

開催地名	新潟県聖籠町
開催日時	令和8年2月1日(日) 13:30 ~ 14:30
開催場所	公民館小ホール
語り部	吉田 千春(宮城県気仙沼市)
参加者	60名
開催経緯	この地域は、大きな震災を経験したことがないこともあり、防災意識を高めるために吉田氏の講演を依頼した。高齢化も進む中で今回の講演が少しでも生かされればと考えている。
内容	<p>「東日本大震災 あの日から15年の学び」</p> <p>(1)はじめに 東日本大震災から15年が経ちました。皆さまに大きなお力をいただき、私たちはこうして今日まで生きることができています。これまでのご支援に心から感謝を申し上げます。本日は東日本大震災を通して、この15年で学んできたことの一部をお話しします。これから皆さんが、ご自身の地域や命をどう守っていくのかを考えるきっかけになれば幸いです。</p> <p>(2)地域の紹介 私の住んでいる宮城県気仙沼市は、岩手県との県境にあり、28年間カツオの水揚げ日本一、フカヒレの生産では世界でも有名な水産都市です。気仙沼湾はピットのような形をしており、遠洋漁船の基地でもあります。私は震災後、その湾の東側に、54世帯、約160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、にぎり昆布の発祥地で、養殖業がとても盛んな地域でした。しかし震災によって世帯数は3分の1に、人口は半分になり、高齢化率は20%上昇しました。漁師町で男尊女卑の強い地域でもありました。震災では地域で11の方が亡くなりました。本来なら生きていたはずの命です。一家で3人を失った家、あと1週間で出産というお母さんが亡くなったこともありました。誰もがあの日、死ぬとは思っていなかったのです。地域では色々と変化があり、揉め事もありましたが、それでも若い世代が「自分たちは子供の時に本当に大切にしてもらった。だから次の世代にも同じような地域を残したい」と言ってくれました。それから次世代へどうバトンを渡していくかを考え始めました。</p> <p>(3)祖母ナミの教え 私の防災の原点は祖母ナミです。私を育て一族の命を守ってくれた人です。私が7歳の頃、今から45年ほど前に亡くなりましたが、私たちに一生懸命、自分の命の守り方を教えてくれました。一族を守る砦として高い所に家を建ててく</p>

れて、その築 100 年以上にもなる家のおかげで、一族だけでなく他の方の命も守ることができました。地域で被災しなかった家は 10 棟しかなく、その 1 戸がこの家でした。祖母は「小豆ともち米を切らさないこと」「女の子だから下着は必ず持ち歩くこと」「地震の後は津波が来るから、早く高い所に逃げること」そんなことを教えてくれました。漁師の家に嫁いだ祖母は、生涯 84 年の間に 6 回の津波を経験しています。その経験から、「海は全ての財産を奪っても、3 年一生懸命に働けば取り戻せる。だから命を守りなさい。」と教えられました。小豆ともち米の話については、当時明確な理由も知らなかったのかもしれませんが、小豆には傷を癒す力があり、もち米は腹持ちが良かったからかもしれません。3 月 11 日に震災が起って、一度避難所に避難しましたが、その後自宅に避難している人のために戻りました。3 月 20 日のお彼岸の中日に、もち米と小豆でぼた餅を作って地域の方に配りました。今でもそのぼた餅のことを、「あの時のぼた餅は、本当に棚からぼた餅だった」とおじいちゃんたちが語ってくれます。食べ物はいつもあると思いがちですが、震災を経験しようした備蓄の大切さ、祖母の教えの意味が分かった気がしています。

