



岩手県教育委員会



いきる
かかわる
そなえる

中学校用



岩手県教育委員会

岩手の人

高村光太郎

岩手の人眼静かに、

鼻梁秀で、

おとがい堅固に張りて

口方形なり。

余もともと彫刻の技芸に遊ぶ。

たまたま岩手の地に来たり住して、

天の余に与ふるもの

斯の如き重厚の造型なるを喜ぶ。

岩手の人沈深牛の如し。

兩角の間に天球をいだいて立つ

かの古代エジプトの石牛に似たり。

地を往きて走らず、

企てて草卒ならず、

ついにその成すべきを成す。

斧をふるって巨木を削り、

この山間にありて作らんかな、

ニッポンの背骨岩手の地に

未見の運命を担ふ牛の如き魂の造型を。

一本桜と岩手山

いきる かかわる そなえる

目次

—中学校用—

メッセージ	岩手の人 <small>たかむらこうたろう</small> 高村光太郎	1
いきる		
	命のゴールキーパー — 災害拠点病院 <small>きよてん</small>	4
	何ができるのか — 菅野武さん <small>かんのたけし</small>	6
作文	生きる ～今、そして未来へ～	8
	「なでしこジャパン」を率いた佐々木元監督 <small>ささきもとく</small>	10
	森の防潮堤で命を守る — 森の長城プロジェクト <small>てい</small>	12
	笑顔をとってプレゼント <small>えがお</small>	14
	夢に一歩一歩、コラボ・スクール	15
	苦難の時こそ我らの出番 — 自衛隊の救助・支援活動 <small>しえん</small>	16
	まさき君のピアノ	18
	傾聴ボランティア <small>けいちょう</small>	20
	限られた場所でも行える R-Sports プログラム	22
かかわる		
	復旧にあらず、復興なり — 後藤新平 <small>ごとうしんぺい</small>	24
作文	語り伝えよ	26

	「希望の音色」を	28
作文	つながる	30
	夢の「どんぐりウミネコ村」発見！	32
	そのとき — 避難所になった高校で <small>ひなん</small>	34
	自前衣装で郷土芸能復活 宮古市立津軽石中学校 <small>みやこ つがるいし</small>	35
	地域の教訓を語り継ぐ — 奇跡の集落 吉浜 <small>きせき よしはま</small>	36
	できますゼッケン	38
作文	高らかに 響け <small>ひび</small>	40
	子どもたちが考える村の未来 — 田野畑村「復興子ども会議」 <small>たの はた</small>	42
	今、私たちにできること — 沿岸部と内陸部の交流	44
	最後はいつだったろう	46
そなえる		
	2011(平成23)年3月11日 東日本大震災 <small>へいせい しんさい</small>	48
	世界の主な災害	50
	自然災害のしくみと被害 <small>ひがい</small>	52
	災害時の情報と心理	58
	そのとき、どうする？	60
	すべてが止まったら、どうする？ — ライフライン	62
	家族会議を開こう — わが家の安全はだいじょうぶ？	64
	地域の防災訓練に参加しよう	66
	応急手当の基本	68

命のゴールキーパー——災害拠点病院

2011(平成23)年3月11日14時46分、東日本大震災。建物の倒壊や津波など、これまで経験したことのない災害に、人々は不安と恐怖の中で、ただ立ちすくむしかありませんでした。

そんなとき、命を守る最後の拠点、ゴールキーパーとして働き続けたのが災害拠点病院、災害時に災害医療を行う医療機関を支援する病院です。

大震災の直後に生まれた命



出産後の母親と赤ちゃん (写真: 朝日新聞社)

災害拠点病院である県立宮古病院に、もうすぐ赤ちゃんが生まれる妊婦さんが運ばれてきました。

宮古市の市街地の大半は津波によって被害を受けました。すでにほかの病院は、震災の被害で使えないか、けが人でいっぱいかのどちらかでした。

宮古病院は地震による被害も少なく、高台にあったため津波の影響もなく、ベッドのうち半分が空いていたので、患者の受け入れが比較的スムーズにできたのです。

自家発電の明かりの中、午後6時17分、宮古市の女性が赤ちゃんを出産しました。さらに翌日の12日午前6時57分には、里帰り

出産のため宮古市の実家に戻っていた女性も出産しました。

人々は、家を流され、家族の安否もわからず不安の中にいましたが、赤ちゃんの元気な産声は、病院にいたすべての人々の心に希望の灯をともしました。

自分も被災したが——命をつなぐのが使命

先天性の難病を抱えた1歳の男の子が病院に運ばれてきました。

その子のお母さんは津波が襲ってくるのを見ながら、男の子を背中にさらしとバスタオルでくくりつけ、竹やぶの斜面をはい上がり、国道に出て、命からがら病院にたどり

着いたのです。

また、毎日インスリンを注射しなくてはならない重い糖尿病の患者さんが、逃げるときに薬を持ち出せず、家族に抱えられながら病院に来ました。

次の日の未明からは、逃げる途中でけがをした人、津波でぬれた衣服のままいたために低体温症になった人などが、避難所からも続々と運ばれてきました。そのときにはすでに青森・秋田・長野・新潟の各県からDMAT(災害派遣医療チーム)が宮古病院に到着、病院入口でトリアージ*を行う緊急医療体制に入っていました。宮古病院はまさしく、命を守る最後の拠点、ゴールキーパーだったのです。

医師や看護師には、自分が被災していた人もたくさんいました。

それでも彼らは「家がどうなっているのかわかりません。でも、患者さんの命をつなぐのが使命ですから。」と言い、それから約20日間病院に泊まりこみ、笑顔で治療にあたり続けたのです。



避難所から運ばれる患者 (写真: 朝日新聞社)



病院の廊下での治療 (写真: 朝日新聞社)

*トリアージ 負傷者を重症度や緊急度によって分類し、搬送や治療の優先順位を決めること。災害時の医療、救護で行われている。



考えてみよう・話し合ってみよう

- 赤ちゃんの産声が、人々の心に希望の灯をともしたのはどうしてでしょうか。
- 宮古病院の医師や看護師は、どのような思いで治療にあたり続けたのでしょうか。
- 「命をつなぐ」とはどういうことか、話し合ってみましょう。

何ができるのか — 菅野武さん

菅野さんは東日本大震災で、失われた命と新たな命の両方に向き合いました。

その日、3月11日

その日、菅野武さんは宮城県本吉郡南三陸町の公立志津川病院で内科の医師として診察にあたっていました。

いつものように、入院している患者さんの回診業務を終えたとき、激しい揺れに襲われました。

堤防を越え、町へ押し寄せた津波は、あっという間に5階建ての病院の4階の天井にまで達し、病院のスタッフによる懸命な救助にもかかわらず、寝たきりになって動けない人など多くの患者さんが犠牲となりました。菅野さん自身も一度は死を覚悟したといいます。

菅野さんたちは津波の第一波が引いたところで生存者を見つけ出し、その後は孤立した病院で救助隊が来るのを待ちました。

せっかく助けても薬や医療機器がないために亡くなった患者さんもいました。それでもみんなはそれぞれができることを必死で探しました。



菅野さんが撮影した病院の外の様子

菅野さんは三日間にわたって先頭に立ち、全体の指揮をとりながら患者さんに付き添い続け、230人もの命を救ったのです。助けに来た自衛隊のヘリコプターに乗ったのも、菅野さんが最後でした。

救出された菅野さんは、いったん、奥さんの実家のある仙台へと向かいました。ちょうどそのころ、菅野さんに子どもが産まれようとしていたのです。

地震から五日後、元気な男の赤ちゃんを授かりました。

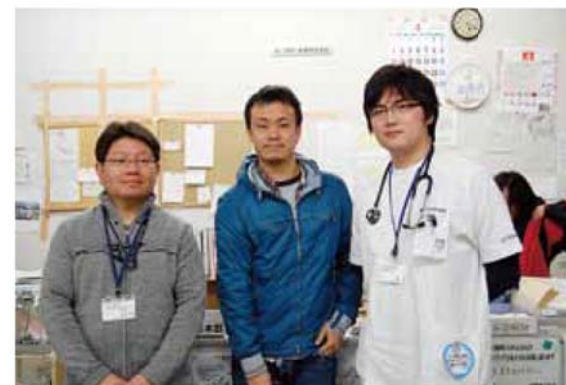


自衛隊のヘリコプターで助け出される患者さんたち

再び南三陸へ

その後、菅野さんは再び南三陸町へ戻りました。避難所を回り、全国から集まった医療スタッフらと連携して地域の医療の再開に取り組んだのです。病院でともに働いていた看護師さんたちから「また戻ってきてね。」と言われたことを、菅野さんは忘れてはいませんでした。

菅野さんはそのとき、自分の人生に後悔しない決断ができた、そして自分は決して一人ではなく、人の輪を信じることで乗り越えられることがあると強く思ったといいます。



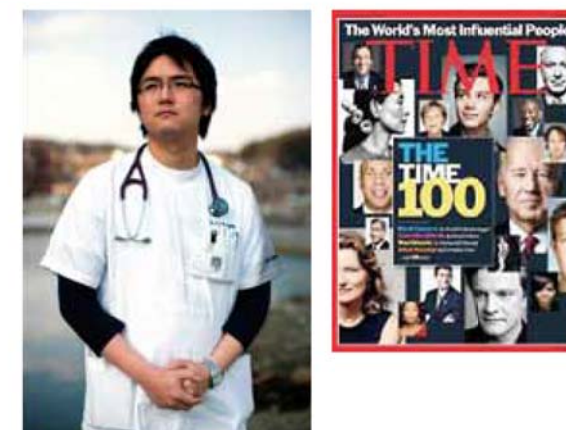
全国から来た医師らと協力した

絶対にあきらめない

菅野さんはこの震災で、失われた命と新たな命の両方に向き合うことになりました。その姿をアメリカの有名な雑誌「TIME(タイム)」が「世界でも影響力のある100人」に選びました。

ニューヨークで行われた授賞式に出席した菅野さんは、被災した現地の様子を伝えると同時に復興へ向けて絶対にあきらめないという思いを表して、世界の人々に大きな勇気と感動を与えました。菅野さんは今、宮城県内の病院で診療を続けながら東北大学医学部で研究活動をしたり、医学生を教えたり、全国各地で震災を伝える講演を行ったりしています。

講演の中で菅野さんは、中学生や高校生たちにいつもこう語りかけます。「自分が社会の中で何ができるのかということを常に考え続けていく姿勢が大切だと思います。なぜなら、できないことと向き合うことで、その先にある“できること”が見つかるからです。」



TIME「世界でも影響力のある100人」
© 2011 Time Inc. All rights reserved



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、菅野さんは、再び南三陸に戻ったのでしょうか。
- 雑誌「TIME」が菅野さんを「世界でも影響力のある100人」に選んだ理由を話し合ってみましょう。
- 災害にあったとき、自分にできることを話し合ってみましょう。

生きる ～今、そして未来へ～

いちのせき おおはら かのとう あおい
一関市立大原中学校3年 加藤 葵

加藤さんは、東日本大震災を通して、あらためてかけがえのない存在に気づきました。そして加藤さんは将来、そのような大切な人を支える存在になりたいと思っています。

* * *

「行ってらっしゃい。」

母が仕事に行くとき、何事もなく帰ってくるようお願いを込める。母子家庭である私たちきょうだい3人にとって、母は、なくてはならない存在だからです。女手一つで仕事も家事もこなす母。精神的にも肉体的にもつらかったはず。それでも、常に私たちのことを一番に考え、味方になってくれるたくましい母は、私のほこりでもあります。

母とは何でも話します。学校のこと、友達のこと、まるで親友のように相談に乗ってくれ、不思議とすらすら話すことができます。

だからこそ考えるのです。母がもしいなくなったら。「行ってらっしゃい。」これが最後だとしたら。……

今ある毎日が決してあたり前ではないことを実感したのは、東日本大震災のときでした。いったい誰が想像したでしょう。朝、いつものように学校や仕事に出かけた家族と、もう二度と会えなくなるとは。

あの日、余震が続く暗闇と不安の中、母が無事に帰ってくることを祈りました。母の顔を見たときは、待ち続けていた緊張感が、安心感となりあふれてきました。同時に気づいたのです。本当に大切な人がいなくなることが、どれだけ恐ろしいかということに。

考えてみると、私の周りには大切な人がたくさんいます。家族も友達もそうです。「一人一人が、かけがえのない存在。」

けれど私たちは、何気ない毎日の中で、なぜそのようなことを忘れてしまうのでしょうか。大震災のような、なす術のない状況に陥ったとき、そして、大切な人

がいなくなって初めて気づかされるのです。

今、世の中には、一人ぼっちで悩み苦しみ、命を絶つ人や、心や体に傷を負う子供たちが多いです。また、震災から生き残っても、生きる希望を失ったり、生きていることに罪の意識を感じる人も多いと思います。

そんな痛みを抱えている人に言いたい。「あなたは大切な一人。」

そしてあなたの周りには、あなたを思い支えてくれる人が必ずいます。

そう考えれば、私だって、あなただって、生きるのがつらいと思っている人だって「大切な一人。」そして、誰かの支えになれるかもしれないのです。だから私は、自分にできることから始めようと思いました。それが、母へのあいさつと生徒会のボランティアです。

今、社会全体が、震災から立ち上がる人々のために行動しています。

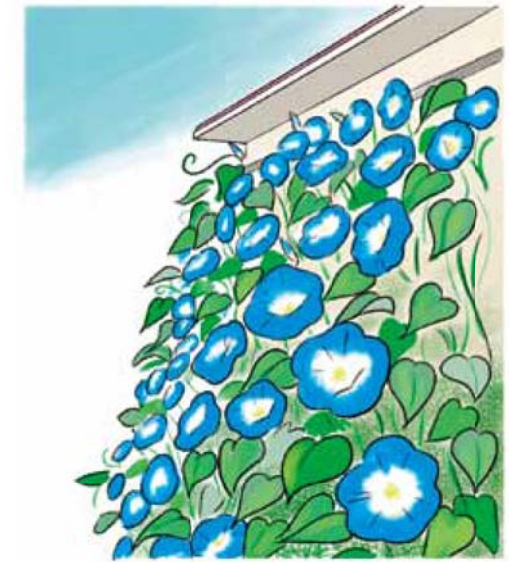
大原中学校は山の向こうが陸前高田市、すぐそこに、瓦礫の山があります。生徒会では、沿岸の中学校と今も交流を続けています。中総体のときは互いの健闘を祈り、エールを交換し、復興の願いを込めた千羽鶴や手紙は、絆となっています。その象徴が「ヘヴンリーブルー」(天上の青)という朝顔です。気仙中からいただいた苗が、今、大原中で、力強く、天に向かって美しく咲いています。

私は将来、社会の役に立ち、誰かを支える人になりたいと思っています。私を支えてくれる人たち、そして母に感謝して……。

「私もあなたも、誰かの大切な一人。」

笑顔でいること。今を一生懸命生きること。あきらめないこと。……

それが母への恩返しだと思うから。



ヘヴンリーブルー (天上の青)



考えてみよう

- 「かけがえのない存在」とは、どういうことでしょうか。
- 加藤さんの「私もあなたも、誰かの大切な一人。」という言葉、あなたはどのように思いますか。

生きる

かかわる

そなえる

生きる

かかわる

そなえる

「なでしこジャパン」を率いた佐々木元監督

「なでしこジャパン」を躍進させた佐々木元監督。中学時代、高校時代、けがで思うようにサッカーができなかった経験がその後の原動力になっています。

「なでしこジャパン」の愛称で知られるサッカー日本女子代表チーム。佐々木則夫さんは、その「なでしこジャパン」を率いていました。2011(平成23)年のFIFA女子ワールドカップで、「なでしこジャパン」は見事、決勝戦へ進出。延長戦でアメリカチームを破り、初優勝するという偉業を遂げました。当時、「なでしこジャパン」の活躍が日本中をとりこにしたことは、いまでも多くの人たちの記憶に残っています。

