人と活動のつながりづくりを応援する

にしとも広場

いざというとき、
このつながりが力になる

2023
20号

にしく市民活動支援センター
にしとも広場

‘みんかな’共同代表　伊藤 朋子さん

テーマ：いつやってくるかわからない災害
何が困るの？何ができるの？ たっぷり話をしがなら考えよう！

講　師：災害復興くらし応援・みんなのネットワークかながわ
共同代表 伊藤 朋子さん

参加者：西区街の名人・達人
にしとも広場登録団体
西区地域づくり大学校修了生

西区にも
いつか災害は起きる

実は長期にわたる「困りごと」
自分たちにできることは？

防災や発災直後に関する情報は見聞きをするけれど、数ヶ月～数年後の復旧・復興期にについては意外と考えたことがない。その時地域は、どんな状況で、私たちに何ができるのか？また、市民活動支援センターにどんな役割があるのか？そんな思いから、まずは西区で様々な活動をしている方々と、一緒に考える場をつくりました。

その日は今日かもしれない
キーワードは「自分ごと」

近年では、毎年のように全国各地で自然災害が頻発し、甚大な被害が発生しています。「今まで経験したこともないような災害」「ただちに命を守る行動を」と流れる報道に、それぞれが自分の身を守るための防災を強く意識するようになってきました。もちろん、この西区でも自然災害や地震がいつ起こってもおかしくない。まずは「自分ごと」として考えることが大切ですと伊藤さんは話します。

地震ハザードカルテ

皆さんは地震ハザードカルテというサイトをご存知でしょうか。ご自身の住所を入力すると、その地区が地震に遭遇する確率や想定される被害がわかります。

Copyright © 2022 国立研究開発法人 防災科学技術研究所

西区の事情

西区の人口は約10万人。それに対して、西区の昼間人口は令和2年のデータによると約22万人（第101回横浜市統計書より）。特に通勤客、買い物客、観光客が多い横浜駅周辺やみなとみらい地区は、約57,000人が帰宅困難者となると言われています。

高層マンションならではの災害時の困難が予想されている一方で、古くからの住宅が密集して立ち並ぶ地域では、震災時には火災による被害の拡大が懸念されています。

被災後も続く生活

災害から命を守ったあと、元の生活に戻るまでには長い時間がかかります。数ヶ月～数年続く復旧・復興期には、時間の経過と共に必要なニーズは変わりますし、望まれる支援も多岐に渡ります。

考えられる困りごと

近年の災害を通して、復旧・復興期のニーズは専門的なサポートだけでなく、私たちがそれぞれに持つ強みを活かして、支え合う事の大切さが見えてきました。甚大な災害に対して私たちは何もできないと思いがちですが、趣味や家事力、コミュニケーション力、仕事での知識など、あなたの強みを求めている人はいます。音楽が心を癒し、ただそばにいるだけで助けになることもあると伊藤さんは話します。

普段の小さな困りごとが災害時には大きな困難となると言われます。普段から、自分に何ができるかを考えてみることが大切です。

- 子どもの心のケア
- 傾聴活動（話をしっかりときいてくれる）
- 孤立しがちな男性への支援
  「ちょい飲み居酒屋」
- 子育てに関する支援
- ICT機器支援によるコミュニティづくり
- 移動支援

熊本地震の時、報告されている支援活動例

講義を受けて

行政による公的な支援には限界があり、困った時に支えになるのは皆さんの「市民力」。そして市民活動支援センターはたくさんの「市民力」のつながりの宝庫。災害時のつながりを支援するのがセンターの役割りだと再認識しました。

災害復興くらし応援・みんなのネットワークかながわ（通称 みんかな）

神奈川県内で活動するNPO3団体（一般社団法人ソーシャルコーディネートかながわ、認定NPO法人市民セクターよこはま、認定NPO法人かながわ311ネットワーク）は、神奈川県が大災害の被災地となった時に備え、被災者のくらしの復興をさまざまな団体が連携して長期に亘り支える仕組みをつくるため、県内の団体等の連携・協働を進めるネットワークづくりを目指し、2020年4月に発足した団体。

災害後の流れ

～数時間	～数日	～数週間	～数ヶ月	～数年
地震発生時	初期避難生活	被災生活	復興復旧	生活再建
●安全確保 ●安全避難 ●安否確認 ●二次災害対策	●運営体制確立 ●生活必需品確保 ●消費計画	●居住スペース確保 ●生活環境維持 ●防犯体制 ●地域と連携	●安全なインフラ復旧 ●応急修理と資金確保 ●罹災証明	●公的援助 ●地震保険 ●補修計画と管理組合決議
命を守る（安全確保）	命を守る（トイレ、食、睡眠）	暮らし再建（介護、遊び、学校）	補修（住まい、学校、仕事）	再建（暮らし、街、国）

