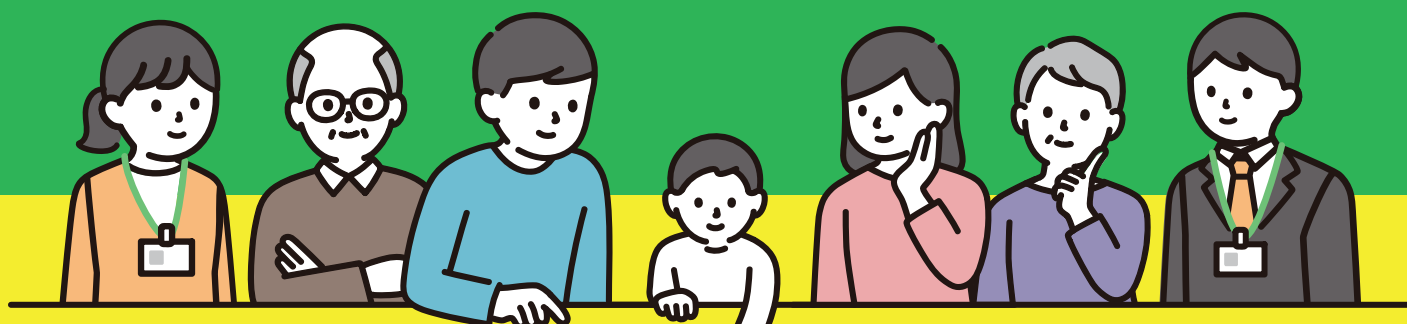


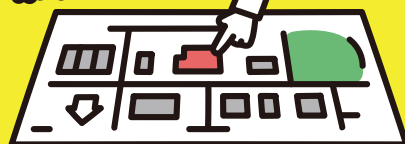
東日本大震災“直後”

岩手県陸前高田市の住民はどう行動したのか

避難所 での 出来事



備えたほうがいいものを
参考にしたい！



あの時、他の避難所では
どうしていたんだろう？

避難する場所を 見直すための 事例集

避難訓練がマンネリ化している…

避難所の運営体制をそろそろ見直さないと…

東日本大震災“直後”
岩手県陸前高田市の住民はどう行動したのか

避難所での出来事

避難する場所を見直すための事例集

閲覧上の注意

- ・本書の記述は、当事者が記憶を元にまとめた内容であり、正確性を保証するものではありません。本書に関するお問い合わせは、当事者へ直接行わないようお願いいたします。
- ・本書に掲載されている写真、イラスト、画像、および新聞記事は、著作権法上の引用の要件に基づいて利用しております。新聞記事については、該当箇所のみを掲載しており、本書の構成やレイアウトの物理的な制限により拡大を行った場合があります。なお、出所については巻末の「参考文献」に記載しています（アクセス日は2024年11月30日）。
- ・本書の内容は2024年11月30日時点の情報に基づいています。本書発売後、実際のサイトのデザインや内容が変更される可能性があることを、あらかじめご了承ください。
- ・本書に掲載されている写真、イラスト、画像、新聞記事、その他の内容に関する著作権は、著作権者または制作者に帰属します。著作権者、制作者、または出版社の許可なく、これらを転載、譲渡、販売、または営利目的で使用することは、法律上の例外を除き禁止されています。

Contents

	刊行によせて	4
	避難所運営マニュアルのご紹介	5
	ヒアリング対象の選定基準	5
	ヒアリング・記事作成をするにあたり	6
	地域のママライター	6
	市外の大学生 ー陸前高田イタルトコロ大学ー	7
CHAPTER 1	気仙町 長部地区コミュニティセンター	8
	(指定避難所・地区本部)	
	話し手プロフィール	9
	東日本大震災「前」の防災活動 ー福伏集落ー	10
	気仙町 長部地区 東日本大震災での被災状況	11
	長部地区コミュニティセンターでの出来事	12
	話し手へのインタビュー	13
	ヒアリング・記事作成に関わった方のコメント	23
	東日本大震災「後」の防災活動 ー長部地区ー	24
	新聞記事	26
	長部地区コミュニティセンター 写真	35
CHAPTER 2	小友町 Aさん宅 (自主受入れ避難所)	36
	話し手プロフィール	37
	小友町 東日本大震災での被災状況	38
	Aさん宅での出来事	39
	話し手へのインタビュー	40
	ヒアリング・記事作成に関わった方のコメント	51
CHAPTER 3	広田町 田端公民館 (自主受入れ避難所)	52
	話し手プロフィール	53
	広田町 泊振興会 東日本大震災での被災状況	54
	田端公民館での出来事	55
	話し手へのインタビュー	56
	東日本大震災「後」の防災活動 ー泊振興会ー	64
	ヒアリング・記事作成に関わった方のコメント	67
	田端公民館 写真	68
	新聞記事	69
	編集後記・謝辞	73
	出典情報	74
	発行情報	75

刊行によせて

2011年3月11日に発生した東日本大震災から、15年目を迎えました。

復興まちづくりがハード面では一区切りし、新たな生活が始まっている一方で、翌4月に中学2年生となる子どもたちより下の世代は、震災を全く経験していません。

震災発生から約5か月間、陸前高田市内の各地域では、多くの方々が避難所などで生活を送られました。それぞれの地域の事情に応じ、一人ひとりが精一杯の努力をされたことでしょう。避難生活が終わった後も、次々と訪れる変化に対応するため、とにかく前を向くしかなかった状況が想像されます。

そのような中、一般社団法人トナリノでは2021年度から「防災伝承」の取り組みを開始しました。この活動を通じて、多くの方々から当時の状況や今後の課題についてお話を伺いました。その中で、「東日本大震災でそれぞれの避難所に何が起きていたのかを振り返る機会や媒体がない」「避難所運営における判断が正しかったのか、いまだにモヤモヤしている」「事前準備の重要性は理解しているものの、どこから始めればいいのか、周囲をどう巻き込めばいいのか分からない」といった声が寄せられました。

震災から10年以上が経過し、当時の記憶が薄れつつある一方で、経験を俯瞰して語れる方も増えてきたように感じます。今こそ、これらの記録を整理し、次世代に伝える必要があると考え、企画調整を進めてきました。

本書では、避難所の建物規模、運営形態、避難生活を送った人数などがそれぞれ異なる3つの事例を掲載しています。

避難所運営は、その時々状況に応じて臨機応変に対応する必要があるため、正解も不正解もないことが大前提です。

本書の目的は、当時の対応を評価することではなく、「事例集」として事実をまとめることにあります。そして、次世代が避難所運営について意見交換を行うためのきっかけづくりや、市が発行した「避難所運営マニュアル」を活用する際の参考資料のひとつになることを願っています。

2025年3月

一般社団法人トナリノ

避難所運営マニュアルのご紹介

平成27年3月に陸前高田市が発行した、災害のときの避難所運営の手引きです。
このマニュアルは、避難所に関する基本的な考え方、避難所組織の在り方や活動内容をまとめたものであり、災害発生時の対応及び事前準備を行う際に参考になるように作成されました。このマニュアルを基本として、災害発生時に円滑な避難所運営ができるよう努めましょう。

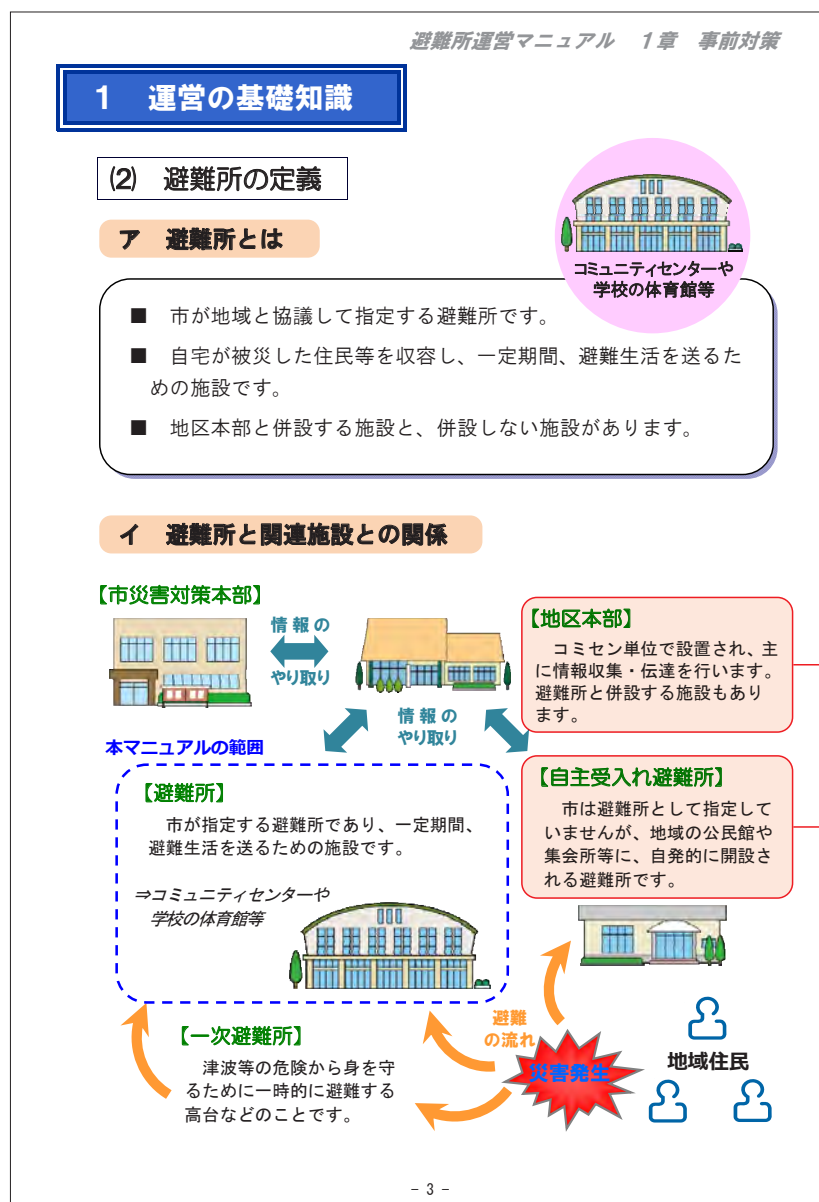
ダウンロードは
こちらから！



ヒアリング対象の選定基準

選定基準として以下の3点を設定し、市内のコミュニティ推進協議会に該当者（対応可能な方）がいるか確認しました。その後、該当者と個別に相談を重ねた上で「話し手」を依頼しました。

- ① 避難所における運営者と避難者の両方からヒアリングが可能であること。（3名以上）
- ② ①の3名以上が、対談形式のヒアリングに対応可能であること。
- ③ 内部に記録が残っていても、外部に公開されたことがない、または公開される予定がないこと。



ヒアリング・記事作成をするにあたり

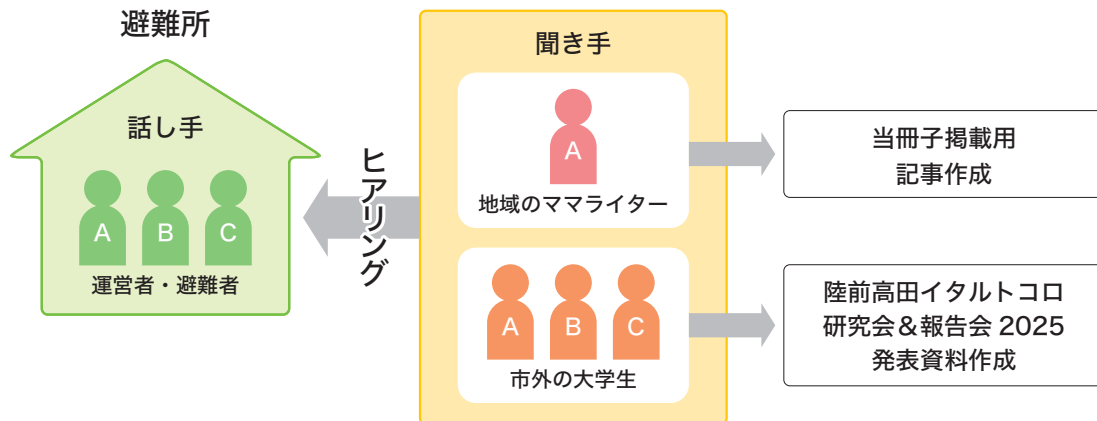
東日本大震災“直後”における避難所での出来事をまとめるにあたり、市民から「せっかくまとめるのであれば、さまざまな人と協力したほうが伝承や防災意識の向上に繋がる」と助言をいただきました。そこで、地域のママライターや市外の大学生と連携できるように、公益財団法人 大阪コミュニティ財団^{*}の助成金を活用することにしました。3つの避難所それぞれにチームを編成し、大学生とママライターに役割を分担しました。

※公益財団法人 大阪コミュニティ財団

公式サイトはこちら →



下記のチームを3つ編成しました



地域のママライター

一般社団法人トナリノでは2019年度（令和元年度）から、子育て中の女性を主な対象としたライティング講座を展開してきました。2022年度（令和4年度）は大阪コミュニティ財団の助成を受けて応用講座を実施し、子育てメディアの運営や案件開拓など仕事としての経験を積みました。

東 海 新 報

令和5年(2023年)4月1日(土曜日)



「ママライター」たちがライティング講座について振り返ったオンライン報告会（電子新聞に別写真あり）

技術向上に一層意欲 トナリノのライティング事業

陸前高田市の一般社団法人トナリノ（佐々木信秋代表理事）は3月30日、4年度に実施したライティング講座などに関するオンライン報告会を開いた。ライターとして自立することを目指す女性たちが、インタビュやエッセーの執筆に挑戦した講座を振り返るとともに、今後の目標も共有し、お互いにさらなるスキルアップを誓い合った。

トナリノは令和元年度から、子育て中の女性を主な対象としたライティング講座を展開。育児に多忙な中、自分と家族の都合に合わせて「子育て時間」に働けるライターという仕事を通じ、生活レンジした。

4年度は大阪コミュニティ財団の助成を受けて「アドバンス講座」を実施し、過去の初級講座を聴いた5人が、技術力向上や独り立ちを目指して受講。昨年9月から12月にかけて行われた全6回の講座では、地域ライターの役割と楽しさ、魅力を伝える文章の書き方などについて学びながら、実際にインタビュ記事を作成したり、「子育て中の女性の目線で地域の魅力を発信」をテーマとするエッセー執筆にも挑戦した。

「ママライター」自立へ一歩

この日は、自身もライターとして活動するトナリノの板林恵さんと吉田ルミ子さんが報告会を行。ミニコミ誌や地場産業に関する記事など、同法人を通じて受注したライティング案件などについても触れ、それぞれがプロの「ママライター」として十分に力を備えつつあることを確かめた。

受講者は、同講座の講師でフリー編集者・ライターの本間美和さん（長野県在住）による丁寧で温かい指導を受けられたことに感謝しながら、「やればやるほど力がついてきている」と実感できた。独立へ向けたステップが着実に踏めている。「講座を通じて自信がつき、考え方が変わった」と外に出てみたい、やりたいことを見つけた「など」と振り返り、仕事の獲得に意欲を示した。

板林さんは「来年度以降もこの事業を続けていきたい」と思っている。子育てが忙しい中でチャレンジを続けてもったことに感謝したい。今後、皆さんが進みたい方向へと向かっていけるよう、トナリノとしても何らかの形でサポートしていきたい」と話していた。

受講生が書いたコラムは後日、本紙に順次掲載していく。

市外の大学生 ― 陸前高田イタルトコロ大学 ―

岩手大学と立教大学は2017年から2025年にかけて交流活動拠点「陸前高田グローバルキャンパス」を運営してきました。そのグローバルキャンパスが2021年度からスタートさせた事業が「陸前高田イタルトコロ大学」です。これは**地元の方々が持つ地域課題等のニーズを大学生の団体や大学の研究室につなぐ**というものです。

「陸前高田イタルトコロ大学」に“避難所運営者へのインタビューと発表をする方大募集！”という案件（ニーズ）が挙がり、開智国際大学、早稲田大学、岩手大学の学生さんたちが3つのチーム・日程に分かれ、関係者へのヒアリングに参加しました。

※陸前高田イタルトコロ大学
公式サイトはこちら →



チーム名	日程	ヒアリング対象	参加者
A チーム	2024/8/28～29	小友町 A さん宅	開智国際大学 崎坂香屋子研究室： 加瀬雅さん／細貝英海さん
B チーム	2024/9/11～13	気仙町 長部地区コミュニティセンター	早稲田大学：松岡沙弥さん／青沼百音さん／丸田大翔さん 岩手大学 NEO：菅原響さん／本間陽葉里さん
C チーム	2024/9/22～26	広田町 田端公民館	岩手大学「ソーシャルデザイン論特講受講者」： 浅沼芽依さん／磯野花帆さん／菊池陽菜さん／畠山愛深さん／山崎虹誠さん



A チーム
小友町 Aさん宅（個人宅）
ヒアリング後の発表資料作成の様子



B チーム
気仙町 長部地区コミュニティセンター
ヒアリングの様子

さらに、ヒアリングした内容を市内外の方々に広く知っていただくため、「陸前高田イタルトコロ研究会＆報告会2025」（2025年3月15・16日）にて報告しました。

ヒアリングから報告にかけて、参加した学生さんたちにとって、大災害の非常時にどのような問題・課題が発生し、どう判断がなされたのか、そして柔軟な意思決定と助け合いを可能にした地域コミュニティのかけがえのなさ等について学ぶ貴重な機会になったことと思います。



C チーム
広田町 田端公民館
独自の住宅地図について説明を受ける様子

長部地区の7集落の内、3集落の公民館が津波により被害を受けたことから、長部地区コミュニティセンター（以下「長部コミセン」）は、避難所と地区本部が併設する形となり（P5参照）、湊集落の住民を中心に最大131名を受入れました。

これを受けて、“長部地区福伏集落”で2003年から実施してきた避難訓練を、東日本大震災を機に“長部地区自主防災会”として行うことになり、3月の第1日曜日を「防災の日」と設定しました。犠牲者を出さない意識統一を図るための「避難訓練」「防災研修会」の他、「消防消火訓練」などを、2014年から継続して実施しています。



気仙町 長部地区コミュニティセンター （指定避難所・地区本部）

話し手プロフィール

運営者



菅野征一さん
(当時60代)
気仙町長部地区出身

2011年3月11日時点 ……

コミュニティ推進協議会 副会長
福伏集落 住民
(福伏支部 元支部長)

自宅の浸水被害なし

3月13日～14日頃から、長部コミセンと福伏集落を行き来して、それぞれの段取りを行った。

運営者



菅野稔さん
(当時60代)
気仙町長部地区出身

2011年3月11日時点 ……

コミュニティ推進協議会 副会長
市議会議員

自宅の浸水被害なし

3月11日から、コミ推協および市議会議員の立場で、長部コミセンの対応にあたった。

運営者

避難者



佐藤妙子さん
(当時70代)
気仙町長部地区出身

2011年3月11日時点 ……

長部地区湊集落 住民
気仙川漁業協同組合 女性部会長

自宅が津波により全壊したが3月11日から長部コミセンで炊出給食班の責任者を担うことになった。朝から晩まで対応した後、親戚である菅野稔さん宅で寝泊りしていた。

※コミュニティ推進協議会（以下「コミ推協」）

東日本大震災「前」の防災活動 ー福伏集落ー	10
気仙町 長部地区 東日本大震災での被災状況	11
長部地区コミュニティセンターでの出来事	12
話し手へのインタビュー	13
ヒアリング・記事作成に関わった方のコメント	23
東日本大震災「後」の防災活動 ー長部地区ー	24
新聞記事	26
長部地区コミュニティセンター 写真	35

東日本大震災「前」の防災活動 ―福伏集落―

東日本大震災前（2003年4月）、福伏集落の区長となった菅野征一さんがコミ推協事務所のロッカーに貼ってあった長部地区自主防災組織図（P25参照）を見つけ、組織が機能していないことに危機感を覚えました。

避難訓練の実施

「情報連絡班」「避難救助班」「炊出給食班」「救急救護班」の班長を選任し、定期的に避難訓練を実施することで、班長としての意識向上や、住民への緊急避難場所の周知・定着ができるのではないかと考え、2003年秋から開始しました（以降、毎年秋頃に実施）。

緊急避難場所については、福伏公民館が海拔4mのところであり津波浸水が想定されたため、海拔16～17mほどの空き地を緊急避難場所として設定。さらに、住民には「大地震がきたら海に行くな」と何度も伝えていました。

さらに避難所については、近隣の宿泊施設へ「いざとなったら避難生活する場所として使わせてほしい」と約束を交わしていました。

東日本大震災 当日

継続して実施してきた避難訓練の成果を発揮し、迅速な避難誘導が実現できました。「いざとなったら避難所生活をする場所として使わせて欲しい」と約束を交わしていた近隣の宿泊施設は、地震によって施設内にひび割れが発生し、建物の倒壊が懸念されたため、使用を断念。自宅被害を受けた人は、近隣のコンビニ（空き店舗）で生活することになりました。

各班の役割

避難訓練での役割分担をそのまま避難所運営体制に移行することができたため、スムーズな運営を行うことができました。福伏集落の支部長・副支部長、さらに、4班の班長・副班長が相談をして決めたことに對して、避難者たちが協力して動きました。

例）炊き出しスペースの設営（ガス窯やガスボンベの運搬、設置など）

例）トイレの設営（畑に穴を開けて渡り板をし、テントを張るなど）

班	平時の活動（避難訓練）	東日本大震災での役割（避難所運営）
情報連絡班	- 避難訓練時に公民館にあるメガホン2本を持出して、避難誘導 - サイレンが鳴ったらあらゆる情報を入手し、各集落にメガホンで伝達 - 行政機関への通報	- 運営立案を発信、必要なものの精査 - 地区本部にある物資を毎日確認し、各集落へ運搬
避難救助班	- 高齢者＝要支援者を普段から把握し、1人1人に対して、誰が迎えに行くかを事前に決め、訓練当日に避難場所へ搬送 - 決定した内容で名簿を作成	情報連絡班の補助 →運営で必要なものの手配
炊出給食班 （主に婦人部員）	訓練参加者へ炊き出し（おにぎりなど）	メニュー考案、食事づくり →約20名を4班ほどに分けて交代制
救急救護班 （主に看護経験者）	- 区長・副区長に具合悪い人や持病がある人を報告する - 怪我人への応急手当の練習	- 避難者の体調聞き取りをして、市に伝える - 搬送が必要な避難者の搬出調整

