



# あなたにできることが、 ちいともある

女性ぼうさい  
サポーターズブック

発行 せんだい女性防災リーダーネットワーク  
協力 東北大学災害科学国際研究所  
防災教育協働センター



## はじめに

この冊子は、「せんだい女性防災リーダーネットワーク」会員を中心としたインタビューを通じて、各地域の女性防災リーダーが取り組んでいる防災活動（特に、町内会や小・中学校と連携した活動）を紹介するものです。仙台在住のリーダーについては仙台市地域防災リーダー（SBL）としての活動に重点を置いています。また、仙台市だけでなく、宮城県（東松島市、美里町）のリーダーの地域防災活動についてもご紹介しています。

## 「せんだい女性防災リーダーネットワーク」とは

会員は現在、計72名です。うち70名がSBLの資格を持っています。仙台市の全行政区（宮城野区、太白区、泉区、若林区、青葉区）にメンバーがいて、各区代表者が毎月の代表者会議を開催するほか、それぞれ自分が住む地域で防災活動を展開しています。

「せんだい女性防災リーダーネットワーク」の源流は、東日本大震災の後、仙台市において2013年から3期・3年にわたって開催された「女性のための防災リーダー養成講座」です。この講座には約100名が参加し、参加者の多くが、同時にSBLの講習も受けてSBLにもなりました。

講座終了後、参加した有志5名が、「講

座で学んだことを生かして、地域でぜひもっと防災を続けたい」と、自主的に立ち上げたのが、「せんだい女性防災リーダーネットワーク」です。最初の数年は、主に、月1回集まっの勉強会・情報交換会を続けていました。その後、メンバーの多くが力をつけ、避難所運営支援や、地域の学校と連携した防災活動など、実践活動へ重点を移していきました。今では、実際の地域防災の主力を担うメンバーも多数います。

「せんだい女性防災リーダーネットワーク」は、規約はありますが、完全な自主組織です。制約がないので、それぞれが自分で考え、自由に活動を続けられるのが特色です。

これまでネットワーク会員は、自分の地域を活動のベースとしつつ、地域を超えてお互いに活動を学び合い、手伝い合い、刺激を受け合いながら、活動を発展させてきました。地域の特性に合わせて工夫を凝らし、町内会や学校をはじめとする地域のさまざまな関係者と協力して進めてきた結果、今では行政や専門家の方々も注目する、全国でも先進的な防災活動も展開するようになりました。



小学1年生対象  
防災講座  
BOUSAIランタンを  
つくろう  
(2025年10月10日)

## この冊子の使い方

この冊子は、SBLの方々や、防災以外の地域活動をしていてSBLにも興味を持っている方々を、主な読者として想定しています。

みなさんの中には「防災って難しそう」「防災リーダーになるなんて大変そう」と思っておられる方もいるかもしれません。でも、決してそんなことはありません。「防災リーダー」とは、「普段から地域で顔の見える関係を作っておき、いざ災害が起きたときに率先して動ける人」のことです。「せんだい女性防災リーダーネットワーク」会員の多くが東日本大震災の経験をもとに活動していますが、みんな日々楽しく、自由に、好きなこととして続けています。そのことがこの冊子から少しでも伝わると良いなと思います。

この冊子は、どこから読んでいただいても大丈夫です。各地域の女性防災リーダーがどんな活動をしているのか、活動を始めたきっかけや想いなど、ぜひヒントにしていいただければと思います。

災害で特に大変な思いをするのは、妊婦や幼い子ども、高齢者、障害のある方など、いわゆる“災害弱者”です。多くの女性が災害弱者の当事者であったり、災害弱者のケアを担っている現状があるので、防災に女性の視点はとても重要です。一方で、男性、特に若い世代の方々にもぜひ興味を持ってもらえたらと思います。東日本大震災の時は、地域との普段のかかわりを持っていなかった人たちが多数、地域の避難所に行って、大きな課題になりました。地域の構成員みんなが、それぞれの立場でかかわる防災を目指していきたいです。

この冊子でも何人かが言っていますが、



活動パネルの紹介  
(福住町防災訓練にて、2025年11月9日)

防災に一つの正解はありません。信頼できる情報を得ることは重要ですが、まずは、それぞれができる範囲でかかわるのでよく、そして、自分や地域の実情に合わせたそれぞれのやり方を作っていくのがよいと思います。

