

開催地名	東京都渋谷区
開催日時	令和5年10月14日（土） 8:50 ～ 9:40
開催場所	渋谷区立代々木中学校体育館
語り部	糸日谷 美奈子 （千葉県千葉市）
参加者	代々木中学校生徒 280 名
開催経緯	渋谷区では、避難所となる小中学校を会場に、渋谷区総合防災訓練「渋谷防災キャラバン」を実施している。プログラムの一環として、中学生への防災講話や資機材操作訓練などの防災教育を実施しており、今回の防災意識向上プロジェクトを活用した防災講話を実施する運びとなった。
内容	【助けられる人から 助ける人へ】防災学習の合言葉 東日本大震災時に、釜石市の中学生在がどんな行動を取ったのか。 （1） 釜石東中学校が経験した 地震と津波 釜石市にある釜石東中学校は全校生徒数 220 名の学校である。震災当日3月11日14:46。職員室では教員の携帯電話から地震速報が一斉に鳴り始め、すぐに震度6弱の地震が発生した。グラウンドの地面はうねり、ワゴン車は飛び跳ねるように揺れ、一人では立っていることはできない状態で近くの先生方と腕をつかんでなんとか立っていた状態であった。ある程度揺れが収まると、校庭にいたサッカー部の生徒たちはフェンスを飛び越えようとしていた。先生からは「そのまま行け」と指示が出る。体育館、校舎からも次々と生徒が出てくる。体育館では照明が落ちてきた為バスケットボール部の生徒もそれを避けて避難していた。グラウンドも地割れで水が噴き出していた。地震後、校内が停電となり、校内放送が使えない状態になったため、訓練とは異なりバラバラの避難になってしまったが、全生徒が自分の判断で行動した。800メートル離れた第一避難場所へ行く途中、過呼吸の生徒を連れていたのだが、周りを見渡すと誰もいなく、逃げ遅れたと感じた。ちょうど通りかかった親御さんの車で避難場所へ連れて行ってもらった。やっとの思いで第一避難場所に行くと、一部の生徒から「先生、怖いです。もっと高いところに逃げたいです。」と声が上がった。人間の体よりも大きな岩が転がっていた。教員にて直ちに判断を行い、第二避難場所(第一避難所よりも高台)に移動することに決定した。雪が降っている中で、小・中学生でペアになり手をつなぎ避難を始めた。この時点で、地震発生から30分経過。第二避難所に着くとみんな助かったと感じた。 その時、町を見るとゴーっと音がして、何かがおかしいと感じた。建物の上から黒い煙が上がっており、黒い煙は自分たちのいる第二避難場所に迫ってくる。「逃げろ！死ぬぞ。」避難所よりも高台にいた教員の声で、その煙の正体が津波ということを知った。逃げたい方向にフェンスがあった為、大パニックになった。後ろからは黒い波が迫ってくる。懸命に走る中「後ろを振り返るな！走れ！走れ！」と声が飛び交っていることを覚えている。今思えば、避難訓練は第二避難場所が最終地点と設定されており、その先は訓練したことはなかった。学校にも家にも戻れないことが判り、冬なので屋外のこの

場所では過ごせない為、近くを通る有料道路を通過して町に出ようと決めた。廃校になった学校の体育館に到着した。周りは既に真っ暗になっていたが、時間の感覚はなかった。

山に登り波が来ていないことを確認した時、助かったと自覚した。しばらく山の上から状況を観察し津波が来ないことを確認した後、点呼を取った。パニックの中、個々の避難になったが生徒は全員いることが確認できた。

(2) 避難所生活

避難所につくと、外では焚火がされており多くの避難者が避難してきていた。体育館に、2,000 名が避難している状況である。横になるスペースはなく体育座りで一晩を過ごした。トイレは仮設トイレが1つしかなく、トイレトペーパーもすぐになくなり、男性は建物の裏で用を足すように指示が出た。不思議とおなか減らなかった。夕食は、避難者の中に魚を運搬しているトラック運転手がおり、積み荷の食材を譲ってくださった。調理器具はないため、道路わきの排水溝の網で魚を焼き避難者で一口ずつ食べた。段ボールを洋服の下に入れると少し暖かく、抱き合って寝ていた。多くの生徒は家族の心配をしていた。「大丈夫だから」とは言えなかった。そんな時でも星が綺麗だったことを覚えている。

