

# 1日目 陸前高田市



## 【3.11の追体験（米沢ビル）】

「米沢ビル」は、民間所有の震災遺構です。ビル周辺は約2~2.5mの「かさ上げ」がされたため、ビルが地面に埋まっているように見えます（写真1）。

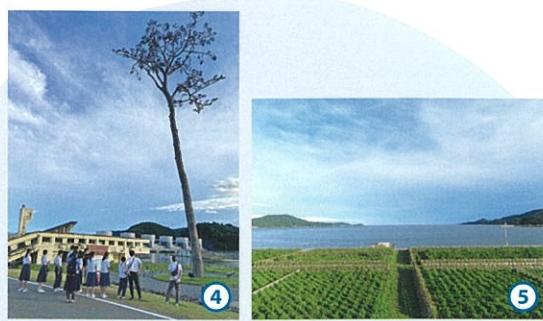
ビルの所有者である米沢さんの案内でビルの内部を見学しながら、震災当日の様子をお聞きしました。「米沢ビル」は3階建てで、東日本大震災の前まで、1階は店舗として使っていました（写真2）。

米沢さんは発災後、一旦同ビルで両親と弟の4人で地震の後片付けをしますが、米沢さんだけが近くの倉庫に移動します。その後両親と弟は避難所に指定されている近くの市民会館に避難し、米沢さんは偶然「米沢ビル」に避難することになりました。どちらの建物も同じ3階建てですが、「米沢ビル」には屋上に少し高い塔屋部分があったため、そこに避難した米沢さんは助かり、市民会館は津波に飲まれてご家族は亡くなってしまいました。

助かった米沢さんもレスキュー隊に救助されるまで、店舗の商品であるビニール袋を体にまとめて寒さをしのいだり、レスキュー隊のヘリコプターに見つけてもらうためにビル屋上に積もった泥をかき分けることで「SOS外に出られない」と大きなメッセージを書いていたりと、必死だったそうです。

「写真3」は米沢さんが避難した塔屋部分に上った様子ですが、大人1人がやっと座れる程度の狭さで、実際登ってみると足元がおぼつかなく、かなり怖いと思いました。

米沢さんは自身の被災体験を振り返り、「『避難所』が本当に安全かどうか確かめてほしい。そして自分で納得のいく『避難所』を見つけてほしい。」「防災の『意識』を持つことが大切。一瞬の判断の遅れが命取りになる。」といったアドバイスを下さいました。そして、陸前高田市はまだ復興半ばであり、5~10年後にまた訪問して復興した姿みてほしい、といったことを話してくださいました。



# 2日目 陸前高田市→釜石市



2日目のプログラムを始める前に「高田松原津波復興祈念公園」において、東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福を祈って全員で黙とうの後、代表生徒3人から献花をしました（表紙の写真）。

その後、「東日本大震災津波伝承館（いわて TSUNAMI メモリアル）」を見学しました。当施設には震災の被害を伝える映像や、津波の強い力でねじ曲がった橋桁などが展示されていました（写真6）。



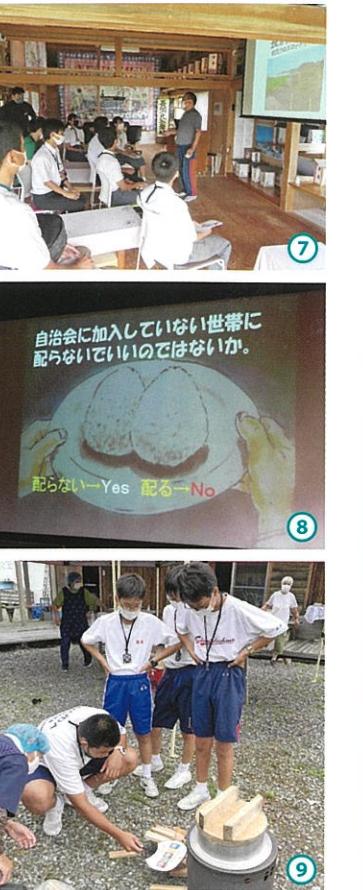
## 【漁業集落の復興の軌跡から学ぶ】

陸前高田市広田町の長洞（ながほら）地区で一般社団法人として活動している「長洞元気村」を訪問しました。当地区は小さな漁村集落ですが、震災当時、あっという間に津波に囲まれ、道路も壊れてしまったため「陸の孤島」状態で、地域で助け合いながら避難生活をしたそうです。

そして講師の村上さんから、群馬大学の片田教授が提唱する「津波避難三原則」について説明をしていただきました（写真7）。それは「最善を尽くせ（高い所に逃げろ）」「想定に囚われるな（被害者の多くは海辺以外の『安全』と言われていた土地に住んでいた方）」「率先避難者になれ（すぐに行動できる人は少ない）」の3つです。特に地域防災力の向上には率先者がいることが重要で、東日本大震災でも子どもが高齢者を説得して避難することで命が助かった例もあったそうです。

