

命を守りきずなを育む「兵庫の防災教育」

明日に生きる
— 中学生用 —

明日に 生きる

明日に生きる(改訂版)

平成 9年1月17日 発行
平成 25年3月11日 改訂

本教材の作成に当たっては、防災教育開発機構をはじめ、報道各社、関係自治体、関係者の皆様に多大なご協力をいただきました。中でも、神戸新聞社には、数多くの報道写真、記事の提供、監修等幅広くご協力いただきました。厚くお礼申し上げます。

兵庫県教育委員会

兵庫県教育委員会

生かされている

まさか 大地震じしんが起こるなんて
思いもしなかった
まさか 二十秒の揺れで建物が
つぶれるなんて想像もつかなかった
まさか 六千人もの犠牲者ぎせいしゃが出るとは
あまりにもむごすぎる

平成七年一月十七日に起こったたくさんの
「まさか・・・」

今まで「あたりまえ」の事だと
信じていたろんなものが

「まさか」と共に崩れ去り
失ってはじめてそれらが

どれだけ大切なものだったのか
私は身をもって思い知らされた

日を追う毎に恐怖と不安と悲しみが募り
どれだけ涙を流したことだろう
みんなが必死に家族や友人を思い
多くの人々の温かさにふれて
どれだけ勇気づけられたことだろう

あれから一年が経とうとしている現在
私は「あたりまえ」の生活を送っている
あの時に感じた様々な気持ちも
時の流れと共に少しずつ薄らいで
めまぐるしく日々が過ぎていく

今 少しでも足を止め

あの目と変わらぬ青空を見上げ
あの時に流した涙の意味を背負い
こうして生きている喜びをかみしめたい
そして それは

「生かされている」ことだと心に刻み
大切に歩み始めようと思う

明日に生きる

目次

	生かされている		1
	「津波 ^{つなみ} てんでんこ」にこめられた家族の思い		4
災害について知る	あなたは命を守れますか?	防災訓練	6
自分の身は自分で守る	地震 ^{じしん} から命を守るために	防災訓練	10
自分の身は自分で守る	津波 ^{つなみ} から命を守るために	防災訓練	14
自分の身は自分で守る	大雨から命を守るために	防災訓練	18
災害について知る	地震 ^{じしん} の歴史		22
自分の身は自分で守る	あなたは大切な人の命を助けられますか?	保健体育	24

阪神・淡路大震災を語り継ぐ	絶対に、こんなことで死んでたまるか		26
阪神・淡路大震災を語り継ぐ	語りかける目		28
阪神・淡路大震災を語り継ぐ	仲間に出会えた／きびしさの中で		30
阪神・淡路大震災を語り継ぐ	心がひとつに		32
阪神・淡路大震災を語り継ぐ	ゆれる心		34
共に生きる	地域の一員としてできること	総合的な学習の時間	36
生き方を考える	響け! 復興 ^{ひび} 輪 ^{ふっこう} 太鼓 ^{わだいこ}	道徳	38
心をケアする	心とからだの元気のために	保健体育	40
公の助けを得る	阪神淡路大震災 ^{だいしんさい} からの復旧・復興	社会	44
	1.17は忘れない		46
	If…『生きる』という時間 ^{とき} を求めて		50

「阪神・淡路大震災」は、兵庫県南部地震による災害の名称。「東日本大震災」は、東北地方太平洋沖地震による災害およびこれに伴う原子力発電所事故による災害の名称。

「津波てんでんこ」にこめられた

家族の思い

片田敏孝

「津波てんでんこ」ということばを知っているだろうか。東日本大震災の被災地、三陸沿岸部に伝わることばで、津波のときには、てんでんばらばら、つまり一人ひとりで逃げよとの先人の教えである。

津波のときには、親子であっても互いを気にせず、まずは自分一人でも逃げよと教えるこのことばは、津波からの避難はそれほどまでに厳しいのだということを教えてくれることばと理解できる。しかしその一方で、家族の絆を断つてでも生き延びよと教えているようにも聞こえ、何とも薄情なことばのようにも思えてくる。年老いた親を見捨てて逃げてしまえ。母親であっても子どもを見捨てて逃げてしまえ。「津波てんでんこ」の教えをそのまま理解すれば、そんな薄情な状況が頭に浮かんでくる。

なぜ先人はこんな薄情なことばを残したのだろうか。そして、「津波てんでんこ」は本当にそんな薄情なことを求めることばなのだろうか。

東日本大震災の被災地でもある東北地方の三陸沿岸部は、過去繰り返し津波の被害を受けてきた地域である。明治29年に発生した明治三陸津波では、2万2千人もの命が犠牲になった。宮古市田老では、約1,800人だった当時の村人のほぼ全員が亡くなり、生き残ったのは沖に漁に出ていた漁師などわずか36人だった。釜石市でも、当時の人口約6,500人のうち、実に4,000人もの人が犠牲になるなど、三陸沿岸の地域では、一家全滅、地域全滅という悲惨な被害を繰り返してきた。

これほど大きな被害が繰り返された背景には、確かに家族の絆が大きく関わりを持っている。地震のあと、必死にわが子を探す母親が津波にのまれていった。祖父母を気遣い迎えに行った若者が津波にのまれていった。しかし、このような母親や若者の行動を、「津波てんでんこ」が教えるように、制止することはできるのだろうか。自分の命を守ることと、最愛の家族の命を守りたいと思う気持ちとの間に生じる葛藤のなかで、母親が懸命にわが子を探すことは、親として、人として避けようのない行動なのではないだろうか。そして、無情にもその強い家族の絆が被害を拡大させてしまうのだ。

家族の絆が被害を拡大してきた悲しい歴史の繰り返しのなかで、「津波てんでんこ」は一人ひとりに自分の命を最優先に守り抜けと教える。その教えは、家族の絆を断ち切っても、自分の命を守ることを求めているように思える。しかし、本当にそうなのだろうか。自分の命を最優先に守ることは、家族の絆を断ち切ることに直結することなのだろうか。

東日本大震災の大津波に襲われた岩手県釜石市では、多くの子どもたちが懸命に避難をして自分の命を守り抜いた。防災学習を通じて過去の悲しい被害の

歴史を学び、津波の恐ろしさを理解し、いかなる津波であっても、自分の命を守ることは避難すること以外にないことを学んでいた。しかし、釜石の子どもたちが懸命に避難したのは、津波の恐ろしさを理解していたからだけではなかった。

「大きな地震のあと、君のお母さんやお父さんはどうすると思う？」

そんな問い掛けに、釜石の子どもたちは心配して自分を懸命に探してくれる母親の姿を思い浮かべた。そして、そこに津波が襲いかかる……。子どもたちは気付いた。自分の命は自分だけのものではないこと、自分の命をわがこと以上に大事に思ってくれるお母さんがいること、そしてお母さんの命を守るためには、自分がしっかり避難する子にならなければならないことに気付いたのだ。お母さんが迎えに来なくても、自分がしっかり避難する子になって、お母さんがそれを信じてくれれば自分を探さずお母さんも避難してくれると思った釜石の子どもたちは、迫り来る津波のなかで懸命に避難したのだった。

防災学習のあと、「お母さん、あのね。僕は公園にいるとき大きい地震があったら、あの高台に逃げるんだよ」と、ある釜石の子どもは台所に立つお母さんに話しかけたという。このお母さんは、東日本大震災の揺れのなか、あの日の台所での子どもとの会話を思い出した。そして、わが子が絶対に逃げているとの確信とともに、自分のことを気遣ってくれたわが子に涙を流したという。

釜石の子どもたちの懸命な避難を振り返るとき、「津波てんでんこ」ということばは、決して家族の絆を断ち切れと教えることばではないことに気付かされる。確かにその日そのとき、「津波てんでんこ」を実行することは難しいのかもしれない。しかし、日頃から一人ひとりが自分の命に責任を持ち、それを家族が互いに信頼し合う家庭であるならば、「津波てんでんこ」は実行することが可能になる。先人は、そんな絆で結ばれた家族のあり方を教えてくれたのではないだろうか。

それは、災害で命を落とさない家庭や地域を作り、防災文化を醸成させていく君たちへのメッセージでもあるのだ。

2013（平成25）年3月



片田敏孝（かただ としたか）

群馬大学広域首都圏防災研究センター長・群馬大学大学院工学研究科・教授。専門は災害社会学。災害への危機管理対応、災害情報伝達、防災教育、避難誘導策のあり方等について研究するとともに、地域での防災活動を全国各地で展開している。2012年防災功労者内閣総理大臣表彰、2012年海洋立国推進功労者表彰、2012年ヘルシー・ソサエティ賞受賞。現在、日本災害情報学会理事。日本自然災害学会理事。兵庫県防災教育副読本作成検討委員会副委員長。釜石市における児童・生徒への津波防災教育の取り組みが、東日本大震災時の避難へとつながった。

あなたは命を守れますか？

1995(平成7)年1月17日・午前5時46分 兵庫県南部地震発生

1月17日午前5時46分、ゴーツという音とともに突然大きな揺れに襲われました。最大震度7の強い揺れが15秒ほど続き、死者6,400人を超える大きな被害をもたらしました。

兵庫県南部地震の概要

- 震源—— 淡路島北部(深さ16km)
- 規模—— マグニチュード7.3
- 死者—— 6,434人(関連死*を含む)
- 行方不明者—— 3人
- 負傷者—— 43,792人

(阪神・淡路大震災の確定報 2006(平成18)年5月19日、消防庁)
 *関連死：地震による直接的な被害ではなく、その後の避難所での体調変化など間接的な原因で死亡すること。

淡路市(旧北淡町)

地震の揺れにより、古い木造住宅は、全壊しました。



(写真提供 神戸新聞社)

神戸市長田区

倒壊した建物などから出火し、あちこちで火災が発生しました。



(写真提供 神戸新聞社)

神戸市兵庫区

鉄骨がむき出しになり、「く」の字に曲がるよう壊れました。



(写真提供 神戸新聞社)



阪神・淡路大震災では、地震の揺れによる住宅の倒壊や火災で多くの人が亡くなりました。また、大都市を直撃した大規模地震のため、電気、水道、ガスなど被害が広範囲に及び、鉄道、道路などの交通網が損壊し、ライフラインに壊滅的な打撃を与えました。

あなたは命を守れますか？

2011(平成23)年3月11日・午後2時46分 東北地方太平洋沖地震発生

3月11日午後2時46分、マグニチュード9.0の地震が東北地方の太平洋沖で発生しました。震源に近い所では地震発生後十数分で津波が沿岸に到着し、街や人々を襲いました。大きな津波は第1波だけでなく5波、6波と6時間近く続きました。

がいのう 東北地方太平洋沖地震の概要

- 震源——— 三陸沖(深さ24km)
 - 規模——— マグニチュード9.0
 - 死者——— 15,879人(関連死を含まない)
 - 行方不明者——— 2,700人
 - 負傷者——— 6,132人
- (死者、行方不明者、負傷者は、2013(平成25)年1月16日現在 警察庁発表)

福島県南相馬市

沿岸に押し寄せた大津波。木をなぎ倒し、車などをのみ込みました。



(写真撮影 富沢貞嗣/写真提供 福島民報社)

宮城県南三陸町

立ち並んでいた住宅は津波により流され、町はがれきで埋めつくされました。



(写真提供 河北新報社)

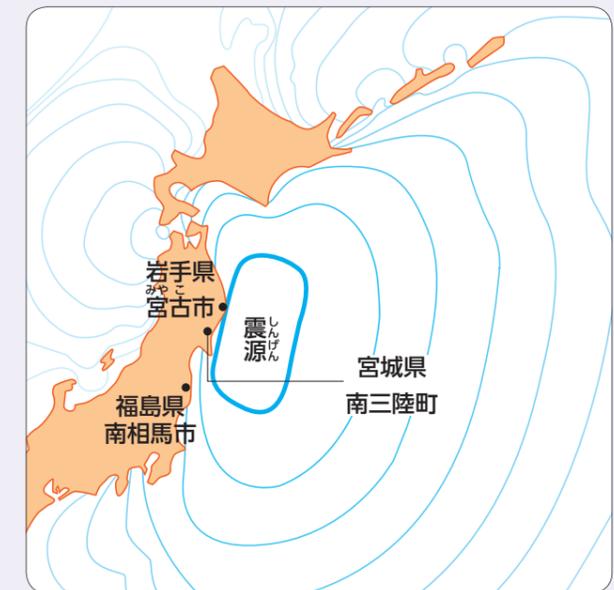
岩手県宮古市

津波が岩手県宮古市の閉伊川をさかのぼり、防潮堤を乗り越えました。



(写真提供 近代消防社)

① 東北地方太平洋沖地震津波の第1波の広がり



東日本大震災では、巨大な津波が、東北から関東地方の太平洋沿岸を次々に襲いました。津波は、大きな壁のように押し寄せ、陸地を駆け上がり、その巨大なエネルギーで建物をなぎ倒しながら多くの人の命を奪いました。岩手・宮城・福島の沿岸部を中心に広範囲にわたり大きな被害となりました。

地震から命を守るために

地震はいつ起こるか分かりません。いつ起こるか分からない地震から命を守るためには、日頃の備えと地震時の適切な行動が大切です。

想定される兵庫県の地震

兵庫県内とその周辺には、マグニチュード7以上の大地震を発生させる可能性のある活断層があることがわかっています。今後、30年以内に山崎断層帯では最大5%、上町断層帯では最大3%の確率で大地震が発生すると予測されています。



(写真提供 神戸新聞社)

また、フィリピン海プレートがユーラシアプレートの下に潜り込んで深い溝状になっている南海トラフでは、マグニチュード8クラスの地震が、100年から150年間隔で周期的に発生しています。四国沖から紀伊半島沖の南海トラフで発生し、兵庫県に大きな被害をもたらす南海地震は、今後30年以内に約60%の確率で発生すると予測されています。

これらの地震が起きれば、建物の倒壊、がけ崩れ、火災などの被害が予想されており、南海地震では、津波の被害も予想されています。しかし、人々の適切な避難行動や建物の耐震化、家具の固定などを進めることで、被害を半分以上にできるともいわれています。

① マグニチュード7以上の大地震を発生させる活断層



(出典：平成24年度「兵庫県地域防災計画」)

② 南海トラフ沿いの地震発生の歴史



(出典：内閣府地震調査研究推進本部発表 資料(2013.1.1を起点とした確率))

