

平成25年度自治会長研修会

《第4回防災研修会》

テーマ:「防災隣組で作る ずっと住みたい まちづくり」



山村武彦

近助の精神



平成25年7月11日・昭島市役所1階・市民ホール

昭島市自治会連合会

第4回防災講演会を平成25年7月11日(木)午前、昭島市役所1階市民ホールに於いて、平成25年度の自治会長研修会を開催し、テレビでおなじみの防災・危機管理アドバイザーの山村武彦氏(防災システム研究所所長)の講演会を実施しました。

尚、この冊子は、東京都の地域の底力再生事業助成を活用して作成しました。

～自治会長研修会・式次第～

1、開会の挨拶	指田 準 副会長
2、挨拶	小野 正敏 自治連会長
3、挨拶	佐藤 清 副市長(市長代行)
4、報告事項	宮田 次朗 副会長
5、昭島市地域防災計画について	防災課 小松 課長・山田 主幹
6、第4回防災研修会	講師：山村 武彦 防災システム研究所所長
7、閉会の挨拶	小山 善治 副会長
～記念撮影～	



小野自治連会長の挨拶

～．．．．．～

■ 第4回防災研修会・講演内容 ■

昭島市の自治会長の皆様、おはようございます。ご紹介いただきました山村でございます。「昨日は午前中、東京ビッグサイトで1600人の方々に、午後からは仙台で講演をさせていただきました。そして今日は昭島、明日は横浜です。毎日あっち行ったり、こっち行ったりで、あんまり家に帰りませんので、かみさんから、あなたの防災は「忘れる妻」と書くでしょうと言われ、座布団3枚あげました。

とは言っても、私にとって大事なものは、自分や家族の命です。自分や家族が守れないのに人の命を守れるはずがない。今日お集まりの皆さんは、自治会役員さんですが、役員さんが防災の責任を持つことじゃないですよ。皆さんは責任なんて持たなくていいし、持てないのです。



自治会の役員に取り組んでいただきたいことは、“地域の皆さんの意識を啓発すること”と、“安全の仕組み”を多くの人に伝えることです。

前回の講演(平成23年2月11日市民会館)以降の昭島市自治会連合会の活動を事前にお聞きしましたが、この1年間ここまで良く頑張っているなと思います。そして昭島市も、それに対応して協力体制をお取りになっていることは、素晴らしいと思います。自治会と行政とがしっかりと連携することが大変大事です。

先ほど昭島市の防災課の方から「地域防災計画の見直し」「防災マニュアルの取り組み」について、ご説明がありました。ぜひ変えてほしい箇所がひとつあります。それは「減災目標」です。立川断層の断層帯地震が発生したら、昭島市の被害想定は死者176人の6割を減らすという目標でした。やはり“死者0を目指す”これがやっぱり市としての考え方ではないでしょうか。少しぐらいは死んでも仕方ない的な発想で対策をやったら、具体的な対策が生まれるはずがない。減災目標って、数値合わせじゃないのです。より現実的に実践的にやってほしいと思います。

今日は短い時間ですから、あまり細かいところまで意を尽くせませんが、皆さんの何かのヒントにしていいただければ幸いです。

昨日の夜テレビ局から「明日の朝の『モーニングバード』に出てくれませんか、ゲリラ豪雨の特集をやりたいです」とか「今日のお昼の『ひるおび!』に出てくれませんか」との電話があ

りましたが、「いや、駄目です。今日は昭島市で講演です」と言って断りました。

今日はこのような講演の機会を昭島市自治会連合会にいただいたことを感謝申し上げます。

茨城県牛久市は10年以上、毎年私を呼んでいます、随分変わりましたね。最初の頃は、何やっていいか分からないし、役員だけど、1年交代だから何もしないほうが楽なのですよという人もいた。だいたい忙しいし、そんなことやっちゃいけない、なんて人もいました。ところが、だんだんこの意識啓発をやってみたら、防災というのはすばらしい活動なのだと。人の命を守る活動、こんな活動はめったにできないですね。それがおおぴらにやれることは、役職があるからこそできることだから、1年間やれる範囲でやらさせていただきますと。中には、私はずっとやりたいと申し出る方もいます。

しかし、やり手がない地域では、くじびきで役員を決めることになり、抽選でも断る人がいます。いろんな人がいますが、みんなの意識が変わって、自分が何かしなきゃいけない。誰かにだけやらしちゃいけないということがだんだん分かってきます。

それから“防災と安全”に係わるのが市側は縦割りなのです。縦割りの行政がそのまま自治会側に別々の部署から依頼してきて、同じような会合が別々にあります。

それで牛久市に持ちかけ、1つ目は、「こんなのひとつにまとめましょうよ。防災とか安全とか、環境だとか。そうすると受け皿の自治会はひとつです。自治会は忙しく、行政の係が個々に持っているように、自治会の中に係がたくさんあるわけではなく、そうすると役員は大変です。だからなり手が無くなっちゃうのですよ。これは、まとめましょう」と、提案しました。

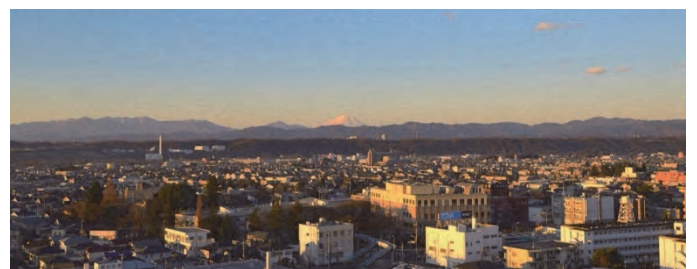
それから2つ目は、議会です。議員を集めて勉強会をやりました。それは議員も、それまでは地元自治会に何かを作れとか、防災倉庫に何かを入れろとか、お金のかかる事ばかり要求していました。

議員の一番大きい役割は、地域住民ひとりひとりの防災力、地域の防災危機管理対応力を上げることで、そのための議員です。行政に文句を言うのでなくて、行政と一緒に連携して、地域の防災力を上げることですよと、議員の皆様にも繰り返しました。

皆さんの防災意識が高まった東日本大震災は、2年4カ月前の3月11日起こりました。まだ2年4カ月なのに、もうすでに忘れている方が随分います。「鉄は熱いうちに打て」というけれども、熱いうちに打っても、すぐ冷めてしまうのです。繰り返し意識啓発をやっていかなければ駄目です。

今、自治会で一番の問題は、役員だけ災害の備えの意識が高く、住民の意識が低いということです。昭島市も含めてそうでしょう。この地域の皆さんは、『立川断層があるらしい、直下地震があるらしい、しかしうちは大丈夫だろうと。台風もこっちのほうは被害が少なく、なんとなくこの地域は安全だ、何もなくていいのじゃないか。今まで大丈夫だから、これから先も大丈夫だろう』と、思っている人が多いのです。意識を上げるということが非常に重要です。

今年は関東大震災から丁度90周年です。あの年の夏も、ものすごい暑さだったそうです。今年も暑いですね。是非、いつ昭島市で地震があっても不思議ではない。しっかりと準備し皆さんが死なないように、ひとりひとりが自分の命を自分で守ることで、死なないようにするのは行政がやるのではなく、その命を守るための知恵と知識を伝えるのが、自治会の役割です。でも全部を伝えきれないですね。



それでは、今日は「防災隣組で作るずっと住みたい町づくり」をテーマに話をさせていただきます。

■ 1 災害列島・日本に住む作法

宮城県名取市の閑上という地域ですが、お寺があり墓地があった。この墓石がみんな津波で流されました。この地域の人、あまり高い建物がないので、みんな遠くへということで、車で避難しようとしたが、車の大渋滞に巻き込まれたのです。避難する時は、体の不自由な人は車でしか避難できませんから、健常者は歩いて走っていくのです。そして体が不自由で車でしか避難できない人が、通れるように道を開けるということも大事だと思いました。

今年の6月10日現在、東日本大震災での死者行方不明1万8,554名。犠牲者の65%が60才以上。そして災害時要援護者は健常者に比べて、犠牲者の率は2倍でした。推定ですと、犠牲者のうち災害弱者といわれる体の不自由な人や高齢者が約8割いました。大部分が災害弱者でした。その上、避難場所で亡くなった人が2,688名。これも問題です。地震や津波で生き残った人が、避難場所で死ぬというのは、問題だと思います。その受け入れ、ケア体制を含めて、そういったものにも力を入れてほしいなというふうに思います。



