

開催地名	埼玉県鴻巣市
開催日時	令和8年2月14日(土) 14:35～15:35
開催場所	鴻巣市文化センター クレアこうのす 小ホール
語り部	吉田 千春(宮城県気仙沼市)
参加者	250名
開催経緯	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会における防災意識の高揚のため ・共助力の向上のため
内容	<p>東日本大震災 あの日から15年の学び ーいのちを守るバトンをどう渡して行くことができるのかー</p> <p>(1)はじめに 東日本大震災では皆様にお支えをいただき、おかげさまでなんとか生活をして、まもなく15年目を迎えます。あの日失われた命はもう帰ってくることはありません。そして、私たちはその命を亡くした仲間たち、そして私たちが共にあの日から生きた、ただそれでも自然死で亡くなっていった人たちのいのちのバトンを引き継ぎながら、今、そして未来を生きていけたらなと思っています。災害は人の心にも大きな変化をもたらします。そのことを少しでも理解していただき、災害が起きたときには心を守ることも考えていただければと思います。</p> <p>(2)地域の紹介 私が住んでいる地域は、宮城県の県北、岩手県との県境にある小さな漁村集落です。震災前には約200世帯ありましたが、現在は54世帯まで減少し、約160人が暮らす小さな集落です。震災前は海の仕事を中心とした、いわゆる男尊女卑の風土が残る地域でした。その中で地域を少しでも楽しくできないかと考え、ゲートボールが流行した際には高齢の皆さんに参加を勧めるなどの取り組みも行いました。しかし、遊ぶことより働くことが趣味という気質が強い風土を持つ田舎町です。 東日本大震災では、出産を間近に控えたお母さんが津波にのまれて亡くなりました。一家で3人が亡くなったご家庭や、いったん逃げたものの戻ってしまい、9月になって海の中で発見された方もいらっしゃいます。私たちはこの災害を経験した地域をどのようにバトンとして子供たちに渡していくかという取り組みを始めました。若い人たちが子供の頃に愛してもらった地域だからこそ「いのちのバトン」として次世代へ渡したいと意思を示してくれたことが、地域づくりの出発点となりました。今皆さんの前にはそばの写真が映し出されています。これは男女共同参画という言葉が日本で広く語られ始めてから30年が経ち、私たちの地域も、男尊女卑の風土から、男性にも生活力が必要であるという考えへ少しずつ変化してきています。去年の暮れに地域の男性たちが「女性たちに頑張ってもらっているから、ご褒美にそばを打って振る舞いたい」と言ってくれました。これはそのときにいただいたそばの写真です。</p> <p>(3)意思決定のあり方 皆さんと考えたいのは、地域の意思決定がボトムアップなのかトップダウンなのか、あるいは人任せになっていないかという点です。自分は人任せかもしれないと思う方もいれば、意図せず自分の考えを地域に反映させている場合もあります。震災を通して私たちは話し合いを重ね、みんなで考えて進むことの大切さを学びました。 震災前、地域には自治会がありましたが、女性は参加しても意見を述べることができず、発言すれば「女なんだから」と否定されていました。意思決定は年長男性が担い、役員も男性から男性へ引き継がれ、女性は行事でも補助的な役割にとどまっていました。私は祭りが嫌いでした。祭りでは男性が酒を飲み、</p>

やがて喧嘩になる場面を子供の頃から見えてきたためです。しかし震災を経て、祭りの意味を理解することの大切さに気づきました。
災害によって男性の視点では見えないことを女性が見つけ、女性だけでは解決できない課題も男性の視点が加わることで解決できると分かりました。だからこそ、お互いに支え合うことが大切だと感じています。

(3) 震災直後の地域の会議

地域には未就学児を含め18歳までの子供が22人おり、この子供たちの命は必ず守らなければならない、そして将来地域を担う存在になってほしいという思いがありました。大人は66人で、そのうち2人に障害のある方がいました。が、日常生活は自立している方々でした。震災から7日後、地域に残った大人たちは瓦礫の少ない場所に集められ、会議の冒頭で自治会長は自治会の解散を告げました。復旧の見通しが立たないため避難所へ行くようにと言われましたが、私はこの地域が好きで自宅のあった場所に残っているのではないかと伝えました。しかし「女なんだから黙ってろ」と言われ、市議会議員からも「運転もしない無能力なんだから、黙ってろ」と言われた。けれども、その人たちが指揮を執るわけではありませんでした。災害時には人の本質が表れると感じました。怒りもありましたが、最優先は子供と地域の命を守ることでした。私はたとえ独りぼっちになっても絶対に生きる。そしてこの地域で生きたいと思う人を守ることを決心しました。水も電気も通信もない中でも、ここに住みたいと願う人の思いを実現させるため、自分が生きる行動と地域の人を生かすための行動を始めました。