そんな佐々木さんは、子ども時代にどのような夢を描いていたのでしょうか。

佐々木さんからは、「僕が中学生のころを思い返すと、そんなにはっきりとした夢ってなかったような気がします。」と、意外な答えが返ってきました。

夢や目標がどんなものなのか、はっきりと持つことができているならば、実現への道筋はより近く、よりしっかりとしたものとなります。でも、今、夢や目標を持っていなかったとしても、あなたが「今やるべきこと」を一生懸命やってさえいれば、やがてそこから夢や目標が生まれてくるというのです。

目の前のことを精一杯やる

佐々木さんは自らの中学生時代をこう振り返ります。

「だれでも何をやったらいいかわからないときがあるとありますが、実直にやっていたらチャンスに結びつくことがあるんです。そう言われてもよくわからない、って言うかもしれませんね。そんなときにはどうすればいいか。まずは先生や友達から、『きみはすごいね!』って言われたことに気づいてください。」

例えば、あなたがだれかから「字を書くのがうまいね。」って言われたことが、将来書道の道に進むきっかけになるかもしれません。

「つまり、夢や目標というものは大事だけれども、なくてもあせらず、今、目の前のことを精一杯やっていたらだんだん見えてくるということが僕の経験からいえるのです。」

もちろん、「将来、サッカー選手になりたい。」「ファッションデザイナーになりたい。」といった夢があることはとても素晴らしいことです。しかし、それがまだないとしても心配することはない、いろいろな人との出会いや経験の中から出てくると、佐々木さんは言っています。



2011年女子ワールドカップ決勝。アメリカとせりあう「なでしこジャパン」

仲間を信じる、自分を信じる

佐々木さんは、中学生のときサッカーを本格的にできていると思っていたのですが、練習で鎖骨を折るなどのけがが絶えない毎日でした。そのため思うようにサッカーができず、悔しい思いをしました。しかし、逆にそれがサッカーへの思いを強くすることになり、卒業後はサッカーが強い高校に進学しました。そして高校3年生のとき、佐々木さんはチームの主将を務め、インターハイで優勝。日本高校選抜チームの主将として海外遠征にも参加しました。さらに、社会人のサッカーチームでも全国優勝を経験しました。選手を引退した後は監督となり、「なでしこジャパン」でその手腕を発揮することになりました。

佐々木さんが、サッカー選手と監督を経験して感じたことは何だったのでしょうか。

「例えば、優勝がかかっているような大事な試合の前には、何よりも自分を信じることと自分が今までやってきたことを信じること、一緒にがんばってきた仲間を信じることです。そして決して失敗することを恐れずにチャレンジすることなんです。それは僕も選手も同じです。」

成功の反対は失敗じゃない。

自分と仲間を信じてチャレンジすること。それが夢や目標の実現への第一歩なのかもしれません。

「皆さんは、成功の反対は『失敗すること』だと思いませんか。でも、それはまちがいです。成功の反対は失敗ではなく『チャレンジしないこと』、『やらないこと』なんです。」

勉強でもスポーツでも、自分には無理だと思うことがありますね。でも、そんなときこそ、チャレンジする気持ちが大切です。

「もうこれ以上はできないんじゃないかとあきらめるのではなく、やってみることが大事です。なぜならそこからまた新しい成長があるからです。もうできないだろうとかチャレンジしないということは、結局、なんにも始まらないということ、僕は皆さんに伝えておきたいのです。」

(この記事は2014年1月の取材に基づいています)



考えてみよう

- なぜ、「成功の反対は失敗じゃない。」と佐々木さんは言うのでしょうか。
- あなたの夢は何ですか。
- 夢や目標はどうやって見つかるのでしょうか。

女子ワールドカップでアメリカに勝ち、優勝したなでしこジャパン



岩手県出身の岩清水選手(写真右)も勝利に貢献し、「東北のみなさんへ」と書かれた日の丸をかかげた



笑顔でロンドンオリンピック準優勝の報告をする佐々木さん

森の防潮堤で命を守る — 森の長城プロジェクト

生きて証である瓦礫で盛土を築き、植樹して森の防潮堤をつくり、津波の被害を防ごうとする「森の長城プロジェクト」が、2012(平成24)年から始まっています。

* * *

東日本大震災では、多くの人々、家屋や建物が津波に襲われ、大きな被害を出しました。津波の威力を抑え、被害を最小にする対策が早急に必要です。そこで始まったのが、震災で出た瓦礫を埋めて盛土を築き、その上にその土地本来の樹木を植えて森にしようというプロジェクトです。



まず、植樹のためのポット苗の元となるどんぐりを拾います

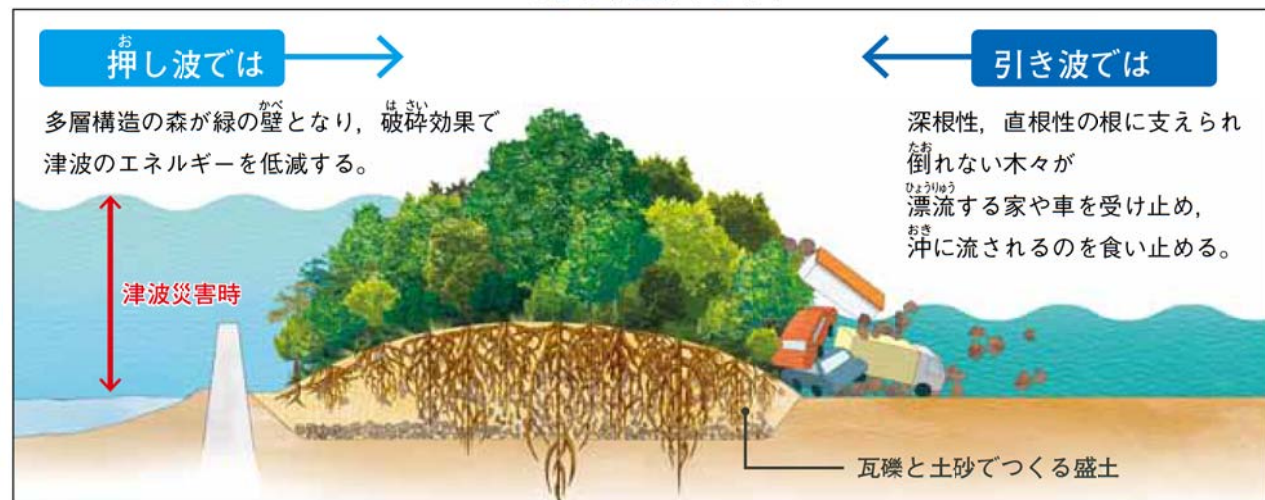


子どもも大人も、みんなで植樹

300kmの沿岸に9,000万本の木を植える

このプロジェクトは、岩手県から福島県までの沿岸300kmに、10年間かけて9,000万本の植樹をし、森をつくろうというものです。植樹は、震災によって出た大量の瓦礫を埋めて築いた盛土の上に行います。瓦礫を再利用することで、震災を後世に伝えていこうという目的があります。また、瓦礫と土を混ぜることにより空気の層ができて酸素がいきわたりやすく、木々の成長にもよいのです。しかも瓦礫を抱くように根を張ることでしっかりとした木が育ちます。木々は1年に約1メートルずつ伸び、やがては森になっていきます。

いのちを守る森のしくみ



「ふるさとの木」がふるさとを守る

植える木々の種類はその土地固有のシイ、タブノキ、カシ類など。マツなど根が細く倒れやすい種類の木とは違い、地中に根を広く張るため、津波に強いといわれています。

なによりも、その土地で育ってきた樹木には津波に耐える力があります。東日本大震災の後、タブノキ、カシ類など古くからの樹木が残ったことが、岩手県大船渡市などでの調査でわかりました。同じように2004(平成16)年に起きたスマトラ沖大地震でも、その土地本来の樹木が効果を発揮したことが報告されています。つまり、「ふるさとの木」がふるさとを守ってくれるのです。



AKB48のメンバー
「童心にかえて楽しみながらできるのが魅力的でした。(北原里英)」
「私もここに来て、すごく力をもらいました。(梅田彩佳)」
「未来につながる感じがします。強い、大きな木に育ってほしいです。(高城亜樹)」



歌手の倉木麻衣さんも参加



くまモンの参加に子どもたちは大喜び

くまモンも参加した植樹祭

2012(平成24)年4月に大槌町で苗木3,000本を植えたことを皮切りに、宮城県や福島県でも植樹祭が行われています。2013(平成25)年6月に宮城県岩沼市で行われた植樹祭には、3,000名の参加を呼びかけたところ、4,500人ものボランティアが集まってくれました。同年10月に福島県南相馬市で行われた植樹祭には、くまモンやAKB48のメンバー3人も参加し、大勢のボランティアとともに植樹しました。人々の鎮魂の心が込められた「森の防潮堤」に、防災、減災への期待が高まっています。



調べてみよう

- 人々が生きてきた証である瓦礫を利用した森には、どのようなよさがあるか調べてみましょう。
- 人と自然が共存するための取り組みを調べてみましょう。

えがおと 笑顔をとってプレゼント

つなみ 津波で流されてしまった大切なものをもう一度取り戻したい。大槌町の釜石望鈴さんは、趣味の写真撮影で復興の手伝いをしたいと思いました。

笑顔の写真で地域の人たちを励ましたい

釜石さんが写真撮影を始めたのは中学2年生のとき。デジカメで庭に咲いている花の写真を撮ってみると、目で見ていた花とは違い、それまで気がつかなかった美しさにすっかりとりこになりました。その翌年、あの恐ろしい津波が町を襲ったのでした。

「なにもかも流されてしまった。せめて写真の1枚でも見つからないかな…」と町で探し歩く人の姿に、釜石さんは、自分が好きな写真で地域の人たちを励ましてあげたいと思うようになりました。

「写真は大切な思い出です。私が撮影し、それをプレゼントすることで、少しでもみんなを笑顔にすることはできないかと考えました。」と釜石さんは振り返っています。撮影のときにはお互いが笑顔になる。その写真を見た人も笑顔になり、笑顔の輪が広がっていく。家族でアルバムを開いて見るときのような幸せな時間が取り戻せるかもしれない、そんな思いでいっぱいでした。



釜石望鈴さん



釜石さんの好きな1枚

自分ができることを実行してみる



100人の笑顔がつまった「フォトブック」

釜石さんは、100人の笑顔を撮影する活動を開始。仮設住宅や集会所、保育園、介護施設など町のいろいろな場所に出かけて撮影しました。最初はどう声をかけたらよいのかわからなかったけれど、みんな快くこたえてくれたことは忘れられません。浜の漁師さんから「おれの写真も撮ってけでえ〜。」と頼まれたこともあり。写真は、多くの人々の

寄付や支えを得て「フォトブック」として出版され、人々にプレゼントされました。

釜石さんは、「どのような状況であっても自分ができることが何か考え、まずは一歩踏み出して行動を起こしてみることがとても大切だと学びました。」と話しています。



考えてみよう

- 釜石さんの行動を支えていたのは、何でしょうか。
- 自分ができることを生かしてまわりの人たちのために何が出来るか、考えてみましょう。

夢に一歩一歩、コラボ・スクール

「夢をあきらめることがないように。」…支える取り組み。

先生は塾の講師やボランティア



「震災があったから将来の夢をあきらめた。」…そんな思いをさせたくないという気持ちで始めました

東日本大震災は、勉強する場所や道具まで子どもたちから奪っていきました。当時は場所がないために、避難所の空いたスペースで勉強する子どももいました。そんな中、仮設住宅では勉強に集中できないといった小・中・高校生たちのために、NPO法人カタリバが運営しているのが、岩手県大槌町の「大槌臨学舎」と宮城県女川町の「女川向学館」という「コラボ・スクール」です。神社や公民館などを借りての放課後学校が、2011(平成23)年7月から始められました。運営はカタリバ、先生は被災した地元の塾の講師や、子どもたちの学びを支えたいと全国から集まった社会人やボランティアです。

初めて卒業した中学3年生全員が高校進学

開校後、大槌町教育委員会と学校、保護者など多くの支援を受けて、小中学生たちは熱心に勉強しました。カタリバの調査では、震災直後平均0.57時間だった勉強時間が、8月の時点では2.35時間と大幅に増えていました。生徒たちからは、「勉強に集中できた。」「中3の勉強のほか、教科書がなくてできなかった1,2年の復習もできた。」などの声が寄せられました。

そして、2012年(平成24)3月、震災から1年後に初めて送り出した中学3年生は、全員が高校に進学できました。

コラボ・スクールの目的は、子どもたちに震災で失われた学習機会を提供することですが、その効果は単に勉強だけにとどまりません。一緒に将来のことを話す機会をつくることで、子どもたちは、「世界中の子どもたちを笑顔にする保育士になりたい。」「町を活性化するため大学で勉強したい。」「避難所で優しくしてくれた看護師さんのようになりたい。」「福祉の仕事でお年寄りのために働きたい。」「震災後、薬剤師を目指すことにした。」「消防士になる夢をかなえたい。」と夢を語っています。

カタリバの理事長今村久美さんは、「苦しく辛い試練を経験した子どもたちが、それを乗り越えたなら、だれよりも強く、そして優しくなれるはず。この子どもたちから、10年後の日本にイノベーションを起こしてくれるリーダーが生まれると信じています。」と話しています。



夢をかなえたい



考えてみよう

- 「学習できる環境」には、何が必要だと思いますか。
- 夢をかなえるために、あなたが今やるべきことは何だと思いますか。

苦難の時こそ我らの出番——自衛隊の救助・支援活動^{しえん}

津波襲来数時間後、自衛隊は救助・支援活動を開始しました。物資を運び、残がいを撤去し、被災者を避難させました。どんな時も、もくもくと働いていました。

10万人の隊員が被災地へ

人を助けるために特別な訓練をしているのは、主に警察や消防、そして自衛隊の人たちです。

陸上、海上、航空に分かれる自衛隊は、日本全国に人や車両、船、ヘリコプターなどを配置しています。東北では岩手県内の滝沢市に陸上自衛隊の岩手駐屯地があるほか、仙台市、青森市、山形県東根市に陸上自衛隊の駐屯地などが、宮城県東松島市、青森県三沢市に航空自衛隊の基地が、青森県むつ市に海上自衛隊の基地があります。

大きな災害で緊急を要する場合、自衛隊は自分たちで判断をして被災地に駆けつけます。「3.11」のときは、東北をはじめ全国から、多いときで約10万7,000人の隊員が現地に入り、さまざまな活動にあたりました。



宮古市田老



釜石市

陸、海、空から搜索活動^{そうさく}

水没した地域では、ヘリコプターで多くの人を救出しました。海上には航空機や大型の船を出して、海に投げ出された人などを発見しました。

陸上では多くの地域が津波の残がいや泥に埋まり、車両や重機が思うように進めませんでした。余震による2次被害も心配されました。壊れた建物の中にはまだ生きている人がいるかもしれません。自衛隊は慎重に倒れた家屋や道路の障害物を取り除きました。冠水した地域ではボートを出し、水深の浅いところでは隊員が水につかりながら、手探りで行方不明者を探しました。

