

地域で取り組む非日常時（震災時）の 健康維持に関するプロジェクト

プロジェクト代表者：伊 藤 美由紀¹⁾

プロジェクト参加者：菊 地 良 寛²⁾

プロジェクト連携先：八木山地域包括支援センター 所長 松 永 なおみ
八木山市民センター 館長 並 河 浩 一

The project regarding the health maintenance at the time of the disaster which is
tackled at area

Abstract

Last year, “medical care at the time of earthquake disaster and the investigation regarding health problem” were executed in Yagiyama. As a result, because extinction of the life line and inferior environment continues long, it becomes the sickness, you knew that insecurity and stress appear. Management of the chronic disease is difficult, other things and many problems became clear. Always when having and interchanging of the person are important, it became clear. The booklet which utilizes the result of investigation was made.

It is purpose of project of this year to utilize the booklet effectively, to feed back the result of investigation. You think that that, is connected to the improvement of “self-help power” and “the power which cooperates together” and “regional power”.

1. 背景と目的

我が国は地震、台風、大雨等の災害が多い国であり、これまでの災害時医療というと救急医療や怪我などに着目されてきた。しかし、今回の東日本大震災時の医療や健康維持に関してはこれまでとは異なった問題が出現した。そのことを個々の体験から明らかにし、今後継承していくことが求められる。

昨年度の八木山地域を対象とした「震災時の医療や健康問題に関する調査」では、ライフラインの断絶や劣悪な環境が長く続いたために体調を崩したり、不安やストレスが出現したり、慢性疾患（高血圧、糖尿病、脳心疾患なども含む）の管理が困難な状況となった等の多くの問題が明らかとなった。それと同時に、「各自の工夫した・役に立った具体的な手法」、「非日常的な災害時の健康維持」とは「日頃からの備えや生活習慣」や「人との交流や地域交流」が重要であること等も明らかとなった。さらにその結果を活かした冊子「みんなで考えよう！（2013年3月）」を作成した。

今年度の本プロジェクトの目的の一つは、昨年の調査結果や作成した冊子を有効活用し、

1) 東北工業大学 ライフデザイン学部 安全安心生活デザイン学科 准教授

2) 東北工業大学 ライフデザイン学部 安全安心生活デザイン学科 教授

調査を行った八木山地域住民へ結果をフィードバックすることである。講演会等を企画し、その中で調査結果を元に作成した冊子等を有効に活用し、防災意識を高めることにつながる。冊子には、震災で実際に体験した地域住民の具体例が掲載されており、それを元に日頃の備えや日常生活を皆で考える機会、情報や思いを共有する機会につなげられるツールとする。それにより、個人や地域協働による日常からの備えや取り組みの必要性を認識することとなり、自助力・共助力・地域力の向上にもつながると考えている。

また調査結果を活かして作成した冊子については意見を徴収し、今後の地域防災活動に取り入れるための示唆を得ることを目的としている。

2. 活動内容と成果

1) 講演会の開催

(1) 「みんなで考えよう～東日本大震災による健康問題や医療に関する調査より～」

開催日：2013年5月18日（土）

開催場所：八木山市民センター

平成25年度仙台八木山防災連絡会総会で2012年度のアンケート結果をもとに講演会を行った。会場は八木山市民センター、防災連絡会総会のため所属機関33団体（当日欠席団体もあり）約50名が集まった。

八木山地域を対象とした調査結果やそれを元に昨年作成した冊子「みんなで考えよう！」の説明は、私と作成に関わった学生3名で約30分行い、その後の30分は会場との意見交換を行った。会場との意見交換を行うことで、実際に東日本大震災時に自分や地域で起こったことを実感し、改善策や課題等があげられた。

冊子の目的として、一方的に防災や備えを指示するというよりも、具体的な事象をきっかけに個人や団体に話しあってもらうことをあげていたため、冊子を見ながら意見交換がされたことは成果としてあげられる。またここであげられた課題を今年度の活動に関連付けることとした。



(2) 「減災を高齢者の行動から考える」

開催予定日：2013年10月26日（土）

開催場所：仙台市八木山中学校

平成25年度八木山地区防災訓練において、八木山アンケート調査結果等を元に講演会に集まった方々と減災について考え、具体的な予防策や日頃の心身やモノ・コトへの備えに対して深める予定だった（体育館における防災訓練であることから講演会参加者は230

