

東日本大震災 釜石市教訓集

未来の
命を
守るために

釜石市



釜石市 震災翌日の朝

午前6時51分

釜石商工会議所前（只越町）

未来の 命を 守るために

釜石市は、津波の常襲地です。なかでも東日本大震災は、これまでにない大きな被害をもたらしました。しかし一方で、釜石にはいまでも、海の恵みを存分に享受できる豊かな暮らしがあります。いたずらに海を恐れることなく、すべての市民が「津波から未来の命を守るための釜石の教訓」を身に着け、豊かな暮らしを持続していきたいと考えます。多くの人の体験・経験が織り込まれた教訓は、釜石の地に限らず、自然とともに生きるすべての人々の命を守る「人知」（災害文化）となるはずです。

それを、後世にまで継承していきましょう。

1 命を守るための行動

いざというときは想定にとらわれず、最善を尽くせ。率先避難者たれ。

▶ 5

揺れたら、ただちに高台へ避難	6
避難は「徒歩」が原則	8
逃げるときは「声かけ」しながら	9
子どもを学校へ迎えに行かない	10
避難したら、絶対に戻らない	11
「命てんでんこ」で行動する	12

2 避難生活で命をつなぐ

津波から逃れても、長期避難生活が待っている。
命をつなぐために、必要なものを備えておく。

▶ 15

避難所運営はみんなの手で	16
情報収集・伝達の確保に最善を尽くす	20
家庭・地域で備蓄（食料・水など）を進める	21
「お薬手帳」は命の手帳	22

3 命を守るための備え

それぞれの地域で、個別具体的に十分に検討し、備え、実践を積み重ねる。

▶ 23

地域ぐるみで「防災教育」に取り組む	24
知識・経験・想定にとらわれ過ぎない	26
避難訓練に必ず参加する	28
要配慮者を守る方法を地域で考える	30
消防団（救助者）の安全確保に取り組む	32
地域で自主防災組織を作る	33

4 津波の記憶を未来へ伝える

自然の恵みを享受し、豊かな暮らしを持続させるために
いたずらに海を恐れず、十分に備え、記憶を伝えていく。

▶ 35

津波の教訓を地域でルール化する	36
釜石の「災害文化」を創る	38

未来のあなたへ 10 のメッセージ	40
-------------------	----

この震災を忘れず、子どもたちに伝えるために 釜石市長 野田武則	42
------------------------------------	----

この教訓集に掲載されている証言は、平成 23 年 11 月に市内全世帯を対象に実施した「3.11 東日本大震災アンケート」の自由記述などを中心として取りまとめたものです。
証言者の住所、年齢等が不明の場合、当該事項の記載はしていません。

津波から
未来の命を守るための
釜石の教訓

1

命を守るための 行動

いざというときは想定にとらわれず、最善を尽くせ。率先避難者たれ。



1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

揺れたら、ただちに高台へ避難

100回逃げて、100回来なくても101回目も必ず逃げて！

あまりの恐怖で

動けなくなる人もいた

大震災当日、強く長い揺れは尋常ではありませんでした。

多くの人が「いままでの地震とは違う」「ただごとではない」と語っています。「目の前の電

柱が倒れ、建物のパイプから水が吹き出し、地獄絵のようだった」「日本が沈没する、何か大ごとが起こると感じた」「大地が割けて飲み込まれるのではないか」…。道を歩く高齢者の中には、あまりの恐怖で動けなくなる人もいました。震源は、牡鹿半島の東南東130km、深さ24km、地震の規模はマグニチュード9.0と観測されました。

避難の遅れが

多くの犠牲につながった

それほど異常な揺れだったにもかかわらず、すべての人が、すぐに高台へ避難したわけではありませんでした。

散乱した室内の片づけを始め、人、外出先から避難所ではなく自宅へ戻った人、家族の安否を確認していた人、防災行政無線の「津波高3m」を聞いて安心した人、海の様子を見に行っ人、過去の津波経験から「津波はここまでは来ない」と思い込んで避難しなかった人…。理由はさまざまですが、避難が遅れたことが、被害を大きくする大きな要因となりました。

地震発生から、約35分後、巨

大津波が防潮堤を越え、土煙を上げながら、つぎつぎに建物を飲み込んでいきました。

釜石市内では888名の遺体を確認されました（うち身元不明者6名）。さらに152名の方が、行方不明となっています。（平成28年3月現在）

人が走って

逃げきれものではない

揺れたらただちに高台へ避難する。津波から命を守るためにはこれしかありません。防潮堤や防波堤など防災構造物があるうとなかろうと、いまも昔も変わらない、津波避難の鉄則です。

伝えたい、3.11の記憶

証言

東前町●女性（60代）

自分に都合のいいように考えてはいけない

「津波は来ない」との夫の言葉を信じていたら、異様な音とともに津波が襲い、1階の夫は飲み込まれました。自分に都合のいいように考えてはいけません。あれだけ強い地震であったのに、悔（あやど）っていたことへの反省。戻って来ない命を思いながら「第一に避難！」だったと、あの日を振り返る日々です。

只越町●女性（50代）

自宅の4階に逃げていたら助かったかもしれない…

地震のすぐ後、私は埋立地にある仕事場所から近くの自宅に帰りました。弟は私の顔を見るなり、「車で高台にあるお寺（仙寿院）に行きなさい」と指示しました。自分たちは「この4階建

津波は、水深が深いほど速く伝わる性質があり、水深が浅くなると速度が落ちると言われますが、それでも自動車並みの速さです。人が走って逃げきれものでは、とうていありません。「津波が見えてから避難」では遅いのです。

しかも、東日本大震災の津波は、過去2回の巨大津波「明治三陸地震」（明治29年）と「昭和三陸地震」（昭和8年）とは異なり、最初は緩やかな海面上昇から、それに続く急激な高い津波というもので、陸地に到達してから水勢が衰えませんでした。津波を目撃した市民の多くが「大きな黒い蛇が鎌首を上げたような」「波と言うより、壁のようだった」と表現しています。

「遠く」ではなく「高台」「高く頑丈な建物」へ

市では津波災害時の緊急避難場所を定めています。避難場所が遠い場合は、近くの「高台」を目指します。

リアス式海岸のような深く入

り組んだ湾をもつ地形では、波は湾の奥へ押し込まれるようにさかのぼるため、上陸してから波高が高くなります。東日本大震災では、最大32・87mの遡上高を記録しました（TTJS調査*・両石湾）。近くに高

台がない場合は、

できるだけ高い頑丈な建物に逃げます。津波は土砂やガレキを巻き込んで渦を巻きながら進むため、50cm程度でも立っていることができず、流されてしまいます。

揺れたら避難 すること を 繰り返す

地震が起きても、多くの場合は被害が生じる津波が、いつも襲ってくるわけではありません。この

ことが繰り返されると、警報が発表されても「どうせ津波は来ない」と思うようになります。100回逃げて、津波が来なくても、揺れたら必ず、101回目も逃げるのが大切です。



近くの高台へ避難する（浜町避難道路・浜町）

* TTJS: 東北地方太平洋沖地震津波合同調査グループ

表題の「100回逃げて、100回来なくても101回目も必ず逃げて！」は、東日本大震災を経験した唐丹の中学生が作成したもの。津波記憶石（唐丹町 本郷）に刻まれている。

てのビル（自宅兼仕事場）が津波で流されたら釜石中が潰れる」と言っているが、弟と兄は、なぜ4階へ逃げなかったのか。自宅の4階に逃げていたら助かったのかもしれない。二人にはもう会うことができなくなったのだから…。地震イコール高台に逃げる、これしかない。

鶴住居町●男性（60代）

指定の避難場所でもなくとも
高い所へ逃げる

いままでに経験したことのない天災の異常があつたら一刻も早く高い所へ、指定の避難場所以外の所でもいいから逃げる。災害の状況が見える所がいい。家族とは待ちあわせる場所を事前に決めておく。

東前町●女性（50代）

地震から津波が来るまで
油断することは許されない

私たち家族は、海に一番近い所で仕事をし、市場の門扉（水門）が閉まっても一番最後に出たように思います。それでもこうして波に浸からず、走って逃げたことで生きています。時間は充分ありました。ただ、油断が危険だと思えます。地震から津波が来るまで油断することなく、一生懸命動いて逃げることを考えていました。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

避難は「徒歩」が原則

高台の多い場所では、どこにいても、まず徒歩での避難を考える

車は置いて逃げる

大震災では、多くの人が車で避難を開始しました。運転中に地震にあい、強い揺れて走行不能になった場合でも、揺れが収まると、車を乗り捨てることなく、運転を再開しています。

災害時の避難は「徒歩が原則」です。とくに周囲に高台の多い場所では、どこにいても、まず「徒歩での避難」が原則です。

なぜ、車で避難しないほうがいいのでしょうか。

たとえば、地震により停電すると、信号機が止まります。そこに多くの車が殺到すると渋滞が発生。渋滞にはまり身動きができなくなれば、避難が遅れ、

海に近い場所では津波にのまれる危険が高くなります。

東日本大震災では、車が津波により浮かび上がって流される、激しい水流により建物に車が突き刺さるケースが数多く目撃されました。

さらに、道路の損壊、がけ崩れなどのリスクもあり、車による避難は生命の危機と隣り合わせであることを理解しておくことが必要です。



車による避難はリスクを伴う（大町）

運転中に津波または大津波警報が発表された場合

徒歩による避難が原則です（緊急車両※1を除く）。

具体的な行動の仕方は、浸水が想定される区域と、そうでない区域では異なります。以下を参考にしてください。

【浸水が想定される区域】※2

①車を道路の左側に止めるか駐車場に入れ、カギを付けたまま、津波避難場所などの高台に徒歩で避難します。

②津波警報などが解除されるまで、避難した場所から移動してはいけません。

【浸水が想定される区域外】※2

①車を道路の左側に止めるか駐車場に入れ、カギを付けたまま、ラジオなどで津波に関する情報を確認し、身の安全を確保します。浸水が想定される区域には絶対に侵入してはいけません。

※1 緊急車両：警察、消防（消防団を含む）、医療、防災の関係車両。道路維持管理、危険物積載車両。

要配慮者（避難行動要支援者）支援、身体障がい者移動車両

※2 浸水が想定される区域・区域外：東日本大震災で浸水した区域を基準とし、国・県・市道を対象とする。

証言

伝えたい、3.11の記憶

鵜住居町（10代）
うのすまい

みんなが車で逃げたら
渋滞して逆に危ない

逃げる時は、走るか歩くかしてください。車にいた場合は、仕方がないので、隅の方に車を止めて逃げるか、乗って逃げてください。遠くても近くても、津波注意報、警報が出たら逃げてください。避難所の場所は元から知っててください。何度も歩いて道を覚えてください。

平田●女性（40代）

祖母の話聞いてなかったら、
車で逃げていた

明治、昭和の津波の画の意味が分かりました。もし、祖母の話聞いていなかったら、車で逃げて流されたと思います。堤防は逃げる時間を作るもの。最短で高台に逃げる道を知ること。戻らないこと。車で逃げないこと。後世に伝えるのが生きた人たちの務めだと思います。

逃げるときは「声かけ」しながら

近隣住民や知人の声かけは、避難をためらう人の避難を強く促す

切迫した状況を周りに
伝えて避難を促す

家族や近所の人、消防団、民生委員などの声かけ・避難誘導は、避難を促す「強い働きかけ」になっていました。

「まさかここまで津波が来ると思わず、避難すべきか迷っていたが、『津波が来るぞ、逃げろ』という声が聞こえて、我に返って避難した」「第1報が約3 m、5 mの防潮堤が守ってくれると思いい、避難を想定していなかったが、『上がれ、上がれ』『津波がすぐそこまで来ている！』の声を聞き、一目散に高台へ逃げた」「地震の後片づけをしていたが、『逃げろ』の声を聞いて、あわてて外に出て、何も持たず

