

## 防災セミナー

### 第6回 平成28年11月7日

「避難所での女性への配慮～建築士が避難所でリーダーシップを取るために」

講師 阪本真由美氏

2016年11月7日（月）に、防災セミナーが開催されました。今年は名古屋大学減災連携研究センター特任准教授で、防災危機管理・防災教育・被災者支援などを専門にされている阪本真由美先生をお招きし、「避難所での女性への配慮～建築士が避難所でリーダーシップを取るために」というテーマで講演をしていただきました。

過去の災害を振り返りながら、避難所の実態や現状、そして今後の課題などについてお話しされました。災害における人的被害は、大きく2つに分けられます。地震によって崩れた建物に潰されるなどの「直接死」と、災害に起因する負傷の悪化などにより亡くなる「災害関連死」です。実は過去に起こった災害で亡くなった方の何割かは、災害関連死により亡くなっています。熊本地震では直接死より災害関連死の方が多く、その中でも最も多い原因が、避難所における生活の肉体・精神的疲労によるものだそうです。建物の耐震化などで命を守るのはもちろんのこと、せっかく守られた命が避難所の環境が悪いことで失われてしまうようなことはあってはならないことです。災害が起こった直後は、動線や空間の確保などがうまくできないために避難所が無法地帯状態になってしまったり、トイレなどの衛生管理がうまくいかなかったり、避難所そのものの運営・管理がうまくいかない場合も多くあるそうです。うまく運営されていない場所は、利用しづらくなってしまいます。また、さまざまな人が避難所運営に携わっていなければ、少数者や弱者の声が無視されがちです。地域防災においても、日頃から女性の参画状況が大変遅れています。そういった状況が、災害時にはより顕著に現れてしまっていることを、阪本先生は実際に目で見て強く感じられたとのことでした。熊本の避難所でも、うまく運営されていた所はやはり、女性の声をきちんと拾っていたところだったそうです。障がい者や外国人なども含め、より多様な声が避難所運営に活かされることが、一人でも多くの命を救うために必要なことだと改めて強く感じました。今回の防災セミナーは、今後こういった形で防災の活動を進めていくべきかを深く考えさせられる、大変有意義で貴重な時間となりました。

私たち女性建築士だからこそできることを、災害が起こってからではなく、災害が起こってしまう前にしていきたい、必ずしなければならないと強い意気込みを感じるセミナーとなりました。（文・梅田知奈）



## 防災セミナー

### 第7回 平成29年11月1日

「いざというとき建築士だからできること～合言葉は命・支え合い・自ら動く～」

講師 近藤ひろ子氏

愛知建築士会女性委員会主催の講座として7回目の防災講習ということで参加させていただきました。在籍する豊田支部の活動としまして、これまでに耐震診断や耐震相談会、家具固定のアドバイス、また年に数回ローラー作戦ということで地区を絞った耐震診断・改修のお勧め活動などに参加してきました。また、10月20日には豊田支部主催で避難所運営ゲーム「HUG（ハグ）」の講習に参加してきました。今回は建築士という資格を持つ者が、もしもの時にどんなことができるだろう？ということで興味があり参加しました。



講師の近藤ひろ子先生は長年小学校にて教員として勤められた方で、現在は日本だけでなくミャンマーなど海外でも防災教育を勧められている方です。わかりやすいご説明により、あっという間に時間が過ぎてしまいました。いつか来る「南海トラフ巨大地震」に備え、まず守るべきは「人命」。そしてそこからみんなが生き延びていくための被災生活について、自らの被災地訪問の経験等を踏まえてレクチャーいただきました。いつ・どこで遭うかわからない自然災害は、季節・場所・時刻を問わず、そして「想定外」のことが必ず起きます。興味深かったのは、結構頼りになる「中学生・小学生」の活躍ぶりです。被災の際は先導役となり（東日本大震災の時、3Fへ避難した小学生を一緒に山の上まで誘導してくれて津波を逃れられた）、また、炊き出し・清掃活動への参加・家の不用品を提供する活動など、大人から見ても感心してしまうような行動を臨機応変にこなしてくれているそうです。被災するときに地元にいたり、防災訓練を着実に経験しているのも中学生・小学生かもしれません。



