

災害がある人生を自分の物語に

—「ナラティブ」の視点から「減災」を考える—

一般社団法人 減災ラボ代表理事 鈴木 光

1. 減災とは・・・

「減災」という言葉を最近ようやく社会で見聞きするようになってきた。「減災」と「防災」、とてもよく似た言葉だが、本稿を進めるにあたり、この言葉の違いについてまずは考えてみる。国が定める「災害対策基本法」という法律では、防災は、“災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、および災害の復旧を図ることをいう”と定義されている。一方で減災という言葉や思考は、阪神淡路大震災の教訓から生まれたもので、法律ではまだ定義されていないが、“災害が起きることを前提にし、事前の備えや直後の行動などで、まず災害により死者を出さない、さらにその被害をできる限り軽減すること”をいう。防災は災害を防ごうとすること、減災は災害による被害が起きることを前提にしていることが大きな違いだといえよう。私は、災害があることを受け入れ、自然に対して畏怖の念を抱いていて謙虚に思える「減災」の考え方にとても共感している。毎年のように日本のどこかで災害が起きている今、防災と減災、ハード（堤防、擁壁、壊れにくい建造物など）とソフト（避難訓練、避難所運営、日常の備蓄など）、これらのバランスを取っていくことが、必要だと考えている。

ところで日本には「流れ橋」という古くからの土木技術がある。京都府の木津川にかかる上津屋橋（こうづやばし）が有名であるが、これが減災を体現したような土木建築物なのである。流れ橋には、普通の橋にある手すりや落下防止となる欄干はなく、川の水が増水すると、ロープやワイヤーで組まれている固定されていない橋板が土台である橋脚の上から流される構造になっており、それが「流れ橋」と言われる所以である。洪水が治まった後に、ロープやワイヤーを手繰り寄せて橋板を橋脚に元に戻す仕組みになって

おり、とてもしなやかな発想の土木建築物である。復原力、回復力という意味で、レジリエンスという言葉も当てはまるであろう。ある程度は壊れてもよい、それを受け入れて、また修復し、それを繰り返す。現在の土木建築物は、コンクリートや鉄橋で壊れない橋が大前提であり、生活にはもちろんこの方がいい。しかし、河川は氾濫するもの、その近くに住むかぎり、その恐ろしさも不便さも受け入れながら、景観や自然の良さを享受するという姿勢があり、それに沿った対策としての土木技術を持ち合わせていること、これこそが減災の考え方だと考えている。

2. 災害に備えるとはどういうことか

(1) 「正しく敵を知り、正しく恐れる」

リスク管理の基本的な心の構え方として、「正しく敵を知り、正しく恐れる」という言葉がある。私がこの分野で駆け出しだった頃に、ある企業のBusiness Continuity Plan (BCP、事業継続計画) 作成をお手伝いする機会を頂き、その時に学んだ言葉だ。まずはどのような災害リスクがその人、その場所にあるかを冷静に知り、イメージすること、だからこそ、的確な備えができるという意味である。企業から一般市民に置き換えれば、海岸に住む人は土砂災害より津波、高潮が大きな災害リスクになり、都市部ではいくら家が倒壊しなくても、家具を固定していないことによる負傷や、備蓄をしていないことによる食料不安などが潜在的なリスクといえよう。それらを具体的にイメージできれば、何日分の備蓄が必要なのか、どこに保管したらいいか、ということが見えてきて、できることから取り組むことができるようになる。

「正しく敵を知り、正しく恐れる」は、普段から災害に怯えてばかりいるという意味ではない。私の実体験で言えば、私

の住まいは、窓をあけると森があり、とても緑豊かで朝は鳥のさえずりで目を覚ますこともできる。緑を抜けた風は涼しく、クーラーの稼働率が低いことも気に入っている。しかし、実はその緑豊かな斜面は、土砂災害危険箇所指定されており、大雨や大地震の時には、緑の斜面が崩れる可能性がある。わたしは、契約前からそれを知っていたので、少なくとも中層階以上を希望し、仮に斜面が崩壊し、倒木があっても、窓ガラスが割れる程度だと踏んで暮らしている。それゆえに、令和元年の大規模台風時には、バルコニーの物干し竿や植木は全て屋内に入れ、万が一窓ガラスが割れても飛散が最小限ですむように、カーテンをしっかりと閉め、椅子で固定し、窓際にあった家財は内側に移動させた。結果的に台風による被害はなかったが、何かあっても、パニックにならずに受け入れることはできる自負がある。このように、日常は自然の良さを最大限に享受し、自然災害の際にはその影響を受け入れる覚悟を持って住む・暮らすことを、できるだけ多くの方にしてほしいと願っており、ワークショップや講座でもそれを伝えている。

