

災害時に健康を守るための備えに取り組む地域防災活動事業 -地域防災活動の活性化と地域防災力の向上を目指して-

石川県立看護大学 災害ボランティア研究会 曾根 志穂
武山 雅志
金谷 雅代
かほく市七窪区自主防災会 会長 荒木 寛

1. はじめに

昨年は各地で台風被害が発生し、特に台風19号がもたらした豪雨により北陸地域と首都圏の大動脈である北陸新幹線の車両が水没した映像は衝撃的でした。そして、今も被災された多くの住民の皆さまが困難な生活をされていることに胸が痛む思いです。近年、このような豪雨や地震などの自然災害が立て続けに発生しており、いつどこで何が起こるのかを考えるまでもなく、災害は必ずやってくるという心構えが必要です。

私たち石川県立看護大学災害ボランティア研究会は、東日本大震災以降、看護・保健、心理学の専門職として、地域防災活動を通して災害支援活動のあり方を考えることを目的とした研究に取り組んでいます。災害時に発生する健康問題として、慢性疾患の悪化、感染症、熱中症、エコノミークラス症候群などがあります。特に高齢者や妊産婦、乳幼児、障がい者、持病がある人は災害の影響を受けやすいことが報告されていることから、平常時から自分や家族の健康状態を把握し、健康を守る備えの対策を講じることが重要であると考えています。活動フィールドであるかほく市は、少子高齢化が顕著であることや高齢者世帯が多いこと、私たちの調査から住民は自分の健康には気を付けているものの災害時に必要になる具体的な物品の備えをしていないことが明らかになっており、災害時に住民に健康を守るための備えの必要性を啓発することは非常に重要であると考えました。また、かほく市では自主防災組織による防災活動は各地域で継続的に実施されているものの、住民リーダーからは参加者数の伸び悩み、ワンパターン化した内容など手ごたえに欠ける状況が聞かれていました。

そこで、健康を守ることをテーマにした目新しい地域防災活動に自主防災組織とともに取り組むことを考えました。本事業の目的は、災害時に健康を守るための備えをテーマにした地域防災活動を研究者と地域自主防災組織、住民が協働して企画、実施、評価することにより、現状や問題点、ニーズ、必要な活動などを住民とともに明らかにし、地域独自の防災活動のあり方を考察することです。これらより、今後の地域防災活動の活性化や共助による地域防災力の向上、さらには地域、住民全体の健康意識の向上を図ることにつながることを期待しています。

2. 活動フィールド：かほく市七窪区自主防災会との協働

災害ボランティア研究会は、かほく市七窪区の防災訓練に平成25年から参加しており、住民とともに地域防災力の向上をめざしています。

かほく市七窪区は、市役所の近くに位置しており、東部は田園地帯、北東部は丘陵地、西部は砂丘地であり、JR七尾線、主要道路の整備に伴い発展しています。5つの町会で構成され、市内では比較的大きな地区であり、人口約1,900人、約700世帯が暮らしています。七窪区自主防災会は平成22年に発足し、現在、防災士12名（うち女性3名）をはじめ、町会ごとの防災委員により組織されています。「災害に備える」ために、自治会や自主防災会が中心となり、防災用品の備蓄や避難

訓練などの自主的な防災活動を行なっています。防災訓練は年に2回、訓練内容を工夫しながら実施しています。

平成30年度に研究者らはかほく市七窪区自主防災会に、「災害時に健康を守るための備え」をテーマにした地域防災活動を一緒にやってみませんか？とご相談したところ、賛同していただきました。平成31年2月の七窪区下期防災訓練での実施に向けて企画の話し合いを重ねる中で、これまでのような参加者が受け身の防災訓練ではなく、参加者が主体的に参加できる防災訓練を目指して、「ワールドカフェ」の手法を取り入れたワークショップをやってみることになりました。

「ワールドカフェ」は、カフェのようなリラックスした雰囲気の中で、テーブルを回りながら（旅をしながら）少人数で会話を行なうことで、ふと発した一言からまったく新しいアイデアや発想が飛び出すことを楽しむものです。住民が日ごろ思っていることをお互いに言ったり聞いたりすることで住民の本音が見えてくることや災害に備えを自分のこと、家族のこと、地域のこととして考えてみる機会になることを期待しました。防災訓練の限られた時間の中で効率的にプログラムを進行するために、受付やグループ分けがスムーズにいくように事前に準備し、また、参加者が話し合いに参加しやすいように、話をすすめるリーダーとしてカフェマスターを配置したりテーマに合わせた資料を用意したり、防災士や自主防災会役員らとともに考えて、さまざまな工夫をしました。

