

新春特集

まち・人を知り、大切な

凡例
お問い合わせ(申込)先
HPホームページ
Eメールアドレス

本区の人口は、昨年1月に174,074人と70年ぶりに過去最多を更新しました。今後も人口の増加が続き、令和9年には20万人を超える見込みの中で、地域コミュニティの醸成につながる取り組みがますます欠かせないものとなっています。また、昨年は関東大震災から100年という節目の年でした。地域防災力をさらに高めるためには、一人一人の防災に関する意識高揚と併せて、地域の方々のつながりが重要となります。そこで、新春の企画として、防災や地域コミュニティについての知見をお持ちの方々にお集まりいただき、これまでのご自身の体験や本区の現状などを踏まえて、さまざまな視点でお話いただきました。



慶應義塾大学 環境情報学部 准教授
大木 聖子さん

阪神淡路大震災が起きたときに高校1年生でした。何か自分でできることはないのかという思いから、「地震学者になる」と決意して今に至っています。

3年前に、晴海中学校が東京都の防災のモデル校になり、アドバイザーとして呼んでいただきました。晴海中学校の先生方は防災について、教職員の自分たちがまず学ばなければならないと捉えていらっしゃいました。全校生徒を集めて専門家に何か話してもらえばいいという学校が多いので、私としてもやりがいがありました。学校管理下での地震で起こりうるリスクを研究室で演技をしながら再現して可視化するという実践的な訓練を重ねて、停電時の情報共有のあり方、けが人の重症度による報告順位などが新たな知見として得られ、文部科学省にも提供しています。晴海中学校は、現実に即した先進的な避難訓練をいち早く取り入れた学校として、学校安全関係者の中では有名な学校になっています。



東京都知事政務担当特別秘書
宮地 美陽子さん

私は全国紙の記者から、平成28年の8月に小池都知事が就任したときに、政務担当特別秘書として就任しました。小池都知事は、「備えよ常に」という考えをモットーにしている、とにかく1,400万人の都民の命をどうやって守るのか、ということを中心に第一に考えて、職員と共に防災対策を練ってきました。関東大震災から100年という節目で、地震だけではなくて首都というリスクを考え、富士山の噴火や南海トラフ地震などに関する想定を、本として『首都防衛』という形でまとめました。

また、自助・共助・公助の3つが合わさって初めて被害を軽減できると思い、自分でもできることがないか考え、防災士の資格を取得しました。最近では、防災士の資格を取得する方も増えていると聞いています。また、年齢制限がないので、小学生が親と一緒に受験して合格するというケースもあり、大変身近な資格になってきていると思います。



中央区町会連合会会長
高橋 伸治さん

私は、日本橋に引っ越して40年経ちますが、浜町という地域は、関東大震災と東京大空襲の二度にわたり大きな被害を受けていて、防災意識がとても高い地域であると思っています。

東日本大震災のときは、実際に地域の状況確認をして、町会は被害が少なかったのですが、防災拠点である久松小学校にすぐに行ったところ、多くの帰宅困難者が避難していて、深夜2時頃になってやっと家に帰りましたが、再び朝5時に防災拠点へ戻るという経験をしました。

浜町という地域は非常にまとまりのある地域で、10の町会が集まって運動会をすると、2,000人ぐらい集まります。そういう行事や、炊き出しの訓練をしている町会がかなりあったので、地域として基礎が出来上がっている印象を持っていましたが、いざとなると避難所の運営は非常に難しいと感じました。

防災対策について

大木 地震学者として自分自身が行っている対策ですが、例えば通勤中に被災する可能性も考えて、持っていないと本当に困る最低限のものを防災ポーチに入れて持ち歩いています。自宅では、家具自体をなるべく減らした上で、家具を固定して定期的に確認しています。備蓄は、ローリングストックで用意しています。例えば、発災した日の夜はコンロで豆乳鍋にすると決めています。豆乳は常温で長期間保存できるためです。アルファ米などは賞味期限が長い

でストックしていて、買い替えのタイミングはオリンピックイヤーにするというルールにしています。

小学生の息子には、両親が仕事でいない時間帯に災害が発生した場合は、学校に戻るよう伝えてあります。火事が発生したときに、子どもは避難するタイミングが分からないと思うんです。炎が見えていなくても、自分を中心に500メートルの範囲内に2本の煙が立った時点で避難しないと間に合いません。きっと子どもは、自分だけが家を

