



「防災会防災訓練事例集」

練馬区危機管理室 区民防災課

「防災会防災訓練事例集」の発行にあたって

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から25年が経過しました。

この間、新潟県中越地震、東日本大震災、熊本地震、大阪府北部地震、北海道胆振東部地震などが全国各地で発生しております。

災害はいつ、どのように発生するかわかりません。普段から計画的に防災訓練を行い、必要な知識や技術を習得しておくこと、また災害時に的確に行動するために反復して訓練を行い、知識や技術を定着させておくことが重要です。

練馬区では、消火、救出救援等の活動によりまちを守ることを目的とする組織として313団体（令和2年2月末現在）の『防災会』が組織されており、皆様のご努力によって「地域の防災力」が向上してきております。

この「防災会防災訓練事例集」は、日頃から防災活動に取り組まれている皆様が、その取り組みをさらに進めるうえでの一助としていただくために作成しました。訓練内容等について、より具体的なイメージを持っていただけるように、実施した防災会にお話を伺い、訓練の手法や実施のノウハウを掲載しております。

また、防災会に関して日頃なじみがうすい方々に、この事例集を通して防災会組織とその活動を周知することで、必要性をご理解いただき、次世代を担う人材の発掘および組織の活性化につなげていただくことを願っております。

巻末には、阪神・淡路大震災で被災された経験をもち、現在は練馬区内で防災活動を行っていただいている方々の「被災者体験談」を掲載しました。実体験から地震の恐ろしさを再認識できる内容になっています。今一度、日頃の備えを考えるきっかけにさせていただきたく、ぜひ、皆様にお目通しいただきたいと思えます。

結びに、事例集の作成にあたり、ご多忙の中、アンケートや取材等にご協力いただきました各防災会の皆様に心から感謝申し上げます。

令和2年3月吉日

危機管理室 区民防災課長 葭井 公夫

防災会防災訓練事例集 目次

1	アンケート集計結果	4
---	---------------------	---

2	訓練事例集	8
---	-----------------	---

安否確認訓練

・春日町三丁目住民防災会	10
・早宮3・4丁目町会防災会	11
・光が丘都営第三アパート第一～第四防災会	12
・プラウドシティ大泉学園防災会	13

防災マップ作成

・豊玉第一町会防災会	15
・関町町会防災会北・南・東群団	16

応急救護訓練

・上石神井町会防災連合会	18
------------------------	----

初期消火訓練

・中村東町会南地区防災会	20
・練馬三丁目親和防災会	21
・早一防災隊東部会	22
・田柄第1～第5防災会	23
・大泉住宅共栄会防災部	24
・武蔵野グリーンタウン防災組織	25

資器材操作訓練

- ・ 貫井町会中部・西部・北部防災会 27
- ・ 練馬四丁目町会防災組織 28

総合防災訓練

- ・ 平和台二丁目町会防災会 30
- ・ 関町北二丁目町会防災会 31

マンション防災会訓練

- ・ D'クラディア光が丘 RESIDENCE 防災会 33
- ・ ライオンズマンション練馬北町防災会 34
- ・ パークホームズ石神井公園翡翠の杜防災会 35

