

第66回青少年赤十字研究会 講演録

講演 **その防災は
本当に命を守れるのか？**

会場：西条市立三芳小学校

令和6年11月1日（金）



日本赤十字社愛媛県支部と愛媛県青少年赤十字指導者協議会の主催により、令和6年11月1日（金）に西条市立三芳小学校で第66回青少年赤十字研究会が開催されました。本研究会において、佑 防災企画・製作 代表 堀江俊佑 氏に講演をいただいたことから、ここに講演録を紹介いたします。

講師プロフィール

佑 防災企画・製作代表 堀江 俊佑



1992年生まれ、愛媛県西条市出身、高知大学理学部応用理学科災害科学コース卒業。防災士資格のほか、高知大学が独自に認定する高知大学防災インストラクター、避難所運営ワークショップ「さすけなぶる」の認定ファシリテーター資格を取得。防災イベントの企画、講演・ワークショップの講師、防災教材の開発・活用、防災計画づくりなどを業務として行うほか、オンラインで全国の防災仲間が集まって学びと交流を行う活動、オンライン防災グループを運営。また、四国内の防災に取り組む高校生、大学生の学びと交流を行うイベントを企画するなどの活動に取り組んでいる。

目次

1. はじめに	2
2. 怪しい防災	3
3. 避難所の実態	4
4. 防災訓練の例	5
5. 避難所運営ワークショップ『さすけなぶる』	6
6. 防災学習の例	7
7. おわりに	8

講演 その防災は本当に命を守れるのか？

佑 防災企画・製作 代表 堀江 俊佑

1. はじめに

本日は内容盛りだくさんに作ってきておまして、駆け足で、しかも早口の講演になつてしまうかもしれないんですけども、お許してください。

早速内容に入っていきたいと思うのですが、今回、『その防災は本当に命を守れるのか』ということで、前半の方では本当にそんなやり方で命を守れるのかと言った怪しい防災といいますか、そういったものの事例をいくつか紹介させていただいた上で、じゃあ、実際にはどうしたらいいのか、といったところのお話しをします。

そして最後に、一般的なものにはなるんですけども、比較的信頼できると思われる防災の教材などを紹介して終わりにしたいと思っています。

2. 怪しい防災

それでは、早速内容に入っていきます。もしかしたら聞いたことのある方…今回校長先生が多く来られているという事なので、知っている方もいるのではないかと思います…。

これは確か、学校の防災訓練を抜き打ちか何かでやった時の話だったと思うんですけども、ある日、緊急地震速報が鳴りました。

その時、運動場にいた子どもたちがとった行動がどんなものだったかという、このアニメーションのようにですね、運動場にいた子どもたちが校舎の方に向かって走っていった…ということがあったそうなんです。

これ、本当にそんなことがあったの？ って、今でもちょっと疑ってはいるんですけども、どうも本当らしいんです。

なぜこのような行動をとったのか？ ということなんですよね。運動場の真ん中にいたら安全じゃないですか。助かるじゃないですか。でも、校舎の方に向かって走っていった。

この行動は本当に正しいのでしょうか？

この行動をとった理由なんです、実質、学校でそう教えられているんです。実質と言っても、本当に「地震が起きたら校舎に向かって走りなさい」なんて教え方は、当然していません。そこでどうするように伝わっているからそうなったのか、この子どもたちはどうやって教えられていたか？ なのですが、

ごく普通の教え方だと思いますが、「地震が起きたら、机の下に隠れなさい」と教えられているんですよ。

その結果、こんな行動になってしまったんです。

どういうことかと言うと、机は運動場にはないじゃないですか。

机は教室にある。だから、教室の机の下に隠れるために、運動場からわざわざ教室のある校舎の方に向かって走っていった…という例なんですよね。

本番だったらダメだと思うのですが、あくまで訓練の時だったので、特に何か起きたというわけでもなく、ただ、その学校の校長先生ががっくりとして終わった、ということだったので…。

それで、皆さんのお手元に資料があると思うんですけども、穴埋め式になっていて、書くスペースがあります。

はじめに、「この理由」と書いてある矢印の横に、「机の下に隠れるため教室を目指したから」と書いてください。

今回、こんな感じで、穴埋めのところをお知らせしながら順次進めていきたいと思います。

「机のある教室に戻るため、校舎の方に向かって走っていった」。だからこんな行動になったんですよ。でも、これって本当に適切なのか？ ということなんです。

こんな行動をとるのは、「地震が起きたら机の下に隠れる」というのが目的になってしまっているからですよ。

問題点があると思うんですけども、「机の下に隠れるが目的になってしまっている」というふうに書いていただければと思います。

「机の下に隠れる」って災害時の目的でしょうか？ 違いますよね。

防災の目的は「命を守ること」です。ここの四角の中に入るのは、「命を守る」なんですけれども、これは防災で一番大事なことなんです。

防災をやる上で、何をやったらいいかわからない…となった時、迷った時は、この「命を守る」という原点に戻ればいい。そうすれば、どうすればいいか、その答えを考えられるというくらい、一番大事な原点ということですね。

「命を守る」という目的を達成するために最善を尽くす、ということが災害時の行動であり、大切なこととなります。目的を誤って、適切な行動をとらなければ、最悪命を落としてしまうということなんです。

先程の緊急地震速報で子供たちが校舎に向かって行った件も、運動場の真ん中にいたらほぼ助かると思うんですよ。校舎の方に向かって走っていくと、命を落とすか、そうまではいかなくても、怪我する可能性が高くなってしまいますよね。

目的を誤ると、こういうことが起きるんですよ。だから、「机の下に隠れる」というのを目的にしてしまわないように、いろいろなパターンでの「命を守る行動」について教えること、考えられるようにすること、という防災教育が必要です。

今回の講演にあたって、こちらの青少年赤十字の防災教育プログラムの小冊子をお借りしました。ちょっと簡単に見させていただいたのですが、実際この中にも、例えば学校で地震に遭ったら…とか、あとは通学路で地震に遭ったら…とか、自宅で地震に遭ったら…とか、いろんなパターンで考えられるようになっているんですね。

