

葛西臨海地域連絡協議会主催 防災講演会

平成30年2月15日(木)

『東日本大震災に学ぶ【災害を乗り越える】 地域自主防災と避難所運営方法！』

と題して、一般社団法人防災プロジェクト代表理事 中井政義氏を講師にお招きしまして、葛西臨海地域連絡協議会主催による防災講演会を行いました。

東日本大震災に被災された講師の中井氏から、報道では伝えられていない現実を含め、地域防災力を高めておく必要があるというお話をさせていただきました。

私たち一人一人が日頃から取り組むべきことは何か、心構えとして何が必要か中井氏の被災経験や被災地：東松島市の状況、避難所生活などの被災後の生活についても講演いただき、大災害発生時の対応について大いに参考になる内容でした。

講演会に参加されなかった方々にも是非とも参考にさせていただきたく、講演資料を公開しますので、出来るだけ多くの方に情報共有をお願いします。

皆さん

トイレが使えなくなったり、水が使えなくなったり、食料がほとんど無くなってしまったり、通常生活ではありえない事態を想像していただき、日頃の心構え、ご準備をお願いします。

ヤマザキショップの商品棚が崩れても多くの方が食品を求めに来るのでしょうか？
東京団地倉庫の災害用マンホールトイレに長蛇の列ができるのでしょうか？



防災講演会の模様です



たくさんの方が参加されました。



熱のこもった講師のお話でした。



復興支援協賛グッズを販売していただきました。ご支援、ご協力ありがとうございました。

すばらしい講演ありがとうございました。
↓ それでは、講演内容をご覧ください。

東日本大震災被災者激白。3.11を風化させてはいけない！

報道では語られない 東日本大震災の真実！



2011年3月11日発生した東日本大震災は、我が国の観測史上類を見ない規模の大災害であり、東日本各地に甚大な被害をもたらした。

今回の講演会は被災地、宮城県東松島市から講師を招いて、報道では伝えられていない現実を含め、地域防災力を高めておく必要があるというお話をして頂きます。私たち一人ひとりが日頃から取り組むべきことは何か？改めて考えてみませんか？

■講演テーマ：

東日本大震災に学ぶ『災害を乗り越える』 地域自主防災と避難所運営法！

【日時】：2018年2月15日 開演14時 閉演15時30分

【会場】：東京団地倉庫(株) 葛西事業所管理棟2階会議室
(住所：東京都江戸川区3-5-1 TEL：03-3680-1131)

講師



一般社団法人防災プロジェクト
代表理事 中井政義氏

プロフィール：

1964年 宮城県石巻市育ち東松島市在住
2011年 東日本大震災の津波で被災し、自宅、事務所、家財道具、仕事機材、顧客データ類を全て失う。そして、人生感が変わり、この大災害を風化させてはいけないと講演活動と被災地語り部ガイドを6年間継続し、講演101回、被災地ガイド800回を超え、延べ30,000人に震災や津波の教訓を伝えている。

主催：葛西臨海地域連絡協議会

東日本大震災に学ぶ 『災害を乗り越える』 地域自主防災と避難所運営法！



一般社団法人 防災プロジェクト
代表理事 中井政義

一般社団法人防災プロジェクト 代表理事 中井政義 プロフィールをご紹介します

2011年東日本大震災の津波で被災し、
自宅、事務所、家財道具、仕事機材など全てを失う。
震災で人生観が変わり、この悲惨な大災害を風化させ
てはいけないと、「一般社団法人 防災プロジェクト」を
設立し、自身の経験や被災地の現状をブログ等を通し
て発信をしている。