日本全国どこでも、絶対安全な場所はありません。地震はまた必ず起きますし、気候変動で台風、洪水、土砂災害なども激しくなっています。そして、いざという時に普段やっていないことはできません。自分と周りの人を守るため、皆さんもぜひ防災リーダーになって、私たちと一緒に活動してみませんか。

「東日本大震災の時は何もできなかったけれど、次に大災害が起きたら、私たちはもっとできる。知識もあるし、困難を抱えた人たちを少しは支援できるはず」——私たちは、この想いを共有しながら、気軽に、楽しく、防災活動を続けています。

せんだい女性防災リーダーネットワーク代表  
大内幸子

## 小・中学生が地域の防災の担い手として 育っています

せんだい女性防災リーダーネットワーク代表／SBL 大内幸子



福住町町内会（470世帯）は、自助・共助を大事にした地域防災に取り組んでいます。水害にあいやすい土地柄で、2003年に自主防災組織を立ち上げ、活動は年々発展を遂げました。

東日本大震災の時、福住町周辺は震度6強。液状化で道路が沈むなど大きな被害がありました。震災前から町内会など4団体と災害時相互協力協定を結んでいたため、福住は直接、支援物資を受け取ることができ、さらに支援物資の9割をもっと大変な被災地に届けることができました。

福住町では要支援者名簿を独自作成しており、執行部役員11名が、災害時に担当の各5人ずつ安否確認を行います。他地域でも災害時に民生委員が安否確認を行うことになっていますが、平時はともかく、災害時で自分も大変なとき、30人もの確認はできません。普段からの地域の皆さんの声がけや見守りも大切です。

福住町では、年1回の夏祭りで、顔の見

える楽しい地域づくりをしています。加えて、毎年11月の日曜日に、地元の小・中学校の児童・生徒、保護者、地域の人たちと一緒に防災訓練をしています。

東日本大震災は昼間に起きました。働いている若い世代が自宅に戻れない中、中学生が小さい子の面倒を見たり、水くみを手伝ったりして、頼りになることが証明されました。震災後、防災訓練が地元中学校の授業の一環として取り入れられ、小学校も続けました。次世代が地域を支える存在になっていることを実感しています。



中学生も参加する福住町防災訓練  
(2025年11月9日)

### 自分の住むまちが好きだから

学校の先生方は転勤があるので、特に着任直後は、地元の災害についてよく知らないことがあります。新しく校長先生、教頭先生が着任されるたびに、福住の土地柄と災害についてお伝えするようにしています。子どもたちには、きちんと知識を身につけて、大人に頼らず自分の身は自分で守れるようになってほしいと思います。

女性の視点も取り入れながら、いわゆる“災害弱者”の方々や、地域の人たちそれぞれの事情に配慮して、みんなに無理がかからないような防災活動を進めてきました。どうして活動をするの？と聞かれる時もありますが、根底に「やっぱり自分の住むまちが好き」という想いがあって、それが私の原動力になっています。

# 東日本大震災で、 いざという時の対応力の差を実感して

せんだい女性防災リーダーネットワーク太白代表／SBL 今野麻里



地域や児童館での防災講座、小学校での防災訓練支援などを実施しています。災害時用の携帯トイレの啓発・普及活動にも力を入れており、毎年9月1日に町内会のある全450世帯に配布しています。特に女性にとって、災害時はトイレをどうするかが大きな問題になります。

震災前に民生委員となり、災害時要援護者登録にかかわっていました。災害は意識していましたが、備えが十分でないと思っていたうちに、東日本大震災が起きました。

震災直後に民生委員として担当地域の高齢者の安否確認をして、同じ地域でも、人により災害対応力に大きな差があることを実感しました。電気・ガス・水道が止まった状況で、普段から他の人と繋がりのある人たちは、知人の家に避難し安全に過ごしていました。一方で、孤立して、水や食料がなくても隣近所に助けを求められない人たちもいました。「受援力」の大切さを痛感しました。

震災後、SBLと女性防災リーダーネットワークに入り、防災活動に力を入れてきました。長らく男性中心で行われていた防災活動ですが、私たち女性も知識と経験が増えたことで、女性の意見が尊重され、取り入れられるようになってきました。女性の視点やニーズは防災に必須です。

