

令和4年度

令和5年3月7日(火)

佐伯区防災講演会

広島市佐伯区地域福祉センター 大会議室
(佐伯区役所別館6階)

プログラム

時間	内容
18:30～18:40	開会(主催者あいさつ、講師紹介)
18:40～20:10	講演 大西 賞典 氏 演題 防災の輪を広げるコツ ～楽しく防災をやろう～ 「生活防災力」
20:10～20:20	質疑応答
20:20～20:30	広島県からのお知らせ
20:30	閉会

講師

地域防災研究所 所長
加古川グリーンシティ防災会 特別顧問 おおにし しょうすけ **大西 賞典 氏**

略歴 1962年3月 兵庫県加古川市生まれ
1980年3月 兵庫県立加古川東高等学校卒
1984年3月 大阪工業大学卒
1996年11月 加古川グリーンシティ防犯防災委員長就任
1998年6月 自主防災組織 加古川グリーンシティ防災会設立
(発足から21年間会長)
2019年11月 加古川グリーンシティ防災会 特別顧問就任
2019年11月 地域防災研究所設立 所長就任



主な活動

阪神・淡路大震災後、「一般市民ができる災害対策」を徹底的に取り組み、普段の生活に防災を組み込んだ防災スタイルを構築し、すべての人が防災意識を持ち、防災活動に取り組むことができるようになるかを考え、「楽しくなければ防災の輪は広がらない。楽しく防災活動をやろう」というテーマで住民に多彩なアイデアを仕掛け、地域の防災力の向上に大きく貢献。

地域住民だけではなく、全国に防災減災活動の呼びかけを発信。2007年から防災インターネットラジオ局を開設し、現在も地元FM局の防災番組「防災ショットバー」を2008年4月から16年間担当し、ホームページで情報公開を行う。

防災会会長職を退任後、地域防災研究所を立ち上げ、阪神・淡路大震災から26年間に蓄積したデータを公開し、著作権を行使しない自由使用利用で新しい形の防災啓発を行う。

兵庫県優良自主防災組織表彰をはじめ数多くの賞を受賞している。



アーカイブ配信あり

講演会の模様は、後日広島市公式YouTubeチャンネルにて公開します。

右のページからご覧ください⇒

市ホームページ
ページ番号 317383



主催：佐伯区役所
共催：佐伯区自主防災会連合会
佐伯消防署
協力：広島県



本日の講演
パワーポイントデータ原本は
左記のQRコード読み取り
または検索「bo-sai.tokyo」で
ダウンロード可能です。
ご自由にご利用を！

地域防災研究所

検索

bo-sai.tokyo



1

防災の輪広げるコツ ～楽しく防災をやろう～ 「生活防災力」

主催：佐伯区役所

共催：佐伯区自主防災会連合会、佐伯消防署

協力：広島県

防災伝道師・防災アドバイザー
地域防災研究所 加古川グリーンシティ防災会
大西 賞典(おおにし しょうすけ)

2

感情を動かし「記憶に楽しく焼き付けろ」

- 脳科学「喜怒哀楽。心が強く揺さぶられたときの強烈な情報は、脳が重要と判断し**記憶に残る**」
- ところが人間は**心**を守る為に
- 脳が**不要とする記憶**は忘れるようにできている
- 言わば「**喉元を過ぎる**」ということ
- 不要な情報・忘れたい情報
- 厄介なのは「**トラウマ**」で焼き付いてしまう情報もある
- なので**自分が必要だ・不要だ**と考えることが大切！
- 自分が**生きる為の必要な情報**と考え
- より強く記憶に刻み込まれることで、日常的に「**構え・備え**」が当たり前になる



地域防災研究所

3

3

防災の基本スタイル

- Prevention is better than cure.
- 転ばぬ先の杖
- 予防は治療にまさる
- 薬より養生



地域防災研究所

4

4

1

我々が考えた防災のカたち

- 何の為に防災活動をやめるのか？
- 自分は何を守りたいのか？
- そこから生み出した**方程式**から
- 自分で責任を持って決めた『**定義**』を生み出す
- 我々の防災の定義となったもの
- **定義**→『**防災とは自分の大切な人を守る**こと』
- 「**自分が死んではダメな意味**」が理解できる
- **自分の大切な人を守り続ける為に防災をする**
- 大切な人と**「共に生きる」「共に生き抜く」**
- **その為に「防災活動をやめる！」**