今までの日常、被災したことによる非日常

今回の参加者は、会場、オンライン合わせて18名。4つのグループに分かれて、日頃のご自身の市民活動を紹介して、復旧・復興期に何ができるかを話し合いました。

にしとも広場は日頃、それぞれの皆さんと繋がっていますが、活動者同士は初対面となる方々も多くいました。

我が街、西区を思う気持ちは皆さん同じで、復興へと向かう知恵が活発に出てきました。皆さまのお声を紹介します。

’共助’を促す

築10年のマンションに住んでいます。自力避難が困難な方には、マグネット式プレートを配ってあります。緊急時に玄関扉の外側に貼って頂き、安否確認をすることとしています。

集合住宅は戸建てに比べて孤立しがちと言われますが、全戸の住民同士で見守る共助の仕組みをつくることが、その後の復旧・復興に活きていくと考えています。

’帰宅困難者’となる方たちを受け入れる

観光名所、企業の事業所が多い西区。大学、専門学校、高校もあります。区外に住居がある方が不意に被災者となることが想定されます。西区に居住する私たちと、‘帰宅困難者’の方々とは同じ被災者として、お互い協力しあっていきたいです。

西区で大きな災害が起きたら

- 元禄型関東地震が起きた場合は、西区内ほとんどで震度6以上。甚大な被害が想定される。
- 避難所で寝泊りできる人数には限りがある。基本は在宅避難。
- 公助には限界がある。自助、共助が大切となる。

持っている資格を活かす

カウンセリングの資格を活かして近隣の各戸を回って、不安なお気持ちをお聴きすることができるかもしれません。

また、熊本地震ボランティアは車中泊の調査をされていましたが、ヨガを使ってエコノミー症候群防止ができるかもしれない。

地域情報紙をつかった情報共有

藤棚新聞は、地域ならではの情報を集めて発信しています。普段から取材している記者の力は、災害時にも被災者の声をひろったり、情報発信に役立つのではないかと思います。

日頃行っているキャンプのノウハウを災害時に応用できそう

私は火起こしのコツや、ロープの結び方を教えることができます。

他の被災者と一緒に寝食を共にする避難所での暮らしは大変そうです。自宅近くにテントを一つ組み立てて簡単な炊事ができれば、自分用の避難場所が作れます。

にしとも広場　西区役所1階

’得意技’の達人の宝庫のにしとも広場 心が癒される様なイベントの相談をしたい

落語や音楽、手品の名人の方がいらっしゃいますね。被災地で寄席やコンサート、ステージが開かれれば笑顔が戻りそう！

人が集えば、そこから災害を乗り越えようとする連帯感が生まれると思います。にしとも広場が頼りになります。

被災地の経験に学ぶ助け合い

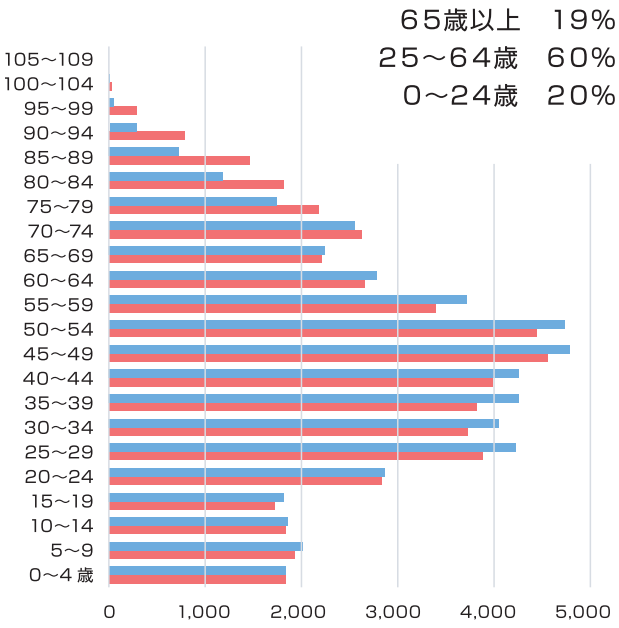
- 平常時の人とのつながりが大切。ちょっとしたことを相談しやすい人を知っているかどうか。
- 癒されるひと時を分かちあいたい。

