

## 災害時！人づきあいが命を救う

～2004年新潟県中越地震現地調査から～

やまもと社会福祉士事務所 山本 健明 氏

みなさんおはようございます。やまもと社会福祉士事務所の山本と申します。今日は災害時のお話をさせていただきます。最初に自己紹介から始めさせていただいて、なんでこういう災害時のことをやっているのかというお話とか、地震に関する一般的なお話をさせていただいて、それから災害時要援護者のお話という風な形の順番でさせていただきたいと思いません。

自己紹介ですけども、私は「やまもとたけあき」と読むのですけれども、資格としては、社会福祉士、精神保健福祉士、防災士ということです。

社会福祉士、精神保健福祉士は福祉の資格ですけども、防災士というのは、聞いたことのない方がほとんどだと思います。よく災害時にどう活動するかっていうと「自助」「共助」「公助」って言い方するんですけども、「自助」は自分で自分を助ける、「共助」は助け合っていて、近所の人と助け合っていくというのと、「公助」っていうのは公の助けですから、避難所ですとか、市役所とかが行くようなもの、あるいは消防とか警察とか自衛隊とかが行くものですね。

阪神大震災のような、あれだけの規模の災害になると公助が間に合わないんです。要は消防とか自衛隊が来ても、被災者の数が膨大すぎて間に合わない。それで、「自助」「共助」が大事だということがわかりまして、その自助・共助を行う役目として防災士という資格が出来ました。普段は今日みたいな災害時の啓発活動をしたりしますけども、実際、災害が起きた場合、公助が来るまでの間、例えば避難所の設営・運営をしたりとか、いろいろ救助活動をしたりとか、そういう風な役割を担うようにいろいろな知識の習得ですとか、訓練をしているというのが防災士です。

福祉の仕事としては、やまもと社会福祉士事務所という事務所の代表と、グループホームもみの木という精神障害者のグループホームをやっております。それから、次に紹介しますが、ひので福祉ネットワークという日の出町の福祉事業所のネットワークの代表をさせていただいております。

ひので福祉ネットワークは、日の出町のすべての障害者関連事業所のネットワークになります。障害者や地域住民の福祉の向上を目的に2002年、今から8年前に設立しました。日の出町というところは東京のはじこのほうで、半分が平地で半分が山なところなんですけども、人口が1万6千人ですから、小金井市の10分の1よりちょっと多いくらいですね。そういうところなんですけども、福祉施設が多いです。入所施設とかがやはり多い。都会につくれない分、こういった田舎のところは土地も安いですし、結構施設が多いんで、その多さを活かそうじゃないかということで協力していこうと思って設立しました。

3障害すべて入っています。身体、知的、それから精神は入っていますし、ヘルパーをやっているところ、若駒の郷とって障害者乗馬をやっているところ、普段から馬に乗っているところですね。そういう風ないろいろなところが入っております。

このひので福祉ネットワーク、2002年に設立したんですけれども、その時に、福祉施設が社会資源として災害時に役に立てるのではないかっていう風な意見がでまして、是非このひので福祉ネットワークでその災害時要援護者の対策を考えていこうよという風なことで始まりました。

しかし、実際その何をやっていいかわかんなかったんです。じゃあ、実際に災害が起きた時に、災害時要援護者、一般的に言うと、高齢者、障害者、それから乳幼児、それから妊婦、あと外国人なんかも入るんですけども、そういう方々、どういう風な避難状況だったのか、被災状況だったのかということ調査しようということになりまして、2003年に宮城県北部の連続地震、みなさんお忘れになっていると思うのですが結構大きな地震だったんですね、そこに調査に行きました。これは、日の出町に人口とか土地の状況が近かったもので特にここに行ったんですね。それから、2004年には中越地震がありましたので、中越地震の調査を行いました。

今日は2004年の中越地震の現地調査のお話をさせていただきます。両調査とも大体同じような結論になりましたので。中越地震のほうだけをお話させていただきます。

## 1 日本は地震の多発地帯

マグニチュード6以上の地震回数  
世界の20.5%が日本で発生  
(国土面積は0.25%)

最初は地震の一般的なお話です。

日本がいかにか地震が多いかということで、世界の20%の地震が日本に集まっているんですね。マグニチュード6以上の大きな地震だけ回数を数えてみるとですね、世界の20%が日本で起きているのですね。日本の国土面積は世界全部のなかの0.25%しかないんですよ。これだけ小さな土地に世界の5分の1、20.5%の地震が集中しているという、海外の人から見たらなんでこんな危険なところに住んでるんだらうって思われるようなところなんです、日本は。

なんでこんなに地震が多いかっていうと、太平洋プレート、北米プレート、フィリピン海プレート、ユーラシアプレートという、プレートっていうのは地球の地殻が動いているところで、これが地震の原因になるんですけれども、その4つが日本のところで合わさっているんです。そこで、そのプレート同士が押し合いへし合いして地震が起きるという仕組みになっていまして、これだけ4つのプレートが重なっているという地域なもんで、これだけの地震が起きるということになります。

地震には大きく分けて2種類、海溝型地震というのと内陸直下型地震というものがあります。

海溝型地震っていうのは、海の溝型って書いてあるとおりですね、海底で起きる巨大な地震で、関東大震災なんかは海溝型地震です。広範囲に揺れるんです。広い範囲に揺れまして、大体地震っていうのは周期的に起きるんですけど、数十年から数百年に一度は繰り返し起こるといえるものです。今一番心配されているのは、東海地震ですとか、東南海地震なんですけれども、これも海溝型地震で、これは今後30年間にどれくらいの発生確率があるかっていうと東海地震は60%、東南海地震は86%、結構高い値ですよ。ただですね、東京はそんなに揺れないんですよ。東京は震度5であったり4であったりするんで、そんなに被害は大きくないかなと言われております。

もうひとつは内陸直下型地震で、内陸の活断層による地震です。中越地震なんかはそうですし、阪神大震災なんかはこの内陸直下型地震です。最近起きている地震は大体、大きな地震はあのこういったものですね。内陸直下型地震というのは、その活断層があるところの範囲に集中して揺れるんですね。あまり遠くまで揺れない。だから狭い範囲に集中し、ある程度距離が離れたところは全然被害がないもんですから、支援の手がすぐに入れるんですね。海溝型地震はもうすごい広い範囲で揺れます。周り全滅しちゃいますから、なかなか支援来てもらえませんが、内陸直下型地震であればちょっと離れていれば、そのところは安全ですので、そこから支援の手が入りやすいという地震です。

この内陸直下型地震は周期が長いんです。数百年から数十万年と言われるもので、これ数十万年の周期になるともう人類史上一度も揺れてませんから、うちの地域は地震なくて安全なんだよっていうところ、実はこの数十万年周期の断層の真上かもしれません。だから、安全、安心と思ってもいつ揺れるかわからない。日本の断層って非常にいっぱいあります。調査されてない断層もありますので、自分のところは安全だなんていう風な地域はないと思っています。

