

# 「私たちの防災」

## ～災害時の「食」ワークショップから考える～

### 自然災害大国、日本

海外のニュースでも自然災害による被害の様子を取り上げられることが多い日本。内閣府の平成22年版防災白書によれば、2000年～2009年に世界で起こったマグニチュード6.0以上の地震1,036回のうち、実に20.5%の212回が日本で発生しています。面積の割合で考えれば、世界全体を1として、そのたった0.28%しかない国土で、どれくらい多くの地震が日本で起こっているかがわかります。そして、世界にある1,548の活火山のうち、7%の108が日本にあります。

人口減少や少子高齢化に伴う労働人口の減少を補うため、日本は外国人労働者を受け入れる方針をとり、日本で生活する外国人が増え続けています。名古屋市の外国人人口は東京に次いで約88,000人(2019年末現在)の過去最多となっています。

この特集では、「外国人」という言葉をタイトルに入れず「私たちの防災」としました。この「私たち」は、この地に暮らす人、全てを含みます。いつ起きるのか、そして誰がどこで被災するかわからない、それが自然災害です。そんな自然災害に立ち向かうために、「外国人」「日本人」と分ける必要はなく、私たち一人ひとりが自分事として一緒に考えることが必要です。

今回、個々が持っている災害や防災に対する認識について共有し、平常時にどんな地域のつながりが必要か考えるために、日本に暮らす外国人の方々に集まっていたいただきました。災害時の「食」という切り口で行ったワークショップ(以降WS)の内容とそこから見てきたことをお伝えします。

### こんなもの準備してます

- 日本の避難所は何でもそろってほしいので、携帯用予備バッテリーとか、そこでは支給してもらえないような個人利用の物を準備してます。
  - いつも飲んでいる薬      • 水
  - 食品ラップ(傷の手当、防風、お皿を汚さないようにカバーとして使える)
  - パスポートのコピー      • 愛護手帳のコピー      • 懐中電灯
- 被災地で何度も支援活動に携わっている参加者もあり、食品ラップの使い方などを詳しく教えてくれました。

### 災害のない地域から来て…

- 初めての地震はびっくりした。
- 何度も小さい地震を体験するうちに、日本の建物は揺れるけれど頑じょうにできていて、倒れることはないのではと思い始め、地震が起きて大丈夫と感じるようになってきた。
- テレビなどでニュースの映像を見るかぎり、日本では避難所に行けば生活に必要なものは何でもそろっているように思える。だから、何も準備をしなくてもいいのではないかとこの気持ちもする。

### 妙な安心感?本当に来るの?

- 「大きな台風が来る、来る」と言われているので、最初のうちはとても心配していたが、今のところ被害はない。もしかしたら、本当は大丈夫なのかもしれないと感じることも多くなってきた。外国人住民の間では、逃げなくてもよいと思っている人も結構いる。
- 台風のニュースで、傘が飛んでいくシーンをよく見かけるが、日本のテレビ局はあのシーンで何を伝えようとしているのか?もし、あれで災害に対する危機感を伝えようとしているならば、逆効果。外国人の私たちはあの映像をみると、いつも通りの雨風ね、大した事はないね、と思ってしまう。。。

**課題①** (避難)情報の強弱が伝わりにくい。  
避難情報に慣れっこになり危機感が薄れる。

### ワークショップ WS みんなで考える災害時の食

- 参加者** 14人(国籍:タイ、中国、パキスタン、フィリピン、ブラジル、ベトナム、ペルー、メキシコ)
- 日時** 2020年1月19日16:30~18:30
- 場所** 名古屋国際センターライブラリー内 交流スペース

(注)ワークショップは日本語で行いました。  
名古屋国際センター災害語学ボランティアに登録をしている人も何人かいます。

はじめに、参加者の防災に対する意識や捉え方を共有するために質問をしました。

- ❓ 災害のために、何か準備をしていますか。
- ❓ 出身の地域は自然災害が多いですか。
- ❓ 災害に関して日本で驚いたこと。

びっくりした!コンビニにもスーパーにも何にもなかった。仕方ないから、残っていた水だけ買った。

日本人の人たちは、いつ知ったの? ぜーぜん気がつかなかった! ども空っぽ!!!いつ買い出しに行けばいいの教えてよ!

