

開催地名	長野県須坂市
開催日時	令和8年1月24日(土) 14:00 ~ 15:30
開催場所	須坂市消防本部大会議室
語り部	吉田 千春(宮城県気仙沼市)
参加者	市職員、一般市民 60名
開催経緯	消防庁の防災意識向上プロジェクトに応募し、毎年開催するようになっている。須坂市では令和元年に東日本台風被害により、千曲川浸水被害があった。市民が皆、災害を自分事として考えていただければと思う。
内容	<p>「東日本大震災 あの日あの時を生き抜いて」</p> <p>(1)はじめに 東日本大震災から15年が経ちました。この間多くの方のご支援をいただき、町は復興することができました。ハード面では、私たちが悲願としていた大きな橋が2本完成し、高速道路も整備されました。一方で、地域の高齢化は著しく進んでいます。この高齢化の中で、私たちはこれからどう生きていくのか、そしてどのような地域をつくっていくのかを日々考えながら活動をしています。</p> <p>(2)地域の紹介 気仙沼には気仙沼湾という小さな湾があり、カツオの水揚げ量日本一を28年間続けてきた町です。カツオのため釣り漁が始まってから350周年を迎えるなど、カツオ漁に支えられてきた水産都市として、全国的にも知られています。その気仙沼市の中で、私は湾の東側にある54世帯、約200人が暮らす小さな集落で地域づくりをしています。震災前は握りこんぶの発祥地として、養殖業や沿岸漁業が盛んな地域でした。しかし震災後、世帯数は1/3、人口は約半分まで減少し、高齢化率は20%上昇しました。漁師町特有の男尊女卑の文化も残る地域でもあり、震災では11の方が犠牲となりました。そのような地域でこの10年ほど、若い人たちが「自分たちの地域だから、自分たちでつくっていきたい」と声を上げてくれるようになりました。私は、その若い世代と、少し前まで若かった世代との間に立ち、マネジメントをしています。</p> <p>(3)祖母なみの教え 私が7歳の時に84歳で亡くなった祖母なみに、小さい時から命の守り方というのをとても一生懸命教えてもらいました。「もち米と小豆を切らしちゃだめだよ」「女の子だから下着は持って歩くんだよ」「ここは一族の命の砦なんだよ」</p>

「地震の後には大きな津波が来るから、早く逃げなさい」。そして、「生きていれば、海は必ずまた命を守ってくれる。財産は返してくれるから、恨んじゃダメだよ。命がなきゃだめなんだから」と、教えてくれました。この祖母の教えのおかげで、私たち一族は1人の犠牲を出しましたが、大きな犠牲を払うことなく済みました。その祖母が教えてくれたこと、命を守るということが私の活動の基礎になっています。

(4)意思決定のあり方

皆さんの家庭や職場、地域の意思決定はどうなっているでしょうか？誰かが決めたことに従うトップダウンなのか、意見を出し合って決めるボトムアップなのか、それとも関わらずに人任せにしているのか。その3つのうち、自分はどこにいるのかを考えてみてほしいと思います。私は震災以前から地域の意思決定に疑問を感じていました。自治会では年長の男性が決めたことに対して、女性は意見を言う場すらありませんでした。行事や防災訓練でも私たちは活動部隊でしかない。「自治会って一体何なんだろう？」と思いながら過ごしていました。

私たちが経験した東日本大震災で何が起こっていたのかというと、地震や津波、火災の事が大きく取り上げられましたが、その後、地域では急速な高齢化や世帯分離が進みました。

(5)東日本大震災の発生とその現実

震災当日、私は自宅から4キロ離れた女性職場で勤務をしていました。あと15分で3時の休憩だと思っていたところで、大きな揺れが発生しました。職場には悲鳴が響き、混乱が広がりました。私は火を止め、避難路を確保し、職員を駐車場の中央に集めてしゃがんで待機するよう指示しました。一旦戻って自分の水筒に水を詰めて、そして着られるだけのものを着ました。大津波警報が出ていたにも関わらず、地震発生から30分後によく「今日は仕事にならないから帰っていい」と言われて解放されました。私は叔母の家を目指しました。叔母の家は海から4キロ離れていて、海拔も6メートルあるから大丈夫かなと思いました。逃げ始めて6分ほど経った頃、とにかく逃げようと声をかけながら進みましたが、そこにいたおじいちゃんやおばあちゃんたちは、「大丈夫だ、来ねえから。あんたたちだけ逃げろ」と言いました。なぜかという、実は3月9日の11時44分に震度4の地震があり、その時にも津波注意報が出て50センチの津波が来ていたからです。海が見えない地域だったので、多くの人が津波は来ないと思っていました。6メートルの津波と言われても実感が湧かなかった、でも川を伝