(4) 避難生活と人間の本質

・苦労と諍いと胃潰瘍の時間

現実には思い描いていたものとは違い、苦労と争いが続き、胃潰瘍になる日々でした。地域は地震より火災の被害が大きく、気仙沼湾に流出した約11万リットルのオイルが流出しました。そのオイルにさまざまな要因で引火し、北西風に乗って火災が広がりました。量に染みだしたオイルは燃え続け、山火事は広範囲に及び、墓石が変質するほどの熱が地域を襲いました。災害の後には、生きたいという思いの中で厳しい生活が続きました。食べる物もない、排泄する場所もなく、お年寄りの顔はむくみ、子供たちには下着もありません。「おはよう」より先に「おい、パンツねえか？」と言うのが現実でした。我が家は築100年で備蓄や畑がありましたが、帰ると畑は荒らされ、物はなくなり、庭には津波で脱ぎ捨てられた衣類が残っていました。物が無い状況では人の心が卑しくなり、「自分が良ければいい」という思いが表れます。私は震災前から卵40個のローリングストックを続けていましたが、七輪で魚を焼いていた隣家の男性が、通りかかった女性に「食わせるものはない」と言う場面もありました。前日までこの女性に助けられていたのに。災害時には本質が表れ、怒りや不満から被災者同士に対立が生まれます。私も仕事を失い生活基盤を失いましたが、「あんたはいいよね」と言われ、周りでは争いがエスカレートし、生き苦しさは増していきました。私は震災後3年間で6回胃潰瘍になりましたが、それほど多くの出来事が起こったのです。

・ぼくのいのちとアンパンどっちが重いですか？

当時の報道では、食料を整理と受け取り助け合う姿が「東北の人は立派だ」と、日本人の象徴のように伝えられていました。ある時、ボランティアの大学生が「ぼくの命とアンパン1個、どちらが重いですか？」と問いかけてきました。大学生は毎日あるおじいさんにパンを届けていましたが、5月には物流が回復しました。もうパンを届けなくてもいいと考え、パンを持って行かなかった日、「パンがないならもう来なくていい」と、昨日まで仲良くしていたおじいさんから言われたそうです。その人の本質が言葉ひとつに表れたのだと思います。これもある意味、災害だと感じました。私は大学生に、「もちろんあな

たの命の方が大事。おじいさんは間違っているから、悩まなくていい」と伝えました。災害時を経験すると出てくる人の本質、人を傷つけているという意識がない状況です。

(5) 帰らない命からの学び

私の友人は今も帰ってきていません。その友人には障がいがあり、地震の際に子供を迎えに行き、引き渡しを受けたところまでは確認されていますが、その後の行方が分からなくなりました。DNAも採取できず、生きていてほしいという思いと、助けられなかった悔しさから、私はこの活動を続けています。災害時には我先に逃げる人がいる一方、「大丈夫だ」と言って避難しない高齢者もいました。ある女性はお姑さんの命を守ろうと、避難途中で毛布を取りに家へ戻り、畳の下で亡くなりました。これが災害なのだと感じています。

(6) 東日本大震災の発生とその現実

地震を感じたのは勤務先の会社でした。揺れの後、叔母の家へ避難しようとしたのですが玄関は施錠されており、諦めかけた頃に伯父が戻ってきて布団を1枚もらいました。叔母に「一晩置いてほしい」とお願いしましたが「置くところはない」と断られました。日頃はうまくいっていても、こういう時に本音が出るんだなと思いました。結局、私は避難所に向いました。途中でこの車に乗せてもらい避難所へ向かい、同僚や別のいとこ、顔見知りの高校生と一晩を過ごしました。高校生から「お母さん生きてるかな、お父さん大丈夫かな」と言われたが、何も答えることができませんでした。午後9時頃、私たちにおむすびが届けられました。地震から6時間何も食べていませんでした。子供、高齢者、若い人の順で配りましたが、食べたはずのおじいさんが再び並ぶ場面もあり、自分が良ければいいと思ってしまう、これも本質だと思います。翌朝には保健師など、市の職員が入りましたが、5日後に男性職員から「自分も被災者で家族の安否も分からないが、それでも給料をもらっているから働けと言われた」と。私だって家族のところに帰りたいですって。それが本当のその人の気持ちです。でもそういうことを平気で言うのも人間の本質です。公務員も被災者であることを知ってほしいと強く思いました。