地震への備え① 地震発生時の判断と行動

地震から命を守るためには、まず地震発生時の適切な判断と行動が大切です。身のまわりで起きる危険について理解し、すばやく行動できるように普段から考えておきましょう。

屋内

- 地震の揺れを感じたら、まず身の安全を確保すること。揺れが収まるまでテーブルの下などに身を隠してテーブルの脚を手で押さえ、頭を守りましょう。
- 火を使っているとき、無理に火を消そうとすると熱湯などをかぶってやけどをするおそれがあるので、揺れが収まってから火を消しましょう。また、あわてて外に飛び出すと、ガラスなどの落下物でけがをするおそれがあるので周囲の安全を確認しましょう。
- 揺れが収まり、家から避難するときは、停電後の通電による火災を防ぐために電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。LPガスは屋外の容器バルブも閉めましょう。



屋外

- 地震が起きたとき、ビルの近くやブロック塀の近くにいたら、すばやくビルなどから離れましょう。
- 近くに山の斜面やがけがある場合は、地震の揺れで崩壊するおそれがあるので、すぐに離れましょう。



エレベーターの中

- すべての階のボタンを押して、停止した階で降りましょう。閉じ込められた場合は、連絡ボタンを押して係員の指示に従いましょう。

地下街

- 地上に比べ地下のほうが地震の揺れは少なく、安全です。あわてて地上に出ようとせず、落下物から頭を守り、落ち着いて周囲の状況を見て、判断しましょう。
- 非常口や階段、エスカレーターに人が殺到すると、将棋倒しなどの危険があるので気をつけましょう。



緊急地震速報を活用しよう

地震による揺れがくることがわかれば、備えることができます。その手助けになるのが緊急地震速報です。緊急地震速報は、地震による強い揺れが始まる前にラジオやテレビ、携帯電話などを使って地震を知らせます。緊急地震速報を受信してから強い揺れが来るまで数秒から数十秒です。その間に身の安全を守る行動をとることができます。



地震への備え②

すぐにできる家具の固定

地震の揺れにより、タンスや冷蔵庫などが倒れたり、戸棚や本棚の中に入っている物が外に飛び出し、ガラスが割れたりします。これらの被害を防ぐためには、家具の固定が効果的です。

家具の固定には「L型金具」「ベルト式器具」「ポール式器具」「ストッパー式器具」などの器具を使うと効果的ですが、段ボールや新聞紙を使って家具を壁の方に傾斜させても、家具の転倒防止の一助になります。重く大きな家具ほど、転倒したときの危険性が高いので、固定することが大切です。

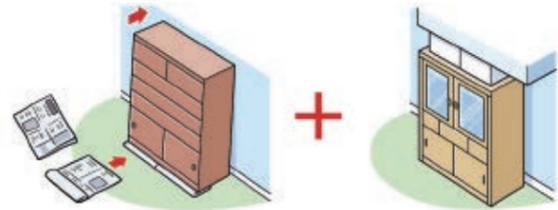
引き出しや開き戸にはストッパーを取り付けることで、中のものの飛び出しを防ぐことができます。

ガラスの飛散を防ぐためには、ガラス面にフィルムを貼ると効果的ですが、カーテンを引くことでも、防ぐことができます。

家具固定器具

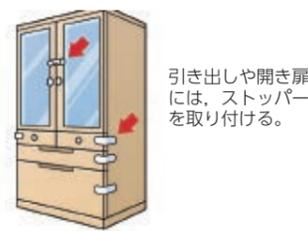


① 家具の転倒防止の「合わせ技」



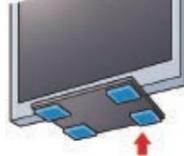
新聞紙をたたんだもので、家具を壁側に傾斜させる。家具と天井の隙間を段ボール箱などでつめる。

② 引き出し・開き戸の飛び出し防止



引き出しや開き扉には、ストッパーを取り付ける。

③ 薄型液晶テレビの転倒防止



底部に耐震粘着マットを張り付ける。

生活用品が凶器になる

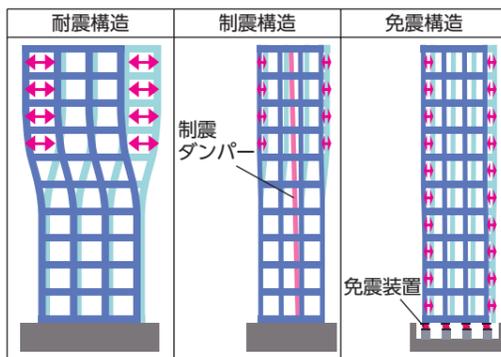
東日本大震災のとき、東京の耐震化された29階建てのビルでは、1階は震度4でしたが、最上階の29階では震度6弱で、5分間ほど左右に60cmも揺れ、棚やテレビは落ち、天井板が崩れました。

地震の長周期地震動により、高層ビルでは、上の階ほど建物の揺れる幅が大きくなることがあり、地震の規模が小さくても長周期地震動により高層階では思わぬ被害が出ることがあります。固定されていない背の高い棚が転倒したり、キャスターが付いたもの(ピアノなど)は室内を動き回り、テレビ台の上に乗っているテレビは飛ぶように滑り落ちます。家具が固定されていないと、生活用品が思わぬ凶器になるかもしれません。

※長周期地震動：周期が数秒以上のゆっくりとした長い揺れ。高層建築物が共振して急に振幅が大きくなることもある。

ビルの「耐震」「制震」「免震」

近年、建設されたビルは、地震が起きても倒壊しないように設計され、「耐震構造」、「制震構造」、「免震構造」のいずれかになっています。



揺れに耐えるよう、部材が設計荷重を大きくとっている。建物上部を重くして、揺れにくくする。短周期の地震波のエネルギーを長周期に変換して、揺れによる被害を少なくする。

地震への備え③

命を守るための国や地方公共団体の取り組み

阪神・淡路大震災で犠牲になった人のほとんどが、建築物の倒壊によるものでした。建築物の倒壊を防ぐことができたなら、被害はもっと少なかったのです。地震の揺れで倒壊しないようにするためには、建築物の耐震化を図ることが大切です。

下の写真は、築30年経過した木造住宅を使った耐震化の効果の実験です。阪神・淡路大震災時に、JR鷹取駅で観測された震度7の揺れと同じ揺れを耐震補強をした住宅としていない住宅にあたえると、耐震補強をした住宅は倒壊しませんでした。

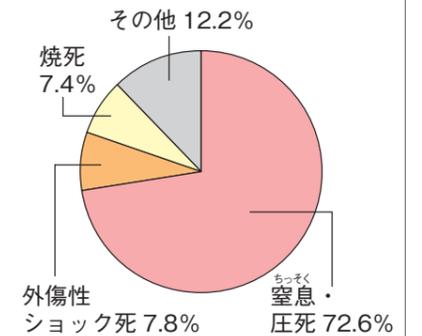


兵庫耐震工学研究センターの実験(2005(平成17)年)

国は、阪神・淡路大震災以降、地震による建築物の倒壊などの被害から命を守るために、建築物の耐震化を促進する法律をつくり、住宅の改修に対して補助金を出して、建築物の耐震化を促進しています。

耐震化は、住宅だけでなく、学校などの公共施設やビルなどでも進められています。

④ 直接死者数5,483人の割合



※直接死：建物の倒壊、津波、火災など直接的な被害により死亡すること。

阪神・淡路大震災の死因別死者割合 (兵庫県 2005(平成17)年12月22日発表)



耐震補強された小学校(三木市立広野小学校)

兵庫県の近くにある原子力発電所

兵庫県の近くには、高浜、大飯、美浜、敦賀の4つの原子力発電所があります。右の図は、大飯原子力発電所を中心に、福島第一原子力発電所事故による放射性物質の拡散状況をあてはめたものです。

東日本大震災時の福島第一原子力発電所の事故では、放射性物質が大気中や海中に放出されました。原子力発電所の周辺地域では、半径20km圏内が警戒区域に指定され、立ち入りが禁止されました。その後、放射線を受ける量が一定の水準を超えるおそれのある半径30km圏内の住民も避難をすることになりました。放射性物質は、半径80kmを越えて拡散し、周辺地域の農作物の出荷が停止される被害だけでなく、学校の運動場の表土の放射線量が基準値を超えるなど子どもたちの健康への不安が高まりました。



福島第一原子力発電所の放射性物質量と同じと仮定した拡散シミュレーション(平成24年内閣府原子力規制庁)

津波から命を守るために

津波から命を守るためにはいち早く避難することが大切です。東日本大震災のとき、率先して避難した中学生がいました。自分の命を守るとともに地域の人を守るために、あなたができることについて考えてみましょう。



(写真提供 河北新報社)

津波への備え① 命を守るための適切な行動

すぐに避難しよう

- 海の近くで、地震の揺れを感じたら、素早く避難することです。できるだけ海岸から離れ、より高い所に避難しましょう。小さな地震でも津波が起こる可能性があります、1分以上の揺れが続く場合は注意が必要です。
- 海が見えない内陸部であっても、川をさかのぼって津波が押し寄せる可能性があります。川から離れ、高い所に避難しましょう。
- 津波は一度だけでなく何度も押し寄せて来ます。津波警報が発表されている間は高台の安全な場所にとどまりましょう。東日本大震災では津波の第1波と第2波が小さかったために、安心して避難所から自宅に戻り、午後5時半頃にやってきた最大の第3波により亡くなった人がいました。
- 避難勧告後、1時間以上津波が来ないからといって安心してはいけません。津波注意報が解除されるまで、安全な所にとどまるようにしましょう。

情報を収集しよう

- 災害の情報、災害後の生活情報などを得ることはとても大切です。東日本大震災では、ラジオ、テレビ、インターネットなどが多く活用されました。

津波への備え② 適切に行動できるように日頃から備えよう

避難場所を確認しておこう

- 地震が起きたときにどこに避難するのか、そこまで安全に最も早く避難することができるルートを決め、実際に歩いて確認しておきましょう。

家族や周囲の人と相談しよう

- 避難方法について家族で話し合い、確認しておきましょう。また、家族や周囲に自力で避難することが困難な人がいる場合、車椅子を用意するなど、避難方法や役割を具体的に決めておきましょう。

地域の防災訓練に参加しよう

- 災害時、あなたが地域の支援者になる場合があります。防災訓練に参加し、地域の人たちとの交流を深めましょう。地域の幼児や高齢者、障害者など、自力で避難できない災害時要援護者*の避難を支援する方法について考え、日頃から備えておきましょう。

*災害時要援護者：自力で避難できない高齢者や障害者、児童や乳幼児、言葉のわからない外国人などをさす。



津波避難ビル

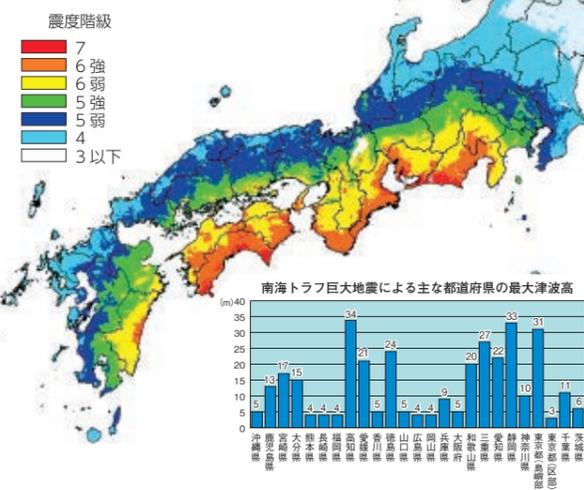
沿岸部では、津波の危険があるときに緊急に避難することができる「津波避難ビル」が指定されている。

兵庫県に津波は来るのか

今後30年間に60%の確率で発生が予想されるマグニチュード8クラスの南海地震では、津波が発生した場合、南あわじ市では約30分から90分で第1波が到達し、その後、津波は県内の瀬戸内海沿岸に到達すると考えられ、津波の高さは、南あわじ市で最高5.8m、その他の地域でも約1mから3mとされています。

東日本大震災では、これまでの想定をはるかに超えた巨大な地震、津波が発生したことを踏まえ、内閣府は、過去の南海トラフで発生した地震をもとに、最新の科学的知見に基づき、最大クラスの南海トラフ巨大地震を想定しました。発生頻度は極めて低いものの、発生した場合、津波の高さは、南あわじ市で9m、その他の地域でも3～6mの津波が予想され、甚大な被害が出るとされています。

① 南海トラフ巨大地震の最大津波高、震度分布



② 南海トラフ巨大地震による津波最短到達時間 (単位: 分)

南あわじ市	39	芦屋市	111
洲本市	44	加古川市	111
淡路市	64	尼崎市	113
神戸市	91	高砂市	116
播磨町	109	姫路市	119
明石市	109	赤穂市	126
西宮市	111	相生市	128

(「南海トラフ巨大地震の被害想定について」南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ第一次報告(2012.8.29)より作成)

日本海側にも津波の可能性

1983(昭和58)年の日本海中部地震(マグニチュード7.7、震源地は男鹿半島の北西70km)では、豊岡市津居山で28cmの津波を観測した。この規模の地震が日本海にある③の2つの活断層により発生すると、津波が押し寄せる可能性がある。



「防災の日」南あわじで避難訓練 南海トラフ地震発生39分後、最大9メートルの津波「夜の移動 難しさ痛感」

「防災の日」の1日、南海トラフ地震が起きた際に兵庫県内最大となる津波の到達が予想される南あわじ市の福良地区で、夜間の津波襲来を想定した避難訓練があった。内閣府が8月に発表した南海トラフ地震の被害想定では同市の最大震度は7。発生39分後に最大9メートルの津波が到達するとされている。同地区ではこれまで避難訓練を明るい時間帯に行ってきたが、「地震はいつ起こるか分からない。夜間の避難手順を確認しよう」と自主防災組織が計画した。

午後7時半、サイレンが鳴り響き、屋外スピーカーや家庭内の告知端末で訓練開始が告げられた。参加した約900人の住民らは月光や街灯を頼りに、危険箇所をチェックしながら避難所までの所要時間を測った。

訓練に参加した天野勝幸さん(69)は「避難経路が倒壊家屋でふさがれると、夜は周囲が見えにくいため避難所にたどり着くのが難しいと痛感した」と話していた。

(長尾亮太)