なので、この点に関しては、この冊子に書かれているような教え方をしていれば、間違えることはないんじゃないかとは思いますが。いろんなパターンで、どんな行動をとったらいいか？ ということを知っていたら、「机の下に隠れる」というのが目的にはならないと思いますので…。

ただ実際には、揺れが緊急地震速報より早いところがありますので、こういう場合には、ちょっと気をつけておかないといけませんね。

西条市近辺だと、中央構造線の大きな断層が通っているわけですよ。この中央構造線が動いて地震が起きた場合、西条市では揺れの方が先に来ます。ドーンと先に来ます。揺れが来て、何もできない、身動きが取れない状態になってから速報が鳴るんですね。こういう場合は、本当に何もできませんので、そういった場合でも助かるためには、身の回りの危険なもの、例えば落ちてくる物、倒れてくる物を減らしておくとか、そういったことも大切だと思いますし、あるいは古い家に住んでいる人、自宅の耐震性がない場合は、耐震改修をするとかも必要になってくると思いますね。

はい。まず1個目に、こんな例を紹介させていただきました。

2つ目なんですけれども、食べ物と水の防災。資料では次のページになりますね。防災の備えというと、「食べ物や水をリュックに入れておきましょう」とよく言うじゃないですか。これ、一番に教えていませんか？ これを一番に教えるのが正しいでしょうかね？ 防災リュックの備えの重要度合いがどれくらいかということなんです。水や食料の備えで災害が起きた時のポイントとして、例えば、地震の揺れで建物が倒壊してその下敷きになったとか、津波に飲み込まれてしまったとか、そういった形で亡くなる場合は“直接死”ということになります。水や食料があったら“直接死”から命を守れますか？ 倒れてきた建物の下敷きになった時、水や食料が守ってくれて、下敷きになっても命が助かるってことになりますか？ 津波が来て飲み込まれたら、水や食料の入ったリュックを持っていけば命が助かる、ということにはならないですね。

なので、“直接死”には全く関係がないんです。この防災リュックなんですけれども、地震の揺れとか、あるいは津波とか、そういったところから助かったら、初めてそれを開けることができるんです。

助からなかったら、備えていても、そんなものは全部無駄になってしまうんですよ。

災害が起きたあと、水や食料が少なくなって、不足して食べるものがなくなって、それで死んでしまうのではないかと。というふうに言われるんですけども、それじゃあ、本当に餓死って起きるんですか？ って話なのですが、災害関連死のデータをお見せします。

まず熊本地震からいきますが、災害関連死、ほとんど“病死”なんですよ。9%の“自殺”っていうのがあるんですけど、ほとんどは病死なんです。阪神淡路大震災もそうです。“その他”となっているところも餓死とかではないんです。

ほとんど病死ですよ、災害関連死って。

少なくとも、水や食料がないことによる餓死っていうのは、江戸時代末期から現在に至るまで、例えば関東大震災とか東日本大震災とか、この前の能登半島地震とか、全て含めてもほぼ起きていません。

なので、食べるものがなくて餓死するっていうのは、起きないことなんです。なので、「水や食料がないと、餓死してしまうかもしれないから備える」っていうのは命を守る対策として正しいのかどうかと言われると、ちょっと微妙なんですよね。ないよりはあった方がいいと思います、あった方がちょっとでも快適にはなるとは思いますけど…。

ただ、この災害関連死に関してもう1点だけ付け加えておくと、普段の食生活が変わることによる体調の悪化というのがありますので、食生活が変わることによって、例えばもともと持っていた持病が悪化するとか、あるいはそういったものがなくても体調を崩して病気になってしまうとか、そういったところが災害関連死につながるという可能性はあります。

でも、それがリュックの中の非常食や水で対応できるかどうかは微妙ですね。あれはもう“気休め”くらいですので。普段に近い食生活ができるようにしておくことの方が、非常食や水より大事なんですよ。

つまり、炊き出しをいかにスムーズに良い内容でできるか…という訓練や準備をしておくことの方が、おそらくは大事です。

そしてもう一つ、防災リュックについて、これ指摘しておかないといけないところなのでお見せするんですけども、“防災リュックを持たない”という選択もあるんですよ。

防災リュックの悲劇というのがあるんですけどね。とても防災意識が高くて、防災リュックの備えを完璧にしていた方がいた、という話をお聞きしました。

でも、いるものを完璧に全部、揃えてしまったんです。すごく大きくて、重たいものになりました。それを持ち出すのにとっても苦勞するわけなんですよね。これを持ち出すのに苦勞して、逃げるのが大変だ！ っとなっている時に、津波に追いつかれて飲み込まれてしまった。この方は亡くなられたということでした。

そしてもう一つ、一旦安全な所まで避難していたのに、「リュックを家に置いてきてしまった！」と言って取りに帰ってしまった方がいるんですよ。取りに帰った先で、津波に飲み込まれて亡くなってしまいました。

資料の最初の四角の欄は、「リュックを取りに帰った」というのが入ります。リュックを取りに帰ってしまったがために、津波に飲み込まれてしまったんです。リュックを取りに行かなかつたら、助かっていたんですよ。

リュックを持ち出せなかった人って、東日本大震災の時はいっぱいいるんですよ。でも、その人たちは助かっていますからね。だから取りに帰っていなかったら、この人も助かっていたでしょうね。とにかく、助からなかったのです。

つまり、これっていうのは、悪い言い方をすると、防災リュックに殺されたようなものなんですよ。

要は間違った防災意識を高く持ってしまうているわけなんです。

「防災リュックが目的」になってしまっていた、とも言えるかもしれないですね。

間違った防災意識を高く持っていたから、逆に命を落としてしまった。防災意識自体は高いんですよ。高いけれども、間違っていたから命を落としたんです。リュックに気を取られてしまって、助かるはずだったのに、防災リュックを取りに帰って命を奪われてしまった。こんなことを次の災害でも繰り返してはいけないんですよ。

