被災×社会的弱者　～最も被災しやすく、最も避難しにくいひとびと～　（３）

被災×中学生
－　生活者の目線から　－

三浦　壮馬（高校 3 年生，志津川高校）
三浦　夕（歯科衛生士，志津川仮設歯科診療所）

日時　：　平成 27 年 8 月 15 日（日）16:00～18:00
会場　：　東京医科歯科大学　歯科棟南　4 階演習室

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

（１）三浦　壮馬（高校 3 年生，志津川高校）

『震災の時のこと』

東日本大震災の日は、金曜日で、ちょうど卒業式の用意をしていた時でした。ドアは開かなかったですが、無理矢理押して開けました。中にはパニックになっている人もいて、どうしたらいいのかわからない状況でした。その頃に、津波が来るという放送が流れたのですが、2 日前に三陸沖地震があって津波警報は出たものの 50 センチくらいの津波しかこなかったので、「じゃあ、今度も来ないな」と思いました。６ｍの津波と放送で流れたけれども、6ｍという高さの見当もつかず、友達と「まあ大丈夫だろう」と話していました。

先生たちの配慮で、教室に入ってカーテンを閉めてくれたので、津波が押し寄せた瞬間は見ませんでした。中学校は高台にあって避難所になっていたので、そのまま待機していました。夕方 4 時くらいになって、学校の高台の下に住んでいた人が駆け込んできて、家が流されてしまったという話を聞いて、「ただごとではない」と中学校 1 年生だった自分も思いました。

夜になって教室で寝ることになり、大漁旗という船につける旗があったので、それに 4－5 人で集まってくるんで寝るという形になりました。中学校は食糧の備蓄をしているのかと思いきや全くしていなくて、職員室にあったわずかなお菓子を皆で分け、その日の夜はグミ 1 個でした。地震もかなりおきて、なかなか寝られませんでした。カーテンの隙間から街並みが見えて、よくは見えないけれども町が真っ暗で水浸しになっていて、波の色

も真っ暗で、山の方で火が燃えていてその近くにある避難所も危ないのではないか、などと不安な中、その日は過ごしました。

朝になって物資が届きはじめましたが、中学校は高いところにあるものの下の道は通れないので、裏山にある普段全く使わない砂利道を生徒みんなでとりにいきました。生徒が運んで、先に体育館に避難してきた方々に配るという風にしました。自分たちも食糧をもらったんですけど、缶に入ったパンが 2 人に 1 個配られただけでした。正直少なかったですけど、限界が来るまで食べないようにしようと、とりあえずそれはとっておきました。

昼になって兄が迎えに来て、裏山を通ってベイサイドアリーナという総合体育館に、まずは妹と兄と私と祖母と犬 1 匹で歩いて避難しました。そこまで行く道のりも、普段の道が通れなかったので、草が生え放題で大変でした。避難者の最も多い避難所で、体育館の建物の中は人でごったがえしていて、入れませんでした。食糧も 1 日 1 回か 2 回、おにぎりが配られましたが、何もなかったので、すごい小さいおにぎりをひとり 1 個もらって、食べました。

本当に食べるものがなかったので、しょうがないということで、ガレキのあふれる街に、兄と兄の友達とのりだして、流された家の食材を集めに行きました。本当に食べるものがなく、食べられるものも限られていて、お菓子が落ちていても泥だらけで、今だったら食べられないものだけれども、その時はどうしようもなかったので、それを拾って食べました。いまだかつて忘れられないですが、その時はガレキの中に、たくさんご遺体があって、さまざまでしたが、泥だらけになった人が土の中に埋もれていたり、私が住んでいた地域はプロパンガスが津波で流されて燃えてしまったので、それが原因で焼けてしまったご遺体があったり、下半身がなかったり腕が無かったりしたご遺体もありました。そんなことがありつつも、食糧を集めていました。

ニュースで報じられている内容では、治安は良かったと言われていますが、それだけではなかったです。なかには便乗して金庫をこじあけて盗んでいく人や、自動販売機を破壊してお金を盗んでいく人もいました。いろんな人の家のものが散らかっていたので、とにかくみんな荒らしていたから、最終的には警察や自衛隊の方が金庫を回収した時には 8 割は中身がなかったと聞きました。そのときは何をしても無礼講という感じで色々な事をしている人がいて、報道されていた被災の内容とは異なっていて、結構ショックをうけました。

