

開催地名	徳島県吉野川市
開催日時	令和7年12月15日(月) 14:00 ~ 15:30
開催場所	日本フネン市民プラザ
語り部	吉田 千春(宮城県気仙沼市)
参加者	吉野川市自主防災組織構成員41名
開催経緯	吉野川市は、他と比べ女性の少ない自主防災組織が多く見受けられるので、女性の語り部さんからの話を聞かせていただき、今後の活動や取り組みを行う上で参考にさせていただきたいと思い、お願いしたという経緯である。
内容	<p>「過疎高齢化地域における、地区防災のありかた」</p> <p>(1)はじめに 来年3月で東日本大震災から15年目を迎える。多くの方々の支えと協力により、地域は何とか再建の歩みを進めてきた。本日の話が、防災について考える一助になれば幸いである。</p> <p>(2)次世代への継承 私が住んでいるのは宮城県でも岩手県との県境に近い、気仙沼湾東側の小さな集落である。震災前は60世帯ほどあったが、現在は54世帯、人口は約160人となった。震災前は昆布などの養殖や沿岸漁業が盛んな地域であったが、震災後、世帯数は3分の1、人口は約半分に減少し、高齢化率は約20%上昇した。男尊女卑の色濃い漁師町でもあり、震災では11人の命が失われ、そこには出産間近の妊婦も含まれていた。 この現実を前に、これから何をすべきかを考えた時、若い世代に「自分たちの地域を守りたい」という気持ちを育てたいと強く思った。現在では、その若者たちが高齢の役員からバトンを引き継ぎ、地域を育てる役割を担っている。</p> <p>(3)地域の意思決定と課題 皆さんの家庭や職場、地域ではどのように意思決定がなされているだろうか。私の地域は典型的なトップダウン型であり、年長の男性が決めたことに従うしかなかった。女性は意見を言うことすら許されず、防災訓練や祭事も形式的に踏襲されるだけであった。 東日本大震災では、津波だけでなく火災被害も甚大で、気仙沼湾には約11万リットルの油が流出し、地域は炎に包まれた。震災直後には未就学児を含む子ども22人、大人66人(うち障害のある方2人)が地域に残されていた。</p>

震災6日目、瓦礫と油に覆われた道を半日かけて避難所から帰宅し、地域で会議が開かれた。その場で自治会長は「自治会は解散する。ここにはもう住めない」と言い放った。意見を述べようとした私に対し、「女だから黙っている」と言われた瞬間、私は決意した。ここで生きたいと願う人が1人でもいるなら、その命を守る。その人らしく生きられる地域をつくる。そのために行動すると。そこからは、苦悩と葛藤の道のりだった。

(4) 災害時に露わになる人間の本質

災害は人の本質を浮き彫りにする。避難所では、秩序正しく並ぶ姿だけが報道されたが、現実是我先に物資を取ろうとする人、子どもを押しつける高齢者、何度も列に並ぶ人など、様々であった。

大学生ボランティアが毎日通っていた高齢の被災者から「アンパンを持ってこないなら、来なくていい」と言われ、自身の命とアンパンのどちらが重いのかと悩み涙した出来事もあった。災害によって心が壊れ、感謝を伝える余裕を失う人もいる。これが災害の時に現れる人間の本質である。自分の命を守るために行動してくれる人に「ありがとう」と言えなくなる。これが災害の時に起こる、一番惨めで悲しい出来事だと思った。

(5) 東日本大震災について

3月11日、仕事に行く途中に、災害が起きたらどこに逃げるかを考えておかなければと、そんなことを思いながら、立ち寄ったコンビニで食料と水を買って会社に向かった。お昼休憩の時間が近づいた14時46分、地震なのか眩暈なのかかわからないような大きな揺れが襲った。まず反射板のストrobeを消し、必死に身を守った。30分間足止めされ、避難の指示もないまま、上層部の男性たちは先に避難していった。

その後、津波警報が鳴り響く中、高台を目指して避難したが、「津波は来ない」と言い張る人も多かった。まず叔母の家に行ったが、「ここには泊められない」と言われ、中学校へ避難する途中、布団を取りに戻った女性が命を落とす現実を目の当たりにした。そして2日間、避難所でなんとか命をつないだ。

この震災で、私は一人の友人を失いました。彼女は視覚障害があり、小学校に息子を迎えに行き、その後足取りが分からなくなった。生きていてほしいという願いは未だ届かず、彼女はまだ帰って来ることができない。

DNAをとれない場合もあるため、災害時には鎖骨の上にマジックで、名前や血液型、アレルギーを書いておくことで、その人の命が助かる可能性が数パーセント増える。

(6)防災とは何か — 対応力・発想力・自分力 —

私たちが経験した災害は、地震や津波、火災だけでなく、人口減少や高齢化、人の心の変化を含む59の災害であった。防災とは、便利さと引き換えに失った知恵を取り戻すことだと私は考えている。

災害時に必要なのは対応力と発想力、そして自分力である。ライター1つ使えなかった経験や、重い避難袋を持って逃げるにも限界がある。避難行動は画一的ではなく、自分で考えなければならない。暗い場所に1人で避難しないこと、必要な薬を7日分持つこと、情報と備えを自分仕様に整えることが命を守る。私は常に薬、水、ペンライト、アルミブランケット、カイロ、マスクを持ち歩き、両手を空けるためにリュックを背負っている。そのように、その自分スタイルっていうのを作っていくこともすごく大事に思う。