震災後、学校の防災教育に関わる活動に発展して、この15年で子どもたちの防災力は確実に上がった実感があります。PTAで話しても、熱心に聞いていただけるようになりました。



携帯トイレの普及活動

## ・ 3人、4人が行動を起こすだけでも、ゼロとは全然違います ・ ・ ・ ・ ・

防災活動は、皆が困らないことを考えたり、実行したりすれば十分で、それにちょっと楽しいことを加えたら、尚、良いです。こうしよう、ああしようと考えながら身体も使うので、私はいつも元気で、よく眠れて、食事も美味しくなります。

防災に興味を持ったら、さらに一歩踏み出してくれる人が増えたら嬉しいです。忙しい若い世代で、今は継続した参加が

難しいなら、まずは子どもが学校で習ったことを家庭で話せる雰囲気や時間を作っていただけだと思います。

そして少しずついいので備えてみてください。水、食料、携帯トイレ、カセットコンロがあれば、災害時に1週間程度はしのげて、それだけで避難所に行かずにすむかも知れません。3人、4人が行動を起こすだけでも、ゼロとは全然違います。



# 地区の防災ハンドブックを作って全児童へ配布 児童館で講座も開催

せんだい女性防災リーダーネットワーク泉代表／SBL 須藤直美



東日本大震災のとき、避難所で主に炊き出しをしました。避難スペースの分け方などもっと工夫できたのではないかと、女性は炊き出し係のようになってしまったがそれで本当によかったのか……など、モヤモヤした思いがあったので、震災後に防災を学び、SBLになりました。

SBLとして力を入れている活動の一つは、八乙女小学校区の子どもたちに配る防災ハンドブックの作成です。校区の一時（いっとき）避難場所や指定避難所の場所、AEDが設置されている場所などを地図つきで紹介しています。

AEDの設置場所は一つ一つ訪問して、掲載の許可をもらいました。在宅避難に役立つ備え、非常持ち出し袋のチェックリストなども載せています。PTAと子育て支援クラブの資金を使わせていただいたおかげで、全校児童や児童館の来館者に配布できています。

八乙女地区は転勤族の方も多く住んでいます。仙台に転勤が決まると地震への備えが気になりだすようで、児童館で防災講座を企画すると「東日本大震災の経験を聞きたい」と多くの保護者が関心を持ってくれます。

とはいえ、若い親御さんは忙しいので、子どもを通じて大人に防災が伝わるように、児童館で災害用トイレを「家でおうちの人と使ってね」と言って渡したりしています。



八乙女小学校区で配布している防災ハンドブック

## ・ 防災の仲間をつくろう ・

最初は私一人で活動していました。一人のときは防災について話しても、あまり聞いてもらえなかったのですが、SBLの仲間が増えるにつれて、耳を傾け共感してくれる人が増え、ここ数年で地域の人の意識が変わってきている実感があります。地区のSBLは最近まで女性4人だったのですが、男性が1人加わったので、その男性のネットワークを通じて男

性たちにも広がっていくことを期待しています。

せんだい女性防災リーダーネットワークの各代表者の繋がりも、とっても役に立っています。他の地域の事例を学び合うことで、新しい気付きがあるからです。ああだ、こうだと話し合える仲間を持つことが防災・減災には必要だなと思っています。

## 中学生を運営の担い手とした 避難所訓練を毎年実施

せんだい女性防災リーダーネットワーク若林代表／SBL 澤田宏美



特に力を入れているのは、中学生を巻き込んで年1回実施する避難所訓練で、2014年から続けています。八軒中学校の生徒が出身校の古城・南材木町・若林小学校に分散し、避難訓練に参加します。私は古城小学校区地域防災連絡協議会事務局とSBLの立場で、訓練全体のコーディネート进行を任せていただいています。

中2・中3の生徒は分散配置し、地域運営委員と協働で作業に当たります。中1の生徒は訓練に参加する地域住民として全体を見てもらい、先輩の姿を見てもらうことで次年度の自覚を促します。訓練の最後には中学生リーダーに気づきや改善点を発表してもらうとともに、地域住民には若い力が災害時に頼りになることを認識してもらえるように、避難訓練の形を模索しています。