気仙町 長部地区 東日本大震災での被災状況



3月18日、20日時点 [出典] 菅野稔さん記録ノート

字（集落）	津波による住家被害（全壊・半壊）	人的被害（死者・行方不明者）
二日市（ふつかいち）	7戸 / 79戸（損壊率8.8%）	6
湊（みなと）	95戸 / 100戸（損壊率95.0%）	13
古谷（こや）	7戸 / 44戸（損壊率15.9%）	1
双六（すごろく）	16戸 / 84戸（損壊率19.0%）	2
要谷（ようがえ）	17戸 / 65戸（損壊率26.2%）	7
福伏（ふっぶし）	14戸 / 46戸（損壊率30.4%）	2
上長部（かみおさべ）	40戸 / 64戸（損壊率62.5%）	14

長部地区の7集落の内、3集落（湊、福伏、上長部）の公民館が津波により被害を受けました。特に上長部では、過去の津波災害では被害がなかった長部川を津波が遡上したことで、人的被害が大きくなりました。

長部コミセンは、地区本部と避難所が併設する形となり、特に被害の大きかった**湊集落の住民を主とした**最大131名（3月21日14:00時点）を受入れました。

長部地区コミュニティセンターでの出来事

[出典] 菅野稔さん記録ノート

日付	出来事	支援物資・支援内容
3月 11日	・発災後すぐに開所し、避難者の受入れ	
12日	・14:00 長部コミセン主催で本部会議開催 陸前高田市・長部地区対策本部設置 常備菜を各戸から収集（医療従事経験者4名把握） ・長部コミセンから消防団22名へ米、もみ、玄米を提供	【要谷集落から】米、味噌、野菜、軽油、灯油、ガソリン
13日	・安否確認作業、長部地区（7集落）の避難所巡回 ・要配慮者3名をヘリコプターで搬送 ・夕方 避難者名簿を地区本部員へ提出	【副会長宅から】ストーブ、ファンヒーター、反応電灯、白ポリタンク、尿タンク、かつぎ棒、柄杓など
14日	・長部コミセンから、各避難所の対応にあたる	【日本赤十字社】10:00に第1班到着
15日	・長部コミセンから、各避難所の対応にあたる	
16日	・長部コミセンから、各避難所の対応にあたる ・連絡事項①今後の食料配布、②水の供給、③他必要品	【自衛隊】※約4～5日後：炊事専用車両（必要な米の量を伝えて炊いてもらった）
17日	・14:00 陸前高田市・長部地区対策本部会議 ・アマチュア無線で市内の状況を把握した（2回目）	【陸前高田市役所の災害対策本部から】軽油、灯油、ガソリン、電灯、電池、固形石炭、発電機、毛布、水、カップラーメン、カップうどん、めんつゆ、醤油、ほんだし、サランラップ、ビニール、手袋、マスクなど 【自衛隊】トイレトレーラー（6～7基） 【大船渡市役所から】仮設トイレ3基
18日 ※	・長部小学校の西側校舎が、発電機により電気がつく ・自衛隊からの物資が地区本部へ納品される旨が決定 ・長部小学校の体育館に衛星電話が設置され、NTTより受付当番者を依頼される	【自衛隊】野外洗濯セット 【長部小学校の備蓄】歯ブラシ数十本 【NTT から】衛星電話 【住田町から】尿汲取りバキュームカー
19日	※朝にガソリンがなくなる ・灯油2,800Lの内、2,000Lを避難者へ配布	【不明】灯油2,800L 【自衛隊】各避難所へ食料物資配布
20日	・衣類の平等配布開始。12:00に確認・説明→15:00に体育館で受取り（各地区代表者3名ずつに限定） ・地区本部から、避難所以外の家へ灯油配布（6集落＋保育所へ合計34缶） ※発電機用のガソリンがなくなる	【自衛隊から】長部コミセンと長部小学校の避難者に向けた炊き出し 【陸前高田市役所の災害対策本部から】発電機（軽油対応）1台
21日	・長部コミセンから、個人宅への尿汲取りを開始 ・医療関係者との打合せ	
22日	・長部小学校の発電機使用を16:00～翌6:00（暗い時間帯）に限定 ・携帯の充電は21:00までに限定 ・3月24日 米崎小学校での入浴希望者の集計	
4月 18日	・長部小学校内牧田仮設住宅 着工	
25日	・長部地区臨時診療所設置（長部コミセン裏庭）	
5月 10日	・4役を2班に分けて今後の対応を行うことを決定	
20日	・長部小学校内牧田仮設住宅 入居開始（最大44戸）	
29日	・月山神社の避難所が閉鎖し、長部小学校へ21名移動	
8月 10日	・閉所 全員が仮設住宅へ入居	

※3月18日から4月30日まで毎朝8:30～コミ推協4役で地区本部会議を開催

話し手へのインタビュー

① 運営における避難者の役割分担

- 「炊き出し班」が近所から食料を集め、当日夕方には避難者におにぎりを提供した。
- 対策本部を迅速に設置し、定期的に会議を開き避難所運営を円滑に行った。

迅速な食事提供を可能にした地域力

災害が発生した際、避難所においては迅速かつ的確な対応が求められます。長部地区コミュニティセンター（以下、長部コミセン）での運営は、どのように進められたのでしょうか。

地震発生後、長部地区では防災行政無線によって**大津波警報**が伝えられたことにより、住民はすぐに「津波が来る」と判断し各々で高台へ避難しました。特に湊集落は海拔が低い（約3m）ことが住民に認識されていたため、地域住民は湊公民館には避難せずに高台へと向かいました。

長部コミセンには、湊集落の住民を中心に約300名（半数以上は一時的な避難者）もの人々が避難してきている状況でした。それは長部コミセンが高台にあり、建物が鉄筋コンクリート製で頑丈だったことが理由でした。そこで長部コミセンを「地区本部」として緊急開所し、避難者の安全を確保しました。

まず最初に重要な役目を担ったのが「炊き出し班」でした。

菅野稔さん：「まず、とにかくにも何か食べさせなければと思いました。そこで、親戚の佐藤妙子さんが避難していたため、炊き出しの指揮を執ってもらうよう頼んだのです。」

避難した人々にとって、なんといっても**食べることが最優先事項**。そこで「炊き出し班」として指揮を執るように指名されたのが佐藤さんでした。佐藤さんは避難してきた女性の方々を集め、長部コミセン周辺の家々を5-6軒回りながら食料調達を進めました。

佐藤さん：「指名された時は、もう私がやるしかないって。避難者の中には小・中学生もいたし、みんな着の身着のままで逃げたもんだからね。食べさせるものが無いと大変だからと、炊き出しと一緒にやってくれそうな、その場にいた女性4～5人に声をかけたのよ。悲しみに浸る余裕なんて無かった……。もう無我夢中で周辺の家々を一つ一つ回ったんです。民家の皆さんは炊いたご飯や米、玄米、梅干しと漬物なんかを色々と出してくれましたよ。とにかく必死になって集めた炊飯をおにぎりにして食べさせたんです。」



こうして発災当日のうちに、炊き出し班に抜擢された佐藤さんらの働きかけにより、食事（梅入りのおにぎり

2個ずつ）を避難者に提供することが出来ました。

また、11日の夕方以降には米を炊くためのガス窯とガスボンベを「ホテル三陽」から提供してもらえたり（震災前から、有事に連携する約束を交わしていた）、水は山から引いた飲料水を貯めている家（自家水）からバケツなどで運んだりすることで、翌日の調理に必要な分を確保することが出来ました。

もともと長部地区は**地域の絆が非常に強く、ほとんどの住民が顔見知りで深い信頼関係に基づくコミュニティが築かれており**、緊急時には「困ったときはお互い様」という認識がありました。

また、以前から長部地区は防災に対する意識が高く、特に福伏（ふっぷし）集落の組織的な避難訓練が周知されていました。それに加えて、各避難先でも自主防災的な動きが見受けられ、炊き出し班として食糧調達する術があり、災害発生の当日に食事を摂ることが出来たということが後々に分かっています。

発災翌日には運営側が動き出す

菅野稔さんは発災後すぐに職場から自宅に戻り、家族の安否を確認した後に長部コミセンへ向かい避難者の対応に取り掛かりました。発災直後から大津波発生により高田市内方面からのルートは寸断され「陸の孤島」となった長部地区。

12日14時には長部コミセン役員が中心となり、長期化するだろう避難所の対応について話し合いました。また長部コミセンの避難者名簿についても作成していくことを確認しました。13日には菅野稔さんが自発的に必要な生活必需品（電灯やストーブなど）を持ち込むなど、避難者対応に尽力しました。

それから徐々に長部小学校の校長・長部保育所の所長も加わり、運営会議を2日に1回は行うように決めました。会議で早急に取り決めたのは、各避難所への情報伝達を担う「情報連絡班」の選出。7支部（集落）と地区本部を1日に1回は情報連絡班が自転車で行き来するようになり、地区本部としての指揮体制が整っていきました。

会議の内容 ※菅野稔さん記録ノートより抜粋

- ・7支部（集落）の避難所を巡回し安否確認（人数確認）を行う。
- ・被害状況や通行可能な道路などの把握。
- ・今後の食料や水の配布など支援。
- ・物資の要望を取りまとめる。
- ・支援物資の運搬に使う軽トラック1台を各支部で確保する。
- ・派遣医療従事者や自衛隊への対応（炊事専用車両の配置、医療従事者を各避難所へ案内するなど）。

17日以降は地区本部員（代表）1名と市職員5～6名が地区本部に出入りすることも決まり、長部コミセン役員の負担軽減のために3班（5～6名×3班）の交代制で事務局を運営しました。交代制を導入することで、運営側の人たちが自宅や親戚の様子を見に行く時間がもてるようになり、「自分の時間」を感じる余裕が出来たことで安心して眠れるようになったそうです。

② 決めてよかった運営ルール

- 生活の主なルールは取り決めずに、「自分でできることは自分で」を基本とした。
- 簡易トイレは昔ながらの知恵を出し合い、協力しながら設置した。

「やんべ[※] (柔軟さ)」が基本の避難生活ルール

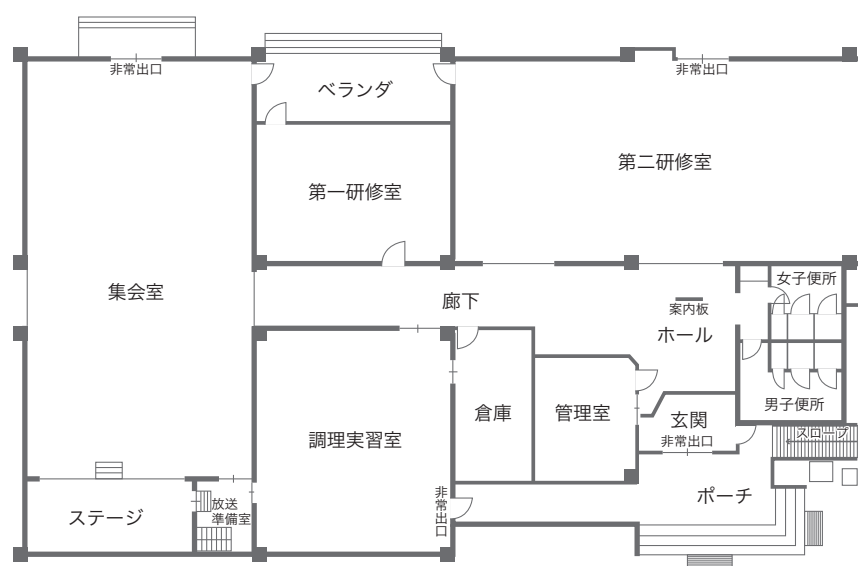
※「やんべ」とは、気仙の方言で「良い塩梅」というニュアンスがあり「臨機応変に対応する」という意。

災害が発生したとき、避難所でどのように対応していたのでしょうか。

長部コミセンでは50～60代の方が半数以上で、最大131名が3部屋に分かれて寝泊まりしていました。寝食の場所決めに特別なルールはなく、長部コミセンに到着した順に場所を決め、家族単位で区切るなど、避難者同士でスムーズに居住空間にしていきました。

長部コミセン間取り図

(P35 に写真あり)



長部地区は、昔から住民同士の付き合いが密接で、まるで親戚のような関係が築かれていました。ある朝の会話では「昨夜はいびきがうるさかったなあ（笑）」「寝相が悪い人がいて足で蹴られもしたけど、まあしょうがないね」という声も。狭い空間の中での集団生活はストレスも多かったと思われますが、互いに声を掛け合いながらユーモアを交えるなどして気を遣いながら過ごす様子が見られました。スペースの区分けに関しても、パーティションとして風呂敷を使用するなど、自然に工夫を持ち寄ることで寝るスペースを取り合うといったトラブルも避けられました。

しかしながら、炊き出し班は一度に約150名分もの食事をつくる日々が続いたため負担がかかりました。そこで話し合いにより「交代制」を導入（3班：各食3人前後）することにしました。班ごとに班長を1名ずつ決めることで混乱を避け、調理実習室の黒板に残っている食材を記入しておくなどして、翌日への引継ぎの負担を軽減しました。ちなみに佐藤さんは統括責任者として、朝は4時から夜21時まで1日も休むことなく調理実習室に通い、指揮を執り続けたそうです。

「炊き出し班」の1日（主に平日）※当番は、朝・昼・夜の3班の交代制で行った

- 4:00～ 朝食の準備開始
- 6:00～ ①小中学生⇒②勤め人の順番で配膳
- 8:00～ ③コミセンで過ごす人に配膳
- 12:00～ 昼食（平日は主に③の人への炊き出し）
- 17:00～ 夕食は①②③の誰からでも受け取りに来られるように準備
- 21:00 片付け完了

炊き出し班は朝早く出る生徒や勤務される方のために、午前4時には集合し調理を開始しました。配膳の時間は避難者の生活リズムに合わせた時間が決められており、避難者自らが調理実習室まで来て一人ずつお盆に自分の分を持って行くという形でした。食事を終えた後は各々で茶碗を洗ったり掃除を担当したりと、避難者同士が上手に役割を担っていたようです。



調理準備で大変だったことは**水をいかに節約する**のかでした。大人1人が1日で

使う水の量は約3リットルとも言われており、水は確保されていたとはいえ大事に使わなければなりません。そこで皿を洗う水を少なくするためにも洗い桶を3つほど用意し、できるだけ「ため水」で洗うように工夫しました。

支援物資も徐々に入ってきましたが、ときに近所で採れる「バツケ（ふきのとう）」などの野草を採って天ぷらにしたこともありました。その日の炊き出し班が黒板に書かれた食材の在庫を見て、「残っている食材で献立づくりをする」がルールとなりました。経験豊かなベテランの主婦ぞろいだったのでメニュー決めで困った様子は見られませんでした。

炊事は女性が中心でしたが、重い水を運ぶのは男性が担当するなど臨機応変に役割を担っていました。また、近隣の方々から「玄米」が来た際には停電の影響で近くの大型精米機が使えなかったため、男性陣が小さな精米機のある民家へ出向き1日かけて精米したこともありました。

水が足りなくなりそうなら「誰か～！」と声を出せば率先して誰かが動く。そんな**「困ったときはお互い様」**という文化が長部地区には根付いており、自然と**避難者同士で助け合い、自分にできることは自分で行うよう「やんべに」**対応していました。

「簡易トイレ」設置は暮らしの知恵を生かす

避難所におけるトイレの問題は多くの人にとって頭を悩ませるものです。初日、施設内でトイレが使える場所は男女別で2ヶ所しかありませんでした。これを受け、運営側は新たに簡易トイレを設置することを決めました。ただ驚くべきは、その方法です。避難者の「暮らしの知恵」を活かした昔ながらの手法で畑に深さ

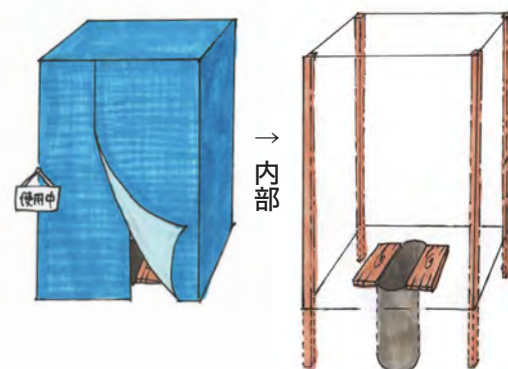
約1メートルの穴を掘り、簡易トイレを設置したのです。

この取り組みが、どんなに大変だったかは想像がつくでしょう。男性陣で協力して深い穴を掘り、四方を高さ2メートル程の木の杭を打ち、周りから見えないようブルーシートで囲いました。

この簡易トイレは、もともと各家庭に普通にあった野外トイレの発想を応用したのですが、不便な避難所生活の中で、人々が知恵を出し合い、互いに助け合うことでこのような解決策が実現しました。

他の生活ルールに関しても、例えば「土足禁止」や「立ち入り禁止」、「喫煙場所」「洗濯干し場」などの具体的なルールは設けられることはありませんでした。これは、避難者同士がコミュニケーションを取りやすい状況にあったためです。

このように円滑に共同生活が進む背景には、互いの工夫と信頼関係があったからこそといえます。



③ 情報の入手手段と避難者への発信方法

- 発災後すぐに情報連絡班を選出し、「口頭」での情報入手・発信に限定した。
- 長部地区の人口減少を防ぐために、いち早く仮設住宅の場所の検討を開始した。

避難所への情報伝達は自転車でつなぐ

避難所での情報発信は、災害時における人命と安全を守るために欠かせないものです。長部コミセンでは、どのように情報の入手・発信をしていたのでしょうか。

発災後すぐに陸前高田市の全域では、停電・上水道の断水・固定電話が不通になるなどライフラインがストップしました。その後の大津波発生によって電波塔が破壊された影響もあり、携帯電話も電波が入らない状態に陥ります。

長部コミセン周辺も例外ではなく、国道45号線の幹線道路も寸断されたことも併せると、ほとんどの人は情報を得られずに過ごしていました。

非常に混乱した状況の中、安否確認や被災状況は少しでも早く手に入れたい情報だったはず。長部コミセンでは停電の影響（発電機により灯りは点いたが、節電のため長時間は使わないようにした）もあり、テレビやラジオを使っでの情報入手は困難でした。また、テレビやラジオの情報は1週間内ではまだ広範囲（県や市単位）だったこともあり、必要な情報が手に入らないので、テレビ・ラジオを積極的に視聴する人はいませんでした。

そのため長部コミセン（地区本部）の対応として、早急に各避難所の状況を把握するためにも「情報連絡班」を7支部（集落）から1～2名ずつ選出することにしました。（P20参照）

移動手段は支援物資を運搬する車の燃料（ガソリン）が不足しないよう、燃料節約の観点で「自転車」に限定し、1日に1回は7支部（集落）それぞれから長部コミセンまで往復することを決めました。情報連絡班は自転車を使うので体力勝負でもあります。そこで、できるだけ体力がある若者を中心に選ぶことにしたそうです。

当時のさまざまな状況により、情報交換には「口頭」での伝達に限られました。

地区本部から各支部（集落）への連絡は、地区本部⇄情報連絡班⇄支部の区長または副区長⇄住民、という流れで行いました。

各支部（集落）に今後の食料配給や住民の体調管理など、一人ひとりに口頭で伝達をしたことにより「連絡ミス」のような混乱も確認されませんでした。

非常に混乱している中での密な情報交換は、円滑な避難生活を送るために欠かせない要素となっていたでしょう。避難者の安心感を高めるためには口頭で伝えることが大切であり、根底には「良好なコミュニケーション」が必要不可欠な要素だったといえます。

18日（発災から7日後）には衛星電話（避難者発信専用）が設置されたことで、市の災害対策本部への発信や、避難者が自ら安否を発信することが可能になりました。



いち早く応急仮設住宅設置へ動く

情報入手・発信で一番重要視したのは、「今後の住まい」をどうするかでした。避難所運営が始まった1週間以内には、「応急仮設住宅」についても話し合われます。

「人口が減ったら大変だ」という危惧があった菅野征一さんらは、応急仮設住宅を建てられるような安全で広い場所を探すため歩いて情報を集めることにしました。

特に「集落ごと」のコミュニティをバラバラにせず住めるよう、5つの区域での応急仮設住宅設置を目指しました。上長部では約60戸位の住居が必要なことと、お寺の向い側の敷地を貸してもらえるようにしました。また、要谷・福伏集落には30戸程度、2軒の家庭から協力する旨の話もありました。

避難所で生活している（自宅が被害を受けた）人々の多くは、地元を離れたくないという思いをもっていました。それは、お祭りなどで舞う「虎舞」や踊りなど集落間での交流が盛んに行われており、長部地区全体が家族のように暮らしている地域であったためです。早い段階から「応急仮設住宅」の話題を会議の議題に取り上げ、できるだけ集落ごとに応急仮設住宅へ移れるよう要請しました。

④ 物資の配布方法

- 1つの支援物資に対して、7支部（集落）に平等に分けることを一貫したルールに決めた。
- 運搬手段は限られた燃料の消費を減らすためにも「軽トラ1台」のみにした。

「平等」という一貫したルールでトラブルを未然に防ぐ

長部小学校の体育館に集まった支援物資の配布には次のようなルールを決めていました。それは、**1団体（組）の支援物資に対し7支部（集落）で「平等」に配布する**ということです。例えば毛布50枚だったとしたら $50 \div 7 = 7$ （枚）余り1（枚）となり、1支部（集落）に対して7枚を配布するという意味です。

