

仙台市民が 仙台防災枠組 から考える事例集

未来へつなごう 私たちの BOSAI

-2030年に向けて-



この事例集は、2016年から東北大学災害科学国際研究所と仙台市が「仙台防災枠組 2015-2030」を学ぶ場として市民向けに開催している講座の中で、参加者の皆さんによる意見等をまとめたものです。

過去の災害の経験から…



東日本大震災の時は、想像以上に揺れがひどく、車やバスがはねるほどだった。大地震になるとこれほどひどいことになるとは、実際に地震が来るまで想像もできないことだった。

電気、水道などライフラインがすべて止まり、携帯電話も繋がらなくなった。特に水が止まつたのは大変で、長期間手動でポンプでの汲みをしなくてはならなかった。



小学生が帰宅困難になった学校があった。保護者が迎えに行こうとしてもすごい渋滞で大変だった。

避難所にたくさんの人が避難し、夜遅くまで食料の準備をした。避難者の中には赤ちゃんのいる家族の姿もあった。皆で助け合って乗り切った。



災害に関する知識が不足しており、どうすればいいか分からなかった。地域で、豪雨災害時に川を見に行って亡くなった人もおり、日頃から防災について正しい知識を蓄えておくことが大事だと思った。

避難所運営など、災害時には皆で助け合うことが必要不可欠だと分かった。東日本大震災当時は顔を知らない近所の人も多かったので、日頃から様々な形でつながりを作り、顔の見える関係になっておくことが必要。



いざ災害が来ると、毎日目の前のことをこなすだけで精一杯で、必ずしも理想通りにいかないこともある。その中で大事なのは、周りの人に対する思いやりの気持ち。

東日本大震災では非常に大変な思いをしたが、その経験を生かし、より良い復興のために何ができるかを考え、行動することが大切と知った。



「4つの優先行動」どんなことができる？

仙台防災枠組では、防災・減災のために「4つの優先行動」に基づいて行動することが必要とされています。

優先行動 1 災害のリスクを理解し、共有すること

優先行動 2 災害リスク管理を強化すること

優先行動 3 防災・減災への投資を進め、レジリエンスを高めること

優先行動 4 災害に十分に備え、復興時には
「ビルド・バック・ベター（より良い復興）」を実現すること



「防災の主流化」を進めるには？

防災の主流化…普段の生活に、自然な形で防災の視点を盛り込むこと

イベント・お祭りの活用

- ・イベントの中に防災訓練を盛り込む
- ・お祭りなど、人がたくさん集まる機会にあわせて防災訓練を行う
- ・お祭り会場で防災のブースを出す
- ・お祭り会場でハザードマップを配る

情報交換・学びの場

- ・SBL※1 がもっと多くの住民と知り合う
- ・市民どうしの情報交換、学びの場をつくる
- ・他町内会と情報交換する
- ・自治体と連携する

表示やグッズを作る

- ・浸水箇所の標識を作る
- ・アンダーパス（立体交差）など、危険箇所を分かりやすく表示する
- ・災害時に地域で使うグッズ（無事を知らせる旗など）を作って、配布しておく

学校の協力を得る

- ・学校の授業に防災のカリキュラムを作る
- ・学校で防災講座を開催する
- ・学校の授業で災害の経験を継承する講演会を行う
- ・防災ゲームで作ったマップを学校内に掲示する
- ・避難訓練や防災訓練を実施する理由について子ども達に教える
- ・学校で非常食「サバ飯」を作る

備えの点検

- ・備蓄品を点検する
- ・各家庭の防災対策について点検をする
- ・防災グッズの見直し会をする
- ・通学路の危険箇所をチェックする

計画の中に防災の視点を入れる

- ・町内会の予算に防災・減災を組み込む
- ・まちづくり構想の軸に必ず防災・減災を置く
- ・お祭りなど、年間行事に防災を取り入れる

日頃からの取り組み

- ・町内会の緊急連絡網を普段の連絡にも使ってみる
 - ・地域の催しで避難所を利用した時に、避難所であることや災害時のことなどを伝える
 - ・食料のローリングストックを習慣づける
 - ・町内会の普段の活動を大事にする
- ▶そのために日頃から笑顔・元気でいる

