

開催地名	三重県鳥羽市
開催日時	令和7年10月19日(日) 10:00 ~ 12:30
開催場所	鳥羽市民体育館サブアリーナ
語り部	吉田 千春 (宮城県気仙沼市)
参加者	約 60 名
開催経緯	今回の講演は、東日本大震災の教訓を学び、災害時における地域の支え合いと避難所運営のあり方を改めて考える場として企画された。特に、高齢化が進む地域社会において『誰も取り残さない防災』を実現することの大切さを感じる機会にしたい。
内容	<p>(1) 被災体験と命の教訓</p> <p>東日本大震災から14年7ヶ月が過ぎました。この間、本当に多くの方に支えていただき、私たちは今も生きています。私たちは日々「明日は必ず来る」と思って過ごしていますが、震災の朝、私は「会社に行きたくないな」と思いながら起きました。そして信号待ちのわずかな時間、「もし今日災害にあったらどこへ逃げよう」とふと思いました。まさかその数時間後、自分が被災し、大切な友人を失うとは想像もしていませんでした。</p> <p>私が防災に関わるようになったのは、震災で全盲の友人を亡くしたからです。彼女は目が見えませんが、子どもの視力は問題なく、普通の小学校に通っていました。震災当日、彼女はヘルパーさんと学校へ迎えに行きましたが、先生に「危険なので引き渡せません」と拒否されました。それでも「自分の子どもだから連れて帰りたい」と願い、子どもに手を引かれて家の方向へ向かったそうです。</p> <p>小学校から200メートル先のアンダーパスまでは足取りが分かっていますが、その先の行方は今も不明です。DNAも採取できず、両親も亡くなり、一人っ子でした。子どもさんは父親のDNAがあるので、いつか戻ってきてくれることを願っていますが、いまだに2人とも見つかりません。</p> <p>私はこの出来事に強い苦しみを抱えました。守れなかったという思いが消えず、せめて残された命を守りたいと願い、防災の活動を始めました。これは1本のマジックです。何に使うのかと思われるかもしれませんが。私は彼女に、せめて「名前を書いておいてほしかった」と思うのです。全盲でも文字を書くことはできます。災害では衝撃により、首や腕、足が損傷することがあります。だからこそ、鎖骨の上に自分の名前、血液型、アレルギーの有無を書いておいてほしい。これは命を守る行動になります。</p> <p>災害が起こったときに、何が大切なのか、実は発想力と対応力がとても大切だということ、東日本大震災を通じて思っています。例えば、どんな避難をし</p>

たら命が守れるのかなとか、命を守ったけど、その命を守り続けるためにどうしたらいいのかなとか、どんな情報があったら私たちは生き続けることができるのかなとか、そして、この後どんなことが起こるのかというようなことを考えるということがとても大切になります。対応力っていうふうになると、どんなことができるのかとか、何が必要かとか、命を守るためにとか、備える力っていうのも必要になるかなと思います。

## (2) 避難所での経験

私は会社から約 800 メートル離れた小高い丘の上にある母校の中学校へ避難しました。最初は校舎に入れず、校庭で子どもたちがブルーシートを敷いてその上に大きなシートをかぶり、身を寄せ合っていました。翌日は卒業式の予定で、紅白幕を張って準備をしていた最中でした。

地震から 1 時間半ほど経った頃、「体育館を開放します」というアナウンスがあり、ようやく体育館に入ることができました。しかし余震は続き、爆音のような音も途切れず、小雪の舞う非常に寒い日でした。中学生たちも一時的に体育館に避難しましたが、高齢者が低体温症で亡くなる方が出はじめ、子どもたちにはその姿を見せられないという理由で校舎へ移動しましたその間も大きな揺れと爆発音が続き、津波で流れたプロパンガスへの引火や火災で、まるで戦場のような光景でした。川の向こう一帯が火の海となり、煙で喉が痛み、生きた心地のしない一夜を過ごしました。トイレは最初の 1 時間半ほどは使いましたが、すぐに流れなくなりました。排泄は止められないため、特に女性トイレでは溜まっていき、女性教員がゴム手袋をつけて黒いビニール袋に排泄物をすくい取って処理していました。阪神淡路大震災でも同じことが起きていたのに、その教訓が十分に伝わっていなかったのだと痛感しました。経験者の高校教員が「30 年経ってもあの感覚は忘れない」と語った言葉が胸に刺さりました。

