

開催地名	大阪府貝塚市
開催日時	令和8年2月8日(日) 10:30 ~ 11:30
開催場所	貝塚市役所 福祉センター
語り部	齊藤 賢治 (岩手県大船渡市)
参加者	貝塚市自主防災会 16団体 35名
開催経緯	年に一度自主防災組織連絡会を実施している中で、高齢で参加が叶わない団体もあり今回は63団体の中から16団体が参加しております。グループワーク・講演を通して得たものや感じたものを持ち帰り、各団体での防災向上を図りたいと考えます。
内容	<p>◇はじめに</p> <p>東日本大震災の際に、津波による影響で叔母を失い私自身も九死に一生を得た。その経験から「もっと早く避難していれば、より多くの命が犠牲にならずに済んだかもしれない」「二度と津波による犠牲者を出したくない」という思いから、大船渡津波伝承会を設立し津波の語り部として、日々防災の重要性や必要性、命を守るための避難の鉄則について伝える活動を行っている。</p> <p>・最近の災害事例と火災の教訓</p> <p>直近2026年2月に大船渡市周辺で連続火災が発生し大惨事となった。原因はゴミ燃やしの不始末であり、それが原因で発生した山火事が強風にあおられて木々を乾燥させ、一気に燃え広がる樹冠火となった。非常に恐ろしい体験をしたのだが、震災が発生した際も同様のことが言えるが、避難指示が出た際の緊迫した状況をもっと自分事のように考えるべきである。地震や津波だけに限らず、日常に潜む火災などの災害に対しても常に警戒が必要であると考え、危機感を持つべきである。</p> <p>(1) 東日本大震災の津波記録と正常性バイアス</p> <p>実際に東日本大震災が発生してから津波到達まで約30分の時間ラグがあり、この間での個々の判断が生死を分けた。震災時、私はさいとう製菓に勤めており、日頃から地震や津波が発生したらすぐ避難と情報を提示して対応を徹底しており、従業員らに避難を呼びかけながら高台へ逃げた。その際、実際の津波の映像をとっさに撮影したものが報道機関へ提供され、全国で津波の脅威を伝えるものとなった。</p> <p>・正常性バイアスの危うさ</p>

人間は、予期せぬ災害や事故などの緊急事態において、脳がストレスを回避しようと「自分は大丈夫」「まだ平気だ」と異常を正常の範囲内として都合よく処理してしまい、平穏を保とうとしてしまう心理的メカニズムが働いてしまうことが多い。安全に慣れてしまって危険を実感できないことが原因で、警報が出て避難する人が全体の50%を超えないという衝撃的な事実が残っている。常日頃から防災についての認識が無かったことによるものだと考える。

・津波の破壊力

震災当時、昭和35年に起こったチリ地震津波の波の高さを基準として作られた防波堤があったが、東日本大震災の津波の影響で破壊されてしまった。その後、新しく作られた防潮堤は強固で高さも充分であるが、コンクリートの耐用年数は50年程度であると言われている。いかに強固なものも造られても津波に対しては過信せず、常に高いところへ逃げると意識が自分の命を守ることとなる。

(2) 生死を分ける避難行動

実際に災害を自分が体験して、津波に巻き込まれた人々の行動を分析してみると多くの教訓を得た。常日頃から防災について話し合うことがどれだけ重要なことなのか、家庭や職場などいろんなグループにおいて、どう避難すべきか、どこに避難すべきかをみんなで話し合うことが大事であると痛感した。そうやって意見を出し合い決めた内容を基に訓練で定着させる取り組みが必要である。

・車による避難の危険性

避難時には、車で逃げようとする人が多く渋滞に巻き込まれ立ち往生になってしまうリスクが高い。信じられないと思うが、わずか30cmの浸水で車は簡単に流されてしまう。また、車内からは津波が迫っている様子や周囲の状況が見えにくく、判断が遅れる上に誤った判断を促してしまいかねない。

・災害時パニックによる誤判断

地震や津波、そして警報が鳴ってしまう状況下では大抵の人はパニック状態に陥ってしまう。それに付随して津波などの災害に対する知識不足も相まって誤判断をしたり、物事を冷静に判断できなくなってしまうたりして、津波が来る方向の海側へ向かってしまう異常行動が確認できた。

