訓練は絶対必要であり、とにかく様々な形で様々な状況を想定して、訓練を積み重ねていただければと思う。



開催地より

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。本日参加いただいた防災マイスターの方々には、防災について再認識してもらったいい機会になったと思う。

開催地名：岩手県八幡平市	
開催日時	令和元年 11 月 14 日（木） 18：00 ～ 19：30
開催場所	八幡平市役所
語り部	太田 千尋 （宮城県仙台市）
参加者	市内の各自主防災組織等 約 50 名
開催経緯	<p>当市では一部、自主防災組織は結成されているが、市内全域での結成には至っていない。そこで東日本大震災の語り部に、住民に対する避難誘導についてと、自主防災組織の必要性についてお話しいたいただき、今後の防災活動の一助としたい。</p>
内容	<p>（１） 3.11 東日本大震災</p> <p>仙台市内では宮城野区が震度 6 強、青葉区、若林区、泉区が震度 6 弱、太白区が震度 5 強であった。震度 6 と震度 5 とでは揺れの大きさは全く違う。地震後は帰宅困難者が発生し、避難所が開設された。皆さんご存知のように、生活用品はあらゆるものが不足し、車の燃料も長期間不足した状態だった。</p> <p>（２） 自助・共助・公助の役割</p> <p>自助：自分の身は自分の努力によって守る</p> <p>自助の対策としては、住宅の耐震補強、ブロック塀の点検、家具の転倒防止、非常持ち出し袋、飲料水や食料の備蓄、避難ルートの確認、家族の連絡方法の確認等があげられる。</p> <p>共助：地域や近隣の人が互いに協力しあう</p> <p>公助：国や都道府県・市町村等の行政、消防機関等による防災活動</p> <p>八幡平市においては、市内全域での自主防災組織の結成には至っていないと伺っている。是非自主防災組織の結成を目指してほしいと思う。また、避難するときやるべきことをわかっていないと、避難所で苦勞したり、危険な目にあったり、家族がバラバラになってしまったりする可能性がある。平時の訓練や準備は絶対に必要である。普段から地域とのかかわりが大切であることは言うまでもないし、東日本大震災では炊き出しや飲料水の運搬等で中学生が活躍した。子どもたちを含めた防災訓練も是非実施してほしい。</p> <p>（３） 避難所で浮かび上がった問題点とその対策</p> <p>避難所では大勢の方々が身を寄せるので、着替えをする場所がなかったり、女性用の物干し場がないことから下着が干せなかったり、生理用品やおむつ、粉ミルクの不足や配布方法に問題が発生するなど、様々な問題が発生した。これら</p>

は、自主防災組織の中に女性リーダーが配置されていれば改善されるケースが多いので、今後の防災対策においては女性の視点を取り入れること、女性の参画等を推進することが重要だ。

#### (4) 身近でできる防災・減災対策

自宅周辺の災害リスクや避難場所、非難ルート、待ち合わせ場所等を家族で共有しておくことは極めて大切である。家庭では、できれば寝室にはあまり物を置かず、出口については家具でふさがらないような配慮が必要だ。

水や食料の備蓄については、1週間分の量が基本である。水は一人1日3リットルで想定していただきたい。ずっと保存しておくのではなく、循環備蓄して適宜消費して新しいものを保管していくこと。また、分散備蓄といって一か所ではなく、分散して備蓄しておくような工夫もお願いしたい。

非常時持ち出し袋の具体例は以下を参照されたい。

現金・筆記用具

飲料水・非常食・お菓子

スマートフォン・携帯電話・非常充電器

電池・ティッシュ・タオル

懐中電灯・ラジオ・雨具・カイロ・マスク

ゴミ袋・ラップ

輪ゴム・毛布・眼鏡・入れ歯・常備薬・生理用品



開催地より

東日本大震災を体験された生のお話を分かりやすくしていただき、とても興味深く聞くことができた。今後の防災活動に非常に役立つ内容であった。

開催地名：秋田県秋田市	
開催日時	令和2年2月8日（土） 13：30～15：00
開催場所	秋田市役所
語り部	菅原 康雄（宮城県仙台市）
参加者	秋田市防災安全対策課職員、秋田市内自主防災組織等 約100名
開催経緯	西日本豪雨や北海道胆振東部地震など想定外の自然災害が多発していることから、防災に対する関心は高まっているが、具体的にどのような活動をするべきか悩みを抱えている自主防災組織が多い。また、高齢化などの理由で、自主防災組織の結成に消極的な地域がある。今回語り部の講演会を開催し、今後の防災活動について考えるきっかけとしたい。
内容	<p>（1）行政に頼らない独自のマニュアル作り</p> <p>福住町は仙台市宮城野区のほぼ中央に位置している。私は町内会の執行部として長年活動に関わってきた。福住町では、全国に先駆けて町内会として独自の防災活動を行ってきた。まず平成15年に重要支援者1,000名分の名簿を作成した。そして同年、防災マニュアルを作った。町内会主導の活動は全国でも珍しい頃であった。また、同年、ほかの市町村町内会、市民団体と災害時相互協力協定を結んだ。国にもこうした協定の発想がなかった頃で、おそらく全国初だったのではないだろうか。さらに、防災訓練を毎年11月に実施、東日本大震災の4～5年前には町内会役員が重要支援者宅を回り、家具の転倒防止、ガラスの飛散防止などの予防措置を行った。地区内の全世帯の名簿作成も行き、重要支援者を把握するとともに、1年に1回情報を更新した。東日本大震災は、これら事前準備の延長線上で乗り切ったという実感がある。</p> <p>（2）東日本大震災当日の動き</p> <p>まず名簿によって安否確認を行った。当時57世帯73名が重要支援者であった。震災後1時間の間に2回安否確認をすることができた。大地震発災時は、家の中に物が散乱していて名簿を探し出すことが難しいが、皆、重要支援者が頭の中に入っていたので迅速に行動できた。日頃の訓練のたまものだった。避難所となった集会所にはプロパンガスを常備し、発電機を備えていたのでそれが役立った。食料の備蓄は、集会所に収容できる100名の1週間分程度である。しかし、食料を求めて訪れる人にも分けていたら3日間でなくなった。発災から4日目に今後を案じていたとき、災害時相互協力協定を結んだ山形の尾花沢市から、おにぎりや温かい味噌汁が届けられた。また新潟県小千谷市池ヶ原地区からは米やガソリンが運ばれた。さらに5日目にはハム・ソーセージも1トン近く届き、当座を間に合わせることができた。喜ばれたのは熱湯である。乏しい水を集めて熱湯にして避難所に約1カ月間、多いときは朝昼晩バケツで届けた。仙台の</p>

	<p>3月はまだ氷が張っている。避難者からは非常に好評であった。避難所での暮らしは約2週間で終わり、続いて町では他の市町村への「他助」の取組を行った。食料以外の備蓄品がたくさんあったので、1割程を町に残して、それ以外をほかの地区に届けた。できるだけ行政の支援が届かない所を選び、翌年までの1年間に約109か所へ運んだ。</p> <p>(3) 今後の課題と心構え</p> <p>震災の体験を経て課題と感じたことがある。例えば避難所では、在宅避難者におにぎりなどを配布できなかった。食料を求めて30分かけて歩いて来た高齢者がいても、避難所ではなく自宅にいるというだけで、救援物資を分けることができない。こうした点は今後の課題になるだろう。今回は、町独自で継続してきた防災の取組が非常に有効に機能した。メディアからは「福住町方式」と呼ばれ、さまざまな媒体で取組が紹介された。防災に関して福住町では「隗(かい)より始めよ」ということを大切にしている。これは思い立ったが吉日、という意味である。予算がない、人手がないと思うのではなく、何とか工夫をして準備に着手する。物がなければ皆で持ち寄って工夫すれば良い。災害はいつ発生するか分からない。こうした心構えを大切にしていきたい。</p> <p>止むことのない災害に、強い危機管理意識を持って、自分が助かるすべを真摯に検証し、たったひとつの大切な命を守りぬく強固な意志を貫いていただきたい。それが皆さんに対する私からのお願いである。</p> <div data-bbox="421 1182 895 1447" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="919 1182 1390 1447" data-label="Image"> </div>
<p>開催地より</p>	<p>町内会自らが災害協定を締結していることは、全国的にも大変珍しく、先進的な取組であると感じた。また、行政をできるだけ頼らず、町内会の力で災害を乗り切ろうとする気概や行動が講話から感じられた。リーダーとして自主防災活動に積極的に取組んでいくことの大切さを改めて感じた。今後の防災活動に役立てていきたいと思う。</p>

開催地名：茨城県牛久市	
開催日時	令和元年 12 月 20 日（金） 15：00 ～ 17：00
開催場所	牛久市保健センター
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	牛久市防災会 約 80 名
開催経緯	牛久市では、大規模災害の経験が少なく、「自分の身は自分で守る」といった意識も低い。自主防災組織の結成率は、人口ベースで約 84 パーセントにとどまっている。また、自主防災組織を結成していても、ほとんど活動していない組織も見受けられる状況である。今回語り部の講演会を開催して、防災意識の向上の一助としたい。
内容	<p>（１）陸前高田市の被害状況</p> <p>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、約 110 年の間に 3 度も大きな被害に遭っており、その度に新しい対策を打ってきたにもかかわらず、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。人口 24,246 名のうち、死者・行方不明者は 1,757 名にのぼり、全壊家屋は市全体世帯の 40 パーセント強で、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。</p> <p>（２）避難の明暗を分けたもの</p> <p>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、高台には作られなかった。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が犠牲となってしまった。</p> <p>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。</p> <p>以下助かった例と、犠牲になってしまった例をあげる。</p> <p>① 助かった例</p> <p>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</p>



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」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。

## (3) 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

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。

開催地名：茨城県境町	
開催日時	令和元年 11 月 19 日（火） 13：30 ～ 15：00
開催場所	境町中央公民館
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	小学生（6 学年）、同保護者及び教職員 約 240 名
開催経緯	<p>境町は利根川左岸に面しており、万が一越水や破堤があった場合、境町の面積の約 90%が浸水域にあるため、町民のほとんどが町外への避難（広域避難）対象となる。また、水防法の改正に伴い、各学校を含む各要配慮者施設等において、逐次避難確保計画を策定しているが、その際の生徒、家族及び教職員の避難の実効性について、課題（避難の時期、手段、避難先等）が多いと認識している。そこで本講演会では、災害の体験談や教訓等に関することと、学校施設における避難誘導（生徒に対する防災訓練又は教育）についてお話を伺い、今後の防災意識の普及のきっかけとしたい。</p>
内容	<p>（1）東日本大震災</p> <p>自宅にいた時に突然大きな揺れを感じた。震度 6 強の地震が幾度となく続く中、大地の下から得体の知れない大きな音がした。住んでいたマンションは完全に壊れて、住民達は泣き叫んでいた。このまま死んでしまうのではないかと思った。水道管が破裂して水が滝のように流れていた。電線は道路に垂れ下がり火花を散らし、どうにもならない状態だった。津波が来ると思い、住民を避難所に誘導した。</p> <p>地震の規模はマグニチュード 9 で、岩手県から茨城県まで縦 500 キロメートル、横 200 キロメートルの岩盤が 6,500 メートルの海底に沈み、30 メートル超の津波が襲った。東日本大震災は、まさに 1,000 年に一度の大地震であった。避難所では中にいる人だけでなく、避難所の近くで車で避難している人も含めて掌握した。全員に食事が行き渡るようにした。</p> <p>（2）避難所について</p> <p>自然災害には、地震・津波・豪雨・洪水・山崩れ・地滑り・高潮・豪雪・噴火などがある。急激な自然環境の変化に、人間社会の対応が間に合わない場合がある。今、一番心配されているのが首都直下型地震であり、特に千葉県と埼玉県の県境が危険地帯とされている。</p> <p>また、最近ではゲリラ豪雨による水害が多く、の場所で起きている。巨大な雲が空を覆い、ものすごい量の雨を降らす。豪雨が続くと堤防が決壊し、洪水になる。この地域にある利根川は日本で一番水量が多い川なので、氾濫すると大変なことになる。</p>

境町には、洪水の時等に、200人が避難できる、日本に一つしかないタワーがある。そのタワーと町役場の建物の3階は渡り廊下でつながっている。町役場の建物には800人が避難できるため、タワーと合わせて合計1,000人が避難できることを覚えてほしい。

### (3) 避難について

大きな地震が起きる前には、必ず震度4程度の地震が2、3回起きる。その後に大きな地震が起こる可能性があるため、逃げる準備をしておいた方がよい。とにかく急いで避難することが重要であり、家族が家にいる時は声を掛け合い、安否確認をするとともに、外出中は戻るのを待つことなく、自分一人でも逃げることを。

地震発生時には、上から色々なものが落ちてくる。冷蔵庫、テレビなども家中で移動してしまう。スーパーでもらうビニール袋など身近にあるものを使って、必ず首を守ることが大切である。外に出た時、ブロック塀は倒れる危険があるため、絶対そばに行ってはならない。自分で自分の身を守るための行動が大切だ。

### (4) 防災会議について

災害が起きた時、家族と一緒にいるとは限らない。災害が起きた時、家族がそれぞれ別の場所において、ばらばらに逃げたとしても、落ち合う場所を決めておけば安心であるため、お父さんやお母さん、家族と災害についての打ち合わせをしてほしい。逃げる時には、懐中電灯、携帯ラジオ、スマートフォン（携帯電話）、いつも飲んでいる薬を持っていくようにしてほしい。避難所では、携帯ラジオが活躍するため、日頃から枕元に用意しておくといい。

学校で先生や友達とハザードマップを作ってみることもお勧めしたい。一人ひとりが自然災害対応の主役となって、自分の町を守ってほしい。



開催地より

東日本大震災の体験談や、災害に対する備えについて、とても分かりやすくお話いただいた。それぞれが災害に対する危機意識を持ってもらえたと思う。

開催地名：群馬県館林市	
開催日時	令和元年8月20日（火） 13：30～15：00
開催場所	館林市役所
語り部	菊池 満夫（岩手県陸前高田市）
参加者	避難所運営に関わる職員、学校職員 約50名
開催経緯	本市は、北を渡良瀬川、南を利根川に囲まれており、水害のリスクが非常に高い地域である。また、首都直下型地震においても震度5強以上が想定されている。しかしながら、近年大きな災害がなかったため、職員の危機意識が低く、防災の取組が遅れており、特に避難所の開設・運営については、経験者がおらず、その体制も構築できていないため、語り部による講演を実施する。
内容	<p>（1）陸前高田市の被害状況</p> <p>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パーセント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。（市の正規職員295名のうち、68名が死亡・行方不明、嘱託・臨時職員を含めると、111名が死亡・行方不明となった）</p> <p>災害対策の中心となるべき職員が亡くなり、行政機関が機能せず、被災者支援が困難な状況に陥った。施設の被災状況については、商工会の会員数699事業所、約700事業所のうち、600事業所が被災した。現在、営業を再開したのが330事業所ほどで、廃業が230事業所に上っている。医療機関は20ほどあったが、ほとんどが被災しており、現在、少しずつではあるが復旧しているところである。保育園は10施設あったが、そのうち4施設が被災し、学校については小中学校合わせて15施設あったが、そのうち全壊が4施設、半壊が3施設、幼稚園については1施設あったわけだが、現在は閉園になっている状況である。</p> <p>（2）被災直後の対応</p> <p>津波により1,700名余りの市民が死亡・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。</p> <p>避難所は最大で92箇所、避難者は最大で10,143名にのぼった。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。</p> <p>震災時には、市長が当選して1カ月ということで、まだ副市長が選任されておらず、私は市長と共に、震災対応に当たった。</p>

(3) 避難について

陸前高田市は、指定避難場所が 67 箇所あったわけだが、そのうち 41 箇所が被災した。避難場所に避難して亡くなった人数が、浸水想定区域内で避難場所として指定されたビルに避難した方で約 300 名、そして、浸水想定区域外においても約 100 名、つまり、避難した方々でも、約 300 名から 400 名は亡くなったということになる。

避難誘導については、防災行政無線で誘導したケース、消防団や自主防災の役員による誘導が行われたが、残念なこととしては、指定避難所で犠牲者が出たことと、避難をしなかった人や安否確認のために自宅に戻った人、車で避難してる人に犠牲者が多かったことが挙げられる。車で避難した人については、渋滞になってしまい、車が動けなくなって被災したということである。そしてもう一つは、避難誘導を最後まで続けた人たちに多く犠牲者が出たということである。民生委員や区長、消防団、町の職員同様、市の職員も 68 名亡くなった。

仮設住宅の設置が進められるとともに、避難所から退去して仮設住宅へ入る方々も増えていったが、避難所は食費や光熱費がかからなかったため、仮設住宅に入らずに避難所にとどまる家族もあった。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）、マスク対応等々に課題が残ったと言える。



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見て、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：群馬県安中市	
開催日時	令和元年 11 月 22 日（金） 14：00 ～ 15：30
開催場所	安中市松井田文化会館
語り部	松田 富子（岩手県遠野市）
参加者	一般住民 約 120 名
開催経緯	群馬県には自然災害に対する安全神話があり、当市においても近年大規模な災害が発生していないため、安中市は安全な地域と思っている住民が多く、いかに「被災」に対する現実感をもってもらうかが課題となっている。今回語り部のお話を伺うことで、災害に対する認識を改め、防災意識の向上につなげたい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>岩手県遠野市は、東日本大震災発生時、被害の大きかった地域に向けて精力的に後方支援を行った。当時私は 遠野市婦人総合消防協力隊に所属していた。</p> <p>遠野市は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。国内の最大震度は震度 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。</p> <p>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 名に上った。雪の降りしきる中、市役所として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。</p> <p>（２）支援活動</p> <p>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、翌 13 日には後方支援活動の本格化を図るため、遠野市</p>

	<p>後方支援活動本部を設置。その後は職員を被災自治体へ派遣し、現地での支援に当たった。さらに3月28日に、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。</p> <p>遠野市の活動は、行政だけではなく多くの市民と心をつなげ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。停電で電気釜が使えないためガス釜を5個使い、18升の米を1日に6～7回炊いた。炊き出しには慣れていたが、やはり数多く作るのは大変だった。ラップの上から握り、皆「熱い、熱い」と言いながらも心をこめて握った。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。</p> <p>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、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るとともに、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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>
開催地より	<p>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、テレビや新聞では伝わらない被災地の状況や被災した方からしか聞くことができない当時の心情や心労を聞くことができ、非常に有意義な講演であったと感じた。</p>

開催地名：群馬県みどり市	
開催日時	令和元年 11 月 30 日（土） 13：30 ～ 15：00
開催場所	花輪三区集会所
語り部	草 貴子 （宮城県仙台市）
参加者	中野自主防災会（地域住民）約 70 名
開催経緯	<p>東町第 2 区中野地区では、平成 23 年度に自主防災組織を結成し、以後毎年 1 回緊急連絡安否確認避難及び誘導訓練、炊き出し訓練等の防災訓練を実施している。これら一連の訓練は、住民の「なれ」もあって緊迫感が薄れてきているため、地域の防災を一段と高める防災訓練を必要としている。また、小さな区であるため、防災の掛ける費用が少なく、不備な物も多い。今回、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等についてお話を伺いたい。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>地震が起こると、震度はいくらなのか、何軒の家が被害を受けたのか、何人の方が避難し、そして亡くなったのか…。数字を通して被害状況を見てしまいがちだが、東日本大震災時のように、みんな一緒に何もかもを失うことの悲惨さの一方で、昭和 61 年の 8.5 水害のように、沢山ある家の中で、選ばれたように 3 軒だけが被害を受け、仮設住宅のプレハブに住んでいた両親の胸の内を思うと本当に切ないものがある。災害規模の大小ではなく、自分の生まれ育った街や集落、そして家や大切な人を失うことはとても悲しいものである。</p> <p>自分の住む地域では災害の心配は無用と置いていても、いつ、どこで被災するかわからない。自分が得た知識や知恵を冷静に発揮していただくことができれば、国が広める、市が広める、町が広める「防災」、「減災」への一助になるものと信じている。</p> <p>（2）市名坂東町内会の紹介について</p> <p>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 40～50 代の方や単身赴任の家庭が多い中で、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。</p> <p>町内会の 3 つのスローガンには、「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、活動を行っている。</p> <p>（3）震災で起きた問題点と反省点をふまえて</p> <p>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</p>



族が多く、親戚もいない。夫が会社に出勤している間に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。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口コミをしたり、地道な活動を展開しているところである。

また、さまざまな取組の中で、コミ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、少しでも前に進めていきたい。人として、女性として、お母さんとしての尊い役目があるが、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、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（避難所含む）での課題等について、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：群馬県高山村	
開催日時	令和元年 11 月 17 日（日） 9：00～10：30
開催場所	高山村役場
語り部	宮本 英一（千葉県旭市）
参加者	役場職員、地域住民、関係団体 約 90 名
開催経緯	今まで、大きな災害の経験が少ないため、住民・職員ともに災害への関心や危機意識が低い傾向がある。講師の方に災害の怖さや、そこから得た教訓を講演いただく事で、決して人事ではないことを認識し、防災意識の高揚に期待したい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私は、千葉県の北東部、九十九里浜の東の端にある旭市飯岡地区で震災に遭った。旭市は平成 17 年に、旭市、飯岡町、海上町、干潟町が合併してできた市で、醤油と漁業のまち、銚子市の隣に位置する、人口 66,500 名程度の自治体である。合併当時、私は飯岡町の職員であった。私の家は九十九里浜の海岸通り沿いであり、道路を挟んですぐ前が砂浜の海岸である。</p> <p>（2）3 月 11 日 東日本大震災</p> <p>午後 2 時 46 分に大きな地震が発生してから、約 1 時間後に津波が来た。警報が出て津波が来るまでの間、私を含めた近隣の人たちは海岸の堤防から海を眺めたり、区民館の前に行ったりしていた。防災無線では津波からの避難の呼びかけを繰り返し放送していたので、余震が続く中、近隣の人たちは思い思いに荷物を持って、区民館や近くの神社に避難していった。私は、家の前の堤防を越えることはないだろうと判断し、特に避難をせずに海の方をずっと見ていた。小学生のころ発生したチリ地震の時の津波の際も、海岸の堤防を越えることはなかったからである。</p> <p>予想通り、津波は堤防を越えることはなかった。津波がおさまると、避難した人たちは戻ってきた。私を含めて、誰もが津波はこれで終わりだと判断していた。しかし、これで終わりではなかった。離岸堤防の先まで潮が引いており、防災無線では大津波警報の発令と緊急避難の呼びかけが繰り返されていた。そして午後 5 時 22 分ごろ、津波が私の家を襲い、あっという間に海水にのまれてしまった。水中へ巻き込まれながら、車が流れていく光景が目に入った。木造の家とコンクリートの建物に挟まれた屋根の残骸が見えたので、妻と一緒に無我夢中で屋根の上に上ることができ、何とか助かった。</p> <p>津波で亡くなった方々や、行方不明の方の多くは、1 度目の津波の時は避難していたが、もうこれで終わりだと思ってしまう、家に帰ってから 2 度目の津波によって流された方がほとんどである。東北地方で発生した津波と比べれば、規模はかなり小さいが、震源地からかなり遠く離れた千葉県でも、津波のよって尊い人命が失われ、大きな被害があったことを知っていただければと思う。</p>

### (3) 震災発生後の生活

地震の日の翌日、私は2トンダンプを借りて息子と妻と3人で自宅に向かった。津波の後の海岸道路はシーンと静まり返っていて、海の音も聞こえなかった記憶がある。不思議な感覚であった。自宅の1階部分は足の踏み場もないほどの状態で、何から手を付けていいかわからなかった。廊下の砂を取る作業、床下の泥をすくう作業、散乱している家具を片づける作業等を何日もかかって行った。しばらくは余震も多く、避難命令も頻繁にでたので、その都度標高が高いところに避難した。近隣では、避難所に避難していた間に貴重品やお金を盗まれた方や、テレビを取られた方もおり、落ち着いた生活はできず、この先どうしたらいいのか不安を抱えて毎日を送った。

飯岡地区での津波の被害は海岸線から数百メートル程度だったので、当然被災しなかった方々も多くいた。そのため、被災者が自宅の片づけ等の作業に追われる一方で、被災しなかった住民への対応にも追われることとなり、私自身も市役所との調整等、区長として忙しい日々が続いた。

### (4) さいごに

津波に流されて、一番反省している点は、大津波警報が出ても、自分だけは大丈夫だと思い、避難しなかったことである。嬉しかったことは、ボランティアの皆さんなど、たくさんの人たちが家の片づけの手伝いをしてくれたことだ。

大きな災害が起きると、個人や地域に想定しなかった様々な問題が起きる。ここにいる皆さんは、災害発生時には指導的な役割を求められると思うが、自分自身や家族が被災者になる場合もある。どうか、ご自分の家族を守りながら、地域の人たちのためにどういう行動をとったらいいのか、日頃から考えていただきたいと思う。



開催地より

津波の貴重な体験をお話いただき、災害の怖さを認識することができた。当村は山間部であるので、津波の話はとても興味を惹くものであった。住民や職員の災害への関心や危機意識が高まることを期待したい。さらに、決して人事ではないことをそれぞれが認識することで、今後の防災活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：埼玉県深谷市	
開催日時	令和2年2月12日（水） 18：30～20：00
開催場所	深谷市民文化会館
語り部	島田 福男（宮城県仙台市）
参加者	深谷市自主防災組織 約120名
開催経緯	<p>当市では、自主防災組織として活動している組織が少ないことと、市民の防災意識の低下の2点が懸念されている。今回、深谷市自主防災組織連絡協議会において東日本大震災の語り部による講演会を開催することで、自主防災組織の活動強化と、防災意識の向上を図りたい。</p>
内容	<p>（1） 連合町内会の防災活動</p> <p>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のか、誰にも分からない。したがって、災害に対する備え、準備が必要である。地震が起きてからではなかなか対応することが難しい。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、対応が困難となる。</p> <p>そのような観点から、私たちの地区では平成14年に連合町内会に自主防災組織を作った。川平学区連合町内会は5つの町内会で組織されている。地域の人口は約1万人で、規模の大きい連合町内会である。平成19年、川平学区連合町内会自主防災行動計画を策定し、防災の取組を始めた。毎月1日を町内会防災の日と定め、150本ののぼり旗を掲げてもらうとともに、ビブスを150着購入し、防災訓練などのとき役員に着てもらっている。</p> <p>その他、450万円をかけて発電機やリヤカー、炊き出し用大鍋など防災用資機材を購入し、公園の倉庫など各所に置いてすぐ利用できるようにした。平成22年には、社会福祉協議会や防犯協会、小学校、中学校、老人クラブ、地域内の病院、商店など50団体とともに、川平地区防災対策連絡協議会を設立し、定例会を行うと同時に、避難所運営などを具体的に考える防災訓練を行った。その後、災害対応計画案を地域住民に説明すると、200件以上の意見が出た。意見を集約していたとき、東日本大震災が発生した。</p> <p>（2） 地震発生時の状況</p> <p>揺れが収まった後、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を行った。まずは避難所の中を明るくすることにより、何度も襲ってくる余震の揺れに対しての不安を軽減するこ</p>

	<p>とができた。また、「避難者カード」を発行して、カードを利用して避難所の運営を行った。運用方法としては、外出する際にはそのカード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、本当に静粛に運営をすることができたと思っている。</p> <p>(3) 震災での気づき</p> <p>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、家庭用の電話はほとんど使えないということだった。コンセントに差しこんであるものは使用できず、黒電話のように電話回線に差しこんであるものは使えた。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、当時は全く利用できなかった。自転車は近距離の連絡用に利用価値は高いが、直接人が漕いで行く必要があるので急用や簡単な連絡には不向きである。そこで、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、ショートメール機能は大いに役に立った。</p> <p>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、大量に必要な生活用水の確保は大変であった。具体的には、近隣の小中学校のプールの水を利用した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>東日本大震災前に行った、連合町内会での周到な準備や備えについてのお話は、大変興味深いものであり、防災意識の啓発につながったと思う。今後の各組織で実施していく防災活動において、参考としていきたい。</p>

開催地名：埼玉県鶴ヶ島市	
開催日時	令和元年 11 月 16 日（土） 9：30 ～ 10：45
開催場所	鶴ヶ島市役所
語り部	島田 福男 （宮城県仙台市）
参加者	地域住民、安心安全推進課職員 約 100 名
開催経緯	本市は地形が平坦であり、大きな河川や山もなく、比較的災害が少ないまちであり、住民の災害に対する危機意識が低い。また、高齢化に伴い、自主防災組織の役員等の担い手不足のため、自主防災組織の設立が困難な状況にある。そこで、東日本大震災の語り部に経験談や教訓をお話いただくことにより、自主活動組織の意義や役割について認識を深めたい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>東日本大震災から 8 年以上が過ぎ、災害の復旧、復興工事もだいぶ進んだ。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、着々と工事が進んでいる。</p> <p>（２）災害対応計画策定モデル事業</p> <p>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ということは、誰にも分からない。そのため、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。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ければ、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。</p> <p>そのような観点から、私たちの地区では平成 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 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や講習会では、カードゲームを使った研修会を行った。主に行ったのは、HUG 避難所運営ゲーム、そしてDIG 災害図上訓練等である。</p> <p>（３）震災での気づき</p> <p>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ある。家庭用の電話はほとんど使えない。黒電話のように電話回線に差しこんであるものは使えるが、一般的な液晶のついたコンセントから電源を取っている</p>

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、当時は全く利用できなかった。では、何が連絡用に一番役に立つか。自転車が一番いいが、自転車でも人を使わなくてはいけない。一番役に立ったのは携帯電話である。今であったらスマートフォンである。これが大変役に立つ。通話がなかなかかかりづらいというのは事実だが、そういったとき、ショートメールが有効だった。電話番号が分かっていたら、字数は限られるが、簡単に要件だけを伝えられる。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る。具体的には、近隣の小中学校のプールの水を利用した。

#### (4) 避難所運営マニュアル

震災前、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、地割れなど、被害状況が地域によって全く違う。一律のマニュアルでは無理だということで、193ある指定避難所それぞれ独自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るいろいろな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いため、身近な課題として熱心に話を聞いてた。この講演会を受け、地域による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：埼玉県東松山市	
開催日時	令和元年8月31日（土） 10：00～11：00
開催場所	比企広域消防本部 講堂
語り部	島田 福男 （宮城県仙台市）
参加者	市内自治会及び自主防災組織の役員 約60名
開催経緯	<p>当市にて発災が予想される災害のうち、最も可能性が高いと考えられるのは水害であるが、幸いにも大きな被害には見舞われていない。そのため、水害を含む自然災害に対する備えの意識は決して高くなく、個々の意識を高めていく必要を感じている。また、避難行動要支援者の避難に関し、実際に誰が支援するかについて、地域も高齢化する中、なかなか見通しが見つからない。今回東日本大震災を経験された自主防災組織のリーダーに、このあたりのヒントをいただけるお話を伺いたい。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>東日本大震災の災害復旧、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い、日頃から十分に備えておくことが一番大事である。「平時にできないことは災害時にはなおできない」と言うが、まさにその通りだと思う。</p> <p>（２）仙台市の被害状況</p> <p>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名、行方不明者が1,222名。岩手県では亡くなった方が4,674名、行方不明者が1,115名。福島県で亡くなった方が1,614名、行方不明者が196名。全国的に、亡くなった方が15,896名、行方不明者が2,537名。これは、先日電元紙に載った地震のデータによるものである。宮城県の被害が一番大きかったが、犠牲になった方の80パーセント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パーセント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。津波はとどまるどころを知らず、内陸部5キロメートル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。そのため、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。しかし、あのような大きな津波が来ることはないと思いき、油断して被害に遭われた。訓練のときは徒歩で避難するが、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。</p> <p>（３）避難所の状況</p> <p>避難所は、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、公的な施設である県庁、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</p>



ふれてしまった。そのため、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、企業において防災教育も盛んに行われている。

#### (4) 自主防組織の立ち上げ

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、川平地区防災対策連絡協議会を設置した。昭和 40 年代の大規模住宅団地開発により形成された川平地区は急速な高齢化が進んでいた。300 万円の予算を使い、防災の資機材を購入した。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 つの倉庫で約 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、このような研修会や講習会において、主に 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 つのカードゲームを行った。平成 23 年 2 月には大体の災害対応計画案が完成したので、ワークショップを開いて、地域住民に説明をした。

#### (5) 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。しかし、公助では限界があり、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たない。自助、共助、公助の共同による対策が一番望ましいため、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、仙台市一律であり、193 ある指定避難所全部が同じであった。しかし、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、地割れ等、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ため、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

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た。防災意識の啓発に役立てていきたいと思う。

開催地名：埼玉県吉見町	
開催日時	令和元年 11 月 27 日（水） 18：00 ～ 19：30
開催場所	吉見町民会館（フレサよしみ）
語り部	島田 福男 （宮城県仙台市）
参加者	一般住民、区長（自主防災組織代表）、民生委員、消防団、町職員など 約 200 名
開催経緯	吉見町は災害が少ない地域であるが、近年の状況からいつ甚大な災害が発生するかわからない状況である。しかし、災害経験がないことから住民の危機意識は低く、町内各行政区に自主防災組織が組織されたが、組織されただけで機能していない。また、近年では近所のつながりが希薄になり共助が機能するか不安な状況であり、各避難所の非常電源の確保、防災備蓄品の確保などにも課題が残る。
内容	<p>（1） 連合町内会の防災活動</p> <p>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のか、誰にも分からない。したがって、災害に対する備え、準備が必要である。地震が起きてからではなかなか対応することが難しい。前もってみんなでも話し合い、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。</p> <p>そのような観点から、私たちの地区では平成 14 年に連合町内会に自主防災組織を作った。川平学区連合町内会は 5 つの町内会で組織されている。地域の人口は約 1 万人で、規模の大きい連合町内会である。平成 19 年、川平学区連合町内会自主防災行動計画を策定、防災の取組を始めた。毎月 1 日を町内会防災の日と定め、150 本ののぼり旗を掲げてもらう。ピブスを 150 着購入し、防災訓練などのとき役員に着てもらっている。</p> <p>そのほか、450 万円をかけて発電機やリヤカー、炊き出し用大鍋など防災用資材・機材を購入した。公園の倉庫など各所に置き、すぐ利用できるようにした。平成 22 年には、社会福祉協議会や防犯協会、小学校、中学校、老人クラブ、地域内の病院、商店など 50 団体とともに、川平地区防災対策連絡協議会を設立した。定例会を行うと同時に、避難所運営などを具体的に考える防災訓練を行った。そのあと、災害対応計画案が固まったので地域住民に説明すると、200 件以上の意見が出た。意見を集約していたとき、東日本大震災が発生した。</p> <p>（2） 地震発生後の動き</p> <p>揺れがおさまってから、私は災害対応計画に則り、隣近所の安否確認を行った。また、川平地区の小学校に災害対策本部を設置した。町内会に照明用の発電機、投光器、燃料用のガソリンを設置してもらった。発災初期の段階で重要なポ</p>

イントが2つあった。1つは照明用の器具を町内会に借り、避難所の体育館内を明るくしたことである。おかげでひどい余震に揺れる体育館の中でパニックにならずに済んだ。もう1つは避難者カードを発行したことである。避難所の運営はカードを基に行った。カードは避難者の問合せの際に活用した。また、外出するときは所定の場所に置き、帰ると戻す。食事のときもカードを基に名前を呼ぶ。カードを発行したことで、整然と避難所運営を行うことができた。

3月16日には、仙台市内では1、2を争うぐらい早く、指定避難所を閉鎖することができた。震災前に1年間かけて、50団体で話合いや訓練を継続していたので、意識が共有できており、協力体制を取ることができたのだと思う。

### (3) 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で、家庭用の電話はほとんど使えないということだった。コンセントに差しこんであるものは使用できず、黒電話のように電話回線に差しこんであるものは使えた。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、当時は全く利用できなかった。自転車は連絡用に利用価値が高いが、人が漕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、ショートメール機能は大いに役に立った。

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、大量に必要となる生活用水の確保は大変であった。具体的には、近隣の小中学校のプールの水を利用した。



開催地より

受講者は、被災体験に基づく貴重な講演内容に、大変興味深く真摯に受講し、防災意識の啓発に役立ったと感じた。災害の悲惨さや被災者の苦労及び自助、共助の重要性や行政との緊密な連携の必要性などについて理解することができた。平素からの災害に対する備えやルール作り、良好なコミュニティ環境の重要性について認識を新たにした。

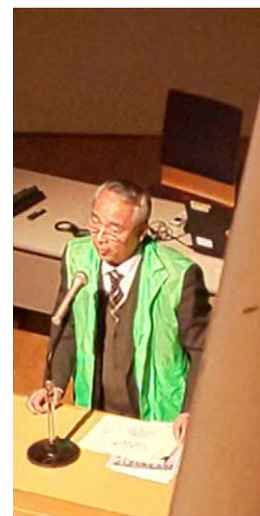
開催地名：埼玉県鴻巣市	
開催日時	令和2年2月8日（土） 15：00～16：30
開催場所	鴻巣市文化会館クレアこうのす
語り部	島田 福男（宮城県仙台市）
参加者	自治会長 約180名
開催経緯	<p>関東平野北西縁断層帯による地震が発生した場合、市内で震度7の地震が発生する可能性がある。さらには、荒川の土手決壊による洪水の危険性もあることから、自主防災組織による防災活動を積極的に行っていく必要があるが、自主防災組織の平均年齢が高く、組織率も低いことが課題となっている。そこで、語り部の講演会を開催することで、防災意識を高めていくきっかけとしたい。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>東日本大震災発生から、もう間もなく9年経とうとしている。災害の復旧、復興工事もかなり進み、仙台市に限って言えば、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。</p> <p>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なので、東日本大震災時は地滑りが発生し、47世帯の家屋が倒壊した。本日は東日本大震災の前後で行った活動について紹介したいと思う。</p> <p>（2）連合町内会の防災活動</p> <p>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本用意して掲げている。また、防災無線器を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。</p> <p>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。そのため、前もって準備しておくことが絶対に必要である。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ければ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。</p> <p>（3）避難所での気づき</p> <p>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</p>

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、家庭用の電話はほとんど使えないことである。コンセントに差しこんでいる電話は使用できなかった。一番役に立ったのは携帯電話で、通話はかかりづらかったが、ショートメールはとても便利だった。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ため、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。

#### (4) 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い、内陸部は地すべり、地割れと被害状況が地域によってまったく違う。一律のマニュアルでは対応できないため、193ある指定避難所において、それぞれ193のマニュアルを作成した。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：埼玉県さいたま市見沼区	
開催日時	令和元年9月19日（木） 14：30～16：00
開催場所	見沼区役所庁舎内 2階大会議室
語り部	菊池 健一 （宮城県仙台市）
参加者	見沼区内各避難所運営委員会 約30名
開催経緯	<p>当区では毎年、各避難所に設置されている避難所運営委員会（自主防災組織・市職員・学校施設管理者による組織）により、区内20箇所の避難所を一斉開設し、発災当初の避難所運営の在り方を学ぶための避難所運営訓練を実施しているほか、各地域でもそれぞれ防災訓練を行っている。しかし、近年大規模な災害による被害は受けておらず、避難所を開設する経験もほとんどない中で、避難所運営における各自の役割や生活ルール作りを始め、災害時要配慮者への対応や様々なトラブル処理など、今後起こり得る地震や水害等の大規模災害を踏まえ、より実践的な訓練や備えをどのようにすべきなのかについて、お話を伺いたい。</p>
内容	<p>（1）地震発生から避難所での生活</p> <p>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。</p> <p>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人もいた。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。</p> <p>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。</p> <p>避難所生活での主な問題点は以下のとおりである。</p> <p>① トイレの不足 当初は仮設トイレ2つのみ</p> <p>② 避難所内のスペースの問題</p> <p>早く避難所に来た人から場所を確保するため、後から避難してきたお年寄りや女性は、入口近くの寒い場所しか空いていない。</p>

- ③ 情報の不足 避難者の不安増大につながり、誤情報も飛び交う  
燃料の不足、通信手段の不全（電話や防災無線が使用できないことによる情報共有障害）が避難所運営を阻害。
- 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。  
※東京都は「ケージ」持参というルールあり
- 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連日続くと、初めは良いが苦情が出るようになる。  
避難所はどうしても高齢者中心になる。（実際9割が高齢者で占められた）  
高齢者の目線での生活サイクルが維持できるように工夫する必要がある。

（2）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。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。

また、夜間の避難訓練や、車いすを使用する避難訓練、小学生や中学生に対する避難所運営訓練、トランシーバー（無線機）を使用する訓練等について、是非取り組んでいただければと思う。



開催地より

震災時の初動対応の大切さと、避難所運営について、具体的な体験談を聞くことができ、非常に参考になった。今後の活動の中で、役立てていきたいと思う。

開催地名：埼玉県飯能市	
開催日時	令和2年1月31日(金) 13:30～15:30
開催場所	飯能市役所
語り部	及川 増徳 (岩手県遠野市)
参加者	飯能市職員 約100名
開催経緯	山間部を抱える当市では、土砂災害警戒区域や近接する活断層などの災害要因から、防災訓練や研修等を通じて、風水害や地震災害に対する市職員の対応力向上に努めているところである。しかし、近年は大規模な災害を経験しておらず、組織内部の訓練や研修だけでは災害を自身の問題として捉えることに限界があり、職員の災害に対するイメージや意識の低さが課題となっている。
内容	<p>(1) 震災時の職員の行動</p> <p>14時46分の発災直後、市役所の職員は庁舎前の駐車場に避難した。駐車場に市長以下職員が集まり、現時点の情報を共有しながら、約400人の職員と各施設の来庁者の安全確認を行った。地域防災計画に従って、市内の施設・道路・倒壊家屋等の被害状況を把握することにした。市内9地区ごとに調査班を編成し、日没前に可能な限り被害状況を把握するように行動した。地域防災計画では定めていなかったが、市長から指示を受け、総合運動公園を開放し、自衛隊等の支援部隊の受け入れに備えた。15時20分、市内9地区センターに避難所を開設することを決め、15時28分に避難勧告を発令、一人暮らしの高齢世帯などの要援護者の安否確認の指示も出した。電話が不通で、災害対策本部と避難所との連絡が取れない状態なので、現地で判断し必要な対策や行動を取るために、部長級の幹部職員を現地責任者として配置した。庁舎は倒壊の心配があったので、庁舎前駐車場にテントを設営し、ここを本部拠点とした。17時40分には県警機動隊、自衛隊、警察、消防の各部隊が運動公園に次々と集結し、沿岸被災地へ出発して行った。</p> <p>(2) 災害時の課題</p> <p>全壊した市役所庁舎はお金をかけてでも耐震性のある丈夫な建物にすべきであった。電話が通話不能となった状況での連絡方法あるいは周知方法も大きな課題だと思う。被災地は炊事ができる状態ではなかったので、炊き出しのおにぎりは極めて有効であった。防寒対策では、電気を必要としないストーブの確保が必要であった。医療面では、医師・保健師に避難所を巡回訪問していただいた。食料、飲料水は当初、市内スーパーの倉庫から買い集めて支援した。連絡車両や物資搬送車両のガソリンは、携行缶に入れて供給した。粉ミルクが不足したので、市が買い占めをして小分けし、提供窓口を一本化して対応した。</p> <p>避難所生活が長期化する中、保健師・看護師はローテーションを組んで派遣し</p>



た。個人情報取り扱いが問題になったが、安否確認を優先し、名簿閲覧や名簿掲示をしながら安否情報を提供した。市が経営する入浴施設に、昼は沿岸被災地の方々をバスで送迎し、夕方から夜は一般市民やボランティア、支援部隊の入浴時間とした。災害ボランティアの受け入れは社会福祉協議会が窓口となり、全て断ることなく被災地へつないだ。宿泊場所は体育館を提供し、仮設トイレや仮設シャワーも設備した。屋内運動場を支援物資の受け入れ配送場所に指定し、市民ボランティアや市職員、静岡県の職員等が中心になって、品目ごとに仕分けをし、被災地へ配送した。また、沿岸の被災者が必要なものを選んで、直接持ち出す無料スーパー的な仕組みを整えた。がれきの撤去や通路確保、発電機、照明器具、暖房器具等、地元で建設業者がいるのは大変心強い。地元の建設業者が持続できる公共工事の在り方は重要なことだと感じた。

想定外の業務で特に苦労したのは、庁舎が全壊してショッピングセンターへ移転したこと、燃料不足、自治体や警察、消防、医療隊やボランティアの方々の宿泊場所の確保、そして亡くなった方々の火葬であった。大規模災害時には 県境を越えた広域のネットワークで火葬処理を行う必要がある。