に高台へ逃げた」

また、適切な避難誘導に命を助けられた人も多くいました。

「海の動きに『大津波が来るのでは』と予感して避難所へ向かったが、消防団から津波が来たことを知らされ、さらに高台へ逃げた」などです。

いずれも、切迫した状況を伝えられたことが、避難行動につながっています。声かけにより、九死に一生を得た人は少なくありませんでした。

声かけする人は
逃げ遅れに注意する

ただし、声かけや避難誘導は、多くの人の避難を促した一方で、声かけや避難誘導を行う人

の避難を遅らせ犠牲になった方がいました。

いかなるときも、また防災関係者、警察官など「助ける立場の人」も、最終的には「自分の命は自分で守る」を優先せざるを得ません。

避難を拒む人や、自力では避難できない人については、今後、家族や地域でのルールづくりが必要だ（36ページ参照）。



声かけは周りの避難を促す（只越町）

伝えたい、3.11 の記憶

証言

大只越町●女性（40代）
半鐘を叩きながら、釜石弁で

「逃げろ！」と叫んで欲しかった

防災無線は「大津波警報3 m、海岸近隣の方々はただちに高台に避難してください」といつもの調子で冷静に言うんです。半鐘を叩きながら、釜石弁で「逃げろ、逃げろ、津波だアー、みな、早く逃げろ」と言ってもらったほうが本気で逃げる気になると思う。そうしたら実家の両親も逃げていたはず。逃げて助かって生きていてほしかった。

只越町●男性（80代）
必ず聞こえる「呼びかけ」を

警報のサイレンも、マイクの呼びかけも耳に入りませんでした。今後このような場合、家の中にも聞こえる方策を考えて欲しい。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

子どもを学校へ迎えに行かない

親はただちに高台へ避難。全教職員も子どもと一緒に避難し、引き渡さない

避難の途中で子どもを引き渡さない

大震災では、学校、保育園などの子ども関連施設内での犠牲者はありませんでしたが、学校などを休んでいたり、避難の途中で保護者に引き渡したりした12名が犠牲になりました。

なかでも悔やまれるのが保護者に引き渡し後、犠牲になった子どもがいたことです。

鵜住居小学校と釜石東中学校の児童・生徒は、地震直後に避難を開始し、介護施設「ごぎいしの里」に避難。そこに保護者が子どもを迎えにきました。訓練では、ここで子どもを保護者に引き渡すことになっていた

からです。まだ大津波警報が発表中であり、安全が確認できたわけではありませんでしたが、保護者の求めに応じ、引き渡した1名が犠牲になりました。その他にも、市内の保育園において、引き渡しにより3名が犠牲になりました。

全員で一緒に避難する

教職員にも犠牲が出ました。

幼稚園職員3名が死亡。幼稚園職員1名、小学校職員1名がいまだ行方不明です（平成28年3月末現在）。

このうち鵜住居小学校の事務職員の女性は、最後まで学校に残ったため避難が遅れました。



迎えに行かない、高台へ避難（仙寿院・大只越町）

このほか、子どもを学校に迎えに行き途中で津波にのまれた方、学校から連絡があると思いついて自宅待機していたため避難が遅れて犠牲になった保護者もいました。

今後、この教訓を家族・学校・地域などで共通認識を深めていく必要があります。

証言

伝えたい、3.11の記憶

鵜住居町●女性（80代）

油断せず心を引き締めなければ…

地震が来たら津波が来るので、とにかく高い所に行く、子どもたちにも迎えに行けないと話しておく、たくさんの方が迎えに行つて流されたり、忘れ物を取りに行つて流されたので、救急袋を持つてすぐ逃げる、経験者の話をよく聞く、いつも避難の練習をしておく、など反省だらけでした。

片岸町●男性（60代）

子どもが心配でも…

ある方が、2人の子どもが心配で車で学校に迎えに行つたそうです。学校に着くと、すでに避難していたので後を追ひ、避難場所ですもたちに会えたそうです。その方は子どもを連れて帰り、途中で流されて亡くなりました。「あの時引きとめていれば…」と、悔やんでならなかったそうです。

避難したら、絶対に戻らない

家族が別の場所にいても、探さない、迎えに行かない

津波は繰り返し押し寄せる

地震の直後に即座に高台などに避難しながら、なんらかの理由で自宅に戻り、被災、または避難が遅れた人がいました。

「寒いので毛布やコートを取りに戻った」「自宅まで津波は

から避難所に直行せず、自宅に寄った（戻った）人も少なくありませんでした。

津波は繰り返し押し寄せるものです。何波目の津波が大きくなるかはわかりません。

一度避難したら、いかなる理由があっても、安全が確認されるまで決して戻ってはいけません。ただちに避難とあわせて、これも津波から命を守るための鉄則です。

家族の信頼関係を築いておく

一方、地震のあと、避難する前にどこかに立ち寄ったため、自身の避難が遅れたり、被災した人がいました。「子どもの引き

取りのため」「高齢の両親が心配で」「近所の方の様子を見る」などです。仕事などで外出していた人も、多くは真先に「自宅へ戻る」という行動をとっています。

大津波が来ると予測できたにもかかわらず、「戻ることしか念頭になかった」「ただただ『帰らなければ』と思った」などの証言からは、災害時の冷静な判断の難しさがわかります。だからこそ、日ごろから家族で避難行動について十分に話し合っておくことが必要です。

互いに「1人でも避難しているはず」と信頼できて初めて、すみやかな避難行動ができるからです。



いかなる理由があっても戻らない（浜町）第二管区海上保安本部提供

来ないと判断し、戸締りをしに行った」「ガス栓を閉めに行った」「車や貴重品を取りに行った」「ペットが心配になり戻った」などです。外出先

伝えたい、3.11 の記憶

証言

只越町●男性（30代）

戻ろうとする人を、もっと強く引きとめればよかった

同僚3人と避難していましたが、仙寿院の入口で1人が自宅に戻ってしまい、帰らぬ人となりました。なぜあの時もっと強く引きとめなかったか悔やむばかりです。今後はこの経験を生かし、戻ろうとする人がいたら必ず引きとめなければならぬと思います。

鵜住居町●女性（50代）

父に会わなければ戻っていた

一旦避難したのですが、一人暮らしの叔母の様子を見に行こうと車で向かったら、父と偶然会い、大津波が来るから行くなと言われた。避難中の方にも止められた。それから5分も経たずに津波が来た。父に会わなければ、また言葉を無視していれば命は無かったと思うとゾッとします。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

「命てんでんこ」で行動する

先人たちの思いを受け止め、未来を生きる知恵としてさらなる深化を

「命てんでんこ」の基本は、
自分の命は自分で守る

大震災では、津波から命を守るには「ただちに高台へ避難」が鉄則であることが再確認され、「津波てんでんこ」が注目されています。釜石の沿岸部では「命てんでんこ」と言われています。「てんでんこ」とは、「それぞれに」「めいめいに」を意味する方言です。

明治・昭和三陸地震の大津波を経験し、生き残った人々は、多くの悲劇を目のあたりにしました。その中には、家族・隣人を助けようとして、助けを求められて命を失い、一家や地域が全滅するところがありました。

このことから、当市の沿岸部では、「命てんでんこ」の基本は、「自分の命は自分で守る」という「自助」の教えとして伝えられてきました。すさまじい破壊力をもつ津波から身を守るには、一刻も早く、それぞれ、てんでんばらばらに高台に

逃げるしかないことを思い知らされた、先人の知恵でした。これは、共倒れを防止し、家系（家守り）を存続させるため、一人でも多くの命を救う究極の知恵であり、「助けるも、また助かるも鬼となる」ことが必要な非情な教えとして解釈されてきました。しかし、この知恵には、じつは、たくさんの意味が込められています。

東日本大震災では、この教訓を活かした行動が多くの命を救いました。釜石市の児童・生徒は、まさにこれを実行して、自らの命を守りぬきました。

自分が逃げるにより
他の人も逃げる

「命てんでんこ」は「自分だけが助かればいい」という教えでは決してありません。「逃げる」知恵であると同時に「逃がす」知恵であることを、先人たちは暗黙のうちに理解していたのでしよう。

【「命てんでんこ」について】

震災以前から釜石市に伝わっていた呼び名には、「命てんでんこ」の他に、「命てんでん」「命てんでんこ」「命てんでんこ」や命を付けずに、単に「てんでんこ」などと言われていました。生活の中で使われてきた言葉「てんでんこ」が、三陸沿岸で津波避難の標語に転化したのは、明治三陸地震の津波の頃からと言われます。1990年の「全国沿岸市町村津波サミット」で、山下文男氏（津波災害史研究家）が、「津波てんでんこ」として、紹介したことから全国に知られるようになりました。

「命てんでんこ」には、たくさんの意味が込められており、当地域の津波記録の復刻に努めた上飯坂哲氏（元教員）は、『津波てんでんこ考』で、「てんでんこ」というのは、それぞれが自分で生命を守るという意味としています。また、矢守克也氏（京都大学）は、「てんでんこ」には「自助原則の強調」「他者避難の促進」「相互信頼の事前醸成」「生存者の自責感の低減」の4つの意味があるとしています。

『岩手県釜石港大海嘯惨況之図』
明治の大津波があった6月15日は旧暦の端午の節句であったため、津波発生時は一家そろってお祝いをしていただ家庭が多かった。
（釜石市郷土資料館）



今回の震災でも、そのような事例が数多く報告されています。大勢の小・中学生が手をつないで高台に向け走り出すと、当初は避難をためらっていた地域の人たちが、児童・生徒のあとを追うように、一目散に避難を始めました。

また、下校時、一人で自宅にいた、友達と外で遊んでいた小学生は、自らの判断で素早く避難し、周りの人たちの避難を促しました。

互いを信頼して、それぞれが逃げる

東日本大震災は平日の昼間に発生したため、多くは、家族が別々の場所で被災しました。家族の安否がわからない状況で「命てんでんこ」などできるはずがないと思うのは、人として当然の心情です。

多くの児童・生徒が「命てんでんこ」ができたのは、児童・生徒への防災教育のみならず、訓練の裏付けや保護者に対して「子どもを信じて親も避難を」とのメッセージを伝える努力もありました。親子の信頼関係が構築されることにより、子どもは親を信じて、1人でも「命てんでんこ」で逃げるができます。親も、同様です。

親と子、学校と保護者、雇用者と従業員…。信頼関係あつてこそその「命てんでんこ」です。

「命てんでんこでいいのだ」という犠牲者からのメッセージ

「命てんでんこ」が注目される一方、大震災で

は多くの方が犠牲になりました。震災から月日が経っても、大切な人を失い喪失感や自責の念に苦しむ人は少なくありません。「もっと早く助けに行っていたら」「あのとき、手を放さなければ」「なぜ、自分だけ生き残ったのか」…。

そうした人々に対して、「命てんでんこ」は「『命てんでんこ』だから、仕方がなかったのだ」と。未曾有の大災害を生き延びた人の、「震災後」の生を支える言葉とも言われています。実際「亡くなった人からのメッセージ」として受け止めている方もいます。

一人ひとりが「命てんでんこ」の意味を受け止め、その思いを伝え続ける

しかし、「命てんでんこ」は万能ではありません。自力で避難できない人（要配慮者）をどうするかという課題が残されています。

「命てんでんこ」が「哀しい教え」と言われるのは、この問題ゆえとも言われています。東日本大震災では、民生委員や消防団員などが救助を試みましたが、共倒れになったケースも少なくありませんでした。

今回の大震災を通じた体験を踏まえ、被災者一人ひとりが、先人が残した「命てんでんこ」の幅広い思いを深く受け止め、後世に伝え続ける努力が必要です。



東日本大震災後に建てられた石碑
震災後に建立された真新しい石碑にも、「とにかく上へ上へ逃げよ。てんでんこで逃げよ。自分を助けよ。」と記されています。（鶴住居町 根浜）



『はしれ、上へ！つなみてんでんこ』
東日本大震災を生き延びた釜石の子どもの様子が、絵本にまとめられています。（文・指田和 画・伊藤秀男／ポプラ社）

高台に避難した鶴住居小学校、釜石東中学校の児童・生徒
（鶴住居町 新川原） 浦山文男氏提供



1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

片岸町●男性（80代）
不自由な母親を助けるため
3人が命を落とした

自分の目の前にいる、自分だけでは助けることのできない人を置いて「てんでんこで逃げられるのか」といったら、現実難しい。

私のいとこ夫婦が、別に住んでいた要介護5の母親を助けようとして、家族3人が亡くなりました。早い時間に家までたどりついていたのですが、車に乗せようとしたり、いろいろな時間がかかったんでしょう。どこで決断をするか、ということはあるですよ。最大限つくしたけどどうしてもだめだった。そういう判断はありますが、初めから逃げることを強調する「てんでんこ」は、教え方が悪いのではないかな。

