

[防災リーダー対象]

令和6年度 防災の日研修会

自助の重要性について

西寺小路防災隊長（防災士） 増田善久

1

研修内容 もくじ

- ・はじめに（確認事項）
- ・発災時「自助」が重要な理由
- ・【注目視点】①社会環境
②人の行動心理
- ・防災リーダーの役割
- ・自主防災隊との関わり



2

はじめに 各自で確認してください！

1. 次の3つの災害について、佐賀市本庄地区で想定される災害対策のうち優先順位が高いものから並べてください。
また、その理由も述べてください。
①水害（洪水） ②地震 ③火事
2. 小学1年生の子どもに「災害」の意味を**理解**させることができますか？
（**理解** = 教えられた子どもがきちんと理由も含め答えられること）
3. 現在お住まいのところの環境を把握していますか？
（立地・住宅環境・自然環境も含めて）
4. 「防災」を簡単な文言で表現してください。

3

発災時「自助」が 重要な理由

防災行動と
避難行動の限界



4

発災時「自助」が重要な理由

防災行動と避難行動の限界

1. リスク（損失要因）管理と危機（命の危険）管理は別物
2. 災害対策基本法の意味
3. 災害発生と時間軸による対応

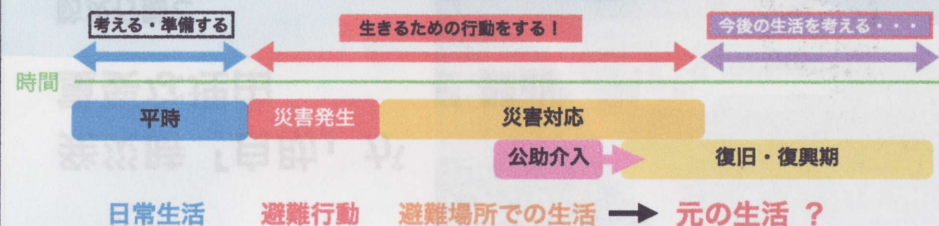
5

発災時「自助」が重要な理由

防災行動と避難行動の限界（あいまいな日本語）

1. **リスク**（損失要因）**管理**と**危機**（命の危険）**管理**は**別物** → **混同**してませんか？

平和な日常（平時）から被災後までの 住民の行動（生活）パターン（主な例）



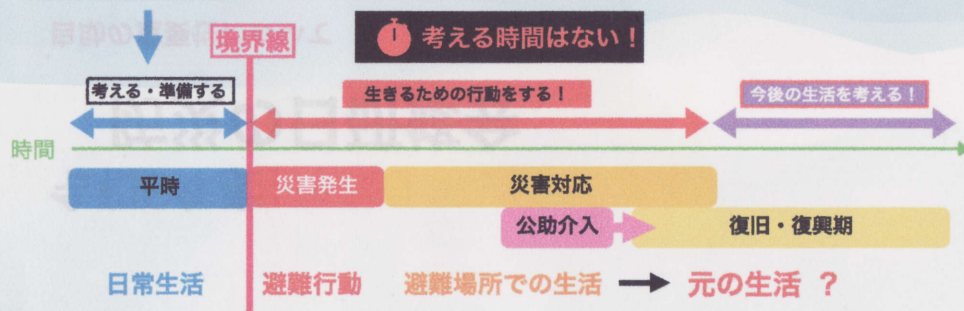
6

発災時「自助」が重要な理由

「防災」という言葉の整理

1. **リスク**（損失要因）**管理**と**危機**（命の危険）**管理**

平時からの備えが大切だという意味がここに有る！



7

発災時「自助」が重要な理由

公助の限界（国の危機管理）

2. 災害対策基本法の意味

第1章第7条「住民等の責務」

(第3項)

- 1 食品、飲料水、その他の生活必需品の備蓄、
その他の**災害に備える手段を講ずる**
- 2 防災訓練その他の自発的な防災活動への参加、
過去の災害から得られた教訓の伝承、その他の
取組みにより**防災に寄与するよう務める**

8

発災時「自助」が重要な理由

公助の限界（国の危機管理）

2. 災害対策基本法の意味

自分で助かろうとしないと、
行政は「すぐには」助けてくれない！
(実際には助けきれない！！)



