

# 港北区災害ボランティア連絡会ニュース

事務局 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸 13-1 吉田ビル 206 港北区社会福祉協議会

TEL 045-547-2324 FAX045-531-9561

HP <http://kohoku-saibora.jimdo.com> FB 港北区災害ボランティア連絡会

第74号

2019年3月



\*入会は随時受け付けています。あなたの町の防災度を高めるためにお力を貸してください

## 「家は命の入れ物」 過去の災害から学ぶ

横浜市は定期的に市民の防災意識や対応をアンケートで調査しています。皆さんは次の質問の中で一番大切な問題は何だと思えますか？

- 1 家や家具で死なない対策
- 2 水の備蓄
- 3 地域の防災訓練への参加



サイボくんのような備えも大切

水や食料の備蓄が災害対策だとする人は多いのですが、それには大前提があります。それは「ケガをしない、死なない」です。元気だからこそ水も食料も必要なのです。そこをどれだけ認識しているかが地域防災では最も大切になります。そして過去に被災した方々が口を揃えて強調する事でもあります。しかしそれをきちんと知ってもらうのはとても難しい事です。アンケートからも地震への危惧は90%に上るのに、家具を全部固定している人は7.3%にすぎません。アンケートには地震で心配な事の質問に、家屋の倒壊で命を失う事という項目が有りません。ここを市民にきちんと認識してもらう事が一番大切ではないでしょうか。そして家の喪失は災害後の生活再建を大きく左右します。

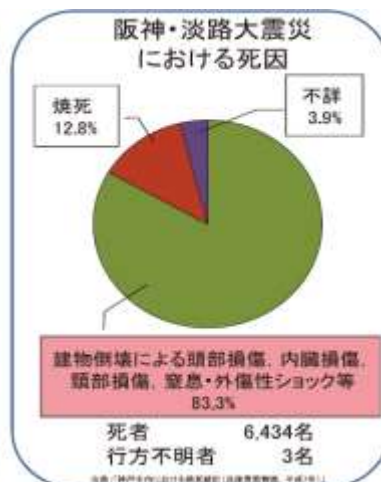
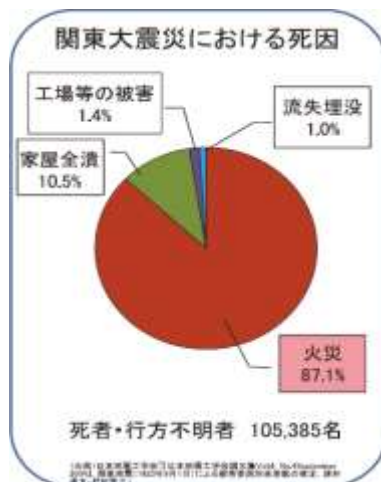
一方で家具固定をしない理由に、自分ではできない、方法が分からない、費用がかかるとの解答が22%を占めている事は、その方々を援助する事で対策を進める可能性がある事を示唆しています。

だからこそ地域で活動する私たちは「命を守る防災」をしっかりと伝え、手伝っていく事が求められると思います。

詳しい報告は横浜市のHPで見える事ができます。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/kikikanri/tanjyunshukei.pdf>

私たちが参考にする被害の起きかたはどれでしょうか？



## 命を守る簡単な方法

防災ベッドは家庭に寝たきりの方がいる場合などに有効な対策です。しかしそれが全国で一年間にどの位売れているかを聞いてビックリしました。（答えはこの記事の最後）防災ベッドや、部屋の簡易補

強の耐震シェルターには横浜市の助成制度があります。もっともっと普及させたいですね。助成には条件があります。詳しくは横浜市のHPで確認して下さい。

もう一つの問題は若い人が防災知識を持っていない事が伺える事です。



自助、共助の言葉を聞いた事があるが意味は知らない、又は全く知らない人は20代では何%に上るのでしょうか。65%が知らないとは災害被害の拡大につながります。知識の伝達が求められますね。(耐震ベッドはだいたいメーカーで年間50台程度の売り上げだそうです) (宇田川)

## 「災害時の基礎力を作る」

### 災害時にも美味しい物、温かい物を食べるセミナー

皆さんからの年間活動で希望の多かった野外調理と災害食を併せた企画が、2月17日仲手原自治会館を会場に実施されました。「災害時の基礎力を作る」=災害時にもおいしいものを=がテーマです。講師は防災食に精通した元会員の小松さんと会員の一政さんです。

企画の目的は発災から3日間の食事をどう作れば良いかの実技を通じて、具体的に役立つ災害対応力を身につけることですが、あわせて、港北区災害ボランティア連絡会と拠点とのつながり作りをもう一つの目的とし、今回は篠原地区防災3拠点の皆さまの参加を募りました。町内会や家庭防災員のご協力もいただき、実践的かつ美味しい災害食の体験会となりました。(宇田川)