初の夜間避難訓練に参加した住民ら＝南あわじ市福良

神戸新聞 2012(平成24)年9月2日付 朝刊社会面 年齢、肩書は当時。漢数字を算用数字に変更しています

津波への備え③

命を守るための国や地方公共団体の取り組み

津波の被害を軽減する施設

津波からの被害を防ぐために沿岸部では、防波堤や防潮堤、水門などが整備されています。

東日本大震災時の津波に対して、防波堤は津波の到達時間を遅らせたり、津波の高さを低減させたりしましたが、想定を超える大きな津波であったため、倒壊した防波堤もあり、いたるところで津波が市街地まで侵入しました。施設の備えだけでは、決して万全でないことを忘れてはいけません。

ハザードマップ

ハザードマップ※には津波による浸水想定区域や避難経路、避難場所や避難のときの心得など、備えに必要な情報が記載されています。住んでいる地域の危険について、日頃からハザードマップなどで確認しておくことが大切です。

ハザードマップの「浸水情報」は、あくまでも想定です。自然災害は、想定を超えることがあります。「浸水地域」の外であっても、津波が襲ってくることを忘れてはいけません。

※ハザードマップは、市町から各家庭に配布されたり、HPに掲載されたりしている。

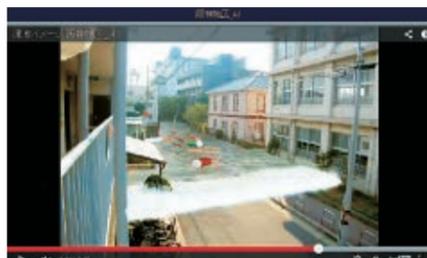
兵庫県CGハザードマップ <http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp>



浸水想定区域図(海岸施設(防潮門扉)が機能しなかった場合)阪神地区



神戸市中央区の防潮扉



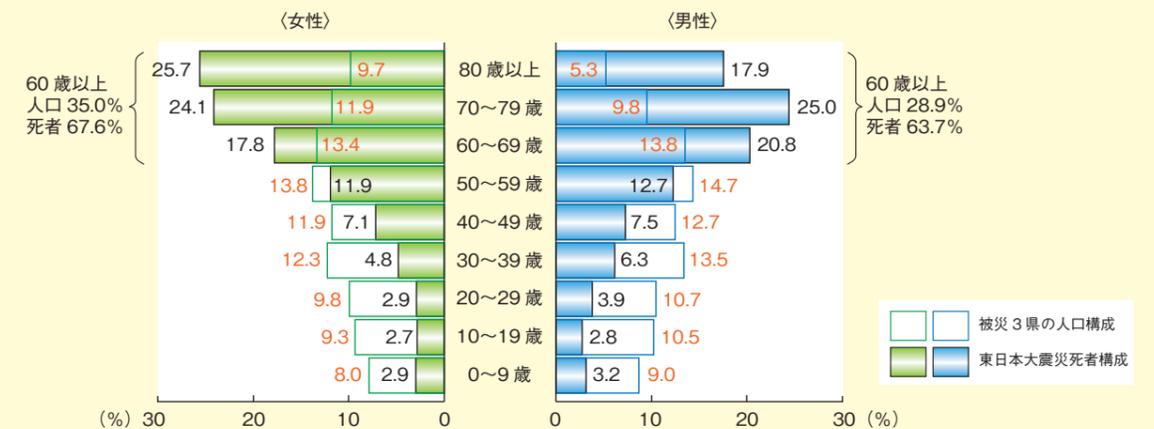
※浸水の様子をイメージしやすくするために、県ではCGアニメーションを公開しています。

自力で避難できない人のための支援

東日本大震災時の津波の犠牲者数に占める60歳以上の割合は、男子で63.7%、女性で67.6%と高い割合でした。その原因は、自力で避難することが困難な方が多かったからと推測されています。

高齢者などの災害時要援護者の命を守るために、全国の市町村で災害時要援護者の避難支援計画や「災害時要援護者名簿」の整備がなされています。兵庫県でも、「災害時要援護者支援指針」を策定しています。自主防災組織などの人たちが協力して、地域の災害時要援護者を把握し、災害時の安全な避難について考え、取り組んでいます。

① 東日本大震災における男女別死者数と地域人口の年齢構成比較(岩手県・宮城県・福島県)



(備考) 1.警視庁「東北地方太平洋沖地震による死者の死因等について[23.3.11~24.3.11]」及び総務省「国勢調査」(平成22年)より作成。
 2.数値は男女それぞれを100としたときの各年齢階層の構成比(%)。
 3.被災3県の人口構成は、年齢不詳を除く。東日本大震災死者構成は、性・年齢不詳を除く。

(出典：平成23年度 内閣府「男女共同参画社会の形成の状況」)

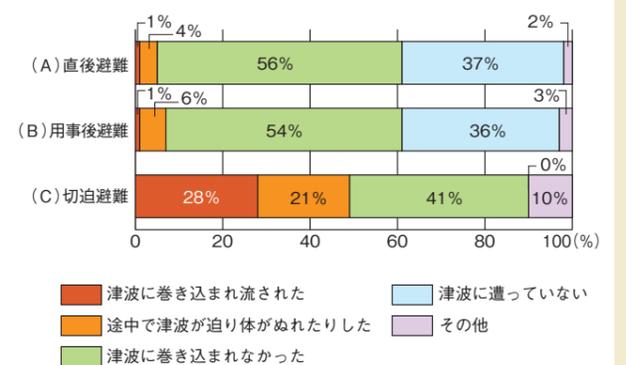
率先避難者になろう

東日本大震災で、亡くなった人、行方不明になった人を合わせると約2万人となっています。そのほとんどが、地震後の津波に巻き込まれたことが原因でした。

助かった人たちの中にも津波に巻き込まれた人がたくさんいました。その人たちは、揺れが収まった後、すぐに避難せずに何らかの用事を済ませてから避難した人たち(B)、もしくは、用事をしている最中に津波が迫ってきたので避難をした人たち(C)でした。ひとつ間違えば、命を落としていたかもしれません。

あなたが率先して避難することは、あなた自身の命を守るだけでなく、他の人の避難を促し、地域の人の命を守ることにつながるのです。

避難行動パターンと津波との遭遇の関係



(出典：「平成23年東日本大震災における避難行動等に関する面接調査(住民)分析結果」 内閣府)

「犠牲者ゼロ」の防災まちづくりへ 高知県黒潮町

高知県黒潮町は、南海トラフ巨大地震による津波高が最大で34.4mと想定されている町です。町は太平洋に面した平地に住宅や公共施設が集まり、身近に避難する高台がほとんどありません。

「町の存続は大丈夫か」「どうしたらよいのだ」など、不安やあきらめの声があがるなか、黒潮町は、想定を地域の課題としてとらえて、「犠牲者ゼロ」を目標に、町をあげて防災対策に取り組んでいます。町のエリアを細分化し、そこに地域担当者をおいてエリアごとに防災ワークショップを開催したり、住民一人ひとりの避難方法を調査し、災害時要援護者の避難について考えたり、災害から全ての住民の命を守るために、災害に向き合ったまちづくりを進めています。



太平洋に面した黒潮町

大雨から命を守るために

梅雨期の大雨や台風などの大雨により、^{かせん はんらん どしゃ}河川の氾濫や土砂災害などが毎年のように発生し、大きな被害をもたらしています。大雨は事前に時期や規模をある程度予測し、備えることが可能です。情報の活用など、大雨への備えについて考えましょう。

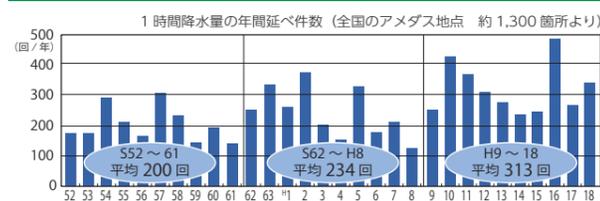


(写真提供 神戸新聞社)

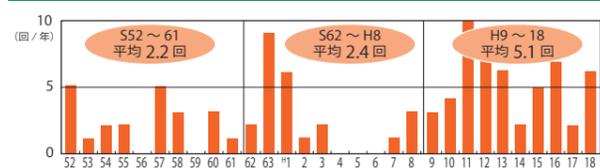
兵庫県を襲う大雨

県内では、過去に^{ていたい}停滞前線による大雨、^{らいうん}雷雲の発達などによる局地的大雨、台風による大雨により大きな被害がありました。特に、近年、全国的に1時間降水量50mm以上の短時間強雨の発生回数が増加傾向にあり、県内でも集中豪雨、局地的大雨により災害が起こっています。集中豪雨は、積乱雲が同じ場所で次々に発生・発達を繰り返すことで起こります。都賀川(神戸市灘区)では、局地的大雨により川の水位が10分間で1.3m増水し、水難事故につながりました。

① 1時間降水量50mm以上の降水の発生回数



② 1時間降水量100mm以上の降水の発生回数



1時間に50mmという雨は、傘が役に立たず、水しぶきであたりが見えなくなるくらいの雨量である。またマンホールから雨水が逆流し、道路の冠水が始まる危険性がある。100mmになると息苦しく、圧迫感があるような雨になる。

③ 兵庫県の主な水害の記録

2004(平成16)年10月19～21日 台風第23号

台風第23号は、10月20日に高知県土佐清水市に上陸、その後大阪府泉佐野市に再上陸した。兵庫県では20日、県内全域に大雨・洪水警報が発令され、24時間の雨量が淡路で350mm、但馬で250mmを記録した。豊岡市、氷上町(現・丹波市)、西脇市、西宮市、淡路島を中心に県内の広い範囲で大きな被害が発生した。山陰本線などが一時不通となるなど交通機関にも影響があった。

死者26人、負傷者135人、家屋全壊783戸、家屋半壊7,142戸、床上浸水1,745戸、床下浸水9,058戸(全国)

2009(平成21)年8月9～13日 台風第9号

台風第9号は、四国沖をゆっくり北に進み、台風周辺の湿った空気と太平洋高気圧からの湿った空気が重なって西日本に流れ込んだ。兵庫県では9日夜、佐用町、宍粟市、朝来市などで猛烈な雨が降り、佐用町では総雨量300mmを超える大雨を記録した。

死者20人、行方不明者2人、負傷者7人、家屋全壊166戸、家屋半壊943戸、床上浸水335戸、床下浸水1,494戸(全国)

2011(平成23)年9月2～4日 台風第12号

台風第12号は、9月3日に高知県東部に上陸、四国地方、中国地方を縦断して日本海へ北上した。西日本から北日本にかけ広い範囲で記録的な大雨となり、東日本大震災以後の災害としては最大の災害となった。兵庫県では東播磨で24時間雨量が約300mmになり、高砂市で床上浸水が700戸発生するなど、大きな被害が発生した。

死者1人、負傷者18人、家屋全壊3戸、家屋半壊121戸、床上浸水1,010戸、床下浸水2,430戸(全国)

(資料 消防庁災害対策本部発表被害状況などによる)

大雨への備え①

命を守るための適切な行動

早目に避難しよう

大雨による災害から命を守るためには、避難情報が発令されていなくても、危険が予想されるときは自主的に早めに避難することが大切です。とりわけ、高齢者などの災害時要援護者がいる場合はなおさらです。そのためには、日頃から災害に備え、防災訓練に参加するなど準備をしておく必要があります。「避難準備情報」、「避難勧告」、「避難指示」はテレビやラジオのほか、防災無線や市町の広報車などによる呼びかけでも行われます。

冠水する前に避難することが大切です。やむを得ず冠水した状態で避難しなければならない場合は、次の点に気をつけます。ただし、冠水の場合、夜間は道路状況が確認しにくく大変危険なので自宅の2階などに避難します。

- 1 明るいときに歩ける水の深さは膝下まで(無理に避難するよりも2階など高い所にとどまる方が安全な場合もある。)
- 2 動きやすく安全な服装を(長靴は脱げやすいうえ、水が入ると重くなって歩きにくいので、ひも付きの運動靴で避難する。小さな子どもには、浮き輪をつけさせるとより安全である。)
- 3 集団で避難し、体をロープでつなぐ(単独行動は避け、はぐれないように互いの体をロープで結ぶ。)
- 4 長い棒などを杖代わりに(水面下の様子を棒で探りながら避難。段差、側溝、マンホールの吸い込み口などに注意しながら歩く。)
- 5 高齢者や乳幼児は背負って避難(高齢者や乳幼児、体の不自由な人は背負って避難する。)

市町長が発令する「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」

- 避難準備情報** ▶ 非常用持出品の用意など、避難準備を呼びかけるもの。災害時要援護者など、特に避難行動に時間のかかる人は、計画された避難施設へ避難支援者とともに避難を開始します。
- 避難勧告** ▶ 人的被害の発生する可能性が明らかに高まった場合に発令。避難施設などへの避難を開始します。
- 避難指示** ▶ 人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断されるときや、堤防の隣接地などの地域の特性などから人的被害の発生する危険性が非常に高い状況になった場合に発令されます。避難指示が出たら、まだ避難をしていない人はすぐに避難しなければなりません。

早めの避難で危険を回避

2008(平成20)年7月28日、神戸市灘区の都賀川が局地的豪雨で増水し、5人が死亡する事故が起きました。兵庫県は事故以降、大雨洪水注意報・警報が発令されると作動する回転灯や危険を知らせる電光掲示板、注意を呼び掛ける看板を設置しました。

2012(平成24)年7月21日午後0時48分、大雨洪水注意報が発令され、警察署員が河川敷でバーベキューをしていた学生23人と家族連れ6人を避難誘導した数分後には増水し、学生たちのいた場所が水につかりました。また、消防署員が、下流の橋で雨宿りをしていた子どもら約25人を避難させた直後に水が押し寄せ、自転車約10台が押し流されました。回転灯や電光掲示板が作動していたにもかかわらず、逃げている人が多く、一歩間違えば、災害に巻き込まれていたかもしれません。

どうしてこのようなことになったのでしょうか。回転灯や電光掲示板の作動の有無にかかわらず、空の様子を見て、上流の降雨を想像し、過去の教訓をふまえて、居場所の危険性を判断し、避難することができたはず。過去の災害から学ぶことが、被害を繰り返さないためには大切です。災害から自分の身を守るために欠かすことができないのは、自分で判断することです。

