

第 104 回 防災カフェを開催しました。



備えと構えで減災目指す

楽しく共有、減災への意識と備え ～笑って減災 なまず流～

日 時 : 2025 年 10 月 15 日 (水) 18 時 30 分～20 時

ゲ ス ト : たかしま災害支援ボランティアネットワーク「なまず」

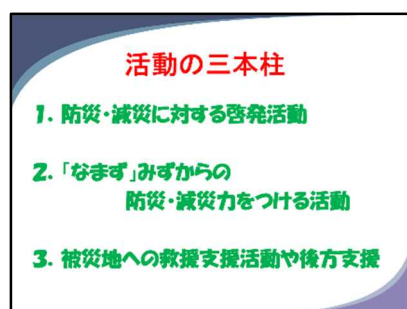
代 表 太田 直子 さん 副代表 上原 初美 さん

ファシリテーター : たかしま災害支援ボランティアネットワーク「なまず」

事務局長 太田 吉宏 さん

イザ！という時自分の身は自分で守れるように、日頃からできることを考え準備しておくことが大切です。今回は「なまず」独自の手法や表現方法で防災・減災意識の向上と備えの実行の必要性を呼びかける地域防災出前講座 ～笑って減災 なまず流～ をご紹介いただきました。

活動の三本柱



たかしま災害支援ボランティアネットワークなま

ずは、2001 年の 3 月に結成いたしました。阪神淡路大震災をきっかけ

ゲスト : 太田 直子 さん

に、明日は我が身との危機感を募らせた地域住民が集まり、「備えと構えで、減災目指す」を活動のテーマに、個人や地域の防災、減災への活動を呼びかける取り組みを始めました。活動の柱は三つで、一つ

目が、防災、減災に対する啓発活動、二つ目が、なまずみずからの防災・減災力をつける活動、三つ目が被災地への救援支援活動や後方支援活動です。

「防災、減災に対する啓発活動」では、防災、減災に対する意識、知識および備えの必要性を呼びかける講座を行っています。硬い、難しい、とっつきにくい防災をできるだけ簡単にわかりやすく、面白く伝えるために、漫才、クイズ、紙芝居、腹話術などを取り入れた独自の手法で行っています。また避難所体験、帰宅困難者訓練は、災害時を想定した疑似体験をすることで、いざという時をイメージして、まさかのときに生かせることを目指したイベントです。これまでに冬の避難所



体験を6回、帰宅困難者サバイバルウォークを15回実施しました。県内にとどまらず、他府県からも多くの参加をいただきました。三つ目は減災アクションクラブと名付けた子どもたちの防災教育です。子どもたちがこれからの災害の時代を生き抜く力を身につけられるように通年活動として取り組みました。夏と冬の避難所体験キャンプでは学校や家庭ではできない様々なサバイバルな経験を通して子どもたちは大きく成長しました。6年間で延べ70名の「なまずジュニア」が育ちました。

2つ目の「なまず みずからの防災・減災力をつける活動」ですが、私たちは防災士よりも歴史の古いセーフティリーダー養成講座を受講し、セーフティリーダーとして認定いただき、先輩の団体等との交流活動も頻繁に行っています。東京消防庁のハイパーレスキュー隊や、福島的第一原発原子力災害伝承館など、全国各地の被災地や施設で研修を重ねています。

三つ目の「被災地への救援支援活動や後方支援」として、東日本大震災の津波被害に遭われた千葉県旭市への生活用品の搬送、ネックウォーマー2000枚を縫って、宮城県石巻市や女川町へ届けるなどの後方支援や直接作業をする労力支援の活動に取り組んできました。12回に及ぶ東北の被災地支援活動では、津波被害の後片付けや引っ越しの荷物出し、草刈りや竹藪の伐採など、また阪神淡路大震災や福井の豪雨災害、能登の地震そして各地の台風の被災地などで多くのお手伝いをしてきました。困ったときはお互い様、できる人ができるときにという思いで取り組んでいます。

3. 被災地への 救援支援活動や後方支援



るなどの後方支援や直接作業をする労力支援の活動に取り組んできました。12回に及ぶ東北の被災地支援活動では、津波被害の後片付けや引っ越しの荷物出し、草刈りや竹藪の伐採など、また阪神淡路大震災や福井の豪雨災害、能登の地震そして各地の台風の被災地などで多くのお手伝いをしてきました。困ったときはお互い様、できる人ができるときにという思いで取り組んでいます。

