まちの元気応援マガジン　広報おまえざき　No.224

OMAEZAKI

2022 12

Oh!my 御前崎

防災特集

御前崎の心得

大規模災害から生き延びる

防災特集

大規模災害から生き延びる

御前崎の心得

皆さんは今から11年前に発生した東日本大震災を覚えているだろうか。日本観測史上最大規模の地震、沿岸部のまちを襲った大津波、数え切れないほどの人が犠牲になったあの悲惨な災害を。本市でも南海トラフ地震の発生が危惧されている。大切な人を失う人が一人でも少なくなるように、一人でも多くの人が生き延びられるように、このまちで暮らす人たちに読んでほしい―。

地震体験車で震度７を初体験

河原﨑（かわらさき） 大翔（はると） さん（上朝比奈）

想像以上に強い揺れだったのですごく驚きました。机の脚をつかんで揺れに耐えることに必死で、他のことは考えられませんでした。とにかく怖かったです。

南海トラフ沿いで発生したＭ８クラスの地震

発生年	地震	震源域
684年	白鳳地震	足摺岬沖～潮岬沖
887年	仁和地震	足摺岬沖～御前崎沖
1096年	永長東海地震	潮岬沖～御前崎沖
1099年	康和南海地震	足摺岬沖～潮岬沖
1361年	正平地震	足摺岬沖～御前崎沖
1498年	明応東海地震	潮岬沖～駿河湾
1605年	慶長地震	足摺岬沖～御前崎沖
1707年	宝永地震	遠州灘沖合～高知県沖合
1854年	安政東海地震	紀伊半島東部～駿河湾
1854年	安政南海地震	紀伊半島沖～四国沖
1944年	昭和東南海地震	紀伊半島東部～駿河湾
1946年	昭和南海地震	紀伊半島南西部～四国の太平洋沿岸

参照：『南海トラフの地震活動の長期評価（第二版）』地震調査研究推進本部地震調査委員会

大自然の恵みと脅威

私たちの暮らす御前崎市は、太平洋に突き出し、まちの周囲を覆うように美しい海岸線が広がっている。御前崎港では毎日のように新鮮な海産物が水揚げされ、牧之原台地から続く丘陵地帯では、お茶栽培が盛んに行われている。海岸部では日照時間と温暖な気候を生かしたイチゴやメロン、トマトなども栽培されている―。

私たちは昔から自然の恩恵を受けて生きてきた。その一方で、時に自然は私たちに牙を剥き襲い掛かり、人命や財産を脅かしてきた。近年はさまざまな自然災害が日本列島で猛威を振るっている。本市でも7月8日、台風4号から変わった温帯低気圧の影響で、家屋被害1棟、土砂崩れ21件などの被害を受けた。9月23日には、台風15号の通過時に風速約50㍍の突風が発生。家屋被害は23棟にも及び近隣住民は恐怖におびえた。

高まる大地震発生の可能性

自然災害の中で私たちが最も警戒しなくてはならないのが「地震」と「津波」だ。平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）は、国内観測史上最大となるマグニチュード（M）9・0を観測。巨大地震は激しい揺れと大津波を引き起こし、東日本一帯に甚大な被害をもたらした。

東日本大震災は対岸の火事ではない。四国から神奈川県西部までの太平洋側の各地方では、100年から150年程度の周期で大地震が発生している。これらは南海トラフと呼ばれるフィリピン海プレートとユーラシアプレートが接する部分で発生しているもので、静岡県では、昔から「東海地震」の危険性が叫ばれてきた。

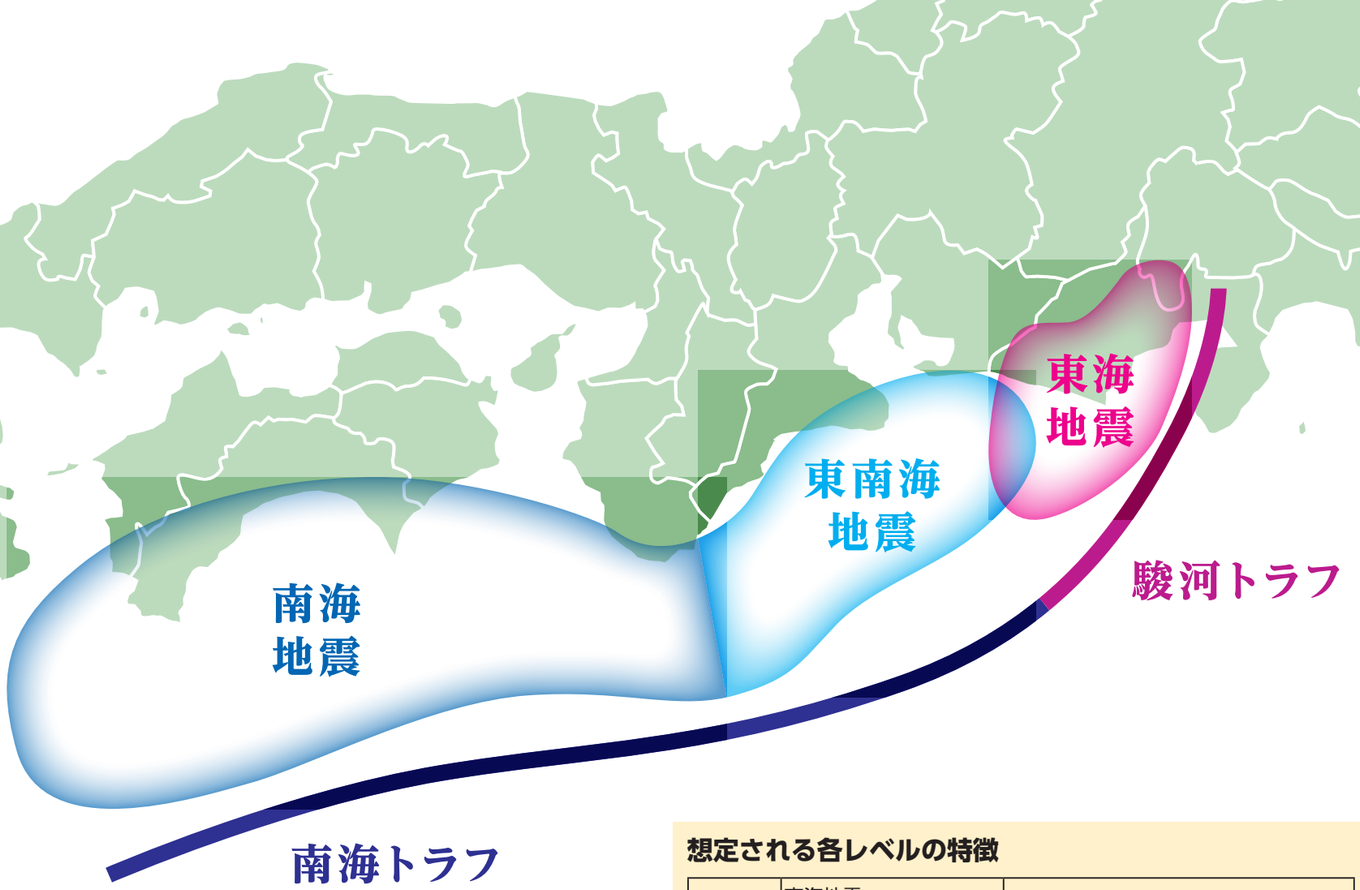
東海地震は、駿河湾から静岡県の内陸部を想定震源域とするＭ８クラスの地震。気象庁は「東海地震はいつ発生してもおかしくない。南海トラフ全域で大規模地震発生の切迫性が高まっている。今後30年以内に発生する確率は、平常時でも70～80％になる」と報告している。さらに、東海、東南海、南海地震が連動して発生する「３連動地震」やより広域な震源域が連動する「南海トラフ巨大地震」の発生も危惧している。

人間は自然の力にはかなわない。自然災害の発生を止めることもできない。大事なのは自然災害が発生した時、命を守るためにどう行動するかだ。今回の特集では、迫り来るその時に備え、私たちが今、何をすべきか考えていく。

絶対不可避な大地震は、どの程度の被害をもたらすのか

迫り来る地震

いつ発生してもおかしくはないといわれている南海トラフ上の地震。その被害はどの程度になるのか。知っておくべき情報はあるのか。静岡県危機管理部石野好彦部長に話を聞く。



市の被害想定（静岡県第４次地震被害想定 H25.11）

想定　南海トラフ巨大地震 東側ケース
規模　マグニチュード（M）９．０
震度　震度７
津波高　12～19ｍ

人的被害　（人）

項目		区分	予知なし 冬・深夜	予知なし 夏・昼	予知なし 冬・夕	予知あり 冬・深夜	予知あり 夏・昼	予知あり 冬・夕
死傷者	早期避難率高＋呼び掛け有	死者	800	1,000	800	200	300	200
		重傷者	600	1,200	700	200	300	200
		軽傷者	1,100	1,500	1,000	300	400	300
	早期避難率低	死者	1,300	2,100	1,600			
		重傷者	700	1,200	700			
		軽傷者	1,200	1,500	1,100			

建物被害　（棟）

項目	区分	予知なし 冬・深夜	予知なし 夏・昼	予知なし 冬・夕	予知あり
建物被害	全壊・焼失	6,900	6,900	7,100	6,800
	半壊	3,700	3,700	3,700	3,700

津波の水位・影響開始時間

	最高津波水位	影響開始時間	最大津波到達時間
御前崎市	19ｍ	４分後	20分後

想定される各レベルの特徴

レベル１	東海地震 東海・東南海地震 東海・東南海・南海地震	M8.0～8.7程度の規模で、100年から150年の間隔で発生する地震・津波
レベル２	南海トラフ巨大地震	M9.0程度の規模で、千年から数千年に一度、発生するかどうかの最大クラスの地震・津波

想定される大地震の姿

静岡県は平成25年11月、「静岡県第４次地震被害想定」を公表した。その内容には、東海地震のように発生頻度が比較的高く、発生すれば大きな被害をもたらす地震・津波（レベル１）と、東日本大震災のように発生頻度は極めて低いが、発生すれば甚大な被害をもたらす最大クラスの地震・津波（レベル２）の被害想定が記載されている。

静岡県危機管理部の石野好彦部長は、「御前崎市の人的被害が最も大きくなるのが、レベル２の地震・津波のケース。南海トラフ巨大地震が夏の昼に予知なしで発生し、津波からの早期避難率が低い場合、死者は２１００人、重傷者は１２００人に上ります。地震発生から４分後には、津波の影響により潮位の変動が始まり、約20分後には最大19㍍の大津波が襲来すると想定されています。到達時間は場所により異なり、想定より早くなることもあるため、地震発生後はできる限り早く避難することが重要です」と話す。

地震の予知はできない!?

