

開催地	神奈川県横須賀市
開催日時	令和7年11月1日(土) 13:30 ~ 15:00
開催場所	追浜コミュニティセンター 北館集会所
語り部	糸日谷 美奈子(千葉県千葉市)
参加者	90名(自主防災組織、自治会長、一般市民、市職員)
開催経緯	マニュアル通りの避難訓練を行っているが、常に行ってきたことが果たして本当の震災時はどうなるのかと考えている。実際に避難所でどのような行動をとるべきかを大震災を経験された語り部から伺いたい。また地域の方に防災意識を高めていただき、いざという時に備えていただきたいと思う。
内容	<p>「助けられる人から助ける人へ」 —釜石東中学校での体験から学んだ防災教育—</p> <p>(1) はじめに 語り部は岩手県盛岡市で生まれ、奥州市で育った。震災当時は釜石東中学校の教諭として勤務していた。東日本大震災の後、防災教育の重要性を痛感し、防災士の資格を取得した。現在は震災体験を伝える活動や、子どもたちに理科実験や趣味である畑作業を通して防災を学ばせる取り組みを行っている。釜石市は「釜石の奇跡」と呼ばれた事例で知られている。しかし、私にとって「奇跡」という言葉は苦しかった。私自身は特別なことをしたわけではなく、ただそこにいただけである。多くの命が救われた一方で、できなかったことや後悔も多かった。当時、中学生に防災教育をするにあたって、「助けられる人から助ける人へ」という言葉を合言葉にしていた。今日はその経験から何を感じ、何を学び、何を伝えたいのかを述べたい。</p> <p>(2) 震災発生と避難の様子 2011年3月11日午後2時46分、岩手県釜石市で強い地震が発生した。校内では部活動の準備中であったが、強い揺れにより生徒と教職員は校庭や駐車場に避難した。地震の規模は震度6弱であり、地面が波打つほどの揺れであった。停電のため校内放送は使えず、教員は生徒の安全確認と避難誘導を行った。</p> <p>このとき、生徒たちは教室や体育館、グラウンドなど校内のさまざまな場所に散らばっており、通常の避難訓練のように整列して避難することはできなかった。それぞれが自らの判断で動き、教員が声をかけながら誘導した。</p>

避難は学校近くの第1避難所「ございしょの里」に向けて行われたが、裏手が川と崖で危険と判断され、第2避難所の高台へ移動することになった。小中学生、教員、地域住民が手を取り合い、約300メートル先の高台に避難した。地震発生からおよそ1時間後、海から異音が聞こえ、津波の襲来が確認された。生徒や教職員は再び避難を開始し、「見るな、走れ」と声を掛け合いながら必死に高い場所を目指した。

しかし、訓練では第2避難所までしか想定しておらず、それ以降の避難場所は決めていなかったため、一時的に混乱が生じた。この経験から、避難経路や避難先を複数想定し、状況に応じて判断できるようにしておくことの重要性が明らかになった。

津波は学校や住宅をのみ込み、避難先からその様子が確認できた。避難場所では雪が降り始め、体調を崩す生徒もいた。市内会議で不在であった校長が合流した後、高速道路沿いを徒歩で避難し、市役所近くの廃校体育館へ移動した。体育館には小中学生や地域住民など約1000人が避難し、電気や暖房は使えなかった。焚き火で暖を取り、売り物にならないからと提供していただいた魚を焼いて食べ、小さく切った段ボールを体に巻いて寒さをしのいだ。夜間も余震が続いたが、生徒たちは静かに過ごした。

翌日以降、水や食料はほとんどなく、濁った井戸水が唯一の水源であった。3月12日には津波の再来が懸念され、さらに内陸の中学校へ移動した。避難生活は約1週間続き、通信が途絶していたため保護者との連絡は取れなかった。行政も被災していたため支援到着が遅れ、教職員は避難所の運営にあたり、名簿作成や情報掲示を行った。数日後、衛星電話で家族の安否確認が可能になった。

釜石市では1000人以上が犠牲となったが、学校にいた小中学生は全員が無事に避難した。この出来事は後に「釜石の奇跡」と呼ばれた。しかし、教職員は多くの命を守れなかったことに強い無念を感じ、事前の防災教育や地域への伝達、そして避難場所をあらかじめ複数想定することの重要性を強く実感した。現在もこの経験を基に防災の学びを続けている。

