2021年10月11日
季刊 年4回（1,4,7,10月）発行

支え合い、備え、いのちをつなぐ 第37号

震災リゲイン Pressプレス

震災復興・防災情報専門メディア 全国4万部配布
発行元：特定非営利活動法人 震災リゲイン
発行人：相澤久美　編集人：内田伸一

編集部：〒106-0044　東京都港区東麻布2-28-6　Tel：03-3584-3430　Fax：03-3560-2047

第37号 自分ごととしての備え

2面 ● みちのく潮風トレイルを歩く

3面 ● 災害教育を知る旅
● 3.11伝承ロードを訪ねて

4面 ● 市民・地域防災を考える本
● 災害支援の現場から

忘れず覚えておきたい 震災時に困ったこと・役立ったこと

3.11から10年が経ちその経験も忘れられがちです。宮城県仙台市で被災した筆者が、当時のメモをもとに防災のヒントなどをまとめました。

取材・文＝藤田沙智代
イラスト＝飯川雄大

発災時に家の中で起こったことと対処法

地震が発生した当時、食器棚は耐震ポール、本棚は付属の金属ポールで固定していましたが、どちらも割れたり曲がったりして効果を発揮しませんでした。なにしろ70kg超のマッサージ椅子が１m以上も移動するという、大きく長く続いた揺れでした。一概に耐震ポールが役立たないというわけでは決してありません。

食器棚は下に敷いていた転倒防止安定版「ふんばる君」のお陰で、前後にグラグラ揺れながらもなんとか転倒を免れました。食器が次々に落ち破片が飛び散り、棚自体が凶器でした。震災後は上下２段を別々に置き、扉にはストッパーを取り付けました。

背が高い本棚は転倒して折れ、低いものに変えました。冷蔵庫上には向きを変えて耐震ポール数本を設置。定期的な点検や交換も必要かもしれません。

キッチンのカウンターにもともとついていた耐震ラッチは優れもので、大きな揺れに反応し扉がロックされます。中にあった日常使いの食器はシェイクされて欠けは生じましたが割れずにすみました。

キッチンカウンター上の電子レンジ、炊飯器、オーブントースターはすべて落下して壊れました。米びつも倒れ、散らばった米の上にレンジ扉のガラス破片が混じり食べられない状態になりました。米を袋のまま保存している家庭はセーフでした。現在は米びつの蓋の部分を養生テープで固定しています。

震災直後の暮らしのもよう

電気は４日後に復活しましたが、ガスは25日間止まり、上記の電気調理器具が壊れたのは痛手でした。カセットコンロはガス缶が貴重でなかなか使えず、ホットプレートやおかゆ鍋など生き残った電気調理器具をガス台に並べて使用。宅配便の復活後、友人にIHヒーターを送ってもらい非常に助かりました。

お風呂は近くのオール電化のお宅で週１回入浴させていただき、他の日は洗面所で洗髪していました。ペットボトルの蓋に釘で穴を開けジョウロ状にし、ポットで沸かしたお湯を入れて使用しました。

立体駐車場の地下にある車は電気が復活するまで動かせず、避難用品などを入れておいても使えません。震災直後のガソリンスタンドの給油の列は数キロ・数時間に及びました。少し前に進んではエンジンを切り、毛布にくるまり、おにぎりを食べお茶を飲みながら進みました。列は進み続けるので、一人だとトイレに行けず困ります。現在は満タンを心がけ、ガソリン携行缶をベランダに常備しています。

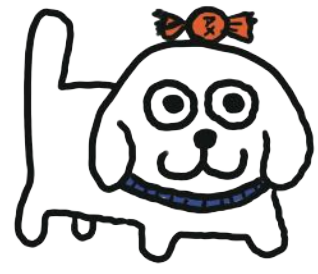
食料や必需品の買い出しは自転車で回りました。どこのスーパーの前も長蛇の列。小売店には何が残っているかわかりませんが、待ち時間が短いのは利点です。買い物は小さな店をくまなく回る作戦に。

水や非常食の他に、カセットボンベ、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップなど、その時になって慌てて探し回らなくてすむ準備が必要と学びました。

瓦礫やホコリで空気は日々悪くなり、喉が痛み出しました。ドラッグストアを探し回りようやく龍角散とトローチを入手。避難袋に入れておくべきものだと痛感しました。飴やチョコレートなど甘い物も欲し、友人達が送ってくれてありがたかったです。