3

～あの日から25年～

阪神淡路大震災被災者体験談～

- ・ 吉田 麗子 氏 37
- ・ 瀬戸口 奈津子 氏 38
- ・ 北本 典子 氏 40
- ・ 鈴木 裕子 氏 42

1 アンケート集計結果

令和元年9月に防災会の皆様にお問い合わせしたアンケートを基に、「防災会の訓練」と「安否確認」について集計しました。

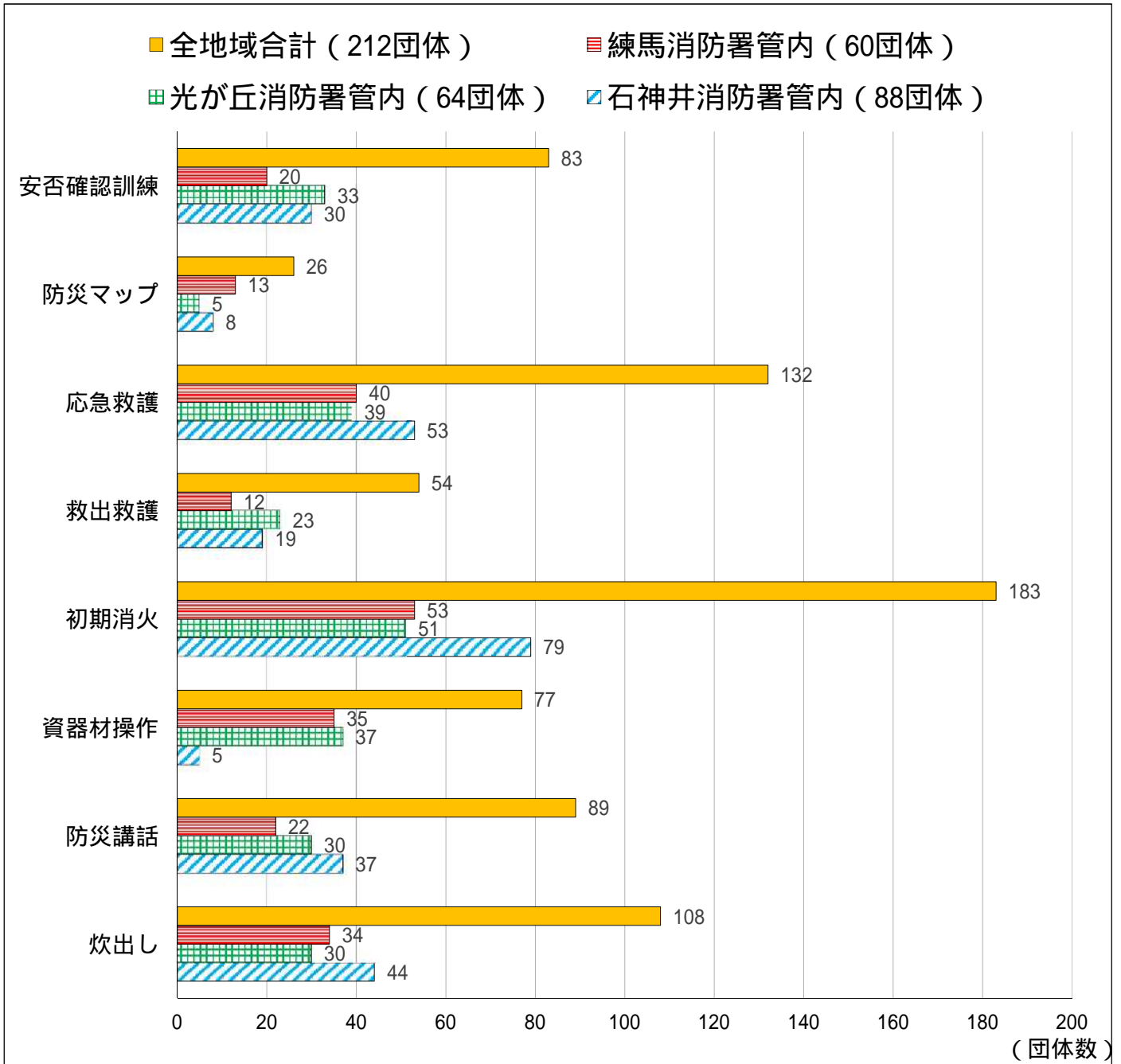
全部で212団体の防災会にご協力いただきました。

- ・練馬消防署管内 : 89 団体中 60 団体
- ・光が丘消防署管内 : 89 団体中 64 団体
- ・石神井消防署管内 : 135 団体中 88 団体



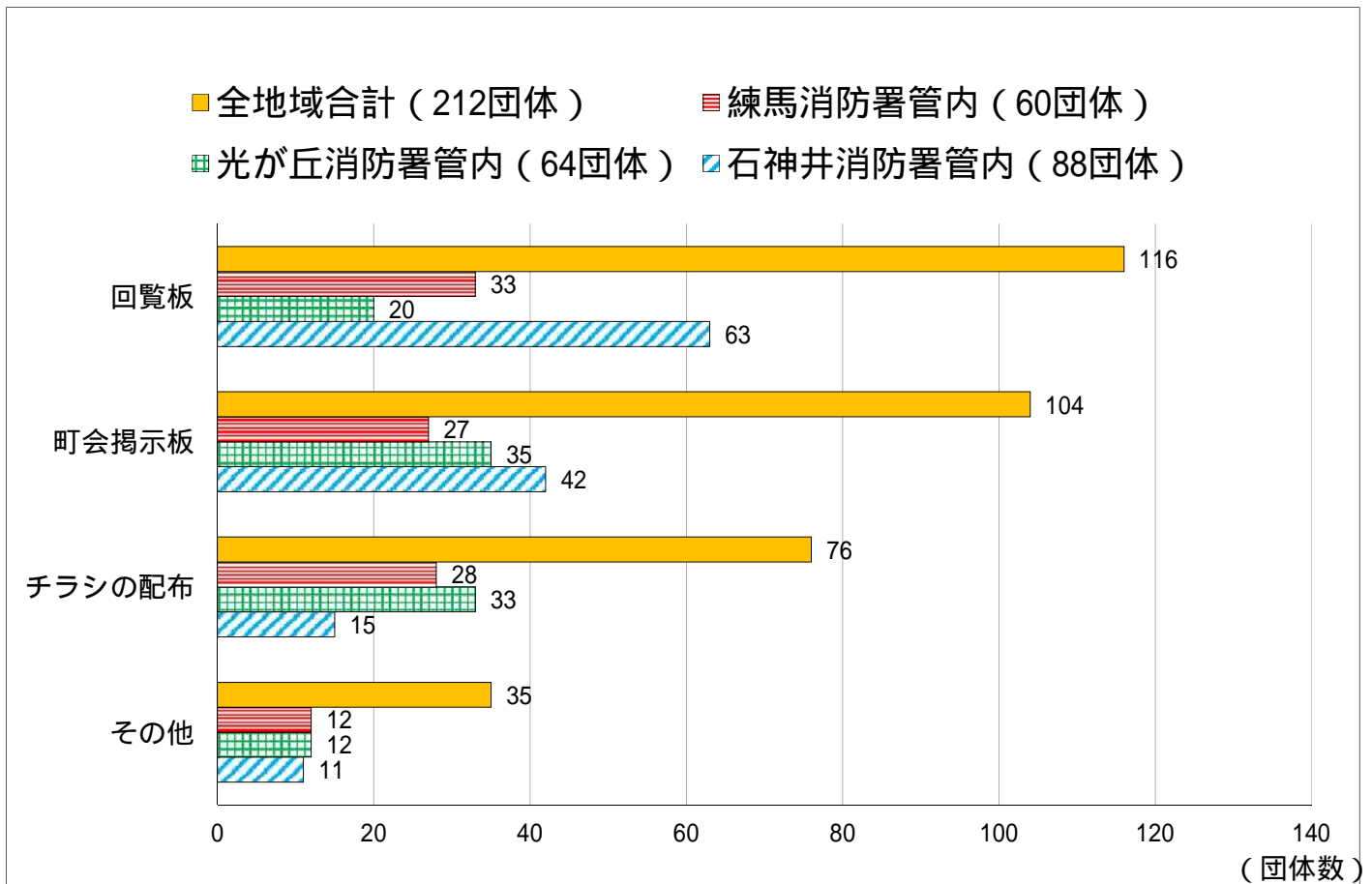
1 防災会で実施している訓練について

① 過去に実施したことがある防災訓練（複数回答）



- ・一番実施されている訓練は、「初期消火訓練（水消火器、軽可搬ポンプ、スタンドパイプなど）」でした。続いて実施されている訓練は、「応急救護訓練」、「炊き出し訓練」の順でした。
- ・「防災マップ」の作成は、地域の情報を共有するためにも有効です。マップを作成している防災会は、消火栓、消火器、防火水槽の位置、防災倉庫、避難拠点そして危険箇所などをマップに落とし込み、地域の情報を防災会内で共有しています。

② 防災訓練周知方法（複数回答）



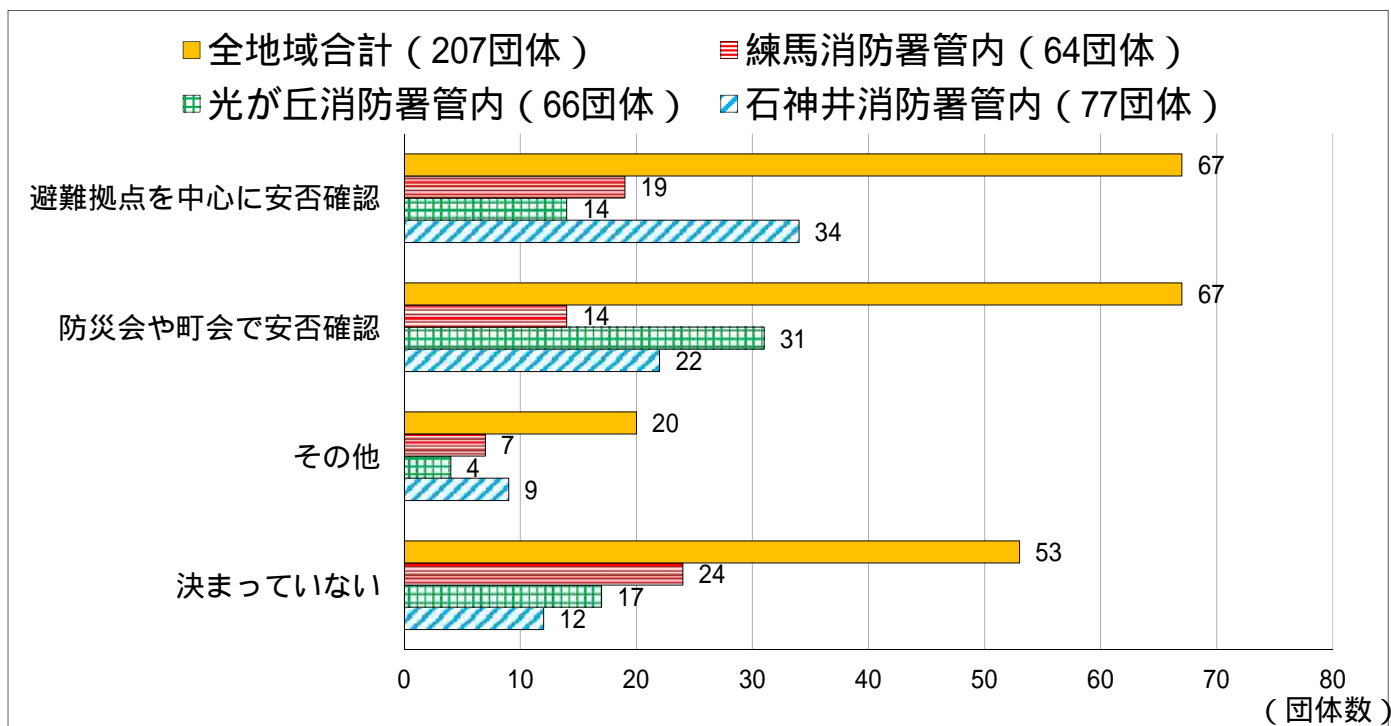
- ・防災訓練の周知方法は、「回覧板」での周知が一番多く、続いて「町会掲示板」、「チラシの配布」の順で実施されていました。
- ・その他の周知方法として、町会内巡回アナウンス、町会内チラシ全戸配布、マンション内情報共有システム、直接の声掛けなどを実施している防災会がありました。