地域防災研究所

5

防災は「覚え暗記するもの」なのか？

- 防災に関わらず、**自分が興味があるものは？**
- 覚える為に、ワザワザ暗記しようとしなくても、自然と忘れないものです
- しかしながら『**近年の防災**』を鑑みると
- **防災教育・防災の学び**は**丸暗記のテスト**のようなものとなっている
- **丸暗記しなければならないようなものは、防災の学び・防災学習とは言えない・**
- 自然と身につくものこそが『**あなたが必要とする防災・生活防災**』なのです
- 記憶に焼き付きやすい「**エピソード記憶化**」しましょう

地域防災研究所

6

あなたが必要とする防災は？

- 他者の『**防災活動の事例**』を見て
マネすることも良いかも知れないが！
- それ自体が本当に『**あなたが必要とするもの**』なのかは、**あなたにしか判りません**
- 他人のマネをしても良いとは思いますが！
- マネたうえで、自分が本当に必要だと思うことを『**自分で考え生み出すこと**』が重要です
- そのヒントとなるものは！
- 「**普段のあなたの生活の中**」にしかありません！
- だから！「**あなたにしか判らない**」ということです



地域防災研究所

7

普段の生活に防災を組み込むシステムが生活防災

- 災害にうまく備える対策方法はないのか？
- 残念ながら**特効薬はない！**
- でも問題解決へ向けたヒントは身の回りにある！
- 防災の為に工夫を**普段の生活に組み込む**
- このような考え方を「**生活防災**」と呼ぶ
- 「**生活防災**」という言葉は

京都大学 防災研究所「矢守克也教授」が考案



地域防災研究所

8

生活防災のすすめ

バリアフリーや
ユニバーサルデザインも
典型的な生活防災

便利やなあ

生活防災のルール

- 普通の生活の「**利便さに組み込み置き換える**」
- **非日常的な災害時や緊急時の為の活動だけと考える**
- 日常化された「**習慣の中に組み込む**」
- 特殊なことをする必要もなく、「**日常を犠牲にする必要はない**」
- 防災の為とは「**意識させない活動**」にする
- チームで、みんなで、楽しく一緒にやるのが大切
 - **他の人と会話** → **自分の知識やスキルもアップ**
- 繰り返し行うことも大切
 - 毎年、毎月、毎週、毎日、生活文化にする
 - 生活の上での「**利便性(お得)**」 ← **これが重要なポイント**
 - 災害からの「**危険回避(防災)**」 ← **おまけで付いてくる**
 - 両方で恩恵を得るようにすることが重要
- **「利便性」+「危険回避」=「生活防災」**

地域防災研究所

9

生活防災のすすめ(自分の生活に定着させる方法)

住居内の整理・整頓

- 日常的に快適な生活が過ごせる
- 気持ちの良い空間

➤ 落下物の防止や脱出口までの避難路確保ができて
いる

家族間のあいさつ

- 「おはよう・おやすみなさい」
- 行き先の確認・居場所の確認

➤ 災害時の安否確認をする上での負担軽減になる

➤ 災害時は携帯電話は繋がらない

散歩・徒歩でのお買い物

- 地域を知る、健康増進につながる

➤ 危険箇所の把握や緊急時利用資源の確認

地域防災研究所

10

生活防災のすすめ(自分の生活に定着させる方法)

お風呂の水

- 洗濯水の確保・・・水道代を安く
- 部屋の乾燥防止等の加湿効果
- 災害時トイレの水確保、身体の清拭用
- 火災時の消火用水

保存食

- 家族の好物(好きな缶詰やスナック菓子)
- 少しだけ余分に置く
- 楽しく晩酌、食べたら買い足す
- 災害時の非常食の確保
- 賞味期限切れにならない管理



地域防災研究所

11

生活防災のすすめ(自分の生活に定着させる方法)

迷惑駐車対策

- 道路閉塞(へいそく)防止で快適な街
- 緊急車両進入路確保・・・緊急車両の通路確保
- 避難路の確保

ゴミの出し方(分別・ルール)

