

2026 年 08 月 22 日

松阪市議会議長

沖 和哉様

市民クラブ

楠谷 さゆり

令和 8 年度防災塾（6 日目）

研修報告書

日時： 2026 年 08 月 16 日(日) 10:30~16:15

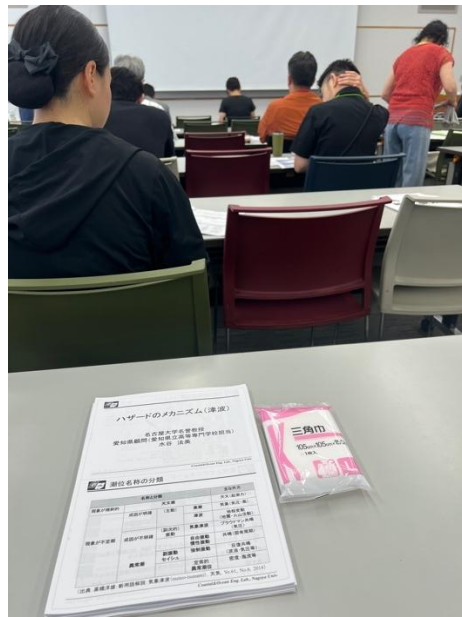
主催： 三重県・三重大学 みえ防災・減災センター

講師： ①名古屋大学名誉教授 水谷法美様

②防災庁設置準備アドバイザー会議副主査 石井美恵子様

③三重大学医学部附属病院教授 岸和田昌之様

参加者：橘大介、楠谷さゆり



講義内容

①ハザードのメカニズム（津波）

講義では、津波の発生メカニズムや特徴、沿岸部で津波が増幅する仕組み、南海トラフ地震への備えについて学んだ。

津波は主に海底地震などによって海底が大きく隆起・沈降し、海水全体が動くことで発生する。通常の風波と異なり、海面だけでなく海底から水面までの水塊全体が移動するため、非常に大きなエネルギーを持つ。また、津波は水深が深いほど高速で伝わり、浅くなるにつれて速度が低下する一方、波高が増大する「浅水変形」が起こる。湾やリアス式海岸、岬などの地形によって、津波が屈折・反射・集中し、局地的に大

きな被害をもたらすことも重要な特徴である。

特に、津波は第一波だけで終わるとは限らず、反射や湾内での振動などによって長時間にわたり繰り返し押し寄せる。そのため、津波警報・注意報が解除されるまでは海岸や河川に近づかないことが重要である。また、「津波が来る前に必ず引き波がある」とは限らないため、大きな地震を感じた場合には、海面の変化を確認することなく、直ちに高台など安全な場所へ避難する必要がある。

南海トラフ地震については、過去の地震・津波の記録や最新の地震学的知見を基に、最大クラスの地震・津波を想定して対策が進められている。防潮堤や水門などの防災施設は被害軽減に大きな効果がある一方、施設だけで津波を完全に防ぐことはできない。したがって、「防災施設に頼り切らず、早期避難を基本とすること」が最も重要であり、地域ごとの避難場所や避難経路を平時から確認するとともに、行政・地域・住民が連携して備えることが必要である。

所感

今回の講義を通じ、津波は単に「高い波が押し寄せる災害」ではなく、海底から海面までの水全体が動き、地形によってさらに増幅される非常に大きなエネルギーを持つ

災害であることを改めて認識した。特に、津波は浅い場所ほど波高が増し、湾や河川、リアス式海岸などの地形によって被害が大きくなることから、地域ごとの特性を踏まえた防災対策が重要である。

また、防潮堤や水門などの防災施設には一定の減災効果があるものの、施設だけで命を守ることはできないという点が強く印象に残った。最も重要なのは、地震発生後に一人ひとりが迅速に避難できる体制を平時から整えておくことである。

松阪市においても、南海トラフ地震による津波が想定されている地域がある。今後は、津波ハザードマップや避難場所の周知だけでなく、実際に「どこへ、どの経路で、どのくらいの時間で逃げるのか」を地域住民が具体的にイメージできる取り組みが必要だと感じた。特に高齢者や要配慮者、観光客など、避難に時間を要する方への支援体制についても、より実効性のあるものにしていく必要がある。

「想定外」をなくすことはできなくても、考えられる最大の被害を想定し、その中で一人でも多くの命を守るために何ができるのかを考え続けることが、議員として果たすべき重要な役割であると感じた。

②避難所の環境と健康

今回の講義では、災害時の避難所を「命を守るための一時的な場所」から、被災者が人間らしく、尊厳を持って生活できる場所へ変えていく必要性について学んだ。

特に重要なのは、避難所の環境整備を単に「トイレはいくつ、水は何本」といった物資の問題として捉えるのではなく、被災者の人権や健康を保障することとして考えることである。国や自治体には、被災者が尊厳ある生活を送る権利、安全や支援を受ける権利を保障する責務がある。

一方で、現在の日本では災害対応の実施主体が基礎自治体に集中しており、平時から職員不足を抱える市町村に大きな負担がかかっている。また、避難者が最も多い発災直後に物資や支援人員が不足し、後になって余ってしまうというニーズと資源の不均衡も課題となっている。国・県・市町村の役割を整理し、被害規模に応じて支援を投入できる仕組みが必要である。