こうした活動によって、1万9,000人以上の命が救われたのです。

力を合わせて物資を届ける

自衛隊には全国からさまざまな救援物資が提供されました。それらは各地の駐屯地などに集められ、花巻市の空港や松島基地などを経て各地の避難所に届けられました。海上では大きな船が基地のかわりになり、そこから小型の船やヘリコプターで物資を運び込みました。

救援物資はできるだけ早く、必要なものが必要な人に届けられなければなりません。隊員は何か所もの避難所を訪れ、そこで何が不足しているかを聞き出しました。そして水や食料はもちろん、特に不足していた毛布や衣料品、粉ミルクや紙おむつ、簡易トイレなどを配ることができたのです。



アメリカ軍と一緒に「トモダチ作戦」

炊き出しやお風呂までも^{たふろ}



仮設の浴場

避難生活のためのさまざまな支援もしました。給水や炊き出し、ガソリンの給油、そしてお風呂の用意も。

自衛隊は水道や電気の通っていないところでも使える組み立て式のお風呂を持っています。それを避難所の近くに立て、だれでも使えるようにしたのです。長くお風呂に入れなかった人たちは大喜び。遠い避難所にいる人たちを車で送り迎えするなど、隊員たちも張り切りました。

福島県では原発事故の対応や除染作業にもあたり、活動は震災の年の年末まで続けました。東日本大震災における自衛隊のひたむきな活動に、多くの人が声援を送り、そして感謝しました。



考えてみよう

- 自衛隊の人たちはどんな思いで、救助や支援活動を続けていたのでしょうか。
- 救助・支援活動をする人たちの姿から、どんなことを考えましたか。

まさき君のピアノ

避難所で暮らしているまさき君は、ときどき大きな声をあげていました。そのまさき君が、ある日、「ぼく、ピアノが弾けます。」と言いました。



東日本大震災の後、たくさんの人たちが避難所で生活することになりました。避難所では、食べ物や水が十分ではなく、お互いに助け合って生活していました。

避難所でのまさき君

中学2年生の橋本雅生君は、避難所になった宮城県女川町立女川第一小学校で、家族と一緒に生活していました。

避難所の生活は、家での暮らしとまったく違います。家族ではない人たちと一緒に生活しなければなりません。まさき君のお母さんは、まさき君が大きな声を出すので心配していました。まさき君には、自閉症という障がいがあったからです。

まさき君は初めのうち、我慢していました。しかし、不安や緊張、疲れが重なって、



避難所となった女川第一小学校でのたき出し
(写真：株式会社本橋製作所)

大声をあげてしまうことが多くなっていきました。お母さんも、「すみません。」と頭を下げる機会が多くなっていきました。

ぼく、ピアノが弾けます。

そんなまさき君に、得意なものがありました。ピアノです。震災前は、学校から帰ると、大好きなピアノを弾くのが楽しみでした。

ある日、避難所でラジオ体操をすることになりました。じっとしていると、体が弱ってしまうからです。しかし、ラジオ体操の音楽がありません。ピアノはありましたが、だれも弾くことができませんでした。そんなとき、まさき君が手を挙げて言いました。「ぼく、ピアノが弾けます。ぼくがラジオ体操を弾いてもいいですか。」

まさき君がラジオ体操の伴奏を弾くと、お年寄りも喜びました。まさき君に、弾いてほしい曲をリクエストする人も出てきました。それからというもの、この避難所では毎朝、まさき君がピアノを弾くようになりました。

ピアノのやさしい音色は、避難所の人たちの心を和ませました。そして、まさき君も人の役に立つ喜びを感じ、大きな自信になりました。



考えてみよう

- なぜ、まさき君は「ぼく、ピアノが弾けます。」と言ったのでしょうか。
- あなたなら、だれかのためにどんなことができますか。

けいちょう 傾聴ボランティア

「傾聴ボランティア」を知っていますか？

話を受けとめて聞く「話し相手になるボランティア」のことです。大槌町では、お互い助け合うために「傾聴ボランティア講座」が開かれています。



「耳を傾ける」ことは、とても難しいこと。そしてとても温かいこと

心の問題など

東日本大震災で、大きな被害を受けた岩手県大槌町。あれから3年が経過しましたが、心に受けたダメージはなかなかいやされません。このようなことは、とくにお年寄りに多いようです。

お互いに助け合い、協力し合えるように

そこで町では、お年寄りに対する見守りと傾聴活動を盛んにしようと考えました。その一つとして、「傾聴ボランティア養成講座(主催：鷹ロコネットワーク大槌/後援：大槌町社会福祉協議会)」を仮設団地の住民向けに始めました。

被害を受けた人たちにとって必要なのは、



和野っこハウス

地域の人たちがお互いに助け合い、協力し合えること。地域の人だからこそ、地域のことがよくわかります。そのために地域の人たちが気軽に話せる傾聴ボランティアを養成するための講座が必要だと考えたのです。

傾聴ボランティア講座の第1回目は2013(平成25)年2月1~2日に「和野っこハウス」(大槌町大槌第5地割大槌第5仮設団地)で開催されました。この日の講座には、仮設住宅の住民はもちろん、ここで支援活動を行っているボランティアの人たちも多数参加しました。

その後も3月、6月、と定期的に傾聴ボランティアの養成講座は開かれており、この講座で学んだ人たちは、実際にお年寄りの話を聞くなど、被災者の心の健康に大きく貢献しています。



第1回傾聴ボランティア講座

傾聴ボランティアの基本的な心構え

- 1 まず傾聴モードに切り替える。話に集中して、正確に受け取る。
- 2 アイコンタクト、笑顔、うなずきは重要な要素。
- 3 相手のペースに合わせ、声のトーンはゆっくり。
- 4 話し手の感情も大切。話を受け止め、共感を示す。
- 5 相手をありのまま受け入れる。あくまでも相手の価値観や人生観を大切にす。
- 6 悩みや不安、どんなことでも受け入れる。
- 7 「でも」などと言って、相手の話を中断するのは厳禁。
- 8 思い込みの判断や、批判も厳禁。
- 9 沈黙を受け入れる。焦らず、黙って沈黙に寄り添う。
- 10 秘密厳守が原則。危険な事態など放っておけない重大事は関係者に伝える。



やってみよう

- 話す側と聞く側に役割を決めます。まず、「話す側」の人がテーマを決めて話をします。
- 「聞く側」の人は、その人の話をきちんと聞きましょう。途中で何か意見を言いたくなくても、さえぎらず、最後までじっくり聞きましょう。
- 終わったら、今度は役割を変えてやってみましょう。
- じっくりと話を聞いてもらうと、気持ちはどうなりましたか。

限られた場所でも行える R-Sportsプログラム

立命館大学は、狭いスペースでの効果的な運動プログラムと、その効果を測定できる簡易体力テストを開発しました。これは2012(平成24)年に大船渡市立第一中学校で実施されました。

プログラムの概要

- 1 筋力・筋パワートレーニング(約20分間)
- 2 持久性能力向上(約20分間)
- 3 ストレッチング(約20分間)

各プログラムはそれぞれバリエーションがあり、例えば、1 筋力・筋パワートレーニングプログラムの場合、筋力・筋量などの何を重視するかによって、七つのプログラムがあります。弱いところを増強する、あるいは強いところをさらに強くするなど選べます。(R-Sportsプログラムは、小冊子とDVDが作成されています。)

トレーニングの例

1 筋力・筋パワートレーニング

①パワープッシュアップ(腕立て伏せ)



- ▶二人一組で実施します
- ▶両手を肩幅より少し広めに広げます



- ▶肘を曲げ胸を床に近づけず(棒のように体をまっすぐに維持すること)

②ローイング(懸垂)



- ▶二人一組で実施します。
- ▶相手が床に寝転び、両腕を交差します
- ▶相手の手首の少し上をしっかりと握り、スタートポジションを写真の姿勢でとります(背中を丸めないこと)



- ▶両肘を背中に引きつけながら相手を持ち上げます(この際に両方の肩甲骨を引き寄せよう)
- ▶背中を丸めないこと

2 持久性能力向上

①クロスステップ

足を交互にクロスさせながら、サイドステップする(横方向へランニングする)



1 2 3 4

②その場駆け足(もも上げ)

できるだけ、膝を胸に引き上げ駆け足する(膝の前の筋(大腿四頭筋)を鍛える)



1 2 3

③フルスクワット(ももの裏の筋肉(ハムストリングス)を鍛える)

膝を90度近くまで曲げ、体を上げる

※横から見た図…膝を曲げた時に背中が丸くならないように注意!(膝がつま先よりも前に出ないように注意!)



1 2 3



1 2 3

3 ストレッチング

①立位体前屈



▶立位



▶体をしっかり曲げた姿勢で最大限息を吸う(5秒間)



▶ゆっくり息を吐きながらさらに体を曲げていく(10秒間)

②臀筋伸ばし



▶片足を膝90度に曲げて前方に出し、他足を後方に伸ばしていく



▶上体をしっかり前に倒した姿勢で最大限息を吸う(5秒間)



▶ゆっくり息を吐きながらさらに上体を倒していく(10秒間)



やってみよう

- トレーニング例を見て、実際にやってみましょう。

復旧にあらず、復興なり —— 後藤新平

右の写真は、現在の東京の写真です。今から90年ほど前、この街が震災で焼け野原になったことを知っていますか？



関東大震災

1923(大正12)年9月1日午前11時58分、関東地方に大地震が発生しました。マグニチュード7.9という地震の大きさもさることながら、昼食の準備で火を使っていた家が多かったこと、その日風が強かったことが災いし、地震後に発生した火災で、東京と横浜では市街地の大半が焼失してしまっただけでなく、死者と行方不明者は10万9千人以上になりました。この震災は「関東大震災」と呼ばれています。



震災直後の銀座

国家を治す医者——後藤新平

そのような状態の東京を復興に導いたのが、岩手県出身の後藤新平です。

新平は、1857(安政4)年、陸奥国胆沢郡塩釜村(現在の奥州市)に生まれました。子どものころから学識が高く、13歳のときにはすでに同郷の斎藤実とともに胆沢県庁に職員として抜てきされたほどです。



復興院総裁のときの後藤新平

ちなみに斎藤実は、後に内閣総理大臣になりました。

18歳になると、新平は医者を志し、福島の医学校に入学します。そして25歳で愛知県の医学校長兼病院長となり、その後、内務省衛生局に採用されたのです。ここで新平は、「国家は人の生命を衛(守)らなければならない」と言い、今後は政治の面から、国民の安全を衛(守)るために「国家を治す医者」を目指しました。

復旧にあらず、復興なり

関東大震災の翌日、9月2日、新平は内務大臣(警察や土木などの担当)兼帝都復興院総裁に就任し、震災復興計画の立案に着手しました。当時の1日の睡眠時間は約3時間。調査と検討を繰り返し、約3か月で『東京復興の議』として復興案を提出しました。

当時、焼け野原になっている東京を前に、首都を別の都市に移そうという意見もありました。しかし、新平はその意見を採らず、東京に復興費30億円をかけて欧米のような広い道路や公園のある最新の都

市計画を適用した首都を再建する、そのために焼土を地主から買い上げるとしました。

「復旧にあらず、復興なり」。つまり、首都東京を以前の姿に戻す復旧ではなく、都市機能を拡充

し、大震災から人の生命を衛(守)ることができるような都市として復興することが重要であると唱えたのです。

ところが、この案は審議会での賛成を得られませんでした。多くの地主からも反対運動が起きました。これを知った新平の親友であるアメリカ人、元コロンビア大学教授のピアードは、「この計画を死守せず、人命財産を防衛するのに足りないような小さな計画を立てるのはおろかな行為である。」とまで述べていますが、当時の多くの人々の間では、「復興」の考え方は理解されなかったのです。新平は復興計画の大幅な修正をしなくてはなりません。

その年の12月、震災からわずか4か月足らずで本格的な復興事業が開始されました。

計画そのものは大幅に縮小されましたが、長年の東京の課題であった都市改造は実現されたのです。避難場所にもなる広い墨田公園、火災の延焼を防げる銀座の昭和通り、そして地震に耐える鉄筋コンクリートで作られた小学校や橋。こうして衛生と防災に配慮した都市、東京が生まれました。

1930(昭和5)年3月26日には、復興完成式典が催されました。これも後藤新平が寝る間も惜しんで作った計画のおかげでした。ところがその式典の前年に、新平は死去したのです。

関東大震災で一面焼け野原となり、焼土と化した東京が、今では世界都市ともいわれ、人口は1,300万人を超えています。そこに見られる幹線道路網の大きな部分は新平の計画によって造られたものなのです。

「復旧ではなく、復興」

今、生きている私たちは、もう一度この言葉の意味を考えてみなければなりません。

(写真提供：後藤新平記念館)



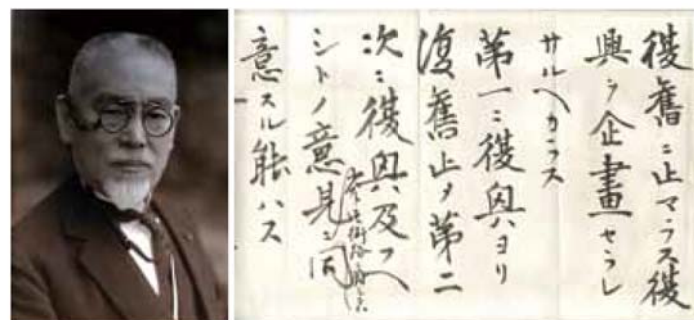
帝都復興計画案略図



広々とした昭和通り江戸橋付近
(「復興アルバム」昭和5年/東京市発行より)



完成した当時の墨田公園
(「復興アルバム」昭和5年/東京市発行より)



「復興しなければならぬ」とする後藤新平の書状



調べてみよう・考えてみよう

- 自然災害で被害を受けた交通網や産業、住宅や町の復興の状況を調べてみましょう。
- あなたの住んでいる町を安全にするには、どうしたらよいか、考えてみましょう。

作文 語り伝えよ

かまいし 釜石市立釜石東中学校3年 やまざき し の 山崎 蒔野

山崎さんのおじいちゃんは、おじいちゃんのおじいちゃん、おじいちゃんのお父さんから聞いた津波の怖さと備えについて、繰り返し繰り返し話すのでした。

* * *

私の住む両石は、明治29(1896)年と昭和8(1933)年の2回、大きな津波の被害に遭っています。明治29年の三陸大津波から113年。今年も祖父に連れられ、家族みんなで、両石海嘯記念碑に手を合わせました。

祖父は私が小さい頃から、津波の話をしてくれます。しかし、祖父は、2回の津波の後に生まれたので、実際には体験していません。だから、津波の話をするときには、おじいちゃんのおじいちゃん、おじいちゃんのお父さんがよく登場します。

「おじいちゃんのおじいちゃんとお父さんはな、避難所に着いてからも、波が上がってくるかもと、思うと怖くて、避難所よりも高いところまで逃げたんだ。」

津波の恐ろしさを祖父が私に伝えてくれます。荒れ狂う大波、飲み込まれる人々、響き渡る阿鼻叫喚の声。家族がバラバラになる悲しさ、祖父の話を聞いていると、先人たちの泣き叫ぶ声とともに、おじいちゃんのおじいちゃん、おじいちゃんのおとうさんの、こんなに悲しい思いを二度と繰り返させたくないという強い意志を感じてなりません。

両石では、明治には800人もの方が亡くなりました。しかし、昭和の津波の時には、死者は3人。地域で避難訓練をし、それぞれの家族が、先人たちの教訓を代々語り継ぎ、守り続けてきた成果でした。家族の絆は、両石の誇りと言ってよいでしょう。

