

2. 第7回市町村婦人(女性)防火クラブ幹部研修会開催

第7回市町村婦人(女性)防火クラブ幹部研修会



「第7回市町村婦人(女性)防火クラブ幹部研修会」が、平成16年7月15日(木)・16日(金)の2日間、ホテルルポール麹町において、開催されました。

この研修会は、団体相互の交流と活動内容等の情報交換などを行うことにより有事に際して地域間組織の一層の充実・強化・連携を図り連絡応援態勢の構築を目的に行われております。

15日は先ず、(財)日本防火協会常務理事小林弘明より開会の言葉の後、当協会会長徳田正明より、講話が行われました。

次いで、総務省消防庁東尾正次長より、「安心、安全な地域づくりを目指して」のご講演をいただきました。

その後、サカモトキッチンスタジオ坂本廣子先生の講演「食から防災を考える」が行われ、阪神大震災の実体験を織り込んだお話に多くの拍手をいただきました。



次いで、茨城県龍ヶ崎市婦人防火クラブ会長久慈靖恵さんによる「茨城県の婦人防火クラブ活動と龍ヶ崎婦人防火クラブの将来の展望」と、静岡県富士宮市芝川町婦人防火クラブ会長遠藤初音さんによる「富士山の麓の婦人防火クラブ」の体験発表が行われました。



夜は交換会が行われ、各都道府県間での交流が盛んに行われました。

※16日の様子については来月掲載の予定です。

講演「食から防災を考える」(要旨)サカモトキッチンスタジオ 坂本廣子先生

7月15日(木)14:15～



こんにちは。わたくしは今、ご紹介頂きました神戸から参りました坂本です。神戸は、昔は港町と言われていたのが、阪神大震災の「地震の？」とよく言われるようになりました。実際、わたくし自身は神戸市の東灘区という所で実際に阪神大震災で被災いたしました。

あれから、もうすぐ10年近くになるうとしています。今も、ずっとこの場所に住み続けて見て来ておりますと、この10年近い年月というものは「もし、地震がなかったら?」「もし、あの時にこ

うだったら?」といろいろな想いが今になって、随分と出てきました。この10年の間、ずっと同じところから町を眺めていますと、町がどんどん変わっていくのを一定の場所から観察しているような状態です。

私が住んでおります東灘区の場合は9割方がつぶれたという非常に大きな被害があった所で、実際に地震の後には市場もいわゆる生活に必要なものを売っているところもほとんど壊れてしまいました。その後、すぐに一度は皆立ち上がりました。しかし、3年くらい経つと、だんだんと人がいないであるとか、非常に不便になったということもあって、ぼつぼつと立ち上がったお店も閉めはじめました。5年目にも、やはり1度そういう波がきました。そして8年目からは最後まで何とか頑張ったけれども、もうこれでおしまいだという形でお店を閉める所がいっぱいになってきました。一時、立ち上がった市場も数軒程度に、なくなってしまいました。地域の中をずっと見て来ていると、「生きていってどんな事なんだろう?」と逆にとても考えさせられる事が今、大変多くなりました。

東灘区は、去年、震災前の人口に戻りましたが、それは、もともと住んでいた人達が帰ってきたのではなく、立ち直れなかった工場や家々の後にマンションが建設され、全く地震を知らない、新しい住民が住み始めたというものです。約三分の一が新しい住民に変わりました。でも、人口が戻り建物が増えたから「復興」したとは、もともとそこに住んでいた人達にはとても思えないのです。今まで住んでいた人がもう一度、元の生活に戻れたわけではないのです。大事な事は何かというと、私達が

今、長年にわたって住んで来て、全然違う別世界が出来てきたという事です。

私も子供が3人おりますが子供達の友達は震災後、他の年代の子供達と比較すると、元々地元でずっと住み続けている友達が非常に少なくなりました。幼なじみがずっといるということが無くなったために、子供達の子供時代の思い出も震災に持っていけなかったような気がしています。実際、私達は今、震災をどうしたら防げたのだろうかと考え、地域というものをもっと大切にしたい形で避難が行われ、しっかりとしたシステムがあったなら、今のような状態にはならなかったのではないだろうかという気も非常にしています。