(1) 被害者にならず、加害者にならず、傍観者にならず

災害列島日本に住むには、住む作法があると思います。そのひとつは、“被害者にならず、加害者にならず、傍観者にならず”です。

これは別に防災だけではないです。いじめ問

題もそうです。中学校でいじめ問題がありますが、いくら親御さんや先生や教育委員会が一生懸命やっても、いじめは無くならないですよ。なぜ無くならないかですが、仲間が仲間を守らないからです。同級生が見て見ぬふりをしている限り、いじめなんて無くならないです。この“被害者にならず、加害者にならず、傍観者にならず”これはみんな共通です。ある意味生きるスタンス、これを繰り返し幼稚園から教えている地域もあります。

本当は、こういうことをどんどん積み重ねていくことが、災害列島日本に住む作法というのが大事だなと思っています。

(2) 個人、地域、学校、事業所、行政、それぞれの役割(責任)分担

そして、個人、地域、企業、行政それぞれの役割分担をすべきだ。今まで何かあると防災というのは行政の役割でした。だから行政は課題に対応しなくてはいけないので、さっきのような減災目標になってしまいます。

大事なものは個人、地域、企業や行政、ちょうどテレビ番組に出た時に、都知事選の前で、4人の候補者がいたのですね。その時に、ある候補が、これから東京都は水や食料を3倍に増やすべきだとおっしゃった。私はその時に「お言葉ですが、それは間違っています。3倍に増やしたら、役所が3年、5年たったら3倍捨てるのです。捨てるのも今、金がかかります。それも税金です。これをずっとやっていくのですか、そうじゃないでしょう。個人も、事業所も一定の備蓄をしてもらうべきです。その代わり、行政しかできないことをしっかりと行政がやっていく、高齢者が座ったら立ち上がれないような汚いトイレを避難場所に用意するのではなく、和式のトイレではなくて、洋式のトイレ、折りたたみベッド、衝立(ついたて)を用意してください。その代わり、個人でできること、民間でできることはやりましょう」と、発言しました。

東京都は、帰宅困難者対策条例で、事業所に3日分以上の備蓄を義務付けました。ペナル

ティは無い、努力義務ですが当然です。事業所の責任です。法人としての役割です。そのように役割とか責任分担を個人、企業が果たす時代ですよ。なんでもかんでも行政に任せる時代ではない。おんぶに抱っこしていったら、行政は何もできないです。

それから、ぜひ皆さんにお願いをしたいのですけれども、行政には、提案はしてもいいですが、コケにしたり、頭ごなしに文句ばかり言うのは一番失礼です。行政の人も一生懸命やっているのです。一番いいのはおだてて使うのです。おだてて使うと動きますよ。

文句を言ったって、何も解決しない。建設的な提案ならいいと思います。そういうことを、ぜひ昭島市の自治会が防災を通じて、行政との関係を強めていただきたいと思います。

(3) 近助の精神「遠水は近火を救わず」

それには“近助の精神” 近くの人で近くの人を助ける事が大切です。防災というのは、自助・共助・公助と言われてきましたけれども、今度の震災で分かったことは、行政の職員も被災者だということです。その時は公助が、直後には期待できないのです。つまり、隣近所でしか助けられない人がたくさんいます。民生委員が担当地域の全該当者のところに短時間で行かれるかということ、行かれないですよ。

助けることができるのは、近くの人です。「遠水は近火を救わず」日本にも、そういうことわざがありま



す。「遠くの親戚より近くの他人」いざというときに遠くの親戚は間に合わない。落ち着いたあとは、遠くの親戚は役に立ちます。でも近くの、例えば火が発生しても、いくら遠くに水があっても、遠くの水は近くの火事には間に合いません。これが「遠水は近火を救わず」という言葉ですね。近くで助けることが大切です。

■ 2 防災心理を知り、自分や家族を守れなければ、人は守れない

(1) 人は都合の悪い情報は、カットする「見ぬもの清し」

私が『防災心理学』という本を2005年に執筆しその中で、『人は都合の悪い情報をカットする。「見ぬもの清し」ですね。見ないものはきれいなのだと、汚いものは極力見ないようにする』。実際には、台所で排水をする。流しちゃう。お風呂場で汗を、あるいは泡ごと垢を流す。それで自分はもうそのあとは見ないからきれいだと思っている。実際にはその後いろいろと対応があるわけです。見ないから、見えないからきれいじゃないのです。その後もずっと工程が続いているのです。

(2) 「以前はこうだった」「専門家がこう言っている」に、とらわれない

例えば自分の自宅の耐震性は低いと思っている、しかし全部壊れるわけじゃないだろう。この間の地震でも大丈夫だったから、この次も大丈夫だろうと言うふうに自分に都合の悪いものは、自分に都合のいい言い訳を作って、そして進めてしまうのです。これまでのことは済んだことにしてしまうのです。

以前はこうだったとか、専門家がこう言っているにとらわれない。この地域は、活断層から離れているから大丈夫だと、活断層は、どうも立川のほうらしい、こっちはちょっと離れるから大丈夫なんじゃないかと思うんですね。

(3) 危ないと思ったら、周りが逃げなくても、逃げる

危ないと思ったら周りが逃げなくても逃げる事が大切です。

(4) 「もしかして」「念のため」を考えて、すぐに行動を起こす

もしかして念のためを考えて、すぐに行動を起こす訓練です。これは集団同調性バイアスという。これは、みんなが逃げないから大丈夫だろうとあって、自分も一緒に逃げないという。そういう集団同調性バイアスはだめです。危ないと思ったら逃げるのです。

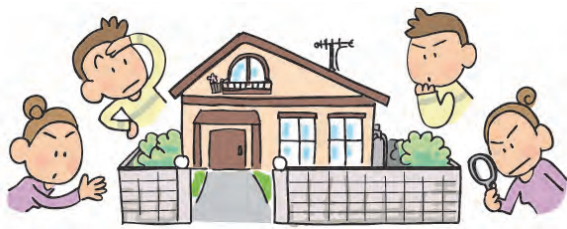
(5) パニックは怖くない、怖いのはパニックを

恐れる人たちが引き起こす情報隠しである

パニックは怖くない。怖いのはパニックを恐れる人たちが引き起こす情報隠しである。

これは実際に、パニックというのはめったに起こらないです。情報を隠された時に、逆に起こるのです。だから、リアルタイムで情報の開示というのは必要だなというふうに思います。

「女は弱し、されど母は強し」これはビクトル・ユーゴーの言葉です。それはなぜかという、守るものが明確になったから母は強くなる。命をかけて産んだ子どもを、命をかけて守る。自分の立ち位置が変わったのです。女性の場合は、自分が守られる側の人かもしれない。だけど、母になると自分が守る人になる。守るものが明確なほど、強く賢くなれる。強く賢くならなければ、大切なものを守れないのです。



守るべき優先順位、これは何かと言ったら、失ったら取り返しの付かないもので、命とか、時間とか、信頼とか、コミュニティですね。震災のあと、ずっと町に住み続けたいと言った町があります。震災で家が流された人のうちの9割が、ずっとこの街に住み続けている。他の地域はだいたい3割から4割で、どんどん移ってしまいました。なんでそうなったかは、そこにコミュニティがあったからで、みんな知っている人がいるから、仲間がいるから、ここでずっと住みたいのです。ずっと住みたい町づくりは、コミュニティがあるかないかでありました。失ったら命は取り返しがつかない。時間も取り返せない。今やらなければいけないことは、今やるのですよ！ということですね。

そこでひとつ、皆さんに問題を出します。ボーイング787の飛行機に乗っていました。この間777が着陸に失敗したのですが、これが上空でもし異常があり、酸素マスクとか救命胴衣

を付けなきゃいけないのですが、その時に、もし隣に子どもがいたら、子どもから先に救命胴衣とか酸素マスクをつけるのか、大人から先につけるのかという問題です。

これは全国の講演のたびにこの問題を出しています。普通は子どもからだろうけども、あいつが問題出すのだから、大人からだろうと思う人もいるでしょうね。人道上の問題です。自分の勘で結構です。間違ってもいいから、どちらかに手を上げていただきたい。大人から先だと思う人(挙手32名) 子供から先だと思う人(挙手36名) はいありがとうございます。

正解は“大人”からです。これは世界中の航空会社の緊急時における優先順位です。今、子どもを先に手を挙げた方は、私が“人道上”なんて言葉を言ったから、急に今まで大人だろうと思っていても、子どもに手を挙げたかもしれないですね。人間というのは、ちょっと誰かに何かを言われると、ころっと変わります。