本日の講演の目的

東日本大震災の教訓を通して

公助の限界を知り

自助・近助・共助による

地域を守る防災意識を

身につけて欲しい・・・

宮城県 東松島市の位置



■航空自衛隊松島基地の水没



■ブルーインパルス



■仙石線の流失



東松島市大曲浜の被害状況



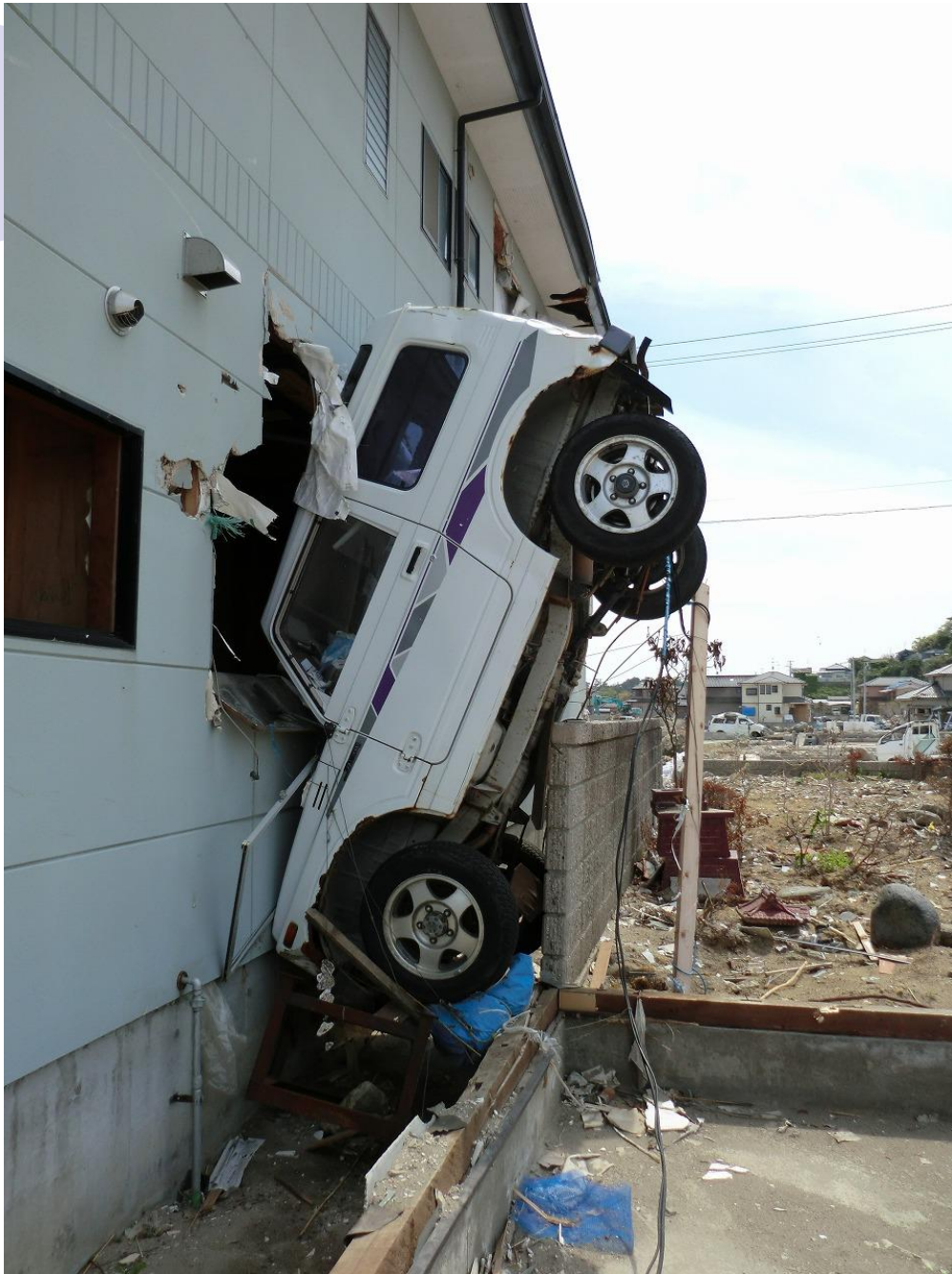
- ・東松島市大曲浜は、500世帯、1,700人のうち318名死亡。
- ・津波は沿岸部から4キロ離れた内陸まで到達。
- ・市全体では市街地65%が浸水、死者は1,000名を超える。