現在は避難所の簡易マニュアル作成にも取り組んでいます。現行の避難

所運営マニュアルは項目も多く、発災時に確認するのは困難です。避難所運営マニュアルを見直して更新し、地域に合った「簡易マニュアル」を作成したいと思います。

私自身がもう一つ力を入れているのは、自主防災グループ「Wakka（わっか）」の活動です。地域を超えた6人の女性で、小中学校で防災出前授業を展開しています。ひとりではできないことも、仲間やネットワークで活動が広がっています。



中学生が参加した訓練（2025年10月）

### ・ 防災は気負わず柔軟に! ・

東日本大震災のとき、避難所でお手伝いを申し出たのに、断られてしまいました。あのとき自分にも何かできたのではないかと思って防災の講座を受講し、SBLの活動を始めました。

最初のうちは防災に「正解」があるのだと思って気負ってしまっていたのですが、実際にはマニュアルどおりにはいかないことがわかり、だんだん柔軟にでき

るようになりました。

地域には年齢・職業・出身などが異なるさまざまな人が住んでいます。これからの時代はますます、多様な生活背景を想像する力が求められるのではないのでしょうか。相手を認め、その方にとって何が必要かを想像することが大切だと思います。

# 学んで、伝えて、つながろう！ みんなで高める防災意識

せんだい女性防災リーダーネットワーク青葉代表／SBL  
仙台市社会学級研究会会長

佐藤 朋子



仙台市では、大人が地域の小学校に集まって勉強する「社会学級」の活動が盛んです。私は青葉区の上杉山通小学校の社会学級に所属しており、年に10回程度、講座の企画・運営をしています。テーマは、食育や福祉、施設見学など色々ですが、年に1回は防災を取り上げます。転勤族が多いエリアで、仙台に来たばかりの人に対しては、心構えや家での準備品などからお話するようにしています。

地域にマンション住民が多いので、前回も「マンション防災」を取り上げました。地震でも、マンションの建物が大丈夫なら、避難所に行かない選択肢もあります。ただ、在宅避難を可能にするには、食料や災害用トイレ、家具の転倒防止対策などが必要です。また、いざという時に情報交換し、支え合う知り合いを持つことも大切です。

社会学級は質疑応答も活発で、一方通行の講義ではなく、参加者が自らの考えを自らの言葉で話せる場となっています。

私が防災活動を始めたのは、震災の5年後くらいです。熱心に活動されていた社会学級生の方々から刺激を受け、「私も知っておくべき大事な知識を地域へ広げていきたい」と思い、SBLになりました。

SBLは防災の専門家とも直接的・間接的に関わっているのので、災害についてアップデートされた知識を正確に、ポイントを押さえることができます。災害時の誤情報を防ぐためにも、普段から自分の地域のリスクをハザードマップなどから確認し、地域で聞ける人を作っておくのが大切です。



マンション防災についての講座

## ● 防災に自分なりのアレンジを ●

身近な人を守ることが大切ですが、そのためには、やはり知識を増やす必要があります。学んだ後、自分だけにとどめず、家族、知り合い、同僚に伝え広めていくことも大切です。

防災が大事といっても、深刻にならなくて大丈夫です。続けていくためには、「来週雨が強そうだからちょっと準備しておこう」とか、その程度の気軽さでいいと思います。

人によって準備するものが違うのも、防災が難しく、また面白いところです。衛生用品や着替えをはじめとして、女性ならではの必需品もたくさんあります。正解は一つではないので、自分のケースで考えて「これをやらなきゃ」ではなく「これいいな」など「快適さ」や「安心感」を自分なりにアレンジすればいいと思います。



## 自分がまず助かって、 そして周りも助けられるように

せんだい女性防災リーダーネットワーク太白元代表／SBL 繁野みどり



地域での防災講座に加え、地域のSBLメンバーが自立して防災活動ができるように支援しています。

震災後、地域で高齢者向けサロンを立ち上げました。月1回、毎回15～20名が参加しています。フルートの演奏会、誕生祝いなど、和やかなネットワークの場になっていますが、ここにも自然な形で防災要素も取り入れています。筋トレや体操などを定番メニューにして、定期的に、119番のかけ方を大きな声で練習しています。ここでも「いざというとき、なるべく自分で動けるように」という思いがあります。

東日本大震災の時は、民生委員として、地域の方々の安否確認に走り回りました。その後、海沿いの民生委員が亡くなったと知りショックでした。その方も私と同じく、地域の担当の方々の安否確認をしていた筈です。震災をきっかけに、「民生委員も、自分が避難しなければいけないと知らなければ」、「地域の皆が、民生委員に頼らず避