ご存じですか？

西区の人口総数10万4千人（令和4年9月）若年層が多い構成

年齢の中心が働き盛り世代です。マンションの建設などで人口は増加中です。

乳幼児や高齢者には福祉の対策が手厚いですが、児童、青少年、働き盛りの世代はちょっとした日常の困りごとは、自助での対策が中心となります。また、この世代は自宅外で災害に遭う確率も高いです。世代を超えたつながり、ヒントを得られる情報源を持っていることがいざという時に役立ちそうです。



出典：横浜市統計局（令和4年9月）

気づきは次のつながりに

平野周二さん
（地域大修了生・
第五地区自治会連合会会長）

被災状況によっては長期にわたる災害支援活動が必要となります。支援活動はお互いに支え合う《互助》の精神が必要です。発災直後の安否確認など命を守る、安心感を保持する活動が重要です。

大規模災害では、避難生活の長期化と並行して復旧復興活動を支援する必要もあります。そのための対応について、備えについて、体制について考えていく必要があることを学びました。

大事なのは常日頃からの隣近所、マンション内、地域内のコミュニケーションづくりではないでしょうか。

竹下淳子さん
（西区介護者のつどい
あけぼの会会長）

現実に災害が起きたらと考えると、認知症の方や、寝たきりの方を介護するご家族、重い障害を抱えた人など、自宅から動くことが困難な人がたくさんいると思います。

階下に降りることさえままならず、福祉避難所に避難できたとしても、それぞれが抱える困難さがぶつかり合うかもしれません。

災害が起きるとどんなことが起こり、どんな助けが必要になるのか、今のうちに本当のところを話し合い、考える必要があると思います。一人でできることは少しです。

何かできるか一緒に考えていきたいです。

田久保薫子さん
（地域大修了生）

交流会参加前は「災害時には避難所にいけばよい」と考えていました。みなとみらいは帰宅困難者でいっぱいになる可能性があり、在宅避難が必須と学びました。心がけていることは、「平時にこそ、にしとも広場と関わり続けること」です。今回お隣りに座った方が、娘に温かく関わってくれました。

にしとも広場には、普段の生活では出会えないつながりが待っています。住む街に様々な世代やいろいろな状況の人がいることを、お互いが知る。その積み重ねが大切だと感じています。

