

東日本大震災の被災体験

矢吹 純子（中郡二宮町）・本多 亮（神奈川県温泉地学研究所）

まえがき

神奈川県内には、国内の活断層で最も発生確率が高いとされる神縄—国府津松田断層帯や三浦半島断層群が存在し、また相模湾では大正関東地震に代表される海溝型地震の発生が危惧されます。そうした地震そのものについては、地球科学的な研究によって明らかにされますが、「震災」については、過去の経験や記録から学ぶことが重要かと思います。実際に「震災」を経験した人の話は、たとえそれが遠い場所での経験であっても、テレビや新聞を通しては伝わってこない、多くのことを教えてくれるはずです。

今回、東日本大震災の体験を寄稿してくださった矢吹純子さんは小田原市出身、二宮町在住です。被災したのは大学を卒業後、宮城県多賀城市にある独立行政法人雇用・能力開発機構宮城センターで教員として働き始めて2年目、24歳の時でした。現在は、震災前から転勤が決まっていた東京都の多摩職業能力開発センターで教員をされています。今回たまたま知人から、東日本大震災を現場で体験し、記憶が薄れる前に何らかの形でそれを記録として残しておきたいと言っておられる方がいると聞き、良いタイミングと思って観測だよりへの寄稿をお願いしました。

もし、自分が被災地にいたらどのような行動をとるだろう、あるいは今住んでいる場所で大きな地震が起きたら何が起こるだろう、といった

ことを想像しながら読んで、今後の備えに少しでも役立てていただければ幸いです。（本多）

はじめに

平成23年3月11日（金）午後2時46分。小さな揺れとともに「サン・ニ・イチ」という社内放送が流れた。職場に緊急地震速報が入っているとは知らされていなかったが、2日前にも同じ声を聞いていたのですぐに地震だとわかった。直後、大きく激しい揺れが数分間続いた。とても長い揺れであった。

宮城県多賀城市明月。私が被災した職場は、仙台市の北東、仙台港から1km程内陸にある職業訓練校でした。当時、職場には職員約60名と訓練生約200名がおり、地震と津波に見舞われました。被災した建物は現在も使えない状況にあります。

私はあの震災を経験して様々な思いをいただきました。地震、津波、被災地での避難生活からその後の生活に至るまで、実に多くの経験をしました。現在生活するここ神奈川県も、地震や津波は他人事ではありません。市民レベルの目線ではありますが、私の知る3.11の経験と教訓が少しでもなにかの役に立てばと思います、ここに投稿させていただきます。

3月11日

職員室の机の下にもぐっていた私は、地震の揺れが収まるとすぐに外に出ました。担任クラスの生徒は無

事か、建物被害はないか、確認に向かったのですが、幸いにも大きな被害はありませんでした。ほどなく入った「6mの大津波警報」という第一報は、防災無線やサイレンからではなく携帯電話がキャッチします。そしてこの情報をもとに、私たちは敷地内にある2階建の建物に“念のため”避難することになりました。職場にいた300名余りが3つの建物に分散して避難をしました。私が入った建物（3号館）には近所の方や犬を含めて100名程度の人が集まっていたと思います。

この“念のため”の避難は今思えばとても危険な判断でしたが、当時は妥当なものと思われ、危険性を指摘する者は誰ひとりいませんでした。県内のテレビでは毎週金曜日になると天気予報と並んで「今週の頻発地震」というコーナーが放送されていたので、在住2年目の私でも宮城県沖地震は身近なものとしての認識がありました。また、本震直後には地元の方から「宮城県沖地震が来た」「あれ以上だ」という声があちこちで上がっていたため、当然津波のことが頭を過ぎりました。しかし、多賀城市は過去に津波で被害を受けたことがないということも有名な話です。多賀城市には川の氾濫に関するハザードマップがありましたが、津波に関するそれは一切ありませんでした。職場で津波の避難訓練をしたこともなく、2日前の地震の際にも何も起きませんでした。そ