## 2 小金井市の地震の可能性（立川断層の存在）

じゃあ小金井市の近くにどんな断層があるのかというと、立川断層があります。青梅市のほうから武蔵村山市、立川市、府中市という風な形で断層が走っております。この立川断層の周期は1万年から1万5千年で、今後30年間に地震が発生する確率は0.5から2%です。先ほどの東南海が86%でしたからそれに比べれば低いですが、実はこれ全国的に見るとやや高いんです。1万年のうちの30年間、その中で2%の確率っていうのは高いんです。起きやすい。比較的この断層は危険だなという風に思われている断層です。ちなみに日本で一番発生確率が高い地震、30年間で起きやすいって言われているのは、あの宮城県沖地震です。確か98%か99%の確率で起きるって言われているんです。

立川断層が小金井市の近くにあるということで、他にもいろいろ、例えば小金井市の防災計画で想定されているのはプレート多摩地震という別の地震で想定していますし、いろんなタイプの地震を想定できますけれども、今日はちょっとこの立川断層のお話をさせていただきます。

一番揺れるところは立川あたりで、震度7。その次が震度6強です。小金井市がどこかと言うと立川断層からもうほんのすぐ横です。震度で言うと6強です。震度6強っていうと、

あの中越地震並みの地震になります。中越地震の小千谷市ですとか、山古志村の震度は6強です。そのくらい揺れるんだと思っていただくとわかりやすいと思います。

この地震が起きたときに、被害がどのくらいになるか。阪神大震災と比較してみましょう。

建物の被害、48万棟の被害が立川断層であります。阪神大震災が25万ですから、阪神大震災の倍くらいの建物が倒れると言われています。死者数は、立川断層が6千3百人、阪神大震災が6千4百人ですから、ほぼ阪神大震災と同じくらいのレベル。つまりですね、立川断層が揺れると阪神大震災以上の被害が生まれるのではないかとされています。死者数はいろいろと対策が進んだことでだいぶ低減しているわけです。

### 3 災害時要援護者について

#### 災害時要援護者対策の必要性

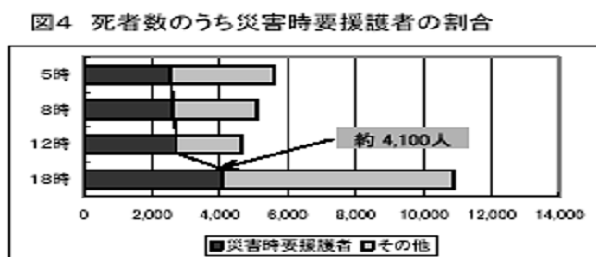
##### 被災率

##### 阪神大震災

災害時要援護者の死者率は平均死者率の3倍

##### 首都直下地震の被害予想

災害による死者のうち約半数が災害時要援護者



※ 災害時要援護者  
高齢単独世帯、身体障害者、知的障害者、乳幼児

中央防災会議  
首都直下地震対策専門調査会  
(東京湾北部地震の被害予測)

11

続きまして、災害時要援護者対策がなぜ必要なのかというお話をさせていただきます。

まず被災率です。阪神大震災では災害時要援護者の死者率は平均死者率の3倍でした。つまりこれ何かっていうと、平均死者率は全人口のうち亡くなった方の率ですね。その中から災害時要援護者だけを見て死者率を数えてみると3倍なんです。だから、一般の方よりも3倍も亡くなりやすいという状況が阪神大震災で生まれています。

実際にそれだけ亡くなられやすいんですね。自力で避難できなくて火事から逃れられなかったとか、いろいろ原因は考えられると思いますけれども。

もう1つ首都直下地震の被害予想がでていんですけども、この場合ですね、災害による死者のうち約半数が災害時要援護者だという風な予想がでてます。つまり、亡くなる方の半分は災害時要援護者ですね。

この棒グラフはですね、時間、5時・8時・12時・18時と書いてありますけれども、時間によって死者が変わってくる。地震が5時に起きた場合の死者がこれだけという風な形の棒グラフなんですけども、どの時間を見ても半分、あるいは半分以上が災害時要援護者、この色が濃いところが災害時要援護者で、色が薄いところがその他の人たちなんですけれど

も、12時に地震が発生したところを見てみますと、この死者のうち60%が災害時要援護者になっております。ということで、被災率が高いんで災害時要援護者対策をきちんとやって、災害時要援護者が全員助かったとしたら死者を半分にできるんですね。そんな単純な話じゃないですけども、これだけでも災害時要援護者対策が必要なことがよくわかります。

次に、被災したら避難しなきゃいけないですね。家の中はもう足の踏み場がないです。タンスが倒れていたり、扉が倒れていたり、もうグシャグシャですよ。この中で車いすの人は動けないですよ。それから、例えば視覚障害の方も自分のうちが自分のうちじゃなくなっちゃいますよね。その周りがあるものがどこにあるのかもわかんなくなっていますから、歩くのが怖くて動けなかったという方がいました。それから、外にでるとですね、道路がまるでこう、ポテトチップを握りつぶしてバラバラにしたようなアスファルトになってしまいます。こんなところを車いすは通れないですよ。こういった状況で、自力避難が困難だということが1つあります。

### 避難生活

- ・バリアフリーになっていない避難所  
トイレが使えない  
→周囲に人が大勢いる状況でのポータブルトイレ  
深夜ひそかに新聞紙の上に用をたす
- ・避難所生活が困難  
認知症 : 徘徊、せん妄  
知的障がい者 : 多動、パニック  
精神障がい者 : 症状の不安定化  
視覚障がい者 : 避難所内の移動困難

避難所の様子ですが、体育館の中に布団が敷き詰められています。一歩歩くと隣のうちの布団です。まず、ここで車いすでの生活がちょっと想像できないですよ。それから視覚障害の方なんかも一人じゃ歩けないですよ。精神障害の方が安定して心安らかに暮らせるかっていうと、まあ一般の方でも心安らかに暮らせないのでなかなか厳しいです。

ということで、避難所っていうのはバリアフリーになっているかっていうとそうでない避難所が多いんですね。そうするとトイレが使えないっていうことで、これ阪神大震災の例なんですけども、周囲に人が大勢いる状況でのポータブルトイレで恥ずかしさを我慢しながらやったという風な人もいましたし、あと、みなさんが寝静まった深夜に、ひそかに新聞紙の上で用をたしたという風な障害の方もいらっしゃいました。こういった苦勞が1つありますね。

それから、認知症の方ですと徘徊とかせん妄とか、せん妄ってのは夜中にね騒いだりしたりする場合がありますんで、そうすると、「うるさい！」ってなって、ただできえみなさん疲れて眠ってる中で騒がれたら、もう避難所にいられなくなりますね。それから、例えば、知的障害の方でも多動がある方とか、とにかく普段と違う環境にいますからパニックになりやすいですよ。そうするとやっぱり避難所にいられない。それから、精神障害者の方は症状が不安定になって、また症状が不安定じゃなくても、ここにはいられないって思って「入

院させてくれ！」っていう障害者がかなり増えるそうです。ある意味社会的入院、治療の必要はそんなにないのですけども、安定するために入院さしてくれっていう風な方が大勢でたそうです。