南海トラフ上で発生する地震（以下、南海トラフ地震）のうち、東海地震は地震の発生を予測することができると考えられてきた。被害を少なくするための安心材料と考えられてきた地震予知に対し、石野部長は、「東海地震は、観測網の充実や科学技術の進展により、予知できるものとして地震対策が進められてきました。しかし、平成25年に内閣府の検討会は『現時点で地震予知は困難』と発表し、平成29年には『予知を前提とした対応を改めるべき』と対応見直しを提言しました。

一方で、『充実した観測情報を活かすべき』との意見もあり、令和元年5月から『南海トラフ地震臨時情報』が運用されることになりました。被害を最小限にするためにもこういった情報があることを市民の皆さんには覚えておいてもらいたい」と話す。

覚えておきたい情報

南海トラフ地震は、１つ目の突発地震を前兆とし、後発地震が発生する場合がある。突発地震に関連して大規模地震発生の可能性が高まったと判断された時に発表されるのが「南海トラフ地震臨時情報」だ。情報は次の２種類がある。

▼巨大地震警戒

南海トラフ地震の震源域でＭ８以上の地震が発生した場合に発表される。震源域の半分程度が割れ、残る半分でも大地震発生の可能性が高まった状態である。発表された場合には、次の地震に備えて家庭内の防災対策や緊急時の安否確認方法など、日頃の備えを再確認するほか、後発地震の発生時、津波到達までに避難が間に合わない地域の住民は事前に避難する。

▼巨大地震注意

南海トラフ地震の震源域でＭ７～８の地震が発生した場合などに発表される。通常よりも大地震発生の可能性が高まった状態であるため、発表された場合は、巨大地震警戒と同様に日頃の備えを再確認する。

犠牲者を減らすために

静岡県では、「地震と津波で想定される犠牲者を８割減少させる」ため、市町と一緒に対策を進めている。石野部長は「県や市が対策を講じるだけでは被害や犠牲者は減りません。自分や家族の身を守るためにも、日頃から個人や家庭、地域で対策をしていただく必要もあります」と防災力向上を訴える。

静岡県危機管理部
石野（いしの） 好彦（よしひこ） 部長

◉地震から身を守る ― 地震の揺れ、想定津波高、南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ地震発生の可能性が通常と比べ相対的に高まったと評価された場合、気象庁から「南海トラフ地震臨時情報」が発表される。

発表条件	● 南海トラフ沿いで異常な現象が観測され、その現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合 ● 観測された異常な現象の調査結果を発表する場合
調査中	観測された異常な現象が、南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した場合、または調査を継続している場合
巨大地震警戒	南海トラフ沿いの想定震源域内のプレート境界でM8.0以上の地震が発生したと評価した場合
巨大地震注意	● 南海トラフ地震の想定震源域内のプレート境界でM7.0以上、M8.0未満の地震が発生したと評価した場合 ● 想定震源域のプレート境界以外や、想定震源域の海溝軸外側50km程度までの範囲でM7.0以上の地震が発生したと評価した場合 ● ひずみ計などで有意な変化として捉えられる、短い時間にプレート境界の固着状態が明らかに変化しているような通常とは異なるゆっくりすべりが観測された場合
調査終了	巨大地震警戒、巨大地震注意のいずれにも当てはまらない現象と評価した場合

臨時情報発令後の防災対応の流れ

地震発生後

南海トラフの想定震源域またはその周辺でM6.8以上の地震が発生

南海トラフの想定震源域のプレート境界面で通常とは異なるゆっくりすべりが発生した可能性

発生から5分～30分後

南海トラフ地震臨時情報（調査中）

防災対応をとる必要あり

想定震源域のプレート境界でM8.0以上の地震が発生

想定震源域、その周辺でM7.0以上の地震が発生

ゆっくりすべり※

必要なし

それ以外

	南海トラフ地震臨時情報 巨大地震警戒	南海トラフ地震臨時情報 巨大地震注意	南海トラフ地震臨時情報 調査終了
2時間程度～1週間※	● 地震への備えを再確認する ● 津波からの避難が間に合わない一部の地域では引き続き避難を継続する ● 国の呼びかけなどに従って行動	地震への備えを再確認する 	通常の生活を送る。ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意
1週間～2週間	警戒措置を解除し、さらに1週間地震への注意措置をとる 日頃からの地震への備えを再確認する	地震の発生に注意しながら通常の生活を送る。ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意	
2週間～	地震の発生に注意しながら通常の生活を送る。ただし、大規模地震が起きる可能性がなくなったわけではないことに留意		

※住民が揺れを感じることがない、プレート境界面のゆっくりとしたずれによる地殻変動を観測した場合など。ゆっくりすべりが観測された場合は、それが収まったと評価されるまで。

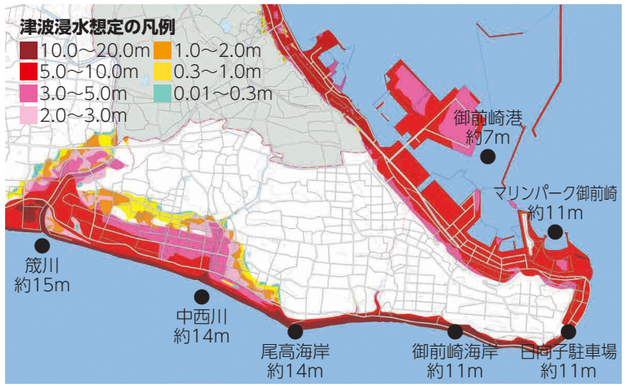
参照：「南海トラフ地震ーその時の備えー」令和元年6月発行内閣府パンフレット

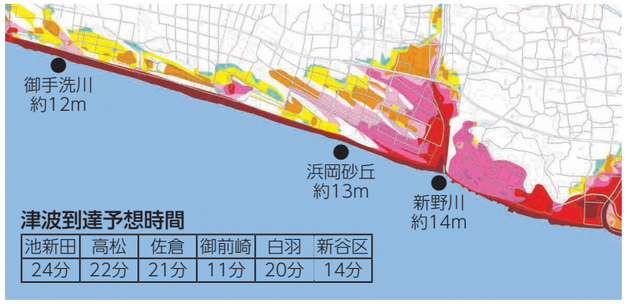
津波に備える

ほとんどの津波は海域での地震が原因で発生する。海のそばにいて地震の揺れを感じたら、すぐに高台や丈夫な建物の上層階に避難する必要がある。津波注意報や警報が発表された場合は、絶対に海や河口には近づかない。マリンスポーツをしている時に津波フラッグが掲揚された場合は、すぐに海から上がる。

市内の想定津波高

参照：御前崎市津波避難計画方針書（H31.2）





津波到達予想時間

池新田	高松	佐倉	御前崎	白羽	新谷区
24分	22分	21分	11分	20分	14分

津波避難訓練での検証結果

場所	安全地までの距離	時間		
		歩いて	走って	車椅子
海鮮料理みはる	約485m	7分23秒	2分15秒	7分16秒
セブンイレブン御前崎港店	約485m	7分38秒	2分35秒	9分37秒
三陵橋（白羽区）	約500m	6分31秒	2分36秒	10分43秒
浜岡アスコン佐藤渡辺組	約600m	8分34秒	4分33秒	―

津波から命を守る知恵

- 引き波があるとは限らない
- 第二波以降にも注意
- 情報収集は安全な場所へ移動してから
- 20cmの高さでも危険

地震の揺れと被害想定

▲高い

震度7
自分の意思で行動できなくなる。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生する。

震度6強
這（は）わないと動くことができない。重い家具のほとんどが倒れ、戸が外れて飛ぶ。

震度6弱
立っていることが難しく、壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなる。

震度5強
タンスなどの重い家具が倒れたり、自動販売機が倒れることもある。

震度5弱
家具が動いたり、食器や本が落ち、窓ガラスが割れることもある。

震度4
眠っている人のほとんどが目を覚ます。歩行中の人も揺れを感じる。

震度3
棚の食器が音をたてる。

震度2
屋内にいる人の多くが揺れを感じる。

震度1
屋内にいる人で揺れを感じる人もいる。

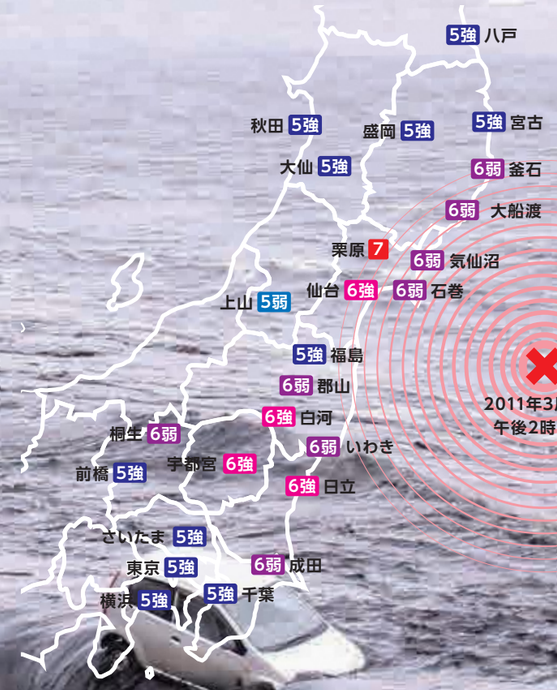
震度0
人は揺れを感じない。

危険度

低い▼

東北からの伝言

平成 23 年３月 11 日、日本観測史上最大となるＭ９．０の巨大地震が発生した。
激しい揺れと大津波により数え切れない人が亡くなり、今もなお行方不明の人もいる。
私たちは千年に一度の大災害といわれた東日本大震災を教訓にしなくてはならない。