夕方になると気仙沼市の保健師さんたちが避難所に入り、2 日間は常駐、その後は男性職員と交代しました。しかし彼らには「公務員なんだからやって当たり前だ」と厳しい言葉が向けられました。けれど彼らにも家族がいて、同じ被災者です。市の職員であっても市長であっても、立場は違っても皆同じ被害を受けています。それでも避難所では「サービスを受ける側」として要求が強くなり、つい当たりがきつくなってしまうこともあります。私はそんな様子を見ながら、6 日間を避難所で過ごしました。

唯一の救いは中学生たちでした。古いペットボトルで雨水を集め、大きな鍋で温めて湯たんぽにし、定期的に配ってくれました。生ぬるい水でしたが、その気持ちが本当に温かく、それに支えられました。また男性たちは家の残骸を集め、U 字溝に網を置いて火をおこし、どこにも動けなくなったトラックからサン

マやイカを下ろして焼いてくれました。避難してきた人々は煤で真っ黒になり、声をかけられても顔で誰か判断できないほどでした。本当に厳しい寒さの避難生活でした。

11日の夜9時頃、近所の給食センターが「揺れは続いているけれど、どうしても届けたい」と大きなおむすびを作って運んでくれました。本来徒歩15分の道のりを、津波や火災、瓦礫を避けながら2時間半かけて運んでくれたそうです。私たちはそのおむすびで、一晩目、二日目、三日目を乗り切りました。二日目のお昼頃からは老人ホームの方々や精神科病院の患者さんも避難してきて、避難所は混乱しました。認知症の方は昼夜の感覚が異なり、夜中にラジオ体操を始めたり、大きな声で歌ったりすることもありました。就寝中に踏まれることもあったため、メガネはタオルに包んで胸に抱えて守る必要がありました。精神科の患者さんの中には、薬が切れて48時間後に意識を失った方もいました。理由がわからず戸惑いましたが、薬切れに気づき、ちょうど東京消防庁の方が到着して処置でき、救われました。今は元気に暮らしていると聞いています。

避難所にも地域にも、多くの「いのちの物語」がありました。皆さんにも、ご自身の薬の備蓄や、公務員の人たちを責めたくなる場面でも「彼らも同じ被災者だ」という視点を持つことが大切だと伝えたいです。気仙沼市長は翌朝、防災無線で「明けない夜はありません。必ず復興を成し遂げます。諦めないでください」と呼びかけたそうですが、停電や断線でその声は私たちには届きませんでした。ただ、市長や職員の疲弊していく姿を、私たちは見守るしかありませんでした。後日市長に「なぜあのとき呼びかけたのですか」と尋ねると、「何もできない無力さを痛感しながらも、せめて『頑張ろう』と言いたかった」と語ってくれました。

### (3) 祖母ナミの教え

気仙沼の未来は、これからの子どもたちに託し、バトンを渡していく時代です。だから私は子どもたちに防災を教えています。「自分の地域は素晴らしい」と思い、いつか帰ってきてほしいからです。

私の防災の原点は、祖母のナミです。私が7歳のとき亡くなりましたが、記憶がある4歳頃から多くのことを教えてくれました。震災から半年ほど後、地域のおじいさんに「ナミばあさんの孫だべ」と声をかけられました。祖母は30年以上前に亡くなっていましたが、その方は戦争から戻ったとき、食べるものがなく子ども2人を連れて川に飛び込もうとしたときに、おばあちゃんに止められ、家の仕事で食べさせてもらいながら生計を立て直したのだと話してくれました。

祖母は「小豆ともち米は切らしてはいけない」と強く教えてくれました。東日本大震災のとき、家の冷蔵庫には実際に小豆ともち米が入っていました。祖母は「女の子だから下着を持って歩きなさい」「地震の後には津波が来るから必ず高いところへ逃げなさい」「生きていればなんとかなる」と、命を守るためのことを繰り返し教えてくれました。

震災後、おはぎを80個つくって地域の方々に配ったとき、「棚からぼたもちってこういうことだよな」と話されました。後から知ったことですが、小豆には亜鉛が多く含まれ、傷を治す効果があるそうです。祖母は科学的な根拠を知っていたわけではなく、経験から命を守る知恵を伝えてくれていたのだと、震災後に深く理解しました。祖母は生涯で6回の津波を経験しており、経験を伝えていくことの大切さを身をもって教えてくれました。私は「帰らない命から学ぶ」ということを胸に、皆さんに大切なことを伝え続けたいと思っています。

#### (4) 東日本大震災と避難行動

東日本大震災は、地震・津波・火災に加え、地域の急激な高齢化も重なった「五重苦」の災害でした。災害時には情報が錯綜し、家族の安否もわからず、食料不足やトイレ、安全確保、感染症など多くの問題が同時に起こります。また、正常性バイアスにより避難をためらう人も多く見られました。揺れたら避難することはもちろん、知らない人同士でも「逃げてください」と声をかけ合うことが重要です。さらに、寒さによる低体温症への理解不足など、状況に応じた柔軟な判断も必要だと痛感しました。