難できるようにならなければ」と痛感し、それが防災活動を始めるきっかけになりました。震災時に、避難所で実施された洗濯ボランティアの活動に感銘を受けていたのですが、その団体が女性防災リーダー養成講座をすることを知って応募し、SBLにもなりました。

防災活動を続けている最大のモチベーションは、仲間と楽しくできることです。講座をするのも楽しいし、皆で一緒に知恵を集めていろいろなことをするのも楽しい。知らなかったことが分かる学びもあります。



子どもたちへの防災講座

### ・ 防災は特別なことではなく、生活の知恵 ・

子どもたちにも、「自分がまず助かって、助かったら周りにも声をかけてみんなで助かりうね」と伝えています。防災活動を通じて知ったことや、地域とのつながりは、いつか必ず役に立つので、ぜひ若い世代にも興味を持ってほしいと思います。

「防災」という言葉より、もっと気軽な言葉があればいいのですが。「循環備蓄」は「少し多めに買い置きしておく」

ことですし、「共助」は「助け合う」ことです。その中身は、みな、昔の人はごく当たり前にやっていたことでした。

毎日ご飯を作ったり、誰かの面倒を見たりという日常の延長に防災があり、防災は生活の知恵だと思います。身の回りのものを普段から活用し、災害時にも役立てる「フェーズフリー」の考え方に共感しています。

## 人との繋がりで防災活動を進めてきました

せんだい女性防災リーダーネットワーク若林元代表／SBL 若生彩



令和元年台風19号の際などに、地元の小学校で避難所運営を支援しました。女性の視点が入れば、家族・単身者でゾーン分けして過ごしやすいとする、着替え場所に配慮するなど、多くのメリットが生まれます。

私は最初、防災活動はしていませんでした。それが変わったきっかけは、東日本大震災です。長らく転勤族で、震災の前年に仙台に戻ってきたのですが、「子どもが通う学校や地域で人と繋がりたい」と思い、すぐ、小学校のPTAと社会学級に参加しました。そして震災が起きました。震災直後の混乱で、交通事故が増えたため、PTAと地域の方々が協力し、通学路の安全点検や登下校時の見守りを実施しました。その活動の中で、「子どもを守るには、防犯だけでなく防災の視点も必要」と痛感し、防災について学ぶため、女性のための防災リーダー養成講座を受講し、SBLにもなりました。その後、防災士、応急手当普及員などの資格も順番に取りました。

SBLとして、市民カレッジ「SBLプロデュース防災・減災講座」の企画委員をつとめてきました。この講座は仙台市生涯学習支援センターからの依頼で9年続いています。

また、女性のための防災リーダー養成講座一期生の庄子千枝子さんが始めた「ちょっとお茶っ子サロン」のお手伝いをしています。荒浜地区から集団移転した人たちに向けたサロンで、被災して離れ離れになった人たちがどこから来てもいいように、地域の外にも開かれているのが特色です。



SBLプロデュース防災・減災講座

### 子どもたちに、命と暮らしを守っていただける知恵やスキルを身につけてほしい

災害は日常の先に起きます。いざという時に自分や身近な人の命を守るため、地域の人たちと日頃からつながっていること、ハザードを知ることが防災の一番大事なことだと思います。地域で「この前の雨で、あそこに水が出た」といった災害情報を共有し、さらに「洪水の時は、長靴はダメ。脱げて流されてしまうから。濡れてしまうけど、スニーカーなど脱げない靴のほうが安全」といった豆知識も

加えて、井戸端会議的に防災を進めていきます。人と繋がりが先で、それに防災がついてくる感じです。

これから地球温暖化が進んで、環境が今より過酷になり、災害も増えそうです。そんな中で、子どもたちには、命と暮らしを守っていただける知恵やスキルを身につけてほしい、がんばってほしいと願っています。