(7) 祖母なみの教え

私の祖母ナミは、私たちに防災の大切さを教えてくれました。私が7歳のときに亡くなった祖母です。「もち米と小豆は切らすな」「下着は必ず持っていなさい」「この家は一族の命を守る砦だ」「地震の後は、すぐに高いところに逃げなさい」「命さえあれば津波で財産を失っても、また働けば3年で戻ってくる。」とにかく命を守ること、その大切さを教えてくれた祖母でした。

(8) 五重苦の災害

東日本大震災では、津波や地震、火事、放射能災害などが大きくクローズアップされて伝えられています。しかし私は、地域の人口減少や高齢化、さらに人の心の変化も災害だと思っています。

(9) 必要なのは「対応力・発想力・自分力」

私たちは平常時から「何をすべきか」「どう考えるべきか」を考えておく必要があると強く感じています。男性だから女性だからではなく、誰もが生活力を持つことが必要です。震災から10年ほど経った頃、高校の恩師から「妻がいなくなったら運転も料理も洗濯機の操作も分からない。介護度がつかない高齢者はどう生活すればよいのか」と相談を受けました。私は家電の使い方を今のうちに教わることを提案しましたが、「できないから誰かに頼りたい」という答えでした。しかし災害時に生き延びるには、その発想を変える必要があります。実際に私も災害時、100円ライターが使えず、炭や火鉢があっても火をつ

けられない問題に直面しました。最近のライターは安全装置が付いており、操作が分かりづらくなっていたからです。最終的に仏壇のチャッカマンを使い、その後は支援物資のマッチを使いましたが、今の子供の約7割はマッチを見たこともなく使い方も知りません。

また、気仙沼の保育園の聞き取りでは、保護者の25%の家庭に包丁やまな板がないと分かりました。「中食や外食が主流になり、包丁やまな板を使わなくなった」とのことでした。果物はカットされてきれいにパック詰めされているし、おにぎりやサンドイッチ、味噌汁も簡単に買える、そんな便利な生活に慣れすぎて、生活するための能力が失われつつあると感じています。

(10) 自分事で備える

避難所で最も大きな問題になるのはトイレです。東日本大震災でも深刻でした。熊本地震では益城町に367基のトイレが設置されましたが、洋式は11基のみで、高齢者が利用できず体調を崩す方もいました。ウクライナの紛争や各地の災害でも、ミルク・生理用品・オムツ不足は繰り返されていますが、分かっているはずなのに対応できていません。震災の1年後、気仙沼の女性1000人にアンケートを行いました。602人から「食料不足」「トイレの問題」「薬不足」が大変だったと回答がありました。マンホールトイレなどの工夫は進んでも、個人の備えは十分ではありません。

私はペットシート1枚とレジ袋1枚を常に持ち歩いています。500mlを吸収し、簡易トイレや防寒、長靴代わりにもなります。さらに薬、バッテリー、ペンライト、油性マジックも携帯し、鎖骨付近に名前・血液型・アレルギーを書けば、意識がない状態でも助けてもらえる可能性が増えます。必要な薬は7日分バッグに入れ、定期的に更新することです。こうした小さな備えの積み重ねが命を守ることに繋がります。

(11) スフィア基準で考える

当時中学生が我が家を訪ねて来た時、「なぜ髪がそんなにサラサラなのか」と聞きました。私は帰宅後、お湯を沸かして毎日自分だけ髪を洗っていました。地域の子供たちが体も髪も洗えず油の煙で汚れていることに気づいていませんでした。子供は震災の日から一度も洗えていないと言い、肌荒れや生理用品の話になりました。私は1時にお湯を沸かして準備して置くから来るよう伝え、湧き水を汲み、炭で沸かした湯を大鍋に沸かして、1人ずつ髪を洗ってあげました。バケツとタオルで体を拭くようにしました。帰りにはゆで卵にマヨネーズ、ココアを準備してお茶の時間を設けました。子どもたちは「震災前は100円でおむすびが買えたが今は何もない。ゆで卵は贅沢だ。」と言って食べました。こうした現実あまり報道されません。

