開催地名	千葉県いすみ市
開催日時	令和7年10月26日（日）　10:00　～　11:30
開催場所	岬公民館
語り部	伊藤　正治（岩手県大槌町）
参加者	180名　いすみ市消防団員、一般市民
開催経緯	いすみ市津波避難訓練(防災フェア)の一環として開催。 悪天候のため津波避難訓練は中止。
内容	（1）はじめに 岩手県大槌町はリアス式海岸に位置し、人口密度が高く、過去に度々津波被害を受けた経験があるが、海と共に生きる宿命のように海に向かって開けた町作りがされていた。 （2）東日本大震災 地震発生から30分後、津波が町を襲い、わずか3分で町は消失した。教育委員会職員が高台から撮影した映像が残り、第二波・第三波は夜まで続いて火災やプロパンガス爆発も発生した。役場庁舎は耐震性に問題があり、対策本部は屋外に設置された。岩手県では約1700人、大槌町では413人が行方不明となり、震災から14年半後に6歳の女の子の遺骨が100km離れた気仙沼で発見されるなど、今も爪痕が残る。震災前1.6万人いた人口は約1万人に減り、職員130人中40人が犠牲となった。インフラは壊滅し、電気復旧は4月8日、水道は地下水汲み上げで対応した。 被害拡大の背景には「ここまでは来ない」「みんな逃げていない」などの油断、停電で防災無線が届かず避難が遅れたこと、高齢化や車避難による渋滞、避難場所の不適切な選定など複合的要因があった。津波警報は出ていたが音声が町に届かず、指定避難所も津波に襲われ、助けに向かった人や薬・ペットを取りに戻った人が犠牲になるなど、判断の遅れと「大丈夫」という思い込みが多くの命を奪った。 （3）防災対策の取組み 1.情報の速さと避難行動の変化 早稲田大学の調査によると、津波が「想定外だった」と答えた人は約49%で「まだ時間があると思った」との回答も多く、地震から津波到達までの仕組みが十分に理解されていなかったことが浮き彫りになった。

	自身の子ども時代は、テレビもなく地震が来たら「とにかく高台へ逃げる」しかなかった。避難し 3 時間経てば戻っても大丈夫という感覚だった。現代は情報が早く届くが、それでも「逃げる」という行動に結びつかないことがある。助かった人のアンケートでは、20 分以内に避難した人の 8 割が助かっている。特に 4〜5 分以内に逃げた人が 34%を占めており、迅速な避難が生死を分けることが明らか。しかし「84%助かった」と聞いても、「100%助かってほしい」という思いからすれば、決して高い数字とは言えない。 2. タイムリミットは「5 分」 北海道の薬科大学の研究では、津波到達まで「3 分」という地域もある。地域の防災計画では、元禄型地震をモデルに「28 分で津波到達」「高さ 9〜9.6m」と想定されているが、住民がその内容をきちんと確認しているかは疑問。 東日本大震災は昼間だったが、もし夜間や悪天候だったら犠牲者は 1 万人に達していたかもしれない。 3. 心のバイアス **正常性バイアス**：強い刺激を受けたとき、「自分は大丈夫」と思い込み、現実を過小評価してしまう傾向。 **同調性バイアス**：周囲の行動に合わせてしまう傾向。「あの人が逃げないから自分も大丈夫だろう」と判断してしまう。 **経験値バイアス**：これまでに経験したことのない場面に直面、「ここまで来るとは思わなかった」という驚きと現実の重さ。 4. 想定外は「あり得る」 顔見知りの女性が商店のガラスを片付けていた。「今は片付けなくていい」と声をかけたが「後から来る人のために」と作業を続け、結果的にその女性と家族は津波で亡くなった。「想定外」という言葉が繰り返されるが、想定外は“起こり得る”という前提で備えるべき。 （4）避難所の実態と人々の避難行動 震災後、大槌町では指定 29 か所の避難所の多くが津波で被災し、実際には寺や神社、高台など 100 か所以上に約 6000 人が分散して避難した。避難所は混乱と過酷な環境の中で「修羅場」と化し、高齢者や持病を抱える人々も多く、医療や物資の確保は困難を極めた。中でも最も深刻だったのはトイレ問題で、環境の悪さから水分を控える人が続出し、体調を崩す例が多発した。この経験か

