

開催地名	大阪府茨木市
開催日時	令和7年11月28日(金) 19:00 ~ 20:30
開催場所	茨木市立茨木公民館 大会議室
語り部	吉田 千春 (宮城県気仙沼市)
参加者	茨木市茨木地区自主防災会 地域住民 45名
開催経緯	本市、大阪府茨木市では、自主防災会組織は平成21年に結成された。今まで大きな災害は経験したことはなかったので危機感の薄れはあったが、平成30年に大阪北部地震で震度6弱を観測し、この公民館がまさに避難所となり自治体をはじめとして周りの地域住民からたくさんの協力をいただいた。その地震災害以降、日頃からの備えが大切だと感じ、この度3.11を経験された被災地の方からの実体験を交えた講話で、実際に活動されたことを直接聞く機会をいただき、今後の防災組織の必要性についてアドバイスをいただきたい。
内容	<p>(1)東日本大震災について</p> <p>2011年3月11日、3月だったが小雪が舞うとても寒い日だった。</p> <p>朝、出社したくない気持ちを押し少し遅れて家を出た。会社の近くの横断歩道の手前で、もし津波が来たらどうやって叔母の家に逃げればいいのか、等高線のある地図で調べておかなければと思いながら横断歩道を渡った。コンビニに寄って、チョコレート、飴、そしてカルボナーラソースを買った。塩分と脂質、エネルギーがあり、少しずつ食べれば1週間生きられるのではないかと思った。</p> <p>昼休憩の時間が近づき、同僚と話に夢中になり等高線の地図のことも避難のことも忘れていた。午後3時の休憩まで後15分程と思った時大きな地震を感じた。揺れが激しく、地震なのか眩暈なのか分からないほどであった。</p> <p>ストーブを台車に乗せて作業していたため、とにかく火を消さなければと思った。建物は平成元年に田んぼだった場所に建てられたタイル張りの大きなガラスの入った建物だったため、もし落ちてきたらどう逃げるのかを考え、裏口を開けて避難路を作った。外にも23年経過した大看板があり、倒れる方向を想定して、工場で作業していた女性たちを駐車場の中央に集めた。</p> <p>しかし、会社の男性たちは自分たちだけ逃げ、女性たちに避難命令は出なかった。30分後によく帰宅指示が出たときには、すでに道路は渋滞し、防災無線で「6メートルの津波が来る、早く逃げてください」と繰り返し呼びかけられていた。</p> <p>まずは叔母の家に向かうことにした。まず水筒に水を入れ、机の中の飴やチョコレートをすべてバッグに詰め、着られるだけの服を着て逃げ始めた。叔母の家に着き、「今晚一晩、軒下に置いてほしい」と頼んだが、「置く場所はない」と言わ</p>

れた。布団を一枚もらい、道路に出た瞬間、「早く逃げろ、津波が来たぞ」という叫び声と何かが折れる音が聞こえ、津波の先端が砂嵐のように迫ってきた。近くに、おばあさんがいて、もう一つ上のおばあさんを車椅子に乗せて押していた。そのおばあさんは私が布団を持っているのをみて、「寒いから布団を取ってくるね」と、車椅子のおばあさんを残し家に取りに戻った。その後、津波に流され畳の下で見つかった、それが戻った人の現実。

## (2) 命を守ることの難しさ

防災活動を始めたのは震災後のことである。大切な友人を助けることができなかったからだ。彼女には障がいがあり、ヘルパーさんの手を借りて小学生の息子を迎えに行ったところまでは分かっているが、その先の消息は今も分からない。1か月ほど前に、南三陸町で6歳の子どもの骨が見つかったというニュースがあった。「次はあなたが帰ってくるの、帰ってこられるの」と、いつも思っている。

地域では11人が亡くなった。出産間近の女性が流されそうになったのを叔父が助けようとしたが、指をかすただけで彼女は流され、数日後に見つかった。叔父はいまだに助けてあげられなかったという思いを抱いて生きている。

人の命を守るということの厳しい現実、これを災害の時に目の当たりにする。地震や津波・火災も経験したが「災害によって最も変わるのは人の心」。

震災の翌日に「お宅はあるよ、そこに18人が避難している」と教えてもらった。6日が経ち、家に帰った時、兄から発せられたのは「お帰りでも、無事だったか」でもなく「お前生きていたのか」と言わんばかりの“舌打ち”だった。普段、家族仲が悪いわけではないが、人間の本質というのはこういう時に現れるのだと感じた。