備えあれば憂いなしを肝に銘じて

最後に震災後に取り入れたものを箇条書きで挙げてみます。ソーラーランタンを窓辺に多数置いて常に充電。ライトにもなり充電機能もあるペダル式発電機。ローリングストック食。非常用簡易トイレ。非常持ち出し品のほか、在宅避難に備えての物資の備蓄。自宅付近で被災した場合に限り役立つものですが、「備えあれば憂いなし」は基本でしょうか。



連載 みちのく潮風トレイルを歩く 第3回

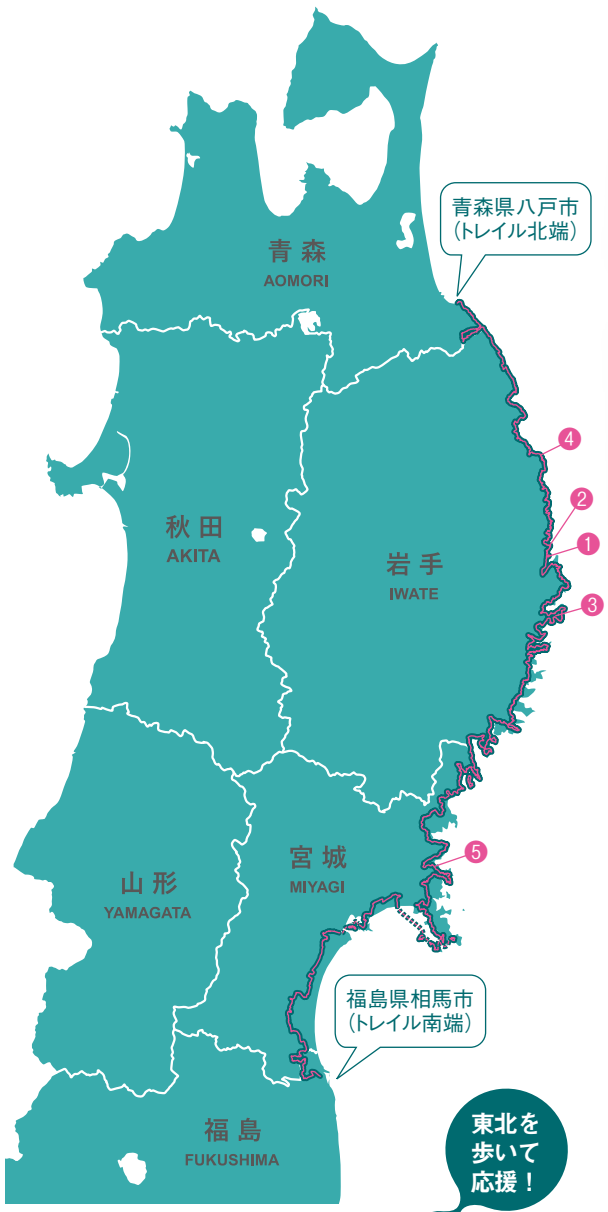
Walking on Michinoku Coastal Trail

「みちのく潮風トレイル（MCT）」は、2019年に誕生した長距離自然歩道／ロングトレイル。青森県八戸市から福島県相馬市まで東北太平洋沿岸の1,000キロ超に及ぶ、自然と町を繋ぎ「歩いて」旅をするための道です。東北の復興と振興を後押しするため環境省が敷設し、4県28市町村、市民が協働しています。次代への願いが込められたこの道は、どんな風に育っていくのでしょう？　実際に歩いたハイカーの声をお届けします。

❶防波堤の上は誰も邪魔されないハイキングコース（岩手県宮古市）

今回のハイカー
清田 勝さん（大阪府在住）
スタート：2020年9月21日 青森県八戸市（北のターミナス（北端））
ゴール：2020年10月31日 福島県相馬市（南のターミナス（南端））
歩き方：１度に歩きました（１度台風で盛岡へ避難、蔵王へ温泉）。
合計32日（テント泊13、キャンプサイト9、宿5、人の家5）。
その後：『山と道』ウェブサイトに「みちのく潮風トレイルのスルーハイク」寄稿。Rokko Beaver´s nest（神戸）でトークイベント開催。