そして、実際にこの10年の間に目立った一つの出来事は、震災から2・3年目くらいにその頃に働き盛りだった人達の突然死が大変多くなった事です。震災前と比較して3倍くらいに増えました。震災直後は皆、無我夢中ですが3年目くらいになると張りつめていたものがふっと切れたのではないかと思います。人間はずっと張りつめては生きていられないのだと思えます。そしてこの10年の間に家を失って帰って来られなくなった人達など、様々な事が後になって分かってきました。

実際に、災害が起こった時に本当に必要なものは何かと考えた時に、最終的には人がそのコミュニティの中で生き生きと生活できる地域を守るという考え方を持つ必要があると思いました。地域の中で何気なく買い物に行けてガスも水道もちゃんと出て、晩ごはんが作れごはんが食べられ、そして、またもう一日働いてと、そんな平和に暮らせる、これをずっと維持するためにはやはり努力が必要だと思います。

今、地域を育てていくにはどうしたら良いか？という事を何も無い時期から考えて、もし、何かあった時にもその考えに戻っていく必要があると思えます。

実際には、日々の生活で災害に立ち向かうのは難しいですが、災害を減らしていく努力はできます。それをある程度、日常生活の中で取り入れていく必要があると思えます。

突発的な事故の他にも、日常でも意識して減らせる事は非常に多くあります。実際に、私の母は82才で阪神大震災に遭いまして、隣の家からドミノ倒しで家が倒れてきたそうです。母は82才にして、自分の人生がほんの一部屋に納まるくらいになってしまいました。母のためのバリアフリーの家を近くに建築し、本人が思い描いていた形とは違うのかもしれないけれど、ようやく「毎日のごはん」が何気なく作れるようになりました。

1分遅ければ助からなかったかもしれない、1センチずれていたら助からなかったかもしれないそんな中で6千人近い人達が亡くなったわけですが、助かった者はそれに対して何にもなかったかのよう忘れていくのは一番いけない事だと思います。

想いを残したまま亡くなった人達の為にも、生き残った者が伝えていくことがこれから先、同じ想いで亡くなっていく人を減らすことになるのではないかと考えています。

死なないために、日常生活の中でこれをしてあげれば良かったと思う事は非常に多いです。何が日常の減災に大切なのかをまとめてみました。

震災はいつどこで出会うか分かりません。自宅でない場所で出会うかもしれません。私が個人の防災バッグだと考えているものは、ハンドバッグです。ハンドバッグというのはどこかで何かに出会った時でも、それが一つの防災になるように少し考えておくと随分違います。

私のハンドバックに入っているものを紹介すると、まず住所録です。震災の時は電話が本当に通じにくくなります。そんな状況で、かかってきた電話の相手に連絡を頼む際に大変役に立ちます。携帯に入れておけば良いと考えている人も多いかと思いますが、携帯が見つからなかったらおしまいです。

大判のハンカチは止血にもなり、救急という意味でも役に立ちます。鍵はチェーンで付けておくと出しやすいです。あとは少しの水です。ミニペットボトルなどで結構です。少しの飴は、いざという時

のエネルギー源になります。マジックペンはどこにでも何にでも書けるように油性が良いです。小銭も必要です。いざという時は、おつりなど何も出ません。震災時、すべての物価の基準は10円もしくは100円になりました。1万円札などは何の役にも立ちませんでした。

公衆電話もカードは使えなくなり、10円100円は使えました。買い物の際に小銭を少し残しておくなどしておいた方が良くと思います。

あとは、銀行や郵便局のカードです。通帳や判子がなくともお金が引き出せます。

笛は、声が出せなくても大きな音が出せます。実際に私の裏の家の方は、消防と警察の連絡の狭間で亡くなりました。その家の前を通る人は多くても、誰もそこに人がいる事に気づかなかったのです。

自分の居場所を自分で知らせることが出来るという意味でも笛は必要だと感じました。

真っ暗闇はどうしようもないので、小さいマグライトという懐中電灯を入れています。

ポリ袋は水を入れたりとか、とっさの時にいろいろ使えます。

自分の身体に合った常備薬は最低1日分は入れておいた方がいいと思います。

あとは、カードラジオです。いざという時はラジオしかなくなるので情報を知るためにはラジオは必要です。私は、携帯電話を充電しながら枕元にこのハンドバックを置いておいています。