3. 事業活動経過と実績

(1) 「防災ワールドカフェ」1号店開店（平成31年2月）

「防災ワールドカフェ」1号店でのテーマのひとつとして、「高齢者や障がい者がいる家族」を想定して……、平時から「健康を守るための備え」と災害時に「健康を守る方法」は？と住民に問いかけました。その結果、平常時から高齢者や障がい者特有の持病や身体状態などを本人、家族はもちろん、近隣住民も把握しておくこと、その人々に必要な薬や水、食料、介護用品の備えが必要ではないかと住民は考えていました。また、災害時には健康問題を引き起こさないように脱水予防のための水分摂取や早期の医療機関受診などをすすめる必要性を予測していました。さらに、災害全般に備えとして、災害時要援護者の把握や日ごろからのコミュニケーションの大切さ、避難訓練の参加、リーダー人材育成、住民自身の自覚という地域全体の体制づくりに関する意見もありました。また、わが街の防災活動の特色や課題について聞いたところ、高齢者が多いことや新旧住宅地の世代の違いといった住民の様子、水害への備えの必要性や災害、防災意識の低さなどの問題が挙げられました。約70名の参加者が6人ずつのグループになり、カフェというより茶話会の雰囲気の中で、それぞれテーマに対する意見や話が飛んで雑談も含みながら、活発に話をしていました。なかには、これまでの防災訓練とは全く違うやり方に戸惑う人もいて、テーマが分かりにくい、難しいという意見もありました。このワールドカフェの結果から、今後の地域防災活動では、高齢者や障がい者の健康問題に関する直接的な備え（自助）と住民が取り組むべき地域ぐるみのハード、ソフト面の備えや住民同士のコミュニケーション、支援ネットワークなどの体制づくり強化（共助）に向けた内容を取り入れることを提案していこうと考えました。

(2) 本事業による「防災ワールドカフェ」2号店開店（令和元年6月）

「健康を守るための備え」を考えると、普段から家庭において家事や育児、介護といった家族的責任を担う女性の役割が大きいだろうと思っています。前述した「防災ワールドカフェ」1号店の参加者の9割は男性だったので、令和元年6月の上期防災訓練の内容の1つとして、女性限定の「防災ワールドカフェ」を企画しました。子育て世代から団塊世代まで幅広く36人の参加がありました。

今回は女性同士の井戸端会議状態、おしゃべりに花が咲き、楽しく賑やかな時間を過ごしました。ほとんどの時間を世間話に費やしながら、かろうじて家族を守るための備えをまとめたグループでは、食糧や水の備蓄、薬の用意といった具体的な備えや家族同士の連絡体制づくりや手段の確保に加え、近所との交流、声かけによるコミュニケーションという意見がありました。参加者からは「いろいろな人の話が聞けて良かった」「防災のことを考えたことがなかったが、関心、意識が高まった」「若い人、年配の方、町会が違う人たちとのコミュニケーションが良かった」などの感想がありました。また、今後の防災活動への要望として、災害用トイレの作り方や避難所での過ごし方が挙げられました。女性にとって災害時や避難所のトイレ事情は深刻な問題ですし、避難所生活を想定することも家族を守るための備えを考えることには必要なことです。今後、地域防災活動において話題提供をしていきたいと考えています。



「(3)本事業による「防災ワールドカフェ」3号店開店（令和2年2月）」

これまでの2回の「防災ワールドカフェ」から得られた情報を研究者と防災士が集約、整理し、今後の防災活動についてどのような方法、内容が必要かを話し合いました。これまでのテーマや問いは、全体的に災害や住民に対して漠然とした抽象的なものであったため、参加者は災害や災害時の住民の様子について臨場感がなく、焦点が絞り切れず、イメージがしにくい様子だったのではないかという意見がありました。しかし、そのような漠然とした問いかけであったからこ



