

令和5年度
村上市防災シンポジウム（津波セミナー）

●語り 東日本大震災の津波体験談
「3.11 あの日の私の避難行動」
語り部：宮城県東松島市 SAY'S東松島
代表 山縣 嘉恵（やまがた かえ）氏

令和5年6月18日（日）午前10時30分から
村上市さんぽく会館

3.11あの日の私の避難行動

(1) はじめに①自己紹介②まちの紹介

(2) 地震発生から
津波まで約70分弱のこと

(3) 津波から逃げた後の暮らし

(4) 今を生きるわたしたちができること
伝承から、そなえのきっかけに
してもらうこと

(1) はじめに ①自己紹介

山縣 嘉恵（防災士）
やまがた かえ

好きなもの
芋、納豆
です😊

バンドも
やっています😊

- ・1967年仙台生まれ仙台育ち。宮城県仙台南高校7回生。
- ・元バスガイド。
- ・結婚して東松島市野蒜へ。（旧鳴瀬町）
- ・震災前から野蒜小の読み聞かせボランティア活動に参加。（現 宮野森小学校）
- ・避難していた野蒜小学校体育館外玄関で津波から逃げて助かる。
- ・家族は全員無事。家は津波で流失。
- ・市民活動グループSAY'S（セイズ）東松島代表
- ・一般社団法人 石巻震災伝承の会副代表

- ・東松島市立宮野森小学校学校運営協議会協議委員
- ・野蒜みんなの食堂運営委員 ・野蒜地域自主防災組織避難所運営支援担当
- ・東松島市生涯学習課リーダーズバンク登録講師
- ・消防庁「災害伝承10年プロジェクト」語り部 ・宮城県防災指導員

防災ワークショップ

講師依頼先へ出張

主 伝承漫画作品展開催

主 公開語り部の会

わたしのまち

宮城県 東松島市

はじめに
②まちの
紹介

松島町の先
石巻市の手前

宮城県東松島市
ブルーインパルス

縄文時代の貝塚

2005年矢本町と鳴瀬町が合併して市に。
海苔、牡蠣、米、やさしい
嵯峨溪の景観

宮戸島月浜
2019年7月

わたしの家が あった場所



②平成23年3月12日
国土地理院撮影

平成23年3月11日（金）14時46分
三陸沖、牡鹿半島の東南東130km付近
震源の深さ24km
最大震度7（東松島市）M9.0
宮城県内の浸水面積327km²
（全浸水面積561km²）

東松島市、震度6強 浸水面積37km²
（市の面積101.86km²）
最大10.35mの津波 15時50分頃
（野蒜地区第1波の浸水高）
避難所 106箇所 避難者 15,185名
（ピーク時）
（平成23年8.31全ての避難所を閉鎖し
仮設等へ）

平成23年（2011）3.11
東松島市犠牲者1,110名（野蒜地域511名）うち震災関連死66名
行方不明23名（野蒜地域5名）消防団殉職 8名
小学生24名、中学生8名、保育所園児11名、
幼稚園児1名の44名が犠牲に。
宮城県内の死者10,565名（関連死927名）
行方不明1,224名 施設被害額 668億7,100万円

