

JAM富山シニアクラブ研修会 防災と健康意識を向上

富山県は過去にも自然災害が発生しており安心できない。『今度も大丈夫』や『なんとかなる』という経験や考えは通用しない、場合によっては最悪の結果になる。

9月17日に富山県砺波市の越中庄川荘で開催したJAM富山シニアクラブ全体研修会の講師からのコメントである。

2018年は多くの自然災害が発生したことから、富山県は比較的自然災害が少ないと言われているが「本当に大丈夫なのか確認したい」という声があり「富山県の災害について」をテーマに富山県総合政策局防災・危機管理課の長岡憲秀氏を招いて講演会をおこなった。

講演では、富山県の過去の自然災害の事例や、富山県にも大きな活断層がありマグネチュード7クラスの大地震の可能性があることが紹介された。

また、大規模災害が発生した場合、行政（公助）の対応には限界があるので、自分の身は自分で守る（自助）や自主防災組織（共助）が重要であること。

更に、「今度も大丈夫」や「なんとかなる」という「正常化の偏見（正常性バイアス）」により避難が遅れることで犠牲者が発生している実態から、過去の「大丈夫だった」という経験は役に立たず、常に「想定外」を想定し、自らの状況を判断し身を守ることが重要だという説明を受けた。

参加者からは、「富山県も安心できない」「早めの避難が重要」など、講演を通じて防災に対する意識の向上が見られた。

防災に続き、砺波市生涯学習・スポーツ課の村上千昌氏から、単純だが普段おこなわない動きをすることで手足の神経や頭を鍛えることができる、コーディネーショントレーニングという運動を学んだ。笑いがあふれる和やかな雰囲気の中心地よい汗をかくとともに、健康への意識も向上した。

最後に夕食懇親会をおこない参加者一同親睦を深めた。