### 避難生活

- ・服薬できなくなる  
薬がなくなる、カルテが見つからない、処方が変わらなくなる
- ・避難所で体調悪化  
体調不良、筋力低下などで要介護となる
- ・避難所で死亡する例多数  
→避難所肺炎（阪神大震災）

もう1つ避難生活ですね。服薬。みなさん薬、いろいろ飲まれている方もいますけども、薬がなくなる。自分の家に置いてた薬、取りに行けなくなりますからね。病院つぶれたらカルテが見つかりませんからね。そうすると処方がわからないわけですから、どうすればいいのか。お薬手帳を常に持ち歩いているとかいろいろ予防手段はあるのですがなかなか大変ですよ。それから、避難所での体調悪化。あの中でずっと生活するとなるともうヘトヘトになってどんどん疲れてきます。そうすると、特に体が弱いお年寄りなどは体調不良になってきますし、筋力低下などで要介護になること、なる方が増えます。

あともう1つ、避難生活だと普段家ではできてたことが避難生活だとなかなかできないんで、ヘルパーさんとかボランティアさんの介助を頼むんですね。介助してもらっちゃうとそれが基本になっちゃう。介助されることが基本になっちゃうので、要介護度がどんどんあがってっちゃうんです。自宅に戻れた後もやはり介助が必要になっちゃって、今まで自力で生活できてた人が要介護になっちゃうという現象が起きてます。

それから、避難所で死亡する例が多数あります。避難所肺炎という言葉があります。阪神大震災でできた言葉です。障害者とか高齢者の方、なかなか避難できないっていう状況は先ほどで理解できたと思いますけども、要援護者が避難所に到着する時間は一般の方より遅れますよね。やっと避難所にたどり着いたと思ったら、暖かい居心地のいいところはもう満員なのです。そうすると、廊下だとか出入り口の近くとか寒いところしか空いてないのです。そういうところにお年寄りの方なんか避難しなきゃいけない。阪神大震災の場合は1月、寒い時期ですよ。そのため、避難所で肺炎になって亡くなる方が多くいました。これは悔しいですよ。せっかく地震で生き残ったのに、その避難所の整備がきちんとなされてなかったことによって死んでしまったということがあります。これは防げるはずの死亡ですね。

もう1つ中越地震の例でお話をしますと、関連死というものがあります。あの、中越地震の死者は68人ですが、地震の揺れで死んだんじゃなくてその後に死んだ人が52人もいるのです。直接死っていうのは地震が起きて家の下敷きになっちゃったりとか、家具の下敷きになっちゃったりして地震の揺れが直接の原因で亡くなった方を直接死と言います。関連死というのはそれ以外です。直接地震で死ぬ人よりも、後で死ぬ人がどれだけ多いかということです。

十日町市で亡くなった方全員についてです。

- 34歳の男性が建物の外壁の下敷きになって死亡

この人はまさに直接死です。

- 65歳女性が地震によるショックにより死亡

ショックっていうのは、血液の循環が上手く回らなくなって亡くなるというのがショック死というんですけれども、例えば心筋梗塞になって心臓が動かなくなるとかね、肺梗塞になってとか、そういう風なものでショック死という場合もあります。ただ、だからこの方がどういう風なショック死なのかはわからないですけれども、地震によるショック死というものです。

- 乳幼児（2か月）が地震によってショック死

詳しく調べてみたら、地震があつて赤ちゃんを抱えて車に避難したんですね。自宅がつぶれそうだったというので、車に避難して揺れるからというので、チャイルドシートにがっちり固定したのですね。その後余震ですごく強い揺れがありました。どうもその時に、揺さぶられちゃって、揺さぶられ症候群ってありますよね、赤ちゃんの。赤ちゃん揺さぶって首が座ってないものですからそれによって亡くなったんじゃないかという風な新聞報道でした。

- 54歳男性が避難中の車内で脳疾患で死亡

- 74歳の女性が避難中の車内で疲労による心疾患で死亡

これはですね、一般的に言うエコノミークラス症候群です。飛行機のエコノミークラスっていう狭い席に長時間座って、海外旅行なんか行くと足動かさないものですから、そこに血の塊ができてしまって、それが心臓の血管を詰まらせて亡くなるというのがエコノミークラス症候群なんですけども、この避難中の車内ってのがそれが多発するんです。それによって、亡くなっている方がいます。

- 78歳男性地震の後の疲労による心不全で死亡

- 83歳女性が慣れない避難所生活から肺炎となり死亡

避難所生活がいかに厳しかったということですよ。

- 79歳女性が脳梗塞で入院中に被災し、脳梗塞が再発して死亡

年齢を見てください。半分以上が高齢者ですよ。やはり、いろんな災害、例えば洪水とかいろいろ調べてみるとですね、やっぱり死者のうちの半分以上は災害時要援護者ですよ。大体どんな災害でも死者のうち半分は災害時要援護者です。そういったことで、この後々の関連死をいかに少なくするかということですね。

## 4 現地調査結果

次からは私が実際に中越地震の現地を調査したことの報告をさせていただきます。

まず、中越地震の概要ですけれども、2004年の10月23日17時56分に発生しました。この時の最大震度は7です。本震、この17時56分の本震ですね、その発生直後の1時間のうちに震度6強の余震が2回ありました。つまり、震度7で揺れた後に、その後震度6強の地震がまた揺れるんですよ。もう大変怖かったというものです。人的被害として

死者68人、重症632人、軽傷4,163人。住宅被害、全壊が3,175棟、大規模半壊2,167棟、半壊11,643棟、一部損壊104,619棟という風な被害です。

調査方法としては、地震直後はみなさん大変なところなので、調査なんてしても出て行けて言われるだけなんでちょっと間を置きました。2005年の9月に調査しました。でも、まだ復興はしてなかったですね。調査対象は、長岡市、魚沼市、小千谷市、河口町の各福祉課でお話を聞いたのと、被災地域における障害児者相談支援拠点センター「かけはし」というのがあるのですが、そこにお話を聞きました。それから、知的障害者更生施設「あけぼの園」と特別養護老人ホーム「うかじ園」という施設を調査しました。この2つの施設は全員が避難しました。自分のところにはいられなくなって全員で別の場所に避難した施設です。順番にそれぞれのお話をさせていただきます。

#### 長岡市（人口230,000人）

- ・災害時要援護者
  - 介護老人福祉施設、障がい者施設などで受入
- ・車中泊や自宅避難などが多かった
- ・避難所の救護班が薬が必要な人への対応
  - 主治医を確認して処方、巡回の医師が処方
- ・薬がなくて困る状況はなかった
- ・障がい者の安否確認
  - 市役所による安否確認は困難
  - サービス提供事業者が自主的に安否確認
- ・介護保険利用者の安否確認