その他訓練を実施するうえで工夫していること

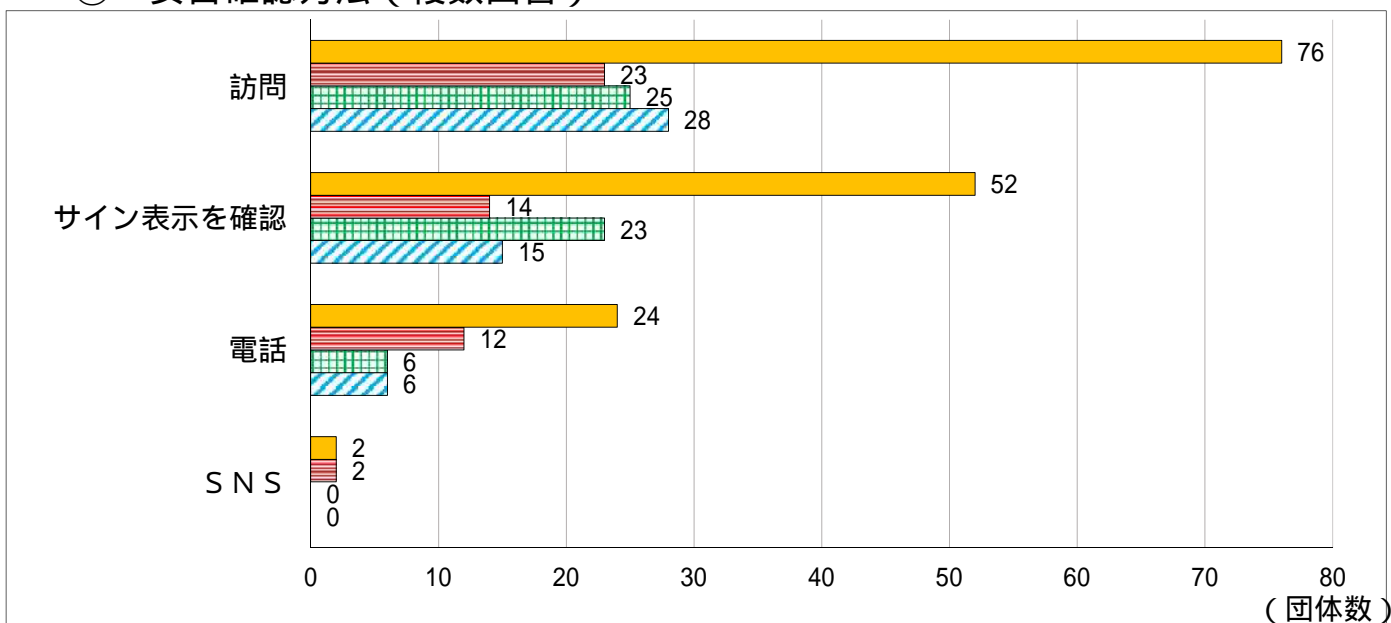
- ・訓練参加者に受講カードを配布し、次回訓練の参加を促す。訓練開催ごとに簡易アンケートを実施し、次回訓練の参考とするとともに開催側の意欲の維持をしている。
- ・訓練の後、懇親会を実施し、地域住民同士の親睦を深めている。
- ・町会の防災会単独ではなく、避難拠点を通して他の町会とも連携をして、訓練を実施している。
- ・訓練参加者の防災に対する意識を変えるために、最近起きた災害事例を多く取り入れる訓練を実施している。
- ・子供向けの防災訓練（水消火器、防災クイズなど）を実施し、家族連れでの参加を促している。

2 安否確認について

① 安否確認体制



② 安否確認方法 (複数回答)



- ・安否確認の実施体制は「避難拠点を中心に」と「防災会や町会で」を想定している団体数が、同数で一番多く、続いて「決まっていない」の順でした。
- ・安否確認方法は、「訪問」を想定している団体が一番多く、続いて「サイン表示を確認」、「電話」の順でした。

練馬区では、災害時に自力で避難が困難な方を守るために、「避難行動要支援者名簿」を作成しています。地域であらかじめ要支援者を把握するために、希望する防災会に貸与しています。(令和2年2月末現在 313団体中179団体の防災会に貸与中)

2 防災訓練事例集

防災会の皆さまには、自らの身は自ら守る『自助』と、皆のまちは皆で守る『共助』を実現するため、災害発生時はもちろん平常時から防災活動に取り組んでいただいています。

この「防災訓練事例集」は、ご回答いただいたアンケートを基に防災会に取材させていただき作成しました。紙面の都合上、すべての防災会を掲載しておりませんが、ご了承いただければと思います。今後も、先進的な取組や熱心な活動につきましては、ぜひ区民防災課にご紹介ください。

また、区民防災課は、災害情報の提供、訓練物品や訓練内容のご提案など防災会の活動をサポートしております。地域別に担当がおりますので、お気軽にお問い合わせください。

① 安否確認訓練

- ・春日町三丁目住民防災会
- ・早宮3・4丁目町会防災会
- ・光が丘都営第三アパート第一～第四防災会
- ・プラウドシティ大泉学園防災会

春日町三丁目住民防災会

春日町三丁目住民防災会は、軽可搬ポンプやスタンドパイプを使用した放水訓練などの訓練を、継続して実施しています。毎年11月には、春日町一丁目～六丁目の防災会が協力し、合同で総合防災訓練も開催しています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 3月17日(日)10:00～
- ・ 訓練対象者 町会住民
- ・ 訓練参加人数 約350世帯
- ・ 訓練周知方法 チラシ配付、ポスター掲示
- ・ 安否確認方法



町会住民に防災会名を記載した黄色いタオルを配付している。発災時の安否確認は、住民がタオルを玄関先に掲示することで安否を知らせる。

- ・ 訓練内容

訓練当日は、住民が玄関先に黄色いタオルを掲示するように事前周知を行っている。防災会は、班ごとに安否確認に向かい、タオルの有無を確認していく。確認を終えた班は本部に戻り、安否状況を報告する。



訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

チラシのポスティング、掲示板等のポスター設置など、住民への周知に注力している。

訓練を実施する上で気を付けている事等

毎年継続することで、いざというときでもスムーズに安否確認ができるよう訓練をしてきた。毎年訓練を行うことにより、住民が安否確認方法をしっかりと記憶し、発災時でも確実に行われるものと考えている。

訓練の感想・良かったこと

各世帯に配付している黄色いタオルは、春日町三丁目オリジナルのものを作成し、住民からは喜ばれている。今後も継続していき、参加世帯を増やしながら、安否確認体制も確立させていきたい。

早宮3・4丁目町会防災会

早宮3・4丁目町会防災会は、年に一度、資器材操作訓練や初期消火訓練等を行っています。平成30年度に区から避難行動要支援者名簿の提供を受けてからは、避難行動要支援者の安否確認訓練にも力を入れています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 10月6日(日) 10:00～
- ・ 訓練対象者 町会住民
- ・ 参加人数 150人
- ・ 訓練周知方法 回覧板、掲示板、チラシ配付
- ・ 訓練内容



訓練に協力してくれる避難行動要支援者方の自宅を実際に訪問し、安否確認を実施。安否確認の結果、自力での避難が不可と判断し、避難行動要支援者をレスキューカーに乗せて、早宮小学校避難拠点まで搬送した。この訓練では、安否確認の流れやレスキューカー使用時の注意点などを確認している。

また、早宮3・4丁目町会では、裏面を安否確認ボードにした町会員証を町会員に配布しており、訓練日には町会員証を安否確認ボードとして掲示するよう町会内に呼びかけている。

- ・ 訓練準備 レスキューカー
- ・ 訓練協力機関 練馬消防署、早宮小避難拠点運営連絡会、区民防災課

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

回覧板や掲示板を活用して周知するとともに、近隣の早宮小学校に協力いただき、児童を通じて保護者にも周知をしている。

訓練を実施する上で工夫している事

毎年、継続して訓練を実施しており、年度ごとに必ず新しい訓練を1つ加えるようにしている。新たな訓練を実施することで、参加者も新しい防災知識が身に着くと考えている。

訓練の感想・良かったこと

安否確認にあたり、関係団体と連携した実動的な訓練を実施することができた。町会の皆様とともに、訓練を実施したことで安否確認体制の周知のも繋げることができたと考えている。今後も訓練を継続し、発災時でも確実な安否確認が実施されるよう取り組んでいきたい。

光が丘都営第三アパート 第一～第四防災会

防災会がそれぞれに、サバイバル飯訓練、防災資機材訓練などの活動をしている他、救命救護講習会や安否確認訓練、発災対応型災害対策本部立ち上げ訓練などは、4つの防災会と一緒に訓練を行っています。

訓練概要

- ・実施日時 令和元年10月20日(日)
- ・対象者 光が丘都営第三アパート住民
- ・実施内容 安否確認訓練、初期消火訓練
煙ハウス、通報訓練、
レスキューキャリーマット搬送訓練
各種担架展示
- ・参加人数 250名
- ・周知方法 全戸配布(1800戸)と各
棟1階にポスター掲示(14枚)
- ・訓練準備 無線機8台、テント、机、
いす、拡声器、マイク
- ・協力機関 光が丘消防署、練馬区



安否確認
訓練の様子



各種担架展示の様子



訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

手話通訳を依頼し、ポスターにも載せる。役員会報告書に参加呼びかけを掲載。避難拠点に炊き出しを依頼し、訓練後に炊き出しとお土産を提供。

訓練を実施する上で気を付けている事等

本部と各担当者が無線機を使用し連携をとることで、11棟ある広範囲の安否確認情報と訓練参加者数の把握を、短時間で掌握し、また、250人の訓練参加者を同時にスムーズに動かせるようにしている。

