

## 特集 災害とボランティアとわたし

様々な災害が起こる今、私たちにできることを考える

阪神・淡路大震災から30年。あの時、被災地には全国から100万人以上のボランティアが集まり、行政や地域の力とともに復興を支えました。今ここに生きる私たちにできることは何でしょうか？

NPO法人日本災害救援ボランティアネットワーク（以下、NV）の寺本さんと、西宮市社会福祉協議会の音川の対談をお届けします。

### あの時の経験が今につながる

阪神・淡路大震災(以下、阪神)では、西宮でも多くのボランティアが活躍されました。2011年の東日本大震災(以下、東日本)ではその時の経験や学びが活かされていると感じた瞬間が多くあったとお二人は振り返ります。

音川：東日本の発災後もすぐにボランティアの問い合わせ電話が鳴り、何かしたいと思う人が西宮にもたくさん居ました。だけどまだ現地の状況もわからない、まず人命救助が優先という中で、今西宮でできることは支援物資の受け入れと、それを整理して被災地に送ることだと思い、すぐ取り掛かりましたね。

寺本：そこに阪神の時の教訓が活きていると思います。当時現地には山ほど支援物資が届き、被災した現場でそれらを一つ一つ確認するのは、やっぱり大変でしたから。

音川：東日本の時、支援物資を旧高須東小学校に集めて仕分けを行いました。その時も本当にたくさんのボランティアさんが来てくださいました。10日間朝から晩まで、NVさんと西宮市社協が連携し、

ボランティアや行政の協力を得ながら行いましたね。

寺本：今考えるとよくやったなあという感じです。(笑)

音川：住民の気持ちに動かされたところもありますね。子どもがペットボトルの水一本を持ってくるのでもありとか。

寺本：嬉しいですね。「何かしたい」という思いが、皆の中にあったのでしょうね。



旧高須東小にて ペットボトルを寄付する子供たち

### 災害時、ボランティアに必要なのは「力仕事」？

音川：例えば水害支援におけるボランティアは泥かき、力仕事のイメージが強くありました。でも、泥かきも勿論必要ですが、その中で活動の手をちょっと止めて、「相手の話を聞く」ことも大切な役割でしたね。

(裏面へ続く)



日本災害救援ネットワーク  
常務理事 寺本 弘伸

/大阪府出身。1996年入職。阪神・淡路大震災当時はボランティアとして法人に関わる。入職後はさまざまな被災地へ赴き、支援活動を行う他、市内で防災・減災の取り組みにも力を入れている。

### PROFILE プロフィール



西宮市社会福祉協議会  
事務局長 音川礼子

/神戸市出身。1997年入職。社協職員として様々な災害支援業務を担当。阪神・淡路大震災当時は大学生として神戸市長田区でボランティア活動に参加していた。

寺本：実際 2018 年にあった西日本豪雨の時には、泥だらけになった大切な器を拭いてほしい、それはできれば女性にお願いしたいという声を聞くこともありましたよね。

音川：ありました。被災された方の「お話を聞くこと」や「お皿を拭くこと」など、一見優先度が低そうに見えても、その方にとってはとても大切な事なんですよね。それも大事なボランティア活動のひとつなんだと実感しました。

寺本：特に被災された方同士は災害の種類や地域が違って気持ちも通じ合うところがあるようです。

音川：（被災地支援は）社協の職員だけでやることではないんだなと強く思います。被災地での困りごとって、「何か相談事ありませんか」と尋ねるだけ



丁寧に食器を拭くボランティアの姿

では出てこないですから。

寺本：2016 年の熊本地震の時も、被災地での困りごとがなかなか出てきませんでした。被災地の方々にとって僕は「知らない人」なので、余計にかと。そんな人に頼みにくいでしょう。

でも地元の人と一緒にやったり全然違います。例えば、自治会長さんとか知っている人が居ると向こうも安心して「じゃあちょっとこれを頼めるかな」と言ってくれたり、「実はもう一軒…」という話が出てくる。地元の人が繋が

ってくれている大事さを、僕は肌で感じています。

音川：もちろん災害は起こらない方がいいのですが、それが起こった時に日常の関係性が急に変わる訳ではないんですよね。災害を特別なものとして切り離すことなく、日頃からの繋がりをちょっとずつ広げていくことも大切です。色々な人と絆を超えた繋がりを大事にしながら、生きていきたいですね。



※対談内容は要約・編集のうえ掲載しています

一緒に学んでみませんか

## 災害ボランティア養成講座

詳細はこちら ▶



日時 1月24日(土)・31日(土)  
場所 西宮市総合福祉センター  
対象者 西宮市在住・在勤・在学(18歳以上)  
定員 20名(先着順)  
内容 災害に備えよう～西宮で起こる災害って!?～  
災害ボランティアって何だろう  
申込 左記二次元コードから  
申込期間…令和8年1月6日～先着順

## 2026 福祉手帳 販売

今年は「うすむらさき」色です♡  
購入をご希望の方は、ボランティアセンターまでお越しください。

1冊：150円



## 阪神・淡路大震災から30年 震災パネル展

場所 西宮市総合福祉センター

開催期間 2025年12月15日～2026年1月14日

★12月23日・1月13日は能登半島地震復興支援の物産販売もあります！

発行元 西宮市社会福祉協議会ボランティアセンター  
(西宮市染殿町8-17 総合福祉センター内)

☎0798-23-1142 (FAX: 0798-23-3910) ✉volavola@n-shakyo.jp

西宮市社協の情報はぜひ  
公式 Instagram をご覧ください★



VOLANISHI