

開催地名	富山県魚津市
開催日時	令和7年12月2日(火) 13:10 ~ 14:50
開催場所	魚津市立西部中学校体育館
語り部	糸日谷 美奈子(千葉県千葉市)
参加者	魚津市立西部中学校 全校生徒・教師 412名
開催経緯	<p>魚津市は、山と海に囲まれたまちであり、当校の今年度の学校運営方針に掲げている「安全で安心な学校づくり」として、今そこにある危機への対応力を高める為、防災に力をいれている。</p> <p>富山県は比較的地震の少ない県ではあるが、魚津断層帯、呉羽山断層帯があり、内陸型直下地震が発生した場合、日本海側の津波は5.5メートルで、2分で到達すると言われている。海側に住む生徒がいるため「自分の命は自分で守る」「みんなのまちはみんなで守る」という意識をもってほしい。</p> <p>災害が起こったときすぐに逃げようとする大人になってほしい。そのために大きな災害を知らない生徒に、実際に被害に遭われた語り部のお話を聴き、地震・津波に対する知識を持ってもらいたいと思う。</p>
内容	<p>「助けられる人から助ける人へ」</p> <p>話の前に、皆さんに一つ聞いてみたいことがある。</p> <p>大きな災害が起きた時、皆さんは「助けられる側ですか？それとも助ける側ですか？」この講話の後には、助ける側だと思う人が増えてくれると嬉しく思う。</p> <p>(1)東日本大震災の発生</p> <p>岩手県の釜石市という町は、沿岸南部に位置する町で、世界遺産もありラグビーワールドカップでも注目を集めた町である。</p> <p>私が勤務していた釜石東中学校は築37年の古い校舎で、各学年2クラスの小規模校であった。2011年3月11日14時46分、放課後の時間帯に地震が発生した。私は1階の職員室におり、教員の携帯電話から一斉に緊急地震速報が鳴った。大きな地震を感じ、職員玄関から外へ避難した時には、釜石市で震度6弱の激しい揺れとなっていた。立っていられず、地面はこんにゃくのように波打ち、渡り廊下は縄跳びの綱のように揺れていた。私は近くの教員や生徒の腕をつかみ、叫びながらしゃがみ込むしかなかった。揺れは長く3~4分間続いた。</p> <p>揺れが収まると、校内の至る所から生徒が避難を始めた。サッカー部はフェンスに囲まれたグラウンドから校門を回って脱出し、吹奏楽部は3階から非常階段で合流した。卒業式練習中の3年生、バスケットボール部が練習する体育館では照</p>

明が落下、野球部がいたグラウンドは地割れが起こった。全員がばらばらの場所から避難を始めた。普段の訓練とは全く異なる状況であった。

一方、1年生の1クラスは校内放送の指示を待って教室に留まっていた。しかし地震による停電で放送は使えず、このクラスだけが逃げ遅れた。足を負傷し松葉杖を使っていた生徒もあり、非常階段を避けて別の出口から避難するなど、想定外の対応が続いた。

私は教員として校内に生徒が残っていないか確認する必要がある、残っている生徒がいらないか、校内を行ったり来たりしていた。その最中、過呼吸で倒れた生徒が用務員に担がれてきたため、肩を貸して一緒に避難を始めた。校門付近では、事務職員が学校に残ろうとするのを教頭が必死に制止していた。私は過呼吸の生徒を連れ、約800メートル先のデイサービスセンターを目指した。途中、保護者の車に助けられ、その車で避難所に到着した時には、すでに小中学生がクラスごとに整列していた。

## (2)津波発生時の避難判断、その後の避難生活

デイサービスセンターは訓練で定められた避難場所であったが、この日は不安と恐怖でざわついていた。背後は川と崖に挟まれ、余震のたびに落石が起き、地域住民からも危険だとの声が上がった。校長不在の中、教頭と小学校教員の判断で、小中学生が手をつないでさらに高台の第2避難所へ向かうことになり、地域の人々や保護者も合流した。

第2避難所に到着して約30分後、轟音と煙が見え始めた。余震ではない異変に気づいた瞬間、「逃げろ、死ぬぞ!」という声に、津波だと悟った。しかし、ここが最終目的地とされ、それ以上の避難計画はなかったため、みんなパニックに陥った。私も本能的に煙と反対方向へ走ったが、フェンスに阻まれ出口を探し中、すでに黒い波が迫っているのが見えた。生徒たちは山へ登る者、線路を走る者、民家の間を抜ける者と、それぞれが必死に命を守るために逃げた。

