令和５年度
防災意識向上プロジェクト
報告書

令 和 ６ 年 ３ 月
総 務 省 消 防 庁

１．事業の趣旨

市区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、大規模災害（地震、風水害等）での活動体験及び防災に知見を有するものを語り部として、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	苫小牧市	（山縣　嘉恵）	…… 1
2	北海道	根室市	（菊地　明範）	…… 3
3	北海道	白老町	（小林　勇）	…… 5
4	北海道	むかわ町	（齊藤　賢治）	…… 8
5	北海道	池田町	（蔵原　正敏）	…… 11
6	青森県	弘前市	（菅野　澄枝）	…… 14
7	秋田県	秋田市	（山田　修生）	…… 16
8	秋田県	能代市	（大須　武則）	…… 18
9	茨城県	牛久市	（山田　修生）	…… 20
10	茨城県	神栖市	（柳迫　長三）	…… 22
11	茨城県	つくばみらい市	（菅野　澄枝）	…… 24
12	群馬県	安中市	（武藏野　美和）	…… 26
13	埼玉県	川口市	（武藏野　美和）	…… 28
14	埼玉県	飯能市	（佐々木　守）	…… 30
15	埼玉県	鴻巣市	（菊池　健一）	…… 33
16	埼玉県	深谷市	（神谷　未生）	…… 36
17	埼玉県	鶴ヶ島市	（糸日谷　美奈子）	…… 39
18	埼玉県	杉戸町	（柳迫　長三）	…… 42
19	千葉県	館山市	（菅野　澄枝）	…… 45
20	千葉県	松戸市	（犬飼　一博）	…… 47
21	千葉県	鎌ケ谷市	（吉田　亮一）	…… 49
22	千葉県	浦安市	（大谷　慶一）	…… 51
23	千葉県	袖ケ浦市	（館合　裕之）	…… 54
24	東京都	品川区	（柳迫　長三）	…… 56
25	東京都	渋谷区	（糸日谷　美奈子）	…… 59
26	東京都	八王子市	（山田　修生）	…… 62
27	東京都	町田市	（菊池　のどか）	…… 65
28	東京都	東村山市	（茨島　隆）	…… 68
29	東京都	国分寺市	（草　貴子）	…… 73

30　東京都　福生市　（太田　千尋）……75
31　東京都　多摩市　（京　英次郎）……77
32　東京都　稲城市　（山縣　嘉恵）……79
33　東京都　大島町　（犬飼　一博）……81
34　神奈川県　小田原市　（田村　孝行）……83
35　神奈川県　秦野市　（柳迫　長三）……85
36　神奈川県　大和市　（大内　幸子）……87
37　神奈川県　綾瀬市　（山田　修生）……91
38　神奈川県　二宮町　（館合　裕之）……93
39　神奈川県　開成町　（柳迫　長三）……96
40　新潟県　田上町　（中野　雅嗣）……98
41　富山県　高岡市　（大内　幸子）……100
42　富山県　砺波市　（大河内　喜男）……102
43　富山県　射水市　（菅野　澄枝）……104
44　富山県　立山町　（菅野　澄枝）……106
45　石川県　白山市　（菅井　茂）……108
46　福井県　福井市　（草　貴子）……110
47　福井県　敦賀市　（武藏野　美和）……112
48　福井県　越前市　（佐々木　守）……114
49　山梨県　甲府市　（武藏野　美和）……116
50　長野県　長野市　（大峪　やす子）……119
51　長野県　須坂市　（平澤　つぎ子）……122
52　長野県　安曇野市　（草　貴子）……125
53　長野県　松川村　（髙津　智子）……127
54　岐阜県　海津市　（竹原　茂）……129
55　岐阜県　笠松町　（蔵原　正敏）……131
56　静岡県　下田市　（菊池　満夫）……133
57　静岡県　湖西市　（菅野　澄枝）……135
58　愛知県　豊橋市　（山田　修生）……137
59　愛知県　岡崎市　（大峪　やす子）……139
60　愛知県　瀬戸市　（石川　弘子）……141
61　愛知県　豊明市　（佐藤　政信）……143
62　愛知県　日進市　（髙津　智子）……145
63　愛知県　田原市　（菅野　澄枝）……148
64　愛知県　東郷町　（吉田　亮一）……150
65　愛知県　南知多町　（大内　幸子）……152
66　滋賀県　守山市　（吉田　亮一）……154
67　滋賀県　日野町　（望月　文）……156

68	京都府	城陽市	（糸日谷　美奈子）	158
69	京都府	八幡市	（大須　武則）	161
70	京都府	京田辺市	（大内　幸子）	163
71	京都府	京丹後市	（柳迫　長三）	166
72	京都府	大山崎町	（山縣　嘉恵）	168
73	大阪府	大阪市	（草　貴子）	170
74	大阪府	岸和田市	（小林　勇）	173
75	大阪府	泉大津市	（丹野　祐子）	176
76	大阪府	枚方市	（山縣　嘉恵）	178
77	大阪府	泉佐野市	（吉田　亮一）	180
78	大阪府	和泉市	（糸日谷　美奈子）	182
79	大阪府	四條畷市	（吉田　亮一）	184
80	大阪府	大阪狭山市	（菅井　茂）	186
81	大阪府	忠岡町	（菅原　康雄）	188
82	兵庫県	姫路市	（髙津　智子）	190
83	兵庫県	明石市	（蔵原　正敏）	193
84	兵庫県	加古川市	（澤畠　博）	195
85	兵庫県	高砂市	（竹原　茂）	197
86	兵庫県	小野市	（京　英次郎）	199
87	奈良県	桜井市	（茨島　隆）	202
88	奈良県	生駒市	（大内　幸子）	205
89	島根県	雲南市	（竹原　茂）	207
90	岡山県	倉敷市	（杉田　精司）	209
91	広島県	広島市	（大内　幸子）	211
92	広島県	竹原市	（中野　雅嗣）	213
93	広島県	庄原市	（小寺　昭夫）	215
94	広島県	大竹市	（佐々木　守）	218
95	徳島県	吉野川市	（竹原　茂）	220
96	徳島県	北島町	（糸日谷　美奈子）	222
97	徳島県	藍住町	（大須　武則）	225
98	徳島県	上板町	（菊池 由貴子）	227
99	香川県	さぬき市	（柳迫　長三）	229
100	香川県	多度津町	（竹原　茂）	231
101	愛媛県	今治市	（菊池　のどか）	233
102	愛媛県	八幡浜市	（山縣　嘉恵）	235
103	愛媛県	伊予市	（太田　千尋）	237
104	愛媛県	四国中央市	（竹原　茂）	239
105	愛媛県	愛南町	（小林　勇）	241

106　高知県　高知市　（大内　幸子）　…… 244
107　高知県　安芸市　（草　貴子）　…… 246
108　高知県　南国市　（吉田　亮一）　…… 248
109　福岡県　春日市　（蔵原　正敏）　…… 250
110　福岡県　大野城市　（武藏野　美和）　…… 253
111　佐賀県　佐賀市　（蔵原　正敏）　…… 255
112　佐賀県　唐津市　（石川　弘子）　…… 257
113　長崎県　佐世保市　（髙津　智子）　…… 259
114　熊本県　八代市　（菅原　文雄）　…… 262
115　大分県　九重町　（吉田　亮一）　…… 264
116　宮崎県　日向市　（仲條　富夫）　…… 266
117　宮崎県　高鍋町　（吉田　亮一）　…… 268
118　沖縄県　宜野湾市　（大内　幸子）　…… 270
119　沖縄県　浦添市　（吉川　裕彰）　…… 272
120　沖縄県　恩納村　（伊藤 正治）　…… 274
121　沖縄県　読谷村　（佐々木　守）　…… 277

３．講演会参加者アンケート結果

1　あなた自身のことについて　…… 281
2　講演内容について　…… 282

※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	北海道苫小牧市
開催日時	令和５年 11 月 19 日（日）　13：00 ～ 14：30
開催場所	苫小牧市役所
語り部	山縣　嘉恵　（宮城県東松島市）
参加者	苫小牧市民　47 名
開催経緯	本市では、令和３年７月に新たな浸水想定が公表され、甚大な被害が予想されるが、大規模で広域的な津波被害の経験がなく、実際にどのようなことが起きるのかイメージが難しい課題がある。そこで被災地からの実体験を交えた講話について、被災地での活動等実体験の話を直接聞く機会を設け、地域防災力の向上の参考としたい。
内容	【そなえとまちづくり～被災体験を教訓にした東松島市の事例から～】 （１）　はじめに ①自己紹介 東松島市にて東日本大震災に被災。現在は一般社団法人　石巻伝承の会副代表などの役職を勤め、さまざまなボランティア活動等を通して、東日本大震災を経験しての思いを伝えている。 ②東松島市について 2005 年に鳴瀬町と矢本町が合併して東松島市として誕生した。2009 年に「東松島市まちづくり基本条例」に基づき、市民協働のまちづくりを行っていた。地域自治組織を作り、地区自治会制度を進めていた。東松島市は東日本大震災の津波被害が甚大であったが、市民協働のまちづくりが機能した。 （２）　あの日のこと（津波からの避難） 自宅は野蒜海岸から約 600m。夫は仕事中、義母は自宅離れに、息子は小学校にいた。地震発生後、義母には自宅で待つように伝え、小学校へ。息子の引き渡しを受け、息子を地区センターに置いて自宅へ戻る。その途中、知人の方に津波が来ることを伝えられ自宅に戻り義母とともに車で義母の実家に寄った後、地区センターへ。地区センターで避難終了と思ったが、皆小学校に避難したと伝えられ、小学校へ。小学校の体育館の外にいたところ、男性から津波が来るから校舎に避難するよう伝えられる。その時津波が来るのが見え、校舎の中へ走って逃げてぎりぎりで助かった。ハザードマップにも記されていなかった小学校にまで津波が来てしまい、小学校校舎の１階まで水没した。 地区にいた役員は地区センターで避難所準備をしていたが、余震が続き、地区センターは避難者でいっぱいになり、小学校の体育館へ移動したが、体育館にも津波が来たので、体育館の中で津波にのまれながら何とか引き上げてもらって助かった人もいた。校舎や山の上に走って助かった人もいた。 反省として、避難場所は幾通りも知っておくこと、そして、後悔は津波を想定した避難訓練をしたことはなかったこと。まとめとして、家の中の地震対策が有効、待たせない待たない、戻らないことが重要、避難場所は災害により使えない所もあることを知っておく、地域の人と日ごろからの挨拶が必要、車での避難も想定した訓練も必要、避難場所は幾通りも知っておく、学校と地域の連携した訓練やマニュアルの確認や共有も必要である。

	（3） 逃げた後の避難生活のこと １．当時の避難所生活から学んだこと ライフラインがストップしてしまい、避難訓練で想定してなかった被災した校舎での避難所生活をすることになった。学んだことは、そもそもその場所大丈夫？の再確認の重要性に気づいた。また、発災時に地区の役員が全員いるとは限らないので、その時にいる人で主体的に運営する必要があるということ、普段から避難しやすい備えをしておくことである。 発災直後の避難所は安否確認が大変で重要である。震災前に学校、PTA や地域で行っていたさまざまな行事が安否確認に来た方に情報を伝えるのに役立った。また阪神淡路大震災を体験した方が､安否確認に役立つサイトを作り､情報をアップしてくれていて役に立った。 避難所運営においておすすめしたいことは、役割を避難者皆で持つことである。子供たちにも手伝ってもらうが判断や責任は大人が持つこと。衛生面の配慮と女性への配慮も避難所の運営で必要であった。 ２．現在の避難所開設と運営について 東日本大震災の教訓から避難所が被災したところもあり避難所の見直しをした。地域避難所の指定の見直しと周知。所有者が誰かよりもその場所での建物などが果たせる役割を重視。またマンホールトイレや備蓄倉庫も津波で被災し使用できない場所があった。そこで、倉庫のシステムと場所の見直しを実施した。自主防災組織機能を活かすことによる意識の向上と備えの強化を行った。 （4）まとめ　備えと持続可能なまちづくりへ 避難行動を起こす前の普段から、備えはたくさんできます。 そなえ１　普段の会話　コミュニケーションが大事。命をまもることを最優先に そなえ２　どの災害でどこに避難かを把握 そなえ３　津波非難の時は戻らないことが重要です。
開催地より	津波災害については、「戻らないこと」が大事であると理解していたが、実災害を体験している語り部の体験談から改めて、避難を継続すること大切さについて痛感した。本日の講演を今後の防災活動や出前講座に活かしていきたいと思う。

開催地名	北海道根室市
開催日時	令和５年 10 月 19 日（木）　12:55　～　15:30
開催場所	北海道根室高等学校
語り部	菊地　明範　（東京都杉並区）
参加者	高等学校、小中学校教員等　465 名
開催経緯	北海道根室高等学校では、これまで様々な防災に関する取組みを行ってきたが、同じ高校である先進校の取組みについて講話をいただき、生徒が刺激を受け、更なる地域防災力の向上に繋がる今後の取組みを検討するために開催した。
内容	〈根室高校で考える　わたしの防災〉 地震災害を基本にして考えるのが「防災」の基本である。緊急地震速報などがあるものの、地震発生の予知まではできない昨今、いつ起こるかわからない地震に対する防災を考えることで、他の災害にも対応できると考えている。 東日本大震災から学べることは多いが、地震そのものよりも津波の被害が多く、地震による被害のことを考えるには、1995 年に起こった阪神淡路大震災がいろいろな情報を私たちに示してくれている。 （１）地震発生時に命を守る心構え 阪神淡路大震災は午前５時 46 分に発生し、６時までの 14 分間で 92%が亡くなったとされている。したがって、地震発生から約 15 分の間の死亡を回避できれば、その後も多くの命が助かると考える。揺れてすぐの時に命を守ることを第一に考えていただきたい。様々な場所や場面での地震発生について対応を考えておくということが自分の命を地震から救うことになる。日本の建物は海外と違って多少の揺れであれば耐えられるとされている。安全な場所にいること、自分の家を安全な場所にすることが大事である。家を倒壊させない工夫が必要ではあるが、まずは家が倒壊しても死なない工夫が必要である。１階部分の倒壊に備えて２階で就寝することや就寝時の身の回りの家財道具の設置場所など、身体への直接的な被害を回避することが重要である。 1981 年に建築基準法の耐震基準が改正されており、その年以降の建築物はあまり倒壊していないが、果たしてご自身の家屋がいつ建てられたのかを確認していただきたい。「もぐれ・つかめ・よくみろ」。地震発生時はテーブルの下などにもぐりこみ、しっかりとテーブルなどの脚をつかみながら状況を見ていただきたい。揺れが治まったのち、身体を叩き、声を出して自分の身体と意識の状態を確認して安全を確保し、避難所へ向かうようにしていただきたい。 （２）地震発生後の取り組みと日頃の準備 令和５年９月現在、根室市が保有する救急車は３台であり、本年の出動回数はその３台で 988 回である。他都市に比べて人口比では多い台数とされているが、面積比にすると十分ではない。「あなたのところに来る救急車はない」ということを認識し、まずは自助の精神で行動することが重要である。 応急手当は「止血」が基本である。滅菌ガーゼを当て、梱包用ラップで止める「圧迫

	止血」は基本中の基本であるが、衛生面で必ず手袋着用で行うことも重要である。また、担架を用いた負傷者の搬送については、負傷者の足元方向から進むことが搬送される者の不安を和らげる意味でも重要である。 出火時の初期消火については濡れた毛布を火元へかぶせたり、消火器を利用するが、火が天井にまわるようであれば、その場から逃げることが重要である。避難所などへの移動時にはヘルメットを着用が望ましい。避難に備え、普段利用するエレベーターについても確認をしていただきたい。「地震時最寄階停止」機能があるエレベーターにはそのステッカーが貼られているが、その機能がない場合は、揺れを感じた際に全フロアのボタンを押し、退避するようにしていただきたい。なお、法令で義務付けられているエレベーター非常灯の点灯時間は 30 分以上とされているが、その後の閉じ込めなどに備え、スマートフォンの予備バッテリーを常備するなど、日頃から意識して準備をすることが大切である。 （３）災害時のトイレ問題と避難所について 根室市には指定避難場所が 15 か所あり、約 16 万人の収容が可能であり、内閣府のガイドラインでは、災害発生時に、避難者 50 人当たり１基、その後長期化する場合は 20 人当たり１基のトイレを設置することが望ましいとされている。一日のトイレ利用の平均回数が５回とされていることから、避難期間中に必要とされるトイレットペーパーや排せつ物の凝固剤などの数を把握しておきたい。ちなみに４人家族が一週間の避難生活を送るとすると、家庭におけるトイレ備蓄として、凝固剤は 140 個、トイレットペーパーは 14 巻ほど必要となる。 トイレ問題も含めて、避難所と在宅非難の良し悪しを理解することも重要である。避難所では二次災害の回避や食料・衣糧の配布がある一方、プライバシーが保たれにくいなど居心地の悪さもある。そこに自分の居場所があるのか判断をすることが大切である。 （４）正しい知識で、ちゃんと恐れる 次のような考えは捨てなければならない。「誰かが助けに来てくれる」「みんなと一緒なら大丈夫」「きっと私は大丈夫」。」正しい知識で、ちゃんと恐れることで、自分の命を守り、命をつないでいただきたい。今、できることはやっておこう！
開催地より	千島海溝沿い巨大地震への備えとして根室高校ではこれまで様々な取組みを進めてきたが、今回講話をいただいた「その時、命を守る」「そして、命をつなぐ」という２つのテーマで改めて学校防災を考え直し、更なる地域防災力の向上に繋がる取組みを推進したい。

開催地名	北海道白老町
開催日時	令和５年 11 月 15 日（水）　14：00 ～ 15：30
開催場所	白老町中央公民館
語り部	小林　勇　（宮城県東松島市）
参加者	町職員、防災関係団体　35 名
開催経緯	・日本海溝千島海溝型地震による津波浸水区域拡大 ・自主防災組織の活動・活性化（活動の衰退） ・地震、津波（早期避難）に対する意識付 ・自助、共助に対する強化 ・職員も含めて、災害経験がほぼない など、まずは町職員、防災関係団体（消防団、女性防火クラブ、しらおい防災マスター会、社会福祉協議会）の参加を呼びかけ開催をすることになった。また町職員は、町の「職員研修」の一環として参加した。
内容	（１）東日本大震災の概要（東松島市） 2011 年３月 11 日（金）14 時 46 分、三陸沖（震源 24km）で起きた東日本大震災は、多くの犠牲者が出た地震である。その数は、日本全体でみると死者 19,689 名、行方不明 2,563 名にも及ぶ。その中でも、津波の被害を大きく受けたのが宮城県東松島市である。当時、震度 6 強の揺れを観測し、5.77m、10.35m の津波が襲った。 津波が去った後、町は浸水し壊滅状態となった。 東松島市の面積が 102 ㎢の内 37 ㎢（36%）が浸水した。うち住宅地（市街地）は 12 ㎢の内８㎢（65%）が浸水した。 市民犠牲者は、死者 1,110 名、行方不明 23 名（2023 年４月現在）となった。これは、全市民の３%にも及ぶ。 被害は人的被害だけでなく、家屋被害もある。全壊世帯 5,519 棟（うち流失 1,264 棟）大規模半壊 3,057 棟、半壊世帯 2,501 棟、合計 11,077 棟（全世帯の約 73%）が被害を受け、もちろん、避難者も多く、最大 15,185 名、避難所は 118 箇所を設置した。 これが、東日本大震災直後の東松島市の実態である。 （２）発災から 48 時間の対応状況 14:46 地震が発生し、14:47 に市災害対策本部を設置した。速やかに本部が設置に至ったのは、ちょうど市では定例議会中だったからだ。職員が市役所にいた事もあり対応が可能であった。対策本部設置後 2 分で J-ALERT 連動の大津波警報を発令した。14:58 には第 1 回災害対策本部員会議が開催され、被害状況の収集が始まる。 地震が発生して直後は、電話回線、インターネット共につながっていたが、地震発生

	から 54 分後に来た津波により不通となる。不通後は、無線に切り替え消防、警察、その他施設との情報収集を開始した。また、停電にもなり、非常用発電に切り替えることにより、本部の電力を確保した。 津波が去ってから 15 分後には次々と被害情報が入り始めた。救助依頼、行方不明者捜索依頼の連絡が相次ぎ対応に追われる中、避難者数は 3,300 名にもなり、20:30 には約 5,500 名もの避難者がでていた。 翌朝、自衛隊・消防団による人命救助が始まる。重ねて行方不明者の捜索も始まった。同じころ、市長の指示で市民体育館を遺体安置所とすることが決まる。1 人目の遺体が運ばれてきたのが 5:27、そこからたくさんの犠牲者が運ばれてくると 1 日で 99 名になった。東松島市では、３月 11 日から翌年の９月７日までに 1,059 名もの遺体を収容している。棺の数には限りがあり、不足すると警察から死体袋、それもなくなると毛布やブルーシートで対応することとなった。中には、「どうして私の家族だけブルーシートなのですか」とお言葉をいただいた。当時は冬であったが、何日も遺体を体育館に収容できるわけもなく、自衛隊の協力もいただき仮埋葬として土葬をする運びとなる。その数は 369 体であった。避難者の数がどんどん増え続け、食料・飲料水も不足し始めると他県などから支援物資が届くようになった。 この時に感じたのは、職員の替えはいないということだ。日中は災害対応に追われ、数時間仮眠を取ったら、食料などの積み下ろし作業をした。この作業だけではなく、避難所の運営スタッフとしても職員を派遣した。また、被災地の日中は、人がいなく空き巣、金融機関 ATM から窃盗などの犯罪も起きた。 （３）発災から 24 時間以内の対応と教訓（対策） 災害時に応急対応に大きく影響を及ぼすのが、被害情報収集となる。通信のインフラダウンにより携帯電話、固定電話、インターネットは不通となるが、無線機は有効であった。特に移動系無線機を各所（避難所、消防団、防災関係機関など）に配備が必要である。次に、停電による給電対応は、優先順位の高い場所（対策本部、防災放送室、電算室）は非常用発電で対応し、そのほか避難所については太陽光や風力発電による備えをしている。また、昨今ではトヨタ、日産、三菱などの自動車販売店と被災時における給電可能車両（EV,PHEV 車）の使用協定を締結した。 断水で分かったことは、上水道管は弱く、下水道管は強いということ。対応として、飲料水の備蓄（12,000 名×３ℓ×３日）と自衛隊による給水支援にて対応した。停電、断水が発停すると水洗トイレが利用できなくなる為、マンホールトイレにて対応することとした。地震に強い下水道に直接排泄する仕組みになっており、設置も簡単である。これを 16 箇所、137 基設置した。 避難所運営は職員の人員に限りがあるため、住民との連携を取ることとした。地域避難所ごとに担当員を指名し、地震発生時は自動的に避難所へ参募し開設する。震度５弱

	で２名、震度５強以上の場合４名（内１名女子）を指定した。避難者が多ければ多いほど、避難期間は長引き、女性目線が必ず必要になる。 津波では、多くの物資が流失してしまったことから、不足が出てしまった。これを踏まえ、約 1500 ㎡（１箇所）、約 40 ㎡（24 箇所）の備蓄倉庫を設置することとした。 職員の心のケアため、メンタルサポート体制を確保することとした。市役所 OB に協力を依頼し被災時の窓口・電話対応の担当を依頼した。ほとんどが市民からの苦情対応となるため、窓口対応が減るだけでかなり職員を守ることができる。 災害はいつか来る。それが、明日か１年後か、100 年後かはわからない。無理のある対策（備え）は続かないので避けて、持続性のある備えが必要となる。白老町がどんな地域で自分がいまどのような地域に住んでいるかなどを正しく理解し、今一度、職員、市民一人一人が防災意識を考え直し、1 人でも犠牲者が出ない平和な街づくりを目指してほしい。
開催地より	とても良かったと言うのが感想である。今の職員等は、直接震災を経験していないことから、生の声で聞くことができる機会を作り、参加してもらうことが一歩だと思い、今回のプロジェクトを要望した。 今回の研修において、町職員、防災関係団体を対象に行ったが、広く町民にも、防災意識の向上を図るため、このような事業を継続していかなければならないと思っている。胆振東部地震から 5 年が経過しているが、白老町においては大きな被害はなかった。厚真・安平・むかわ町など、直接被害のあった町民との災害に対する意識の違いは大きいと捉えている。

開催地名	北海道むかわ町
開催日時	令和５年９月 30 日（土）　13：15 ～ 14：30
開催場所	四季の館
語り部	齊藤　賢治　（岩手県大船渡市）
参加者	むかわ町民　73 名
開催経緯	本町は平成 30 年に発生した北海道胆振東部地震による被災から今年で５年を迎え、復興に向けた施策を着実に進めているところである。また、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震の特別強化地域にも指定されており、発災時には大規模な津波被害も懸念される。こうした状況をふまえ、東日本大震災の津波を経験された講師による貴重な体験から、地震による被災の経験を風化させることなく、大規模津波への防災意識向上を図ることを目的に本講演会を開催したものである。
内容	【あなたに助かってほしいから】 （１）３月 11 日 岩手県大船渡市は「椿の里」と呼ばれ、飛鳥Ⅱをはじめとする大きなクルーズ船が寄港する三陸沿岸に位置する町だ。観光客でもにぎわうこの町は、2011 年３月 11 日に津波により壊滅してしまったのだ。 当時、さいとう製菓株式会社　専務取締役であった。大船渡市内にて菓子製造の工場を持ち、この日も数十名の社員と共に業務にあたっていた。14 時 46 分、（大船渡に地震が到達したのは１分 30 秒後）震度６弱の地震が発生した。事務所は大きく揺れ、まともに立っていることもできない。約１分後の 14 時 49 分には、この地震を記録に撮るために、スマートフォンを片手に動画を回した。電柱はしなるように揺れ、ゴゴゴゴと音立てて揺れ続ける。齊藤氏の声が飛び交い、社員を避難させ始める。 「この揺れは津波が来る。みんな逃げろ。」 避難までの決断は２分程度だった。目の前の川では数万匹と思われる小魚が飛び跳ね、だれが見ても異常な光景だった。15 時前には近くの高台に上がり海の様子を見ていた。 15 時 20 分（地震発生から 34 分）、全社員が高台に避難を完了し町を見下ろしていると近くの海岸に津波が徐々に陸に上がり始まった。海岸の向こうには大きなセメント運搬船が岸から離れ港外に出ようとしていた。その時見たものは、早いスピードの狂った津波だった。防波堤は一瞬にして消えてなくなり、津波は速度を速め波の高さを増しながら町を飲み込んでいく。 15 時 26 分（地震発生から 41 分）、町は海に飲み込まれ、町は壊滅。数軒のビルの先がぽつぽつと見えるだけだった。その後も引き潮が始まり次々と津波が押し寄せ、建物と言う建物をこれでもかと破壊した。動画を見ればわかる通り、生死を決める時間はたった 30 分しかなかったことがわかる。パニック状態の 30 分は冷静さに欠けることもあり、あまりに短い時間だ。 ではなぜすぐに高台へ避難と判断できたか。1960 年のチリ地震津波で一家全滅しかけ

	た経験があった。今でもその時の津波の夢を見るくらいだ。なので、常時、津波への備えをしていた。だから、大地震が起きたとき、津波が来るとすぐに判断できた。この経験・備え・判断により、多くの社員たちの命が救われた。 （２）機能しなかった湾口防波堤や防潮堤 津波が引いた後の湾口防波堤や防潮堤は、特に湾口防波堤は跡形もなく粉砕していた。海側から来た波と、引き波による波はコンクリートの基礎部分をえぐり多くの堤防は破壊された。当時の湾口防波堤の高さは海面から４m。大船渡市に記録されている最大津波は１０m余り。そもそも湾口防波堤として機能できない高さだったことがわかる。 また、津波を止める構造も誤ったものだった。それは、コンクリートの重さで津波を防ぐというものだった。結果は、冒頭でもある通りコンクリートが砕かれた。現在では、湾口防波堤そして防潮堤の構造が見直され、鉄筋構造とし鉄パイルを地中奥深くにに差し込みこれを芯として作る構造となっている。また湾口防波堤の高さは 11.3m、幅は 20m と改良され津波対策としている。むかわ町の津波対策はどうだろうか。グーグルマップで、大船渡市とむかわ町に仮に浸水高１３mが上がったとして浸水面積を見た目で比べると圧倒的にむかわ町のほうが浸水面積は多く危険だとわかる。防波堤は設置されていないのでその検討と避難場所の設定など今一度総合的に見直す必要があると思われる。 （３）津波てんでんこ 津波てんでんこという言葉がある。これは、津波が来たら、それぞれが個々で逃げるという意味だ。一見冷たい言葉のようにも思えるが、これは相手のことを思い、生きるための言葉なのだ。生きていれば必ずまた会えるというメッセージが込められている。この津波てんでんこを実行するためには、根底に防災意識を高めた上に、みんなは逃げていると一人一人が信じて安全な場所に避難することが必要である。では、東日本大震災の時はどうだったのだろうか。大船渡市では、340 名が死亡。79 名が行方不明者となった。津波に巻き込まれた場所の統計がある。地元紙岩手日報社の調査では 44.9%は自宅、19.3%は路上、9.1%は車の中であった。 多くの人が、「今まで津波が発生したことが無い」「ここまで来るとは思わなかった」「警報や注意報が出たが津波は来たことが無い」そして、「まさか本当に来るとは思わなかった」と口にする。災害の場所においては危険な状況であっても、危険を認めようとせず、ちょっとした変化なら「日常のこと」として処理してしまう人間の心理で、これが『正常性バイアス』と言われている。心理的なものだけではなく、若い世代は津波の怖さを知らなかったから逃げなかった者もいた。このような、心理状態や無知識が避難判断を鈍らしてしまったのだ。結果、多くの人命が奪われた。被災現場ではあってはならない事も有った。一部の犠牲者の中には異なる理由で命を落としたことがわかっている。それは、避難場所に避難しながらも津波に巻き込まれた被害者だ。避難場所とは行政機関で設定する場所、避難場所に来れば命が助かる、これが避難場所である。安全である場所で命が奪われている。この割合は、9.5%にも及ぶ。避難場所はハザードマップで指定されており安全な場所とされている。正常性バイアスを防ぎ、正しい避難をした方々だったはずだ。陸前高田市の避難場所に指定されている体育館には 200 名余りの避難者が押し寄せたと言われている。80 名の遺体が発見された。避難者が体育館内で死亡、

	多くの方々が行方不明となった。当時若干二十歳のいとこの娘が避難場所となっている体育館で卓球の練習をしていた。強烈な地震に見舞われたが避難場所なので、その場に留まっていた。しかし、残念ながら行方知れずとなったが２カ月後、遠く離れた対岸で発見された。津波は床から徐々に皆のいる観覧席へと上昇してきた。観覧席の上の方には窓ガラスがあるが、一瞬にして窓を破り避難してきた皆様を怒涛の中へと巻き込んだものと想像する。この体育館内で奇跡的に助かった方が３名ほどいた。そのうちの１名に当時の話を聞くことができた。その方は体育館天井の鉄骨にしがみつき津波を絶えた。一人また一人と流されていくその姿を見ていた、彼は地獄のようだったという。流された避難場所は１か所だけではない。役所の職員にハザートマップとは何なのでしょうかと問うたところ、ハザードマップはただの目安に過ぎないという返事だった。いざという時、安全に避難するためには、無知では助からない。自分が住む町、避難場所の詳細、海抜は何メートルで海からの距離は何 Km なのかそしてその場所が危ないとしたらさらに高い場所に逃げられるのかを日頃から確認することが大切だ。避難する場所の条件は「連続的に高いところへ、さらに逃れる事ができる」だ。これは鉄則である。 　東日本大震災で多くのものを失った。町からは何もなくなり、絶望を経験した。しかし現在は、明るい街を取り戻し、町や人々は平静を取り戻している。津波による被害にあわないために高台移転や防波堤は高くなり強化されるなど、町全体が前進しているのだ。 　しかし、大船渡市に限った事ではないが、その後の大きな問題として災害による影響も含め人口は激減している。大船渡市は第二の津波に直面していると思っている。 まとめとして、大きな地震が来たら津波が来ると思い早い時間に高いところに避難をする。上がったら戻らない。
開催地より	大規模津波被災時の現地の惨状や、迅速的確な避難行動がいかに重要であったかなど、講師の体験に基づく説得力ある講演から、津波への備え、避難行動の重要性を改めて認識するとともに、地震による被災から５年という節目の年に、改めて防災意識を高める貴重な機会となった。

開催地名	北海道池田町
開催日時	令和６年２月１日（木）　13：30 ～ 15：00
開催場所	池田町社会福祉センター　１階１号会議室
語り部	蔵原　正敏　（熊本県宇城市）
参加者	池田町役場職員　65 名
開催経緯	当町は、近年大規模災害が発生していなく、災害対応について乏しい職員が多い。また、近年災害が激甚化・頻発化しており、当町においても十勝沖地震と日本海溝・千島海港周辺海溝型地震の発生のリスクがある。 そのため、本講演と防災訓練を併せて実施し、職員の防災意識の向上を図る。
内容	（１）熊本県宇城市について 平成 17 年５つの町が合併してできた市。人口約 60,000 人／世帯数 23,000 九州は毎年ではないが風水害（台風・災害・大雨による土砂災害）をある程度経験し備えができていると考えていた。熊本には断層があるのでいつかは大地震がくるだろう程度の認識だった。 （２）平成 28 年４月 14 日熊本地震が発生 ①現場状況の写真を見ながら説明： ◆被災後３か月の間火災は１件もなく、犯罪行為は警察が把握しているものは 1 件もない。（小さいものは把握できていない前置き有）これも消防団や地域住民のコミュニケーションを取って活動がうまくいっていたためと考える。 ◆車中泊や軒先泊（自宅ガレージや自宅前）が多数いたが数は把握できず。したくても災害対応や避難所運営などにかかりマンパワー不足。限られた職員の中での対応となり最後まで把握できず非常に申し訳なかった。 ②蔵原講師の初動対応： 【１日目】(4/14) 地震発生した時は市役所から 1.5 ㎞離れた自宅で被災。市役所へ 10 分足らずで入ることが出来た。到着後防災行政無線を使い放送。後で駆け付けた職員と交替し蔵原講師は指示や対応にまわり、最初にやったのが救助要請があっているかどうか。消防本部・警察署・海上保安部・消防団に救助要請があるか確認。１時間足らずで第一回災害対策本部会議を開催。11 か所の避難所を開設した。ぞくぞく登庁した職員にその避難所が開設できるかどうかを確認に行かせた。※後日のアンケート調査で職員 550 人（事務職 400 人）２時間以内に８割の職員が登庁。 【２日目】 第二回災害対策本部会議を開催。消防団・自衛隊へ支援要請の対応。被害状況確認・安否確認を実施。要支援者 6,000 人の安否のみ午前中に消防団により確認できた。水道が一部地域にて断水。通常水道局が給水車を手配し、給水活動を行うところであったが、

	水道局自体も断水、給水支援まで手が回らないとのこと。そのため自衛隊へ給水車を要請。当初7台の予定が結果10台来てくれた。他自衛隊から入浴支援・炊き出し２台・救護医療スタッフ支援の対応をしてくれた。早めの支援要請が重要。 片付けで汗をかいたりで、入浴（風呂）支援は被災者に非常に喜ばれた。 【３日目】 夕方に第三回災害対策本部会議で初動対応からうまくいったと思っていた頃本震と呼ばれる地震（6強）が発生。対応が1からやり直しとなり、安否確認から再度やり直し。避難所も11か所から20か所へ拡大。避難所へ避難した市民11,314人（車中泊等含まず） 【４日目】 車中泊等の方に向け防災無線を活用。エコノミークラス症候群防止の為、 15：00にラジオ体操を流したりした。 ※電気が復旧した頃から通電火災が起きない様用心してもらう為防災無線を活用。 ③支援物資・物資配布： 国からのプッシュ型支援が始まったのは18日以降。市でも非常食をストックしていたが15日の昼にはなくなる。市内のスーパーに連絡し災害協定は結んではいなかった大型スーパーが物資を出してくれた。災害協定を結んでいた製パン工場からは早い段階で毎食１万個を提供。避難所にいる方の分を押さえるのに手いっぱいで最初の頃は避難所以外の被災者に物資を提供できなかったことが心苦しかった。 ④職員の仕事： 避難所20か所ある中１か所につき２名１日３交替が長く続いた。８月の避難所が縮小・集約した頃に職員が担っていた仕事を警備会社に委託。もう少し早い段階からそのような対策をしていたら職員の負担が減り他の業務が出来たのではないかと反省。 ⑤罹災証明： 罹災証明申請を早く出せるようにと焦り失敗。市役所は市民であふれ、朝から400人の行列／駐車場は300台で満車。最後は１日700件（1時間あたり100件）発行することができた。途中から100番代の方は10：00すぎ、200番代の方は11：00すぎ、300番代の方は昼からと案内し一度帰宅するよう誘導。受付して帰ってもらう。これにより市役所内も駐車場も混み合わず助かった。これは若い職員の柔軟な考え・発案により非常にいい事例だった。 生活再建支援システムを導入していなかったため国から支援を受け対応。 申請については4月25日から市の職員10名他の自治体からの応援10名にて対応。 ◆4月30日から被害認定調査開始（１次）／１班３名10班30名で対応。市の職員20名応援10名。１次調査は１時間に３件しか回れず、２次調査（１次調査を自分の意と反する場合の再調査。31%）は１日３件、当初はこんなに時間がかかるとは思ってなかった。申請を受けて調査に行くと同じ地区に何日も行かなくてはならなく、時間のロスとなるため、毎日地区を決めて初めに半壊棟の建物を調査、その後は更にひどいところを見つける様に工夫した。（ローリング調査） ◆5月24日開始の罹災証明発行では、１日700件（案内を出していた）の発行目標で15

	ブース（職員 70 名）を用意。１件 10 分で発行できるという考え。実際は１件 20 分かかり、450 件の段階（午前中の時点）で今日中には終わらないとわかり受付を終了。昼すぎに来た被災者の方に怒られ迷惑をかけた。事前に新潟県の方より罹災証明発行に要した確認したところ 15 分～20 分とのことだがそれでは間に合わないとの焦りから 10 分で発行を想定して失敗。 ◆5 月 25 日は被災者に迷惑をかけないとの観点から発行ブースを倍の 30 ブースに増やし、それにより 1 時間に 100 件に発行。こちらも受付して１度帰ってもらい防災無線・HP・LINE を使い今何番までの受付まで進んでいるか定期的にお知らせをした。 （３）熊本地震における課題（まとめ） 一番助かったのは全国からの支援。その中でもご自身が実際に被災された職員（自治体）の方が来てくださった。市からお願いしたわけではなく、飛び込みで来てくださり、実際経験された方のご意見は非常に助かった。 最後に一番の失敗は職員が昼夜問わず休みなく活動していたこと。人間はそんなに集中力が長く保てるものではなく、身体も心も疲弊していく。行政職員も被災者。出来るだけ早い段階での休息ではなく休暇をローテンションでとる仕組みを考えておいた方が良い。休息と休暇の違いを仕事をして３０年以上、初めて気づいた。何かひとつでも気づきがあり、活用して頂けたら幸いである。
開催地より	熊本地震を経験された語り部から、災害時の経験・教訓についてお話を伺うことができ、職員の防災意識の向上につながった。 講演の 3 日後に実施した地域防災訓練においても、災害対応のイメージを膨らませて臨むことができたと思う。 今回の貴重な経験を今後の防災行政に役立てていきたい。

開催地名	青森県弘前市
開催日時	令和６年１月 27 日（土）　10：30 ～ 12：00
開催場所	弘前市民会館大会議室
語り部	菅野　澄枝　（宮城県仙台市）
参加者	弘前市防災マイスター　52 名
開催経緯	弘前市は、比較的災害経験が少なく、市民の防災に対する意識も決して高いとは言えない状況にあるため、市民全体の防災に対する意識を高めることと、市民の中から地域防災の推進者となる防災リーダーを育成していくことが課題となっている。
内容	（１）　仙台市宮城野区岩切地区の被害状況 仙台市では昭和 53 年の宮城県沖地震でブロック塀の倒壊による死者が多数出たことを受け、建物・ブロック塀の耐震基準が厳しくなっていたにもかかわらず、2011 年 3 月 11 日の東日本大震災でも、建物・ブロック塀の倒壊などの被害が多数あった。 特に地区内にある七北田川周辺は地盤が弱いこともあり被害が大きかったが、岩切地区は沿岸部から内陸に約 10 キロメートル離れているため、津波の被害を受けることはなかった。 東日本大震災の本震が最大震度としては一番大きいが、実は岩切地区では 4 月 7 日の余震の方が震度が大きく（6 度強）、身の回りを一度片付けて落ち着いたところで起こったために心身的にダメージが大きく、何度も続く余震もあり、それ以後は片づけだけではなく、避難を諦めてしまう人もいた。 （２）SBL（仙台市地域防災リーダー）活動 家庭・地域で協力し助け合い、自主防災活動を推進するために、防災に関する知識と技術を持つ市民を養成し、SBL とした。防災士を兼ねている人もいるが、SBL は防災士としての活動を目的とはしていない。自主防災組織と協力し、地域の自主防災活動や平常時の関係づくりや備えを推進するのが目的で、災害時は応急活動の指揮や避難所運営を助ける。連合町内会の推薦を受けた人、または、一般公募で応募した方々が SBL となり、現在 774 人中女性が 189 人在籍しているが、最初に公募で応募してきた方は女性が多かった。現在岩切地区では女性の方が多く、女性６に対して男性が１の割合である。町内会単位の災害対策本部などが開設される場合は SBL が中心となって行なうため、SBL になっている人の多くは、防災減災に関連することだけでなく、地域の活動を以前からやっていて、地域の人々の顔を思い浮かべられる人が多い。 災害は起こるタイミングがわからず、特に災害弱者と呼ばれる人たちを守るためには、いろいろな立場の人が SBL として活動していく必要があるため、男性だけでなく、女性

	の力、いろいろな世代の参加が大いに必要である。 老壮大学や小中学校での防災講座などを通じて、地域の方々の意識も向上し、実際の災害時には地域の人々の声掛けにより子供達が助けられたこともあった。逆に、年配の方は子供達からの声掛けで重い腰を上げることも多い。 （３）「岩切・女性たちの防災宣言２０１５」 2010 年６月の宮城野区総合防災訓練の際に「岩切・女性たちの防災宣言」が発表された。当時は仙台市長・宮城野区長ともに女性であり、避難訓練などに障害者や高齢者、小さな子供を持つ母親など、いわゆる災害弱者が参加できていないことを危惧し、区長から声をかけられたことがきっかけとなり、地域のお母さん達 50 人ほどが集まって作られた。 この宣言が東日本大震災の際には活動の支えになり、震災後４年間を振り返って新たに宣言されたのが「岩切・女性たちの防災宣言２０１５」である。2015 年の国連防災世界会議でも取り上げられた。 この宣言では、「自助」「共助」に加え、周りの人と助け合う「近助（きんじょ）」が大切であると考える。また、備蓄品の重要性や指定避難所の周知徹底など、情報量が多くなりすぎないよう簡潔にまとめられた案内もされている。 災害時において意思決定をする場には、災害弱者に参加してもらうことが必要で、今後の課題でもある。大切なことは、多様な意見を聞く耳をもち、多様な人達で決定しなければならない、ということである。
開催地より	講師自身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。 参加者からも、「刺激になった」「考えさせられた」という感想が多く、防災やまちづくりについて考える良いきっかけとなったものと認識している。 今回の講座を機に、市としても地域防災力の向上と、安全・安心な地域社会の実現のための活動推進を強化していきたい。

開催地名	秋田県秋田市
開催日時	令和６年２月３日（土）　13：30 ～ 15：00
開催場所	秋田市北部市民サービスセンター
語り部	山田　修生　（宮城県仙台市）
参加者	防災安全対策課職員、秋田市内自主防災組織、町内会等 64 組織　85 名
開催経緯	全国各地で災害が激甚化・頻発化しており、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ことから、今回語り部による講演会を開催し、防災意識を向上するだけでなく今後の防災活動について考えるきっかけとしたい。
内容	（１）　東日本大震災の実体験 東日本大震災に匹敵するといわれる大地震と津波被害が東北地方で 869 年（貞観 11）にもあり、およそ 1000 年に一度の災害といわれている。前震が 2011 年 3 月 9 日、3 月 11 日の本震に加え、大きな余震が 2011 年 4 月 7 日におこった。1983 年（昭和 58 年）秋田県沖での日本海中部地震の際にも余震が本震の約 1 か月後に起こっている。大地震の後の大きな余震は被害が大きくなることが多く、注意が必要である。能登半島の大地震も本震から約 1 か月経過し、大変心配である。 東日本大震災時のマグニチュード９というのは、身動きが取れないほどの揺れに加え、得体のしれない大きな音がする。それが何度もおこり、家族に声をかけて安否を確認することしかできず、防災士である自分もそのときは何もできなかった。 まずは自分と家族を守ることが第一である。実際に大災害がおこると、すぐに要支援者などの世話をしたりすることは難しい。指定避難所までたどり着けないことも多く、近隣など小単位で、集会所やお寺など身近な場所へ避難ができるよう準備が必要である。 地下配管から地上への噴出の被害も大きく、仙台市では水道が使えない人が一時 98 万人にものぼり、全国から支援していただいた。水道管の耐久年数が迫っているものも多く、早急に対策が必要である。マンション、アパートでは屋上のタンクの落下や家庭の電気温水器が倒れて使えなくなったり、電線の垂れ下がりによる感電の恐れがあったり、多岐にわたる被害があった。 （２）津波対応 東日本大震災の際は、第一報は津波注意報だったため非難する人は少なかった。それが第二報では津波警報になり、第三報で大津波警報になり、被害が大きかった一因となった。津波からの避難は一瞬を争い、特に日本海は遠浅で津波の到達が早いことが予想されるため、自分の住んでいる地域で津波があった場合は、どこへ逃げるか事前に調べておくかなければならない。近くに山などがない場合は、近隣のマンションや鉄筋コンクリートの建物の３階以上に避難（垂直避難）させてもらえるよう、連携も必要である。避難所に指定されている学校などにも津波は来ることがあり、みんなで避難所からの移

	動をしなければならないこともある。防災ハザードマップを再度確認していただきたい。 　地震は、揺れも津波も毎回違うことを想定しなければならない。建築方法になんら問題のなかった新築の家が、土台（基礎）ごと８０メートル流されてしまうほどの力が津波にはある。仙台市では沿岸部に津波避難タワーを作り、備蓄をして 300 人ほどが避難できるようになっている。仙台市以外にもこういった避難ビル・タワーを作る動きが全国的に増えてきている。また仙台市では、避難所や津波避難ビルまで行けない場合に備え、高速道路脇にも避難場所を設けている。 （３）自主防災活動 　災害はいつおこるかわからず、東日本大震災の時のように男性が家にいない時間帯に起こることも多く、女性中心の防災訓練が重要である。秋田市の女性の防災リーダーは 53 人中 7 人（令和 5 年度）であり、自主防災会の充実をはかるためにも、今後の女性の参加が求められている。 　要援護者や高齢者の対応、一人暮らし宅の訪問などをし、また罹災証明の取得が大切であるとの周知や、罹災証明の発行などを進めていかなければならない。 　被災者生活再建意向調査員として、応急仮設住宅やみなし仮設住宅などを訪問してきた経験からいうと、寄りそって傾聴ができる年配の人材は大いに助けになる。 　町内会長が持っている要支援者の名簿などを防災会責任者も共有することが重要で、外国人対応などもあり、地域の多言語のできる方などを育成することも必要となる。 　今回伝えたいことは、女性の防災リーダーをもっと増やし、女性だけの防災訓練を行うことと、可能であれば、1 部屋を家族の集合場所にできるよう、物を置かない部屋もしくは腰の高さよりも高いところに物を置かない「自宅避難場所」を作ることを勧めたい。屋外へ避難をするように指導されることもあるが、屋外は落下物などの危険を伴うため、個人的には「自宅避難場所」を作っておくことが重要だと考える。
開催地より	語り部の講話から地震・津波災害の怖さを改めて感じることができ、まずは自助が大切であるということを再認識した。本市としても、昨年豪雨災害に見舞われたほか、日本海中部地震から 40 年が経ち防災意識が高まっていることもあるため、参加できなかった組織等に内容を共有していきたい。女性参画による防災訓練の実施などは、重点を置く必要があると感じるため、今後の防災活動に取り入れていきたいと思う。

開催地名	秋田県能代市
開催日時	令和５年７月５日（水）　15：00 ～ 16：30
開催場所	能代市文化会館
語り部	大須　武則　（宮城県石巻市）
参加者	能代市職員、地域住民（自治会長）　90 名
開催経緯	昭和 58 年（1983 年）日本海中部地震から 40 年の節目の年を迎え、当時の被災やそれを受けての教訓を忘れることのないよう、今回の消防庁主催・防災意識向上プロジェクトに参加することとした。
内容	（１）　石巻市の被害状況 震度６強、津波 8.6m以上（データが残っている最大で）、津波浸水高 17．5m（実際の浸水状況、ビル４階程度）。死者 3000 名以上、現在も行方不明 400 名以上。全壊 19976 棟（全住宅の約 27%）、半壊 13096 棟、避難者数 50758 人。 ライフライン（電気・水道）の復旧は４月７日頃までかかった住宅も多い。 携帯電話も非常につながりづらくなった。（携帯電話会社４社とも）原因の大半は携帯電話会社基地局の停電であった。 （２）震災体験と教訓 地震発生を前提に、日頃からデスク下、周りの整理整頓を実施する必要がある。また、車での避難は、大渋滞にまきこまれ動けず津波に流されるケースもある。水害への備えは、１階は浸水の可能性が高いため、発電機や重要書類などは２階以上がよい。 企業は、社員の安全確保のために、防災指針・避難訓練が何より大切である。町内会と企業の連携も検討をする必要もある。企業が避難場所になることも想定し普段から相互の連携と準備を整える必要がある。 旅先などの初めての土地でも、災害を念頭に「もしも」を考えておくことが大切である。災害を「自分事」として行動し、過去の災害から学び準備をすることが大切である。災害時には、住宅・事務所での盗難が相次いだが、近隣住民がパトロールしてくれた地域もあったため、地域住民同士の助け合いが重要である。 ボランティアを積極的に受け入れる「受援力」も必要である。あらためて地域の共助の大切さを実感地域一丸となってがれき、泥の撤去を実行。 各種保険、義援金や支援金等もしっかり活用していくことが大切である。 自分が住む地域の地理や災害の歴史を学び、過去の災害時の分析と対策を実施することが大切である。

	（３）町内会の課題、震災遺構に関して 災害発生前は、執行部の高齢化、役員のなり手不足、町内会活動への無関心、防災意識と知識の不足があった。災害発生時は、避難行動要支援者への対応、避難所の開設・運営。津波避難ビルへの避難誘導が必要になる。 復興期は、災害公営住宅の管理の問題、災害公営住宅と町内会のかかわりなど、石巻市震災遺構門脇小学校、石巻市震災遺構大川小学校など震災の影響の大きさがわかる施設を開放しているのでぜひ一度見に来て欲しい。
開催地より	大須様より実際の被災体験に基づいた教訓、そして災害を自分のこととして考える大切さ、災害に備える意識を常に持つことの大切さを実体験に基づいた貴重なご意見が多くあった。今後の防災対策の一つのヒントとしてぜひ活用していきたい。

開催地名	茨城県牛久市
開催日時	令和５年 12 月 14 日（木）　14：00　～　16：00
開催場所	牛久市保健センター　２階研修室
語り部	山田　修生　（宮城県仙台市）
参加者	牛久市行政区長及び牛久市防災会員　50 名
開催経緯	大規模災害時に実際に避難所の運営や地域での災害対応にあたった自治会や自主防災組織のリーダーから体験談を聞くことにより、自助・共助の重要性の普及や、地域における自主防災組織活動の活性化に繋げたいと考えている。
内容	（１）牛久市民を守るファシリテーターとしてどうすれば良いか 牛久市の市民代表として本日聴講している方々には、まずは第一に、〝命を守る行動〟を率先して行なってもらいたい。 大災害時において、必ずしも避難することが大事ではなく、的確な避難をすることが大事である。 また、災害は突然に起こるものであるので常日頃から自主防災組織を整えておく必要がある。 その一つとして、各方面の防災関係者との連絡をとれるようにしておく事は、重要な事であり市民ファシリテーターとして、意見しやすい関係性、環境作りをしておく事も重要である。 （２）大災害時への適切な対応について 関東大震災発生から 100 年になる。そして、東日本大震災からすでに 13 年が経過している。日本にはたくさんのプレートが走っている為、いつ次なる災害が起こるか警戒をおこたってはいけない環境下にある。 （１）で先述の通り、避難する時には的確な判断の上、避難することが大事である。 災害時は急を要する為、簡易的な段取りが行われる事が往々にしてある。その為、車椅子などが避難場所で容易に使用できない可能性があることも考えておく必要がある。 また、常日頃から災害に備えた訓練を実施しておく事は、実際に災害が起きた時に有効である。 特に、女性だけでの訓練、車椅子を利用する方や自力では行動できない方々や高齢者を交えての避難訓練は重要である。 避難場所は自宅の中に設置することも可能である。災害が起きた時のことを考え、腰の高さより高い家具類を置かない等、安全を優先し家族が咄嗟に集まる事ができるスペースを作っておく等のアイディアもヒントにしてもらいたい。 咄嗟の時には、布団を頭から被るなど、先ずは命を守る事が重要である。そして、災害発生時にあると便利な物も準備しておく必要がある。大きめの懐中電灯と電池、携帯ラジオや充電バッテリー、携帯電話にも充電器を忘れずに準備する。懐中電灯のライト

	を上に向けると、部屋の灯りのように広く明るくする事が可能になり便利である。 更には、ガラスなどの損壊物があるかもしれないと想定して、底の厚い靴など足を保護できる靴を下駄箱から取り出しやすいところに置いておくのも有効な手段である。 （３）過去の災害から学んだこと 東日本大震災の震源規模は海底６.500 メートル 茨城県から岩手県にかけて及ぶ大きなプレートであった。 地震は、前震から本震そして余震の３段階で起こるのが通常でるため、地震がきたあとに揺れがまだ続くということを想定しておくと良い。 更に言及すると、余震の際に受ける被害が特に大きい。 災害が起きた時はまず、とにかく落ち着く事である。 大きな声で、落ちついた行動をすることを周囲に促すこともファシリテーターとしての役割である。 また、防災用品の使い方も防災訓練の際に練習しておく必要がある。例えば、簡易トイレなどの組み立て方の確認をしておくことも必要である。非日常の事態であるが故に意外に出来ないことがある為である。 過去の経験から津波被害でヘリコプターが救助の為に飛んでくる場合は津波の危険がある事が多かった為、その様な光景を見たら津波が起こる可能性があることも頭に入れて行動すると良い。 最後に、実際に災害が発生すると慌ててしまうのが通常ではあるが、先ずは命を守る行動をとる、家族を守ること、そして、日頃からの自主防災組織、防災会の充実を図り、いざという時に備えておくということである。
開催地より	これから当市で取り組んでいかなければならない防災活動の参考にしたい。 今後は、市職員参加の防災訓練等において自助共助の重要性について講話を行うとともに、HP 等で備蓄の呼びかけを行っていきたいと思う。

開催地名	茨城県神栖市
開催日時	令和５年 10 月 15 日（日）　10：00 ～ 11：30
開催場所	波崎総合支所・防災センター
語り部	柳迫　長三　（広島県広島市）
参加者	神栖市防災士協議会、神栖市防災安全課職員　27 名
開催経緯	当市では、防災士協議会を設立し、地域の防災力向上を目指しているが、市内における自主防災組織の結成率は低く、結成している組織においても活動が低迷している状況にある。語り部による講演会を実施することにより、「共助」の重要性を改めて認識していただき、自主防災組織の活性化を図りたい。
内容	防災士の活動について重点的に話すこととする。 （１）広島で発生した自然災害について 広島は山が多く、山の上や山を切り開いて宅地、山の麓に住宅が密集しているという地域特性がある。地質的にも大量に雨が降ると土砂崩れが起きやすくなっているため、多くの人が度々災害により亡くなっている状況が起きている。最近は 20 年に３回も大きな災害が起きており、その度に犠牲者が多くなっている。 その為に知り合いを集めて防災士ネットワークを作ったが、その当時は何から始めたらいいかが判らない状況であった。 ちなみに神栖市は太平洋・利根川など水害に対して注意をする必要のある地域である。山がなく平地なので津波が来てしまったら全て水に浸かってしまうことは容易に想像できる。人は目の前に水や土砂が迫ってから避難する傾向があるが、土石流は目の前に土砂が迫ってからでは既に手遅れである。また、避難所ではなく尾根筋に逃げることが重要。 定期的な大型豪雨により、土砂災害や豪雨災害で有名になってしまった程である。崖崩れと違って、土砂崩れは周辺住宅を丸々飲み込んで押し流してしまい、救助に向かっても殆どの方が亡くなった状態で見つかってしまう。生きているうちに助けるために、とにかく家に人を残さずに平地に移動させることが重要になる。 土砂災害の多い地区に関しては、「家にいたらリスクが高い（死んでしまう）」ということを認知させなければいけない。崖崩れから命を守る為に、目安としては１時間に 40㎜の雨が降ったら避難することが重要。 （２）防災の課題と対応策について いざというときに地域で一体となって連携をするために、地域の自主防災組織をしっかりと機能させる必要がある。当番だから仕方なくという意識の低い人や高齢者だけの集まりにせずに、若い人を参加させるために小学校の子供会や PTA を活用し、防災会の会員の立候補者を募ることや、地域の回覧板で防災ボランティアを募集したりし、やる気のある若い人を少人数からでも集めることがとても大切である。

	避難所の運営も自治体に依頼するのではなく、自分たちで行なうことで一体感も生まれて非常に効果が出ている。小学校への防災活動も行なっている。 要介護の支援者への取り組みも国から指示が来ていると思うが、果たして皆さんはできているのだろうか？国からのリストに頼らずに自主的にアンケートを取って進めることで早く対応することができる。 （3）地域ぐるみの防災 防災は地域住民が主体となって活動していくことが重要であるため、顔が見える関係性作りを意識することが大切だ。わがまち防災マップやタイムラインの作成のほかに、要支援者避難支援のシートを各世帯に配布し、個人情報にも留意しながら個別計画をたてている。 安全な避難経路を見つける「わがまち防災マップ作り」では土石流から逃れる経路を示した。また、どこに誰と何を持って避難するかを考える「マイタイムライン」を活用して、楽しみながら意識づけを行なっている。また、孤立しない為の人づくりとして、「無事タオル」を作成して配布した。 大人だけで防災活動をするのではなく世代を超えた防災教育を意識づけている。 小学生の総合授業や中学生の課外授業などで防災の意識づけをすることで、子供から家庭へ防災意識を起こすことを狙いとしている。鯉こいキャラバンやキッズ防災士の育成に力を入れ、防災コンクールや防災甲子園などで表彰をすることで、自分の頭で考え主体性をもち、将来を見据えて地域に貢献できる人を育む活動を行っている。子供たちの活動を継続する為にも保護者を味方につけることも重要である。 （4）まとめ 地域住民の命を自分たちで守るために、共助・近助の考えで地域の防災教育を考えるのも、自治体に頼るのではなく、全て自分たちで考えて協力してくれる仲間を増やし、実行することが重要である。
開催地より	甚大な災害を経験した地域の自主防災組織が、災害時に生じた問題や活動を行う上での課題に対し、どのように取り組んできたのか具体的な事例をあげて講演いただき、「共助」の重要性を再認識するとともに、地域防災に対する意識の向上へとつながる場となった。 本講演を参考に、防災士協議会活動の充実と自主防災組織の活性化をすすめていきたい。

開催地名	茨城県つくばみらい市
開催日時	令和６年２月 24 日（土）　13：00 ～ 14：30
開催場所	きらくやまふれあいの丘 世代ふれあいの館
語り部	菅野　澄枝　（宮城県仙台市）
参加者	防災士、自主防災組織、消防団　67 名
開催経緯	つくばみらい市では、大規模災害の経験が少なく、実際に大規模災害を経験した講師をお呼びして、自主防災組織などへの防災意識向上をはかるため。
内容	（１）はじめに 私が住んでいる仙台市宮城野区岩切地区は、沿岸部から内陸に向けて 10 キロほど入った地点で、直接の津波被害はなかった。近隣にある七北田川からの津波の逆流や、沿岸部の住民の避難といった影響は大きかった。また、地盤の関係で仙台市内でも宮城区は最大震度を記録し、岩切地区では本震並みの余震に襲われた。私の自宅を含めて全壊や半壊の世帯も多く出た。本震ひと月後、余震に襲われた時には心が折れそうにもなった。悲しくて思い出すのも辛いが、東日本大震災の犠牲者の方々の死因は、津波による溺死が圧倒的に多い。震災後 10 年経つと、被災者に対する様々な生活支援は終了していき、並行して行われてきた堤防の嵩上げや道路改良工事、住宅の建替えも一通り完了して震災前の生活が戻りつつあるが、被災地であるという事実はなくならない。安全な暮らしが戻ったとしても、一人一人の安心の保障が手に入ったわけではないと私は考える。それではどうしたら安心の保障を手に入れることができるのか。私はそれを追い求めて、全国各地でこのような講演をさせていただくとともに、学び続けている。 （２）仙台市地域防災リーダー（SBL） 東日本大震災が起こるおよそ９か月前の平成 22 年６月に、仙台市宮城野区の総合防災訓練で「岩切・女性たちの防災宣言」が発表された。当時の女性区長が「日中に大地震が発生したら､家にいるのは女性が多い｡女性の視点で防災対策を進める意義は大きい｡」と提案したのがきっかけだった。宣言は、仕事で夫や父親が家にいない状況での心の備えを促す言葉で構成され､「私たちは、ここ岩切でみんなが安心して暮らすために、自分たちでできることを考え行動します。大切な人の命を守るために。この地域で育つ子供たちのために｡」と結ばれている。 翌年に東日本大震災が発生し、大勢の被災者が避難を余儀なくされた非常事態の中で、防災宣言を作ったメンバーは自然と行動を起こした。そこから、仙台市防災リーダーという動きも始まった。 防災は、自分一人で取り組むものではない。みんなが自分の問題と思い、力を合わせて取り組むことで大きな力となる。仙台市防災リーダー（ＳＢＬ）は仙台市特有の地域防災の動きである。ＳＢＬの養成は仙台市が行っているが、実際の活動は町内会が主体であり、町内会を支援する組織である。現在は 774 人のＳＢＬがおり、そのうち、189 人が女性だ。 自主防災組織と協力し、その構成メンバーとして災害対策本部を運営した

	り、計画策定をしたり、平常時からの顔が見える関係作りも重要な業務といえる。やはり災害時に初めて見た顔が指示をするよりも、気心の通じた人間が声がけをするほうが、何事もスムーズに行くと思う。ＳＢＬは実働部隊という側面はもとより、地域住民に防災活動を啓蒙していくことも重要な任務である。 （3）まとめ 災害時には、自助、公助、共助という考え方が一般的だが、自助というのは、「自分の力だけで自立してください」というのとは違うと思う。私たちは「地縁力」と呼んでいるが、地域の中で心を通わせて何事に対しても他人事はない、という意識でもって助け合っていくことが肝要と思う。 避難所の煩雑で緊迫した状況の中では、リーダーに「どうしたらいいのか決めてください」と丸投げするのではなく、「今の状況を考えると、こうしたらいかがでしょうか」と提案する方がスムーズな意思決定につながる。お互いのことを思い合える状況があってこそ、自分で頑張る力が出てくる。地域というのは、そういった縁の積み重ねではないかと強く思う。 そして、無理なく、楽しく、末永く活動を継続していくことが重要である。一人では難しいことも、仲間と一緒に協力してあたれば、もう一歩上のステージに進んでいくことができる。そして、仲良しグループで無難に事を進めるのではなく、多様な意見を聞き、参考にすることで、よりよいアイデアや方法を見つけていくことも必要である。私の町だから当たり前に私が守る、私だけではできないから、みんなの力を集めて守っていくというスタンスで、是非皆さんの地域での防災活動を推進していただきたいと思う。
開催より	東日本大震災の体験談を交えながら、仙台市地域防災リーダー(SBL)としての活動をお話いただいた。本講演を受けて本市では、自主防災組織による自助・共助の取組支援など強化していきたい。

開催地名	群馬県安中市
開催日時	令和５年 11 月 23 日（木）　13：00 ～ 14：30
開催場所	松井田文化会館小ホール
語り部	武藏野　美和　（岩手県陸前高田市）
参加者	地域住民　70 名
開催経緯	本市は令和元年台風 19 号で「避難指示（緊急）」を発令する事態となったが、それから数年が経過し、防災意識が低下している人が多いのではないかと感じている。語り部のお話を伺うことで、防災意識の向上につなげたい。
内容	（１）防災とは 防災とは「災い」を「防ぐ」ことである。災いとは自然災害だけではなく、人の生活、財産、命などを脅かすもの全てであり、それらの災いを防ぐことが防災である。 自然災害の発生は抑えられないが、人為的な災いは予防策がとれる。例えば、病気に対する予防接種、交通事故に対する交通ルールの策定、安否確認や日々の様子、健康状態などを確認できる挨拶や近隣住民と付き合いなども予防策といえる。 形骸化している防災訓練よりも、遠くの地での先進事例よりも、自身の地域に見合った、普段の生活の中で意識することによって、防災や予防ができる。災いによって命を落とさない工夫をしていくこと、備えや、周りと協力できるような関係性を築いておくこと、それがまさに防災に繋がる。 （２）避難とは 様々な機関から「警戒レベル」や「避難情報」が定められ発信されているが、規則正しく段階的に発信が出て、それに合わせて避難すれば大丈夫、などということなどまず有り得ない。避難情報が出たら行動するという意識ではなく、自身の周りでは何が起こり得るのか、その際に何を着て、何を持って、どの道を通ってどこへ行けばいいのか、普段から考えておいていただきたい。 安中市では「逃げどきマップ」という素晴らしいものがある。大事なのは自分の地域を確認し、把握し、自分事とすること。 （３）避難と避難所 避難とは「難」を「避ける」ことである。避難所に行くことが避難ではなく、その時に安全でいられる状況に身を置くことが避難であり、災害によっては現在地が安全で、その場に留まるという判断も有り得る。

	一方、避難所とは、自宅が災害により生活できなくなった人が生活維持をするための場所である。普段から避難所での生活を想定して持ち物を考えておくこと。持ち物には普段使いの防災・安全グッズと、持ち出し袋と、備蓄品が考えられる。備蓄はローリングストックである。いずれもキーワードは「フェイズフリー」であり、いつも持ち合わせているものが防災上でも役立つ物であれば、無理なく備えおくことができる。 （4）生活者の視点で考える 避難所は共同生活の場となるため、避難所開設にあたっては生活者の視点で考える必要がある。避難所の開設や運営について、あるいは過ごし方について、有事の際の生活の場を、そこでの生活者の視点に立って地域や家族で話し合っておくとよい。日常の会話の中にある出来事や話題が、そのまま避難所生活のシミュレーションとなる。それは家族内だけではなく、地域単位での住民同士のコミュニケーションの中でも同じこと。 つまり、その地域で生活を営んでいる一人一人が地域の防災に関係する大切な存在であり、関係性を築いておくこと防災の基本であるといえる。 挨拶は誰でもできる安否確認。いつも笑顔で挨拶を交わす地域であっていただきたい。
開催地より	避難所にいくことだけが避難ではないといった防災知識や、日常生活の意識を変えると防災に繋がるという考え方を学ぶことができ、大変参考になった。実際に災害を経験された語り部の言葉には説得力があり、参加者は深く聞き入っていた。

開催地名	埼玉県川口市
開催日時	令和６年１月 21 日（日）　10：30 ～ 11：15 ／ 14：15 ～ 15：00
開催場所	イオンモール川口
語り部	武藏野　美和　（岩手県陸前高田市）
参加者	川口市危機管理課　12 名、地域住民　18 名
開催経緯	実体験に基づく講話等を市民が希望しているが、当市では災害の経験を有する者が少なく対応が難しい。また、避難所の運営等について、行政職員が全て運営し、備蓄品は避難者全員に十分準備されている、という考えが根強く残っており、市民の自助と共助の意識向上が課題であることから、語り部による講演を防災意識向上の手立てとしたい。
内容	① 陸前高田の一本松 この一本松がある場所は、元々陸前高田ユースホテルの建物がありたくさんの人の宿泊施設として訪れるような場所であった。海辺にあった高田松原には 7 万本もの松があったが、すべて地震の後の津波にのみこまれてしまい、たった一本のみになってしまった。今では「奇跡の一本松」は、希望の象徴となっている。 ② 防災について 災いを防ぐと書いて「防災」。 災害とは、命・財産・土地（地面）・ライフライン（ガス、水道、電気）などすべての命に影響があるものが失われ、自分たちの笑顔を奪ってしまうものである。 「いざ！のために備えましょう」と言うが、「いざ！」はいつ来るのかわからない。「いつも」と「いざ」の差を小さくすること、我慢しなくていいように備えること、それが防災である。 では、具体的にどう考えていったらよいか。 挨拶は誰にでもできる安否の確認であり、情報を近隣の方と分かち合うとても大切な防災活動と言える。 また、被災していると温かい食べ物を我慢しなきゃいけないものと考えてしまいがちである。だが、我慢しなくていいように備えることも防災である。自宅にあるもので三日分のメニューを作ってみたり、ビニール袋を使っておかずやご飯をひと鍋で一度に作ってみたり、家族で話し合って「何が食べたいか」「何が好きか」などリクエストするのも立派な防災といえる。高価な防災セットを買って備えることだけが防災ではない。 ③ 命を守るために備えよう お水は 1 日に一人あたりどれくらい必要なのか。飲用だけで一人あたり 2 リットル、煮炊きなどに使うなら一人あたり 3 リットル必要とも言われている。それを考えると、持ち出せる量は決まってくる。持ち出し袋に何を入れて持ち出すのか考えてみよう。避難所で心落ち着かせるものは人それぞれである。2、3 日分として本当に自分にとって必

	要なものを考えてみる。 　小さなお子さんは本当にリュックを持ち出すというより「えらぶ」ことが大切である。必ずしも避難所に行くことが避難ではない。家が安全ならとどまることもまた避難である。自宅から避難する時はこれを持つ、自宅にとどまる時は備蓄を考える。 いつ災害が起こるかわからないので、日頃自分の持ち歩くものにも工夫があるとよい。例えば、スマートフォンを肩から下げる紐パラコードは色々と役にたつ。コードを一本の紐にして大判のタオルを下げれば授乳スペースを作るパーテションになったり、ものを括る紐にもなる。てぬぐいをポーチのように折って持ち歩くなど、今持っているもので自分なりに役立てることができる。 　小さなようかんなどや好きなお菓子を持ち歩く。食べてしまったらいつものカバンやリュックに補充する。そうやってしかたなく備えるものではなく、好きなものをローリングストックする考え方は美味しくない高カロリーな備蓄よりも自分の心の安心にも繋がると考える。 　「いざ」がいつ来るかわからない。自分にとって大切な人・ものを守るために、何が必要か、自分だけの持ち出し袋や常に持ち歩くものなど考えてみてほしい。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から、避難所での生活や非常持出袋等の具体的なお話を伺うことができ、改めて災害に対するイメージを強く認識することが出来た。今日のお話を参考にさせて頂き、市民への防災意識向上と自助・共助の体制強化に取り組んでいきたい。

開催地名	埼玉県飯能市
開催日時	令和６年２月 27 日（火）　14：00 ～ 15：30
開催場所	飯能市役所本庁舎　別館２階会議室
語り部	佐々木　守　（岩手県釜石市）
参加者	飯能市役所職員　55 名
開催経緯	山間部を抱える本市では、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、近年本市では、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た。今回の研修を通じて職員に大規模災害に対する正しくリアルなイメージ醸成や、行政職員として取るべき行動、日頃の備えに対する意識の向上したく研修の開催に至った。
内容	大震災における釜石市の教訓から「危機への対応」～人的被害をゼロに～ （１）はじめに 今から 12 年前の平成 23 年３月 11 日の 14 時 46 分に三陸沖、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（語り部の佐々木守氏は、震災当時の釜石市防災課長に在籍)。死者数は、釜石市全体で 1,000 名以上であった。釜石市は、天然のリアス式海岸と新日鉄釜石製鉄所による繁栄とともに街が形成されていった。過去の大きな災害は、「明治三陸地震津波 1986 年」「昭和三陸地震津波 1933 年」がある。以前から津波が多い地域であったが、過去、大津波警報が発令されても津波が到達しなかった経験や、震災前に世界一の防潮堤が完成したこともあり、「どうせ津波は来ないだろう」という意識を持つ人が多かった。釜石市は、災害対策として４つの優先プロジェクトを掲げていた。うち一つとして、防災避難の整備と意識の高揚による安全な町つくりを掲げ、防災対策を推進していた。しかし、東日本大震災の津波により、無残にも多くの地域住民・高齢者が亡くなった。例外として平時から避難訓練を繰り返してきた小中学生が、自分達の判断で 1.5 キロほど走って避難したことで助かったケースもあり、「釜石の奇跡」として小・中学校の防災教育が注目を集めた。 （２）震災当日について 平成 23 年３月 11 日の 14 時 26 分、市議会参加中に震災が発生し、今までに経験したことない長く恐ろしく、気持ち悪さすら感じる揺れが起こった。津波の高さは、３ｍ(14 時 49 分)→６ｍ(15 時 14 分)→10m(15 時 30 分)※最大波９ｍ－30m（15 時 21 分）と徐々に高くなっていった。釜石市は、初期の地震の揺れの際、津波が来ると確信し避難

	指示を出した。想定通り約 30 分で津波が到達した。しかし、想定を遥かに超えた津波に、木造の住宅はじめ市役所・消防・警察、全てが流された。避難した釜石市役所の屋上からみた市内はまるで湖のようだった。釜石市防災課は対策本部を設置して対応に駆け回った。しかし、瓦礫の山で動けない、情報も全く入ってこない、遺体だけが増えていく状況になり、災害対策に関する多くの課題が浮き彫りになった。このような状況下で、自主防災計画や地域防災計画を立てても実際は何の役にも立たないことが立証されてしまった。船・養殖物も流され、水産業は成り立たなくなり、ライフラインも停止した。釜石市には大きな湾が４つあるが、海に面した地域は全滅と大打撃を受けた。 （３）災害時の課題について 事前の取り組みが全く不十分、かつ緊張感も足りていなかった。また、避難行動をどのようにするのかについても認識が甘かった。災害対策本部が全く機能せず、情報が何も入らない状態で、遺体捜索に関しては手探りで対応した状況だった。避難所運営や物資供給、救援物資集配に関しても同様で、がれき処理や仮設住宅、ボランティアの応援受け入れに関しても事前の準備を要するのが課題のひとつとして挙げられる。災害時要援護者は台風等では役に立つが、直下型での地震津波では機能しない。 （４）避難所運営の課題について 避難所では全ての住民を把握出来ず、寒い時期は暖房もなく、トイレもプライバシーのない状況。物資の備蓄も十分ではないうえ、様々な場所から届く支援の把握が出来ない。孤立した地域で独自に避難所が出来たとしても、本部で把握が出来なかった。 避難所から仮設住宅へ移る際の公平性の問題も浮き彫りになった。トイレの整備は最重要課題といっても過言ではない。また、女性被災者に対する事前準備は必要である（着替え、授乳、トイレなど)。障害者や高齢者、ペット連れなど避難所を希望しない在宅避難者も多かった。身元の判からない遺体への対応も今後の課題のひとつである。 （５）大震災における教訓と備え 「災害は絶対にくる。」と思っておいた方がよい。そして、起きた際には、何より命を守ることが大切であり、率先して逃げることだ。自分で判断して行動する。想定は信じず、想定外に備える。情報に依存しない。災害前に作成したハザードマップなどは、参考資料に過ぎない。実際の状況に応じて臨機応変に対応することが求められる。災害によって人が亡くならないような事前対策を入念に練る必要がある。想定していない業務が多く、普段から顔の見える付き合いを大事にしておくことで災害時の情報共有が正し

	く図れる。人は「自分は被害に遭わない」と考える傾向があるので、何よりも住民の意識を変えていくことが必要である。そのためにも子供への防災教育をしっかり行うことが重要だ。彼らが大人になった際に自身の子供にも伝えることで避難する文化が生まれ、住民の意識改革へとつながる。防災教育の取組みを続けていくことで、危機に強い人間、緊急時に判断出来るリーダーが育成されることが望ましい。在宅避難者への支援物資の提供対応が難しい。トイレの重要性は食料物資の提供より高く、一番困難な問題であった。他市町村や消防・民間団体等との広域での連携、災害弱者対応への取組み等も重要である。災害時には、想定された防災計画通りにはいかないものであり、そのうえ計画にない想定外のことが次々と起きることを覚悟する必要がある。 （6）伝えたいこと 日本人の特性として「正常化の偏見」があり、嫌なことを風化させてしまう特徴がある。どこにでも災害のリスクが潜んでおり、どんなに良い街にも安全な場所などないという心持が必要である。そして、忘れず伝えていくことが必要である。また今後の対策に生かすために、災害時の記録を残すことも重要だ。記録がないと改善することが出来ない。職員に向けては、災害時には自分が率先して行動をとる。上司の承認を待っているわけにはいかない。その場での判断が重要であるのが災害である。
開催地より	行政職員として取るべき行動や、日頃の備えに対する職員の意識の向上に繋がった。 今後は本講義で学んだ事や教訓などを生かし出前講座や防災訓練などで更なる防災に関する意識啓発を行っていきたいと思う。

開催地名	埼玉県鴻巣市
開催日時	令和６年２月 17 日（土）　15：00 ～ 16：00
開催場所	鴻巣市文化センター「クレアこうのす」
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　172 名
開催経緯	鴻巣市の地震災害の想定として、今後 30 年以内に 70%の確率で発生するとされる「東京湾北部地震及び茨城県南部地震」で震度５強の揺れが想定されている。（平成 26 年３月埼玉県地震被害想定調査） これは、東日本大震災で鴻巣市で観測された震度と同等の震度であり、今後これらの地震が発生した場合、又、想定規模以上の地震が発生した場合に、自治体の助け（公助）を待つことなく、市民（自治会や自主防災会）が自助又は共助により主体的に行動してもらう「自助及び共助の意識づくり」が課題であるため、語り部の派遣を依頼した。
内容	《東日本大震災に学ぶ》　“自助･共助（近助）の力” ◆地震発生時基本動作が出来たのか ・身を守る…… △余震で身動きできなかった ・火の始末…… ×動けず辿り着かなかった ・出口の確保…… △丁度帰宅した瞬間だった ・隣近所の安否確認… ○声かけをした ・家族への連絡…… ×携帯が機能せず３日後に再開 上記のことから突然のことには、日頃から危機感を熟知している人間でも慌ててしまう。今回の揺れは４分に渡り長引いた、咄嗟に事態が非常事態になると感じた。 <u>地震発生から避難所までの行動</u> ◆経過　※震度７の揺れが４分続きそれを繰り返す ・14:46 地震発生、自宅及び近隣の被害状況を確認 ・14:55 自衛隊ヘリ･県警ヘリ偵察離陸を確認（経験から緊迫した事態と察する） ・15:10 町内会の被害状況を確認（自主避難を促す） ・15:20 県警ヘリから拡声器で津波警報･避難指示(再度各町内をまわり避難を促す) ・15:40 大津波　襲来 ・15:40 20 分前に避難を促した高齢者がまだ動かず ・17:00 町内会の約６割が避難　４割が自宅避難 ◆避難状況 ・荒浜小学校　約 380 名（ヘリにて全員救助）・七郷小学校　約 3,000 名・七郷中学校　約 700 名・蒲町小学校　約 1,500 名・蒲町中学校　約 900 名 避難所にきた人数が多く確認すべきことが進まず、早く避難所に来て仲間同士で場所取りをする人多数、高齢者や足の不自由な人達が出口の寒い所にいる状態であった。行政の人、リーダーを取るべき人が誰なのかわからない状況で避難を促しても貴重品の確