守れる状態なのに家を捨てて逃げるということに罪悪感を持つと思うので、初めから学校に戻りなさいと伝えてあります。その際に着用するヘルメットとリュックはげた箱に置いてあります。自宅には耐震性があるので、基本的には自宅を最高の避難所にするという考えで、トイレも含めて準備をしているので、火災などから避難する必要がない場合は在宅避難の想定でいます。

私の研究活動として行っている防災教育は、発達段階に応じてさまざまなものを開

人を守る ～地域防災力のさらなる向上を目指して～

発・実践してきました。自分の命を自分で守るという行動は、保育園児も3～4歳くらいであれば十分でき、年長の子が年少の子に指導したりすることもあります。

小学校では、安全か危険かの判断も自分でできるようにしていきます。例えば、給食中に地震が起きたら照明が落ちてくるかもしれないし、机の下に入ったら牛乳がこぼれてくるかもしれない。でも、照明がそのまま頭につかるよりは牛乳がこぼれるのを我慢したほうがよい、だから机の下に隠れようと判断できるようにします。安全だと言われても安心できないのは、自分で判断する方法を知らないからです。自分で判断できることがあると思うことが安心感を高めていきます。

こうしたことから、防災教育は、文部科学省が示している探究的な学習、主体的・対話的で深い学びというものにフィットしていると思います。

晴海中学校では、けが人への対処に関する訓練を通じて、子どもたちは自分が何をすべきかといった状況認識や意思決定、それに基づいた主体的な行動を学んでいます。この学びは一市民としてすごく大事なことです。防災を通して人を育むこうした取り組みが、徐々に社会にも受け入れられるようになってきたことを感じています。

宮地 東京都では、令和4年5月に、首都直下地震等の被害想定を10年ぶりに見直し、実際に災害が起きたときに何が起り得るのか、時系列で整理しながら記述しています。

被害想定を考えるに当たり、100年前の関東大震災の時にはなかったマンションの影響は大きいと思います。エレベーターが停止して地上との往復ができなくなることや点検が終わるまでトイレが利用できなくなるなど、マンションで起こり得るこ

とを盛り込んでいます。都内のエレベーターは166,000台ありますが、閉じ込めの可能性があるエレベーターは22,000台もあり、大変な数字だと思っています。中央区では、エレベーターが必要となる6階以上の居住者が、この10年で5割増え、区内居住者の6割に上ることから、マンション防災が重要だと思っています。

東京都では、マンション防災に関して3つの取り組みを進めています。1つ目は、セミナーなどの充実です。マンションの自主防災組織などにおける普及啓発や、町会・自治会への支援により、しっかりコミュニティ活動ができるよう支えています。2つ目は、「東京とどまるマンション」制度の運用です。例えば、停電時でも1基以上のエレベーターが運転可能な非常用電源が設置されていることなどの条件により登録する制度で、関東大震災100年という節目もあり登録数が増えています。3つ目は、賃貸物件のオーナーを対象に防災備蓄を購入する際の補助を行う取り組みです。こうした取り組みを通じて、安心して暮らせるマンションを増やしていきたいと思っています。

高橋 マンションに住んでいる方や各管理組合はそれぞれの考えを持っていて、地域と町会とのつながりにもさまざまな形があります。その中で、地域防災を進めていくに当たっては、住んでいる方々との関係構築を中心にせざるを得ないというのが現実です。いざというときに、いろいろな人たちの中で顔のつながりがあれば何とか手を差し伸べることはできますが、顔のつながりがない人もいて、いざとなったら行政が助けてくれると思っている人もいます。私自身、行政の方々と話をする機会がありますが、発災後1週間程度は行政もなかなか動けないということを実際に経験しております。地域が動かないと防災はできない

ということを、もっと区がアピールする必要があると思います。

私は地域の防災訓練で、隅田川の水をろ過器でろ過して、それを飲み水にしたり、お米を炊いたり、お鍋を作って食べたりしたことがあります。実際には最後の手段だと思いますが、そういうこともできるということを地域の人たちに知ってもらうことが非常に重要だと思っています。作ったお鍋やご飯は塩味でおいしかったです。

結局は、最悪の事態を考えたときに何ができるかということ、本気で考えるのが防災だと思います。

宮地 いざ災害が起きたときに突然力が出てくるわけではないので、体験することは大事だと思います。

顔が見える関係を築くことができているというのも、本当に困ったときお互いの気持ちが分かることにつながると思うので、日頃からの心掛けが非常に大事だと感じました。

大木 やはり、最悪を想定して実際に行動するということはとても大事です。

過去に起きた災害は、学校管理下外の時間帯がほとんどでした。例えば、阪神淡路大震災は明け方、熊本地震は夜に発生しています。犠牲者を伴うものについてはたくさん報道されますが、学校管理下における災害で生じた大小さまざまなけがの事例は、あまり知られていません。現実には、腰が抜けたり、過呼吸になったり、校庭への避難途中で転倒して骨折したりしています。

