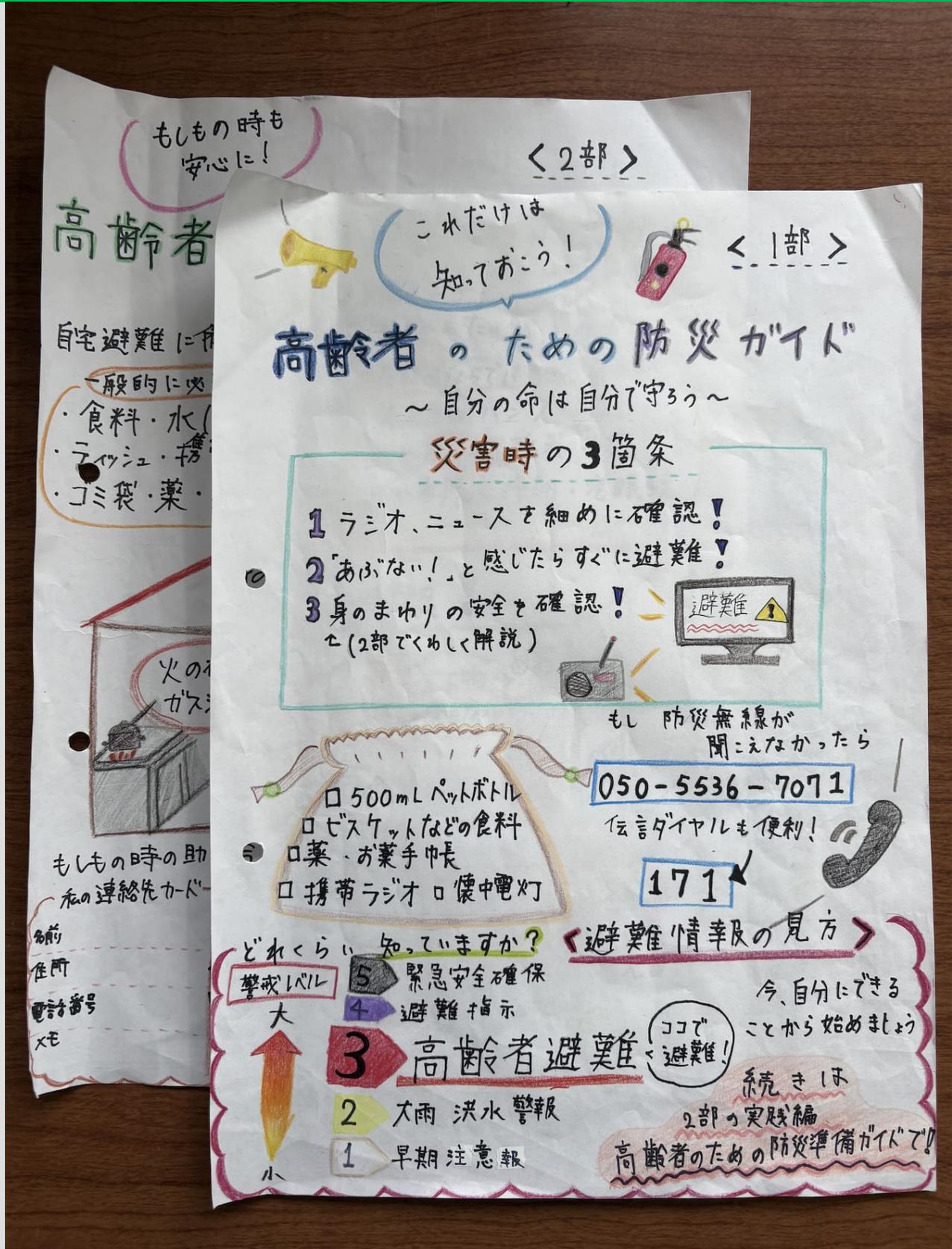


# 地域で守る高齢者

発災前に私達ができること



配布したパンフレット

堀田 果歩(ほりた かほ)  
高山西高等学校 1年

花木 咲良(はなき さら)  
高山西高等学校 1年

谷川 凜太郎(たにかわりんたろう)  
高山西高等学校 1年

小倉 周悟(こらしゅうご)  
高山西高等学校 1年

## 活動概要

### 活動の内容

私達は、主に2つの活動を行いました。1つ目は、聞き込みです。市役所の危機管理課と協働推進課、また、防災士でありまちづくり協議会の山本さん、高齢者の方々からお話を伺い、高齢者の防災についての現状を知ることができました。2つ目は、パンフレットの制作です。お聞きした内容を元に、高齢者の方々に防災に関する情報をわかりやすく伝えるパンフレットを制作しました。書き方の配置や色にこだわり、よりわかりやすいパンフレットを作成することができました。