#### (4) 意思決定のあり方

皆さんと一緒に考えたいのは、意思をどうやって決めていくのかということです。家族だから誰かがやってくれるのではなくて、誰がどのタイミングで意思決定をするのか、その大切さを考えたいと思っています。意思決定の形は、誰かが決めたことに従うトップダウン、みんなで考えて動く方法、そして自分には関係ないと人任せにする、この 3 パターンかと思います。私たちの地域は、震災前はトップダウンでした。自治会はあっても、実態は男尊女卑の会で、若い人や女性の意見が聞き入れられる環境ではありませんでした。そんな中で若い人たちの思いを大切にしたいと、意思決定をトップダウンからボトムアップに変える作業をしてきました。気仙沼市は平成 18 年 9 月に男女共同参画条例を作り、県内で 2 番目に早い取り組みでしたが、震災後も男尊女卑は根強く、女性が委員になって意思決定に参加することはほとんどありませんでした。その結果、避難所運営も男性中心となり、様々な弊害がありました。

#### (5) 避難生活と人間の本質

これは震災直後、私が住んでいる地域の様子です。海上自衛隊が「気仙沼湾が燃えています」と報じたニュースで、燃えていた場所がまさに私たちの地域でした。約 11 万リットルの重油が湾に流れ出し、北西風に乗って火が地域に迫ってきた、その時の写真です。当時、地域には未就学児を含め 22 人の子どもと、88 人の人が命をつないでいました。震災直後は避難所にいましたが、雨が降る

と油で滑って危険だと思い、翌日には通常 30～40 分で帰れる道を、約半日かけて自宅に戻りました。7日後、地域の会に招集された際の自治会長の最初の言葉は「自治会解散」でした。電気も水もいつ戻るかわからないから、ここにいないで避難所に行けと言われました。そこで意見を言った私に、市議会議員から「女なんだから黙ってろ」「車も運転せず、無能力なんだから黙ってろ」と言われました。その言葉がその人の本質なんです。人が追い込まれた時に出る本質なんだなと思いました。その直後に私は、ここで生きていたいと思っている人たち、ここで生きていと頑張っている人たちの命を守りたいと思い、活動を始めました。

ただ、現実には本当に大変で苦勞と未寛容の時間を過ごすことになりました。病氣やケガ、救急車が来ない、船が着けないなど、次々と問題が起きました。自宅に戻って驚いたのは、おばあちゃんたちの顔がむくんでいるんです。高血圧症やストレスが原因ですが、その薬も流されてしまった。これは危ないと思い、避難所にいる医師に相談し、日本医師会の循環療養支援チームに医師を派遣してもらったことで、少しずつ症状は落ち着いていきました。

また、避難生活では不満が噴出し、食べ物の争いが起き、同じ被災者なのに被害者と加害者が出ます。ある大学生から「僕の命とあんパン、どっちが重いですか？」と聞かれたことがあります。あるおじいちゃんに毎日パンを届けていたけれど、ある日買い物も出来るようになったのでパンを持って行かなかった。すると「パンがないなら帰れ、もう来るな」と言われたそうです。「あなたの命は何より大切なんだから、悩まないでほしい」と私は彼に言いました。災害は、建物が壊れたり何々がなくなったということよりも残る心の傷です。本当に人間の本質が表れるのが災害だと思っています。聖籠町はそれほど大きな災害が起こっていない地域かもしれませんが、いつどこで何が起こるかは分かりません。どうか自分事として聞いていただけたら、この先命を守る一助になるのではないかと思います。

#### (6) 東日本大震災の発生とその現実

東日本大震災の時、あの日の朝は会社に行きたくなくて、ずる休みしようかなと思ったんです。でも繁忙期で休めず会社に行きました。30分遅れるはずが、途中で知り合いに車に乗せてもらって、逆に早く着きました。会社の前のコンビニに入ろうとした時に、なぜか「等高線のついた地図で、どこに避難するかを考えておかなきゃいけないな」と思い、水と飴を買いました。

お昼も過ぎ、あと 15 分で休憩だなと思った瞬間、大きな揺れが襲ってきました。最初はめまいかと思いましたが、下の工場から悲鳴が響いて、しばらく大きな揺れが続きました。火の始末や、外壁のタイルやガラスが落ちたらどこに