7支部（集落）それぞれの人数は同じではありませんし、被災状況も地区によっても違いましたが、それでも世帯人数で割るのではなく、あくまでも「 $\div 7$ 」という**支部（集落）で割ることで「平等」を貫き通しました。**

菅野征一さん：「本部会議で各区長さんから意見の中には、7つに分けたくても分けられない物もあるということを聞きました。物資には多く来るもの少なく来るものと、数も大きさもまちまちだから完全には分けられなかったと。被災状況に合わせて配布する方法もありますが、そのためには仕分けに時間が掛かりすぎてしまいますし、人も足りません。だから分けられないものがあっても、そこは区長さんに理解を頂きながら柔軟に対応するようにしていました。」

地区本部の運営会議で決めた「平等」という一貫したルールがあったおかげで、不満を言う人はほとんど無く**トラブルを未然に防ぐことにつながった**のだそうです。

運搬手段は各避難所ごとに「軽トラ1台」のみで

分けられた支援物資は、どのように運搬されたのでしょうか？

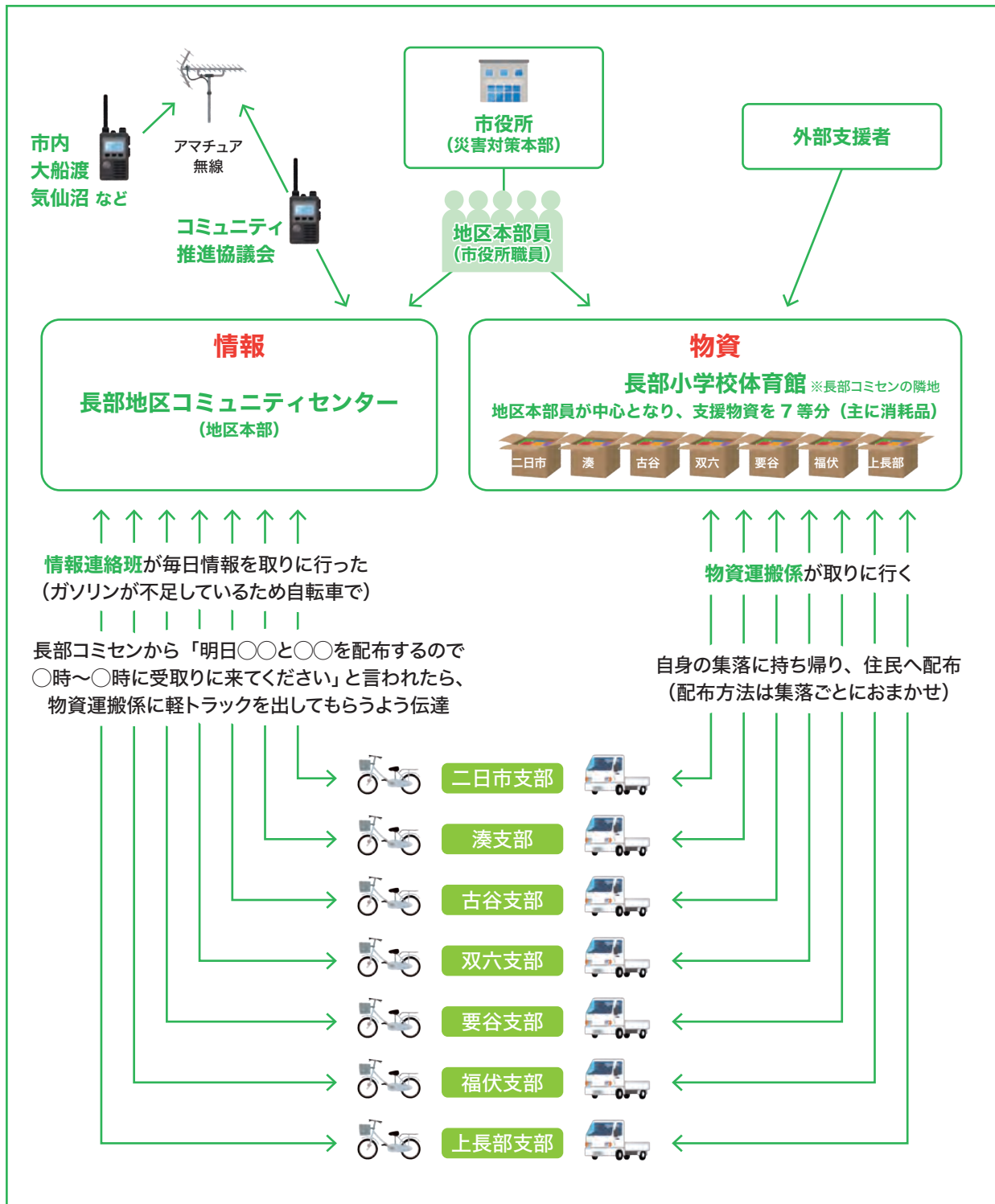
震災からの1週間は「ガソリン」が不足していました。避難者の車もほとんどが流されてしまっていたので使用できる車が限られました。そのような状況から、運搬用に使用できる車は各支部（集落）で**「軽トラック1台」のみに**しました。

軽トラックにした理由は、津波後のがれきが山積みされた道路は狭く隙間をぬって通らなければならなかったからです。また、ガソリンスタンドまでの道も寸断さ



れており燃料をできるだけ節約するためでもありました。燃料が無くなりそうになった場合は、被災を逃れた車からガソリンを抜き取って提供してもらうなどして対応しました。

物資の配布方法



⑤ こころの不調へのケア（体調面へのケア）

- 避難者同士が旧知の仲だったこともあり、大きく体調を崩す人はいなかった。
- 長部地区の住民は「心持ちが強い」気質も一因し精神的不調を訴える人はいなかった。
- 外部からの支援により健康管理と生活支援がきめ細かく実現されていた。

発災から1週間の体調管理と対応

発災から1週間、体調を崩す人に対してどう配慮（対処）していたのでしょうか。

長部コミセンは長部地区全体の本部を兼ねており、体調を崩した人の情報も集まってきました。各支部（集落）を行き来する「情報連絡班」からの報告に医師の診断が必要な方々がいることが分かり、医療機関へ緊急搬送するよう市に要請しました。13日には透析患者などの要支援者3名に対しヘリコプターによる緊急搬送をしました。隣接する小学校校庭が使えたことも早急な対応につながったと考えられます。

長部コミセンでは発災後に体調を大きく崩す人はいませんでした。それは避難者同士の昔からの繋がりがあったことや、知り合いのお宅を頼ってお風呂を借りに行ったり、おしゃべり相手になってもらったりと**地区の垣根が無かったこと**も理由として挙げられます。

菅野稔さんの綴ったノートによると、「12日には常備薬を各戸から収集」とあります。その際に「医療従事経験者（看護師など）を地区住民から4名把握」した内容が書かれていました。発災後、早急に地区住民が協力し合う様子が見られました。

また、もう一つに**地域特有の気質**が関係していたことが挙げられます。

長部地区には昔から海に携わる仕事をしている人が多くいました。地域全体としての「心持ちが強い」気質が、精神的な不調を訴える人が出なかった理由として考えられます。

菅野征一さん：「一人ひとは本当に辛くて、悔しくて、そういう想いは持っていたとは思いますが、それを表に出す人はほとんどいませんでした。それはやはり、いつまでも悲しんではいけないと、精神的にも前向きな方が多かったからだと思うんです。

昔から長部地区にはカツオ・イワシなど巻き網の船乗りが多くいました。深夜から早朝まで寝る暇もなく漁に出る生活をしている漁師さんというのは心持ちが強くなければならない。それを家族全員で支えるということで、嫁いだ女性も夫の留守をしっかりと守らなければならないから、負けるもんかという気持ちがあった。ですから弱音を吐けないというか、気持ちの強さで乗り切ったと思うんですね。

中には心のケアを必要とされていた方もいらっしゃると思いますので、そういう部分を今後は考えていかなければいけないでしょうね。」

ただでさえ家が被災し見通しが立てられない状況での避難所生活。長期化も予想される中、避難者の肉体的・精神的なダメージは大きくなっていきます。極限に近い状態だったと思われるが、**地域の絆や気質などが重なり合うことで避難者の安心感につながりました。**

避難所を陰で支えていた外部からの支援者の存在

発災から3日～5日後には日本赤十字社の医療チーム第1班や自衛隊の炊事車両が到着。また全国各地からボランティアの方々も入ってきました。

菅野征一さん：「(外部から) 医療従事者の訪問は早かったですね。すぐに各避難所の様子を歩いて回ってくれました。訪問してくれた保健師さんたちの言葉は、やっぱり優しくてね。5～6人くらい来ていただいたのですが、心の専門的な人たちも来てくれて本当に良かったなっていうのが印象に残っていますね。」



外部から医療従事者の訪問や自衛隊員、ボランティア派遣などの人的支援もあって、避難所の運営はもちろんのこと、体調が悪化しそうな方へのケアなど、きめ細かな対応がなされていました。

佐藤さん：「1週間も経たないうちに、炊き出しにボランティアの方々が入ってくれて本当に助けてもらっていました。炊き出しは毎日100人分くらいの調理ということで、1日3食分ともなると驚くほどの量になりました。そんな状況を知ったボランティアさんたちが『避難所の方々が疲れてしまっては大変だ』と交代で手伝ってくれました。他にも避難所の色々な仕事を手伝ってくれていて、もうどれだけ助けられたことでしょう。その感謝は忘れられませんね。今でも電話や年賀状で連絡をくれる方もいますし、1年に一度、会いに来てくださる方もいて、当時の思い出を話しながら涙してしまいます。今でも交流が続けられていることは、本当にありがたいことです。」

佐藤さんは避難所が閉鎖するまでの期間、総括責任者として一日も休むことなく炊き出しの指揮を執り続けました。その強い責任感と明るい性格から、長部コミセンの避難者にとって頼りにされる存在でしたが、時には疲労感で弱音を吐きたくなる日もあったことでしょう。このような状況の中、ボランティアの方々の存在が避難生活を支える大きな力となりました。そのお陰もあってか、佐藤さんは一度も体調を崩すことなく過ごされたそうです。

それから14年が経過した現在も続いている交友関係は、佐藤さんにとって心の拠り所となっているのではないのでしょうか。

気仙町 長部地区 コミュニティセンターの ヒアリング・記事作成に 関わった方のコメント



話し手 菅野征一さん

長部自主防災会の活動に対し、振り返った時に何を思うだろうか。昨年の能登半島地震、30年前の阪神淡路大震災、100年前の関東大震災と、さまざまな節目が連なっています。今回トナリノさんより「東日本大震災から15年目を迎えるにあたり、防災伝承の冊子をつくりたい」と相談を受け、その一助になればと了承しました。この冊子を通じて、震災当時の出来事を忘れず、避難訓練を継続することの大切さを後世に伝え、避難所運営の参考資料のひとつとなることを願っております。



話し手 菅野稔さん

2011年3月11日、私は市議会議員として教育民生常任委員会の審査中でした。14時46分、大地震が発生し、委員会を中止。市役所を出て職員の皆さんに「大きな津波が来るぞ!」と叫びながら自宅へ向かいました。気仙大橋付近の川が減水し、津波の到来を確信しつつ帰宅しました。家族と共に高台へ避難し、その後、長部コミセンへ移動しました。あの思いは一生忘れません。長部コミセンは対策本部となり、安否確認や巡回作業に追われる大変な毎日でした。



話し手 佐藤妙子さん

長部の皆さん、特に湊地区の方々は、長部コミセンに助けられました。3月11日から畳の上で寝て食事ができ、本当にありがたかったです。次の日からは皆で協力し、足りない物を探し回りました。この冊子は、細かいところまで丁寧に調べてまとめられており、誰が読んでも分かりやすい素晴らしいものです。心から感謝しています。若い世代にも、この経験を知ってほしいです。災害だけでなく、「逃げ出さずに行動する」「助け合う」ことの大切さを胸に刻み、共に頑張りましょう。



ライター 戸羽美智子さん

長部地区では、日頃から築かれていた地域の絆が避難生活を支える力となっていました。また、運営側として「記録」を残していたことや、昔からの知恵や工夫など、どれも貴重な教訓として伝えたい内容ばかりでした。私も祖母から何度も聞かされた津波の恐ろしさは、いざという時の行動へとつながりました。長部地区の話から学んだことを次世代へ伝え、地域活動に積極的に参加することが防災への備えとなると感じます。このような機会を与えて下さった皆様に深い感謝を込めて、多くの方に届けられたらと願います。



学生 青沼百音さん

ヒアリングの中で「当時の避難所生活で、長部地区の強い地域性が表れていた」という話が印象的でした。長部地区のよこの繋がりや強さや気質などが重なり、当時の生活を乗り越えることが出来たのではないかと思います。自分自身が住む東京の街で、いざ震災が起きたらどうなのか。近所付き合いが全くなく、右も左も知らない人が住んでいるという環境の中で避難するということはすごく難しいことだと思います。皆さまからお話を伺い、周囲の人とあらかじめコミュニケーションを取っておく大切さを学びました。

東日本大震災「後」の防災活動 ー長部地区ー

[参考] 東海新報社

東日本大震災後、コミ推協の会長となった菅野征一さんが、副会長の菅野稔さんに「長部地区自主防災会の在り方を見直したほうがいい」と伝え、長部地区福伏集落で震災前から実施してきた避難訓練を長部地区自主防災会（7集落対象）として行うことになりました。

防災の日

日程 毎年3月の第1日曜日（2024年3月～）

- 目的 ・犠牲者を出さない意識統一を図る
- ・地域住民が相互に協力し、災害の予防および災害応急対策が的確・迅速に実施できるようにする

①避難訓練	場所 集落それぞれの高台	対象 長部地区7集落の住民
〈毎年共通〉 ・地震発生を知らせる防災無線周知。 ・3分後、大津波警報が出たと発表。 ・7集落の住民が、それぞれの地区にある高台（指定避難所など）を目指す。 ・人数確認後、東日本大震災の犠牲者の冥福を祈り、黙祷。 ・地区本部役員も自らに課せられる役割と行動を確認。 〈市外で大災害が発生したとき・住民から要望があったとき〉 ・大雨による洪水や土砂災害を想定する年もある。 ・救急救命班の役割確認として、災害弱者の搬送に力を入れた避難訓練をする年もある（2017年～）。 →あらかじめ要救助者に対する救助者を決めておき、軽トラックを使用した避難の手順を再確認。 〈集落ごとの工夫〉 ・避難先での待機において、班分け整列に使用する看板を集落独自に製作（2017年～）。		

②防災研修会	場所 長部地区 コミュニティセンター	対象 長部地区自主防災会3役、常任委員長、事務局長、 各区長、荘年会長、老人クラブ、婦人部、民生委員の合計24名
専門家による講話を通じて、災害発生時の避難方法について検討する機会をつくる。 ・消防庁防災アドバイザーによる講演（2015年） ・日本赤十字社・赤十字救急法指導員による「災害時の応急手当」に関する実演（2015年） ・市防災局による「避難マニュアル」の適切な活用などに繋がるアドバイス（2016年） ・市防災局による「コミュニティが高める地域防災力」について（2017年） ・市内で初めて策定した「長部地区防災計画書」についての説明（2017年） ・市防災局による「防災ゲーム」を通じて防災を学ぶ（2018年）		

③消防消火訓練	場所 長部地区 コミュニティセンター	対象 長部地区自主防災会3役、常任委員長、事務局長、 各区長、荘年会長、老人クラブ、婦人部、民生委員の合計24名
様々な災害に対する備えの大切さを確認することを目的に、コミセン調理室から出火したとの想定で、以下の訓練を行う。 ・消防署への迅速な通報 ・コミセン利用者の避難誘導手順の確認 ・初期消火		

長部地区自主防災組織図

7集落（支部）それぞれに4つの班および班長を設定し、「防災の日」で災害発生時の避難方法について検討したり、様々な災害に対する備えの大切さを確認したりしています。



※支部長は、区長と兼任する（2025年4月1日から、区長→行政連絡員となる）

※支部長および班長においては、日中に勤めに出ている人は担当できない

防災活動を継続した結果

- ・参加者が増加した（2014年512人→2015年480人→2016年476人→2017年556人→2018年641人→2019年571人→2020年491人→（コロナで2年休止）→2023年385人→2024年421人）。
- ・一人だけでは避難できない要支援者への対応を確認できた。
- ・通常の避難訓練に加え、要救護者や負傷者を軽トラックで運ぶ手順の確認ができた。
- ・避難先での待機において、班分け整列に使用する看板を集落独自に製作した。
- ・「長部地区防災計画書」の策定を行った（市内ではじめて）。

▶ 陸前高田市の公式ウェブサイトで閲覧できます！「陸前高田市地域防災計画（資料編）」→



- ・県公表の最大クラスの津波浸水想定を受けて避難場所が変わった対象集落が、新しい避難場所へ実際避難したことで周知が進んだ。
- ・他地域から、自主防災組織の必要性を再認識するための視察研修依頼があった。

▶ 陸前高田市防災課を通じて、視察研修を受け付けています！

- ・集落独自で、女性部や救護班メンバーなどが炊き出し訓練を展開した。



高台の防集団地を目指して避難する住民たち＝気仙町

住民480人が高台へ

長部地区で津波避難訓練

陸前高田

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会（会長・菅野征一長部地区コミュニティ推進協議会長）による避難訓練は1日、地区内で行われた。参加者は整備が完了した防災集団移転促進事業団地や災害公営住宅などに逃げ、犠牲者を出さない意識統一を図った。

避難訓練は昨年に続く実施。午前11時に震度6強の地震発生を知らせる防災無線周知が行われ、3分後に再び大津波警報が出たと発表。二日市、湊、古谷、双六、要谷、福伏、上長部の7地域の住民がそれぞれ高台を目指した。

7地域合わせて約480人が参加。このうち上長部の住民45人は、被災低地部に整備された上長部グラウンド付近を経由して、す

に多くの再建住宅が並ぶ上長部防集団地を目指した。この日は降雨に見舞われたが、参加者は比較的落ち着いた様子で避難し、10分程度でたどり着いた。

参加人数を確認後、東日本大震災犠牲者の冥福を祈り、黙とう。上長部高台移転協議会の小泉忠治代表（73）は「上長部は震災前、津波が来るとは思ってもみなかった。ここは道路も整備されていて逃げやすい」と語った。一方でこの日は屋外で訓練終了までを待っていた中、参加者からは備蓄品の充実を求める声も出ていた。

長部地区では震災で47人が犠牲となり、約200戸が被災。菅野会長は「継続して行うことで、避難意識を持ち続けていくことが重

要。津波だけでなく、大雨をはじめさまざまな災害への備えも浸透させたい」と話していた。

訓練終了後、長部地区コミュニティでは「防災研修会」を開催。北上市在住の消防庁防災アドバイザー・齊藤昭平氏による講演後、日本赤十字社岩手県支部・赤十字救急法指導員の佐々木光義氏が災害時の応急手当に関する実演を行った。



あらゆる災害に備え 長部地区で避難・消防訓練

陸前高田

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会(会長・菅野征一長部地区コミュニティ推進協議会長)による避難訓練は6日、地区内で行われた。津波を想定した高台に身を寄せる行動確認に続き、同地区コミセンでは火災を想定した消防・消火訓練も実施。参加者は犠牲者を出さない意識統一を図った。

表。二日市、湊、古谷、双六、要谷、福伏、上長部の7地域の住民がそれぞれ高台を目指した。

生涯学習活動などで多くの住民が利用するほか、災害時に避難者が一定期間滞在することも想定した二次避難所に指定されている。研修会後は消防訓練が行われ、調理室から出火したとの想定で初期消火や裏庭駐車場への避難を確認。自主防災会支部役員や民生委員、同協議会役員は消火訓練にも臨み、さまざまな災害に対する備えの大切さを確認し合った。

5年前の東日本大震災で、長部地区では47人が犠牲となり、約200戸が被災。避難訓練は一昨年、昨年に続いて実施している。午前11時に震度6強の地震発生を知らせる防災無線周知が行われ、3分後に再び大津波警報が出たと発

が参加したほか、地区本部役員ら46人も大災害を想定して自らに課せられる役割と行動を確認。降雨の中、避難者は浸水を免れた高台や、造成が完了した防災集団移転促進事業団地などを徒歩で目指し、5年前を思い起こしながら防災意識を高めた。

引き続き、長部コミセンでは防災研修会を開催。昨年、市が住民説明会などを経てまとめた避難マニュアルについて、防災局の中村吉雄総括主査が適切な活用などにつながるアドバイスを送った。

幅広い世代の地域住民が避難訓練に参加し気仙町

長部コミセンは、日常の

防災意識 さらに強く

長部地区
避難訓練
参加者は過去最多の556人

陸前高田

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会(会長・菅野征一長部地区コミュニティ推進協議会長)は5日、津波を想定した避難訓練を実施した。4回目の訓練には、過去最多の556人が参加。終了後には、防災会役員を対象とした研修会、消防訓練も行い、地域住民の防災意識をさらに強固なものとした。

東日本大震災で47人が犠牲となり、約200戸が被災した同地区では、3月の第1日曜日を「防災の日」に設定。以来、地域住民が相互に協力し、災害の予防および災害応急対策が的確・迅速に実施できるように、避難訓練や防災研修会を毎年行っている。

この日の避難訓練は、巨大地震に伴う東日本大震災

クラスの津波を想定して実施。午前11時に地震発生を知らせる防災無線放送が流れると、二日市、湊、古谷、双六、要谷、福伏、上長部の7地域の住民がそれぞれ高台を目指した。

今回は、防災会内にある救急救護班の役割確認を目的に、災害弱者の搬送に力を入れた訓練が行われた。あらかじめ要救助者に対する救助者を決めておき、軽トラックを使用した避難の手順を再確認。避難先での待機も各地域ごとに工夫が凝らされ、地域内でさらに班分けしたうえで手製の看板を持って整列するところもあった。