まず、長岡市です。ここは23万人の人口で大きいところなんですけれども、災害時要援護者はどうしたかという、介護老人福祉施設と障害者施設などで受入れをしてもらった。やはりですね、車中泊、避難所にいられなくて車中泊した人が多かった。あるいは、余震がずっと続きますから、いつ自宅がつぶれるかわかんないんですけども、そういう恐怖の中、つぶれるかもしれない自宅で避難すると。自宅にしかいられなかったという方が多かったそうです。それから、避難所の救護班が薬が必要な人への対応したということで、救護班が主治医を確認して処方してもらったりとか、巡回の医師が処方したりということをしたそうです。長岡市では薬はなくなるということはないそうです。障害者の安否確認は市役所による安否確認は困難で、できなかったんですね。どうしていたかという、サービス提供事業者、施設が自主的に安否確認をして後からその連絡をいただいた。これ、どっかの施設に通ってる人だったらいいですけども、どこも通ってない人は安否確認されてないってことです。それから、介護保険の利用者、これはですねケアマネが自主的に確認しています。他の市町村もそうですけどもケアマネ大活躍です。中越地震では、ケアマネがいたから高齢者は結構助かったという状況があります。役所が安否確認できなかった理由の1つはですね、長岡市の場合避難物資の受け入れ担当課が福祉課だったんですよ。膨大な数の救援物資が来るんでもうその仕分けでてんでこ舞いで、もう本来やんなきゃいけない業務が出来ない状態でした。他の市町村でも、例えば福祉課が避難所の運営を担当するという風なことが決まってい



て、安否確認なんかできなかったですよという風なところもありました。

視覚障害者の安否確認はですね、民生委員と協力して訪問して安否確認を行ったそうです。それから、介護保険を利用していない高齢者の安否確認は、在宅介護支援センターと市職員でやっております。先ほどもありましたとおり、サービス提供事業者、施設ですね、そういう施設とかヘルパー、そういう事業者からの情報が頼りで、地震を経験して事業所のネットワークづくりが必要であるという風なことを痛感したそうです。そのネットワークをつくって、福祉関係者が事前に災害時の役割分担を決めておくといいのではないかとという風なことをおっしゃっていただきました。このネットワークっていうのは後からどんどんできてきます。

#### 魚沼市（人口44,105人）

- ・福祉避難所：社会福祉センター  
障害児者生活支援センター
- ・高齢要援護者  
→特養、ヘルパー事業所へ
- ・車中泊での避難が多かった
- ・死者はストレスによる心不全やエコノミークラス症候群など全員地震後の関連死
- ・一般避難所で医師が要援護者をスクリーニング  
→福祉避難所等に移動（スクリーニング基準必要）

続きまして魚沼市です。人口が4万4千。魚沼市は福祉避難所として社会福祉センターと障害児者生活支援センターの2か所を福祉避難所に指定して使ったそうです。高齢の要援護者は特別養護老人ホームとか、あとヘルパー事業所、ヘルパー事業所って人を収容するところじゃないんですけども緊急ということでもちょっと避難してもらったということもあったそうです。やはりここも車中泊での避難が多かったそうです。死者はストレスによる心不全やエコノミークラス症候群など全員地震後の関連死です。魚沼市では直接死はいなかったんですね。ストレスによる心不全とエコノミークラス症候群、まさにこれは車中泊ですよ。だから、地震で助かっても避難生活の環境が悪かったために亡くなった方ばかりだったということです。

一般の避難所で、医師が要援護者をスクリーニング、つまりよりわけを行い、この方は要援護者として福祉避難所に移った方がいい方ですねっていう風なことを医師が判断して福祉避難所へ移動していったと。ただ、基準がなかなかなかったものですから、どこまでの方を福祉避難所に移せばいいのかなっていうのは厳しかったそうです。

心のケアチームが4日後に来てくれた。精神障害者に対しては、精神障害者生活支援センターへ行かれる方が多かったそうです。不安定となって入院する方も多かった。これはあの阪神大震災もそうでしたし。やはり安定して生活するのは難しいんで、入院が増えたそうです。これすごいですね、精神科の看護師が徒歩で山を越えて薬を届けてくれたと。もう責任感ですね。薬を届けないとあの人は大変な状況になるということで届けてくれたそうです。それから、高齢者はケアマネによる調整がとても役に立った。やはりケアマネ大活躍ですね。障害者の安否確認は実施しなかった。この当時はまだ自立支援法じゃなくて支援費制度だったんですね。支援費で事業者との関わりがあり、その関わりがある方に対しては事業者が確

認したそうです。

これキーワードですね。携帯メールは使えた。これ魚沼市だけに載せましたけれども、他の市でもどこ行っても携帯メールだけは使えたそうです。ですから、みなさんね、是非とも緊急時のための名簿に携帯メール、携帯メールって自分の個人のメールになっちゃいますけれども、でもね、これだけが唯一の連絡手段で、これがあったから助かったっていうことがあったんで、是非とも携帯メールを名簿に載せてください。ひので福祉ネットのほうではみんな携帯メールを名簿に載せています。

あとここには書かなかったんですけども魚沼市で聞いた話でおもしろかったのは、1つは火災は起きてないんです。阪神大震災であれだけ火事が起きたでしょ。今はガスメーターが地震が起きると自動的にガス止めてくれるんです。だから、ガスはすぐに止まるんで火事が起きてないんです。もう1つは、魚沼市は災害時の食料備蓄がなかったんです。もともとなくて、でも困らなかったんですね。なんででしょうか？魚沼市、お米、ね。米どころなんですよ。で、10月でしょ。もう新米の時期ですよ。売るほど米があるんですよ。だから全然困らなかったんだそうです。地震を経験したあとでもうちは食料備蓄はいらないなっておっしゃっていました。やっぱ土地柄ですよ、そこら辺は。

#### 小千谷市（人口41,000人）

- ・「視覚障がいの人が見当たらない」と近所の人が救助
- ・福祉避難所：大規模避難所内に自然とできた
- ・避難所に重度身障者はいなかった
- ・車中泊避難の障がい者が多数
- ・精神障がい者の薬
  - 精神科病院が薬局に連絡
  - 薬を配達した県職員もいた
- ・精神障がい者の医療中断はほとんどみられなかった
- ・障がい者の安否確認
  - 4、5日目からサービス事業者から情報収集

続きまして、小千谷市です。人口4万人。まず、視覚障害者の人が見当たらないってことで近所の人気づいて救助しています。小千谷市では福祉避難所は設置しなかったんですね。そのかわり、大規模避難所内の中に自然とできた。体育館とか、体育センターみたいな施設があったんですけども、その中にパーテーションで区切るとか、あるいは会議室を使うとかして、ここは高齢者の方とか、いろいろ分けて自然と福祉避難所形式になっていったそうです。あとですね、ここに書いてないですけど近所の単位も自治会単位なんかじゃなくて、近所、10軒くらいの単位で小規模な避難所がいっぱいできたそうです。それからですね、避難所に重度身障者はいなかった。いなかったってのはいられなかったってことだと思うんですけども。車中泊避難の障害者が多数いたということですね。あと重症心身の方とかは、ショート枠でちょっと避難していたそうです。それから精神障害者の方の薬ですけども、精神科の病院が薬局に連絡をして薬を確保したそうです。薬を配達した県職員もいたそうです。そういう風に、みなさん努力して薬を調達していますね。そのため、精神障害者の