近隣の幼稚園、保育園、福祉園、病院に出向き訓練参加をお願いしている。

訓練の感想・良かったこと

訓練を毎年積み重ねることで人材が育ち、資機材も充実してきており、安否確認は訓練の度に精度が向上している。

プラウドシティ大泉学園防災会

平成 24 年に結成された防災会です。首都直下地震を想定し、在宅避難を前提とした防災対策に力を入れ、災害対策本部の立ち上げや協力隊の方々と一般住民対象の安否確認訓練を毎年実施しています。小学三年生以上の子どもたちの防災会ティーンズも訓練で活躍しています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 11月10日(土) 9:30～
- ・ 訓練対象者 マンション全居住者
- ・ 訓練参加人数 約300世帯
- ・ 訓練周知方法 ポスター掲示、
防災だより(全戸配布)

訓練内容

- 9:00～ 地震発生の館内放送
災害対策本部の立ち上げ
- 9:30～ 安否確認訓練開始

防災担当以外のマンション居住者は、地震発生の館内放送が流れた後、以下を実施する。

自宅内の安全を確認

安否確認マグネットを玄関扉に貼りだし、協力隊はブロックごとに安否確認マグネットの確認を行い、結果を災害対策本部に報告する。

- ・ 訓練準備 マンション独自の安否確認
マグネット



訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

毎年実施。ポスター掲示(2週間前～)や防災だよりでの周知。協力隊への参加依頼をしている。

訓練を実施する上で気を付けている事等

終了後、防災会メンバーと協力隊で反省会を実施。反省会で出た意見などを、翌年の訓練に活かしている。

訓練の感想・良かったこと

毎年概ね300世帯が、マンション独自の安否確認マグネットを貼り出してくれている。2013年から継続して訓練を実施しており、協力してくれる居住者が非常に多い。協力隊の訓練参加が少ない事が課題。



防災マップ作成

- ・ 豊玉第一町会防災会
- ・ 関町町会防災会北・南・東群団

豊玉第一町会防災会

豊玉第一町会第一～第四防災会では、スタンドパイプ・軽可搬ポンプを使用した初期消火訓練、格納庫の点検などを実施しています。また、毎年4月上旬には炊き出し訓練も実施しており、多くの方にご参加頂いています。

防災マップ作成概要

令和2年6月までを目安に、防災マップの作成・豊玉第一町会HPへの更新作業を進めている。マップには、一時避難場所や避難拠点の位置、危険な場所、消火栓の位置、大きい道路などを記している。可能であれば、避難場所等の写真なども掲載したいと考えている。

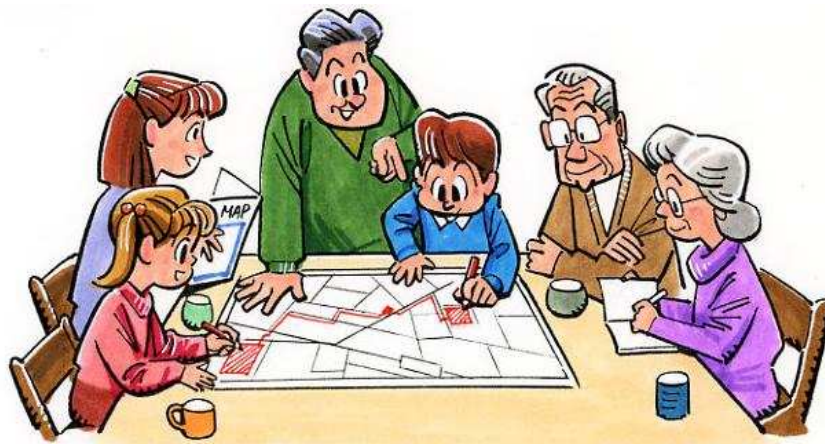
作成担当者に聞きました！

防災マップの活用方法は？

完成後は、豊玉第一町会のホームページに掲載を予定している。町会住民は、このマップを見て、自分の地域にどのような危険が潜んでいるかを知ることができる。住民ひとりひとりが地域の危険を認識したうえで、安全な避難経路を確保していくことを目的に作成している。

感想・良かったこと

住民が自分たちの地域にどんな危険があるのかを理解し、日頃から避難経路等について考えておくことが重要だと考えている。マップを作成することで、住民の命を守ることに繋がりたい。



関町町会防災会北・南・東群団

令和元年度に関町町会、関町町会防災会、関町地域にお住まいの方々と練馬区が協働して、「地域別防災マップ」を作成しました。大雨が降った際に、浸水が想定される地域として、令和元年度は関町地域が選ばれました。

防災マップ作成概要

浸水ハザードマップや土砂災害ハザードマップ、火災危険度、避難拠点、水害時の避難所、街頭消火器、資器材格納庫など、区の把握する情報を反映した防災マップを作成する。

まちあるきなどのワークショップを実施し、地域の資源（コンビニ、オープンスペースなど）や危険因子（狭い道路や看板、ブロック塀など）を防災マップに掲載する。

防災マップ作成ワークショップ

第一回：震災時に必要な対応（講習） 地震災害図上訓練D I G（グループワーク）

第二回：水災害時に必要な対応（講習） 水災害図上訓練D I G（グループワーク）

第三回：まちあるきと地図作成（グループワーク）

防災の視点でまちを歩き、危険箇所や防災資源を確認した。まちあるきの結果をもとに、地図に情報を記入した。

第四回：発災対応型訓練

冠水路歩行体験、水消火器、スタンドパイプ操作、安否確認など発災した際の対応訓練を実施した。

第五回：ふりかえり、今後の活動について

情報を記入した防災マップの確認。防災マップを活用しての訓練案考案など



関町エリア地域別防災マップ

応急救護訓練

- ・ 上石神井町会防災連合会

上石神井町会防災連合会

上石神井町会防災連合会は、上石神井1～4丁目の全域と関町東の一部を区域としており、1班から5班までの5つの班で、構成されています。班ごとに資器材の点検、ポンプ操作訓練等を行っているのに加えて、連合会でも施設見学会等を開催することもあります。

訓練概要

- ・ **訓練実施日時** 2月22日(土) 13:00～16:00
- ・ **訓練対象者** 町会員および近隣住民(申込制)
- ・ **訓練参加人数** 約30名
- ・ **訓練周知方法** 町会回覧板、掲示板、町会役員による声掛け
- ・ **訓練内容** 心配蘇生法、AED操作、止血法など
本研修は「普通救命講習」として実施したもので、修了すると「救命技能認定証」が交付されます。
なお、テキスト代一人1,400円のうちの一部を、防災会より助成した。
- ・ **訓練準備** 石神井消防署、石神井消防団第四分団に指導依頼
- ・ **訓練協力機関** 石神井消防署、石神井消防団第四分団、東京防災救急協会

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

町会理事会で説明を行い、さらに各理事が担当エリアの班員に直接口頭で参加を呼び掛けた。また、町会員以外の住民や青少年育成地区委員、民生・児童委員にも声掛けを行い、多くの参加者を集めることができた。

訓練を実施する上で気を付けている事等

地元避難拠点や消防団と事前に情報交換を行い、訓練当日の進行を滞りなく行えるようにした。

訓練の感想・良かったこと

参加者が非常に熱心に取り組んでくれた。事前の参加者への周知(集合時間など)がしっかりできたので、当日の進行がスムーズにいった。終了後に参加者から「受講して良かった」という感想をもらうことができた。



初期消火訓練

- ・ 中村東町会南地区防災会
- ・ 練馬三丁目親和防災会
- ・ 早一防災隊東部会
- ・ 田柄第 1 ~ 第 5 防災会
- ・ 大泉住宅共栄会防災部
- ・ 武蔵野グリーンタウン防災組織

中村東町会南地区防災会

中村東町会では4つの防災会を組織しており、各防災会で3か月に1度合同で軽可搬ポンプや、スタンドパイプを使用した初期消火に伴う防災訓練や、資器材点検を行っています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 9月1日(日) 10:00~
- ・ 訓練対象者 町会員および近隣住民
- ・ 訓練参加人数 約30人
- ・ 訓練周知方法 チラシ、当日看板
- ・ 訓練内容 スタンドパイプおよび軽可搬ポンプ(D級)を使用した初期消火の流れについて、消防署の指導のもと学習する訓練。
- ・ 訓練準備 ヘルメット、防災チョッキ、軍手、スタンドパイプ、放水用ホース(40メートル)3本、段差解消版等
- ・ 訓練協力機関 練馬警察署、練馬消防署、消防団、水道局、交通安全協会、区民防災課



訓練担当者に聞きました!