逃げるかを考えているうちに、壁に掛かっていた額縁が全部落ちました。とにかく外に出て、駐車場の安全なスペースにみんなでしゃがんで避難をしました。そして30分ほどして、ようやく避難の指示が出ました。当時の社長は自分だけ逃げました。それも人間の本質なんです。私は水筒に水を入れ、着られるだけ服を着て、200m先にある叔母の家を目指しました。大津波警報が発令され6mの津波だと騒いでいましたが、叔母の家なら大丈夫だろうと思っていました。叔父は布団を一枚くれました、叔母に「一晩軒下に置いてください」と頼むと、「置くところはない」と言われました。仕方なく中学校の避難所へ向かう途中、「早く逃げろ」という声が聞こえたんです。その時は地震の事しか頭になく、ここまで津波は来ないと思っていました。ボキボキという音、砂嵐のようなものが見えました。それが津波の先端でした。

必死に逃げるも、度々の地震でまっすぐに歩く事こともできずにいました。すると、後ろからいここが来て、車で高台まで乗せていってもらいました。小雪が無い、とても寒かったです。避難所の中学校では、1時間半後に体育館が開放されましたが、いつでも逃げられるよう開ければなしでした。夜になり次々と火災が起り、その爆音だけが響いていました。周りは山に囲まれていたので逃げ場はなく、ここで死ぬのかなと思いました。そんな中、中学生たちが備蓄していた毛布を渡してくれました。怖いというより、命が尽きる時ってこんなもののかなと、覚悟を決めるしかありませんでした。そして翌朝、日が昇り家の方を見ると、火災の煙で空が灰色になっていました。見覚えのある建物はみんな壊れているんですが、そこには無数の足跡がありました。それを見たときに、人間ってたくましいなと思ったし、たとえ一人ぼっちになっても私は生きるって決めました。何があっても生きるって。それがここにいる私の命の意味だらうなって。そのことがあったから、今があるのかなとも思います。

数日が経って、友人とその子どもが津波に流されたと知りました。どこかでずっと生きていて思っていますが、彼女たちはまだ私のところに帰ってきません。その助けられなかった命を、もう誰にもそんな思いをしてほしくない。その思いで今も活動が続けています。災害は地震や津波、火災だけでなく、人口の減少や地域の高齢化、そして人の心の変化です。人の本質、むき出しの気持ちってこうやって現れるんだなと思うことが沢山ありました。人の心に傷ついたことは、壊れた街を見るよりも辛かったです。そんな経験を経て、私はこれから何をしたらいいのかと考え始めました。

#### (7) 正常性バイアス

実は7年前にいとこが交通事故で亡くなりました。彼女が乗っていたのは救急車です。同僚が怪我をして、その付き添いで救急車に乗っていました。石巻市

の病院に搬送するため高速道路を走っていた所、救急車に驚いて停まったトラックに接触してしまいました。救急車はのり面を擦り、その時にドアが外れたことで、いどころが亡くなりました。連絡が来たときは、何が起こったのかピンときませんでした。その日の朝もおはようと話していた人でしたから。その救急車に乗っていた人の中で犠牲になったのは彼女だけです。予期しないことは起こらないと思ってしまう正常性バイアス。だからこそ、いつ何が起きても命をどう紡ぐかを考える必要があると思っています。

#### (8) 自分事で備える

便利さと引き換えに、私たちは大切なものを失っています。気仙沼の保育所でヒアリングをしたところ、25%の家庭に包丁もまな板もないことが分かりました。私たちの世代には当たり前だった料理の習慣が、今ではレトルトや外食、中食に置き換わり、便利さと引き換えに道具を使うことを手放しています。実際に東日本大震災の時、私はライターに火をつけることができませんでした。

