

開催地名	愛媛県八幡浜市
開催日時	令和8年1月28日(水) 14:00 ~ 15:30
開催場所	八幡浜市民文化活動センター(コミカン)
語り部	吉田 千春(宮城県気仙沼市)
参加者	八幡浜市職員、自主防災会、中学生、一般市民を含めた147名
開催経緯	毎年恒例となっているこの時期の防災講演会において、過疎高齢化してきている我が市の八幡浜市では厳しいものがある。無理、無駄のない自助・共助の防災に何ができるか学べればと思った経緯である。
内容	<p>ーはじめにー</p> <p>私の住んでいる地域は、岩手県との県境にある宮城県気仙沼市の東側にある小さな漁業集落の大浦地区です。震災前は養殖業がとても盛んで、握り昆布の発祥の地でもあります。震災後は世帯が3分の1、人口は半分になり、高齢化率は20%もアップしました。漁師町特有の男尊女卑の地域で、女性の意見を組み入れないということもありました。</p> <p>震災では、200人弱の地域で11人が犠牲になりました。過疎高齢化地域だからこそできることがある。若者たちが子どものころに楽しいと思えた地域を、次の世代にも引き継ぎたいと言って活動しています。私はその若者たちと自治会役員の間で立ってマネジメントをする役割をしています。他人ごとではなく自分ごとで考える防災と捉えていただければと思います。</p> <p>(1) 祖母ナミの教え</p> <p>「いのちは自分で守りなさい」「あずきともち米を切らさない」「女の子だから下着を持ち歩きなさい」「高いところにすぐ避難しなさい」「もし津波が来ても、命さえあれば海は3年でその財産を戻してくれる」ということを祖母は教えてくれました。小さい頃は祖母が何を言っているのかわかりませんでした。震災の日も、祖母の教えにしたがって冷蔵庫の中にはあずきともち米がありました。震災から10日後、3月20日がお彼岸の中日。ほぼ壊滅した地域の中で生きている人たちに何ができるのかを考え、大人にはぼた餅、子どもたちには炊き込みご飯をつくり届けました。</p> <p>「棚からぼたもち」とはこのことなのか？あの寒い日にまさか甘いものを食べられるとは誰もが思っていませんでした。今もお茶のみ話に時々出てきます。</p> <p>(2) 震災発生直後</p> <p>東日本大震災の時私は40歳でした。私は40年の人生の中で東日本大震災の津波を含め8回の津波を経験しました。東日本大震災の津波の前にみていた津波は小さな波立ちがある程度の津波でした。昭和35年のチリ地震津波の映像を観ても、ゆっくり水面へ</p>

上がってくるような津波でしたので、津波が大きな力を持って、街を壊しながら襲ってくるなんて思いもしませんでした。あの日、川沿いにある会社で大きな地震に遭いました。その後、発令された大津波警報。避難を呼びかける防災無線を聞きながら叔母の家を目指しました。海拔 6m の所に建つ叔母の家に行くと施錠されていました。叔父が戻って来たので、叔父から布団を一枚もらい近くの中学校へ避難することにしました。大きな揺れは続いていました。後ろから、「早く逃げろ」と大きな声が聞こえました。振り返ると物が壊れる大きな音と砂嵐のような津波の先端が迫っていました。大急ぎで高台の中学校にたどり着くと、生徒たちは小雪の舞う校庭でブルーシートを被って避難をしていました。3月9日11時44分に起きた震度4の地震。その後50センチの津波がありました。しかし、人的被害も大きな町へのダメージもなかつたため、「津波は来ない大丈夫だと」思って避難しない方もいました。あの日の朝、誰も自分が死ぬなんて思いもしませんでしたし、自分のいのちが今日終わるなんて思った人はいなかったと思います。自分のいのちは自分で守らなければいけないし、大丈夫だということは一つもないということをいつも心に留めておかなければいけないと思います。