この日の午後には、長部コミセンで防災研修会が開かれ、防災会の役員ら約40人が参加。市防災局の中村

吉雄課長補佐が「コミュニティが高める地域の防災力」というテーマで講話し、住民自身による「自助」、地域コミュニティなどにおける「共助」が災害対策に重要な役割を果たすことを訴えた。

また、市内で初めて策定した「長部地区防災計画書」についての説明も。計画の対象地区の範囲や、目的・活動目標・活動計画といった基本的な考え方、防災活動の内容などが細かく解説され、参加者が防災に対する意識を共有した。

.....
防災無線を聞いた住民らが
続々と避難。気仙町



今年は過去最高の641人

参加者は増加傾向に
長部地区自主防の避難訓練

陸前高田

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会(会長・菅野征一長部地区コミュニティ推進協議会長)は4日、津波や洪水を想定した避難訓練を実施した。訓練への参加者は年々増加傾向にあり、5回目の今年は、過去最高の641人が訓練に臨んだ。

東日本大震災で47人が犠牲となり、約200戸が被災した同地区では、3月の第1日曜日を「防災の日」に設定。以来、地域住民が相互に協力し、災害の予防および災害応急対策が的確・迅速に実施できるようにと、毎年、避難訓練や防災研修会を行っている。

この日の避難訓練は、強い地震による津波、または大雨による洪水を想定して実施。午前11時に防災無線

放送が流れると、二日市、湊、古合、双六、要谷、福伏、上長部の7地域の住民がそれぞれ高台を目指した。

このうち、要谷地区では住民87人が訓練に参加した。防災無線放送が流れたあと、住民が情報連絡、避難救助、救急救護、炊出給食の各班に分かれ、それぞれの仕事を確認。続々と集まった避難者たちも、班分けに従い手製の看板を持って整列した。

無事に避難が終了したあと、参加者たちは震災犠牲者に黙とう。須賀由紀子支部長(61)は「皆さんは防災への意識が高いので、何があっても命を守れると信じている。助け合いの基本は人間付き合いだと思つので、このまま徐々に人との関わりが元通りになれば。

災害は津波だけではないから、油断せず過ごしてほしい」と呼びかけた。

またこの日の午後には、長部コミュニティで防災研修会が開かれ、市防災局の中村吉雄課長補佐が「防災ゲームを通じて防災を学ぶ」というテーマで講話。研修会終了後には消防訓練も実施し、発災から7年の節目を前に、改めて災害に備える気持ちを強固なものにした様子だった。



過去最高の641人が参加した避難訓練。要谷地区では、手製の看板を活用して整列するなどした＝気仙町



今年には571人が参加した避難訓練

津波発生時は高台へ

陸前高田

長部地区で独自の避難訓練

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会（本部長・菅野征一同地区コミュニティ推進協議会長）は3日、地震や津波発生を想定した避難訓練を行った。東日本大震災発生から8年を前に、高台への避難徹底を地区民一人一人が確認した。

同地区は震災の津波で47人が犠牲となり、民家は約200戸が被災。甚大な被害を受けたことから、同会は震災発生日前の3月第1日曜日を「防災の日」に設定し、防災への意識高揚と災害応急対策を迅速に実施できるようにと避難訓練や研修を行っている。

この日は地震が発生し、東日本大震災クラスの津波に襲われるとの想定で訓練を実施。同会の二日市、湊、古谷、双六、要谷、福伏、

上長部の全7支部や本部、市消防団気仙分団3、4部の合わせて571人が参加した。

午前11時に防災無線放送が流れ、住民らはそれぞれ指定の避難所に避難。

このうち、要谷支部（菅野次郎支部長）は83人が要谷公民館に避難した。住民は1〜7班に分かれて並び、支部本部の▽総務▽避難救助▽炊出給食▽情報連絡▽救急救護——の各班は対応のあり方を確認し合った。

津波警報が解除されたあと、震災犠牲者への黙とうをささげた。この日は長部地区コミセンで防災研修会もあり、市防災局職員による講話と消火訓練も行われた。

菅野支部長（69）は「訓

練を続けなければいけないという時に迅速に行動できる。自分の身は自分で守る意識を高められれば」と話していた。

菅野本部長（74）は「一人だけでは避難できない要支援者への対応も確認できた。情報伝達を徹底し、地区全体の防災力を強化していきたい」と力を込めた。



大津波警報発令後、長部コミセンなど各避難所に住民が集まった

地域で独自に訓練

長部地区
自主防災会 津波、大雨などに備え

陸前高田

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会(本部長・菅野征一同地区コミュニティ推進協議会長)は1日、大地震と津波、大雨などの発生を想定した避難訓練を行った。東日本大震災発生から丸9年を迎えるのを前に、住民一人一人が自然災害に巻き込まれないよう早期避難する心構えを再確認した。

同地区は震災の津波で47人が犠牲となり、民家は約200戸が被災。甚大な被害を受けたことから、同会は平成26年から毎年、震災発生日前の3月第1日曜日を「防災の日」に設定し、防災への意識高揚と災害応急対策を迅速に実施できるようにと地域独自に避難訓練や研修を行っている。

この日は大地震が発生

し、東日本大震災クラスの津波襲来が予測されるうえ、大雨による土砂災害の危険性も高まっているという想定で訓練を実施。近年、全国各地で台風などによる大規模土砂災害や洪水などの被害が相次ぎ、同地区でも川沿いの地区があることから、今年は大震災と津波だけでなく、大雨災害も踏まえた内容にしたという。

午前11時に防災無線放送が流れ、3分後に大津波警報が発令されると、住民らは自宅からすみやかに各地区の避難所へ移動。例年、長部地区コミュニティで行われている防災研修会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となったが、合わせて491人が訓練に参加して避難の心得を改めて意識し、同会本部、支部

ともに要支援者への対応などを確認し合った。

菅野本部長(75)は「継続は力なり」の言葉通り、訓練を毎年実施することによって、避難の大事さを認識してもらえれば、自主防災会ではもとのコミュニティ力を生かして要支援者の把握や情報共有も行っている。何もかも役所頼みにするのはなく、いざというときは自分たちの力で地域の人たちを助けられるよう、日ごろから備えておきたい」と力を込めた。



「あの日」前に対応確認

長部地区で津波避難訓練

陸前高田

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会（菅野稔会長）は5日、同町で津波避難訓練を行った。新型コロナウィルス禍の影響で3年ぶりの実施。長部地区の385人が参加し、東日本大震災の発生から12年を前に、命を守る行動のあり方を改めて確認した。

訓練は震度6弱の地震が発生し、大津波警報が発令されたとの想定で実施。午前11時に防災無線が鳴り響き、住民は公民館などに避難した。

このうち、要谷地区では63人が参加。同地区の市指定緊急避難場所は、県公表の最大クラスの津波浸水想定を受け、要谷公民館から

負傷者を軽トラで運ぶ搬送訓練も実施

国道45号脇の空き地に変わり、住民は変更後の避難場所に集まった。

地震で負傷した住民を軽トラで運ぶ搬送訓練も実施。集合後は情報連絡、避難救助、救急救護、炊き出し給食の役割別に整列し、人数を確認した。

自主防災会要谷支部の吉田誠一支部長は「避難場所が変わったことを周知し、遠くではなく、高い場所に逃げるよう呼びかける。災害時にその場にいる人に対応できるようにするためにも訓練は重要」と語った。

長部地区は震災で47人が犠牲となり、民家は約200戸が被災した。自主防災会は平成26年から毎年、震災発生日前の3月第1日曜日を「防災の日」とし、防災への意識高揚と災害応急

対策を迅速に展開できるようにと地区独自に避難訓練を行っている。昨年までの2年間はコロナ禍のため見送った。

菅野会長は「3年ぶりの実施となったが、400人近くの人が参加し、災害時の行動を確認できた。自分の命は自分で守るという鉄則を共有したい」と気を引き締めていた。



防災力強化のヒントに

長部地区
で研修 八幡平市の自主防関係者

陸前高田

八幡平市大更地域の「活
気あふれる大更を創る会」
(武田初太郎会長、以下創
る会)はこのほど、陸前高
田市気仙町の長部地区コミ
ュニティセンターで自主防
災に関わる視察研修を行っ
た。東日本大震災で甚大な
被害を受けた同市での取り
組みについて同地区自主防
災会(菅野稔会長)から話
を聞き、防災力強化へのヒ
ントにした。

岩手山の麓に位置する大
更地域は、噴火に伴う自然
災害などを警戒。創る会で
は、大更の17行政区を包括
する「大更地域自主防災会」
を昨年5月に結成し、災害
図上訓練(地図を使って防
災関係者ら

災害対策を検討する訓練)や
防災研修会を通じて災害に
備えている。

視察研修は、自主防災組
織の必要性を再認識する機
会にしようと計画。創る会
のメンバーら参加者約20人
が同センターを訪問した。

菅野会長は、平成16年に
立ち上がった長部地区自主
防災会のこれまでの活動や
体制、12年前の震災におけ
る被害状況、津波避難等の
訓練の実施状況、避難所運
営マニュアルなどについて
説明。「地震があったら津
波が来る。大雨が降ったら
洪水を想定し、すぐに高台
や安全な場所に避難する」
とし、市担当課や消防関係
者とも連携しながら所要の
訓練を継続的に行いたい考
えを語った。

次いで、同席した中村吉

雄市防災課長も市内の防災
活動について補足説明。参
加者は、震災から12年経過
した沿岸部での現在の取り
組みについて理解を深め、
今後の活動への参考にし
た。

13年前の教訓を胸に

陸前高田

長部で津波 避難訓練 炊き出し実施の地域も

陸前高田市気仙町の長部地区自主防災会(菅野稔会長)は3日、同地区で防災(避難)訓練を実施した。東日本大震災の発生日を前に毎年、地区全域を対象に行っており、今年は地区人口1159人(2月末時点)のうち421人が参加し、参加率は36・3%。新たな試みとして独自に炊き出し訓練を展開した地域もあり、13年前の教訓を胸に、住民が災害時の行動を確認した。

訓練は巨大地震に伴い、大津波警報が発令されたとの想定で行われた。防災行政無線でサイレンが鳴ると、各地域の住民は指定された避難所や近くの高台などに避難した。炊き出し訓練を実施した

のは、福伏地域。震災で公民館が被災した同地域の被災者は当時、地元の日直売所などに身を寄せ、炊き出しを行うなど支え合った。今回は女性部や救護班メンバーなど女性有志約20人が、高台に再建された公民館で約70個のおにぎりを作った。避難が完了し、津波犠牲者に黙とうをささげた後、参加者約50人におにぎりを配布した。

同地域の行政区長・中野隆一さん(68)の妻・やす子さん(68)は「改めて結束力を感じた。当時、避難所で炊き出しを行った経験も、訓練を通じて次世代に伝えねばならない」とうなずいた。自主防災会本部によると、地域別の参加者数は▽

二日市41人▽湊63人▽双六83人▽古谷30人▽要谷75人▽福伏48人▽上長部45人▽コミセン(本部)36人――。昨年よりも36人増えた。

長部地区は震災で多くの犠牲者を出し、民家は約200戸が被災した。自主防災会では震災発生日前の3月第1日曜日を「防災の日」とし、平成26年から毎年避難訓練を実施している。

さらに、市内全11地区のうち唯一、地区防災計画を策定しており、防災への意識高揚と災害応急対策を迅速に展開するための指針としている。

菅野会長は「昨年よりも参加者が増えたのは素晴らしいこと。地域住民や関係者の協力に感謝している」と総括。能登半島地震が起

き、各地域における備えが求められる中、「風化防止」や有事の対応を確認するためにも今後も訓練を実施していく」と見据える。



炊き出し訓練を行った福伏地域。避難完了後、調理したおにぎりを参加者に配

長部地区コミュニティセンター 写真

集会室



第一研修室



第二研修室



調理実習室



長部小学校との位置関係

体育館で支援物資を収集・配布していました。



高台に住んでいたAさん夫婦は、大きな地震で家の中が物で散乱するも、津波で家が浸水した息子家族と近隣家族、合計8名を受け入れました。

当時、在宅避難者が地区本部に支援を申し出る（登録できる）ことは浸透しておらず、さらに、地区本部となるはずの小友地区コミュニティセンターは津波被害に遭い機能していませんでした。

Aさん宅にあったものを節約して使いながら、普段からお付き合いをしていた方々からのご厚意でいただくものや、県外に住む家族が運んだ物資などに助けられ、2か月弱の避難生活を乗り越えました。



小友町 Aさん宅 (自主受入れ避難所)

話し手プロフィール

受入者



Aさん

息子の配偶者が B さん

当時の状況

- ・ 自宅の目の前まで浸水
(自宅の浸水被害なし)
- ・ 自宅の浸水被害を受けた息子
家族と職場家族を中心に
自宅へ避難受入れ

避難者



Bさん

結婚を機に陸前高田市へ移住
夫の母親が A さん

当時の状況

- ・ 自宅が 1 階天井まで浸水
- ・ 3 月 11 日～3 月 20 日頃
家族で A さん宅にて避難生活
- ・ 3 月 20 日頃～
未就学児の子ども 2 人を
連れて市外の兄弟宅へ移動

避難者



Cさん

震災前は、A さん B さん宅
の近隣に住んでいた

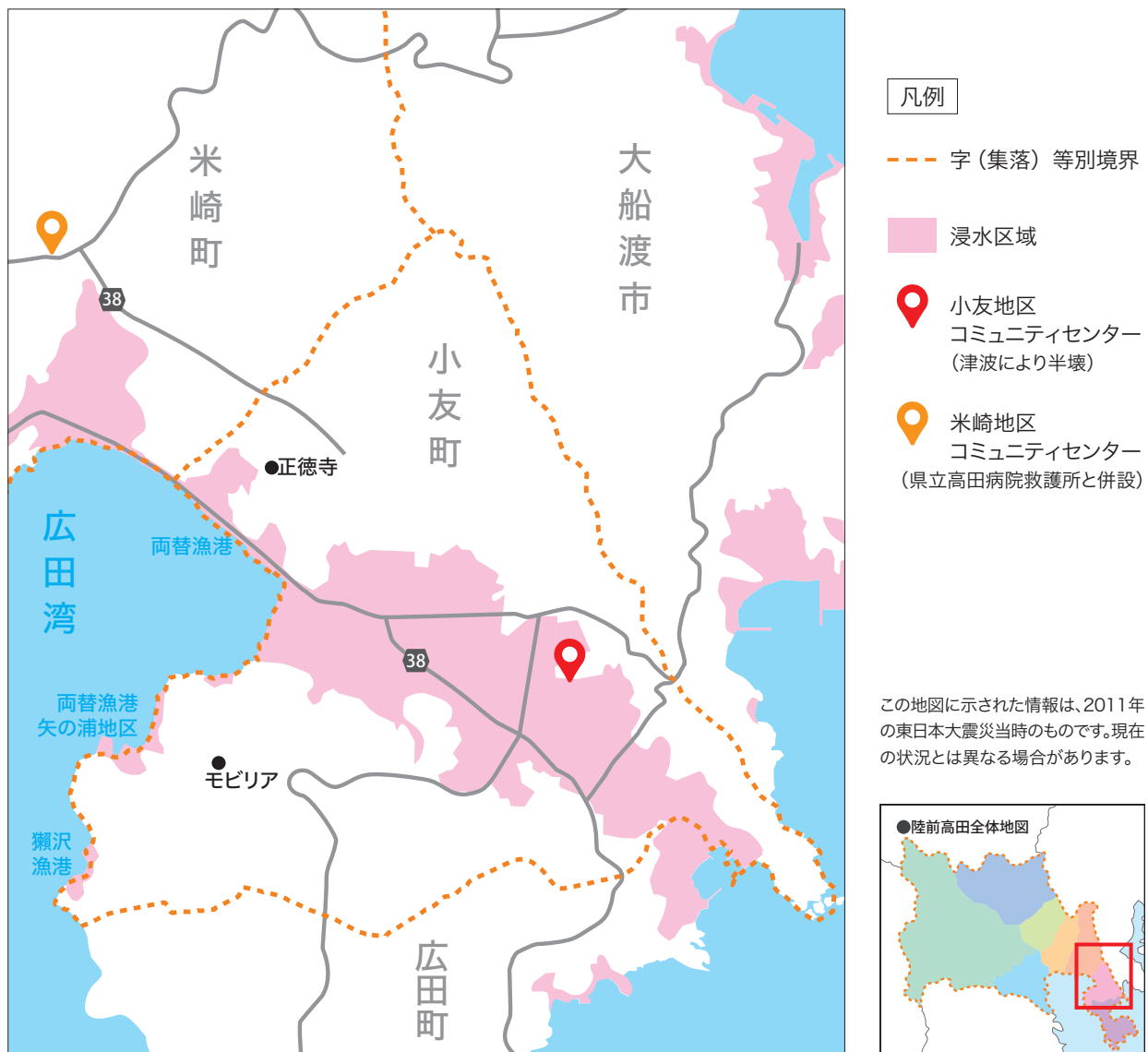
当時の状況

- ・ 津波により自宅が流された
- ・ 3 月 11 日～
家族で A さん宅にて避難生活

小友町 東日本大震災での被災状況.....	38
A さん宅での出来事.....	39
話し手へのインタビュー	40
ヒアリング・記事作成に関わった方のコメント	51

※個人宅での出来事のため、個人が特定されることのない表現に配慮しています。
※ CHAPTER2 に掲載されている画像は、すべてイメージです。

小友町 東日本大震災での被災状況



小友町の犠牲者数は、人口2,025人に対し62人（行方不明者含む）。津波による被災世帯数は、全634世帯のうち259世帯（40.9%）に達し、被災世帯数の87.6%となる227世帯が全壊しました。

小友町の地区本部が設置される「小友地区コミュニティセンター」は、津波により被害を受けました。そのため、地区本部員の1人はモビリア、2人は正徳寺で避難者名簿の作成、食料、飲料水、生活必需品の調達などを継続して行いました。

隣の地区である米崎町では「米崎地区コミュニティセンター」が3月12日の夜から県立高田病院の職員を受け入れ、地区本部に避難所と救護所を併設することとなりました。地区本部員は、支援物資の仕分け、各避難所への巡回、支援物資の配給、配達などを行いました。

その他、女性団体による炊き出しや掃除、高齢者への支援なども行われました。小友町では、4箇所の避難所で地域住民（個人）による自主的な炊き出し（約45人～約200人分）が行われました。



【参考】 陸前高田市東日本大震災検証報告書
資料編 12ページ、58ページ、116ページ

Aさん宅での出来事

※当時の記憶をもとに聞いた内容を反映しております。日付に関しては正確ではない場合があります。

日付	出来事	避難生活者
3月 11日	余震が酷かった。 窓が開かなくなると怖いため、「地震が来たら窓を開けて逃げよう」と窓の傍に布団を敷いて皆で集まって寝た。	Aさん夫婦2名 Bさん家族4名（内、未就学児2人） Cさん家族1名（中学生のみ） 近所の中学生1名
12日	近所の中学生1名について、家族が公民館にいるという情報があり退居した。	Aさん夫婦2名 Bさん家族4名（内、未就学児2人） Cさん家族3名 （高台にある民家に避難していたCさんの母親と、高校に避難していたCさんがAさん宅に移動）
13日	Bさん：「見慣れない人がウロウロしているから、大事なものを取りに行ったほうがいい」と情報が入り、Bさん宅から使えるものを持ち出した（保険証、お薬手帳、小銭、冷蔵庫の中身：牛乳、バター、卵など）。	Aさん夫婦2名 Bさん家族4名（内、未就学児2人） Cさん家族4名 （高台にある民家での立ち上げ混乱期を終えたCさんの父親がAさん宅に移動）
14日頃	Cさん：「小友町から広田町へ通れるようにするため、重機が入り何もかもなくなってしまう」と情報が入り、Cさん宅から使えるものを持ち出した（部活の寄せ書き、遺灰、洋服など）。洋服は川で洗った。	//
15日		//
16日		//
17日	大きな自主受入れ避難所の長から「食事を取りに来ていい」と言われたため、Cさんの母親が受け取りに行ったが、他の避難者にそれが伝わっておらず、自宅が残っていることを理由に断られ、泣いて帰ってくる。	//
18日頃	Bさん家族の内、Bさんと子ども2人が県外の家族宅へ移動するために花巻空港へ行くが、「5日先まで満席」だった。混沌とした状況、かつ、知らない土地で5日間も子ども2人を抱えるのは難しいと思い、Aさん宅に戻った（Bさん家族とAさんの夫は1週間ぶりに花巻市で風呂に入った）。	//
19日	お湯を沸かせるものが手に入り、8日ぶりに温かいものを口にできた（中華スープ）。	//
20日	（約10日後 ※明確な日程は不明） Bさん家族の内、Bさんと子ども2人が県外の家族宅へ車で移動。Bさん夫は帰り道で充電器やガソリンなどを車いっぱいに積んだ。	Aさん夫婦2名 Bさん家族1名 （夫のみ） Cさん家族4名
21日		//
22日	Aさんが精神的に不安定になり（揺れていないのに地震がきたと言うなど）、Aさんがペットを連れて県外の親戚宅へ移動（AさんとCさん家族は11日ぶりに一関市で風呂に入った）	Aさん夫婦1名 （夫のみ） Bさん家族1名（夫のみ） Cさん家族4名
	1週間に1回、一関市に入浴と洗濯と外食（栄養確保のため）しに行った。ガソリンが限られているため、1台に定員いっぱい乗って行った。	4月17日頃、Bさんが荷物を整理するために一時帰宅した。 （この時には電気が開通していた）
4月 29日		Aさん夫婦2名 Bさん家族1名（夫のみ） Aさんの娘夫婦2名 （物資を届けに来た） Cさん家族4名
5月 連休	閉所 （Cさん家族4名が、みなし仮設住宅に引っ越した）	

