

# もし、一日前に戻れたら…

私たち(被災者)からみなさんに伝えたいこと

いち nich まえ  
『一日前プロジェクト』エピソード集

平成20年3月

## はじめに

我が国は、世界的にまれなほど自然災害に見舞われやすい国です。いつどこでも起こりうる大災害に対して十分な備えをするためには、行政による災害対策を強化し「公助」を充実させることはもとより、国民一人一人や企業等が自ら取り組む「自助」、地域の人々や企業、団体が力を合わせて助け合う「共助」が不可欠であります。しかしながら、「のど元過ぎれば熱さを忘れる」や「災害は忘れたころにやってくる」の例えどおり、自分の身にふりかかるものとして、日ごろから地震や洪水などに備えている人は、まだまだ少ないというのが現状です。

そこで、災害の恐ろしさ、事前に備えておくことの大切さを国民のみなさんに気づいてもらう一つの手段として、この「一日前プロジェクト」が誕生しました。「もし、災害の一日前に戻れたら、あなたは何をしますか？」の問いをきっかけに、災害対応の経験や被災体験を失敗談を含めて語っていただく本プロジェクトは、平成18年度にスタートして以来、人々の「気づき」につながる小さな「物語」を数多く生み出しています。

この冊子は、平成18年度及び平成19年度に生み出された物語の中から98のエピソードを選び出したものです。これらの物語を含め、今までに生み出された物語は、国民運動のホームページからダウンロードできます。物語の中には、必ずしも正しい行動とは言えない場合もありますが、失敗談も含めて、地域の集まりや職場で、あるいは個人で、防災について考える際のたたき台として活用していただければ幸いです。

巻末に、「一日前プロジェクト」の簡単な手順を載せています。今後、みなさんが物語の「読み手」から「作り手」へと変化し、全国各地にそれぞれの「一日前プロジェクト」が拡がり、根づくことを期待しています。

内閣府（防災担当）

国民運動のホームページ：<http://www.bousai.go.jp/km/>



# 「一日前プロジェクト」エピソード一覧

年度	ページ	災害種別	タイトル	地域	場面 (主なもの)	災害
18	1	地震・津波	高い食器を二度割った	九州	家庭	福岡県西方沖地震 (平成17年3月)
	2		つくりつけの家具で救われる -倒れるかと思った高層マンション-			
	3		初の防災訓練は3日間 -被災を機に自主防災-			
	4		顔みしりだと、「助けて」と言いやすい			
	5		最初はみんな「お殿様かお姫様」の避難所			
	6		地震後に「店開けてくれ」と70軒 -デパートの店追い出しで人あふれ-			
	7		デマ防止に、消防車や校内放送でラジオ流す			
	8		役立った「災害時要援護者台帳」 -「民生委員さんが来たよ!」との声に役割を実感-			
	9		働き盛りの男性を地域デビューさせるには?			
	10		避難所のリーダーさんは中学生 -校庭キャンプの経験生かす-		学校	
	11	大工の私が一番後悔 -家具の転倒防止を勧めておけば……	中部	新潟県中越地震 (平成16年10月)		
	12	地震のショックで思考停止 -声出す人がリーダーシップ-				
	13	朝食を一緒に配りませんか? -被災者も立派な働き手-				
	14	風水害	進入禁止のお願い聞いてもらえず -大切な「土のう」運びも渋滞に-	九州	地域・ご近所	福岡水害 (平成15年6月)
	15		冷蔵庫いっぱい買い物がフイに	中部	家庭	新潟県三条市水害 (平成16年7月)
	16		入っておけば良かった損害保険			
	17		早かったですよ、水がきてからは -たった一時間で自宅が水没-			
	18		お母さん、足がグニョとする -水が畳を押し上げた-			
	19		冷蔵庫も洗濯機も浮いていた			
	20		非常持出袋より避難が優先			
	21		100万本のタオル届いて目を回す			
	22		「水飲み」「休め」のサンドイッチマン -「熱中症注意!」とわり歩く-			
	23		こんなにも多かった地域のお年寄り			
	24		レポーターはタクシードライバー -コミュニティFMが大活躍-			
	25		ふだんからの声かけが災害時に生きる			
	26		要援護者の枕元に手作りタンカ			



# 「一日前プロジェクト」エピソード一覧

年度	ページ	災害種別	タイトル	地域	場面 (主なもの)	災害	
19	27	地震・津波	津波の「つ」の字も知らなかった	四国	家庭	南海地震 (昭和21年12月)	
	28		おばあさんを背負って山の中腹へ ー津波を見に行つて、危機一髪ー				
	29		早く逃げれば良かった				
	30		津波の第2波が来る前に逃げた				
	31		とにかく逃げるが勝ち ー強欲な人みな流れ、欲を捨てた人逃げおおせたりー				
	32		やっぱりみんな倒れてしまった ー物が散乱して前に進めずー	東北	家庭	宮城県北部地震 (平成15年7月)	
	33		大型テレビが3回飛んだ				
	34		家がゆがんでサッシ戸飛び出す				
	35		水が使えず、お皿にラップ				
	36		「倒れたらあぶないな」と家具固定 ー前の地震が教訓にー				
	37		油断大敵! ー屋根うらのボルトのゆるみも確認をー				
	38		寝室の蛍光灯にもご注意を				
	39		家具は倒れず ー役立った転倒防止グッズー				
	40		やっぱりやっておけば良かったな ー転倒防止した家具だけは倒れずー				
	41		岩崩くずれて道路にゴロゴロ				地域・ご近所
	42		全戸に配った手作りの「井戸マップ」				
	43		野球ボールを使ってブルーシートをかけました ー苦労きっかけに防災班ー				
	44		自主防災会にはお年寄りや子どもも参加				
	45		中学生の「防災学」				
	46		頼りになるのは商売仲間	企業・職場			
	47		役場の職員にもケアが必要	行政			
	48		息子の忠告聞き流す	中部	家庭	能登半島地震 (平成19年3月)	
	49		建てかえるより倒れない家にする				
	50		スリッパではあぶない家の中 ー部屋の中は、どこもワレモノだらけにー				
	51		薬持ち出せず、避難所で大弱り ー自分の薬は肌身はなさずー				
	52		なべもセイロも吹っ飛んだ ー地震のときは身うごきとれずー				地域・ご近所

# 「一日前プロジェクト」エピソード一覧

年度	ページ	災害種別	タイトル	地域	場面 (主なもの)	災害
19	53	地震・津波	液化化で歩くのもままならず	中部	家庭	新潟県中越沖地震 (平成19年7月)
	54		もしも娘がピアノの練習をしていたら -1mも動いていた-			
	55		食料や物資はふだんから備蓄していないと		家庭	
	56		そんなところで寝ていちゃ、ダメ -家具の配置に要注意-			
	57		ご近所みんなで助け合えた		地域・ご近所	
	58		おとなりの井戸水もらえて大助かり -トイレの「ジャー」は、バケツ3杯分-			
	59		地震の反省を生かし工夫		企業・職場	
	60		「あ、地震だな」とは思ったけれど -すぐに机の下にもぐるべきだった-			
	61		仮設トイレにも細かな気配り -全トイレに芳香剤、女性用トイレに生理用品-			
	62		「端数クラブ」のお蔭で募金活動もスムーズに			
	63	風水害	人に頼る避難より自主避難を!	四国	地域・ご近所	台風23号 (平成16年10月)
	64		「いままで大丈夫だったから」は危ない			
	65		地元の人間の話をよく聞いて!			
	66		気づかない人に知らせる電話連絡網			
	67		危機一髪、家を出た後に土砂くずれ	近畿	家庭	
	68		立場なくなるとの説得で、母がやっと避難に同意			
	69		避難の準備をする間、ジャーのごはんをおにぎりに		地域・ご近所	
	70		前例のない豪雨で高齢者の経験が逆作用			
	71		気軽な自主防にと「クラブ」と名付け -安否確認や独居者の避難もスムーズに-		行政	
72	隣町の泥かきボランティアに参加					
73	ベッドですぶぬれのおばあちゃん見て気合い入る	関東	家庭	台風14号 (平成17年9月)		
74	非常時に必要なものは、きっちり整理					
75	帰宅訓練のおかげで足に自信					
76	水圧でドアが開かない -地下室のドアはいつでも開けておく-					
77	川があふれる可能性はあったと後から思う					
78	2階のトイレから水が噴き出す -洪水時の外出は危険-					

# 「一日前プロジェクト」エピソード一覧

年度	ページ	災害種別	タイトル	地域	場面 (主なもの)	災害	
19	79	風水害	うちも、うちもと、地下室の被害	関東	地域・ご近所	台風14号 (平成17年9月)	
	80		外出時もご近所の電話番号を携帯				
	81		防災訓練はどこかで役に立つ				
	82		駅前はずいぶんと同じ、川の氾濫想像できず -局地的豪雨の恐ろしさを感じた-				
	83		お嫁に来てから初めての体験 -ご近所の方の連絡で気づく-				
	84		「川があふれています!」と必死で玄関のチャイム鳴らす -緊急時には、声をかけあって-				
	85		街の灯り消え、警備灯もって交通整理				
	86		PTAと「おやじの会」の連携で避難所開設				
	87		避難所は思われた場所とは限らない -まず各家庭で、備えをしておこう-				
	88		補充忘れて、大よわり				
	89	災害のときには、子どもたちも大活躍					
	90	火山	足りなかった心構え -自宅から火砕流見物-	九州	家庭	雲仙岳噴火 (平成2年11月～ 平成8年6月)	
	91		避難所の消灯時間早く困った試験勉強				
	92		避難所や仮設を転々、引越しのベテランに				
	93		幼稚園の避難訓練きっかけに話した被災体験				
	94		話し合っておくべきだった避難先				
	95		商店が元氣出そうと「元氣市」 -被災者と上げまし合い-				地域・ご近所
	96		必要だった火山の知識 -噴火後からでも学習を-				企業・職場
	97		やっぱり大切に地元で商売				行政
98	誰の言葉信じていいかわからず						

## 高い食器を二度割った

福岡市 50代 女性

地震が起きた日はちょうど日曜日で、主人はゴルフに行っていました。

私は家にひとりぼっちでした。で、着替えてソフトバレーボールの練習に出かけようとしていたら、ワーンと揺れて、うちの食器棚は観音開きだから、扉が左右にダーンと開いて、中の食器がバーッと飛び出しました。

割れた食器を見たら、いつもわりといいのを食器棚の手前の方に置いてあるから、コーヒーカップのセットやらクリスタルのグラスやらが落ちて粉々でした。それに、主人の退職祝いでもらった高い花瓶も割れてしまっているんです。「ああ、残念だったな」と思いました。

なもんで、そんな私をかわいそうに思った友達が、1回目の地震のあと、いくつか食器を持ってきてくださったんです。けど、1ヶ月後の2回目の地震のときに、それもまた割ってしまいました。

最初の地震で大事なものを割ってしまったから、しばらくは食器棚の扉が開かないようにヒモでくりつけていたのに、1ヶ月たったらもう忘れてるんです。



## つくりつけの家具で救われる

倒れるかと思った高層マンション

福岡市 50代 男性

私の家は、9階建のマンションの最上階です。地震が起きた時は、まず体験したことがない揺れでしたので、「あ、このマンション倒れるな」とふと思いました。それから、子供が家に居たので、無我夢中で子供部屋を見に行きました。

うちは幸運にも、4、5年前にリフォームをして、家具を全部「つくりつけ」にしていたので、タンスが倒れることもありませんでした。隣の家に行ってみると、棚の上のテレビは落ち、大きな家具は倒れ、金魚鉢も見事に割れていました。

家具を「つくりつけ」にしたのは、地震を意識していたわけではないんです。収納力がアップするし、見栄えもいいという、ただそれだけの理由でした。

今回の地震で、つくりつけの家具\*と後置きの家具がこんなに違うんだということを実感しました。ほんとうに、たまたまでしたが、ラッキーでした。

\*つくりつけの家具とは、取り外しのできない、壁などと一体化して作られた家具のこと。



## 初の防災訓練は3日間

被災を機に自主防災

福岡市 50代 女性

今回、私たちは地震を経験しましたが、一般の人たちはどう思っているのかなということも知りたいなと思っています。

そして、この地震を機に、地域にも自主防災組織\*ができたので、これからいろいろ動きだすところです。

役員をやられている方たちの意識も高いので、初めての防災訓練は年末に3日間かけて大がかりにやります。でも、参加についてあまり強制はしないつもりです。強制すると別の問題がおきちゃうから。

強制はせずに、「気持ちがある人がやっっていこう」、「人びとの関心の高まりを期待しましょう」、そういう考えのもとでやろうと皆で話しています。

実際、地震のあと、地域の行事に参加する意識がだんだん芽生えてきているような気がしています。

\*自主防災組織（じしゅぼうさいそしき）とは、自発的に自分の町や、自分たちの隣人を守り合うための組織です。



## 顔みしりだと、「助けて」と言いやすい

福岡市 50代 男性

「タンスとかが倒れて、1人じゃ起こせないから手伝ってください」という電話があったものですから、地震直後、市の対策本部が立ち上がる前に、ボランティアの仲間や民生委員\*さんらと、リヤカーを出して、ひとり暮らしのお年寄りのところを回りました。

僕らがリヤカーを引っぱって行くと、案外すぐに家の中に入れてもらえました。

やっぱり、ふだんから顔見知りになっておくと、「してちょうだい」という言葉が言いやすいのかなと思います。

\* 民生委員とは、社会奉仕の精神を持ち、常に住民の立場になって相談に応じるなど、社会福祉の増進に努めることを任務として、市町村の区域に配置されている民間の人です。また、民生委員は児童委員を兼ねています。



## 最初はみんな「お殿様かお姫様」の避難所

福岡市 60代 男性

避難所に来た皆さんは、最初はお殿様かお姫様みたいに、じっと座っているだけなんです。私たち小学校区の役員が対応に追われているときも。同じ被災者なのにね。

そこで、「元気な方はどうぞ、一緒におにぎりを握ってください」、「お米を研ぐのを手伝ってください」とお願いしたら、若い人もお年寄りも我に返ったように、「それなら」と気持ちよく炊き出しの手伝いをしてくれました。

あれから、避難所にいる人たちの気持ちがひとつになったような気がします。だから、避難されてきた方々をお客様みたいにさせない方策、例えば必要な役割ごとにあらかじめチームを作っておいて、どこに何人配置するかを決めておく。避難者にも作業をお願いするというのも考えておくことが必要じゃないかと思います。





## 地震後に「店開けてくれ」と70軒

デパートの客追い出しで人あふれ

福岡市 50代 男性

町内にはデパートが2軒、ホテルが1軒、大型商業施設やバスセンターやら駅ビルがあって、市の避難所になっている公園があります。地震発生直後、その公園には、近くのデパートなどから避難してきた人たちが大勢、不安そうな顔をして集まっていました。

私はそれを見て、町内のお店70軒くらいに「自分達も大変だろうが、店を開けてくれ」とお願いをして回りました。要は、避難している人たちにお水やお茶を提供してほしい、お便所を貸してほしいというお願いをしたわけです。みんなお店を開けてくれたので、助かりました。お店の方も普段よりもうかったなんて笑い話もありました。

やっぱりこういう時は助け合いが大事ですね。今までも『市政だより』を自分達で届けたりしていましたが、これからは、お店のご主人や企業の方、デパートの防災担当の方たちとは、普段からもっと連絡をとるようにしたいと思います。



## デマ防止に、消防車や校内放送でラジオ流す

福岡市 70代 男性

避難所になる小学校には消防署が隣接しています。幸い、地震が発生して、私が小学校に駆けつけたときには、もう、消防団が集まっておりました。で、私はまず、彼らに消防車の拡声器でNHKのラジオを流すように頼みました。

それから小学校に避難してきた地域の人たちに、1人ずつ声をかけていたら、教頭先生がおられたから、「学校放送でNHKのラジオを流し続けてください」と言いました。

私は子供のころから、関東大震災の時にいろいろとデマが飛んで暴動が起き、地震とは関係の無いところで事件が起きてしまったという話を聞かされてきました。だから、正確な情報がスムーズに伝達されなければならないと思い、NHKのラジオを流し続けるように頼んだのです。

そうしたら、被害の状況とか、街の様子とかが、ずっとラジオから聞けたんですよ。



## 役だった「災害時要援護者台帳」

「民生委員さんが来たよ！」との声に役割を実感

福岡市 60代 男性

私は長年民生委員\*をしています。その日は彼岸の中日ということで墓参りに行く準備をしていた時に、ゴーツという音と同時に、びっくりするぐらい家が揺れました。幸い私のうちは新しく建てたもので、いろいろ中のものが倒れた以外は無事でしたので、すぐに「災害時要援護者台帳」を持って、それに登録してある方たちの安否確認に出向きました。

台帳は、平成7年の阪神・淡路大震災の翌年から取り組んでおりまして、ひとり暮らしの高齢者や障害をお持ちの方とか、生活弱者の方たちに民生委員が聞き取り調査をして保管をしているものです。