医療中断はほとんどみられなかった。

障害者の安否確認ですね。4, 5日目からサービス事業者から情報収集、やはりこれ施設がやっています。市役所がなかなかできてないです。

要介護高齢者の安否確認は3日目に市役所が行ったがすでにケアマネが対応済みでした。ケアマネの個人的なネットワークが活用されていました。ケアマネ大活躍ってさっき話しましたけども、本当に大活躍なんです。でもね、みなさん個人の義務感で、なんとかしなきゃっていうんで、この人どうかなって安否確認して、この人はもうここにはいられないからなんとかどっかの施設にとかいう手配を自分のネットワークを使って対処しているのです。決して組織的には動けてないんですね。だから、組織的にこういう役割が決まっていたらもっとすごくよかったと思いますけれども、それでも、ケアマネがいる分高齢者はよかったですね。障害者にはいないですから。そこら辺がネックでした。それから、それ以外の高齢者の安否確認は在宅介護支援センターが行っております。

これは小千谷市の職員の、障害福祉課の職員の方の言葉ですけども、災害時に障害者への対応が何もできなかったのがつらかったって、本当に涙を流しながら語ってくれたんです。もう、本当になんにもできなかったんだって。悔しかったって、話していました。

でも、自分、市役所はなんにもできなかったけれども地域のコミュニティの繋がりが強くて、その助け合いが上手く働いてなんとかあったということでした。さっき言った自助・共助・公助の公助がなかなか難しいですね。ですから、それを自助・共助で補わないといけない。そのためには地域のコミュニティの繋がりがすごく重要っていうことになります。先ほどちょっとケアマネのお話にちょっと戻りますけども、ケアマネがその緊急入所の手配をした中で、個人のネットワーク使って緊急入所したのは56%だそうです。もう半分以上、自分の、個人のネットワークでやっていますね。あと、ここに書かなかったんですけど、透析の患者の方が困ったのでバスをチャーターしてはるばる透析しに行ったという風な事例もありました。

#### 川口町（人口5,700人）

- 地震当日は役場が動けなかった
- 地域のつながりが強く、協力して高齢者の世話をするなど、助け合いがあった
- 車いす利用者→近所の人が救助
- 集落ごとに避難所  
→障がい者も地域の協力のもとで生活した
- 福祉避難所  
3日目に設置（高齢者福祉センターなど）
- 遠方の温泉が自主的に無料で高齢者、障がい者、幼児を受け入れ、1ヶ月程度避難させてくれた

続きまして河口町です。5千7百人の小さな町ですけども、ここが震度7のところです。震度7、唯一震度7、一番揺れたところです。地震で電話寸断されてます。震度計の情報も伝わんなかったんですよ、通信が遮断されちゃって。だから、ここが震度7だっていうことが周りに連絡できなかった。消防も自衛隊も国も何もここがそんなに被害があるっていうこと

はわかんなかったんですね。しかも、道路も寸断されている。交通が来ない。中に入れない。だから被害も一番ひどかったところに、誰もそこがそんなに被害が大きいとは知らないもんだから、支援がなかなか来なかったところなんですね。どうなったかという、まず地震の当日、役場が動けなかった。役場の機能は停止してましたっておっしゃっていました。

その地震の当日は、役場の職員だって被災者なんですから、役場に來れるかっていうと來れないですよ。まず自分の家族を助けますよね。で、近所の人を助けるでしょ。生きてればの話ですけども。決して役場の職員全員なんか集合できないですよ。もう半分以下でしょうね、來れるのは。その中で役場は機能するか、そういう風な人数で。河口町は防災計画は立てたんだけど、役場職員全員がそろっている前提で計画をつくっちゃってましたって。しかも、役割分担を課ごとにやったんですけども、どこそこのだれだれさんがという個人名まで計画に入れない限りなかなかこれは動きづらかったですねっていう風な話をしました。

ただですね、今まで見てきた市町村の中で河口町が一番災害時要援護者は困ってなかったんです。ここは、人口5千7百人、ちっちゃな町でしょ。はっきり言って今までご紹介した市に比べて田舎なんですね。地域の繋がりがもともと強かった。協力して高齢者の世話をするなど、助け合いがあった。こういう、もともとの地域だったもので、例えば車いす利用者の人や近所の人を救助したりとか、あるいは避難所なんかも集落ごと、ここもやはり自治会ごとよりもちっちゃな単位、近所の組、組とか言うんですかね、組ごとに、集落ごとに避難所ができてきて、その中に障害者も地域の方の協力の下で生活して、障害者の方もその中の避難所の役割を持って生活をしていたということで、障害者の方あんまり困ってなかったですねという風なお話でした。

福祉避難所は3日目に設置、ということです。それからですね、遠方の温泉が自主的に無料で高齢者、障害者、幼児を受け入れ、1か月程度避難させてくれた。これはありがたかったそうですね。温泉ですからお風呂入り放題です。やはり避難所生活の中ではお風呂入りたいという要望がかなり強いみたいですから、ありがたかったそうです。

それから、精神障害者の薬は3日目に県立病院から届き、配布した。

食料なんかもそうなんですけども、だいたい3日たつと救助の手が來ます。ですからみなさんも自分の食料の備蓄なんかは、3日間耐えられる分だけは確保しておいてください。薬なんかもそうですね。3日目からは届いてくる。他のところも3日目になると、医療班が入ってくるんですね。ですから3日間耐えられるようにしておくと思います。

それから、病院で薬を用意して、自治会長や町の職員が持って行ったと。やはり地域の協力がありますね。それから薬は薬局の在庫分で足りたそうです。処方箋を受けるような薬局ってね、地域ごとに基幹薬局が決まっているんですよ。災害時にはそこが対応するって薬局が、薬剤師会なんかで決まっているらしいんです。

それから、障害者の安否確認なんですけれども、後で話しますけれども「かけはし」というところが、県の方からですね、災害時の要援護者の役割を後で指定されて、そこが、役場の名簿を使って戸別訪問したそうです。つまり、これもやはり役場としては動けなかったんですね。これもね、実はすごくあとなんです。 「かけはし」がこういうことやったの

は。2、3日後からは民生委員が安否確認を始めています。それから、自治会長が地域を取りまとめて復旧もまとめて活躍したということですね。

#### 知的障害者更生施設新潟県あけぼの園

##### 地震発生直後（発生～30分後）

- ・負傷者なし
- ・利用者は嘔吐する人、泣き叫び外に出ようとする人
- ・一方で、こだわりのため、もくもくと食事を続ける人もいた
- ・情報がなく自分たちのおかれている状況が全く分からなかった
- ・非常用のホットライン電話には近づけず使用不能であった
- ・携帯メールが使用でき、45分後に情報が入ってきた