夜になっても総合体育館に入りきれないので、外に停めてあったバスの運転手さんに泊まっていいと言われて、泊まらせてもらいました。最初はエアコンをつけていましたが、

運転手さんが会社に行くとカギをもって 40 キロくらい離れた場所に歩いて行ってしまったので、エアコンもきかないまま、羽織るものも無く、極寒の中、バスなので膝も痛く、ほぼ眠れませんでした。寒さを物語った証拠として、その日の夜に物資で配られためかぶが、半分凍ってしまっていました。

最初の 1 週間は物資が足りなくて、言い争いになっている人もいました。食事を配るのに器もなく、紙皿を使いまわして焼き魚とかも載せていて、衛生的によくなかったと思います。トイレも使えなくなっていて、地面にスコップで穴をほって使っていましたが、衛生的ではありませんでした。

4 日目に内陸にある避難所に避難することになって、移動しました。そこは内陸からの道路がつながっていたので、物資があふれていて、こんなに違うのかとショックを受けました。そこでようやく母親と再会し、5 日目くらいに全員が再会できました。そこの避難所も学校だったので、とてもせまい避難所でした。みんな体育館に寝ていましたが何もなく、知らない人が隣に寝ている状態で、ほんとうに、人一人がようやく寝られるスペースに、ぎゅうぎゅうに全員が入っていました。寝返りも全くうてない広さで、全員が寝ていて、最初は本当に何もなく、かなり不便でした。

そこの避難所に行ってからは、薪をあつめたり、プールの水を汲んだり、薪割りをしたりしました。最初の 1－2 週間は何もすることがなく、今後どうしていけばいいのかと不安になりました。そのころ津波警報が解除されて、街に長い時間いられるようになり、自宅を見にいきました。「半分に割れた」と聞いていたので、最初はその場所にあるのかと思っていましたが、基礎からはずれて 300m 先の線路に家がひっかかって粉々になっていました。1 階は全くなくなっており、2 階だけが残っていました。家の中の物をさがしましたが、自分の部屋も傾いていてなかなか入れませんでした。なんとか入ってみたけれども、あるかなと思ったものも全てなくなっていて残念でした。そこに行っている間にもご遺体がたくさんみつかって、その数日後に自宅も解体されて、家の下からも、後ろの溝からもご遺体が出て来て、手をあわせました。

それから徐々に、他の避難所の情報や、身近な人の安否情報も入ってくるようになりました。ご遺体も搬送されはじめて、街中にご遺体が転がっている状態ではなくなりました。

ご遺体は、最初いたベイサイドアリーナの体育館に、ブルーシートに巻かれて集められていました。その 3 週間後くらいに、私の家族ととても仲良くしてくれていた方のご遺体と対面しました。私の家族は生きていましたが、親戚や仲良くしてくれていた方が沢山亡くなっていたので、哀しいというよりも、ひとつの死ではなく沢山の死のせいで、実感はわきませんでした。自宅前の親戚も、まだみつかっていません。日頃から行き来していたので、早くみつかってほしいなと思っています。

そんな退屈な日々の中、1 週間過ぎたころに、ボランティアの方も沢山入ってきてくれました。その中のひとりが、茨城県から自転車で物資を運んできてくれた藤原さんでした。その人にサバイバルなことをいろいろ教えてもらいました。その人と一緒に山菜をとりに行ったり、釣りに行ったりしました。釣りといっても、避難所の裏山の竹を切りだしてきて、糸や針をつけて川魚をつるという感じでした。そのときに 3－4 匹釣れて、避難所の校庭にあった薪ストーブで料理をして、山菜はてんぷらに、魚は竹をナイフできって竹串にして刺して炭火焼にして食べました。普通の食事ができるというのは、本当に素晴らしい事なのだと実感しました。けっこう山菜もとれたので、他の避難している方にも配ったら、喜んでくれてうれしかったです。

避難所に居た頃は、周りが全然知らない人だらけで、同じ地域の人たちではなかったですが、1－2 週間するうちに隣の人ともうちとけて、わりと快適になりました。狭かったけど、段ボールで仕切りをつくりだして、ようやく簡易的な自分のスペースが設けられました。ちょうどそのころから工事関係の方が入りだして、電気や水を最初に復旧するため、自衛隊の方がガレキをかたづけて、東北電力の方が電柱をたてはじめました。電気が避難所に来たのは震災から 1 か月半後くらいでした。文明の利器は、普段あたりまえのように使っていますが、いざなくなってみると、非常に大切なものだと実感しました。ガスと水道はまだ通じてなく、不便ではありました。