名予定)。

しかし、大型台風26号への嚴重な警戒と影響を考慮し、10月24日に訓練実施運営委員会の協議の上、中止が決定した。

2) 地域連携先との会議等

(1) 仙台八木山防災連絡会例会

- ① 2013年7月13日 第1回例会 ② 2013年10月26日 第2回例会
- ③ 2013年11月30日 第3回例会 ④ 2014年2月8日 第4回例会
- ※ 仙台八木山地域包括支援センターや八木山市民センターとは適宜うちあわせ等を行った。

(2) 会議内容

- ① 昨年度の医療や健康維持に関する調査結果を各部会活動（防災訓練や要介護者支援等）への取り組みに活かせるように検討した。
- ② 調査結果のフィードバックとして、『八木山版 高齢者向けひとり暮らしのかんたん便利帳（平成21年作成）』の見直しに活用することを検討した。

その結果、昨年の震災時医療アンケート結果や各医療関連機関からの情報を受けて、「自助・共助のあり方」、「日常からの備え」、「避難すべきか否か」、「自宅での避難生活」、「外部とのつながり」、「情報の収集・伝達・掲示」など発信したいと考えているが、昨年のアンケートを元に作成した『みんなで考えよう！』の冊子はどう評価されるのか、その評価をヒントに別冊について検討することとした。

3) 2012年度制作冊子『みんなで考えよう！』に関するアンケート調査

(1) 調査対象者

- （2012年度制作冊子「みんなで考えよう！」と質問紙配布）
- ・2013年12月「東日本大震災による健康問題や医療に関する調査」において「今後協力してもよい」と回答し住所や名前を記載した方82件へ郵送した。
- ・「地域防災シンポジウム」（2013年12月7日）開催時に60通配布した。
- ・「八木山シニア大学」（2013年12月12日）開催時に42通配布した。
- ・その他（八木山市民センター・八木山地域包括支援センターより）19通配布した。
- 合計で203通を配布した。

【対象者の背景】

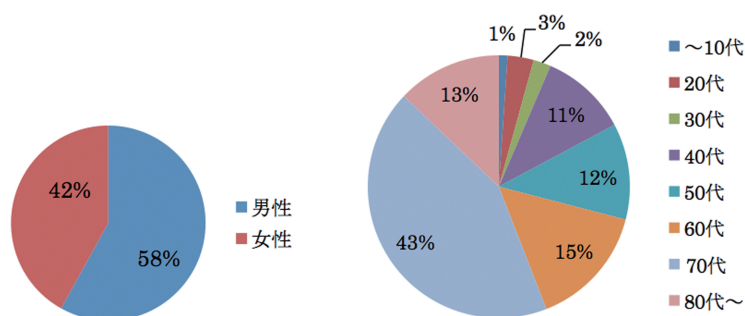


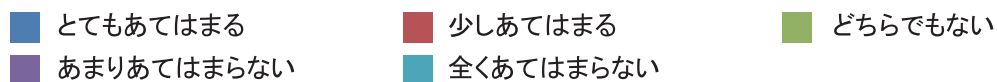
図1 対象者の性別

図2 対象者の年齢

【冊子の評価】

※質問3), 4)は「東日本大震災による健康問題や医療に関する調査」に協力者のみ回答

(5段階評価)



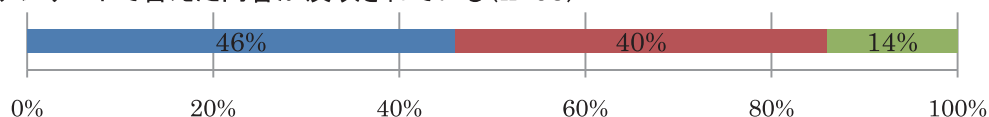
1) 文字は読み易い(n=93)



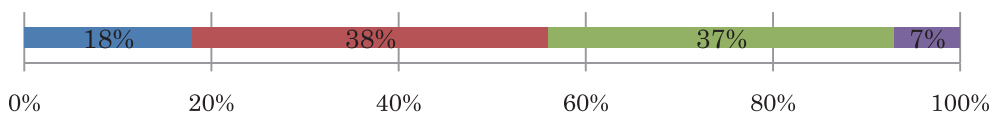
2) イラストがあったことで分かりやすい(n=92)



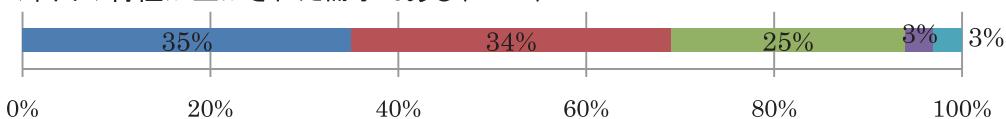
3) アンケートで答えた内容が反映されている(n=58)



