クロスロード新聞

第20号

2008年12月19日

ファシリテータの集いin 東京
&
「うちらのため」一挙掲載！

発行元：108-8345　港区三田2-15-45
慶應義塾大学商学部　吉川肇子研究室内
クロスロードサポーター事務局

ファシリテータの集い in 東京！

ファシリテータの集いが、2008年10月12日東京（慶應義塾大学）で開催されました。当日は、呉市消防局の林国夫さんによる「クロスロードサポーター決戦」、時事通信社中川和之さんによる「私のクロスロード布教活動」の発表が行われ、参加された皆さんとの活発な議論が展開されました。林さんは、ダック健康体操「うちらのため」もご紹介くださいました。全員ができるまで練習！まずはその様子を写真でご覧ください。

当日のプレゼン資料がファイル共有システムにアップロードされています。

詳細は次号で、神戸の集いと一緒に特集します。
ご期待下さい！
（下の瓦せんべいにも注目注目！正体やいかに？）

目次

ファシリテータの集いin 東京！　1
子育てソナエーター　2
進級者ぞくぞく！　3-4
こんなところに心理学(21)　5
パニックが起こるとき　5
うちらのため、体操大図解！　6-9
早速やってみました　10
名古屋から初報告　10
パニックはいずこに？　10

クロスロード次号のご案内
発行予定日：2009.1．30.
クロスロードの集いin 神戸の報告などなど。。

責任編集

- チームクロスロード
- クロスロード・サポーター
- SPECIAL THANKS:
  高知県地震・防災課
  小溝智子（漫画企画）

ソナエーター(8)子育て家庭のソナエーター道

ステップ１　まずは、いらない物の大処分

我が家の防災対策の一環として、引き出物など不要な物をまずは処分することにしました。
できたばかりの高知医療センターのドナルド・マクドナルド・ハウス（財団法人ドナルド・マクドナルド・ハウス・チャリティーズ・ジャパンにより設置・運営されている病児とその家族の宿泊施設）に寄附をすることに決め、休みの日に車で持っていきました。
まだ使えそうなものを捨てるのは気が引けますが、有効に使ってもらえる方に譲るとなれば、積極的にいらない物を処分していこうという動機付けになります。
今でも、寄附は歓迎してくれているそうなので、また積極的に持っていこうと考えています。

←片づけて
お部屋もすっきり

ステップ２　なるべく物を増やさない

子育て中でも何とか物を増やさないようがんばっています。小さくなった子供の服は、児童施設などに譲っています。また、子どもの成長につれて、おもちゃもいらなくなってくることを見越して、ＮＰＯが運営する「おもちゃの図書館」に行って借りてくることにしました。種類も豊富で、子どもの発達に合わせて、おもちゃのアドバイスもしてくれます。

↑おもちゃは借りて！

ステップ３　安全で便利なところに引越し。決め手は、我が家の防災伝承

津波浸水想定区域に住んでいましたが、子どもが生まれたことをきっかけに、安全な場所に引越しをすることになりました。実は、亡くなった義父の日記が我が家に残っており、昭和南海地震のときに、家財道具が「地震時の地盤沈下でもたらされる海水の流入」でみんな流され、苦労したと書いています。引越し先の候補地を探すときに、義父が当時苦労した場所は避けておくことにしました。

ズテップ４　家族の協力で貼った飛散防止フィルム

業者に頼むと１平方メートル当たり１万円もするのですが、インターネットでフイルムを買えば、１平方メートル当たり1,200円です。ちなみに、うちでは、業者依頼で20～30万円となりますが、フイルム代だけの３万円ですみます。夫と協議の結果自分たちで貼ることになり、この秋、実家の父母が孫の顔を見に来る機会をとらえて、子守をお願いし、その間夫婦で作業しました。それでも、作業は大変でしたが、地震で飛散したガラスの破片の上を、幼い子どもたちが歩いてケガをするといった心配がなくなると思えば、家族の心は団結します。
甲斐あって、この冬の結露がかなり減っています。２日間に渡る結構な作業でしたが、これも「ソナエーター道」でしょうか。