台帳には、親戚とか緊急連絡先が3名まで書かれていて、ケガとかされていた場合すぐに電話できるからと、それを持って回りました。

私たちは、いつものように民生委員の腕章をつけて、順番に家を回りました。あるお宅に行くと、「ケガないね？」と声をかけたら、電話中だったんだけど、「今、民生委員さんが来てらっしゃった！」と電話越しに大きな声で言っていました。あとで聞いたら、娘さんと話をしていたとのこと。

そんな時、やっぱり民生委員も頼られているなと思いました。

\* 民生委員とは、社会奉仕の精神を持ち、常に住民の立場になって相談に応じるなど、社会福祉の増進に努めることを任務として、市町村の区域に配置されている民間の人です。また、民生委員は児童委員を兼ねています。



## 働き盛りの男性を地域デビューさせるには？

福岡市 50代 男性

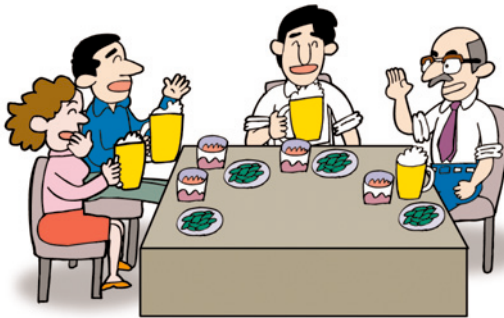
地域の活動に参加する40代、50代前半の男性というのは極めて少ないのです。その人たちをどう確保するかというと、やっぱり飲み会。今までの経験からいっても、やっぱりお酒の席が一番入りやすいんですよ。

新しい人を誘う時には、とにかく名前だけでも書いてもらって、「来られるときに来てください」、「来られないときにはすみませんが電話をください」と声をかけます。2回続けて返事もなければもう誘いません。

男性を地域の活動に誘い込むのはものすごく難しいです。一度出ても、二度目は来ないという人も結構いるわけです。40代、50代前半の男性が継続して参加するような雰囲気になると、すごくよくなるんじゃないかなと思います。

男性は平等に見ようとするけれども、女性だけにすると偏ってしまう。かといって、あまり男性が強すぎると軍隊みたいになってしまう。やっぱり女性、男性お互いに物が言える環境をつくっていくことが大事ですね。

今度の地震でも、日ごろのおつき合いがあったから、地域の復旧活動がうまくいったのではないかと思います。



## 避難所のリーダーさんは中学生

校庭キャンプの経験生かす

福岡市 50代 男性

学校に行ったら、子供たちが率先してハンゴウ\*を出したり、畳を干したりしていました。大人の方も手伝っていましたが、確か、その春に卒業したばかりの子供たちが中心になっていたと思います。

最初の3日間ぐらいは、畳とかマットを敷いて、小学校の講堂に避難してきた人たちを寝かせたのですが、子ども会で年に1回、校庭でキャンプをしているので、講堂のどこに何がしまっているのか、子供たちは全部知っているんですね。

避難所になっている小学校の隣は消防署でしょう。寒いからと言って消防署の方も一緒にたき火をしようということになりました。子供たちは校庭キャンプでバーベキューをした経験があるから、ドラム缶で火をたこう、お湯を沸かそう、という時に自然にできたのです。

\*ハンゴウとは、アルミニウムなどで作った底の深い炊飯兼用の弁当箱。キャンプなどで使用。



## 大工の私が一番後悔

家具の転倒防止を勤めておけば…

小千谷市 60代 男性

私は大工をしているものですから、いわゆる皆さんの家の建築工事に携わっていて、いろんな面で家財道具の転倒防止というのを、盛んに言われてきたのを知っていたんです。

でも、まさかその当時は夢にも思わなかった、こういう大地震というのは。

今回の地震では、もちろん構造自体もそうだったんだけど、まず家財道具の転倒がものすごかったんです。ですから、そういうのをあらかじめ、やはり転倒防止、たとえば食器棚やタンスとか、ほんのちょっと、わずかなことなんだけど、それをしておけばまだ被害が軽かったなというのが、災害後にまず実感したこと。

一番後悔しているといまでしょうか、そんな感じがしました。



## 地震のショックで思考停止

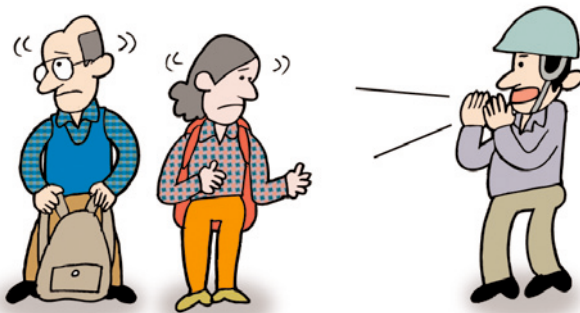
声出す人がリーダーシップ

小千谷市 50代 男性

自衛隊のヘリが来るまでは、みんなで廃校になった小学校のグラウンドに避難したんですけど、やっぱりショックが大きくて、そこに行くにもだれかが先導しないと動けないという状態でした。声を出す人が2人くらいないと絶対動けないんですね。何をどう考えていいかわからないという感じ。だから、自分と友達2人で、いったん村を捨てようという決断を皆にさせようと相談してから、「ここで寝てくれ」とか指示をすると、全員いい子になってついてくるんです。人の思考回路というものがなくなってしまったかのように。

「それは結構怖いことだな」、「もし自分たちの判断が間違っていたらとんでもない方向にいったかもしれないな」と、後で友達と話をしました。その後3日目くらいからやっと個々に文句を言うようになってきました。「これは意識が戻ってきたね」と。自分たちもしっかりしていたつもりなんですけど、相当変にはなっていたと思うんです。

5日目くらいになると皆さん自分の意思表示ができるようになったというか、「おまえらみたいなのに指図される筋合いはない」という声がいっぱい出てきて、これはもう大丈夫だということで、村の区長さんたちにバトンタッチしました。



## 朝食を一緒に配りませんか？

被災者も立派な働き手

三条市 30代 男性

地震で被災した地域の小学校のテントでずっと寝泊まりをしていました。固いおにぎりじゃ、とてもジーちゃん、バーちゃんは食えないぞという話になって、おかゆだけは乳幼児の離乳食にも使えるからと、24時間切らさないようにしていました。

で、朝ご飯を7時に食べさせようとする、一般ボランティアはまだ来てくれないから、人の手が足りない。われわれ2～3人で1,000食とかを配り切れるものじゃない。

考えたら、「いるじゃないか、体育館の中にぶらぶらマンガを読んでヒマそうにしている連中が！」となって、館内放送してもらったら、10人ぐらいがわーっと来て手伝ってくれたんです。けれど、翌日から1人減り、2人減り、3人減りという具合。「どうせ、そんなことをしなくたって飯を食わしてもらえる」という考え方が浸透してきたんですね。

「冗談じゃないぞ」ということになって、行政のほうからも声をかけてもらったら、入れかわり違う人を連れてきてくれるようになり、今度はそこから派生して、どんどん人が増えてゆきました。

ボランティアって、なぜか避難所のなかって足を踏み入れにくいんですよ。生活の場、プライベートの場ですから。外部の我々はなるべく入りたくないし、入っちゃいけないと思うので、そこに避難している人に、炊き出しをとりに来られないお年寄りへおかゆを持っていってもらいたいのです。そうすれば、お年寄りがいつもと違うようすだったら、すぐに気づくはずですから。





## 進入禁止のお願い聞いてもらえず

大切な「土のう」運びも渋滞に

福岡市 40代 男性

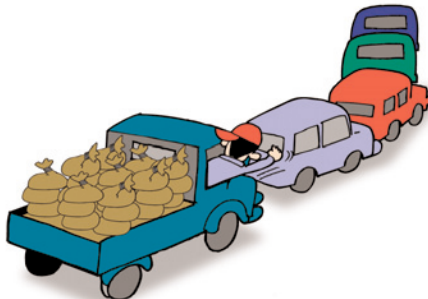
私は消防団に入っておりまして、当日朝5時ごろ、消防団のほうに、とにかく出てこいという指令が入りまして、川の現場のほうに行ったんです。もうその時には、道路がすねぐらいまで浸水している状態でした。

消防団には、とにかく車を近づけないよという指示が出ましたので、みんな懸命に車を止めようとしても、なかなか皆さん言うことを聞いてくれなくて、車は来るばかりで、周りがパニック状態になっていました。

6時過ぎに川が決壊して、いったんひざ上ぐらいまで水が来ましたが、しばらくして水が引き出すと、今度はトラックで土のう\*を運ぶということになりました。で、家に走って帰って、消防のほうで備蓄していた土のうを自分のトラックで川まで運ぼうとしましたが、いかんせん、個人のトラックですからだれも道を譲ってくれません。

先頭に消防車は1台いるけれども、その後にトラックが何台も続くものですから、それに紛れてほかの人がどんどん入ってくるんです。ほんとうに、緊急の場合に何を優先するかという意識が無いなと感じました。

\*土のうとは、布袋の中に土砂を詰めて用いる土木資材のこと。適宜、土砂を詰め、袋を縛り積み上げることで、水や土砂の移動を妨げることができることから、堤防の水止めなどに使われます。



## 冷蔵庫いっぱいの買い物がフイに

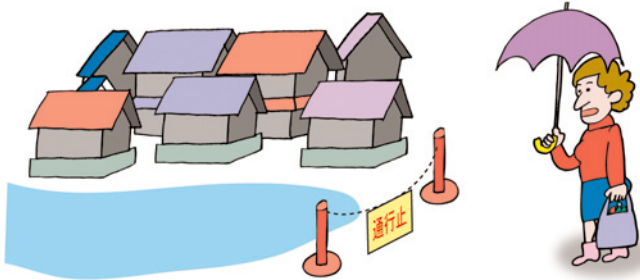
三条市 40代 女性

まさか川が決壊するとは思ってなかったけど、決壊したとしても、私たちのほうに水が来るなんていう意識は全然ありませんでした。家から川も見えないし、何も見えないから。川の近所の人は、川を見に行って、これはただごとじゃないと思っていたらしいけど、うちは、川まで行くには、車で10分ぐらいかかる。要するに遠いのです。

私は、夕方になっても雨がいっぱい降っていたら、買いに行くのも面倒くさいと思って、ちょっと小降りになったお昼ちょっと前ぐらいに、近所のスーパーに買い物に行きました。

行く途中に、土地がすごく低いところがあって、そこにはもうロープが張ってあって、通行止めになっていたんだけど、ちょっと雨が降ると、そこはいつもそんな感じになるので、「あーあ、またなっている」くらいの話。

違う道から歩いていって、生鮮食料品が結構安かったので、「よし、今日はこれでご飯だな」と、冷蔵庫いっぱいに買い込んで帰ってきました。午後には家が水に浸かって、それが全部ダメになるなんて、あの時は想像もできなかったのです。



## 入っておけば良かった損害保険

三条市 40代 男性

今回、たくさんの車が水につかってだめになっちゃったけど、車両保険に入っていた車は、保険金が支払われています。

そういう話を聞くと、やっぱり保険というのは大事だなと思いました。

だって、前の日、7月12日の夜9時に新築した家の引き渡しを受けて、翌日の2時過ぎに水につかっちゃったという家もあったわけですよ。信じられない話ですけど。

実際にそういう話を聞いたり、見たりしているから、今は、やっぱり何はさておき、まず保険だなと思っています。



## 早かったですよ、水がきてからは

たった一時間で自宅が水没

三条市 40代 女性

テレビで、あの辺の川がはらんしそうですとか、三条市は大雨で大変ですみたいのを見ていたんだけど、うちのところに水が来るなんてことは、全然想像できませんでした。主人もお昼頃、うちに戻ってくるわけですよ、車に乗って。タイヤがかぶるくらいの水の中を、「職場の人が、何かあるといけないからと、お茶のペットボトルとカップラーメンくれたぞ」とか言って帰って来て、車を車庫にきっちり入れました。

で、「やあね、こんな雨」とか言いながら過ごしていて、家族全員がうちにいたわけですよ。家はちょっと道路よりも上にあるので、玄関にもし水が来たら嫌だからと言って、子供の野球用品とか大事なやつを玄関の上に乗っけておきました。

それが午後2時ごろで、ワッと水が来たのが午後3時か3時半ごろでした。うちの中に水が入って来たんです。早かったですよ、水が来てからは。1時間くらいで1階がすべて水につかってしまいました。



## お母さん、足がグニュっとする

水が畳を押し上げた

三条市 40代 女性

パソコンで何かやっていた子どもが、「何か足がグニュッとする」と言いました。私は台所において、板の間だったから何も感じなかったのですが、子どもたちが「あれっ、何か畳がおかしい」とか言っていました。私は「えーっ！」と言って、バツと玄関をあけてみたら、水がこう、下から畳を押し上げていたわけですよ。

これ、ふつうじゃないよということで、息子と主人は、データが失われるとか言いながら、パソコンを2階に運びました。それから、デジカメは上に上げなきゃとか、家中大騒ぎになりました。

地震と違って水は静かに来るんですね。家の中にいた私たちは、回りがそんなに恐ろしいことになっているなんて、全然気がついていませんでした。

大雨のときはラジオを聞くなりして、もっと積極的に情報を集めておけば良かったなと思っています。



## 冷蔵庫も洗濯機も浮いていた

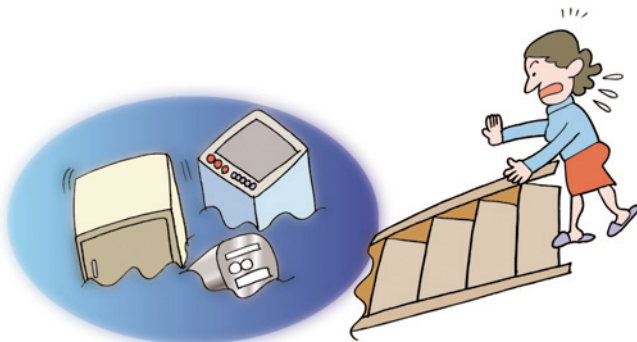
三条市 40代 女性

川が決壊してからは早かったですね。ほんとに一瞬の出来事というか、水が玄関の中に入って、「入ってきたよ！」って子供に言われて、「じゃあ、荷物をとっとと上げなきゃね」と言った時には、もう水はヒザより上の高さでした。

それからあっという間に、裏の川からどんどん水が流れてくる。台所のほうが湿ってきちゃって、「これはやっぱり上がってきちゃうのかな」と思ったのが午前11時過ぎ。息子たちに手伝ってもらって、体操着から布団までみんな二階に上げた頃はお昼を回っていました。

子どもが「腹減った」というので、おにぎりを食べさせて、テレビをつけたら、避難するところが大分増えていましたが、まだ私たちの町名というのはいないんですね。

じゃあ、うちだけがひどいのかなと思って、2階から外を見ていたら、ミシミシと音がしてきました。何かと思って下を見ると、たんすが倒れ、畳も冷蔵庫も洗濯機もみんな浮いちゃっていたんですよ。そうなったら、もう階段を下りられるような状態ではないんですね。階段の下から4段、5段まで水が来ていて。それが午後1時半過ぎたころだったと思います。



## 非常持出袋より避難が優先

長岡市 40代 男性

緊急用の持出袋を用意しなさいってよく言われるけど、私は特別なものは必要ないと思いますよ。今回は食料はすぐ届いたし、外に出ればコンビニがあっちこっちにあって、飲み水もある。それを捜す手間があるんだったら、とっとと逃げてほしいと思います。避難するのが第一です。

なぜなら、中越地震の時に、その袋を取りに戻った方が、直後の余震で亡くなられたとも聞いています。そのときにさっと持っていけるものだけ持って逃げればいいんです。私たちも逃げるときは、余計なものは持っていきませんでした。

今回の水害でも、結構みんな、現金とか通帳とかを持って逃げていますよ。でも、通帳やキャッシュカードがなくても、身分証明さえしっかりしていれば、金融機関は全部やってくれましたからね。ただ、災害泥棒みたいなのがいるから、家をあまり空けたくないという気持ちがあって、逃げるのをためらっちゃう気持ちもわかります。留守宅の見回りとかを組織的に実施できるようになればいいなと思います。



## 100万本のタオル届いて目を回す

三条市 40代 男性

NPO\*の人が、ネットで「全国からタオルを集める大作戦」を提案してくれました。たかが知れているだろうと思って受け入れたら、ピーク時には、タオルが10トントラック3～4台分も来て、大変なことになりました。

過去に被災を経験した方々からアドバイスをもらって、よかれと思って始めたら、ネットの力が想像以上にすごかったのです。どうしてもタイムラグが出ちゃうんですね。

今欲しいものをネットにアップすると、2～3日後に集まり始めて、1週間後ぐらいになるとそれが過剰に集まってくるので、「もう要らねえ」という話になるんです。

段ボールで、10箱、20箱と送られてくるやつを、人間が袋に入れて、3つや4つ持って歩いたところで知れていますから、さばきようがない。タオルの置き場所にも困るありさまでした。

\*NPOとは、Nonprofit Organizationの略で、行政・企業とは別に社会的活動をする非営利の民間組織を指します。





## 「水飲み」「休め」のサンドイッチマン

「熱中症注意！」とねり歩く

三条市 40代 男性

水害後だから消毒しなきゃいけないということで、石灰をまいたり、消毒液をまいたりするのですが、最初はボランティアもまいていたけれど、石灰が目に入るとあぶないのでやめましようということになりました。