生理用品や下着の替えがあるのかを確認しました。清潔を保てないと体調を崩し、生理中はトイレを我慢して腎炎や膀胱炎になることもあります。これは男性が理解しておくことも必要なことです。避難所の中学校では、貯水が尽き流せなくなったトイレの汚物を女性教員が手袋で袋にすくい処理していました。後にその時のお礼を伝えると「あの時排泄物を触った手の感覚は一生忘れられない」と話されました。こうした現実に対応できる力を持つことが大切です。

(12) ムリとムダのない防災地域

震災を経て私たちが取り組み始めたのは、震災から2年後のことです。当時、地域の日中の高齢化率は97%で、日中にいる人のほとんどが高齢者でした。この状況で自治会長から「次の災害でどう命を守るか」と問われ、命を守る計画づくりのため調査を始めました。火災時の避難方向や風向きによる避難先、水の確保など、地域で命を守る方法を考えました。しかし人口は100人中若者が3人だけで、3人で97人を助けるには無理も無駄もできません。健常者が犠牲にならない地域づくりを進め、若い人の声を大切にしています。お祭りをやりたいという思いを受け、子供たちに楽しい記憶をつなぐため、夏祭りを始

めました。今では帰省した子供も参加し、多くの子供たちが参加してくれています。

・防災訓練について

地域では「防災訓練・鎮守様のお祭り・地域の文化祭」の3つを4時間で行っています。驚かれますが、慣れると楽しく、時間が短いため飽きず、子供たちにも手伝ってもらっています。例えば、共働きの家庭で1人留守番中に地震が起きたら公会堂へ逃げる、といったことを自然に学べる環境づくりを大切にしています。

地域の防災訓練の参加率は89%です。女性は仙台風、男性は山形風の芋の子汁を作り、参加者が投票する「芋の子汁対決」を行っています。これにより男性も炊き出しに積極的に関わり、楽しい訓練となって参加が増えました。さらに子供には、自分のアレルギーを理解するため、パンや支援物資に小麦・乳・卵などの表示を付けています。表示を見て食べられる物と食べられない物を判断する力を育てる、こうして少ない力で大きな効果を生みだせるようにしています。

・つるかめカード(避難支援カード)


避難者支援カードを作成し、名刺サイズのカードを世帯全員配布しています。必要事項を記入してもらい、年1回の避難訓練時に持参・更新しています。私たちのモデルではパンツのサイズも記入してもらいます。これは避難者の羞恥心を守るためです。「サイズは？」と口頭でのやり取りをなくし、リハビリ用パンツの使用など言いにくい内容もカードを見るだけで伝えられるようにしています。またタイトルは付けず個人情報保護にも配慮しています。このように自分たちの力で地域を守る取り組みを進めています。

・地域防災計画

地区防災計画は、平成26年から総務省が力を入れて進めています。私たちは、兵庫県立大学の室崎芳照先生のご指導をいただきながら、この計画を作りました。楽しければ人は集まるという考えから、防災訓練は楽しめる内容にしています。そして、年間でA4一枚ほどの簡潔な計画にしています。重要なのは中身を詰め込むことよりも、計画として実行できるものを作ることです。

(13) 共生社会の実現を

私たちが最も大切にしているのは、その人の人格と人権を守ることです。どんな状況でもその人らしい生活が守られる地域づくりを進めており、防災のツールの1つにもなっています。私は介護度3の叔母と地域で暮らしています。行事に連れて行くと「可哀そう」と言われましたが、誰かに役割を持ってもらうことが大切だと考え、お茶碗洗いなどをお願いしました。叔母は楽しそうに働き、地域も「良かったね」と受け止めてくれました。こうした行動は、支援者と要支援者という関係を固定せず、気持ちのバリアフリーを進めることにつながります。命には格差があり、その中で人の本質が現れます。だからこそ支え合える関係づくりが最大の防災であり、信頼がなければ共助は成り立ちません。そのため、私たちの地域では余計な備蓄や無駄な準備はしていません。地域の財産は、若い人も高齢の方も、そこに住む全ての人です。人こそが財産であり、その信頼関係を大切に守っています。最後に、皆さんもさまざまな活動をされていることと思います。自分の命だけでなく、ご家族やご友人など、一つ一つの命を大切にさせていただけたらと思います。私はあの日、絶望の中で「生きなければ」と思って生きたので、こうして活動をさせていただいています。

	
開催地より	<p>災害時において見落とししがちなポイントを「過去の教訓」として学習することのできる大変良い機会であったと考える。地域のコミュニティの基盤を担う自治会、そのリーダーである自治会長に対し、改めて共助の重要性を確認してもらうことで、共助力の向上に繋げていきたい。</p>