相原雅夫さん
（地域大修了生
藤棚新聞編集者）

普段は、災害が起きた時に初めて復興活動を考えるというイメージがあって、復旧・復興時の様子を上手く考えることができずにいました。

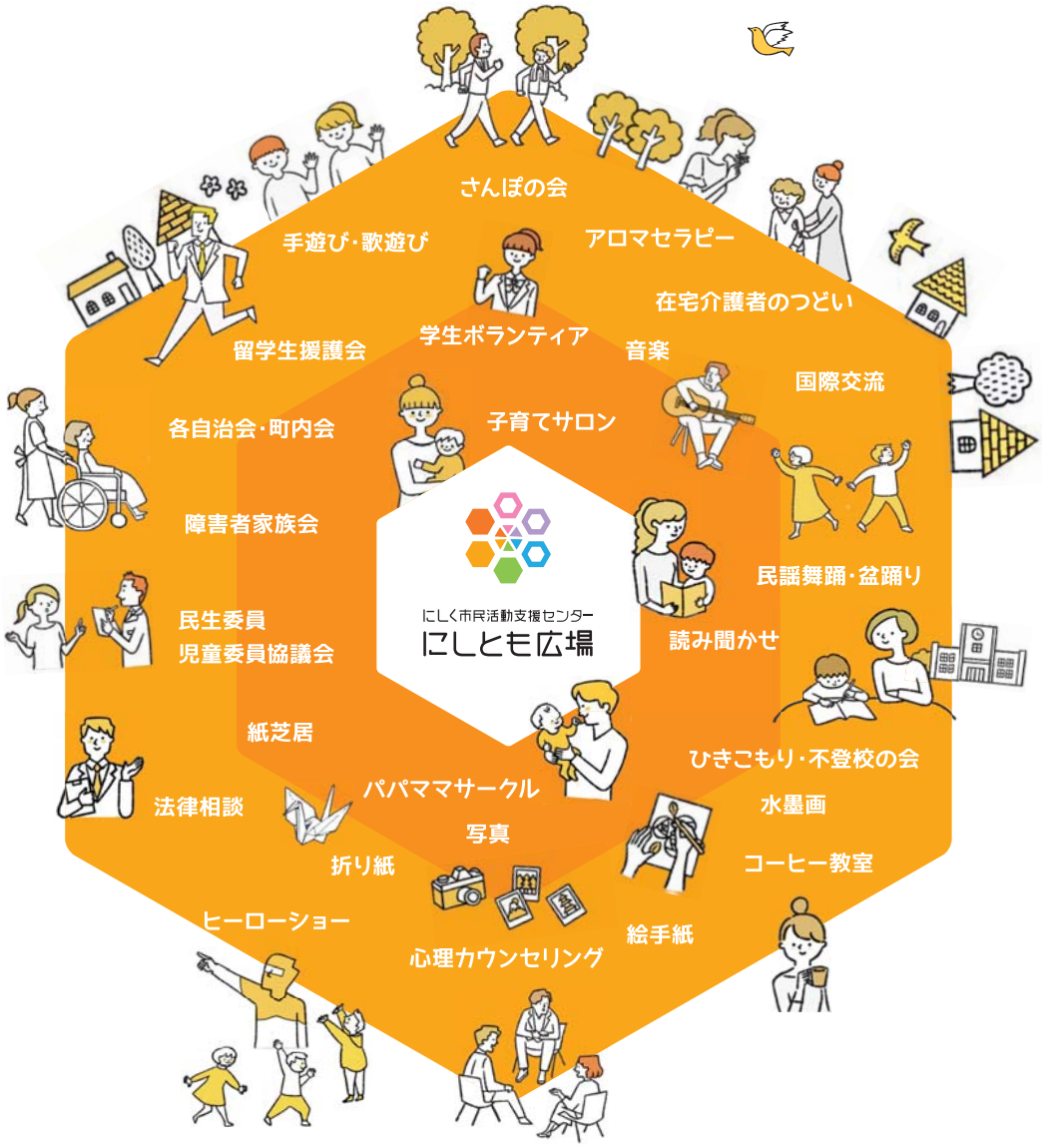
グループワークの中で多くの方の話から、環境や立場によって捉え方も課題も違うことを知りました。発災後、自分には何ができるのかと考えましたが、なかなかアイディア湧きません。「新聞を作っているあなたは人に興味を持ち、人の話を聞く立場が役に立つ」という助言もいただきました。

そこで経験のない私のような人が、復旧・復興時の知識と行動力をつけるために、シミュレーションを体験できる環境がほしいと切実に思います。

「市民力」×「にしく市民活動支援センター」

一人ひとりの「困りごと」「強み」を集め、いざという時支え合える情報のつなぎ役

にしく市民活動支援センター“にしとも広場”は、区役所や、区内の関係機関・施設はもとより、地域の方、登録団体、ボランティア、地域づくり大学校修了生を初めとするたくさんの「市民力」を集め、皆さんと共に考え、必要な「市民力」をつなぐことができます。



西区災害ボランティアネットワーク

大地震などの災害が起きた場合、横浜市18区に災害ボランティアセンターが設置されます。

西区では、西区役所の要請により、西区社会福祉協議会が中心となって、西区災害ボランティアネットワークを設置し、住民主体の組織として運営にあたります。

地域の皆さんも施設も。にしとも広場も、つながる

日頃からの地域での活動を通じた つながりづくり

加世田：発災後、地域の皆さんと施設とは、よりつながりが必要となっていきます。本日は日頃、福祉施設連携を担っている生活創造空間にし館長の阿部さん、西区内のマンション自治会で活動をされている松本さん、‘みんかな’さんとご一緒に考えていきたいです。

藤枝：神奈川県内のNPOに災害時の備えについてアンケート調査をしたら、福祉事業を行う複数の団体から「地域との連携が大事」と回答がありました。また、生活創造空間にしと同様の施設は、政令指定都市の横浜では各区に1か所づつ、設置されていますね。

阿部：身体・知的・精神の障害者が利用する施設です。市からの委託を受けて掃部山公園の清掃活動もしています。また、一般の幼児・保護者向けにおもちゃ文庫を開催しています。障害のある方は‘助けられる側’だと思われがちですが、清掃、力仕事ができる方もいますし、復興時の‘地域を助ける活動者’となれるかもしれません。

　東日本大震災当日、生活創造空間にしは駅近くの立地ということもあり、1階ロビーを一時避難場所として自主開放しました。

松本：災害が起こると福祉系のサービスも止まり、行き場を失う方が出てくると思います。そういった方を地域で受け入れるには、日頃からの顔の見える関係を大切にする取り組みが大切です。