### 活動の特徴(新規性・発展性)

私たちは地域の方や市役所職員に直接お話を伺い、現場の声をもとに防災パンフレットを作成しました。多くの班が調査やまとめにとどまる中で、私たちは「高齢者にもわかりやすく伝える」ことを重視し、文字の大きさや色づかい、構成など細部まで工夫しました。完成後は実際に高齢者の方に見ていただき、意見を取り入れて改良を重ねました。

### 活動の成果

本活動では、発災前的高齢者の現状について地域の高齢者や市役所の方に聞き込みを行い、現状を整理しました。その結果をもとに事前の対応や行動のポイントをまとめたパンフレットを作成しました。そして各まちづくり協議会に配布しました。その結果、情報の受け取り方への理解が深まったとの意見をもらったことや、支え合いの意識が定着し始めたことが成果と言える。

## 課題の設定と意図

私たちは、いざ災害が起こったときに瞬時に対応することが難しい高齢者をピンポイントに焦点を当て、防災・対策することで災害が起きた際に不安を感じずに避難できるのではないかと考えました。そう考えたきっかけは飛騨高山に住んでいる人の割合が高齢者の方が多いからです。飛騨高山には今、災害に関している問題はどのようなものがあるのか、高齢者はどんな不安を抱いているのかという知識を得るために市役所や、実際の高齢者にインタビューを行いました。市役所では、協働推進課と危機管理課にインタビューをさせていただき、協働推進課には回覧板や情報の発信の現状について聞きました。そこでは高齢者がスマホやインターネットをうまく使えなくて効率よく情報を回せないという事を教えてもらい、そこをどう改善するのがこの活動に必要なようになってくると感じました。危機管理課では、情報無線について聞きました。情報無線は現状、聞こえにくい場所があるという事実があります。このような事が、災害が起きた際高齢者が逃げ遅れてしまう原因の一つと言えます。この事から防災のターゲットを高齢者に絞って探求していきたいと考えました。

## 課題解決のための仮説と計画

私たちは、高齢者の方が安全に安心して避難できるよう、防災に関する情報をわかりやすく伝えることが非常に重要だと考えました。高齢者の方は体力や判断力に制約がある場合も多く、災害時には普通の生活では想定しにくいさまざまな困難に直面する可能性があります。そのため、単に知識を伝えるだけでなく、実際に体験できる方法を用いることがより効果的であると考え、当初はミニ避難訓練と講話の実施を計画しました。訓練を通して、避難の動きや必要な持ち物を実際に確認しながら体験することで、防災意識をより実践的に高めることができると考えたためです。また、体験型であることで、参加者自身が自分の行動を振り返り、必要な準備を自発的に考えるきっかけにもなると期待しました。さらに、実際に体験することで、避難時にどのような段取りや工夫が役立つのかを具体的に理解でき、日常生活における備えの意識も高まると考えました。しかし、話を進めるうちに、短期間でミニ避難訓練と講話を準備し実施するのは難しいことがわかりました。そこで、訓練で伝えようと思っていた内容をパンフレットにまとめ、高齢者の方に配布することに変更しました。その後、私たちは市役所に行き、協働推進課でパンフレットの配布方法について、危機管理課でパンフレットの内容についてアドバイスをいただきました。また、防災士で第八まちづくり協議会の山本さんにもお話を伺い、伝えるべき内容や、高齢者が楽しみながら防災について学べる工夫について具体的なアドバイスをいただきました。例えば、「持ち物の内容をもっと丁寧にしたほうがよい」「イラストの位置や色を工夫するとよい」といった細かい指摘をもらうことができました。こうした工夫を取り入れることで、高齢者が無理なく理解し、防災意識を自然に身につけられる内容にすることを目指しました。

