

「大見出し」

一人一人が「自分ごと」として防災を考える世の中へ

「小見出し」

マンション防災士 釜石徹氏の語る防災を支える社会の実情と理想

――マンション防災担当の悩み――

私は、マンションの自治会の防災担当部会長を2年続けて、今年3年目に入っている。自治会や管理組合の組織自体は、年々、参加、協力してくれる住民も減り、かつ、毎年役員も変わる。引き継ぐべき知識も徐々に薄れていき、新規に防災担当役員になっても、例年通りの防災訓練と、おざなりに備蓄材の購入と廃却を続けることしかできていないのが現状だった。私自身も、これで本当に良いのか、もつと住民にとって価値ある大切な防災対策の案がほかにあるのではないかと、悩んでいた。それもあって、一年、一年と継続して、防災担当を続けてきたのだった。自マンションを例に、具体的な疑問

の内容を挙げると、

- ① 毎年、約70〜100万円の費用をつかって、全住民の1日分の食料、水を自治会（管理組合との共同）で備蓄する必要があるのだろうか？消費期限切れ寸前に配給もするが、半分近く廃却することもあり、無駄ではないのか？
- ② 災害対策本部を立てても、そこで救助活動等できる自信がない。教育も不十分で、集まれる人がいるのかもわからず、想像がつかない。

果たして、この状況が、住民のためになっているのか？このままで良いのだろうか。そういう不安から、私は、今やるべき一番大切な防災活動は何かを真剣に追求していたのだった。

――これが、釜石徹著「マンション防災の新常識」だ――

私が、釜石徹氏を初めて知ったのは、今年の5月のことだった。この本を見つけたのだった。



2020/11/10 発刊。
現在までに、約
6,000 冊の販売実績あり（2022.11
月末時点）

「マンション防災の新常識」

この本に出会った時の衝撃は大変なものだった。いきなり飛び込んだ言葉に驚いた、胸がざわついた！

- ・避難所に行くな！
- ・備蓄を自治会でするな！
- ・災害対策本部を頼るな！

今まで、長い間踏襲してきた防災活動の常識を真っ向から否定している言葉だが、私の疑問に対しては明快な答えが明示されていた。自マンションの防災コンサルタントを探していた私は、釜石氏の本を読み終えて、思い切ったコンタクトを取り、話をさせていたかくようになった。

私の最初の質問は、「素人だけで、防

[ここに入力]

「災害対策できますか？」だった。

釜石氏は、私の質問に、『住民が自分で防災活動ができると思っていないんだ』と、驚きながらも、私には、

「大丈夫です。目的と方針の内容を理解できれば、その後の対策の進め方は住民の方たちだけでも難しくはありません。」

と、返していただき、自分たちでやる防災活動の、まさにゼロからのスタートを切ったのだった。

――マンション防災士 釜石徹氏

「想定外といわない備えをしよう」――

改めて、釜石徹氏を紹介すると、彼もまた、自分のマンションの防災に疑問を持ち、『自分ごと』として、10年以上かけて、マンション防災に悩み、真剣にその対策を考えてきた人であった。

釜石徹氏は、仙台市に生まれ、山形大学理学部数学科卒業後、サラリーマン生活を経て、2005年の震災対策技術展で首都直下地震の講演を聞き、自マンションが無防備であることに愕

然とし、防災対策の検討をやり始めた。



釜石徹氏：
災害対策研究会
主任研究員兼事務局長、マンション防災士

2013年には、防災コンサルとして独立したが、そのきっかけは、やはり、2011年3月11日の東日本大震災だった。実家や親せき・友人が被災したために支援活動を行いながら、様々な被災地の状況を確認していく中で、想定外なことが起きるといふ強い教訓も得たのだった。

それは、東日本大震災で、津波ハザードマップを信じた多くの人が津波に飲み込まれてしまったということ。過去100年くらいの間で起こった津波の実績で作られたハザードマップの高さでは不十分で逃げ遅れたのだった。まさに、想定外のことが起こったのだったのだが、これが、最大の教訓だった

と、釜石氏は語り、自己の会社生活の転機に合わせて、本格的に、防災の世界にどっぷりと入ることになったのだった。東日本大震災の教訓から、釜石氏は、「想定外といわない備えをしよう」と決意をし、自身のマンション防災から端を発し、とことん考えに考え抜いて、それを一冊の本にまとめた。これが、釜石徹著「マンション防災の新常識」だ。

