

防災・減災の輪

かがわ自主ぼう連絡協議会
会報 第104号(2015.11.1)
事務局 川西地区自主防災会

第2回『お客様参加型、営業中防災訓練』の実施について

株式会社フジ フジグラン丸亀
店長 木谷 晃二

1. フジグラン丸亀の概要

フジグラン丸亀は、平成11年7月オープン、丸亀市川西町南の土器川沿い67000㎡のショッピングセンター。

入店店舗は、株式会社フジの食品館・生活館とDCMダイキ株式会社を核とし株式会社レディ薬局・株式会社大創産業・株式会社すかいらーく・株式会社宮脇書店などの飲食・物販店舗に、株式会社百十四銀行・日本郵便株式会社・丸紅エネルギー株式会社といった生活に密着した施設を加えた、計43の店舗がある。

2. 地域連携を主体とした店舗運営

フジグラン丸亀は、川西地区自治会へ加入しており、自治会主催の防災まつり・健康ウォークなどへの参加や秋まつりの協賛のほか、日々の営業の中では、廃棄物減量化・リサイクル対策としてのエコステーション設置～店頭リサイクル回収（食品トレイ、紙パック、アルミスチール缶、充電式電池）に取り組み生活拠点としての役割をしている。

県産品の普及への取り組みとして、青果を中心とした「地産地消・地元の逸品」コーナー設置し、地元銘菓・土産品の取り扱い販売をしている他、保育所・小学生による母の日・父の日似顔絵コンテストを毎年実施、中高生・養護学校の生徒の職場見学・実習に協力している。



3. 営業中における防災訓練の狙い

昨年、大型量販店として、県内初 『営業中における防災訓練』 を実施と取り上げられ、『お客様の防災に対する意識付け・意識向上』 に努めたが、実施した従業員も初めてだったことから、課題が残った。ひとつは実施側が仕掛ける「臨場感」で、音・光での演出、ふたつ目は「声」で模擬行動の為、自分がやっていることの声出し・避難誘導その物の声出しだった。今回はこの課題に加え、各班の役割を**お客様が見て分かる様**、ゼッケン・腕章・ヘルメットなどの備品を自治会・弊社本部から借り、実施した。結果として『ショッピングセンターでの防災・避難』がどういったものかを理解していただけたと思う。

今回も、川西地区自主防災会の力添えでの訓練となったが、『共助の精神、地域・お客様・企業の連携』によって、防災訓練が出来た。

4. 営業中における防災訓練の内容

震度6強の地震発生からの一斉シェイクアウトの呼びかけに始まる。ショッピングセンターにおいては「買い物カゴ」など頭を守る道具として身近にあるものを使用して、約30秒の安全行動から実施した。従業員も同様の姿勢をとった後、電気ガス施設の確認、避難路の確保の行動をとった。

館内放送に並行して、お客様を広い通路から店舗外への避難誘導と次の地震に備える行動をとった。



地震でのけが人を2名に設定し、内1名分は約40キロの訓練用の人形で実施。



けが人搬出と同時に、パン屋のオープンから出火。6名の消火器隊と6名の消火栓隊に分け模擬消火を行う。鎮火に成功の設定から残留者が居ないことを確認し全員退避した。



訓練後、フジグラン丸亀の木谷店長、川西地区自主防災会の岩崎会長より、講評いただいた。

5. 訓練終了後のお客様の反応など

店舗の課題「臨場感の演出・従業員の声」が、前回以上に出来た結果、お客様への行動誘導がシッカリ出来、第一行動のシェイクアウト～避難行動がスムーズに進んだ。

従業員の模擬行動の声出しも出来ていた分、お客様に『ショッピングセンターでの防災・避難』が理解いただけたと思います。

真剣に取り組んでいるお客様も多数おり、従業員の士気も高まった。

実施1週間前から、店頭・ホームページ・スマホアプリ・館内放送・チラシ広告で実施の案内をしました。

親子で参加いただいたお客様もおられ、前回以上の参加者でした。(約70名の一般参加者数でした)

