

# 講演



講演

Lecture

## 「災害時における 自助・共助の大切さ」

気象予報士・防災士

蓬萊 大介 氏  
*Hourai Daisuke*

### はじめに

「災害時における自助・共助の大切さ」ということで、「防災」の話です。「災害から身を守るために大切なこと」の、答えを先に言っておきますと、「危ないときには危ない所に近づかない」。当たり前なんですけどこれが出来ないんですよ。「災害に遭おうと思って遭ってる人」なんて誰一人いません。だから「もしかしたら自分が」という意識を持って。「念のため」と心に呴いて、ちょっと手前に線を引いて「無理をしない」ということです、一か八かで行動するというものが一番危ないです。「危ないときには危ない所に近づかない」という当たり前のことが大切なんです。

もう一つ、「自助」という「自分の身は自分で守るということ」が大切なんですが、あとは「共助」。「公助」ではなくて「共助」。「公助」は公の機関に助けてもらうということ。警察、消防、自治体に助けてもらうということ。「共助」というのは「近所の人達で助け合うこと」なんです。

### 近年の異常気象と連鎖

今年の夏は127年間で一番暑い夏だったんです。熱中症で運ばれた方、救急車で運ばれた方は10万人以上います。極端な気象というのが連鎖し、猛暑の次が大雨だったんです。強い日差しがどんどん陸地を温めます。それで陸地だけでなく日本の周りの海も温めたんです。水面から水蒸気という雲の元が出ます。この水蒸気は海が熱くなると空気中にたくさんたくさん放出されていくって雨雲の元となる。雨が降る時には記録的な大雨になる。だから猛暑と大雨とは実は繋がっているんです。

30年ほど前、真夏の一番暑いときって大体33℃ぐらいでしたよね。それが今、どうなってるかというと、35℃以上の「猛暑日」を聞き慣れてしまうぐらい毎日が35℃以上。京都だったらもうちょっと高いぐらいです。37～38℃の

体温超えの暑さが毎日続くような感じです。さらに30年後は40℃が連日続くようなことが今後あるかもしれません。30年後、40℃の日が毎日続くと、もう夏の昼間は外に出られないということになるかもしれません。変わってきたこの気候に対して、やはり天気予報で事前の備えをしっかりして欲しいなと思います。

## 天気の仕組み

雲は、空に浮かんでいる小さい水滴や氷の粒です。「水蒸気」が風で空高くに運ばれると温度が低くなります。空の高い所は空気が薄くなり、気圧が低くなる。そうすると、目に見えなかつた水蒸気が水滴に姿を変えるんです。温度が下がると水滴になる。それが風で浮いているのが雲です。そのフワフワ浮いている雲の小さい水滴や氷の粒がくっついて大粒になると、重力に負けて落ちてきます。これが「雨」です。積乱雲は背が高くて分厚い雲です。太陽の光が雲に当たると、水滴に当たって白く見えるのが「雲」です。

晴れていたのに急に空が暗くなってくると、天気が急変します。夏でいうと夕立、ゲリラ雷雨と言いますが、いわゆる「土砂降り」です。積乱雲の雨というのは大体30～40分ぐらいザーと降って止みますね。街中に一気に降って来ると、水は高い所から低い所に集まるので、川に水が一気に集まり流れが速くなる。だから土砂降りの大雨のときは川などなるべく近づかない方が良いです。