――「自宅を最高・最強の避難所にする!」――

釜石氏の考えは、震度6強の首都直下地震が起きて、東京湾の火力発電所がストップし、電気、ガス、水道、電車等のインフラも止まってしまった大規模震災を想定している。その中においても、81年の建築基準法の改正に準じた耐震構造でできているマンションは、倒壊までには至らない(※A)ことがわかっているため、そこをキーに同氏の防災対策が考えられている。

釜石流防災対策の特徴は、「自宅を最

高・最強の避難所にする！」の言葉にすべてが込められている。その内容はいたってシンプルだ。

一つ：首都直下地震は、逃げる前にどんとくる、その逃げられない中で、どう対応するかになる。自分のマンションの部屋の中で、死なない、ケガをしないこと。そのために、しっかりと対策をとる事。(家具倒れ防止、ガラス飛散防止フィルム貼り付け等) マンションの誰もが対策をきっちりやれていれば、ケガ人も死人も出ないはず、その行為が結局は、救助のいらぬ災害に強いマンションを作ることになる。

一つ：被災直後の人命救助と初期消火は必要だが、自分の部屋のすぐ近くの人たちだけを確認するのみで良い。基本は、みんな自分たちの部屋で生きていく。助けもいらぬ、災害対策本部も必要ないはず。そのまま、じつくりと、マンションの自分の部屋で、避難生活を続けられるようにすることが大切だ。そして、いつもの食事メニューを続けられるように、カセットコンロを準備しておき、主食の食材スト

ックを10日間以上備蓄しておくこと。これだけが釜石流のポイントだ。

10日間にも、根拠がある。釜石氏の分析(※B)した東京湾に位置する15か所の火力発電所に対して、過去の震災時の停止期間の実績から想定して、震度6弱から6強の場合、停電する期間は少なくとも1週間以上だということが分かった。

その行為が結局は、避難所に行く人数を減らすことになり、本当に困っている被災者の人たちを助けることにながると、釜石氏は語る。

「これまでの防災対策は、想定外が
おこりうる中規模災害の対策レベル」
――

この釜石氏の考えは、これまでのマンションの防災活動の内容とどう違うのか。これまでの防災活動の目的は、被災後の救助、支援活動を主に置いた考えが基本だ。災害対策本部を設置して、安否確認をして、救助が必要な人を救助して、みんなで避難所に避難する。これが、これまでの防災活動の王

道だ。これに対して、釜石氏は、「あくまでもこれは、中規模災害の時の対策であり、大規模災害(震度6強でほとんどのインフラが止まるレベル)の時を想定したものでない」と、にべもなく否定している。これが、「逆に、想定外をだしてしまう中途半端な対策」ということだろう。人が動けるとか、けが人がたくさん出ないとか、携帯が使えるとか、インターネットが使えるとか、その中で対策をどうしようかというレベルだというのが、その想定レベルで防災対策をするという事は、逆に、想定外の被災を生み出すことにもつながってしまうと懸念している。



私のマンションにて、役員向けに講演会をやっていたときの釜石氏。災害時の火力発電所の損傷レベルの説明中

「『マンション防災の新常識』VS『自
マンションの防災活動の考え方』」

下に、釜石氏の「マンション防災の新常識」の目的、方針、重要なポイントについて、これまでの私のマンションの防災方針・活動との比較をしてみた。何がどう違うかを、下記の表から見比べて、認識してほしい。いかに、住民のことを本当に考えて防災対策を考えているのかがお分かりになると思う。(下記参照)

私のマンションでは、自治会、管理組合の役員メンバーに対して、釜石氏の講演会を実施した。さらに、全住民のアンケート(※C)を取って、私たちの防災力の確認をして、どこを弱点を強化すべきか、何に住民が不安を持っているかを認識するようにした。今は、被害想定を目に見える形にして、その上で、それに対応するための対策を考え始めることになる。ひとつひとつ行動を起こし始めている。

下記の表で、釜石流「マンション防災の新常識」の重要なポイントと、これまでの私のマンションの防災方針・活動との比較をして、何がどう違うかを、いかに、住民のことを本当に考えて防災対策を考えているのかがお分かりになると思う。