### コンビニの食べ物が消えて知った台風

日本人、いっぱい買うね。

参加者の多くが、買い物に行って、棚に品物がないのを見て、初めて台風が近づいていることを知った体験があるというのです。ここにも課題が見えてきました。

**課題②** 外国人住民には情報が伝わるのに時間がかかる。  
**課題③** テレビなどの情報に対してどんな行動をとったらよいのかわからない。

## 避難生活とストレス

これまでの被災地の報告などによると、避難所と言ってもその環境はさまざまで、ガスが使えるところもあれば、送られてきた物資しかなく、温かい食べ物がないということもあるようです。そして、避難所での生活がいつまで続くのかという不安があります。さらに、避難所生活が長くなると震災関連死\*が心配になります。最近の自然災害による被害では、災害そのものによる直接死よりも震災関連死の方が上回ることも複数報告されています。

復興庁の「東日本大震災における震災関連死に関する報告」(平成24年)によれば、震災関連死の原因で一番多いのは「避難所等における生活の肉体・精神的疲労」で震災関連死全体の3割にも及びます。冷たい床の上に薄い毛布を敷いたり、狭いスペースに詰め込まれ、精神、肉体的に疲労困ぱいの状態など、慣れない場所で、たくさんの人に囲まれての集団生活による精神的な疲労は計り知れません。

そして、食事についても配給が自分の食習慣とは異なるものであったり、トイレに行くのが面倒で、水分を控えることもあります。ニュースで取り上げられる避難所の映像では、菓子パンや調理パン、おにぎりなどの配給をよく見かけます。冷たい食べ物が続くと食欲も減退し、体力の低下にもつながります。

そこで、私たちは、自分たちが被災したら食べたいレシピを参加者全員でアイデアを出し合いながら考えました。

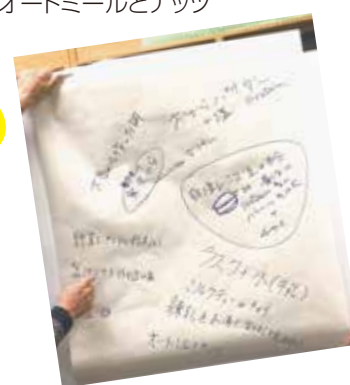
\*震災関連死/災害が起こった時には助かったが、避難生活を続ける中で体調を崩しなくなり、その死因が災害と因果関係があると認定されたもの。

### 災害レシピを考える

A班は、備蓄していた食品を駆使し、いかにおいしい物を食べられるかを考えたようです。

- 例えば**
- ラスクを水(又は、牛乳)につけて柔らかいフレンチトーストのような料理
  - 練乳をお湯で溶かせば牛乳みたいな飲み物になる
  - 乾パンとトマトの缶詰+塩      • 乾燥レンズマメ
  - おからパウダー+塩      • 大豆から作った肉 など。
  - オートミールとナッツ

A班



B班



一方、B班は、備蓄した食品が建物の下敷きになったり、水で流されるなどして食べられない想定で、ワイルドに、魚を釣りに出かけ、イノシシを捕まえ、火をおこし、魚は粘土で固めてから焼き、芋や豆なども使って、おいしい温かい料理を考えました。

タイ出身の参加者が、「今僕が言っているやり方はタイの農村部では当たり前の生活だよ。」という言葉が印象的でした。タイ出身の参加者がいなかったら、このアイデアは大きく変わっていたかもしれません。

このレシピを考えたら、被災時の食に求めるものを参加者に聞いてみました。

### 被災時の食に求めるもの

- 被災した時にこそ、元気が出て心を落ち着かせる食べ物が食べたい。
- 小さい時からよく食べている味(母国の味)が食べたい。
- 温かいものが食べたい。
- 落ち込んだ時は食べ物が大事。