そ、先入観なく多様な考えから地域の特性や課題が自然と抽出され、災害時の高齢者などの要支援者への配慮や普段からのコミュニケーションの大切さなどに気づききっかけになったとも考えました。そこで、次の防災訓練では、地域の高齢者に対する災害時の支援のあり方やその備えについて深掘りして考えることにし、具体的な状況や場面を想定しやすいように寸劇や体験談を取り入れた内容を企画しました。



防災ワールドカフェの問い「高齢者が災害に備えるために必要な物品」では、食糧や衛生用品などの定番のものに加え、時期的に必要なである防寒対策用品について意見が多くありました。「高齢者が避難を支援するために必要なこと」では、避難場所の確認や非常時持ち出し袋の管理、情報伝達手段など基本的な備えを確認することや、普段からのコミュニケーション、関係構築のあり方、平常時と災害時の声かけ、配慮の仕方などの意見が出ていました。

(4)本事業による「防災ワールドカフェ」4号店開店（令和2年2月）

かほく市女性防災士の研修会にお声かけいただき、「防災は家族と地域の幸せを考える時間～無理せず楽しい防災～」というテーマのもと、防災・災害時における女性防災士の役割を考え、「防災ワールドカフェ」では女性防災士としての活動実態や女性防災士がつくる非常持ち出し袋について話し合いました。同じ市内の防災士であっても地区での役割や活動にはかなり温度差があることが明らかになり、また女性防災士は人数が少ないため、防災士同士の話し合いや相談できるネットワークづくりを期待していました。また、非常持ち出し袋の個人や家族に必要なものは多様であり、い

ろんな人の意見を参考に今後の備えをしていきたいという意見がありました。実際にご自身の持ち出し袋を持参していただき、それぞれ紹介しながら賑やかに話をされていました。



ウール素材のカーディガンをリメイクした防災リュック：防水仕様、防寒にも使える！

4. 成果と課題および今後の活動

今年度の事業の成果として、防災ワールドカフェの参加住民が災害時の健康への影響に関する知識を得たこと、家庭での健康に関する防災対策や備えに対する関心が向上したこと、また、防災士や自主防災会役員が防災ワールドカフェで得られた情報を基に活発にディスカッションしたこと、地域住民の特徴をふまえた住民の避難行動を想定して、これまでにない分かりやすい、伝わりやすい訓練を企画できたことが挙げられます。また、防災ワールドカフェで得られた意見やその様子などをまとめた「防災ワールドカフェレター」を作成し、住民への情報提供や活動の広報として活用しました。このレターは好評であり、防災士からはもっと広く配布したいという要望があります。

しかし、地区住民全体を対象とした防災ワールドカフェをきっかけとして、参加者の有志による小規模の継続的な防災活動の企画、実施につなげることには至らず、さまざまな健康課題を有する住民を対象とした具体的なニーズや課題等の抽出も不十分であったことが課題と考えます。

今後の活動として、引き続きかほく市七窪区での防災訓練、防災活動を協働で企画、実施すること、さらに高齢者や子どもを対象にしたワールドカフェ等を盛り込んだワークショップを企画、実施のお申し出をいただいております。また、女性防災士らとともに地域防災活動に継続して取り組むことを予定しており、女性視点の地域のニーズに合った健康を守ることに関する活動内容やその効果を考察したいと思います。これにより、この地域での女性防災士の役割を見出し、意欲が高まることにより、地域防災活動の一層の活性化や共助による地域防災力の向上、地域全体の健康意識の向上を図ることができると考えています。

防災活動や災害への備えの評価は、災害が起きないと測れないのかもしれませんが。しかし、災害の被害を減らすこと、私たちの研究活動の目標でいえば、災害による住民の健康への被害を減らすためには一人ひとりの健康状態に合わせた備えをすることは住民誰もができると考えています。普段から身体も心も健康でいることは生活を豊かにします。これからは災害に家族で備えることから地域で声をかけあって備えることに広がり、地域全体の防災意識と健康意識の向上を目指した地域防災活動と研究に取り組んでいきたいと思っています。

防災ワールド・カフェ

石川県看護大学
災害ボランティア研究会
曾根 志穂
令和2年2月発行

「ワールド・カフェ」とは？

「ワールド・カフェ」は、メンバーの組み合わせを
替ながら、各人の小グループで話し合い、交
換することにより、新たな参加者全員が関与し
ているような効果を得られる会話の手法です。