救援活動を続けていくうちに、釘を踏んだりすると破傷風\*のおそれがあるといった衛生面での注意事項がどんどん増えていきました。で、ボランティアセンターでも熱中症\*とか脱水症状に注意するようといったチラシを配りました。

7月の熱い最中で、水分補給が一番の課題でしたので、県の社会協議会の人自らがサンドイッチマンみたいになって、「熱中症注意」と書いた紙をからだにベタベタ貼って歩いていました。それから、スポーツドリンクは高価でなかなかないので、高校生のみなさんが塩ひとつまみをアルミホイルに包んで、道行く人に配っていたのを覚えています。

\*破傷風とは、破傷風菌が産生する毒素によって、口唇や手足のしびれや口が開けにくいといった神経症状を引き起こし、治療が遅れると全身けいれんを引き起こし死に至る感染症です。傷口に木片や砂利などの異物が残っていると、破傷風は発病しやすくなります。水害対応のときには、泥の中での作業が多くなりますので、特に手や足に傷をつけないように注意しましょう。

\*熱中症は、強い直射日光に長時間照らされた際に起こりやすい病気です。予防としては、休息や水分補給をしっかりとることとされています。



## こんなにも多かった地域のお年寄り

長岡市 40代 男性

消防団では、今度、避難準備情報\*が出たときに伝える仕組みづくりとして、お年寄り世帯を特定して、色分けをして、この世帯はお年寄りだけとか、昼間はうちの人が勤めに出ていて夜だけいるとかがわかるマップを作りました。

担当エリアは大体近所なので、どの家が昼間は年寄りだけなのかみんな把握していますが、色づけしてみると、ほとんど全部がそうなります。だから、今いる消防団員が11人で、大体最低で5人、6人は出てくるけれど、やっぱり自治会と連携していかなかったら、全部の家に声をかけて回るのは無理だと思います。

自治会のほうでも、援護が必要な方に声をかけるといった防災訓練を2年続けてやっていますが、自治会の班長さんだけが回ってそれでおわりなんです。班長さんだけだと、避難してくださいと言っても、ジューちゃん、バアーちゃんは出てこないんですよ。やっぱり、民生委員\*や消防団、班長さん、自治会長と一緒にやらないとだめだと思います。

\*避難準備情報とは、避難に時間がかかる「災害時要援護者」（高齢者や障害者ら避難に時間のかかる人たち）のために、通常の避難勧告（避難行動を開始すべき段階）や避難指示（生命への危機が迫っている段階）に先だって発令し、いち早く安全な場所に逃げてもらうための情報です。

\*民生委員とは、社会奉仕の精神を持ち、常に住民の立場になって相談に応じるなど、社会福祉の増進に努めることを任務として、市町村の区域に配置されている民間の人です。また、民生委員は児童委員を兼ねています。



## レポーターはタクシードライバー

コミュニティFMが大活躍

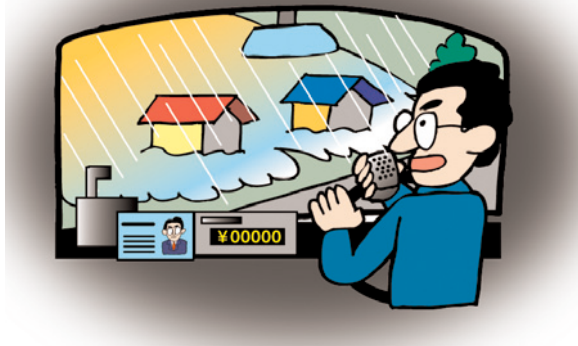
三条市 30代 男性

情報ボランティアってすごく大事ですよ。水害になるとテレビがだめなので、ラジオしか情報源がないんです。避難所情報で、どこに何があるとか、何時から何が配られるとか、そういう情報はやっぱりラジオがすごく役に立ちました。

地元のミニFM局は、水があふれ始めたときから延々と、24時間水害情報を流していました。ああいうことを体験できたのは良かったと思います。

タクシーの運転手が帰ってくると、「〇〇が冠水しているよ」と無線を通じてラジオ局に知らせるんです。そうするとFM放送で、「〇〇冠水で、通れません」と流す。そういうのを繰り返していたと運転手さんに聞きました。

ほかの民放局は、やっぱりそれなりのプログラムで、たまにスポット的に情報を流すぐらいですが、水害は範囲が限られているから、地元のFMが頼りです。



## ふだんからの声かけが災害時に生きる

三条市 80代 女性

自分は今、民生委員\*をさせていただいているんですが、市のほうからいろいろな指示が来たときに、「いや、おら、そんなところ、嫌だから行かねえ」って言うお年寄りもいますよね。そうじゃなくて、「あんたの言うことだったら聞くから、おれも一緒に連れていってくれ」というような、信頼関係をつくっておくことが大切だと思います。

洪水で本当に水がどんどん追いかけてくる場合は、年寄りを置いて、自分が先に逃げるかもしれませんが、まず、地域のお年寄りの人たちに、安心して町内に住んでもらって、みんな助け合っているんだということをわかってもらえれば、「頼むね」「うん、任せてね」っていう、そういう信頼関係ができると思います。

普段からお宅を訪問して健康状態を聞いたり、心配事はないかとかいう話しをしておいて、自治会長さんとうまく連絡をとりあって、一緒に避難するという約束ごとをつくっておけば、みんな一緒に逃げられるって思いました。

\*民生委員とは、社会奉仕の精神を持ち、常に住民の立場になって相談に応じるなど、社会福祉の増進に努めることを任務として、市町村の区域に配置されている民間の人です。また、民生委員は児童委員を兼ねています。



## 要援護者の枕元に手作りタンカ

三条市 80代 男性

昨年、援護が必要な方に参加してもらって避難訓練をやったんですが、寝たきりの方を両脇から抱えて、車のとこまで運んでいくだけでもほんとうに大変でした。それで、車いすなんて家の中じゃうまくいかないから、タンカで表へ運ぼうということになって、一番大変な人のところへタンカを設置することになりました。

以前、県の防災訓練のときのタンカは、布がやわらかくて、こう、くぼむわけ。だからそこに寝た人は難儀で、もう、息が苦しくなるほどだったと。それではダメだということで、女性たちがみんなで集まって、張りのあるかたい布でタンカを作ろうということになりました。脇に伸縮するステンレス製の丈夫な物干し竿を入れてみたら、人が乗っても布があまり下がらないです。

今はみんなで作ったタンカを、「いつでも隣近所、民生委員\*、それから災害委員が手伝いに来て、安全なところへ運びますから」って言って、順次、必要な方の枕元に置いてもらっていますが、大変喜ばれています。

\* 民生委員とは、社会奉仕の精神を持ち、常に住民の立場になって相談に応じるなど、社会福祉の増進に努めることを任務として、市町村の区域に配置されている民間の人です。また、民生委員は児童委員を兼ねています。



## 津波の「つ」の字も知らなかった

徳島県海部郡 80代 男性

22歳のときです。私は外国航路の船員をしていたのですが、戦争中に会社の船がやられましてね。復員\*してきたものの、乗る船がない。それで、この田舎で青年団活動なんかに参加していました。

当時、テレビはもちろん、娯楽が全然ないものですから、青年団が集まって村芝居をやっていましたね。地震が起こる前の晩も遅くまで練習をしていました。

血気盛りの青年ですから、真冬でも越中フンドシで夏のゆかた、これが寝間着の定番ですわ。で、午前4時ごろ、寝ている時にグラッときたんです。

後で調べてわかったことですが、この「南海トラフ」を震源とする地震は、必ず津波をともなっているんです。それに、今まで、だいたい100年周期でやってきている。その100年がすぐそこに来ているにもかかわらず、私はそのとき津波の「つ」の字も全く知らなかったんです。

\*復員とは、招集された軍人が任務を解かれて家庭に帰ること。



## おばあさんを背負って山の中腹へ

津波を見に行って、危機一髪

徳島県海部郡 80代 男性

ものすごく家が揺れてね。2階に寝よったから階段をはうようにしておりて、隣の空き地へ行ったのよ。で、一たん揺れがおさまってから、このままではいかん、こういう格好では何もできないと、服を着替えに2階へ上がっていった。そしたら、隣のおばさんが「井戸の水が引いたぞー、津波が来るぞー」言うて、どなっとるんよ。

すぐに逃げなきゃいけないのに、その頃は全く津波や地震の知識がなくてね。津波が来る、こら面白いなということで、海に見える土手まで見に行ったんです。すると、水がドーっと上がってきた。これはいかんわと、あわてて家へ帰りました。

家では、84歳のおばあさんが寝ていたのですが、布団のそばまで津波の潮が来ていました。それからアツという間に部屋の畳が浮き出したんです。

水はもう腰ぐらい。私は、「おばあさんを死なせちゃならない」と背負って、藻やらが浮く水の中をかき分け、かき分け、150mぐらい先の山の中腹に住む知人宅へかつぎ込みました。気がつけば、浴衣1枚でしょう。寒うてねえ。枯れ枝を集めてきて、さあ火をつけよう思うて、マッチをなんぼすっても火がつかんのじゃ、手が震えて。



## 早く逃げれば良かった

徳島県海部郡 70代 女性

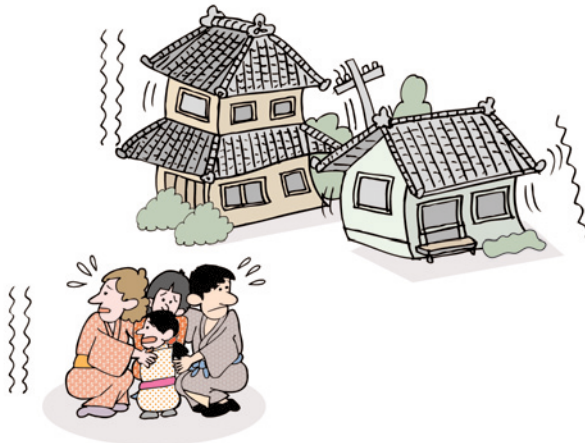
当時私は16歳。寝入りばな、体を揺さぶられたような気がして目が覚めました。横に姉が寝ていたから、起こそうかと思ったけれど、たいしたことないだろうと思ってね。

しばらくしたら、すごい揺れがはじまって、「家がつぶれたらたいへんだ」と父が言って、素足のまま、親子4人が外へ飛び出しました。

ものすごい揺れだったから、とても立っておれなくて、4人がお互い体を支えるようにして、道路の上へ座ったんです。外は真っ暗で何も見えませんが、家がギシギシ音をたて、「これ、止まるのかなあ」って思いました。

で、ようやく揺れがおさまった時、逃げればいいのに、寒いからと、またみんなで布団の中へ入ったんですよ。それから1、2分ぐらいでしょうか。男の人の声で、「津波が来るぞー」と2回聞こえたのです。父が「早う逃げなんたら、あかん」言うて、親子4人が家の玄関の戸をあけたときには、もう腰まで潮が来ていました。

今なら、布団にもどってしまうなんて考えられませんが、親も津波の経験がなかったからだと思います。





## 津波の第2波が来る前に逃げた

徳島県海部郡 70代 女性

津波で流されている間は、家族のことは頭に全然なかった。ちょっと薄情なぐらいに。自分が生きよう生きようという気持ちでいっぱいでしたね。

潮も引いて、足も立つようになって、「あ、そうだ、お父さんやお母さんたちはどこまで流されたんだろう」と思いました。「早う探しに行かないかなあ」と思っていた時に、私が敷居につかまっていたその家の中から話し声が聞こえてきたんです。

「だれかいるん、だれかおるーん？」と2回ほど聞いたら、「おるぞー」という声がしました。お父さんでした。お母さんも姉も中にいて、親子4人が、「命拾いしたなあ」と、肩を寄せて、もう泣くばかりに、喜びました。

だけど、津波って、2回、3回と来ると聞いていたので、「早う逃げないかん」言うて、母は足にケガをして血を流していましたが、姉と私が両方から支えて、みんなで裏山の方に逃げました。

途中、2人ほど、女の人が亡くなっていました。ハッとしました。でも、私はどうすることもできんしね。後ろ髪を引かれる思いで山のすそまで来ると、第2波の津波が押し寄せてきました。



## とにかく逃げるが勝ち

強欲な人みな流れ、欲を捨てた人逃げおおせたり

徳島県海部郡 80代 男性

津波の高さは、最高のときで、畳から上へ80cm。土間へ立ったら120cm、外へ出たら150cmぐらいありました。

とにかく、逃げるときは、ハダシでは絶対にだめなんです。それに、津波はすぐにやってきますからね。いつでもさっと履けるように、身近なところにハキモノを置いておかないかんです。

ヒモ靴は履くのに時間がかかるし、つかかけはすぐに外れるからね。普通のビーチサンダルみたいな、足の指でぎゅっとしめられるやつなら水の中でも脱げないからね。私はそれを使いました。

私はずっと、この地域の集落に関する記録を調べているんですが、安政南海地震（1854年）で、大津波が起きた時のようすが書かれている帳面（ひがしゆきとうやちよう東由岐当屋帳\*）を見つけたんです。そこには、「うろたえて、ナベ、カマを運ぶ者あり、役にも立たぬモノを持ち、大事な金銀を忘れて逃げる者もあり」と書いてありました。

その最後に、「この時 強欲な人みな流れ、欲を捨てた人逃げおおせたり」という文章があります。昔から、「津波が来たらとにかく逃げること」、「命が一番大事なんだ」と言われていたわけですよ。

\*「ひがしゆきとうやちよう東由岐当屋帳」とは、寛政元年(1789)以降の徳島県東由岐浦の祭礼を中心とし、地域の行事や異変などを詳しく記録したものです。お役人が書いたものでなく、すべて地域の住民によるもので、庶民の生活を知ることのできる貴重な史料となっています。



## やっぱりみんな倒れてしまった

物が散乱して前に進めず

石巻市 50代 男性

「ガ、ガ、ガ」ときて目がさめて、「ああ、これがいわゆる宮城沖地震なのかな」って、立ちながら感じていました。

部屋が2階に4部屋ほどあって、私は道路側の階段から一番遠い部屋で寝ていました。そのとき女房はもう朝起きていて、1階で朝ご飯のしたくをしていましたので、無事かどうか確かめに行こうと思いました。

ようやくフスマをあけて部屋から脱出しましたが、家の中のありとあらゆるものが倒れたり、落ちたりしていて、足の踏み場もないくらいでしたので、なかなか前に進めないのです。

で、2階から下の茶の間に行くまでに、10分はかかりました。

ちゃんと地震が来るとわかっていたら、いろいろなものを留めていたと思うんですけども、それをやっていなかったものだから、やっぱりみんな倒れてしまったわけです。

ただ、茶の間の大きな食器棚だけは、L字金具を買ってきて何カ所か留めていたので、倒れませんでした。やってよかったなと思いました。



## 大型テレビが3回飛んだ

石巻市 50代 男性 電器店主

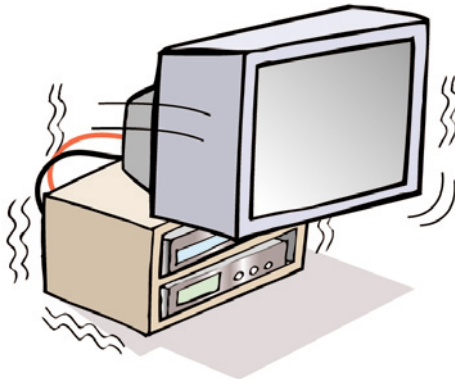
床よりも畳の上に置いてあるほうが壊れないんですよ、テレビのブラウン管って。当たり前ですが、衝撃が少ないですからね。

うちが販売しているテレビには、テレビ台とつなぐ留め具がちゃんとついているんです。その留め具を使って留めてさえいれば飛ばないんですよ。それをしなかったところは飛んじゃっている。

で、夜中の12時に飛んで、朝の7時に飛んで、夕方の5時に飛んだ。つまり、地震が起こるたびに3回テレビが飛んだお宅がありました。それも「36インチの大型テレビ」です。

ブラウン管のテレビって、悪いことに前のほうに重心があるんですよ。だから、ちょっとすると前にすぐ倒れてしまうんです。最近はブラウン管を使わない薄型のテレビが多くなっているから、ちゃんと留めておけば、倒れる心配はないと思います。

台所の電子レンジとか、電気がまとか、トースターとか、訪問したお宅ではいろいろなものが飛んでいました。やっぱり安全な場所に片づけたり、落ちないように留めておくことが大事だなと、つくづく思いました。