毎年3月3日、過去の教訓を忘れまいと釜石全体で避難訓練が行われています。私は、家族全員で必ず参加しています。行きたくないなあという私を、祖父母、両親が無理矢理連れて行くというのが正直なところ。朝は早く起きなければならないし、中学生は誰も参加しないし…。過去の教訓がある両石という地域に住んでいるにもかかわらず、私は、津波に対して怖いという実感もなく参加していました。

しかし、今年の7月、深夜に大きな地震がありました。

私と妹は、慌てて両親の部屋に駆け込み、一晩、家族みんなが同じ部屋で枕を並べました。そ



両石海嘯記念碑

※作文の中に登場する両石海嘯記念碑(海嘯=「津波」の意味)は、釜石市両石町にあり、1896(明治29)年に起きた三陸大津波の悲惨さを漢文で表しています。

「この記念碑は、いつしか無くなるであろう。しかし、この恨みは減ぼしてはならない。この記念碑のことを口にして長く子孫に語り伝えよ。両石村をもって死んだもの790人。その狂乱の中、無事生き残ったものわずか204人のみ。ああなんたる悲劇であろうか。」

のとき、ぼんやりと祖父の話を思い出していました。おじいちゃんのお父さんは、いつ津波が来ても良いように、「明日着る服は枕元においておけ」とか「靴は履きやすいように並べておけ」と口ぐせのように言っていたことを。

なかなか現実味のわからない津波。それを懸命に語り伝えようとする祖父。血のつながりのある家族が伝えることこそ、私は大切だと思います。私たちは、今、家族の絆の強さを問われているのだと思います。いざというとき、どこに逃げるかを話し合っておく、誰が誰を助けるのか、普段どれだけ自分のことは自分でできるのか、すべてが家族の中でしつけられ、家族のなかで語り伝えられ、育んでいくものなのです。



両石海嘯記念碑のことを口にして、長く子孫に語り伝えよ。

祖父が私にしてくれたように、私も、いつの日か、自分の子ども、孫の手を引き、手を合わせ、語り継いでいきたい。石碑と私を結んでくれた祖父のように。

山崎さん一家の3.11

震災当日、釜石高校2年生だった山崎さんは、地震発生後、しばらく体育館にいました。情報が乏しく、また海岸から離れていたため、津波を知ったのはかなりあとのことでした。夜になって、保育士をしているお母さんが迎えに来てくれました。その夜は、避難所で、お母さんと二人で過ごしました。

翌日は行方がわからなかった妹二人と弟を、朝から探しまわりました。妹たちと弟は、釜石東中学校と鶴住居小学校に通っていて、津波から逃げて無事で、近くの小学校に避難していました。

海岸近くの自宅にいたおじいさん、おばあさんの安否がわかったのは、およそ1週間後のことでした。自宅は全壊でしたが、地震発生後、津波が来ると判断したおじいさんとおばあさんはいち早く避難したのです。市役所で働いているお父さんにも、その頃会えました。

おじいちゃんのおじいちゃん、おじいちゃんのお父さんの話がしみこむように伝わっている山崎さん一家は、こうして無事に、3.11を乗り切りました。



考えてみよう

- あなたの家庭や地域で語り伝えられている過去の教訓は何ですか。
- 今、あなたの家族が、大切にしていることは何ですか。
- あなたが未来に語り継ぎたいことは何ですか。

「希望の音色」を

東日本大震災の救援にあたって、自衛隊は大きな役割を果たしました。人々を助け、行方不明者を探し、街を片づけ、救援物資を運び……そんな自衛隊員の姿を忘れられない人も多いでしょう。その中であって、「希望の音色」を届け続けた隊員たちがいます。

「元気になってほしい。」の願いをこめて

震災から1か月もたっていない4月初め、^{みやこ}宮古市に向かうバスがありました。乗っているのは陸上自衛隊第9音楽隊の隊員たち。青森県に駐屯する陸上自衛隊第9師団に所属する彼らには、つらい生活を強いられている避難所の人たちに音楽によるいやしと励ましを運ぶ任務がありました。その任務の初回、4月7日の宮古市での演奏会場に、彼らは向かっていたのです。

バスの中では沈黙が続きました。「まだ悲しみがいていないのに、演奏会なんて開いていいのだろうか。」「『帰れ』と言われるのではないか。」隊員たちは、そんなことを考えていました。

その緊張の中、宮古市では約300人の被災者の前で『ふるさと』などを演奏しました。「何とかしなければ。」「元気になってほしい。」という渾身の願いをこめた演奏でした。

演奏後、一人の方から「(被災後)初めて笑顔を取り戻しました。」と言われたとき、隊員たちは改めて「心をこめた演奏は、必ず相手に伝わる。」と思ったといいます。



山田町立山田南小学校での合唱

園児に音楽のプレゼント

4月16日には、釜石市立小佐野小学校で演奏会を行いました。

たまたま会場では、震災後離れ離れになっていた大槌町の幼稚園の先生と園児が再会。その場で3月11日に地震のため中断した幼稚園の賞状伝達式をやり直そうということになりました。



野田村立野田小学校での演奏

「がんばり賞。今まで、たいへん頑張りました。これからも応援しています。」と先生が賞状を園児に手渡そうとしたとき、第9音楽隊の隊長の手がスッと拳がりました。隊員たちも心得たものです。音楽隊はまるで用意していたかのように『得賞歌(見よ、勇者は還る)』を演奏し始めました。

まさかの音楽のプレゼントは、先生や園児だけでなく、集まったみんなの笑顔をよびました。



寺野ふれあい運動公園(大槌町)での演奏

手作り結婚式のサプライズ

6月5日、避難所となっていた釜石市の甲子林業センターでの演奏会では、お客さんの中に震災のために結婚式を挙げられなかった夫婦が二組来ていました。

音楽隊は予定していた一通りのプログラムを終えると、突然『結婚行進曲』を演奏し始めました。話を聞いた隊員たちが「何かをしたい。」と考えた手作りの結婚式です。

会場は二組の夫婦への祝福と涙に包まれ、その夫婦だけでなく、全員の胸がいっぱいになりました。「みんなが涙でした。自衛隊の方がここまで心の支援をしてくれるとは…。」その場にいた方の言葉です。

「希望の音色」を届ける音楽隊

「音楽は、どんなときでも人の心に潤いをあたえる。」陸上自衛隊第9音楽隊の隊員たちは、被災地の演奏活動を通じてそう思ったといいます。



田野畑村で激励演奏会

第9音楽隊だけではなく、陸上自衛隊には21、海上自衛隊には6、航空自衛隊には5の音楽隊がありますが、その隊員たちは震災の直後から避難所の人たちに音楽によるいやしと励ましを運ぶ任務に従事し、被災地で開かれた演奏会は450回を超えています。そして今も、その活動は続いています。各音楽隊は被災地に「希望の音色」を届け続けているのです。



考えてみよう

- なぜ、自衛隊の演奏が「希望の音色」と呼ばれたのでしょうか。
- 音楽を通じた活動は、人々にどのような効果をもたらしているのでしょうか。

つながる

とおの 遠野市立遠野西中学校3年 おがさわら しおり 小笠原 詩織

震災により、大槌から遠野市宮守町に引っ越しした小笠原さん。ある朝、大声で泣いてしまいました。でも…。小笠原さんは、生徒会の役員として、がんばっています。

* * *

穏やかな波の音、心地よい海の風、大好きだった海の街は、一瞬にして崩れさりました。三月十一日。押し寄せる大きな波に押され、まるでドミノのように倒れていく家々。山肌にたたきつけられ、あっという間に姿を変えた私の家。いたる所からあがる悲鳴。真っ赤に染まった空。生々しい記憶一人の死。現実とは思えない目の前の出来事に、私の心は感じる力さえなくしてしまいました。

二日後、宮守のいとこの家に避難してきた私には、「ふるさと大槌は今、どんな状況なのか」、「友達や親戚は無事なのか」、そして何よりも、「これからの生活はどうなってしまうのか」という色んな思いがありすぎて、何もかもが不安でした。

そんな中、宮守中学校に入学した私に、同級生たちは優しく接してくれました。おかげで、すぐに新しい生活にも慣れ、友達もできました。でも心の中の、「大槌に戻りたい」という思いを消すことはできませんでした。

大槌の友達と電話やメールで連絡を取っていた私は、地元に残った友達の「こっちの方が大変だよ」とか「大槌を出て都会にいきたい」という様々な思いに触れながらふるさととつながっていたように思います。でも、だんだんに連絡を取る回数が減ってきて、久しぶりに会うことができても、私の知らない話題が増え、一人取り残されたように感じました。仕方がないこととは思っていても、やっぱりさびしくなったり、「震災前に戻れたなら」という思いがどんどん大きくなってきていました。

そんなある朝、教室に向っている時なぜだか急に涙があふれてきて、私は大声で泣いてしまいました。地元の友達と心の距離が離れたように感じた苛立ちと、今、自分がここにいる意味がわからなくなり、頭が



混乱してしまっていたのでしょう。その時でした。通りかかったとなりのクラスの友達が、理由を聞くこともなく、私をぎゅっと抱きしめてくれたのです。そして「話したくなったら聞くからね。」とってくれました。ふっとからだが軽くなり、私は不思議な安心感に包まれていました。



宮守に引っ越してきて、二年半。私はこの街が好きになったし、この街の人も大好きになりました。あんなに悩んだ友達との関係も、私なりの答えが見つかりました。先日行われた、遠野・釜石・大槌合同の陸上記録会。「詩織一つ」と大声で呼ぶ懐かしい友達の姿がありました。私も大きな声で返事をしました。それは以前と何も変わらない日常でした。

私には、たくさんの方がいます。小さい頃からのふるさととの友達、私を温かく迎え入れてくれた宮守の友達、今年から一緒に過ごしている新しい友達、友達の友達……。たくさんの方とつながりをもてたことを誇らしく思えます。出会えた人の分だけ、自分も成長できたように思えるからです。

私は今、生徒会の役員として活動しています。以前の私だったら「めんどくさいから、いやだ。」と思っていたはずです。私を変えたのはたくさんの方との出会いなのだと思います。人のために一生懸命になってくれる友達、色んなことに挑戦している友達の姿がいつもそばにありました。いつの間にか私の中に、「前向きにがんばって、今まで人任せだった自分を変えたい」という思いと、「色んなことに挑戦したい」という思いが芽生えていたのです。

人と人とのつながりは、地図上の距離なんかではありません。相手を思う心があれば、いつでもどこでもつながっていられるのです。一人ではできないことも、つながっていれば可能になります。どんなにつらくても、つながっていればやがて明かりが見えてきます。

私は、みんながつながっている心のふるさとをもっともっと広げていきたいと思えます。私の、そして、まだつながっていないだれかのために。



考えてみよう

- 詩織さんが言っている「みんながつながっている心のふるさとをもっともっと広げていきたい」とは、どんな意味でしょうか。
- あなたは、どんなときに家族や友達とつながっていると感じますか。

夢の「どんぐりウミネコ村」発見！

「どんぐりウミネコ村」という夢があったからこそ、宝来館の再建も、地域の復興もできるのです。

津波にのまれた旅館

1963(昭和38)年創業の宝来館は、美しい三陸の景色とおいしい海の幸、そして温かいおもてなしが自慢の宿です。2代目おかみの岩崎昭子さんは、いつも笑顔絶えず、お客さんから親しまれていました。

あの3月11日、津波は根浜海岸も襲いました。旅館で働いている最中に危険を感じたおかみさんは、お客さんや近所の人を宝来館の裏山に誘導しました。美しかった海岸の松はなぎ倒され、ほとんどの家は流されてしまいました。宝来館は4階建ての骨組みこそ残りましたが、2階まで浸水した建物は旅館として使えなくなってしまったのです。

あきらめなかったおかみさん

しかし、おかみさんはあきらめませんでした。おかみさんには一つの「夢」があったからです。「どんぐりウミネコ村」をつくるという夢が。

大槌湾を囲む根浜海岸には、金石や大槌の森から、鵜住居川をつたって、自然の栄養たっぷりの水が運ばれ、海の生き物たちが大きく育ちます。海の「恵み」があるのは、豊かな山があつてこそ。気仙沼の漁師さんたちが唱えた「森は海の恋人」という考え方です。

この考えに共感したおかみさんは、15年ほど前から、鵜住居川の流域を「どんぐりウミネコ村」と名づけていました。「どんぐり」の森も「ウミネコ」の飛び交う海も、両方を大事にして、豊かな地域にしていきたいという願いです。おかみさんは、この「どんぐりウミネコ村」のイメージで、地域をもう一度立て直そうと思い、周りの人たちに呼びかけ始めました。



仮設商店街での営業時に「芋の子汁」を振るまうおかみの岩崎昭子さん(右)

「村民」の応援で旅館も再開

おかみさんの呼びかけにこたえて、全国から仲間が集まりました。おかみさんを応援し、おかみさんとともに、海では被災した漁師さんのお手伝いをしたり、山では子どもたちと森の役割を学んだりする活動が始まりました。この地域を愛してくれるなら、だれでも「村民」になれます。村民になったら、「村民認定証」のステッカーをもらうことができるようにもしました。

こうして「村づくり」が盛り上がりとともに、宝来館の再建にもめどが立ってきました。震災から半年ほどたった2011(平成23)年10月には、鵜住居地区の仮設商店街に、宝来館の食堂「ごはんや松の根亭」の仮店舗がオープン。



「どんぐりウミネコ村」のイメージ(2012(平成24)年11月作成)

「おかみさんの味」の復活を待ちわびていたお客さんたちが大勢押しかけ、おかみさんはとびっきりの笑顔で「芋の子汁」などを振るまいました。「ここからが始まり。がんばっぺし!」と励まし合いながら。

旅館の改装工事も進み、翌年の1月には営業を再開することができました。玄関前の広場は、ボランティアの人たちによって木製のテラスが造られ、「星めぐりひろば」と名づけられました。そこは音楽会が開かれたり、食事が開かれたりして、さまざまな人が集まって交流する場所となっています。

「どんぐりウミネコ村」の夢を見続けていたから、おかみさんは震災にあっても、地域の復興のイメージをはっきりと持つことができました。そして、その夢はもうおかみさん一人のものではなく、復興を願うみんなのものとなっているのです。



改装オープンした宝来館。手前のひし形の枠が並んでいるところが「星めぐりひろば」



- あなたは、自分の住む地域をどんな「夢の村」にしたいですか。
- 住みやすい地域であるためには、どんなことが必要でしょうか。

そのとき——避難所になった高校で

2011(平成23)年3月11日、金曜日。大槌高校には、ふつうの時間が流れていました。昨日と同じような、特に変わったことのない、ふつうの午後。生徒たちは、夕方になったら家に帰って、家族とともに夕食を食べ、1日が終わるはずでした。

だれが言いたしたわけでもなく

大槌高校はもともと避難所としての準備がなかったため、水も食料も、ふとんやストーブも不足していました。高校までの道路が、津波によって運ばれた物や壊れた家などが積み重なって通行できなくなり、食料や水を運んでくることも難しくなっていました。

そんな中、いつのまにか、生徒たちは自主的に避難してきた人たちの世話や手伝いを始めていました。

食事を配ったり、食後の皿洗いをしたり、トイレや体育館の掃除をしたり……だれが言いたしたわけでもなく、自然に体が動き始めたといいます。

不安で泣きそうになっている子どもや、疲労と悲しみにうちひしがれているお年寄りの話し相手



避難所の子どもたちと遊ぶ高校生たち

手になった生徒もいました。

その後、16日に自衛隊の支援で電気がつき、17日からは水道も使えるようになりました。しかし、家を流されて住むところのない人たちは大槌高校での生活を続けなければなりません。高校の中に診療所や銀行が作られ、高校はまるで小さな町のようになりました。8月7日までの約5か月、大槌高校は避難所としての役割を果たし続けたのです。