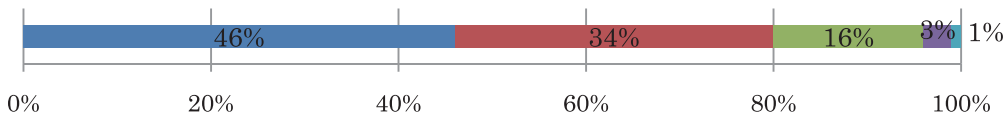
4) 冊子作りに参加した気分になる(n=60)



5) 八木山の特性が生かされた冊子である(n=94)



6) 同地域の体験談を知ることができる(n=93)



7) 現実的な内容である(n=94)



図 3-1 冊子の評価

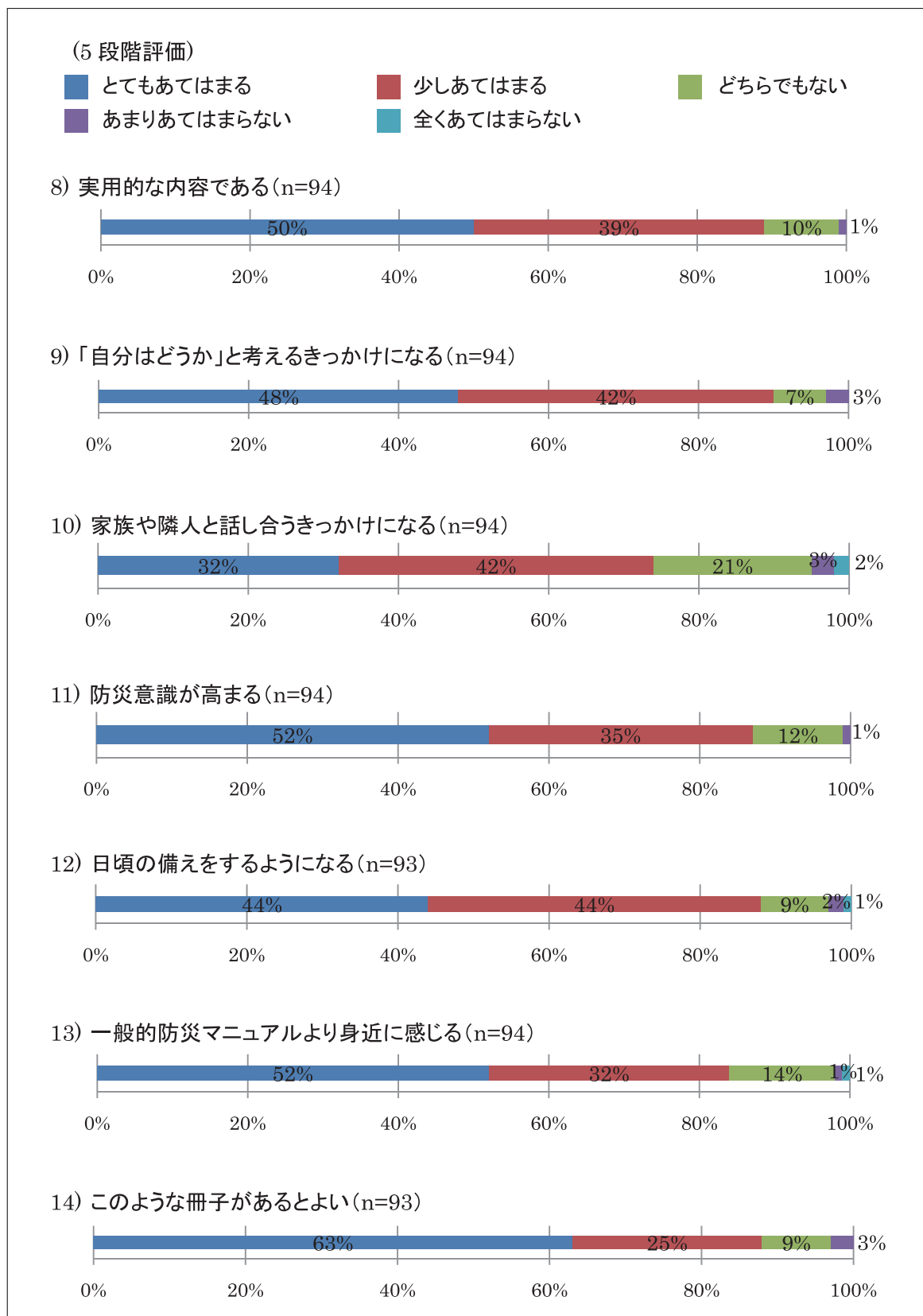


図 3-2 冊子の評価つづき

(2) 倫理的配慮

倫理的配慮として、研究の目的や方法、個人および家族のプライバシーの保護、参加中止の自由及び中止による不利益の有無などを書面にて説明し、回答していただいたことで、研究の協力の同意を得たこととした。アンケート用紙は無記名にし、個人が特定されないように配慮した。

(3) アンケート調査結果

「みんなで考えよう！」に込めた意図が果たして受け取り手に伝わっているのか、または冊子の利用方法などを追跡調査するべく、「みんなで考えよう！」と共に調査用紙を203通配布した。配布した203通の内、回収できたのは94通（回収率46.3%）であった。

① 対象者の背景

対象者の背景（図1・図2参照）は、男女比は男性58%、女性42%であり、やや男性のほうが多かった。

年齢別では70歳代が43%と最も多く、40歳代・50歳代・60歳代・80歳以上の年代は10%台、20歳未満・20歳代・30歳代は1～3%であった。

したがって、70歳代以上の回答者が約6割を占めることとなった。

② 『みんなで考えよう！』の5段階評価

冊子『みんなで考えよう！』の評価（図3-1・図3-2参照）は、14項目の質問中、『現実的な内容である』95%、『文字は読みやすい』94%、『自分はどうかと考えるきっかけになる』90%の3項目は、「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせた評価が90%以上であった。『現実的な内容である』という評価は、自由記載でも記載されており、冊子は回答者の言葉をそのまま活かし、困ったことや役に立ったことを挙げていたためだと考えられる。また『自分はどうかと考えるきっかけになる』との回答も自由記載にあり、現実的な表記により震災の記憶がよみがえり、再度自分を振り返る機会となることがわかった。