段々に食べ物以外の物資も入ってきて、自分はまだ中学生だったので我慢が出来ましたけど、小学生や幼稚園の子たちは遊びたい時期で、遊ぶ場所がなかったので、校庭でボール遊びやままごとを、中高生が一緒に遊んでいたりしていました。自分はそんなに精神的にはきつくなかったですが、子どもたちは辛いのだろうなあと可哀想に思いました。

よく、「震災が起きた時に君は冷静でいられたのか」と聞かれます。実際にパニックになると思われがちですが、意外とそういうのは起きないです。パニックになる人はなかにはいますが、パニックになっていたらどうしようもなく、待っているのは死だけなので。とにかく生きることが大事だったので、それに必死でした。

そのころから水の確保も充実してきて、タンク車で水をもってきてくれたり、トラックでお風呂をもってきてくれたりする人がきて、ようやく、普段の生活に戻りつつあるなという実感がありました。使える量は限られていたので、普段と同じとは言い難かったですが、自分はそれで満足でした。

とにかく不便だったのがトイレでした。水道もながされてしまって、プールの水をくんできて流して使っていたので、極力我慢していました。3 日間くらい自分も排便をせずにいましたが、それが一番苦しかったです。普段暮らしている中で、水、電気、ガスというライフラインは非常に大事なもので、どれか一つでも欠けてしまうと本当に苦しい生活が強いられるなという思いがしました。

震災当初のお風呂はどうしていたかというと、水があったので川で、学校の水道にぶらさがっているレモン石鹸で頭を洗いました。川が凍っていたので、非常に冷たかったです。1 か月後くらいにお湯を持って来てくれる人が現れて、仮設トイレのような形のシャワーを持って来てくれる人がいて、お湯は非常に大事なんだなと痛感しました。

高齢者の方が多く、精神的にも体調的に限界という人たちも出てきました。薬が最初はなく、自然治癒を待つというしかなく、大変だったと思います。全体的に充実してきたのは３月の後半くらいで、お医者さんやボランティアさんや、炊き出しの人などが、増えはじめました。お医者さんがくることによって、高齢者の方々は非常に助かったと思います。体調不良で一番多かったのは、やはり食糧は多少悪くても食べていたのでそれが原因かと思いますが、腹痛や嘔吐、下痢で脱水症状になってしまうという人が多かったです。本当はきちんとした食べ物を食べさせてあげればいいのですが、その頃はどれだけ期限がすぎていても食べられそうなものは食べていました。実際自分も胃腸炎になって、苦しくても薬が限られていて処方されないので、苦しかったです。体調不良の人や感染性胃腸炎の人が出て来てもなかなか隔離する場所もなく、問題だったかと思います。

学校が再開されたのは、5 月の連休明けの 9 日でした。うちの学年は 111 人いましたが、30 人くらい転校し、なんとか来られた人が 70 人くらいだったと思います。持ってくる道具もばらばらで、教科書もなく、朝「おはよう」と体育館から登校して来る人もいたり、手ぶらで来る人もいたり、震災の日は休んでいて家が流されて制服がなく私服で来る人もいて、けっこう異様な風景でした。当初は授業というより避難所の人たちの世話をしたりしていました。教科書が無いので勉強もできず、最初の 1 か月くらいはまともに勉強した記憶もないです。

体育館も避難している人たちが使っているので運動もできず、かといってグラウンドが使えるのかというと、仮設住宅の建設をはじめていたので、グラウンドも使うことはできませんでした。最終的に半分が仮設住宅になってしまい、自分はサッカー部だったんですが、サッカー部のグランドは全てつぶされてしまいました。運動できないというのはストレスでした。運動したい気持ちもありましたが、食料が限られているので、運動量も自分で計算して制限しなければいけないというのもありました。

『いま思い返してみて、こうだったらよかったなという点』

やはり普段から言われていたことですが、備蓄品を自分で持っていることは非常に大事だと感じました。賞味期限もあるので準備するのは面倒だと感じがちですが、非常時には備蓄はあるといいと思います。学校も備蓄があると言っていましたが、実際は全くしておらず、おそらく先生方も後悔しただろうと思います。震災以降はそれを教訓に、毛布や水や乾パンなどを備蓄するようになって、その点はよかったです。

もうひとつは、普段使わない道路を整備しておくこと。主要道路ばかり使うのが普通ですが、意外と何かあったときに、昔使っていた山道などは非常に使えるので、そういうのも整備しておくことが非常に大事ではないかと思います。一応道路はあったのですが、整備をしていなかった砂利道で、人が歩いてようやく道ができたという感じでした。