発生日時	平成23年３月11日㈮ 午後２時46分
震源	三陸沖（牡鹿半島の東南東130㎞付近）
震源の深さ	24㎞
地震の規模	マグニチュード９．０
最大震度	震度7　宮城県北部
津波	同日午後２時49分　大津波警報発表
被害状況等	
・人的被害	死者：19,759人　行方不明者：2,553人
	負傷者：6,242人
・建築物被害	全壊：122,006棟　半壊：283,160棟
	一部損壊：749,934棟

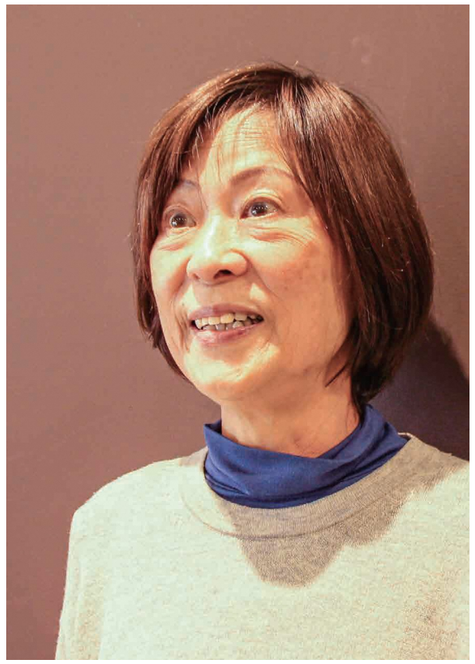
出典：平成 23 年（2011 年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）の被害状況（令和４年３月１日現在）総務省

1＿津波が河川堤防を越波（岩手県宮古市：岩手県建設業協会）2＿津波襲来後に火災も発生（福島県相馬市：東北地方整備局）3＿地震により石垣も崩落（宮城県仙台市）4＿宮城県鳴瀬川沿いの亀裂（東北地方整備局）5＿捜索活動（岩手県野田村：岩手県建設業協会）6＿段ボールで間仕切りしただけの仮校舎で授業（宮城県仙台市）7＿大勢の人が集まった避難所（岩手県大船渡市）8＿避難所に貼られた伝言板（岩手県山田町）9＿捜索活動をする住民（岩手県野田村）10＿防波堤を越える真っ黒に染まった津波（岩手県宮古市）　※（ ）は撮影地と写真出典先。

地震発生

その時私は

地震発生時、三陸沿岸のまちで何が起こったのか。生き残った人はどのように行動したのか。被災者の声を聞き、考え、備えてほしい。甚大な被害を受けた岩手県大槌町で被災した2人の体験談を紹介する。



数分の差で命が助かった　多田（ただ） 左衛子（さえこ）さん

【DATA】岩手県大槌町
面積 200.4㎢、人口 11,018 人（令和４年８月31日時点）。太平洋側に面しており、震災時には 10 mを超える大津波がまちを襲い壊滅的な被害を受けた。

車が津波に流されかけたが生還　越田（こしだ） 勝（まさる）さん

震災当時、社会福祉協議会（以下、社協）のケアマネジャーの研修があり、大槌から10キロほど離れた釜石市の市民会館にいた。講師が少し話し始めたら、ゴーっと地鳴りがし始め、それから揺れがきた。立っていられなくて、ほとんどの人が座り込んでいた。私は会場の重たい扉にしがみついていた。

地震が収まった後、信号もついていない国道45号線をひたすら走り大槌の事務所に戻った。海の方に目をやると、港の脇の防波堤の水位が下がっていた。地面も液状化していたので、いつもと違う、津波が来ると思った。急いで社協の車を移動させ、脇目も振らず近くにある4階建ての病院に走って逃げた。病院に着いてから2、3分だったと思うけど、4階に着いた時には建物の周囲にはもう津波が押し寄せていた。3階まで浸水したけど、私は屋上に避難していてなんとか助かった。

職場の課長や事務局長は、職員がみんな逃げてから避難したと聞いた。車で避難したようだが、結局津波の犠牲になってしまった。それこそ、走って近くの建物なりに避難すれば良かった。ほんの数分、1分か2分の差だった。

城山という山に上がるところの道路が渋滞して、そのまま津波にのみ込まれ多くの人が犠牲になった。車を捨てて逃げようとして、左側のドアから降りた人は助かり、右側から降りた人は津波にさらわれたという話も聞いた。ちょっとのことで生死が分かれた。

三陸沿岸では、たびたび地震があったから行政も一生懸命対策をしてくれていた。防潮堤や避難路を建設したり、避難マニュアルの作成や避難所の案内をしたりと。でもあの時は何にも役に立たなかった。津波は県が作ったハザードマップの想定よりもはるかに越えてきたし、避難所になっていたお寺の住職も亡くなってしまった。行政が整備したから、津波はここまでしかこないと想定されているからといって、決して大丈夫と過信してはいけない。人間が考えた想定など、自然は簡単に超えてくる。自然には勝てない。

毎年3月3日に津波避難訓練が実施されてきた。本来なら城山の上まで避難しなきゃならないのを、大変だからと山際にあるお寺を参集場所にしていた。東日本大震災の時、いつものようにお寺へ避難した人は全員亡くなった。こうしたケースが多かった。普段の訓練でも本来逃げなければいけない場所に行かなければだめ。口頭で「本当に津波が来たときは山の上に行くんだよ」と言っているだけでは、いざというときにそこへ逃げられない。

御前崎市では東海地震が心配されている。大きな地震が来たら何しろ逃げることだ。何をおいても避難をすること。自分の命を守ることを最優先することで命が助かる可能性が高くなる。

城山から見た震災時の大槌町（岩手県建設業組合提供）

当時は釜石市消防を定年退職し、妻の叔母の介護をする傍ら、釣りを楽しむ毎日だった。地震の日も町内にある小槌川で釣りをしていた。地震は、木が倒れてくるんじゃないかっていうくらいすごい揺れだった。岩手・宮城内陸地震は立っていられたけど、比にならなかった。揺れも長かったし、四つん這いで動くのが精一杯だった。

地震が収まった後、介護していた妻の叔母を助けに行こうと車を走らせようとした。友人からは「高台から低いところに行くな」と言われたけど、津波が来るまで15分と考えたら迷ってる暇は無かった。道中は、停電で信号が止まっていて、右折できないので左折して遠回りしながら自宅へ向かった。途中50台位渋滞していて、これは困ったなと思っていたら、津波が堤防を越え、瞬く間にたくさんの車が流されていった。

自分の車にも津波が襲ってきた。波はタイヤがつかるくらいまで来た。あと5分逃げるのが遅れていたら、もうタイヤは動かなかっただろう。その時は、窓を開けて「逃げろ」と大声で叫んだよ。車の向きを変えて高台に向かおうとしたら、川から水があふれてきた。津波は海から来るもんだと思ってたけど、川からも来た。川につながる下水からも。真っ黒な水だった。高潮は「どどーん」と当たって砕けるけど、津波は上から覆いかぶさるように来る。壁のようだった。結局、妻の叔母を救うことはできなかった。考えが甘かった。津波が来るような大きな地震の時はすぐに高台に逃げなきゃいけない。

自治体や町内会は「災害時は隣近所で助け合うことが大切」と言うけど、津波が発生するような地震襲来時は無理。近所の高齢者を助けに行って、その人を説得するのに時間がかかり、助けに行った人も亡くなっている。助けに行くのが正義ではない。高齢者も助けに来てくれるもんだと勘違いする。みんなが生き延びられるように、「津波てんでんこ」という言葉ができたのかもしれない。

私が中学2年生の時、チリ地震による津波が来た。それから津波被害を軽減しようと堤防が建設された。私も含め大勢の人が「堤防があるから津波が来ても大丈夫」と思っていた。しかし、東日本大震災の時の大津波はそれをはるかに超えてきた。三陸地方には幾度となく津波が襲来している。東日本大震災の時に津波で命を落とす人が多かったのは、「あの時はここまで来なかったから次も大丈夫だろう」という油断もあったんだと思う。

静岡県は防災先進地。地震や津波に備え、いろんな施設がしっかりしている。設備があっても市民一人ひとりの意識が低いと、命は助からない。宝の持ち腐れになってしまう。行政依存体制から脱却して、真剣に考えて訓練などに取り組まなきゃいけない。

大勢の人が車で避難中に津波に流された（大槌町提供）

逃げ遅れは生死に直結する

津波避難

東日本大震災で三陸沿岸に襲来した大津波。大勢の人命だけでなく建物や車、あらゆるものを全てのみ込んだ。津波から逃れるためにはどうしたらよいのか。市危機管理課の小野田明人課長に話を聞いた。

津波は何度も襲ってくる

東日本大震災では、大きな揺れの後に襲来した津波で大勢の人が亡くなった。

海底で地震が起きると地面が上下し、それが海水に伝わり大きな流れとなって津波となる。津波は海の水深が深いほど早く伝わる。水深5千㍍で時速800㌔（ジェット機並み）、500㍍で時速250㌔（新幹線並み）、海岸付近では時速36㌔（オリンピック短距離選手並み）にもなる。津波が見えてから避難しても間に合うはずがない。

また、津波は何度も繰り返し襲来する。第1波よりもその後の津波の方が高くなることもあるため、第1波をやり過ごしたからといってむやみに海岸に近づいてはならない。

大きな揺れ＝すぐ避難

南海トラフ一帯のプレート上で起こる「南海トラフ巨大地震」では、市に襲来する津波高は12～19㍍と想定されており、早い場所では地震発生から11分後には津波が到達すると予想されている。市危機管理課の小野田明人課長は「当市の津波避難対象地域は、御前崎、白羽、佐倉、池新田、高松の5地域22町内会です。避難対象人数は約2300人となっています。

市では、津波避難路の整備や津波避難タワーの建設、津波救命艇の配備をしました。また、当市は海岸利用者も多く、避難誘導には関係機関との連携が不可欠だと感じています。

南海トラフ地震は、東海、東南海、南海地震が単独で発生したり、連動して発生したりする可能性もあります。場合によっては津波到達時間が短くなります。大きな揺れを感じたらすぐに高い所へ避難する癖をつけることが重要です。避難が空振りになっても命が助かればいいわけですから」と早期避難の重要性を話す。