考えてみよう

- 生徒たちは、自分たちもつらく苦しく悲しい立場にあったのに、どうして人々のために働くようになったのでしょうか。
- 高校生の働きは、まわりの人たちにどんな力を与えたのでしょうか。

自前衣装で郷土芸能復活 宮古市立津軽石中学校

サケが川を上り、白鳥が優雅に舞う宮古市津軽石川。この美しい川を、3.11の大津波が容赦なく襲いました。津軽石地区は大きな被害を受け、郷土芸能の道具も流されてしまいました。



冬には白鳥が飛来する津軽石川

地域のために郷土芸能を復活させよう



法の脇鹿踊り

津軽石地区には、「法の脇鹿踊り」などの郷土芸能が伝わっています。津軽石中学校では、20年以上にわたって、郷土芸能を文化祭で披露してきました。平日の夜や休日を利用して、地域の人とともに練習し、守ってきたのです。しかし、震災の年は、その郷土芸能を披露できませんでした。鹿頭や衣装などがなかったからです。

しかし、2012(平成24)年、生徒たちは「郷土芸能を復活させよう。」と立ち上がりました。

まず、6月末から、鹿頭や衣装づくりを始めました。写真を参考にしたり、地元の人々のアドバイスも受け、鹿頭のかたどりや塗装、衣装の裁断やしつけ縫い、本縫いなどを生徒たちが行ったのです。8月からは練習を始めました。全校生徒が「法の脇鹿踊り」「津軽石さんさ」「赤前ソーラン」「栄通り太鼓」のどれかを選び、授業中や放課後を利用し、生徒どうしが教え合う形で進めました。

そして迎えた10月28日の文化祭。地域の人たちを中心に約300名が集まってくれました。2年ぶりの郷土芸能。力いっぱい踊る生徒たちの姿が、見ている人たちに感動と勇気を与えました。生徒たちの「地域の復興の力になりたい。」という思いが実を結びました。



文化祭では力を出しきった



考えてみよう・調べてみよう

- 郷土芸能は、地域の人たちにとって、どのようなものだと思いますか。
- あなたの住んでいる地域には、どんな郷土芸能がありますか。また、どのように行われていますか。

地域の教訓を語り継ぐ——奇跡の集落 吉浜

2013(平成25年)年10月、大船渡市立吉浜中学校で「奇跡の集落」という劇が上演されました。家々を高台に移すことで津波の被害に備えてきた吉浜地区の歴史が語られています。



脚本から小道具、ナレーションまで自分たちで作りました

地域を知り、歴史を生かす

吉浜地区には、1896(明治29)年と1933(昭和8)年にも大地震による津波が押し寄せ、その被害は大きなものでした。海岸付近には、1933(昭和8)年の津波によって流れ着いた、重さ約32トンの「津波石」がいまも残されています。

そのため明治時代から、当時の新沼村長の指導のもと「住まいは高台に移す。」という教えが伝えられてきました。



吉浜の歴史を多くの人に知ってもらいたい！

過去の教訓のおかげで吉浜地区は、東日本大震災でも犠牲者を最小限に抑えることができ、今回の震災で「奇跡の集落」と呼ばれています。吉浜中学校の生徒たちはこの過去の教訓を学び、吉浜地区の歴史を伝える劇を文化祭で演じることにしたのです。

生徒たちは、地元の歴史研究家や東日本大震災で被災した方々を学校に招いたり、訪問

したりしてインタビューを行い、全校生徒から「後世に残したい言葉」を集めて脚本を作っていました。上演にあたっては、歴史上の人々の姿を演じることで、過去に吉浜地区が経験したさまざまなことが、まるで自分のことのように感じることができたといいます。

3.11で再び現われた津波石



伝えていくこと

校長の村上洋子先生は、「私たちは先人のおかげで千年に一度の大震災から命を守ることができました。このことを語り継ぐことで、自分たちが住んでいる地域のすばらしさを知るきっかけになります。文化祭の劇で演じることは地域の人たちにもそれをわかってもらえるよい機会です。いつか再び、大きな津波が来たときも『奇跡の集落 吉浜』であるために、地域に伝わる歴史や東日本大震災で経験したことを伝えていくことが大切です。」と生徒たちに話しています。



調べてみよう・話し合ってみよう

- あなたの住む地域のよいところについて、話し合ってみましょう。
- あなたの地域に伝わっている知恵や工夫には、どのようなものがありますか。

ふるさと

「うさぎ追いしかの山 こぶな釣りしかの川〜」。

2013(平成25)年10月、大船渡市立赤崎中学校の文化祭では、3年生が劇「ふるさと」を演じました。転校生の女の子との交流を描いたその劇は、かけがえのない「ふるさと」の大切さに気づくという物語でした。そのため被災から復興への思いを重ねた生徒も多くいました。最後を飾るシーンでは見守る保護者や観客らとともに「ふるさと」を歌い上げ、涙を浮かべる人たちの姿がありました。



真にせまる演技



歌声は仮設校舎そばの体育館に響きわたった

校長の三浦昌弘先生(当時)は、「それぞれの心の中にもっている『ふるさと』を大切に守り育てていくことが、ふるさと復興の大きな支えになっていくのではないだろうか。県内の多くの中学校でもこの劇が上演されることを期待しています。」と話しています。

できますゼッケン

「高齢者の介護」「手話」「ヘアカット」「トイレ掃除」！

この人たち、なんの大会？ なんでゼッケン、つけているの？



実は、この人たちはボランティアです。つけているのは「できますゼッケン」といいます。このゼッケンは神戸市で生まれました。考案した人は、このように説明しています。「16年前、私たち神戸市民は、大きな震災を経験しました。つらく、心細く、終わることがないように思えた長い避難生活。あの日々の教訓を今後に生かすためのプロジェクト「issue + design」で生まれたのがこの『できますゼッケン』です。」

4つの色で分野を示す

「困っている人たちのために力になりたい。」

この一心で集まってくるボランティアの人々。

しかし、災害現場ではそのボランティアがだれで、その人はどんなことができるのか、といったことがなかなかわかりません。専門的な医療技術を持っている人を単純な力仕事に使ったり、料理の得意な人を炊き出しに使えなかったり、というようなことが起こります。

「できますゼッケン」は、例えば「医療・介護」(赤色)、英語



や手話などの「言葉」(青色)、大工、法律など「専門技能」(黄色)、力仕事、炊き出しなどの「生活支援」(緑色)と、災害現場のボランティア支援を円滑に行えるよう工夫されています。

東日本大震災では、福井県の専門技術を持つボランティア、新潟中越地震でも活躍した鍼灸師の団体、東京からのボランティアによる自転車のパンク修理活動などで使われました。

使用した人たちからは「周囲からひと目でボランティアだとわかり、役に立った。」「これをつけていたら、声をかけられた。」と、スムーズな支援活動につながったことがわかりました。

被災者住民の助け合いも促進

被災地で何かできるのはボランティアだけとは限りません。被災した住民の中にもいろいろなスキルを持った人がいます。「水回りの工事ができる」「看護師の資格を持っている」「英語が話せる」、そんな自分にできることを書いたゼッケンをつけることで、被災者どうしの助け合いも生まれます。



いろんな話をお聞きします



石巻市でのパンク修理活動



気仙沼市での支援風景



考えてみよう

- 「できますゼッケン」のよいところは、どんなところでしょうか。
- 避難所には、どんなことができるボランティアがいたらよいと思いますか。
- あなたなら、どんなゼッケンをつけますか。

高らかに響け

陸前高田市立気仙中学校3年 小笠原 和恵

気仙町けんか七夕祭りは、気仙町の伝統的なお祭りでした。東日本大震災で何もかもなくなってしまった気仙町でこの祭りが復活することは、人々にどのような影響をもたらすでしょうか？

* * *

(初めに横笛を演奏)

これは気仙町けんか七夕祭りのおはやしです。この笛の音が、気仙町に夏を運んできます。笛や太鼓、そして力強い山車「気仙町けんか七夕」は人々を魅了する「熱い」祭りです。

連日行われる山車作りは、とても労力のいることですが、父はいつも「この祭りがなきゃ始まらない。町の人も祭のために帰ってくる人も、みんな楽しみにしているんだからな。」と話していました。だから、私はけんか七夕がずっと、ずっと続いていくものだと思っていました。そう、あの日までは……

あの日を境に私達の生活は一変しました。家が、町が全てなくなり、水も電気もない避難所での生活。みんなが「生きる」ことに精一杯でした。けれども、沢山の人の温かさが、私達に少しずつ日常生活を取り戻してくれました。

そんな中、避難所のあちこちで「今年は祭やれんだべがあ。」という声が聞かれるようになりました。「こんな時に祭？」私は耳を疑いました。生活の見通しもなにもない時に祭なんかできるはずがない——しかし、思いとは裏腹に、私の心には笛や太鼓の音。何よりそこに集う人々の笑顔が浮かんできたのです。

こんなにも強く、私の中に気仙町というものがあつたのだと初めて気が付きました。

気仙町ではけんか七夕の開催が決まりました。そして、私達も3年生全員でけんか七夕太鼓に取り組むことを決めました。うだるような暑さの中で毎日練習をしました。みんな口にはしなかったけれど「気仙町を元気に！ みんなに笑顔を！」という思いは一緒にした。

迎えた8月15日、川開きの会場で私達はけんか七夕太鼓を披露しました。明日へと続くあの空に、私達の思いよ届け！ そんな気持ちで演奏しました。すると演奏を終えた私の元にお年寄りが歩み寄り「いだったよ。本当に元気もらったよ。」と言ってくれたのです。あの涙に濡れた笑顔を私は忘れることはないでしょう。

笛を吹く——ということは、一本の糸にすぎません。けれども、後輩たちが引き継ぎ、けんか七夕太鼓が続くことで何十本、何百本という糸となり、やがて確かな「絆」になると思うのです。

私達にもできることがある。私達にしかできないことがある。けんか七夕太鼓は私達にとっての「復興宣言」です。力強く前へ進むこと、笑顔あふれる毎日を送ること、そしてこの町の「絆」を受け継いでいくことを忘れずに歩いていきたいと思います。

私達の思い、高らかに響け。このふる里に。



考えてみよう

- なぜ、けんか七夕太鼓は、私たちにとっての「復興宣言」なのでしょう。
- 祭りは地域の人たちにとって、どのようなものであるか、考えてみましょう。

いきる

かかわる

そなえる

いきる

かかわる

そなえる

子どもたちが考える村の未来 — たのほた 田野畑村「復興子ども会議」

明るく元気な田野畑，グリーンエネルギー事業や通信網の整備など，さまざまな意見が子どもたちから出されました。

厳しくも美しい自然の田野畑

けわしいがけが続き，「海のアルプス」と呼ばれる海岸線。西と中央のあたりは，なだらかな山々が続くのどかな景色。自然にあふれた田野畑村では，東日本大震災の被害を乗り越え，小学生や中学生たちが，明るい村の未来を描いています。



景勝地「北山崎」の断崖

2012(平成24)年には，「田野畑村教育の日」の第1回記念事業「田野畑教育の日のつどい」が，「心豊かでかしく，たくましい田野畑の子どもたちの育成」をテーマに開かれました。

小中学生の代表による「復興子ども会議」では，田野畑小学校・中学校の子どもたちが，村長や復興庁(岩手復興局)の人たちを交え，将来の田野畑の復興に向けて，意見やアイデアを発表しました。

10年後，20年後の田野畑を支える子どもたちの考え



こんな田野畑にしたい！

六つの地区の小中学生の代表たちからは，「お年寄りにも便利に近くにお店がほしい。」「みんなが明るく，元気な田野畑であってほしい。」「人にやさしい地域になるように，清掃活動やよさこいソランを頑張りたい。」などの意見が出されました。

中学校の生徒会が考えた「田野畑村に必要なこと」は大きく分けて二つありま

した。一つはグリーンエネルギー事業，もう一つは通信網の整備というものです。

グリーンエネルギー事業に関しては，村の地形などを考えれば，風力発電がふさわしいというものでした。

また，弱い波でも発電できるように研究が進む波力発電を造ってほしいという意見もありました。

通信網の整備については，パソコンやスマートフォンなどが広く使われるようになり，連絡手段や買い物に利用されるようになってきているので，防災の点からももっと通信網の整備が必要という意見でした。

ほかには，田野畑ですっと続けられている漁業や酪農。漁業では，ワカメやコンブを養殖する，サケやアワビ，ウニなどが採れるようにする。酪農では，人と地球にやさしい農業を目指しながら，栄養があっておいしい牛乳や乳製品をつくらせたいと発表がありました。

また，まとめとして，東日本大震災のことを忘れず，伝えていくことが大事と締めくくりました。

田野畑に住む人たちの心が一つになって，同じ方向に進んでいくことが，村の復興，そして発展のために大切なことです。



村長や復興庁の人を前に発表



「大好きな田野畑」を発展させたい



小学生も中学生も真剣！



考えてみよう・調べてみよう

- 田野畑村の小中学生が発表した村の未来についての意見を，どう思いましたか。
- 自分の住んでいる地域の未来について考えてみましょう。
- 田野畑村を含む三陸地方が日本ジオパークに認定されています。三陸ジオパーク構想について調べてみましょう。

今、私たちにできること — 沿岸部と内陸部の交流

沿岸部と内陸部の学校間の交流は、震災直後から続いています。

宮古・二中と盛岡・河南中

宮古市立第二中学校と盛岡市立河南中学校は、2011(平成23)年から姉妹校として連携しています。

2012(平成24)年7月には、宮古・二中の2年生が盛岡・河南中を訪問し、2年生どうしの交流会を開きました。宮古・二中は自分たちで考えた東日本大震災からの復興プランを説明し、盛岡・河南中は1年前から取り組んでいるボランティア活動について報告しました。その後、両校で合唱練習を行い、最後に盛岡・河南中が伝統の応援を披露し、大きな声でエールを送りました。

同年10月9日には、盛岡市の都南文化会館で合唱交流会を開きました。これには、両校の全校生徒が参加しました。ソプラノ歌手の五日市田鶴子さんとピアニスト腰塚賢二さんによるコンサートを鑑賞したあと、両校が合唱を披露しました。また、宮古・二中は、文化祭のアカペラの課題曲も学年ごとにひろいました。五日市さんから、「感激しました。夢に向かって声と感情を発散させてほしい。」と激励の言葉がありました。



7月交流会



10月合唱交流会

岩泉町立小本中学校と盛岡市4中学校との交流



キンボールを楽しんだ(2011(平成23)年9月)

東日本大震災のあと、岩泉中学校の校舎を借りて学校を再開していた小本中学校は、盛岡市の渋民中学校、玉山中学校、巻堀中学校、藪川中学校の4校と交流することになりました。

第1回目は、2011(平成23)年6月1日。小本中学校が全校遠足を利用して盛岡市に行き、渋民総合体育館で交流しました。自己紹介などのあと、さっそく4グループに分かれて、ソフトバレー、グラウンドゴルフ、ディスクゴルフを楽しみました。一緒に体を動かすことですぐに打ち解け、終始笑顔でした。