地域防災出前講座「笑って減災、なまず流」を始めます。漫才、クイズで防災、腹話術の短縮版を実演します。出前講座の雰囲気を感じ取ってください。

漫才で防災

直子さん：はっちゃん、突然やけど、備えてますか。

初美さん：供え、毎日してます。神さんに仏さん、それにお地藏さん。

直子さん：それはお供え。私が言うのは災害時の備え。昔から言うでしょう。備えあれば憂いなし。

初美さん：そんなのあったら、嬉しいな。

直子さん：備えあれば憂いなし。何も起こってないときから、準備しておいたら、いざというとき、安心やということや。

初美さん：わかった。突然の災害時に死なないようにするということや。何をしたらいい。

直子さん：真夜中に地震が来たら、どうするの。

1. 防災・減災に対する啓発活動

① 地域防災出前講座

「笑って減災 なまず流」



初美さん：お父ちゃんに抱きつくわ。助けて。

直子さん：突然そんなことされたら、ダンスの下敷きになったと思ってびっくりしやるで。

初美さん：せやけど寝てる部屋には倒れてくるものを置いたらあかんな。

直子さん：そう。とりあえず、命を守らんと。命あつてのものだね。

初美さん：そうか。命は売ってないしな。

直子さん：自分の命だけ助かってもだめ。自分の命が助かったら、家族の命、次は、隣近所、災害弱者の人を忘れたらだめ。

初美さん：何、その災害なんとかって。

直子さん：高齢の人。寝たきりの人。障害のある方、人の手の助けを必要とする人、そういう人を災害弱者と言うの。

初美さん：小さな子どもさんもそうやな。妊婦さんも、さっと動けない。日本語がわからない外国の人たちもそう違うの。

直子さん：近所にそういう方がいらっしやいませんか。

初美さん：隣のおばあちゃん、もうじき 100 歳になるけど、一人暮らしやね。

直子さん：おばあちゃんの寝ている部屋は知ってる。

初美さん：知ってます。仏間の奥の部屋。大きい声では言えんけど。金庫もそこに置いてある。

直子さん：おばあちゃんを助けに行って、金庫も助けてくる。

初美さん：地震の沙汰も金次第って言うやろう。

直子さん：もうええわ。

クイズで防災

三択のクイズです。災害への意識や知識の確認してください。

第一問：筆筭があります。筆筭を畳の上、カーペットの上、床の上にそれぞれ置きました。大きな地震がやってきて揺れました。一番早く倒れるのはどこに置いた筆筭でしょうか？

解説：大学での実験の結果ですので、必ずしもそうなるとは限りませんが、2 番のカーペットに置いたものが一番早く倒れるということでした。下が硬ければ硬いほど倒れにくく、柔らかければ揺れが伝わりやすいので早く倒れるということです。筆筭などの固定の仕方ですが、点で支えるのではなく、面で支えることが大事です。果物などが入っていた発泡スチロールの箱は家具の固定に適しています。阪神淡路大震災の被災地で習ってきました。摩擦がすごく効きます。筆筭と天井の間にしっかりと挟みます。高さが合わないときは二段にしたり、カットします。しっかりと固定ができます。中にタオルとかシーツなどを入れることもできます。

そして、寝ている部屋にはできるだけ物を置かないことが大事です。夜中の地震ですと、寝ているということは意識不明の状態ですから、物が倒れてくる、落ちてくるということは、命が危ない

ということです。しっかりと固定をしておく。または物を置かないことが一番良いと思います。

第二問：災害時に向けて食べ物の備蓄は、最低何日分あれば良いでしょうか？一番は3日分、2番は1週間分、3番は1ヶ月分。

解説：2番の1週間分です。阪神淡路大震災から東北の地震までは3日分、その後にできた新しいマニュアル、ガイドブックでは1週間分と書いているものが多いです。余裕があれば1週間分というような書き方をしているものもあります。阪神淡路大震災は突然起こりました。そしてあまり防災、防災とは言わなかった時代でもあります。阪神淡路大震災は神戸を中心としたエリアで起こった直下型地震でしたので、神戸に近い滋賀県、大阪、京都、奈良から、少し時間はかかりましたが、比較早くに物資を運べました。ところが東日本大震災は範囲が広がったことに加え、道路も壊れ、ガソリンもなくなりました。原発が事故を起こしました。食べ物をどうするのかということを滋賀県の人に聞いてみますと、「滋賀県は大丈夫や。津波は来ない。」とおっしゃいます。けれども、毎日食べている食べ物をどこで手に入れるのですかとお聞きすると、初めてアッと気が付かれます。南海トラフの地震が起これば、太平洋側が被災して、流通が止まってしまうので、物資が入ってこないことになります。皆さんそこまで考えが及ばないというのが現実です。