思い出す・忘れない

- ・メディアが震災関連の番組を制作し、放送する
- ・東日本大震災の月命日（毎月11日）を大事にする
- ・「家族防災の日」を決める
- ・「災害は必ずある」という意識を持つ（災害のない地域はない）

※1 SBL

仙台市地域防災リーダーの略。仙台市が独自のカリキュラムで養成している地域での防災の担い手。

手頃な防災・減災

- ・手頃にできる減災を考える
- ・被災地への寄付方法をSNSやアプリなど簡単にできるようにする



ステークホルダー間の連携をさらに強めるには？

ステークホルダー…年齢、性別、国籍などによらないあらゆる個人や団体。

多種多様なステークホルダーが防災に関わり連携し合うことが望ましいとされる。

市民センター

- 人が集まる場所として日頃から利用する
- 防災コーナー（展示）の作成を提案する
- 町内会と防災講座を共催する
- 補助避難所としての利用方法を知っておく

乳幼児がいる家族

- 防災に女性の視点を入れる
- 乳幼児とその家族のために災害時に何が必要か、地域で共有して理解する

病院

- 災害時に備えて避難所運営マニュアルを共有する
- 避難所運営委員会への参加を呼びかける
- 一緒に防災訓練を行う

企業・お店など

- 避難場所としての利用について相談する
- 業界団体と連携する
- その企業が地域の一員としてできることを提案していただくなど、理解を深め合う
- 防災協定を結ぶ
- 一緒に防災訓練を行う

障害者・高齢者

- 避難や支援の体制をあらかじめ考えておく
 - 判断材料として認知症や障害への理解を深める
 - 災害時の高齢者支援を考えるため、地域包括支援センター※2 から情報を得る
 - 介護や障害の程度に応じて「いっとき避難場所」で避難所を割り振れるような体制にする
- 普段から見守りを行う
- 施設を訪問して関係を作っておく
- 地域住民に施設の存在・役割を周知する
- 施設と一緒に防災訓練をする

外国人

- 言葉の壁を越える方法を考える
- 外国語がわかる人に協力を依頼する
- 文化・習慣・宗教に対する理解を深める
- 日頃のコミュニケーションを大切にする
- （公財）仙台観光国際協会※3 などを活用し、地域内外の実情を学ぶ

※詳しくは6ページ参照



※2 地域包括支援センター

高齢者やその家族の方が、介護・福祉・健康・医療などについて無料で相談できる施設。仙台市が運営管理を委託している。

※3 仙台観光国際協会

国内外からの観光客誘致や国際交流・多文化共生を担う組織。外国人住民を巻き込んで行う「多文化防災」に関する事業も多数行っている。

<https://www.sentia-sendai.jp/>



多文化防災を強化するには？

多文化防災… 様々な文化的背景を持つ外国人市民などとともに取り組む防災。言語や生活習慣、災害への認識が異なる人たちと防災に取り組むためには、互いの理解を深めることが重要。

※令和元年度仙台防災枠組講座および仙台防災未来フォーラムの発表プログラムをもとに改訂



言語（日本語が不自由な人たちへの配慮）

- ・各地域での表示を工夫する
 - ▶ 外国語ややさしい日本語※4などの表示をつける
 - ▶ 文化の違いに配慮し、どの国（や地域）の人でも分かるイラストを使う
- ・仙台市災害多言語支援センター※5からの情報を活用する
- ・各避難所に設置されている多言語シートを活用する
- ・翻訳アプリやインターネット上の多言語資料を活用する



交流・コミュニケーション

- ・普段から地域の外国人市民とコミュニケーションを取る
 - ▶ 日頃から挨拶をする
 - ▶ お祭りや清掃などの地域活動に外国人市民の参加を促す
- ・一緒に防災訓練を行う
 - ▶ 避難や炊き出し、救命処置などを体験してもらう



地域を知る・相談する

- ・多文化防災に取り組む先進事例を学ぶ
- ・自分の地域には、どんな国（や地域）、言語の人が多いか情報を得る
- ・仙台多文化共生センター※7に相談する



人材の確保

- ・日本語ができる外国人市民などから協力を得る
 - ▶ 仙台市災害時言語ボランティア※6に協力を依頼する
- ・外国語の得意な日本人市民に防災に関わってもらう
- ・日本人・外国人に関わらず多くの人に防災に取り組む意識を持ってもらう