カフェのようにリラックスした雰囲気の中、テーブル
を回りながら(世界を旅するよう)、少人数で会話
をする中で、ふと聞かれた一言がきっかけとなって、
まったく新しいアイディアや発想が飛び出すことを
楽しむのです。
(参考) 斎藤一昭、大川順「ワールド・カフェをやる術」
日本経済新聞出版社

カフェ・エチケット

- 1 静かに話を聴きながら話し合おう
- 2 あなたの考えを積極的に伝えよう
- 3 話しは短く、簡潔に
- 4 相手の話には耳を傾けよう
- 5 アイディアを交差させてみよう
- 6 ともに耳を傾けて、深い観察や問いを探
ししよう

会話を楽しくて下さい！

防災ワールド・カフェOPEN！！

平成31年2月3日(日) かほく市七塚区下期防災訓練

住民が主体的に関わりながら参加できるように、これまで以上に新しい手法の防災訓練を目指して、
「防災ワールド・カフェ」を開きます。
災害や防災について、日常思っていることを思いっきり言ったり聞いたりすることで住民の本音が
見えてくること、「災害」の備えを自分ごと、家族のこと、地域のことで考えてみるきっかけになる
ことを期待し、取り組みました。

七塚区自主防災会や防災士のみならずと相談して、参加者が話しやすいようにフォーマットを配
置したりテーマに合わせた資料を用意したり、オリジナル方法を工夫しました。

女性限定防災ワールド・カフェOPEN！！

「防災は家族の幸せを考える時間～無理せず楽しく家族を守る～」
令和元年6月16日(日)防災訓練

災害時の「健康を守るための備え」を考えると、普段から家族に
関わりながら、災害や防災について、家族の責任を担うための役割が
大きいと考えられています。
女性対象の防災ワールド・カフェでは「災害の健康を守るための備え」について
話し合いました。

参加者：36名
子育て世代から若年世代が中心、
女性同士の井戸端会議状態、
おしゃべりに気が付き、話し方や
会話時間を意識しました。

今後の防災活動への要望

- 災害用トイレのあり方
- 避難所での過ごし方

女性にとって災害時や避難所の
トイレの備えは非常に重要で、避難
所生活に支障なく、安全に生活する
ための備えを考える際には必要
な情報です！！

防災ワールド・カフェOPEN予定

令和2年2月2日(日) 七塚区下期防災訓練
平成31年11月10日(日) かほく市防災安全女性部会研修会

「防災ワールド・カフェ」を体験しませんか？ 新規募集！！

地域防災活動の活性化や共助による地域的災害への対応、地域全体の健康意識の向上をめざして、
「防災ワールド・カフェ」をやってみませんか？
災害の被害を減らすこと、災害による住民の健康への被害を減らすために一人ひとりの健康状態
に合わせた備えをするには情報が重要と考えられます。
町内会や各種委員会、サークル、PTAなど、いろいろな活動にご活用いただけると幸いです！！

【連絡先】 曾根(石川県看護大学)
Mail: sono01@shikawa-nu.ac.jp Tel: 076-281-8392(直通)

このニュースレターは、(一社)北陸地域防災推進センター(平成14年4月10日創設)
「北陸地域の活性化に関する研究調査事業」の助成により作成しました

防災ワールド・カフェ 平成31年2月3日(日) かほく市七塚区下期防災訓練

私の防災グッズを考えよう ～「健康を守る」ための備え～

私たちは毎日元気に健康に過ごすために、普段から自分
や家族の健康状態を把握しておくことが大切です。
そして、私たちの健康を脅かす災害に際して、健康を守る備
えしておくことが重要です。
しかし、かほく市市民に災害時の健康に関する意識や備え
の実態を調べるため、普段自分の健康には気を付けている
ものの災害時に必要な健康に関する具体的な備えの備え
はしていない、ことがわかりました。

◆参加者

- 74名(自治会役員、防災士、大学関係者含む)
- 性別と年齢(60名中)
男性 31名(平均年齢59.0±10.6歳)
女性 9名(平均年齢66.0±5.1歳)

グループワークも6人で、テーマに対する意見や疑問も含みながら、活発に話し合いました。
なかには、これまでの防災訓練とは全く違うやり方に戸惑う人もいて、
テーマが分かりにくい、難いという意見もありました。