### (3) 震災後の職員意識や心構えについて

災害時に行政が機能するためには、実際に即した訓練を重ねることである。津波災害は必ず起こる。災害が起きたときには遠野が後方支援の役割を果たすという認識・意識を市長も職員も市民も常に持っていた。だから、官民一体の後方支援活動が長期間に渡ってできた。災害救助法は国、県、市町村の縦の連携を基本にしているが、この縦の連携が機能したという実感はない。むしろ、日頃友好都市交流をしている全国の自治体との水平連携が、震災時に大きな力を発揮した。自治体間や企業との災害時応援協定の締結も、極めて有効であった。



開催地より

東日本大震災における遠野市の対応について、非常にわかりやすくご説明いただいた。災害発生時に、職員としてどのような行動を取るべきか、市民に対しての、安全かつ迅速な対応方法について考え、今後の防災計画等に役立てたい。

開催地名：埼玉県さいたま市緑区	
開催日時	令和2年2月26日（水） 14：30～15：30
開催場所	プラザイースト
語り部	菊池 健一 （宮城県仙台市）
参加者	緑区役所職員、地域住民 約120名
開催経緯	緑区では毎年、避難所運営訓練を行っており、避難所運営の質の向上と共に区民の防災意識の啓発に努めているが、関東地方は地震災害から年月が経過し、災害意識が薄れてしまっているのが課題となっている。今回語り部の講演をきっかけに、改めて地震災害について学び、防災意識の向上につなげたい。
内容	<p>（1）震度7の揺れ</p> <p>東日本大震災でわが町は震度7の烈震を記録した。揺れが落ち着いてから、私は近隣の安否確認に回った。若い人は働きに出ていて在宅するのは高齢者か学齢前の子どもが多く、皆泣いていた。</p> <p>また、仙台市は11.5メートルの津波の被害を受けた。海面が11.5メートル高くなった状態で海水が押し寄せ、海岸から3キロ以上内陸まで浸水した。</p> <p>（2）避難誘導について</p> <p>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、身を守る全てのことができなかったからだ。</p> <p>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、複数見受けられた。私は3つの町内を避難誘導して回ったが、通帳と印鑑を探して逃げない高齢の女性がいた。強い口調で避難を促した。後に感謝されたが、災害時は毅然とした態度で避難を促さないといけない。</p> <p>（3）避難所の運営</p> <p>避難所の運営についても、スタート時点からきちんと機能はしなかった。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、合同では実施していないため、連携がきちんといかず、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。避難所生活での主な問題点は以下のとおりである。</p> <p>① トイレの不足</p> <p>トイレの数が不足していたため、新設を他県にお願いしたが、届くのにかかった。</p>

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事態が発生した。また、高齢者の早寝早起きの生活リズムが崩され、体調を崩す方も多かった。着替える場所がないことも、女性にはストレスだった。さらに、一人でいるのが怖い、食べ物が貰えるという理由で避難所に来る人もいたが、自宅で暮らすことのできる人には、帰宅してもらった。

③ 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発生したが、ペットは癒しでもあるので、人の生活場所とは別のところにペットの避難所を作って対応した。

④ 指定避難所に慰問が集中

他県から慰問で来て、手品や吹奏楽の演奏が夜間にも及ぶことがあった。そのようなケースが連続して発生すると、苦情が出るようになった。実施頻度や実施する際の時間等について、調整が必要である。

(4) 震災の教訓

災害時には食料や燃料の不足が予想される。日頃から数日分の食料と水を備蓄しておくことはもちろん、車の燃料も、満タンを維持するように心がけていただきたい。

また、運ばれてきた物資の運搬や、避難所の掃除など、手伝ってくれた子どもたちの活躍が目立った。東日本大震災以降、学校を含めた地域、行政が連携して、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を感じた。そして何より求められるのは、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であり、迅速な判断と行動が必要である。



開催地より

実体験に基づく貴重なお話を聞くことができ、今後の自主防災組織の拡大、連携強化と避難所運営組織の連携に繋がっていきたいと思う。

開催地名：千葉県館山市	
開催日時	令和2年1月30日（木） 18：30 ～ 20：30
開催場所	館山市コミュニティセンター
語り部	齊藤 賢治 （岩手県大船渡市）
参加者	館山市職員、地域防災リーダー、消防団等 約100名
開催経緯	<p>当市は、南海トラフ地震防災対策推進地域に指定されており、今年度に県から示された最大規模の津波浸水想定を基に、津波ハザードマップを改訂する。過去には元禄地震や大正地震による津波襲来の経験もあるが、当時の伝承がなされていないのが現状である。そのため、住民の津波に対する危機意識が希薄であることが課題である。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>津波の恐ろしさは、その速さにある。例えば、太平洋を渡るときの津波の速さは時速700～800キロメートル、ジェット機並みの速度で伝播する。いち早く高い所にのぼることを心がけてほしい。</p> <p>犠牲者が被災した場所は、自宅などが44.9パーセントと最も多い。これは逃げなかった方々である。理由の大半は、「今まで我が家までは津波が来たことがない」というものだった。「津波てんでんこ」はよく知られる言葉になったが、「津波が起きたらそれぞれ逃げましょう」という意味である。その教訓は東日本大震災でも生かされなかった。家族を探しに行つて命を奪われた方が多い。それぞれが安全な所へ逃げるのが「津波てんでんこ」の極意である。そのためにも、日頃から家族で逃げる場所を話し合っておき、できれば訓練をしておくことが望ましい。また、別々の場所で被災したときのことを考えて、集まる場所を決めておくことも重要である。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>東日本大震災発生時、大船渡湾の堤防は全て破壊、粉碎した。水の進行方向へ向かった車は助からなかった。対策としては高台へ逃げるか、Uターンするか、乗り捨てて高台へ逃げるべきである。車は水深30センチメートルもあれば危険である。津波の知識が不足していた人や、家にもものを取りに戻った人などが被災した。自分だけは大丈夫という心理学用語「正常性バイアス」が働いた。逃げない方法を探してしまう認知的不協和も働き得る。また、一晩中寒かったため高齢者は低体温症も発症した。</p> <p>避難動向のグラフによると、犠牲になった方の約半数は自宅にいて逃げなかった人だった。また、行政が指定した避難場所でも犠牲者が出た。津波は家を簡単に流す。遺体安置所では水死体より圧死体が多かった。震災後、電気、ガス、</p>

水道などのあらゆるライフラインが断絶した。私の場合、風呂に入れたのは発災後10日たってからだった。

### (3) 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つ目がトイレである。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。

人間は通常の生活で、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である。東日本大震災の際に、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。

カセットガスコンロ等のアウトドア用品や、作業着は役に立った。また、水の運搬には一輪車が大変役に立った。また普段から生活水量を把握することも大切である。災害発生時、トイレは水に限りがあったため、雨水を溜めてろ過し、沈殿させて使用した。

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、食料を皆で分け合ったりして数日間をしのいだ。これは普段から近所の方々とコミュニケーションが取れているからこそ、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、近所の方々との関係が重要になってくる。震災直後からお互いに無事を確認し合うことのできるよう、普段からコミュニケーションの形成をしておくべきである。災害時に備えて、「助け合おう」、「物を分け合おう」という意識を常に持つておくことが必要である。皆さんも是非、地域でのコミュニケーションや連携を大切にしていきたい。



開催地より

実体験を基にした講演を聴講し、逃げ遅れなど本市でも同様のケースが起こりうると感じた。備蓄品についてのお話も参考になった。今後の防災活動に生かしていきたいと思う。

開催地名：千葉県市原市	
開催日時	令和2年1月25日（土） 13：30～15：00
開催場所	市原市市民会館 小ホール
語り部	小松 三生 （岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織、関係者 約400名
開催経緯	<p>本市域は、地震、津波、暴風、豪雨、洪水、高潮など極めて多種の自然災害が発生しやすい自然条件下に位置する。特に地震については、今後30年以内に震度6強の大地震が70パーセントの確率で発生すると千葉県は予測しており、防災対策の一層の充実強化が求められている。</p> <p>災害の発生を完全に防ぐことは不可能であることを認識し、災害時の被害を最小化し、被害の迅速な回復を図る「減災」を進めるためには、平時から正しい知識を持ち、自らが考え、行動することの重要性を再認識し、「自らの命は自ら守る」とする自助、「自分たちの地域は地域のみんなで守る」とする共助の考え方の重要性を再認識する必要がある。今回語り部の講演会を開催することで、関係各位の防災意識の啓蒙を図りたい。</p>
内容	<p>（1）東日本大震災について</p> <p>陸前高田市は、17.6メートルの津波により壊滅的な被害を受け、死者・行方不明者はあわせて1,759名、被災世帯は4,023世帯に及んだ。市役所、消防署、交番、公民館、病院、銀行、火葬場などが一度になくなった。家が崩壊するのではないかと思うほどの揺れだった。警察車両、消防車両、無線機などの設備も失い、3日後にようやく消防本部と連絡を取ることができた。岩手県と宮城県の県境に位置している陸前高田市は、岩手県の行政無線に沿って行動したが、岩手県と宮城県が発表した津波の高さに関する予想は異なっていた。岩手県の発表は宮城県のものより低く、被害が大きくなったとも考えられる。被災者の中には、避難誘導を行っていたため、亡くなった方もいる。自分の命は自分で守るということを入念に入れて行動してほしい。</p> <p>（2）避難所運営</p> <p>地震後、小泉地区会館という集会所を避難所として開設したが、50畳の大広間と数部屋の小部屋という環境で、97名が生活するのは非常に狭かった。なお、避難所を開設する場合には、事前に建物の外回りと内部の安全確認を必ず実施してほしい。</p> <p>私の居住する地域では、幸いにも東日本大震災の前に、必要最低限の防災資機材を購入していたため、避難所の活動をすぐに始めることができた。毛布などは一部不足していたが、近隣の家から借りてしのいだ。避難者の名簿作成などの避</p>

難所運営とともに、危険物の回収なども行った。大災害が発生すると盗難も発生するため、そういった点にも十分注意してほしい。

### (3) 自主防災組織の役割

避難所運営の他にも、対策本部から依頼されたことがあった。小泉地区の被災者を、中学校の体育館に搬送してほしいとのことだった。自主防災組織の役割はより多くの人を助けることが目的で、捜索や搬送は役割ではない。しかし、消防団は被災しており対応が難しかったため、自衛隊として働いた経験のある人などを含めたチームを組み、被災者の捜索と搬送を行った。

自主防災組織は、「自分たちの町は自分たちで守ろう」という考えを基本精神とし、いつでも必要な対応ができるようにしておくことが重要である。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考えたほうが良い。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。

### (4) 避難所運営の課題

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。これに付随して、感情的なトラブルや不満も出てきたことは否めない。男性にも、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。



開催地より

「自分たちの町は自分たちで守ろう」という自主防災組織の基本精神について、わかりやすくお話いただいた。今後の地域全体の防災力向上につなげていきたい。

開催地名：千葉県長生村	
開催日時	令和元年10月20日（日） 10：20～11：45
開催場所	長生村役場
語り部	田代 賢司 （千葉県富里市）
参加者	消防団 73名
開催経緯	本村では南海トラフ地震、首都直下地震による地震・津波の被害が想定されており、津波避難施設建設をはじめ、災害対策を推進しているところである。過去においても、延宝、元禄地震による津波の被害で多くの人命が失われており、東日本大震災を教訓として、津波避難についての意識向上を図りたい。
内容	<p>（1）震災後の凄惨な現状について</p> <p>東日本大震災が起こり、自分も何かしなければと感じた。すぐに車で駆けつけようとしたが、道路は波打ち、がれきが山をなし、車では被災地にたどり着けない状況を知った。結局、ボランティアに行くことができたのは9月である。同僚8人で、宮城県でのボランティア活動を行った。初めてのボランティアで私は宮城県東松島市に行った。担当したのは、流された養殖用のいかだを作る作業である。とても疲れたが、現地では人手が足りないということを実感した。</p> <p>2回目に行ったのは石巻市北上地区である。この地区は海から離れた内陸部であるが、津波が北上川を遡上してきて川沿いの低地を中心に200名を超す被害者が出た。住民は、まさかここまで津波が及ぶとは考えていなかったようだ。同じ石巻市で多くの犠牲者を出した大川小学校は、学校の屋根が堤防と同程度の高さしかない低地であった。このときのボランティアでは、小さな神社の境内の草取りをした。1メートルほど伸びた草を引き抜くのは重労働であったが、地区代表の高齢男性が涙ながらにお礼を言ってくださり、ボランティア活動を続けようと心に誓った。</p> <p>（2）自助・公助について</p> <p>住民の避難、誘導について（水害、土砂災害からの避難のあり方）は、公助の面（行政指導、ハード対策、ソフト対策等）には限界がある。従って、住民主体の防災対策に転換していく必要がある。目指すべき社会は、住民が「自らの命は自らを守る」という意識をもち、自らの判断で避難行動をとり、行政はそれを支援する社会である。住民の側では、避難勧告が出ていなくても危険と判断したら自主的に避難することが重要である。</p> <p>東日本大震災で多くの犠牲者が出た要因は、想像を超えた津波、対応力を超えた任務、情報の不足、地域住民の防災意識の不足が挙げられる。これらの要因から、今後の取り組むべき方向性を整理すると、監視観測体制の強化、津波警報の</p>



改善、水門等の廃止、遠隔操作化、安全装備の充実、退避ルールの確立、安全管理に関する訓練の充実、そして地域の総合的な防災力の向上が急務である。

### (3) 避難ルート確認の重要性について

「釜石の奇跡」で有名な片田敏孝教授（群馬大学名誉教授・東京大学特任教授）は、岩手県釜石市の小・中学校で8年間防災教育に関わった。そこで徹底したことは、「どんな津波が来ても、できることは逃げる事」である。想定にとらわれずに、危険を感じたらとにかく逃げる事、そして自分の命を守り抜く事に専念することが重要である。今回の津波でも、大声を出しながら全力で駆け出した中学生たちが、児童を巻き込み、大挙避難する彼らの姿を見て、住民の多くも避難を始め、3,000名の命が守られた。

また、マニュアルに定める事項として、消防団員の命を守ることが最優先でなければならない点についても言及したい。退避ルールの設定が極めて重要だと考える。



開催地より

東日本大震災のボランティアの経験談とともに、釜石の奇跡（片岡敏孝教授の避難の三原則）についてのお話を詳しく伺うことができた。自主防災組織の推進、普及に役立てたいと思う。

開催地名：千葉県東金市	
開催日時	令和2年2月2日（日） 10：30～12：00
開催場所	中央公民館
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織、区長会 約80名
開催経緯	近年、全国で大規模な災害が発生しているが、東金地域では幸いにも、教訓となるような災害が発生していない。毎年、地震を想定した防災訓練や各区の自主防災組織が主体となる避難訓練や安否確認訓練等を実施しているが、自主防災組織の中には実災害時の対応に不安を抱えている団体が多い。今回語り部の講演を実施することにより、自主防災組織の活動を活性化したい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>今一度、東日本大震災の私自身の体験をお話したい。私は所用で自宅に帰っていたが、突然、地下からすごい勢いで突き上げる感じの揺れを感じた。体がゴム毯のように床からボンと上がる。そして縦揺れ、横揺れ、今度はななめ揺れと、どうしたら良いか分からないような揺れが長く続いた。そのあと、大きな津波が来ると思い、住んでいるマンションの居住者を避難所へ誘導した。これまで実施してきた避難訓練は町内会の有志が集まってやっていたが、町内会ごとの自主防災組織は全く稼働できず、家族、あるいは近所同士の小単位で避難を余儀なくされたのが実情である。避難訓練は土曜日や日曜日など、就業者にとって都合の良い日時に行われているのが現状であるが、東日本大震災のように平日の午後、就業者（特に男性）がほとんどいない時間帯に発生する可能性も充分あるので、例えば女性を中心とした避難訓練も実施していただきたい。</p> <p>（2）避難所運営について</p> <p>避難所では名簿班、総務班、情報広報班、救護班等に役割を分担するのが望ましい。とりわけ総務班は、地域ごとのスペースの割り振りを担当するが、ダンボールで各自の区分を仕切る際に、必ず世帯ごとに、他の世帯を通らずに通路に出られるようなレイアウトで設定することが大切である。情報広報班も重要な役割を担う。伝達事項は必ず全員に伝える必要がある。そのためには情報を掲示板に貼り出すことが有効である。さらに、紙にマジックで良いので避難者の名前を全員書き出して掲示してほしい。これは安否を確認してきた人のためにも役立つ。また、避難者名簿を扱うのもこの班だが、くれぐれもプライバシーには注意してほしい。むやみに避難者名簿を配らないことである。食料については避難者全員への配布が大前提である。全員分が揃うまで一切配らないことが大切である。</p>

避難所では 携帯ラジオが役立った。暗闇の中でもラジオがあると安心できる。避難するときは携帯ラジオと懐中電灯、薬、できれば乾電池を持つことを心がけてほしい。預金通帳や印鑑などは必要ない。

### (3) 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が、特に高齢男性の方を中心に一定数存在するはずである。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上で、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、単独で避難できない方もいるので、十分な注意喚起をお願いしたい。

### (4) 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。日頃の取組が、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

住民の方々に防災の意識を持ってもらうことは難しいが、災害の記憶が薄れている当市では、このような体験談を聞くことは大変意義のある事だと感じた。防災訓練も平日の災害発生を想定した内容で行い、女性や高齢者など多くの方に参加してもらえよう工夫したい。

開催地名：千葉県流山市	
開催日時	令和元年 11 月 14 日（木） 14：00 ～ 16：00
開催場所	流山市文化会館
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	一般市民、自治会、自主防災組織関係者、民生委員等 約 200 人
開催経緯	流山市では、これまで大きな自然災害が起きていない。自主防災組織は設立されているが、自主防災組織の代表としての役割や行動がわからないため、地域住民に呼びかけて防災活動を進めたいが、具体的に何に取り組めば良いのか苦慮している。また、地域住民を主体とした防災活動が行われていない地域も多いため、地域住民同士が助け合う気持ちを持つことの必要性を認識し、市民の防災意識の向上を促したい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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、その翌年から「防災 5 ヶ年計画」と題して、町内会総括防災部長の立場で、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。</p> <p>（2）防災とは</p> <p>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。</p> <p>（3）災害に勝つために</p> <p>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</p>

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、防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）には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ことで、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。

#### (4) 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、それらの良いイメージのまま、避難所の対応や運営が良い方向へ向く。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。防災訓練の担当者の方々にお願いしたいのは、地域の避難訓練や避難所設営訓練に是非児童・生徒を参加させ、受付や設営、炊き出しなどを体験させてほしいということである。



開催地より

大震災前に、地域できちんと備えをされていたこと、地域住民の防災に対する意識が高いこと、そして、そのような環境を整備した語り部の努力に敬意をあらわしたいと思った。今後の活動に大いに参考になるお話であった。

開催地名：千葉県松戸市	
開催日時	令和2年1月10日（金） 14：00～16：00
開催場所	松戸市民会館
語り部	吉田 亮一 （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、市民、市職員等 約450名
開催経緯	<p>当市では、首都直下地震の発生や、巨大地震発生切迫性が懸念されている中、市民一人ひとりの防災意識や知識の向上を図ることを目的として日頃から啓発活動を行い、自主防災組織の結成及び活動を進めている。平成26年より避難所ごとに避難所運営委員会を設置し、すべての避難所で開設・運営訓練を実施することを目標としているものの偏りがある。また防災リーダーの高齢化、災害に対する危機意識の低下、低年齢層への防災意識の向上についてが課題となっている。</p>
内容	<p>（1）自然災害においては「想定外」はない</p> <p>私は仙台市で保育園を経営する傍ら、平成18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。その理由は、「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。</p> <p>（2）避難所の実際</p> <p>避難所の内容は場所によって全て異なり、一時避難場所、地域指定避難場所、広域避難場所、福祉避難場所等の種別がある。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地域指定避難場所に誘導してしまい、大混乱となった）「避難所」には優先順位があるということを認識していただきたいと思う。そして、避難所へ運ばれてくる「救援物資」についても、ま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、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、その避難所にいけば物資を貰えるわけではない）</p> <p>避難所で工夫した点としては、まずは様々なトラブルが起こらないように避難所内のスペースを地域毎に区分けしたことである。具体的には出入口を1カ所にして利用人数を把握しやすくし、さら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。避難所</p>

	<p>を利用する方々にとっても、運営する側にとっても、非常に便利であるので是非お勧めしたい。</p> <p>(3) 平成 18 年から行った 5 年間計画の活動</p> <p>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、次にマニュアルの作成を行った。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、防災訓練を実施した。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、あてにできないからである。</p> <p>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もらったこととした。</p> <p>(4) 最後に</p> <p>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、その避難所における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。</p> <p>このように、先であげた「想定以上の備え」を徹底したため、大震災を乗り切ることができたと思う。このことにより、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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>東日本大震災を経験した語り部の言葉は、重く、そして参加者に伝わりやすい非常に良い機会だった。児童・生徒などを巻き込んだ避難所運営の方法等、今後の郷再活動に役立てていきたいと思う。</p>

開催地名：千葉県八千代市	
開催日時	令和元年 12 月 14 日（土） 10：00 ～ 11：10
開催場所	八千代市役所
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	八千代市自主防災組織（162 組織） 約 200 名
開催経緯	<p>本市では、東京湾北部地震や千葉県北西部直下地震による甚大な被害が想定されているが、東日本大震災から 8 年が経過したことにより、市民の災害に対する意識の低下が懸念されている。過去の災害を風化させることなく、常に災害に対する意識を高く保つための取り組みとして、体験談の伝承活動を行いたいが、本市は大規模災害を経験していないため、実体験に基づく講演ができないことが課題である。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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。</p> <p>（２）東日本大震災の被害状況</p> <p>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 名のうち、死者・行方不明者は 1,757 名にもものぼった。</p> <p>（３）避難とは</p> <p>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。皆が逃げることは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どうか皆さんも今一度考えていただきたい。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。</p> <p>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</p>



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、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方だ。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく、「ローリングストック」という方法をお勧めしたい。

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、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。

#### (4) 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：東京都大島町	
開催日時	令和元年 11 月 21 日（木） 19：30 ～ 21：00
開催場所	大島町開発総合センター
語り部	小松 三生 （岩手県陸前高田市）
参加者	各地区自主防災組織、関係機関 約 150 名
開催経緯	班長の高齢化（若手の後継者問題）、地域コミュニティの稀薄化（班員の顔がわからない）が問題となっている中、今後の防災活動のヒントになるようなお話を伺うとともに、災害発生時の避難所の運営についてのお話も伺い、地域住民主導の運営に向けたヒントとしたい。
内容	<p>（1）東日本大震災の被害状況</p> <p>震源の深さが 25 キロメートル前後の地震は、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 キロメートルであったため、陸前高田市では、死者・行方不明者が 1,761 名、被災世帯 4,065 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 名を超えていたが、現在は 19,000 名を切っている状況である。（震災直前の世帯数は 8,086 世帯、現在の世帯数は 7,603 世帯）</p> <p>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、学校をはじめ、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ためであり、今後の課題と言える。</p> <p>被災地は陸前高田市だけではなく、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。</p> <p>（2）避難所運営</p> <p>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。避難した近隣住民の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</p>

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抜いてかき集め、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。

### (3) さいごに

災害から身を守るためには、自助、共助、公助が必要となる。特に、0 避難時にどのような行動をとるかで結果が変わってくる。自助として「津波でんでんこ」という言葉があるが、自分自身で自分を助ける、これが避難の基本である。自分で助けられない場合は「要援護者」となり、近くにいる人に助けってもらうことになる。これが共助である。消防や警察等は有事の際にどうしても活動が限定されてしまうので、公助については平時の訓練や教育によるものと認識しておくべきである。従って、自助の実行、共助の地域住民の助け合いの実行が不可欠である。



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：東京都東村山市	
開催日時	令和2年1月29日（水） 10：00 ～ 12：00
開催場所	東村山市北庁舎 第2会議室
語り部	島田 福男 （宮城県仙台市）
参加者	市職員 約50名
開催経緯	<p>当市では、職員への避難所運営方法の周知が必要だと認識している。また、女性や子ども等へのきめ細やかな支援を進める体制づくりや、地域防災力の向上、若年層の危機意識啓発についての対応を進めていく中で、語り部のお話をヒントにしたいと考えている。</p>
内容	<p>（1） 連合町内会の防災活動</p> <p>地震は、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のか、誰にも分からない。したがって、災害に対する備え、準備が必要である。地震が起きてからではなかなか対応することが難しい。前もって皆で話し合い、それぞれで地域のルールとを決めておかなければ、対応が難しい。</p> <p>そのような観点から、私たちの地区では平成14年に連合町内会において自主防災組織を作った。川平学区連合町内会は、5つの町内会で組織されている。地域の人口は約1万人で、規模の大きい連合町内会である。平成19年には、川平学区連合町内会自主防災行動計画を策定し、防災の取組を始めた。毎月1日を町内会防災の日と定め、150本ののぼり旗を掲げてもらうとともに、ビブスを150着購入し、防災訓練などのとき役員に着てもらっている。</p> <p>その他、450万円をかけて、発電機やリヤカー、炊き出し用大鍋などの防災用資機材を購入し、公園の倉庫など各所に置き、すぐ利用できるようにした。平成22年には、社会福祉協議会や防犯協会、小学校、中学校、老人クラブ、地域内の病院、商店など50団体とともに、川平地区防災対策連絡協議会を設立し、防災研修会や講習会でHUG、DIGやクロスロードなどというカードゲームを行った。こうしたことが、東日本大震災では役立った。HUGというカードゲームは、10名程度で行う避難所運営に関わるゲームである。避難所の中の区割り、受付、通路、本部をどこに置くかをまず考える。さらに、避難者の中で妊娠している人、認知症の人、インフルエンザ罹患者などをどこに配置するかシミュレーションする。ゲーム形式であれば、座学とは違って、皆で意見を出し合いながら行えるので、気軽に、そしてみんなが積極的に参加することができた。是非参考にしていただければと思う。</p> <p>（2） 地震発生後の動き</p> <p>揺れがおさまってから、私は災害対応計画に則り、隣近所の安否確認を行っ</p>

た。また、川平地区の小学校に災害対策本部を設置した。町内会に照明用の発電機、投光器、燃料用のガソリンを設置してもらった。発災初期の段階で重要なポイントが2つあった。1つは、照明用器具を町内会に借り、避難所の体育館内を明るくしたことである。それにより、ひどい余震に揺れる体育館の中でも、パニックにならずに済んだ。もう1つは、避難者カードを発行したことである。避難所運営は、カードを基に行った。カードは避難者の問合せの際に活用した。また、外出するときは所定の場所に置き、帰ると戻す。食事のときもカードを基に名前を呼ぶ。カードを発行したことで、整然と避難所運営を行うことができた。

3月16日には、仙台市内で1、2を争うぐらい早く、指定避難所を閉鎖することができた。震災前に1年間かけて、50団体で話し合いや訓練を継続していたため、意識が共有できており、協力体制を取ることができたからだと思う。

### (3) 避難所運営マニュアル

震災前、仙台市では一律の避難所運営マニュアルを使用していた。ところが、東日本大震災では沿岸部は津波の被害を受け、内陸部は地すべりや地割れ、中心部は帰宅困難者であふれたように、地域によって被害状況がまったく違った。一律のマニュアルでは対応できないことを痛感し、東日本大震災後、193ある指定避難所において、それぞれ独自のマニュアルを完成させた。現在は、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、地域でできることと行政でできることとでそれぞれ役割がある。役割をそれぞれが認識し、連携していくことが大切である。自分たちでできることは、自分たちでやるという「自助の精神」を持って、これからも活動していこうと思う。



開催地より

自助、共助の重要性や行政との緊密な連携の必要性などについて、被災体験に基づく貴重な講演内容であった。防災意識の啓発に役立ったと感じた。

開催地名：東京都日野市	
開催日時	令和元年8月10日（土） 13：00 ～ 14：15
開催場所	実践女子大学（日野キャンパス）
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	自治会・自主防災会・避難所運営委員会・学生など約160名
開催経緯	第5回目を迎える「日野市民でつくる防災・減災シンポジウム」の基調講演で、避難所運営や自助・共助についての話や、災害時要配慮者の把握と避難行動についての話しを語り部にお願いしたいと考え、開催の運びとなった。
内容	<p>（1）被災者支援について</p> <p>皆さんは自治会や自主防災組織、避難所運営委員会のメンバーとして、災害の場合において被災者支援が課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避難所に直行するが、色々な条件、理由によって自宅ですと我慢している人もいるのが実状である。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。自宅避難者の方々への配慮・対応をお願いしたいと思う。</p> <p>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行った方が良くと思う。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。そのため唯一頼りなるのが自助ということになる。自主防災組織の皆さんや、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連絡協議会の議題として取り上げ、議論していくことが肝要かと思う。</p> <p>（2）東日本大震災を踏まえて</p> <p>できれば大きい懐中電灯、携帯電話、携帯ラジオ、この三つだけ持って移動していただきたい。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、これも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部屋を一つ可能であれば確保しておいてほしい。その部屋には家財道具等を一切置かないということが肝心である。もし地震が発生した場合、家族全員がその部屋に逃げ込むことができる。何も物を置いていないので、怪我をする心配もない。</p> <p>東日本大震災の場合は発災が14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、学生は学校にいる。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、防災訓練・避難訓練の場合は女性中心の避難訓練をできる限り計画し、実施することをお薦めする。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、</p>

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。

### (3) 震災から学んだこと

ライフラインがストップしてしまうので、是非循環備蓄をお勧めしたいと思う。平时に食べる食料を余分に自宅に備蓄しておいて、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。防災訓練や避難訓練が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と思う。



開催地より

災害の被害経験が少ない人達に対して、防災の意識を持って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、聴講者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：東京都多摩市	
開催日時	令和2年1月25日（土） 9：35～10：55
開催場所	永山公民館 ベルブホール
語り部	菊池 健一 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織、防災士、防災関係機関、地域住民 約80名
開催経緯	防災訓練等への参加者の高齢化、固定化が進んでいることと合わせて、ニュータウン地域は、団地内や近隣団地との関係が希薄な点も防災活動にはマイナス要素である。また、地盤を過信し、備えが不十分な市民が多い。今回、東日本大震災の語り部による講演会を開催し、少しでも防災に対する意識改善を図りたい。
内容	<p>（1）震度7の揺れ</p> <p>東日本大震災でわが町は震度7を記録した。震度7の揺れともなれば、身を守る動作が一切できない。私は、玄関ドアを開けたところであったが、5メートルほど飛ばされた。火の始末や出口の確保もできない。揺れが落ち着いてから、私は近隣の安否確認に回った。若い人は働きに出ていて在宅するのは高齢者か学齢前の子どもが多く、皆泣いていた。</p> <p>（2）避難誘導について</p> <p>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、身を守る全てのことができなかった。</p> <p>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。私は、3つの町内を避難誘導して回ったが、通帳と印鑑を探して、逃げない高齢の女性がいたため、強い口調で避難を促した。後に感謝されたが、災害時は毅然とした態度で避難を促さないといけない。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。</p> <p>（3）避難所の運営</p> <p>避難所の運営についても、スタート時点からはうまく機能しなかった。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つが挙げられる。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おおった。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</p>



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。家庭訪問により物資の確認を行う。(避難者 1,500 名 → 273 名)

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ため、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。

(4) 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であると感じた。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、近隣住民とのコミュニケーションを取っていくことが必要と感じた。そして、何より求められるのは、迅速な判断と行動である。



開催地より

実体験に基づく貴重なお話を聞くことができ、今後の自主防災組織の拡大、連携強化、そして避難所運営組織の連携につなげていきたいと思う。

開催地名：東京都清瀬市	
開催日時	令和2年1月15日（水） 15：00～16：30
開催場所	アミューホール
語り部	菊池 健一 （宮城県仙台市）
参加者	清瀬市内各避難所運営協議会 約40名
開催経緯	低年齢層の災害に対する危機意識が低いこと、避難所運営をはじめ、防災訓練に関わる参加者が少ないことが課題であると認識している。語り部のお話を伺い、防災意識の啓蒙と災害時における自助共助意識の向上につなげたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私の住む仙台市若林区の七郷地域は、東日本大震災の際の震度は7だった。私は当時、陸上自衛隊航空部隊に勤務していた。発震から避難所運営の実態、そのあとの取組について話したい。</p> <p>（2）震度7の揺れ</p> <p>東日本大震災でわが街は震度7の烈震を記録した。震度7の揺れとはどれくらいかというと、身を守る動作が一切できないほどである。私は玄関ドアを開けたところであったが、5メートルほど飛ばされた。火の始末や出口の確保もできない。揺れが落ち着いてから、私は近隣の安否確認に回った。若い人は働きに出ていて在宅するのは高齢者か学齢前の子どもが多く、皆泣いていた。14時55分、自衛隊と宮城県警のヘリコプターが偵察のため離陸した。非常な迅速さである。15時20分、宮城県警のヘリコプターが上空からスピーカーで「早く逃げろ」と言った。しかし、ヘリコプターの音で何を言っているのか聞き取れなかった。私は3つの町内を避難誘導して回ったが、通帳と印鑑を探して逃げない高齢の女性がいた。強い口調で避難を促した。後に感謝されたが、災害時は毅然とした態度で避難を促さないといけないと思う。</p> <p>（3）指揮系統のない避難所</p> <p>私はその後、蒲町小学校に避難した。避難者は1,500名であった。体育館で避難場所として利用できるのは約350名である。そこに1,500名が詰めかけた。問題は指揮系統がないことである。各町内会では自主防災組織が確立されており、訓練もしていた。しかし、訓練に集まる人はいつも同じメンバーであり、その町内会が4、5つほど一緒になるのである。誰も陣頭指揮を取りたがらない。「早くしろ」と罵声が飛ぶ。私はその夜、町内会長を集め、避難所運営組織の立ち上げを提案した。主要なポストは各町内会長に担当してもらった。住民にとって町内会長は顔見知りであり、情報伝達もしやすいので、避難所のスペースも町内会ごとに区切ることにした。</p>

	<p>(4) 様々な問題</p> <p>最も困ったのはトイレである。仮設トイレが3つしかなかった。また、当日はみぞれであり、グラウンドに作ったので地面が泥田のようになりたどり着けない。男性は外で用を足せるが、女性はそうはいかない。最も大変だったのは高齢の女性であり、漏らす人もいた。また、ペットを連れてくる人に対して非難する人もいた。しかし、ペットには人間を癒やしてくれる効果もあると考え、ペット連れに家族用に別の部屋を用意した。</p> <p>通信手段の不全にも苦しめられた。指定避難所になっている学校には防災無線があるが、操作方法を誰も把握していない。以来、私たちは防災訓練には必ず防災無線の操作要領を入れている。</p> <p>また、避難所にはマスコミの取材が入るケースがある。避難所内のあちこちでインタビューに対応しては、誤った情報が流れる可能性もあるので、マスコミ対応窓口を決めておくべきだ。さらに、避難所には芸能人などの慰問がたくさん入る。多数訪れるので疲れる人も出て、午前1回午後1回にしてもらった。さらに、避難期間中は自警団を2名1組で編成し、22時から6時まで町内を回らせた。</p> <p>(5) 運営訓練に子どもたちを</p> <p>避難所では、中・高校生はじめ、子どもたちが大活躍してくれた。震災後、私は学校に働きかけ、体育館を避難所に見立て子どもたちを対象に避難所運営訓練を行っている。また、町内会で自主防災訓練をするときも、中学生の子どもたちが防災教室を実施している。中学生が小学生に説明するので一生懸命になり、防災意識の向上につながっていると思う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>
開催地より	<p>震災時の初動対応の大切さと、避難所運営の難しさを感じた。個々の町内会や避難所のコミュニティなどでも災害に対する意識を高め、訓練を実施していくことが大切だと思った。</p>

開催地名：東京都昭島市	
開催日時	令和元年12月14日（土） 10：00～11：30
開催場所	昭島市役所市民ホール
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織 約100名
開催経緯	<p>当市では主に自治会毎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、市民の方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。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私は平成17年より町内会の班長を務め、そこから地域防災に関する計画の立案を始めた。そのあと平成18年に269世帯の町内会総括防災部長となってから進めた5年間にわたる地域防災に関する取組を説明したい。</p> <p>（2）防災の基本は「想定以上の備え」</p> <p>平成17年度まで、仙台市では訓練などの活動が一切行われていなかった。私の本職である保育園では、法律により月に一度の防災訓練が義務づけられている。保育園では独自の避難マニュアルがあったが、地域の指定避難所、小・中学校にその用意がなかった。そのことを危惧して、まずは市、県、自衛隊、気象台などあらゆる場所から情報を集めた。まさかと思うような異常気象や災害も、自然の一部であり、全て起こりうる現実である。だからこそ、想定以上の備えが必要となる。平成18年から、地域住民の方々には「想定外は言い訳」という言葉を伝えてきた。</p> <p>（3）平成18年から行われた5年間の活動</p> <p>私たちは平成18年から、5年計画を通じてあらゆる準備を進めた。まずは防災マップの作成。これは地域が独自に行い、防災訓練や災害発生時用として活用した。次に防災マニュアルも、地域独自のものを作成した。この2つをセットにして、全世帯に配布した。市の補助金は利用せず、町内会費から防災費として徴収した。</p> <p>地域では消火班、救護班、救出班、避難誘導班、給食給水班、報告連絡班、警備班からなる自主防災組織を設立した。班長が一時避難所で災害状況を確認後、それぞれの役割を担うためのものだ。持ち回りのため、5、6年もたてばほとん</p>

どの世帯の人々が経験することになる。災害時にその班員がいなくても、経験者が担えるようになった。

同時に、学校と連携してルールづくりも進めた。学校内の部屋の割り振りや細かい取決め、入室禁止の部屋など全てを決定した。実際に子どもたちに対しては、防災訓練のほかに子ども会を通じた勉強会などの機会も設けた。

また、定期的に行われた防災訓練では、働いている方を訓練のリーダーなどの役割には充てなかった。彼らは平日には地域におらず、土日も災害発生時は会社の復旧に追われるケースが多い。普段から自宅や地域にいる大人や高齢者、子どもたちが中心となって訓練を行ったのである。

さらに、地域内の介助者として、かつて医師、介護士、看護師、学校の先生などの職についていた方々を募り、災害時の協力体制を敷いた。指定避難所では、住民同士のトラブルが起きないように、そして不審者などが入りづらくなるような「半島型避難所」も考案した。その一方、帰宅困難者が利用する広域避難所、広域避難場所の案内なども整備していった。

#### (4) 震災でも機能する防災教育

一時避難場所や指定避難所は、地域住民での運営を徹底した。また、学校職員の方々には、児童、生徒の安否確認と、災害後の学校の立て直しに全力を尽くしてもらった。地域防災と学校防災とが一体になるということが重要だ。行政には被害状況を把握し、速やかな復旧・復興作業に取り組んでもらう必要があるが、指定避難所、一時避難場所に職員を割り当てれば、肝心の復旧、復興が遅れてしまう。その悪影響を受けるのはほかならぬ地域住民だろう。

こうした地道な活動を通じて、東日本大震災発生後の17日間を、地域のみで完遂できた。その際、小・中学校の子どもたちも、両親や大人の指示に頼らずに避難所への移動や学校避難所の設営、自発的な改善提案ができていたのだ。



開催地より

講演を聞き、改めて、地震の恐ろしさや個人や地域として取り組むべきことについて認識する貴重な機会になったと思う。防災意識の普及啓発に大いに役立つと思う。

開催地名：東京都国分寺市	
開催日時	令和元年10月3日（木） 14：00～15：30
開催場所	cocobunji WEST リオンホール
語り部	島田 福男 （宮城県仙台市）
参加者	国分寺市民防災推進委員会、自主防災組織 約60名
開催経緯	<p>当市では、地区防災計画を策定している地区が13地区あり、2地区が策定中である。しかし、過去に大きな災害に見舞われたことがないため、実体験に基づいた計画ではない。このことから、実災害が起こった際に計画に基づく活動ができるのか不安である。また、避難生活で食事や物資（水や燃料等）の確保等の有効な備えがどういったものか、具体的にイメージがついていない。このあたりについて、語り部から参考になるお話を伺いたい。</p>
内容	<p>（1）町内会での防災活動</p> <p>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。私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うので、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、その中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。昭和40年代の大規模住宅団地開発により形成された川平地区は、急速な高齢化が進んでいたため、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、その話し合った内容を共有していくことを1年間続けた。そして、その矢先に東日本大震災が発生した。</p> <p>（2）地震発生時の状況</p> <p>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することで、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</p>

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、外出する際にはカード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るの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行った。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お願いをしたところ、快諾いただいた。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、2日後の3月16日には避難所を閉鎖することができた。恐らく仙台市内の避難所の中では、かなり早い段階で閉鎖することができたのではないと思う。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。

### (3) 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を密にしなければならないということだ。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、エリア単位に見直され、現在では市内193カ所の指定避難所ごとのマニュアルが完成している。



開催地より

自主防災組織の活動について、非常にわかりやすく説明していただいた。今後の活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：東京都稲城市	
開催日時	令和2年2月16日（日） 10：00～11：30
開催場所	稲城市消防本部稲城消防署
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	稲城市消防本部防災課、市内自主防災組織 約100名
開催経緯	本市では、震災時は地域住民である自主防災組織が主体となり、自主防災組織の方々が避難所設営・運営ができるようにマニュアルの作成や訓練を通じて自主防災力の向上に努めている。しかしながら、自治会・マンション管理組合単位の自主防災組織は、役員が1～2年で交代するケースが多く、避難所設営・運営に関するエキスパートの養成が課題となっている。また、過去の震災において、避難所において女性の被災者に対する配慮がなされていなく、ハラスメント被害があったなどの問題が指摘され、女性視点の避難所運営が必要不可欠とされているものの、自主防災活動への女性参加が少ないことが課題となっている。今回はこれらの課題解消に向け、女性の語り部の講演を実施した。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>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名のうち、死者・行方不明者は1,757名にのぼる。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られないほどのもので、長時間に渡って続いた。幸い中学校にいた生徒たちは全員無事であったが、「自分は大丈夫だ」という正常性バイアスが働くと、過去の津波を体験している人でも逃げない</p> <p>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。</p>



	<p>(3) 避難とは</p> <p>陸前高田市では、避難場所の半数以上が被害に遭った。釜石の奇跡の裏で、鵜住居の悲劇というものがある。鵜住居地区では、訓練時に使用していた鵜住居地区防災センターという場所に多くの方が避難した。しかし、実は防災センターは指定避難所ではなかった。避難所だと思い込んでしまった人たちが多く犠牲になってしまったのである。皆が逃げることができなければ避難ではない。要支援者を含む訓練をしているだろうか。陸前高田市ではそういった訓練が行われていなかったために、多くの犠牲者を出してしまった。日頃から「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。</p> <p>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。</p> <p>(4) 自助の大切さ</p> <p>行政を頼りにするのではなく、地域を知る皆さんでより良い町にしてほしい。お互いがお互いを支え合い、それぞれがリーダーとなってほしいと思っている。今できる自主防災活動をして、安全に暮らすためにはどうすれば良いか、言い合える関係づくりをしてほしい。それが、自主防災活動が有意義になっていく1つのきっかけになる。</p> <p>最後に、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をお薦めしたい。また、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック」もお薦めしたい。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。</p> <div data-bbox="405 1525 880 1765" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="906 1525 1382 1765" data-label="Image"> </div>
開催地より	<p>防災士としてもご活躍されている語り部のお話は、東日本大震災の体験談のみでなく、避難についても非常にわかりやすかった。今後の防災活動の参考にしていきたいと思う。</p>

開催地名：神奈川県大和市	
開催日時	令和2年2月15日（土） 10：30～12：00
開催場所	大和市文化創造拠点 シリウス
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	大和市、大和市消防本部、大和市自治会連絡協議会等 約500名
開催経緯	<p>当市では、地域の防災活動を積極的に推進する防災リーダーの育成を目的として、防災に関するセミナーの修了者を「防災協力員」として登録している。まだまだ女性の登録が少ない現状であり、平成30年度末時点で、防災協力員697名のうち、女性は135名（19%）に留まっている。女性の視点に着目した、避難所運営等の防災の推進が課題となっている中で、女性の語り部による講演を実施し、女性による防災活動を積極的に展開したい。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>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名のうち、死者・行方不明者は1,757名にのぼる。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であったが、「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。</p> <p>（3）避難とは</p> <p>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</p>

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である。

#### (4) 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あり、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、そしてあなたが担うべき役割について正しく認識しておくことをお薦めしたい。

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、個々に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薦めしたい。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

