

令和8年2月16日

令和7年度 函館市自主防災リーダー養成研修会 イメージTENコースに参加して

佐々木 朗

1 はじめに

2月14日(土)午後、函館市民会館で開催された「函館市自主防災リーダー養成研修会」に参加した。この研修会は毎年この時期に、初級と中級の2回に分けて行われている。私は所属フリーで参加したが、防災士として活動している方、町内会長、防災担当者、医療従事者など、地域の防災に関わる多様な方々が集まっていた。

今回の研修テーマは、初級が「DO HUG」、中級が「イメージ10」。

「イメージ10とは何だろう」と思いながら、少し緊張しての参加となった。このような研修会に参加していると、見覚えのある顔ぶれも増えてくる。また、町内会でリーダーを務めている方々と交流できるのも楽しみの一つである。今回のテーマである「イメージ10」は、「DO HUG」と同じく静岡県で作られたものだという。講師の伊藤先生によれば、静岡県では毎晩テ

レビで防災の一口メモが流れるなど、防災意識が非常に高い地域であるとのことだった。

2 備えあれば憂いなしと言いますが

防災研修に参加するたびに思い浮かぶのが、この言葉である。私自身、これまで大きな災害に遭ったことはなく、現場での作業経験もない。しかし「災害は滅多に起こらない」とは決して言えない。

実際、昨年12月8日の夜中には震度5強の地震が発生した。また9月1日には戸井・恵山地区で予想を超える大雨が降り、床上・床下浸水や道路の通行止めが発生した。さらに、令和6年元日の能登半島地震では245名もの尊い命が失われた。



前半の講義の様子

私たちは直接被害に遭わなくても、日頃の情報から「どう身を守るか」をある程度理解している。地震ならまず身を守り、必要に応じて避難。津波なら高台へ。大雨なら事前避難や、逃げ遅れた場合は2階へ避難するなど、基本的な行動は身につけている。

昨年7月30日のカムチャッカ半島地震では、函館市にも津波警報が出され、解除まで11時間を要した。防災無線が聞こえない、道路渋滞、警報解除前に帰宅する人がいたなど、課題も多く見えた。

函館防災士会のアンケートでは、

- ・警報直後に避難：22%
- ・避難指示後に避難：30%
- ・避難しなかった：48%

避難手段は75%が自動車で、道路が混雑するのも当然である。また、避難した人の86%が警報解除前に帰宅していた。幸い津波被害はなかったが、多くの学びがあったと感じる。

3 災害時とアマチュア無線



令和7年度JARL 渡島檜山支部非常通信伝達訓練

私はアマチュア無線を扱っており、日本アマチュア無線連盟 渡島檜山支部では、非常時に無線で通信を行う「非常通信ボランティア」を組織している。今回の津波警報時には、メーリングリストで無線機の電源を入れ、呼び出し周波数のワッチを呼びかけた。

災害時にはインターネットや携帯電話が使えなくなる可能性が高い。北海道胆振東部地震のブラックアウト時には、携帯電話が不通になった。今回も市役所ホームページがつながりにくく、LINEの安否確認も遅延した。

ハンディ機でも函館・七飯・北斗市一円は交信可能で、機動性は十分である。

私たちは毎年、避難所と現地本部の情報伝達訓練を行っているが、情報が途絶えることは避難者の生命にも関わる。アマチュア無線の社会貢献の観点からも、免許取得の促進や活用のPRを進めている。

4 変化する災害

災害といえば地震・津波・火災を思い浮かべるが、水害も同じくらいの頻度で発生している。さらに近年は「猛暑」という新たな災害も加わった。

令和7年には熱中症で約10万人が

救急搬送され、117名が亡くなっている。エアコンの有無が命を左右するケースもある。研究によれば、2025年の函館は現在の関東地方並みの気候になる可能性があるという。

また、短時間の土砂災害も増えている。戸井地区の土砂災害では、函館市街が5mm程度の降雨だった一方で、現地では1時間に100mmを超える雨が降った。予測が難しい降雨であった。

また、農林水産省の報告では、

- ・1時間50mm以上の短時間強雨は、昭和期の226回から、近年は328回へと約1.5倍に増加
- ・一方で「雨の日」は減少

つまり、雨は少なくなっているが、降るときは集中して降るといいう気候変動が起きている。

5 自主防災組織

自主防災組織とは、「自分たちの町は自分たちで守る」という住民の意識に基づき結成される組織である。災害対策基本法でもその充実が求められている。

一般的には、会長・副会長の下に、情報班・消火班・応急救護班・避難誘導班・給食給水班などが置かれる。函館市176町会のうち、93町会(52%)が自主防災組織を持ち、人口比では73.1%となっている。