※回転灯や電光掲示板が作動していても急激な増水の可能性があります。



神戸市河川モニタリングカメラより

大雨への備え②

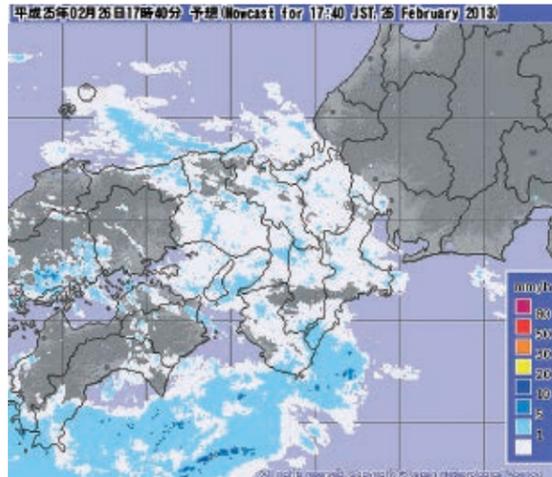
適切に行動できるように日頃から備えよう

地形の特性や過去の災害を知ろう

水害や土砂災害は、地形による影響を大きく受ける災害です。自分がいる土地がどのような特性を持つ地形か、過去にどんな災害が起こったのか、知っておくことが大切です。また、市町村ではハザードマップ(防災マップ)を作成して、水害や土砂災害が発生する可能性のある場所をあらかじめ住民に知らせているので、自分の生活している地域のハザードマップを確認してみましょう。

防災気象情報を入手しよう

気象庁は、住民の安全を守るために、大雨や強風により災害が発生するおそれのある場合、防災気象情報を発表しています。防災気象情報には、「気象情報」(大雨などの予告など)、「注意報」(災害が起こるおそれのある場合の予報)、「警報」(重大な災害が起こるおそれのある場合の予報)、「土砂災害警戒情報」、「台風情報」などがあります。また、降雨や竜巻、雷の予測を連続的に表示する、気象庁の「降水ナウキャスト」を活用することで、最新の降雨などの状況や予想を知ることができます。



降水ナウキャスト 過去の降水域の動きと現在の降水の分布を基に、目先1～6時間までの降水の分布を1km四方の細かさで予測するもの。

大雨	気象台が発表する気象情報	住民の行動
約1日程度前 大雨の可能性が高くなる	<p>土砂災害 浸水害 洪水</p> <p>大雨に関する気象情報 警報・注意報に先立ち発表</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●気象情報に気をつける ●テレビ、ラジオ、気象庁ホームページなどから最新の気象情報を入手 ●窓や雨戸など家の外の点検 ●避難場所の確認 ●非常持ち出し品の点検
半日～数時間前 大雨始まる強さ増す	<p>大雨注意報 洪水注意報</p> <p>警報になる可能性がある場合はその旨記述</p> <p>大雨に関する気象情報 雨の状況や予想を適宜発表</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●避難の準備をする ●危険な場所に近づかない ●日頃と異なったことがあれば、市役所などへ避難
数時間前 ～2時間程度前	<p>大雨警報(土砂災害) 大雨警報(浸水害) 洪水警報</p> <p>大雨の期間、予想雨量、警戒を要する事項などを示す</p> <p>大雨に関する気象情報 刻一刻と変化する大雨の状況を発表</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●避難場所へすぐに避難
大雨がいっそう激しくなる	<p>土砂災害警戒情報</p> <p>土砂災害の危険度がさらに高まった場合に発表</p>	
被害の拡大がけんねされる	<p>短文形式による気象情報</p> <p>大雨・洪水警報や土砂災害警戒情報が発表されている中で、さらに危険な状況となってきたとき、警戒を呼びかける情報</p>	

大雨への備え③

命を守るための国や地方自治体の取り組み

大雨や台風による災害に備えて、国や地方自治体では防災施設の整備をすすめています。河川の氾濫を防ぐために堤防の補強、河道拡幅や河床掘削をし、山間部では土石流を防ぐために砂防えん堤を設置し、沿岸部では台風による高潮の被害を防ぐために防潮堤や水門などを設置しています。ただし、これらの防災構造物による対策には限界があることを理解しましょう。



平成16年、台風23号による大雨で被災した洲本川の改修工事(洲本市)



土石流を防ぐ砂防えん堤(篠山市)



高潮を防ぐ防潮堤(西宮市)

兵庫県 総合治水条例

2012(平成24)年4月1日施行

台風や局地的大雨などによる浸水被害を防ぐため、兵庫県では、平成24年4月に「総合治水条例」をつくりました。

条例では、「河川下水道対策」に加え、雨水を貯めたり、地下に浸透させて流出を抑える「流域対策」、浸水被害が発生した場合でも被害を小さくする「減災対策」を組み合わせた『総合治水』を県・市町・県民みんなで力を合わせて進めていくこととしています。みなさんも学校や家庭などの身近なところから『総合治水』に取り組みましょう。



<p>●河川下水道対策「ながす」</p> <p>河川 下水道</p>
<p>●流域対策「ためる」</p> <p>雨水貯蔵</p>
<p>●減災対策「そなえる」</p> <p>情報把握・訓練 耐水</p>

地震の歴史

地震は世界の各地で起こっています。地震の震源のほとんどはプレートとプレートの境界で起こっていることがわかります。

日本は、プレートの境界に位置しているため昔から地震が多く、プレート境界型の巨大地震や活断層型地震などが発生しています。



年	地震名	マグニチュード	被害
684	白鳳南海地震	M8.0	津波による被害有り
868	播磨・山城地震	M7.0	
869	貞観三陸地震	M8.3	死者十人以上、津波による被害有り
887	仁和地震	M8.0	死者多数、津波による被害有り
1096	永長地震	M8.0	死者約一万人、津波による被害有り
1099	康和地震	M8.0	死者約数万人、津波による被害有り
1293	鎌倉大地震	M7.1	死者一万三千人
1361	正平・康安地震	M8.0	死者多数、津波による被害有り
1498	明応地震	M8.2	死者約三万人以上、津波による被害有り
1596	慶長伏見地震	M7.0	死者十人以上
1605	慶長地震	M8.0	死者約一万人以上、津波による被害有り
1611	慶長三陸地震	M8.1	死者約一千五百人、津波による被害有り
1662	寛文近江・若狭地震	M7.3~7.6	死者数千人
1666	越後高田地震	M6.4	死者千四百五十人
1677	延宝房総沖地震	M8.0	死者五百人以上、津波による被害有り
1703	元禄地震	M8.1	死者約一万人以上、津波による被害有り
1707	宝永地震	M8.4	死者約二万人以上、津波による被害有り
1751	高田地震	M7.0~7.4	死者約千五百人

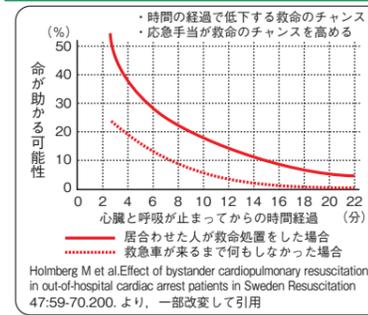
年	地震名	マグニチュード	被害
1766	津軽地震	M6.9	死者約千五百人
1771	八重山地震	M7.4~8.0	死者約一万人
1843	十勝沖地震	M7.5~8.0	死者四十六人、津波による被害有り
1847	善光寺地震	M7.4~8.0	死者二万一千三百人
1854	安政東海地震	M8.4	死者約一万人以上、津波による被害有り
1854	安政南海地震	M8.4	死者約一千三百人、津波による被害有り
1872	浜田地震	M7.1	死者約五百五十人
1891	濃尾地震	M8.0	死者七千二百七十三人
1894	庄内地震	M7.0	死者七百二十六人
1896	明治三陸地震	M8.2	死者一万人以上、津波による被害有り
1896	陸羽地震	M7.2	死者二百九人
1923	関東大震災	M7.9	死者・行方不明者十万人以上
1925	北但馬地震	M6.8	死者四百二十八人
1927	北丹後地震	M7.3	死者千九百二十五人
1933	昭和三陸地震	M8.1	死者・行方不明者三千六十四人、津波による被害有り
1943	鳥取地震	M7.2	死者八十三人
1944	東南海地震	M7.9	死者・行方不明者千二百三十三人、津波による被害有り
1946	南海地震	M8.0	死者・行方不明者二千三百二十一人、津波による被害有り

年	地震名	マグニチュード	被害
1948	福井地震	M7.1	死者・行方不明者三千七百六十九人
1952	十勝沖地震	M8.2	死者二十八人、行方不明者五人、津波による被害有り
1964	新潟地震	M7.5	死者二十六人、津波による被害有り
1968	十勝沖地震	M7.9	死者五十二人、行方不明者三百三十人、津波による被害有り
1978	宮城県沖地震	M7.4	死者二十八人
1983	日本海中部地震	M7.7	死者百四人
1984	長野県西部地震	M6.8	死者・行方不明者二十九人
1993	釧路沖地震	M7.5	死者二人
1993	北海道南西沖地震	M7.8	死者百三人、行方不明者十八人、津波による被害有り
1994	三陸はるか沖地震	M7.6	死者二人
1995	阪神・淡路大震災	M7.3	死者六千四百三十四人、行方不明者三人
2001	芸予地震	M6.7	死者一人
2003	十勝沖地震	M8.0	死者一人、行方不明者一人、津波による被害有り
2004	新潟県中越地震	M6.8	死者六十八人
2007	新潟県中越沖地震	M6.8	死者十五人
2008	岩手・宮城内陸地震	M7.2	死者十七人
2011	東日本大震災	M9.0	死者・行方不明者一万八千五百七十九人、津波による被害有り

あなたは大切な人の命を助けられますか？

災害時の救命救助はスピードが大切です。しかし、大きな災害が起こったときは、各地で被害が出ているため、被災地の消防や警察だけでは救命救助の人数が足りません。このような状況で多くの命を救うのは地域住民の務めです。自分の大切な人の命を助けるために、応急手当の方法を覚えておきましょう。

① 応急手当と救命曲線



応急手当（けがの手当て）の方法を覚えよう

止血法

1. 直接圧迫止血法

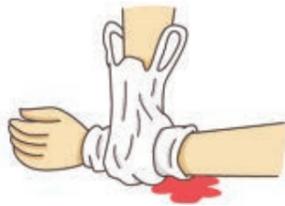
出血している部位に、ガーゼやハンカチ、布切れなどを直接当て、その上から手や三角巾などで圧迫して止血します。

- きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫する。
- 大きな血管からの場合で片手で圧迫しても止血しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血をする。



【ポイント】

- ▶止血の手当を行うときは、感染防止のため血液に直接触れない。
- ▶ビニール・ゴム手袋の利用。なければ、ビニールの買い物袋などを利用する。



2. 止血帯法 (棒を用いる場合)

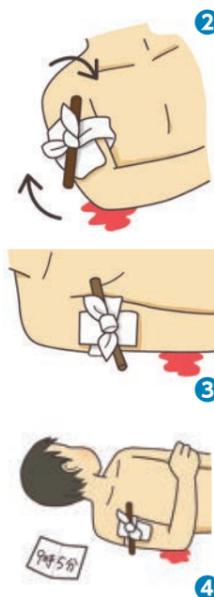
- 1 止血帯をゆるめに結び(こぶし1つ分くらい)、当て布を置く。
- 2 棒を入れ、出血が止まるまで棒を静かに回す。
- 3 棒が動かないように固定する。



- 4 止血を開始した時間を記録しておく。

【ポイント】

- ▶止血帯を30分以上続ける場合は、30分に一度止血帯をゆるめて血流をはかる。その時間は1～2分、出血部位から血液がにじみ出る程度とし、この間は直接圧迫しておく。
- ▶止血は、直接圧迫止血が基本であり、止血帯法は直接圧迫で止血できないときに行う。



やけどの手当て

- 比較的軽いやけどの場合の応急処置です。
- できるだけ早く、きれいな冷水で15分以上痛みがなくなるまで冷やす。
 - 十分冷やしてからきれいなガーゼを当て、三角巾や包帯などをする。

【ポイント】

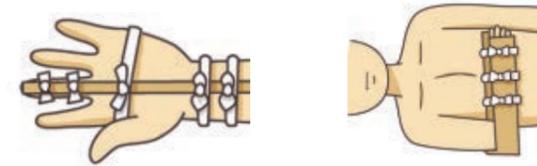
- ▶衣類を着ている場合は、衣類ごと冷やす。
- ▶広い範囲のやけどの場合は、体が冷えすぎないように注意する。
- ▶水疱を破らない。
- ▶薬品を塗らない。



骨折の手当て

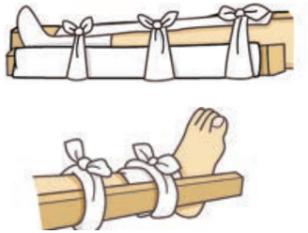
骨折は、とにかく動かないようにすることが第一。動かすことで損傷がひどくなるので、それを防ぐために固定します。

- 骨折かどうかわからない場合も、固定する。
- 固定は、副子(添え木)を用いる。



【副子のあて方】

- 副子は、骨折部位の上下の関節をこえてあて、固定する。(骨折の部位にあててはならない)
- 副子はありあわせのもの、傘、杖、靴べら、週刊誌、段ボールなど、なんでもよい。
- くるぶしなど突起の部位は、当て物をあてがって摩擦の痛みを感じないようにする。



応急手当（心肺蘇生法）の手順を覚えよう

反応の確認



呼吸の確認

- 胸や腹部の上下の動きに集中し、10秒以内で呼吸の確認をする。
- 正常な呼吸があれば
 - ▶気道の確保
- 正常な呼吸がなければ
 - ▶ただちに胸骨圧迫と可能であれば人工呼吸



胸骨圧迫(心臓マッサージ)

- 固い床面に寝かせ、直ちに胸骨圧迫を開始し、全身に血流を送り込む。
- 1 傷病者の胸の横にひざまずき、胸の中央(胸骨の下半分)に手を添える。
- 2 胸骨圧迫は
 - 強く、深く。(成人では少なくとも胸骨を5cm押し下げる)



- 速く。(1分間に少なくとも100回のペースで30回続けて繰り返す)
- 絶え間なく。(救急隊に引き継ぐか、傷病者に呼吸が認められるまで行う)