参加者を増やすための工夫・取り組み

回覧板や掲示板を活用して、訓練の開催周知を実施した。また、訓練会場付近で案内・呼びかけを行うことで、参加を促した。

訓練の感想・良かったこと

訓練の回数を増やし、知識・技術向上に努める必要がある。訓練に対する各関係機関の協力が好意的であった。

練馬三丁目親和防災会

練馬三丁目親和防災会では、毎年町会住民向けの訓練を開催しています。そのほか、定期的に軽可搬ポンプの動作点検・訓練も実施しています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 11月2日(土) 9:30~
- ・ 訓練対象者 町会住民
- ・ 訓練参加人数 約80人
- ・ 訓練周知方法 回覧板、公設掲示板、広報車を活用した周知
- ・ 訓練内容 消防署指導のもとスタンドパイプを活用した初期消火の実演を行う。また、消火器を使用した訓練や煙体験、炊き出しなども実施している。
- ・ 訓練準備 チラシの作成、炊き出し食材の下ごしらえ
- ・ 訓練協力機関 練馬消防署、練馬区



スタンドパイプを
活用した消火デモの様子

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

参加意欲が湧くような訓練づくりが重要であると考え、炊き出し訓練もあわせて実施し、参加者に無料で配食している。

訓練を実施する上で気を付けている事等

参加者のケガが無いように注意して、訓練に取り組んでいる。

訓練の感想・良かったこと

訓練では初期消火訓練をはじめ、けむり体験、AEDの訓練も実施している。たくさんの訓練を実施してもらうことで、自助や共助に繋がっていくと考えている。

早一防災隊東部会

早一防災隊東部会は、定期的な資器材点検や初期消火訓練を行うなど、積極的に活動をしています。また、年に一度、同じ早一自治会内の防災会と合同訓練を実施し、地域全体での防災力を高めています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 10月13日(日) 10:00～ 台風の影響で一部縮小
- ・ 訓練対象者 町会員
- ・ 訓練参加人数 20人
- ・ 訓練周知方法 町会掲示板、町会会議
- ・ 訓練内容 スタンドパイプを用いた初期消火訓練、バケツリレー、水消火器による標的消火訓練、資器材展示
- ・ 訓練準備 防災倉庫内資器材
- ・ 訓練協力機関 練馬消防署

掲示板掲載ポスター

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

町会掲示板や会議の場での周知を徹底して行っている。

訓練を実施する上で気を付けていること

資器材を用いて実施する訓練であるので、緊張感を持ち安全に注意しながら、誰も怪我が無いように実施している。

訓練の感想・良かったこと

大型台風上陸等の影響で防災に対して、関心が高かったためか、例年よりも町会員の参加人数が多かった。



田柄第1～第5防災会

田柄町会では各丁目で防災会を組織しており、年に1回第1～第5防災会が一同に集まり、合同で防災訓練を実施しています。

訓練の計画は各丁目の防火防災委員総勢21名が協力して行っています。

訓練概要

- ・ **訓練実施日時** 令和元年10月27日(日) 8:30～
- ・ **訓練対象者** 地域住民
- ・ **訓練参加人数** 600人
- ・ **訓練周知方法** 回覧板
- ・ **訓練内容**
 - 9:00～ 家庭用消火栓による初期消火訓練
 - 10:00～ AED、煙体験、初期消火、炊き出し
消防団と田柄第1～第5防災会の消防演習
(B級ポンプ、D級ポンプの操法)
- ・ **訓練準備**
消防署への訓練指導依頼、区より貸与されている軽可搬ポンプ、スタンドパイプの整備、水消火器の調達(炊き出しバーナー用)、炊き出し配付用段ボールの調達、テントなど
- ・ **訓練協力機関**
光が丘消防署、光が丘消防団第四分団、田柄町会防災連合会、田柄婦人会、田柄中学校、田柄関係小中学校PTA、田柄幼稚園、練馬区

水消火器を使った初期消火



訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み
町内を巡回して訓練参加を呼び掛ける。
今年は車載スピーカーで訓練広報を行った。

訓練を実施する上で気を付けている事等
事故のないように安全管理に気を付けている。
情報の伝達や指揮系統ルートの確認をしておく。

訓練の感想・良かったこと

毎年炊き出しを実施しているが、衛生面への配慮が欠けている部分があったので、来年度以降改善したいと思う。訓練を実施したことで、地域住民の防災力が上がっただけでなく、委員同士が連携すべきことの共通認識がもてた。継続は力なり。これから毎年続けて実施していきたい。

D級ポンプ放水の様子



大泉住宅共栄会防災部

大泉住宅共栄会防災会は、例年行われている石神井地域ポンプ操法大会に連続出場している防災会です。特に火災に対する意識は高く、地域の防火パトロールも定期的に実施しています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 11月10日(日) 13:30~
- ・ 訓練対象者 町会員
- ・ 訓練参加人数 50人
- ・ 訓練周知方法 回覧板
- ・ 訓練内容 水消火器、軽可搬ポンプ、スタンドパイプを用いた初期消火訓練.
- ・ 訓練準備 消防署への訓練指導依頼、区より貸与されている軽可搬ポンプ、スタンドパイプの整備など
- ・ 訓練協力機関 石神井消防署



スタンドパイプを用いての放水

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

防災役員を輪番制にしていた。あらゆる人が防災に携われるシステムであったが、引継ぎがうまくなされず、運営がうまくいかないデメリットがあった。それを改善するために、防災活動に協力をしてもらう防災サポーター組織を今年度発足した。

訓練の感想・良かったこと

初めて参加された方が多く見受けられた。近年全国的に災害が多く、町会員の防災についての関心が上がっているのを感じた。

武蔵野グリーンタウン防災組織

平成 11 年に結成した防災会です。年に 1 回訓練を開催して、複数の防災訓練を実施しています。防災訓練には多くの子どもたちも参加し、防災の知識を深めています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 9月14日(土) 13:30～
- ・ 訓練対象者 マンション居住者
- ・ 訓練参加人数 約300世帯
- ・ 訓練周知方法 チラシの全戸配布
- ・ 訓練内容 消防署指導のもと水消火器を用いて、初期消火を行う。
- ・ 訓練準備 チラシの作成
- ・ 訓練協力機関 石神井消防署、練馬区



水消火器を使った初期消火

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

訓練の周知とともに、防災ボランティアもマンション独自で募集し、防災に関心のある方々を集めている。

訓練を実施する上で気を付けている事等

子供たちも多く参加しているため、ケガの無いように気を付けている。

訓練の感想・良かったこと

消火器など防災用品の取り扱い、忘れないために毎年やることが大切である。他にも起震車体験、けむり体験、仮設トイレ設置、AEDなどの訓練を合わせて実施している。

資器材操作訓練

- ・ 貫井町会中部・西部・北部防災会
- ・ 練馬四丁目町会防災組織

貫井町会中部・西部・北部防災会

貫井町会の防災会では毎月第二日曜日（原則）に防災訓練を行っています。7月には三つの防災会（中部・西部・北部）合同で防災訓練を開催しています。また、軽可搬ポンプについても訓練を重ね、11月に行われる練馬防災コンクール（軽可搬ポンプ操法、初動措置訓練）に毎年出場しています。

訓練概要

- ・ **訓練実施日時** 7月14日（日） 10:00～ 令和元年度は悪天により中止
- ・ **訓練対象者** 近隣住民
- ・ **訓練参加人数** 100人
- ・ **訓練周知方法** ホームページ、チラシ
- ・ **訓練内容** 消防署指導によるスタンドパイプ操作訓練
練馬区より貸与されている資器材（レスキューカー、リアカー、その他救出用資器材）の展示説明、
消防車の展示説明
- ・ **訓練準備** スタンドパイプ、資器材展示、消防車展示
- ・ **訓練協力機関** 練馬消防署

資器材展示の様子



訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

町会運営のホームページ、チラシ、そしておみやげ配付（クラッカーなど）を行い、町会への周知活動を行っている。

訓練の感想・良かったこと

今後とも継続して訓練を行っていきたい。そして、様々な場面に対応できるように、新しい訓練として、担架搬送なども実施していきたい。

練馬四丁目町会防災組織

地域の防災力向上のため、防災ビデオ鑑賞会で自助・共助を学習したり、発災時に備え、格納庫内の点検や整理を実施しています。そのほか住民の皆さんのために、炊き出し訓練なども開催しています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 3月14日(土)11:00~
- ・ 訓練対象者 町会員および近隣住民
- ・ 訓練参加人数 約30人
- ・ 訓練周知方法 「町会だより」への掲載・配付
- ・ 訓練内容 防災会が格納庫で管理している資器材を展示し、使用方法等を説明する。また、炊き出し訓練も併せて実施している。



訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

毎月発行している町会だよりで訓練を周知している。また、炊き出し訓練をあわせて実施し、参加者に無料で配食することで、住民の参加意欲の向上を狙っている。

訓練を実施するうえで気を付けていること

訓練を継続することで、一人でも多くの住民の防災力向上に繋がりたい。

訓練の感想・良かったこと

訓練ではリヤカーや、担架などの資器材を展示するだけでなく、実際に組み立てて操作してもらうことを意識して取り組んでいる。訓練で資器材を見ているだけでは、発災時にスムーズに活用することは難しい。確実に安全に使用できるように、今後も訓練を継続していきたい。

総合防災訓練

- ・ 平和台二丁目町会防災会（総合防災訓練）
- ・ 関町北二丁目町会防災会（発災対応型総合防災訓練）

平和台二丁目町会防災会

平和台二丁目町会防災会では、隣接する町会・自治会と協力して、毎年応急救護訓練、初期消火訓練、そして資器材操作等の訓練を実施しています。また、安否確認訓練や防災コンクール（軽可搬ポンプ操法、初動措置訓練）への参加など幅広く活動しています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 11月17日（日）10：00～
- ・ 訓練対象者 町会員
- ・ 訓練参加人数 約70人
- ・ 訓練周知方法 回覧板の活用
- ・ 訓練内容 グループごとに ~ の下記訓練を順番に参加する総合防災訓練
 - AEDを使用した応急救護訓練
 - 消火器による初期消火訓練
 - リヤカーや担架などの資器材展示
- ・ 訓練準備 発電機、D級ポンプ、消火器、リヤカー、担架



訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

近隣住民へ声掛けし、参加を促すとともに、回覧板を活用して町会員に広く周知している。

訓練を実施するうえで気を付けていること

訓練を開催するうえで、参加者の怪我があってはならない。参加者が怪我をすることのないように、必ず開催時の安全管理を徹底している。

訓練の感想・良かったこと

消火器やAEDの使用方法を確認したことは、日頃の備えに繋がった。引き続き訓練を行っていきたい。

関町北二丁目町会防災会

関町北二丁目町会防災会は、令和元年度に 11 回の訓練を実施している防災会です。防災に対する意識が高く、地域の防災力の向上に積極的に活動しています。

訓練概要

- ・ 訓練実施日時 11月17日(日)9:00~
- ・ 訓練対象者 防災会会員、協力者、一般参加者(安否確認ボードの掲示のみ)
- ・ 訓練参加人数 109人
- ・ 訓練周知方法 チラシ配布
- ・ 訓練内容
 - 9:00 訓練スタート(開始時間だけ参加者に知らせておき、火災発生場所を仕込みスタート)
 - ・ 火災発生場所(2箇所)を発見し本部へトランシーバーで連絡。
 - ・ スタンドパイプ3基を使用し消火を行う。
 - ・ 消火完了後、各班で要支援者の安否確認訓練を実施。
 - ・ 安否確認ボードの掲示(地域)を確認。
 - ・ 本部へトランシーバーで連絡。本部で情報集約。
- ・ 訓練準備
 - チラシ作成
 - スタンドパイプ放水訓練場所のまわりの家、全件に事前案内

訓練担当者に聞きました!

参加者を増やすための工夫・取り組み

継続的に防災活動に参加してくれる住民には、応急活動キット(ヘルメット、ビブス、ヘッドライト、手袋)を渡している。実際、この方々は積極的に防災活動に参加してくれている。

訓練を実施するうえで気を付けていること

トランシーバーが使用できるように、年4回訓練を実施した。電波状況等により通信できないことがあったため、通信可能場所の検証を今後行っていく。

訓練の感想・良かったこと

スタンドパイプ操作は年に数回やらないと忘れてしまうため、定期的の実施が必要である。来年度以降は、放水訓練の参加を一般参加者にも行っていきたい。

安否確認訓練で『無事ボード』を出してくれる人が増えた。

安否確認報告や放水訓練の報告を、トランシーバーで全て本部に報告しているが、本部で受ける必要のない情報もあるため、班同士でやりとりすることも必要である。

マンション防災会訓練

- ・ D ' クラディア光が丘 RESIDENCE 防災会
- ・ ライオンズマンション練馬北町防災会
- ・ パークホームズ石神井公園 翡翠の杜防災会

D'クラディア光が丘 RESIDENCE 防災会

D'クラディア光が丘 RESIDENCE 防災会は、平成 29 年 2 月に結成されたマンションの防災会です。毎年新しい情報を住民に提供できるよう、工夫して訓練を実施しています。

訓練概要

	平成 29 年	平成 30 年	平成 31 年
訓練の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 防災講話 ・ パールの使い方講習 ・ 起震車体験 ・ イバックチェア操作訓練 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 防災講話 ・ 非常食試食体験 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 防災講話 ・ レスキューキャリアマット操作訓練 ・ 防災倉庫見学
訓練対象者・参加人数	マンション住人 (約 40 名参加)	マンション住人 (約 20 名参加)	マンション住人 (約 10 名参加)
訓練周知方法	ポスター掲示	ポスター掲示	ポスター掲示
準備したもの	パール(貸与物品)	非常食各種 試食用容器 試食用スプーン パイプ椅子	防災倉庫 パイプ椅子
協力を依頼した機関	練馬区	非常食メーカー 練馬区	練馬区

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

- ・ 子どもも体験できるような訓練メニューにすること
- ・ 訓練内容の早めの立案と掲示(実施日 1 か月前から掲示できるようにしている)



訓練を実施する上で気を付けている事等

子どもやご高齢者に配慮し、椅子の準備などを行った。

訓練の感想・良かったこと

今年度はキャリアマットを利用した非常階段での搬送訓練を実施した。訓練を通じて搬送にあたり階段の狭さが障害となることが判明し、実地訓練の大切さを再認識した。



ライオンズマンション練馬北町防災会

平成 28 年 7 月に結成されたマンションの防災会です。月に 1 回以上会議または訓練を開催し、防災に関する知識・意識の向上を図っている。また、マンション独自のマニュアルを作成し、いざという時に備えている。

訓練概要

平成 30 年 活動内容	平成 31 年 (令和元年) 活動内容
4 月 ミニ講演会・マニュアル検討	4 月 定例会
5 月 ミニ講演会・水防設備の確認	5 月 防災資器材操作訓練
6 月 ミニ講演会・ワークショップ	6 月 防災マニュアル説明会
7 月 マニュアル検討	7 月 定例会
8 月 マニュアル検討	8 月 防災講演会
9 月 マニュアル検討	9 月 簡易トイレの使い方実験
10 月 マニュアル検討	10 月 安否確認訓練
11 月 ミニ講演会・図上検討	11 月 定例会
12 月 図上検討	12 月 対策本部の内部配置検討
1 月 マニュアル検証と修正	1 月 ミニ講演会
2 月 レスキューキャリアマット訓練	2 月 防災講演会
3 月 講演会と活動報告	3 月 北町三丁目訓練参加
訓練対象者・訓練人数	訓練対象者・訓練人数
マンション住人 会議および訓練の参加者数は 260 名 役員を筆頭にとても熱心に活動をしている	マンション住人 会議および訓練の参加者数は 250 名 を予定している。昨年まではマンション 独自で講演会を開催していたが、今 年度は区民防災課が講演をしている

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

マンション防災会であるため、地域とは関係なく実施しているが、北町三丁目町会の訓練には、参加している。また、毎月開催することで、顔の見える関係を構築している。

訓練を実施する上で気を付けている事等

年度の活動計画に基づき、毎月ミニ講演会を含めたミーティングを実施している。マンションの防災マニュアル検討会を開催し、防災マニュアルを作成した。

パークホームズ石神井公園 翡翠の杜防災会

平成 28 年 3 月に結成されたマンション防災会です。年 2 回防災訓練とイベントを開催し防災に関する知識・意識の向上を図るとともに、住民同士のコミュニティ形成にも力を入れています。

訓練概要

	平成 30 年	平成 31 年
訓練の内容	<ul style="list-style-type: none"> ・避難訓練 ・安否確認訓練 ・初期消火訓練 ・A E D ・防災講話 ・隔壁ボード突破訓練 ・サバイバル飯 ・資器材操作（発電機） ・防災グッズ展示 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難訓練 ・安否確認訓練 ・初期消火訓練 ・A E D ・防災講話 ・サバイバル飯 ・傷病者搬送訓練 ・応急手当
訓練対象者・参加人数	マンション住人 (訓練2回で約100名参加)	マンション住人 (訓練2回で約70名参加)
訓練周知方法	チラシ配布	チラシ配布
準備したもの	ホワイトボード テント 発電機 サバイバル飯用食材 調理器具 パイプイス、机	サバイバル飯用食材 調理器具 パイプイス、机 簡易トイレ 保存水
協力を依頼した機関	練馬区 消防署	練馬区 日本赤十字社 消防署

