

# ボランティアを楽しむ情報誌



ボランティア活動センター  
こくぶんじ

2016 autumn  
Vol.154



～防災特集～

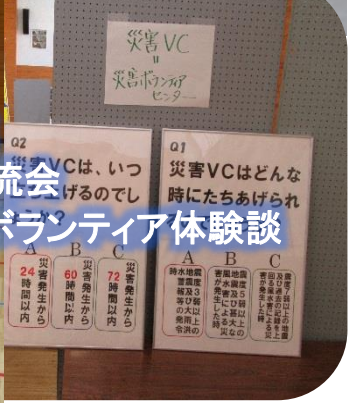
## ボランティア クラブ

# Volunteer Club

[www.ko-shakyo.or.jp/vc/](http://www.ko-shakyo.or.jp/vc/)



- ②③ 潜入レポート 宿泊訓練
- ④⑤ 潜入レポート 夏ボラ交流会
- ⑥ 東日本大震災復興支援ボランティア体験談
- ⑦ 登録団体ガイド
- ⑧ 講座情報



このボランティアクラブは、平成27年度赤い羽根共同募金の配分をうけて発行しています。

# 潜入レポート

## 国分寺市 総合防災訓練 ～宿泊訓練～

総合防災訓練は、2部制で実施されており第一部訓練を市立第一中学校にて行い、大地震発生時の、自助力・共助力の向上を目的として、市民参加を主体とした訓練が開催されました。第二部訓練は、避難訓練を9月3日(土)午後3時～午後5時まで各市立小中学校、国分寺高校、東京経済大学で実施後、午後6時～翌朝7時まで市立第八小学校、市立第一中学校で宿泊訓練を行いました。その中の市立第一中学校での宿泊訓練を潜入レポートしてきてもらいました。

### 第一部訓練

8月21日(日)、暑い真夏に第一部の防災訓練が市立第一中学校で行われました。社協は、体育館に災害準備に関するアンケートと発災時に社協が立ち上げる『災害ボランティアセンター』に関するクイズ、そして新聞紙でスリッパを作るコーナーで出展しました。アンケートは、各家庭の備蓄や被災地支援で実施したことを、シール形式で回答してもらったのですが、多くの方がラジオや懐中電灯等も備えていることがわかりました。スリッパ作りも震災時に素足で家の中を歩くより良いと大好評でした！



### 第二部訓練



宿泊訓練の  
レポートです！

**防**災訓練といっても学校で行われるものしか参加したことがなく、泊まり込みの本格的なものは今回が初めてでした。これまで震災に関する新聞やニュースを通して様々な避難所の様子を見たり、2011年に起こった東日本大震災の時には、自分自身も停電などライフラインが途切れてしまったことを経験していたので、避難所の様子や感覚などを分かった気持ちでいる自分がある心境の中、今回の防災訓練に参加しました。

18時から防災訓練は始まり、初めに国分寺市長、副市長のお話があり、その中で市長はこういった防災訓練は大切であるが「1番は自然災害が起こらない事」「防災訓練の意義」「自然災害に対する概念」を参加している人達と共有化していました。

その次に、炊き出し訓練が行われ、お湯や水を入れるだけで食べることができるアルファ米や缶に入っている具材をお湯に溶かすだけで食べることができるけんちん汁を頂きました。食事は1列に並んでの配給で混雑することもなくスムーズにもらうことができました。



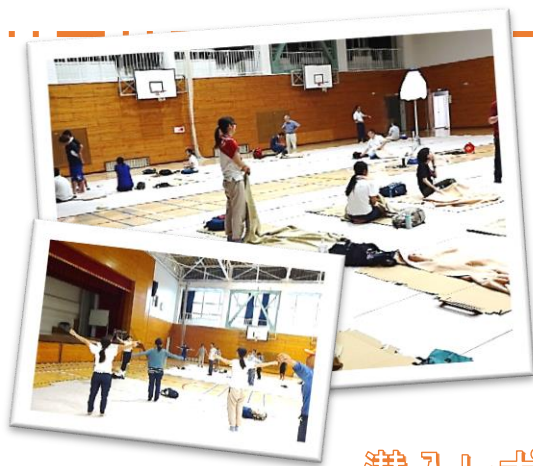
水でも出来上がるアルファ米  
↓↓



20時から体育館に設置されたテレビで防災に関するビデオを参加者全員で視聴しました。内容は、阪神淡路大震災から得た教訓や地震の際、部屋中の家具固定の重要性、災害が起こった時の対処法など様々な内容でした。