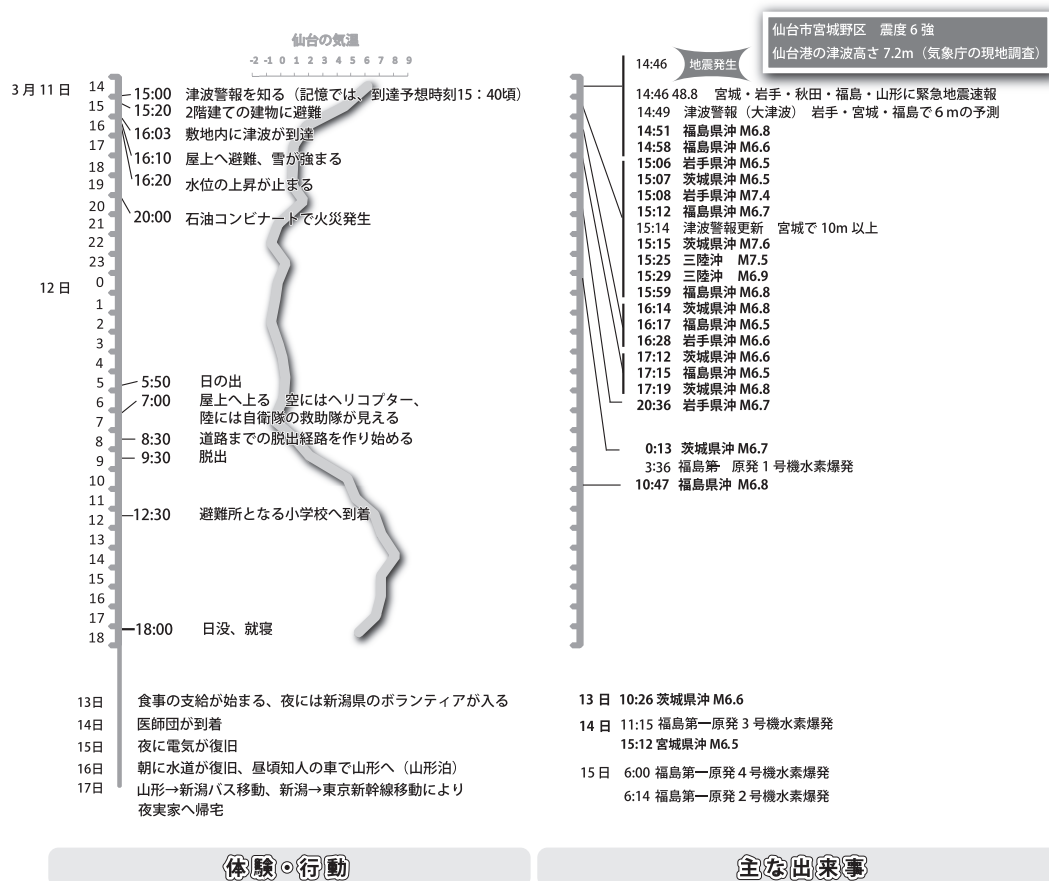


図1 （左）地震発生から神奈川へ戻るまでの出来事。（右）余震や原発事故等の主な出来事。余震は、M6.5以上のものだけを示す（図1～3は矢吹さんから頂いた資料を基に本多が加筆修正）。

んな事情で高台への避難は行われなかったのです。

ドーンという大きな音を聞いたのは、津波の到達予想時刻をとくに過ぎた頃でした。沿岸部の街中でも津波被害が出ているとラジオで聞いており、生徒たちにはしばらく待機するよう指示を出していたので全員が建物の中にいました。最初は何の音だかわかりませんでしたが、音の方向をよく見ると大きな飛沫が上がっているのが見え、津波だとわかりました。敷地内に入ってくる水はサーッと滑らかに、人が走って逃げられそうな速さで流れ込んできましたが、地面を埋め尽くすとすぐに水かさを増していきます。想像以上に真っ黒な水、おもちゃのように流される車、目の前の光景はまるで映画のようで、あまりにも非現実的な状況にただただ釘付けになりました。

