

開催地名	茨城県牛久市
開催日時	令和8年2月24日(火) 14:00 ~ 15:30
開催場所	牛久市役所本庁舎 会議室
語り部	山縣 嘉恵(宮城県東松島市)
参加者	30名
開催経緯	東日本大震災から15年を迎える、当時牛久市では震度5強であった。あの震災で九死に一生を得られた大変貴重なお話を伺い、日頃の活動の一助になればと思う。
内容	<p>ー東日本大震災における避難行動と避難所の体験からお伝えしたいことー</p> <p>(1)はじめに</p> <p>①自己紹介</p> <p>生まれ育ちは仙台で、結婚後の平成10年から野蒜地区に住んでいる。震災当時は義母、夫、私、息子の4人暮らしであった。子供が一人っ子であったこともあり、PTAや地区の子ども会の役員などは、深く考えずに引き受けてきた。後にその経験や人とのつながりが役に立ち、自分自身を助けるきっかけにもなった。東日本大震災の時、家族は全員無事であったが、自宅は津波で流出した。東松島市では我が家を含め1,268棟が流出し更地のようにってしまった。現在は市民活動グループとして子ども向け防災ワークショップ等を行っている。また地域内の有志によるメンバーで地域食堂を運営している。震災後、離れて暮らすことになった人々に月1回夕食の場を提供し、再会と交流の機会をつくっている。</p> <p>震災を経験して一番に思うことは反省である、とにかく何も知らなかった。地域人口4,774人のうち511人が犠牲となった。もっと助かる方法があったのではないかという後悔が今も残る。被災後は仮住まいと恒久的住宅の準備との二重生活で多忙となり、避難行動に対する反省は後回しになった。しかしその思いと向き合い、事前の備えの重要性に気づき、何をすればいいのかと考え始めたことが、現在の活動につながっている。</p> <p>②東松島市について</p> <p>東松島市は宮城県の東部に位置し、仙台市の北、日本三景で知られる松島の隣にある。東は石巻市に接し、人口は現在約3万7,000人、震災前は約4万3,000人であった。航空自衛隊松島基地がありブルーインパルス(Blue Impulse)の街としても知られる。2005年に2町合併で誕生し、縄文時代の貝塚も残る。牡蠣や海苔が特産で、宮戸島の月浜海水浴場や大高森など景勝地も多い。3.11では市街</p>

地の65%が津波で浸水し、1,110人が犠牲、23人が行方不明のままである。仮設住宅用地も不足し、やむを得ず市外に移った世帯も多かった。2009年制定のまちづくり基本条例に基づく8エリアの地域自治組織は、被災後に機能し、津波被災の無かった地区が津波被害の大きかった地区を支援した。宮戸島では「大地震の後に津波が来る」という家庭内伝承が徹底され、地区内の顔の見える関係性が構築されていた点からも迅速な避難が実行された。物資は当初市役所に集中し混乱したため、体育館に集約拠点を設置し、仕分け・配送する方式に転換した。この経験から、2014年に1,500㎡の防災備蓄基地を整備した。学校も6校が浸水、3校が使用不能となり、児童生徒や保育所の子ども、幼稚園児の計44人が犠牲となった。保護者などに引き渡し後の管理下外ではあったが市では重く受け止め、2013年に鳴瀬未来中学校を県内初のコミュニティスクールとし、地域と学校の連携強化を進めた。野蒜地区では運河を境に南側を災害危険区域、北側を移転促進区域とし、北側に建て直す際には1.5m以上のかさ上げを条件とした。高台移転では標高70m級の山を22mまで削り、約560万㎡の土が出てその半分を谷底だったところを埋めて団地造成に使い、残りの半分をベルトコンベアで、海岸近くに搬出し、防災盛り土に使った。この盛り土は、海側の防潮堤と運河沿いの嵩上げた県道と合わせて、多重防御施設として整備された。防潮堤、盛り土、県道かさ上げの3重構造は津波を止めるためでなく、避難時間を稼ぐためのまちづくりである。

