

開催地名	埼玉県鶴ヶ島市
開催日時	令和8年2月28日(土) 10:30～12:00
開催場所	鶴ヶ島市女性センター ホール
語り部	吉田 千春(宮城県気仙沼市)
参加者	77名
開催経緯	<p>本市は、過去に大きな災害を経験したことがなく、災害に対する危機意識が低い傾向にある。また、本市の自主防災組織の組織率は、埼玉県内の平均92%に対して、67%と大きく下回っている状況である。</p> <p>そのため、今後の防災活動について考えるきっかけづくりや自主防災組織の設立促進に向けた地域住民の意識改革が急務となっている。また、避難所運営にあっては、過去の災害からもジェンダー視点を取り入れることが重要とされているおり、広く地域住民に啓発していく必要がある。</p>
内容	<p>ー東日本大震災 あの日から15年の学びー</p> <p>(1)はじめに</p> <p>東日本大震災からまもなく15年になります。あっという間だったと感じています。皆さまの大きなお力添えのおかげで、今日まで生きてくることができました。感謝を申し上げます。いまご覧いただいているのは、気仙沼市にある「気仙沼龍の松」の写真です。この松は津波で折れながらも龍の形で生き残りましたが、現在はコーティングされ、当時の姿のまま残されています。私がこの活動を始めたきっかけは東日本大震災です。視力障がいのある大切な友人をはじめ、地域では11人が命を落としました。その方々の思いを伝え、私たちの経験を共有することで、皆さんにも命を守ってほしいという思いで活動を続けています。私の住む地域は小さな自治会ですが、そこで起きている課題は、市や県、さらには日本全体が抱える問題にも通じています。そのようなことを、皆さんと共に学ぶ機会にできればと思います。</p> <p>(2)地域の紹介</p> <p>気仙沼市は、宮城県と岩手県の県境にある漁業の町です。フカヒレやカツオの水揚げ日本一で知られ、水産業が盛んです。気仙沼湾はUの字形で、入港した船は魚市場で水揚げし、反対側の造船所で整備をして再び出港します。水揚げも整備も出港準備もできる構造を持ち、古くから栄えてきました。私が住むのは、その湾の東側にある大浦地区という小さな地域です。震災前は養殖業が盛んで、カツオの餌を小舟で取り、生きたまま売る沿岸漁業で財を築いてきました。しかし震災後、世帯数は3分の1、人口は約半分に減少しました。高齢化率も当時37%から現在57.6%へと上昇しました。また漁師町特有の気質か</p>

ら、男尊女卑の風土がありましたが、男女共同参画の活動を始めて約 30 年、その歩みの中で、昨年末には男性たちが感謝を込めて蕎麦を打ってくれました。震災から 15 年、感謝を伝え合える地域へと変わってきました。

### (3)意思決定のあり方

皆さんの地域は、物事をトップダウンで決めていますか。それとも話し合いによるボトムアップでしょうか。あるいは、面倒だからと人任せにしている地域でしょうか。震災前の私たちの地域は、「自治会」なのか「じじい会」なのかと言われるほど高齢の男性がすべてを決め、女性が意見することは出来ませんでした。そのような地域で東日本大震災が起こりました。

### (4)東日本大震災の発生

3月11日午後2時44分、当時私は海藻を製造販売する会社で働いていました。朝会社に出勤する時に3月9日の地震を思い出し、200M先の叔母の家への避難経路を昼休みに調べようと思っていましたが、同僚との会話に夢中になり忘れていました。そして休憩を目前にした午後3時15分前、大きな揺れが襲いました。台車に反射板のストーブを乗せていたのでまず火を止めました。1階の工場にいた女性たちの悲鳴が響き、ガラス張りの建物が激しく揺れたため、ガラスやタイルが落ちてきたらどうしようかと思いつつ、避難場所を確保し駐車場へ誘導しました。古く錆びた看板を避け、みんなでしゃがんで待ちました。30分後ようやく避難の指示が出ましたが、その時には大津波警報が発令されていました。私はロッカーに戻り、着られるだけのものを着て、飴やお菓子・水筒をかばんに詰め、叔母の家に向かうことにしました。