震災から1週間が過ぎた日に行われた地域会議で、当時の自治会長が発したのは「自治会解散」。ある男性には「女は黙っている」「車を運転しない人間は無能力だ」などと言われた。

地域には、20人の未就学を含めた子どもたちと68人がいた。この人たちのいのちを守りたいと思い活動を始めた。

自宅には7人分で換算して38日分の食糧を備蓄していた。水道も電気も止まっているが、避難していた親戚にはここにいてくださいと話した。

震災後2か月以上が経った5月11日に電気が、5月23日に水道が復旧した。

### (3) 祖母の教えと防災、地域をつなぐ力

振り返ってみると、あの時に必要だったのは対応力と発想力。

携帯がつながったのは3月21日。1074通のSMSが届いていた。電池が切れるので全てを読むことはできなかった。県南の友人に1通だけ、必要なものを書いてメッセージを送った。そのメッセージが各所を経由して、3月28日からようやく地域に支援物資が届くようになった。

それまで、震災発生からの17日間何を食べていたかという、冷凍してあったアワビやウニ、フカヒレなどの海産物を少しずつ解凍して食べていた。また3月9日の前震と思われる地震があった際に買っておいた米や袋入りラーメン、パンも、少しずつ分けて食べることができた。

防災とは誰かが助けてくれるものではなく、自分ごととして考えなければならない。

皆さんにお伝えしているのは、自分が必要なものを準備しておくということ(ないと困る薬や身の回りの物)。そして大切なのは「発想力と対応力、そして自分力」という事を、震災から14年が過ぎて震災から学んだように思う。

次に皆さんと考えてみたいのは、家庭や職場、地域における意思決定がどのように行われているのかという点である。地域にはトップダウンで物事が決まるところもあれば、下から意見を出し、それを認め合いながら進めていく地域もある。一方で、人任せになってしまっている場合も少なくない。

私たちの地域は、東日本大震災の前までは男尊女卑。「女は黙っている」と言われるような環境だった。意思決定をトップダウンからボトムアップに変えなければ共生社会の実現も若い世代が子どもたちに残したいと考える地域にもならないと考え地域づくりを始めた。

災害は、起こった瞬間よりもその後の方がはるかに大変である。心と体、人間関係、環境が大きく変化し、些細なことで対立が生まれる。

応援に来ていた大学生から、「自分の命とあんぱん、どちらが重いのか」と問われたことがあった。被災した高齢者に毎日パンを届けていたが、ある日持って行

かなかったことで拒絶され、深く悩んだという。私は迷わず「あなたの命だ」と答え、その学生の行動こそ尊いのだと伝えた。災害時には人間の本质が現れる。だからこそ、急性期において大切なのは命を守ること、そして情報の共有方法を考えることである。さらに、自分自身の避難計画から地区全体の避難計画へと、段階的に備えを広げていくことが重要である。

祖母のナミは84年の人生で6回の津波を経験した。祖母の教えとしてまずは小豆ともち米を切らすな、地震の後は津波に用心して、すぐに高台に逃げ、命を守れというもの。祖母にはエビデンスなどなかったと思うが、小豆には亜鉛が多く含まれ、プロテインと組み合わせることで、寝たきりの高齢者が褥瘡になりにくいという研究データもある。わたしは震災後の3月20日お彼岸の中日に地域の人たちにぼた餅と子どもたちにおこわを作って配った。食べるものが足りていない中でぼた餅に「棚からぼたもち」とはこのことなのか?と地域の方に喜んでもらえた。

#### (4) 避難所での体験から見えた課題と教訓

震災後は中学校の避難所で3日間を過ごした。初日は人数が少なく、一人分の毛布スペースもあり、知り合い同士が寄り添って寒さをしのいだ。しかし二日目には、近隣の精神科病院や老人ホームから多くの人が避難してきた。次々に人が亡くなっていくところを、子どもたちに見せるわけにはいかないということで、生徒は校舎へ移され、残った避難者は密集した環境で過ごすことになった。認知症の方々は状況を理解できず、夜中にラジオ体操を始め、歌を歌いだす人もいた。また眼鏡を床に置いておくと、踏まれてしまうためタオルで巻いて乾パンの缶に入れ、身に付けておかなければならなかった。