今のライターには安全装置が付いていますし、普段使うことがなかったという事もあります。スイッチ一つで使える生活に慣れていまして、炭は備えていても火を起こせませんでした。これが便利さに慣れる怖さだと感じました。便利な生活に慣れることは、防災力は弱くなるということです。包丁が使えなければピーラーを使うといった発想力が必要です。今の子どもの70%はマッチを擦ったことがないそうです。そういった知恵を身に着け、自分の力を高めておくことが大切だと思います。自分力って言われても何だろうと思うかもしれませんが、私は東日本大震災の前に、介護や看護、救命、メンタルの勉強もしていました。ご飯も作れたし、畑をやって野菜を備蓄し、冷凍庫にも食べ物を入れ、平成5年の大恐慌以降は米を10キロずつ備えていました。それでも、火がつけられなかったんです。色々知識があっても、1つ足りないだけで防災力は欠ける。そのことを強く実感しました。

だから、自分に何が必要かを考えて備えることが大事だと思います。災害時に本当に大切なのは、発想力と対応力です。また東日本大震災で一番困ったのはトイレでした。この問題は、阪神淡路大震災から31年経っても、熊本、真備、常総、広島、能登でも繰り返されています。私たちも中学校の避難所で、女性の先生が黒いビニール袋に入った排泄物を手袋で処理していました。寒い3月の気仙沼で、凍った地面に穴を掘り、娘のために排泄場所を作ったお父さんもいました。高齢者や障害のある方の施設では、おむつの処理にも困ったと聞いています。だからトイレの備えが重要です。私はリュックにペットシートを1

枚入れています。1枚で500 ml 吸収し、レジ袋に入れば簡易トイレになります。寒い時は保温シートにもなります。これが発想力と対応力です。あとは、お水、油性ペン、ガーゼや絆創膏、特に女の子には生理用品やペンライト、これは小さくても明るいので、こういったものを日頃から準備しておくだけでも随分違います。

#### (9) スフィア基準で考える

避難所では、市の職員に向けて「おめえたち公務員なんだから働け」という言葉が避難者から投げかけられました。必死に対応してくれていた男性職員は、高い給料をもらっているのだからもっと働けと言われ、泣いていました。彼らも自分たちの家族の安否が分からない状況なのに、このように、相手への配慮ができなくなるのが災害なんだと思います。私がいた避難所には、老人ホーム二つ分の入所者、精神科病院の患者、中高生までが集まりました。中高生には亡くなっていく高齢者の姿を見せないため、校舎へ移動しました。認知症の方は状況が分からず、夜中に体操や歌を始めたり、物や人を踏んでしまったりもしました。

そうした状況で、眼鏡を踏まれないようタオルに包んで缶に入れて寝るなど、あるもので自分を守る工夫が大切になります。自助共助という言葉はよく聞きますが、自分の命を自分で守るという意識がなければ自助は成り立ちません。共助も、地域に信頼関係がなければ難しいと思います。私の地域は震災から2年後、日中高齢化率が97%でした。自治会長から「同じことが起きたら、この地域は守れるのか」と問われ、少ない力で命を守るにはどうすればよいかを考え、活動を始めました。100人中97人が高齢者であれば、3人だけで守ることはできません。その人が出来ることをしてもらわなければならない。そのため地域調査を行い、人口動態や将来像を把握し、世帯ごとの状況を分類しました。支援が必要な人、不要な人、子どものいる世帯などが分かるように色分けしています。また、夏は南風、冬は北西風が吹き、過去に飛び火で大火が起きた歴史も踏まえ、地域のリスクを把握しました。家屋も建築年代別に分類し、危険度も確認しました。

さらに、薬やおむつの必要性などをヒアリングして把握するようにしています。地区防災計画として「いのちの計画」を作りました。国際基準であるスフィア基準を取り入れ、人の尊厳を守る避難生活を重視しています。計画はA4用紙1枚に4年分を書き、毎年見直しています。特に薬については、自分の薬を7日分持っていてねとお話します。一言で高血圧といっても薬は人それぞれ違うので、自分に合った薬を身に着けておくことが大切です。