ってくる津波は、狭いところに押し込まれるため、逆に高くなっていく。だから私は、とにかく逃げようと声をかけ続けました。

叔母の家に着いて、「今晚1晩だけおいてほしい、毛布を1枚ちょうだい」とお願いしましたが、「あんたたちを置くところはないから、避難所に行きなさい」と言われました。私は布団を1枚だけもらい、母校の中学校を目指しました。決して家族や親戚仲が悪かったわけではありません。人の本質が現れるって、こういう時なのだなと思いました。その途中、車椅子を押していた女性がいました。おばあちゃんが寒いからと、「一旦家に戻って毛布を取ってくる。ばあちゃん頼むね」と言って家に戻り、2時間後、畳の下で見つかりました。みんなで必死に蘇生しましたが、生き返ることはありませんでした。それが震災の現実です。

震災から7日後、私は自宅に戻りました。家に帰ると畑に兄の姿がありました、「ただいま」と声をかけた時、返ってきたのは言葉ではなく舌打ちでした。「なぜ生きていたんだ」という意味ではなく、ただ出てしまった。多分その時の本当の気持ちであって、それもまた彼の本質だったのだと思います。そして、地域に戻って2日後に「空き地に集まれ」という自治会からの連絡がありました。そこで自治会長が発した言葉は、「自治会は解散だ。お前たちはここから出て行け。いつ復旧・復興するかもわからないような場所にいるな。」という言葉でした。地域には少し不自由がある一人のおじいちゃんが避難してきました、その人は地域と自宅が好きで戻ってきていました。自治会長さんはそのおじいちゃんにも、同じ言葉を投げかけました。その言葉を聞いた瞬間、自分の気持ちが決まりました。誰が何を言っても、この地域で生きたいと願う人たちがいる。ここにいる人たちの命を守ろうって。誰がじゃなくて、私とその思いを成就させてあげたいなと思いました。

実は私はこの地域が大嫌いでした、面倒だしいちいち人の事を気にするし。でも、ここで何もしなければ、絶対に後悔する。そう思ったので、自分が生きるため、そしてここにある命を生かすために、行動を始めました。

(6) 避難所生活における人の尊厳

避難生活は苦労と未寛容の連続、そしてトラブルも沢山起こりました。水道が来たのは5月23日で、電気が復旧したのは5月11日ですから、思うようにならないのは当たり前です。少しずつ気温が暖かくなってくると、川に行って洗濯をするようになりました。4月になると、飲み水にイモリやカエルが入っていたりして、これを飲み水に使って大丈夫なのかなと思いつつも、それを使うしかない。そんな現状の中で、なんとか生きていかなきゃいけない。それが当時の私たちの様子です。

人は追い込まれると、誰かに気遣う余裕がなくなり、一気に不満が噴出するのです。被害者であって加害者にもなりえるのです。

当時、学生さんたちがお片付けボランティアに来てくれたことがありました。その中の1人、20歳の男の子が、私のところに来て泣きながら言いました。「吉田さん、僕の命とアンパン一個、どっちが重いですか」って。何を言われているのか、最初は分かりませんでした。話を聞くと、「毎日毎日、僕は3月末からあるおじいちゃんのところに支援に行っていました。片付けを手伝ったり、お話を聞いたり。その際、パンを1個ずつ持って行っていました。少しずつ街でも買い物ができるようになったため、ある日持って行かなかつたら、「今日パンは？」と聞かれたので、スーパーで買えるようになったから、今日はパンを持ってきていないです。」と言うと、そのおじいちゃんが「だったら来ることないから、帰れ。」って言われたそうです。だから彼は悩んで、「僕の命とアンパン一個、どっちが重いですか」と聞いてきたのです。私は彼に言いました。そんな人のために、あなたの命の時間を使う必要はありません。あなたの命は、あなたのために使いなさいって。一生懸命ボランティアに来てくれた学生さんたちに、本当にひどい思いをさせました。

私が活動を始めるようになったのは、大切な友人を失ったからです。今も帰ってきていません。そして、彼女はこの先も私の心に帰ってくることはありません。DNAが取れません、みんな家族が亡くなった後で彼女は震災に遭いました。その一つの命さえ私は助けてあげることができなかったんです。

私たちが経験した災害というのは『五重苦の災害』です。「地震、津波、火災、人口減少・地域の高齢化、そして人の心の変化」です。一番の災害は人の心の変化だと私は思います。その時、どう自分や人の命を守れるのかを考えておくことは、とても大切なことだと思います。

