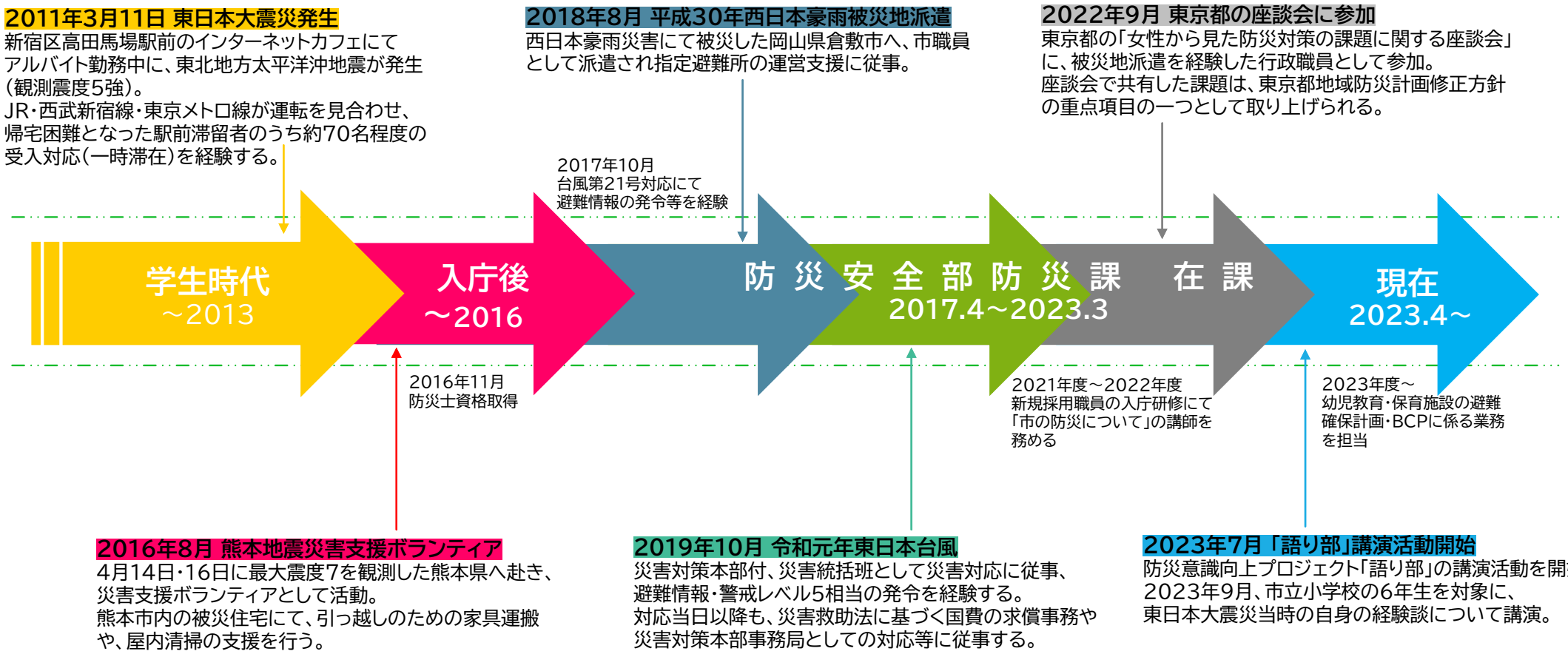
資料６

防災意識向上プロジェクト講演会

“その時”自分にできることは

ごあいさつ（語り部自己紹介）



本日の講演

1. 大規模災害の教訓について
2. 災害時の自助・共助・公助について
3. 語り部からみなさんへ

大規模災害の教訓について

1 二つの大規模災害の概要

～平成28年（2016年）熊本地震～

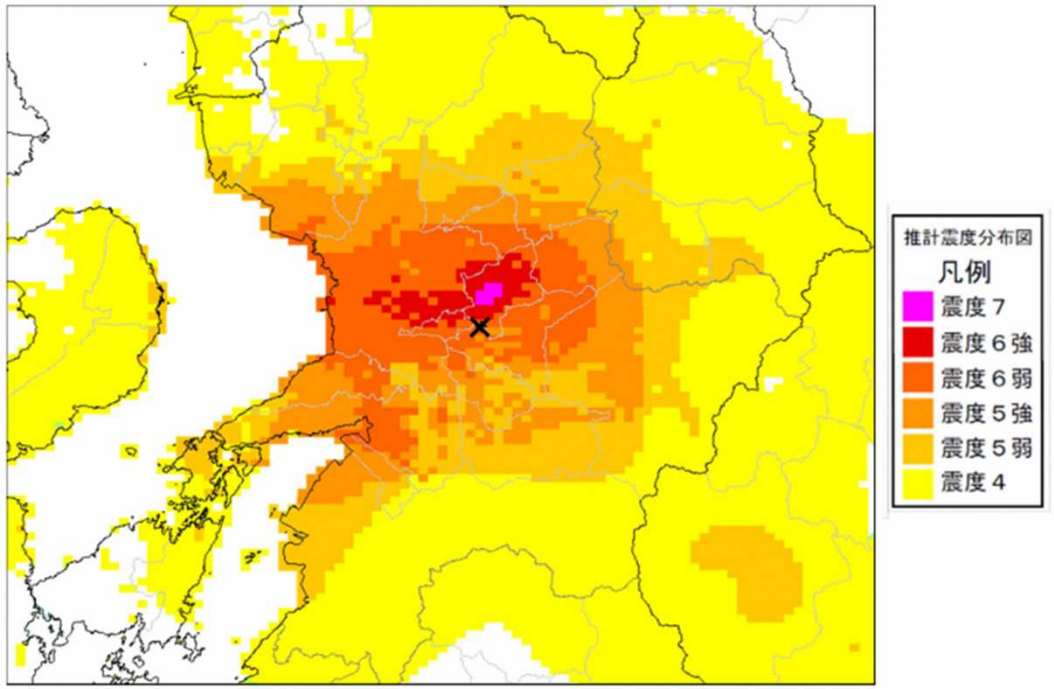
平成28年(2016年)熊本地震の概要

地震発生時刻	2016年4月14日 21時26分	2016年4月16日 01時25分
震央地名	熊本県熊本地方	熊本県熊本地方
発生場所 (緯度経度)	北緯32度44.5分 東経130度48.5分	北緯32度45.2分 東経130度45.75分
発生場所(深さ)	深さ11km	深さ12km
マグニチュード (地震の規模)	6.5	7.3
最大震度	7 (熊本県益城町)	7 (熊本県益城町、西原村)
発生機構	北北西-南南東方向に張力軸を持つ 横ずれ断層型	南北方向に張力軸を持つ横ずれ断層型