## 活動で工夫できたこと

実践活動の中で最も工夫したのはパンフレットの内容、デザイン、そして配布方法の三点です。まず内容づくりでは、市役所の職員や地域の高齢者の方々に直接お話を伺い、現場で感じている課題や不安の声を丁寧に反映させました。実際に、「防災無線が聞こえづらい地域がある」「SNSは高齢者には使いづらい」といった意見が寄せられました。これらの声から、単に情報をまとめるのではなく、誰にでも伝わり、行動につながる情報を発信することを目指しました。また、専門的な言葉を避け、誰もが理解しやすい表現にするなど、読む人の立場に立った工夫も重ねました。次にデザイン面では、パンフレットを一部と二部に分け、それぞれに色の意味を持たせたことが大きな特徴です。一部は「防災を知ることで落ち着いて行動できる」という安心感を与えるために青を基調としました。二部は「今すぐ備えよう」と行動を促す目的でオレンジを使用し、前向きなエネルギーを感じてもらえるようにしました。さらに、文字の大きさやイラストの配置なども実際に高齢者の方々に見ていただきながら調整し、「見やすく、手に取りやすいデザイン」を追求しました。また、配布方法にも工夫を凝らしました。当初は紙媒体で配布する予定でしたが、より多くの人に届ける必要があると分かり、データ化してまちづくり協議会を通じて地域全体に配信する形に変更しました。その結果、地域の集まりや防災講習会などでも活用でき、より広い層への発信が可能になりました。さらに、乗鞍青少年交流の家での活動を通して学んだ「チームで意見をまとめる力」や「分担して効率的に進める方法」も活かしました。話し合いでは全員が積極的に意見を出し合い、色や構成、文章など、それぞれの得意分野を生かして協力しました。時には意見が分かれることもありましたが、互いの考えを尊重し合いながらより良い形を模索し、チームとして成長することができました。



取材の様子①



取材の様子②

堀田 果歩

私は、特に高齢者の方が災害時に安全に避難できるようにしてほしいという願いから、どうしても不安をなくせるかを考えながら活動を行ってきました。まず、高山市の現状を知るために市役所を訪れ、防災無線の配置場所や課題、地域の人への広報の仕方など、さまざまなことを伺いました。その後、大八町にあるまちづくり協議会の方にもお話を伺い、防災に関してどんな活動をしているのか、大八町に住む高齢者の防災意識などについて教えていただきました。また、実際に高齢者の方にもインタビューを行い、災害に対して不安に思っていることや、避難所を持っていきたいものなど、リアルな声を聞くことができました。これらの活動を通して、防災の大切さや、高齢者に限らず全員が意識して行動しなければならないことを強く感じました。

そこで私たちは、高齢者の方にもわかりやすく、高齢者特有の持ち物などをまとめたパンフレットを作成しました。最初に作ったパンフレットは、必要な情報だけをまとめたシンプルなものでしたが、まちづくり協議会の方から「内容が少し不明確」「事前に確認しておくべきことがもっとわかりやすく示されると良い」といったアドバイスをいただきました。そこで試行錯誤を重ね、色やデザインに意味を持たせ、情報の種類や量を工夫した二部構成のパンフレットを完成させました。配布方法にも工夫を凝らし、紙を印刷して配るのではなく、データ化して送付する形にしました。学級内で発表した際には実際に紙のパンフレットを配布し、「アドバイスをもとにとても工夫されていて読みやすい」「これなら高齢者の防災意識につながりやすいと思う」などのうれしい意見をいただきました。

この活動を通して特に感じたのは、「防災は知識よりも“つながり”が大切である」ということです。どれほど防災無線や避難所の仕組みが整っていても、それを伝える人や支える人とのつながりがなければ、助かる命も助からないことがあります。実際に地域の方と関わる中で、普段からの声かけや助け合いの関係が、いざという時に大きな力になることを強く感じました。例えば地域の人と町であったときなどに挨拶を交わしたり、体調を気に掛けるなどすることで災害時に避難が遅れることなくスムーズに助け合いができるかもしれません。そして災害は一人で乗り越えられるものではなく、地域全体で支え合うことが何よりも重要だと気づきました。これからは知識を学ぶだけでなく、人とのつながりを大切にしながら、防災への意識を持ち続けていきたいと思えます。