私が避難した中学校には、高齢者施設、精神科病院、そして高校生、中学生、実習生の方など、いろいろな人が避難してきました。本当にいろいろなことが起きました。踏みつけられたこともありますし、夜中に突然ラジオ体操が始まったこともあった。犬は家族だから手放さないというおじいちゃんもいました。低体温症で亡くなっていく人もいて、感染症もあつという間に広がりました。災害って、地震や津波や火事だけじゃないんです。そして悲しかったのは、避難所を運営していた市の職員さんたちに向けられた言葉です。「おめえたち公務員なんだべ、いっぺ金もらってんだから働け」って。でも、その職員さんたちもみんな被災者なのです。家族がどうなっているのか分からない状況の中、対応してくれていました。それなのに、市の職員だから当たり前、お世話して当たり前、そんな空気が漂っていました。貯水槽の水がなくなると、トイレも流れません。女性の先生がゴム手袋をして、黒いゴミ袋の中の排泄物を手でよけていました。その気持ち

を、少しでも考えていたら、そんな言葉や態度は取れないはずなのです。「東北の人はすごい」「きちんと並んで助け合っている」って報道されました。でも、そんな綺麗事だけじゃなかったです。実際にレイプされた人もいます。その人は一生、その思いを抱えて生きていくのです。だからこそ、少しでもいいからいろいろな事に優しい思いを馳せられたらと思います。

防災において、「正常性バイアス」という言葉があります。先程お話ししました「大丈夫、津波なんか来ねえから」という、おじいちゃん、おばあちゃん。これも正常性バイアスなのです。自分は絶対大丈夫って思っているのですね。でも「絶対大丈夫」なんてことは、この世の中に存在しないと思います。つまり、私たち一人一人の自覚が必要だということです。何にどう対応し、どんな発想をするかがとても大切です。防災とは「発想力と対応力、そして自分力」なんだと、私たちは東日本大震災の経験を経て思いました。

(7)食生活の変化による防災力の低下

先程、市長さんからもご紹介がありましたが、実は気仙沼市のとある保育所にヒアリングに行きました。その時、先生から言われたのが「25%の家庭に包丁とまな板がない」という話でした。果物はどうするのですかと聞いたら、「コンビニに行ってきたさい」と言われた。その理由は、全てカットされて、スタンドパックに入って売っているから。実際にスーパーに行ったら、柿も剥いてあるしネギまで刻んでありました。カレーの野菜も、全部刻んで真空パックになって売られていました。

それを見た時、時代なのだと思いました。日本の食料自給率はカロリーベースで38%です。100人いたら38人しか食べられない国なのに、毎日1人1個ずつパンを捨てているような暮らしをしている。気仙沼市では復興住宅に神棚と大型シンクを備えた「気仙沼モデル」を整備したが、実際には料理をしない人が増えています。25%の家庭が特別ではなく高齢者の方たちも作りません。中食や外食が増えている中、災害が起きたらご飯を作ることも出来ないのではないのかと心配になることが増えました。

(8)自分事で備える

祖母が私に遺した言葉の一つに、「炭は必ず持っておけ」というものがありました。一族の砦だと言われ続けていたので、実は家族以外に7人が38日暮らせるだけの食料を備蓄していました。3月20日、お彼岸のお中日でした。あずきともち米があったので、地域に残っていたおじいちゃん、おばあちゃんたちの分までぼた餅を作って配りました。今でも「棚からぼた餅は、ああいう時のぼた餅だよ

な」と、思い出話として言われることがあります。災害が起きると、人の心は歪む、物がなくなる、電気が来ない、電波が届かない、水道が止まる、職員さんたちも被災者になる、トイレが大変だった、薬がなかった、寒かった、そういうことを皆さんにお伝えしてきました。ただ、私たちが経験したことは、後の被災地でも十分に活かさず、広島の高雨災害や熊本地震でも、やはりトイレの問題は繰り返されました。ウクライナの紛争では、生理用品とミルクが足りないというニュースが世界中に流れました。これらは、東日本大震災の時から、災害が起こるたびに言われ続けてきた問題です。熊本地震では、益城町に368基の仮設トイレが設置されましたが、洋式トイレはわずか11基でした。高齢の方たちは和式トイレを嫌がり水分を摂らなくなりました。その結果、エコノミークラス症候群に似た症状が出たとも言われています。また私は日頃から、どこに行くにも必ず「自分のための避難グッズ」を持っています。歯ブラシを1本とタオル、レジ袋、ペットシートも持ち歩いています。これはトイレにもなるし保温にもなります。このように身近なもので工夫し、備えることも大切です。