人工呼吸

- 呼吸がなければ、気道を確保
- 1 額に当てた手の親指とひとさし指で鼻をつまむ。
- 2 大きく口をあげ、傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにする。
- 3 1秒かけて胸が軽く膨らむ程度、2回吹き込む。(吹き込みが終わるたびに、口と鼻をつまんでいる指を離す)



AED(自動体外式除細動器)

- (学校の保健室や施設の玄関などに置かれています)
- 1 AEDが近くあり、届いたときは、傷病者の横に置き、ふたを開け、電源を入れる。
 - 2 メッセージに従い操作する。
 - 3 パッドは素肌に貼る。
 - 4 AEDショック時は傷病者に触れないようにする。
 - 5 AED使用後も直ちに胸骨圧迫を続ける。
- (参考：日本赤十字社HP <http://www.jrc.or.jp/study/safety/>)



市民救命士講習会

神戸市では、阪神・淡路大震災以降、胸骨圧迫や人工呼吸などの適切な応急手当を、市民自ら行えるように、「市民救命士講習会」を行っています。受講者に修了証を発行しており、40万人を超える市民が取得し、中学生は約37,000人が取得しています。



絶対に、こんなことで死んでたまるか

たった20秒の間で、神戸の町がなくなってしまった。自然の力の^{おそ}恐ろしさが、神戸市民そして世界中の人々に分かったと思う。その20秒の地震^{じしん}のあと、僕^{ぼく}たち一家4人が、崩^{くず}れた家の中で5時間埋まっていた。30センチの空間の中で声を出し合い、外の人の足音を聞けば、自分たちが埋まっていることを知らせた。外を通る人たちも、自分たちが逃^にげるのと恐怖^{きょうふ}で分かってくれない。10分、20分、30分、時がすぎる。かべのにおい、暗い中、口の中は土でつぶも出なかった。母の大きな声が聞こえる。

「大丈夫、がんばろう。」

父は落ち着いていた。兄は父に、

「助かったら冷たいビールを思いっきり飲もう。おやじ、死ぬなよ！」

「おかん、がんばれ。良介^{りょうすけ}もがんばれ。」

兄の力強い声は、僕に勇気を与えてくれた。

2時間ぐらい時間がたった。足の先から冷たくなり、頭の中が白くなってきた。それから数分たった。外の人が僕たちの声にやっと気づいてくれた。

「大丈夫か！」

兄が、

「僕たち4人がいます。助けてください。お願いします。」

「分かった！ 人を集めてくるから、もうすこしの間、がんばって！」

それから20分おきくらいに声をかけてくれた。その時に父が、

「これから時間が長い、もう声を出さな、体力をたもて。」

今まで一番静かで冷静だった父が、力強い声で僕たちをはげましてくれた。

3時間がたった。父と母は、口に出さなかったけど、僕は火事になったらどうしようと考えた。足から火がきたら、熱いし苦しいだろうなと不安だった。

僕は175センチ90キロの体で、30センチの空間はとても苦しかった。でも僕は、自分の心の中で、「絶対に、こんなことで死んでたまるか。」と自分の心に誓^{ちか}った。

それから近所のパン屋のお兄さんが、6人ぐらい若い人たちを連れてきてくれた。がれき、トタンや大きな柱などをどけて、ちょっとずつ家の中に入ってきてくれている間も、ずっと僕たち家族に声をかけてくれた。自分たちの家のこともあるのに、僕たちのために何時間もかけて救助してくれた。母が、小さな声で、

「ありがとう。」

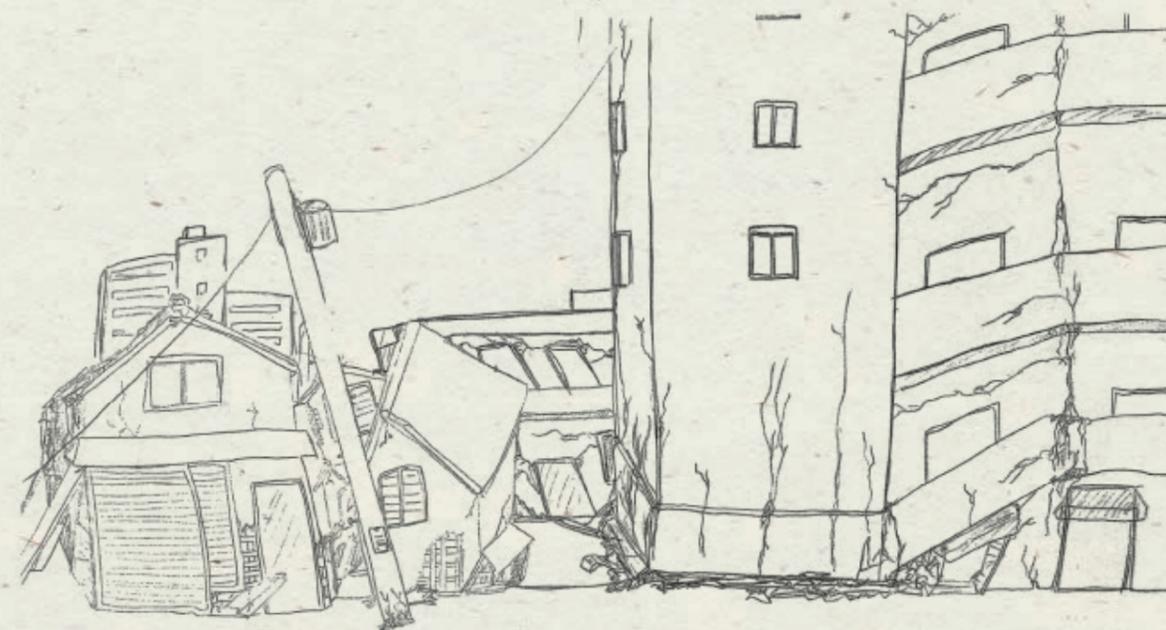
と、つぶやいていた。

生活の中で、いろいろ便利な機械やコンピュータなどがあるけど、人が人のことを思う気持ちが、何よりも一番大切なことが、この大震災のおかげでわかった。

父と母が大切にしていた祖父の写真が、兄のそばに落ちていた。そして、埋もれて5時間ぐらいたって、とうとう兄が救出された。祖父が兄を守ってくれたと思った。あれほど、「オレが助かったら、良介を出したるからな。」

と言っていた兄が、ぼうぜんとしていた。それから、父が助かり、母が助かって、僕も外に出られた。真っ暗の中で、砂とほこりの中にいたので、外のあかりを見たとき、空気を思いっきり吸えたときの感動は、だれにも分からないと思う。

僕たちを助けてくれた人たちは、僕たちが、「ありがとう。」の一言も言っていないうちに、自分たちの家のことで、もういなかった。



阪急甲東園駅付近のスケッチ(生徒作品)

語りかける目

1月23日、私は2回目の出動をした。

任務は長田署管内の救助活動・遺体捜索。そして、村野工業高校体育館における遺体管理と検視業務の補助であった。仮の遺体安置所になった体育館は、たくさんの遺体と、それに付きそう遺族であふれていた。

そんな中で、一人の少女に、私の目はくぎづけになった。その少女は、ひざの前に置いた、焼け焦げた「ナベ」にじっと見入っていた。泣くでもなく、哀しむでもなく、身動きもせず、ただじっと見入っていた。

私は、その少女に引かれるように近寄っていった。「ナベ」の中は、小さな遺骨が置かれていた。

「どうしたの。」

思わず問いかけた私の一言が、その少女を泣かせてしまった。どっとあふれだした涙をぬぐおうともせず、懸命に私の目を見つめ、とぎれとぎれに語り続けた。「ナベ」の中は、少女が拾い集めた母の遺骨であるという。

その夜(1月16日)も少女は母に抱かれるように、1階の居間で眠っていた。何が起こったかも分からないまま、気がついたときには母とともに壊れた家の下敷きになって、身動きもできない状態になっていた。それでも、少女は少しずつ体をずらし、何時間もかけて脱出できた。家の前に立って、何が何だかわからないまま、どの家も倒れているのを見た。多くの人が、何かを叫びながら走り回っているのを見た。

しばらくして、母が家の中に取り残されていることに気がついた。

「おかあさんを助けて。」

「助けてお願い。」

と、走り回っている大人たちに片っ端からしがみつきの、声を限りに叫び続けた。だれにもその叫びは聞こえなかった。声は届かなかった。迫ってくる火事に、母を助けられるのは自分しかないと、哀しい決断を強いられた。

母を呼び続け、懸命に家具を押しつけ、がれきを放り投げ、一步一步母に近づいていった。やっとの思いで、母の手を捜し当てた。姿は見えなかった。母の手を見つけたとたん、その手を握り締めた。その時、少女の手は血まみれになっていることに気がついた。

「おかあさん、おかあさん。」

「おかあさん。」

手を握り締め、泣きながら叫び続けるだけであった。

火事は間近に迫っていた。火事の音が聞こえ、熱くなってきた。母は懸命に語りかけたが、かぼそい声で少女には聞こえなかった。

「おかあさん、おかあさん。」

と、叫び続ける少女に、名前を呼ぶ母の声がようやく聞こえた。

「ありがとう。もう逃げなさい。」

と、母は握っていた手を放した。

熱かった。怖かった。夢中で逃げた。すぐに、母を抱え込んだまま、わが家が燃えだした。立ち尽くし、燃え盛るわが家をいつまでも見続けた。声も出なかった。涙も出なかった。

翌日、何をしたか、どこにいたか、覚えていない。

翌々日、少女は一人で母を探し求めた。そして見つけた。

少女は、いま一人で、見つけた母を「ナベ」に入れ、守り続けている。

語り続ける少女の目から、いつのまにか涙が消えていた。ただ聞くだけの私は、声も出ず涙だけがあふれ続けた。母と二人、この少女がどんな生活をしているのか、私は知らない。一人になったこの少女に、どんな生活が待っているのか、私にはわからない。

「この少女に神の加護がありますように。」生まれて初めて「神」に祈った。

この少女に、なぐさめの言葉も、激励の言葉も何も言えなかった。何度も何度もうなずくだけで、少女の前を逃げた。

少女は、最後まで私の目を見続け、語り、そして語り終えた。その目は、もっと多くのことを私に語りかけ、今も語り続けている。

目は生きていた。

哀しいと思った。

美しいと思った。

強いと思った。

少女の名前を聞くのさえ忘れていた。

仲間に出会った

あれから2週間後だった。友達と涙の再会をしたのは……。思わず手をにぎりしめ、喜びのあまり言葉を失ったぐらいだった。はじめは、安否確認のため登校していたが、先生の話をおかず、興奮のあまり2週間のいろいろな話ではずんでいた。

だんだん落ち着いてくると、自主学習をし、勉強にも少しずつ身が入ってきた。学校にいる時は、地震の恐ろしさから離れ、のびのびと過ごせた。

「みんなに会えて、心が落ち着くやん。やっぱりみんな大変やん。ガスこうへんやん。だから、風呂はいられへんやん。もう最悪やん。」「何いうてんねん。もっとまじめに話そうや。」「そうそう、あの時、服装がバラバラやったな。先生も大変やったやろな。」「そういえば、私、トイレに入りにくくて、めっちゃおなか痛かったわ。」「そうなん。分かるわ、その気持ち。学校では行きづらいもんね。」「部活でけへんかったな。大会やったのに全然練習できなかったで。」

思い起こせば、学校の状態は不便だったが、あの時、学校に行けなかったら心を閉じたままだったと思う。私たちは、心の傷をいやしてくれる学校が大好きだ。



(写真提供 神戸新聞社)

きびしさの中で

私は、明石公園の仮設住宅に住んでいます。ここでの生活には、不便なことが多くあります。まず、プライバシーの問題です。壁が薄いので、隣の声がつつぬけになります。夜などは小さな声でしゃべらないといけないし、好きな音楽やテレビにも気がつかず音量を下げています。それに、家族どうしても生活のリズムがまちまちなので、自分

の時間や場所をもつことがむずかしい場合もあります。また、夏はとても暑く、冬は閉めきっていても外の冷たさがじーんと伝わってきます。エアコンが命をつないでいると言っても、言い過ぎてないような気がします。さらに、公園の奥のほうにあるため、買い物に出かけるのも以前よりかなり時間がかかるし、夜に帰るのは少し怖い感じがします。

でも、最近よいところも多くあることに気づいてきました。公園の中なので空気もいいし、緑を毎日見ているせいか視力もよくなったように思います。一步外に出れば広々とした自然があり、部活の練習もできます。何よりもいいのは、みんなの心と心のつながりが深いということです。近所の人と顔を合わせたら、笑顔であいさつができます。何だか人の心がぐっと近くに感じます。このあいだ、学校へ行くため靴をはいていると、そばの草むらでメガネを見つけました。隣の人が落としたのかなと思いましたが、朝早かったので、すぐに気がついてもらえるようにして学校へ急ぎました。(以前の私ならそのままにしておいたかも知れません。)すると、その日の夜に、隣の人がお礼にこられました。とても大切なメガネだったそうです。あいさつやありがとうの一言がとても気持ちのよいことだなと思いました。たとえ、大変な毎日でも、あいさつは大事にしたいと思います。以前は、頭で分かっていたても、行動できていなかったと思います。

近所のおばあちゃんが、「昔の近所づきあいを思いだすなあ。」と、話してくれました。

最近、仮設住宅での孤独死や自殺の記事を見ました。世間話やあいさつがあれば、元気で楽しく暮らせていたかもしれません。この震災では、人と人が笑顔であいさつをかわすことが、元気や勇気のもとになったり、少々の不便さやつらさを乗り越えることにつながったりするという、とても大切なことを学んだように思います。また、周りに気を配るということも、慣れるとそれほど苦になることでもないし、人が社会で生活をするために、必要なことだとも思えるようになりました。私は、これからも、笑顔のあいさつと周りへの気配りを大事にしてがんばっていこうと思います。



明石公園の仮設住宅

心がひとつに

震災前は、まさかあんな形で卒業を迎えるとは思いませんでした。

平成7年3月13日、仮設住宅の建設が進む校庭の白い大きな仮設テントで、卒業式は始まった。

3年2組、男女あわせて37人。亡くなった北井さんは、笑顔で吉村さんの胸に抱かれて出席した。



仮設テントでの卒業式

卒業証書授与のときになった。1組が終わって、2組。先生が一人一人の名前を呼び、証書を受け取りに行く。河原さんが証書を受け取ったところで、先生の声が詰まった。声は震えていた。