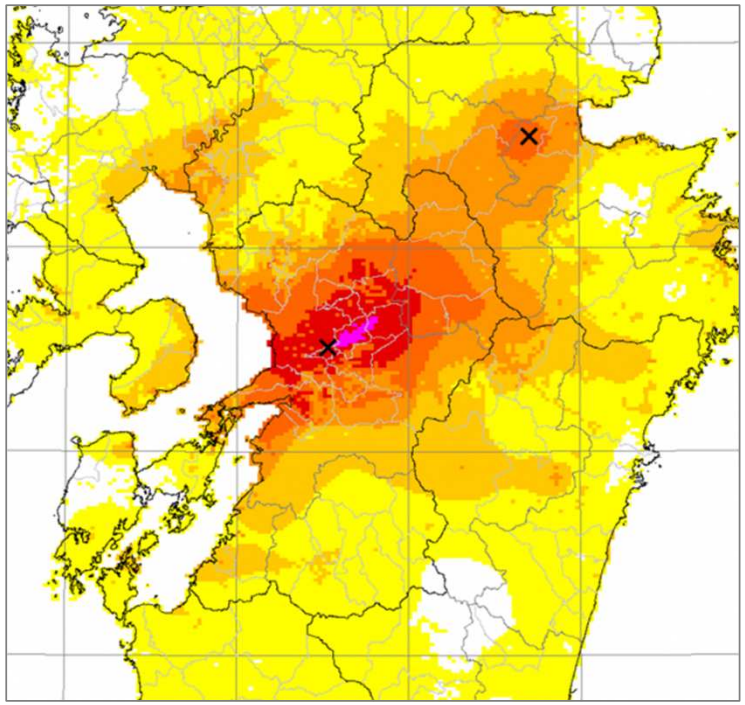
※これらの地震をはじめ、熊本県を中心とする一連の地震活動について、「平成28年(2016年)熊本地震」と命名されています。

気象庁WEBページ「平成28年（2016年）熊本地震 ～The 2016 Kumamoto Earthquake～」より
https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/2016_04_14_kumamoto/index.html

平成28年(2016年)熊本地震の概要



2016年4月14日21時26分頃の熊本県熊本地方の地震　推計震度分布図



2016年4月16日01時26分頃の熊本県熊本地方の地震　推計震度分布図

※地震の際に観測される震度は、ごく近い場所でも地盤の違いなどにより1階級程異なることがある。また、このほか震度を推計する際にも誤差が含まれるため、推計された地震と実際の震度が1階級程度ずれることがある。このため、個々のメッシュの位置や震度の値ではなく、大きな震度の面的な広がりとその形状に着目して利用すること。
なお、2つの図は震度の精査後に再作成されたものであり、地震発生直後に発表されたものとは一部異なる。また、4月16日の地震の直後に大分県中部でM5.7(参考地)の地震が発生しており、右図についてはその揺れも含まれた震度である。

気象庁WEBページ「平成28年（2016年）熊本地震 ～The 2016 Kumamoto Earthquake～」より、推計震度分布図
https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/2016_04_14_kumamoto/suikei1.pdf
https://www.data.jma.go.jp/svd/eqev/data/2016_04_14_kumamoto/suikei2.pdf

平成28年(2016年)熊本地震の概要

■熊本地震による人的・物的被害

範囲	最大震度	人的被害				住家被害			火災
		死者	負傷者			全壊	半壊	一部損壊	
				重症	軽傷				
		人	人	人	人	棟	棟	棟	件
熊本県	7	270	2,737	1,184	1,553	8,657	34,491	155,095	15
大分県	6弱	3	－	11	23	10	222	8,110	－
福岡県	5強	－	－	1	16	－	4	251	－
宮崎県	5強	－	－	3	5	－	2	39	－
佐賀県	5強	－	－	4	9	－	－	1	－
長崎県	5強	－	－	－	－	－	－	1	－
合計	7	273	2,737	1,203	1,606	8,667	34,719	163,500	15

※最大震度5弱以上を観測した県について、平成31年4月12日18:00現在の集計値を掲載。

消防庁資料「平成28年（2016年）熊本県熊本地方を震源とする地震に係る被害状況等について」平成31年4月12日18時00分現在
https://www.bousai.go.jp/updates/h280414jishin/pdf/h280414jishin_55.pdf

平成28年(2016年)熊本地震の概要

■熊本地震による避難所・土砂災害発生状況

範囲	最大震度	避難所の状況		その他の被害状況		
		避難所への避難者最大数	避難所開設数（2016年4月17日）	土石流等	地すべり	がけ崩れ
		人	箇所	件	件	件
熊本県	7	183,882	855	54	10	94
大分県	6弱	12,443	311	3	-	15
福岡県	5強	-	-	-	-	-
宮崎県	5強	-	-	-	-	11
佐賀県	5強	-	-	-	-	1
長崎県	5強	-	-	-	-	1
合計	7	196,325	1,166	57	10	123 ※鹿児島県1件を含む

※最大震度5弱以上を観測した県について、平成31年4月12日18:00現在の集計値を掲載。

消防庁資料「平成28年（2016年）熊本県熊本地方を震源とする地震に係る被害状況等について」平成31年4月12日18時00分現在
https://www.bousai.go.jp/updates/h280414jishin/pdf/h280414jishin_55.pdf