「お父さんがこう言っていた」よりも「テレビでこう言っていた」のほうになってしまいます。実際はお父さんのほうが正しい場合が多いのです。まず救命胴衣、ライフジャケットは大人が着けて、そして子供に着けてください。酸素マスクも、こうやって大人が着けて、そして子供に着けてください。これは世界中の航空会社の緊急時における共通の優先順位です。それはなぜか、大人が意識不明になったらそれ以上子供を守ることができなくなってしまう。

本当の人道は、大事なものを最後まで守れる確率を高めることなのです。形式でもない、理想でもない、究極のリアリズムなのです。これが防災危機管理です。もし優先順位を間違えれば、緊急時だからこそ、共倒れになるかもしれない。だから優先順位を明確にしましょう。

じゃあ絶対大人からが正解なのかというと、必ずしもそうではない。マニュアル通りにできる時には、大人から先にやるのです。しかし、マニュアル通りできない、どうしても間に合わないなと思ったら子どもから先でもいいのです。

最悪の場合にはマニュアルにもとらわれないで
臨機応変に対応することがリアリズムです。

3、目からウロコの防災新常識

(1)震度6強の揺れ！その時、どうなる、 どうする！

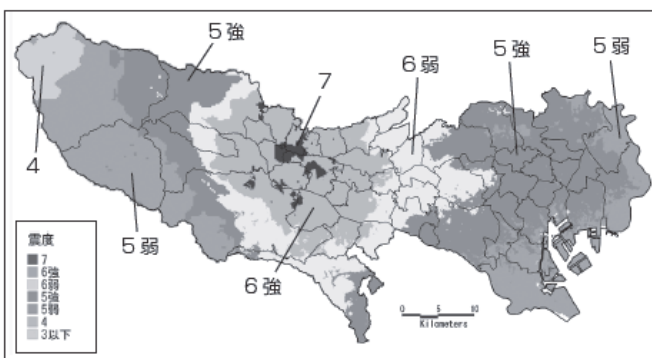
リーダーの皆さんは、自分が守れなければ人
を守れない。自分や自分の家族も守れないのに
人を守れるはずがない。まずわが家の安全から
やってください。

東京都は東日本大震災の経験を踏まえ、4つ
の被害想定、地震想定をしています。それは再
検証された首都直下地震の①東京湾北部地震
(M7.3)②多摩直下地震(M7.3)、追加され
たのは海溝型地震の③元禄型関東震災(M8.
2)と、活断層で発生する地震の④立川断層帯地
震(M7.4)で、より実態に即した被害想定へと
全面的に見直しされました。

それと、フィリピン海プレート上面の深度が
従来の想定より浅いという最新の知見を反映し
て、津波による被害想定を見直しました。

想定の結果、最大震度7の地域が出るととも
に、震度6強エリアが広範囲になりました。東
京湾北部地震の場合は区部の約7割、多摩直下
地震の場合は多摩の約4割のエリアが震度6強
の想定となり、立川断層地震の想定と共に、昭
島市も今、地域防災計画の見直しをされている
ところです。

【立川断層帯地震】



立川断層は、埼玉県の名栗村から立川、府中
ぐらいにかけてあると言われています。断層帯
というのは、いくつかの断層があつまっている

ものを断層帯と呼ぶようです。立川断層を調べ
ている学者が、この前コンクリートの破片を見
つけて、これが断層の跡ですなんて間違った調
査報告をされました。いかにあてにならないか
ということです。

火山列島の日本には、安全な場所はどこにも
無いと思った方がいいです。日本中で震度4は
1週間に1回ぐらいの割合で発生しています。
震度7は14年から50年に1回の割合です。
震度6強というのは2年に1回ぐらいで、これ
が同じ場所で起こるのではなく、日本中ぜんぜ
ん別のところで、いつどこで起こるか分からな
いです。

これを想定の対象とするわけには、なかなか
いかないのです。それで専門家がリスクの試算
をする時にやるのが、この結果の重大性と発生
確率。例えば震度4は、非常に発生確率は高い。
ほとんど100%に近い形で震度4はいつでも
発生する。だけど、被害はほとんどゼロだ。
ところが震度7になると、発生確率は震度4の
1000分の1だけど、でも発生すれば震度7
の被害は100%大きくなる。でも震度7に備
える必要はあるかどうかって、いろいろ係数を
調べてかけあわせてみますが、“震度6強に備え
る”ことのほうが大事なのです。だからいつで
もどこでも震度6強に備える。これが普遍的な
リスク、最大公約数リスクということです。

震度6強に備える。それも長周期地震動と、
液状化地盤沈下が起こる。そして複合災害とし
ては、大規模地震と合わせて富士山が噴火する
ことも考えておいたほうがいいと思います。
1707年に宝永地震がありました。宝永地震
は、江戸時代、遠州灘沖から紀伊半島沖を震源
として発生した巨大地震。南海トラフのほぼ全
域にわたってプレート間の断層破壊が発生した
と推定され、記録に残る日本最大級の地震とさ
れてきた。地震の49日後に起きた宝永大噴火
が有名である。

震度6強といってもいろいろあります。兵庫
県南部地震の時も、応答スペクトルが揺れる周

期で1番強かったのが、1秒から2秒という揺れ方の周期が1サイクルです。揺れて戻るまでの時間が1秒から2秒という長周期の揺れが強かったためバタバタと家が倒れ、亡くなった人の87.8%は建物の下敷きになった。

東日本大震災は、短周期の0.3秒から0.6秒という周期の揺れ方、応答スペクトルが一番強かった。この揺れ方だと、建物はバタバタ倒れない。津波は別にして、液状化が起こったり、あるいは瓦が落ちたり、壁にひび割れが入ったり、そういう揺れ方だから建物の下敷きで亡くなった人は、4.4%しかいなかった。大部分の92.4%は、津波による溺死です。

同じ震度6強でも、地震というのは全て違います。東日本の地震で大丈夫だったから、この次も大丈夫だろうと思ったらとんでもない間違いです。この次、昭島を襲う地震は、阪神型の揺れになる可能性があります。それにも準備ができていますか。



(2)耐震建物でも、天井、照明器具、ドアなど設備が壊れることが多い

大きな地震の際は、あれもこれもできません。原則、自分の命を、子供でも年寄りでも、命は自分で守るのです。そして発災直後、体の不自由な人を守ることができるのは行政ではないのです。隣近所にいる人、近くにいる人しか守れませんよ。これをぜひ皆さんが、その地域で伝えて欲しいです。

今日の私の話を黙って聞いている人は、明日になると全部忘れます。せいぜい100のうち5しか覚えてない。ところが、大事なところをメモした人は大体4割の記憶が残っています。

そしてメモしたものを整理して人に話した人は9割自分の中に記憶が残りますので、ぜひ大事なところだけメモして、そして人に話してください。家族でもいいです、自治会の人、あるいは近所の人に、ぜひ話してほしいです。そうすると自分のためになりますよ。

よく「地震対策なにかやっていますか」って聞くと「はい、私は乾パンとミネラルウォーターを用意しています」とお答えになる人もいます。それは生き残ったあとの話です。死んじゃったら乾パンもミネラルウォーターもいらないのです。近年50年間で起こった地震で、水や食料が無くて死んだ人はひとりもいないです。水や食料も大事なのですが、水や食料より大事なものは、生き残ることです。みんなで家具転倒落下防止対策を行い備えることです。

昭島市も死者ゼロを目指すことをやってほしい。自治会からそれをしてください。うちの地域は死者ゼロを目指す。それにはどうやっていいのか。うちは耐震性のマンションだから、なんて言っていると。耐震性というのは絶対安全じゃないですね。耐震って揺れる。揺れるけど、建物は壊れにくいですよというのが耐震基準です。壊れにくいのは建物だけです。

今回の東日本大震災である地域の学校は、耐震化されていた学校が、公立学校1600校で天井が落下した。天井だとか、配管だとか、あるいはドアが変形したのです。だから、耐震だから安全とは限らないのです。照明器具がバタバタ落ちたのです。首都圏の事例として2つ紹介します。1つは川崎駅前のミューザ川崎シンフォニーホール、2004年に建てられて新しい耐震基準の建物でしたが天井がバタバタ落ちました。だから本当はこういう会合や、会議をやるときには始まる前に、もしここで地震があつたら、ここに避難してくださいと、参加の皆さんにレクチャーしておかなきゃならないですね。防災講演会をやるには、やっぱり、今ここで地震が発生したらこうしてくださいって先に説明をしないとイケない。これはぜひ今後