	ら、防災備蓄には携帯トイレが不可欠であり、特に女性や高齢者の尊厳と健康を守るために重視すべきだとされた。避難所ではプライバシー確保が進む一方、孤立やコミュニケーション不足という新たな課題も生まれ、ペットや要支援者への対応も十分ではなかった。支援は自衛隊や町内会、役場など多方面から届いたが、名簿の不備や指揮系統の縦割り構造により、避難者の把握や物資配分は混乱した。こうした中、避難所を「自分たちの生活の場」として住民が主体的に運営する取り組みが始まり、炊き出しなどを通じて高齢者が生きがいを取り戻した。避難所では「少しのわがままを認め、少しの我慢を分かち合う」ことが安心と共生の鍵となり、多様な人々が互いを尊重しながら生活を支え合った。さらに震災後には中高生も立ち上がり、トイレ掃除や水汲み、物資仕分けなどのボランティアに自発的に取り組み、地域再生の力となった。 （5）「子供たちの心の声を記録する」という挑戦 「子どもに感想文を書かせるなんて」と批判もあったが教育委員会は小 1 から高 3 まで約 1300 人に震災の思いを綴ってもらった。子どもたちの心の声を、大人にも伝えるためだった。ある女の子は、震災後 3 週間親に会えず、一人で過ごした日々を綴った。震災を通じて人の優しさと絆を知ったと語った。別の子は、今でも町で父に似た人を見ると追いかけてしまうなど、子どもたちも深い喪失を抱えて生きている。 （6）対策本部の混乱 1. 情報が届かない中での判断と行動 職員の安否も不明で、情報収集も発信もできず、教育委員会の職員 10 人が高台に集まり、町長不在の中で対策本部を立ち上げた。翌日には自衛隊、消防、警察、役場職員が集まり、壁に地図を貼って手書きで情報を共有した。自衛隊が動かなければ物資も届かない。それぞれが自分の役割を果たそうと動いていた。 2. 自衛隊が中心となった初動対応と連携の難しさ 震災直後、自衛隊が中心となって動き、役場職員や他機関との連携の輪が広がっていった。消防は地域に分散して対応していたが、自衛隊は明確な指示系統のもとで動いていた。連携には言葉の共有と指示命令の明確さが重要だと痛感した。 3. 遺体の安置と職員の葛藤、火葬の困難

