



熊本地震被災家屋



阿蘇大橋崩落現場

4月に発生した内陸直下型の熊本地震は観測史上初の震度7を2回観測し、熊本県では一部損壊を含めた住宅被害が約17万棟に及ぶなど大きな被害をもたらしました。発生から半年が経った今でも被災した多くの方が地震への恐怖や将来への不安を抱えて暮らしています。

近い将来の発生が懸念される南海トラフ巨大地震。愛南町でも広範囲にわたる揺れの被害と沿岸部では大津波による甚大な被害が想定されています。決して他人ごとではありません。いま私たちにできる備えとは。

## 一番大事な「備え」は人づくり

公益財団法人正光会御荘診療所 長野 敏宏<sup>としひろ</sup>先生

2011年に東日本大震災が起こった後、いち早く現地に入って支援に奔走し、今年の熊本地震の後にもすぐに南阿蘇村へ向かって、学生たちの避難支援や心のサポートに携わった御荘診療所の長野先生に私たちがいまできる備えについて、お聞きしました。

### 職員を一年間被災地に派遣

東日本大震災が発生したのは、2011年3月11日ですが、支援にはとにかくスピードが必要だと考えた私たちは同年3月18日から現地へ入りました。最初に支援に入ったメンバーは

それ全部現地に置いてきたのです。これはとても重宝されました。今でも何台かは置いていますが、ディーゼル車は1年に1度車検があるので、その都度、被災地から連絡があつてつながりが続いています。

4月になると、言葉の壁もあつて私たちが被災地を直接支援することは難しいことがわかってきました。そこで、仙

台市内で被災地支援を行っている事業所を手伝うことで、支援活動が得意な仕事を



石巻トラックによる支援活動

作りました。そして、職員を2人ずつ月曜から金曜まで交代で1年間派遣しました。そのあとも断続的に派遣を続けています。

### 一番大事な「備え」は人づくり

私は、一番大事な「備え」は人づくりだと思っています。被災地での活動を経験していて迅速に判断できる人をどれだけたくさん作っておけるか。そのためには現地に向かないといけません。現地で問題になったことや、それをどうやって切り抜けているのかなど、肌で感じておかないと臨機応変に動けない。とにかくその人づくりが最大の震災対策だろうと思つて、職員の派遣を続けました。そしてこれはとても良い効果が出ています。職員は、災害に対して

色々な考え方ができているし、愛南町に今あるものがどれだけ大事かということに気づきました。それがしつかりと仕事につながっています。

### おだやかに ゆるやかに しなやかに

熊本地震の後、熊本には9回行きました。組織として、公的な面では、共同支援ネットワークに職員を2人派遣しました。一方、実は、私の娘が東海大学の南阿蘇校舎に通っていたために、家族として娘やその周りの学生を支援した面もあります。私自身、私と公、両方の立場を歩き来しながらの動きになりました。

直下型地震の備えで大切なのは、靴と携帯です。家の中の安全なところで寝て、そばには逃げるための靴、枕元には携帯電話を置いておく。実際、今回も建物が崩壊して生き埋めになった学生が何人も携帯電話で「ここにいる」というメッセージを発信して救助されています。

熊本地震を経験して、みんなに広めたいいなと思うのは「おだやかに ゆるやかに しな

やかに」という言葉です。大災害の直後の混乱期には、従来い関係で暮らしていた住民同士の関係が崩れやすくなります。自然災害には勝てない。あの津波には絶対に勝てないし、直下型地震にも絶対勝てない。だけど難を逃れた、逃げて生き残った命を大切に、地域で助け合いながら暮らしていくことはできると思うのです。そのためには、住民、また役場やマスクミ、ボランティアなどそれぞれの立場で活動している人たちがおだやかに過ごすこと、ゆるやかにつながること、状況に合わせてしなやかに考えることが大切です。

「おだやかに ゆるやかに しなやかに」誰も責めずに皆で協力して危機を乗り切ろう、そんな考え方をできるだけだけたくさん共有しておくことが、災害への備えになると思います。



大学のキャンパス内を走った亀裂・断層

## 被災地支援の現場から

保健福祉課 長田 亜紀

熊本地震発生後、熊本県からの派遣要請を受けて愛媛県は県と市町の合同チームを編成して、被災者の支援にあたりました。そのうち保健支援班は熊本市と西原村に合計13班の派遣を行い愛南町からも10班の一員として6月18日、26日の9日間、長田亜紀上級保健師が西原村の支援に参加しました。

### 熊本地震被災地支援をおえて

西原村は、被害が大きかった益城町の隣に位置しており、家屋等は全半壊あわせると約6割が被害を受けていました。支援が入った時は震災から2か月ほどが経っており、ライフラインも復旧し、落ち着いた状況ではありませんでしたが、私たちが支援に入った避難所では180人程の方が生活していました。

支援活動としては、避難所での健康相談やトイレ等の衛生状況の確認、仮設入所者の訪問等を行いました。

この地域は住民のつながりも

強く、避難所内は地域ごとに配置され、掃除や食事の配膳、ごみの当番など地区の代表者で決め、お互いが協力しながら運営されていました。改めて地域のつながりの大切さを感じました。

被災された方は、まさかこんな大きな地震が来るとは思わなかったと話されていましたが、私たちも同じように南海地震が起こると思いつつもどこかでまだ...という気持ちがあるのではないかと思えます。でも、いざという時には、備えがないと動けないものです。特に、愛南町は、震災直後は他からの支援はあまり期待できないことが予測されます。まずは、日頃から一人一人が防災に対する意識を持ち、家庭での備蓄や避難経路等の確認などできることから取り組んでいくことが大切だと改めて感じました。