第2回目の交流会は同年9月4日、巻堀中学校の体育館で行いました。「しばらく！」とあいさつを交わす生徒たちもあり、このときは、みんなでキンボールをして楽しみました。

2012(平成24)年には、5月26日に部活動交流をしました。小本中学校、玉山地区4中学校のほか、近郊の中学校も参加し、男子は野球、女子はバレーボールと卓球で、練習試合をしました。「充実した練習ができた。」と参加者は喜んでいました。



部活動交流でのひととき(2012(平成24)年5月)

9月20日には、巻堀中学校の3年生が小本中学校を訪れ、演劇をしました。自作のシナリオでの演劇だったので、文化祭の1ヶ月前だった小本中学校の生徒たちには、たいへん参考になりました。

小本中学校では今後、交流とともにふるさとづくりに向けた取り組みも発信していきたいと考えています。

黒沢尻北高校と釜石祥雲支援学校

黒沢尻北高校は2012(平成24)年から、釜石祥雲支援学校と交流を続けています。同年11月には生徒44人、翌2013(平成25)年12月には生徒60人が釜石祥雲支援学校を訪問しました。訪問した日には、合唱や楽器演奏を披露したり、一緒にビンゴゲームを行ったりして楽しい交流を持ちました。ビンゴゲームの景品は、訪問前に全校生徒や職員に呼びかけて集めたぬいぐるみやおもちゃ、マグカップなどを、家庭クラブ員や生徒会執行部でラッピングして準備したものです。釜石祥雲支援学校の児童たちは「楽しいクリスマス会だった」と大喜びでした。



交流会の始まり

2度の訪問とも、文化祭での収益金や体育祭でのドリンク代による寄付金が、義援金として贈呈されました。参加した生徒たちは、この復興交流を通して、「物事に対して先入観のない視点を持つようになった。」とか、「貴重な経験だった。」と、感想文を書いています。



楽しいクリスマス会を過ごした



考えてみよう・話し合ってみよう

- 沿岸部と内陸部の交流から、どのようなことを学んだか考えてみましょう。
- これからの交流をどのようにしたらよいか、話し合ってみましょう。
- 交流から学んだことを自分たちの生活にどう生かすか、話し合ってみましょう。

最後はいつだったろう

人は穏やかな時 豊かな時, やさしい
 人は幸せな時 満たされた時, やさしい
 誰もが辛い出来事そんな時にこそ
 あなたのリトマス試験紙は何色だろう
 声を枯らして 大丈夫だからねと言えるか
 涙を流して 涙を流さないでと言えるか
 やっと手に入れた一片のパンを 半分に割れるか



これは、『リトマス試験紙』という歌です。

作って、歌っているのは、シンガーソングライターの松本隆博さん。人の心の動きを、リトマス試験紙にたとえています。

みなさんは、東日本大震災を覚えていますか。

もしかしたら、何も覚えていないかもしれません。

でも、あの日、多くの人がつらいできごとを経験して、そしてそのだれもの心が「リトマス試験紙」のように色を変えたことは、覚えておいてほしいのです。

震災を忘れるな！

松本さんは、1年で日本全国の200以上の会場で歌い、話す「講演ライブ」をやっています。2013(平成25)年、ある会場で、つい4日前に撮った被災地の写真を松本さんが見せたところ、お客さんはみんな「震災から1か月後くらいの写真だ。」と思っていました。震災のことを忘れていたり人知らない人は、それだけ多いということです。

松本さんは、震災のことを思い出してもらおう、知ってもらおうためにも「講演ライブ」を続け、みんなに元気になってもらおうとしています。



ライブで見ってもらう被災地の写真(写真:平林亮己。東日本大震災写真集「陽」-HARU-)より)

歌で大切なことを伝える

「どんなライブをやっても、最後は『ありがとう』とか『思いやり』、そして『家族のきずな』につながる。」と松本さんは言います。「家族のきずな」は、松本さんにとって、歌い出したところからのとても大切なテーマなのです。

松本さんは『かぞく』という歌で、こんなふうに歌っています。

ねえそう言えば 最後はいつだったろう
 あぜ道 手を繋いで歩いた
 ねえそう言えば 最後はいつだったろう
 お風呂 大声で100数えた
 ねえそう言えば 最後はいつだったろう
 みんな笑った夕食の出来事
 月日が経って初めて、ああそう言えば
 あれが最後だったって思うものなんだ



ライブ風景

震災を経験した多くの人々が「ああそう言えば。」と気づいたことの一つに、「家族とのきずな」の大切さがありました。歌は、こんなふうに終わります。

取るに足りないちっぽけな出来事
 一緒に生きた証は
 そんなたくさんの絆・・・かぞく
 忘れない事が思いやり
 続々とわかる感謝
 幸せで応える答え
 脈々と伝える使命・・・かぞく
 ねえそう言えば 最後はいつだったろう



地元の人と気さくに語り合う松本さん(写真右)

松本さんは、今日も歌い続けています。そして「家族のきずな」や「親への感謝」を伝えるため、震災のことを忘れていたり人知らない人に思い出してもらおう、知ってもらおうためには、ライブだけでは足りない、と考えています。

松本さんの夢は、紅白歌合戦のステージから、これらのことをみんなに訴えかけること、そしてみんなに元気になってもらうことです。



考えてみよう

- 松本さんの『かぞく』という歌から、どんなことを考えましたか。
- あなたにとって「家族」とは、何でしょうか。

へいせい 2011(平成23)年3月11日 東日本大震災 しんさい

2011(平成23)年3月11日、宮城県沖から茨城県沖の広い範囲を震源域としてマグニチュード9.0の大きな地震が起こりました。この地震により、巨大な津波が発生し、太平洋側の沿岸を襲いました。東北地方の太平洋沿岸では、大きな被害が発生しました。



おおふなと 大船渡市街地を襲う津波



津波は青森県も襲った (青森県三沢市)
(写真: 三沢市)

きたかみ 北上運河を
そじょう 遡上する津波に
運ばれ、土手に
残された漁船
(宮城県東松島市)



ひなん 不便な避難所生活を強いられた
(宮城県気仙沼市)



被災者のために、
炊き出しが
行われた
(茨城県笠間市)



ばくはつ 爆発で屋根と
かべ 壁が壊れた
ふくしま 福島第一原子力
発電所の一号機



原発事故の影響で、人の立ち入りが
禁止された町 (福島県浪江町)



地震によって火災が発生した
石油コンビナートから黒い煙が上がる
(宮城県塩竈市)



液状化現象によって、
電柱が傾いたり
埋まったりした
(千葉県千葉市)



電車が動かず、帰宅できない人たちが
駅にあふれた (東京都新宿区)



調べてみよう・話し合ってみよう

- 東日本大震災では、どのような被害があったのでしょうか。
- 東日本大震災は、社会にどのような影響を及ぼしたのでしょうか。

いきる

かかわる

そなえる

いきる

かかわる

そなえる

自然災害のしくみと被害 ひがい

① 地震のしくみと被害 じしん

東日本大震災は、マグニチュード(M)9クラスの地震が3度連続して起こり、津波を発生させ、大きな被害をもたらしました。なぜ、このような地震が起こるのでしょうか。

1 地震のしくみ

地球は、ちょうど卵のからのように、表面を固い部分で覆われ、約20枚の大きな「プレート」に分かれています。日本付近には4枚のプレートがあります。プレートは、その下にあるマントルの動きによって、1年に数cmずつ移動しています。これらのプレートが押し合い、ひずみが生じてプレートが割れることで地震が発生します。地震は、発生の仕方により次の三つに分けられています。

(1) プレート間地震

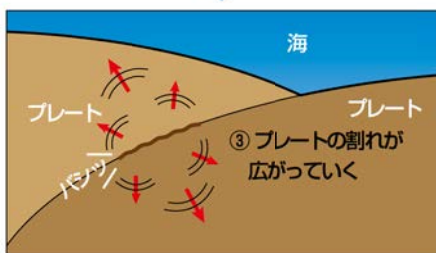
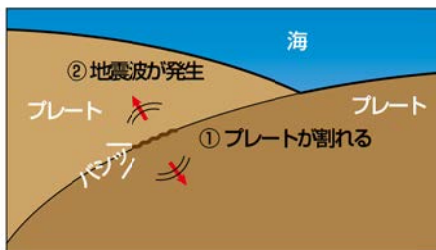
プレート同士の境目で海洋プレートが大陸プレートの下に沈み込む際に、たままったひずみが元に戻ろうとします。このとき、プレート(岩盤)が割れて発生する地震です。東日本大震災では、南北約450km、東西約200kmに及ぶ岩盤の面が割れ、大きな地震となりました。



日本周辺のプレート分布



地震による地すべり



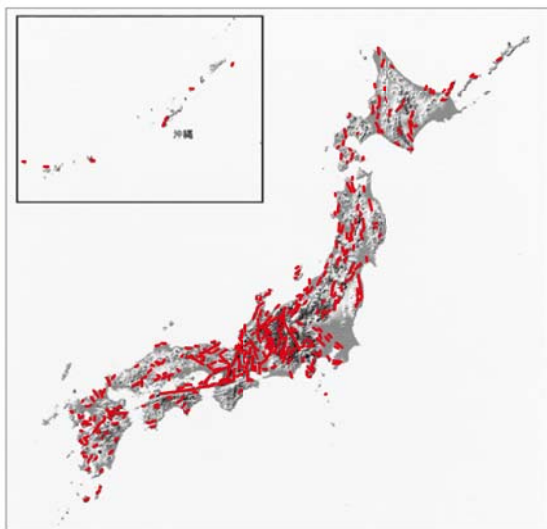
地震の正体は「プレートの割れ」

(2) プレート境界地震

プレートのぶつかり合いで生まれたひずみは、陸のプレートの内部にもはたらき、このひずみが限界に達したときに岩盤が割れ、地震が発生します。ひずみでずれた部分を「断層」といい、活動している断層(活断層)が日本に約2,000あるといわれています。一度割れた断層は何度も割れやすいので、活断層のあるところは地震が発生する確率が高いのです。



割れ目が露出した活断層(兵庫県野島断層)



日本列島の活断層の分布

(3) 火山性地震

火山の噴火や内部活動にともなって、地盤が隆起したり、沈んだりして起こる地震です。日本には110もの活火山があります。

2 地震による被害

強い地震が発生すると、ビルや橋、道路などの建造物の倒壊や、地割れ、地盤の液状化、地すべりなどが起こります。

また、地震による津波や火災などによる被害もあります。周期の長いゆっくりとした揺れ(長周期地震動)は震源から遠い所にも伝わり、高層ビルやガスタンクなどの建造物を大きく揺らし、被害をもたらします。

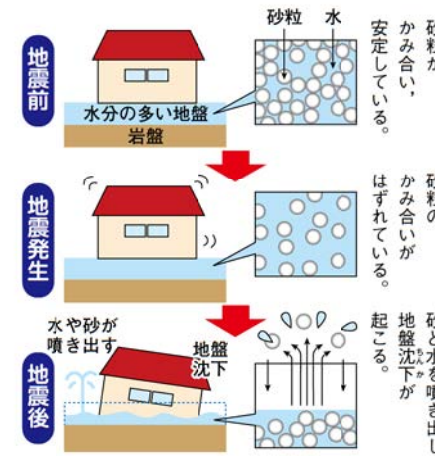


岩手県内陸北部地震

3 液状化

海や川を埋め立てた土地や、海岸や川の近くの土地など、地盤に水分が多い所では、地震のときに「液状化」と呼ばれる現象が起こることがあります。

ふだんは砂粒がかみ合って、水分の多い地盤を支えています。地震の強い揺れによって砂粒のかみ合いがはずれて、間にある水の圧力が高まります。そうすると、地盤が泥水のようにしまい、地面に砂や水が噴き出します。砂粒どうしの間にあった水がなくなって地盤が沈み込むため、建物が傾いたりマンホールが浮き上がったりします。

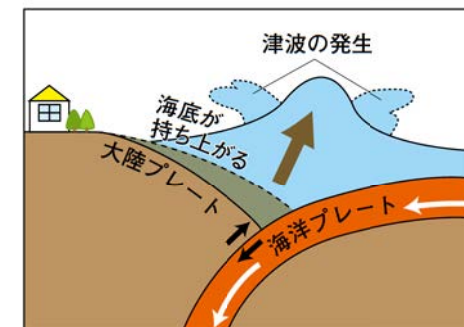


② 津波のしくみと被害

東日本大震災では、地震発生から30分あまりで、東日本各地の沿岸に巨大な津波が到達しました。なぜ、巨大津波が発生したのでしょうか。

1 津波発生のしくみ

東日本大震災では、北アメリカプレートと太平洋プレートの境界部分(海溝)がひずみに耐えきれずはがれ、北アメリカプレートが約7m持ち上がりました。つまり、海底が約7m持ち上がったため、海水も持ち上げられ、津波が発生したのです。また、三陸海岸の入り組んだ地形に津波が集中したことでさらにエネルギーが増し、巨大津波となりました。



2 津波の特徴

(1) 波と津波の違い

風が強いとき、高い波が海岸に押し寄せることがありますが、これは海面近くの海水が来るだけなのでビルを破壊するような力はありません。一方、津波は海底から海面までの海水が大きなかたまりとなって襲うので、たとえ50cmの津波であっても大きな力を持っています。

東日本大震災で発生した津波は家や車をなぎ倒し、海の中に引きずり込むような大きな破壊力を持っていて、1㎡のところにも最大で40トンの力がかかったといわれています。

(2) 水深が浅くなるにつれて遅くなるが、高くなる

津波の速度は、水深の深い所では速く、水深が浅くなるにつれて遅くなります。速度が遅くなると、前

に進んでいたエネルギーが上へ向かうため、波が高くなります。さらに、後から押し寄せた波が次々と追いつくことで、積み重なるように高くなります。また、湾口が広く奥が狭い地形では、入ってきた津波が両側の岸にぶつかってしまうので、波が湾の奥へ集中して高くなる場合があります。

(3) 地震が遠くても小さくても、津波が来ることがある

1960(昭和35)年のチリ地震津波では、南アメリカのチリでの大地震による津波が、約23時間で太平洋を横断し、最大高さ6mとなって日本に押し寄せました。1896(明治29)年の明治三陸地震津波は、陸地での震度が2~3程度でしたが、地震発生から35分後には、38mもの津波が三陸海岸に押し寄せたのです。

(4) 津波の被害

津波が陸地に激しく流れ込むと、多くの建物が破壊されたり倒れたりします。そして海水が引いていくときにほかの建物にぶつかる、さらに多くの建物の倒壊と海への流出をまねきます。さらに、津波は何度も押し寄せてくる場合があります。一度めの津波が引いた後に、それ以上に高い波が来ることもあります。

また、津波は川をさかのぼり、低い土地を中心に広い範囲が水に浸かります(浸水)。田畑が海水をかぶって農作物に被害を与える冠水や、土壌に海水の塩分がたまって農作物が栽培できなくなる塩害も受けます。津波によって壊された石油タンクや、自動車から流れ出たガソリンに火がついて、大規模な火災(津波火災)が起こることもあります。



釜石市箱崎町

コラム 津波が引き起こした原発事故

東京電力福島第一原子力発電所では、東日本大震災の津波により停電が発生、さらに非常用電源も破壊され、原子炉の冷却システムが停止して炉心溶融(メルトダウン)が起こったり、水蒸気爆発によって建屋が吹き飛ばされたりしました。また、原子炉の爆発を防ぐために、高濃度の放射性物質を含む気体が大気中に放出され、福島県を中心に東日本の広範囲な地域を汚染しました。