(7)避難所生活における生活環境と人の尊厳

震災後、避難所で最初に直面したのはトイレの問題であった。水が流れている間はまだよいが、断水により水洗が使えなくなると、排泄物が溜まり、衛生環境は急速に悪化した。中学校に避難していた私は、女性教員がゴム手袋と黒いごみ袋を使い、他人の排泄物を手で処理している姿を目の当たりにした。排泄は単なる生活行為ではなく、人の尊厳に深く関わる問題であることを強く感じた。この状況は阪神・淡路大震災でも同様のことが起こっていた。私は日頃から、ペットシーツを常に携帯している。1枚で約500ミリリットルを吸収し、保温など多用途に使える。こうした備えは非常時の尊厳を守る助けとなる。

また避難所運営では、男性の視点だけでは不十分であり、女性や高齢者が声を上げにくい現実を踏まえた配慮が不可欠である。支援を必要とする人であっても、1人の人間としての人権は守られなければならない。

(8) 災害急性期の行動判断と情報・健康リスクへの備え

災害は発生直後よりも、その後の生活の方が困難である。急性期には命を守る行動を最優先し、自分と家族を守る判断を即座に行う必要がある。そのためには、事前に行動を想定し、情報共有の方法を決めておくことが重要である。

現代ではスマートフォンへの依存が大きいですが、東日本大震災では携帯電話が約20日間使えず、充電も大きな課題となった。

市役所まで歩いて充電する生活を余儀なくされ、通信手段と電源確保の重要性を痛感した。モバイルバッテリーや複数の充電手段を備えることは、命を守る備えの一つである。

また、避難の判断は自分自身で行い、混乱時には迅速なトップダウンの意思決定が命を守る場面もある。避難所には認知症や精神疾患を抱える人も集まり、強いストレスから感染症や体調不良が広がることも多い。

2012年の1月に宮崎県の助成金を使って気仙沼市の女性1000人に対して行った調査の結果でも困りごとは食料とトイレであり、トイレ問題は多くの災害で繰り返されてきた課題である。

(9)無理と無駄のない地域防災への転換

私が取り組んでいるのは、無理と無駄のない防災地域づくりである。そのきっかけは、震災2年後に自治会長から「この地域で災害が起きたら、どうやって生きるのか」と問われたことだった。当時、日中の地域の97%が高齢者であった。

そこで、トップダウン型からボトムアップ型の地域づくりへと転換し、まず地域調査を行った。若者の声にも耳を傾けると、子どもの頃の祭りや防災訓練が楽しかったという記憶が語られた。その楽しさを次の世代にも伝えたいという思いから、祭りと防災を結びつけた活動を始めた。

(10)過疎高齢化地域における地区防災と尊厳を守る仕組みづくり

私たちの地域は高齢化率が約60%に達しており、そのうち1割ほどは公務員や介護職員で、災害時には地域にいない可能性が高い。だからこそ、残された人たちだけで地域を守らなければならない。そのため、人口分析や地域調査を行い、地区防災計画を作成し、誰がどこに住み、支援や救助が必要か、障害の有無などを把握してきた。季節ごとの風向きを踏まえ、夏は海風、冬は山風を想定した避難方向も地図に落とし込んでいる。

また、昭和53年の宮城県沖地震を機に耐震基準が変わったことを踏まえ、家屋調査を行い、必要な薬や地域の課題を一覧化している。私たちの「いのちの地区防災計画」はA4用紙2枚、8年分という簡素なものであるが、「今できること」「人を大切にすること」を軸にしている。2022年からは、どんな災害下でも尊厳ある生活と支援を受ける権利を認めるスフィア基準を取り入れている。それは、かつて「置く場所がない」と言われた叔母の言葉への憤りが、今も私の原動力だからである。

その考えに基づき、震度4以上の地震や津波注意報の発令時には、市より早く地域避難所を開設してきた。実際に、津波警報時には電気の通った避難所で冷房と飲食を提供し、多くの人の命と安心を守った。さらに、感染症リスクを減らすため高齢化地域では在宅避難を推進し、個人情報個人で管理する「ツルカメカード」を導入している。羞恥心への配慮として衣類サイズも記載し、小さなカー

ドを玄関に掛けてもらう工夫をしている。こうした積み重ねにより、傷病者を早く医療につなぎ、命を守ることができている。

(11) 地域力と共生の地域づくり

過疎高齢化地域では、要支援者を減らすことも重要である。慌てず、しゃがんで身を守るだけでも転倒リスクは下がる。そのような基本行動を伝えながら、地域力を信じ、互いを認め合う地域づくりを進めている。感染症予防も含め、格差のある社会においても、すべての人は資源であり、人がいなければ防災も地域づくりも成り立たない。自分を守る行動にそれぞれが注力することが、最も大切だと考えている。

私は14年間、命を守る活動を続けてきた。未曾有の災害の翌日、何事もなかったかのように昇る太陽と、津波後の地面に残った無数の足跡を見て、たとえ一人になっても生きると決めた。震災当日より、その後の方が苦しかったが、一人一人が大切にされる社会を願い、地域づくりを続けている。

さらに、日本の食料自給率は38%である。自給率を少しでも上げたいという思いで、「南三陸 人ともに」という団体を立ち上げ、無理や無駄を生まない形で農業にも取り組んでいる。地域の財産は信頼関係であり、誰かの善意だけに頼らない持続可能な仕組みが必要である。命を最優先に、自ら考え対応する力を地域で育てたい。

また、日本で発生する地震は世界の約20%を占める。しかしながら、地震保険に未加入の世帯は少なくない。自宅の火災保険に地震保険や類焼特約が付いているかを確認することも、自分の命と暮らしを守る大切な備えである。



開催地より	災害が起こったときに現れる人間の本質、その点についてとても印象に残っている。その地域で生きたいと思ってくれる人が、幸せに生きられる場所を作る、という立場に私たちがあることを念頭に置いて今後も活動をしていきたい。
-------	---