### (3) 避難生活

震災直後に中学校の避難所で生活を始めました。とても寒く、外はプロパンガスが津波で流され爆発して火事も起こっていました。初めての食事は晩でした。

近くの給食センターの社長がおむすびを作って、通常なら歩いて7～8分の山道を4時間かけて届けてくれました。避難者が少なく、中学生から配られた毛布を1枚ずつもらって休むことができました。トイレは貯水槽の水が流れた一時間だけ使えましたが、どんどん溜まっていく汚物を、手袋をした女性教員が黒いビニール袋へ手で移し取ってくれました。他人の排泄物を処理することはどんなに嫌だろうと思いました。震災から10年が過ぎてその時の先生に会った時その時のことを訪ねると「あの時のことは未だに忘れない。気持ちいい悪いではなく、やらなきゃいけないと思ったからやっただけなんです」とお話をしてくれました。

二日目には高齢者施設や精神病院から高齢者や患者さんも避難してきました。悲鳴を上げる高齢者がいたり、寝ているところを踏みつけられたり、認知症で今起っていることがわからない人、様々な人がいました。低体温症で亡くなっていく人もいて、中学生にその姿を見せるわけにはいかないという学校の配慮で子どもたちは校舎へ移動しました。

四日目の朝、東京消防庁のDMATが避難所に来てくれました。精神薬を飲んでいる患者さんは薬が切れて意識を失ってしまう人もいました。「周りに様子のおかしい人がいたら手を上げてください。」と言われました。周りにいた人の多くが体調を崩していました。支援物資のパンを3人でひとつ分けて食べたり、避難してきた食料トラックが乗せていた魚を出してくれたので、壊れたお宅の木材を使って火をおこし調理をして避難

所の食事にしたりしながら数日過ごし、六日目に当時築 100 年を超えている自宅に帰ることを決めました。9 日のお昼の地震で、お米やカップラーメン、パンなどを買い揃えていたので、家さえあれば家族は生きていだろうと思っていました。重油の中や誰かが敷いてくれた板の上を歩き、壊れたお宅の壁の間を通過して、30 分の道のりを半日かけて一生懸命家に帰りました。家族の無事を確認した後、プロパンガスでお湯を沸かして髪や体を洗いました。翌日会った地域の子どもたちはそれすら叶っておらず、生理がある女の子は悩んでいました。お湯を沸かして子どもたちの髪を一人一人丁寧に洗いました。余震もまだ続いていて、いつ死んでもおかしくないと思い、ストックしていた卵を子どもたちにゆで卵にして食べなさいと言いました。みんな何不自由なく暮らしていましたが、ある日突然プツツと切れて、水や電気がない。火がなければ私たちは調理すらできない。そんな現実の中で子どもたちは、自分たちがどんなに便利な生活の中で生きていたか。この不自由な生活をどう受け入れるか。ということを考えました。中には自分が良ければ全ていいという大人も子供もいます。それでも同じいのちだから生かさなきゃいけないと思いました。

#### (4) みなさんと考えてみたいこと

家庭、職場、地域の意思決定についてトップダウンで誰かの言うことに従っているのか、ボトムアップを取りみんなで考えているのか、そもそも人任せなのかによって大きな違いが出てきます。私の地域では、神社の祭典や防災訓練、地域の美化活動、運動会など様々な行事が開催されていましたが、意思決定はすべて高齢の男性で女性は自分の意見をあまり言えず従うという役割を担ってきました。