手塚：局地的な災害、単発のがけ崩れ等では避難所は開設されません。近くの銭湯を近隣の方々の避難所として開放した例もあります。この様な施設は‘地域の中の街のインフラ’と言えます。一方、多くの福祉避難所は行政から指定を受けていても、非常時は人手が足りない懸念があります。ある被災地では、地域からボランティアに集まってもらい、ビュッフェ形式で子供食堂を開きました。

‘みんかな’事務局　藤枝 香織さん（左）
ブリリアみらいコミュニティ（自治会）会長　松本 道雄さん（中）
‘みんかな’共同代表　手塚 明美さん（右）

平常時からのつながりがあれば、災害時にも知恵を分かち合える

手塚：私の知っている取り組みの一つで‘もちつき大会’のイベントがありますが、火起こし、炊き出しを体験しながら非常時のシミュレーションとなっていることがあります。

伊藤：町内会館にある機材を、災害時に稼働させられるのかという視点で見直すことも大切。もちつき大会の様な、楽しみながらできることを通して、住んでいる地域で点検してみてはどうでしょうか。

加世田：にしとも広場は、被災者の困りごとに直接お手伝いすることはできないですが、その知恵がある方たちとのつながりがあります。

藤枝：伝手（つて）を頼ってもいいと思います。地域とつながる‘地縁力’を持っていると、自分にはない知恵のある人に辿りつける、ということではないでしょうか。

松本：地域が受け皿になっていくには、地域住民の一人ひとりが、‘つながりしろ’をつくることが必要だと思います。

伊藤：ちょっと頑張ればできること、‘私の強み’、‘教えることができるスキル’がある方は、日頃からアピールしておいてはいかがでしょうか。

例えば、食事をするほど仲がいい方でなくてもいい。顔見知りで、会えば話せる間柄のご近所の方に話しておくんです。いつか、その知恵を求める人とつなげてもらえる。

‘地縁力’のある人達は、災害にも強いです。

身近なにしとも広場だから災害の時にこそ頼れる窓口に

伊藤：深刻な困り事、プライバシー、センシティブな情報に関わることは頼む相手を選びます。いわば‘人物保証’が欲しいこともある。‘お手伝いします’と手を挙げてもらうだけでなく、にしとも広場から紹介された街の名人・達人の方となれば、大切な情報を委ねても安心感がある、と思ってもらえます。

阿部：誰にお願いしていいか分からないままでも、相談できるのはありがたいですね。

手塚：日頃から頼れる地域の人材を紹介してくれているからこそ、非常時には更に頼られる存在となるでしょう。にしとも広場の様な「中間支援団体」は、長きに渡るかもしれない災害の復興期に、「支援のワン・ストップ・サービス」の拠点としての役割を担ってほしいです。

加世田：お話しを通じて、改めてにしともの強みを感じました。様々なつながりのハブとして、にしとも広場は災害時にもいつもと同じ様に、皆さんと共に考えていきたいと思います。

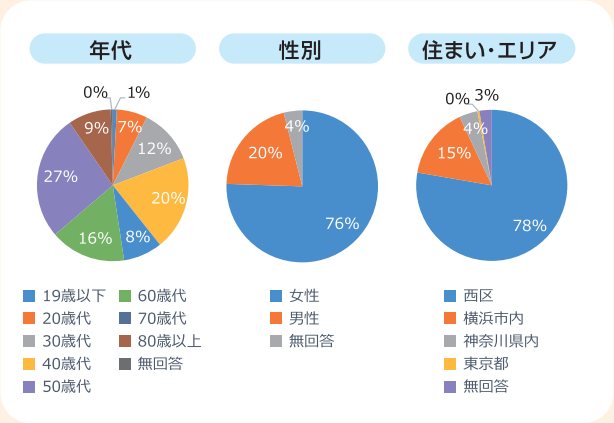
‘みんかな’共同代表 伊藤 朋子さん（左）
生活創造空間にし　館長　阿部 浩之さん（中）
にしく市民活動支援センター‘にしとも広場’センター長 加世田 恵美子（右）