(3) 震災前の防災教育の取り組み

岩手県では震災前から、30年以内に大きな津波を伴う地震が発生する確率が75%と予測されていた。この想定を踏まえ、学校では総合学習の時間を活用し、防災教育を体系的に実施していた。過去の津波資料を基に、地震発生から約30分で13～14メートルの津波が到達することを数値で確認した。

	<p>これにより、児童生徒は具体的な危険を理解し、迅速な判断ができるようになった。小中合同の避難訓練を実施し、平日昼間の災害発生を想定して中学生が「助けられる立場ではなく、助ける立場」であることを確認した。</p> <p>地域の自治会長や消防団と連携し、フィールドワークを通じて津波碑など地域の危険箇所を把握した。また、地区集会を開き、同じ地域に住む小・中学生が顔見知りになることを目的とした交流を行った。これにより、災害時の連携体制を地域ぐるみで構築した。</p> <p>児童生徒が考案した「安否札」を地域に約 1,000 枚配布し、「避難済み」を示すことで安否確認を効率化した。この取組は実際の震災時にも避難行動の迅速化に寄与した。</p> <p>防災教育の合言葉として、</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 自分の命は自分で守る（「津波てんでんこ」の教え） ② 助けられる人から助ける人へ ③ 学びを地域に継承する <p>の三つを掲げ、日常的に意識づけを行った。これらの取組により、児童生徒は「自ら考え、率先して行動する防災意識」を身につけた。</p> <p>（４）震災後の心理状況—被災者の心の経過</p> <p>震災を経験した際の心理の変化は、一般的に次の４段階に分けられる。</p> <p>第１段階：茫然自失期（ぼうぜんじしつき）</p> <p>地震と津波の直後は、何が起きているのか理解できず、身体が動かない状態となった。強い恐怖と混乱が支配し、現実感が失われていた。</p> <p>第２段階：ハネムーン期</p> <p>助かったという安堵と、生き延びたことへの感謝の気持ちが一時的に強まった。周囲と助け合いながら避難生活を送り「皆で頑張りよう」という連帯意識が高まっていた。</p> <p>第３段階：幻滅期</p> <p>避難生活が長引くにつれて、疲労や不安、支援の不均衡などが生じ、現実とのギャップを感じるようになった。自分の無力さを痛感し、精神的に落ち込む人も多かった。</p>
--	---

第4段階：再建期

時間の経過とともに、現実を受け入れ、前を向いて歩き出す段階に入った。失ったものの大きさを理解しながらも、「自分にできること」を見つけ、再び生活を築こうとする意欲が芽生えた。

(5) 伝えたいこと


震災後、地域の泥かき作業などのボランティアに参加した。その際に「ありがとう」と言葉をかけられたことで、「生きていてよかった」と感じた。誰かのために行動し、感謝されることが自分自身の心を救う力にもなることを実感した。

その経験から、苦しいときや前向きに動けないときこそ、ボランティア活動に参加し、「ありがとう」という言葉を積極的に交わすことの大切さを伝えたい。感謝の言葉は、人の心を支え、苦しみの時間を短くしてくれる力を持っている。

また、講演の中では「今日この話を聞いて、何をしますか」という問いかけがあった。例えば、防災用の45リットルのポリ袋を備えること、家族に今日学んだことを伝えること、地域防災計画を確認することなど、小さな行動を起こすことが重要である。

さらに、自分の持つ力や趣味を防災に生かす視点も紹介された。語り部自身は畑仕事が趣味であり、その活動を地域防災と結びつけている。畑を避難スペースとして活用できるよう整備し、クラウドファンディングで井戸を掘る取り組みを実施した。井戸は地域の人々と協力して整備したものであり、災害時には水や洗浄用として共有できる資源となっている。

このように、日常の活動を通して防災に関わることは、特別な人だけが行うものではない。防災は難しいものではなく、自分の好きなことや得意なことから始められる身近な行動である。人とつながり、感謝の言葉を交わしながら、地域で助け合うことこそが、真の防災力につながる。

	
開催地より	<p>震災前の防災教育の重要性や地域との連携の大切さを語った。中でも「自分の命は自分で守る」「助けられる人から助ける人へ」「学びを地域に継承する」という三つの合言葉は、災害時に自ら考え行動する力を育む上で極めて有効であると感じた。市としても、日頃の訓練を実践的な内容に見直すとともに、地域・学校・行政が一体となった防災教育を推進する必要がある。さらに、日常の趣味や地域活動を防災に結びつけるという視点を取り入れ、市民が主体的に防災に関わる環境づくりを進めていきたい。</p>