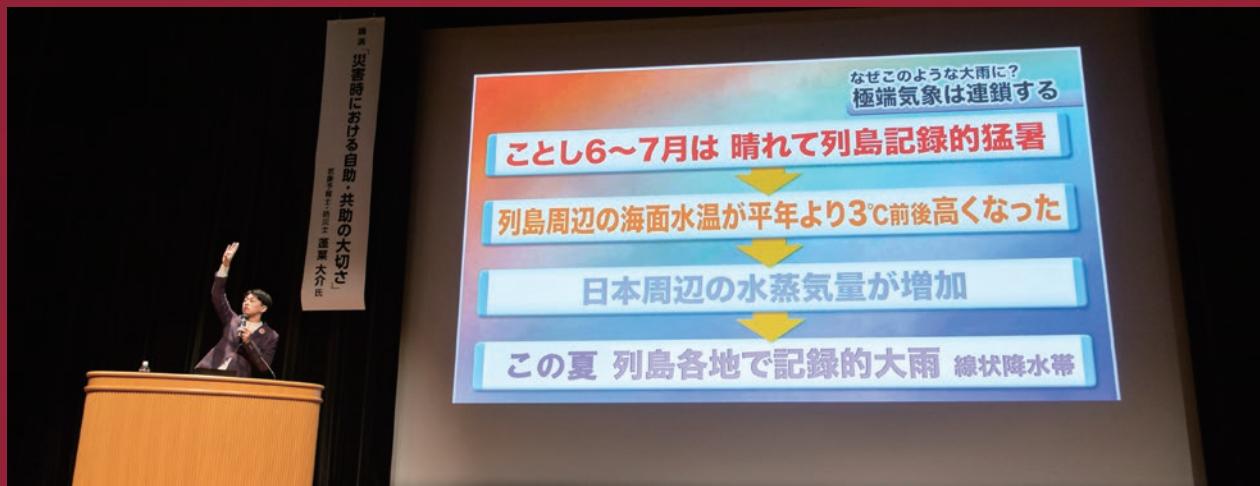
## なぜ災害はなくならないのか

講演

Lecture

天気予報で色々な数字を言いますよね。「1時間に何mm」とか。2つだけ覚えておいてください。「1時間で50mm」というのは「道路が冠水する一つの目安」だと思って下さい。そして、「24時間で200mm」というのが「土砂災害の発生する目安」です。この「1時間で50mmと24時間で200mm」、これを災害の目安の数字としましょう。その雨の回数、全国雨量計1,300箇所で50年間観測したところ、災害を起こすような雨は、80年代と比べると1.5倍増えてます。皆さんの体感でも、生活していても、昔に比べたら雨の降り方が激しくなったなって感覚があると思うんです。





今年京都で、下水管老朽化で道路に穴が開いた出来事がありました。これが全国各地で度々起きています。今、雨も激しくなっていると同時に、我々が住んでる街も歳とっているんです。地面の下の、下水処理が出来るこの排水管が設置されたのが、全国的に、大体1960年代ぐらいです。今50年以上経ってて、弱ってる所も増えてきている。街もだんだん歳をとっかけています。災害がなくならない1つの理由ですね。

昔に比べると雨の降り方が激しくなっている。そして頻度が多い。さらに降るときには降って降らないときには降らない。降る場所には極端に降る、降らない所は極端に降らないこともあります。「激甚化」「頻発化」「極端化」しております。気温が昔よりも高くなって海の温度も高くなり、水蒸気が増えている。だから降るときには激しくなるため、記録的大雨も全国的に度々起きています。

雨の降り方で特に注意していただきたいのが「線状降水帯」。“線状”に雨が降る。積乱雲が連なり、線状降水帯の真下の地域は、ずっと積乱雲の土砂降りの雨が止まないということなんです。そうすると、3~4時間で200mmぐらいの大雨が降ってしまう。そして災害が起きてしまう。これが「線状降水帯」と言います。この線状降水帯というのは、ピンポイントで当てるのがなかなか難しいです。ただ、半日前に線状降水帯が起きそうなときは予想が出ます。だから「線状降水帯」というキーワードが天気予報で出てきたら、たとえ線状にならずとも大雨になりやすいような天気のときなので、「災害の備え」をしてください。

## 天気予報の見方

天気予報で一番見てもらいたいのは、やはり「警報」が出ているかどうかです。僕が子どもの頃は警報が出て学校がお休みになったらラッキーと思ってたんですけど、どうして学校が休みになるかという話をします。まず昔から「注意報」「警報」というのがあり、危ない天気のときは注意を呼び掛けていました。

まずは大雨注意報、洪水注意報、強風注意報など、注意報があります。警報は「重大な災害が起こる恐れがあるとき」「その場所で建物が壊れたり人の命がなくなるような天気のとき」に出ます。今、警報は、市町村ごとに出します。過去の災害を参考にして、「大体これぐらいの雨で」という基準があります。例えば1時間に50mmとか、24時間で200mm雨が降ったとき、もしくは降る予想のとき。基準が決まっています。それに達するとき、達したときに警報を出しますから、同じような雨、風でやはり過去に重大な災害が起こっている。だから警報が出ているときは安全な所に居ておいてくださいねということなんです。だから学校が休みになるんです。

その警報の基準をさらに超えて、土の中の水分がたくさん含まれて、いつ土砂崩れが起きてもおかしくないときには

「土砂災害警戒情報」を出します。自治体がこの情報を受け取ったら、場合によっては避難所を開設するひとつの目安です。さらにその場所で50年に1度レベルの天気の時には「特別警報」に切り替えます。つまり特別警報が出るときは何か起き始めている「サバイバル状況」で出るものだと思ってください。「特別警報じゃないから大したことない」は間違いです。警報が出た時点で考えは災害モードになって、警報が解除されるまでは安全な所になるべくいるようにしてください。