太文字 = 生活する人数が変化した箇所

話し手へのインタビュー

① 自宅に人を受け入れることにした理由

- AさんとCさん家族は家族同然のお付き合いをしていた。
- 当日は物が散乱した中、みんなで体を寄せ合って寝た。

Aさん宅で生活した方々

居住夫婦



※個人情報保護の観点から、
家族の人数や性別につい
ては実際と異なる場合が
あります。

親子関係

避難生活者

Aさんの息子



息子家族

自宅1階天井まで浸水



近隣家族

津波で家が流された



近所の中学生1名

Cさん家族を受け入れたのは必然

—あの地震からAさん宅が自主受入れ避難所になるまでに、こういった経緯があったのでしょうか—

Aさん：私は地震が起きた時、小友町の高台にある家でペットと一緒にいました。大きな揺れにペットの体がブルブルと震えていたのを覚えています。

Bさん：あの時、私は子どもたちと一緒に避難して、途中で車から降りて逃げました。私の家とCさんの家は、

道路を挟んで向かい合う位置にあったんだけど、どちらも流されてしまって。高台の方へ行くと A さん（お義母さん）を見つけて、安堵しました。夫は職場から高台へ逃げたようで、その日の夜に A さん宅で合流できました。

A さん：家族みんな無事で泣いて喜んだよね。あと、当時中学生だった C さんの妹と、そのお友達も近くまで逃げてきたの。ただ、家は流されてしまったし、他の家族がどこにいるか分からないようでした。**C さん家族とはもともと家族のようなお付き合い**をしていたから、ウチに来てもらいました。その日は私たち夫婦と、B さん家族、そして中学生 2 人の 8 人がいました。**家の中は物が散乱して**いて、**床は割れた花瓶で水浸し。棚から落ちた食器も割れてしまっていたので急いで片付けました。**C さんは次の日に合流したのよね。

C さん：はい。そうでした。地震が起きた時、僕は在学中の高校にいました。部活の練習をしていたら、激しい揺れに驚いてその場から動けませんでした。そのあと練習を再開する雰囲気でもなく、解散するかという声も上がりました。その時に部活のマネージャーから津波警報の話が出て、グラウンドで待機することに。少しずつ他の部活の子たちや、近所の地域の方々も避難してきたのを覚えています。津波の様子を目の当たりにした時は、自分の家が流されてしまったのだと悟りました。家族の安否も分からず、その日は部室で少ない毛布を仲間と掛け合って寝ることに。ただ、あの日は凍えるように寒くて、寝付くことができませんでした。そしたら大人の方が、野球部の遠征用バスのエンジンを掛けてくれて、その中で一晩を過ごしました。

B さん：それは大変だったね……。寒さもそうだし、あの夜はとにかく余震が怖かった。みんな部屋を割り振って寝ようとしたんだけど、余震でドアが開かなくなるんじゃないかと不安だったな。だからみんな**1 階の広間に集まって、いざという時は窓から外に出られるように、それぞれが体を寄せ合って寝ました。**

A さん：次の日の 12 日になって、C さんの妹のお友達は、家族が近くの公民館にいるという情報を聞いて、そちらに向かいました。家族と合流できて本当に良かった。そのあと C さんと C さんのお母さんが、ウチに集まったんだよね。

C さん：はい。そうでしたね。A さん宅に行く前に父と合流しましたが、父は地域の復旧作業の手伝いをしていたので、僕は先に A さん宅に避難しました。家族みんなが無事で安堵したし、A さん宅に避難をさせていただいて本当にありがたかったです。

A さん：もともと親しい仲だから、断るっていう選択肢はなかったよね。困ったときはお互い様。あの時は生きること必死だったし、目の前のことに無我夢中だったね。本当にみんな無事でよかった。それに尽きるよ。

② 自宅を避難生活場所として提供するにあたり、避難者に与えた役割(手伝い等)

- 未就学の孫たちに絵本を読んだり一緒に遊んだりしてもらった。
- 食事の準備を担当してもらった。
- 重いモノを運ぶなどの力仕事をってもらった。

恩義に報いるためにできること

－Aさんは、Bさん家族やCさん家族との共同生活の中で、何かお願いすることはありましたか－

Aさん：これをやってとお願いしたことはないけど、みんな常に動いてくれていました。Bさんは未就学の子どもがいたからお世話で大変だったんじゃないかな。

Bさん：子どもの世話でいうと、Cさん兄妹が遊んでくれたんだよね。
絵本を読んだり、チラシで兜を作ったりしてくれた。子どもたちは遊び相手がいて嬉しかったんじゃないかな。



Cさん：おもちゃとかはなかったので限られた中でしかたけど、子どもたちのリクエストに出来るだけ応えました。同じ絵本を何度も読んだのを覚えています。

Bさん：本当にありがたかったよ。私はこれからどうしようという頭でいっぱいだった。何をしていたかというとはっきり思い出せないけど、常に忙しかった気がする。あとは、**家の近くに沢水が流れているんだけど、そこで子どもの洋服を洗っていました。**

Aさん：そしたらBさんが「何か臭うね」って言ったんだよね。多分だけど沢の上の方で、トイレをした人がいたんでしょうね。ここで洗濯するのはやめようってなりました。

Bさん：そんなこともありました。あとはご飯のことを常に考えていた気がします。

Aさん：確かに。「今日何食べようか？」って毎日悩んでいた気がする。冷蔵庫や冷凍庫にあったものや、もらったものを食べていたね。**Cさんのお母さんが食事を考えてくれていたことが多かったよね。**

Bさん：そうそう。あのときって、よくパンをもらっていたんです。ただ、日持ちのするパンって甘いものが多いけど……。塩気のあるものが食べたいよねって話をしていたら、**Cさんのお母さんが食パンに、ポテトチップスと冷凍庫にあったウニを混ぜてサンドイッチにしてくれたの。**あれは忘れられないなあ～！

Aさん：アイデアマンだったよね！

Cさん：母は冷蔵庫や冷凍庫のものが傷む前に、食材が無駄にならないようにと色々と考えながら食事の準備をしていたようです。

Aさん：**Cさんのお父さんは地域の復旧作業の手伝いに行ったりしてたよね。**あと、力がある水汲みもCさんと一緒に毎回行ってくれました。常にみんなが動いていた気がするね。ただ、やらなきゃいけないことはたくさんあったけど、電気もなくて夕方には暗くなるから18時には布団に入っていたね。

Cさん：あの時は時間が経つのが早く感じました。夜になって、寝室に家族4人が集まった時に、「**Aさん達にはお世話になっているから、出来るかぎりのことはやっていこうね**」と話しました。母は料理を、僕は、父と力仕事を、そして妹と一緒に子ども達と遊ぶことを進んでやりました。

③ 決めてよかった生活ルール

- 食材が充分になかったため、食事は1日2回に留めていた。
- 食事の皿はラップを敷いて、コップは名前を書いた。
- トイレに入る前は、流すための水をバケツに汲んだ。

小さいが、大事なことの積み重ね

―避難生活の中で決めたルールはありましたか―

Aさん：ルールというか食事については、食材がたくさんあったわけではないので、自然と**1日2食**になったよね。いつ食材が尽きるか分からなかったから。私たちは緊張していて空腹をあまり感じなかったけど、Cさんや子どもたちは、育ち盛りだったから足りているか心配だったな。

Cさん：父や母が自分達に分を、僕に少し分けてくれていました。あと普段と違う状況だったからか、正直あまり空腹を感じてはいなかったです。

Bさん：不安や緊張もあっただろうし、毎日バタバタしてたからね。当時は、**朝と夕方に食事をした**んだけど、調理をしっかりとできるわけではなかったから、食事の片づけっていってもやることはそんなに無かった。だけど、暗くなるとやりづらいから16時くらいには食べてたね。そして、**食べる時のお皿にラップを敷いてたのを覚**えてる？食べた後はラップを捨てるだけで、水を使わずに済むから。

Aさん：あと自分が使う**コップには名前を書いた**よね。紙コップでもプラスチックでも、名前を書いて使い続けていました。

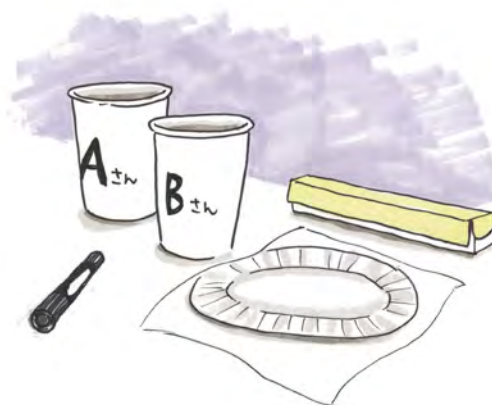
Bさん：自分のコップなら何入れても大丈夫だろうって、節水したくて極力洗わないでいた。あと、ルールでいうと**トイレに行く人はバケツに水を汲んでから行っていた**ね。

Aさん：そうだったね。ウチはオール電化なんです。なので家の中のトイレは電気がないと動かず、震災時は全く使えませんでした。唯一、庭先にあった簡易トイレが、外にタンクがついているタイプでした。そのタンクに水を入れれば流れる仕組みだったので、ずっと使えたんです。なので**トイレに行く人は、すぐ近くに流れる沢水を汲んでくる**というルールが出来ました。

Bさん：3月はまだまだ寒い日もあり、バケツの水が凍ることもありました。ちょっとした重労働だったけど、Cさんは率先して水汲みをしてくれていたよね。とても助かったのを覚えているよ。

Cさん：力仕事は進んでやろうと思っていたので、水汲みもやったんだと思います。

Aさん：本当によく動いてくれていたよね。しっかりとしたルールづくりはなかったけれど、知恵を出し合ううまく生きていこうとみんなやってくれました。



④ インフラ（電気・ガス・水道）が復旧するまでの対応

- 冷たいものしか食べられなかった。
- 飲み水は近所の方の井戸水を汲みに行った。
- 携帯電話は手回し充電器を使った。

周りの人の好意に助けられた

ー電気と水道が復旧するまでのあいだ、どのように対応していましたかー

Aさん：さきほども話に出ましたが、ウチは**オール電化**なんです。だから当時はガス火を使えませんでした。なので、**パンやおにぎりなどそのまま食べられる食事が多かった**です。その時、うちにはキャンプで使うカセットコンロのようなものがあったんだけど、すぐにガスボンベが無くなってしまって。知り合いの方に「欲しいものはありますか」と聞かれた時は、**ガスボンベが欲しい**と答えていました。そのあと何人かの方が持ってきてくれて、ありがたい限りでした。



Bさん：そうだったね。なので震災当初に食べていたものは、**冷たいものが多かった**です。ガスボンベを頂いたのは1週間以上たった頃かな。Cさんのお母さんが、沸かしたお湯に中華だしを溶かして中華スープを作ってくれたんです。シンプルな味付けだったけど**久しぶりの温かいものは、とても美味しく感激したのを覚えています**。

Aさん：あと、**お水は近所の方の井戸水を、ご好意で使わせていただきました**。歩いて5分ほどのところで、普段からお付き合いのある方です。お水はかなり助かりました。

Cさん：僕はその井戸水を毎日のように汲みに行きました。朝、父と一緒に大きなタンクを車に乗せていったと思います。Bさんの旦那さんが一緒に来たこともあり、重くて力があるので、男性陣が担当していたんです。

Bさん：そうね。持ってきてもらった**お水は、一度沸かして飲み水にしました**。あと、**お風呂も入れないので、タオルを濡らして体を拭いていましたね**。



Aさん：そうそう。乾布摩擦のようにゴシゴシとね。私がお風呂に入れたのは震災から11日後くらいだったかな。

Bさん：あとお水を使うことって言ったら洗濯かな。さっきも話に出たけど、**洗濯は近くの沢水を使っていました**。

Cさん：僕は、流された自宅から取ってきたものの**泥を落とす為に、沢水を使って洗いました**。

Bさん：そうだね。小銭とかも洗ってたな。

Aさん：あとは電気？**小友町は電気が1ヶ月ほど点かなかった**かな。

Bさん：電気と言えば**携帯電話の充電のために、手回し充電器を使ってた時があった**。みんなで喋りながら交代交代して、グルグルグルとひたすら回してたよね。

Cさん：はい。あれはかなり疲れましたよね。その割になかなか電気が溜まらないんです。回しすぎて折れてしまいましたよね。

Aさん：そんなこともあったか。あと B さんは家中の乾電池を探して回ったよね。あれも携帯電話の充電の為に集めてたようです。

Cさん：その経験があって、あれから僕はモバイルバッテリーを持ち歩くようになりました。



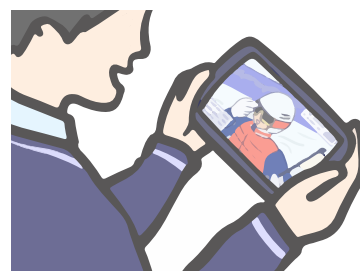
⑤ 情報の入手手段

- 大きな情報はラジオから入手した。
- 道路状況や生存確認は人づてに聞いた。

必要な情報がなかなか手に入らない

ー携帯やテレビが使えず外部と遮断された状況で、どうやって情報を得ましたかー

Bさん：地震が起きた時、電話はつながらなかったけどワンセグは見られました。私が子どもたちと避難している時に、何が起きているのかを携帯電話のワンセグで確認している人たちがチラホラいました。そこで津波警報を見た人もいたんじゃないかな。



Aさん：えー！。ワンセグ見られたんだね。当時はよくラジオを流して情報を得ていました。震災前から夫がラジオ好きで聞いていたんです。ラジオから流れる安否情報に、知り合いの名前を見つけて無事なのだと安心した時もありました。あとは、どの地域に避難所が開設されたというのも聞きました。

Bさん：あと震災の1週間後くらいには、ラジオから花巻空港で飛行機が飛ぶような情報が流れてきました。道路状況も知ってたのですが、なかなか知るのは難しかったです。

Aさん：道路の情報は、市外から家族や知り合いを探しに来た人たちに聞くことができました。仙台や関東方面から来た人に、どこが通れるのかなど教えてもらいました。あと、地域の情報は地元の方々が人づてで教えてくれていましたが、炊き出しや物資の話はあまり聞こえてこなかった気がします。



Bさん：確かに。生活に必要な物資や食料の配給などの話は聞いたことが無かったです。

Cさん：地元の情報でいうと、どこから聞こえてきたか忘れてしまいましたが、14日か15日に広田への道をつくるために重機が通るという話を聞きました。ただ、その道に僕の家も「道路をふさいでいるから撤去されるぞ」となって。その前に、家の様子を見に行っただけを覚えています。ちなみに学校の

情報はしばらく入ってこなかった。まあみんなそこではなかったと思うんですけどね。

Aさん：確かに勉強どころではなかったけれど、今後の学校生活が分からないって正直不安だったよね。そういえば地域の方との話の中で、**家族の安否を尋ねられることも多かった**。何もできないし、教えることも出来なかったので「大変ですね」って言うことしかできない……心が苦しかったです。

⑥ 物資や食料の調達

- 生活用品など流された自分の家から持ってきた。
- ご近所の方や知り合いの方々からのご厚意で分け与えていただいた。
- 住む家があることを理由に、配給を断られた。

人とお付き合いの大切さ

ー配給の情報はなかなか入ってこなかったようですが、どのようにして物資や食料を調達しましたかー

Aさん：とりあえず食べ物や生活用品は、家にあったものを大事に少しずつ使いました。

Bさん：あと自分の被災した家に行って使えそうなものを持ち出しました。主婦って冷蔵庫の中身が頭の中にありますよね。牛乳入ってたとか、卵あったなって。それを思い出して、買い物かごを2つか3つくらい持って帰りました。**食べ物以外だと、オムツや生理用品、子どものお薬手帳や保険証**など大事なものもありました。

Aさん：オムツが足りて良かったよ。あとBさんが**事前につくっていた防災バッグ**も活躍したよね。お水でおもちがふやけて、きなこをかける防災食なんだけれど。子どもたちが楽しそうにつくっていました。

Bさん：あれは本当に用意していて良かった。実は震災の2日前に起きた大きめの地震が怖くて、急いで防災バッグをつくったんだよね。

Cさん：地震が起きて、すぐ防災バッグを用意するという行動ができたのがすごいですね。僕がAさん宅にお世話になっている時は、食べ物が無くて困ったなと感じることはありませんでした。本当にありがたいことです。

Aさん：それは**近所の方やお知り合いの方たちのご厚意のおかげです**。普段からよくやり取りをしている人たちが、ウチのことを気にしてくれて菓子パンや袋のスナック菓子などを分けてくれました。おにぎりを握って配りに来てくれた方もいました。涙が出るくらい嬉しかったです。私もうちにあるものや、多めにいただいたものはお世話になった方に渡していました。大変な時ほど助け合いが大切なんですよ。

Bさん：そうですね。たくさんの方のご厚意をいただいたと思います。ただ…少し悲しい出来事もありました。



Aさん：はい。いまだに覚えています。あの時はある集落の長の方が、私に「食事を配っていますので、ぜひ取りに来てください」と言ってくれました。なので、Cさんのお母さんに取りに行ってもらったんです。ところが、長が不在で、実際に配っている人たちはその話を知らなくて、「あなたたちには立派な家があるでしょ。あなたたちの分はないよ」って言われて、落ち込んで帰ってきました。ウチの夫は「もう取りに行かなくていいよ。なんとかするから」と言っていました。



Cさん：その話は僕が大人になってから初めて聞きました。その地域は僕のお父さんが、トイレをつくりに行くなど手伝いをしていたところなので、両親はちょっと嫌な思いをしたんです。ただ、ある程度そう思う人もいるんだろうなとも分かってはいました。Aさんの旦那さんは「もう手伝いに行かなくていいんじゃないか」と言ってくれたようです。

Aさん：そのあと、私のお友達が「そんなこと言われるなら、こっちの集落に取りにおいで」と言ってくれました。そこで、パンケーキをつくってくれたり、漬物を届けてくれたりしました。改めて、人とのお付き合いの大切さを感じた出来事でした。

⑦ 体調不良や心の不調のケア

- 熱が出て急遽簡易トイレをつくった。
- いつも飲んでいた薬が無くて苦しんだ。
- 子どもたちが津波ごっこをしていた。

非日常の中の日常を生きる

ー共同生活の中で体調不良や気持ちの不調を起こした方はいましたかー

Aさん：いつだったか夫が遺体安置所で作業をしてきて、家に帰ってくると熱が出たんです。幸い、自分達の部屋は変わらずいつも通りに生活できていたので、ベッドやシーツ、枕もそのまま看護することが出来ました。ただ、外のトイレは少し遠くて寒かったので、段ボールと新聞紙で簡易トイレを作りました。ああいう時はポータブルトイレがあったらいいなと思ったよ。

Bさん：えっ、それは知らなかった。

Aさん：みんなに心配かけたくなかったし、移ったら大変だったから。気付かれないように看護してた。

Cさん：そんな事があったんですね。僕は体調を崩すことはなかったんですが、もともと通年性アレルギー性鼻炎持ちで、花粉症もひどいので薬を飲んでいました。しかし、家に置いていた薬は流されてしまって、持ち合わせがなかったんです。鼻水と目の



かゆみがしばらく続いてとても辛かった。マスクを着けていましたが、予備がたくさんあったわけではないので、本当は良くないですが何日か同じものを使っていた記憶があります。

Bさん：周りの方でも、普段飲んでいる薬が無くて困ったというのを聞きました。常用薬を持ち歩いたり、防災バッグに入れるなどしていると、いざという時に安心かもね。



Aさん：それ以外はみんな元気だったよね。特に大人は食事が1日2食になって、1週間で4キロくらい減った。もともとふくよかな人が多かったから、痩せて喜んだよね。

Bさん：確かに。今よりもあの時の方が健康的だったな。普段の食事は食べ過ぎなのかもね。なんて笑って言い合えたのは、家族みんなが生きていたから。もし、誰かが津波の被害に遭ってたらそんな話も出来なかったと思う。

Aさん：食事や寝る前にも、みんな生きてて良かったねとよく話していました。お互いに慰め合い、**勇気づけ合うことで不安やストレスを和らげていたように思います。**

Cさん：不安といえば、最初の1週間くらいは余震が酷かったし、**原発の問題が聞こえてきたから、どうなるんだろうという不安感が強かった**です。

Bさん：そうだったんだ。それは家族に話したりしたの？

Cさん：いや、話さなかったです。みんな同じ気持ちだろうし、喋ったところでどうにかなるわけじゃないなと思っていました。

Aさん：私も余震がずっとあるから、家の中が揺れてないのに地震が来たという感覚になることがありました。不安だし、怖いよね。そういえば震災当時にBさんのお子さんが、津波の話をするとき「怖いから言わないで」って止めてたね。

Bさん：多分だけど、逃げる時に直接黒い波を見たのが衝撃的で怖かったんだと思います。しばらくして落ち着いた頃に、親戚の子といつものように遊んでいました。そしたら突然、「津波が来た！逃げろー！」って言いだして、掘りごたつの上にのぼったんです。これがいわゆる「津波ごっこ」だと思いました。

Aさん：大人たちがよく言っていた、「地震が来たら津波が来るから高い所へ逃げなさいね。」っていう教えが頭の中に刷り込んであったんだね。子どもながらに、震災の出来事を受け入れようとしていたのかな。**震災が起きても、私たちは毎日なんとか生きていかないといけないから。心身ともにみんなで支え合っていないとね。**



⑧ 次の災害に向けた心得

- 水やカップラーメンを備蓄する。
- 人とのつながりを大事にする。

あなたの家の防災マニュアルを考え

ー今後の防災対策や心構えで大事にしていることはありますかー

Cさん：まず地震や災害が起きた時、一番大事なのは**命の確保**だと思うんです。あの津波の経験から、僕の家族は自分たちのルールをつくりました。地震があった時の避難場所を家族で共有することで、連絡が取れなくてもその場所へ行けばみんな集まれる。想定外のこともあるだろうけど、ときどき話題に出すことで意識して行動できていると感じます。令和に入ってから、大きく感じる地震がありました。実際に家族で避難したこともあります。

Bさん：やっぱり話し合いも大事だけど、実際に動くっていうのはなかなかやれないからね。いざという時に動けないじゃ困るもの。Cさん家族はすごいよね。その時は防災バッグも持って行けるようにしたいね。