第三問：3回、5回、7回、何の数字でしょう。

解説：大人の人の1日のトイレの回数です。5回が正解です。災害時では、寝ること、食べることよりも、一番大変なのはトイレです。トイレの備蓄を皆さん忘れておられるように思います。今はトイレの環境はがとても良くなっています。小さな子どもからお年寄りまで、綺麗なトイレでないと用が足せない時代になっています。子どもは和式のトイレは使えないです。災害時のトイレは本当に劣悪ですので、災害用のトイレを備蓄していただくことが大事だと思います。

私たちは東北大震災の後、京都大学大学院のトイレの未来を考える会に参加させていただいて、無水トイレをつくって東北に持って行きました。発展途上国では小便は流しても、棄ててもいいのですが、大便是そうはいきませんので、木灰を使うそうです。木炭を便にかけると、悪臭と病原菌が消えてしまうので、臭いもしません。昔は薪でご飯を炊いたり、お風呂を沸かしていました。薪が燃えた後にできるのが、木灰です。しかし木灰は今の時代、どこにもありません。研究の結果、できたものが燐炭です。その燐炭と石灰を混ぜたものが木灰の代わりになります。燐炭・石灰は量販店でも安く売っています。排泄したものの上かけると、家の中に置いてあっても臭いはしませんし、時間はかかりますが土に帰ります。このようなことをお伝えしたり、発泡スチロールでトイレと一緒にするというワークショップもしております。

第四問：発災直後は生き延びて避難所へ行った後、病気などで亡くなられる方がおられます。そういった災害関連死の原因で一番多いのはどれでしょうか？一番は脳卒中、心筋梗塞、2番目は既往症の悪化、3番目は肺炎とか気管支炎です。



解説：3番です。原因は口の中の環境が悪くなるからです。避難生活を続けていきますと、口の中の環境が次第に悪くなっていき、肺炎を起こす方がたくさんおられます。私はいろいろなものを持ち歩いていますが、口の中の衛生を保つために、マウスウォッシュや、ペーパー歯磨き、ガムなどを用意しています。ガムは口の中が綺麗になり、すっきりしますので、阪神淡路大震災のときに大変役に立ったと聞きました。バッグの中に懐中電灯やホイッスルなども入れていますが、口の中の環境を保つものも入れてあります。持ち出し袋の中に追加していただければと思います。

第五問：松田、竹田、梅田という地名がありました。この中で災害が起こったときに、大きな被害を受けると思われるのは、どの地名でしょうか？

解説：3番の梅田です。大阪の大阪駅、梅田駅の近辺は住所が梅田です。もともとは梅の田んぼではなく、埋めた田んぼでしたが、梅という字が使われています。梅田から地盤が弱いということに気づかないと思いますが、埋めた田んぼとなると変わってきます。1978年に起こった宮城県沖地震では、たくさんのブロック塀が倒れて10人ぐらいの方が下敷きになって亡くなりました。この地域の名前は緑が丘でした。綺麗な名前ですが、もともとの地名は二つの沢で二ツ沢だったということが後からわかりました。地名は地盤に関係が深いということも伝えるようにしています。地盤が弱ければ、頑丈な家でも倒れてしまいます。もともとの地名は何なのかを調べてみることも一つの防災だと思います。



腹話術で防災

直子さん：しんちゃん出ておいで。

しんちゃん：僕、ずっと気になっていることがあるねん。いつも僕らの話を聞いて、楽しかった、わかりやすい話で、ようわかったと言ってもらえるけど、どこまでわかっているのかな。話を聞いて終わりではあかん。備えの実行をしてこそ、いざというときに、命を守れるのと違うかっていうことや。

ゲスト：上原 初美 さん
としんちゃん

直子さん：持ち出し袋を用意しても、家が倒れたり、家具の固定をしなかったら、意味がないな。備えの実行が減災に繋がるもんね。

しんちゃん：そうやろ。こんな大事なことを言うているのに、あくびしている人やら、居眠りしている人がいるわ。あかんやろ。みんな備えしいや。

直子さん：ありがとう。しんちゃん。

客席に対して、寝ていないで起きてくださいというようなことは言いにくいですが、しんちゃんの口から言うと、皆さん気づいてくださいます。しんちゃんは私達の大切な仲間です。

防災と言わない防災

土手の花見、防災と言わない防災の代表的なお話です。江戸時代、大雨が降り、洪水になるたびに決壊してしまう土手がありました。そこで、みんなで土手を踏み固めよう。そしたら土手は強くなって決壊しないようになるということになりました。しかし村の人は聞く耳を持たず、誰一人集まってくれなかったそうです。防災を前面に出したら、人が集まらないのです。防災、防災というだけでは誰も集まってきません。そこで、土手に桜の木を植えよう。桜の花が咲いたら、みんなで花見をしようと土手に桜が植えられました。桜は見事に咲きました。村人はみんな毎日毎日、花見を続けました。次の年も、その次の年も桜が咲くたび、土手はお花見の人の重みでどんどん強くなっていったというお話ですが、これは結果防災と言われています。