西原村の避難所で熱中症予防のアナウンスをする長田保健師





# いまずべてできる 家庭で備える

今回の熊本地震は、活断層の活動による「内陸直下の地震」ですが、愛南町で最も被害が大きくなると想定されている地震は、南海トラフ沿いで発生する「海溝型の地震」です。この「海溝型の地震」では、広範囲にわたる揺れの被害と、沿岸部では大津波による被害が予想されます。

このような大規模災害では、消防や警察、役場などは救援・救助に全力を尽くしますが（公助）、まずは皆さん自身で自分の身を守ることが不可欠です（自助）。また、個人や家族の力だけでは足りない部分を、隣近所や地域、各団体に補い助け合うことが大切になってきます（共助）。

## 家庭での備えとして

次のことを行いましょう。

### ①家具や電化製品の転倒・落下防止対策

熊本地震では多くの建物が倒壊し、建物や倒れた家具の下敷きになり被災された方も多くいます。まずは、家の中の点検をしましょう。寝室の自分が寝る場所に、倒れてきそうなものがないか、寝室や居間から外に避難する経路に、倒れてきそうなものや、落ちて割れそうなガラス類がないか、熊本地震と同じような揺れが起きたことを想像して点検をしてみてください。タンスなどの家具の転倒防止に

は、L字金具で柱に固定する方法や、支え棒で家具と天井を固定し、転倒防止板を下に敷く方法があります。また、食器棚は、大きな揺れで勝手に開き、お皿やコップが落ちて割れることがあります。扉の留め具や落下防止シート・防止柵で対策をしましょう。窓ガラスも大きな揺れでは建物自体がひずみ、割れてしまうことがあります。ガラスの飛散防止フィルムを張って対策をすることができます。これらの転倒・落下防止器具は、ホームセンターなどで販売されています。

### ②7日分の備蓄と非常用持出袋の準備

大規模災害では、電気や水道などライフラインが長期間止まるのが想定されます。最低でも7日分の水や食糧を各家庭で備えておくください。食糧は調理のいらぬ乾パンや缶詰も備えておく必要があります。また、そのうち3日分はすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。持出袋の中には、懐中電灯や携帯ラジオ、消毒液やばんそうこうなどの応急手当セットなどを入れておきましょう。

### ③家庭での防災会議

各家庭で災害への備えについて、話し合ってください。非常用持出袋の確認や、緊急時の連絡方法、避難場所の確認や家族がばらばらになった場合の集合場所など決めておくことも必要です。災害時の家族の安否確認には、災害伝言ダイヤル1717や携帯電話の災害用伝言板が有効です。普段、皆さんは携帯電話で家族とも話をする事が多いと思いますが、携帯電話が使えなくなること想定して、必要な連絡先の電話番号は紙に書いて持出袋などに入れておくこともいいと思います。

大規模災害時は、すぐに消防や警察が動くことはできない状況が予想されます。「自分の命は自分で守る、自分たちの町は自分たちで守る」を合言葉に、家庭・地域での防災対策をお願いします。



## 地域や学校学んで備える

愛南町では、愛南町防災教育研究指定校を中心に、各小中学校で愛南町防災教育プログラムを活用した防災訓練・学習会により、様々な学習や体験を行い、児童生徒の災害対応能力の向上を図っています。地域での訓練や学習会に積極的に参加し、災害に対する知識や技術を身につけ災害に備えましょう。

### 火災発生時の煙を体験

御荘中学校では、10月4日に防災学習会が行われました。1年生69名が南海トラフ巨大地震や津波への備えを学び、その後、疑似のドライスモークを使って、火災発生時の煙を体験しました。

二宮陽紗乃さん(13歳)は「部屋の中は真っ白で何も見えなかった。鼻や口を押えていてもタオルの隙間から煙が入ってきて怖かった」と煙体験を振り返りました。



### 火災発生時の避難のポイント

- ・煙を吸わないようタオルやハンカチで鼻や口を覆う。
- ・煙に巻かれたり、地下街の停電時等で避難路が分からなくなったりした場合は、誘導灯・誘導標識を確認し、避難口へ向かう。

煙は天井から溜まっている、煙の層と空気の層に分かれます。床近くの空気の層は比較的煙が薄く空気と視界が残っています。姿勢を低くして煙の層を避けましょう。



### 防災キャンプで避難生活を疑似体験

7月23日〜24日にかけて中浦小学校の児童13名と教職員、保護者や地域住民が参加して防災キャンプが行われました。これは災害時の避難訓練や避難場所での宿泊体験を通じて、災害時に役に立つ技能を身につけ、地域の防災・減災力を高めようと中浦小学校のPTAと中浦地区自主防災会が合同で実施したものです。



いでご飯を炊いたり、段ボールで仕切り壁を作るなど、身の回りの物を使って、避難生活を疑似体験しました。



### 防災学習

### 防災マップづくりに取り組んでいます

10月6日 城辺小学校の5年生児童18名が愛南町役場を訪れて、災害時の役場の対応や機能について学びました。

ろを知ることができてよかったです。」と話しました。

城辺小学校は、いざというときの避難できる場所や避難するためのルールを記した防災マップづくりに取り組んでいます。

小学校周辺を担当する清家爽和さん(11歳)は「屋上が上がって、安全なところや危険なところ