片岸町●女性（70代）
小さいときの経験は
将来につながる

避難は、「てんでんこ」って、人の力を借りないで、自分で避難する。しかし、そういうことを意識に置きながら、不自由な人たちとも一緒になって安全な

ところに行くことも大切。自分たちの学校は全部流されたが、学校にいた生徒たちは訓練していたから犠牲を出さずに逃げるのができたんです。途中、幼稚園もあるんだが、その子たちの手も引きながら…。子どもたちにしてみれば「自分たちがやったことはまちがいないんだ」という自信になって、これからは、こうしたことを受け継いでいこうと。小さいときに経験したことはずっと残って、それが将来につながっていく。

平田●男性（50代）
助かる、助からない
その差は紙一重

「命てんでんこ」という言葉がありません。私も、その意味はよくわかります。しかし、状況によっては、それができなくなる場合もあります。「助けてください」と言われて、「おら、知らねえ」という消防団員は一人もいません。何らかのアクションを起こします。そういう中途半端な立場にあるのが、消防団員の立場です。まさに、煙石の部長はそういう立場の犠牲者なのです。責任感の強い彼は、最後まで任務に当たっ

ていました。結局、私は彼に助けられたと思っております。彼の無念を思うと、助かった者として、慟哭を抑えることができます。彼の残された遺族の方々の心情を思うと言葉がありません。助かった者、助からなかった人の差は、紙一重なのです。残された者、助かった者、生かされた者として、これから何をすべきか、日々、考えております。

大町●男性（70代）
「てんでんこ」っていついかなきゃ！

若い男性が「うちのじいちゃんが見あたらない、いない」と言う。じいちゃんがいなくても1人で、車で自分の近くの駐車場に行くように指示。車は流され、自分は助かり、じいちゃんも逃げており無事。「命てんでんこ」とはこういうことを言うのでしょーねー！

大町●女性（60代）
園児が避難するのを見て
近隣の方が助けてくれた

保育園で働いている私は、尋常じやない大地震で「津波が来る」と思い、

揺れる中で園児たちを全員外に避難させた。0〜1歳児は避難車に乗せ、一台の避難車を引いて走った。それを見ていた若い保育士さんたちが園児たちと一緒に付いてきた。避難場所は保育園から5分くらいの高台の薬師公園。近くに9階建のぞみ病院があり、公園から耐震性の高い病院の5階へ避難通路があることも知っていたので何とかなると思っていた。

私たちが避難している姿を見て、近隣の人たち100人以上の方に園児たちを抱っこしてもらい、80人くらいの子どもたちは無事に高台に避難することができた。

片岸町●男性（60代）
非情な掟ではないか

訪問介護で来ていた新人職員（勤め始めたばかり）は、からだの不自由な方を見捨てられずに犠牲になったという話を聞いた。

「津波てんでんこ」は、たしかに津波文化だけれど、命をつなぐためのとても非情な掟であると考えている。教訓としてそんなにきれいな言葉として書くべきではない。浜辺人の掟である。

津波から
未来の命を守るための
釜石の教訓

2

避難生活で 命をつなぐ

津波から逃れても、長期避難生活が待っている。
命をつなぐために、必要なものを備えておく。



地域ごとに 確認しよう

緊急避難場所と拠点避難所



緊急避難場所とは？

災害が発生、または発生するおそれがある場合、その危険から逃れるため一時的に避難し身の安全を確保する場所です。

災害の種類（津波／洪水・土砂／火災・地震）ごとに、安全を確保できる場所が指定されています。市が地域に避難準備情報や避難勧告、避難指示を発令したときに開設します。



拠点避難所（指定避難所）とは？

大規模な災害が発生し、中・短期にわたる避難生活を前提とした避難所です。市が地域に「避難勧告」や「避難指示」を発令したときに、災害内容（規模・地域など）に応じて開設します。

福祉避難所

災害時に一般の避難所において、避難所生活が困難な高齢者や障がいのある人など、何らかの特別な配慮を必要とする方が避難する施設です。

東日本大震災時の避難所の開設・市職員等の配置状況

種別	指定避難所		非指定避難所		総計
	職員配置あり	職員配置なし	職員配置あり	職員配置なし	
市施設	12	27	0	4	43
学校	10	3	1	2	16
県施設	0	0	1	1	2
国施設	0	0	1	0	1
民間施設	1	0	5	25	31
屋外	0	0	0	11	11
合計	23	30	8	43	104
	53		51		

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

避難所運営はみんなの手で

町内会などで、女性の意見を取り入れた避難所運営組織を作り、訓練を重ねておく

自主的な避難所の開設が命を守った

市では、災害が発生し、中長期にわたる避難が必要な場合に備え、「拠点避難所」などの指定避難所を地域防災計画で定めています。今回の大震災では、104カ所で避難所（物資の配給場所を含む）が開設されましたが、拠点避難所などの設置は半数程度に留まりました。

また、市内がガレキの山で道路が寸断されていたことなどから、そもそも拠点避難所までたどり着けない市民が大勢いました。

こうしたことから、定められた拠点避難所等以外の民間施設

などで、自主的に避難者を受け入れました（15ページ表参照）。そのほかにも民家846件で被災者に対する個別支援が行われました。

避難所が自主的に開設されたおかげで、多くの市民の命が守られました。

一人ひとりが避難所運営に参加する

避難生活が長期化するとともに、さまざまな問題が出てきました。トイレ、食事、騒音、プライバシー、女性への配慮（着替え、妊婦、乳幼児への配慮）、暑さ、寒さ、ペット、避難者同士のトラブル、障がい者や認知

症など要配慮者への対応…。

避難所とはいえ「生活の場」ですから、起こるべくして起こった問題です。とはいえ、スムーズに運営できた避難所もありれば、そうでない避難所もありました。

何が違ったのでしょうか。

日ごろから地域活動（町内会活動など）が活発で、避難者同士で役割分担を行い協力しあえた避難所では、スムーズな運営が行われました（19ページ参照）。

一方、地域の結びつきが弱い避難所、避難者数が多い大規模避難所、高齢者が多く自立のためのマンパワーが足りない避難所、最初に市職員だけが対応し

証言

伝えたい、3.11の記憶

片岸町●男性（70代）

年寄りがリーダーを申し出た

上栗林の避難所では（行政を入れず）、「年寄りがリーダーをやるよ。そのかわり役割をこちらから言うから、『いやだ』とは言わないでほしい」とみなさんに言いました。ここでは3日目から、自分たちで味噌汁を作りました。温かいものを欠かさないようにしようと。

大町●女性（50代）

協力し合って

乗り切っていくことが大事

日が暮れて建物の中も暗くなり、トイレも使えなくなり、紙オムツの使用を言われ、「なるべくトイレに行きたくない」、「でも、水分は摂らなくちゃ」などと、みなで話しあいながら過ごしました。とりあえずは高い所に避難、みなと協力し合って乗り切っていくこと、助け合いは大事です。

多くの避難所では、避難所の運営が困難でした。

こうしたことから、避難生活乗り切るには、「お客さん」「人まかせ」ではなく、一人ひとりが運営に参加することが必要です。

これは、自主的に立ち上がった避難所に限った話ではありません。市の指定避難所でも、市職員が配置されたのは全体の三分の一にすぎませんでした（15ページ表参照）。職員が避難所にたどり着けなかったり、震災直後の混乱で多くの業務に追われ、避難所運営にまわる余裕がなかったからです。避難所の運営には、市民のみなさんの参加が不可欠です。

女性や高齢者の視点を加えた運営をする

「避難所の役割」を確認しておきましょう。

水・食料・生活物資の提供はもちろんのこと、避難者の健康の確保（心と体）、トイレなど衛生環境の確保、情報の提供、

コミュニティの維持にも気を配らなければなりません。さらに、後方支援をしてくれる組織（行政、ボランティア、自衛隊など）との連携も役割の1つです。

多様な役割を大勢の人が参加してこなしていくためには、運営のための「組織」を作る必要があります。とくに男女の違いなどに配慮するため、運営には女性の視点が必要です。

19ページに示した図はその一例です。どのような組織を作るにせよ、大切なのは日ごろから地域で準備しておくことです。準備とは、



特定の施設に避難者が集中することがある（旧金石第一中学校体育館・天神町）



運営には女性の視点が必要（栗林小学校体育館・栗林町）

① 町内会などの活動により、地域のつながり（絆）を深めておく。

② 市職員が避難所に来られなくても、地域で避難所運営ができるよう、マニュアルを作成しておく。

③ 住民（避難者）による自治に重点を置いた「避難所運営訓練」を実施する。

④ 要配慮者（要介護高齢者、障がい者、妊婦、乳幼児、外国人）、女性、子どもに対し、十分配慮した避難所運営になるよう想定しておく。

などです。こうした取り組みが避難所運営をスムーズにし、避難所生活乗り切る大きな力になることでしょう。

大只越町●女性（50代） もう少し子どもたち 配慮があっても…

避難先の病院の9階で、保育園としての避難から個人別になった途端、「下の方の方々はせまい所で耐えているのに、広い場所の使いすぎ」と罵倒されたことが、いまも心に残っています。子どもたちも10人以上おり、その部屋での遊びだけが子どものストレスの発散場所でしたので、困惑してしまいました。先生方の尽力でそのまま使用できました。その後、縮小して他の方々が入ってもよいようにしましたが、もう少し子どもたちに配慮があっても良かったのではないかと、少しは優しい口調で言えないのかと、いまでもやっぱり思います。

東前町●女性（50代） 避難所以外の被災者にも 温かい援助を

公的な避難所と自宅避難の対応の差が大きかった。自宅にいても物資はほぼ何もありませんでしたが、避難所に行っても断られました。

公的な避難所や仮設には温かい援助があります。もう少し避難所以外の被災者にも温かい援助を心がけていただけたらと心から思います。80歳を過ぎた母親にも、保健師さんが一度、貸家を訪ねて来てだけです。

●事例紹介● スムーズな運営が行われた避難所

●最大400人が暮らした巨大避難所

旧釜石商業高校は、最大400人もの避難者が身を寄せた「巨大避難所」です。にもかかわらず、被災直後に防災組織を立ち上げ、役割分担を明確にしたことで、トイレやストープの設置、物資の入手、要配慮者への対応など、当初から運営はスムーズでした。

昔から「何かあればみなでやる地域」でしたが、毎晩ミーティングで意思疎通をはかり、困難をみんなで乗り越えました。



旧釜石商業高校体育館（平田 下平田）

●みなが「自分にできること」を考えた

天照御祖神社は、津波の緊急避難場所でしたが、宮司の家族が社務所を避難所として開放。近隣の住民など最大100人を受け入れました。

当初は不便も多くありましたが、もともと地域のつながりが強く、一人ひとりが「いま自分にできることは何か」を考え、行動しました。その結果、男性は外の見回りや食料、薪の調達、女性は食事の準備や掃除など、自然と役割分担ができました。



天照御祖神社（唐丹町 片岸）

●老舗料亭としての責任から

料亭「幸楼」は、明治26年創業の料亭です。先祖代々、津波や山火事、艦砲射撃などが起きたさいには、近隣住民に炊き出しを行いました。東日本大震災では、最大200人の避難者を受け入れました。

避難者をはじめ、「お客さん」同様でしたが、若女将の呼びかけにより、部屋やトイレ掃除、水くみなどの運営に積極的に参加するようになりました。



料亭「幸楼」（浜町）

●地域の自発的な協力に支えられた

震災後、釜石パンション（アパート）近隣の指定避難所に多くの避難者が集まったことから、オーナーは18人に宿泊場所を提供しました。同時に、栄養士の資格をもっていたことから、周辺避難所への炊き出し支援（最大700人）も行いました。

近隣の飲食店、ボランティア、子ども会、老人クラブなど、多くの地域の方の自発的な協力に支えられての運営でした。



釜石パンション（大只越町）

伝えたい、3.11の記憶

証言

寒さ・暖・宿泊

避難所となった体育館はとにかく寒かった。寒波による寒さは床板を凍らせ、高い天井と老朽化の激しい館内は隙間風も多く、寒さで体調を崩し夜間救急搬送される避難者もいた。