（三つ子子育て中の辻咲子さん
高知県危機管理部地震・防災課）

クリスマス仕様の飛散防止窓→

クロスロード進級者ぞくぞく！

以下の方を初級に認定いたしました。掲載されている皆さんは岡山市・岡山市社会福祉協議会主催のファシリテータ講座を受講されました。

乙多見新町町内会	安部　誠
（財）岡山市ふれあい公社	安藤　峰子
中原・中ノ原町内会防災会	石尾　康明
岡山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会	井上　敦子
土田町内会自主防災会	井上　修
操南学区安全・安心ネットワーク	今谷　功太郎
山崎本町町内会防災会	江尻　達昭
高島地区社会福祉協議会	枝松　誠一
大野地区民生委員会	遠藤　陽士
まやかみ安全・安心を守る会、津高防犯パトロール隊	遠藤　剛
政田学区連合町内会（五軒屋町内会）	太田　徹
岡山市三浜町自主防災会準備室	大西　實
土田町内会自主防災会	大森　崇史
乙多見新町町内会	大山　健蔵
弘西地区安全・安心ネットワーク	岡　恒夫
横井上町内会防災会	岡田　一男
	尾﨑　孝信
	小野　征子
海吉本村町内会防災会	小野田　勝行
とみやま防災会	小幡　周一
灘崎学区安全・安心ネットワーク	笠原　誠
東地域包括支援センター	萱野　和宏
今治市役所	菅　玲子
芳野地区安全パトロール隊	神﨑　登
西学区安全・安心ネットワーク	祇園　茂
	岸本　久昭
海吉出村町内会、とみやまの安全を守る会	北根　辰宏
宇野学区連合町内会、宇野学区安全安心パトロール隊	國富　雅之
平井地区民生委員・児童委員協議会	小西　啓一
	小林　まさ子
弘西地区安全・安心ネットワーク	古南　禎三
南古都団地ひまわりクラブ	斉藤　隆
八幡町内会　自主防災会	島村　貞男
福田地区連合町内会	正保　弘行

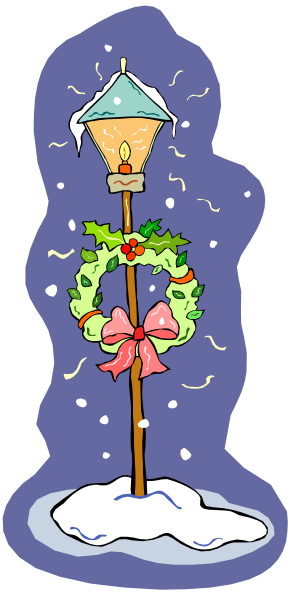
横井上町内会	白綾　健一
福田学区の安全と安心をまもる会	杉本　和明
若葉町防災部	畝尾　弘俶
石井地区民生委員・児童委員協議会	高橋　裕
健康市民おかやま２１　財田学区代表	高橋利律子
岡山市防災対策課	髙見　龍剛
	竹並　一喜
津島地区社会福祉協議会	田渕　正志
清輝学区地域安全パトロール隊	筒井　暉久
土田町内会自主防災会	中村　隆
大野学区婦人防火クラブ	長森　光代
岡山市社会福祉協議会	那須　克文
八幡町内会　自主防災会	二階堂　保
岡山市社会福祉協議会興除支部	西村　博文
（老人クラブ）西畦ふれあいクラブ	萩原　憲旦
操陽南山町内会	平井　資朗
岡山市倉富南町内会　防災会	廣江　倫雄
三勲地区社会福祉協議会	藤原　康容
岡山県災害救援専門ボランティア (財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター	堀　邦夫
操南学区安全・安心ネットワーク	光田　邦雄
朝日学区安全・安心ネットワーク	光本　視晴
イーオン	南　真琴
西地区社会福祉協議会	宮川　千一
乙多見新町防災会	宮﨑　信昭
操南学区安全・安心ネットワーク	毛利　啓介
	茂木　昭雄
岡山県旅館ホテル生活衛生協同組合	森川　長世子
東田町本通り自主防災会	守屋　宣男
富山地区愛育委員会	安井　芳江
浦安学区太刀洗町内会	安田　征治
原町内会	山川　陽
太伯学区用木町内会自主防災会	山﨑　壽
湊操山町内会	吉野　忠哉

(敬称略)

ファシリテータ認定続き

横浜市南区で開催されたファシリテータ講座に参加された皆さんを初級に認定いたしました。(敬称略)

