

# 大手前高校防災通信

## こあんしき 居安思危 ～その5～

居安思危 思則有備 有備無患

～ 安きに居りて危うきを思う 思えばすなわち備えあり 備えあれば患い無し ～  
(出典「春秋」の注釈書「春秋左氏伝」)

### ☆☆☆防災リーダー育成プロジェクト参加報告☆☆☆

主催：福島大学うつくしまふくしま未来支援センター



新しい年を迎え、今年こそは災害の少ない年であってほしいと、心から願っている方も多いと思います。しかし、日本では風水害や地震災害と縁が無くなることはこれから先もないでしょう。気持ちも新たに今年も防災の知識をしっかりと蓄えて、減災・縮災に寄与できる

ようになりましょう。

さて、昨年11月末の土日に福島県で行われた防災リーダー研修に1・2年生9人と共に参加してきました。研修では福島県の中・高・大学生、熊本県の中学生と共に、地震災害について学び、避難所運営の模擬体験を行いました。土曜日、ある中学校のホールに集合して、まずは机上で避難所運営の基本を考え、シミュレーションを行います。その後、体育館で実際に運営・避難者・記録係に分かれて、実習を行います。地域の人も交えて、それぞれ役割を入れ替えて全部で三回の実習を行いました。最初に運営に当たった生徒たちは、机上で考えていたことと、実際に起こることとの大きな乖離にショックを受けていましたが、回を重ねるごとにブラッシュアップされて、避難者の心に寄り添う素晴らしい避難所運営を行うことができました。翌日の日曜日には大きな津波被害を受けた相馬市を訪れ、語り部の方のお話を聴き、被災地を見学しました。非常にタイトなスケジュールの中でしたが、その後福島市に戻って、福島の災害では外すことのできない、原発事故と放射線について専門家から学びました。

参加した生徒のレポートを掲載します。レポートを読んで、ぜひみなさんも一緒に防災について考えてください。保健室前には研修時の写真を貼っています。併せてこちらも見ると、研修の内容がよりわかると思います。



### ～ 研修の内容 ～

#### ☞ 一日目【避難所模擬運営実習】

##### 開講式

1. 開式のことば
2. 参加学校の自己紹介と自分たちの住む地域の過去の災害について発表
3. スタッフ紹介
4. 閉式のことば

##### プログラム① 講義

1. 地震についての基礎知識
2. クロスロード（防災ゲーム）を用いて、災害時に起こりうる問題について考え、グループのメンバーで交流を深めながら、想像力を高める。

##### プログラム② 避難所運営学習

1. グループごとに避難所運営学習教材を使って、避難所運営について考える。
2. 避難者の状況を想像し、批判的思考力を生かしながらよりよい運営方法について話し合う。

##### プログラム③ 非常食給食体験

1. アルファ米やパースト食など様々な非常食を温度を変えて実食。
2. 食べやすさや味の違いを感じる。

##### プログラム④ 避難所模擬運営体験

1. 運営本部役、避難者役、記録係に分かれて体育館で模擬運営を行い、避難者の気持ちを考えながら、周りの人と協働しながら避難所運営を実践する。

##### プログラム⑤ 振り返り

1. 記録を基に、自分たちの運営について振り返り、より良い避難所運営方法について話し合う。

#### ☞ 二日目【被災地見学と放射線学習】

1. 津波被害が大きかった福島県相馬市の被災地を見学  
はまなす館（車窓見学）～原釜・尾浜海水浴場・慰霊碑／鎮魂祈念館～  
松川浦大橋・大洲松川線～磯部メガソーラー～道の駅そうま
2. 語り部学習  
津波被害に遭われた語り部の方からお話を聴かせていただく。
3. 原子力発電事故と放射線について学習  
環境再生プラザ（福島の環境回復の歩みや放射線、中間貯蔵などの環境再生に関する情報を学ぶ施設）にて専門家による講義、館内見学を行う。



福島大学マスコットキャラクター  
めばえちゃん

## ～ 参加生徒のレポート ～

私がこの研修に参加しようと思った理由は、本当に軽いものでした。友達に誘われ、福島に行ったことがないし、こういう研修には積極的に参加しようと思い、応募したのです。しかし軽い気持ちにもかかわらず、この研修で私は多くのことを学ぶことができました。その中でも特に印象に残っているのは「避難所模擬運営体験」です。