途中、避難の声掛けをしましたが、高齢の方々は「大丈夫だ」と言って動きませんでした。叔母の家に着くと鍵は閉まっていたのですが、叔父が戻ってきたので布団を1枚もらいました。叔母の姿が見えたので「一晩軒下に置いてほしい」とお願いしました。しかし返ってきたのは「あなたたちを置くところはない」そんな言葉でした。それが災害の時に出てくるその人の本質です。そして避難所である中学校を目指しました。「早く逃げろ」と言われ思わず振り返ると、砂嵐のような巻き上げと大きな音、川を遡上してくる津波の先端が見えました。逃げる途中、車椅子のおばあさんを押していた女性に声をかけると、「布団を取りに行く」と家に戻りました。私は後ろから来たいとこの車に乗せてもらい避難しました。その女性は1時間半後、畳の下で見つかりました。やはり災害の時は戻ってはいけないのだと思います。

#### (5) 震災直後の地域の会議

避難所での生活は想像以上に過酷です。1晩目は余震や爆発音、火災の煙で喉は痛みます、まだ人が少なかったため、1畳ほどのスペースに布団や段ボール・新聞紙などを使って何とか寒さをしのぎました。2日目の昼には、近くの老人ホームや精神科病院の方、外国人実習生や高校生など多くの方が避難してきて、避難所は混雑しました。さらにトイレの問題がでてきます。最初の1時間半ほどは流れましたが、水が止まり、排泄物が溜まっていきました。これも避難所の現実です。翌朝、「自宅と隣家に18人が避難しており、家族は無事」との情報を受けました。9日の前震の際に米やパン、インスタントラーメンを買っていたため、家が残っていれば何とかなると思いました。瓦礫の撤去が半分まで進んだと聞き、自宅に帰りました。家に戻ると、電柱は折れ、家は燃えて基礎ごと押し流された家もあり、まるで戦場のような状態でした。復旧できるのかも考えられませんでした。市の職員に「何で戻ってきたんですか、自己責任ですからな」と怒鳴られましたが、「我が家に避難している人を守らなければならないので、私は帰ります」と言って帰りました。毛布1枚を入れた風呂敷に、避難所で分けてもらったパンや伊予柑を人数分包み、背負って戻りました。地域には88人、内子供が20人いました。その背負った重みは、私たちがこれから生きるための最初の命の糧でした。そんな中で、震災から7日後に地域で会議が開かれ、瓦礫の間に20人ほどが集まりました。冒頭で自治会長が告げたのは「自治会解散」でした。さらに、意見をした私に「お前は女なんだから黙ってろ」と言いました。また当時の市議会議員は「車の運転もしない無能力なんだから黙ってろ」と言いました。その言葉こそが災害であらわになったその人の本質です。誰が何を考えてもこの状況は変えられないが、だからこそ自分が生きるために、そしてここで生きたい人たちを守るために行動を始めました。

#### (6) 避難生活と人間の本質

その後は本当に苦勞と闘いと胃潰瘍の時間でした。4月中旬頃、私は胃潰瘍が悪化し市立病院を受診しました。そこで以前同じ地域に住んでいたご夫婦に声をかけると、「あなたがここにいたら避難物資は誰が届けるの。私たちももらえていない」と言われました。人は追い詰められると気遣いができなくなり、不満が噴き出します。同じ被災者であっても被害者と加害者が生まれてしまう、それもまた災害の現実なのだと思います。5月になると物流はかなり回復しました。その頃、ボランティアに来ていた大学生から「僕の命とアンパン1個、どちらが重いですか？」と聞かれました。私は迷わず「あなたの命で