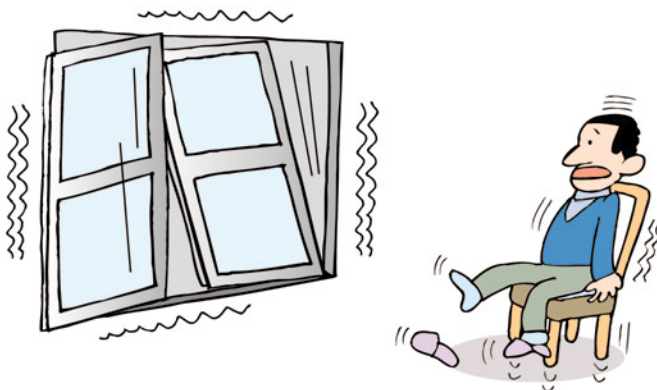
## 家がゆがんで、サッシ戸飛び出す

石巻市 70代 男性

朝の7時15分ぐらいに、2度目の地震が来たんです。イスに腰掛けていたら、からだがボン、ボン、ボンとはずみました。上にはずんだ感じでした。

みると、うちの雨戸がわりのガラス戸が、10cmか15cmぐらいバツ、バツとあいたかと思うと、あらら、あらら、といううちに、バシャ、バシャ、バシャという音がして、ガラス戸がはずれて外側に倒れました。

それらの戸は、木の枠ではなく、サッシの枠でした。家がゆがんでサッシの戸が外に飛び出すなんて、信じてもらえないかもしれませんが、ほんとうのことなんです。



## 水が使えず、お皿にラップ

石巻市 70代 男性

私のうちは地震後92時間、3日半ぐらい水が出なかったのね。トイレはすぐ近くの病院ですませました。病院は自家発電で大丈夫だったから。

水がなくて一番困るのは、何でも洗うことができないということなんですよね。で、アウトドアでやったのを思い出して、ご飯を食べるときもコーヒーを飲むときもラップを敷いて使いました。

友達が多いものだから、食べる物がないだろうからって、豚の角煮だのいろいろと持ってきてくれるのです。ああいうのって油っぽいから、洗うのは大変ですよ。けれど、ラップを敷くやり方だと、汚れたらラップさえ取り替えればいいわけです。水が出るまでの間、ずっとそうやっていました。



## 「倒れたらあぶないな」と家具固定

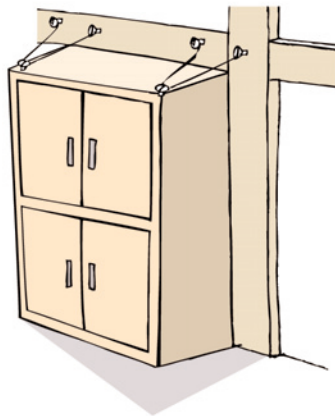
前の地震が教訓に

石巻市 50代 女性

地震があったときには、私とおばあさんは台所で朝ご飯の用意をしていました。主人と娘は座敷のほうで、お布団でまだ寝ていた状態だったんですけれども、急に、ガ、ガ、ガーっと来たものですから、私は柱にしがみついて、お父さんと娘の名前を叫び続けていただけでした。動こうにも動けなかったのです。

母のほうは、とっさにやかんを火にかけていたので、火をとめなきゃと思ったらしくて、流しのほうに行ったとたんに飛ばされて、台所のレンジのところに腰をぶつけていたんです。「大丈夫？」って聞いたら、「大丈夫」って言ったけれど起きあがれないような感じでした。

食器戸棚とかがいっぱいあるんだけれども、5月に大きい地震があったときに、これが倒れたら危ないなと思って、ヒートン（ネジ）を戸棚につけて、壁の柱みたいになっているところに、全部たこ糸でくっつけていたんです。たったそれだけなんですけれども、倒れなくてすみました。やっついてほんとうに良かったなと思います。



## 油断大敵！

### 屋根うらのボルトのゆるみも確認を

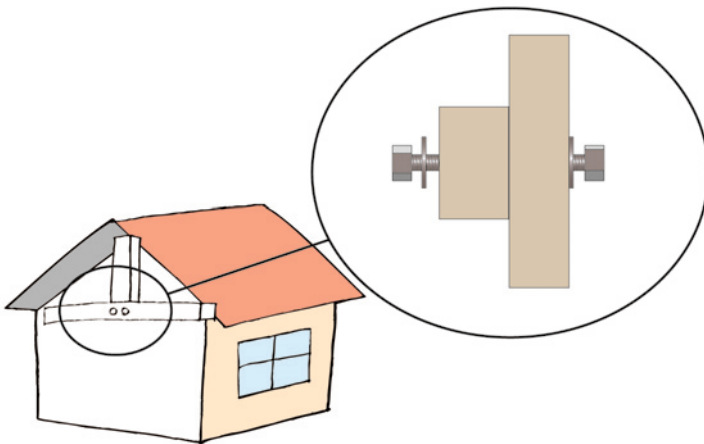
東松島市 50代 男性

地震の後、ある住宅メーカーが無料診断をしてくれるというので、建築士の人に屋根裏に入って見てもらったんです。うちの家は平成3年につくったものですが、撮ってくれた写真を見ると、ボルトなどの金具がみんな緩んでいたんです。

木造だと、乾燥して木がだんだんやせてきて、やせてもボルトはそのままだから、何もなくても若干は緩むということは知っていましたが、うちの場合は、地震の影響でナットなんかはかなり緩んでいたのので、耐震補強をしてもらいました。

ふつうの人は、ふだん屋根裏までは見ませんからね。「この前、あのくらいの地震がきてもつぶれなかったから、今度も大丈夫」なんて思っていると危ないということなんですよ。

もう今すでに緩んでいるとしたら、今度同じような地震がくれば、つぶれるくらいになるわけですから、点検や補強をしておくというのは、ほんとうに大事だと思います。起きてしまっただけでは取り返しがつきませんからね。





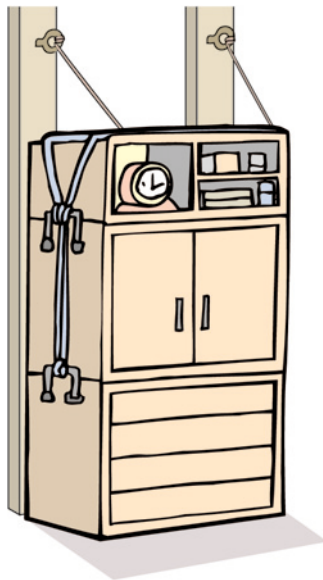
## 寝室の蛍光灯にもご注意を

東松島市 60代 男性

地震が落ちついてから2階に行ってみました。2階は寝室に  
して、ふだんベッドに寝ているんですが、蛍光灯が天井から  
下がってブラブラ揺れていました。たぶんひどい揺れで取りつ  
けていたビスが抜けてしまったんですね。

それから、家内のベッドのほうに和ダンスがあって、上に飾  
りダンスを置いていたんですが、それがどう落ちたものか、ま  
るでベッドの真ん中にそのまま置いたようになっていました。

もしも寝ていたら、頭を打つか、ただでは済まなかつたろう  
と思います。地震の威力にはほんとうにびっくりしました。今  
ではそのダンスをロープでガッチリ押さえています。



## 家具は倒れず

### 役立った転倒防止グッズ

東松島市 70代 女性

ご飯をよそって出して、みそ汁を持ってこようと思って立ち上がったときに「ドン」と来たんですね。アッと思って、とっさに私は食器棚を押さえ、お父さんがあちから、テレビを押さえました。

食器棚は、観音扉\*を少し太めのゴムでとめていました。そのゴムが伸びて、中のものが少し飛び出しましたが、たいしたことはありませんでした。

それから、今度は仏壇の花が心配になって走っていったのですが、ふっと庭を見ると、道路に面したうちの岩塀が倒れていました。

たんすとか本棚とかは全部、前々からゴムみたいな転倒防止用のやつを買って、下に入れてあったんです。だからぜんぜん倒れなくて、助かりました。

\*観音扉とは、中央から左右に広がって開く形式の扉のこと。



## やっぱりやっておけば良かったな

転倒防止した家具だけは倒れず

東松島市 60代 女性

地震でびっくりして飛び起きて、とにかくケガをさせないようにしなきゃと思い、孫を抱きかかえて、わきによけたすぐ後に天井の蛍光灯が落ちてきたの。まさに間一髪。

で、寝室から居間のほうに行こうと思って、ドアをあけようとしたら開かなくて、何で開かないのかと思って、それこそ思いつき押ししたら、台所のものが全部倒れていて、それで開かなかったんですよ。

やっとその上をこえて居間に行ったら、2段重ねの和ダンスの上だけ、2段目がテーブルを越えて、2mぐらい吹っ飛んでいました。もうテレビは倒れる、人形ケースは割れる、本棚は倒れるで、足の踏み場もないほどでした。

転倒防止器具をつけていた家具だけは倒れなかったので、やっぱり全部にやっておけば良かったなと思いました。



## 岩塀くずれて道路にごろご

石巻市 70代 男性

自分の家の片づけをして、よそのうちはどうなっているかなあと出てみると、うちの周りは大変なことになっていたんです。長さが120mほどあるブロック塀が、ガラガラくずれて、そのうちの80mぐらいが倒れていました。でも、とても自分ひとりで片づけられるものではないと判断し、あとで業者に頼むことにしました。

うちのところは通学路になっているから、やばいわけですよね。隣の家はと見ると、岩塀がくずれて、道路にボン、ボン石が飛んでいたんです。

こちら辺は石の産地だから、りっぱな岩塀が多いんです。岩を積んでいるだけだから、地震でゴロゴロと崩れてしまったわけです。かなりの量でしたが、知人と2人で一生懸命岩の運び出しをしました。

地震が起きたのが早朝で人どおりの少ない時間だったから良かったと思います。子どもたちが歩いているときだったらと思うとゾッとしますね。



## 全戸に配った手作りの「井戸マップ」

石巻市 40代 男性

あの地震は、たまたま局地的だったから良かったんですけども、あれが広範囲だったら大変ですよ。被害がこの辺だけだったので、ちょっと車で5分、10分走れば、何でも買ってこられたんですよ。もし宮城県沖地震なんかが来れば、宮城県全体がある程度被害を受けるから、大変なことになると思いますね。

何と言っても、最後は水がないのが一番困るんですよ。それで、私たちの防災会では、井戸がどこにあるのかが一目でわかるマップを作って、町内267戸全戸に配布したのです。ラミネート\*をかぶせて長持ちするようにして。

ここで肝心なのは、「もしもの場合は、どなた様も来てくださいね」と言ってくれている家だけを地図に載せているところです。それがイヤだという人のところは、井戸がないことになっているわけで、ちゃんと了解をとっているんですよ。

自分は建築事務所をやっているから、製図用のコンピュータソフトを使って地図づくりを手伝いました。少しは役に立たたかなと思います。

\*ラミネートとは、ラミネートフィルムという透明なシートのこと。



## 野球ボールを使ってブルーシートをかけました

苦労きっかけに防災班

石巻市 70代 男性

地震の翌日もずっと雨が降っていたもので、屋根にブルーシートをかけなくてはならなかったのですが、いかにもタダでやってくれるような恰好をして、えらいお金をとる人もいました。

そこで、私たちはビニール袋に入れた野球のボールに釣り糸をつけて、屋根の向こう側に投げるやり方を考えたわけです。その釣り糸をブルーシートの穴に通しておけば、向こう側から糸を引っ張ると、シートがシュツ、シュツ、とあがっていくわけです。

それから、私は少年野球のコーチを長年やっているのので、総2階の家なんかは、ノックバットを使って、キャッチャーフライの要領でボールをポーンと上にあげるんです。これはちょっと技術が必要ですけどね。

とにかくブルーシートをかけるのにうんと苦労したから、地域の防災班をいち早くつくろうと思ったんです。1人は1人のことしかできないということで、大体4戸で1班。こっち側とあっち側で最低限4人いればブルーシートはかけられますからね。雨の中、屋根の上にあがって危ない目にあうことはないんですよ。



## 自主防災会にはお年寄りや子どもも参加

東松島市 70代 男性

今回はさいわい人身事故がなく、まだ救われましたが、災害が起きたときにはここに集まるとかいうものは、きちんと前もって決めておいて、それをみんなが守らなくちゃいけないと思いました。

例えば、災害時に市のほうから食料を持ってきてくれたときに、めいめいに届けてもらうわけにはいかないわけで、やっぱり、自主防災会をたちあげておいて、何か起きたときに、みんなの考えが同じで、同じ場所に寄れるようにしておく必要があるのです。

最近は自主防災会が増えていて、わたしたちのところも、今までの町内会をベースに自主防災会としての活動をはじめています。定期的にみんなと話し合ったり、おじいさんやおばあさん、子供たちにも防災訓練に出てもらったりしています。

この間も、防災訓練のときに、4年生ぐらいの子供に消火器を実際に使わせて、「ああ、オレでもできるんだ」ってやっているわけですけど、そういうふうなこともやってみればね、何かのときに役に立つ場合もあると思います。



## 中学生の「防災学」

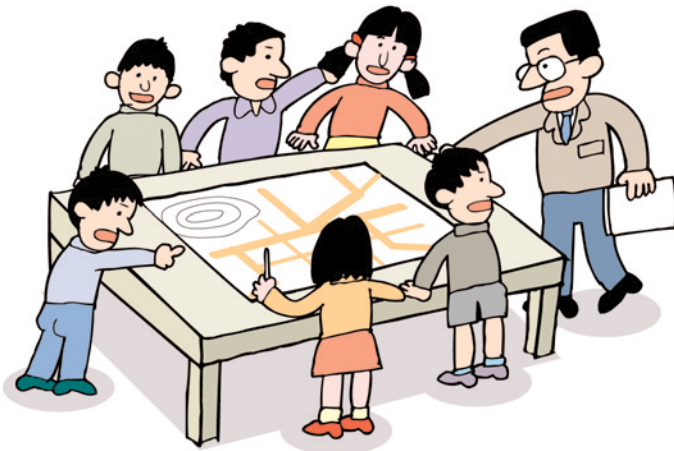
宮城郡 30代 男性 役場職員

地震の被害があった後、耐震診断の授業を受けた子どもたちが先生となって地域で講習会をやったんです。参加するおじいちゃん、おばあちゃん世代の人も、孫世代から言われると身にしみるのか、耐震の大切さを実感されたようです。

地場産品を販売する産業祭の中でも、中学生の子供たちが一つのテントを持って、模型やパネルを置いて、お客さんたちに耐震の大切さというのを一生懸命アピールしていました。

これをきっかけに、地元の中学校で「松島防災学」が始まりました。図上訓練をやってみたところ、いろんな意見が出て時間が足りませんでした。来年は図上訓練だけを、半日ぐらいかけてやろうかなと思っています。

これから大人になる中学生たちに防災の正しい知識を身につけてもらうことは、とても大切なことだと思います。





## 頼りになるのは商売仲間

石巻市 50代 男性 電気店主

地震直後に、友達の電器屋に電話をして、「手伝ってくれ」って頼みました。その友達に来てくれたおかげで、けっこう早くお客様の要請に応えることができたと思います。

その友達とはあらかじめ契約を交わしていたわけではなく、おやじが亡くなったあと、ひとりじゃ持てない冷蔵庫などを運ぶとき、「助けてくれ」と言うとすぐに来てくれる関係が、ふだんからできていたのです。

電気工事とかも、5、6人ぐらいの同業者のネットワークがあって、日ごろから互いにカバーしあっていますし、地震から2、3週間たったころには、県の電機商業組合が、県下の組合員に声をかけてくれたおかげで、被害のなかった地区の人たちが応援に来て、接続線がはずれただけといった簡単なものは、その場で修理をしてくれました。

それから、うちが所属するサービス会社の所長さんが電話をしてきて、「1人で直すのは大変だろうから、とりあえず全部預かってきなさい。うちのほうから車を出すから、それに載せてくれば、お客さんに戻すだけですむようにして返すよ。」と言ってくれました。ほんとうに有り難かったです。



## 役場の職員にもケアが必要

宮城郡 50代 女性 役場職員

しばらくの間、役場の人間は、皆さんの大変だ、困った、どうしようかという話をずっと聞かなければならないんです。何にしても対応をすぐ迫られたり、いろいろな苦情とかを聞いている職員は、大変な思いをしていましたね。

通常の自分の仕事のほかに罹災証明の発行とか家屋調査とかでバタバタしていて、とても休める状態じゃなく、みんなかなり無理をしていたと思います。災害対応は1日2日じゃなく長期にわたったので、疲労はたまる一方でした。

災害対応は長丁場なので、町民だけじゃなくて、職員のケアもしなきゃいけないと思いました。疲労回復の方法について保健師さんが相談にのってくれるとか、そういうことも考えておく必要があると思いました。



## 息子の忠告聞き流す

穴水市 60代 女性

うちは畳の上にジュウタンを敷いていて、置いていた家具が全部倒れてしまいました。板の間と比べると畳は少しフワフワしているから、よけい倒れやすかったようです。

正直、地震なんて1000分の1も思っていませんでした。自分のところには地震は来ないと思っていたので、阪神・淡路大震災の神戸の人たちを気の毒やなあと思っていただけでした。整理ダンスの上とかに書類を入れたカラーボックスをいくつものせていて、息子から「地震がきたら全部落ちるぞ」と言われていたのに。

地域でいろいろ活動してきたけれど「今まで口先だけやったなあ」と反省しました。防火のために風呂場の水を捨てないでおくとかはやっていましたが、家具は固定しておかなければならなかったんです。