市では毎年、津波避難訓練を実施している。市民に避難訓練の結果を検証し、有事の際に命が助かる行動をとってもらうためだ。

「訓練を振り返り、どこに避難することが最善か個人や各家庭で事前に考えておく必要があります。避難が遅れてしまう高齢者への支援も事前に家族や地域で考えておくことが重要です。東日本大震災では、ハザードマップの想定を上回る津波が発生しました。津波が想定より高かったり、早く到達したりすることも考えられます。想定は想定。災害時は、命を守る行動や判断が求められます」

スポーツ選手は、実践に近い形で練習を繰り返す。練習でできないことは試合でもできないからだ。命を守るために避難訓練や避難経路の検証・確認を繰り返し実施する必要がある。

津波避難訓練で車椅子の避難時間を計測。避難にどの程度時間を要するか実際にやってみることが重要。

大きな揺れを感じたら避難 事前に避難体制を考えておく

市危機管理課
小野田（おのだ） 明人（あきと） 課長

地域と連携した訓練と積極的な住民説明に重きを置き、まちの防災力強化を目指す。また、有事の際には、関係機関との連携を密に行い、被害を最小限に抑えるべく奮闘する。

◉防災士に聞く津波避難 ― 津波から命を守る「3つのS」

海の近くに住む私たちが、津波から命を守るためには「津波避難力の向上」が必須だ。東日本大震災で犠牲になった人たちの死を絶対に無駄にしてはならないと、全国各地で「津波防災教育」に携わる弁護士・防災士の永野海さんに話を聞いた。

↑永野さんの著書「みんなの津波避難22のルール3つのSで生き残れ！」

東日本大震災の犠牲を無駄にしない 徹底した事前の準備と訓練が重要

弁護士・防災士
永野（ながの） 海（かい） さん

本業の傍ら、未来ある子どもたちの命を津波から守るために、東日本などを中心に津波防災教育に尽力するほか、全国各地で防災講座も開く。子どもたちの津波避難力を向上させるため「津波避難すごろく」（現・めざせ！津波避難マスター）を考案した。

東日本大震災で犠牲になった人は2万人を超えていて、震災で直接亡くなった人の9割以上が津波が原因です。日本は地震大国。私たちは、地震や津波とうまく付き合っていかなければなりません。津波から命を守るために、避難に大切な「3つのS」を実践できるようにしておくことが大切です。

SWITCH（スイッチ）

津波から命を守るためにまず大事なことは「避難を開始すること」です。避難するきっかけは、地震の揺れや警報の発令などいろいろありますが、「揺れの長さをスイッチ」にすることが一番です。揺れの長さと地震の規模には科学的に相関があると証明されており、3分間揺れたらM9・0。1分間揺れたらM8・0の地震がどこかで起こっています。揺れが大きかろうが小さかろうが1分揺れたら避難する。これは学校でも教えなければならない科学的な知識です。

SAFE（セーフ）

スイッチを入れたあとは、事前に決めた安全な場所に安全な道のりで逃げることです。

石巻市立大川小学校では、津波の避難場所や避難経路を決めておらず、避難訓練もしていなかったために、震度6強が3分間続いたのに、50分間も校庭にとどまり、74人もの児童が津波の犠牲になりました。事前にベストな避難場所と避難経路を徹底的に探し、地震が起きたら議論せず、すぐに避難することが重要です。また、自然の力は人間の想定を簡単に超えてきます。決める際はハザードマップや過去の情報を信用し過ぎないようにしましょう。

SAVE（セーブ）

津波は1度だけではなく、何度も繰り返しやってきます。後から来る津波の方が大きいこともあります。津波の危険がなくなるまでは、安全な場所から動いてはいけません。忘れ物があっても、家族のことが気になっても絶対に家に戻ってはいけません。また、いつ避難先に救助が来てくれるか分かりません。生き延びるために必要なものを防災リュックに入れておくようにしましょう。

津波から生き延びるためには、事前に決められることは必ず決めておく。考えなくても足が勝手に動くように訓練しておく。これが大切です。

東日本大震災が起こる前は、津波の被害があれほど甚大なものになるとは誰も知りませんでした。2万人を超える方の犠牲のもとに、私たちはその恐ろしさを知っているわけです。南海トラフ地震も同じ巨大津波を伴う海溝型の地震です。現時点で何をすべきかは明らかです。できることは後悔しないよう全てやりましょう。

津波防災教育の授業をする永野さん

思考停止状態回避が災害発生時の生死を左右する

突然襲ってくる大災害や大事故に直面すると、多くの人がぼうぜんとして動けなくなるという。平成21年に発生した駿河湾沖を震源とする地震の際には、頭の中が真っ白になり、動けなかったという人も多いのではないだろうか。

南海トラフ地震では、津波の襲来が予想されている。さらに、本震後の余震や二次災害の危険性もある。生き延びるためには、思考停止状態に陥らず迅速に避難することが重要だ。そこで、市消防署職員の森下善弘救急救命士に、「思考停止状態」のメカニズムやその状態の回避方法を聞いた。

災害時は4人に3人が思考停止状態に陥る 体が勝手に動くレベルまで何度も訓練することが重要

思考停止のメカニズム

救急救命士は、事故の要救助者や急病人など重度の傷病者に対して、医師の指示の下に高度な救命処置をする。言わば、現場から病院までの救護の専門家である。

「思考停止状態は、簡単に言うと頭が何も考えられなくなり、体が動かなくなる状態です。人間は、自分が経験したことや知識を得たことが頭の中にインプットされていて、それに基づいて脳が予測を立てて行動しています。しかし、前触れもなく、今まで経験したことがない大きな地震などに直面すると、脳が予測しきれないため、頭や体が動かない思考停止状態に陥ることがあります。心理学の研究によると、異常事態や災害が起こった際に冷静に行動ができる人の割合はわずか10％程度で、実に75％近い人が思考停止状態に陥るといわれています」と森下さんは説明する。

命を守るための回避術

消防職員は、市民の尊い命や財産を守るために、通報が入るとすぐに現場へ急行する。心肺停止状態の人にはすぐに蘇生術を施し、火災現場では、燃えさかる炎の中にホースを持って入っていく。自身の死と隣り合わせという極限状態の中でも、思考停止状態に陥らず、迅速に救命、消火活動に取り組むことができるのはなぜだろうか。

「私たちは、住民の命や財産を守ることが仕事。自分たちが現場に行かなければ、助けを求めている人は命を落としてしまいます。思考停止状態はもちろん、深く考え込んだり、悩んだりしている暇はありません。そのために、あらゆる災害に直面しても冷静な判断や対応ができるように訓練を繰り返しています」と森下さんは話す。

さらに、南海トラフ地震の発生が危惧されていることを踏まえ、各家庭や自主防災会でもさまざまな訓練に取り組む必要があるという。

「南海トラフ地震は同時広域的に発生し、甚大な被害になると予想されています。だからこそ、最悪の事態を想定した訓練を実施することが大切です。一度や二度の訓練では、実際に被災した時に思考が停止し、どう対処していいかわからなくなる可能性があります。突然、地震が発生しても体が勝手に避難や行動ができるというレベルまで訓練を重ねることが重要です。ただ同じ訓練を繰り返しても意味をなさない場合があります。目的を明確にし、達成目標を設定した訓練を計画・実行することが大切です」と訓練の重要性を話す。

1_ 家屋の屋根を切断し進入口を作成する訓練。**2**_ 鉄筋コンクリート造の床や壁を想定し、進入口を作成する訓練。**3**_ 家屋倒壊を想定した狭い空間での救出救助訓練。**4**_ 心肺停止の要救助者の気道を確保する訓練。**5**_ 家屋内部での消火訓練。**6**_ 要救助者を徒手搬送する訓練。

▶御前崎市消防署

消防長 早田和弘　署長 山﨑健

職員数 74 人。その内、救急救命士は 22 人。緊急車両は 14 台保有（救急車３台、タンク車、大型水槽車、化学車、救助工作車、指揮車、災害対応多目的車、査察１・２号車、消防団指揮車、水上バイク１台）。白羽出張所は、救急車、ポンプ車。

１部隊最大 14 人または 13 人で、３部隊の交代制。白羽出張所は昼間は５人、夜間と土日祝日は４人で対応。災害時は 24 時間体制で救出救助活動にあたり、人命、財産を守る。

市消防署

森下（もりした） 善弘（よしひろ） 救急救命士

平成 22 年に救急救命士の資格を取得。令和２年度から２年間県消防学校の教官を務めた。令和４年度からは指導救命士として救急隊員の指導にもあたる。

大規模災害を乗り切る鍵は「共助」

自主防災

南海トラフ地震は同時広域的に甚大な被害をもたらす。公的機関の救助はすぐに来ない。そんな状況では自主防災会が命綱となる。近年の自主防災会の状況を振り返り、私たちに求められる行動を考える。

地域で備える

市には消防署と消防団があり、人員を合計すると365人。これだけの人員がいても地震で道路が寸断されていれば救助には行けない。市防災指導員の松井義明さんは「災害時に救助が来るとは限りません。そうなるとけがをしている人や家屋の倒壊で下敷きになっている人を救出できるのは隣近所や自主防災会という地域の力しかない。阪神・淡路大震災では、家屋が倒壊した中から救助された人のうち62・2%が家族や隣人などに救出されています。自主防災会を中心に、災害に対応できる体制を築くことが重要です」と話す。

あいさつから地域の絆を

現在、市内では町内会未加入者が増加している。それにSNSの普及やコロナ禍の影響も加わり、隣近所の付き合いは薄れていくばかりだ。今、南海トラフ巨大地震が発生した場合、災害をやり過ごすことができるのだろうか。

「災害時に『共助』は必要不可欠。南海トラフ地震は広域災害になり、物資もいつ届くか分からない。そんな時に助け合って生活していけるような関係性を築いておくことが重要です。まずは『あいさつ』から。顔の見える関係性を築くのには欠かせません。祭りや町内会の人が顔を合わせるイベントに参加することも地域の人との関係性を深めるのに有効です」

