

## 第 67 回 防災カフェ (Web) を開催しました。



### 自分を守る防災 ～素人のままやり続ける意味～

日時：2022年3月25日(金) 18時30分～20時30分

ゲスト：江藤 沙織 さん

(ママ Commit 代表・南草津マンション防災委員会代表)

ファシリテーター：森田 紀美 さん

(オフィスびわこ代表・NPO 法人集合住宅改善センター理事)

いざというとき助け合うために必要なものは？「防災とはこうあるべき」という固定概念にとらわれず「お母さんたちができること」を自分たちの力で行動レベルに落とし込み、子どもたちや地域も巻き込んだコミュニティとしての取り組みを進めてこられました。気負いなく「自分のこと」「日常のこと」として関わる工夫などをお話しいただきました。



ゲスト：江藤 沙織 さん

まず始めに、**防災絵本『たいせつなもの』**(南草津マンション防災委員会)を鑑賞しました。  
(YouTubeでご覧いただけます。<https://www.youtube.com/watch?v=IIH197qUF1s>)

この本は、災害時に備えて、小さな子どもたちが寝る前などにも読める防災要素のある絵本です。しかし、この絵本をご覧になった方からは、これは防災の絵本だという意見と、この内容のどこが防災なのかという意見に大きく分かれました。この絵本をつくったのは6年ほど前ですが、その頃の防災は避難訓練、発電機を回す、消火器を使うなど、赤ちゃん二人を両手に抱いたままでできるようなものではありませんでした。防災は大切なことだとわかっていましたが、私にはできないことだと思ってしまいました。これからの話は、皆さんにとって大切なものを考えながら聞いてください。そして、50番目、100番目くらいに大切なものは何かを考えてみてください。

南草津マンション防災委員会は、2022年3月現在で参加者267名が参加している「マンションに暮らすママ発信の防災コミュニティ」ですが、マンション住民に限定したもので、南草津に限定したものではありません。人のつながりこそが最大の防災と考えて、いかに日常生活の延長で災害時に備えるかをより楽しく継続的に考えることに特化しています。

メンバーの出身地は草津市以外が68%です。私も結婚して南草津駅前のマンションで新生活を始めましたが、地縁も土地勘もなく、友達もいないという状況でした。2014年に二人目の子どもを出産したのを契機に、育児サークルやコープ倶楽部に参加し、防災に出会いました。そこで災害

が起こった時にあなたは目の前の子どもを助けられますかと問いかけられました。答えも見つからず、何をすればいいかもわかりませんでした。またサークルの方から、住んでいるマンションの自治会のことをどのくらい知っていますかと問いかけられました。確かめてみると、マンションには自治会は存在しませんでしたし、どの地域の自治会に所属すればよいのかもはっきりしていませんでした。周辺の自治会に足を運んで直接お話しを伺い、災害時への備えについても説明していただきました。昼の時間帯には、ここに住んでおられる方々と繋がっていかないといけないと強く思いました。私のような悩みを抱える人はきっと近くにたくさんいるはずだから、いざというときに助け合える仲間を増やしていこうと考えました。

2015年に居住マンション内に40名ほどで有事を想定したグループLINEを結成しました。防災講座や交流会を通して「人間関係」も備えるべきものの一つだと実感しました。2016年には自治会でもなく、管理団体でもありませんでしたが、草津市から「ひとまちキラリまちづくり活動助成事業」に採択してもらいました。安心するために必要なものは①顔見知りが多い環境、②助け合える風土、③相談する先が明確にイメージできることだと整理していきました。