株式会社富士通総研	砂原　健利
南区福祉保健課長	加藤　淳一
南区サービス課長	阿部　隆康
南区サービス課福祉保健相談係長	市丸　保雄
南区福祉保健課事業企画係	石川　貴子
南区総務課	千葉　省一
南区総務課	小野寺　聡
南区生活衛生課食品衛生係長	今村　知子
睦地域ケアプラザ所長	斉藤　恵美子
南区生活衛生課長	相澤　雅雄
南区福祉保健課事業企画係長	喜多　麻子
睦地域ケアプラザ主任ケアマネージャー	高橋　裕子
南区社会福祉協議会	井出村一朗
栄区総務課	原　弘岳
栄区サービス課高齢者支援担当係長	西原　洋子
栄区福祉保健課事業企画係	丸山　尚子
栄区福祉保健課事業企画係	横内　仁
横浜市安全管理局神奈川消防署副署長	吉永　邦秀
横浜市安全管理局消防訓練センター教育課	村井　正之
横浜市安全管理局消防訓練センター教育課	森田　清
横浜市栄区社会福祉協議会	渋谷　明洋
横浜災害ボランティアネットワーク会議	谷戸　博之
横浜災害ボランティアネットワーク会議	友部　陽子
横浜栄・防災ボランティアネットワーク	山本　邦夫
横浜栄・防災ボランティアネットワーク	佐野　勝彦
横浜栄・防災ボランティアネットワーク	吉田　薫
横浜栄・防災ボランティアネットワーク	雨宮　久
横浜栄・防災ボランティアネットワーク	太田　敏子
神奈川災害ボランティアネットワーク	川内　麻希



以下の方を上級に認定いたしました。(敬称略)

塚原　稔　山梨県中北地域県民センター
浜　尚美　神戸市

CROSSROAD

【応募先】108-8345
港区三田2-15-45
慶應義塾大学商学部　吉川肇子研究室内
クロスロードサポーター事務局
電話：06-5427-1251　ファックス：03-5427-1578
メール：kiikkawa@aoni.waseda.jp

電子投稿はこちら↓
http://maechan.net/crossroad/toukou.html

こんなところに心理学(21)：パニックが起こる？

災害時に限らず、緊急時に話題になるのがパニック。パニクといえば、人々が押し合いへし合いで将棋倒しになるというような状況をつい想像してしまいますよね。たとえば、津波の避難の時に、狭い道路で人々が他者を押しのけながら逃げ惑うような様子です。でも実際はパニックが起こったことはそれほど多くはないのです。1980年代に世界のパニック事例を検討した海外の研究者は、人々はパニックを起こすというのは俗信であると述べています。また、2000年に入って、再度この問題を検討した別の研究者も、パニックというのは、映画のプロデューサーがつくった幻影であるといっています。子どもの頃に怪獣映画で、人々が逃げ惑う場面をみた記憶のある方もおられるのではないでしょうか?

心理学でパニックが研究されるようになったたきっかけの事件があります。これは、「火星人来襲パニック」とよばれているもので、1938年10月30日にアメリカで起こりました。この日、ラジオでオーソン・ウェルズ作のドラマ「火星人来襲」が放映されたのですが、そのドラマは、アメリカのある町に火星人がやってきて、その様子を実況中継しているという内容になっていました。この実況中継があまりにも真実らしかったためか、この放送を少なくとも600万人が聞いたといわれていますが、現実のニュースと誤認した人は少なくとも100万人以上いたといわれています。結果として、放送局、新聞社、警察へ電話が殺到しました。また、火星人がやってきた想定になっている町では、防火のための貯水タンクを宇宙船と思い込んだ住民や、火星人を目撃したと言い出す住民もいたようです。

日本でも1955年1月1日に起こった新潟県弥彦神社の餅撒き行事の際に群集なだれが起こって124人が死亡した例、1973年秋のオイルショックが引き金になったトイレットペーパー騒ぎがあげられます。最近の例としては、2001年7月21日の明石歩道橋事故(233名の死傷者))があります。ただし、群集なだれは、パニックというよりも群集の制御の問題であり、群集の密度を減らすことで避けることができます。また、トイレットペーパー騒ぎもむしろうわさがパニックの引き金だったと考えた方がいいでしょう。

事故や災害時に問題になるのは、特に脱出パニックです。脱出パニックが起こる条件としては、次の3つが挙げられています。

(1)差し迫った重大な危機があると認識すること

(2)脱出することが必要であり、逃げ道(脱出口)の数が限られており、それはまもなく閉まると認識すること

(3)状況についてのコミュニケーション(情報)がないこと

これら3つの条件が揃ったときでないと、脱出パニックは起こらないとされています。しかし、現実の状況でこの3条件が揃うことはなかなかありません。特に1つめの条件、危険があると認識することが難しいというのは、このコーナーでも何度か取り上げたところです。