炊き出し・食料

水源の確保、飲料水の確保に苦労した。避難者に対して、どのような対応、支援をすればよいのか分からない状況であった。炊き出しのおにぎり作りが大変であった。朝は5時から夕方まで毎日、300から1,500個を作った。

トイレ・衛生環境

水がない中でのトイレの問題。体育館は、トイレ詰まりがひどく、また洋式便座がないため高齢者は苦痛を強いられた。

生活環境

着替え場所や、授乳場所などの確保ができず、女性や子育て家族などのプライバシーが守れなかった。避難者の移動が頻繁に行われ、生活環境が、その都度変化した。

公平に物資を配分したり、生活に必要な番の徹底をすることで、できるだけ無用なトラブルが起らないようにすることに注意した。

真夜中に校舎玄関前で騒ぐ、酔っ払った人がいて、警察に保護してもらった。

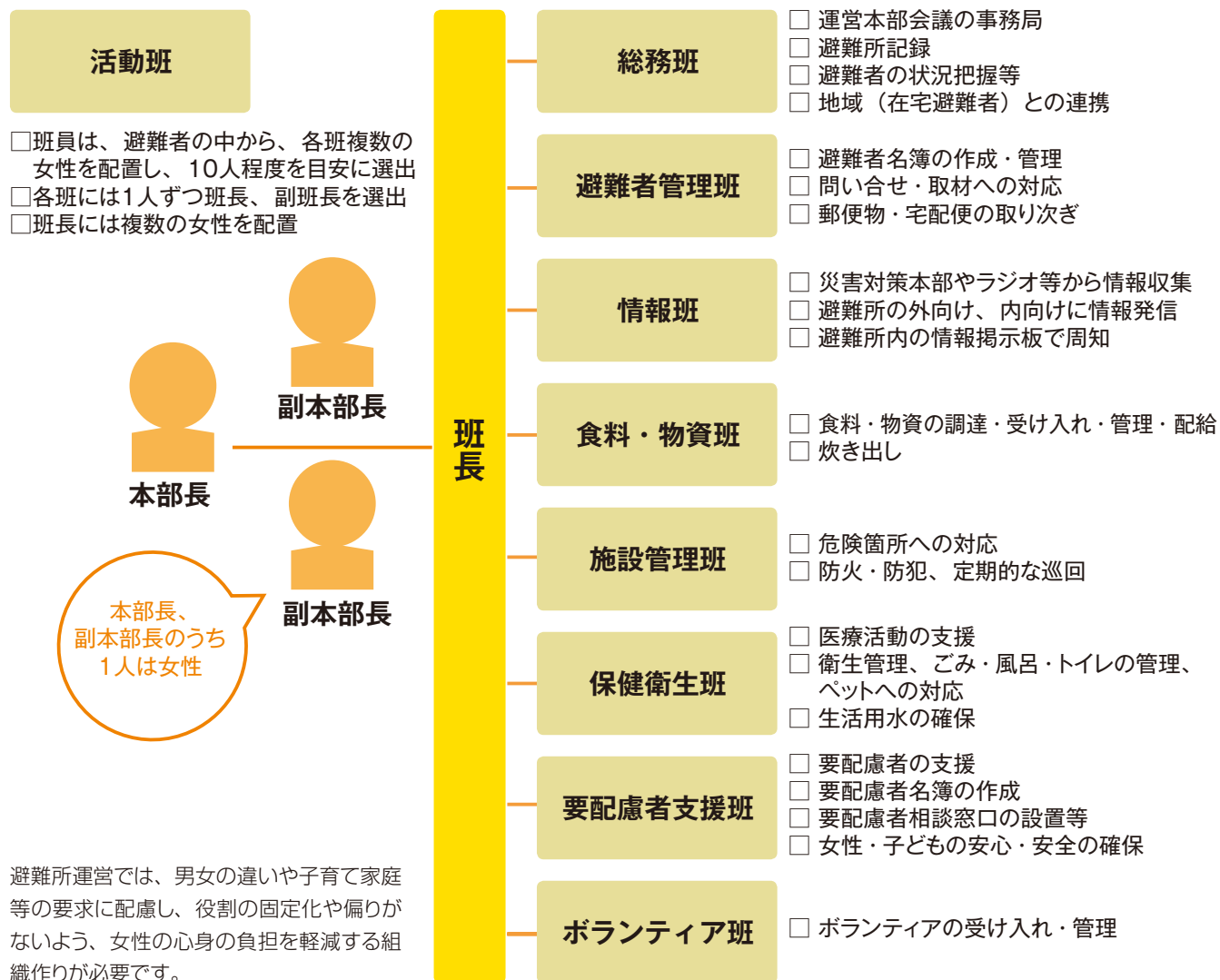


避難所が担うべき役割



「市町村避難所運営マニュアル作成モデル」（岩手県作成）より

避難所運営のための組織（例）



1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

情報収集・伝達の確保に最善を尽くす

連絡する手段がなければ、救助も、食料も、何ひとつ得られない

大災害時、情報収集・伝達は困難になる

電源、電話などの通信手段が失われたなか、市は当初、残された防災行政無線で外部と連絡をとり情報収集に努める一方、

連絡がとれない場所には市職員を徒歩で向かわせました。しかし、得られる情報は断片的であり、しかも被害の大きい地域の情報はほとんど入りませんでした。

このように救助機関などが情報収集できない場合、地域や避難所が自ら情報発信できなければ、命に関わる深刻な事態に陥ります。「救助や支援の要請ができなかった」「救急車を呼ぶに

も、最寄りの小佐野地区生活応援センターまで向かわなければならなかった」「通信手段がないため病院への搬送ができず、在宅酸素使用者にとっては命に関わる状態だった」などの証言も残されています。

さらに、過酷な避難生活では、情報の途絶が避難者の心をさいなみます。「いまどういう状況か情報を得られず、不安が募った」「救援物資の配給場所を把握できず

苛立った」「情報不足により、派遣職員が混乱した」。デマも流れました。



自らの情報発信も必要（平田 佐須）

「肩書のある人に『自宅にいても、食料は配給されない。病気になるっても医者も来ない』と言われ、非常に不安になった」などです。

あらゆる手段を尽くして情報を集め伝える

今後、市は、災害時に情報収集・伝達できるよう体制を整備していきますが、地域でも、連絡する手段を確保しておくことが重要です。

トランシーバーや衛星携帯電話のほか、東日本大震災では、「ブルーシートにSOSと書く」「バイクを走らせる」などの方法が、人々の命をつなぎました。

伝えたい、3.11の記憶

証言

消防団員●男性
 消防団員●男性
 的確な指示命令のためにも
 機材・装備の見直しを

情報収集・連絡手段は消防無線が唯一の頼りであった。団員全員の意志統一、気力、体力の確保は的確であったと思う。行政、消防本部のよりの確な指示命令及び情報の収集、伝達を望む。機材・装備の見直し、団員の人命確保もできる指示・判断・命令を考へてほしい。

平田●男性
 平田●男性
 アウトドアの経験が役立った

被災を免れたお宅を拠点に、地域住民の方々と協力し合い、救助に向き、けが人の手当てをした。鍵を付けて置いていてくれた車のラジオから情報収集し、避難した方々に伝えたり、生存者の名前をカレンダールの裏紙に書いて、釜石一中に届けてもらったりした。

家庭・地域で備蓄（食料・水など）を進める

行政や個人の備蓄ですべてをまかなうには限界がある

救援物資は すぐに届かない

東日本大震災では、1万人を超える人々が各地の避難所や民家などに身を寄せました。しかし、道路や通信網が途絶し、市役所も被災するなか、市が避難者にできる支援は限られていました。

た避難所もありました。
このことから、支援の届かない期間を考慮して、最低限の備蓄が必要です。

家庭・地域、 さまざまな場所で 備蓄する

こうした状況で人々の命をつないだのが、家庭での備蓄や、被災を免れた地域の支援（食料や物資の提供、炊き出しなど）でした。「地域の人たちの協力で食料が確保できた」「スーパー、保冷車両の所有者などの協力を得られた」「地域の食糧雑貨店が物資を提供してくれた」などです。

大規模災害では、市の備蓄だ

けでは対応しきれません。各家庭で最低でも3日分、できれば1週間分以上の水や食料を確保しておく必要があります。

同時に、家庭での備蓄や持ち出しには限界があることから、今後は地域での備蓄を十分に検討する必要があります。公民館、集会場など地域の拠点になる施設や、民間施設、集合住宅、職場など、さまざまな場所で備蓄することが望まれます。

水や食料のほか、非常用の発電機、災害用の簡易トイレ、救助用の資機材（担架や救急セット）、防災用品（携帯ラジオ、懐中電灯、毛布、トイレットペーパー、紙おむつ、生理用ナプキンなど）を用意しておく必要があります。

伝えたい、3.11の記憶

証言

鵜住居町●男性（60代）

飲料水を必ず備蓄する

水が一番大切ということを実感した。飲料水だけは最低限備えておくこと。

浜町●女性（50代）

家庭での備蓄は必須

その夜は食べ物もなく、お菓子が少しあったので孫に食べさせました。つぎの日は市役所に避難しましたが、食べ物は何もありませんでした。小さい子には辛いことだと思います。家庭で非常食も用意してあればと思いました。

鈴子町●男性（60代）

配給品だけでは足りなかった

鈴子町地区は大きな被害はなく（電気・ガス・電話は不通）、指定の避難所では、朝と夜おにぎり1個・パンが配給されるだけでした。自宅が無事でも食べ物に困りました。



地域のさまざまな場所で備蓄する（唐丹町 小白浜）

全国各地からの救援物資は、震災直後から続々と送られてきました。しかし、当初は、地域の孤立状態により、救援物資が届けられるまで数日間を要し

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

「お薬手帳」は命の手帳

非常時でも、安心して飲める薬、きめ細かな医療が提供されるために



**被災により、患者の
病歴や薬が不明になる**

東日本大震災では、阪神淡路大震災と異なり、津波災害の特性からケガなど急性期医療の需要は比較的多くありませんでした。反対に必要とされたのは、避難生活の長期化による体調不良や持病など、慢性期医療への対応でした。

ため、患者の病歴や、いま飲んで
いる薬がわかりません。しかも、
複数の医療支援チームが入れ替わ
りやってきたため、重複投与など、
現場は混乱していました。

**「お薬手帳」に飲み薬の
記録をまとめておく**

そうしたなか、人々の命を守つ
たのが「お薬手帳」でした。「手帳」
を見れば、医師は一目で患者の
病態がわかり、しかも複数の医
師が処方した薬が1冊にまと
まっているので、その有用性は
「カルテ以上」と評価されました。
このことを活かすため、日ごろ
から、医療機関や薬局に行くこ
きは、忘れずに「手帳」を持参し、

飲んでいる薬を一冊に記録して
おくことが必要です。

**「釜石方式」で、患者は
適切な薬を手にした**

「手帳」の活用に加え、医師
や薬剤師の役割分担を明確にし
たことで、災害時でも、きめ細
かな切れ目ない医療が行われま
した。すなわち、医療支援チー
ムは患者の診察を行い、その処
方箋は本部で回収します。薬剤
師は調剤と「手帳」の管理をし
て、避難所などにいる患者に配
達、服薬指導を行いました。こ
れが「釜石方式」です。日ごろ
の行政と医療関係者の連携が力
になりました。



避難所での服薬指導（釜石薬剤師会提供）

医療支援チーム
は、震災直後より、
全国各地から続々
と到着していまし
た。しかし、医療
機関や薬局の多く
が被災してカルテ
も残されていない

伝えたい、3.11の記憶

証言

薬剤師●男性

「お薬手帳」は

災害時の備えとして重要

震災3ヶ月後、救護班の薬剤師とし
て巡回診療しました。診療内容の多く
は、慢性疾患に対する継続診療でした
が、「お薬手帳」から得られる薬歴の情
報は、避難所にカルテがないこともあり、
医師にとってもたいへん役立つものでし
た。平常時から、手帳を整備し活用す
ることは、災害時の備えとしても重要で、
薬剤師の責務と感じています。