	保などで直ぐに避難に応じないケースがあった為、二次災害を引き起こす原因となる可能性を鑑み毅然とした態度で避難をさせることが大切である。夜は自警団を編成し見回りをする事を説明して少しでも不安を解消してもらえるよう工夫をした。 避難所開設と運営 ◆避難所開設まで ・17:00 避難者約 1,200 名強（人が多く人員把握出来ず） ・22:00 自警団を編成、各町内巡視（22:00-06:00） ・23:00 各町内会長及び学校長へ避難所運営組織立ち上げの相談･協力を要請 （会議に提示する簡易組織図を手書き作成） ・08:00 翌日、町内会町、学校長等で会議 （趣旨説明･役員の決定←アドバイザーとし支援） ・10:00 組織に沿った活動を開始 ・19:00 役員が活動しやすい様避難者を集め役員の紹介と協力の依頼 ◆避難所の立ち上げの考え方 日頃から顔の知られている町内会町などをメインとした組織で各部署の配置を行い避難所の人員の掌握、及び協力者受入れが容易になるように気を付けた。その理由は、日頃の町内活動の貢献度によって信頼が高い事、避難者個々の不安の軽減、さらにはコミュニティーを最優先した人員の配置を行った。また、情報･伝達等の迅速化を期待した。 ◆避難所生活で困った事態 避難所生活とは起床から就寝まで時間を共にすることだが、避難生活が直ぐに終わると思っている人がほぼ大多数であった。 1,500 人の人を束ねるのは容易ではなく決断した内容に賛同されない方がいたこと、また、この人数に対してトイレが２個のみだけあった事は緊急改善事項と考える。行政の方々も被災者で有り対応に限界があるとは理解するが、パーテションなど無く個人のプライバシーがない、老若男女、様々な人が雑魚寝をする状況が続き、着替える場所すらない、人と違うものを食べにくい、他人のいびきや子供が騒ぐのが気になる、自分の好きな時に寝ることが出来ない、家族で経済的な会話がしにくい、精神疾患、その他病気の方も一緒に避難生活を送っていて、更にはペットを連れてくる人など多種多様な状況での避難生活の長期化。間仕切り設置を要望したが男性リーダーからみんな家族だから必要ない！と言われ最後まで設置されなかった避難所もあった。授乳する場所もなく壁に向かって授乳した方、生理用品を男性担当者から皆の前で手渡しされた方、女性専用の物干し場も無く下着を盗まれる可能性もあるので生乾きのまま着替えたとの報告もあった。震災発生３日後の夜にやっと自衛隊から食事が配られたが、その間自宅からそれぞれが持ち寄って食べたり、灯油も持ち寄ったりして寒さに耐えた。食事が配布されるまでは、婦人部の方々と翌日の避難所の食事の準備を行ったが、朝になると確認していた人数より多数の人が食事を受け取りに来る事態が続き、炊き出しが避難所にいる人達にもいきわたらない状況が続いた為、一旦自宅避難可能な人達に自宅へ帰宅してもら

	った。後日、食事が多くの人にいきわたるように記名式にした。指定避難所に避難して１週間が過ぎた頃から慰問が増え始めたが、昼夜に渡り行われて逆にゆっくりする時間が確保できない！と不満も出た。（何故なら遠方からの慰問者を全て受け入れていた為） ◆女性防災リーダーが必要 避難所での問題点を踏まえ女性目線での気遣いは必要不可欠であり最低限の安心･安全の確保、災害リスクの高い方の生活上の配慮等話し合いの場に女性の積極的な参加が不可欠と考えた。 ◆避難所運営を阻害したもの 情報の不足（避難者の不安が増すデマが飛び交った）、燃料不足（避難所暖房燃料･避難所運用車両のガソリン）、通信手段の不全（電話･防災無線などが通じない為情報共有が難しかった）が挙げられる。日頃からトランシーバーの格納場所の確認、動作確認、訓練と予備バッテリーの確保は必須と感じた。 ◆震災後の地域との連携の強化と成果 今回の震災で特に中高生が大活躍をしてくれたことから、小学生の時から防災訓練を行なったり、中学生が小学生に防災の話をしたり等、防災訓練の他に避難所設置･会場配置地図作り等も指導している。地域性から海岸から内陸までなだらかな傾斜しかないが、今回の震災では高さ 10m の津波があったことから、女性や高齢者が高さ 10m の高速道路まで容易に避難しやすいようになだらかな階段を作った。（普段はそれを上がって高速道路に出られないよう整備してある） 津波警報の時、車で逃げる人が多数であったが狭い道等を上がるのに車より車椅子が便利と考え各町内に１台設置をし、車椅子を使った避難訓練を行なった。 ◆震災対応で得た教訓 行政･町内･民生委員等との連携強化（指揮系統を通じて行政と地域との情報共有等）や地域･行政･学校との積極的な訓練の実施（災害はいつ何時発生するとも限らない）、顔の見える隣組との更なる関係づくり（町内会行事への参加･挨拶･声かけ等）である。 ―近所付き合い→近助付き合いが大事――
開催地より	東日本大震災におけるご自身の体験から、避難所の運営を中心に近所の住民と協力した共助についてお話をいただき、自治会や自主防災会の必要性を再認識することができた。今後も自主防災組織の結成促進および活動支援を行い、自助・共助の体制強化につなげていきたいと思う。

開催地名	埼玉県深谷市
開催日時	令和５年７月５日（水）　19：30 ～ 20：30
開催場所	深谷市民文化会館
語り部	神谷 未生　（岩手県大槌町）
参加者	自治会、自主防災組織、災害協定締結先　257 名
開催経緯	本市は、大きな災害に見舞われた経験がなく、いつ起きてもおかしくない災害に備え、自助、共助による災害対応の必要性について意識の向上を図る必要がある。参加者は、自治会、自主防災会及び災害協定締結先の事業者等を予定しており、これらの方々に対して講演をいただき、地域防災力について啓発したい。
内容	（１）岩手県大槌町の当時の状況について （震災前の写真を映像に出しながら）震災前の写真と震災後の写真を比較し、大槌町の地理的特徴と、震災の被害状況を説明する。有名なリアス海岸で、地理的に海と山が非常に近くにある。山側に住んでいる人は、海側に住んでいる親戚や知人が、逃げてくるのを迎え入れないといけないという気持ちで、逃げ遅れる人もいた。 亡くなった方は組織の『長』の方が多かった。責任者として最後まで現場に、残っていたため被害にあってしまったということである。『長』の方が多く亡くなると、その後の対応や決断できる人が少なくなってしまう。避難所でも物資が沢山送られてきてもどう供給するか、など決断・判断する人がおらずトラブルに発展するケースが多かった。 （２）被災状況と、発災前に何をすればいいか。 岩手県の死亡者は 1286 名、これは人口の約 10％にあたる。０にするのは不可能でも、防災活動をして、10 人に１人が 50 人に１人に減らすことができればいいと思う。大槌町も日常が突然、非日常に変わった。これは誰にでも起こることである。日常の中に災害があるということを認識して、災害時の準備を『今』どうするか？ということを意識するべきだ。日常から非日常への頭の切り替えは難しいから日ごろからの備えが必要になる。では、今、災害が発生してここから帰れない、携帯も繋がらない、その時、誰を心配し、誰と連絡を取りたいか。今思い浮かべたその人は、自信を持って避難できていると思うか。自信をもって家族や身の回りの人が避難しているだろうと思えるように、震災前から家族等で話し合っておくことが重要である。自助が土台にあって、共助につながる。自分の家族の安否がわからない状況で、他の被災者を助けることはできない。それは普通の人間の心理である。だからこそ、日ごろから家族と話し合ってほしい。 助けてもらう準備をすることも自助の一つである。要支援者の方は家の奥の部屋にいることが多かったり、玄関まで荷物が沢山あり、助けにくい状況があった。消防団の方な

	ど助ける方が、助けやすい状況を日ごろから作っておくことが必要である。また、助けに行く人が、助けやすい環境を組織・地域が作ることも重要である。大槌町では、救助時に、「自分も被災するのではないか」という恐怖心とともに救助に行くのではなく、津波到来の 15 分前までは救助活動をする。それ以降は自身の身を守るというルールを決めた。それによって消防団の人たちは迷いなく救助に向かうことができ、また消防団への加入者も増えた。安心して共助できる仕組み作りが大切という事例の一つとして紹介する。また、日常的に非日常に触れるきっかけづくりをすることも行っている。大槌町では、文化施設を借りる際に、申請書に地震が起きた際の対応方法、この施設が避難所であるか否かについて、必ず確認させる項目を作っている。何気ない日常の中で、津波や防災について話をすることで、意識に刷り込んでいくことが大事である。また,これは最近始めたことだが、大槌町では避難所にある備蓄物資の情報を開示するようにした。備蓄が十分にされていない避難所が多いことが伝わると、個人で備蓄をする人が増える。ネガティブな情報ではあるが、それによって、個人の意識の啓蒙ができると思っている。 （３）発災中に重要なこと まずは、逃げる、あきらめない、生き延びることを強く意識する。それ以外できることはない。 （４）発災後に重要なこと 避難時の声掛けについても工夫が必要である。（女性と男性の意識の違いのグラフを見ながら）女性は家族や近所の人から入手した情報で行動する。男性は消防や公的な情報を頼りに行動する。避難したきっかけについては、女性は、「家族、近所の人が避難したから」という理由の人が多い。一方、男性は、「防災ラジオや消防の人の呼びかけ」だ。また避難時、女性は集団で移動することが多い。それを逆手に取り、各地域に１～２人女性の呼びかけ役の方がいれば、女性の避難を促すことができる。 （５）避難所運営について 被災後、避難所の運営に課題が多く残った。普段は決める必要のない些細なことまで決めなくてはならない状況になり、歯車が合わなくなり、言い合いや、トラブルが発生する。その際に大切なのは普段からのコミュニケーションである。例えば、１人１本しか水の配給をなされない状況で、２本持って行った人がいたとして、周りがその人の家族に足の不自由な人がいることを知っていれば、その人の分をもっていったのだなと納得ができる。しかしそれを知らないと、その人だけ２本持って行っていると怒る人が出てくる。また、意思決定のプロセスを開示することが、ハレーションを防ぐひとつとなる。多様な人を意思決定の場に参加させること、周りに立ってもらって議論を聞いても

	らうだけでもいいので、過程を見えるようにすることで、決定事項に対して納得してもらうことが必要である。また、意思決定を２択にしない方が良いということも覚えていて欲しい。行政の方にお願いしたいことは、若いころから意思決定を行わせて欲しい。大槌町は責任者が亡くなり、不在になってしまい、決断を下す人がいなかった。急に判断する場面に遭遇しても、判断ができない。だから小さい決断を日常から経験させてほしい。震災発生時の大槌町町役場の話である。震災後、「津波が来るのではないか」と思いながらも、「自分は大丈夫」という正常性バイアスが働き、避難しない人がほとんどであった。「高台に避難した方が良い」と幹部に進言する職員もいたが、聞き入れられず、結局、役場から職員への避難指示はでなかった。その結果、大槌町では町長はじめ幹部クラスの方が 7 割、全体の職員 139 名中 39 名が死亡、または行方不明となってしまった。繰り返すが、正常バイアスは誰にでもある。発災時は、それを認識して行動すること。「長」がつく方は、必ず避難して欲しい。自分や、役場の職員が避難すると、周りの住民も避難するようになるので、迷ったら避難してほしいし、それを頭に入れて、災害マニュアルなどを作ってほしい。 （６）参加者に対して 防災を自分事に捉えられない方が多いと思う。大槌町でもそうだ。次に津波が来たら、「自分はもう助けなくていい」などいう高齢の方がいる。けれどそれはやめてほしい。家族のために逃げて欲しい。残された家族はご遺体を探すなど苦労することになる。家族にそのような負担をかけていいのか、もう一度考えてほしい。そこまで思いが至っていない高齢の方もいるので、そう話をして欲しい。また、災害時、自分が被災し、死亡してしまった時の話も、家族で話しておいて欲しい。それによって、災害後の家族の生き方が変わる可能性がある。最後に、日常を大切に過ごして欲しい。コミュニケーションを取る、挨拶をするなど、簡単なものでもいい、日常の積み重ね、地域住民との繋がりが、災害時～被災後、精神的な支えになる。
開催地より	講演いただいた東日本大震災の課題や自助・共助・公助の各役割を踏まえ、自主防災組織等の災害時の活動体制の構築や災害協定締結先との連携体制の再確認を行いたい。

開催地名	埼玉県鶴ヶ島市
開催日時	令和５年 11 月 22 日（水）　13：40 ～ 16：15
開催場所	鶴ヶ島市立南中学校
語り部	糸日谷　美奈子　（千葉県千葉市）
参加者	自治会員、自主防災組織役員等　250 名
開催経緯	本市は、過去に大きな災害を経験していないことから、住民の災害に対する防災意識向上が課題となっている。これまで市として学校を対象とした防災研修実績が無い状況であり、本市の防災力をさらに強固にするためには、学校全体の防災意識を向上させることが必要である。
内容	【助けられる人から　助ける人へ】 （１）釜石東中学校が経験した地震と津波 東日本大震災が起こった当時、釜石市にある釜石東中学校で教師をしていた。震災当日３月 11 日 14:46、ほとんどのクラスは帰りの会を終えて部活動の準備をしていた。職員室では教員の携帯電話から地震速報が一斉に鳴り始め、すぐに震度６弱の地震が発生した。グランドの地面はまるで蒟蒻のようにうねり、一人では立っていることはできない状態であった。ある程度揺れが収まると、グラウンドにいたサッカー部の生徒たちはフェンスを飛び越え、逃げようとしていた。先生からは「そのまま行け」と指示が出る。体育館、校舎からも次々と生徒が出てくる。 体育館では照明が落ちてきた為バスケットボール部の生徒もそれを避けて避難していた。グランドも地割れで水が噴き出していた。地震後、校内が停電となり、校内放送が使えない状態になったため､訓練とは異なり点呼も取れないまま皆バラバラに避難した。800 メートル離れた第一避難場所へ行く途中、過呼吸の生徒を連れていたのだが、走って逃げることも出来ない。周りを見渡すと誰もおらず、逃げ遅れたと感じた。ちょうど通りかかった生徒の親御さんの車で避難場所へ連れて行ってもらった。 やっとの思いで第一避難場所に行くと、一部の生徒から「先生、怖いです。もっと高いところに逃げたいです。」と声が上がったため、教員にて直ちに判断を行い、第二避難場所(第一避難所よりも高台)に移動することに決定した。同避難所に避難していた小学生と、中学生でペアになり手をつなぎ避難を始めた。この時点で、地震発生から 30 分が経過していた。第二避難所に着くとみんな助かったと感じた。しかしその時、町を見るとゴーっと音がして、何かがおかしいと感じた。建物の上から黒い煙が上がっており、自分たちのいる第二避難場所に迫ってくる。余震で建物が崩れたかと思ったが、「逃げろ！死ぬぞ。」第二避難所よりも高台にいた教員の声で、その煙の正体が津波ということを知った。本能的に逃げた方向にフェンスがあったが、逃げたい方向へ動けないのがフェンスにぶつかっているせいと気付けなかったほどのパニックに陥っていた。後ろからは黒い波が迫ってくる。懸命に走る中「後ろを振り返るな！走れ！走れ！」と声が飛び交っていることを覚えている。山の上からは、自分たちの町が波に飲まれていくのを見る事しか出来なかった。

	しばらく状況を観察し津波が来ないことを確認した後に点呼を取ったが、泣いている人、過呼吸を起こしている人がたくさんいた。「大丈夫だよ」とも言えない。ただ背中をさするしかなかった。学校にも家にも戻れないことが判り、冬で雪も降る中、屋外のこの場所では過ごせない為、近くを通る有料道路を通って町に出ることにした。歩いての避難だったが、途中で立往生していたトラックが何度も往復をして運んでくれ、なんとか廃校になった学校の体育館に到着した。 （２）避難所生活 避難所に着くと、外では焚火がされており多くの避難者が避難してきていた。体育館に、2,000 名が避難している状況である。横になるスペースはなく体育座りで一晩を過ごした。トイレは仮設トイレが１つしかなく、トイレットペーパーもすぐになくなり、男性は建物の裏で用を足すように指示が出た。食料も全く無かったが、避難者の中に魚を運搬しているトラック運転手がおり、積み荷の食材を譲ってくださった。調理器具はないため、道路脇の排水溝の網で魚を焼き、空腹の感覚も無くなっていたが避難者で一口ずつ食べ分けた。雪が降り、非常に寒かったため段ボールを洋服の下に入れると少し暖かく、皆背中をくっつけ合って寝ていた。小学生や保育園児もいたが、驚くほど体育館の中は静かだった。家族と一緒に避難出来た人は少なく、多くの生徒は家族の心配をしていた。２日目の朝。更に内陸の中学校に移動することになり、そこには自衛隊が到着していた。ただ、町全体が被災しているため、市役所の人はいなかったため自分たちで避難所の運営を始めた。また普段の避難訓練とは違う場所に避難したため、全ての保護者と連絡が取れるまで 1 週間もかかった。ラジオ局に協力をしてもらい、生徒の無事を保護者へ知らせるのと同時に、避難場所を放送した。また自分達で避難所運営をしていかなければならない為、中学生たちは仕事分担をして、避難所の名簿を作ったりした。 （３）翌年度の学校生活 釜石東中学校は被災して校舎が使えなくなったため、隣の中学校を間借りして、授業を始めた。何もかもが流されてしまったため、地域の人に多くの支援をしてもらった。教室の数が少ないため、一クラス６０人で授業をし行事もできず苦しい一年であった。 （４）釜石の奇跡と防災教育の取組みについて 釜石市は 888 名の死者、154 名の行方不明者が出た。一方で学校にいた生徒達は全員無事だった。※欠席で命を落としてしまった生徒がいる。この事実から、テレビなどでは「釜石の奇跡」と報道されるようになった。しかし釜石東中学校ではこの「奇跡」という言い方に対して違和感があった。なぜなら、釜石では 30 年以内に大きい地震が来る確率は 75%と言われていた。そのため、小中合同の避難訓練や防災学習、地域の方との顔合わせを毎年行っており、津波の被害や避難場所もあらかじめ確認をしていた。さらに中学生には「助けるのは自分たちである」という意識があった。釜石東中学校は、奇跡で助かったわけではなく、事前の備え・知識があったからこそ助かったのだ。学校はハザードマップでは安全だったにもかかわらず、学校より高い場所に津波が来た形跡を知ることで、津波が来たら学校に留まっていては危険だということを改めて学んだ。 更に釜石では、防災学習の際 3 つの言葉(キーワード)を大切にしていた。

	・自分の命は自分で守る　津波てんでんこ 点でバラバラになり逃げなさい。自分の命は自分で守ろうという意味。冷たく聞こえるかもしれないがお互いが必ず自分の命を守るという信頼感があってこその考えである。 **・助けられる人から、助ける人へ** 率先避難、自分がまず逃げれば誰かがつられて逃げるという意味だ。避難をしている人を見ると、人は逃げなくてはと思う。その一人目になるためのキーワードだ。 **・学んだことを地域に伝える** 防災意識は、地域全体で高めていく必要がある。一人が防災に詳しくても意味がない。情報を伝達することこそが、防災につながる。 この 3 つの言葉(キーワード)を守れたから助かったと感じている。一方で奇跡と呼ばれたことに対しては、釜石で 1,000 人以上の犠牲者が出たのに称賛されるべきことなのかと今でも違和感がある。防災意識の共有や伝達がもっと出来ていれば、更にたくさんの人が助かったのでないか。多くの人に伝えてほしい。 （５）災害のあとの心の変化 　苦しかったのは震災の後である。災害時のあとのこころの変化については４段階に変化する。最初の茫然自失期は現実感覚がなくなる。次のハネムーン期には同じ体験をした人の連帯感も上がりハイテンションになる。そして次の幻滅期に気持ちの変化がある。自分と周りとの違いが見えて、心無い言葉をかけてしまったり、苦しい思いをした。最後に再建期が訪れる。やるべきことが見つかり、前向きに動けるようになる。ここに到達するには人それぞれである。誰かが前を向いていかなければならないが、自分だけ前向きになって良いものか悩ましく感じる。そうした苦しい時期が続き、どうしても前向きになれない時にはボランティアに参加してみて欲しい。誰かの為に何かをして「ありがとう」と言われると気持ちが変わってくる。苦しい気持ちが救われる。 自分にできることはないと思わず、誰かの役に立つかもしれない、どうやったら役に立つのだろうと考えるだけでも防災につながる。災害の時には苦しくなるが、立ち直る強さを身につけてほしい。
開催地より	釜石東中学校の生徒が全員助かったのは、平時からの学習と訓練の賜物であることが理解できた。これまで被災された学校関係者の体験談を聞く機会がなく、実際に経験された語り部の講演は、説得力があり、実感が湧いた。参加した生徒や教職員からは、地域の防災活動や被災者へ寄り添う事業に積極的に参加したいとの意見が多くあり、助けられる人から助ける人になれるよう、本日の講演を実践につなげていきたい。

開催地名	埼玉県杉戸町
開催日時	令和５年７月 15 日（土）　10：30 ～ 12：00
開催場所	彩の国いきいきセンターすぎとピア
語り部	柳迫　長三　（広島県広島市）
参加者	杉戸町自主防災組織　90 名
開催経緯	地域によって防災意識に差があり、日頃から防災活動をしている地域や、自主防災組織に所属しているがどのように活動をしていけばいいのかわからないといった声がある点を課題として認識している。そこで、語り部の方を派遣していただき、実際に体験・実施している自主防災活動による話をいただくことで、講演参加者が所属している自主防災組織において今度の活動の実施等、防災意識の向上につなげていく目的から講演会を実施する。
内容	（１）広島で発生した自然災害について 広島は山が多く、山の上や山を切り開いて宅地、山の麓に住宅が密集しているという地域特性がある。地質的にも大量に雨が降ると土砂崩れが起きやすくなっているため、多くの人が度々災害により亡くなっている状況が起きている。定期的な大型豪雨により、土砂災害や豪雨災害で有名になってしまった程である。崖崩れと違って、土砂崩れは周辺住宅を丸々飲み込んで押し流してしまい、救助に向かっても殆どの方が亡くなった状態で見つかってしまう。生きているうちに助けるために、とにかく家に人を残さずに平地に移動させることが重要になる。家を建てる場所、避難所の設置についても情報を精査して安全な場所であるかを見極めることが大事である。 西日本豪雨災害では、豪雨による土砂崩れと川の増水による洪水災害が重なり、大きな被害を受けた。よく家の２階に避難するという話を耳にするが、災害弱者である高齢者は自力で動けない人も多く、２階にあがれず、水没して亡くなってしまった高齢者が多かった。避難所の鍵を自治体職員が管理しており、災害時に鍵を借りに行く手間が生じて避難所の開放に遅れが生じてしまった。避難所には設備や備品も揃っていないので避難生活が辛いものになってしまう。 （２）防災の課題と対応策について いざというときに地域で一体となって連携をするために、地域の自主防災組織をしっかりと機能させる必要がある。当番だから仕方なくという意識の低い人や高齢者だけの集まりにせずに、若い人を参加させるために小学校の子供会や PTA で PR をし、防災会の会員の立候補者を募ることや、地域の回覧板で防災ボランティアを募集したりし、やる

	気のある若い人を少人数からでも集めることがとても大切である。 小学校高学年での総合学習(40 時間)を受け持ち、地域パトロールや避難所の開設の手伝い等をしてもらい、中学生や高校生で防災士の資格をとってくれる人もいた。 避難所も待遇をよくしておかないと自宅に帰りたがってしまうので、二次災害を防ぐためにもエアコンや畳の用意などもしておくことが必要である。災害弱者(高齢者・障碍者)を避難所に移動させるためにタクシー券を配布するなどの対策もしている。 予算については、基本的には行政をあてにはせずに助成金で賄っている。休眠預金の助成を受けるために防災会を法人格にして一般社団法人を立ち上げた。多方面からの助成金により、避難所の道具もその予算で揃えることができた。 大学教授にアドバイスをもらい、避難者の健康管理をスマートウォッチで電子化することや、受付にパソコンやセンサーを置いて防犯対策も進めている。 大型商業施設の市内循環シャトルバスを、台風や地震の際は利用者が減ることに目を付け、有事の際はルートを追加し、避難所への立ち寄りをしてもらうように調整した。それによって住民が楽に避難できるようになった。 地域の福祉避難所も最大限活用できるように、介護施設のスタッフや民生委員や包括支援センターの職員と連携し役割分担を決めている。 災害時は歩いて避難するよりも車を使って避難する人が多いことから、車両避難所の設営も必要である。普段はキャンプ場として利用している広い公園を、いざというときに車両避難所として役立てることにしている。 （3）地域ぐるみの防災 防災は地域住民が主体となって活動していくことが重要であるため、顔が見える関係性作りを意識することが大切だ。わがまち防災マップやタイムラインの作成のほかに、要支援者避難支援のシートを各世帯に配布し、個人情報にも留意しながら個別計画をたてている。 大人だけで防災活動をするのではなく世代を超えた防災教育を意識づけている。小学生の総合授業や中学生の課外授業などで、意識づけをすることで、子供から家庭へ防災意識を起こすことを狙いとしている。鯉こいキャラバンやキッズ防災士の育成に力を入れ、防災コンクールや防災甲子園などで受賞をすることで、自分の頭で考え主体性をもち、将来を見据えて地域に貢献できる人を育む活動を行っている。 大人の防災教育をすすめるためにも、イベントをボランティアとして無料で働かせるのではなく、参加したときには日当を出すようにしている。また、防災会議の日程も勝手に決めずにアンケートで回答をしてもらい、都合を合わせるようにして参加率をあげ、

	役員が主導になるように気を付けている。また、災害時に地域にメールを発信し、救助の手が必要な人は連絡をもらい人が迎えるようなシステムを構築中である。 （4）まとめ 防災は地域づくりの核となっており、関係性づくりをして組織を作らなければならない。普段の挨拶や日頃の生活で顔見知りになっていること、希薄になっている近所付き合いを補うために、地域のイベント(盆踊り)に抱き合わせて防災会を行うなど工夫が大事である。また、防災情報の配信にについてLINEのようなシステムや、災害時に救援者を呼べるシステムを構築中である。被災で一番大事なのは、関連死を防ぐことなので、避難所の設備や備品・鍵の管理、避難者の体調管理・防犯対策までを体制化して避難生活を辛いものにしないようにしていく。
開催地より	災害の体験談や、災害に強い地域を目指すための活動、自主防災組織に関する具体的な事例についてわかりやすく説明をいただいた。今後いつ起こるかわからない災害に対する自主防災組織における体制づくりという点で、参考になる点が多かった。

開催地名	千葉県館山市
開催日時	令和６年１月 20 日（土）　13：35 ～ 14：35
開催場所	館山市コミュニティセンター　※オンライン講演
語り部	菅野　澄枝　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災会、館山総合高校　91 名
開催経緯	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、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し、その対策に臨んでいる。過去には元禄地震や大正地震による津波襲来の歴史もあるが、それを具体的に市民に伝承する機会が極めて少なく、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防災意識の向上が課題である。
内容	（１）はじめに 私が住んでいる仙台市宮城野区の岩切地区は、沿岸部から内陸に向けて 10 キロほど入った地点なので、直接の津波被害はなかった。しかし、近隣にある七北田川からの津波の逆流や、沿岸部の住民の避難といった影響は大きかった。 また、地盤の関係で仙台市内でも宮城野区は最大震度を記録し、私の自宅を含めて全壊や半壊の世帯も多く出た。全校児童 108 人の７割に当たる 74 人と教員 10 人が死亡、行方不明となった石巻市の大川小学校を襲った津波の悲劇については、皆さんもご存知かと思う。一人一人にヒストリーがあるので、本当に悲しくて思い出すのも辛いが、東日本大震災の犠牲者の方々の死因は、津波による溺死が圧倒的に多い。 阪神・淡路大震災の際は、家屋の倒壊や家具などの転倒による圧迫死がほとんどだったことを考えると地震の揺れに対する対策はできていたと言える。 震災後 10 年経つと、被災者に対する様々な生活支援は終了していき、並行して行われてきた堤防の嵩上げや道路改良工事、住宅の建替えも一通り完了して震災前の生活が戻りつつあるが被災地であるという事実はなくならない。安全な暮らしが戻ったとしても、一人一人の安心の保障が手に入ったわけではないと私は考える。 それではどうしたら安心の保障を手に入れることができるのか。私はそれを追い求めて、全国各地でこのような講演をさせていただくとともに、学び続けている。 （２）仙台市地域防災リーダー（SBL） 東日本大震災が起こるおよそ９か月前の平成 22 年６月に、仙台市宮城野区の総合防災訓練で「岩切・女性たちの防災宣言」が発表された。当時の女性区長が「日中に大地震が発生したら、家にいるのは女性が多い。女性の視点で防災対策を進める意義は大きい。」と提案したのがきっかけだった。 宣言は、仕事で夫や父親が家にいない状況での心の備えを促す言葉で構成され、「私たちはここ岩切でみんなが安心して暮らすために、自分たちでできることを考え行動します。大切な人の命を守るために。この地域で育つ子供たちのために」と結ばれている。 翌年に東日本大震災が発生し、大勢の被災者が避難を余儀なくされた非常事態の中で、防災宣言を作ったメンバーは自然と行動を起こした。そこから、仙台市防災リーダーと

	いう動きも始まった。　防災は、自分一人で取り組むものではない。みんなが自分の問題と思い力を合わせて取り組むことで大きな力となる。仙台市防災リーダー（ＳＢＬ）は仙台市特有の地域防災の動きである。 　ＳＢＬの養成は仙台市が行っているが、実際の活動は町内会が主体であり、町内会を支援する組織である。現在は 774 人のＳＢＬがおり、そのうち、189 人が女性だ。 自主防災組織と協力し、その構成メンバーとして災害対策本部を運営したり、計画策定をしたり、平常時からの顔が見える関係作りも重要な業務といえる。 　やはり、災害時に初めて見た顔が指示をするよりも、気心の通じた人間が声がけをするほうが何事もスムーズに行くと思う。ＳＢＬは実働部隊という側面はもとより地域住民に防災活動を啓蒙していくことも重要な任務である。 （３） 　災害時には、自助、公助、共助という考え方が一般的だが、自助というのは、「自分の力だけで自立してください」というのとは違うと思う。私たちは「地縁力」と呼んでいるが、地域の中で心を通わせて、何事に対しても他人事はないという意識でもって助け合っていくことが肝要と思う。 　避難所の煩雑で緊迫した状況の中では、リーダーに「どうしたらいいのか決めてください」と丸投げするのではなく、「今の状況を考えると、こうしたらいかがでしょうか」と提案する方がスムーズな意思決定につながる。お互いのことを思い合える状況があってこそ、自分で頑張る力が出てくる。地域というのは、そういった縁の積み重ねではないかと強く思う。　そして、無理なく、楽しく、末永く活動を継続していくことが重要である。一人では難しいことも、仲間と一緒に協力してあたれば、もう一歩上のステージに進んでいくことができる。そして、仲良しグループで無難に事を進めるのではなく、多様な意見を聞き、参考にすることで、よりよいアイデアや方法を見つけていくことも必要である。私の町だから当たり前に私が守る、私だけではできないからみんなの力を集めて守っていくというスタンスで、是非皆さんの地域での防災活動を推進していただきたいと思う。
開催地より	東日本大震災のご自身の体験をベースに、自主防災会や地域防災リーダーの取り組みについてお話しいただいた。当市では本日のお話しを受けて、自主防災会との連携強化と防災訓練の実施を進めていく所存である。

開催地名	千葉県松戸市
開催日時	令和６年１月 12 日（金）　14：00 ～ 15：30
開催場所	松戸市民会館
語り部	犬飼　一博　（愛知県名古屋市）
参加者	防災リーダー、町会自治会、防災関係団体、市職員等　693 名
開催経緯	松戸市では、首都直下地震を含む巨大地震発生の切迫性が懸念されており、防災意識の向上が喫緊の課題ではある。近年、線状降水帯に伴う豪雨災害が激甚化・頻発化し各地で甚大な被害が発生していることを踏まえ、市民の防災意識の向上を図ることを目的として啓発活動を行っている。しかしながら、災害に対する危機意識の低下は否めず、自助や共助の考え方や重要性などの普及啓発が課題となっている。そこで、本年度の防災講演会では、豪雨災害に精通された犬飼氏を講師にお招きし、「大雨から大切な命を守る！逃げ遅れゼロに向けた防災啓発」と題して、伝わることを意識した講演を実施していただくこととした。
内容	（１）　逃げ遅れゼロに向けた取り組みとその背景 近年、全国各地で甚大な水害により、逃げ遅れによる被害が多発している。中部地方では東海豪雨以来、広域的な大規模水害が発生していない。また、災害を経験していないことが避難の遅れに繋がっているというデータもある。その様な状況を踏まえ、ＶＲによる浸水疑似体験や人気ゲームソフトを活用した啓発動画などトレンドを意識した啓発ツールを用い、防災に興味のない人を始め、大人から子供、障がいのある人まで、より多くの人に早期避難の重要性が伝わる防災啓発に取り組んでいる。特に重点を置いて取り組んでいるのが防災教育支援である。今後、社会資本整備に携わる土木系の学生を対象に防災講座を行い、過去の水害や備えを学び、避難インフルエンサーとして「守られる人から守る人へ」の意識の醸成に繋げることを目的に取組を始めた。その後、小・中・高・大学へと拡大し、講座を受講した人数は約 5,500 名（令和５年 12 月末現在）となった。また、インクルーシブ防災の取組として、特別支援学校での防災講座や視覚障害のある方に向けた防災啓発冊子の点字版や音声版の作成も行い、中部管内の聾学校や点字図書館に寄贈している。外国人に向けた防災講座も実施している。ＶＲや映像による浸水疑似体験は、水害の恐さが伝わり、水害を自分事として捉えるきっかけになる。特に若年層には受け入れやすく有効である。 （２）　過去の水害とその教訓 昭和 33 年に起きた狩野川台風では、狩野川流域を中心に強雨域が長時間に渡ってほとんど動かず雨が降り続き、狩野川上流域では土石流も発生し甚大な被害が発生した。松戸市でも坂川流域で浸水被害が発生している。また、令和元年東日本台風は、狩野川台風と類似の進路を通過し、東日本を中心に各地で甚大な被害が発生した。当時、この台風は、狩野川台風と同様のコースを辿ると言われていたが、若い人たちは狩野川台風自体を知らないので、その重大さが伝わらなかったという話もある。ここでも、過去に地域で起きた災害を伝えていくことの大切さが解る。昭和 34 年の伊勢湾台風は高潮による

	被害が大きく、全国で 5,000 人以上の命が失われた。海抜ゼロ―メートル地帯という濃尾平野の地形も被害を拡大させた、東京都の沿岸部などにも同様に海抜ゼロメートル地帯が広がっている。千葉県では、大正 6 年の高潮被害の記録が残っており、松戸市では洪水による浸水被害が発生している。近年でも類似の進路を辿る台風もあり、平成 30 年の台風 21 号では関西空港が浸水するなどの被害が発生した。たまたま自分たちの住む地域で災害が発生していないだけであり、自分たちの地域でも起きるかもしれないと自分事として捉えることが大切である。また、松戸市では内水による被害が度々発生している。松戸市は台地と低地が入り組んでおり、集中豪雨では雨水が急激に低地へ集中する。昭和 56 年 10 月 22 日の台風 24 号では甚大な被害となった。中部地方においても、昭和 51 年に長良川が決壊した「9.12 豪雨（安八豪雨）」や平成 12 年 9 月の「東海豪雨」では内水による大規模な被害が発生している。近年、全国各地で台風や線状降水帯による大雨が多発しており、何時、何処で水害が発生してもおかしくない状況である。地形や地質は変わらないため、水害が起きやすい場所は繰り返し水害が発生する恐れがあることから、過去の水害に学び、リスクを確認しておくことは重要である。また、これらの様に甚大な被害を及ぼす台風や大雨は予測が可能なため、事前に備えをして速やかに避難をすることで大切な命を守ることに繋がる。 （３） 最後に 「自分の命は自分で守る」「大切な人の命を守る」ため、①事前に備えることとして、非常食や避難用品などの準備、ハザードマップで住んでいる地域の災害リスクを必ず確認すること②情報収集として、災害情報に敏感であること、そして普段から情報収集に慣れておくこと③万一に備えて避難場所や避難ルートを予め決めておき、早めに避難すること、が大切である。それと共に、周りの人たちに「逃げて」の声掛けができる避難インフルエンサーとして、”守られる人から守れる人”になって頂ければ、少しでも大切な人の命が守られると思う。本日、体験して頂いた浸水疑似体験ＶＲ・映像は「1minite1second（ワンミニット、ワンセカンド）」とタイトルを付けている。これは、１分でも１秒でも早く避難して欲しという思いを込めて付けたタイトルなので、今後、大雨の時期には今日のことを思い出し、大雨から大切な命を守ることに繋げて頂ければ幸いである。
開催地より	今後について、松戸市では、ご講演いただいた内容を踏まえ、豪雨災害等において、逃げ遅れゼロを目指した啓発活動を行い、市民の防災意識や避難に対する危機意識の向上を目指していく。

開催地名	千葉県鎌ヶ谷市
開催日時	令和５年 12 月 15 日（金）　13：30 ～ 14：30
開催場所	鎌ケ谷市立五本松小学校　体育館
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	五本松小学校、五本松小学校避難所運営委員会、市安全対策課　140 名
開催経緯	昨年度、市内の別の学校で行われた災害に関する講義及び訓練を見学し、災害時には大人だけでなく子どもも避難所で重要な役割を担う力が十分にあることが分かった。 熱心に訓練に取り組む子ども達の姿から、是非、他の学校でも災害について生徒に学んでもらい、地域の防災力を高めていくことができればと考え、開催していただくこととした。
内容	（１）2011 年３月 11 日金曜日　14 時 46 分 震度６強..... なぜ自然災害は起こるのか？地球は生きているから、雨が降ったり風が吹いたり、地震や竜巻、台風などが起きる。 地球が生きているから自分たちも生きていけるのだから、共に生きなきゃいけない。 そのためには、普段の備えが大事になる。 考えただけではなく、行動に移すこと。考えて、行動する癖をつけるようにする。 （２）考えて行動に..... ・断水したら？お皿が洗えないから、お皿にラップを敷いて使う。 ・散らかっている部屋だと？停電したらつまずくので、部屋は整理整頓しておく。 ・自分の部屋のどこが危険なのかを考える。キャスター付きのものは動くのでストップをかける。棚には突っ張り棒を使用する。 自分がどこに寝ているのかを確認。タンスなどが倒れてこないような位置になっているのか。 ・揺れから守る。机の下に入り、脚は平行ではなく斜めの脚の上部を持つ。階段にいたら後ろ向きになり、しゃがみ階段につかまる。 ランドセルを背負い、カバーを頭の上に。（背中も頭も守れる） ・寝ている時の守り方。「だんご虫」のように丸まる。もし上に物が倒れてきても腕の力と足の力で押し、隙間を作れるようにする。 ・家族でどこに避難をするのかを話し合おう。災害後すぐに避難所が開設されるわけではないので避難所以外の所を決めておく。 （３）揺れの災害での避難所では..... 常に大人がいるとは限らない。当時の避難所では、大人は会社の被害の片付けをする

	ために会社に行ってしまう人が多かった。 3/12 の早朝にいたのは子どもと高齢者が多かったので、子どもたちが自ら避難所の運営を始めた。 大人がやれば良いのではなく、出来る人たちでやらなくてはならない！という状況。中学生は避難物資の数を数え台帳を作成、整理整頓。17 日間の炊き出しのメニューを考えてくれた。 小学生がバケツにくんだ水をポリタンクに入れ、高校生や大学生がポリタンクを運ぶ等。 ・小学生のみんなに約束してもらいたいこと、『いつも皆が助け合い、協力をして命の大切さと人を思いやる気持ちで仲良く暮らし災害に勝ちましょう』
開催地より	実際の災害時の写真等を使用し、自身の体験に基づいた非常にわかりやすい講義内容であった。 東日本大震災から 10 年以上が経過し、地震災害に対する危機感も薄れていく傾向にあると思うが、今回を機に改めて自分自身を災害から守ることについて啓発を進めていきたい。

開催地名	千葉県浦安市
開催日時	令和５年 10 月 14 日（土）　10:00 ～ 11:30
開催場所	浦安市文化会館　小ホール
語り部	大谷　慶一　（福島県いわき市）
参加者	自主防災組織、浦安市民等　68 名
開催経緯	本市は、想定最大規模の高潮浸水想定でほとんどが浸水する想定となっており、避難計画の策定が課題となっている。また、自主防災組織の高齢化や自治会加入者の減少による担い手の不足が認識されているとともに、東日本大震災で甚大な被害が発生した液状化現象についても、時が経つに連れ風化してきている。 このような状況下の中、自治会自主防災組織関係者などの市民を対象に、東日本大震災時の災害伝承の語り部の講演を開催することで、防災意識の認識を高め、避難行動要支援者への避難支援についての意識の向上を図ることとする。
内容	（１）　はじめに 震災の翌年から 11 年ほど、語り部として活動している。福島県の東日本大震災といえば、ほとんどの方が福島第一原子力発電所を思い浮かべると思うが、今回の話は地震の後に発生した津波被害で、死亡被害者が一番大きかった地域の話となる。私の住居はいわき市の薄磯地区という福島県の浜通りに位置し、福島第一原発から 50km 離れたところにある地域だ。原発の影響は無かったわけでは無いが非常に少なかった。一方、地震後に発生した津波での死亡事例が最も大きく、津波の第２波でこの町は一瞬にして壊滅状態となった。私はそこで、かろうじて生き残った。もともとこの町は漁師が少なくサラリーマン家庭が多かったため、日中はこの町には 200 名程度しかいなかったが、そのうち 116 人もの人が津波の犠牲になった。本日は、何でこんな小さな町で 116 名もの尊い命を犠牲にしなければならなかったのか、という話をしたい。 （２）東日本大震災発生当日の様子 かつて通称「てんぐ様」と呼んでいた、石段を上ったところにある神社が自宅の目の前にあった。自宅から海岸までは 200m ほどの距離で、本日の話はその 200m の間であった話となる。 東日本大震災は、３分ほど揺れが続いた。大きな揺れが来たとき、家の外に出て作業をしていた。家が大きく揺れ、隣の家の瓦が全部落ち、ブロック塀が崩れた。揺れが収まった後、家の周りの地震の片づけをしようとしていた時、津波のことは全く頭に無かった。情報を得ようとテレビをつけたが、映らなかったので車のラジオをつけた。震災時にラジオは非常に有効だ。ラジオをつけると「３m を超える津波がくるから高台に避難するように」と連呼していた。小名浜港という大きな国際港（住んでいる地域から 12km ほど南）への津波の到達時間は３時 10 分と言っていて、腕時計を見たらちょうどその時が３時 10 分だった（今も付けているその時の腕時計以外、家、車、船など財産は全て失

った)。ラジオからの津波予想は、時間が経つごとに高さが３ｍ、６ｍ、10ｍと、だんだん高くなっていった。自宅から海は見えないため、津波が来る様子は全く無かった。「今までと同じく、来る来ると言ってどうせ来ないやつだ」と思っていた。その後、海へゆっくり歩いて向かった。海の手前には 4.7m の防潮堤があり、近くまで行っても目線に海は見えない。道路を横切って防潮堤に上がって海を見た瞬間、家に向かって走っていた。その時、海の先に真っ黒い海の底が見えていた。波は通常砂浜に向かうが、あの時見た波は水平線に向かっていた。波の向こうに真っ黒い海の底があった。とんでもない光景があった。初めは夢だと思い、立ち止まって振り返って二度見したが夢じゃなく現実だった。夢中で自宅の方に逃げていた。

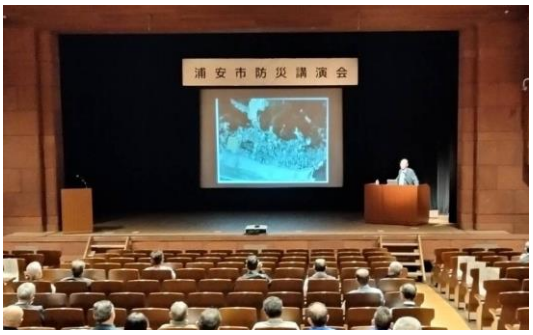
自宅に戻ったところ、飼い犬２匹を抱いた妻と、近所の 77 歳の女性と、92 歳の体の不自由なおばあさんと一緒に、階段の手前で動けずにいた。「逃げろー」と大声を出して、階段を上がるように指示した。私は 92 歳のおばあさんを背負って階段を上がろうとしたが、おばあさんがずり落ちた。その時後ろを振り返ると、家が津波に飲み込まれ埃を巻き上げて崩れ落ちていた。その瞬間３人と２匹を置き去りにして、自分だけで石段を駆け上がっていた。妻は 92 歳のおばあさんの片手を引き、77 歳の女性もまた 92 歳のもう片腕を引いていた。私は「手を放せー」と叫びながら石段を駆け上がり、生還することができた。その時の 92 歳のおばあさんの目は忘れられない。被災後の自宅の写真で分かるように、時計が３時 27 分で止まっている。津波の第２波が到達したのが３時 27 分だった。家でラジオを聞いていたのが３時 10 分、海岸にいて海の底を見たのが３時 13 分頃、そして津波の第２波が来たのが３時 27 分。海から自宅までたった 200m の距離を戻るのに 14 分もかかっているが、その 14 分間の記憶は全く無い。家が壊される大きな音や、まだ家に残っている人の阿鼻叫喚があったはずだが、音の記憶も全く無い。

私が石段を駆け上がった後、妻はおばあさんの手を放して階段を駆け上がることができて、犬２匹と一緒に無事、77 歳の女性は一度津波に飲み込まれたが、十数分後に運よく助けることができた。おばあさんは残念ながらその３日後に、私がご遺体を発見した。様々な批判も受けたが、人間一人を助けるには大人３人の力が必要で、自分が助かるための判断は間違っていなかったと信じている。

しばらくは、おばあさんのあの時の目を片時も忘れられず、誰にも話せなかった。毎晩うなされるほど自分の中で抱えこんでいた。しかし、語り部として苦しい話をさらけ出すことと、時が経ったことで大分解消された。

（３）震災を振り返って

私は津波が来ることを知っていたのに、海に見に行ってしまった。ほとんどの住民も知っていたのに逃げなかった。高を括っていた。まさかあんなに大きな津波が来るなんて、誰も思っていなかった。そんな全員の心の隙間に、災害が入り込んでしまった。原因は私たち一人ひとりの胸の中にあった。それなのに私たちは災害が起きるたびに、災害が大きければ大きいほど、その責任を自分以外に求めてしまう。また自分にだけは、災害が及ばないと考えてしまう。しかし災害は必ず自分の身近にある。自分の身は自分

	で守るという考えの転換が必要だ。 　ここで生き延びた自分にしか言えないため、あえて死んでしまった人のことを批判覚悟で言っているが、116 名の死んでしまった人、それぞれ自分自身に原因があったと思っている。私たち自身がその事を自覚しないと、また次の災害で同じことが起きてしまう。 　今日聞いたことを家に持ち帰って日常生活に戻ったその時、その場所で、頭の中で少しだけ考えて欲しい。日常生活、自分に命の危機が来たときにどうするかシミュレーションして欲しい。各自治体で作成されているハザードマップを確認することは大事だが、あくまで浸水する想定マップ（平均値）のため、はなから信じ込まないようにすることが必要だ。災害は想定通りには来ない。必ず想定外が出てくる。自分の命を守るためにどうすれば良いか、自分なりのハザードマップをつくることが大事である。 
開催地より	自分の命は自分で守ることの大切さについて、改めて認識することができた。今後の防災活動に参考になる点があり、今後の自治会自主防災組織などの活動に役立てていきたいと思う。

開催地名	千葉県袖ケ浦市
開催日時	令和５年 12 月３日（日）　11：10 ～ 12：10
開催場所	平岡公民館
語り部	館合　裕之　（青森県八戸市）
参加者	自治会、自主防災組織、市職員、防災関係機関　100 名
開催経緯	自主防災組織の活動について災害に対しての危機感が薄く、あまり積極的な活動が実施できていない現状がある。また、自主防災組織も高齢化が進んでおり、地域の結びつきが弱くなっている。 実際に被災者の方の声を聴くことで、災害に対して共助の重要性を認識していただくため今回の講演を依頼した。
内容	（１）防災への３つの幻想 避難所への幻想 ・「食料や暖かい毛布があるだろう。テレビや電話からの情報もくるだろう。避難所に行けば大丈夫」など。実際は全員に配布できる数が不足していたり、ゴワゴワな快適とは言えない毛布である事もある。避難所も停電する。市の職員も避難している状況である。 防災無線への幻想 ・防災無線が教えてくれるだろうと思っているが、実際には降水量によれば家の中では聞こえない場合がある。 マニュアルへの幻想 ・マニュアルがあるから大丈夫と思っていても、権限のある人が不在でマニュアル通りに出来ないという場合がある。 （２）八戸市役所と 69 ヶ所の避難所の 72 時間 平成 23 年３月 11 日 14：46　東北地方太平洋沖地震発生（震度５強／強い揺れが６分以上） 14：49～53　気象庁が津波警報発表「青森県太平洋沿岸１m」 15：00　災害対策本部が設置された。 15：06　最大余震発生（震度５弱） 15：14　気象庁は大津波警報へ切り替え「青森県太平洋沿岸３m」と発表した。が、実際は最大 10mだった。 15：22　防災無線での避難指示。以降 13 日まで 43 回実施している。 15：50　本部へ津波到着情報が入る。 16：10　避難所開設 29 ヶ所→実際は 69 ヶ所だった。

	避難所には色々な情報が入って来るが、誤報もあった。 町の被害の状況や予定されていた支援物資の数なども正確には伝わらない状態だった。避難所によっては役所に頼らず、住民が「炊き出し隊」を結成したり、近所のお店が協力してくれたりした。翌日の 12 日になると群馬県伊勢崎市より毛布が 2000 枚届く。13 日には停電復旧、新潟県からも物資が届く。 （3）経験から ・一刻も早く避難指示、避難所開設の指示を出すこと。 ・防災無線を待たず早期の避難開始。防災無線よりも電子メールやエリアメールはとても有効である。 ・避難所に頼らず自分で情報を得る。 ・公助の力には限界があるので、自助と共助が重要になる。 ・マニュアル作成では「平日、日中、全員いる」の前提で考えない。責任、権限がある人の不在で想定する。 ・わからないところで来る災害に備え、自分の知識をたくさんの人に伝えてもらいたい。
開催地より	実際に災害が起きた時の避難所の状況や市の対応等についてありのまま伝えていただいたので、自主防災組織はもとより市職員にとっても参考になった。 マニュアルの作成方法や自主防災組織の活動など館合様にお話しいただいたことを今後の防災活動の参考にさせていただきたい。

開催地名	東京都品川区
開催日時	令和５年７月８日（土）　10：00 ～ 11：30
開催場所	ウェルカムセンター原
語り部	柳迫　長三　（広島県広島市）
参加者	ウェルカムセンター原避難所連絡会議　30 名
開催経緯	ウェルカムセンター原避難所連絡会議では、災害時の避難所運営についてマニュアルを作成するなど、これまで検討を進めてきた。マニュアルの検討が進み、避難所運営についてより知識を増やしていくため、実際に被災した方の講演を聞きたいという意見が挙がり、開催に至った。
内容	（１）広島で発生した自然災害について 広島は山が多く、山の上や山を切り開いて宅地、山の麓に住宅が密集しているという地域特性がある。地質的にも大量に雨が降ると土砂崩れが起きやすくなっているため、多くの人が度々災害により亡くなっている状況が起きている。定期的な大型豪雨により、土砂災害や豪雨災害で有名になってしまった程である。崖崩れと違って、土砂崩れは周辺住宅を丸々飲み込んで押し流してしまい、救助に向かっても殆どの方が亡くなった状態で見つかってしまう。生きているうちに助けるために、とにかく家に人を残さずに平地に移動させることが重要になる。家を建てる場所、避難所の設置についても情報を精査して安全な場所であるかを見極めることが大事である。 西日本豪雨災害では、豪雨による土砂崩れと川の増水による洪水災害が重なり、大きな被害を受けた。よく家の２階に避難するという話を耳にするが、災害弱者である高齢者は自力で動けない人も多く、２階にあがれず、水没して亡くなってしまった高齢者が多かった。避難所の鍵を自治体職員が管理しており、避難所の開放に遅れが生じてしまった。避難所には設備や備品も揃っていないので避難生活が辛いものになってしまう。 （２）防災の課題と対応策について いざというときに地域で一体となって連携をするために、地域の自主防災組織をしっかりと機能させる必要がある。当番だから仕方なくという意識の低い人や高齢者だけの集まりにせずに、若い人を参加させるために小学校の子供会や PTA を活用し、防災会の会員の立候補者を募ることや、地域の回覧板で防災ボランティアを募集したりし、やる気のある若い人を少人数からでも集めることがとても大切である。 小学校高学年での総合学習（40 時間）を受け持ち、地域パトロールや避難所の開設の手伝い等をしてもらい、中学生や高校生で防災士の資格をとってくれる人もいた。

	避難所も待遇をよくしておかないと自宅に帰りたがってしまうので、二次災害を防ぐためにもエアコンや畳の用意などもしておくことが必要である。災害弱者(高齢者・障碍者)を避難所に移動させるためにタクシー券を配布するなどの対策もしている。 予算については不足してくるが、基本的には行政をあてにはせずに助成金で賄っている。助成を受けやすくするために防災会を法人格にして一般社団法人を立ち上げた。助成により 400～500 万円相当が割り当てられ、避難所の道具もその予算で揃えることができた。 大学教授にアドバイスをもらい、避難者の健康管理をスマートウォッチで電子化することや、受付にパソコンやセンサーを置いて防犯対策も進めている。 大型商業施設の市内循環シャトルバスを、台風や地震の際は利用者が減ることに目を付け、有事の際はルートを追加し、避難所への立ち寄りをしてもらうように調整した。それによって住民が楽に避難できるようになった。 地域の福祉避難所も最大限活用できるように、介護施設のスタッフや民生委員や包括支援センターの職員利用と連携し役割分担を決めている。 災害時は歩いて避難するよりも車を使って避難する人が多いことから、車両避難所の設営も必要である。普段はキャンプ場として利用している広い公園を、いざというときに車両避難所として役立てることにしている。 （3）地域ぐるみの防災 防災は地域住民が主体となって活動していくことが重要であるため、顔が見える関係性作りを意識することが大切だ。わがまち防災マップやタイムラインの作成のほかに、要支援者避難支援のシートを各世帯に配布し、個人情報にも留意しながら個別計画をたてている。 大人だけで防災活動をするのではなく世代を超えた防災教育を意識づけている。小学生の総合授業や中学生の課外授業などで、意識づけをすることで、子供から家庭へ防災意識を起こすことを狙いとしている。鯉こいキャラバンやキッズ防災士の育成に力を入れ、防災コンクールや防災甲子園などで表彰をすることで、自分の頭で考え主体性をもち、将来を見据えて地域に貢献できる人を育む活動を行っている。 大人の防災教育をすすめるためにも、イベントをボランティアとして無料で働かせるのではなく、参加したときには日当を出すようにしている。また、防災会議の日程も勝手に決めずにアンケートで回答をしてもらい、都合を合わせるようにして参加率をあげ、役員が主導になるように気を付けている。 また、災害時に地域にメールを発信し、救助の手が必要な人は連絡をもらい人が迎え

	るようなシステムを構築中である。 （4）まとめ 防災は地域づくりの核となっており、関係性づくりをして組織を作らなければならない。普段の挨拶や日頃の生活で顔見知りになっていること、希薄になっている近所付き合いを補うために、地域のイベント(盆踊り)に抱き合わせて防災会を行うなど工夫が大事である。また、防災情報の配信にについてLINEのようなシステムや、災害時に救援者を呼べるシステムを構築中である。被災で一番大事なのは、関連死を防ぐことなので、避難所の設備や備品・鍵の管理、避難者の体調管理・防犯対策までを体制化して避難生活を辛いものにしないようにしていく。
開催地より	実際に被災した経験をお話しいただき、大変勉強になった。今回の講演内容を今後の地域防災力向上に役立てていく。

開催地名	東京都渋谷区
開催日時	令和５年 10 月 14 日（土）　8：50 ～ 9：40
開催場所	渋谷区立代々木中学校体育館
語り部	糸日谷　美奈子　（千葉県千葉市）
参加者	代々木中学校生徒　280 名
開催経緯	渋谷区では、避難所となる小中学校を会場に、渋谷区総合防災訓練「渋谷防災キャラバン」を実施している。プログラムの一環として、中学生への防災講話や資機材操作訓練などの防災教育を実施しており、今回の防災意識向上プロジェクトを活用した防災講話を実施する運びとなった。
内容	【助けられる人から　助ける人へ】防災学習の合言葉 東日本大震災時に、釜石市の中学生がどんな行動を取ったのか。 （１）　釜石東中学校が経験した　地震と津波 釜石市にある釜石東中学校は全校生徒数 220 名の学校である。震災当日３月 11 日 14:46。職員室では教員の携帯電話から地震速報が一斉に鳴り始め、すぐに震度６弱の地震が発生した。グランドの地面はうねり、ワゴン車は飛び跳ねるように揺れ、一人では立っていることはできない状態で近くの先生方と腕をつかんでなんとか立っていた状態であった。ある程度揺れが収まると、校庭にいたサッカー部の生徒たちはフェンスを飛び越えようとしていた。先生からは「そのまま行け」と指示が出る。体育館、校舎からも次々と生徒が出てくる。体育館では照明が落ちてきた為バスケットボール部の生徒もそれを避けて避難していた。グランドも地割れで水が噴き出していた。地震後、校内が停電となり、校内放送が使えない状態になったため、訓練とは異なりバラバラの避難になってしまったが、全生徒が自分の判断で行動した。800 メートル離れた第一避難場所へ行く途中、過呼吸の生徒を連れていたのだが、周りを見渡すと誰もいなく、逃げ遅れたと感じた。ちょうど通りかかった親御さんの車で避難場所へ連れて行ってもらった。やっとの思いで第一避難場所に行くと、一部の生徒から「先生、怖いです。もっと高いところに逃げたいです。」と声が上がった。人間の体よりも大きな岩が転がっていた。教員にて直ちに判断を行い、第二避難場所(第一避難所よりも高台)に移動することに決定した。雪が降っている中で、小・中学生でペアになり手をつなぎ避難を始めた。この時点で、地震発生から 30 分経過。第二避難所に着くとみんな助かったと感じた。 その時、町を見るとゴーっと音がして、何かがおかしいと感じた。建物の上から黒い煙が上がっており、黒い煙は自分たちのいる第二避難場所に迫ってくる。「逃げろ！死ぬぞ。」避難所よりも高台にいた教員の声で、その煙の正体が津波ということを知った。 逃げたい方向にフェンスがあった為、大パニックになった。後ろからは黒い波が迫ってくる。懸命に走る中「後ろを振り返るな！走れ！走れ！」と声が飛び交っていることを覚えている。今思えば、避難訓練は第二避難場所が最終地点と設定されており、その先は訓練したことはなかった。学校にも家にも戻れないことが判り、冬なので屋外のこの

	場所では過ごせない為、近くを通る有料道路を通って町に出ようと決めた。廃校になった学校の体育館に到着した。周りは既に真っ暗になっていたが、時間の感覚はなかった。 山に登り波が来ていないことを確認した時、助かったと自覚した。しばらく山の上から状況を観察し津波が来ないことを確認した後、点呼を取った。パニックの中、個々の避難になったが生徒は全員いることが確認できた。 （２） 避難所生活 避難所につくと、外では焚火がされており多くの避難者が避難してきていた。体育館に、2,000 名が避難している状況である。横になるスペースはなく体育座りで一晩を過ごした。トイレは仮設トイレが１つしかなく、トイレットペーパーもすぐになくなり、男性は建物の裏で用を足すように指示が出た。不思議とおなかは減らなかった。夕食は、避難者の中に魚を運搬しているトラック運転手がおり、積み荷の食材を譲ってくださった。調理器具はないため、道路わきの排水溝の網で魚を焼き避難者で一口ずつ食べた。段ボールを洋服の下に入れると少し暖かく、抱き合って寝ていた。多くの生徒は家族の心配をしていた。「大丈夫だから」とは言えなかった。そんな時でも星が綺麗だったことを覚えている。 ２日目の朝。流れてきた袋菓子をみんなで分け合って食べた。内陸の中学校に避難を決めた時には自衛隊が到着していた。全ての保護者の連絡が取れるまで 1 週間もかかった。市街地のメインストリートとは瓦礫で遮断され避難所は半孤立状態であった。ラジオ局に協力をしてもらい、生徒の無事を保護者へ知らせるのと同時に、避難場所を放送した。自分たちで、避難所運営をしていかなければならない為、生徒も教員も地域の方々も一丸となって運営をしていくことの大切さを学んだ。 （３） 釜石の被害 釜石市は 888 名の死者、154 名の行方不明者が出た。学校にいた生徒達は全員無事だった。※欠席、早退の生徒５名は命を落としてしまった。 この事実から、テレビなどでは「釜石の奇跡」と報道されるようになった。釜石東中学校ではこの奇跡に対して違和感があった。なぜなら、釜石では 30 年以内に大きい地震が来る確率は 75%と言われていた。そのため、小中合同の避難訓練や防災学習、地域の方との顔合わせを毎年行っており、津波の被害や避難場所もあらかじめ確認をしていた。さらに中学生には「助けるのは自分たちである」という意識があった。 釜石東中学校は、奇跡で助かったわけではなく、事前の備え・知識があったからこそ助かったのだ。震災前から意識していた EAST レスキューとは E　東中学校、A　助ける、S　学習する、T　津波　のことである。 学校はハザードマップでは安全だったにもかかわらず、ここまで津波が来たことで、津波が来たらまず逃げるということをあらためて学んだ。地域では安否札を配布し、メリット・デメリットもあったが、まずはやってみることで防災の意識も上がっていた。 そんな釜石では、防災学習の際 3 つの言葉(キーワード)を大切にしていた。 **・自分の命は自分で守る　津波てんでんこ** 点でバラバラになり逃げなさい。自分の命は自分で守ろうという意味だが、これは冷た

	い意味ではなく、生きていれば必ず会えるからというメッセージが込められている **・助けられる人から、助ける人へ** みんなを自ら救え、という意味ではない。これは自分が避難をいち早くしろと言ういみだ。避難をしている人を見ると、人は逃げなくてはと思う。その一人目になるためのキーワードだ。 **・学んだことを地域に伝える** 防災意識は、地域全体が高めていく必要がある。一人が防災に詳しくても意味がない。情報を伝達することこそが、防災につながる。 この 3 つの言葉(キーワード)を守れたから助かったと感じている。そして奇跡と呼ばれたことに対して称賛されていいものか？今でも違和感がある。 一人一人が災害に向き合い、学び備えることで被害は最小になる。地域一丸となって防災意識を高めることが大切だ。今皆さんが必要なことは学ぶこと、親御さんと話すことである。災害の後は苦しい時期が長く続いていく。茫然自失期→ハネムーン期→幻滅期→再建期これを知っていたら苦しいことがあっても必ず乗り越えることができるはずだ。誰かの為に何かをして「ありがとう」と言われると気持ちが変わってくる。災害は苦しくて嫌だが、心に残ったことがあれば自宅でたくさん話してみて欲しい。立ち直る方法を自分で見つけていって欲しい。
開催地より	元中学校教員の目線から、当時の釜石東中学校の生徒の行動をお話いただいた。「中学生は、助けられる側ではなく、助ける側になってほしい」「日頃から家族で災害が起きた時にどうするかを話し合ってほしい」等実体験をもとにお話しされたメッセージは、受講した中学生にとって非常に印象に残ったとの感想が多かった。引き続き当区では、地域の防災活動への参加率が低い若年層へ向けた防災意識啓発を実施していきたいと思う。

開催地名	東京都八王子市
開催日時	令和６年２月 24 日（土）　10：00 ～ 11:30
開催場所	八王子市役所
語り部	山田　修生　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織　120 名
開催経緯	本市では、地域住民の防災・減災の意識向上を図るため、自主防災組織の結成や、地域防災リーダーの育成事業、防災講座等を継続的に行っており、地域住民の防災に対する意識向上や避難所運営についても意識向上が感じられるが、被災地での活動等実体験の話を直接聞く機会が少ないことから、自分自身に置き換えることが課題となっているため、本講習を実施した。
	地震の際は、まず自らの命、家族の命を守る為に最大の努力をしてもらいたいとおもっている。また、物理的に可能なのであれば自宅に一部屋家族の避難部屋を作ることをおすすめしている。その際に気を付けることとして、部屋には何も置かない、もしくは、腰より低い高さの調度品を置くなど避難したときに怪我などをしないように配慮することを忘れずにして行って欲しい。 二点目として、是非行って欲しいこととして、女性だけでの避難訓練をあげる。災害時に女性だけで避難することもあることを想定して、車椅子を利用しての訓練、自分だけで避難が困難な人、高齢者を交えての訓練を事前にしておくことはとても重要である。 訓練の重要性を各地でお伝えしているが、防災・避難訓練は家族の誰かが参加するのではなく家族全員で参加して欲しいと思っている。 もう一つの懸念事項として、関東大震災から 100 年が経った今、一番懸念されているのは首都直下型地震である。自主防災組織としてどんなことが出来るのか、千年に一度の大災害からマグニチュード９の脅威とともに、自主防災組織の充実が不可欠である。 令和６年１月１日の能登半島地震では能登半島の南側が揺れ、北側が 13 秒差で揺れてＭ７．６になった。この地震は特殊な構造になっていて、水脈の水が下からの熱で上にあがり外に突き出で地震が起こったものだ。東日本震災は、縦 500 キロ横 200 キロの海底６千 500 メートルが震源域であり 10 万平方キロに渡って動いた。それがどのくらい広範囲かと言うと、東京を中心とした７件と東北の６件を含んでも９万平方キロであることから東日本で起きた津波が如何に大きかったがお分かりいただけると思う。 参考までにお話をすると、昭和 53 年におきた宮城沖地震は、ブロック塀の倒壊で、児童・生徒が亡くなった。けが人は１万人以上であった。そこでこれからの災害は地震だとの思いから意識を強くし今日に至っている。この宮城沖地震を契機に建築基準法が新たに変更になり、国土交通省が定めた建築基準法に則り建築物を建てることになった。しかし、今回の能登の場合は、昭和 56 年９月以前の建築基準法で建てられた木造家屋が多く、これが、崩壊につながったようである。1100 年前の貞観（じょうがん）時代に、東日本大震災と同じような地震があったという証拠が残っている。その記録から、1000 年に一度の災害が起こったのではないかと言われている由縁である。

	就寝時に地震が起きた時には布団を被るなどして身の安全を確保するように家族には話している。いざ地震が起きると揺れで物が落ちてきたりして家は足の踏み場がなくなるものであり、揺れが終わるまで家にいるのが安全と思うから可能であれば、家族が安全に避難出来る部屋を一つ確保しておくと安心であると皆様にはご提案している。 地震には、前震・本震・余震がある。大きな地震がある前に前震があるのが常である。過去の経験からしても横揺れは落下物があまり心配ない。東日本の時も、前震が２度あったし、能登地震の時も前震が起きていた。そのあと本震により多くの被害が出た。 東日本震災の場合もそうであったが、本震のあと、ほぼ１カ月後に同程度の余震が起こった。このことから、生活に支障がない限り、本震で落ちてしまったものは上にあげない方がいいと思っている。地震保険に入っていたりする人は特に地震があったら片付ける前に、必ず写真を撮っておくと破損したりした時の証拠になるので大事である。 それとぐっすり寝ている時に、地震があった時は特に慌てないで、布団をかぶるなど、まず、命を守る行動をとってほしい。その後、避難する際は、持ち出すものとして、懐中電灯・ラジオ・特に常に飲んでいる薬がある人は忘れずに持ち出すように準備しておくように、これを忘れたことにより命取りになっていけないからである。その他は何もいらないくらいである。ラジオはあると情報を聞くことも出来るので便利である。 千年に一度の東日本大震災では、ゴーという音がして揺れが始まり、両手両足で支えていないと吹っ飛ばされそうになり、その揺れに何回も襲われ、とても長く感じたことを記憶している。あの時は、なすすべもなく、大声で安否確認するのが精一杯であり、すでに、防災士であり総合防災アドバイザーとして多くの人に防災の必要性を訴えてきた私が、このまま死ぬのではないかと、ある意味覚悟した瞬間でもあった。今、何をどのように動けばいいのか、体が動かずまさに夢の中にいる感じと共に、夢であって欲しいな、と思ったものであった。その後、右往左往するしかない救急車、パトカーは使命感だけで動いている感じであった。 そんな私が、実際のところ、いっときは自分のことを考えるだけで精一杯であり防災訓練や、避難訓練した教訓は生かすことなど出来なかったのが現実であった。実際には町内会・自主防災組織での避難はほぼ無理であり、自分の命、家族の命を守るだけで精一杯、大津波警報の発表で、親兄弟関係なく逃げた人が助かったように思う。逃げ切れなかった人、逃げ遅れた人がたくさん亡くなったのである。地域の女性のみの家族、近隣など小単位での避難出来ていない人々に避難するように声をかけて回るのが精一杯であった。 津波に関しては、沿岸の人は、これまで、津波発生の報道の度に、避難する人は少なく、今回も避難しなくても大丈夫、と思っていた人が少なくなく、なかなか逃げない。そのうちに、津波警報から大津波警報になり老夫婦が寝たきり夫を置いては逃げられないのでと、うちカギをかけた。そのあと、溺死で見つかった。内陸では水道管の破裂が原因で配管から噴出があったりしたが、耐用年数に近い水道管が多かった。更にはマンション、アパートの屋上タンクからは、滝のように下に水がどんどん流れた。 電信柱は地上で同じ角度で倒れていたりしてその電線が地面に接した時に火花が散り

	触ると感電するので絶対に触ってはいけない。自身の経験から、特に、マンション住民の誘導に関しては大事な事だけを伝えた。「皆さん、私の言う通りやってね、一切心配はいらない、ラジオや薬もってきてねー」など、声の大きい人が言うと安心する。 しかし避難訓練に参加したことがない人は避難所がどこにあるかも知らないことがあるので、避難訓練は家族全員で参加してほしい。要支援者の避難の場合、個人情報を開示してないことが多いので、その場合は原則【自助+家族】避難することと思っていて欲しい。そして、少なくとも２～３日ぐらいは対処出来る食べ物、飲み物は用意するように伝えた。 避難所では、食事の時間になると避難している人以上の人が集まってきたので苦労した。避難所では避難してきた人には食事は渡すことになっている。教訓から言うと食事は避難している人以上の数を用意すべきだと思った。 私が動いた被災者支援の一端をお話すると、罹災証明書を出してもらうために、自宅の判定が必要になるが、どうしたらいいかわからない高齢者等にアドバイスを行った。それは、いずれかの方法で区役所に行き、申請してね、と。この証明を出すために必要な、判定に時間がかかるので注意が必要である。 避難所での注意事項であるが、コロナやインフルエンザの人がいるので、避難所の運営は健常者と熱保有者を分けて受付をしたり補助避難所には車いすの方を優先的に入所したりするとよい。特に、学校などにはエレベーターがないことが多いのでそういう方にはそのような施設があるところに案内することも大事である。 避難所運営で苦労したのがトイレの設置であったが、今回は中学生がトイレの開設を手伝ってくれたので手早く設置することが出来た上に、生徒からは勉強になったと喜ばれた。 共助の事前対策としては、民間の施設にも逃げ込めるように日頃からお願いしておくことがとても大事である。沢山の人を収容できるところを手配できるようにしておくことである。防災・避難訓練の充実を図る為にも日中の時間を利用して、女性と高齢者だけでどこまで対応できるかを知ってもらうため、何回かに１回は女性だけで避難訓練をしてほしい。 是非、ご家族全員で避難訓練に参加して欲しい、ご家族で経験しておいて欲しい。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から、自主防災組織の活動内容や避難誘導についての具体的な話を聞くことができた。本日の講演を受けて本市では、市民への自助・共助の推進と防災意識の向上に努めていきたい。

開催地名	東京都町田市
開催日時	令和５年８月 29 日（火）　14：00 ～ 15：30
開催場所	町田市役所３階会議室
語り部	菊池　のどか　（岩手県釜石市）
参加者	市民、職員　34 名
開催経緯	町田市では、市内小中学校における防災教育をすすめており、地域の自主防災組織が講師役となり、資器材の操作方法を教えたり、避難施設での生活について伝える取り組みが広がりつつある。ただ、子育て世代等への発信がまだまだ必要であり、いかに地域や学校と連携して防災に取組みかが課題となっている。
内容	（１）東日本大震災 故郷で何を思い浮かべるか。育ったところ、海のにおい、山の雲がかかった風景、また場所ではなく、人の事を思い浮かべたりもする。故郷：岩手県釜石市は東日本大震災で大きく変貌した。行きに通った通学路が、見る影もなく、帰る道がなくなっていた。 中学校の卒業式２日前に震災。卒業式前なので通常なら早めの帰宅だが、歌の練習をしていなかった事で、クラス全員で居残り練習をすることになった。練習が終わり、電話ボックスで母に迎えを頼む電話をかけた時に地震が発生した。地面が揺れ出し、立っていられなくなった。２メートル離れている友達と話せないぐらいの山鳴り、桜並木が振り子のように揺れていた。終わらないのでないかという長い揺れだった。避難訓練通り、友達と点呼場所へ行ったが、先生から「点呼をとるな、はやく走れ」と言われた。避難訓練だと隣接する小学校の児童と手を繋いで避難するが、小学生が出てこず、待つべきか置いていくか悩んだ。「走れ」「出てこい」「逃げろ」と各々叫びながら走った。ございしょの里という避難場所に移動し、ここで点呼を取り、小学生含め、児童生徒全員の無事が確認された。地域の人たちを含めると 800 名程避難していた。そして更なる高台の避難場所、やまざきデイサービスに移動することとなり、小学 3 年生の男の子と手を繋いで避難した。逃げる歩行者での渋滞、そして海に向かう車も避難経路を塞いだ。海に向かう車は児童生徒の保護者である。子供の安否が心配で迎えに行こうとしていた。小中学校では防災学習があり、山へ逃げる意識は強かったが、家庭との防災意識の共通がなかった結果である。ある地域では、海に向かったため、命を落としてしまった人もいた。やまざきデイサービスの坂道を上ると、津波が後ろに迫っていた。私は最後尾だった。津波は白い砂埃みたいな煙を上げていて怖かったが、小学生の手前、怖さを表に出せなかった。またヘリコプターの騒音と地鳴、強音に包まれ、まっすぐ立っていられない程だった。そしてドブの様な、魚が腐った様な津波の匂い。息を吸うこと自体も辛

	かった。怖い・悲しいとは思わず、死にたくないと思った。備蓄も何もない３月の山はとても寒く、そして痛い。言葉も出てこなくなる。マフラーを伸ばして８名で共有したりもした。そして日も暮れ、９キロ離れた町の避難所まで歩いていくことになった。途中、消防団の人たちが無線で連絡を取り、トラックドライバーが迎えに来てくれた。トラックの荷台に児童生徒は乗り、町の避難所に向かった。避難所に行けばどうにかなると思っていたが、溢れかえる人だかり、避難所の中は大混乱。小中学生は空気を読んで静かにしなければならない、そんな雰囲気だった。 （２）進学状況 ラジオで高校の全員合格を知った。そして自転車が高価なモノとなり、自転車泥棒、サドル盗難事件、普通ではあり得ないことが起こっていた。沿岸部出身でなかった為、避難所生活でなかったが、避難所生活の学生は更に大変だった。弁当を持参出来ないので、５月ぐらいまでは午前中授業、また避難所の消灯時間で宿題が出来なく、学校を開放したりなどして対応をした。また保護者を亡くしたり、家庭環境が複雑になったり、就学困難となった生徒も多かった。進路も即戦力の中途採用はあるが、教える時間もないので新卒採用は控えている企業ばかりだった。どうせ将来は来ないと悲観的になり、また就学困難になった人を考えると、大学に行きたいとはなかなか言い出せなかった。高校時代は色々な事を考えていた。心配されたくなかった。そんな中、助けてもらった防災教育を続けていきたいと強く思うようになった。 （３）釜石東中学校での震災前の取り組み 震災前 2004 年から釜石市で取り組みが始まったが、最初は大人に対しての教育で、なかなか広がっていかず、次世代の大人、子供たちへの学校防災にシフトにしていった。最初は単発イベントが多かったが、授業の最後の５分での防災学習を行うことになり、防災が親しみやすくなった。また修学旅行でも釜石市では体験できない防災館などで学習もした。先生も同じことをして、失敗している姿を見た。失敗することは悪いことではない、出来るようになればいい。失敗しても知っていたら支援者になれる可能性があると学び、意識が変わっていった。安否札では地元の高齢者の「逃げない→逃げられない→逃げたいけど逃げられない」と言う本音を知ることができ、雨の日・雪の日・高齢者・幼児などの想定で行ったフィールドワークで沢山の視点を学べた。防災担当教員の申し送りも１→３名に変え、教師主導→生徒会主導とし、地域との連携も取りやすくなり、防災活動の継続するために工夫を行っている。

	（４）最後に もっと早い段階で真剣に防災活動に取り組めばとよかったと感じている。災害にあったときに、大事な人がしっかり逃げていることがわかる、そんな信頼関係を築ける防災活動が大切である。また市民全員が同じ防災意識を持つことは難しいが、防災を日常化にし、毎日丁寧な生活を送る（靴を揃える、服を準備して寝るなど)、そんなとことから始める防災活動も行ってみて欲しい。
開催地より	１分１秒の中で、判断をするためには、事前に学び、情報を「知っておく」ことが大切であることがわかった。自然災害が起きた後、いかに大切な人の命を守るかは、自分次第であることが伝わった。

開催地名	東京都東村山市
開催日時	令和５年 10 月５日（木）　15：00 ～ 16：00
開催場所	東村山市市民センター
語り部	茨島　隆　（青森県八戸市）
参加者	東村山市職員　37 名
開催経緯	当市は、多摩直下の地震が発生した場合、市内ほぼ全域で震度６強の揺れとなることが予測されている。そのため、発災時には市民が主体となって避難所を運営していくために、避難所要員（※１）を選任し市内小中学校で避難所運営連絡会（※２）を開催し、市民と市職員が協働して避難所の運営について検討を進めている避難所要員については平時の活動などから災害発生時のイメージが一定定着しているが、その他の職員についてはこれらを学ぶ機会が少ないため、災害発生時の行動について認識を醸成できる機会が必要であった。 ※１災害発生時に第一陣として避難所に参集する市職員 ※２指定避難所となる市内小中学校毎に設置される、地域住民・学校職員・市職員３者による会議体
内容	（１）はじめに 八戸市で平成21年度から平成25年度までの５年間防災対策グループリーダーをしていた。東日本大震災の時は、災害対策本部運営の事務局メンバーとなり、多くの業務をこなさなくてはならなくなった。当時は、本部の隣に特別室を設置し、本部の支援をしていた。市長が２日間帰らず、泊まり込みで業務を行っていて、私たち職員もお風呂にも入れず帰れない、そんな２日間だった。結論を先に話すと、自然災害で、ご自身とご家族は絶対に被災者にならないで欲しい。災害を正しく恐れて、どうしたら助かるのかを体得して欲しい。特に、津波災害の場合は、あれこれ、悩んでいる時間はない。財産は守れないと覚悟する必要がある。 （２）東日本大震災の被害状況 国内の最大震度は、宮城県栗原市の震度７であったが、八戸市では震度５強を観測した。津波の高さは、八戸市は検潮所が津波で破壊され記録が4.6mまでしかなかったのだが、後日、気象庁の痕跡調査により6.2mであったことがわかっている。国内の最大の高さは、宮城県女川の笠貝島（かざがいじま）で43.3mだった。令和４年度と令和５年度の総務省消防庁が公表した被害状況を見てみると、通常だと行方不明者が減って死亡者が増えるのだが、特に変わっていない。死亡者が６人増えているがこのうち５名が関連死である。また、今年度になってから遺体の一部のミトコンドリアDNA鑑定