「北井千香子。」

「はい。」

3年2組全員の声が入りに響いた。心がひとつになった。みんな考えていることは同じだった。私は自分のときよりも大きな声を出した。クラスみんながいたから、みんないっしょだと思ったから、安心して胸を張って返事ができた。私たちの中で千香子がよみがえった。

卒業を前にクラス討議をして、「北井さんのときは、全員で起立して返事をしよう。」と決めた。反対する人はだれもいなかった。もちろん本番も気をぬいた人なんていなかった。

その瞬間、3年2組の一員で、この最高のクラスの一員で、本当によかったとつくづく思った。

式歌の合唱のときは、いろいろな思いを込めて歌った。「この合唱が終わったら卒業してしまうんだなあ。」という実感が徐々にわいてきた。もうこのクラスともお別れなんだ

と思うと、何だかとても寂しくなった。

最後の「礼」、練習のときにはなかったのだけれど、だれからともなく、「言おう。」

と言い出して、卒業生全員で、

「ありがとうございました。」

と本当に心を込めて言った。お世話になった先生方をはじめ、くす玉や花束を作って祝ってくださった避難されている方々や、3年間学んだ学校で卒業式を行えるようにくださった方々への感謝の心を込めて。そして何より、震災後はそれぞれに苦しみを抱えていたけれど、みんなで励まし、支えあって一生懸命生きてきた友だちに対して。

式後、教室にもどってもう一度「マイウェイ」をクラスのみんで合唱した。毎日、教室に置かれた北井さんの写真を見ながら、「地震を体験して、得たものも大きいけれど、人の命だけは奪ってほしくなかった。」と、思い続けていた。でも、「マイウェイ」を歌いながら、「千香子の分もがんばるんだ。」という思いがわきあがってきた。

卒業式から1週間たって、クラスの全員とテニス部の人たちで北井さんのお墓参りに行った。



避難している人たちからの祝福の横断幕やくす玉

ゆれる心

K君は、県立の養護学校^{*}に通う中学3年生。

1年生のときに、兵庫区であの地震^{じしん}にあいました。父親は夜勤で不在でした。K君は、母親と木造2階建て住宅の1階^{すいみん}で睡眠中でした。1階は2階^{ぜん}におしつぶされるように全壊^{かい}し、2人はその中に閉じ込め^こられました。母親は、倒れたタンスに片足をはさまれて動けず、かろうじて動いた片手でK君の足をさわって声をかけました。母親は、

「重たい。」

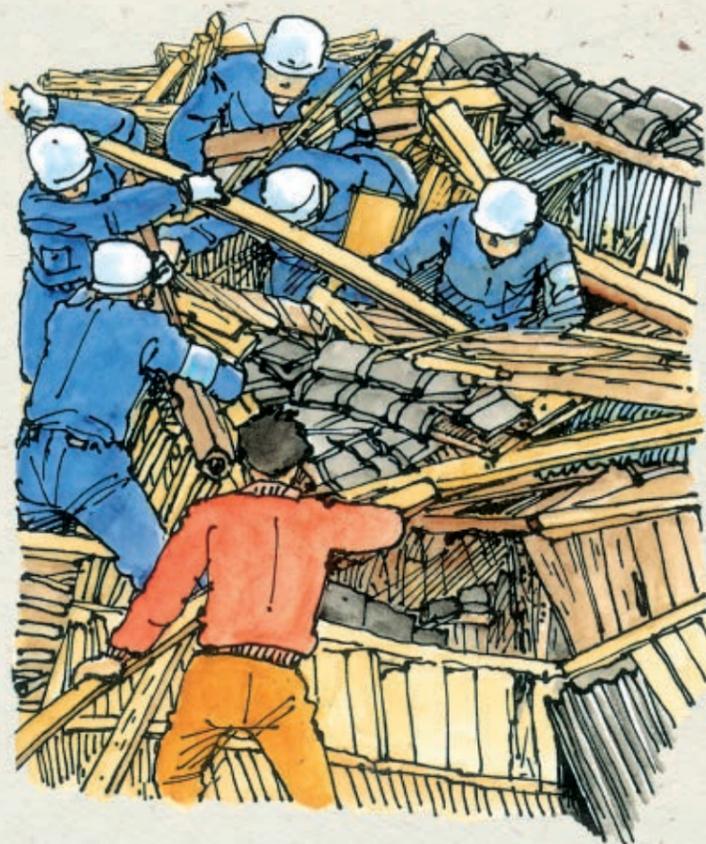
「痛い。」

と叫ぶ^{さけ}K君^{はげ}を励ましつつ、外の人に自分たちの生存を知らせようと、その辺りをたたいて音をたてました。しかし、その音は外の人には届かなかったようでした。

11時頃、やっとの思いで会社からたどりついた父親が、近所の人に聞かされたのは、「声をかけても返事がない。もうだめかも知れない。」という言葉でした。近所の人たちが遠巻きに見守る中、父親は必死^{くず}で崩れた2階部分の奥まで行き、2人に向かって叫び続けました。

この父親の姿に、うながされるように近所の人たちも手を貸し始めましたが、素手^{すて}では思うように進みませんでした。運よく通りかかった機動隊に助けを求め、夕方ようやく2人は助け出されました。

足にけがを負った母親は、病院に運ばれましたが、幸いにもK君は背中のかすり傷だけで済みました。父親は、妻の様子が気にかかるし、K君を連れての避難所^{ひなんしょ}へも足が重く、家族3人は、病院の待合室で避難生活を送りました。



しばらくして、1月末に西区の社宅に転居することができました。K君は、落ち着いた日々を送りましたが、徐々に、近所の人とも知り合いになりました。やがて、近所の人から、「いってらっしゃい。」「おかえり。」のあいさつをかけてもらえるようになり、ようやくいつもの元気を取り戻^{もど}してきました。K君は不便な交通事情にもめげず、休むことなく通学し、さらに動けない母親に代わって家事を手伝うなど、本当によくがんばりました。

K君は、2年生に進級してからも、親身^{しんみ}になって同じクラスのA君へ手助けをするなど、明るくやさしい彼でしたが、6月頃から何となく落ち着きがなくなり、母親に反抗^{はんこう}したり注意する父親へも反発したりするなど、不安定なようすが見られるようになりました。以前のような日常的な生活が戻ってくるにつれ、心の底にひそむ恐怖^{きょうふ}体験がよみがえり彼を混乱させているようでした。私たち教師も彼の両親とともに専門医の助言を受けながら、彼の言葉に耳を傾け、揺れる心の内を理解するように努めました。知らず知らずのうちにいろいろな精神的重圧^{じゆうあつ}のしかかり、十分に思いを伝えられないもどかしさが行動となって表れたのかもしれない。

母親の懸命^{けんめい}なかかわりとともに、彼の心を大きくゆさぶったのは、A君のほほえみと、いつもと変わらない友だちの明るい笑顔でした。

また、彼をよく知る近所の人たちもいろいろと声をかけてくれ、K君は、以前のように何事にも積極的^{きせきてき}に取り組むようになり、ようやく震災を乗り越え、彼なりの歩みを始めました。



※現在の特別支援学校のこと

地域の一員としてできること

阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋の下敷きになった後、救出された約35,000人のうち、約27,000人が近隣の住民によって救出されたという報告があります。東日本大震災では、中学生が近隣の保育園の園児を背負ったり、ベビーカーを押したりして津波から避難しました。災害時には、地域住民のつながりが人の命を守る大きな力になります。あなたが地域の一員として、できることについて、考えてみましょう。

地域で活躍する中学生

神戸市立鶴台中学校では、安全で安心なまちづくりをめざして、防災ジュニアチームをつくり、消防訓練や救急救命訓練などの防災活動のほか、地域の夏祭りに協力したり、地域の清掃活動に参加するなどの地域ボランティア活動を行っています。また、地域にある震災復興住宅を訪問し、喫茶コーナーを開いて高齢者と交流したり、一緒に防災訓練をしたりしています。地域は高齢化が進んでおり、住民からは、地域を支える頼もしい存在として中学生に期待が寄せられています。

地域の中で、さまざまな活動をするすることで、地域が活性化するだけでなく、災害時の助け合いにつながっていきます。



地域住民と一緒に消防訓練に取り組む「ひよどり台防災ジュニアチーム」の中学生

昔もあった学生たちのボランティア～北但馬地震～

1925(大正14)年、但馬地方で大地震が起きました。震源のほぼ真上にある現在の豊岡市田結地区では、83戸のうち82戸が全壊するなど、家屋の倒壊率が50%を超える村が続出し、そのうえ、火災が発生しました。死者は、旧豊岡町などで、428人になりました。

旧制豊岡中学校(現在の豊岡高等学校)の生徒たちは、自らも校内で被災しましたが、地震後、地域で救護活動を行い、その後も災害復旧に貢献しました。

今から90年近く前の出来事ですが、兵庫における初の「生徒による震災時のボランティア」と言えるのかもしれません。

地震当日の旧制豊岡中学生の活動内容 (豊岡高等学校卒業生会誌「達徳」大震災記念号より)

- 救護(救出作業、死傷者の運搬作業など)に従事した生徒…102人
- 消防活動に従事した生徒…58人
- 家財搬出に従事した生徒…189人

北但馬地震の概要

発生日時:
1925(大正14)年5月23日
午前11時11分

震源地:
丹山川河口付近

最大震度:
震度6(M6.8)

死者・行方不明者:428人

全壊家屋:1,295棟

焼失家屋:1,925棟

「助けられる人」から「助ける人」へ

高齢化が進む地域では、日中は高齢者と子どもだけになってしまうことも少なくありません。高齢者の他に、目や耳が不自由な人、体が不自由な人、知的に障害のある人など、災害時に支援が必要な人がいる所もあります。災害が起こったとき、地域の人たちを助けられるように、あなたができることについて考えてみましょう。

防災マップ

防災マップ作りを通して、自分の住んでいる地域の地理的特徴を理解し、災害時に支援が必要な人など、地域に住む人たちの特徴を知ることができます。防災マップ作りは、災害が起こったときに、自らの身を守るだけでなく、地域の人々を守る取り組みの一つです。

制作過程例

- ①地域で情報を集める。
(事前に区長さんなどに協力を得ておく、家庭訪問しやすくなる)
 - ・下書き用の地図に危険箇所や地形上の特徴などの情報を記入する。
 - ・家庭訪問し、地域の人から防災情報などを聞き取る。(地域の人と顔見知りになることも目的の1つ)
 - ・地域の人と一緒に危険な場所や防災倉庫、消火設備、通信設備、避難所などを確認する。
- ②地図に書き込む。(防災施設、危険箇所だけでなく、要支援者などの情報を記入する場合もある)
- ③マップを使って実際に避難ルートを歩いてみる。
- ④修正
 - ・防災マップを使ってみて、気づいたことや災害時要支援者の避難について、話し合う。
 - ・新たに追加することがあれば、書き加える。



地域の防災マップ作りに取り組む猪名川町立中谷中学校の生徒

ポイント

- ・地域の人に協力してもらい、防災マップ作りを通して交流を深める。
- ・災害時要支援者の情報を確認する。
- ・避難場所、避難ルートを確認し、災害時要支援者に必要な支援について考える。
- ・作成したマップを地域に配布し、率先避難につなげる。

復興やまちづくりについて意見交換

「石巻市子どもサミット2012」で宮城復興局と石巻市の中学生

宮城復興局は、2012(平成24)年8月20日(月)宮城県石巻市において「石巻市子どもサミット2012」を開催し、石巻市内の中学生と復興やまちづくりに関して意見交換を行いました。

国の「東日本大震災からの復興の基本方針」では、復興・まちづくりにおいて、子ども・若者等の意見が反映しやすい環境整備に努めることとされています。宮城復興局においても自治体と協力しながら、まちの未来を担う人材の育成を目的に、子どもたちが市民の一員として、復興・まちづくりについて主体的に考え実践する機会を設けています。

「未来へのまちづくり・私たちにできること」をテーマにグループで話し合いました。

響け！ 復興輪太鼓

あの3月11日、石巻市立雄勝中学校は午前中に卒業式を終えていました。ぼくたちは、自宅や友だちの家で卒業式の余韻に浸っていました。その時、今までに経験したことのない大きな揺れと、高さ16mに達した津波に襲われました。ぼくたちは、生死の境目を懸命に逃げました。巨大な津波は、町もぼくたちの家もみんな、みんなのみ込んでしまいました。雄勝地区に住んでいた人は約4,300人でしたが、死者、行方不明者を合わせると200人を超える人が犠牲になりました。ぼくたちが目にした雄勝の町並みは、壊れた校舎がそこに学校があったことを示すだけで、がれきの山と化していました。そんな中で、全員が無事だったのは、まさに奇跡としか言いようがありませんでした。

雄勝中学校の新学期は、壊れた校舎から15km離れた高等学校の教室を借りて、ようやく桜が咲き始めた4月21日に始まりました。ぼくたち51人、誰一人として、制服に身を包んでいませんでした。でも、足もとは光っていました。上靴だけでも新しいものをと、先生たちが友人、知人を頼ってそろえてくださったものでした。学校が始まるのがうれしくて、それ以上は甘えてはいけなさと覚悟していたぼくたちでしたが、一人ひとりのげた箱に入れられた上靴は、足のサイズにピッタリでうれしくなりました。

学校は再開されましたが、生活は「日常」とはかけ離れたものでした。全国からの支援の手が届き始めていましたが、家を流され不自由な避難所からの登校。コップパン1個と牛乳パック1個が続いた給食。衣食住のどれをとっても不十分で、ぼくたちは生きることでいい状態でした。

「たくましく生きよ。」と、校長先生が新しい校訓を掲げました。校長先生をはじめ先生たちは、どこか寂しさを隠せないぼくたちを支え、勇気づけてくださいました。このままでいいはずがない、何かを始めないといけないと考えていたぼくたちでしたが、先生たちも、ぼくたちが生きる喜びを実感でき生徒みんなと取り組むことができるものを探してくださいました。それは、雄勝に伝わる「伊達の黒船太鼓」でした。先生たちの提案に、ぼくたち全員が大きな拍手で応えました。

まず、始まったのは、太鼓づくりでした。学校の和太鼓は津波に流されていたからです。代わりに、廃タイヤを集め、泥を洗い流し、荷造り用のテープを何重にも貼り皮面にしました。みんなで作業をしながら、ぼくたちは、何かいいことが始まる予感がしていました。太鼓の台は、ベニア板を組み合わせ、色を塗りました。100円ショップの麺棒がばちになりました。和太鼓ならぬ、ぼくたちと先生たちとの“輪”太鼓でした。

6月8日、体育館に集まりました。目の前に“輪”太鼓を並べ、生徒全員そろっての初打ちでした。

ドーン!