東日本大震災の体験談を踏まえたお話は、非常にわかりやすく、特に「避難」ということについての認識を深めることができたと思う。

開催地名：神奈川県座間市	
開催日時	令和元年10月28日（月） 13：30～15：00
開催場所	ハーモニーホール座間 小ホール
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	市民、企業、行政職員等 約300名
開催経緯	本市は近年大きな災害に見舞われることがなく、職員の災害対応経験は軽微なもの若しくは、被災地への職員派遣しかない状況である。行政職員、教職員の大規模災害発生に対する意識が希薄になっていることが課題となっている。そのため、自助の重要性を啓発する訓練として、毎年市内一斉にシェイクアウトに取り組んでいる。被災時のリアルな体験を聴講し、大規模災害に対する危機意識を醸成し、シェイクアウトがより実効性のある訓練となるよう、本講演にて普及啓発を目指したい。
内容	<p>（1）防災の基本とは</p> <p>防災の基本は立場や役割とは関係なく、自助、共助、公助と全ての人に関係していると思う。「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が基本である。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。</p> <p>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」  自助：各家庭における防災は災害の知識・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、食料・水の備蓄、車の燃料はこまめに満タンに  共助：地域において、自助への協力と公助に頼らず共助で解決する。  → 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。</p> <p>（2）共助として行なった平成18年からの5カ年の活動</p> <p>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。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、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。</p>

当該防災訓練は、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。更に通常は働いていて、大人が自宅や地域にいない時間帯を想定し、平日の昼間に小中高生を中心とした訓練も実施した。

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就いていた方々を募り、災害時の協力体制も整備した。

### (3) 避難所の種別について

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

### (4) 地域防災について

地域防災の「地域」とは、地域内すべてを指します。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であるので、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う。

開催地名：神奈川県南足柄市	
開催日時	令和2年1月18日（土） 14：00～15：30
開催場所	南足柄市文化会館
語り部	瀬戸 元（岩手県釜石市）
参加者	防災安全課職員、南足柄市民、自主防災組織 約120名
開催経緯	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、防災訓練への参加率が低下しており、また、公助への依存が強く自助・共助の意識が低い。市でも非常食の備蓄を進めているが限界があり、個人での備蓄を啓発しているが、あまり進んでいない。これらの課題の解消に向けて、語り部のお話をヒントとしたい。
内容	<p>（1）災害時の心得</p> <p>岩手県釜石市両石町はリアス式海岸のため、高い津波の常襲地である。江戸末期から今回の東日本大震災までの約160年の間に、4回の津波によって町が壊滅しているが、それでも先祖は町を復興してきた。そして2011年、東日本大震災の津波によって、230世帯中15世帯しか残らないという壊滅的な被害を受けた。私は両石町内会の会長を務めていた。津波の怖さ、その実態とともに得た教訓を伝えたい。</p> <p>災害のとき一番大事なのは、まず自分の命、次に家族の命である。自主防災組織は、避難しろという声掛けだけで良い。住民を助けに行っても自分が犠牲になることもありうる。もし間に合わないときには、見捨てるしかない。</p> <p>消防団、警察、福祉関係者、介護者には、他人を見捨てることができなくて、一緒に亡くなった方、巻き添えになった方が少なくない。限られた時間までは手を差し伸べるが、それ以降は逃げなければならないという、その地域の避難についての規則が周知されているべきだった。私の地域では、15分たったら置き去りにして一斉に逃げる15分ルールというものがある。消防団や警察にも、皆家族があるからだ。避難訓練と率先避難が、自主防災会の役目である。</p> <p>子どもたちに「避難」という防災能力を植えつけるべきである。防災教育を終えた子どもたちが大人になったとき、皆同じような考えを持って、「逃げよう」と言ったら逃げるようになる。実際に釜石市の子どもたちは「100回逃げて、100回津波が来なくても、101回目も逃げよう」という新しい教訓を生んだ。</p> <p>避難するときには、他人に注意を喚起する言葉を発しなくてはならない。私は町内会で、先祖の位牌と菓3日分だけ持って逃げろと言っている。そして避難したら、安全が確認されるまで絶対に戻ってはならない。私にとって、震災のとき統率や安否確認に役立ったのは、強く大きく声が出るハンドマイクだった。私が防災指導をしている釜石東中学校の生徒たちは、住人が家屋から避難済みかどうかを示すための安否札を作り、震災の前年に避難弱者の家に配っていた。</p>

	<p>(2) 避難所運営に関すること</p> <p>避難時、何が一番困ったかというトイレルの問題である。トイレの環境が整っていないと、寒さが増すとともに体力も落ちてくる。特に年配者は、腰が痛んで和式トイレが使えないので、ビールケースの底を四角く切り、仮設トイレの便器にそれを被せて使ってもらった。震災後、私は町内会長としてトイレトーパーを備蓄した。600人が3日間使用することを考え、必要な数量を購入した。</p> <p>次に困ったのは暖房である。東日本大震災の教訓を活かし、震災後は暖房器具等を備蓄した。災害時に何が起こるかをイメージして事前準備しておくことは非常に大切である。</p> <p>(3) 最後に</p> <p>私は防災力とは、意識力であり、イメージ力であり、そして備える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。それから備える力とは、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事は、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はずだ。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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>「生の声」で語られる災害時の話には、勉強させられることが多く、職員を含め参加者の方にも大変貴重な時間になったと感じた。講演内容を整理し、地域防災力の向上につなげていきたい。</p>

開催地名：神奈川県松田町	
開催日時	令和2年1月25日（土） 10：00～10：50
開催場所	松田町民文化センター
語り部	安部 あきこ（福島県南相馬市）
参加者	松田町民 約100名
開催経緯	<p>当町では、河川の浸水想定区域や家屋倒壊等氾濫想定区域が定められているほか、土砂災害（特別）警戒区域（土石流・がけ地（急傾斜地））も広範囲に想定されている。近年、各地で発生している洪水や土砂災害被害について、当町でも発生する恐れがあるため町民の防災意識の高揚を図りたい。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>南相馬市は、福島県浜通りに属し、阿武隈高地の裾野に広がる穏やかな気候に恵まれた町である。東日本大震災当日、自宅が海に近いこともあり、実際に津波が押し寄せている様子を避難場所から見ていた。原子力発電所から20キロメートル圏内だったこともあり、東日本大震災当日は、避難指示を受けて避難していた。状況が落ち着いてからは、回帰支援センターでコミュニティー維持のために交流活動を続けてきた。平成24年12月からは、より多くの人たちに南相馬市の被災状況を語り継ぎたいという思いから、ボランティアガイドに登録し、市内の被災状況や復興状況を視察に来られた方に対して、自分が見聞きした体験を交えながら案内をしてきた。今日は皆さんに、少しでも震災のことをお伝えしたいと思う。</p> <p>（2）東日本大震災が発生して</p> <p>平成23年3月11日14時46分に発生した大地震により、南相馬市では最大震度6弱を観測、気象庁からは大津波警報が発せられた。市では14時55分には避難勧告を発令、南相馬市沿岸に津波が到達したのは15時35分頃で、南相馬市にもっとも近い相馬港の観測点では9.3メートル以上の最大波を観測した。南相馬市における東日本大震災での人的被害は、津波による直接死が636人であった。津波が第1波だけにとどまらず、第2波、第3波と押し寄せてきたことと、地震による地盤沈下に伴い、道路と橋脚との落差が激しかったため、津波から逃れることができずに飲み込まれてしまう市民もいた。さらに、鹿島区においては、高台の避難所としていたところまでが津波に襲われ、人的被害は拡大した。</p> <p>東京電力福島第一原子力発電所の事故発生後、政府により、3月12日18時25分に原発から20キロメートル圏内に避難指示が出され、3月15日には、原発から20～30キロメートル圏内に屋内退避の指示が出された。情報が錯綜する</p>



中、ガソリンや救援物資が市内へ流通しなくなり、避難所の食事にも事欠く事態に陥った。こうした状況を受けて市は、全市民に対して市外への避難を促し、18日から20日にかけてバスを手配し、県外への集団避難を実施した。

私が住んでいた南相馬市の人たちは、絶対安全だと言われていた原子力発電所が津波で被害を受け、避難を余儀なくされた。みんなが、とにかく避難しなければならなかった。本当に着の身着のまま、大型バスに乗って、バスの目的地がわからないままに移動した人もいた。雪も降っていて寒い中、山形とか群馬、長野、新潟、とにかく引き受けてくれるところに行く他なかった。自分自身もそうであったが、10日くらいで家に戻ってこれると思っていた。しかし、予想に反して避難生活は長引いた。

一番悲しかったことは、隣近所の人や、親子、親戚、友達がバラバラになってしまったことだ。若い子たちは、ここには住めないと言って遠くに行ってしまう。高齢者は地元から離れたがらないので、取りあえず近隣の避難所に身を寄せていた。本当に家族がバラバラになってしまった。

避難所生活も、自分の家から何も持っていくことができなかつたため、体一つで体育館に避難したため大変だった。プライベートな空間は全くなかつた。風邪が蔓延し、私も肺炎になってしまった。とにかく思い出したくもないほど辛い生活だった。

### (3) 最後に

南相馬市は、津波の犠牲者が636名、行方不明者と関連死は、合わせて500名近くにのぼっている。震災後、時が経つに連れて、関連死やうつ病などの病気、そして自殺が少しずつ増えていった。この事実からも、人とのつながりは非常に大切だと思う。自分一人で生きていくことは難しい。周囲の方々とお互いに支え合って、助け合って生きていけるのが、地域のつながりだと思う。



開催地より

地震、津波だけでなく、原発事故の影響によって、住み慣れた地域から避難を余儀なくされた方々のご苦労について、わかりやすくお話しいただいた。地域コミュニティの大切さを改めて認識できた。

開催地名：神奈川県海老名市	
開催日時	令和2年1月18日（土） 10：00～12：00
開催場所	海老名市役所
語り部	武藏野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	自治会長、防災指導員、民生委員児童委員、消防団等 約200名
開催経緯	当市は、被災地になった経験がないため、災害発生時にどのように対応すべきか検討しなければならない。また、若年層の防災意識の低下が課題となっている。東日本大震災の語り部のお話を伺うことで、今後の防災活動の一助としたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>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名のうち、死者・行方不明者は1,757名にのぼる。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であったが、「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。</p> <p>（3）避難とは</p> <p>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しているだろうか。陸</p>

	<p>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。</p> <p>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である。</p> <p>(4) 避難所について</p> <p>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該当するものは、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、個々に確保するのが基本である。災害時に必要な各種備品（懐中電灯、充電式ラジオ、ラテックス手袋等）の備蓄の他に、食料品や日用品については、少し多めに購入して日常生活で消費し、減った分を補充していく「ローリングストック」方式をお勧めしたい。</p> <p>また、避難所は開設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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>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。「避難」ということについての認識を深めることができたと思う。</p>

開催地名：神奈川県逗子市	
開催日時	令和2年2月22日（土） 10：00～11：30
開催場所	逗子市役所
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	逗子市民 約80名
開催経緯	<p>東日本大震災発生直後は、各種訓練への参加率を見ても、当市では津波対策への高い関心を示していたが、災害発生の経年と共に、市民全体の意識の低下は否めない状況である。また、本市の高齢化率は著しく、市民に最も近い共助組織である自主防災組織の存続も危ぶまれており、行政として推進している自助・共助への影響も深く、若手防災リーダーの育成が急務となっている。</p> <p>昨年、本災害伝承プロジェクトで講演を開催する機会を得たが、開催告知直後から問合せがあるなどの近年にない高い関心を得られことから、本年度の実施を要望するところである。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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務めている。また、現在、YY防災ネットより依頼を受けて、年間30回程度、全国で防災講座を実施している。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と、避難所運営を中心にお話したい。</p> <p>（2）自助の大切さ</p> <p>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、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。具体的には、住宅の耐震整備（外壁を含む）、室内の点検（家具の固定）、備蓄品（食料、水など1週間分）の確保、車の燃料をこまめに満タンにすること、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等が挙げられる。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。「心配ない」、「ありえない」、「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。防災は危機感と想定以上の備えが基本である。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。</p> <p>（3）事前の備えと避難所運営</p> <p>東日本大震災発生から遡ること約5年の平成18年に、当時保育園の理事だった私は、月に1度義務付けられていた保育園での防災訓練をベースにして、地域</p>

で自主防災組織を立ち上げ、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、各役割の分担も年度ごとに持ち回りで行った。こうすることによって、各住民が全ての役割を担うことができた。そして、毎年、全ての方を対象とした総合防災訓練を、昼間と夜間にそれぞれ大地震が起こったと想定して、2つの時間帯で行った。さらには、平日の日中に働いている大人の協力を得られないことを想定して、小・中・高生を中心とした訓練も実施するとともに、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。

防災備品についても、毎年少しずつ購入を進めた。無線や発電機、灯光器といった高価なものから、災害時に極めて重宝する「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。

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一般的であるので、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。

以上のように、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できたと思っている。その中でも、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、貴重な戦力として活躍してもらったことは、是非紹介しておきたい。



開催地より

震災前から、地域での防災活動が住民主体でしっかり行われていたことが、お話を伺えた。また、具体的な活動内容についても、わかりやすくお話いただいた。参加者にとって非常に役立つ情報だったと思う。

開催地名：富山県富山市	
開催日時	令和2年2月12日（水） 13：30～15：30
開催場所	富山県農協会館
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	市職員、地域住民、自主防災組織 約400名
開催経緯	<p>近年、大規模地震や、風水害が日本全国で多発している。本市においても、昨年の平成30年7月豪雨では3万世帯以上に対して避難準備情報を発令したことから、災害の怖さを身近に感じた市民の防災意識が高まっている。</p> <p>しかしながら、本市は近年、災害による大きな被害が少なく、災害の実体験を継承する機会が少ないため、災害時の対応に遅れが生じることが懸念される。このため、「災害伝承10年プロジェクト」の講演を通して、災害の教訓などを身近に感じ、災害対応能力の向上を図りたい。</p>
内容	<p>（1）震災発生時の諸問題</p> <p>東日本大震災発生時、自分がどう動けばいいのかわからず、震災前にそれなりの準備や訓練をしていて知識はあったが、まったく活用できなかったと言える。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。</p> <p>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ないが、東日本大震災では地下から「ゴォー」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）</p> <p>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浸しとなっていた。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ったし、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）住宅事情にもよるが、家の中で一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。</p> <p>（2）避難所運営について</p> <p>避難所では名簿班、総務班、情報広報班、救護班等に役割を分担するのが望ましい。とりわけ総務班は、地域ごとのスペースの割り振りを担当するが、ダンボールで各自の区分を仕切る際に、必ず世帯ごとに、他の世帯を通らずに通路に出られるようなレイアウトで設定することが大切である。情報広報班も重要な</p>

役割を担う。伝達事項は必ず全員に伝える必要がある。そのためには情報を掲示板に貼り出すことが有効である。さらに、紙にマジックで良いので避難者の名前を全員書き出して掲示してほしい。これは安否を確認しにきた人のためにも役立つ。また、避難者名簿を扱うのもこの班だが、くれぐれもプライバシーには注意してほしい。むやみに避難者名簿を配らないことである。食料については避難者全員への配布が大前提である。全員分が揃うまで一切配らないことが大切である。

### (3) 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が、特に高齢男性の方を中心に一定数存在するはずである。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上で、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、単独で避難できない方もいらっしゃるので、十分な注意喚起をお願いしたい。

### (4) 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。日頃の取組が、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

災害の体験談・教訓に関することや、避難所運営に関する事など、とてもわかりやすいお話であった。防災訓練も平日の災害発生を想定した内容で行い、女性や高齢者など多くの方に参加してもらおう等の工夫をしたい。

開催地名：富山県魚津市	
開催日時	令和2年2月22日（土） 10：30～11：45
開催場所	新川文化ホール
語り部	大内 幸子（宮城県仙台市）
参加者	魚津市自主防災組織、魚津市防災士会、市職員 約80名
開催経緯	<p>当市では、地震、津波被害のほか、洪水、土砂災害等さまざまな自然災害が想定されるため、それぞれの地域の特色にあった防災対策を行わなければならない。幸いにも多くの人身被害を伴う災害が発生していないが、それ故自主防災組織、市職員においても、防災に対する意識が低く、実災害が発生した場合に、避難所運営等の災害対策を行えるかが課題となっている。また、「自助」、「共助」の向上が求められており、実際に災害を体験した方からの講演により、少しでも防災意識の醸成を進めていければと考えている。</p>
内容	<p>（1）東日本大震災当日</p> <p>2011年3月11日2時46分に地震が発生した。震度6強だったが、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。私たちは、このまま、おそらく日本全体が沈没してしまうのではないかと思いながら、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。</p> <p>仙台駅の構内も地震による被害が発生し、電車を利用し、帰宅しようとした人々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った。</p> <p>（2）震災で感じたこと</p> <p>お年寄りや障害者の要支援者リストを作り、市内外の住民組織と協力協定を結んできた、地域の防災モデルである「福住町方式」が、東日本大震災時に役立ったと言える。しかし、お年寄りや障害者の要支援者リストについては、課題や気付いた点もあった。まず、家屋が崩壊し、立ち入れなかったため、要支援者の名簿やマニュアルを取り出せなかった。名簿が頭に入っていたので、幸いにして安否確認はできた。</p> <p>また、指定避難所は人が殺到して、立ち上げが遅れた。避難所となった高砂小学校には500名分の準備しかなかったが、そこへ1,500～1,600名が避難し、市役所にも、帰宅困難者である2,000名以上の避難者が殺到した。</p>



さらに、ライフラインは止まり、電話・メールなどの通信も途絶えた。災害時に水が出る公園を知っていたので水を汲みに行き、炊き出しを行った、中でも、最も困ったのがトイレである。小学校のプールにトイレ用の水を汲みに行ったが、トイレの数が絶対的に足りなかったため、公園に手掘りのトイレも作った。震災の関連死にはトイレに関したものが多い。外のトイレは寒く、室内のトイレは機能していないため、我慢して水分を摂らない人がいる。そうすると体調を崩してしまう。そのため、断水になることを想定したトイレ用の水の確保や数の確保については、最低限のトイレ対策として事前に考慮しておくべきである。

一方、他市町村と進めてきた災害時相互協力協定については、非常に重要なものであると強く認識できた。3日分備蓄していた食料が大体底をついてきて、足りなくなってしまうだろうというときに、この協定を結んでいた山形県尾花沢市や新潟県小千谷市等、いろいろなところから直接福住町にトラックで支援物資が続々と届き、大変助かった。

### (3) 教訓として

日常の取組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。要支援者の名簿作成を行っていたことや、全員参加型の防災訓練を行っていたこと、そして、災害時相互協力協定を結んでいたことが大いに役に立った。

また、災害時には女性の視点にたった配慮が必要だと強く感じた。自主防災組織などは、男性が中心であるが、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ため、避難所運営は女性の方がスムーズに行えると言える。阪神淡路大震災のときにも言われていたことであるが、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、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。



開催地より

災害に対して十分な準備をし、そして実際に災害に遭遇して適切に対応をされた語り部のお話は、非常にわかりやすく、そして我々にとって有益な内容だった。今後の防災活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：富山県砺波市	
開催日時	令和元年 11 月 8 日（金） 19：00 ～ 20：30
開催場所	砺波市役所
語り部	大内 幸子 （宮城県仙台市）
参加者	砺波市防災士連絡協議会、自主防災組織等 約 80 名
開催経緯	<p>当市には、今後 30 年以内に地震が発生する確率が最も高いとされる「Sランク」に位置づけられる「砺波平野断層帯東部（高清水断層）」が市内を縦走しており、さらに、平成 29 年 12 月に富山県が発表した地震被害想定において、石川県の中央部を走る「邑知瀧断層帯」の調査結果では、市内で初めて震度 7 の地震が発生する可能性が示されるなど、地震による被害が危惧される。また、昨年 9 月の台風 21 号では、市内で初めて、土砂災害の発生危険がある地区を対象に避難情報（避難準備・高齢者等避難開始）を発令し、避難所を開設したが、行政、自主防災組織及び住民等ともに初めての経験で多くの課題も残った。災害経験の少ない本市において、今後起こりうる各種災害への対応について、実例を踏まえた訓練の実施などは困難な状況にある。</p>
内容	<p>（１）震災当日</p> <p>2011 年 3 月 11 日 2 時 46 分に地震が発生した。震度 6 強だったが、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しまうのではないか」、「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。</p> <p>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った。</p> <p>（２）震災で感じたこと</p> <p>私の住む福住町では平成 15 年から自主防災組織を立ち上げ、重要支援者の名簿作成や他市町村との災害時相互協力協定の締結などを進めてきた。今回それが役立ったが、課題や気付いた点も多い。まず、重要支援者の名簿やマニュアルを取り出せなかった。家屋が崩壊し、立ち入れなかったからである。名簿が頭に入っていたので安否確認ができた。また、指定避難所は人が殺到して、立ち上げが遅れた。避難所の高砂小学校には 500 名分の準備しかなかったが、そこへ 1,500</p>

～1,600名が来た。市役所には、帰宅困難者である2,000名以上の避難者が殺到した。ライフラインは止まり、電話・メールなどの通信も途絶えた。災害時に水が出る公園を知っていたので水汲みに行き、炊き出しを行った。最も困ったのはトイレである。小学校のプールに水汲みに行き、トイレを流した。公園に手掘りのトイレも作った。震災の関連死にはトイレに関したものが多い。外のトイレは寒いし、中のトイレは機能していないので我慢して水分を摂らない人がいる。そうすると体調を崩す。トイレ対策は事前に考慮しておくべきである。

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の尾花沢市や長野市等、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。

また、災害時には女性の視点にたった配慮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、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。この点は現在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、参画するだけでなく、委員会をリードしていくようなスタイルにどんどん変わってきている。

### (3) 教訓として

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。



開催地より

実際に災害時に支援活動を行った方から直接災害当時の状況を講演して頂き、大変貴重な体験だった。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。

開催地名：石川県能美市	
開催日時	令和元年9月7日（土） 13：30～15：00
開催場所	能美市防災センター
語り部	武藏野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織・町(内)会・防災士 約100名
開催経緯	東日本大震災から8年が経過したが、災害時における地域コミュニティの連携は今もなお重要な課題の一つである。今回、被災地である陸前高田市にて地域活動に取り組んでおり、避難所の運営などにも実際に携わった「武藏野美和氏」をお招きし、コミュニティの一員として、防災士として、そして女性の視点とした、多様な切り口で語っていただきたいと思う。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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。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。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>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た。人口24,246名のうち、死者・行方不明者は1,757名にのぼった。</p> <p>「自分は大丈夫だ」という正常性バイアスが働き、過去の大津波を体験している人であっても、逃げなかった人が多くいたことは否定できない。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。</p> <p>（3）避難とは</p> <p>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に多くの方々が避難したが、実は当該防災センターは指定避難所ではなかったため、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。皆が逃げるのが出来なければ避難とは言えない。皆さんの地域では、要支援者を含む避難訓練を日頃からしているであ</p>

ろうか？ 陸前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現実がある。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。想定外とは想定を怠ったものの言い訳であることを肝に銘じていただきたい。そして、地域の災害のリスクや過去の災害を知ること、過去の教訓を生かすことを徹底していただきたい。

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り、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。究極の防災は、逃げなくても良いところに住むことだと考える。

#### (4) 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ある。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。そこで推奨したいのが、「ローリングストックの勧め」である。食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で普通に消費していく取り組みで、常に少し多めの状態をキープして、古いものから順番に消費していくという方法である。食料や日用品の他に、災害時に特に必要なものとして、カセットコンロや懐中電灯、充電式ラジオ、簡易トイレなどを用意しておくことも併せてお勧めしたい。



開催地より

「避難」についての具体的なお話を、防災士として、また女性の視点から伺うことができ、非常に参考になった。

開催地名：石川県中能登町	
開催日時	令和元年 11 月 22 日（金） 14：00 ～ 15：30
開催場所	中能登町社会福祉センター
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	中能登町区長会 約 50 名
開催経緯	<p>これまで大規模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、避難の重要性等の認識が薄い。また、町の訓練等においても、「自助・共助」の意識がなく、町が全て何でもしてくれるものだと思っている。特に、若年層の意識が低い。さらには、各地区で、自主防災組織を形成しているが、ほとんどが機能していない。以上のことから、語り部のお話を伺って、今後の防災活動の糧にしたいと考えている。</p>
内容	<p>（1）防災の基本とは</p> <p>災害への危機感についてどのように意識しているか考えてみてほしい。「心配ない」、「ありえない」、「大丈夫」、「まさかと思う」等、これらは全て人間だけかと思うことである。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。安全な地域だと思っていたのに。」という話をよく耳にする。防災に関しても、常に危機感を持つことと、想定以上の備えは基本だと考える。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事を最優先でお願いしたい。「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頂きたい。</p> <p>（2）危機感と想定以上の備えは全てに関係</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>自助：各家庭における防災は、災害の知識・備え・共助への理解と努力。</p> <p>共助：地域において、自助への協力と公助に頼らず共助で解決する。</p> <p>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。</p> <p>（3）平成 18 年から行われた 5 ヶ年の活動</p> <p>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。そして、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</p>

うえで、それらの役割についてももらった。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。当該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、通常は働いていて、大人が自宅や地域にいない時間帯を想定し、平日の昼間に小中高生を中心とした訓練も実施した。

#### (4) 大震災発生時

前述した「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、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、地域ぐるみにおける日頃の積み重ねが、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：石川県穴水町	
開催日時	令和元年 11 月 24 日（日） 13：00 ～ 14：00
開催場所	穴水町さわやか交流館プルート
語り部	山田 修生 （宮城県仙台市）
参加者	穴水町民 約 50 名
開催経緯	<p>当町は、人口 8,000 人弱と人口が少なく、少子高齢化が急速に進んでいることから、これから先、一人ひとりの防災意識の向上が重要な課題であると考えている。そこで、今年の 3 月に当町の防災士で構成した、穴水町防災士会を立ち上げたところである。小さな街だからこそできる、顔が見える防災のネットワークを作り、双方の防災知識の情報交換や、万が一の災害に備えた取り組みに役立てていきたいとのことで会を立ち上げたが、まだまだ防災に関する知識が乏しいのが現状であるため、是非参考になるお話を伺いたい。</p>
内容	<p>（1）東日本大震災について</p> <p>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。</p> <p>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たものだったが、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。避難訓練は大体において、土曜日や日曜日など仕事をしている人の休日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。主婦を中心とする女性中心の防災訓練や、要援護者対応について、皆様の地域においても是非ご検討をお願いしたい。</p> <p>（2）震災から学んだこと</p> <p>次に避難する際に役立つものについてだが、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、常備薬等である。これらは是非ご準備願いたい。（携帯ラジオは避難所では唯一の情報源となりうるし、大きい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）</p> <p>もう一つは、可能であればご自宅に、家族の皆さんが地震のときに逃げ込む部屋を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</p>



ことが肝心である。もし地震が起きた場合、家族全員がその部屋に逃げ込んでほしい。何もないので、怪我をする心配もない。

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。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。

### (3) 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示し上げる。そういう意味で、防災訓練は絶対必要だし、ともかく色々な形で色々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：石川県野々市市	
開催日時	令和元年12月18日（水） 19：00～20：30
開催場所	情報交流館 カメリアホール椿
語り部	仲條 富夫 （千葉県旭市）
参加者	町内会役員、防災士等 約60名
開催経緯	本市は年1回、総合防災訓練を実施しており、各拠点避難所の開設、運営訓練を行っている。今年度からは各拠点避難所の町内会役員、防災士等が主体となった避難区防災会を立ち上げ、訓練の企画・運営に取り組んでいる。今後は、訓練で得られた教訓を生かして、拠点避難所のマニュアルや施設利用計画の見直しが必要となってくる。今回の講演では、今後の防災活動の手立てとしたい。
内容	<p>（1）大震災の当日</p> <p>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、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ため、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。</p> <p>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14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。</p> <p>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。</p> <p>（2）避難所生活</p> <p>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。被害状況等の情報が入らないからそうなるのだろう。物資を分</p>

け合うときは、皆が分け合えば必ず足りる、奪い合えば足りなくなるのは当たり前だという精神を持っていないといけない。

ボランティアの方々は、多い時は1日に1,000名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、各地域に必要な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。

### (3) 震災を経験して

自主防災のために必要な設備の予算を獲得するには、個人で申し出ても、なかなか認められない。地区の住民がまとまって、消防団等を何十年も経験しノウハウを持って地域を熟知している人たちを通して申し出る方法が、最も適切である。

支援物資の配給は個人では受けられない。自主防災組織がしっかりしていれば、仮に被害を受けても、その地区に必要な物を地区の代弁者として動ける人が預かってきて、配布することができる。ぜひこれは励行していただきたい。

本日お越しの皆さんのように、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

実際に被災された方の体験談だったので、避難所のことや、家族のこと、近隣住民とのつながりの大切さなどを聞くことができた。学んだことをどう行動に移していくかが大切であり、一歩踏み出すことの重要性や、自主防災組織の大切さを強く感じた。

開催地名：福井県敦賀市	
開催日時	令和2年2月9日（日） 13:00～15:00
開催場所	敦賀市福祉総合センター
語り部	高橋 進一（千葉県旭市）
参加者	敦賀市地域防災連絡協議会、各自主防災会等 約100名
開催経緯	当市は近年、災害による大きな被害を被っていないが、集中豪雨等の影響による水害や、地震被害、また、原子力発電所の立地エリアであることから、原子力災害時における対応についても住民の関心が高い。住民に対し、防災セミナー等を通して、防災意識の向上を促していくことが必要であると考えている。
内容	<p>（1）千葉県旭市の被害状況</p> <p>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。津波被害の大きさをうかがい知ることができる。</p> <p>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も至る所で発生した。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。</p> <p>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。旭市の被害状況は死者14名、行方不明者2名。住宅被害は3,827世帯に及んだ。住宅被害のうち床上浸水が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。</p> <p>（2）復興に向けて</p> <p>これまでにさまざまな復興プロジェクトが行われている。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パーセントであった。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</p>

	<p>一セントで、家や家族が心配で車や貴重品を取りに行ったことが帰宅の主な理由であった。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。</p> <p>(3) 災害を振り返って</p> <p>一つ大事なことは、過去の災害から学ぶということである。過去に起こった災害について、今一度見直してみることも大切であると思う。自分の住む地域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勧めする。</p> <p>また、防災対策において重要な備蓄として、家族全員分の水の確保をお願いしたい。生活するために使う水は一人当たり1日3リットルと言われているが、量販店で売っている2リットルのペットボトルを、家族の人数分だけは準備しておいたほうが良い。</p> <p>続いてお勧めしたいことは、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である。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、家族や友人を誰も助けることができない。そのため、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きたい。</p> <p>振り返ると、私の住む旭市及び飯岡地区の津波対策、地震対策は万全ではなかったと言える。さらには、自分の家族の間でも、津波や地震に対する準備は決して万全ではなかった。心のどこかに、「大丈夫だろう」という、自分の都合の良い考えがあったことは否定できない。皆さんには、いつどこで発生するかわからない災害に対して、万全な準備と対策をお願いしたい。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>津波の恐ろしさを改めて実感できるお話だった。「大丈夫だろう」という慢心を捨て、できる準備を進めていくことの大切さを痛感した。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。</p>

開催地名：福井県あわら市	
開催日時	令和元年8月18日（日） 13：30～15：00
開催場所	中央公民館 大ホール
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	市内自主防災組織、関係機関 約200名
開催経緯	市内の自主防災組織の設立状況は8割を超えるに至ったが、自主防災組織として具体的な活動・訓練ができていない組織の方が多く、「具体的に何をしたらいいかわからない」という区が多い状況である。また、指定避難所の使用について、複数の自主防災組織が協力して一つの避難所運営委員会を設立し運営する必要があるが、その経験がない。今回の講演で、市内の防災リーダーに対し、東日本大震災の体験談、教訓を通じて、自主防災組織の具体的な取り組み等について教えていただきたい。
内容	<p>（1）防災の基本とは</p> <p>防災の基本は、立場や役割に関係なく、自助・共助・公助と全ての人に関係するものであり、全てに言えるのは災害への危機感である。「心配ない、あり得ない、大丈夫、まさか」と思うのが人間である。防災は危機感と想定以上の備えが基本である。様々な自然災害が発生する中で、全ての責任者には、最大の危機感と想定以上の備えで命を守ることをお願いしたい。</p> <p>（2）危機感と想定以上の備えは全てに関係</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・自助：各家庭における防災は災害の知識・備え・共助への理解と努力。</li> <li>・共助：地域において、公助に頼らず共助で解決して行く。</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">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。</p> <p>（3）平成18年から行われた5カ年の活動</p> <p>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</p>

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。さらには、平日の昼間に小・中高生を中心とした訓練も取り入れて、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、毎年防災費を計上し、業務用無線機5台・ヘルメット・懐中電灯・ブルゾン・ゼッケン・救急用品・担架・車椅子・事務用品・飲料水・発電機2台、灯光機4台（ハロゲン広角）等、少しずつ防災備品の購入を進めた。

#### （4）「地域防災」

地域防災の地域とは地域内全てを言う。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・青年会議所・医療機関・高齢者施設・企業など全てが地域防災に関係する。また、地域防災は家庭から始まるため、家庭での備えをお願いしたい。建物の耐震・室内の点検・外回りの点検・防災用品の備蓄、地域防災への理解と協力、地域防災訓練への家族全員で参加を是非意識していただきたい。



開催地より

東日本大震災の経験談とともに、震災以前に実施し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。今後の地域の活動（共助の仕組み）や自主防災組織の活動に大変参考になると思う。

開催地名：長野県長野市	
開催日時	令和元年 11 月 13 日（水） 10：50 ～ 12：30
開催場所	長野市立裾花中学校
語り部	菊池 健一 （宮城県仙台市）
参加者	長野市立裾花中学校全校生徒、教職員 約 700 名
開催経緯	<p>本校のある地区は、活断層があり、大きな地震が起きた際には、土砂災害が起きる可能性がある。防災マップは各家庭にあるが、いざという時にどう行動するかを考える機会が少ない。また、ニュースなどで災害について知ることはあっても、人ごとのように考える生徒が多く見られる。東日本大震災の語り部のお話を伺うことで、災害に対する備えや、防災のためにできることについて考えるきっかけとしたい。</p>
内容	<p>（１）震度 7 を体感して</p> <p>私の住む宮城県仙台市若林区では、東日本大震災時の震度は 7 であった。震度 7 とはどういう状態かということ、まず立っていることができない。左右に揺さぶられ身を守る動作が取れない。火の始末や出口（非常口）にたどり着くことも難しい。揺れがおさまると私は自宅の外へ出た。海から 4 キロメートル内陸であるにも関わらず、海岸沿いの松の木が流されてきた。一人暮らしの高齢者を訪ねるなど近所の安否確認をした後、蒲町小学校へ避難した。家族と再会できたのは 4 日後である。</p> <p>（２）避難所をめぐる問題</p> <p>避難した小学校では、350 名程度収容できる体育館に 1,500 名もが寝泊まりした。ひどく寒かったがストーブが 1 台しかなかった。場所取りは花見の席取りのように“早い者勝ち”の状態であった。こうした事態の原因は、自主防災組織がしっかり機能していなかったからだと思われる。遅れてきた者や、トイレの近くを望む高齢者などはどんどん寒い所に追いやられた。仙台市では 245 名の方が災害関連死されている。避難所で、寒さから肺炎を起こした方が多かった。</p> <p>東日本大震災の夜、私は避難所運営組織を立ち上げた。簡単な避難所組織図を作り、翌朝、役員会を開いた。私は運営会長になるよう薦められたが辞退した。避難所生活が長期にわたると考え、町内会長を核とした組織作りが良いと考えたのだ。町内会単位で活動すると、人員の掌握が容易になり情報伝達が迅速に行われる。そして体育館の内部を町内会ごとに区分した。避難所では人数掌握が非常に困難であった。最終的に確認できたのは 2 週間後である。よその炊き出しなどで出かけている人も多数いるからで人数が把握できたことで、やっと炊き出しの量が想定できるようになった。ペットを連れて避難された方も多く、苦情が出た。そこで学校長に話し、教室を 1 つ提供していただき、ペット連れの避難者</p>



に移ってもらった。避難所では普段と生活時間帯が変わることも大きな問題である。消灯は午後10時だったが、もっと早寝したい高齢者などはストレスが溜まっていた。一方で子どもたちはキャンプファイヤー気分通路を走り回っている。その音が床に響いて寝ていても頭が痛いなどの苦情があった。そうした方には別の施設を設け、移っていただいた。

また、避難所運営を阻害したのはまず情報不足である。情報が不足するとデマが飛び交う。さらに通信手段も不通であった。学校には消防や行政とつながる防災無線があるが、それまで使ったことがないのでどこにあるか分からない。やっと見つけたが充電されていなかった。結局、行政への連絡は自転車か徒歩で行った。その体験以来、防災訓練のときは必ず防災無線の操作を教育している。

### (3) 子どもの力と訓練の重要性

今回の震災では、中学生や高校生の活躍が非常にすばらしかった。トイレの清掃、物資の運搬など、大人が嫌がることも、子どもたちは一生懸命にやる。各町内会での防災訓練というのは、炊き出しして、消火訓練をして終了するのが一連の流れだろうが、地震が起きたときに避難所でやらなければならないのは、炊き出しではなく、避難者の受け入れである。避難者の名簿を作って、町内会ごとに居場所を指定する。体の不自由な方がいる、物資はここに置く、トイレが詰まっている、自衛隊が風呂を持ってきた等、考えていなかったことがたくさん起きる。2日後には、ここに自衛隊が物資を運んでくるだろう、炊事車が来るだろうということを予測した計画を前もって立てておく必要がある。自主防災組織が行政と連携して行う訓練が大切だ。そして訓練には中学生や高校生も一緒に行うことが望ましいと思う。



開催地より

東日本大震災を体験した語り部の生の情報を聞くことができ、生徒たちは災害の怖さや、災害への備え、避難所の事等々について何よりの学びの機会だったと思う。

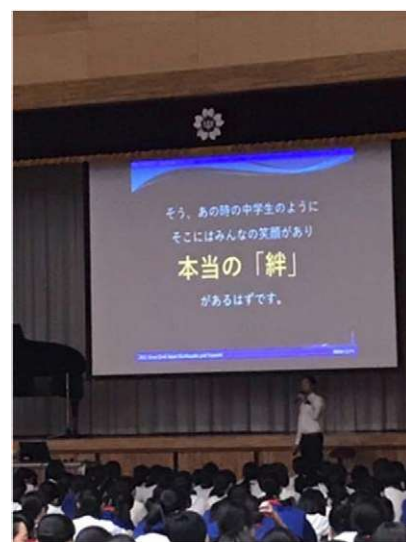
開催地名：長野県長野市	
開催日時	令和元年10月3日（木） 13：30～15：00
開催場所	長野市立櫻ヶ岡中学校
語り部	松本 拓 （福島県いわき市）
参加者	生徒、職員、地域住民 約600名
開催経緯	<p>昨年度、東北大学特任教授齊藤幸男先生を招いて、防災教育講演会を実施した。その中で避難所運営の話もあり、生徒が避難所運営に積極的に関わることが重要であるという話があった。そこで、本校が避難所になったときに、具体的に生徒や職員はどのように動けば良いのか、また、地域の方はどのような活動ができるのかを、具体的な例を示して話ししていただきたく、本日の講演を実施する次第となった。</p>
内容	<p>（1）いわき市内の被害状況</p> <p>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8.57メートル、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60キロメートルに渡り全て壊滅、そして、原子力発電所も壊滅し、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、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20リットルまでの給油制限が断続的に続いた。</p> <p>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私は、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。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説明する。</p> <p>（2）避難所の実際の状況</p> <p>メディアで東日本大震災の状況は沢山取り上げられたが、基本的には視聴者が関心を持つ内容（衝撃的な映像や感動的な話がほとんど）に終始しており、実際の現場における職員たちの苦悩や、どんな問題があったのかは取り上げられなかった。</p> <p>しかも、避難所運営は一度も経験したことがない状態でいきなり大震災の現場に放り込まれ、対応せよという状況だったので、とにかくやれるところから手をつけて行くというスタンスで対応に当たることとした。</p> <p>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」であったり、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</p>

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。

そのような中でも、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れた。人の役に立っていることがうれしかったようで、嫌々やるということではなく、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。

### (3) 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、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たちの協力であったり、ボランティア、県外、市外からの方々の協力、皆さんの協力があつて、なんとか乗り越えられたことと、ひしひしと感じている。やはり、やってもらお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、協力することの大切さ。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。中学生の皆さんに助けてもらったことは、本当に心強かったし、嬉しかった。皆さんには、あの時の中学生のような気持ちを持ち続けて、是非「カッコいい大人」になっていただきたい。



開催地より

講演を聞き、避難所で起こっていたことを具体的に理解できた。途中、会場で実際に床に横になって避難所の体験をさせてもらったことも生徒には印象的であったと思う。今日のお話は生徒の心に残ることと思う。

開催地名：長野県長野市	
開催日時	令和元年9月27日（金） 9：00～10：35
開催場所	長野市立芹田小学校
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	長野市芹田小学校 5・6年児童 約250名
開催経緯	本市では、近年大きな災害が起こっていないため、防災活動をはじめ地域活動に参加している人が少なく、地域連携が低いと言える。また、市民（特に若年層）の災害に対する防災意識が低いと感じている。さらに、災害に対する備え（備蓄を含む）が少ないと認識しており、災害に対する意識改善の一助とするために本講演会を企画した。
内容	<p>（1）防災の基本とは</p> <p>世界中で、様々な自然災害が発生している。私たちが暮らす日本でも、地震、津波、台風、火山の噴火、竜巻、豪雪、そしてゲリラ豪雨などが挙げられる。このような自然災害はなぜ起こるのか。難しい問題であるが、地球自体が動いており、生きているから、地球上の各地で様々な現象が発生し、時にはそこで生活する人間に被害が及んでしまうのであろう。そう考えると、私たちは自然災害と一緒に暮らしていかなければならないということが言える。</p> <p>それでは、自然災害と一緒に暮らしていくにはどのような点に気を付けたらいいのか。それは、災害についてしっかり考えるということ、そして考えたことを踏まえて行動するということである。どの地域でも発生する可能性がある自然災害のことをしっかり理解して、危機感を持つということが大切である。つまり、想定以上の備えをすることが、防災、減災の基本となるということである。</p> <p>（2）災害に対する備え</p> <p>災害が起こると、コンビニやスーパーの商品は品薄になってしまうので、東日本大震災以後、食料、飲み水については1週間分を用意しておくように案内している。</p> <p>また、お風呂の水は、断水になってしまったときに、トイレのお水として使用できるため、いつも浴槽にお湯が入っているように習慣づけておくと、災害が発生したときに有効である。</p> <p>（3）地震から身を守るために</p> <p>大地震はいつ起こるか分からない。小学生であれば下校時ということも考えられる。揺れから身を守るためにランドセルを頭にのせる、と答える児童が多いが、それだけでは足りない。例えば、ブロック塀は道路側に倒れるようにできて</p>

いるため、頭だけでなく背中もガードしないといけない。下校時に地震に遭遇したら、後ろに手を回してランドセルの金具をはずし、肩の方からふただけを頭にかぶせる。そして、体操座りすることで全身を守ることができる。また、寝ているときに地震が発生したら、立ってうろうろせず、布団をかぶって丸まり、“ダンゴムシ”になることが有効である。さらに、枕元には、靴下、スニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー、イヤホン付き携帯ラジオ、雨用カッパの6点セットを入れた防災袋を日頃から置いておくと良い。

#### (4) 東日本大震災を踏まえて

東日本大震災が起こったとき、私の住む地域では全世帯が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は、避難所が17日間開設され、最大時は200名の方々が避難していた。地域には、高齢者と小・中学生しかいなかったが、避難所はすぐに開設しなければいけない。また、避難所においても、会社員や高校生は早朝から通勤・登校してしまうため、運営には避難所に残っている小・中学生等の力が必要であった。ありがたいことに、避難所では、小・中学生が大活躍してくれた。震災当日、私が一時避難場所にいると、中学生が走ってきて、「避難所の準備ができたので避難してきてください。」と伝えてくれた。避難所に移動すると、中学生が自らのアイデアで避難所の床に柔道用の畳やマットを一面に敷いて、私たちを迎えてくれた。その後、避難所内では必要事項の掲示やごみの分別など、小・中学生が自発的にアイデアを生かして行ってくれた。毎朝、避難所を掃除してくれたのも小学生であった。

このような経験から、私は年少者への防災教育は非常に重要だと実感した。いざというとき、彼らは大きな役割を担ってくれる。防災訓練の担当者をお願いしたいのは、地域の避難訓練や避難所設営訓練には是非児童・生徒を加え、受付や設営、炊き出しなどを体験させてほしいということである。



開催地より

防災の基本や、災害に対する備えについて、東日本大震災での体験談をわかりやすくお話しいただいた。また、避難所での具体的な工夫について、実際に体験させていただき、子どもたちは積極的に参加していた。

