

楽しみながら『防災』を考えよう！～障害のある方のための防災スキル～

第1回 「いのちを自分で守る～自助～」 ～身近にできる防災対策～

日時：令和2年7月25日（土） 10時～11時30分
会場：秋田県生涯学習センター 3階 講堂 参加者：14名

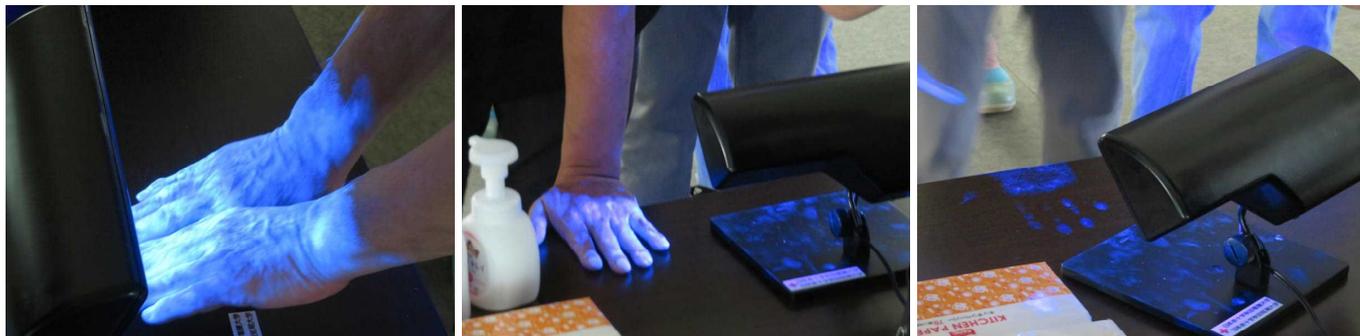
この講座は、障害のある方が楽しみながら『防災』を考え、日常生活や災害時に役立つスキルを身に付けることができる4回シリーズの講座です。講師は、日本赤十字秋田短期大学の及川真一氏です。1回目は、「自助」について学びました。

【防災を学ぶ×楽しい】

「防災はこわいもの、暗いもの」という印象をもつ人も多いですが、講師の及川先生は、「楽しく学べる防災教育」に取り組んでいます。災害の記憶は時間が経つにつれ薄れていきます。防災を日常にするためには、防災を学ぶことを「難しさ」から「楽しさ」に変換することが大切であり、この講座ではそのスキルを学んでいくことを確認しました。

【チェックしてみよう！自分の手洗い】

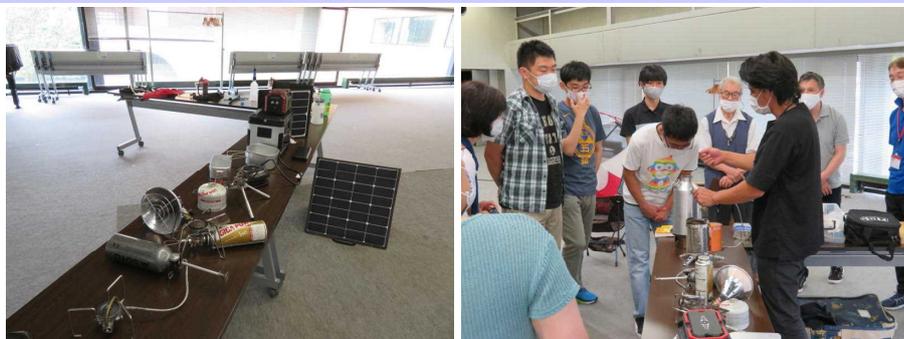
防災を学ぶ究極の目的は「自分の命は自分で守る」ということです。それは、このコロナが流行している今こそ大事なことです。そこで、まずは、自分の手洗いをチェックしてみました。ブラックライトに反応する塗料をコロナウイルスに見立て、普段の手洗いでどのくらい落ちていないかを見てみました。結果は、洗っていないのでは…と思うくらい落ちていませんでした。テーブルの上やドアノブ、顔や鼻など、触ったところに塗料が付いているのを見て、普段は気付かないけれども、実際はウイルスが付着しているかもしれないことをみんなが納得しました。及川先生に正しい手洗いの仕方、アルコール消毒の仕方を教えてもらい、塗料が見えなくなるまで頑張ってお手洗いをしました。



<落ちてない！服にもついている！ 食事の前の手洗いの大切さを痛感した手洗いの演習>

【防災を日常に！キャンプグッズを見てみよう！】

防災を日常にするためには、キャンプの経験が有効になります。キャンプは、電気がなかったり、家がなかったりするところではかたに快適に過ごすかを考えます。キャンプグッズがあれば、災害時にも役に立ちます。及川先生が使っている道具を見せてもらいました。ソーラーパネルや充電器、浄水器、初めて見る様々な道具に、みんな興味津々でした。