家庭における防災としては、寝る前に飲み水をストックしておいています。2Lのペットボトルが取扱いしやすい量だと思えます。

ガラス窓の前にカーテンを引くと、割れた時に飛散防止になります。

あとは、衣服の確認です。服がなくて外に出られなかったという方もいますし、衣服は身体を守るという意味でも必要です。

それから家具の転倒防止ですが、天井までぴっちり収納していると倒れてきません。ぴっちり収納し、壁状態にしておくが一番安全なようです。

台所の器具などは倒れるのではなく、飛びます。10kgでも平気で飛びます。台所の家具は固定した据置または移動するコマ付の台にのせるのは一種の免震になります。

あとは、半年くらいは小さいガラスの破片が出てきました。そのために、底の厚いスリッパをはいていました。いざという時に外に出ることもできるので便利です。

震災の時には、近所のおじいちゃん、おばあちゃんは倒れてきた家の下敷きとなって亡くなりました。そこにいるのは分かっていますが、大きな梁があつてどうしようもなかったのがつらかったです。3日後に自衛隊の方がやっと掘り出してくれましたが、あの時に私達が壊す道具があれば助け出せたかもしれない、そういう想いはずっと残っています。その経験から、マンションのメーターボックス中にボールや長いノコギリやとんかちなどを置き、車にもボールを置いたりしています。壊せる道具をそういった場所に置いておくと、いざという時に使えます。押入れなどに入れておいてもいざという時には取り出す事は難しいです。

あとは、古くなったタオルなどを当ててガラスを割ると破片が飛び散らなくて便利です。

物を壊す時には「やさしく壊す」練習をしておくのと良いと思います。それから救急用として、ポリ袋、ラジオ（電池）、小さな台車や救急キット、そして水はペットボトルなど）に家族の人数×1Lあるのが望ましいです。ダンボールにポリ袋を貼るだけで桶としても使えました。ポリ袋はいろいろ使えて役に立つのでストックを置いておくのが望ましいと思いました。お水は大変重いので、運ぶのに台車があるのとないのでは大違いです。

震災により風景や匂いが違ってしまったためか、家に帰れなくなる被災ペットも数多くありました。ペットを飼っている方は、移動用ケージ等に慣れさせておくのも大事です。

それから、家族との連絡先を決めておくことは重要です。被災地内での連絡は難しい為、被災地より遠くの友人、知人、親戚などを連絡先とすると良いと思います。災害ダイヤルの活用も非常に大事です。

避難場所を決めている場合、一度は実際に行ってみることが大事です。震災の場合は壁が崩れていたりするので、そのままの道を通れないことが多いです。その為、いろいろなルートを試される事をおすすめします。

あとは、逃げる方法を家族で決めておく事は重要です。とにかく逃げることをまず教えるのが大事です。特に、幼い子供や身体機能に問題のある人に避難袋を持って逃げるとは言わない方がいいです。それが逃げ遅れの原因になる恐れもあります。

それから、心肺蘇生の技術は前もって習っておくのが良いと思います。実際に私の子供が震災で呼吸不全に陥ったときに、以前心肺蘇生を習ったのが、ふっとよみがえってきました。身体で覚えておかないと、とっさの時には絶対に出てこないと思います。

道具の使い方、調理の仕方は練習しておくのとそうでないのではだいぶ違います。アウトドアライフと称して、水を少なくする経験や火興しなどを行ってみるのも良いでしょう。体験させておくというのがすごく大事です。

それからもう一つは地域における防災を考えると、大地震の後の心のケアには、親しい人の存在が大切です。人が助けられるのはやはり人しかないので。心の傷を治すには、コミュニケーションをとれる人が側にいるというのが非常に大切です。

