

ウルトラまちづくりの会防災勉強会の報告

と き 平成18年11月30日木曜日 参加無料
PM7時30分より約1時間30分

ところ ウルトラコミュニティマート
(祖師谷まちづくり出張所 隣 一文書店2階)

講 師 ウルトラまちづくりの会防災担当 八幡 章 他

司 会 宮田 誠 (南商店街)

ウルトラまちづくりの会で大活躍の八幡さんを講師にお願いし、現在進行形で勉強している防災士の話を通りながら、この地域は防災の時にはどうなるのか、また具体的にどのような準備が大切かなど、多くの例やデータを取りあげわかりやすく解説をしてくださいました。また砧地域防災課の大津さんの協力もあった。



当日は地域町会自治会の皆さんが多数参加していただき、関心の深さを感じた。特にダンスの上部をダンボールで埋めると転倒防止になるなど、具体的なアドバイスには多くの方がうなずいていた。

世田谷区を襲う直下型大地震の今後 30 年間に起こる確率は 70%以上!と聞き、思わず漏れる唸り声・・・3 日間は食いつないでもその後の商売はどうする?生活は?と考えると、今から準備をしておかねばと反省しきりでした。



続いてストレスケアセンター代沢の星川先生から、震災後に起こる精神的な障害 PTSD を含む災害ストレスについての講義がありました。地元の下川さんのご紹介でお話をさせていただくことになりました。その後 2 人でおこなうリラクゼーション法「ホメオストレッチ」を参加者全員で行い、癒しのひとときを最後に散会となりました。



ストレスケアカウンセラーの下川さん



外傷後ストレス障害 / PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder : PTSD

阪神・淡路大震災の後、PTSD という言葉がマスコミで大きく取り上げられてすっかり有名になりました。それ以来、何か大きな事件や出来事が起こるたびに PTSD が注目を集めるようになりました。

PTSD とは、何か脅威的なあるいは破局的な出来事を経験した後、長く続く心身の病的反応で、その出来事の再体験（そのことをありありと思い出すフラッシュバックや苦痛を伴う悪夢）が特徴的です。通常はショックな出来事を体験しても時間の経過とともに心身の反応は落ち着き記憶は薄れていきますが、あまりにもショックが大きすぎる時や個人のストレスに対する過敏性が強い時、小児のように自我が未発達な段階では、大きな障害を残すことがあります。

YAHOO・家庭の医学より引用

日頃なかなか商店街として防災について考える機会はありません。最近店舗と住宅を兼用している店舗が減り震災があった場合、すぐに店舗に来ることが不可能だったり、停電でシャッターや冷蔵庫が止まったらどうするのか。今後大型スーパーなどとも連携して地域連携の商店街防災マニュアルを作っていきたいと考えています。

今回の勉強会は世田谷区商業課より講師派遣について助成を頂きました。商店街の実践的な勉強会とともに、地域と商店街ができること、共に考えねばならないことをこれからも提案していきたいと思ひます。

報告書作成：内海康治