



# はあとふる ふくしま

特集

防災をきっかけにつながる地域コミュニティ  
～自主防災組織の取組紹介～

シリーズ

[未来へつなごう“ふくしま”から]  
傾聴ボランティアを通して、  
優しい地域づくり・笑顔の輪を広げていく

優しくつながれた手。  
伝わるぬくもりから  
笑顔がこぼれます。

(特別養護老人ホーム  
すこやかかみ・福島市)



目の不自由な方のために「はあとふるふくしま」は音訳版および点訳版を作成しています。



「はあとふるふくしま」は作成経費の一部に、共同募金配分金及び特別賛助会員の寄付金を使用しています。

# 防災をきっかけにつながる地域コミュニティ

## ～自主防災組織の取組紹介～

昨年は、1月の能登半島地震や7月の最上川氾濫など、大規模な災害が相次ぎました。  
近年は全国各地で災害が多発しており、身近な地域がいつ被災するかわかりません。  
災害時に備えるためには、普段から互いに助け合う“共助”関係を築いておくことが大切です。  
今回は、万が一に備え自主的に地域防災に取り組んでいる事例をご紹介します。



### ■「共助」の一つとして期待される 自主防災組織の活動

大規模な災害が発生した際、国や県、市町村による対応（公助）が展開されます。しかし、私たち地域住民が自分や家族の身を自分や家族で守る（自助）とともに、地域や隣近所の人たちが集まり互いに協力して、防災活動を行う（共助）ことも不可欠です。※「自助」「共助」「公助」がつながることで、災害による被害を軽減する効果が期待できます。

地域における「共助」の一つとして期待されるのが、自分たちの地域を守るために結成される「自主防災組織」です。地域によって、自然条件や地域事情、起こりやすい災害、災害に対する住民意識などが異なります。そのため「自主防災組織」は、それぞれの地域の実情に合わせて、住民による主体的な活動として結成・運営されます。災害が発生した直後は「公助」が十分に行き届かないことも考えられます。その場合は、情報伝達を始め、避難指示、避難所運営などの自主的な活動が重要となります。

※保健福祉分野では「自助」「共助」「互助」「公助」の4助とし、共助を「年金や介護保険などの保険によるサービス」、互助を「互いに助け合い、生活課題を解決し合う力」としています。

地域における防災の取組  
9・8そこで何が起きていたのか  
被災者の声を残しつつないでいきたい  
取材協力・内郷まちづくり市民会議(いわき市)



四ツ倉会長(中央)を中心に  
毎週集まり話し合っている  
内郷まちづくり市民会議

■台風13号を忘れないため  
被災者の生の声を集めた  
「水害証言マップ」を作成

令和5年9月8日に襲った台風13号によって甚大な被害を受けたいわき市。市全体で約2000棟の住宅が被害を受け、内郷地区でも数多くの住宅で浸水や土砂崩れなど大きな被害を受けました。平成21年に発足した「内郷まちづくり市民会議」(以下「内郷市民会議」)では、台風13号を忘れないように、地域住民とともに被災した人たちの声を集め「水害証言マップ」として残し、まちづくりに役立てようというプロ

ジェクトが令和6年4月から動き出しました。

これまでグルメや観光情報のマップを作成してまちおこしをしてきた内郷市民会議。この経験をもとに、「水害証言マップ」を作成するにあたり「水害の爪痕を確認しつつ、今後どういった対策が必要か考える『防災まち歩き』をしようということになりました」と委員長の荒井さん。いわき市の職員を招き、河川工事や防水対策の現状を確認するとともに、飛び込みで被災者の声も聞き取りました。広報担当の平川さんは「衣装



被災者から聞き取った被害状況や心情をまとめた1枚のシート。「水害証言マップ」は第一弾として今年4月頃に完成予定です



まちづくり実行委員会 委員長 荒井 丈さん  
いわき市協 内郷地区事務局 事務局長 竹内 瑞穂さん  
災害支援ネットワーク lwaki 会長 馬目 一浩さん  
まちづくり実行委員会 広報担当 平川 真也さん

ケースの上に2時間立っついて助かった「テーブルの下まで水が押し寄せていて恐かった」など、生の声を聞くことができたと話してくれました。

■さまざまな団体とつながり  
地域が一体となり  
自主防災に取り組み

「水害証言マップ」の声を取りまとめる場として機能したのが、被災者の心の支援を目的に内郷地区の各地で開催されている「ふくみちゃんカフェ」です。被災間もない令和5年10月から、いわき市社会福祉協議会(以下「いわき市社協」と災害