	私のマンション これまでの防災活動の考え方	釜石徹氏 「マンション防災新常識」 の重要ポイント
防災活動の目的	自治会が主体となって、災害対策活動を実施し、災害時、 被害の軽減と、安全確保を図り、救出、救護、避難等 の災害対応活動と最低限の生活の支援を行うことを目的とする。	1) マンションから死傷者をださない 2) 被災直後は、人命救助と初期消火の体制 3) 長期在宅避難を実現するノウハウ普及
防災活動の方針	1) 災害対策本部の設置と指示 2) 災害対策活動 ①情報班②消化・警備班③救出・救護班④避難誘導班⑤給食・給水班 3) 避難所の指定 ・被害想定を明確にするために、 パンダナでの安否確認 をする ・集団避難での、炊き出しの機材、食材の備蓄 ・全住民の1日分相当の水、食事の備蓄 ・自治会の会則に従い、班編成がされており、相互の交流を深める	1) 被害に遭ってから助け合うことより、 被害に遭わないための対策を重視 する 2) 停電期間は1週間以上を覚悟する 3) 防災委員会は自助の推進を徹底 する 4) 発災後の 災害対策本部の仕事が少なくなる対策を優先 する 5) 二次災害に遭わないための心構えを明確にする 6) 災害時こそ、3密対策を徹底 する
防災活動の組織と予算に関して	災害対策本部の設置(自治会と管理組合で、協調) ⇒自分と自分の家族の安全を確認してから、管理棟に集合、災害対策本部の設置を行い、安否確認、救助に移る	災害対策本部の仕事を最小限に抑える ⇒被災後の対策より、 事前対策こそ重視 。自分の部屋に近い住民とで グループ作り を推奨していく。 近くの住民同士での初期消火と救助活動を行うことを優先し、対策本部に頼らない。
避難所の考え方	避難所は、マンション敷地内の中央公園と、7分で行ける市の大運動場	避難所にはいかない⇒自宅が最強・最高の避難所 →避難所には基本的にいかない。避難所には、情報収集のために、代表の数人で対応する。
備蓄材の考え方	全住民の1日分の食料と水の確保のため、 年間、70~100万円の保存食の備蓄 と、同額の廃却または、消費期限寸前での配布	備蓄材は、マンション側では購入しない。 自助で、個々の家で、 長期避難に備えた備蓄(最低10日以上) をすることが基本。自宅での いつもの食事メニューの食材 を多めにローリングストックする。
主な防災活動の内容	・「 防災携帯マニュアル 」を各戸に配布済 ・防災訓練	自助推進のためのイベント企画、情報だし、定期的なアンケートによる防災力の把握と強化を図る事。 ・ 防災アンケート(定期的に行い、告知する) ・ 防災対策全体概要図の作成と告知(被害想定) ・ 防災スマートシートの作成と告知(災害時対策) ・ 防災訓練

[ここに入力]

「――防災を取り巻く社会環境、行政、マスコミ、業界の残念なところ――」

中規模災害対策レベルで、そのまま踏襲している行政、コロナ禍のなかでの変革も一部の地域では始まっているものの、国を全体あげての大幅な改革への流れはできていない。どうしてなのか？

また、どうして、私のような迷える防災担当がいるのか？多くの人たちは、防災をどうしてよいかもわかっていないだろうが、同時に、どうしてこんな状態に陥っているのだろうか、周りの環境も含めて疑問がわいた。そこで、行政とも関係があり、100軒以上のマンションにも講演に向いている釜石氏に、改めて、防災を取り巻く社会の状況を取材させていただいた。現在の防災の状況を招いてきたのが、行政であり、マスコミであり、防災器材業者の業界でもあるというのだ。

釜石氏からは、防災に関して、「変えられない・期待できない行政」と言われている。その行政は、どういう状態

なのか？関東地区の行政とのつながりもあり、講演会も広く行っている同氏によると、防災担当も、2〜3年で良くなること。さらに、消防や自衛隊のOBを防災担当として入れるケースもあること、それまでの仕事柄、被災後の対応が中心になるのも仕方がないと思われる。

「行政から防災講演の依頼が来た場合、行政の方針と違う話をするこの了解を求めます。このとき、行政からは言えないことを代わりに言っほしいといわれることが多い。中には、それは困るということ、断られるケースもある。行政から言っほしいといわれることは、備蓄の期間を、3〜7日間と行政は言っているが、私はそれでは足りないといえますよと言ったら、それは、先生の方から言っくださいと。行政から言っとうと、これまでの慣習を破ることになる、または、自治会長に怒られることになる。」

「もうひとつが、避難所に行くなということを私は主張しているが、避難所はだれが来ても受け入れられるようにしておかないといけない、誰が来ても

助けなきやいけない。」

それは、避難所の収容人員が、これまで人口の15%くらいといわれていたが、間隔をとったりする必要のある新しい生活様式では、実質5〜6%レベルでしか収容できないのが本当のところだからだ。だから、