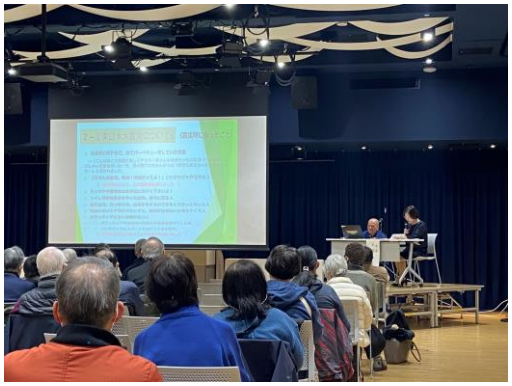
	で、身元が特定されたと報道されていたが、それはここには反映されていない。死者の92%が津波による死者である。また救助・救出のプロである消防団員も被災している。消防団員の被災は、被災３県（岩手・宮城・福島）で、死者・行方不明者254名だ。また、常備消防の職員も岩手県、宮城県の２県で、死者・行方不明者27名の被害が発生した。 （３）八戸市の被害状況 沿岸部の港湾施設や企業、水産業が大きな被害を受けた。八戸漁港の館鼻地区には12隻の漁船が打ち上げられ、新井田川には２隻の漁船が津波で流され、１kmほど上流で座礁した。漁港に打ち上げられた最大の漁船は、184トンの中型イカ釣り漁船であった。津波の高さについては、八戸港湾・空港整備事務所の4.6mの記録は、この数値を記録した直後に検潮所が被災し、正確な数値がわかっていない。後日、気象庁の痕跡調査での公式発表によると、最大値気象庁は6.2mだが、八戸市の津波の最大の高さは、八戸工業大学の調査により、白浜海岸で10mであったことがわかっている。八戸市での人的被害や被害額は死者１名・行方不明者１名であった。また八戸と経済的につながりの強い岩手県内で死亡した八戸市民４名、行方不明１名、計７名の八戸市民が犠牲となっている。被害総額は1,213億円、住家の全壊は254棟、半壊以上が約280世帯であった。ごみの量が大量で、前年の倍の15.8万トンであった。 （４）避難所の運営状況 市が開設した避難所は、最大69か所、避難者は9,257名であった。また避難所運営に従事した職員は延べ1,933名で、一日の最大従事者数は、３月12日で日勤が111名、夜勤が138名であった。避難所担当の職員だけでなく職員総出で従事した。本来は３交代を組みたかったが難しく、２交代で業務を行った。全国の避難所に目を向けると、最後まで開設されていた避難所は、埼玉県加須市の旧騎西高校に設置されていた避難所で、福島県双葉町からの避難者４世帯５名が2013年12月27に退去し、閉鎖されている。発災から、1,023日後、約２年９か月後のことだ。被災者への毛布の配布を取ってみても、市内は停電中で車両での配布は容易ではなく、平常時と比べると、相当に時間を要し、「毛布が足りない」、「届かない」といった問い合わせが、本部に多数寄せられた。最低限防寒対策や食料品については、自分自身で準備する必要があり、行政は自ら準備するように日ごろから促すことが重要だ。被災された岩手の方が避難所の本部に今後の相談に来てくれた。その方は、岩手の避難所では１人１日１個のおにぎりしかもらえず、それが１週間続き、命の危機を感じて、八戸の避難所に逃げてきたと言っていた。今回の最大の教訓は「自治体が機能を失うことがある」ということだ。続いてライフライン、電力供給についてだ。停電後、復旧までに、43時間を要している。４月６日に復旧とあ

	るが、津波被害が大きかった建物では、契約の解除をして停電の解消に努めたと聞いており、実際は復旧までにもっと時間を要したことが推測される。2018年(平成30年)９月６日、午前３時７分、MJ5.6、震度７)に発生した北海道胆振東部地震の際の北海道全域の停電、通称ブラックアウトでも、道内に安定的に電力を供給できるようになるまでに、45時間を要したという。まだ９月であったから大事態は防げたが、時期が時期であったら、北海道の寒さは危険であっただろう。最低限の停電対策は、必要である。その他のライフラインについても同様に、都市ガスも影響があり、水道も一部地域では地震の影響で水が濁ってしまい、断水というところもあった。電話回線にも影響は及んだ、固定電話は、市内への通話の発信制限は無かったものの、長時間の停電により市内５か所の電話交換機のバッテリーが切れ、３月12日から３月14日まで通話が出来ない地域及び時間帯が発生した。被災地方面への市外通話は固定電話でも発信が制限された。固定、携帯ともに繋がりにくい状況が３日間程度続いた。特に、携帯電話は発信制限により、10回から20回に１回程度しか繋がらない状況であった。交通の部分では東北新幹線は復旧が早く、それでも４月29日に復旧した。仙台駅の被害状況が大きかったという。JR八戸線は、八戸駅と岩手県の久慈駅を運行しており、線路が津波被害を受けたこともあり、１年の復旧期間を要し、2012年３月17日に全線で運転を再開した。保健・医療の活動についてです。八戸市では避難所巡回健康相談から家庭訪問まで様々な機関が対応している。当時の担当課のスローガンは「避難所で亡くなる人を出さない」であった。市民病院の活動としては、普段から停電の対策はできており、病院の８割を自家発電で行っていた。重油で発電機を回していたが、燃料が手に入らず、秋田県の業者まで販売を依頼していた。 （５）命を守るためには 「自助」「公助」「近助」の三つの「助」（＝三助）で災害時の被害を軽減することが重要である。「自助」は自分の命を自ら守ること、「公助」は自治体による救助・援助のこと、その２つに合わせて、重要なのが「共助（近助)」である。「近助」とはプライバシーには深入りせず、日ごろから挨拶などをして、程よい距離感で、隣人に関心を持ち、困ったときに、助け合える関係を築いておくことである。内閣府が作成した阪神大震災における救助主体についての表を見ると、公助が1.7％しかない。公助がいかに頼りないかがわかるだろう。自助と公助で区分すると、自助が65%、共助が30%であり、自助と共助がいかに大切か分かる。「津波てんでんこ」という言葉は、「地震・津波の際は、家族のことさえ気にせず、避難し、一家全滅・共倒れを防げ」という津波被害を多く受けてきた三陸地方の教訓である。釜石の奇跡は、釜石市の小中学生約600名のうち、親が引き取った１名を除き、全員が助かったものである。「災害は怖い」と教える

	だけではなく、どう行動したらいいかを日ごろから考え、災害を「正しく恐れること」が、今回の避難に繋がったのだろう。一方で、宮城県石巻市の大川小学校では、児童74名、教職員10名が死亡・行方不明になり、「大川小の悲劇」と言われている。校長が当時不在で、教頭が高台への避難の決断を渋り、高台の急な傾斜を這って上がるのは危険であるから、標高の下の方に逃げる避難ルートを使って避難しようとした矢先に、津波に巻き込まれてしまったと言われている。この件は遺族側が学校側（県・市）側の管理責任問題として、裁判を起こし、最高裁まで争うこととなった。学校側（県・市）が上告したが、最高裁で棄却され、令和元年10月に遺族側の勝訴が確定している。県・市の賠償額は14億3600万円と言われている。東日本大震災の最大の教訓は、自治体の職員や庁舎が被災したことである。岩手県大槌町では、町長が死亡、職員136名中、32名が死亡または行方不明となり、行政機能が麻痺した例もある。庁舎が被災すると、住基のデータもなく、罹災証明が出せなくなる。 （６）事前準備と災害時の対応 避難所、避難経路の確認や、家族の安否確認方法など、事前準備が必要で、事前準備が可能だ。災害用伝言ダイアル171とweb171は、毎月１日と15日や防災週間などに、体験利用ができるので、一度は家族で使い方を体験しておいてほしい。一度、体験しておけば、災害時にも円滑に安否確認ができて安心して仕事に携われる。また、令和３年５月20日から避難勧告が廃止され、災害発生情報が緊急安全確保に変更されている。この法改正は、令和元年の台風19号などでの課題を踏まえたものであり、住民へのわかりやすさを考慮しての変更である。どのレベルになったら自ら避難するかをきちんと判断することが必要である。また身を守るための事前準備として、 ・家具を固定する ・火を消す ・棚、テレビ、窓から離れる ・出口を確保する ・落下物から頭部を守る ことが重要である他、枕元にスリッパを準備しておくとガラスや食器の破片を踏んでケガをしないことに役立つ。火を消す、出口を確保することは咄嗟の際に行うのは難しいかもしれないが頭に入れておいて欲しい。次は津波から身を守るために、 ・徒歩で海や川から離れる ・より高く、より遠いところへ ・高く堅牢な建物のより高い階へ ・引き返さない、海に行かない

	・避難指示の解除まで戻らない 車は乗り捨てると緊急車両などの通行や活動の支障になるため、徒歩での避難を徹底してほしい。車で逃げたいのであれば、避難指示が出るずっと前に時間的余裕を相当もって、避難するようにしてほしい。八戸市で亡くなった方、行方不明になった方は１名ずつなのだが、一度は避難したものの、家族が心配で車で家に帰ってしまった方と、同じく、一度は避難したものの自分の船が心配で海へ行き、流されてしまった方であった。命より大事なものはない。まず逃げること。そして避難指示が解除されるまでは戻らないことを徹底して欲しい。 八戸市では、市をあげて総合防災訓練や図上訓練に取り組み、災害対策本部設置訓練・災害対策本部運営訓練とレベルをあげて、災害対処能力の向上を目指している。また大津波警報時は、33か所、土砂災害時は、23か所を初動時に開設する避難所として指定しており、その避難所に派遣される市職員を年度当初に指名、校長先生や公民館の館長などの避難所の管理者と顔合せして、避難所の開設時に円滑に対処できるよう準備をしている。また新採用職員研修では、【八戸市の防災～防災に関する基礎的な知識と市の職員としての心構え】と題して防災を取り入れ、市職員としての防災に対する意識の向上に取り組んでいる。災害対策基本法の第５条で災害対応は市町村長の責務とされており、現場の対処は、職員が行うことになる。具体的には、「住民の生命、身体及び財産を保護するため、防災に関する計画を策定し、及び法令に基づきこれを実施する責務を有する」とされており、市長及び職員には重い責任があると言える。そのことを土台にこのような訓練、研修を行っている。災害発生時には、業務量が急激に増加し極めて膨大に災害対応は総力戦であり全庁を挙げて対応する必要がある。
開催地より	行政職員の方にご講演をいただき、実体験に基づく具体的な業務内容などをご説明いただいたことにより、市職員として持つべき意識について理解が深まったと思う。 この経験を一過性にすることなく、定期的な防災研修を実施し市職員の防災意識向上を図りたい。

開催地名	東京都国分寺市
開催日時	令和６年１月 17 日（水）　14：00 ～ 15：30
開催場所	cocobunji プラザ　リオンホール AB
語り部	草　貴子　（宮城県仙台市）
参加者	国分寺市民、市民防災推進委員　58 名
開催経緯	国分寺市では，市と協定を結び様々な防災活動を行っている防災まちづくり推進地区という地区が 15 地区あり、市の半分の面積をカバーしているなど，精力的に防災活動を行っているが、実際に被災した経験がないため、国分寺市と近い仕組みを持つ自主防災組織の方のお話を伺い、現在の各自主防災組織の体制の見直し等の参考にしたい。
内容	（1）はじめに 私が所属する市名坂東町内会は、仙台市の泉区東部に平成 20 年に設立した、現在加入数 186 世帯の町内会で、働き盛りの 4、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９名が全員女性であることは、仙台市では初めてのことだ。 町内会の３つのスローガン「防災、子育て支援、ふるさとづくり」の中でも「防災」に注力した活動を行ってきた。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、 街をつくるために人が集まる場所がなくてはならないと考えた。町内会と自主防災組織、婦人防火クラブの性格を兼ね備えている組織と言える。ボランティアであるので、無理はしないこととしている。 （２）東日本大震災時の状況と避難所生活 震災当日、家電量販店での買い物中に被災した。立っていられないほどの強い揺れが襲い、店内はガラスの割れる音や悲鳴が響いていた。外では周囲の電柱が倒れそうになり、車が上下に大きく動いている恐ろしい光景が広がっていた。泉区は内陸のため、幸いなことに津波被害はなかった。集会所には女性や子供など 100 人が避難し、町内会員以外の方も受け入れた。 避難者の中からリーダーとサブリーダーを決め、町内会はサポートする形で避難所運営に入った。リーダーとサブリーダーの指示に従うようにお願いし、「指示に従わない人は出ていって構いません」とアナウンスしたところ、出て行ったご夫婦もいた。電気は２～３日、水道は３～４日、ガスは１カ月で復旧した。卓上コンロを使って各自で持ち寄った材料で子どもたちが料理を作り、ほのぼのとした時間も取れた。支援物資の引き取りの支援を受けたのは 12 日と 13 日の２日間だけで、その後は各家庭で対応していただいた。ぎゅうぎゅう詰めの体操座りでいた避難所で、思いがけず優しい言葉をかけてくれる方もいれば、泣き続ける人、自分の権利主張だけをする人もいる。人間の色々な一面が見えてくる。避難所では、自分本位にならない事が一番大切である。 避難所で起こった問題は、トイレ、ノロウィルスの発生など多岐にわたった。

	（３）顔の見える町内会作りと自主防災の組織の在り方（震災後の活動） 市名坂小学校区は１万人以上の人口で、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 年度に避難所運営委員会が発足した。行政に頼るだけではなく、地域住民一人ひとりの声を聞きながら、初代事務局長として邁進している。 委員会では、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づくりを目指し、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。 避難所運営委員会での活動ではトイレの設置の訓練や、尿漏れパットや生理用品を入れる為のエチケット小袋の作成なども行っている。 また、「避難所でのマナー５か条」を作成し、避難所での規則を守る大切さを訴える。 1「ビブス」を着用した係員の指示に従うこと 2 お互い様、思いやりの気持ちを持つこと 3 自分勝手なふるまいは控え、協力をすること 4 弱者（乳幼児・障害者・高齢者には目配り、気配り、心配りをすること 5 気分が悪い時はすぐに申し出ること（例インフルエンザ、ノロウィルスなど伝染病が考えられるから） （４）最後に 一人ひとり尊い役目がある。被災者の方々は、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。いつ起こるかわか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、実践していくことは必要である。住んで良かったと思えるよう、町を愛していく事が大切だ。 
開催地より	東日本大震災時における自主防災組織で運営した避難所の状況や避難所運営協議会、消防署のお話、被災した実家の状況について等、リアル感のある貴重なお話を聞くことができ今後の自主防災組織の活動の参考となった。

開催地名	東京都福生市
開催日時	令和５年 11 月 23 日（木）　10：00 ～ 11：15
開催場所	福生市民会館
語り部	太田　千尋　（宮城県仙台市）
参加者	福生市、羽村市、瑞穂町　各消防団・自主防災組織　120 名
開催経緯	現在、いつ何時でも起こりうる災害に対して少しでも軽減するため、自主防災組織のコニュニティにおいて防災意識の向上を図る必要がある。特に、被災地での実体験の話を聞く機会は少ないので、災害時で実際に起り得ることや対応策検討などを防災知識の習得を目的としている。
内容	（１）　はじめに 東日本大震災発生時、仙台市消防局に勤務していた。大津波が襲ってきたときに、ヘリコプターテレビ中継システムから発せられる「街が流れている」という言葉から想像できなかったが、実際の映像を観て驚愕した。そして、仙台市の死者・行方不明数は九百数十名にものぼった。なお、その仙台市は津波を被災したエリアの５％の方が亡くなったというデータがあるが、30～40％の方が命を落とした他の地域も存在する。津波は海から４～５キロ程も内陸に遡上した。一般的には、「徒歩で避難」と言われるが、徒歩で逃げられる距離ではない。その土地その土地に適した逃げ方があると思われる。津波の怖さや防災の大切さや正しい知識を持つことが一番の被害の軽減につながる。私は津波のみならず、洪水・土砂災害などの被害が少しでも減ることを願って日々話をしている。 （２）　東日本大震災を経験して 東日本大震災はマグニチュード９の巨大地震であり、約６分間続いた。仙台市内の家屋は、全壊３万棟・大規模損半壊２万７千棟・半壊一部損壊８万棟であった。これだけの被害が出たにもかかわらず、建物による圧死は記録にない。それは将来起こりうる宮城県沖地震への官民挙げての備えができていたことが主な理由で、大震災の発生時に多くの人々が感じたことが「やっぱり地震がきた！」であった。なお、その宮城県沖地震はマグニチュード 7.8～８想定で規模は小さいが予測される死者数は 87 名であった。よって、東日本大震災の地震による人的被害に関しては最小限に抑えられたと言える。災害の被害は軽減することが可能のため、常日頃からの市民への啓発や自主防災組織からのアドバイスが大変重要である。 また、住んでいる土地（地盤）によって地震の被害が異なるため注意が必要だ。特に

	昭和初期と現在の地図を比較すると、昭和初期には人が住んでいなかった場所、例えば谷や池などを埋め立て、団地・宅地などを造成した。よって、昔の地形をよく確認し、自分がどのような土地に住んでいるかを知ることは非常に大切である。 11 月 5 日は「津波防災の日」であり、その前後は防災訓練が行われる。仙台市では中学生が自発的に津波訓練に参加している地域がある。 実際に東日本大震災の際は防災訓練に参加した中学生の活躍で大いに助かった地域のマンションもあった。防災訓練をとおして防災の芽は育つものである。 震災後の仙台市内には、車いすで登れる津波避難タワーが各地に作られた。その中には、毛布・無線・浮き輪・デジタル防災行政無線・中身は救命胴衣になる座布団などが備蓄されている。また、災害公営復興住宅も整備されている。 （3） 最後に 私は東日本大震災直後に部下職員の勤務表を作成した。この震災が普通の地震ではないことを感じ長期戦を予測したためである。その意図は「組織の 100%の能力をいかに長期間持続できる体制を作るか」であった。職員や自主防災組織の方は、精神的に興奮状態になる為、どうしても寝る間も惜しんで働いてしまい、結果、体調を崩し脱落してしまうケースが発生してしまう場合がある。組織として 100%の能力を長期間継続して能力を発揮できる環境を作ることが可能なのは、現場を管理監督する立場の方である。一人でも多くの方々を助けるためにも、労務管理（健康管理）もしっかり行っていただきたい。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から当時の被害状況や心境を伺うことができた。当協議会では今回の公演を踏まえ、自主防災組織や消防団で自助・共助の強化、個人の防災意識の向上を図っていきたい。

開催地名	東京都多摩市
開催日時	令和６年２月３日（土）　10：00 ～ 12：30
開催場所	永山公民館　ベルブホール
語り部	京　英次郎　（宮城県仙台市）
参加者	地域住民、自主防、自治会等　会場 93 名・オンライン 38 名
開催経緯	関東大震災 100 年の節目として、来る大震災に備えた日頃の防災・減災対策や心構えについて、東日本大震災の被災経験がある京氏から講演を行い、市民一人ひとりの防災意識の醸成を図る。
内容	『お金や時間をかけずとも災害から命を守る』 この研修が終わったあと、防災に関してどういう風に一歩を踏み出すかが大切。 今日の研修は、話を聞くのではなく自分の防災を考える機会にする為、○×で自分の意思表示をしてほしい。 最初に、揺れている間はケガ無く助かることを考える、自分で自分の命を守ること。参加者のうち防災対策をしている人は７割。これから大きな災害にあうと思う人は 99%いた。１つの地震の想定時間は１分。この間如何にして命を守るか。 『地震が起きた時の行動のパターン』の基本は、時間が進むにつれてやるべきこと・大切なことが変わってくる。 (1)ケガなく生き残ることが第一で、まず自助。 (2)消火活動や家族の安否確認は、揺れが治まってからの自助・共助。 13 年前の「平成 23 年 3 月 11 日、２時 46 分の地震」にどこで遭ったかは 99.9%の人が覚えている。これはフラッシュバブルメモリーと言われ、この特殊な経験は一生残る。人生 100 年これからまた地震に遭うと思っての備えが大切である。それには手っ取り早く「どこで地震に遭いたいかを考えること」の問いに参加者の 9 割が自宅と答えた。 なぜか？安心できる場所だから。だが自宅を安全にしている人は 2 割、帰ったら我が家の安全対策をしてほしい。 １月１日の能登地震では多くの方が家の下敷きになった。29 年前の阪神淡路地震の経験が活きていなかった。そこで『寝転んで防災』です。自分の家の寝室で寝ている状況を想像して、落ちてくるものはないか？倒れるものはないか？飛んでくるものはないか？を考えて、寝るときの向きを変える、部屋を変えるなどしてほしい。これはお金も時間もがかからない。今までは、地震でたまたま無傷であったが、これからはわからない。首都直下型地震を考えておいた方がよい。皆さん自身が防災リーダーになっていってほしい。体の動きにくい高齢者でも出来る。口が動けば大丈夫、地震が起きたら、「地震だー、おちつけ、おちつけー」と大きな声を出す。声の出ない人は、笛を吹く、物をたたく。防災の鉄則は、お互い自分の身を安全に守ること。 非常持ち出し袋は６割の人が用意しているが、おすすめは歯ブラシと水。普段から節約をしてほしい。日常生活の中で心掛ける。例えば、トイレットペーパーを普段より 20 センチ節約すると 30 日で１ロール節約できる。ティッシュも二つに裂いて半分ずつ使う

	等など。普段からしてないことは避難所でもできない。災害時バージョンの生活を普段の生活の中でも考えてほしい。 　地震が起きた時に直ぐにあてにならないのは公助。消防も警察も市役所なども手が回らない、自衛隊だって日が経たないと来られないかも。ライフラインが止まっても自分たちで命を守る。災害弱者のあの人この人に声をかけると普段から考えておく。多摩市が行っている市民の為の公助制度も利用してほしい。さらに、地震保険には是非入ってほしい。保険会社は国がバックアップ。 《津波が来ると聞いたら直ぐ避難》 １.津波注意報（20㎝から１ｍ）　２.津波警報（１ｍから３ｍ）　３.大津波警報（３ｍ以上）の３段階であるが、一番大変だと思う情報は何か。１．津波注意報である。 　30ｃｍの津波の力は 10 キロで走行する車にぶつけられたパワーがあり、立っていられず、寝たら起き上がれない。どんな津波でも逃げること。 　大雨の時に避難するのは、長靴よりスニーカーがおすすめである。長靴は水が入ると３キロぐらいと重くなって歩きにくく、避難の支障となる。 《質疑応答》 １.戸建てのトイレは道路の排水に落としていいか？ （答え）自分の廻りの下水が使えるか確認してほしい。携帯トイレを使ってみてほしい、処理袋に入れると臭わない。 ２.多摩市は共同住宅が多く、自分で防災対策をしようとしても穴があけられない。 （答え）自分の責任の範囲で対策をとってほしい。市の防災課・消防署でも相談に応じてくれる。楽しく、防災の備えをしてほしい。 最後に、災害で命を落とすのは、もったいない。自分の防災を考えてほしい。 『防災の知識でなくまず意識を変えること』が第一歩、お金も時間もかかりません‼
開催地より	東日本大震災時に対応に当たられていたご自身のご経験について、ユーモアのある講演会を開いていただいた。 　会場を巻き込むよう腹話術やクイズ等を用いてご講演いただいた姿を見て、当市としても防災啓発のやり方の勉強になった。 　１月１日に発生した能登半島地震もあり、今は市民の防災への関心が非常に高いため、この状況をうまく活用して防災啓発に努めたい。

開催地名	東京都稲城市
開催日時	令和６年２月３日（土）　10：00 ～ 11：30
開催場所	稲城消防署３階講堂
語り部	山縣　嘉恵　（宮城県東松島市）
参加者	稲城市消防本部、自主防災組織　41 名
開催経緯	本市の自主防災組織は 49 組織結成されており、避難所の設営・運営に関する訓練については定期的に実施しているところだ。しかし、１年から２年の役員交代となる組織が大半であることから、継続して避難所設営・運営訓練を実施し、市民や自主防災組織が自分たちのまちは自分たちで守る共助の取組や意識の向上を図る必要がある。
内容	①　あの日のこと　～津波からの避難～ 地震発生当時、私は居間に、義母は自宅の離れに、息子は小学校、夫は勤務先にいた。幸いにも 2003 年の宮城県北部連続地震の発生以降、防災への意識が高まり家具を全てＬ字金具で固定するなど対策はしていたので直ぐに家族の安全確保に向けて行動する事が出来た。 義母と息子を迎えに行き、避難所と思い込んでいた地区センターへ到着し､息子と再会出来た。その後､小学校に息子と義母と私の 3 人で避難した。 地区センターは平屋建ての建物で津波からの避難場所には向いていない事があとで判明した。 一連の流れにおいて下記 7 点を事前に家族で確認しておく事が重要である。 ・家の中の地震対策が必要 ・待たせない　待たない　戻らない事が重要 ・避難場所は災害により使えないところもある ・地域の人々との日頃からの挨拶が必要 ・車での避難も想定した訓練が必要 ・避難場所は幾通りも知っておく必要がある ・学校と地域の連携した訓練、マニュアルの確認や共有 野蒜の亀岡地区でもここには津波が来ないだろう、津波が来るのはもっと時間が経ってからだろう、避難場所は地区センターだろうという思い込みのみで行動していた人も多かった。 避難時に遭遇した地域住人との会話や連携で何とか助かる事ができた。 ②逃げた後の避難生活のこと

	津波想定の避難訓練をした事が無く、避難先の小学校も校舎１階は水没。余震も続き、ライフラインはストップ。避難した住人同士助け合う精神が求められた。 そんな避難所生活(運営)で女性の視点が特にいかされた。 ・安否確認　地域の女性は情報通であること ・あるもので応急対応　少ない食材での炊き出し等 ・不安の共有　女性に聴いてほしい心配事もある 避難所の案内においても様々なことを想定しておく必要がある。その為には常日頃から地域住民同士の顔合わせや連携が必要である。 この震災を経験しての思いは、何も知らなかったなという「反省」、自分たちは助かったが、できればみんなで助かりたかったという「後悔」、そして平時に備えられることが多いという「気付き」である。 今を生きる私たちが未来のためにできることは、伝承していくことであり、伝承から学び、行動を起こすことである。 命を大切にすることは、防災に取り組むことであり、人を大切にすることであり、人づくり・街づくりをすることである。従って、防災は街づくりであるとも言えると思う。
開催地より	実際に被災し避難所運営の経験がある方の講演を通じて、防災は常に危険意識を持つことが重要である改めて感じた。また、今後も更なる防災意識の向上に努めていく。

開催地名	東京都大島町
開催日時	令和５年 11 月 23 日（木）　13：00 ～ 14：00
開催場所	大島町開発総合センター大集会室
語り部	犬飼　一博　（愛知県名古屋市）
参加者	地域住民　27 名
開催経緯	大島町では 11 月 21 日を「大島町防災の日」と制定している。平成 25 年の土砂災害以降、徐々に避難率や防災意識の低下が課題としてある。 大島町防災の日に語り部による講演会を開催する事で防災意識の向上に繋がると考え、防災意識向上プロジェクトへ応募した。
内容	【逃げ遅れゼロに向けた取り組みの背景】 近年、全国各地で甚大な水害により、逃げ遅れによる被害が多発している。中部地方では東海豪雨以来、広域的な大規模水害が発生していない。また、災害を経験していないことが避難の遅れに繋がっているというデータもある。その様な状況を踏まえ、ＶＲによる浸水疑似体験や人気ゲームソフトを活用した啓発動画などトレンドを意識した啓発ツールを用い、防災に興味のない人を始め、大人から子供、障がいのある人まで、より多くの人に早期避難の重要性が伝わる防災啓発に取り組んでいる。 【過去の大水害とその教訓】 （１）平成 25 年　台風 26 号伊豆大島土砂災害 大島町に甚大な被害を及ぼした土砂災害から 10 年が経過した。その後、様々な復旧・復興事業や災害対策の強化が進められているが、その一方で、歳月の経過と共に目に見えて分かる土砂災害の爪痕が消えつつある中、災害を経験していない子供たちや、災害を認識していない移住者たちが増えている事も事実である。 住民一人一人が、火山噴火に起因した地質や急峻な地形を有する大島町としての特徴を知り、自身で安全を確保し、「自分の命は自分で守る」、「大切な人の命を守る」という意識が重要である。 （２）その他の水害 昭和 33 年に起きた狩野川台風では、狩野川流域を中心に強雨域が長時間に渡ってほとんど動かず雨が降り続き、狩野川上流域では土石流も発生し甚大な被害が発生した。大島町でも土石流により大きな被害となっている。令和元年東日本台風は、狩野川台風と類似の進路を通過し、東日本を中心に各地で甚大な被害が発生した。 また、昭和 34 年の伊勢湾台風は高潮による被害が大きく、全国で 5,000 人以上の命

	が失われた。大島町でも、昭和 24 年のキティ台風では高潮被害が発生している。 近年発生している水害は、たまたま自分たちの住む地域で発生してないだけであり、自分たちの地域でも起きるかもしれないと捉えることが大切である。 また、平成 25 年に伊豆大島に甚大な被害を及ぼした線状降水帯による大雨は、近年多発しており全国各地で被害が発生している。 これらの様に甚大な被害を及ぼす台風や大雨は予測が可能なため、事前に備えをして速やかに避難行動することが大切な命を守ることに繋がる。 （3）最後に 大島の人口は減少傾向にあり高齢化も進んでいる。そして、災害発生時には、離島であるが故に迅速な支援も厳しいと思われる。また、広域避難も難しく避難場所も限られる。　この様な地域の住民として、大島町特有の地形や地質は今も昔も変わらないことを念頭に、過去の災害に学び、島の特性を理解して、常日頃からハザードマップの確認やマイ・タイムラインの作成、非常食や備蓄品の用意など、事前に備えておくことが重要である。そして防災情報に敏感に、1 分 1 秒でも早く避難して欲しい。それと共に、周りの人たちに「逃げて」の声掛けが出来る避難インフルエンサーとして、”守られる人から守れる人”になって頂ければと思う。
開催地より	犬飼様、本当にありがとうございました。過去の事例紹介やＶＲ体験など、普段経験する事ができない貴重な時間であった。 大島町の災害に関する資料の説明もあり、我々も勉強になった。『守られる人から守る人へ』とても心に残ったキーワードである。

開催地名	神奈川県小田原市
開催日時	令和５年７月 22 日（土）　14：00 ～ 16：00
開催場所	おだわら市民交流センター「UMECO」
語り部	田村　孝行　（宮城県大崎市）
参加者	市民　34 名
開催経緯	実災害を経験された方が、住民・職員ともに少なく、語り部の方のお話を伺いたいと考えたため。
内容	（１）はじめに 会社組織で命を失う事を考えたことはあるか？40 年電気メーカーに勤務していたが、考えたことはなかった。2011 年 3 月 11 日東日本大地震で息子を亡くし、企業防災・組織防災の課題があぶりだされた。 （２）企業防災・組織防災 息子が勤務していたのは七十七銀行女川支店。女川は津波常襲地帯で三陸海岸でも一番狭い代表的な V 字型湾、そして山に囲まれた女川では、地震＝津波であり、津波避難は高台が鉄則となっていた。それなのになぜ高台に逃げなかったのか。支店長の指示・判断によって２階建高さ 10m屋上に留まった。その結果、一人は奇跡的に生還したが、12 人が犠牲となり、今も８人が行方不明のままである。現在でもダイバーの資格をとって、手掛かりを探している家族もいる。信頼する会社、支店長の指示に従うしかなかった。尚、女川の他金融機関含め、高台(堀切山)に避難した人は殆ど生命を守り抜くことが出来ている。その後、銀行側の不誠実な事後対応が続き、未曾有の大震災でやむを得なかったと 2012 年 03 月 31 日にて行員は死亡退職と通達があった。銀行との話合いで真実を知りたかったが一方的に話合いが断ち切りとなり、真相の究明が出来なかった。裁判をする気もなかったが、真実を知るには裁判という手段しかなかった。出来ることは全てやり尽くしたが、最高裁判所は上告棄却という対応で終わった。企業・組織には、有事の際の事前の備えと訓練、寄り添いの姿勢、献身的な体制、そして人を思いやる良心の必要性を大きく感じた。また企業風土も大切で、普段の関係性が良ければ、その判断が間違っていても、より良い意見・判断が主流になっていくはずである。 （３）つながり 震災前、ニュージーランドで地震があり、その数週間後に当事者となった。阪神淡路大震災の際も他人事で済ませていた。当事者となり、この教訓を活かす為にも、社会へ

	の発信の重要性を感じている。そして他の企業(組織)防災被害者の方とも交流を持ち、特に御巣鷹山の遺族の方からは企業・組織とは敵対するのではなく、歩み寄っていく大切さを教えていただいた。まだまだ実現は出来ていないが、銀行へはこちらから歩み寄っている。 （4）過去の被災体験を通して 宮城県は地震が多く、「地震になると雉がなく」などの言い伝えもある。この年でも覚えており、その様な伝承も必要である。 そして、避難場所・ルートを話し合い、色々な準備しておくことが必要である。 尚、下記の様な準備・工夫も行っている。 ・内水氾濫→外構の備え、土嚢の準備をする。 ・転倒、飛び出し防止→突っ張り棒や、食器は下の方に収納するなどの工夫をする。 ・ガソリンは半分になったら満タンにするようにしている。 （5）おわりに 自分の命は自分で守るという意識を持ち、今後いかなる災害が起きても、「いのちが一番」、命だけは失ってはいけない。またこの教訓を自分事に置き換え、明日は我が身として防災行動を行って欲しい。
開催地より	参加者からは、「組織・企業防災の大切さが良く分かった」「家族のことを思う田村様の講演を聞くことができて良かった。帰ったら家族と写真を撮ろうと思う。」などの意見があり、とても好評だった。実災害を経験された方のお話を聞く機会が少ないため、今後も機会を活かし、より多くの市民が自分事として考え、自らの命を自らで守る意識の醸成を図ってまいりたい。

開催地名	神奈川県秦野市
開催日時	令和６年１月 27 日（土）　10：00 ～ 12：00
開催場所	クアーズテック秦野カルチャーホール（大ホール）
語り部	柳迫　長三　（広島県広島市）
参加者	自主防災会等　312 名
開催経緯	当市においては、自主防災会等に対し年 2 回の訓練や防災指導員に対する講習会を実施し、地域防災力向上に努めている。幸いなことに近年は地震、風水害等による人的な被害は発生しておらず、災害経験は少ないと言えます。それに伴い災害に対する意識も希薄化していくものだ。 そこで今回の語り部による災害経験を契機に取り組み始めた自主防災活動から新たな知見を取り入れ、あらためて災害に対する意識及び地域防災力向上の一助とさせていただきたい。
内容	（１）『20 年間での３度の大きな水害』 ・H11.6.29　豪雨災害 ・H26.8.20　広島豪雨災害 避難した集会所に土石流が流れ込み、山の傾斜のすぐ近くにあった集会所は集会所ごと流された。 ・H30.７月　西日本豪雨災害 河川の８ヶ所が決壊した岡山県倉敷市真備町の３分の１が浸水した。 避難指示が出ていたが、犠牲にあった高齢者等の災害弱者は在宅避難を行ったため、家屋流出や５ｍの浸水によって大きな被害が発生した。 （２）『豪雨災害で感じたこと』 ・日頃から震災時の対応について家族で話し合うが必要。 ・過去の災害歴を若い世代に伝える。 ・全世代が活動する自主防災組織の必要性。 ・避難所の開所は、役所に頼らず自分たちで運営する。 ・避難所での関連死をなくすための環境づくり。 ・教育現場との連携。 ・体の弱い人や赤ちゃんがいる人への配慮。 （３）『自主防災委員会の活動』 自宅周辺の事象(前兆･異変)から危険を感じ取ることが必要である。(自分で歩いて作る「防災マップ」どこが危険か自分で歩いて確認する）また住民にアンケートを実施し災害時に助けてくれる人はいるのか？自主防災会の助けは必要か？など個別計画を把握した。

	・大人への防災教育 非常持ち出し袋、無事を知らせる「無事タオル」の配布し、地域の危険箇所の確認・共有した。研修会を開催し、若い世代が参加しやすい防災活動に取り組んでいる。 ・子どもへの防災教育 「キッズ防災士」の養成講座を小学校の総合学習の時間に防災を取り入れている。授業で防災を学ぶことにより、家族間の話し合いが増えることへ繋がる。 困った時に相談に乗ってくれる近所付き合いが大事である。(顔見知りになる、挨拶をする、相談をする、声をかける。)『自分たちの町は自分たちで守る』ことが出来るように、地域のコミュニティの力を向上させることが必要である。自分たちの町分たちで守るには近助・共助が大切になってくるので、隣近所２～３軒の人と顔見知りになり、お互いのことを知り助け合うことが必要である。 ＝活動内容＝ ・自主防災活動の活性化（防災士の資格獲得者の増員、ボランティアの募集、女性防災士の登用） ・「無事です」とプリントされたタオルを家庭に配り、安否確認の際は家の前に掲げわかりやすくした。 ・自宅周辺の事象（前兆・異変）から危険を感じとる力を養うため、歩いて地域を周り 50～200 世帯の防災マップを作成した。 ・子供の防災教育を進めるため、小学校の総合学習の時間に「防災」を取り入れている。落合学区では総合学習の 40 時間を防災にあてている。自分たちで疑問点を見つけ調べそれを発表する。防災について勉強したことにより家族間の話し合いが増えたという。 ・スマートフォンで体調管理をしたり、安否確認システムを活用したり 「自分の命は自分で守る」ことのできる地域になることが重要である。
開催地より	今回の講演では、災害経験を基にした実践的な自主防災会活動だけでなく、小学生から高校生の若い世代の防災リーダー育成に関する事業など幅広い講演内容だった。語り部からの「自分達のまちは自分たちで守る」という強い言葉が印象的であり、改めて自助・共助の重要性を認識することができた。若年層への啓発活動を参考にし、次世代防災リーダーの育成について推進していきたい。

開催地名	神奈川県大和市
開催日時	令和６年２月３日（土）　10：45 ～ 11：50
開催場所	大和市文化創造拠点シリウス内 芸術文化ホール(メインホール)
語り部	大内　幸子　（宮城県仙台市）
参加者	大和市危機管理課、消防本部予防課　332 名
開催経緯	大和市では、火災や自然災害から、自らの命とまちを守る自助と共助の活動を推進し、自主防災活動の充実及び防火・防災に関する知識の向上を図ることを目的に、毎年 2 月に、「防火・防災講演会」を開催している。
内容	《震災の教訓から学んだ地域防災の重要性と多様な視点の避難所運営について》 ＜福住町の防災・減災の取り組み＞ 1. 宮城県福住町に在住 2. 3.11 の震災時の経験を生かし防災、減災の取組みを行っている 3. 仙台市福住町は仙台市の北東部に位置し下北田川と梅田川に挟まれた新興住宅地 4. 海からは 6 キロ離れている地域 5. 人口 1500 名、町内会加入世帯 427 6. 過去に台風による豪雨災害を何度か受けている 7. 昭和 61.8.5 におきた台風 10 号による被害状況は降水量 402 ミリ、仙台市. 死者 5 名 床下床上浸水 32,975 戸 8. その時福住町全戸が床上、床下浸水の被害を受け仙石線も水没. 水深 3mにもなり多くの車が水没し 2 階に取り残された住民、高砂小学校に避難したが体育館も浸水、校舎の１階も浸水当時自主防災組織もない、避難所運営もない状況であった ＜数々の災害から自分たちの町は自分たちで守る＞ 1. 地域の行政機関も同じように災害に際しており、救助に来てもらうことは不可能である状況を体験したことから行政に頼ってばかりでなく行動すること考えた。 2. 福住町独自のマニュアルを作成、2003 年には住民全員の名簿を作成 3. 高齢者宅の家具の転倒防止取り付けを行ったり、危険個所のマップを作成し見守りを行う 4. 備蓄倉庫の管理（防災用品・防災食） 5. 災害支援ボランティア活動（新潟中越地震の支援活動を行った）この支援が後に 3.11 の時に恩返しとなって新潟県小地谷市の方々が物資などの援助をしてくださった 6. 上記に経験から、仙台市内の町内会・市民グループとの「災害時相互協力協定」を終結する（見知らぬ人の支援より意思疎通がより安心して援助を受けやすかったので）と言っても、お互いに出来る範囲内での支援と交流をすることになっている（既に 14 団体と協定を終結している） 7. 日頃からコミュニケーションを図っておくことは災害時など、慌ててしまいがちな時

	に落ち着いて安心して対応する事出来ることも経験した ＜東日本震災を忘れない！＞ 1．死者・行方不明者 22.215 名．・2 時 46 分発災 2．日頃から防災訓練を行っていたからか、普段の訓練の通りに動けたと思う 3．まず安否確認、町内要支援者の安否確認（避難行動要支援者） 4．住民の避難誘導・呼びかけ 5．災害緊急対策本部の立ち上げ 6．避難所の開設 7．炊き出しの準備 8．公園に手作りトイレと災害時瓦礫置場に設置 9．卒業式の目前にした中学生達が水汲みや幼児の面倒をみてくれて大活躍だった 10．避難所は高砂小学校と福住集会所の 2 か所 11．小学校に 500 人の収容に対して帰宅困難者を含み 2000 人近くが避難してきた 12．集会所は高齢者を主に小さな子供がいる人たちを主に避難させた 13．避難所には仮設トイレはあったが外にあり和式であった 14．徐々に全国から支援物資が届き始めた時とても嬉しかったし、ありがたかった 15．3 月 18 日には体育館には沢山人々が避難生活をしていたが、学校と地域役員、避難者の方たちの理解の元、手作りの卒業式を執り行うことが出来た。 既にこの時の小学生は成人式を超え今度は自分たちの経験を次の世代に語ったことが出来る人事となってきている ＜災害時の自助・共助の重要性＞ 1．この震災を通して思ったことがある、それは災害の規模が大きければ大きいほど公助には限界があり、自助・共助の取り組みがとても重要である 2．災害が起きた時に救助を待つだけでなく、各家庭が各自で出来ることからそして次に地域住民がお互いに出来ることから助けあうことが大事と感じた 3．そしてもう一つ大事だと感じたことは、日頃からの訓練だと実感したどうしても震災時は慌ててしまうが、出来るだけ災害訓練をしておくことが最良ではあるが、その機会がなかった場合でも日々訓練をしている人から災害時の行動について話を聞いたりしているだけでも、少しずつでも落ち着いて行動することが可能である。 ＜震災の教訓からの取り組み＞ 1．日常の取り組みと訓練が災害時に力を発揮することが実感できた。 2．震災時は地域の運営を男性が行うことが主であったが、3・11 の際にも改めて女性線の重要性・災害時の対応能力の必要性を感じた。 3．災害時には女性の視点に立った防災・減災が必要と感じ福祉・救護・防災・減災等、沢山学びたいと思った。

	4. そこで仙台市地域防災リーダー(SBL)認定・女性のための防災リーダー養成講座受講（せんだい女性防災リーダーネットワークを立ち上げ）総務省消防庁『防災意識向上プロジェクト』語り部として東日本大震災の教訓と人の命の大切さ、備えなどを全国に発信したい・学んだ知識を地域で発揮したい！と行動に至る。 5. 2015 年 3 月 17 日には国連防災世界会議において、災害時には女性リーダーが必要であると SBL として発表をする機会を得た。 ＜震災後の取り組み＞ 1. 仙台市地域防災リーダー（SBL）の養成を支援 2. 仙台市が SBL を活動しやすいように支援をしてくれている（バックアップ講習会・名簿を学校と町内会長に提示） 3. 仙台市独自の防災診断 DIG、5 年以上活動出来ること等を条件として仙台市の防災リーダーとして受け入りを行っている 4. 令和４年度 6 月末現在で 848 名の防災リーダーうち 212 名が女性である（まだまだ女性が少ない） 5. 平常時防災リーダーは、防災マップ作り、自主防災計画（アクションシート）作成指定避難所運営の協議・学校との連携、地域住民に対する情報提供・啓発活動、地域防災リーダーとしての情報交換などの活動をしている 6. 発災時は、住民の安否確認、情報収集・伝達、避難誘導、初期消火、救出救護避難所の開設・運営を行う 7. せんだい女性リーダーネットワークは養成講座を修了時に修了生が立ち上げそのメンバーは、町内会役員・学校支援関係者・民生委員・防災士・市職員・ＳＢＬのメンバー現在 72 名からなる 8. 月一度各区定例会・月一の各区代表者会議を開催している 9. リーダーは、各種防災講座やイベントを開催し、色々な切り口から楽しく防災を学ぶワークショップ等も開催し、女性ならではの視点とリーダーシップを活かしながら地域防災力を高めている 10. 老若男女や多様な人々との交流を図り、地域に根差した活動を平成 26 年から始めている ＜防災・減災に必要な地域のつながりの基盤は夏祭り＞ 1. 若者の参加を促すには、子供会役員、中学校役員、婦人防火クラブ、お父さん達を夏祭りなど楽しいイベントの後そのまま防災訓練にスライドして参加してもらう 2. 子供を通して防災訓練に参加してもらう等の工夫をしている 3. 共働きなどで災害時に子供の引き取りが大変だった経験から、学校での防災訓練を行う際には保護者にも「引き渡し訓練」に必ず参加してもらっている 4. 訓練の中で、簡易トイレの組み立てなども学ぶことができる

	＜避難所の環境整備＞ 1. 受け付けは避難者名簿の徹底（コロナ対策だけでなく、不審者が入り込まないように） 2. 世帯ごとのパーテンションをもうける 3. 簡易トイレは７：３の割合で洋式がふえた 4. 警察が避難所の見回りにきている 5. 更衣室、授乳室は中から鍵のかかる部屋 6. 運営体制→女性の参画、声を反映できるように 7. 女性用のデリケートな支援物資の配布場所 8. ペット同伴避難（部屋を設ける等） 9. 食事作り、片付けなどが性別に偏らないようにマニュアル作成づくりに女性も参画 10. 指定避難所である小学校の備蓄倉庫の点検に、女性の参画。 ＜災害が起きたら＞ 1. まずは自分の身を守り逃げる道の確保（玄関・窓を開けるなど） 2. 慌てて飛び出さず、ラジオ・テレビ等で情報を集める 3. 災害が起きた時困らないだけの食料や防災グッズをよういしておくことカセットコンロはとても役に立った経験から備蓄しておくとよい。 4. 必ずしも避難所に行くことは正しい避難ではなく、安全であればできるだけ各家庭にて避難をすることも避難になる（在宅避難の勧め） 5. 家庭の状態を友人や知人に日頃から話しておくのもお互いに助け合うことも可能になる ＜最後に＞ 1. いつでもどこでも災害はやってくるのだから、普段から災害が起きた時のとるべき行動について話をしておくと良い 2. 持続可能な防災・減災の取り組みを継続することでいつか役に立つ時がくる
開催地より	参加者からは「日常からの準備を大切にしたい」「ぜひ地域に持ち帰って今回の講演内容を広めたい」という話を多数いただいている。 今回の講演を参考にし、今後の自主防災組織支援や、地域防災力の向上について取り組んでいきたいと思う。

開催地名	神奈川県綾瀬市
開催日時	令和６年１月 20 日（土）　13：30 ～ 15：00
開催場所	綾瀬市オーエンス文化会館　大ホール
語り部	山田　修生　（宮城県仙台市）
参加者	綾瀬市民　350 名
開催経緯	関東大震災から 100 年目の節目を迎える中、災害への備えに対する気運は高まりつつあるものの、地震等の大規模災害の経験者が少なく、具体的な「自助・共助」の活性化には至っておらず、課題となっている。
内容	①　自然災害のこわさ 東日本大震災はどれくらい凄まじかったのか。(2011 年 3 月 11 日マグニチュード７）午後一時過ぎ、いつもより早く仕事が終わり自宅にいた 14:26、すごい揺れに襲われた。縦揺れ、横揺れ、斜め揺れ。両手両足で何かにしっかりつかまっていないと吹っ飛んでしまいそうなほどの大きな揺れ。そして得体の知れない物凄い音。地中の奥でゴゴォーッと響く音。身動きがとれないし、今何をどうしたら良いのかわからない状態であった。テレビや冷蔵庫は倒れ、排水管や水道管は破裂し水が噴出している。電柱は倒れたり曲がったり火花を散らしていた。マンションなどは屋上タンクから滝のように水が噴き出していた。 ②　自助の視点での教訓 まずは自分の身を守ること。そして身近な家族を守ることが重要である。そのために災害に備えて自宅で一部屋を家族の避難場所とし、その部屋にはなるべく物を置かず、置いたとしても腰より低い家具のみ、災害時に咄嗟に家族が集まれる場所（自宅避難）を設けることをおすすめしたい。 また、東日本大震災のように日中の災害時には、男性は働いている割合が多く、何日も帰宅困難な状態になる可能性がある。そのため、女性中心の避難訓練の実施も大切と考える。それに伴い、防災メンバーや自主防災会長などに女性を登用することもこれからは必要ではないかと考える。 そして、災害時は何を持って逃げれば良いか。ラジオ・懐中電灯・携帯電話・バッテリー・薬など。通帳などは持っていかなくてもよい。 懐中電灯は天井に向けると部屋全体を明るくすることができる。また水の入った 2 リットルのペットボトルに懐中電灯を当てると、部屋全体を明るくすることもできる。

	③　共助の視点での教訓 　町内会、自主防災組織などの団体で避難訓練を長い間行ってきたが、家族・近隣住民など小単位で避難せざるを得ないのが実情であった。 マンション住民などの誘導は、とにかく声の大きな人がまず大きな声で安心させることが大切である。泣き叫ぶ女性たちが多い中、「私の言う通りに動いてね。大丈夫だから。」と気持ちを落ち着かせるように声かけし、誘導をした。 　また、要援護者・要支援者であっても、大前提は自助と考える。人を助ける人達もまた同じように被害を受けている。 　さらに、災害時協力会社や団体との日頃からの連携も大事である。災害が起こったあとすぐには物資が届かないので、食糧の販売をしている会社は地域のひとに食糧を提供するなど、地域で共に助け合うことが大切だからである。 　災害とは、どんな準備をしていてもし過ぎということはないし、日頃の訓練は一旦身につけたものは裏切ることはないということを覚えていてほしい。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から、災害発生時の避難の状況、地域での共助の重要性、普段からの災害への備えや心構えについてわかりやすくお話いただいた。 　本日の講習を受けて、当市では自助・共助の更なる啓発を進めていくとともに、市民の防災・減災意識の向上を図っていきたいと思う。

開催地名	神奈川県二宮町
開催日時	令和５年 10 月 10 日（火）　13：15 ～ 15：15
開催場所	二宮町民センター
語り部	館合　裕之　（青森県八戸市）
参加者	二宮町職員、二宮町消防署職員　130 名
開催経緯	当町は、関東大震災以降に大規模な災害に見舞われていないことから、災害対応の経験が乏しく、実際に災害が発生した際に適切に動くことができるか不安があり、その対策として地方公務員で災害対応を実際に行った職員の経験を聞く機会が必要と考えていた。
内容	（１）　はじめに 私は、平成 6 年に八戸市役所に入庁し、東日本大震災の時は、防災危機管理課に在籍し、災害対策本部の物資担当に従事した。 現在は、八戸市福祉部高齢福祉課に勤務しながら、八戸市内の小・中学校等での防災教室も行っている。その際、実際の津波の恐ろしい映像による子ども達のＰＴＳＤへの配慮として、津波の高さだけが説明出来る「津波タペストリー」を作成した。また、作成アドバイザーとして、学校で使用している「防災ノート」の制作にも携わっている。 （２）　東日本大震災前後 私が担当した主な業務として、平成 20 年に「八戸市国民保護計画」を作成し、また気象・災害・火災・防犯情報などの電子メール「ほっとスルメール」の配信開始、平成 22 年に市職員が不在の状況での使用を想定した「八戸市避難所運営マニュアル」の作成、震災後の平成 24 年には市内各地への「津波浸水高表示」や「標高表示」の設置等が挙げられる。 住民は「避難所への幻想」「防災無線への幻想」「マニュアルへの幻想」の３つの幻想をいだいている。例えば、避難所は、災害でも壊れず、停電もせず、１日３食、時間どおり温かい食事が出る、防災無線は災害時に瞬時に必ず放送される、マニュアルは全ての災害に対応できる、などである。いずれも全て幻想である。例えば、マニュアルに関しては、「完成したマニュアル」ではなく「マニュアルづくり」に意味がある。 自治体職員の使命とは、災害で死なない・怪我をしないことである。そのためには、家屋の耐震化・家具の転倒防止などの準備が必要である。 災害対応の原則として、「空振りでも『安全』の側に舵を切れ！」、「迷ったら『やれ！』」、「決断は『巧遅』より『拙速』」、が重要である。『拙速』でも後で修正すれば良い。

	災害は、夜間・早朝・土日など、自治体職員の勤務時間外に発生することが多いと感じるが、過去の主な地震でも８割が勤務時間外に発生しているし、勤務日数と勤務時間の計算からも約 78%の確率で勤務時間外に起きると推測できる。災害は、勤務時間外に発生するものだと考えておくべきである。 （３）八戸市役所の 72 時間（抜粋） **＜平成 23 年（2011 年）３月 11 日（金）＞** 14:46 東北地方太平洋沖地震発生（強い揺れが６分以上） 14:53【ほっとスルメール】津波警報「青森県太平洋沿岸１ｍ」自動配信 14:57【ほっとスルメール】地震警報「八戸市震度５強」自動配信 15:05【本部】避難指示発令・避難所開設指示・防災無線放送指示 15:05【本部】津波到達情報 16:57【気象庁】八戸市で津波 4.2m以上（実際は市内最大約 10m） 23:00【本部】避難者数 9,063 人 23:35【物資担当】本部より「2,500 食の弁当が到着する」→誤報「配布済み」 **＜平成 23 年（2011 年）３月 12 日（土）＞** 00:00【本部】避難者数 9,257 名（最大） 20:05【本部】市内の一部で停電復旧 21:00【物資担当】群馬県伊勢崎市から特例市の災害協定に基づく支援が到着 ※これ以降、避難者全員へ毛布が配付され、３食の提供が可能となった（ただし配達遅延発生） **＜平成 23 年（2011 年）３月 13 日（日）＞** 06:00【物資担当】新潟県から物資受け入れ 18:02【本部】避難指示解除決定 18:40【M公民館】市の要員不足により、避難所担当職員が 24 時間勤務へ。 ※この日の夜、防災管理課職員の連続勤務が終わり交代制へ移行 **＜平成 23 年（2011 年）３月 14 日（月）＞** 08:15 八戸市庁、通常窓口業務開始 12:30【本部】避難指示解除 15:00【本部】第６回災害対策本部員会議開催 ※このようにして八戸市役所の長い 72 時間が終わった。

	（４）最後に 災害発生直後の第１回災害対策本部員会議では、一刻も早く避難指示や避難所開設の指示を出すことが重要である。特に避難指示は、職員が配置されたか否かに関わらず、住民に命を守る行動をとってもらうためにも重要である。 一刻も早い情報提供は自治体の使命である。その際、防災無線よりも電子メールが有効であった。ただし、情報の錯綜が起こり得るので注意が必要である。 災害発生後、防災担当課は、首長の失言・失態対策や、災害対策本部員会議運営、会議資料作成、マスコミ対応、県への報告などで忙殺される。選挙と災害対応は、全庁的な対応が必要である。 二宮町最大の危機は「災害対応は防災安全課が行えばいい」という職員一人一人の意識である。災害時は「オール二宮」で対応し、災害発生時は是非「二宮の奇跡」と呼ばれることを期待する。
開催地より	災害対応は、事前にどれだけ準備できたか、シミュレーションしたかが重要であるとともに、関係団体や住民組織との普段からのつながりを作っておくことで、災害時に迅速な行動につながることが実感できた。また、同じ公務員が体験した話は、共有できる部分が多く、今後の防災体制の強化につなげていきたい。

開催地名	神奈川県開成町
開催日時	令和５年 12 月２日（土）　13：30 ～ 15：30
開催場所	開成町役場１階町民プラザ（ホール）
語り部	柳迫　長三　（広島県広島市）
参加者	防災リーダー、地域住民、関係機関　48 名
開催経緯	町内の自主防災組織の災害に対する危機意識と自主防災組織の重要性について、町民の方に知っていただき、災害時の活動に繋げる。また、関東大震災から 100 年の節目の年に改めて町民の防災意識の高揚を図るため。
内容	（１）広島の水害 広島は 20 年間で大きな水害を３度経験している。 ・平成 11 年６月 29 日　豪雨災害 ・平成 26 年８月 20 日　広島豪雨災害 ８月 20 日の災害では、８月 19 日の夜から 20 日の明け方にかけて猛烈な降雨を観測した。尾根の先端から崩れ落ち、家や道路などを巻き込み、ほとんどの人が寝ている中、家の中で押しつぶされた。 ・平成 30 年７月西日本豪雨災害 西日本を中心に広域的かつ同時多発的に水害、土砂災害が発生。 洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域において、避難行動を促す情報が発令されていたにもかかわらず、人的被害が多く発生した。 （２）西日本豪雨災害で感じたこと 自助の項目として ・災害時の対応について家族と話していない。 ・過去の災害、地域のことを知らない。 ・若者と地域の方との連携の取り方がわからなかった。 共助の項目として ・全世代が活動する自主防災組織にする。 ・避難所開所は、役所に頼らず自分たちで運営する。 ・避難所での関連死をなくすための環境づくり。 ・教育現場との連携が必要。

	（３）地域づくりは防災から ・自分たちの町を自分たちで守るには近助・共助が大切になってくる。 ・隣近所２～３軒の人と顔見知りになり、お互いのことを知り助け合う。 ・「無事です」とプリントされたタオルを家庭に配り、安否確認の際は家の前に掲げ、わかりやすくした。 ・自宅周辺の事象（前兆・異変）から危険を感じとる力を養うため、歩いて地域を周り、50～200 世帯の防災マップを作成した。 ・子供の防災教育を進めるため、小学校の総合学習の時間に「防災」を取り入れている。落合学区では総合学習の 40 時間を防災にあてている。自分たちで疑問点を見つけ調べ、それを発表する。防災について勉強したことにより家族間の話し合いが増えたという。 ・スマートフォン等を活用し、体調管理をしたり、安否確認システムを活用したり、個々が「自分の命は自分で守る」という事ができる地域になることが重要である。
開催地より	受講することにより、災害時には行政の支援を頼らず自分自身、自主防災組織による自助と共助の重要性を再確認した。 また、小学生の防災への取り組みについて、未来につながる取り組であり、子供のころから防災に取り組むことにより大人も動き、結果的に地域の防災力が強化されることに驚いた。

開催地名	新潟県南蒲原郡田上町
開催日時	令和５年７月７日（金）　9：30 ～ 11：10
開催場所	田上町立田上中学校
語り部	中野　雅嗣　（新潟県長岡市）
参加者	田上中学校１年生、教職員、田上町総務課　74 名
開催経緯	昨年度、県と町の合同で行った防災訓練で町民や中学生の意識を高めることができ、それを継続したいと思ったから。（田上中学校校長） 現在、当町では全ての地域に自主防災組織が結成されているが、活動のマンネリ化や高齢化等に伴い活動が停滞気味である。そこで昨年、新潟県・田上町総合防災訓練を実施した際に、田上町内の中学３年生から防災小説を作成してもらい、防災について考えたり、避難所運営に協力してもらったりと、地区と関わりながら防災教育の一環として活動していただいた。今後も切れ目なく防災教育を行っていき、今後の田上町を担っていく人材を育成すべく開催した。（田上町役場）
内容	今回は資料を見ながらのグループワークを中心に実施した。 （１）地震が起きた時、どのような被害が発生するのか。 身近なコンビニでの動画を例に、大地震発生時の動画を視聴した。何が起きていたかを生徒たちに発言してもらった。学校で行う避難訓練とは異なり、実際には身を守る場所がない場合があることを認識させ、『物が落ちてこない』『家屋や家具などが倒れてこない』『物が動いてこない』３つの『ない場所』で自分の身を守る必要があることを確認した。例として写真資料(寝室、キッチンの様子)を見ながら、何がどう危険なのか、強い揺れが起きた時にどのような行動をとればよいかを相談し、グループ毎に発表を行った。 （２）災害発生後の救助や避難生活について。 災害が発生してから取れる対策は意外と少なく、普段からの準備が大切である。通学路や学校等『もしここで地震が起きたらどうすればいいのか』をイメージすることで行動に活かせる。阪神淡路大震災で救出された約３万５千人のうち約２万７千人は地域の人によって救出された。生存者を救命できたのは地震発生から３日間がほとんどであった。これを黄金の 72 時間という。家屋が倒壊し道路が寸断される中、救出活動ができるのは家族や地域の人々である。一人一人が普段から備えておくこと、助け合うことが大切である。防災対策の３要素『自助』・『公助』・『共助』について、自分と家族が無事でいることが他の誰かを助けることに繋がり、一人一人の自助が共助を高め、公助を必要な人に届けることにつながる。東日本大震災では体育館に入りきれず、廊下での避難生活を余儀なくされた被災者もいた。足の踏み場もない状況で移動ができず、日中も寝て

	過ごす人もいた。トイレの心配から、食事や水分を控える人がいた。災害関連死の約９割が高齢者であった。避難所は不幸な死者を出さないよう、皆で協力して支えあう場所であり、生活の再建に向けて心と体の準備をする場所である。 （３）大切なのは想像力 　避難所での生活を少しでも改善するために、小中学生たちはどのようなことを行っていたか。東日本大震災では、避難所内で新聞を作っていた。美味しかった豚汁の話等、毎日の『小さな幸せ』をまとめて作成、60 日間継続された。大人が家の片付けを行っている間、子供たちは避難所で過ごし、年上の子が幼い子の面倒を見ていた。学校での掃除の経験を活かし、避難所の掃除を行った。トイレに行きたそうにしている高齢者には付き添いを行った。誰かに言われたわけではなく、小中学生たちが自分たちで考えて行動していた一例である。このような行動から大人は元気をもらい、多くの人が辛い避難生活を乗り越えることができた。災害時の避難所で小中学生にできることは沢山ある。一人一人が行動できるようになってほしい。
開催地より	中学１年生を対象に、災害時の「自助・共助・公助」の役割と大切さを伝えた。 生徒たちは地域内共助が特に大切であり、地域の中で中学生の自分にできることがあることに気付いた。意識を高めていくためには、継続的な防災学習が重要であると感じている。（田上中学校校長） 　今回の講演で、生徒たちが災害を他人事ではなく自分事として捉え考え、日頃の防災意識の向上のためのいい機会になったのではないかと感じる。また、避難所運営の中で、「子供でも出来ること」「子供だから出来ること」を学ぶことができ、防災教育の重要性を改めて認識した。実際に災害派遣を経験された方の貴重な話を自身の経験とし、今後の防災体制づくりに生かしていきたい。（田上町役場）

開催地名	富山県高岡市
開催日時	令和６年２月 25 日（日）　13：30 ～ 15：00
開催場所	ふくおか総合文化センター　U ホール
語り部	大内　幸子　（宮城県仙台市）
参加者	防災士、市防災担当課　192 名
開催経緯	被災経験が乏しいため、行政・住民ともに災害に対する危機意識が低い傾向にあるが、県内には多数の断層帯や急流河川が存在し、また、県域を急峻な山々に囲まれているため、地震や洪水・土砂災害の危険性は高く、防災意識の醸成が急務となっている。 また、自主防災組織の人員のほとんどが男性であり、女性視点の防災対策の推進が求められている。
内容	（１）福住町の防災・減災の取り組み 福住町は、二つの川に挟まれた町で過去に台風や豪雨の水害被害を度々受けていた。特に 1986 年の台風 10 号で甚大な被害に見舞われた。数々の災害から『自分たちの町は自分たちで守る』と言う思いで 2003 年に自主防災組織を発足した。 先ずは活動として、住民の安否確認のための名簿が最優先で必要と感じ、要支援者と住民全員の名簿作成を行なった。高齢者宅の家具の転倒防止金具の取り付けや、更には仙台市内外の町内会・市民グループとの『災害時相互協力協定』を締結した。普段はボランティア活動や夏祭り、イベントなどで住民のコミュニケーションの構築に努めている。これがいわゆる『福住町方式』と言われる様になるが、防災に絶対大丈夫という事はないので、今も試行錯誤が行われている。 （２）東日本大震災の記憶 地震の揺れは、とても長く自宅の中はぐちゃぐちゃな状態になったが、普段の訓練通り担当者が町内要支援者の安否確認を行い、小学校にもすぐに向かい、全員の無事を確認した。ライフラインがストップしてしまったので、その後すぐに避難所の開設を行い、先ずは手作りトイレと災害時瓦礫置場の設置をして炊き出しの準備も遂行した。 高砂小学校には 500 人分の備蓄品の用意があったが、近くに駅があったので帰宅困難者が加わり約 2000 人に避難者が膨れ上がったため、赤ちゃん連れの母親には早くに用意が整った福住町集会所へと誘導した。（福住町集会所には 120 名が避難）実際、避難してくる人の約８割は支援が必要な災害弱者と呼ばれる方々であった。 （３）震災で感じた事 災害の規模が大きければ大きいほど公助には限界があるので自助・共助の取り組みが必要であると感じた。日常の取り組みと訓練が災害時に力を発揮するが、福祉、救護、

	防災、減災などの専門的な知識がないと行動出来ないと感じ、仙台市地域防災リーダー(SBL)認定や、女性のための防災リーダー養成講座受講を経て、仙台女性防災リーダーネットワークを立ち上げ、東日本大震災の教訓と人の命の大切さ、備えなどを全国に発信している。 （４）震災後の取り組み 震災時、とにかく水とトイレに困ったのでその教訓を活かして仙台市では、道路に埋没している水道管の空気弁を、災害時に応急給水所として利用できる様に改良した「災害時給水栓」を今では 10 割に近い数を指定避難所である学校に設置した。他にも津波避難タワーの設置。しかし、津波の想定区域が昨年変更になり、やはり、これで大丈夫、なんてことは無いという事を実感した。 地域独自の防災訓練や夏まつりなどの楽しく面白いイベントを通して、小さい子供から年配の方、クリニックの先生など様々な地域住民のコミュニティーションの構築、普段からお互いの顔、存在を知る事も大事であり、顔の見える関係が減災に繋がると考える。特に地域と子供たちと一緒の防災訓練は、将来の地域の町づくりや人づくりの大きな支えとなると考え、また災害の履歴を伝える事もとても重要であるため、今は口伝に努めている。 防災は日常生活そのものであり身近な事から取り組む事が大事であり、先ずは自助、共助と出来るだけ行政に頼る事なく『地域の力』を最大限に活用する事が求められる。世界で起きている自然災害の１割は日本で起きていて、いつでも災害は起こってしまう。普段から災害が起きた時と取るべき行動を家族と話し合い、持続可能な防災・減災の取り組みを継続する事でいつか役に立つ時が来ると考える。
開催地より	講師が、地域で自ら防災活動を実践しておられるお話を聞き、改めて、「自分たちのまちは自分たちで守る」と再認識する機会となった。市としても、地域で行う防災訓練がより実践的なものとなるよう、助言・支援していきたい。

開催地名	富山県砺波市
開催日時	令和５年 11 月 16 日（木）　19：00 ～ 21：00
開催場所	砺波市庄川生涯学習センター
語り部	大河内　喜男　（福島県いわき市）
参加者	砺波市防災士連絡協議会、地区自主防災組織　87 名
開催経緯	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」に位置づけられている「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「邑知潟断層帯」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ている。 また、平成 30 年に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多くの課題も残る。 災害経験の少ない当市において、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。
内容	～震災当日の行動と教訓・災害への備えと命を守る行動～ （１）震災当日 福島県の南端いわき市、その中でも犠牲者が一番多く出た薄磯に住んでいる。震災当日は内陸の病院に居た。地震発生後、いわき市沿岸部では、津波を警戒してすぐに海岸から離れるように繰り返し指示が出されていた。自宅は海岸の堤防のすぐ前にあり、家族のことが心配で、車で自宅に向かってしまった。自宅まであと少しの所で道路が陥没、立ち往生し、ようやく自宅付近にたどり着いた時には、すでに大津波が来た後だった。もし陥没がなく、早めに着いていたら流されていたかもしれない。実際、私の様な行動をとった人たちが大勢津波の犠牲になっている。 津波は一度だけではない。何度も繰り返し、第２波が最も大きい津波で 8.51 メートルに及んだ。そして世帯数約 250 世帯 780 名中 116 名が命を失った。しかもその６割強が避難をしなかった人、津波を見に行った人、避難が遅れた人である。津波は絶対来ないという思い込みにより、この様な行動で多くの人が犠牲になってしまった。 （２）避難所及び、みなし住宅での生活状況 避難所生活は２か月半に及んだ。避難所生活で一番の課題はトイレの問題である。避難所にくれば何でも貰えると思っては大間違いである。水、非常食、簡易トイレ、日用品等、各家庭で準備しておく事の重要性を、改めて痛感させられた。 また避難してきた人たちがいかに協力しあえるか、そしてモラルが重要なポイントになる。避難生活が長期化すると色々なストレスがたまる。駐車場以外の通路に車は停め放題、各フロアにごみは捨て放題、果ては部屋からごみをそのまま捨てる人もいる状況

	になってしまった。また窃盗団による盗難被害等（車上荒らし、一晩でカーナビが 20 台、タイヤ４本根こそぎ持って行かれた事もある）も発生した。平常時では考えられないことが実際に発生した。東京電力福島第一原子力発電所の爆発事故により、周辺自治体から、約５万人の人々がいわき市に避難してきた事で、道路は毎日渋滞、病院も満員（避難者の憩いの場になってしまい、診察を受けたい人が受けられない)、スーパーでのちょっとした買い物も１時間など、想定していないことが次々と起こった。この様な状況の中で、自治組織を作らないとモラルが保てない事を学んだ。もちろん組織の立ち上げはなかなか進まないのが実態である。ただ問題に気が付く人が必ずいる、気が付いた人が声を出して、職員と協力して周りに呼び掛け、協力の輪を広げていく事が大事ある。 （３）災害への備えと命を守る行動 災害が起こった時、一番大事なことは 、何があっても一人一人が自分の命を守るということである。自分の命を守る行動を取りながら、周りの人に呼び掛ける事により、多くの人の命を助ける事に繋がる。「逃げろ」と言ってくれた人がいたから助かったと言う人もいる。「逃げろ」と避難を促す事が出来る人間になることも重要である。 そして地震だけでなく、様々な災害から身を守るには、避難所はどこにあるのか、そこに行くルートはどうなっているのか、周辺に危険な箇所はないか等について、自分の目で確かめることが大切だ。家族と一緒に「防災まち歩き」に取り組んでいただきたい。特に子供たちは親がどこに避難しているかわからないことが多い。実際、家族がどこに避難しているか把握できていたら、あの日津波が押し寄せているのに、海方面に向かう事はなかったはずである。家族で防災について話合う、「自分の命は自分で守ろう」 昔、災害は忘れた頃にやってくると言われていたが、今は忘れぬ前に起きてくるのである。よそで起きている災害って、決して他人事ではない、自分事として受け止め災害に対する備えをしっかりとっておくことが重要である。
開催地より	東日本大震災の被災体験談と自主防災組織の役割、期待することについて、具体的なお話を織り交ぜてお話しいただいた。本講演を受けて今後当市としては、自主防災組織中心の避難所運営訓練と、砺波市防災士連絡協議会と連携した防災イベントを開催し、防災意識の向上に努めていきたい。

開催地名	富山県射水市
開催日時	令和６年２月 18 日（日）　13：30 ～ 15：00
開催場所	アイザック小杉文化ホール　ラポール
語り部	菅野　澄枝　（宮城県仙台市）
参加者	市議会職員、自主防災組織、消防団、防災士、射水市民　160 名
開催経緯	本市が見舞われる自然災害は、近年増加傾向にある。一方で、本市における住民の防災意識は決して高いとは言えない現状である。そのため、本プロジェクトを通じて、東日本大震災当時の状況や現在もなお、防災活動の第一線で活躍される方を講師としてお招きし、自助・共助の重要性について学び、今後の災害対応に活かして参りたい。
内容	誰がやるの？～大切な命を守るために～ （１）SBL とは 実際、東日本大震災が起こるまでは、世間的には『防災はお父さんの役目。男性の役目。』という風潮があったのは事実だった。当時 PTA 会長をしていた私は発災時、校長先生から避難所運営や危機管理をしてくれ。と頼まれたのであるが、当時私はあまりにも何もできず、その不甲斐無さの経緯を経て、地域、家庭で協力し助け合う自主防災活動を推進するための、仙台市地域防災リーダー（SBL）となった。 SBL とは、２日間の研修を受け認定された人は、発災時の応急活動の指揮、および避難所運営をしなければならない。また地域に密着した防災計画書の作成も担う。現在 774 名の内、なんと 189 名もの女性が仙台 SBL という次第である。 （2）岩切地区の SBL 岩切には、NPO 法人イコールネット仙台、という男女共同参画の組織があるため、比較的女性のリーダーが多い。女性が多いことにより仲間意識が高く、ネットワークも広がりやすく様々な活動ができている。防災、減災は自分のためにやるものだ、ということを講座で話し、人材を育成し、さらには避難所での簡易トイレや段ボールベッドの設置などができる技術を身につけてもらっている。岩切住民一人一人が、防災エキスパートとなるような取り組みを行っている。 （3）震災からの私たち 防災、減災を守るだけでは大切な人は守れない。ここは自分たちのまちだから、自助・共助が大切である。そして近所。無理なく楽しく息長く地域を守るために、地域のお母

	さんから女性防災リーダーへ。そして仙台市地域防災リーダーへと進めていき、何かあったら時には、すぐに頼れる、集まれる、岩切特別ルールを作っている。 　例えば、震度５の震災時には、誰かが集会所に待機する。また大雨警報が出た際は、誰か集会所にいるようにするなど、様々な事態に備えてまちぐるみで防災、減災に努めている。
開催地より	今回の講演会では、自助と共助の重要性とそのための顔の見えるコミュニティづくりについてお話しをいただいた。また、女性視点ならではの取り組みから、不安感の少ない避難所運営について学び、誰もが安心して避難生活ができる環境づくりについて改めて考えるきっかけとなった。発災時は、誰もが被災者である。だからこそ、住民の方には【ここは「わたしのまち」だから】を原動力に自助と共助の取り組みについてご理解いただき、実践いただけるよう、出前講座等を通じて積極的に普及して参りたい。

開催地名	富山県立山町
開催日時	令和５年９月３日（日）　14：00 ～ 15：45
開催場所	立山町元気交流ステーションみらいぶ　大会議室
語り部	菅野　澄枝　（宮城県仙台市）
参加者	地域住民、関係機関　20 名
開催経緯	第４次立山町男女共同参画プラン(※R3.3 月～)における重点課題の一つに「地域防災力の学びと男女共同参画の推進」が掲げられている。災害時の避難所生活における男女間のニーズの違いや避難所運営に対する女性の意見反映の必要性が高まっているが、本町において男女が共に防災の知識を学べる研修や勉強会などを開催したことがなく、本事業を活用させていただき、まずは次に記載する見込まれる効果に期待し、当該課題の解決としたく、本講演会の開催となった。 地域における災害時の避難や避難所生活の運営方法などについて、地域の中でも従前より男性が中心に関わることがほとんどであることから、女性にも防災知識を普及し、また、男性においても女性の視点を取り入れることの重要性を説き、ついては、女性の積極的な意見及び問題の提示、並びにアイディアを取り入れることで、地域単位での安全・安心な避難所生活の運営につながっていくことを期待する。
内容	（１）　東日本大震災・仙台市宮城野区岩切地区 仙台市宮城野区岩切地区は、海岸線から 10 キロメートル程度内陸にあるにも関わらず、川を遡上して津波による浸水の被害も一部で受けた。津波の影響はそこまで大きくなかったが、仙台市の中で一番揺れた。ちょうど低学年児童の下校時間での震災。通学路のブロック塀が崩壊、停電になり信号機も止まる、橋も大きく揺れる。低学年児童が自分の判断で帰宅できるだろうか。実際、近隣住民、友達のお母さんなどが下校の手助けをし、子供たちに勇気を与えてくれた。先生方や地域の方々が子供たちを守ろうとした、その行動が子供たちに伝わり、被災した児童の中には学校の先生になっていたりもする。人に影響を与えることは、何気ない行動、何気ない一言が大きな成果になったりもする。地震で色々なことを失ったが、この様に得ることもあった。 また当時は何をしたらよいかわからなかった。誰かがやってくれる、消防が来て助けてくれると思っていた。そして今ほどスマートフォンは普及しておらず、スマートフォンを利用した情報収集も出来ていなかった。テレビやラジオをゆっくり見ることも出来なかった。もし津波等の衝撃映像をあの時見ていたら、心が折れ、避難所運営等出来なかったかもしれない。もちろん情報は必要である。だが知らなかったから、夢中で頑張れたとも思う。 （２）　仙台市地域防災リーダー（ＳＢＬ） 仙台市では平成 24 年度より地域防災の担い手を育成する目的で「仙台市地域防災リーダー（ＳＢＬ）養成講習」を開始した。平常時には顔の見える関係づくり、災害に対する備えの推進（訓練、防災減災講座、啓蒙活動）をし、災害時には地域住民の避難誘

	導や救出・救護活動の指揮を行う役割等を期待されている。ただ実際、防災を学ぶこととリーダーになることはイコールではない。防災減災を学ぶことは大切で、何事も知ることから始まる。学んだ上で、回りからリーダーになって欲しいと、そう認められた時にリーダーになれる。是非、皆さんにも女性防災リーダーを目指して欲しい。 実際、岩切地区ＳＢＬは地震での避難所開設は１回のみ、殆どは大雨対応である。何かあった時に、気軽に来て欲しいと呼びかけている。避難所のドアを開けたときに、出迎えたい、そこに居たい、そして避難所はこういう所だと思う人を増やしていきたいと活動している。また男だから女だから高齢者だから障害者だからでなく、色々な人に傾ける耳、色々な人に提供できる立場で居たいとも思っている。ただ避難所開設時に冷静な判断は難しく、「ＳＢＬは何をやっているの、そんなに偉いの？」などお叱りの言葉を貰うこともあった。理想を口で言うのは簡単、一生懸命だけで責任を負えない行動は駄目で、実践する道筋を伝えられていないといけない。また人づくり、街づくりが基本にあり、日常的に関わりのある人が、災害時にも同じく関われ、いざと言うときに纏まることが出来る。その為にも様々な団体、年代の住民と防災活動を行っている。全てがうまくいくことだけではないが、逃げずに支えていく姿勢である。 （３）　男女参画 2015 国連防災世界会議でとりあげられた私たちのメッセージ「岩切・女性たちの防災宣言 2015」。関わった方の名前を明記することで、責任感も生まれてきた。また「これは違う、本当はこうしたい」と思っても、その決定の場に女性が少ない傾向も多い。主体的に関われるということで自身を持って欲しい、自分の大きさを少しずつ広げていって欲しいと思う。 地域というのは、ここでお終いはない。そして防災活動は、学ぶだけでなく、続けていくことが大切である。大切な人を守るために、仲間と共に無理なく、楽しく、息長く。妥協でなく、いいラインを見つけ、地域防災を行っていただきたい。
開催地より	東日本大震災の体験談を交えながら、仙台市地域防災リーダー(SBL)としての活動や、女性が防災関係組織へ参画することの重要性について講話いただいた。 本講演会を受け、本町としても防災に関する意思決定の場における女性参画の推進について取組んでいきたい。

開催地名	石川県白山市
開催日時	令和５年 12 月 17 日（日）　10：00 ～ 11：50
開催場所	白山市民交流センター　はくさんホール
語り部	菅井　茂　（宮城県仙台市）
参加者	白山市地区自主防災組織連絡協議会、白山市防災士会、白山市民　110 名
開催経緯	本市においては、地区自主防災組織の設立や活動の支援を行うともに、自主防災組織同士の連携を進めている。地区自主防災組織は共助の役割を担う重要な組織であり、特に避難所が開設された場合に地区自主防災組織が運営を担うこととなる。また、毎年開催している各地区の防災訓練についても、今後多くの方に参加していただけるような取り組みが必要であると考えている。 東日本大震災時の経験や防災訓練の工夫などをお聞きする機会を設け、日々活動されている地区自主防災組織の方々の活動に活かしていただきたい。
内容	（１）　避難所の話 東日本大震災、当日（３月 11 日）から翌日（３月 12 日）、南材地区には南材小学校と八軒中学校・南材コミュニティ・センターの三ヶ所の避難場所が開設された。南材小学校は当日の夕方から避難する人が増え、避難所の運営委員会は、まず必要なものとして照明・トイレ・暖房を準備、そして避難所のルールを決めた（起床時間、食事の時間、ゴミ捨て、トイレの管理等）。12 日の朝、避難者に避難所におけるルール事項を説明した。その中で特に良かった取り決めは『禁酒』である。他の地域の避難所ではお酒が許されていた所もあったが、避難生活が長引くほど特に飲酒した人のトラブルが結構あったようだ。12 日からはアルファ米のおにぎりを提供し、14 日からはお味噌汁まで提供できた。それも地域のお店からの、お豆腐やお揚げ等の差し入れがあったとのこと。この事案は普段から地域との繋がりが、いかに大切かと改めて感じる部分であった。またお椀やお箸は、備蓄として 200 人分しかなかったため、自宅に戻れる方に自宅から持参してもらうなど、みんなで協力し助け合いながら事なきを得た。 八軒中学校では南材地区に加えて荒浜小学校と中野小学校の地域の方々の避難場所となった。荒浜小は波が押し寄せて引かなかった為、屋上に避難した方々はヘリコプターで救助された。その人々を八軒中学校が受け入れた。中学生たちが八軒中学校の中で設営等のボランティアを行った。避難所でのルールを伝えた時は不満も生じたが、『ここはホテルじゃない、みんなでより良い場所を作りましょう』との声掛けで、若い子達が率先してプールの水を運び、トイレ掃除に早朝から励み、全員で分担し色々な仕事を担当した。コミュニティセンターには、乳幼児を抱えた人々が避難してきた。後日、災害時