訓練に終わりなし

松井さんは、新型コロナウイルスが流行し、年2回の防災訓練すら満足にできなかった今、地域防災力は低下しているという。

「防災訓練への出席者が少なく、どこの自主防災会も満足に訓練ができていません。今のままでは、南海トラフ地震に対応できないでしょう。

災害時は住民全員が被災者になります。避難所や支援が必要な場所に誰がいるかわかりません。だからこそ、一人一人がリーダーになれる、災害時に必要な役割を住民誰もが担うことができる、そんな体制作りが必要です。そのためには、たくさんの人が訓練に参加し、いろいろな役割を経験する必要があります。また、さまざまな状況を想定した訓練を繰り返し実施すること、夜間に実施する訓練や突発的な訓練も必要でしょう。その訓練結果を検証して、課題を発見・改善していくことで防災力は向上していきます。

各自主防災会で備えを徹底することは私たちの急務な課題です。防災で分からないことがあれば、防災指導員が相談に乗ります。一緒に考えましょう」

大規模災害を乗り切るために、いま一度、地域や近所付き合い、訓練の大切さを考える必要がある。

担架が近くにない状況で要救助者をもの干し竿と毛布を使い搬送する訓練（塩原）

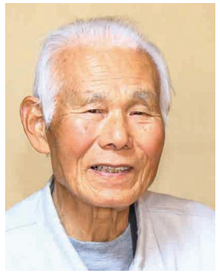
現状では地震に対応できない訓練を繰り返し防災力向上を

御前崎市防災指導員
松井（まつい） 義明（よしあき） さん

市防災指導員は各地区から推薦され、市から委嘱を受けた防災の指導者。地区の防災に対するアドバイスや指導をしている。松井さんは指導員のリーダーを務める。

◉自主防先進事例 ― 富士市下横割南区自主防災会

富士市駅南地区にある下横割南区。JR富士駅から車でわずか5分ほどの住宅街にある。その自主防災会では、住民が一丸となった防災訓練が実施されている。「必ず来るそのとき」に備える同組織の取り組みを紹介する。



事前の備えと機能する自主防災組織 顔の見える関係性を築くことが必須

下横割南区自主防災アドバイザー
髙澤（たかざわ） 勝彦（かつひこ） さん

防災士、ふじのくに防災士、富士市災害ボランティア連絡会委員、富士市駅南地区防災部会副部会長、下横割南区自主防災アドバイザーなどを務める。防災のスペシャリストとして地域防災活動の中心的役割を担っている。

下横割南区には860世帯の人が住んでいる。主な訓練は、9月と12月に開催される地域防災訓練と総合防災訓練の2回。自主防災会は、情報班、消火班、救護班、避難誘導班、給食給水班の5つの班に分かれている。

「年2回の訓練のほかに、それぞれの班で年に3回程度、研修を実施しています。突然発生する災害に対応できるよう、常に備えることは大切。班長が中心となって精度を高めてくれています」

同組織では、災害時に必要だと思われることは、率先して自分たちで解決する。例えば災害時に必要な「水」。断水や給水車がいつ来るかも分からない状況で、指をくわえて待っていられないと、市内の業者と単独で協定を結んだ。災害時はトラックに積んだ給水タンクに補水してくれることになっているという。

また、駅南地区では、地区の防災部会と小中学校が連携し、防災教育も展開している。髙澤さんは「子どもたちの防災力を向上させれば、大人になったときに、その子どもも防災意識が高くなります。そうなれば地域全体の防災力も上がる。子どもに教えることで、保護者も防災を勉強するようになるんです」とその意図を話す。

年2回の防災訓練には子どもから高齢者まで大勢の人が参加する。地区内の3軒に1軒は参加しているというほどだ。髙澤さんは「お祭りやイベントに大勢参加してくれることで、顔の見える関係性が築かれているからだと思います。それはいざというときの助け合いにもつながります。災害時はその場にいる人たちで対応しなくてはならないので、参加者にはいろいろな訓練を経験してもらうようにしています。それは中学生も大人も一緒。何の役割をやることになっても、頭の片隅に経験と知識が残っていなくては動けませんから」と話す。

同時広域的に発生する大規模災害では、消防や行政の支援の手が届くまでには数日かかる。それまでは自分たちで生き延びるしかない。自主防が確実に機能するかが重要になる。自主防は役員だけが知識や技術を習得しても機能しない。地区内の人がみんなで役割を分担して助け合うことで初めて機能する。そのために、日頃から隣近所や地域の人と顔の見える関係性を築き、地域の和を作っておかなければならない。

消火訓練や応急救護訓練にも住民が大勢参加する。給食給水班では、「アルミ缶コンロ」を自作し調理する。避難所運営にも地域を挙げて力を入れており、段ボールベッドの作成訓練なども実施している。

避難所生活の実態を知りイメージする

避難所

南海トラフ巨大地震が発生すれば大勢の人が避難所生活を余儀なくされる。岩手県大槌町で避難所の責任者を務めた佐々木亮さんの話を聞き、避難所生活を乗り切るための心構えを学ぶ。

東日本大震災では、津波によってたくさんの家屋が流出し、住む場所を奪われた人たちが避難所に大勢詰めかけた。

静岡県第4次地震被害想定では、南海トラフ巨大地震が発生した日に、市内で避難所へ避難する人は1万582人と分析している。その人数は1週間後も1万人以上で、1カ月経過しても約7千人近くが身を寄せていると推測している。長期化することもある避難所生活。少しでもイメージするために、岩手県大槌町で避難所の責任者を務めた佐々木亮さんに話を聞いた。

「震災当日は、家が津波の被害にあって、天井裏で一夜を過ごした。12日の午後、やっと水かさが下がり近所の大槌高校に避難したんだ。その時点でたくさんの避難者がいたよ。避難所の開設よりも先に避難者が来てたという状況。3月なのにみんな濡れたまま。高校の先生が避難者名簿の管理、入退出の確認、物資の受け入れ・配布、食事の準備をしてくれていました。ライフラインは全滅していて、トイレはバケツに入れた水で使用しました。役場職員が大勢亡くなってしまったので、役場OBの自分が責任者を務めることになったんです。

大槌高校に避難してきた人は、多い時で800人ほど。体育館の他に教室や弓道場、武道場なんかも避難所として利用させてもらいました。

最初は、プライバシーなど全くないような状況で雑魚寝。数日してから少しずつ毛布などの物資が届き始めました。食事は被害が少なかった避難所や家からの支援で食いつないでいました。津波で流れついた食料を食べている人もいましたね。足りない時は近くの人同士で分け合って空腹を満たしていました。1週間もすると物資が届き始め食料は不自由しなくなっていきました。

避難所は共同生活。いろんな役割を避難者全員で分担しなければいけません。大槌高校では自治会組織を結成し、8班編制を取りました。仕事は1日1仕事。食事や掃除、物資の管理などを輪番制で回していきました。高校の先生たちの車を借り上げて、水汲み車両、情報連絡車両、緊急時搬送車両にしました。避難所では、その時いる人やある物で何とかするという臨機応変な対応が求められると感じました。

大槌高校では大勢の人が、行方不明者の捜索と食べることで精いっぱいの生活が続く中、それぞれが周りを気づかい、思いやりの心をもって生活してくれていました。だから、トラブルも少なかったんだと思います。避難所生活ではそれが一番大事。みんな被災者なんだから自分勝手な行動はだめ。みんなで協力して乗り切るしかないです」

子どもから高齢者まで大勢の人が身を寄せた避難所。この時はまだ間仕切りもない。（大槌町提供）

思いやりと気づかいが大事 臨機応変な対応が求められる

大槌高校の避難所で責任者を務めた

佐々木（ささき） 亮（りょう） さん

大槌町役場では、災害対応にあたっていた職員40人が津波の犠牲になった。役場OBの佐々木さんは避難所の責任者を任され、約800人の避難者が集まった避難所を運営した。

図上訓練で避難所運営のノウハウを学ぶ

日頃の反復訓練が大事

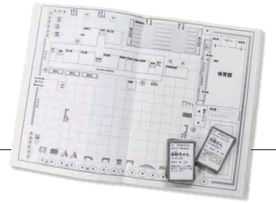
意見交換しながら避難所のレイアウトを決める参加者

災害時の避難所運営に関する研修会（NPO法人御前崎災害支援ネットワーク主催）が6月18日、市研修センターで開催された。市内の自主防災会役員ら約100人が参加し、図上訓練「HUG」で避難所運営のノウハウを学んだ。

大地震が発生した場合、被災した多くの人が避難所での生活を強いられる。この訓練では、年代や性別、負傷の有無など避難所に来た住民の特徴が書かれたカードをリーダーが読み上げ、他のメンバーが避難所の体育館に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを模擬体験できる。参加者は高齢者に配慮した部屋割りや倉庫の場所を考えるなど意見を出し合いながら運営を学んだ。

この訓練に参加した広沢区の松山昭博町内会長は「避難所では、さまざまな避難者に対応しなければならない。日頃からいろいろなケースを想定した訓練を繰り返し実施していかなければならないと感じた」と話した。

広域避難所は自主防災会が運営することとなる。多種多様な人が避難してくる中、適切に運営するためにはHUGやシミュレーション訓練などで繰り返し対応する力を養っていくしかない。



広沢区町内会

松山（まつやま） 昭博（あきひろ） 町内会長

自主防災会長として、地区の防災委員と本研修会に参加。事前準備の大切さを痛感したという。

被災地支援での教訓から女性のための防災のあり方を考える

女性の知識と経験が必要

男性も女性も大勢参加する防災・減災講座

避難所では、不特定多数の人が共同生活を送るため、多種多様な対応が求められる。到底、一筋縄では運営できない。また、誰もが心的ストレスを抱える避難所では、予期せぬことも発生する。東日本大震災の時、避難所で女性や子どもが性的被害に遭い問題となった。若い女性だけではなく、3歳の子どもが体を触られたり、60代の女性が性的暴行を受けたりした。誰もが不安な避難所生活に対し、どのような解決策が求められるのだろうか。