2日目の朝。流れてきた袋菓子をみんなで分け合って食べた。内陸の中学校に避難を決めた時には自衛隊が到着していた。全ての保護者の連絡が取れるまで1週間もかかった。市街地のメインストリートとは瓦礫で遮断され避難所は半孤立状態であった。ラジオ局に協力してもらい、生徒の無事を保護者へ知らせると同時に、避難場所を放送した。自分たちで、避難所運営をしていかなければならない為、生徒も教員も地域の方々も一丸となって運営をしていくことの大切さを学んだ。

(3) 釜石の被害

釜石市は 888 名の死者、154 名の行方不明者が出た。学校にいた生徒達は全員無事だった。※欠席、早退の生徒 5 名は命を落としてしまった。

この事実から、テレビなどでは「釜石の奇跡」と報道されるようになった。釜石東中学校ではこの奇跡に対して違和感があった。なぜなら、釜石では 30 年以内に大きい地震が来る確率は 75%と言われていた。そのため、小中合同の避難訓練や防災学習、地域の方との顔合わせを毎年行っており、津波の被害や避難場所もあらかじめ確認をしていた。さらに中学生には「助けるのは自分たちである」という意識があった。

釜石東中学校は、奇跡で助かったわけではなく、事前の備え・知識があったからこそ助かったのだ。震災前から意識していた EAST レスキューとは

E 東中学校、A 助ける、S 学習する、T 津波 のことである。

学校はハザードマップでは安全だったにもかかわらず、ここまで津波が来たことで、津波が来たらまず逃げるということをあらためて学んだ。地域では安否札を配布し、メリット・デメリットもあったが、まずはやってみることで防災の意識も上がっていた。そんな釜石では、防災学習の際 3 つの言葉(キーワード)を大切にしていた。

・自分の命は自分で守る 津波てんでんこ

点でバラバラになり逃げなさい。自分の命は自分で守ろうという意味だが、これは冷た

	い意味ではなく、生きていれば必ず会えるからというメッセージが込められている ・助けられる人から、助ける人へ みんなを自ら救え、という意味ではない。これは自分が避難をいち早くしろと言ういみだ。避難をしている人を見ると、人は逃げなくてはと思う。その一人目になるためのキーワードだ。 ・学んだことを地域に伝える 防災意識は、地域全体が高めていく必要がある。一人が防災に詳しくても意味がない。情報を伝達することこそが、防災につながる。 この3つの言葉(キーワード)を守れたから助かったと感じている。そして奇跡と呼ばれたことに対して称賛されていいものか？今でも違和感がある。 一人一人が災害に向き合い、学び備えることで被害は最小になる。地域一丸となって防災意識を高めることが大切だ。今皆さんが必要なことは学ぶこと、親御さんと話すことである。災害の後は苦しい時期が長く続いていく。茫然自失期→ハネムーン期→幻滅期→再建期これを知っていたら苦しいことがあっても必ず乗り越えることができるはずだ。誰かの為に何かをして「ありがとう」と言われると気持ちが変わってくる。災害は苦しくて嫌だが、心に残ったことがあれば自宅でたくさん話してみたい。立ち直す方法を自分で見つけていって欲しい。  
開催地より	元中学校教員の目線から、当時の釜石東中学校の生徒の行動をお話いただいた。「中学生は、助けられる側ではなく、助ける側になってほしい」「日頃から家族で災害が起きた時にどうするかを話し合ってほしい」等実体験をもとにお話しされたメッセージは、受講した中学生にとって非常に印象に残ったとの感想が多かった。引き続き当区では、地域の防災活動への参加率が低い若年層へ向けた防災意識啓発を実施していきたいと思う。