訓練担当者に聞きました！

参加者を増やすための工夫・取り組み

年に2回、春に防災訓練、秋は防災イベントを実施し、たくさんの方に参加してもらえよう、毎回訓練内容に新しい項目を取り入れている。

訓練を実施する上で気を付けている事等

マンションの住民が防災に関心を持ってもらえるように、まずは参加してもらう事を第一に考え、訓練内容をサバイバル飯など、楽しく防災を学べる内容を実施し、懇親会では防災に関する質問を受け付けている。あわせて訓練参加者には、防災用品をお土産で渡している。

～あの日から25年・・・

阪神淡路大震災被災者体験談～

- ・吉田 麗子 氏
- ・瀬戸口 奈津子 氏
- ・北本 典子 氏
- ・鈴木 裕子 氏

一瞬で失った景色

練馬区<防災・安全>教育推進協議会 心のあかりを灯す会 吉田 麗子

阪神淡路大震災当時、神戸市灘区の崖の上に建つ築35年以上のマンションに家族と住んでいました。突然、地面から突き上げる大きな揺れがあり、それに続き縦揺れの連続に、マンションが崖ごと崩れ落ちるのではないかと思うほどの、大地震を体験しました。

マンションの倒壊は免れましたが、部屋は足の踏み場もなく、大きな家具が部屋の反対側まで移動している状態でした。台所では、オープンレンジが6人掛けのテーブルを超えて落下しており、揺れの凄まじさを実感しました。夜が明け、ベランダから見た神戸の街は、20カ所以上も高い火柱が上がっていました。駅前の6階建てのビルは、消火される術もなく3日間燃え続けていました。

私は、友人、知人の安否確認を行っていました。そこで見た街の様子は凄まじいものでした。道路はひび割れ陥没し、JR六甲道駅は一階部分がつぶれていました。7階建てのワンルームマンションは、おもちゃのブロックのように2階からポキンと折れ、屋上部分が道路に面して倒れていました。中学校では校舎が道路側に傾いていましたが、すでに校舎内に2000人以上の方が避難している状態でした。

自宅の電気はすぐに復旧したものの、ガス、水道の復旧までは、2~3ヶ月かかりました。スーパーでは一袋分の水や食物、生活用品の物資を長時間並んで購入していました。ですが、避難所となった小学校では、消費しきれなかった配給物資を校庭の隅で焼却処分する光景がありました。情報が行き届かなかったことで、物資を調達できず、餓死寸前で発見される老夫婦が発見されるなど、情報の伝達不足を感じました。一日に何十回もの予震が続きました。友人が荷物を家に取りに入ろうとした瞬間、余震で轟音とともに家が崩れたという話を聞きました。家に入るのが少し早かったら、命を落としているところだったとのこと。また他の友人は8時間生き埋めになり、近所の方に助けてもらったことも聞きました。

幼い頃から慣れ親しんだ街の景色が一変することは、自分の人生の足元がぐらつく、言葉で言い表せないほどの衝撃でした。地方都市の神戸でさえこの惨状だったので、東京で大地震が起きた場合、想像を越える被害が間違いなく起こると考えています。

被災していない今は、想像力を持って、災害に対する準備をすることが大切だと考えています。発災時には、第一に自分自身の身をしっかりと守ってから、周囲の人の命を守ることが大事だと思います。



長田区の火災



一階部分が潰れたJR六甲道駅

消したい消せない体験から学んだ大切な教訓 『自分が助かる（自助）、共に助ける（共助）』

練馬区<防災・安全>教育推進協議会 心のあかりを灯す会 瀬戸口 奈津子

1995年1月17日、真冬の朝5時46分、寝ていた私は「ゴーツ」という地鳴りで目が覚め、「お父さん、地震！」と夫に叫ぶと同時に暗闇の中、2歳の娘の上に覆い被さりました。物凄い揺れと、何かが落ちたり、割れたりする音の中でどうすることもできませんでした。夫の体には、落下物や飛び出したタンスの引き出しが当たったようで「痛い」と言っていました。私は自分と娘を守る事で精一杯でした。運良く家族に怪我はありませんでした。揺れが収まった後、夫にベランダのサンダルと、押入れから取り出した懐中電灯を渡し、私達の靴を持ってきてもらうように頼みました。暗闇の中、何とか娘の服を探し出し、娘に着せようと思いましたが、恐怖と焦る気持ちで体が震え、上手く着せる事が出来なかった事を覚えています。それ以来、今でも寝る時は枕元に着替えを置いて寝ています。

地鳴りを伴う余震が続く中、夫が倒れた家具や家電をどかし、玄関までの通路を確保してくれて、外に出る事ができました。集合住宅の同じ5階に住む人たちの無事を確認しながら階段を降りて道路に出た時、それまで何気なく口にしていた「怖い」とか「死ぬかと思った」というものとは全く違う、死を覚悟せざるを得ない怖さを感じました。近所の人も外に出ていましたが、一体何が起きているのか、どうしたらいいのかも分からず、茫然自失という状態で立ち尽くしていました。そんな状況の中、泣く事もせず無言で立っていた娘が「お家は地震が来るから…」とそれ以降、家の中に入る事を拒み続ける事になります。

余震は続き、家の中は滅茶苦茶、そしてライフラインはすべて止まり、日が暮れてあの暗闇がまた来る...私達は、近くの小学校（避難所）に行く事にしました。隣の一人暮らしのおじいちゃんに声を掛けると「一緒に行く」と言うので、「準備してね」と外で待ちました。しばらく待ちましたが、なかなか出てこないの夫が様子を見に行くと、おじいちゃんは、奥さんの位牌を探していたのです。当時、まだ若かった私は「そんなもの...」と思ってしまいました。現在では、自分も父や友人を亡くす経験をし、おじいちゃんにとって位牌は「奥さんそのもの」であり、「心の拠り所」だったのだと分かりました。自分には何でもないものでも、その人にとってはとても大切なものがあるのだという事がわかり、そんな風に思ってしまった事をとても反省しています。

小学校に行くと、体育館は既に避難者が満杯で入れませんでした。教室を回り、ようやく空いている所を見つけ、毛布一枚分の広さに家族3人でその夜を過ごしました。学校はとても寒く、上着を着ても毛布があってもとにかく寒かった...。暗闇の中、余震の度に悲鳴があがり、行方不明者を捜す人の気が狂った様な「 ちゃんい

る？」という声が聞こえ、恐怖と不安で眠る事が出来ませんでした。一番困ったのは「トイレ」です。一箇所しかないトイレは大行列で、もう便器はどこも汚物で一杯…人がした物の上にまた用を足すという状況です。でも我慢できませんから仕方ありません、私もそうしました。手を洗う事もできず、トイレに入ったそのままの靴でまた教室に戻ります。衛生状態もとても悪かったです。

当時、神戸は小学校を避難所として準備をしていなかったもので、ルールも無く運営する人もいませんでした。それでも知らない者同士、声を掛け合い、助け合っていたと思います。翌日には「トイレ掃除をしたいので協力してほしい。」という放送がありました。プールからバケツで水を汲んできて、用を足した後はそれで流し、またプールから水を汲んでくる、という事をしました。私のいた教室でもリーダーになってくれる人がいて、「黒板に家族毎に名前と人数を書きましょう。ここを出る時は名前を消してください。」と、人数の確認をしてくれました。パンの配給があった時は「小さい子がいるから。」と、数少ないパンを一袋渡してくれました。

避難所に行けば、「何とかなる。」「誰かが助けてくれる。」と安易に考えており、物の備えも心の準備も全くしていない私に、2歳の子を連れて学校の教室で過ごす事は無理でした。すぐに少し離れた夫の実家でお世話になる事にしました。その時の私には「助かっただけで良かった。」「お世話になる所があるだけで良かった。」という思いだけで、自分の心のバランスを取る事で精一杯でした。泣いたり、わがまを言わない娘の様子を気にかけてあげる心の余裕がありませんでした。でも娘は、泣く事も笑う事もせず、ずっといろいろな事を我慢していたのです。やっと、娘の笑顔が消えていた事に気づいた私は、このままだと娘の心が壊れてしまうと思い、東京の実家に帰る事を決めました。神戸は電車も動いていなかったもので、電車が来ている所まで、大渋滞・大混雑のバスを乗り継いで行きました。長時間待って、やっと乗った満杯のバスで、若い男性が席を譲ってくれた事を忘れられません。バスを降り、「これから東京のジジとババの所に行こうね。」と言った時、地震後初めて娘は号泣しました。本当に今思っても、申し訳ない気持ちでいっぱいです。