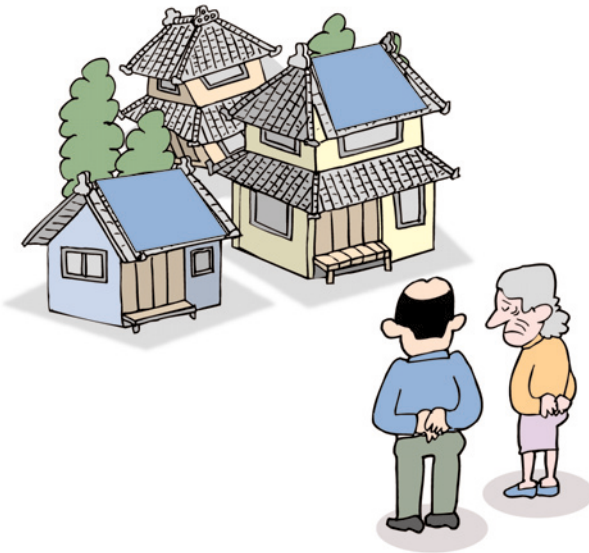


## 建てかえるより倒れない家にする

穴水市 60代 女性

余震のたびに危険度が増していった、このあたりで有名な築100何十年の旧家もつぶすことになりました。古いハリなどは一つひとつバラし、うるしを塗った黒塗りの柱なども再利用するそうです。けど、残念でもったいないなと思います。

家を建てかえるとしても半年以上かかるし、莫大な費用とその間の不自由な思いを考えれば、事前に平時から家が倒れないように補強した方がいいんじゃないかなとつくづく思いました。



## スリッパではあぶない家の中

部屋の中は、どこもワレモノだらけに

輪島市 60代 女性

私の家は「一部損壊」でしたが、うちの中はそこら中の物が倒れて、足の踏み場もないほどでした。

台所の食器棚は扉が開き、中の茶わんやコップがほとんど下に落ちて、床の上に踏み場もないほど散乱していました。

よく「防災グッズとしてスリッパを用意したほうがいい」なんて言いますが、ああいう時は、実際、スリッパなんて、とてもじゃないけど使いものになりませんね。カンタンにはぬげない、底の厚いしっかりした靴をはかないと足を切ってしまうそうだったから、家族みんなで家の中でも長靴やズックをはいていました。



## 薬持ち出せず、避難所で大弱り

自分の薬は肌身はなさず

輪島市 60代 女性

年寄りの人がたくさんおるでしょう。避難所に行って感じたのは、お年寄りみんな常にお薬を飲んでいるから、どんなときも自分の薬は肌身はなさず持っていなければいけないなということです。

夜中の2時ごろ、おばあさんが避難所のすみでちょこんと座っていたので、わけを聞くと、「リュウマチで痛くて眠られん」と言うのです。で、連絡すると、すぐにお医者さんが看護婦さんと一緒に来てくれたんです。それにはほんとうに頭が下がりましたね。

先生が「これを飲んで」と痛み止めの薬を渡していると、それを見て「私にも薬をください」と言う人がいっぱいいました。引き出しに置いていたから、とっさに持ってこられなかったという人が多かったですね。だから、前もって何かに分けておいて、いつでも持って逃げられるようにしておかなければいけないとつくづく思いました。



## なべもセイロも吹っ飛んだ

地震のときは身うごきとれず

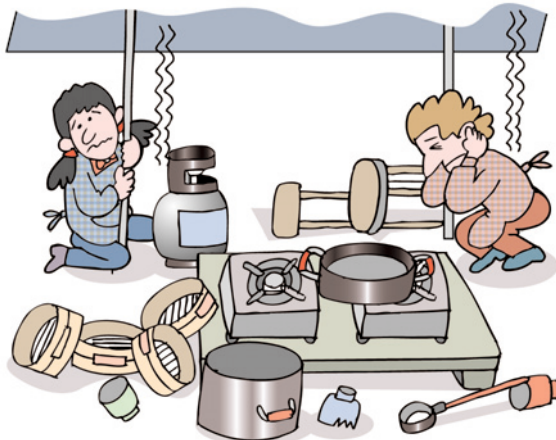
輪島市 70代 女性

私たちは、公民館でおもちつきのイベントをするというので、朝7時から出て、ちょっと早かったけれど、8時ごろにはもうセイロに蒸す準備をしていて、ガスにお湯をかけたりしていました。

そしたら「ドーン」という音と一緒に、5つ重なっていたセイロが全部ばらばらになって地面に落ちました。でかい音がしたから、「どこかに飛行機が落ちたのか」と思ったけれど、だれかが「地震や、しゃがめ、しゃがめ！」と。それから地面が大きく揺れて、私たちがいたテントが真っ二つに折れたんです。

それで、「だれか、ガス消して、消して！」と叫びました。ガスを消さなきゃいけないから、そこへはっていこうと思うんだけど、地面が波をうって、動けなかったんです。

あとで見たら、火は消えていました。でっかいナベにお湯がいっぱいわいていたから、そのナベがひっくり返って火が消えたんだと思います。ちょうど火のまわりに人がいなかったときだったから良かったけれど、そばにいたら大ヤケドをしていたと思いますね。



## 液状化で歩くのもままならず

柏崎市 40代 男性

地震を怖がった子どもの叫ぶ声がすごくて、すぐに2階に行かなきゃと思ったんですが、座ったまま、なかなか立ち上がることができませんでした。揺れがおさまったときに慌てて2階に駆け上がりました。その時は夢中でわからなかったのですが、後で見たら足にあざがいくつもありました。いざというときは、一人ひとりが自分の身を守らないといけないと思いました。

子どもの無事を確認した後、自宅から歩いて3分ぐらいのところにいる私の両親の安全を確認しようと、娘と家を出ました。ところが、液状化現象で砂が道路にいっぱい出てきていて、普通の靴では歩けないような状況でした。歩くと砂がバーッとあふれ出る感じで、ビショビショになりながら娘を抱えて、わずか数100mのところにある両親の家に、やっとの思いでたどり着きました。

それから、反対方向の市内には、橋を越えないと行けないのですが、その橋が液状化の影響で道路と段差ができ、しばらくの間通れませんでした。液状化がもっと広い範囲で起こったら大変なことになっていたと思います。





## もしも娘がピアノの練習をしていたら

1mも動いていた

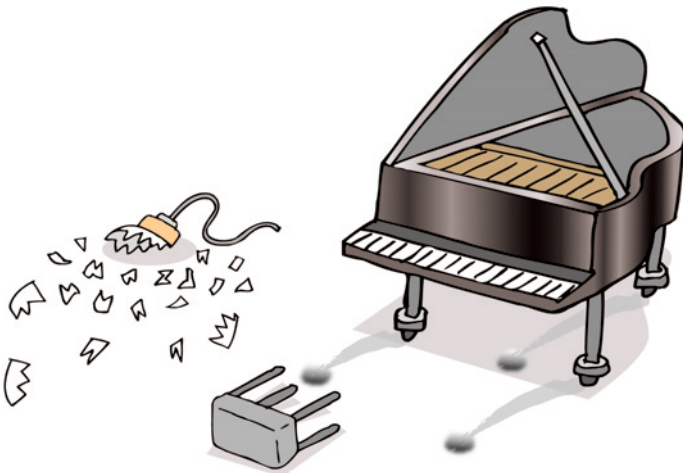
柏崎市 40代 男性

うちの娘は、休みの日の午前中はピアノを弾いていることが多いんです。ピアノがある部屋の電球はペンダント型で、上から下がり下げられていました。

それが、地震で振られて、下に落ちて電球のガラスが粉々に飛び散っていました。おどろいたことに、重たいピアノも1mぐらい動いていたんですよ。

いつものように娘がピアノを弾いていたら、ピアノが動いた拍子に、たぶん娘も倒れてしまって、飛び散ったガラスでケガをしていたらと思うと、それを考えるとゾッとしますね。

やはり、照明やピアノなど重い物の固定は大事なんだと思いました。



## 食料や物資はふだんから備蓄してないと

柏崎市 30代 女性

ちょうどコンビニに停めて、車のサイドブレーキをかけた瞬間に揺れ始めて、そのうちジェットコースターに乗っているような感じになりました。

直後でしたので、運良くコンビニに寄れて水とかおにぎりとかパンとか、当面必要な食料を買うことができました。コンビニは、お酒とかが割れて床が水浸しで、お酒の臭いが混じったすごい臭いがありました。

家に帰ったら既に停電していました。で、「ああ、ポリタンクを買ってくるのを忘れたね」と言って、慌ててまた買いに出たんですけど、「もう全部売り切れました」と言われてしまいました。

もう水もすぐにとまっちゃうような感じでしたから、ペットボトルの空いたのを一生懸命探して、買ってきた水と冷蔵庫にあったお茶とかで、復旧まで足りるのかなとすごく心配しました。

3年前の新潟県中越地震のときは水もガスも止まらなかったもので、「何とかなるだろう」と、容器とかも全然そろえていなかったんですね。それが、ガスも、水道も、電気も全部とまってしまったので、「私たちはどうなるんだろう」という感じでした。

やはり、食料や必要な容器などは、ふだんから備蓄しておかないといけないなと思いました。



## そんなところで寝ていちゃ、ダメ

家具の配置に要注意

柏崎市 20代 男性

前の日の夜が仕事で遅くて、その時間までまだ寝ていたんです。最初軽く揺れ出して、「あ、また地震だな。まあ、いつものことだから」と思って、そんなに慌てもしなかったんですけど、すぐにクレーン車か何かが突っ込んで来たんじゃないかと思うほどの揺れになりました。

で、あわてて、パジャマのまま、2階の部屋の窓から1階の屋根の上に飛び出たんです。「上から2階の屋根のかわらが落ちてきたりして、かえって危ないよ」とあとで人に言われたんですけど、その時は夢中でした。

私が寝ていた場所というのは、頭のほうにテレビが置いてあって、足元には冷蔵庫が置いてありました。やっと揺れがおさまって、振り返って自分の部屋の中を見たら、テレビと冷蔵庫が自分の寝ていた場所にドン、ドンと転がっていたのです。

それを見て、「逃げてよかったな」と思うと同時に、「そんなところで寝ていちゃいけないな」と思いました。



## ご近所みんなで助け合えた

柏崎市 40代 女性

電気は翌々日で、ガス、水道は8日後に復旧しました。夏だからやっぱりお風呂とかに入りたいじゃないですか、でも水も何もない。そんな時、近所に引っ越してきた人が、「水が使えるから、お風呂に入りに来なよ」と言ってくれました。

1週間水が出なくて、洗濯が大変だったんですが、近所の人から「私の実家は水が出たよ」と言って、洗濯物を持って行って、全部洗濯機で洗ってくれて、後は干すだけにして戻してくれました。ほんとうに有り難いと思いました。

それから、うちは市内でもすごく復旧が早いほうだったので、子供の部活の友達が、帰りにシャワーを浴びに来たりしたこともよくありました。隣が「カップラーメンはいっぱいあるんだけど、火がないんだよね」と言えば、うちのカセットコンロを貸してあげたりしたこともありました。

何か、地域みんなが、ほんとうに助け合ったなって思います。



## おとなりの井戸水もらえて大助かり

トイレの「ジャー」は、バケツ3杯分

柏崎市 30代 男性

水が出ないのが一番こまりましたね。うちは田舎なので家に井戸があって、これは助かったなと思ったんですけど、地震で井戸水のほうのパイプがやられてしまって、井戸水をくみ出すことができませんでした。で、何日間か、水道が出るまで、おとなりから井戸水もらってしのぎました。

でも、いつも何となくやっているトイレの「ジャー」は、バケツ3杯も運ばなきゃだめなんですよ。

いつも洗濯に使う風呂の残り湯は、大きな揺れで、ガシャンガシャンと台所まで飛び散っていて、もう3分の1ぐらいしかありませんでした。

何が困ると言ったら、やっぱりトイレの水が一番で、おとなりから井戸の水をいただいたのは、すごくありがたかったです。



## 地震の反省を生かし工夫

柏崎市 40代 男性 会社員

会社の反省ですが、4階に背の高い棚がいっぱいありましたので、この地震を機に棚の高さを1.5m以下にすることに決めました。

棚は以前から固定していたのですが、地震の衝撃で壁ごと倒れてしまったんです。そこで、地震後の対応としては、柱と壁がかたいもの同士なので、部屋の角の柱と壁の間を柔らかいクッション材みたいなものでカバーしたり、多少揺れても落ちないように天井のボードとボードの間に少し余裕を持たせたような感じにしたりして、新たな工夫をしました。



## 「あ、地震だな」とは思ったけれど

すぐに机の下にもぐるべきだった

柏崎市 40代 男性 会社員

休日出勤をして自分の席にいました。突然ガタガタガッと揺れて、「あ、地震だな」とは思ったんですけど、あそこまで大きくなるとは思ってなくて、そのまま椅子にすわっていました。でも、そのうちどんどん揺れがでっかくなって、最後は机にしがみつかなかうになりました。

会社として、前回の新潟県中越地震以降、避難誘導では、各自ヘルメットをかぶって、まず2階のメンバーを集めて、一緒に下までおりて外の駐車場に避難するということになっておりました。それで、当時2階にいたメンバーに、「ヘルメットをかぶって下におりるぞ！」と叫ぶのですが、腰がぬけたのか、なかなか来ないんです。だんだん叫ぶ声だけ大きくなって、「もう！」っていう感じで待って、そのメンバーと一緒に避難しました。

揺れている時間は結構長かったと思います。今思えば、落下物から身を守るためにも、すぐに机の下にもぐらないといけなかったですね。



## 仮設トイレにも細かな気配り

全トイレに芳香剤、女性用トイレに生理用品

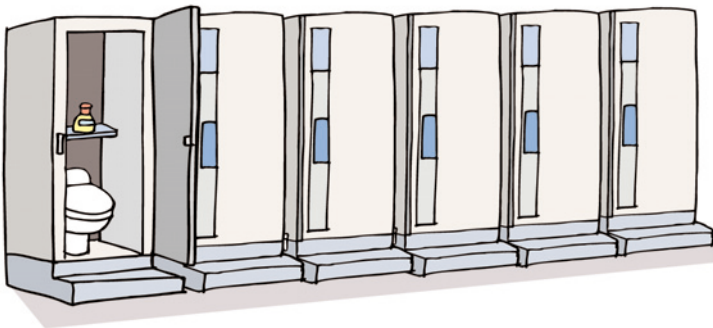
柏崎市 40代 女性 会社員

会社の対応はものすごく早かったですね。私が出社したときには、もう仮設のトイレに水が流れるようになっていました。当時、家のトイレは流せなかったから、「帰る前には会社でトイレに入って」みたいな、そういう感じでしたね。

女性用のトイレと男性用のトイレは離れた場所に設置されていたので、余計な気をつかうこともありませんでした。それに、女性用トイレには、生理用品とかもきちんと置いてあったし、芳香剤も全室に1個ずつ備えられていました。

清掃も業者がきちんとしてくれていたので、コミュニティセンターとかにある普通のトイレよりも使い心地がよかったぐらい。

担当したマネージャーが「柏崎一早かった」と言っていました。非常時に何が必要かというのをわかっているから、できたことではないかなと思います。





## 「端数クラブ」のお蔭で募金活動もスムーズに

東京都 50代 男性 会社員

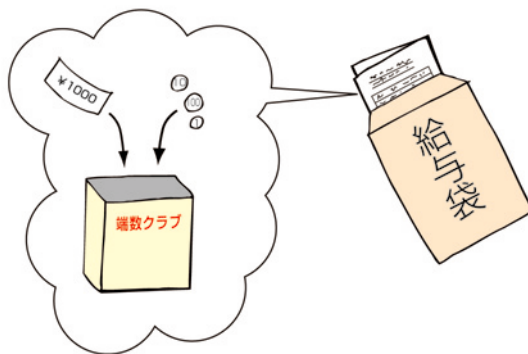
一定の規模の災害に対して、会社としてできる貢献のレベルをある程度決めているんですが、社内に「端数（はすう）クラブ」というグループがありまして、被災地にお金を送ったりするときの事務局的な役目をしています。

そのクラブは1990年にできたのですが、しくみは簡単で、我々の毎月の給料の端数を、1口99円単位で、5口とか、自分で決めて応募すると、それを会社が自動的に給料から天引きして、クラブの口座に入金するというものです。

それから、会社が社会貢献の一環として、その天引きした額と同じ金額を足してくれますので、お金が2倍たまります。

日ごろからそういう運営母体があるので、大きな災害があったときの募金活動もスムーズにできますし、新潟県中越沖地震でもかなりの金額が集まったようです。

一概には言えませんが、モノをもらうと現地サイドでは結構迷惑なこともあるようです。だから、被害を受けたところには、お金を送ってあげるほうが現地での活用度が高いのではと思っています。様々な視点で考慮しながら対応を決めることが肝心ですね。