<どうやって使うの？どこに売っているの？たくさんの質問が出ました>

【参加者の声】（抜粋）

- ・すごく楽しかったです。楽しんで毎日やっていく事の大切さが分かってよかったです。
- ・防災のことをもっと知りたいです。
- ・実体験大事だ！

楽しみながら『防災』を考えよう！～障害のある方のための防災スキル～

第2回 「東日本大震災・熊本地震から学ぶ～共助・共同～」 ～避難所の実態と課題～

日時：令和2年8月22日（土） 10時～11時30分
会場：秋田県生涯学習センター 3階 講堂 参加者：13名

この講座は、障害のある方が楽しみながら『防災』を考え、日常生活や災害時に役立つスキルを身に付けることができる4回シリーズの講座です。講師は、日本赤十字秋田短期大学の及川真一氏です。2回目は、「共助・共同」について学びました。

【あなたは どうしますか？】

気温が低い日に、バス停で防寒具がない子どもが寒そうにしていたら、という実験動画を見ました。自分が寒い思いをしていると、なかなか他の人に服を貸すことはできません。見て見ぬふりをする人、励ます人、自分が寒い思いをしても服を貸す人などさまざまでした。

もし避難所で携帯電話の充電が少なくなって困っている人を見たらどうするでしょうか。自分の携帯電話の充電が不十分であれば、なかなか助けることができません。困った人を助けてあげましようとはよく聞く言葉ですが、「共助・共同」は「自助」の力が高まっていないと機能しません。障害の有無にかかわらず、自分ができることや知識をしっかりと増やしていく「自助」の大切さを参加者は感じていました。



<自分ならどうするかな…？>

【A4クリアファイルでフェイスシールドを作ってみよう！】

コロナ禍でフェイスシールドが必要な場面が増えましたが、持っている人は少ないかと思えます。そこで、身近なA4クリアファイルを使って作ってみました。

災害が起こってから、あれを準備しておけばよかったということはよくありますが、「ないからできない」ではなく、「あるもので何とかできないか」に発想を転換させることが大切であることを体感しました。



<思ったより簡単にできた～！>

【語り合うことも防災 3がつ11にちをふりかえる】

東日本大震災が発生した3月11日、何をしてきたかをグループに分かれて語り合いました。一度語り出すとなかなか止まらず、各自がそれぞれの場所でいろいろなことを感じていたことがよく分かりました。日常を過ごす中で、非日常体験は忘れがちになりますが、時々語り合うことで、その時のことを鮮明に思い出すことができます。「あの時は…」とちょっと話すだけでも防災になるので、家族や友人、職場の人たちなど、いろいろな人と語り合ってほしいと思います。

その後、及川氏から東日本大震災や熊本地震の様子を写真で見せてもらいました。普段の備え「自助」がいかに大切であるかを考えさせられました。参加者からは「水をストックしなくなったな。今日、買って帰ろう」という声も聞かれました。



【参加者の声】（抜粋）

- ・フェイスシールドの作り方が分かった。
- ・テレビなどでは知ることができない情報を知ることができました。
- ・実体験をもとにしたお話なので、とても分かりやすく共感できます。

楽しみながら『防災』を考えよう！～障害のある方のための防災スキル～

第3回 「新たな防災教育～アウトドアと防災～」 ～防災を学んで楽しい～

日時：令和2年9月19日（土） 10時～11時30分
会場：秋田県生涯学習センター 3階 講堂 参加者：10名

この講座は、障害のある方が楽しみながら『防災』を考え、日常生活や災害時に役立つスキルを身に付けることができる4回シリーズの講座です。講師は、日本赤十字秋田短期大学の及川真一氏です。3回目は、「アウトドアと防災」について楽しく学びました。

【防災でふわとろオムライス？】

いつ起こるかわからない自然災害。電気やガスなどが急に使えなくなってしまった時に役立つのがアウトドア用品と野外活動の経験です。非日常をどのように乗り切るかが防災、非日常をどれだけ楽しむのかがキャンプなので、実は防災とキャンプは相性がいいんです。テントを張る、電気やガスがない状態でご飯を作るなどのアウトドアの経験は、災害時にも役立ちます。