初めて目にした自宅付近の惨状













自身の被災体験



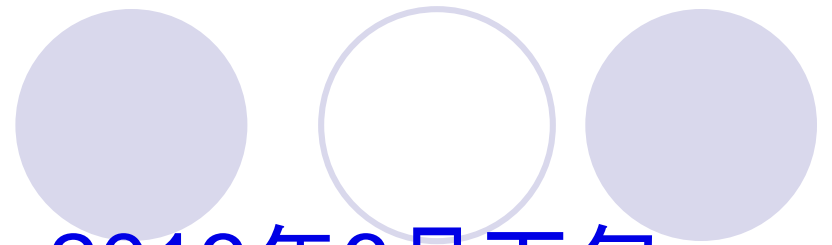
我が家の 被害状況





集団移転が決定し、
住宅解体が進む





2013年6月下旬 我が家の解体工事

3日で解体が
完了しました。

不思議なもので家が
無くなると思い出も
薄れてしまいます。



大曲浜地区に
慰霊碑が
一昨年完成

改めて命の尊さを
知ること！



3月11日におこったこと

3. 11 震災の記録

- 宮城県に何が起きたか
- 不自由な生活

決して他人事ではない。この宮城県で起こった震災が自分の街で起こったらどうなるか？…
という視点で、全てを置き換えながら
ご覧ください。

東日本大震災、発災当時

◆直後の人々の行動！

- ・地震後、本能的に片付けをしてしまい、ついつい避難が遅れた。
- ・沿岸部の人たちは、津波警報の慣れがあり またか・・・と、避難行動を怠った。
- ・家族が心配で職場から家に戻った。学校などに子供を迎えに行った！
- ・一旦避難しながらも津波が来るまで50分程度あり、家に戻った人も多い！
- ・迷信を信じて、海水が引かないから「津波は来ない！」と、逃げなかった。
- ・自動車避難をしたため、大渋滞が発生し、津波の犠牲になった。

重要

慣れは禁物、想定外のことが起きるのが
自然災害であることを認識することが重要！

釜石の防災教育に学ぶ地域の繋がり

●釜石市内、小・中学生

約3,000人のほぼ全員が避難し生還

生存率 99.8%

●岩手県の三陸沿岸で伝わる「津波てんでんこ」

「津波てんでんこ」は、津波が来たら家族でも別々に逃げる利己主義に誤解されがち。しかし、「津波でんでんこ」は信頼の上に成り立っている。

子ども達に、親に迎えにこないように自ら言わせ、信頼関係を確立。

その結果・・釜石市の死者・行方不明者1,400名のうち、小・中学生の親御さんの犠牲者は40名、と極めて生存率は高い。

◆教訓：地域においてもこういった信頼関係を築いておくことが重要！

防災教育は重要（避難3つの約束）

凄くシンプルです！

- 想定にとらわれない

自然の力は人間の予想を超えるので油断しない

- 最善を尽くす

どんな状況でも諦めずに自分の出来る限りのことをする

- 率先避難の重要性

指示を待ったりせず、人の先に立って避難する

子供たちと地域の絆が命を救った



防災教育が生かされた

3, 11の時、中学生が率先避難者として小学生や地域住民とともに避難活動を行った。

その際、震災前に地域に配

布していた「安否札」が活用された。

絆が生んだ自主防災の成功例

～東日本大震災の安否確認 成功事例～

仙台市鉤取(かぎとり)
ニュータウン町内会では、
全世帯の8割世帯が

「黄色いハンカチ」を掲げ、
無事を知らせた！

地震から35分で129全世帯、

約400名の「安否を確認」
した、成功事例です。



災害への備え、地域でできる 日ごろからの準備！



▲▼トン汁を食ベテレビをみた



震災当日、地域住民83人が集会所に避難しました。

準備していた投光機の灯り、石油ストーブの暖かさが避難者を安心させた！

お米・汁物が食べれたり、濡れタオルで顔を拭くことができたり・・・と、

日常生活で行っている行動ができることが、緊急時ということを忘れさせて、ホッと安心する効果があった

と各所から報告されております。

安否ハンカチプロジェクト

掲示例



【画鋏で木部に】



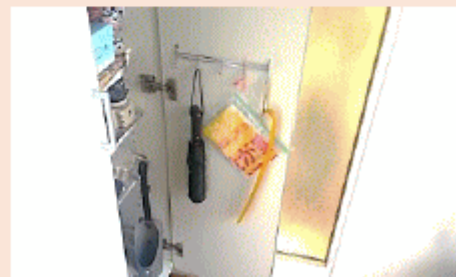
【テープで玄関扉に】



【洗濯はさみでカーポートに】

※日頃の保管は

下駄箱扉の裏など緊急時にわかり易く
取り出し易い場所に保管しましょう



そもそも避難所とは？

災害によって短期間の避難生活を余儀なくされた場合に、一定期間の避難生活を行う施設のことで、地域の学校の体育館が指定されている場合が多い。行政上は「避難所」という。しかし・・・