過去に起きた事例から実際に何が起こるかということに加え、まだ起きていなくても想定できることについては、体を動かしてやってみることも重要です。例えば、担架の正しい使い方も、実際に広げて人を搬送するという行動を通じてできるようになっていきます。

自助・共助の重要性について

高橋 マンションと町会との関係にはさまざまな形があると思いますが、共助の取り組みについては、地域全体で意見を出し合いながら進めていくことが大切ではないかと思っています。

区が助けてくれるから大丈夫という考え方もある中で、さまざまな現実を踏まえて考えていかないと、災害時に本当の意味での共助が行えるかどうか、なかなか難しいと思っています。地域は利用してもらえればいくらでも協力できますが、関係性を自分から築くという考えが今の日本人には少なくなってきた面があるので、協力関係を築いていくという点で課題もあると思っています。

それでも、ただ困っているというだけでは仕方がないので、災害時に地域全体ではこういう形で動くという周知のチラシをマンションの掲示板にも貼ってもらっています。マンションだけで自助ができるのか問いかける機会があれば、また変わってくると思いますので、マンションに働きかけて地域とのつながりをつくっていくという仕組みを、区も含めて検討していく必要があると思います。

宮地 阪神淡路大震災のときは、救出された方の約8割が近隣の住民による共助だったと聞いています。

いざという時には、遠くにいる家族ではなく、自主防災組織や先ほどからお話に挙がっている顔の見える関係が大切で、例えば、同じマンションに住んでいる住民同士がエレベーターの中であいさつを交わすといったあいさつ運動の大切さを小池都知事も強調しています。

自主防災組織の活動数はこの10年で半分以下に減っていて、備蓄や家具の転倒防止対策といった自助の取り組みに関するアンケート結果でも、東日本大震災以降上昇傾向だったものがここ数年は横ばいになっています。いつ何が起きても対処できるように、常に「今」起きるかもしれないという気持ちで過ごすことがとても大事だと思います。

東京都では『東京防災』と『東京くらし防災』という冊子をリニューアルしたので、区と連携して意識啓発をしていきたいと思っています。

大木 自助の意識が高まっていくと自動的に共助に向かうという社会性を人は持って

いるということを感じています。留学生を対象とした防災教育では、自助についての学びが深まった後に、「地震を知らない」グループと「地震を知っている」グループの2つに分けて、地震が発生したとする演劇を行いました。すると、共助について教えていないにもかかわらず、「地震を知っている」グループは、パニック状態になっている「地震を知らない」グループを落ち着かせる行動を自然に取りました。社会性というのは人間の持つ大きな強みです。自助の意識が高まれば共助の意識も高まるというのは、その社会性によるものだと私は解釈しています。

避難訓練も、参加したかしていないかで二分するのではなく、「無事です」というカードを玄関に掲げることで訓練に参加している(しかし訓練会場には行かない)といった関わり方のグラデーションをつけるとよいでしょう。誰もが簡単に一步を踏み出せるような、自由に参加できるような方法を設計していくことで、参加者がどんどん増えて、自助の範囲も広がっていき、結果的に共助に思い至る方が増えていく、このようになっていけばよいと思います。

区民の皆さん・未来を担う子どもたちに 伝えたいメッセージ

大木 子どもは楽しんで学ぶのです。動く一方、大人は誰かのためじゃないと動かないんです。例えば、家具を固定するのは面倒ですよね。でも、「皆さんより長生きする子どもたちに、家具の留め方を教えるためにやりましょう」と伝え、この面倒なステップが「誰かのために動く」という教育的価値を持って光り始めます。

これを行政が戦略的に行う場合について考えてみましょう。幼稚園・保育園の防災教育を充実させることで、小さい子どもを持つ親(リスク認知度が高い群)も含めた、2世代同時の防災教育ができます。子どもは自分で学んでいき、大人は誰かのために学び、行動するという形で2世代同時に防災教育が進みます。祖父母への影響はさらに大きく、孫のためならと家具の固定をしてくれるでしょう。

自分が大事に思う人のことをもう一度考えて、その人のために何ができるか、つまり、今、地震が起きたらどうするかを考えるとともに、自分が大事に思う人のために何ができるかという視点で切り込んでいく。こういった進め方が、結果的には、その人自身も救うことになると思っています。