女性建築士として防災情報を発信する際に、誰に対して発信するといいのだろう？と思うことがありましたが、現在では小・中学生の方が私達より防災への備えの知識が豊富で、身につけているかもしれません。被災地はさまざまな「助け合い」が集結してこそ、復興へと進んでいける場所なのかもしれません。今後も微力ながらも防災の備えについての発信を続けていけたらと思います。（文・輪崎智美）

## 防災セミナー

### 第8回 平成30年11月13日

「高めよう心の減災能力」

講師 松本真理子氏

防災減災というと建物の耐震や防災用品などハード面を考えがちです。もちろん命を守るためにそれらが優先されることはいうまでもありませんが、それに加えて災害を体験することで起こる心の問題やストレスといった心の変化を知りそこからどうすれば回復するかを知ることで心の減災能力を高めようというのが今回のテーマでした。

私は幸いにも避難生活を強いられるような災害を体験していませんが、東日本大震災の時はテレビなどを通じて災害の大きさを知るだけでも、自分の気持ちが乱れていつもとは違う感覚になったことを覚えています。こういった心理的な反応は異常なことではなく正常な反応ですが、それが1か月以上続くようなことがあると PTSD と言われ生活にも支障が出ることもあるそうです。

心理的な危機から回復するために必要なことは、衣食住といったインフラの整備による安心安全の保障、それに加えて他者からのサポート、そして自分でストレスへの対処法を知り自己コントロール感を回復することも必要とのことでした。ストレスは災害時だけでなく日常生活でもありますが、自分で自分のストレスを解消できる手段を持っているということは災害時でも重要なことのように思っています。

ストレスへの対処法として「10秒呼吸法」を教えていただきみなさんで実践しました。（「10秒呼吸法」で検索すると出てきますのでみなさんもやってみてください。）呼吸法はヨガや瞑想でも行ったことがありますが、緊張をほぐし心が落ち着いていきます。こういったストレスからの自己回復力が向上することは災害時に役立つだけでなく自尊感情の向上・自己肯定感の向上にも繋がるとのこと。自己肯定感を高めたいと日頃から思っている私には興味深いお話でした。

後半は松本先生が取り組んでいらっしゃるフィンランドと日本の教育の比較についてもお話いただきました。印象的だったのは、日本の中学2年生の自尊感情が低い、学校が楽しいと思っている子供は日本のほうが多い、ということです。フィンランドは「学校は勉強するところ」という意識のようで先生も勉強を教えることだけを考えており友人関係を含め学校生活という意識は無いように感じました。

子どもの心は取りまく環境の影響を受けて育つ、子どもの環境としての大人である私たちの心のありかたはどうなのか、という松本先生の最後の言葉に防災減災だけではなく心の健康を保つということを考えさせられたお話でした。（文・佐藤百世）



## 防災セミナー

### 第9回 令和元年11月1日

「過去を知り未来に備える～先人は災害をどう乗り越えてきたか～」

講師 武村雅之氏

今年度も女性委員会では防災セミナーを開催しました。第9回となる今回は11月1日に愛知建築士会会議室にて名古屋大学・減災連携研究センター客員教授の武村雅之氏をお迎えして「過去を知り未来に備える～先人は災害をどう乗り越えてきたか～」という内容でお話を伺いました。参加者は30名でした。