玄関での 告知看板 ←

6. 訓練終了後の振り返り

まだまだ、臨場感の演出が必要。

- ・今回は、「地震の音」を館内放送機器に録音し、聞こえやすくし音量を上げて実施しましたが、BGM機器の為、店内の場所によって聞こえ方に差がありました。事前のリハーサル時に確認し、音響機器を追加して臨めば、更に緊張感が上がると思います。

火災時の非常ベルは、放送でなく現場で鳴るので、館内放送の声が通り辛い状況になります。

館内放送の声は、肉声案内の為、もっと大きな声での実施が必要でした。

- ・火災現場は、パトライトの演出で、消火班に分かり易く取り組めました。
- ・店内照明は前回同様に若干落とすだけとした。半減させると、更に臨場感が出るが、これは、お買物を急がれているお客様への配慮で、必要なことでした。
- ・避難誘導員には、誘導の旗を渡していたが、誘導灯やレジ設置の懐中電灯も併用し実施した。

臨場感が上がることで、訓練への取り組む姿勢も変わってくると感じました。

もっと沢山の方に、参加していただく為に、

- ・次回は、もっと早くから計画し、2週間前からの告知を課題とします。
- ・ディベロッパーである弊社従業員での実施だったが、館内のテナント店舗の従業員にももっと参加いただき、本来のこの訓練の意味「有事の際の行動」を指導していかなければならないと思います。

マラソン（42.195km）にかけた想い

岩崎正朔

先月号にて、私の人生を掲載させていただきましたが、捕捉する意味も含め、今月号にも紹介することとしました。

この季節から来年3月まで週末にはどこかでマラソン大会が開催されますが、私も男の厄年（かぞえの42才）をむかえるにあたり、これを乗り越える事を考えました。昔風に親族や職場仲間と宴席を設けて厄年を越える案も考えましたが、私は42才と42.195kmが似通っている事もあり、ゴールするまでの苦しみを味わいながら、厄年を通り過ぎる事が自分にとって最もふさわしいと決断して、40才からマラソンに耐えられる体力作りを行ないました。

そのころの職場は、松山市にありました四国の総括事業部の総括係長を拝命しており、150人位の職場で番頭役のような仕事をしておりました。退社時間は午後10時ごろです。松山には単身赴任でしたので、単身専用寮でお世話になっておりました。

さて、フルマラソンをキチンと走る事の出来る体力作り、まず最初の6ヵ月間、



週4日間（土日含め）40～50kmの走り込みと走ったあとのストレッチ体操を5～10分行なう。このメニューを寡黙に実践します。6ヵ月が過ぎるころには、体重が6～8kg位減量となります。このあたりでどの程度の走力がついたのか、どこかの大会に出場して、10kmコースにチャレンジ、私は岡山と高知に出かけ、タイムは38分位で完走しました。40分を切れた事に気を良くして、雨の日も走るようになりました。その後の6ヵ月間のメニューは、週5日間（土日含め）70～80km走る事にしました。松山市三番町の寮から松前町のNTT社宅前まで往復20kmを午後10時から午前0時位に走り込みを行ないましたが、何度か無灯火の自転車と衝突したこともありました。1年間走り込んだことから小豆島のハーフマラソン大会に挑戦、結果、1時間24分で完走。これであと半年位、まじめに走り込んでいけば42.195kmの完走も夢でないと感じるようになりました。



これからの練習メニューは、平日は10～15km走、土曜日は40～50km走となり、丸亀に帰っている週末は、自宅→下流、ほう来橋折り返し→上流～中央橋～長炭橋～琴南～サヌキ大山登山口折り返し役50km土器川沿いに走りました。