震災から 7 日が過ぎた頃に地域で会議をすることになりましたが、冒頭の自治会長挨拶は自治会解散で、「いつ復興するかわからないところではなく避難所において」そんな言葉でした。当時、地域には未就学児を含めて 22 人の子ども、また、地域が好きで避難所から戻ってきたおじいちゃんが壊れた自宅の 2 階にいました。「地域の人たちに迷惑がかかるからお前は避難所に行け」と平気で言う自治会長。私が意見を言おうとした時には市議会議員さんから「お前は女だから黙っている」と言われました。その時に、誰が何を言ってもこの地域で生きて、ここにいる人たちのいのちを守る。この地域がこの人の幸せなのであれば、その人らしく生きる力の力になりたい。そんなことを思って行動を始めました。ただ、この戦いは苦労とトラブルの連続で、急病人や争いが起こったり、被害者が加害者になったりと心がどんどんすさんでいきます。私は、災害は物も壊しますが、人の心を一番壊すと思っています。

震災後もいろんなことを乗り越えて 2 年が過ぎた時、当時の自治会長が「今この状況で災害が起こったらどうこの地域の人を守れるか？」と相談されました。そこで地域調査を始めました。結果は地域の日中高齢化率は 97%。100 人のうち 97 人が高齢者でした。

少ない力で大きな効果をもたらして命を守っていく。それが私たちが出した結論です。意思決定をトップダウンからボトムアップに変え、若者たちの意見を地域の中に取り入れるような地域にしていかないと若い人たちはいなくなるという話し合いができました。災害は起こった時よりも、起きた後に色々なことが起こります。ですから、意思決定はすごく大切です。そんな中で地域の若い子たちが「俺たちが子供の時に楽しかった地域を自分の子供たちに残したい。一生懸命地域に協力するから、俺たちの意見も聞いて。」と声を上げてくれました。私たちの今の地域づくりの原点です。

#### (5) 帰らないいのちからのまなび

障がいのある私の友人が行方不明だと分かったのは、震災から3日が過ぎた頃でした。人から聞くまで、彼女がいなくなっていることすら分からなかったのです。自分の子どもを学校まで迎えに行った後の消息がわからず、未だに帰ってきてくれません。彼女は一人っ子でご両親もおらず、息子さんも一緒に流されたのでDNAも取れません。どこかにいるのかもしれませんが、もう二度と私は彼女の温かさを感じて会うことはできない。そして、帰ってきてほしい、帰ってくると信じていたので気仙沼市にある震災復興記念公園の記名板を見ずに10年間過ごしましたが、去年3月11日にやっと彼女の名前を見ることができました。もう帰ってこない。帰ってこられない。でも、私の気持ちの中には彼女はずっと生き続けると思います。守ることができなかったそのいのちから、私は防災にしっかり取り組んでいこうと思いました。

#### (6) 何をすべきか、どう考えるのか

災害が起こると地域の脆弱性があらわになります。私たちは地震、津波、火事、地域の人口減少と高齢化、そして心の変化という五重苦の災害を経験したのだと思います。皆さんにはそんな経験をしていただきたくもないし、起こった時には皆さんのいのちを守ってほしい。大切な家族、友人を守ってほしいと思っています。災害が起こった時に必要なのは対応力と発想力です。

数年前、気仙沼市の保育所でヒアリングを行った結果、25%のご家庭に包丁とまな板がないことが分かりました。すぐに食べられるように切られた野菜やフルーツなどで中食と外食で済ませるご家庭が増えている。それでもいいのですが、買えるものが途切れた時のことを考えると、発想力を持っていないといけないのかなと思います。そして災害が起こった時に対応する力を持っているというのもとても大切だと思います。東日本大震災で自宅に帰るとお米と炭、火鉢があったのですが、数年前についたライターロック機能を解除して火をつけるということができず、マッチにずいぶん助けられました。火をつけるという一つの行動も対応力のひとつで、マッチを見たことがなかったり、つけたことがなかったりという子どもたちが多いと聞いています。対応する力は