●男性

地域にいる医療の有資格者を
把握しておくことが必要

当地区の防災用品（発電機）が機能し
なかったのは残念。地域防災訓練を住民
を巻き込んだ体制で行えたらと感じた。
看護師・介護士等々の地域の有資格者の
把握の必要性を感じた。

津波から
未来の命を守るための
釜石の教訓

3

命を守るための 備え

それぞれの地域で、個別具体的に十分に検討し、備え、実践を積み重ねる。



1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

地域ぐるみで「防災教育」に取り組む 正しい知識を身につけ、「正しく恐れる」意識を培う

防災教育の成果により
子どもたちは
自主的に避難した

大震災当時、釜石市には小学校9校、中学校5校、計14校、2,926人の児童・生徒が在籍していました。放課後で帰宅した児童・生徒もいましたが、多く



鵜住居小学校と釜石東中学校児童・生徒の避難（鵜住居町 新川原）2011年3月11日 高村幸男氏提供

危機意識の低下が「過信」
につながった

が素早い避難により、津波から逃れることができました。生存率は99・8%。実践的な防災教育の積み重ねが、みごとに実りました。

防災を核にした
「命の教育」は自然災害に
対する理解を深めた

震災以前の釜石市は、津波災害の伝承が薄れ、とくに若い世代の津波に対する危機意識が低下していました。津波警報が発表されても避難行動に結びつかず、防波堤があることで「もう津波は来ない」と過信する人、「津波が来ても逃げない」と語る子どもすらいました。

そのような背景から、平成18

年、群馬大学とともに「学校における防災教育」に共同で取り組むことになりました。

めざしたのは、防災教育を核にした「命の教育」でした。いたずらに災害を恐れるのではなく、自然災害に対する理解を深め、これに対応する知識や能力を向上させ、人との絆の大切さに気づいてもらいたいと考えました。

このことから、「津波から命を守る避難三原則」を掲げました（次ページ表参照）。

伝えたい、3.11の記憶

証言

鵜住居小学校●男子（10代）

ここで本当に大丈夫かなあ

ぼくたちは、いままでたくさん避難訓練をしてきました。でも、あの地震のあとは、どうしたらよいかまったく分からず、ただ必死で逃げました。

最初に逃げたのは「ございしよの里」ですが、ぼくはまだ安心できませんでした。「ここで本当に大丈夫かなあ」とずっと思っていました。上にある老人ホームに行つて「ここなら安心だなあ」と思っても、もう津波はその下まで来ていました。みなパニックになって、上へ上へとよじのぼって行きました。

釜石東中学校●女子（10代）

死にたくない、逃げなきゃ

「やまぎきデイサービス」で、津波が町を襲い、たくさん物や人を飲みこむ様子を見たとき、「ここで死ぬのかもし

津波から命を守る 避難三原則

- 1 想定にとらわれるな
津波による浸水被害を予測したハザードマップは、あくまでも想定にすぎない。
- 2 その状況下において最善を尽くせ
自分の命を守るために、そのとき自分ができる最善のことをする。
- 3 率先避難者たれ
周りの人がどうであろうと、まず自分自身が真っ先に避難する。



そして授業の中で、地域への理解と愛情をもった「未来を担う人づくり」を行い、平成22年3月に津波教育の教材「釜石市津波防災教育のための手引き」をまとめました。「手引き」では、防災のための授業時間を特別に用意しなくても、理科や社会など、すでにある授業のなかで防災教育が行えるよう、児童・生

徒の発達段階や理解度に応じたカリキュラムが紹介されています。教材（写真や動画など）も豊富で、現場ですぐに役立つものとなりました。

家族で「互いに信じる力」を育てる

学校での授業に加え、学校・保護者・地域がどのように協力しあえるかも検討されました。その一つに、「互いに信じる力」の育成があります。親は「子どもはきっと避難している」と信じていることができれば、自分の命を守るために避難ができます。子どもも「家族は必ず避難して、あとで迎えに来てくれる」と信じていることができてはじめて、自分の命を最優先に考えることができるからです。

地域・学校・行政が連携して 防災教育に取り組む

津波防災教育の「手引き」が完成した1年後に、東日本大震災

が起きました。これを活用した取り組みが始まって間もない時期でしたが、防災教育に取り組んだことで、児童・生徒の被害は最小限に抑えることができました。このことを踏まえて、今後は、児童・生徒のみならず、地域・学校・行政がさらに連携し、防災教育に取り組んでいくことが必要です。

教職員と児童・生徒の避難行動（鵜住居小学校・釜石東中学校）



れない」とも考えてしまいました。でもすぐに「死にたくない、逃げなきゃ」と思い、気がついたら高い所を目指し走っていました。

唐丹町●男性（50代）

知識を身につけることは「姿勢」を身につけること

「仕方ないな」という気持ちでもいいから、地域懇談会等に参加し、みな話を聞いて知識を身につける。それが「姿勢」を身につけることにつながるのではないかなと思う。なので、大勢の方に来てもらえる方法を考えなければならぬ。自治会独自に決めた避難場所を11力所に増やしたことで、避難訓練の参加者が倍増した効果もあった。

鵜住居町●男性（60代）

日頃からの準備と心得が大切

今回、私が早く避難できた理由は2つある。1つ目は防災教育。中学校のボランティアとして、安否札・チラシ配布への参加を通して「とにかく逃げる」が身についたこと。

2つ目は、近所に住む83歳の方で、会えばいつも地震と津波の話で、逃げる場所をしっかり決めておくよう話してくれていたこと。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

知識・経験・想定にとらわれ過ぎない

相手は自然。「こうすれば絶対に安全」という保障などない

知識や経験が避難を
遅らせた場合があった

東日本大震災では、津波について
の知識や経験がある人、地域の
伝承や、祖父母からの言い
伝え（次ページ図参照）を認識
していた人は、「異常な揺れ」か
ら津波を思い出し、すぐに避難
しました。

「明治、昭和の津波の話を知
ており、津波に対する危機感が
あった」「大津波の情報は聞こえ



明治 29 年の津波の水位を
しめした石碑（岡石町）

なかったが、長く強い揺れだっ
たので『すぐに避難したほうが
よい』と思った」「祖父母から、
『海のほうでドカンと発破のよ
うな音がしたら津波が来る』と
聞いていたので、津波が来ると
思っただけに逃げた」などです。
しかし一方で、知識や経験、
伝承が「安心材料」となって避
難を遅らせたケースも少なくあ
りませんでした。

「過去に津波浸水がなかった
地域の住民で、ここまで津波は
来ないと思い込み、避難せず自
宅ごと流された方がいた」「チリ
地震津波などの様子を伝え聞い
ていて、町内の被害があまりな
く、津波とはこんなものと思い
込んでしまった」などです。

防波堤などですべての
津波は防げない

知識や伝承に加えて、「湾口
防波堤」や「ハザードマップ」
も、人々の判断を誤らせる要因
になっていました。

釜石湾の湾口防波堤は、海底
部 63 m に立ち上げられた世界最
大水深の防波堤で、震災の 2 年
前に完成したばかりです。ギネ
スブックにも載りました。

国土交通省は、湾口防波堤が
津波による浸水を 6 分遅らせ、
釜石湾の津波高を低減させた
と試算しています。実際、この防
波堤のおかげで、九死に一生を
得た人もいました。

しかし証言からは、防波堤の

伝えたい、3.11 の記憶

証言

浜町●男性（60代）
自分自身のゆとりのなさと
考えの甘さを感じた

幼少時より祖父・父から津波に対する
準備、行動を具体的に教えこまれ、地
震発生の際に準備、避難をしていた。
自身もチリ津波では腰高までの浸水を経
験した。しかし、今回の大震災の際は、
日頃の避難シミュレーションどおりの行
動を取れない部分が多かった。

びしょ濡れで、下着と防寒具を取りに
家に戻ったため逃げ遅れ、3 階まで津波
の来襲を受けたが、4 階に逃げてなんと
か助かった。

唐丹町●女性（70代）
実際にになると
「考えてもみない行動」に出る

津波のことは少し勉強しているつもり
だった。だが実際になると「考えてもみ
ない行動に出る」「慌てる」のである。

存在が人々の防災意識を低下させ、避難を遅らせていたことがわかります。「釜石にはもう津波は来ない」とまで言っていた方もいました。

防波堤は、明治三陸津波と同程度の津波を想定して造られました。あくまでも「防災上の想定」であり、この想定を超える津波は防げないことを理解しておく必要があります。

「安心マップ」ではない

一方、震災前に市が配布したハザードマップ（津波浸水予測図）は、明治三陸地震津波・昭和三陸地震津波・想定宮城県沖地震津波の3つの津波を比較し、釜石市で最も浸水域の広い津波の浸水高さや到達予想時間を地図上に表現したものです。

釜石市では、浸水想定区域よりも外側で、多くの犠牲者が出てしまいました。避難を促すための「想定」でしたが、絶対安全な地域を示した「安心マップ」と理解していた方もいました。

絶対に安全 というものはない

津波から命を守るためには、災害に対する正しい知識を身につけることが重要です。しかし、自然は人知を超えるものである以上、何が起るのか、だれにもわかりません。「こうしたら絶対に安全」という保障などどこにもないことを、知識や情報とともに、あわせて理解しておくことが大切です。



津波伝承

地域に伝わる言い伝え

(アンケートの証言から)

- ・ 津波の前にはイワシの大漁。
- ・ 津波の前に沖合からドーンと共鳴する発破のような音がする。
- ・ 大津波のときは山が鳴る。
- ・ 地震が大きくても小さくても、揺れが長いときは大津波が来ると思え。
- ・ 津波は20～30分で来る。揺れが収まったらすぐ逃げろ。
- ・ 何も取らずに高い所、高い所へと逃げろ。
- ・ 津波は3倍で来る。警報が3mなら実際は9mと思え。
- ・ 忘れ物があっても絶対に取りに戻るな。
- ・ 地震の揺れで足が地につかなかったら、学校の山に逃げなさい。
- ・ ものに執着しては命を落とす、必ず身一つで逃げなさい。

私たちは過去二回も流された土地にいる。先人の言うことは正しかったと、いまさらながらに思う。

只越町●男性（50代） 消防団なのに認識の甘さに 申し訳ない気持ち

消防団なので、管轄区域の啓発および避難誘導をしました。自分自身、津波への認識が甘く、避難指示も誘導もまったく甘くて、住民への指示がうまくできません。「家は2階があるから大丈夫」と言われれば、無理に誘導もできず。想定外、未曾有と言われるような想像を超えた津波が、まさか起こるなんて…。自分自身の津波への認識の甘さに落胆しました。

天神町●女性（30代） 沿岸に住んでいる限り つねに災害を意識して暮らす

当時あったことはおぼろげにしか思い出せない。とにかく必死で生活していた。震災から1か月ほどして自宅に戻った。4月7日にも大きな余震があり停電したため、ものすごく怖くなった。自分どこに逃げたらいいか考え、その場所へ何度も行ってみた。沿岸に住む限り、災害は明日かもしれないと思って生きるしかない。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

避難訓練に必ず参加する

訓練なくして、限られた時間内で確実に避難することなどできない

避難を可能にするのは
日ごろの訓練

命を守る基本は避難であり、それを可能にするのが防災訓練（避難訓練）です。災害時は、普段やっているとおりのことしかできません。

大震災以前、市の防災訓練（避難訓練）への参加率は極めて低いものでした。

毎年、昭和8年の大津波があった3月3日にちなんで行われていた市主催の避難訓練。震災直前の3月3日に行われた訓練の参加率はわずか16・5%。参加した市民はごく一部でした。