今日、チャレンジするのは「ふわとろオムライス」。防災講座らしからぬメニューやインスタ映えしそうな材料に驚いていましたが、みんな楽しく準備を始めました。



【メスティンでほったらかし炊飯、でも風が…】

今回炊飯に使用したのが、アルミ飯ごうの「メスティン」です。メスティンはアルミなので熱伝導率が高く、固形燃料などの比較的弱い熱源でも簡単に調理することができます。固形燃料は大体20分程度燃えるので、通常であれば火をつけてほったらかしにしておくと炊き上がるのですが、この日は風が強く、なかなかメスティンに火があたりず苦戦しました。風のあたりにくい場所や近くにある風をさえぎる物を探すなど、風が強いからできないではなく、風が強い中でどうするかをみんなが考えました。



<固形燃料に火をつけて、消えるまで待てばいいのですが、この日は風が強く、いろいろな工夫が必要でした>

【おいしく出来た！楽しい！】

ご飯が炊けたら卵を加え、新聞紙でくるんで10分間蒸らしました。ドキドキしながら蓋を開けましたが、無事にふわとろオムライスが完成していました。簡単に短時間でこれだけの食事が作れることに驚いていました。

ご飯を食べながら、「メスティンや固形燃料をどうやったら入手できますか？」「メスティンの他のレシピは？」など、たくさんの質問が出ました。「防災は怖いもの、暗いもの」という認識をもつ人も多いのですが、この講座を通して参加者は「防災を学んで楽しい」と感じたようでした。



【参加者の声】（抜粋）

- ・すごく楽しかったです！おいしいオムライスできました！
- ・本当に楽しい講座でした。風のある中での非常食作りは勉強になりました。
- ・体験することで生きることに目標がもて、未来が見えてきます。

楽しみながら『防災』を考えよう！～障害のある方のための防災スキル～

第4回 「みんなで避難所を設置しよう！」 ～短時間でプライベート空間を確保する～

日時：令和2年10月24日（土） 10時～11時30分
会場：秋田県生涯学習センター 3階 講堂 参加者：25名

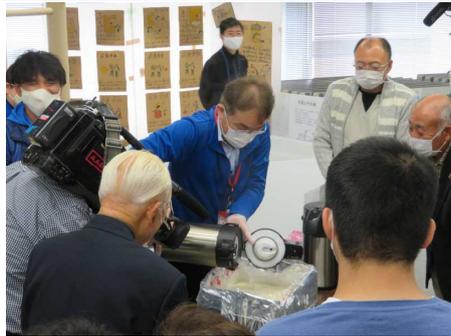
この講座は、障害のある方が楽しみながら『防災』を考え、日常生活や災害時に役立つスキルを身に付けることができる4回シリーズの講座です。講師は、日本赤十字秋田短期大学の及川真一氏です。最後となる4回目は、これまで身に付けたスキルを活用し、障害のない方と一緒に避難所の設置をしました。

【お湯だけで50人分のご飯を炊き出し】

最初に体験したのが、避難所での炊き出しです。今回は、お湯や水を注ぐだけで50人分のご飯ができるアルファ化米を使いました。

箱の中に大きなしゃもじ、取り分け用の容器、ふりかけ等が全てセットとして入っていることにみんな驚いていました。

今回はお湯を使ったので、15分で50人分のご飯が完成しました。



【障害のある方もない方も一緒に協力してテントを設営】

次にテントを設営しました。ドーム型テントを使えば、短時間でプライベート空間を確保することができます。テント設営は初めてという人も多かったのですが、5分ほどで全員完成させることができました。

テントを使うことにより、仕切りがしっかりできること、視線が遮られるのでリラックスできることなどの効果があります。

さらに、簡易ベットを組み立ててテントの中に入れました。地面からの冷気を防いだり、地面から距離があることでウィルスなどの感染症を防いだりする効果があります。プライベート空間をしっかりと確保することは、コロナウイルス対策でも有効です。これだけのことが短時間でできる上、避難所全体のレイアウトを考えながらの移動も簡単ということもあり、自分でもテントとベットはあってもいいと話す人がたくさんいました。



【自分にできることって何だろう】

最後に、「災害が起きた！その時に自分ができることは」のテーマで話しました。この講座を通し、まずは自分ができることを増やす「自助」の大切さを感じている参加者が多く、「～を準備しておきたい」「～したい」などの前向きな意見が聞かれました。

普段から自分に何ができて何はできないかを知り、できることを増やしていくことが大切ですが、災害に対する備えは1回やれば終わりというものではありません。これからも防災を「楽しく」学び続けていってほしいと思います。



【参加者の声】（抜粋）

- ・テント設営楽しかったです。難しそうだったけど、やってみたら意外と簡単だった。
- ・最初は難しかったけれど、体験を通して学ぶことができた。
- ・楽しく講座を受けることができありがとうございました。自分でできることを実践したいと思います。
- ・障害のある方が避難所で地域のために役立つよう体験を積み重ねていきたいです。