東日本大震災を
経験しての思い
反省 なんにも知らなかったな。

後悔 みんなで助かりたかった。

気づき 事前にやれることが多い

（2）地震発生から 津波までの 約70分弱のこと

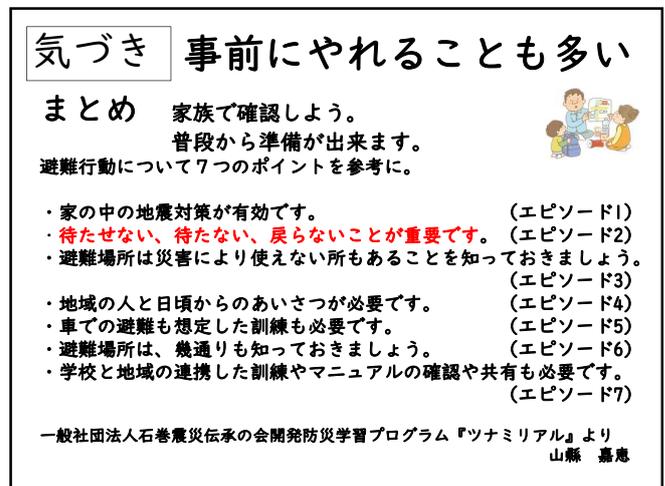
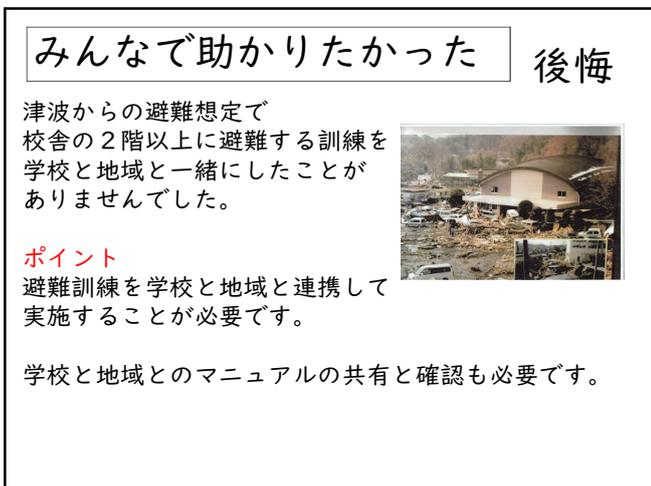
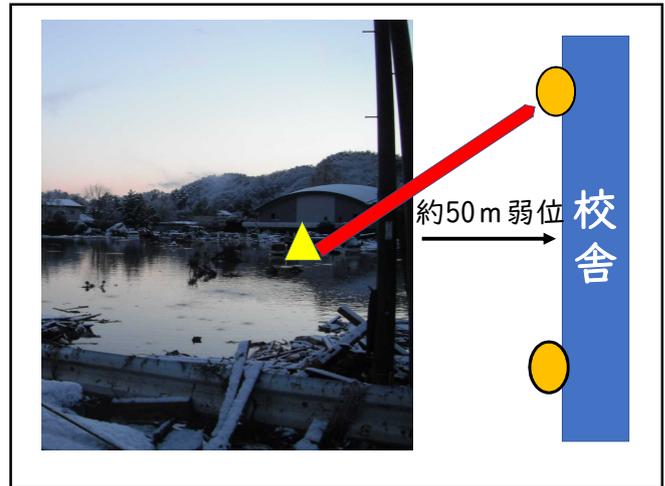
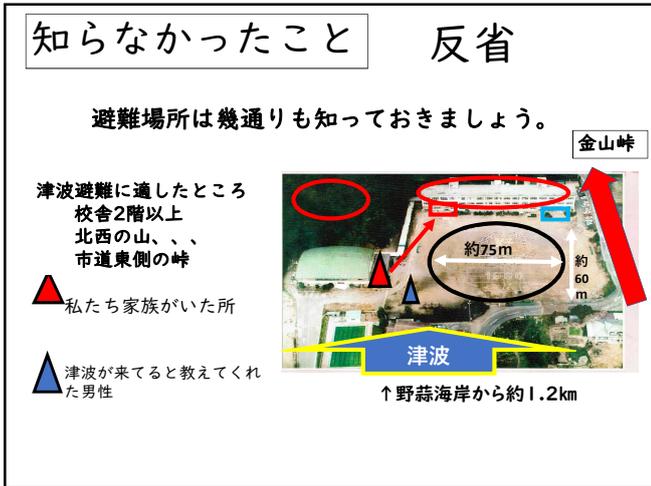
～災害発生時の 避難の状況

あの日の私の行動

当時、私は43歳。市外（内陸）から嫁いで13年目。住んでいた東松島市野蒜の自宅は、野蒜海岸から約600m地点。夫は職場で仕事中、義母は、自宅敷地内の離れにいました。野蒜小3年生の息子はまだ帰宅していませんでした。



想像してみてください



避難行動をおこす前のそなえが大事

まずは家の中の安全対策から！
～防災は家の片付けからはじまるルート確保😊大事です

まずは自宅を安全に
・ 寝る場所
・ 玄関付近
・ リビングや各部屋の整理整頓しよう

防災心かきまつしま 今日テーマ (15時-19時 17時)

家の中の安全対策 災害が発生した時、家具などが倒れてきて「怪我をしないですか？」目撃から家の中の安全対策に努めましょう。

家の中の安全を確認しましょう！

揺れは瞬時に伝わり安全な空間づくり
家具等固定がなし場所
家具は倒れやすいよう固定する
家具の転倒・落下を防ぐポイント

タンス・本棚
照明器具
冷蔵庫
テレビ
食器棚

例えば片付けと備えを一緒に
玄関：スッカリ。靴すぐに履ける丈夫なもの
寝室：枕もとにも靴
リビングほか共通：上から物が落下してこないようにする。家具をL字型金具で固定。家具でドアを塞がないように家具の向きに注意。