災害時に「健康を守る」ための方法

災害時に健康への影響を受けやすいとされる以下の3つの家族を想定して、
平常時から「健康を守る」ための備えは？
災害時に「健康を守る」ための方法は？ と問いかけました。
特に多くの意見が出されたのは「高齢者や障がい者がいる家族」でした。
参加者にとってもっともイメージしやすい家族の様子だったのかと思われます。

高齢者や障がい者がいる家族

高齢者や障がい者の方、
介護サービスを受けられる方、
家や医療機関の必要がない方、
家族や地域住民の声をかけ、介
護医療連携体制の備えが必要
です。

妊産婦や乳幼児がいる家族

こころも身体も環境の変化の影響を受け
やすく、ママと子どもに必要な資料や生
活、衛生用品などの備えが大切です。
特に緊急を要する時、乳幼児のア
レルギー疾患などの備えが必要です。

生活習慣病など持病がある家族

治療薬を継続して服用しな
ければならぬ病気です。薬を
中断すると、急に体調が変
化する可能性があります。薬
とお薬手帳の管理が必要です。

高齢者や障がい者がいる家族

治療薬を継続して服用しな
ければならぬ病気です。薬を
中断すると、急に体調が変
化する可能性があります。薬
とお薬手帳の管理が必要です。

高齢者や障がい者がいる家族にとって必要な備え(意見のまとめ)

平常時からの健康を守る備え	
(家や健康状態、障がい程度の把握) ▶ 日頃から服用している薬を把握しておく ▶ 平常時から障害があることを周囲に分かってもらう(家族のコミュニケーション) ▶ 自身の健康状態の把握 ▶ 健康・生活カードの作成(平常時)	(屋内外の環境整備) ▶ 避難・種の転倒防止対策 ▶ 家の中の障害物の除去(毛布など整理) ▶ 家の外の危険箇所を把握しておく ▶ 経路の確保(家の中にも手すり、段差をなくす、杖の備え) ▶ 電源タップ、たこ足固定器、各種ケーブルの固定 ▶ 道路の障害などの点検活動
(水・食料の備え) ▶ 水の質(浄水器) ▶ 災害時の備蓄品(ケスリ・水・食料)	(薬の備え) ▶ お薬手帳・薬いづれも持ち元 ▶ 災害時の備蓄品(ケスリ・水・食料)
(介護用品の備え) ▶ 平常時介護用品おむつ等の準備保管をし ておく(個人的にも地区としても) ▶ 平常時からおむつなど介護用品の把握が 必要 ▶ ナゲル(お掃除機)	(感染症の予防) ▶ 高齢者の方のインフルエンザ予防接種など、予 防が重要 ▶ インフルエンザ等感染症の予防(予防接種・手 洗い・うがい)
災害時に健康を守る方法	
(水分摂取の確保) ▶ 災害時水分を摂ることを促す (医療機関受診方法の確保) ▶ 病院への通院の仕方・病院との連絡方法・ 住居の有無	(避難所での配慮) ▶ 高齢者はトイレが近くにないと便利 ▶ 障がい者の避難所でのケア(子供含む) ▶ 避難所の備品が避難が困難 ▶ まわりの人の理解(特高障がい障がい、病等)
災害全般への備え	
(災害時要援者の把握) (避難訓練の参加) (住民自身の自覚)	(日ごとのコミュニケーション) (リーダー人材育成)

今後の防災訓練にむけて

この地域での防災活動の特色や課題・・・
 ◆高齢者が多いこと ◆新旧住宅地の世代の違い
 ◆水害への備えの必要性 ◆災害、防災意識の低下 など

◎これからの地域防災活動への提案
 高齢者や障がい者の健康問題に関する直接の備え(自助)
 住民が取り組むべき地域ぐるみのハード、ソフト 面の備え
 住民同士のコミュニケーション、支援ネットワークなどの体制づくり強化(共助)

これらも災害に家族で備えることから地域で声をかけあって備えることに広がり、
 地域全体の防災意識と健康意識の向上を目指した地域防災活動に取り組んでいきた
 いと思っています