	には要援護者や災害弱者の方々のための避難所と認められた。 　今回の避難所経営から浮き彫りになった問題点を基に対策等もしっかり考慮された。例としては地区住民への避難所の周知徹底、非常食の問題、災害弱者の扱い、避難後の町内における防犯面の強化等などが上げられる。 　（２）防災訓練の話 町内会で防災訓練を行う際は、担当を割り当て、ずっと担当は変わらずその部門の専門家になってもらうようにしている。はじめは小学校区内での防災訓練だったが、それを中学校区に拡大し、３地区並びに３小学校と１中学校が参加する防災訓練を実施していた。またコロナ禍でも出来ることを考えて実施していた。小学校での子供の引き取り訓練にて、若いご夫婦にも実感してもらうことで、小学校と協力しながら実施した。今後も継続して連携し、実施していくつもりだ。 （３）今後の防災意識について 自分で自分の身を守る『自助』、地域で共に助け合う『共助』が必要だ。それを成すためには、地域の各団体や各機関との連携が大切である。防災訓練は地域の大切な行事になっている。もちろんだが、各個人でも今後の防災意識について、より一層考え直す必要がある。
開催地より	実際に体験されたことの話をお伺いし、組織や役割分担の重要性を認識した。また、これからは複数の町内会が連携していくことの必要性も改めて認識した。 　防災訓練についても、多くの方に参加していただけるように工夫されていることが伝わった。今後、各々の自主防災組織の活動に活かしていただけると思う。

開催地名	福井県福井市
開催日時	令和６年２月 11 日（日）　09：30 ～ 11：00
開催場所	福井市防災センター　２階研修室
語り部	草　貴子　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織連絡協議会等の会長及び役員等、嶺北他市町の防災関係者　92 名
開催経緯	本市は終戦直後の福井地震、九頭竜川堤防決壊をはじめ、福井豪雨や豪雪など様々な災害が発生した。しかし、福井地震の発生から７０年以上、福井豪雨から２０年が経ち、被災経験のある住民が減少していることから防災意識の希薄化や避難所運営のノウハウが課題となっている。今回の東日本大震災の語り部による講演で、地域の防災意識の高揚や避難所運営に関する知見を深めていきたい。
内容	（１）震災までの生活 仙台市泉区は、人口 21 万 3 千人の政令都市仙台の副都心である。私の運営している町内会は平成 20 年度に設立し、メンバーは働き盛りの 40 代、単身赴任の家庭が多い中で、自然と女性が立ち上がって出来た組織である。役員９名は全員女性、集会所設立のために銀行ローンを組んだということは、仙台市初の異例の試みであった。完成した集会所は緊急時の避難場所として強く認識されると想定しオール電化の導入、トイレを二箇所に設置、また収納の高さを女性の腰の高さに合わせるなど、様々な工夫を凝らしながら、そして身の丈にあった町内会作りを目指した。 （２）震災時の状況と対応 ３月 11 日 14 時 36 分、近所の家電量販店で買い物の途中、立っていられない程の強い揺れがあり、ガラスが割れ天井が落ちる中、夢中で外に飛び出した。自宅に帰る途中に、集会所近くの公園に人だまりができていた。女性や子供を中心に、約 100 人が避難していた。避難者の大半は、町内会に入会していないマンションの住民であったが、全員受け入れることにした。避難者の中からリーダー、副リーダーを決めてもらい、町内会はサポートする形で運営に参加した。電気は２～３日、水道は３～４日、ガスは１ヶ月で復旧された。支援物資の引取で支援を受けたのは、12 日 13 日の２日間だけであり、その後は各家庭からの物資で対応することとなった。 平成 25 年に市名坂小学校区避難所運営委員会が発足した。地域の 20 の組織団体で構成され、私は初代事務局長として皆さんとともに世代や性別、社会情勢に合った訓練を実施している。

	例えば、避難所では「マナー５箇条」というルールを掲げた。 １つ：「ビブス」を着用した係員の指示に従う事 ２つ：お互いに思いやりの気持ちを持つ事 ３つ：自分勝手な振る舞いは控え、他人に協力をする事 ４つ：弱者（乳幼児・障害者・高齢者）には、より一層目配り気配り心配りをする事 ５つ：気分が悪い時には、すぐに申し出る事 としている。 （３）まとめ 被災地である当地であっても、震災時の経験がない方も増えたことや風化されつつあることから、「楽しく防災訓練！」等と取り組む姿勢にも変化がみられてきた。一方で、未だ悲しみが癒されていない、ふとしたきっかけで涙が止まらない、等の方も多い。 多くの方の気持ちを汲みながら、より実践的で効果的な訓練を行うこと、一個人でも防災と減災を考えることを念頭に、前に進んでいきたい。
開催地より	直近で能登半島地震が発生したため、自主防災組織における災害に対する意識は高まっている。今回の講演を経て、災害時における避難所の在り方について考えさせられた。今後、本市では避難所におけるトイレの運用や若者を交えた防災教育について、自主防災組織と意見交換しながら考えていきたい。

開催地名	福井県敦賀市
開催日時	令和５年 10 月 14 日（土）　10：00 ～ 11：30
開催場所	きらめきみなと館
語り部	武藏野　美和　（岩手県陸前高田市）
参加者	防災士会、女性防火クラブ、区住民等　53 名
開催経緯	本市では、大規模で広域な地震災害、津波災害の経験がないことから、東日本大震災を経験された語り部を介し、大震災の教訓や日頃の備え、避難所での生活について講演をいただき、今後の自主防災活動や地域防災力の向上に繋げたい。
内容	（１）防災とはなにか 防災とは災いを防ぐことである。それは自然災害に特化したことだけなのか。そうではなく、人の生命や財産等に全てに影響を及ぼす事象、生活そのものを脅かすこと、人の笑顔を奪ってしまうことが、災いである。新型コロナウイルス罹患による中傷やいじめなど、人為的な災いもある。 個人の心の持ちようとして何かできないかを考えることが防災であり、予防である。病気にならないように予防注射を受ける、事故に遭わないように交通ルールを守る、留守にするときは施錠する、近所の人々と声をかけあうことは安否確認につながる、等、自然災害を防ぐだけではない防災が多くある。常日頃から行っている行動が、防災であり予防であることを自覚することが重要である。 （２）避難について 東日本大震災以降、陸前高田市では、当時の津波を想定した避難訓練が行われているが、高台にある避難所へ行くという形骸化した訓練になってしまっている。必ずしも高台に逃げることだけが避難ではなく、そこに留まることが避難になることがある。この地域にも多くの避難所が設置されているが、どんな災害のときに行ける避難所なのか、そこに行くべきなのか、自宅にとどまるべきなのか、ひとりひとりが考え、備えをすることが重要である。 避難情報警戒レベル４で避難指示となるが、避難所へ行けということではなく、危険な場所から避難するということであり、自分自身の避難場所を決めておく必要がある。自宅が安全な場所であれば、危険を冒してまで避難所へ行かないほうが良い。天気予報でよく耳にする、１時間に 100 ミリの雨、風速 40 メートルの風、等、これがどのくらい危険なことなのか、どのような危険が予測されるのか、日頃から意識しておかなければならない。

	避難情報の発出を待つ必要はなく、自分の判断で避難できるようにしておかなければならない。ハザードマップは災害が起こる可能性が高い場所を示しているが、安全な場所を示すものではなく、どこでも災害が発生し得ることを理解しなければならない。避難というのは難を避けることであり、その時に安全でいられることを考えておくことが避難である。避難所に行くことだけが避難ではないということを理解する必要がある。 備蓄はローリングストックをし、日頃から万が一を考えて、自分にとって必要なものについては、自分で備えることが、自分の命を守ることに繋がり、地域で助け合うことにも繋がる。 （3）避難所の在り方を生活者の視点で考える 避難所とは、災害等によって自宅で生活ができなくなった者が生活の場を、仮の場として過ごす場所の事である。避難所では老若男女問わず助け合い、次の一歩へ進むことの工夫を考えていくべきである。しかし、避難所へ行くことだけの避難をするのではなく、安全な場にいる人はそこにとどまることが避難完了であり、地域で避難完了が確認できるようにするため、日頃から地域で声をかけあうことが重要である。これが地域の避難所の在り方となる。 日々の生活が穏やかにしていくことが防災であり予防である。地域の中の家族単位で災害に対する備えを話し合っておくことが重要であり、ひとりひとりがリーダーとなって、地域の防災力を高める意識をもっていただきたい。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から、災害発生時の避難の状況、地域での関わりの重要性、平常時の災害の備えや心構えについてわかりやすくお話しいただいた。住民に対する備蓄の呼び掛けや、指定避難所のマンホールトイレや携帯用トイレの整備及び備蓄をより充実させていきたい。

開催地名	福井県越前市
開催日時	令和５年８月 22 日（火）　15：00 ～ 16：30
開催場所	市民プラザたけふ 多目的ホール
語り部	佐々木　守　（岩手県釜石市）
参加者	越前市職員　89 名
開催経緯	近年の当市の組織状況として、職員の約半数が採 10 年未満であり、災害対応を経験した職員も少なくなっていることから、災害への危機意識の低下が危惧されるところである。本事業を活用して、災害対応を経験された行政職員から、課題や教訓、行政職員としての心構えをお聴きし、普段から考えておくべきことや、初動対応の重要性などについて考える機会とし、若手職員の防災意識の向上及び災害対応力の強化につなげる。
内容	（１）はじめに 平成 23 年３月 11 日の 14 時 46 分に三陸沖、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。（佐々木守氏は震災当時、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、現在でも 152 名が未だ行方不明となっている。 以前から津波が多い地域であったが、過去に、大津波警報が発令されても津波が到達しなかった経験や、震災前に防潮堤が完成したこともあり、「どうせ津波は来ないだろう」という意識を持つ人が多かった。その結果、多くの地域住民・高齢者が亡くなった。一方で、平時から避難訓練を繰り返してきた小中学生が、自分達の判断で 1.5 キロほど走って避難したことで助かったケースもあり、釜石の奇跡として、小・中学校の防災教育が注目を集めた。避難する意識醸成がされている子供たちは多くが助かったのである。 （２）３．11 当日 市議会参加中に震災を経験した。今までに経験したことない長く恐ろしい揺れだった。津波が来ると確信し、避難指示を出した。約 30 分で津波が到達し、木造の住宅はじめ市役所・消防・警察、全てが流された。周りも瓦礫の山で動けない、情報も全く入ってこないが、遺体は次々と上がってくる。このような状況下で、自主防災計画や地域防災計画を立てても実際は何の役にも立たなかった。 船・養殖物も流され、水産業は成り立たなくなり、もちろんライフラインも停止した。釜石市には大きな湾が４つあるが、海に面した地域は全滅と大打撃を受けた。 （３）避難所運営について～防災計画にない想定外の連続と問題点～ 海側の避難所は全て流され、海側の住民をヘリコプターで内陸の避難所へ送った。担当部署など関係なく、別の地域の職員も含めて避難所運営を行った。職員の死亡、被災で人手がない。それでも災害関連死を出さないように尽力した。 その中で、想定外の問題点が複数発生した。 ・避難所において、名簿もなく、勝手に避難所から移動する人もいて、どの住民がいるのか把握出来ない。もちろん住民の生死も不明である。 ・寒い時期であり、暖房もなく、トイレもプライバシーもない。 ・物資の備蓄も十分ではない。

	・様々な場所から届く支援の把握が出来ず、支援が届く所と届かない所が出てしまう。 ・孤立した地域で独自に避難所が出来るが、本部で把握が出来なかった。 ・避難所から仮設住宅へ移る際の公平性の問題。 そのうえで、感じたこと、反省として以下に記載する。 ・防災計画のほとんどは昼間の想定になっているが、夜だったら避難所への避難も出来なかっただろう。 ・トイレの重要性を強く認識した。我慢すると体調が悪くなり、災害関連死につながることもある。 ・計画を作成したのは男性中心であったため、着替え、授乳、トイレなど女性目線が足りなかった。 ・障害者や高齢者、ペット連れなど避難所を希望しない在宅避難者も多かった。 ・遺体安置所の数が増える一方で、遺体の身元もわからない状態のままどうしたらよいのか。 災害時には、想定された防災計画通りにはいかないものであり、そのうえ計画にない想定外のことが次々と起きることを覚悟する必要がある。 （4）教訓 何より人の命を守ることが大切であり、災害によって人が亡くならないように対策をするべきである。人間は「自分は被害に遭わない」と考える傾向があるので、何よりも住民の意識を変えていくことが必要だ。そのためにも子供への防災教育をしっかり行えば、彼らが大人になった際に自身の子供にも伝えることで避難する文化が生まれ、住民の意識改革へとつながるであろう。 最近は温暖化などの影響で、以前と比べて災害に合うリスクはどこであっても高い。防災教育の取組みを続けていくことで、危機に強い人間、緊急時に判断出来るリーダーが育成されることが望ましい。 そのほか、他市町村や消防・民間団体等との広域での連携、災害弱者対応への取組み等も必要である。 また今後の対策に生かすために、災害時の記録を残すことも重要だ。記録がないと改善することが出来ない。
開催地より	主に避難所運営を担当することとなる職員を対象に、実際の避難所運営の状況や課題等についてもお話を伺うことができ、住民の生命と財産を守るという行政職員の使命について改めて職員一人一人が考える貴重な機会となった。

開催地名	山梨県甲府市
開催日時	令和６年１月 28 日（日）　14：20 ～ 15：20
開催場所	甲府市総合市民会館
語り部	武藏野　美和　（岩手県陸前高田市）
参加者	甲府市防災リーダー　245 名
開催経緯	災害に強いまちづくりを推進するため、避難先の確保や資機材の整備など、防災対策の充実に加え、防災リーダーの育成に取り組んでいる。 本市では、水害、地震等の大規模災害の経験が少ないことから、実災害の経験者を講師に迎え、お話をお聴きすることで、更なる防災リーダーの防災意識を図る。
内容	「生活者の視点で考える避難所の在り方」 （１）陸前高田で起きたこと 平成 23 年 3 月 11 日災害発生時、14:46　M9.0 震度 6 弱の地震が起きた時立っていられないほどの揺れが続いたその時のご自身の体験を交えて話された。 当時人口 24,246 人　犠牲者 1,757 人（行方不明者含む）犠牲者の中で 303～411 名が指定避難場所で亡くなった。 この人数の″～″からの表記がされているには遺体が発見された時の場所が″未確定な為″指定避難所で見かけた!等の情報からしか確認が取れていない状況であった 陸前高田は、森林が 6 割を占め河が流れ三角州があり、平野が広がったところに商業の中心部があり津波により浸水し甚大な被害が広がった。そして、その被害から震災孤児 94 名、片親 115 名も増えた。 ハザードマップにあった浸水予測図は実際に起きた場所とそう違いはなかったが、津波の高さは全く予測を上回った。危険喚起としてはハザードマップを確認する事も大事である。 （２）混乱のなかもうまくいった被災地では… 陸前高田市高田一中は 3/11 午前中に体育館の落成式典が開催された。 そこでは卒業式を行う予定になっていたが、避難所として多くの方々が利用する事態になった。講師武藏野先生のご息女もそこで卒業式をする予定だったが、ままならぬ状態であったところ、避難されている方々に布団を寄せ花道を作ってもらい証書の授与を行うことができた。 卒業生は、感謝の印として避難している方々に合唱を披露したところ多くの方々が涙された。震災で多くの悲しみを抱え生活をしていたが、歌によって希望がもたらされ苦難な避難生活が穏やかになり、互いを助け合うことができた。 （３）そもそも防災とは？ 防災とは、災害を未然に防止し災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、災害

	の復旧を図る事をいう（災害対策基本法第 2 条第 2 項） さらに、自然災害だけではなく人の生活、命、財産に影響を及ぼす全ての事象を言う（火災泥棒なども含む）自然災害は未然に抑えられないが、人為的な災いは予防策がとれる。人為的な災いには、いじめや誹謗中傷も含むがこちらについては事前に予防することは大事である （4）予防に勝る防災無し 例えば、病気にならないように予防注射を受ける、事故に遭わないように交通ルールを守る、近所付き合いが気まずくならないよう挨拶を交わす、挨拶は誰でもできる安否確認の一つである。日頃から隣近所と挨拶を通して相互確認がとれるようにしておくことが大切である。 （5）避難情報のポイント 警戒レベル 4 迄には必ず避難すること、特に高齢者等は警戒レベル 3 を目処にすると良い。高齢者等とは、年齢的なことだけでなく赤ちゃんや小さなお子様がいる方 ペットを連れて避難する方、足を怪我している方も含まれると考える。 （6）避難とは難を避ける事 必ずしも指定避難場所に避難することだけが避難ではないこと、今いる場所が安全であれば避難所に行く必要はない。それぞれのご家庭で安全が確保されている所はどこか、避難する場所はどこにするのかについて話し合っておくと良い。 安否確認の手段も各ご家庭で決めておくとよい（例えば家電に安否連絡を残すなど） また、災害が発生するまで待つのではなくその時安全でいられることを考えておく事も避難である。 （7）つなみすごろくから見えるもの 静岡県の弁護士の方が作成したつなみすごろくを紹介した。 このすごろくはゲーム感覚で津波の時どこへ、誰と、何をもって避難するかを選んでサイコロによって津波到達までの時間と津波の高さを決める。津波とは無縁の場所であっても命を守るために何を備えておくのか、避難経路にはどんなリスクがあるのか考える良いツールである。サイコロに運命を任せない知識と備えを学べる。 （8）大切な命を守るために 普段から心肺蘇生の方法を知っておくと良い、救急隊が到着するまでに出来る事は側にいる人だと認識し意識がなければ即、強く!早く!絶え間なく!胸骨を圧迫する。 （9）避難所とは 災害等によって自宅で生活できなくなった者が生活の場所を仮の場として過ごす所だ

	いかに平穏だった日常にちかづけられるか、避難所ではリーダーはいても、上下関係もなく共同生活者である。 （１０）そこに暮らす生活者の視点で考える 　性別に関係なくそれぞれの視点から協力しあうことが大切であり、避難生活の場をいかに快適にするかまた、お互いが得意分野を生かしながら過ごすことが大事である。 先生は、被災状況を見聞きするのが辛くなってきた時ボランティアとして毎日 1.200 名の炊き出しに専念しながら自分の気持ちを保つ方法をとった。それぞれの人が自分なりの方法で避難生活を少しでも快適に過ごすことがとても重要である。 《まとめ》 　自然災害の避難情報を正しく認識する、また避難と避難所に行く事は同じではない。まずは、命を守る行動が避難であり、災害が起きてから考えていては遅い。 安全の確認がとれ十分な備蓄があるのであれば自宅で避難することも一つの方法であり避難の在り方は人それぞれ違ってよい。 　非常持ち出し袋には、日常的に使用する薬などの準備もしておくと良いが、袋に入れっぱなしではなく、自分の好きなもの、使い勝手の良いもの等の格納スペースとしておくことで避難生活が少しでも日常に近いものとなりうる。 　防災グッズは普段から身につけておくのもよい。例えば、携帯を肩からかけるのに使っている紐をバラポートと言う編み込んだ物にし、いざという時に避難所等で洋服をかけたりお隣との目隠しをしたい時に使う、長い紐としても役に立つ小道具として活用したり、手拭いは防災グッズ用品を入れる小バックにしたりと日常の携行品を災害時に備え代用品として活用できるものを意識しておくと良い。
開催地より	講師の方からお話を伺うことで、災害に対する備えや避難についてイメージすることができた。今日の講演を受けて当市としては、更なる市民の防災・減災意識の向上を図っていきたいと思う。

開催地名	長野県長野市
開催日時	令和５年７月３日（月）　12：55 ～ 13：45
開催場所	戸隠中学校
語り部	大峪　やす子　（三重県紀宝町）
参加者	戸隠中学校生徒、職員　50 名
開催経緯	全国的にも長雨の影響による災害が多くなってきていることから、自分たちの住む地域の土砂災害の起こりうる場所や避難場所等を生徒に把握してほしいと願い、土砂災害における防災教育を始めた。災害にあった経験や、それを引き継ぐ語り部の方の話をお聞きすることで、災害が身近にあることを理解し、危機感をもって活動できると考え講演会を行うことにした。
内容	◆紀伊半島大水害からの記録と紀宝町津本地区自主防災会の発足 紀宝町津本地区は、和歌山県、奈良県および三重県を流れる新宮川水系の本流で一級河川を流れる熊野川や、熊野古道と言われる世界遺産や独特の川船、三反帆で有名な地域にある。 この地では、2011 年(平成 23 年) ８月 30 日紀伊半島大水害が発生した。奈良県、和歌山県、三重県の３県を中心とする驚異的な豪雨により、熊野川にかかる大橋も浸水状態となった。奈良県上北山での総降水量は、1814.5ｍｍにもなり、熊野川の水位は 18.7ｍを観測した。これは 1959 年の伊勢湾台風時の 16.4ｍを大幅に上回る過去最高記録である。紀宝町の雨量は、1000ｍを超え、熊野川上流にある５つのダムが放水をした為、相野谷川が氾濫した。 2011 年（平成 23 年）９月３日 17：20 頃、9.4ｍある輪中堤を超えて、住宅街の道路が浸水し始めた。午後８時頃、消防署や警察に救助の電話をかけても、つながらない。隣近所助け合って、高台の家に避難した人や、屋根に上って一晩を過ごした人もいた。電線に流木が引っ掛かり、道路の水が、なかなか引かず、２昼夜、この状態が続いた。 2011 年（平成 23 年）９月９日　野田内閣総理大臣（当時)、鈴木三重県知事が、津本地区の被災地視察に訪れた。そして紀宝町災害ボランティアセンターが開設され、大勢のボランティアの方が来てくれた。その後、全国各地の個人や団体等から、食料や日常品などの救援物資が届けられた。しかし、自宅で困難な避難生活を送った人達には、これらの救援物資が届かなかった。 津本地区の最終的な被害は、津本地区住民 118 世帯中、床上浸水：81 世帯、床下浸水：３世帯　死亡者：１名であった。 2011 年（平成 23 年）11 月　私達は、アンケートを配り、津本住民の意見をまとめた。

	これにより 2012 年（平成 24 年）津本地区自主防災会が発足した。 ◆ 防災訓練・タイムラインの制定 2012 年（平成 24 年）11 月 23 日に初めての防災訓練を行った。地震体験車、消防団による放水訓練、炊き出し訓練には、豚汁を作った。参加者は 102 名だった。 2012 年（平成 24 年）２月に東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター客員教授松尾　一郎様の指導により、紀宝町は、風水害を対象とした国内初のタイムラインを策定した。タイムラインとは、災害時に、『いつ、何を、誰が、するのか役割や対応行動を定めたもの』である。 2015 年（平成 27 年）７月台風 11 号が発生した。相野谷川が増水したタイミングで、タイムラインが発令され、津本住民 33 世帯、61 名が早めの避難をした。 2015 年（平成 27 年）８月に台風 11 号の振り返りを行い、タイムラインワークショップを開いた。『タイムラインの制定により地区住民は早めに非難が出来た』『要支援者には、自主防会長が一人々車で迎えに行った』などの話が上がった一方で、『避難所で、乳幼児を抱えたお母さんは、お乳を飲ます時、バスタオルを背中にかけて、飲ませていてプライバシーが守られていないと感じた。』『避難所に入りきれず、車中で過ごしていた。』『テレビが無いので、情報が入りにくかった。』『山水を引いているので台風時、水が出ない』などの反省点も挙げられた。 2015 年（平成 27 年）９月６日、10 月 17 日に行われる、小、中学生合同訓練に備えて、紀宝町津本地区自主防災会でも『避難所運営模擬訓練』を行った。津市南が丘自主防中村　保親様のご指導のもと 45 名が参加した。 この訓練を下に、2015 年（平成 27 年）10 月 17 日、子供支援ネットワークで、小・中学生、地区住民 198 名が、一体となって「避難所運営訓練」に取り組んだ。小学生も社会の一員として、炊き出し班に加わりハイゼックスで、ご飯を炊き、おにぎりを作った。中学生は、高齢者の世話や、三角巾、応急手当、搬送救急法実施を習得した。 2019 年（平成 31 年）１月 20 日『第１回防災チャレンジ大運動会』を実施し、子供から高齢者まで、67 名が参加し、楽しく防災活動に取り組んだ。 ◆コロナ感染症の中での災害対策 2020 年（令和２年）７月５日　松尾一郎紀宝町防災行政総合アドバイザーの指導による新型コロナ感染流行下の避難所開設・運営訓練を行った。職員が、マスク、ゴム手袋、フェイスガード、防護服を着用し、発熱専用スペース、発熱者専用トイレを設置した。保健師が、受付で、問診表を記入し、避難スペースの場所を指定し、状況を適宜対策本

	部へ報告するなど、コロナ禍での特別な対応の訓練を行った。 ◆まとめ 紀伊半島大水害から 12 年経ち、あの年に生まれた子供は、中学生となっている。今では、水害を経験した人ですら、記憶から薄れて行く。私達に今できることは、「いざ」というとき、経験から得た知識を呼び戻すことだ。家族の糸、地域の糸、それらを幾重にもつむぐことで、地域を守る太い絆が生まれる。防災は糸をつむぐ作業。「大切な命を守る」為継続して活動を行う事が重要だ。
開催地より	災害を経験した方の気持ちを聞けたことにより、生徒も自分に置き換えて考えることができたようである。また、災害の教訓を運動会の競技として伝えていることをお聞きし、楽しみながら防災を考えていくことに興味を持つことができたようであった。

開催地名	長野県須坂市
開催日時	令和６年２月３日（土）　14：00 ～ 15：30
開催場所	須坂市消防本部
語り部	平澤　つぎ子　（千葉県旭市）
参加者	市、関係機関、住民　60 名
開催経緯	当市では、昭和 56 年８月 23 日の台風 15 号により発生した土石流で 10 名の尊い人命が奪われ、甚大な被害を受けたが、40 年以上が経過し、災害経験の継承が課題となっている。　また、令和元年東日本台風により千曲川が越水し、床上・床下浸水などの被害を受けたが、年とともに防災意識が薄れており、大規模災害に対する自助・共助の意識向上が課題となっている。
内容	（１）はじめに 上記、開催経緯は風水害中心であるが、能登半島地震から丁度１か月、その被害の甚大さを鑑み、地震と風水害を共に扱いたい。 自然災害としては、①台風・豪雨、②雪害、③火山噴火、④地震、⑤河川氾濫・洪水、⑥高潮・津波、⑦土砂災害等があげられる。地震は時や場所を選ばず突然振動するし、火山は噴火する。大地震の後には余震もあり、土砂災害や津波の恐れも加わり、人命にかかわる。ライフラインは乱れ、日常生活もままならない状態が続く。 一方、台風や豪雨については事前に予報が出る。日時、方面、雨量、風力の予想がつくので、直前の備えもある程度できる。とは言え、風水害により命を落とす例は最近特に多く見られ、生活を脅かす災害といえる。 （２）東日本大震災発災時の旭市の状況 ３月 11 日 14 時 46 分、震度５強の揺れ、約 30 分後、再度震度５強の揺れに襲われた。最初の揺れから約１時間後の 15 時 50 分、津波の第１波が到達した。第２波は更に 30 分後の 16 時 20 分到に到達。防災無線の指示により急遽避難した人々は、ここで津波は一旦落ちついたと思い、自宅が心配になり戻りはじめた。その時、7.6ｍの最大津波が襲来。17 時 20 分であった。状況を短歌に詠んだ人がいる。 「超スピードの　汚濁の渦が　電柱に　しがみつく命　離しつれ去る」 死者 14 名、行方不明者２名の被害を出した。 道路は、津波によって運ばれた車、漁港からの船、家屋の一部や屋根に加えて、雑物が重なり、通行止めになっている。液状化現象も起きた。家屋は傾き道路は波打ち、泥沼化した。民家の裏山約 100ｍにわたってのがけ崩れは、数か所で発生した。 （３）避難所の状況 発災当日の避難所は 11 か所。約 3,000 人の被災者が身をよせた。遅れて避難所に駆け付けた人の多くは、潮水を被り、濡れた着衣と持ち物、土足であった。ペット連れなど

	で問題も起きた。何よりも困難を極めたのは、停電・断水の中でのトイレの使用である。 避難所は３日後に４か所に絞られた。 避難所は狭い。思うように手足を伸ばせる状況にない。子どもの泣き声とか騒ぎ声も気になる。他人のいびきで眠れない。プライバシーもなく、経済的なことや家族の話も出来ない等の環境にある。また、精神疾患、持病、結核、その他感染症の人が隣りにくることもある。支援物資や炊き出しは、数多く、感謝していたが、高齢者には食べられないものもある。ある程度の「衣食住」は保ちたい避難所である。 私は地震発生の翌日３月 12 日から仮設住宅に移る５月 21 日までの間、71 日間のボランティアをした。食事関係（おやつ、昼食の配膳、夕食・朝食の下準備）、保健衛生面（掃除、窓の開閉、ごみの始末、体調の観察）などの活動である。でも、一番心掛けたのは被災者の思い・心の面を大切にすることであった。廊下に並んでいる豪華な花よりも、家の庭先から摘んでいった水仙の花の前で、立ち止まって黙って眺めていく被災者。私から話しかけなくてもいい。傾聴、話し相手、相談など時に応じればいいと思った。 生活が一変し、やり場のない心情を詠んだ句を紹介したい。 「今までの　生活一体　何なんだ　更地に立ちて　天をば睨む」 車は勿論のこと生活用品の全てを失くし、皿小鉢、箸一膳すら無くなった。助かったのは命のみである。心して寄り添いたいと強く念じた。 （４）風水害について 令和元年、千葉県では３回の風災害により、人命に及ぶ多くの被害が出た。 ①９月 13 日・台風 15 号：風台風（千葉市最大瞬間風速、57.5m）により家屋・電柱・樹木の倒壊。長期間の停電。通信障害。農産業の被害。 ②10 月 12 日・台風 19 号：雨台風により堤防決壊・河川氾濫・水上バス出動・土砂災害。こんな時に竜巻（市原市。車ごと飛ばされ男性死亡）と地震（館山市、震度４）発生。時を同じくして、須坂市においても千曲川の越水により床上浸水等の被害あり。 ③10 月 25 日・房総豪雨：県内各地集中豪雨。15 河川氾濫。道路冠水。田畑増水。農業用ハウス倒壊。帰宅困難児童生徒学校泊（小学生 14 名・中学生 73 名）。主要道路は車渋滞と濁流。県内死者９名に及ぶ。 どの時も気象庁からの予報は勿論でている。しかし、被害は甚大。「ここは大丈夫」などの正常性バイアス、協調性バイアスという意識を持たず、即行動に移したい。 雨は止んでも車での移動は要注意である。アンダーパスやがけ崩れの危険。車は深さ 30 ㎝で身動きが出来なくなることもある。 風害、水害だけでなく、土砂災害（土石流・地すべり・がけ崩れ）についても予兆がある。日頃から知識、意識として身につけておきたい。 「洪水からの避難５ポイント」その中でも特に風雨の中や水中を歩く場合、幼児、高齢者がいれば、ロープなどの準備は欠かせない。

	（５）自主防災組織・女性部の皆様へ 自主防災として活動する。その為には先ず「自助」が出来ていなければならない。平時に物の備えをしておく（備蓄品・持ち出し品・ローリングストック）また、種々の家具を固定し、自分と家族の命が守れるようにしておく「自助」である。次に、自主防災組織として活動する「共助」である。地域の情勢を熟知している自主防災組織の会員だからこそ、ニーズに応えられる。「共助」の力が発揮できる。日頃養成している知識、意識、技能（例、消火器の備えはあっても使えないでは困る）。そして、向こう三軒両隣、日頃のコミュニケーションが救命に大きく役立つ。 「公助」はどうか。過去の大きな災害を参考にするなら、公的機関は災害直後は期待できない。「公助」は災害後に重要。自助・共助・公助が相俟って地域防災力が高まる。 （６）まとめ 予知なく突然発生する地震、予報があっても命に関わるような風水害。こんな自然災害を今の私たちは阻止することができない。 「天災は忘れた頃にやってくる」と言われるが、「天災は忘れないうちにやってくる」今は「忘れてもやってくる」であろう。「物」と「心」両面からの「備えあれば憂いなし」と考え、即、実行に移そう。
開催地より	地震・風水害対応の課題について、ご自身の経験に基づいた課題解消のために行った行動をわかりやすく聞くことができた。自助・共助・公助そして近所が円滑に連携できるよう、防災意識を向上していきたいと思う。

開催地名	長野県安曇野市
開催日時	令和６年２月 17 日（土）　14：00 ～ 15：30
開催場所	安曇野市豊科公民館　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、市議会議員、市職員、地域住民　232 名
開催経緯	安曇野市は糸魚川－静岡構造線断層帯（北部・中北部）に位置し、近い将来に大規模な地震の発生が想定されている。また、複数河川の合流地点があり、近年の異常気象も相まって水害リスクが高い状態である。 一方、近年は大きな災害に見舞われた経験がなく、防災訓練や出前講座等により災害への備えを啓発しているものの、当事者感が薄く、防災意識が低くなっていることが課題である。
内容	（１）震災までの生活 仙台市泉区は、人口 21 万 3 千人の政令都市仙台の副都心である。私の運営している町内会は平成 20 年度に設立し、メンバーは働き盛りの 40 代、単身赴任の家庭が多い中で、自然と女性が立ち上がって出来た組織である。役員９名は全員女性、集会所設立のために銀行ローンを組んだということは、仙台市初の異例の試みであった。完成した集会所は緊急時の避難場所として強く認識されると想定しオール電化の導入、トイレを二箇所に設置、また収納の高さを女性の腰の高さに合わせるなど、様々な工夫を凝らしながら、そして身の丈にあった町内会作りを目指した。 （２）震災時の状況と対応 ３月 11 日 14 時 36 分、近所の家電量販店で買い物の途中、立っていられない程の強い揺れがあり、ガラスが割れ天井が落ちる中、夢中で外に飛び出した。自宅に帰る途中に、集会所近くの公園に人だまりができていた。女性や子供を中心に、約 100 人が避難していた。避難者の大半は、町内会に入会していないマンションの住民であったが、全員受け入れることにした。避難者の中からリーダー、副リーダーを決めてもらい、町内会はサポートする形で運営に参加した。電気は２～３日、水道は３～４日、ガスは１ヶ月で復旧された。支援物資の引取で支援を受けたのは、12 日 13 日の２日間だけであり、その後は各家庭からの物資で対応することとなった。 平成 25 年に市名坂小学校区避難所運営委員会が発足した。地域の 20 の組織団体で構成され、私は初代事務局長として皆さんとともに世代や性別、社会情勢に合った訓練を実施している。 例えば、避難所では「マナー５箇条」というルールを掲げた。 １つ：「ビブス」を着用した係員の指示に従う事 ２つ：お互いに思いやりの気持ちを持つ事 ３つ：自分勝手な振る舞いは控え、他人に協力をする事

	４つ：弱者（乳幼児・障害者・高齢者）には、より一層目配り気配り心配りをする事 ５つ：気分が悪い時には、すぐに申し出る事 としている。 （３）まとめ 被災地である当地であっても、震災時の経験がない方も増えたことや風化されつつあることから、「楽しく防災訓練！」等と取り組む姿勢にも変化がみられてきた。一方で、未だ悲しみが癒されていない、ふとしたきっかけで涙が止まらない、等の方も多い。 多くの方の気持ちを汲みながら、より実践的で効果的な訓練を行うこと、一個人でも防災と減災を考えることを念頭に、前に進んでいきたい。
開催地より	東日本大震災での経験談から現在の取り組み内容までを具体的にお話しいただいた。特に避難所運営委員会の訓練の様子や、女性コーディネーター部門の設立など、実際の被災経験から取り入れている視点は重要であり、参考になった。 改めて今の自分ができることや組織での備えについて考えるきっかけとなったので、今後も防災意識を高め、自助・共助の考えが進むような活動に取り組みたい。

開催地名	長野県松川村
開催日時	令和５年７月 20 日（木）　19：00 ～ 20：30
開催場所	多目的交流センター　すずの音ホール
語り部	髙津　智子　（岡山県岡山市）
参加者	松川村職員、村議会議員、自主防災組織、消防団幹部、消防委員　131 名
開催経緯	松川村は過去に大きな災害が少ない地域のため、多くの職員や村民が災害に対する経験が少ない。そのため、自主防災組織の役割、避難所運営、災害時の対応に関する意識や知識の低下が課題となっている。
内容	（１）　平成 30 年７月の倉敷市真備町豪雨災害に関して 晴れの国「岡山」。松川村同様に災害が少ない地区だった。「小田川」と支流の川が相次いで氾濫し、真備町の３割が浸水した。最大５メートルまで浸水し、逃げ遅れ者が多数発生した。そのため、51 名死亡（９割が 65 歳以上の高齢者）した。 過去の被災経験がなく、自分は大丈夫だろうと言う思い込みが最大のリスクとなった。また自主防災組織の結成が不十分だったことも要因の一つとして考えられる。 隣接する総社市下原地区では、130 年前の水害史実を受け継ぎ、自主防災組織の設立、避難訓練等の実施などを行っており、犠牲者がゼロであった。やはり地域防災計画を作る過程（普段の付き合い）が大事である。 （２）　避難所運営を通して考えたこと。 マニュアルは通用しないこと。 ・災害発生時には、行政担当者ができることは限られている。 ・発災直後に災害ボランティアは入らない。 ・地域の条件・リスクは様々である。・非常時は平時とつながっている。 ・「人を救うのは人」ということ。 ・人の命や生活を奪う災害に向き合ったときに、どう行動するか ⇒正解はどこにもない中で、できることを、できる人が、できるときにする。 ・動かないと何も進まない「Ｄｏ＆Ｔｈｉｎｋ」 ・リーダーとリーダーに協力する人が必要。チームで動く（組織）が大事。 （３）　災害発生・避難所運営（７月６日（金）避難所開設） 学校の防災マニュアルは通用しないため、臨機応変に対応をすること。避難所開設２日目で食料が足りなかった。食料の配給に長い長い長い列ができ、食べ物がないってこんなに悲しいことだと実感した。断水・停電になったので、自分のスマートフォンが、情報収集や安否確認をする上で頼りだった。 災害直後に子どもたちの心身の変化（マヒ・逃避・興奮・災害遊び・退行）も出てくるので心のケアが大切である。教職員の協力で整理整頓等避難所運営が回る（ただし教職員の範疇を超えた業務）。７月 10 日に電気復旧し 11 日にエアコンを設置。エアコンがあるかないかで目に見えて、生活が変わった。そして医療チームの到着で劇的に変わる。自治運営組織、組織で動くことで成果があがる（信頼・納得・安心）。

	避難所運営において、チームの力は大きかった。各種支援団体と毎日チームの会を開いて、避難所の問題を出し合い、その解決方法を検討し、実行していった。また、地域の方との会も行い、避難所運営に協力してもらった。段ボールベッドを設置したことで、避難者の代表者を、各設置場所からに選ぶことができた。男性と女性を代表者として出すことにしたのは、その後の自主運営においてよかった。 （4） 「まさか」を「もしも」へ いつ、どれくらいの自然災害が起きるかは想定外、自然災害が起きたらどうなるかは想定内に…。想像力を高めて「もしも」に備えること、災害をイメージし、防災につながる行動を実践してほしい。 ①災害が起こった時、災害ごとの緊急避難場所や指定避難所がどこか知っているか？ ②浸水想定区域や土石流警戒区域等、災害ごとにハザードマップで確認できているか？ ③災害が発生した時にどこに逃げるか家族で話し合っているか？？ ④日頃から防災について、ご近所で話し合う機会はあるか？ 上記４つの設問に対して、４つすべて出来ているかたは０名。３つは 10 人ほど。2 つがほとんどであった。４つを目指してほしい。 （5） おわりに 災害後と言うけれど、「災害間」「災害前」かもしれない。平時での学校と地域と行政との協議をし、地域ぐるみで防災意識を高めることが大切。備蓄物品の見える化、また備蓄倉庫の鍵や電気スイッチなどの位置なども共有することが大切である。避難は「空振り」でなく「素振り」の練習。憂いがなければ備えは出来ない。非常時は平時と繋がっている。最強、そして最協(協力)の村へ防災対策を実施して欲しい。
開催地より	災害はいつどこで発生してもおかしくないがいざという時に自分の地域や家族は大丈夫という気持ちが甚大な被害につながってしまうことを災害時に活動された講師の先生からお聞きすることで再認識することができた。事前の備蓄品の準備やハザードマップ等で自分の住んでいる地域の災害リスクを知ることで被害を最小限におさえることができるため村として呼びかけの強化を行っていきたいと感じた。また、災害発生時には地域のつながりが強ければ強いほど災害関連死を減らすことにつながるため、地域と連携した防災訓練等の強化を進めていく必要があることも感じた。 「答えの出ない悲しみをつくらない」ために最悪のケースを想定した各種マニュアルの整備、備蓄品の充実や地域と連携した取組を強化していきたい。

開催地名	岐阜県海津市
開催日時	令和５年９月 29 日（金）　13：30 ～ 15：00
開催場所	海津市役所　西館１階　大会議室
語り部	竹原　茂　（広島県三原市）
参加者	海津市防災委員会委員及び部課長　70 名
開催経緯	行政の立場での講義は多々聴講するが、語り部のように一市民として平時から地域の防災力向上にご尽力されておられる市民目線での防災についての講義はあまり聴講する機会がなく、職員に市民目線での防災についてご講義いただき、市役所職員として今後何を取り組み、有事の際如何に対応すれば海抜０ｍ地帯の市民の安心安全を守ることができるかを考える一助としたい。
内容	市民の命と暮らしを守るために　～あなたにとって防災とは～ （１）　平成 30 年７月豪雨災害の三原市 広島県三原市は今昔マップやハザートマップでもわかる通り、干拓や埋め立ての歴史もあり、浸水区域（津波含む)、液状化現象区域でもある。平成 30 年７月の豪雨災害時には国道２号線の交通がストップ、尾道の木原地区などは土砂災害で建物がえぐられもした。その時、三原市は首長が不在、副市長のうち一人はあまりの状況に混乱状態、そして朝から晩までの会議で危機管理監が市内の被災状況を把握できない状態になってしまった。そして県内各地では避難指示（緊急）が出るまでの約３時間で 21 名の命を奪っている。訓練に参加したことがない、自宅が土砂災害区域にあると知らない住民も多い。お風呂に入っていて土石流で亡くなった夫婦、せっかく友人が避難の電話をしても自分は大丈夫だと思い、避難困難になった住民もいた。ハザートマップをただ配っただけでは意味がない。そして避難指示を出しても、行動に移すまで、時間がかかる。要支援者を説得するのが一番大変である。日頃の行政との関係、そして発信が命に直結してくる。 （２）　避難所運営 現場を経験している外部ボランティアからの助言は有効的で、色々な場面で役に立った。ただモデル地区はベースで考え、地域の特性を考えた独自のルールで運営していった方が良い。また男性だけではなかなか運営は進まなく、炊き出しの流れ、パーテーション設置位置など衛生面を含め、本当に女性の力が大切である。更に若いパワーは大活躍する。中学生が友達や卒業生に声をかけ、ボランティアの輪が広がった。日に日に成長し、指示を出さなくても生徒自身が考え、より良い方法を見つけ出していく。高齢化エリアが多いが、若い人の意識が防災活動を活気づける。 また災害備蓄も３日間と言われているが、それでは足りない。コロナ罹患時は２週間備蓄を推奨されており、最低でも１週間は必要である。また避難所における食物アレルギー対応も見落とされがちだが重要である。

	（３） 三原市防災ネットワーク 三原市防災ネットワークは自主防災会を始めとし 13 団体で構成されており、その中にはラジオ局、テレビ局も含まれている。ケーブルテレビでは河川ライブカメラなどで状況発信も行っている。また市内各地の被災状況は LINE でも共有できるよう構築もしている。また地域や中学校と合同防災訓練も行っている。防災マップ作りには沢山の方が参加してくれた。その防災マップをごみステーションなど主要施設やゴミを捨てに来る人が目にすると共に、学校入り口にも設置し子どもたちに避難所を理解させることにも役立っている。また子どもたちが参加できる防災訓練として救助要請「SOS」人文字つくりなども行い、自分たちでもやれる・出来ると言う意識作りにも役立っている。そしてより多くの住民に防災を身近に感じてもらえる様に地域の大きなお祭り（消防まつり 3000 人）と組みあわせ、防災体験会を実施している。自主防災の大切さを伝えていっている。 （４） 最後に・まとめ 災害時は市民同士が助け合っていくことを基本で進め、災害時要支援者に対して行政は火付け役とフォロー役に徹し個別避難計画作成をした方が良い。そこで留めておかないとパンクする。また防災担当だけでは解決しないので、他部署からの支援も重要である。災害の際に機能できる為にも、事前に役割分担、そして共有することが必要である。また現場を知ることは本当に大切である。被災地がどういう状況なのか、経験することをお勧めする。経験することは何事にも代えがたく、必ず活かされていく。 最後にマザーテレサの言葉で、「平和の反対とは無関心である」とあるが、これは防災についても同じではないだろうか。そして熊本市桜木小学校・松木隆嗣先生の熊本地震からの教訓もお伝えしたい。「災害時に何かできるかは震災前に何をしていたかで決まり、発災後に何をしなければならないかは震災後に何をしたかで決まる。」皆さんで協力して、市民と暮らしを守っていただきたい。
開催地より	実体験に基づいた市民目線での災害対応のお話が中心で、非常に分かりやすく、参加者は皆熱心に聴くことができた。 災害対応は、行政主導で行うのではなく、行政と民間が協働で行うことが重要であり、その協働を導くための普段からの体制づくりが何よりの備えだと感じた。

開催地名	岐阜県笠松町
開催日時	令和５年８月３日（木）　18：00 ～ 19：30
開催場所	笠松町中央公民館大ホール
語り部	蔵原　正敏　（熊本県宇城市）
参加者	笠松町役場職員、社会福祉協議会、消防関係機関　101 名
開催経緯	当町では、昭和 51 年に発生した水害以降、被災経験がなく、職員も災害対応の知識や経験及び初動体制等に対する危機感が不足していることが懸念されるため、語り部の講演会を開催し、職員の防災意識を高めたい。
内容	（１）　はじめに（宇城市の災害） 台風による暴雨災害・高潮災害、豪雨による土砂災害・浸水災害、ある程度予想が出来る災害については備えが出来ていたが、地震に関してはあまり備えが出来ていなく、また実際の現場でも失敗したことがあった。失敗して学んだことが大きい。反省点を踏まえ、伝えていきたい。 （２）　平成 28 年熊本地震 宇城市は震度６弱。また震度４以上強い揺れの回数は熊本の中で一番多かった。熊本地震の特徴として、揺れが長く続き、被害がボディブローの様に襲ってきた。 初動対応として職員は殆どが登庁。担当の部署だけでなく、他部署をまたいで、災害対策を行っていた為、全職員に防災の意識が高かったと思われる。 避難所開設は、まずは 11 カ所で開設。車中泊や軒先避難に関しては、残念ながら把握出来ていない（その余力がなかった）。 避難所運営に関しては物資がすぐになくなり、12,000 食のクラッカーを用意していたが、翌日にはなくなってしまった。幸いにも全国規模の製パン工場があったので、菓子パンを調達することが出来た。ただ月日が経つと、国からのプッシュ型もあり、余剰も出てくる。またニーズに合わないものも届く。個人からの物資も嬉しい限りだが、仕分け対応する労力も必要になる。最後には個人物資はお断りし、企業・自治体・国に限定した。また物資の届く時間で夜中に届く事もあり、搬入作業など、職員が手薄でかなり苦労した。ローラーコンベア(自動ではないもの)や、手で押すリフトなどを借りて対応したところ、かなり効率化が出来た。初めから借りておけば良かったと実感した。 地域での活動では、消防団の方に大変お世話になった。昼は救護物資の搬入、夜は警備。また停電した後の通電、火災予防等を行っていただいた。 自衛隊にも大変お世話になり、入浴施設を投与いただいて、市民には大好評だった。また自衛隊の炊き出しは 300 食想定なので、避難所利用者が減ってきてからでないと対応出来ない。ただ栄養面も考えて、炊き出しは重要なので、まずは菓子パン等で繋いで乗り切った。 物資配布と共に苦労したのが罹災証明発行だった。一次調査で納得いかず、二次調査

	になるケースも多い。また発行するのに１時間で３件、一次調査も１時間３件、二次調査は１日３件しか対応出来なかった。発行初日は宇城市役所の車収容台数は、約 300 台。朝一で既に、約 400 名の行列。想定を甘く設定していたため、市民の皆様に迷惑が掛かった。その後、受付番号毎に発行予定時間を示し、再来庁いただく流れに変え、スムーズに回り始めた。また住家被害認定も全てを見ることは難しい。地区内ローリング調査などで対応していった。 （３） 課題 受援体制が整っておらず、マニュアルがうまく対応出来ていなかった。平時から色々な事を想定し、取り組んでいくことが大切である。またマンパワーが必要な時は民間と連携する事も必要。そして長期戦のため職員がちゃんと休むことは本当に大切である。 地震になると災害対策の規模が本当に違う。専門機関や経験した自治体と連携をとり、進めていくべきである。 （４） まとめ 折角助かった命を２次災害で亡くす事がないようにしなければならない。防災無線などを使い、気候なども織り交ぜて、細かな情報を伝えていった。エコノミークラス症候群を予防するため、時報もかねてラジオ体操なども実施もしてみた。また普段から安否確認訓練などで要支援者の面会を行っていたことも良かった。 失敗して学んだことの方が大きい。ただ良かった点もある。良い点・悪い点を共有し、今後の防災対策に繋げて欲しい。
開催地より	熊本地震発災時の具体的な業務や反省点、他機関との連携についてなど参考になるお話を聞くことができた。今後は、他課や他機関との連携の構築や見直し、防災訓練などを行い、防災力の向上につなげていきたい。

開催地名	静岡県下田市
開催日時	令和５年 10 月 20 日（金）　14：00 ～ 15：30
開催場所	下田市役所　大会議室
語り部	菊池　満夫　（岩手県陸前高田市）
参加者	下田氏職員　20 名
開催経緯	下田市では、南海トラフ地震等が発生したときに大規模な津波被害が想定されている。また、大規模災害を経験している職員も少なく災害対策本部の運営や、災害対応についてイメージがわかない現状がる。実災害での対応力を強化し、各部署の職員が自分事として捉えられるよう講演の開催を希望した。
内容	（１）東日本大震災での陸前高田市の被災状況 東日本大震災発災時は、陸前高田市役所の企画部長を務めていた。地震発生時点では、５メートル以下の津波であろうと予想していたが、実際は 15 メートルを超える津波が押し寄せた。地震後気象庁から６メートル以上の警報アナウンスが発令されていたが、地震の影響で停電し情報が得られず対応が遅れた。そして地震発生後、すぐに津波が来るのではなく、30 分ほどしてから押し寄せたため、心に油断が生じ、避難が間に合わなかった人々が多くいた。陸前高田市役所の３階屋上ギリギリまで浸水した。３階建て以下の建物はほとんど浸水し流されており、市街地は海岸から直線 1.5 キロメートルまで津波が押し寄せた。その後も無線も携帯電話もつながらない状態で夜を明かした。具体的な被害内容としては、市の正規職員 295 人のうち 68 人（約 23%）が死亡・行方不明、臨時職員等を含めると 111 人が死亡・行方不明となった。市民全体としては、人口約 24,000 人中 1,700 人程の方が亡くなった。 （２）避難所等の運営状況 避難所は最大で 92 か所、避難者数は最大で 10,143 人にまで及んだ。特に苦労したことは、トイレだ。土を堀って、仮設のトイレを設置した。その他にも在宅避難者の把握が困難であった。避難所と並行して安否確認所の設置を行い、約 24,000 人以上の市民の生存確認と避難場所の確認を行った。市民名簿は地方紙の新聞にも全て公開され、情報をかき集めたが、全て確認するのに約半年間も要した。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の設置も行い、遺体確認のための巡回バスも運行した。 仮設住宅が次第に完成してきた後も避難所からの退去がなかなか進まない問題もあった。理由としては、避難所では生活費がかからないため、衣食住の生活費を自己負担しなければならない仮設住宅に移転しない避難者も少数ではあるがあった。 （３）災害対策本部について 関係機関との連絡調整会議は、本来であれば市役所が設置するものであるが、市役所も被災したため、震災直後は災害状況の把握や資料作成ができず、多くのことを自衛隊等に協力いただいた。職員も４分の１程が亡くなり、震災後、避難所に従事した職員が多く、本部で復旧、復興のために従事する職員が不足したため呼び戻しに苦労した。職員の人数が足らず、毎日、土日も関係なく朝７時半から、20 時まで働き続けた。岩手県や他の地域から職員を派遣してもらい、支援金手続き等の手助けも多くいただいたが、３月ということもあり、決算から選挙運営、市民の方の確定申告や学校の卒業式・入試

	試験・入学式など細かい業務を多くあり、人手は全く足りず、日夜働いていた。そういった忙しい日々の中で数週間、職員は狭い部屋で雑魚寝し、特に男性職員は 3 月の寒い中、調理場のコンクリートの上で寝泊まりしていた。震災後、落ち着き始めた後も、人員の確保については、苦労した。顕著だったのは、地元の方よりも他県の方からの職員として就職希望の応募が多く来た。理由としては、被災地に貢献したいと応募する人達が多かった。地元の方は災害後で、自分や周りの家族のことで精一杯な人が多いため、応募は少なかった。 （4）東日本大震災から得られた教訓と反省そして復興 応援職員は１、２ヶ月だけの派遣ではなく、１、２年の長期派遣の要請をしたが、叶えられるのは、難しかった。そんな中で、名古屋市だけは全面的に職員を年単位で派遣してくれて、とても助かった。その繋がりもあり、今でも良い関係を築いている。その他には、とにかく報道陣の取材が多く大変であった。大手は誘導する取材など態度が悪いところもあり、マスコミ取材への対策は必要であると感じた。ボランティアに来ていただく方も大変ありがたいが、自己完結型のボランティアでないと、こちら側が寝泊まりする場所等の対応に追われ、悩ましいこともあった。そして復興が進んでいった後も伝統芸能、行事の継承・継続が難しく衰退していることはとても悔やまれることである。 最後に、震災や緊急な事態が発生した際に大切なことは、「臨機応変な対応」と「繋がりを大切にすること」である。マニュアルを作成することは大切だが、実際にマニュアル通りには行かないことがほとんどであるため、臨機応変に柔軟に、対応することがとても大切である。そして、来るものは拒まず、受け入れることにより、様々な方や地域とつながりができ、復興後も手助けしていただい方々と付き合いが残り、それが後々の宝になる。自分としては語り部等で全国に恩を返していければと思っている。
開催地より	当時の陸前高田市では、市庁舎が津波により浸水したことや職員数が 295 人と、現在の下田市と似た境遇にあることから、自分たちの状況に置き換えて講演を受講することができた。中でも、震災直後の災害対策本部の立ち上げ時に職員数が足りない、本部の設置場所を探すところからスタートするなど、平常時からでは想定できない状況にも対応しながら支援要請や復旧活動を行っていた箇所が強く印象に残った。下田市でも災害対策本部運営訓練などを行う機会があるため、本番の想定外の状況に一つでも多く対応できるよう、流れの確認や意識向上に努めていきたいと思う。

開催地名	静岡県湖西市
開催日時	令和５年 10 月 21 日（土）　09：30 ～ 11：00
開催場所	西部地域センター
語り部	菅野　澄枝　（宮城県仙台市）
参加者	地域住民（女性）　19 名
開催経緯	湖西市では、指定避難所毎に自治会や自主防災会を中心に避難所の開設や運営について連絡会や訓練を行っている。避難所運営には女性や子ども等への配慮が特に重要となっており、女性の要望や意見を反映させられる女性防災リーダーの育成が課題となっている。
内容	（１）　東日本大震災・仙台市宮城野区岩切 仙台市宮城野区岩切は、海岸線から 10 キロメートル程度内陸にあるにも関わらず、七北田川を遡上して津波による浸水、自転車や木の切れ端が流れ着いた。地震後はすぐに停電となり、津波の影響はそこまで大きくなかったが、すぐに避難所の準備の為に移動しており、当時、スマートフォンは普及しておらず、スマートフォンを利用した情報収集も出来ず、テレビやラジオをゆっくり見ることも出来なかった。ラジオが騒いでおり、海辺にたくさんの死体が上がったと流れていた。そんな事はない、情報が遮断されていた為に一生懸命に行動をしないといけない状況だったので今現在に至っていると思う。もし正しい情報が入ってきていたら、東北も仙台もどこもかしこもだめになったと力が入らなくなっていたと思う。 東日本大震災は 14 時 46 分に発災で、岩切は大きな七北田川と道路で４等分された地区で大きな橋を渡らなければ行けない。小学校１年生、２年生が帰宅する時間でどれほど怖い思いをしただろうと思っていた。通学路ではマンホールが持ち上がり、水が吹き出し、ブロック塀が崩壊、橋は大きく揺れ、停電になり信号機も止まり帰ってこられなかったが、近隣住民の方々が道路を渡れない子供たちに対して横断歩道を渡れるように誘導してくれ、帰宅のお手伝いをしてくれた。その方々の何気ない行動、一言が子供達に安心感を与えてくれた。 沿岸部のみなさんの家屋の判定は無条件で全壊判定に、役所の方が一軒一軒訪問して損壊状況を確認するが殆どの家は一部損壊として取り扱われたが、実際の現場ではあの人の家は大規模半壊に判定されたらしいよと口コミで広がっており、判定に満足しない人は何回も判定のし直しをしたりする事も現場では起こっていた。 （２）　仙台市地域防災リーダー（ＳＢＬ） 外では講演などの啓蒙活動、地域での活動は顔の見える関係づくり、災害に対する備えを推進する。災害時にも地域の顔の見える方がいると安心すると言ってもらえる。 防災訓練の際には企画の段階から岩切地区ＳＢＬは参加する。災害対策本部の一員なので各町内会の会長、防災担当と話し合いどのような防災訓練をすれば住民のみなさんが助かるのかと地域のみなさんと考える。発災時にはいつもＳＢＬがいるからねと応急活動の指揮、避難所の運営を行い安心感も持ってもらえるようになった。ＳＢＬになるには、町内会、連合町内会の推薦を受け、研修を受ける必要があり、町内会の防災担当の方がなる事が多い。ご自身で手を上げてＳＢＬに参加したいという方は、60 代後半

	から 70 代の男性が多く、防災、防犯、交通安全等の大切な事、決定の場に女性が少ない。現在仙台市のＳＢＬは 774 人で、人口 106 万人都市では少ない。そのうち女性は 189 人で４分１だ。震災後２年目から女性比率を下げておらず、下げない為にＮＰＯ法人が女性防災リーダーの養成講座を企画して、養成講座を受講した方はご自身の地域で活動する事を募集要件にする事で、震災後２年目から女性比率が４分の１となりそのバランスを保っている。 岩切町内会では女性リーダーが４名、男性リーダーが１名であり、ＰＴＡ、町内会、社会学級等の学びの場で繋がる事が多い地域で女性たちが何かやろうと動きやすかった為に女性が多いＳＢＬとなっている。震災の９か月前の宮城野区長は女性で岩切の女性に、今の防災訓練は大きな地震の際に地域の住民を守れる訓練になっているのか、今現在の昼間に地域の住民を守れるのは高齢者、女性、子供なので女性の意見が大切だよとメッセージをくれて完成したのが、【岩切・女性たちの防災宣言 2015】である。この宣言は 2015 国連防災世界会議でとりあげられた。 コロナ時に避難所を運営する際にも上記の宣言がものすごく頭の中にあるので、避難所の運営を行いたいという気持ちが湧いてきて運営を行った。防災を学ぶだけではなくて、何か１つ行動を起こす、大きなことでなくても、出来ること、小さなことから初めてみる、菅野氏も特別な人ではなく、ただの母親であった。だが、今仙台市のＳＢＬになり、このような活動をしている。特別な人が特別な活動をするところではない。 震災も大雨も怖いが、今のところＳＢＬに関しては大雨の際に必ず招集されるという事はないが、岩切地区は指定避難所の担当に張り付いているので、行政に頼まれた立場でなくても、大雨の時にも必ず寄るようにしている。それはこの程度で避難所へ行ってもいいのかと躊躇する人を少しでも減らす為だ。 震災時の避難所は震度６で開設されるが、岩切では安心のハードルを下げるために震度５で避難所を開く特別ルールがある。女性や災害時の弱者の方は物事を決める場にいてもらいたい為でもある。 地域というのは、お互いに支えあうことで何とか持ち直せ、より良くなるものである。
開催地より	東日本大震災の体験談を交えながら、仙台市地域防災リーダー（SBL）としての活動についてお話しいただいた。今回の講演を受けて当市では、自分のできることは何かを考え、当事者意識を持って日頃の防災活動に取り組んでいただくよう、住民に対して啓蒙してくとともに、備蓄の呼びかけを推進していきたい。

開催地名	愛知県豊橋市
開催日時	令和６年２月 18 日（日）　10：50 ～ 12：20
開催場所	ライフポートとよはし
語り部	山田　修生（宮城県仙台市）
参加者	とよはし防災リーダー（地域住民）　66 名
開催経緯	自主防災組織で活躍する「とよはし防災リーダー」が、 最新の知識の習得及び技術の確認を行い、更なる地域防災力の強化を目的として「防災リーダーフォローアップ講座」を開講した。
内容	（はじめに） 45年前昭和53年６月に死者28人、負傷者11,000人、家屋損壊13万戸を記録した宮城県沖地震が発生した。この地震がターニングポイントとなって、宮城県は地震防災に本格的に取り組み始めたと言える。 （１）東日本大震災の実体験・教訓 2011年３月11日14時46分 東日本大震災の震源の規模は牡鹿半島の東南東130㎞付近、海底6500m、30ｍを超える大津波。縦500km、横200km の海底プレートが崩れたことにより発生した大地震は、マグニチュード9.0を記録した。西暦869年にこの大地震に匹敵する規模の貞観地震が東北地方で発生しているため、1000年に1度の災害と言われている。 2011年３月11日の午後、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。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わからないような揺れが長く続いた。地震発生時は、全く身動きがとれず、両手両足で何かにつかまっていないと立っていられない程であった。各地で地震に関する講演や研修を行ってきた身であるが、頭が真っ白になり、どのように対処すればよいか全く分からなかった。地下の排水管からは水が憤出し（マンション、アパートの屋上タンクや建物内水道配管の壊滅的破壊、電気温水器の倒壊他。）電信柱などは倒壊して火花を散らしていた。地震には前震、本震、余震がある。横揺れは大丈夫ですが、縦揺れは注意しなければいけない。(本震の後1ヶ月後必ず同じような地震がある)町内会や自主防災組織などの団体で避難訓練を行ってきたが、家族・近隣住民など小単位で避難せざるを得なかった。津波が来ることを想定し、とにかく海岸から出来る限り離れるように避難した。 現在各地で行われている避難訓練は、通常土・日・祝日を中心に行われている。しかし東日本大震災は、勤労者、特に男性がほとんどいない平日の昼間の時間帯に発生した。高齢者や主婦しかいない状況下での避難訓練も想定していただくとともに、自主防災会や役員への女性の登用についても今後は推進していく必要がある。そこで提案として、豊橋市の防災リーダー1213人のうち女性の防災リーダーが積極的に手を挙げて携わって頂きたい。そこで女性だけの避難訓練、防災訓練を行うことで、どこまで対応できるかの状況を知って頂くことが大切である。 地震が収まった後、避難所の運営に携わりました。すでに訓練等で担当が決まっているところも多いだろうが、名簿班、総務班、情報広報班、食料物資班、救護衛生班などに分かれて活動することになる。一番需要になるのはトイレの問題である。避難所は人

	数が多く、トイレが必ず詰まってしまう。組み立て式のトイレもすぐにいっぱいになる。これは今後の重要課題として意識しておいてほしい。 　また避難スペースの周知徹底も重要である。指定避難所に行った場合1階の高さでは水没する恐れがある。必ず2階以上に避難するように周知したい。 　皆様にやって頂きたいこととして、「自宅避難所」の確保である。可能であれば荷物のない部屋を1部屋作っておくとよい（家族の集合する部屋） （２）東日本大震災から学んだこと 　東日本大震災は、災害対策を決して怠っていたわけではないが、これまでの取り組みが無力と感じてしまう程の規模だった。いつどこで起こるかわからない自然災害を予測することは難しい。従って、自然災害と共生していくことが、被害を最小限にする手立てとなる。自分の居住する地域で起こった土砂崩れや河川の氾濫、水害、地震についての情報は、必ず把握していただきたい。 　また各地域で、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（仙台市は逃げおくれた人へ高速道路も避難所となった）。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、平常時の防災訓練等で学校との連携を密にして頂きたい。そうすることで災害時にも連携がスムーズに行える。避難する際に必要なものとして、携帯ラジオ、懐中電灯、薬この3つを所持されると良い。 （３）自主防災組織の役割・まとめ 　公助が機能するまでの72時間、自助と共助で乗り切る必要がある。３日間は役所の援助に頼らずにしのげるよう、必要な備蓄や準備に取り組んでいただき、まずは自分の命を、そして家族の命を優先に考え、行動していただきたい。 　身につけた知識・経験の全ては決して裏切らず、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いう時に必ず役に立つと考えて参加してほしい。避けられない災害と共生することを意識して、備えは怠らずに生活して頂きたいと思う。
開催地より	豊富な知識を活用した有意義な講演であった。今後も女性目線の防災対策やペット同行避難など、幅広い視点から防災行政を推進する必要性を感じた。

開催地名	愛知県・岡崎市
開催日時	令和５年７月 29（土）　09：30 ～ 11：00
開催場所	岡崎市福祉会館６階
語り部	大峪　やす子　（三重県紀宝町）
参加者	市防災課、地域住民　75 名
開催経緯	岡崎市では、小学校区を単位とする自主防災組織に「防災担当委員」を設置し、地域の防災リーダーとしての活躍を期待している。しかし、被災時や被災後の役割について事例を踏まえ具体的に伝えることに苦慮している。
内容	（１）紀伊半島大水害からの記録と紀宝町津本地区自主防災会の発足 紀宝町津本地区は、和歌山県、奈良県および三重県を流れる新宮川水系の本流で一級河川を流れる熊野川や、熊野古道と言われる世界遺産や独特の川船、三反帆で有名な地域にある。この地では、2011 年(平成 23 年)8 月 30 日紀伊半島大水害が発生した。奈良県、和歌山県、三重県の３県を中心とする驚異的な豪雨により、熊野川にかかる大橋も浸水状態となった。奈良県上北山での総降水量は、1814.5ｍｍにもなり、熊野川の水位は 18.7ｍを観測した。これは 1959 年の伊勢湾台風時の 16.4ｍを大幅に上回る過去最高記録である。紀宝町の雨量は、1000ｍを超え、熊野川上流にある５つのダムが放水をした為、相野谷川が氾濫した。2011 年（平成 23 年）９月３日 17：20 頃、9.4ｍある輪中堤を超えて、住宅街の道路が浸水し始めた。午後８時頃、消防署や警察に救助の電話をかけても、つながらない。隣近所助け合って、高台の家に避難した人や、屋根に上って一晩を過ごした人もいた。電線に流木が引っ掛かり、道路の水が、なかなか引かず、２昼夜、この状態が続いた。 2011 年（平成 23 年）９月９日　野田内閣総理大臣（当時)、鈴木三重県知事が、津本地区の被災地視察に訪れた。そして紀宝町災害ボランティアセンターが開設され、大勢のボランティアの方が来てくれた。その後、全国各地の個人や団体等から、食料や日常品などの救援物資が届けられた。しかし、自宅で困難な避難生活を送った人達には、これらの救援物資が届かなかった。 津本地区の最終的な被害は、津本地区住民 118 世帯中、床上浸水：81 世帯、床下浸水：３世帯　死亡者：１名であった。 2011 年（平成 23 年）11 月　私達は、アンケートを配り、津本住民の意見をまとめた。これにより 2012 年（平成 24 年）津本地区自主防災会が発足した。 （２）　防災訓練・タイムラインの制定 2012 年（平成 24 年）11 月 23 日に初めての防災訓練を行った。地震体験車、消防団による放水訓練、炊き出し訓練では豚汁を作った。参加者は 102 名。2012 年（平成 24 年）２月に東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター客員教授 松尾一郎様の指導により、紀宝町は、風水害を対象とした国内初のタイムラインを策定した。タイムラインとは、災害時に、『いつ、何を、誰が、するのか役割や対応行動を定めたもの』である。 2015 年（平成 27 年）７月台風 11 号が発生した。相野谷川が増水したタイミングで、タイムラインが発令され、津本住民 33 世帯、61 名が早めの避難をした。 2015 年（平成 27 年）８月に台風 11 号の振り返りを行い、タイムラインワークショップを開いた。『タイムラインの制定により地区住民は早めに非難が出来た』『要支援者には、自主防会長が一人々車で迎えに行った』などの話が上がった一方で、『避難所で、乳

	幼児を抱えたお母さんは、お乳を飲ます時、バスタオルを背中にかけて、飲ませていてプライバシーが守られていないと感じた。』『避難所に入りきれず、車中で過ごしていた。』『テレビが無いので、情報が入りにくかった。』『山水を引いているので台風時、水が出ない』などの反省点も挙げられた。 2015 年（平成 27 年）９月６日、10 月 17 日に行われる、小、中学生合同訓練に備えて、紀宝町津本地区自主防災会でも『避難所運営模擬訓練』を行った。津市南が丘自主防中村　保親様のご指導のもと 45 名が参加した。 この訓練を下に、2015 年（平成 27 年）10 月 17 日、子供支援ネットワークで、小・中学生、地区住民 198 名が、一体となって「避難所運営訓練」に取り組んだ。小学生も社会の一員として、炊き出し班に加わりハイゼックスで、ご飯を炊き、おにぎりを作った。中学生は、高齢者の世話や、三角巾、応急手当、搬送救急法実施を習得した。 2019 年（平成 31 年）１月 20 日『第１回防災チャレンジ大運動会』を実施し、子供から高齢者まで、67 名が参加し、楽しく防災活動に取り組んだ。 （３）コロナ感染症の中での災害対策 2020 年（令和２年）７月５日　松尾　一郎紀宝町防災行政総合アドバイザーの指導による新型コロナ感染流行下の避難所開設・運営訓練を行った。職員が、マスク、ゴム手袋、フェイスガード、防護服を着用し、発熱専用スペース、発熱者専用トイレを設置した。保健師が、受付で、問診表を記入し、避難スペースの場所を指定し、状況を適宜対策本部へ報告するなど、コロナ禍での特別な対応の訓練を行った。 （４）まとめ 紀伊半島大水害から 12 年経ち、あの年に生まれた子供は、中学生となっている。今では、水害を経験した人ですら、記憶から薄れて行く。私達に今できることは、「いざ」というとき、経験から得た知識を呼び戻すことだ。家族の糸、地域の糸、それらを幾重にもつむぐことで、地域を守る太い絆が生まれる。防災は糸をつむぐ作業。「大切な命を守る」為継続して活動を行う事が重要だ。
開催地より	道路の浸水が始まり、近所に避難を呼びかけたが気づいていない人も多かったという話や、救助されたが裸足だったので、足が痛くて歩行が大変だったという話、全国各地から、食料や日常品などの救援物資が届けられたが自宅で避難生活を送った人達には物資が届かなかったという話など、災害時のリアルな状況を知ることができた。また、防災訓練の内容について様々な工夫を行っており、非常に参考になった。

開催地名	愛知県瀬戸市
開催日時	令和６年１月 24 日（水）　14：00 ～ 15：30
開催場所	瀬戸市文化センター　第 31 会議室
語り部	石川　弘子　（福島県いわき市）
参加者	瀬戸市女性防火クラブ協議会　50 名
開催経緯	隔年で「火災予防研修会」を実施しており、女性目線の防災対策についての講演を希望していたところ、語り部派遣についての照会があったため。
内容	（１）東日本大震災について 地震が起きた当時、三男と居間にいた。揺れは３分ほど続く。その時にはまだ電気がついていた。テレビでの津波表記は３メートルだったが、来るはずはないと思っていた。 揺れが収まり外へ出た。町内の人たちも外に出てきている。近所の老人に声をかけられた。友人に寒いから上着を着なきゃ駄目だよと言った。その後、念のためにと思って家の周りの写真を撮ったが、近所の老人、友人は後日遺体で見つかった。 ゆるい坂道を上がりながらシャッターを切る。後ろを振り返ると津波が襲ってきていた。夢中でシャッターを連射。息子は動画を撮っていた。 最初の津波は地震から 40 分後だった。津波は何度も来る。波が引いていくと避難していた人たちが家の様子を見に行こうとするが、次の津波がやってくるので戻れない。 ペットを探しに行った人は戻ってこなかった。そのうちに津波が原因となり一ケ所から火が上がる。どんどん火災が拡大し、爆発が起こる。 （災害発生当日から現在までの久之浜町の状況を写真、動画で紹介） 翌朝、町の様子は激変していた。朝になってもまだ津波がやってきていた。町の写真を撮っていても悲しくなる。家があった場所に家がない。家があっても１階部分が無くなっていたり、家が逆さまになっている。至る所にがれきの山、道をふさぐ火種があり、まだ完全に消火できない。その中で秋葉神社だけがぽつんと残っていた。 想定外 7.5mの津波だった。日頃から「もしも」を考えて行動しなければならないと思った。 （２）復興への道のり 津波、地震の他にも福島は原発事故の影響が多く、未だに家に帰れていない人もいる。汚染物質を含んだ土をフレコンバッグに入れる作業が延々と行われる。一つのフレコンバッグは１トンにもなるのだが、そのフレコンバッグが東京ドーム 11 個分もあった。今は東京ドーム１個内に減った。防波堤は１メートル高くなった。 災害復興住宅が建設され、津波避難ビル、防災まちづくり資料館が建設される。浜風商店街（仮設の商店街）ができ、その中に地域資料室を作り、人々に話をするきっかけとなった。 芸能人や政治家もたくさん訪れた。中でもプロレス団体の人たちの献身的な活動に感動した。プロレスラーの蝶野さんには感謝しかない。防災緑地として、たくさんの木を植えた。黒松だけで７万本。2023 年には桜の木を 69 本植えた。今年の春に花が咲いて

	くれることを期待している。子供たちは当初仮設住宅からバスで片道 1 時間半かけて学校に通っていた。あの時の 1 年生が今年成人式を迎えた。 （3）久之浜・大久女性防火クラブの活動 ・避難所でいらなくなった毛布をリメイクし、10 枚の毛布から 100 枚の小座布団ができた。 ・火力発電所見学 ・紙芝居で防災の話をする ・新聞紙でスリッパ作り ・指人形劇 ・消火器の使い方講座（色々なタイプの消火器の紹介、使い方） ・救命救急講座（初めての人が多かった） ・町の AED の設置場所確認 ・町の仮設トイレの収納場所確認、組み立て ・仮設テントの設置　等 （4）まとめ 震災を通して普段からの備えの大切さを知る。かばんの中に携帯用のトイレを必ず入れて持ち歩いている。いざという時にリュックで持ち運べるものを常に意識して用意しておくとよいと思う。一番大事なものは「命」、命があれば生きていける。命の次に何が大事なのは薬。一週間分ぐらいの薬は常にカバンに入れている。あとは何とかなる。少しご飯が食べられなくても死にはしない。震災が起きたことをシュミレーションしておくことが非常に重要。もしもということを、私には関係ないと絶対に思ってはいけない。日頃から震災のことを家族で話し合っておくべき。
開催地より	この度は、遠方から瀬戸市まで来ていただき本当にありがとうございました。 講演いただいた内容は、本市女性防火クラブの参考になるものばかりであり、中でも東日本大震災の被災経験に関するお話は参加者だけでなく、同席した消防職員の心にも強く響くもので、大変好評だった。自分たちに今できることは何なのか、を考える良いきっかけになった。機会があればぜひまたよろしくお願いしたい。

開催地名	愛知県豊明市
開催日時	令和５年９月２日（土）　13：30 ～ 15：00
開催場所	豊明市文化会館
語り部	佐藤　政信　（宮城県仙台市）
参加者	市防災防犯対策課、地域住民、関係機関　200 名
開催経緯	当市は、過去の災害経験が少なく、未だ経験したことのない大災害　について、予測でしか、備えができない。 今回語り部による実体験の話しについて聴講することで、防災意識の向上を図るとともに、災害への備えを正しく実施することを目的とし開催する。
内容	（１）　はじめに 2011 年３月 11 日、仙台市宮城野区中野蒲生地区にて東日本大震災を経験した。 宮城県のみでも 9,541 人の方が亡くなり、1,233 人の方が未だに行方不明である（全国では 15,894 人の死者数・2,557 人の行方不明者数）。 宮城県では 13 名の犠牲者を出した昭和 53 年の震度５の地震を教訓に、主に耐震設備強化などを地震の備えを行っていた。しかし、東日本大震災の大部分の犠牲者は津波によるもので、もし津波がこなければ数十名の犠牲者で終わったと思われる。 （２）　なぜ犠牲者が増えてしまったのか 人々の津波に対する認識が不足していため、多くの住民が地震後に自宅に戻り、もしくは自宅から避難を行わずに犠牲となった。地震から１時間後に津波がきたことを考えると、津波警報「解除後」に自宅に戻っていれば助かった命は少なくなかったはずだ。また、車で逃げようとした方が津波の犠牲になったケースも多かった。早い避難で自分の身は自分で守ることが大切である。 近年、想定外の津波など想定外という言葉が使われるが、想定外を想定内と考えられるような防災をすべきである。特に津波は最も多くの死者数を出す災害であるということを強く認識しなければならない。 （３）　震災後 避難所では、お風呂は一週間に一度、食事は揚げ物ばかりの仕出し弁当、ペット受け入れ不可等でよく眠れない方も出るなどストレスの溜まる生活が続いた。 仮説住宅生活は５年間ほど経験した。このような中で、少しでも楽しく元気過ごそうと工夫した。例えば、ラジオ体操、お茶会、冬にはクリスマス、全国から苗や種を頂きそれを栽培。総じて、地域の方の助け合い・全国からの応援は大変ありがたかった。 2015 年には、非常食・水・毛布・ストーブなどが備えられている津波避難タワーが完

	成。約 300 人の避難が可能で誰でも入れる作りとなっている。また、巨大津波を後世に伝えるために、町内会跡地に中野地区地域モニュメントも完成した。 （4）最後に 東日本大震災を経験し、苦境にあっても運命に耐え、助け合って生きていくことを学んだ。また、常に前向きな気持ちを持ち、強く生きていくことも必要である。被災を経験したらそれで終わりではなく、教訓としていつまでも伝えていくつもりだ。全世界のマグニチュード６以上の地震のうち２割が日本で発生していると言われている。これからの災害への備えに少しでも役立ち備えとなってくれれば幸いである。
開催地より	講演いただいた内容は、お話に加えて、映像を見ることによって視覚的に災害の恐ろしさを学ぶことができた。多くの自主防災関係者をはじめ、市民が来場し、被災された方のお話を聞く貴重な機会になったと思う。今後は、若い世代への防災の意識向上を図っていきたい。

