

開催地名	神奈川県逗子市
開催日時	令和8年2月14日(土) 10:00 ~ 11:30
開催場所	逗子市役所5階会議室
語り部	山縣 嘉恵(宮城県東松島市)
参加者	会場参加30名・ZOOM参加16名
開催経緯	幸いにも私たちの地域では近年大きな自然災害は発生していないが、平穏な今だからこそ行政はもちろん、皆様にも災害への備えと正しい知識を改めて身につけていただきたいと強く思う。本日の市民防災セミナーが、防災意識を高め具体的な行動につながる機会となればと思う。
内容	<p>東日本大震災の教訓から考える 地域防災に大切だと感じること</p> <p>(1) はじめに 自己紹介</p> <p>私は現在東松島市に住んでいるが、生まれも育ちも仙台市である。結婚後は野蒜で、義母と私たち夫婦、息子の4人で暮らしていた。息子が通った野蒜小学校で読み聞かせボランティアを続け、回ってきた役は断らず引き受けてきたが、それが後に地区の皆様から気にかけてもらえたり、助けてもらえたりして、自分にとって役立つことになった。震災では津波からギリギリのところでも助かり、家族も全員無事であったが、自宅は流出という被害にあっている。東松島では1268棟が流され、更地のようになった。現在は体験を語る活動のほか、一般社団法人石巻震災伝承の会の理事を務めている。同会は石巻観光協会と連携し、石巻市から大川小学校と門脇小学校の指定管理を受けている。また、ボランティアで「野蒜みんなの食堂」を運営し、月1回夕食を提供して地域の再会と交流の場をつくっている。東日本大震災を経験して一番先にあるものは反省である。地域人口4774人のうち511人が犠牲となり、お世話になった多くの方も亡くなった。事前に備えをしておけば、もっと地域全体で助かることができたのではないかと後悔している。それが今の活動の原点になっている。</p> <p>東松島市について</p> <p>東松島市は宮城県沿岸部、仙台市の北、日本三景・松島の隣に位置する。人口は現在3万7000人(震災前4万3000人)。航空自衛隊松島基地があり、ブルーインパルスのみどころとして知られている。牡蠣や海苔が特産で、嵯峨溪や月浜海水浴場などの観光地もある。2003年7月26日の宮城県北部連続地震では直下型の揺れで家屋被害が出たが犠牲者はなかった。この時の地震の経験から家具のL字金具固定や日頃の整理整頓の大切さを実感した。当時、鳴瀬町はがれきを分別し、隣の矢本町は分別せず処理費用が増大した。その反省から初代市長</p>

阿部秀保氏が東松島市建設業協会と協定を結び、有事に備えた。東日本大震災では「東松島方式」による手選別を行い、延べ1000人で半年間処理し、99.8%をリサイクルした。国の概算処理費の残額を生み出し、それを返還した唯一の自治体となった。

2009年にまちづくり基本条例を施行し、小学校区ごとに8つの地域自治組織を設置した。震災後の集団移転や土地利用の合意形成を支えた。2014年には鷹来の森運動公園に1500㎡の防災備蓄基地を整備し、避難想定1万5000人分の3日×3食を集中・分散備蓄している。震災の人的被害は1110人、行方不明23人。14校中6校が浸水、3校が使用不能となり、園児・児童生徒44人が犠牲となった。2013年には鳴瀬未来中学校を県内初のコミュニティスクールとした。野蒜地区（震災前人口4774人）は東名運河から南側を災害危険区域とし、70mの山を22mまで削って出た560万㎡の土の半分で団地にする谷底部分を埋め、残りの半分のベルトコンベアで搬出し、防潮堤の1つ内陸側につくった防災盛り土に使い、多重防御を整備した。現在の地域人口は約2700人、そのうち1300人が高台の移転団地で暮らしている。