す」と答えました。彼は震災後毎日アンパンを持って被災したおじいさんを訪ねていたそうです。ある日、もう買えるだろうと持参しなかったところ、「今日パンは？」と聞かれた。持ってこなかったと答えると「もう来なくていい」と言われたそうです。一生懸命復興の力になろうと頑張ってくれた学生に、そんなことを投げかけることも災害だと思います。

#### (7) 帰らない命からの学び

私がこの活動を続けているのは、視覚障害のある友人を助けられなかったからです。たった1人の友人さえ守れませんでした。彼女が生きているのか亡くなっているのかを考える余裕もなく、自分の命を守ることで精一杯でした。震災から3日ほど経って、彼女が子どもさんやヘルパーさんと共に行方不明だと知りました。それでも何もできませんでした。災害が起きたときは、まず自分の命を守ってほしいと伝えています。彼女を守れなかったという悲しい経験をお話することで、皆さんが自分や家族、友人の命を守って頂きたいと思えます。

#### (8) 祖母ナミの教え

私にはナミという祖母がいました。この祖母こそ私の防災の原点です。私が7歳のときに亡くなりましたが、幼い私に言い続けたことがあります。「もち米と小豆を切らさないこと」「女の子だから下着を持ち歩くこと」「この家は一族の命の砦だから、避難してきた人を拒まないこと」「地震の後は津波が来るから高い所へ逃げること。生きていれば財産は取り戻せる、だから命を守りなさい」ということです。震災があり3月20日はお彼岸の中日でした。私は小豆を炊き、もち米を蒸して「ぼた餅」を作り地域に配りました。あの日の朝までは、100円あればコンビニで何でも買えましたが、震災後は何も買えなくなりました。大阪の友人が「いくら送ればいい」と連絡をくれましたが、私は「トイレットペーパーと缶詰と米を送ってほしい」と伝えました。物が無いという経験を40歳になるまで知りませんでした。その時ようやく祖母の言っていたことの意味が分かりました。今でも地域では、あれは本当に「棚からぼた餅」だったと語られることがあります。

#### (9) 五重苦の災害

私たちが経験したのは、地震、津波、火災に加え、人口減少と地域の高齢化、さらに人の心の変化という五重苦の災害でした。何度も「人の本質」という言葉をお伝えしていますが、それは本当に人を傷つけ、争いや憎しみ、妬みを生むからです。その現実を知っておいてほしいと思います。東北の人は整然と並

んで支援物資を受け取り、日本人の鑑だという報道も多くありました。しかし、それだけが真実ではありません。自分が生きるために子供たちの食べ物を奪った高齢者もいましたし、1人1個と言われても服の中に隠して何度も並ぶ人もいました。それがその人の本質です。

(10) 必要なのは「対応力・発想力・自分力」

大切なのは、その時に何をすべきか、どう考えるかです。対応力と発想力が重要です。男女共同参画や女性の視点の防災を学んできたはずなのに、東日本大震災やその後の震災でもトイレの問題は繰り返されました。能登地震は元日に発生し、帰省客で避難所があふれました。自宅で避難できるのは本当に幸運なことです。私の地域では220棟のうち残ったのは10棟だけで、築100年の自宅もその1軒でした。揺れた瞬間、地震保険や火災保険の内容を考えました。家は無事で保険は使いませんでした。隣家は流れてきた火で延焼しました。築30年でも、類焼補償が十分でなければ30%しか支払われなかったそうです。火災保険は建物、家財保険は家財と対象も異なります。引っ越し費用に使えるのかなど、内容を確認しておくことが備えになります。震災から7年後、気仙沼市の保育園でヒアリングをしたところ、25%の家庭に包丁とまな板がないことが分かりました。それは、果物や野菜はカットされパック詰めに売られているからです。もし災害が起きたら、どうやって食事を作るのだろうかと心配になることが増えました。