## 定例会で学びを深める リスクの小さい地域でも学ぶ機会を作りたい

せんだい女性防災リーダーネットワーク宮城野元代表／SBL 高畑信子



避難所の運営マニュアル作成をきっかけに防災に関わるようになりました。SBLとして年1回の原町小学校での避難所訓練のほか、せんだい女性防災リーダーネットワーク宮城野のメンバーは毎月の定例会で防災を学んでいます。サバメシ（防災食）の講座では、市民センターの調理室で実際に調理しました。乾物「麩」を牛乳に浸して焼く「お麩レンチトースト」はとっても美味しくて、特におすすめです。みみサボみやぎ（宮城県聴覚障害者情報センター）の出前講座では、聴覚障害の方にも参加していただき、外見からは障害がわかりにくいこと、避難所では視覚的な表示が重要であることなどを学びました。

最近印象に残ったのは、災害拠点病院についての講座です。災害拠点病院は災害時に重症の方などを受け入れるので、軽症者は一般の病院に行ったほうがよいことを知りました。地域の防災活動とは関係の薄いテーマかもしれないと思ったら、まったく

そんなことはなかったです。原町地区は災害リスクが低く、訓練でものんびりしかなのが課題です。せめて、このような講座で学ぶ機会を地域のみなさんに提供したいと思っています。

人手の足りない地区の訓練をお手伝いすることもあります。先日はある地区で、大人が訓練をしている間に、中学生向けに災害対応カードゲーム「クロスロード」を実施しました。せんだい女性防災リーダーネットワークの仲間がいることが私のモチベーションになっています。



災害拠点病院の講座を開催（2025年8月）

### 女性がいれば子どもも男性も安心

命を守るための大切な情報というのは、人と人との輪の中でこそ、いちばん伝わりやすいと思います。住民同士が顔の見える関係でいることがとっても大切なので、忙しい方々も、地域の活動やお祭りにちょっとだけでも顔を出してもらえたらうれしいです。学校の交通当番をやるだけでも、顔見知りになれると思います。

防災に生かせる女性視点はいろいろありますが、子どもたちを守るためにも、女性の力は大きいと思います。子どもと接するとき、男性だけよりも、女性もいたほうが安全に気を配ることができそうです。女性がいれば、男性も安心して子どもと遊ぶことができ、うれしいんじゃないかと思います。

## 子育て情報に防災をプラス お母さんたちに講座も開催

せんだい女性防災リーダーネットワーク宮城野／SBL 育村みどり



東日本大震災の際に岩切地区の避難所でボランティアをしました。前年に、岩切の女性たちで「防災宣言」をつくることになり、その一員として災害時のことを考える機会がありました。でも実際に災害が発生してみると、何をしたらいいかわからず、誰に何を言えば状況が改善されるのかもわからず、だいいち私のような素人が言うてよいのかと悩みました。

これはいけない、防災についてしっかり学ばなければ！と思っていたところ、震災後に女性防災リーダーの研修会を受講する機会がありました。SBLにもなり、町内会連合会の防災訓練に携わっています。

私は民生委員の主任児童委員でもあるので、子育て中のお母さん向けの防災にも力を入れています。小さい子を持つお母さんは防災訓練にはなかなか出られないので、子育てサークルの場などを利用して、子育て情報にプラスして防災のことを伝えるようにしています。子育てリーフレットの防

災版も作成し、リーフレットを使った講座も開いています。

岩切地区の主なメンバーとは、小学校のPTAから20年以上のおつきあいです。かわいい子どもたちを守りたい、その思いを共有して同じ方向を向いて歩んでいける仲間がいることが私の支えになっています。



岩切子育て情報  
リーフレットの防災版



防災訓練で子ども向けに実施した  
防災かるた取りの様子

### ● 防災は難しくない！ ●

防災は難しい、面倒だ、というイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。私も学ぶ前は「難しい」と思っていたのですが、学んでみたら「難しくない」に変わりました。

好きな食べ物を多めに買っておく、水を水筒に入れて冷蔵庫に入れておくなど、ちょっとした工夫が「災害備蓄」になります。サバメシ（防災食）も、手輕

なレシピとしてポリ袋調理を試してみる、消費期限が近くなったパスタは水で戻してみるなど、家族といっしょに楽しんでみてください。赤ちゃんを育てているお母さんは「ママバック」に自分だったら何を入れるか、書き出してみるといいですよ。携帯ライト、コンタクトレンズ、薬など、人によって違うはずです。