「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせた評価が低かったのは、『冊子作りに参加した気分になる』の56%であった。この項目は「東日本大震災による健康問題や医療に関する調査」にも協力していただいた方のみ（n=60）が回答しており、「どちらでもない」と回答した方が37%と他の項目に比べて高く、「あまりあてはまらない」は7%、「全くあてはまらない」は0%であった。冊子には、回答者の経験をそのままの言葉で表記しているものの、部分的に抜粋をしたり、イラストに表現したりすることはこちらで操作しているため、なかなか『冊子作りに参加した気分になる』のは難しく、「どちらともいえない」の回答が多かったと思われる。

それに続き『八木山の特性が生かされた冊子である』の設問は、「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせて69%、『家族や隣人と話し合うきっかけになる』は「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせて74%と他の設問に比べて低かった。

その他の設問は、「とてもあてはまる」と「少しあてはまる」を合わせて80%を超えており、「あまりあてはまらない」と「全くあてはまらない」を合わせても5%以下であった。特に『イラストがあったことで分かりやすい』、『アンケートで答えた内容が反映されている』は、「あてはまらない」と回答した方はいなかった。

③ 『みんなで考えよう!』に対する自由記載

冊子の良い点（表1参照）として、『現実的で身近に感じた』、『簡潔でわかりやすい』、『役に立つことやアドバイスがよい』、『文字やイラストがよい』、『震災を思い出し考えるきっかけになった』、『新たな考え方ができた』があげられた。

特に『現実的で身近に感じた』では、「都会の山をきりひらいた今日は高齢ニュータウンになってしまった所にはびっくりな冊子だと思う」、「津波にかたよりがちなほかの冊子に比べ身近でよい」と身近に感じた感想を述べていた。

『新たな考え方ができた』では、「自分が日頃あまり接することのない年代の方のご意見がのっていたので、自分とはちがう感じ方や考え方がわかってよかった」、「自分では気付かなかった点も多く、家族とも再確認する事ができた」という意見があった。