『普段みなさんが心がけたらいいだろうと思うこと』

備蓄品を自分で持っておくこと。日本全国どこも安全な場所はないだろうと思います。

非常時どこに避難するかという経路を確認しておくことも大事だと思います。地震だけだったらいいですけど、津波が来るとなると人はあわててしまいます。どこを通っていいかというのをあらかじめ確認しておかないとどうしてもパニックになってしまって、そのまま命を落とすという結果になります。

近隣の人との関わりが、緊急時には非常に大事だと思います。高齢者の方の一人暮らしをしている人たちに、「○○さん大丈夫？」と言いに行けるようなつきあいが非常に大切。万が一、ものが倒れてきて自分が倒れていても、誰も助けにきてくれません。普段からのつきあいがあれば、誰かが気にしてくれると思います。

助け合いの心も大切。どうしても自分が、自分が、となってしまいますが、人のことを考えるのが大事。自分が生きて行くのに精一杯だったのかもしれないけど、かなり自己中心的な人はそういうときに苦労します。避難所生活においても周りから孤立していき、精神的に病んでしまう人もなかにはいたと思います。

あとは、地震とかがあったときに、危ないと思うこと。私の地域は津波がこない地域だと言われており、海から 3km だし海抜も高かったので、自分も来ないと思いました。しかし、実際は 10m 以上の津波がきて大火事になってしまいました。 私の地域は津波は来ないと思っていた人が多かったので、犠牲者は多く、半分くらい亡くなってしまいました。そういう犠牲者を増やした原因は、2 日前の三陸沖地震での津波警報が大幅にはずれたのもあると思いますが、それが悪いわけではなく、そういう時に信じられるのは自分だけなので、地震があったらとにかく危ないと避難することが大事だと思います。

他には、普段から寄付をするということ。震災前は、募金活動とかしていても、自分はしなかったし、興味ももたなかったです。でも、そういうときは寄付が非常に大事。海外で災害があったりしても、「海外で災害があったんだなー」という気持ちで終わってしまうのが現状だと思います。でも、災害にあった人は、誰しもが苦しいし、ものが足りない状態にある。そういう時に少しでも寄付をすることが大事だと思います。震災後、私はそれを反省して、いまは新聞配達をしているのですが、半分の 7000 円を寄付しています。無理をしない程度、自分にできる範囲で、寄付をしてあげる。コンビニとかにある募金活動のお願いとか、小さいことでいいので、そういうのを心がけるのが大切かと思います。自分の家にある要らないものを結構捨てたりしますが、リサイクルできそうなら、リサイクルショップに持って行ってそれを寄付にしたりとか。服を寄付できる場所もあるので、小さいことで、自分の負担にならない程度で、やるのが大事だろうと思います。

今回の震災の経験を通じて、自分が感じたことは、人と人とのつながりの大切さ、お互いに助け合うということの大切さ、そして、普段から警戒の心を持つこと。

普段、日常生活を送れていることに感謝することが大事。今は電気もガスも水道もあって、そういうのを忘れて来ている自分がいることが悔しいですが。

とにかく大事なことは動じない心を持つこと。あせってしまったら何もできないので。

大きい災害なんて、震災を経験するまでは、「そんなの起きないし、たいした被害もないでしょ」という甘い見通しでいましたが、震災を通じて、世の中何が起こるかわからないなと思いました。地震が起きたときに、何が自分はできるかとか、そういうことをちょっとした時間でいいので、考えてみることも大事だと思います。

『これから自分がしていきたいこと』

震災でお世話になった方々に恩返しをすることです。自分たちは無力で何もできなかったので、そういう感謝を伝えたりしていきたいです。いま世の中で苦しんでいる人達を助けるような仕事につきたいと自分は考えています。

教訓も大切。ひとのことを考え、災害時のことを考えること。津波の警告はずっと昔からあって、「津波てんでんこ」というすごい昔からある教訓のようなものもあります。私は気にもとめずにいましたが、「津波があったら逃げなさい」という教訓を大事にすることが大切だと思います。

あとは、自分のことだけではなく周りの人を思いやる気持ち。知らない人であっても、その人だって誰かにとってはかけがえのない人だから、誰にでも優しくしなければいけないと思います。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Q　中学に泊まっていて、家族の無事はいつ頃わかったのか？
A（三浦壮馬）　兄は家にいたので祖母は大丈夫だろうと思いました。母は内陸で勤めていたので大丈夫だろうと思っていました。父は 5 日後くらいにわかりました。