平成28年(2016年)熊本地震の概要

■熊本地震によるライフラインの状況

ライフライン種別	被害範囲	被害の最大値
電力(経済産業省情報)	九州電力管内	最大**47万7,000戸 停電**(2016年4月16日2:00現在)
ガス(経済産業省情報)	西部ガス管内	最大**10万5,000戸 供給停止**
	簡易ガス(九州全域)	熊本県内の**簡易ガス団地の3団地で停止**(県内計101)
	LPガス(九州全域)	熊本県内の**4販売所(事務所等)が損壊**(県内計434社)
水道(厚生労働省情報)	各自治体	最大**44万5,857戸 断水**
下水道(国土交通省情報)	熊本県、大分県	熊本県熊本市・益城町など4市4町、大分県別府市の処理施設に被害(全て復旧工事完了)
鉄道(国土交通省情報)	九州新幹線	熊本駅～熊本車両基地間の回送列車(6両編成)全車脱線
	JR九州 豊肥線	肥後大津～豊後荻間で運転休止(4月16日始発～)
	南阿蘇鉄道 高森線	前線で運転休止(4月16日始発～)

消防庁資料「平成28年(2016年)熊本県熊本地方を震源とする地震に係る被害状況等について」平成31年4月12日18時00分現在
https://www.bousai.go.jp/updates/h280414jishin/pdf/h280414jishin_55.pdf

大規模災害の教訓について

2 二つの大規模災害による体験談と教訓

～平成28年（2016年）熊本地震の災害ボランティア活動～

平成28年（2016年）熊本地震の経験と教訓

◎熊本県災害ボランティアに従事

・2016年8月下旬頃、2日間の災害ボランティアに従事した。

・GWや夏休みが終わり参加者に大幅な減少が見られた時期であった。

・熊本地震に関するニュースが非常に少なくなっていた。

→被災地は日常を取り戻しているのかと錯覚した。

平成28年（2016年）熊本地震の経験と教訓

！震度3の余震を体験

・現地到着日の夜に、熊本地方で震度3を観測する余震が発生した。

・支援者であっても被災する可能性があることを再認識した。

・自分は今、災害が起きた場所にいるのだと再認識した。

平成28年(2016年)熊本地震の経験と教訓

◎災害ボランティアセンターで受付・待機

・人は集まっていたが、殺到するほどではなかった。

ボランティア参加登録者の待機場所には、2/3ほど空席が見られた。

・割り振られた依頼内容が終わり次第、前日作業が終わらなかった現場や、

別の現場へ向かってもらうことがあると説明を受けた。

！1日目の募集は50人、2日目の募集は100人だった。

平成28年(2016年)熊本地震の経験と教訓

！当時の災害ボランティアの状況

・GW頃、ピーク時の5月4日には3,927人が活動に従事していた。

・連休明けの10日、活動参加者は508人にまで減少した。

・発災から1か月経過後、避難者の減少に伴い避難所が統合され始めたが、
自宅に戻る被災者の増加に伴い、住家の片づけなどの要請が増加。

熊本県社会福祉協議会WEBサイト「「平成28年熊本地震」における市町村災害ボランティアセンターで活動したボランティア数」より
https://www.fukushi-kumamoto.or.jp/pages/66/#:~:text=%E7%81%BD%E5%AE%B3%E3%83%BB%E7%94%9F%E6%B4%BB%E5%BE%A9%E8%88%88%E6%94%AF%E6%8F%B4%E3%83%9C