表1 冊子「みんなで考えよう!」の良い点

現実的で身近に感じた	現実的な内容なので良い。
	具体的な事柄で身近に感じられた。
	津波にかたよりがちな他の冊子に比べ身近でよい。
	地域の方の経験談をこれからの生活に役立てたいと思います。冊子が良いお手本になります。
	都会の山をきりひらいた今日は高齢ニュータウンになってしまった所にはびっくりな冊子だと思う。
簡潔でわかりやすい	全てわかりやすく書かれている。
	項目別に簡潔にまとまっていて見やすい。
	あまり多くないページ数でまとめられていたのが良いと思います。厚い冊子は読まないと思うので。
	短い時間で見れる内容にまとめられているのでとてもよい。
	項目が多くなかったのでとても読みやすくなりやすかった。
役に立つことやアドバイスがよい	「困ったこと」「工夫して役に立つこと」で構成されており良かったと思いますが、あともう一つ「専門分野のアドバイス」目崎先生のアドバイスのような文章も欲しいと思いました。
	困った事、役に立った事、両方がわかり良い 目崎先生のアドバイスも良いね!
文字やイラストがよい	字も大きくイラスト入りで大変分かりやすかったです。
	カラー版は読む気になります。
	イラストがかわいい家族で良かったです。
	字の大きさや、楽しいイラスト入りで読み易い点は良かった。
震災を思い出し考えるきっかけになった	3月11日を改めて考え直しました。
	あの日、あの時がよみがえりました。災害は忘れた頃にやってくることをしっかり頭に入れたと思います。様々なノウハウがとても参考になります。
	実際の体験した事が書いてあり色々勉強になりました。自分は大丈夫と思わず日頃から災害に対する準備に努めなければと思いました。
	「のどもと過ぎれば暑さも忘れる」今日この頃でしたが、体験談を読み「あ～そういえば自分もそうだった…」等、思い出されました。
新たな考え方ができた	自分では気付かなかった点も多く、家族とも再確認する事ができました。
	自分が日頃あまり接することのない年代の方のご意見がのっていたので、自分とはちがう感じ方や考え方がわかってよかった。

冊子の悪い点や要望（表2参照）として、『抽出に偏りがある』、『文字やイラストを見やすくわかりやすく』、『物足りないので工夫してほしい』、『取り上げてほしい項目がある』、『冊子の形状やタイプへの要望』があった。

『抽出に偏りがある』では、高齢者だけではなく、幼児や障がい者、世帯の特徴別に取りあげてほしい等の要望があった。

『文字やイラストを見やすくわかりやすく』では、「イラストはもっと危機感をいなく鮮烈な感じが必要かと思う」、「震災の写真があっても良い」、「一目でわかるように」という

意見があった。

『物足りないので工夫してほしい』では、「もう少しポイントをしばって大事な事からまとめあげると良かった」という意見がある一方で「字の大きさなどはどうでもよいので、もっと参考になるようなお話を多く書き込んでほしい」という意見もあった。また、「どんな防災をしたかによってどのような効果があったかも教えてほしい」という意見もあり、冊子には、役に立った項目はあげていたものの、問題が発生した後の解決法を中心にあげていたため、日ごろからの防災行為である「備え」が伝わりにくかったようにも思った。

表2 冊子「みんなで考えよう！」の悪い点と要望

抽出に偏りがある	比較的、高齢者の方のお答えが多いのは地域の高齢化の表れか!
	高齢者のみの世帯、障がい者の居る世帯、一般の世帯と分けてまとめてほしい。
	震災時に赤ちゃんがいた家庭の話し等も載せるともっと幅広い人たちの為になる。
	40歳以外の方の標本を増やしてほしい。
文字やイラストをみやすくわかりやすく	誰が見ても理解できるように、難しい言葉や漢字等をわかりやすくしてほしかった。
	イラストはもっと危機感をいいたく鮮烈な感じが必要かと思います。
	震災の写真があっても良い。
	イラストは一目で分かるように改善した方が良いものがある。
物足りないので工夫してほしい	もっと参考になるようなお話を多く書き込んで下さい。字の大きさなどはどうでもよいのです。私達には考えつかない事があるような気がします。
	どこでも見られ、聞かれる内容で回答するには物足りない感じがする。
	どんな防災をしたかによってどのような効果があったかも教えてほしい。
	もう少しポイントをしばって大事な事からまとめあげると良かったかもしれません。
取り上げてほしい項目がある	停電時の照明方法がなかったので取り上げて欲しい。(例:ろうそく、らんたん等)乾電池等を備えておけば便利かと。
	フロの水、雨水、雪など使ったが、それでもトイレの水には困った。みんなどうしていたか、もっと調べて欲しかった。
	外出した場合の家への帰り方はどうであったかの記述が欲しい。
	町内会との連携、情報発信体制、高齢者対策も欲しかった。
	崖崩れしそうな家の方や急な坂の所に住んでいる方の意見が聞きたかった。
	3.11以降2~3週間はガソリン確保で苦労したが、誰も悩まなかったのか項目も無い。「ない」だけでなく、どんな工夫をしたのか知れたかった。
	「備えておいて良かったものリスト」の内容をもっと増やしてほしい。
	もう少し行政ではどんな事をしたか。どんな解決法があるか、こんな風にしてはどうか、等々具体的な記入があっても良いと思う。たとえば、「水」や「トイレ」のところで、どこに給水車がくる、井戸がある等細かい記事が欲しい。
冊子の形状やタイプへの要望	ポスターの様な形でも見やすいかもしれません。
	この内容であれば、もっと大きくして、判りやすくするか、1ページ1項でも良い。
	永年保存し、くり返し見られるようにラミネートし、カードタイプのように工夫する。
	経験談の羅列ではなく重要ポイントを絞ると良いと思う。
	家族構成、血液型、携帯番号、かかりつけ病院など、あえて何か書き込めるタイプにした方がもっと生かせると思います。
	いざという時の決めてある避難先や大切な連絡をする連絡先を記入しておく欄。
	非常時に必要な物(たとえば水を一人一日〇ℓとか...)のリストと、あれば役に立った物をチェックリストのように一覧にしてあると準備しやすいと思いました。医療機関などの連絡先を記入するリストもあればと思いました。
	八木山地区限定で使用するなら避難経路地図を入れたらどうでしょうか。
	項目ごとに体験談を生かした〇カ条をつくる。
	もう少し大きさを考えて頂き観やすい場所に貼り出せたらいいと思います。