Q　地震は相当だったか？
A（三浦壮馬）　つきあげの感じが強かったです。立っていられないし、机の下に逃げろと言われても動けない感じで。真っ直ぐ歩いているものの、斜めに走っていました。学校と地面のつなぎ目が、開いたり閉じたりしていました。

Q　先生がカーテン閉めたという目的は？
A（三浦壮馬）　津波を見せないためだと思います。津波はだいたい 40 分後くらいだったと思いますが、その 2 日前の三陸沖地震での津波が小さかったので、逃げなかった人も多かったようです。

Q　自衛隊の支援は届いていたか？
A（三浦壮馬）　支援は、主要な都市からが現状でした。南三陸町は支援が届くのは遅い所でした。仙台に行く機会があった時、仙台では普通の生活をしていて、そのギャップが大きかったです。

Q　奥の方の避難所では、お菓子やジュースがあふれていたりしたのを見た。避難所での差はかなりあったか。
A（三浦夕）　山沿いの学校には自衛隊も拠点として入った。そこに物資が届いても、その先に配るのが難しく、子供の力で運んだりしていた。子どもたちの力は大きかった。長男も、普段 10 分くらいのところを 2 時間位かけて物資を運んだついでに、次男と長女を捜して戻ってきた。

Q　避難所／遺体安置所が併設されたのは、致し方なかったのか？
A（三浦夕）　そもそも、置く場所がなかった。どんどんご遺体が来たので、体育館の中にご遺体を安置し、周りの通路が避難者スペースとなってしまった。避難所なのに線香の香りがしていた。平地の 7 割がだめになったので、安置場所がなく致し方なかった。夏だったら、ご遺体も食事ももたなかっただろう。

Q　生徒を指揮した人は？リーダー？自発的？
A（三浦壮馬）　先生の指示もありましたが、何もしないで座っていることもできず、何かしていました。自衛隊の人も指示を出してくれました。

Q　5 月の学校が始まってからも、被災者に対することをしていたというが、具体的にはどういうことをしていたのか？
A（三浦壮馬）　避難所の間仕切りをつくったり、お話しを伺ってのメンタルケアのようなことをしたりしていました。

Q　辛い思いをしても、こうやって冷静に話せてすごいなと思うが、ショックをうけた子もいたのではないか。
A（三浦壮馬）　傷ついている人には、震災の話もしないし、前向きの話だけをするようにしています。同じ体験者がいっぱいだったことと時間の経過が、一番必要なことなので

はないかと思っています。

A（三浦夕）　南三陸は震災孤児が多い。小中高校は高台で津波はこなかったので、親が亡くなった方が多い。私の友人の子供達も行先を決めるまでの 1 か月は一緒に過ごした。子供達ががれきの町に出て、いろいろ拾って来て、避難所に持って来てわけたりとかしていた。子どもたちの力が本当に大きかった。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

（２）三浦　夕（歯科衛生士，志津川地区仮設歯科診療所）

両親は、50 年前の昭和 35 年（1960 年）のチリ地震津波で、一度自宅を流されている。母親は第 2 子を妊娠中だった。その時も、「津波は来るだろうがきっと床上浸水程度だろう」と思って、子どもの買ったばかりの靴などを上にあげてから逃げたという話を聞いた。父親はマグロ船の船乗りだった。津波の前の海沿いは引き潮になるので、魚をとりに行った人たちが大勢いたとのことだった。父親も写真を撮りに行ったが、津波が来てようやく逃げてきた。父親の実家は山沿いで、しばらくはそちらで暮らしたとよく話をしてくれていた。

貞観津波（じょうがんつなみ、869 年）が到達した土地には、「大船沢」「残谷」「磯の沢」「三人立」などという津波に関連する名前がついていたり、石標がたくさん残っていたりしたが、東日本大震災では、こういう場所もほとんど津波をかぶった。

昭和 35 年のチリ地震津波の高さは、指標として町のあちこちに書かれていた。チリ地震津波の後に、被災の経緯もあり、チリと友好都市を結び、チリから送られたモアイ像があった。これも東日本大震災で流されて、今は頭だけが志津川高校に飾られている。チリ地震津波の時のガレキでつくられた松原公園は、今回も東日本大震災後のガレキ置き場になった。

東日本大震災でよくとりあげられた南三陸町の防災庁舎は、チリ地震津波を想定して、その 3 倍の高さなら大丈夫だろうと役場の横につくったものだった。もともと、役場をベイサイドアリーナのある高台に移す計画があったが、10 年前の平成の大合併で役場移転の予算がつかなくなり、役場の横に防災庁舎をつくった。

