開催地名	千葉県大網白里市
開催日時	令和 7 年 11 月 9 日（日）　13:20　～　14:20
開催場所	大網白里市立白里小学校
語り部	糸日谷　美奈子（千葉県千葉市）
参加者	網白里市立白里小学校の生徒・教員
開催経緯	白里小学校では、総合防災訓練の一環として、防災に関する理解を深め、児童が自ら命を守る意識を育むことを目的に講演会を開催した。当日は、東日本大震災の被災経験を持ち、防災士として活動されている糸日谷 美奈子氏を講師に招き、「助けられる人から助ける人へ ～自分の命を守る行動～」をテーマに講演が行われた。参加者は白里小学校の全児童をはじめ、教職員、地域関係者などで、同日の午前中にはシェイクアウト訓練なども実施されており、講演はその総まとめとして位置づけられた。
内容	（1）糸日谷美奈子氏の講演（テーマ：「自信から自分の身を守ろう」） 糸日谷氏は岩手県奥州市出身で、東日本大震災当時は釜石市立釜石東中学校に勤務。当日は海に近い学校で生徒とともに津波から避難した経験を語った。白里小学校は糸日谷氏の夫の母校でもあり、縁のある場所で講演できることを喜ばれた。児童に「東日本大震災を知っていますか」と問いかけ、当時生まれていなかった児童に向けて「過去の経験から学び、未来に備えることの大切さ」を強調した。 （2）震災当日の状況 2011 年 3 月 11 日午後 2 時 46 分、釜石東中学校では部活動前の時間帯に大地震が発生。震度 6 弱の強い揺れにより、校舎の渡り廊下が波のように揺れ、生徒と教師は屋外へ避難した。しかし停電により校内放送が使えず、一部の 1 年生のクラスは避難の遅れが生じた。糸日谷氏は避難誘導のために校内を確認して回り、逃げ遅れた生徒を助けながら避難を開始。途中で具合の悪くなった生徒を抱えて避難した。 学校近くの第一避難所（デイサービスセンター駐車場）に到着すると、崖崩れの危険があり「ここは怖い」との声が上がった。教頭先生の判断で小中学生は手をつなぎ、雪の中をさらに高地の第二避難所へ向かった。避難完了から約 30 分後、第一避難所は津波に飲まれた。避難所に到着後も余震が続く中、地域の人々とともに避難したが、想定外の津波の高さにより「最終避難所」としていた場所にも波が迫り、混乱の中で必死に逃げた。津波が押し寄

せた際、糸日谷氏自身もフェンスに阻まれ、逃げ道を見失うなどの恐怖体験を語り、「避難経路を日頃から知っておくことが命を守る鍵」と訴えた。

その後、中学生や地域住民とともに避難所で一夜を過ごした。明かりも暖房もなく、食料や水も乏しい中、魚を焚き火で焼いて分け合い、ダンボールを服の中に入れて寒さをしのいだという。「寒さや恐怖の中でも誰も泣き叫ばず、静かに過ごした」と述べ、子どもたちの強さと助け合いの精神を紹介した。翌朝には、瓦礫の中から拾ったお菓子を分け合って朝食としたという。

（3）その後の復興と「釜石の奇跡」

震災で釜石市では 1,000 人以上が亡くなったが、学校にいた小中学生は全員無事だった。このことが「釜石の奇跡」と報道されたが、糸日谷氏は「奇跡という言葉は苦しかった」と語った。「生徒たちは助かったが、保護者や地域の多くの人が亡くなった。もっと学びを伝えていれば助けられた命もあった」との思いを述べた。

（4）教訓とメッセージ

釜石市では事前学習で以下の 3 つの合言葉を掲げていた。

■自分の命は自分で守る
■助けられる人から助ける人へ（まず自分が逃げることで他の人も逃げられる）
■学んだことを伝えよう

これらの教訓をもとに、「学んだことを家族に伝えること」「災害は“これから”起きること」として、児童に備えの大切さを伝えた。また、災害後に訪れる心の変化（茫然期・連帯期・幻滅期・再生期）についても紹介し、「苦しい時はボランティアに参加して“ありがとう”を交わすことで心が回復する」と語った。

開催地より	本講演を通して、児童たちは災害への恐怖だけでなく、「自ら考え、行動すること」「学びを周囲に伝えること」の重要性を深く理解する機会となった。今後の防災教育においても、体験に基づく学びを継続し、地域全体で命を守る力を育む取り組みが期待される。