やって欲しいと思います。山村武彦の防災講演会をやっていたら地震が起こり、参加者が大勢死んじゃったでは困ります。

もう一つが、皇居横の九段会館では、死者2名、重軽傷20名。戦前の1934年に建築されたものでしたが、建物はなんでもなかったが、天井が落下しました。東日本大地震は、天井が落ちる揺れ方だったのです。だから建物が耐震だから、絶対安全とは限らない。

震源地が近い場合、大揺れになるまでの時間は約3.5秒しかない。その際、なぜか固まったまま動けない場合があります。これが凍りつき症候群です。体が凍りついて動かないのです。人間というのは、突発的なことが起こると、凍りついて動かないのです。だからそのための訓練を普段からやることが大事です。

自治会でも、マンションでも、全員で訓練をしておかないと動けない場合があります。

地震の時には机の下に潜ればいいのでしょうか。もちろん、これも間違いじゃないですね、なぜかという、それしか時間がない、方法がない、あるいは絶対安全な建物であれば落下物対策として机の下に潜るのも、ひとつの方法です。しかし絶対じゃないです。なんでもかんでも地震イコール机の下じゃない。もし机の下に潜っていて、ドアが変形しちゃったとか、その地震の時、もし天井が落下した、あるいはドアが変形しちゃった場合に、机の下に潜っていて火災が発生したり、ガス漏れが起きたりした時に玄関ドアが開かず、閉じ込められて、逃げられなくなってしまう可能性もあります。

(3) 転倒落下物の少ない、閉じ込められない安全ゾーンをつくる

ですから、原則は揺れたら直ちに安全ゾーンに移動するという家庭内での訓練が重要です。安全ゾーンというのは、転倒落下物の少ない閉じ込められない場所です。これはマンションでも、戸建でも、是非各家庭で決めておいてください。家庭内で安全な場所はどこなのか。2階以上だったら、揺れている最中に階段を駆け降

りるほうが危ないです。部屋から出て、階段付近や閉じ込められない場所へ移動することを決めといてください。

今日一番大事なのがここです。**揺れたら安全ゾーンに移動する**ことが一番大事で、地震が起きた時の基本です。

そのために高層住宅はフロアごとや、地域では拠点ごとに状況に応じた「**安全行動マニュアル**」を作ってください。全部同じではなく、その場所に応じて、高層住宅の1階と2階と3階はみんな違うのです。今、東京周辺のマンション、デパート、オフィス、あるいは一般の家でも、工場でも、こういう安全ゾーンを決めています。安全ゾーンとは、転倒落下物の少ない、閉じ込められない場所のことで標識(右図)がありますので、デパートへ行っても、こういうところを先に探すのですよ。



それで、なんでこんなのを作ったのか。避難誘導係が誘導なんかできないのです。よくマンションで、自主防災組織や自衛消防隊を作って、あなたは避難誘導係ですなんて言って、避難誘導係が、誘導なんかしている暇なんか無いですよ。実際、火災の時には役に立つと思います、そういう組織が本当の地震の直後は、自分で命を守って自分で安全な場所を見つけていけるように、こういう安全ゾーンの標識を建物内に掲示することが大事だと思います。

今から90年前の関東大震災を記録した東京帝国大学にあった地震計です。ドンときた瞬間に片方が吹っ飛んじゃいます。もう片方だけがかろうじて関東大震災を記録しました。

大正12年9月1日午前11時58分、相模湾を震源とするマグニチュード7.9。それによって死者、行方不明10万5千名とされています。燃えた家は44万7千戸。この揺れになったら、多分歩くことも立つこともできない揺れだったろうと言われています。

立川断層地震だって、実際にどこで起こるの

か分からないのです。だから、小さな揺れの時だったらまだ行動できます。しかし大きくなってきたら歩けない、立てなくなってしまうです。

「地震の時に、あなたはどうしますか」って言ったら、「はい、私は火を消します。ドアを開けます」なんて皆さん言います。実際にやっているかどうか。ほとんどやってないですね。

多くの人は、最近、地震慣れしてしまい揺れるとちょっとキョロキョロして、これは震度2ぐらいかなと言っています。また大揺れになったら逃げようという方もいますが。大揺れになったら逃げられないし、歩くことも立つこともできないのです。だから、この小さな揺れの時に行動を起こすことが大事です。

皆さんの家庭でも「あ、地震だ、おいおい、テレビつけろ」っていうのです。テレビを見ている場合ではありません。テレビでの報道は揺れがおさまって相当時間がたたないと全体像は出てこない。揺れは、自分が分かっています。その数秒が生死を分けるかもしれないのです。

(4) 小さな揺れ、緊急地震速報で、直ちに 防災訓練開始！

小さな揺れや、緊急地震速報でどう行動するかという安全行動マニュアルを、ぜひ全員に徹底してほしい。助け出す訓練よりも、助けに行かないで済むような訓練をすべきです。このほうが大事でしょう。

先ほどからのお話しは、役員が責任を持つのではなく、責任は持たなくていいようにすることなのです。

そのためには、カタカタと窓や戸が揺れたら、小さな地震の揺れを感じたら、緊急地震速報を見たり聞いたりしたら、ただちに防災訓練を開始することです。目の前の火を消し、避難路の確保、ドアを開ける。今夜から、わが家からやってください。

中越地震が平成16年にありました。その少



し前に十日町で講演しました。私の講演を聞いた人から、地震のあとに随分手紙や『山村さんの話を聞いて、その内容を家族に話してあったので、小さな揺れが地鳴りと一緒にカタカタときたのですが、その瞬間に「脱出！」って皆で脱出しました。2階建ての木造の家でしたが、そのうち横揺れに、ゆさゆさとなった瞬間、ドサッと2階建ての我が家が潰れました。1階の

食卓の部屋が潰れていました。もし脱出していなければ、家族は死んでいたと思います』との、電話を頂きました。

今日大事なのはここです。他のことは忘れていいですから、これだけは覚えて帰って、実行してください。明日試験に出ます？からね。覚えて帰ってください。小さ

くカタカタと窓や戸が揺れたら、あるいは緊急地震速報を見たり聞いたりしたら、待たない。テレビを点けない。とりあえず安全な場所に移動する。これを是非やってください。

(5) 古い木造家屋に居た時、町中に居た時、 どうする！

それでも間に合わないときには、机の下でもいいと思います。木造の古い家の1階にいたら脱出したほうがいいです。阪神の地震の直後、2時間後に現地に入りましたが、1階にいたら脱出、2階にいたら、慌てて1階に降りないほうがいいです。潰れても、2階のほうが隙間がしやすいのです。阪神では、1階が潰れて高齢者がみんな亡くなられたのです。

なぜ、地震の時はすぐに飛び出すなっていうかは、瓦やガラスが落ちたりします。落下物確認をしてから脱出することです。1階にいたら怪我する確率より、死ぬ確率が高いのです。建物の耐震補強、落下物、ガラス飛散防止対策をやったうえで避難行動を起こしてください。

いや、うちはマンションだから鉄筋だからと安心しているかもしれませんが、実際に被災地に行ってみるとびっくりしたのは、鉄筋コンクリート

の建物も間の階がビシヤッと無くなる場合があります。その建物に入ってびっくりしたのが、スチール製のロッカー、デスク、椅子がみんなぺしゃんこでした。机の下に潜っている場合じゃないのです。

その場合は、**ドアを開け、階段のすぐそばに行き、その階が危なかったらいつでも次の階へ脱出できるところに行くことです。**ドアも変形します。マンションは、玄関ドアが変形し閉じ込められて開かない場合があります。その時に火災やガス漏れが発生したらどうしますか。**真っ先に玄関ドアを開けるのですよ。小さな揺れでドアを開けることが大事です。**

昔はトイレが地震に強いと言われました。それは昔の家です。戦後の家は、トイレに太い柱はほとんど使われてなく、出入口が一カ所なので閉じ込められる恐れがあります。今丈夫なのが玄関です。玄関は四方に太い柱が比較的多いのです。

49年間、震災現場を回っていますが、玄関だけ残った家が随分あります。だから玄関に行くということは、ドアを開けに行くということと、安全ゾーンに行くことになります。これを是非実行してください。