開催地名：長野県長野市	
開催日時	令和元年10月25日（金） 9：45～11：15
開催場所	長野市立昭和小学校
語り部	武蔵野 美和（岩手県陸前高田市）
参加者	4年生児童、保護者、教職員 約230名
開催経緯	洪水や地震等の災害がある地域であるにも関わらず、核家族化に伴い過去の災害や教訓について話を聞く機会がほとんどなく、その実情を知る機会が少ないのが現状である。そこで、語り部によるお話を伺うことで、幼少時から災害の実態について知り、保護者や児童に備えることの大切さを知ってもらいたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>10月13日未明に、台風19号の影響で、皆さんが住んでいるここ長野市でも千曲川が氾濫し、広範囲に及ぶ被害が出ている。いつ、どこで、どのように起きるか分からないのが災害なので、他人事だとは思わずに、災害に備えることの大切さについて、是非考えてほしい。</p> <p>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。陸前高田市は、東日本大震災で津波の被害を受け、まちがなくなってしまった。たくさんの方が津波で流され、多くの方が亡くなった。助かった人も、避難所での生活を余儀なくされた。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>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、対策が講じられ、情報網も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の多くの施設が全壊した。人口24,246名のうち、死者・行方不明者は1,757名にのぼった。両親を亡くした子供が32名もいた。お父さんもしくはお母さんを亡くした子供は115名に上った。いまだに仮設住宅に住んでる人たちは2,000名以上いる。</p> <p>「自分は大丈夫だ」という思いが自然に働き、過去の大津波を体験している人であっても、逃げなかった人が多くいた。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。</p> <p>（3）避難とは</p> <p>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</p>

時に使用していた地区防災センターに多くの方々が避難したが、実は当該防災センターは指定避難所ではなかったため、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。皆が避難場所を正しく理解し、逃げる事が出来なければ、避難とは言えない。皆さんの住んでいる地域では、避難訓練を日頃から実施しているだろうか。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。災害は、学校にいるときに起きるかもしれないし、自宅にいるときに起きるかもしれない。どこにいても、その時に応じた避難行動について、学校や家族と確認しておくことが大切である。そして、避難と避難所へ行くことは同じではないということも認識していただきたい。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り、家が安全であれば家にとどまっていて問題ない。究極の防災は、逃げなくても良いところに住むことだと思う。

#### (4) 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あっても、一般的なものでなければ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。そこでお薦めしたいのが、「ローリングストック」である。「ローリングストック」とは、食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で普通に消費していく取組で、常に少し多めの状態を維持して、古いものから順番に消費していくという方法である。食料や日用品の他に、カセットコンロや懐中電灯、充電式ラジオ、簡易トイレなどは災害時に特に必要なものであり、用意しておくことを併せてお薦めしたい。



開催地より

震災時の写真を使用しながら、実際の体験談を基に貴重なお話をしていただき、児童にわかりやすい内容であった。災害に対する備えについて、一人ひとりが考える良い機会になったと思う。

開催地名：長野県長野市	
開催日時	令和元年 11 月 2 日（土） 9：30 ～ 10：15
開催場所	長野市立西条小学校
語り部	平澤 つぎ子 （千葉県旭市）
参加者	西条小学校児童・保護者、西条地区住民 約 100 名
開催経緯	過去に地区内を流れる河川の氾濫による水害を受けたことがある本地域で、非常時にどのような対応が必要でどう行動するのか。またそうした事態に備え、どのように組織と連携し、環境整備を進めるのか。普段の生活の中での配慮点、心構えなどを伺いたいと思う。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>長野市内では台風 19 号の爪あとがまだあちこちに残り、復興のために自衛隊や市民ボランティアの皆さんが長野市内で活動されている。今回の災害で被害にあわれました方々、関係者の皆様に、心からお見舞い申し上げたいと思う。</p> <p>（２）津波に襲われて</p> <p>私は住む千葉県旭市は、東日本大震災での震度は 5 強であった。しかし、30 分後に茨城県沖震源の地震があり、再度 5 強を記録した。津波の第一波、第二波はそれほど高くなく、避難していた人が油断して海側に戻ったあと第三波がきて、死者 14 名、行方不明者 2 名という犠牲者が出た。沿岸の家はさらわれ、漁船は浜に打ち上げられた。家屋に突き刺さった船もある。</p> <p>さらに土地の液状化があり、その面積は 874 ヘクタールに及んだ。液状化現象によって地面にふくまれる水分が動き、丈夫な建物も傾いた。舗装道路も波打ち、マンホールの蓋が持ち上がった。</p> <p>（３）避難所の問題</p> <p>市内 10 か所の避難所には約 3,000 名の市民が身を寄せていた。私は避難所へ 70 日間毎日通い、赤十字奉仕団としてさまざまな活動を行った。避難所には多くの問題があった。</p> <p>まず、全身濡れた人が土足で入ってくることであった。頭から津波をかぶり、着の身着のままの人が多かったし、いつでも誰でも自由に入出入りできるので、プライバシーが保てなかった。限られたスペースの中で、寝たり起きたり食べたりしなければならなかった。足を伸ばせば、誰かの頭を蹴ってしまうような、非常に狭いところでの避難所生活だった。また、どうしても周囲が汚れがちであり、大量のごみによる悪臭や害虫発生といった衛生面の問題もあった。</p> <p>震度 5 強の揺れで今までにない恐ろしい経験をして、さらに津波の恐怖を体験して家を壊されてしまった人たちが、「明日からの生活をどうしよう」、「どこ</p>



で過ごそうか」、「食べるものはあるのか」等々、心配を抱えた人たちが集まっている場所だった。子どもの声や泣き声が邪魔にならないはずはない。普段何でもないことでも、夫婦げんかが起きる。私が行っていた学校では20歳ぐらいの姉妹が取っ組み合いのけんかをしていた。精神的、心理的に非常にまいっているのが避難所である。

#### (4) 心のケアに注力する

避難所で私が力を入れたのは心のケアである。心に大きなぽっかり空いた人たちの集まりなので、始めはただ「おはようございます」と挨拶するだけにした。向こうから話をしてくれたときには黙って聞く。それを1週間ぐらい続けた。心が落ちつかない気持ちは私も避難者も同じである。そのうち話し相手になったり、相談を受けるようになった。そのときは非常にうれしかった。

赤十字奉仕団でやっている「ホットタオル」の提供も行った。蛇腹に折ったタオルをコップ1杯のお湯で湿らせ、それを渡す。外から仕事で帰ってきた人はまず顔を拭き、手を拭く。これはとても喜ばれた。少しでも避難所で生活している方々の役に立ちたい、その一心での活動だった。



開催地より

体験したからこそ、真に迫るお話を聞くことができた。地域で親子で、日頃から防災の意識を高くしていきたいと思う。

開催地名：長野県須坂市	
開催日時	令和2年1月18日（土） 14：30～16：00
開催場所	須坂市消防本部
語り部	大内 幸子 （宮城県仙台市）
参加者	自治会の自主防災組織ほか市民 約70名
開催経緯	須坂市では、昭和56年8月23日の台風15号により土石流が発生し、10名の尊い人命が奪われ、甚大な被害を受けた。以降、大きな災害が無く37年が経過し、災害経験者が高齢化により減少しており、災害の継承が課題となっている。また、毎年「須坂市総合防災訓練」及び「防災講演会」を実施するも、近年は参加者が減っており、防災意識の向上が課題となっている。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>仙台市福住町は、50年ほど前に開発された新興住宅地である。毎年夏祭りを実施し、住民の横のつながりが構築されている。平成15年から自主防災組織を立ち上げ、重要支援者の名簿作成や他市町村との災害時相互協力協定の締結などを進めてきたことから、防災意識の高い町として全国に知られている。震災当日も、支援者リストにある約50人全員の安否確認は約1時間で完了した。備蓄食料が底をつく4日目には、2010年に町内会レベルで「災害時相互協力協定」を結んだ山形県尾花沢市・鶴子地区の人たちが、トラックに食料を積んで駆けつけてくれた。こうした町内会の取り組みは、「福住町方式」と呼ばれ、地域の防災モデルとして一躍注目されたが、課題や気付いた点も多い。</p> <p>まず、重要支援者の名簿やマニュアルは取り出せなかった。家屋が崩壊し、立ち入れなかったからである。名簿が頭に入っていたので安否確認ができた。また、指定避難所は人が殺到して立ち上げが遅れた。避難所の高砂小学校には500名分の準備しかなかったが、そこへ1,500～1,600名が来た。市役所には、帰宅困難者である2,000名以上の避難者が殺到した。</p> <p>（2）避難所について</p> <p>ライフラインは止まり、電話・メールなどの通信も途絶えた。災害時に水が出る公園を知っていたので水汲みに行き、炊き出しを行った。最も困ったのはトイレである。小学校のプールに水汲みに行き、トイレを流した。公園に手掘りのトイレも作った。震災の関連死にはトイレに関したものが多い。外のトイレは寒いし、中のトイレは機能していないので我慢して水分を摂らない人がいる。そうすると体調を崩す。トイレ対策は事前に考慮しておくべきである。</p> <p>避難所に殺到する8割はいわゆる災害弱者と言われる人たちである。高齢者、障害のある方や女性、子どもである。女性は子育てをしていて地域の人たちのことをよく把握している。女性が男性と一緒にリーダーとなって動いたほうが避</p>

難所はうまくいく。また大災害では公助は期待できない。通信手段がストップしているし、道路も寸断されている。その上行政自体もパニックで、立て直すのに時間がかかる。地域での自主防災の事前準備が必要なのである。普段から準備や訓練をしていないところは、非常時になってもできない。これが私たちの東日本大震災の教訓である。

福住町では毎年防災訓練をしているが、減災に力を入れている。大きな公園に20あまりのブースを設け、さまざまな催しをしている。中には水道、ガスなどライフライン担当者から話を聞くブースもあり、発災からどうやって対処したら良いかを教えてもらう。訓練には小学生や中学生にも参加してもらっている。防災教育は子どもの頃からでないと言に合わないし、子供が参加することで親や祖父母の参加にもつながる。

### (3) まとめ

被害を少なくするのも復興も、主体は自分であることを認識していただきたい。災害が大きければ大きいほど公助は来ない。自分のことは自分でやり、隣近所、町内で助け合うしかない。

また、どんなに文明が発達しても 私たちは自然災害の前では無力である。今回これをいやというほど知った。知識や備えがないと災害に勝つことはできないのである。



開催地より

非常に熱心に地域の防災活動に取り組まれており、本市の地域住民にとって、大変参考となる内容であった。今後の防災活動の一助としていきたい。

開催地名：長野県松本市	
開催日時	令和元年 12 月 14 日（土） 14：00 ～ 16：00
開催場所	松本市役所
語り部	京 英次郎 （宮城県仙台市）
参加者	松本市防災連合会 約 60 名
開催経緯	糸魚川－静岡構造線断層帯に位置する松本市は近い将来、大規模な地震の発生が懸念されている。しかし、松本平周辺では、平成 23 年の長野県中部地震（松本地震）以降甚大な災害が発生していない。松本市は市民防災研修、総合防災訓練、出前講座等により災害予防対策を実施しているが、地域によって、住民の防災意識が低い状態が課題となっている。全市民が防災意識を高める必要があり、特に、町会防災部長の意識を変える必要があるため、語り部講演会を実施する。
内容	<p>（1）地震に遭遇したら</p> <p>大地震の揺れは約 1 分である。その間は、自分の命を守るように動いてほしい。自助、共助、公助のうち、公助が一番当てにならない。公助が当てになるのは、早くて震災発災後 1 日、または 3 日ぐらいあとである。最初に必要になるのは、「自助・共助・公助」のうち「自助」である。安全な所でじっとして身を守ってほしい。揺れがおさまったら次は逃げることだ。このときは大雨による災害でも長靴ではなくスニーカーを履いて逃げてほしい。スニーカーは軽く、最も避難に適している。避難時に注意したいのは、「正常性のバイアス」という群集心理である。これは、自分で判断することをやめ、無条件にほかの人と同じ行動をとってしまうというものである。たとえば大災害が起こったとき、声を出して「皆逃げろ！」とか「落ち着け！」と言える人は少ない。</p> <p>また、日頃快適に利用しているエレベーターも、大地震の際は安全装置が作動してストップする。するとエレベーターの中に 5～6 時間閉じ込められるケースも発生しうる。是非、便利で快適な生活の裏にあるものを意識してほしい。そして大災害に遭遇したとき、あわてずに自分の命を守ってほしい。</p> <p>（2）生活資源の重要さ</p> <p>日本人はトイレットペーパーを、トイレ利用 1 回あたり 1 メートルから 1 メートル 50 センチメートルぐらい使う。しかし、たとえばオランダでは、日本人の半分しか使わない。ポケットティッシュも、通常使う量の半分で用が足りる。日本人は贅沢をしているのだ。</p> <p>東日本大震災時、避難所ではトイレットペーパーはもちろなくなつたし、不足した。また、避難所のトイレは水洗ではないので、トイレットペーパーは使った分だけゴミとなる。1 回あたり 20 センチメートルを節約する意識を持って、</p>

今日から生活していただきたい。日頃の生活の中で節約する意識がないと、いざというとき困ることになる。

仙台では、102万人の市民に対して、19万人分が3日間しのげる水と食料しか用意していなかった。本当に助けを求めている人のみに配布すると伝えていたが、500人から1,000人の群衆が避難所に押しかけた。水や食料についても、公助が期待できるまでの3日間程度しのげる量を、皆さん各家庭で確保しておくべきである。

### (3) 災害への対策

大災害はいつ、どこで起こるか分からない。そして、通常では考えられないことが起こるのが災害である。地球温暖化の今日、どこでも大雨や土砂災害は起こりうる。そして地震の際の対策は、ほかの災害でも役立つ。まず自分の身を守ること、安全に避難すること、日頃から備えをしておくことなどに配慮してほしい。また、携帯トイレを使用してみるなどの試みも大切である。ライフラインが止まったとき、トイレで水を流すことは難しくなる。携帯トイレはホームセンターなどで売っている。水を流さなくても使えるトイレがあるので、家のトイレで体験しておいてほしい。そうした物心の備えがあることで、避難所でも体調を崩さずに過ごすことができる。

### (4) 最後に

災害現場で救助、消火、救急等の活動をする際の引き際の物差しは、世の中で一番大切な自分の命である。これは危険だと判断したら、まず1回退却して自分の身を守り、体制を整えて出直すべきということだ。防災のリーダーは、自分で自分の身を徹底して守れなければ活動できない。それを考えないで災害に遭った場合、失敗するリスクが高い。



開催地より

地震について再度考えるきっかけになったと思う。普段の生活がどれだけ贅沢か、具体的にものを使って説明してくださったので、理解しやすかった。非常に充実した講演会となった。

開催地名：長野県岡谷市	
開催日時	令和2年1月18日（土） 10：00～12：00
開催場所	諏訪湖ハイツ
語り部	菅井 茂 （宮城県仙台市）
参加者	岡谷市自主防災組織（21組織）、市民 約60名
開催経緯	自主防災組織を中心に防災・減災活動を実施しているが、組織役員の災害に対する心構えや危機管理意識にバラつきがあるのが現状である。今回、語り部の講演を行うことで、防災意識を高めたいと思う。
内容	<p>（1）大震災発生時の状況</p> <p>私は、県内にある鳴子温泉での打ち合わせを終えて自宅へ帰宅する際に、大きな揺れに遭遇した。「これはただごとではない」と感じ、すぐに地元へ連絡をとろうとしたが、電話は携帯電話も含めて全て不通となっていた。連絡する手段が全くなかったため、停電で信号機が全て止まっている中を細心の注意を払って、何とか地元へたどり着くことができた。</p> <p>帰宅後、自宅がめちゃくちゃな状態だということは予想していたが、一番気がかりだったのが、地元地域の安否だった。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、津波によって行き場を失った他地区の被災者の受け入れに奔走することとなった。</p> <p>（2）避難所に詰めかける人々</p> <p>20時の時点で、水と乾パンを全員に配った。そのとき、905名が避難して来ていることを確認した。避難者数は最終的には1,200名になった。仮設トイレを北側に設置したが、寒いので皆使用しなかった。そのため、急いで東側に作り直した。また、自家発電機は2基あったが1基は作動しなかった。日頃から定期的にチェックしておく必要があると痛感した。</p> <p>11日の夜、避難所運営委員会を立ち上げ、役割を分担し、ボランティアを募った。その結果、若い人が寝ないでトイレの番をしてくれるなど、トラブルもなく運営できた。避難所の起床は6時半、朝食が8時、それから夕食を17時に設定して準備した。地区内で倒壊家屋はなく、水が出ないだけだったので、昼食については用意せず、帰宅して食べてもらうようお願いした。また、あらかじめライフラインが復旧したら帰ってほしいと伝え、10日後の3月21日には速やかに帰宅してもらった。</p> <p>（3）避難所運営がスムーズだった要因</p> <p>13日からは、私は八軒中学校の避難所へ行った。こちらには460名の避難者がいた。避難所は避難した人たちのホームである。地区の代表者が、自分の地区</p>

の住民から希望や不満を募った。そして、避難者に対して、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」とした。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の1日のスケジュールを明確化した。

避難所運営がスムーズにできたことには他にも要因があった。まず1つは、平成17年から、地域で総合防災訓練を実施していたことである。平成19年からは避難所となった八軒中学校とも連携し、同校で防災訓練を行っていた。東日本大震災の2日前にも、同年の防災訓練について打合せをしたばかりで、避難所を開設したらどう動く、ということが頭に入っていた。さらに、地区の昔からの住民とマンション住まいの新住民が、小学校の諸行事を通じて顔見知りになっていたことも大きい。行事というのは40年以上も続く夏祭りや運動会であるが、こうした場は地域の人が交流する良い機会になる。

#### （4）課題と新たな取組

しかし、課題も明らかになった。災害対策本部に住民の安否確認を報告しない町内会長がいたのだ。以来、震度6以上では必ず報告することとした。

また、総合防災訓練をさらに強化することにし、地域が主体となり、各学校と協力して実施することになった。訓練の日には、南材地区自主防災連合会だけでなく、小・中学生、仙台市の職員、警察官、水道局や消防署の担当者、NTT東日本や病院関係者など多くの人々が参加する。地域防災に関しては、公的なものはなかなか期待できない。まず自分で自分のやるべきことをし、それからお互い助け合う。そのためには、常に地域で顔の分かる関係をつくっていかないといけない。向こう三軒両隣というのが、町内会及び地域防災の基本だと思う。



開催地より

スムーズな避難所の運営についてのお話はとても参考になった。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：岐阜県羽島市	
開催日時	令和元年12月1日（日） 10：00～11：30
開催場所	羽島市福祉ふれあい会館
語り部	佐々木 美代子（岩手県陸前高田市）
参加者	羽島市防災コーディネーター 約70名
開催経緯	<p>当市では幸いにも災害経験がないため、ボランティア活動の実績も少なく、全コーディネーターによる活動に至っていない。従って、防災コーディネーターの一層の防災意識の高揚を図るとともに活動の裾野を広げる必要があると言える。また、男性に比べ女性の活動が希薄であるため、活性化を図る必要がある。今回、女性の語り部からお話を伺うことで、今後の防災活動の一助としたい。</p>
内容	<p>（1）大地震発生当時の状況について</p> <p>14:46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センチメートル、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。）</p> <p>（2）避難時の対応とその問題点について</p> <p>避難に関して大切なポイントは3つあると思う。まず日頃から危険に対する予見をどの程度持っているか。下手に動くよりも静観した方が良いケースやマンションなどしっかりした建物では上階に逃げた方が良い場合もある。東日本大震災時は市の指定避難場所に逃げ込んだ人の約90パーセントが犠牲になった。公的に認められた指定避難所も必ずしも安全ではないと認識してほしい。さらに、自分の体力がどの程度であるかも把握しておきたい。あらかじめ避難場所を決めておき、ウォーキングをしてみるなど、避難にかかる時間を把握しておくことも大事である。</p> <p>また、地震発生後約3日間は食料などの支援物資が届かなかった。停電で電気も使えなかった。皆さんには3日間を自力でしのげる食料と物資を備えるようお願いしたい。</p> <p>（3）災害弱者の視点導入</p> <p>防災・避難計画は男性目線で立てられることが多い。そうすると細かい配慮が足りなくなる。女性や高齢者、障害を持つ方などの意見を取り入れての計画策定</p>



	<p>が望ましい。それは災害弱者と言われる方たちが、当事者意識を持つことにもつながる。</p> <p>陸前高田市に限らず、全国的に防災計画というものは、専門的立場の者たちが考えているが、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いう訳であるが、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こと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こともあるので、地域で女性だけの団体を立ち上げて、活躍できる場を考えていく必要があると思う。</p> <p>震災時の実例を挙げる。生後3か月の乳児を連れて津波から山の中に逃げ込んだ母親がいた。乳児を食料のない状況から救う方法を、男性は思いつかない。まわりの女性が危険を冒して、津波の引いたときに下山し、鍋と小麦粉を見つけた。鍋に小麦粉を水で溶き、のり状にしてハンカチに含ませ赤ちゃんに吸わせた。それで生き延びたそうだ。</p> <p>(4) 最後に</p> <p>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ければならないと思う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>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、将来災害が発生したときのために、備えた活動を行っていききたいと思う。</p>

開催地名：岐阜県岐阜市	
開催日時	令和2年2月24日（月） 10：00～12：00
開催場所	岐阜市南部コミュニティセンター
語り部	小松 三生（岩手県陸前高田市）
参加者	市内の自主防災組織 約50名
開催経緯	避難誘導、避難所運営の主体は、各地域（自主防災組織）が担うこととなるが、本市においては、近年大規模な災害（地震）が起きていないため、いざという時に適切な避難誘導や避難所運営ができるか不安である。そのため、語り部の講演を行い、今後の自主防災組織の体制構築や訓練に役立てていきたい。
内容	<p>（1）東日本大震災の被害状況</p> <p>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キロメートルであったため、陸前高田市では、死者・行方不明者が1,761名、被災世帯4,065世帯という甚大な津波被害を受けた。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名を超えていたが、現在は19,000名を切っている状況である。（震災直前の世帯数は8,086世帯、現在の世帯数は7,603世帯）</p> <p>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。</p> <p>被災地は陸前高田市だけではなく、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。</p> <p>（2）避難所運営</p> <p>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。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</p>

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抜いてかき集め、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。

避難所運営の考え方としては、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、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が出てきたり、意見の相違による対立が起こったりすることもある。災害発生後という、平常ではない状況であることを認識して、メンバー相互で協力して対応していくことが必要である。

また、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役割がある。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。

### (3) 最後に

災害から身を守るためには、自助、共助、公助が必要となる。特に避難時どのような行動をとるかで結果が変わってくる。自助として「津波でんでんこ」という言葉があるが、自分自身で自分を助ける、これが避難の基本である。自分で助けられない場合は「要援護者」となり、近くにいる人に助けてもらうことになる。これが共助である。消防や警察等は有事の際にどうしても活動が限定されてしまうので、公助については平時の訓練や教育によるものと認識しておくべきである。従って、自助の実行、共助の地域住民の助け合いの実行が不可欠である。



開催地より

ご自身の体験からお話いただいた避難所運営についてのお話は、具体的で、とても参考になった。今後の自主防災組織での活動で、すぐに取り組めるものもあると思う。積極的に取り組んでいきたい。

開催地名：岐阜県川辺町	
開催日時	令和2年2月4日（火） 9：40～10：30
開催場所	川辺町立川辺中学校
語り部	菅野 祥一郎 （岩手県陸前高田市）
参加者	川辺中学校生徒 約200名
開催経緯	町民全体的に災害意識への危機感が薄いととも、公助へ依存が高いと感じられるため、低年齢層を対象に、防災・減災の必要性を学んでもらい、ボトムアップを図りたいという思いから、中学生を対象に語り部の講演会を開催する。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私が住む陸前高田市は、岩手県の南端に位置し、すぐ隣は宮城県である。東日本大震災では津波の被害を受け、多くの人命が失われた。津波には3つの特徴があるとされている。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。忘れたところに突然やってくる場所に怖さがある。</p> <p>（2）避難について</p> <p>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、既に津波は川を遡上しており、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。</p> <p>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、そして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。</p> <p>（3）避難所では</p> <p>私たちの学校の子どもたちは全員が助かった。そして、何日か経ってどんどん家族の迎えが来た。食べ物は小さなおにぎり1個で、近くの冷凍工場から流れ出た冷凍秋刀魚を拾い上げ、焼いて食べたこともあった。不平不満を言う人は一人もいなかった。</p> <p>みんなが一生懸命働いた。特に6年生と中学生が頑張っていた。そして、いたるところで家族や親戚、知人、友人との再会の光景が見られた。しかし、日が経つにつれ、お互いの無事を涙ながらに喜び合う様子は少なくなり、遺体との対面が増えていった。それでも、たくさんの行方不明者がいる中で、発見された人は幸運だったと言える。</p> <p>避難所で生活していたある小学生には、最後まで誰も迎えに来ることはなかった。一人ぼっちで、どんな思いで家の人が見れるのを待っていたか、皆さんは想像がつかだろうか。そんな中で許せない出来事もあった。私が直接見たわけで</p>

はないが、家族が瓦礫の中からようやく息子さんの遺体を発見した際、その横には、中身が全部抜かれた財布があったという。こんな状況の中で、なぜそんなことができる人間がいるのか。皆さんはそんな人間にだけはならないでほしい。

#### (4) 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「命を大事にしてほしい」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尊重していただきたい。必死で逃げたのに、命が尽きてしまった少女がいる。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。どんなに怖かったのか、想像しても、その恐ろしさや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、だれが想像できたであろうか。

しかし、人生には思いもよらないことが起こる。災害は、いつ、どこで起こるかわからない。だからこそ、今、この時を大切に、生きていることの幸せをかみしめてほしいと思う。陸前高田市の人々は、大切な人をたくさん亡くした。しかし、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。皆さんには自分の家があり、家族がいる。そして、自分の学校があり、学校には広い校庭があり、友達もいる。皆さんには当たり前のことかもしれないが、素晴らしいことであることを認識してほしい。当たりの幸せを失った人たちのためにも、自分の家族や友達を大事にして、一生懸命勉強してほしいと思う。



開催地より

本日お話いただいた内容は、災害の凄さを我々にしっかり伝えるものであり、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。生徒の心に、しっかりと刻みこまれたことと確信している。

開催地名：岐阜県高山市	
開催日時	令和2年2月24日（月） 13:20～14:25
開催場所	高山市丹生川支所
語り部	宮本 英一（千葉県旭市）
参加者	まちづくり協議会、市民防災研究会 54名
開催経緯	当市では、東日本大震災のような大規模な災害の経験がないため、実際に被災地で活動した地域住民の方の体験を聞き、教訓を得ることによって、防災意識の向上や防災機能の強化を図る必要がある。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私は7年前より、千葉県 NPO 防災千葉の皆さんと一緒に、海岸に近い小学校で出前授業を行ったり、県内高校生による防災授業の手伝いなどを行っている。旭市は平成17年7月に、旭市、飯岡町、海上町、干潟町が合併してできた自治体で、千葉県の北東に位置し、人口は約66,500名の、農業と漁業の市である。醤油と漁業で有名な、銚子市の隣に立地している。もともと私は飯岡町の職員であり、合併後は旭市の職員となり、3月11日の東日本大震災発生時は、旭市を退職して地区の区長をしていた。</p> <p>（2）3月11日 東日本大震災</p> <p>東日本大震災時に当市で発生した津波の到達距離は、200メートルから300メートルなので、当市全体が津波に襲われたわけではない。従って、震源地である東北地方で起きた津波とは、規模的には比べようもないが、震源地から遠い千葉県でも津波による大きな被害があった事実を、皆様には是非知っていただきたいと思う。</p> <p>午後2時46分に大きな地震が発生してから、約1時間後に津波が来た。予想通り、津波は堤防を越えることはなかった。津波がおさまると、避難した人たちは戻ってきた。私を含めて、誰もが津波はこれで終わりだと判断していた。しかし、これで終わりではなかった。離岸堤防の先まで潮が引いており、防災無線では大津波警報の発令と緊急避難の呼びかけが繰り返されていた。そして午後5時22分ごろ、津波が私の家を襲い、あっという間に海水にのまれてしまった。水中に巻き込まれながら、車が流れていく光景が目に入った。木造の家とコンクリートの建物に挟まれた屋根の残骸が見えたので、妻と一緒に無我夢中で屋根の上に上ることができ、何とか助かった。</p> <p>津波で亡くなった方々や行方不明の方々の多くは、1度目の津波の時は避難していたが、もうこれで終わりだと思ってしまい、家に帰ってから2度目の津波によって流された方がほとんどである。</p>

### (3) 震災発生後の生活

しばらくは余震も多く、避難命令も頻繁に出たので、その都度標高が高いところに避難した。近隣では、避難所に避難していた間に貴重品やお金を盗まれた方や、テレビを取られた方もおり、落ち着いた生活はできず、この先どうしたらいいのか不安を抱えて毎日を送った。

また、避難所での生活でも、問題点は多かった。最も困ったのはトイレの問題である。消防団が簡易防火水槽を設置し、避難所従事者が、トイレにバケツで水を汲み置きしたが、それでもトイレが汚物だらけになった。停電や断水でも、トイレだけは使えるような避難所の整備が必要である。

さらには、避難所をホテルと勘違いしている人が多かったことも挙げられる。行政としても、避難所で極力普段に近い生活が送れるように努めてはいるが、当然限界がある。避難者の中から避難所運営を行う人を選出するべきだという意見や、その際は男性だけに限らず、女性の配置も必要だという意見が挙がった。最も重要なのは、「自分の事は自分で行う」という避難者への意識づけであろう。

### (4) 最後に

津波に流されて、一番反省している点は、大津波警報が出ても、自分だけは大丈夫だと思い、避難しなかったことである。嬉しかったことは、ボランティアの皆さんなど、たくさんの人たちが家の片づけの手伝いをしてくれたことだ。

大きな災害が起きると、個人や地域に想定しなかった様々な問題が起きる。ここにいる皆さんは、災害発生時には指導的な役割を求められると思うが、自分自身や家族が被災者になる場合もある。どうか、ご自分の家族を守りながら、地域の人たちのためにどういう行動をとったらいいのか、日頃から考えていただきたいと思う。



開催地より

津波の貴重な体験や、避難所運営等、被災地で活動した地域住民の方の体験談についてお話いただいた。今後の防災活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：静岡県袋井市	
開催日時	令和元年11月1日（金） 18：30～20：00
開催場所	袋井市東分庁舎コスモス館
語り部	菊池 満夫 （岩手県陸前高田市）
参加者	袋井市職員、袋井市消防団員 約200名
開催経緯	<p>防災訓練を年2回以上開催しているが、発災直後の混乱期のシミュレーションによる訓練が主なものになっており、復旧復興期のイメージを持った訓練ができていない。一方で、近年は、各所属で復興に向けた業務をより具体的に整理し、体系的かつ横断的に業務を行う認識ができつつある。しかしながら、実災害を経験した行政職員から生の声を聞き、理想と現実ギャップがあることを痛感し、今一度、職員一丸となって防災対策に取り組む必要性を認識してほしいため、語り部による講演を実施する。</p>
内容	<p>（1）陸前高田市の被害状況</p> <p>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名のうち、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パーセント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。（市の正規職員295名のうち、68名が死亡・行方不明、嘱託・臨時職員を含めると、111名が死亡・行方不明となった。）災害対策の中心となるべき職員が亡くなり、行政機能の復旧や被災者支援が困難な状況に陥った。</p> <p>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。</p> <p>（2）被災直後の対応</p> <p>津波により1,700名余りの市民が死亡・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。</p> <p>避難所は最大で92箇所、避難者は最大で10,143名にのぼった。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。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。</p> <p>（3）避難について</p> <p>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</p>



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 パーセント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。

#### (4) 復旧における課題

復興の長期化(復興期間は令和3年3月まで)に伴う、被災者支援等の復興財源の確保、助成制度の存続が必要となっている。また、人口の減少と高齢化の進行も止められない状況である。(人口は震災前の24,000名から19,000名に、高齢化率は現在38パーセント)さらに、災害公営住宅や新たな住宅団地の設置により、コミュニティの再構築が急がれるが、それには自治会の結成や、伝統芸能や行事の継承などの問題が伴う。災害そのものに対する課題として認識している必要物品の備蓄、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)の育成の他にも、対処していかなければならない案件が山積されているのが実状である。



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。自分たちのやるべきこと、やらなければいけないことについて整理できたと思う。

開催地名：静岡県下田市	
開催日時	令和元年 11 月 6 日（水） 19：00 ～ 20：30
開催場所	下田市民文化会館
語り部	松田 富子 （岩手県遠野市）
参加者	下田市、自主防災会連絡協議会、地域住民 約 200 名
開催経緯	住民の防災対策に対する意識格差があり、特に防災訓練等の高齢化率が高く、若年層の参加率が低下している。また、災害が起きた際に自分が何をすべきか、どこに避難すべきかわからない方が多かったり、普段からの防災対策や備蓄が進んでいない等の課題を認識しているため、語り部のお話を今後の防災活動に役立てたい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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であると思う。</p> <p>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。</p> <p>（２）東日本大震災の支援・協力活動</p> <p>遠野市は、人的被害はなかったが、市役所庁舎は中央の柱が粉碎し、中では仕事ができないために、テントを張って業務にあたった。震災直後、婦人消防協力隊は主に炊き出しを行った。地震後すぐ、遠野市全域で停電になり、不便を感じた。それでも婦人消防協力隊の隊員に集まってもらい、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、ろうそくの灯りのもとで一生懸命おにぎりを握った。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。普段から、何かあったら協力隊は協力するという意識があったので、隊員たちが文句も言わずに一生懸命協力していたことが思い出される。</p> <p>そして、九州、北陸、関東に所属する 9 警察本部の検視隊を受け入れ、平成 23 年 3 月 15 日から 6 月 28 日の 3 か月以上、多いときは 8 人以上に、炊き出しをした。検視隊は、寒い日が続く中、仕事を終えて帰ってくるのが夜の 9 時になっていた。そんな方のために何かできないかと思い、地域の方々が持ってきてくれた材料で、豚汁、けんちん汁、遠野の名物のひつつみ、煮つけ、唐揚げ等を差し</p>

入れた。平成 23 年 8 月には、協力隊は千葉県警から感謝状をいただいた。さらに 滞在した県警の方々からはメッセージをいただいたり、遠野市に来たとき手紙や色紙を持って立ち寄ってくれたり、そのあとも交流が続いており、これからも震災をきっかけにできた絆を大事にしていきたいと思う。

### (3) 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。自助とは、災害時に必要な用具の準備（懐中電灯やラジオ等）、家具の転倒や物の落下の防止、災害用伝言ダイヤルの使い方、災害時の連絡先や連絡方法の確認等である。公助とは、避難情報の発信、火災警報器・消火器などの設置、避難所の開設等である。共助とは、地域皆で協力することである。東日本大震災や阪神・淡路大震災では、あまりにも規模が大きくて、援助隊や救急隊がすぐに来られなかった。そのような状態でも地域の人たちが助け合い、救われた人がたくさんいた。災害に備えて自助、共助の考えを大事にして、地域で支え合い、声をかけ合い、災害に負けないまちづくりができるよう、地域の防災行事に参加し、防災意識を高めてほしい。そして将来、自分たちが地域を支える中心となって、いつ来るか分からない災害に備えてほしい。



開催地より

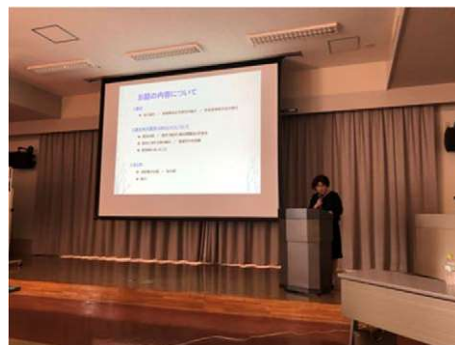
遠野市婦人消防協力隊としての支援活動を始め、遠野市の方々の後方支援活動について詳しくお話をいただいた。その温かい支援によって、多くの方々が癒されたことと思う。貴重なお話に感謝し、今後の防災活動の糧としたい。

開催地名：静岡県湖西市	
開催日時	令和元年8月24日（土） 9：30～11：00
開催場所	健康福祉センターおぼと
語り部	草 貴子（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織から推薦を受けた女性、一般市民女性 約60名
開催経緯	地域における女性防災リーダーの育成と、避難所運営に関する女性の積極的な参加をめざし、東日本大震災をご経験された女性の語り部からお話を伺うこととしたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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に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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会</li> <li>・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</li> <li>・災害、防災に適切に対応支援活動ができる町内会</li> </ul> <p>（2）東日本大震災を受けて</p> <p>3月11日、集会所を開けると女性と子どもたち100人が避難してきた。大半は町内会未加入のマンションの住民であったが、皆受け入れた。避難者の中でリーダー、副リーダーを決め、皆の前で紹介し、指示に従うように話した。泉区は内陸部で津波の被害もなかったため、避難所運営は結局2日間だけであった。そのときに学んだことを、そのあとの町内会活動に生かしている。</p> <p>活動していく中で、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を開催している。</p> <p>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。</p>

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、メンタル的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あるが、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るが、女性コーディネーターはや役職にとらわれず、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。併せて、町内会から負担金を拠出してもらい、トイレトーパー、ゴミ袋、軍手、ラジオ、バケツ、鍋、石油ストーブ等を購入して保管している。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。

最後に、私は地域の防災対策も、重要な根っこの部分は人と人とのつながりであると思う。人間同士の信頼関係を築くことが一番の基本である。今後も活動を通じてそれを築いていけたらと思う。



開催地より

自主的かつ女性目線で工夫を凝らし、常に住民の集まる集会所をつくり、さまざまな活動を行い、地域防災力の向上につなげていったことにとっても感銘を受けた。また、平時から人と人との関係の構築が一番重要であることについて、改めて考えさせられた。

開催地名：静岡県袋井市	
開催日時	令和元年10月20日（日） 9：30～11：30
開催場所	袋井市東分庁舎コスモス館
語り部	京 英次郎（宮城県仙台市）
参加者	自主防災隊 約200名
開催経緯	袋井市内では自主防災組織の組織率は100パーセントであり、防災訓練参加者も7割弱の住民が参加している。しかしながら、防災訓練では市から出された課題訓練を実施しているが、住民自ら共助について考え、そのために必要な話し合いができていない自主防災隊は多くはない。災害発生時には公助よりも共助や自助が大切であり、今一度被災者から話を聞くことで、今後の訓練や各地域が抱えている課題について、課題解決に向けた取り組みを始めるきっかけとなしてほしい。
内容	<p>（1）被災地での避難所運営について</p> <p>自助、共助、公助のうち、公助が一番当てにならない。公助が当てになるのは、早くて震災発災後1日、または3日ぐらいあとである。日常、どのくらい自分がぜいたくな生活をしているか考えていただきたい。災害時は電気、ガス、水道、電話、交通機関などのライフラインが全部とまってしまう。自分たちは、トイレットペーパーやティッシュペーパーを必要以上に使う生活をしているが、避難所の簡易トイレは水洗ではないので、拭いた汚物のごみになる。また、実際に東日本大震災の際には、避難所のトイレでトイレットペーパーが不足していた。1回あたり20センチメートルは節約してもらいたい。この意識を普段から是非心掛けていただきたい。</p> <p>普段からできないことは、非常時にもできないと考えていただきたい。普段何も考えていない人たちが、東日本大震災のとき避難所に押しかけてきて、行政を頼っていた。仙台では避難所は何十カ所もあったが、あとで調べてみると、地域のリーダーがいて、普段から訓練したり、有事の際の対応を決めていたり、お互いの顔が見えていた地域はうまく機能していた。避難所が提供されても、仕切る人は誰もいない。運営するのは市長、防災担当職員、消防などではなく、避難者自身である。</p> <p>避難所では、快適な生活は待っていない。仙台では、102万人の市民に対して、19万人分が3日間しのげる水と食料しか用意していなかった。本当に助けを求めている人のみに配布すると伝えていたが、500人から1,000人の群衆が避難所に押しかけた。ほしいと1人が言えば、皆が言う。配布できなかった人には、自前で対応してもらおうしかない。また、避難所には手ぶらで行くべきではない。その一方で、避難所にある防災用品や食べ物を全て皆が見える所に置き、「これし</p>

かない」と実情を知らせたリーダーがいたところは、混乱せず、うまくいった。食料がほしいのは皆同じだが、見せることで不公平さがなくなったと言える。リーダーは、まとめ役ではあるが、同時に避難所に集まった人たち全員にリーダーの気持ちになって考えさせることも重要である。

## (2) 住民に対する避難誘導について

災害現場で救助、消火、救急等の活動をする際の引き際の物差しは、世の中で一番大切な自分の命である。これは危険だと判断したら、まず1回退却して自分の身を守り、体制を整えて出直すべきということだ。防災のリーダーは、自分で自分の身を徹底して守れなければ活動できない。それを考えないで災害に遭った場合、失敗するリスクが高い。

リーダーの素質とは何か。人は、まるで想像できない災害に遭い足腰が立たなくなってもリーダーになれる。リーダーは、とにかく死なないことと、声を出すことが重要である。東日本大震災で揺れが始まったとき、消防署にいた私は、「身を守れ、落ち着け」と言った。だが、リーダーになるのを阻害するものがある。人が集まった中で、自分だけがここで声を出すのはまずいのではないか、誰も言わないのに自分だけ言うのはおかしいのではないかという気持ちである。その気持ちがリーダーをでき損ないにってしまう場合がある。



開催地より

非常にわかりやすいお話で、参加者は皆熱心に聴いていた。「普段できないことは、非常時でもできない。」という言葉は、参加者以上に、行政職員が痛感している。今後、地域防災力の向上機会に向け、市内の防災リーダー育成や避難所運営組織の強化に尽力していきたい。

開催地名：愛知県蒲郡市	
開催日時	令和元年 11 月 5 日（火） 13：30 ～ 15：00
開催場所	蒲郡市役所
語り部	佐々木 守 （岩手県釜石市）
参加者	蒲郡市職員 約 80 名
開催経緯	市の職員の防災意識向上と、避難所運営に関して防災課職員以外の職員が住民と協力して行うために、職員に具体的なイメージを持ってもらうことを目的として開催することとする。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>三陸沖、深さ 24 キロメートルを震源とするマグニチュード 9.0 の地震による津波が、岩手県釜石市を襲った。語り部は震災当時、釜石市の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、大津波警報が発令（3メートルの津波）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」という過信により、このような被害を招いたものだと考えている。</p> <p>（２）震災当日の実際の様子</p> <p>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る」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、市民の多くは逃げなかった。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。</p> <p>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）</p> <p>（３）災害時における行政職員としての災害対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフライン全滅、庁舎が機能不全の中での情報収集と周知活動</li> <li>・次々に出てくる課題への待ったなしの対応</li> <li>・勤務時間内での災害（職員 5 名が死亡）、職員も被災者（約 3 割）</li> </ul>



- ・当初は不眠不休、過重勤務、マンパワー不足、業務の増大、複雑化
- ・災害対策本部の機能不全
- ・想定していなかった業務の増大への対応
- ・外からいろいろな団体、人が入ってくることへの対応（マスコミ、ボランティア等々）

(4) さいごに

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。防災への危機意識に基づいた事前準備の不足、災害に強いインフラの整備、避難誘導體制の構築、実態に沿った訓練や筋書きのない訓練等々、取り組みが不足していた。取り組みの充実のためには、行政だけでなく、住民の意識を変えていくことが必要である。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必要だと痛感している。平时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。そして、災害で受けた被害を単なる「経験」ととどめることなく、「歴史」として語りついでいくこと、残していくことが、後世の住民の財産となると思う。



開催地より

東日本大震災時に市の職員として、先頭に立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。行政職員としての対応、災害への備えについて、本当に考えさせられた。

開催地名：愛知県常滑市	
開催日時	令和2年1月19日（日） 13:00～14:30
開催場所	常滑市役所
語り部	山田 修生（宮城県仙台市）
参加者	安全協働課職員、地域住民等 約100名
開催経緯	当市では住民の防災意識が低く、地域により意識、意欲にばらつきがある。東日本大震災の体験談、教訓についてのお話をいただき、防災意識の向上を図りたい。
内容	<p>（1）震災発生時の諸問題</p> <p>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。</p> <p>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だ。その際、横揺れについては心配ないが、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、すごい揺れが続いた。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）</p> <p>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、着のみ着のまま避難したのが実情だ。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るし、大き目の懐中電灯は天井に向けて全体がぼんやりでも明るくなる）</p> <p>住宅事情にもよるが、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。</p> <p>（2）災害に対する危機意識を持つ</p> <p>「今いる場所から避難場所を経由して、避難所に避難する」といったマニュアルは、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だ。東日本大震災の場合もそうだが、発災が平日の午後2時46分ということで、まさに、働いている方々が自宅にいない時間帯である。その時間に地震が発生して、女性と、要援護者の皆さんが、いろいろな工夫をしながら避難せざるを得な</p>