Aさん：そうだね。やっぱり**防災バッグ**を準備することは大事だと思う。**懐中電灯とかアウトドアで使うようなランタン、帽子や手袋、ビニールの防寒具**とかを入れておいたらいい。あとは**靴も大事**。玄関が通れない場合、ガラスや瓦礫の中を裸足で歩くのは危ないから。今は病院でもスリッパじゃなくて靴を履かせるところがあるくらいだから。

Bさん：全部大事なものだね。**備蓄で大切なのはお水**かな。飲むのはもちろん、簡単な調理や体を拭いたりするのに使えるから。私たちはありがたいことにご近所の方から、お水をたくさん分けてもらえたけど、そうじゃないことの方が多いと思う。せめて3日分の家族が使う量があったらいいのかな。

Aさん：**簡易トイレも置いておきたい**ね。夫が体調を崩した時はトイレが一番大変だったから。小友は水道も電気も1ヶ月以上こなかったんで、その部分はしっかり備えたいね。

Cさん：僕もあの経験から、**2～3回フルで充電できる、容量の大きいモバイルバッテリー**を購入して、持ち歩いています。災害時のことを考えると、電池式の方がいいのかなと思います。手回し充電器の苦勞を思い出すと、絶対持っておいた方がいいです。

Bさん：あれは大変だった。災害時はどうしても情報が遮断されてしまうから、携帯電話は情報収集や連絡手段の為に欠かせなかったよね。

Aさん：あとはいつでも**飴玉をね、ポケットに入れて**います。太るからあんまり食べたくないんですけど、**カップラーメンはいつも最低4個は用意して、無くなったら補充して**置いているよ。それと、心得とは違うかもしれませんが、当時ヘリコプターがたくさん飛んでいたんです。後から知った話ですが、救援物資を積んでいたのに、降りるところが見つからなかったらしくて。学校の校庭や公共施設に**「SOS」の目印があったら荷物を置いてくれたら**しいです。

Bさん：助けを求めるって大事かもね。家が残った人は、何も変わらずに生活していると見られちゃう

かもしれないけど、実際はどこも生きていくのに必死。Aさんだって私の家族とCさん家族を受け入れてくれて、そんなに余裕はなかったと思います。

Cさん： そうなんです。嫌な顔一つなく迎え入れてくれて、本当にありがたかったし今でも感謝しかありません。

Aさん： 困ったときはお互い様です。私もたくさんの方に助けられました。今もCさん家族と変わらず交流を続けているけれど、

普段から人とお付き合いって本当に大事にしたいなって思うんです。今、仲の良い方たちとグループをつくって、毎日のように情報交換をしています。お花見に行ったり、お野菜やお餅のやり取りをしたり、今日はスイカを持ってきました。そして、**災害の時は助け合いましょう**ねって話しているんです。

Bさん： いざという時、支え合える人がいるって心強い。今度は逆に誰かのために動けたらと思います。あの地震のあと16時くらいに、Aさんの**近所の方が一輪車に自分の家のネギとお米を入れて、近くの公民館に行った**んですよ。災害を察知して、**次のことを考えて行動**している。すごいことだと驚きました。

Aさん： 1人の行動が周りの人に影響を与えるよね。私も地震で呆然としていたけれど、その方が公民館へ向かう姿を見て、動けなきやうって。自分と家族はもちろん大事だけれど、周りの方と支え合って、協力し合えれば災害も乗り越えられるのかなと思っています。



小友町 Aさん宅の ヒアリング・記事作成に 関わった方のコメント

話し手 Aさん

関係者の皆様には、暑い中何度も足を運んでいただき、分かりやすくまとめてくださいました。岩手県の小さな町、小友では、原発事故・悪路・余震が続く中、埼玉県防災航空隊、千葉県警察、千葉県災害派遣医療チーム（千葉県 DMAT）、自衛隊、ボランティアの皆様が懸命に捜索・救援活動に従事してくださいました。改めて深く感謝申し上げます。近年、災害リスクは高まっています。これからも助け合い、共に乗り越えていけたらと思います。お陰様で、孫たちも成長しております。本当にお世話になり、ありがとうございました。

話し手 Bさん

震災から 14 年が経ち、当事の事を話す機会も少なくなりました。今回、細部に渡って振り返り返る事で、多くを忘れていた事に気が付きました。また、同じ場に居合わせた人でも見る角度によって違うものを見ていたという発見もありました。当時を思い出すこと、記録することは簡単ではありません。まとめてくださったことで、当時の振り返りに私たちの新しい 1 ページが増えました。今後も語り継いでいきたいと思っています。ありがとうございました。

話し手 Cさん

東日本大震災から丸 14 年。高校生だった当時を振り返る中で、私が気づけなかった思いや出来事がたくさんあったのだと知りました。また、この機会をいただいて、多くの方々に支えられて震災を乗り越えられたのと改めて感じました。本書を通して、ご自分や周りの人を守るための防災について話すきっかけになれば嬉しいです。私も次の災害が起きた際には、多くの方々に支えられる存在になりたいと強く思いました。本当にありがとうございました。

ライター 熊谷美里さん

話し手のみなさんには震災後の生活についてお話しいただきました。共通していたのは、周りの方への感謝です。普段の人付き合いが有事の際に大切な繋がりになると感じました。また、地域や家族構成、健康状態は人それぞれ異なります。だからこそ、災害後も日常を生きていくために、自分専用の防災マニュアルを考えることが大切です。この記事を読んで家族と話すきっかけにし、自主受入れ避難所への理解を深めていただけたら嬉しいです。私も困っている方を助けられるよう、知識と備えを整えたいと思います。

学生 細貝英海さん

今回、このような貴重なお話を聞く機会を設けてくださったことに感謝いたします。インタビューを通して、他人と喋ることの大切さや協力して助け合う重要さなど、人同士が繋がりを持つことの意義について考えさせられました。食料品や生活用品など、当時は友人や近所とのお縁があったからこそ、入手できたという話もとても印象的でした。普段の生活に限らず、災害時こそ人と人との繋がりを忘れてはいけないのだと、多くの人に伝えていきたいと思っています。

泊振興会の4集落の内1つである田端は、震災前にあった92世帯の内、約20世帯が津波で被災しました。田端自治会の役員7名は、自宅から近い指定避難所や自主受入れ避難所など3箇所以上にそれぞれ避難したことから、田端の住民を見守る役員は1名のみでした。

震災前、田端公民館で避難者を受け入れる想定がなかったことから、体制ゼロ、備蓄ゼロ、支援ゼロ、のままスタート。“全壊・半壊関係なく、居る人たちで力を合わせて運営していこう”という認識を揃え、外部から支援がくるまでの2～3週間で「自助努力」で乗り切りました。



広田町
田端公民館
(自主受入れ避難所)

話し手プロフィール

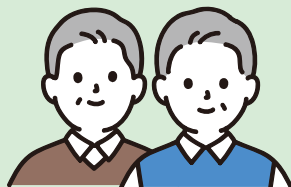
運営者



菅野タエ子さん
(当時50代)
広田町出身

2011年3月11日時点 ……
田端自治会 事務局

自宅の浸水被害なし。
3月13日の午後に、高田町の職場から泊振興会田端に帰ってきた。
自治会役員はそれぞれ別の場所で避難生活を送っていたため、田端住民の内、約80世帯の見守りを担った。



泊振興会
役員の皆さん

泊振興会は、泊全体の地域振興を担う組織として存在している。震災の影響により会館が流失するも、大人数での集まりでは田端公民館を利用するなど工夫をし、従前どおりの活動を再開した。
泊の歴史と文化の継承を目的とした取組みを継続しながら、新たに、地域の事情にあった避難の在り方について検討を進めている。

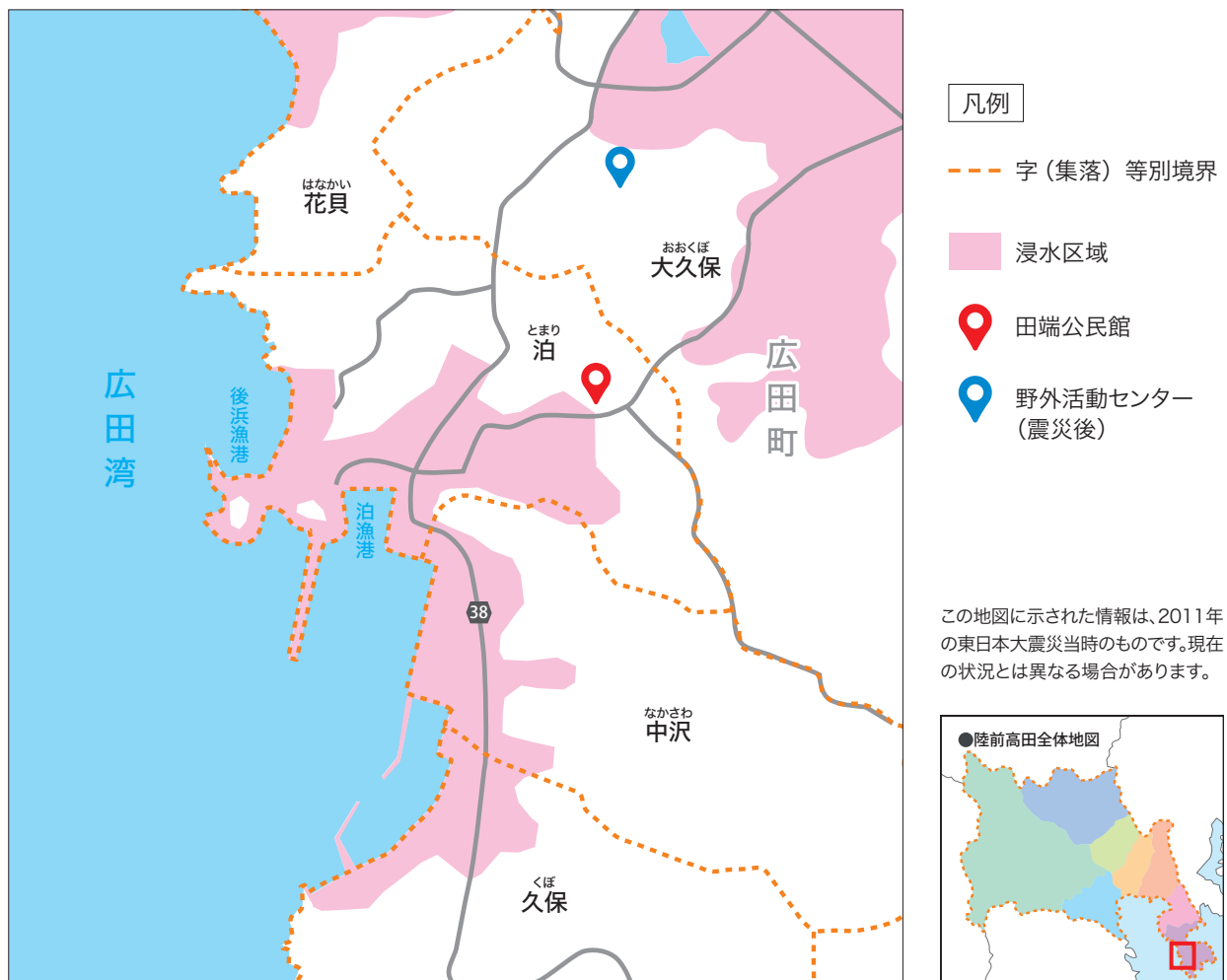


泊お楽しみクラブの皆さん
(2024年9月時点：
平均84歳、最高95歳)

泊お楽しみクラブは、高齢者の閉じこもり予防や地域交流の活性化を目的とし、田端自治会が平成30年4月（震災後）に発足。
認知症予防のために折り紙を使って独自の住宅地図を作成した際に“次の災害で自分たちはどう避難すればいいのか”と声が挙がったことから、泊振興会での防災活動が本格化した。

広田町 泊振興会 東日本大震災での被災状況	54
田端公民館での出来事	55
話し手へのインタビュー	56
東日本大震災「後」の防災活動 ―泊振興会―	64
ヒアリング・記事作成に関わった方のコメント	67
田端公民館 写真	68
新聞記事	69

広田町 泊振興会 東日本大震災での被災状況



1960年（昭和35年）5月24日に発生したチリ津波地震以降、広田町泊は水産業が盛んになり船の往来も多くあったため、大通りには住家がひしめくように立ち並び、「銀座通り」と呼ばれるほどでした。しかし、東日本大震災で広田町泊の津波による被災住家数は、全180戸のうち約100戸（流出率55.5%前後）に達しました。チリ津波地震を経験した地域であるため、高いところに逃げる意識は高かったものの、住家が根こそぎ流されていく様子を見た住民たちは、非常にショックを受けました。

泊は、先祖が「集落」ではなく「振興会」という名をつけ、5つの小集落から構成されています（田端、後浜、泊上、泊中、泊下）。

今回ヒアリングした田端公民館がある田端（小集落）では、津波による被災世帯数が92世帯の内20世帯前後。全92世帯の内、東側の約10世帯と西側の約10世帯は周辺のお寺や行屋[※]へ、その他の約70世帯が田端公民館へ避難し、それぞれで生活することになりました。

※「行屋（ぎょうや）」…地域の氏神様を祀る場として機能している、地域全体で共有する建物で、泊には、後浜、泊上、泊中、泊下それぞれに1箇所ずつある（田端は行屋ではなく「田端公民館」）。神社の拝殿や集会所のような数十人が集まる程度の広さがあり、古くから地域の人々が集まって無病息災を祈願したり、地域の発見や行事の拠点として利用されたりしてきた。東日本大震災では、地域の人々が緊急時に集まる場所として機能し、災害時の初期対応の拠点となった。

田端公民館での出来事

※当時の記憶をもとに聞いた内容を反映しております。日付に関しては正確ではない場合があります。

日付	出来事	支援物資・支援内容
3月 11日	・ 床下浸水したため使用なし（話し手の推測）	
12日	・ 田端の住民 10人ほどが避難	【自宅が残っている人から】 暖をとるための LP ガスボンベ、釜に残っていたご飯でおにぎり
13日	・ 広田町までの道路が開通 ・ 3月11日に市外へ勤めに出ていた田端自治会 事務局 菅野タエ子さんが、昼過ぎ～夕方頃に田端公民館へ到着 ・ 貴重な資源であるガスボンベをなるべく使わないように、すぐ裏の山に落ちている木材を調達 ・ 参加可能な人が集まり、総出で煮炊きを始める	【自宅が残っている人から】 食 材：お米、野菜など 水 分：隣家から井戸の使用許可 灯 り：ロウソク その他：ガス窯、灯油ストーブの点火に必要な灯油や電池
14日 ～	・ 自宅に被害があった人だけでなく、余震が怖い人や、インフラが整っておらず1人で生活するのが不安な人、人の家に避難したがいつ続けるのは申し訳ないと思っている人などが出入り ・ 大広間にて「ご飯どうする？」と皆で話し合い、女性部や自宅が残っている人が担当することが決定（右記） ・ 約1週間後に「自宅被害の有無に関わらず、全員が朝と晩の食事を田端公民館でする」というルールが周知された（約80世帯、約100人）	【女性会、自宅が残っている人】 朝と晩の2交代、各3人ずつで炊き出しを行う当番制になった 火の始末は男性が中心となった
25日 頃～	・ 約2～3週間後、消防団員たちにより、田端公民館に避難者が集まっているという情報が周知されたため、田端公民館に支援物資が届くようになる ・ 「私は家が残っているから別の方にどうぞ」と“遠慮”して受け取らない人が多くいたが、物資をできるだけ全員に手渡すために、民生委員が各々の被害状況をまとめた表をつくった。「障害や病気がある人、独居の高齢者など、班の中にいる弱い人を助けるために、ぜひ物資を取りに来てください」と発信したことで、“遠慮”が“人助け”の気持ちに変わり、物資が行きわたるようになった（班割りも活用） ・ 配布方法を決定し、周知されるまでには時間を要した	【広田小学校・消防団員】 消防団員が軽トラックにご遺体を積み、遺体安置所になっていた広田小学校の体育館や寺まで運ぶという過酷な任務の中、広田小学校（地区本部）に配給・保管されている物資があれば、帰りはそれを乗せて田端公民館まで運んだ
4月 11日 頃～	（約1か月後） ・ 自衛隊が広田小学校（地区本部）に設置したお風呂に、各日 班で順番を決めて入り始める ※それまでは、お湯で温めたタオルで体を拭くのみ ・ 田端公民館で寝泊りする人は約20世帯（約40人弱）と固定化 [※] し、避難生活者だけで生活できると判断し、見守りを担う田端自治会 事務局 菅野タエ子さんが自身の生活に戻る（炊き出しをしていた女性会や自宅が残っている人も役割終了） ※閉所までは4～5世帯となった	
7月 末頃	・ 閉所	

話し手へのインタビュー

① 運営における避難者の役割分担

- 最初に必要だったのは「火」と「水」だった。
- 自宅が残っている人からのガスや食べ物の提供が、避難者たちの命を繋いだ。
- 各々が率先して「できること」をやる中で、自然と協力体制が生まれた。

助かった命をつなぐため。混乱の中生まれた協力体制

津波により床下浸水をした田端公民館。住民たちが命からがら逃げ込み、混乱状況で始まった避難所生活。避難者たちはどのように共同生活を開始したのでしょうか。

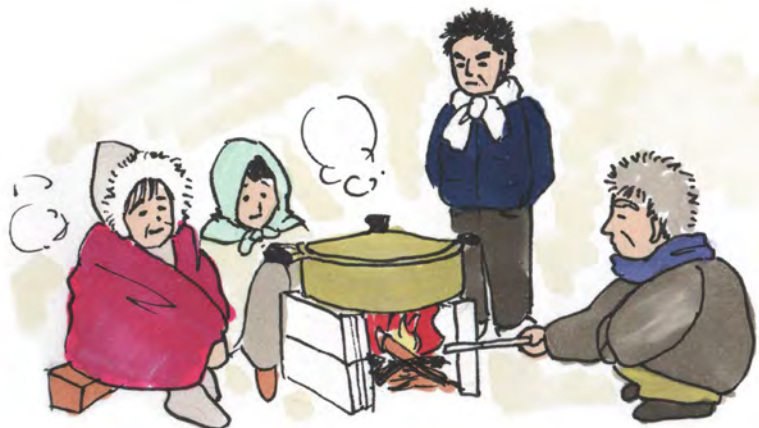
東日本大震災が発生した3月11日は、まだまだダウンジャケットを手放せないほどの寒さ。津波によってライフラインが寸断され電気も使えない状況の中、まず必要となったのは、暖を取る手段でした。そこで手配したのが、各家庭に設置されているLPガスボンベです。



LP ガスボンベ

ガスボンベを収集する役目を担ったのは、地域の気仙郡漁業協同組合連合会の方々。普段からガス配送の仕事で地域を営業して回っている経験から、どの家庭にどのくらいのガスボンベがあるかという情報を持っていたのです。大きなガスボンベを優先的に借りたり、2本ガスボンベがある家庭には1本協力してもらったりするなどして、大勢が避難する田端公民館へ運びました。また、ガスだけでは燃料に限りがあるため、すぐ裏の山に落ちている木材を燃やして暖をとったり、公民館にある灯油ストーブを炊くなどしました。その際、灯油ストーブの点火に必要な灯油や電池も、周辺のお宅から持ち寄って補填しました。

ガスや木材＝火の手配と共に行ったのは、食料の用意です。津波被害を受けず自宅が残っている方に声をかけ、お米や野菜、古いガス窯などを提供してもらいました。煮炊きを行ったのは、近隣の方や地域の女性会の皆さん。最初は参加できる人が総出で煮炊きを行っていましたが、次第に3人ずつの当番制へと切り替え



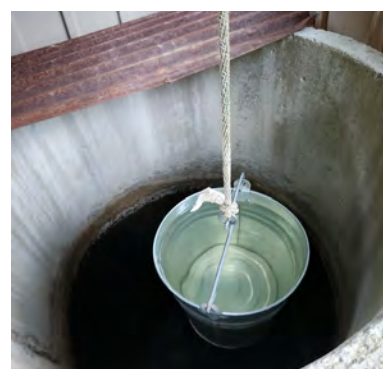
負担を軽減していったといいます。調理は、ガスだけでなく木材を燃やした火を使うこともありました。その際の火の始末は、男性が中心となっていきました。

生きていくためには、水の確保も必要です。津波による水道施設の破壊や電力供給の停止、地盤沈下や配管の損傷などが原因で、当時、陸前高田市内全域で断水が発生。発災後数時間は、動ける人が車で近くの神社や行屋^{※1}に水を汲みに行くなど、各々で必死に水を手配していたといいます。古くから伝わる知恵で、「神仏の祀られている場所には水源がある」ということを知っていたからです。その後、田端公民館の隣家の中に、つるべ落としの井戸^{※2}があるということで、そこから水を確保することになりました。家の中の井戸ですから、水を汲むときに床がびしょびしょに濡れてしまうことを危惧しましたが、住民は「構わないから使ってくれ」と快く承諾してくれました。その井戸水を沸かして飲み水として利用し、洗濯は各自で川で行いました。自宅が残っている人の中には、お風呂に新鮮な水を溜めておき、食器洗いに使うなど工夫している人もいたといいます。

最初から各自の役割が決まっていたのではなく、共に生き残った者同士が「私はこれができる」と手を上げる。田端公民館の協力体制はこうしてできていったのです。

※1 「行屋（ぎょうや）」…地域の氏神様を祀る場として機能している、地域全体で共有する建物。

※2 「つるべ落としの井戸」…「つるべ」とは、縄の先に付けた水を汲むための桶のこと。それを井戸の中に落とし、人力で水を汲む井戸。



つるべ落としの井戸

② 決めてよかった生活ルール

- 被害の大きさに関わらず、近隣住民みんなで一緒に食事を囲むルールをつくった。
- トイレは汲み取り式トイレのある自宅に協力してもらった。

生活スペースの使い方は、臨機応変に

共同生活のルールはどのようにして決まったのでしょうか。田端公民館は玄関口から右手に大広間が1つ、左手に事務室、奥に調理場とトイレがあります。

主に公民館で寝泊まりしていたのは、自宅が津波に流されてしまった方々。多いときは20世帯(約40名)がいたといいます。寝るのは大広間に並んで雑魚寝。周辺のお宅から持ち寄られた、数少ない布団を共に掛け、互いの温もりで寒さをしのぎました。

