

# コープ災害ボランティア ネットワークニュース

【第108号】2020年12月  
東京都生活協同組合連合会  
コープ災害ボランティア  
ネットワーク幹事会  
TEL：03-3383-7800

11月28日にコープ災害ボランティア基礎講座第1講を開催しました。  
11月22日「令和2年度 東京都・北区合同総合防災訓練」も併せて報告します。

## 報告

2020年11月28日(土)

### 第18期コープ災害ボランティア基礎講座第1講

第18期の受講者は41名。第1講はオンライン出席と実出席のハイブリッドで開催しました



司会の宮本幹事

#### オリエンテーションでスタート

コープ災害ボランティア（以下CO 災ボ）西幹事から、始めに、この講座の目的がボランティアのプロ集団を養成するのではないこと、学んだことを家族や友人に伝えることから始め、地域での助け合いネットワークづくりや生協の活動に役立てることであることが説明されました。



続いて、今年度取り組むことができない「防災まち歩き」を紹介。新型コロナ禍でのくらしの中でも、まちを歩いて防災・減災の視点で観察することを提案されました。また20年前の第2期の受講をきっかけに、練馬区防災懇談会委員として地域防災計画案に関わるなど、地域の防災活動に結びつけてきた経験から、CO 災ボの活動の広がる一例として、紹介されました。

#### アンケート(抜粋) 回答数28

5段階評価 (よかった5→よくなかった1)  
5→15 4→10 3→3 2→0 1→0

◆講座への参加動機:主に「地域とつながる、役立ちたい」「家族を守るため」「業務に生かす」「知識を身につけたい」、また「オンラインで参加できるから」という声も多かったです。

◆よかった所:「本質的な話が勉強になった」「実体験に基づいた気づきを共有してもらえ、聞きごたえがあった」「普段から災害を意識することが大切とわかった」「被災者に寄り添うことが大切。自分ができる範囲で大丈夫とわかり、ボランティア参加のハードルが低くなった」「災害が風化しはじめていた時期に再認識できた」

◆悪かった所:(ほぼ同じ意見)音声や画像の操作、入室作業がスムーズにできていなかった。

第1講は基礎講座の目的や、防災減災・日ごろの備えの大切さが伝わる講座でした。

#### 命を守る防災・減災を学ぶ～被災地支援の経験から～

基調講演として、東京災害ボランティアネットワークの事務局長の福田信章さんからお話を伺いました。

支援活動の現場で起こっていることや、被災した方たちの思いについてエピソードを中心にお話していただき、災害が起きた時に一人ひとりが、どう思い、どう動くか、また平時にどう備えるかなど、「自分ならどうするか」を考える時間になりました。

災害には様々な種類があり、被害も地域も、被災者も、困りごと様々。しかし「いのちとくらしがこわれてしまう」ということは共通している。長年、支援に携わってきたが、問題を解決できたと思えたことはほとんどない。解決を目指すだけでなく、支援者がそこにいて寄り添うだけでもよいのではないかと。支援は1人でもできることがあるが、多くの人や団体が一緒にいなければ、できないこともある。信頼がある人同士や団体同士の連携できる環境を作りたい。



一方、支援を受ける力「受援力」を高めることにも取り組みたい。阪神大震災で生き埋めになり助かった人は、15分以内に助けられた人。つまり、ご近所の人たちに助けられたということ。個人の受援力は、ご近所や友人、支援団体とのつながりで、地域の受援力は、住民の意識や自主性、住民のまとまり、他団体との連携で高められる。また、受援力を高める取り組みを何度も繰り返すことによって、より強くなる。専門性を持つ人や団体、地域を知っている人や団体が個々ではなく連携することがスタートになる。

何よりも、まず、家族や職場で災害について話し合うこと。そして、学んだことを伝える、気づきを周りに共有することから始めましょう。

## 報告

11月21日(土) 22日(日)  
東京都・北区合同総合防災訓練

## 訓練の被害想定

「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」に基づき、想定される最大の被害を設定。

■震源：東京湾北部

■マグニチュード 7.3  
最大震度 7

■地震の深さ：約 12～30 km

■冬の夕方 18時

■風速 8 m/秒の被害規模

■震源に近い北区をはじめとする 23区で家屋の倒壊、道路や鉄道など交通網の寸断、電気・水道・ガス・通信などのライフラインの遮断

## 東京都総合防災訓練とは

東京都は災害対策基本法、国民の保護のための法律、東京都地域防災計画、その他の各種規定、過去の災害や訓練成果を踏まえ、総合的な防災訓練を実施しています。都民の防災意識の高揚、防災関係機関の応急対策の確認・検証及び防災関係機関の連携強化が目的です。