みちのく潮風トレイル
MICHINOKU COASTAL TRAIL



東北を歩いて応援！

みちのく潮風トレイルを歩こう！
詳しくは▶NPO法人みちのくトレイルクラブ
https://m-tc.org/

❷集落から数分歩けばカモシカにも会えてしまう（岩手県宮古市）

❸忘れ去られたような場所を通るトレイル（岩手県釜石市）

❹沢下りはお気に入りのセクション（岩手県普代村）

❺「鍵開けとくからここで寝ていきな」といってくれた牡蠣小屋（宮城県石巻市）

なぜ歩いたか

旅の延長線でロングトレイルというものに出会いました。日本や世界を旅する中で「旅は遅ければ遅いほうがいいのかもしれない」と思い始め、スペインのカミーノ巡礼、アメリカ３大トレイルなどを歩きました。海外にばかり目が向いていた20代。そんな中、東北に1000kmを越えるロングトレイルがあると知り「日本で同じような旅をするとどう感じるのか？」 そんな疑問にも満ちた好奇心が湧き上がってきたのが、今回歩く大きなきっかけだったと思います。大自然を歩くアメリカのトレイルと、人の生活にお邪魔するようなみちのく潮風トレイル、何事もやってみないとわからないなというのが最後の決め手だったように感じます。

歩いている間に印象に残ったこと

舗装路を歩くことが多いみちのく潮風トレイル。東北の人々の暮らしが常に寄り添ってくれていることが印象的でした。牡蠣の養殖や松茸狩り、天候や季節、震災復興のこともちろん、８年前に自転車で日本一周したことで知った気でいた自分に「日本にもまだまだ知らないことがたくさんあるな」と思わせてくれました。大発見や人生を変えるような瞬間は、そこまでたくさんないように感じます。どちらかというと、緩やかに変化していく季節や、足元に咲いた小さな花、何気なく歩いている猫、そんなものに目が向いていました。「知らない世界を知りたい」と外の世界に目を向けて動いていた20代。30代になって身近な世界に目が向くようになったのは、自分の内なる探求なのかもしれません。

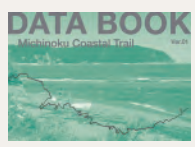
歩き終わって何を想う

歩くきっかけにもなった「大自然」と「町中」の違い。「人の生活の中を通るトレイルに自分が満足するのだろうか？」という疑問がありました。 ですが、実際に歩き終わってみると、大自然も町中も共通する部分は「人」だったことを知りました。大自然を歩いたとしても、トレイルには歩く人・整備する人・管理する人・地元の人など、自分一人で歩いているとはいえ、誰かのサポートなしでは歩くことは決してできなかったと思い返しました。町中に通るトレイルではそんな「人」との関わりが色濃く滲み出ていることを感じられました。「旅」や「ロングトレイル」には人との関わりが必要不可欠なものなのかもしれません。

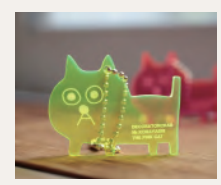
読者プレゼント

以下ご記載のうえ、右ページ下に記載の編集部宛（ハガキ／Fax／E-mail）にてご応募ください。
①希望プレゼント（A～Bのいずれか）　②郵便番号・住所・名前・電話・性別・年齢　③よかった記事　④ご感想・ご意見　⑤本紙をどこで手に取りましたか？

A みちのく潮風トレイルData Book 3名
提供：NPO法人みちのくトレイルクラブ
同トレイルを歩く上で役立つ地点情報を満載。



B 震災リゲイン特製「猫の小林さん」キーホルダー 10名
本紙おなじみ、飯川雄大さんが描くキャラクターがキーホルダーに！色は選べませんのでご了承ください。



※2022年1月11日締切。当選発表は発送をもって代えさせていただきます。また個人情報はこの発送以外に使用しません。

知って
おこう
－連載－

Presented by RQ災害教育センター

災害教育を知る旅

第２回・災害が自分事になった日

文＝塚原俊也（一般社団法人RQ災害教育センター）

上：2008年、岩手・宮城内陸地震時の崩落現場（荒砥沢ダム付近）
下：同地震による被災直後のくりこま高原自然学校

一般社団法人RQ災害教育センター
rq-center.jp

2008年6月14日8時43分。私が岩手・宮城内陸地震の被災者になった瞬間です。それまで大災害はどこか他人事でした。神奈川県藤沢市育ちで、一番記憶にある災害は小学生の時、祖母の居る長崎県島原市の雲仙普賢岳の噴火。1995年の神戸の震災さえ遠い地の出来事でした。そんな私は野外教育者を目指し暮らしていた栗駒山で被災しました。