そんな娘と最近地震の話をする事がありました。幼稚園の時、私の真似をして自分のお気に入りのリュックに、当時集めていたポケモンの指人形の中から特に自分が大切にしていた3つを入れていて、「今度地震が来たら、私はそれを背負って逃げれば良いと思っていた。」と言うのです。全く知らず驚きましたが、家族の中で防災に対する心を伝えていく事もとても大切な事だと感じました。

私は本当に多くの人に助けられました。家族、親類はもちろん、同じマンションに住む方々、全く見ず知らずの人、東京にいた友人からの励ましや心配の電話や手紙も私を助けてくれました。辛い事、大変な事もたくさんありましたが、「人の温かさ」「日常の有難さ」もたくさん感じた震災でした。

阪神淡路大震災で生き残り学んだこと

パークホームズ石神井公園 翡翠の杜防災会 会長 北本 典子

1995年1月17日5時46分。

突然ジェットコースターに乗っているかのような激しい揺れで目が覚め、私の身体の上では、タンスと本棚が重なりあって倒れていました。自力で家具を動かすことができず、両親に助けを求めましたが、部屋のドアは机が倒れて塞いでおり、外からドアを開けることができませんでした。そこで隣の部屋から、父がベランダ伝いに私の部屋に入り、助けてくれました。

リビングに行くと、テレビも食器棚も倒れ、割れたガラスが床に散乱していて、足の踏み場もない状況でした。ラジオをつけて、ようやく大きな地震が起こったことを認識しました。懐中電灯のあかりで足の踏み場を確保するために、家族みんなで割れたガラスなどを片付けました。

私の当時住んでいたマンションは、活断層が走り、震災時に一番犠牲者がでた神戸市東灘区にありました。外に出ると周りの1軒屋は、ほとんど全壊していました。余震もひどく、私は次に大きな地震が来たら死ぬと思い、とっさに油性ペンで、メモ帳に東京にいた彼氏に遺書を書きました。それを首から下げていた旅行用の貴重品ポーチ内の保険証の間に忍ばせていました。当時OLだった私は、公衆電話の長蛇の列に並んで、会社に被災状況と無事である報告をし、休ませてほしい旨を伝えました。祖父母が隣の西宮と宝塚に住んでいたため、父は亀裂の入った道を車で祖父母の安否確認に行きました。私たち家族は、父が戻って来られるかを本当に心配していました。

家の電気、ガス、水、電話などのライフラインは全て止まっていました。ラジオからの情報を聞きながら、菓子パンやジュースを食べ凌いでいました。ラジオから流れてくる刻々と増す死者の数、余震、火災の情報に、恐怖で体が震えました。

夕方、父が無事に帰ってきてくれたこと、祖父母の無事の確認を聞くことができ、安心することができました。ですが、祖父母の家は半壊状態だったとのこと。父が戻ってきて束の間「このマンションは倒壊の恐れがあるから、一時全員避難してください！」と拡声器からの声が聞こえました。そこで、私達家族は近くの小学校に避難することにしました。しかし、小学校の体育館や教室は避難者で満員でした。私たちは室内に入れず、校庭で焚き木を囲んで、家から持ってきた毛布や、ダンボールにくるまり1月の極寒の夜を過ごしました。

私と父は寒さに耐えきれず体調を崩してしまいました。収まらない余震に震えながら明け方家に戻り、在宅避難に切り替えました。夜はリビングで家族5人集まって

寝ました。寝るといってもソファで皆寄り添って、仮眠をする感じでした。

小学校に配給をもらいに行きましたが、カチカチの冷たいおにぎりしかもらうことができませんでした。水は近所の井戸を弟と何回も汲みに行きました。料理は家にある物で、母がカセットコンロや電気鍋を使って調理してくれました。温かい料理を食べられると、心が温まるのを今でも覚えています。近所の人とお互いに、家にある物をゆずり合って、情報共有し、協力しながら毎日を過ごしました。災害時に大事なことは、日頃の備えと周りの人との繋がりだと感じました。

私は10年前から練馬区区民防災課と共に、人形劇やサバイバル飯の講習など、防災教育のボランティアをしています。そして、東日本大震災の翌日に、現在住んでいるマンションに引っ越してきました。マンションでは、2015年から防災委員になり、2016年に防災会を立ち上げ、災害時にマンション住民で助け合えるように防災訓練や防災イベントの企画をしています。

災害はいつ起こるかわかりません。しかし、日頃から備えをし、周りの人とコミュニケーションを取り合い、助け合える体制を整えていれば、災害は乗り越えられると思っています。

阪神淡路大震災で生き残り、学んだことが皆さんのお役に立てるように、これからも頑張っていきたいと思います。



震災当時の室内



公衆電話の順番待ち



スタンドパイプを用いての配水

阪神淡路大震災の経験

光が丘都営第三アパート連合防災会 会長 鈴木 裕子

1995年1月17日午前5時46分、突然の大きな揺れでとび起きました。

夜明け前だったので、隣にいるはずの4歳の子ども顔も見えないぐらいの暗闇でした。離れた部屋にいた長男に大声で「大丈夫？」と叫ぶと、「大丈夫！」と返事があり、ほっとしました。

部屋のあかりは、つきませんでした。夜明けになり明るくなってくると、部屋の中がめちゃめちゃになっているのが分かり、呆然としました。私が寝ていた周りにも、押し入れや天袋から、たくさんのも物が落ちて散乱していました。これが直撃していたらと思うと、恐ろしくてたまりませんでした。長男の部屋でも、ベッドの近くの収納扉から、本やレコードが入った重たい段ボール箱がいくつも飛び出していました。リビング、ダイニングでは、テレビや電子レンジも床に転がり、食器棚からとび出て割れた食器、冷蔵庫の扉や引き出しからも、食べ物が散乱していました。床には割れたガラスや食器、観葉植物の土、金魚鉢の水などで、足の踏み場もない状態でした。電気、ガス、水道などのライフラインは全て止まっていた。片付けようにも、掃除機は使えず、箒と塵取りだけでは、ガラスの破片を取りきることができませんでした。そんな状態であったため、怪我をしないように部屋の中でも、靴を履いて生活していました。余震は毎日続くので、寝る時も動きやすい洋服を着たまま、すぐに避難できるように靴をそばに置いて、揺れに備えていました。情報を得る手段がなく、震源地も地震の規模も分かりませんでした。5階建てのマンションの4階の窓から見える景色だけが、唯一の情報という心もとない状態でした。

暗闇が怖かったので、近くの電気屋さんに電池や懐中電灯を買いに行きましたが、すでに何もありませんでした。電気屋の近くの公園には、家が壊れてしまった人たちが集まっていました。道路は陥没や隆起していて、日が落ちて暗くなると、危なくて歩けないと思いました。帰り道で自動販売機を開けて売ってくれた店があり、飲み物を買うことができ、とても助かりました。その店は震災から2日後に1日だけ店を開けていました。買い物客で行列ができており、店の通路は、落下して割れた瓶や油などが散乱していて、段ボールを敷き詰めてやっと歩ける状態になっていました。停電でレジは使えず、電卓で対応していました。

3日目に突然電話が鳴り驚きました。東京にいる夫の母からでした。みんな無事であること、なるべく早く東京に行きたいということを伝えました。電気は復旧しましたが、水道、ガスはストップしたまま、食料品、生活物資も全く手に入らない状態でした。

4日目にとにかく東京の夫の実家に向かおうと思い、4歳の子どもをベビーカーに乗せて家を出たところ、知り合いの方が車で大阪方面に行くから、といて乗せてくれました。大阪に向かう途中で、神戸の街が地震で崩れた光景を見ました。2階建ての家はほぼすべてが全壊し、マンションも1階が崩れていたり、倒れていたり、傾いていたりしました。

大阪から東京に着き、駅を歩いていると何とも言えない違和感を感じました。私達家族は4日間同じ服を着て、顔も洗わず、冷たいものしか食べず、大きなリュックに荷物を詰めて来た避難民でした。夫の実家に着いてお風呂に入り、温かいものを食べた時には心の底からほっとすることができました。



道路の隆起



倒れた阪神高速3号神戸線



倒壊、焼失した建物



練馬区公式アニメキャラクター ねり丸 練馬区

令和2年3月発行

練馬区危機管理室区民防災課

〒176-8501 練馬区豊玉北6 - 12 - 1

電話 03-5984-4504

FAX 03-3993-1194

E-mail kuminbousai@city.nerima.tokyo.jp