避難所模擬運営体験とは、避難者、運営者、記録係の3つのグループに分かれて実際の避難所模擬運営の体験をするものです。見ず知らずの福島や熊本の中高生と、0から自分たちで考え、話し合い、うまく運営できるように試行錯誤を重ねました。何か問題が起きた時、指示を求めすぎてはいけないし、かと言って一人で考えて動くのも良いわけではない。このバランスが難しかったです。また、今自分は何ができるのか、誰がどこでどんな風に困っているのか、ということ把握するのも難しかったです。この経験から私は三つの意味での「つながり」の大切さを学べたと思います。一つは人や地域との関係、一つは連携、一つは出会いです。これらは本当に大切にしていくなさと思います。

大阪に帰ってきてから、福島で何度か地震がありました。長くて二日、短いと半日しか一緒に過ごしていないけど、福島の人がとても心配になりました。それと同時にこれが出会いの意味での「つながり」なんだと感じました。

このように、私はこの研修で多くの貴重な体験をさせていただき、多くのことを学びました。考査前最後の土日だったけど、行って本当に良かったです。もし、来年もあるならぜひ参加したいです。(1年女子)

今回、防災リーダープログラムに参加していろいろなことを学びました。

避難所運営では、避難者一人一人の要望に応じて案内することの難しさを知りました。また、そのためにコミュニケーションが大切だということを身をもって実感させられました。

昼食で食べた非常食は、思っていたよりも美味しかったけれど、普段から食べなれているような味や食感ではなかったので、定期的に食べて、災害時に好き嫌いなく食べることができるようになることが大切だと思います。



避難所運営学習



地震についての学習

した。また、冷たいものと温かいものを食べさせてもらって、温かいものは実際に食べやすかったし、美味しかったので、温かいものを食べられることの嬉しさやありがたさを実感しました。

相馬での語り部さんの話では、災害への備えの大事さを感じました。地震が起きた後には安易に大丈夫だと判断するのではなく、避難することも考えておくという、心構えの備えも必要だということを感じました。また、避難経路や非常食などの備えも必要だと改めて思いました。特に避難経路は曖昧になっているのでもう一度確認しておこうと思いました。(1年女子)



非常食給食体験



体育館での避難所運営実習

今回のプログラムを通して、今まで知らなかったことを知り、多くの気づきを得ることができました。そのなかでも特に印象に残ったものを二つ挙げたいと思います。

一つ目は、風評被害についてです。私は、震災での被害といえば、津波や原発事故くらいしか知りませんでした。しかし、原発事故直後には、

福島県ナンバーの車というだけで避けるといった行動もあったと聞きました。これは、福島県にあるもの全てが危ないという間違った情報が伝わったため、情報災害ともいえます。その地域で起こったことはその地域の人が一番よく知っているということで、正しい情報かどうかを自分で考える、つまり批判的思考力を身に付けることが重要だと感じました。

二つ目は、「自分の命は自分で守る」ことです。これはよく言われていることですが、実際に津波に流されて生還した語り部の方の話を聞いて、大切であるとさらに深く感じました。その方は、家族はもう逃げているはずだと信じて自分のことを最優先に考え、落ち着いて行動するべきだとおっしゃっていました。その言葉を肝に銘じたいと思います。

以上の二つから、新たな災害を生まないために物事をよく考えてから行動に移すことが肝要であり、また防災では古くから伝わる教訓も大切にする必要がある、と考えました。(1年女子)



体育館での避難所運営実習 受付の様子

今回、福島へ行って学んだことはたくさんありますが、なかでも特に心に残ったことは二つあります。

一つ目は、避難所模擬体験です。体育館を災害時の避難所にみだてて通路を決めたり、避難者に合わせた対応をしたりしました。回数を重ねるごとに、悪いところが改善されたり、良い所を取り入れたりして、よりよくなっていったのが分かりました。実際に災害が起きた時は、練習などはできない

し、どんな人が来るかも分からないと考えたら、すごく大変だと思いました。だからこそしもの時は、今回の経験から学んだ、瞬時に判断したり想像する力で役に立てたらいいなと思います。

二つ目は、実際に津波の被害にあわれた語り部の方のお話を聞いたことです。この方は「大丈夫だろう。」という気持ちで非難が遅れてしまい、家族と一緒に津波に流されて、自分は一命をとりとめたという話をしてくださいました。「今でも後悔している。家族はもう逃げたと信じて、自分の命は自分で守って。」という言葉が印象に残っています。

災害は、意識してなくても、常に身近にありうるものだと思います。どのような状況が起こりえるかを想像すること、どうやって対処するかを事前に考えておくこと、予想外のことに落ち着いて解決すること。今回の学びで少し身につけることができたので、この経験が無駄にせず、意識していきたいと感じました。(1年女子)

今回のプログラムでは、想像力、創造力、批判的思考力の三つの能力が重要だと学びました。そのうちの批判的思考力を使って、実習後疑問に残った点について書こうと思います。