私の家には、小犬がいますが地震の時は、ぱっと玄関に飛び出します。一番真面目に防災訓練をやっています。入口に行くと、おやつがもらえるのが分かっているからです。

阪神や中越地震の時にペットを探していて逃げ遅れたケースが随分あるそうです。犬は逃げ遅れます。だから犬はちゃんと訓練が必要です。猫は本能的に、安全な場所にさっと行きます。ペットはだいたい防災訓練には参加しないですよ。だからペットも家族であるなら、そういう訓練も含めてやっていく。あるいは、ペットの防災バッグというのも用意しておく。そういうことも大事です。

これからは小さな揺れでドアを開ける。今夜からぜひやって欲しいと思いますね。町中に歩いていけば、上から、瓦やガラスや看板が、中

には屋上の機械まで降ってきますよ。

文京区では、学童の登下校をする通りについての壁、ガラスは、全部耐震化を図らなければならないという条例を作っています。是非、高い建物の周辺にいた際は、建物から離れることを子供に教えておいてほしい。どうしても離れられない場所にいたら、建物の陰や、安全な建物の中に入ってしまうことです。こういうとっさの判断が生死を分けます。通学路の安全対策も大事だなと思います。

地震のあとの火災は、阪神では280カ所。同時多発火災。出火原因は電気、ガスが6割で、通電火災が恐ろしいですね。マンションでうちは耐震性といっても、建物の中から火が出ちゃえば、耐震性も何もあったものじゃないですよ。ガスには安全装置が付いていますが、働かない事例もあります。

非常用のろうそくを用意していて、停電だからってろうそくをすぐ点ける人がいます。**地震直後は火を使っちゃ駄目**なのです。ガスが漏れている場合があります。その時、換気扇のスイッチを入れちゃった人がいる。その瞬間にその火花でドカンといっちゃった。そういう時はスイッチを触っちゃいけないのです。

このことは家族だけじゃなくて、隣近所と一緒に非常時の話し合いをやらないと、自分達が大丈夫でも、隣からどかんとやられる場合もあります。

近所の人みんなでやるのですよ。マンションだったらフロアごとに防災隣組を作って、同じ行動をできるようにしておく。安全な行動、それが大事です。

(6)火が出たら…その時の優先行動？

出火原因のガスは、ほとんど都市ガスです。普段から火が出たらどうするか。例えば台所で揚げ物をやっていて、ちょっと目を離したら、鍋に火が入っちゃった。今、台所も全部天井は不燃材で燃えにくいものになっていますが、油や、汚れがついていると燃えるのです。

天井が燃えていますどうしますか、「はい、

消火器で消します」中には「逃げます」なんていう人もいます。もちろん間違いじゃないです。消せたら消したほうがいいですね。油火災で天井まで火が廻っていたら逃げたほうがいいです。

しかし緊急時における優先行動としては、火を消す前に、逃げる前にたったひとつ必ずやらないといけないのは何か。それは「火事だ！」

「火事だ」と叫ぶことです。たった1秒か2秒の「火事だ！」って中に、助けてくれ、逃げてくれ、応援頼む、消防へ通報してくれ。全部メッセージが入っています。自分だけで何とかしよう、大変なことになって、火を消さなきゃ、自分だけでなんとかしようなんて考えているうちに、煙にまかれたり通報が遅れたり、逃げ遅れちゃったりする。だいたい自分の家で火が上がると、消防にも電話しなきゃ、火も消さなきゃ、あれもこれもと思っているうちに、頭の中が真っ白になっちゃって、さっきの凍りつき症候群になります。その時に、順番が決まっていると「火事だ！」、火が出た時の優先行動は＜知らせる→消す→助ける→逃げる＞です。順番を決めておくにあわてないです。＜知らせる→消す→助ける→逃げる＞呪文のようにみんなが覚えておく。火災報知機の発信機があるならば、発信機を押すことも含めて、知らせるが全て優先される。

クレームだろうが、トラブルだろうが、変な人が出た場合でも、全ては知らせるから始まる。泥棒だろうが、事件だろうが。みんなに知らせるのです。防災危機管理は、全て知らせるから始まる。是非みんなに徹底して欲しいです。

知らせると言っても、マイク持って火事だなんて言えません。だから笛を持たせてください。家族でも、もちろんリーダーも笛が必要です。

笛ならなんでもいいじゃないです。私が推奨しているのはこの笛(右上写真)です。これは雨に濡れても、水に



つけても音がする。嵐の中でも聞こえる笛で、アメリカでは「ストームホイッスル」と呼ばれています。

アメリカでは沿岸警備隊が使っているそうです。この笛、どんな音がするか。ちょっと吹いてみます。これは800メートルぐらい飛ぶ。これは外にも聞こえます。

防犯でも、泥棒が来たとか、お母さん詐欺が来たとか、その際ピーッと吹くと大抵の人はびっくりして逃げちゃいます。笛を吹いたらみんなが集まるというルールを作っておくことが大事ですね。

私はこの前、六本木の地下鉄駅で、酔っぱらいが昼間から喧嘩していました。みんなこわごわ遠回りして通っていましたので、私はこの笛を持っていたから、酔っぱらいの喧嘩している横へ行って、二人の耳元でピーッと吹いたのです。びっくりしてね「なんだ」みたいな感じだった。その瞬間に、そういう時に頭ごなしに駄目だよ、なんていっちゃ逆に切れちゃうのです。興奮しているから。そういう時は、春風のように、「みっともないからやめたら。カッコ悪いよ」言ったのです。最初はきょとんとした顔をしていましたが、そのうちに「すみませんでした」と言って2人とも我に返りました。

リーダーもそうなのですが、何かを号令する時には、ピーッと吹いてからやらないと、人は注目しないです。なんか混乱している時に「おい、やってくれ」なんて言ったって駄目なのです。そういう時に、笛を吹いてからみんなを注目させて指示命令する。

ですから、自治会長さんもこういうものを持っていて対応するということも大事だなと。実はこれ高いのですよ、1,500円もする。でも、安い笛で命を失うか、1,500円で助かるかどっちかは皆さんの勝手です。防災グッズは、本当に使えるかどうか、考えて選んでください。ただあればいいってもんじゃないと思います。

ガラスは凶器になるから、必ずガラス飛散防止フィルムを貼っていただきたい。阪神の時で

すけど、フィルムを貼ったお宅はヒビが入ったけど飛び散らなく怪我しなかったの、それから住むことができた。貼っていない場合は、ガラスが割れ、風雨も入ってきて住むことができなくなってしまいました。これはぜひ今のうちにやってください。

(7)室内の転倒落下防止対策はいつやる！

「今でしょう！」

家具転倒落下防止対策ですが、実施していない家庭は家具が倒れてめっちゃめっちゃになります。また、この下敷きになり死ぬ場合があります。特に寝室には背の高い家具を置かないことが大事です。防止の器具選びですが、本当に使えるかどうか、確認して選んでください。

家の耐震化は自分でやるのです。食糧等の各家庭での備蓄だとか、家の室内の安全対策をいつやるか、「今でしょう」。

誰かがやってくれるわけではありません。

(8)スマホ、携帯電話が吹っ飛ぶ

一番問題なのは、皆さんが携帯電話やスマホを充電する時に、みんな机の上においたままやっているのです。これが地震で吹っ飛んで、壊れる場合もあります。

私の家では、100円ショップの籠を買ってきて粘着マットで止めているのです。この籠の中には懐中電灯もいれ、ベッドのそばに置いています。スマホと懐中電灯と鍵。これはセットにして置いてあるのです。これを持ってぱっと飛び出せる。こういうことを普段からやることですよ。難しいことじゃないのです。

(9)賢い非常用備蓄！「ローリングストック法」

それから、東日本大地震では、あっという間に物がなくなりました。コンビニもスーパーも、売り切れるものは何か調べてみました。

〔コンビニ〕①電池、携帯充電器、②飲料水・お茶・牛乳、③弁当・おむすび・パン類、

〔ホームセンター〕①ポリタンク、②懐中電灯・ラジオ・電池、③ブルーシート、〔自販機〕①ポタージュスープ、②ポカリスエット、③飲料水、
(カロリーゼロの飲物は売れ残り)

そして避難場所が一番問題になったのは、避難場所で体調を崩す人がたくさんいた。寒さもあったでしょうね。それは“災害ショック”で不安やストレス、体力消耗、免疫力低下、急激な環境変化が原因でした。健康障害のアンケート調査をしたら、①口内炎、②便秘、③発熱、④不眠、そして持病の悪化が起こっています。なぜかという、配給食糧はほとんどがパン、おにぎりとうーロン茶で、炭水化物ばかりです。