## 人に頼る避難より自主避難を！

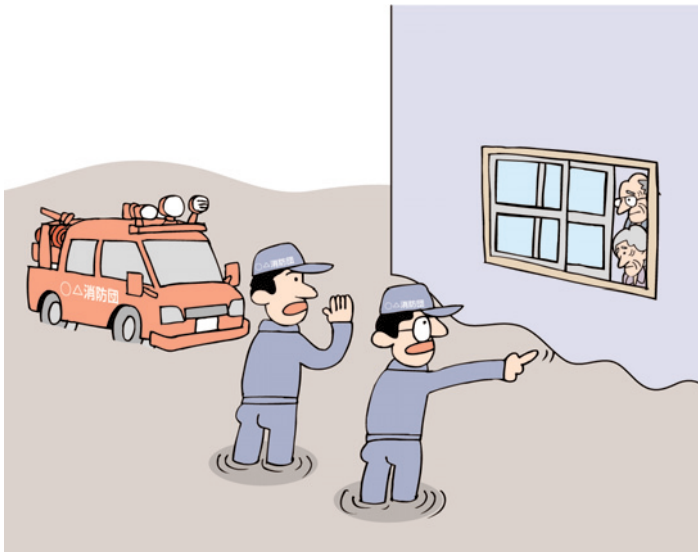
徳島市 50代 男性 消防団員

災害対応にあたっていると、避難する側の人の心構えが大事ななと思います。「犬を飼っているので、犬を連れていってもいいか」とか、「寝る布団はあるのか」、「食うものはあるか」とか、いろんなことを言う人もいました。

市営住宅の人たちを避難させに行ったときには、消防団が車で送り迎えしてくれるというような考えでいるから、なかなか自分から動かないんですよ。みんな乗用車を持っているんだから、各戸で誘い合って乗っていったらいいのに、悲しいかな、それができない。何度も車で往復しなければならず、時間もかかって大変でした。

それ以降、台風時などの出水については早目の避難ということで、住民の皆さん方には、早い形で自主的に避難をしてくださいというようなマニュアルづくりをしています。

これからは住民の皆さんが自主的に動く自主防災会のようなシステムをこしらえておく必要があると思いますね。



## 「いままで大丈夫だったから」は危ない

徳島市 60代 男性

ずっと昔、我々がちょうど小学校2、3年生のころに、今回と同じ川の堤防が決壊して、軒下まで水が来たんです。そのときに大きな被害を受けたので、地区の人たちの台風に対する備えや考え方は十分にできていたと思いますが、「40年以上たったから、もう心配ない」というのがどこかにあったのではないのでしょうか。

平成16年は台風が特に多かった年で、5回台風が来てもなんとかなっていたものだから、6回目の台風23号の時には、「避難しろ」と言っても、なかなか言うことを聞かなかったということなんですよ。

それで大変な被害を受けたものだから、あれから、台風がくるといえば、みんな、車とかを高いところに上げています。それがいつか、「上げたけど心配なかった」になり、「もう上げなくてもいい」というようになって、危機感がだんだん薄れていかなければいいのですが。今回の水害で、『災害は忘れたころにやってくる』ことを実感しました。



## 地元の人間話をよく聞いて！

徳島市 60代 男性 消防団員

よくテレビでは、冠水している場所でもかまわず車を走らせる光景が映っているけれど、水の中を走ればブレーキが効きませんし、しまいには車がエンストを起こしてしまうんですよ。

あと、僕らが「この道は通行止めですよ」と言っても、「大丈夫。だれにも迷惑をかけないから」と言う。そうになると、我々には止められませんのでね。そのまま進んで行って、そのうち車はストップして、いろんな人に迷惑をかけることになります。

状況がわかっている地元の我々の言うことを聞かなければ、命を落とす確率も高くなりますよね。

やっぱり、外からきた人は、被災地に入ったときには、地元の人話をよく聞いてほしい、協調性をもって行動してほしい、そう思います。



## 気がつかない人に知らせる電話連絡網

徳島市 40代 男性

時間雨量にして80mmは降りましたね。何百年と続く家が、はじめて水に浸かったほど、集中的にこの山沿いに降ったんです。

昔からこの辺りは水が出やすいところですから、みんな台風が来るとわかったら、すぐに車を堤防の上へ上げたりしていました。台風の大きさには関係ありません。前もって高いところへ上げておかないと。来てからでは遅いんです。夜、寝静まったところが風雨のピークになることもありますから。

この災害をきっかけにして、寝ていて気がつかない人がおるといかんというので、半年ぐらい前にここら辺一帯の連絡網みたいなものを作りました。みんなの電話番号を知っておいて、お互いに連絡するようにしようということですね。

一番早く、ちょっと危なさそうだとわかった人が、連絡してあげるといことです。



## 危機一髪、家を出た後に土砂くずれ

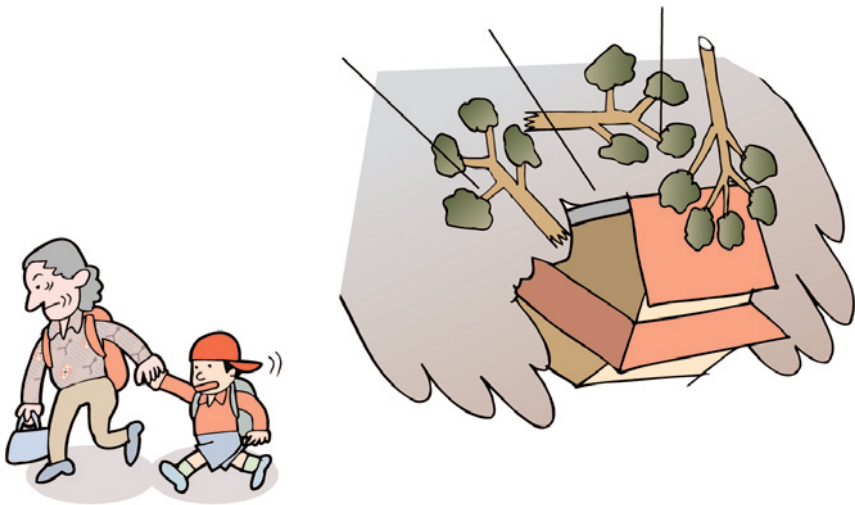
宮津市 30代 女性

その当時、上の子が幼稚園で、下の子が保育所に通っていました。私は仕事だし、家族みんなが川を挟んでばらばらのところにいたわけです。

上の子は幼稚園が終わって実家のほうに預かってもらっていましたが、実家に迎えに行こうにも川を渡らなければならないのです。

で、実家のほうに、「雨がすごいし、川の水があふれてきているみたいだから、私の家のほうに行っ」とお願いしたんです。それから保育所のほうは主人に引き取りを頼みました。

結局、母が家を出た何分後かに土砂崩れがあって、家は全壊しました。実家は一番山側にあって、その年は結構雨が多く、何回か近くのがけが崩れていたもので、何となく「怖いな」と思っていました。早く移動してもらって、ほんとに良かったなと思っています。



## 「立場なくなる」との説得で、母がやっと避難に同意

福知山市 50代 男性

水害当時、私たちの自治会は、自主防災を立ち上げたばかりでした。連絡網など、ある程度かたちはできていましたが、基本的には何もできていないといった状況でした。

取り敢えず自分たちが避難しなければならないということで、私たちの避難先である、うちから200mぐらい離れた市の指定の避難所へ行くことになりました。

ところが、自分の母親が「行かへん」と言ってきかないのです。うちに居たい気持ちは分かるけれど、これには参りました。

最終的には、僕自身がそういう役をやっているわけやから、そのお母さんが家におるといのは非常にまずい、つまり僕の立場を理解して、ようやく腰をあげてくれたわけです。

今思えば、なぜ避難する必要があるのかを、年寄りにも分かるように筋道をたてて説明できるようにしておくべきだったと思います。



## 避難の準備をする間、ジャーのごはんをおにぎりに

福知山市 50代 男性

当時、避難所の毛布が足らなかったという話をよく耳にしました。だけど、あのとき、週末でお父さんたちも家にいたのに、何で自分らの毛布一つ持っていかなかったのか、行政に対してものを言う前に、「じゃあ、自分はどうかだったの？」と思うのです。毛布は2枚あったほうがいいし、3枚あったほうがもっといいわけです。

それから、避難の準備をするときには、ジャーの中のご飯を出しておにぎりを作るとか、冷蔵庫のソーセージを袋に入れるとか、いろいろ考えられますよね。

市のほうが人数分きっちり用意したとしても、それを運んで来られない場合もありますから、常に自己防衛策を頭のすみにおいておくことが必要だと思いますね。

毎年9月に地域の防災訓練があって、避難訓練をやっていますが、うちの自主防災としては、できるだけリアルに、必要な荷物を持って逃げる訓練に参加してくれる人を増やしていきたいと思っています。





## 前例のない豪雨で高齢者の経験が逆作用

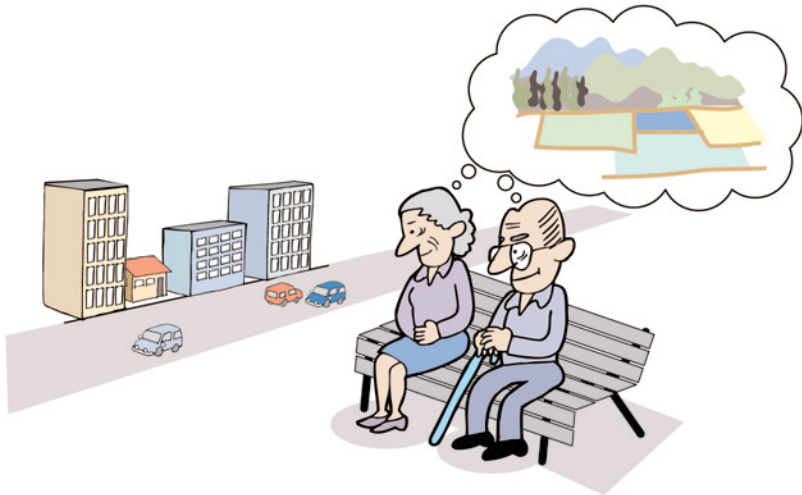
福知山市 50代 男性

お年寄りの中には、「水がつく前には土のにおいがしてくる」とか、「どこそこの田んぼの横の小川の水がここまで来たら危ない」とか、「どこの水路の水があふれ出したら危ない」とか言って、上流の観測による今後の見通しや、ダム放流に伴う増水など、説明に耳をかさない人たちがいます。

実際、「これやったらまだ大丈夫や」と言って、逃げおくれた人がいました。

だから、近ごろは環境や気候が変化して、雨の降り方もかなり違ってきていることや、これまでの経験がそのまま通用しない状況になってきていることをお年寄りにもわかってもらう努力が必要だと思います。

いろんな経験を持つお年寄りが新しい情報や正しい知識を身につければ、鬼に金棒だと思いますよ。



## 気軽な自主防にと「クラブ」と名付け

安否確認や独居者の避難もスムーズに

福知山市 50代 男性

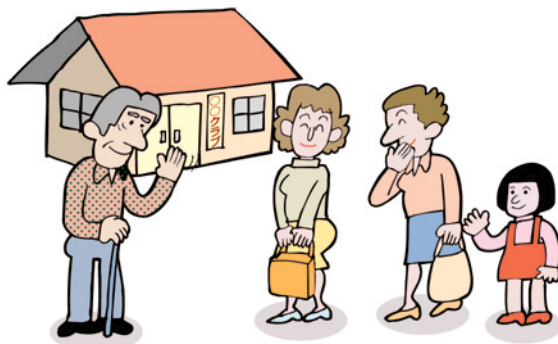
うちは、ふだんから楽しみながら防災のことを学んで、気軽  
にやっついこうじゃないかということで、防災組織とかかたい  
名前ではなしに、「クラブ」という名前にしました。

クラブの上部組織である自治会も、北班、南班、東班、西班  
というふうに、緊急時に見渡せる範囲を一つの班にしています。  
そうすれば、ご近所同士で、状況判断をしたり走ったりするこ  
ともしやすいと思って、独自にやっているんです。

今回の水害でも、防災クラブのメンバーが中心となって動い  
てくれたお陰で、独居老人の方々も割合早く息子さんの家とか、  
ご近所のところへ避難することができました。クラブ内の緊急  
連絡網が役だったと思います。

結局、機材を買うよりも何を買うよりも、市民自体が自分で  
自分を守るという意識を持つこと、まずそれが一番だと思います  
ね。

それから、機材は一つのところにまとめて置いておくと、そ  
こで何かあった場合にそれが使えなくなるから、例えばバール  
にしても、3本あれば、3軒の家に分けて置いておく。いつもそ  
んな工夫をしています。



## 隣町の泥かきボランティアに参加

福知山市 50代 男性

休みの日に、隣町にボランティアに行きました。駅の裏側の広場で受付をすませると、スコップやらを渡され、車に乗り込みました。5人ぐらいが1組になって、1軒の泥かきをするのですが、とにかく泥、泥、泥。半日、ただひたすら泥出しを続けました。

親戚から何からみんな来て、畳を上げて、床下に入り込んでいる泥を外に出すわけです。それを見ながら、私は、「これはいつ乾燥するのかな」、「ふたをしてしまったら絶対乾かないだろうな」と思いました。

案の定、翌年の春になってもまだ、あの辺の家は戸を開けて乾燥させていました。いったん水がつくと簡単には元に戻らないから、非常にやっかいなんです。

「こんなものが毎年来とったらたまらんな」と、改めて災害に対する備えの大切さを実感しました。



## ベッドですぐぬれのおばあちゃん見て気合い入る

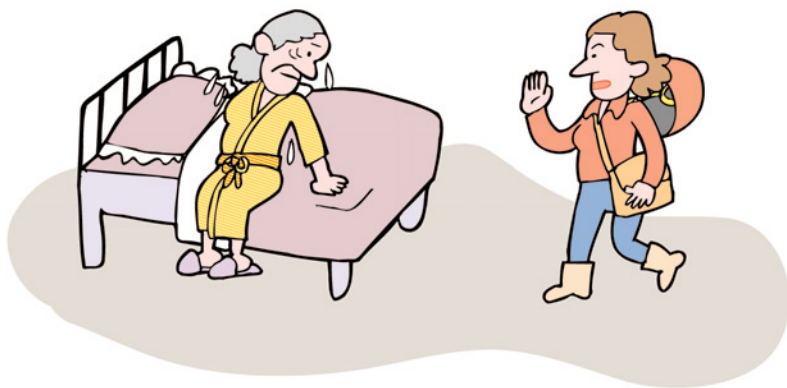
宮津市 30代 女性 市役所職員

台風もちょっとおさまった夜の10時から12時ぐらひにかけて、福祉の職員2、3人でグループをつくって、特に心配なひとり暮らしのおうちですとか、親戚の方などから連絡があったところを、長靴をはき、歩いたり自転車に乗ったりして、見回りに出ました。

私たちが行けたところは役所近くの家だけだったのですが、ある家では、畳の部屋も泥だらけだったので、「長靴のままお邪魔します」と言って、そのまま上がらせてもらいました。

すると、雨が家の中に吹き込んでいて、上も下もびっしょり濡れたおばあちゃんがひとり、真っ暗な中、ベッドの上におられました。

そのおばあちゃんの姿を見て、私はそれまでも市役所の職員として災害対応に携わってきていましたが、「もっとがんばらなくちゃいけないな」と、スイッチが入ったような感じでした。



## 非常時に必要なものは、きっちり整理

杉並区 70代 女性

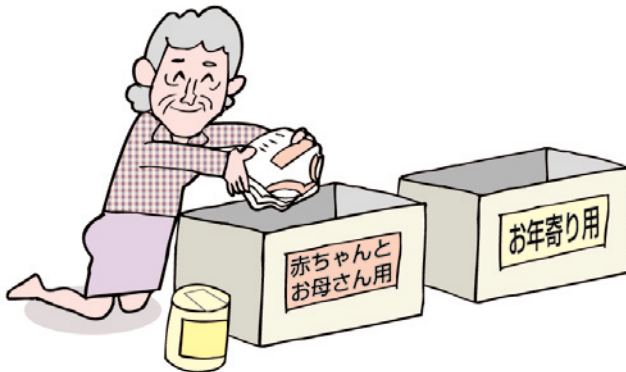
私はいつも緊急用の物資を地下室に置いています。今回の大雨で、地下室が水浸しになりましたが、幸い上の方の棚に置いていたので、難を免れました。

一口に非常時に備えると言っても、使う人によって必要なものが異なります。私は、「赤ちゃん・お母さん用」、「お年寄り用」というように区別して箱に入れ、中味が分かるように一覧表を箱の上に貼っています。

お年寄り特有のものとしては、入れ歯・入れ歯入れ、いたみ止め、虫めがねなど。赤ちゃん・お母さん用には、おむつ、防災ずきん、ウェットティッシュ等々55種類ぐらいあります。赤ちゃん用の非常食は賞味期限が短いのが困りものです。

あんまり準備がいいというので、春と秋の防災の日のイベントでは、消防署の人に頼まれてそれらを展示していますが、「参考になるからリストを下さい」と言ってくれる人もいます。

最初は、確かに大変でしたが、一度揃えてしまえば次の年からは賞味期限のせまっているものは使ってしまい、新しいものに交換すればいいわけです。「何が必要だろう」と考えながら箱につめるのも案外楽しいものですよ。



## 帰宅訓練のおかげで足に自信

杉並区 70代 女性

何でも体験できるのはいいチャンスだからと、帰宅困難者の訓練に毎年参加しています。

先日、電車に乗っている時に、人身事故で電車がストップしてしまいましたが、帰宅訓練で新宿から自宅まで歩いたことがあるという自信があったので、さっさと一番に歩いて帰ったんです。