このことから、防災は日常の中でのつながりや意識づけが何より大切だと感じました。近年では2年前に能登を、14年前には東北を大地震が襲いました。地震だけでなく、津波や土砂災害など、さまざまな災害が多く命を奪ってきました。こうした出来事からも、私たち一人ひとりが「もしも」に備え、地域の人と支え合う意識を持つことが大切だと改めて感じます。地震については、これまでも多くの人が経験を語り継ぎ、教訓として共有してきました。私たちはその声に耳を傾け、学んだことを次の世代へと伝えていく責任があります。災害の記憶を風化させず、後世に伝えていくことも、未来の命を守る第一歩になると思います。だからこそ、防災意識を高め、もしものときに助け合うことこそが一番の防災だと思いました。今後は、地域の人を日ごろから気にかけて、防災に関する活動やボランティアがあったときには積極的に参加していきたいです。

花木 咲良

私は、高齢者の方に災害時に不安なく安全に避難してほしいという思いから、「地域で守る高齢者～発災前に私たちにできること～」というテーマで探究活動を行いました。私の住む高山は山に囲まれた盆地で、河川も多く流れ、河川の氾濫や土砂災害など、多くの災害が起こりやすい地形です。そのため、高齢者を守るためには地域全体での備えが重要であると考え、さまざまな活動に取り組みました。まず、市役所の協働推進課と危機管理課を訪問し、お話を伺いました。協働推進課では、地域住民への支援や声かけの方法について、危機管理課では、防災無線の配置や高齢者防災の課題について詳しく教えていただきました。その後、防災士で第八まちづくり協議会の山本さんにお話を伺い、高齢者に何を伝え、どう伝えるかについて具体的なアドバイスをいただきました。さらに、高齢者の方々に直接お話を伺い、避難や防災に関する現状や困りごとを聞かせていただきました。話を伺う中で、高齢者の方々は情報が分かりにくい場合や移動の不安を抱えていることが多いと知り、地域全体で支援する必要性を改めて実感しました。はじめは、聞かせていただいた内容をもとに避難訓練を実施する予定でした。しかし、時間や設備の手配の都合上、パンフレットの作成に方針を変更しました。パンフレットは、高齢者が必要な情報を簡単に理解できるように作り、費用を抑えるためにデータ化して各まちづくり協議会に送付しました。さらに、パンフレットには避難時に注意すべき点や持ち物の優先順位なども詳しくまとめ、高齢者だけでなく家族や地域の方々も参考にできる内容にしました。初めに作成したパンフレットは、まちづくり協議会の方や高齢者の方に見ていただき、具体的なアドバイスをもらいました。「持ち物をもっとわかりやすくしたほうがよい」「文字の位置や色を工夫するとさらに見やすくなる」といった意見を受け、色や配置を工夫した二部構成のパンフレットに改良しました。完成したパンフレットは、各まちづくり協議会を通じて高齢者に配布していただきました。また、パンフレット作成を通して、伝える情報を整理する重要性も実感しました。どの情報を優先して載せるか、文字の大きさや色をどう工夫するかによって、情報の理解度が大きく変わることにも気づきました。さらに、イラストや図を活用することで、文字だけでは伝わりにくい内容も直感的に理解できることも学びました。探究活動を通して、防災においては設備や制度だけでなく、人とのつながりが非常に重要であることに気づきました。避難所や防災無線の設備が整っていても、周囲に声をかける人や助け合い意識がなければ、十分に活用されません。災害時こそ、地域の人々が互いに支え合うことが、高齢者の安全確保に直結することを学びました。さらに、日常生活の中での小さな気配りや、近所同士の声かけが防災力を高めることもわかりました。例えば、高齢者の安否確認や避難経路の確認を日常的に行うだけでも、いざというときの安全につながります。また、地域で防災について話し合う機会を設けることで、情報の共有や心の準備につながることもわかりました。今回の活動を通して、私は高齢者が安心して暮らせる地域をつくるためには、地域住民一人ひとりの意識と協力が不可欠であると感じました。パンフレットを通して伝えた情報がいざというときに役立つことを願い、今後も地域で助け合いの輪を広げる活動に取り組んでいきたいと考えています。