# 東日本大震災で痛感した助け合いのありがたさ 私も役に立ちたい

せんだい女性防災リーダーネットワーク宮城野／SBL 中静洋子



東日本大震災のとき、妊娠3カ月でした。夫は災害時に現場を周る仕事のため、頼ることができません。ガスも電気も水道も止まり、ガソリンや食料の買い置きもなく、上の子たちの世話もあるのに自分自身も体調が悪い……。途方にくれていたところ、近所の人が食べ物を分けてくれました。水の出るおうちでトイレを使わせてもらったり、プロパンガスを使っている友人宅でお風呂に入れてもらったりしました。本当に助かりました。

助けてもらったご恩があるので、いつか自分も地域の役に立ちたいと思っていたとき、小学校のボランティアで「せんだい女性防災リーダーネットワーク」の大内幸子さんと知り合い、SBLの存在を知りました。さっそく講習を受けてSBLになりました。

実は、SBLとしての活動は、あまりできていないんです。児童館などで仕事をしていますし、町内会の活動や病院の付き添いボランティアなどもしているので、なか

か時間がありません。でも、いろいろな活動を通して子どもからお年寄りまで多くの人と顔見知りになっていることが、私の強みかもしれません。町内のお祭りで我が家は焼きそば担当で、ソースの種類など研究を重ねたこだわり焼きそばを毎年作っており、近所の子どもたちが覚えてくれて「また焼きそば食べたい」と声をかけられることもあるんです。

忙しく活動しすぎて家族にはあきれられますが、高校生の次男がSBLになりたいと言いだしたので、母親としてうれしく思います。



女性と防災ミニ講座に参加＝2025年3月

## ● 住民だからこそわかる地域の危険性 ●

私が住んでいる地域は七北田川沿いで、水害の危険性が高い地域です。学区にある高砂中学校は、仙台市内の中学校で唯一、東日本大震災の津波が到達した学校です。でも学校の先生は異動があるせいか、通学路での災害の危険性をよくご存じない先生もいるように感じています。地域住民は先生方よりも地域の災害リスクを身に染みて知っているの

で、SBLとして学校にもっと関わりたいと思います。

たくさんの人にSBLになってほしいです。子育て世代は忙しいので、ボランティアの活動はちょっと……と思うかもしれませんが、助け合うことは自分や家族のためになるし、人の輪が広がるので、私は楽しく活動しています。



## 地域新聞や食堂の活動を通じて、 日々、防災の種まきを

SAY'S 東松島代表 山縣嘉恵



東松島市野蒜ケ丘の防災集団移転団地で、手作りの「野蒜新聞」を月一回、配布しています。地域のお役立ち情報とあわせて、毎月、地元の小・中学校の行事予定を載せており、それを読んだ地域の人が、例えば「今日は子どもたち早く帰ってくんだな」と見守りをしてくれたりします。この新聞は好評で、市民センターやお店にも配架するようになりました。毎月200部発行で、もうすぐ第80号になります。

小学校からの依頼で、毎月11日前後に各学年の「防災の日学習」で話をしています。子どもたちが楽しく興味を持ち、地域にどんな場所や活動があるか知る機会になればと思い、内容を工夫しています。例えば野蒜には「お佐藤山」という、佐藤善文さんという人が私財を投じて作った高さ30mくらいの津波避難場所があります。震災の時、そこで約70人が助かった話などをすると、子どもたちが

家庭で「これ知っている?」と話してくれます。

東日本大震災の時、私は近所の人に声をかけてもらって助かりました。それだけに、普段から挨拶しあい、家族や地域の人とコミュニケーションが取れていれば、災害時に助け合える、という思いがあります。それで、このネット時代ですが、地域新聞も紙で作ってお渡ししています。ほかに毎月1回、地域食堂の活動もしていて、地域の交流の場になっています。次の災害に向けて、暮らしの中で日々、「防災の種まき」をしています。子どもたちがどんな風に育っていくかを見るのが楽しみです。



野蒜新聞（2026年1月号の一部）

### 自分の心に響いたことから始めよう

地域の小学校にとことん寄り添い、足元の小さなことを、丁寧に、を心がけて活動してきました。一方で、無理せず、自分にできないなと思ったことは、潔く他の人を紹介したりしています。防災は無理をしても続きません。一人で全部担わなくてもいい、やりたい範囲でやればいいと思います。まずは「自分の心に響いたこと」「好きなこと」から始めるのがおすすめです。