9．11テロの映像を覚えておられる方もあるでしょう。多くの人が、ビルが崩れ出す直前まで、煙を上げるビルを見物をしていて、走り出したのは本当に最後の瞬間でした。

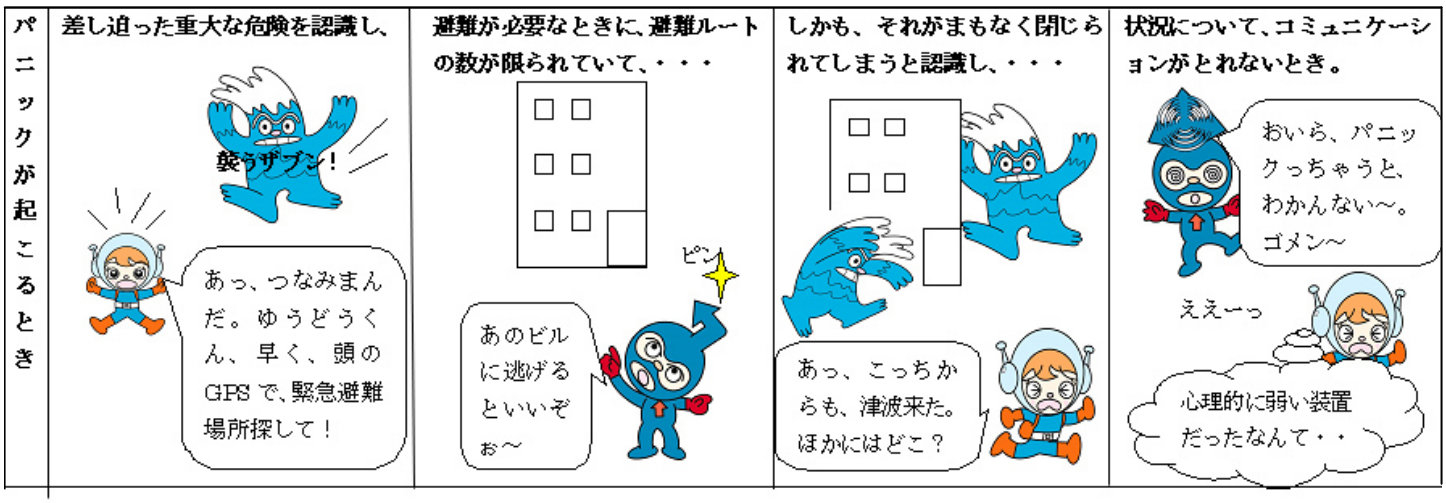
また、3つめの条件は、情報を提供する側が気をつけることで、解決することができます。数少ないパニックの事例の多くがが古い時代のものであるのは、情報伝達の手段が限られていた時代であったことも影響していると思われます。うわさの制御にしても、パニックの制御にしても、情報が決め手になることを、是非覚えておいて下さい。

本当に脱出が必要な事故の例でも、人々が予想以上に整然と脱出していることが知られています。たとえば、飛行機事故の事例ですが、火災が迫る機内で、「落ち着け、時間がある」と大きな声を出される乗客があり、多くの乗客がこれで落ち着いて脱出したこと、また最後の方でこの方が「急げ」と指示されたことで、結果的に多くの方が助かったということが明らかになっています。このように適切な指示さえあれば、大きな飛行機からでも短い時間で脱出することができるのです。