開催地名	愛知県日進市
開催日時	令和５年 12 月 15 日（金）　10：00 ～ 11：30
開催場所	日進市役所会議室
語り部	髙津　智子　（岡山県岡山市）
参加者	日進市職員　40 名
開催経緯	日進市では、南海トラフ巨大地震における震度が市内全域で震度６弱以上となると予測されているが、近年、大規模な災害に見舞われることなく、職員の災害対応や防災意識の向上が課題となっている。 毎年、職員向けに災害対策本部設置訓練や地域住民とともに避難所開設運営訓練を行っているところであるが、実体験を基にした講演をしていただくことで防災意識の向上を図る。
内容	（１）平成 30 年７月豪雨災害（倉敷市真備町）について 平成 30 年７月豪雨により、倉敷市真備町は甚大な被害に見舞われた。 ５年半前の７月６日の深夜、真備町では、小田川と支流の川が氾濫し、相次いで決壊（８か所）、町の３割、最大約５ｍまで浸水した（浸水エリアはハザードマップと同じ）。真備町の人口の約 1 割にあたる 2000 人が逃げ遅れ、51 名が亡くなった（そのうち９割が 65 歳以上の高齢者）。130 年前にも大きな災害はあったが、その教訓は生かされておらず、避難しなかった理由を尋ねたアンケートでは、「これまで災害を経験したことがなかったから」「２階に逃げれば大丈夫だと思ったから」という回答が多かった。 安全安心の思い込みが最大のリスクだと痛感した。 （２）避難所運営を通じて考えたこと（校長として避難所運営に携わって…） 〇筋論やマニュアルは通用しない（しかし、実効性のあるマニュアルは必要） ・「避難所運営は、本来市の職員の仕事」と言われるが、避難所に、行政担当者は一人かもしれない。（広域で地震が発生すれば…） ・発災直後に災害ボランティアは入らない。 ・非常時は平時とつながっている。 〇人を救うのは人 ・人の命や生活を奪う災害に向き合ったときに、どう行動するか。 ⇒目の前のつらい思いをしている人のために、少しでも安定した環境を提供することができないか、救えないかもしれないけれど、寄り添うことはできるのではないか…。 ・正解はどこにもない中で、できることを、できる人が、できるときにする。 ⇒同時多発的に問題に直面し、判断を求められる状況。目の前に問題が表れたとき、誰が解決するのだろうと考えるのではなく、どうやって解決するかを考えることが大事。 ・動かないと何も進まない「Ｄｏ＆Ｔｈｉｎｋ」 ⇒「考える」と「実際にやってみる」の差は大きい。

	・リーダーとリーダーに協力する人が必要。チームで動くこと（組織）が大事。 ⇒私自身も教職員や支援団体等に助けられ、支えられた。チームの力を実感。 （3）災害発生・避難所運営 7月6日の夜、避難者が想定外の多さだったことで、教室も開放せざるを得なかった（学校防災マニュアルは通用しない）。7月7日の早朝に届いた食料は、人数分には到底足りなかった。食料の配給に長い列ができ（まるで戦時下のような状況）、食べ物がないことがこれほど悲しく心細いことかと思った。断水によりトイレが詰まり始め、プールの水を運ぶ。固定電話・インターネットが遮断され、自分の携帯電話でしか、情報収集や児童の安否確認ができない状況となった。 教職員の協力により、避難所を安定に向ける。（教職員の勤務時間を6時間にして、二交替制にする）。避難所の学習室で、児童の災害遊びが見られた。被災後の子どもたちの心身の変化等を見逃さないよう、心のケアが大切であることを痛感した。11日にエアコンが設置され、また、医療チームも到着したことにより、避難所の環境が少し改善した。支援物資の調達が滞ることがあり、ボランティアによるSNSの活用は有効であった。しかし、SNSを使えるかどうかで情報格差が生まれ、また、高齢者・外国人のニーズの把握が遅れ、支援が後手に回ることもあった。 避難所運営において、チームの力は大きかった。各種支援団体と毎日チーム会を開催し、問題を出し合い、その解決方法を検討し、実行していった。併せて、地域の方との会も行い、物資の配送やトイレ掃除、在宅避難者への連絡等に協力してもらった。 段ボールベッドを避難者や支援団体、教職員と協力して設置したことで、避難者の代表者を各設置場所から選ぶことができた。各場所の代表者を男性と女性の２名にしたことは、その後の避難者による自治組織（代表者会）の運営においてよかった。 様々な場面において、チームで動く成果を実感した。 災害時には、情報が限定的になりがち。県、市町村、学校（避難所）の情報伝達・共有が必要。非常時には、柔軟性、臨機応変、すぐ動くことなどが重要である。 （4）「まさか」を「もしも」へ　（災害の教訓による防災体制の整備） 〇学校防災マニュアルの実効性を高めるための見直し ・全教職員・地域の方・近隣の企業との事前の協議・共有 ・教職員の自宅の災害リスク・広域ハザードマップの確認（災害時に誰が来るかの想定） ・児童・教職員の緊急連絡先、避難場所を事前に集約・ファイル化 ・校舎配置図や防災関連グッズの保管場所等、誰にでも分かる図や写真の掲載 ・備蓄物品の見える化、備蓄倉庫の鍵の共有 ・防災ロッカーの配置（上の階に）　　など 〇いつ、どれくらいの自然災害が起きるかは想定外、自然災害が起きたらどうなるかは想定内に…。想像力を高めて「もしも」に備えること、災害をイメージし、防災につながる行動を実践してほしい。

	（５）おわりに 西日本豪雨災害後という言葉をよく聞くけれど、今は、「災害後」ではなく、「災害間」「災害前」かもしれない。いつでもどこでも誰にでも災害は起きる。想定外の中で災害に巻き込まれる。改めて想定範囲を広くしてほしい。大丈夫だろうと考えることがリスクマネジメントの最大の敵。リスクを見つけて、リスク対策を実行することが必要。 憂いなければ備えなし。非常時は平時とつながっている。 避難行動を、「空振り」と考えるのではなく「素振り」の練習と考えて実行すること。災害を自分事としてとらえて、備えてほしい。 防災教育は、直ちに成果の出る特効薬ではなく、漢方薬である。子どもたちが社会人となり、例えば、日進市から出て、東京や四国、九州などで働くようになったときに力を発揮して、自分の命を守り、大切な人の命を守ることができるのではないか。地域ぐるみで防災意識を高める取組が必要。そのための学校防災マニュアルの検討、避難訓練もシナリオどおりではなく条件を変えて実効性を高める。 土手の改修や自宅の再建など、ハード面の復興は進んできた。では、「心の復興」は？災害を受けたけれどよりよい生き方ができた、災害があったからこそ幸せな人生を送ることができたと思えることが「心の復興」ではないか。そういう教育や防災をしていきたい。
開催地より	平成３０年７月豪雨災害時に小学校長として避難所運営に携われた経験についてご講演いただいた。避難所運営を経験しないとわからない課題や改善点など、避難所を開設運営するにあたり参考になることが多く、平時の備えの重要さ、学校関係者との情報共有の大切さを改めて認識した。

開催地名	愛知県田原市田原町
開催日時	令和５年 11 月 25 日（土）　13：30 ～ 15：00
開催場所	田原文化会館　文化ホール
語り部	菅野　澄枝　（宮城県仙台市）
参加者	市防災対策課、地域住民（防災カレッジ受講生）等　194 名
開催経緯	本市では、地域の防災活動に携わる方や、防災対策に関心・興味がある方などを対象に、より具体的で実践的な知識を取得してもらう場として、平成１８年度より田原市防災カレッジを開催している。しかし、近年では当地域で大きな地震が発生していないことから、防災意識の更なる高揚が課題となっている。今回の講演では、東日本大震災の体験談や教訓、自主防災活動および地域防災活動への女性の参画についてお話しいただきたい。
内容	（１）　はじめに 宮城県仙台市宮城野区は太平洋から 10 キロ程内陸に入った地区である。同区は大雨が降ると七北田川による洪水の危険性があるため、避難所を開設することが多い。昭和 53 年には宮城県沖地震が起こり、ブロック塀倒壊による圧死が発生してしまった。そのことを受け、宮城県は危険ブロック塀対策の取り組みを行った。しかしながら、その対策は思うように進まなかった。そのような中、2011 年３月 11 日 14 時 46 分 東日本大震災（正式には東北地方太平洋沖地震）が発生した。再びブロック塀が崩れ、マンホールが持ち上がり、橋も大きく揺れた。宮城野区の津波被害は僅かであったが、余震も続いたため避難所を開設した。日本全国で死者数はおびただしい人数となり現在でも数千名の方が行方不明のままであるが、その行方不明という言葉に希望を見出したり生きる力になっている方がいる。また、まだ痛みを持ちながら生活されている方もいるので復興・復旧がより進んでいって欲しい。 （２）　仙台市仙台防災リーダー（ＳＢＬ） 仙台市は家庭・地域で協力し助け合い、自主防災活動を推進するために、防災に関する知識と技術を持つ市民を要請し仙台市仙台防災リーダー（ＳＢＬ）とした。街が復興されていくにつれ、震災以前よりもさらに良くなって欲しいと願うようになった。また、その頃、ＳＢＬの存在を知った。知識や経験を積み、地域の中で活かしていきたいという強い思いからＳＢＬになることを決意した。 ＳＢＬの行動内容は主に次の３点である。①「自主防災組織と協力し、地域の自主防災活動を推進・指示する。(組織の構築・防災計画作成)」特に組織の構築や女性目線からの防災マニュアルを作成することを目標としている。②「平常時、顔の見える関係づくり、災害に対する備えを推進する。(訓練・防災組織講座・啓蒙)」これが語り部として話している大きな理由であり、特に防災訓令・避難所設営訓練に力を入れている。③「発災時は応急活動の指揮および避難所運営を助ける。」災害対策本部の中の現場運営・応援を行うということになる。 ＳＢＬになるには連合町内会からの推薦か一般公募があり、二日間の実技含む養成講座を受ける必要がある。比率的には、町内会防災担当の中高年男性が多い。発足当初、女性は 20 名程と少なかった。その後、ＮＰＯ法人イコールネット仙台開催女性防災リー

	ダー養成講座を受講した女性は、ＳＢＬになり地域での活躍が求められた。その条件もあり女性ＳＢＬは増加し、現在 774 人中、女性 189 人となった。しかしながら、近年その増加も頭打ちとなっており、女性がさらに増えて欲しいと感じている。ただし、防災を学ぶこととリーダーになることは同じではない。 （３） 岩切町内会連合会ＳＢＬ（女性の視点を活かす活動） 2013 年には防災講座を開催し、中高生が実際に仮設トイレなどの設営を行うことを通じて、自分で取り組み人材を育てることを目的とした。また、老壮大学・小中学校など、様々な団体・年代の住民への防災講座や防災訓練を行った。2015 年の「岩切・女性たちの防災宣言 2015」に関しては、2015 国連防災世界会議で立ち上がった私たちのメッセージとして取り上げられた。その後、要援護者の方の対応が可能となる市民センター補助避難所設営の訓練も行い、こちらは民生委員・福祉委員会を中心に避難所を運営する訓練となった。防災減災を学ぶことだけでは、大切な人は守れない。地域のお母さんから女性防災リーダーへ、そして仙台市地域防災リーダーになれるようにすべきである。 （４）女性・災害時要援護者の課題 女性や要援護者と呼ばれる方が防災減災に関わることは簡単ではない。特に社会的弱者の方は災害時にはより厳しい状況となる。しかしながら、できることはある。重要なことは一人一人の力を合わせることである。誰か一人が頑張っても限界がある。皆の力を一つにすることにより、救える命も増えるはずだ。 （５）まとめ（ずっと、ずっと地域です） 有事の際は自分たちや自分たちのまちは自分たちで守らなければならない。大切な人を守るためには、「無理なく、楽しく、息長く」「仲間とともに、もう一歩」「多様な意見を聞く、多様な人で決める」「ここはわたしのまちだから」の考えが大切であるが、特に「仲間とともに、もう一歩」が一番重要である。是非、自助共助の考えを忘れずに地域で活躍して欲しい。
開催地より	ご自身の経験を基にした分かりやすい講話内容になっており、多くの聴講者に地元の防災活動に役立てていきたいと感じていただけるようなご講演だった。改めて、地震の恐ろしさや個人・地域としてできることを再認識する貴重な機会になった。

開催地名	愛知県東郷町
開催日時	令和５年８月 27 日（日）　14：00 ～ 16：00
開催場所	東郷町役場　大会議室
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織、民生委員、地域住民　61 名
開催経緯	南海トラフを震源とする巨大地震の発生が危惧されており、町民に防災に対する啓発が必要となっている。このような中、自助・共助の担い手である自主防災組織等と一般住民を対象に防災講演会を開催し、災害時における自主防災組織を始めとする地域住民のそれぞれの役割について学ぶことにより、地域防災力の向上を図り、被害の軽減と迅速な災害復旧を目指す。
内容	（１）はじめに（防災の基本） 災害との共存を考えていかなければならない。その為にも災害を考えて行動し、危機感を持ち、そして想定以上の備えをすることが大切である。まずは家庭で出来るところから始めて欲しい。住宅・外壁の耐震、室内の点検、備蓄品の準備等。比較的、忘れがちなのが外壁である。過去に倒れたブロック塀で小学生が亡くなる事件もあった。 そして自助・公助で出来ないことを、共助・地域全体で防災を行っていく必要がある。 （２）共助・地域防災 大地震が起こると避難所が必要となるが、避難所にも種類がある。特に「一時避難場所」「地域指定避難所」が地域防災において大切である。 一時避難場所は学区内の各町内会で自由に決めており、公園などが設定される。震度５強になったらまずは一時避難所に集合し、地域の安否確認を行う。一時避難場所で安否確認を行っている間に、地域指定避難所の安全性確認を行っておく。 地域指定避難所は小中学校（一部の高校）に設定している。26項目のたたき台（離乳室・更衣室・遺体安置場所設置など）があり、小中学校に配布されている。災害を発生してからでなく、事前に落とし込んでいる。 また、福祉避難所も高齢者施設・医療福祉施設などと協定を結ぶことによって、ケアマネジャーと協力し、要支援者の状況などが把握できる。また普段使っている送迎用車なども災害時にうまく活用できることが多い。避難所は自宅で生活できない方が利用する。その為、避難所の役割、優先順位を明確化する事はとても重要である。 （３）地域防災へのアドバイス ・防災マップ 防災マップはカラーで印字し、A3サイズにラミネート加工することに意味がある。ラミネート加工する事で折り曲げることが出来ない。そして油性ペンで書いても消せることができる。またA4の資料・チラシ等が多いので、A3サイズだとだと紛れ込まないメリッ

	トがある。 ・防災マニュアル 文字を大きめに（18ポイント）設定する。また防災の事に関して回覧板は使わない。回覧板は町内会員しか見ないので、必ず各家庭にポスティングしている。 ・防災訓練 昼の防災訓練だけでなく、夜の防災訓練も行うこと。そして小中高校生は必ず役割を与える。逆に会社勤務されている方は避難所活動に役割を与えなかった。これは東日本大震災の経験を活かしている。沿岸部は津波で会社自体も流されてしまったが、内陸部は会社の後片付けで、地域に居なかった方が多かった。その教訓もあり、会社勤務の方には役割を持たせないようにしている。 ・防災用品 市からの助成金はないので、繰越金から防災費を計上している。平鍋はお湯が沸きやすい（寸胴はNG）ので便利だし、在宅介護用トイレは非常に助かった。サランラップもお皿が洗えない時に便利、また発泡トレイもお皿替わりになる。あとポリタンクがなくてもゴミ袋と段ボールさえあれば代用として使える。それとお風呂の残り湯も断水への備えの為、洗ったら直ぐに水・お湯を張って、浴槽は空にしない習慣をお勧めする。最後にこの６つは枕元に置いて欲しい。①靴下②厚底スニーカー③携帯ラジオ（イヤホン付けたまま）④防犯ブザー⑤ヘッドライト⑥フード付き雨具 （４）最後に（地域防災活動を継続していくためには） 町内会・自治会・学校などと連携し、地域全体で取り組むことが鍵となる。特に子供は地域活動の起爆剤となり、想像以上の活躍をしてくれる。全体で進んでいくことに難しい部分もあると思うが、町内会長・自治会長がリーダーシップを取って、地域防災を行っていただきたい。
開催地より	聴講者の皆様の感想の中では、開催主旨が伝わるお言葉を多くいただけました。地域での自主防災意識の向上に繋がる事業となったことを実感しました。

開催地名	愛知県南知多町
開催日時	令和５年 10 月 22 日（日）　10：00 ～ 12：00
開催場所	南知多町内海防災センター
語り部	大内　幸子　（宮城県仙台市）
参加者	区及び自主防災会、小中学校などの代表者、町内の県立高校生　60 名
開催経緯	当町は南海トラフ地震津波避難対策特別強化地域として指定され、被害予測では町民の１割以上の死者が予想されるなど甚大な被害が見込まれる地域となっている。当町のような小規模自治体では、大規模災害時に職員の不足が想定され、地域住民が中心となった避難所運営が喫緊の課題であるが、現状避難所運営の体制づくりが途上の段階となっている。被災地における避難所運営の体験談や課題・教訓をご教授いただき、地域住民への啓発及び町の防災対策に活かすために本講演を企画した。
内容	（１）福住町方式と自分 昭和 61 年８月４日から５日にかけて降水量 402㎜ の大雨による洪水が発生（台風 10 号)。仙台市においては死者５名、床上・床下浸水 32.975 戸であった。当時は線状降水帯という言葉は無かったが、線状降水帯が発生していたと思われる。当時は自主防災組織もなく、避難所運営もなかった。これらの数々の災害の経験から、「自分たちの町は自分たちで守る」決意をした。2003 年度に自主防災組織が立ち上げ、最初に着手したのが名簿作りである。１軒１軒家を回り、調査票を回収した。中越地震支援などの活動にも参加した。他に地域の４団体とお互いにできる範囲内で支援と交流を行っていた。 （２）東日本大震災発災時の活動と教訓 東日本大震災発災時、福住町にも、七北田川を遡上した津波が家や瓦礫とともに町の近くまで流れてきた。電気・ガス・水道などのライフラインは停止した。500 人収容・備蓄品の高砂小学校に帰宅困難者含む約 2000 人近くの避難者が殺到した。福住集会所では訓練のおかげもあり、すぐに避難所を開設することができた。また近くの高砂小学校の避難所から、乳児を抱えたお母さんを、立ち上がりの早かった福住集会所に連れてきた。高砂小学校の避難所では赤ちゃん用のミルク粉があっても、お湯が用意できなかったためだ。他にも仮設トイレが外に、かつ和式のものしか設置できず、一部の高齢者の方は苦労され、体調を崩された方もいらっしゃった。このことからもわかるように、男性目線でなく、多様性のある避難所の運営が必要だと後に、強く感じた。 東日本大震災では、「災害の規模が大きければ大きいほど公助には限界がある。」ということがわかった。これは救助してくれる自衛隊や、自治体自体も被災してしまっているためだ。それに伴い、「平時の取組と訓練は災害時に力を発揮する。」ということも実感した。福住町は毎年、避難訓練を行っていたからこそ、発災直後大変な状況下、名簿が取り出せなくとも、要支援者の名簿を各担当の役員が記憶していたので、安否確認ができた。

	（３）震災後の取り組み 「過去の災害を伝えることは人の命を守ることに繋がる」ことも実感したことの一つだ。過去に津波が到達した地域には津波到達の石碑が建てられていたり、神社やお寺の名前など、地域には名称として残っているのに、伝承が途切れてしまったことで危険地域であることを忘れてしまう。人から人へ伝える大切さを実感している。災害に対応する知識ももちろん必要だが、災害リスクを想定する知識がないと未然に防ぐことができない。だからこそ過去の災害を伝えていこうと決め、女性のための防災リーダー養成講座を受講し、仙台市地域防災リーダー（SBL）に認定され、仙台女性防災リーダーネットワークの立ち上げを行った。また、総務省東京消防庁「災害伝承プロジェクト」の語り部として活動をしている。 皆さんに強く伝えたいことは、「知らないとできない。訓練をしていないことはいざという時にできない。」ということだ。福住町では、当初から地域に根付いていた夏祭りを基盤にして、JAF やドローン会社、救助犬 NPO 団体などに協力してもらい、楽しく防災を学ぶ機会を作っている。お祭りを基盤にすると、それに参加する子どもたち、保護者も巻き込んで防災を学ぶ機会を作ることができる。「子どもの参加」をすごく重視しており、学校などでも防災講演や防災教育の手伝いを行っている。今年初めて先生方への防災研修会も実施した。これは今、実際に教鞭をとられている先生方の中には、東日本大震災の時、まだ中学生や高校生などの子どもで、守られる側だった先生方が増えてきており、「今度は自分たちが守る立場になっているから、学びたい。」と言ってくれて実施できたことだ。子どもから保護者（大人）へ伝えていく影響の大きさを考えると、防災の伝承としても「子どもの参加」は重要である。 最後に、防災リーダーになる方たちへ。心折れることもありますが、継続していれば必ず役に立つ。あきらめないで一人一人が身近なところから出来る事から始めていってほしい。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部の方から、被災時の臨場感のある体験談を伝えていただき、震災後の新たな取り組み、水やトイレの必要性、行政のみならず地域一丸となった避難所運営の重要性など講話いただいた。参加者からは大変参考になったと感想を聞いている。今後は、区及び自主防災会など地域住民、学校、行政が連携した実践的な避難所運営訓練を行って、地域防災力の向上を図っていきたい。

開催地名	滋賀県守山市
開催日時	令和５年 11 月 25 日（土）　9:30 ～ 11:30
開催場所	湖南広域消防局北消防署
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	自治会、自主防災組織代表、消防団員、防災士　120 名
開催経緯	当市の自治会および自主防災組織に対し、年に２回（講義１回、実技講習１回）、自主防災教室を開催している。 今までの講義は、消防士や他地域の自主防災組織の代表者等による防災対策の考え方についての講義を中心に行ってきたが、参加者より、「実際に組織を動かした経験のある方」や「被災経験のある方」から直接話を聞きたいとの要望があり、防災意識向上プロジェクトを利用し、語り部の方を招聘して直接話を聞く機会を得ることを目的とした。
内容	（１）はじめに 私は平成18年に地域の防災リーダーになり五年計画の立案をした。五年後に東日本大震災が起こり地域住民主導の避難所の運営を行った。また、保育園経営を行っており、防災計画、防災訓練を行っていた。 （２）防災減災の基本 なぜ自然災害が起こるのか。それは地球が生きているからだ。災害との共存を考えていかなければならない。その為にも災害を考えて行動し、危機感を持ち、そして想定以上の備えをすることが大切である。想定外は言い訳の言葉である。そして自助・公助で出来ないことを、共助・地域全体で防災を行っていく必要がある。地域防災とは校区全体で考えることである。自助としては、住宅・外壁の耐震、室内の点検、備蓄品の準備等も必要である。また深夜の地震に備え、枕元には防災用品６点セットを準備して欲しい。防災用品６点セットとは、①靴下②スニーカー③ヘッドライト④防犯ブザー⑤携帯ラジオ⑥フード付き雨具である。 （３）避難所・避難場所 仙台市では避難所には種類がある。「一時避難場所」は学区内の各町内会で自由に決めており、公園などが設定される。地震の際はまずは一時避難場所に集合し、地域の安否確認を行い、指定避難所に行くか決める。「指定避難所」は小中学校（一部の高校、市民センター）に設定している。指定避難所の鍵は日中は学校教員が持っており、夜間は地域に住む市の職員が持っている。指定避難所は地域が運営するものである。26項目の避難所開設・運営の支援マニュアルがあり、学校、自治会、自主防災会が事前に話し合い、災害時の避難スペース等を決めている。避難者には優先順位があり、１．全壊した家の家族　２．半壊　３．障碍者、高齢者、妊産婦、乳幼児、幼児、児童　４．その他になっている。避難所での役割は、避難所点検、福祉、設営、警備、受付、総務、炊き出し、介護、物資、衛生である。事前に役割を決めず、その場でできる人がやる。避難所の避難スペースの設営は三段階に分ける。初期段階はいかに多くの避難者を受け入れることができるか、中期段階は避難者が減りプライバシー用の設営が可能になったら、長期段階は仮設避難所・仮設住宅ができるまでである。 （４）地域防災と学校防災 地域とは学区・校区の全体を言う。地域防災は学区・校区全体で行うことが地域防災である。自治会・町内会・地区・区単体で行う防災は地域防災でない。保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校・自治会・福祉施設など各々で防災を行っていて、災害時だけ一緒はうまくいかない。最初から全体でする必要がある。 一方、学校防災は児童・生徒が主役である。先生が主役ではない。学校防災教育の基本は①命を守る防災教育②命が守られた後の防災教育③地域と共にである。 防災訓練として、机の下に隠れる訓練をして、机による違いを知る。登下校中に地震が発生したら落下物から身を守る。校舎内ではランドセルの蓋を頭にかぶるのも有効で

	ある。 （５）茂庭台五丁目町内会の防災 茂庭台五町目町内会は269世帯ある。平成18年から町内会で行ってきたことは、防災マップの作成、マニュアルの作成、自主防災組織作り、防災勉強会の実施、防災訓練、防災用品の備蓄、指定避難関係、要援護者対策をした。防災マップはカラーで印字し、A3サイズにラミネート加工した。マップは啓発活動に使うものと、訓練と災害時に使うものがある。訓練と災害時に使うマップを全世帯に配布した。マップには一時避難場所など様々な情報が載せてある。防災マニュアルについては、過去の災害はどのようなものあったか、今後の災害はどのようなものが想定されるかの情報提供、災害発生時の対応、災害時の町内会の対応、指定避難場所など、８ページにまとめた。文字を大きめに（12ポイント以上）設定して、全世帯に配布した。 また、平成18年に防災組織を結成した。平成18年にこれだけの人数の防災組織は珍しかった。防災勉強会は毎年５月・６月に行っている。会長・副会長・総務部長・会計部長の４役で勉強会を行う。４役は毎年変わる。また、班長、自主防災組織、子供会の勉強会も行う。防災訓練は、昼の防災訓練だけでなく、夜の防災訓練も行っている。防災訓練は自宅からスタートする。避難場所からではない。そして訓練用のマニュアルは作らない、回覧板は使用しない。そして小中高校生には必ず役割を与える。平日の日中に地域にいる方がリーダーをする。逆に会社勤務されている方は役割に関わらない。 防災用品は、市からの助成金はないので、町内会の繰越金から防災費を計上している。（自助と公助でできないことは共助でする）最初に業務用無線機を購入した。トランシーバーでは届かない。また、投光器、発電機、薪などを備蓄した。また、在宅介護用トイレは非常に助かった。 （６）東日本大震災 茂庭台中学校指定避難所には４町内会、約200人が避難した。17日間を全て地域住民主導で運営した。この際に地域防災の備えが活きた。備品を持ち込み一時避難場所の設営、中学校の指定避難所の準備が出来たと連絡が来たら、指定避難所へ避難した。備品の投光器、発電機を利用した。その際に学生たちが活躍した。地域と学校が一体となった防災ができた。
開催地より	本市は、滋賀県の南部に位置した、平坦な土地の場所である。 また、雨水幹線等のインフラ整備のおかげで水害等のリスクが非常に少ない地勢で、災害らしい災害を経験したこともない街である。 ただ、地震のリスクはどこに住んでいても避けられないことから、今回は、地震災害の経験者を講師としてお招きし、講演をしていただいた。 講師の吉田様は、東日本大震災の時に仙台市で被災され、約半月間、避難所の運営責任者をされた経験の持ち主で、実体験を語っていただいた。 参加者からは、「東日本大震災実体験を聞けた」「地震に対する行動や地震の備えは頭ではわかっているが、実際どうなのかを聞かせてもらえて、改めて、必要な備えや自助の動き、共助としての動きを確認でき、また、知らなかったことを知れて大変良かった」との意見を多数いただいた。

開催地名	滋賀県日野市
開催日時	令和６年２月 24 日（土）　19：00 ～ 21：00
開催場所	日野公民館ホール
語り部	望月　文　　（福岡県朝倉市）
参加者	地域住民、防災士、行政職員、議員　50 名
開催経緯	当町では、南海トラフ巨大地震による被害が想定されており、発生時には一定の避難者が想定されている。地域の特性として高齢者が多く、行政機能でカバーしきれない部分については、地域コミュニティでの共助が重要となる。しかし、地区により防災への取組には差があり、全ての地区で十分な体制が取れているとは言えない現状であるため、行政関係者の初動体制とともに共助への理解が大きな課題となっている。 今回、語り部の講演をきっかけに、災害発生時における地域コミュニティでの共助の重要性について学び、住民の意識向上につなげたい。
内容	『まさか』を意識できる地域の強さ （１）災害ボランティア団体の発足 平成 29 年、北九州北部豪雨をきっかけに福岡県朝倉市で災害ボランティア団体を立ち上げた。経緯としては北九州豪雨災害時、人に頼まれて梨農家の高齢者夫婦の様子を見て来て欲しいと頼まれ、見に行ったところ、ほとんど流されてしまっていたが、無事だった梨をボランティアで代わりに販売したのだが、その時に他のボランティア団体に手伝っていただき、人と人との繋がりが、いかに大切なのかということを痛感し、そのことを忘れないためにも団体を作ったのだ。ただし、ボランティアは何でもできるというわけでない。あくまで仮復旧担当で業者が作る(復旧)ための準備をするのがボランティアの本質である。 （２）平成 29 年、朝倉市の大規模災害について 平成 29 年、朝倉市での大規模災害時には、死者 33 名、行方不明者２名、建物被害 1471 棟、という甚大な被害を被ってしまった。雨はたった１日しか降ってないのにも関わらず、被害復旧には何年もかかるので現実である。発災時において、やはり『自助』『共助』『公助』の３つの連携が大事である。 この大規模災害を受けて良かった点としては、大きく３点挙げられる。 １点目としてボランティア数が、半年間で延べ約 6 万人と大幅に増加した経緯がある。 ２点目『コミュニティマッチング』といい、地域の人がボランティアを振り分けることにより、行政などの指示を待つよりも迅速に対応できたことが評価に値する。 ３点目に権限代行が挙げられる。元々、地方自治体が行うべきことを国が代わりに行うことで、大きいお金を動かすことができ、他に比べて復旧が早かったことは明白である。 逆に反省点も 3 点ほど、浮き彫りになったので今後の改善策として地域で取り組んでいく。 １点目に防災避難と備えについて周知できていない事が多すぎて、迅速な対応、動きが

	求められる場面で、無知の状態が足枷になったシーンが垣間見えた。 ２点目に地域別の課題が挙げられる。初動対応次第で復旧の早さが決まるので、先ずは知ることから始めないといけない。 最後に関係機関の連携もとても重要である。窓口がバラバラすぎて、被災者も、ボランティアもどこに連絡したらいいのか分からず、その後の対応全てが遅れてしまうので、連携を取るために横の繋がりは大事にするべきだ。 （３）その後 　また朝倉市はその後、令和３年の小規模災害や令和５年の中規模災害を経験し、防災についてかなりの意識を高めることに成功した。その中でも、まだまだ反省点はきりがないくらいに浮き彫りとなる。例えば、役所などの担当が変わることによって、経験の蓄積ができない。情報協議が減り、繋がりを強化できていない。担当が変わり、初動対応が遅れる。コミュニティマッチングができてない。等が挙げられる。 　今後の課題として、より一層改善に努め防災について１人でも多く周知できるように活動を継続することが大切である。また助言として、ボランティア活動などには積極的に参加していただき、自分の五感で感じて、蓄えた知識を自分たちの地域発展にも生かしてほしい。
開催地より	様々な被災地支援活動の経験談とともに、地域力の重要性や避難所運営について詳しく話を伺えた。今後、住民一人ひとりの防災意識向上のための取り組みを強化するとともに、避難所運営をはじめとした職員の判断力、決断力、行動力を育成したいと考える。

開催地名	京都府城陽市
開催日時	令和５年 11 月６日（月）　10：40 ～ 12：15
開催場所	城陽市立寺田南小学校
語り部	糸日谷　美奈子　（千葉県千葉市）
参加者	城陽市立寺田南小学校４年生　58 名
開催経緯	児童は避難訓練等で自然災害が人々の生活に大きな影響を及ぼすことを学習している。また、社会科の学習で４年生では、水害について学び、防災対策や災害の現状、災害対策等を学習する。 ただ、机上での学習では、自然災害を身近なものと捉えるには限界もあり、自然災害が自分たちの身近な問題と捉え、自分たちの命を自分で守れる実践力をつけていけるようにしていくことが課題となっている。 そこで、本事業の語り部の方から話を聞くことで、自然災害に対する見識を広め、防災意識の向上を図っていきたい。
内容	【助けられる人から　助ける人へ】防災学習の合言葉 （１）釜石東中学校が経験した地震と津波 東日本大震災が起こった当時、釜石市にある釜石東中学校で教師をしていた。震災当日３月 11 日 14:46、ほとんどのクラスは帰りの会を終えて部活動の準備をしていた。職員室では教員の携帯電話から地震速報が一斉に鳴り始め、すぐに震度６弱の地震が発生した。グランドの地面はまるで蒟蒻のようにうねり、一人では立っていることはできない状態であった。ある程度揺れが収まると、校庭にいたサッカー部の生徒たちはフェンスを飛び越え、逃げようとしていた。先生からは「そのまま行け」と指示が出る。体育館、校舎からも次々と生徒が出てくる。体育館では照明が落ちてきた為バスケットボール部の生徒もそれを避けて避難していた。グランドも地割れで水が噴き出していた。地震後、校内が停電となり、校内放送が使えない状態になったため、訓練とは異なり点呼も取れないまま皆バラバラに避難した。800 メートル離れた第一避難場所へ行く途中、過呼吸の生徒を連れていたのだが、走って逃げることも出来ない。周りを見渡すと誰もおらず、逃げ遅れたと感じた。ちょうど通りかかった生徒の親御さんの車で避難場所へ連れて行ってもらった。やっとの思いで第一避難場所に行くと、一部の生徒から「先生、怖いです。もっと高いところに逃げたいです。」と声が上がったため、教員にて直ちに判断を行い、第二避難場所(第一避難所よりも高台)に移動することに決定した。同避難所に避難していた小学生と、中学生でペアになり手をつなぎ避難を始めた。この時点で、地震発生から 30 分が経過していた。第二避難所に着くとみんな助かったと感じた。しかしその時、町を見るとゴーっと音がして、何かがおかしいと感じた。建物の上から黒い煙が上がっており、黒い煙は自分たちのいる第二避難場所に迫ってくる。余震で建物が崩れたかと思ったが、「逃げろ！死ぬぞ。」第二避難所よりも高台にいた教員の声で、その煙の正体が津波ということを知った。本能的に逃げた方向にフェンスがあったが、逃げたい方向へ動けないのがフェンスにぶつかっているせいと気付けなかったほどのパニックに陥っていた。後ろからは黒い波が迫ってくる。懸命に走る中「後ろを振り返るな！走れ！走れ！」と声が飛び交っていることを覚えている。山の上からは、自分たちの町が波に飲まれていくのを見る事しか出来なかった。しばらく状況を観察し

	津波が来ないことを確認した後に点呼を取ったが、泣いている人、過呼吸を起こしている人がたくさんいた。「大丈夫だよ」とも言えない。ただ背中をさするしかなかった。学校にも家にも戻れないことが判り、冬で雪も降る中、屋外のこの場所では過ごせない為、近くを通る有料道路を通って町に出ることにした。歩いての避難だったが、途中で立往生していたトラックが何度も往復をして運んでくれ、なんとか廃校になった学校の体育館に到着した。 （２）避難所生活 避難所に着くと、外では焚火がされており多くの避難者が避難してきていた。ここ（会場となった城陽市立寺田南小学校の体育館のこと）と同じくらいの大きさの体育館に、2,000 名が避難している状況である。横になるスペースはなく体育座りで一晩を過ごした。小学生や保育園児もいたが、驚くほど体育館の中は静かだった。トイレは仮設トイレが１つしかなく、トイレットペーパーもすぐになくなり、男性は建物の裏で用を足すように指示が出た。食料も全く無かったが、避難者の中に魚を運搬しているトラック運転手がおり、積み荷の食材を譲ってくださった。調理器具はないため、道路脇の排水溝の網で魚を焼き、空腹の感覚も無くなっていたが避難者で一口ずつ食べ分けた。雪が降っており、非常に寒かったため段ボールを洋服の下に入れると少し暖かく、皆背中をくっつけ合って寝ていた。家族と一緒に避難出来た人は少なく、多くの生徒は家族の心配をしていた。そんな状況でも「星が綺麗」と生徒と話した記憶がある。感情がない不思議な感覚だった。２日目の朝。更に内陸の中学校に避難を決めた時には自衛隊が到着していた。全ての保護者と連絡が取れるまで 1 週間もかかった。ラジオ局に協力をしてもらい、生徒の無事を保護者へ知らせるのと同時に、避難場所を放送した。また自分達で避難所運営をしていかなければならない為、炊き出しや情報の伝達に掲示板を利用するなど、生徒も教員も地域の方々も一丸となって運営をしていくことの大切さを学んだ。 （３）釜石の奇跡と防災教育の取組みについて 釜石市は 888 名の死者、154 名の行方不明者が出た。一方で学校にいた生徒達は全員無事だった（※欠席で命を落としてしまった生徒がいる）。この事実から、テレビなどでは「釜石の奇跡」と報道されるようになった。しかし釜石東中学校ではこの「奇跡」という言い方に対して違和感があった。なぜなら、釜石では 30 年以内に大きい地震が来る確率は 75%と言われていた。そのため、小中合同の避難訓練や防災学習、地域の方との顔合わせを毎年行っており、津波の被害や避難場所もあらかじめ確認をしていた。さらに中学生には「助けるのは自分たちである」という意識があった。釜石東中学校は、奇跡で助かったわけではなく、事前の備え・知識があったからこそ助かったのだ。 震災前から意識していた EAST レスキューとは、 E・・・EAST（東中学校）、A・・・ASSIST（手助け）、S・・・STUDY（学ぶ）、T・・・TSUNAMI（津波）のことである。 学校はハザードマップでは安全だったにもかかわらず、学校より高い場所に津波が来た形跡を知ることで、津波が来たら学校に留まっていては危険だということを改めて学んだ。地域では安否札を配布した。家の中に残っている人を探す必要がないメリットがある一方、不在がわかり泥棒が入りやすいデメリットもあったが、まずはやってみること

	で防災の意識も上がった。 更に釜石では、防災学習の際 3 つの言葉(キーワード)を大切にしていた。 **・自分の命は自分で守る　津波てんでんこ** 点でバラバラになり逃げなさい。自分の命は自分で守ろうという意味。冷たく聞こえるかもしれないが、お互いが必ず自分の命を守るという信頼感があってこその考えである。 **・助けられる人から、助ける人へ** 率先避難、自分がまず逃げれば誰かがつられて逃げるという意味だ。避難をしている人を見ると、人は逃げなくてはと思う。その一人目になるためのキーワードだ。 **・学んだことを地域に伝える** 防災意識は、地域全体で高めていく必要がある。一人が防災に詳しくても意味がない。情報を伝達することこそが、防災につながる。 この 3 つの言葉(キーワード)を守れたから助かったと感じている。一方で奇跡と呼ばれたことに対しては、釜石で 1,000 人以上の犠牲者が出たのに称賛されるべきことなのかと今でも違和感がある。防災意識の共有や伝達がもっと出来ていれば、更にたくさんの人が助かったのでないか。後悔が残る。 最後に、一番伝えたい災害時のこころの変化について。茫然自失期→ハネムーン期→幻滅期→再建期と 4 段階あると言われている。災害で一番苦しいのは自分の気持ちである。誰かが前を向いていかなければならないが、自分だけ前向きになって良いものか悩ましく感じる。そうした苦しい時期が続き、どうしても前向きになれない時にはボランティアに参加してみて欲しい。誰かの為に何かをして「ありがとう」と言われると気持ちが変わってくる。苦しい自分が救われる。次に大きい災害が起こるとしたら、今は「災害前」だ。自分達の地域はどういった災害のリスクがあるのか学び、学んだことをお父さん・お母さんに話し、「自分で自分の命を守る」ということを伝えていって欲しい。
開催地より	経験者による具体的なお話しを聞くことで、児童は災害のイメージをつかむことができたと思う。語り部の方の「今は、”災害前”ですよ。」という言葉が、特に心に響いた。今日のお話しを受けて、学校として「避難訓練の内　容精査」、「日常からの防災教育への取り組み」等に取り組んでいきたいと思う。

開催地名	京都府八幡市
開催日時	令和６年２月 10 日（土）　13：30 ～ 15：00
開催場所	八幡市文化センター　小ホール
語り部	大須　武則　（宮城県石巻市）
参加者	八幡市、市内自主防災組織、八幡市民、関係機関等　130 名
開催経緯	本市では、市民の防災意識の向上を図るため、平成 26 年度以降、年１回防災講演会を開催している。今年度は、実際に災害を体験された語り部から当時の体験談や教訓の話をテーマにご講演いただき、自主防災組織や個人の防災意識の向上につなげたいと考えた。
内容	・石巻市について 石巻市は 2000 年以降だけでも宮城県連続地震、東日本大震災や台風 19 号の大きな災害に見舞われた。東日本大震災では約３千 700 人の犠牲者を出し、住宅被害は７万４千戸のうち全半倒壊含め５万７千戸に及んだ。約 259 カ所もの避難所を開設し、最大５万 758 人が避難した。ライフラインのうち電気は１カ月半で約９割が復旧した。 （１）東日本大震災の体験と教訓 新聞社に勤めていた私は激しい揺れに驚き、机の下に隠れようとしたが、机の下は狭く頭だけしか入らなかった。地震に備えたオフィス環境の見直しが必要だと痛感した。１階にあった自家発電機は津波で使用不能になった。津波を含めた水害への備えとして、重要なものは２階以上に置くよう考えてほしい。 翌日には、町内会役員が、住民を社屋に避難させてほしいと要請してきた。大災害でありすぐに了承した。ただし水も食料もなく、自分たちで調達してもらった。大災害に備え、自治会と民間企業の連携に取り組んでおくことも重要だ。 災害は、頭でわかっていても実際に起きたときは正しい行動は難しい。災害を自分事として備えてほしい。 （２）自治会、市民の役割と課題 市民・自治会に期待される役割として、災害前は防災意識の向上と知識・スキルの習得、自宅の耐震診断・補強などが挙げられる。災害発生時は、率先避難や要支援者への対応、被災現場からの救助、避難所の開設運営等がある。復旧期はまちづくりへの意見、災害公害住宅入居者との関わりなどが課題となってくる。 私たちの町内会の地区は津波で大被害となり、町内会が消滅した。５年ほど前に復活し、私も役員として活動している。役員に防災士が４人いて、津波避難訓練やハザード

	マップ勉強会などを行い、災害公営住宅との交流もしている。 　石巻市の多くの自治会を見てみると、さまざまな課題が浮かび上がった。その対策としては、自治会での防災勉強会や訓練、防災アプリの活用、防災士の育成などがあげられる。しかし今、全国的に自治会役員のなり手が不足していることが最大の課題だ。 （３）最後に 　防災力とは、イメージする力・つながる力・諦めない力、と言える。災害が発生したときにどんな被害あるのかをイメージすること、それによって自分の身は自分で守り、その上で隣近所が助け合い、生きることを諦めないことである。 　私は新聞記者だった。震災を伝え続けることが支援への恩返しだと思い活動している。
開催地より	ご自身が東日本大震災に遭われた経験から有事の際に発生する様々な問題についての教訓をテーマに大変貴重なお話をいただいた。当時の悲惨な被害状況やその教訓などを風化させることなく伝承していくことは、災害が激甚化する今、とても重要なことであり、参加者の防災意識の向上につながった。

開催地名	京都府京田辺市
開催日時	令和６年１月 17 日（水）　13：30 ～ 15：00
開催場所	京田辺市コミュニティホール
語り部	大内　幸子（宮城県仙台市）
参加者	地域住民、防災士、市職員　79 名
開催経緯	本市では、地域住民の防災・減災の意識向上を図るため、自主防災組織の設置促進、育成助成や地元での出前講座等を実施しているが、近年地域の防災を担う自治会や地域防災組織の役員・参加者に女性が少なく、災害時における女性視点（男性以外の視点）での避難所運営やその他防災活動等についての見識が不足していることが課題となっている。
内容	（１）福住町の自主防災組織発足、歴史について 当時、二つの川に挟まれた福住町という地域に居住しており、水害に見舞われることが多い土地であった。過去の被災の経験から 2003 年に福住町独自の自主防災組織を発足し、それが今日のいわゆる『福住町方式』となっている。 被災した際に何よりも大事なのは、『住民の安否確認、そのための名簿』である。現在でも防災訓練の度に更新し続けており、防災マップを作成や、さらには近隣市町村を中心に災害時相互協力協定を結んでいる。大災害が発生した場合には、過去の経験から災害の被害が大きければ大きいほど、外部からの救援は遅れてしまう。その教訓を経て、いざという時には、自分達の事は自分達で守ろうという思いで協定を結んだ。 （２）東日本大震災時の追憶 2011 年 3 月 11 日の震災では、発生した津波で命を落とされた方が殆どであり、また災害関連死が多い。発災当日、近隣の住民が無事に避難できたのは、定期的な防災訓練実施の他、安否確認のための名簿のおかげである。特に『避難行動要支援者』の安否確認に関しては、以前から担当を決めており、本部をすぐに立ち上げることができ、30 分ほどで確認が取れた。地域の小中学生も無事避難ができていたのも普段からの訓練の賜物である。 しかし、インフラ・ライフラインの停止により普段通りの事が全くできない、すなわちそれが大規模災害である。数十年前の宮城県沖地震の経験から備蓄品等の準備はできていたが、帰宅困難者を含む 2000 人近くの方が 500 人収容の指定避難所・高砂小学校に集中し、足の踏み場もない状態での避難であった。また当日はメディア等の情報が閉ざされ、被災の全体像が分からず状況の把握にも時間を要した。避難所ではトイレの問題

	点も浮き彫りとなった。設置に関してはいち早く避難所に仮設トイレを設置できたが、和式のトイレであったために、足の不自由な高齢者にとっては負荷が掛かる問題があった。ただ学校が避難所になっているところは、プールがあるためプールの水を使いトイレは辛うじて使用できたという状況であった。 （3）被災して感じ学んだこと 災害が大規模化すると公の場の人も被災するため、公的な支援の供給が追いつかず公助には限界がある。自分の命や身近な人々を守るための自助、隣近所や地域社会の人々を助ける共助が重要であると痛感した。普段から訓練していても実際の災害では、予期しない状況や困難に直面しうる。また災害時には女性は、社会的な役割や身体的な特性の違いから災害において異なるニーズや課題を抱えている。そのため災害対策においては、女性の声や要望を反映させながら、性別に関係なく全ての人々が安全に避難や救助を行える環境づくりが必要である。女性の視点に立ち、女性の参加や意見を取り入れる事により、包括的かつ効果的な防災・減災対策が実現すると感じた。 また過去の災害の記録は、石碑などの形で残されているが、これらの記録には時代や保存状態の影響により、内容の途切れや欠落が生じることがあり、正確な情報を得ることや災害の状況を理解することは困難である。そのため口頭での情報伝達は、過去の経験や様々な人の証言を通じて直接的な情報を伝えることができるので、やはり口伝することは重要であると感じている。そして災害時において専門的な知識がなければ行動できない。福祉、防災・減災などを学ぶべく、2014 年仙台市地域防災リーダー（SBL）養成に参画し、その後 2016 年より有志で「せんだい女性防災リーダーネットワーク」を立ち上げるきっかけともなり、地域に根差した活動、また大震災の教訓、人命の大切さをボランティアとして全国に発信し続けている。 （4）未災地の方、そして参加者に向けて伝えたいこと ボランティア活動、防災訓練や夏祭り等の楽しく面白いイベントを通じて、震災を経験していない子供から年配の方まで地域住民とのコミュニケーションの構築、普段からお互いの顔、存在を知ることも大事であり、顔の見える関係が減災に繋がる。 そして災害に備え、適切な準備をすることは非常に重要である。できるだけ行政に頼ることなく『地域の力』を最大限に活用することが求められる。実際、日本では他国に比べ自然災害が非常に多く発生しており、その割合は世界全体の約１割にも及ぶ。災害はいつでもどこでも起こり得るもの。それゆえ、持続的な防災・減災の取り組みを継続することは非常に大切である。これまでにも日本は多くの災害を経験してきたが、その

	中で学んだことを活かして将来の災害に備える必要がある。行政支援も重要ではあるが、地域の結束力、協力も欠かせない。地域が連携し情報共有し必要な準備をすることで、より強固な防災体制を構築することができる。私たちはいつか災害に直面するという事を肝に銘じ、地域力と持続的な備えがあれば、いつか役に立つ日がくると考える。
開催地より	東日本大震災の経験談、自助・共助の重要性、福住町の取り組み等の具体的な内容についてお話を伺うことができた。 防災・減災対応という場で、男性・女性が互いに足りない目線を補っていくためにも、地域住民への防災意識の向上と併せ、女性の参画促進に努めていきたい。

開催地名	京都府京丹後市
開催日時	令和５年７月 27 日（木）　19：00 ～ 20：30
開催場所	京丹後市峰山総合福祉センター　コミュニティホール
語り部	柳迫　長三　（広島県広島市）
参加者	地区役員、自主防災組織役員、地域住民　129 名（オンライン参加者含む）
開催経緯	本市では、ここ数年では大きな災害がなく、防災に対する意識が地区により、温度差がある状態であることが課題となっている。 また、本市は高齢化率が非常に高く、地域でどのような体制づくりをすれば、全員を取り残さない避難行動がとれるかという点が課題となっている
内容	（１）　広島で発生した自然災害について 広島は山が多く、山の上や山を切り開いて宅地、山の麓に住宅が密集しているという地域特性がある。地質的にも大量に雨が降ると土砂崩れが起きやすくなっているため、多くの人が度々災害により亡くなっている状況が起きている。定期的な大型豪雨により、土砂災害や豪雨災害で有名になってしまった程である。生きているうちに助けるために、倒壊しうる家屋は立ち退き避難、そして土石流の流下方向から離れれば被害は軽微となる。　西日本豪雨災害では、豪雨による土砂崩れと川の増水による洪水災害が重なり、大きな被害を受けた。よく家の２階に避難するという話を耳にするが、災害弱者である高齢者は自力で動けない人も多く、２階にあがれず、水没して亡くなってしまった高齢者が多かった。 （２）　防災の課題と対応策について いざというときに地域で一体となって連携をするために、地域の自主防災組織をしっかりと機能させる必要がある。当番だから仕方なくという意識の低い人や高齢者だけの集まりにせずに、若い人を参加させるために小学校の子供会や PTA を活用し、防災会の会員の立候補者を募ることや、地域の回覧板で防災ボランティアを募集したりし、やる気のある若い人を少人数からでも集めることがとても大切である。 小学校高学年での総合学習(40 時間)を受け持ち、地域パトロールや避難所の開設の手伝い等をしてもらい、中学生や高校生で防災士の資格をとってくれる人もいた。 予算については不足してくるが、基本的には行政をあてにはせずに助成金で賄っている。助成を受けやすくするために防災会を法人格にして一般社団法人を立ち上げた。助成により 400～500 万円相当が割り当てられ、避難所の道具もその予算で揃えることができた。大学教授にアドバイスをもらい、避難者の健康管理をスマートウォッチで電子化することや、受付にパソコンやセンサーを置いて防犯対策も進めている。 災害時は歩いて避難するよりも車を使って避難する人が多いことから、車両避難所の設営も必要である。普段はキャンプ場として利用している広い公園を、いざというときに車両避難所として役立てることにしている。

	（3）地域ぐるみの防災 防災は地域住民が主体となって活動していくことが重要であるため、顔が見える関係性作りを意識することが大切だ。わがまち防災マップやタイムラインの作成のほかに、要支援者避難支援のシートを各世帯に配布し、個人情報にも留意しながら個別計画をたてている。 大人だけで防災活動をするのではなく世代を超えた防災教育を意識づけている。小学生の総合授業や中学生の課外授業などで、意識づけをすることで、子供から家庭へ防災意識を起こすことを狙いとしている。鯉こいキャラバンやキッズ防災士の育成に力を入れ、防災コンクールや防災甲子園などで表彰をすることで、自分の頭で考え主体性をもち、将来を見据えて地域に貢献できる人を育む活動を行っている。 大人の防災教育をすすめるためにも、また、防災会議の日程も勝手に決めずにアンケートで回答をしてもらい、都合を合わせるようにして参加率をあげ、役員が主導になるように気を付けている。 （4）まとめ 防災は地域づくりの核となっており、関係性づくりをして組織を作らなければならない。そして組織の中で女性の登用は大切である。 また防災情報の配信にについてLINEのようなシステムや、災害時に救援者を呼べるシステムを構築中である。 被災で一番大事なのは、関連死を防ぐことなので、避難所の設備や備品・鍵の管理、避難者の体調管理・防犯対策までを体制化して避難生活を辛いものにしないようにしていく。
開催地より	子どもの防災意識が高まれば、家族、そして地域へと伝播していくというお話がとても印象に残りました。本市の防災訓練では、大人のみで訓練をするという地区が多く、子どもも参加しやすい取り組みを推進していく必要があると感じた。

開催地名	京都府大山崎町
開催日時	令和６年２月 18 日（日）　14：40 ～ 16：00
開催場所	大山崎町立中央公民館
語り部	山縣　嘉恵　（宮城県東松島市）
参加者	自主防災組織関係者、自治会関係者、町内在住の方　30 名
開催経緯	令和元年度より大山崎町の地域防災の要として「自助」「共助」の重要性を地域全体に広め、防災活動の活性化に寄与する人材を育成することを目的とする「大山崎町防災伝道師養成講座」を実施しているところであり、その講義の一環として、災害を経験された自主防災組織や自治会の方々の経験や教訓等をお聞きすることができれば、より実りのある講義となる。また、令和元年度に町内の自主防災組織相互の連携を強化することを目的に「大山崎町自主防災組織連絡協議会」が設立されたが、活動や事業に関するノウハウが不足している。加えて、高齢化に伴う若年層への災害伝承が課題となっている。
内容	～備えとまちづくり～ （１）東松島市について 2005 年に、矢本町と鳴瀬町が合併して東松島市となった。東日本大震災では津波で 1267 棟が流出し、市街地の 65%以上が浸水した経緯がある。 『おさとう山』について、1999 年に佐藤善文さんという方が、いつか来る地震の為にと、私費を投じて山を買い取り、山小屋や東屋を整備し備えてくださっていた山である。佐藤さんのご家族も懐疑的であったが、発災時には 70 人以上が『おさとう山』に避難し、多くの命を救った山である。これを受けて地元の方々は、さとう山の事を、敬意を込めて『おさとう山』と呼んでいる。 （２）あの日の事（津波からの避難） 野蒜海岸から約 600m 地点の自宅で被災した。津波がくるまで、まだ時間があると思い込み、義母を自宅に残し子供を迎えに小学校へ、地区センターに子供を置いて義母を迎えに自宅に戻る途中、近所の方から、津波がくるから早く逃げなさい。と言われ、地区センターから小学校に避難した。校舎１階部分は完全に浸水し、２階と３階で避難生活となった。 避難生活については充分な物資も無い中で、山崎パンのドライバーが、被災を受け納品できないだろうと判断し、食パンを小学校に届けてくれた。子供やお年寄り優先で小さく切って分け合ったが、それがどんなに嬉しかったことか、今でも覚えている。避難してきた人の中には、食料を持参してきた人もおり全員で分け合った。避難する事が一番大事だが、あらかじめ用意をしておき､少しでも食料を持参する事も大事である。 発災直後は先ず、安否確認が大変ではあるが一番重要である。アナログな紙とペンで情報を書き出し、SNS 等を利用して拡散できれば、見た人は安否確認ができるというわけである。これは、安否確認においては、かなり有効な手段であると考える。

	（３）避難所運営について 　避難所の運営には女性の視点が大いに役に立ち、避難所運営では３つの教訓を得た。１つ目は衛生面の配慮と工夫である。例として土足禁止エリア、手洗い、マスクなどが挙げられる。２つ目は揉め事を防ぐ為の工夫として、情報の共有がいかに重要であるかを再認識させられた。最後にリーダーや役員さんを孤立させないということである。役職者だけで運営するのではなく、皆が一丸となって、皆で係を運営していくことが重要である。 （４）東日本大震災を経験しての思い 　反省すべき点としては、周知事実として避難場所は幾通りも知っておくことが大事であるということ。また津波からの避難を想定して、校舎の２階以上に避難する訓練をしていなかった事は、後悔が残る結果である。気付きとしては、家族で震災時の安否確認をすることである。 　待たせない、待たない、戻らない事が、避難時においては重要であるが、避難場所は災害により使えないところもある、ということも知っておくべき必要がある。地域の人と、常日頃からの挨拶などのコミュニケーションを取り、対人関係の構築も必要である。また車での避難も想定した訓練の重要性も必要であると考える。震災後は自主防災組織の強化、備蓄倉庫の見直しも行った。全国の皆さんの支えがあり、今がある。
開催地より	地震などの災害に直面した際の様々な課題や緊張感等を学ぶことができたため、今後「自助」「共助」の重要性を出前講座等で改めて地域に伝え、大山崎町の防災力向上に努めたい。

開催地名	大阪府大阪市
開催日時	令和５年 10 月９日（月）　13：45 ～ 15：15
開催場所	すみのえ舞昆ホール
語り部	草　貴子　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織、防災リーダー、地域住民等　98 名
開催経緯	大阪市住之江区は、川と海に面しており、台風・河川氾濫などの風水害や、南海トラフ巨大地震などの被害が想定される場所である。 災害時に一人一人が助かり、みんなで助かるために、日常からの「備える防災」を意識した地域の防災力を高めることをめざし、地域住民を対象とした防災セミナーを開催するに至った。
内容	**【講演テーマ】　～私の３.11 と明日の備え～** **（１）　紹介（市名坂東町内会）** 宮城県仙台市泉区にある市名坂東町内会は、加入数 186 世帯、今年で 16 年目を迎えている。役員９名が全員女性であること、設立２年目に集会所建設の為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である。そんな集会所は災害時の事も考え、ライフライン復旧は電気が早いと想定し、オール電化。対面キッチン、トイレに汚物を入れる黒いゴミ袋＋凝固剤、お子様連れも来やすいように絵本やおもちゃなど、主婦目線で用意している。 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ず、街をつくる為に人が集まる場所がなくてはならないと考え、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、そんな思いもあるからである。 **（２）　東日本大震災について** 買い物をしていたところ大きな揺れに遭遇、自宅に急いで戻る途中に、集会所の隣の公園に、町中の方々がぞろぞろ集まっている光景が見えた。集会所を開け、約 100 名避難してきたところ、外は吹雪となった。指定避難場所は２㎞先の小学校。移りたい人には移動の指示を出すも、強い余震もあり、皆さんこのまま集会所での待機を選択された。その後は４名の役員で段取り、会員も会員ではない人も受け入れ、避難者の中からリーダー・副リーダーを決め、町内会はサポートと言う形で運営していった。顔見知りではない方も多く、毎日、午前・午後にコーヒータイムを設け、交流を図るなども行った。

	各自が持ち寄った材料で調理するなど、また学生も何か手伝いをしたいと言ってくれ、寺子屋という形で子供たちの勉強を見てもらうことをお願いした。 思いがけない優しい行動、嬉しい言葉をかけてくれる人がいる一方、自分の権利主張ばかり言ってくる人もいる。トイレ清掃当番表を作成した途端に自宅に戻る人。地震のせいで子供がパニックになり、勉強ができないと訴えてくる人。女は黙っていろ、炊き出しをしていろと恫喝する人。テンションの高い中、言動は様々で、小さな事の積み重ねで、人の心や今までの関係性を壊してしまうこともある。今でもどうしたら良かったのか答えが出てない事もある。どんな災害よりも、非常時に垣間見える本来の人間性が一番怖い。頭で考える前に口から出てしまう言動は控え、その後の事を考えて発言、行動していただきたい。 **（3）　大震災を経験して** 町内会では、避難所も解散し、今後の改善点で町内会に未加入者をどうしていくかが課題となった。街づくりは人づくり、人と人との繋がりが大事と感じ、未就学児を持つ母子を対象に子育て支援「ずんだっこ」を週１回開始した。３人で始めた「ずんだっこ」も年間 1,500 名も利用してくれるようになった。また町内会のお祭りも、防災訓練等も行いつつ、３種類のお国自慢鍋や餅つきなども行い、関わりを深めていくのに役立った。 地域では、市名坂小学校区避難所運営委員会を２０の団体と共に発足し、負担金を頂ながら運営をしている。班構成では、女性コーディネーターを設け、女性の視点を大切にしている。相談しづらい部分にトイレがある。特に男性と比べ、女性は尿漏れ、生理など問題も多い。プライドを傷つけない為にも女性コーディネーターが細やかな配慮で、対応していくことが期待されている。 そしてあれから 12 年経ち、自助・公助への考え方も変わってきた。やってもらって当たり前ではない。役所だから、役員だから、決められた人だけで乗り切れるものではない。当事者意識が本当に大切である。 **（4）　防災と減災について** 整理整頓、食品の食べ残しをやめる、洗濯物をため込まないなど、出来ることをやっておくだけでも、防げるものがある、被害を減らせるものがある。離乳食、アレルギーがある方などはその準備、インスタントコーヒーやティーパックも張り詰めた状況の中で、ほっとした時間を過ごすことができる。避難所は自宅でもないし、ホテルでもない。避難してきた直後より、時間が経つにつれて、目に見える誰かの行動も気になっていく。誰かと一緒に過ごす安心感は大きいが、快適ではない避難所を前提に、来るべく時の備

	えを自分から行っていただきたい。 **（5）　まとめ** 多くのモノを失ったが、多くのモノを得たのも事実。規則、訓練、備蓄も大事だが、一番大事なのは「心」。これからどう生きていくか、恥じない生き方をしていって欲しい。 また地域防災で大切なことは、自分たちの特性を考え、オリジナリティーのある、身の丈にあったものを実践してくことである。そして健康な体を維持し、自分の為、大切な人の為に、防災・減災活動を継続していただくことをお願いしたい。
開催地より	東日本大震災の経験から、避難者による避難所運営の大変さや共助の重要性などをお話しいただき、震災に対する具体的なイメージを参加者に深めてもらうことができたと思う。災害への備えの必要性についての一人一人の意識を向上させ、地域の防災力を向上させるための啓発活動を今後も継続して実施していきたい。

開催地名	大阪府岸和田市
開催日時	令和５年７月 27 日（木）　10：00 ～ 11：30
開催場所	岸和田市役所職員会館
語り部	小林　勇　（宮城県東松島市）
参加者	岸和田市役所職員　60 名
開催経緯	本市においては、平成 30 年の台風 21 号の対応以来、大規模な災害は発生しておらず、当時の実災害を経験した職員が減少するとともに、新型コロナ感染症拡大防止に伴う防災訓練の減少・縮小も相まって、災害に対する体制及び意識が再び低下している状況である。今後は、実践的な災害対応訓練の強化と併せて、職員の意識改革や意欲の向上を目指した更なる積極的な取組が必要であると考えている。今回、東日本大震災の語り部の方のお話を伺い、大規模災害時の自治体職員の対応や心構え等について学びたい。
内容	（１）東日本大震災の概要（東松島市） 2011 年３月 11 日（金）14 時 46 分、三陸沖（震源 24km）で起きた東日本大震災は、多くの犠牲者が出た地震である。その数は、日本全体でみると死者 19,689 名、行方不明 2,563 名にも及ぶ。その中でも、津波の被害を大きく受けたのが宮城県東松島市である。当時、震度６強の揺れを観測し、5.77m、10.35m の津波が襲った。津波が去った後、町は浸水し壊滅状態となった。東松島市の面積が 102 ㎢の内 37 ㎢（36％）が浸水。うち住宅地（市街地）は 12 ㎢の内８㎢（65％）が浸水した。市民犠牲者は、死者 1,110 名、行方不明 23 名（2023 年４月現在）となった。これは、全市民の３％にも及ぶ。被害は人的被害だけでなく、家屋被害もある。全壊世帯 5,513 棟（うち流失 1,264 棟）大規模半壊 3,060 棟、半壊世帯 2,500 棟、合計 11,073 棟（全世帯の約 73％）が被害を受け、もちろん、避難者も多く、最大 15,185 名、避難所は 106 箇所を設置した。これが、東日本大震災の東松島市の実態である。 （２）発災から 48 時間の対応状況 14:46 地震が発生し、14:47 に市災害対策本部を設置。速やかに本部が設置に至ったのは、ちょうど市では定例議会中だった。職員が市役所にいたこともあり対応が可能であった。対策本部設置後 2 分で J-ALERT 連動の大津波警報を発令。14:58 には第 1 回災害対策本部員会議が開催され、被害状況の収集が始まる。地震が発生して直後は、電話回線、インターネット共につながっていたが、地震発生から 54 分後に来た津波により不通となる。不通後は、無線に切り替え消防、警察、その他施設との情報収集を開始。また、

	停電にもなり、非常用発電に切り替えることにより本部の電力を確保した。 津波が去ってから 15 分後には次々と被害情報が入り始めた。救助依頼、行方不明者捜索依頼の連絡が相次ぎ対応に追われる中、避難者数は 3,300 名にもなり、20:30 には約 5,500 名もの避難者でていた。 翌朝、自衛隊・消防団による人命救助が始まる。重ねて行方不明者の捜索も始まった。同じころ、市長の指示で市民体育館を遺体安置所とすることが決まる。1 人目の遺体が運ばれてきたのが 5:27、そこからたくさんの犠牲者が運ばれてくると 1 日で 99 名になった。東松島市では、3 月 11 日から翌年の 9 月 7 日までに 1,059 名もの遺体を収容している。棺の数には限りがあり、不足すると警察から死体袋、それもなくなると毛布やブルーシートで対応することとなった。 中には、「どうして私の家族だけブルーシートなのですか」とお言葉をいただいた。当時は冬であったが、何日も遺体を体育館に収容できるわけもなく、自衛隊の協力もいただき仮埋葬として土葬をする運びとなる。その数は 369 体。避難者の数がどんどん増え続け、食料・飲料水も不足し始めると他県などから支援物資が届くようになる。 この時に感じたのは、職員の替えはいないということ。日中は災害対応に追われ、数時間仮眠を取ったら、食料などの積み下ろし作業をした。この作業だけではなく、避難所の運営スタッフとしても職員を派遣した。 また、被災地の日中は、人がいなく空き巣、金融機関 ATM から窃盗などの犯罪も起きた。 （３）発災から 24 時間以内の対応と教訓（対策） 災害時に応急対応に大きく影響を及ぼすのが、被害情報収集となる。通信のインフラダウンにより携帯電話、固定電話、インターネットは不通となるが、無線機は有効であった。特に移動系無線機を各所（避難所、消防団、防災関係機関など）に配備が必要である。次に、停電による給電対応は、優先順位の高い場所（対策本部、防災放送室、電算室）は非常用発電で対応し、そのほか避難所については太陽光や風力発電による備えをしている。また、昨今ではトヨタ、日産、三菱などの自動車販売店と被災時における給電可能車両（EV,PHEV 車）の使用協定を締結した。 断水で分かったことは、上水道管は弱く、下水道管は強いということ。対応として、飲料水の備蓄（12,000 名×３ℓ×３日）と自衛隊による給水支援にて対応。停電、断水が発停すると水洗トイレが利用できなくなる為、マンホールトイレにて対応することとした。地震に強い下水道に直接排泄する仕組みになっており、設置も簡単である。これを 16 箇所、137 基設置した。

	避難所運営は職員の人員に限りがあるため、住民との連携を取ることとした。地域避難所ごとに担当員を指名し、地震発生時は自動的に避難所へ参募し開設する。震度５弱で２名、震度５強以上の場合４名（内１名女子）を指定。避難者が多ければ多いほど、避難期間は長引き、女性目線が必ず必要になる。 津波では、多くの物資が流失してしまったことから、不足が出てしまった。これを踏まえ、約 1500 ㎡（１箇所）、約 40 ㎡（24 箇所）の備蓄倉庫を設置することとした。 職員の心のケアため、メンタルサポート体制を確保することとした。 市役所 OB に協力を依頼し被災時の窓口・電話対応の担当を依頼。ほとんどが市民からの苦情対応となるため、窓口対応が減るだけでかなり職員を守ることができる。 災害はいつか来る。それが、明日か１年後が、100 年後かはわからない。無理のある対策（備え）は続かないので避けて、持続性のある備えが必要となる。今一度、職員、市民一人一人が防災意識を考え直し、1 人でも犠牲者が出ない平和な街づくりを目指している。
開催地より	東日本大震災の被害を直接被った宮城県の職員の方の語り部のお話は、立場を置き換えて、現在の本市の体制で同規模の災害が起きたら適切に対応できるか、などを自問自答しながら集中して聞くことができた。 本市の体制としては、災害対応が長期化した場合などについて本気で検討するような取り組みがないため、本当に考えさせられる内容だったと思う。 今後の危機管理体制の方向性について検討する際に役立てていきたい。

開催地名	大阪府泉大津市
開催日時	令和６年１月 24 日（水）　9：45 ～ 11：30
開催場所	泉大津市立楠小学校　体育館
語り部	丹野　祐子　（宮城県名取市）
参加者	児童５年生、担任　80 名
開催経緯	東日本大震災から 13 年が経とうとしている。現在の小学生は、東日本大震災を経験していない世代である。しかし今後数十年で、南海トラフ地震が発生すると言われており、過去の大地震を風化させることなく、学びを深め、そして防災意識を高める機会を作りたいと思い、開催に至った。
内容	東日本大震災が教えてくれたこと （１）閖上の記憶（２時限目） 閖上地区は、川や田んぼが広がりとてものどかで平らな土地である。東日本大震災のあの日は、娘の中学校の卒業式の日でもあり、中学一年生の息子と３人で閖上中学校にいた。卒業式が終わり謝恩会で皆とお弁当を食べたあとおしゃべりをしている時に、地震は起こった。揺れては止まり、揺れては止まりを繰り返し、時間で３分間も揺れが続いた。初動の揺れから１時間６分を経過した時、なんと９メートルの津波がやってきた。東北に住んでいるので地震後に津波が来るかも知れない、ということは事前に認知はしていた。が、知っていただけ。経験をした事がないから理解すらできていなかった。例を挙げると、赤ちゃんが暑い冷たいという感覚を経験した事がないために、何も考えずいろんな危険なものに触れてしまうのと同じで、津波が来たらどうするべきか認識できていなかったのである。皆で散り散りになりながらも２階、あるいは３階へと避難した。その時に娘の姿は見えていたが、息子の姿を目視で認識することはできなかった。必死に声を上げ捜しまわったのだが、次に息子と再会することができたのは、２週間後棺に入って眠っている状態であった。 助かった人たちは、日本のみなさんの協力により、いろんな援助を受けながら過ごすことができている。だが亡くなってしまった子どもたちの、生きた証すら全て津波が呑み込んでしまったのである。 そこで私は、そんな子どもたちのことをずっと忘れてほしくないと『閖上の記憶』を立ち上げ慰霊碑を作り、いつまで経っても誰であっても、あの日の事を語れる場所を作ったのである。 あの日から７年後、同じ地域に新しい家を建てたが、そこには息子の部屋もあるのだ。いつも読んでいたマンガの続きを読ませてあげたくて、息子の姿が見えなくなってしまったあの日からずっと待ち続けている。 今後、このような悲しいことが起こらないように、１件でも被害を少なくするために活動を始め、いざという時のためにも日頃から大切な人の命を大事に、ご両親を大切に

	生き続けてほしい。 （２）質疑応答（３時限目） 避難所での生活は１か月以上にわたり、身内だけでなく地域の方々と１つの毛布を２人で分け合い、雑魚寝を強いられるなど非常に過酷な状況の中、自衛隊が炊き出してくれた温かい食事を頼りに、毎日がれきの中に身を置き行方不明者の捜索に従事する日々であった。そんな日々の中で、息子の友達が元気に過ごしている姿を目にすることは、とても心的に辛く、災害がもたらす不安と共に他者の元気な姿に心が揺れたのである。 地震に追い打ちをかけるように到来した津波は、本来であれば大きな建物や山にぶつかって海へと戻っていくが、遮るものがない閖上地区においては、津波がどこまでも進み大きな打撃を与えた。街を飲み込んだその後、閖上地区は閉ざされてしまい国から家を建てる許可が出るまで約７年もの歳月を要したのである。 現在も尚、2000 人以上の行方不明者がいることについては、非常に残念なことあるが、少しでも早く多くの方が無事に見つかってほしいと心から願っている。 被災当時、救援物資が３日後に到着したという経験から、３日分の水や食糧などを緊急時に備えて準備しておくことが重要であることを学んだ。自分や家族の安全を確保するためにも、予め災害に備えておくことが重要であると共に、被災地への迅速な支援がいかに生死を左右するのか。ということも重ねて痛感したのである。中でも支援物資で一番助かったのは意外にも着替えであった。災害の中で清潔な衣類を手に入れられたことは、心身の安定に大きな影響を与えたと考える。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部様から、被災状況やその時の行動について、子どもたちにわかりやすく伝えていただいた。また事前学習していた子どもたちからの質問にも、一つ一つ丁寧に答えていただき、深い学びに繋がった。今後は、より防災の意識を高め、備えの強化ができるようにしていきたいと思う。

開催地名	大阪府枚方市
開催日時	令和６年１月 30 日（火）　14：30 ～ 15：30
開催場所	輝きプラザきらら　7 階たまゆらイベントホール
語り部	山縣　嘉恵　（宮城県東松島市）
参加者	市危機管理対策推進課、地域住民(コミュニティ協議会、自主防災組織の代表者）100 名
開催経緯	本市は、自主防災組織が 45 組織結成されており、避難所設営・運営に関する訓練や、防災意識の向上に関する訓練については定期的に実施しているが、１～２年で役員交代となる組織が多いことから、継続して避難所設営・運営訓練を実施し、市民や自主防災組織が、自らの地域の避難所を設営・運営するという意識の向上を図る必要があるため。
内容	『そなえとまちづくり』 （１）東松島について 2005 年に矢本町と鳴瀬町が合併して東松島市となった。ブルーインパルス航空自衛隊松島基地がある町として有名である。市民協働のまちづくりを始め、東松島市まちづくり基本条例で行政区長制度、町内会の制度を廃止して地区自治会制度にしていくという準備の中で震災に見舞われたが、復興に向かって非常に機能した経緯がある。この自治会制度のおかげで 2017 年に市内で 69 もの自治会が発足したのである。人口が震災前は 43000 人から震災後 38000 人へと減少した。地域自治組織で１番大きな役割を担っているのが、市民センターになり地域自主防災の拠点になり、また避難所にもなり機能しやすくなった点だ。 （２）あの日のこと 自宅は野蒜海岸から 600ｍの地点に位置していた。家は津波が直撃したであろうと分析され、案の定土台にだけになっていて流失という被害であった。地震発生直後、夫は職場、息子は小学校、義母は離れに居た位置関係であったため、まず義母に息子を迎えに行くからと避難準備の警告を告げ小学校へと向かった。小学校で息子を引き渡してもらい地区センターに到着後、息子をおいて自宅へ義母を迎えに行くが、途中近所の男性から津波が来ると言われ、改めて緊張が走ると共に自分の中の避難のスイッチが入り、その男性も一緒に自宅に来てくれて有り難かった。自宅へ義母を一目散に迎えに行った後、義母の実家までは車を使って移動した。そこから徒歩で地区センターへと向かい息子と再会。その後小学校へと避難した。このとき時間にすると 15 時 40 分頃であった。小学校の体育館の外にいたが、津波を認識して急いで校舎の 3 階へと駆け上がり、かろうじて助かった。野蒜海岸では 10.35ｍ、野蒜小学校は海岸から 1.2 ㎞の地点で 3.5ｍの津波が押し寄せた。 （３）避難所生活から学んだ事 そもそも指定されている避難場所は、設備的な問題や備蓄など運営は大丈夫なのか。という再確認や重要性、地域住民が主体となって動くこと、役員さんが発災時に揃っている確証は一切ないため、避難所へのアクセスや備えが大事ということに気づいた。 発災直後の安否確認は大変ではあるが最も重要なことである。アナログではあるが、

	紙とペンは役に立つ。また震災前から顔の見える関係性の構築や、地域の女性の情報通な性格が安否確認にかなり役立った。だが、避難所は常に物が足りないので揉め事を防ぐためにも情報の共有はかなり大切である。また物資が足りないので他に避難出来る場所がある人は、別で避難しようという『分散避難』の意識、物資を配る際には女性の視点を生かすことも重要である。他、衛生面の配慮と工夫としては、感染症予防として土足禁止エリアを作ることや、リーダーや役員さんを孤独にさせないような、皆に情報の見える化が大切である。 （4）震災を経験して思ったこと 先ず反省点として、発災前に避難場所を幾通りも認知できていなかったことが挙げられる。次に後悔、津波避難はより高台へ。という認識を甘く考えており、津波からの避難想定で校舎の 2 階以上に避難する訓練を、学校と地域で一緒にしたことがなかったために、340 人が避難していた体育館では 13 人もの尊い命が失われてしまった。最後に事前に備えること、意識することが重要である。マニュアルの共有と確認も必要であるが、家の中の地震対策、家具の固定や高いところに物を極力置かないこと。避難時に待たせない、待たない、戻らないということ。避難場所は災害ケースによって、使えないところがあると知っておくことも重要である。また普段からコミュニケーションを取り、より密な関係性の構築が大事である。いざという時に挨拶もしない人に助けてもらえるほど、冷静な判断ができるとは限らない。以前から津波避難の際は、車での避難は好ましくないとされているが、車を利用した避難も想定して訓練や、学校と地域と連携した訓練が必要である。 （5）命を大切に（総括） 東日本大震災の教訓から市が行ったこととして、津波シミュレーションによる防災集団移転の促進事業、避難所の場所の見直しや自主防災組織の強化、備蓄倉庫の見直しなどが挙げられる。命を守ることを最優先に、日々コミュニケーションを取ること、関係性の構築がかなり大切だと感じた。
開催地より	東日本大震災を経験された語り部から、東日本大震災の被災状況やその後の行動、その行動等への反省点や備えの大切さなどについて、具体的なお話を聞くことができた。本市には津波の被害想定は無いとは言え、非常に参考となる話が多く、参加者も大いに満足しておられた。講演で学んだことを、自主防災組織で行う訓練等に取り入れ、より実践的な取り組みを行い、地域防災力の向上に繋げていきたい。

開催地名	大阪府泉佐野市
開催日時	令和５年 11 月２日（木）　10：45 ～ 12：25
開催場所	泉佐野市立長坂小学校体育館
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	４～６年生児童、教職員　150 名
開催経緯	本市における小・中学校では、防災教育を命を守ることをベースとしながら、災害発生の理屈を知ることや、備え方を学ぶこと、災害発生時の対処の仕方等を学ぶこと等をめざして、各校にて発達段階に応じて学習を位置付けて取組みを進めている。一方で、今後の防災活動の重要な担い手となる子どもたちに、南海地震等過去の災害による被害や経験を伝承していく機会は、地震発生からかなりの年月が経過していることから、経験者の減少や高齢化から活動が困難な状況があり課題となっている。
内容	（１）はじめに なぜ自然災害が起こるのか。それは地球が生きているからであり、東日本大震災は大人でも立っていられない程の揺れが２分以上続いた。地球と共に生きていくためにも、普段からの備えと準備、そして常に考えたことを行動することが大切である。 （２）東日本大震災の経験を通じて 普段から地震に対する備え・準備が必要である。地震発生時の被害を想定して、例えば水・食料等の備蓄量（１週間分程の目安）や家や部屋の中を普段から整理整頓しておくことが大事。また、登下校時は、ブロック塀なども凶器になる事がある。東日本大震災の際は、道路が２メートルほど割れた所もあった。 また寝ている時に地震に遭遇したら、布団にくるまって、ダンゴ虫の状態になり、枕元に防災用品６点セットを用意して欲しい。 ① 靴下 ② 厚底スニーカー：ガラスなどが割れても家の中を歩き回れる。 ③ 携帯ラジオ（イヤホン付けたまま）：停電でテレビなどが利用できなくなっても、情報収集ができる。またイヤホンをつけたままであれば、両手が塞がることもない。 ④ 防犯ブザー：笛はずっと吹き続けなければならないが、ブザーは電池がなくなるまで音は鳴り続ける。 ⑤ ヘッドライト：両手が塞がらない。また懐中電灯だと一人一台はないかもしれないし、居間・トイレなど家族内での個々移動にも便利。 ⑥ フード付き雨具：傘は必要なく、カッパが便利。防寒にも対応できる。 また、家族に自宅近くの避難経路、場所を確認することが重要。（家族が知らなければ地域の防災担当に確認）地域の一員として、何か出来るか常に考えて欲しい。