避難訓練は子どものころから東海沖地震を想定して毎年9月1日に体験していました。しかし実際の被災時に役立ったのは、2004年から私が学び経験していた日本環境教育フォーラムの自然学校指導者養成講座での学びや、くりこま高原自然学校での冒険教育のマインドやスキルでした。

当時の私は野外教育に関わり、宮城県内随一の豪雪地帯で家を建て、悩みを抱える若者たちと共同生活をし、夏や冬には小中学生と約2週間のキャンプをし、雪でイグルーを作って泊まるなどの日々でした。手作りの自宅は隙間が多く、冬の朝は部屋に雪がうっすら積もるほど。無いものは創り、知識のインプットより考えをアウトプットして行動し、身の周りの課題に気付き主体的に行動する日常です。冒険教育の父クルト・ハーンの言葉「奉仕せよ、努力せよ、不屈であれ」が信条ゆえ、被災直後にライフラインが止まってもアウトドアスキルで暮らせたし、避難所でも主体的に動き出すことができました。普段の暮らしや仕事のなかで、災害時に動ける素養が身についていたのです。

一方で、くりこま高原自然学校代表の佐々木豊志(RQ災害情報センター代表理事)からは、阪神淡路大震災の時に全国の自然学校の仲間と避難所支援に入った話を聞いていました。支援は上げ膳据え膳だと自立心を奪う。だから被災者の主体性を後押しをすることが大切だと。前RQ代表の広瀬敏通さんとの被災地での出会い直しも大きな出来事でした。彼らをはじめ神戸を経験した被災地支援ボランティアやNGO、NPOの先人たちと、岩手・宮城内陸地震で支援活動を経験。東日本大震災ではRQ河北ボランティアセンター代表として支援者の方々と活動しました。そうして、まさに災害教育の渦中で自分が成長し、災害を自分事としてとらえ、積極的に関われるようになりました。そしてここでも、自然学校での経験を災害救援のマインドやスキルとして読み替えることができたと感じています。

つかはら・としや
1980年神奈川県生まれ。一般社団法人RQ災害教育センター　メンバー。くりこま高原自然学校校長、OWLS(outdoor works & lifestyle)代表。

記憶を
受け継ぐ
－連載－

3.11伝承ロードを訪ねて

第３回・六ヶ浦の津波記念碑（岩手県陸前高田市広田町）

文＝多勢太一（一般社団法人陸前高田市観光物産協会 職員）

震災の伝承活動と聞くと、どのようなイメージを持つでしょうか。いつ起こるか分からない自然災害から自分の身を守るためには、地域外に向けた伝承活動と同様に、地域内における震災伝承活動も重要です。今回は、過去に震災を経験した被災地域内における伝承活動に焦点を充て、震災の教訓がどのような形で伝承され、結果としてどのような効用があったのかを、「六ヶ浦の津波記念碑」を例にして、お伝えします。

岩手県陸前高田市広田町の六ヶ浦地区は広田半島の南東に位置し、昔から漁業が盛んな地域でした。東日本大震災時には家屋流出など大被害を受けましたが、東日本大震災以前にも、明治29年（1896）と昭和8年（1933）の三陸沖地震の際に津波の被害を受けています。

「六ヶ浦の津波記念碑」は、二度と同じ悲劇を繰り返さないために、昭和9年3月に東京朝日新聞社の使途指定義捐金によって建立された、四角柱形記念碑です。石碑面には「地震があったら津浪の用心」「それ津浪機敏に高所へ　広田村」「低いところに住家を建てるな」「津浪と聞いたら欲捨て逃げろ」と刻まれており、過去の震災の教訓を伝承する石碑として地域に根付いています。地元に住む人は、子どもの頃から親や祖父母から、震災の教訓を聞いていたと口を揃え、実際に東日本大震災時には石碑の伝承によって、六ヶ浦地区内では1人の犠牲者も出ませんでした。

自然災害から命を守るために、私たちがすべきことは何でしょうか。きっと正解や不正解はなく、すべきことは山ほどあると思いますが、私は、過去の事実や教訓を知り、津波記念碑の様に身近な人に伝承することが大切だと思います。