バンダ・アチェのシャクアラ大学防災教育チームが、インドネシアでよく知られている童謡をもとに替え歌を作って、アチェの子どもたちに地震・津波防災の歌「もし地震が起こったらね」を、教えていました。私は通訳さんやバンドメンバーの協力を得て、その歌の日本語版の歌詞を作り、バンドのボーカルとして、歌って紹介しています。

# 地区をあげた「防災運動会」で 楽しく訓練

宮城県防災指導員／美里町消防団 富田恭子



美里町青生地区に住んで約40年、婦人防火クラブに入って30年、消防団に入ってから20年くらいです。

青生地区は鳴瀬川沿いに位置し、水害の危険があります。高齢者が多い地域なので、「台風が来る前に安全なホテルに泊まってください」「避難は道路のセンターラインが見えているうちにしてください」など、わかりやすく声掛けすることを心掛けています。

コロナ禍前のことですが、地区の防災訓練として「防災運動会」を4年ほど続けて実施しました。小中学生も含め、400人くらい参加したでしょうか。浸水時の避難がどれだけ困難かを知ってもらうために、水中歩行体験を取り入れました。工務店の方に協力してもらって、長方形の大きな水槽を作って水を張り、水流も再現した装置です。長靴を履いて歩いてもらい、実は水害時には長靴は歩きにくくて危険だということも実感してもらいました。コロナ禍後

は防災運動会を再開できていないのがとても残念です。

地域としての課題は、福祉避難所が足りないことです。高齢の人や障害のある人など、福祉避難所でなければ避難生活が難しい人がたくさんいます。実際に2019年の豪雨のとき、通常の避難所には行けない人がいました。避難生活を支援する人手も足りません。水害のリスクを根気強く説いてまわって、早めの避難を呼びかけていきたいと思います。



防災運動会での水中歩行体験の様子

## 女性もぜひ消防団員に

美里町の消防団員は400人以上いますが、女性は4人だけ。もっと女性が増えてほしいです。火災のとき、速く走って火を消すのは男性のほうが得意かもしれませんが、逃げ出した人やけがをした人をケアするのは女性のほうが得意だったりします。団長には「女性は男性が気付かない意見を言うってくれるし、男性もシャキッとすると」言われたこともあり

ます。「力仕事は男の仕事だから」と遠慮する女性もいますが、そんなことはありません。青生地区では、おばあちゃんでも、土のう袋に土を入れる作業をしています。

消防団に入るきっかけがつかめないなら、まずは防災士の資格を取るなど、できるところから始めたらいいと思います。

# わたしたちも女性防災リーダーです

東北大学災害科学国際研究所 准教授  
仙台市地域防災リーダー（SBL）

マリ エリザベス



研究者として地域防災が大切だとわかっているのですが、自分自身も地域のために何かしたいと思い、2024年秋に仙台市地域防災リーダー（SBL）になりました。住んでいるのは仙台市宮城野区原町です。引っ越してきて4年目、賃貸住宅ということもあって町内会とは縁が薄かったのですが、SBLになってから町内会と繋がりました。仙台市には留学生なども多いので、今後は

外国人に日本の災害リスクを伝える活動などに取り組みたいと思います。

私はアメリカと日本の地域防災の比較研究をしています。日本とアメリカでは異なる部分もありますが、共通点は「楽しむこと」です。アメリカでも子どもが参加して楽しめるイベントが地域防災で大切にされています。

東北大学災害科学国際研究所 准教授  
仙台市地域防災リーダー（SBL）

ゲルスタ ユリア



私はドイツ出身で、東日本大震災の前から日本にいます。2023年にせんだい外国人防災リーダーになり、2022年から通訳ボランティアもしています。外国人と日本人の架け橋になりたいという思いがあり、英語でのまち歩きやワークショップなどを開催しています。

2024年にSBLにもなったので、今後は町内会とのつながりも出てくると思います。

私は外国人で、女性ですが、出身や性別などのカテゴリーを超えて、全員が市民として同じ目的意識をもって防災に取り組める社会になることを願っています。

発行：せんだい女性防災リーダーネットワーク  
協力：東北大学災害科学国際研究所 防災教育協働センター  
発行日：2026年2月

無許可の転載・複製・転用等は固くお断りいたします。  
お問い合わせは、東北大学災害科学国際研究所防災教育協働センター（電話022-752-2106）へお願いします。