日常の中にもしっかりと持っていなければいけないと思いました。災害が起こった時に大切なのは、そこにあるもので発想してどう対応するかということです。

急性期では、いのちを守る自分のスイッチをどこに入れるかということ。家族といのちを守るためにどこに避難するのかを決めておくこと。どんな避難行動をとるのか、会う場所を決めておくことはとても大切です。ご家族、大切な人を守るために是非しておいてほしいことのひとつです。そして発災時は逃げる。意思決定は自分です。急性期を超えたら、地域や会社の皆さん、学校単位でも、そこに集まった方たちで自分たちのいのちをどう守るのか男女関係なく話し合っ進んでいくということがとても大切です。災害、紛争の時にもトイレ、おむつ、ミルク、この問題はいつも起こります。また、市の職員さんも同じ被災者です。職員というだけで、やってくれて当たり前。そんな空気が生まれます。「できることはお手伝いするから一緒に頑張ろう」私たちがそんな言葉向けられる市民でなければ人間関係はギクシャクもするし上手に復興することもできないなと思います。

さらに、避難所では本当にいろんなことが起こります。ストレスや偏った食事によって災害高血圧が発症することがあります。塩分過多や野菜不足で排泄ができず、顔がむくんだりしてくる方もいます。高血圧や糖尿病のお薬をお持ちの方は、同じタイプの薬でも量が変わったり、体に合わなかったりということがあるので、1週間分のお薬を常に持ち歩く習慣をぜひ持ってほしいなと思います。2012年の1月に気仙沼の女性1000人に対して行ったアンケートは602人から回答を得ました。「あの時一番困ったのは何か」という質問には、食糧やトイレ問題がありましたが、生理用品や下着、薬は見落としがちなので、常に一枚、一個、一錠でも自分の身につけておくことはとても大切です。祖母の「女の子だから下着を持ち歩きなさい」その意味がここにあったと思います。

#### (7) ムリとムダのない防災地域をめざして

水道や停電が解消する発災から2か月が過ぎるまでの間、徒歩で移動していろんなものを手に入れたり、考えたり、助け合って生きていました。そんな一つ一つを経験した私たちが地域でしているのは、ムリとムダのない防災で、地域の若い者たちの声を大切にしています。ここに至るまでに15年かかっています。私たちの地域は何度も集まるのではなく、防災訓練に他の地域行事を重ねて開催したり、若者たちが中心になって開催する夏祭りの中に防災の要素を組み合わせたりしています。そうすることでムリもお金や労力のムダも減らしていろいろな工夫をしながら続けています。やらされているからやるのではなく、やりたいというところに持ち上げることがとても大切なのだと思います。そして、否定されないということが人間の安心だと思います。「与えられるから共に考える」へ。誰かの負担ではなく、みんなでその負担を分かち合う。そして、防災訓練が楽しみな地域づくりもしています。子どもたちにはお菓子やおもちゃを配って、

ゲームのようなことをすることによって参加率は86%です。大雨や津波の時にどうするかというシールをお菓子上に貼って渡し、アレルギー表示をして、自分のアレルギーを知っていれば食べていいものと悪いものがわかるということを知どもの頃から知っておいてもらうこともとても大切だと思っています。また、子どもたちは防災訓練に参加すると学校の一単位になるので、地域の防災訓練の日を一緒にするという工夫もしています。

要支援者がいる印であったり、夏と冬の風の方向の矢印を記したものであったりと、地域のリスクを知るために家屋調査、耐震基準なども一軒一軒しています。地区防災計画は住民のみなさんに押し付けず、共にできることをするという計画なので、4年分をA4紙1枚に書いた計画です。どんなに立派な計画を立ててもその通りに進まないのであれば、自分たちの身の丈に合ったものにしていくということ。それが、ムリなくシンプルに、そしていのちを守るための計画になっています。

#### (8) スフィア基準で考える

災害や紛争が起こった時であっても、被災者が尊厳ある生活を営む権利があり、不衛生なトイレの状態や暴力を受けるような環境は絶対にあってはいけないということを大切にしています。その中で、避難者支援カードとして0歳からの住民全員に配っているつるかめカードというものは、かかりつけの病院や連絡先、パンツのサイズなどが書くことができるカードです。パンツのサイズが書いてあることによって恥ずかしい思いをさせないように、パンツのサイズからその人のシャツのサイズを想像することもできて、話しをするきっかけを作りやすくしています。また、支援物資をできるだけ早く受け取って分け合うことができるような、そんな仕組みを作るためのカードでもあり、傷病者をできるだけ迅速に医療につないでいくいのちを守りたいという思いもあります。