「避難所に行かない方が良いという私に対して、行政は言えない現状がある。私に、避難所に行くなと言ってもらっでよいといわれる。」

大切な人命にもかかわるような案件に対して、この行政としての対応自体は、無責任と言われても仕方がない。わかっていても変えられない行政の姿がそこにある。現在、行政が取り組んでいる避難所の環境を良くする動きだけでなく、コロナ禍になってから、避難所の在り方とか含め、基本的な骨子のところからの改善検討が必要だと思われる。

そこに、さらに、もう一つの大きな問題として、「いつも通りのマスコミ」のことがある。釜石氏は、「私は、行政より、マスコミが問題と

考えています。行政の出しているパンフレットは読まないでしょう、ただ、人々に避難所に行きましようという内容が刷り込まれているのは、マスコミがそういう方向に誘導しているからだと思います。よく、避難所運営のニュースを一生懸命やる、水害にしても大きな災害にしても、さも避難所をしっかり運営できていますよという報道が多いと思いますか？」

「マスコミは、私たちの考えを理解している。にもかかわらず、いつも通り、災害時には、死亡事故とか、被害の大きかったことをニュースにとらえる。悲惨なニュースをいかに早く届けるだけ。」

「そうではなくて、備えがあったので、なんでもなかったのですよという情報をなんでもっと発信しないのか？ 広く一般の人たちに知らせるべき内容は、ちゃんと、被災しても、ケガもせず、死なず、人に迷惑をかけないで生活を継続できている人たちの、日ごろの防災対策のことをしっかりと伝えるべきだ」

人なり、マンションなりをしっかりと取材して、価値ある防災情報を共有して初めて、有益なマスコミの活動といえるはずだと、力がこもる。

さらに、防災用品、長期保存可能な食品類の販売等を受け持っている業者やメーカーの業界団体の存在もある。

「行政が根本的などころに立ち入れないということもあるけど、民間の企業が商売優先でやっている面もある。防災器材を売りたいわけですよ。非常食を開発して、よりおいしいものを作ろうとか、非常持ち出しバックをより安い奴を作ろうとかに集中している。」

「私たちの主張は、災害非常食は必要ないですよと、持ち出しバックも避難所に行かないのでいらないのですけどと、なるわけです。そういう業者から目の敵にされていますね。」

と、すでに、一定のサプライチェーンも出来あがっていて、それを覆すのも苦勞があるというのも釜石氏は懸念している。

要は、どの関係者も、防災対策をおざなりにしてきたということなので

なかるうか。防災が、商売優先で、または、過去の慣習優先で、他人事になっているのだ。いつ来るかわからない災害なので、どうしても後回しにされやすく、本気で、本質的なところを見直さなくてよいのかの部分に入っていない。それが、現時点での問題なのだ。それも、結局のところ、一人一人が、『自分ごと』として、防災に向き合っていないからだと思ふ。

「ユニークな釜石流防災活動、『おせっかい隊』と真の共助とは――」

さらに、釜石氏のお勧めの防災活動で、面白くてユニークな点を2つあげてみる。

一つ目は、「おせっかい隊の結成」だ。最高・最強の自宅避難するため、自宅内の対策をしっかりとしないといけないが、家具倒れ防止にしても、ガラス飛散防止フィルムの貼り付けにしても、すでに、高齢者や体の不自由な方の家庭の場合、ご自身でそういう対策ができない方々も多々いると思われる。そういう時に、ずけずけと乗り込んで

いって、代わりに対策をしてしまう、要はおせっかいなお助け隊のことだ。釜石氏からは、「図々しい女性二人組」をぜひ作ってくださいと、言われている。もちろん、住民の方々との人間関係をしっかりと作り上げながらでないといらぬ騒動の元になるが、ただ、世間一般で言われている、「共助」の本当の姿は、被災後の助け合いではなくて、「災害前の準備をしっかりと助け合いながらやることで、すべての住民が死なない・ケガをしない対策ができるようになることが、「真の共助」といえる」と、同氏は語っている。

二つ目は、ガスコンロでの湯煎調理袋を使ったユニークな調理法だ。特別な防災食品を無理に、購入しなくてよい。いつもの食材を、余分に買う習慣をつけるのみだ。それも、主食のローリングストックが、釜石氏のお勧めだ。ご飯も、パスタも、蒸しパンも湯煎で十分に美味しい食事がとれることをセミナーの試食会で紹介している。その湯煎を実現するために、一家に一台のカセットコンロを持つように推奨して