続きましてですね、知的障害者の入所施設でどうだったかということ、ちょっと時系列に並べてお話しします。

「あけぼの園」というところなんですけれども、まず地震の発生直後、発生から30分後くらいですね。この地震は夕方起きてますんで、施設では食事の時間だったそうです。ですから、ほとんどの利用されている方は、食堂に集まって食事中だったそうです。で、幸いなことに負傷者はなかったそうです。ただ、でっかい食堂のテレビは飛んできたそうですよ。あの、地震の時はね、物飛びますからね。ピアノなんか何メートルも飛びますから。怖いんですよ。幸いここでは負傷者はなかったそうです。その時の利用者の状況は、嘔吐する人、泣き叫び外に出ようとする人、一方でこだわりのために黙々と食事を続けている人もいたという状況でした。情報がなく自分たちの置かれている状況が全く分からなかった。ラジオも途切れてますしね。なにも情報入って来ないですしね。ここだけの、何か土砂崩れかと思っている人もいたし、ダンプが飛び込んできたんのかと思っている人もいたそうです。そういう風に、これがどういう状況なのか、というのがわからないんですよ、その中にいる人は。そういう状況の中で、非常用のホットライン電話というものがあつたそうなんですけれども、近づけなくて使えなかった。これを例に出しましたけれども、非常用の道具をね、保管してた倉庫が入れなかったそうです。いろんな家具が散乱して近づけないし、近づいたとしてももうドアが歪んじゃって開かないんだそうです。非常時のためって用意しておいても、それが使えないっていう状況が起こっています。ここでも携帯メールが使用出来て、45分後には情報が入ってきた。やっぱり携帯のメールですよ。

一時避難を30分後に開始して、3日間過ごしたそうです。一時避難はどこかっていうと、同じ施設の中に、廊下を伝って体育館があるんです。その体育館に避難したそうです。地震発生30分後に全員で体育館に避難開始。恐怖感で移動を拒否した利用者もいたそうですけれども、なんとか時間をかけて説得して、体育館の方に移動していただいたということです。それもですね、やはりここの体育館にずっと生活することはできないですよ。二次避難というのをしました。3日目から5か月目まで。県立コロニーに全員で避難したそうです。やはり施設の、例えばボイラーが動かないってだけでももういられないですよ。お湯も出ない、暖房も効かない。ここは水のタンクも被害を受けて水も出なくなったそうです。もうだから生活できないんですよ。だから避難するしかない。

今後必要となる対応としては、外出時、利用者が外出しているときのために、サポートカードという名前、住所、電話番号とかを書いたサポートカードを利用者に渡したいなというお話がありました。それから、遠くの職員より近くの住民です。職員が駆け付けられるかっていうと駆け付けられないですよ。だから、いかに近所の人と知り合っておくか。施設に来てもらうだけでなく、利用者が地域に出て顔見知りになっておく。いかに近所の人と仲良くなっていくかっていうのが、やはり災害の時にポイントとなります。

#### 障害児者相談支援拠点センター「かけはし」

- ・ 障害児者生活支援センター「かけはし」  
→被災地域における障害児者相談支援拠点センター  
(地震から16日後に県が指定)  
被災障がい者への組織的な支援体制を構築
- ・ 小千谷市、川口町、魚沼市を中心に個別訪問
- ・ 障がい児者のアンケート結果(216人から回答)  
避難場所  
車36%、家21%、車→避難所等17%、その他15%
- ・ 県外の親戚宅に避難した障がい者も多かった

続きまして、障害児者相談支援拠点センター「かけはし」というところなんですけれども、要は生活支援センターなんです。ここが被災地域における障害児者相談支援拠点センターとして、県から指定を受けました。地震から16日後のことです。ここが中心となって、被災した障害者の支援をなさいということになったんです。それでもね、16日後ですよ。半月経ってます。それまで支援がなかったんです。ここで初めてまず安否確認が始まっているんです。川口町で「かけはし」が安否確認したっていうのがこれです。16日後以降です。だから半月間放っておかれたんです。小千谷市、川口町、魚沼市を中心に戸別訪問したそうです。ローラー作戦でね。

ここがですね、障害児者のアンケートをしました、116人から。どこに避難してましたかっていうことで。車が一番多かったですね、車中避難が36%います。それからいつ倒れるかわからない家というのが21%。これだけで半分以上ですよ。さらに、最初車にいたんだけど、ちょっとやはり厳しいなということで避難所に行った人が17%、その他15%ということで、圧倒的に車と自宅避難が多いんですよ。避難所にいられなかったんですよ。で、その他というところには、親戚の家とかね、行ったとかそういう例もありました。

それで、「かけはし」の方の話だと、もう遠方の施設と避難協定を結ぶといいですね、という話があったのと、あと事例としてはですね、軽度知的障害者の兄弟の家族が、車中泊が続いたため、母がエコノミークラス症候群で死亡しちゃった。この家族はお父さんもいたんですけれども、お父さんはアルコール依存症でね、ちょっと自分じゃ面倒見られないんでっていうんで「かけはし」に駆け込んできたそうです。この方は、避難所に避難できていれば死ななかったわけですよ。非常に悔しいですよ。いかに福祉避難所が必要かということです。それから、陸の孤島となった地域の重症心身障害者が、自宅車庫に避難しているところを、「かけはし」により確認され、発作が頻発し薬が少なくなっていたため、レスキュー

隊により搬送された。確認されたというよりは、発見されたという感じですよ。半月も経っているんですよ。やっと発見されて、搬送されたという方ですね。他にもね、家族が、もう着る服がないんですよなんとかなりませんか「かけはし」に連絡してきて初めて発見されたというような障害者の方もいます。

もうひとつ事例を紹介しますと、自閉症の方で、パニックを起こしたために、家族が車に乗せて、あの、ドライブすると落ち着く方だったんですね。落ち着かせるために家族が地震当日の夜中じゅう車で走りまわっていた。これね、危険なんですよ。まず電気がないでしょ。真っ暗ですよ、道が。ビルの電気もないですから本当に真っ暗なんですよ。あと、何メートルかおきのマンホールが全部地面からつきあがってます。この中を夜中じゅうドライブするって、かなり危険ですよ。こういう状況の中で、必死に一夜を過ごしたということです。これね、液状化現象という現象で、地震で地面が揺れると、地面が液体みたいになっちゃうんですね。そうすると、水の上に舟って浮きますよね。そういう風に、液体の地面の中で、マンホールみたいな土管が浮いちゃうんです。そうやって地面からつきだしちゃうということが起きてる。で、小金井市の防災計画を見たところですね、小金井市は液状化の心配はないみたいなんで、こういうことはあまりないのかもしれないです。

## 5 現地調査のまとめ

### 調査のまとめ

#### ・高齢者

介護保険制度→災害時に強い体制

今後は体系的な支援体制を構築が必要

#### ・障がい者

支援費制度→一部しか把握できず

行政→人手不足から有効な対応が難しい

「かけはし」を中心とした福祉関係者のネットワーク

→避難生活への有効な助け

地震発生直後の障がい者への支援体制が課題

以上で、調査のまとめということでお話しさせていただきますと、まず、高齢者に対しては、介護保険制度があったために、いわゆるケアマネ、あと、在宅介護支援センター（当時）、そういったところが災害時に自主的に動いたために、災害時に強い体制になっていました。ただ、先ほど説明したとおり、個人が自分の責任感で動いていたものですから、今後は体系的な支援体制が必要かなと思います。