区部における木造住宅密集地域、多摩地域における土砂災害、沿岸部における津波からの迅速な住民避難など、区部と市部を隔年で訓練を実施。地域の課題への対応や、発災後の初動対応としての活動拠点設置、訓練シナリオを提示しない秘匿方式(ブラインド)の訓練、帰宅困難者対策など、見せることのみを目的とせず実践的な訓練を実施しています。

## with コロナ対策

新型コロナウイルス感染症対策のために、事前に申し込む登録制で参加人数を制限し、検温と手指の消毒、マスク着用の上で入場していただきました。出展者も人数制限し、ブースごとに消毒スプレーを配置、こまめな消毒とマスク着用を徹底しました。また、感染拡大防止のため、炊き出し訓練などの一部訓練は実施しませんでした。

東京都生協連のブースでは冊子は手渡さずにとり、声かけも来場者が密にならないように気を付けました。



## 展示訓練

東京都生協連のブースでは

コープみらい、パルシステム東京、東都生協、生活クラブ生協・東京のローリングストックの取り組みを展示しました。こくみん共済coopの「ママ防災 備蓄編・行動編」を配布し好評でした。



東京都生活文化局局長視察

## 医療救護訓練

東京ほくと医療生協と東京都生協連が参加し、緊急医療救護所の設置・運営、トリアージ、重症・中等症・軽症エリアでの医療処置、通信や指揮命令などの訓練を、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を踏まえた想定で実施しました。



## 緊急支援物資搬送訓練

11月21日(土)にパルシステム東京と生活クラブ生協・東京と共に、東京都と物資受発注・調達までの訓練を行いました。



立川警察署で緊急通行車両証申請



緊急通行車両をトラックに掲示



多摩広域防災倉庫でトラックに積み込み



滝野川体育館へ到着。荷下ろし

## 救出救助訓練

倒壊建物からの救出救助などの大規模な訓練を実施しました。災害救助犬も参加。



MCA 無線で納品終了を報告

令和2年度の訓練は、新型コロナウイルス感染症対策での制約がある中で実施されましたが、ローリングストックに関心を持って下さる方が多く、生協の取り組みを伝えることができました。

また、東京都との「災害時における応急生活物資供給等に関する基本協定」により、物資要請・発注・供給までの一連の訓練を、東京都と会員生協との連携で実施でき、課題を見つけることができました。



## コラム by 松本 淳 幹事

今年度、コープ災害ボランティアネットワークの幹事を務める東都生活協同組合、職員の松本淳と申します。

日本国内で河川の氾濫などの水害が毎年のように発生し、多岐にわたる自然災害に対する防災意識を持たなければならないと感じています。私自身、2年前の夏に、町全体が河川の氾濫で水害にあった岡山県倉敷市真備町に、ボランティアで訪問した時のことがいまだに強い衝撃として記憶に残っています。50余名の尊い命が犠牲となった水害でした。また犠牲となった8割以上が70歳以上のご高齢の方でした。暴風雨による水害は、大地震と異なりある程度は事前の準備が可能と言われていましたが、河川の決壊が夜間であったことや、決壊することはないだろうという油断が、被害を大きくしてしまったと地元の方にお聞きしました。改めて、災害に備える意識を持つこと、早めの行動(空が明るい内に)など避難のあり方について学びました。

では「どうやって防災・減災に備えるのか?」といえ、まずは私自身、自分が住んでいる地域、また勤務地の地形など周辺の特性を把握することから始めました。「行政が発行しているハザードマップを確認する」「実際に地域を歩き、災害時に役立つスポットを事前に確認しておく」などの行動は、いざという時に慌てずに行動できる事前準備になると思います。また自宅や職場での食料・飲水・簡易な生活用品の備蓄なども必要です。