また、地震後数分で津波が到達してしまう地域というのもあるんです。

個人的に、10年以上縁のある土地として高知県の室戸市という町があるのですが、こちらは地震発生数分後には、津波がやってきます。数分後には来るんですけども、南海トラフ地震は、最大では2、3分揺れますので、逃げる時間はほとんどありません。

こういう場合、リュックを持ち出すのにちょっと手間取っていると、その一瞬が命取りになるんですよ。なので、そういった地域だとか、あるいはリュックが重たくて持ち出すのがしんどいような子どもとか高齢者の方とかは、避難に余裕がないわけですよ。

こういう方は、あえて“リュックを作らない”という選択肢もあり得るということなので、防災リュックが絶対ではないんですよ。

実は、この青少年赤十字の冊子の中にも、79ページのこの辺り(表の「④まとめをする。」の横の橙色の欄の中)に「モノを持って行く準備ができていなければ、自分のいのちを守る(避難する)ことが、最も優先されることを伝える。」って書いてあるんですよ。

これは、実際言われていることなんですよ。でも、結構、防災用品、リュックに水や食料といったほうに意識が行きがちなんですけれども、ただ、室戸市の人を前にした場合は、「リュックなんて作るな!」と言ってもいいくらいだとは思っています。

怪しい防災、いろいろお見せしたんですけども、この他にもいろいろとあるんですよ。

資料のここの四角のところは「リュックを作らない」ですね。リュックを作らないという選択肢もあり得るということです。この辺ちょっと誤解されて伝わっていることが多いのが、防災なんですよ。

ほかにも、防災の活動の中で、いくつか指摘しておかないといけない部分があるのでお見せします。次のページになりますかね。ちょっとこれは、怪しい防災という感じになってしまうんですけど、皆さん、これ見たことありますか?

新聞紙のスリッパって見たことありますか? 防災教育の場でよくやっているんですよ。

「災害時に役に立つ新聞スリッパ」って。実際は役に立たないんですよ。今までの被災地で、新聞スリッパの実績はないです。ないですし、新聞スリッパって履き心地も悪いし、あと、新聞紙って紙とインクでできているわけですよ。よく体育館とかが避難所に使われるでしょう。体育館とかの硬い床は、インクのせいで滑りやすいですよ。そういったこともあるし、耐久性的にも…。特に夏の災害だったら、汗とかで簡単にやぶれてしまうでしょうし、そういった面からして、実用性がないんですよ。

教え方によっては、かえって危険です。新聞スリッパを履いて、例えば割れたガラスが何かに見立てていると思うのですが、卵の殻とか、あるいは切り裂いたペットボトルの破片とかをその辺に撒いておいて、その上を歩かせるという防災教育をしている人が

いるんですよ。これをやってしまうと、「新聞スリッパを履いて避難できる」と思ってしまう可能性があるんですよ。

実際、この前、高校生にちらっと聞いてみたことがあるんですよ。

地震が起きた時に、窓ガラスが割れることあるし、じゃあ窓ガラスが割れているのに裸足で逃げたら危ないよね。どうしたらいいですか？ と聞いてみると、「新聞紙でスリッパを作って履いて逃げる！」って答えた人が本当にいるんですよ。

愛媛県内の高校生の話ですけど…。実際にそんなことをすると、危ないですからね。ガラスとかだと、新聞は簡単に破れてしまいますし…。

なので、そんな誤った意識を与えてしまうような防災教育は、ぜひやめていただきたいと思っています。

次にご指摘されるが増えているのが、“ダンゴムシのポーズ”。

これも皆さんご存知ですかね？ ダンゴムシのポーズで最近危ないと言われていることが多いんですけど、ちょっとこれはこの後詳細に解説をします。

そして、避難訓練でよく使われる“おかしも”。これに関しても、おかしいんじゃないかな？ っていう意見が最近増えてきていますね。まあ、これもこの後解説をしますが、まずはダンゴムシの方からいきましょう。ダンゴムシのポーズの欠点をお見せします。



↑ダンゴムシのポーズをした人が横に転がってしまう様子

先日、10月5日に愛媛県から高校生と大学生を高知大学に連れて行き、高知の高校生、大学生と交流をしました。この写真の中に、黄色の警戒色の枠の上に、何か白い、乗っているような物体があると思うのですが、これは振動機といって、高知のとある私立の高校と高知大学の研究室が共同で作った、手で地震の揺れを再現して、簡易的に体験できる装置なんですね。

振動機の上に人が乗っているわけです。ダンゴムシのポーズをした、この青緑色みたいな服の彼、高知大学の学生さんなんですけど、この高知大学の学生さんが、この振動機をやっている時に、「ダンゴムシのポーズが危ないって言われているんですよ」って言い出して…。それで実際に実演しているのが、この写真なんです。

これ、写真で見ると何となくダンゴムシなんですけれども、ちょっと姿勢が崩れているのがわかりますよね。横に転がってしまうんですよ。それともう1個、周りの状況が見えなくなってしまう。ダンゴムシをやると、顔とか全部下の方を向いているんですよ。なので、周りにどんな危ない状況が迫っていても、それが見えません。それで気がついた時には、危ないものが迫っているとか、そんなことになってしまっている…という可能性が指摘されているんです。ダンゴムシに関しては、見直しが必要だろうということが最近言われていますね。

そして、避難訓練でよく見られるこの“おかしも”のお話です。これは恐らく、もともとは「火災の避難」に向けて作られているものだと思うのですが、地震の避難訓練に

も使われていることがあるようです。

でも、地震の避難訓練でこれは間違いなんです。地震では、まず「押さない」。これはだいたい正しいと思います。概ね正しいと思います。でも「駆けない」。これは本当に正しい？ ということなんです。

先程、室戸市のお話をしましたよね。逃げる時間がほとんど無いぐらい津波がすぐやってくるんですよ。走らないと助からないんです。走らないと助からないのに、「駆けない、走らない」って言っていて助かりますか？ 助からないんですよ。走らないと助からないのに…。