「ふくみちゃんカフェ」で被災者の方の話にこやかに耳を傾ける馬目さん

支援ネットワークlwakiが連携し、被災家屋の修繕などの相談に応じてきました。災害支援ネットワークlwakiの馬目さんは、「被災の経験を語ってもらうことで、心のケアをしながら内郷の今後の防災につなげていけたら」と話します。「被災者はつらい思いを自分の胸の内にしまい込むことが多いのですが、カフェに来ると吐き出すことができるという方もいらっしゃいました」といわき市社協の竹内さんは振り返ります。「ふくみちゃんカフェ」などで集められた被災者の声が、「防災まち歩き」で作成したハザードマップに落とし込まれ、「水害証言マップ」として間もなく完成しようとしています。内郷市民会議では、「内講」と称し月1回講師を招き防災に関する勉強会を行い、防災ネットワークの輪を広げています。故郷を愛するメンバーが集う内郷市民会議が中心となり、さまざまな団体とつながることで、内郷独自の自主防災が立ち上がるようとしています。

地域における防災の取組  
**防災への意識を高めるとともに  
 住民同士のつながりを強めていきたい**  
 取材協力・復興公営住宅「横堀平団地」(大玉村)

■ 自主防災組織を発足させ  
 防災計画も策定

県北地方に位置する大玉村は、自然災害の影響が少なく住みやすい土地柄と言われていますが、近年は大雨に見舞われるようになりました。そこで、東日本大震災・東京電力福島第一原発事故の影響で避難生活を続ける方々が住む復興公営住宅・横堀平団地でも、防災意識向上を目指して自治会役員を中心とした「自主防災組織」が発足し、活動を本格化させています。



令和5年6月には福島県危機管理課の職員を招き「防災出前講座」を実施しました。

代表を務める自治会長の志賀さん

は「令和4年の豪雨では、復興公営住宅でも断水などの被害がありました。それに、この地域は土砂災害警戒区域でもあるので、災害に対する危機感を持つことは大切です。そのため、自治体と連携して防災出前講座を開催したり、炊き出しや水消火器を使った防災訓練を実施したりしています。また、令和6年3月には防災計画を策定し復興公営住宅の全戸に配布しました。防災訓練への参加率アップなどの課題もあります。これらの活動が防災意識向上につながっていると感じています」と話してくれました。

■ 防災活動だけでなく  
 共助につながる  
 コミュニティづくりへ

「ここ数年、村内で自主防災組織の設立が進んでいます」と教えてくれ



大玉村社会福祉協議会  
 地域福祉課  
きかい のぶこ  
 酒井 暢子さん

大玉村村営横堀平団地  
 自治会長  
しがみのもる  
 志賀 実さん

大玉村役場  
 住民福祉部  
わたなべよしお  
 渡邊 良雄さん

たのは大玉村役場の渡邊さん。現在、村内には横堀平団地を含めて4組織が立ち上がり、今春には5組織目の設立も予定されています。また、「自主防災組織は防災活動をするだけでなく、地域の人同士をつなぐコミュニティづくりにもなります。



防災訓練には若い世代も参加し、水消火器を使用して消火器の使い方などを学びました。

コロナ禍で激減した近所付き合いなど、横のつながりを復活させるきっかけになるので、村でも組織の設立準備や経費の補助制度などで設立を後押ししています」と渡邊さん。自主防災組織の活動によるコミュニティの活性化にも期待していると話してくれました。

■ 防災をきっかけとした  
 つながりづくり  
 取り組み

大玉村社協では、復興公営住宅の見守り支援などを担っています。酒井さんは「渡邊さんの話にもあったように住民同士の横のつながりは大事なことで、避難している方と地元の方が自然な形で交流できるような場づくりの支援も進めています。その一つとして、社協で防災をテーマとした講座を実施することもありません」と社協としても防災をきっかけとしたつながりづくりに取り組んでいると話してくれました。志賀さんも「防災計画は整備して終わりではなく、次の世代に活用してもらおうことが大切。災害を他人事だと思わず、万全な備えをしてほしいです」と地域の将来に期待を寄せています。

解説

「共助」は地域を  
知ることから

■ 地域に「共助」をつくるために

自助・共助・公助をつないで減災に努めていくことが、県災害対策課の取組の一つです。たとえば、職員が町内会や学校に向いて防災出前講座を開いたり、各市町村の自主防災組織と連携して地区防災計画の策定のお手伝いをしたりしています。