- ・電気、ガス、水道、通信のライフラインが停止した中、不便な状況で、他人同士が慣れない共同生活を営むことは決して容易ではない！
- ・自分たちの命は自分たちで繋ぐ・・・という考えを基本とし、「自助」「共助」「公助」が互いに連携し、ライフラインが復旧して、自宅に戻れる迄、トラブルが発生しないように運営本部、リーダー、ルール等が必要となる。
- ・避難所として指定されている施設の多くは、学校を中心とした教育施設であるので、公的施設という意味では、器物破損を避け、汚さないように心掛け、引き渡し後のことも考慮し、生活内容にも注意が必要である。

避難所生活体験談①

震災当日から3月13日までの3日間

- ・震災当日、ライフラインが途絶え、家族を探しまわり夜8時過ぎにたどり着いた小学校へ避難を決意。(これ以上探す場所のあてもなく・・・)
- ・情報がない中、1つのラジオを頼りに、不安な一夜を過ごす。
- ・12日翌朝、1人当たりおにぎり1個を半分にした炊き出し支援を受ける。
- ・12日午後、名簿作成の後、部屋割りをし、ひとクラス約30名程度に。
- ・バケツリレーでプールの水を汲み、水洗トイレに活用する。
- ・地元商店や県外からトラックで来た面識の無い方から物資提供を受ける。
- ・以前通信が途絶え子供達の安否が確認できず、絶望的な3日間を過ごす。
- ・3日後に子供達が居ると思われる避難所付近の水が引いたとの情報を得て、子供たちの安否を確認しに行き、無事が確認できた。その後、自宅の被害状況を確認するためへ大曲浜地区へ家族全員で向かう。

避難所生活体験談②

3月14日以降(その後の避難所生活)

- ・初動の本部の人数では限界が生じ、避難者も避難所運営に関わる。
- ・各部屋の班長を決める。連日、朝・夕の班長会議を開くことが決定。
- ・班長会議では、問題提起⇒改善策提示⇒各部屋での報告を繰り返す。
- ・トイレ使用法、掃除方法の徹底、外出時の連絡法などをルール化。
- ・起床、就寝時間、石油ストーブの使用時間もルール化。
- ・給水車の水の使用法・ゴミ出しのルール・部屋への土足厳禁等の徹底化。
- ・男性は物資運搬など力仕事、女性は食事班や介護班と仕事の分担化。
- ・地域のライフライン情報、被害状況など、行政からの連絡を随時報告。
- ・マニュアルは存在しなかったが、臨機応変な対応で、楽しい避難所だった。

皆でがんばっぺえな

三二自治組織で生活改善

石巻日報新聞

石巻日日新聞社
〒985-0874

石巻市赤井町1番1号

電話 0225-46-0231

17105 0225-94-4733

郵便局付番 0225-2-444

石巻日日新聞社

Hibi-net

http://www.hibi-net.com

info@hibi-net.com



避難所前では毎朝、紙房たちが集まりミーティングを行う（避難所の赤井小学校で）

女川原発、安全に停止

女川原発は、3月10日午後11時30分、安全に停止した。福島第一原発事故の影響で、女川原発は3月9日午後11時30分に停止した。女川原発は、3月10日午後11時30分に安全に停止した。女川原発は、3月10日午後11時30分に安全に停止した。