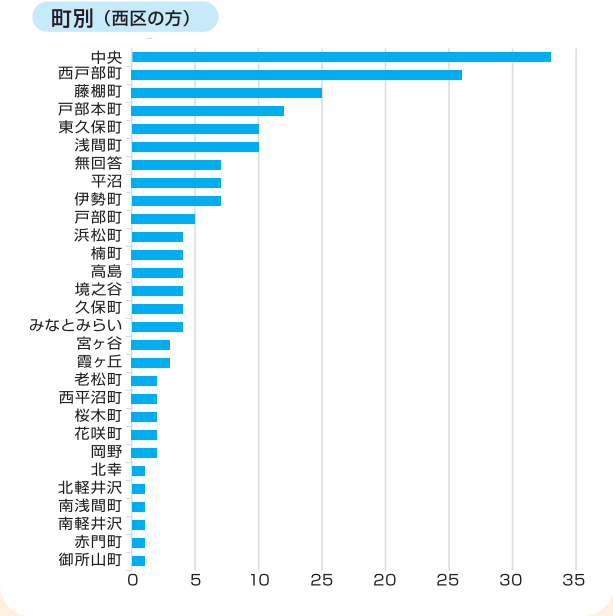
生活創造空間にし　西区浜松町14-40（相鉄線西横浜駅徒歩すぐ）
地域活動ホーム「ガッツ・びーと西」と就労サポートセンター「エヌ・クラップ」
２つの事業所が併設され、障害者の支援サービスを提供する複合施設。

にしとも広場に関するアンケート集計結果

回答者の属性

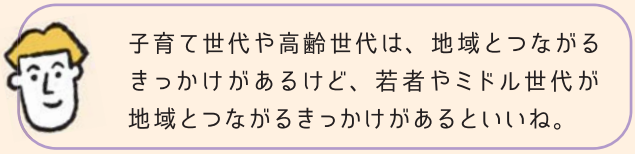
幅広い年代の方から回答を頂いた反面、来館者による回答が中心だったので、性別や西区内の居住エリアには偏りが出てしまいました。