今回は、この自主防災組織を「どう動かすか」を考える訓練となった。

6 イメージTENによる訓練

イメージ10は、災害時に自主防災組織がどのように行動すべきかを具体的に考えるイメージトレーニングで、

IMAGE TRAINING & EXERCISE OF NEIGHBORHOOD の頭文字

と、10個の課題が出されることに由来する。

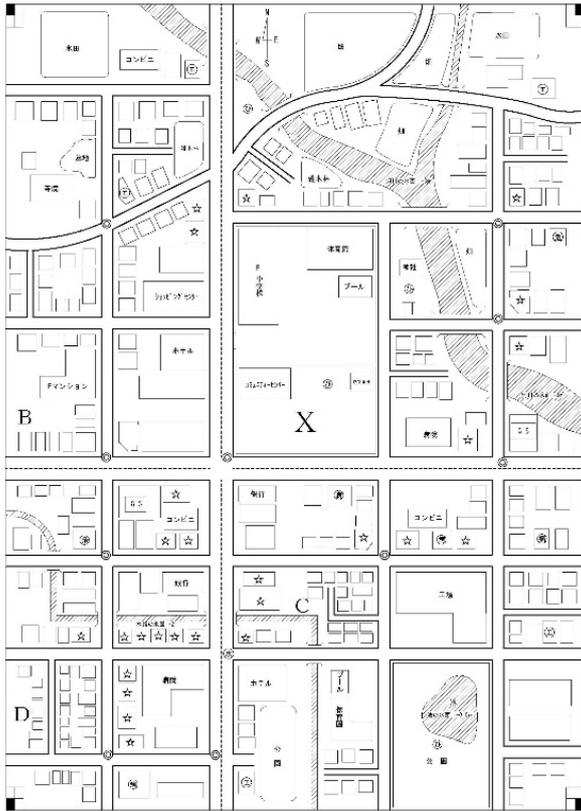
(1)訓練の設定

- ・架空地域A(0.4平方km、300世帯・1000人)
- ・津波・土砂災害の心配なし
- ・一戸建て中心だが庭は狭い、アパートも点在
- ・幹線道路沿いに小学校・商店・飲食店
- ・町内会活動は標準的、参加率は約半数

私たち7名のグループで自己紹介を行い、私は互選で会長となった。副会長、書記、会計、防災委員と役割分担を行い、総勢115名の自主防災組織という設定で訓練に臨んだ。

(2)訓練の流れ

5月のある土曜日の朝、激震が発生。電気・通信は全てストップ。家屋倒壊、負傷者多数。ここから訓練



地区 A の地図 静岡県 危機管理部 HP より

- ・ 飲食店街でボヤ発生 → 延焼
- ・ 生き埋め現場で負傷者 5 名
- ・ 避難所に続々と避難者到着

救出現場にはバールや丸太を持ち、救出班・救護班・情報班を派遣。火災には可搬ポンプで川から吸水して対応するなど、状況に応じて判断を迫られた。

7 まとめ

1 時間余りの訓練だったが、自主防災組織のメンバーや地域住民をどう動かすか、非常に悩ましい時間だった。「正解はない」と言われるが、まさにその通りである。

しかし、研修経験のある人と初めての人では、考え方の幅に大きな差があることも実感した。机上訓練であっても、経験を重ねることで視野が広がる。

また、現場の情報を的確に把握し、全体像をつかむことの重要性を改めて感じた。スマホが使えず、無線機も 1 組しかないという想定だった

が始まった。

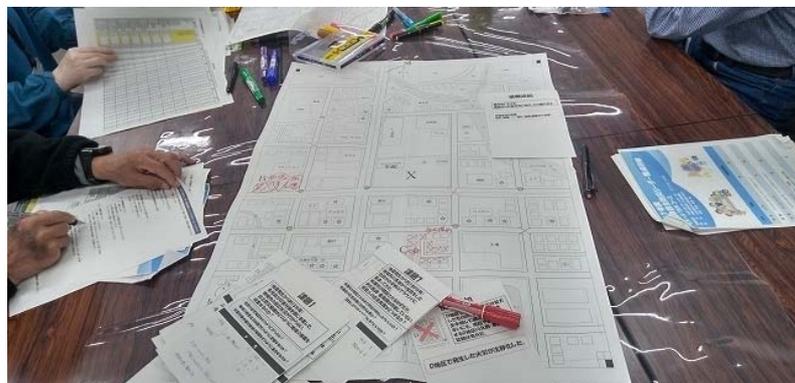
特に重視したのは、

- ・ どの現場に何人派遣したか
- ・ どの資機材をどれだけ使ったか
- ・ 戻ってきた人数の把握

書記が的確に記録しながら進めた。

(3) 提示された主な課題

- ・ 被害状況の把握
- ・ 道路 7 か所の通行不能
- ・ 3 軒の家屋全壊、生き埋め
- ・ 別地域で 10 軒全壊、生き埋め
- ・ 風が強まる



次々来る課題に、四苦八苦しながらも、指揮を執る

が、無線機の必要性は非常に高い。
特小・デジ簡・アマチュア無線な
ど、社会貢献が期待される無線の有
用性をもっと PR すべきだと感じた。

自主防災組織があっても、訓練を
していなければ災害時に動けない。
机上訓練の必要性は高く、実際に訓
練を行う町内会も増えている。避難

訓練を行うことで課題に気づくとい
う報告もあった。

どっと疲れたが、今回も非常に有
意義な研修であった。
い研修となった。

2026/02/16 執筆 佐々木 朗