当日は風が冷たくて、災害時を想定した外での実習はしんどいかなと思いましたが、始まってみたら、わいわいと賑やかで寒さも忘れるほどでした。数種類のコンロを屋外で使用する際の効率的な使い方やロケットストーブの紹介のあと、NPO法人フォーラム・アソシエ登録講師の小松尚子さんから、ライフラインが止まっても出来る食の支度の提案として「パッククッキング」を学びました。高野豆腐と干し椎茸の炊き合わせ、スクラン

ブルエッグ、蒸しケーキ、どれも湯煎で簡単にできます。アルファ米をコーヒーやトマトジュースで戻したものやお湯を注ぐだけの簡単みそ汁も紹介してもらいました。

参加した皆さんからは「発災からどれも災害時にすぐ役立つメニューで、いざという時に使える便利な品ばかりで勉強になりました」「湯煎でいろいろな料理が作れると知り驚きでした。備えを何もできてないので、今日、使用した食材は家にストックしておこうと思いました。」「大変貴重な経験をさせていただきました。廻りに人に伝えたいと思います。」「災害時にあったかいものが食べられて、気持ちに余裕がでるかも」などの声をいただき、ねらいにそったセミナーになりました。食は人の心をつなぎ、心を癒すもの。災害時こそ大事にしたいとあらためて思いました。

(NPO 法人フォーラム・アソシエ 一政)

区社協より篠原地区の仲手原自治会館で災ボラセミナー「災害食クッキングを実施するので、地域防災拠点の皆さんへの参加を呼びかけたい」との連絡がありました。折角なので各自治会、家庭防災員にも声をかけました。

当日は、湯沸しに始まり、いろんなコンロの使い方、炊飯の説明がなされ、その後3グループに分かれて、パッククッキングです。

パッククッキングは、「高密度」という熱に強いポリ袋に食材を入れ、空気を抜いて袋を結び鍋で湯煎するものです。ゆでる、蒸す、煮込むなど一度に数種類の料理を作ることができ、調理器具の洗い物が少なく、衛生的で省エネなので災害



時には大変有効であることが理解できました。

初めての経験でしたが、今後の訓練に活用して行いたいと思っております。



(篠原地区連合自治会 会長 川島武俊)



この日のセミナーは、以前より興味があったパッキングでした。日頃から災害に備えて、飲料水、非常食の備蓄をしていますが、今回のパッキングでは、非常食や保存食を買い揃えていなくても、家にある食材で簡単においしく最



小限の熱量と水で作ることができました。

作ったものは、蒸しパン、スクランブルエッグ、茶碗蒸し、煮物、トマトジュースご飯、珈琲ご飯など、どれも簡単にとってもおいしくできました。災害の時に、日常と変わらない食事に近いものが作れ、

食べることができるということは、災害を乗り越えるための生きるパワーになります。

災害ボランティアの方の話の中に、中心となって災害について学んでいる人たちの知識が、なかなか周りに広まらない・・・とありました。今回参加しまして、まず一番身近な家族へ、そして地域、友人へ、パッキングの利点を、伝え広めて行こうと思いました。

ご準備いただきました災害ボランティアの皆さまありがとうございました。

(篠原地区 家庭防災員 本多景子)

## Facebook をのぞいてみよう

現在連絡会には、紙のニュース（港北区災害ボランティアニュース）、ホームページ、Facebook（FB）、サイボウズ live（4月からサークルスクエアに移行）といった情報手段があります。最後のサイボウズ live は仲間内の連絡での使用ですが、あとの3つは対外的情報発信の役割も持っています。その中でFBは対外的な発信だけではなく連絡会のメンバーへの情報を素早く伝えられると言う大きな利点があります。現在も全国での災害が起こった時の現地情報や支援の動きを載せています。また様々な防災イベントの案内も載せています。右上の図のように青葉区でのイベントを共有したように「シェア」する事でFB上の情報を共有する事ができるからです。自分ではFBをやっていない人でも「港北区災害ボランティア連絡会」で検索すればすぐに見ることができます。特に全国で大

きな災害が起きたときは必ずFBを覗いて災害ボランティアがどんな動きをしているか、またボランティアセンターがどんな活動しているかを確認してみてください。

(宇田川)

「地域における安否確認、避難所、福祉避難所との関係は？」

みなさんと大丈夫！災害は想像だけではありせん。さまざまな災害（大規模、自然、水、火）が頻発しています。災害が起きたら、地域の安全は？避難所は？と、思い出しただけでは対応できません。あなたの地域の避難所はどんな？安全な場所、備蓄もしてたら、どうしますか？いつでもでも「災害避難」になり得ます。