(2) 心で理解するという事

いくら災害に備えましょう、と言っても、人は納得しないこと、胃の腑に落ちないことは実行できない、または、実行できても長くは続かないものである。この「納得する」ということは言い換えれば「頭ではなく、心で理解する」ということである。

東日本大震災について語ってくださったある方の言葉が忘れられない。その方は、津波で全てが流され、家の土台のコンクリートしか残っていない堤防の近くの場所に立ち、「自分たちは、堤防に守られ、家々が密集し、海も見えなくなっている所に住んでいました。海から遠ざかっていたかと思っていましたが、全てが

なくなると、こんなに海の近くに住んでいたのですね」とぼつりぼつりと語ってくださった。海の脅威を知っていたはずなのに、平和な日常の中でそのことをすっぱりと忘れてしまう、知っていても考えないことにしてしまう…それも自然な心理である。誰もその方を責めることはできない。頭で理解していても、日常の中で置き去りにされてしまうことは必ずある。だからこそ、人は本当に腑に落ちて心で理解しないと、行動や思想が日常化しないのである。いまだにふとことあるごとにこの方のお話が私の脳裏をよぎる。このことを、多くの人に伝え、自分だったらと考えて欲しいのである。そして、先の私の住まい方のように、一人一人がそこに住むこと、暮らすことの小さな覚悟をして欲しい。その覚悟を的確に判断し、被害を減らすためのスキルを学ぶ機会づくりが、減災ラボの仕事だと考えている。

もう一つの忘れられない言葉がある。東日本大震災後に、(公社)土木学会の津波避難調査団として津波避難経験者にその時の避難の状況をお聞きした際のことだった。多くの方が、「まさか」と「まあ」という言葉を発したのだ。「まさか、津波がこんな内陸まで来るとは思っていなかった」「まあ、自分の家は大丈夫だろうと思っていた」という言葉である。過去の津波の実績範囲を安心材料にしてしまった点もあるが、この「まさか」と「まあ」を少しでも減らしていくことが減災にとってはとても重要であり、それぞれが、「もしかしたら」と考えるだけで、行動が異なってくるのである。

3. 地域の災害リスクを知ろう

(1) 進まないハザードマップの認知とその活用

近代日本は、元来水田、田畑等に利用されていた災害リスクのある土地を市街地化し、経済成長や利便性と災害リスクを引き換えにしてきた社会的な背景があり、その結果、平成27年9月関東・東北豪雨（鬼怒川水害）、平成30年7月豪雨（広島水害）、令和2年九州豪雨などでは、逃げ遅れによる死者や、大雨中の避難中の負傷、地下の電気系統の浸水によるライフラインの断絶などが課題となった。鬼怒川水害の常総市の調査では、浸水被害を受けた地域の8割以上の人々が、全戸配布されていたハザードマップを認



写真-1 小学校の防災授業で子どもたちが自分で作成したmy減災マップ

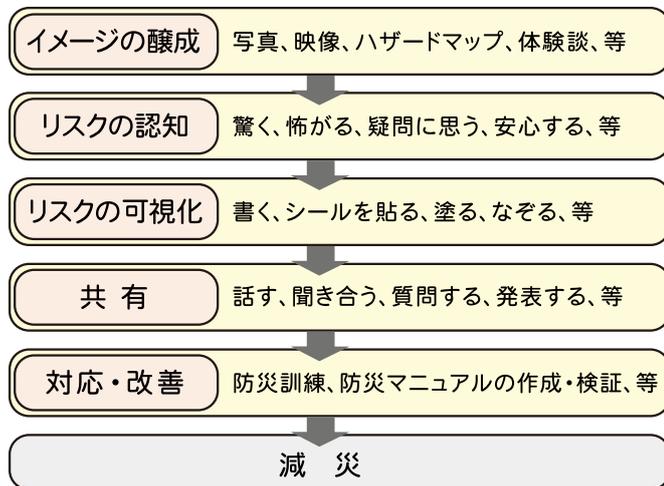


図-1 my減災マップワークショップのプロセス

知していないという結果がでてい。一方で、鬼怒川水害や広島水害の浸水被害範囲は、ハザードマップと同様であった地域も多い。これは全国的に起きていることであり、地域の災害リスクの認知が進んでいないために、災害による被害が減らせていないともいえる。しかし、それはある程度止むを得ないことであると考えている。ハザードマップは自治体の広大な管轄を限られた紙面に納めないといけなため、どうしても個人の家が特定できる大きさにはならない。そうなる、自分の地域であっても、どこか「他人事」になってしまい、マップを広げて眺めるだけで終わってしまいがちで、対策を考えることに繋がりがづらいのである。その課題をどうしたらいいのかと考えた時、「自分の家にシールを貼ることができるかどうか」という「地域感覚」がポ