私は当時、100円ライターも使えず、米や水、炭があっても火を起こせませんでした。安全装置を外せるまで4日かかったため、仏壇にあったチャッカマンがとても役に立ちました。地域の湧き水へ毎日通い、ペットボトルを一輪車で運ぶことから1日

が始まりました。6人分の食事1回で21Lが必要なため、何度も往復しました。1週間後、地域の子どもたちに「どうして髪がサラサラなの」と聞かれ、「洗っているから」と答えると、「私たちはあの日の朝から洗えていない」と言うのです。気仙沼湾に11万Lの油が流れ、火災の煙を浴びて髪は固まっていました。それでも水がないから洗えていなかったのです。私は思わず「生理は大丈夫？」と聞くと「大丈夫。でも体がかゆいし不潔なのは嫌だ」と言ったため、お湯を沸かすから1時に来るよう伝えました。水が限られているので、私が4人の髪を順に洗い、ゆで卵とココアを渡しました。「あの日の朝までは何でもあったのに」と話す子どもたちに思いを寄せられず、申し訳なさや悔いが残っています。地域が地域避難所と認められたのは17日目。風呂の支援は4月4日、断水の解消は5月23日、電気が来たのは5月11日でした。長期の避難生活を自分事として想像してほしいと思います。災害は起こった後が大変

です、人間関係や生活環境、地域力も変わる、そして人の心も体も変化します。

#### (11) 自分事で備える

地域に支援物資が届くようになり、私は朝晩、気仙沼市宛ての物資リストを書く係をしていました。「おむつはいりませんか」と聞かれたとき、私は「小さいものはいいりません。この地域はおじいちゃんとおばあちゃんばかりなので、大きいものなら」と何気なく伝えました。ところが、実際に必要としている方がいたのです、ご本人が言わなければ分かりません。あるおじいちゃんが支援物資を取りに来て、「リハビリパンツが欲しい」と言われました。その日の夜、暗くなってからご自宅に届けました。それが羞恥心を守るということだと思います。また避難所ではさまざまな問題が起こります。ストレスによる不調、感染症の発生などです。

震災の1年後に気仙沼市の女性1,000人に「あのとき一番困ったことは？」というアンケート調査を行った結果、食べ物、トイレ、生活用品、そして最後に薬でした。様々なものが不足しましたが、薬がないことは深刻です。自分の薬を7日分は常にかばんに入れておき、持ち歩く習慣をつけることです。中学校に避難した際、1時間半で貯水タンクの水が尽き、トイレが流れなくなりました。排泄物がたまり、女性の先生がゴム手袋で黒い袋にすくって処理していました。その先生は「今でもあの感触を忘れられない」と話していました。どの災害現場でもトイレ問題は十分に解決されませんでした。能登地震では、気仙沼から9時間かけてトイレを運び6か月支援しました。私はリュックにペット用トイレシートとレジ袋を入れています。排泄や応急的な防寒、簡易の長靴にもなります。薬や菓子、水筒も欠かしません。水筒には水ではなくぬるま湯を入れています。飲むこともでき、陰部を洗うこともできます。小さな工夫がストレスを減らして命を守ることに繋がります。さらに油性マジックとペンライト、予備電池も持ち歩いています。東日本大震災では水圧で損傷したご遺体も多く、身元確認が困難でした。私は鎖骨の硬い部分に名前、血液型、アレルギー情報を書くつもりでいます。家族のもとに帰るためです。災害はいつどこで起こるか分かりません、だからこそ小さなバッグの中に備えをしておくことが大切です。

#### (12) ムリとムダのない防災地域

東日本大震災を経験してから目指しているのは、「無理と無駄のない地域防災」です。私の地域は高齢化率が約60%、つまり100人のうち60人が高齢者です。こうした地域では、若い世代や中間層に負担が偏ってしまうと、地域活