	（３）避難所設営模擬体験 長坂小学校の４・５・６年生の生徒がそれぞれ受付班・物資班・炊出し班・設営班・避難誘導班・受付班・情報班・衛生班・総務班に分かれてそれぞれの役割で行動した。当時の新聞記事を張り出し、収納スペースの確保やシートの設営、避難民の誘導対応等、各生徒は講師のアドバイスを受けて取り組んだ。45 分という限られた時間で出来るかは全員の協力が必要であり、上級生のリーダーシップにかかっている。 （４）最後に 災害時の対応における約束事として「いつも皆が助け合い協力して、命の大切さと思いやる気持ちで仲良く暮らし災害に勝ちましょう」と伝えて皆で唱和し、日常の生活でも進んで行動しましょうと唱えた。普段から防災に関する備えを行い、災害にも負けず勝ち進んで欲しい。
開催地より	防災についての基本的な考え方を、児童が想像しやすい実生活の一場面を例にしながら教えていただきました。また、減災の観点からも普段の整理整頓や備えることの大切さを伝えてもらいました。後半では、児童たちが実際に避難所を設営する活動がありました。 万が一の時に「子どもにはできない」ではなく「自分たちでもできる」「自分たちが支える」といった災害に立ち向かえる自信がついたと思います。

開催地名	大阪府和泉市
開催日時	令和６年１月 27 日（土）　10：00 ～ 12：00
開催場所	和泉市役所　別館
語り部	糸日谷　美奈子　（千葉県千葉市）
参加者	町会・自治会、各自主防災組織、女性消防クラブ、消防団　100 名
開催経緯	和泉市では阪神淡路大震災以降、毎年防災とボランティア週間付近の土曜日に防災についての講演会を行っています。震災の教訓を生かすべく、自助・共助・公助について、市民の防災意識の向上を目的として開催しております。
内容	（１）あの日、東日本大震災当日の状況 平成 23 年３月 11 日、午後 14 時 46 分、三陸沖を震源として発生した地震が釜石東中学校を襲った。学校では終礼を終えて、部活動の準備中で皆バラバラの場所にいた。校内放送も使えず、いつもとは違う状況で避難が始まった。先生自身は避難できず、うろうろしているところに過呼吸の生徒がおり、先生も肩を貸してと声をかけられて避難を開始した。学校から 800m離れた第一避難場所へ。その後、第１避難場所から 300m～400m離れた第２避難場所へ。地震発生から 30 分経過した頃、いつもの避難訓練では第２避難場所が最終目的地になっていたため、到着した時はほっとしたのを覚えている。 が、津波を認識した近くの先生が「逃げろ、死ぬぞ」と叫んだため、皆パニックになりながらも、さらに高台へとバラバラに避難をした。自分の命を守ることを必死に努めた。国道上の高い位置で立ち往生し、訓練では避難した後、どうするかを決めていなかったため話合いが続き、一週間前に開通した有料道路を歩き釜石市役所の脇にある廃校になっていた中学校の体育館へと移動した。到着した時には、当たりは既に真っ暗になっていた。そこで小、中学生・保育園児、地域の方合わせて約 2000 人が、バスケットコート１面取れるくらいの広さの体育館で３月 11 日の夜を過ごした。 （２）震災２日目以降の避難生活を通じて 廃校になった体育館からさらに内陸の中学校へ避難場所を移した。避難した時は避難所が開設されていなかったので、避難所の運営と保護者への生徒の引き渡しを同時進行で行った。情報発信はラジオを活用、避難所受付玄関にホワイトボード置き掲示板として活用した。結果として、これらの情報は口コミとなり広がった。 避難所ではルールを作り部屋ごとに班長を決めて運営する事となった。ライフラインはシャットダウンしてしまったが、自衛隊による支援（道路の復旧、発電機による電気の供給、炊き出しなど）、地域からの支援（布団、食料、生理用品など）、公助のおかげもあり、３月 15 日には衛生電話も設置され活用された。 4 月からは、土地を間借りして１クラス 60 人学級で学校も再開し、支援も制服・お弁当・文房具・ジャージ・修学旅行・部活のユニフォームなども普及していた。釜石の奇跡はただの奇跡ではなく、重大な学びがあったため、避難訓練以外に総合学習の時間を使って防災学習を行っている。津波について学ぶことで地域の中で手助け出来る、助けられる人ではなくて助ける人になろうということで、E・EAST（東中学校）、A・ASSIST

	（手助け）、S・STUDY（学習する）、T・TSUNAMI（津波）の頭文字を取ってEAST レスキューと名付けて、防災について学ぶことを始めたのである。 2010 年度にはボランティアと防災を掛け合わせた総合学習を行った。内容としては、地域のことは地域のスペシャリストに教わり、例えば過去の震災の石碑を閲覧し、また宮古工業高校の生徒さんには、模型を見ながら実際に触れてもらいながら学ぶことも。高校生から中学生へ、中学生から小学生へ学んだ事を伝え、文化祭などで劇にして保護者の方にも伝えている。 東日本大震災での被災を通しての学びは、津波が来たら、いち早く高台へ、自分の命は自分で守る「津波てんでんこ」、周囲に避難を呼びかけつつ、自ら率先して非難する「率先避難」、そして防災について、学んだ事をより多くの地域・人々に伝承していくことが重要である。学んでいたから当たり前にできたこと、決して奇跡ではない。当時を振り返ると後悔がたくさんある。ぜひ震災前の今、後悔しないため災害に備えましょう。 （３）最後に（総括） 災害の後、心理状況について人間は４段階の心理状況へと変化します。1 段階目に寒い怖い等の感覚はあるが、それ以外の感覚が麻痺するようなふわふわした状態に変化する。次にハイテンション（アドレナリン分泌の感覚）な状況に陥り、同じ体験をした人同士の全体感が強くなる傾向がある。その次が幻滅期と言われる、自分と他人との違いが垣間見え、非常に辛く苦しい時期へと心理状況が変化する。例として、荒れた環境やお金がない、食料がないなど他人と比較して不満が募り一番苦しい時期である。考える余裕がなくなるので、他人にひどい言葉を口にしたりする場合もある。最後に、希望を抱き前へと進む時期。人によって、すぐに前向きになれる人も居れば何年もかかる人も居るが、必ず希望を持って前向きに動ける時期は来るはずである。 つらい時期を抜け出すために、誰かの為に自分自身が一歩踏み出して動いてみると、心が救われるのでボランティア等にも参加すると、前向きになるきっかけになるはずである。また心を大事にする備蓄も大切である。防災や備蓄は楽しんでやる、難しく考えない、そうすることで防災が趣味にも繋がり、自分の好きな事から楽しんで防災に取り組み、災害に備えることが大事である。
開催地より	震災の過酷さが実体験から伝わり、平常時からの備えや訓練の重要性が参加者の心に響く講演でした。今一度、住民との協働により災害に強い街を目指して取り組んでまいります。

開催地名	大阪府四条畷市
開催日時	令和６年２月 25 日（日）　10：00 ～ 11：30
開催場所	サン・アリーナ 25
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	地域住民、自主防災　100 名
開催経緯	災害の少ない四條畷市においては災害伝承が難しく、市民の防災意識及び当事者意識を高めたいため。
内容	東日本大震災の経験から学ぶ日頃の活動と避難所運営 （１）防災学の考え方 自然災害はなぜ起きるのか。ということを先ずは考えていただきたい。地球は生き物であり、その地球で私たちは生かされている事が事実である。私たちには考えて行動する力があり、災害についても考えて行動することがとても重要である。 次に災害との共存について基本的な考えを周知しておく必要がある。自助・公助・共助の前段階の行動の中で危機感を持つことが重要である。なぜならば、相手は自然災害で、まさかと思われる不測の事態が充分に起こり得る可能性があるためだ。想定以上の備えをしていても足りないかも知れない。 自分の住んでいる地域の災害の被害想定を学び、それ以上に備えること、例えば停電、断水、ガスが何日止まるかなどが挙げられる。断水が１週間での想定ならば、２週間止まっても大丈夫なように水の貯蓄をしておくなど。どれだけ備えが出来るかが勝負のカギである。 （２）自助・共助とは具体的に何か 自助（家庭）において各家庭で事前に対策しておくべき例として、住宅の耐震、外壁の耐震、室内の点検、備蓄品（食料・飲料水は１週間分、その他防災用品の備蓄など）自家用車のガソリンをこまめに満タンにし、家庭での防災訓練・対策が必要である。非常持ち出し袋よりも重要な防災用品６点セットがありますが、靴下、厚底のスニーカー、ヘッドライト、防犯ブザー（笛より効果的、電池がなくなるまで音が鳴るため）、携帯ラジオ、フード付きの雨合羽でスニーカーの中には靴下を片方ずつ入れておく。これをリュックに入れて常に枕元に置いておく。とにかく想定以上の備えが大事である。 次に共助（地域全体で防災を行うこと）であるが、地域防災の『地域』とは、地域内全てを指す。家庭、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連する。日本は、小・中学校の学区体制が整っているため、学区ごとの防災が基本となる。従って、地域内の行政の様々な組織と連携するとともに、地域の学校との連携も必要である。特に学校は、災害時に指定避難所として開放されるケースがほとんどなので、学校での防災訓練の実施と、地域住民の参加が求められ、肝になってくる。 （３）避難所について

	避難所には一時避難場所、地域指定避難所、広域避難場所、福祉避難所など複数種類があるのだが、一時避難場所においては、地域の安否確認、自主防災組織の活動場所となっており、指定避難所が使用出来ない時の避難場所になっている。広域避難場所は大きな公園とか市役所、県庁などで帰宅困難者や指定避難所が使えない場合などに使われる。福祉避難所は高齢者施設やグループホームなどを指す。地域指定避難場所は大体学校であるが、地震と風水害では運営方法が違う。基本的には学校・行政は避難所運営には当たりません。そのため事前に自治体、自主防災組織、防災担当が話し合いを行い、避難所運営マニュアルを作成し図面に落とし込む作業が必要である。 避難所運営の役割としては、設営・受付・炊き出し・物資・衛生・警備・総務・介護・福祉が挙げられる。中でも、避難所において、いかに多くの避難者を受け入れることができるか、プライバシー確保ができるのか、など避難所設営にも充分な工夫が必要である。また避難所では、食中毒・ノロウイルス対策が重要である。段ボールベッドなどは便利ではあるが、むき出しのままではベッドが嘔吐などで汚れて使えなくなってしまった場合、それを片付ける作業をしてノロウイルスが蔓延してしまうので、ブルーシートで覆って使うなどの工夫が重要だ。避難所運営は便利、簡単、早い、楽、では運営できないのである。災害が発生したら便利、簡単、早いは非常に危険でデメリットが大きくなるという事を知っておくべきである。 （4）東日本大震災では 17 日間リーダーを務めた避難所では、中学生・高校生が毎日炊き出しのメニューを作成し、小学生が受付をしてくれたり、避難所の掃除をしたり、地域防災の備えが活き、様々な取り組みと地域全体の理解と協力で大震災を乗り切った。炊き出しにおいては、何時にどこで配布するかを掲示板に告知し、材料・調味料の内容も掲示する必要がある。なぜならアレルギーや宗教上の理由から食べられない場合があるためだ。
開催地より	日頃の防災活動は、各組織で訓練するのではなく校区内の組織が合同で行うのが良いということを説得力のある実体験と内容で伝えていただき、今後の避難所運営活動に通じるものがあった。 災害に備えるためにも、講演会など啓発活動を引き続き行いたいと思う。

開催地名	大阪府大阪狭山市
開催日時	令和６年１月 14 日（日）　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	菅井　茂　（宮城県仙台市）
参加者	地域住民、自主防災組織、自治会等　49 名
開催経緯	本市は、南海トラフ巨大地震発生時、震度６弱を想定され、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が課題となっている。
内容	東日本大震災から学んだ地域防災について （１）避難所について 南材地区には３ヶ所の避難場所が設けられ、総勢 1700 名もの避難者が集まった。その中でも南材小学校は震災当日（３月 11 日）の夕方から避難される人が増え、避難所開設にあたり先ずは運営委員会を作り、備蓄のクラッカーと水を配給し受け入れ体制を整えた。非常に多くの人が集まったので、避難所でのルールを決める必要があった。起床時間から食事の時間等を決めた。12 日の朝、避難者に避難所におけるルール事項を説明した。その中でも特に良かった事は『禁酒』である。他の地域の避難所ではお酒が許されていた所もあったが、そこでは避難生活が長引くほど特に飲酒した人のトラブルが多かったようである。そのおかげもあってか、秩序やモラルが保たれ大きなトラブルは見受けられなかった。教訓として、いち早く運営委員会を設置し担当者を決めることで運営がしやすくなる。一方、避難者の地域分けをしていなかったので安否確認に時間を要し、別の問題点も浮き彫りとなった。空き家泥棒も必ず発生するので、そういったことに対応する人（担当）も決めておけば良かったと学び、現在はもっと細かく役割分担するようにしている。 食事面においては、12 日の朝は 1200 人分のアルファ米おにぎりを提供した。その日の午後になると自宅や職場に様子を見に行く人も出てきており、体育館内の場所の整理が幾らかできるようになっていた。その後、備蓄庫の残りがほとんど空っぽになってきていたが周りからの差し入れによって、なんとか閉鎖まで食事を提供することができた。 また、コミュニティセンターについては、災害時には要援護者や災害弱者の方々のための避難所になる施設とした。小・中学校などの集団避難所とは違い、例えば過去に問題点として浮き彫りになった、非常食の備蓄問題や防災面強化の問題、災害弱者に対する扱いなど、完璧にクリアできてはいないが対策は講じられている。ただ今後もより一層、ブラッシュアップは必要不可欠である。

	（２）防災訓練について 町内会で防災訓練を行う際は、担当を割り当てており基本、担当は変わらずその部門に精通してもらえるよう考えている。 小学校で子供の引き取り訓練なども実施し、小・中学校と協力しながら今後も継続して防災について取り組む必要がある。 （３）今後の防災意識について 地域防災では、自分で自分の身を守る『自助』、地域の人々で共に助け合う『共助』が必要不可欠である。そのためには、自主防災連合会と各種団体及び各機関（区役所、消防、消防団など）との連携が大切である。総合防災訓練は地域と家庭・学校が一体となって行える行事なので、協力して開催し続けることが大切である。もちろん個人で今後の防災意識について考え直すことも必要であるが、訓練以上のことは実際の現場では行えないのが事実であるためだ。
開催地より	東日本大震災の当時の状況や避難所運営、防災訓練、現在の状況など、被災地の状況を踏まえた内容となっており、参加者の関心が高かった。この講演を受けて、学校や地域等と連携して、図上訓練や避難訓練などの実践的な訓練を強化していきたい。

開催地名	大阪府忠岡町
開催日時	令和６年１月 28 日（日）　10:00 ～ 11:45
開催場所	忠岡町ふれあいホール
語り部	菅原　康雄　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織　57 名
開催経緯	近年、全国的に様々な災害が発生していることから、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等が多いと考えられる。また、高齢化などの理由で、自主防災組織の活動が減少しつつある。今後の防災活動について考えるきっかけにするとともに、自助・共助の重要性を一人一人が認識し、明日は我が身という、災害に対する危機管理意識の醸成を図りたい。
内容	～隗より始めよ～ （１）福住町方式と減災とは 415 世帯 1117 名の福住町。役員 40 名（女性 40 名）の町内会の我らがやっていることは減災である。そのために日頃から訓練、協力体制、支援から支縁を行っている。福住町自主管理マニュアルを作り、家族構成名簿の作成、要支援者がすぐにわかるほど細かなシステムを作った。そのマニュアルの概要としては、役員には各担当の割り振りを決め、発災時に誰がどの要支援者のところへ向かうかなど細部に渡って取り決めている。防災訓練というと参加者が少ない傾向にあるが､『夏祭り』と言えば誰でも参加してくる。その祭りの中で防災訓練と称した催し物を組み込むことで、周知できるようになってきた。小・中学校も月曜日を代休にし、日曜日（休日）登校で家族参加型の訓練も行っている。私は獣医師ということもあり、動物を連れての避難の仕方や、避難所においての動物がいる意味、大切さなどを伝えてきた。 ３月 11 日の発災時、町民の行動のおかげで１時間のうち２回の安否確認ができ、災害対策本部にまで報告ができた。その他、できるだけ行政に頼らずに、町民はまず町内会の避難所へ向かい、隣接する公園に簡易トイレや瓦礫置き場を作るなど、初期の 10 日から 14 日の間は、自分たちで乗り切る、ということをやり切って見せた。まさに日頃の訓練と地域住民のつながりの賜物であった。現在でも『備える』､『頼れる』に強力な助っ人として災害時相互協力協定として交流し、他助として届けられた物資を他の被災者への搬送やメンタルヘルスケアを町として実施している。

	（2）まとめ 福住町では、災害がいつ来ても立ち向かえる力を身につけるために、防災技術を得ることが訓練だと考えている。止むことのない災害に、より強く危機管理意識を一人ひとりが自覚し、まずは自分が助かるための最善策を真摯に、考え貫くことを町民に伝えていくことが重要だと私は考える。防災については、今後も継続して町民に働きかけ、もっと皆がより必要なものだと認識、認知できるように、活動を続けていく。
開催地より	ご自身の体験談を交えながら、住民の危機管理意識を向上させること、自助・共助に力を注ぐことの大切さについてお話をしていただき、防災について色々と考える機会になったと思う。特に、避難所での身体的負担やトイレ問題等の疫病で、災害関連死が発生している点についても深く考えさせられた。 今後本町として、各自主防災組織の防災意識、防災力向上を目指すとともに、自助、共助の意識強化の取組みを進めていきたいと思う。

開催地名	兵庫県姫路市
開催日時	令和５年８月 29 日（木）　13：30 ～ 15：00
開催場所	姫路防災センター　多目的ホール
語り部	髙津　智子　（岡山県岡山市）
参加者	市役所職員　51 名
開催経緯	近年、姫路市では大規模な被災経験がなく、自治体職員の防災意識の低下や危機感の薄れがみられた為、講演を通じて全庁的な防災意識の高揚に繋げたいと思い開催した。
内容	（１）　平成 30 年７月の豪雨災害について 岡山県は、「晴れの国　岡山」とアピールしてきた。大規模災害の少ない県でもあった。 しかし、平成３０年７月豪雨により、倉敷市真備町は甚大な被害に見舞われた。５年前の７月６日の深夜、真備町では、小田川と支流の川が氾濫し、相次いで決壊、町の３割、最大約５ｍまで浸水した（浸水エリアはハザードマップと同じ）。真備町の人口の約 1 割にあたる 2000 人が逃げ遅れ、自衛隊等に助け出された。町では 51 名が亡くなり、そのうち９割が 65 歳以上の高齢者だった。避難しなかった理由を尋ねたアンケートでは、「これまで災害を経験したことがなかったから」「２階に逃げれば大丈夫だと思ったから」という回答が多かった。安全・安心の思い込みが最大のリスクだと痛感した。 （２）　避難所運営を通じて考えたこと。 ○マニュアルは通用しない（しかし、マニュアルは必要） ・「避難所運営は、本来市の職員の仕事」と言われるが、避難所に、行政担当者は一人かもしれない。（広域で地震が発生すれば…） ・地域の条件・リスクは様々である。 ・発災直後に災害ボランティアは入らない。 ・非常時は平時とつながっている。 ○人を救うのは人 ・人の命や生活を奪う災害に向き合ったときに、どう行動するか ⇒目の前のつらい思いをしている人のために、少しでも安定した環境を提供することができないか、救えないかもしれないけれど、寄り添うことはできるのではないか…。 ・正解はどこにもない中で、できることを、できる人が、できるときにする。 ⇒同時多発的に問題に直面し、判断を求められる状況。目の前に問題が表れたとき、誰が解決するのだろうと考えるのではなく、どうやって解決するかを考える事が大事。 ・動かないと何も進まない「Ｄｏ＆Ｔｈｉｎｋ」 ⇒「考える」と「実際にやってみる」の差は大きい。

	・リーダーとリーダーに協力する人が必要。チームで動くこと（組織）が大事。 ⇒私自身も教職員や支援団体等に助けられ、支えられた。チームの力を実感。 （３） 災害発生・避難所運営 ７月６日の夜、避難者が想定外の多さだったことで、教室も開放せざるを得なかった（学校防災マニュアルは通用しない）。７月７日の早朝に届いた支援食料は、人数分には到底足りなかった。食料の配給に長い列ができ、食べ物がないことがこれほど悲しく心細いことかと思った。断水によりトイレが詰まり始め、プールの水を運ぶ。電話・インターネットが遮断され、自分の携帯電話でしか、情報収集や児童の安否確認ができない状況となった。 教職員の協力により、避難所を安定に向ける。（教職員の勤務時間を６時間にして、二交替制にする）。避難所の学習室で、児童の災害遊びが見られた。被災後の子どもたちの心身の変化等を見逃さないよう、心のケアが大切であることを痛感した。11 日にエアコンが設置され、また、医療チームも到着したことにより、避難所の環境が少し改善。 避難所運営において、チームの力は大きかった。各種支援団体と毎日チームの会を開催し、問題を出し合い、その解決方法を検討し、実行していった。併せて、地域の方との会も行い、物資の配送やトイレ掃除、在宅避難者への連絡等を協力してもらった。 段ボールベッドを避難者や支援団体、教職員と協力して設置したことで、避難者の代表者を各設置場所からに選ぶことができた。それぞれの代表者を男性と女性の２名にしたことは、その後の避難者による自治運営組織（代表者会）においてよかった。様々な場面において、チームで動く成果を実感した。 （４） 「まさか」を「もしも」へ いつ、どれくらいの自然災害が起きるかは想定外、自然災害が起きたらどうなるかは想定内に…。想像力を高めて「もしも」に備えること、災害をイメージし、防災につながる行動を実践してほしい。 ①災害が起こったとき、災害ごとの緊急避難場所や指定避難所がどこにあるか知っていますか？ ②浸水想定区域や土石流警戒区域など、災害の種類ごとにハザードマップで確認できていますか？ ③災害が発生したときにどこに逃げるか家族で話し合っていますか？ ④日頃から防災について、ご近所で話し合う機会はありますか？ 上記の設問に対して、４つ全てできている人は０人。３つは 10 人ほど。２つがほとんどであった。④の問にある、地域での話し合いを進めてほしい。 学校防災マニュアルの実効性を高めるため、避難所の備品の置き場所や備蓄物品の見

	える化、備蓄倉庫の鍵の共有、職員の自宅の災害リスク・ハザードマップの確認、職員の緊急避難場所や連絡先のファイル化などを進めることが重要である。平時に、学校と地域と行政との協議をしてほしい。 （５） おわりに 西日本豪雨災害後５年と言う言葉をよく聞いたけれど、今は、「災害後」ではなく、「災害間」「災害前」かもしれない。いつでもどこでも誰にでも災害は起きる。想定外の中で災害に巻き込まれる。改めて想定範囲を広くしてほしい。大丈夫だろうと考えることがリスクマネジメントの最大の敵。リスクを見つけて、リスク対策を実行することが必要。憂いなければ備えなし。非常時は平時とつながっている。 防災教育は、直ちに成果の出る特効薬ではなく、漢方薬である。子どもたちが社会人となり、例えば、姫路市から出て、東京や四国、九州などで働くようになったときに力を発揮して、自分の命を守り、大切な人の命を守ることができるのではないか。地域ぐるみで防災意識を高める取組が必要。 避難行動を、「空振り」と考えるのではなく「素振り」の練習と考えて実行すること。災害を自分事としてとらえて、持ち場持ち場で備えてほしい。
開催地より	髙津様にご講演いただき、市職員として避難所運営にどのように関わっていくべきかを考える非常に良い機会となった。髙津様のお話は、実際に避難所運営に携わられて感じたこと等の経験談が豊富で、災害時の現場の状況をイメージしやすい内容でした。実際に受講者からも、経験談や現場の写真を用いた説明で非常に分かりやすかったという声も多かった。 今後も、このような講演会を通じて、市民や市職員の防災意識の高揚を図っていきたいと感じた。

開催地名	兵庫県明石市
開催日時	令和６年１月 17 日（水）　14：00 ～ 15：30
開催場所	明石市役所８階　806 会議室
語り部	蔵原　正敏　（熊本県宇城市）
参加者	明石市職員　60 名
開催経緯	本市が経験した兵庫県南部地震から約 30 年が経過し、職員の中で防災対応への意識が風化しつつある。関西で最重要視すべき南海トラフ地震では、揺れだけでなく津波の浸水も予測されている。 日常業務の中でも防災についての視点を取り入れて臨めるよう、今一度、職員の防災意識の向上を図りたい。
内容	平成 28 年熊本地震について （1）発災当時の状況 宇城市は昔から風水害の多い地域であり、風水害に対してはある程度対応策が講じられていたのだが、地震に対しての対応策という点では弱かった。当時の地震においては、大小合わせて合計 1,465 回の揺れがあり、日が経つにつれてじわじわと被害が拡大していった。 当時自宅にいたが、揺れの 10 分後に車で登庁し、最初の揺れから２時間後には約８割の職員が集まった。初動では何をしたのか記憶にないほど夢中で指示をしていた。２日目の朝からは、より細かく被災者の安否確認や所在、要支援者の情報をできるだけ集めた。このとき本当に助かったのが消防団の存在である。宇城市では約 1800 人の団員数であったが、発災後に関しては、10 日間で延べ１万人の団員が復旧活動に動いてくれた。２日目には、ある程度ではあるが体制が整いだしたところで、３日目に本震に襲われてしまい、また同じ作業を繰り返すこととなった。被害状況、被害総額は想像を絶する事となった。 （2）職員への対応について 多くの職員は避難所の運営や被害認定調査・罹災証明書の発行業務などに追われ、支援物資については、はじめの３日間は物資を調達することに苦慮し、支援物資が届き出すとスペースを確保することに苦慮した。また深夜に物資が到着することも多く人手不足が顕著に表れた。

	発災を体験して今後の防災対策で伝えたいことは、『完全に体を休ませる日を作るローテーションを作ること』である。被災状況にもよると思うが、動き続けないといけない状況に陥ってしまうが、寧ろ逆である。その責任感で動き続けていても休息を取らなければ、各々の判断力が鈍ってしまい、その結果被災者支援に支障を来してしまう。また避難所運営や証明書発行の業務が増えてくると同時に、市民からの苦情対応なども含め、本来の業務以外での対応が多岐に渡るようになる。そこで考えられることは、職員の心的なストレス負荷の問題である。普段では想像を絶する、計り知れないものとなってくるので休暇ローテーションはぜひ取り入れてもらいたい事案である。 （3）今後の課題 地域防災計画では業務に応じて担当を決めていたが、実際には違う内容であることが多いため、マニュアルの整備、業務担当の見直しが必要であった。 何でも全て行政で。という方針になりがちであるが、民間企業や自治体と災害協定を結んでおくべきである。例えば避難所開設や運営を民間企業に委託すると言うのも良い例であると考える。特に物資の運搬については、プロの手を借りられると負担も軽減でき、本当に良い結果に結びつくと考える。そして何よりも、住民ら自らの避難訓練、避難所運営訓練や防災に対する意識を常に持つなど、個人で意識しておくことが大切である。
開催地より	実体験を基に、時系列にまとめてお話し頂いた。もっとこうすれば良かった、という反省点も率直にお話し頂いたことで、発災時のイメージが湧き、職員としての心構えを見直すきっかけになった。日常業務の中でも防災についての視点を取り入れて臨めるよう、今一度、職員の防災意識の向上を図りたい。

開催地名	兵庫県加古川市
開催日時	令和６年１月 17 日（水）　14:00 ～ 15:30
開催場所	加古川市役所新館　10 階大会議室
語り部	澤畠　博　（千葉県四街道市）
参加者	加古川市職員（管理職職員）　100 名
開催経緯	当市では市内を流れる一級河川による水害について、大きな被害が想定されているが、近年、当市で大きな災害が発生しておらず、災害対応を経験していない職員が増えている。このことから、災害対応への危機感が薄れており、防災部局だけではなく、全庁をあげて災害対応に取り組むという共通認識ができていないのが現状である。そのため、実際に災害対応した方にお話しいただくことで、職員の防災意識向上に繋がると考え講師派遣を依頼した。
内容	（１）防災とはなにか 人と地域に対する愛情のことである。震災に限らず風水害も同様に平時から、災害被害に対する防災対策・意識付けを市の文化の１つとして、自分自身の身の安全を守る『自助』、地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合う『共助』、そして市町村や消防、県や警察、自衛隊といった公的機関による救助・援助といった『公助』、この３つが滞りなく機能し連携して大切な人、地域、町の被害を最小限に食い止めることである。災害時には自助・共助・公助の連携強化が必要不可欠であり、総力戦で立ち向かうことが大切である。 （２）風水害の備え 近年、我が国では豪雨災害が激甚化・頻発化しており、また地球温暖化の影響等があるため、風水害の備えとして市は気象庁のキキクル（危険度分布）等を有効に活用し、危険分布や防災気象情報、被災に見舞われる可能性がある危険な地域にお住まいの市民、高齢者に避難や避難指示を発令することが大切である。 （３）四街道市の風水害対応 令和元年９月～10 月の２ヶ月間の期間で、台風 15 号（房総半島台風）、台風 19 号（東日本台風）、台風 21 号による影響で、10 月 25 日の大雨（総雨量 267 ミリ）により一級河川の氾濫や道路の冠水、宅地浸水含め計 54 カ所で甚大な被害が発生した。この影響により千葉県すべてで暴風、大雨、洪水に見舞われ、この間は災害警戒態勢を１ヶ月以上継続した。また、台風 15 号では倒木や強風で電柱が折れ、計 13400 件で停電が発生、停電が完全に復旧したのは発生から８日後である。これを自衛隊、消防、東電が連携して復旧にあたり、後に四街道モデルが完成したとされる。 令和５年９月８日から９日の２日間には、台風 13 号による影響で大気の川（総雨量 241 ミリ）が発生し、人的被害は見受けられなかったが、道路冠水や河川氾濫、土砂崩れなどの被害報告は多数寄せられた。市は市長を本部長とする災害対策本部を立ち上げ対応にあたった。 （４）風水害対策における教訓と風水害被害発生前後の活動

	防災力とは、先も触れたが自助・共助・公助の総合力であると考える。具体例を挙げると、情報ツール内蔵スマホの所有や防災メールへの加入、市民自身での防災に対する日頃からの備えが自助にあたり、自治会の住民加入と避難所の運営や参画、平時は側溝等の清掃や災害時は町の被害状況の情報提供などが重要であり、これが共助である。そして、能登半島地震をわがこととして防災対策を推進し、市民への防災情報の発信や要介護者の不安に応える発信、影響力が重要であり、中でも早期の情報発信や市長自ら避難を呼びかける効果は壮大な効果をもたらす。平時においては地方気象台との信頼関係の構築を図っておくと、災害時に連携が取りやすくなるため、災害対策本部設置前の事前準備をしておくことが重要である。そのほか県警察、関係機関との連絡窓口の確認を事前にしておく公助も重要である。 （５）災害対策本部設置後の初期対応として まず第１回災害対策本部会議を開催し、本部設置時は県や関係機関との一報　連携リエゾンの派遣、その後の県との対応がスムーズになるため、応急対策の活動の基礎は、情報収集と情報共有をして即時の救命救急活動に生かす。 災害時は規模が大きいほど市民からの問い合わせが殺到するため、あらかじめ担当窓口を設置しておくことが重要である。基本的に本部事務局は活動全般の統括に集中する。また、支援は早期の段階で躊躇なく県などに要請し、災害発生から３日間は、優先して被害を最小限に食い止める態勢を市で作る事が大切である。支援に空振りなしである。 （６）まとめ 大規模災害において市役所は公助の中核として被害を最小限に食い止めるべきであり、早期復旧を図ること。共助と連携し災害に立ち向かい市民目線、被災者目線、現場主義を忘れず活動する事が大切である
開催地より	アンケートにもある通り、職員の防災意識の向上には十分つながった。澤畠講師の災害対応の経験や自助・共助・公助の連携についての意識は管理職に響くものがあったのではないかと感じている。研修で防災意識は危機感を持ってはいるものの、アンケートでは「研修を実施してほしい」「業務に繋がる話をしてほしい」というような感想が見られる。あくまでも受動的な考えで、防災以外の部局の意識が自らがアクションするまでには至っていないのが現状である。この機会に勇気を出して一歩を踏み出せるような企画を防災部から他部局に提案し、組織全体で防災を考える雰囲気づくりをしたいと思う。

開催地名	兵庫県高砂市
開催日時	令和５年８月 26 日（土）　10：00 ～ 11：30
開催場所	高砂市ユーアイ福祉交流センター
語り部	竹原　茂　（広島県三原市）
参加者	自主防災組織、防災士　50 名
開催経緯	本市は 1 級河川が１本、２級河川が３本あり、播磨灘にも面しているため市内の大部分に河川洪水と高潮の浸水想定がある。また、浸水想定が５m 以上の想定地区もあるため、避難を行うタイミングは非常に重要となっている。 また、平成 23 年にあった内水氾濫の後に大規模な災害が市内に発生していないという点、コロナ禍による地域社会の関係性の希薄化によって縮小傾向であった自主防災組織の活動の活性化が問題となっている。 このような状況下の中、自主防災組織関係者を対象にして、西日本豪雨の語り部の講演会を開催することで、自主防災活動の意識向上や避難への意識向上を図るため開催する。
内容	【命と暮らしを守るためにどうしたらいいのか】 （１）　三原市～埋め立てで出来た町～ 三原市は、山々に囲まれ海にも面している街である。1985 年の地図と比べてもわかる通り、かなりの面積が埋め立てで出来た町と言える。新幹線や高速道路も通ることから今と昔ではかなり町の形も変わっている。浸水区域を見てみると、三原市はほとんどが浸水区域となっており、1000 年に 1 度の雨が降れば、市はなくなってしまうことが予想されている。 （２）　平成 30 年 7 月豪雨災害 平成 30 年７月豪雨災害では沼田川が氾濫・破堤し高速道路（高くなっている道路）だけが残るほどの浸水被害となり、多くの家が全半壊した。一部では２階に避難し助かったという市民もいた。この災害に於いて、豪雨が降り始め、「避難指示（緊急）」が出るまでの約 3 時間で 21 名の命を奪っている。避難をするか迷い避難できなくなってしまった方、避難しなかった方が被害を受けてしまった。災害時は一瞬の迷いが命取りになってしまう。 消防団員に救助された方にアンケート調査を行った。ほとんどの回答者が「ハザードマップは見たことがない」、「見たことがあるが自分の家が浸水区域だということを知らなかった」、「訓練には参加したことがない」という回答だった。 京都大学教授の矢守氏は、一人でも多くの市民の方に危機感を持ってもらい、避難してもらうためには、より具体的（いつ・どこに）に避難方法を示す必要があると述べている。そのために、行政は日頃からの地域関係構築や避難訓練等の事前準備が必要である。また、市民は日頃から避難場所の確認や行政からの情報をただ待つのではなく自主的に避難し、家族や知人に呼びかけることが大切である。

	（3） 避難をするタイミング テレビやラジオなどで、台風や豪雨が予想される場合は、あらかじめ避難の準備をしておく必要がある。また、警戒レベルというものがある。これにより、行政から避難勧告が発信される。レベル４になると避難指示が告げられるが、これでは遅い。なぜなら、レベル４は台風や豪雨が直面している状況だからだ。風が吹く前、雨が降る前に避難することが適切な避難と言える。 （4） 自分たちの命は自分たちで守る 現在、三原市防災ネットワークは自主防災会を始めとし 13 団体で構成されており、その中には福祉活動やラジオ局、テレビ局も含まれている。ラジオ局は平成 30 年 7 月の災害時にもっとできることがあったとネットワークに参加することを決めてくださった。ラジオ、テレビの情報は、災害時においてとても大切になる。課題として挙がったのは、不確かな情報は発信できないということだった。そこで三原市防災ネットワーク内の防災士ネットワークの協力を仰ぎ課題解決を行った。その方法は、1 つのグループチャットを作成し、市内各自主防災会の防災士からリアルタイムで被害状況や避難所の情報を送らせ公共電波に配信する方法だ。写真や動画も送れるメリットもある。また、オンライン勉強会や総会、市民防災訓練も欠かさず行っている。 防災訓練では、中学校と市民が合同で行ったこともある。この理由は「高齢化」だ。避難するにも、避難所を運営するにも、若い力は必ず必要となる。町全体の防災意識の底上げが、災害時に即戦力となる。 防災士として、行政に提案をしていくことも大切にしているが、行政は全知全能ではなく、災害時は市民同士が助け合っていくことも必要である。 市民、防災士、行政が団結し防災に向き合うことが最大の備えと考えている。 マザーテレサの言葉で、「平和の反対とは無関心である」とあるが、これは防災についても同じではないだろうか。
開催地より	西日本豪雨での被災状況や避難所での様子などを実体験ベースでお話頂いたことによって、避難のタイミングの重要性、平時から地域の自主的な防災活動の重要さが分かった。 今後、より重要性を増してくる自主防災組織との連携強化・情報の共有を行っていきたい。

開催地名	兵庫県小野市
開催日時	令和５年８月 27 日（日）　9：10 ～ 10：40
開催場所	小野市伝統産業会館
語り部	京　英次郎　（宮城県塩釜市）
参加者	自主防災組織のリーダー等　249 名
開催経緯	近年の異常気象により、全国各地で豪雨災害が頻発化激甚化する状況下、また南海トラフ巨大地震の今後 30 年以内の発生確率が 80％という中で、市民の防災に対する意識を変革し、自助共助の意識高めていく必要がある。 また、市民の中から地域防災の推進者となる防災リーダーを育成していくことが重要であり、今回、自主防災組織のリーダー等を対象に講演をしていただいた。
内容	【災害時、命を守れるのは普段からの自助・共助～東日本大震災から学ぶ～】 （１）　防災意識を高める 会場内の防災士に問う。温泉の話（趣味・娯楽）と防災の話であればどちらを聞きたいか。７割以上（全体 200 名）が温泉の話に手を挙げた。これは決して間違っていることではない。では、どうして防災の話は選ばれないのだろうか。それは、災害のイメージがすぐに思い描けないからだ。年に何度も被災される方はほとんどいない。小野市で考えれば、津波のリスクもなく、防災について毎日考え生きている人はいないだろう。だがこのままでは、災害が起きた際に、被害にあう可能性が高いだろう。 東日本大震災では約 2 万人の方が命を落とした。極端な話、亡くなった方の話を聞くことができれば、防災へのイメージは自ずと変わるだろう。しかしそれは不可能である。だからこそ、被災者の経験談や防災に対する知識を知るのが今、この時間である。私たちは、これからも生きるために考え続けなければならない。考えるのは、過去のことではなく未来のことだ。 （２）　東日本大震災と宮城県沖地震 『津波のリスクがないから』『大きい地震に直面したことがないから』知らなくてもいいのか。これは間違っている。長い人生の中で、海付近に出掛けることもあれば、家族・友人が海の近くに住むかもしれない。被災した際に、無知であることは、命を落とすことに繋がりかねない。災害には、様々な種類があるが、地震における知識は様々な防災に役に立つ。

	1968 年宮崎県沖地震が発生した。この地震でも、たくさんの犠牲者が出た。この地震と東日本大震災を比較すると見えてきたのが、震災における被災者（死亡、重傷、軽傷含む）が減っているということだ。これは市民全体が、地震が来ることをわかっていたからだ。宮城県では、30 年から 45 年の間隔で大きな地震が来ている為、防災訓練や日頃から備えることができていたのだ。 あらかじめ備えることができた人と、そうでない人では、地震が来た際の初動体制が変わってくる。この、初動体制こそがその後の避難に大きく関わる。災害時に間違った行動をすると、命を落とすこともある。 （3） 地震発生時の行動パターン 具体的に、どのような初動体制（揺れる始めて 1 分間）を取ればいいか。それは下記の通りだ。 ・火の始末を素早くする ・ドア、窓を開けて脱出口を確保する ・転倒の恐れがある家具から離れ、机などの下で身を隠す ・慌てて外に飛び出さない この 4 つ以外にも、大切なことが一つある。それは自分を最優先に考え、身を守ることだ。人を助ける前に、自分が無事でなければ助けられる命も助けられない。これは、消防団員も同じで、救助要請が入り現場に駆け付けた際、何よりも先に行うのが安全確認だ。自分の身は自分で守らなければならない。 （4） 便利な世の中と、そのリスク 我々はとても便利な世の中で生きている。だが災害時は当たり前のように使えていた便利なものが使えない場合が多い。普段から便利が日常化してしまっている私たちにとってリスクを考える人はほとんどいないだろう。東日本大震災で起きた一例は、エレベーターが停止してしまい老人の上り下りが不便になったことだ。上り下りであれば命に危険があるわけではないが、多くの人が中に閉じ込められてしまったのだ。いたるところで、エレベーター内に閉じ込められてしまった為、業者が駆け付けるのにかなりの時間が掛かってしまった。エレベーター内には食料・飲料水はなくトイレもない。ほとんどの人がパニックになった。エレベーターだけではなく、携帯電話、車など様々なものにリスクはついてくる。いざという時パニックにならないためには、そのリスク（特に使えなくなった時）を考えながら生活することが大切である。 普段の暮らしを奪われる、避難所生活でもパニックは起こる。ここでの対策は、リス

	クを知ることだけでは防ぐことはできない。避難してくる方は、被害者意識でやってくる。よって、自分本位な考えで行動してしまい、争いごとや、パニックが起こってしまうのだ。この意識を変えていかなければならない。避難所運営成功の鍵は団結力にある。例えば備蓄管理で例えると、運営が無理に備蓄を管理してしまうと、被害者意識を高めてしまう。避難者全員で備蓄を管理する（見える化）することで、団結力が生まれる。被災者意識を持たず、協力し合うことが大切である。 地域防災のリーダーは、例えて言うと『忍者の心得』が必要である。武士のように人のために戦うのではなく、陰からサポートで自分の「命」を粗末にしない心得だ。そしてまた近いうち来る災害に備え、想定外を想定内にすることで、安心安全な防災を作り上げて欲しい。
開催地より	東日本大震災時の実体験に基づくお話しを楽しい方言や〇×の参加型の研修により非常にわかりやすくご説明いただいた。アンケート結果によると、参加者は災害について具体的なイメージを認識でき、自助・共助の意識を向上することができました。 市としても、更なる防災活動を推進していくとともに、地域のつながりを重視した啓蒙活動に取り組みたい。

開催地名	奈良県桜井市
開催日時	令和５年 11 月 29 日（水）　13：30 ～ 15：00
開催場所	桜井市役所本庁舎２階　大会議室
語り部	茨島　隆　（青森県八戸市）
参加者	桜井市職員　40 名
開催経緯	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く、災害時にどのような状況に陥るのか、どのような対応が求められるかなど、職員の災害に対する認識、意識が高いとは言えない状況である。講演をとおし、災害についての意識をたかめ、防災意識の向上につなげたい。
内容	～東日本大震災の体験談・教訓について～ （１）はじめに 結論から先に話すと、地震災害・自然災害で被災者にならないで欲しい。災害を正しく恐れて、どうしたら助かるのかを体得して欲しい。特に津波災害の場合は、あれこれ悩んでいる時間はない。財産は守れない、すぐに避難する事が本当に大切である。 （２）被害状況 国内の最大震度は、宮城県栗原市の震度７であったが、八戸市でも震度５強を観測した。市内でも揺れの違いがあるが、それは地盤の違いである。津波高に関し、八戸港は初め 4.6m で記録されていたが、この数値を記録した直後に検潮所が被災し、正確な数値がわかっていなかった。後日、気象庁の痕跡調査により 6.2m であったことがわかっている。尚、国内の最大の高さは、宮城県女川の笠貝島（かざがいじま）で 43.3m だった。 人的被害は通常だと行方不明者が減って死亡者が増えていくのだが、令和 4 年度と令和 5 年度を比べても大きく変わっていない。行方不明者が多いのは津波災害の特徴である。そして何より沿岸部を中心に大きな被害を受けた。八戸漁港の館鼻地区には 12 隻の漁船が打ち上げられ、その中でも最大の漁船は、184 トンの中型イカ釣り漁船であった。海に戻すだけでもクレーン等で億単位の金額がかかる。津波の威力を感じずにはいられない。 市が開設した避難所は、最大 69 か所、避難者は 9,257 名であった。避難所運営に従事した職員は延べ 1,933 名で、避難所担当の職員だけでなく職員総出で従事した。全国の避難所に目を向けると、最後まで開設されていた避難所は、埼玉県加須市の旧騎西高校に設置されていた避難所で、福島県双葉町からの避難者４世帯５名が 2013 年 12 月 27 に退去し、閉鎖されている。発災から 1,023 日後、約２年９か月後のことである。

	被災者への毛布配布を取ってみても、市内は停電中で車両での配布は容易ではなく、平常時と比べると、相当に時間を要し「毛布が足りない」「届かない」といった問い合わせが本部に多数寄せられた。また被災された岩手の方が避難所本部に相談に来てくれた。岩手の避難所では１人１日１個のおにぎりしかもらえず、それが１週間続き、命の危機を感じて、八戸の避難所に逃げてきたと言っていた。自治体が機能を失うことがないように行っていかなければならない。 保健・医療活動は「避難所で亡くなる人を出さない」と言うスローガンで、避難所巡回健康相談や家庭訪問等も行い、活動をしていった。また市民病院も普段から停電対策をとっており、病院の８割を自家発電で行なえるように備えていた。ただ発電機を重油で回していたため、普段取引している業者からは、思うように燃料を調達できず、秋田県の業者にまで範囲を広げて、調達先を探さなければならなくなった。 ライフラインに関しては、電気は停電後復旧までに、43 時間を要している。津波被害が大きかった建物では、契約の解除をし、停電の解消に努めたと聞いており、実際は復旧までにもっと時間を要したことが推測される。電話回線も固定、携帯ともに繋がりにくい状況が３日間程度続き、特に携帯電話は発信制限により 10 回から 20 回に１回程度しか繋がらない状況であった。 交通は東北新幹線の復旧が早く、それでも４月 29 日に復旧した。JR 八戸線は、八戸駅と岩手県の久慈駅を運行しており、線路が津波被害を受けたこともあり、１年の復旧期間を要し、2012 年３月 17 日に全線で運転を再開した。 （３）命を守るためには 「自助」「公助」「近助」の三つの「助」（＝三助）で災害時の被害を軽減することが重要である。「自助」は自分の命を自ら守ること、「公助」は自治体による救助・援助のこと、その２つに合わせて、重要なのが「共助（近助）」である。「近助」とはプライバシーには深入りせず、日ごろから挨拶などをして、程よい距離感で、隣人に関心を持ち、困ったときに、助け合える関係を築いておくことである。内閣府が作成した阪神大震災における救助主体についての表を見ると、公助が1.7%しかない。公助がいかに頼りないかが分かるだろう。 釜石の奇跡で注目された「津波てんでんこ（地震・津波の際は、家族のことさえも気にせず、まずは自分だけでも逃げる）」という三陸地方の教訓がある。この教えで、釜石市の小中学生約600名のうち、親が引き取った１名を除き、全員が助かった。一方、宮城県石巻市の大川小学校では、児童74名、教職員10名が死亡・行方不明になり「大川小の悲劇」と言われている。校長が当時不在で、教頭が高台への避難の決断を渋り、高

	台の急な傾斜を這って上がるのは危険であるから、標高の下の方に逃げる避難ルートを使って避難しようとした矢先に、津波に巻き込まれてしまったと言われている。この件は遺族側が学校側（県・市）側の管理責任問題として、裁判を起こし、最高裁まで争うこととなった。学校側（県・市）が上告したが、最高裁で棄却され、令和元年10月に遺族側の勝訴が確定している。県・市の賠償額は14億3600万円と言われている。 　また今回の地震で自治体の職員や庁舎が被災したことも教訓にあげられる。首長が亡くなってしまったり、職員が多数行方不明となったり、そして庁舎が被災すると、住基のデータもなく、罹災証明が出せなくなり、行政機能が麻痺した例もある。データのバックアップ含め、日頃から最悪の事を想定し、トラブルに備えておく必要性が大切になってくる。 （4）事前準備と災害時の対応 　避難所、避難経路の確認や、家族の安否確認方法、また枕元にスリッパを準備しておくとガラスや食器の破片を踏んでケガをしないなど準備は大切である。そして津波に関しては特に「引き返さない・海に行かない」ことだ。一度は避難したものの、家族が心配で車で家に帰ってしまった方と、同じく、一度は避難したものの自分の船が心配で海へ行き、流されてしまった方がいる。命より大事なものはない。まず逃げること。そして避難指示が解除されるまでは戻らないことを徹底して欲しい。 　近年はコロナ含め、地震＋疫病などW災害で更に大変になることも想定される。想像もつかない事も多いが、出来る限りの準備は本当に大切になってくる。今回の教訓も踏まえて、繋げていって欲しい。
開催地より	東日本大震災の経験を通し、大変だったこと・感じたことなど貴重なお話を聞き、いつ災害が起きてもおかしくないという意識を持つことができた。この講演をきっかけに防災意識をより高めていきたいと思う。

開催地名	奈良県生駒市
開催日時	令和５年 10 月４日（水）　14：00 ～ 15：30
開催場所	生駒セイセイビル４階
語り部	大内　幸子　（宮城県仙台市）
参加者	市防災安全課、地域住民、関係機関　23 名
開催経緯	南海トラフ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ますが、自主防災組織はほとんどが男性役員で構成されていて、女性の姿が少なく、女性の声が届いていないことが課題です。そこで、様々な災害の対応経験を基に、応急、復旧、復興等の災害後の段階ごとに男女共同参画の視点から成すべき対策・対応について学んでいただきたく開催しました。
内容	（１）３.11 （東日本大震災発生）の１日の動きと、避難所の状況 2011 年３月 11 日、あの未曾有の大震災「東日本大震災」が発生。 私の住んでいる福住町は、七北田川が側にあり、海から６キロ離れている場所に位置している。６キロ離れている町にも津波が海沿いの家の瓦礫とともに七北田川から遡上してきた。 福住町では 2003 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、訓練等を進めてきたことから、地震発生後、すぐに安否確認が可能であった。まず重要支援者の安否確認をし、それから被害状況の確認、避難誘導を実施した。私は町に小学生の姿がなかったため高砂小学校へ駆けつけた。小学生は帰宅前だったため、学校の頑丈な建物の中で待機していた。 その後、高砂小学校避難所に避難所を開設。炊き出しの準備や災害対策本部の立ち上げを行った。仙台駅の構内も、地震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ため、帰宅困難者も含め 2,000 名近い避難者が避難所に押し寄せた。当時の避難所運営は男性がほとんど担っていた。避難所運営委員に女性が含まれていなかったため、乳幼児のミルク用のお湯や女子更衣室に気配りがかけていた。 仮設トイレが外にあり且つ和式であったため、利用を控える高齢者もおり、体調を崩した方もいた。 避難所の小学校では、震災翌日が卒業式の予定だった。小学６年生をなんとか卒業式で送り出したい学校の教員、避難者、地域の役員で避難所の体育館で手作りの卒業式を３月 18 日に執り行った。 （２）災害時の自助・共助の重要性 災害の規模が大きければ大きいほど一般市民だけでなく公助も一緒に被災してしまうので、公助がくる間にどうするか、お互いに自助、共助の取り組みが重要である。私たちの集会場は訓練をしていたので取り組みが早かった。隣近所が助け合い、皆が協力して乗り越えた。普段訓練してないことはなにも出来ないと思った。 （３）男女共同参画、多様性と防災 令和２年５月、内閣府男女共同参画局よりの防災・復興ガイドラインが発行された。人口の半分は女性であり女性と男性が災害から受ける影響の違いなどがある為、女性の視点に立った防災・減災が必要であるため作成に至った。 震災後、芽生えた考えとしては、「過去の災害を伝えることは人の命を守ることに繋がる」「災害時に専門的な知識がないと、いざという時に行動が出来ない」という思い

	であった。その後、女性のための防災リーダー養成講座を受講し、仙台市地域防災リーダー（SBL）に認定され、仙台女性防災リーダーネットワークの立ち上げを行った。 　その際、外国籍の防災リーダーなど多様な視点で取り組む防災・減災も必要であると考えた。併せて、高齢者・子供などのいわゆる災害弱者の方への気配りと支援も同時に重要である。仙台市地域防災リーダー（SBL）の養成を通して、多様性や地域防災力の強化を図っている。 （4）福住町の防災・減災の取り組み 　昭和 61 年の豪雨災害など数々の災害を通して、数々の災害から自分たちの町は自分たちで守る取り組みをしている。多くの水害と地震に見舞われてきたこの経験が、「福住町方式」を生み出す。ボランティア活動や夏祭り、イベントなどで住民のコミュニケーションの構築し、「自分たちの町は自分たちで守る」をモットーに、16 年前から消防署の指導ではなく、福住町独自に企画と運営、減災に力を入れている「全員参加型」を目指す防災訓練をしている。 　最後に、世界で起きている自然災害の約 1 割が日本で起きているというデータがある。災害リスクは日本全国どこでもあることを認識すべきできある。 　そして、行政になるべく頼らない地域力を高め、持続可能な防災・減災の取り組みを継続することで、役に立つときが必ずくるはずである。一人一人が身近なところから出来ることから始めて欲しい。
開催地より	東日本大震災の体験談や教訓についてわかりやすくお話しいただきました。災害に対する準備の重要性や自治会での様々な工夫について認識を深めることができました。今後の防災活動で参考にしていきたいと思います。

開催地名	島根県雲南市
開催日時	令和５年 11 月 26 日（日）　13：30 ～ 15：00
開催場所	鍋山交流センター
語り部	竹原　茂　（広島県三原市）
参加者	市防災安全課及び防災担当職員、自主防災組織、地域住民　46 名
開催経緯	当市は、令和 3 年 7 月豪雨災害による被災を経験し、被災後住民の防災に対する意識も少しずつ高まっているように感じる。しかしながら、避難所の開設・運営については、短期（数日間）の運営経験はあるものの長期にわたる運営の知見がなく、また、行政主体の運営から避難者への自主運営へと移行していくことへの認識が欠如していることが課題となっている。今回語り部による被災体験等を聴講することで、住民の更なる防災意識の向上と知見習得を図りたい。
内容	命と暮らしを守るために　～あなたにとって防災とは～ (1)　平成 30 年７月豪雨災害の三原市 広島県三原市は今昔マップやハザートマップを見るとわかる通り、干拓や埋め立ての歴史があり、浸水区域、液状化現象区域である。平成 30 年７月の豪雨災害時には沼田川が氾濫、破堤した。国道２号線は通行止めとなり、尾道寄りの木原地区は土石流で建物がえぐられた。こうした状況下、県内各地では避難指示（緊急）が出るまでに 21 名が亡くなった。避難訓練に参加したことがない、自宅が土砂災害や浸水区域にあると知らない住民も多い。友人が避難の連絡をしても避難しなかったり、川の様子を見続ける住民、お風呂に入ってから避難すると言って土石流で亡くなった夫婦もいた。 ハザードマップを見たことがある住民もいるが、ただ見ただけでは意味がなく、理解して対策を立てることが重要である。そして避難指示が出ても、行動に移すまでには時間がかかる。警戒レベル４は、実際に暴風や浸水が発生している段階なので、避難するには遅い。レベル４に達する前に避難を完了しておくため、少しでも早い行動が必要である。日頃から地域と行政で連携し、地域関係構築や避難訓練等の事前準備をしたうえで、住民は自主的に避難し、家族や知人に呼びかけることが大切である。 (2)　避難所状況と運営について 現場を経験している外部ボランティアからの助言は有効的である。食事スペースと居住スペースを分けたり、ホワイトボードによる情報共有などの工夫がなされた。しかしながら、男性だけではなかなか運営は進まず、食事管理を含め炊き出しの流れ、パーテーション設置位置や衛生面を含め、心配りが出来る女性の力が必要である。殆どの避難所は男性が中心のため、女性が運営に参加出来る体制の構築が課題である。 一方で、若者の力は大活躍だった。中学生が友達や卒業生に声をかけ、ボランティアの輪が広がった。こちらが指示を出さなくても、学生が主体的に考え動いてくれる。防災学習を行っていた成果と感じることが出来た。 その他、避難所における食物アレルギー対応も見落とされがちだが重要である。また運営にあたっては、一部の人にだけ負担がかからないよう対策を練ってほしい。 (3)　三原市防災ネットワークの活動 三原市防災ネットワークは自主防災会を始めとし 13 団体で構成されており、その中にはラジオ局、テレビ局も含まれる。例えば、ケーブルテレビでは河川のライブカメラ

	などで状況発信を行ったり、三原災害情報ネットワークとして市内各地の被災状況をLINEでも共有できるよう構築している。 　また地域と学校・少年消防クラブ等との合同防災訓練も行っている。防災マップ作りには沢山の方が参加してくれた。その防災マップをごみステーションや主要施設に設置することで、ゴミを捨てに来る人が目にし、身近なものにすると共に、子どもたちの避難所に関する理解が促進された。また保護者からの要請で子どもたちが参加できる防災訓練として救助要請、「SOS」人文字つくりなども行った。様々なワークショップに参加してもらうことで、自分たちで考え、動ける防災意識作りに役立っている。そして、より多くの住民に防災を身近に感じてもらえる様に地域の大きなお祭り（消防まつり3,000 人）と組みあわせ、防災体験会も実施した。自主防災会や防災士の協力も仰ぎ、行政の力を借りずとも自主防災の大切さを伝える活動を行っている。 （4）　最後に 　防災のシステム構築において念頭に置いて欲しいのは、他所の優良なシステムを目指すのではなく、自分達の地域に根差したシステム作りである。他所の優れた事案を参考にしても、自分達の地域とかけ離れた内容になりやすい。地域に沿った個別避難計画のスタイルを作り上げることが重要だ。加えて、実効性のある防災訓練を行い、すぐに避難行動が出来る地域作りを目指してほしい。 　マザーテレサの言葉で、「平和の反対とは無関心である」とあるが、これは防災についても同じではないだろうか。加えて、熊本市桜木小学校・松木隆嗣先生の熊本地震からの教訓もお伝えしたい。「災害時に何かできるかは震災前に何をしていたかで決まり、発災後に何をしなければならないかは震災後に何をしたかで決まる。」平素から災害について地域・行政と連携をし、関心を持ち、防災力を高め、誰一人取り残さない地域を作り上げて頂きたい。
開催地より	平成 30 年 7 月豪雨災害（西日本豪雨災害）の被災体験と災害教訓について、各避難所の状況等具体的なお話を織り交ぜながら分かりやすくご説明いただいた。 　今後の「自助」、「共助」を基本とする防災対策、災害対応に役立てていきたい。そして、自主防災組織の活動として、住民に対しての防災意識の強化と、防災訓練の継続的実施に努めていきたい。

開催地名	岡山県倉敷市
開催日時	令和５年９月１日（金）　11：00 ～ 11：45
開催場所	倉敷市立乙島東小学校
語り部	杉田　精司　（広島県広島市）
参加者	学校児童・教職員　170 名
開催経緯	本校では平成 30 年７月豪雨災害により、市内の真備町が甚大な被害を受けたにもかかわらず、教員や児童の危機意識は年月とともに徐々に薄れている。 南海トラフ巨大地震など、いつ起きるか分からない災害に備え、教員と児童の防災意識を高め、継続できる取組が必要であると考えている。
内容	（１）　はじめに ６.29 大災害は 1999 年６月 29 日に広島県で発生した集中豪雨である。県全体で死者 24 名・家屋全 65 棟・325 件の土砂災害などの被害が出たが、河内地区だけでも死者 10 名・負傷者 11 名・家屋全壊 39 種など被害は甚大であった。この大災害によって、土砂災害から人命を守るために土砂災害防止法が 2001 年 4 月 1 日に施行された。そのような中、河内地区は土砂災害特別警戒区域や警戒区域が多いことに気づかされ、防災の取り組みを開始した。 （２）　災害を忘れないために 河内地区では大災害後は喪に服していたが、秋には「元気をだそう会」を開催。この会が現在も毎年６月末の日曜日に行われる「忘れまい６．２９集会」の始まりとなった。また、この災害が忘れられてしまうことを危惧し、2012 年に住民の寄付により７トンもある転石を加工し、公民館の前に「忘れまい大災害」の碑を設置した。尚、この石碑には江戸時代からの災害記録も刻字されており、後世へ大災害の伝承を行う河内地区の防災のシンボルとなった。 （３）　災害に備え、命を守るために 2001 年「６.29 土石流災害の記録」の冊子を発行。同年、「命を守る行動」の取り組み開始。2008 年、災害の記録などを記載した防災案内板の作成開始。2013 年「河内地区情報メール」を設置し、防災情報などの一斉配信を開始。2014 年、５法人と災害相互応援協力協定を締結し、一時避難所を確保。2016 年には「防災紙芝居」を作成し、災害意識を高める活動を行う。 2019 年「６,29 大災害の記録 DVD」作成。2020 年、浸水想定区域を記載した「防災マップ」を町内会毎に作成し、全世帯へ配布。2021 年「河内防災の日」制定。尚、河内小学校は毎年６月 29 日の「河内防災の日」に防災訓練を実施。2022 年、広島工業大学によ

	る「河内地区３Ｄマップ」を作成・シミュレーションなど、大学・行政・地域の連携による防災・減災活動を強化した。また、「６.29 大災害」以上の降雨量となった令和元年の東日本豪雨での伊豆地域を参考にして、住民へのより早期の避難及び行政への河川の護岸補強を促した。 20 年以上の月日が経ち、傷跡も薄らいできている。防災の日を制定するなど忘れ去られない取り組みを行いつつ、避難の大切さを呼び掛けていきたい。
開催地より	杉田氏が講義の中でお話しされていたように、いつ起きるかわからない災害に備え、災害を忘れ去らない取り組みや継続した防災活動を推進できるよう関係資料の収集や地域・行政単位での連携を図りたい。

開催地名	広島県広島市
開催日時	令和５年８月５日（土）　14：00 ～ 16：00
開催場所	南区役所別館４階　大会議室
語り部	大内　幸子　（宮城県仙台市）
参加者	地元自主防災組織等　44 名
開催経緯	近年、広島市全体では災害が頻発しているものの、南区においては一部の地域しか被災経験がないため、防災意識が薄れてきている。 そのため、年に一度実施する防災講演会において、実災害を経験された語り部にお越しいただき、講演してもらうことで、防災意識の向上を図る。
内容	（１）　仙台市の被害 昭和 61 年８月４日から５日にかけて降水量 402㎜ の大雨による洪水が発生（台風 10 号）。仙台市においては死者５名、床上・床下浸水 32.975 戸。当時は線状降水帯という言葉は無かったが、線状降水帯が発生していたと思われる。 東日本大震災時は、七北田川を遡上した津波が家や瓦礫とともに町の近くまで流れてきた。電気・ガス・水道などのライフラインは停止。500 人収容・備蓄品の高砂小学校に帰宅困難者含む約 2000 人近くの避難者が殺到した。東日本大震災全体での死者・行方不明者数は 22,215 人にも上った。 （２）災害からの教訓 災害の規模が大きければ大きいほど公助には限界がある。東日本大震災の際は自衛隊や行政などの公助も被災したため、即座の救助活動は不可能であった。よって、自助・共助の行動が非常に重要である。 福住町に関しては、一人暮らしの高齢者や要支援者など、予め名簿を策定しており、その方々の安否確認を行った。これは後に「福住町方式」として全国に知られることとなる。 また、避難所運営は当時は男性が主となっているところが多かった。人口の半分は女性であり女性と男性が災害から受ける影響の違いなどがある為、女性の視点に立った防災・減災が必要であると痛感した。併せて、高齢者・子供などのいわゆる災害弱者の方への気配りと支援も同時に重要になると感じた。 東日本大震災後、芽生えた考えとしては、「過去の災害を伝えることは人の命を守ることに繋がる」「災害時に専門的な知識がないと、いざという時に行動が出来ない」という思いであった。 その後、女性のための防災リーダー養成講座を受講し、仙台市地域防災リーダー（SBL）に認定され、仙台女性防災リーダーネットワークの立ち上げを行った。また、総務省東京消防庁「災害伝承プロジェクト」の語り部として、東日本大震災の教訓と命の大切さ、備えなどを全国に発信していこうと決意した。 （３）震災後の取り組み（「命が助かり命を助ける」ために） 災害の規模が甚大な場合は行政も被災するため、自主防災組織の必要性と重要性が認められた。そのため、地域防災力の強化を図った。具体的には平常時には要支援者の名簿作成と見守り、危険個所の地域防災マップや自主防災計画を作成・仙台市内外の町内会・市民グループとの「災害時相互協力協定」の締結などである。発災時においては住民の安否確認・避難誘導・初期消火などである。 また、福住町に関しては、独自の企画と減災に力を入れ「全員参加型」を目指す防災

	訓練を毎年行っている。震災後、毎年、避難所運営協議会を設け、避難所運営マニュアルにも変化を加え地域にあったマニュアルを再作成するようになった。 　避難所運営企画委員としての女性の参画を促す。避難所の環境整備に関しては、受付での避難者名簿の徹底（不審者が入り込まないよう）、避避難所内の世帯ごとのパーテーションや、また、女性用のデリケートな支援物資の配布場所をもうけるように配慮した。 　避難所内作業が特定の性別に偏らないよう工夫した。全体的に多様性のある防災体制を考え、避難所運営は施設管理者である学校、地域役員、SBL、市職員との普段からの連携とコミュニケーションを大事にしている。 　最後に、世界で起きている自然災害の約 1 割が日本で起きているというデータがある。災害リスクは日本全国どこでもあることを認識すべきできある。 　そして、行政になるべく頼らない地域力を高め、持続可能な防災・減災の取り組みを継続することで、役に立つときが必ずくるはずである。一人一人が身近なところから出来ることから始めて欲しい。
開催地より	災害時には自助・共助の力が重要となり、平時から地域の関係性を築くことでそれが実現できるのだということをお話いただいた。 　参加者にとって、今後の防災活動の一助になる講演であったと思う。

開催地名	広島県竹原市
開催日時	令和６年３月２日（土）　10:00　～　11:30
開催場所	ホテル大広苑
語り部	中野　雅嗣（新潟県長岡市）
参加者	自治会、防災リーダー、福祉関係等　105 名
開催経緯	小中一貫教育による統廃合が加速する中、学校と地域等が防災課題・認識を共有できる持続可能な取組を関係者で一緒に考えていきたい。
内容	～御用聞きがつなぐ、学校、地域、家庭の防災教育～ （１）私たちの始まり 私たちは持続可能な共育、まちづくりを目指す政策提案や仕組みを始めとする、よろず相談窓口として防災教育を行っている。新潟県では、中越大震災義援金の残余金を活用して、新潟県防災教育プログラム制作が作成された。プログラム作成後は新潟県内の全小・中学校、高校に配布されたが、現場ではどのように防災教育をしていいのかわからず、有効に活用されていない状況も見られた。地域・家庭と連携した学校防災教育の推進を持続可能にする支援の必要性を強く感じ、ふるさと未来創造堂を立ち上げた。 （２）新潟県長岡市の活動 多忙な学校教育現場のみでは新潟県防災教育プログラムを有効に活用するのが難しい現状もあるため、新潟県防災教育プログラムの指導内容と関連させつつ、体験的な活動のプログラム等を収録した市独自の防災教育教材『長岡市防災玉手箱』を作成し、長岡市立の全小・中学校に設置し、子どもたちが主体的に学べる防災学習や避難訓練が行えるように工夫している。設置した教材は『御用聞き』による年 1 回の学校訪問で毎年メンテナンスをし、常設のよろず相談窓口や学校負担 0 での講師派遣、プログラム構成のアレンジ、災害映像などの資料貸出、SNS 発信、各種相談や打ち合わせなど、全体コーディネートも行っている。また、現在 50 名を超えるサポーターが在籍しており、講座の指導や補助、校外学習の安全管理などを行っている。 （３）取り組みの成果 2017-2022 度までを対象として 82 校（現在は 81 校）のサポートをしており、2019 年には個別相談・打合せの件数が増加。講座実践は開始時より平均値を保っている。地域と学校全体での合同防災訓練の発案が中学校側からあり、教材の貸出なども含めて申し出てこられる学校が増えている。このきっかけは関係性を高めるための『御用聞き』によるもので、その地域に居住している方が行う学校訪問からだった。メンテナンスとしてブラッシュアップした新しい教材等の差し替えで一年に一回訪問し、可能であれば 15 分でも話を伺い、内容を全体共有して異動により引継ぎが難しい教育現場に対応。3 年間継続した結果、信頼関係が築かれ、学校に寄り添う『地域側の理解者』という立場が

	確立できた。 学校だけでは得られない知識や能力・経験や、住民が地域を主体的に造る意識を学校教育とともに行う。コミュニティ・スクールと地域学校協働活動が１つの柱を持ち対話をすることによって『地域とともにある学校づくり、学校を核とした地域づくり』を両輪で回していく質が高い立体的な活動とその継続性を支えることにもなる。 （４）他の自治体への水平展開事例 何から始めたら良いのか、マンネリ化しているなどの意識差による自治体の悩みを解消するために防災玉手箱の自治会版として「防災虎の巻」を作成した。教材や資料だけでなく、訓練計画の打合せや準備方法、実施時間や訓練への組み込み例や県内の講師リストも含まれている。 また、他の自治体ではこれまで行政が迷っていた防災士による学校への関わり方についてヒアリングを行い、防災士の方々にも活躍をしてもらうために虎の巻を使うだけではなく、より教育的に考える手法や工夫についての研修、0JT を行い、学校と地域を繋ぎ次の担い手を育成している。 学校・地域・家庭の共通課題である防災をきっかけに、皆で学び合う防災教育の推進は、個々の防災意識を高めるだけに留まらず、地域全体で子どもの未来を創造する人を育てる。協働から共助力を高めることにもつながる。学校防災教育をみんなで支える支援体制と関係性の構築を通じて、様々な好循環が生まれていることを実感している。
開催地より	大規模災害時、小中学校は地域の避難所として安全安心を支える存在です。 本市では、学校施設は大規模な災害でない限りほとんど開設することがないため、有事の際、学校と地域の連携が希薄なのが現状です。今回の語り部の講演をきっかけに、先進地の活動や仕組みを学び、防災意識の向上につなげたい。

開催地名	広島県庄原市
開催日時	令和５年８月９日（水）　13：00 ～ 14：30
開催場所	庄原市ふれあいセンター
語り部	小寺　昭夫　（岡山県倉敷市）
参加者	市危機管理課，自治振興区，備北消防　33 名
開催経緯	庄原市は、広島県全域と比較して人口密度が低く、かつ高齢化率が高い地域である。台風や大雨による災害が発生しそうな時、どのように避難すればよいか、避難所に行けば迷惑をかけてしまうのではないかなどの思いから避難をためらわれる高齢者が多くおられる。 実際に災害にあわれた方から災害体験談や教訓を聞くことにより、避難の重要性を認識してもらうとともに各地域の実情に応じた災害発生時の初動体制について参考にしてもらいたい。
内容	（１）概要「平成 30 年７月豪雨」（岡山県倉敷市真備町） 平成 30 年６月 29 日に台風７号が発生した。日本海に抜けたあと、７月４日に温帯低気圧となって、７月５日から８日にかけて梅雨前線が西日本に停滞した。そこに大量の湿った空気が流れ込んだため、記録的な大雨となった。 ７月３日から８日までの倉敷市の降水量は 294.5 ミリだった。加えて市の上流では 400 ミリ程度の雨が降ったため、高梁川の支流である「小田川」、更に小田川の支流である「末政川」「高馬川」「真谷川」が決壊し、約 1200ha（真備町の面積の約４分の１）が浸水した。 これだけの被害となった原因がバックウォーター現象である。バックウォーター現象とは川の流れが逆流したり、せき止められる現象であり、真備地区に流れる二つの川のうち、流れの早い高梁川に、流れの遅い小田川の水が流れ込むことが出来ず、逆流し水位が上昇、溢れ出てしまったと言われている。 結果、半壊以上の住家が約 5700 棟、死者 51 人以上（関連死含まず）と大きな犠牲を出した。なお死者のうち 45 人が高齢者で８割を占めている。 災害後、実際に浸水した地域を調べると、ハザードマップ上の危険地域とほぼ重なった。 （２）時系列（７月６日～７月７日にかけて） ・全体 ７月６日 11：30　第一次非常配備体制。 22：00　第二次非常配備体制（全員召集）がかかり、真備町全域に避難勧告。 23：33　アルミ工場爆発→これより避難を始めたり、避難要請する人も出てくる。 ７月７日 01：00　県内応援ボート要請。→ボートによる救助開始。 02：00　自衛隊応援要請決定。（06：00 に救助活動開始） 08：00　緊急消防援助隊要請決定。 →愛知県、滋賀県、奈良県の各大隊が夜までに到着。 ※延べ 2000 名以上の人が集まって救助活動をしてくれた。 ・真備分署（当時、小寺昭夫氏が所属） ７月６日

	22：00　第二次非常配備体制。（全員召集） ７月７日 00：00　出動指令が鳴り止まない。一般電話で浸水被害の救助要請もあったが、救助要請先へ行くことが出来ないため、垂直避難を促すことしか出来なかった。 00：30　ポンプ車が庁舎へ来るのに難儀するが、途中で助けた市民３人も真備分署へ避難した。その後玄関のドアも開かないほどに水が押し寄せ、職員・市民３人共に真備分署に留まることとなった。 03：30　浸水開始（職員 21 名、市民３名） 腰の高さまで浸水、２階へ垂直避難。 階段の踊り場まで浸水。 ２階の床まで浸水。 06：00　車庫屋上へ避難。 06：45　市民３名、自衛隊のボートで救出。 07：15　職員 21 名、倉敷署高度救助隊のボートで救出。 浸水して２階へ避難した際、今後の対応に関して、限られた時間しかない中で考えたのが以下３点である。 １.命をまもる・・・避難ルートを確保する。水位を監視する、体調管理を怠らない。 ２.市民の不安軽減・・・状況の説明を行うことで不安を軽減する。 ３.状況報告・・・連絡が通じた消防局に逐一報告、情報を一本化するため出来る限り同じ職員と連絡を取るようにする。 一時は車庫より高い屋根に避難する方法も考えたほどであったが、想定された５ｍまでは水位が上がらなかったため免れた。 最終的には庁舎が 4.7m浸かり、ポンプ車・救急車・職員通勤車など多くが水没被害に遭った。救命ボートや発電機は電柱に衝突したり、電線にからまり破損したが、人的被害はなかった。 （３）発災後 １．住居内に人が残っていないか確認するため、建物検索救助の際に窓を割った住家が 78 ヶ所あり（施錠で開かないため）、深夜のパトロールが必要だった。22 時から 26 時までの間に１日３回、翌年の２月頃まで続けた。 ２．通電火災・太陽光パネル火災・ガス漏れ等発生、警戒出動が７月５日から 16 日までの間に 101 件、救急出動が７月７日から７月末までに 536 件と通常よりはるかに多く要請された。（前年である平成 29 年度の真備町の出動要請は月に 80 件ほどである。）救急出動に関しては、多くのボランティアが現地入りしており、炎天下の中での作業のため熱中症になったり、作業中の怪我による出動要請が多かった。 ３．集めたごみの山から火災が発生する可能性があったため、ごみを積み重ねる高さを５ｍ以下、一山の面積を 200 ㎡、山と山の間を２ｍ以上にすることにより、発火の危険性を大幅に軽減した。 ４．災害の３週間後には、消防庁による職員の緊急時メンタルサポートが行われた。精神科医及び臨床心理士等による１名 30 分程度の面談を行ったが、幸いにも皆問題なかった。 （４）避難について 災害が起きるとよく言われるのが「自助・共助・公助」である。 自助・・自分の命は自分自身で守ること。災害を知ることが重要。 共助・・地域の方々と共に、助け合う。地元に密着した組織力が必要。

	公助・・公的機関による救助・援助。（警察・消防・自衛隊等） 公助に関しては過度に期待しないで欲しい。 　人数に限りがあり、至るところで救助要請があっても、そこに辿り着けない場合があることを今回の経験で痛感した。 　自分の命を自分で守るため、自分なりの避難計画を立てることが大事である。 　また庄原市のホームページに、災害時の「行動事例集」が載っているが、こういった内容を、広報誌やテレビ・ラジオ等メディアを活用して広めていくことも重要だ。
開催地より	消防庁舎水没時、限られた時間、限られた資機材で住民と職員の命をどのように助けたかを説明いただいた。 　また、自然災害時「自助」・「共助」がとても重要であることを話された。今後の活動に大いに参考となる講演であった。

開催地名	広島県大竹市
開催日時	令和５年 10 月 26 日（木）　13：30 ～ 15：00
開催場所	広島県大竹市役所
語り部	佐々木　守　（岩手県釜石市）
参加者	大竹市職員（市災害対策本部編成時の班長以上の職員）　52 名
開催経緯	大竹市は、近年大きな自然災害を受けていないが、今後発生しうる南海トラフ地震への事前準備の一環として今回の講演を開催した。講演を通じて、災害対応を経験された語り部から課題や教訓、行政職員としての心構えなどを受講して普段から考えておくべきことや、初動対応の重要性などについて考える機会とする。職員の防災意識の向上及び災害対応力の強化につなげることを目的とする。
内容	（１）はじめに 震災から 12 年が経過。平成 23 年３月 11 日の 14 時 46 分に三陸沖、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。（語り部の佐々木守氏は、震災当時の釜石市防災課長に在籍。）釜石市全体で 1,000 名以上の死者数。釜石市は、天然のリアス式海岸と新日鉄釜石製鉄所による繁栄とともに街が形成されていった。過去の災害は、「明治三陸地震津波 1986 年」「昭和三陸地震津波 1933 年」。以前から津波が多い地域であった。過去、大津波警報が発令されても津波が到達しなかった経験や、震災前に防潮堤が完成したこともあり、「どうせ津波は来ないだろう」という意識を持つ人が多かった。釜石市は、災害対策として４つの優先プロジェクトを掲げていた。うち一つとして、防災避難の整備と意識の高揚による安全な町つくりを掲げ、防災対策を推進していた。しかし、東日本大震災の津波により、無残にも多くの地域住民・高齢者が亡くなった。例外として「釜石の奇跡」。平時から避難訓練を繰り返してきた小中学生が、自分達の判断で 1.5 キロほど走って避難したことで助かったケースもあり、釜石の奇跡として小・中学校の防災教育が注目を集めた。避難する意識醸成がされている一部の子供たちが助かった事例もあった。 （２）震災当日について 平成 23 年３月 11 日の 14 時 26 分市議会参加中に震災が発生。今までに経験したことない長く恐ろしい揺れが発生。津波の高さは、徐々に高くなっていった。３ｍ(14 時 49 分)→６ｍ(15 時 14 分)→10ｍ(15 時 30 分)※最大波９ｍ－30ｍ（15 時 21 分）。釜石市は、初期の地震の揺れの際、津波が来ると確信し避難指示を出した。想定通り約 30 分で津波が到達した。しかし、想定を遥かに超えた津波に、木造の住宅はじめ市役所・消防・警察、全てが流された。語り部が避難した釜石市役所の屋上からみた市内はまるで湖のようだった。対策本部を設置して対応に駆け回った。しかし、瓦礫の山で動けない、情報も全く入ってこない、遺体だけが増えていく状況になり、災害対対策に関する多くの課題が浮き彫りになった。このような状況下で、自主防災計画や地域防災計画を立てても実際は何の役にも立たないことが立証されてしまった。船・養殖物も流され、水産業は成り立たなくなり、ライフラインも停止した。釜石市には大きな湾が４つあるが、海に面した地域は全滅と大打撃を受けた。 （３）災害時の課題について 事前の取り組みが全く不十分、かつ緊張感も足りていなかった。また、避難行動をどのようにするのかについても認識が甘かった。災害対策本部が全く機能せず、情報が何も入らない状態だった。遺体捜索に関しては、手探りで対応した状況だった。避難所運営や物資供給、救援物資集配に関しても同様であった。がれき処理や仮設住宅、ボランティアの応援受け入れに関しても事前の準備を要するのが課題のひとつだ。災害時要援護者は台風等では約に立つが、直下型での地震津波では機能しない。

