

特集

# あの日、わたしたちは。

2011年3月11日、14時46分。

かつて経験したことのない揺れが、このまちを襲った。

鳴り止まない警報。避難を呼びかける声。ただならぬ空気。

やがて津波はまちを飲み込み、日常の風景は一瞬で姿を消した。

尊い命、何気ない生活、大切な財産。

それまで当たり前にあったものが、あの日、突然奪われた。

失われたものの大きさと残された現実。

それは、数字や記録だけでは語りきれない。

この15年で、わたしたちはあの日のことを何度思い返してきただろう。

あの日の辛い記憶にふたをして、

思い出さないようにしてきた人もいるだろう。

それでも、あの日を振り返り、思いを巡らせ、伝えることに向き合う。

二度と同じような犠牲を出さないために。

あの日の経験から何を学び、何を未来につなぐのか。

15年経った現在、東日本大震災を見つめ直す。

国内観測史上最大規模となるマグニチュード9.0の大地震は、数分間にわたって大地を揺らし、最大震度は中妻町で震度6弱、只越町で震度5強という非常に強い揺れであった。

震源は牡鹿半島の東南東約130キロ付近で震源の深さは約24キロ。震源域は岩手県沖から茨城県沖までの500キロにおよび複数の震源域が連動して破壊されたと言われている。

この地震が引き起こした大津波は東日本太平洋側沿岸に広い範囲で襲い掛かった。

釜石湾を襲った津波は、最大波9.3

メートル。防潮堤を軽々と越え土煙を上げながら市街地に流れ込むと、建物を破壊し、車を流し、濁流となってまちを飲み込んだ。

目を覆うような惨状に、誰もが言葉を失った。数分の静寂の後、引き波が始まる。がれき、家財、車、あらゆる物を海へさらって行く。余震は収まる気配がなく何度も地面を揺らした。

津波襲来直後からは停電、通信機能の断絶により救助活動や状況把握、避難者への対応などに困難を極め、未曾有の巨大津波への恐怖や、家族が犠牲になった報せなどが絶望感に追い討ちをかけた。

震災当時の人口約4万人の釜石市において、死亡者数・行方不明者数は1064人※、最大時の避難者数は1万516人に上った。被災家屋は住家数1万6182戸のうち4704戸であった。

※2023年1月現在、震災関連死認定者106人を含む

▲ 浜町避難道路から津波襲来を見ている避難者

# 命を守る覚悟

迫り来る津波の中で、瞬時に求められる重い決断。火の手を前に間一髪となった消火活動。大自然を前に、人の力の限界を痛感しながらも、目の前の命を守るために行動し続けた坂本さん。あの日の経験を経て最も大切だと気付いたものとは――。



あきら 坂本 晃さん（72）

町内を巡回し避難を呼びかけていると、中番庫の方から砂煙が見えました。それでも、まだ町内には逃げられていない人がいました。戻れば助けられるかもしれないとも思いました。しかし、一緒に巡回していた団員から「もう無理だ。戻りましょう」と言われ、仙寿院に戻りました。上り坂に上がった瞬間に、背後

から黒い波が押し寄せ、まちを飲み込んでいきました。自分の家が流されていくのも目にしました。

仙寿院には約600人以上の人が避難していて、住職が本堂を開放してくれました。まず初めにやったことは、暖を取るために家が浸水していない人に呼び掛けて、毛布や反射式石油ストーブなどを集めたことでした。何日ここで過ごすのか分からない中、とにかく目の前の命を守ることを考えました。3月11日の夕方、仙寿院の参道付近のがれきりから出火しました。消火栓にポンプを接続し、延長ホースで放水して、約1時間で鎮火しました。しかし、20時過ぎ頃に、



▲仙寿院に避難した人々に、毛布やストーブの提供を呼びかける坂本さん（写真中央）

青葉ビル付近の民家から再び出火しました。防火水槽から何本もホースを延ばしましたが届かず、消防職員が大町から担いで持ってきたホースをさらにつなぎ、ようやく火に届き、鎮火したのは夜が明ける頃でした。あのとき、火を消せていなかったら、まちは火の海になっていたと思います。

翌日の朝、がれきの下にうつ伏せになっている子どもの遺体があると報告を受け、団員と市の職員とともに現場へ向かい、泥に埋もれたその子を抱き上げました。自分の孫も生まれたばかりだったので、姿が重なったのを覚えています。気が付くと「この津波よ」と叫んでいました。

最後まで「逃げる」と避難を呼び掛けていた人たちの中には、逃げ切れず犠牲になった人もいます。助けたいと思いつつも、助けられなかった。津波には勝てませんでした。当時の不安や迷い、思い出したくないことはたくさんあります。それでもあの日から変わらず思うのは、自分の命は自分で守るしかないということです。その覚悟がなければ助からない。まず自分の命を守ること、そうすれば次の行動につながるができます。あの日の経験を、次世代の消防団や地域の人たちに伝えていかなければならないと思っています。