それ以外の方は、被害を免れた自宅や、1階だけ浸水した家の2階で寝泊りをしました。また、自宅が残っている家は、周囲の避難者はもちろんのこと高齢者などの要配慮者、小さい子どもの避難先にもなりました。

また、公民館の事務室は、避難生活中に体調を崩した人が体を休める場として利用しました。

電気がありませんので、日が昇れば起床、沈めば就寝という生活でした。必要であれば口ウソクを立てて夜を過ごした人もいます。

自宅が被災しても、してなくても、皆で一緒に食事を囲もう

ここで大きく決めたルールは一つ。「**自宅被害の有無に関わらず、全員が食事をここ（田端公民館）でする**」です。自宅が残っている方々から食べ物を提供してもらい、煮炊きが始まったのにも関わらず、中には遠慮をして食事を取りに来ない方が多くいました。そこで「**被害の大きさに関わらず、みんなが被災者です。食べ物がない、電気やガスが通らないのもみんな同じ。だから、お家のない人ある人も、ここに来てご飯を食べよう**」と声をかけ合ったのです。



田端公民館に身を寄せる人と、残った家で生活する人、**全員分の食事は1回につき約100食。それを朝晩、女性会や近隣住民で煮炊きして用意し、昼は缶詰などそれぞれが持ち寄った食べ物でしのぎました。この生活は、自衛隊やボランティアが物資を供給しはじめる発災から3週間ほどまで続きました。**

自宅が津波被害を免れたという高齢の女性は、「食事を提供してもらえたことによって、日中は自宅の片付けに集中することができて助かった」と当時を振り返っています。

また、「何時に何をしましょう」などの大まかなルールは全員で集まって話し合うようにしました。

生きていく上で避けられない、排泄の問題

当時、田端周辺では、汲み取り式トイレの住宅と、水洗トイレの住宅がありました。発災により市内全域で断水と電力供給が停止した中で、排泄の問題はどのように乗り越えたのでしょうか。

田端公民館にいる方は、公民館の汲み取り式トイレを利用しました。また、自宅の入り口近くに汲み取り式トイレがある家は周辺住民に「どうぞ使ってください」と開放していたといいます。一方で、水洗トイレの住宅では、水と電気が使えないので、他の場所から水を汲んできてトイレに流し、汚物を流す必要がありました。水洗トイレを使う世帯の中には、高齢で足腰に不安があるため、流すための水を運んで来ることは疎か、何度もトイレを借りに行くことができない人もいます。その場合は、自宅にある大人用おまる^{※3}を利用し、数回分を溜めては、汲み取り式トイレのある家へ行き、外の便槽蓋から中身を捨てさせてもらおうというケースもありました。田端自治会ではその後、下水処理が復活した際は、トイレの協力をした家庭の汲み取り料金を自治会費で負担した**といいます。**



※3 田端は要支援の高齢者が多いため、自宅に大人用簡易トイレを用意している家が多かった。

＜イメージ写真＞
新輝合成株式会社
「ポータブルトイレ デラックス型」

③ 情報の入手手段

- 被災状況や支援に関する情報をまとめた“瓦版”が3日目から配布された。
- 瓦版が配布されるのは各避難所でせいぜい1枚。それを張り出し情報共有した。
- 「必要な情報は各々で取りに行こう」と認識を合わせた。

必要な情報は自分で掴み、自分で発信する意識が大切

テレビや新聞はもちろん、携帯電話も通じない状況の中、必要な情報はどのようにして入手していたのでしょうか。

田端は高齢者が多く、携帯電話を所持していない人も多数。携帯電話（ガラケー）を持っている人は現地にいる中間年齢層の方や消防団員が中心で、電波は近くの山の頂上まで登ってやっと1本のアンテナが繋がるといった状況でした。

そんな中、陸前高田市では発災3日後から情報発信のツールとして避難生活に必要な情報をまとめた紙刷りの“瓦版”を、自衛隊の協力を得て指定避難所へ配布。瓦版には主に、物資配布、医療従事者の往来、安否確認に関する内容が載っていたといいます。

自主受入れ避難所であった田端公民館では、当時の区長が一番近くにある地区本部（広田小学校）^{※4}へ歩いて瓦版を取りに行きます。広田小学校にある瓦版の枚数も限られており、持ち帰れるのはせいぜい1枚。田端の7班全ての方にそれを見もらうため、コピーして配布することも検討されました。しかし、田端公民館にはコピーをする設備はなく、発電機とコピー機がある広田小学校へ毎回片道徒歩20分をかけて通うのは効率的ではないという意見もあったため、公民館内に貼り出して見もらうことにしました。

中には、「自分のところに情報が全く入ってこない」という不満の声もありましたが、「情報は貼り出してあるのだから確認しましょう。必要ならラジオで聞くなり、人に聞くなりして、各々で情報を取りにいく努力をしましょう」と認識を合わせました。

※4 広田地区コミュニティセンターは津波によって全壊したため、広田小学校には市の地区本部（市災害対策本部の出張所に相当する役割）と広田コミセンの地区本部という2つの機能が設けられていた。しかし、話し手の記憶が曖昧であり、どちらの地区本部を指しているのかが明確に判別できなかったため、記事ではその点を不明瞭なまま記載することとした。

大きな災害時は、大切な人の安否を知ること、自分の無事を伝えることが、精神的負担の軽減や前を向くための活力に繋がり、とても重要です。



安否情報は主に地区本部（各地区コミセン等）に貼り出されていました。瓦版に「安否情報を発信できる」と記載されていれば地区本部（各地区コミセン等）へ向かい、開設された特設公衆電話を使ったりラジオ放送などで無事を伝えました。

④ 物資の配布方法

- 物資配布の第一優先は自宅を失った人。残ったものを、他の人たちで分けた。
- 地区の班割りを活用し、物資の配布や風呂の順番などを決め、混乱を避けた。
- 班ごとの人の出入りも多い中、その場にいる人全員に物資が渡るよう配慮した。

物資を分けるのも、お風呂の順番を決めるのも、役立ったのは”班割り”

田端公民館に支援物資が届くようになったのは、発災後3週間が経過したころ。各地の救助にあたっていた消防団員たちにより、田端公民館に避難者が集まっているという情報が周知されたためです。



支援物資の配布については、一番の優先順位を自宅全壊の公民館利用者とし、残りの物資をそれ以外の人たちで分け

ました。その際に活用したのが地区の班割りです。大きな括りとして、「1班は何世帯で何人」「2班は何世帯で何人」というデータをつくり、それをベースに届いた物資を分けました。分けられた物資を各班長さんが取りに来て、班のみなさんに配布するのです。班割りを活用することは、皆で話し合っ

た決めたといひます。しかし中には、分けた物資を取りに来ない班もありました。それは、班の住民の中に「家が残っているから、私たちは（物資は）いいから、家が全壊の方にどうぞ」という遠慮の気持ちが強くあったためです。それでも、誰もが困っている状況は同じ。当時の民生児童委員さんは、物資をできるだけ全員に手渡すために、各々の被害状況をまとめた表をつくったといひます。「全壊の人は誰々、半壊の人は誰々」と、**判断基準とするラインをつくり、全員が客観的に被害状況を確認できるようにしたのです。**そして班長さんに改めて、「障害や病気がある人、独居の高齢者など、班の中にいる弱い人を助けるために、ぜひ物資を取りに来てください」と伝えました。こうすることで、優しさからくる“遠慮”を、“人助け”の気持ちに変えていったのです。

班割りはさまざま場面で活用しました。自衛隊が用意するお風呂に入れたのは震災の約1ヶ月後でしたが、その場合も、「1班から入りましょう」と**順番を決め**、混乱を防ぐことができました。

当時は人の出入りが流動的で、市内の小友町から家族を探しに来た方や、「自分たちを心配して娘夫婦が来た」など、各世帯に人数が増える場合もありました。「**みんな被災者なのは同じ**」という考えから、可能な

限り、田端公民館周辺で共に生きる皆さんに物資がわたるように尽力しました。

どうしても数が限られているものは、その班の中で決めていただく。「じゃんけんで決めてください」ということもありました。

自宅がまるごと流された人たちは、衣服はもちろん、ティッシュ1枚すら持っていません。誰もが喉から手が出るほど物資が欲しいという状況で、中には順番を待ちきれなかった方もいたようです。

物資の入手については、地元の消防団も力を尽くしてくれました。当時、現地に残った消防団の大きな役割は、津波の被害にあった多くのご遺体の確認とその移送作業でした。軽トラックにご遺体を積み、遺体安置所にもなっていた広田小学校の体育館や寺まで運ぶという過酷な任務の中、広田小学校に配給・保管されている物資があれば、帰りはそれを乗せて田端公民館まで運んでくれたといいます。

⑤ こころの不調へのケア

- 極限状態の避難生活。避難者たちのストレスは相当なものだった。
- 避難者たちを安心させるために、大切なのは「とことん話を聞く」こと。
- 避難者たちの自主的な思いやりや配慮が、互いの心を支えた。

極限状態で生まれた、思いやりの気持ち

大切な人、仕事、生活の全てを失った。そんな極限状態の中、避難者たちのストレスは想像を絶するものでした。

避難者たちの間では「困ったことがあっても相談をする人がいない」、「物資の配布など順番を待てない人がいる」など、**不満が随所に現れた**といいます。

田端公民館に集まる避難者の心のケアを一手に引き受けていた事務局の菅野タエ子さんは、当時をこう振り返ります。「誰もが悪気なく、必死になっていただけで仕方ない状況。皆さん、感情というよりは、**本能が出ていた**と思います」。菅野タエ子さんが**その際気を付けていたのは、「わたしに解決はできないけれど、話を聞くことはできます」と伝え、とことん耳を傾けること**でした。

大きなストレス状態でぶつかり合うこともある一方で、**避難生活を大きく支えていたのが、お互いを思いやる優しさや配慮の心**でした。自宅が残っている人は、物資や食事といった必要なものを「自宅が流された方々が優先で」と気遣いました。また、等分に分けた物資を「**ウチはいいから、小さい子がいるから持って行って**」と譲る人が居れば、次の物資配布の際に「**前回、あのおじちゃんから物資を分けてもらったから。今回はリンゴが**



2つきたから、あのおじちゃんに持っていこう」
というやり取りも生まれていました。

高齢者や認知症などの病気を抱える人たちも、相当な我慢と周囲への気遣いをしていました。中には**迷惑をかけまいと、何も言わずに公民館を去っていく人も**。「あれ？〇〇さん、いつの間に居なくなった？」と思うと、「娘さんが連れて行ったよ」と後から知らされることもありました。きっとそこには公民館で必死に



避難生活を続ける人たちへの配慮の気持ちがあったのでしょうか。『私、去りますね』と伝えれば、残った人は自分を追い出してしまったような気持ちになるかもしれない」と。公民館で避難生活を続けていたある女性は、その日その日を必死に生き伸び、精神的にも余裕がない状況の中、「その人たちの配慮はとてもありがたかった」と当時を振り返ります。

タエ子さんは『私、病院に行きたいです』と言える方がまだ良いのです。黙ってここを去るということは、相当な気持ちを抱えていたのだと思います。どれだけ辛かったことでしょう」と振り返ります。

人々の心を支えたのは、優しさだけではありません。例えば他の避難所だけにスイカが届いたと聞けば、「田端（公民館）にはスイカが来ないんだってさ」「取りに行くか？」などと**冗談を言い、みんなで笑って心の落としどころとした時**もありました。

⑥ 困ったこと、憤り

- 持病を抱える人は命の危険が迫っており、必死に薬を求めて回った。
- 慣れない共同生活では、お互いに心配を抱えていた。
- 逼迫した状況の中、大切なのは、“互いの心を想像する力”である。

薬がない。病気を抱える人たちの不安

持病を持っている方は、特に切迫した状況でした。道路が寸断され、動かすことができる車やガソリンも限られている中、どの方も**1週間は通院や服薬を我慢していたのではないのでしょうか**。中には「手が黄色くなってきた」と訴える人もおり、そういう方は、ガソリンが残っている車に乗り合わせ、辿り着けるか



どうかギリギリの状態で大船渡病院へ向かい、やっとのことで診察を受け帰ってきたといえます。

とある女性は当時をこう振り返ります。「自宅を流され着の身着のままの服しか無かったため、病院へは周囲から借りた服や長靴などありあわせの服で必死に向かいました。当時、大船渡

病院は大きな被害を受けておらず、自分たち以外の患者さんはみんな立派な格好（＝普段着）をしていて、状況の差に悲しい気持ちになりました」。

必死に病院へ向かったものの、当時は薬が不足していたため、処方されたのは数日分。毎日薬を飲んでいる方にはとても賄えない量でした。その後は支援に来た日本赤十字社から、代用の薬を数日分ずつ処方してもらい、命を繋いでいったといいます。

慣れない共同生活での心配事

近隣の皆さんに自宅を開放していた方々は、どんな不安を抱えていたのでしょうか。ある女性はこう話します。「自宅で近隣の方と生活していたのは1ヶ月あまり。家にガスは残っていましたが、普通に使うと何ヶ月持つかわからないという不安があったので、いざという時の燃料として温存しました。基本は薪を焚いて暖をとり食事をつくり、お湯を沸かして体を拭くなどしていました。家族に高齢者がおり、近隣の人とは言えども普段一緒に生活しない人との共同生活にストレスを感じていないかが気掛かりでした」。また、「そんな中で、皆で集まって食事をする時間が本当に心が楽になる瞬間でした」。

一方で、開放した家にお世話になっている避難者たちも、「申し訳ない」という思いを募らせていたようです。

緊急事態こそ、互いの心を想像する心がけが必要

田端公民館には、指定避難所のような備蓄もなく、地区本部員（市職員）が配属されているわけでもありません。全て自分たちで何とかしなければならない中で、地区本部（広田小学校）から人手が足りないから手伝ってほしい、お皿や紙などの物品を貸してほしいという要請があり、非常に困ったといいます。ある女性は「どこの避難所にいても厳しい状況は変わらないということを、知ってほしかった」と話しています。

大きな混乱の中、人づてに広がる様々な情報に戸惑いを感じた方もいました。遠く離れた職場から自宅のある広田町へ戻ろうとしていた男性は、道中で出会った人に「広田町は全滅だから」と告げられ大きく落胆しました。しかし、その残念な気持ちを「きっとみんな大丈夫」という信じる気持ちに変えて地元に戻ったといいます。きっと、「全滅」と伝えた人も、心を痛めながら伝えたことでしょう。人から聞いた情報をすべて真実として捉えるのではなく、「悲しい気持ちになったけど、私は信じる」と“心”で受け止めることが大切なのかもしれません。

東日本大震災「後」の防災活動 ー泊振興会ー

[参考] 東海新報社

泊振興会で防災活動が盛んになったのは、2023年（令和5年）7月から。
高齢者の閉じこもり予防や地域交流の活性化を目的とした「泊お楽しみクラブ」で、認知症予防のために“折り紙”をしたことがきっかけ（高齢者発信）でした。

泊お楽しみクラブ ※防災活動に関わる会のみ抜粋

閉じこもり予防や地域交流の活性化を目的として、毎月1～2回、様々な活動を実施。地域の担い手不足への問題意識も高まっていました。

日時	活動	参加者、内容、地域連携 など
2018年 4月	泊お楽しみクラブ発足	
2018年 9月11日	30年前の、独自の住宅地図づくり	泊お楽しみクラブのみの参加とし、 折り紙で家をたくさん つくって地図に貼り付けた。 (市社協で折り紙をしているのを参考にした)
2019年 8月6日	震災後版の独自の住宅地図づくり (独居高齢者数、空家数の把握) P69 東海新報参照	地元の子ども会にも参加を呼びかけ、 世代間交流を深め ながら 町の現状を知ってもらう 。

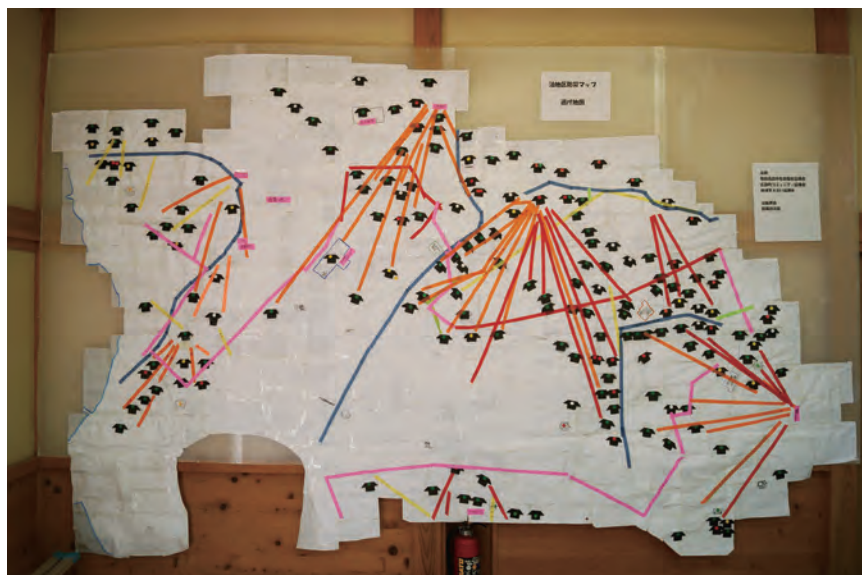
独自の住宅地図をつくる中で、参加している高齢者が「おら（私）地震来たらどうなるんだ。」「安全なところまで行けるわけじゃないじゃん。」というよもやま話で盛り上がり、その様子を見た事務局が“これからの活動のヒントだ！防災をやってみよう！”と思いつきました。

泊振興会にも連携を仰ぎ、田端の住民を巻き込んだ**地域防災教室へと発展**することとなります。

地域防災教室

日時	活動	参加者、内容、地域連携 など
2023年 7月26日	泊独自の住宅地図づくり P70 東海新報参照	地元の子ども会、泊振興会役員、市社会福祉協議会、NPO 法人高田暮舎にも参加を呼びかけ、高齢者でも読み解ける“ 大きな地図 ”を用意して 独居者宅や空き家を可視化 した。今後、災害避難時に支援が必要な人への対策を検討する際にも活用する地図としていく。
2024年 1月23日	泊独自の防災マップづくり ～住宅地図を防災用にバージョンアップ～ P71 東海新報参照	岩手県が2022年3月29日に公表した最大クラスの津波浸水想定を元に市が作成した「津波ハザードマップ」について市防災課から説明を受けながら、地図上にテープを貼って 避難経路や浸水想定エリアを可視化 した。地域の事情にあった避難の在り方について考えを深めた。
2024年 8月27日	野外活動センターの施設見学会 (自動車避難訓練の試験実施含む) P72 東海新報参照	2024年5月に「田端の班長は有事の際に班の指揮を担う(避難所運営含む)」ことが決まり、班長が事前に心構えを持てるよう、県立野外活動センター体育館および備蓄倉庫を見学した。徒歩避難できる距離ではないため、自動車避難訓練も併せて行った。
2024年 9月23日	東日本大震災の振り返り 野外活動センターの運営でできそうなことの意見交換	8月27日に参加できなかった班長への共有、意見交換 参加者：市防災課、泊地区消防分団、田端自治会役員、田端の7班長、民生委員、市社会福祉協議会

県立野外活動センター体育館 = 指定緊急避難場所・指定避難所



泊独自の防災マップ

泊お楽しみクラブ

高齢者の視点で
逃げたい場所を可視化

泊振興会・田端自治会

高齢者が1人で逃げられる
方法を考える材料とする

マップの特徴

- ・住民だけが把握できればいいため、名前は見えない
- ・公民館に掲示しているため、いつでも見られる
- ・色分けされたシールを更新していくことで、町の変化が分かる
- ・見る人によってマップの活用方法が変わる（視点：子育て、高齢者、防災、空き家など）

この防災マップを活用し、若者が不在にしている日中の大災害発生を想定した**高齢者が一人で逃げられる方法を考える**ことで、若者・高齢者共に安心できることを目指しています。

2024年8月27日に試験的な自動車避難訓練を実施し、所要時間や道順を聞き取って現状を確認したため（P.72 東海新報参照）、今後もより具体的な検討を進めていきます。例えば「**高齢者を車に乗せる運転手は事前に指定せず、その場にいる人の判断に委ねる**」など。運転できる人へのプレッシャーを与えないことや、高齢者が「〇〇さんが来ると決められているから動かずに待つ」と避難の妨げになる可能性を防ぐことが、判断理由となりました。

田端自治会では、日頃の避難訓練も独自のルールがあり、参加人数＝避難場所・避難所に来た人数、だけではなく、**参加人数＝自宅玄関を開けて支援を待つ要支援者、も含める**こととしています。これは、逃げることを諦める可能性が高い高齢者が「避難のために“動こうとした気持ち”が大切である」という意見交換から生まれました。10mしか逃げられない、ではなく、10m歩けばどこかで助けてもらえるかもしれない、という心の持ちようが命を守る一歩につながります。

このルールを設定してから開催された2024年11月10日の津波避難訓練では、泊全体での訓練参加者54名の内、泊お楽しみクラブ（要配慮者）の11名から「自宅の外に出たよ」と電話で報告があり、過去と比較すると非常に高い参加率となりました。

参考：高齢者にも優しい、大きな防災マップのつくり方



- ① 小さい地図を拡大コピーし、テープでつなぎ合わせる。
- ② 同じ色の折り紙で家をたくさんつくり、地図に貼り付ける。
- ③ 色違いのシールを用意し、家族構成別（独居高齢者、障害者、子どもと同居など）や空き家など、地域で把握したい内容で、折り紙の家にシールを貼る。
- ④ 大災害が起きた際、自宅から避難場所・避難所までの避難経路をテープで貼る。（災害の種類設定は地域による）
- ⑤ ハザードマップなどを元に、危険エリアを、④と違う色のテープを貼って可視化する。
- ⑥ ④と⑤から、最善の避難経路を検討する。