	（４）避難所運営の課題について 　避難所では全ての住民を把握出来ず、寒い時期は、暖房もなく、トイレもプライバシーもない状況であった。物資の備蓄も十分ではないうえ、様々な場所から届く支援の把握が出来ない。孤立した地域で独自に避難所が出来たとしても、本部で把握が出来なかった。 　避難所から仮設住宅へ移る際の公平性の問題も浮き彫りになった。トイレの整備は最重要課題といっても過言ではない。また、女性被災者に対する事前準備は必要である。（着替え、授乳、トイレなど）障害者や高齢者、ペット連れなど避難所を希望しない在宅避難者も多かった。身元の判からない遺体への対応も今後の課題のひとつである。 （５）教訓 　災害は絶対にくる。何より命を守ることが大切であり、率先して逃げる。自分で判断して行動する。想定は信じず、想定外に備える。情報に依存しない。災害前に作成したハザードマップなどは、参考資料に過ぎない。実際の状況に応じて臨機応変に対応することが求められる。災害によって人が亡くならないような事前対策を入念に練る必要がある。想定していない業務が多く、普段から顔の見える付き合いを大事にしておくことで災害時の情報共有が正しく図れる。人は「自分は被害に遭わない」と考える傾向があるので、何よりも住民の意識を変えていくことが必要である。そのためにも子供への防災教育をしっかり行えば、彼らが大人になった際に自身の子供にも伝えることで避難する文化が生まれ、住民の意識改革へとつながる。防災教育の取組みを続けていくことで、危機に強い人間、緊急時に判断出来るリーダーが育成されることが望ましい。在宅避難者への支援物資の提供対応が難しい。トイレの重要性は食料物資の提供より高い。他市町村や消防・民間団体等との広域での連携、災害弱者対応への取組み等も重要である。災害時には、想定された防災計画通りにはいかないものであり、そのうえ計画にない想定外のことが次々と起きることを覚悟する必要がある。 （６）伝えたいこと 　日本人の特性として「正常化の偏見」がある。嫌なことを風化させてしまう特徴がある。どこにでも災害のリスクが潜んでおり、安全な場所などないという心持が必要。そして。忘れない。伝えていくことが必要。また今後の対策に生かすために、災害時の記録を残すことも重要だ。記録がないと改善することが出来ない。職員に向けては、災害時には自分が率先して行動をとる。上司の承認を待っているわけにはいかない。その場での判断が重要であるのが災害である。
開催地より	災害に対応された語り部より臨場感あふれる講演を受講できた。避難所運営を担当することとなる職員を対象に、実際の避難所運営の状況や課題等についてもお話を伺うことができ、住民の生命と財産を守るという行政職員の使命について改めて職員一人一人が考える貴重な機会となった。

開催地名	徳島県吉野川市
開催日時	令和５年 11 月７日（火）　14：00 ～ 16：00
開催場所	日本フネン市民プラザ　多目的室（大）
語り部	竹原　茂　（広島県三原市）
参加者	市防災対策課、自主防災組織　45 名
開催経緯	本市では、南海トラフ地震や吉野川の氾濫等の災害発生が想定されている。自主防災組織が活動を行っているが、災害発生時に活動した経験は少なく、災害発生時に自分たちがどのような活動を行えばよいか、具体的な内容がわからない構成員が多数を占めていることが課題となっている。 大規模災害での活動体験及び防災に知見を有する語り部に講演していただき、 自主防災組織の構成員が、自分で課題について考え、行動していただく機会を提供する。
内容	【市民の命と暮らしを守るために～あなたにとって防災とは～】 （１）　三原市の移り変わり 三原市は、中世の地図と比べてもわかる通り、かなりの面積が海であった町と言える。新幹線や高速道路も通ることから今と昔ではかなり町の形も変わっている。ハザードマップを見てみると、三原市はほとんどが浸水区域となっており、1000 年に１度の災害があれば、市はほとんど水没してしまうことが予想されている。 （２）　平成 30 年７月豪雨災害 平成 30 年７月豪雨災害では沼田川が氾濫・破堤し道路（高くなっている道路）だけが残るほどの浸水被害となり、多くの家が全半壊した。この災害に於いて、県内では豪雨が降り始め、「大雨特別警報」が出るまでの約３時間で 21 名の命を奪っている。避難をするか迷い、避難できなくなってしまった方、避難しなかった方が被害を受けてしまった。災害時は一瞬の迷いが命取りになってしまう。 避難についての調査を行った際、ほとんどの回答者が「ハザードマップは見たことがない」、「自宅が土砂災害警戒地域だということを知らなかった」、「訓練には参加したことがない」という回答だった。 京都大学教授の矢守氏は、一人でも多くの市民の方に危機感を持ってもらい、避難してもらうためには、より具体的（いつ・どこに）に避難方法を示す必要があると述べている。そのために、行政は日頃からの地域関係構築や避難訓練等の事前準備が必要である。また、市民は日頃から避難場所の確認や行政からの情報をただ待つのではなく自主的に避難し、家族や知人に呼びかけることが大切である。 （３）　避難をするタイミング テレビやラジオなどで、台風や豪雨が予想される場合は、あらかじめ避難の準備をしておく必要がある。また、警戒レベルというものがある。これにより、行政から避難勧告が発信される。レベル４になると避難指示が告げられるが、これでは遅い。なぜなら、レベル４は台風や豪雨が直面している状況だからだ。風が吹く前、雨が降る前に避難することが適切な避難と言える。 （４）　三原市防災ネットワーク 現在、三原市防災ネットワークは自主防災会を始めとし 13 団体で構成されており、

	その中には福祉活動やＦＭラジオ局、ケーブルテレビ局も含まれている。ケーブルテレビでは河川ライブカメラなどで状況発信も行っている。ラジオ、テレビの情報は、災害時においてとても大切になる。課題として挙がったのは、不確かな情報は発信できないということだった。そこで三原市防災ネットワーク内の防災士ネットワークの協力を仰ぎ課題解決を行った。その方法は、防災士からリアルタイムで被害状況や避難所の情報を送らせ公共電波に配信する方法だ。 （５）避難所運営 避難所運営においては現場を経験している外部ボランティアからの助言は有効的で、色々な場面で役に立った。更に若いパワーは大活躍する。中学生が友達や卒業生に声をかけ、ボランティアの輪が広がった。日に日に成長し、指示を出さなくても生徒自身が考え、より良い方法を見つけ出していく。高齢化エリアが多いが、若い人の意識が防災活動を活気づける。また男性だけではなかなか運営は進まなく、衛生面を含め炊き出しの流れ、パーテーション設置位置など衛生面を含め、本当に女性の力が大切である。 （６）防災訓練 防災訓練では、平成 24 年から中学校と市民が合同で行っていたが、コロナ禍で中止している。この理由は「高齢化」だ。避難するにも、避難所を運営するにも、若い力は必ず必要となる。町全体の防災意識の底上げが、災害時に即戦力となる。また、多くの方が参加して、地域の防災マップを作成した。その防災マップをごみステーションなど主要施設やゴミを捨てに来る人が目にすると共に、学校入り口にも設置し子どもたちに避難所を理解させることにも役立っている。 最後にマザーテレサの言葉で、「平和の反対とは無関心である」とあるが、これは防災についても同じではないだろうか。
開催地より	平成 30 年７月豪雨災害の経験や地域防災ネットワークの活動内容など、実体験に基づき、豊富でわかりやすくご講演いただいた。 本市においても、災害発生時に自主防災組織と可能な限りスムーズに連携して対応できるように、平時の研修や訓練を充実させていきたい。

開催地名	徳島県北島町
開催日時	令和５年９月 26 日（火）　13：30 ～ 14：30
開催場所	北島町立図書館・創世ホール（3F 多目的ホール）
語り部	糸日谷　美奈子　（千葉県千葉市）
参加者	中学生　230 名
開催経緯	南海トラフ巨大地震による被害が想定されているが、当町では大規模な災害の被災経験がないため、災害への危機感が薄れている懸念がある。今回は若い世代への災害伝承として実際に大規模災害を経験された方の話を聞くことで、自然災害が身近なものであると捉え、防災意識の向上を図ることとする。
内容	【助けられる人から　助ける人へ】 （１）　釜石東中学校が経験した　地震と津波 釜石市は沿岸南部に位置する町だ。町の中にある釜石東中学校は築 37 年の古い校舎で、全校生徒数は 220 名の学校だ。３月 11 日 14:46。ほとんどのクラスは帰りの会を終えて部活動の準備をしていた。職員室では教員の携帯電話から地震速報が一斉に鳴り始め慌てて外に避難すると、震度６弱の地震が発生した。 ワゴン車は飛び跳ねるように揺れ、平らな道路は蒟蒻のようにしなり始めた。誰一人立っていることはできない状態だった。ある程度揺れが収まると、校庭にいたサッカー部が一斉に校外に走り始めた。一部生徒はフェンスをよじ登り校外に出ようとしている。先生からは「そのままいけと」と指示か出る。体育館、校舎からも次々と生徒が出てくる。これらはすべて生徒自身の判断だ。地震後校内では停電がすぐ起こり、校内放送が使えない状態になった。その為バラバラの避難になってしまった。 １名松葉杖の生徒を発見し、数名の教員と肩を貸し合い避難をした。周りを見渡すと誰もいなく、逃げ遅れたと感じた。やっとの思いで第一避難場所に行くと、クラスごとに整列が完了していた。 一部の生徒から「先生怖いです。もっと高いところに逃げたいです。」と声が上がった。教員にて直ちに判断を行い、第二避難場所(第一よりも高台)に移動することが決まった。小学生も避難していたため、小、中学生でペアを組み、手をつなぎ避難を始めた。第二避難所には保護者も多くおり合流できた生徒もいた。ここまで、地震発生から 30 分経過。 第二避難所は、建物と木々に囲まれた高台に位置しており、下を見下ろすことはできなかった。何かがおかしいと感じたのは建物の上から黒い煙が上がり始めた時だった。はじめは、地震の影響で建物が倒れたかと思ったが、黒い煙は自分たちのいる第二避難場所に迫ってくる。「逃げろ！死ぬぞ。津波だ。」避難所よりも高台にいた教員の声でその煙の正体が津波ということを知った。大パニックになった。避難者は一斉に上へ上へと走った。後ろからは黒い波が迫ってくる。懸命に走る中「後ろを向くな。とにかく走れ。」と声が飛び交っていることを覚えている。 今思えば、避難訓練は第二避難場所が最終地点と設定されており、その先は想定には

	ないものだった。山に登り波が来ていないことを確認した時、助かったと自覚した。しばらく山の上から状況を観察し津波が来ないことを確認した後、点呼を取った。パニックの中、個々の避難になったが生徒は全員いることが確認できた。 （２） 避難所生活 点呼を取り終えたころ、日は沈み始め雪が降っていた。生徒のほとんどは薄着でこのまま外で過ごすのは難しかった。教員で話し合いを行い、避難した場所のすぐそばに有料道路が通っていることがわかり、歩いて内陸（市内）の避難所に歩いて移動することが決まった。車で 20 分の距離だが、徒歩にすると 5 時間ほどかかってしまう距離だった。あたりは真っ暗になり歩いていると、トラックが 1 台立往生していた。避難状況を見た運転手は、生徒(避難者)を荷台に乗せピストン輸送をしてくれた。 避難所につくと、外では焚火がされており多くの避難者が避難してきていた。バスケコート１面ほどの体育館に、2,000 名が避難している状況だ。横になるスペースはなく体育座りで一晩を過ごした。トイレは仮設トイレが１つしかなく、男性は建物の裏で用を足すように指示が出た。夕食は、避難者の中に魚を運搬しているトラック運転手がおり、積み荷を譲ってくださった。 調理器具はないため、道路わきの排水溝の網で魚を焼き避難者で分け合って食べた。このような状況もあり、生徒の中には不安から取り乱してしまう子もいた。先生という立場でも、決して「大丈夫」とは言えず背中をさすることしかできなかった。とても無力な夜だったことを覚えている。２日目の朝。自衛隊が到着し救助活動が始まった。市街地のメインストリートとは瓦礫で遮断され避難所は半孤立状態であった。 避難所では、朝食として、近くに流れ着いた袋菓子を生徒みんなで分けた。ラジオ局に協力をしてもらい、生徒の無事を保護者へ知らせるのと同時に、避難場所を放送した。全生徒が保護者に引き渡せるまで１週間かかった。保護者に引き渡されるまで、生徒は避難所運営を行った。各班班長を決め、班ごとの役割を務めた。ここで学んだことは、避難をしたら誰かが面倒を見てくれるわけではない。自分たちで、避難所運営をしていかなければならないということだった。生徒も教員も地域の方々も一丸となって運営をしていくことの大切さを学んだ。 （３） 釜石の奇跡 釜石市は 888 名の死者、154 名の行方不明者が出た。学校にいた生徒は全員無事だった。※欠席、早退の生徒５名は命を落としてしまった。 この事実から、テレビなどでは「釜石の奇跡」と言われるようになった。釜石東中学校ではこの奇跡に対して疑問の声が上がった。なぜなら、釜石では 30 年以内に大きい地震が来るといわれており、確率は 75%と専門家が言っていた。そのため、小中合同の避難訓練や防災学習、地域の方との顔合わせを毎年行っており、津波の被害や避難場所もあらかじめ確認をしていたのだ。 ３月 11 日地震が収まって誰よりも先に動き始めたのは生徒たちだった。一次避難場所に避難した際、もっと上に避難したいと発言したのも生徒だ。それは、地震・津波の怖さを知っていたからこその行動発言であった。釜石東中学校は、奇跡で助かったわけで

	はなく、事前の備え・知識があったからこそ助かったのだ。 　そんな釜石では、防災学習の際３つの言葉(キーワード)を大切にしていた。 **・自分の命は自分で守る　津波てんでんこ** 点でバラバラになり逃げなさい。という意味だが、これは冷たい意味ではなく、生きていれば必ず会えるからというメッセージが込められている **・助けられる人から、助ける人へ** みんなを自ら救え、という意味ではない。これは自分が避難をいち早くしろと言ういみだ。避難をしている人を見ると、人は逃げなくてはと思う。その一人目になるためのキーワードだ。 **・学んだことを地域に伝える** 防災意識は、地域全体が高めていく必要がある。一人が防災に詳しくても意味がない。情報を伝達することこそが、防災につながる。 　この３つの言葉(キーワード)を釜石東中学校は守れたから助かったと感じている。そして奇跡に対しての最大の違和感は、888 名の方がなくなっているのに奇跡と呼んでいいのだろうか。今でも疑問を抱き生きている。今日を災害後という方が多いが、災害前と考えて、一人一人が災害に向き合い、学び備えることで被害は最小になる。地域一丸となって防災意識を高めることが大切だ。 　今も、癒えることのない傷を抱えて生きている方がいる。そんな中自分だけが前向きに生きていいのだろうかと考えることもあった。きっと同じ悩みをもつ方は多いだろう。また、今後もし経験することがあれば思い出して欲しい。 　復興していくためには、誰かが前を向かなければならない。一人の前進が、地域の前進になる。胸を張って前に進んで欲しい。そして自分の経験と知識をたくさんの人に話して、安心して暮らせる生活を実現して欲しい。
開催地より	ご自身の東日本大震災時の体験談や釜石東中学校での取り組み等のお話いただき、災害に対するイメージを改めて認識できた。 　本日の講演を受けて当町では、生徒以外にも自主防災組織や町民へのさらなる啓発と、学校や地域等との連携をより高めて町内の防災活動の活性化につなげていきたい。

開催地名	徳島県藍住町
開催日時	令和５年 11 月 24 日（金）　13：50 ～ 14：45
開催場所	徳島県藍住町立東小学校
語り部	大須　武則　（宮城県石巻市）
参加者	藍住東小学校児童、教職員　250 名
開催経緯	当町では、南海トラフ巨大地震による地震動や一部地域での津波被害が想定されており、ハザードマップ、津波避難計画等を作成し、訓練等を通じて住民の防災意識の向上を図っている。 しかしながら、当町では大規模な災害の被災経験がないため、住民の防災意識が低調となっている。特に、若い世代においては、東日本大震災等の大規模災害をリアルタイムで見聞していないため、さらに防災意識が低い状況となっており、その向上が課題となっている。
内容	（１）石巻の被害状況（石巻市の人口 135,000 人） 石巻市の中心部に北上川と旧北上川が流れている。藍住町にも吉野川、旧吉野川が流れており、川は大きな被害を生む原因ともなり得る。どのように対策するか考えよう。 （２）学んでほしいこと 津波から助かるためには、どのように対処すればいいのか。それだけだ。 藍住東小学校まで津波が押し寄せると思うか？　町のハザードマップでは来そうな感じだ。「津波が来るかもしれない」という危機感を持つことが大切だ。大川小学校は海から約４ｋｍ離れているが、大きな被害に見舞われた。 （３）東日本大震災について 地震発生後は電気が止まり、水道、トイレ、学校の校内放送も使えなくなった。その後、50 分程で津波が押し寄せ、市の中心部を含む広いエリアが津波によって破壊された。門脇小学校は、火事になった住宅が津波で押し寄せられ、火事になった。 津波は海岸近くでは 100m10 秒の速度でやってくる。皆さんが放課後や休みの日に津波警報が出たらどうするか？　津波のこと、避難のことをよく勉強して、日頃から家族と、どこに避難するのか、どのルートが安全か、家族との連絡手段、必要な防災グッズなどを話し合って決めておくことが重要だ。訓練も大切。練習していないことは、本番でうまくはできない。

開催地より	東日本大震災を実体験として知らない小学生にとって、実際に被災した方から直接話を聞くことで、災害を自分事として捉えることができ、自助・共助や事前の災害対応の大切さを学ぶことができた。 今回の経験を踏まえ、今後も継続して防災意識の向上に取り組んでいきたい。

開催地名	徳島県上板町
開催日時	令和５年 12 月 17 日（日）　10：00 ～ 11：30
開催場所	上板町役場
語り部	菊池　由貴子　（岩手県大槌町）
参加者	上板町自主防災組織連絡協議会、上板町防災士会、地域住民、関係機関　88 名
開催経緯	当町では、南海トラフ巨大地震及び中央構造線・活断層地震による被害が想定されており、防災訓練や防災フェスタ等により災害への啓発活動に取り組んでいる。 しかし、町職員を始め、町民の多くは実際に大きな災害を経験しておらず、災害に対しての知識や緊張感、また、身近にある問題としての当事者意識が少ない。 今回語り部を招き、震災についての体験談や教訓、情報の重要性についてお話しいただくことで災害に対しての知識やイメージを掴みたい。
内容	（１）　被災した時の状況 地震発生時、住んでいた大槌町ではなく隣町の釜石市に用事で出掛けていた。震度６弱の揺れは立っていられず、しゃがんでやり過ごした。そんな揺れが３分続き、地面が割れるかと思った。津波が来ない内陸部だったので、いったんはそこに留まろうとしたが、「自分の町に戻らねば」と思ってしまった。道路は車が数珠つなぎで、歩道には人がたくさんいた。道路を歩いているおじいさんが「６ｍの津波がくるぞ」と教えてくれたがピンと来ない。そのまま運転していたところ、道路の先に津波が流れ込んできたのが見えた。津波の際はとにかく高台へ逃げなさいという母の言葉を思い出し、車を乗り捨て、高台の神社（32.3m）へ避難した。私は車を乗り捨てて助かったが、「車に乗ったまま亡くなった人がたくさん見つかったんだよ」と後から聞いた。行方不明者も多く、遺体が見つかるだけまだいい、という会話も少なくなかった。 町最大の避難所には 1000 名以上が避難した。ペットを連れて逃げてきたため、中に入らなかった人もいた。低体温症になる方もいたと思う。避難所では掃除当番、炊き出しなどの役割分担が決まっていた。大槌高校の生徒たちが精いっぱい目の前のことを手探りでやろうとしていた。この行動は大人にも大きな影響を及ぼした。 震災後は停電が続き、携帯電話やインターネットなどが使えない。情報は紙に書いて張り出すしかなかった。行方が分からない方の顔写真が張り出されていたことは今思い出しても涙が出そうになる。

	（２）　被災を経験して学んだ教訓 ・津波がきたら平地を逃げても意味がない。とにかく高い場所に逃げる。津波は 30ｃｍでも流されて亡くなることがある。津波の後に火事が多発した。河川津波といって津波が川を２～３ｋｍ逆流してやってくる被害もある。 ・市町村長の判断と行動に住民の命がかかっている。（大槌町では避難指示が出なかった。町長も含め 40 名の職員が亡くなった。）自治体には住民の命を守る責務がある。 ・自治体では、めったに災害は起こらないからと、有能な人材は他の部署に行きがちであるが、防災業務こそ有能な人材を配置すべきである。 ・住民はしっかりした首長や議員を選ぶ。 ・避難訓練には地域振興券の配布などの特典を付けてでも参加させるべきである。 （３）　情報発信の重要性 災害時に知りたいことは自分の町の情報である。デマや噂が広がり、正確な情報がない中で、新聞のありがたみを感じた。だが、「なぜよその人に自分の町の情報を教えてもらわなければいけないのか」と思うようになった。自動販売機やＡＴＭができたことを皆に知らせてあげたい、などという動機から 2012 年６月に大槌新聞を創刊した。町の情報インフラを平時から整えておくことが必要である。それが平時、災害時問わず役立つ。
開催地より	震災時の具体的な経験談をお話しいただいたことで、実際に大きな災害が起きればどのような行動をとるべきなのかを考え、災害を身近な問題として捉えることができた。 自治体の役割や情報発信の重要性を再確認し、今後の啓発活動等に繋げていきたい。

開催地名	香川県さぬき市
開催日時	令和６年２月４日（日）　10：00 ～ 11：30
開催場所	さぬき市源内音楽ホール（さぬき市志度音楽ホール）
語り部	柳迫　長三　（広島県広島市）
参加者	市危機管理課、自主防災会代表、市民等　220 名
開催経緯	南海トラフによる巨大地震の発生確率が上がるなか、本市においては最高津波水位が3.8m と県内で最も高い想定となっている。 平成 16 年には山間部において土砂崩れ等により甚大な被害を受けているものの、比較的温暖な気候から市民の防災意識は高いとは言えず、まずは防災意識の向上が喫緊の課題であり、本講演会を実施することとする。
内容	地域づくりは防災から （１）広島の水害 平成 26 年に広島市消防局を辞めてから自主防災に力を入れてきたが、平成 30 年の西日本豪雨災害の時に全く成果を出せず、悔しい思いが込み上げてきた。26 年 8.20 広島豪雨災害時は、真夜中に記録的な大雨が続き、目が覚めて外を見ると辺り一面が水浸し。景色が一変し死者・行方不明者合わせて 77 人となってしまった。 地震は予測することができないが、水害の場合は避難するタイミングさえ逃さなければ命は落とさないで済む。8.20 の時はそのタイミングと逃げ方を周知させることができていなかったため、多くの死者・行方不明者を出してしまった。20 年間で大きな水害を３度経験し、犠牲者、関連死の減少を目指し、地域コミュニティの力を向上させようとしている。 （２）具体的に行っていること 日頃から家庭において災害時の話をしていないことが多いので、こども発信で家庭内に防災意識を高めさせることが重要だ。現代は若者が地域活動に参加しないため、過去の災害歴を含め地域のことを知らないことも考えられる。 ただし、その若者が地域の方と連携したくても誰に声をかけていいのかわからない、誰も教えてくれないという状態になってしまっているので、解決策として自主防災委員会を作り、自薦によるボランティア募集、学生防災士、女性防災士の登用を始めた。その活動にも資金が必要なので市や民間の助成金を活用している。 また住民には避難所へ行くときの方法（コミュニティバスに協力してもらう、自家用

	車で避難したときに集まれる大きな駐車場の確保など）を伝えている。地元と民間企業が連携し逃げ込める場所を増やすことが、かなり大切である。結局行政に頼らず自立した防災活動ができないと、いざという時、命を守ることができないのである。 （3）まとめ 自主防災会では住民個々の防災力向上を目指し、学生や企業の参加を促している。自分の命は自分で守ることのできる地域を作るために、防災についてもっと深く周知してほしい。
開催地より	広島豪雨を体験された講師の実体験に基づく防災活動の在り方、取り組み内容、そして地域づくりについ分かりやすくご講演いただきました。 演題の「地域づくりは防災から」を合言葉に、「自分の命は自分で守る」という「自助」、「共助」の強化に向けて、市民の防災意識の高揚と自主防災組織の活性化、防災リーダーの養成に努めていきたい。

開催地名	香川県多度津町
開催日時	令和５年 12 月 23 日（土）　10：00 ～ 12：00
開催場所	多度津町地域交流センター
語り部	竹原　茂　（広島県三原市）
参加者	多度津町消防団、自主防災組織、民生委員、多度津町社会福祉協議会　47 名
開催経緯	本町では、地域住民の防災意識の向上を図るため、自主防災組織の代表者等との情報提供や意見交換等を行う連絡会を継続して開催することで、自主防災組織との連携強化に取組み、防災体制の整備が進んでいるものの、大規模災害等の経験がないことから、今後の活動の参考となるよう、災害の実体験を直接聞く機会を設けることとした。
内容	市民の命と暮らしを守るために　～あなたにとって防災とは～ （１）平成 30 年７月豪雨災害の三原市の被害について 2014 年８月６日に防災士 13 人が自分たちの町は自分たちで守ろう！と、三原市防災士会を発足した。三原市は昔、海であった場所を干拓や埋め立てられてできた地域であり、ハザードマップからも「想定最大浸水区域」「津波想定浸水深」「液状化現象区域」であることが分かる。平成 30 年７月の豪雨災害時には、国道２号線の交通がストップし、尾道の木原地区などは土砂災害の影響で建物がえぐられてしまった。県内各地では避難指示（緊急）が出るまでに 21 名が亡くなった。避難警告を重く受け止めず、自身の自宅がそもそも土砂災害区域である事すらも知らない住民が多かった。ハザードマップをただ配布し、閲覧するよう喚起するだけでは、あまり効力が見られない。実際に理解してもらい、対策を立てる事が重要である。避難指示が出た段階で直ぐに行動に移し避難できるとは限らない。また警戒レベル４は実際に浸水や暴風が発生している段階に近く、少しでも早くに避難しなければならない。そのため常日頃から地域と行政で連携し、どのように地域間での繋がりを構築し、避難訓練等の事前準備の重要性を住民に浸透させるかが今後の課題である。住民ももっと自発的に今後の対策を家族や隣人と話し合い、日ごろから危機感を持つことが大切である。私は、今後も三原市危機管理課へ積極的に防災意識について働きかけ、防災活動を続けていく。 （２）三原市防災ネットワーク 防災士ネットワークをはじめとして、13 の団体が参加し、それぞれ特長ある活動をしている。例えば、避難所でどういう食材が使われているか、ピクトグラムで表示できるようにしており、三原市のイベント等でも可視化できるようにして、誰でも安心して食べられる様に三原市と連携をとりながら推進している。また、地域の TV 局や FM ラジオも市内各地の被災状況を共有し、情報をリアルタイムに発信している。他に防災マップ作りなどを行い、その防災マップをごみステーションなど主要施設に掲げることで、た

	くさんの目に触れさせることにより、周知を促すきっかけにもなるよう工夫している。防災訓練を様々な機会で実施し、市民の方々に情報を発信し、体験してもらっている。その他、様々な活動を通して市民に災害について考える機会を与えて身を守る為の知識を持ち、情報を如何に活用するかという事を知ってもらう活動をしている。 （３）避難所運営について 常日頃から、行政だけに頼らず、自分で１次避難場所を探しておく事が大切である。誰と、どこを通って、どうやって避難するのか、などを実際にシミュレーションすることも大事なことである。時期、時間によって刻々と変化する為、色々なパターンを想定する事が必要である。また避難所では女性目線でのキメ細やかな運営が大切と感じることが多いため、運営には女性に参画してもらう必要性がある。食事管理などの衛生面での問題を解決するためには、心配りができる女性の力が必要不可欠であるためだ。また、長期になると、心のケアができる方(心療内科医師等)の存在も必要になってくる。災害備蓄に関して避難所の食物アレルギー対応も見落とされがちだが命に関わることなので重要である。 （４）まとめ 常日頃から災害について地域や行政と連携をし、市民自身も関心を持ち、防災力を高めておく必要性がある。全員で協力して助け合いながら市民の命と暮らしを守れる地域を皆さんで作っていただきたい。そして、他団体と連携が取れ一緒に活動できるよう、それぞれの団体の良さを理解しながら無理をせず少しずつ連携団体を増やしていくことが大切である。
開催地より	地域の防災・減災に対する意識の向上や防災力の強化を実施してきた、三原市防災ネットワークの取組について、経験談を交え分かりやすく講演していただいた。本町では、本日の講演をふまえ、自主防災組織の自助・共助の強化と防災力の向上に取組みたいと思う。

開催地名	愛媛県今治市
開催日時	令和５年 10 月６日（金）　10：15 ～ 11：55
開催場所	今治市立国分小学校
語り部	菊池　のどか　（岩手県釜石市）
参加者	今治市立国分小学校　120 名
開催経緯	防災の大切さは理解しているが、具体的な取組についての知識が少なく、危機意識が低いことから、防災意識の向上のため、本講演会を実施することとする。
内容	（１）東日本大震災 故郷で何を思い浮かべるか。育ったところ、海のにおい、山の雲がかかった風景、また場所ではなく、人の事を思い浮かべたりもする。故郷：岩手県釜石市は東日本大震災で大きく変貌した。行きに通った通学路が、見る影もなく、帰る道がなくなっていた。 中学校の卒業式２日前に震災。卒業式前なので通常なら早めの帰宅だが、歌の練習をしていなかった事で、クラス全員で居残り練習をすることになった。練習が終わり、電話ボックスで母に迎えを頼む電話をかけた時に地震が発生した。地面が揺れ出し、立っていられなくなった。２メートル離れている友達と話せないぐらいの山鳴り、桜並木が振り子のように揺れていた。終わらないのでないかという長い揺れだった。避難訓練通り、友達と点呼場所へ行ったが、先生から「点呼をとるな、はやく走れ」と言われた。避難訓練だと隣接する小学校の児童と手を繋いで避難するが、小学生が出てこず、待つべきか置いていくか悩んだ。「走れ」「出てこい」「逃げろ」と各々叫びながら走った。ございしょの里という避難場所に移動し、ここで点呼を取り、小学生含め、児童生徒全員の無事が確認された。地域の人たちを含めると 800 名程避難していた。そして更なる高台の避難場所、やまざきデイサービスに移動することとなり、小学 3 年生の男の子と手を繋いで避難した。逃げる歩行者での渋滞、そして海に向かう車も避難経路を塞いだ。海に向かう車は児童生徒の保護者である。子供の安否が心配で迎えに行こうとしていた。小中学校では防災学習があり、山へ逃げる意識は強かったが、家庭との防災意識の共通がなかった結果である。ある地域では、海に向かったため、命を落としてしまった人もいた。やまざきデイサービスの坂道を上ると、津波が後ろに迫っていた。私は最後尾だった。津波は白い砂埃みたいな煙を上げていて怖かったが、小学生の手前、怖さを表に出せなかった。またヘリコプターの騒音と地鳴、強音に包まれ、まっすぐ立っていられない程だった。そしてドブの様な、魚が腐った様な津波の匂い。息を吸うこと自体も辛かった。怖い・悲しいとは思わず、死にたくないと思った。備蓄も何もない３月の山はとても寒く、そして痛い。言葉も出てこなくなる。マフラーを伸ばして８名で共有したりもした。そして日も暮れ、９キロ離れた町の避難所まで歩いていくことになった。途中、消防団の人たちが無線で連絡を取り、トラックドライバーが迎えに来てくれた。トラックの荷台に児童生徒は乗り、町の避難所に向かった。避難所に行けばどうにかなると思っていたが、溢れかえる人だかり、避難所の中は大混乱。小中学生は空気を読んで静かにしなければならない、そんな雰囲気だった。

	（２）進学状況 ラジオで高校の全員合格を知った。そして自転車が高価なモノとなり、自転車泥棒、サドル盗難事件、普通ではあり得ないことが起こっていた。沿岸部出身でなかった為、避難所生活でなかったが、避難所生活の学生は更に大変だった。弁当を持参出来ないので、５月ぐらいまでは午前中授業、また避難所の消灯時間で宿題が出来なく、学校を開放したりなどして対応をした。また保護者を亡くしたり、家庭環境が複雑になったり、就学困難となった生徒も多かった。進路も即戦力の中途採用はあるが、教える時間もないので新卒採用は控えている企業ばかりだった。どうせ将来は来ないと悲観的になり、また就学困難になった人を考えると、大学に行きたいとはなかなか言い出せなかった。高校時代は色々な事を考えていた。心配されたくなかった。そんな中、助けてもらった防災教育を続けていきたいと強く思うようになった。 （３）釜石東中学校での震災前の取り組み 震災前 2004 年から釜石市で取り組みが始まったが、最初は大人に対しての教育で、なかなか広がっていかず、次世代の大人、子供たちへの学校防災にシフトにしていった。最初は単発イベントが多かったが、授業の最後の５分での防災学習を行うことになり、防災が親しみやすくなった。また修学旅行でも釜石市では体験できない防災館などで学習もした。先生も同じことをして、失敗している姿を見た。失敗することは悪いことではない、出来るようになればいい。失敗しても知っていたら支援者になれる可能性があると学び、意識が変わっていった。安否札では地元の高齢者の「逃げない→逃げられない→逃げたいけど逃げられない」と言う本音を知れたり、雨の日・雪の日・高齢者・幼児などの想定で行ったフィールドワークで沢山の視点を学べた。 （４）最後に もっと早い段階で真剣に防災活動に取り組めばとよかったと感じている。災害にあったときに、大事な人がしっかり逃げていることがわかる、そんな信頼関係を築ける防災活動が大切である。防災を日常化にし、毎日丁寧な生活を送る（靴を揃える、服を準備して寝るなど)、そんなとことから始める防災活動も行ってみて欲しい。
開催地より	菊池先生の実体験に基づいた語りに子どもたちは引き込まれ、真剣に話を聞いていた。また、紹介してくださった写真からも緊迫した避難の様子や被害の大きさが伝わってきて、知識としての東日本大震災を、現実に起きたこととして実感することができた。最後に紹介していただいた『いつか』くると思っていた。でも『今日』だとは思わなかった」という言葉を胸に、今後も防災について真剣に考え、備え、災害時には共に生き抜こうとする児童を育てていきたい。

開催地名	愛媛県八幡浜市
開催日時	令和６年１月 19 日（金）　14：00 ～ 15：50
開催場所	八幡浜市文化活動センター
語り部	山縣　嘉恵　（宮城県東松島市）
参加者	自主防災組織、学校関係、社会福祉関係　135 名
開催経緯	当市では、南海トラフ地震の発生が危惧され、発生した後の被害は甚大とされている。八幡浜市自主防災会主催の八幡浜市防災訓練を毎年実施しているが、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。そのため、南海トラフ地震に対する備えを高め、女性や子どもに優しい避難所運営や、女性視点での防災活動に対する知識を高めたいと考える。
内容	『備えとまちづくり』 ～被災した宮城県東松島市の事例から～ （1）東松島市について 2005 年４月、鳴瀬町と矢本町が合併し東松島市に。その４年後に、まちづくり基本条例が整備され、市民協働のまちづくりが始まった。当時は地域自治組織と、地区自治会制度を進めるために準備が始まった。東日本大震災後、完全に地区自治会制度へと移行。それにより公民館から市民センターに変更になり、地域避難所として地域自主防災組織の拠点としても使用されることとなった。 （2）あの日のこと 海岸から 600 メートルの位置にあった自宅は津波で流失してしまった。10.35 メートルの津波第一波は、全てのものを飲み込んでしまった。家族全員無事であったが、ただ逃げただけであったため、今では『あの状況では、ああすれば良かった。このようにするべきであった。』などと過去の経験を基に以下が挙げられる。先ずは自分の居住区での被災時における避難場所を、選択肢として幾通りも知っておくべきである。実際に津波がやってくると普段、一般的に候補に挙げられている避難所、例えば公民館などは平地にあることが多く、津波からの避難の際には避難所として利用できないケースが多く見受けられる。 次に個人での防災意識向上が必要不可欠であるということ。家の中の地震対策や家具の固定、高いところに極力大きな、重たい物を置かない。また避難時については、待たせない、戻らないことも重要な事である。そして、やはり普段から地域の方と挨拶などコミュニケーションを欠かさずに取っておく事。いざという時に、全く見ず知らずの赤の他人に助けてもらえるほど、被災時に全員が冷静でいられるとは限らない。みな自分

	の事を守る事で精一杯である可能性が高いからである。そして何より家族間で常日頃から、避難時にはぐれてしまった場合には最終どこに集まるのか、最悪の場合にはどうするのか、などを共有しておき繰り返し意識することが大切である。 最後に、被災時に命を落とさないためには、どうしたらいいのか。防災訓練などで実際に津波が起こった事態を想定、緊張感を持って行えているのだろうか。避難所として考えられる小学校、中学校校舎の２階以上（より高いところ）に避難する訓練を、日頃から学校と地域とが連携して活動・実践できているのだろうか。などと、事前に対策を講じることが可能であり、それを疎かにしてしまうと、身近の大切な人たちが避難時に取り残され、行き場を失ってしまう。 （3）逃げたあとの避難生活について 発災直後の避難所は、安否確認が大変であるが何よりも重要である。そのとき役に立ってくれるのが女性の情報網である。『〇〇さんは、〇曜日は〇〇の病院に行く日だからここには居ないかも。』や『〇〇さんは、今息子さんのところに居る。』などを含め、諸々運営に関して課題点はあるが、やはり常日頃から地域住民同士が顔を合わせておく事が大切であると考える。交通安全見守りや夏祭り、そういった催しでも、この辺りにはこういう家族がいる、と互いに知り合う事が大切である。日頃からコミュニケーションが取れていることで、長い苦痛な避難所生活の中でも揉め事が少なく心的ストレスの緩和などが見込める。また避難後、衛生面の配慮と工夫、情報共有の大切さも考えていかなければならない。このような事から、少しずつの日々の備え、隣人、地域の方との日頃からの関係性の積み重ねが大切である。
開催地より	「そなえとまちづくり～被災した宮城県東松島市の事例から～」という演題で、発災後の緊迫した行動や避難所生活から学んだことについて、わかりやすくお話しいただいた。地域のつながり、人とのつながりの重要性を再認識できた。自主防災組織の活性化、自助・共助の体制強化につなげていきたいと思う。

開催地名	愛媛県伊予市
開催日時	令和６年２月 14 日（水）　10：00　～　11：30
開催場所	伊予市役所３階　庁議室　※オンライン講演
語り部	太田　千尋　（宮城県仙台市）
参加者	市議会議員、市職員　24 名
開催経緯	当市では、大規模災害の経験が少なく、災害経験に乏しい職員が多い。その中で本部と現場の各担当との意思疎通がスムーズに出来ていないことが課題となっている。 そこで、本部から見た災害対応の考え方や経験則をお伺いできればと思い、貴プロジェクトに応募しました。
内容	～東日本大震災を経験して～ 昭和 54 年に仙台市消防局消防士を拝命。以後 40 年以上自主防災組織の育成指導にかかわってきた。発災時は消防署勤務であったため、署隊本部運営と区の災害対策本部などに従事していた。本震は６分間ほど揺れ、揺れが収まったかに思ったが更に大きな揺れが続いた。東日本大震災は、マグニチュード 9.0 であったが、これは東西 150Km・南北 300～350Kｍの面積の海底の岩盤が揺れ動いた。東北地方の地図を見ると、岩手県と四国の面積が同じくらいだと考えると、東日本大震災の震源域の大きさがわかると思う。揺れが収まり、すぐに災害対策本部のある区役所に向かった。区役所前の広場には市民がごった返し、パニック状態であったのを落ち着かせることが初動となった。 （１）津波からの避難 発災当時、荒浜小学校の避難マニュアルには、４Km 先の七郷小学校まで徒歩で避難することになっていたが、下学年の児童の体力ではそんなに歩けないと校長が判断し、校舎の３階以上に児童を避難させた。地域の避難者は屋上に避難し、小学校にいた子どもたちは全員助かったが、津波到達前に保護者が引き取りに来た子どもは助からなかった。この結果を重く受け止め、大地震後の大津波警報時に引き渡しはしないというマニュアルの改定をしている。皆さんの地域でもマニュアル通りに動く事も大切だが、時には対象者に応じて対策、・方法を考え、柔軟に行動する必要があると考える。 （２）職員の災害活動 とてつもない災害が起きた時、職員は使命感により興奮状態になりアドレナリンが出る状況になるので、本人が気付かないうちに不眠不休で働き続けてしまう。その時、災害活動が数カ月或いは半年以上と感じた私は、直ちに職員の勤務ローテーションを作成した。職員の身体を休ませる時間を作ること、それは不眠不休で働き続けて倒れ入院し

	災害活動から離脱するのを防ぐのが目的である。職員の健康管理は、長期間続く災害活動において組織の能力を 100%の状態で活動収束まで維持し、多くの市民を守るために必要なことである。さらにケガや感染症に備えて常に予防接種を受けさせておく事も大切なことである。 （3）市民の生活 市内の製油所が津波により甚大な被害が発生し、火災も発生してガソリン等の供給が断たれた。ガソリン等を運ぶタンクローリーも津波で流されており、数カ月の間ガソリン等の不足は非常に逼迫した状況であった。市内のガソリンスタンドは何所も、ガソリンを求める車で数百メートルの大行列ができた。エネルギーの確保も考えておかなければならない。 市内の新聞社では印刷する紙が津波の影響で供給が断たれた。新潟の新聞社から紙の提供を受けて新聞を発行していたが、多くの部数を発行できないため、災害対策本部や避難所では壁新聞のように新聞を貼り出したのがとても効果的であった。 携帯電話においては、電波の状況によっては平常時と比べ発災時には、円滑に使えない。市民に情報提供する方法も多岐に渡るため、電子的な方法以外の対策も考えておくべきである。 発災時には、窃盗団がやってくるものであり、相手の方言や聞いてくる内容を見極め対応する必要がある。悲しいことだが疑うということも行っていかなければならない。
開催地より	実際に現場で起きた状況を、映像や写真及び経験談を交えて説明していただいた。それにより、報道ではなされなかった被災状況や「自助無くして公助なし」といった実際に災害対応に携わる職員にも寄り添った考え方など、意外と見過ごされがちな市職員に対する部分を考えさせられる講演でした。

開催地名	愛媛県四国中央市
開催日時	令和６年１月 20 日（土）　10：00 ～ 12：00
開催場所	四国中央市消防防災センター
語り部	竹原　茂　（広島県三原市）
参加者	自主防災組織、市議会、市役所　52 名
開催経緯	本市は山と海が近く、勾配のある土地に位置しており、土砂災害をはじめ、風水害の危険性を多く抱えている。幸いにも、平成 16 年以降大規模な災害は起きていないが、それ故に住民の防災意識が低く、台風がきても「この前も大丈夫だったから」と、多くの住民が災害を他人事として捉えている。市防災課および各地区の自主防災組織もそうした意識の低下からくる防災活動への参加率低下に頭を悩ませており、被災地での活動経験や、防災に向けた取組事例などをご講演いただき、今後の参考にしたい
内容	市民の命と暮らしを守るために　～あなたにとって防災とは～ （１）平成 30 年７月豪雨災害と三原市の被害について 2014 年 8 月 6 日に防災士 13 人が自分たちの町は自分たちで守ろう！と、三原市防災士会を発足。三原市は海であった場所を干拓や埋め立てられてできた地域であり、ハザードマップからも「想定最大浸水区域」「津波想定浸水深」「液状化現象区域」であることが分かる。平成 30 年７月の豪雨災害時、県内各地では避難指示（緊急）が出るまでに 21 名が亡くなってしまった。大前提として避難警告を重く受け止めず、自身の自宅がそもそも土砂災害区域である事すらも知らない住民が多かった。 仮に認知できていたとしても、避難指示が出た段階で直ぐに行動に移し避難できるとは限らない。浸水や暴風が発生してしまっている場合は、少しでも早くに避難しなければならないのだが、そのためには常日頃から地域のハザードを知り行政と連携し繋がりを構築、避難訓練等の事前準備をいかに大切かと住民に浸透させるかが今後の課題である。 また我々、住民は『避難スイッチ』なるものを自分自身の中に作るべきである。河川の水位がここまで上昇したから逃げる。など常日頃から行政だけに頼らずに、自分で１次避難場所などを探しておく事や考えることが非常に大切である。誰とどこを通って、どうやって避難するのか、などを実際にシミュレーションで通ってみる事も大事なことである。避難者自身で決め事を作るような訓練や、実際に理解していただき対策を立てさせなければマニュアルやハザードマップは役に立たない。 そのためにも、今後も三原市危機管理課へ積極的に防災意識について働きかけ、防災活動を続けていく。 （２）三原市防災ネットワーク 防災士ネットワークをはじめとして、13 のネットワーク団体が参加しており、団体がそれぞれ特長ある活動をしている。例えば、避難所でどういう食材が使われているかなど、三原市のイベントに於いて一般の方に可視化している。

	また、地域のTV局やラジオ局も含まれ、また河川のライブカメラの設置、LINEで市内各地の被災状況を共有できるシステムを構築している。他にも食事衛生管理（アレルギー食など）や精神障害の方に対する支援団体など、多岐にわたる分野のグループによって形成されており、毎月一回防災会議として連絡・協議・勉強会を続けている。その勉強会の一貫で地域学校や少年消防クラブなどとの合同防災訓練も様々な機会で実施している。 このようにして常日頃から防災について周知する機会を活用し、身を守るための知識や情報を常に発信し続けることに重きを置いて活動を行っている。 （3）避難所運営について 先に述べたように、避難所では女性目線でのキメ細やかな運営が大切と感じることが多いため、運営を続けていくには女性が副リーダーになってもらう必要性がある。食事管理（食中毒対策や感染症）などの衛生面での問題を解決するためには、心配りができる女性の力が必要不可欠であるためだ。また避難所生活が長期になってくると、細やかな心のケアができる方(心療内科医師等)の存在も必要になってくる。男性より女性の方が適任である。 （4）まとめ 常日頃から災害について地域や行政と連携をし、市民自身も関心を持ち、防災力を高めておく必要性がある。『平和の反対語は無関心』なのである。無関心は自分には関係ない、自分は被災しないという「正常化バイアス」である。 また防災システムについては、自分たちの地域で成るものでないといけない。地域の方々が自ら作り上げブラッシュアップしていかないと、いざという時に役に立たないためである。全員で協力して助け合いながら皆さんの命と暮らしを守れる地域作りをしていかなければならない。
開催地より	講演会の中で竹原先生にお話しいただいたとおり、ハードルを下げた、幅広い世代が参加可能な「楽しみながら行える防災学習」の機会を増やすことが必要であると感じた。竹原先生の取組を参考にさせていただきながら、防災意識の向上に努めたい。

開催地名	愛媛県愛南町
開催日時	令和５年 10 月 15 日（日）　13：30 ～ 15：00
開催場所	愛南町御荘文化センターホール
語り部	小林　勇　（宮城県東松島市）
参加者	自主防災組織、防災士・町職員、教職員等　119 名
開催経緯	近い将来、発生が危惧されている南海トラフ地震による災害に対して、しっかりとした備えと知識を身に付けるために、災害の被災地で活動された方を語り部として講演会を開催し、更なる町民の防災意識向上を図る。
内容	（１）宮城県北部連続地震 宮城県東松島市は、平成 17 年に旧鳴瀬町、旧矢本町が合併して市として誕生した。平成 15 年７月 26 日に発生した「宮城県北部連続地震」 を教訓にマニュアルの作成・自主防災組織の立ち上げを行った。「宮城県北部連続地震」では幸いにも死者はでなかったが、多くの瓦礫がでた。 旧鳴瀬町では、財源が豊かではなかったため廃棄物処理の収集の際、５品目にわけて収集した。町民に負担を強いるもので、町民にとっては非常に不評であった。旧大和町では、町民の負担を考え分類収集せずに行った。廃棄物処理費用は町へ大きい負担となる。分別を徹底してコスト削減に成功したのが旧鳴瀬町だ。のちに「東松島方式」と呼ばれる手法が生まれた背景には、宮城県北部連続地震の教訓があったからだ。 （２）東日本大震災の概要（東松島市） 2011 年３月 11 日（金）14 時 46 分、三陸沖で起きた東日本大震災は、多くの犠牲者が出た地震である。その数は、日本全体でみると死者 19,689 名、行方不明 2,563 名にも及ぶ。その中でも、津波の被害を大きく受けたのが宮城県東松島市である。当時、震度 6 強の揺れを観測し、5.77m、10.35m の津波が襲った。津波が去った後、町は浸水し壊滅状態となった。東松島市の面積が 102 ㎢の内 37 ㎢（36％）が浸水。うち住宅地（市街地）は 12 ㎢の内８㎢（65％）が浸水した。市民犠牲者は、死者 1,110 名、行方不明 23 名（2023 年４月現在）となった。これは、全市民の３％にも及ぶ。被害は人的被害だけでなく、家屋被害もある。全壊世帯 5,513 棟（うち流失 1,264 棟）大規模半壊 3,060 棟、半壊世帯 2,500 棟、合計 11,073 棟（全世帯の約 73％）が被害を受けた。 （３）発災から対応状況 津波が去ってから 15 分後には次々と被害情報が入り始めた。救助依頼、行方不明者捜

	索依頼の連絡が相次ぎ対応に追われた。 最初に取り組んだのは人命救助からである。震災の翌日には、自衛隊の LO が現地入りする。LO とは、liaison officer の訳で、派遣先で知り得た情報を局へ共有や、関係機関との連絡調整をする人とのことだ。自衛隊の本体が、東松島市に現地入りをしたのは震災から３日後になる。ご遺体の捜索活動、遺体の仮安置まで尽力いただいた。 東松島市では、1,059 名もの遺体を収容している。遺体仮安置所の市民体育館では収容できず、学校の体育館も遺体仮安置所となる。棺の数には限りがあり、不足すると死体袋、それもなくなると毛布やブルーシートで対応することとなった。中には、「どうして私の家族だけブルーシートなのですか」とお言葉をいただいた。当時は冬であったが、何日も遺体を体育館に収容できるわけもなく、自衛隊の協力もいただき仮埋葬として土葬をする運びとなる。その数は 369 体。 （４）避難所に関して 避難所は 106 カ所、開設した。避難者の数がどんどん増え続け、食料・飲料水も不足し始めると他県などから支援物資が届くようになる。 106 カ所の内、約 20 カ所は市職員も運営に携わっていた。約 80 カ所の住民中心で運営した避難所はコミュニティが出来ていたこともあり、滞りなく運営されていた。一方で市職員が携わった箇所は、不平が多くでた。食事の運搬・毛布の調達等の全般を市職員が行うものだという認識のためか、避難者の当事者意識が低くなったことが要因にある。市職員は避難所運営の他にも多くの仕事があり、四六時中避難所運営に携わるのは難しかった。 （５）発災からの対応と教訓（対策） 災害時に応急対応に大きく影響を及ぼすのが、被害情報収集となる。通信のインフラダウンにより携帯電話、固定電話、インターネットは不通となるが、無線機は有効であった。特に移動系無線機を各所（避難所、消防団、防災関係機関など）に配備が必要である。 次に、停電による給電対応は、優先順位の高い場所（対策本部、防災放送室、電算室）は非常用発電で対応し、そのほか避難所については太陽光や風力発電による備えをしている。また、昨今ではトヨタ、日産、三菱などの自動車販売店と被災時における給電可能車両（EV,PHEV 車）の使用協定を締結した。 断水で分かったことは、上水道管は弱く、下水道管は強いということ。対応として、飲料水の備蓄（12,000 名×３ℓ×３日）と自衛隊による給水支援にて対応。停電、断水が

	発停すると水洗トイレが利用できなくなる為、マンホールトイレにて対応することとした。これを 16 箇所、137 基設置した。 　避難所運営は職員の人員に限りがあるため、住民との連携を取ることとした。地域避難所ごとに担当員を指名し、地震発生時は自動的に避難所へ参募し開設する。震度５弱で２名、震度５強以上の場合４名（内１名女子）を指定。避難者が多ければ多いほど、避難期間は長引き、女性目線が必ず必要になる。 　津波では、多くの物資が流失してしまったことから、不足が出てしまった。これを踏まえ、約 1500 ㎡（１箇所）、約 40 ㎡（24 箇所）の備蓄倉庫を設置することとした。 （６）最後に 　災害はいつか来る。それが、明日か１年後が、100 年後かはわからない。無理のある対策（備え）は続かないので避けて、持続性のある備えが必要となる。寝室やリビングルームの高い場所には物を置かない、家族内での安否確認方法、備蓄の用意など簡単なことからはじめてほしい。まず自分自身を守ってください。次に家族を守ってください。そして、地域を守ってください。
開催地より	行政の側から東日本大震災における東松島市の災害復旧から復興まで最前線で活動された語り部から貴重な体験談や提言を聞くことができました。 　本町では大規模災害に備えて、更なる防災・減災対策に取り組んでいきたいと思います。

開催地名	高知県高知市
開催日時	令和６年２月４日(日)　13：30 ～ 15：15
開催場所	高知市総合あんしんセンター　３階大会議室
語り部	大内　幸子　（宮城県仙台市）
参加者	高知市自主防災組織リーダー
開催経緯	本市の自主防災組織の課題として，①活動に参加する人が固定化されている，②コロナ禍を経験し，活動が消極化している，③活動がマンネリ化している等が挙げられる。これらの課題を解消するため，積極的に自主防災活動を行っている高知市内の自主防災組織に，他の組織の活動の参考とするため，活動内容を発表してもらっているが，発表の候補団体が少なくなってきていることや，他市の事例を聞いてみたいという声が寄せられていたため，「防災意識向上プロジェクト」の語り部派遣を活用したもの。
内容	【私の住んでいる福住町の防災・減災の取り組み】 昭和 61 年８月４日から５日にかけて降水量 402㎜ の大雨による洪水が発生（台風 10 号)。仙台市においては死者５名、床上・床下浸水 32.975 戸であった。当時は線状降水帯という言葉は無かったが、線状降水帯が発生していたと思われる。当時は自主防災組織もなく、避難所運営もなかった。これらの数々の災害の経験から、「自分たちの町は自分たちで守る」決意をした。 ○要支援者の名簿作成・住民全員の名簿作成 ○高齢者宅の金具の転倒防止金具の取付 ○危険個所のマップ作成・見守り ○備蓄倉庫の管理(防災用品・防災食) ○災害支援ボランティア活動 ○仙台市内外の町内会・市民グループとの「災害時相互協力協定」締結(14 団体と締結) この経験が「福住町方式」を生み出す大きな原動力となる。 【東日本大震災を忘れない】 東日本大震災発災時、福住町にも、七北田川を遡上した津波が家や瓦礫とともに町の近くまで流れてきた。電気・ガス・水道などのライフラインは停止した。500 人収容・備蓄品の高砂小学校に帰宅困難者含む約 2000 人近くの避難者が殺到した。福住集会所では訓練のおかげもあり、すぐに避難所を開設することができた。 また近くの高砂小学校の避難所から、乳児を抱えたお母さんを、立ち上がりの早かった福住集会所に連れてきた。 避難所では赤ちゃん用のミルク粉があっても、お湯が用意できなかったためだ。他にも仮設トイレが外に、かつ和式のものしか設置できず、一部の高齢者の方は苦労され、体調を崩された方もいた。このことからもわかるように、男性目線でなく、多様性のある避難所の運営が必要だ。

	【震災の教訓からの取り組み】 災害に対応する知識ももちろん必要だが、災害リスクを想定する知識がないと未然に防ぐことができない。だからこそ過去の災害を伝えていこうと決め、女性のための防災リーダー養成講座を受講し、仙台市地域防災リーダー（SBL）に認定され、仙台女性防災リーダーネットワークの立ち上げを行った。また、総務省東京消防庁「災害伝承プロジェクト」の語り部として活動をしている。 津波避難タワー、災害時給水栓、その他大規模防火・防災・救出訓練、土のう作り、高齢者疑似体験など減災に力を入れている。 【自然災害に備えて】 在宅避難・分散避難、どのように選択しても備えや知識・準備が必要である。防災グッズや食料の用意。（カセットコンロ、ガソリン・非常持ち出し袋・ペット用品・携帯トイレ） ・普段から災害が起きた時のとるべき行動を家族と話し合っておく ・持続可能な防災・減災の取り組みを継続する事 ・活動を続ける中で心が折れるときがあるが、あきらめないで！ ※一人一人が身近なところから出来ることから始めよう。 〖備えること、知識を得ること、訓練をすること、忘れないこと〗
開催地より	「自分たちのまちは自分たちで守る」をモットーに，地域で顔の見える関係づくりや，名簿作成，幅広い世代が参加できるよう工夫を凝らした防災訓練の実施等についてお話いただき，アンケート結果でも大勢の方が，役立ったとの評価をしていた。 また，水害や東日本大震災を被災された経験から発せられた，自助・共助の大切さは，言葉に重みを感じ，自主防災活動をどう展開すべきかを改めて考えさせられた機会になった。

開催地名	高知県安芸市
開催日時	令和５年 11 月 17 日（金）　19：00 ～ 20：30
開催場所	安芸市防災センター
語り部	草　貴子　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織　40 名
開催経緯	30 年以内の発生確率が 70～80 パーセントといわれる南海トラフ地震では、当市での被害も甚大と想定されている。しかしながら、活動がマンネリ化している自主防災組織もあり、実際に災害を経験された方から直接お話をしていただくことで、防災意識の向上がはかれればということで実施した。
内容	「私の３.11 と明日への備え」 (1) 紹介(市名坂東町内会) 宮城県仙台市泉区にある市名坂東町内会は、働き盛りの 40～50 代の方や、単身赴任の家庭も多い。必然的に私達女性が立ち上がって作り上げ、加入数 186 世帯、今年で 17 年目を迎えている。役員９名が全員女性、設立２年目には集会所も建設した。 集会所は災害時の事を考え、ライフライン復旧は電気が早いと想定し、オール電化。女性が中心ということを考慮して、対面キッチンや備品倉庫の収納の高さを低めにし、女性が使いやすい高さに合わせた。その他、トイレに汚物を入れる黒いゴミ袋や凝固剤、子供用に絵本やおもちゃなど、主婦目線で用意している。 町内会活動は、身の丈に合ったもの、オリジナリティーのあるものとし、あくまでもボランティアであること、出来ることを無理なく行うこととしている。 (2) 東日本大震災について ３月 11 日 14 時 46 分、買い物をしていたところ大きな揺れに遭遇、自宅に急いで戻る途中、集会所の隣の公園に、町内の方々が集まっている光景が見えた。集会所を開け、女性と子供約 100 名が避難してきた頃、外は吹雪となった。指定避難場所は２km 先の小学校。移りたい人には移動の指示を出すも、強い余震があり、皆さんがこのまま集会所での待機を選択された。その後は４名の役員で話し合い、会員も会員でない人も受け入れ、避難者の中からリーダー・副リーダーを決め、町内会はサポートする形で運営に入った。顔見知りではない同志のため、毎日午前・午後にお茶の時間を設け、交流を図った。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調理した。また学生からは何か手伝いをしたいと申し出があり、寺子屋という形で子供たちの勉強を見てもらうことにした。このような状況下、避難所は３月 20 日に閉鎖した。 震災時という非常事態の中では、人の姿が良くみえるものだ。思いがけない優しい行動、嬉しい言葉をかけてくれる人がいる一方、自分の権利主張ばかりの人もいる。トイレ清掃当番表を作成したとたん自宅に戻る人。女は黙って、炊き出しでもしていろと言う人。不満や希望を大きな声で言った者勝ちという状況では、人の心や今までの関係性を壊してしまうこともある。どんな災害よりも、非常時に垣間見える本来の人間性が一番怖い。 (3) 大震災を経験して 今後に向けて、町内会に未加入の方をどうしていくかが課題となった。街づくりは人づくり、人と人との繋がりが大事と感じ、未就学児を持つ母子を対象に子育て支援を週１回開始した。３人で始めた「ずんだっこ」も年間 1500 名も利用してくれるようになった。しかし、新型コロナ感染症の拡大で休館となった。

	震災から 12 年経ち、自助・公助への考え方も進化してきた。住民は、やってもらって当たり前ではない。災害は、役所だから役員だからと、決められた人だけで乗り切れるものではない。被災者全員で乗り切るものであり、各々の当事者意識が大切だ。 市名坂小学校区避難所開設委員会も発足した。女性ならではの視点を生かそうと、女性コーディネーター部門を設けたことが大きな目玉である。例えばタブー視されやすいトイレ問題。排泄は食べることと同様に重要である。特に女性は男性と比べ、尿漏れ、生理など抱える問題も多い。我慢をして感染症になるなど、二次災害に繋がることも考えられる。プライドを傷つけずに対応していく為にも、新たに設けた「女性コーディネーター」が細やかな配慮で、対応していくことが期待されている。 また、運営委員が着用するビブスを地域企業から寄付して頂いた。ビブスを着用することで、避難者にも誰が委員かわかりやすく、避難所内での問題解決、情報統制にも繋がる。企業・地域を巻き込んで、自分達の避難所をどう運営するのが良いか考えることが大切だ。 (4) 防災と減災について 日常生活の中で、整理整頓、食品の食べ残しをやめる、洗濯物をため込まないなど、出来ることをやっておくだけで、防げたり被害を減らせるものがある。食料の用意として、離乳食やアレルギーがある方などはその準備、インスタントコーヒーやティーパックも張り詰めた状況の中で、ほっとした時間を過ごすことができる。避難所は自宅でもないし、ホテルでもない。避難してきた直後よりも時間が経つにつれて、目に見える誰かの行動が気になっていくこともある。誰かと一緒に過ごす安心感は大きいが、快適ではない避難所を前提に、来るべく時への備えを自ら行って頂きたい。 (5) まとめ 全てを失うということは本当に悲しいことであるが、どんな心を持ち、これからどう生きていくのか。規則、訓練、備蓄も大事だが、一番大事なのは「心」だと感じている。 また地域防災で大事なことは、自分たちの特性を考え、オリジナリティーのある、身の丈にあったものを実践してくことである。そして防災と減災を考えていくと、行きつくのは健康な身体が大切ということだ。逃げるにも避難所でも、健康な身体なしでは大変である。身体を大切にして自分のため、大切な人を守るためにご活躍頂きたい。
開催地より	実際に東日本大震災を経験され、発災時の取り組み、復興期の取り組みを実体験を基に話していただいたので、自主防災組織としての取り組みがイメージでき、防災意識の向上につながったと考えている。今後もさらなる啓発等により、防災意識の向上に努めていきたい。

開催地名	高知県南国市
開催日時	令和６年１月 21 日（日）　9：00 ～ 12：00
開催場所	ザ・ミーニッツ　グランドホール
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	自主防災組織、民生委員、市職員、住民　75 名
開催経緯	本市は幸いなことに大規模災害を経験していないことから、大規模災害発生後の自主防災組織をはじめとする住民にどのような災害対応が必要となるかといった防災意識を持つことが課題となっている。 このことから、過去の災害体験や教訓を受け継ぐことで防災意識の向上を図ることを目的としている。
内容	（１）はじめに（防災の基本） 災害との共存を考えていかなければならない。その為にも災害を考えて行動し、危機感を持ち、そして想定以上の備えをすることが大切である。まずは家庭で出来るところから始めて欲しい。住宅・外壁の耐震、室内の点検、備蓄品の準備等。比較的、忘れがちなのが外壁である。過去に倒れたブロック塀で小学生が亡くなる事件もあった。 そして自助・公助で出来ないことを、共助・地域全体で防災を行っていく必要がある。 （２）共助・地域防災 大地震が起こると避難所が必要となるが、避難所にも種類がある。特に「一時避難場所」「地域指定避難所」が地域防災において大切である。 一時避難場所は学区内の各町内会で自由に決めており、公園などが設定される。震度５強になったらまずは一時避難所に集合し、地域の安否確認を行う。一時避難場所で安否確認を行っている間に、地域指定避難所の安全性確認を行っておく。 地域指定避難所は小中学校（一部の高校）に設定している。26項目のたたき台（離乳室・更衣室・遺体安置場所設置など）があり、小中学校に配布されている。災害を発生してからでなく、事前に落とし込んでいる。 また、福祉避難所も高齢者施設・医療福祉施設などと協定を結ぶことによって、ケアマネジャーと協力し、要支援者の状況などが把握できる。また普段使っている送迎用車なども災害時にうまく活用できることが多い。避難所は自宅で生活できない方が利用する。その為、避難所の役割、優先順位を明確化する事はとても重要である。 （３）地域防災へのアドバイス ・防災マップ 防災マップはカラーで印字し、A3サイズにラミネート加工することに意味がある。ラミネート加工する事で折り曲げることが出来ない。そして油性ペンで書いても消せることができる。またA4の資料・チラシ等が多いので、A3サイズだとだと紛れ込まないメリットがある。

	・防災マニュアル 文字を大きめに（18ポイント）設定する。また防災の事に関して回覧板は使わない。回覧板は町内会員しか見ないので、必ず各家庭にポスティングしている。 ・防災訓練 昼の防災訓練だけでなく、夜の防災訓練も行うこと。そして小中高校生は必ず役割を与える。逆に会社勤務されている方は避難所活動に役割を与えなかった。これは東日本大震災の経験を活かしている。沿岸部は津波で会社自体も流されてしまったが、内陸部は会社の後片付けで、地域に居なかった方が多かった。その教訓もあり、会社勤務の方には役割を持たせないようにしている。 ・防災用品 市からの助成金はないので、繰越金から防災費を計上している。平鍋はお湯が沸きやすい（寸胴はNG）ので便利だし、在宅介護用トイレは非常に助かった。サランラップもお皿が洗えない時に便利、また発泡トレイもお皿替わりになる。あとポリタンクがなくてもゴミ袋と段ボールさえあれば代用として使える。それとお風呂の残り湯も断水への備えの為、洗ったら直ぐに水・お湯を張って、浴槽は空にしない習慣をお勧めする。 　最後にこの６つは枕元に置いて欲しい。①靴下②厚底スニーカー③携帯ラジオ（イヤホン付けたまま）④防犯ブザー⑤ヘッドライト⑥フード付き雨具 （４）最後に（地域防災活動を継続していくためには） 町内会・自治会・学校などと連携し、地域全体で取り組むことが鍵となる。特に子供は地域活動の起爆剤となり、想像以上の活躍をしてくれる。全体で進んでいくことに難しい部分もあると思うが、町内会長・自治会長がリーダーシップを取って、地域防災を行っていただきたい。
開催地より	東日本大震災の避難所運営の体験談について、具体的な話を織り交ぜながらお話しいただいた。改めて、南海トラフ地震時にどのように活動していけばよいかなどイメージが湧きやすくなったと思う。 　今後当市としては、自主防災組織や地域住民への更なる啓発と、避難所運営訓練等の実践演習に取り組んでいきたい。

開催地名	福岡県春日市
開催日時	令和６年１月 31 日（水）　10：30 ～ 12：00
開催場所	春日市役所　大会議室
語り部	蔵原　正敏　（熊本県宇城市）
参加者	市長、副市長、教育長、管理・監督職、大野城市防災部局　49 名
開催経緯	本市では、地理的特徴により大災害に見舞われることが少なく、職員の防災意識が低いのではという懸念がある。また、経験したことのない大災害についてのイメージが湧きにくいため、大災害時の対応について適切な対応がとれるか疑問である。語り部による実体験等の話を聞くことで、防災意識及び災害対応能力の向上を図りたい。
内容	**熊本地震初動対応** 平成 28 年４月 14 日 21：26 地震発生（震度６弱）、最初の地震発生から約 10 分後に車で市役所に登庁。防災無線を使い市民へ注意喚起を行った。その後、消防、警察、海上保安庁に救助要請の確認。幸い宇城市では救急要請はあったが、その時点で救助要請はなかった。（あった場合はすぐに消防へ連絡が必要）。22：45 分避難所開設（11 ケ所）避難所開設前に、市役所に集まった職員から、まず避難所が被災していないか安全に使えるかの確認を行った。（発生から２時間以内に約８割の職員が登庁していた） 翌日 15 日午前中に要支援者安否確認（消防団に協力依頼）、市内の被害情報確認、県を通じ自衛隊に支援要請を行った。自衛隊の支援は午後に到着（１ｔ給水車 10 台、給食車 2 台、入浴車、救護車）意外にも入浴車は大変喜ばれた。これで終わっていればそれなりに対処がうまくいったかもしれない。しかし、一度地震が起こってしまうと、何度も何度も地震が起きてしまい被害が広がっていく。16 日本震発生（震度６強）市には被害情報を把握する余力はなかった。平成 29 年 3 月までに宇城市の地震は計 1,465 回であった。地域の消防団（市の人口 6 万人に対して登録者数約 1,800 名）は地震発生から約 10 日間で昼夜を問わず延べ１万人が地域巡回や物資搬入など、自らも被災者であるにもかかわらず地域のために活動してもらった。 **避難所運営・支援物資** 本震の後、避難所は 20 ケ所となり、１ケ所の避難所に１日２名体制（２４時間のため３交代とすると６人/日）で 120 人の職員が必要であった。職員だけでは回らなかった。また、車中泊の被災者も非常に多かった。避難所にいると（車避難含む）あまり動かないことから、エコノミークラス症候群を防ぐため、また気温の変化等について市民に注意を呼び掛けるため、本震の翌日から毎日午後３時に防災無線でラジオ体操を流した。また健康に注意していただくための案内放送も行った。

	反省点：避難所運営の職員が足りなくなってしまったため、避難者自身で避難所を回していくような（一日中同じ体勢でいるより動いた方が健康にも良い）運営を考えておくことも重要だったと考える。自主防災組織に登録している市民もいたが、彼らは避難所ではなく自宅地域で活動していたため、その方たちの力を借りることは難しかった。 物資について、被災後翌日の昼にはストックしていた物資がなくなってしまった。全国展開のスーパーとは事前に災害協定を結んでいたため、物資の供給をお願いしたが、スーパーも被災していたため、物資の提供が受けられず、協定を結んでいないスーパーにお願いし物資を 10t トレーラー１台分提供いただいた。(生ものを除いた食料品、衣料品等）また市内に製パン工場が２ケ所あったため、パン工場も被災したが、パンを供給（１万食/朝・昼・晩それぞれ）いただいた。また、18 日から国からプッシュ型の支援が届き始めた。ただし、日にちが過ぎていくと必要がない物資も届くため、余剰がでてしまった。物資を粗末にはできず時期に応じて、自治会や病院などに配った。あまりにも物資が多くなりすぎたため、物資の集積場所の変更も必要であった。 課題：夕方届く予定の物資が道路事情で夜中に届く。寝ている職員を起こし物資を運んだ。また、最初は何もわからず人海戦術で運んでいたが、体がもたない。後になりベルトコンベアを借り、それで荷物を流し、またリフトを使ってパレットごと運ぶという事をやり始めてから改善した。このような事が始めからできればよかった。避難所運営については状況が落ち着いてからは（８月頃）民間の警備会社に業務委託を行った。 **罹災証明の発行** 一番苦労したことであった。1 つの事業を行う上でどれくらいの時間がかかるかが分からなかった。これが大きな誤算だった。最初は 15 ブース市職員 70 名（1 日/うち応援職員約 20 人）これでは厳しかった。翌日、倍の 30 ブースに増やし 1 日当たり 100 人で対応することとした。ブースを増やすため、人員だけでなくＰＣや有線ＬＡＮの設置も必要だった。 証明書の発行、一次・二次調査にかかる時間が分かっていたら、適正人員を配置することができたし、市民に迷惑をかけることもなかった。初日に 700 件の発行を目標として業務を始めたが 1 日に 400 件しか発行できなかった。午前中で受付を終了したため、午後から来庁された市民から大変なお叱りを受けてしまった。初めての経験であり早く発行したいという気持ちとは裏腹に処理に時間がかかった。 2 日目から発行ブースを倍に増やし１時間に 100 件出せるほどまで改善した。また、収容可能台数 300 台の駐車場整理についても、始めは車が満車になり全くスペースがない状態で非常に苦労したが、“来庁後整理券を取りご帰宅→呼出し予定の整理券番号を防災無線などでお知らせ→番号が近くなったら来庁いただく”という仕組みに変更した。

	また当時は生活再建支援システムを導入していなかったため、県で統一的に導入した。 証明書発行業務→生活再建支援システムを利用して発行した。 **<u>今後の課題</u>** ・避難所運営：住民自らの避難所運営訓練の実施、学校施設における教職員の協力体制の確立、民間企業への委託の検討 ・初動対応：マニュアルの整備、事務分掌における業務分担の見直し、災害協定締結による民間企業・自治体等との連携、専門機関（経験自治体）などによるＬＯの派遣 →今回は新潟中越地震で被災経験のある新潟県小千谷市の方からのアドバイスが大変助かった。 ・受援体制：受援計画の策定、業務継続計画（ＢＣＰ）の策定、利用可能施設の早期把握及び整備 ・罹災証明及び被害認定調査：平常時から被害認定調査の研修、被災者支援システムの整備、専門職へ調査業務委託の検討 最後に、宇城市はこれまで風水害の対応についてはある程度慣れていた。しかし地震となるとものすごい数のことを長期にわたり経験していくことになる。避難者の数も被害にあった家屋も風水害とは全く違う数である。市の職員が長期に渡って対応するため、かなり疲弊していくことになる為、万一災害があったときは、早めに休暇を取り、長期対応ができるように事前に計画を立てておくことが大事である。
開催地より	平成２８年熊本地震での体験を職員目線で感じたことを詳しくお話しいただいた。。このお話を受け、平常時での災害を意識した計画等の準備や，自治体や消防、地域住民等との顔が見える関係作りの重要性を改めて認識することができ、職員の災害対応能力及び防災意識の向上が図れたと感じる。

開催地名	福岡県大野城市
開催日時	令和６年２月 17 日（土）　10：00 ～ 11：15
開催場所	南コミュニティセンター
語り部	武藏野　美和　（岩手県陸前高田市）
参加者	大野城市防災士連絡協議会　62 名
開催経緯	本市では、地域住民の防災・減災の意識向上を図るため、防災士養成講座を実施しており、資格取得者を対象に防災士連絡協議会を組織している。 しかし、防災訓練への参加率や活動している世代・性別の偏りなど様々な課題を抱えている。そのため、大規模災害を経験され、現在も防災士として地域に根差した活動をされている方から直接、お話を伺うことで課題解決のヒントを得られればと考え、講演会の開催に至った。
内容	（１）【東日本大震災の教訓】 ①陸前高田市の被害 ・マグニチュード 9.0、震度６弱、立っていられないほどの長い揺れがあった。 ・犠牲者 1750 人 そのうち 303 人～411 人が指定された場所（避難所等）で亡くなっている。 この「～」というのがポイントで、行方不明者の家族が行方不明者を死亡したと認めていないケースがあるため、正式な死亡者の人数ではない。 ハザードマップはあったが、平野部が故に津波が高く、甚大な被害となった。有名な奇跡の一本松は七万本のうちの一本であり、被害のすさまじさを物語っている。 捜索で遺体が発見されると見分が行われた。（瓦礫に揉まれてきれいな遺体は少なかった。）また川に上がった遺体は比較的きれいだった。（川は流木などの凶器が少ないから）遺体を運ぶ作業が大変であった。最低６人は人員が必要であり、10 人以上で何時間もかけて安置所に運んだ。 ※北陸は元々災害が多い地域のため、これまでの教訓をいかして様々な災害対策をしていたが、想定外の被害が出た。 （２）陸前高田市の避難所運営 女性目線の避難所がもっとあればよかった。（性別や役職で役割（配置）を分けるのは良くない。）保育士や公民館長などが責任を感じて心の病になったケースがあった。 ・物資で多く余ったもの→水、ミルク 理由：ミルクを必要とする人は避難所には行ける状態にない人たちだったからである。

	この観点から避難所の備蓄を見直す必要がある。 　また避難所でもミルクや母乳をあげられる環境を準備することが必要である。赤ちゃんも大事だけど、赤ちゃんを育てるお母さんも大事にしないといけない。女性目線での避難所の環境づくりが急務（避難所運営）である。 （３）【防災リーダーの役割・備え】 ①防災リーダーの役目 　人の動きは大事である。伝えることから始めないといけないのに、いざというときの知識がないことが多い。 ②避難について 　逃げることだけが避難ではない。家にいることも避難となる。備蓄があり、災害のリスクが低い場所であれば家も安全だということを近所と示し合っておくことで家に居ても避難が完了となる。 ③備え ・非常持ち出し袋は一次避難 　防災セットは一般的なものを一式買って安心するのではなく、自分（家族）に合ったものをきちんと選ぶことが大事である。いつも持ち歩いているものが本当に必要なものと認識することが大切。 ・ポリ袋調理での炊き出し さばの味噌煮缶を野菜ジュースで炊くだけで簡単な炊き出しが可能となる。 ・171 アプリを活用 アプリを使えない人が多かった。安否確認は大事である。家の電話番号を登録しておくことを推奨する。
開催地より	発災当時の避難所の状況や現在の陸前高田市における防災への取り組みなどを具体的に伺うことができた。本日の講演をふまえ、防災士として普段からどのように災害に備え、地域と関わっていくことが重要なのかを協議会、そして会員一人ひとりが考えていきたいと思う。

開催地名	佐賀県佐賀市
開催日時	令和５年 11 月 13 日（月）　14：00 ～ 15：30
開催場所	佐賀市役所会議室
語り部	蔵原　正敏　（熊本県宇城市）
参加者	佐賀市役所職員　43 名
開催経緯	本市では、今後の本市の防災行政を担う職員を育成するため、職員の防災研修の体系化を進めていきたいと考えており、今回はその一環として、他自治体において災害対応に従事した職員の実体験等の講話を受け、過去の災害対応を学び、職員の防災意識の向上を図りたい。
内容	(1)　はじめに 台風による暴雨災害・高潮災害、豪雨による土砂災害・浸水災害など、宇城市でも経験したことのある災害については備えが出来ていた。一方、地震に関しては宇城市自体にも断層が走っているため、いつ起きてもおかしくないと言われていたが、自身の記憶でも今までに震度１～４ほどの揺れを数回経験している程度で経験値がなく、あまり備えが出来ていない状況だった。 (2)　平成 28 年熊本地震 宇城市は震度６弱だったが、震度４以上の強い揺れの回数は熊本の中で一番多かった。熊本地震の特徴として、本震後も余震の揺れが長く続き、後から被害がじわじわと広がった。 防災計画の初動対応として職員の約８割が登庁した。宇城市では震度６弱発生時は職員が全員参集する等、災害対策を行っていた為、防災担当以外の部署も含め職員全体で防災の意識が高かったと感じている。 避難所は、まずは 11 カ所で開設。車中泊や軒先避難に関しては、残念ながら把握出来る余力もなく支援が出来なかった。 避難所運営に関しては非常食も用意していたが、翌日にはなくなってしまった。幸いにも全国規模の製パン工場があったので、菓子パンを調達して凌ぐことが出来た。数日経つと大変有難いことに、全国からも支援物資が届き始めたが、そのうち計画していた集積スペースに収まらない量となった。余剰分も出てくる程で、仕分けに労力も必要となった。また物資が深夜に届く事もあり、搬入作業など、職員が手薄で且つ重労働のため、かなり苦労した。ローラーコンベアなどを借りて対応したところ、かなり効率化が出来た。早い段階で借りておけば良かったと実感した。 地域での活動では、消防団の方に大変お世話になった。要支援者の安否確認から、昼は救護物資の搬入、夜は警備まで。また停電した後の通電〓火災予防など昼夜問わず行って頂いた。自衛隊にも大変お世話になり、給水車の手配・炊き出しなど様々な支援を頂いたが、特に入浴施設の提供は市民に大好評だった。 物資配布と共に苦労したのが罹災証明発行だった。もともと発行にどのくらいの時間がかかるかわからない状態から始めたが、計画では 1 日 600～700 件を想定していた。ところが実際は、発行するのに１時間で３件（一次調査も１時間３件、二次調査は１日３件）しか対応出来なかった。宇城市役所の車収容台数は約 300 台であるが、発行初日は朝一番で既に、約 400 名もの行列であった。午前中には、当日の受付を断らずを得ず、片付けに追われる市民の皆様に迷惑をかけることとなった。判断ミスだと痛感している。その後、窓口ブースを倍に増やし、受付番号毎に発行予定時間を示し、再来庁いただく流れに変え、スムーズに回り始めた。また住家被害認定も申請を受け付けてから