- ゴミの減量
- 資源の再利用
- 環境保全
- 災害時の廃棄物処理の軽減

マナーを守る

- 身勝手なことはできない→住みにくいように感じる
- お互いのゆずり合い「お互い様」
- 災害時でも普段通りにお互い様の精神で
共助へスムーズに向かう



地域防災研究所

12

生活防災のすすめ(自分の生活に定着させる方法)

・地域内コミュニケーション

- ・ご近所のあいさつ
 - ・近隣のコミュニティ強化
 - ・地域の防犯力向上



- ・あいさつがあると楽しい、ワクワクする

➤災害時の共助の基盤づくり…初動体制の構築

➤上手く機能する初動

➤どこのだれか判らないようなことがない

➤一分一秒をあらそう時に即座に対応可能(救助の話)

・「お祭やイベント」は長期継続的な生活文化の形成

- ・みんなでやると楽しいという文化が根付く

➤「こんなことでよいの？」と防災訓練にも足が向く

地域防災研究所

13

13

生活文化に組み込んだ「生活防災」は強い！

・防災を生活文化に組み込む「生活防災」

・次世代に今より良くて受け渡すことを目標

- ・世代間の垣根を越えた活動
- ・地域のスムーズなバージョンアップが図れる

・バージョンアップは？

・日々の暮らしの中で毎日行う！

・防災をやるのが当たり前になる

・そうすれば不意の災害にリスクの軽減となる

・そこには「地域共助の真髄」がある



地域防災研究所

14

14

クローバーから生活防災を学ぶ

・気にしないで通り過ぎれば見過ごしてしまう

・ふと目に止まり「雑草」と思う人もいれば

・「あっクローバーだ！」と思う人もいる

・クローバーだと気が付いた人は

・意識せずとも目が「四つ葉」を探しはじめる

・幸運な人、注意深い人、根気強い人

・このような人は「四つ葉のクローバー」を探し当てる

・防災も同じ

・少しの興味力が幸運を招く学びを引き寄せる

・少しの興味力が大きな危機管理(防災)となる



地域防災研究所

15

15

興味を持つことから始めよう生活防災

・あなたの命

・あなたの大切な人の命

・少しの興味力アップで事態は大きく変化する

・非日常の緊急な状況だけの判断力を養うのではなく

・日頃から天気予報や空模様にも興味を持とう

・ちょっとした家族や近所の声掛けが命を守る

・「今日は傘を持って行きなさいよ」

・「気をつけてね」の声掛けだけで

・その後の事態は大きく変化する！

・あなた自身が「判断をすることが大切！」

・その判断には、少しの「興味力」が必要



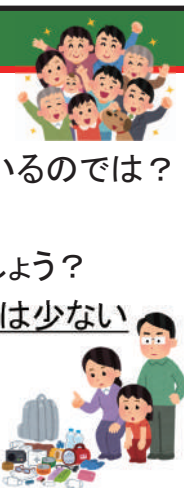
地域防災研究所

16

16

防災とコミュニティ

- ・「**防災にコミュニティが不可欠**」であることは
- ・日頃から耳に**タコ**ができるほど聞かされているのでは？
- ・では！
- ・なぜ「**防災にコミュニティが不可欠**」なのでしょう？
- ・この問いに**答えをスムーズに述べられる方は少ない**
- ・ましてや「**ひと言で答える**」となると
- ・ほぼ、いらっしゃらないのが現状です！
- ・にもかかわらず
- ・「**防災にコミュニティが不可欠**」だと説いている人が多いように感じます



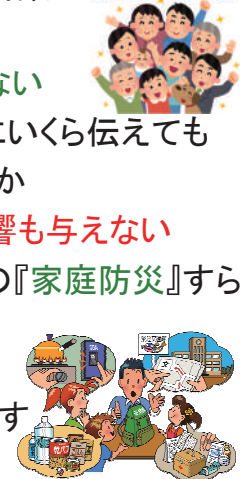
地域防災研究所

17

17

防災とコミュニティ

- ・「**防災にコミュニティが不可欠**」という言葉は**知っている**
- ・しかしながら！
- ・何故、不可欠なのかを**理解されていない**
- ・自分が理解できていないことを他者にいくら伝えても
- ・聞き手の心には到底響かないばかりか
- ・**命に関わる大切なことなのに何の影響も与えない**
- ・これでは『**地域防災**』より小さな単位の『**家庭防災**』すら築きあげることはできません
- ・大切なことは！
- ・まず！「**自分が正しく理解すること**」です



