

開催地名	三重県津市
開催日時	令和7年10月31日(金) 14:00 ~ 16:00
開催場所	美里文化センター
語り部	菊池 健一(宮城県仙台市)
参加者	144名
開催経緯	<p>今回の防災講演会は、近年大きな災害の発生が少ない三重県においても、将来想定される南海トラフ地震などの大規模災害に備える必要があるという危機意識のもと開催された。近年も一部地域では風水害が続いており、海や山に囲まれた津市では、住む地域ごとに異なる災害リスクが存在する。そのうえで、住民一人ひとりが自ら備える「自助」を基本とし、それがあってこそ地域で助け合う「共助」が成り立つ。</p> <p>今回の講演では、東日本大震災の被災地・仙台市若林区で避難所運営を実際に担った菊池氏を講師に招き、災害時の現実と、地域コミュニティが果たす役割の重要性を学ぶことを目的としている。</p>
内容	<p>(1) 東日本大震災における仙台市若林区の被災地の概要</p> <p>2011年3月11日午後2時46分、東北地方を襲ったマグニチュード9.0の東日本大震災は、仙台市若林区にも壊滅的な被害をもたらした。地震の揺れはかつて経験したことのない激しさで、立ち上がることもできず、四つん這いでしか移動できないほどだった。屋内では家具が倒れ、外に出れば電柱が揺れ、道路は波打つ。通信や電気は途絶え、家族や地域との連絡が取れなくなった。</p> <p>若林区は太平洋に面した沿岸部を含むため、地震後まもなく津波が襲来した。波高は最大11メートルに達し、海岸近くの荒浜地区などは家屋ごと流され、壊滅状態となった。高速道路(高さ約10メートル)が自然の防波堤のように機能し、内陸側の一部は浸水を免れたものの、周辺地域では水が引くまで数日を要した。津波により多くの命が奪われ、避難の遅れが致命的な結果を生んだ。</p> <p>被災当時は真冬で、みぞれが降り、夜間の気温は氷点下近くまで下がった。ライフラインの断絶により、暖房も照明もない状態での避難が続き、人々は不安と寒さに耐えるしかなかった。仙台市内でも特に沿岸部では、道路の寸断や瓦礫の散乱で救助や物資輸送が遅れ、孤立状態に陥る地域が多かった。</p> <p>(2) 避難所の開設から運営の概要</p> <p>菊池さんがいた地区の指定避難所は小学校で、地震直後から多くの住民が避難してきた。最初は想定をはるかに超える約1500人が集まり、体育館は人で埋め尽くされた。ところが、行政や防災担当者は到着できず、誰が責任者かも分か</p>

らないまま夜を迎えることになった。電気は消え、暗闇の中で泣く子どもの声と不安のざわめきが響いた。

最初の難題は「誰が指揮をとるか」だった。声の大きい人や元気な人が勝手に指示を出し、混乱が広がった。そこで菊池さんは、町内会のつながりを頼りに、有志とともに「避難所運営組織」を急遽立ち上げた。懐中電灯を口にくわえながら、震える手で名簿と役割分担表を作成した。町内ごとにリーダーを決め、情報共有と物資配分の窓口を一本化したことで、ようやく秩序が生まれた。

食料の確保も深刻だった。備蓄は数日分しかなく、最初の配給はおにぎり数個。それを巡って長蛇の列ができ、何度も並び直す人が出るなどトラブルも発生した。後に名簿を基に公平に配布する仕組みを整えたが、それまでの数日は混乱が続いた。トイレも大きな問題で2基しかなく、特に女性や高齢者は使用をためらい、体調を崩す人もいた。仮設トイレが届いたのは1週間以上経ってからだった。

一方で、避難所に来なかった住民の中には「家が残っているから大丈夫」と自宅に留まる人もいた。そこで避難所側は、町内の人たちが「自宅避難者の見回り」を行い、困りごとを聞き取り、必要に応じて物資を届ける体制を整えた。その結果、避難者は最初の約1500人から最終的に273人まで減少し、避難所の環境も徐々に改善された。

こうした運営の中で、菊池さんが痛感したのは「顔の見える関係」の大切さだった。地域のつながりがあった町内は自然に協力し合えたが、普段から交流の少ない人々は孤立しがちだった。行政の支援が届くまでの最初の数日間は、地域コミュニティの力こそが命綱だった。

### (3) 震災で得た教訓

この経験から、災害時に最も重要なのは「自助」と「共助」であると強く感じた。地震や津波が起きた瞬間、人は行政を頼ることができない。だからこそ、まず自分の命を守る「自助」、そして近所の人と助け合う「共助」がなければ生き延びられない。

もう一つの教訓は、「訓練は裏切らない」ということ。震災当時、避難所運営の訓練をしていた地域はごくわずかだった。そのため、最初の混乱を收拾するまでに多くの時間とエネルギーを要した。もし日頃から避難所の開設手順や役割分担を共有していれば、もっと多くの命を守れたかもしれない。防災訓練は「やっても意味がない」のではなく、「やらなければ動けない」と痛感した。また、避難所での公平性を保つには、明確なルールと記録が必要だと学んだ。食料や物資の配給、避難者の名簿管理、トイレや清掃の当番制など、すべてを

	<p>“見える化”することでトラブルを防げる。避難生活は長期化するため、初期の混乱を早く収め、互いを信頼できる環境づくりが何より大切である。</p> <p>さらに、災害は「人の性格を映し出す鏡」でもある。普段は穏やかな人が声を荒げたり、逆に冷静に周囲を支える人もいた。極限状態では誰もが不安と恐怖に支配されるが、だからこそ日頃からの「近所」づきあいが、近い人を助ける「近助」づきあいになる。地域のつながりは、防災だけでなく「生きる力」を育てる基盤になる。</p> <p>最後に、災害はいつどこで起こっても不思議ではない。南海トラフ地震など、次の大地震は確実に来る。だからこそ、過去の経験を「記憶」で終わらせず、「行動」に変える必要がある。自分の家族、隣人、地域をどう守るか—その具体的な想定を持って備えることこそ、震災の最大の教訓。</p>
開催地より	<p>地震発生時には多数の避難所が開設され、被災者が長期避難生活を余儀なくされる可能性がある。本研修では、東日本大震災で避難所運営に携わった講師からの経験談を学び、その知見を各地域に持ち帰り、避難所運営や防災体制の向上に活かすことが求められている。津市では「避難所運営マニュアル（キャプテンの手引き）」を作成中であり、地域と協力しながら体制整備を進めている。地域での防災対策強化に本研修内容を活用するようにしていきたい。</p>