い状況だった。平日の日中の発災を想定して、女性中心の訓練の実施をお願いしたいと思う。

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。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える。

### (3) 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だ。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いただきたい。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きたい。



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、住民の危機意識も高まったことと思う。

開催地名：愛知県大治町	
開催日時	令和元年 12 月 4 日（水） 13：30 ～ 15：00
開催場所	大治町立大治中学校
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	全校生徒 約 975 名
開催経緯	中学生の防災意識向上を図り、災害に対する意識の改善の一助とするために本講演会を企画した。
内容	<p>（1）防災の基本とは</p> <p>世界中には様々な自然災害が存在している。私たちが暮らす日本でも、地震、津波、台風、火山の噴火、竜巻、豪雪、それからゲリラ豪雨などが挙げられる。このような自然災害はなぜ起こるのか。難しい問題だが、地球自体が動いており、生きているから、地球上の各地で様々な現象が発生し、時にはそこで生活する人間に被害が及んでしまうのであろう。そう考えると、私たちは、自然災害と共存していかなければならないということだ。</p> <p>それでは、自然災害と共存していくにはどのような点に気を付けたらいいのだろうか。私が考える回答は、災害について真剣に考えるということと、考えたことに基づいて行動するということである。自然災害のことをしっかり理解して、危機感を持つということが大切である。その上で想定以上の備えをすることが、防災、減災の基本になるはずである。</p> <p>（2）災害に対する備え</p> <p>災害が起こると、コンビニやスーパーの商品は品薄になってしまうので、東日本大震災以後、食料、飲み水については 1 週間分を用意しておくように案内している。</p> <p>また、その他に自助の部分（各家庭において対応してほしいこと）は、住宅の耐震（外壁を含む）、室内の点検、車の燃料はこまめに満タンにしておくということである。共助の部分（地域において、公助に頼らず対応してほしいこと）は、地域の一員としての自覚を持って行動するということである。日頃から地域の人たちとコミュニケーションをとり、万一災害が起こったら互いに協力して行動することが大切である。中学生の皆さんも、災害時に自分が何ができるのか、是非考えていただきたい。</p> <p>（3）地震から身を守るために</p> <p>大地震はいつ起こるか分からない。小学生であれば下校時ということも考えられる。揺れから身を守るためにランドセルを頭にのせる、と答える児童が多いが、それだけでは足りない。たとえばブロック塀は道路側に倒れるようにできて</p>

いる。頭だけでなく背中もガードしないといけない。下校時に地震に遭遇したら、後ろに手を回してランドセルの金具をはずし、肩の方からふただけを頭にかぶせる。そして体操座りすることで全身を守ることができる。また寝ているときに発震したら、“ダンゴムシ”になることだ。立ってうろうろせず、布団をかぶって丸くなる。枕元には、靴下、スニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー、イヤホン付き携帯ラジオ、雨用カッパの6点セットを入れた防災袋を日頃から置いておくが良い。

#### (4) 東日本大震災を踏まえて

東日本大震災が起こったとき、私の住む地域では全世帯が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。地域には高齢者と小・中学生しかいなかった。しかし避難所はすぐに開設しなければいけない。避難所でも会社員や高校生は早朝から通勤・登校してしまう。運営には彼らの力が必要だった。避難所で、小・中学生は大活躍してくれた。震災当日、私が一時避難場所にいると、中学生が走ってきて、「避難所の準備ができたので避難してきてください。」と伝えてくれた。避難所に移動すると、中学生が自らのアイデアで、避難所の床に柔道用の畳やマットを一面に敷いて、私たちを迎えてくれた。そのあと、避難所内では必要事項の掲示やごみの分別など、小・中学生が自発的にアイデアを生かして行ってくれた。避難所の清掃や、配給される食料等の管理をしてくれたのも小学生や中学生である。

このような経験から、私は、年少者への防災教育は非常に重要だと実感した。いざという時、彼らは大きな役割を担ってくれる。防災訓練の担当者をお願いしたいのは、地域の避難訓練や避難所設営訓練に児童や生徒を加え、受付や設営、炊き出しなどを体験させてほしいということである。



開催地より

災害時に中学生としてできることは何か、ご自身の東日本大震災での経験をもとに、わかりやすくお話しいただいた。また、避難所での具体的な工夫について、実際に体験させていただき、生徒たちは身をもって学べたと思う。

開催地名：愛知県大治町	
開催日時	令和2年2月7日（金） 14：00～15：30
開催場所	大治町役場
語り部	菊池 保夫（岩手県遠野市）
参加者	大治町役場職員、大治町社会福祉協議会職員 約50名
開催経緯	当町では近年大きな災害が起こっておらず、職員の防災意識の低下が懸念されている。東日本大震災を経験された語り部から、発災時の行政職員としての体験談や教訓について、そして避難所運営の体験談や教訓についての話を伺い、今後の防災活動の糧としたい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>遠野市では、宮城県沖地震を想定し、後方支援拠点構想を立ち上げて、訓練を行ってきた。既存のものに新たな役割を追加するため、面積が29ヘクタールある総合運動公園を駐車場やヘリポートにしたり、自衛隊のテントを張ったりできるようにした。周辺の水田も、鉄板を敷けばヘリポートになる。県や国にも、同構想をもとにした訓練の実施を働きかけ、大きな訓練を行った。この訓練が東日本大震災に生かされたと思う。訓練には市の職員はもちろん、市民も参加しており、いざ津波災害が起きたときは、遠野市は後方支援の役割を果たすということを市民も理解していた。この2点が実際の展開も初動の動きもスムーズにいった点だと思う。</p> <p>（２）東日本大震災発生と後方支援活動</p> <p>地震発生後、日没前の16時30分には、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が、停電、断水は数日続いた。また、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活動を開始した。</p> <p>12日未明（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。</p> <p>大槌町への支援の後、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。購入した物資、備蓄品は合計で約4,000～5,000万円にのぼった。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</p>

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。

### (3) 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、これらを踏まえ、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。

また、自助、共助、公助において、公助はあてにしてはならない。役所に市民の声は届きにくい。個人情報保護法は、情報の収集、発信の妨げとなったことも申し添えておく。最後に、防災行政も大切であるが、地域の祭り、社会教育、生涯学習等、各地域での日頃の活動の大切さを痛感した。



開催地より

東日本大震災時の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、避難所運営についても、参考になるポイントを伺うことができた。職員一同、今後の防災活動に活かしていきたいと思う。

開催地名：愛知県田原市	
開催日時	令和元年 12 月 7 日（土） 19：00 ～ 20：30
開催場所	赤羽根文化会館
語り部	高橋 進一 （千葉県旭市）
参加者	自主防災会・市職員（避難所担当職員）約 100 名
開催経緯	<p>住民の防災意識の低下が懸念される中で、市域の三分の一が津波の浸水区域となっているものの、津波の怖さをあまり認識できていないことも指摘されている。今回、東日本大震災の語り部からお話を伺い、防災に対する意識の向上と、また、自主防災会が主体となった避難所運営訓練を実施する地区に対し、実際の被災経験に基づく避難所運営に必要な事項についてのアドバイスをいただきたい。</p>
内容	<p>（１）千葉県旭市の被害状況</p> <p>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。津波被害の大きさをうかがい知ることができる。</p> <p>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も至る所で発生した。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。</p> <p>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。旭市の被害状況は死者 14 名、行方不明者 2 名。住宅被害は 3,827 世帯に及んだ。住宅被害のうち床上浸水が 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。</p> <p>（２）復興に向けて</p> <p>これまでに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 パーセントであった。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、</p>



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、家や家族が心配で車や貴重品を取りに行ったことが帰宅の主な理由であった。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。

### (3) 災害を振り返って

一つ大事なことは、過去の災害から学ぶということである。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であると思う。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して、家族全員分の水の確保をお願いしたい。一人当たり2リットル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である。そして最も重要なことは、自分の命は自分で守ることである。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、家族や友人を誰も助けることができない。そのため、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が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：愛知県東浦町	
開催日時	令和2年2月15日（土） 14：00～15：30
開催場所	東浦町文化センター
語り部	山田 修生 （宮城県仙台市）
参加者	東浦町、社旗福祉協議会、自主防災会連絡協議会、東浦防災ネット等 約100名
開催経緯	<p>当市では、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問題となっている。今回、町職員や社会福祉協議会、各防災会のメンバーに対して語り部の講演を実施し、防災意識の向上や各組織での活動の促進を図りたい。</p>
内容	<p>（1）防災訓練の実施について</p> <p>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時に学校集合といった形で、スケジュールに沿って計画され、実施されている。ところが、災害はいつどこで発生するか誰もわからない。東日本大震災のように、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、要援護者対応について、是非検討をお願いしたい。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ってしまう傾向が強く、家族全員が、緊急時の対応について共有し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。</p> <p>また、皆さんは、災害発生と同時に自分が何をやるべき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、このまま死んでしまうのではないかといった思いが頭をよぎり、一定の時間は何も考えられず、何もできなくなってしまう。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、この思考が停止した状態を想定した防災訓練についても、実施を検討いただきたいと思う。</p> <p>さらには、災害時の対応法や行動について、周りの人たちとの連絡会議を日常的に、頻繁にやっていただいたほうがよいと思う。連絡会議の実施から期待できる効果の一つは、自助体制の強化である。災害発生時に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。自主防災会の皆さんが地域の住民や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、連絡協議会の議題として活動していくことが肝要であると思う。</p> <p>（2）東日本大震災について</p> <p>東日本大震災で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</p>

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。

揺れが収まってから、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たものだったが、町内会ごとの自主防災組織は全く機能せず、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。

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、この三つを持って避難してほしい。もう一つ提案したいのは、皆さんの自宅に、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、家族全員が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、トイレの問題が挙げられる。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検討していただきたいと思う。

### (3) まとめとして

自主防災組織の方についても、自分の命を守ることが最優先であることを肝に銘じていただきたい。そして、いつ、どこにでも発生する可能性がある自然災害の怖さを知る機会を、一般市民の皆さんに是非設けていただきたいと思う。そして最後に、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たい。そういう意味で、防災訓練は絶対必要である。様々な状況を想定して、訓練を積み重ねていただければと思う。



開催地より

東日本大震災時の体験談を交えながら、わかりやすくお話いただいた。本日参加いただいた自主防災会の方々には、防災について再認識してもらったいい機会になったと思う。

開催地名：愛知県愛西市	
開催日時	令和元年 11 月 10 日（日） 14：00 ～ 15：30
開催場所	市江地区防災コミュニティセンター
語り部	草 貴子 （宮城県仙台市）
参加者	市江小学校区自主防災連合会 約 70 名
開催経緯	<p>海拔 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から教訓等を伺って、防災意識の向上を図りたい。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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 代の方と単身赴任家庭が多い中で、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、緊急時の避難場として防災を強く意識した。スローガンは次の 3 つである。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会</li> <li>・ 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</li> <li>・ 災害、防災に適切に対応支援活動ができる町内会</li> </ul> <p>（２）3 月 11 日当日</p> <p>3 月 11 日、集会所を開けると、女性子どもたち 100 名が避難してきた。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お願いした。泉区は内陸部のため、津波の被害がなかったため、避難所運営は結局 2 日間だけであったが、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 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</li> <li>・ 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</li> <li>・ ボランティアにまったく理解がない人がいた</li> <li>・ 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り、ハンドバックにスカートで来る人がいた</li> </ul>

	<p>(3) 震災後の取組</p> <p>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。</p> <p>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、メンタル的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ができる雰囲気考慮し、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。</p> <p>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、その取組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、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。</p> <p>まちづくりは人づくりであり、人づくりは人と人のつながりが極めて重要であることを是非とも意識していただき、皆さんが生活される地域で、身の丈にあった自主防災活動に取り組んでいただきたいと思います。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>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。</p>

開催地名：愛知県岩倉市	
開催日時	令和元年12月3日（火） 15:30～17:00
開催場所	岩倉市役所
語り部	菊池 満夫 （岩手県陸前高田市）
参加者	岩倉市職員 約40名
開催経緯	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と認識している。また、災害時に職員が取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であるため、今回東日本大震災の語り部をお招きして防止意識の向上を図りたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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ため、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、私も被災者である。仮設住宅暮らしを7年して、昨年やっと建て替えの住宅を再建し、現在は家族4人で暮らしている。すでに定年となり、地域の団体の役員などを行っているところである。</p> <p>（2）陸前高田市の被害状況</p> <p>陸前高田市の全世帯、8,069世帯のうち、4,065世帯が津波被害を受けた。この4,065世帯のうち、3,803世帯が全壊となった。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と言える。地震の全壊は4棟だけである。人的被害については、人口の7.3パーセントに当たる1,762名が死亡した。まだ遺体の見つからない方は200名を数える。</p> <p>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状況で、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カ月後の6月末に復旧した。</p> <p>（3）災害対策本部の設置</p> <p>市役所が崩壊したので、給食センターに本部を設置した。発災から7月末まで毎日、朝と夜に対策本部員会議を行い、情報共有とその他対応に追われた。事務室を災害対策本部とし、会議室は安否確認所として利用したため、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遺体安置所として使用した経緯がある。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。</p>

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、10,000 名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たが、徐々に底を尽き、避難所と一般世帯まで含めて 16,000 名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ため、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ことと、水がないことで汲み取りができず、非常に大変な思いをした。また、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、陸前高田市には大勢いる。

#### (4) 今後の防災対策

東日本大震災の検証と教訓として、避難の重要性や災害に強い安全なまちづくりの必要性、社会的弱者に配慮した安全に暮らせる社会の実現、防災の心得等を認識し、今後の防災対策に関するマニュアルの策定を進めた。職員向けの災害時初動対応マニュアルや市民向けの避難マニュアルと避難所運営マニュアル等を作成するとともに、自主防災組織育成事業費補助金制度や、地域における防災リーダーの養成を目的とする「防災マスター認定制度」の整備を行った。



開催地より

東日本大震災後の対応を、自治体の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見て、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：三重県伊勢市	
開催日時	令和元年 11 月 10 日（日） 10：00 ～ 11：00
開催場所	伊勢市立城田小学校
語り部	菅井 茂 （宮城県仙台市）
参加者	城田地区住民 約 120 名
開催経緯	津波の浸水想定区域外であるためか、地震に対する危機意識が少ないと感じている。防災訓練を定期的実施しているが、マンネリ化を否定できず、参加者は減少傾向にある。そこで、東日本大震災の語り部に体験談や地震への備えについてお話いただき、今後の防災活動に役立てたいと思う。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>仙台市若林区南材地区は、東日本大震災による津波では被害を受けなかったが、1,700 名を超す避難者が出た。震災当時、私は南材地区町内会連合会副会長であった。本日は避難所運営や震災後の地域防災の取組を紹介したいと思う。</p> <p>（２）避難所に詰めかける人々</p> <p>震災後、私は南材木町小学校で避難所開設の準備をしていた。ところが、15 時頃にはすでに「開ける、開ける」と外から声がしたので、15 時 10 分過ぎには開けた。20 時の時点で、水と乾パンを全員に配った。そのとき、905 名が避難していることがわかった。避難者数は最終的には 1,200 名になった。仮設トイレを北側にも設置したが、寒くて誰も使用しなかったため、あわてて東側に作り直した。また、自家発電機は 2 基あったが 1 基は作動しなかった。こうしたことも、日頃からのチェックが必要であると反省した。3 月 11 日の夜、避難所運営委員会を立ち上げ、役割を分担し、ボランティアを募った。その結果、若い人が寝ずの番でトイレ番をしてくれるなど、トラブルもなく運営できた。</p> <p>避難所の起床は 6 時半、朝食が 8 時、夕食が 17 時、昼食の提供は実施しなかった。地区内で倒壊家屋はなく、水が出ないだけだったので、帰宅して食べてくださいと案内した。また、あらかじめライフラインが復旧したら帰ってほしいと伝えてあり、10 日後の 3 月 21 日には全員速やかに帰宅してもらった。</p> <p>（３）避難所運営がうまくいった要因</p> <p>私は 3 月 13 日からは八軒中学校の避難所へ行った。こちらには 460 名の避難者がいた。避難所は避難した人たちのホームである。地区の代表者を係に決め、希望や不満を募った。その結果、ラジオ体操をしたり、女性には食事の献立を決めてもらい、調理してもらった。驚いたのは、「自転車がほしい」と言う人がいたことだ。南材地区のいたる所に自転車を譲ってほしいと貼り紙をしたとこ</p>



ろ、15 台集まった。その自転車を皆に自由に使ってもらった。自転車で遠い地域へ行き、ネギなどの野菜をもらってきてくれた人もいた。

避難所運営がスムーズに行われたのには要因があった。まず1つは、平成 17 年から地域で総合防災訓練を実施していたことである。平成 19 年からは避難所となった八軒中学校とも連携し、同校で防災訓練を行った。東日本大震災の 2 日前にも、同年の防災訓練について打合せをしたばかりで、避難所を開設したらどう動く、ということが頭に入っていた。さらに、地区の昔からの住民とマンション住まいの新住民が、小学校の諸行事を通じて顔見知りになっていたことも大きい。行事というのは 40 年以上も続く夏祭りや運動会であるが、こうしたイベントは地域の人が出会う良い機会になる。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。

#### (4) 課題と新たな取組

しかし、課題も明らかになった。災害対策本部に住民の安否確認を報告しない町内会長がいたのだ。以来、震度 6 以上では必ず報告することとした。また、総合防災訓練をさらに強化することにし、地域が主体となり、各学校と協力して実施することになった。まず自分で自分のやるべきことをし、それからお互い助け合うことが重要である。



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要だということも実感した。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：三重県津市	
開催日時	令和元年12月20日（金） 14：00～15：30
開催場所	美里社会福祉センター
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織 約100名
開催経緯	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、防災訓練の参加率が低下している。また、自主防災組織の活動内容や、要支援者への対応方法など、学びたい事例が多く存在するため、今回の語り部講演をきっかけにして積極的な活動を目指したい。
内容	<p>（1）住民主体の地域防災</p> <p>私は仙台市で保育園を経営する傍ら、平成18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。</p> <p>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もらったこととした。</p> <p>（2）避難所の実際</p> <p>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）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。</p> <p>また、避難所では小・中学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、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頃の積み重ねが、いざというときには非常に役立つ。是非避難訓練時より心掛けていただければと思う。</p>

	<p>さらに、避難所の中では、まずは様々なトラブルが起こらないよう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カ所にして人数を把握しやすくし、さら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。こちらも是非お勧めしたい。</p> <p>(3) 最後に</p> <p>避難所の運営は地域町内会、自治会の役割で、その避難所における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。</p> <p>さらに、災害に備えて、皆さんには以下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ただきたいと思う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 自宅の耐震、家具の固定</li> <li>・ 非常用の備蓄（ローリングストック法）</li> </ul> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>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。非常に興味深く聞くことができた。また、とても参考になるお話だった。</p>

開催地名：滋賀県湖南市	
開催日時	令和2年2月16日（日） 9：30～11：00
開催場所	湖南市共同福祉施設（サンライフ甲西）2階大ホール
語り部	大内 幸子（宮城県仙台市）
参加者	湖南市在住防災士 約60名
開催経緯	<p>湖南市では、自主防災組織および防災士の育成に継続的に力を注いでおり、今年度中に防災士会（仮）を設立すべく事業を推進している。しかしながら、地域間で防災への関心に大きな格差があり、自主防災組織に属する者を除く一般の住民にまで防災意識は浸透していないと考えられる。市内でも震度6強の揺れが想定される南海トラフ地震の発生に備え、防災意識の醸成が喫緊の課題となっている。</p>
内容	<p>（1）震災当日</p> <p>2011年3月11日2時46分に地震が発生した。震度6強であったが、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のではないかと、私たちの命はなくなるだろうと思いつつ、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。</p> <p>仙台駅の構内も、地震により被害が発生し、電車を利用し、帰宅しようとした人々が駅構内から締め出されていた。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った。</p> <p>（2）震災で感じたこと</p> <p>仙台市福住町は、全国に先駆けて「福住町方式」と呼ばれる自主防災活動に取り組み、東日本大震災の際も有効に機能させた。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、そして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新潟県小千谷市等、いろいろなところから直接福住町に、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、支援物資</p>

	<p>の1割は受け取り、残りの9割は岩手県と宮城県の太平洋側の津波被害を受けた地域に届けた。</p> <p>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。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、子どもたちである。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。</p> <p>(3) 教訓として</p> <p>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ということは間違いない。地域の災害リスクの理解と共有が、安心安全なまち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年前は災害があったのか。それらを知ること、知ってる先輩方に教えを乞い、自分が知ったら、今度は子どもたちに教えていくことが大切である。</p> <p>また、備えや準備、取組をしていることは、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である。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。日常の取組と訓練が、災害時に力を発揮するというを常に意識して、各地域で防災活動に取り組んでほしい。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>地域での災害に対する準備について、その重要性や具体的な方法等、わかりやすくお話いただいた。今後の防災活動の参考になる貴重なお話だった。</p>

開催地名：京都府八幡市	
開催日時	令和2年1月19日（日） 14：45 ～ 16：00
開催場所	八幡市立生涯学習センター ふれあいホール
語り部	横山 幸雄 （岩手県釜石市）
参加者	八幡市防災講演会参加者 約 180名
開催経緯	自治会合同で、小学校への避難訓練及び体育館での避難所開設訓練が実施されるなど、地域の取組は活発だが、参加者が固定しており、かつ、多くが高齢者のため、防災意識が広がっていかない。また、東日本大震災級の災害の経験がないため、自助・共助のための取組のイメージがわからない。語り部のお話を伺うことで、防災活動に対する意識の向上をはかりたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>岩手県釜石市は国内屈指の製鉄所を持つ“鉄の町”である。同市では、釜石湾に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ドに、7階から8階建のビルに相当するコンクリートブロックを載せた世界最深の湾口防波堤を備えていたが、東日本大震災の津波はその防波堤を越えた。死者・行方不明者1,000名を越す犠牲者が出た。</p> <p>（2）津波に流される</p> <p>東日本大震災が起きたとき、私は海に近い老人クラブの事務所にいた。3分間ほど長い揺れが続いた。建物を出ると消防の人が防波堤の扉を閉めようとしていた。それを手伝ってから車で家に向かった。隣家の寝たきりの知人を訪ね、その家を出ると、津波が川の堤防を越えて迫ってきた。自宅に逃げ込んだとたん、玄関のガラス戸が割れた。水がどっと入ってきて足をすくわれた。気付くと私の上をごみが流れている。「水の中にいる」と思い、水面に顔を出して息をした。立ち泳ぎをしたが、足を伸ばして泳ぐと両足を水に引き込まれる。腰を曲げて、流れに逆らって泳いだ。電線をつかんで電信柱にのぼると津波が引き始めた。家や車が流れていく。寒さと恐怖で電信柱の上で震えていた。</p> <p>（3）負傷後、避難所へ</p> <p>津波が引いたあと、自宅へ帰り妻と再会できた。しかし、向かいの家の奥さんを救いに行くとき、津波の第三波がきた。倒れていた電信柱にのぼったが、右手が動かさなくなり、上へ進めなくなった。水かさはどんどん増えていく。「終わりだな」と思ったところで水が引き始めた。手を抜くと、くぎが6本刺さった痕があった。その後、妻たちと避難所へ行ったが、手の状態は悪く、グローブのように腫れ、曲がらなくなった。角材が脇腹にあたり、あばら骨も折れているらしく痛い。「破傷風になってはいけない」と、知人が救急車を呼んでくれた。救急</p>

車は翌日来たが、病院へ向かう道路は寸断されている。中学校のグラウンドに降ろされ、ヘリコプターで病院へ搬送された。破傷風は免れたが、そのあと避難した市の体育館もひどく寒かった。発電機でストーブに電気を送っているが、広い体育館にストーブが5、6個しかない。毛布が2枚ずつ配られたので、それが入っていたビニール袋の上下を破り下に履いた。さらにもう1つにはストールを入れて枕にして寝た。

#### (4) さいごに

そのあと、私は東京の老人クラブ本部に呼ばれて話をした。私は「体は流されたけど心まで流されない」というタイトルの体験談を書いて配布し、カメラやパソコンも全て流されたので、使い捨てカメラで被災地の写真を撮って画像を見せた。驚くべきことに、全国の老人クラブの会員から多額の寄付金が寄せられた。手の傷が完治するまでには結局2か月以上かかった。災害を防ぐことはできない。万一被災したときは、その状況における最善の策を考えて実践してほしいと思う。そして、自助（自ら助け合い、常日頃災害に気を配る）、共助（ともに助け合い、常日頃の近所付き合いを大切に）、公助（公の助け合い、公との交流を大切に）を念頭に平時の生活を送っていただきたい。



開催地より

大津波に流されたご経験をわかりやすくお話いただき、また、映像でもその恐ろしさを体験することができ、とても参考になった。今後の防災意識醸成や自主防災組織活動の活性化をはかっていきたい。

開催地名：京都府大山崎町	
開催日時	令和2年2月14日（金） 10：30～12：00
開催場所	大山崎町立中央公民館
語り部	及川 増徳（岩手県遠野市）
参加者	大山崎町役場職員 約50名
開催経緯	<p>本町においては、幸いにも大きな災害に見舞われた経験に乏しく、実際に災害を経験したことのある人材がいないため、支援体制等災害の対応業務に関して不安がある。また、職員一人ひとりの災害対応力の向上が課題であると認識しており、防災は全庁で取り組むものであるという認識を持つ必要がある。今回、東日本大震災を経験された語り部による講演会を行い、職員の意識の向上を図りたい。</p>
内容	<p>（1）震災時の職員の行動</p> <p>14時46分の発災直後、市役所の職員は庁舎前の駐車場に避難した。駐車場に市長以下職員が集まり、現時点の情報を共有しながら、約400人の職員と各施設の来客市民の安全確認を行った。地域防災計画に従って、市内の施設・道路・倒壊家屋等の被害状況を把握することにした。市内9地区ごとに調査班を編成し、日没前に可能な限り被害状況を把握するため、行動してもらった。地域防災計画では定めていなかったが、市長から指示を受け、総合運動公園を開放し、自衛隊等の支援部隊の受け入れに備えた。15時20分、市内9地区センターに避難所を開設することを決め、15時28分に避難勧告を発令、一人暮らしの高齢世帯などの要援護者の安否確認の指示も出した。電話が不通で、災害対策本部と避難所との連絡が取れない状態であったので、現地で判断し必要な対策や行動を取るために、部長級の幹部職員を現地責任者として配置した。庁舎は倒壊の心配があったので、庁舎前駐車場にテントを設営し、ここを本部拠点とした。17時40分には県警機動隊、自衛隊、警察、消防の各部隊が運動公園に次々と集結し、沿岸被災地へ出発して行った。</p> <p>（2）後方支援の拠点として</p> <p>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。医療面では、医師、保健師に避難所を巡回訪問してもらった。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し、炊き出しも、おにぎりは4週間で約14万2千個を用意した。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連携することができたので、市内各地のガソリンスタンドから積極的な協力を得られた。そのため、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。それぞれの分野において、迅速に手を打つことができたと思う。</p>



	<p>また、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」を原則として、受け入れた。市内の屋内運動場を支援物資の受け入れ拠点とし、各ボランティアや市職員、静岡県からの応援職員が中心となって、品目ごとに仕分けした物資を、県内の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。もちろん、このようなボランティアの活動に伴う宿泊場所と送迎バスの提供も町で実施した。ピーク期には、約 700 名のボランティアの方々が遠野町で活動した。</p> <p>(3) 震災後の職員意識や心構えについて</p> <p>想定外の業務で特に苦労したのは、庁舎が全壊してショッピングセンターへ移転したこと、燃料不足、自治体や警察、消防、医療隊やボランティアの方々の宿泊場所の確保、そして亡くなった方々の火葬であった。大規模災害時には、県境を越えた広域のネットワークで火葬処理を行う必要がある。</p> <p>災害時に行政が機能するためには、実際に即した訓練を重ねることである。津波災害は必ず起こる。災害が起きたときには遠野市が後方支援の役割を果たすという認識・意識を市長も職員も市民も常に持っていた。そのため、官民一体の後方支援活動が長期間にわたってできた。災害救助法は国、県、市町村の縦の連携を基本にしているが、この縦の連携が機能したという実感はない。むしろ、日頃友好都市交流をしている全国の自治体との水平連携が、震災時に大きな力を発揮した。自治体間や企業との災害時応援協定の締結も、極めて有効であった。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>東日本大震災における遠野市の対応について、非常にわかりやすく説明いただいた。災害発生時に、職員としてどのような行動を取るべきか、市民に対しての、安全かつ迅速な対応法について考え、今後の防災計画等に役立てたい。</p>

開催地名：京都府精華町	
開催日時	令和元年 12 月 21 日（土） 10：00 ～ 11：30
開催場所	精華町役場
語り部	海老 糸子 （岩手県遠野市）
参加者	精華町内の自主防災組織 約 60 名
開催経緯	大規模な災害が発生したことがないため、住民の災害に対する危機意識が乏しく、防災訓練等への参加が少ないこと、また、自主防災組織の活動への若年層の参加が少ないこと、そして若年層の防災リーダーの育成が困難であることから、防災活動の活性化を図るため、語り部の講演を開催したい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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まちとされていた。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後方支援に関する訓練を行ってきた。私は、遠野市赤十字奉仕団に所属し、東日本大震災では主に後方支援を行った。後方支援における女性の役割などを伝えたい。</p> <p>（２）東日本大震災発生</p> <p>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、市内全域で停電が発生したことのみならず、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。</p> <p>赤十字奉仕団は、昭和 63 年に結成され、主な活動は、炊き出し・募金活動などの災害救援活動、市内事業所で毎月行う献血推進活動、海外たすけあい募金やバザーなどの地域福祉活動の 3 つである。東日本大震災では、発災後から団員 150 名で炊き出し活動を行った。</p>

### (3) 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。遠野市の活動は、行政だけではなく、多くの市民と心をつなげ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な、細やかな支援を実施した。ほかにも、遠野被災地支援ボランティアネットワークのまごころネットが開催していた「まけないゾウ」タオルの作成や、被災者とボランティアの交流会などを開催し、被災者支援を行った。

### (4) 最後に

災害はいつ起こるかわからないため、最小限の備えを心掛けてほしい。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。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であるが、その次に必要なことだと思う。よろしく願いしたい。



開催地より

語り部の炊き出しや後方支援のお話は、とても参考になるものだった。今日のお話を今後の防災活動に役立てていただきたいと思います。

開催地名：大阪府泉大津市	
開催日時	令和元年 12 月 11 日（水） 14：00 ～ 15：30
開催場所	テクスピア大阪
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	一般市民 約 150 名
開催経緯	本市では、近年大きな災害が起こっていないため、防災活動をはじめ地域活動に参加している人が少なく、地域連携が低いと言える。また、市民（特に若年層）の災害に対する防災意識が低いと感じている。さらに、災害に対する備え（備蓄を含む）が少ないと認識しており、災害に対する意識の改善の一助とするために本講演会を企画した。
内容	<p>（1）防災の基本とは</p> <p>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。「心配ない」、「ありえない」、「大丈夫」、「まさかと思う」といった言葉は、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。すべ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。</p> <p>（2）地震から身を守るために</p> <p>大地震はいつ起こるか分からない。小学生であれば下校時ということも考えられる。「揺れから身を守るためにランドセルを頭にのせる」と答える児童が多いが、それだけでは足りない。たとえば、ブロック塀は道路側に倒れるようになっている。頭だけでなく、背中もガードしないといけない。下校時に地震に遭遇したら、後ろに手を回してランドセルの金具をはずし、肩の方からふただけを頭にかぶせる。そして、体操座りをすることで全身を守ることができる。また、寝ているときに地震が発生したら、“ダンゴムシ”になることだ。立ってうろろせず、布団をかぶって丸くなる。枕元には、靴下、スニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー、イヤホン付き携帯ラジオ、雨用カッパの 6 点セットを入れた防災袋を日頃から置いておくと良い。</p> <p>（3）避難所での生活</p> <p>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。私は震災時、17 日間指定避難所の責任者を務めた。その体験から提案したいことがある。それは、避難所で小・中学生</p>

に一定の役割を担ってもらうことである。そのためには、普段から防災訓練に彼らを参加させることが必要である。

東日本大震災が起こったとき、地域には高齢者と小・中学生しかいなかった。しかし、避難所はすぐに開設しなければいけない。避難所でも、会社員や高校生は早朝から通勤・登校してしまう。運営には彼らの力が必要であった。避難所で、小・中学生は大活躍してくれた。震災当日、私が一時避難場所にいると、中学生が走ってきて、「避難所の準備ができたので避難してきてください。」と伝えてくれた。避難所に移動すると、中学生が自らのアイディアで避難所の床に柔道用の畳やマットを一面に敷いて、私たちを迎えてくれた。その後、避難所内では必要事項の掲示やごみの分別など、小・中学生が自発的にアイディアを生かして行ってくれた。毎朝、避難所を掃除してくれたのも小学生である。

自衛隊の救援物資が届いたときも彼らは率先して動いてくれた。自衛隊は、その場に物資を下ろすだけで運んでくれない。中学生が救援物資を運び、きちんと種類別に重ね、台帳に記入してくれた。水の配達にも彼らは活躍してくれた。小学生がプールの水をバケツで汲んでポリタンクの中に入れ、それを高校生と大学生がトイレ用の水としてマンションの上層階まで配達するのだ。エレベーターは停電で止まっているし、ポリタンクは1つ18～20キロある。マンションは、高いところでは30階もあり、上層階に高齢者が暮らしていた。

このような経験から、私は年少者への防災教育は非常に重要だと実感した。いざというとき、彼らは大きな役割を担ってくれる。防災訓練の担当者をお願いしたいことは、地域の避難訓練や避難所設営訓練に是非児童・生徒を加え、受付や設営、炊き出しなどを体験させてほしいということである。



開催地より

被災経験者から震災当時の様子を聴く機会は非常に貴重なもので、受講者は真剣な様子だった。参加者の防災意識は確実に高まったので、地域防災力の向上につなげていきたいと思う。

開催地名：大阪府吹田市	
開催日時	令和2年2月15日（土） 13:00～14:00
開催場所	内本町コミュニティセンター
語り部	草 貴子 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織、地域住民 約50名
開催経緯	近年、災害が多発していることで、地域住民の防災に対する意識は高まっている。今回、東日本大震災の語り部を招き、被災地での体験や活動等についてお話を伺うとともに、女性や子供目線に立っての避難所運営についても情報を得たいと思う。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私の住む仙台市泉区は、人口21万5千人の政令都市である仙台の副都心、ベッドタウンである。仙台市は5つの区に分かれているが、泉区は内陸部であるため、東日本大震災においては津波の被害はなかった。</p> <p>私の所属する市名坂東町内会は、仙台市の泉区東部に平成20年に設立し、現在の加入数が186世帯であり、働き盛りの40、50代の方や、単身赴任の家庭が多い中で、必然的に私達女性が立ち上がり、作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、設立2年目に建設した集会所のために銀行にローンを組んだのも仙台市では初めてのことである。</p> <p>町内会の3つのスローガンの中には、防災、子育て支援、ふるさとづくりとあるが、中でも防災に特に力を注いだ。身の丈にあった町内会、オリジナリティーのある町内会、そして、女性であってもひるまないことを心に秘めて、街をつくるために中核となるものとして、人が集まる場所、人を集める場所がなくてはならないと考えた。銀行にローンを組んでまでも、集会所建設に拘ったのはこのような思いからである。普段の町内会活動においても、活動できるのは主婦だけで、高齢者も少ない実情から、子ども会以外の組織はあえて作っていないので、町内会が自主防災組織と婦人防火クラブを兼ねているような状況である。</p> <p>（2）東日本大震災</p> <p>地域では、電気は2～3日、水道は3～4日、ガスは1カ月で復旧したので、各自が持ち寄った材料で子供達が調理するなど、比較的穏やかな時間も取れた。翌日から、折りたたみリヤカーで指定避難場所へ支援物資の引き取りに行ったが、支援を受けたのは3月12日と13日の2日間だけで、その後は各家庭で対処していただいた。集会所に集まった子供たちは、私達が区役所で得た、病院や給水車の情報等を、町内に広報するのに大活躍だった。学校も休みになっていたため、避難者の大学生と高校生が「何かできることを」と申し出た時に、「寺子屋」という形で子供達の勉強の面倒を見てもらうことにした。女の子は、小さい</p>

子の子守りをしたり、男の子は公園で鬼ごっこをしたり、それぞれができることを一生懸命していた。

### (3) 震災後の活動

市名坂小学校区には1万名以上の人に住んでおり、小学校を拠点とした町内会、連合町内会、市民センター、児童館、民生委員、青年団、PTA、婦人防火クラブ等の20の地域団体がある。こうした組織を取りまとめ、平成25年度に運営委員会が発足した。行政に頼るのではなく、私たち地域住民一人ひとりの声を聞きながら、私は初代事務局長として邁進しているところである。

委員会では、市民センターや児童館との情報共有化、救護班、総務班、情報班等の各班の具体的な活動内容の充実化を計り、スムーズな運営を心がけている。そしてまた、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。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。

### (4) 最後に

誰もが経験したことのない1,000年に一度と言われる大震災の中で、それぞれの役目を、みんなが自分なりに一生懸命に果たした。子供だからとか、男性だからとか、女性だからとかではなくて、私の役目、貴方の役目、みんな違ってそれでいいと思う。自然災害に立ち向かうことは難しいけれど、「防災」や「減災」について考え、実践する。そして一時、一瞬を大事にしていかなければならないと思う。



開催地より

自主防災組織での語り部の活動について、わかりやすくお話しいただいた。今後の各自主防災組織での活動に役立てられる内容だったと思う。

開催地名：大阪府岸和田市	
開催日時	令和元年 11 月 15 日（金） 14：00 ～ 16：00
開催場所	岸和田市職員会館
語り部	館合 裕之 （青森県八戸市）
参加者	市職員（参事・主幹級）約 80 名
開催経緯	平成 30 年台風 21 号の対応では、どの職員も初めて経験するような状況に陥り、経験不足や災害に対する意識の低さが露呈され、災害対応が円滑に進まず、対応に苦慮した。今後は、そういった反省も踏まえ、発生の可能性が高い南海トラフ巨大地震などの各種災害の対応に向けて、職員の意識改革や意欲の向上を目指した積極的な取組が必要であると考えている。東日本大震災の語り部のお話を伺い、災害時の対応等について学びたい。
内容	<p>「東日本大震災の教訓～八戸市役所の 72 時間～」</p> <p>（1）東日本大震災前後の八戸市の防災対策について</p> <p>東日本大震災が発生したとき、私は八戸市役所の防災担当職員だった。八戸市は最大震度 5 強を記録した。東日本大震災の約 5 年前、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 年には、「ほっとスルメール」を設置した。これは、防災・防犯・交通安全・消防・消費生活関係の情報等を 1 つのシステムで発信するもので、全国でも先駆的な試みであった。さらに、災害発生時は行政の職員はすぐには避難所へ来られないので、その場にいるメンバーだけで避難所を開設・運営できるよう「避難所運営マニュアル」も作成した。これも全国に先駆けて作成し、多くの市町村から問合せがあった。また、非常持ち出し袋の中身のチェックリストも作成した。</p> <p>平成 22 年 8 月に、7 カ月後の東日本大震災で、市内最大の住宅被害が発生することとなる地区で総合防災訓練を実施し、「第一波より第二波、第三波が大きいこともある」と説明していたことが、同地区で一人の犠牲者も出さな事につながった。また、同年 12 月、青森県庁において内閣官房の主催で青森県・岩手県合同国民保護図上訓練を行った。時間の経過に伴う事態の変化がとても早く、非常に厳しい訓練であったが、この経験が東日本大震災で活かされた。</p> <p>東日本大震災が発生した 3 月 11 日当日、市内のホテルで前述の国民保護図上訓練の共同訓練セミナーがあり、地震発生時、担当課長をはじめ多くの職員が不在であった。教訓として、平日の日中に職員が全員いる状態で災害が発生すると考えないでいただきたい。担当者や管理職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。</p> <p>（2）防災への 3 つの幻想</p> <p>多くの市民には「防災への 3 つの幻想」があると感じる。それは「避難所への幻想」、「防災無線への幻想」、「マニュアルへの幻想」である。「災害が発生する際は防災無線が知らせてくれる」と信じているが、地震等の災害では壊れることもある。また、情報の中継経路上で物理的に途絶えれば、無線は鳴らない。様々</p>



な方法で情報収集に努めなければならない。「避難所は壊れない、停電しない、定時で三食の食事が出る、情報がどんどん入ってくる、柔らかい毛布にくるまれて眠れる、市の職員が笑顔で迎えてくれる」と思っているが、現実には、避難所も壊れるし、停電もするし、食事が出ないこともあるし、情報は入ってこないし、毛布はゴワゴワであるし、市の職員がいないこともある。「避難所の運営はマニュアルがあれば大丈夫」と思っているが、あらゆる災害に対応できるマニュアルの作成は不可能であり、地域住民自身がマニュアルを作成したり、カスタマイズすることで、想定外の災害が発生しても対応できる。大切なのは「マニュアル」ではなく「マニュアルづくり」である。

(3) 被災者から支援者へ～市職員の使命～

市職員は、災害が発生すれば、あらゆる業務に優先して災害対応を行う必要がある。しかし、自分が死んだり怪我をしては、災害対応に従事できない。また、災害が発生すれば、家族を置いて出勤しなければならない。そのために、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重要である。市職員は災害で死なないこと、怪我をしないこと、そして、被災者から支援者になるよう、準備しておかなければならない。

(4) そして、八戸市役所の長い長い72時間が始まる・・・

迅速な情報提供は自治体の使命である。とにかく、一刻も早く避難指示、避難所開設の指示を出すことが重要である。八戸市では電子メールシステムは有効だった。防災無線は、夜間や暴風・豪雨時には聞き取れない。エリアメールでもなんでも、使えるものはすべてを使い、情報を発信するべきである。災害対策本部、事務局、避難所担当、物資担当、物資集積所の場所（位置）が重要である。非常食を避難所へ備蓄することに苦心している自治体があるが、まずは避難者が備蓄し、自分の食料を自分で持って避難することを呼びかけるべきである。アレルギーのこともあり、自治体の食料備蓄には限界がある。自治体にとって最大の危機は、「災害対応は防災担当課がやればよい」という職員の意識である。災害発生時は、「オール岸和田」で対応し、犠牲者ゼロの「岸和田の奇跡」と呼ばれるよう、頑張ってもらいたい。



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いきたい。

開催地名：大阪府大阪狭山市	
開催日時	令和2年1月18日（土） 10：00～11：30
開催場所	大阪狭山市立コミュニティセンター
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	市民 約60名
開催経緯	本市は、南海トラフ巨大地震発生時、震度6弱が想定され、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。しかしながら、過去に大きな災害経験等がなく、災害についての意識高揚や防災への取組みの推進に苦慮しているところである。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るとともに、自主防災組織代表者から避難所の実態を知りたいなどの要望があり、関心が高くなっている。
内容	<p>（1）地震から身を守るために</p> <p>私は、仙台市太白区茂庭台5丁目の町内会総括防災部長であり、東日本大震災直後から指定避難所の責任者を17日間務めた。現在防災教室を全国で開催している。</p> <p>大地震はいつ起こるか分からない。小学生であれば登下校時ということも考えられる。揺れから身を守るためにランドセルを頭にのせる、と答える児童が多いが、それだけでは足りない。たとえばブロック塀は道路側に倒れるようにできている。頭だけでなく背中もガードしないといけない。下校時に地震に遭遇したら、うしろに手を回してランドセルの金具をはずし、肩のほうからふただけを頭にかぶせる。そして体操座りすることで全身を守ることができる。また寝ているときに発震したら、“ダンゴムシ”になることだ。立ってうろうろせず、布団をかぶって丸くなる。枕元には、靴下、スニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー、イヤホン付き携帯ラジオ、雨用カップの6点セットを入れた防災袋を日頃から置いておくと良い。</p> <p>（2）小・中学生が活躍した避難所生活</p> <p>私は震災時、17日間指定避難所の責任者を務めた。その体験から提案したいことがある。それは避難所で小・中学生に役割を担ってもらうことである。そのためには普段から防災訓練に彼らを参加させることが必要である。東日本大震災が起こったとき、地域には高齢者と小・中学生しかいなかった。しかし避難所はすぐに開設しなければいけない。避難所でも会社員や高校生は早朝から通勤・登校してしまう。運営には彼らの力が必要だった。</p> <p>避難所で、小・中学生は大活躍してくれた。震災当日、私が一時避難場所にいると、中学生が走ってきた。「避難所の準備ができたので避難してきてください」</p>