でも“おかしも”ってあるから、走ったら駄目ってというのは、死んでください、と言っているようなものなのです。

でも、そんなこと絶対ダメじゃないですか。絶対ダメなことが、ここに入ってしまったら、まあ、もちろん余裕があるんだったら、走らない方が安全だとは思いますが、走らなくても、走らないといけない場合もあるので、これはあまり言わない方がいいと思います。

そしてもう一つは、「喋らない」。喋らないについてなんですけど、まあ実際には、状況とかをみんなに伝えるためにちょっと声掛けするとか…「喋る」っていうのはちょっと違うイメージになるかもしれないのですが、声を出して話さないといけないという場合があるんですよ。

実際に『釜石の奇跡』と呼ばれるものがあつたわけですよ。最近『釜石の出来事』と呼び方が変わっているんですけど、『釜石の出来事』では、中学生が近隣の住民とか子どもたちに声をかけて、一緒に避難したから多くの方が助かったという例ですよ。なので、声掛けをすることによって、助かる人っているんですよ。

だから、「喋らない」と口を開くことを一方的に否定してしまうよりは、声掛けもした方がいいよ、そういう場合もあるってことを知っておいていただきたいと思います。

地震が起きたり、特に緊急地震速報が出たりすると、子どもたちも泣き出したり、ちょっとパニックになって声を上げているとか、そういったことが起こるんですよ。

実際に、愛媛県内でもそういった例とかはあつたということなんですけれども…。それで泣き出している子どもたちに「うるさい」、「黙れ」なんて言ったら、それはそれで別の意味で混乱を招いてしまいそうですよね。

だから、この「喋らない」というのも、ちょっと無理があると思うんですよ。それに、火災の時とかも、状況を伝えるために声を出した方がいい場合もあります。

なので、「駆けない、喋らない」に関してはあまり良くないんじゃないかと言われていて、今、国の方に見直すように言っている人もいます。

残りの「戻らない」は、概ね正しいですね。先程の防災リュックの話でもそうですし…。あと、最近「近づかない、近寄らない」というのがあって、「危ないところには近寄らない」は、概ね正しいでしょう。なので、この3つに関しては良いと思うんですけど、「駆けない」と「喋らない」に関しては、ちょっと気をつけないといけないと思います。

残った3つの頭文字はたまたま“おもち”になっていますが、これはあまり気にしな

くていいです。“おもち”で教えているところは多分ないと思いますので、それを我先にやるっていう、そういうチャレンジャーの方がいらっしゃるようでしたら試してみてください。

というわけで、“直接死”を防ぐための考え方について、ここまでお話をしたんですけども、命を守った後の生活、避難生活についても少し触れておきたいと思います。

3. 避難所の実態

皆さん、避難所と言えば、楽しいことを我慢しなければならない場所…そんな風にしてしまっていないですか？

避難所の実態を、少しお見せしますね。東日本大震災の避難所。これは、東日本大震災の時の福島県郡山市にあるビックパレット福島という施設、愛媛県でいうところのアイテムえひめに近いかなと思うんですけども、そういった施設が避難所として開放されました。

主に、原発避難者が多かったようですけどね。

これが内部での避難生活の様子なのですが、この場所って、ちゃんとした部屋ではないんですよ。ここは玄関ホールです。玄関ホールまで、人が溢れて生活をしている状態です。所狭しと人がいて、周りに頼る人もいなくて、知らない人たちと一緒に避難生活をしています。

これ、点字ブロックがあるわけなんですけど、廊下でも、人が生活しています。しかもこの廊下、ただの廊下じゃなくて、空中廊下です。余震とか来るかもしれないじゃないですか？ その中で、空中廊下で生活するって怖くないですか？ でも、その状態になっていたんですよ、こちらでは。自販機の前にも人が住んでいるでしょ？ 自販機使おうと思うと、この辺の人をかき分けていけないといけないんですよ。



↑点字ブロックを挟んで廊下の両側に避難者が生活している

写真には写っていないんですけども、トイレの前にも住んでいました。なので、トイレに行こうと思うと、トイレの前に住んでいる人をまたいで行かないといけないんですよ。またぐ方もまたがれる方も嫌ですよ。でも、東日本大震災の時は実際にそういうことが起きていました。

こういった避難所は、我慢の連続ですよ。ずっと我慢しなければいけない状態なんです。

それでは、もう少し新しい時代の避難所をお見せします。



↑人があふれかえり、自販機の前でも避難者が生活している

西日本豪雨での避難所の例ですが、こちらは綺麗ですよ。右下の写真は、既製品のパーテーションで仕切りをつけて、プライバシーを確保できるようにしている避難所ですよ。左上は、段ボールベッドが用意されています。いずれも、これまでの避難所の経験から、少しでも快適に過ごせる避難所を作るため、こういった取り組みがなされているわけなんですよ。

苦しい避難所では、命は守れないんですよ。

先ほども災害関連死のデータをお見せしたと思うのですが、避難所が苦しいと、病気とかになってしまいますし、持病がある方に関しては悪化してしまいます。なので、苦しい避難所では命は守れないということで、少しでも快適にしていくための取り組みが進められています。



↑西日本豪雨(2018年)の際の避難所の例(撮影：福島大学教授 天野和彦氏)

そして、先程軽く指摘させていただいたのですが、病気以外に自殺9%というのがあるんですよ。最近では自殺じゃなくて自死と言った方がいいんじゃないかと思うんですけども、災害後の生活の変化で自死されてしまう方もいるということです。資料のこのページの四角のところですね。災害後の生活の変化で自死してしまう方もいるということです。

あまりにも悲惨なので、2つ例をお見せします。

東日本大震災の南相馬市の93歳の方の自死ということなんですけれども、93歳…長生きされていますよね。それだけ長く生きてこられて、最期はどんな終わり方だったか？ こんな手紙を残しているんですよ。注目してほしいのは、この赤で示しているところです。