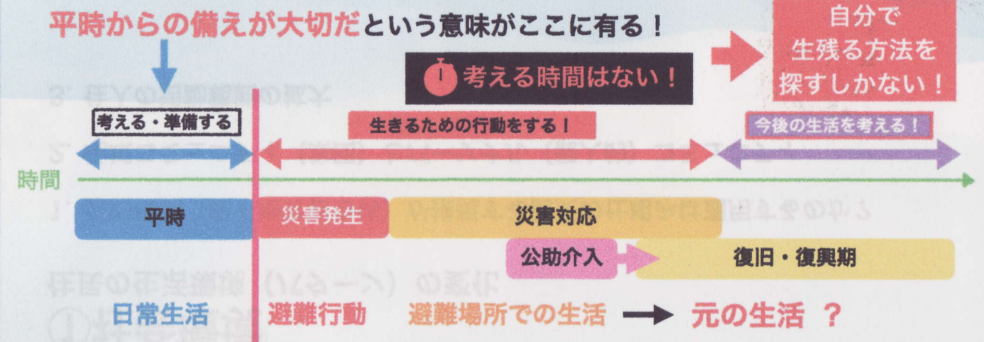
↓
生きている時に
救援されるか判らない！！

9

<おさらい>

発災時「自助」が重要な理由

1. リスク（損失要因）管理と危機（命の危険）管理は別物 → 混同してませんか？

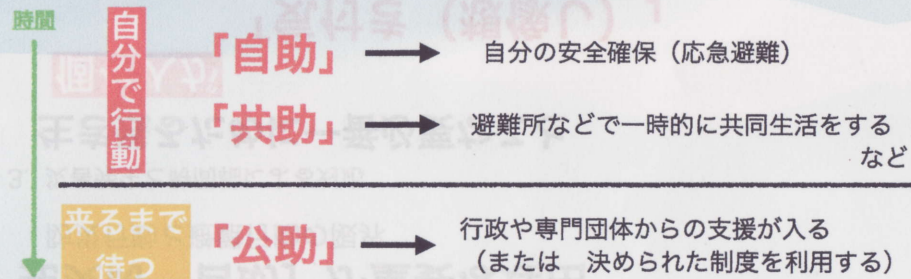


10

発災時「自助」が重要な理由

防災行動と避難行動の限界

3. 災害発生と時間軸による対応
自分が助かるためにする行動



11

発災時「自助」が重要な理由

防災行動と避難行動の限界

3. 災害発生と時間軸による対応

「自助」 → 「共助」 → 「公助」が意味するところ

- ・ 災害は一つとして同じ状況はありえない
- ・ 専門で救助・救援に向かうべき人自身が被災している可能性
- ・ 複数の被災を同時に救助・救援するのは限界がある

公助の限界

12

発災時「自助」が重要な理由

防災行動と避難行動の限界

3. 災害発生と時間軸による対応

生き残るために一番必要なこと

個々人が

「気付き（想像し）」

「考え（判断し）」

「行動（実行）する」

13

発災時「自助」が重要な理由

防災行動と避難行動の限界

では、具体的な行動を考えてみましょう！

「気付き（想像し）」 → 情報を集めて考える

「考え（判断し）」 → どういう状況か判断する

「行動（実行）する」 → 判断を元に行動する

14

【注目視点】

- ①社会環境
- ②人の行動心理



15

①社会環境

住民の生活環境（パターン）の変化

1. 公的機関（国・地方自治体）が推奨する防災の仕組みは通用するのか？
2. 地域コミュニティ（集団）とパーソナル（個人的）コミュニティ
3. 住人の活動範囲の拡大