本物の太鼓に負けない迫力のある音に、ぼくたちの心は一気にひきつけられました。練習の指導には、「伊達の黒船太鼓」の保存会の人がかけてくださいました。最初は、音もリズムもバラバラでした。

「みんなそれぞれいろんな思いをしてきた。だから最初はバラバラでもいい。とにかく自分の思いを込めて打て。その思いがみんなで太鼓を打ったときに伝わるんだ。」

保存会の人アドバイスに、ぼくたちはありったけの思いを太鼓にぶつけました。津波に追いつかれながら逃げ切った友だちも、一緒に避難をしていたおばあさんが津波に流されてしまった友だちも、お母さんを亡くした友だちも、毎日、毎日たたき続けました。手のひらにまめができて、まめがつぶれて血が出て、51人の心意気を伝えようとたたき続けました。

そして、8月20日、石巻市で開催された「教育夏祭り」が初めての発表の場になりました。地域の人たちだけでなく全国から多くの人が集まっていました。その前で、ぼくたちは、やり場のない怒りや悲しみ、だけどたくましく生きるんだという思いを込めてたたきました。ぼくたちを見ている人たちの目には涙があふれていました。演奏が終わると、割れんばかりの拍手が起こりました。鳴りやまない拍手と涙に包まれて、ぼくたちは演奏をやり終えた満足感を味わっていました。そして、一時の満足感だけではない何か、ぼくたちの心の中で動き出した感じがしました。

あの日から半年が過ぎた9月11日、ぼくたちは、雄勝中学校の校舎と向き合っていました。頭には白鉢巻き、背中に「たくましく生きよ。」とプリントされた黒のTシャツ。あの大津波にのまれ、いつ取り壊しになるかわからない校舎。あの日、卒業式を行った体育館は跡形もなく流され、窓は壊れ、壁は突き破られ、その枠をとどめているだけの校舎。ぼくたちは、その姿を目に焼き付けながら、自分たちが学んでいた震災前の校舎の姿を思い出していました。

家族、地域の人々、先生たちに見守られる中、ぼくたちの代表があいさつしました。

「思い出の詰まった中学校は、心の中に生きています。お世話になったこの校舎に感謝の気持ちを込めて演奏しましょう。」

銅鑼の音とともに、静かに「伊達の黒船太鼓」の演奏が始まりました。

ドーン ドドド ドドド ドン!

腰を落として下半身に重心をかけ、手首だけでなく、ばちと腕を一直線にしてたたきました。じっと前を見つめ、懸命にたたき続けました。みんなの太鼓の音に包まれながら、ぼくたちの心の中には、これまでの出来事が次々と浮かんできました。

あの日、雄勝の町を大津波が襲った
必死に山に向かって、草をつかみ駆け上がった
避難した山の中で、冷たく長い夜をいくつも過ごした
守ることができない命があった
家は流され、町がなくなってしまった
信じられなかった
立ちつくすしかなかった
学校が再開されて、ひとつ、心の支えができた
新しい上履き、うれしかった
たくましく生きる
負けねえど
でも、やっぱりつらくなった
かなわないけど、元の雄勝に戻してほしかった
前に向かって歩いていこう
いただいた支援に恩返しをしたい
心に決めた



石巻市雄勝町被災校舎前
(2011(平成23)年9月11日 撮影：石巻市立雄勝中学校)

ぼくたちの思いを込めた太鼓の音は、大空に広がりました。思い出の校舎にも響きわたりました。

いよいよフィナーレ。

ドンドコ ドンドコ ドンドコ ドン!

「ヨッ!!」

51人の力強い掛け声とともに、真っすぐ空に向かって両手を突き上げ、銅鑼の音を合図に、その手を校舎に向けて力強く伸ばしました。

そして、ぼくたちは、どこまでも真っすぐ前を見つめていました。

私が、彼らの演奏を見たのは、2011(平成23)年11月5日、東京での教育フォーラムに参加したときでした。圧倒されたのは、太鼓の音の大きさではなく、演奏している生徒たちから伝わってくる迫力だったのです。仙台藩主の伊達政宗は、藩とスペインとの貿易を進めようと使節団を派遣しました。「伊達の黒船太鼓」は、大きな夢を持ちながらローマをめざし、航海への不安、つらさ、そして無事にローマまでたどり着いた感激を表現したものです。

私には、雄勝中学校の生徒たちと太平洋にこぎ出す伊達の黒船が重なって見えました。

(石巻市立雄勝中学校 佐藤淳一前校長著「たくましく生きよ。」、石巻市立雄勝中学校 阿部紀子教頭への取材により作成)

こころとからだの元気のために

災害に遭遇し、「家族や友人を失う」、「自宅を失う」などの強い恐怖や衝撃を受けた場合、不安や不眠などのストレス症状が現れることが多くあります。そのような体験をした人たちの心をケアするためにどのような方法があるのか、また、自分自身がストレスを感じたときに自分で対処するにはどのような方法があるのかを考えてみましょう。

寄り添うことが私たちにできる心のケア

災害により、心に深い傷を負った人たちに、私たちができる心のケアの支援は、寄り添い、話に耳を傾けることです。そのための、安心できる場を被災者の人たちに提供することです。

東日本大震災の被災地では、避難所や仮設住宅などで、避難生活をしている人たちにリラックスしてもらおうと、ボランティアの人たちがさまざまな活動を行いました。その一つに、足湯でマッサージを行う活動がありました。

仮設住宅にある休憩所では、被災地の人たちが足を湯につけながら、ボランティアの人たちからマッサージを受けていました。

「痛くないですか？」

ボランティアの人が笑顔でたずねると、少し緊張しているようにみえた被災地の人も、ほっとした表情で「いい感じですよ」と答えていました。

それをきっかけに、被災地の人たちは、震災時の様子や家族のこと、今後の生活の不安などを話し始めました。ボランティアの人たちはその話に耳を傾け、「うん、うん」と相づちをうっていました。マッサージが終わると、「ありがとう。ありがとう」と何度もお礼を言う人、「肩をもんでくれた手がとても温かかった。心まで温かくなった」と涙ぐむ人、「今度も必ず来るよ」と別れを惜しむ人などが見られました。

ボランティアに参加した人は、「笑顔で寄り添う」「無理に話しかけようとせず、相手の話に耳を傾ける」など、被災地の人たちへの心配りを忘れず取り組んでいました。人と触れ合うことが心のふれあいにつながっていき、心を少しずつ軽くしていくことを実感していました。



足湯という場を利用して、寄り添う姿勢で被災地の人たちの話に耳を傾けたことが、被災地の人たちの心のケアにつながりました。

避難所で行われた被災者に寄り添った足湯ボランティアの活動
(福島県郡山市 2011(平成23)年5月15日 震災がつなぐ全国ネットワーク撮影)



避難所、仮設巡回重ね 安心して話せる場を

精神科医が病院を出て、人々の日常へ入っていった。それが、阪神・淡路大震災だった。

「震災前は、治療の必要な人を病院で診るのが精神科医だと思っていた」

神戸市中央区にある「兵庫県こころのケアセンター」の研究部長加藤寛(50)は、そう打ち明ける。センターは、震災で注目されるようになった心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの治療に取り組む。全国初の施設として、5年前に開設された。



加藤寛さん。「課題は経験の継承」=神戸市中央区臨浜海岸通1
(撮影・大森 武)

神戸大で精神医学を学び、震災当時は東京の病院に勤務していた。被災地に入ったのは1週間後。神戸大付属病院を拠点に避難所を回った。

苦い思い出がある。「精神科医と分かった途端、相手は表情が変わり、『要らない』と。受け入れられなかった」

しかし、不眠や恐怖感を訴える人は数多くいた。加藤らは「神経科」の名札を外し、血圧を測ったり、風邪薬を出したりしながら話し掛けた。

神戸大付属病院には、加藤が師事した同大名誉教授の中井久夫(75)がいた。中井は若い医師に繰り返し言った。「孤立していない、見捨てられていない、と被災者に実感してもらうことが第一」

震災の5カ月後。中井が責任者となり、被災者の支援拠点「兵庫県精神保健協会・こころのケアセンター」が神戸に開設された。加藤も東京の病院を退職して加わった。15カ所の地域拠点を置き、職員が仮設住宅の訪問などを重ねた。5年間続いた試みは、現在のセンターに結実する。

そうした14年の年月の中に身を置いてきた加藤が、実感していることがある。「回復を早めるには、生活の安定も不可欠。専門的な心のケアだけでなく、医療機関や支援制度の紹介など、現実的なサポートも必要になる」。加藤は現在、犯罪や事故、児童虐待などで心に傷を負った人々の治療・支援にも当たる。

震災を機に、自らを見詰め直した医療関係者。その過程を1冊の本につづった精神科医がいる。加藤の後輩で、震災時、神戸大付属病院に勤務していた安克昌(故人)だ。

震災翌年、「心の傷を癒すということ」を上梓した。サントリー学芸賞を受けたその著書で、「心の傷は安全な環境で、安全な相手にだけ、少しずつ語られる」と書いた。相手の心をこじ開けるのではなく、安心して話せる場をつくることこそが大事。安の実感は今、多くの人の共通認識になっている。

2000年、がんで他界。まだ39歳だった。

「心の傷を癒すということ」は、精神医学や心理学に任せてすむことではない。それは社会のあり方として、今を生きる私たち全員に問われている」。そんなメッセージを残した。(敬称略)(中島摩子)



中井久夫さん(撮影・斎藤雅志)

神戸新聞 2009(平成21)年1月25日付朝刊1面(兵庫人 挑む) 第22部 被災地からの発信 ④心のケア
年齢、肩書は当時。漢数字を算用数字に変更しています。

ストレスとうまく付き合いよう

ストレスとは、外の世界(環境)の原因によって心身に負担がかかった状態のことです。強いストレスが長く続くと、勉強や仕事を手につかなくなったり、心が不調になり、体に頭痛や腹痛などの症状が現れたりします。心身の健康を保つためには、ストレスとうまく付き合い合っていくことが大切です。ストレスとうまく付き合い合には、いろいろな方法があります。心の健康を保つために、自分にあったストレスとの付き合い方を身につけましょう。

ストレスとの付き合い方

●肯定的に物事を考える

困難な場面でも「大変だけど、うまくいっていることは何か」等の問題解決に意識を向ける。

●気分転換をする

からだを動かしたり、好きな音楽を聴いたり、人と話したり、交流したりする。

●休憩する

ストレスは心のエネルギーを消耗させるので、ストレスを感じたらゆっくり休むことも必要です。

●人に相談する

人に相談することで、自分一人で悩んで抱え込んでいたものが軽くなる。

●リラクゼーションの方法を身につける

リラクゼーションはストレス反応を軽減させ、心と体の回復を早める効果がある。

リラクゼーションには、呼吸法、筋弛緩法など、自分でできる方法もあります。

呼吸法

ゆっくりと深い呼吸をすることで、リラックスする方法です。呼吸の際、意識を集中させるのは丹田(へその下辺り)です。息をはくときに緊張を一緒にはき出すイメージで行います。

《姿勢》 背筋をまっすぐ伸ばして座る。正座、あぐら、椅子に座ってでもできる。慣れるまでは、両手を下腹部に当て、お腹がふくらむ感じを意識しながら呼吸すると簡単。

《方法》

- ①息をはき切る まず、ゆっくり息をはき切る。
- ②息を吸い込む 鼻からお腹がふくらむように、ゆっくり息を吸い込む。
- ③息を止める 少し息を止める。
- ④息をはき出す 口からゆっくり細く長くはく息とともに身体力が抜けていく感じで息をはく。はく息とともに、イライラや身体の疲れが身体の外に出ていく感じをイメージする。

※ゆったりとしたテンポの曲をかけながら、目をつむった状態で音楽に意識を集中させて行くと、さらに効果的である。

《姿勢》



《方法》



筋弛緩法

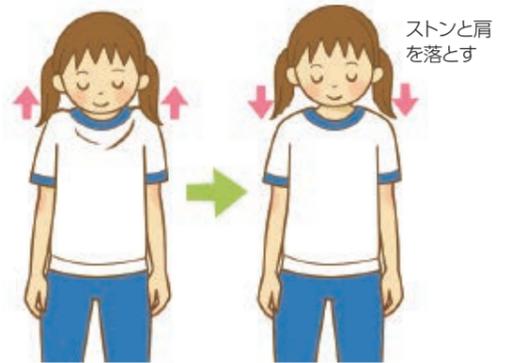
個々の筋肉を意識的に緊張させてから、ゆるめることによって心身をリラックスさせる方法です。

- ①一番楽な姿勢になり目を閉じる(広い場所があれば寝ころぶ)。しばらくゆったりと呼吸する。
- ②リラックスさせたい部位(⑦~⑩)の筋肉に意識を集中させ、数秒間、力を入れて筋肉の緊張を感じ取る。
- ③その緊張をいっきにゆるめる。力を抜いて筋肉のゆるみを感じたら、もう一度繰り返す。

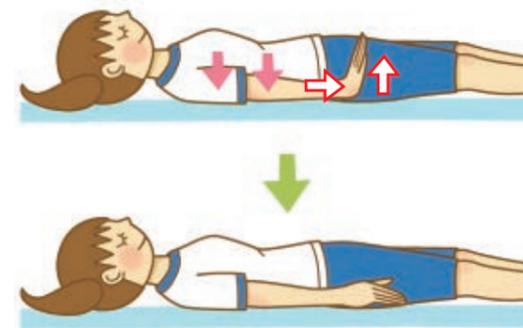
緊張させる段階では全身に力をみなぎらせるのではなく、リラックスさせたい部位に意識を集め、その部位のみを緊張させます。