六ヶ浦の津波記念碑は、みちのく潮風トレイルの陸前高田ルート上にあります。歩くからこそ生まれる地元の方々との交流を通して震災の教訓を知ることも、きっとひとつの価値のある伝承活動です。百聞は一見に如かず、是非、みちのく潮風トレイルを歩きに陸前高田市にお越しください。

簡潔な言葉で４つの教訓を伝える「六ヶ浦の津波記念碑」

たせ・たいち
千葉県船橋市生まれ。大学卒業後は都内の人材企業で法人営業の仕事に1年半従事。2020年9月に地域おこし協力隊として、岩手県陸前高田市に移住。現在は（一社）陸前高田市観光物産協会で「高田松原津波復興祈念公園パークガイド」や、同市における「みちのく潮風トレイル」の振興に携わる。

行って
みよう

六ヶ浦の津波記念碑
岩手県陸前高田市広田町字六ヶ浦158番地

3.11伝承ロードの詳細は▶
一般社団法人3.11伝承ロード推進機構
www.311densho.or.jp

震災リゲインプレスとは

東日本大震災の翌年、2012年創刊。震災をめぐる復興・支援・防減災の備えなど様々な情報をお届けする季刊フリーペーパー。創刊10年目を迎えたいま、改めて東北の情報を軸にした発信を目指して再スタートしました。
過去号閲覧や会員登録ができるウェブサイトもあります。shinsairegain.jp

ご意見、情報をお寄せください。記事の書き手の方も募集しています！

特定非営利活動法人 震災リゲイン『震災リゲインプレス』編集部宛　info@shinsairegain.jp
〒106-0044　東京都港区東麻布2-28-6　03-3584-3430　FAX 03-3560-2047

NPO法人　理事（五十音順）：相澤久美、内田伸一、大場健一、鬼本英太郎、日下部泰祐、佐々木豊志、関口威人、高木伸哉、田北雅裕、福井一朗｜監事：渡部宏幸｜編集：相澤久美、内田伸一｜デザイン：八木直子

読み・聞き あれこれ

書評｜市民防災・地域防災を考える２冊

文＝佐々木晶二

『**今こそ、問われる地域防災力**』の著者は、高校教諭をしながら消防団に関する研究をしてきた在野の研究者です。この本では、自主防災組織としての自治会の実態や、消防団と自主防災組織の違いなど、様々な切り口から実態を丁寧に説明するとともに、地域防災力を向上する方向を議論しています。自主防災組織や消防団を学ぶうえで優れた本だと思います。

その上で、この本では十分に扱われていない点として、「お金」の問題をあげたいと思います。消防団については、市町村からわずかではありますが報酬が支払われるのに対して、自主防災組織である自治会は会費でまかなう仕組みですので、災害の際にも無償で助け合うことになります。将来的にも自主防災組織の役割は重要ですが、メンバーの高齢化も進むなか、地域の助け合いについても、無償が前提の自治会だけでは将来の備えとして不十分になってきます。

一方で、2013年の災害対策基本法改正で創設された地区防災計画制度では、策定主体について、地区内の事業所にいる方々、さらにマンション管理組合の役員など多様な方々が参加することを期待しています。

今後の地域防災力の向上という観点からは、この本で論じている、従来型の消防団や自治会などの自主防災組織に加えて、地域の事業者など参加者の多様化を図ることが重要です。これにあたっては、災害救助法に基づく救助費などを活用して、市町村が最低限の費用を地元事業者などにきちんと支払うなど、「お金」の手当が大事になってくると考えます。

『**市民防災読本**』の著者は、広島経済大学の名誉教授の方です。本書が扱う防災に関する多くの論点から、防災の本には従来あまり扱われていない２点をあげてみます。

第一は、学術と防災の関係です。著者によれば、防災関係の学会や研究所が首都圏に集中していること、学閥ファミリーができていること、政府諮問機関のメンバーに新鮮味がないこと、など厳しい指摘がされています。

第二に、過去の災害検証会議がハード面に偏っていること、提言ばかりが繰り返され、実際の具体化につながっていないことを指摘しています。

ほかにもこの本では、多くの論点が述べられています。終盤の「防災と社会変革（小括にかえて）」(p.186–190)が著者の提言のまとめですので、この部分を先におさえてから全体を通読するとよいと思います。