1923年に起きた関東大震災を中心に、過去の災害を様々な側面から比較して、災害によってなぜ被害が大きくなったのかを学びました。例えば関東大震災の火災旋風で両国の陸軍被服廠跡地に集まった3万8千人が焼死したという惨事についても、最大の原因は火災旋風そのものではなく、2万坪の敷地にぎっちりと詰め込まれた家財道具が火災の延焼を促進したという調査結果には考えさせられました。江戸時代には家財道具と延焼の因果関係が広く知られ家財の持ち出しは掟で厳禁だったことや、家財道具を強制的に破棄して通過させた隅田川の橋では多くの人がかかったというエピソードと比較しよく理解できました。大八車が自動車に代わった現代では災害のたびに大渋滞が起きます。ガソリン車が木造密集地を通過することについての危険性を考えるとき、過去の災害から学ぶことが大切だと思いました。災害の際に被害が甚大となる地域は元々低湿地だったり埋め立て地であったりすることが多いのですが、干拓や埋め立て、堤防工事などの科学技術により土地利用が進んでいます。政治的経済的要因の蓄積ではありますが、別の表現で言えば人間の欲望のためです。科学技術に対する過度な期待と妄信はそろそろやめまじょうと提言されていました。科学技術が進歩すればするほど、自然破壊が大きくなるということです。大規模な防潮堤や排水設備は維持にも巨額が投じられており、ひとたび災害で破壊損傷すれば、もはや負の遺産となり復興を阻害します。あえて土地の利用を制限する、科学技術は道具だと割り切って考えて適度に使う、壊れても復興しやすい構造や規模にとどめるなど、人口減少の日本において次の世代に負の遺産を残さないことを真剣に考えるのが現代の「防災」といえるかもしれません。

「防災セミナー」ではありますが、人間は予測が苦手なので災害を「防ぐ」ことは無理で、ある程度の被害は覚悟しなければならないことを学びました。できることは被害をなるべく小さくするように対策をすること。被害を小さくするという点において建築基準法の果たしてきた役割は大きいということも改めて認識しました。人間の得意なことは苦難を乗り越えること、そしてお互いに助け合って復興することであるという数多くの事例にも感銘を受けました。(文・近藤美夏)

## 防災セミナー

### 第10回 令和2年10月28日

「過去の災禍に学ぶ～災害と感染症の深い関わりを学ぶ～」

講師 福和伸夫氏

10月28日、名古屋大学減災連携研究センター長の福和伸夫氏による、ZOOMウェビナーを使ったオンラインセミナーを開催しました。女性委員会が防災セミナーを開催するようになって今回で10回目。節目の回に、第1回目にお話頂いた福和先生に再度お願いしようという事になりました。



29名の参加がありましたが、オンラインという事で、東京や高知からの参加もありました。

10月28日は何の日？

まずは、こんな問いかけから。

答えは「濃尾地震が発生した日」なのですが、即答できなかった私たちはお叱りを頂くという、いつもの福和節のトークで始まりました。

過去を振り返ってみると、疫病と災害がほぼ同時期に発生していること。それは偶然ではないと感じる点も多く、また、政治がそれらを転換にして大きく動いてきたことも先生の説明からよくわかりました。

また、25年前の阪神淡路大震災の時と今と大きく違うのは国力の低下が進んでいるという点。世間が誤解している防災についての常識について、過去の資料・データにて説明して頂き、危機感を感じる時間となりました。なぜ誤解されたままの常識が蔓延しているのか？それは、経済優先志向、個人的営利によって流されているからだというお話は、私たち建築士がもっとしっかりするべき、という叱咤激励に聞こえました。

後半は女性委員と福和先生による対談となりました。パネリストは、女性委員から、阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震の現地へ行きボランティア活動の経験もある下村さんと、女性委員会で長い間、



防災セミナーの開催を担当してきた池田が務めました。コロナ禍を経験した今、災害に対する備え、心構えはどのように変化していくべきか、7月に発生した九州での災害を参考にしながら意見交換を行いました。セミナー後のアンケートでは、「女性委員会の10年間の防災セミナーの活動について刺激を受けました。」といった一般参加の方のご意見を頂き、オンラインとなったおかげでいつもより広く防災の周知ができて良かったと思えました。(文・池田園子)