「避難するようになったら、老人は足手まといになるから、私はお墓に避難します」と書かれているんですよ。そして、この手紙を残して、この方は93年間生きてきたのに、自ら命を絶たれたんです。

他にもあります。これは阪神淡路大震災。阪神淡路大震災の仮設住宅に、一人で避難していた方のお話です。遺書に、こんなことが書いてありました。

「もう一度、避難所に戻りたかった」。

仮設住宅に住んでいるんですよ。避難所よりいいと思いませんか？ でも、「避難所に戻りたい」と言って、この方は亡くなったんです。仮設住宅はちゃんと壁とかドアとか付いていて、プライバシーが確保されているじゃないですか？ だからこそ、周りの人とのつながりがなくなるんですよ。孤独になるんですよ。孤独になる。孤立する。そ

して一人ぼっちになっていく…。人は一人ぼっちになって寂しいと、死んでしまうということが起こるんですね。

ちなみに余談なんですが、避難所で孤立しやすい人には、実は傾向があります。

孤立しやすい人の傾向として、まず一つは、年配の男性ですね。

年配の男性で、そして、かつて勤めていた仕事…、どんな仕事をしていたかという傾向があって、一つは行政、市役所とかの管理職、課長とかされていた方とかが孤立しやすい傾向にあると言われています。

もう一つは、実は学校の教員・校長先生なんですよ。今回、校長先生が多く来られているということなんですが、元校長先生だったような人が、避難所ではよく孤立しているらしいです。なので、こんなことになってしまわないように、皆さんが気をつけたいといけなわけですね。日頃から人と繋がっておくことって、大事なんですよ。

避難が必要な人は、避難所や仮設住宅で生活することになるわけですが、普段と違う生活をするためトラブルや不満というのは、やっぱり出やすいです。

なるべく避難生活を良いものにするためには、訓練や準備が必要ですね。準備できるものに関して、少しお見せしたいと思います。避難生活を快適にするために、これは皆さん、お聞きしたことがある方も多いのではないかと思いますので、この下にも書いてあるんですけども、避難所の“TKB”。

TKBというのは、必要になる3つのものの頭文字から来ています。

穴埋めになっている「T」はトイレです。「K」がキッチン。「B」がベッド。

人間が生きるということは、食べることと寝ることと出すことですよ。要は、この3つに満足できるということが、快適に命を守る避難所をやっていくために必要なことで、これは48時間以内に用意するのが大事だと言われていますね。

どこかのアイドルグループみたいですが、“TKB48”って呼ばれたりするんです。個人的には、アイドルとかあんまり詳しくないんですけど、防災の世界はTKB48です。これは災害関連死が起きないようにするためにやっておける備えですね。

「食べる、寝る、出す」っていうのは、避難者の生活、人権を守ることになるんですよ。災害関連死が起きないためには、そういった人権が守られる生活をするということが必要なんです。

なので、命と人権を守る避難所運営が求められます。そのための準備の一つが、先ほどのTKBですね。

避難所は苦しいもの、我慢が必要なものと思われがちなのですが、それは古い考えなんですよ。それを捨てて、少しでも快適に過ごせる避難所作りが大切です。

今回は、主に地震災害のお話なんですけれども、風水害とかの際、ある地域では、台風が近づいてきたら避難所にみんなで集まって、美味しいものとかお酒だとかを囲んで、わいわい宴会している地域とかもあるらしいですね。

でも、これはいい避難文化なんです。台風が近づいてきたら、みんなで宴会しに集まろうって。これをやったら、みんな避難しますよね。なので、とてもいい避難文化です。あまり報道はされないですけどね。そういった避難文化を作るというのは、地域を守ることに確実に繋がってくるものと考えています。

そしてですね、ここから訓練学習の例をお見せしたいと思うんですけども、一般的なものだけになります。

4. 防災訓練の例

一般的なものばかりですので、知っているものが多いと思うんですけども、少し解説を加えながらやっていきますね。

まず最初に、災害図上訓練 DIG。DIG は結構知っている方が多いのではないと思うのですが、「やったことある」という方いらっしゃいますか？ 結構いらっしゃいますよね。

DIG とはどんなワークショップか？ 参加者で地図を囲んで、地域の危険箇所などを書き込んでいき、災害時を想定してどのようにすればいいのか？ そういうことを議論するワークショップと書いてあります。

このワークショップなんですが、実は正しく使われていることは、めったにないです。



↑ 災害図上訓練 DIG の例

このワークショップで、本来学ぶべきところは何か？ ということですね。

事前復興の考え方。事前復興の考え方というのは、「安全なところ、災害に遭わないところに住みましょう、災害に遭わないところに街を作りましょう」という、そういう考え方なんです。

なので、避難することとか、支援をどうするか、ってところまで話して終わりがちなのですが、それは DIG ではないんですよ。

DIG は、本来はその先の「本当の防災論議」と言ったところが大事なんです。

これは、開発者が静岡県の常葉大学の小村先生という方で、小村先生から実際にお伺いした話なのですが、本当の防災論議では、「避難しなければいけない防災」ではなくて、「避難しなくてもいい、安全なところに住んで、災害があっても避難せずに自宅で過ごせるような、そんな防災を目指しましょう」という話なんです。

「災害の際は、なるだけ避難しましょう」というじゃないですか。「みんな避難しましょう」と。

DIG が目指している防災というのは、実は避難率 0%の防災です。避難率 0%の防災を、防災事前復興の取り組みを進めていって、そんなことを実現するというのが、この DIG の本来のやり方です。