## 自分の命は自分で守る その覚悟がなければ助からない

「絶対に津波が来る」

消防団に所属していた坂本さんは

その直感のもと、訓練通り水門閉鎖の確認のため出動し、町内を何度も巡回して避難を呼びかけた。

だが、津波が迫る中、まだ逃げられていない人の姿があった。

誰もがあの瞬間、判断を迫られた。

逃げるか、戻るか。助けるか、助かるか。

その一瞬の決断が、生死を分けた。



▲只越町・浜町（第二管区海上保安部提供）

### ▼仙寿院の参道付近で発生した火災





大渡町内会長  
あきら  
菅原 章さん (71)

# 町内のつながりが機能した 自助の先にある共助

震災当時、町内会の事務局長として釜石小学校の鍵を預かっていました。地震発生時は、仕事で両石町にいましたが、すぐに戻り、避難所を開けて住民を迎え入れました。最終的に約1000人が避難しました。

大渡町内会の自主防災組織は、情報班、避難誘導班、救出救護班などの役割を決め、震災前から訓練を重ねてきました。そのため3月11日も、自主防災組織図を作成し避難所運営に当たりました。普段の訓練や町内会の祭りなどを通じて培われた連携や経験が、そのまま避難所運営に活きました。青年会の屋台機材や発電機などがあつたことに加え、それぞれが持つ知識や経験が自然と持ち寄られ、避

難所は動き出しました。一方で、厳しい決断も迫られました。当時は救出救護班があつたため、逃げ遅れた人を探しに行つてほしいと要望され、人を出しました。しかし、震えながら泥だらけになつて戻つてきた救出救護班は、担架に遺体を乗せていました。救出救護班の人も被災した人たちです。これから何日、避難所で過ごすのか分からない中で、今を生き延びなければならぬ人がたくさんいました。忍びないけれどもできることはやつたから、ここにいる皆さんがこれから生きることを考えるべきだと、これ以上、救出救護班を出さないと決断しました。「人でなし」と言われたの中に残っています。それでも、人でなしにならないければ人は救えませんでした。

震災後より一層、自助の重みを痛感しました。まず、自分の命は自分で守ること。人の命を守ることも大切ですが、人を助



## 命を守るための決断

昔から町内会組織が発達し、地域住民の防災意識も高かつた大渡町内会は、平成6年3月、市内で初めて自主防災組織を立ち上げました。

震災直後、避難所となった釜石小学校には約1,000人が避難しました。混乱の中で、避難所を運営するには厳しい決断も必要でした。その決断の根底にあつたものとは――。



釜石小学校では、停電が約1週間続きました。青年会のお祭りで使っていたちようちんを発電機につなぎ、廊下に並べて灯りを確保しました。トイレの水を流すため、プールの水をバケツリレーで運ぶ日もありました。

大渡町内会には、さまざまな職業や役割を担う人がいました。米は(有)佐々木仁平商店、食料は本家かまどや、醤油や味噌、塩などは藤勇醸造(株)、皿やコップは(有)菅原紙器から持ち寄られました。調理は丸藤や居酒屋茶夢のマスターが担い、婦人部はお祭りのときと同じようにおにぎりを握りました。限られた環境の中で、避難所を支えたのは、日頃から築いてきたつながりと、一人一人の行動でした。

けるために自分の命を危険にさらすような英雄的行為は、今は誰にもお願いしませんし、絶対にやつてほしくない。自分の命を守つた人同士でこそ、共助が成り立ちます。自主防災組織は、その後の助け合いを支えるものです。現在も毎年の避難訓練を重ね、足りない備品を補い、ヘルメットの全世帯配布など備えを続けています。今ある命をどう守るか。その思いは、あの日から変わっていません。

▼避難所で実際に作成された自主防災組織図





▲ 避難者から普段服用している薬を聞き取る中田薬局の薬剤師 (3月12日 釜石高校)

想定して備えることが必ず役に立つ

日頃の連携が災害時の力に

避難所では普段飲んでる薬を持たずに逃げてきた人や、お薬手帳が流され、何を飲んでいたのか分からない人もいました。あときは、避難者一人一人から服用歴などを聞きとり医師の診療につなげる対応を行いました。3月15日に本部医療班が設置され、結果的に、通常時と変わらない医療を提供できたことは、日頃から医療・介護・行政が顔の見える関係で連携していたことが大きかったと感じています。医療資源が限られる地域だからこそ、普段から