『取り上げてほしい項目がある』では、「ガソリン確保」、「照明の工夫」、「給水方法」等の身近な生活への要望があった。さらに「町内会との連携、情報発信体制、高齢者対策」、「行政の取り組み」などの組織やシステム等への要望や、「崖崩れしそうな家の方の意見や

表3 冊子「みんなで考えよう！」の利用方法

非常持ち出し袋や救急箱等と保管	非常持ち出し用の物品が入っているトランクに入れて、物品の入れ替え・見直しの時に目を通し備えるべき行動についても見直していけるようにしたい。
	毎年の防災記念日に家族で読み合い確認したら（保管は防災用具と一緒に）
	救急箱と一緒に保管かな～と思います。
	今後の防災の準備をするときに大変参考になるので防災袋に入れておく
目立つところに掛ける・貼る	ヒモを通して常に見える場所に置いておく。
	項目ごとに家族と話しあい、日常励行する事等の一覧表をつくり、カレンダーの隣にでも張り出したい。
	見やすい所において家族皆がすぐみられる様にしたいと思いました。
	日頃目につく所におき、家族で身につけていく様にしたいです。
	トイレに入った時、見やすい所に吊り下げておく。
	冷蔵庫のトビラに貼って何回も見る。
	電話台の横にかけておいた。
	貼っておいたり、つるしておくために、左上のすみにパンチの穴があっても良い。
	できれば掛けておける（穴を開けて吊るす）様にすればより身近に常日頃備え、心がける様に思っています。
	透明のケースに入れ、すぐみられるようにボードにとめている。メモ欄に追加（必要品事項など）した。
ファイリングする	目立つ所にぶら下げておきます。
	防災関係のファイルに入れて参考にしたいと思います。
	ファイリングします。
	いつでも頭に入れておくようにファイルして時々は目を通したいと思っています。
家族や知人へ継承する	透明ファイルに入れて所定の場所に。
	町内の回覧板でまわす。
	町内会の役員会での資料とします。
	家庭内、そして町内会の各会合や広報に活用したい。
	①町内会の役員会での資料とします ②家族で活かしたい
	子ども（小学生）に見てもらい、そして読んで上げます。
	子どもが帰省した時に一読させたいと思っています。
	他県の方に見せてあげる。（知人等）
	家族で読んだ感想を出しあい、自分たちはどうすべきか、反省点をふまえ、今後に生かしていきたいと思った。
現状では難しく改良の提案	毎月11日を防災の日として、家族でこの冊子の内容を確認する。
	一工夫加えない限り困難。
	枚数が多く、活用がむずかしい。
	日常的に必要な文面で、当たり前の事と感じた。
	どこかに貼っておくならもう少しコンパクトな方がよく、アンケートに対する多くの方の回答を知るには少し足りないような気がします。
	誰でも考えればわかることなので特に目立ったことはない。復習するには役立つ。
	ひととおりは読んでみたが、新しいもの、地域性がまるでなく（具体性もない）もっとガッチリと組んだものならよいと思うが”活用”まではいかないと思う。
	急の場合の連絡先とかの表もあるとよい。
	用意や準備してある部分をチェックする欄があると良いと思います。