ビデオを視聴した後は、参加者全員で体操を行いました。避難所で『なぜ体操？』としましたが、理由としては避難所で体を動かさないしていると、エコノミークラス症候群になる可能性があるため、その予防として行っているとの説明がありました。主に身体を伸ばすストレッチなど老若男女、誰でも行うことができる体操でしたが、途中で周りの人と2人1組になり手を取り合い体操を行う場面がありました。これは、長くなる避難所暮らしに対して周りの人と打ち解けるために行っているもので、体操で体を動かしながら会話をするので打ち解け仲良くなるのが普段よりも早くなる効果があるそうです。



22時に就寝になり、スポンジマットの上にダンボールを敷いて、一枚の毛布で寝る形で枕などはありませんでした。そして、翌朝の6時に起床をした後、ラジオ体操をして体をほぐし後片付けをして解散となりました。

### レポーター紹介

武蔵野大学  
社会福祉学科3年生

高瀬 敦士さん



## 潜入レポートで感じたこと！

**全**体を通しての感想は、新聞やニュースで観たのと実際に体験するのではまったく異なり、思っていたより何倍も避難所で暮らすのは過酷でした。特に就寝の時間が顕著で、スポンジマットが敷いてあり床の冷たさを遮断していたので寝やすいかと思っていたのですが、寝てみると寝心地が悪く、枕がなかったためリュックや腕などを代わりとして寝てみました。しかし、固いのと高さが合わず首が痛くなったりとなかなか寝付けませんでした。寝るときの1人分のスペースは十分に取れていたのですが、それでも周りのダンボールがこすれる音などが気になり、やっとの思いで寝付けたとしても、毛布が1枚しかないため体温調整が大変！眠りが浅くなってしまうなど疲れは取れず熟睡できませんでした。訓練である今でさえこんなにも大変なのに、実際の震災の時は周りとのスペースがなく、毛布もなく、床に敷くものもなく、とてつもないストレスがかかり、プライバシーも保護されないなどの問題も生じてくると思いました。食事に関しては、あくまでも非常食であり味などは二の次であると思いましたが、実際に食べてみると程よく味付けがされていて、日頃食べるものと大差がありませんでした。社協の職員の方も昔に比べて味は格段に良くなり食べやすくなったとおっしゃっていて、技術の進化および食事がこのような非常時に与える影響の大きさが広まってきた結果

なのではないかと実感しました。

今回の防災訓練に参加して感じたことは参加人数の少なさです。参加している人の多くは何らかの地域に関係している人たちが多く、地域住民の参加者はごく僅かで、訓練の内容はとてつもないものを行っているので参加者が増えれば良いと思いました。インターネットで宣伝を行ったとしても、まずその情報が載っているサイトを見ることがなかったり、仮に見つけたとしても参加するための要素が少ないように感じられました。そのために、実際に避難所暮らしを経験した方に講演に来ていただくとか、クロスロードゲームのような災害に関するゲームをプログラムに加えるなどするこ

とによって、参加する人を増やせるのではないかと思います。参加人数が少ないことによって、多少なりとも実際の現場とは異なり、配給や就寝のスペースなどに差異が出てくると思うので、参加人数が増えることは二重の意味で実りのある訓練になるのではないかと感じました。実際に体験するのではまったく異なり、震災の時はトイレ、水道、食事、寝る場所すべてにおいて、訓練よりも劣悪です。そのため、日ごろから地域の人々との関係づくりを行っていき、お互いに助け合うことで乗り越えていくことが重要なのではないかと思います。

## 参加者へインタビューしました！

**Q** どのような経緯でこの訓練を知ったのでしょうか？

A 体操を教わっていて、そこでこの訓練があることを知りました。

**Q** どうすれば、防災訓練を多くの方に知ってもらえると思いますか？

A 広報誌やホームページでは目にすることがないため、訓練があるかどうか分からない。スーパーの掲示板や公民館にポスターやチラシがあると知ることができると思う。

**Q** 訓練を受けて感想は何かありますか？

A 一番の収穫は校内に入り、中の構造を知ることができたことです。普段は子どもや孫がいなければ、入れない場所なので防災訓練はありがたいです。

GO! GO!  
Let's start!!  
2016 夏ボラ &  
交流会報告

7月20日(水)~9月20日(水)の期間で開催しました『夏体験ボランティア』の実施報告、交流会潜入レポート、感想をご紹介します!