#### (9) 最後に

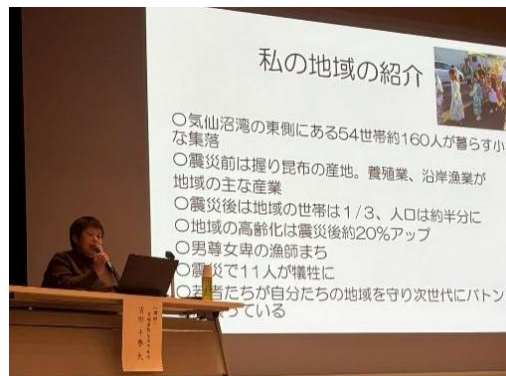
避難訓練の時、私は認知症の叔母の手を引いて連れて行きます。茶碗洗いをしている叔母を見て、かわいそうという声もありましたが、叔母は茶碗を洗うことができます。何でもしてあげることが支援ではなく、その人が持っている力を引き出してあげるということも支援だと思うのです。人は、してもらうことも嬉しいけど、誰かの役に立つこともすごく嬉しいことだということを叔母の様子を見て思います。なので、地域の皆さんにも避難訓練の時にお手伝いをいただいています。お互い様の積み重ねが地域づくりなのだとは私は思っています。また、地域に興味のある高校生、中学生は意外に多いです。それを大人がなかなか受け入れていないというのが現状だと感じます。参加したい人を排除する必要もないし、無理に参加してもらわなくてもいいと思っています。子どもたちに便利な食べ物を教えることも大事ですが、自分でりんごの皮をむける、そんな力もつけてほしい。与える人、与えられる人、助ける人、助けられる人ではなくて、み

んなで支え合っていかなければいけない、特に災害が起こった時はそういうことも大切にしていけたらなど私は東日本大震災を経て思っています。

私はこのいのちを守ると決めて15年間戦ってきました。本当に大変だったあの日を共に生きた人たちのいのちを、事故や災害で失うことがないことを祈っています。東日本大震災の翌日、3月12日の朝、朝日は何事もなかったかのように昇りました。避難した中学校から下を見下ろした時、我が家の方は火事で真っ黒い煙が漂っていて、その見下ろした地面には無数の足跡が残っていました。生きたかった人たちの足跡、そして人間のたくましさを感じました。

私は家族が亡くなっている、親戚がいなくなっている、一人でも絶対に生きようとする時、強く思いました。だからどんなしんどいことも乗り越えてこられたのだろうと思います。我慢は不満になり、不満は誰も幸せにしないけど、辛抱はいつか希望になる、そう信じていることができたからやってこられたと思います。

日本の食料自給率は38%で、毎日一人が1個のパンを捨てているという社会で、私たちは海外に頼った生活をしています。誰かの善意に頼ることだけでは地域は続かないのです。地域の財産は信頼関係なのだと私は思っています。10年、15年先に子どもたちにつつがなくバトンされるように、これからも発想すること対応するべき力を地域の中に育てていこうと思います。



開催地より

今年で15年目の東日本大震災を風化させることなく、これから起こる南海トラフ地震の時に八幡浜市を守るため、自主防災組織の存在の重要性を再認識した。そしてその中の意思決定のスタイルのお話を持ち帰って見直していかなければならないと感じた。男性が多いので男尊女卑にならないよう気を付けて進めていきたい。また、若い子たちが災害にあった時に不自由さ不便さを強く感じるという所も印象に残った。無理、無駄がなく継続できる防災活動をしていきたいと思う。