それはマニュアルについてです。実習中、「マニュアルはないほうがいい」という意見を聞きました。確かにマニュアルが無いほうが、その時、その時、柔軟に物事を考えられるかもしれません。

体育館での避難所運営実習 食料配布実習

しかし、私はみんなが緊迫した状態である震災後、ボランティアとして動く人みんながみんな、冷静な判断ができるとは思えません。なぜなら、私は模擬体験の中で正しい判断ができなかった時があったからです。避難してきた会社員役の方からの依頼で、パソコンの充電をしたいので、電気を使わせて



被災地見学 尾浜海水浴場

した時、役に立つ情報や考え方をみんなでもとめ、柔軟に判断をするヒントになるようなマニュアルを作れたらなと思いました。そのためにも、もっとこのようなプログラムが広がって欲しいです。

このプログラムでこの原稿用紙に書ききれないくらいの沢山のことを学び、経験をさせて頂きました。本当にありがとうございました。(1年女子)

今回福島でしたことは大きく分けて2つ。一つ目は避難所について知り、また実際に運営を体験すること、二つ目は東日本大震災について知ることである。

一つ目の避難所体験は、今までよく知らずにいた避難所について知る機会となった。思えば、震災が起きた時、一次被害やそれによる県外への影響は報道されたとしても、避難所にスポットライトは当たらない。しかし、震災が起こった時、避難所をどうするかはかなり重要なことであり、それを学べたことを誇らうと思う。

二つ目については、前からある程度は知っていたのでその知識をより深くする感じだった。正しい知識を身に付けることの重要さもひしひしと感じられた。というのも、間違った知識による被害が強く印象に残ったからである。言葉の発信が楽な現代だからこそ、きちんと考えていきたい。

また、これらの2つに加えて、震災のみならず、日常でも大事なことを学んだ。想像することと創造することの大切さだ。今回のプログラムでは何度も自分たちで考え、案を出した。何度も自分自身を見つめなおし、できることを考えた。他人の意見を聞いてみて、十人十色はメリットなのだと感じた。このことを忘れないようにしたい。(2年男子)

ほしいと言われたことがありました。私は使えるなら使わせてあげたらいいと思っていましたが、実際に着目すべき点は、使えるか使えないかだけではなく、これから使いたいという人が出てきた時に、その人達、全員に同じ対応が出来るかどうかという点でした。このような経験から、私は「正しい判断ができるように」と意識するだけでは限界があると思いました。だから、このような避難所模擬体験を

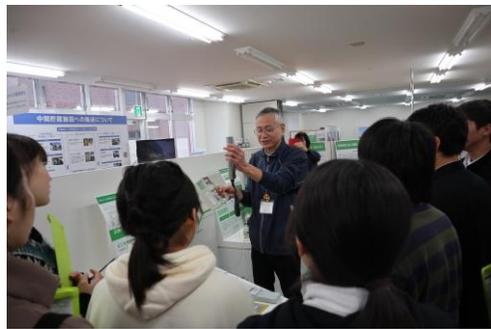


語り部さんの話

まずこの三日間で大きく変わったことは、自分自身への捉え方、また当たり前であるが災害への意識だ。食や景勝についても述べたいところではあるが、感じたこと、変わったことを述べたい。

興味本位で参加したこの研修だが、全く多くのことを得た。第一に、災害と向き合うにはもちろん技術も必要だがそれだけでなく、心が大切だということだ。なんとかかと思っていた避難所運営は事前に演習をしていたにもかかわらず、てんやわんやして人と物の管理が一切できなかった。悔しい。しかしそれ以上に、心というのは大きな力を発揮することを知った。運営も各々がつながっていないとできない。また三回目の運営では避難者それぞれに人が寄り添い、一、二回目になかった自然な笑顔と「ありがとう」が生まれていた。この研修の後に阪神淡路大震災で避難されていた方のお話を聞く機会があったのだが、その方もまた、人のあたたかさに救われたとおっしゃっていた。技術さえあればなんとかかと思っていた自分を心の底から恥じた。人は心一つで生かすことも殺すこともできるのだと知った。事後研修でも自分は今まで心のない文章をたくさん書いてきたことに気付いた。どこかにその場しのぎを考えていた自分がいた。猛省を重ねに重ねた。

もちろん災害に関する知識や技術、そして現実をたくさん知ることができた。しかしそれだけではなく、心の大切さを学び、自分を見つめなおすよい機会になった。当初はそんなことを考える機会になるとはつゆほども思っていなかったが、結果的に人間として成長できたと思うし、大変意義のある経験になった。(2年男子)