地域防災研究所

18

18

防災にコミュニティが不可欠

- ・逆に考えて「**コミュニティが無ければ防災はできない**」のでしょうか？
- ・そんなことはありません！
- ・コミュニティが無くても防災活動は可能です
- ・自分ひとりでも活動できるものです
- ・であるならば！
- ・「**地域での防災**」と「**個人の防災**」は違うものなのか？
- ・ひょっとすると「**目指すべき目的の拡大**」で説明できるのではないのでしょうか？
 - ・『**地域を守ることができれば、自分を守ることができる**』よりも
 - ・『**自分を守るきることができれば、地域を守りぬくことができる**』



地域防災研究所

19

19

地域を守ること

- ・地域→家庭→個人
- ・一網打尽方法で防災を伝えようとすると無理が生じる
- ・逆に**個人がしっかりと防災をやれているならば**
- ・単純にその地域は「**防災力が高い**」



地域防災研究所

20

20

時代遅れの防災啓発

- ・「**防災にコミュニティが不可欠**」なのかを理解しなければ
- ・ **大切なもの(能力・個性・特技等々)**を失うことになる
- ・ このことに気付くべき！
- ・ **コミュニティが薄いから防災ができない等とは**
- ・ **ただの逃げ口上**
- ・ 自分ができないことを棚に上げ、他人に責任をなすりつけているのと、まったく同じ！
- ・ 「**公助は限界**」だから「**自助・共助で**」というのと同じ
- ・ まずは、誰もやらなくても、**自分から始めること！**
- ・ そして、**仲間を少しずつ増やす！チームをつくる！**
- ・ そして、**魅力あるチームを目指す！**

地域防災研究所

21

21

新しいカタチの防災

- ・ トップダウンのチームは時代遅れの産物！
- ・ 魅力のあるチームには、**自然と人が集まる**
- ・ **小学校から習う継続可能なチーム運営法**
- ・ それぞれが意見を出しあい→「**+**」
- ・ 身勝手なこと(私利私欲)を取り除き→「**-**」
- ・ 力を合わせて→「**×**」
- ・ 歩み寄る(平均化)→「**÷**」
- ・ 生み出される答えは「**=**」ではなく
- ・ **近似値**→「**≒**」(ニアリーイコール)
- ・ この**近似値「≒」**が『**お互い様**』なのです。
- ・ 防災の新しいカタチには「**+-×÷≒**」で考えろ！

地域防災研究所

22

22

正しいコミュニティをつくらう！

- ・ コミュニティ形成は**責任出席**や**強制**では良質なコミュニティの形成はできない
- ・ 『**想い**』を同じくするものが
- ・ 自分の住むエリアを
- ・ 暮らしやすい環境にするという
- ・ **共通の目的**で形成するもの
- ・ 最小単位は『**家族**』
- ・ その最小単位において**心地良い家庭づくり**から
- ・ **住みやすい地域へとコミュニティの輪を広げると**
- ・ トンデモナク**強靱なコミュニティ**ができあがる

地域防災研究所

23

23

楽しくライフラインの構築

- ・ ライフラインといえは⇒ ⇒ **インフラ(水道・電気・ガス)**
- ・ 現代社会でのライフライン⇒ **インターネット・スマホ等**
- ・ **我々のライフライン⇒ ⇒ コミュニティ**
- ・ **コミュニティの必要性**は、阪神・淡路大震災の経験と
- ・ 出会った**興味深いお話し** 防災逸話「**土手の花見**」
- ・ 土手の花見の研究から考察された言葉がある
- ・ 土手の花見を実践するという新たな目的を掲げ
- ・ 今までの防災活動を**大きく舵を切りました**
- ・ こんなことも防災活動なの？
- ・ **何でも防災にからめる**
- ・ 言い換えれば！ **何でも防災にしてみえ！**