イントになることに行き着き、既存の防災教育の知見、災害の教訓を活かして体験型で地域の災害リスクを理解するためのプログラム「my減災マップ®」を開発したのが6年前になる。

(2) 減災ワークショップ「my減災マップ」

「my減災マップ」(写真-1)は、地域の災害リスクを学ぶためのワークショップツールで、現在は日本各地で展開している。A3サイズのクリアファイルに同じ縮尺の異なる種類のハザードマップを重ねて、クリアファイル上に自宅、学校、避難所などのシールを貼りながら、洪水範囲や土砂災害の範囲などを塗っていく。my減災マップのプロセス(図-1)は、まず、イメージの醸成のために、映像や写真などを積極的に活用している。それ



写真－2 熊本地震の避難所の様子

によってリスクを認知し、マップを手作りすることでリスクを可視化する。さらに、振り返りで、感想や気づきを共有し、対応や備えを検討する。小学校の防災授業や自治体、地域の防災研修でも導入されている。

映像等の視覚的な情報を多用するのは、前述したように、まずイメージを持つことすなわち「正しく敵を知る」ということが大事だと考えているからである。もちろん過去の災害通りに災害はおきないが、自身にとってそのイメージを合わせていくという作業はとても重要なことである。

参加者の方にはいろいろな気づきがある。my 減災マップワークショップでのある子どもたちのマップを作りながらの会話が非常に興味深く感動した。ある子の家の近くに土砂災害危険が位置し、別の子が「お前の家、やべえじゃん！」と言ってからかっていた。しかし、次の作業で今度はそのからかった子の家が浸水想定区域の中に位置していたため、今度はからかわれた子が「お前の家は川にやられちゃうな！」といいながらも、「やばい時は、高台にあるうちに来たらいいよ」と言ったのである。まさに、これこそが、災害リスクを体感し、その対応を学んでいる瞬間なのだと感動した。

このように、my 減災マップは、“自分の”地域に特化した「地域感覚」と、災害時の状況をイメージして、自分で書く、考えるというアナログな作業がポイントである。

このような理由から、(一社)減災ラボの使命は災害に備えるために、その理由を納得する、腑に落ちることを手助けすることだと思っている。そして、いくら災

害という命に関わるシビアな事象であっても、そこに向かうプロセスは、わかりやすさや学ぶことの楽しさがあってもいいと思っている。難しいことや怖いことをそのままでは向き合ってくれる人が限られていることを今までの経験で痛感しているからこそ、図面にシールを貼ったり、マジックで塗ったり、マップをつくりながらいい意味での“おしゃべり”（気づき）をしてもらえような現場でありたいと心がけている。

4. コロナ渦中での家庭防災のあり方

(1) 避難とは「難」を逃れるということ

コロナ渦中で多くの方が気にしているのが、災害時の避難についてであろう。今までは、いわゆる地域の小中学校や公民館などの公的な避難所に避難することが避難であった。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大により、不特定多数が集まる「三密」な環境(写真－2)の避難所に行くことが、難を逃れるために行ったのに、難をもらってしまう、という可能性がある。また、避難所のソーシャルディスタンスを取るために、今までのような収容率ではなく、受け入れ数の減少、受付での体温・体調などの検査などで、避難所運営も今までとは大きく異なっている。

ここで改めて考えたいのは、なんのために避難するのか、ということである。先述したとおり、避難とは難を逃れるためである。もし、今いる場所で難を逃れることができるならば、無理に避難することはない。たとえ、電気、ガス、水道などのライフラインが止まっていたとし

ても、自宅で「在宅避難」することが安全な場合も多い。また、避難するにしても、公的な避難所ではなく、親戚の家、友人の家、ホテルなどの個人的な関係性の中の避難先に一時的に身を寄せることも避難であり、「分散避難」ともいう。しかし、これは、災害時に突然実行に移すことは難しいので、日頃から「もし災害にあったら・・・」という話を自身の関係性の中でぎっくばらんにでもしておくことをお勧めする。