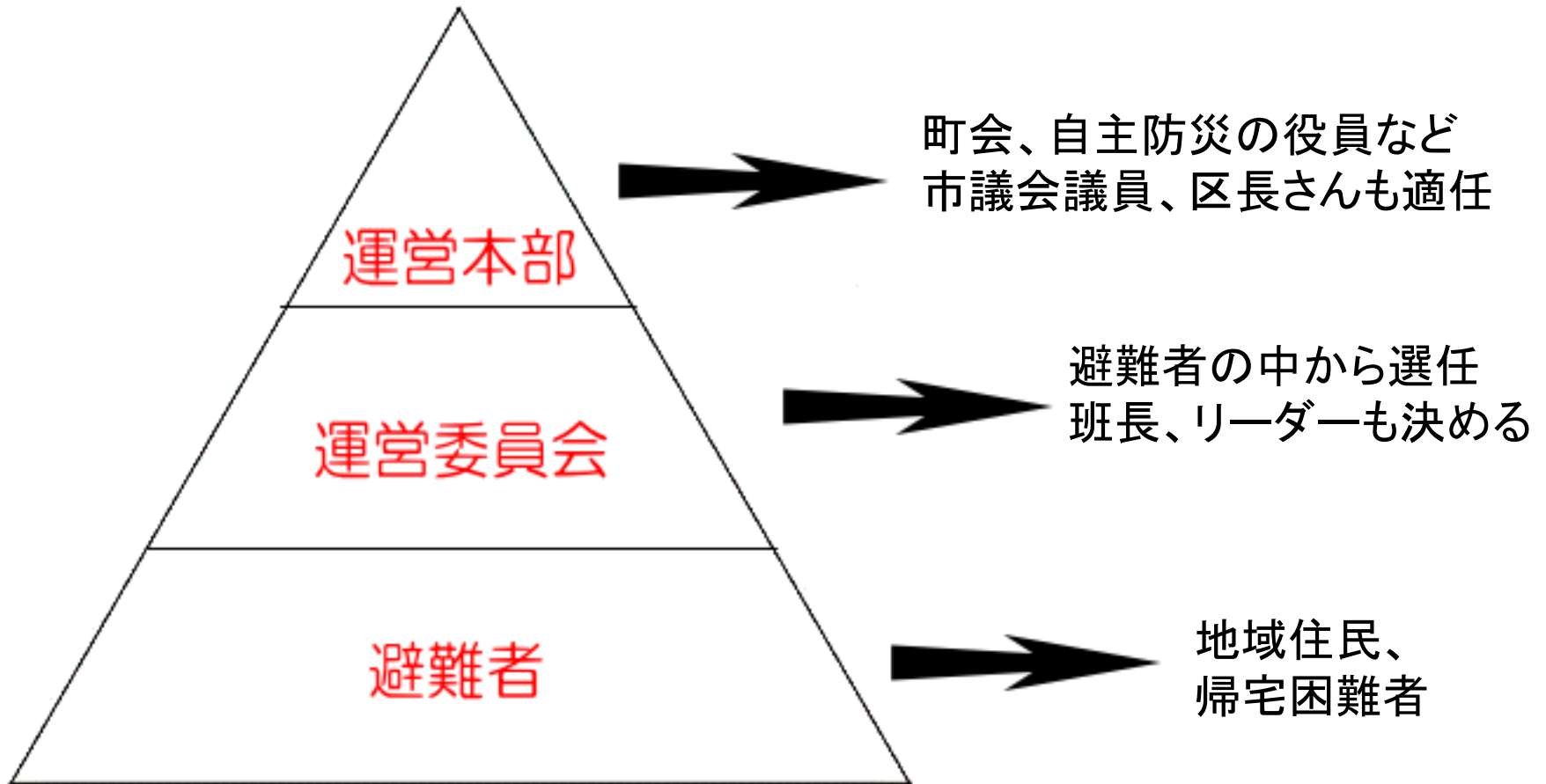
避難所の赤井小学校

3月の授業

伝染病

伝染病の予防には、手洗いやマスクの着用が大切です。また、咳やくしゃみをするときは、マスクを着用し、咳エチケットを守ることが重要です。

避難所運営体制



では、避難所生活の具体的な問題と対策とは？..

①生活空間～プライバシーの保護が課題

被災者の声：仕切りがなくプライバシーが守れなかった。

プライバシーが必要な女性、授乳者に対して、仕切りなど要らない...という男性リーダーの声が強かったという報告も。



対応策：市販されている緊急避難所用 仕切りユニット(パーティション)を活用する



②トイレ問題～衛生面が劣悪

被災者声:トイレの水が流れず、
大勢の人が使うのでとても不衛生だった。



事実、汲み取りがこない仮設トイレは、呼吸が困難なくらい臭くて汚い！
その結果、女性が**トイレを我慢するあまり、膀胱炎になるケース**は、
阪神大震災、新潟中越地震、東日本大震災、全ての震災で報告されています。
さらに排便回数を減らすために、飲食を制限し、体調を崩す女性も…

仮設トイレは男女別に設置し、昼夜問わず安心して使える場所に設置する。

合わせて携帯トイレを大いに活用する。携帯トイレは普段から慣れておく。
防災訓練を通して、使用に抵抗が無いように体験させておくことが大事！

トイレに関しては、感染症に繋がるケースが考えられるので、例え断水していても、排便後**必ず手の消毒を心がける。**

③災害弱者の避難問題

被災者の声: 子供の夜泣きで母親として苦しい立場だった。

東日本大震災の時、避難所に多くの災害弱者が居り、乳飲み子は夜泣きの問題、要介護者は使えるスペースの問題があり、他の方々と一緒に生活は気まずいし、迷惑をかけてしまう・・との意見が浮上りました。