平成28年(2016年)熊本地震の経験と教訓

◎1日目:転居作業のボランティア

・一部損壊の住家から、市内の公営住宅へ家具等を運搬するボランティア。

10人近くのボランティア参加者で荷造りと運搬作業を行った。

大半が地元の住民だった。

・比較的市内でも都市部に位置する地域での活動。

周囲には無傷と見られる新しい住家がいくつも見られた。

平成28年（2016年）熊本地震の経験と教訓

◎1日目：転居作業のボランティア

・大型家電や分類し切れない家財、衣類等から最低限運ぶものを選定。

・午前中いっぱいかけて仕分けや梱包を行った。

・一部の荷物を運び出したが、2t軽トラックに積み切れないものもあった。

！荷物の運搬時に、年配の参加者からある指摘があった。

平成28年（2016年）熊本地震の経験と教訓

◎2日目：屋内清掃のボランティア

・住家の屋内清掃、災害ごみの分別と排出を行うボランティア。

・3人程度で屋内、屋外に分かれて作業を行った。

・活動参加者には、**被災を免れた地元の住民**が多かった。

現地の状況を教えていただくことができた。

平成28年（2016年）熊本地震の経験と教訓

◎教訓

・長期的な復旧復興には、**地域全体（共助・公助）の力**が必要。

・支援者も、二次災害等による被災リスクに備える必要がある。

・支援ニーズは早期に集約、段階に応じた変遷をとらえる。

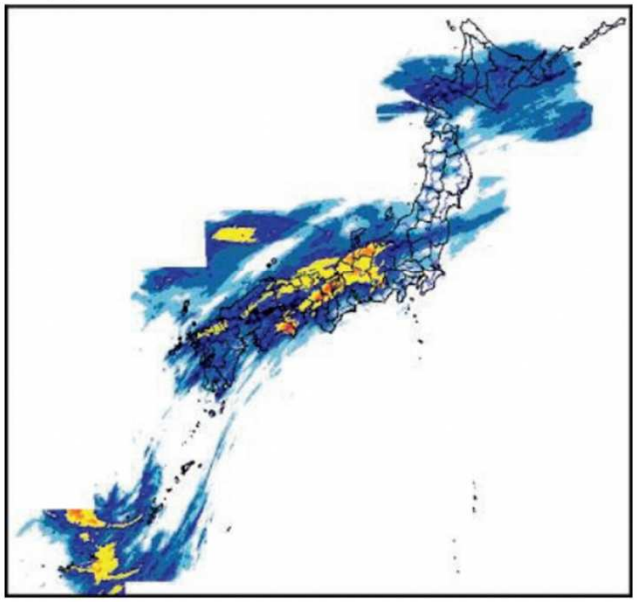
大規模災害の教訓について

3 二つの大規模災害の概要

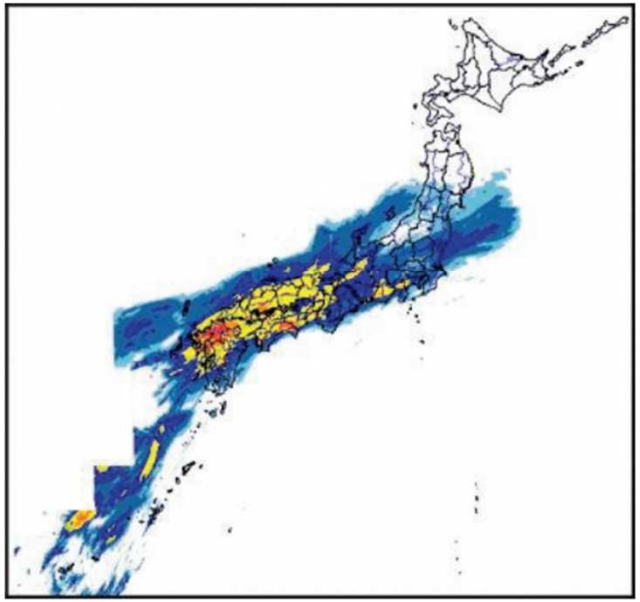
～平成30年7月豪雨災害の概要～

平成30年7月豪雨災害の概要

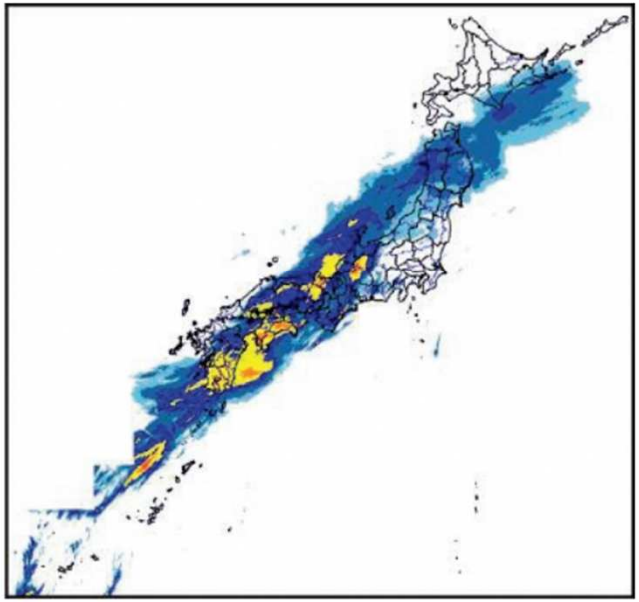
7月5日



7月6日



7月7日



※「平成30年7月豪雨」の降雨があった6月28日～7月8日のうち、本州への降水量が特に多かった7月5日～7月7日を掲載。

消防庁「平成30年版防災白書」より ※資料提供は気象庁による
https://www.fdma.go.jp/publication/hakusho/h30/items/h30_hakusyo_all.pdf

平成30年7月豪雨災害の概要

■大雨等の状況（6月28日00:00～7月8日24:00）

観測地点	期間合計（mm）	48時間最大（mm） ※のある地点は72時間最大	48時間雨量 観測史上1位 ※のある地点は72時間最大	警報・発表日時
ひるがの（岐阜県）	1,214.5	683.0（7/7 19:10）	518.0（1999/9/5）	大雨特別警報（7/7 12:50）
宮津（京都府）	511.0	450.0（7/7 11:10）	296.0（2011/9/22）	大雨特別警報（7/6 22:50）
吉備中央（岡山県）	396.0	308.5（7/7 10:10）	260.0（2011/9/4）	大雨特別警報（7/6 19:40）
呉市蒲刈（広島県）	540.5	431.0（7/7 08:30）	223.5（2009/7/26）	大雨特別警報（7/6 19:40）
木頭（徳島県）	1,365.5	-	-	大雨警報（7/3 6:24）
宇和（愛媛県）	610.0	442.5（7/7 7:20）	335.0（1982/7/25）	大雨特別警報（7/8 5:50）
魚梁瀬（高知県）	1,852.5	1,319.5（7/7 13:30）※	1,199.0（2011/7/20）※	大雨特別警報（7/8 5:50）
玖珂（山口県）	596.5	455.0（7/7 5:10）	435.0（2005/9/7）	大雨警報（7/5 1:50）
添田（福岡県）	771.0	536.5（7/7 7:20）	415.0（2005/9/7）	大雨特別警報（7/6 17:10）

※人的・物的被害が多かった岡山県・広島県・愛媛県の他、期間降水量や48時間最大雨量が観測史上1位を更新した地点の一部を掲載。
なお、観測史上1位を記録した地点は、統計期間10年以上の地点に限る。

①気象庁WEBページ「過去の気象データ・ダウンロード」より　https://www.data.jma.go.jp/risk/obsdl/index.php#
②気象庁資料「観測史上1位を更新した地点の表」より　https://www.data.jma.go.jp/stats/data/bosai/report/2018/20180713/20180713.html

平成30年7月豪雨災害の概要

■平成30年7月豪雨による人的・物的被害

範囲	人的被害				住家被害				
	死者	行方不明	負傷者		全壊	半壊	一部損壊	床上浸水	床下浸水
			重症	軽傷					
	人	人	人	人	棟	棟	棟	棟	棟
岐阜県	1	-	2	1	12	236	5	83	418
京都府	5	-	1	6	15	50	47	539	1,734
岡山県	66	3	9	152	4,828	3,302	1,131	1,666	5,446
広島県	115	5	61	85	1,150	3,602	2,119	3,158	5,799
愛媛県	31	-	33	2	625	3,108	207	187	2,492
高知県	3	-	-	1	12	44	27	129	579
山口県	3	-	3	10	23	522	106	143	723
福岡県	4	-	8	14	15	222	173	952	2,294