また、実際に大きなことが起こったときには個人の力はしれています。行政の支援行動が求められます。

災害が収まった後の避難は、地域コミュニティを壊さない形を考えて欲しいです。神戸の場合は、老人ばかりを集めてしまったために孤独死が多くでました。そこを片付けに行った方の話によると、食べ物や冷蔵庫に何もなかったりするらしいです。それは孤独死という名で片づけられる事ではなく、何にも食べる意欲も失った緩慢な自殺のような気がします。ただ、助かるだけではダメなのです。生きて行く力を持った助かり方をしないといけないのです。

そういう意味では、コミュニティを移動する時は村ごと町ごとの移動を考えて欲しいです。

給食施設はいざという時の台所として使えます。給食施設は炊き出しができる施設として残しておくことが大事です。神戸の場合、そのような施設として機能していなかった為、震災の際には食べ物の保証がまったくなかったです。

いざというときに、地域でどのような事ができるかを地域全体として考える必要があると思います。

配給ですが、毎日の朝食、おにぎりの夕食とワンパターンのみでした。しかも、それが一ヶ月で打ち切りとなりました。まだ何も回復していません。

自分で立ちあがるにはあまりに状況が悪く、運良く避難所に入れた人以外、「日常の食」を確保するには大変なエネルギーが必要だったのです。

避難所の食事はボランティアが懸命に守っていました。神戸商船大学もその拠点の一つでした。ここには畳敷きの柔道場などがあって、地域のお年寄りの避難が多いのが特徴でした。一ヶ月後ようやく電話がつながった事務所に、以前講演に行った町から「炊き出しに行きたいのですが、神戸市に聞いたら十分に足りているので断られました」と連絡が入りました。「市役所の周りは十分かもしれませんが、ここはまだです。是非来て下さい」とお願いしました。「何を準備していただけるのでしょうか？」と聞くと、「豚汁とぜんざいとか…」という回答でしたが、「申し訳ありません、一ヶ月以上経つと応急の豚汁より、いつものおかずが食べたいのです」と、献立を変更してもらいました。そして当日、そこにおじいさんがお盆を手にとって来て、そのごくごく普通のおかずを見て大粒の涙をこぼしたのです。「どうかなさったのですか」と声をかけると、「このおかずを向こうで寝ている婆さんがどんなに喜ぶかと思ったら…」と拝むように運んでいったのです。その後ろ姿は今でも忘れられません。「いつものごはん」を作る術も、場所もみな一瞬で失ってしまったこと、また、次にそれを取り戻すことができるかなど、きっといろいろな思いが胸におしよせてきたのでしょう。

「毎日のごはんが楽に作れる」ことは暮らしの平穩のバロメーターです。特に、高齢者にとっては精神的な安定や、健康保持の支えともなるのです。

事前の少しの公的支援は大切です。ほんの少しの補強で家がつぶれなければ、多くの命が救われます。安価な補強システムの研究などは大事なのではないでしょうか。

それから、防災は全世代で考えるものです。子供のころからの防災教育はとても大事です。Hands-on教育はさわって、自分で見つける体感型の教育です。例えば、アメリカ・シカゴの子供博物館では実際に消防士が炎からの逃げ方や、電話のかけ方などを教えていました。子供達自身がいろいろなことを見つけていくのを見た時に、私達もそのような授業等をしてもいいのではないかと思います。

大切な事は人の命を守る力を自分にもつける、人の命を守るための設備はどんなのかというのを実際に知っておくと、一人でも多くの人を助けることができるのです。

そして、生き延びた人達が生きる力を失わせないような環境を作るという事が大切です。神戸市の場合は、いったんよその他府県に逃れると何の連絡もきませんでした。その為、戻って来られない人も多くでました。

最低限どこに誰が移住したかを把握するシステム・地域住民のトレースシステムを準備しておくことが大事だと思います。地域から出たら住民でないというのではなく、戻ってこれるための受け皿も必要なのです。メールマガジンやトレースバンクに登録するなどでできれば、もっと多くの人が地域に戻り、コミュニティも戻ったのではないかと思います。