対策としては、はじめから乳幼児がいる家庭のエリア分け、または単身女性や女性世帯のみの家庭のエリアに分けることが望ましい。

要介護者の場合、石巻では別施設で生活した事例もある。



④ ペット同伴避難問題

被災者の声：ペットがいるので避難所に行けなかった・・・

周りの迷惑を考え、ペットと自宅の避難を選んだ方も居りますが、ライフラインが途絶え仕方なく、避難所にペットを連れてくる方も多数いました。しかし実際は、衛生面や騒音等の環境面でペットとの同居は厳しい状況にあります。

避難所に来たとしても、東日本大震災時も各々が自家用車でペットと共に、長期間暮らすことになるケースが大半でした。

その際、エコノミー症候群に注意が必要です。

そういった問題を回避するには、ペット専用のテントを設けたり、さらに地域の獣医や動物愛護団体にサポートを要請するようにします。

飼い主の義務として、ペットへマイクロチップの取り付け、リードやキャリーバッグ、ゲージ、ペット用の食料、飲料水等、最低一週間分の準備は必要です。



⑤ 食事の重要性と問題

● 災害時、「食」は生きる活力・明日への希望

空腹感は、人から全ての余裕を奪う。日常生活と違う生活＝避難生活は、かなりのストレスを抱える、そこで唯一の楽しみが食事！

食を疎かにすると、免疫が低下して、感染症の元になることを知っておく。

● 自身の体験談

炊き出し係がメニューの内容を前日に教えてくれた。

でもそれだけで安心感や活力が湧いた…

時間の経過と共に
パターン化された
三食提供される
避難所の食事。

問題点



持病の食事制限で、揚げ物、甘い菓子パンが食べれない高齢者も多かった。

情報共有＝みえる化

全てが見えれば安心！

備蓄情報

トイレ情報

献立メニュー

ライフライン情報

要注意事項

ペット情報



予想できるトラブルも情報共有する。

避難所の必要な運営班と主な業務内容

運営班	主な業務内容
総務班	<ul style="list-style-type: none">・運営委員会、事務局業務・避難者の名簿作成・管理・避難所記録の作成・生活ルールの作成・問い合わせの対応・取材への対応・郵便物、宅配便の取次(避難生活が長期化した場合)
情報班	<ul style="list-style-type: none">・避難所以外の外部情報の収集、整理・避難者への最新情報提供 など
救護班	<ul style="list-style-type: none">・医療・介護の相談、対応、外部の専門医との連携
環境班	<ul style="list-style-type: none">・避難所の部屋割り、レイアウト作成・共用部分の管理・ゴミ、トイレ、掃除、ペット、生活用水の衛星管理・防犯、防火、トラブル対策 など
食料物資班	<ul style="list-style-type: none">・食料及び物資の調達、受け入れ、管理及び配布・献立作り、炊き出し など

まとめ：「避難所運営問題点と解決案」

・生活環境（災害弱者のプライバシーや衛生問題）

更衣室も仕切りも無く、プライバシーが守られない状況の場合、女性が厳しい状況に置かれる。女性のプライバシーは重要。また、衛生状態が悪いと体調を崩し、病気になることも懸念される。

解決案：ダンボールなどを活用し仕切りを作る。さらに居住場所の区分けや部屋を別にすることで、環境・プライバシー対策を行い、男性リーダーにもその必要性を納得して頂く。女性だけが集まれる場をつくると、女性に必要なニーズを話し合うことができる。

・安全管理

被災者はイライラしているケースがあり、その結果、性暴力を含む様々な暴力や些細な言い争いに発展する可能性がある。子供や女性が巻き込まれるケースも考えられる。

解決案：まさか、こんな災害時にそんな非常識なことが・・・と安易に考えない。厳しいルールより、経験上、場が和む雰囲気作りを考慮したほうが得策であると考える。

・物資の管理

物資にミスマッチが発生するケースが多いので要注意。特に女性（生理）用品、育児用品（オムツや粉ミルク）、介護用品などは不足気味になる。また、避難所で物資を担当する人の多くが男性の為、女性が要望を出しにくい状況にならないよう配慮する。