今こそ、問われる地域防災力
消防団と自主防災組織の連携
後藤一蔵（著）近代消防社刊
刊行日：2021/4/28

市民防災読本
減災から、災害死ゼロへ
松井一洋（著）近代消防社刊
刊行日：2020/7/14

支え合うために ―連載―

災害支援の現場から伝えたいこと

第２回・コロナ禍における災害支援の変化（IT活用、感染対策）

文＝園崎秀治（オフィス園崎）

災害ボランティア活動の歴史をたどると、いくつかの大きな転換点がありました。ひとつは1995年の阪神・淡路大震災を契機に、ボランティアが被災地に集って活動することが世の中に知れわたり、以降、大災害にはボランティア活動が欠かせなくなりました。続いて2004年、日本列島を縦断した台風23号の甚大な被害に加えて中越大地震により被災地が拡大し、災害ボランティアセンター（以下、災害VC）の運営は地元の関係者でないと難しいことが明確になりました。以来、被災地の社会福祉協議会がこれを担うことが関係者間での共通認識となりました。2011年の東日本大震災において、行政（公助）から災害VCへ大きな期待が寄せられ、その後の災害ではかつてない数のボランティアが1箇所の市町村に足を運び、1日数千人が活動にあたる状況までになりました。そしていま、コロナ禍の状況下で感じるのは、災害支援の転換点が再び到来したということです。

避難所では厳格な感染防止対策がとられる流れが明確となり、指定避難所だけでは密になることからも、在宅での垂直避難（2階以上に避難）や安全な知人・親戚宅への避難などが、公にも推奨されるようになりました。ただし、今年7月の熱海市での土砂災害では、土地柄、当初から観光ホテルを避難所とすることができた特殊な地域事情があったことから、被災された方々が良好な環境での避難生活を送ることができました。

災害VCの運営では、避難所同様、密を避けるために、センター開設をホームページで告知すると同時に、「事前登録」方式を採用し始めています。受付も簡素化し、個人のスマートフォンを使ったQRコード受付や保険の加入も行われるようになりました。

一方、県外からの応援を躊躇する傾向が強まることで、被災地元の関係者からVC運営スタッフやボランティア活動者を募る必要に迫られています。そのためには平時の人財育成が重要になってきます。

また、コロナ禍最大の功績とも言えるのが、オンラインを活用したコミュニケーションを一般化・定着させたことでしょう。Zoomなどのやりとりにより、被災地と離れた地にいる支援者間での情報共有が円滑に効率よく頻繁に行われるようになりました。災害対応時は、打合せ時間や移動時間の確保が困難なことから、これまで離れた地の人とのコミュニケーションが後回しになっていたのが、リアルな議論・情報共有に近い形で実現するようになったことは、災害支援の画期的進化を現場では実感しました。

このように、アフターコロナにおける被災地支援は大きく様変わりし、支援者も平時からそれらについて学んで準備を要する状況を迎えています。

そのざき・しゅうじ
オフィス園崎代表。27年勤務した全国社会福祉協議会を2021年に退職、独立。多様な災害支援関係者との支援体制構築、防災・減災活動や、ボランティア・NPO・福祉専門職等による支援に関わり続ける。

www.officesonozaki.net

NPOの会員になる

あなたの力を貸してください 震災リゲインNPO会員募集！

NPO法人震災リゲインは、活動に賛同してくださる会員を募集しています。会費は各地への『震災リゲインプレス』送料等に充当させていただき、会員の皆様にも同紙をお届けします。周囲の人に手渡し読んでもらうことで、みんなで災害への備えを促進し、復興過程の被災地を支える活動に繋げましょう。各種ご質問は下記へ。
03-3584-3430　info@shinsairegain.jp

ご入会は⇒ shinsairegain.jp
会費は賛助会員／正会員 一口250円／月から、団体会員 一口2,500円／月から。詳細は上記サイトから「会員登録・寄付」をクリック。

【ご寄付のお願い】活動継続のためのご寄付も随時受け付けています。
ゆうちょ銀行　記号番号00160-6-387514　口座名：トクヒ）シンサイリゲイン
※他行からのお振込：店名　〇一九（ゼロイチキュウ）店名019 当座0387514

震災リゲインプレスは以下の協賛により発行しています。

株式会社ビジョン
株式会社FREEing www.freeing.co.jp
TOSMAX株式会社
東陽IDDセンター株式会社