自分に合った適切な避難行動について考え、備える「マイ避難推進講習会」の様子



福島県  
防災ポータル



福島県  
防災アプリ

災害から身を守るためには、まずは「自助」が基本となります。家具の転倒防止や気象情報を確認した上での早めの避難、備蓄品のチェックなどがそれに当たります。県ではスマートフォン用の「福島県防災アプリ」を公開していますので、こちららも積



福島県危機管理部  
災害対策課 課長  
佐久間 止揚さん

極的に活用していただければと思います。

「共助」は、隣近所にどんな人が住んでいるのかを知るところがスタートラインとなりますが、近年は家族形態なども変化し、コミュニティを作りにくいといった実情もあります。また、山間地域などではコミュニティを作りたくても、人口が少ないといった課題もあります。

大規模災害が起きたとき、行政は真っ先に動きますが、公助には限界があるため、共助が地域にあればさらに安心です。共助を考えると、その地域の特性や一人ひとりの生活様式に合わせた「コミュニティのあり方を見つけていくことが大事となります。

■ 顔の見える関係が地域の力を高める

町内会や班、小・中学生のいる家族同士のネットワークなども「共助の単位」といえます。地域で防災を

行うというと、ハードルが高いと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、普段の何気ない会話の中にも「防災」はあります。たとえば、町内会で家具の転倒防止グッズが配られたとき、一人暮らしの高齢者の場合、「自分では取り付けられない」といったこともあるでしょう。そんなとき、「それなら私が手伝ってあげる」という関係性が「共助の芽」となります。自助をお手伝いするのも実は共助の一つです。自助だけ高めても共助にはなりません。

地域の催しと合わせて防災訓練を行うことも有効です。地域の人を集会所に呼べば「参集訓練」ですし、芋煮会は「炊き出し訓練」になります。どんど焼きと合わせて「消火訓練」を行ってもいいでしょう。目線をちよつと変えるだけでいいのです。

地区の防災計画策定の中には「防災図上訓練」というものがあります。これは地図を用いて地域の皆さんが災害対策を検討するという訓練で、参加された方からは「楽しかった」「地域のことによりよく分かった」という声がよく聞かれます。

行政がデータとして要配慮者を把握することはできますが、「あの人に

日常の中に「防災」を取り入れる



は助けられる○○さんがいる」といった、データでは知り得ない情報を一番知っているのは地域の皆さんです。そうした情報がいざというときに最も役に立ちます。顔の見える関係づくりが、地域の防災力を高めるはじめての一步と言えるでしょう。



防災図上訓練のひとつ。意見を交わすなかで思わぬ気づきも。



# 傾聴ボランティアを通して、優しい地域づくり・笑顔の輪を広げていく

## 取材協力

傾聴ボランティア  
ひだまり

(事務局) 社会福祉法人  
田村市社会福祉協議会

田村市大越町上大越字古川97



答えを導き出すのではなく、相手の気持ちに寄り添い、微笑みながら話を伺う松本布美夫さん(左)と志田伸二さん(右)。



「利用者さんから喜びの声を聞くことがやりがいにつながっています」と設立当初から関わっている志田会長。

皆さんは「傾聴ボランティア」をご存知ですか。「傾聴ボランティア」とは、相手の話を聞いて気持ちに寄り添いながら共感するボランティア活動のことです。不安を抱える方の話を丁寧に聴くことで、相手の心が軽くなったり、気持ちの整理ができたりする効果が期待されています。

「2008年に設立され、現在は23名で活動しています」と話すのは、傾聴ボランティアひだまりの会長志田さん。主な活動は、一人暮らし高齢者の方や高齢の夫婦など様々な方のもとへ訪問し、お話を聞くことです。「話し相手を求めている方の気持ちに寄り添い、話し相手を通して“こころ”のケアをし、優しい地域づくり・笑顔の輪を広げていく」

**相手の気持ちに寄り添い17年  
2500回以上の活動回数**

とを目的にしています。2008年から活動を続け、その活動回数は合計2500回以上にもなっており、住民等にも広く認知されています。設立当初は高齢者施設を中心に活動していましたが、現在は地域のケアマネジャーからも活動への信頼が厚く、ケアプランに盛り込まれるなど、個人宅での活動も多くなっています。

**聴くことで不安を解消し、心を温かく照らしていく**

最盛期には傾聴ボランティアの数が50名を超え、訪問先も月に約50件ほどありましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、その数は減少してしまいました。「以前は介護施設にも訪問していたのですが、新型コロナウイルス感染症の流行により、訪問できる施設が減りました。自然と会員の数も少なくなり、私たちもどうすればいいか分からない時がありました」と志田さん。しかし、日常生活が戻ってくると「話を聞いてもらいたい」と依頼数が伸び、個人宅への訪問数が増えたそうです。「人と会えないことで不安を抱える人が増えたのではないでしょうか」