志津川高校の下にあった、デイサービスセンター（海抜 16m 地帯）は一時避難所になっていたが、そこも津波でやられたため、階段をのぼって二次避難所の高校に避難することとなった。備蓄は高校にはなかったが、一時避難所にあったのではないかと思う。

高校は入試の準備か何かでお休みで、部活をしていた。このため、野球部などの生徒たちが、デイサービスセンターから高校へ、高齢者たちをひっぱりあげたりした。結果的に高齢者は数名しか助からず、生徒たちは低体温で亡くなった方々の遺体の搬送も手伝っており、最初は部室が遺体安置所となった。8 月まで、避難所と学校は一緒になっていた。

私は当時、内陸で働いていて、寄り道して帰ったのだが、寄り道しなかったら津波に巻き込まれていたかもしれない。途中で車がいっぱいになっていて、車を停めて歩いて見に行ったが、帰れなかったので、内陸の学校に避難していた。2 日後には水が引いてきて、だんだんと内陸に避難して来る人が出てきた。
当時次男は中学校にいて、海抜 56m の中学校の坂の途中まで津波がきていた。「登校坂にぶつかる波の音で気になって眠れなかった」と言っていた。その時は、学校の下が海岸線になっていた。

私の住んでいた地域はチリ津波で流されて、いわば高台に移転した人たちが多い地域だった。チリ地震津波のあった 5 月 24 日は、毎年防災訓練を町全域で実施しており、中学生は炊き出しの訓練までさせられていた。その訓練をしていたところまでも、津波をかぶってしまった。しかし、私の地域は防災訓練には参加する人も少なく、想定は甘かった。

一番あたらしくたてた町営住宅は 4 階建てで、これは津波時には津波避難ビルとなり、同時に、町中に届く津波の勢いを落としてくれるだろうと期待されていた。この近くには体育館もあったので、そこで部活動していた若者たちが、寒さに震えながら屋上で一晩過ごすこととなった。近くに志津川病院という総合病院があったが、ベッドごと流されていく人たちがいたり、手をのばして助けを求めたりしている人たちがいたのも、子どもたちは見ている。私は直接見ておらず、こうして語れるのも見ていないからだと思う。

最初は、地元の被災していない地域の土建屋さんが、ヒトが通れる程度に道路をかきながら助けに来てくれて、その後に自衛隊がさらに道が通れるようにしてくれた。線路や山の木々には、しばらくは、家から流されたものがひっかかって花が咲いているようだった。

我が家は、建てて 6 年だった。高台移転して津波は来ないはずだったので、むしろ被災した人たちを受け入れるつもりで、電機やガスがとまっても大丈夫なようにエコハウスにしていた。電気はソーラーにして、雨水タンクもあり、テント用品からストーブからなんでも揃えてあった。家は地震と火事には耐えたが、津波には耐えられなかった。津波は下から持ち上げるから、いくら基礎がしっかりしていても、持って行かれてしまう。我が家は形が残っていたのでまだいい方だった。息子が中に入ってとりだせるものがないかと物色してみた。数日前に買いだししたものが冷蔵庫にあるかと思ったら、扉が下を向いていて開かなくて、ようやく出したら腐っていて結局は食べられなかった。

『避難所での生活』

私がいた避難所は被災してない地域で、最初はひとりで避難していた。農家さんがいっぱいある地域で、JA の備蓄倉庫もあり、米はすぐ出て来た。かまども、沢水もあり、炊き出しもその日からで、みそ汁も貰った。軽トラックに毛布も積んで運んできてくれた。炊き出しは食べたけど、いつ子どもたちが来ても食べさせられるようにと、おにぎりは溜め込んでいた。当時はみんな、そんなことをしていた。

インフラがないときには、パソコンはあっても役にたたない。紙と鉛筆が最高だった。黒板や壁は貼れるので、いろいろな情報を貼って情報共有するのに役だった。

南三陸町 17000 人の人口に対して、震災当日、この避難所には 30 人ほどしか逃げてこなかった。だから、街中は終わったかと思った。人数も少なく、避難所での係も分担してすぐに決まった。

ご遺体は、衣服をまとっていない人が多かった。津波の勢いで脱げてしまっていたようだった。親戚は何十人と亡くなっているが、直結の身内は助かっている。身内が助かっている人は、避難所の運営にあたった。身内が助かってない、見当たらない人は、探しに行くしかなかった。

母親を亡くした方が、身元確認のために、ご遺体を 300 人くらい見たと言っていた。法医学者でもない一般の人が、ご遺体を 300 回も見て、みんな平然としているというか、冷静でいられない時期を通り越して、「あたりまえ」となってしまっていた。