今は、子供のいる家庭、DINKs、単身者、二世帯住居など、生活形態や個人の健康状況や配慮すべき点も多様である。それに加えての新型コロナウイルスである。だからこそ、今までの通りの避難所に行けば安心、という考え方はもう捨て、自分にとっての安全を今一度、具体的に考える必要があるのだ。自分にあった避難のあり方(早期避難、避難先の検討、在宅避難など)の選択や必要な備え(備蓄、家具固定、家族との連絡方法、地域との繋がりなど)という解決行動にまで繋げることが求められている。

そして、個人や家庭単位が地域の災害リスクを認知した上で、避難行動や備えを事前に考えて実践することができれば、災害時の逃げ遅れや死者、負傷者の減少、各家庭での在宅避難を想定した備蓄の充実による避難生活の困難および避難所運営の負担の軽減に繋がる。結果的に、個人や家庭の防災意識と行動の向上が、点と点で繋がることにより、地域として、災害による被害を最小限にし、災害後もできるだけはやい復興を可能にする復元力の高い地域となる。

(2) 緩やかな地域コミュニティのあり方

防災とコミュニティの関連は深く、以前は「向こう三軒両隣」と言われていた。しかし、このコロナ渦に置いてコミュニティのあり方が変わってきている。ソーシャルディスタンスを意識すると今までのような防災訓練やお祭りなどの「人と人」が直に集まることを躊躇する。とはいえオンラインでやっても意味があるのか、操作性のハードルが高い、という声も聞く。

皮肉なことだが、防災とコミュニティを考えた時に、今までは人が「集まらない」ことが課題であったが、今は「集まりたくても集まらない」ということが起きている。しかし、災害はコロナの終息



写真-3 オンラインとリアルハイブリッド防災訓練の配信の様子

が最初の一步である。先述したように、避難とは、「難」を避けると書く。その難は人によって違い、一人一人が、自分にとって必要な避難や備えを考えること、思考を停止しないことが、何よりの減災なのである。(一社)減災ラボは、そのためのお手伝いをこれからもし続けたいと考えている。

を待つてはくれない。実際、令和2年9月の台風10号でもコロナ対策に配慮したために避難所の収容人数が減り、避難してきても受け入れてもらえない、何ヶ所もたらい回しにされた、という事例があった。被害の予測がある程度可能な水害でこの事態であり、突然の大地震が広域で起きた場合にはどうなるかを考えるだけで頭を抱えてしまう。

ただ、避難に関しては、先述したように「分散避難」がようやく認知されてきた。今までのみんなで同じ場所に避難の概念が変わってきていると言えよう。みんなで同じ場所ではなく、“私にとってできる限り安全な場所”を選択しようとするのが重要なのである。そして、そこにはコミュニティのあり方が大きく影響する。

コミュニティとは、一般的には、他者同士がある一定の同じ視点や意識を持って共同生活を行うことや精神的または身体的に繋がることを意味するが、今はそれが難しい状況である。コロナ対応に加えて、そもそも働き方、暮らし方の多様性も加速している。地域の土着性も薄れてきており、そのような中で、従来通りの会社の組織図のような班体制での縦の繋がりでのコミュニティ形成は無理があると感じている。これからの地域コミュニティは、横の波線でも緩やかに繋がっている、そういったイメージでないと、コミュニティを形成する当事者をどんどん追い込んでいくのではないだろうか。実際、コロナ渦中であっても、LINEやzoomなどのツールを活用し、オンライン交流会やオンラインとリアルハイブ

リッド防災訓練をしている事例(写真-3)もある。

5. 災害を自分の物語にすること「ナラティブ」

昨今の自然災害による被害の発生において、改めて、個々人が地域の災害リスクを認知していないことや適切な防災行動を考えたり実践できていないことが課題であると考えている。その課題解決のためには、個々人が地域の災害リスクを「自分ごと」として認知し、誰かが主語の脚本ではなく、自分を主語にして語る「物語を語る(ナラティブ)」視点で、自分の人生と災害の物語を紡いで欲しい。

そのためには、前述したような防災ワークショップや被災地でのボランティア体験、被災体験の見聞きでもなんでもよく、自分の心が動くことに接することが大事である。そうすることで、今まで自分の地域の災害リスクを認知していなかった人が、災害時の様相をイメージし、自分にとって適切な避難行動、減災行動を考え、実践することができるようになる。具体的には、コロナ渦の災害であっても、災害状況、家庭環境に応じた最善の避難行動(自宅避難、垂直避難、早期の避難所への避難など)が実施できるようになる。その結果、逃げ遅れをなくし、事前の備えによって、災害後の避難生活の困難を最小限にすることができる。個々人が減災について考えることは、地域全体の防災力を向上させることにつながるのである。

このように、これからの災害対応を考えると、「私」を主語にして考えること