全国の被災地でボランティア活動をする傍ら、市内で防災知識の向上を図るために講演会などを開いているNPO法人御前崎災害支援ネットワークの落合美恵子代表理事は、「要支援者や子どもといった災害弱者の不安を少しでも軽減したり、性的被害をなくしたりするためには、自主防災会や避難所運営の組織に女性が加わり、女性目線の意見が反映されることが一助になります。女性は家事や子育て、介護など、さまざまなことを経験しています。その知識や経験は、避難所運営や自主防災会の活動に必ず必要になります」と話す。

さらに「今から考え備えなければ間に合わない。自主防災会や避難所運営の考え方を変えてほしい」と訴える。

NPO法人御前崎災害支援ネットワーク

落合（おちあい） 美恵子（みえこ） 代表理事

被災地でのボランティア活動のほか、市内で防災知識向上に向け講演会も開催している。

目に見えない放射性物質から身を守る

原子力災害

本年3月「原子力災害広域避難計画」が修正された。万が一、原子力発電所で事故が発生した場合はどのように行動するのか。計画策定に携わった市危機管理課水野功太郎係長に話を聞いた。

原則自家用車で避難

万が一、浜岡原子力発電所で福島第一原子力発電所のような事象が起きた場合私たちはどのように行動すればいいのだろうか。

市危機管理課の水野功太郎係長は「市では原子力災害を想定した、『原子力災害広域避難計画』を策定しています。市民の皆さんは、放射性物質の放出前に原則自家用車で避難することになります。自家用車で避難できない人は、一時集合場所からバスで避難します。一時集合場所は、浜岡地区が各地区センター、御前崎地区が各小学校となります。

事故の状況に応じて段階的に情報を発信しますが、市内全域の住民に避難指示が出るのは『全面緊急事態』に陥った時です。

避難するのに時間のかかる人や避難行動により健康リスクが高まる人、妊婦、授乳婦、乳幼児、安定ヨウ素剤が服用できないと医師に判断された人、『警戒事態』で保護者に引き渡しできなかった園児、児童、生徒は、『施設敷地緊急事態』の時に避難指示を出します。この時には、安定ヨウ素剤を含めた非常用持ち出し品も携行するようにしてください」と避難のタイミングを話す。

避難地と経由地

「単独事故の場合は浜松市が第1避難先、地震と複合的に原子力災害が起こり浜松市に避難できない場合は、長野県に避難することとなります。

どちらに避難する場合も『避難退域時検査場所』を経由し、『放射性物質が放出される前に避難した証明書』を受け取ってください。万が一、避難途中に放射性物質が放出された場合は、避難退域時検査場所でスクリーニング検査を行います。汚染されていた場合は、除染することとなります。

避難退域時検査場所を経由した後は、避難先自治体に設置される避難経由所を目的地に避難します。そこで避難場所を案内します。

安定ヨウ素剤を服用するタイミングは、市から指示しますので、各自の判断で服用しないでください」と避難の要領と注意点を話す。

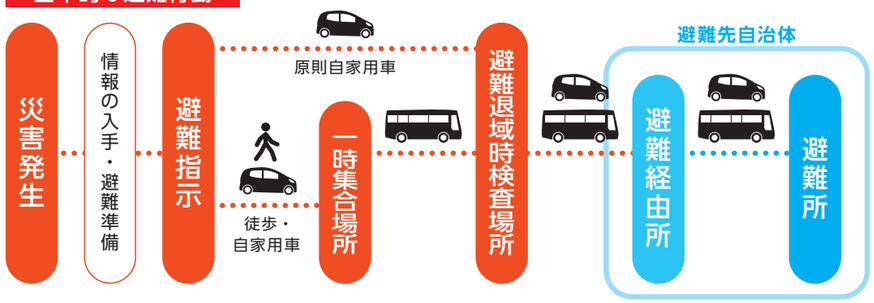
市危機管理課
水野（みずの） 功太郎（こうたろう） 係長

避難のタイミング

御前崎市内全域が「予防的防護措置を準備する区域（PAZ）」。「放射性物質の放出前に避難開始」となる。

事　例	緊急事態区分	PAZの防護措置
市内で震度6弱以上の地震が観測された時など	**警戒事態** 異常事態の発生、またはそのおそれがあるとき	要配慮者などは避難準備
発電所の全交流電源が喪失した状態が継続した時など	**施設敷地緊急事態** 放射線による影響が起こる可能性があるとき	要配慮者などは避難 一般の人は避難準備
原子炉を冷却する全ての機能を喪失した時など	**全面緊急事態** 放射線による影響が起こる可能性が高いとき	全市民の避難、 安定ヨウ素剤服用の指示

基本的な避難行動



二次元コードから避難行動の流れを確認できる

避難先

県内に設置される避難退域時検査場所を経由して、避難先に設置される避難経由所へ向かう。**避難先1は「浜松市」、避難先1に避難できないときは避難先2の「長野県」**へ避難する。

親戚の家などへ避難する人は?

親戚や知人宅などに避難する場合も、市の避難指示により避難を開始する。その際も避難退域時検査場所を経由する。安否確認のため、避難後には御前崎市へ連絡する。

即時避難では健康リスクのある人は?

長距離・長時間の避難により生命に危険が及ぶと思われる人は、即時避難による健康リスクを踏まえて、市内の放射線防護施設へ一時的に退避し、避難先の受入準備と適切な搬送体制が整ってから退避する。在宅の人と放射線防護施設ではない社会福祉施設の入所者は近隣の参集型施設へ介助者と共に避難する。

避難退域時検査場所では何をするの?

「放射性物質が放出される前に避難した証明書」が発行される。証明書は避難先で確認となる。万が一、避難途中に放射性物質が放出された場合には、スクリーニング検査により放射性物質による汚染がないか確認する。必要により除染作業をする。

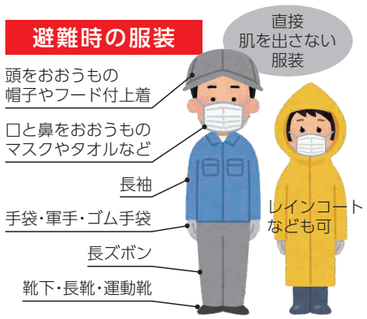
避難経由所では何をするの?

避難先での第１目的地。到着後は休息と避難所の案内がある。

避難退域時検査及び簡易除染の実施候補箇所（西方）

候補箇所	避難経路
遠州豊田PA、三方原PA、浜名湖SA、航空自衛隊浜松基地	東名高速道路
遠州森町PA、浜松SA	新東名高速道路
竜洋海洋公園	国道150号

避難時の服装



地区ごとの避難先

地区名	避難先1（原子力災害が単独で発生した場合）		避難先2（大規模地震や複合災害などで避難先1に避難できない場合）		避難所
	避難先	避難経由所	避難先	避難経由所	
池新田地区	静岡県浜松市	浜名湖ガーデンパーク 浜松市西区村櫛町5475-1	長野県松本地域	小坂田公園 塩尻市塩尻町1080	避難経由所で案内
高松地区			長野県北アルプス地域	大町運動公園 大町市常盤5638-44	
佐倉地区		浜松市渚園 浜松市西区舞阪町弁天島5005-1	長野県松本地域	安曇野市防災広場 安曇野市豊科南穂高803	
比木地区		浜松まつり会館北側・遠州灘海浜公園「風車公園」南側駐車場 浜松市南区中田島町1313・1674			
朝比奈地区		遠州灘海浜公園「凧場公園」 浜松市南区白羽町2834-1	長野県北信地域	中野市B&G海洋センター 中野市穴田3697-2	
新野地区		浜松市渚園 浜松市西区舞阪町弁天島5005-1	長野県松本地域	松本市音楽文化ホール 松本市大字島内4351	
御前崎地区		浜松まつり会館北側・遠州灘海浜公園「風車公園」南側駐車場 浜松市南区中田島町1313・1674			
白羽地区		遠州灘海浜公園「凧場公園」 浜松市南区白羽町2834-1	長野県長野地域	南長野運動公園 長野市篠ノ井東福寺320	

※詳細は御前崎市危機管理課発行の「原子力防災広域ガイドマップ」に掲載

防災教育

子どもの防災意識と災害対応能力を向上させる

学校や地域で防災教育が展開されている。「災害を乗り越えて生き抜く力」を身に付けた子どもたちは、いずれ地域防災の一翼を担うようになる。大人になり、親となればその子どもへと知識や技術は伝承され、いずれは、まち全体で防災が日常の一部となっていく。地域全体の防災力向上のために防災教育は欠かせない。

継続的な学習が防災を学ぶ意欲と行動につながる
教育で防災を日常にする

「災害時、中学生は、自分より下の年齢の子どもを守る立場でもありますし、避難所生活などで高齢者や大人の支えにもなる立場です。自分の命を自分で守った後は、周囲の人を助けることができるようにならなければなりません」

同校の1年次のカリキュラムには、「ふじのくにジュニア防災士養成講座」が含まれている。自分で自分の命を守り、家庭や地域の防災リーダーとして活動できる中学生を育成することが目的だ。

さらに、3年次には分野を選択して調べ学習をする中に防災を組み込んでいる。生徒は、現状や今後の対策などを考え、全体の前で発表する。

太田教頭は「1年・2年次に防災に関する知識を深め、3年次には自分の考えを発信する。こうした継続的な教育が、防災について深く学ぶ意欲の向上や行動につながっていきます」と話す。

3年生の授業では、災害時に何をすべきか考え発表した

浜岡中学校
太田（おおた） 静男（しずお） 教頭

令和3年度に浜岡中学校へ赴任。生徒と学校を光り輝かせるため尽力する。

実際、防災について学習した生徒たちは、家庭内で災害時の行動を再確認したり、9月に発生した静岡市清水区の浸水被害のボランティアに参加したりしているという。

地域の実態を知り、災害への備え方や対処方法を学ぶ防災教育は、南海トラフ地震の発生が危惧されるこの地域に生まれ育つ子どもたちには、必要不可欠な教育だ。

それだけではない。太田教頭は「子どもが防災の勉強をして、家庭で話したり取り組んだりすれば、保護者も意識して取り組むようになり、家庭の防災力が向上します。また、防災意識の高い生徒たちが大人になり、やがて親になればその子どもも防災意識が高くなる。その好循環は、防災が生活の一部になることにつながっていきます。この学習がまち全体の防災力向上に向けた一石となるよう取り組んでいきたい」と防災教育への効果と可能性を話す。