解決案：女性リーダーをおいて、避難者のニーズを把握して対応する。管理は見える化がベスト。

・役割分担

役割を嫌う人が必ず居て、ろくに仕事もせず、飯を食べる人もいます。しかし、みんなが気持ちよく集団生活するには、自ら率先して役割を果たす心構えが欲しい。結局、誰かがしなければ、避難所は成り立たないので、積極性が必要。また、避難所での炊き出しや清掃は、女性の担当と固定されている場合も多く、心身ともに大きな負担になるケースがある。

解決案: ルール作りの時から男女の役割を見直し、男性も炊き出し・調理に参加したり、掃除にも参加する。自身の経験上の意見として、運営本部で市会議員など権力がある方が仕切ると、縦社会＝ミニ自治体が出来て、役割分担もスムーズにいく印象を受けた。

・心身の健康

日常的に風邪や頭痛、ケガなどは誰しものが引き起こす可能性がある。さらにプライバシーや衛生問題、必要物資の不足といった状況から体調を崩すケース、さらに(特に女性は)うつ傾向になることもあるので、細心の注意が必要！

解決案: はじめは、本部の人たちがケアしてくれたりしますが、素人では手におえないケースは、積極的に看護婦派遣など、外部の力を活用すべきである。赤十字の看護時・医師が避難所を巡回して出張診療を行うのでそれらを活用する。

●石巻日赤病院の実話: マニュアルは「初動のみ」役に立った。しかし、その後は一切マニュアル以外ことが起きた！とのこと。要は、マニュアルがあってもその通りにはいかない！という実話。また、日赤病院では職員の備蓄がゼロだった。という洒落にならないオチもある。災害時は、想定外のことが起きて当然、マニュアルにない臨機応変な対応が必要となる。

私が過ごした避難所では・・・

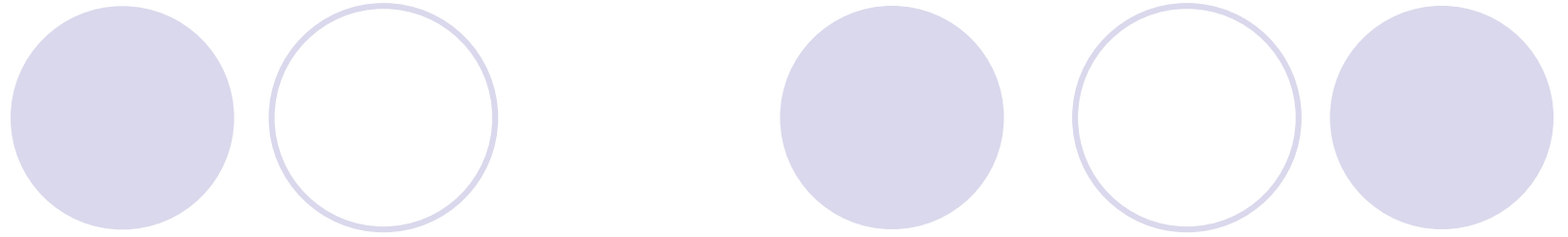
・生活環境 ・安全管理 ・物資の管理 ・活動の役割分担 ・心身の健康

これらに関する問題は見受けられませんでした。避難所というのは、発災から3日、1週間、さらに1ヶ月、そして2ヶ月・・・と、時期に応じて内部状況も刻々と変わるし、それに沿ったルールの改正が必要です。

石巻市内では、最大6カ月間避難所が開設されました。要は、冬・春・夏・秋・・・と四季を過ごしたのです。そこまで長期化すると、健康面・ストレス面でもかなりの問題が発生するので要注意です。

自身の経験や長期化した他の避難所に訪問して状況を見た限り、ストレスを軽減させるために、厳しい規則のマニュアルを作って縛るだけでなく、いかにして強固な絆の関係を築くことができるか？・・・どうすれば毎日楽しい和気あいあいの生活環境を作ることができるか？・・・を考えるほうが、とても重要であると感じています。実際私は、「絆がある和気あいあいの楽しい避難所」で過ごしました。

また、元々人間関係が出来ていた地域と都会の希薄な関係性では、全く避難所の雰囲気も違うと思います。だからこそ、日ごろから地域の絆ですすめる自主防災が必要です。ぜひ、訓練を繰り返し、そこを目指してください。



本日はご静聴
ありがとうございます
ございました。