ただ、愛媛県内でこれをしっかりと使える人は、多分いないかもしれないです。

防災士向けの研修で、愛媛大学の先生とか、あるいは消防学校とかで研修があったりするんですけども、そこでもだいたい避難の話で終わりますね。

なので、この話は、実際には結構知らないことも多いと思うのですが、学校の教育では「安全なところに住む」ということをぜひ教えていただきたいんです。

住んでいる場所で「生きるか死ぬか」がかなり左右されます。安全なところに住んでいたら、助かる可能性が高いんですよ。危ない場所に住んでいたら、助からない可能性

が高くなるんですよ。

これは、どこに家を建てるか、どこに家を買うかという話なので、防災教育であると同時に、消費者教育でもあります。

そういうことが、小村先生が指摘されているところですね。

これから先、小学生・中学生・高校生が学校を出た後、進学や就職とかで外に出る人も多いと思うんです。あるいはその後帰ってくる人とか、地元はずっと残る人もいると思うのですが、家を建てる時、家を買う時に、なるべく安全なところを選んだ方がいいよ、っていうのは、学校教育でぜひ教えていただきたいところだと思っています。

2つ目は、リアル防災訓練。

これは、総合教育センターの防災研究会でもやっていることなので、知っている方もいらっしゃるのではないかと思います。災害時のリアルな状況、余震の発生とか停電、現場の混乱などを、実際に演技して再現します。そして、その状況に対応する訓練です。

一般的な避難訓練では、こういったことは想定されていないんですよ。一般的な避難訓練では、余震を想定しているもの、停電を想定しているもの、現場の混乱が再現されているものって、ほとんどないじゃないですか。それを再現するんですよ。なので、とても実践的です。様子を少し、動画でお見せします。

人が倒れていますよね。災害時、実際にこうなる可能性があります。人を呼んでいる声が聞こえますよね。災害時、実際こういうことが起きているわけなんですね。これを再現しています。緊急地震速報が鳴っていますよね。大きい余震が来るときは、緊急地震速報が鳴るわけですよね。なので、緊急地震速報が鳴っているところで、余震を再現していると同時に、緊急地震速報が鳴ると、この動画では映っていないんですけど、緊急地震速報の音が怖くて泣き出す子どもとかもいるわけなんですよ。それも、この裏では再現されています。

過呼吸になっている人もいますね。災害時、恐怖でこうなる人がいます。映像でお見せするのは、このぐらいまでにしようと思います。

この映像は、愛媛大学教職大学院（現在は愛南町教育長）の中尾茂樹先生に提供していただいたものです。中尾先生は、もともと小・中学校の校長先生をされていた方で、南予教育事務所の所長もされていたので、ご存知の方もいらっしゃるんじゃないかと思います。

愛媛県では、この中尾先生が、特にこのリアル防災訓練の普及に向けて頑張っているんですよ。中尾先生と慶應義塾大学の研究室の共同で広めようと、いろいろと組み込まれています。なので、こういったものをぜひ取り入れていただくことを検討されてもいいんじゃないかと考えております。

続いて、これは有名ですね。避難所運営ゲーム『HUG（ハグ）』。やったことある方、どれくらいいらっしゃいますか？ やっぱ結構いらっしゃいますね。

避難所運営ゲーム『HUG』なんですが、これは避難所となる小学校の図面に避難者カードを配置したり、イベントカード…こんなことが起きましたよ、といったカードなどが配られるので、それにどう対応するかを議論してやっていくワークショップですね。

一般的には通常の『HUG』が多いのですが、さまざまな条件に応じたタイプのバージョンがあります。なので、一般的な『HUG』は地震災害を想定したものなんですけれど

も、風水害バージョンの『HUG』というのもありますし、他にも学校とかではなくて、福祉施設を舞台にした福祉避難所を考えるための『HUG』なんかもあります。

一般の『HUG』は、小学生には少し難しいかもしれないんですけども、小学生でも取り組めるように、もう少し優しい内容、あるいはイラストとか文字とかが分かりやすくなっているタイプの『HUG』なんかもあります。これは、販売されていますので、小学生で取り組みたい場合は、そういったものをご購入いただくというのもいいんじゃないかなと思います。

他にも、一般の方がオリジナルで作成したバージョンの『HUG』というのもあります。自分自身も作ったことがありました。そこに展示しているんですが、コロナ禍の中、オンラインで愛媛、高知、東京の方で繋がって、一緒にプロジェクトを作って、感染症対策『HUG』を作りました。

もうコロナ禍は終わりましたが、感染症対策が必要な避難所、そういったところを考えるツールとして作っています。

こういったいろいろなオリジナルのバージョンなどを作ることができますので、それぞれの学校で地域に合わせた内容の『HUG』を作るとかをやってみてもいいと思います。

『HUG』の著作権は静岡県ですので、作った後は申請しないとイケません。静岡県に使用許諾の申請で、その使用許諾に静岡県知事のハンコをつけて返ってくるので、それが必要にはなりますが、作ってみるといっても、一つ良い学習になるんじゃないかと思えます。

これは『HUG』をやっている様子ですね。大学生と一緒にやっている様子なんですけれども、図面を見ながら、どこに誰を配置するかということや議論したり、イベントカードに対してどう対応するかを考えたり 学生さんたちはホワイトボードに対応とかを書いたり貼ったりする、といったことをしているんですね。

避難所を考える研修として、すごくいいものです。子どもに対してもいいですし、学校と地域で連携して一緒にやるっていうのもいいですし…。学校の先生方は、どうしても避難所運営に関わることになる可能性が高いので、教職員向けの研修とか、あるいは保護者向けの研修としてもいいかもしれないですね。

そして、次に防災キャンプですが、実際に学校や公民館などで、宿泊マップの避難生活の模擬体験を行う訓練…、だいたいこんなものになることが多いと思います。

指定避難所を想定した防災キャンプが一般的で、例えば学校の体育館を舞台に、地震の時にどういった避難所にしていくか？ とやることが多いのですが、たまに、津波避難タワー、津波避難高台といった一次避難場所を舞台にした防災キャンプが行われている例もあります。



↑ 小学校での防災キャンプの例

東予地区などでは、一次避難場所のタイプはあまりないかもしれませんが、南予地方、宇和島市とかになってくると、高台に避難することもあると思いますので、やってみる価値はあると思います。防災キャンプの様子なんですけど、これは小学校の防災キャンプですね。実際に段ボールで仕切りを作って、区画とかを作って生活するという訓練をしているのと、右下は非常食を實際食べてみるという訓練です。