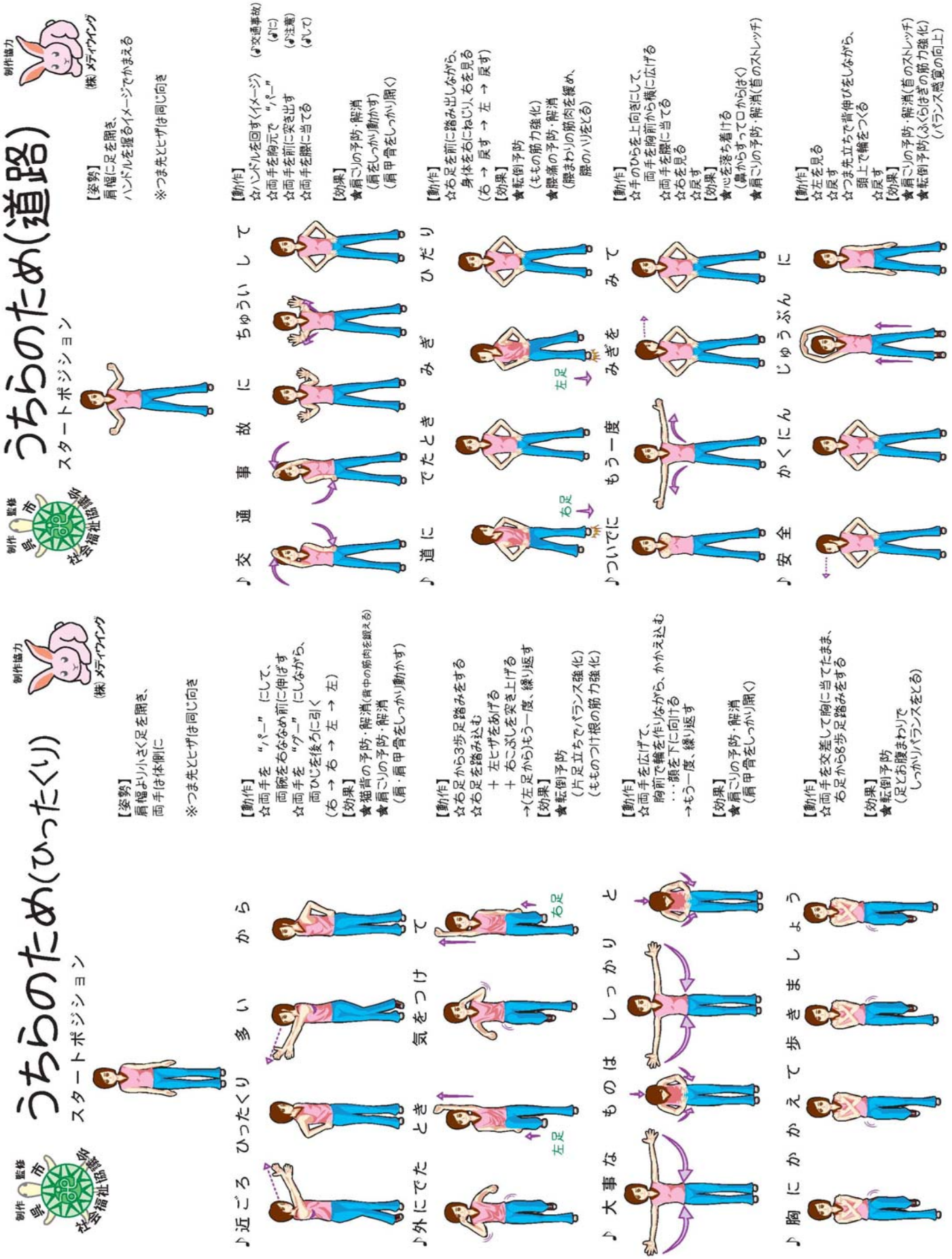
実は、「パニックが起こる」と思っていることこそが、パニックを引き起こすことがあるのです。本当?と、信用できないあなたのために、そのメカニズムを次号で紹介しましょう。