# 赤い羽根で ささえあい

## 社会福祉法人 福島県共同募金会

〒960-8141 福島市渡利字七社宮 111 (福島県総合社会福祉センター内)  
電話 024-522-0822 FAX 024-528-1234  
メールアドレス akaihane@axelocn.ne.jp  
ホームページ <https://akaihane-fukushima.or.jp/>

## 生活に必要不可欠な車を整備し、 児童養護施設の環境をよりよいものに

赤い羽根共同募金は、「じぶんの町を良くするしくみ」として、地域の福祉のために役立てられています。福島県共同募金会にお寄せいただいた赤い羽根共同募金は、福島県内の福祉活動を支援するために役立てられており、地域福祉のための大きな原動力となっています。今月号では、みなさまの温かいご寄付により行われた活動を1件ご紹介します。



## 社会福祉法人青葉学園 児童養護施設青葉学園 (福島市)

助成事業名：送迎用軽自動車整備事業

私たちの施設が立地する地域は、福島駅までの交通機関がバスのみで本数が少なく、学校や病院が路線にない状況です。そのため、みんなで外出するこどもの行事や児童の通院、早退等の場合の送迎や買い物などの外出等では乗用車が不可欠でした。現在使用中の乗用車は平成23年度に初期登録、走行距離が12万キロを超え、さらに事故修理等のため老朽化が激しく、更新の時期を迎えていました。更新は、どの職員も運転しやすい軽自動車に切り替えたいと思っておりましたが、老朽化した管理棟の建て替え事業を実施したことにより積立金の取り崩しと借入金があり、財源に余裕がなく、この赤い羽根共同募金の助成金に応募いたしました。おかげさまでこのたび新たな送迎車両を購入することができ、安心して入所児童の移動(送迎)支援ができるようになりました。そのため、児童に提供する日常生活支援サービスの質、量ともに格段に向上することが期待できます。これからもより良い支援に努めていきたいと思えます。寄付者のみなさま、本当にありがとうございました。



傾聴基礎講座に  
関するチラシを作成し、  
地域にアナウンスして  
います。



相手の心に寄り添って話を聞くコツを学ぶ傾聴基礎講座。病気や家族のことなど話したい内容は人それぞれ。ここで学んだことを活かして傾聴ボランティアとして活動していきます。

と話してくれたのは田村市社会福祉協議会の渡邊さん。介護サービスを利用することに抵抗感をもつ方のお宅へ傾聴ボランティアが足を運ぶことで相手の不安が解消され、デイサービスの利用につながったというケースもあったといいます。

これからの目標を志田さんに伺うと「今まで培ってきたものを大事にして、目の前にいる方の心に寄り添っていききたいです。施設にいる方やご自宅にいる方関係なく、少しでもその人が抱えている不安を解消したいです」と思いを語ってくれました。



傾聴ボランティアひだまりに関わっている、渡邊明子さん。「定例会ではボランティアの方が積極的に意見交換等を行っています」と話します。

人の心に寄り添い続けて17年の傾聴ボランティアひだまり。その名の通り、これからも相手の心を温かく照らしていく活動を続けていきます。



県社協からのお知らせ

福利厚生センター（ソウェルクラブ）加入のご案内

福利厚生センター（通称：ソウェルクラブ）では、社会福祉法に基づき、「社会福祉事業従事者の福利厚生の増進を図る」ことを目的に厚生労働大臣から指定された社会福祉法人です。健康、生活、余暇、啓発など多様な福利厚生サービスを提供し、福祉の職場で働く方々の福利厚生をサポートしています。魅力ある職場づくりや職員の確保・定着につなげるためにも、ぜひご加入ください！

〈主なサービス例〉

- 慶事お祝** 結婚・出産祝品贈呈、子ども入学祝品贈呈 など
- 万一の際** 会員（配偶者）死亡弔慰金、災害見舞金、入院手術見舞金 など
- 健康管理** 健診費用助成、24時間電話健康相談 など

**会員交流事業** 県内会員のため旅行等を企画し、費用を一部助成します。

- 令和6年度会員 ●楽天チケット幹旋 内野指定席 一人1,500円
- 交流事業実施例 ●葉加瀬太郎/高嶋ちさ子等各種公演チケット幹旋 一人4,000円

**クラブオフ**（インターネットサイトによる施設利用割引提携）

全国の宿泊施設、遊園地、水族館、映画館などのレジャー施設、レストランなどの飲食施設など幅広い分野が優待料金で利用できます。対象施設は全部で75,000か所以上あります。会員でなくても、右記サイト内を確認できます。ぜひご覧ください！▶