撮影：大槻知史氏(高知大学地域協働学部教授)

↑ 津波避難高台での防災キャンプの例

こちらの左上の写真、自分たちで火を起こしたりするんですけども、炊き出しをして食事をするための訓練で、右下の写真が振り返りをやっている様子ですね。訓練をやった後、最後の振り返りが大事なので、振り返りとか発表をやっている様子です。

そして、こちらは高校生と一緒に防災キャンプをやった時です。この時は、実際に備蓄されている物品を使いました。例えば、左上の写真のような間仕切りテントは、備蓄されているものを実際に開けて使いました。

右下の写真、これは発電機ですね。発電機とかも、いざという時に使い方を知らないとか動かせないですからね。

なので、こういった訓練の際、実際にあるものを使ってみるっていうのも、いざという時に対応できるかどうかを左右するので、こういった訓練は毎年やっているといいんじゃないかと思います。

そして、こちらが一次避難場所の防災訓練ですね。左上は高知県室戸市で、日本で唯一なんですけれども、横穴式の津波避難シェルターというのがあります。ここは実際に、災害時の一次避難場所としてどれくらい機能するかを検証する、といったことも含めて、高校生、大学生と一緒に泊まっている様子です。

右下は、津波避難高台ですね。津波避難高台なんですけど、屋根なんて無いわけですよ。屋根もない高台で、実際に1泊泊ってみるのは困難です。この写真は、すごく寒い冬の時期に泊まっているんですよ。南海トラフ地震って、冬に起きることが多いんですよ。

前回の昭和南海地震が12月21日、その前の安政南海地震が12月24日。その1個前の宝永南海地震は10月28日、その前の慶長南海地震は2月3日と、寒い時期が多いんですよ。なので、寒い時期を体験するのは良いことだと思いますね。逆に言うと、暑い時期を経験していないので、暑い時期に南海トラフ地震があったらどうなるか？ といったことがあまり検証されていないという問題点はあるんですけど…。

5. 避難所運営ワークショップ『さすけなぶる』

そしてもう一つ、ぜひご紹介したいのは、避難所運営ワークショップ『さすけなぶる』

です。最初、講師紹介のところでもちらっと出てきた名前なのですが、こんな避難所運営ワークショップがあるんですね。

内容としては、主に東日本大震災以降の、自治体が避難所であったトラブルとか、避難者からの要望、希望といったものを課題として取り上げます。そして、その対応について議論する、そんなワークショップになっています。

このワークショップは、すごく実践的なんですけど、実施にあたっては、『さすけなぶる』の開発チーム・さすけなぶる研究会から認定されたファシリテーターを講師としなければいけないので、この認定ファシリテーターの方を呼ばないとやれないです。

認定ファシリテーターは、自分自身もそうなんですけど、愛媛県内で自分も含めて4名。やりたい場合は、その認定ファシリテーターを呼んだらやれる、という感じになりますね。

自分がやった分では、中学1年生が最年少になりますかね。ただ、工夫次第では、小学校3年生とかでもやれるようにはなっています。中学生くらいだと、防災学習及び人権学習として良い教材ですので、やってみるといいんじゃないでしょうか。せっかくなので、実際にこの避難者からの要望とか、実際にあったトラブルの例を少しだけお見せしたいと思います。

『さすけなぶる』の課題の例なのですが、1つはこれですね。(※さすけなぶるの問題文の著作権の関係で問題文は冒頭以外省略させていただいております)

新聞がたりないという問題です。問題文は避難所には被災者の人数以上に新聞が届けられていました。しかし、・・・(以下略) という課題ですね。

次に、どこまで口を出していいのか？という問題です。問題文は両親と小学校中学年の女の子、低学年の男の子の4人家族とこの家族のスペースは、人通りの多い通路に面していて、・・・(以下略) この課題に対してどう対応しますか？ という問題ですね。

そしてもう一つ、子どもから来た避難者の処遇の改善を求める意見書の対応をめぐって…。中学1年生のグループから、下記の意見書と題する手紙が運営チームに届けられました。これをどう処理しますか？ なんてそんな対応をすることにしたのか、その理由も考えてください。手紙をお見せします。これ、実際に東日本大震災であったものです。

「最近、消灯時間が過ぎると、子どもは寝る時間だという人が増えてきました。しかし、・・・(以下略)」これ、実際に東日本大震災の避難所の中で、中学生が書いた手紙なんです。こういった手紙が届いたときに、どう対応しますか？ という課題ですね。

今日は、本題ではないので解説はしないのですが、こういった課題に対して、どう対応するかを考えるのが『さすけなぶる』です。

これが、実際にやっている様子ですね。左上は四国中央市で地元の防災 NPO 団体と、PTA 連合会が共催で行った時の写真です。

右下は、高知県の中学生と一緒にやった時ですね。写っている3人が中学3年生なんですけれども、『さすけなぶる』では先ほどの課題を見て、まず自分個人としてはどう

対応するべきか、といったことをワークシートにまとめて、その後議論するんですね。これは、議論の様子なのですが、議論をして、それじゃチームとしてはどういう対応にあたるか、避難所の運営チームとしてどういう対応方針をとるか、ということを考えているという流れになります。その議論をしている様子が、この写真ですね。

そして、こういったものをお見せした上で、避難所のあり方、この表とかも今回は本題ではないので、詳しくは解説しませんが、こういった学習を通して、避難所のこれまでの一般的な考え方、そして避難所の本来あるべき姿、実際の姿がどうなのかといったところをお話しするような流れでやっていくようになっていきます。

他にも『さすけなぶる』で学べるものとしては、運営者による管理ではなく、被災者の主体的な自治による運営が必要であるといったことや、被災者同士、被災者と支援者の交流と自治が被災者の命を守るために重要である、というお話とか…。交流がないとダメなんですよ。