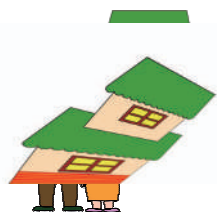
地域防災研究所

24

24

生活防災のすすめ(地域との関わりが家族を守る)

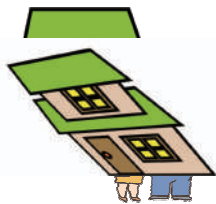
- あなたはどちらから？



山田さん



あなたの家



鈴木さん

- 山田さんから？ 鈴木さんから？

地域防災研究所

25

25

自助・共助を広辞苑で調べてみよう

- **自助とは？**
 - 自分で自分の身を助けること
 - 他人に依頼せず、自分の力で自分の向上・発展を遂げること
- **共助とは？**
 - 助け合い(互いに相手を助ける)
- **公助とは？**
 - 広辞苑に記載なし！

地域防災研究所

26

26

総務省消防庁「防災・危機管理eカレッジ」の定義

- 「**自助**」とは
 - 災害が発生したときに、まず**自分自身の身の安全を守ること**です(この中には家族も含まれます)
- 「**共助**」とは
 - 地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して**助け合うこと**です
- 「**公助**」とは
 - 市町村や消防、県や警察、自衛隊といった公的機関による**救助・援助のこと**です

地域防災研究所

27

27

過去の教訓からピックアップ

- **東日本大震災**
 - 激甚かつ広域な被害
 - **自治体・首長・職員の被災**
 - 災害発生直後、**公助は十分に機能せず**
- **阪神・淡路大震災**
 - **自治体・首長・職員の被災**
 - 自衛隊・警察・消防等の**連携に不十分**な点
 - ポンプ車台数(47台)より火災発生件数(109件)が多い
- **熊本地震**
 - 職場の安否確認もできず、**参集状況も把握できない**
 - **役に立たなかった既存の対応マニュアル**
 - 避難所運営に多数の職員が忙殺される

地域防災研究所

28

28

防災活動は災害が発生した瞬間にとり終えている？

- ・ 防災活動は？



地域防災研究所

29

29

防災活動とは何をすれば良いのか？

- ・ 避難誘導、消火、救助、応急処置
- ・ 避難所運営、安否確認、炊き出し等々
- ・ これらは、災害が発生した後の事後処理活動
- ・ 「**生き残った人だけが助け合うシステム**」の構築
- ・ 言い換えれば…
- ・ **災害発生の瞬間に亡くなった人は対象外！**
- ・ 自分が**生き残ったこと**を大前提とした活動は×
- ・ 防災活動は、着眼点をどこに置き、どのように活動をする**定義**することから始める必要がある
- ・ 第一は「**災害発生の瞬間に死なない対策の重要性**」
- ・ 死なない為の事前準備こそが「**本当の防災活動！**」

共通点がある！

地域防災研究所

30

30

防災活動は決してトップダウンではないチーム運営

- ・ 会長や役員という中枢から 細々と指令・指示されなくとも
- ・ それぞれの**現場で自由裁量し動くチーム**
- ・ それが**理想的な作法で動く組織**(チーム)となる
- ・ 専門的な知識や技術を有す中枢よりも
- ・ 「**空虚感のある中枢**」を創ることが重要
- ・ そうすれば際限なく受け容れる力が身につく
- ・ **あらゆるものを結びつける能力を持てる**
- ・ 「足りない」だから「**私がお手伝いしよう**」となる

地域防災研究所

31

31

空虚が生み出す能力→足りないから補い合う

- ・ その人なしでは生きていけない！
- ・ あなたの助けが必要！
- ・ こういう言葉を交わせる「**仲間(ネットワーク)**」
- ・ **このネットワークに身を置くものは強い！**
- ・ 最も強い絆は「あなたなしでは生きられない」という言葉をお互いに交わし合っている人達
- ・ 「あなたなしでは生きられない」
- ・ だから「**いつまでも元気でいてね**」となる
- ・ 「**私は、助けてもらわないと生きていけない**」
- ・ お互いに！ →ここには「**お互い様の心**」が存在