## 災害への備えをする

「京都府防災防犯情報メール」というのがあり、自動でメールが届くようなシステムもあります。もし警報が出るとき、すぐに知りたいという方は、メールが自動で届いたら便利じゃないですか。ぜひこういうのも活用してください。また「雨雲レーダー」がスマートフォンやパソコンで、自分で見られるようになると便利です。雷が発生している所がどこなのかということもわかります。こういったものもぜひ活用してください。

「南海トラフ」、これもいつ来るのかという話がありますが、30年以内に発生する確率が60%～90%と言われています。なぜそう言われるかというと、大体90年から130年に1回起きてるんです。じゃあ前回いつだったかというと、「昭和南海地震」(1946年)。そこから今79年経っています。そうすると次、30年以内には起きてもおかしくないだろうということでこの確率が出ています。南海トラフが起きたら、京都は震度6強が予想されています。被害が京都で出ると周辺の他の都市も同じぐらい酷いんですよ。大きな災害になればなるほど助けは欲しいんですが、助けは来ないです。

だから防災の心構え、最初にお伝えしました、「自助」＝「自分の身は自分で守る準備をする」、それを7割。そして「共助」を2割、そして「公助」を1割と考えてください。まずはとにかく「自宅の防災力」。「自分の身はなんとか自分で守る」ということを固めて、その後に「共助」＝地域の防災力やご近所の力。これも大切になってきます。まず「生き延びる」ために大切なことは、津波に巻き込まれない、家屋の倒壊に巻き込まれない、火災に巻き込まれない、ということです。

さらにそれだけではなくて、被災後生き延びるために大切なことは、「災害関連死」に気をつけることです。まずは地震があっても潰れない家に住むことが大切です。また、避難所に行かずとも自分の家で暮らせる準備が大切です。災害を目の前にしたときに、人は「自分だけは大丈夫」、「みんなが逃げないから自分も大丈夫」、「今までこの場所大丈夫だったから今回も大丈夫だろう」と思いがちなんだということは頭の片隅に置いておいてください。

## 災害の備えで必要な物

「自分のため」ではなくて「愛する家族や身内を守るため」に何か備えをしようと思ったら、もしかしたら行動をとりやすいかもしれません。「ハザードマップ」もぜひ見ておいてください。自分の住んでいる所はどういうリスクがあるのか、避難所がどこなのか、家族に代わって代表して皆さんを見て、それを伝えてあげて下さい。小さいお子さんがおられるご家庭やお年を召されたご家族がいらっしゃるなら、「懐中電灯」があればいいかもしれませんですね。そして「防災バッグ」。家に置いてある



人が多いと思うんですが、とっさのときに取れる所がいいんです。食料や水の備えもしていただきたいのと、携帯電話の充電は、電池で利用できる充電器も家に1個あると便利です。何より備えて欲しいのが「非常用トイレセット」。大きな災害があって、例えば半日ご飯食べなくともなんとかなりますよね。でも半日トイレ我慢できますか?ということです。だから災害のグッズを何から準備したらいいのか分からぬという方がいたら、まずは非常用トイレセットをお勧めします。

## 女性目線の防災を

そして、災害時、混乱して暗くなった街や避難所では女性が襲われる被害も出たことがありますので、防災訓練では地域の防災をどうしようかというときにぜひ「女性目線」で、必要な物は何かというのを考えてもらうことも大切。災害時必要なのは力仕事だけではありません。男性だけが活躍するわけではないので、ぜひこの防災訓練や地域の防災を考える場にも、女性がどんどん参加して欲しいんですね。そして「街や避難所を暗くしない工夫」を提案したり、地域防災の備えに、例えば生理用品等を準備したりしておく。防災バッグに下着も入れておいたら良いみたいです。街中の明かり用には、太陽光電池で夜になるとライトが点くというようなグッズもあります。災害時に街が暗くなると、火事場泥棒が出たり女性が襲われたりすることもあります。災害の備えは、つい男性目線になりがちなので、ぜひ考えるきっかけにしていただけたらと思います。

## おわりに

やっぱりなんといっても「自分だけは大丈夫」と思いがち。「今までこの場所大丈夫だったから今回も大丈夫だろう」というふうに思いがち。経験したことのない大雨や地震、災害に遭うときというのは自分の人生で経験したことがないようなことが起こります。自分が思っているより手前に線を引いて何か対策を取っていただければと思います。今日、知らなかった事が1個か2個でもあつたら、話を聴いてもらった甲斐があったと思います。以上で、私の「災害時における自助・共助の大切さ」という講演を終了させていただきます。皆さんどうもありがとうございました。