谷川 凜太郎

私たちは今回の探究活動で高齢者に注目して活動してきました。大八まちづくり協議会の方、高山市役所の方、そして実際に地域で生活されている高齢者の方にインタビューを行い、高齢者の避難の現状や課題について理解を深めることができました。

まず、大八まちづくり協議会の方からは、地域における高齢者の避難の実情について詳しくお話を伺いました。高齢化が進む中で、災害時に自力で避難することが難しい高齢者が増え、地域全体での支援体制の整備が大切であることを感じました。大八地区では自主防災組織を中心に、避難訓練や防災マップの作成、近所同士の声掛け体制の強化などを行っているそうです。こうした活動を通して、地域の中で「助け合いの関係」を築くことが防災の第一歩であると実感しました。また、地域の方々为主体的に動くことで、行政では手が届きにくい部分を補っていることも印象に残りました。次に、高山市役所の方からは、市全体の防災体制や情報伝達の仕組みについてお話を伺いました。市内には多くの無線アナウンス装置が設置されているものの、地形や建物の関係で音が届きにくい地域があり、すべての市民に情報を届けることが難しいと伺いました。そのため、行政では防災無線に加え、メール配信やSNSなど複数の手段を組み合わせて情報を発信しているそうです。しかし、高齢者の中にはスマートフォンやSNSを十分に使いこなせない方も多く、結果的に情報を受け取れないという課題もあると知りました。また、ペットと一緒に避難できる避難所が限られているため、ペットを家に残さず避難をためらう高齢者がいるという話も印象的でした。災害時には、物理的な困難だけでなく、心理的な不安も避難行動を妨げる要因になっていると感じました。

そして、実際の高齢者の方にお話を伺うことで、現場のリアルな声を聞くことができました。多くの方が「重い荷物を持ってない」「何を持って避難すればよいかかわからない」と不安を抱えていました。また、情報収集ではSNSよりもテレビやラジオを信頼しており、デジタル化による情報格差を感じました。独居高齢者の場合、認知機能や身体機能の低下により避難行動が遅れがちで、声掛けがなければ避難できないことも多いそうです。さらに、「避難所は慣れない」「周りに迷惑をかけたくない」といった心理的な理由で避難をためらう人がいることも印象に残りました。今回のインタビューを通して、高齢者の避難支援には、行政や地域の取り組みだけでなく、一人ひとりの気持ちや背景を理解することが欠かせないと感じました。単に避難所を増やすことや情報を発信するだけでなく、「どうすれば安心して避難できるか」を考えた支援が必要だと思いました。地域でのつながりを

深め、声を掛け合う関係を築くことが大切です。また、高齢者にもわかりやすい情報伝達の方法を工夫したり、ベットと避難できる環境を整えたりするなど、細やかな配慮が求められていると感じました。今回の学びを通して、私は防災を「特別なこと」ではなく、日常の延長として考えるようになりました。地域の人々が互いに助け合い、誰も取り残されない避難を実現するためには、若い世代の私たちも積極的に関わっていく必要があります。今後は自分自身も地域の一員として防災意識を高め、身近なところからできることを実践していきたいと思いました。

### 小倉 周悟

私は、活動をする前は助け合いを意識して行動すれば良いと思っていました。しかし、大八まちづくり協議会へのインタビューを通じて、事前の防災活動が関心のある一部の人々だけで行われている現実を知りました。すべてのまちづくり協議会が防災に対する取り組みを行っているわけではなく、危機管理課や高齢者へのインタビューで「情報を受け取りにくい」「伝わらない状況がある」という課題を学びました。この経験から、助け合いだけでなく、自己防衛の重要性も理解し、自分の命を守るためにできることは、発災前に実践することが大切だと学びました。