	会議室が遺体の安置所となり、保管設備も袋もなく、冷たい床に遺体が並べられた。顔についた泥を拭き、服をかけることすら十分にできず、職員たちは自分たちの力不足を痛感した。教育委員会から「何でもいいからかけてあげて」と言われたが、それすら叶わない場面もあった。火葬場は電気がなく、旧式の設備で稼働も危うかった。近隣県（秋田、青森、宮城、山形）に空き状況を確認し、若手職員が車で遺体を運んだ。家族には「一人だけでお願いします」と伝え、火葬を行った。担当した若者の中には心を病み、後に自ら亡くなった人もいた。ある寺院から「自分たちで火葬したい」と申し出があったが、薪の量や技術の問題で実現は困難だった。ドライアイスなどで保存し、近隣の火葬場へ運ぶことで納得してもらった。 （７）メディア対応と情報の混乱 避難所や学校にはテレビ局や新聞社が次々と入り、被災者の心の痛みに触れることなく取材を進めた。教育委員会は校長に「子どもたちのことだけ答えてください。あとの対応は委員会がします」と伝え、子どもたちを守る姿勢を貫いた。 文部科学省、財務省、消防、警察などから次々と報告依頼が届き、役場は対応に追われた。防災担当者の交代や制度整備が必要だと感じた。情報収集や発信の体制も限界に達していた。 （８）全国からの支援とボランティアの力 沖縄や九州など全国から 260 人以上が支援に駆けつけ、3 倍以上の人員で復旧作業が進められた。阪神淡路の経験を踏まえボランティアセンターを立ち上げ、ニーズの発信を開始。物資の支援も広がった。 教科書や文具、ランドセルなどが早い段階で届いたが、必要なものが届かず、インターネットでの申請と実際の支援物資にズレが生じた。かばんや服など、欲しいものが届かないミスマッチも続いた。 （９）在宅避難者の実態と支援の空白 新聞紙や物資の配布は避難所を中心に行われたが、在宅避難者や倉庫に逃げた人々には届きにくかった。高齢者や移動手段のない人々は「どこに行けばもらえるか」分からず、支援の網からこぼれてしまった。避難所にいない人々の情報は新聞の避難者一覧にも載らず、支援の対象から外れがちだった。自身も教育委員会に所属しながら、災害の多かった自宅に残った。家族の喪失や会社の崩壊など、在宅避難者にも深い事情がある。

	（10）地区防災計画の制度「向こう三軒両隣」の視点 平成 26 年から始まった「地区防災計画」制度は、住民が自発的に地域の防災を考える仕組み。行政区よりも小さな単位、「向こう三軒両隣」程の範囲で計画を立てることが、支援のミスマッチを防ぐ鍵になる。今住んでいる土地がかつて河川敷だったのか、海岸の埋立地だったのかを知ることは、災害時の判断に直結する。昭和 8 年の津波到達点など、過去の災害履歴を歩いて確認することが、ハザードマップの見直しにもつながる。年齢層や社会的特性を踏まえた支援体制の見直しが必要。 避難時に誰が誰を迎えに行くか、夜間の対応はどうするかなど、具体的な手順を地域で共有することが求められる。 「15 分ルール」とは、津波警報から 15 分以内に避難を開始するという地域の教訓。気象庁の発表では潮位 40cm でも津波とされ、養殖施設などは壊滅的被害を受ける。寝る前に避難先を確認するなど、日常的な備えが必要。地区防災計画は常に見直し、更新していくことが大切。昨日まで安全だった場所が今日も安全とは限らない。足で歩いて変化を確認し、地域の実情に即した計画を維持する必要がある。 （11）「津波てんでんこ」と命を守る選択 ・三陸沿岸では「津波てんでんこ」という言葉が根付いている。自分が真っ先に逃げることで命を守るという教えだが、実際には家族を思い戻ってしまう人もいた。中学生が高台に逃げた後、おばあちゃんを迎えに戻り、共に亡くなった例もある。 消防団員が介護ベッドごと避難させようとして命を落としたこともあり、優しさが生死を分ける場面があった。民生委員が一人暮らしの高齢者に声をかけて亡くなった例、嫁が姑を連れて避難しようとして共に亡くなった例など、日常の絆が避難の判断に影響を与えた。あと 10 メートルで助かった命もあり、「てんでんこ」の教えと現実の間で揺れる人々の姿があった。 （12）失われつつある繋がり 昔はこたつを囲んで祖父母から津波の話を聞いた。寒さの中で語られた命の記憶は、今では家族や地域のつながりの希薄化とともに失われつつある。語ることの大切さを改めて思い出し、学校教育や地域活動で継承していく必要がある。防災の基本は「自助・共助・公助」と言われるが、語り手は「隣近所の声かけと助け合い」が最も大切だと感じている。地域のつながりが命を守る力になる。

開催地より	本日貴重な実体験に基づくご講演をしていただいた。 今後の防災意識向上のために地区の防災訓練など継続して行っていきたい。