高橋 地域の中でいろいろな活動をしている人たちがいるので、新しく転入した方々には、地域をもっと知ってもらいたいと思います。当然、日本橋・京橋・月島で地域性は違いますので、その地域の違いを理解

しながらまちづくりをしていかないといけないと思っています。忙しい方も多いので、もっと地域を知ろうという運動を行政が展開すると防災活動や地域への愛着につながっていくと思います。

行政と町会も含めて協力してやっていけるような動機づけや仕組みづくりにも取り組んでいきたいと思っています。例えば、盆踊り大会は浜町音頭を踊りたいという思いから、どんどん新しい人たちが参加してくれています。こうした核を大きくして顔見知りの人たちが増えていけば、次の展開につなげやすくなると思います。

宮地 基本的なことですが、大切なことは、災害リスクを知ること、防災について考えること、行動に移すこと、この3つだと思います。特に災害リスクを知ることという部分は、例えば南海トラフ巨大地震を西日本の地震と考え、対策を間違えてしまうかもしれません。高層ビルが最も苦手とするのが長周期地震動で、東日本大震災のときよりも大きな揺れが予測されているので、実際に起こり得ることを知るの非常に大事だと思っています。その上で、防災対策について考え、実際に防災行動に移してほしいと思います。東京都の被害想定でも、朝、昼、夜によって被害の様相が全く異なるので、発生時間帯によって自分がどう行動するのか、イメージしておくことが大事だと思います。

また、昨年も世界中でいろいろな災害が起きていますが、子どもたちもニュースなどを見て世界で起きていることを知ることが非常に大事だと思います。日本は災害大国と呼ばれている国です。これまでさまざまな対策をして、やれることをやってきた中で、それでも「想定外」が起きてしまうのが災害なのですが、今、テクノロジーを使って課題を解決しようという新しい取り組みも始まっています。日本には、世界の課題解決につながる防災対策も期待されていると思いますので、そういった未来の視点で、子どもたちには、今、起きていることをどうやって解決していけばいいのかという視点を持ってニュースを見てもらいたいと思います。



凡例
● 問い合わせ(申込)先
● ホームページ
● Eメールアドレス
※費用の記載がないものは無料

令和5年度 中央区二十歳のつどい

これまでの20年間に感謝し、共に二十歳を祝いましょう。

日時
1月8日(祝)
受け付け 午前10時～
式典 午前11時～(2時間程度)



会場
ロイヤルパークホテル(日本橋蛸殻町2-1-1)

内容
・記念式典
・二十歳のつどい
飲み物(ソフトドリンク)の提供、実行委員会が企画するアトラクション(クイズ大会など)の実施
◎令和5年12月中旬にお送りした案内状に同封の入場券を、当日必ずお持ちください。区内にお住まいで、案内状が届いていない方はご連絡ください。
◎対象者以外の方は出席できません。

[映像配信]
当日は、会場の様子をライブ配信し、3週間程度視聴できます。なお、対象者とそのご家族、区関係者のみの限定公開です。お顔が映る場合がありますので、あらかじめご了承ください。
◎動画は、1月8日午前11時から視聴できます。字幕入りの動画も後日公開します。

問 中央区二十歳のつどい実行委員会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5305

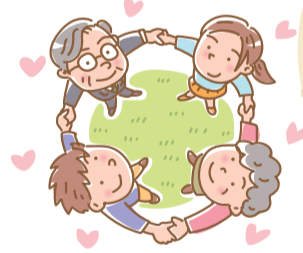
20歳でスタート国民年金

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、必ず国民年金に加入し保険料を納めなければなりません。

国民年金の加入

20歳になった方で厚生年金に加入していない方は、日本年金機構から、「基礎年金番号通知書」の他、保険料の納付書、免除、学生納付特例制度などのお知らせと、返信用封筒が送付されます。「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなど、生涯にわたり使用しますので大切に保管してください(厚生年金に加入していた方など、すでに基礎年金番号通知書をお持ちの方には送付されません)。

20歳になってから2週間程度経過しても国民年金加入のお知らせが届かない場合は、国民年金の加入手続きが必要です。区役所4階保険年金課、日本橋・月島特別出張所または中央年金事務所まで手続きをしてください。また、20歳になったときに厚生年金・共済年金に加入している配偶者に扶養されている方は、配偶者の勤務先を経由して加入(国民年金第3号被保険者)の手続きをしてください。なお、20歳までに海外に出国して国内に住所がない場合は、加入が不要となりますので国民年金加入のお知らせが届いた際は、中央年金事務所へご連絡ください。



問 中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)
保険年金課年金係
☎(3546)5371