それから、障害者に対しては、この当時支援費制度ですね。その制度を利用していた人、要は施設とかヘルパーとか利用していた人は、把握されたんですけども、やはり一部しか把握されていません。利用していない人に対して行政は人手不足から有効な対応がどこも難しかったです。そこで県から指定された「かけはし」というところが、中心として動いたんですけども、そこを中心とした福祉関係者のネットワーク、やはりこれもネットワークなんですね。これはもう普段から、災害時になって初めて顔みしりになったくらいじゃ遅いん

ですよ。普段からいかにネットワークを築いているかということですね。そういうふうな福祉関係者のネットワークがすごく役に立って、有効な助けになったというようなことです。

それからですね、そういったことでは、この「かけはし」が動き始めたのがやっと16日後ですから、地震発生直後の障害者への支援体制が課題としてありました。

この後中越沖地震というのが起きましたよね、同じ新潟県で。この中越沖地震ではですね、やはりこの経験が活きていて、県が地震発生当日にもう設置しています。障害者の対策を中心としてするところを設置しています。そういった意味で、同じ新潟県だったから、その分進んでたかなとも思います。それが、他の都道府県で起きた場合やはりどうなのかなあというふうなところの心配はまだあります。

#### 調査のまとめ

- ・地域コミュニティが災害時にとても有効
- ・普段からの福祉関係者のネットワーク作りが必要
- ・福祉対応のできる避難所の整備が必要
- ・行政だけに頼らずに福祉関係者が協力して対応できるような体制作りが必要
- ・携帯メールが有効（名簿に記載すると良い）

もうひとつ調査のまとめとして、何度も言いますが、地域のコミュニティが災害時にとても有効です。やはり、自分たちの周り、近所の人々が助けてくれる、助け合う。それがないと、なかなか災害時も大変な事態になっていますから、みんなが助けてくれるという時ですから。行政が何かしてくれるのを待っているとか、自衛隊が助けてくれるのを待っているとか、そういうのでは、もう遅いです。いかに地域コミュニティを作っておくか。これも普段からですよ、そこが重要になります。地域コミュニティは、よくお祭りがまだ地元で開催されているところというのは地域コミュニティが強いですよね。そういうふうなイベントを地域の中で協力してやっていくよってというような地域だと、普段から助け合っイベントやってきてるんで、そういうところはなかなかいいそうですね。

それから、普段からの福祉関係者のネットワーク作りが必要というお話ですね。福祉対応の出来る避難所の整備が必要です。あの、小金井市でも福祉避難所が指定されています。それから、行政だけに頼らずに、福祉関係者が協力して対応できるような体制作りが必要。結局、行政の方も中越地震では、福祉事業所からの情報っていうのがすごく重要だったというようなことですし、やはりこういう風な行政も福祉関係者も一緒になって普段から、ネットワークを作っておくといいと思います。

最後にですね、携帯メールが有効ということですね。ぜひとも携帯メールをみなさんで交換しておいてください。

## 6 あなたができること

#### 近隣の人とのつながり

- ・日ごろのお付き合いが重要
- ・災害時：自分を助け、家族を助け、それから近隣の人
- ・障がいの理解促進

阪神大震災では要救助者の  
約8割を近隣住民が救出



以上で調査のまとめが終わりまして、それじゃあ今お話したことから、災害時のためにみなさんが出来ることは何かな？ということでもとめました。

まずは「近隣の人とのつながり」です。これはもう口を酸っぱくして言っていますが、まさにこれなんです。日頃のお付き合いが重要です。隣の方がどんな人かなあっていうのじゃなくて、やはり自分から隣の人にあいさつするみたいな、そこからまず一歩始めなきゃいけないと思います。

災害時っていうのは、みなさんどう動くと思いますかね？だいたいわかると思いますが、まず自分を助けます。自分が助かったら家族を助けます。それからご近所、大丈夫だったかなあって助けに行くのですよ。つまりですね、ご近所に知られてないと、家具に挟まって動けないのを放っておかれて避難所に行かれちゃいますよ。隣の人に心配してもらえないくらい関係を作っておく。そこは重要だと思います。

あの、自治会の活動を活発にしようっていうのはなかなかね、厳しいところもあるかもしれないですけども、近所で顔見知りになってくる位は、何とかみなさん、あいさつから始めて出来ると思いますので、すすめていただければと思います。

それからですね、「障害の理解促進」も普段から進めることです。自閉症の人の行動はね、理解しておいてもらわないと、なかなか避難生活が厳しいですし、それぞれどういうところが困るのかなあとか、どういう風な特徴があるのかなあって言うのを普段から理解しておいてもらうっていうことが重要です。私に関わっている「あきるの学園」という特別支援学校があって、そのPTAのお母さん方が中心となって、この障害理解の促進というのをやっているんです。それはですね災害の事もそうなんですけれども、防犯に対しても、非常に重要だということで、障害者の特徴とかを書いたパンフレットを最初は1万部刷ったんですね。それを自分の障害を持った子供と一緒に商店街だとか、交番だとか銀行だとか、駅だとか、一軒一軒回って、説明して回ったんですね。もう何年にもなるんですけども、それが今はもう10万部配りました。そうやって一軒一軒回って理解をすすめています。そういった活動が災害時には役に立ってくると思います。

あともう1つ重要なのが、「自助」「共助」「公助」。阪神大震災で、救助された方がいっぱいいるんですけども、そのうち約8割が近隣住民が救助してます。8割ね。残りの2割だけが警察・消防・自衛隊の救助です。つまりね、圧倒的に数が足りないんですよ、警察・消防・自衛隊の救助っていうのは。もう自分が家具に挟まって動けないときは、自衛隊なんか来ないと思ってください。近所の人に助けてって、助けてもらおうと思ってください。これが、一般のみなさんが出来ることですね。

#### 福祉関係機関のつながり

- ・日ごろからの連携
- ・関係機関相互で機能を正しく理解
- ・重要なのは顔の見える関係

「混乱状態の中、顔見知りのつてで何とかなった」

→イベント、飲み会

それから福祉関係者の方も今日いっぱい見えていると思いますので、「福祉関係者も

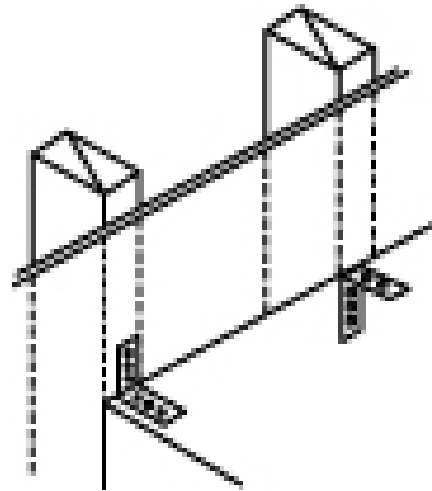
やっぱりつながり」ですね。日頃からの連携なんですね。

あと、「関係機関相互でお互いの施設の機能を正しく理解」しておくっていうのは、災害時にとっさの判断で重要になるんだそうです。

連携、連携でネットワークを作りましょう、名簿を作りました。年に1回集まって、何かわからないけれどシャンシャンって会議やりました。ネットワーク出来ました。それじゃだめなんですね。そうじゃないんですよ。重要なのは、顔の見える関係。ここに書いてあるんですけども、三宅島で噴火が起こったときに、隣の島にいた保健師が話していたことなんですけれども、混乱状況の中で、顔見知りのついでで何とかなりました。とにかく顔見知りだったおかげでなんとかなりましたっておっしゃっています。つまり、名簿を作っただけじゃだめなんですよ。お互いに、この人だったら助けてくれる。この事だったらこの人だっていうふうに顔が浮かばないとなかなか厳しいんです。ですから、これですよ。イベントとか飲み会、それで、あの人の趣味は何だっていうくらい知っているくらい知っている方がいいですね。