津波で犠牲となった方の中には、震災前に避難訓練に参加し

ていなかった方が少なくありませんでした。避難所では、犠牲者が確認されると「あの人、避難訓練に参加したことなかったな」といった会話もありました。

鶴住居地区防災センターの教訓を踏まえ

「緊急避難場所」

「拠点避難所」を理解する

災害が発生したとき、その危険から逃れるため一時的に避難し、身の安全を確保するため、市では、火災、風水害、津波などの災害に応じて「緊急避難場所」を定めています。

津波注意報、警報などが発表された場合は、最初に、最寄りの高台、公園、校庭など指定さ



下校時の避難訓練（金石小学校・大渡町）

れた津波災害の「緊急避難場所」に避難します。その後、一時的な生活の本拠地として滞在する「拠点避難所」に移動することになります。

今回の大震災では、「鶴住居地区防災センター」に避難した多くの方が犠牲となりました。

証言

伝えたい、3.11の記憶

新浜町●女性

避難訓練時にも

非常持出袋を持ち出す習慣を

地震が発生したときは自宅で、揺れている最中に貴重品を集めて、家がつぶれると思って持ち出し袋を持って外出した。

避難訓練時に非常持出袋を持ち出すことも大事。周りには非常持出袋を抱えている姿を不思議な目で見る人もいるが、持ち出す癖をつけるという意味と、詰め込むべき必要な物資の確認もできるという意味もある。

浜町●女性（60代）

いつも避難訓練に参加していたおばあちゃんは助かった

88歳になるおばあちゃんは、家に一人で留守番をしていました。家族は仕事でいつもいないのですが、一人で避難を



多くの犠牲者を出した「鵜住居地区防災センター」(鵜住居町)

同センターは、「拠点避難所」であり、津波災害の「緊急避難場所（一次避難場所）」ではありませんでした。同センターで行われた訓練の過程で、一部の住民の間に、津波災害の緊急避難場所であるとの思い込みが生じてしまいました。二度とこの悲劇を繰り返さないよう、今後、適切な訓練を実施することにより、緊急避難場所、拠点避難所の違いを理解することが必要です。

避難することの大切さからだで理解する

限られた時間内に、正しい経



確実に避難するために訓練は不可欠（かまいしこども園・天神町）

路と手法により、安全な避難場所へ確実に避難するために、避難訓練は不可欠なことです。すべての市民が安全な場所への避難行動を実践することにより、本番での避難を「からだ」で理解できるようにします。また実践の過程で、避難手段、避難経路、避難場所などの問題点や、自主防災組織の役割も浮き彫りにされ、津波に対する認識も、いっやう否応なく深まります。

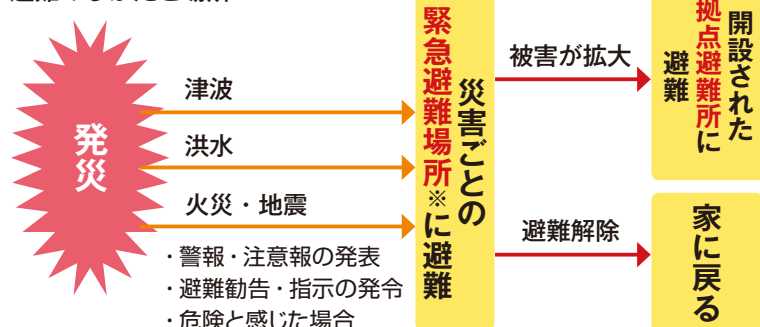
地域・学校・職場の緊急避難場所を確認する

市では、津波災害に備えて避難対象地域を定め、この地域内

の住民などを対象とした避難訓練を実施しています。

訓練に参加する際には、家族で自分たちが住んでいる地域の津波災害緊急避難場所、最寄りの高台、避難経路を必ず確認してください。加えて、職場や学校など日常滞在する地域についても同様の確認をしておく必要があります。津波避難訓練には必ず参加しましょう。

避難のしかたと場所



※詳細については、釜石市ホームページを確認してください。

※災害の状況により、最寄りの安全な場所（屋外や高台など）への避難を優先します。

して無事でした。いつも避難訓練に参加し、どこに避難しなければいけないか知ってたからです。津波のことは頭になかったが、地震が怖くて逃げたと言っています。日ごろの訓練のおかげだと思っています。

大渡町●男性（70代）

訓練で顔を見たことのない方が被害にあった

私は3月3日の町内会の避難訓練には毎年参加していました。訓練で顔を見る方は毎年同じ顔ぶれでした。今度の震災で亡くなった方の中には、訓練で顔を見たことのない方が何人かおりました。私の他にも同様のことを話している方がいます。訓練が大切だとつくづく感じました。

松原町●男性

海に近いことを意識したら意識の向上が大切

松原町内会の以前の取り組みとして、避難訓練や防災学習を毎年実施していました。避難訓練を充実させるためにリヤカーを使った避難訓練を行っていた。土砂災害に遭った地域なので訓練に関心の高い方の多い地域であったと思う。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

要配慮者を守る方法を地域で考える

だが、どこへ、どのように避難させるか。具体的に考えておく

命がけで行われた救助により共倒れがあった



災害時、自力で避難できない人がある（金石第一中学校付近・天神町）

大震災では「自分の命を守るので精一杯だった」という証言が大半でした。しかし一方で、高齢者、障がい者、乳児など、要配慮者※1を救助した人がいたことも事実です。た

だ、そのために九死に一生を得た人、共倒れになった人も少なくありませんでした。共倒れをなくするため、沿岸部では、独自に救助時間を「15分ルール」として定めている町内会もありました。しかし、助けを求める人を前に、15分で救助を取りやめることができるのかという重い問題も残されました。

要配慮者を支援する体制づくりが必要

このことから、高齢者など要配慮者の避難支援を強化する体制づくりが必要です。

具体的には、要配慮者のう



要配慮者を救助する自衛隊（金石小学校・大渡町）

ち、自力での避難が困難な方（避難行動要支援者※2）の名簿を作成し、民生委員や自主防災組織などと協力して支援を強化しようというものです。

ただし、民生委員や自主防災組織役員など、一部の人に「お

伝えたい、3.11の記憶

証言

浜町●女性（50代）
体が不自由だった舅を助けられず悔しい

自宅は3階建てなので大丈夫だと思っていました。津波が入り、私と孫は助かりましたが、舅と姑は亡くなりました。舅はからだが不自由だったので外にも出られず、3階への階段も上がれず、一緒にいたのに助けられず、とても残念です。

平田●男性（80代）

津波が夜だったから…ぞっとする

今回の津波は昼間でしたが、夜の出来事であつたら、と考えるとぞっとします。この大地震を体験して思うことは、海岸永住の集落の人は、つねに津波の恐ろしさを伝承し、油断しない。市の配布する防災マップをいつでも見られる所に貼り付けておく。発生時には声をかけあい高台に避難し、生命を守ることが第一と存じます。

まかせ」ですむ問題ではありません。東日本大震災における民生委員の行動を例に考えてみましょう。

特定の人に重い責任を担わせてはならない

民生委員は、住民の生活相談、高齢者や障がい者の安否確認など、地域の事情に精通していることから、地域の自力での避難が困難な方の「名簿」が渡されています。全国民生委員児童委員連合会は「災害時1人も見逃さない運動」を展開し、委員の意識を高めてきました。

震災当日、民生委員が必死に住民の避難誘導や安否確認に取り組む様子が、震災後の記録に残されています。

「揺れのあと、高齢者や障がい者に、一度ならず、二度、三度と声かけをした」「応答のない家には部屋の中にも入って見回った」「移動の介助をした」「自家用車に乗せて避難支援した」…。当時、「名簿」は津波で失われ、しかも名簿に記載された方々は

担当地区内外に散在するなど非常に厳しい状況でした。にもかかわらず、多くの民生委員は各自の判断のもと、活動を続けました。

ただし、強い使命感や責任感が先立ち、要配慮者の安否確認や避難誘導中に亡くなられた方がいました。避難してなんとか助かって、担当地区の犠牲者に責任を感じ、自責の念かられる民生委員も少なくありませんでした。

地域全体で支援する方法を考えておく

こうしたことから、今後は、地域全体で助け合うしくみを考えていくことも必要です。

高齢化がいつそう進むなか、要配慮者の対策は「人ごと」ではありません。だれでもケガや病気などにより、いつ立場が逆になってもおかしくないからです。

各地域で、だが、どのように、どこへ避難させるか、個別具体的な支援方法を、地域で十

分に検討しておきましょう。そのさい、自助、共助、公助の役割分担をイメージしておくことが大切です（37ページ参照）。

要配慮者が車で避難できるよう協力する

災害時の避難は徒歩を原則としています（8ページ参照）、市では自力での避難が困難な方については、車を利用した避難を認めています。

緊急車両の通行や、要配慮者がスムーズに避難できるようにするためにも、他の方は車で避難しないという協力体制が必要です。



地域で助け合うしくみを考える（浜町）

- ※1 要配慮者：高齢者、障がい者、乳幼児、その他特に配慮を要する者。平成25年6月の災害対策基本法の一部改正により、これまでの「災害時要援護者」という名称から「要配慮者」という名称に変わりました。
- ※2 避難行動要支援者：要配慮者のうち、災害が発生し、又は災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難な者であって、その円滑かつ迅速な避難の確保を図るため特に支援を要するもの。

新浜町●女性

婦人消防団が中心となって要援護者の把握中だった

震災前、自主防災組織はなかったが、婦人消防団があった。婦人消防団が中心となって、アンケートを取り災害時要援護者の把握をしたり、緊急避難できる建物の使用交渉を進めているところだった。

嬉石町●男性（60代）

制度が活用されていれば…

「地域支え合いマップづくりモデル事業」として、要援護者および支援者を登録していた。制度が活用されていれば、複数の支援者で津波の来襲前に確認したい、どこに何人残っているか把握して、もう少し早く避難所に救出できたのではないかと非常に残念です。1日も早く災害時要援護者支援制度を確立することを望みます。

浜町●男性（80代）

津波はいつ来ても不思議ではないと肝に銘じている

津波を甘く見ていたことが災いし、家内を引きずるようにして避難しました。あと数秒遅れていれば、流されていたのではないかと思います。激しい地震は何年に一度と考えると、津波はいつ来ても不思議ではないと日頃から肝に銘じておくことが大事ではないかと思っています。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

消防団（救助者）の安全確保に取り組む

消防団は「地域防災」の要だが、命なくして人は守れず

命がけの活動は多くの命を救ったが、犠牲も出した

車を離れれば情報はいっさい入
りませんでした。

人の命を助けるため
自分の命を守る

証言

片岸町●男性（50代）
消防団としてどこまでやれば
いいか、わからない

「地域防災の要」と言われる消防団。大震災では、自らも被災者でありながら、団員たちは発災直後から献身的な活動を続けました。おかげで、多くの命が救われましたが、一方で、団員自身の避難を遅らせ、多数の団員が殉職しました。

③津波認識の甘さ 「津波に関する認識の甘さから、住民を強く説得できなかった」と語る団員もいました（自身の避難も遅れました）。

今後は、団員の装備、教育・訓練の在り方などを再検討するなど、団員の安全をどう確保するかが課題です。

なぜ、多くの犠牲を出してしまったのでしょうか。

④水門閉鎖 大きな津波が来ると思いながら、団員が命がけて水門閉鎖を行いました。

「消防団員といえども、大自然の前ではただの小さな人間にすぎない」「命なくして人を守れず。逃げることは恥ではない」。

①指揮系統の混乱 震災当日、通信手段が途絶したことから、消防団活動の多くは、それぞれの判断により行われました。

②情報の不足 外部との連絡手段はポンプ車の消防無線のみ。



災害直後から水門閉鎖、避難誘導に取り組んだ消防団（鈴子町）

重く受け止める
なければならない、
消防団員の言葉で
す。

伝えたい、3.11 の記憶

証言

片岸町●男性（50代）
消防団としてどこまでやれば
いいか、わからない

団員たちは、自らの家族の安否の確認が取れないまま、1週間以上活動していたので、一段落したところで活動を離れてもらいました。学校に行っていた子どもたちが、どうなったか、最初は情報が入らずにいたのですが、そのうち金石一中へ避難した、という情報が入りました。団員にも気の毒なことをしました。

消防団としてどこまでやればいいかというのが、わからない。使命感がどうしても先に立つんです。水門を閉めなければ、誘導をしなければ……。そのうえ、避難所の確保や支援物資、あらゆる話が消防団にくる。緊急的に動けるのは消防団ですから。

地域で自主防災組織を作る

町内の巡視や点検、避難場所の確保など、身近な活動から始めよう

地域で助け合っ しくみを作る

大災害時において、少なくとも被災直後は、外部の支援が得られない場合があります。「自分の命は自分で守る」ことは基本ですが、加えて、地域で住民同士が助け合うしくみを作っておくことが重要です。