内閣府資料「平成30年7月豪雨による被害状況等について」（平成31年1月9日 17時00分現在）https://www.bousai.go.jp/updates/h30typhoon7/pdf/310109_1700_h30typhoon7_01.pdf

平成30年7月豪雨災害の概要

■平成30年7月豪雨による土砂災害・避難者の状況

範囲	土石流等	地すべり	がけ崩れ	避難所への避難者最大数
	件	件	件	人
岐阜県	3	-	4	**9,200**（7月8日 21:00）
京都府	11	2	18	103（7月9日 17:30）
岡山県	**11**	**10**	**35**	**4,787**（7月8日 21:00）
広島県	**609**	1	**632**	**11,707**（7月7日 17:30）
愛媛県	**81**	7	**325**	1,780（7月8日 21:00）
高知県	3	2	121	628（7月7日 17:30）
山口県	-	-	173	417（7月7日 17:30）
福岡県	3	1	109	2,110（7月7日 17:30）

※上記避難者数は、統計の集計時点のうち最大であった人数を掲載しているため、実際の最大人数とは異なる可能性がある。

内閣府資料「平成30年7月豪雨による被害状況等について」https://www.bousai.go.jp/updates/h30typhoon7/index.html

平成30年7月豪雨災害の概要

■平成30年7月豪雨による河川被害の状況（国管理河川）

整備局（地方）	水系	河川	市町村	地点		浸水家屋数			家屋損壊数			田畑等浸水	
				左右岸	河口からの距離	原因	床上(戸)	床下(戸)	原因	全壊(戸)	半壊(戸)	原因	面積(ha)
中国	高梁川	小田川	倉敷市	左岸	3.4	決壊	146		決壊	4,633	822	決壊	1,200
中国	高梁川	小田川	倉敷市	左岸	6.4	決壊			決壊			決壊	
中国	高梁川	小田川	倉敷市	右岸	4.0	－	－	－	－	－	－	越水	8.0
中国	高梁川	小田川	倉敷市	右岸	7.0	－	－	－	－	－	－	越水	8.0
中国	芦田川	芦田川	福山市	左岸	14.0～16.0	内水	1,866		－	－	－	内水	2,179
中国	芦田川	芦田川	福山市	右岸	8.8～9.5	内水			－	－	－	内水	
中国	芦田川	芦田川	福山市	右岸	9.5～12.0	内水			－	－	－	内水	
中国	芦田川	芦田川	福山市	右岸	16.5～17.8	内水			－	－	－	内水	
中国	芦田川	芦田川	福山市	右岸	21.3～23.2	内水			－	－	－	内水	
中国	芦田川	芦田川	福山市	左岸	4.7～7.2	内水			－	－	－	内水	
中国	芦田川	芦田川	福山市	右岸	4.0～7.5	内水			－	－	－	内水	

※越水（えっすい）は堤防のある河川で、増水した水が堤防を越えてあふれ出す状態。堤防のない河川で水があふれる状態は溢水（いっすい）という。また、内水（ないすい）は、堤防の内側、市街地内を流れる側溝や排水路、下水道などから水があふれる水害のこと。上記は、平成30年7月豪雨災害の河川被害のうち、ごく一部の被害状況を掲載。

内閣府資料「平成30年7月豪雨による被害状況等について」（平成31年1月9日 17時00分現在）https://www.bousai.go.jp/updates/h30typhoon7/pdf/310109_1700_h30typhoon7_01.pdf

大規模災害の教訓について

４ 二つの大規模災害による体験談と教訓

～平成３０年７月豪雨被災地への職員派遣～

平成３０年７月豪雨被災地派遣の経験と教訓

◎岡山県倉敷市へ応援職員として派遣される

・８月８日（水）～８月１５日（水）の８日間、避難所運営の名目で派遣。

・東京都及び都内市区町村では既に順番で職員派遣を行っており、
　比較後半時期（３～４回目）の派遣だった。

・勤務先からは、自分を含め３人の職員が派遣された。

平成３０年７月豪雨被災地派遣の経験と教訓

◎事前の業務引継ぎなど

・派遣直前に東京都での説明会→「指定避難所での避難所運営」

・現地到着後、従事先に応じて他市派遣職員とグループを組み、
　私は他の二人とは異なる指定避難所となった。

・到着後、「比較的状況が落ちついていて人が余っている」と説明を受けた。

平成３０年７月豪雨被災地派遣の経験と教訓

◎指定避難所の一日

・従事職員は８時～２０時、２０時～８時の２交代制。

・交代時に業務引継ぎを行い、その後朝礼・夕礼を行っていた。

・業務は概ね物資調達（在庫管理・発注）、食事の提供、受付、巡回。

平成３０年７月豪雨被災地派遣の経験と教訓

◎従事先（指定避難所）の様子

・市内で最大規模の指定避難所だった。

　→避難所は縮小期だったが、スペースには７～８割ほど避難者がいた。

・自治体以外の団体が運営に関わっていたが、統括や活動調整が難しく、被災自治体や派遣職員による支援との対応が重複していた。

・派遣職員と避難者との直接の交流は止められていた。

・コミュニケーションが不足し、全体的にギクシャクした雰囲気だった。

倉敷市WEBページ「倉敷市の過去の災害」より「平成30年7月豪雨災害 対応検証報告書」（平成31年4月）
https://www.city.kurashiki.okayama.jp/secure/134249/r10607kennsyousasikae.pdf