(2)あの日のこと ―私の避難行動と野蒜地域の様子

震災当時、私は43歳、嫁いで13年目であった。自宅は野蒜海岸から約600m。夫は勤務中、義母は離れ、小3の息子は学校にいた。M9.0、震度6強の激震に、私はこたつに頭を隠すのが精一杯であった。義母に薬と眼鏡の準備を頼み、息子を迎えに小学校へ向かった。家具は固定しており倒れなかったが、初めて死の恐怖を感じた。

学校では放課後直後で、渡り廊下で引き渡しができる。訓練と違う場所でもよいと言われ、「待たずに済みラッキーだ」と思った。息子を地区センターに待機させ、義母を迎えに戻る途中、近所の男性に「津波が来る」と告げられ、避難のスイッチが入った。余震が続いたため、義母は慌てており、急がせるのは難しいと感じて、義母との移動は一部車を使った。橋と踏切、屈曲路が重なる地点は渋滞していたが、途中で義母の実家に車を置き、息子と再会。私は「避難完了」と思い込んだ。しかし地区センターはいっぱいになったので、みんな小学校の体育館に行ったと避難していた方から教えてもらい移動した。

体育館は既に避難してきた 300 人超で満杯であった。そのため、外にいた時、「もう津波が来ている」と近くにいた消防団員さんが叫んで教えてくれて、振り返ると黒い泥水の壁が迫っていた。必死に周りの皆さんと校舎へ走り、一時義母と息子を見失うも、5 分後に校舎内で再会した。15 時 40 分頃、野蒜海岸に第 1 波 10.35m が到達し、約 1.2km 内陸まで遡上。校舎も最大 3.5m で 1 階が水没した。体育館では後に 13 人が亡くなったと発表があった。本来、津波避難には不適切な場所であった。津波は第 6 波まで続き、渦を巻き、車のクラクションが鳴り続け、強いガス臭も漂った。流された車からの救助も行われた。校舎は備えのないまま 3 月 14 日まで避難所となった。

最大の反省は「知らなかったこと」である。避難場所は幾通りも知るべきであった。校舎 2 階以上、北西の山、市道先の金山峠などである。地元で昔「山学校」と呼ばれて子どもたちが遊んでいた野蒜小脇のその北西の山に上って助かった人もいた。実際、津波避難は高い所へと理解していた義母の友人は最初から孫を連れて金山峠へ避難し助かった。皆で助かりたかったという後悔が残る。当時、津波を想定し校舎 2 階以上へ避難する訓練を学校と地域で行ったことはなかった。実施していなかったという事実こそ重い。だからこそ、学校と地域が連携した訓練とマニュアルの共有・確認が不可欠である。

〈避難行動の 7 つのポイント〉

1. 家の中の地震対策は有効
2. 待たせない・待たない・戻らない
3. 避難場所は災害により使えない場合がある
4. 日頃から地域で挨拶し関係を築く
5. 車避難も想定した訓練を社会的課題として考える
6. 避難場所は幾通りも把握する
7. 学校と地域が連携し訓練とマニュアル共有を行うこと

(3) 逃げたあとの避難生活のこと

①地震のあとの自治会の役員さんや地域の皆さんの様子

夜になると、消防団が瓦礫をかき分け体育館から校舎へ子どもをおんぶで搬送した。普段 2～3 分の距離は 20～30 分かかった。先生方は理科室のアルコールランプで灯りを確保し、私たちは先生が出してくれたノートとペンで、名簿を即席で作成した。山崎パンの運転手が自分の判断でパンを届けてくれ、1 枚を 6 人で分けて食べた。中下地区の住民はプロパンで炊いたお米で塩むすびを作り届けてくれた。翌朝は安否確認に来る人達でごった返していたが、家族不明の役員も含め「行ける人が行く」と内陸の避難所へ移動する話し合いをし、2