避難所では感染症も拡大した。トイレの環境も汚物が溜まって行って不潔になった。地域に戻って気になったのは、高血圧症状。顔が浮腫んでいるなど思い、血圧を測ると高血圧になっていた。後で調べたら災害時高血圧ということがあったようだ。もちろん、日頃から薬を飲んでいる方が、何日も飲めていないという事も要因としてある。2012年の1月に、気仙沼の女性1,000人に対して行ったアンケートで602人の方から回答を得た。質問「東日本大震災の後、一番困ったことは何ですか?」に対して食料やトイレ、「薬」に困ったという回答も多かった。日頃から自分に合った薬を備えておいてほしい。

#### (5) 地域で支え合う防災づくり

震災から2年後、当時の自治会長と話す中で「今災害が起こったらこの地域をどう守るのか」と問われ、調査を行った。その結果、日中高齢化率は97%であった。日中は100人中97人が高齢者。3人で97人をどう守るのか？そこで、地域調査を行いリスクの把握を行った。

新たな要支援者を生まないことも重要だと考えた活動と若い世代の声を大切に、参加しやすい仕組みづくりを始めた。

防災訓練は「楽しいもの」に変えることを目標とした。食の場面ではアレルギー表示を明示し、子ども自身が食べられるかを判断できる環境を整えた。また、夏祭りや避難訓練の参加賞には避難行動についてのメッセージを添え、自然に防災意識が身につく工夫をしている。

性別による役割分担を見直す試みとして、避難訓練で山形風の芋煮と仙台風の芋煮づくりを、男女対抗で行うことにした。これを楽しみに多くの住民が参加してくれるようになった。避難訓練の参加率は約89%。地域の人たちの楽しみになっている。

地域調査の結果から、「つるかめカード」という避難支援カードを作成し地域住民全員に配布し避難の時には持参するよう呼びかけている。また地区防災計画の作成、防災訓練と地域行事を組み合わせるなど、顔の見える関係性づくりを行っている。

地区防災計画はA4用紙2枚に8年分の計画を記している。計画はムリとムダのない計画にしている。計画の中で一番大切にしているのは人権。スフィア基準に沿った計画になっている。本来、人はどのような状況にあっても、その人らしく生きる権利を持っている。しかし現実にはそれが叶わないこともある。避難所におけるトイレや食事の問題もそうである。

今年7月30日のトカラ列島地震では、当地にも津波警報が発令された。子どもたちは引き渡しが制限された一方で、大人は注意報だから大丈夫だとして海沿いを移動するという矛盾した行動が見られた。さらに、備蓄不足により子どもたちに十分な食事が行き渡らない事態も生じた。小学校から中学校へ避難した例では、体育館に冷房がなく、校長の判断で校舎へ移動したが、こうした環境への配慮も人権を守ることである。

高齢化率が約60%に近づく過疎高齢地域。この地域において最も重要な防災は、新たな要支援者を生まないこと。地域では食べ物を無駄にしないため食料の大量備蓄を行っていない。気仙沼市からいただく賞味期限間近のアルファ化米も、「あっても食べない」という声が多い。

	<p>避難所では温かく、そして「避難所に行けばおいしいものが食べられる」ということも、防災訓練の中で養っていかなければと思う。</p> <p>ここには海、畑、山があり、東日本大震災の際も畑には大根やジャガイモがあり、冷凍庫には魚があった。大切なのは、地域の人々との信頼関係を構築することである。</p> <p>命には格差があるが、それでもこの地域で生まれ育ってよかった、ここで暮らしたいと思える地域であり続けることが大切。その思いが支え合いや地域参加につながり、結果として一番の防災力となる。</p> <p>震災から14年が経ち、耕作放棄地や獣害の問題を背景に農業を始めた。隣の南三陸町で330坪の畑を作っている。収穫した作物はネットで販売したり、地域や福祉に提供したりしている。子どもたちから「野菜で味噌汁やシチューを作って食べたよ」と言ってもらうのが、何よりの喜びである。</p> <p>楽しければ必ず人は集まる。やらされる防災から、やりたい防災へと変えていくこと、そして否定されない安心感のある社会をつくることが、これからの防災に不可欠である。誰かの負担ではなく、皆で共に取り組む。その思いを込めて、私たちの団体は「人ともに」という名前をつけた。「人とともに」「時間とともに、そして「ファイヤーの火（産業）」「太陽（おひさま）」と共にという思いを込めて、これからも活動を続けていきたい。</p> 
開催地より	<p>震災の経験から得られた視点や過去の教訓が生かされることなど、新たな地域防災力の向上に繋がるヒントをいただいた。また、本市においては、避難所運営のあり方など、あらかじめ地域や行政が共創し、想定しておくことが災害時の対応力向上に大きく寄与することを深く学ぶことができた。</p>