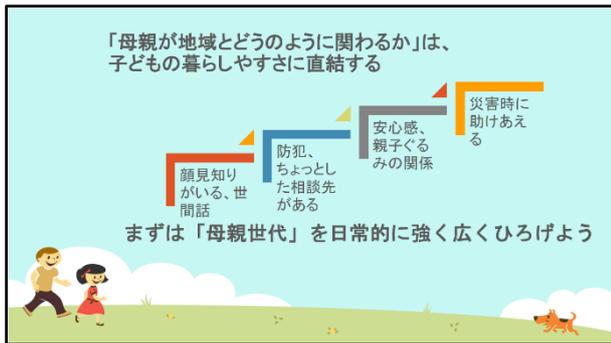
その当時、南草津駅の西口には12棟ほどのマンションが立ち並び、平均所帯数は約150世帯、管理組合のみで自治会に未加入の人口が3000人以上と推定できました。最初は同じマンションの中でグループLINEを立ち上げましたが、この頃には同じマンションにこだわらずに、いざという時に助け合いたい人、この指とまれという感じで仲間を増やしていきました。

駅前を中心としたママ友達の共通点として、実家が遠い、土地勘がない、ご主人が京都や大阪に通勤されていて昼間に不在であるなどのため、昼間に何かあれば子どもを守るのは自分だけになることに、多くの方が不安を持っておられました。自分と似た人たちとつながろうということで防災散歩を始めました。いつもの散歩に「もしこれが災害時なら」という目線を加えながら、お友達とおにぎり食べたり、地元の方からお話を伺ったりしました。レンガ敷きの道はベビーカーが押しにくい、小さな子どもは頻りに地面に手をつけて歩いていること等に気づきました。地元の方から駅周辺は雨が降ると浸水しやすいと教えていただきました。取り組みを通して防災意識が高まったのは当然ですが、街自体に愛着がわいてきたという感想が多く寄せられました。それぞれのマンションの防災への備えの違いについても話し合うことができました。



また、防災クッキングもやっています。非日常時に食べるものを日常から使うという感覚を大切にしています。水道水を使わず、またガスの使用量を量りながら調理しました。缶詰や乾燥おからなどを使って「普段のメニュー」にも使える美味しいレシピを学びました。

それらを通して見えてきた課題は、「助け合おう」と手を握り合えたとしても、同世代同士のかか



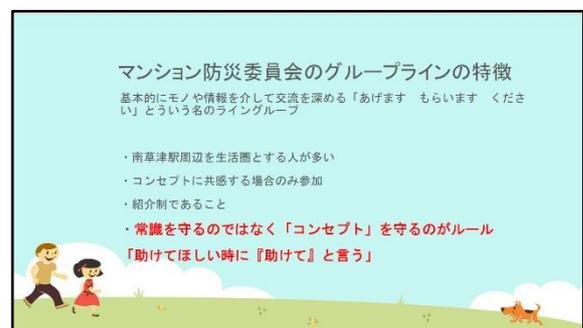
わりが希薄で、その場だけのものになってしまい、日常的に関われないことでした。防災が非日常のものになってしまい、危機感だけがあり、防災しようと言っても人は集まりませんでした。しかし、母親が地域とどう関わるかは、子どもの暮らしやすさに直結するというメッセージが伝わった時、足を運んでくださるようになりました。顔見知りがある、世間話ができる人がいる。→防犯やちょっとした相談先がある。→安心感、親子ぐるみの関係ができる。→災害時に助けあえる関係ができるという人間関係のピラミッドの一番上にたどり着けば、災害時に助け合える関係ができただけでなく、普段から安心できる生活ができるようになったということになります。

「あげます もらいます ください」という名前の物々交換のグループ LINE を立ち上げました。物々交換は、防災の取り組みに比べると日常的に関われて、人と関わるメリットもわかりやすいので、よく似た環境の人と繋がることができ、子育ての相談をしたりすること等もできました。その中で一番大切にしてきたことは、自分の希望を伝える練習です。これは自助防災の備えになります。自分の希望を伝える、困っていることを伝えることを受援力と言いますが、実は『助けて』、『ください』となかなか言えません。日常的に何かを頼まない構造は、発災時に S O S を出さない構造と似ています。自分の希望を伝える練習ができる物々交換という場所で、無理をせずできる範囲のことをやればよいという線引きが自然と自分でできるようになっていきました。