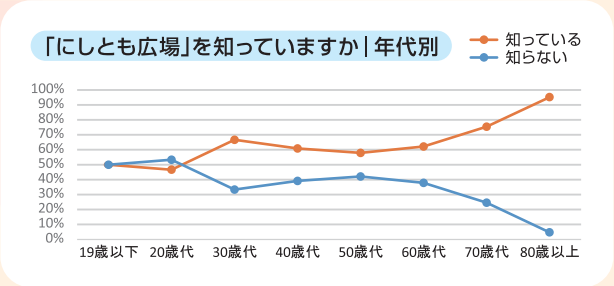


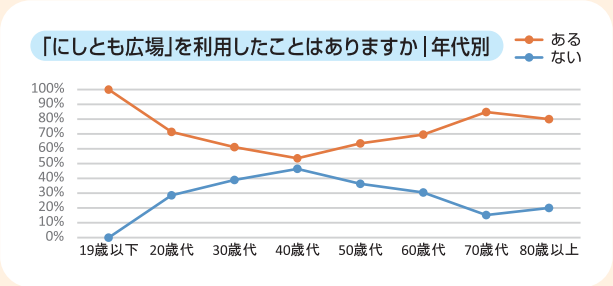
にしとも広場の認知度

20代以下の若者や、40-50代のミドル世代への周知に課題があることが分かりました。

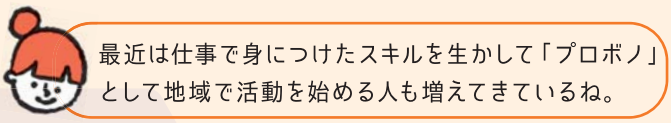


子育て世代や高齢世代は、地域とつながるきっかけがあるけど、若者やミドル世代が地域とつながるきっかけがあるといいね。

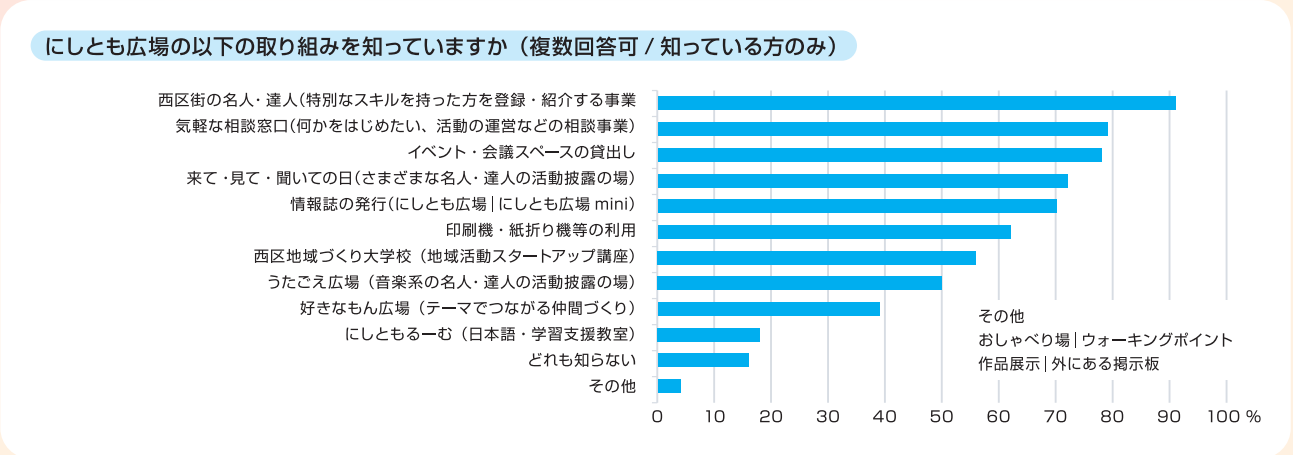




にしとも広場の様々な取り組みは、多くの方に認知されていることが分かりました。



最近は仕事で身につけたスキルを生かして「プロボノ」として地域で活動を始める人も増えてきているね。

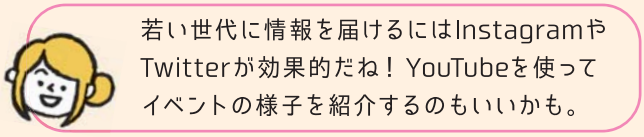


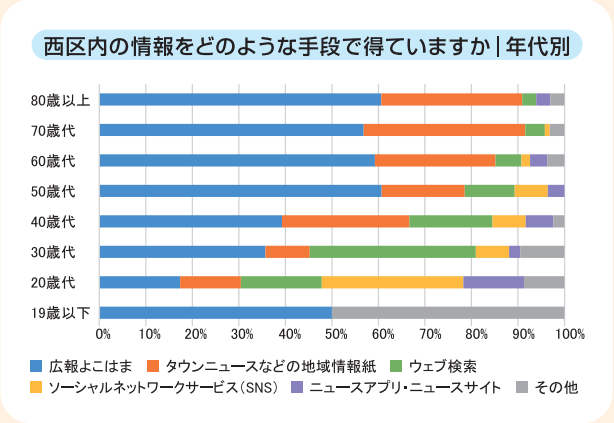
情報収集メディア

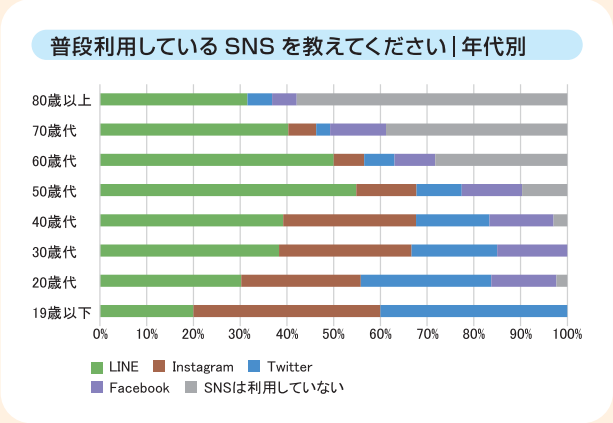
30代以下はオンラインメディアの利用が高く、広報よこはまは幅広い世代の情報源になっていることが分かりました。