止まらぬ水の勢いに危険を感じ、一時は屋上にも避難しましたが、水は1階の床上2mあたりで止まりました。

水位の上昇がおさまった後の引き波はなく、水は1時間で数センチずつしか減りませんでした。水道流しやバケツで簡易トイレを作り、避難者名簿を作成し、周辺の建物とも声で連絡を取り合い、避難中の簡単なルールと夜明けまで救助を待つことが、教員を中心にまとめられ、その旨が全員に伝えられると、あっという間に日没を迎えました。

寒くて怖くて長い夜は、津波以上に一生忘れることができません。20時ごろに発生した近くの石油コンビナートの火災により外はオレンジ色に照らされ、爆風で窓がガタガタと振動し、部屋の中まで異臭が漂いました。余震も多く、まるで油の

海に浮く船に乗っているような感覚でした。寒さで一晩中震えが止まらず、眠ることなく夜明けを待ちました。

3月12日

朝になっても水は引かず、漂流物が妨げとなってすぐに外に出られる状況ではありませんでした。しかし多賀城市内では多くの方々が車や屋根、街路樹、電柱、歩道橋などの上で一夜を明かしていたため、建物内にいる人の救助は後回しと自衛隊から告げられます。そこで、人の往来が見られる表の道路までの脱出経路を、机や流木を並べながら1時間ほどかけて作り、自己責任という条件で生徒たちを解散させることになりました。外には救助に向かっていただろう自衛隊車両までもが泥まみれになって転がっており、救助の

