

平成 23 年 3 月 11 日 あの日のことは忘れない

—東日本大震災の悲劇…仙台での体験談—

1. あのとき、なぜ仙台にいたのか…

東日本大震災前日 3 月 10 日

- 地元盛岡で祖母のがん治療の説明を受ける。
- 岩手県紫波町立紫波第二中学校にて出前講座研究授業の参観。
- 仙台市立病院にて仙台グリーンケア研究会運営会議出席。
 - ◇ 盛岡や仙台に行く時間と経費を削減するため、たくさんの仕事をぶつけていた。紫波第二中学校では「こころといのちに関する出前講座」で僧侶が講話をするのを聞き、仙台市立病院では仙台市内の学校で「自殺予防教育」の導入のための会議があった。二つの仕事は、“こころといのちに関する内容”の話題がメインだった。

東日本大震災当日 3 月 11 日

- 仕事を終えて、ちょうど休暇の日。
 - ◇ むかし仙台に住んでいたこともあり、友人と食事をする約束をしていた。ホテルをチェックアウトした後、時間つぶしのためにインターネットカフェでくつろいでいた。

2. そのとき悲劇は起こった!!

インターネットカフェでくつろいでいると…

揺れた—

揺れを感じてから、だんだん横揺れが大きくなる。

これは地震だと確信。

一度揺れが治まったように感じたが、次は大きな縦揺れを感じた。

避難するために自分の持ち物をカバンにしまおうとするも、揺れが大きすぎてうまく動けない。

次第に、天井にはめ込まれているエアコンがぶら下がり状態になり、本棚からは本が落ちてくる。

非常用サイレンが鳴り響き「上階で火災発生！」という機械音が聞こえた。

そして、照明は消え、非常灯が点滅していた。

★POINT★

- ◆ 大きな地震では、身動きするのが困難に近い。
- ◆ 非常放送やサイレンは恐怖感をあおる。

3. 地震の直後にどのような行動をしたのか —その時の課題—

- 揺れが治まるまで屋外に出ないようにしようと思ったが、火災発生の合図を聞いて屋外へ避難した。
 - 地震では揺れが治まるまで屋外に出ない…火災では屋外へ避難…
この鉄則のどちらを選択すべきか悩んだ。
- 外へ出ると、ガラスが割れていたり、時計が止まっていたりした。人々がいろいろな方向に走っている。悲惨な状況を目の前に、とりあえずどこに行くかを考えた。そして、立ち止まって実家へ連絡をした。
 - 電話は不通＝誰とも連絡をとることができない。
 - 余震が数分おきに来る＝移動中も頻繁に地震が発生。
 - 震度や自分の置かれた状況がわからない＝情報が入手できない。
 - 赤ちゃんや幼児を連れてお母さんがガラスの近くに立ち尽くしていた。ショーウィンドウから離れて子どもの頭を隠すようにアドバイスした＝瞬時に判断ができないほど混乱する。
- ひとまず JR 仙台駅に向かう。コインロッカーに預けた荷物を取ろうとした。
 - 仙台駅へ向かう途中の建物は外壁が崩れていた＝頭上の危険。
 - 大勢の人が、一気に仙台駅を目標に歩いていた＝交通の課題。
 - 仙台駅前も、人も車も大混乱＝避難の課題。
 - 建物内での危険回避のため立ち入り禁止＝行き場を失う。
- 仙台駅前に警備会社の車が配置された。ラジオを車載スピーカーから流し、情報を知らせてくれた。JR の駅員は避難所へ向かうように誘導していた。大地震、津波…そこで初めて大事であることを理解した。指示に従い雪の中、指定避難所の仙台市立東二番丁小学校へ徒歩で移動をした。所要時間 7～8 分の道のり。
 - 土地勘があったから移動できた＝土地勘がないと移動できない＝行き場を失う。
- 食糧などを持ち合わせていないため、途中、コンビニエンスストアに立ち寄った。
 - コンビニエンスストアには長蛇の列。入店人数の制限がされていた。＝私は食料を買えたが、買えない人は悲惨。食料の調達に
- 避難所に着くと、すでに人が溢れていた。入口に電動車椅子を使用した方と介助者が、校内の段差を登れずに困っていた。係の人がどの人かもわからず、館内は暗く、避難してくる人は自分のことばかり優先しているようにも見えた。介助補助をしようとしたが警戒されたため、千葉市立保育所の職員で障害者（児）ホームヘルパーの資格を持つことを説明し、身分証明書を提示した。受け入れてもらえたため、介助を補助した
 - 他人に警戒されることもある＝身分証の携行は重要。
 - 係員がわかりにくい＝避難所を運営する側は、係員であることを明示する必要あり。