2、3日は大丈夫なのですが1週間続くと、必ず体調を崩します。その時に、不足しているのはビタミンやタンパク質です。野菜や果物も不足し栄養が偏ります。

水もそうですね。ミネラルウォーターだけ用意したら、ものすごい数が必要になりますので、コック付のポリタンクを用意しましょう。ただポリタンクも、何でもいいではないのです。飲料水専用の物を用意しましょう。飲料水の保存方法のポイントは、①手を入れてスポンジで内側を洗える口の大きな蛇口付ポリタンクを選ぶ、②水を入れる際、よく洗って漂白剤で殺菌する。水道水をチョロチョロ入れてあふれるようにして、キャップを閉める、③黒い布などをかぶせ直射日光の当たらない冷暗所に保存、④有効期間を書いたシールを貼る（2、3か月毎に入れ替える）です。飲むときは煮沸すること。最初から煮沸した水を入れた場合は塩素が無くなり、傷みやすくなります。

私の家は、水や食料が3か月分あります。だいたい災害が起こると、私は家へ帰れないです。こういういろいろなことで引っぱり出される。ですから、家に帰らなくても家族が死なないようにしようと、3か月分集める。それでポカリスエットの粉末も用意しています。水に溶かして飲むと、これも結構役に立ちます。これは特に、こういう熱中症対策に役に立ちます。普通の水にポカリスエット粉末を入れて飲むと、結構元気になります。点滴と同じ役割だったりします。

できれば、3か月分いらないので、7日

分は用意してくださいと。3日で助けが来るような災害は、たいした災害じゃないのです。大災害に備えるのです。小さな災害には備えなくていいのです。大災害の場合は、3日では、救援物資がみんなのところに来ないのです。

避難場所に行く人は家が壊れた人だけなのです。家が壊れなかった人は、家で暮らさなきゃいけないのです。そのための準備を各家庭でしてくださいね。最近、おいしいものも随分あります。ナポリタンとペペロンチーノとかあるのです。私の家では、日曜日の朝は非常食でいこうと決めています。最近の非常食はおいしいですね、牛めしも、このペペロンチーノも。ここだけの話ですけど、かみさんが作るよりよっぽどおいしいです。だから「お父さん悪いけど、今日は非常食でいい」「うん、非常食のほうがいいよ」なんて思わず言っちゃったりして。こういうおいしいものを用意しておく、ちゃんと食べる。無駄にならないです。それで必ずこういうふうに、賞味期限をマジックで大きな書いておくことが大事です。

非常食の備蓄5原則は、①長期保存ができるもの、②加熱しないで食べられるもの、③栄養バランスのいいもの、④消化のいいもの、⑤家族の好きなおいしいものです。家族の嫌いなものを用意しても駄目ですよ。みんな食べないからいつの間にか残っちゃいます。特に、こういう繊維質、タンパク質ですね。最近、繊維質は乾燥野菜が売っています。これは普段でも、野菜が足りないという時は、水で戻して使えるので、ものすごい役に立ちます。結構パリパリしておいしいですよ。

それから井村屋の長期保存できる「えいようかん」やみかんの缶詰とか、総合栄養剤、こういう栄養も考えておくと役に立ちますよ。

私が提唱している『ローリングストック法』という、非常用の食料7日分を備蓄する時に自然に新しくなっていく方法というのは、1人7日分、3食という、7日×3食、21食分ですね。ひと月に2回、第1日曜と第2日曜は非

常食デーにする。そうすると、1年毎に自動的にこれが全部新しくなります。これを食べたら必ず買い足して、繰り返しやるのです。そうすると、長期保存じゃなくても1年も半年も持てば、だいたい間に合っています。「あ、もう期限が切れた」が無くなる方法が、ぐるぐる回すローリングストック法です。こういうもので賢く備蓄することが大事なのです。

電池は、わが家の乾電池の基本在庫って決めるのです。単1なら何個、単3なら何個それを貼っというて足りなくなったら必ず次に足しておくことです。地震が起こると停電になって暗い。地震がいつ起こるかは分からない。しかし期限が来ているかどうかはすぐに分かるので、期限を書いておくことも大事です。

それから簡易トイレもぜひ、今のうちに用意してください。トイレは非常時になぜ使えないかということ、水が止まったから、断水だから使ってはいけないのです。使用すると、配管がやられてしまいます。だから無理やり流すと、トイレの配管が詰まり、逆流したりします。



阪神の際、無理やりトイレにいろいろなものを流して、固まっちゃって、マンションで配管を交換するのにすごいお金がかかりました。発生直後は安全確認するまで、トイレは使えないと思わないと駄目です。だけど、便器は残っています。便器は地震でもまず壊れない。その便器の下に大きな袋を、便座の下に入れて、便座をかぶせて、その中に小さな袋を入れて、そこに新聞紙、古新聞をちぎって入れて、小さな袋に用を足したらそれを小さな袋を縛って大きい袋に入れる。この準備を今のうちにやっておいたほうがいいですよ。ですから私の家には古新聞と、大中小のビニール袋を用意してあります。

それから消臭剤と固形剤も用意しています。コクヨの防災の達人シリーズで「100回トイレ」というのがあり、コンパクトに収まります。

また、東日本の時、車のガソリンの補給が大変でした。だから私がアドバイスしている地域では、みんな燃料は半分になったら必ず給油する。“燃料2分の1給油ルール”をやっています。ギリギリまで使っていたら、その車はいざというときに使いものにならないです。だけど半分残っていれば、結構役に立ちます。面倒かもしれないけど、常に安全に一手間かけることです、普段から。日常的にやることが大事ですよ。今まで防災は自助・共助・公助って言われていましたけど、さっき言ったように、直後は「近助」です。近くで近くを助ける「防災隣組」これが大事です。

4、「近助の精神」と「防災隣組」でつくる “ずっと住みたいまちづくり”

(1) 自助と近助が基本、そして共助

これからの防災危機管理は「自助」「近助」が基本です。



(2) 地域防災は、フレームワークから フットワーク重視！

従来、今までやってこられているものもあります。これはものすごく評価されると思いますが、だいたいフレームワークです。フレームって、枠ばっかり作るのです。理念だ、組織だ、協議会だ。例えば地域防災計画の半分ぐらいが防災計画を分かりやすく説明するための枠組みのフレームワークです。そういうフレームワークは、後ろでいいと思います。

それこそまず自分が動き、現場を知る力の“フットワークを優先”すべきです。これも大

事です。理念だとか組織、協議会防災マップ、要援護者名簿、見守りネットワーク、これらも大事です。でももっと大事なものは、個人の役割、リアリティのある防災、「自助」「近助」が基本です。

そして、向こう三軒両隣の近くで助け合うルール。助ける訓練よりも助けなくても良い訓練を徹底してやるのが大事です。それがフレームワークです。そういうふうに思います。

次に、わが家とわが町の防災数値目標をぜひ作ってください。わが町は大地震で死者ゼロ、逃げ遅れゼロ、大火ゼロを目指す。近隣の安否確認20分以内完了を目指す。避難所安全確認30分以内開設を目指す。この避難所の安全確認をやらないで、勝手に避難させては駄目です。そういったことも、避難所運営訓練としてこういうのも大事です。

また、被害状況60分以内把握を目指す。地域の被害集計90分以内完了を目指す。市の対策本部への報告120分以内完了を目指す。こういう具体的な目標を設定したときに、具体的な対策が生まれます。

「みんなでできるだけ頑張りましょう」と言っても、誰も頑張らないです。何を頑張るか分からない。具体的な目標を掲げたときに、具体的な対策が生まれます。

それから、“逃げる防災”から“戦う防災”が大事です。私は阪神のときに救助活動を手伝ったのですが、最初一人しかいないのです。「周りの人は」って聞いたら「避難場所に避難したと思います」って言うのです。それを聞いた時に、今までの防災訓練は間違っているなと思いました。もちろん、津波とか二次災害の恐れがあったら、ただちに安全な場所に脱出すべきです。身の安全が確保できた人も、みんな避難場所に行くのが、毎年小学校の避難場所に避難する訓練をやっているから、地震が起こったら近隣の小学校、中学校に行かなきゃいけないと思っている。

みんなが逃げたら誰が火を消すのですか。誰

が生き埋めの人を助けるのですか。“逃げる防災”も大事ですけど“戦う防災”が大事です。二次災害の恐れがあれば、直ちに避難し、身の安全が確保できた元気な人は、初期消火、救出、救護にあたるのです。こういうことを皆さん理解することが大事です。