山の上に逃れた後、眼下には津波で壊滅した町が広がっていた。家が津波にのまれ泣き崩れる生徒、過呼吸や貧血で倒れる生徒が続出したが、何て言葉をかけていいのかわからず、背中をさすってあげることもできなかった。雪が降る寒さの中、次の行き先をどうするか話し合いが行われ、近くを走る高速道路を歩いて釜石市役所の近くへ移動することにした。

市役所近くにある廃校となった中学校の体育館に、小中学生、保育園児、地域住民合わせて1000人以上が入った。ここで一晩過ごすことになったが、体育座りするのがやっとで横になれるスペースはない。食料も毛布もない、ライトもなく真っ暗だった。そしてトイレは外に仮設トイレがたった1台あるだけだった。ト

ラックの運転手さんが荷台に積んでいた、サンマやイカを焚火で焼いて、一口ずつみんなで分けて夜ご飯にした。

体育館に置いてあった段ボールをノート1枚分にちぎって、お腹に入れたり、体に巻いたり、焚き火で暖を取った。小さな子供たちもいたが、泣き叫ぶような事はなく体育館の中はとても静かだった。けれど、夜中になり一人の生徒から声をかけられ一緒に外に出ると、その生徒は言った「俺は助かったけど、俺の親は海の近くで働いているからダメかもしれない。先生、吐いてもいいですか？」と。体育館は静まり返っていたが、みんなそういう苦しい気持ちを持ったまま一晩を過ごした。

3月12日のお昼には、さらに内陸の中学校へ移動し、避難所運営と生徒の引き渡しが始まった。通信手段は途絶え、ラジオ放送を通じて生徒全員の無事を伝え、保護者に迎えを求めた。全ての生徒の保護者と連絡が取れるまでに1週間を要した。その間、生徒とともに避難生活を続けた。

### (3)「釜石の奇跡」と言われたことへの違和感と真実

東日本大震災では、釜石市で1000人以上が亡くなった。しかし報道では「釜石の奇跡」と呼ばれた。理由は、学校にいた小中学生が全員助かったからである。当時、学校を休んでいた児童生徒など5人が亡くなっているが、在校中の子どもたちは助かった。その事実だけをもって奇跡だと称された。

この報道を見て、中学生は「先生、奇跡って何ですか。奇跡じゃないですよ」と問いかけた。それは津波から“偶然”逃げ切れたからではなく、事前に学び、備え、行動してきた結果だったからである。私も同じように苦しさを感じた。岩手県では、津波を伴う地震が起こる確率が30年以内に75%と想定されていた。釜石は明治、昭和と繰り返し津波被害を受けてきた地域であり、自分たちが生きている間に「来る」災害として捉え、防災教育に取り組んできた。

### (4)防災教育の積み重ねと「逃げる力」

釜石東中学校では、通常の避難訓練に加え、総合学習の時間を使った防災教育を行ってきた。最初に確認したのは、中学生は「助けられる人」ではなく「助ける人」という意識である。平日の昼間、地域で最も動ける存在は中学生であり、率先して逃げる姿を見せることで、周囲の命を守れると伝えた。

過去の津波のデータも数値で学んだ。地震から約30分で津波が到達し、高さは13～14メートル、校舎3階の天井に達する規模であること、陸上では時速36キロという速さで迫ることを数字で具体的に理解した。また、小中学校合同の避難

訓練や、地域ごとに顔合わせをする地区集会を行い、休日でも互いに声を掛け合える関係づくりを進めた。

さらに、地域の人を講師とした学習やフィールドワークを通して、ハザードマップの限界や、実際に津波が到達した地点を示す石碑の存在を知った。生徒は「先生、ハザードマップは嘘ですよ。学校は危ないですよ。地震の後、避難しないと死にますよ。」と言った。こうして地域の方にも教わりながら防災教育を進めた。安否札の配布や、高校生から学び、小学生へ伝える活動、学んだことを劇にして発表するなど、学びを地域に広げる取り組みも続けてきた。

釜石では防災教育の中で、三つの合言葉を大切にしてきた。

一つ目は「自分の命は自分で守る」である。釜石には古くから、津波の際は家族を探さず、てんでばらばらに逃げよという言い伝えがある。一見冷たく聞こえるが、これは事前に安全な場所で再会する約束をしておくことで、まず生き延びることを最優先にする考え方である。生きていれば必ず会えるという信頼関係が前提であり、「自分は大丈夫だから高台で待っていてほしい」という思いが込められている。