・避難場所の盲点

行政が指定していた陸前高田市の市民会館では、過去の災害による津波の影響も受けなかったということも踏まえて避難場所に指定されていた。ただ、想定を超える津波の被害に遭ってしまい、たくさんの犠牲者を出してしまった。役所の人間に申し出た際、ハザードマップはあくまで目安という言葉で突き返され、安心だと誤解を招かせた元凶であるにも関わらず、無責任な発言にとっても憤慨した。ただそれと同時に、自然の強さというのは、人間には計り知ることなどできない領域であると痛感した。

(3) 「津波てんでんこ」と家族の信頼

三陸地方に伝わる津波てんでんこという言葉だが、家族と離れ離れになってでも各自バラバラに一人でも高台へ逃げろという教訓である。決して薄情な意味の言葉ではなく、実体験を基に一人でもいいから助かってほしいという思いから生まれた言葉だ。てんでんこを実行に移すには、防災意識はもちろんのことであるが、その上でみんな逃げているということを感じて、自分も安全なところへと避難をすることが、てんでんこの極意ではないかと考える。

・家族への信頼

災害時には、どうしても家族を探しに戻って自分が犠牲になってしまうケースが非常に多い。避難が遅れ自分の命が守れなければ意味が無いので、皆も逃げているはずだと家族を信じて、まずは自分の命を守る自助が大切である。その行動が結果として、家族全員が助かることにも繋がるのではないかと考える。

・叔母の事例

陸前高田市の奥まった場所で生活していた叔母は、ここまで津波が来たことはないからと避難を拒んだ結果、津波の被害に遭い犠牲になってしまった。津波警報のタイミングで避難していれば恐らく助かった命であると思う。身元不明遺体となり、遺骨の特定に多大な時間を要してしまったことで余計につらい体験をした。自身での経験則に頼る考えは危険であるため、今後の世代には警鐘を鳴らす必要がある。

(4) 震災後の生活と備え（自助・共助）

震災後の過酷な避難生活から、具体的な備えの必要性が語られた。

・家具の固定

地震による家具の転倒で命を落としたり、負傷して避難できなくなったりする方も少なくない。テレビやタンスや冷蔵庫など転倒して危ないと思われるもの

には、突っ張り棒やクサビによる固定は必須であり、未然に防ごうとする意識が大切だ。

・ライフラインの断絶

電気 19 日間、水道 36 日間停止してしまった。物資として届くかどうかの見通しが立たないのでプロパンガス利用の制限や携帯の回線制限など非常に苦勞を強いられた期間であった。そんな最中、重宝したのは七輪練炭や反射式ストーブなどのアウトドア用品である。ガスが使えない中で暖を取ったり、米を炊いたり非常に生活の基盤となったものであった。みんなの知識を出し合い、様々なものを有効に利用した。

実際にライフラインが断絶された生活体験を通して、平時で1人が1日でどれだけ無駄に水を消費しているかといった現実とのギャップ、断水時における水の確保と備蓄の重要性を痛感した。また、断水によるトイレ問題も浮き彫りとなった。臭いや場所の確保など様々な問題が発生し、簡易トイレでは賄えない現実の切実さを訴えたい。

・共助の大切さ

そんな過酷な状況の中では、近所の人と助け合いながら、支え合い励まし合うことが当時、10日ぶりにお風呂に入れることになり近所の方々にも共有したことがきっかけで、地域での助け合い共助の重要性にも気づくことができた。

(5) 後世への伝承

自分の命は自分で守る、自助こそが防災の第一歩である。「地震だ、津波だ、さあ逃げろ」と、このシンプルな言葉を、100年、1000年先の後世、そして大切な周囲の人々に伝え続けることが、震災を経験した私たちの使命であると考ええる。



開催地より	<p>実際の話伺える貴重な機会をいただきとてもありがたく思っております。感情のこもった講演を通して、現場の状況はもちろんです。自身がどれだけ正常性バイアスにかかっているのかということを確認することができました。各団体で出てきた検討事項を持ち帰り今後に活かしていただきたいと考えます。</p> <p>また、本連絡会はグループワークと講演会のセットで行っていますが、来年の開催回数や実施方法を検討しております。講演会時間などの調整を行い、形は変わっても引き続き防災会内の意識向上のために開催したいと考えております。</p>
-------	---