#### (2)あの日のこと（津波からの避難）

当時私は43歳、自宅は海岸から約600メートルの場所にあった。夫は仕事中、義母は離れにおり、小学3年の息子はまだ学校にいた。14時46分、経験したことのない揺れに、こたつに頭を隠すしかなかった。

家具は固定していたため倒れなかったが、初めて家が潰れるのではないかとこの恐怖を感じた。何とか揺れが収まると義母に「今から息子を迎えに行き、学校から引き渡しをしてもらってから地区センターへ連れて行って、地区センターに息子をおいてから、また家に戻って来るから、薬とかめがねとか避難の用意をして、ここ(家)で待っていてね。」と声をかけて、義母を自宅に待たせたまま、私は小学校へ走った。ちょうど渡り廊下で担任と息子とあうことができ、その場で引き渡しとなった。年1回の訓練は地震想定で、津波想定はなかった。地区センターは避難場所だと疑わず、息子をそこに待たせて義母を迎えに戻った。途中、顔見知りの近所の男性に「これは津波来るな、やばいな」と声をかけられ、初めて避難のスイッチが入った。防災無線が聞こえてはいたが夢中で行動していて、無線の内容はしっかりと心にとどまらず、目の前にいるいつもお世話になっている近所の男性の言葉に、はっとして、避難行動のギアがあがったと感じた。

義母を連れ一部の区間を車で移動したが、橋と踏切、鉤型道路が重なる地域は渋滞していた。車を義母の実家に置き、地区センターで息子と再会した。地区センター内は、がらんとしていて避難していた地区のおばあさんから「ここは

人がいっぱいに入れなくなるからみんな小学校に行ったんだよ」と聞き小学校へ向かった。すでに体育館は避難者でいっぱいだったため、私たち家族3人は校庭にいた。するとまもなく、近くにいた消防団の方が、「もう津波来てっから、学校さにげでー」と携帯電話を右側に持ちながら、左手で校舎の方を指さして叫んで教えてくれて、ふと振り返ると、今まであったまの家の家並みは見え、黒い泥水のアメーバーのような壁が迫っていた。津波であった。「え、あれが津波なの?あ、校舎だって、校舎だって」とまわりに叫びながら、みんなと約50メートルを走り、義母と息子を一瞬見失いながらも校舎へ入った。1.2キロ内陸の浸水想定外の場所にも津波は到達し、最大3.5メートル、海岸では10.35メートルであった。さらに3階へ上がり、5分後に家族と再会した。校舎が水をせき止め、渦を巻き、車のクラクションが鳴り続け、ガス臭もした。火災が起こるのではないかと、これ以上水が来たらとびくびくしていた。車ごと流されていた人の救助を試みたがなかなかうまくいかず、私たちは「頑張っ」と声を掛けることしかできなかった。本当に悔しい思いであった。現在この校舎は防災学習体験施設「キボッチャ」として使われ、当時救助に使用した消火栓のホースも残されている。

震災の経験からの気づきとして、事前に来ることは多くある。家の中の地震対策、待たせない・待たない・戻らないこと、避難場所は災害によっては使えない所があることと、複数の避難先を知っておくこと、そして日頃から地域のひととの挨拶が必要である。また車避難の課題や学校と地域が連携した訓練やマニュアルの確認・共有が必要だと感じている。

### (3)逃げたあとの避難生活のこと

次に避難生活から、自宅再建までのお話。私たちは備蓄もなく、校舎で金・土・日・月の4日間を過ごした。日曜夕方に内陸の親戚宅へ移動した。津波で足が濡れた約200人の子どもや地域の方々を消防団や地域の方や小学校の先生方が手分けしておんぶして運び、先生方が2階・3階の教室にあったものを出し、そのあるものでしのいだ。山崎パンのドライバーさんが届けてくれた支援のパンも全員分はなく6分の1に分け、高齢者と子どもを優先したため、私は金平糖2粒ほどであった。この地域では安否確認で家に戻り犠牲になった方々もいらして、発災時はそれぞれがベストを尽くして避難することを家族で共有してほしいのである。そして日頃のご近所との挨拶やつながりが力になる。またデジタルも大事だが、紙とペンで自分の居場所を示す安否掲示も役に立った。