殿岡弘一郎（とのおかこういちろう）さん
（新野西）

知識や準備で備え 周囲の人の命を守る

家族でハザードマップを確認して、危険な場所をあらかじめ把握することが大切だと感じました。災害時には生きることを最優先して行動したいと思います。

藤原（ふじわら） 未有（みゆ）さん
（合戸）

災害から命を守るため 家族で備えを再確認した

想定を過信してはいけないと感じました。学習後は自分たちの命を守るために、食料を1週間分用意したり、災害時の避難場所や集合場所を家族で再確認したりしました。

防災キャンプで災害時に必要な知識と技術を学ぶ
助ける側の人になってほしい

比木地区の防災指導員やボランティアが指導・運営する「御前崎市防災キャンプ」が、7月29日から30日にかけて比木体育館で開かれた。市危機管理課と協働で実施している取り組みで、本年度は、静岡大学学生防災ネットワークとも連携して行われた。

同キャンプには、市内の小学5・6年生10人が参加。子どもたちは、消火器や可搬ポンプでの消火体験、AEDを使用した救急救命活動などのプログラムを通じて、災害時における知識や技術を学んだ。

同キャンプを主催する比木地区センターの萩原弘充センター長は、「大規模地震が発生すれば、誰もが被災者になる。子どもから高齢者までみんなで力を合わせ乗り越えるしかありません。しかし、子どもの防災力を高める機会は少なく、防災に関する基礎的な知識や技術を培ってもらうためにこの活動を始めました。地域の一員として責任や誇りを持ち、助けられる側ではなく、助ける側として活動する心構えと姿勢も身につけてほしい」と活動の経緯を話す。

さらに、「防災キャンプに参加したからといって、すぐに何でもできるわけではありません。災害時にはこれが必要なんだと学んで、これから知識や技術を習得するきっかけになればと思っています。参加してくれた子どもたちの災害対応能力が向上すれば、地域の防災力も上がります。今後も災害時に必要な知識や技術習得のため、いろいろな活動をしてもらいたいです」と期待を込める。

災害時は、子どもにも「災害を乗り越えて生き抜く力」が求められる。老若男女関係なく被災者になるからだ。その力を養うためには、子どもへの防災教育は欠かせない。この繰り返しが、地域全体で災害を乗り越えることにもつながっていく。

避難所運営ゲーム「HUG」に取り組む子どもたち

比木地区センター長
萩原（はぎわら） 弘充（ひろみつ）さん

平成29年に比木公民館長就任。地区住民のための活動を企画運営する。

酒井（さかい） 楓來（ふうらい）くん
（上岬区）

これからも防災のことを学んでいきたい

水消火器を使った消火訓練で、消火器は10秒しか使えないので、大きな火災には向いていないと教えてもらいました。これからも防災について学んでいきたいです。

松本（まつもと） 鉄平（てっぺい）くん
（桜ケ池）

災害が発生したときは人助けをしたい

AEDの操作方法を覚えました。避難所運営ゲームHUGでは、避難者を配置する難しさを知りました。避難所生活になったら運営のお手伝いをします。

災害時に家族が一緒にいるとは限らない

家族防災会議

両親が仕事で留守、子どもが一人で家にいる時に地震が発生するかもしれない。大規模災害時に困らないためにも、家族で話し合っておくことが重要だ。増田伸介さん（白浜区）親子の取り組みを取材した。

―普段から地震が発生した場合の行動を家族で話し合っていますか。

伸介　私たち家族は、両親共働き、長男は牧之原市の高校、次男は中学校と、生活の大半を送る場所がみんな違います。親がいつもそばにいるとは限らないので、子どもたちには幼いころから、「地震が発生したら机の下に潜ったり、布団を被ったりして自分の命を守ることを最優先しなさい」と伝えてきました。

三嘉子　ハザードマップなどで津波浸水区域や危ない場所を確認しています。それぞれが異なる場所で被災し、携帯電話などが使えず連絡が取れなくなっても、避難先で合流できるように、地震が発生したら高台の白羽小学校か白浜区コミュニティ広場に避難しようと決めています。

大地　テレビで地震速報が流れたら、必ず家族みんなで震源地や揺れの強さ、津波発生の危険性を確認しています。

―地震に備え、家族で備えていることはありますか。

伸介　地震発生後、すぐに避難できるように、非常持ち出し袋とヘルメットを玄関に準備しています。貴重品類は、すぐに持ち出せるようにまとめて保管しています。

三嘉子　家族４人７日分の食料も用意しています。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用している食品などを備え、賞味期限を考えて古いものから消費し、その分を買い足す「ローリングストック」を取り入れています。

海星　家具は、壁や天井と固定し、食器棚には扉が開いて物が散乱しないようにストッパーをつけています。それ以外にも、家の至る所に懐中電灯を用意したり、家族全員が枕元に懐中電灯とサンダルを置いたりしています。

大地　私は、牧之原市の高校に自転車で通っています。入学時、登下校中に地震が発生した場合、どこに避難すればよいのか、どの道順で自宅に帰ればいいのかを考えました。現在も通学中は、常に避難経路看板などを確認し、いざというときすぐに避難できるようにしています。

海星　自宅から避難場所まで歩くと約10分かかります。その経路の中で、コンクリート塀が劣化していて、倒壊の危険性があるところなどを確認しました。

伸介　「わたしの避難計画」を使って、自宅にいるときや職場・学校にいるとき、登下校しているときに地震が発生した場合、どこに避難するのか再確認しました。大地の高校入学時に、避難場所や集合場所を決めましたが、改めてそれぞれの避難場所などを共有することができました。

―地震の被害を抑えるためにどんな行動をとりますか。またどんな対策が必要だと思いますか。

大地　津波から身を守るためには時間が勝負なので、とにかく早く準備をして高台に避難します。

海星　テレビやラジオ、携帯電話などさまざまな媒体を使って、正しい情報を収集し、自分たちの命を守る行動をします。

三嘉子　家具などは、万が一倒れてもドアなどを塞がないよう配置を工夫していますが、まだ不十分なところもあるので、少しずつ見直していきます。

伸介　日頃から家族団らんの時間に災害に関する話をしています。子どもでも自分の命は自分で守るしかありません。災害は特別なものではなく、身近なものという認識を持ち、「備えは常に」という意識のもと、防災を家族全員が生活の一部にすることが重要だと思っています。今後も継続していきたいと思います。

●増田伸介さん親子
伸介さん／会社員、三嘉子さん／公務員、大地さん／高校１年生、海星さん／中学３年生
写真：防災ハザードマップで避難経路や避難場所を検討する増田さん家族。左から伸介さん、大地さん、海星さん、三嘉子さん

もしもの時を想定して「わたしの避難計画」を作成しよう

いざという時の避難に役立ててもらおうと、本年３月に静岡県が作成したもの。各市町の自然災害に特化した内容となっている。

前もって、「わたしの避難計画」を作成し、目のつく場所に貼っておくことで、身の回りの災害リスクに備えて、「どのタイミング」で「どこに」避難するか、あらかじめ整理することができる。様式は、静岡県庁のホームページからダウンロードできる。http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/seisaku/watahina.html

増田さん家族の防災に対する取り組みを紹介

ローリングストックをすることで常に家族４人７日分の食料を確保

あらかじめヘルメットと非常持ち出し袋を玄関に準備

地震の揺れで食器が飛び出ないよう食器棚にストッパーを設置

非常持ち出し品・備蓄品

家庭における非常持ち出し品・備蓄品は、非常持ち出し袋などに入れて、いつでも持ち出せる場所に置いておこう。「わが家の非常持ち出し品リスト」を作成し、定期的に点検しておけばいざという時に困らない。少し多めに食材や加工食品を買っておき、消費したら使った分だけ買い足して、一定量の食料を家に備蓄しておくという「ローリングストック」も、災害時の食料確保のためには有効だ。

非常持ち出し品

非常持ち出し品・備蓄品は一例

□ 携帯ラジオ

□ 懐中電灯

□ 予備の乾電池

□ ヘルメット・防災頭巾

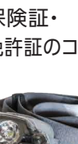
□ 非常食(3日分)

□ 飲料水

□ ライター・マッチ

□ 手ぶくろ

□ ナイフ・かんきり


□ スプーン・はし・カップ

□ 下着・くつ下

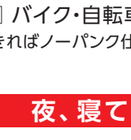
□ 救急薬品・常備薬

□ 現金(硬貨も)

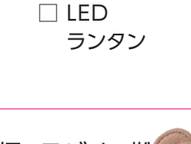
□ タオル

□ ティッシュペーパー トイレットペーパー

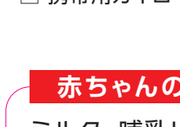
□ ビニール袋


□ 筆記用具・ノート(油性ペンなど)

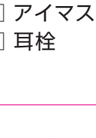
□ 雨具


□ 毛布または寝袋

□ リュックサック


□ 生理用品

□ マスク


□ 消毒液

□ 体温計

備蓄品

□ 飲料水
1人あたり
1日3ℓの水を3日分

□ 食料品
7日分:うち調理不要の非常食3日分程度

□ 衣類
季節に応じジャンパーなど

□ 卓上コンロ(ボンベ)

□ ロープ

□ ビニールシート(敷いたり雨よけ)

□ 布製ガムテープなど

□ 簡易トイレ

あると便利な物

□ ウェットティッシュ

□ 保険証・免許証のコピー

□ ラップ類

□ 笛(ホイッスル)

□ ウォータータンク

□ バール・ジャッキ

□ テント

□ 防寒シート

□ バイク・自転車
できればノーパンク仕様

□ ヘッドライト

□ LEDランタン

□ ポータブルストーブ

□ 携帯用カイロ

□ モバイルバッテリー

□ アイマスク
□ 耳栓

夜、寝ているときも

枕元などの身近な所に懐中電灯、ラジオ、靴、またはスリッパなどを置いておけば、割れたガラスなどでケガをしない。

赤ちゃんのいる家庭では

ミルク、哺乳ビン、離乳食、スプーン、オムツ、清浄綿、おぶい紐、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチなどを追加。