平成３０年７月豪雨被災地派遣の経験と教訓

◎別動隊との情報交換

・住民中心で避難所運営を行っていたが、派遣職員も運営に参加できていた。

・避難者は、被災地の職員や派遣職員と当たり前に交流があった。

・避難者が自らカフェを設営し、コーヒーやスムージー等の飲み物を提供するなど、**娯楽とコミュニケーションの場が設けられていた**。

・**住民自ら避難者から困りごとや不満を吸い上げる仕組み**を作っていた。
自主的な避難所運営がなされおり、穏やかな雰囲気だった。

平成３０年７月豪雨被災地派遣の経験と教訓

◎教訓

・住民と行政の連携体制の重要性

・**住民主体の復旧復興、避難所運営の重要性**

・受援体制を確立しておくことの重要性

二つの自然災害で共通していたこと

！当該地域で想定されていなかった種類の大規模災害

・熊本県＝九州地方、風水害の対策に主軸を置いていた

⇔ **最大震度7の直下型地震**

・岡山県＝「晴れの国」と言われるほど降水量が少ない地域

⇔ **線状降水帯**が発生、48時間雨量観測史上1位を更新

災害時の自助・共助・公助について

「自助」・「共助」の重要性と事例紹介

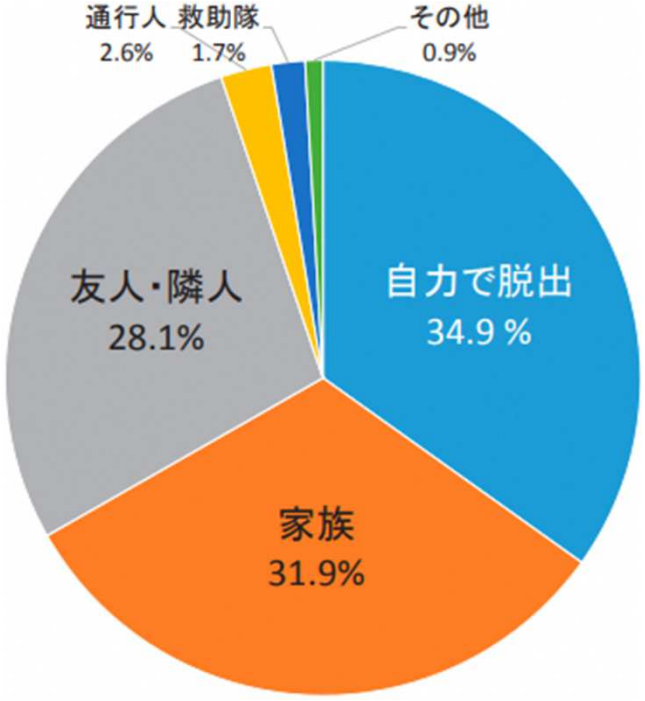
「自助」・「共助」・「公助」に求められる割合

3つの「助」	考え方	必要な割合
自助	自分の身は自分で守る	＝ 7
共助	周囲の人たちと 協力して助け合う	＝ 2
公助	公的機関による 救助・救援	＝ 1

自助 ： 共助 ： 公助 ＝ 7 ： 2 ： 1

なぜ「自助」・「共助」が求められるのか

！阪神・淡路大震災における生き埋め・閉じ込め時の救助主体

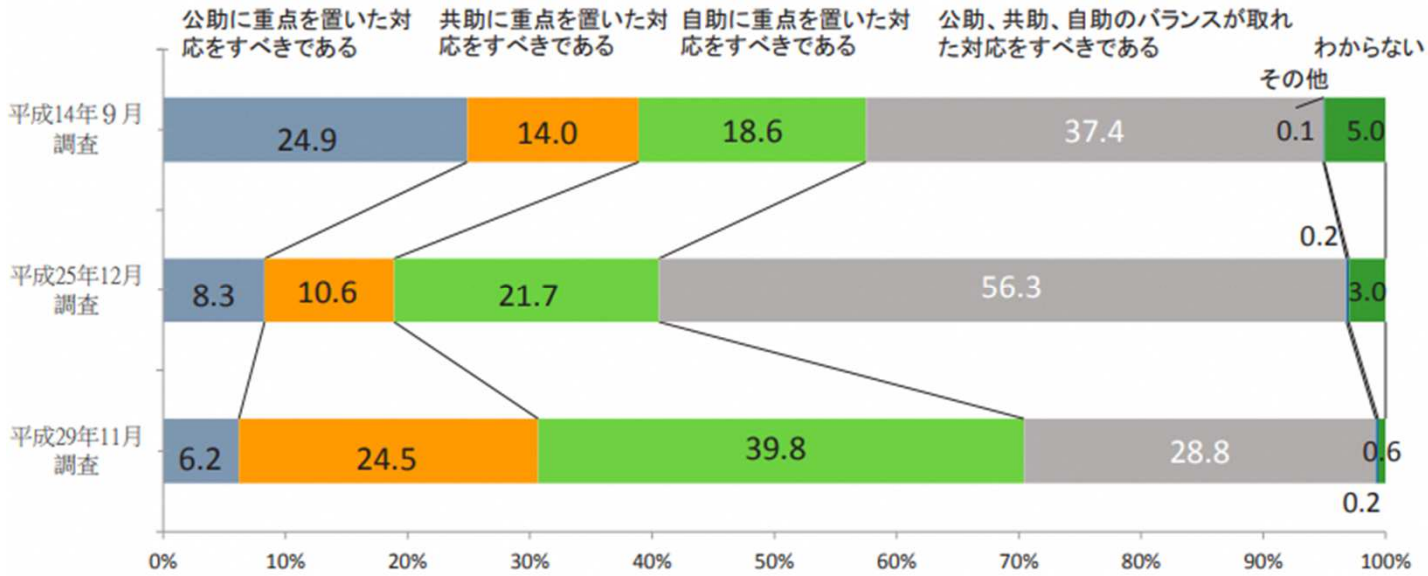


自助（自力で脱出・家族）共助（友人・隣人）で**９割を超えている**。

内閣府「平成30年版防災白書　第1部「我が国の災害対策の取組の状況等」①」より
https://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/h30.html
※数値の出展元：（社）日本火災学会（1996）「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