班長の輪番制

東日本大震災における田端公民館の運営で役立ったのが「班割り」でした（P60参照）。この経験を次の大災害でも活かそうということから、2024年5月の総会にて「田端の班長は輪番制とし、任期中の有事の際には班の指揮を担う（避難所運営含む）」と決まりました。輪番制にすることで、責任の分散化される、つまり、1人が何年も負担を抱えることはありません。

この決定事項から「班長が事前に心構えを持てるように、避難場所・避難所となる県立野外活動センターを見学したい」という意見が挙がり、2024年8月27日に見学会を開催し（P72東海新報参照）、その内容を、2024年9月23日の地域防災教室にて報告・周知されました（P64参照）。

泊自主防災（地震・津波）組織表で、避難所運営の「指示指令」「物資配布班」「炊出給食班」「救急救護班」「その他」については「生存者で組織する（振興会役員も避難した場合は中心となる）」としています。これは、**いざ大災害が起きたとき、自分がどこにいるのか、その場にどんな人たちがいるのか分からないことを念頭に置き、“その場ににいる一人ひとりができることをしよう”**ということです。避難所運営マニュアルをつくり込んで絵に描いた餅にするのではなく、地域の性格に合った自主防災組織を皆で考えていこう、というのが泊振興会の現時点での結論です。

「東日本大震災を経験しているから、次も大丈夫。」ではありません。15年も経てば、年齢が上がり体力が変化し、居住中と空き家の割合も異なります。この先どんな規模の大災害が起こるか分かりません。

未来の運営者は、震災“未経験者”です。

人口減少や高齢化に合わせて「高齢者が避難できるようにする」ことから始まった活動ですが、**泊振興会・田端自治会では、毎年変わる班長へこれらをどう浸透させていくかも含め、班の在り方をこれからも検討していきます。**



2024年8月27日
県立野外活動センター 見学の様子



2024年9月23日
地域防災教室の様子

広田町 田端公民館の ヒアリング・記事作成に 関わった方のコメント



話し手 菅野タエ子さん

災害当時、すごく大変だったことは忘れられませんし、避難所運営では皆さんに辛い中で協力をしていただき、感謝しきれません。この冊子は、震災・運営の未経験者に読んでほしいです。地域コミュニティが希薄になっている今、「その時になればできる!」と鷹をくくっていると運営はできません。経験したことしか知識にならないのです。異世代間の考えの違いは当然です。それに折り合いをつけるのが支え合いだと思うのです。是非、チャレンジのきっかけにしてほしいです。



ライター 菅野佳奈子さん

命に係わる緊急事態では、誰もが平常心を保つことは難しいかもしれません。そんな中で生きてくるのが、“お互いの状況や心を想像する力”なのだと感じました。そのためにも、日常的に近隣の人と交流し人となりや生活の困りごとなどを共有しておくこと、地域で「大きな家族」のような関係性を作ることが大切なのだと学びました。この取材を通して私自身も防災意識が強くなり、最近では子供と「今、大きな地震が起きたら部屋のどこが安全?」、「地震の時ママと離れていたらどうする?」などクイズ形式で話しています。



話し手 吉田明男さん

「低いところに住家を建てるな（昭和 9 年 3 月）」、これは広田町根崎 T 字路脇に先人が建立した石塔です。東日本大震災の時、慈恩寺が避難所として機能し、泊振興会として仮設住宅が完了するお盆まで協力をいただきました（最大約 80 名から徐々に減少）。教訓として物資配布などの公平、平等化で難しい面がありました。今後も、いかに早く泊の指定緊急避難場所（5 箇所指定）へ安全に逃げられるか（特に、子ども・高齢者・弱者への対応）が大切です。



学生 浅沼芽依さん

田端自治会防災教室に参加し、高齢者の避難方法や、輪番制の班長を避難所運営に活かす取り組みについて学びました。地域住民が主体となり、日頃の自治活動を防災に結びつける工夫が印象的で、特に、高齢者の避難支援の具体的な方法を考えることの重要性を実感しました。災害時にスムーズな避難や避難所運営を行うためには、日常的な備えと地域の連携が不可欠だと改めて感じ、今後、自分の地域でも防災意識を高め、実践できる取組みを考えていきたいです。



学生 菊池陽菜さん

田端自治会の防災教室の中で最も印象的だったのが、逃げ地図の作成と車を使用した避難訓練です。これらは地区における地域住民のつながりや地形の特性、実際の震災の経験を踏まえており、地域に密着した独自性の高い防災対策でした。既存の防災対策をなぞるのではなく、地域の現状と課題をとらえた上で必要な対策を講じるという姿勢を目の当たりにし、その難しさと重要性を実感しました。今後防災に取り組むに当たり、心がけていきたいと思います。

田端公民館 写真

玄関・ホール



事務室



大会議室

この部屋で食事や
寝泊りをしていま
した。



別角度

調理室



トイレ ※写真は震災後に改修したものです。



地域の現況に理解

陸前高田市広田町泊地区

独自に住宅地図制作

陸前高田市広田町の田端自治会(西條正夫会長)は6日、同町の田端公民館で田端を含む泊地区のオリジナル住宅地図を制作した。地元の小学生と高齢者が作業を通じて世代間交流を深め、東日本大震災の津波で被災した家屋や高齢化で増加傾向にある空き家、独居高齢者数など地域の現況に理解を深めた。

泊地区の高齢者らで組織し、地域活性化への活動を手がける泊お楽しみクラブが昨年、30年前の住宅地図を作ったことを受け、震災後版のマップ化を企画。子ども会にも参加を呼びかけ、将来を担う世代にも現在の状況を知ってもらう機会と位置づけた。

この日は、広田小3～5年生の4人と同クラブのメンバーら10人が参加。泊地区は現在1990軒近くあり、はじめに白色の折り紙で家の形に200枚近く折った。

次に縦0・8センチ、横2・1センチの模造紙に折り紙を貼

りつけ。独居や高齢者世帯を把握できるよう、家族構成や年代別に色分けしたシールを各家々に貼った。

児童たちは「自分の家はこの辺だ」などと高齢者と会話を弾ませ交流。ごみの集積場や公民館の位置も確認し、地図を眺めながら独居高齢者を含む誰もが過ごしやすい地域の将来像を探った。

大久保咲季さん(4年)と大場美紅さん(3年)は「折り紙をたくさん折るのが少し疲れたけど、楽しかったです」と笑顔を見せた。吉田和子さん(75)は「子どもが減っている中で、きょうのような交流活動は大変だと思う。震災があり、変化した地域の姿を子どもたちにも感じ取ってもらいたい」と願っていた。

.....
地元の地図を制作した子どもたちと高齢者ら



共助へ 自ら住宅地図作り

独居高齢者宅や空き家を可視化しようと、陸前高田市広田町泊地区の高齢者でつくる「泊お楽しみクラブ」(西條正夫会長)は25日、同町の田端公民館で泊地区の住宅地図作りを行った。高齢化の実態を子どもたちにも肌で感じてもらうため、地元の子ども会と連動して開催。同地区は東日本大震災の津波で甚大な被害を受けており、災害避難時に支援が必要な人への対策を検討する際にも地図を活用し、地区全体の共助の意識醸成につなげる構想だ。(高橋 信)

広田町・泊お楽しみクラブ



泊地区独自の住宅地図作りに励む参加者

独居者宅や空き家を可視化 災害時の避難支援にも活用

同クラブによる地図制作は、4年ぶり3回目。クラブ会員や小学生、泊振興会役員の13人と、市社会福祉協議会、空き家の利活用を推進するNPO法人高田暮舎のスタッフ3人が参加した。

泊振興会によると、同地区は現在約160世帯が住む。参加者は地区全域の住宅地図の民家上に、家の形の折り紙を貼り付けた。さらに独居高齢者、障害者、子どもと同居などの家族構成や、空き家かどうかを識別できるように、折り紙の上に赤や青のシールを条件別に貼った。

広田小の菅野将太さん(6年)は「思ったよりも家の数が多く、1人暮らしの家もたくさんあって驚いた。地元のことを知ることができた」と関心を寄せた。

泊振興会の吉田明男会長(74)は「クラブ自ら積極的に活動してもらっており、大変素晴らしい。防災・減災などにもつながればいい」と期待を込めた。

独居世帯や空き家は、高齢化の加速で年々増加している。高田暮舎によると、同法人が把握している市内の空き家は約800軒に上るといふ。

今回の地図は泊地区の自主防災組織などとも共有できるよう、田端公民館に掲示する。下図には住宅ごとに世帯主の名前などが記されているが、個人情報保護のため、その上に折り紙を貼って名前が分からないようにした。

お楽しみクラブ事務局の菅野タエ子さん(64)は「防災マップ作成は個人情報扱いが壁となるが、今回作った地図であれば共有できる。地元のさまざまな立場の人に見てもらい、支え合いにつなげたい」と呼びかける。

高齢者の避難を考える



地図上で避難経路などを確認する泊地区の自主防災関係者やクラブ会員ら

陸前高田市田泊地区の高齢者でつくる「泊お楽しみクラブ」(西條正夫会長)は23日、同町の田端公民館で防災マップ作りを行った。昨年7月に同クラブが作った独居高齢者宅や空き家の位置が分かる住宅地図をベースに、災害発生時の避難行動について意見交換。市防災課職員の話にも耳を傾け、地域の実情に合った避難のあり方について考えを深めた。

(阿部仁志)

災害想定しマップ作り

広田町の泊お楽しみクラブ

陸前高田

同クラブは、高齢者の閉じこもり予防や地域交流の活性化などを目的に、多様な活動を展開。この中には、平成23年に大きな被害をもたらした東日本大震災を教訓に、防災関係の集会も開いている。

昨夏は、地元の子ども会と協力し、クラブ会員と小学生、泊振興会役員らとともに同地区の住宅地図を作成。地図上には民家を示す折り紙を配し、独居高齢者や子どもがいる家、空き家などが分かるよう異なる色のシールを貼った。

同クラブでは、かねてこの地図を防災用のマップにバージョンアップしようという計画。災害時に自ら避難することが困難な高齢者がいることを再認識し、大きな災害が起きたときに「どこに逃げられるか」を考える機会にしようと、今回の集会を設けた。

クラブ会員に加え、同町の自主防災組織役員や民生委員、市社協、陸前高田ま

ちづくり協働センター関係者らが参加。中村吉雄市防災課長も招き、計18人で会を進行した。

前半は、昭和8年の昭和三陸津波と、東日本大震災津波が発生したときの地区住民の避難場所を確認。地図上にオレンジと緑のテープを貼って避難経路を視覚化した。

その後、県公表の最大クラスの津波浸水想定から市が作成した「津波ハザードマップ」をもとに、浸水想定エリアをピンクのテープで示した。避難ルートの大部分が津波浸水域に該当していることが分かり、クラブ会員らは、自分の体力や起伏のある道路、土砂災害の危険があるエリアのことも考慮しながら、最善の避難経路を模索した。

中には「自分一人ではどこにも行けない」「何かあれば周囲の人に避難を手伝ってもらわなければならぬが、人に頼むのなかなか難しい」と訴える会員も。

中村課長は「最悪の状況があるということを理解したうえで、諦めず、それぞれが助かる方法を考え続けてもらいたい」と語った。

志田シノブさん(83)は「津波の浸水想定エリアがこんなに広がったということとをあらためて確認できた。年を取った人にとって、車による避難を考えておくことも大切だと感じた」と話していた。

集会后には、クラブ会員以外で話し合う場面も設けられた。避難訓練については「避難所に来た人の数が訓練の参加者数と見られが

ちだが、要支援者が自宅のドアを開けて支援を待たうえ、家の中で避難行動をとる人もいる」「避難のために動こうとした人がどれだけいたかということが大切」など意見交換した。

同町の地域支え合い推進員で、同クラブ事務局の菅野タエ子さん(64)は「防災は地域全体で考えていかなければならない。また、言われたことをその通りにやるのではなく、地域住民一人一人が自分事として考えていくことが大事。今後、話し合いの機会を設けていきたい」と話していた。



津波や土砂災害の発生を想定した避難のあり方などについてアドバイスを送る中村課長(左から2人目)

「車避難」住民自ら検証

広田町・田端自治会が訓練

陸前高田

津波発生時の「自動車避難」の有用性や課題を住民自ら確かめようと、陸前高田市広田町で自治会主催の避難訓練が行われた。東日本大震災で甚大な津波被害を受けた同市は現在、車避難の方針などを検討するため、外部有識者協力のもと津波避難シミュレーションを実施している。発災から13年6カ月。高齢化に伴い、自力の徒歩避難が困難な災害弱者が増加している。訓練を行った住民らは、行政任せにするのではなく、安全で迅速に避難するための自助・共助のあり方を模索している。(高橋 信)

訓練は8月下旬、広田町泊地区内にある田端自治会(西條正夫会長)が実施。同自治会内の高齢者組織「おらごの会(泊お楽しみクラブ)」メンバーら16人が参加し、自宅から「指定緊急避難場所(災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所)」である県立野外活動センターまで、車8台に分乗して避難

た課題も共有した。

その後、「指定避難所(災害で自宅へ戻れなくなった人が一時的に滞在する施



野外活動センターまで車で避難した高齢者ら

設)にもなっている同センター体育館内を見学。自治会役員らは備蓄倉庫の場所も確認した。

参加者の中で最高齢の相模トシ子さん(95)は「1人で逃げることは難しく、誰かの手が必要になる。面倒をかけてしまうが、こうして車で乗せてもらい避難できると大変ありがたい」と話した。

田端地域の行政区長・志田信一さん(76)によると、同地域では震災当時あった約100世帯のうち、3分の1ほどが津波で被災。現在は83世帯が暮らし、高齢化が地域の課題だ。

こうした中、同自治会は自助・共助の体制づくりの参考としようとして、昨年度、徒歩による避難ルートや県公表の津波浸水想定エリアを記載した「逃げ地図」を作成。高齢者から「野外活動センターまで車で避難してみたい」との声が上がり、次なるステップとして今回の訓練が企画された。

西條会長(77)は「実際に訓練することで分かることがある。災害時に高齢者をどう守るか、また高齢者自身ができることは何なのか、行政だけでなく、自分たちも考え、備えることが大事。この意識を若い世代にも広げていきたい」と話した。

市域防災計画では、震災時に車の渋滞が一部発生した教訓を踏まえ、避難手

段を「原則徒歩」と明記している。しかし、三陸沿岸被災地では高齢化が加速し、徒歩避難が難しい人が増加傾向にあり、車避難を条件付きなどで容認する自治体も出始めた。

陸前高田市は昨年7月、有識者組織のアドバイザリー会議(委員長・牛山素行・静岡大教授、委員5人)を設置し、車避難のあり方や避難困難地域の有無などを盛り込む市津波避難計画策定に向けた検討を開始。現在、津波避難シミュレーションを行っており、10月上旬を予定するアドバイザリー会議でシミュレーションの途中結果を報告する。

中村吉雄防災課長は「徒歩避難を原則としながら、地域の実情に応じて車を活用した避難について地域側で検討していただくことは、大変ありがたいこと。適切な行動を実践するには備えが重要であり、市としても連携しながら命を守るための取り組みを応援したい」と話した。

編集後記・謝辞.....

本書を手にとっていただき、誠にありがとうございます。

本書は、次世代が避難所運営について意見交換を行うためのきっかけづくりや、市が発行した「避難所運営マニュアル」を活用する際の参考資料のひとつになることを目的に作成いたしました。

本書の作成にあたり、多くの方々のご協力をいただきました。

まず、貴重な時間を割いてインタビューに応じていただいた皆様には、心より感謝申し上げます。東日本大震災から14年が経過し、記憶が薄れつつある中で、当時の出来事を振り返りながら胸の内を語っていただきました。その言葉ひとつひとつを元に、避難所運営の現実を伝える貴重な記録としてまとめることができました。

また、インタビュー記事の作成を担当してくださったライターの皆様には、話し手の心を丁寧に汲み取り、言葉の選択に細心の配慮をいただきました。本書が読者にとって読みやすく、かつ感情に伝わる内容に仕上がりました。ご尽力に感謝申し上げます。

さらに、この事例を市民の皆様へ広く知っていただくための報告会の開催にあたり、イタルトコロ大学を通じてインタビューに関わり、発表資料を作成いただいた大学生の皆様にも深く感謝いたします。

本書の企画当初、市民の方から「過去の出来事をまとめるだけでは次につながらない」とご助言をいただき、3つのインタビューそれぞれで、“**次の災害にどう備えるべきか**”という視点を含めた構成にすることを決めました。自身の中である程度の仮説をもって迎えたインタビューでは、それが見事に覆され、経験者にはしか語れない目から鱗が落ちる内容ばかりでした。具体的には「マニュアルの在り方」です。

インタビュー前は「マニュアルが具体的に詰められているほど、有事の際はスムーズに機能する」と考えていましたが、事例を通じて、そうとは限らないことを学んだのです。例えば、長部地区自主防災会は担当者を明確に決めた体制を構築しており、一方で、泊振興会・田端自治会は発災時にいる人たちで臨機応変に対応する方針で検討が進められていました。これらを受けて、「**発災時に誰がいるか分からないことを前提にしつつ、大きな方向性を決める**」ことも1つの方法であると気づかされました。

災害が起こる時間が朝・昼・夜どれかによってその場にいる人が違ったり、年月が経てば地域の年齢も変わり、助ける側と助けられる側の比率が変わったり。いつどこで起こるか分からない災害に対して、**特定の人に依存したり、地域からのプレッシャーを受けたりすることは、有事の際に弊害になる可能性があるのです。**

東日本大震災直後、岩手県陸前高田市では指定避難所と自主受入れ避難所を合わせて100以上が存在したと推測されます。本書では、ご縁のあった3つの事例をまとめていますが、これが全てではありませんし、正解や不正解ありません。

地域それぞれの性格や事情に応じて“どこまで決めておくといいのか”を考えることが大切だと感じています。これから避難所の在り方を検討される方々は、この3つの事例をそのまま「真似」をするのではなく、ご自身の地域に合った方法を検討する際の「参考」として活用していただければ幸いです。

本書が多くの皆様にとって有意義な資料となり、震災未経験者への防災伝承に役立つことを願っています。

2025年3月

一般社団法人トナリノ

防災伝承チーム 久保玲奈

出典情報一覧

書籍・文献名	発行年月日等	発行者（著者）	掲載先
避難所運営マニュアル	平成27年3月	陸前高田市	P5
（株）東海新報社 新聞記事	令和5年4月1日付	（株）東海新報社	P6
陸前高田市東日本大震災検証報告書：本編	平成26年7月	陸前高田市	
陸前高田市東日本大震災検証報告書：資料編	平成26年7月	陸前高田市	P12、P38、P59
東海新報 特別縮刷版 平成三陸大津波 2011.3.11 東日本大震災	平成23年10月	（株）東海新報社	P13 - 22
陸前高田市浸水区域図	－	陸前高田市	P11、P38、P54
GeoNLP プロジェクト Geoshape リポジトリ > 国勢調査町丁・字等別境界データセット	－	国立情報学研究所	P11、P38、P54
（株）東海新報社 新聞記事	平成27年3月3日付	（株）東海新報社	P24、P25、P26
（株）東海新報社 新聞記事	平成27年3月3日付	（株）東海新報社	P24、P25、P26
（株）東海新報社 新聞記事	平成28年3月8日付	（株）東海新報社	P24、P25、P27
（株）東海新報社 新聞記事	平成29年3月7日付	（株）東海新報社	P24、P25、P28
（株）東海新報社 新聞記事	平成30年3月6日付	（株）東海新報社	P24、P25、P29
（株）東海新報社 新聞記事	平成31年3月5日付	（株）東海新報社	P24、P25、P30
（株）東海新報社 新聞記事	令和2年3月3日付	（株）東海新報社	P24、P25、P31
（株）東海新報社 新聞記事	令和5年3月7日付	（株）東海新報社	P24、P25、P32
（株）東海新報社 新聞記事	令和5年4月1日付	（株）東海新報社	P24、P25、P33
（株）東海新報社 新聞記事	令和6年3月5日付	（株）東海新報社	P24、P25、P34
陸前高田市地域防災計画（資料編）	－	陸前高田市防災会議、 陸前高田市	P25
（株）東海新報社 新聞記事	令元年8月7日付	（株）東海新報社	P64 - 65、P69
（株）東海新報社 新聞記事	令和5年7月26日付	（株）東海新報社	P64 - 65、P70
（株）東海新報社 新聞記事	令和6年1月24日付	（株）東海新報社	P64 - 65、P71
（株）東海新報社 新聞記事	令和6年9月11日付	（株）東海新報社	P64 - 66、P72

発行情報

東日本大震災“直後” 岩手県陸前高田市の住民はどう行動したのか

避難所での出来事 避難する場所を見直すための事例集

2025年3月 初版第1刷発行

企画・構成	(社)トナリノ 防災伝承チーム
著者	(社)トナリノ 久保玲奈
ライター	菅野佳奈子、熊谷美里、戸羽美智子
インタビュー協力	陸前高田イタルトコロ大学 (開智国際大学 崎坂香屋子研究室、早稲田大学、岩手大学、岩手大学 NEO 学生有志)
表紙・本文デザイン	氷上デザイン
手描きイラスト	菅野佳奈子
発行元	(社)トナリノ 〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字大隅93番地1 電話 0192-47-3287 (防災伝承チーム)

※本書は著作権法上の保護を受けています。本書の一部あるいは全部について一般社団法人トナリノから文書による許諾を得ずに、いかなる方法においても無断で複写、複製することは禁じられています。



一般社団法人

トナリノ

防災伝承チーム



公益財団法人
大阪コミュニティ財団

この冊子は、「公益財団法人 大阪コミュニティ財団 東日本大震災及び原発
災害からの復旧・復興活動等支援基金」の助成を受けて発行されました。