動に参加する人が減ってしまいます。そのため、できるだけ負担を減らすこと、そして地域づくりの中で要支援者を減らす工夫を続けています。私は高齢の方と若い方の間に立ち、双方をつなぐマネジメント役を担っています。これまでのトップダウン型から、誰もが話せるボトムアップ型へと地域の仕組みを変えました。このことにより最も変わったのは、若い人たちの姿勢です。「自分たちが子どものころ楽しかった地域を、次の世代にバトンタッチしたい」と言って、夏祭りを始めました。その祭りでは、地域のおじいちゃんが子供たちに竹とんぼなど昔の遊びを教えたりと、遊びを通して多くのことを学ぶ機会になっています。人は楽しいところに集まります。「やらされている」のではなく、「やりたい」が実現できる地域づくりが大切です。それが安心感につながり、共に考える力を育てることにつながるのです。私たちの地域の防災訓練の参加率は87%です。年に1回実施していますが、子どもたちは学校の防災訓練と地域の防災訓練をリンクさせています。地区の防災訓練に参加することで学校の単位として認められる仕組みにしています。また、訓練では男性チームと女性チームに分かれて鍋を作り、そのおいしさを競う企画も行っています。子どもたちには参加のお礼にお菓子やおもちゃを配ります。

その際もただ配るのではなく、「大雨のときはどう避難するか、地震のときはどう避難するか」といった避難方法を付けて渡しています。また地域のリスク分析も行っています。そのうえで作成している地区防災計画は、A4用紙1枚だけのシンプルなものです。無理も無駄もない計画にし、継続できる活動を大切にしています。

#### (13) スフィア基準で考える

どのような環境下でも人権は尊重されなければならないという「スフィア基準」の考え方を大切にしています。その人に本当に必要なものを地域が早く把握し、人権を守りながら避難生活を送れる仕組みづくりを進めています。その一つが「つるかめカード」という避難者支援カードです、これを各個人に配布しています。カードにはアレルギーの有無や服用中の薬を記入してもらい、その情報を迅速に市へ伝えることで、正確で迅速な支援につなげています。さらにパンツのサイズも記載してもらうことで、言葉に出さずとも必要なものが把握でき、支援物資の準備にも役立ちます。

地域や社会の資源は人です。人がいて社会は成り立ちその力が発揮され輝きます。私たちは「人が大切にされる地域づくり」を大切に活動をしています。

	<p>(14)避難所での出来事</p> <p>どうしても最後にお伝えしておきたい話があります。それは、避難所運営の時に公務員の皆さんに関わることです。私たちも被災者ですが、公務員の皆さんも同じ被災者です。ただ、災害時には自宅へ帰れない立場にあります。私たちの支援にあたり、助けてくださる存在ですが、その方々にも家族がいます。これは実際にあった避難所でのお話です。男性職員の方に「少し話を聞いてもらえますか」と声をかけられました。「どうしましたか」と尋ねると、「お前たちは公務員なんだから働け」と住民の方に言われたと。「一生懸命やっても、不満しか返ってこないのです」と。大切なものを失った方々は、自分が一番つらい状況にいると感じています。しかし、支援にあたっている職員の方々もまた、同じように失っているかもしれません。家族が無事かどうか分からない、そんな不安の中で働いています。それでも相手を責めることしか出来なくなってしまう。ですので、災害が起きたときは「みんな被災者なのだ」ということを忘れてはいけません。</p> <p>(15)さいごに</p> <p>命を守るということを考え、私は数年前から農業も始めました。食べるものを自分で作ることは、自分の命を自分で守ることにつながります。そして、それは地域を守ることにもつながると考えています。無理や無駄は長続きしません。だからこそ、誰かの善意や誰かの負担に頼り続けるのではなく、自分自身がどう生きて、どう守るのかを考えることが大切だと思っています。</p> 
開催地より	<p>東日本大震災におけるご自身の体験から、「災害が起こった時に大切なこと」や「ムリとムダのない防災地域づくり」などについてお話をいただき、どう災害に向き合うかについて考える機会となった。</p> <p>本講演会を踏まえて、地域の防災意識向上につなげていきたい。</p>