5年前にCOOP災害ボランティアネットワークの養成講座でこれらの基礎知識を学び、これらの備えに併せて、普段から地域での活動(人と人のつながり)が、極めて重要であることを学び、仕事が休みの土日などは積極的に地域の防災活動に参加するようになりました。災害時の備蓄品が格納されている場所すら知らなかったことについては恥ずかしい限りでしたが、実際に備品の点検、消火器具を使い河川から取水した放水訓練などについても経験しました。ひとり一人の力は、微力ですが、このような防災活動に多くの人が興味をもっていただくようにこれからも率先して活動参加していきたいと思っています。

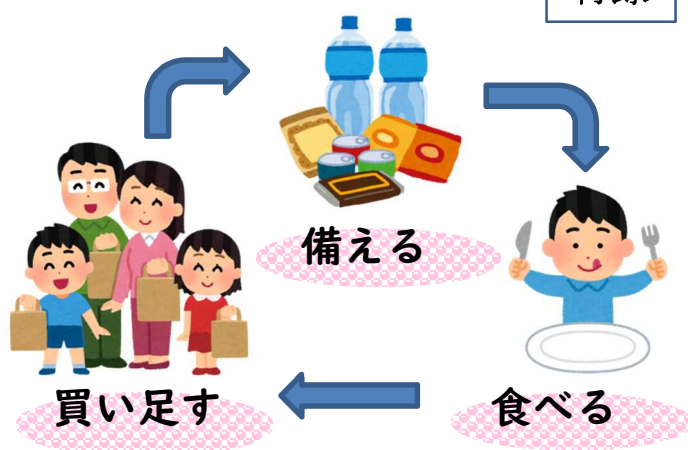
最後に、新型コロナ禍が落ちついた際には、ぜひ自然豊かな真備町に行かせていただき、2年前にお世話になった方々と笑顔で再会したいと思います。

## ローリングストックのススメ

災害用の備蓄食料には「非常食」だけでなく、普段から使用し、かつ災害時にも使用できるものを、「ローリングストック」として備えましょう。

栄養バランスを考え、使い勝手がよく、家族の人数や好みに合った食品を備えます。賞味期限の古いものから使い、足りなくなったら買い足します。

災害時にはライフラインの復旧に1週間以上かかる場合があります。3日分～1週間分×人数分の食料を、備蓄しておきましょう。



### ローリングストックにおすすめの食品

#### 主菜

肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品（丼・カレー・パスタソースなど） 充填豆腐  
フリーズドライ（丼・カレー・その他ソース） 乾物（かつお節・桜エビ・煮干しなど）

#### 副菜

日持ちする野菜 野菜の缶詰やジュース 乾物（のり・切干大根・わかめなど）  
梅干し・漬物 粉末やフリーズドライの味噌汁・即席スープなど

#### 主食

精米・無洗米・パックご飯 小麦粉・米粉・もち 缶詰パン・乾パン・ロングライフパン  
乾めん・即席めん・カップめん

#### 果物

日持ちする果物 果物の缶詰 果物のジュース ドライフルーツ

**牛乳・乳製品** ロングライフ牛乳 粉チーズ スキムミルク

**菓子・嗜好品** ようかん チョコレート アメ ビスケット 煎餅 スナックなど

**調味料・その他** 塩・味噌・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター  
ふりかけ・ジャム・はちみつなど

- 食品の必要量やそれぞれ好きな食品を家族で話し合い、ローリングストックする食品を決めましょう。
- 水は飲料水と調理用水で1人1日、3リットル必要です。お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利です。
- 災害時は炭水化物に偏るので、水産物や肉類の缶詰でタンパク質をとりましょう。缶詰は経済的で調理が不要なものが多く、長期保存ができます。
- 野菜が不足するので、ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂るために、日持ちする野菜（じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かぼちゃなど）を日ごろから買い置きしましょう。乾物や野菜ジュース、ドライフルーツもおすすめです。
- カセットコンロなど熱源があると食事の幅が広がります。ボンベもローリングストックしましょう。

#### あると便利

食品用ポリ袋	手袋代わり、材料を混ぜ合わせるポウル代わり・お椀にかぶせる、おすそ分け容器・大きな袋は水の運搬
ラップ	おにぎりを握る、お皿に敷く
アルミホイル	熱いものを乗せるお皿、落とし蓋、反射板代わり
クッキングシート	フライパンの焦げ付き防止
キッチンペーパー	ふきんやタオル代わりに
除菌スプレー・ペーパー	手洗いの水代わり、身の衛生確保