とのことだった。行ってみると、中学生が自らのアイデアで避難所の床に柔道用の畳やマットを一面に敷いて私たちを迎えてくれた。

そのあと、避難所内では必要事項の掲示やごみの分別など、小・中学生が自発的にアイデアを出し合って行ってくれた。毎朝、避難所を掃除してくれたのも小学生である。

自衛隊の救援物資が届いたときも彼らは率先して動いてくれた。自衛隊はその場に物資を下ろすだけで運んでくれない。中学生が救援物資を運び、きちんと種類別に重ね、台帳に記入してくれた。

水の配達にも彼らは活躍してくれた。小学生がプールの水をバケツで汲んでポリタンクの中に入れる。それを高校生と大学生がトイレ用の水としてマンションの上層階に配達するのだ。エレベーターは停電で止まっているし、ポリタンクは1つ18~20キロある。マンションは高いところでは30階もあり、上層階に高齢者が多く暮らしていた。

このような経験から、私は年少者への防災教育は非常に重要だと実感した。いざというとき、彼らは大きな役割を担ってくれる。防災訓練の担当者をお願いしたいのは、地域の避難訓練や避難所設営訓練にぜひ児童・生徒を加え、受付や設営、炊き出しなどを体験させてほしいということである。



開催地より

当市は、阪神・淡路大震災を経験しているが、25年が経過し、当時の記憶が薄れつつある。講演を聞き、改めて、地震の恐ろしさや個人や地域として取り組むべきことについて認識する貴重な機会になったと思う。

開催地名：大阪府忠岡町	
開催日時	令和2年2月2日（日） 10：00～12：00
開催場所	忠岡町ふれあいホール
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織 約100名
開催経緯	<p>地域において、防災資機材の購入や、台風接近時に集会所を避難所として開設する等、防災に対して積極的な取組を行っているが、今後の更なる地域の防災活動について明確な方向性が無い。また、各自主防災組織で防災意識に温度差があるため、防災に関し積極的な活動ができていない組織がある。これらの課題の解消に向けて、語り部の講演からヒントを得たい。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私は平成17年より町内会の班長を務め、地域防災に関する計画の立案を始めた。その後、平成18年に269世帯の町内会総括防災部長となってから進めた5年間にわたる地域防災に関する取組を説明したい。</p> <p>（2）防災の基本は「想定以上の備え」</p> <p>平成17年度まで、仙台市では訓練などの活動が一切行われていなかった。私が経営している保育園では、法律により月に一度の防災訓練が義務づけられている。保育園では独自の避難マニュアルがあったが、地域の指定避難所、小・中学校にその用意がなかった。そのことを危惧して、まずは市、県、自衛隊、気象台などあらゆる場所から情報を集めた。まさかと思うような異常気象や災害も、自然の一部であり、全て起こりうる現実である。だからこそ、想定以上の備えが必要となる。平成18年から、地域住民の方々には「想定外は言い訳」という言葉を伝えてきた。</p> <p>（3）平成18年から行われた5年間の活動</p> <p>私の町内会では、平成18年から5年計画を通じてあらゆる準備を進めた。まずは防災マップを作成した。これは地域が独自に行い、防災訓練や災害発生時用として活用した。次に防災マニュアルも、地域独自のものを作成した。この2つをセットにして、全世帯に配布した。市の補助金は利用せず、町内会費から防災費として徴収した。</p> <p>地域では消火班、救護班、救出班、避難誘導班、給食給水班、報告連絡班、警備班からなる自主防災組織を設立し、班長が一時避難所で災害状況を確認した後は、それぞれの役割を各班で分担して担うこととした。持ち回りのため、5、6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。災害時にその班員</p>

がいなくても、経験者が担えるようになった。

また、定期的に行われた防災訓練では、働いている方を訓練のリーダーなどの役割には充てなかった。彼らは平日には地域におらず、土日も災害発生時は会社の復旧に追われるケースが多い。普段から自宅や地域にいる大人や高齢者、子どもたちが中心となって訓練を行った。

#### (4) 避難所での工夫

##### 「O157対策」

ダンボールの上に直接座るのではなく、ブルーシートの下にダンボールを敷くようにする。嘔吐した方がいたら、新聞紙でブルーシート上の嘔吐物を取り除いた後、塩素系の洗剤でシートを拭く。ダンボールの上に直接嘔吐されると、ふき取る際に紙の繊維が飛び散ることで、菌が飛散する恐れがある。

##### 「半島型避難スペース」

通常の設定方法の場合は、ただ単にブルーシートを敷いただけで終わりであるが、その場合は、外に出たり、食事をもらいに行ったり、トイレに行ったりするたびに、奥側にいる方々は人を跨ぐ必要がある。さらには誰もが入ってこれるという、防犯上の問題もある。そこで、ブルーシートを1枚当たり、2メートル×4メートル幅に切り、それらのシートの間隔を1メートルずつ開けて、人を跨がずにどこからでも出入りできるように体育館に配置する。体育館の両サイドの壁際には体育で使うマットを敷き、その上に跳び箱の一番上の段の部分の部分を置いて、足を伸ばして座れるスペースも確保した。このスペースは、特に高齢者の方々に好評であった。



開催地より

震災の体験や教訓について、非常に分かりやすくお話しいただいた。今後、自主防災会の取り組むべき課題がより明確になったと思う。

開催地名：大阪府門真市	
開催日時	令和2年2月26日（水） 14：00～15：30
開催場所	門真市保健福祉センター
語り部	佐々木 守 （岩手県釜石市）
参加者	門真市職員 約50名
開催経緯	災害時及び災害発生以前における、庁内連携・協働と、避難所担当職員をはじめとする危機管理部局以外の職員の防災・危機管理意識の醸成、避難所となる学校現場（校長等）との協働についての知見を得るために、自治体職員として東日本大震災を経験した語り部のお話を伺うこととする。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>三陸沖、深さ24キロメートルを震源とするマグニチュード9.0の地震による津波が、岩手県釜石市を襲った。私は震災当時、釜石市の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、大津波警報が発令（3メートルの津波）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」という過信により、このような被害を招いたものだと考えている。</p> <p>この大震災の前から、マグニチュード8.5規模の宮城県沖地震が、かなりの確率で近い将来に発生すると言われており、あわせて6メートル程度の津波も襲来するという情報もあった。釜石市でも、自主防災組織を立ち上げるとともに、防波堤を建設して備えていたが、東日本大震災による地震と津波の前には、全く機能しなかった。実際のところは、事前の備えもほとんどしていない状況で、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。結局のところ、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と言える。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。</p> <p>（2）震災当日の状況</p> <p>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、市民の多くは逃げなかった。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。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、自家発電にて照明をつけ、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。</p> <p>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。</p>

これは計画になかったことが次々として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、非常に苦勞した。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勞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。

### (3) 最後に

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ことが必要であるが、まずは自分の命、家族の命、周りの人たちの命の確保を念頭に考えていただきたいと思う。

また、自治体にとって「防災」とは、「万全な備えに向けての事前の取り組み」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。防災への危機意識に基づいた事前準備の不足、災害に強いインフラの整備、避難誘導體制の構築、実態に沿った訓練や筋書きのない訓練等々、取り組みが不足していた。取り組みの充実のためには、行政だけでなく、住民の意識を変えていくことが必要である。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必要だと痛感している。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、しっかり行っていただきたいと切に思う。そして、災害で受けた被害を単なる「経験」ととどめることなく、「歴史」として語りついでいくことが、後世の住民の財産となると思う。



開催地より

東日本大震災時に釜石市の職員として、被災直後の対応、また、市の災害対策本部を総括する立場にあり、すべての領域にわたっての運営を担った語り部のお話は、参考になるものばかりであった。

開催地名：兵庫県播磨町	
開催日時	令和元年 12 月 14 日（土） 10：30 ～ 12：00
開催場所	播磨町中央公民館大ホール
語り部	草 貴子 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織、消防団、民生委員ほか関係団体 約 150 名
開催経緯	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い。また、若年層の訓練等参加率が低く、取り組む役員の高齢化が進行していることや、町内自主防災組織でも積極的に取り組む地区と取り組みが進まない地区があり、取組の格差があることが課題となっている。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>私の住む仙台市泉区は、人口 21 万 5 千人の政令都市である仙台の副都心であり、ベッドタウンである。仙台市は 5 つの区に分かれているが、泉区は内陸部であるため、東日本大震災においては津波の被害はなかった。</p> <p>私の所属する市名坂東町内会は、平成 20 年に仙台市の泉区東部に設立した。現在加入数 186 世帯の町内会で、働き盛りの 40、50 代の方や、単身赴任の家庭が多い中で、必然的に私達女性が立ち上がり、作り上げた町内会である。役員 8 名全員が女性であることや、設立 2 年目に建設した集会所のために銀行にローンを組んだことも、仙台市では初めてのことだ。</p> <p>町内会の 3 つのスローガンの中に、防災、子育て支援、ふるさとづくりとあるが、中でも防災に特に力を注いだ。身の丈にあった町内会、オリジナリティーのある町内会、そして、女性であってもひるまないことを心に秘めて、まちをつくるために中核となるものとして、人が集まる場所、人を集める場所がなくてはならないと考えた。銀行にローンを組んでまでも、集会所建設にこだわったのはこれらの思いからである。普段の町内会活動においても、活動できるのは主婦だけで、高齢者も少ない実情から、子ども会以外の組織はあえて作っていないため、「町内会」＝「自主防災」＝「婦人防火クラブ」といったところである。</p> <p>（２）東日本大震災</p> <p>地域では、電気は 2～3 日、水道は 3～4 日、ガスは 1 カ月で復旧したので、各自が持ち寄った材料で子供達が調理するなど、ほのぼのとした時間も取れた。翌日から、折りたた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、支援を受けたのは 3 月 12 日と 13 日の 2 日間だけで、その後は各家庭で対処していただいた。集会所に集まった子供たちは、私達が区役所で得た病院や給水車の情報等を、町内に広報するのに大活躍してくれた。学校も休みになっていたため、避難者の大学生と高校生が「何か出来ることを」と申し出た時に、「寺子屋」という形で、子供達の勉強の面倒を見てもらうことにした。女の子は、小</p>



さい子の子守りをしたり、男の子は公園で鬼ごっこをしたり、それぞれができることを一生懸命していたように思う。

### (3) 震災後の活動

市名坂小学校区には1万名以上の方が住んでおり、小学校を拠点とした町内会、連合町内会、市民センター、児童館、民生委員、青年団、PTA、婦人防火クラブ等の20の地域団体がある。これらの組織を取りまとめ、平成25年度に運営委員会が発足した。行政に頼るのではなく、私たち地域住民一人ひとりの声を聞きながら、私は初代事務局長として邁進しているところである。

委員会では、市民センターや児童館等の施設との情報共有化、救護班、総務班、情報班等の各班の具体的な活動内容の充実化を図り、スムーズな運営を心がけている。そして、女性ならではの視点を大いに生かす、女性コーディネーター部門を設けたことが大きな特徴である。

### (4) さいごに

誰もが経験したことのない1千年に一度と言われる大震災の中で、それぞれの役目を、それぞれが自分なりに一生懸命果たした。子供だから、男性だから、女性だからとかではなく、私の役目、あなたの役目、それぞれが違っていいと思う。

私は、これからの自分の役目は何であろうか、考えて悩んだ。このとてつもない震災を受けて、人間の無力さ、生命の尊さと儚さ、哀しみの受け止め方、人の優しさを感じた。生かされている私達は、しっかりと生きなければならない。自然災害に立ち向かうことは難しいけれど、「防災」や「減災」について考え、実践し、そして一時、一瞬を大事にしていかなければならない。それが私の答えである。



開催地より

語り部の経験に基づく具体的なお話はとても分かりやすく、参加者の今後の活動に大いに役に立つ内容であった。住民の自助意識を高められたと思う。

開催地名：奈良県天理市	
開催日時	令和元年8月10日（土） 10：00 ～ 12：00
開催場所	天理市文化センター
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	天理市内自主防災組織、関係機関 約 200 名
開催経緯	<p>天理市においては、平成 29 年度の台風 21 号、平成 30 年の 7 月豪雨や、台風 21 号など、近年において、災害が多く発生しており、市の体制についても随時改善を図っていきながら、より強固な防災体制の構築に努めているところである。</p> <p>最近においては、全国的にも、様々な災害が多く発生している現状もあり、公助の取組だけではどうしても行き届かない部分があるため、地域の活動（共助の仕組み）は非常に重要なものであると認識している。また、自主防災組織からも、どのような取組をしていけば良いのかといった意見も多く、東日本大震災の経験から具体的なアドバイス等を頂ければと考えている。</p>
内容	<p>（１）防災の基本とは</p> <p>「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。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。</p> <p>（２）危機感と想定以上の備えは全てに関係</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 共助：地域において、公助に頼らず共助で解決して行く。</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">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。</p> <p>（３）平成 18 年から行われた 5 ヶ年の活動</p> <p>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</p>

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。さらには、平日の昼間に小中高生を中心とした訓練も取り入れた。

また、地域内の介助者として、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。

#### （4）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により、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頃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ただいた。今後の地域の活動（共助の仕組み）や自主防災組織の活動に大変参考になると思う。

開催地名：奈良県橿原市	
開催日時	令和2年1月30日（木） 13：30～15：00
開催場所	かしはら安心パーク
語り部	菊池 満夫 （岩手県陸前高田市）
参加者	橿原市職員 約100名
開催経緯	南海トラフ地震、奈良盆地東縁断層帯地震が発生した際には、当市においても甚大な被害が予想されているが、近年大きな災害被害の経験がなく、職員、市民とも危機意識が低い。そこで今回、災害対応の経験から苦労したことや気づいたこと、日頃から備えておくべきこと、職員としての心構えなどについてお話しただきたい。
内容	<p>（1）陸前高田市の被害状況</p> <p>陸前高田市の全世帯、8,069世帯のうち、4,065世帯が津波被害を受けた。この4,065世帯のうち、3,803世帯が全壊となった。地震による全壊は4棟だけで、津波被害に比べると地震の被害はほとんどなかったと言える。人的被害については、人口の7.3パーセントに当たる1,762名が死亡した。まだ遺体の見つからない方は200名を数える。</p> <p>被災直後、電気は市内全域で停電し、市内全域が復旧したのは3カ月後の5月末であった。電話も不通となり、固定電話の復旧は1カ月後であった。水道は、水源が浸水したことから、4カ月後の6月末に復旧した。また、プロパンガスは、ガス会社が被災したために供給不足が続き、市内のガソリンスタンドもすべて被災したため、ガソリンや灯油の確保が困難となった。ガソリンについては緊急車両への給油を優先し、灯油については避難所を優先して供給した。</p> <p>（2）行政機関の崩壊と市職員の犠牲</p> <p>市庁舎が全壊し、行政機能が壊滅的な被害を受けた。コンピューターのデータサーバーが被害を受け、庁内の行政データが流出するとともに、パソコン、プリンター、コピー機などのあらゆる事務機器が流失した。</p> <p>さらに、市の正規職員295名のうち68名が死亡または行方不明となり、嘱託・臨時職員を含めると、111名の職員が死亡・行方不明となった。災害対策の中心となるべき市の職員に多くの犠牲が出たことで、行政機能の復旧や被災者支援に影響が出た。</p> <p>（3）災害対策本部の設置</p> <p>市役所が崩壊したので、給食センターに本部を設置した。発災から7月末まで毎日、朝と夜に対策本部員会議を行い、情報共有とその他対応に追われた。事務室を災害対策本部とし、会議室は安否確認所として利用したため、連日大勢の</p>

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遺体安置所として使用した経緯がある。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、10,000 名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たが、徐々に底を尽き、避難所に加え、一般世帯を含め 16,000 名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て燃料もないため、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ため、プライバシーはないも同然であった。また、トイレの数が少なく、水がないので汲み取りもできず、非常に大変な思いをした。また、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、陸前高田市には、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大勢いる。

#### (4) 今後の防災対策

東日本大震災の検証と教訓として、避難の重要性や災害に強い安全なまちづくりの必要性、社会的弱者に配慮した安全に暮らせる社会の実現、防災の心得等を認識し、今後の防災対策に関するマニュアルの策定を進めた。職員向けの災害時初動対応マニュアルや市民向けの避難マニュアル、避難所運営マニュアル等を作成するとともに、自主防災組織育成事業費補助金制度や、地域における防災リーダーの養成を目的とする「防災マスター認定制度」の整備を行った。



開催地より

陸前高田市の中心のお立場で大震災に対応された語り部のお話は、本当に引き付けられるものであった。改めて、津波被害の恐ろしさを痛感した。このお話を心の糧として、市の防災対策に取り組んでいきたい。

開催地名：奈良県桜井市	
開催日時	令和2年2月16日（日） 10：00～11：30
開催場所	桜井市立図書館
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	市内自治会、自主防災組織等 約150名
開催経緯	地震、台風、記録的豪雨など様々な自然災害が日本全国で多発している。桜井市内には奈良盆地東縁断層帯が走り、最大震度7の地震が想定されているが、これまで大きな災害を経験したことがないため、災害に対する危機意識や備えが十分とは言えない状況である。語り部講演を、自治会や自主防災組織を中心としたメンバーに実施することで、防災意識の向上につなげたい。
内容	<p>（1） 防災の基本とは</p> <p>防災の基本は立場や役割とは関係なく、自助、共助、公助と全ての人に関係していると思う。「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が基本である。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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・想定以上の備え：「想定外という言葉は単なる言い訳」</li> <li>・自助：各家庭における防災は災害の知識・備え・共助への理解と努力。 → 家庭では、住宅の耐震（外壁を含む）、室内の点検、食料・水の備蓄等を行い、車の燃料はこまめに満タンにしていきたい。</li> <li>・共助：地域において、自助への協力と公助に頼らず共助で解決する。 → 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。</li> </ul> <p>（2） 住民主体の地域防災</p> <p>私は仙台市で保育園を経営する傍ら、平成18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</p>

	<p>「防災マップ」の作成、次にマニュアルの作成。さらには「自主防災組織」も作り、そして、防災勉強会を実施した上で、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、学校の先生等であった方々を募り、災害発生時の協力を約束してもらったこととした。</p> <p>(3) 最後に</p> <p>避難所の運営は地域町内会や自治会の役割であり、その避難所における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、大震災を乗り越え、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、災害に備えて、皆さんに以下の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ただきたいと思う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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</li> <li>・ 自宅の耐震、家具の固定</li> <li>・ 非常用の備蓄（ローリングストック法）</li> </ul> <p>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。</p> <div data-bbox="400 1267 882 1628">  </div> <div data-bbox="906 1272 1382 1628">  </div>
開催地より	<p>想定以上の準備を行い、東日本大震災を乗り越えた語り部のお話は、非常に参考になるものだった。本日参加した市内自治会、自主防災組織のメンバーにも、とても有効な情報だったと思うので、今後の防災活動に活かしていきたい。</p>

開催地名：奈良県十津川村	
開催日時	令和元年 10 月 1 日（火） 10：45 ～ 12：00
開催場所	十津川村住民ホール
語り部	佐々木 守（岩手県釜石市）
参加者	村職員、消防団幹部・分団長 50 名
開催経緯	<p>本村は、平成 23 年紀伊半島大水害によって、甚大な被害を受け、災害伝承の必要性は特に強く感じている。しかしその手法等の知識不足や人材確保等の課題があり、伝承活動が滞っている。加えて、南海トラフ巨大地震に備えるべく、地震災害への知識や教訓に関することを職員や住民に広く普及させたい思いで、本講演を実施することとした。</p>
内容	<p>（1）震災における釜石市の被害状況</p> <p>震度 5 弱～6 強を記録し、津波の最大高は推定 30 メートルのところもあった。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 パーセントに及び、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 パーセントが被災した。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ことが挙げられる。）</p> <p>（2）震災から得た教訓</p> <p>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対応がしっかりとできていなかったためとわかったため、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 何よりも命を守ること、災害で死者を出さない、震災後も死者を出さないことに全力を尽くす</li> <li>・ いつか来るではなく、今すぐにでも来るという備え</li> <li>・ 津波には地震直後に逃げるだけ</li> <li>・ 自分で判断し、行動すること</li> <li>・ 想定は目安、信じない 想定外はいつでもある</li> <li>・ 情報に依存しない</li> <li>・ マニュアルよりケースにより判断し行動できる</li> </ul>



- ・ 優先順位を決める
- ・ 普段から顔の見える付き合い（連携）
- ・ 行政は全てをできない
- ・ 過去の例に縛られない

（3）私が伝えたいこと

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、備蓄もしていないという状況で、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感じたこと、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感じている。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。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。そして、災害を踏まえた教訓を語り継いでいくこと、単に経験で終わらせずに歴史として残していくことが重要であり、我々の使命だと考えている。



開催地より

実際に大震災を体験され、先頭に立って乗り越えられた方のお話は極めて価値がある。本当にありがたいお話だった。改めて大震災の生々しい現状を知ることができたと思う。

開催地名：和歌山県広川町	
開催日時	令和元年10月19日（土） 13：30～15：00
開催場所	広川町役場
語り部	山崎 義勝 （岩手県釜石市）
参加者	広川町消防団他 約70名
開催経緯	<p>当地域は南海トラフ巨大地震の発生があれば40分で津波が来襲する位置にあるため、「稲むらの火」の地元として知られるように、地震・津波発生時の心構えは出来ていても、実際に大災害を経験したことはなく、予想を超えた混乱が発生するものと考えられる。そんな中、避難誘導、消火・救助活動、さらにその後の避難所での活動等について、消防団員全員が様々な対応力を身に付ける必要がある。</p>
内容	<p>（1）釜石の被災状況</p> <p>岩手県釜石市は製鉄業で発展し、ラグビーの強豪、新日鐵住金釜石を擁する「鉄と魚とラグビー」の町である。私は震災当時、釜石大槌地区消防本部消防長だった。釜石市の震度は6弱、マグニチュードは9.0であった。三陸沖で大きな地震が起きると30分後に津波がくると言われていたが、その通りの時間に高さ10メートル弱の津波がやって来た。釜石湾には深さ63メートルの世界一深い湾口防波堤があり、それで市街地を守ろうという計画だったが、津波はそれを一気に乗り越えた。人口39,996名の釜石市の犠牲者は1,040名（2.6%）、避難者は10,516名（26.3%）、被災家屋は4,704戸（29.1%）に及んだ。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。</p> <p>（2）消防関連の被災状況</p> <p>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。</p> <p>（3）避難についての反省点</p> <p>津波警報を鳴らしても、避難しないで自宅で被災する事例が多かった。また会社や子どもを心配して、津波が来る海岸方向に向かい被災した方も多し。さらに車による避難も課題を残した。車は避難時に道路を渋滞させるし、津波がいきな</p>

り襲ってくると逃げようがない。勇気はあるが、車を路肩にとめて徒歩で避難するべきである。

会社や商業施設など、それぞれの事業所では運営者の判断が明暗を分けた。津波警報が出て従業員全員を避難させ、そのまま拘束したところは無事であった。しかし避難後自由行動にしたり、残務整理をしてから避難しようとしたところは逃げ遅れた。ぜひ事業所や組織ごとの避難計画を設定してほしい。これは行政の立ち入りにくい部分であるので、従業員を守るという観点から避難計画を立て、日頃から訓練してほしい。

#### (4) 釜石の奇跡と悲劇

東日本大震災後、私たちはすぐ災害対策本部を立ち上げた。さらに県主導で、行政・自衛隊・警察・消防・電気などのインフラ担当者が集まり災害対策調整会議が組織され、日々報告と翌日の課題を話し合った。それを私たちは災害対策本部に持ち帰り、避難所などへも情報提供した。

また、マスコミでは釜石の奇跡と悲劇が報道された。奇跡は、釜石市の小・中学生が迅速に津波から避難し、約 3,000 名、99.8 パーセントが命を守ったことである。すでに下校していた生徒もいたが、それぞれ素早く避難した。釜石の小中学校では、日頃から防災学習カリキュラムや避難訓練を徹底している。これはその成果であった。一方悲劇の方は、鶴住居地区防災センターに避難した 166 名が亡くなったことである。この施設は実は避難所ではなかったが、名称から住民が誤解した。震災の 1 週間前に同施設で避難訓練が行われたことも誤解に拍車をかけ、東北の行政施設で最も多くの犠牲者を出した。やはり行政の住民周知は曖昧ではいけない。正確な情報を日頃から発信しておくべきである。



開催地より

発災直後、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。平時から災害対策要員であることを自覚し、災害発生時に課せられる役割を果たすための意識・体制づくりを進めていくことを期待したい。

開催地名：和歌山県海南市	
開催日時	令和2年1月18日（土） 14：00～16：00
開催場所	海南市保健福祉センター
語り部	山崎 義勝（岩手県釜石市）
参加者	危機管理課職員、自治会・自主防災組織代表者、防災士等 約200名
開催経緯	本市では、南海トラフ巨大地震による津波被害が想定されており、避難行動要支援者への津波避難支援が課題であるが、高齢化等により、自主防災組織のみで避難支援活動を行うことが難しい状況であり、自主防災組織と消防団の連携が不可欠である。そこで、震災時に救助や避難支援に従事した語り部の方から、震災時における取組や教訓についてお話しいただくことで、自主防災組織と消防団の避難支援活動の連携強化の一助としたい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>岩手県釜石市は製鉄業で発展し、ラグビーの強豪、新日鐵住金釜石を擁する「鉄と魚とラグビー」の町である。東日本大震災では、約1,000名の尊い命が奪われた。私は震災当時、釜石大槌地区消防本部消防長だった。当日の避難状況や課題などをお話しさせていただく。</p> <p>（２）孤立した集落も</p> <p>東日本大震災による揺れは震度6弱であった。三陸沖で大きな地震が起きると、30分後には津波が来ると言われていたが、その通りに高さ10メートル弱の津波がやって来た。釜石湾には、深さ63メートルの世界一高い湾口防波堤があり、それで市街地を守ろうという計画であったが、津波はそれを一気に乗り越えた。被災状況は、地域によって異なった。以前は湿地帯だった鶴住居地区は、木造住宅が多かったこともあり、壊滅状態であった。また、道路が寸断され、孤立した漁村集落もあった。孤立した集落では、船の燃料を皆で集め、その燃料で建設業者が重機を動かし、瓦礫を撤去した。救助活動や遺体安置も住民の手で行った。小さい集落で皆顔見知りであったことから、情報共有が早く、協力しながら活動した。</p> <p>（３）避難についての課題</p> <p>津波警報を鳴らしても避難せず、自宅で被災する事例が多くみられた。また、会社や子どもを心配して、津波が来る海岸方向に向かったことで、被災してしまった方も少なくない。さらには、車による避難も課題を残した。車は避難時に道路を渋滞させるため、急に襲来する津波から逃げようがない。勇気はあるが、車を路肩にとめて、徒歩で避難するべきである。</p>

会社や商業施設など、それぞれの事業所では、運営者の判断が明暗を分けた。津波警報が出て、従業員全員を避難させ、そこに待機させたところは無事であった。しかし、避難後に自由行動にしたり、残務整理をしてから避難しようとしたところは、逃げ遅れてしまい犠牲者が出た。事業所や組織ごとの避難計画を、是非設定してほしいと思う。これは行政の立ち入りにくい部分であるため、従業員を守るという観点から、必ず避難計画を立て、日頃から訓練してほしい。

#### (4) 釜石の奇跡と悲劇

東日本大震災後、私たちはすぐに災害対策本部を立ち上げた。さらに、県主導で、行政・自衛隊・警察・消防・電気などのインフラ担当者が集まり、災害対策調整会議が組織され、日々報告がなされるとともに、翌日の課題を話し合った。それを私たちは災害対策本部に持ち帰り、避難所などへも情報提供した。

被災後3日間は、被災地、住民、行政も含めて物心両面の我慢が必要であると言われている。この3日間の混乱期を乗り越えてほしい。そして、5か月後に仮設住宅が完成したことで避難所を閉鎖させ、今は復興住宅に移る取組が進んでいる。

震災後、マスコミでは釜石の奇跡と悲劇が報道された。奇跡は、釜石市の小・中学生が迅速に津波から避難し、約3,000名、99.8パーセントが命を守ったことである。すでに下校していた生徒もいたが、それぞれ素早く避難した。釜石の小・中学校では、日頃から防災学習カリキュラムや避難訓練を徹底している。これはその成果であった。

一方、悲劇は、鶴住居地区防災センターに避難した166名が亡くなったことである。この施設は、実は避難所ではなかったが、名称から住民が誤解して避難したことによる。震災の1週間前に、同施設で避難訓練が行われたことも誤解に拍車をかけ、東北の行政施設で最も多くの犠牲者を出した。やはり、行政が行う住民周知は曖昧ではいけない。正確な情報を日頃から発信しておくべきである。



開催地より

震災時における取組や教訓について、実体験をベースにとっても分かりやすくお話しいただいた。参加者はそれぞれ興味深く聞くことができた。とても意義のある講演だったと思う。

開催地名：和歌山県田辺市	
開催日時	令和元年 12 月 17 日（火） 13：25 ～ 15：15
開催場所	東部公民館
語り部	安部 あきこ （福島県南相馬市）
参加者	東陽中学校第 3 年学年・職員、東陽中学校区地域住民 約 120 名
開催経緯	近年、大きな地震は起こっていないが、南海トラフ地震に対する備えは重要性を増している一方で、若年層（働き盛りの世代）の危機意識の低下が懸念されている。今回、実際の体験談を聞き、災害が起こったときの行動について、検討の参考にしたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>東日本大震災当日、自宅が海に近いこともあり、実際に津波が押し寄せている様子を避難場所から見ていた。原子力発電所から 20 キロメートル圏内だったこともあり、東日本大震災当日は、避難指示を受けて避難していた。状況が落ち着いてからは、回帰支援センターでコミュニティー維持のために交流活動が続けてきた。平成 24 年 12 月からは、より多くの人たちに南相馬市の被災状況を語り継ぎたいという思いから、ボランティアガイドに登録し、市内の被災状況や復興状況を視察に来られた方に対して、自分が見聞きした体験を交えながら案内をしてきた。今日は皆さんに、少しでも震災のことをお伝えしたいと思う。</p> <p>（2）地震発生</p> <p>皆さんはおそらく、8 年前の出来事であり、発生したのはここから離れた東北地方であるため、東日本大震災の記憶はないと思う。すごい地震があったという記憶ぐらいはあるかもしれない。私が住んでいた南相馬市の人たちは、絶対に安全だと言われていた原子力発電所が津波で被害を受け、避難を余儀なくされた。皆が、とにかく避難しなければならなかった。本当に着の身着のまま、大型バスに乗って、バスの目的地がわからないままに移動した人もいた。雪も降り寒い中、山形や群馬、長野、新潟、とにかく引き受けてくれるところに行くしかなかった。10 日くらいで家に戻ってこれると思っていたが、予想に反して避難生活は長引いた。</p> <p>一番悲しかったことは、隣近所の人や、親子、親戚、友達がバラバラになってしまったことである。若い子たちは、ここには住めないと言って遠くにいてしまい、高齢者は地元から離れたがらないので、取りあえず近隣の避難所に身を寄せていた。本当に家族がバラバラになってしまった。</p> <p>避難所生活も、自分の家から何にも持っていくこともできなかったため、体一つで、体育館に避難したので大変であった。プライベートな空間は全くなかつ</p>

た。風邪が蔓延し、私も肺炎になってしまった。とにかく思い出したくもないほど辛い生活だった。

皆が避難して無人となった地元では、空き巣の被害も多く発生した。また、住民が全員避難してしまったため、動物が自由に生活していた。今までイノシシなど見たことがなかったが、どんどん住宅地に現れた。さらには、アライグマやハクビシンも住宅地に侵入してきた。サルもすごく増え、わが物顔に家に入っている状況であった。現在もなお大きな問題となっている。

### (3) さいごに

南相馬市は、津波の犠牲者が636名、行方不明者と関連死は、合わせて500名近くにのぼっている。震災後、時が経つに連れて、関連死やうつ病などの病気、自殺が少しずつ増えていった。この事実からも、人とのつながりは非常に大切だと思う。自分一人で生きていくことは難しい。周囲の方々とお互いに支え合って、助け合って生きていけるのが、地域のつながりだと思う。

今、ここにいらっしゃる中学生の皆さんには、明るい未来が待っている。将来の夢もあると思う。自分が住むこの町が、地震や津波の被害を受けるとは考えていなかろう。しかし、災害はいつ降り掛かってくるか分からない。この秋、福島県の本宮市では、大規模な台風による被害を受けた。本宮市の人たちは、絶対にここは大丈夫と言いながら生活していたが、50年ほど前にも水害を受けていたという。絶対という言葉は信じてはいけないと思う。



開催地より

原発事故からの復興の大変さを本当に教えていただいた。生徒たちも集中して聞いていた。今後は、防災意識を高めて生活していきたい。

開催地名：和歌山県和歌山市	
開催日時	令和2年2月17日（月） 14：30～16：00
開催場所	和歌山市消防局
語り部	松田 富子（岩手県遠野市）
参加者	和歌山市婦人防火クラブ連合会 約100名
開催経緯	南海トラフ地震の発生が高い確率で予想されているが、婦人防火クラブとして具体的な活動準備ができていない。今回、元遠野市婦人消防協力隊所属の語り部の講演を受けることで、今後の活動の糧としたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>岩手県遠野市は、東日本大震災発生時、被害の大きかった地域に向けて精力的に後方支援を行った。当時私は 遠野市婦人総合消防協力隊に所属していた。</p> <p>遠野市は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、花崗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まちとされていた。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。国内の最大震度は震度7で、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は全壊し、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。</p> <p>（2）支援活動</p> <p>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との思いから、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職員が現地へ出発した。この動きが後方支援活動の始まりとなった。また、翌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。その後は職員を被災自治体へ派遣し、現地での支援に当たった。さらに3月28日に、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。</p> <p>遠野市の活動は、行政だけではなく多くの市民と心をつなげ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。停電で電気釜が使えないためガス釜を5個使い、18升の米を1日に6～7回炊いた。ラップの上か</p>



ら握り、皆「熱い、熱い」と言いながらも心をこめて握った。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。

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、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るとともに、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。

### (3) 最後に

大災害が発生したときには、公助は遅れる。そのため、発災後しばらくの間は、自助と共助で乗り切る必要がある。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て訓練を行い、地域での人と人のつながりを強めることで、共助意識を高めていただきたい。また、地域での日常のつながりが、非常時には必ず役に立つと信じていただきたい。「津波てんでんこ」という考えも大切だと思う一方で、皆さんには、隣の高齢者や子ども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と思う。当市の婦人防火クラブ連合会にも、今日のお話を今後の活動に役立ててほしい。

開催地名：鳥取県境港市	
開催日時	令和2年2月9日（日） 14：00 ～ 16：00
開催場所	境港市役所 保健相談センター講堂
語り部	仲條 富夫 （千葉県旭市）
参加者	自治会、自主防災組織、防災士、市職員等 約120名
開催経緯	近年当市では災害が発生していないこともあり、防災訓練や講演会等行っても参加者は高齢者がほとんどであり、さらに決まった人しか参加しないことから、住民の災害に対する危機意識の低下が懸念されている。今回、実際に津波に遭遇した語り部の講演を聞くことで、災害に対する備えの大切さについて認識してほしい。
内容	<p>（1） 東日本大震災の当日</p> <p>自宅は防波堤から50メートルくらいの所に建っているため、東日本大震災発生直後は津波が心配であった。すぐに2階から海を見たが、特別な変化はなかった。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、自宅には寝たきりの母親がいるため、避難を躊躇していた。そこに第一波が堤防を越えて自宅前まで来た。その1時間後に来た第二波は堤防を越えなかったため、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、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。</p> <p>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14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。</p> <p>（2） 東日本大震災を経験して</p> <p>災害に遭ったとき、72時間はまず家族で頑張る必要がある。その後、市、県、国の公助が入る、というのが実情である。学者が、九州地方では地震の心配はないと言っていた矢先に、熊本県で震災があった。この例からも、日本全国、どこで地震が起こっても全く不思議ではない。</p> <p>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。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決めておく必要がある。一方で、近所で一人暮らしをしている高齢者の方や、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くことも大切である。</p>

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。行政を頼りにせず、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勧めする。

行政の支援・援助については、災害発生から72時間以上経過すると、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。

### (3) まとめとして

本日お越しの自主防災会の皆さんのように、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、お互いに励まし合っていくことが、復興に向けての第一歩につながると強く思う。

また、地域でのコミュニケーションを大切にし、日頃から地域の方々と共存していくことが、災害発生時等の有事には「共助」につながり、非常に有効だと思う。さらには、被害を受けた人たちは、自分の体験を発信していくことが重要だと思う。話を聞いてもらった人には、是非今後の防災活動に繋げてもらいたい。



開催地より

実際に津波の被害を経験された語り部のお話から、その恐ろしさを垣間見ることができた。また、自助・共助の大切さについても理解することができたので、各地域での防災活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：島根県松江市	
開催日時	令和元年10月16日（水） 10：00～11：30
開催場所	松江市立島根小学校
語り部	菅野 祥一郎 （岩手県陸前高田市）
参加者	島根小5・6年生、島根中生徒、教職員等 約180名
開催経緯	松江市では、近年日本各地で災害が発生していることで、災害への意識が高まっている。今回依頼する島根小学校、中学校では合同で津波訓練を毎年実施しているが、東日本大震災発災から年月が経過し、若年層への災害伝承が課題となっている。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私が住む陸前高田市は、岩手県の南端に位置し、すぐ隣は宮城県である。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。リアス海岸は狭い海岸のため、波の高さが増し、被害を大きくしたのだ。大きな津波は毎年来るものではない。忘れたところに突然やってくる。自分だけは大丈夫、ここまではこないだろう等々、安全を過信しては行けない。自然を侮ってはいけない。</p> <p>（2）絶対に子どもたちを助けるという信念</p> <p>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、丸太の階段を使い、隣の山の上にある青いフェンスまで6年生から順番に登るように指示した。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ためである。</p> <p>つい先ほど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、そして 住民の生死を分けたものは何なのか。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。</p> <p>（3）避難所では</p> <p>私たちの学校の子どもたちは全員が助かった。そして、何日か経ってどんどん家族の迎えが来た。正確には迎えに来ても帰る家がないのだから「無事確かめに来た」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。</p>

ある子には、最後まで誰も迎えに来ることはなかった。その子がどんな思いで、家の人が見れるのをずっと待っていたか、皆さん想像がつくだろうか。本当につらかったと思う。

また、私が直接見たわけではないが、瓦礫の中からようやく息子さんを発見した家族が、その横にある中身を全部抜かれた財布を見て、どう思われたか。日本人は立派だなんて言われているが、遺体にむち打ち、傷口に塩を塗り込む、そんな人間がいることは、本当に悲しい。

#### (4) 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、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。しかし、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。当たり前なことだけでも素晴らしいことである。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

東日本大震災を経験された方の生の声を聞くことができ、津波の恐ろしさ、そして命の大切さを強く感じる事ができた。体験された内容は現実感があり、誰よりも早く決断する知恵と勇気をしっかりつけていきたいと思った。貴重なお話をいただいた語り部に、本当に感謝したい。

開催地名：岡山県岡山市	
開催日時	令和元年 11 月 11 日（月） 14：15 ～ 15：45
開催場所	岡山ふれあいセンター
語り部	草 貴子 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織 約 150 名
開催経緯	<p>自主防災組織によって課題は多種多様で、洪水時に避難場所が近所がない、要支援者の扱い方がわからない、自助で手一杯で共助まで気が回るはずがない、自主防災組織を結成したが何かから着手すれば良いかわからない、防災訓練を行っても同じ人しか参加せず知識の普及につなげていない、毎年複数回の防災訓練を実施しマンネリ化に頭を悩ませているなど、様々な課題を認識している。語り部のお話を、今後の防災活動に活かしたい。</p>
内容	<p>（1）仙台市初の女性だけの町内会</p> <p>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 つのスローガン掲げて、役員全員が女性の町内会を設立した。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①地域住民相互の連帯と協調と主体性を持つ町内会</li> <li>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</li> <li>③災害、防災には適切に対応支援活動ができる町内会</li> </ul> <p>発足 11 年を迎えた今でも、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実施してきた。</p> <p>（2）震災をふまえての活動</p> <p>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」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。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、相談者の気持ちをくみ取りながら、</p>

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。

### (3) 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、その取組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、少しでも前に進めていきたいと思っている。

お父さんにはお父さんの、お母さんに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いくことだと考える。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：広島県福山市	
開催日時	令和2年2月9日（日） 14:30～16:00
開催場所	福山市役所
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	福山防災リーダー登録者及び2019年度福山防災大学修了者 約100名
開催経緯	<p>当市では、南海トラフ巨大地震による被害が県内最大と想定されているため、一昨年から防災リーダーを育成し、市民に「自助・共助」の重要性を周知しているが、市民の災害への意識は希薄である。災害体験者も少なく、低年齢層への災害伝承が課題であると認識している。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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、全国で防災講座を実施している。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と避難所運営を中心にお話したい。</p> <p>（２）防災とは</p> <p>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」といったことは全て、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。</p> <p>（３）事前の備えと避難所運営</p> <p>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に持ち回りで行った。そして、毎年、全ての方を対象とした総合防災訓練を、大地震が昼間に起こった場合と夜間に起こった場合を想定して、2つの時間帯で行った。更には、平日の日中働いている大人の協力を抜きにした小・中・高生を中心とした訓練も実施した。</p> <p>以上のような活動を5年間続けていたことによって、東日本大震災発災後の対応や、地域内の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</p>



思っている。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、避難所で貴重な戦力となり、結果としてスムーズな運営につながる。そして、地域ぐるみの日頃の積み重ねが、いざというときには非常に役立つ。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」

ダンボールの上にじかに座るのではなく、段ボールの上にブルーシートを敷くようにする。嘔吐した方がいたら、新聞紙でブルーシート上の嘔吐物を取り除いた後、塩素系の洗剤でシートを拭く。ダンボールの上に直接嘔吐されると、ふき取る際に紙の繊維が飛び散ることで、菌が飛散する恐れがある。

#### 「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、奥側にいる方々は人を跨ぐ必要があり、さらには誰もが入ってこれるため、防犯上の問題もある。そこで、ブルーシートを1枚当たり、2メートル×4メートル幅に切り、それらのシートの間隔を1メートルずつ開けて、人を跨がずにどこからでも出入りできるように体育館に配置する。体育館の両サイドの壁際には体育で使うマットを敷き、その上に跳び箱の一番上の段の部分を置いて、足を伸ばして座れるスペースも確保した。このスペースは、特に高齢者の方々に好評であった。



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や、地域住民の防災に対する意識の高さ、そしてそのような環境を整備した語り部の努力に敬意をあらわしたいと思う。今後の活動に大いに参考になるお話だった。

開催地名：広島県竹原市	
開催日時	令和2年2月16日（日） 10：00～11：30
開催場所	竹原市民館
語り部	菊池 健一（宮城県仙台市）
参加者	自治会、自主防災組織 約80名
開催経緯	<p>指定避難所は各地域に設けてあるが、避難所の所在地が土砂災害警戒区域内又は洪水浸水想定区域内に立地しているため、他の避難所まで相当な距離があることが問題となっている。また、平成30年7月豪雨災害では、避難者は市全体の約3パーセントであったが、地震等の災害時には相当数（人口の約半分）の避難者が出ることが予想される。さらに、大規模災害時の経験があまりないため、備えが進んでいない実情がある。今回、東日本大震災の語り部のお話を伺い、今後の防災活動の推進力としたい。</p>
内容	<p>（1）地震発生から避難所での生活</p> <p>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。</p> <p>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多く存在した。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人もいた。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である。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。</p> <p>避難所運営についても、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つが挙げられる。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。食事は1,500名分を用意したが、自宅避難者も避難所に来て食事の提供を受けたため、500食ほど不足した。トイレについても、1,500名の避難者に対して仮設トイレが2つしかなく、非常に困った。</p> <p>その他、避難所生活での主な問題点は以下のとおりである。</p> <p>① 避難所内のスペースの問題</p> <p>早く避難所に来た人から場所を確保するため、後から避難してきたお年寄りや女性は、入口近くの寒い場所しか空いていないという事態が発生した。また、着替える場所がない、自分が好きな時に寝ることができない、人と違うものを食べにくい、雑魚寝である等の問題が継続し、かなりのストレスが生じた。</p>