パニックが起こるとき

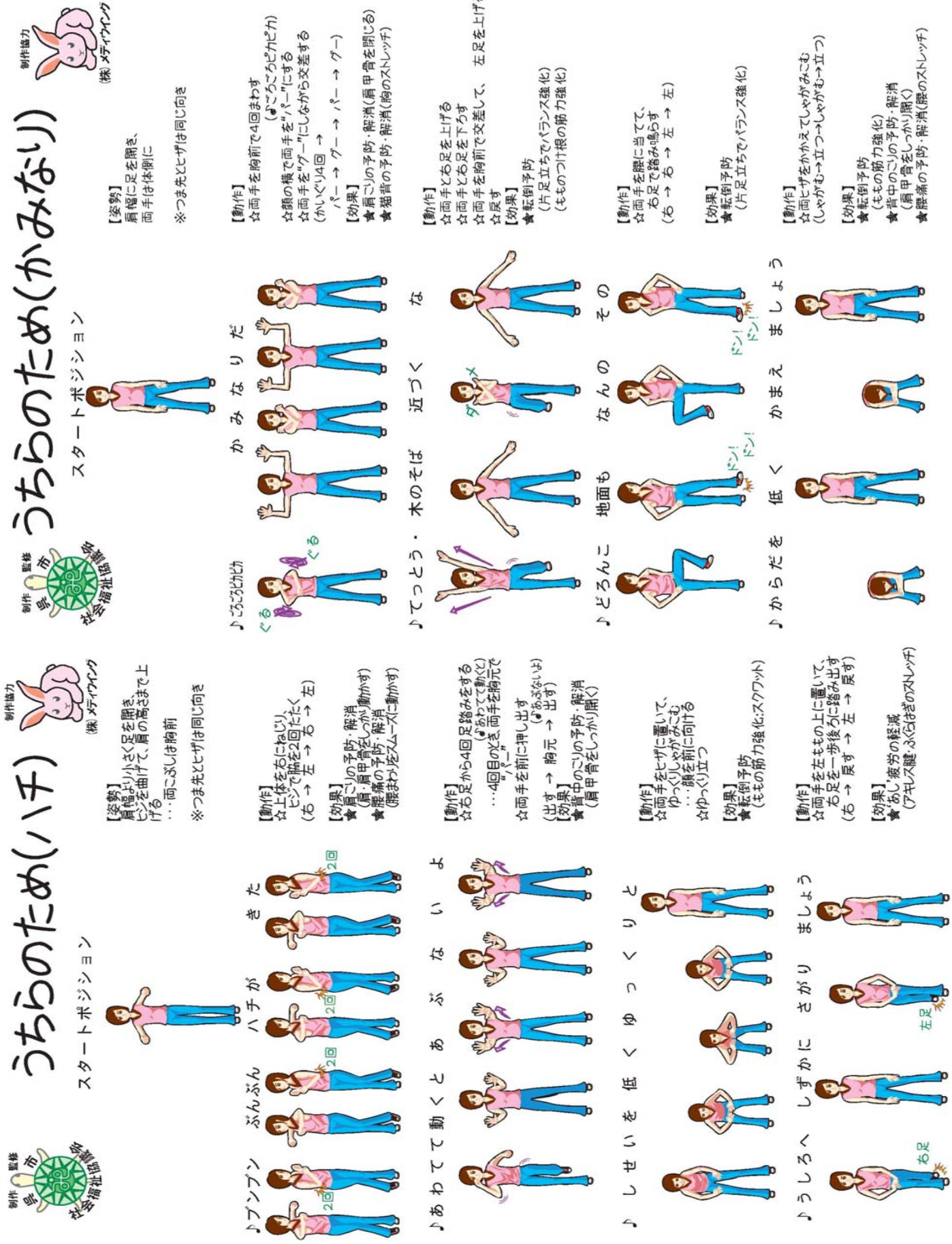
高知県防災キャラクター©やなせたかし



ダック健康体操「うちらのため」体操解説第3弾！



お問い合わせの多い「うちらのため」今回イラストも新しくなって、残り8ポーズ一挙掲載です。教えてくれるのは、TSUBAKI（つばき）ちゃん。皆さんで是非練習して下さいね。



うちらのため(暴漢)

制作 監修 県 市 社会福祉協議会

制作協力 ㈱メディウイング

スタートポジション

【姿勢】
肩幅に足を開き、
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪ 世の中　なんだか　ぶっそう　で

【動作】
☆右手を左肩に当てる
☆左手を交差して、右肩に当てる
☆上体を右に傾ける
☆上体を左に傾ける

【効果】
✿腰痛の予防・解消
（よこ腹のストレッチ）

♪ おそわれ　そうに　なった　なら

【動作】
☆両手を上げて、
右足をななめ前でかかとタッチ
☆両ヒジを曲げて後ろに引いて、
足を戻す
（右 → 戻す → 左 → 戻す）

【効果】
✿猫背の予防・解消
（全身のストレッチ）

♪ おなかの　そこから　大声　で

【動作】
☆しゃがんで、
両手ですくい上げながら立つ
☆両ヒジを後ろに引く
（しゃがむ→立つ→しゃがむ→立つ）

【効果】
✿転倒予防
（ももの筋力強化:スクワット）

♪ 助けて！！　とさけびましょう

【動作】
☆両手を口に当てて、
「助けて!!」と声を出す
（♪助けて!! と）
☆右足から4歩足踏みをする
＋ 4回手拍子をする
（♪叫びましょう）

【効果】
✿呼吸筋の強化
（'いざっ!' にそなえた発声練習）

うちらのため(つなみ)

制作 監修 県 市 社会福祉協議会

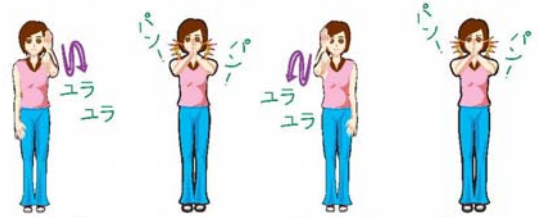
制作協力 ㈱メディウイング

スタートポジション

【姿勢】
足をそろえて、
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪ つなみ　けいほう　たいへんだ



【動作】
☆右腕を前に伸ばして、
上下に 'ユラユラ' させる
☆手拍子を2回する
（右 → 手拍子 → 左 → 手拍子）

【効果】
✿肩こりの予防・解消
（肩をしっかりほぐす）

♪ 近所の　人と　さそい　あい

【動作】
☆右手を上げて、
上下に2回振る
（右 → 左）

【効果】
✿肩こりの予防・解消
（腕をしっかり上げる）

♪ 手を取りあってできるだけ

【動作】
☆歩いて移動して、
まわりの人と手をつなぐ

【効果】
（コミュニケーション）

♪ 高いところに　にげましょう

【動作】
☆両手を上げながら、
右ヒザを上げる
☆手足を下ろす
・・・手をつないだまま
（右 → 下ろす → 左 → 下ろす）

【効果】
✿転倒予防
（片足立ちでバランス強化）
（ものつけ根の筋力強化）

制作 監修 呉市 社会福祉協議会

うちらのため(ほほえみがえし)