いる。



ダイソー等の100均でも購入出来る便利な湯煎調理袋で簡単に調理可能



――釜石氏の考える理想の防災活動、子供への教育――

釜石氏の本を読んだ以降は、これまでの防災対策の中身やマニュアルが、ひどく形骸化したように見え、形ばかりに見えてきて残念だと思った。本当

に、私たちに必要な防災の対策として、本質のところを目を向けさせてくれた同氏と氏の本との出会いに心から感謝している。また、取材もさせていただき、その裏にある行政、マスコミの現状も聞かせてもらい、より危機感を強く持った。

釜石氏は、これからの日本の将来を考えた時に、より重視していかなくてはいけないことは、子供に対する教育だと言いつける。

「地震の多い国で防災に対してどう教えるか？その地震のメカニズムを教えるだけではなくて、学校でも、家庭でも、防災対策をしっかりと教えることができれば、津波の可能性のある所にとりたくないわけですよ。」

「彼らが、大きくなって、独り立ちしていくときに、例えば、都会に行って、住居を探すときに、駅近を優先してさすがすのではなくて、津波の心配のないところで、耐震構造のしっかりといるところという視点が普通に出てくるようになるのが望ましい姿だ。」
「そういう子供たちを自然に育てていく環境を作っていくかなくてはいけないと

同氏は夢を語る。

釜石氏から語っていたことは、行政やマスコミの懸念があるからこそ、自分たち一人一人が、しっかりと、防災というものに向き合い、『自分ごと』として、防災を考えなくてはいけないということだ。もちろん、住民だけでやれるのだ。自分と家族を守る自助を徹底して行い、その上で、隣近所の人たちと災害が起こる前から助け合う本当の共助を実践していくことが求められていることが良く分かった。

釜石氏は、取材の最後にこれだけだと語った。

「首都直下地震は、この数十年で必ず来る、そのエネルギーが溜まっているのもわかっているからね。そうなったときは、世の中も変わって、自分たちの人生も変わってしまいますよ！」

ぜひ、私の防災新常識を一つの指標にしてください、『想定外といわない準備』をして、『自宅を最強・最高の避難所』にしてほしいものです！」と。

完

※主要参考文献：

「マンション防災の新常識」 釜石徹著

※A---

ただし、81年の改正以前の旧耐震タイプマンションはこのケースに該当しませんので、耐震化計画を進めることが重要となる。

※B---

東日本大震災の時の東京電力の発電所被害を確認すると、15ある火力発電所のうち8つの発電所が止まった。震度5強以上になると、火力発電所は稼働停止する。ただ、ほとんど損傷はなかった。なので、その時は、すぐに再稼働できた。注目すべきは、茨城県の太平洋沿いにある2つの火力発電所だ。震度6弱の揺れと、液状化で設備が損傷して止まり、復旧までに1か月以上かかった。首都直下地震が起きたら、東京電力の被害は、震源地が東京湾に近い場合は、東京湾沿岸は震度6強か、6弱になる。そうなるとほとんどの火力発電所は、稼働停止になる。東京電

力の見解としては、首都直下地震が起きた場合は、1都3県の停止率は、1週間で5割、1か月でほぼ復旧され、少なくとも、一週間以上の停電の可能性は相当高いと考えられている。

※C---

22/10月に、神奈川県内の517戸数ある自マンションにて、防災アンケートを行った。194戸数の回答（38%）があり、下記の表の結果となった。

7日間以上の防災備蓄、食材の確保ができていない家庭は、わずか、17%止まりだった。
また、52%の部屋で家具倒れ防止対策で、83%の家庭でガラス飛散防止フィルム貼り付け未対策だった。意識の低さは、他のマンションにおいても変わらないのではなからうか。

	回答総数	割合
回答数	194	100%
質問1 防災備蓄・食材		
持っていない	21	11%
持っている		
1~3日間	119	61%
4~6日間	21	11%
7日間以上	33	17%
質問2		
家具倒れ防止		
している	92	47%
していない	102	53%
ガラス飛散防止		
している	33	17%
していない	161	83%
質問3 カセットコンロ		
持っている	155	80%
持っていない	39	20%

2022/10月の自マンションにおける防災アンケート結果の抜粋（全戸数517戸数）

[ここに入力]