そのため、私は防災意識を高めるために、パンフレットを作成し、各まちづくり協議会に配布することにしました。実際に配布したところ、住民から非常に好評を得て、直近のまちづくり協議会の活動で活用されたことを知り、手応えを感じました。しかし、同時に課題も浮き彫りになりました。多くの住民が防災活動に参加しないという現実です。この背景には、「災害は他人事」という感覚や、「自分には関係ない」という防災意識の低さがあると考えています。

今後の取り組みとして、地域住民一人ひとりの防災意識を高めるために、定期的な啓発活動を行うことが重要だと感じました。例えば、地域の広報誌やグループで作成したパンフレットを利用して、災害時に役立つ知識や過去の災害事例を取り上げた特集を組むことができます。また、防災訓練に参加した住民の体験談を紹介することも、他の住民に防災の重要性を実感してもらいやすくなると考えています。特に、高齢者や子どもたちへの防災教育を強化することが、地域全体の意識を高めるために必要だと思います。学校や高齢者施設と連携し、子どもから大人、シニア世代まで幅広く防災教育を行うことが、災害時に冷静な対応を促進するために重要です。

さらに、地域住民全員を防災活動に参加させるためには、物理的な参加のハードルを下げる方法を考えることも必要です。会場の設備や時間的な都合で全員が参加することが難しいという現実を踏まえ、今後は普及が進んでいるオンラインでの防災訓練や講座の実施が有効だと考えています。特に、仕事や家庭の都合で昼間の参加が難しく、夜間や休日しか参加できない人々にとって、オンラインでの参加は非常に便利です。これにより、参加の機会が広がり、より多くの住民が防災活動に参加することができるようになります。

また、地域全体の防災意識を高めるためには、地域ごとに特性に応じた取り組みが求められます。地域住民同士の協力関係を築くために、オンラインとオフラインを組み合わせた訓練や講座を実施し、知識と実践を身につけることが重要です。住民同士が顔を合わせて訓練を行うことで、互いのつながりを深め、災害時に協力し合う体制を作ることができます。最終的に目指すべきは、災害発生前の対策の実践と災害発生時に冷静で迅速な対応ができる地域社会の実現です。特に高齢者が周囲のサポートを受けて安全に避難できる環境を作り出すことが必要です。これは単なる一時的な取り組みではなく、地域全体で防災意識を高め、持続的に活動を行うことで、安全な地域社会を築くことにつながります。活動を続けることで、住民が防災に関心を持ち、協力し合いながら災害に備える社会を実現できると考えます。



取材の様子③



活動の様子

### 実践活動時の動画や成果物等

動画URL	二次元コード	添付PDF なし

## 1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	中部
---------	---	---------	------	------	----

## 2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立乗鞍青少年交流の家	修了日	2025/7/1	カリキュラムのタイプ	B
フィールドワークの内容					
実践活動期間	2025/9/8 ~ 2025/11/6				
活動のタイプ	新たな活動				
協力者	主な協力者			協力内容	
	所属	大八まちづくり協議会		大八町の防災の取り組みと、パンフレットの考案	
	氏名	山本真紀			
	所属	高山市役所危機管理課		防災無線の現状、課題提供	
	氏名	清水学			
	所属	高山市役所協働推進課		高山市の発信方法の提供	
氏名	上野 直井真樹				
協力者総数	18名		協力団体数	16団体	

## 3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全9日

事前:準備・打合せ	2日	本番:メインの活動	4日	事後:ふりかえり・報告	3日
-----------	----	-----------	----	-------------	----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	探究活動協力者を招いての発表

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
9/8 ~ 9/9	②実践活動本番	高山市役所	市役所の協働推進課と危機管理課に伺い現状調査、実際の高齢者へ聞き込み
10/6 ~ 10/7	②実践活動本番	高山西高等学校	パンフレットの作成、各まちづくり協議会にパンフレットをデータ化したものの配布許可
10/27 ~ 10/28	②実践活動本番	高山西高等学校	プレゼン資料作り、校内発表練習
10/29	③事後打合せ・報告会等	高山西高等学校	協力者を迎えての校内発表会を実施
11/5 ~ 11/6	③事後打合せ・報告会等	高山西高等学校	校内発表を終えて、誤字脱字などの修正