避難所では、水・トイレ・電源・空調・ベッド・食事・プライバシーなど、最低限の

生活環境を平時から整備しておくことが重要である。特に高齢者は、床からの立ち上がりが困難で、避難生活によるエコノミークラス症候群などの健康被害を受けやすいため、ベッドを導入し、寝る・食べる・活動する場所を分けるなど、活動しやすい環境を整える必要がある。

また、イタリアでは避難所を標準化し、物資や人員をパッケージ化して迅速に投入する仕組みが整えられている。支援者自身も被災地で生活できる環境を確保し、訓練を受けたボランティアを登録しておくことで、発災後48時間程度で避難所環境を整えることができる。日本もこうした標準化・セット化された支援体制を参考にする必要がある。

さらに、災害時には「決められたことを決められた通りに行う」だけでなく、現場の状況を正確に把握し、被災者にとって今何が最善かを判断するリーダーシップが求められる。避難所の安全確認、情報収集、ニーズと資源の把握、記録、適切な支援へのつなぎなど、現場で迅速に意思決定する体制が重要である。

講義の最後に示された「被災者を我慢させるのではなく、被災者を幸せにする」という考え方が特に印象的であった。安心して眠り、栄養を取り、尊厳を保てる環境を早

期に整えることが、結果として被災者の回復を早め、地域の復旧にもつながる。日本の防災も、こうした「人間らしさを守る防災」へ転換していく必要がある。

所感

今回の講義を通して、災害対策は単に命を守るだけでなく、被災者が人間らしい尊厳ある生活を送れる環境を整えることが重要だと改めて感じた。

特に、避難所を「仕方なく我慢する場所」と考えるのではなく、トイレ・ベッド・食事・空調・プライバシーなどを平時から整備し、災害直後から安心して生活できる環境を備えておく必要がある。

議員として、地域の避難所の現状や備蓄、支援体制を改めて確認するとともに、被災者の立場に立った避難所環境の改善と、行政の災害対応力の強化を進めていくことが重要だと感じた。

③ 災害医療と応急対応

今回の講演では、能登半島地震や熊本地震における医療支援の実例を通して、災害時

に求められる医療体制と、平時からの備え・訓練の重要性について学んだ。

災害発生直後は、多数の傷病者への対応や救命処置が中心となるが、時間の経過とともに必要な支援は変化する。発災直後の急性期だけでなく、数日後から数週間後には、避難所での感染症対策、慢性疾患への対応、職員の疲労への支援、患者の生活・退院先の調整など、幅広い支援が必要となる。そのため、医師や看護師だけでなく、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、リハビリ職、ソーシャルワーカーなど、多職種が連携することが重要である。

実際の被災地では、道路の寸断や積雪などにより支援に向かうこと自体が困難となり、支援者自身も限られた環境で活動することになる。食事、睡眠、トイレ、飲料水など、普段は当たり前で確保されているものが大きな問題となる。特にトイレは衛生環境や感染症にも直結するため、十分な備蓄と使用方法の周知が欠かせない。

また、病院では水や電力、医薬品、食料などの確保が極めて重要である。特に水は、飲料だけでなく、空調、手洗い、透析、診療など多方面で大量に使用される。災害時には水道が使えないことを前提に、受水槽や非常用電源、備蓄品の量だけでなく、「実際にそれを使えるのか」まで確認しておく必要がある。防潮設備などのハード面

の整備も、設置するだけでなく、実際に動かす訓練をして初めて有効になる。

さらに、南海トラフ地震では、地域や時間帯によって被害や医療需要が大きく異なる。病院自身が被災して機能を維持できない可能性もあるため、患者の受け入れだけでなく、他施設への搬送や職員の応援体制についても事前に検討しておく必要がある。

講演の後半では、身近な物を活用した応急手当や搬送方法について実技も行われた。雑誌や段ボール、ラップ、三角巾、ビニール袋、シーツなど、特別な資器材がなくても工夫することで、骨折した人の固定や負傷者の搬送ができることを体験した。また、ARを活用して津波の浸水を体験することで、数字だけでは分かりにくい災害の危険性を視覚的に理解することができた。

今回の講演を通じて強く感じたのは、「備蓄すること」だけでなく、「実際に使えるようにしておくこと」が防災では重要であるということである。災害時には、普段できていることができなくなり、判断や対応が少し遅れるだけでも結果が大きく変わる。そのため、平時から具体的な状況を想定し、繰り返し訓練することが、災害に強い地域や医療体制をつくるために不可欠である。

所感

災害時には、普段当たり前に行っていることができなくなることを、実際の被災地での経験を通して具体的に学ぶことができた。特に、備蓄や設備を整えるだけでなく、実際に使えるかを確認し、平時から繰り返し訓練することの重要性を強く感じた。また、医療職だけでなく、行政や福祉、地域のさまざまな職種が連携して支援に当たる体制づくりが必要である。松阪市においても、実践的な防災訓練と地域・医療機関との連携をさらに進める必要があると感じた。

以上

(報告書作成 楠谷さゆり)