阪神大震災で、自力脱出困難者つまり生き埋めの人が3万5千名いたのです。それを誰が助けたのでしょうか。消防、警察、自衛隊、行政機関が助けたのはたった19%です。ほとんどが家族と隣近所の人なのです。

また、亡くなった人の96%が地震後、平均14分以内に死んでいる。これは兵庫県の監察医が調べました。つまり早く助けなきゃ、助からない。それができるのは隣近所にいる人だけです。ですから、ぜひ、この防災隣組をやってほしいのです。

(3) 発災時、災害時要援護者を助けられるのは 近くの人

私がある時散歩していたら、60代後半のご夫婦から相談を受けたのです。私の家は夫婦と息子と3人住んでいます。しかし息子は重度の精神障害者です。何かあるとパニックになって動けなくなっちゃいます。私たちがいない時に地震があったら心配なのです。どうしたらいいのでしょうかと相談がありました。「役所には行ったのですか」とお聞きしましたら「はい、区役所に言いました」そしたら「災害時要援護者名簿に登録してください、何かあれば近くの民生委員か、あるいは自治会長が安否確認に行きます」と言われたそうです。「登録したのですか」って聞いたら、「しませんでした」って。「なぜしないんですか」って聞いたら、「みんなに知られるのが嫌です」と言うのです。それに「その近くの民生委員という方も、よく知っているのです。その人75歳で去年、ぎっくり腰をやって100m歩くのに1時間かかるそうですこっちが助けに行くようです」と言っていました。

また、「隣近所に話したのですか」とお聞きしたら「いやそんなこと言えません。息子が精神

病だなんて言ったら、みんな引いちゃうでしょ、そんなこと言えません」って言うのです。私は「言うべきでしょう。みんなに言わなくていいから、特定の人にだけ内緒で頼んだらどうですか。だってそうでしょ、あなた方ご夫婦が悪いわけじゃないですよ。息子さんが悪いわけじゃないですよ。病気になりたくてなった人なんか、ひとりもいませんよ。精神病になりたくてなったのではないのですよ。なりたくないのになっているのです。その病人を抱えた家族が、万一の時だけ隣近所の助けを求めて何が悪いのですか。一緒に回りましょう」とお話しし、無理やり説得して、回りました。

最初に行ったお米屋さん、旦那さんが「息子は精神病なのです。何かあるとパニックになって動けなくなっちゃいます。私たちが出かけるときは、いつも鍵は水道のメーターのところに隠していきます。息子はいつも1階の角の部屋に寝かしています。もし東京で、大地震があったときに、こちらさまで余裕があったらいいです。気がついたら結構ですから、うちの息子を覗いてくれませんか。お願いします」と頭を下げたのです。じっと聞いていたお米さんが「よく言ってくれました。わたしたちはお宅の息子さんが障害者であることはうすうす知っていました。でもこちらから声をかけていいものかどうか、迷っていました。これからはおふたりが出かけるときは、声をかけて行ってください。できるだけことはさせていただきます」といつてくれたのです。

3軒回って、3軒とも同じような答えでした。家に戻ったら、ご夫婦おふたりとも、泣いていました。奥さんは声を上げて泣いていました。「今まで息子の病気を隠すのに一生懸命でした。息子が何か大きい声でも出そうものなら、隣近所に聞こえたのではないか。いつそのこと息子を殺して、自分たちも一緒に死のうと何度も思いました。でもこうやって皆さんに話したら、みんな受け入れてくれてくれました。これも山村さんのお蔭です」って言うから、私は「そう

じゃない。あなた方が勇気を出して隣近所の扉を真剣に叩いたからこそ、みんな心を開いてくれたのですよ。安全安心は、誰かが与えてくれるのを待っているものではなくて、自ら努力してこそ得られるものです」という話をしました。

私は“防災隣組”なら、その“安否確認チーム”なら、個人情報も何も無いのですよ。ぜひ各地域で、今この連合会でやろうとしている「防災隣組の構築」を本当に進めてほしい。

(4) 近助の精神と東京防災隣組

それは、今現在ある、自主防災組織や自治会の中に、この防災隣組を作ればいいのです。別に向こう3軒両隣にこだわらなく、10軒でも15軒でも、3軒でもいいのです。何かあったときに、声を掛けられるようにしてください。

回覧板を手渡ししないでポストに入れたり、マンションだったら、掲示板に紙を貼って終わりじゃなくて、ちゃんとピンポン「回覧板ですよ」と手渡ししてください。そこから声掛けが始まるのです。普段口をきいたこともないような人が、いざというときに助け合うことなんかできないですよ。「大丈夫ですか」なんて声を掛け合えないのです。その代わり、震度5弱以上になったら、隣近所で安否確認「大丈夫ですか。火の元大丈夫ですか」声を掛け合うことが自分のためにもなります。

“近助の精神”人はひとりでは生きていきません。それぞれの存在によって社会が成り立っています。だからこそ、自分でできることは自分で対応が基本です。しかし体が不自由であれば、自分でできることには限りがあります。誰でも病気になるときがあります。誰でもいつかは年をとります。でも病人、高齢者、障害者になりたくてなった人はひとりもいません。可能な限り、自分のことは自分でしたうえで、それでも対応できないときは、隣人や行政に助けを求めていいのです。

ひとりで悩まないで、困ったときは近くの人や行政に相談してください。隣人同士、どこかで迷惑を掛け合い、助けあいながら生きている

のです。それがお互い様です。普段から程よい距離感で、隣人に関心を持ち、困っているな、変だなと思ったら、いつでも近くにいる人が声をかけ助けあう、傍観者にならない心。それが“近助の精神”です。

近くで助け合う、同じ時代、同じ地球の、同じ地域と一緒に住んでいるのは決して偶然ではないです。必然です。運命共同体だと思って、ぜひ助けあってほしいなと思います。

東京都では、『東京防災隣組』というのを推進しています。私は、この東京防災隣組の審査員みたいなのをやっています。“防災隣組”言い出しっぺ(提唱者)ですから、基調講演を今年もやりましたけど、今年が第2回の認定式でした。

防災隣組で活動している地域を認定して、もっと広げましょう。この昭島市では、第一回目で自治連の第4ブロックが認定を受けまして、今年の中神地域のコミュニティ協議会が、この認定を受けたわけですがけれども、私はぜひ、昭島市の各地域の自治会がこの認定をされるように頑張ってもらいたい。そして私は、それだけの活動を今、昭島市自治会連合会はやっているなど、思います。この防災隣組に認定されると、マスコミに取り上げられたりするケースが多いです。そうすると、住民の意識が上がるのです、急に「テレビに出ていたね、うちが」なんていうふうになって、これも大事なことです。

(5) 地域防災の先進的取り組み事例

その隣組に第1回で認定された「東新小岩7丁目町会」です。この町会は海拔3m地域です。町内会のお金で防災費を集め、自分たちでゴム



ボートを買っているのです。それで自分たちで防災訓練をやっている。もしこの荒川が氾濫したらを想定し、

自分たちで水位標というのを作って、そこにバンドを貼って、ここまで水が来るぞというのをやっているのです。

この東新小岩での、安否確認の意思表示用に、紅白の旗を配っているのです。昭島市でも自治連第17, 19, 20ブロックの自治会で、3種類の“安否確認”の意思表示のマグネシートを配っていますが、ここでは旗です。これはふたつで280円だそうです。

それを大丈夫だった家は“白旗”、助けが必要なところは“赤旗”です。いろいろな地域でいろいろなことをやっています。

次に紹介したいのは、兵庫県の「加古川グリーンシティ」です。加古川は団地で11階建てのマンションが7棟建っています。この自治会の防災会で最初に取り組んだのが“あいさつ運動”でした。

みんなで、あいさつをしましょうから始めました。あいさつは魔法の力で、大人が子供に声をかけて、子供が大人に声をかける。これをやり始めたら、がらっと雰囲気が変わったそうです。それから、犯罪や、空き巣が減ったそうです。みんなが仲良くしている団地には、空き巣は入りにくいのだそうです。みんながいつも連携しているからでしょう。みんながトゲトゲしているマンションとか、アパートとか、そういう自治会は空き巣が入りやすいそうです。