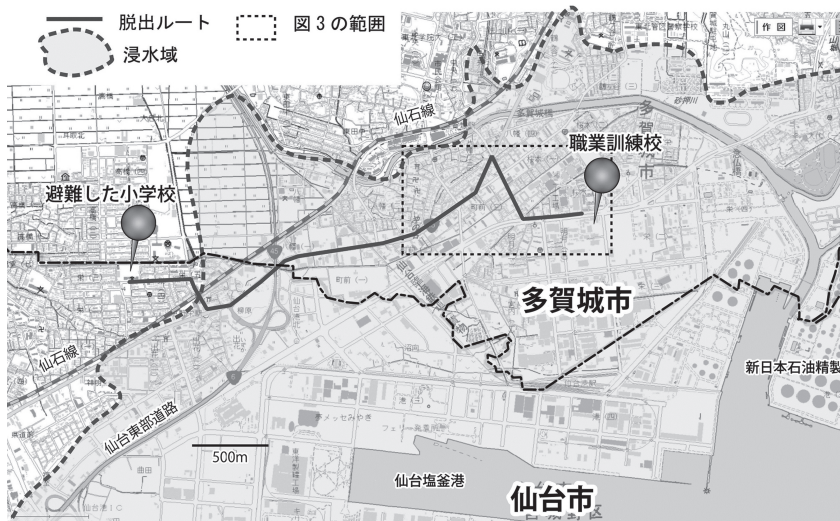


図2 被被災した職場から避難所である小学校までの脱出ルート（太線）。太い点線は国土交通省の調査を参考にしたおよその浸水域。細い点線で、図3の表示範囲を示す。

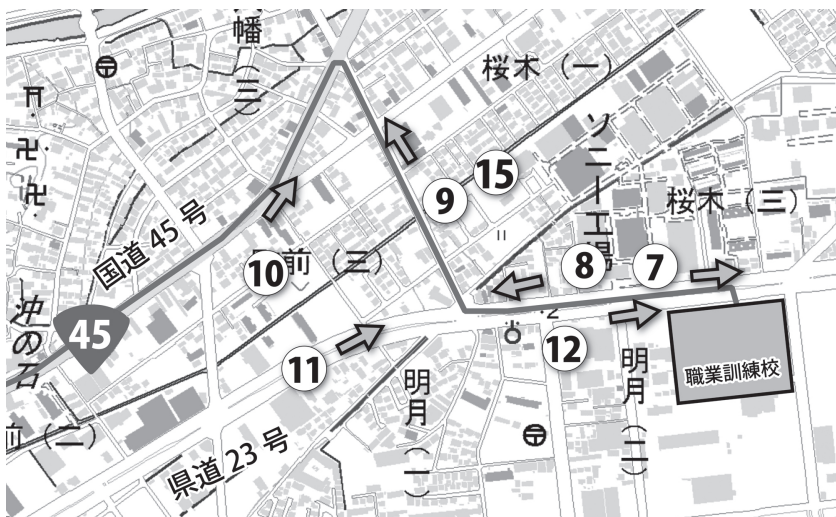


図3 職場周辺の地図。写真の撮影場所と視線方向を番号と矢印で示す。



図4 職場である職業訓練校敷地の見取り図。写真の撮影場所と視線方向を番号と矢印で示す。

人手と必要な道具が不足しているのは一目瞭然でした。ほんの数百m見渡ただけでも想像を絶する被害が出ていることがすぐに関わり、このときようやく自分の身に起きたことを把握できたような気がします。濡れた体で夜を明かし凍死してしまった方や、数日間身動きが取れなかった方もいたと聞くので、自力で脱出することができた私たちはとても恵まれた場所にいたのだと思います。

外は決して安全に歩ける状態ではありませんでしたが、辺り一帯水浸しで火災の延焼が懸念される状況下、水や食料を得るためには避難所を目指して動かざるを得ませんでした。学校や公共施設など思い当たる避難所はいくつかありましたが、とにかく水のない方へ、道を選びながら歩きました。底の見えない冷たい水の中、様々な感触のものを踏みつけながら歩くのはとても気持ちが悪いものです。ようやく到着した仙台市内の小学校は人でごった返していましたが、低層階は津波の影響で人がいないためか若干の空きがあり、一緒に避難してきた職場の仲間8名と同じ教室に入ることができました。この日から16日までの5日間が現地での避難生活になります。

避難所での5日間

5日間を過ごした仙台市立中野栄小学校は仙台市街地から浸水地域へと向かう入口に位置します。県内外から入ってくる緊急車両は毎朝この付近で集合し、検問をくぐって浸水地域へと向かっていったので、比較的人の往来が多く情報の得やすい場所であったと思います。12日に到着した当初は学校側も被災者も混乱状態でしたが、各教室・エリア・階ごとに避難者の代表、通称「リーダー」が決められるようになってからは大きな混乱もなく、非常に落ち

着いた生活を送ることができました。

避難所で「リーダー会議」と呼ばれていたそれは、13日の夕方から毎日、朝7:00と夕方17:00に行われ、避難生活や配給のルール、学校・警察・消防・自衛隊などからの情報・連絡などを共有する、学校職員とリーダー達の情報交換の場でした。リーダーは各教室の避難者に会議の結果を伝え、時には避難者の声を上にあげる調整役を果たすのです。この仕組みによって全避難者がルールを共有しながら助け合って生活を送ることができるようになりましたが、配給の準備や掃除、水汲みバケツリレーなどが毎日、必要な人員と時間を決められて行われたことの意味はとりわけ大きいものであったと思います。おにぎりやをにぎったり、階段や教室の掃除をしたりと、非日常の環境下で役割を与えられることは通常の生活を取り戻すための大きな生きがいと感ずることができたからです。また、同じ場所で寝起きする見ず知らずの人とのコミュニケーションも自然と活発になり、不安や退屈を紛らわしながら明るく生活することができました。

避難所では太陽の動きに合わせて寝起きし、毎日2食の配給で生活をしました。13日の朝はバナナ1/3本とクッキー1つでしたが、食パン、ジュース、水、ソーセージ、おにぎり、みかんなどが支給されることもありました。大人、子供、高齢者、女性という区分で配給されるものの量や内容がその都度決められ、どんなに少量のものであっても無駄なくきちんと配給されていたのでとても感心しました。これらについてもリーダー会議でうまく調整されていたようですので、リーダー制度は本当によく機能していたと思います。もともとの物資の量に偏りが