30 年ほど前にできた近くの新興住宅地で、お話をさせてもらいました。防災倉庫はどこにありますかと聞いたところ、防災倉庫はないが、バーベキュー倉庫ならあると答えられました。防災倉庫が開かれるのは、防災訓練のある日、役員さんが点検をする日など、せいぜい年に2～3回ぐらいです。バーベキュー倉庫は、夏は2～3週間に1回は使っているということでした。みんなで倉庫を開けて道具を出し、炭をおこして、バーベキューをする、顔が見えるのです。今日は、あそこの人に来ていないな。あそこのお家は実家のおばあちゃんの具合が悪いので様子を見に行っているなどの話がそこで聞けるのです。バーベキュー倉庫は防災倉庫だと感心しました。

私たちは出前講座では、話ばかりでは、つまらないとおっしゃるので、ワークショップもしています。新聞紙などの材料を使って、スリッパや帽子、マスクやおまるなどを作るというワークショップも入れております。そして皆さんと一緒に歌を歌って終わります。指遊びも入れて、最後はイエィ、イエィで締めます。10 人のインディアンの替え歌です。🎵日頃の地震に身近な防災、自然と命に向き合う防災、何でもやろうよ、暮らしの防災、自分を守るため、イエィ、イエィ、取り組む訓練、役立つ知識、仲良く無理なく、ご近所づきあい、夜中の災害、普段の備え、命を守るため、イエィ、イエィ 🎵と、皆さんと一緒に盛り上がって終わります。

南海トラフの地震の切迫に伴い、内陸での地震が心配されています。滋賀県においては、琵琶湖西岸断層帯の動く確率も大変大きいということで、大変気がかりです。そんな中で自分たちにできること、個人にできることから始めていかないといけないと思います。皆さんも生き残ってからの備えでなくて、生き残るための備えを今から取り組んでいただきたいと思います。天災は忘れた頃にやってくるという有名な言葉がありますが、私は天災は忘れた人にやってくると思っています。

参加者からいくつか質問がありました。その一部を紹介します。

問：メンバーのスキルアップのための災害現地派遣や日頃活動される予算や資金等はどのように捻出されていますか？

答：いろいろな企業から、私たちの活動に関して補助金を出していただいております。これまでも東北支援へ行くための交通費、レンタカー代、ガソリン代等を補助していただいたり、ノートパ

ソコンをいただいたり、炊き出し用の大きな鍋を提供していただいております。また出前講座であちこちに行きますと、謝礼をくださいます。いただいたお礼を積み立てて、備品などを購入したりしています。

問：ここまで長く続けてこられた秘訣がありましたら、教えてください。

答：私たちは楽しみながらやっています。自分たちが楽しいという取り組みをすればするほど、波及してって、いろいろなことにつながり、次々とアイデアが出てきます。みんながどうしたらうまくいくだろうか、楽しくいくだろうかというようなことを話し合って進めております。教材は全部手作りで、みんなで作ること自体がすごく楽しい時間です。

問：地域の人が防災訓練に参加してもらうための工夫や秘訣があればお教えてください。またいいなと感じた防災訓練や防災のイベントがあれば教えてください。

答：防災に限らず、人を集めることは大変難しいです。私たちは常に人を集める時には楽しい。面白い、美味しい、無料、何かもらえる、それを実行しています。人がたくさん集まってきてくれると、自然とイベントは盛り上がっていくと思います。

まとめ

減災を目指して、できそうなこと、小さなことから一歩ずつ歩んでいければ良いということで 20 数年やってきました。日頃やっていないことは災害時には実行できません。いつもの暮らしをまさかに生かす、生き残るための事前努力が大事です。青年団活動、婦人会や子供会などの団体の活動がだんだんと減ってきているということも聞いておりますし、地域のお祭りも廃れてきているという状況です。私どもの先人は防災ということを考えるまでもなく、人々の強い繋がりで日頃から助け合うということができていたと思います。最近はそういうことが薄れてきていますので、このようなことを一つずつ大事にしていきたいと考えています。いざという時、一人ひとりが命を守れるように日常の生活の中でできる備えの実行をするということが大切だと思っています。

太田直子さん、上原初美さん、太田吉宏さん、参加者のみなさん ありがとうございます。