2016 夏ボラ実施報告

●説明会参加人数●

東京経済大学地域連携センター(6/23)	18名
東京経済大学地域連携センター(6/28)	14名
国分寺労政会館(6/29)	17名
国分寺市立福祉センター(7/2)	16名
ボランティア活動センター(7/10) 午前	9名
ボランティア活動センター(7/10) 午後	30名
個別説明	17名
合計	121名

●受入れ団体・施設●

受入れ協力団体	66ヶ所
活動先	27ヶ所

●参加者数●

<u>男女比</u>	
男	14名
女	35名
合計	49名

<u>住まい</u>	
市内	41名
市外	8名
合計	49名

年代

10代	36名
20代	4名
30代	2名
40代	3名
50代	0名
60代	2名
70代	2名
合計	49名

\*7/10の説明会は、申込者多数のため急遽午前も開催。

活動延べ人数 71名



9月25日(日)の夏ボラ交流会のレポートです!

潜入レポート

2016夏体験ボランティア交流会に参加しました。第1部は夏体験ボランティア報告についての発表、第2部は元自衛隊の和田信之さんのお話を伺いました。

第1部では夏体験ボランティアの実施報告が行われ、特に、参加者は10代の参加数が36名と一番多く、次に20代、40代と若い世代の参加が目立ちました。また、受入れ協力団体は障害分野、児童分野、高齢分野とその他がありました。

報告は、活動風景をスクリーンに映しながら、ボラセンの職員が説明を加えていたので、写真からは読み取ることができない



交流会の講師は...

震災時 陸上自衛隊  
東北補給処装備計画部長 1等陸佐  
現暁星学園事務長 和田信之さん

出来事など、ボランティアの内容を鮮明に理解することができました。

発表の最後には受入れ団体の方や参加した方の感想があり、皆さんボランティアに参加して思ったこと、参加してもらって思ったこと、それぞれの感想を聞くことができました。



第2部のお話は、自衛隊は地震や噴火などの自然災害から事件や事故といった特殊災害、平時からの活動として防災訓練への参加など幅広く活動していることや、自衛隊員の心得、震災の際の話へと進んでいきました。東日本大震災においては自衛隊・警察・消防と初の総合任務部隊、実任務の日米共同作戦、大地震と原発事故の2つの同時対応と数多くの困難があったそうです。それでも、今回の震災で迅速に対応を行うことができたその背景には、今までの災害や事故での経験が関係していました。以前は災害時などで自衛隊が高速道路を使う際は料金が必要だったり、夜間にヘリコプターを飛ばすにも予算がなかなか認められず夜間飛行用の機材を購入できなかったりと様々な壁が存在したそうです。行方不明の方を探すとき



白梅学園大学  
子ども学科4年生  
松下瑛梨歌さん

夏ボラ交流会に参加した感想をうかがいました。

夏 体験ボランティアの報告の中で最も印象的だったのが、ボランティアさんが笑顔で活動している姿です。ボランティアは誰かの力になることの素晴らしさを感じ、そして自分の世界を広げられる良い機会になると改めて感じました。国分寺市内でボランティアができる団体数が66団体もあるとは驚きました。その

中から自分の興味があるボランティア先を選べるなら、一度体験してみたいものですね。

そしてここからは元自衛隊の和田さんのお話です。東日本大震災発生当時、自衛隊はまだ報道陣や一般の方が入れないような危険な場所で活動されていたそうです。また避難所では子どもから高齢者まで様々な方の声を拾いながら、手作り

の環境整備を行っていたと聞き、自衛隊の偉大さを感じました。様々な場面で活躍されてきた和田さんが、強くおっしゃっていたのは、災害時は「絆」が大切であるということです。避難時や避難所生活、復興の各段階で、思いやりの心を持って助け合えるのは、日本人だからこそだとおっしゃっていました。東日本大震災の時も、被災地の方の

頑張りと共に、日本全国から多くのボランティアや募金が集まりました。これは日本人の「絆」だと思います。「絆」はより多くの人を救うのだと実感しました。ボランティア交流会を終え、日頃から人との繋がりを大切にし、思いやりと助け合いの心を持ちながら過ごしていこうと思いました。



は計画に基づいて捜索を行います。被災した方に家族を探してほしいと言われると断ることができずに捜索を行う、そうすると計画に遅れが生じるため、自衛隊員は朝早く起床して遅れの分を補うなどほぼ1日中捜索をする。そのほかにも生活支援、救援物資の荷分け、配給、原子力災害派遣、演奏活動など多岐にわたる活動を行っていました。その中で1番の力になったのは全国から来る数々のお便りだそうです。『自衛隊員はこの応援メッセージを見て元気をいただいている。本当に力になる。そして自衛隊が最後の砦だという思いが力を生み出している』と話されていました。配給などの時は、整列しお年寄りや子どもから優先していた事に日本人の絆を感じたそうです。これには一緒に活動を行った米軍の方々