あったのか否かはわかりませんが、近隣の避難所では、あるはずの物資が避難者に届かなかったり、偏りが生じたり、食事が無い日があったりしたと聞きます。

そんな恵まれた環境のおかげで明るく前向きな生活を送ることができましたが、火災の影響で外出禁止令が出たり、家族への連絡や自宅の状況の確認に時間がかかったり、苦勞の絶えない毎日でした。余震が多く、津波警報（注）が出されるたびに緊張が走り、外出中も避難所にいる時も高層階へ避難することがたびたびありました。津波に流された財布、はぐれた仲間、食べ物、情報を探してたくさん歩き回り、泥の中から缶ジュースを拾い集めたり、水たまりで足を洗ったりもしました。細かいことは少しずつ曖昧になってきていますが、あの1週間で見た光景や音は一生忘れることができないでしょう。私は戦争を知らない世代ですが、「戦後」という言葉が思い浮かぶような1週間でした。

（注：気象庁の津波警報・注意報は、3月12日午前3時20分までは対象範囲の拡大を知らせる続報が発表され、その後は順次解除されて、3月13日午後5時58分にすべてが解除されています。本文にある「警報」は、避難所の人や消防など現地の方が何らかの手段で地震の情報を得て、自主的に避難を呼び掛けたものと思われます。ちなみに緊急地震速報は、3月11日から16日までの間に、東北以外の地域も含めて20回発表されました。）

教訓①教育と訓練のあり方

私が受けてきた防災教育は非常に効果的であったと感じます。3.11の本震は子供の頃に経験した“起震車の揺れ”と驚くほど見事に合致し

ていたし、机の下にもぐること、揺れがおさまるまで動かないこと、慌てずに行動することなどの教えも本当にその通りであると実感しました。小田原で育ち、幼少期から繰り返し言われてきたことや訓練してきたことはしっかりと身についており、本番で大きな力を発揮し冷静に行動することができたのです。教育の力はすばらしい！

一方で、事業所や地域単位で行われる避難訓練には多くの課題があると今回の経験で強く感じました。私たちの場合、授業を受け持つ職員は指定場所に生徒を誘導し点呼をとる決まりとなっており、それ以外の職員は誘導、連絡、救護、消火などの決められた役割を担うはずでした。しかし、3.11の際にはこれがなにひとつ機能しなかったのです。安全な広場に出ていたことと、避難経路に窓の落下が見られたことから、安全を優先し生徒たちをその場に待機させたのですが、この判断は津波への対応を遅らせる大きな要因となりました。指定場所に集まらなかったことは被害状況の集約を困難にし、本来指示を出すべき人は不在（その日は年に一度の会合で7名の管理職が全員不在）であったことや放送設備が使えなくなったことなど予想外の事態も重なって、避難の周知に至るまでの職場は大変混乱しました。教職員の判断が遅れて大惨事となった例として大川小学校が有名ですが、大きな津波が数分で到達していれば私たちも同じ事態を招いていたかもしれません。

このような経験から、毎回同じように、ただ定期的に防災訓練を行うだけでは全く意味がないということを感じました。あの日、人や設備の不揃い、津波や川の氾濫、近隣火災、外部からの避難者、乳児やベットの受け入れなど様々な出来事が生

じましたが、これらの要素を想定した訓練を、私はなにひとつ経験したことがありませんでした。今後は“定期的に、法定の”という考えを捨て訓練のあり方を見直し、実施の方針を切り替える努力をしていかなければならないと思います。想定には限界がありますし、個々の知恵を集約すれば危機を乗り越えることもできますが、組織が大きければ大きいほど、そのベースとなり得る高い防災意識が必要不可欠です。机上で災害時に起こり得る事象の洗い出しを行うだけでも、防災意識を高める効果があるのではないのでしょうか。