これは空き巣の専門家が言っていたので、間違いないと思います。

ここでは、「避難済み、在宅中」これはマグネシートで張り替えができるようになっています。

また、玄関ドアに役割シールを貼っています。「初期消火班」、「避難誘導班」「通報班」です。

また、このマンションでは、自分たちで『防災井戸』を作っています。防災井戸を掘って、いざというときにポンプアップできるようになって、手動でもできるのですが、非常電源があります。いざというときはこの水を、この間も使ったそうです。この間、淡路島で地震が

あった時、この井戸が役に立ったそうです。

ベンチを、団地で最近高齢

者が多いから、ちょっと座るところがあちこち欲しいのですね。なんか散歩に行ったときに、座る場所がない。それで座る場所を作って、この中に救助用具を入っています。何かあったときは、これで開けるとこういう道具が入って、救出救助にあたるための“防災ベンチ”です。

それから、この防災倉庫が何カ所かにあるのですが、その中に入っているのが、イカ焼き器が3台あります。イカ焼き器と聞くと変だなと思うけど、実はこれお好み焼き器なのです。関西になるとイカ



カ焼き器って言うのですが、あれはイカも入っているけど、お好み焼きなのです。イカ



だとかタコも入れてのお好み焼きを何かのたびに自治会の行事のたびに、イカ焼き機でイカ焼きをする。そうすると、みんな集まってくる。

防災訓練では99%が集まるそうです。それはやっぱり一番いいのは食べ物を利用することですね。そういうのが大事かもしれない。

これはだんだんみんな手馴れてきて、イカ焼き器がものすごい評判が良くて、最近は隣近所の近くのマンションでも呼ばれるようになったそうです。

次は、松江市では安全安心ネットワークの自転車見守り隊をやっています。これは高齢者でも散歩の途中で、あるいは女性でも買い物の途中で、寝たきりの人とか、ひとり暮らしのところも見守れる。

要援護者を“災害時要援護者”って呼ばないのです。なんて呼ぶかということ「おねがい会員」。

そして助ける人を「まかせて会員」。皆さん、年取って「あなたは災害時要援護者です」と。嬉しいですか。嬉しくはないでしょ。助けに来る人、まかせて会員、おねがい会員。よっぽど気持ちいいですね。そういう言葉というのも私は大事だなとそういうふうに思います。いろいろな防災運動会をやっています。防災コンサート。あるいは防災芋煮会。いろいろな工夫を自治会だとか、マンションごとにいろんな工夫をやっています。

もし防災訓練で集まらない場所があったら、それはアイデアが無いのです。それから、ぜひ必ずやって欲しいのは、1軒、1軒回って、理事会だったら役員さんが、どなたが出席されますかと。この家で、必ず1名参加してくださいねって、名簿作りをやるのです。参加者名簿作り。これをやると必ずみんな来ますよ。名簿に書きちゃったから行かないわけにはいかない。これはものすごく大事なのです。選挙と同じなのです。選挙でビラを撒いたって同じなのです。みんなに、書かせて始めて1票入る。

それと同じように、参加者を増やすには増やす努力が必要です。アイデアがなく1回行ってつまらないと、もう2回目は来ないです。だから面白くやる。それが大事だなと思います。



東京荒川区では「おんぶ隊」。女性が、普段昼間は元気のいい若い男の人はいない。じゃあ女性の元気のいい人が寝たきりの人に、おんぶ帯とおんぶ紐を持って駆けつける。これを区と連携してやっています。

あるいは中学生レスキュー隊です。元気な人が地元にいるじゃないか。若い人達を活用しようというのでレスキュー隊や少年消防隊に入っていていただいて応急手当等ができるようにしているところもあります。また小学校の5年生から中学3年生までの訓練というのをやっています。

これらの若い人達もみんな地元の人なのです。役員さんだけが動くのではなくて、一人でも多くの地域の皆さんが、防災活動に参加する仕組みを作ることが大事です。

もっと詳しくは私の本を読んでいただきたいと思います。(笑)

6、「3. 11」のちょっといい話

もう時間が参りましたので、最後にひとつだけお話ししたいのが、東日本大震災のちょっといい話です。



(オクラホマ竜巻災害現地調査(中央が山村)／2013年6月)

(1)世界が賞賛した日本人の礼節

私は、災害現場をいっぱい回ってきました。世界中約100カ国回っています。その中でいつも思うのは、日本人ほど素晴らしい国民はいないということです。日本人って素晴らしい国民だと思います。

先月、竜巻の被害にあったオクラホマの調査に行きまして、あそこでも略奪があったそうです。日本では絶対そんなことはないです。

もちろん日本でもいろいろな人がいます。日本人でも人間には3種類あると言われています。それは「良い人、悪い人、変な人」です。最近変な人もいますけど、大部分、災害時に日本人は良い人です。これは震災のすぐあとに、



イギリスの新聞に載った写真です。タイトルは届けられた金庫5,700個。23億円が持ち主に返された。イギリスが略奪に頭を抱えている

さなか、日本人の誠実さが証明された。

アメリカでは、災害のあとは略奪がつきものだが、日本では全く逆のことが起きている。韓国では、本当に強く優れた国だけがこうした対応ができる。中国では、日本人に中国人が追いつくにはあと100年かかるだろう。異議なし。別に力入れることはないですけど。

岩手県宮古市ですが、内陸の目抜き通りなのですが、そこへ船が流されてきた。この宮古のことがTwitterに書かれていました。自宅が流され、自分は避難所にいるのに、店が大丈夫だったからって、無料でラーメンを振舞っているラーメン屋さんがありました。日本ってこんなにみんな温かい。日本に生まれてきたことを誇りに思います。

自衛隊の隊員が私に話してくれました。雪が降り積もる中、首まで水とガレキに埋まった80代の女性を助けようとしたら、その人は「この先に若い人が埋まっています。私はあとでいいから、若い人を先に助けてやってくれませんか。お願いします」。自分も苦しいだろうに、思わず泣いてしまったそうです。こんなの日本人だけです。

また、大槌町の高等学校の避難場所へ行った時、零下2度でした。ちょうど給食の時間帯でした。避難所で5人家族なのに3つしかおにぎりをもらえなく分けあって食べている家族を見ました。凍るほど寒いのに、毛布を譲りあう人たちも見ました。僅かな物資も、高齢者や子どもを優先し、きちんと1列に並んで順番を守って物資を受け取る姿に日本人の礼節と誇りを見ました。日本人はすごいと思います。

昨日仙台で講演の際、この話を紹介したら、みんな泣いていました。多分、思い出したのだと思います。私は日本人すごい、これは被災地だけじゃなかったのです。あの3.11の時の上野駅でも、すごく多くの人が押しかけているのに、混乱していないです。その後、この人たちは電車が停まり、道路は車で全く動かない状態

になりましたが、みんな歩いて帰りました。夜中、大学から徒歩で帰宅する途中、とつくに閉店したはずのパン屋のおばちゃんがパンを無料で配給して、こんな混乱の中でも自分にできることを実践していることに感動し心が温まったのです。日本も捨てたものじゃないなと思いました。

次は埼玉県の女子高生です。浦和美園からタクシーを使えると思ったのが甘かった。2時間歩いていたら知らない人が車に乗せてくれた。人の優しさに感動。ありがとうございました。

昨日歩いて帰ろうって決めて、甲州街道を西へ向かっていて、夜の9時ぐらいなのに、トイレと会社を休憩所として開放しているところがあった。ビルの前で、社員さんがそのことを歩く人に大声で伝えていた。感動して泣きそうになった。昨日は緊張して泣けなかったけど、今、思い出して泣いている。

これが最後です。4時間かけて歩いて帰って来た主人。赤羽で心が折れそうになっていた時、お寒い中大変ですね、暖かい珈琲どうぞって叫びながら、無料配布しているおっちゃんに出会った。これがあったから頑張れたそう。もう、5回もこの話をしてくるので、本当に嬉しかったのだと思う。おっちゃんありがとう。

(2)助けられる人から、助ける人へ

私は、自分が日本人であって良かったなと思います。これからもいつでもどこでも「近助の精神」で、災害時だけでなく、普段から家庭、地域、職場、学校、出先で、“守られる人から守る人”に、“助けられるひとから助ける人”に、元気な人は立ち位置を変えてほしい。そういうふうに思います。

時間が過ぎましたので、終わりたいと思います。結びにあたり、お集まりの皆さまと、昭島市自治会連合会の益々のご発展、ご多幸を祈念して長時間のご清聴に感謝申し上げます。本日はありがとうございました。(拍手)



昭島市自治会連合会

編集：総務委員会 2013.11.18

平成 25 年度東京都地域の底力再生事業助成対象事業