以上の方法で頭から足先の筋肉まで順を追って《緊張—弛緩》を繰り返しながら、リラクゼーションを行ってみましょう。

⑦ 肩
肩を持ち上げる



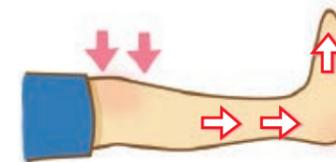
⑧ 腕
手首を立てるようにする



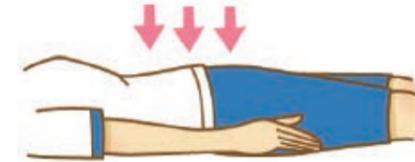
⑨ 顔
顔にしわをよせるようにする



⑩ 脚
足首を立てるようにする



⑪ 腰
お腹に力を入れる



➡ 筋肉を緊張させる部分
⇨ 力を入れる方向

被災地の中学校でのリラクゼーション

「久しぶりにリラックスできた」「からだ全体がポカポカしてきた」「ストレスを感じたら、またやってみようと思った」「家でもやっていきたい」
東日本大震災の被災地の学校では、震災の影響で、ストレスを抱えている人が多くいます。ストレスを軽減するための取り組みとして、呼吸法や筋弛緩法などのリラクゼーションが行われています。



宮城県岩沼市立玉浦中学校でのリラクゼーション

阪神・淡路大震災からの復旧・復興 ～災害時の行政のはたらき～

1995(平成7)年に発生した兵庫県南部地震は、多くの命と財産を奪いました。人々は自分の生活を立て直すために、互いに助け合いながら復興の道を歩きました。その過程で、行政も支援を行いました。ここでは、阪神・淡路大震災からの復旧・復興への道のりの中で、道路、水道、電気、ガスなどのインフラと住宅に視点を当て、国や県、市町のはたらきについて考えましょう。

インフラの復旧・復興

直後

県 災害対策本部を設置し、災害情報の収集、人命救助や消火活動、避難者への救援物資の確保などにあたりました。人命救助は、自衛隊に対して災害派遣要請をし、協力してあたりました。また、被害の規模が大きく、対応が困難であったため、ライフラインの復旧など近隣の自治体や国に応援要請をしました。

国 兵庫県南部地震緊急対策本部を設置し、県に担当者を派遣して、災害対策の助言等を行いました。

1か月後

県 水道復旧のため全国各地から派遣された専門職員を各被災地に割り当て、ガス、電気の復旧を関係企業と協力しながら行いました。震災後、休校になっていた学校も再開されました。

国 神戸港や鉄道・高速道路の復旧に向けた予算を確保するために、法律の整備などを行いました。

1年後

県 被災地のがれき処理が進み、兵庫県は「災害に強いまちづくり」のため「阪神・淡路震災復興計画(ひょうごフェニックス計画)」を策定し、10年間の目標を決め、創造的復興に向けて取り組みを行いました。また、「緊急復興3か年計画」を策定し、3年間で震災前の水準に戻すことを目標に、緊急を要する道路や港湾の整備、住宅の供給、産業の復興に取り組みました。

地震発生直後



(写真提供 神戸新聞社)

2～3週間後



1か月後



(写真提供 神戸新聞社)

1年後



(写真提供 神戸新聞社)

数年後



(写真提供 神戸新聞社)

住宅の復旧・復興

直後

市 住宅を失った人たちが、学校や公民館などに次々と避難してきました。市町は、災害時の避難場所として公共施設などを避難所として指定し、運営を行うことにしていましたが、人出が不足し、避難所となった学校の先生などの協力を得ました。震災以降、市町の担当者と学校とが協議して、避難してきた人に開放する場所などを決めています。

県 被災者への飲料水、食料、毛布や生活物資の手配は県が行いました。

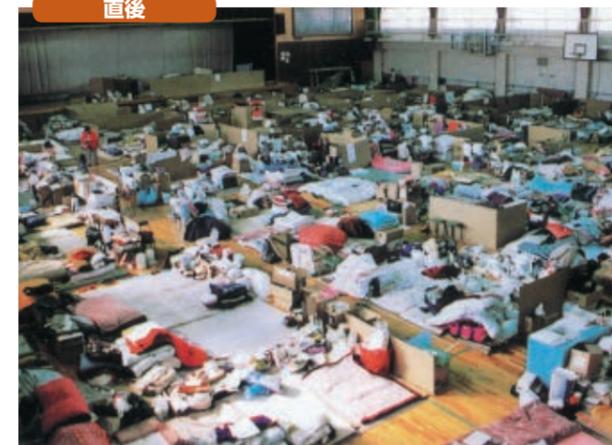
半年後

県が設置する仮設住宅

県 仮設住宅は、自分で住居を確保できない被災者に、応急的な住宅として建設されます。当時は、阪神・淡路大震災の被害が甚大であったことから、仮設住宅の建設は原則として市に代わって県が行いました。震災3日後には建設が始まり、8月までに48,300戸が建設されました。

しかし、その多くが被災地を離れた郊外に建設され、コミュニティが分断・消滅してしまい、高齢者を中心に孤独死という課題が残りました。

直後



(写真提供 神戸新聞社)

半年後



(写真提供 人と防災未来センター)

県が供給する災害復興公営住宅

県 住宅を失った被災者の生活を一刻も早く安定させるため、短期間で大量の災害復興公営住宅が、供給されました。高齢者に配慮し、全戸がバリアフリー化され、一部の住宅には高齢者が緊急時に助けを呼べるように通報システムが整備され、生活援助員による見守りが行われました。また、住民同士のつながりができるよう自治会結成に向けての支援や住民が交流するためのコミュニティプラザの運営などの支援が行われました。

数年後

1.17は忘れない

1月17日を中心に各学校において震災の追悼行事や震災の教訓を語り継ぐ取り組みが行われています。震災で犠牲になった方々への追悼と、震災の教訓を後世に伝え、震災の経験のない人たちに災害への備えの必要性を気づかせています。学校のほかでも、多くの語り部たちが、家族を亡くしたつらさや避難生活の不便さ、地域の助け合いや思いやりなどの、震災の体験と教訓を“語り”として、被災体験のない人々に伝えています。

兵庫県内の中学校での震災を語り継ぐ取り組み

西宮市立浜脇中学校では、阪神・淡路大震災のあった1月17日を「浜脇中学校防災の日」として定めています。その日に、校区内の各地区で、地域住民の方々から震災当時の話を聞いたり、地域の方々と防災訓練をしたりし、交流を深めています。

この活動は、震災当時の生徒会本部役員の発案で、震災時の地域の人々との交流、つながりの大切さを語り継ぐ取り組みとして始まったものです。

震災以降に生まれた生徒たちは、震災を身近なこととして感じる事が難しくなっています。震災で学んだことや感じたことを風化させないために、地域の人たちとの交流を通して、震災の教訓や、防災について学ぶ機会になっています。



地域の人から震災当時の話を聞く



地域の人との緊急搬送訓練

生徒の感想

- 地域の人々とういう機会により深く知り合えることが、災害が起きたときの協力につながるんだと思う。(2年生男子)
- 地震はどれだけ気をつけていても、突然来るものだから、来たときになるべく落ち着いて行動できるように非常食などをしっかり準備しておきたいです。本当に大変なことがあったということを、次の世代にも伝えていきたいです。(3年生女子)



小野市立小野中学校 追悼集会

朝来市立朝来中学校 全校生による黙とう

丹波市立和田中学校 防災講話



伊丹市立東中学校 DIG訓練

高砂市立荒井中学校 分灯式



宍粟市立山崎東中学校 1.17防災学習

福崎町立福崎西中学校 消防署との合同訓練

南あわじ市・洲本市組合立広田中学校 地域住民との防災訓練

防災意識を高める取り組み

防災意識を高める取り組みとして、技術家庭科の授業で、電池のいらぬライトやラジオ、防災ずきんなど災害時に役立つものの製作実習が行われています。災害時に役立つだけでなく、災害が起こった時にどんな備えが必要かを考える機会になっています。



普段は座ぶとんとして使用し、災害時は防災ずきんとして使用できる。

こんな工夫もできます。

工夫1.
中綿のかわりにうすい毛布や保温アルミシートを入れて、防寒具として活用できる。

工夫2.
自分の存在を知らせるためのレスキューホイッスルを入れるポケットをつける。



電池を使用しなくてもラジオ、ライトとして使用できる。携帯電話の充電機能を備えたものもある。

阪神・淡路大震災を語り継ぐ

人と防災未来センターは、2002年4月神戸市中央区につくられた、阪神・淡路大震災の経験と教訓を後世に継承し、国内外の災害による被害の軽減に貢献する施設です。特撮とCG、大型映像と音響などで兵庫県南部地震のすさまじさを伝え、また、実際に震災を経験した人たちが、当時の様子などを語り部として伝えています。

ここでは、震災を語り継ぐ取り組みについてみてみましょう。



人と防災未来センター（神戸市提供）

「私たちが語り継いでいこう」 ～人と防災未来センター 語り部の思い～

私は、震災前から仕事やボランティア活動を通じて「命の尊さ」「助け合いの大切さ」「生きるとは何か？」を伝えてきました。今は、それに震災での貴重な体験が加わり、体験した人にしか語れないことを伝えていけたらと考えています。震災のことは学んでほしいですね。そして、何かのきっかけで学んだことを思い出しただきたいです。語り部さんたちは、同じ震災でもそれぞれ違う体験をされています。でも、「私たちが語り継いでいこう」という思いは、皆さん同じであると思います。

（人と防災未来センター 語り部の話）



「私たちが語り継いでいこう」 ～ひょうご安全の日 1.17のつどい～

兵庫県は、1月17日を「ひょうご安全の日」として、防災意識を新たにするとともに、阪神・淡路大震災の経験と教訓を発信し、1.17を忘れず語り継いでいます。この日には、「1.17ひょうごメモリアルウォーク」、献花や追悼を行う「1.17のつどい」、「交流ひろば・ステージ」、「防災訓練」が開催されています。

メモリアルウォーク

緊急時の避難路、救援路として震災後に整備された山手幹線を歩いたり、震災モニュメントを巡ったりしながらゴールのHAT神戸(中央区)を目指して歩きます。

震災当時は、交通機関が途絶えたため、幹線道路を徒歩で移動するしかありませんでした。そのことを思い出し、改めて防災への意識を高めています。



震災を語る ～語り部の方の話～

命さえあれば何もいらぬ… 耐えた、叫んだ、極限状態の7時間

震災の時、私たち家族4人は神戸市東灘区に住んでおりました。1995(平成7)年1月17日・午前5時46分、連休明けの朝でした。1階の部屋で家具調コタツを片付けることなく、いつもと違う方向で主人と布団を2組敷いて休んでいました。

何の前ぶれもなく「ドドン」と、いきなり何が何だかわからなくなり、一瞬のうちに築20年の我が家は2階が1階を押しつぶす形で全壊。2階がコタツの高さまで落ちてきて、私たち夫婦は1階で生き埋めになってしまったのです。幸いにもコタツと畳の間にわずかな空洞ができて圧死を免れましたが、身体は石膏で固められたように仰向けの状態で動けません。顔の上には押し入れのふすまが覆ったおかげで、何とか窒息せずに済みました。それでも「ここで人生終わりかな…」と、死を感じずにはられない恐怖を味わいました。

そんな時、外から息子の声が聞こえました。神様の声が聞こえたような気がしました。息子が生きていることがわかり、本当に嬉しかったです。あとで聞いた話ですが、息子は2階で洋服ダンスの下敷きになったものの、なんとか自力で脱出することができたそうです。息子が自力で這い出した時、「お父さんとお母さんは、向こうへ避難されましたよ」という人違いの情報があつたそうです。息子は「なんとこの親だ…」と腹を立てながらあちこち捜しかけたものの、途中で「そんなはずがない!」と気が付いて戻ってきてくれました。私たち夫婦は、布団の中にいたおかげで大きなケガこそありませんでしたが、コタツも傷ついてきて荷物の重みが身体にどんどん加わり、そのため呼吸もゆっくりしかできなくなっていました。1月といえば真冬の寒い時、トイレに行きたくなるのも我慢しなければならず、長く苦しく辛い時間をひたすら耐えていました。

我が家は、このあたりではひどい潰れ方をした1軒でした。外から見ると人間が生きているとは思えない状態でした。主人がイチかバチかでコタツを蹴ってみますと、外にいた息子にその音が伝わり、近所の方々も飛び出してきてくださいました。声を出すよりも物を叩いた方が、響いて外に伝わるんです。

お隣は偶然にも大工さん。半壊だったため道具が取り出せたのと、専門知識をお持ちだったことが幸運でした。潰れた家の真上から少しずつ壊していき、震災から約7時間後に私たちは奇跡的に助けをいただくことができました。大工さんをはじめ協力してくださったご近所の方々や息子の温かさが本当に嬉しかったですし、感謝しております。

この震災で「命さえ助かったら何もいらぬ」というところまで追い詰められ、命の尊さや人の心の優しさ、小さな親切、健康が財産であるということを知りました。その一方で、壊れた家からお金や貴重品を狙う泥棒が横行するなど、人間の醜さも目の当たりにしました。そして、たくさんの方が亡くなられた中で九死に一生を得て、いまを生かされていることに、また、日頃当たり前になっていることですが空気が一杯吸えることに感謝しております。

あの時、ご近所の方々や息子が命の恩人でした。もちろん、恩人たちが助かっていなければ、私たち夫婦もきっと助からなかったと思います。そのご恩返しと、亡くなられた方々の供養のために、この体験を後世に伝え、地震・防災対策に役立てていただきたく、こちらで語り部のボランティアを夫婦でやらせていただいております。最後になりましたが、全国からのご支援本当にありがとうございました。

「…『生きる』という時間を求めて

濃い緑の葉が目にしみる
風のささやきに何かを感じる
遠くから聞こえる
あの日の叫び
あの日のサイレン

「…
もしも時間が止まったならば

「…
もしもはばたく鳥が助けてくれたならば

「…
もしもあの目がなかったならば

「…
僕たちの心には
刻まれなかっただろう

昨日あった家も
明日でできるはずのビルも
どこへ行ったのだろう

すべてを失い

手元には涙しか残らず
どんよりとした雲と
熱く燃えさかる火の中で
どうやってこの暗闇から
逃げる事ができるといのか

それでも
小さな命と勇気のために
過ぎゆく時の中を
少しずつ歩いていこう
『希望』という文字があるかぎり
手にした光は離せない

「…
もしも時間が止まったならば
「…
もしもはばたく鳥が助けてくれたならば
「…
もしもあの日がなかったならば

僕たちに
『生きる』という希望を
教えてくれなかっただろう