	<p>② 情報の不足の問題 正しい情報が不足して避難者の不安増大につながり、誤情報も飛び交った。行政による情報窓口の一本化が望ましい。</p> <p>③ 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ので、人の生活場所とは別のところにペットの避難所を作って対応した。 ※東京都は「ケージ」持参というルールあり</p> <p>④ 指定避難所に慰問が集中してしまう問題 他県から慰問で来て、手品や吹奏楽の演奏が連日続くと、初めは良いが苦情が出るようになる。実施頻度や実施時間について調整が必要だと思う。</p> <p>以上のような問題が発生し、避難生活に支障が出た。避難所はどうしても高齢者が中心になる。(実際9割が高齢者で占められた) 高齢者の目線で生活サイクルが維持できるように工夫する必要がある。</p> <p>(2) 震災の教訓 燃料不足に対応するため、車の燃料は常に満タンを維持するとともに、冬季は灯油もある程度ストックしておくことが必要と言える。さらには、携帯電話の不通等に備え、無線を使用した訓練の実施もお勧めしたい。また、大規模災害が発生すると公助は期待できない。しばらくは自助、共助で乗り切る必要がある。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。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、近隣住民と顔の見える関係を築き、コミュニケーションをとっていくことが必要であると感じた。そして、何より求められるのは、迅速な判断力と行動力である。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>避難を促すにあたっての苦労や、避難所運営の問題点などについて、体験を踏まえながらわかりやすく説明いただいた。今後の防災活動に役立つことと確信している。</p>

開催地名：広島県広島市	
開催日時	令和2年2月1日（土） 14:00～15:00
開催場所	JMSアステールプラザ 中ホール
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	広島市中区自主防災会等の市民 約500名
開催経緯	<p>当市では、地震想定について、広島県地震被害想定調査を参考として、過去の地震被害や活断層の分布状況から6ケースを選定している。現在、この想定に基づき、地震発生時における市民がとるべき対応について様々な広報や訓練、研修等を行っている。しかし、更なる地域防災力の向上のため、平時から地域における自助・共助の重要性について周知し、継続的に危機意識を持って災害へ備えておくことが必要である。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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、全国で防災講座を実施している。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と避難所運営を中心に話したい。</p> <p>（2）自助の大切さ</p> <p>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、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。万全の備えが必要である。</p> <p>（3）事前の備えと避難所運営</p> <p>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に持ち回りで行った。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2つの時間帯で大地震が起こったことを想定して行った。更には、平日の日中働いている大人の協力を抜きにした小・中・高生を中心とした訓練も実施した。</p> <p>以上のような活動を5年間続けていたことによって、東日本大震災発災後の対応や、地域内における各避難所での対応は比較的スムーズにいったのではな</p>

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」

ダンボールの上にじかに座るのではなく、ブルーシートの下にダンボールを敷くようにする。嘔吐した方がいたら、新聞紙でブルーシート上の嘔吐物を取り除いた後、塩素系の洗剤でシートを拭く。ダンボールの上に直接嘔吐されると、ふき取る際に紙の繊維が飛び散ることで、菌が飛散する恐れがある。

#### 「半島型避難スペース」

通常の設定方法であれば、ただ単にブルーシートを敷いただけで終わりであるが、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、奥側にいる方々は人を跨ぐ必要があり、さらには誰もが入ってこれるため、防犯上の問題もある。そこで、ブルーシートを1枚当たり、2メートル×4メートル幅に切り、それらのシートの間隔を1メートルずつ開けて、人を跨がずにどこからでも出入りできるように体育館に配置した。体育館の両サイドの壁際には体育で使うマットを敷き、その上に跳び箱の一番上の段の部分置いて、足を伸ばして座れるスペースも確保した。このスペースは、特に高齢者の方々に好評であった。

#### 「まきの備蓄」

発災後は停電して電気が使えなくなるので、薪を備蓄しておくことにより、すぐに火を起こすことができ、防寒対策や食事の提供に便利である。



開催地より

東日本大震災の前に、必要な準備をしっかりとされていたことで、あれだけの大震災が起こってもしっかりと対応できたというお話を伺い、非常に参考になった。今後の防災活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：広島県広島市	
開催日時	令和元年8月4日（日） 9：00～10：30
開催場所	広島市総合防災センター
語り部	田代 賢司（千葉県富里市）
参加者	広島市消防団 約90名
開催経緯	<p>広島市では、活動する消防団員の命を守ることを基本とした活動を行っている。これに伴い、救命胴衣、ゴーグル、ロープ、ゴムボート等の安全装備品を整備するとともに、「広島市消防団震災対応マニュアル」「水防時における消防団員の活動マニュアル」等を策定し、震災、豪雨災害に備えているところではあるが、豪雨災害を経験した団員は多いものの、津波による冠水地域での活動や大規模な震災での活動を実際に経験したことがある団員が少なく、このような活動の経験不足が課題となっている。今回はこの部分を補うようなお話を伺いたい。</p>
内容	<p>(1) 東日本大震災ボランティア活動の体験</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同僚8人で、遺体の捜索等、宮城県でのボランティア活動を行った。</li> <li>・ 被災地の救済に車で向かっても、道路は瓦礫の山で車での通行ができないため、たどり着けないので、徒歩で30分から1時間かけて向かった。</li> <li>・ 被災地では、一部の地域で泥棒が多発し、ボランティアと泥棒の区別ができないため、テントを張るのは禁止されていた。</li> <li>・ ボランティアの受け入れ体制が整っていれば、受け入れがもっとできた。ボランティアの宿泊先は、宿泊可能なボランティアセンター、被災地から離れたホテル等だった。8月には、千葉発東北応援団のボランティアバスが出て、外国人も参加していた。</li> </ul> <p>(2) 釜石の奇跡</p> <p>片田敏孝教授（群馬大学名誉教授・東京大学特任教授）は岩手県の釜石市の小・中学校で8年間防災教育に関わった。どんな津波が来ても、できることは逃げるということ“避難三原則”について話をしたい。</p> <p>① 「想定にとられるな」「ハザードマップを信じるな。」</p> <p>ハザードマップはあくまで想定にしか過ぎない。災害時に非常に多いのは、マップの想定に基づいた行動をとって人が亡くなるケースである。子供たちに「相手は自然なのだから、どんな想定外のことも起こりうる。先生が言ったから安全だ」といった受け身の姿勢では絶対にダメだと伝えた。</p>

② 「その状況下において最善を尽くせ」

釜石東中学校の子供たちが実際にとった行動は模範的なもの。予め指定してあった避難所にたどり着いたが、男子生徒が「先生、ここじゃダメだ」と言って、その先にある施設に移ることを提案し、全員が移動したわずか30秒後に、最初にいた避難所は津波にさらわれることとなった。(当初、学校も津波に浸からないものとされていた)

③ 「率先避難者たれ」

「もし、その時が来たら他人を救うよりも、まず自分の命を守り抜くことに専念せよ」という意味である。※早く避難することが重要である。

今回の津波でも、大声を出しながら全力で駆け出した中学生たちが児童を巻き込み大挙避難する彼らの姿を見て、住民の多くも避難を始め、3,000名の命が守られた。

(3) 最後に

片岡敏孝教授の避難の三原則、釜石の奇跡により、津波、災害が発生する前には、避難をするよう国からも指示されるようになった。有事の際は、まずは、避難するよう心がけてほしい。



開催地より

東日本大震災のボランティアの経験談とともに、釜石の奇跡(片岡敏孝教授の避難の三原則)についてのお話を詳しく伺うことができた。今後の活動に大変参考になると思う。

開催地名：徳島県上板町	
開催日時	令和元年 10 月 17 日（木） 15：00 ～ 16：30
開催場所	上板町中央公民館
語り部	武蔵野 美和 （岩手県陸前高田市）
参加者	上板町職員、上板町社会福祉協議会職員 約 70 名
開催経緯	防災意識の向上（他の地域より比較的安全だという意識の払拭）と、災害対応力の強化（大災害の経験がないため、災害対応のイメージができない）をはかるため、東日本大震災を経験された語り部のお話を伺い、災害の恐ろしさや悲しさ等、具体的なイメージをつかみたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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ます。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>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 名のうち、死者・行方不明者は 1,757 名にのぼった。</p> <p>（3）避難とは</p> <p>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。皆が逃げる事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実施する必要がある。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、多くの犠牲者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。</p> <p>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だし、ストレスが大きい場所にあえて行く必要はな</p>



い。家が安全であれば家で生活していただいても問題ない。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。

#### (4) 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、そしてあなたが担うべき役割について正しく認識しておくことをお薦めしたい。

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薦めしたい。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

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、住民の自助意識を高められたと思う。

開催地名：徳島県徳島市	
開催日時	令和元年10月5日（土） 10：00～11：30
開催場所	徳島市消防局
語り部	吉田 亮一（宮城県仙台市）
参加者	市民防災指導員及び自主防災組織 約100名
開催経緯	近い将来、発生が予想される南海トラフ巨大地震に備えるため、自主防災組織、婦人防火クラブ等は、訓練や研修会に取り組んでいる状況である。今回は市民防災指導員や自主防災組織のリーダーに対し、有益な防災活動についてのお話を伺いたい。
内容	<p>（1）住民主体の地域防災</p> <p>私は仙台市で保育園を経営する傍ら、平成18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と思うからである。地震に限らず、他の大規模災害についても同様であると思っている。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。皆さんも是非肝に銘じていただければと思う。</p> <p>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うからである。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もらうこととした。</p> <p>（2）避難所の実際</p> <p>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になる。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、その避難所に行けば物資をもらえらると思ったら大間違いである。</p>

そして、避難所の中ではどのような役割が必要か。それはまず、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することである。実際には出入口を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。

### (3) 最後に

避難所の運営は地域町内会、自治会の役割であり、その避難所における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、大震災を乗り越え、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、皆さんには以下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ただきたいと思う。

- ・ 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等の具体的な活動についてわかりやすくお話いただいた。非常に興味深く聞くことができた。また、とても参考になるお話だった。

開催地名：香川県宇多津町	
開催日時	令和元年 11 月 24 日（日） 9：30～11：00
開催場所	宇多津町保健センター
語り部	安部 あきこ（福島県南相馬市）
参加者	自主防災会（防災リーダー、一般町民） 約 70 名
開催経緯	南海トラフ地震の発生確率が高まってきているが、香川県においては、災害に対しての意識が低いのが現状である。語り部のお話を聞くことにより、防災活動に対する意識を改善し、各自主防災会の積極的な活動を促すきっかけにしたいと思う。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>東日本大震災当日、自宅が海に近いこともあり、実際に津波が押し寄せている様子を私は避難場所から見ていた。原子力発電所から 20 キロメートル圏内だったこともあり、東日本大震災当日は避難指示を受けて避難していた。状況が落ち着いてからは、回帰支援センターでコミュニティー維持のために交流活動を続けてきた。平成 24 年 12 月からは、より多くの人たちに南相馬市の被災状況を語り継ぎたいという思いから、ボランティアガイドに登録し、市内の被災状況や復興状況を視察に来られた方に対し、自分が見聞きした体験を交えながら案内してきた。本日は皆さんに、少しでも震災のことをお伝えしたいと思う。</p> <p>（2）地震発生</p> <p>2011 年 3 月 11 日、東北地方で東日本大震災が発生した。私が住んでいた福島県南相馬市の人たちは、絶対安全だと言われていた原子力発電所が津波で被害を受けたため、避難を余儀なくされた。とにかく急いで避難する必要があり、本当に着の身着のまま、大型バスに乗って、目的地もよくわからないままに避難した。雪も降り寒い中、山形や群馬、長野、新潟、とにかく受け入れてくれるところに行くしかなかった。10 日くらいで家に戻ってこれると考えていたが、予想に反して避難生活は長引いた。</p> <p>一番悲しかったことは、隣近所の人や、親子、親戚、友達がバラバラになってしまったことである。若い人たちは、ここには住めないと言って遠くに引っ越し、高齢者は移動が大変なのでそんなに遠いところには行けないため、とりあえず近隣に避難しているケースが多い。本当に家族がバラバラになってしまった。</p> <p>避難所生活は、自分の家から何にも持っていくこともできなくて、体一つで体育館に避難したので大変であった。プライベートな空間は全くなかった。風邪が蔓延し、私も肺炎になってしまった。とにかく思い出したくもないほど辛い生活だった。</p>

皆が避難して無人となった地元では、空き巣の被害も多く発生した。また、住民が全員避難してしまったため、動物が自由に生活していた。今までイノシシなど見たことがなかったが、かなりの数が住宅地に現れた。さらには、アライグマやハクビシン、そしてサルまでも住宅地に侵入してきた。現在もなお、これらの動物がかなり増えており、大きな問題となっている。

### (3) さいごに

南相馬市は津波の犠牲者が 636 名、行方不明者と関連死を合わせると、500 名近くにのぼっている。震災後、時がたつに連れて、関連死やうつ病などの病気、自殺が少しずつ増えている。この事実からも、人とのつながりは非常に大事だと思う。自分一人で生きていくのは、絶対に無理である。お互いに支え合って、助け合って、協力しながら生活していくのが、地域のつながりだと思っている。

本日お越しいただいた皆さんは、津波なんてここでは関係ないと思うかもしれないが、災害はいつ発生するかわからない。この秋、福島県の本宮というところで台風による被害を受けたが、絶対にここは大丈夫と言いながらも、50 年ほど前にも同じような水害が発生して被害を受けたという。絶対という言葉は信じてはいけないと思う。



開催地より

実際に東日本大震災を体験された語り部のお話は具体的でわかりやすく、引き込まれた。原発からの避難のお話は特に印象的だった。今後の積極的な防災活動の糧にしたいと思う。

開催地名：愛媛県久万高原町	
開催日時	令和元年 11 月 6 日（水） 19：30 ～ 21：00
開催場所	久万町民館
語り部	菅野 和夫 （岩手県宮古市）
参加者	地域住民（自主防災組織、防災士）・町職員・防災関係機関 約 70 名
開催経緯	本町は大規模災害の被災経験がなく、集中豪雨や台風災害は発生するものの、人的被害等までは発生しておらず、町民一人ひとりの災害に対する意識、備えが十分とはいえない状況である。今後発生が予想される南海トラフ地震や平成 30 年 7 月豪雨のような大規模災害が発生した場合、『自助』『共助』『公助』が全く機能しないことが危惧される。東日本大震災の語り部のお話を伺うことで、災害に対する備えや、防災のためにできることについて考えるきっかけとしたい。
内容	<p>（１）東日本大震災現地からの報告</p> <p>日本は災害救助法に則った仕組みができています。だから後のことは考えず、とにかく逃げるのが大切である。災害時には、道路が通行止めになることに危機意識を持つことが大切である。瓦礫で通れなくなった道路の啓開、復旧は、地元、近隣市町村業者の人たちが公助でやるべきで、そうしないと救援物資は届かない。そのため、津波被災地への当町からの救援体制の確立は、平常時から考えておくべきであり、山間部の当町からの公助、自主防の共助は重要である。</p> <p>災害で命を守る行動はどうすれば良いのか。津波災害はどう対処したら良いのかは、日頃から勉強して、訓練しておかなければいけないとつくづく感じた。</p> <p>津波や豪雨、川の氾濫などは時間との競争である。私自身、常に自分がいる土地の標高を意識するようにしている。また、福島原発事故後から、放射能の線量計も持ち歩いている。自分が住んでいる場所のデータは、事前に数値を把握しておくのと災害時に役立つはずだ。近年、日本各地で自然災害が発生しているが、判断の誤りから亡くなる人も多い。自助努力で命を守るためにどうするかは、日頃から考えておくべきである。</p> <p>東日本大震災の際には、被害を受けていない地域から援助がくると思っていたが届かなかったり、内陸の息子に物資を送ってもらうように連絡をしたら、「こちらにもない」と言われたり、震災直後からしばらくの間は日本中が麻痺してしまった。どこで災害が起こっても、皆が災害を分かち合わなければいけないとつくづく思った。</p> <p>（２）避難所について</p> <p>発災すると、人はバラバラになってしまう。私自身も家族とバラバラになった。発災後避難場所で指揮を執り、避難者を地元の避難所へ、食べるものを調達しようと誘導したところ、「食料はない」と言われた。避難所は 500 名分の乾パンしか用意していなかった。そこに 1,000 名を超える避難者が押し寄せた。入れなかったのが避難所に戻り、自主防役員宅から食材を集める等、避難解除までの 3 日</p>

間自前で食料を調達し、避難者とともに飢えを凌いだ。備えは重要である。

聞き取り調査を行い、避難所にいる町内の人の把握に努めたが、情報を整理するのに3日かかった。誰がいるのかがなかなか掴めなかった。たくさんの報道関係者が押し寄せ、避難所に収容されている方々の人数や安否情報を聞かれても確認する暇がなかった。しかし、安否確認の情報提供は大切だと思った。避難所運営を阻害した大きな要因は、間違いなく情報不足である。情報が不足するとデマが飛び交う。情報収集手段の確立も課題だと感じた。

震災直後の避難所は、足の踏み場もないくらい込み合っていた。懐中電灯もない中で、夜は寝る暇も惜しんで水の調達に駆け回っていた。

そんな避難所の生活の中で一番困ったのは、透析患者が運ばれて来たことである。また、乳飲み子を抱えた女性たちは、子どもが泣くため、避難所からいなくなった。要介護者に対する配慮、女性に対する配慮は極めて重要であるので、平時に対応策をきちんと確立しておく必要がある。

また、被災しなかった自主防の方々を総動員して、朝から晩まで交代で握り飯を作った。最後には握力がなくなった。そういった状況の中でも、各地からの支援物資に添えられた「最後まで支援します」という小さなメモには泣かされた。ありがたかった。

一方で、小学校の保健室にけがをした人を運び入れられないかと聞くと、「教育委員会の許可が必要」と言われた。大災害時には学校を開放できるルールを作っておくべきだと思う。

### (3) 最後に

震災後に思うことは、日頃からの避難訓練は非常に重要だということである。避難所には必要な物資を準備しておく必要がある。あらゆる想定を考慮した対応策を確立していくことが有効である。また、津波の映像は是非ご覧いただきたい。想像を超える恐怖を感じていただけるはずだ。



開催地より

東日本大震災を体験した語り部の生の情報を見聞きすることができ、災害の怖さや、災害への備え、避難所の運営等々について何よりの学びの機会だったと思う。

開催地名：愛媛県上島町	
開催日時	令和元年 11 月 20 日（水） 14：20 ～ 15：50
開催場所	上島町立岩城小学校
語り部	岩橋 光善 （福島県南相馬市）
参加者	上島町民 約 60 名
開催経緯	<p>本町は、南海トラフ地震防災対策推進地域に指定されており、町の総合防災訓練においても南海トラフ巨大地震を想定した避難訓練及び各種訓練に取り組んでいるところである。訓練をはじめ防災に関する各種取組において、実際に経験した人の体験談は現実的な緊張感をもたらし、災害に直面した際にも大きな意味合いをしめすと思われる。しかし、広域に渡り被害をもたらした南海地震を始め、大きな災害を経験した人々の高齢化に伴い災害の記憶が薄れつつある。よって、高齢層から若年層への災害伝承が大きな課題となっている。</p>
内容	<p>（１）南相馬の状況</p> <p>平成 23 年 3 月 11 日、14 時 40 分、震源地が三陸沖の地震が発生した。南相馬の震度は 6 弱であった。気象庁は津波警報を発令し、最初は 3 メートルという予測だったが、すぐに 6 メートルに更新された。15 時 35 分頃、津波が南相馬に到達した。</p> <p>3 月 12 日 18 時 25 分に、政府は東京電力第一原子力発電所から半径 20 キロ圏内の住民に対して避難を指示した。南相馬市内でも、20 キロ圏外にバスを使って避難を開始した。数日のうちにさらに状況は厳しいものとなり、県外への集団避難が始まった。新潟県の上越市、糸魚川市、群馬県の吾妻町、片品村に、集団でバスによる避難を行った。大きな荷物を持っていく事はできないので、本当に手回り、身の回りの物だけを持って避難所に集合し、そのままバスに乗せられて避難していった。家族もばらばらだった。地震と津波の被害だけであれば、仮設住宅に家族ごとに避難できる。地域のコミュニティも壊れない。しかし、原発事故は別である。コミュニティごとに避難できなかったため、避難先では本当に見知らぬ方々だけで、なかなかコミュニティを形成するのに時間かかった。孤独にさいなまれ、相談できない、話し相手もない、そういう環境があちこちで見られた。</p> <p>南相馬は、1 市 2 町が合併して 12 年になる。現在の人口は 45,000～46,000 名で、20,000 名程度がまだ戻っていない状況である。ましてや、小高区については、震災前に 12,000 名ほどの人口だったが、ようやく 3,610 名が戻ってきたに過ぎない。これが原子力災害の状況である。津波被害だけであれば、一時的に避難してもすぐに戻ることができ、仮設住宅に家族で避難できるわけだが、原子力災害は、圏外に避難する必要がある、家族がばらばらになって避難していた。南相馬は、今現在、世帯数は震災前とほとんど変わらないが、帰還した方々が、今は</p>



ばらばらに住んでいる。3世代で居住してた家族が、各家族でばらばらになっているため、世帯数がそれほど大きくは減ってないという状態である。

南相馬市では、震災の被害は福島県で一番大きかった。直接亡くなった方が525名、行方不明者が111名いる。これらに加え、避難中に仮設住宅等で亡くなった関連死が513名に達している。直接亡くなった方、行方不明の方の合計に迫るくらいの関連死が発生していることに注目していただきたい。(関連死には自殺者も含まれる)

## (2) 復興に向けて

地域住民が生き残らなければ地域の復興はできない。住民が存在しての復興である。無人になった所に復興はない。まずは生き残ることが重要だ。また、避難ということは、全て他の人に頼るということである。全て他人の援助や協力できり立っており、他人の世話にならないと暮らしていけず、計り知れないほど精神的な苦痛を受ける。これが避難である。本当に「惨めなこと」だと感じた。したがって、避難者にならないよう、自分でできることは予め実行することが大切である。最低限必要なものを備蓄すること、近所の方々とコミュニティを作って、日頃から繋がっていること、これらはとても大切なことであると思う。

南相馬市は旧中村藩である。国の重要無形文化財に指定されて、1,000年の歴史があると伝えられる神事、「相馬野馬追」が有名である。震災で大きな被害を受けても、「相馬野馬追」はこの地区の一つの心として、何があっても守っていく、一つの大きな力になっている。高齢化も進み、伝統行事の継承が困難になってきている中で、伝統行事を守っていくことが復興につながると信じ、その活動を現在行っている。皆さんも伝統行事を大切にしてもらいたいと思う。



開催地より

防災訓練をはじめ、地域の防災活動における自助・共助の推進など、今後の防災活動に非常に役立つ内容だった。

開催地名：愛媛県四国中央市	
開催日時	令和2年1月18日（土） 10：00～12：00
開催場所	四国中央市消防防災センター 3階大会議室
語り部	齊藤 賢治（岩手県大船渡市）
参加者	安全・危機管理課職員、地域住民、関係機関 約100名
開催経緯	近年は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、また災害経験者も少なく、伝承活動ができていない。そのため、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かのかわからなくなっている。今回の語り部の講演を機に、防災活動のベースを確立したい。
内容	<p>（1）震災時の状況</p> <p>東日本大震災発生時、大船渡湾の堤防は全て破壊、粉碎した。水の進行方向へ向かった車は助からなかった。対策としては高台へ逃げるか、Uターンするか、乗り捨てて高台へ逃げるしかない。車は水深30センチメートルで走行が危険である。津波の知識が不足していた人や、家に物を取りに戻った人などが被災した。自分だけは大丈夫という心理学用語「正常性バイアス」が働いたのである。逃げない方法を探してしまう認知的不協和も働き得る。また、一晩中寒かったため高齢者は低体温症も発症した。</p> <p>避難動向のグラフによると、犠牲になった方の約半数は自宅にいて逃げなかった人だった。また、行政が指定した避難場所でも犠牲者が出た。津波は家を簡単に流す。遺体安置所では水死体より圧死体が多かった。</p> <p>震災後、電気、ガス、水道などのあらゆるライフラインが断絶した。私の場合、風呂の水はインバーター装置を車のバッテリー直流回路12ボルトから交流回路100ボルトへ変換してポンプを回し、川の水を汲み上げ、家では発電機でボイラーに電気を送り、灯油の準備も整ったところでボイラーのスイッチを入れた。圧力センサーが作動しないので、蛇口のホースから水を入れて圧力を上げてスイッチを入れ、10日ぶりに入浴できた。</p> <p>（2）震災時の行動と対策</p> <p>各自で、少しでも標高の高場所へ逃げるのが大切だ。それぞれ逃げましょうという意味の「津波てんでんこ」は、1人でも良いから助かって欲しいという願いが込められている。組織内でも内陸出身者のリーダーは、地震が起きても津波に意識が繋がらない。</p> <p>また、車は渋滞することを想定したほうがよい。太平洋では津波の時速は700から800キロメートルで、計算上では浅瀬から陸に到達するとき40キロメートルまで失速する。つまり早い時間に高台へ逃げるべきなのである。大船渡では</p>

10メートル、宮城県女川町では20メートルを超える津波が発生した。震災後、新たな防波堤が建てられたが、コンクリート製は寿命50年弱であることが懸念される。

(3) 便利または有効だったもの

カセットガスコンロ等のアウトドア用品や作業着は役立った。また、水の運搬には一輪車が大変役立った。古いエンジンを有した発電機の回転を改良し、ランプ、テレビ、洗濯機に使用した。これには、ある程度の知識と技能が必要であるし、工具もなければならない。また普段から生活水量を把握することも大切である。災害発生時、トイレは水に限りがあり、雨水を溜めてろ過し、沈殿させて使用した。実際給水車は4日後に到着した。

(4) 東日本大震災の教訓

震災直後からお互いに無事を確認し合うことのできるよう、普段からコミュニケーションの形成をしておくべきである。災害時に備えて「助け合おう」、「物を分け合おう」という意識を持つておく必要がある。



開催地より

実際に大震災を経験され、災害の恐ろしさを認識されている語り部のお話は、聴く者の興味・関心を引く。本市の地域住民にとって、大変参考となる内容であった。今後の防災活動の一助としていきたい。

開催地名：愛媛県八幡浜市	
開催日時	令和2年1月20日（月） 13:30～15:00
開催場所	八幡浜市文化会館（ゆめみかん）
語り部	仲條 富夫 （千葉県旭市）
参加者	自主防災会、その他 約100名
開催経緯	年に1回、南海トラフ地震を想定した津波、土砂災害避難訓練及び各地区での防災研修を市内一斉に実施しているが、参加者の顔ぶれはほぼ同じ人となっている。また、自主防災会を中心に、地域の防災力向上を図っているが、活動内容や参加率は各地で温度差がある。近い将来、高い確率で発生が危惧されている南海トラフ地震に対する備えを高めたいと考え、語り部の講演を開催する。
内容	<p>（1） 東日本大震災の当日</p> <p>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14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。</p> <p>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。第一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、第一波より弱かった第二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。</p> <p>（2） 東日本大震災を経験して</p> <p>災害に遭ったとき、72時間はまず家族で頑張る必要がある。その後、市、県、国の公助が入る、というのが実情である。学者が、九州地方では地震の心配はないと言っていた矢先に、熊本県で震災があった。この例からも、日本全国、どこで地震が起こっても全然おかしくない。</p> <p>避難所での生活について特筆すべき点は、ガソリンが非常に不足していたことである。そのような状況の中では、なるべく多くの人に行き渡るよう、各自が5～10リットル程度の給油で我慢すべきところを、車を5～6台も所有している何軒かの家族が、自分たちの車を満タンにするという出来事があった。結果的に、本当に必要な人に行き渡らなかった。同様に、水が足りなくなると、周りの声が聞こえなくなり、まるで奪い合いの様相になった。乳児を抱えたシングルマザーの声でさえも聞こえなくなってしまった。情報不足からこのような事態が発生するのだが、物資を分け合うときは、奪い合えば足りなくなるということを認識し、皆が分け合う必要がある。</p>

ボランティアの方々は、多い時は1日に1,000名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、各地域に必要な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極めて少ない状況の中ではうまくマッチングができず、活用できなかったと言える。これは他の県、地区でも起こっていた現象だと推察する。

### (3) まとめとして

本日お越しの自主防災会の皆さんのように、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、お互いに励まし合っていくことが、復興に向けての第一歩につながると強く思う。

さらには、常に対話を行い、災害に対して立ち向かっていくこと、地区に閉じこもらないような生き方が一番大事だと思う。被害を受けた人たちは、自分の体験を発信していくことが重要だと思う。話を聞いてもらった人には、是非今後の防災活動につなげてもらいたい。



開催地より

実際に被災された方の体験談だったので、避難所のことや、家族のこと、近隣住民とのつながりの大切さなどを聞くことができた。学んだことをどう行動に移していくかが大切であり、一歩踏み出すことの重要性や、自主防災組織の大切さを強く感じた。

開催地名：愛媛県伊予市	
開催日時	令和2年1月26日（日） 10：00～12：00
開催場所	伊予市本庁舎
語り部	草 貴子 （宮城県仙台市）
参加者	女性防災士等 約80名
開催経緯	現在、伊予市には40人の女性防災士が誕生しているが、その方々を中心とした女性に対する講演会を開催し、女性や要配慮者に配慮した避難所運営をはじめ、減災対策について、経験に基づいたお話を伺いたいと思う。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>東日本大震災だけでなく、あらゆる災害をもたらす悲しみや苦しみ、辛さは、できれば経験したくない。ここに住んでいて、大きな災害は来ないだろうと言っていたとしても、いつ、どこで災害が発生するかは誰もわからない。もし被災しても、自分が得た知識や知恵を冷静に発揮することができたら、国が広める、市が広める、町が広める「防災」、「減災」への一助になるものと信じている。</p> <p>（2）市名坂東町内会の紹介について</p> <p>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40～50代の方の比率が高く、単身赴任の家庭が多い環境の中、必然的に私たち女性が立ち上がり、作り上げた町内会である。</p> <p>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作りと掲げた。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目指し、活動を行っている。</p> <p>（3）震災での気づき</p> <p>まちづくりは人づくりであり、人づくりは、人と人との繋がりである。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思う。手作りポスターを作ったり、集会所で茶話会を開催していると口コミをしたり、地道な活動を展開しているところである。</p> <p>また、さまざまな取組の中で、コミ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、震災時に、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</p>

	<p>しての尊い役目があるが、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。</p> <p>市名坂小学校の6年生には、毎年卒業間近の3月に出前講座を実施している。なぜ、避難所運営委員会ができたのか、守られる側から守る側に成長した彼らに出来ることは何なのかについて、話をしている。</p> <p>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。</p> <p>(4) むすび</p> <p>誰もが経験したことのない1,000年に一度と言われる大震災の中で、それぞれの役目をみんな自分なりに一生懸命に果たした。子供だからとか、男性だからとか、女性だからとかではなくて、私の役目、貴方の役目、みんな違ってそれでいいと思う。</p> <p>私はこれからの自分の役目は何だろうかと、いろいろと考えてみた。東日本大震災というとても辛い災害を経験して、人間の無力さ、生命の尊さと儚さ、哀しみの受け止め方、人の優しさを感じた。生かされている私達は、しっかりと生きなければならないと改めて思う。自然災害に立ち向かうことは難しいけれど、「防災」や「減災」について考え、実践すること、そして一時、一瞬を大事にしていくこと、それが私の答えである。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>女性が中心となって展開されている町内会での防災活動のお話は、参加した女性防災士にとって非常に参考になったと思う。また、震災での気づきについても女性の視点でお話いただき、興味をもって聞くことができた。</p>

開催地名：高知県四万十市	
開催日時	令和元年 12 月 20 日（金） 14：00 ～ 15：30
開催場所	四万十市役所
語り部	菊池 保夫 （岩手県遠野市）
参加者	四万十市職員 約 70 名
開催経緯	被災時に本市の職員が災害に対してどう対応していけばよいのか、大きな災害を経験していない本市においては、特に避難所運営等についてまだまだ未熟な面があると感じている。また、住民のみならず、職員の防災力向上も今後の課題であること、若年層に危機意識が低いこと、地区によって住民の危機意識に差があることが課題となっている。東日本大震災の語り部からお話を伺うことで、職員の防災意識向上と市内の防災活動の一助としたい。
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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。地震発生後の 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。遠野市は、岩手県のほぼ中央に位置し（内陸部に位置）、盛岡市、花巻市、北上市、陸前高田市から宮古市への 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。</p> <p>（２）東日本大震災発生と後方支援活動</p> <p>地震発生後、日没前の 16 時 30 分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）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。</p> <p>12 日未明（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 名が避難しており、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</p>



一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。

災害要請の際、個別で各方面の許可を取っていても、物流を動かすことはできず、食料の援助も遅れる。実際、岩手県の保健所において、遠野市から被災地に送ったおにぎりの食中毒について心配されたが、保健士がいることを説明して推し進めた。緊急時はそういった対応が必要になると思う。

### (3) 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なる。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きたい。

さらに、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。すべての職員の方々に、非常時に何をすべきかということの日頃から考えて、実践的な訓練を実施することを意識していただきたい。



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ていただいた。

開催地名：高知県室戸市	
開催日時	令和2年1月22日（水） 13：30～15：30
開催場所	室戸市役所
語り部	宮本 英一（千葉県旭市）
参加者	市職員 約50名
開催経緯	東日本大震災から年月が経ち、職員間での防災意識に隔たりが見られ、どこか他人事のように感じている職員が見受けられる。今一度、東日本大震災の体験談や教訓について話を伺って、防災意識の向上を図りたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>旭市は千葉県の北東に位置し、醤油と漁業の町、そして以前は甲子園出場の常連だった銚子商業高校がある銚子市の隣である。平成17年7月に、旭市、飯岡町、海上町、干潟町が合併してできた、人口66,500名の市である。私は合併前、飯岡町の職員で、大震災の二年前までは皆さんと同じ市の職員だった。3.11震災当日は、90世帯ほどの地区の区長をしていた。</p> <p>亡くなった方々は14名、行方不明者は2名で、津波で亡くなった方々や行方不明者の多くは、一度目の堤防を越えた津波の時は避難していて、もうこれで終わりだと思い、二度目の堤防を越えた津波で流された方々だ。これを機会に、「津波は繰り返しやって来る」と言うことを知っていただければ幸いである。また、震源地からかなり遠い千葉県でも、津波による大きな被害があったことを知って頂ければと思う。</p> <p>（2）津波の恐怖</p> <p>チリ津波が来て以来、この日まで「津波警報」や「注意報」が数え切れない程発令されたが、大抵は数十センチメートル海水面が上がる程度だった。九十九里浜は東北地方のリアス式海岸と違い広い海岸なので、津波の力も分散され、大きな津波は来ないと思い込んでいた。</p> <p>従って、荷物を持って避難して行く人達にも「大丈夫だよ、堤防を越えることはないでしょう」などと言っていた。幸いにも私の地区では亡くなった方はいなかったが、避難して行く人達に、無責任にそう言ってしまったことを、今でも後悔している。</p> <p>1回目の津波は、私の予想通り家の前の堤防を越えなかった。しかし、1回目の津波から1時間半後に、2回目の津波がやってきた。津波はザブーンと堤防を越えて、またたく間に辺り一帯を水浸しにした。私たちはとっさに、家の脇に隠れたが、アッという間に、津波の激しい流れに巻き込まれて、水の中に沈んでしまった。私たちは津波に流されながら、大声を出して励まし合った。木造の家と</p>

コンクリートの建物に挟まれた屋根の残骸が見えた時に、妻と一緒に無我夢中で屋根の上に登ることができ、何とか助かった。

### (3) 震災発生後

ボランティアの依頼については、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。ボランティア保険への加入の手続きの件もあって、受付に大変と時間がかかり、受付会場には、現場に行けないボランティアの人達が溢れていたという。

また、当初ボランティアの皆さんは徒歩で移動していたので、どうしても被災現場に着くのが遅くなったり、また、活動の時間的な制約もあって、実質的には、何時間も活動できなかった。そのような状況を見て、サーファーの方々は「私達はこの地域の海にいつもお世話になっているので」と言って、ボランティアの受付を通さず、私の地区の中に来て一生懸命手伝ってくれた。

津波によって恐怖を味わったことと、家族が無事だったことにより、改めて命の大切さを知った。最後になるが、大きな災害が起きると、個人や地域で想定しなかった様々な問題が起きる。ここにいる皆さんは、災害が起きた時に地域の皆さんのために、指導的な役割をする方々だと思うが、自分自身や家族の皆さんが被災者になる場合も十分想定される。万が一そうなった場合、家族や自分の命を守りながら、地域の皆様のためにどういった行動をとったら良いか、日頃から考えておく必要があると思う。



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、災害の体験・教訓に関する事について理解も深まったと思う。

開催地名：福岡県芦屋町	
開催日時	令和元年 10 月 11 日（金） 19：00 ～ 20：30
開催場所	芦屋町町民会館
語り部	岩橋 光善 （福島県南相馬市）
参加者	芦屋町消防団、自主防災組織（自治区）、女性防火クラブ、町民 約 80 名
開催経緯	芦屋町では公助に対する住民の期待が高く、自助・共助の意識向上まで至っていないこと、これまで大きな災害被害なく、行政・住民ともに防災意識の向上を図ることが必要なことから、東日本大震災をご経験された語り部をお招きし、災害時の体験や教訓などをお話いただきたい。
内容	<p>（1）南相馬の状況</p> <p>政府は、東京電力第一原子力発電所から半径 20 キロ圏内の住民に対し、3 月 12 日の 18 時 25 分に避難を指示した。これに伴い、南相馬でもバスを使って集団避難を開始した。新潟県の上越市、糸魚川市、群馬県の吾妻町、片品村という所に、バスで集団避難を行った。バスでの避難なので、大きな荷物を持っていく事は出来ない。20 キロ圏内の方々は、避難所に集合し、本当に身の回りの物だけを持って、そのままバスに乗せられて避難した。父親、祖父母、息子、娘、孫がばらばらに避難したケースも見られた。地震と津波の被害だけなら、仮設住宅に家族ごとに避難できるので、地域のコミュニティも壊れない。しかし、原発事故は別である。コミュニティごとに避難できなかったため、避難先では見ず知らずの方々がほとんどというケースも多く、コミュニティを形成するのに時間がかかった。孤独にさいなまれ、相談できない、話し相手もない、そういう環境があちこちで見られた。</p> <p>南相馬は、1 市 2 町が合併して 12 年になる。現在の人口は 45,000～46,000 名で、20,000 名程度がまだ戻っていない状況である。中でも小高区については、震災前に 12,000 名ほどの人口だったが、ようやく 3,610 名が戻ってきたに過ぎない。これが原子力災害の状況だ。津波被害だけであれば、一時的に避難してもすぐに戻ることができ、仮設住宅に家族が避難できるわけだが、原子力災害は、放射能汚染の圏外に避難する必要がある、家族が分散して避難しているのだ。南相馬は、現在の世帯数は震災前とほとんど変わらないが、帰還した方々が、現在は分散して住んでいる。3 世代 1 家族だった家庭が、2～3 家族に分散しているため、世帯数がそれほど大きくは減ってないという状況である。</p> <p>（2）災害に負けないために</p> <p>地域住民が生き残らなければ地域の復興はできない。住民がいての復興である。無人になった所に復興はない。まずは生き残ることが重要だ。また、避難と</p>

ということは、全て他の人に頼るということである。これは今回、我々みんなが自覚できたことである。自分たちは、何も持たずに避難してきたわけで、ご飯を作ってくれるのも他人だし、移動するにも車は津波に流されてしまっている。全て他人の援助や協力で成り立っており、他人の世話にならないと暮らしていけず、計り知れないほど精神的な苦痛を受ける。これが避難である。本当に「惨めなこと」とみんなが感じた。従って、避難者にならないよう、自分でできることは予め実行することが大切である。最低限必要なものを備蓄すること、近所の方々とコミュニティを作って、日頃からつながっていること、こららはとても大切なことであると思う。

南相馬市は旧中村藩である。国の重要無形文化財に指定されて、1,000年の歴史があると伝えられる神事、「相馬野馬追」が有名だ。震災で大きな被害を受けても、これはこの地区の一つの心として、何があっても守っていく、一つの大きな力になっている。高齢化も進み、伝統行事がだんだん継承できなくなっているなかで、何とか伝統行事を守っていくことが復興につながると信じ、その活動を今行っている。皆さんも伝統行事を大切にしてもらいたいと思う。



開催地より

地震、津波の被害だけでなく、原子力発電所の怖さにもおびえながら避難せざるを得なかった方々の苦しみがよくわかった。今後の防災活動に非常に役立つ内容だった。

開催地名：佐賀県伊万里市	
開催日時	令和元年10月1日（火） 13:50～14:40
開催場所	伊万里市立国見中学校
語り部	菅野 祥一郎（岩手県陸前高田市）
参加者	国見中学校生徒、教職員約280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た。平成19年に、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。これは、「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これからの課題である」と捉えていることから実施するものである。今回はこの事業に語り部をお招きし、東日本大震災の体験談・教訓を伺うこととしたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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つの特徴があるとされている。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。忘れたところに突然やってくる。</p> <p>（2）絶対に子どもたちを助けるという信念</p> <p>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、低学年から登れば渋滞してしまうと判断し、6年生から順番に、丸太の階段を使って隣の山の上まで登るように指示した。つい先ほど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何か。そして住民の生死を分けたものは何なのか。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。</p> <p>（3）避難所では</p> <p>私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</p>

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年生と中学生が頑張った。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」なのだが、10日も過ぎるともちろん無事な姿でいるわけではない。誰しもが諦めている。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。でも、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見れるのを待っていたか想像がつくだろうか。

#### (4) 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。生きていく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。当たり前なことだけでも素晴らしいことである。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。本日のお話を忘れず、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：長崎県長崎市	
開催日時	令和元年 11 月 6 日（水） 14：30 ～ 16：00
開催場所	長崎大学 文教キャンパス スカイホール
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	長崎市内の大学生及び商工会員 約 120 名
開催経緯	<p>毎年全国各地で大規模な自然災害が発生しているが、幸いにも長崎市では昭和 57 年の長崎大水害以降大規模な自然災害が発生していないことから、災害を直接経験していない若年層に対して防災意識を高める必要がある。また、地域防災力の担い手である消防団員の役割はますます大きくなっているが、消防団員数が年々減少しているため、若い世代の学生等に入団してもらい、組織の充足を図る必要がある。以上を踏まえ、語り部のお話を今後の防災意識の向上と防災活動の糧としたい。</p>
内容	<p>（１）東日本大震災の教訓について</p> <p>東日本大震災が発生したとき、想定外という言葉が飛び交った。想定外と言えばそれで終わりになってしまうが、想定以上の備えが必要である。地域として一生懸命防災に取り組んで、せっかく共助ができて、自助が抜けていたのでは、地域防災は成り立たない。住宅の耐震化、外壁や室内の点検、食料と飲み水は 1 週間分、ガソリンは絶えず満タンにしておいてほしい。こういうことができて、初めて地域防災が成功する。</p> <p>避難所には一時避難場所、地域指定避難所等、さまざまな避難所があり、用途が違っている。一時避難所とは、災害が起きたとき、地域が最初に活動する、安否確認と情報収集の場所である。地域指定避難所は、現住所に基づいて開設され、家が全壊、半壊して、住める状況ではない方々が避難する場所である。怖い、食料がない、電気・ガス・水道がとまったとって避難する場所ではない。だからこそ自助が大切で、1 週間分の備蓄はしてほしい。救援物資は、家も食料備蓄もなくなって避難してきた人たちのものだから、例えば、学校に自衛隊のトラックが着いたから、何かもらえるということではない。</p> <p>避難所の床に「碁盤の目」のようにスペースをつくると、真ん中の人、通路側の寝ている人たちをまたいで通路に出なければならないし、不審者も入り込みやすくなる。体育館の中央に 2 メートル幅のメインストリートを設け、両側の壁からメインストリートに向かって、長さ 4 メートル、幅 2 メートルのブルーシートを敷く。このブルーシートを 1 メートルの間隔を空けて、櫛の歯のように並べる。ブルーシート上の 1 メートル×2 メートルが、1 人のマスである。そうすると、他人をまたぐ必要がなく、自由に通路に出られる。ここは何地区と決めておけば、歩き回る必要がなく、プライバシーも守られ、不審者も入りづらい。これを「半島型避難スペース」と呼んでいる。</p>



(2) 地域で取り組む防災活動

防災訓練を告知するには、全て班長がポスティングするか、手渡しすることにし、回覧板は使用しないほうが良い。アパートやマンションには、町内会に入っていない人もいるからである。A4判の用紙に訓練の日時、目的、内容が書いてあり、一番下に、切り取り線が入っている。切り取り線の下に、小・中・高・成人と人数を書くところがあって、「あとで回収に来ますから、書いてください」と告げる。そうすると、前もって何人参加するかが分かる。

町内会が行うのは、町内会防災である。保育園、幼稚園、小学校、中学校、福祉施設、企業、商店の全てと一緒にやることを地域防災化と言う。大人目線だから、高齢化という話になる。小・中学生、高校生を巻き込み、公民館や市民センターを使って行う老人会の受付や、学校での運動会、盆踊りでテントを張るのに、子どもたちに参加してもらえば距離が縮まる。普段からそういうことを行うことによって、災害時にもうまく回っていく。