も驚いていたようで、海外の支援において初めて武器を持たず支援活動を行ったそうです。最後にボランティア活動について触れ、組織ができていないボランティアには来ないでほしい、気持ちの押し売りだけでは人は救えないと、現場であった様々な例を用いて説明してくださいました。和田さんのお話は普段から自衛隊の方々が何を行っているのか、震災のときはどういった行動をすべきかを改めて知るきっかけとなり、多くの方に広めていくべき事だと感じました。特にヘリコプターや災害救護の件は現場と決める側との認識、意識の違いが存在し、数々の障害があるのは承知の上ですが、真に考えるべきは国民の安全と平和であり、これからも直面していく課題であると思います。災害が起こったからの後手

後手ではなく先手先手で対策を立てていくことが、よりスムーズな活動へつながっていくのではないかと思います。東日本大震災での被害が最小限に抑えられ、迅速に復興に向かっているのは、あまり取り上げられることのない自衛隊の方々の影での努力のおかげであり、私たちは感謝し、今ある命を一生懸命に生きていく事が大切だと感じました。また、防災訓練と夏体験ボランティア交流会を通して地域住民とのつながりが非常に大切であると感じました。いざ何か問題が起こったときにすぐに頼ることができる家族や親族が近くにいればいいですが、頼ることが困難な方や、家族では抱えきれない問題に直面したとき近隣の住民の助けがあれば乗り越えられるのではないかと思います。

**国分寺**市在住、高校生の奥田さん。東日本大震災の復興支援として、南相馬市小高区ボランティアセンターのボランティア活動に参加したときのこと、自分自身が感じたことを書いていただきました。

2011年3月11日。私は忘れることのできない経験をしました。東日本大震災で生まれて初めての大きな揺れに言葉が出なかったことを覚えています。しかし、学校から帰ってテレビをつけてみると、もっと恐ろしい映像を見ました。『物と人が一緒に流されている映像』『何台もの車が積み重なっている映像』『道路は瓦礫でいっぱい、自分の家がどこにあったのかも、わからなくなっている映像』『福島第一原子力発電所の屋根がなくなった映像』テレビはどの番組をつけても震災の報道で、私の家に被害はありませんでしたがとても身近なことに感じました。あれからもうすぐ6年がたとうとしている現在はどうなのでしょう。テレビでも東北のことは特集でしか取り上げられず、私は私自身も、そして社会全体としても、震災の恐ろしさ、東北の復興についての関心が薄れていることを感じます。

昨年の夏休みと今年の春休みに、私は福島県南相馬市にある小高地区にボランティアに行きました。小高地区とは福島第一原子力発電所から20キロ圏内にあるところ。津波、原発、ともに大きな被害を受けました。昨年はまだ人の立ち入りは午前8時から午後5時までと定められ、当然人が住むことはできませんでした。私がそこで見た光景ははるかに想像を超えていました。家は震災直後そのままの形で、家の中は物が倒れて散乱していました。スーパーの壁には押し寄せた波で浸水した部分の跡がそのまま残っており、窓も割れて空虚な建物でした。私の思っていた以上に復興は進んでいませんでした。「震災から5年たったのに、まだこんな状態なんだ。あと何年待てば元の町に戻るのだろう。」そんなことを何度も思いました。きっと私以上に住んでいた人達はもっともっと感じていると思います。夏のボランティアでは、私はある一軒の家の木の伐採や家の荷物の運び出し、片づけなどの手伝いをしました。震災直後からずっと立ち入りが禁止されていたので、家具や物は倒れて散乱し、ネズミなどが侵入した後



が残っていました。私が担当した家は当時おばあさんが住んでいたそうです。震災後、避難所で暮らし、家に一度も戻るができないまま避難所で亡くなったそうです。私はこの話を聞いたとき、胸がつーんとするように痛かったです。春のボランティアでは、私は農家の広い庭木の伐採や草刈りなどの手伝いをしました。半年後の立ち入り制限解除に向けて、公共の住宅の建設などが行われているところもありましたが、夏休みに行った時と変わらない場所も数多く残っていました。