#### (10) ムリとムダのない防災地域

私の地域では、「つるかめカード」という名刺サイズの避難者支援カードを作っています。カードホルダーに入れて茶の間に掛け、避難所へ行くときは必ず持参してもらいます。これは、誰がどこに避難したのか、緊急時に誰へ連絡すべきか、病気や服薬、アレルギーの有無などをすぐに把握し、人権を守るためのものです。これは救急隊の方たちにも有難いことだというふうに言われました。カードにはパンツのサイズも記載しています。震災時は下着も流されてしまい、「パンツがない」という声が多くありました。サイズで聞けば羞恥心を守りながら必要なものを伝えることが出来ます。またそういった話をしやすい関係性を作っておくことも大切です。私は、防災と福祉を軸に地域づくりをしていると考えています。地域づくりとは信頼関係をつくることです。コロナ禍ではありましたが、安否確認の意味合いも兼ねて回覧板を始めましたが、これが孤立を防ぐ一助になりました。

また、地域では備蓄をしていません。56世帯が1世帯1合ずつ米を出し合えば10キロのお米になりますので、それを分け合って数日生きていけるようにする、ということを考えています。備蓄にも期限があるため、それを無駄に捨てるより、少しずつ持ち寄れる関係性を作ることが大切だと思っています。

東日本大震災の後に一般社団法人を立ち上げ、現在は330坪の土地で農業をしています。農業だけで生計を立てているわけではなく、平日は会社員として働き、休日には畑で野菜を育てています。それは、地域の命を守りたい、そして子どもたちに食べることの大切さ、自分たちで作り出すということを伝えたいからです。畑にはさまざまな団体や個人を受け入れ、出来た野菜をどう食べたらいかがを考える力や、包丁がなくても工夫して料理する発想力を身につけてもらいたいと思っています。また、誰か一人が負担になる関係は必ず破綻します。地域の財産は信頼関係であり、要支援者を減らし、小さな力を出し合い支え合うことが大切だと感じています。介護度3の叔母も避難訓練や行事に参加し、食器洗いなどできる役割を担ってもらっています。誰かの役に立てることで笑顔が生まれ、それが生きる喜びにつながります。

#### (11) 防災訓練について

私たちの地域の防災訓練は「楽しい」を大切にしています。その結果、参加率は89%で、特に子どもたちが楽しみに参加してくれます。芋の子汁対決と言って、男性は山形風の芋の子汁、女性は仙台風の豚汁を作って競ったりします。配膳も子どもたちが担い、参加したご褒美としてお菓子やおもちゃを渡します。その袋には、大雨や津波の際の避難先を書き、パンには小麦や乳、卵など

	<p>のアレルギー表示をしています。自分で判断して食べられる力が、自分の命を守ることになるからです。</p> <p>この、防災訓練は単体で行わずに、鎮守様のお祭り、文化祭の3つを同日に行います。これらを片付けまで入れて4時間で終らせられる工夫をしています。こうして、無理なく無駄もないように工夫し考え、57.6%という高齢化地域を若い世代と共に支えています。</p> 
開催地より	<p>災害は、どこか他人事の雰囲気のある聖籠町において、この度の語り部吉田様のご講演は、大震災を経験した生の声として、集まった町民の心に響きました。</p> <p>災害の厳しい現実、発生する様々な問題や課題、自分事・地域の事として便利さに頼らず真に生き抜く力を備えておくことなど、大切なことを学ばせていただきました。</p> <p>また、地域や自主防災組織における繋がり、信頼関係を基盤としたムリとムダのない計画づくりや、楽しめる防災訓練の企画など大変参考となり、町としても今後普及していきたいと考えています。</p> <p>町の防災力向上に繋がる大変貴重な機会を頂き、誠にありがとうございました。</p>