(9) 災害時に重要なこと

災害は起こった瞬間よりも、その後の方が本当に大変です。心や体、人間関係、生活環境や仕事環境も変わり、地域力にも変化が起きます。だからこそ、発災後に地域をどう維持していくのかを考えておく必要があります。発災後に大切なのは、自分のやる気スイッチをどのタイミングで入れられるかです。まずは自分の命を守るスイッチ、次に家族を守る行動、そして情報共有や避難所運営を考えるスイッチを、いつ押せるかということです。そのためにも、自分の避難計画を作っておくことが重要だと思っています。

(10) ムリとムダのない防災地域

私が防災に取り組み始めたのは震災2年目からです。日中高齢化率は97%でした。自治会長から「今ここで同じことが起きたら、この地域は助かるのか？」と問われ、100人中3人で97人を助ける難しさを感じました。だからまず地域のリスクを知ることが必要だと考え、家屋調査や季節ごとの風向き、世帯構成や必要な薬の把握などを調査しました。地域づくりの方向を、トップダウンからボトムアップへと転換しました。若者を大切にしなければ地域は続かないと気づいたからです。夏祭りは、若者たちの「子どもたちに地域の楽しい思い出を残したい」という声から始まりました。地域のおじいちゃんが自分の土地の竹で1年かけて竹とんぼを作り、帰省した子どもたちと一緒に飛ばします。教える中で自然と世代間交流が生まれ、おじいちゃんのアイデンティティが高まり、子どもたちの学びにもつながっています。この竹とんぼを毎年楽しみにしていて、人は楽しいと

ころに集まります。やらされるのではなく、やりたいことを地域で実現し、否定されない安心感を子どもたちに持ってもらうことが大切だと思っています。誰かの負担ではなく、みんなで分かち合い支え合う地域づくりから始まっています。

(11) 防災訓練について

私は10年以上男女共同参画に関わってきました。3年前より防災訓練では「芋の子汁対決」を行っています。地域の男性自治会役員と女性部が一緒になって、女性は仙台風、男性は山形風の芋の子汁を作り、どちらがおいしかったか食べた人に割り箸で評価してもらいます。これを楽しみに地域の人たちが集まってきました。また、参加してくれた子どもたちにはお菓子を渡していて、「クマが出たらどうする？」とか「雨が降ったらどうする？」と書いたものを一緒に入れていきます。パンにはアレルギー表示をして、自分の命は自分で守るのだよということを伝えています。こうした取り組みにより、防災訓練の参加率は86%です。人の顔が見える防災訓練はとても大切だと思っています。

(12) スフィア基準で考える

地区防災計画は難しい規定はなく、A4用紙1枚に4年分を書き、年に1回、できたこととできなかったことを振り返るだけです。この計画で一番大切にしているのは人権です。東日本大震災で心ない言葉に傷ついた経験から、人は追い詰められると心がなくなると感じました。だからこそ「スフィア基準」を取り入れ、人権に配慮した地域防災を行い、感染症のときも誰かが責められないよう考えています。

また、少ない力をどう活かすかを考え、地域調査やつるかめカードという避難者支援カードを作っています。つるかめカードで大切にしているのがパンツのサイズです。羞恥心を守るための工夫で、言いにくいことも伝えやすくなります。傷病者は迅速に医療につなげています。高齢化率57.6%の地域では、小さな資源を最大限活かすことが必要で、認知症の叔母にも避難訓練で茶碗洗いを手伝ってもらっています。できることをしてもらえば一人分の力になります。誰か一人が頑張るのではなく、役割を分かち合い、受援者を減らし、命と尊厳を守れる地域をつくりたいと思っています。一人一人が唯一無二の存在だということを大切にしなければ、共生社会は実現しないと考えています。

(13) 最後に

震災から13年経って休耕地が増えました。私は今330坪の土地で農業もしています。子どもたちに、命はこうやって育つのだよということを伝え、一緒に畑

で採れた野菜でお料理をして子どもたちと交流をしたり、地域の方たちに野菜を分けてあげたり、畑を通じて顔の見える関係をつくっています。

3月12日、何事もなかったように太陽は昇りました。その太陽は津波が少し引いた地面に無数の足跡を照らし出したのです。神様を恨んでも何も解決しない。だったらやっぱり自分で自分たちの命を、誰かの命を守れる自分でありたいと思います。

私が大切にしているのは、無理と無駄は続かないということです。誰かの善意に頼ることも必要です。地域の財産とは信頼関係だということを、皆様にお伝えをさせていただいております。



開催地より

本日の講演を聞き、一番の被害は人の心の変化という事を知った。いのちを守ることの大切さ、受け身ではなく自分事として考え、防災と減災に努めていく。