今、住んでいるそれぞれの地域をもし、大きな災害が襲ったとしても守っていく、事前の心の準備なり、受け皿の準備なりを平時だからこそ考える必要があると思います。

私は、その為に高齢者の方が、ずっと地域の中で暮らしていくことも大事だと考え、「ほのおのな調理施設」を提唱しています。また、お年寄りが火を使った煮炊きが危険などの理由で家を貸してもらえない為に地域を離れる事が随所で起こっています。そのため、私は絶対に火事を出さない方法として、IH（電気調理器）を使う、オーブントースターを使うなどをすすめています。自分の食べたいものを安全に作れる、として喜ばれています。

本当の復興は、毎日のごはんが何気なく作れる「ごはん指数」で図って欲しいのです。そして、再びの被災時にはどんな時も「食」を計画の中に組み込んで下さい。人に生きる希望を実感させる「食」が本当の復興を支えるエネルギーとなるからなのです。

だから、防災というのは平和を守る見えない大きな力なのです。だから、私は日常の暮らしの中から防災を見直していただけたらと思います。小さな仕事はその視点で見るとたくさんあるのです。

今日は震災の経験だけでなく、9年の間の体験や考えたこと、想いをこういう形でお聞きいただきありがとうございました、ぜひ、これからの皆さん方が自分達の生きていく良い地域を作る為にも、これからも頑張っていって欲しいと願っています。

「食から防災を考える」参考資料

『くらしの中の減災 阪神大震災から10年の間に』

1. 個人の防災 ハンドバッグは防災バッグ

災害はどこで出会うか分からない。いざと言うとき必要なものは、持ち歩く。家の中での一番コンパクトな防災バックとなる。

入れておけばいいと考えられるもの

- ・住所録
- ・大判ハンカチ（三角巾、包帯代わり）
- ・鍵はチェーンで付けておく
- ・少しの水（ミニペットボトル）
- ・少しの飴（エネルギー源）
- ・文房具（マジックペン）
- ・小銭（100円、10円、いざと言うときの流通単位）
- ・銀行カード（通帳、はんこがなくてもお金が引き出せる）
- ・携帯電話
- ・絆創膏
- ・笛（声が出せなくても、音が出せる）
- ・ポリ袋（ファスナー付、手付。かばんの中の整理にも便利）
- ・常備薬
- ・携帯ラジオ（カードラジオなど）

2. 家庭における防災

2-1 寝る前チェック

- ・飲み水チェック

2Lのペットボトルに入れてある水→朝、植木に撒いて交換する。やかんに水をいれておく

- ・ハンドバッグは枕元に置く（身近において取り出せる、持ち出しできる）
- ・ガラス窓の前にカーテンを引く（割れたときの飛散防止）
- ・衣服の確認 飛び起きて逃げられるようにする。衣服は身体を守る

2-2 家具の転倒防止

- ・天井までびっちり収納

箱やボックス棚などで天井まで詰める。上まで詰めて、倒れにくい壁にしてしまう。

- ・台所の器具は固定した据付または移動するコマ付の台にのせる（一種の免震になる）

2-3 自転車、納屋、メーテースペース、トイレなどに破壊器具、救急器具などを保管

荷物が散乱しにくい場所、または散乱しても大丈夫な狭い空間や、家が崩れていても大丈夫なように外の空間に、置いておくと良いもの。

*破壊救出のためのもの

倒れた家屋、家屋内で倒れた本棚などから人を助けるためには、道具が必要。

- ・バール
- ・のこぎり
- ・かなづち
- ・ジャッキ（自動車用の小さいものでOK）
- ・使用しなくなった古いタオル、雑巾など

*救急、非常用

- ・ポリ袋
- ・ラジオ、電池
- ・小さな台車（スケルトンカート）
- ・救急キット
- ・水（ペットボトルなど） 家族分×1Lあるのが望ましい。

2-4 ペットのために

ペットは我慢出来ません。食べ物、トイレ、居場所の確保が重要。

- ・移動用ケージ

普段から行動範囲に出しておき、そこに入るのを嫌がらないようにしておく。

- ・トイレ用品（トイレシート、トイレ砂）
- ・少量のパックの餌（1kgパッケージ、または缶詰）
- ・リード（小型犬、猫やフェレットなどでも外へ出すときには必ず必要）
- ・レジャーシート
- ・タオル