# 女性団体活動報告会



京都府女性の船「ステップあけぼの」

会長

若井 敬子 氏  
*Wakai Keiko*

本日は、私達の活動を知って頂ける良い機会をいただき、誠にありがとうございます。京都府女性の船「ステップあけぼの」は、京都府が男女共同参画推進事業の一環として実施する女性リーダー育成研修「京都府女性の船」に参加し、修了した者で構成する団体です。男女共同参画社会の実現を目指すため、学習啓発やネットワークづくりを目的として活動しています。1983年の設立以来42年を迎え、現在会員数は750名、府内に12支部を設け、会全体で取り組む事業、支部ごとに地域の特性に合わせた事業など様々な活動をしています。

「京都府女性の船」研修は、地域や職場で活躍する女性リーダーを育成することを目的に、船上研修や訪問地での視察、女性団体との交流を行います。1981年に第1回の船が出航し、毎年約100名が参加してきました。コロナ禍で中止期間もありましたが、参加者を制限する中で再開されています。今年度は第43回研修が実施されました。北海道での3泊4日の研修には25名が参加し、船上での知事講話や班別ワークショップ、現地視察、女性団体との意見交換を通じて学びを深めました。

「ステップあけぼの」では、京都府から委託を受けて実施する事業を含め、年間を通じて多様な活動を行っています。主な事業は、「地域女性エンパワーメントセミナー」、「京都府地域ネットワーク促進事業」、「リーダー研修会」、「KYOのあけぼのフェスティバルへの参画」です。「地域女性エンパワーメントセミナー」は府内の2箇所で会員および府内の皆様を対象に、学習機会の提供をはかるため「地域公開講演会」等を開催いたしております。令和6年度は「ジェンダーは男性問題」をテーマに2会場で開催し、令和7年度も綾部市での開催を予定しています。セミナー開催に合わせて会員交流ワークショップやミニバザーも実施し、地域間の情報交換を促進しています。

「京都府地域ネットワーク促進事業」では、府内12支部が地域住民を対象に啓発・学習事業や交流事業を企画運営しています。リーダー研修会では、事業企画に必要な資質向上を目指し、会員を対象に研修を行っています。また、KYOのあけぼのフェスティバルでは、ワークショップやバザールを通じてジェンダー平等をテーマに幅広い層と意見交換しました。

さらに、年度末には機関誌「ステップあけぼの通信」を発行し、事業報告や講演概要、研修資料を掲載しています。私たちはあらゆる人の人権と権利を学び、誰もが生きやすく、性別に関係なく能力を発揮できる「男女共同参画社会」を目指して活動しています。本日の発表が、日常生活に潜む無意識のジェンダー規範を見直すきっかけとなりましたら幸いです。



## 京都女性スポーツの会

副会長

橋本 雅子 氏

*Hashimoto Masako*

京都女性スポーツの会は1989年、京都国体終了後に女性スポーツの振興を目的として7団体により設立されました。全国で初めて女性自身が運営する組織であり、相互の親睦や情報交換を通じて各団体の活動を充実させ、女性スポーツの振興への貢献を目的としています。主な事業は年2回の研修会とスポーツフェスティバルです。

研修会は講演会と実技研修会で構成されています。講演会の講師として、過去には陸上の早狩実紀様、レスリングの吉田沙保里様、テニスの沢松奈生子様、元ソフトボール監督の宇津木妙子様、さらに橋本聖子様やラグビーの大畠大介様に登壇していただき、競技人生や挑戦のエピソードを語っていただきました。実技研修では京都女性スポーツの会を構成している団体がそれぞれ担当し、著名なコーチから実技を指導していただきながら、初めての競技も皆で楽しく体験しています。

スポーツフェスティバルは、1990年度からスタートしました。コロナ禍でマスクを着用しての開会式をした年もありましたが、2024年度には体育館で実施し、開会式のマーチングやチアダンスなどで盛り上げていただきました。スポーツフェスティバルは、2月中旬のスキーを皮切りに、4月から5月中旬にかけて各競技が開催されます。バレーボール、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、バドミントン、卓球、なぎなた、バスケットボール、ホッケー、剣道の11団体の競技が繰り広げられます。

記念祝賀会では節目ごとに功労者表彰を行い、長年の貢献者を称えています。35周年記念大会では長きにわたり京都女性スポーツの会に貢献していただいた皆様を表彰いたしました。

「ワールドマスターズゲーム2027」が近づいてまいりました。2017年のオークランド大会に視察に行き、カヌーレースにも参加しました。結果は最下位でしたが、世界の仲間に温かく迎えられ、とても感動的な大会でした。2027年大会にも出場を予定しており、役員も挑戦を続けています。

現在、水野加余子会長以下、常任理事は8名で構成しており、「京都府スポーツ協会」の理事としても5名が参画しております。女性が生涯スポーツを楽しみ、女性で運営し、そしてこれからもスポーツを盛り上げていきたいと思っております。ご清聴ありがとうございました。