訓練で体験していなかったら、そうはいかなかったと思います。途中ではぐれてしまった主人は、新宿へ戻って電車を待たらしいんですけど、私より1時間ぐらい遅れて帰ってきました。

ただ、私もまさかこんな状況になるとは思ってなくて、ヒールのある靴を履いていたから、かなりきつかったですね。若い人たちには、「会社のロッカーには必ず低い靴を置いておきなさい」って言いたいです。



## 水圧でドアが開かない

地下室のドアはいつでも開けておく

杉並区 60代 女性

うちもギリギリだったんですが、坂が窪地みたいになっているところの1階の方たちは、一晚腰までつかりっぱなしですから、もう悲劇的でしたね。床下、床上浸水でも、2階のある方は2階に行きました。

ご近所では、楽器の練習をしていたご主人が知らないうちに地下室に閉じ込められてしまいました。奥さんが外から押しても全然だめで、しょうがないからドアを壊すしかないかとかやっているうちにも、水がどんどん増えてきてしまったんです。

水圧がすごくて、全然動けない。必死になってもがいているうちに、水が引いてきて助かったのですが、結局ドアのちょうつがいを壊したんです。道に水がたまって、救急車も入ってこれないから大騒ぎでした。

その方はいつも防音のために地下室のドアを閉めていたのですが、今回そういう経験をして、いつもドアは開けておかなきゃいけないんだということがわかったようです。



## 川があふれる可能性はあったと後から思う

杉並区 30代 男性

水害の後、何であそこがあんなに冠水するんだろうと不思議でたまりませんでした。

当時はこの地域の雨としか見ていなかったんですが、地面の中は実はつながっているんですね。行政は多分水系全体で考えて、どこそこがいっぱいになったらどこそこに放流するというをやっているんでしょうけれども、普通に生活している私たちはそこまでは知らないんですよ。

あの日はけっこう上流のほうも降っていたから、それも追い打ちをかけるようにこっちに来る。今思えば、確かに川があふれる可能性はあったなと。

近くの川も、よく見ると護岸のほうが高く、周りの道路がちょっと低いのです。いったん川があふれれば、水は低いほうに行くから、当然道路沿いの家も水につかってしまいますよね。

やっぱり、都会では自分の住む地域の自然環境をもっとよく知っておく必要があるなと後から思いました。





## 2階のトイレから水が噴き出す

洪水時の外出は危険

杉並区 40代 女性

川が増水すると下水が逆流してトイレから水が噴き上がるがありますが、今回の水害では、2階のトイレから水が噴き出した家もありました。そういう時には、ビニール袋に水を入れてポンとふたをしておけばある程度防げるそうですが、ほんとうにビックリしました。

マンホールの蓋が持ち上げられて水が噴き出している箇所もあったので、あの時道路を流れていた水は汚水が混じていたはずなんです。なので、子供たちが感染症にならないか心配でしたね。

臭いもきつくて、洗ってもどうにもならないので、あの日履いていた靴は捨てました。夜でありよく見えなかったから、いろんな危険な漂流物があるところを、平気で膝ぐらいまである水の中をジャブジャブ歩いていただけで、ずいぶん危ないことをしていたんだなと思います。

マンホールに落ちたり、感染症にかかる心配もあるだけに、洪水時に外出するときには気をつけないといけないですね。



## うちも、うちもと、地下室の被害

杉並区 60代 男性 消防団員

住人が舟で救い出されたマンションは、昭和57年にも台風で水が出ているんです。われわれ消防団も連絡を受けてすぐポンプ2台を持って駆けつけましたが、もうテレビ局が10社ぐらい来ていました。以前に水が出たのを知っていたんですね。

地下部分は水が胸ぐらいまでできていました。地下にあった変電機が水に浸かって使えなくなっていたので、私たちは雨が止むのを待ってポンプで水を汲み出しました。

ただ、「自分のところもやられているのに、何でそのマンションだけ先に水を出すんだ」という苦情が周囲から出ましてね。うちもうちもと地下室がある家から何十軒も、紙に番地を書いて、「次はうちへ来てください」って頼みにくるんです。優先順位をつけるのに苦労しました。

昔からそこへ住んでいる人たちなら、地下室は多分作らないと思うんですが、よそから来た人は何も知らないから、便利だからと地下室を作ってしまうんですね。川から離れたところでも、土地が低いところにある地下室には下水があふれて水が出てしまうんですよ。



## 外出時のご近所の電話番号を携帯

杉並区 70代 女性

水害にあつてからは、以前より雨の量や音を気にするようになりました。ニュースもよくチェックしています。

それと、私は日ごろ外出することが多いので、急に天気が悪くなった時に、自分の家が大丈夫かどうか見てもらうために、近所の人電話番号を持って歩いています。

天気予報である程度わかっても、果たして自分の住んでいる地域にどれほどの雨が降るかってことは誰も把握できないし、場所によって雨の量が少しずつ違ってきますからね。

1軒や2軒の電話番号じゃつながらないこともあるから、近所のみんなの電話番号を携帯しています。雨が急激に降ってきた時に誰に連絡しようかなんて、あらかじめ準備しておかないと思ひ浮かばないと思うんです。



## 防災訓練はどこかで役に立つ

杉並区 70代 男性

9月4日の8時ちょっと過ぎに、ものすごい雷雨、まさにバケツをひっくり返したような雨ですよ。そのぐらいの激しい雨。1時間に120mmですから、予想外の雨が降っちゃったわけです。

あそこで警報を鳴らしたとしても雨の音で聞こえない。何言っているのか、さっぱり聞こえませんよ。

護岸を直してから、もう35年ぐらいたっているのかな。しばらくそういう経験がなかったから、区役所にしてもどこにしても、その対応を考えていなかったと思うんです。

ただ、4、5年前に水防訓練というのをやったんですよ。だから、水がヒザまで来ると部屋のドアが開かないよと、2人でやっても開かないよという体験を実際に行っている人が何人もいると思うんです。

それはあくまでも水防訓練ですけれども、そういう事前の訓練というのは、急場において非常に役に立つんじゃないかなと。例えば、どこまで水が来たら開かないよというのが事前にわかると、そうならない前に何をすればいいかという 物事の判断ができるわけです。



## 駅前はいつもと同じ、川の氾濫想像できず

局地的豪雨の恐ろしさを感じた

杉並区 30代 男性

駅の近くで食事をしていました。確かにものすごい降り方でしたが、川が危険な状態になっているなんて全く想像もしていませんでした。

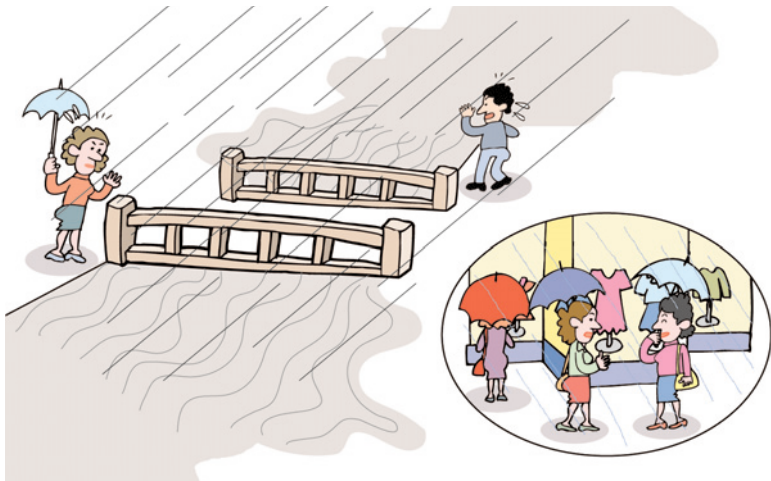
「ちょっとこの雨ひどいね」、「傘がないからもう少し待とう」と店に居続けたのですが、いっこうに止む気配がありません。

「もういいかげんに帰らなくちゃ」と思っていたときに、携帯電話が鳴って、「今、川がすごいことになっている」という連絡が入りました。「どこが?」と。まさか自分たちの街の川があふれ出しているなんて想像もできませんでした。

普通に電車も走っているし、駅のまわりの店には明々と電気がついていて、街の生活のどこかが不自由になった印象は全くありませんでした。

川の近くに住んでいた人たちはすごい大変な思いをしているけれども、ちょっと離れたところでは、「えっ、川があふれているの?」という、のんきな声が次の日でも聞こえました。

都市部特有の局地的豪雨の恐ろしさを思い知らされた気がしました。



## お嫁に来てから初めての体験

ご近所の方の連絡で気づく

杉並区 40代 女性

私の家は、川に一番近い通りに面しています。近くには橋があって、ちょうど土地が低くなっているところです。

主人の母なんかは過去に1回あったかなと申しておりますが、私がお嫁に来てからもう何十年になりますが、水害の経験は一切ありませんでした。だから、すごい雨だなと思ってはいても、あそこの川があふれるという認識はまったくなかったんです。

しばらくして、川側にあるお向かいさんから、「今、川があふれて、うちの裏にも水が来ている。どうしよう」という電話がありました。私はずっと学校の役員などをしてるので、気をきかせて電話をかけてきてくれたんだと思います。

「えっ？」と初めてそこで窓を開けてみたら、橋の上に水がわんわん来ていたんです。「これはうちもやばいじゃん」と、傘もささずに着のみ着のままで外に飛び出してみると、我が家のガレージにも水が入っていました。

それにしても、私はたまたま学校の役員をして、知らせてくれる人もたくさんいたので、早めに気づけたんですけれども、そうでなかったら大変なことになっていたかもしれません。



## 「川があふれてます！」と必死で玄関のチャイム鳴らす

緊急時には、声をかけあって

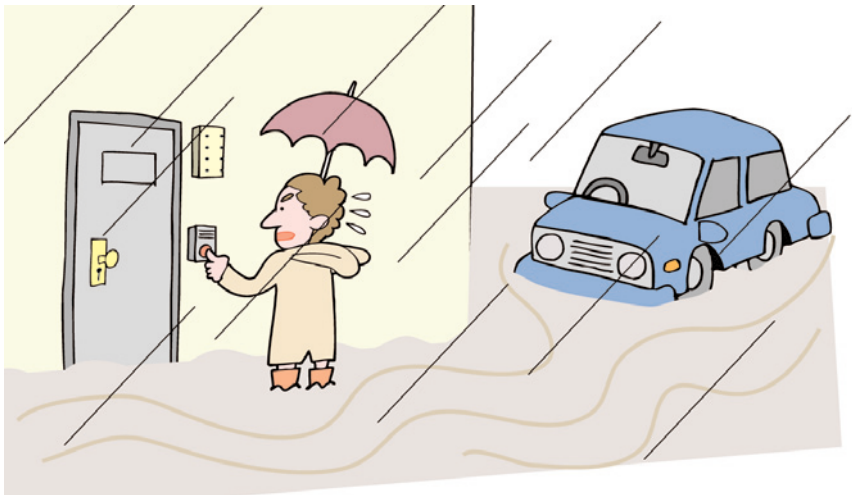
杉並区 40代 女性

とにかくすごい雨音だったし、みんな雨戸やシャッターを閉めているから、外がどうなっているのかわからないんですよ。私も外に出て初めて大変な状況になっていることに気がつきました。

私は膝ぐらいまで水につかりながら、うちの前の通りを端から1軒1軒ピンポンを押して、「今、川があふれています。ガレージの車をとにかく早目に上げたほうがいいですよ」と言って回りました。

あの時ほど、スピーカーが欲しいと思ったことはありませんでしたね。私が玄関でワーワー言っていると、何かと思って雨戸がガラガラとあき、「おーっ」と初めて状況がわかったというお宅が何軒もありました。

今は住宅の防音も良いので、やはり、緊急時には、となり近所に声をかけあわないと、大変なことになると感じました。





## 街の灯り消え、警備灯もって交通整理

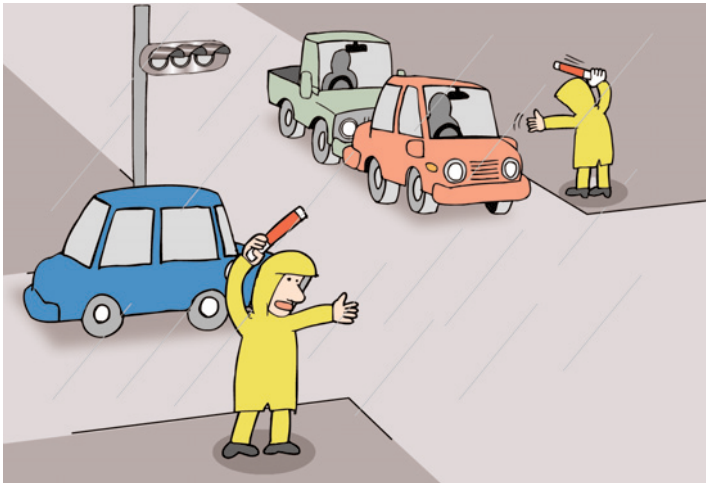
杉並区 40代 女性

停電で信号が消えてしまったので、仲間と手分けして、「ここは今通れません」とか、「そっちに行ってください」とか、交通整理をしていました。

実際、道路に水がたまっているのを知らずに入り込んで、乗り捨てられた車は何台もあって邪魔になっていました。

でも、車を運転している人はそんなに深刻だと思っていませんよ。その頃は雨もそれほどではなくなっていましたから、警備灯を持って指示をしている私たちに、「何の権限でやっているんだ」と言う人もいました。要するに「何をそんなに大げさなことを言っているんですか」みたいな雰囲気もちょっと感じました。

警察も消防も要請があれば行かなきゃならないけれど、今回のように狭いところに被害が集中した時は、対応しきれなくなると思うんです。やっぱり地域の力が必要だということを、もっとたくさんの人に知ってもらえたらと改めて感じました。





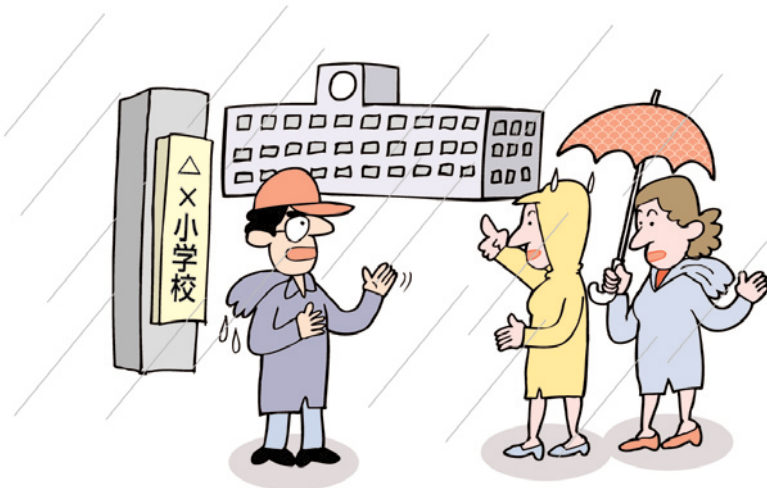
## PTAと「おやじの会」の連携で避難所開設

杉並区 40代 女性

私たちPTAの役員とお父さんたちの「おやじの会」は、日頃から情報を共有していて、何かあったらすぐに連絡しあえるネットワークができていました。

あの日、川の水位がどんどん上がってきていたので、これはどうにかしなきゃいけない、とにかく小学校を開放しようということになった時、PTA会長が副校長先生の許可を取り、鍵を預かっている「おやじの会」の会長が鍵で機械警備を解除してというように、連携は見事でした。

やはり、いざという時にこそ、ふだんからの顔の見える関係が重要なのだと思います。



## 避難所は恵まれた場所とは限らない

まず各家庭で、備えをしておこう

杉並区 40代 男性

小学校を避難所にするということに決めて、防災倉庫を見に行ったとき、まず「足りるかな」と思ったんです。初めてのことで、何人来るかわからなかったから。

毛布も一部は置いてあるんですが、ほとんどは川の向こう側にある災害備蓄倉庫にあるので、このまま雨が降り続いたら、実際どうやって取りに行こうかと思っていました。

学校の体育館と言えば、夏は暑く、冬は寒いというところですから、避難所に行けば安心できるかという、気持ち的にはみんな一緒に心強いという感じはあっても、物質的には決して恵まれている状況ではないんですよ。

それをみんながちゃんとわかってきていない。前もって、自分たちの家で備えておかなければならないこと、それから、こうなったときには自分たちはこういうふうな対処をするんだという心構えというものを各家で決めておいてもらわないと、いざという時にパニックになっちゃって、受け入れるほうも受け入れられないという状態になっちゃうのです。そういう認識をまず各家庭で持っていないといけませんね。



## 補充忘れて、大よわり

杉並区 40代 男性

小学校を避難所として立ち上げてすぐに停電になってしまいました。あわてて倉庫に行ってみると、燃料缶にはガソリンが4分の1ずつしか入っていませんでした。

実は、偶然にも水害にあったその日に震災訓練があり、学校の防災倉庫にあった燃料を使ってやったあと、補充をしていなかったのです。

なんとか残っていたガソリンで、発電機を回して、どうにか電気をともしたわけですが、停電がもっと長引いていたらお手上げだったと思います。訓練で使って本番になかったなんてシャレにもなりませんね。