2-5 家族との約束

- ・遠くの連絡先を決めておく

連絡を被災地より遠くの友人、知人、親戚なりに集める。被災地内での連絡は難しい。

- ・災害ダイヤルの活用
- ・避難場所に一度以上は行ってみよう。

遊びついでに所要時間、距離感などの確認をする。道を変えてもいけるようにしておく。道路に家が飛び出してきたり、火事で燃えていたりして通れない事がある。他のルートも確認しておこう。

- ・逃げる方法を伝えておく

無理に非常袋を持って逃げるようにとは言わない。とにかく逃げることをまず教える。とくに幼い子供や身体機能に問題のある人に避難袋を持って逃げるように言わない。逃げる以外の役目は負わせない。その一言が逃げ遅れの原因になる恐れがある。

- ・心肺蘇生の技術は前もって習っておく

側にいる人しか救えない。時間との戦いであり、蘇生は心停止4分までが勝負。

- ・道具の使い方、調理の仕方は日常に練習しておく。急には使えない。
- ・子供の夏休み工作の手伝いや、キャンプに行ってお火熾し、アウトドアライフと称して水を少なく生活する経験や家でないワイルドなポットトイレの経験を楽しむのもいい。

3. 地域における防災

大地震と心のケアには、親しい人による存在が大切という医師の指摘がある。それまで被災者が所属していたコミュニティが破壊すると、心の健康の破壊にもつながる。常に地域のコミュニケーションを図ることが大切である。

- ・お祭り、行事はコミュニケーションのトレーニングである。学校、保育所、公民館など地域の中の給食施設はいざというときの台所。炊き出しの拠点となる。

- ・隣近所に住んでいる人を知っておく。

4. 行政に望む

大きな災害に対しては日常の想定を超えた行政の支援行動が求められる。非常事態での判断に被災経験から下記の点に配慮を希望します。

- ・災害が収まった後の避難は、地域コミュニティを壊さない形を考えてほしい。

- ・高齢者だけを集めるのではなく、コミュニティを重視して多層で集団ごとでの避難を考える。たとえば、中華人民共和国の上海で行われた行政による強制立ち退きの例がある。コミュニティ移動をするとき、村ごと町ごとそのまま別の場所に新村として移動した。

- ・避難所（被災者住宅）を遠くにしない。災害が起きた現地（元住んでいた地域）での避難が一番。遠くへの避難は、生活基盤の違いにより結局はコミュニティの崩壊につながる。

- ・地域内の施設を総合的に防災の視点から把握し、確保しておく。

- ・学校、保育所、幼稚園、公民館など地域の中の給食施設はいざというときの台所。炊き出しの拠点となる。センター方式より、自校方式、個別方式を手放さない。

- ・防災用品は一箇所集中の保管はしない。交通が寸断されて流通が不可能になるため、各戸またはご近所最小単位保管をする。3～7日分の食料、救急キットなど。

- ・配給される食事は長期にわたる非常食ではなく、日常食が望ましい。特に高齢者にとっては精神的にも安定するだけでなく、健康保持の支えとなる。

- ・トレースシステムの設置

地域住民のトレースシステムを準備しておく。最低限どこに誰に移住したかを把握するシステム。メールマガジン方式、トレースバンクに登録するなど情報の受け皿を作っておく。阪神大震災においては、一時避難のはずが、地域外に出たら住民でなくなったとして地元に戻るための情報も入らなかった。

- ・事前の公的支援

ほんの少しの補強で家がつぶれなければ、多くの命が救われる。

安価な補強システムの研究（例：レンガの壁を荷造りベルトで補強など）

- ・子供のころから防災体験教育（Hands-on教育）

- ・教育現場と連携して、実際の火災における注意点を分かりやすい形にして伝える。例えば、アメリカ・シカゴのシカゴ子供博物館の例。子供たちが入れるような家の模型を用意し、実際に煙をだして、具体的に炎からの逃げ方を教える。救急車の呼び方、消防車の呼び方を実際に内線電話を使って実際にやってみる。消防士が実際に現場に行く格好をして、インストラクターとともに子供たちに火事に関する授業を行ったりなどの例がある。

[▶ このページの上に戻る](#)