東日本大震災では、甚大な被害で地域が孤立するなか、自主防災組織が活躍しました。

あらかじめ決めていた組織を生かし、行政・学校と連携して被災直後から避難所運営を行ったケース、孤立地区において自主的に避難所を運営したケース、他地区の被災者を避難所に受け入れ、避難所運営の補助、

炊き出し、物資提供などを行ったケース…。方法はさまざまですが、平常時の地道な取り組みと、そこで培われた人々の絆が、震災後の混乱を最小限に食い止め、過酷な避難生活から人々の命を守りました。

地域は自分たちで守る

自主防災組織とは、「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識のもと、地域住民が自主的に結成する防災組織です。期待される役割には、火災の防止、初期消火、災害時における安否確認、避難誘導、救出・救護活動の実施および協力、避難所の自主運営などがあります。

これらの役割をスムーズに実

施できるよう、平常時には、防災知識の普及、防災訓練の実施、情報の収集、伝達体制の確立、防災資機材の備蓄などの活動を行います。

これらの活動を通して、地域の状況が把握でき、住民同士のつながり（連携）を深めることができるため、よりいっそう防災に強いまちを作ることになります。

自主防災組織の状況

(平成 28 年 4 月 1 日現在)

組織数	組織率 (%)
47	50.6



住民のつながりが災害に強いまちをつくる

伝えたい、3.11 の記憶

証言

鵜住居町●女性（60代）

地域の団結、避難道路、案内板の整備は大切

「地震が来たらまず逃げる」、「情報は常に耳に入れておく」。広報のアナウンスでは「3m以上の津波が来る」とは聞きましたが想像できませんでした。鵜住居は特に電波状況が悪く、ラジオがよく聞こえません。そのため、地域の団結、避難道路、案内板の整備は大切だと思います。

片岸町●男性

避難場所はだれにでもわかるように

震災以前に指定されていた避難場所のうち、階段が急すぎる場所は不適切と思い、避難場所から外した。地域住民だけではなく、近辺住民の生活道路が通る地域ならば、だれにでも避難場所が分かるように、地域の実状に合った避難場所を指定するべきだ。

自主防災組織で地域を守ろう

1 自主防災組織に期待される役割

火災の防止 初期消火
災害時の安否確認 避難誘導 救出・救護活動
避難所の自主運営 など



2 平常時の活動内容（例）

以下は、理想的な活動内容です。最初は、町内の巡視や避難場所の確認など、取り組みやすい活動から始め、無理なく徐々に活動を広げていきましょう。防災活動に限らず、向こう三軒両隣のおつきあひから助け合いの輪を広げていきましょう。

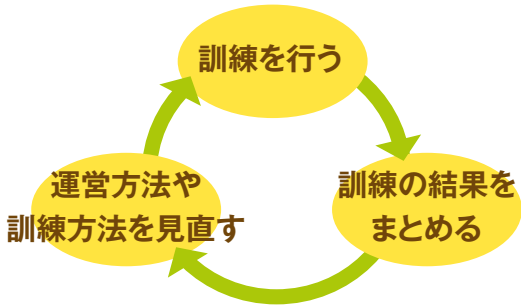
●平常時の活動内容（例）

防災知識の普及	防災講習会、災害図上訓練（DIG）などを行い、地域住民の防災意識を高める
防災訓練の実施	消火訓練、避難訓練、避難所運営訓練（HUG）などにより、必要な知識、技術を習得し、災害時の応急活動が的確に行えるようにする
情報の収集、伝達体制の確立	組織図や連絡網を作成し、連絡体制を明確にする。また災害予防のため、地域固有の危険箇所、要配慮者の実態などの把握に努める
火気使用設備器具などの点検	大地震発生時、被害の発生または拡大の原因となる火気使用設備器具、危険物品等を点検する
防災資機材の備蓄	消火用資機材、応急手当用医薬品、救助工作用資機材等防災活動に必要な資機材の備蓄に努める

3 計画を立てたら、訓練を繰り返す

自主防災計画を立て、訓練を繰り返す「自主防災のサイクル」を実施することで、地域住民の防災意識を高め、万が一の災害に的確に行動できるようになります。

●自主防災のサイクル



地道な取組みが命を守る

伝えたい、3.11 の記憶

証言

大渡町自主防災会

組織がしっかりしてこそ
混乱が起きません

大渡町は、昔から町内会活動が活発で、釜石市で初めて自主防災組織が作られた地域です。

震災前から、高台に倉庫を建て、毛布、発電機、リヤカー、担架、炊き出し道具、ヘルメット、テントなどを備蓄していました。また、毎年3月3日に避難訓練を行いました。早朝6時からの訓練でも100人が集まりました。1回でも訓練をする、どこが安全かわかるので、いざというとき、すぐにはからだが動きます。防災の専門家を招いた勉強会も行いました。

万が一に備え、防災組織も考えてありましたが、東日本大震災では、この防災組織が大いに役立ちました。当初、スタッフを含めて700人近い人が避難してしまいましたが「物資の手配」から「トイレ掃除」「おにぎり係」まで、きちんと役割分担を行ったおかげで、運営は非常にスムーズでした。11日の夜から学校には明かりが灯り、テレビで情報を得ることができました。組織がしっかりしていると、混乱が起きません。衛生上の問題も起きず、病人もほとんど出ませんでした。行政や、避難所となった学校との連携もスムーズにできました。これからは、町内会も含め、組織の若返りをはかっていくことが課題です。

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

津波から
未来の命を守るための
釜石の教訓

4

津波の記憶を 未来へ 伝える

自然の恵みを享受し、豊かな暮らしを持続させるために
いたずらに海を恐れず、十分に備え、記憶を伝えていく。



1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

津波の教訓を地域でルール化する

行政と連携しながら地域の共助を進める「地区防災計画」も視野に

大災害時、公助だけでは立ち行かない

東日本大震災のような大規模災害においては、行政などの公助や自助だけですべての人命を救うことはできず、「共助」の重要性が再確認されました。

今後、各地区で「共助」を推進するため、国は「地区防災計画」制度を創りました（次ページ図参照）。

地域の特性をみんなで確認する

「地区防災計画」とは、大規模災害に備える防災計画や行動方針を、「行政におまかせ」で

はなく、市町村内の一定の地区（コミュニティ）の住民や事業者が、自分たちの地域の特性に合わせ、自ら考えようというものです。

なぜ、地区ごとに考える必要があるのでしょうか。

まず、同じ市内であっても、地区ごとに特性が異なります。都市部、郊外、海側、山側など…。道路や鉄道、学校や病院、福祉施設などの生活基盤、コミュニティの状態なども異なります。居住者にしかわからない実情も少なくありません。さらに、計画を考えるプロセス自体が、地区の共助を促します。

地域で考えた計画は、市の「地域防災計画」に反映されます。

これにより地区と行政の連携が深まるため、より効果的な計画になると考えられています。たとえば、岩手県で最初に「地区防災計画」を作成した大槌町（おつちちょう）安渡地区は、徒歩避難が難しい要配慮者の車での避難を認めると同時に、「必要な避難路の整備などを行政に要望する」としています。

地域で共助のルールを

今後、首都直下型地震や南海トラフ地震など巨大災害の発生が予想されるなか、地域の防災力をいかに高めるかが、全国的にも注目されています。

市でも、津波防災について、

証言

伝えたい、3.11の記憶

箱崎町●女性（50代）
家を失った人たちと助け合って

自宅が指定避難場所よりも10m以上高い所にあり、暗くなつて家を失った人たちを残った家に迎え入れた。沢水で米を研ぎ、プロパンガスと鍋でご飯を炊いて、おにぎりの炊き出しをした。石油ストーブ、プロパンガス、沢水があつたから、支援食料が来るまで、みなと協力し、やってこられたと思う。

鈴子町●女性（60代）
町内みなで意見を出しあつて

震災前、町内会の防災組織と、それに関連して防災グッズの準備のため市役所の担当者との会議をする予定でした。高齢者が多いので、早く逃げるためにはどうしたらいいか、など話し合うことになっていました。少人数の町内でまとまりがいいので、みなで意見を出しあつていいかならいいと思います。



みんなで計画を考えることが、共助を促す

地区ごとに「だが、何を、どれだけ、どのようにすべきか」を考え、ルール化していく必要があります。そのさい、行政関係者、専門家、消防団、地域団体、ボランティアなどの連携、つまり自助・共助・公助の役割分担を意識することが大切です。計画を考え、維持するプロセス自体が、地域コミュニティの維持・活性化につながります。

今後、将来的に「地区防災計画」の作成を視野に入れた地区ごとのルールづくりが求められています。

津波の教訓をルール化しよう「地区防災計画」のイメージ

ステップ3

★市地域防災計画



地域防災計画への要否を判断

- ・提案書に不備はないか
- ・活動の実態はあるか
- ・地区の理解は得られているか
- ・行政との連携は可能か など

ステップ2

★市防災会議



★地区防災計画(案)

活動を発展させよう

- ・行政と連携しよう
- ・地域の活動と連携しよう
- ・他の組織と話し合おう
- ・取り組みを発信しよう

災害時の力を高めよう

- ・事前に対策をしよう
- ・教育・訓練をしよう
- ・中身を見直そう

ステップ1

★みんなで何ができるかな

- ・自分では何をやるべきか
- ・行政では何をやってもらえるか
- ・どんな災害があるか想定する

状況別の防災活動(案)

平常時	・防災訓練、避難訓練 ・活動体制の整備 ・連絡体制の整備 ・防災マップの作成 ・避難路の確認 ・緊急避難場所、拠点避難所等の確認 ・要配慮者の保護など地域で大切なことの整理 ・食料などの備蓄 ・救助技術の取得 ・防災教育などの普及・啓発
発災直前時	・情報収集・共有・伝達 ・連絡体制の整備 ・状況把握(見回り・住民の所在確認) ・防災気象情報の確認 ・避難判断、避難行動など
災害時	・身の安全確保 ・出火防止、初期消火 ・住民間の助け合い ・救出および救助 ・率先避難、避難誘導、避難の支援 ・情報収集・共有・伝達 ・物資の仕分け・炊き出し ・避難所運営、在宅避難者への支援
復旧・復興期	・被災者に対する地域コミュニティ全体での支援 ・行政関係者、学識経験者などが連携し、地域の理解を得て、すみやかな復旧・復興活動を促進

だが
何を
どれだけ
どのように
できるか



消防団・自主防災組織・ボランティアなどと連携

「地区防災計画ガイドライン」(内閣府作成)より

1 命を守るための行動

2 避難生活で命をつなぐ

3 命を守るための備え

4 津波の記憶を未来へ伝える

釜石の「災害文化」を創る

語り継ぐには限界がある。行動を実践し続け、「災害文化」として伝える

先人の教訓は生かされず
悲劇は起こった

東日本大震災という未曾有の大災害を体験した私たちは、二度と再び悲劇を繰り返すことのないよう、この教訓を伝えていかなければなりません。

それは、容易なことではありません。明治三陸地震や昭和三陸地震の津波を体験した先人は、その教訓を石碑や伝承として残しながら、教訓は震災前すでに風化し始めていました。私たちは、警報が発表されても「どうせ、大きな津波など来ないだろう」と思うようになっていました。

東日本大震災のような巨大大津

波は、数百年、あるいは千年に一度と言われていますが、つぎの世代へ、私たちの教訓を残せるでしょうか。

実践を重ね 災害文化を創る

「語り継ぐこと」には限界があります。震災を体験した世代がいなくなれば、被災した直後の思いが薄れていくのは、ある意味、当然のことです。

だから、「語り継ぐ」だけでなく、「行動を実践し続ける」ことが重要です。たとえば「揺れたらただちに高台へ避難する」という行動を、何度も何度も実践し続けます。すると、つぎの

世代にとってはそれが「当たり前」の行動になり、生活の中に深く浸透、定着するのではないのでしょうか。

それは避難行動に限らず、この『教訓集』でまとめたすべての行動、備え、規範について言えることです。ひたすら実践し続け、「津波から身を守る知恵」（災害文化）として、つぎの世代、またつぎの世代へと伝えていきたいと考えます。