ひので福祉ネットはですね、2004年に設立して8年経ちます。今ね、本当にね、それぞれ別の事業所ですけども、本当に同じ会社の同僚みたいな関係になっています。一人職員がどこかへ異動するとか転職するっていうことになるんですけど、ひので福祉ネットワークで送別会をするんですよ。そういうぐらいね、歓迎会、送別会をやるくらい、本当の同僚みたいな関係になってきていますんで、これは結構強い関係かなと思っています。

災害時のためにあなたができること
<b>死なないこと</b>
地震による直接死は自宅での死亡が多い
・家屋の倒壊防止
小金井市の住宅耐震化率78%
⇒相談事業、助成事業
・家具の固定
壁の下地に直接固定が一番
突っ張り棒だけではだめ
・立川防災館で地震体験



それからですね、災害時で一番重要なことは「死なないこと」です。みなさん今日お話聞いている、自分はもうすっかり災害の時に生き残って、避難しているところを想像しているでしょ？死んじゃうかもしれないですよ、地震の時は。死なないことが一番重要です。とにかく生き残ってください。地震による直接死ってありましたよね。今、地震による直接死っていうのは自宅での死亡が多いんです。公共の所っていうのは、結構耐震化が進んでまして、なかなか壊れない。

阪神大震災でおもしろい例がありますね。阪神大震災で一番早く復旧した交通機関は地下鉄です。地下って怖いと思うでしょ、地震の時。一番安全です、揺れない。あとね、火事で怖いのはガソリンスタンドだって思うでしょ？火事で唯一焼け残ったのはガソリンスタンドだっていう事例があるんですよ。つまりですね、危険だからこそ、危険に対してちゃんと

設備が整っているんですよ。だから、大規模火災に巻き込まれそうになったら、ガソリンスタンドに逃げることでですね。そのくらい安全になってますから。

一番危険なのは自宅です。家屋の倒壊防止っていうことをまずしなければいけないんですが、なかなか厳しいですよ。家を建て直すわけにもいかないし。小金井市の耐震化率は約78%で、かなりすすんでるみたいですね。ちょっと調べましたら、家屋の倒壊防止のための相談事業とか助成事業とかも市でやっているみたいなので、いつでも相談に行ったらどうでしょうかと思います。

それから、なかなか家を補強するっていうのは大変なんですけれども、最低限自分でできるのが、家具の固定です。寝ている時に地震が起きて、頭の所にタンスが落ちてきたらもう一発で死んじゃいますよね。一番いいのは、壁の下地に直接固定する。この図は、壁があってタンスがあって、壁の裏側に梁というか、下地があるんですね。この下地の所にL字金具でねじで留めて、家具を固定しちゃう。そういうふうなことが一番強いですね。よく言われている突っ張り棒ってありますよね。あれはね、直下型地震には弱いですね。直下型地震ってね、下からドンと突き上げられるんですよ。そうすると、床と天井の間がひらいちゃんですよ。つまり、いくら突っ張っても棒が、天井が遠のいちゃうから倒れちゃうんですね。天井との間が短めのくらいしかあんまり有効じゃないし、あと、突っ張り棒するんだったら、突っ張り棒だけじゃなくて、タンスの下に、スペーサーというのがあるんですけど、それを入れるといいらしい。そうすると、壁に直接固定って言うほどじゃないですけど、結構有効な家具固定手段かなと言われてます。

一応私の自宅はすべての家具を金具で固定してます。ただね、これやっちゃうと、タンスの裏に10円玉転がってっちゃった時に取れないんだよね。なかなかいろいろ不便なこともあるんだけど。

みなさん一度体験してほしいんですけど、立川に「立川防災館」ってあります。そこに地震を体験させてくれる部屋があるんですね。リクエストに応じて、例えば、中越地震の揺れを再現してくれたり、阪神大震災の地震を再現してくれたり、奥尻島の地震を再現してくれたりがあって、私も行って来たんですけど、奥尻島の地震は1メートル位横に1秒周期で揺れている感じですね。それはもう簡単に机の下に潜れるんです。ところがですね、阪神大震災の地震を再現してもらったらですね、あの、正直言って私は揺れても家具が倒れる瞬間にちょっとはよけるかなと思ったんですよ。もうとんでもないです。あ、揺れた！と思った瞬間にもう頭に家具が当たってました。あの、スポンジでできた家具があるんですけども、もう本当に揺れた瞬間です。もう身動きとれないです。だから、家具が倒れてくるのはもうよけられないと思ってください。もう全然よけられないです。だから、机の下にも潜れないですよ、その瞬間は。だからこそ固定しなきゃいけないんです。そういうふうな体験をみなさんも一度しておくで非常にいいかなと思います。

## 7 最後に

- ・災害はいつ起こっても不思議ではない  
→ ひとつとではない

- ・自分たちで考えよう
- ・被害者というお客さんにならずに、助け合おう

最後に、災害はいつ起こっても不思議ではありません。さっきも言いましたけれども、地震の国です、日本は。災害大国です。立川断層だってありますし、いろいろな地震がこれからも起きます。それだけじゃないですね、洪水だとか火災だっていろいろありますけれども、他人事だっていう思いを捨ててもらった方がいいです。もう自分ごとです。いつ起こっても不思議ではないです。他人事ではないもんですから、自分たちで考えること。今日の話を書くとか、情報を得るっていうのも重要なんですけども、やはり、自分たちの地域を自分たちで考えるっていうことが重要です。ですから、自分たちで是非考えてください。被災するとみなさんは、被災者というお客さんになっちゃうんですよ。誰かが助けてくれるだろう。避難所でもね、ぼーっとしてるんですよ。食事の準備をする人とかが大急ぎで動いているんですよ。一部の人がね。一般的な他の人は、暇だーってぼーっとしてるんですよ。そうじゃなくて、被災者だけでも、自分たちの力で人を助けることが出来るんだから。まずさっき言ったけども、近所の人を助けるという救助もそうですし、避難所生活でも自分たちで力を合わせれば、もっと良い避難所生活になりますから。被災者というお客さんにならずに、もし被災した場合ですよ、助け合っていたきたいと思います。

私の話はこれで終わりにさせていただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。