避難所で一番困ったのはトイレであった。水が流せないため使用のルールを徹底した。ごみ袋、手袋、ウェットティッシュ、トイレトペーパーは不足し

た。停電下であったが懐中電灯を持ってきていたのは5~6世帯のみであった。乾電池も尽き、理科室のアルコールランプも先生が出してくれて当初から使用していた。また衛生用品については女性視点が不可欠であると痛感した。私はPTAで約50世帯分の給食費を扱い、各家庭を把握していたため、少しは安否確認に役立ったと思う。土足の土埃を掃除・換気したことは感染症予防につながったこと、子供たちのジャージが学校に置いてあることを私たちは思い出し、着替えとして提供したこと。これらは女性ならではの機転である。また避難生活で困ったことの中に、自分に必要なものを家に置いてきてしまったということがある。自分にとって必要なものはコンパクトにまとめ、すぐに持って出られるようにしておくことが大切である。

避難生活から学んだのは、場所の安全確認、初動体制、通路確保、名簿作成の重要性である。東松島市では市の職員が避難所を開設するが、必ず女性1名を入れることが決められている。運営については、実質的に避難者が担っていくため、訓練際に備蓄倉庫の見学や自家発電機を動かしてみるなど、体験型の訓練も増えてきている。

その後、東松島の避難所は8月31日に全て閉鎖され、自宅の再建まで県内各地を転々とすることになる。5月に仮設完成後「みなし仮設」も始まり、我が家は塩釜市で6年3か月生活した。仮住まいのまま、集団移転の終のすみかとなる自宅再建の準備をし、多忙な中であつたが避難行動に関する反省があり、もやもやしていたところ、女性のための防災リーダー養成講座の機会を教えてもらい、受講し、防災士の資格取得にもつながった。

2016年11月末に移転団地の引き渡しを受け、2017年7月20日に自宅を再建した。

小学校は5月に役場の空き部屋で再開し、その後プレハブ校舎で学び、2016年3月閉校。2校が統合し「宮野森小学校」となり高台へ移転した。現在は全校133人が学んでいる。

#### (4)まとめ

防災にはハード面・ソフト面があるが、ソフトに取り組まなければハードも進まないと感じている。そして大事なこと、1つ目は「平時からの適度なコミュニケーション」。家族で情報共有し、隣近所に存在を知ってもらうこと。2つ目は「思い込みを捨て、“何を想定した訓練での避難場所なのか”を明確にする必要がある。避難する姿を見せること自体が人を救うことになる。「やったつもり」で終わらせず、どう動くかが大切になる。東松島市では、まちづくり基本条例で自治会と自主防災組織をセットで定め、設立時の交付金も連動し

た。毎月 11 日前後にデジタル防災無線訓練を行い、地域と地区が連携している。私の防災集団移転団地内の自治会では安否確認カードも活用している。また、私は小学校の活動にボランティアとして関わり、震災の経験を語り継いでいる。月 1 回「野蒜新聞」で学校行事を伝え、子供たちの予定を周知することで、地域で見守りをしている。自治会の女性 11 人で食堂も運営しており、ネットワークの拠点となっている。市の事業で「講師登録制度」があり、他の自治会に行き「あの時こうだったよね」と語り合うきっかけもつくっている。自治会や自主防災は大変であるが、既存の組織や活動をうまく活用し、横のつながり、顔の見える関係性をつくることで、一部の役員だけに負担が集中しない形が大切であると考えている。防災訓練では親子で取り組める 171 練習カードを考案し、防災グッズ作成などのワークショップも行っている。



開催地より

実災害時の経験を振り返り、ご自身の避難の方法、事前に備えておくべきこと等をお話いただくことで、改めて「自助」について考える良い機会となる講演でした。