回に分けてバスを出してもらい移動した。その過程で移動した避難先で自然発生的に新たなリーダーが生まれ、役割分担が形づくられていった。

① 当時の避難生活から学んだこと ー地域の女性の力で救われた避難生活
最大 300 人超が避難し、水も物資も届かなかった。最も困ったのはトイレで、ゴミ袋と手袋とトイレトペーパーで対応した。懐中電灯は 5～6 世帯のみしか持っておらず、電池も不足した。体調不良者には女性たちが声をかけ、情報をつなぎ、保健師へ引き継いだ。濡れた服には子どもたちが置いていたジャージを活用した。土足禁止の寝場所づくり、通路確保、名簿整備の重要性を痛感した。新聞紙やゴミ袋、はさみ、リップクリームなど一見小さな物も避難生活を支えた。物資配布では女性用品の多様性やプライバシーへの配慮も重要である。

③避難してから我が家の自宅再建までの居住地の移り変わりの様子
避難所は 8 月 31 日に閉鎖した。私たちは近隣の親戚宅や小規模避難所を行き来し、支え合った。1 人に責任を集中させず、交代で運営することが継続の鍵である。地域外の避難所にも世話になり、他地区との連携の大切さを学んだ。こうした経験が、その後の自宅再建と地域再生への歩みにつながっていった。

(4)まとめ ー災害時の生活は平時の暮らしからの積み重ね

① 平時から家族や周囲の方々と安否確認方法の確認をする

発災場所は選べない。だからこそ「いざという時はそれぞれがベストを尽くす」と家族で約束しておくことが重要である。いわゆる津波でんでんこの考え方である。無事であれば再会はできる。まず命を守る行動を優先するという共通認識が必要である。地域に自分たちの存在を知ってもらうことも大切である。耳の聞こえない夫妻と日頃から関わり合い、互いを知っていたことは大きな支えとなった。挨拶や草取りといった日常の行為も、防災の土台である。現在の自治会では「無事ですカード」を玄関に掲示し、出していない家には声をかける仕組みを導入している。集まらずに安否確認ができる方法である。中学 1 年生の少女が、日頃の関係から隣家に助けを求め避難できた例もある。平時のつながりが命を守る

② 平時から避難所で不可欠なことの出来る限りの確認をする

備蓄は使ってみて初めて課題が分かる。はさみや軍手がなければ使えない物もあり、高齢者には扱いづらい物もある。アルファ化米も準備物の確認が必要である。

	<p>訓練も、実際の避難場所と異なる場合はその違いを共有すべきである。想定災害ごとに適切な場所で行うことが望ましい。震災後は避難所、みなし仮設、仮住まいと生活は移り変わる。私は4月に入居した住居がみなし仮設に認められたが家賃など認められた費用がもどってきたのは12月だった。6年3カ月の仮住まいを経験した。生活再建は長期戦である。市では2003年の地震の教訓から発災後、瓦礫分別を徹底し、半年で完了、リサイクル率99%以上を達成した例も平時の備えが生きた結果である。</p> <p>③ 思い込みに注意</p> <p>「ここは安全」「これで十分」という思い込みが最も危険である。制度や組織も、平時に機能してこそ意味がある。自治会や自主防災組織も月1回の訓練や情報共有の積み重ねがあって動く。学校も震災の伝え方を模索し、4年後には防災の話を任されるようになった。15年を経て語り継ぐ重要性が再認識されている。市民活動やコミュニティ食堂、月1回の新聞発行など、緩やかなつながりも地域の力となる。災害時の生活は特別なものではない。平時の暮らしと関係、日々の備えの積み重ねが形を変えて現れるだけである。日常から皆で助かる備えを続けることが何より重要である。</p> <p>災害時の行動や避難後の生活は、発災時だけで完結するものではない。平時の暮らしの中でどれだけ備え、どれだけ人とつながってきたかの積み重ねが、そのまま非常時の力になる。東日本大震災の経験から痛感したのは知識や制度だけでなく、日常の関係性や小さな工夫こそが命と生活を支える。</p> 
開催地より	<p>当時の緊迫した状況を具体的に想像できる講演で、これからの防災活動の参考になりました。特に、講話の中で出てきた「事前の備え」は非常に重要だと感じ、今後の市の防災訓練等での呼びかけを行うことで、市民の自助共助の意識と自主防災組織の活性化につなげたいと思います。</p>