ボランティアや、自衛隊の若い人たちが、子どもたちの面倒をみてくれ、その子どもたちが、小さい子供たちを面倒みてくれた。一番最初に来てくれた自衛隊の若い人たちが、一番ショックを受けて帰って行ったのではないかと、かわいそうなことをしたと思っている。

大型のトレーラーを改造して、ユニットバスを 5 個並べて、川からくんだ水を浄化したのを温水にして、シャワーを持って来てくれた人たちがいた。「寒いでしょう、食べて、食べて」と、入れ墨いっぱい入ったお兄ちゃんたちが、毎晩おしるこをつくってくれた。1 か月位避難所にいてくれて、シャンプーも発電機も全て持って来てくれたのに、お礼を言う前にいなくなってしまって、最近になってパソコンで探してみたが出てこなかった。

最初はドラマの DMAT に出てきたような、カッコいい人たちが来た。各避難所に拠点をおいて、愛知はこの避難所、埼玉はこの避難所、と言う形で、3 月後半からは 24 時間体制で避難所に医師がいるようになった。その間に、自衛隊の歯科なども、入ってきてくれた。

私たち家族も、ノロではなかったが、一番最初に感染性胃腸炎になり、音楽室で一人隔離された。来てくれた先生たちも具合悪くなったりした人もいて、点滴しながら仕事してくれて、ようやく良くなって来た頃に帰って行ったりして、申し訳なかったなと思った。

私は家族も助かっているので、歯科のお手伝いに行ったら、ちょうどその日が県外から支援チームが来る日で、その日から歯科派遣チームの調整に携わることとなった。災害時にはどうしても歯科は後回しになるが、食べないと生きていけない。避難所で一番大変だったのは食事で、入れ歯がなくても若者でも、食べるものは全て一緒だった。おにぎりは暖かいと食べられるが、硬くなると食べにくい。避難所の中の人たち同士で、煮てあげたりしていたようだった。

歯科の支援チームとは、青空の下で治療したりした。その頃の高校の避難所では敷居があったが、あまり敷居が高くて個室のようになると具合が悪くなってもわからないので、避難所はある程度見えていていいのかな、とも思った。まるで、避難所自体が、大家族のようだった。

『生かされた私が出来る事』

亡くなった方とは、紙一重だと思う。「助けられた」という感じが強い。支援で来た歯科衛生士さんでも看護師さんでも、最初はガレキ撤去で入ってきた人は多かった。今後どうしていったらいいのかを、少しでも経験者として伝えて行けたらいいなと思う。

昔の語り草は嘘ではないので、少しでも語り続けなければいけないと思う。女性が元気なことが大切、いかにおばちゃんパワーを活用するかが、大切だと思っている。いまは、本業以外でも「どうしたら町が元気になるかな？」ということを考えたりしている。

傾聴は大切。ひとりでは何もできず、いろいろな人がいて、周りから支えられている。「偶然ではなく必然」かなと、今すごく感じている。今度何かがあったときに、そこに行って自分が何ができるのか、という感じはある。

今は仮設住宅に入居して、志津川中学校のグランドに住んでいる。ここは 108 戸あり、グランドの大半をつぶしているが、運動会はできるくらいのスペースは残っている。デメリットは「子どもたちの教育の現場を奪っている」こと、メリットは「高齢者が元気になる」こと。

子どもたちの声が聞こえるから出て来て、お茶飲みしながら子供たちの学習風景をみていたり、部活動をみていたりする。外周がぐるっと走れるので子供たちが仮設の人たちに「こんにちは」とか声をかけてくれる。心配されていた孤独死は、南三陸では殆どないと思う。

ただ、軒先が近いので、本当に狭い。4 畳半がふたつで、1 つは茶の間、1 つは寝室としている。6 人家族で、2 軒借りている。もともと、ひとりひとりが家を持っている人が多かったので、とても狭く感じる。我が家は、44 坪あったのが、18 坪となった。試行錯誤して、3 段ベッドにして上に次男、真ん中に私と娘、下におばあちゃんが寝ている。狭すぎるがゆえにスキンシップはあり、しゃべらないわけにはいかない。

仮設の集会場では、時々駄菓子屋がやってきたり、音楽をしにきてくれる人がいたり、イベントを定期的にやっている。最近は修学旅行生が多く、「交流をしてください」と頼んでくるところが多くなった。