地域防災研究所

32

32

私は、助けてもらわないと生きていけない

- だから「**あなたが必要**」
 - 助け合えるチーム
 - お互い様のチーム
 - 学び合うチーム
 - マネし合えるチーム
 - 共に助かる**努力**をするチーム
- これらが「**地域共助推進力**」のコンセプト
- いずれの場面でも絶対に忘れないことが！
- 「**楽しく防災活動をやろう！**」
- 何より日々の**挨拶**が**最高の地域共助推進**です

独立(independence)

依存(dependence)

相互依存(inter-dependence)

お互い様



地域防災研究所

最終

33

33

ナッジ理論とは？

- 「最適な選択をできない人」をより良い方向に導くもの
- ナッジとは「**そっと後押しをする**」という意味
- 「**注意や合図の為に肘(ひじ)で人を軽く突く**」
- 「**人の行動は不合理だ**」という前提のもとに
- 人間の行動を心理学・経済学の側面から研究
- 行動経済学を実社会で役立てる一つの方向性として示されたのが**ナッジ理論(2008)**
- 米国シカゴ大学リチャード・セイラー教授が「**ナッジ理論**」で**ノーベル経済学賞を受賞(2017)**
- 我々は防災活動にも**ナッジ理論**の利用を考えました



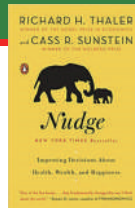
地域防災研究所

34

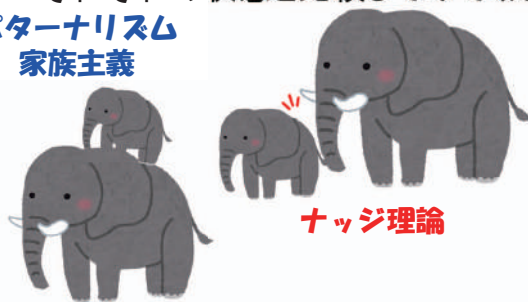
34

ナッジ理論の利用

- ナッジ理論原著表紙に親子ゾウが描かれる
 - A) 親ゾウが鼻で子ゾウをそっと押しながら歩く
 - B) 子ゾウを自由に歩かせ親は注意を払わない
 - C) 子ゾウは背中に乗せられ道を選択する自由なし
- それぞれの状態と比較してみてください



パターナリズム
家族主義



リバタリアニズム
自由主義



ナッジ理論

地域防災研究所

35

35

コロナ禍で当たり前になった身近なナッジ理論の応用

- レジなどで並ぶとき！
- 人は「**均等に並ばない**」「**均等に並びにくい**」
- ひとつのアイテム追加で「**均等に並ぶ**」



地域防災研究所

36

36

ナッジ理論の利用

- 地域の「**防災活動**」でも**ナッジ理論**を応用する
 - 強制的な防災活動でもなく
 - 勝手にやればよいという防災活動でもなく
- 声掛けをしながら「**一緒に歩む**」チームを創っていく
 - 誰もが**できること**からはじめ
 - 誰もが**楽しくワクワクすること**を考え
 - 誰もが**共に学びあえる活動**にする
- そこには！
- 誰もが毎日**当たり前**にやっていることを掲げ
- 地域防災を推進する**究極の防災活動**をやしましょう！



地域防災研究所

37

37

究極の「防災活動」

- あいさつ運動**
 - あいさつ運動 ← **これから始める**
 - あいさつ運動 ← **できなければ何もはじまらない**
- 初動体制の構築になる
 - 挨拶が自分の大切な人を守る
 - 挨拶は最大の防御
 - 挨拶は最高の攻撃
- 安否確認の軽減になる
 - 名簿が無くて大丈夫！
- 地域防災力の構築が容易にできあがる



地域防災研究所

38

38

究極の生活防災活動「楽しく防災活動をやろう」

- 「**あいさつ運動**」は防災活動の基本
- あいさつもない
- コミュニティさえも薄い
- この状態で「避難所運営」なんて
- 絵に描いた餅
- まずは
- あいさつからはじめよう！
- あいさつで地域力アップ**
- コミュニティ力をアップせよ！**



地域防災研究所

39

39

日々の生活の中から
自分で
興味を持って
探し出すこと！



40

10



広島市佐伯区役所 市民部 地域起こし推進課
〒731-5195 広島市佐伯区海老園二丁目5番28号
TEL (082)943-9705 FAX (082)943-9718