キャンプは日常でできる避難訓練

近年は、アウトドアを楽しむ人がとても増えました。当キャンプ場も週末になれば家族連れや一人でキャンプを楽しむ人でにぎわっています。

キャンプは、ライフラインの限られた中で野外生活を楽しむものですが、それが災害における避難生活の訓練にもつながります。キャンプのために買いそろえた道具は、そのまま災害時に避難生活を送るための道具に利用できます。

子どもも一緒にナイフを使って料理したり、火をおこしたりすれば子どもの防災教育にもつながります。楽しみながらキャンプをすることで、いつの間にか生きる力と知恵が身につきます。

災害時に役立つツール

- □クッカー（野外用調理器具）
- □バーナー
- □ナイフ
- □マルチツール
- □ランタン
- □ソーラーバッテリー
- □たき火台・ウッドストーブ
- □テント
- □タープ
- □ロープ
- □寝袋
- □ウエア

RECAMP御前崎
安田諒太郎（やすだりょうたろう）さん

新時代の防災術

皆さんのごく身近に、災害対策にうってつけのアイテムがあることにお気づきだろうか。それは「スマートフォン（スマホ）」。インターネットが使える小型の情報端末機で、災害情報の収集、避難場所の検索、家族や友人との連絡、安否情報の確認などが可能だ。

スマホ防災活用術 1

東日本大震災を契機に開発されたアプリ 日常から使いこなして災害時に生かそう

LINE 株式会社が提供するソーシャル・ネットワーキング・サービス (SNS)「LINE」。今や国民の７割にあたる 9,200 万人が利用しているといわれている。このアプリは、東日本大震災をきっかけに開発されたコミュニケーションアプリで、メッセージを見たことが分かる「既読」機能や「位置情報送信」など、災害時の安否確認に便利な機能がたくさんある。

▶グループトーク
家族などの複数人と同時にやり取りできるグループトークは、安否確認や緊急連絡網に最適。

▶位置情報送信
GPS 機能を使えば、今自分がどこにいるのか、位置情報が住所や地図付きで送信される。

▶無料通話
LINE 利用者同士であれば無料通話ができる。ビデオ通話で顔を見ながら話すことも可能。

▶ステータスメッセージ
プロフィールに表示されるステータスメッセージで、自分の現状を知らせることができる。

▶アナウンス
大切な情報を画面上部に固定するアナウンス機能で、メッセージを目に付きやすくすることができる。

▶ノート
避難場所や備蓄品などの情報をノートに記録し、家族と情報共有することができる。

▶ LINE 災害連携サービス
大規模災害時に自動的に LINE ユーザーに通知が届き、安否状況をタイムラインに投稿できるサービス。

▲災害時に返信できなくても既読が表示されれば生存確認はできる。

▲アナウンス機能／固定したいメッセージを長押しすると上記の画面が表示される。アナウンスを選択して固定する。
▶位置情報送信／文字入力部分の左側にある「+」をタップすると上記の画面が表示されるので、位置情報を選択して送信する。

スマホ防災活用術 2

災害発生時に設置される 災害用伝言板

携帯会社が災害時に設置する「災害用伝言板」。安否情報を登録・確認できるサービスだ。ドコモ、au、ソフトバンク、NTT が提供しており、各社の情報は連携しているため、どの伝言板からも確認できる。※ドコモは「ｄメニュー」からも可能。

ドコモ	au	ソフトバンク	NTT東日本・西日本
docomo 災害用キット	au 災害対策	災害用	インターネットを使用できる全てのユーザーが使用できます。
災害用キット	au災害対策	災害用伝言板	

スマホ防災活用術 3

災害時に設置される無料 Wi-Fi「00000JAPAN」

被災地だけに臨時解放される無料の公衆無線 LAN。スマートフォンの Wi-Fi 画面のネットワーク一覧から、「00000JAPAN」を選んで接続するだけで利用可能になる。

スマホ防災活用術 4

スマホがあればラジオも聴ける 懐中電灯としても利用できる

ラジオを持っていなくても、スマホアプリを利用することで、ラジオを聴くことができる。ＮＨＫ、民放、コミュニティＦＭの全てを聴くことができるので、いざという時のためにインストールしておこう。

スマホの背面にあるライトはかなりの明るさがある。災害が夜間に発生した際に懐中電灯がなくても、スマホがあれば代用可能だ。

スマホ防災活用術 5

官公庁からの情報を収集 いち早く情報をキャッチ

Twitter（ツイッター）でも情報が配信される。公的機関やマスメディアをフォローして、災害時に信頼できる情報を収集しよう。

災害時は、デマや真偽不明の情報も流れてくるので、その情報に振り回されないように気をつけることが重要だ。

公的機関のアカウント
御前崎市役所　@OmaezakiCity
気象庁防災情報　@JMA_bousai
内閣府防災　@CAO_BOUSAI
首相官邸（災害・危機管理情報）　@Kantei_Saigai
総務省消防庁　@FDMA_JAPAN
国土交通省　@MLIT_JAPAN
警視庁警備部災害対策課　@MPD_bousai
防衛省・自衛隊（災害対策）　@ModJapan_saigai
首相官邸（被災者応援情報）　@kantei_hisai
内閣府原子力防災　@CAO_GENBOU
NHK生活・防災　@nhk_seikatsu

スマホ防災活用術 6

安否情報を音声で録音・確認 災害用伝言ダイヤル「１７１」

災害の発生により、電話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される「声の伝言板」。「１７１」に電話をかけることで伝言を録音・再生することができ、安否確認ができる。

録音▶①「１７１」に電話をかけ、「１」を押す。
②自分の電話番号を入力し、「１」を押す。
③ 30 秒以内で内容を話し最後に「９」を押す。

再生▶①「１７１」に電話をかけ、「２」を押す。
②相手の電話番号を入力し、「１」を押す。
③伝言が再生される。

覚えておきたい情報

同報無線確認ダイヤル

同報無線から流れる放送などを聞き逃した場合は「０５３７－８５－１１７９」に電話すれば、放送内容を聞き返せる。※聞き返せる内容は直近の放送のみ。

覚えておきたい情報

公式 LINE の災害情報

市公式 LINE の「災害・コロナ情報」ページでは、災害時の緊急情報や防災マップ、避難所の場所などを確認できる。

▲友だち登録

覚えておきたい情報

御前崎市防災メール

登録者に地震情報や津波警報、気象警報などが自動配信されるサービス。omaezaki-entry@tokyoanpi.sbs.-infosys.com へ空メールを送信すると返信メールが届く。メールに記載されたURLから登録する。

南海トラフ地震の被害を少しでも減らす

行政の危機管理

大規模災害時、行政には市民の生命や財産を守る対応が求められる。災害対策本部長の柳澤重夫市長に、南海トラフ地震をはじめとする大規模災害への対応を聞く。

激甚化する災害に対応を求められる防災対策 自助と共助の体制強化と官民連携に注力する

御前崎市長
柳澤（やなぎさわ） 重夫（しげお）

進化する災害対応

日本国内では、例年では考えられないような異常気象が頻発しております。市でも本年9月、今までほとんど起きていなかった、突風による被害が発生し、中原区で大きな被害をもたらしました。幸いなことに人的被害はありませんでしたが、過去の災害事例からは予測もできないような災害が増えてきています。

このような中、日々、災害対応や災害に対する考え方の見直しが進められています。南海トラフ地震については、新たな情報として「南海トラフ地震臨時情報」が提供されるようになるなど、新たな知見やデータが加味され、対策に反映されています。

多種多様かつ激甚化する災害に対し、行政は市民を守るための防災対応を考えていかなければなりません。市では、これまでにさまざまな対策を実施してきました。

ソフト面では、市民を対象とした講演会をはじめ、各地区での説明会や講習会、市内の小学生や中学生を対象とした防災学習の実施、防災指導員の設置、市内外の事業者と防災面での協定締結などを行いました。

また、ハード面では避難路の整備、避難誘導看板の設置、津波避難困難地域を解消する津波避難タワーの建設、津波避難救命艇の設置、事業者の避難階段設置に対し補助金を交付するなど、できる限りの対策を進めてまいりました。

自助と共助を充実させる

行政も全てに対応することはできません。災害時には、市民の皆さまと同様、職員も被災者となります。消防署の職員もすぐに救助にいけません。ですから、市民の皆さまには、まず自分の命は自分で守るという心構えと災害時に向けた事前の対策をお願いしたいと思います。

また、大規模災害時は助け合って生き延びるしかありません。ご自身の命が助かった後は、隣近所の人を救助・救出していただく、困っている人がいれば手を差し伸べていただく必要があります。そのために、日ごろから顔の見える関係性を築いていただきたいと思います。

行政では、「自助と共助」の連携が深まるよう、ソフト面をさらに充実させるとともに、官民が連携できるような体制づくりに一層尽力してまいります。また、「自分の命は自分で守る。家族の命は家族で守る。市からの指示を待つのではなく、助かる行動を実践する」という意識の啓発も進めてまいります。

下岬海岸に設置された津波避難艇

【取材を終えて】

南海トラフ地震の発生が叫ばれ続け数十年がたつ。科学的な知見でも明らかなとおり、必ず南海トラフ地震は起こる。それも「明日」起きるかもしれない。その時、大災害を乗り切るための心構えや備えが、今の私たちにできているだろうか。

私たちは昔から自然の恩恵を受けて生きてきた。このまちで自然の恵みを受けながら将来もずっと暮らしていくには、時に自然がもたらす災いをやり過ごすための準備や取り組みが必要になる。それは、このまちで暮らしていくために必要不可欠な防災対策であり、「心得」と言える。

いつ起きるか、どんな規模で起きるか分からないものに備えることは難しい。しかし、「意識（心）」が変われば行動が変わり、行動が変われば「結果（大災害から生き延びることができる：得）」が変わる。

自分や大切な人の命を守るためにも、御前崎で生きていくための心得を実践していってほしい。

【取材協力】御前崎災害支援ネットワーク