16

①社会環境

住民の生活環境（パターン）の変化

1. 公的機関（国・地方自治体）が推奨する防災の仕組みは通用するのか？

ア. 災害に対する関連法案を踏まえても、公的機関が災害へ対応するには限界がある

➡国はある程度の犠牲は折込済み ➡住民の協力でカバーしたい

イ. 「自助」や「地域防災組織」の活動推進が目に見える形で進んでいるとの実感は無い

ウ. 災害対応に対し法的な強制介入と個人の行動とでは、個人の同意が無い限り強制介入は行えない。

一方、個人が救済を望んでも、法的に明示されていない又は予算的な問題等の政治的
判断がなければ、早急な公助は実現されない。

17

①社会環境

住民の生活環境（パターン）の変化

1. 公的機関（国・地方自治体）が推奨する防災の仕組みは通用するのか？

被災者全てが満足する復旧・復興は望めない



自助の重要性



18

①社会環境

住民の生活環境（パターン）の変化

2. 地域コミュニティ（集団）とパーソナル（個人的）コミュニティ

一言で言うのは難しいが、社会生活の構造変化に伴い、地域活動と個人活動の
バランスが非常に難しい。

何を優先させるかは個人の判断に委ねられ、強制できるものではない。

防災に関しても根本は同じであり、1.の項で挙げた問題点も相まって、「防災
意識の啓蒙」のための各種訓練や催しに多くの住民を集めるのは至難である。

19

①社会環境

住民の生活環境（パターン）の変化

3. 住人の活動範囲の拡大

2.の項目にも関連するが、移動方法の多様化により確実に人の移動範囲が
広がっている。

このことは、防災を考える意味では非常に重要な事である。

災害の基礎を理解されている方は容易に想像できるはずだが、被災時自分が
置かれている状況で「自助方法は変わってくる」からである。

住居地にいる場合はある程度の自助方法予測はつきやすいが、外出先では
どうなるであろうか？

20

②人の行動心理

防災にみる情報社会の弊害

1. 報道機関、SNS、人づての話・・・
2. 情報の選択の難しさ
3. 正常性バイアス（思い込みや信じ込む事）の危険性

21

②人の行動心理

防災にみる情報社会の弊害

1. 報道機関、SNS、人づての話・・・

災害発生（または予測）時の情報収集は最優先事項である。

近年、乱立とも言えるような情報網の数の多さと情報量には注意が必要である。

今年発生した能登半島地震関連だけのデマでも、「災害規模や被害関連」「犯罪行為関連」「ニセの救助要請」「寄付関連」等があり、岸田文雄首相自ら注意喚起を行っている。

災害時の情報入手の取捨選択は、確かに難しいが「災害対策基本法に明示されている団体（例：NHK、日本赤十字社、ガス、輸送、通信その他の公益事業を行う法人で内閣総理大臣が指定するもの）は信用に値すると思われる。

SNSや人づての情報は、いくら信用していても自分で確認（裏付け）が取れなければ、選択肢から外すべきである。また、複数の同じ情報がSNSや人づてなどで伝わっても信用してはいけない。

22

②人の行動心理

防災にみる情報社会の弊害

2. 情報の選択の難しさ

先程の1.でも示したが、迅速により正確な情報を掴むのは難しい。

過去の災害の経験が通用しないようになった現在は特に難しくなっている。

特に今回は「自助」をテーマにしているので、個人で自助の判断材料になりそうな情報源の例を挙げておく。（平時の情報収集）

- ・ 天気情報（気象予報士が直接解説しているもの）
- ・ 気象庁のホームページ
- ・ 佐賀市のスーパーアプリ
- ・ LINE（家族や職場で信用おける人からの人づてでない情報）
- ・ 避難所では避難所を出した公式情報

電源確保が必要
（平時の準備が重要）

平時の準備とは？

日常での防災意識と行動
（自分で工夫するしかない）

23

②人の行動心理

防災にみる情報社会の弊害

3. 正常性バイアス（思い込みや信じ込む事）の危険性

災害時の逃げ遅れや死亡された事例をみると、最悪の事態を防げた可能性が高い事例も多い。

その原因の1つに「思い込みや信じ込み（正常性バイアス）」がある。簡単な事例を上げると、冠水時にアンダーパスで車が動けなくなり水没した例、被災者のインタビューで「今までに無かった」と表現される場合に多く当てはまる。

日常での災害対策の不足や災害に対する過小評価、自己判断無しで「皆がそうするから・・・」的な行動は「自助」とは言えない。

24

②人の行動心理

防災にみる情報社会の弊害

3. 正常性バイアス（思い込みや信じ込む事）の危険性

日常での災害対策の不足や災害に対する過小評価、自己判断無しで「皆が
そうするから・・・」的な行動は「自助」とは言えない。



避難の判断をする時、自分の命を他人に任せられますか？

(助言を求めるのは有効。ただし、判断は自分で！！)