なぜ「自助」・「共助」が求められるのか

! 東日本大震災以降、広く認識されるようになってきている。



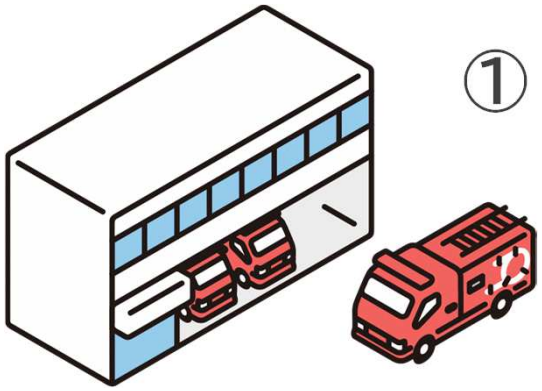
※出展元：内閣府政府広報室「防災に関する世論調査」（平成14年9月調査・有効回答2,155人、平成25年12月調査・有効回答3,110人、平成29年11月調査、有効回答1,839人）より内閣府作成。

内閣府「平成30年版防災白書　第1部「我が国の災害対策の取組の状況等」①」より
https://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/h30.html

なぜ「自助」・「共助」が求められるのか

？ここでクイズ！

人口40万人を超えるM市には、中心市街地に消防署があり、
市内の他の4地区に1か所ずつ出張所があります。
5か所の施設に配備されている救急車両の数は合計でいくつ？



① 50台以上　② 25台前後　③ 10台未満

なぜ「自助」・「共助」が求められるのか

❗ 地域が被災している＝「公助」の機能も被災をしている

・公助を担うエッセンシャルワーカーは、被災しながら支援活動に従事する。

・災害対応が急務である一方で、止められない業務が多くある。

・突発的な大規模災害時には、公助が行き届くまでに多くの時間がかかる。

→限られた職員のみで全ての支援活動を担うことは難しい。

事 例 紹 介

！住民主体の避難所運営…全ての避難所で毎年の会議・訓練

全ての指定避難所で、運営方針や訓練等について会議（年に1～2回）

年に1回以上、自主防災組織の訓練とは別に
避難所の運営訓練を実施
※9月の防災週間の期間の実施を促す

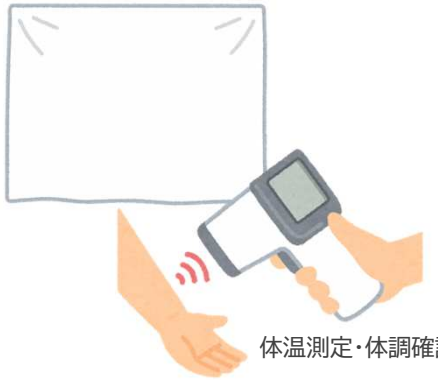
事 例 紹 介

! 避難所運営訓練の一例

避難者名簿の確認
受付体験

簡易テントや
紙の間仕切り設営

避難者受付・仮設テント設営



体温測定・体調確認

感染症対策訓練

応急給水栓設営

マンホールトイレ設営

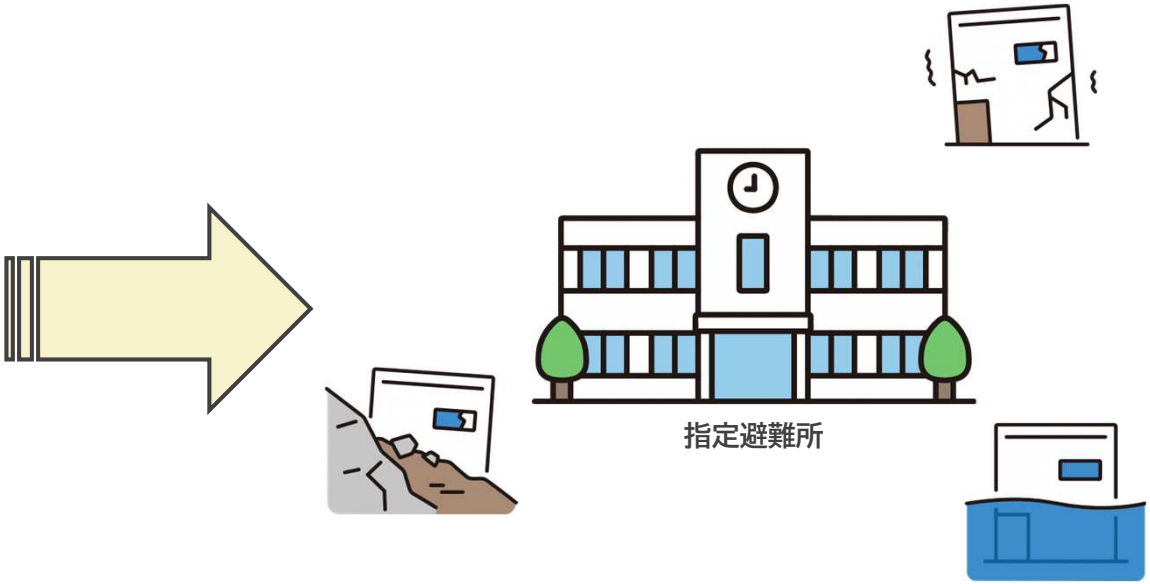
防災倉庫の確認・整理

発電機・投光器稼働

設備等の稼働訓練

事 例 紹 介

！避難行動を住民自ら考える仕組み



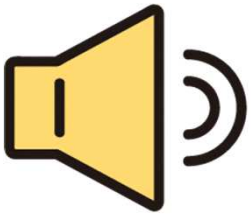
自治会ごとで、**避難前に集まる場所、一時(いっとき)集合場所**を定めている。
安否確認をし、自治会でまとまって避難する。