- 障害者が困る＝要支援者への支援体制を作る必要あり。
- 夜は暗い＝明りの確保。
-

★POINT★

- 備えは日ごろから。(普段持ち歩く物に、必要最小限の災害対策グッズを入れる。ラジオやグミ、小さいライト、地図があるとよい。)

4. 避難所ってどんなところ??

- 人を助けていたら、自分の寝床を失った。毛布も確保できず。トイレ前の廊下で一晩過ごした。
 - 冬場は寒い。
 - 初動はいろいろなものが確保できない。
 - 狭く、窮屈。
 - 情報がない不安であまり睡眠がとれない。
- 荷物を置いて陣取りをしてから、公衆電話で職場や自宅に電話をした。
 - 保育所は、災害時優先電話のため直ぐに電話が通じた。
 - 実家に電話が通じたのは翌日以降。
 - 携帯電話の充電がなくなることが不安だった。
- 翌早朝に初の炊き出し。6時ころ校内放送で起床。震災翌日の朝食は抜き。人数制限や何度も受け取りに行く人がいてもらえなかった。
 - 空腹対策が必要。生きるためには、食は大事。
 - 疲労が蓄積する。
- I Pod でラジオを聞いて情報を得て過ごした。
 - ラジオの情報で、県庁は自家発電のため電気もあること、情報を多く得られることを知り、翌日の朝に避難所の移動をした。
- 県庁では、たくさんの情報と人とのつながりを得ることができた。
 - 県庁や市役所などのロビーには、情報がたくさんあった＝自治体の情報は正確性が高い。
 - 配給の数は多く、食事を手に入れやすかった＝物資は一度、県庁などに届く。
 - 物資がどんどん届き、毛布なども手に入れることができた＝過ごす環境が少しは整う。
 - 時間が経つにつれて、周囲の人とのコミュニケーションが生まれた＝人といることの安心感がある。
 - 周囲の人と一緒に、今置かれている課題について考えてくれた＝人といると、たくさんのアイデアが生まれる。

- 電気が復旧したタイミングで、移動の予定を一緒に立ててくれた人の家にお邪魔した。電気ポットでお湯を沸かし、タオルを濡らして清拭した。移動の前日だからと言って、泊めてくれた。＝人はまだまだ捨てものではない。

★POINT★

- ◆ 正確な情報を得る努力が必要
- ◆ 停電中の対策が必要
- ◆ 人とのつながりが安心感と適切な判断につながる

5. どのようにして千葉に帰還したのか

1 日 1 県の移動。交通機関のどれを使うか、県庁での情報を基にたくさん考えた。

- 仙台から高速バスで山形市へ
 - 山形市の友人宅に宿泊（友人のご主人を見たら安心し、バスに忘れ物。あたたかいご飯に布団、久々にゆっくり安心できた。）
- 山形市から新潟市へバスと電車で移動
 - 新潟市の友人宅へ宿泊（中華屋さんであたたかいご飯を食べた。途中で仙南タクシーのドライバーが道を尋ねに着た。仙台に戻るのだとわかって、ご飯を少し分けてあげた。）
 - 同じルートを辿る大学生と出会い、バスで話しながら新潟に着。新潟駅でそばを一緒に食べた。
- 新潟市から新幹線で東京へ移動

6. 帰宅してからの苦労

- スーパーに食料や飲料、対策に必要なもの、生活に必要なものがない。
 - 友人や職場の同僚がおすそ分けしてくれた。
- 直ぐに仕事があった。
 - クラスの子どもの心理的安定を図ることができなかった。

★POINTO★

- ◆ こころのケアが大事。
- ◆ 人とのつながり、助け合いが大事。