やはり、非常用の物資はすぐに補充しないといけないんだなと思いました。



## 災害のときには、子どもたちも大活躍

杉並区 40代 女性

小学校が避難所になったとき、上の子に「小学校が避難所になったよ」って、近所の友達で、危なそうなところに住んでいる子にメールをさせました。

下の子には、「ママは雨がひどくて携帯を持ってられないから、あなたは玄関にいて携帯を持っていなさい」と言って、外を見回っては家に寄って電話をしていました。子どもは言われたとおり玄関にいて、その間に私にかかってきた電話の内容を伝えてくれました。

上のお姉ちゃんは中学3年生で、下が小学校3年生。中学生のお友達の中には避難所の手伝いをしてくれた子もいました。

そんなふうに、災害の時は、けっこう子どもたちも頼りになりますね。



## 足りなかった心構え

自宅から火砕流\*見物

島原市 70代 女性

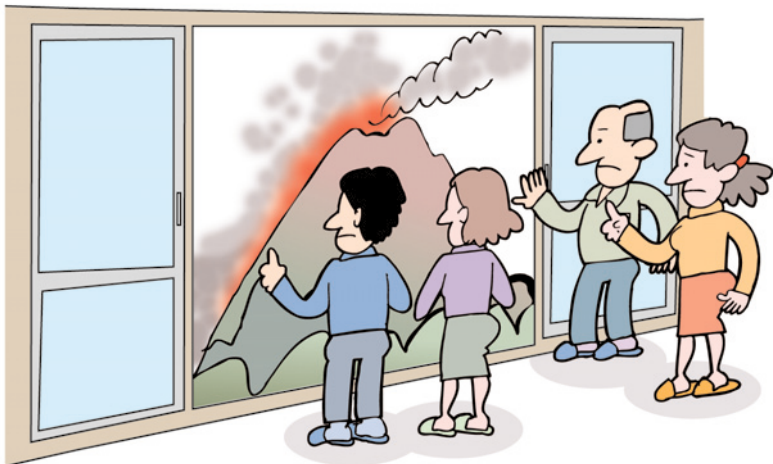
うちの居間の戸を開けると、火砕流が見えるんです。ぱっと赤くなったら、電気を消して、真っ黒い空に真っ赤な明かりが下って行くのを、「今、2回目」なんて言いながら、まるで花火見物でもするように見ていたんです。

親戚なんかも、「ちょっと遊びに来ん？このごろはきれいかよ、うちの茶の間から見えるから」と言ってきてね。

実は、火山の知識のある息子から、「そろそろあぶないから、お母さんたちは逃げる用意をしときなさい」って言われていたんですよ。「家族と東京に行くから、避難するときは長崎の家を使っていいよ」とカギまで送ってよこしてね。

でも、わたしは、「何を言っているの？」と、耳を貸しませんでした。火砕流のほんとうの恐ろしさを、想像することもできなかったのです。

\*火砕流は、高熱の火山岩塊、火山灰、軽石などが高温の火山ガスとともに山の斜面を流れ下る現象で、流下速度は時速100キロメートルを超えることもあります。



## 避難所の消灯時間早く困った試験勉強

諫早市 30代 女性

当時、一番困ったのは、避難所の消灯時間が早かったことです。商業高校に通っていたんですが、毎月のようにある検定にそなえて勉強しようにも、夜の時とか10時に電気が消えてしまい、本を読むこともできませんでした。

仕方がないので、消灯時間前に一生懸命やって、試験の前には、友達のうちに泊まりに行って、勉強させてもらいました。

学校では、避難している子どものほうが少なく、宿題も差別することなく同じように出ていたので、きちんとしないといけないと、わたしなりにがんばりました。

避難所の生活は、とにかく不自由でしたが、家族と一緒にいられたので、子どものわたしは、それほどつらいとは感じませんでした。



## 避難所や仮設を転々、引越しのベテランに

諫早市 30代 女性

避難している間、避難所から仮設住宅に入るまで、あちこちの体育館などを転々としました。それから、仮設に入った後も、シロアリがでたとかいろんな理由で、別の仮設へ4回も移動しました。

仮設住宅は狭いですが、冷蔵庫や洗濯機、机など、けっこう荷物が多いんですよ。いついつまでに移動となると、いっせいにウワーって片づけました。

最後のほうは、父の指示にしたがって、さっと引っ越しできるぐらいじょうずになりました。食器を割れないようにするにはどう包めばいいとか、最後まで出して使う可能性があるものは、部屋の手前に置いておけとか、コツがあるんですよ。

引越ばかりでたしかに大変でしたが、災害にあって自分の家に住めないとなったときに、避難所だったり仮設住宅だったり、自分がいられる場所があったこと自体すごくありがたいことだったんだと、今、おとなになって思います。



## 幼稚園の避難訓練きっかけに話した被災体験

諫早市 30代 女性

当時は高校生だったのですが、大人になって2人の子どもの親になって、もし、今同じような状況になった場合はどうだろうと考えると、見方が違ってきますね。

災害のニュースを見たりすると、子どもが幼稚園や学校に行行って、主人が仕事で出かけている間に災害が起きたときにどう集合するかとか、普段からきちんとしておくべきだなと感じますね。

当時は、学校に行行って勉強するだけで精一杯だったんですが、避難所には妊婦さんもいれば、お年よりの方もいらっしゃるし、生まれたての赤ちゃんをダッコしている方もいらっしゃるって、今になるとその人たちの苦労というか、大変さがよく理解できます。

子どもから、「幼稚園で、お山が燃えていますよという放送があって、避難訓練をしたよ」と言われた日には、自分の体験を聞かせたりしています。





## 話し合っておくべきだった避難先

島原市 50代 男性

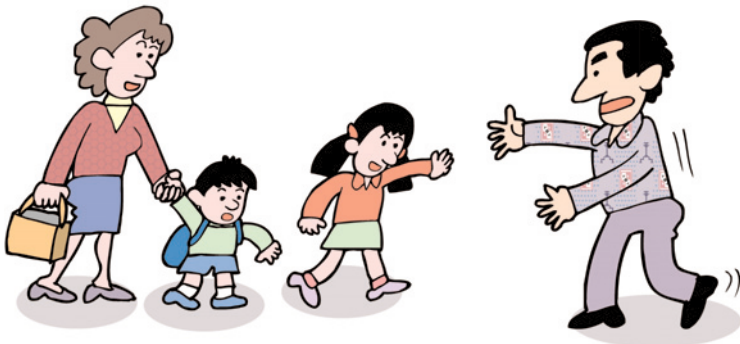
大火砕流\*の際、市外にいたので、「家族は大丈夫だろうか」ということで頭がいっぱいでしたね。避難場所に指定されていた近所の中学校の体育館には、避難できないという情報が入ってきましたので、「そしたら避難場所はどこだろう。どこに行けばいいんだろう」とって、車を走らせながらずっと考えていました。

で、とりあえず、市の体育館に行ってみたんです。でも、ここにも家族は見あたらなくて、あわてました。子どもは小学生だし、一番下の子はまだ4歳ぐらいでした。どこでどうしているのだろうか、心配でたまりませんでした。

それから、交通規制がしかれていないところに親戚があったので、そこに行ってみると、家族全員がいたわけです。ほんとうにホッとしました。

噴火に限らず何かあったときには、どこに行くことにするよとか、家族で避難経路についてよく話し合っておくべきだなと、そのときつくづく感じましたね。

\*火砕流は、高熱の火山岩塊、火山灰、軽石などが高温の火山ガスとともに山の斜面を流れ下る現象で、流下速度は時速100キロメートルを超えることもあります。



## 商店が元気出そうと「元気市」

被災者とはげまし合い

島原市 60代 男性

大火砕流\*で亡くなった方もいらっしゃったので、われわれ商店主も「今年はまだ夏の土曜夜市はやめにしよう」という感じでした。でも、「やっぱりカラ元気でもいいからやろうよ」ということになり、土曜夜市を「元気市」という名前に変えてやりました。「元気を出そうよ！」っていうことでね。

当時、まだ仮設住宅がなくて、せまい体育館におおぜいの方が避難していました。避難所はプライバシーもなくて、みなさんちょっと精神的にきつそうにみえたものですから、いつも売り出しの時に配るお楽しみ券を「気晴らしに町に出てきて、楽しんでくださいよ」とって、持っていました。

お楽しみのなかみは、縁日によくある金魚すくいとかですが、思ったよりたくさんの方が来てくれて、久しぶりに商店街にもぎわいました。

みんなの笑顔を見ていると、「元気市」をやって良かったなあと思つづく思いました。

\*火砕流は、高熱の火山岩塊、火山灰、軽石などが高温の火山ガスとともに山の斜面を流れ下る現象で、流下速度は時速100キロメートルを超えることもあります。



## 必要だった火山の知識

噴火後からでも学習を

長崎市 40代 女性

記者としてほんとうに悔しいのは、平成3年の6月3日に大火砕流\*が発生して、多くの方が犠牲になるまで、私自身、恐いと思ったこともないし、危機感が全然なかったということなんです。

実は、その数日前に、大学の先生に、「記者さん、マスコミが今いるあの場所は、もうほんとうに危ないよ」と言われたんです。そんなにきつい調子ではないけれど、「ほんとうに危ないから、下がりなさい」と。

その「危ない」という言葉を、「そこにいたら死ぬんだ」というふうに置きかえて理解できなかったのは、火山に関する基礎的な知識が不足していたからだと思います。平成2年の噴火以来、あれだけ時間があつたのに、私たちは火山のことを勉強していませんでした。

今なら、噴火前の煙があがっているだけの状態であっても、先生の忠告に耳をかたむけることができる、そんな気がします。

\*火砕流は、高熱の火山岩塊、火山灰、軽石などが高温の火山ガスとともに山の斜面を流れ下る現象で、流下速度は時速100キロメートルを超えることもあります。



## やっぱり大切地元で商売

島原市 60代 男性

私たち商店主としては、噴火で被災された方のことも心配でしたが、まず「自分たちのこれからはどうなるんだろうか」ということを切実に感じていました。いつまでこういう状態がつづくのか、まったく先が見えませんでしたから。

真っ先によその町でお店を出すということを考えたんですよ。だけど、やっぱり、島原は自分が生まれ育った町ですからね。

商店街なかまの多くも、シャッターを閉めて商品を引き揚げようかというようなところまできましたが、もし引き揚げてしまったらどうなるのかを考えると決心が付きませんでした。

けっきょく、数は少なくとも町の人たちがいる間は、商売人は最後まで商品を供給しなきゃいかんということで、ここに残ったわけです。



## 誰の言葉信じていいかわからず

島原市 50代 男性 市役所職員

わたしたち市の職員は、一晩中避難所につめて、いろいろなお世話をするという仕事をしていたんですが、「何月何日に大きな噴火があるらしい」というウワサが、何回も流れました。

科学的に根拠のない話が、あっという間に広まってしまうんですよ。恐怖感や不安感でいっぱいなときですから、何月何日というように、はっきりした日にちを言われると「じゃあ、注意しなきゃ」となるのだと思います。

実際には何もないわけですが、避難所の方たちは、そのたびに、恐怖におびえていらっしやいました。近くにいるわれわれも、どうすることもできませんでした。

わたしも、ある日、報道機関の人から、山が危険な状態だと聞いたのですが、火山に関する知識がまったくありませんでしたので、信じていいものかとも迷いました。もっと、正しい情報をみんなで共有できるしくみが必要だったと思います。



## 一日前プロジェクト、みんなでやってみませんか？

板橋区役所 鍵屋 一  
防災リスクマネジメントWeb編集長 中川和之  
日本YWCA常任委員 池上三喜子

一日前プロジェクト、いかがでしたでしょうか。皆さんも、難しく考えずに一日前プロジェクトを実施してみませんか？

災害における体験や被災経験を語り継ぐことが、災害体験者や被災者の皆さんには期待されています。そうした体験や経験を話したい、語り継ぎたい、語り継がなければならないと思っている方々も、実は大勢いらっしゃると思います。ところが、こうした場やその方法が見つからず、語り継ぐこと・発信することがなかなかできないまま、貴重な体験が風化してしまうというのが実情です。ここでご紹介した一日前プロジェクトの手法を用いれば、比較的気楽に「語り継ぎ」を実現できます。

多くの皆さんは、災害体験・被災経験をお持ちではないでしょう。そうした「未経験者」だからこそ、一日前プロジェクトの場を設けて、聞き手やまとめ役になることをお勧めします。そこでは、被災された方々からさまざまな「思い」を読み取ることができます。同じエピソードでも、聞き手によって違った感慨をもたらします。

災害体験者や被災経験者の皆さんは、なかなか語り継げない本音の話を、一日前プロジェクトを活用して、残していくことができます。

また、一日前プロジェクトで作られた物語を、みんなで一緒に読むことで、体験から学ぶこともできます。ワークショップなどの際に、災害のイメージを膨らますために、導入部に使うこともできます。文字だけでなく、気の利いたイラストも一緒に使うとより効果的でしょう。テレビニュースの企画で、過去の被災者インタビューの代わりに一日前プロジェクトの物語が使われたこともあるほどです。

一日前プロジェクトの進め方や活用方法は、内閣府のWebサイト「災害被害を軽減する国民運動のページ」にまとめましたので、参考にしてください。

<http://www.bousai.go.jp/km/imp/index.html>

次ページでは、ポイントだけをご紹介します。

## □物語を集める

一日前プロジェクトの素材となる物語を集める時のポイントは次のとおりです。

### 1. 「物語」を拾い出す

#### (1) 話を聞く

同じ被災体験のある人同士に2～4人集まっていたいただいて、2時間程度話を聞きます。何らかの共通性がある方々のほうが、互いに思い出したり再発見しながら話が進みますので、その過程も丁寧に聞き取りましょう。聞き手は複数で行い、質問して詳しく引き出すより、話が弾むように仕向け、疑問点は最後に確認すれば良いでしょう。

#### (2) 物語を見つけ出す

話を聞き終わったら、聞き手同士で手元のメモを確認しながら、災害を体験していない人にも共感を得られる物語になりそうな話を見つけ出します。1回の聞き取りで10話以上の物語ができることもあります。キーワードなどから、仮の見出しを考えておくといいでしょう。減災や防災行動としてふさわしくない話に気をつけましょう。

#### (3) 見出しをつけて編集する

テープ起しなどの記録ができあがったら、上記(2)で拾い出した物語の種を、できるだけ語り口を残して編集します。一つの話から複数の物語に展開することはよくありますので、単純に元の話を切り分けるのは避け、一つの物語ごとに300字から500字時程度にまとめると読みやすいでしょう。

新聞や週刊誌、広告の見出しのように、内容を一言で言い表して、興味を持ってもらえるような見出しを考えながら物語をまとめると、いいでしょう。内容を全部説明するような見出しではなく、「どんな話だろう?」と読んでもらえるきっかけになるように工夫しましょう。この見出し付けが、一日前プロジェクトの核とも言えます。

### 2. 物語を拾い出す場を作る

この2年間、一日前プロジェクトのコンセプトを生み出した『災害被害を軽減する国民運動に関する専門調査会』の専門委員を中心に、各地で物語を探す聞き取りをしました。2年目は、防災や減災に詳しい人だけでなく、人から話を聞き出すことを仕事としているマスメディアの記者にも協力を得ることができました。地域でのイベントをきっかけに、10年以上前の災害の話聞く場を作ることができましたが、いろんな立場の人が、身近に感じられるような物語を拾い出すためにも、聞き取りの場はもっと増やす必要があります。

すでに、被災地の人びとの言葉で語られた資料などから「物語」を拾い出すこともできるでしょう。それぞれの地元の災害でも、過去にさまざまな記録集が作られ、たくさんの身近な体験談があふれていることがあります。これらの資料から、物語を拾い出すことができれば、より多くの人が災害への備えや減災の実践の重要性を実感できるライブラリーになるはずです。

# 一日前プロジェクト みんなでやってみよう！

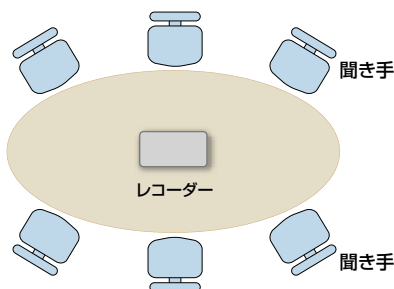
—簡単な手順を紹介します—

まず、過去の自然災害（地震、水害等）の中から対象を選ぶ

その災害の被災経験者や災害対応経験者に声をかける

みんなが集う場所と時間を設定する ※所用時間は約2時間

なごやかな雰囲気の中で、当事を思い出しながら、  
体験したり感じたことを話し合ってもらおう ※話し手は、2人～4人が適当



「教訓」や「知恵」につながる部分を拾い出し、タイトルをつける

テープ起しなどを基に、拾い出した部分を「物語」にする

※物語は、300字～500字程度で、できるだけ語り口を残して編集  
※物語の情景を表すイラストや写真等を添えると効果的

作成した「物語」を地域や職場のみんなに読んでもらう

気づき

共感

反省



■発行 内閣府(防災担当)

〒100-8969 東京都千代田区霞が関1-2-2(中央合同庁舎第5号館)  
TEL.03-3503-9394 <http://www.bousai.go.jp>