楽しめる

「しかけ」を創る

震災後、被災地では、防潮堤などによる防災対策が進められています。ハード対策により津

証言

伝えたい、3.11の記憶

片岸町●男性（70代）
変わっていく時期と、
風化する時期とは同じかも…

あまりにも生々しくて語りたくない、という気持ちもあるでしょう。今は多くは語らないでしょうが、そのうちに、後世に継承して体験が活かされればいい、という気持ちに変わっていく時期が来ます。ただ、その変わっていく時期と、風化する時期とは、同じになるのかもしれない。それは肝に銘じるべきでしょう。

嬉石町●女性（60代）

津波は嫌だが、海はいい

避難所での半年におよぶ生活が終わり、みなそれぞれ仮設に移っていったが、野原と化したわが町に戻りたいと思う。やはり、同じ町内の仲間とともに、嬉石の海を眺めながら暮らしたい。

波被害の減災は可能となるでしょう。しかし、知恵が生かされる機会がなければ、時間の経過とともに、再び風化しないとも限りません。

そこで、防災に特化した行動や備えとは別に、津波から身を守るさまざまな「しかけ」を創ることを、合わせて考えていくことが必要です。

釜石に伝わる「陣屋遊び」「唐丹の桜並木」は、その一例です。

震災後の釜石では、こうした「しかけ」が各地で生まれています。「韋駄天競走」「スタコラ音頭」…。伝統の「陣屋遊び」を、新たな形で復活させようという動きもあります。

海を恐れることなく

自然とともに豊かに生きる

こうした、さまざまな知恵や工夫をこらし、自然の脅威（きょうゐ）をやり過ぎしながら、自然とともに豊かに生きることができるようになったとき、釜石は本当の意味で災害に強いまちになるのではないのでしょうか。

楽しんで続けていく「しかけ」も創っていきたい

避難路の整備と避難所生活の訓練につながる 陣屋遊び

「子どもの日」の遊び（旧暦5月5日は明治三陸津波が襲来した日）。高台に陣地を作り、1日楽しめます。山道は踏み固められて避難路の整備に、地域の人と過ごすことは避難所生活に役立ちます。



大漁旗などで自分たちの陣地を飾り、華やかさを競います

すみやかな高台避難を促す 韋駄天競走

津波発生時の速やかな避難行動を促す行事です。津波が到達した街中をスタート地点とし、高台にある避難場所まで駆け上がります。避難場所の位置、ルートの確認などにも役立ちます。



標高差 26m の高台・仙寿院めざして

昭和の大津波からの復興を願い、地域で植樹 唐丹の桜並木

昭和8年の三陸大津波の復興と同年の現天皇陛下（明仁）のご生誕を祝福するため、昭和9年の春、唐丹地区に桜が植樹されました。3年に1度の祭典では、大名行列が練り歩きます。災害を記憶に留める桜の植樹は市内各地で行われています。



唐丹町本郷の桜並木



「自然豊かな故郷」への願いを込めて

津波から逃げることの大切さを歌う スタコラ音頭

「はあ、スタコラサッサ、地震だ、強いぞ、津波が来るぞ」。津波避難の体験を、「釜石音頭」のリズムに合わせて作詞されたものです。天神町の仮設団地では、盆踊り代わりに使われています。



祭りで、つぎの世代へ伝えたい（釜石よいさ）

2011.3.11 を経験した釜石市民より
未来のあなたへ 10 のメッセージ

1

大きな揺れや長い揺れを感じたら
あなたは、とにかく
高いところへ
逃げてください

2

たとえ過去の津波が
いま、あなたがいる
場所まで来たことがなくても
あなたは逃げてください

3

100回逃げて、100回来なくても
101回目も必ず
逃げてください

4

あなたが率先して逃げれば
多くの人の避難を促し
命を救うことになるでしょう

5

相手は自然。
いつ、どこまでどれほど
大きな津波が来るか
だれにもわからないのです



6

家族を信じて
みなが「命てんでんこ」で
逃げてください
自分の命は
自分で守るしかないのです

7

地震がおきたら
家族が別々の場所においても
探したり
戻ってはいけません

8

もし、大切な人の命を守れなくても
決して自分を
責めないでください

9

やがて平穏な日常に戻ったとき
あなたはきっと気づくでしょう
自分は決して一人ではないことを
多くの人に支えられて
生きていることを

10

未来のだれかが同じ思いをしないように
いま、あなたにできること。
「避難を続けること」
「備えること」
「語り継ぐこと」



海を見守るように立つ釜石大観音（大平町 鎌崎）

この震災を忘れず、 子どもたちに伝えるために

釜石市長
野田武則のだ たけのり



私たちのまち釜石は、三陸の雄大な自然に抱かれた美しいまちです。昔から人々が心豊かな暮らしを営み、海、山の恵みを受けながら、ふるさとを築きあげてきました。

平成23年3月11日、突然の悲劇がこの地を襲いました。大津波により多くの市民が犠牲となり、この日を境に、まちの景色は一変しました。残された私たちは、これまで経験したことのない深い悲しみの淵に立ちました。津波は無情にも、私たちが愛する家族、友人、まちを一瞬にして呑み込みました。それまでの生活が一瞬にして奪われることを誰が想像することができたでしょうか。

三陸沿岸では、これまでも津波の被害が繰り返されてきました。私たちは、これまで防波堤の整備、避難訓練などの対策を

進めてきましたが、またしても、大きな被害を出す結果となりました。尊い犠牲の代償となった先人の教訓は、なぜ生かされなかったのでしょうか。あの日、あの時の思いを私たちは決して忘れてはなりません。あの悲しみが二度と繰り返されることがないように、震災から何を学び、何を未来に

生かすのかを真摯しんしに考え、今回の震災から得られた教訓を後世に伝えていく必要があります。

このことから、市では、被災された方々の証言、震災後から進めてきた検証をもとに、被災者などにより構成された震災検証委員会を設け、市民一人ひとり、そして地域の皆さんが、「津波から未来の命を守るための釜石の教訓」の取りまとめを行ってきました。教訓では、津波から命を守る、つなぐための行動、備えのほか、震災を未来へ伝える大切さを掲げております。

これと併せて、証言・記録集『伝えたい3・11の記憶』を作成し、住民の避難行動に関わる証言などを取りまとめました。

これらのことが、すべての皆さんの心に刻まれ、決して風化することなく、災害時には、自分自身が率先して避難し、家庭、地域の支え合いによって命を守り、つなぐことを願ってやみません。



釜石市東日本大震災検証委員会委員（順不同）

●平成 23 年度

若崎 正光	釜石市
千葉 榮	釜石大槌地区行政事務組合 消防本部
及川 隆	国土交通省東北地方整備局 釜石港湾事務所
加藤 恒	国土交通省東北地方整備局 三陸国道事務所
熊谷 正和	岩手県沿岸広域振興局
和田 松男	釜石市消防団
荒井 芙美子	釜石市婦人消防連絡協議会
千葉 浩哉	釜石警察署
奥山 隆一	釜石海上保安部
千葉 吉美	東北電力株式会社 釜石営業所
矢浦 一衛	釜石市社会福祉協議会
川原 清文	唐丹地域会議
高橋 淳	鵜住居第2仮設団地自治会
荻野 哲郎	大渡町内会
柴田 渥	松原町内会
浦山 文男	新川原町内会
瀬戸 元	両石町自主防災組織
阿部 妙子	新浜町婦人消防クラブ
東野 武美	民生児童委員
伊藤 悦子	民生児童委員
金井 昌信	群馬大学大学院助教

●平成 25 年度

片田 敏孝	群馬大学 広域首都圏防災研究センター教授
金井 昌信	群馬大学 広域首都圏防災研究センター准教授
堺 茂樹	岩手大学 地域防災研究センター教授
小笠原 敏記	岩手大学 地域防災研究センター准教授
山崎 長栄	釜石市消防団
荒井 芙美子	釜石市婦人消防連絡協議会
柏崎 龍太郎	NPO法人釜石東部漁協管内復興市民会議
佐々木 一正	鵜住居まちづくり協議会
市川 淳子	鵜住居地区民生児童委員協議会
瀬戸 元	両石町自主防災組織
中村 信子	新浜町婦人消防クラブ
加藤 裕二	浜町1丁目町内会
合澤 洋子	東釜石地区民生児童委員協議会
柴田 渥	松原町自主防災会
前川 輝夫	平田町内会
上村 年恵	小白浜仮設団地自治会
池田 盛子	唐丹地区スポコンクラブ
川原 清文	唐丹地域会議
若崎 正光	釜石市
山崎 義勝	釜石市

●平成 26 年度・平成 27 年度

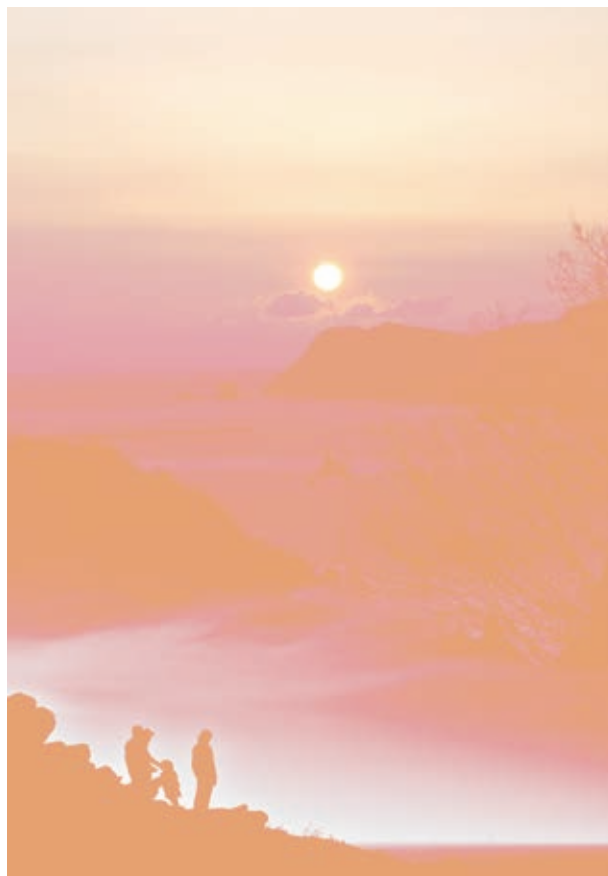
越野 修三	岩手大学 地域防災研究センター教授
菊池 義浩	岩手大学 地域防災研究センター特任助教
柳川 竜一	岩手大学 地域防災研究センター特任助教
山崎 長栄	釜石市消防団
佐々木 淳子	釜石市婦人消防連絡協議会
寺田 尚弘	釜石ファミリークリニック
菊池 亮	釜石市社会福祉協議会
藤原 たか子	岩手県建設業女性マネジングスタッフ協議会釜石支部
荒澤 幸子	社会福祉法人釜石愛育会鵜住居保育園
雲南 昌明	唐丹小学校PTA（平成 26 年度）
一関 秀美	唐丹小学校PTA（平成 27 年度）
柏崎 龍太郎	NPO法人釜石東部漁協管内復興市民会議
佐々木 雄治	根浜親交会
市川 淳子	鵜住居地区民生児童委員協議会
瀬戸 元	両石町自主防災組織
加藤 裕二	浜町1丁目町内会（平成 26 年度）
合澤 洋子	東釜石地区民生児童委員協議会
荻野 哲郎	大渡町内会
前川 輝夫	平田町内会
上村 年恵	小白浜仮設団地自治会
川原 清文	唐丹地域会議
安久津 吉延	松倉町内会
山崎 秀樹	釜石市

私たちのまち釜石は、これまでいくたびの災害や戦災などに遭いながらも、必ずこれ乗り越え、市民が一丸となって先進的なまちづくりを進めてきました。こうした歴史に学び、いた



釜石市の市街地（2011（平成 23）年 3 月 28 日撮影）

ずらに海を恐れることなく、震災を語り伝える「災害文化」を創りながら、決して撓むことなく、屈することなく、次世代に誇れる「三陸の大地に光輝き希望と笑顔があふれるまち釜石」をめざしたまちづくりを進めてまいります。



発行

2016年7月13日

釜石市

〒026-8686 岩手県釜石市只越町三丁目9番13号

監修

国立大学法人岩手大学 岩手大学地域防災研究センター

編集・制作

株式会社乃村工藝社

株式会社アートポスト