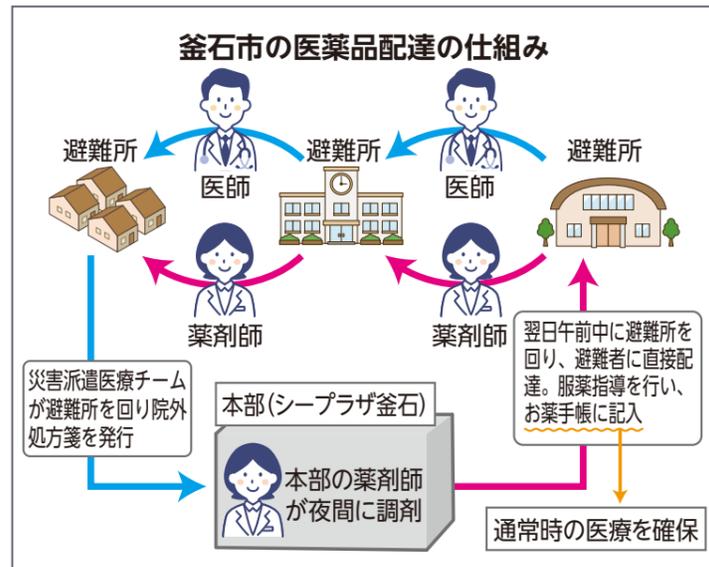
協力し合う土台がありました。その積み重ねが、災害時にも地域医療を動かす力になったのだと思います。  
令和7年11月8日に行われた岩手県総合防災訓練では、市、釜石医師会、釜石薬剤師会による保健医療福祉調整本部訓練を初めて実施しました。外部から派遣される災害対応の医療、感染制御、福祉などの支援チームの受け入れ、ケアが必要な患者の関係機関への誘導など具体的なシナリオに基づき訓練を行いました。情報共有のための報告会も行いました。東日本大震災と同じ状況にはならないかもしれませんが、想定して備えることが、いざというときに必ず役に立ちます。震災を知らない世代にも、地域の連携の大切さを伝えていくことが、私たちの役割だと感じています。



中田 義仁さん (57)

# 命をつなぐ地域医療連携

命を守ることに追われ、薬を持ち出せなかった避難者がいました。血圧、糖尿病、心臓の薬など、普段の治療が突然途切れた避難所で、地域医療は連携し、通常に近い医療体制を整えていきました。あの日、釜石の地域医療はどう命をつないだのでしょうか――。



出典：『岩手日報』2013年2月24日発行の図を一部改編

これにより、災害などの緊急時においても、通常時に近い診療から調剤、服薬指導まで一つの流れとして機能させる仕組みが構築されました。この一連の取り組みは、後に「釜石方式」と呼ばれ、災害時医療の一つのモデルとなりました。

情報共有、処方箋の回収と調剤の調整などを一元的に行いました。毎日17時には関係者が集まり、各避難所の状況や課題を共有し、翌日の活動につなげる体制を整えました。

薬剤師会は、避難所で発行された処方箋を回収し、本部薬局で調剤を行いました。翌朝には災害派遣医療チームへ薬を引き渡し、その後、日本薬剤師会から派遣された支援薬剤師が避難所で服薬指導を実施しました。

3月15日、市と釜石医師会、釜石歯科医師会、釜石薬剤師会などが協議し、釜石市災害対策本部医療班を設置しました。拠点はシープラザ釜石に置かれ、災害時の医療を調整する司令塔となりました。

本部医療班では、全国から駆け付けたDMATや日本赤十字社などの医療チームの活動場所や担当避難所の調整、避難所の

薬剤師会は、避難所で発行された処方箋を回収し、本部薬局で調剤を行いました。翌朝には災害派遣医療チームへ薬を引き渡し、その後、日本薬剤師会から派遣された支援薬剤師が避難所で服薬指導を実施しました。



◀ 1 電気が付かない中での調剤 (3月12日) 2 避難所の情報共有などを行う災害派遣医療チーム 3 災害処方箋の発行開始 (3月30日)、避難所での服薬指導開始 (4月7日) 4 本部医療班でのミーティングに参加している中田さん (写真右)



取材を始めたとき、この特集では「共助」の大切さを伝えたいと考えていました。地域で支え合うことや日頃のつながり。それがあの日乗り越え、今日まで前を向く力であったと思っていたからです。しかし、取材を重ねる中で気づいた最も大切なことは「自分の命は自分で守る」ということ。

迫る津波の中で。  
混乱する避難所で。

医療が途切れかけた現場で。  
どの場面にも共通していたのは自分の命を自分で守るということ。その先に初めて共助が成り立っていく。

あの日を語ることは、決して簡単なことではなかったはずですが。

迷い、葛藤、決断、覚悟。言葉に詰まり、目を伏せ、声を震わせながら話してくれる場面がありました。  
それでも、あの日の現実を未来に伝えていくために、今回取材した皆さんは言葉を紡いでくれました。

東日本大震災から15年。  
あなたが積み重ねた経験は、一度と同じ犠牲を繰り返さないための力になる。

あの日を見つめ直した現在、わたしたち一人一人にできること。  
自らの命を救ったその先に、人や地域のつながりで支える共助の土台を築いていく。  
それがこのまちの未来を守る手段だと信じて。