原子力発電事故と放射線についての学習

今回最も印象に残ったのは、避難所設営体験だと思います。やはり開始前に話し合っていたようにはいかず、物資が不足したり、避難者への対応が追い付かなかつたりと、予想外や予想以上のことが多かったです。しかし、実際の避難現場でも同様の状況が起こりうると考えると、災害が発生した時の生活は、支える側、支えられる側のどちらもいかに大変なのかということが分かりました。加えて、今回、避難所にあった梱包用のシートを別の用途で使う人もいて、柔軟な思考力も重要だと感じました。また、今回の研修では初対面の人とコミュニケーションをとり、意見を言うことを目標としていましたが、特に避難所設営の前後のグループワークでは、意見をまとめるなど、積極的に会話できたように思います。今後はもっと大人数の場でもコミュニケーションをとれるようになるのが課題だと思います。ただ、他県の生徒の方と交流するのは今回が初めてで、とても新鮮な体験でよかったです。

このプログラム自体については、今後起こるであろう災害についてより実践的に学



被災地見学 慰霊碑

私が今回の研修に参加した理由は、避難所運営模擬体験が「人を助ける」という点で将来の夢と関連していたからです。正直なところ、楽観してこの研修に挑んでいました。しかし、プログラムを進めていくうち、その考えは大きく改めさせられました。避難所運営において、一口に「人を助ける」と言っても様々なアプローチ、対策があると気付かされたからです。事務的、体力的、そして精神的に助け、寄り添う。そしてそれらの次には、何かで困っていないか考える。今回の避難所運営模擬体験は私の人助けの見方を大きく変えてくれました。

二日目、私たちは津波被害の甚だしかった相馬市に行きました。実際に津波の来た海岸は想像よりずっと穏やかで、当時の人もまさかと思ってしまったというのも頷けました。その後、鎮魂記念館で語り部さんのお話を聴き、当時の人々の心境や思いを知ることができました。聴いているうち、災害は全く他人事ではなく、私たちが常に被災者になり得るのだと心から感じました。

この二つの体験から、私たちは危機意識をもって、過ぎた楽観をすぐにやめるべきであり、防災と減災について両方の知識を持たなければならないと感じました。

福島では今、ほとんどの被災地が復旧に向かっています。それでも中々直せないものに、放射線による風評被害があります。これが食品産業などに大変な被害を与えています。今の福島産の食料品に対するチェックは他県よりも厳しく、安全であるという事実があるにもかかわらず、です。私たちは放射線、放射能について勉強したのではっきり言えます。安全である、と。こればかりは被災地の人々の働きだけでなく、私たち非被災者たちの勉強という努力が必要です。大手前生として、一日本国民として。福島の完全復旧のお手伝いとして、災害に対する知識を深めていきましょう。

(2年男子)

ぶことができ、私達の学校の近くにも断層が存在することから、クラスでも同様の研修を行う必要があると考えました。

三日目の語り部の方のお話や被災地見学を通して、被害はメディアで知るものよりはるかに恐ろしかったこと、そして復興に向けて動いていることが分かりました。(2年男子)

私が今回の研修に参加した理由は、避難所運営模擬体験が「人を助ける」という点で将来の夢と関連していたからです。

正直なところ、楽観してこの研修に挑んでいました。しかし、プログラムを進めていくうち、その考えは大きく改めさせられました。避難所運営において、一口に「人を助ける」と言っても様々なアプローチ、対策があると気付かされたからです。事務的、体力的、そして精神的に助け、寄り添う。そしてそれらの次には、何かで困っていないか考える。今回の避難所運営模擬体験は私の人助けの見方を大きく変えてくれました。

二日目、私たちは津波被害の甚だしかった相馬市に行きました。実際に津波の来た海岸は想像よりずっと穏やかで、当時の人もまさかと思ってしまったというのも頷けました。その後、鎮魂記念館で語り部さんのお話を聴き、当時の人々の心境や思いを知ることができました。聴いているうち、災害は全く他人事ではなく、私たちが常に被災者になり得るのだと心から感じました。

この二つの体験から、私たちは危機意識をもって、過ぎた楽観をすぐにやめるべきであり、防災と減災について両方の知識を持たなければならないと感じました。

福島では今、ほとんどの被災地が復旧に向かっています。それでも中々直せないものに、放射線による風評被害があります。これが食品産業などに大変な被害を与えています。今の福島産の食料品に対するチェックは他県よりも厳しく、安全であるという事実があるにもかかわらず、です。私たちは放射線、放射能について勉強したのではっきり言えます。安全である、と。こればかりは被災地の人々の働きだけでなく、私たち非被災者たちの勉強という努力が必要です。大手前生として、一日本国民として。福島の完全復旧のお手伝いとして、災害に対する知識を深めていきましょう。



原子力発電事故と放射線についての学習