25

②人の行動心理

防災にみる情報社会の弊害

3. 正常性バイアス（思い込みや信じ込む事）の危険性

避難の判断をする時、自分の命を他人に任せられますか？

生存できる確率は半々



知識のアップデートや訓練が大切と言われる理由

災害対応の選択肢が増える分 生存できる確率は上がる！

26

防災リーダーの役割

知識と人脈を駆使した防災



27

防災リーダーの役割

知識と人脈を駆使した防災

1. 防災リーダーは聖人君主ではない
2. 防災リーダーは「役割」であるので、できる限り最善を尽くす
3. 避難場所や避難所では組織体系に沿った活動を行う

28

防災リーダーの役割

知識と人脈を駆使した防災

1. 防災リーダーは聖人君主ではない

防災リーダーや防災士はどんな人？

ア. 防災に関して第三者が認めた防災研修を受けた人（防災士試験に合格した人）

イ. 地域コミュニティから推薦を受けた人

ウ. 何かの専門分野を職業としている人や職業経験がある人（専門分野のリーダー）

同じ人間なので、一人で防災の全てに対応するのは無理！

29

防災リーダーの役割

知識と人脈を駆使した防災

2. 防災リーダーは「役割」であるので、できる限り最善を尽くす

同じ人間なので、一人で防災の全てに対応するのは無理！



使えるモノ（資源）をフル活用して防災に最善を尽くす！

（他の人の知識、技術、活用できそうな物、その他・・・）

率先して協力を求めるのもリーダーの役割

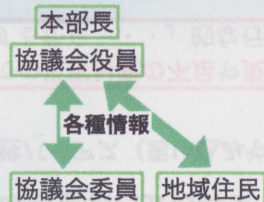
30

防災リーダーの役割

知識と人脈を駆使した防災

3. 避難場所や避難所では組織体系に沿った活動を行う

組織体系と情報・指示系統の流れ（協議会組織図参照）

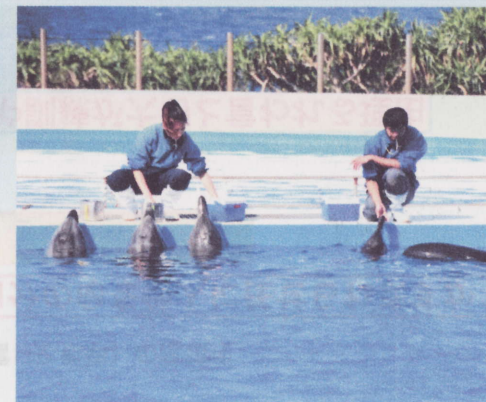


生存管理
衛生管理
防犯管理
食品管理
その他生活にかかる全般

31

自主防災隊との 関わり

地域住民との
コミュニケーションから
全ては始まる



32

<まとめ>

自主防災隊との関わり

地域住民とのコミュニケーションから全ては始まる

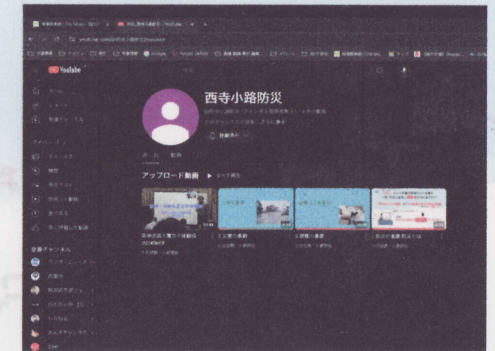
1. 個人が尊重される社会
2. 目の前の命の危機を無視できるか？
3. 人は出来る事と出来ない事がある
4. 自助努力の重要性が日常の話題になったら良いのに！
5. 仲間が出来たら動き出そう！



33

<おしらせ>

西寺小路の防災活動 として、動画ページを 立ち上げました！



「西寺小路防災」で検索！

<現在のコンテンツ>

- 阪神淡路大震災の被災経験談
- 防災の基礎
- 災害の基礎
- 避難の基礎

今後も少しずつ充実予定！

34

お疲れ様でした！

これより
確認事項の回答例です！



銚子電鉄 外川駅にて

35

回答例

1. 次の3つの災害について、佐賀市本庄地区で想定される災害対策のうち優先順位が高いものから並べてください。
また、その理由も述べてください。

- ①水害（洪水） ②地震 ③火事

順番 ② 地震 = 発災予測不能で被災程度の予測も不可能

① 洪水 = 天気予報等で予測可能で被災回避準備が可能

③ 火事 = 予測不可能ではあるが、予防は可能
ただし、放火等の犯罪を考慮すると火災保険損害保険等に
加入しておけば安心

36

回答例

2. 小学1年生の子供に「災害」の意味を**理解**させることができますか？
(**理解** = 教えられた子供がキチンと理由も含め答えられること)

地震・洪水・火事・事故などで、子供自身や家族や友人が怪我をしたり、
会えなくなったら、**どうするかを考えさせましょう。**

【注意】

決して怖がらせないでください！ 知識が多くなれば自信が付くはずです！！

小学生になると、登下校や一人で遊びに行くようになります。

一人の時や家族と離れている時に被災（特に地震）する場合も十分に
考えられます。

日頃から、災害の事について話し合っておきましょう。

37

回答例

3. 現在お住まいのところの環境を把握していますか？
(立地・住宅環境・自然環境も含めて)

災害時の被災予測と避難経路の把握を目的とした質問です。

居住室内の間取り、就寝場所、玄関以外の脱出経路、住宅周辺の危険箇所、
一時避難場所までの経路、複数の避難経路、住宅建築前の地層 等

参考として次ページに1961年～1969年の間に撮影された
本庄周辺の航空写真を掲載しておきます。

38

1961年～1969年の間に撮影された本庄地区（中央の+は本庄小学校）

出典：地理院地図



39

回答例

4. 「防災」を簡単な文言で表現してください。

災害を「防ぐ」または「減らす 行動」

具体的な**行動が伴わなければ**「防災」とは言いません！

40