その他には「友人・知人」「公共施設」という回答が複数ありました。

LINEは幅広い世代に使われていますが、40代以下はInstagram、Twitterの利用が多く、Facebookの利用割合は少ないことが分かりました。

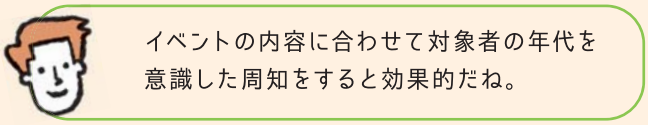


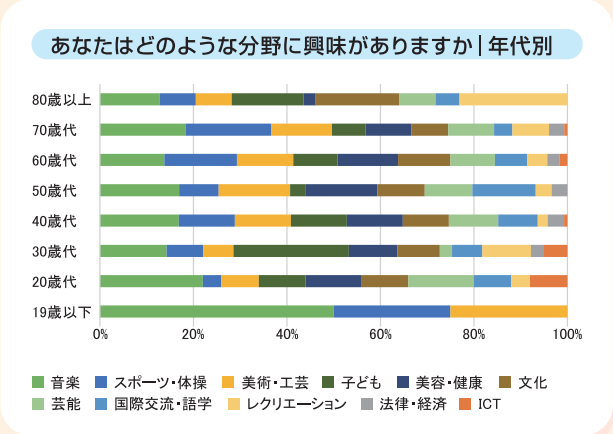




興味のある分野

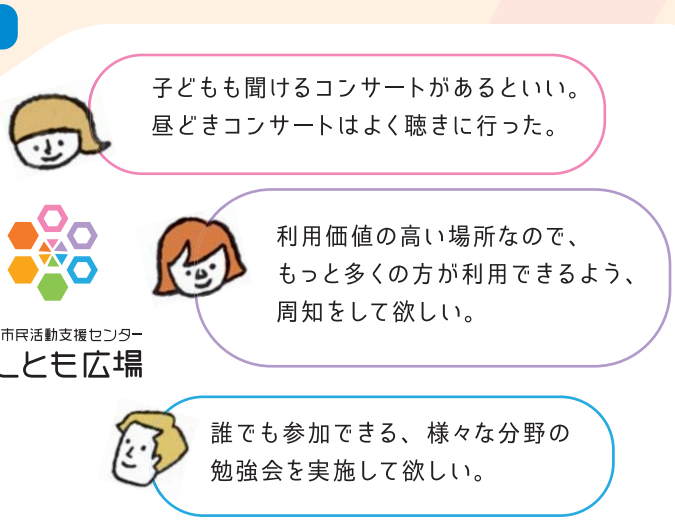
スポーツ・体操は40代以上、子どもは30～40代、国際交流は40～60代が多い傾向が見えてきました。ICTは数は少ないですが幅広い年代にニーズがあります。





にしとも広場に期待すること（主な意見）

みなさんのニーズに応えられるよう、これからも頑張ります！



実施期間：2022年10月1日～2022年11月30日 / 回答数：229 / 回答方法：Webフォーム・用紙記入 /
依頼先：にしとも広場利用者、西区民まつり来場者、広報よこはま西区版

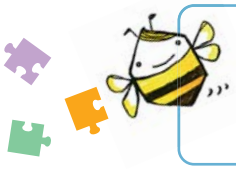
情報紙連動企画のお知らせ

災害復興期のつながりづくり

～いざというとき、
このつながりが力になる～

あなたの得意が役に立つことも。私たちにできることを一緒に考えましょう。

- 日　時　2023年5月13日（土）
- 時　間　14: 00～16:00
- 会　場　西区役所3AB会議室
- 定　員　30名
- 参加費　無料
- 対　象　災害復興期のつながりに興味のある方。
- お申込み　二次元コード、ホームページ、電話、直接来館



申込フォームはこちら

編集後記

今回、災害復興くらし応援・みんなのネットワークかながわ（通称：みんかな）さんを講師に招いた交流会で見えてきたのは、発災後長く続く復旧復興時の生活です。

「平時の課題が、より顕著化するのが災害」と言われますが、その時こそ、「市民力」「いつものつながり」が支えになるのだと感じました。

「音楽」「リラクゼーション」「聞き上手」「家事が得意」「子どもが好き」「ITに強い」自分にとってなにげない事が役に立つ。にしとも広場はそんな皆さんをつなぐ「ハブ」や「居場所」になりたいと思っています。

次号にしとも広場21号は、2023 年 10 月発行予定です。お楽しみに！

“にしとも広場”ってどんなところ？

にしく市民活動支援センター“にしとも広場”は、人と活動のつながりづくりを応援する場です。
「何か始めたい」「活動の場を広げたい」「活動に役立つ情報を知りたい」といった
ご相談をお待ちしています。

にしく市民活動支援センター
にしとも広場

管理運営：認定ＮＰＯ法人市民セクターよこはま
TEL/FAX：045-620-6624
Eメール　ni-shiencenter@star.ocn.ne.jp
ホームページ　https://nishitomo-city-yokohama.jp/
住　所　横浜市西区中央1-5-10 西区役所1階
開館時間　9:00～17:00
休館日：毎週水曜日・年末年始（12/29～1/3）
アクセス　京浜急行「戸部駅」徒歩 8 分
相模鉄道「平沼橋駅」徒歩 10 分

情報紙「にしとも広場」は、
西区内の郵便局、地区センターやコミュニティハウスなどの公共施設に配架しています。

発　行：にしく市民活動支援センター“にしとも広場”
発行日：2023年3月

承認西区第８号