今私たちにできることは、何でしょうか？私は東北のことを忘れないことだと思います。家が元通りに片付かなくて困っている人、昔のような暮らしができず不便で困っている人がたくさんいます。震災直後も今も、そのことは変わりません。私たちが直接東北のためにできることは数少ないですが、忘れないということは必ず誰にでもできます。そして、もうひとつ私たちにできること、それは東北に観光に行くことです。東北では産業などの発展と自立が求められています。そこで、私たちに求められていることは観光なのではないかと感じました。実際そのような記事もボランティアセンターに置かれていました。ぜひ、お時間のある時に東北を訪ねてみませんか？きっと、今よりもっと身近に感じるようになると思います。

# ボランティア活動センターこくぶんじ 登録団体ガイド

## Vol.55 防災推進の街づくり仲間の会

代表：武川 光男

日本は平成の時代に入ってから7年1月の阪神淡路大震災、10年10月の中越地震、23年3月の東日本大震災、そして28年4月の熊本地震と、震度7規模の大震災が発生し、大勢の犠牲者と多数の建物損壊が出ています。直下型地震が喧伝されている今、私達は行政に頼るだけでなく、自助、共助の精神で減災・防災について学び、被災体験を試みておく必要があります。国分寺市内では、市内で一定の要件を満たした地域を防災推進地区に指定して、減・防災の指導や被災の備えを助成しておりますが、まだ道半ばです。私達はまだその要件を満たしていない西恋ヶ窪 2.3.4 丁目を中心とした地域をターゲットに地元自治会のご理解を得て住民の皆様と協力し、防災推進地区の指定を得られるよう活動を続けてゆきたいと思っております。

活動場所：市立第九小学校図書室

活動日時：毎月第4日曜日 14:00～

会費 : 300 円／年 特別会員 1,000 円／年

連絡先 : 042-322-2005(荒川)



## Vol.56 北町公園をみまもる会

代表：鈴木 雅大

北町公園は平成20年に市で初めて設計段階から市民も加わる方式をとって誕生した公園です。その意義を継承しその後の維持・管理や運営にも市民として関わりを持ち続けようとする有志が集まってこの会は生まれました。オープニングの翌年から開いてきた周年祭『春のきたまち』も来年はもう9年目、オープニング記念のお祭りから数えれば10周年を迎えます。10年前に子どもたちと丘に埋めた「タイムカプセル」を開けたら何が出てくるか…、いまから楽しみです。ふだんは、この公園で毎週火曜日の朝10-12時に「親子で遊ぼうブンブンひろば」を、毎月最終日曜日には10時から水質検査を兼ねた「井戸端会議」を開いています。どうぞ覗いてみてください。



『春のきたまち』  
←

活動場所：北町公園

活動日時：○年1回『春の周年記念祭』

○毎週火曜日『ブンブン親子ひろば』

○毎月『防災井戸端会議』

連絡先：鈴木 雅大

☎ 090-6516-0046

✉ gadai-sz@taupe.plala.or.jp

# ボランティア・市民活動合同交流会 ～防災を通じた地域のつながり作り～

ボランティア活動センターこくぶんじと市民活動センターの登録団体を中心とした交流会です。今年はテーマを『防災』に、発災時に役立つ日頃のつながり作りに関する講義の後、実際につながりを作っていくための具体的なアイデアなどをグループで話し合います。登録団体だけでなく、市民活動をしている個人・団体の方はもちろん、市民活動に興味のある方もご参加いただけますので、ぜひお問合せください！

日時：11月16日（水）13：30～16：00（開場 13：00）

場所：国分寺Lホール（国分寺駅ビル 8階）

申込方法：10月3日（月）より参加者全員のお名前と参加人数、  
代表者連絡先、団体名（あれば）をひまたはファックスで

定員：80名

講師：一般財団法人防災教育推進協会常務理事・事務局長／

拓殖大学地方自治行政研究所附属防災教育研究センター副センター長・客員教授  
濱口和久氏



発行：社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会  
ボランティア活動センターこくぶんじ

〒185-0022 国分寺市東元町 3-17-2

開設日：月曜～土曜日（日曜、祝日休館）、9:00～17:00

TEL：042-300-6363 / FAX：042-300-6365

◆HP <http://www.ko-shakyo.or.jp/vc/>

◆Twitter @kokubunji\_vc

◆ブログ <http://blog.canpan.info/kokubunjivc/>

◆E-mail center@ko-shakyo.or.jp

ご意見お聞かせ  
ください。



ボランティアクラブをお読みいただきありがとうございます。今後の企画・編集の参考のために、ご意見・ご感想などお寄せください。毎号抽選で5名の方に記念品を進呈いたします。当選者は発送をもってお知らせいたします。

<http://www.ko-shakyo.or.jp/enquete.htm>

↑↑こちらまでアクセスしてください。