	調査に回ることは非効率的と考え、地区内ローリング調査などで対応していった。 (3)　課題 避難所運営に関して、職員が対応すると通常業務及び災害復旧業務に手が回らないため、途中から民間の警備会社に依頼したが、本来は避難している住民自ら運営出来るのが望ましい。また支援の受援体制が整っておらず、初動マニュアルもうまく対応出来ていなかった。平時から様々な事を想定し、受援計画の策定や、誰にでもわかりやすいマニュアル作りを進めていくことが大切である。罹災証明書発行システムも未整備だったため、被災者支援システムの配備も必要である。 マンパワーが必要な時は民間と連携する事も必要である。台風被害などと比べると、桁違いの避難者数と避難所運営が長期に渡る。対応する職員がしっかり休みを取り、長期戦に備えることは重要である。地震は、災害対策の規模が台風や水害と比べて圧倒的に違う。その地域の行政だけで対応するのは困難なため、専門機関や民間企業、災害を経験した自治体と連携をとり、進めていく必要がある。 (4)　最後に 折角助かった命を２次災害で亡くす事がないようにしなければならない。防災無線を使って気象情報を伝えたり、エコノミークラス症候群を予防するため、時報もかねてラジオ体操も実施した。これらはまだ若い職員が提案して実行したものである。また普段から（熊本地震前から）総合防災訓練を行っていたが、特に安否確認訓練で要支援者の面会を行っていたことで、本震の翌日には 6,000 名もの安否確認が完了したのは良かった点である。 綿密に防災計画を立てていても、必ず想定外のことが起きる。失敗して学んだことも多いが、良かった点もある。対策出来る部分は対策したうえで、実際に災害が起きてしまった場合には、臨機応変に対応していくことが求められる。
開催地より	熊本地震の際の初動対応や避難所運営、物資の集積・配送など具体的かつ非常にわかりやすいお話をしていただき、参加者からは、実際に災害対応に従事した職員の話を聞くことができたのは大変貴重な体験だったとの感想もあった。 今後も職員の階層に応じた防災研修等を行い、職員の防災意識の向上を図っていきたい。

開催地名	佐賀県唐津市
開催日時	令和５年 12 月２日（土）　13：30 ～ 15：00
開催場所	ボートレースからつ　イベントホール
語り部	石川　弘子　（福島県いわき市）
参加者	市民、市職員　65 名
開催経緯	福島第一原子力発電所の事故の恐怖心から、市民に本市原子力災害避難計画を正しく理解していただけない現状の課題がある。 避難計画の実効性を高めるために、まずは原子力災害を正しく理解する機会を設けることが重要と考えており、語り部から災害体験談・教訓、避難誘導に関すること、避難所運営に関することを講演いただき、原子力災害の体験談や教訓などを直接伺う機会を設け、市民の防災意識の向上を図りたい。
内容	（１）私が経験した東日本大震災 地震が止まった後、津波が来るという情報はつかんでいた。自分にも、大きな津波が来るから家に戻れと家族から電話があった。近所のおじいさん、おばあさんも集まっており、３ｍの津波が来るらしいからどうするかな？と話し合っていた。でも、みんな本当に来るわけないと思っていた。実際の津波の高さは 7.5ｍだった。坂道を上がりながらシャッターを切った。津波が来る、引く、海の底が見える、また来る、引く。津波がうねりとなる。何回も押し寄せる。津波の最中でも火災が起こった、ますます広がった、爆発音も聞こえた。３/12 朝６時過ぎ、朝になっても津波は来た。何度目の津波であったかわからない。避難出来そうな場所を探しながら町の中の様子を撮影した。地面が滑るのでつかまれる物につかまりながらシャッターを押した。 （災害発生当日から現在までの久之浜町の状況を写真、動画で紹介。） また、久ノ浜町は原発から 30 ㎞の所にある町であるため、避難所生活をすることとなった。その後放射線量調査も必要だった。除染のため庭の土を掘り、木々を切る必要もあった。避難所生活は本当に大変だった。徐々に親せき・知人の家に身を寄せる人が増えていった。避難所で生活する人数が減っていった。しかし、だんだん親せきの家にも居づらくなった、心付けを渡し出費もかさんだ。 また県外にいては正しい情報が入ってこなかった。やっぱり避難所に帰ろう！そしてまた避難所に帰った。同じように戻ってくる人がたくさんおり、また避難所で生活する人数が増えていった。その後仮設住宅に移動することとなった。 （２）地震発生後の正しい行動（クイズ形式にて）

	・地震が来たときの行動は、まず机などの下頭や体を守り落ちついたら避難する。 ・スーパーで買い物中の場合も、買い物かごを被ってその場にうずくまり待機し落ちついたら避難する。 ・ブロック塀などのそばを歩いている時はブロック塀から離れる。 ・エレベータの中にいた場合は、すべてのボタンを押す。 ・大地震の時一番良い避難場所はガソリンスタンド。 ・地下にいる場合は慌てず様子をみる。(法律：70m 毎に非常口があるため) ・大雨で濡れている道路を集団で歩く場合、元気な人を先頭に高齢者や子供を真ん中に縦一列になってゆっくり歩く。その際杖になるもの（傘や棒など）を持って歩く。 ・足を挟まれている人を見つけた場合は、動かさずに助けを待つ。 ・避難袋の中身に必ず入れてほしいものは携帯トイレ 1 日分（5－7 回分/1 人）である。 （3）まとめ もしもの時にどう動くか、どう行動するか次の世代の人たちに伝えるため、考えることが大事だ。避難する場所は、日ごろから家族で話し合っておくことである。 また、被災後は消防や自衛隊の方の救助活動はもちろんであるが、家族や周辺住民が励ましあい助け合うことになるため、日ごろから周辺の方々とのコミュニケーションをとっておくことが重要である。災害後は様々な人が様々なことを言ってくるが、各自治体はガイドラインを作成しているため、噂話を信じるのではなく（情報が錯そうするため)、自治体の方の情報を信じること。また地域の避難訓練には必ず参加していただきたい。自分の命を大切にしてほしい。
開催地より	東日本大震災の映像等を使用し、津波の怖さや避難所生活について、災害発生から現在の復興状況までをご説明いただいた。 講演を受け、当市としては自主防災組織などによる自助意識の向上と原子力災害を想定した職員研修の実施に向けて取り組みを強化していきたい。

開催地名	長崎県佐世保市
開催日時	令和６年２月 14 日（水）　14：00 ～ 15：30
開催場所	佐世保市役所
語り部	髙津　智子　（岡山県岡山市）
参加者	佐世保市新任係長級職員　32 名
開催経緯	防災に対する研修は行っているが、「女性の視点」を取り入れた研修が行き届いていない状況であり、災害時における適切かつ柔軟な対応に関して検討・改善が必要であるため。
内容	（１）真備町の水害状況 平成 30 年７月豪雨により、倉敷市真備町は甚大な被害に見舞われた。 ５年半前の７月６日の深夜、真備町では、小田川と支流の川が氾濫し、相次いで決壊（８か所)、町の３割（1200 ヘクタール)、最大約５ｍまで浸水した（浸水エリアはハザードマップと同じ)。真備町の人口の約１割にあたる 2000 人が逃げ遅れ、51 名が亡くなった（そのうち９割が 65 歳以上の高齢者)。130 年前にも大きな災害はあったが、その教訓は生かされておらず、避難しなかった理由を尋ねたアンケートでは、「これまで災害を経験したことがなかったから」「２階に逃げれば大丈夫だと思ったから」という回答が多かった。安全安心の思い込みが最大のリスクだと痛感した。 避難所となった小学校は、７/６から 10/１まで開設、学校再開は９/３より、浸水した他校との共生は 10/９から翌年の 12/20 までとなった。 （２）避難所運営を通じて考えたこと（校長として避難所運営に携わって…） 〇筋論やマニュアルは通用しない（しかし、実効性のあるマニュアルは必要) ・「避難所運営は、本来市の職員の仕事」と言われるが、避難所に、行政担当者は一人かもしれない。 ・発災直後に災害ボランティアは入らない。 ・非常時は平時とつながっている。 〇人を救うのは人 ・人の命や生活を奪う災害に向き合ったときに、どう行動するか。 ⇒目の前のつらい思いをしている人のために、少しでも安定した環境を提供することができないか、救えないかもしれないけれど、寄り添うことはできるのではないか…。 ・正解はどこにもない中で、できることを、できる人が、できるときにする。 ⇒同時多発的に問題に直面し、判断を求められる状況。目の前に問題が表れたとき、誰が解決するのだろうと考えるのではなく、どうやって解決するかを考えることが大事。 ・動かないと何も進まない「Ｄｏ＆Ｔｈｉｎｋ」 ⇒「考える」と「実際にやってみる」の差は大きい。

	・リーダーとリーダーに協力する人が必要。チームで動くこと（組織）が大事。 ⇒私自身も教職員や支援団体等に助けられ、支えられた。チームの力を実感。 （３）災害発生・避難所運営 ７月６日の夜、避難者が想定外の多さだったことで、教室も開放せざるを得なかった（学校防災マニュアルは通用しない）。７月７日の早朝に届いた食料は、人数分には到底足りなかった。食料の配給に長い列ができ（まるで戦時下のような状況）、食べ物がないことがこれほど悲しく心細いことかと思った。断水によりトイレが詰まり始め、プールの水を運ぶ。固定電話・インターネットが遮断され、自分の携帯電話でしか、情報収集や児童の安否確認ができない状況となった。 教職員の協力により、避難所を安定に向ける。（教職員の勤務時間を６時間にして、二交替制にする）。避難所の学習室で、児童の災害遊びが見られた。被災後の子どもたちの心身の変化等を見逃さないよう、心のケアが大切であることを痛感した。11 日にエアコンが設置され、また、医療チームも到着したことにより、避難所の環境が少し改善した。支援物資の調達が滞ることがあり、ボランティアによる SNS の活用は有効であった。しかし、SNS を使えるかどうかで情報格差が生まれ、また、高齢者・外国人のニーズの把握が遅れ、支援が後手に回ることもあった。 避難所運営において、チームの力は大きかった。各種支援団体と毎日チーム会を開催し、問題を出し合い、その解決方法を検討し、実行していった。併せて、地域の方との会も行い、物資の配送やトイレ掃除、在宅避難者への連絡等に協力してもらった。 段ボールベッドを避難者や支援団体、教職員と協力して設置したことで、避難者の代表者を各設置場所から選ぶことができた。各場所の代表者を男性と女性の２名にしたことは、その後の避難者による自治組織（代表者会）の運営においてよかった。トイレ掃除の男女の分担、女性専用の洗濯の干場、妊婦や授乳者への対応など、女性の視点も重要であった。様々な場面において、チームで動く成果を実感した。 災害時には、情報が限定的になりがち。県、市町村、学校（避難所）の情報伝達・共有が必要。非常時には、柔軟性、臨機応変、すぐ動くことなどが重要である。 （４）「まさか」を「もしも」へ　（災害の教訓による防災体制の整備） 〇学校防災マニュアルの実効性を高めるための見直し ・全教職員・地域の方・近隣の企業との事前の協議・共有 ・教職員の自宅の災害リスク・広域ハザードマップの確認（災害時に誰が来るかの想定） ・児童・教職員の緊急連絡先、避難場所を事前に集約・ファイル化 ・校舎配置図や防災関連グッズの保管場所等、誰にでも分かる図や写真の掲載 ・備蓄物品の見える化、備蓄倉庫の鍵の共有

	・防災ロッカーの配置（上の階に）　　など 〇いつ、どれくらいの自然災害が起きるかは想定外、自然災害が起きたらどうなるかは想定内に…。想像力を高めて「もしも」に備えること、災害をイメージし、防災につながる行動を実践してほしい。 （５）おわりに 西日本豪雨災害後という言葉をよく聞くけれど、今は、「災害後」ではなく、「災害間」「災害前」かもしれない。いつでもどこでも誰にでも災害は起きる。想定外の中で災害に巻き込まれる。改めて想定範囲を広くしてほしい。大丈夫だろうと考えることがリスクマネジメントの最大の敵。リスクを見つけて、リスク対策を実行することが必要。 憂いなければ備えなし。非常時は平時とつながっている。 避難行動を、「空振り」と考えるのではなく「素振り」の練習と考えて実行すること。災害を自分事としてとらえて、備えてほしい。 防災教育は、直ちに成果の出る特効薬ではなく、漢方薬である。子どもたちが社会人となり、例えば、日進市から出て、東京や四国、九州などで働くようになったときに力を発揮して、自分の命を守り、大切な人の命を守ることができるのではないか。地域ぐるみで防災意識を高める取組が必要。そのための学校防災マニュアルの検討、避難訓練もシナリオどおりではなく条件を変えて実効性を高める。 土手の改修や自宅の再建など、ハード面の復興は進んできた。では、「心の復興」は？災害を受けたけれどよりよい生き方ができた、災害があったからこそ幸せな人生を送ることができたと思えることが「心の復興」ではないか。そういう教育や防災をしていきたい。
開催地より	西日本豪雨災害（平成 30 年 7 月）での避難所運営の体験談を時系列でお話いただき、避難所での状況が非常にわかりやすく伺えた。避難所運営については、女性の視点だけでなく、様々な視点に配慮した避難所運営が必要であり、また平常時からの備えが重要であると改めて考えさせられた。今後は、今回のお話をふまえ関係部署とさらに連携を図り、職員一人ひとりが防災意識を持ち、避難所での対応を強化できるよう努めたい。

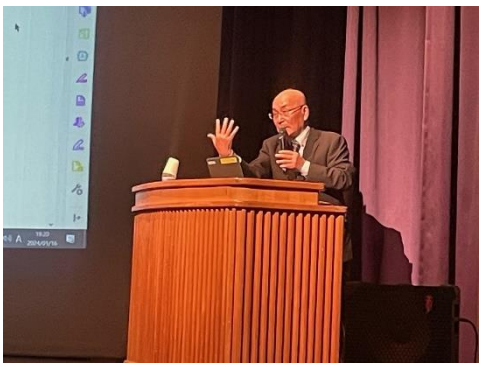
開催地名	熊本県八代市
開催日時	令和５年 11 月３日（金）　10：00 ～ 12：30
開催場所	八代市役所
語り部	菅原　文雄　（宮城県南三陸町）
参加者	一般市民、自主防災組織、防災士等　100 名
開催経緯	市民への防災啓発と更なる防災意識の高揚を目的とし、本市では 2019 年に初めて「やつしろ防災フェスタ」を開催。その後、「令和２年７月豪雨災害」により改めて地域防災力の向上が本市の喫緊の課題であると認識したことから、“with コロナ”を意識したメニュー構成で、令和３年２月４日に３年ぶりに「やつしろ防災フェスタ 2022」を開催。 今年度は、更に「あらゆる災害に強いまちづくり」の加速化を図る内容で実施することとなったため、イベントの中で防災セミナーを開催し、大規模災害の被災経験を講話していただくこととなったもの。
内容	（１）はじめに 南三陸町は、宮城県の北東部に位置している。東は太平洋に面し、三方を標高 300m～500mの山に囲まれており、海と山が一体となって豊かな自然環境を形成している。また、沿岸部はリアス式海岸特有の豊かな景観を有している。 （２）震災当日について 平成 23 年３月 11 日の 14 時 46 分に三陸沖、深さ 24ｋｍを震源とするマグニチュード 9.0 の地震による津波が、南三陸町を襲った。５分間もの地震が起こったが、地震による被害は比較的小規模であった。しかし、地震発生から 45 分後に最大 20mの津波が押し寄せた。海岸沿いの低地にある市街地や集落、農地などはほとんど浸水し、家屋や漁船などの多くが流失した。公共施設の多くも流失してしまったため、行政機能は一時的に麻痺した。チリ地震津波（５ｍ）の経験を活かし、防波堤が 5.5m～６ｍの高さで設置されていたのにもかかわらず、今回はその何倍もの高さで津波が押し寄せた。特に引き潮の際に防波堤は崩壊した。理由としては、津波が来る方向には強く設計されていたが、逆からの引き潮による力は想定していなかった。津波が引いていくのは１時間もかかるため、その間は湖状態であった。多少の避難はしていたが、想定以上に奥地（3.5ｋｍほど）まで津波が来たことにより、被害は拡大した。世界一の防波堤、時間差による津波など、様々な憶測による心の隙間によって、被害は大きくなった。人的被害は、死者 620 人、行方不明者 211 人、計 833 人となった。建物被害は 5,362 世帯中 3,299 世帯が流失した。

	（３）教訓について 軽量鉄骨で作られた建物はほとんど壊れてしまっているが、重量鉄骨のものは津波の後もその骨組みは残っているものが多かった。そして、10m以上の津波が来たことにより４階建てのもので安心するのではなく、避難する建物はより高く、重量鉄骨の建物が良いと感じた。また、海岸からは距離があったところにいた人々が、家族が海岸沿いにいるからと、海岸方面へ行ってしまい流されてしまった人も少なからずいたため、基本的には「自分の命は自分で守る」ことがとても大切である。家族を助けるためにも被害にあってしまえばそれだけ消防団の方や警察の方への被害にもつながり、震災後の立て直しにも影響してくるため、自分の身を一番に考えることが様々な観点からみても大切である。
開催地より	東日本大震災の被災経験や震災から得た教訓等を具体的な内容でわかりやすく伺うことができた。 当市では今回の講演をふまえ、市民の災害に対する備えと防災意識の向上、自主防災組織による自助・共助の強化について取組を推進していきたい。

開催地名	大分県九重町
開催日時	令和５年９月 13 日（水）　10：30 ～ 12：00
開催場所	九重町立野上小学校体育館
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	児童、教職員、保護者、地域住民等　148 名
開催経緯	数十年に一度の大災害が毎年のように起きている昨今、当町でも、令和２年、令和３年と水害を経験した。 様々な課題はあるものの、防災に対する意識を高める必要性を感じている。本事業の語り部の方から話を聞くことで、自然災害に対する見識を広め、防災意識の向上を図りたい。
内容	（１）はじめに なぜ自然災害が起こるのか。それは地球が生きているからだ。東日本大震災は大人でも立っていられない程の揺れが２分以上続いた。地球と共に生きていくためにも、普段からの備えと準備、そして考えたことを行動することが大切である。 （２）東日本大震災をふまえた防災対策 部屋の整理整頓はできているか。普段から机の下も片付けられているか。片付けられていないと、机の下に隠れることはできない。また椅子やテレビ台などキャスターが付いているものは、動かさない時は随時ブレーキをかける。ブレーキをかけていないと、地震と共に部屋を大きく動き回る。そして本棚などの位置も重要である。万が一本棚が倒れた時に、ベッドに向かって倒れてこないか、寝ている時に地震が起こる可能性があるからだ。出入り口を塞がないか、閉じ込められてしまう可能性もある。 登下校など外出時には、通学路の何気ないものが凶器になる可能性もある。ブロック塀、ガラス、落下物。また東日本大震災の時は道路が割れたところもあった（深いところだと約２メートル)。もし登下校中に地震に遭遇したら、まずは安全な場所に座り、ランドセル本体で背中を守り、カバーを頭に向けてぶら下げて、頭も守る、このスタイルを実践して欲しい。 また寝ている時に地震に遭遇したら、布団にくるまって、ダンゴ虫の状態。そして枕元に防災用品６点セットを用意して欲しい。 ① 靴下 ② 厚底スニーカー：ガラスなどが割れても家の中を歩き回れる。 ③ 携帯ラジオ（イヤホン付けたまま)：停電でテレビなどが利用できなくなっても、情報収集ができる。またイヤホンをつけたままであれば、両手が塞がることもない。 ④ 防犯ブザー：笛はずっと吹き続けなければならないが、ブザーは電池がなくなるまで音は鳴り続ける。 ⑤ ヘッドライト：両手が塞がらない。また懐中電灯だと一人一台はないかもしれない

	し、居間・トイレなど家族内での個々移動にも便利。 ⑥　フード付き雨具：傘は必要なく、合羽が便利。防寒にも対応できる。 そして家で留守番していて地震に遭遇したら、どこに逃げるか。九重町には防災マップがある。お家の人に見せて貰って欲しい。また必ず避難経路など確認し、家族全員で共有することが大切である。 （３）避難所設営体験 東日本大震災の際に小学生も大活躍した。今回１～３年生は避難者、４～６年生で避難所運営(衛生班・受付班・情報班・炊き出し班・設営班・避難誘導班・物資班・総務班)に分かれて、実際に行ってもらう。45 分と短い時間でできるかは、上級生のリーダーシップにかかっている。 ～模擬避難所設営・運営(約 45 分)～ 今回は初期段階の設営・運営だが、実際の避難所開設は三段階に分かれている、①初期：いかに多くの住民を避難させるか②中期(５日間ぐらい)：プライバシーなども考慮し、初期よりスペースを広めにとる③長期：仮設住宅が出来上がるまでの期間。日常生活になるべく近づけられる事が前提。避難者の状況によって、避難所の役割が変わっていくことを知っていて欲しい。 （４）最後に 今回 45 分で設営・運営できたのは、皆がいつも助け合い、協力して、命の大切さと人を思いやる気持ちで仲良く暮らしていたからである。そして上級生のリーダーシップの賜物でもある。地球と共に生きていくためにも、普段からの備えと準備をしっかり行い、災害に負けず、勝ち進んで欲しい。
開催地より	災害の備えや防災の基礎知識について、東日本大震災で体験されたことを話していただいた。 避難所開設の体験や非常食の実演など子どもたちが熱心に参加していた。今後も町の防災力の向上に努めていきたいと思う。

開催地名	宮崎県日向市
開催日時	令和６年１月 16 日（火）　19：00 ～ 20：30
開催場所	日向市中央公民館
語り部	仲條　富夫　（千葉県旭市）
参加者	自主防災会、消防団、市職員等　230 名
開催経緯	太平洋・日向灘に面している当市は、南海トラフ巨大地震による津波災害で甚大な被害が想定されていることから、津波避難施設の整備や避難訓練等に取り組んできたところである。 しかしながら、東日本大震災から 10 年以上が経過し、またコロナ禍で避難訓練等が行えなかったことから、住民のさらなる防災意識の向上に取り組み、自助・共助の重要性を認識してもらうことで、地域の防災力向上につなげたい。
内容	（１）13 年前の体験 早めの避難にまさる防災なし 平成 23 年３月 11 日東日本大震災 14:46 激しい強弱の長い揺れ、誰もが津波が来ると思った 14:50 頃、九十九里海岸津波予報高さ２m、結果７m45 15:14 大津波警報発令 避難を検討したが、寝たきりの母がいたこともあり非難を躊躇したが堤防の高さ４m、52 年に経験した津波と今回の最初の津波の高さが同じだったことから何とかしのげると判断した。当時、飯岡地区社協会長だったので知り合いの 50 数名の高齢者に安全確認と避難を呼び掛けに周ったがその時、自転車で自宅に戻る際津波に巻き込まれた。自宅にきた水の高さ２m60cm、自家用普通車が津波に押し流された。 18:00 頃、携帯電話が通じ救急車を呼ぶが、その間何度も津波が押し寄せてきた。 20 時頃病院へ行けたが、３月の寒い中、ほとんどの方は低体温症となったりしていた。母は濡れていなかったことが幸いし、その症状にはならなかった。 一旦避難したが津波が落ち着いた頃、貴重品等を取りに自宅へ戻ろうとした人々が津波や二次災害に巻き込まれたりした。また、夜の災害は被害が拡大するので要注意である避難所は数ケ所あるが、家族でも災害に遭遇した時は、同じ避難所に行こうとせず、自分が今いる場所の近くの避難所に行き、状況が落ち着いたら事前に決めた場所で落ち合うなどした方がよい。それぞれが心配するあまり、悪い結果になったケースが多々ある。また難しい言葉を使うより「早めの避難を」と講演会で呼びかけているが、周りの命を守るためにも繰り返し伝えていくことが防災となる。 （２）仮設・復興住宅に関して 仮設住宅に関しては賛否両論あったが、旭市の場合平らな高台に公共施設があったので対応が早かった。本当はもう少し早い時期の開設予定だったが、浄化槽設置問題があ

	り、震災から約２ケ月後の５月 18 日の開設となった。 飯岡地域　　約 150 棟 市内中心部　約 50 棟 香取地域　　約 30～36 棟 仮設住宅は基本２年が期限となっているが、今回は復興住宅が未完成のため１年延長し３年となった。日本人口４人に１人は高齢者の為、高齢者が復興住宅にお世話になるケースが多かった。餅つきや祭りなどいろいろなイベントを計画して横の繋がりを大切にしたが、復興住宅に移動した途端、安心からくる気のゆるみからか亡くなられる方もいた。 普段より横の繋がりが大切であるが、災害が起こったら仲の良い・悪い関係なく、皆で肩を寄せ合って助け合うことが大事である。まずは早めの避難、そして動くことが大事であり自助、公助、共助が必要不可欠と感じた。 （３）最後に 被災後は、自治会や町内の人との横の繋がりの大切さを改めて実感し、自治会や行政と事前のルールや決め事、話し合いをすることも必要である。世代関係なく意見を取り入れ、必要なものだけチョイスし、若い人も率先して協力して欲しいと思う。 日向灘沖地震もいつ起こるかもわからないのだから常に心構えは必要であり、その土地のことは地域の人が一番よく知っているのだからこそ、知っていることを周りにも伝えて欲しいと思う。災害時は誰しもパニックになるのでまずは落ち着いて判断・行動し避難することをためらわないことである。早めの避難にまさる防災なし！！ 
開催地より	「早めの避難にまさる防災なし」という演題のとおり、何度も「早めの避難」の大切さについて語っていただいた。シンプルなメッセージではあるが、ご自身や居住地域が被災された経験からの言葉は何より説得力を感じさせられ、参加者の危機意識・防災意識の向上につながったのではないかと思う。 今後も、自主防災組織や学校、民間事業所等での避難訓練を重ね、自助・共助の重要性の認識や地域の防災力向上に取り組みたい。

開催地名	宮崎県高鍋町
開催日時	令和５年 10 月６日（金）13：25 ～ 15：15
開催場所	高鍋西中学校体育館
語り部	吉田　亮一　（宮城県仙台市）
参加者	学校生徒・地域住民　97 名
開催経緯	学校と地域が連携した防災訓練や生徒が主体となった防災訓練を実施して行きたいと考えていたところ、まずは、本年度、本事業を活用して、東日本大震災の被災地で活動された方のお話を聞き、生徒の防災意識の向上を図りたかった。
内容	（１） はじめに 前回、地元の中学生・高校生という立場ではなく地域の一員であるという自覚を持つことが、防災の一つの基本であり非常に重要であることを話した。地域の一員である自覚と普段からの行動が、災害時に生きてくるからだ。 また、地球は生きている。その中で、災害への危機感を持つことは非常に大切である。 （２）防災対策 普段からどのような備えが必要かを考えるべきだ。例えば、食力・水は最低１週間分の用意をすべきである。地震が発生してからの購入では遅い。 また、断水したらお皿は洗えなくなる。その場合は、サランラップを巻いてお皿を使用すると洗う必要がなくなり水が不要となる。スーパーで販売されているお惣菜用に使われているトレーなどを再利用するのも良い。 枕元には防災用品６点セットを準備して欲しい。防災用品６点セットとは、 ① 靴下 ② スニーカー ③ ヘッドライト ④ 防犯ブザー ⑤ 携帯ラジオ ⑥ フード付き雨具　である。 大地震発生時には、揺れが収まった後すぐに靴下とスニーカーを履いて、ヘッドライトを付けて足を怪我しないように避難する。なぜなら、足を怪我してしまうと遠くや高台へ逃げることが出来なくなってしまうからである。併せて、防災マップをしっかり確認するべきである。 また、前回も想定以上の備えをすべきだと話した。例えば、10 メートルの津波警報が発せられたときは、15 メートル安全な場所に逃げなければならない。なぜならば、10 メートルの津波の上に建物や車などの瓦礫類が浮かび、それらが一緒になって我々に迫ってくる可能性があるからである。相手は自然であり予測が出来ないため、想定以上の備え・行動が重要となってくる。 （３）避難所運営体験 生徒たちは、設営班・避難誘導班・受付班・総務班・物資班・衛生班・炊き出し班・情報班の各グループに分かれた。体育館にブルーシートを敷いて避難スペースを作ったり、救援物資に見立てた箱を種類別に並べたりして避難所の設営を実際に行った。 そして、設営が完了した時刻の記録を行ったり、救援物資の内容・数を紙に書き出したり、新聞からの情報をまとめたり、お米を炊き出したり、避難所の受付を行うなどを

	して、避難所での運営を楽しみながら実践的に学んだ。 （４）最後に 「いつも皆が助け合い協力をして、命の大切さと人を思いやる気持ちで仲良く暮し、災害に勝ちましょう。」これが非常に大切な基本である。 このことを守らないと、災害に勝つことは出来ない。普段の生活から、塾でも部活でも学校でも会社に入っても結婚して家族を持っても、この基本を忘れずに必ず守って欲しい。
開催地より	本事業を活用して語り部の方のお話を聞くことで、生徒の防災意識の向上を図ることができたと思うので、今後、学校と地域が連携した防災訓練を開催するための土壌ができた。 また、実体験に基づく、避難所の設置及び運営方法について、実践的に学ぶことができたので、今後の「自助」、「共助」を基本とする防災訓練等に活用していきたい。

開催地名	沖縄県宜野湾市
開催日時	令和６年１月 20 日（土）　10：00 ～ 11：30
開催場所	男女共同参画支援センターふくふく
語り部	大内　幸子　（宮城県仙台市）
参加者	消防団、自主防災組織、市職員、地域住民　32 名
開催経緯	沖縄県内においても近年、地震が頻発しているが、地域住民の自助・共助に対する理解や意識が低い。 また、自主防災組織は 23 全自治会で立ち上がったものの、地域によって温度差があるため、被災地で実際に活動した方の生の声を聞き、災害に備えるための意識づけを行いたい。
内容	（１）　私の住んでいる福住町、災害体験 仙台市の北東部に位置する梅田川と七北田川にはさまれた新興住宅地である。 仙台市立高砂小学校区の中の町内会。人口約 1,500 人（町内会加入世帯 427） S61．８．５台風 10 号の集中豪雨２日で 402㎜。 仙台市死者５名、床上・床下浸水 32,975 戸 福住町全戸が浸水被害、高砂小学校避難も体育館・校舎の１Ｆも浸水。 電気、毛布等の備えはなかった。まだ自主防災組織はなく、避難所運営もない状態だった。 （２）　自主防災組織作り（福住町方式） 災害時、消防、自衛隊行政等も被災している場合、数日間は期待できない。数々の災害から自分達の町は、自分たちで守る事、出来るだけ行政に頼らない地域力、町内あげての災害対策。2003 年危機管理室アドバイザー指導等により、組織ができる。 要支援者や住民の名簿作り、備蓄倉庫の管理（防災用品・防災食）ハザードマップ、災害支援ボランティア活動、仙台市内外の町内会委、市民グループとの「災害時相互協力協定」※支援と交流。 小学校見守りボランティアや夏祭り､イベント等で住民のコミュニケーションの構築。（顔の見える環境が共助につながる） 16 年前より福住町独自に企画運営で地域全員参加型を目指す防災訓練の実施の為、楽しく参加できるよう、毎年新しい事を取り入れる。 （３）　多様性のある避難所の運営について 仙台市独自の講習カリキュラムに基づいた仙台市地域防災リーダー（ＳＢＬ）の養成、バックアップ講習会、女性防災リーダーネットワークもあり、仲間とのつながり、活動の範囲が広がることで、多様な視点で防災に取り組むことが出来る。 それぞれの地域に合った避難所、運営マニュアルの作成。更衣室にカギ、ペット同伴簡易トイレに洋式が増えた等。 （４）　備える、知識を得る、訓練をする、過去の災害について伝える事、忘れない事 いつでもどこでも災害はやってくる。普段から家族で話し合っておく事。大事なのは発

	災した時に、どうやってまず自分の身を守るか（自助)、そして、周辺の住民の安否、声掛け（共助)、一人一人が身近なところから出来ることをはじめよう。 　持続可能な防災・減災。大人も子供も一緒に訓練出来たら、地域と学校が一緒に活動出来たらと願っている。 質疑応答 ①　被災者の心理ケアはどのようにしたか。 　→動物とのふれあい、ご近所同士の声掛け、みんなで助け合った。 ②　災害時の人の心理サポート（パニック時) 　→普段から防災訓練、講座参加により色んな話を聞き、色々な想定をしておく事と地域リーダーが出来るだけ冷静に行動することで、パニック等軽減できる。 ③　今、震度７が起きたら 　→その前に、出かける時は、何処へ行くか家族へ伝えておく。 　どこへ行ってもまず避難経路を確認しておく。そうすると、災害の際、少しでも落ち着いて避難できる。 ④　防災訓練の班長による、各担当家庭の白旗安否確認の情報シートの内容は。 　→白旗が立っていなければ、状況確認、重症者の有無、火災、倒壊状況を記入しリーダーへ提出。ただ、実際大災害の際は、班長が被災していたり、情報名簿が取り出せなかった事もある。班長以外の近所の協力や普段の関わり合い、コミュニケーションを取っておくことで、情報を書面だけでなく共有しあっている事も重要。 ⑤　自治会、町内会に加入されてない方はどうするのか。 　→特にマンションや、単身の方々、非加入者も増えているが、強制は出来ない。それでも町内のイベント、祭りには来たりされる方もいる為、防災訓練を楽しくすることで、非会員の方でも参加する機会があればと考えている。
開催地より	講演会を聞き、大規模災害に備えるための訓練や知識を蓄えるのはもちろんのこと、やはり、地域の復興はそこに住む住人同士の心配りが大切だと痛感しました。 　ご近所付き合いが薄くなる中、非常時に地域が結束するためには、地域イベントや活動を通じ、日ごろから顔の見える付き合い方を模索する必要があると感じました。

開催地名	沖縄県浦添市
開催日時	令和６年２月 13 日（火）14：00 ～ 15：30
開催場所	浦添市中央公民館
語り部	吉川　裕彰　（和歌山県海南市）
参加者	自治会、関係機関、市職員　58 名
開催経緯	当市では、市民が自主防災活動を効果的に行うため、地域ごとに自主防災組織を設立することを推進している。 当市はこれまでに大規模災害を経験をしていなかったこともあり、８つの自主防災組織のみの設立にとどまっており、市として自主防災組織設立の更なる推進及び既存組織の育成強化が課題となっている。
内容	(1)団体の基本理念、活動方針及びこれまでの歩みについて 私たちの団体は大きく次の２点の基本理念を掲げ活動をしている。その第１点目としては、住民と企業が一体となって臨海地域の防災対策に取り組むことであり、その２点目は、共助の観点で組織の運営や活動を行い、地域の安全・安心を守ることである。 また、これらの基本理念の下、私たちは、大きく３つの活動方針を立てている。 第１は、津波避難場所（藤白神社周辺）に資器材等を備蓄し、管理を行うこと。 第２は、災害時には、津波避難所において情報の収集、伝達、救急対策を行うこと。 そして第３は、災害時には、津波避難場所において避難者の統括を行う。 としており、特に第２と第３については、津波避難場所から海南市指定の避難所に移動するまでの発災後 24 時間を対象としている。 私たちの団体は平成 23 年 3 月の東日本大震災の発生を契機として設立に向けた行動を開始し、翌年 6 月に自治会と和歌山石油精製株式会社（現ＥＮＥＯＳ）との意見交換及び避難所となる藤白神社との協議を経て平成 24 年 12 月に団体を設立した。また翌年平成 25 年 6 月に防災資機材の保管を開始して、以降現在に至っている。 (2)これまでの取組、これからに向けた取組、10 年後に向けた取り組みについて これまでの取組としてまず第１に津波避難場所に防災倉庫内の資器材・備蓄物資を整備し、定期点検と定期的な入れ替えを継続的に実施するとともに集合場所の目印や誘導用案内看板を確実に準備している。特に藤白神社の社務所や隣接する農業倉庫及び民家飲食施設へ避難スペースの提供を依頼する等、発災時における高齢者や災害時要支援者の受け入れについても対策をとっている。 第２に地域内の取組として特に避難時に活用できる救命胴衣や避難確認可能な黄色い目印の整備、高齢者等用のリヤカー、トランシーバ等を整備している。 また第３にソフト対策として危険個所の確認、避難マップを各世帯に配布し、地元小学校と合同で夜間の避難訓練を実施する等、いかなる状況にも柔軟に対処できる訓練を行っている。

	令和２年には、これからに向けた取り組みとして、これまでの検証、今後に向けた協議を４度にわたり行い、地区防災計画を策定し、海南市防災会議で承認され、和歌山県自治体では初めて海南市防災計画に 位置づけられた。 10 年後に向けた取り組みとしては、いつ災害が起こっても困らないように、リーダーだけでなくリーダー不在時の代行者を明確にする実践的な取り組みや、次の時代を担う若い世代を積極的に登用する等の長期的視野に立った取り組みを行っている。 (3)繋がる地域活動と継続的な訓練の積み重ねについて 努力の成果が認められ、多数の賞を受賞することができたが、このことを励みとして自信と喜びを持てるようになっており、これらの成果を活用して繋がる地域活動を継続しつつ、継続的に防災訓練を積み重ねていきたい。
開催地より	自主防災組織のリーダーとしての地道な取り組み等について、具体的な内容をわかりやすく伺うことができた。 当市では本日の講演を踏まえ、自主防災組織の設立促進を継続する傍ら、自助・共助の重要性をさらに啓発しつつ、防災訓練の重要性についてあらゆる機会をとらえた啓発活動を強化していきたい。

開催地名	沖縄県恩納村
開催日時	令和５年９月 14 日（木）　13：50 ～ 15：40
開催場所	恩納村立うんな中学校
語り部	伊藤 正治　（岩手県大槌町）
参加者	中学校３学年、村防災担当、村教育委員会　130 名
開催経緯	日本中で大規模な災害が頻発している中で、本村は海岸線に位置していることから今後、大地震や、津波被害を想定して備えを進めていく必要がある考え、中学生を対象として講演会を開催することで防災意識の向上、担い手育成に繋げるため、本講演会を実施することとする。
内容	**【いきる・かかわる・そなえる東日本大震災津波を学ぶ】** １．海に向かって開けた町～３分間で町が消える～ 岩手県大槌町はリアス式海岸に面し、面積 200.59 ㎢、人口 10,792 名の町である。夏には海水浴場も開かれておりその海は日本の海水浴場 100 選に選ばれるほど美しい海だ。 2011 年３月 11 日、美しい海は茶色く染まりたくさんの犠牲者を出した大津波となったのだ。当時の映像が残っている。避難所に指定されていた高台から撮影したものだ。遠くのほうから壁のような津波が押し寄せてくる。次第に避難者の声も大きくなり緊張感に包まれていることがわかる。防波堤はないもの同然に突破され住宅街にスピードを上げて津波は進む。独特な音をさせ、たくさんの煙を立てながら町を飲み込んでいく。この煙は家が崩れていく際に発生するものだ。いよいよ高台のすぐそこまで波が迫る。そこに映っていたのは逃げ遅れた数名の人だった。数秒後には一帯が水で染まった。恐らく助からなかっただろう。文に起こしたこの出来事は、たった３分間の出来事だった。犠牲者（死亡）1,286 名（412 名が行方不明者）建物被害（全壊）4,104 棟となった。 ２．被害を大きくした原因 地震発生後、町に避難指示が鳴り響いた。防災無線は、情報がかなり曖昧なものだった。また、津波が来る少し前には全く放送が流れていない状況だった。後でわかったことだが、地震・津波の影響で放送ができない状況になってしまっていたのだ。最初の避難指示から避難警告レベルが高まった頃には、すでに放送できなかったということになる。確かに放送が途絶えてしまったことも、被害が大きくなってしまった理由の一つだ。

	だが、逃げ遅れた方はほとんどが「きっと大丈夫」「まさか」「みんな逃げていないから」と避難を躊躇してしまった方だとわかっている。また、高齢社会・車社会・情報化社会といった社会の風習が犠牲者を多くしてしまったことも考えられる。 誰かに身を任せるのではなく、自分の命は自分で守ることが必要である。被害は命だけではない。心もたくさん被害を受けた。とある中学生が次のように書き残している。 「当たり前とは何なのか。幸せとは何なのか。家族がいて友達が生きていてくれることを幸せというのではないのだろうか…」 ３．機能を失った役場 私（伊藤氏）は、津波が来た際に、役場の庁舎にいた。ゴゴゴゴと音を立て津波が来たことに気が付いた時には２階におり、慌てて部屋を出て廊下を行くと床が津波によりつきあがり天井と床に挟まれ身動きが取れない状態になってしまった。命からがら庁舎屋上に移動すると、町はすでに姿を変えていた。津波は１回ではなく何回も押し寄せた。庁舎の下を見ると自分の部下が数名取り残されていた。 助かった者もいたが、目の前で飲み込まれ沈んでいく部下も見た。私は何もできなかった。今でも夢を見る。似た人がいると立ち止まりその方ではないかと確認してしまう。 津波は町の情報（書類・パソコン・ハードディスクなど）をひとつ残らず飲み込み、職員の命をたくさん奪っていったのだ。情報もなく人もいない。役場の機能は完全に失っていた。そんな時に、全国からボランティアや医師団などが駆け付け我々の町を救ってくれた。私自身、沖縄から来た医師団に救われた。挟まれたときに骨折をしていたようで、気づかずに動き回っていたところ、手当を受けた。いつか直接お礼が言えたらと想いながら生きている。 ４．避難所運営 避難所では、パニックが起こり譲り合いもなく、まさに混乱無秩序状態であった。衛生環境もかなり悪化し、感染症の恐れまで出てきたほどだ。中でも一番困ったのはトイレだ。避難所の対応は段ボールにビニール袋を引き、用を足すものだった。溜まれば誰かが処理をしなければいけない。決していい仕事とは言えないことを中学生生徒が引き受けてくれたのだ。これだけではない。清掃活動、支援物資の配達、水汲み、来所者への対応などを、小中高生が担当決め行っていた。この姿が、大人の元気の源になった。ふさぎ込んでいた高齢者も炊き出しを手伝うようになり、どんどん復旧へと進めていったのだ。大人も、子供も一人一人が今できることを再確認し協力しあうことで避難所はより快適な場所になると経験した。

	日頃から、防災意識を高めることは大切である。統計からすれば、大きい震災・津波は 50 年に１度来ている。人生 100 年と考えれば２回は経験することとなる。 では、もし災害にあってしまったらどうすべきか、どこに逃げ、家族とはどのように連絡を取り合うかを今から決め、災害時パニックにならない備えが必要である。すべてを奪った震災・津波だが、得たものもある。父親が未だに行方不明の少女（当時中学生３年生）がこんな言葉を残している。 「私は震災を通して、家族・友達・先生・地域の温かさに触れました。失ったものは多いけれど、手に入れたものもありました。」
開催地より	実体験に基づく、災害直後の街や避難所の様子や課題など分かりやすくご説明頂きました。また、長引く日難所生活では地域住民が助け合う「共助」の大切さや自分の身は自分で守る「自助」が防災対策の基本であることを教えていただきました。 今後も、自主防災組織の担い手となる若年層への防災意識向上を図る取り組みを行っていき、住民に対しての防災意識の強化と、防災訓練の継続的実施に努めていきたい。

開催地名	沖縄県読谷村
開催日時	令和５年 11 月２日（木）　09：30 ～ 11：00
開催場所	読谷村役場　３階大会議室
語り部	佐々木　守　（岩手県釜石市）
参加者	役場職員、村議員、民生委員児童委員、自治会長、赤十字奉仕団等　67 名
開催経緯	本村においては、自主防災組織の結成及び強化が課題となっている。地震や津波等の大災害の経験がないことから、災害体験者の生の声を聴くことで、防災意識の向上を図り、課題解決につなげるため本事業を実施した。
内容	（１）はじめに 今から 12 年前の平成 23 年３月 11 日の 14 時 46 分に三陸沖、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。（語り部の佐々木守氏は、震災当時の釜石市防災課長に在籍していた。）死者数は、釜石市全体で 1,000 名以上であった。釜石市は、天然のリアス式海岸と新日鉄釜石製鉄所による繁栄とともに街が形成されていった。過去の大きな災害は、「明治三陸地震津波 1986 年」「昭和三陸地震津波 1933 年」がある。以前から津波が多い地域であった。過去、大津波警報が発令されても津波が到達しなかった経験や、震災前に世界一の防潮堤が完成したこともあり、「どうせ津波は来ないだろう」という意識を持つ人が多かった。釜石市は、災害対策として４つの優先プロジェクトを掲げていた。うち一つとして、防災避難の整備と意識の高揚による安全な町つくりを掲げ、防災対策を推進していた。しかし、東日本大震災の津波により、無残にも多くの地域住民・高齢者が亡くなった。例外として平時から避難訓練を繰り返してきた小中学生が、自分達の判断で 1.5 キロほど走って避難したことで助かったケースもあり、「釜石の奇跡」として小・中学校の防災教育が注目を集めた。 （２）震災当日について 平成 23 年３月 11 日の 14 時 26 分市議会参加中に震災が発生し、今までに経験したことない長く恐ろしく、気持ち悪さすら感じる揺れが起こった。津波の高さは、３ｍ(14 時 49 分)→６ｍ(15 時 14 分)→10ｍ(15 時 30 分)※最大波９ｍ－30ｍ（15 時 21 分）と徐々に高くなっていった。釜石市は、初期の地震の揺れの際、津波が来ると確信し避難指示を出した。想定通り約 30 分で津波が到達した。しかし、想定を遥かに超えた津波に、木造の住宅はじめ市役所・消防・警察、全てが流された。避難した釜石市役所の屋上から

	みた市内はまるで湖のようだった。対策本部を設置して対応に駆け回った。しかし、瓦礫の山で動けない、情報も全く入ってこない、遺体だけが増えていく状況になり、災害対策に関する多くの課題が浮き彫りになった。このような状況下で、自主防災計画や地域防災計画を立てても実際は何の役にも立たないことが立証されてしまった。船・養殖物も流され、水産業は成り立たなくなり、ライフラインも停止した。釜石市には大きな湾が４つあるが、海に面した地域は全滅と大打撃を受けた。 （３）災害時の課題について 事前の取り組みが全く不十分、かつ緊張感も足りていなかった。また、避難行動をどのようにするのかについても認識が甘かった。災害対策本部が全く機能せず、情報が何も入らない状態。遺体捜索に関しては、手探りで対応した状況だった。避難所運営や物資供給、救援物資集配に関しても同様。がれき処理や仮設住宅、ボランティアの応援受け入れに関しても事前の準備を要するのが課題のひとつ。災害時要援護者は台風等では約に立つが、直下型での地震津波では機能しない。 （４）避難所運営の課題について 避難所では全ての住民を把握出来ず、寒い時期は、暖房もなく、トイレもプライバシーもない状況。・物資の備蓄も十分ではないうえ、様々な場所から届く支援の把握が出来ない。孤立した地域で独自に避難所が出来たとしても、本部で把握が出来なかった。 避難所から仮設住宅へ移る際の公平性の問題も浮き彫りになった。トイレの整備は最重要課題といっても過言ではない。また、女性被災者に対する事前準備は必要である。（着替え、授乳、トイレなど）障害者や高齢者、ペット連れなど避難所を希望しない在宅避難者も多かった。身元の判からない遺体への対応も今後の課題のひとつである。 （５）大震災における教訓と備え 「災害は絶対にくる。」と思っておいた方がよい。そして、起きた際には、何より命を守ることが大切であり、率先して逃げることだ。自分で判断して行動する。想定は信じず、想定外に備える。情報に依存しない。災害前に作成したハザードマップなどは、参考資料に過ぎない。実際の状況に応じて臨機応変に対応することが求められる。災害によって人が亡くならないような事前対策を入念に練る必要がある。想定していない業務が多く、普段から顔の見える付き合いを大事にしておくことで災害時の情報共有が正しく図れる。人は「自分は被害に遭わない」と考える傾向があるので、何よりも住民の意識を変えていくことが必要である。そのためにも子供への防災教育をしっかり行うこと

	が重要だ。 彼らが大人になった際に自身の子供にも伝えることで避難する文化が生まれ、住民の意識改革へとつながる。防災教育の取組みを続けていくことで、危機に強い人間、緊急時に判断出来るリーダーが育成されることが望ましい。 在宅避難者への支援物資の提供対応が難しい。トイレの重要性は食料物資の提供より高く、一番困難な問題であった。他市町村や消防・民間団体等との広域での連携、災害弱者対応への取組み等も重要である。災害時には、想定された防災計画通りにはいかないものであり、そのうえ計画にない想定外のことが次々と起きることを覚悟する必要がある。 （6）伝えたいこと 日本人の特性として「正常化の偏見」があり、嫌なことを風化させてしまう特徴がある。どこにでも災害のリスクが潜んでおり、どんなに良い街にも安全な場所などないという心持が必要である。そして、忘れず伝えていくことが必要である。また今後の対策に生かすために、災害時の記録を残すことも重要だ。記録がないと改善することが出来ない。職員に向けては、災害時には自分が率先して行動をとる。上司の承認を待っているわけにはいかない。その場での判断が重要であるのが災害である。
開催地より	東日本大震災時に、市の担当防災課長として対応された語り部の講演をきいて、村職員として改めて「住民の生命と財産を守る」という職責を果たす立場にあることを再認識することができた。 行政職員のとしての防災意識、対応や災害への備えについて、考えさせられる講演となった。今後、本村としては、職員や住民の防災意識のさらなる向上や防災訓練や防災教育に取り組みを強化していきたいと考えている。

「防災意識向上プロジェクト」調査集計結果表

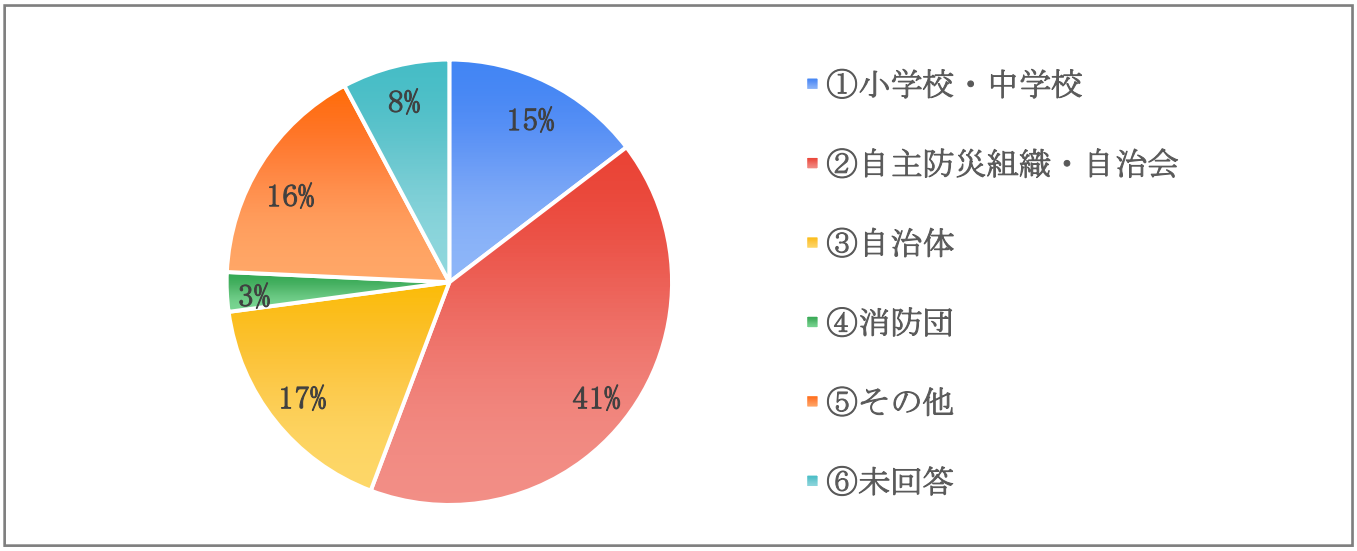
開催地　　合算

開催日　　令和５年７月３日～令和６年３月２日

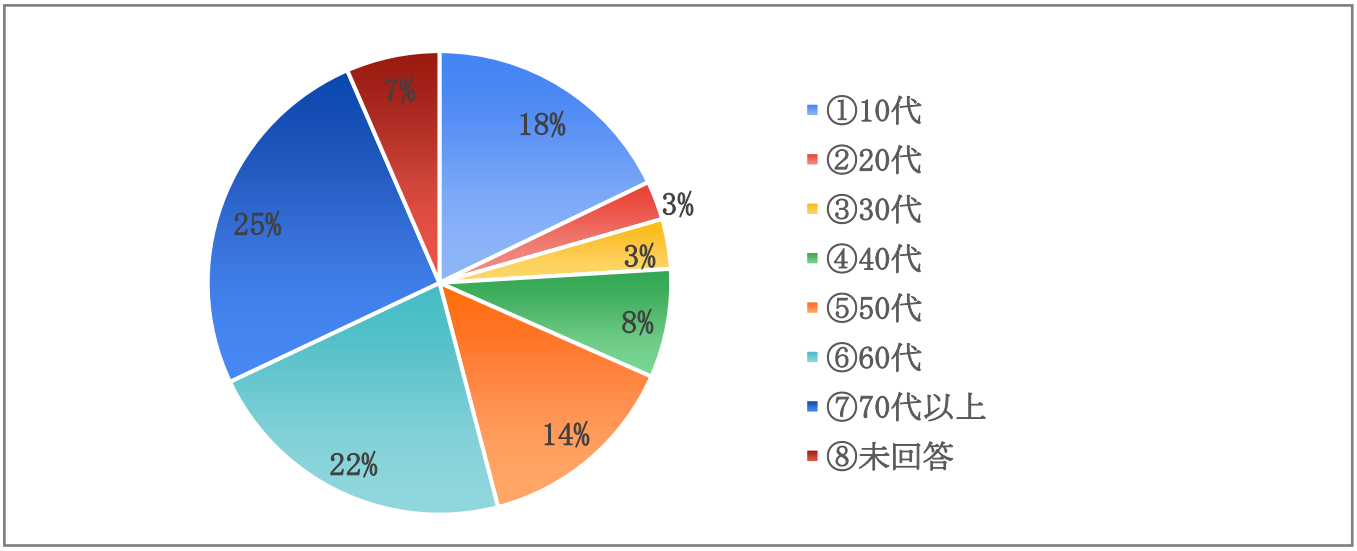
回収枚数　　9,210 件

＜１＞あなた自身のことについて

【所属する組織】

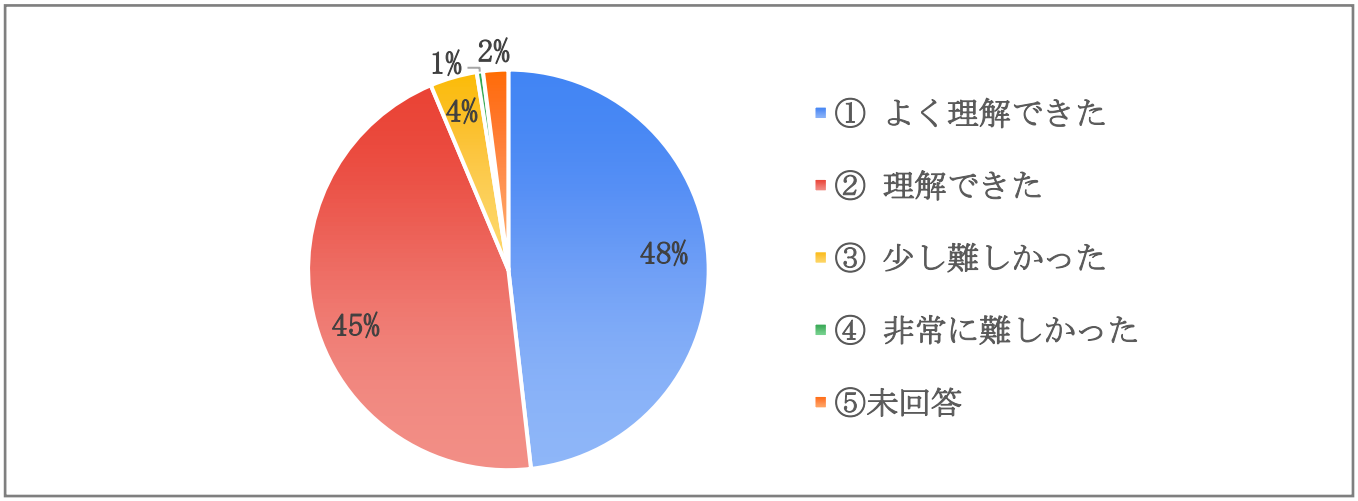


【年齢】



＜２＞講演内容について

【（１）講演の内容は理解できましたか】



【理由】

①よく理解できた

- 実際の映像を見られたので、改めて地震の怖さを知ることができた。
- 地震の怖さを改めて理解したし、避難場所では協力しあわなければならない。
- 防災訓練では、同じことの繰り返しになりがちでなってしまう。常に新しい訓練を取り入れるのはすごいと思う。
- 実体験による話を聞くことができ、とても貴重な経験だった。
- 企業においての「防災プラン」「業務継続計画」がいかに大切か、社員の命に直結するとの意識をもって作るべきものであると感じた。
- 東日本大震災での教訓を踏まえて、色々な取り組みをされていることがよく分かった。
- 大災害時は学生だったので、行政職員がどんな動きをしていたのか考えた事がなかった。発生時の事がよくわかった。
- 災害がよくおこる地域でも大きな被害があった。また日が経つにつれて、色々な課題が出てくるのだと分かった。
- 同じ地方自治体（市）職員としての立場から、職員として必要とされることを、また、１人の人間として取るべき行動を事細かに教示していただけた。
- 実際に被災された方だからこそ、実際にリーダーとして活動している人だからこそ言葉に説得力や重みがあり、
- 心に響いた。（内容もわかりやすかった）

②理解できた

- 今は高齢の世帯と若い世帯の二分化が進んでいる中、その地域に長く住む若い人にその地域のことを伝えていくことが、今後の地域の活動で大切なことだと改めてわかった。
- 災害はマニュアル通りにはいかない。できることを考え、実行するのが必要。
- 防災意識の薄い自分を大反省し、いつ、どこでも起こりうるという意識、自覚、対応がもっと必要と思った。
- 想定外の災害に見舞われた時、限られた職員や資源でどう対応するのか。市の中だけで対応できない場合、広域での連携も日頃から体制として作っておくことが重要だとわかった。
- ニュースで報道されていない職員の苦労や大変さを知ることができ、教訓としていきたい。
- 災害が起きてからではなく、くると想定してしっかり準備する。いざその時にしっかり行動できるようにすることが重要であると理解できた。

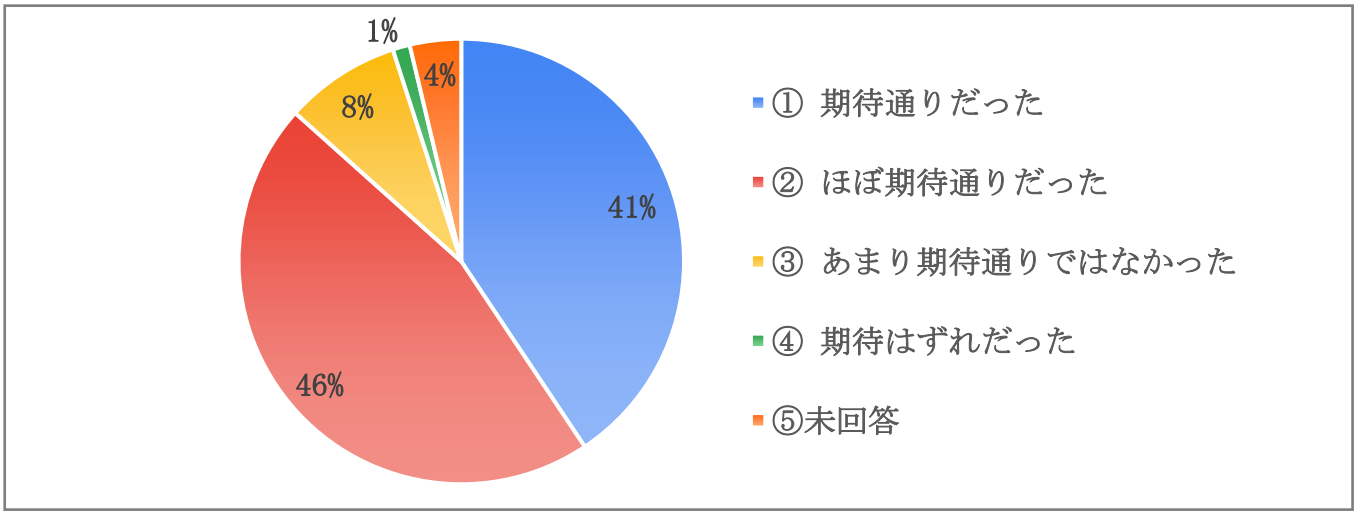
③少し難しかった

- 企業での防災の有り方であって、一般の人の防災ではなかった。
- 地震と津波を分けた説明が欲しかった。（当地は津波を考える必要性が低いと思われる）
- 実感が湧かないが、いつでも起こりえることなので、今できることを前向きに考えようと思う。
- 内容はよかった。言っていることはごもっともであり、そうしたいとは思うが、具体的に実行するイメージが整理出来なかった。

④非常に難しかった

- 災害には避けられる災害と避けられない災害があるが、避けられない災害の体験談を聞いてもピンとこない。

【（２）この講演の内容は、期待通りでしたか】



【理由】

①期待通りだった

- マスコミで報じる情報だけでなく、内容の詳細を知られて大変参考になった。
- クイズみたいで楽しく学べたから。
- 東日本大震災で被災され ら方々のお話はいくつか聞かせていただいたが、目の前で実体験を聞かせていただいのは初めてだったので、災害の恐ろしさ、つらさ、悲しみがじかに伝わってきた。
- 手話の方がいるのは良いことだ。たくさんの人に聞いてもらうことが大切だから。
- 実際の経験談であり「想定どおり」には全くいかないことを感じることができた。危機感を強く持ちたい。
- 支援物資での苦労された話や、計画通りにいかなかった案件や、初動対応や自衛隊・企業などの連携の講演を聞くことができて良かった。
- テレビで日本全国からの支援が届いていたのはとても温かい話だと思ったが、ありすぎるのも困っていたというのは驚きであり、そういった裏話も知られて良かった。
- 組織としての体制作り、罹災証明の実務など想定以上の事例に取り組まなければならないことが理解できた。
- 職員の立場からでしか話すことのできない貴重なお話であった。「家族が亡くなった時どうするか？」という問いかけが刺さった。
- 時間が長かったが、内容がわかりやすかったので、最後まできちんと聞くことができた。

②ほぼ期待通りだった

- 自宅の被災状況を写真等で説明してくれたので実感できた。
- 息子さんを亡くすという辛い体験を聞いたのは初めてだった。
- 期待通りではあったが、レベルが高いと感じた。
- 消防団が果たした役割が具体的に示されなかったのが残念だった。
- 実際に災害を自治体の中で経験された講師のお話はとてもリアリティがあった。強いて言えば、もう少しパワーポイント等の資料を増やした説明があると分かりやすかった。
- 災害対応における良かった点よりも、失敗した点を中心に聞けたため。
- 具体的な実際の避難所運営の話や問題などを聞いてみたかった。（質疑応答で聞けたので良かった。）

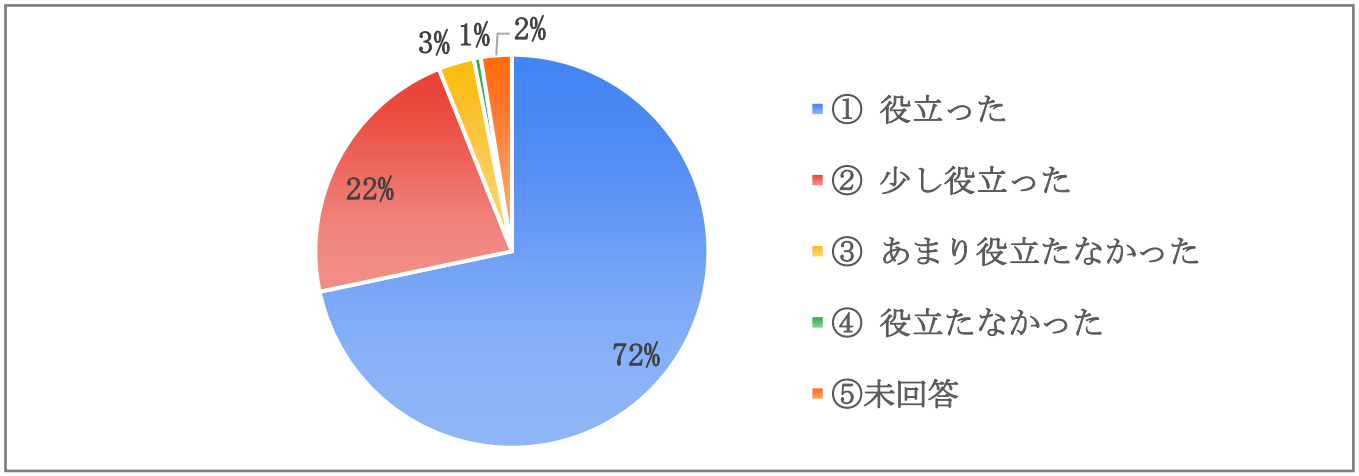
③あまり期待通りではなかった

- 我々の地区と違いがあり、災害体験のギャップがあると感じた。
- 実際に災害が起きる前に備えることが大切だが、それがなかなかできないのが実情だと思う。今回の講演で、いかに災害が起こる前に備えるかの HOW が聞きたかった。
- 一般的な講演。3.11 の経験に対する講演ではなかった。何を準備すれば良いのか具体例でほしかった。
- もう少し避難所でのルール作りやグループ分けなどで苦労した事や反省点が聞ければ良かった。
- 女性ならではの困り事、備えの具体的な話が少なかった。

④期待はずれだった

- 当地では津波被害は全く対象外だと思うし、もっと現実的な内容を期待していた。
- 講演内容は TV や新聞で何回も見ている。新鮮味がない。

【（３）この講演の内容は、あなたの学習に役立ちましたか】



【理由】

①役立った

- 助成金を活用して若い世代を巻き込んで活動している点を見習いたい。
- 私たち中学生ができることをたくさん知ることができた。もし災害が起こってしまったら、行動に移すことができればいいと思う。
- 地震が来ても、けがをしないように、物の配置を工夫したり、避難所でもできることがないかを考えることに役立った。
- 職員だけでなく、住民も巻き込んで避難訓練などを日常的に行い、危機感をもって行動をできるようにしたい。
- 避難所の管理の難しさが分かった。実際に市役所が用意しているところ以外にも避難所ができている可能性を知ることができた。
- これまで考えていたリスク管理では全然足りない思った。想定されることは全て準備し、臨機応変な対応ができるように日頃から意識していきたいと思った。
- 講師の方の後悔している姿が非常に印象的だった。想定外の災害だから仕方ないではなく、二度と繰り返さない意識を持つことが大事。
- 安全な場所はない。防災より減災が大切だということ。いざとなると次々問題が出てくること。子ども達にも危機対応能力（サバイバル能力）をつけることなど学びになった。
- 地域での関連づくり、家族との話し合いも大切であるとわかった。また、避難所運営については、「班長も副班長もいるから大丈夫」という甘い認識があったことを恥ずかしく思った。
- 実際に自治体職員としてどのようなことに注意して、どういう働きをする必要があるのか理解できたため。

②少し役立った

- 「コロナ」の中でこれだけの活動をしたことが素晴らしい。
- 災害時何をすればいいか、考えさせられた。
- 命を守る行動を考えることができた。
- 防災担当部署へ行った時の教訓となるような内容であった。
- 子どもの教育、住民の意識改革が大切だと感じた。くりかえし、くりかえし伝えていくことの重要さを学んだ。
- 計画想定と実際は色々と違ってくることが多々あることがわかった。今一度自分の役割を確認していなければと思った。
- 罹災証明の発行担当課にいるため、具体的な事務オペレーションを整備する必要があると感じた。

③あまり役立たなかった

- 自分の住む地域に特化した自然災害の話ではなかったため。
- もう少し具体的に“大切な命を守るために何がどう必要なのか”という話を期待していたので少し残念だった。
- 内容が多岐にわたり過ぎていたように思う。
- 防災については、役立つと思うけど学習には役に立たないと思うから。
- 具体的な組織がないところで、防災をどう考えるか？これらの初歩的な話も必要だと感じた。

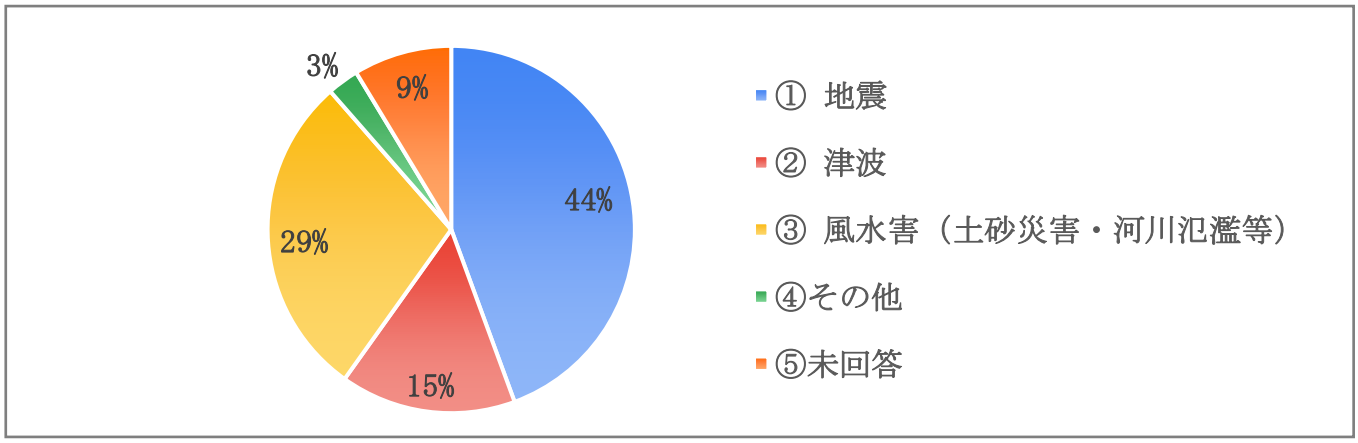
④役立たなかった

- 当地では今まで大きな災害にならなかった（土砂崩れ・河川氾濫）ので、よその世界の話だと感じた。

【（４）今回の講演を聞いて、印象に残った話や
これからやってみたいと思った防災の準備を自由に記入してください】

- 自治会内での動けない方の安全移動方法を考慮したい。
- 日本は地震がとても多い国。できるだけの防災に関する訓練に積極的に参加したいと思う。
- 日ごろからみんなと協力し合うことに、災害時の行動はつながるという話が印象に残った。
- 小中学生が新聞を作っている写真。大人だけに任せて自分は何もしないという考えではなく、子どもでも自ら進んで自分のやるべきことを、できることをしていてすごいと思った。
- 防災知識の大切さ、防災教育について、各方面との連携の大切さについて、地区の住民に広められたら良いのではないかと考えた。地域のコミュニティ力の向上を目指すとともに、避難を躊躇しないことの大切さを実感した。
- 災害の少ない地域だが、今後何が起こるか分からない。定期的に防災に対して集まる機会を作っていくことで、全員で理解していきたい。
- 情報連絡網の設備が必要。
- マイタイムラインや要支援者の具体的なフォロー方法に取り組みたい。
- 地域にあった活動、特に子どもと女性の参加を促すことの大事さ・大切などの協力の大切さを感じた。
- 今までに以上に防災担当であることを自覚し、有事の想定をしながら町を歩きたいと思う。
- 防災マップ、防災組織の再編。
- 行政の対応は限度があるので、自助の啓発と共助の組織と計画づくりが必要だと感じた。
- 地域の特性にあった防災システムを作成していきたい。
- キッズ防災士、QR コードを用いた安否確認システムを構築していきたい。
- 【憂いがなければ備えなし】という言葉が印象に残った。いつかは自分にふりかかってくるという意識が必要と感じた。
- 初動対応の大切さ、防災に対する地域の取組み、訓練などに役立てたい。もう一歩踏み込んだ防災への姿勢を学んだ。
- タイムラインの作成により、どういう状況になったらどんな行動をしたらよいか基準ができるので作ってみたい。
- ハザードマップの確認。安否確認方法の確認。
- 経験者の話は具体的で強力である。今まで通り、いや、それにも増して備え、記憶に残していきたいと思う。
- 防災の日に避難所開設訓練を予定中だが、メンバーに女性を加える事で、女性目線を尊重した避難所を開設したい。
- 「安全は目に見えない」「安全には終わりがない」「安全は守るものではなく、皆で築きあげるもの」という言葉をはじめ、おはなし全てが印象的だった。
- 空き家の状況を把握しておく必要があると思った。
- 住民を死なせないという言葉は本当の災害現場を知っている人だからこその重いものだと実感した。より一層の危機管理ができるように努めていきたい。
- 実体験を聞いて、より災害に対する準備をしておかなければいけないと思った。また、災害を人事だと思ってはいけないと感じた。
- 実際に災害が起きたときにマニュアルどおりに動くことは不可能であり、臨機応変にケースバイケースになるため、判断力とサバイバル力が必要である。甘く考えずに「死者」を出さないために動く必要がある。鉄の意識改革の必要性を感じた。
- 人的被害を無くすことに全力を尽くすこと。意識改革、防災教育、トイレの重要性が印象に残った。
- 避難食が不足していた際にスーパーなどの食品取扱業者と協力し物資を提供した話や、罹災証明を発行するのに苦労した話が印象に残った。災害で必要な業務は多岐にわたると実感した。
- 災害後の実際の業務が想像できるようになり、具体的な準備や対策に役立てられる貴重なお話だった。役場の現状を把握し、不足しているものの準備を進めていきたいと思う。
- 地震は広い範囲が被害となるが、身近なところだと火災がある、消防団員として確実に活動が出来るように訓練をしないといけないと思う。
- 関係機関との連携、訓練の大切さ、マンパワーの大切さ。
- 大災害になると、普段のマニュアルや計画は全く役に立たない。マニュアルに沿った備えをしておくことも重要だが、常に想定外を意識して防災を考えたい。
- 「防災訓練や避難所開設などの計画が"職員がみんな生きている（無事であり、被災していない）”という前提にある。実際には被災等を理由に人が集まらないこともあり得る」という話は、見落としがちだが非常に重要な視点だと思い、印象に残った。当市での様々な状況を想定して計画等を立てるべきだなと感じた。
- 災害発生時、何をすべきか各自で理解すべきだという事。気持ちの準備が大切だという事。
- 被災者にならないということ。してもらえる、やってもらって当然という意識は持つなということは大切。誰かに頼るのではなく、自分でどうするかということを強く考えていくべきだと改めて実感した。

【（５）あなた自身が今後学びたいと考える災害の知識について、以下の番号から選択してください（複数選択可）】



① 地震

- 東南海地震
- 防災マップ等の再確認しておこうと思った。
- 災害発生時の自己の行動のシュミレーション、高齢者、障碍者の避難訓練
- 今後、起こる可能性があるから。
- 自分に安全な部屋を作る。
- 防災訓練や安否札配布といった方法、活動を学びたいと思った。
- 地域での共助について学びたい。
- 地震による避難や防災活動の時間列的有り方。
- 大震災後の火災対応

② 津波

- 津波が家の中に入ったらどうするか。
- 沖縄県全体に津波が来た時の避難場所
- 地震が発生したとき、もしかしたら津波が来るかもしれないという前提で、ハザードマップで避難経路を家族とチェックすることや、実際に歩いてみて、ここの電柱が倒れそうなど、通り道がふさがれた場合などを想定し、避難ルートや避難場所をチェックしたい。
- 高齢者の誘導のあり方について。
- 自助・共助の強化について。
- 津波はどのくらいの震度からが危ないのか、避難しないといけないのかをもっと自分の知識として知りたい。

③ 風水害（土砂災害・河川氾濫等）

- 台風または竜巻
- どのくらいの雨が降ると川の水があふれるのか。
- 突発降雨による洪水
- ハザードマップの更新
- 近年の大雨の降り方が異常であるために災害が増えている。雨の強度によっても異なるが、内水氾濫はどのくらいの時間で起こるのか。
- 台風の発生が増加しているため、川の氾濫への対応を勉強したい。
- ここ数年で洪水の被害を毎年のように聞くようになったため。

④ その他

- 噴火・大雪・竜巻・土砂・火災・放射能（原発事故）
- 災害時の備え。何を準備すれば良いのか。
- 行政とのつながり。
- 群集心理との戦い方
- 高齢者避難について。
- 在宅避難について。
- ライフラインが途切れているときの過ごし方について。

【（６）その他のご意見等があれば自由に記入してください。】

- 自治会の在り方を考える良い機会となった。
- 避難所の高さと高台地区への道路の現状を把握をし、地区への周知が必要と感じた。
- 要支援者の個人情報の関係が悩ましい。
- 災害への備えは特別なものではなく、生活の中で徹底することを痛感した。
- 若い人を取り込んだ防災について勉強になった。
- 自治会未加入の人をなくし、助けあう環境を整備する。
- 子供の防災意識の向上対策として、まずは小学校の防災教育に危機管理課職員がゲストティーチャーとしてしていただけるとありがたい。
- 我が自治体は避難訓練を実施すれば活動をしたと思い込んでいる。住民に興味を持ってもらう事が大事。
- 町政治で町内会各地区の自主防災組織の支援・指導をしてほしい。
- 災害を経験したひとの話は勉強になった。
- 一人一人の防災に対する意識を高めることが重要だと感じた。
- 体験した方より実際に学べる機会が得られたことにより、命を守る大切さを切実に感じた。
- 災害が少ない地域柄、常に他人事のように皆が思っているところがある。もっと防災意識を高める活動を行いたいので、ますは仕組み作りから検討する必要があると思う。
- 緊急時の避難場所の会場について検討が必要だと感じた。
- 町が断層の直下にあり、発生する直下型地震の被害想定をどのようにしてるのか、また防災マップがあるのか知りたい。
- 災害の心配も大事だが、あんまりいろいろ心配して生きるより、正常性バイアスを信じて災害がないと信じたい。ただ、もし海の近くに津波注意報が出たら高いところに逃げようと思う。
- マニュアルの作成が必要だと感じた。
- 訓練してない限り本番でうまく事が運ぶとは思えない。関係機関が協力して訓練を実施したい。以前は総合防災訓練（自衛隊、ガス、電気会社）を実施していたが、現在は自治体単位で初期消火訓練と AEB の取り扱い訓練になっているため、防災訓練を見直したい。
- 東日本大震災に話よりも阪神淡路大震災を中心にしてほしかった。
- 何年かに一回防災見習しの機会が必要。安心していると手薄になる。
- 河川氾濫が身近である。橋の耐久性や幅等再点検や補修、かけ替え検討が必要だと感じた。
- 命は守ってもらうのではなく、自分で守ることがよくわかった。
- 防災士の資格に挑戦したい。
- 職場が地域の避難所になっている。今日聞いたことを生かし、災害があった際には力になれたらと思う。
- 具体的事例や教訓が含まれていて感銘を受けた。
- 今後、消防団・青年談等、若い人にも自主防災活動に参加を依頼し、町をあげて対応していきたい。
- 災害は、想像の世界から現実の事と捉えなくてはならないと思う。体験は説得のある言葉になるので、これからも伝えていって欲しい。
- 当地域は自然災害の少ない町だが住民が連携して危機意識を共有することが大切だと思う。
- 避難所の細かい配慮に女性の視点がいかされていることが分かった。
- 無関心の人に関心を持たせるのがむずかしい！
- 大雨等、気候が予想以上に荒れることに不安がある。もしもの場合どうするのか改めて行動を考えておかねばと思った。
- 高齢化の中で防災組織の核の作り方をどうするのかを自助・共助・公助の視点からもっと具体化するマニュアルが欲しいと感じた。
- 風化させない為にも、定期的に語り部の方に来てほしいと思った。
- 市役所内で防災に関する DVD を常に流しておくと関心が持たれると思う。
- 前例がない、法律がないといった対応で済ますことのないようにして欲しい。
- 私が町内会に自主防衛組織として立派な組織図があるが、名前ばかりで何も活動をしていない。訓練も一度もしていない。名前ばかりの自主防災では役立たない。市から働きかけて頂きたいと切に感じた。
- 助け合いの精神の大切さを学んだ。
- 今の自分のおかれている環境を大事に思って日々暮らしたいと今日の講話を聞いて感じた。
- 自助、共助について今後の知識を高めていきたい。
- 日頃の訓練や勉強会を経て、小中高生がいざとなった時に力を発揮していた事と子供達の知恵に感心した。
- 町の体制と講話の内容に相違なる仕組みがあるように思えた。再考お願いしたい。
- 経験を伝えることは大切。これからも１つでも多く全国の皆様に思いを伝えてほしい。
- 私事、この夏に防災士の資格をとった。本日の講演にあった多様な意見を聞きながら活動していく大切さを学べた。今後、気を引き締めて地域で活動に取り組んでいきたい。
- 「想定外」ではなく、「想定内」の準備をしておく必要性を感じた。

令和５年度 防災意識向上プロジェクト 報告書

令和６年 ３月

総務省 消防庁