制作協力 ㈱メディウイング

スタートポジション

【姿勢】
足をそろえて、
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

♪めいわく　かけて　ごめん　なさい

【動作】
☆両手でももを2回たたく
☆お辞儀をする
(たたく → お辞儀 →
たたく → お辞儀)

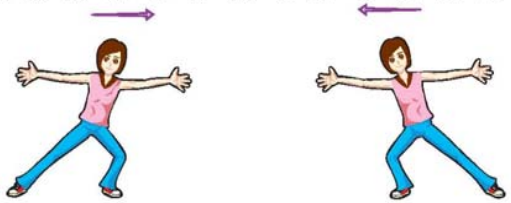
【効果】
(リズム感を楽しみ、
リズム感のある生活を取り入れる)

♪気　に　し　ん　さ　ん　な　　お　た　が　い　よ

【動作】
☆右を見る　(♪気にしん)
☆左を見る　(♪さんな)
☆前を向いて2回うなずく　(♪お互いよ)

【効果】
★肩こりの予防・解消
(首まわりをほぐす)
・・・整理運動として

♪ほ　ほ　え　み　が　え　し　が　ご　近　所　に



【動作】
☆右足を大きく開いて、
右に体重をかける
・・・手のひらを前向きにして、
両腕を広げる
(右 → 左 → 右 → 左)
◎ほほえむ!
【効果】
★転倒予防
(体重移動によるももの筋力強化)

♪ひ　ろ　が　る　わ　が　ま　ち　　呉　市

【動作】
☆前から両手を外に広げる
・・・手のひらは上向き
・・・深呼吸するような感じ
☆両こぶしで前に3回ノックする
【効果】
★心を落ち着ける
(鼻からすって口からはく)
・・・ほほえみを未来へつなぎ
輝く呉市をつかもう!!!

制作 監修 呉市 社会福祉協議会

うちらのため(ご近所さん)

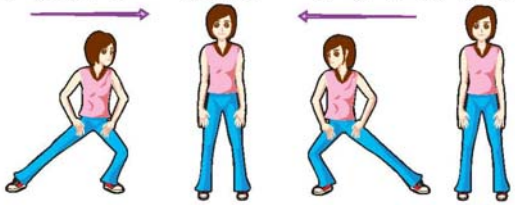
制作協力 ㈱メディウイング

スタートポジション

【姿勢】
足は肩幅に開き、
両手は体側に

※つま先とヒザは同じ向き

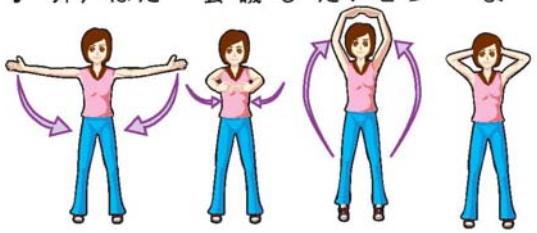
♪ 近　ご　ろ　　あ　ん　た　　ど　う　し　よ　る　ん



【動作】
☆両ももに手を当てて、
右足を横に一歩踏み出す
・・・右を見る
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

【効果】
★転倒予防
(ももの筋力強化)

♪ 井　戸　ば　た　　会　議　も　た　い　せ　つ　　よ



【動作】
☆両手を横に広げながら、
胸前で輪を作る
☆つま先立ちで背伸びをしながら、
頭上で輪をつくる
☆かかとを下ろして、両手は頭の後ろ
【効果】
★肩こりの予防・解消
(肩甲骨をしっかり開く)(腕をしっかりもち上げる)
★転倒予防
(ふくらはぎの筋力強化)(バランス感覚の向上)

♪たがいに　笑　顔　を　　か　わ　し　　あ　い

【動作】
☆両手を頭の後ろに当てたまま、
身体を右にねじる
(右 → 左 → 右 → 左)
◎まわりの人に笑顔を!