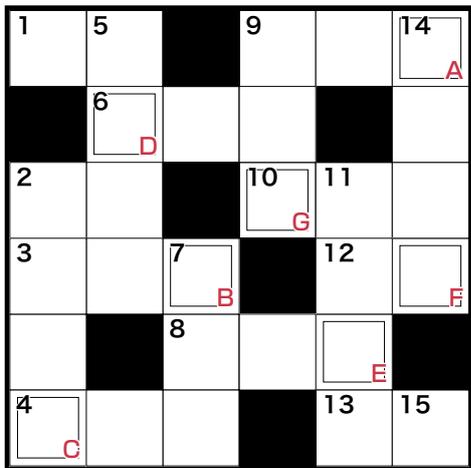
- ◎ 加入できる施設や職員は？
- ◎ 費用はどのくらいかかりますか？

◎ 社会福祉事業などに携わる施設・事業所の職員となります。

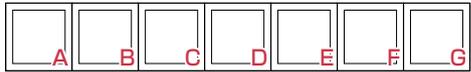
◎ 掛金は会員種別によって2種類あります。  
第1種会員（主に正規職員）……職員一人当たり毎年度1万円（一月833円）  
第2種会員（主に非常勤職員）…職員一人当たり毎年度5千円（一月417円）  
※第2種会員は一部利用できないサービスがあります。詳しくはお問い合わせください。

**お問い合わせ先** 福島県地方事務局：福島県社会福祉協議会 福祉研修課二本松事務所 電話 0243-23-8306  
または、福利厚生センターホームページ <http://www.sowel.or.jp/> もご確認ください！

クロスワードにチャレンジ！



全部できたら二重ワクの文字をABC順に読んでいくと、それが答えです。



ヨコのカギ

- ネギを背負ってやって来る鳥
- 多数の人の上に立つ人物。かしら
- 転々と飲み歩く例えに使われる昇降道具
- キャロル、内田裕也、忌野清志郎などの音楽
- 入る前に「トントントン」
- 化合物はフライパン表面や歯磨き粉に利用
- コレが経つのは早いものですね
- 水野晴郎「○○って本当にいいもんですね」
- 『マグロ』を英語で言うと
- 良薬はコレに苦し。コレは災いの元

タテのカギ

- 江戸時代の既婚女性が塗っていました
- 直線を引くのが「定規」、長さを測る道具は？
- 和服で絹織物のこと
- 書斎や教室にある家具
- 一気に他の地点に移動することを「○○飛び」
- このようなものこと

**応募方法** ハガキまたはEメールにパズルの答えと ①住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、業種 ②本誌に対するご意見、ご感想、ご要望を全てご記入の上、ご応募ください。  
**締切** 令和7年3月14日(金)  
**宛先** 〒960-8141 福島市渡利字七社宮111 社会福祉法人 福島県社会福祉協議会「はあとふる・ふくしまパズル係」

メールでの応募はこちら！



正解者の中から  
抽選で3名に  
プレゼントが当たる！



今月のプレゼント

共働作業所ピーターパン  
(会津美里町)

マドレーヌやクッキーが盛りだくさんの焼菓子のセット

当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

多数のご応募ありがとうございました

1月号の正解 「カイゴジョシユ」(介護助手)

※ご記入の個人情報適切に管理し、目的以外に使用しません。  
※本誌に対するご意見、ご感想、ご要望の一部は、「読者のおたより」に掲載させていただく場合もございます。



12月号に寄せられた 読者のおたよりから

いわき市には16もの復興公営住宅があると初めて知りました。震災から13年も経つのにまだ故郷に帰れない方々とそれを支える方のご苦労に頭が下がります。(69歳 主婦)

母が視覚障がい者のため、福祉について興味があります。地域の中で不自由なく過ごせる日本になってほしいです。(49歳 土木業)

丁寧な取材が伺われる内容で掲載の写真も笑顔いっぱい読むのが楽しみです。(71才 民生委員)

編集後記



総務企画課 鈴木 聖子

私が住む地区も過去に水害の恐れがありましたが、年数の経過とともにそのことを知らない住民も多くなってきているように思います。地域で取り組んできた住民同士の交流の機会などに、「防災」のエッセンスを加えて、楽しく地域を知ることができたらいいですね。まずは、やってみようを合言葉に一歩を踏み出したいです。