続いて「クロスロード」というゲーム形式の演習で、震災が起きた時や、避難生活でみんなの意見がぶつかった時にどうのうに判断・行動するかということについて、みんなで意見交換をしました（写真8）。そして「話し合うことの大切さ」「少数意見が尊重されるべきこともある」ということを教えていただきました。

午前最後の演習は昼食を兼ねての「炊き出し体験＆バーベキュー」です。お釜でご飯を炊き、お腹いっぱいいただきました（写真9）。



## 【復興まちづくりのいまをとらえる (震災伝承 防災サイクリング)】

サイクリングをしながらまちの様子を見学し、途中で復興に向けた活動をしている方にインタビューをする演習を実施しました（写真10）。

最初の話し手は「桜ライン311」という活動で事務局長をされている佐々木さんです。この活動は津波到達点に桜を植えて、桜を楽しみながら津波の悲惨さも忘れずに語り継ぎ、将来の被害を少しでも減らすことが目的です。たくさんの方に植樹に参加してもらうことで、津波の高さを実感してほしいとおっしゃっていました（写真11）。

2番目のインタビューは「陸前高田グローバルキャンパス」という交流活動拠点として活用されている「米崎中学校」の跡地で実施しました。話し手は当施設スタッフの千田さんと、プログラムの講師である大森さんです。こちらの運動場には実際に被災者が生活する仮設住宅が設置されていましたが、撤去後も展示及び宿泊用に一部が残されているため、その内部を見学しつつ、当時の避難所生活についてお聞きしました（写真12）。居住空間の狭さによるストレスや、住環境が変わったことによる孤立感などが課題だったそうです。

最後の話し手は、元陸前高田市役所の職員で、まちの復興事業にも携わった熊谷さんです。震災当日は市民も誘導して市役所の屋上に避難したそうです。現在のまちづくりの課題を質問したところ、「土地の活用」とのことでした。せっかく「かさ上げ」をして市の防災機能を向上させたものの、工事に時間がかかったこともあり、元の土地所有者が高台に移転して戻る方が減ってしまうなど、にぎわいづくりが困難になっているそうです（写真13）。



# 3日目 釜石市



## 【自分にできることを考える】

最終日は震災を「自分事」として考える学習を実施しました。「写真14」の「釜石鵜住居復興スタジアム」は、震災当時中学生だったプログラム講師の菊池さんが通学していた「釜石市立釜石東中学校」の跡地に建設され、ラグビーワールドカップ2019の会場の一つとしても使用されました。ここで、菊池さんの発災時の経験談を伺いました。

続いて、菊池さんが震災当日避難した経路を辿りながら、避難中の話をお聞きしました。避難の途中で副校長先生から「中学生は小学生の手を握るように」と言われ、それまでただただ「早く高い所に避難したい」と思っていたのが、小学生の手を握ることで「命を預けられた」と感じ、気持ちが引き締まったそうです。「写真15」は避難終盤の到達場所から釜石市を見渡したところです。

避難体験の後、「釜石祈りのパーク」に移動しました（写真16）。写真の階段を上がったところには「釜石市防災市民憲章」として、命を守るために「備える」「逃げる」「戻らない」「語り継ぐ」という言葉が刻まれており、将来の市民が災害の犠牲にならないように、短く分かりやすい表現で、できるだけ長く記憶してもらえるように必要最小限の事を伝えています。この場所は元々「鵜住居防災センター」だったところで、発災直後に避難所ではないことを知らずに、もしくは避難所ではないことを知っているながら「近い」ことを理由に避難してきた方もいたそうです。しかし、避難してきた200人のうち約8割の方が亡くなりました。震災後、この建物を残すかどうか議論になったそうですが、「遺構を残すよりも、防災教育に力を注ごう」という方針のもと、撤去することになりました。ただ、全くなくしてしまうのではなく、遺族の方にだけはわかるように、建物の一部が「写真17」のようなかたちで残されています。



最後の演習として「防災ワークショップ」を実施しました（写真18~20）。各中学校でグループを作り、「明朝9時、雨天で、自分たちの学校にいる時に災害が起つたら」という想定で、「発災直後、30分後、1時間後、2時間後、半日後、1日後」に「どんな状況になっているか」を考えてピンク色の紙に書き込み、模造紙に貼り付けました。その後、考えた状況に対して「対応（その場でできること）」「備え（事前に準備できること）」をそれぞれ考えて「対応」を黄色の紙に、「備え」を緑色の紙に書き込んで、同じ模造紙に貼り付けていました。

講師の菊池さんから「自分が怪我をしていたら」「雨なので着替えが必要かも」「地域の方が学校に集まるかも」といった様々な想定の提案がありました。「たくさん考えて、話し合ってほしい。家族、先生、地域の人とも。自分のまちで、自分ができることを考えてほしい。」と「防災ワークショップ」を締めくくられました。