急な坂の所に住んでいる方の意見」という要望もあった。

『冊子の形状やタイプへの要望』は、「ポスター」や「カード」など形状への要望や、「家族構成」、「血液型」、「携帯番号」、「かかりつけ病院」、「非常時に必要なもののリスト」、「緊急時の連絡先」、「緊急時の避難先」、「〇カ条」など書き込み欄を要望するものもあり、今回の冊子にはメモの罫は設けたが、具体的に何を記載するべきかを誘導したほうが書きやすかったと考えられた。

冊子の利用方法（表3参照）については、『非常持ち出し袋や救急箱等と保管』、『目立つところに掛ける・貼る』、『ファイリングする』、『家族や知人へ継承する』、『現状では難しく改良の提案』があげられた。

利用方法は、貼る、つるす、ファイリングするなどの具体的な使用法をあげる一方で、『家族や知人へ継承する』といった行為をあげている方もいた。「他県にいる親せきや知人に

表4 今後継承したいこと

地域のまつり、運動会等、日頃わずらわしいと思うことも、それをやるから地域の人の顔がわかったり、テントの組み立て方がわかったり、集会所の物品の場所がわかったりする。それらの行事は神事・炊出し訓練だと思って続けることが大切。地域運動会は若い親ももれなく参加する。若い世代を参加させるよいチャンス。
1人住まいや身内と離れて住んでいる人のことは特に地域・隣近所との交流を意識的に心がける。
物がありふれた世の中、何でもあって手に入る世の中、確かに備えも必要かもしれないが…この震災で一番感じたことは人と人とのつながり、思いやり、誰かのために自分が出来る事を改めて考えさせられた。
備えも大切ですが、ある物を利用してどう過ごすかだと思います。
携帯電話、メールが当たり前に思っていました、大震災などの時には使えないので、いざという時の連絡方法は考えておかねばと思いました。
水が一番大切、日常的に備えておくべき（飲み水とトイレ用の水）。薬は2ヶ月位備えるべき。アパートの住民は訓練に参加しておいてもらいたい（自主的に）。激震でもこれで終わりということがない位の大きさも想定しておくこと。外出時には災害も想定しておくことが必要。病院に行けない時にくすり手帳によって薬の受け取りができれば良い。広報は電気、電波だけに頼らないで、ヘリコプターで空から頭上（スピーカーだけでなくビラも有効）から知らせさせて欲しかった（犠牲者はもっと減ったはず）。次に備えて必ず備えて欲しい。
行政よりも近所に住んでいる友達・友人が力になると思う。そのためにも町内会活動や行事に積極的に参加し、友好的な関係を築きあげておく必要がある。
震災時、同じアパートの住民と助け合って乗り切れたので普段から顔の見える近所付き合いが大事だ。
①カセットコンロとガスの準備は必需品として痛感した ②風呂は必ず水を入れておくこと、震災後は雪を入れてトイレ用に使った ③八木山は傾斜が多いので階段の他にスロープ道が必要 ⑤薬品の備蓄も必要
食料の備蓄、水のたくわえ、通帳・現金の管理、避難の場所確認
備品についてはその過程の事情によりまちまちと思われそうですが、災害時備品の一覧表を作成配布し、その過程で必要な物に○を付け、冷蔵庫に貼っておけば役立つのではと思います。
①重要な物は一カ所にまとめて保管 ②数日分の飲み水の確保、照明の確保 ③隣近所のコミュニケーション ④家族の一体感
1. ねる前にヤカンに水を必ず入れて置く 2. 地震の時は四方柱のあるところに避難する
・家族との連絡が出来ず、東北族の公衆電話（目立たぬ場所）でようやくできたので、話し合っておくべきでした。 ・隣近所の助け合いがとても心強かったので普段から仲良くしておくべき、を実感、継承を。
遠方に住む息子からのインターネットによる生活情報が大いに役立った（例、給水場所、ガソリン等）
建物内の物の置き方も日頃からきちんと整えておかないと避難通路など確保しなければならない。
「健康維持は自助努力」の徹底 地震が発生したら安全な場所に逃げなければなりません。このため常日頃歩ける身体でいる必要があります。
とにかくおちつくこと!!今あるものをどう活用すれば生きる事ができるか?最大限考え行動する事が大事。ないものを考えるより、あるものを活用すること!!