避難先の指定避難所は、自治会ごとで予め決めておき、必ず市に届け出る。
※複数箇所の選定OK、変更も随時可能。

事 例 紹 介

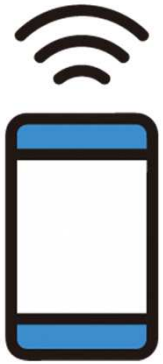
！正確な情報を発信するために…平常時の運用

防災行政無線



主に行方不明者の捜索依頼に
活用されている

LINE・一斉送信メール

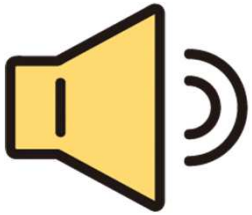


気象情報（注意報・警報）の
発表情報等を一斉送信

事 例 紹 介

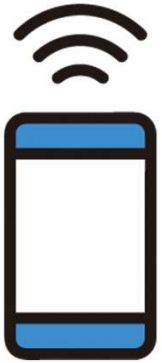
！災害時等の緊急時の運用（主に避難情報の周知）

防災行政無線



防災行政無線の
放送内容を…

LINE・一斉送信メール



LINEやメール配信サービス
で同時配信
（避難情報はエリアメールでも配信）

フリーダイヤルで
何度でも聞き直せる！

語り部からみなさんへ

１　よく聞かれる質問

質問①また災害が起きた時にできることは？

！第一に、自分の身の安全を確保する。

・自分の無事が確保できたら、周りを助ける。

・情報は、信頼できる発信源から集める。

！SNSの情報は、嘘やデマが混ざっていることがある。

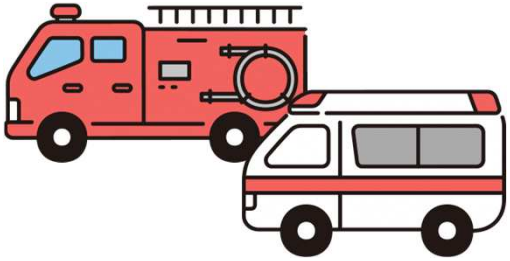
質問①また災害が起きた時にできることは？

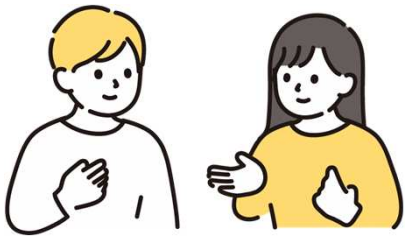
❗時間が経ってからの被害(**二次災害**)に注意する。

大きな揺れの一週間前後は、同規模の余震等が起こりやすい。

❗**平常時なら起きないような事件・事故**が起きる。

周囲の状況に気を配り、コミュニケーションを取る。





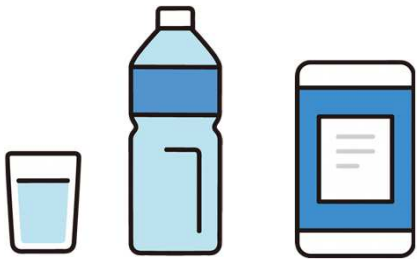
質問②どんな防災対策をしていますか？

！【自宅】や【学校や職場】**以外でも被災する！**

時と場合にあわせた防災対策

「この時絶対に持っておくものセット」を決めておくと◎

外出するときは…

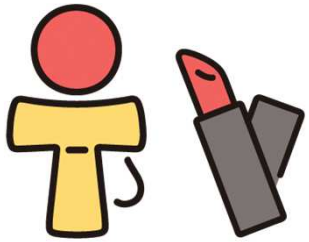


無糖やノンカフェインの水、ハンカチ
スマートフォン、ポータブル充電器

人によって必要なもの

眼鏡、**常備薬**、おむつ、生理用品など

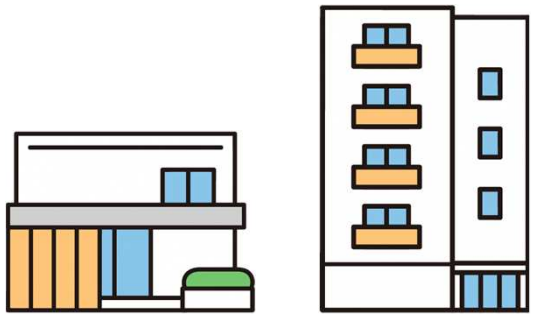
実はとても重要なもの



日常を思いだせるもの、化粧品など

質問②どんな防災対策をしていますか？

例えば自宅では…



・腰の高さよりも高い家具や、重たい家具は固定。

・寝る場所の周りには倒れてくるものは置かない。

・**常備薬は切らさない**。食料や日用品は**ローリングストック**。

例えば職場では…

・数日間は帰宅できなくなる可能性を想定する。

・着替え、化粧品、常備薬、生理用品、水、軽食、ハンカチ、ティッシュ、汗拭きシート、スポーツタオル等を置いておく。

語り部からみなさんへ

２　語り部から伝えたいこと

【災害が起きる前にできること】
常に準備をし続けてください

災害への「備え」を

「日常生活でいつもやっていること」

「特別じゃない当たり前のこと」にする

【災害の影響は長く続きます】
その時何とかなればいいや、ではない

💡日常生活への影響はとても長く続きます。

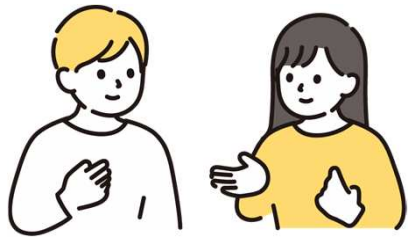
災害時に、日常生活を送り続けるための準備が大切

【災害時に忘れないでほしいこと】
少しでも日常生活を思い出すこと

💡**災害時は、どんな人にも強いストレスがかかります。**

・「災害時」だからこそ、日常を思い出す。

・身の回りの人とコミュニケーションをとる。



・**<u>「災害時だから辛いのが当たり前」</u>と自分を追い詰めない。**

防災意識向上プロジェクト講演会

“その時”自分にできることは

消防庁「防災意識向上プロジェクト」語り部　石川　恵美子