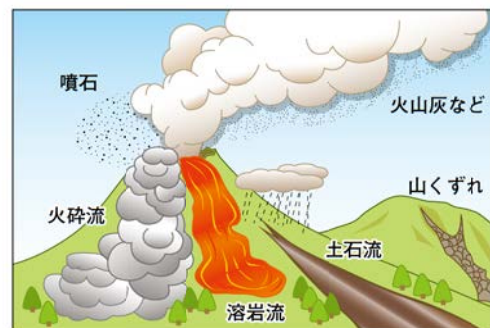
③ 火山噴火のしくみと被害

東京都三宅島で2000(平成12)年に発生した噴火では、大量の火山ガスが長期間発生し、火砕流の可能性もあるとのことで、全島民が4年5か月もの間、島を離れ、避難生活を続けました。

1 火山噴火のしくみ

地球の地下深くにあるマグマ(高温で液体状の岩石)が上昇してマグマだまりにたまり、そこから再び上昇して地表に噴き出すことで噴火します。

日本は、地震とともに火山の多い地域であり、世界全体の7%にあたる110もの活火山(過去1万年間に噴火した火山および現在活発に活動している火山)があります。



火山噴火

2 火山の被害

火山が噴火すると、マグマ、火山ガス、水蒸気、火山灰、軽石、火山弾などの噴出物が噴き出し、建物や人に被害をおよぼします。紀元後79年、イタリア・ナポリ近郊のベスビオ火山が噴火し、ポンペイという町がすっぽり埋められてしまったことはよく知られていることです。



雲仙普賢岳の火砕流

岩手山の噴火

岩手山は約70万年前にでき、何度も噴火を繰り返してきたと考えられています。記録に残っているのは、右の表にある4回です。1919(大正8)年以降、噴火は起こっていませんが、1995(平成7)年ごろより、火山活動による地震が発生しており、噴火の可能性が指摘されています。

[岩手山 噴火想定]

- ・噴石…火口から4km以内に直径5cm程度の噴石が飛ぶ。
- ・溶岩流…高温のマグマが火口から流れ出て、山腹を下る。
- ・火砕流…800度程度という高温の火砕流が時速100kmで流れる。
- ・土まじりの爆風が高速で、家や木をなぎ倒す。
- ・融雪による火山泥流…火砕流により雪が溶けて、火山灰を含んで流れる。

1686年 (江戸時代)	たくさんの灰が降った。
1687年 (江戸時代)	昼も夜も地震が続いて、泥流や溶岩が流れた。
1732年 (江戸時代)	たくさんの溶岩が流れ出た。
1919年 (大正時代)	水蒸気爆発が起こり、火山灰が10cmくらい積もった。

(資料：岩手山調査隊ホームページ)

④ 台風のしくみと被害

毎年日本にやって来る大きな台風は、日本列島を縦断することが多く、岩手県でも被害が発生しています。被害が大きかったのは、1947年のカスリン台風(109人の死者)、1948年のアイオン台風(死者・行方不明者が700人以上)などですが、2013年の台風18号でも死者一人のほか、がけくずれ、地すべりが発生し、道路4路線が通行止めになるなどの被害が発生しています。

1 台風は大きな熱帯低気圧

熱帯の海上で発生する低気圧を「熱帯低気圧」と呼びます。このうち北西太平洋または南シナ海で発生し、最大風速が毎秒およそ17m以上のものを「台風」といいます。



土石流の被害



内水氾濫の被害

(写真：岩手河川国道事務所)

2 台風の被害

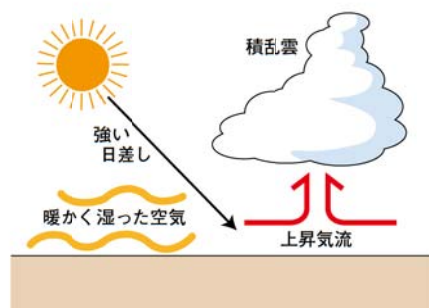
台風による被害には、強風による建物の破損や飛来物によるけがなどの風害、家屋の浸水や河川の氾濫による洪水などの水害、高潮による被害、波浪による船舶への被害、大雨による土石流などの土砂災害などがあります。これらは単独で発生するだけでなく、複合して発生し、大きな被害となることがあります。平らな所に大量の雨が降って地表にたまり、浸水や洪水を起こすことを内水氾濫といい、特に都市部では注意が必要です。

⑤ 急な大雨・雷・竜巻

黒い雲である積乱雲が発達すると、大雨が降ったり、雷が鳴ったり、ときには竜巻が発生し、毎年、大きな被害を発生させています。

1 積乱雲発生のしくみ

暖かく湿った空気が日光に照らされると上昇します。空中で冷やされると氷の粒となり、雲が発生します。下から湿った空気がどんどん上昇することで雲もどんどん発達し、積乱雲となります。積乱雲は夏場などの、上空に冷たい空気、地上に暖かい空気があるときに発生しやすいといわれています。



2 積乱雲のサイン

「空が暗くなる」「冷たい風が吹いてくる」「雷が見える・聞こえる」などの状況は、積乱雲が近づいてくるサインです。積乱雲が発達すると、急な大雨、落雷、竜巻が発生する危険性があるので、十分な注意が必要です。



3 大雨・雷・竜巻への対処

(1) 大雨

積乱雲が発達すると、あっという間に大雨が降り、そしてやむ傾向にあり、その時間は30分から1時間くらいです。

- ・川から離れ、水が流れて来ないところで雨宿りする。
- ・トンネルなど水が入ってきそうな低いところは避ける。
- ・水浸しの道路は危険なので歩かない。

(2) 雷

音が聞こえていたら、落雷の危険があるので、避難しなくてはなりません。

- ・雷は高いところに落ちるので、木の下は避ける。建物や自動車の中のほうが安全。
- ・金属製品を身につけていなくても雷は落ちる。



(3) 竜巻

竜巻は突然発生し、巻き込まれるだけでなく、いろいろなものが飛んできて危険です。竜巻が見えたり、ゴーッという音が聞こえたりしたら、早めに避難します。

- ・外にいる場合は鉄筋コンクリート製などのじょうぶな建物に避難する。
- ・自動車は転倒する場合もあるので危険。
- ・家の中ではカーテンを閉め、窓から離れて、部屋の中心にいる。



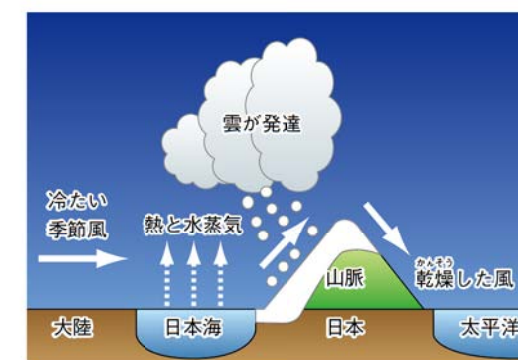
⑥ 豪雪とその被害

2014(平成26)年2月に東日本全体に大雪が降り、山梨県や群馬県をはじめ、各地で孤立地域が発生したり、交通機関が麻痺し、電車や自動車で一晩過ごす人々が多数発生しました。また、歩いて帰ろうとして凍死した二人を含め、20人以上が亡くなる事態となりました。

このように大雪も、大きな被害を発生させます。

1 日本海側の山間部は豪雪地帯！

日本で大雪が降るのは、西高東低の冬型の気圧配置となり、北西の季節風が吹くときです。冬に北西の季節風が吹くという気候条件、日本列島の西側の日本海に暖流(対馬海流)が流れるという地理的条件、列島の中央に山脈があるという地形的条件が重なることで、日本海側の山間部が世界有数の多雪地帯になっています。



冬型の気圧配置の時に日本海側に山雪が降るしくみ(模式図)

2 豪雪の被害

- 交通機関の乱れ…大量の積雪は、鉄道の運行停止や道路の通行止めなど、交通機関に大きな影響を及ぼします。
- 停電…積もった雪の重みで電線が切れて停電が起こることもあります。
- 除雪作業…雪おろしなどの除雪作業で起こる事故も、豪雪による深刻な被害となっています。屋根から転落したり、屋根から落ちてきた雪の下敷きになるなどして、多数の死傷者が出る年もあります。
- 雪崩…積もってかたくなった雪の上に降った新雪がすべり落ちる「表層雪崩」と、春先に雪の層と地面の間に雪解け水が流れて、雪の層全体がすべり落ちる「全層雪崩」があります。コンクリートの建物でも、雪崩に直撃されると破壊されてしまいます。
- 洪水・土砂災害…暖かくなると雪解け水が大量に川に流れ込んで洪水が起きたり、土石流や地すべりなどの土砂災害を起こすことがあります。



除雪作業の様子



調べてみよう

- 世界や日本、岩手県ではどのような災害が発生しているか、調べてみましょう。
- それぞれの災害の特徴を踏まえて、被害にあわない、あるいは被害を少なくするためにはどうすればよいか、調べてみましょう。

災害時の情報と心理

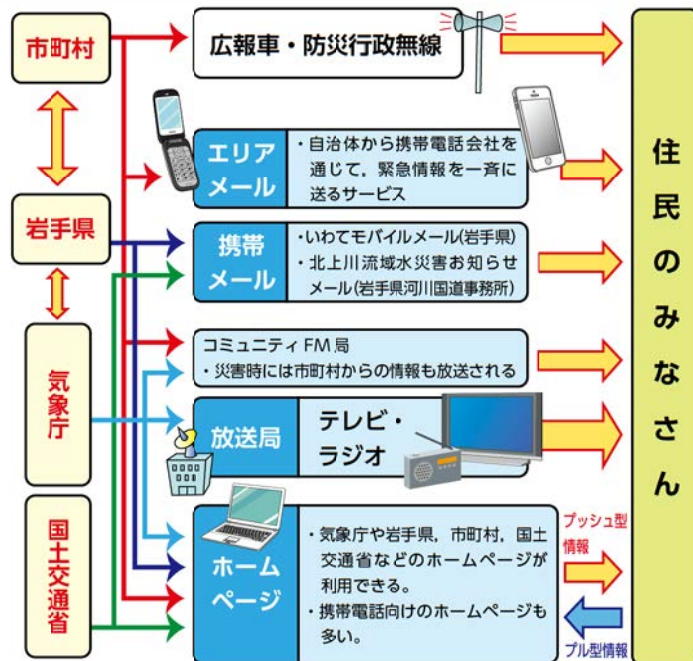
災害が起こると、「何が起こったの」「どこに逃げればいいのか」「家族はだいじょうぶだろうか」と、いろいろなことを知りたくなります。でも多くの場合、電話はつながらず、停電でテレビも見られません。「情報」の収集・伝達は重要な問題です。

情報を得る

災害が発生した場合には、正確な情報が命綱です。津波が来るのに、知らなければ逃げようがありません。

通常、地震や津波が来る場合はテレビ、ラジオ、地域の防災無線などで速報や警報がなされます。しかし、巨大地震が発生した東日本大震災の場合には、停電でテレビが見られない、役所が機能せず放送できないなどいろいろな問題がありました。逆に、乾電池で使えるラジオ、携帯のツイッターなどが情報源として役立つという話はよくいわれます。

正確な情報を得るにはどうしたらよいかを考え、ふだんから情報の入手先や入手方法を確認しておく必要があります。



(出典：盛岡地方気象台)

的確に判断する

注意報や警報が発表されたにもかかわらず、避難しなかったり、避難が遅れたという例が各地にあります。災害に関する情報を得ても、的確に判断し、行動できないと何の意味もありません。的確に判断し、行動するためには、入手した情報がどのような意味を持つのか、防災の知識を身につけ、訓練などに積極的に参加することが重要です。

また情報は、マスコミや公的機関のものだけとは限りません。地震の揺れ、天気の変化なども重要な情報です。

そして、自分の身を守るためには、例えば沿岸部で津波注意報や警報が出ていなくても、地震の強い揺れを感じたり、長い時間ゆっくり揺れた場合には、自分で判断して避難することが必要となります。

いざというとき、逃げるのをじゃまするもの

津波警報や大雨警報などのさまざまな気象情報が発表されたり、避難を呼びかけられたのに避難しない、あるいは避難が遅れたという例が各地にあります。なぜでしょうか。

みなさん、教室にいて、火災報知器が鳴り響いた状況を想像してみてください。みなさんは、すぐに避難行動を開始しますか。「もしかしたら火事かもしれない。」と思っても、「たぶんまちがいのだろう。」「前も

まちがいのだった。」「みんな逃げていない。」と思って、そのまま教室にいてしまうことはないでしょうか。

人には、「あなたの命が危ない」という災害に関する情報が入っても、自分にそんな危険が迫っているとは考えない、考えたくないという心理がはたらきます。人は、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価する一面をもっているのです。これを「正常化の偏見」といいます。

また、人には、「危ないかもしれないけど、みんな避難していないからだいじょうぶだろう。」という、集団に同調してしまう心理(集団同調性バイアス)もはたらきます。

では、どうすればいいのでしょうか。一つは、人には、災害時にこのような心理がはたらくということを知っておくこと。そして、防災に関する知識を身につけ、学校や地域の訓練などに積極的に参加することです。そして、いざというときに、率先して避難できるよう日頃から備えておきましょう。

伝言ダイヤルや伝言板の活用を

家族の安否確認には、電話会社が災害時に開設する「災害用伝言ダイヤル」を活用しましょう。「171」にダイヤルして、音声ガイダンスに従って家族に向けて伝言を残したり、家族の伝言を聞いたりできます。

携帯電話会社の「災害用伝言板」のサービスもあります。訓練で使える時期もあるので、家族で試してみるとよいでしょう。

緊急地震速報 — 揺れが来る前に地震波をキャッチ!