【効果】
★猫背の予防・解消(胸をしっかり開く)
★腰痛の予防・解消
(腰まわりをスムーズに動かす)

♪ い　ざ　と　　い　う　と　き　　助　け　　あ　い

【動作】
☆右手で "チカラこぶ" をつくる
☆左手で "チカラこぶ" をつくる
☆上下に2回動かす

【効果】
★肩こりの予防・解消
(肩・肩甲骨をしっかり動かす)

さっそくやってみました「うちらのため」

　仙台の田中勢子さんより、「うちらのため」を仙台市宮城野地区婦人防火クラブの研修会で実施されたというご報告を頂きました。使われたのは、「地震」＆「ご近所さん」バージョンということで、体操を終えた時、誰ともなく拍手がおこりるほどの大盛況で、防火クラブの皆様からはクラブ活動の中で、是非地域の皆様に広げていきたいとのお声が上がったそうです。「うさぎとかめのメロディーが親しみやすく、無理のない動きが皆様に受け入れられたものと思います。」とのことです。呉から始まった体操の輪、早くも北へ進出ですね。

名古屋からクロスロード初報告！

　なごや災害ボランティア連絡会の鷲見修さんからクロスロードの初報告をいただきました。

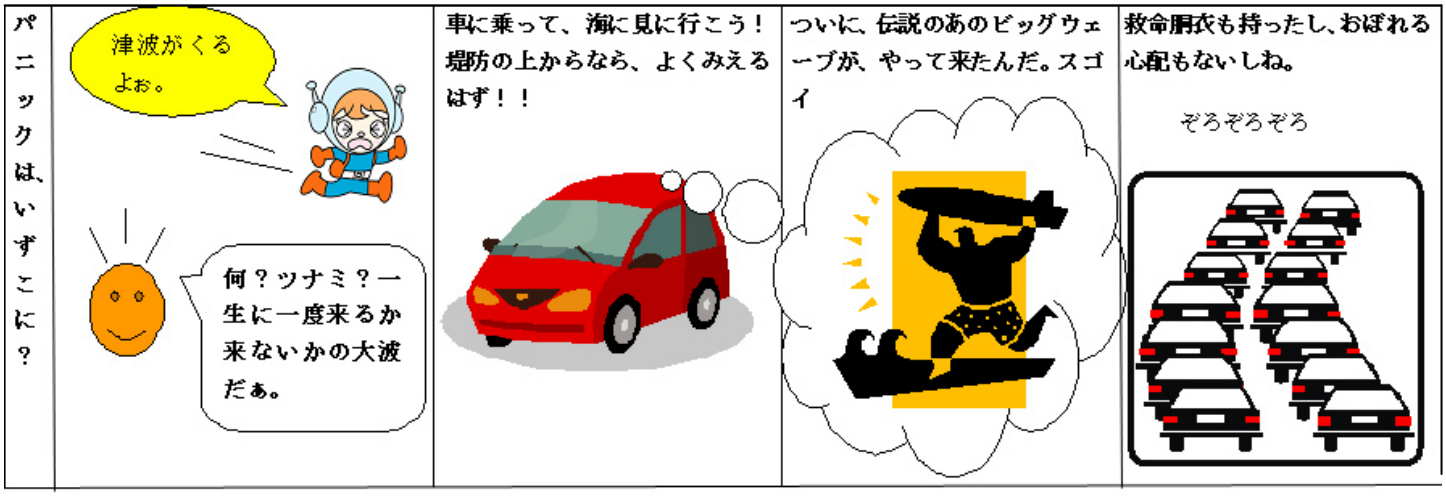
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

　本の８０ページに「比較的議論しやすいカード」として記載があるとおり、神戸編から１００３，１００６，１００８，１０１０，１０２６，１０２７，一般編から２００７，２００８，２０１１，２０１８の１０問のカードに、自分の好みで、神戸編から１０１２，１０１５，１０２９，１０３０，１０３２，一般編から２００２，２０１４，２０１５，２０１９，市民編から５０１３の１０問のカードを追加して計２０問で実施しました。

　結果としては、本のお奨め１０問は、９：１（２００８）が１問あったが、他は、５：５（１００３，２００７，２０１１），６：４（１００６，１０１０，１０２６，２０１８），７：３（１００８，１０２７）となり、一方、好みで追加した１０問は、９：１が２問、８：２が２問と偏ってしまって、やはり本に記載されたお奨め問題の選択は正しいと感じました。

　ちなみに、７：３（１０３０，２０１９），６：４（１０３２，２００２，２０１５），５：５（５０１３）でした。獲得した座布団は、金３枚を含め１０枚の人が最高で、最低は青３枚でした。上位４人に賞品として用意した防災グッズをプレゼントしました。

　感想として「いろんな立場で考えてみることは大切だと思う。役所を非難するだけでなく、なぜできないかを考えたり、小回りのきくボランティアや市民が何をすれば良いか考えるきっかけになった」「人の判断の多様さに驚いている」「私は自分の子を優先して小学校に迎えに行くが、かなりの方が人命救助すると答えられてすばらしいと感心した」「クロスロードは誰でも気軽に参加することができ、皆で楽しく意見を述べられてすばらしい」など、とても好評のうちに終わることができました。

パニックは、いずこに？

高知県防災キャラクター©やなせたかし