【学会発表等】

- 1) 曾根志穂, 石垣和子: 地域防災活動「健康を守るための備え」の検討ー自主防災組織と協働してー, 第78回日本公衆衛生学会総会抄録, 66(10), 506, 2019.
- 2) 曾根志穂, 武山雅志, 金谷雅代: 健康を守るための備えに取り組む地域防災活動の検討, 日本災害看護学会誌, 21(1), 161, 2019.
- 3) 武山雅志, 曾根志穂, 金谷雅代: 学生災害ボランティアサークルに求められる支援力と防災力を高める工夫, 日本災害看護学会誌, 21(1), 117, 2019.
- 4) 曾根志穂, 武山雅志, 金谷雅代: 特集「地域とともに」北陸地域の活性化に関する研究助成事業「災害時に健康を守るための備えに取り組む地域防災活動事業-地域防災活動の活性化と地域防災力の向上を目指して-」, 一般社団法人北陸地域づくり協会 地域づくり in ほくりく, 21, 10-13, 2020.

表 会議等の開催状況

月日・場所	会議名	内容
平成31年 4月25日(木) 研究者所属大学	かほく市七窪区地域防災組織 リーダー2名との打ち合わせ	上期防災訓練において、本学災害ボランティアサークルのブース協力および本事業による防災イベント「防災ワールドカフェ」の企画・実施について検討
令和元年 5月18日(土) 七窪区公民館	第5回かほく市七窪区上期防災訓練打合せに出席	各担当訓練の確認、本事業による「女性対象の防災ワールドカフェ」の準備状況、当日進行案の説明、広報回覧の確認
6月16日(日) 七窪区公民館	上期かほく市七窪区防災訓練実施 本事業による「防災ワールドカフェ」の実施 女性住民36名参加	【プログラム】 話題提供：「防災！七窪区住民の本音」 防災ワールドカフェ：テーマ「家族を守る防災」 今、生活している地域の良いところ、家族が幸せだと感じる場所はどこですか？ 災害が起こったとき、地域や自分の家族にどんな問題が起こると思いますか？ その問題を未然に防ぐにはどんな備えをしておきますか？ 意見交換
6月25日(火) 研究者所属大学	災害に強いまちづくりフォーラム打ち合わせ	災害に強いまちづくりフォーラム主催者と地域防災組織リーダーとの内容検討 本事業による防災イベントの実施の周知、広報
9月19日(木) 七窪公民館	かほく市七窪区地域防災組織 リーダー2名との打ち合わせ	上期防災訓練「防災ワールドカフェ」の振り返り 次回「防災ワールドカフェ」企画・実施について検討
10月10日(木) 中央図書館	かほく市防災士女性部会 リーダー6名との打ち合わせ	女性防災士研修会の企画の検討 本事業による「防災ワールドカフェ」の提案、実施に向けて準備
10月19日(土) 七窪公民館	下期かほく市七窪区防災訓練打合せに出席	本事業による「防災ワールドカフェ」の提案、実施に向けて検討
11月28日(木) 七窪公民館	下期かほく市七窪区防災訓練打合せに出席	本事業による「女性対象の防災ワールドカフェ」の準備状況、当日進行案の説明、広報回覧の確認
令和2年 1月11日(土) 七窪公民館	下期防災訓練「防災ワールドカフェ」事前研修	下期防災訓練の役割分担 「防災ワールドカフェ」カフェマスターの事前研修
2月2日(日) 七窪公民館	下期期かほく市七窪区防災訓練実施 本事業による「防災ワールドカフェ」の実施 地域住民73名参加	【プログラム】 冬季避難所生活体験談 寸劇「おとなりの高齢者、避難する？しない？」 防災ワールドカフェ テーマ 「高齢者の避難を支援するために必要なこと」「高齢者が災害に備えるために必要な物品」 意見交換
2月5日(水) 七窪公民館	かほく市七窪区地域防災組織 リーダー2名との打ち合わせ	下期防災訓練「防災ワールドカフェ」の振り返り 次回防災活動の企画案について検討
2月16日(日) 中央図書館	かほく市女性防災士研修 本事業による「防災ワールドカフェ」の実施 女性防災士36名参加	防災は家族と地域の幸せを考える時間 ～無理せず楽しい防災～ 【プログラム】 話題提供：「防災・災害時における女性防災士の役割を考える」 防災ワールドカフェ テーマ 「我が家の非常持ち出し袋をつくろう」 意見交換