「あげます もらいます ください」という名前の物々交換のグループ LINE を立ち上げました。物々交換は、防災の取り組みに比べると日常的に関われて、人と関わるメリットもわかりやすいので、よく似た環境の人と繋がることができ、子育ての相談をしたりすること等もできました。その中で一番大切にしてきたことは、自分の希望を伝える練習です。これは自助防災の備えになります。自分の希望を伝える、困っていることを伝えることを受援力と言いますが、実は『助けて』、『ください』となかなか言えません。日常的に何かを頼まない構造は、発災時に S O S を出さない構造と似ています。自分の希望を伝える練習ができる物々交換という場所で、無理をせずできる範囲のことをやればよいという線引きが自然と自分でできるようになっていきました。

2018 年の前半はイベント企画を中心に、後半は交流会を中心に活動をすすめました。参加者は次第に増えていきました。そこでは、何をするのかではなく助け合うために「どのようにするのか」に焦点をあてました。すべての活動日で交流会を実施し、日常的にはグループ LINE で交流をすすめました。

「あげます もらいます ください」という名の LINE グループの特徴は、基本的にモノや情報を介して交流を深めていることです。「助けてほしい時に『助けて』と言う」ことができる、日々の『自助と共助の実践型練習場』として機能することを大事に



しています。「欲しいもの」を「ください」と発信する練習、相手のヘルプを拾う練習、手を差し伸べる勇氣、自分が協力可能な範囲の提示力をつけることを目指しており、全体的に底上げできてきたと感じています。助け合いたいと本気で思う人たちが集まっており、実践に即しているからだと思えます。日常は物々交換などをしてしていますが、災害時には緊急モードに切り替わります。「大丈夫？怖かったね」という共感から、交通など広域情報→学校などの地域情報→相談ごとや安心へとつながっていきます。これからも素人の防災だったとしても、大切なものを守りたいという取り組みを

していきたいと思います。

これまでに大切なもの展という写真展を2回開催してきました。いざという時になくなったら困る大切なものをみんなで公園に持ち寄り、その場の様子を一緒に活動している写真家の方に撮ってもらいました。ギターや虫かご、お父さんからもらった時計などが持ち寄られました。その人の日常が感じられるものがいろいろと集まりました。今を大切にすることが、災害が起こっても、起こらなくても自分自身を幸せにすることになると思います。災害は来るべき怖いものとして備えるというのであれば、怖くて一步も踏み出せないことになってしまいます。自分の大切なものを見つめて、それを守るためにはどうすればいいのかを考えれば、いざという時にどうすればよいかを具体的に考えることができると思います。



ファシリテーター：森田紀美 さん

### ファシリテーターの森田さんから

江藤さんは、日常の中に防災を組み入れた活動を考えて、楽しく学びやすい防災を進めてこられました。地域防災の活動で、顔の見える関係が作りにくい等の課題にお悩みの方は、江藤さんの取り組みをヒントにいただければと思います。

参加者からは多くの質問がありました。その一部を紹介します。

問：グループ LINE の概要について、詳しく説明してください。グループ LINE とは、オンライン形式ですか？ それとも対面形式ですか？

答：対面形式もオンラインによるグループ LINE もあり、二本立てです。日常はグループ LINE で繋がっていて、月に1回程度、対面の交流会をしています。

問：ジェンダーの視点での防災についてはどうお考えですか？

答：女性が集まりますから、生理用品をどうするかやトイレ、着替えの問題などについても意見交換しています。避難所の運営に女性が加わることで男性では気付かない部分にも配慮ができるようになると思います。弱い立場の人にしわ寄せがいかないように、男性と女性を同数にする、外国の方や介護をされている方、高校生をメンバーに入れるなどいろいろと工夫することも考えられています。

問：男性への参加の呼びかけ等はされていますか？

答：男性も参加していただいています。お母さん、高齢者、男性のそれぞれの集まりが得意なところで繋がることができれば、コミュニティは重なるようにして協力することができると思います。男性の手が足りないから助けてではなく、お母さんが活動している先に、お父さんが共感して来てくださっている、応援してくださっている形になっています。

江藤さん、森田さん、参加者のみなさん ありがとうございました。