●特別講師  
●特別ゲストで前田チエツコ  
●質疑応答  
講師 西橋洋さん  
（災害ボランティアセンターアドバイザー）

日時：2月10日（日）午後2時～4時  
開場：1時半より  
※休行日です。夜間通利用よりお入りください。  
会場：青葉区役所 4階会議室  
定員：先着100人  
申込：当日直接会場へ

## 次年度初回 定例会

4月17日（水） 10:00～12:00

港北区福祉保健活動拠点  
多目的研修室

ニュースへ投稿を！  
活動へご意見を！



## 定例会で学んだ 一クロスロード体験一

「クロスロード」とは災害時に起きた様々な「難問」について、正解を出すのではなく参加者がどのような考えで結論に至ったかを話し合い、柔軟な災害対応を学ぶためのカードゲームです。古典的な問題では「避難所には500名いますが、お弁当が400個しか届きませんでした。配りますか？配りませんか？」がありました。25年前の傾向では何しろ公平第一を鉄則とする考え方が主流でしたから、配らないというこたえが多かった物です。でも今の考え方は違いますね。しかし、だからといっ



て「配らない」を誤答とは決めつけず、何故配らないと考えるのか、その理由が参加者を納得させられるものなら誤答とは言えません。そのような討論から多様な対応策を学ぶのがこのゲームの目的です。

そんなクロスロードを定例会で行いましたが、当日の参加者からは勉強になったとの好評を得ました。今後も定例会で実施します。

### 想像力を高められるクロスロード

どうしても今までに体験したことや、新聞やテレビからの情報で見たことからしか答えは引き出せない。「クロスロード」は、災害を自分の身に引き寄せて考えると同時に、他者のさまざまな考えを知ることが出来る。想像力を高めて「もしも」に備えるきっかけにもなると思います。自治会などで行う時には、地域独自の問題を作ってプレイするのも良いと思います。

問題の答えに絶対「正しい」はないと思います。なぜこの答えにたどり着いたかが重要ではないでしょうか。災害の状況により被災状況には大きな違いがあります。多くの意見に出会うことは、もし自分が判断しなければならぬ立場になったときには役に立つでしょう。(付岡)

## リレー連載 我が家の防災 ②②

### 砂田さんちの防災

東日本大震災で福島・浪江町から横浜に避難しているMさんはご自身の体験から防災タンブラーをもっているときいて私も用意しています。

タンブラーに入れておくのは ①アルミブランケット②笛③懐中電灯④糸ようじ⑤自分の名刺(裏に家族の携帯番号を書いておく)⑥常備薬(3日分でOK)⑦おりものシート(3~5枚)⑧小銭(10円玉3枚、100円玉2枚、千円札1枚、これをビニール袋に入れる。ビニールは手袋代わりになる)の8点です。できるだけコンパクトなものを選び、タンブラーに入れます。カバンや腰にぶら下げられるように、カラビナ(金属フック)をつけておきます。少し遠出の時は持っています。(砂田正子)



## 災害本

### 「友達幻想」菅野仁著

ちくまプリマー新書 740円+税

この本は災害には全く関係ない本です。それをここで推薦するのは、今の若い人が人間関係をどのように捉えているかがとても良く分かるからです。仲良くしなければ、友達を作らねば、との強迫観念がどれだけ若者を苦しめているのか、その結果どのような大人になって社会に出て行こうとするのかが分かります。同調圧力が強いといわれる日本社会ですが、中でも若者社会、特に学校生活では「スクールカースト」などという恐ろしい言葉が有るように周囲との協調が強く求められ、それから外れる事がその子の存在を大きく傷つける事にもなるようです。

災害時には人間関係が良い方向にも悪い方向にも働きます。発災直後のハッピーアワーはそんなに長くは続きません。その後をうまく乗り切るためには、避難所にいる人々がどう考えているのかを読んだ柔軟な対応力が求められます。避難所やボランティアセンターの運営の中心が一定の年齢層に偏ってしまえばどうしてもその年代の発想にとらわれた運営になる心配が有ります。多様性に富んだ避難所運営ができればどの被災者も楽に過ごせます。若者だから元気にボランティアできる筈だろうと決めつけず、色々な若者がいて、それぞれの持っている力を無理なく発揮してもらうにはどうしたら良いかのヒントを与えてくれる本です。(宇田川)



### 編集後記

☆今年度の目標でもある「楽しい防災」が実現できたセミナーでした。(宇田川)

☆次年度、どんな事業で皆さんに災ボラを感じて戴けるでしょうか?(付岡)

☆我が家には本がいっぱいです。う〜ん、地震の時は凶器だよな〜と思いながら、家族全員、本だらけの部屋にいます。なんとかしないと・・・(中島)

☆水溶きカレー粉を使って災害トイレを試しました。既製品だけだと割と匂います。(室伏)