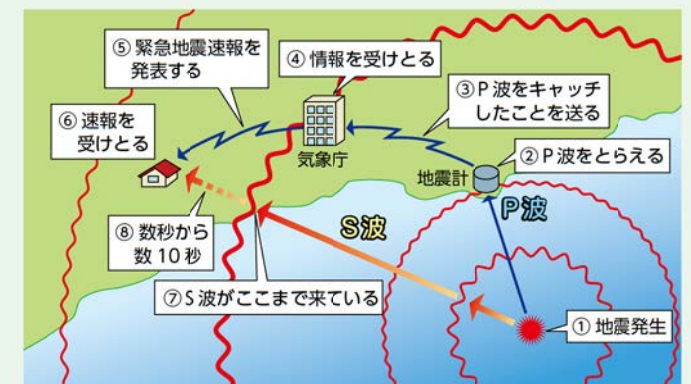
緊急地震速報のしくみ

地震が発生すると、震源から揺れが波となって地面を伝わってきます。この地震波には「P波」と「S波」の2種類があり、P波の方がS波より速く伝わる性質があります。強い揺れは、後から伝わってくるS波です。つまり、先に伝わるP波を感知して震源の位置や規模を瞬時に推定し、S波の到達時刻を予測して警告するのが、緊急地震速報のしくみです。

数秒から数10秒で被害を減らす

「緊急地震速報」が発表されてから揺れが来るまでの時間は「数秒から数10秒」しかありません。しかし、この短い時間で何をすることが生死を分けます。家や学校にいたらテーブルや机の下に隠れる、海や川の近くにいたら離れ、高い所に逃げる、街中にいたら「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」ところに移動する、こういう身の安全をすばやく確保する行動が必要です。

※震源に近い地域など、緊急地震速報の前に揺れが来てしまう場合もあります。



(出典：『地球の声に耳をすませて』くもん出版)

考えてみよう

- 災害のとき、あなたはどのようにして情報を得ますか。
- 災害のとき、的確に判断し、行動するにはどうしたらよいのでしょうか。

そのとき、どうする？

災害時に適切な行動をするためには、もし災害にあったときにどのようにすればよいかを、ふだんから考えておくことが大切です。

それでは、次のような場合、どのような危険が考えられますか。また、身を守るためには、どのような行動をしたらよいのでしょうか。

みんなで考えてみましょう。

① 学校で地震にあったら…？

音楽室でみんなで合唱の練習をしていました。そのとき、カタカタと揺れ始めました。

さあ、どうしたらよいのでしょうか。



② 駅のホームで地震にあったら…？

駅のホームで電車を待っていたら、大きな地震が来ました。けっこう揺れています。

さあ、どうしたらよいのでしょうか。



③ 家で料理をしているときに緊急地震速報を聞いたら…？

今日は部活がなくて早く家に帰ってきました。お母さんを喜ばせようとカレーを作ることになりました。ぐつつぐつつと煮込んでいたら、テレビから「ティロンティロン」という音が聞こえてきました。地震速報です。

さあ、どうしたらよいのでしょうか。



④ 下校中に積乱雲がみるみる黒くなら…？

今日は部活がないので、ゆっくり帰ろうと思い、川に沿った道を歩いていました。そうしたら、空が急に暗くなり、黒い雲がどんどん大きくなっていきました。さあ、どうしたらよいのでしょうか。



⑤ グラウンドで部活をしていたら…？

学校のグラウンドで、サッカーの練習をしている最中に、とつぜん、雷が鳴りました。

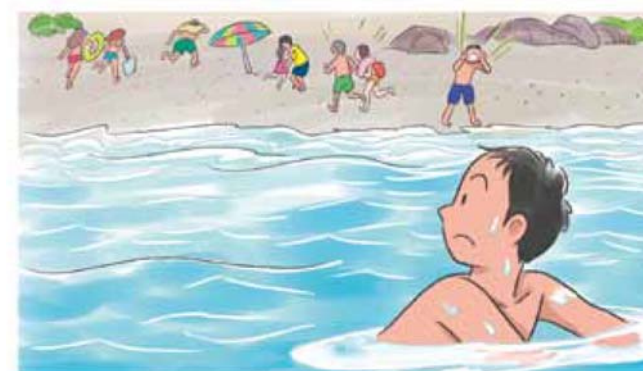
さあ、どうしたらよいのでしょうか。



⑥ 海岸にいて津波注意報が発表されたら…？

暑い日が続いています。今日は友達数人と海で泳いでいます。泳ぎに夢中になっていたら、防災無線のスピーカーから「津波注意報が発表されました。」と放送がありました。

さあ、どうしたらよいのでしょうか。



すべてが止まったら、どうする?—ライフライン

東日本大震災において、三陸沿岸部のほとんどは電気、水道、ガス、そして通信などのライフラインが止まってしまいました。車が通行できなく孤立した地域も多く、人々はわずかな水や食料を分け合い、助け合って生きていました。



支援物資を届ける巡視船はやと(写真:海上保安庁)

いちばん大切な水

ふだん、蛇口をひねれば当たり前のように出てくる水は、長く使えないと非常に困るものです。都市の上下水道は地下の水道管を通して利用されるため、地震で壊れてしまうと地面を何か所も掘り起こして直さなくてはなりません。そのため、復旧には数日から1か月以上かかることがあります。水の備えと節約は大事なことです。

- 家庭では1人1日3リットルを目安に、最低3日分の水をペットボトルなどで常に備えておき、風呂水などもすぐに空っぽにしないように意識しておきましょう。
- 避難所などでは、洗い物などの水はできるだけ使わない工夫が必要です。例えば、食器は毎回ラップに包んで使い、食べ終わった後の汚れたラップを外せば、食器を洗わなくて済みます。ウェットティッシュやおしりふきなどを多めに持っていれば、手洗いや洗顔などの水を節約することができます。
- 下水も大事な問題です。避難所にはたいてい仮設トイレが設置されますが、一度に大勢の人が使うと処理や管理が追いつかなくなります。衛生の問題はもちろん、トイレを我慢して体調をくずす人が出ることも問題です。下水道のマンホールの上に仮設トイレを設置したり、あるいは凝固剤付きのトイレ袋を使用したり、いろいろな工夫が必要な場合もあります。



給水車から水をくむボランティア



ガソリンスタンドで長蛇の列をつくる人たち

影響の大きい交通網の寸断

津波は道路や鉄道などの交通網をずたずたにしました。車や電車に乗っているときに、津波の直撃を受けた人もたくさんいます。また、飛行機や船を含めた交通網の寸断によって人や物が運べなくなり、食料や生活用品、そしてガソリンも足りなくなりました。

大量の物が絶え間なく流通している今の社会では、どこか1か所でも物流がストップしてしまうと、影響はどんどん広がってしまうのです。

人が集まる鉄道の駅も、電車が止まると後から後から人が押し寄せて来て、大混乱になります。冷静に駅員の指示に従い、辛抱強く正確な情報を得る必要があります。場合によっては、歩いて帰宅する、駅や学校に泊まらなければならないこともあります。



津波で寸断された道路

避難時の注意

電気やガスは、火災の原因にもなります。家の中で揺れを感じたら、なるべく使っている電気製品のスイッチを切り、コンセントからプラグを抜きましょう。ガスの火を使っている、すぐそばにいたらガスの火も消しましょう。ただし、揺れているときに火を消すのは危険なので、揺れが収まってから消しましょう。

家を出て避難するときは、ガスの元栓とともに、電気の元栓である「ブレーカー」も切っておきます。停電から回復した時に家中の電気がいっせいに入ると、倒れた電気ストーブや照明器具から発火したり、むき出しになった電線から火花が散って火事になる恐れがあります。阪神・淡路大震災では、原因が特定された建物火災の6割が、こうした「通電火災」だったといわれています。



調べてみよう・話し合ってみよう

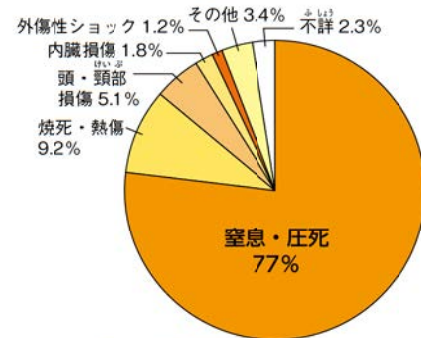
- あなたの家庭では、災害に備えて、どのようなものを準備していますか。
- 水がなく、電気もガスも使えない生活を1週間送るとしたら、あなたはどのようにしますか。
- 災害に備えて、避難所にはどのようなものを準備しておいたらよいのでしょうか。

家族会議を開こうーわが家の安全はだいじょうぶ？

災害が発生したら、いちばん心配になるのは家族です。いちばん頼りになるのも家族です。災害に備えて何をを用意すべきか、また、何をなすべきか、「家族会議」を開いて確認しておきましょう。

家具・家電 固定の重要性

阪神・淡路大震災では、早朝に地震が発生したこともあり、亡くなった人の8割近くが「窒息・圧死」によるものでした。このことから、家具や家電を固定しておくことが重要であるとわかります。



阪神・淡路大震災における死因 (厚生統計協会「国民衛生の動向」1996年)

家の安全をチェックしよう

家の中が安全かどうかのチェックも必要です。地震が起きても、落下してくるものや倒れてくるものがなければ、けがをしないですみます。

でも、家の中に何も置かないで生活はできません。だから、部屋の中の家具の位置や、収納の仕方を工夫しておきましょう。

部屋に置く家具は、壁にきちんと固定しておくことが大事です。中の物が飛び出さないように、留め具もつけてあるでしょうか。右記のチェックポイントを参考に、自分の家がどうなっているか確認しましょう。

【家の安全チェックポイント】

- 家具を転倒防止の器具や金具で固定してありますか
- もし家具が倒れたとき、寝ている頭を直撃したり、部屋の出入り口をふさいだりすることにはなりませんか
- ガラスに飛散防止フィルムが貼ってありますか
- 戸棚の開き扉に留め具が付いていますか



コラム 耐震設計 — あなたの家は1981年より前ですか、あとですか

地震にあっても家が壊れないように、家の建築には耐震基準が決められています。1981年6月から新耐震基準が採用され、これ以降に建てられた家は震度5以上の地震でも倒れない設計になっています。

あなたの家がいつ建てられているかを確認し、1981年より前であれば、耐震補強がなされているのかも確認しましょう。

防災メモ

万一の災害に備えて、次のような防災メモをつくっておきましょう。変更するところがないかどうか、家族会議でチェックするといいですね。

わが家の防災メモ

家族の連絡先	名前	会社・学校など	電話	血液型

親せき・知人の連絡先	名前	住所	電話	家族との関係

指定避難所	所在場所	電話

家族が離れ離れになったときの連絡先・集合場所	所在場所	電話

家族の役割分担

内容	名前	内容	名前
・消火		・情報収集(ラジオなど)	
・ガスの元栓、ブレーカー確認		・子どもやお年寄りの世話	
・非常持ち出し品の確認		・親せきや隣近所との連絡	
・危険物の処理			
・脱出口の確保			



調べてみよう・やってみよう

- あなたの家では、災害に備えてどのようなものが備蓄されているか、調べてみましょう。
- 家族会議を開いて、防災メモを作成してみましょう。

地域の防災訓練に参加しよう

東日本大震災のときに、中学生や高校生が、幼い子どもの手を引きながら避難したり、学校で避難してきた方々に食料を配ったり、支援物資を運ぶなど、大変活躍しました。災害が起こったとき、中学生や高校生の力が期待されています。

いっしょに避難訓練を行う

(1) 花巻市立花巻北中学校の取り組み

花巻北中学校では、地域の防災活動に積極的に取り組むことを目標の一つにしています。そして、地域住民といっしょの防災訓練に取り組んでいます。

2011(平成23)年6月には、1年生約140人と地域の方約100人の合計約250人で、訓練を実施しました。主な内容は、誘導避難訓練、地震・煙体験、消火訓練、運搬訓練、応急救護訓練などです。生徒たちは、「地域の人からいろいろ教えられた。」「地域の人と一緒に訓練できたので、今後対応できるのではないかと思った。」などと感想を述べていました。



搬送訓練

(2) 岩手県立川口中学校のキャップハンディ体験と防災マップづくり

川口中学校では、復興教育を通じて、地域との結びつきが弱いことを実感していました。そんな折、岩手県立大学伊藤英之准教授の防災講演で「非常時のリーダーは中学生だ。」という話を聞き、「自分たちが川口地区を守る。」と強く意識しました。

そして、2013(平成25)年10月23日、伊藤准教授の指導のもと、中学3年生と地域の方が合同で、キャップハンディ体験と防災マップづくりを行いました。



川口中学校のキャップハンディ体験

キャップハンディ体験では、車いす利用者や視覚に障がいのある方などの誘導をする側とされる側を経験しながら行いました。この体験で、ふだん気にならない段差やさくのない小川が危険であることなどに気づきました。この体験と調査をもとに、防災マップを作成し、自分たちの地域の危険度を確認しました。

地域のハザードを知ろう

災害が起こったときに被害が起こりそうなおとろや避難するところをしるした防災マップは、

災害発生時の被害をなくす、あるいは少なくするために大切なものです。この防災マップづくりを通して災害図上訓練(DIG)を行うと、さらに防災力が高まります。

① 災害図上訓練(DIG)とは？

Disaster(災害)、Imagination(想像)、Game(ゲーム)を略してDIG(ディグ)といい、地図を使って、災害を知る、まちを知る、人を知ること訓練するものです。DIGはテーマにより、準備するものも、進め方もいろいろですが、ここではごく基本的なことを記します。

② 準備するもの

- ・地図
- ・透明シート(地図の上にはって書き込む)
- ・テープ
- ・カラーペン
- ・カラーシール
- ・ふせん など

③ 作業内容

- 1: 道路や川など自然条件を書き込む。
- 2: 警察署、消防署、学校、公園など防災資源を書き込む。
- 3: 地域で起こりそうな被害を書き込む。
- 4: 作成した地図をもとに、地域の特徴、被害の概要、防災のための対策などを話し合う。

「助けられる人」から「助ける人」へ 防災ボランティアスト

釜石市立釜石東中学校では、生徒会がボランティアストとして地域貢献に関する活動を行っていました。そのボランティアストの活動に防災も取り入れて、災害時に「助ける人」になるための活動に取り組んでいます。

具体的には、救急搬送、応急処置、防災マップづくり、仮設住宅訪問、水上救助、花壇の整備などです。中には、「復興に向けて大人と共に働く」という活動もあり、地域のない手を意識した活動を続けています。



救急搬送訓練

避難訓練と防災訓練：避難訓練とは、地震や津波、火災などの災害から避難して身の安全をはかる訓練のことです。防災訓練とは避難訓練のほか、救助訓練、応急手当、初期消火、炊き出しや避難生活に関する訓練なども含む防災に関する総合的な訓練のことです。



調べてみよう・やってみよう

- あなたの地域の防災訓練では、どのようなことを行っていますか。
- 自分たちの地域のために、防災訓練に参加して、中学生としてできることをやってみましょう。

応急手当の基本

自分やまわりの人のけがの手当てができるよう、応急手当の基本を覚えておきましょう。

1 出血しているときの手当て

清潔な布を出血している部位に当て、手で^{あつぱく}圧迫して止血する。止血するときには、感染防止のために血液に直接触れない。



2 骨折の手当て

骨折のおそれがあるときには、その部位を動かさないように固定するのが第一。固定するときは、^{くし}副子(そえ木)を使い、骨折部位の上下の関節を超えて当てる。



3 やけどの手当て

なるべく早く、水道水などで痛みがなくなるまで冷やす。服を着ている場合は、服の上から水をかけて冷やす。水ぶくれはつづさない。



4 人が倒れているとき

1. 意識を確認する。
2. 呼吸を確認する。
3. 呼吸がないとき、胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行う。



5 AED(自動体外式除細動器)

1. AEDを傷病者の横に置き、ふたをあけて電源を入れる。
2. 電極パッドを傷病者の肌^{はだ}に貼る。
3. メッセージに従って操作する。☆AEDショック時は傷病者に触れないこと。



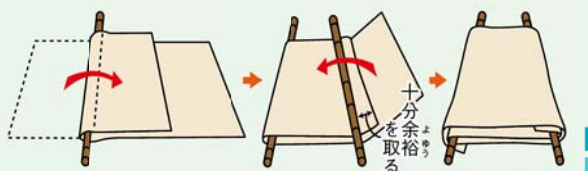
コラム 応急たんかの作り方

災害時には、たくさんのけが人が同時に発生するため、応急手当や救命救急のための道具が不足します。正式なたんか^{しょうかい}がなくても、けが人や病人を運ぶ方法を紹介します。

[毛布を使う方法]

毛布のおよそ3分の1あたりのところに棒を置いて、毛布を折り返して、重ねてたんかを作ります。

◎このほかに、毛布のはしをまるめてたんかにする、数着の衣服のそでに棒を通してつくる、などの方法があります。



やってみよう・調べてみよう

- 応急手当の仕方を練習してみましょう。
- 身の回りのものを使って、どのような応急手当ができるか調べてみましょう。

いきる かかわる そなえる

中学校用

初版発行 平成 26 年 5 月 16 日

初版第 2 刷発行 平成 28 年 10 月 28 日

発行 岩手県教育委員会

岩手県盛岡市内丸 10 - 1 (〒 020-8570)
TEL : 019 - 651 - 3111 (代表)