先ほど、仮設住宅の中で亡くなった方のお話をしました。交流があれば、この人たちは助かるんですよ。だから、実は交流ってすごく大事なんですよね。そして、被災者って、ただ公平に扱えばいいわけじゃないんですよ。公平に扱うのではなくて、公正な対応が求められるんですね。

公平というのは、さすけなぶるにおいては“機会の平等”を表しています。公正は、“結果の平等”です。結果が平等になることが、良い避難所をつくる上で大事と言われているので、そういったことを考える場として、このワークショップをやっています。

その上で、避難所運営も「命を守ること」が目的ですから、こういったところを強く意識できるようなものとしてやっています。

6. 防災学習の例

その他、残り時間も少なくなってきましたので、防災学習の例をざっくりと説明していきます。

まず、ゲーム感覚で学べる防災学習をお見せします。こちらは、『防災人生ゲーム』というものです。『防災人生ゲーム』は、高知大学の『防災すけっと隊』という防災サークルの人たちが作ったもので、正直改善の余地とかまだまだあるんですけども、楽しく防災に触れられます。子どもから大人まで、防災について楽しく触れるきっかけとしてはいいんじゃないかと思っています。



↑ 高知大学防災すけっと隊による
防災人生ゲーム

次に『風水害 24 ワークショップ』。風水害が起きる 24 時間前から、どんな備えをするか？ どんな行動をするか？ というのをゲーム感覚でシミュレーションしていくワークショップですね。

このワークショップも『さすけなぶる』と一緒に、公認ファシリテーターの方を呼ば

ないとできないんですけど、自分自身が公認ファシリテーターは持っていないので…。

ただ、愛媛県内でもこの公認ファシリテーターを取っている方が何名かいらっしゃいます。1人は、高校生の方が最近取っていて、あとは高校の先生ですね。その先生方の教え子の高校生、大学生とかが何人か、このファシリテーターの資格を持っているんですけども、このワークショップも楽しく学びながら、結構実践的に学べるんですよ。

ゲーム感覚で学べるものとしては、結構完成度が高いと思います。そして、ユニークな災害体験学習としては、先程お見せした通りです。振動機ですね。簡易的に揺れを再現します。手動なんですけど、簡易的に作っているものなので、すごく本格的かどうかと言われると微妙かもしれないんですけども、結構リアルな揺れが再現できます。縦揺れや横揺れは再現されています。高校生と大学の研究室が共同で開発したものにはなりますが、こういったものも体験してみる価値はあるんじゃないかと思います。これをやったのは、愛媛から高校生、大学生を連れて高知に行っていた時なんですけれども、参加した愛媛県の大学生も、「ぜひこれをうちでも作りたい！」と言っていましたので、もしかしたらその人たちが、今後愛媛でもやるかもしれないです。



↑ 振動機体験

あとは、防災クラブを作って活動している例を、少しお見せしたいと思います。防災クラブは、愛媛県内での例を3つほどお見せするのですが、1つは今治市の立花小学校の『子ども防災士』ですね。

防災士会が今治市にあるんですけども、今治市防災士会の人たちが中心になって、『子ども防災士』という活動をしています。写真は、災害時のトイレの対応について練習をしている様子です。

右下は川之江の防災クラブですね。四国中央市川之江の南小学校で行っているものと、川之江北中、南中、川之江高校の生徒が合同でやっているものがあります。

これに関しては、地元の防災NPO団体の方が中心となって運営をしています。写真は10月20日で、これまた高知に行ったんですけども、高知で先生のお話を聞いている様子になりますね。

こちらは高校生の方で、松山工業高校の『チーム Save Our Future』ですね。

防災とSDGsで本格的に取り組みをしていて、『えひめSDGs甲子園』でも、昨年、一昨年と2連覇を果たしたチームなのですが、楽しく取り組むこともやっていますし、防災学習で『マイタイムライン』があると思うんですけど、『マイタイムライン』の英語版を作って国際化に取り組んでいたりと、そんなこともやっているチームですね。

こんな取り組みをやっている人たちもいます。左上の写真は、『チーム Save Our Future』のメンバーも参加している、防災ゲーム開発プロジェクトをやっている写真ですね。これは今、現在進行形でやっているもので、松山工業高校と香川大学、そして愛媛、香川の何人かの防災士の方でチームを作って、オンラインのミーティングをやりながらゲームを作っているところです。まあ、作っている途中で、まだ完成

はしていないんですけど…。

右下は、松山工業高校の高校生と大学生が、一緒に交流しながら活動をしている様子になりますね。こんなふうに、チームで活動しているところもあります。

ということで、いろいろとご紹介しました。まだまだお伝えしたいことはあるんですけども、お時間になってきましたし、ここで基本的には話は終わりになるんですけど、最後に一つだけ、ちょっとご紹介させていただきます。

7. おわりに

これは、個人的な宣伝になってしまうのですが、防災ゲームを使った学習をやっています。オリジナルの防災ゲームを作っていて、実物はそこに展示してあります。

より効果が上がるような設計で防災ゲームを作っているのも、こういったものを使って、それを楽しみながら実践的な学びができるゲームとかをやっています。

防災用品の展示は、防災教室でやっているんですけども、展示・実践学習ですね。防災用品って、水や食料だけじゃないんですよ。他にも、災害時に結構困るのがトイレですよ。トイレ用品もあります。他にも、夜、停電している時にはライトがないといけないですよ。だから、ライトとかもあるし…。あと、家具の転倒対策用品だとか、避難する時に使うもの、ホイッスルだとか、そういったものとかも揃えてあります。必要なものが全部揃っているわけではないんですけど、かなりいろんなものを揃えていて、いろんな防災用品についてお伝えするようにしています。

ただ「水や食料が防災でしょ」ではなくて、防災用品を通して、防災用品それぞれの役割とか、どれを優先してやっていくのかといったことを考えるような、そんなワークショップなどもやっているということを最後にご紹介させていただきました。これで、今回は終わりになります。

皆様、ありがとうございました。