自宅へたどり着くと汗はかわき、体中塩がついたようになっておりました。

この当時走り込んだ事によって、体重が15kg近く減って、たまに会う人から急速に体重減でガンにおかされているように言われた事もありました。

さて、最後のレースとなりました。満42才、昭和63年2月18日、第20回愛媛マラソンにチャレンジ、1週間前に管理者に任用され、高松に勤務を命ぜられバタバタした中でのレース、結果は3時間10分でゴール市民ランナーとして3時間を切るとサブスリと言われ、大きい顔でいられるのですが、10分超過しました。

ふりかえてみますと、30kmから40kmのあいだは地獄の中を走っているようでよくぞ乗りこえられたと思っています。この貴重な体験が今の私を形成しているのではないかとと思っています。

<走る事で特に気を使った事>

- ② 走る前後のストレッチ体操をていねいに行ないました。
- ② 腰の負担軽減のため、練習は学校のグラウンドとか土器川河川公園の芝生グラウンドを活用しました。
- ③ 左足首を2度負傷しており、左こう配の道路（左が下がっている）を走るときには意識して右足に負担をかけたこと。
- ④ レース10日前から食事に気を使い、ごはん、餅類をしっかりと食べ、コンニャクは腰痛の原因になることから、一切口にしないようにしたこと。

今月の事務局だよりは、川西自主防災会会長岩崎の活動をお伝えします。

1. 「第20回防災まちづくり大賞」に挑戦

「第20回防災まちづくり大賞」に挑戦すべく10月6日に香川県へ書類を提出しました。2007年から細々と取り組んできました県内への取組みを、カテゴリー別に分類して、どのような経過をたどり県内関係団体へ展開してきたのか整理して、A4版約40ページにまとめました。

「誰にも分かるように、ていねいに」をモットーに結局9回書き直しましたが、第1回とは月とスポン位に内容をよくとりまとめたと思っています。審査結果を期待して待ちましょう。

2. 11月のフォローアップ事業

- ・11月 1日(日) さぬき市津田町中谷自治会 防災講演 (15:00~16:30)
 - ・11月 5日(木) 香川県立坂出工業高校 シェイクアウト訓練も含めた防災訓練 (14:00~15:30)
 - ・11月 7日(土) さぬき市津田地区連合自治会主催防災訓練 (13:30~15:00)
 - ・11月15日(日) 綾川町自治会連合会防災訓練 (9:00~11:00)
 - ・11月15日(日) 三豊市豊中町比地大地区防災訓練 (13:00~15:30)
 - ・11月22日(日) さぬき市高瀬町比地地区防災研修 (18:00~20:30)
 - ・11月29日(日) 三豊市仁尾小学校 児童、父兄による防災訓練 (9:00~11:20)
 - ・11月29日(日) 三豊市松崎小学校 児童、父兄、地域による防災訓練 (9:00~)
 - ・11月29日(日) 三豊市立松崎地区 幼稚園、児童と父兄による防災研修 (9:00~)
 - ・11月29日(日) 三豊市立豊中中学校 生徒、父兄による防災訓練 (13:30~15:00)
- 以上が11月のフォローアップ事業です。

事務局を担当しています川西地区自主防災会では、

○視察出前研修

- ・10月31日(土) 山口県岩国市(自治会長・民生児童●30名)
- ・11月 8日(日) 高知県中土佐町 自主ぼうリーダー研修(13:00~16:00)
- ・11月12日(木) 高松市牟礼町地区社会福祉協議会防災研修(9:30~11:00)
- ・11月12日(木) 鳥取県米子市自治会連合会役員研修
- ・11月13日(金) 徳島県美波町自主防災会役員研修(9:30~11:30)
- ・11月18日(水) 岡山県総社市より民生委員等40名視察研修(9:30~11:30)

以上

編集後記

今月の防災減災の輪は、株式会社フジフジグラン丸亀店長木谷様の原稿を掲載させていただきました。ありがとうございました。