避難持ち出し用備品や1週間分の食料よりも、最初に使う防災用品があることを知ってほしい。それは、靴下、スニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー、イヤホンを必ずつけた携帯ラジオ、フードつきの雨具である。この6つを、ナップザックなどに入れて、押し入れや、玄関先ではなく、寝ている自分の枕元に置く。ふとんの中で動かず、身の安全を確保する。揺れがおさまったら、靴下、スニーカーをはいて、ヘッドライトをつける。そうして自分の身を守ってほしい。



開催地より

震災時の初動対応の大切さと、避難所運営について、具体的な体験談を聞くことで、非常に参考になった。今後の活動に役立てていきたいと思う。

開催地名：大分県大分市	
開催日時	令和元年8月27日（火） 13：30～14：30
開催場所	J：COM ホルトホール大分
語り部	仲條 富夫（千葉県旭市）
参加者	自主防災組織代表者、自治委員、防災士等 約600名
開催経緯	<p>当市では、近年大きな災害が起こっていないこともあり、市民の災害に対する危機意識が低い。（特に若年層）南海トラフ巨大地震による被害が想定されており、啓発に取り組んでいるが、過去に津波襲来の経験もないため、被災者の経験を直に聞くことが重要と考えている。今回の語り部講演では、東日本大震災の体験談、教訓についてお話いただき、意識の向上につなげたい。</p>
内容	<p>（1）大震災の当日の状況</p> <p>東日本大地震が発生してからおよそ1時間後、津波第一波が襲来して自宅の中まで被害を受けた。2階建て家屋の1階に、当時88歳の寝たきりの母親がいたが、そのベッドが特殊な構造のおかげでびくとも動かず、それが幸いして母親は無事だった。それでも、家屋自体はひどい状況であった。その後の第二波の襲来は免れたため、近隣住民の救助へ向かうも、更に襲来した第三波の津波に巻き込まれて自身が流されてしまった。幸いにも、近所の魚屋の建物のサッシに引っかかり、九死に一生を得たというのが私の経験である。</p> <p>（2）震災の体験談</p> <p>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であると思う。いざと言う時に備えて、緊急時に落ち合う場所を事前に決めておくことは大切である。お互いの所在確認の他、持ち出す物資の場所についても明確にしておく必要がある。自分と家族の安全が確認できたら、その次に近所において、自力で動けない方や弱者の対応を行う必要がある。</p> <p>あわせて、災害に限らず、何かあったらすぐに行動に移せるように地域ぐるみで集合訓練を重ねておくといい。災害が発生した場合、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自分たちで頑張る必要がある。（その後ようやく態勢が整って公助が入るとというのが実際である）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、ボランティアの方々の受け入れ態勢、指示命令系統の確立などの準備も必要である。当時のことを思い起こすと、つくづくそのように感じる。</p> <p>そして、地域において自主防災のために必要な備品の購入や、そのための予算の確保については、個人では対応ができないので、近隣住民がまとまって、自治</p>

会長や消防団などと協力して申請する必要がある。近隣住民、自治会長、消防団との日常的な連携や情報共有によって、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に取り組んでほしい。

その支援物資の配給の目途がある程度立つと、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、「またすぐに災害が来て、品物が無くなったらどうしよう」という精神状態に陥り、必要も無いのに通常以上の量を買占めるといった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。

### (3) 震災を体験して

実際に被害に遭うと、お互いにかかる言葉は決まっているが、いざという時になるとその言葉が出てこなくなる。茫然とした状態になり、元気がなくなってしまふ。従って、何かしら、一言でも良いのでお互いに声かけをし、励まし合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を聞くことができ、発生当時の状況について臨場感をもって共有できたと思う。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：大分県別府市	
開催日時	令和2年1月19日（日） 10：00～12：00
開催場所	別府市公会堂
語り部	草 貴子（宮城県仙台市）
参加者	自主防災会長、防災士、住民 約150名
開催経緯	災害における協働の重要性について、過去の事例や具体的な取組（平常時の防災活動、自主防災組織、東日本大震災時の避難所の様子や運営、女性目線での防災活動、東日本大震災後の自主防災組織等の取組の変化）を交えて、自治会や自主防災組織を中心とする市民にアドバイスをさせていただきたいと考え、実施することとする。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>一般的に災害が発生すれば、その規模や死傷者数、避難者数等の被害状況の数値により、その災害の悲惨さを判断してしまう。東日本大震災のように多くの方が悲惨な思いをした災害がある一方で、昭和61年の8.5水害のように3軒だけが被害を受け、一部の方のみが悲惨な思いをした災害もある。8.5水害により、仮設住宅のプレハブに住んでいた両親の胸の内を思うと、本当に切ないものがある。被災者一人ひとりの悲惨さは、災害規模の大小では判断できない。たとえ小規模な災害であったとしても、自分の生まれ育ったまちや家、そして大切な人を失うことはとても悲しいものである。</p> <p>東日本大震災のような大きな災害だけでなく、あらゆる災害がもたらす悲しみや苦しみ、辛さは、できれば経験したくない。ここに住んでいれば、大きな災害は来ないだろうと思っていたとしても、いつ、どこで災害が発生するかは誰もわからない。もし被災しても、自分が得た知識や知恵を冷静に発揮する備えがあれば、国が広める、市が広める、町が広める「防災」、「減災」への一助になるものと信じている。</p> <p>（2）市名坂東町内会の紹介について</p> <p>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40～50代の方の比率が高く、単身赴任の家庭が多い環境のため、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。</p> <p>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目指し、活動を行っている。</p> <p>（3）震災における問題点と反省点をふまえて</p> <p>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。町内会には、転</p>

	<p>勤族で若い家族が多く、親戚もないケースが多い。夫が会社に出勤している間に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、集会所を開放して週1回の子育て支援をスタートした。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。また、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思う。手づくりでポスターを作ったり、集会所で茶話会を開催して口コミをしたり、地道な活動を展開しているところである。</p> <p>さらに、様々な取組の中で、コミ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いる。震災時に、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経験から、防災便利マップを作成したり、消防署にお願いして、子どもを抱えているため市のフォーラムに参加できない母子に対し、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、少しでも前に進めていきたい。人として、女性として、お母さんとしての重要な役目があり、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。</p> <p>市名坂小学校の6年生には、毎年卒業間近の3月に出席講座を実施し、なぜ、避難所運営委員会ができたのか、守られる側から守る側に成長した彼らに出来ることは何なのかについて、話をしている。</p> <p>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、辛さに、自分だけでなく、家族や知人が巻き込まれないよう、防災・減災に対する心構えを大きく保っていくことが大切である。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。</p> <div data-bbox="405 1319 879 1673" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="903 1319 1377 1673" data-label="Image"> </div>
開催地より	<p>地域での取組事例はとても参考になるものが多く、参考になったと思う。女性が積極的に防災活動に参加していくことは、今後絶対に必要なことであると改めて認識できた。</p>

開催地名：大分県日田市	
開催日時	令和元年 11 月 30 日（土） 13：00 ～ 15：00
開催場所	日田市役所
語り部	田代 賢司 （千葉県富里市）
参加者	日田市消防団 約 80 名
開催経緯	<p>例年、大規模な災害が起こる中で、消防団員の出動が多くなり、現場の対応するにあたっての安全管理及び現場対応の範囲について、明確になっていない実状がある。東日本大震災の語り部からいろいろな教訓等のお話を伺って今後の防災活動のヒントとするとともに、避難誘導や消防団の安全管理についても参考にしたい。</p>
内容	<p>（1）震災後の凄惨な現状について</p> <p>東日本大震災が起こり、自分も何かしなければと感じた。すぐに車で駆けつけようとしたが、道路は波打ち、がれきが山をなし、車では被災地にたどり着けない状況を知った。結局ボランティアに行くことができたのは9月からである。同僚8人で宮城県でのボランティア活動を行った。初めてのボランティアで私は宮城県東松島市に行った。担当したのは、流された養殖用のいかだを作る作業である。とても疲れたが、現地では人手が足りないということを実感した。</p> <p>2回目に行ったのは石巻市北上地区である。この地区は海からかなり内陸であるが、津波が北上川を遡上してきて川沿いの低地を中心に 200 名を越す被害者が出た。住民は、まさかここまで津波が及ぶとは考えていなかったようだ。同じ石巻市で多くの犠牲者を出した大川小学校も、学校の屋根が堤防と同じくらいの高さでやはり低地にあった。このときのボランティアでは、小さな神社の境内の草取りをした。1メートルほど伸びた草を引き抜くのは重労働であったが、地区代表の高齢男性が涙ながらにお礼を言ってくださり、ボランティア活動を続けようと心に誓った。</p> <p>（2）自助・公助について</p> <p>住民の避難、誘導について（水害、土砂災害からの避難のあり方）は、公助の面（行政指導、ハード対策、ソフト対策等）には限界がある。従って、住民主体の防災対策にて転換していく必要がある。目指すべき社会は、住民が「自らの命は自らを守る」という意識をもち、自らの判断で避難行動をとり、行政はそれを支援する社会である。</p> <p>住民の側では、避難勧告が出ていなくても危険と判断したら自主的に避難することが重要である。東日本大震災で多くの犠牲者が出た要因は、想像を超えた津波、対応力を越えた任務、情報の不足、地域住民の防災意識の不足が挙げられ</p>

る。これらの要因から、今後の取り組むべき方向性を整理すると、監視観測体制の強化、津波警報の改善、水門等の廃止、遠隔操作化、安全装備の充実、退避ルール確立、安全管理に関する訓練の充実、そして地域の総合的な防災力の向上が急がれるはずだ。

個人的に感じたのは、海拔が低い土地の危険性である。海岸から離れていても津波が数キロメートル川を遡上してきて堤防を越えることがある。河川の近くや低い場所には行政機関、公共施設、老人ホームなどを建設するのは避けたほうが良いのではないか。また行政においては早めの避難勧告を出せる体制を構築してほしい。住民の側では、避難勧告が出ていなくても危険と判断したら自主的に避難することが重要である。

### (3) 避難ルート確認の重要性について

「釜石の奇跡」で有名な片田敏孝教授（群馬大学名誉教授・東京大学特任教授）は、岩手県の釜石市の小・中学校で8年間防災教育に関わった。そこで徹底したのは、「どんな津波が来ても、できることは逃げる」ということである。想定にとらわれずに、危険を感じたらとにかく逃げる、そして自分の命を守り抜くことに専念することが重要である。今回の津波でも、大声を出しながら全力で駆け出した中学生たちが児童を巻き込み、大挙避難する彼らの姿を見て、住民の多くも避難を始め、3,000人の命が守られた。

また、マニュアルに定める事項として、消防団員の命を守ることが最優先でなければならない点についても言及したい。退避ルールの設定が極めて重要だと考える。



開催地より

映像も取り入れた、非常にわかりやすい内容であった。消防団の安全管理についても参考になるお話であった。今後の消防団の活動の推進・普及の推進に役立たいと思う。

開催地名：大分県津久見市	
開催日時	令和2年1月15日（水） 18：30～20：00
開催場所	津久見市民会館
語り部	澤島 博（千葉県四街道市）
参加者	消防団、防災士、自主防災会、市民 約100名
開催経緯	津久見市は、南海トラフ地震津波避難対策特別強化地域に指定されており、津波を想定した「市内合同避難訓練」を平成24年度から毎年実施している。日頃から何時起こるか分からない災害に対して、緊張感をもって準備することの大切さを実感できつつあるが、その一方で、地域によっては訓練参加者の減少等の課題も上がってきている。今回、東日本大震災の語り部の講演を実施することで、防災に対する意識を高めたいと思う。
内容	<p>（1）危機管理における課題</p> <p>危機への意識が低いのは人間の性である。正常化の偏見、正常性バイアスというのは、危険を無視することで心的なバランスを保とうとする一種の自我防衛本能である。自分にとって都合の悪い情報を無視し、目の前に危機が迫ってくるまでその危機を認めようとしない。自分に都合がいい、根拠のない思い込みにとられる傾向がある。自分だけは大丈夫、防災は行政がやる仕事などと思わず、正しく知り、正しく恐れ、そして備えることが大切である。</p> <p>（2）千葉県浦安市の液状化被害</p> <p>浦安市は東京に隣接する埋立地で、計画的に作られた自治体である。人口は約17万人、高齢化率が17.2パーセントの豊かで便利な若い街である。面積は17平方キロメートル、地域の86パーセントが海面埋立地である。液状化しやすい軟弱地盤であることが分かっていたながら、当時はその事実から目を背けていた。東日本大震災における液状化被害面積は86パーセントで、被害世帯は約3万7,000世帯に上った。水道被害が約3万3,000戸、下水道被害が約1万2,000戸、ガス被害や停電の世帯が約2,500世帯。建物は一部損壊でも約9,000棟で、住宅の液状化被害は日本最大規模であった。道路、海岸及び護岸も被害を受け、集積した土砂の量は7万5,000立方メートルに上った。地域全体が30～90センチメートル沈下した。</p> <p>亡くなる人がいなかったことが不幸中の幸いであった。地盤沈下は三半規管に影響を与え、目まいがしたり、吐き気がしたり、眠れなくなったりした。平らなところでまっすぐ歩けないなど、子どもにも大きな影響があった。地盤沈下は地盤が下がっただけでなく、地盤が横に移動する（側方流動）という現象も発生した。</p>



(3) 対応と課題

避難所の開設はしたが、現場の職員の動きが悪く、自治体との連携もできていなかった。災害対策本部は、被災状況の把握、情報収集の共有化もできていなかった。市民対応専用窓口の設置や、市民への情報発信も遅れた。日頃からの災害対策の必要を強く感じた。

まず、市では従来の事業費全部を2割カットし、それを全部液状化対策に回した。それから、復興計画委員会の設置をして、復興計画を作る復興災害対策本部を立ち上げた。その後、国からの補助金を使って、約5年の計画で復旧復興していった。液状化対策として、道路やグラウンドなどの地盤改良、過密地域の道路の改修に着手した。災害時要援護者、災害弱者支援体制を整え、それまでなかった自主防災組織を立ち上げた。市民参加型、体験型の総合防災訓練、指定避難所34カ所の開設運営マニュアルの策定、ボランティアセンターの立ち上げを推進し、その他、防災無線の補完策として、防災ラジオの配布、海拔表示、避難所等の電柱看板の設置を行った。さらには、震災の教訓として、うらやす絆の森を整備した。深根性のタイプの榊や椎、檜などの常緑樹を海岸沿いに植えて、津波でも絶対流されない自然の防波堤を作った。

(4) まとめ

近い将来、これまで以上の災害が起こる可能性がある。悔いの残らない備えをすることが必須である。知識を意識に変え、具体的な行動に移すこと、そして一番大事なのは生き残って、その上で被害者を支援することである。自助、共助、公助が連携し、災害に立ち向かっていくことが極めて重要だ。



開催地より

液状化現象についての話は興味深かった。また、震災後の対応についての話も分かりやすかった。参加者の防災意識も高まったことと思う。

開催地名：大分県豊後大野市	
開催日時	令和2年1月25日（土） 13：30～15：00
開催場所	豊後大野市総合文化センター
語り部	菅野 祥一郎（岩手県陸前高田市）
参加者	自主防災組織、防災士、防災関係機関、地域住民 約200名
開催経緯	<p>当市では、南海トラフ巨大地震による被害が想定されており、市報や各種防災講話を通じて、地震対策の啓発を行なっている。</p> <p>しかしながら、近年、大規模地震を経験していないことや、内陸部であるため南海トラフ巨大地震の津波被害が想定されていないことから、市民の地震に対する防災意識の低下が懸念されている。今回は東日本大震災の語り部の講演を実施し、防災に対する意識の向上を図りたい。</p>
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>東日本大震災から間もなく9年経とうとしている。以前はメディアも比較的大きく報道してくれたのだが、時間が経つにつれ、報道されることも少なくなってきた。露出が減ると、自然と人々は、災害のことを忘れてしまう。ここ10年で、熊本、大阪、北海道などの地震、全国各地での豪雨等、様々な災害があった。私は政治家でも研究者でもないが、校長として経験したことを話したいと思う。</p> <p>（2）津波被害の特徴</p> <p>津波災害には3つの特徴がある。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、わが家では柵にあったもの何ひとつ落ちてこなかった。亡くなった方々は、全て津波により犠牲となった。一度に多くの方が亡くなるのが津波である。2つ目は、遺体が遠くに流されてしまうことである。そのため、なかなか見つけることができず、行方不明者の数が多くなる。3つ目は、忘れられるということである。何の前ぶれもなくやってきた前回のチリ地震による津波は、50年以上も前である。津波は、台風のように毎年やって来るわけではない。頻繁に来ないことはいいことであるが、このように時間が経ち過ぎることにより、いつの間にか忘れられてしまうのである。</p> <p>（3）避難について</p> <p>東日本大震災が発生したとき、校長であった私は、所用で学校を離れていた。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。学校に到着したとき、子どもたちは校庭に整列し、住民は地域ごとに集ま</p>

っていた。30分もの間、校庭に止まり、避難をしなかったのは、マニュアル通りに第一避難所である行程にいたことで、安心した気持ちがあったのだと思う。

この時、すでに津波は川を遡上していた。私は校庭で、この異様な雰囲気の中、何とか子どもたちを避難させるため、マニュアルにはなかったが、山に登る判断をした。何度か自分の足でこの山に登ったことがあったため、子どもたちも容易に登れるだろうと考えたからである。間一髪であったが、学校に戻り、状況を判断して指示できたこと、さらに、その指示を、職員と地域住民の方にしっかりと受け止めてもらえたことが、一人の死者も出さなかったことにつながったと思う。

私は60年間学んだ判断力、決断力、指導力を、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。それは私が校長という立場であったため、地域の住民と顔なじみであったからであると思う。平時であれば、確かにマニュアルに従って行動するが、マニュアルに捉われない行動をすべき場面もある。責任のある立場になれば、命を守ることをまず考えなければならない。

#### (4) 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、津波から得られた教訓は少なくない。

陸前高田市の復興は日々進んでいるが、私たちは、当時多くの方々が亡くなったことを忘れず、命を大切に生きていかなければならない。皆さんも、機会があれば、是非陸前高田市を訪ねてほしいと思う。



開催地より

今回の講演をきっかけに、決して他人事ではないと感じた。平時の備えに努め、一人ひとりができることをこつこつと積み重ねて、地域全体の防災力向上につなげていきたい。

開催地名：宮崎県都城市	
開催日時	令和元年 11 月 12 日（火） 13：30 ～ 15：00
開催場所	都城市中央公民館
語り部	菊池 保夫 （岩手県遠野市）
参加者	市職員等 約 170 名
開催経緯	<p>当市域では近年大きな災害が起こっておらず、特に若年層の危機意識が低下しているといえる。将来起こりうる災害に備えるために、また今後の防災活動の一助とするために、東日本大震災を経験された語り部の講演会を実施することとする。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>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。</p> <p>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 名の都市である。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。</p> <p>（２）東日本大震災発生と後方支援活動</p> <p>地震発生後、日没前の 16 時 30 分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。</p> <p>12 日未明（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。</p> <p>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。購入した物資、備蓄品は合計で約 4,000～</p>

5,000万円にのぼった。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。

### (3) 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。

失敗したのは、避難者名簿を作成する発想がなかったことだ。どこの誰が来ているか、アレルギーの有無等も記載した名簿を最初にきちんと作成しておかないと、避難所の運営は難しい。また、自助、共助、公助が叫ばれるが、まず公助はあてにしてはならない。役所に市民の声は届きにくい。個人情報保護法は、情報の収集、発信の妨げとなったことも申し添えておく。



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。

開催地名：宮崎県日向市	
開催日時	令和元年 12 月 1 日（日） 19：00 ～ 21：00
開催場所	日向市中央公民館
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	自主防災会、消防団、市職員等 約 300 名
開催経緯	<p>当市では、南海トラフ巨大地震の被害想定が宮崎県内で最大となっており、この地震に備えて、避難タワーや避難山などのハード整備とともに、地域や学校などによる避難訓練の充実、自主防災会や防災士の育成支援などソフト対策にも力を入れているが、自主防災会役員の高齢化や消防団員数の減少など、自衛消防力（防災力）の低下がみられるところである。今回の講演を、是非防災活動の強化につなげたい。</p>
内容	<p>（１）防災の基本とは</p> <p>防災の基本は、立場や役割とは関係なく、自助、共助、公助と全ての人に関係していると思う。「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が基本である。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。</p> <p>（２）青少年も参加できる地域防災を</p> <p>私は、町内会防災アドバイザーとして平成 18 年から活動している。現在では、全国で防災に関する講演を行うと同時に、各地の学校で防災教室も実施している。そこでまず提言したいことは、地域防災には幼稚園から高校生まで、つまり、幼児から青少年までを関わらせることが大切ということである。地域の中には保育園、小学校から高校もある。しかし、地域防災避難訓練は町内会がメインであり、子どもは参加しない。地区の住民全てが関わって、はじめて地域防災と言える。また防災には、自助・共助・公助がある。地域防災が公助だとすれば、自分で意識して行うのが自助である。個人として、家の耐震化とともに家具が倒壊しないかのチェック、一週間分の食料の備蓄、こまめなガソリンの補充などを心がけてほしい。</p> <p>また、共助の点では町内会において、平成 18 年からの取組として、危険箇所などを記した地域防災マップや防災マニュアルを策定し、全世帯に配布した。さらに、防災勉強会や昼・夜両方の防災訓練を行った。</p> <p>（３）避難所には種類がある</p> <p>東日本大震災が発生したときに新たに気付いたことがある。避難所にはさまざまな種類があるが、それが知られていないということである。避難所には、一</p>

時避難場所、地域指定避難所、広域避難場所、広域避難所、福祉避難所があり、それぞれ用途が異なる。このことを地域住民に周知させることが大切である。私のいた避難所に寝たきりの方が避難されていたので、福祉避難所に連絡をしてそちらへ移っていただいた。

また 避難所の設営に関しても改善点を見出した。それは、ブルーシートの敷き方である。ブルーシートを一面に敷いてしまうと、人をまたいで外へ出なければいけない。そこで今後は、シートの縦横に通路を設けた半島型避難スペースとし、地域ごとに滞在することを提案したい。

#### (4) 東日本大震災時の小・中学生の活躍

町内会では、早くから自主防災組織を立ち上げていた。災害時には、消火班、救護班、救出班、避難誘導班、給食・給水班、報告連絡班、警備班といった役割に、それぞれ人をあてる必要がある。なるべく多くの人が、それぞれの仕事に慣れていることが望ましい。

また毎年9月に防災避難訓練を行っているが、小・中・高校生も参加させ、なんらかの役割を分担してもらっている。その理由は必要に則したものである。被災後、大人は職場の片付けに行く。避難所に残るのは主に小・中学生など義務教育の児童になる。彼らがさまざまな役割を担うことになるのだ。幸い、地域では児童がよく訓練されており、東日本大震災時も避難所の体育館に率先して柔道で使う畳を敷いたり、2部しかなかった新聞を壁に貼り出すなど、それぞれが活躍してくれた。



開催地より

講演を聞いて、地区自主防災会と小・中学校、皆が地域の一員であることを踏まえて、地域防災の在り方についてしっかり考えたいと感じた。実際に被災経験のある方からのお話は、受講者にも高い関心を持って聞いていただくことができ、防災意識の普及啓発に大いに役立った。

開催地名：宮崎県串間市	
開催日時	令和2年1月19日（日） 11：15 ～ 12：30
開催場所	串間市文化会館
語り部	吉田 亮一 （宮城県仙台市）
参加者	宮崎県内防災士、県民 約450名
開催経緯	自主防災組織は結成しているが機能しておらず、地域の防災意識が低下している。また、防災に関して行政に頼る自治会が多く、自助・共助精神が欠如している。今回は自主防災組織の在り方等について学び、今後の活動の手立てとしたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>私は平成17年より町内会の班長を務め、そこから地域防災に関する計画の立案を始めた。そのあと平成18年に269世帯の町内会総括防災部長となってから進めた5年間にわたる地域防災に関する取組を説明したい。</p> <p>防災の基本は「想定以上の備え」をすることにある。平成17年度まで、仙台市では訓練などの活動が一切行われていなかった。一方で、私の本職である保育園では、法律により月に一度の防災訓練が義務づけられていた。また、保育園では独自の避難マニュアルがあったが、地域の指定避難所、小中学校には避難マニュアルの用意がなかった。そのことを危惧して、まずは市、県、自衛隊、気象台などあらゆる場所から情報を集めて避難マニュアルの作成を始めた。</p> <p>まさかと思うような異常気象や災害も自然の一部であり、全て起こりうる現実である。だからこそ、想定以上の備えが必要となる。平成18年から、地域住民の方々には「想定外は言い訳」という言葉を伝えてきた。</p> <p>（2）平成18年から行われた5年間の活動</p> <p>私たちは平成18年から、5年計画を通じてあらゆる準備を進めた。まず、防災マップの作成を進めた。これは地域が独自に行い、防災訓練や災害発生時用として活用した。次に防災マニュアルも、地域独自のものを作成した。この2つをセットにして、全世帯に配布した。経費については市の補助金は利用せず、町内会費から防災費として徴収した。</p> <p>地域では消火班、救護班、救出班、避難誘導班、給食給水班、報告連絡班、警備班からなる自主防災組織を設立した。班長が一時避難所で災害状況を確認後、それぞれの役割を担うためのものだ。持ち回りのため、5、6年もたてばほとんどの世帯の人々が経験することになる。災害時にその班員がいなくても、経験者が担えるようになった。</p>



同時に、学校と連携してルールづくりも進めた。学校内の部屋の割り振りや細かい取決め、入室禁止の部屋など全てを決定した。実際に子どもたちに対しては、防災訓練のほかに子ども会を通じた勉強会などの機会も設けた。

また、定期的に行われた防災訓練では、働いている方には訓練のリーダーなどの役割を依頼しなかった。彼らは平日には地域におらず、土日も災害発生時は会社の復旧に追われるケースが多い。普段から自宅や地域にいる大人や高齢者、子どもたちが中心となって訓練を行ったのである。

さらに、指定避難所では、住民同士のトラブルが起きないように、そして不審者などが入りづらくなるような「半島型避難所」も考案した。その一方、帰宅困難が利用する広域避難所の案内サインなども整備していった。

### (3) 震災でも機能する防災教育の重要性

一時避難場所や指定避難所は、地域住民での運営を徹底した。また、学校職員の方々は、児童、生徒の安否確認と、災害後の学校の立て直しに全力を尽くしてもらった。行政には被害状況を把握し、速やかな復旧・復興作業に取り組んでもらう必要があるが、指定避難所、一時避難場所に職員を割り当てれば、肝心の復旧、復興が遅れてしまう。その悪影響を受けるのは、ほかならぬ地域住民だろう。

こうした地道な活動を通じて、東日本大震災発生後の17日間を、地域の力だけで完遂できた。その際、小中学校の子どもたちも、両親や大人の指示に頼らずに避難所への移動や学校避難所の設営、自発的な改善提案ができていたのだ。これを実現させるためには、日頃からの地域、学校での防災教育が不可欠だと思う。



開催地より

被災経験者から震災当時の様子を聴く機会は非常に貴重なもので、受講者は真剣な様子だった。参加者の防災意識は確実に高まったので、今後は避難所運営訓練などを通して地域防災力の向上につなげていきたい。

開催地名：鹿児島県鹿児島市	
開催日時	令和元年10月31日（木） 9：00～10：30
開催場所	かごしま県民交流センター
語り部	茨島 隆（青森県八戸市）
参加者	鹿児島市民・市職員 約250名
開催経緯	<p>当市では、鹿児島市地域防災計画において、それぞれの災害種別に応じて様々な対応を組み合わせて災害に備えている。中でも津波被害に対する対策は、直下型地震により発生するものと、桜島の大噴火後の大地震により発生するものが想定されており、いずれも甚大な被害が予想されている。特に、桜島の大噴火については、2020年代に大噴火級の事象が発生する可能性が高まってきており、地震・津波に係る対応等は本市における喫緊の課題となっている。現在、これらに対する避難計画などの更なる対策を進めるとともに、避難行動等の重要性を継続的に啓発しているところであるが、日頃から災害対応に携わっている防災担当部局以外の市職員や市民の方々への理解促進が進まないため、災害体験者による災害伝承が必要である。</p>
内容	<p>（1）震災時の八戸市の状況</p> <p>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、建物の柱がグラグラと揺れてどうなるのかと思う程だった）そして、気象庁発表の津波高は6.2メートルであり、これについては国で設置している検潮所が流されて壊れてしまい、その後の痕跡調査による結果である。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。さらに八戸工業大学の調査では、白浜海水浴場の最大津波高は10メートルにも達していたという事が判明した。</p> <p>（2）避難所の運営状況</p> <p>避難所の開設は、市内全部で69カ所、避難者は9,257名、開設期間51日間で約2,000名の職員の派遣をしていた。職員は、12時間交代で日勤と夜勤で従事していた。従事者が不足している状況の中、女性職員にも夜勤を強いる結果となってしまった。また、避難者に対して配布する毛布が不足し、群馬県伊勢崎市等から支援して頂いたが、配付が完了したのは12日深夜であった。一方で、他県からの避難者は、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徐々に多くなり、中には原発被害も併発した福島県の沿岸部から八戸にたどり着いた被災者もいた。（他県からの避難者は延べ472名にのぼった）</p> <p>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</p>

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であった。

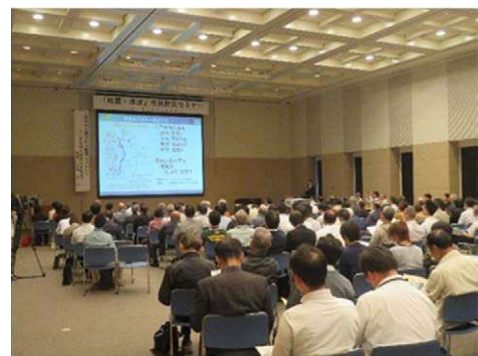
### (3) 「失見当」、「正常性バイアス」について

「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、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。

### (4) 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。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そうだ。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、行政にはやはり限界があることを痛切に感じた。従って、避難する時は自主的に、その後の対応は地域ぐるみで、やれることはやっていたきたい。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と思う。



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う。

開催地名：鹿児島県薩摩川内市	
開催日時	令和元年10月18日（金） 13：10～14：40
開催場所	川内文化ホール
語り部	小松 三生 （岩手県陸前高田市）
参加者	防災サポーター 約50名
開催経緯	原子力発電所立地自治体であり、いつ東日本大震災のような災害が起こるか分からない状況であるため、避難について改めて考える必要がある。語り部から、東日本大震災の体験談や教訓について、住民に対する避難誘導について、そして避難所運営に関することについてのお話を伺い、防災意識の向上を図りたい。
内容	<p>（1）東日本大震災の被害状況</p> <p>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1,761名、被災世帯4,065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、第二波では、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名を超えていたが、現在は19,000名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、警察車両や消防車両、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。</p> <p>（2）避難所運営</p> <p>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拔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問題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</p>

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、そのあたりの配慮が必要で、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。

## (2) 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重要である。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ことが想定される。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、単位ごとの自主防災組織で成り立っている以上、各自主防災組織ごとの知識の向上、組織構成要員の育成、会員の志気の高揚が必要であるとともに、災害被害を最小限にとどめるための防災体制を構築し、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

実体験に基づく貴重なお話を伺うことができ、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：沖縄県糸満市	
開催日時	令和2年2月10日（月） 14：00～16：00
開催場所	糸満市役所
語り部	草 貴子（宮城県仙台市）
参加者	糸満市職員、自主防災会、自治会役員、その他市関係団体 約70名
開催経緯	東日本大震災以降、一部沿岸地区では自主防災組織の活動が活発化するなど、共助の意識が強く芽生え始めている。しかし、時間の経過とともに、自主防災組織を新規結成する自治会等の動きは鈍くなり、防災意識に地域差が生まれている。今回、東日本大震災の語り部による講演を開催し、改めて防災についての意識を高め、今後の活動に役立てたい。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>東日本大震災だけでなく、あらゆる災害をもたらす悲しみや苦しみ、辛さは、できれば経験したくない。ここに住んでいて、大きな災害は来ないだろうと思っていたとしても、いつ、どこで災害が発生するかは誰にもわからない。もし被災しても、自分が得た知識や知恵を冷静に発揮することができれば、国が広める、市が広める、町が広める「防災」、「減災」への一助になるものと信じている。</p> <p>（2）市名坂東町内会について</p> <p>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40～50代の方の比率が高く、単身赴任の家庭が多い環境のため、必然的に私たち女性が立ち上がり、作り上げた町内会である。</p> <p>町内会では、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作りの3つのスローガンを掲げた。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目指し、活動を行っている。</p> <p>（3）震災での気づき</p> <p>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。手作りポスターを作ったり、集会所で開催している茶話会について口コミをしたりと、お母さんたちに集まってもらい、地域で様々な活動を行っている。また、防災訓練も開催し、濃煙体験や、防災・減災に関するクイズ、消火訓練等も行っているほか、鍋ややかんをおたまで叩きながら「助けて！」、「火事だ！」と大声を出す訓練も実施した。消防署の皆さんの指導の下、簡単に誰もが行える訓練を、大人から子供までが参加して実施している。</p> <p>様々な取組の中で、コミュニケーションだけでなく、防災と減災について考えて頂くようにしている。震災時、お店やガソリンスタンド、病院等の位置がよく</p>

わ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、お祭りの収益金の一部をあしなが育英会を通じて、津波遺児に寄付をしたりもしている。

東日本大震災が起こった時、お母さんは何を感じ、どうしていたか。いつ起こるかもしれない災害に備え、お互いが知恵を出し合って、完璧な答えが出なくても、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、お母さんとしての重要な役目があるが、それをお手伝いするのもまた、わが町内会が望む、つながり子育て支援の一環であると自負している。

#### (4) むすび

誰もが経験したことのない、1,000年に一度と言われる大震災の中で、それぞれの役目をみんなが自分なりに一生懸命果たした。子供だから、男性だから、女性だからとかではなくて、私の役目、貴方の役目、みんな違ってそれでいいと思う。

私はこれからの自分の役目は何だろうかと、いろいろと考えてみた。東日本大震災というとてつもない災害を経験して、人間の無力さ、生命の尊さと儚さ、哀しみの受け止め方、人の優しさを感じた。生かされている私達は、しっかりと生きなければならないと改めて思う。自然災害に立ち向かうことは難しいけれど、「防災」や「減災」について考え、実践すること、そして一時、一瞬を大事にしていくことが重要であると考えている。



開催地より

日頃の活動が、災害時の防災活動につながることを改めて感じた。また、それをまとめるリーダーの育成、組織作りや意識改革の重要性を学べた。

開催地名：沖縄県那覇市	
開催日時	令和元年 11 月 16 日（土） 10：00 ～ 12：00
開催場所	なは市民協働プラザ
語り部	仲條 富夫 （千葉県旭市）
参加者	地域住民、自治会、P T A、自主防災組織等 約 20 名
開催経緯	甚大な被害を伴う災害が発生していないこともあり、住民の危機意識が低く、自主防災組織の結成がなかなか進まない。（自主防災組織の結成率が全国平均と比べて極端に低い）また、島嶼県ということもあり、大規模災害の経験者から直に話を聞く機会が少ないことから、今回のご講演を機会に、自主防災組織の結成と今後の防災活動の糧としたいと考えている。
内容	<p>（1）大震災当日の状況</p> <p>大地震のおよそ 1 時間後、津波第一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態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。その後の第二波の襲来は免れたため、近隣住民の救助へ向かうも、更に襲来した第三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のアルミサッシに引っかかり、九死に一生を得た。</p> <p>（2）震災の体験談</p> <p>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だと思う。いざと言う時に備えて、「緊急時には〇〇にとりあえず行こう」等、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。その次に、近所において自力で動けない方や弱者の対応を行うことが望ましい。</p> <p>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集まって訓練を重ねておくの良いと思う。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 時間程度までは、自助と共助で対応する必要がある。（その後によりやく態勢が整って、公助が入るとというのが実際である）そのため、公助が機能するまでは、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、各地域などの命令指示系統がしっかりしていないと、せっかく来ていただいても結局は無用の長物となってしまう可能性が高い。予めの連携、理解が重要である。</p> <p>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、「またすぐに災害が来て無くなったらどうしよう」という精神状態に陥り、必要も無いのに通常以上</p>



の量を買収するという事態が数多く発生した。そのため、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、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。

### (3) 震災を体験して

実際に被害に遭うと、お互いにかか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：沖縄県石垣市	
開催日時	令和元年10月30日（水） 19：00 ～ 20：30
開催場所	石垣市民会館
語り部	齊藤 賢治 （岩手県大船渡市）
参加者	市民、自主防災会、市職員、防災関係機関、教育機関等 約100名
開催経緯	「明和の大津波」により未曾有の被害をもたらした地震災害の歴史的教訓を風化させることなく、今一度、全市民へ災害に対する防災活動の意識付けをしたいと考えている。
内容	<p>（1）はじめに</p> <p>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、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。</p> <p>「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、みんなが逃げていることを信じ、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。</p> <p>（2）東日本大震災の被害状況</p> <p>東日本大震災発生時、大船渡湾の堤防は全て破壊、粉碎した。水の進行方向へ向かった車は助からなかった。対策としては高台へ逃げるか、Uターンするか、乗り捨てて高台へ逃げるべきである。車は水深30センチメートルもあれば危険である。津波の知識が不足していた方や、家にもものを取りに戻った方などが被災した。自分だけは大丈夫という心理学用語「正常性バイアス」が働いた。逃げない方法を探してしまう、認知的不協和も働き得る。また、一晩中寒かったため、高齢者は低体温症も発症した。</p> <p>避難動向のグラフによると、犠牲になった方の約半数は自宅にいて逃げなかった方だった。また、行政が指定した避難場所でも犠牲者が出た。津波は家を簡単に流す。遺体安置所では、水死体より圧死体が多かった。震災後、電気、ガス、</p>

	<p>水道などのあらゆるライフラインが断絶した。私の場合、風呂に入れたのは発災後 10 日経ってからだった。</p> <p>(3) 最後に</p> <p>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つ目がトイレである。さらに贅沢を言えば、ガソリンや電気、ガスといった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。</p> <p>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である。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。</p> <p>カセットガスコンロ等のアウトドア用品や作業着は役立った。また、水の運搬には、一輪車が大変役立った。古いエンジンを有した発電機の回転を改良し、ランプ、テレビ、洗濯機に使用した。これには、ある程度の知識と技能が必要であるし、工具もなければならない。また、普段から生活水量を把握することも大切である。災害発生時、トイレは水に限りがあり、雨水を溜めてる過し、沈殿させて使用した。</p> <p>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きたい。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>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。津波の恐ろしさについて認識できたと思う。自主防災活動の重要性を強く認識できたと思うので、今後活かしていきたい。</p>

開催地名：沖縄県読谷村	
開催日時	令和元年 11 月 13 日（水） 19：30 ～ 21：00
開催場所	読谷村文化センター
語り部	奥寺 啓蔵 （岩手県遠野市）
参加者	自主防災組織、自治会、消防団等 約 120 名
開催経緯	<p>昨今、内陸部地域においては、自主防災組織の結成が課題となっている。結成に向けて、内陸部の後方支援の役割について学び、自主防災会の必要性について認識していく必要がある。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ことから、今回東日本大震災の語り部による講演会を開催し、これらの課題に対して取り組んでいく手立てとしたい。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>私は昭和 50 年に遠野市役所に入所し、複数の部署に勤務してきた。東日本大震災発生時は、遠野市消防本部の消防長として市内の災害対応、その後、沿岸被災地の後方支援活動に対応した。本日は、東日本大震災について、体験をもとにお話ししたい。</p> <p>平成 23 年 3 月 11 日、14 時 46 分に発生した大規模な地震により、東北の太平洋側は津波による大きな被害を受けた。津波の高さは地域のより異なるが、岩手県においてはリアス式海岸ということもあって、5 階建ての建物の高さまで及んだところもあった。東日本大震災による岩手県の死者は 5,897 名、行方不明者は現在 2,533 名に及んでおり、月命日の 11 日には、現在も捜索が続いている。また、避難者は最大 47 万人に及び、現在も多くの人々が仮設住宅で生活している。</p> <p>遠野市は岩手県のほぼ中央（内陸部）に位置し、盛岡市、花巻市、北上市、陸前高田市から宮古市への 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」であった。</p> <p>（２）東日本大震災発生と後方支援活動</p> <p>地震発生後、日没前の 16 時 30 分には市内の被害状況を把握することができた。停電、断水は数日続いたが、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。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。</p> <p>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</p>

テントに駆け込んできた。大槌町では、大槌高校に 500 名が避難しており、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。県からの指示を待つことなく、市長の判断で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、山田町に対しても手探りで支援を拡大していった。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の後方支援活動を、役割・担当の枠を越えて、情報を共有しながらその場の判断で対応していった。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、「速やかな市内の被害状況の把握」、「市民の理解」、「後方支援構想に基づく実践」だったことに拠ると思う。

### (3) 最後に

すべての自主防災組織や消防団の方々をお願いしたいのは、非常時に何をすべきかということの日頃から考えて、実践的な活動を実施することを意識していただきたいということである。また、各地で発生する災害について、決して他人事と考えず、自分の地域に置き換えて考える癖をつけていただきたい。それが防災力を高めることにつながる。

また、現在被災地では、東日本大震災発生当時、まだ幼かった子どもたちが高校生となって、東日本大震災を見つめなおす様々な活動を行っている。ここ沖縄を含め、全国の若者が被災地の若者と交流し、東日本大震災について振り返っていただき、語り継いでいただくことも、有効な防災活動になると思う。



開催地より

豊富な写真や動画とともに、東日本大震災についての体験をお話いただき、遠野市の後方支援活動についてもわかりやすく説明していただいた。他人事ととらえずに、今日お話していただいたことを、自分たちに置き換えて考えていきたいと思う。

開催地名：沖縄県浦添市	
開催日時	令和元年 10 月 29 日（火） 14：00 ～ 15：30
開催場所	浦添市役所
語り部	小向 孝子 （岩手県遠野市）
参加者	市職員 約 50 名
開催経緯	<p>これまで本市では、大きな災害を受けていない。台風は、毎年沖縄県に数個やってくるが、本市に関して言えばほとんど被害がない。そのため、市職員の災害に対する危機意識が薄い。今回は、遠野市で被災された小向様のお話を伺い、災害や防災に対する意識の向上を図りたいと思う。</p>
内容	<p>（１）はじめに</p> <p>3月11日に発災した東日本大震災において、私たちは後方支援活動として、沿岸被災地に物資の支援とボランティアの支援等を行った。その際に、様々な自治体や企業から物資の支援をいただき、それを被災地に届ける活動を行なった。</p> <p>発災した当時、私は主に物資班の中の炊き出しを行なった。具体的には避難者への食事支援と、被災地へのおにぎり作りである。その後、文化財レスキュー活動、献本活動等にも携わった。その体験をふり返り、検証する。</p> <p>（２）震災時の活動について</p> <p>遠野市は、古くから災害に強いまちとされていた。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、馬などの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、同年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。</p> <p>そのような中、東日本大震災で遠野市は震度5強の揺れに襲われ、すぐに災害対策本部が設置された。遠野市は市庁舎が損壊したが 人的被害は少なく、沿岸地域への後方支援を行った。地震発生後50日間で、被災地への救援物資搬送は250回、物資としておにぎり14万個、米10キログラムの袋を3,800袋、その他水、衣類、寝具、燃料などを送った。</p> <p>（３）避難所運営の課題</p> <p>初日から12日の朝までは職員だけで対応した。12日以降は日赤奉仕団の女性と、ボランティアの方々に手伝っていただいた。当所の避難者、約400名であった。すぐに物資の供給を始め、非常用照明を設置した。停電でトイレまで</p>

	<p>のルートが暗かったため、携行用のライトを置いた。震災後、避難所運営に関する検証記録集を作り、そこでも課題とされたが、停電に備えた非常用電源の備えが必要である。さらに、避難所出入りの規制をしていなかったため、4月頃から不審者と思われる訪問者があった。避難者から不安の声があがった。これも改善点であると思う。</p> <p>良かったこととされた点は、毎日朝夕2回開催した全員によるミーティングで、情報共有を図ったことである。避難者個別票を作り、仮設住宅入居や他の避難所への移動に活用した点も評価された。</p> <p>(4) 文化財レスキュー</p> <p>もう一つ、私が関わったものに文化財レスキューという活動がある。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する献本活動を行った。また、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、支援の輪を広げる情報発信も行った。さらに、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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
開催地より	<p>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。</p>





---

---

令和元年度 災害伝承 10 年プロジェクト 報告書

令和2年 3月

総務省 消防庁

---

---