今の志津川湾は穏やかだが、養殖いかだはまだ少ない。しかし津波のおかげで、汚泥がたまっていたのが持って行かれてきれいになったらしく、海の状況はよく、今の牡蠣やホヤはすごくよいらしい。

今の光景では緑になったところは、本来は家があったところ。最近は高台造成で山の上を切っているが、カモシカやキツネなどの小動物がたくさん出たり、クマ情報があったり

している。今年は桜が不調で、鳥についばまれたからとのこと。ハチも出て来ている。

私たちが住むために山を削っていて、山の動物たちに辛い思いをさせている。人間のエゴだなと思ったりする。そうだったら、敢えて開拓しないで、山沿いの地域をもっと利用するとか他の手もあるかと思う。

嵩上げもすごくしていて、仮道路だらけ、それも全て舗装されている。これが血税なのかと思うと、心が傷むし、申し訳なく思う。地域住民が本当にそうしたいのか、充分な議論はされているようには思えない。

どんな時でも笑顔を忘れずに・・・

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

Q　息子さんと会えない時の気持ちは？

A　自分は一人だった。他の家族が一緒に居た。次の日に学校の先生の一人が「自分は迎えに行けない」とボソッと言った。想いがバラバラ。誰にもあたりようのないストレスがあった。

Q　ペットは、避難所ではどうしていた？

A　最初は、息子の腕の中で泣きもせず静かにしていたと聞いた。家族が一緒になってからは、車に置いていた。お湯を入れたペットボトルなどをタオルで巻いて入れたりとか工夫したがさすがに無理で、内陸の友人が 2 か月預かってくれた。屋外のペットは外でと言う場合も多かったが、室内犬は難しかった。学校の部室に集めて対応したという避難所もあったと聞くが、離した方も多かったようだ。

Q　コーディネーターをしていたとのことだが、歯科は毎週チームが変わるし、いろいろと苦労があっただろうと思う

A　災害コーディネーターとは、後で言われるようになった。来てもらうにあたり、まわさなければならない。地域を知っている事が一番大切で、地域の自治会や地元民などと連携できることが重要だろう。道路がどこが通れるかの確認や、避難所になっている個人宅などを、詳しい人にチェックしてもらって把握した。避難所も集約されていくと、人数が変わって行くので、そういう情報も必要。

急性期の最初の 1－2 か月の需要は、高かった。3 カ月目からケアに入って行く。歯科は口腔ケア＋メンタルケアのような感じだった。どんな形でも、いろいろなチームが入ってくるのは大切だと思った。歯科だけではなく、歯科＋精神科とか、多職種でまわって、おちついたら心理士のケアに繋いでいくなどできたら、よりよいだろうと思った。

コーディネーターには、地元の人をプラスすると、熟知できると思う。しかし、ひとりでやると大変すぎるので、地域ごとに複数人で対応するといいと思う。多職種でナビゲートできる人が重要だと思う。

Q　町会で防災を担当している。自治体と地域の流れが違ったりするが、トップはどこになっていたのか？

A　南三陸町では行政がつぶれてしまったので、トップはなかった。自主的なボランティアや、避難所に常駐していた医師や、行政の人（普段は指示する立場にいない人）が、リードしていた。避難者も、いろいろな地域から来ていた。やれそうな人を決めて行き、3 日位で役割が決まった。

自助、共助、互助、そして「近助」。自治体と互助会とのパイプをどう保つかが重要だろう。田舎だから、何かあったら手伝いに行くしきたりがあったが、都会では難しいだろう。

また、田舎だから沢水が利用できたが、都会ではそうはいかないだろう。都会では、備蓄は必要だと思う。あとは靴。長男はガレキで二度釘を貫通させた。女性の方は、衛生用品も必要だと思う。おむつを切って対応したりしていた。

Q　歯科治療を外で対応していたとのことだったが、歯科ユニットなしでどの程度ができたのか？

A　電気がなかったので、最初は充電したポータブルエンジンを持って来てもらっていた。ポータブルユニットが届いてからは、個人の貴重な発電機を使わせていただいたりもした。4 月後半からは、電気が通った。

1 週間ごとに 14 チームに、4 か月付き添った。欲しい物は届かず、新しいチームに持って来てもらった。チームの先生方が引き継ぎの重要性に気づき、チームごとに引き継ぎをしてくれた。8 月～3 月は、ひとりの歯科医師が月に 1 回来てくれていた。

災害時に使うものを準備しておくことは重要だと思う。

Q　三浦さんのような、現場で苦労された方の話はいろいろ共有できたらいいと思う。

A　できる限り、伝えられることは伝えて行きたいと思う。

以上