また、広域での訓練も拡大していかなければならないと思います。特に、働き盛りの人が中心となるような、企業合同の訓練が必要であると感じます。多賀城市には陸上自衛隊の駐屯地があり、石油コンビナートや大きな企業・工場が数多くありましたが、互いに助け合える存在であったことを被災して始めて知りました。非常時の設備や備蓄がどの程度あるのか、あらかじめ共有されるべきでしたし、車やコンテナ、材木、ガスボンベ等の流失により互いに迷惑をかけ合うこともあらかじめ想定できたはずです。より高層の建物を有する向かいの企業へ避難する選択肢が当たり前ようになっていたら、もう少し安心して津波から逃れることができたかもしれません。地域住民が安心して避難するためにも、もっと企業間で協力関係を築いておくべきだったのではないかと強く感じました。

教訓②日頃の備えについて

今回の震災では、非常用に用意されたものよりも、身の回りにある既存のものの方がより防災効果を発揮し、避難の助けになったことが強く印象に残っています。私の職場では

腰より高い位置にある棚は全て固定され、扉のない棚にはバンドをかける、棚の上に物を置かない、などの落下防止措置も徹底されていました。このため、天井が落ちた建物はあっても足の踏み場がなく避難が妨げられるような場所はほとんどありませんでした。また、2階から外へ落下した窓ガラスも、フィルムが貼ってあったので飛散することはありませんでした。日頃の対策を侮ってはならないと痛感しました。

もちろん、水・食料や毛布などの非常用の備えも欠かせません。家庭に限らず職場においても非常持出袋などを用意しておけば必ず役に立つでしょう。ただ、災害時はどのような状況に置かれるかわからず、非常用に備えていたものが手元にないことの方が現実的に想定され、その存在すら忘れてしまうことだってあるということを、頭の片隅に入れておく必要があると思います。私の場合、外に出るときに防寒着を着忘れ、財布を忘れ、水や食糧を持つことは考えもしませんでした。避難の助けになったのは身近にあったものや身に付けていたもの（バケツ、段ボール、机、電線、安全靴など）で、災害用に備えておくにはなかなか思いつかないようなものばかりです。窓にカーテンがあれば毛布代わりになったかな、と思ったりもします。物を用意するだけが日頃の備えではありません。視点を変えて身の回りを見直してみるのもひとつの備えだと思います。身近で意外なところから命を守る工夫が見つかるかもしれません。

教訓③情報について

緊急地震速報は3.11もその2日前も、揺れが大きくなる前に警報を鳴らしたのでその正確さには驚きました。多くの一般人が異常を知ることができる本当に素晴らしいシステム

だと思います。しかし、津波警報の情報は正確さに欠けていたので少々残念に思います。第一報は多くの人を動かす貴重な情報でしたが、その内容は後に修正されてしまったのです。確か、津波の到達予想時間は変わらずに高さが高く修正されたと思いますが、それを知った時にはすでに避難を終えており、大人数を誘導するような体制も時間も残っていませんでした。もう少し予測の精度が良くなることを期待したいです。

本来力を発揮するはずの防災無線が役に立っていなかったことも残念に思います。公共の防災設備は瞬時に非常電源に切り替わり、重要な情報を流すものだと認識していたのですが、少なくとも私のいた場所ではそれらの音は全く聞こえませんでした。携帯電話でテレビを視聴し、ラジオを聞き、徐々に事態を把握したのです。よくよく考えると、震災前から防災無線を聞いたことがなかった気もしますが、それならばなぜそのことを疑問に思わなかったのか、関心を寄せて確認しておくべきだったのではないかと今更ながら反省の念を抱きます。当日の情報はほとんどが携帯電話によるもので、その利便性を再認識しましたが、本震とともに停電し津波とともに電波が途絶えてしまったので、やはり公共の防災設備にはもう少し役目を果たしてもらいたかったと思いました。