災害時に最も大切なのは、自分と家族の命を守ること、そして情報をどう共有するかを日頃から考えておくことです。そのためにも、自分の避難計画を立てておくことが避難行動のスイッチになります。

発災直後はトップダウンでの判断が有効ですが、数日経てば住民みんなで意思決定することが重要になります。その際には、女性の視点が必要不可欠です。加えて年齢層によって価値観が大きく異なり、特に性教育は世代間で受けてきた内容が全く違うことを強く感じました。

#### (5) 防災訓練について

私たちの防災訓練には、いくつもの仕掛けがあります。毎年11月に気仙沼市で津波の総合訓練が行われますが、その日に地域の防災訓練に参加した子どもは学校を休んでよいという仕組みがあります。

そのため保護者から「地域の訓練を市の総合訓練の日に合わせてほしい」という要望があり、私たちは神社の祭典と組み合わせて実施するようになりました。

すると、不思議なことに防災訓練にも神社の祭典にも人が集まるようになり、さらに地域の文化祭なども同時開催することで、参加者がどんどん増えました。その結果、地域の防災訓練の参加率は86%、約9割の住民が参加してくれています。

また、来てくれた子どもたちにはおやつを配っています。おやつの袋には「雨が降ったらどうする?」「地震が起きたら高台へ避難しよう」などの防災メッセージカードを入れ、日頃から防災意識を伝え続けています。

#### (6) スフィア基準で考える

私たちは避難所運営や防災計画をつくる際、スフィア基準を大切に、「誰一人取り残さない」だけでなく、すべての人の尊厳と羞恥心を守る避難生活を目指しています。そのため、住民のアレルギー・持病・服薬情報などを記載する「鶴亀カード」を作り、毎年の訓練で更新しています。SP02測定器も備え、肺炎や心疾患の兆候を早期に把握できる体制も整えています。

私たちの地域は高齢化率が約60%と高く、小さな力で支え合うために、まず要支援者を増やさない仕組みづくりを重視しています。子どもたちが高齢者に防災行動を教えるなど、世代を超えた助け合いも進めています。また、食料備蓄は最小限とし、地域内の信頼関係を生かして、お米を1合ずつ持ち寄るなど、関係性を前提とした防災を実践しています。感染症対策や個人情報保護にも配慮しながら、地域それぞれの力を認め合い、自分ごととして防災に取り組める環境づくりを続けています。

こうした取り組みの結果、地域の防災訓練は、神社の祭典や文化祭と合わせて行うなど工夫を凝らし、参加率86%という高い参加につながっています。子どもから高齢者まで、地域全体が楽しく参加しながら防災力を高めています。

#### (7) 最後に

震災で本当にいろんなことが変わりました。人間関係も仕事も変わりました。そんないろんなことを乗り越えて、今があって、こうして生きていて、皆さんとこうやってお会いすることができているっていうことを、とても感謝しています。東日本大震災があった3月11日、その翌朝の3月12日の朝、太陽は本当に、何もなかったかのように、普通に登ってきました。津波があったことも、地震があったことも、空を見ていると気がつかないほど、普通にお日様が登ってきました。避難した中学校から街を眺めた時に、火事はくすぶっているし、遠くには空が灰色になっていました。昨日まで見ていた風景は、まるで爆撃された街のように変わっていましたが、それでも太陽は何も変わらずに、普段のように昇ってきました。本当に災害があったのっていうくらい、き

れいな太陽でした。そして、その太陽が照らし出したのは、人間が生きようと思って歩いた無数の足跡でした。その足跡を見たときに、私は絶対に生き残ろう、ひとりぼっちになっても生きようって思いました。本当に大変でいっぱいの上を乗り越えて今があります。でも乗り越えた命なので、命を大切に生きていけたらなあっていうふうに思います。皆さんもいつ災害に遭うかは誰にも分かりません。交通事故も同じです。だから、皆さんにも命を大切にしてくださいたいですし、その命を人のためにも使っていただけたらなあっていうふうに思います。そんな社会が広がっていくことをいつも願いながら、私はこの活動を続けています。



開催地より

鳥羽市のまちづくりの基盤は「防災」と「環境」です。どちらが欠けても市として成り立たないと痛感しています。市民や観光客の皆さまが安心できるまちづくり、そして SDGs を踏まえた将来の環境を見据えた取り組みを進めてまいります。