見せる」,「家族で読んだ感想を出しあい,自分たちはどうすべきか,反省点をふまえ,今後に生かしていきたい」などが具体的にあった。

『現状では難しく改良の提案』もあり,「どこかに貼っておくならもう少しコンパクトな方がよく,アンケートに対する多くの方の回答を知るには少し足りないような気がする」,「急の場合の連絡先とかの表もあるとよい」,「用意や準備してある部分をチェックする欄があると良い」など,要望であげられた内容のものもあった。

震災を経験したからこそ,継承したいことは多くあげられた。モノの備えはもちろん,日頃からの人とのつながりや地域とのつながりをあげる方も多かった。また災害発生時にどのような行動をとったらよいかなどを述べている方もいた。

今後,これらの内容もわかりやすく継承していく必要があると感じた。

4) 我が身・我が家の my リスト作成案

今回の調査から他者の具体例を知ることと同時に,自分や家族が日頃から備えることの大切さ,そのために具体的に話し合い,独自のものを記載しておくことの大切さを感じている方が多いことがわかった。また「見やすい」,「わかりやすい」,「現実的な実用的な内容である」,「防災意識が高まる」,「日頃の備えをするようになる」との評価が高い一方で,「八木山地域特性」,「具体的な内容（備えるもの・情報の入手法・交流の仕方・避難経路など）」を求める声もあった。防災の意識や備えをするための配布物には,「連絡先リストや必需品リストが欲しい」,「リストがあつたらもっと良くなる」,という意見が複数寄せられていた。したがって,今回の結果を反映し,家族と話し合いながら自分の手で作るリスト「我が身・我が家の my リスト」(図4参照)を考案した。

○
付

我が家の リスト

<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

my リスト

作りましょう

家族や友人と話し合いながら、防災マニュアルを見ながら…
日頃の備えや、改めて防災を考えるきっかけ作りとして、防災グッズや連絡先などのリストを作りましょう！

例：

我が家の 緊急連絡先 リスト

<input type="checkbox"/>	〇〇〇消防署	075-4567
<input type="checkbox"/>	〇〇〇警察署	234-5678
<input type="checkbox"/>	〇〇〇病院	345-6789

我が家の 近所（父） リスト

<input type="checkbox"/>	田中 一郎	090-1234 朝1回
<input type="checkbox"/>	山田 花子	090-5678 毎週、月曜、水曜、金曜
<input type="checkbox"/>	佐藤 健太	090-9012 毎週、火曜、木曜、土曜

右ページをコピーして、話し合いが必要な項目や、備えておきたい項目など、必要に応じて何枚でも使用可能です。

左上には日付を記す欄もありますので、リストを作成した日を記録し、書き込まれた情報がいつのものか確認したり、定期的にリストを更新しましょう。



図4 我が身・我が家の my リスト案

3. 今後の課題

今年度は、調査を行った八木山地域住民へ結果をフィードバックする方法として、講演会や教室等の企画をあげたが、悪天候で中止になったり、他の企画に変更になったりして多くを企画することができなかった。また仙台八木山防災連絡会の中でも、仙台市災害時要援護者情報登録制度に関わる対応、要援護者や災害弱者等の地域の取り組みが検討されている。それらにも調査結果を活用する予定をし、必要性の声も上がり、意志の統一はされたものの、具体的に進めるには至っていない。その中でも『八木山版 高齢者向けひとり暮らしのかんたん便利帳（平成21年作成）』の改訂は具体的に進めてきたのだが、この便利帳の背景には内容よりもプロセスを重視する部分が強いことがわかり、今後慎重に改訂か、別冊子作成を検討していくこととしている。

謝辞

本プロジェクトを進めるにあたっては、八木山地域住民の皆様、仙台八木山防災連絡会、医療関連部会、八木山市民センター、八木山地域包括支援センター、安全安心生活デザイン学科学生の岡崎真由さん、多くの方々にご理解とご協力をいただきました。

参画して頂いた多くの方々に対し、心から感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 伊藤美由紀, 菊地良覚他: 震災時の健康維持のための新たな教育プログラム開発プロジェクト 東北工業大学新技術創造研究センター紀要EOS Vol.26 No.1 2014
- 2) 山本あい子: 災害と人々の健康と看護 日本看護科学会誌 J. Jpn. Acad. Nurs. Sci., Vol.26, No.1, pp.56-61, 2006