二つ目は「助けられる人から助ける人へ」である。中学生は守られる存在ではなく、率先して避難する存在であると教えてきた。溺れた人を助けに行くという意味ではなく、真っ先に逃げる姿を示すことで周囲を動かすという考え方である。実際、大きな地震が起きると多くの方は周囲の様子を見て判断する。釜石市のアンケートでも、過去に津波が来なかった、家族が逃げなくてよいと言ったなどの理由で逃げないと答えた中学生は少なくなかった。しかし、全力で逃げる人の姿を見れば、つられて避難する人が現れる。自分が逃げることで誰かの命を救えるという意味であった。実際、沼住小学校では校舎3階に避難していた小学生が、山へ走る中学生を見て外に出て共に避難し、命が守られた。

三つ目は「学んだことを地域に伝えよう」である。自分たちだけが助かるのではなく、学びを地域に広げ、地域全体の命を守ることを目指してきた。当時の中学生はこれらを学んでいたからこそ、あの大地震の後に逃げるのは当たり前行動であった。奇跡ではなく、備えと学びの結果として当然の行動だったのである。

#### (5) 奇跡と呼ばれることへの後悔、今こそ必要な備え

私が「釜石の奇跡」という言葉に感じた苦しさは、当たり前前に逃げた行動が奇跡と呼ばれたことではなく、もっと事前に地域や保護者へ伝えられていれば、多くの命が救えたのではないかという後悔である。小中学生は助かったが、多くの父

母や祖父母、家族が命を落とした。自分たちが学んだことを十分に伝えきれなかったのではないかという思いは、今も消えない。

語り部として東日本大震災について話をすると、「もう昔の話、震災の後だから」と言われることがある。しかし、大きな災害が起こる可能性がある以上、今は常に「震災前」である。今学び、今伝え、今備えなければ、将来また生き残った人が苦しむことになる。備えというと物に目が向きがちだが、私は何も持たず命だけで避難し、生き延びてきた。物も大切だが、それ以上に、何が起きるのかを知ること、知識が重要である。

魚津市の地域防災計画には、地震時に21人が亡くなる想定が示されている。少ないと感じるかもしれないが、その中に自分や家族、友人が含まれる可能性は十分にある。そう考えたとき、災害は決して他人事ではなくなる。地域防災計画を確認し、家族で話し合っしてほしいと思う。

#### (6)被災後の心の変化と、動くことが支えになる

最後に、私自身が苦しいなと思ったこと、乗り越え方を皆さんにお伝えしたいと思う。災害後、人の心は大きく4段階に気持ちが揺れ動く。第1段階は茫然自失期であり、私自身、避難初日の夜は空腹も喉の渇きも感じず、現実感のない不思議な時間を過ごした。次の第2段階はハネムーン期で、同じ体験をした人同士の連帯感が強まり、避難所で互いに支え合いながら過ごした1週間がこれに当たる。

しかし自宅に戻ると第3段階の幻滅期に入った。人それぞれの被害の差が見え、不満や孤独感が強まり、生活は次第に苦しくなった。物価の高騰や支援を受けられない状況、心ない言葉に傷つき、「自分が死ねばよかった」と思うほど追い込まれた。こうした心理状態は特別なものではなく、誰にでも起こり得るものであると知っていれば、少しは救われたのではないかと思う。

第3段階は終わりではなく、やるべきことを見つけた人から第4段階へ進む。私の場合、学校再開が決まり、動き出すことを選んだ。迷いながらもボランティアに参加し、体を動かし、「ありがとう」と言われたことで、自分が生きていてよいのだと思えるようになった。苦しい時こそ、誰かのために動くことが、自分自身を救うことになる。

災害は起きてほしくないし、災害で誰かが命を落とすことは想像したくない。けれど、防災というのは、誰かが亡くなることをイメージして行うものではなく、災害が起きた後、「みんな助かってよかったね」そう喜び合っている姿をイメージしながら行うもの。災害が起きても絶対に命を失わない。そういう覚悟で防災教育に取り組んでほしいと思う。

	
開催地より	<p>       実体験や写真・映像から、報道では知ることのできない災害の過酷さや備えの重要性がとてもよく伝わった。併せて、被災者の心理状況をお聞きすることができ、大変貴重な機会となった。生徒からもたくさん質問があり、防災について考えるきっかけになったと思う。今後は、自分たちの住んでいる場所が災害発生時にどのように危険なのかを具体的に理解することや日頃からの防災訓練の重要性を周知していきたい。     </p>