文化・習慣・宗教

- ・災害時の行動について分かりやすく伝える
 - ▶ 災害が少ない国（や地域）から来た人には特に丁寧に説明する
- ・日本とは違う食事や生活習慣があることを理解する
 - ▶ 日本人の文化・習慣に合わせることを強要しない



※4 やさしい日本語

簡単な表現や文章構造、ふりがななどを用いて外国人にもわかりやすくした日本語。1995年1月の阪神・淡路大震災をきっかけに使われるようになった。

※5 仙台市災害多言語支援センター

地震や台風など大きな災害が発生した時に、仙台市が設置する。ボランティアや関係機関と協力して運営し、外国人被災者に必要な情報を外国語で提供する。
<https://int.sentia-sendai.jp/saigai/>



※6 仙台市災害時言語ボランティア

災害時に、日本語での情報を得にくい人たちを言語の面でサポートする市民ボランティア。平時には防災訓練・研修に参加し、通訳等を通じて運営に協力する。



※7 仙台多文化共生センター

外国人市民の生活をサポートするため、多言語で情報の提供や相談対応をする。情報や活動場所の提供など、市民の国際活動をサポートする。
<https://int.sentia-sendai.jp/j/exchange/>



お祈りや食べ物の制限を理解してもらうのは難しいですね。でも信仰は私にとってとても大切なものです。「周りに迷惑をかけるかもしれない」「申し訳ない」と思いますが、日本語が不自由なので上手く伝えることができないことがあります。



災害の少ない国から來たので、災害時の行動がわかりません。緊急速報メールはほとんど日本語で書かれているので理解するのが難しいです。何が起きているのかわからないし、避難が遅れるかもしれないと不安です。

国内外へ伝えたい、私たちのBOSAI

わたしたちが経験した東日本大震災の教訓を伝えることによって、様々な地域の人たちがこれから起こりうる災害に備え、被害を最小限に抑えたり、復興に役立てることができます。

- 命を守ることが何より大事。そのためには適切に避難しよう！
- 災害はいつやってくるか分からぬ。常に備えておこう！
- 避難所に行っても、設備や物資がすべてそろっているわけではない。公助だけでは限界があることを知り、自助・共助に取り組もう！
- 防災の講座を企画するなど、みんなが防災の知識を得る機会を作ろう！
- 震災遺構やメモリアル施設を訪問するなど、災害を経験した人の生の声を聞こう！
- 防災より減災（災害による被害を減らすこと）を考えよう！
- 一緒に活動する仲間がいるから、普段の防災・減災の活動も、災害時も頑張れる。
 - ▶ PTA活動、お茶っこ（茶話会）など、地域・学校との日頃のつきあいを大事にしよう！
 - ▶ 自分の地域だけでなく、他地域の人とも情報交換しよう！
 - ▶ 女性どうしのつながりも作ろう！

私たちには震災の経験から学び、
できるようになったことがたくさんあります。
私たちは、これからも思いやりの気持ちを大切にして
一緒に防災に取り組む仲間とともに
震災の教訓をしっかりと未来へつないでいきます。

仙台市民が仙台防災枠組から考える事例集
未来へつなごう 私たちのBOSAI
-2030年に向けて-

発行日 2019年3月10日

作成者 平成28年度～平成30年度仙台防災枠組講座シリーズ受講生
阿部哲也・有賀弘紀・大内幸子・菅野澄枝・
菊地正衡・草貴子・関内昭一・若生彩（五十音順）

改訂日 2020年2月7日（第2版）
2025年3月14日（第3版）

協力 令和元年度仙台防災枠組講座シリーズ受講生・
(公財)仙台観光国際協会

発行者 東北大学災害科学国際研究所・仙台市

内容に関するお問い合わせ先

仙台市まちづくり政策局防災環境都市推進室
TEL/022-214-8098 E-mail/mac001605@city.sendai.jp

仙台防災枠組について（防災環境都市・仙台ホームページ）
<https://sendai-resilience.jp/sfdrr/>