電子機器が普及し、情報化社会で便利な時代になったといいますが、本当にいい時代なのか、疑問を抱いたのもこの震災で感じたことのひとつです。津波で被災して以降、地域一帯が圏外になり携帯電話は全く役に立ちませんでしたが、被害が少なかった地域からの人が出入りは頻繁であったので、携帯電話やインターネット上の情報が数多く持ち込まれました。これが避難中の一番の情報

源であることは確かですが、日が経つにつれてあちこちで噂話やデマ情報が飛び交ったことも事実です。自衛隊からの情報として話を聞いても、自分が直接見聞きしていなければ疑わしく思われました。通信機器を通せばいち早く情報を得ることができますが、顔を合わせながらの正しい情報交換ができなくなってしまうのはとても寂しいと感じました。

教訓④助け合い

被災地では多くの人に助けられ、支えられ、一生の恩がたくさんできました。軽微な服装と携帯電話しか持ち合わせていなかったのにも関わらず神奈川県の実家まで帰ることができたのは、一人の力では絶対になしえなかったことです。服やお金を借りた他、食べ物や飲み物、ラジオ、生活雑貨等を分けてもらいました。

片道1時間以上かけて自転車で避難所に通い面倒を見てくれる人もいたし、ガソリンがない中、山形まで車で送ってくれた人もいました。同室の避難者とも助け合い、電気が復旧した朝にはお湯を沸かし、全員で味噌汁を食べて喜びを分かち合いました。

近所付き合いが少ないと言われていますが、助け合いの精神がこんなにも浸透しているなんて日本という国は素晴らしいと思います。やはり普段から社会と良好な関係を築いておくことは大切だと感じました。

おわりに

書き留めておきたいことが山ほどあり、まとまりのない話になってしまいましたが、震災によって貴重な経験をし、多くの方々に助けられ様々なことを考えさせられました。震災から2年が経ち、一番鮮明に残っているのは音の記憶なのに、それを伝えることができなくて残念で



写真1 津波襲来直後。3号館屋上から写した8号館の様子（3月11日16時14分ごろ）。



写真2 3号館屋上から石油コンビナートの火災の煙が見える（3月12日8時29分）。

すが、忘れかけていた細かい出来事をこのような形で残す機会をいただいたことを、とても嬉しく思います。拙い文章ですが、最後まで読んでくださったことに感謝申し上げます。ありがとうございました。

謝辞

この報告で使用した地図は、国土地理院の電子国土ポータルサイトからダウンロードいたしました。ま



写真3 脱出の様子。3号館から7号館へ移動（3月12日8時51分）。

た、浸水域は、国土地理院のまとめた浸水範囲概況図を参考にいたしました。記して、感謝いたします。

参考文献

気象庁（2012）気象庁技術報告
第133号 平成23年（2011年）
東北地方太平洋沖地震調査報告



写真4 7号館の中（3月12日9時36分）。



写真5 流木とベニヤ板を並べて作った脱出ルート（3月12日9時37分）。



写真6 地震発生時にいた本館1階の職員室（3月12日9時44分）。



写真7 県道23号線から東方向を見る（3月12日午前10時ごろ）。



写真8 職場前の県道23号線（3月12日）。



写真9 職場から国道45号線に向かって進む（3月12日）。



写真10 避難所へ向けて歩いているときに、周辺の人から津波が来ているという情報を聞き、たまたま近くにいた自衛隊員に確認したところ、沖にいるヘリが引き波を見ているから高台へ向かうように、といわれたため近くのマンションに上がる。地震の揺れは、感じられなかった（3月12日）。



写真11 県道23号線から東方向を見る。脱出から一夜あけて、職場に荷物を取りに戻る際の写真。石油コンビナートの火災の煙が見える（3月13日正午ごろ）。



写真12 県道23号線から東方向を見る。石油コンビナートの火災の煙が見える（3月13日正午ごろ）



写真13 写真3で、3号館から脱出時に使用した梯子が見える（3月13日）。



写真14 避難していた3号館（右）と、2号館（正面）（3月13日）。



写真15 写真9と同じ場所。職場から避難所への帰りに撮影。このときには、すでに水が引いていた（3月13日正午過ぎ）。