避難所や避難場所に避難しに行かねばならない時は

なにをそなえたらすみやかな避難行動につながるかも
もの➡➡用意しておく
気持ち➡➡避難したくなる
行動➡➡避難

なにをそなえたら、すみやかな避難行動につながるか。そなえの積み重ねが大事。
★もの➡用意しておく
★気持ち
➡どこに？を知る。
 どのくらいで行けるかを訓練してみる。
行動➡避難せねば！に。

**津波避難の時は
戻らないこと
が重要です**

なぜ戻る？理由は主に二つ。
①家族との連絡がつかない。
②忘れ物を取りに行った。



毎月1日と15日や、防災週間などにいける【171 伝言ダイヤル】を知らしめよう！

もしものもしもの おうちぼうさい！れんしゅうカード

しゅんぴカード

でんごんの入れ方

171 伝言ダイヤルが体験できる日

- 毎月1日と15日に体験できます
- 100:00 - 24:00
- 1月1日 00:00 - 24:00
- 防災週間毎月20日
- 9月9日 00:00 - 24:00
- 防災週間毎月17日
- 防災週間毎月17日
- 1月15日 9時～1月20日 17時

もどらないためには。。。
①家族との連絡がつかない。
➡災害時伝言ダイヤル171などの活用を。
 普段も練習日もあります。使ってみよう。

家族で話し合っておくことが大事です。
 各自、安全な場所に避難しておこうね。
➡つなみてんでんこの教え
 無事ならいつでもまた会えます😊



防災ひかしまつしま 今月のテーマ 防災グッズの確認

食糧、飲料水等の備蓄品の確認

非常食

飲料水以外の水の確保

防災豆知識

戻らないためには。。。
②忘れ物を取りに行った。
➡忘れ物したっていい。
 ・命が大切。
 ・防災グッズで備え。
 （避難先に行くときは防災リュックで、あらかじめ備えておく）
●避難生活で役にたったもの

- ・石油ストーブ
- ・ブロック、大きな鍋や釜
- ・インスタントラーメン
- ・カップラーメン、みそ
- ・水。新聞紙。ビニール袋。ラップ。キッチンばさみ

家族を確認しに行った人が犠牲に。。。
 ↓
まず自助が大切
つなみてんでんこの本当の意味 ✨

★1 いざという時に人は行動が出来ないこともあるのを知っておく。
★2 ★1を踏まえての備えも考えることが重要。
★3 言うことをきいてもらうには、普段からの関係性作りが大切。

(コミュニティの重要性の確認)

警報を待たずに
避難することも
視野に入れた訓練

前倒し避難で
率先避難者に

外出先などでの
津波を意識した
避難行動も。



～1年365日同じ場所には
いない。通学、通勤、
出張、旅行等々

(3) 津波から逃げた後の
くらし
選択の連続

正しい情報
の共有

個人情報
最初は
アナログから

野蒜小校舎
(平成23年3月11日)

～避難所や避難先での地域との関わり

➡野蒜ヶ丘防災集団移転団地
(平成29年7月20日～)

大災害で
被災現場では
アナログが
役立った
今すぐやれる
ことを実行

- ①同意を得た紙の名簿
- ②ノート、模造紙、画用紙、紙
- ③マジック、ペン
- ④はさみ
- ⑤ホワイトボードとマーカー
- ⑥役割を何パターンも経験する訓練。

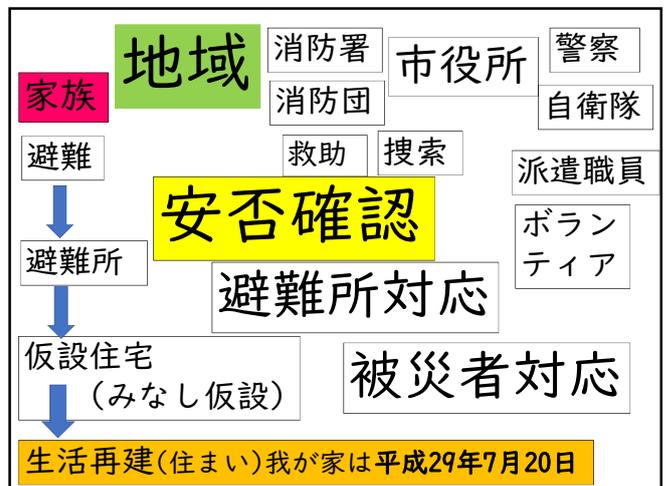
顔の見える関係性作りになることは
していた※赤文字は、役員、有志等の担当者

学校とPTAで
行っていたこと

- ・給食費を毎月係が
集金する。
- ・引き渡し訓練
- ・よみきかせボラン
ティア活動
- ・市民自由参観

地域で行っていたこと

- ・交通安全見守り
- ・側溝あげ清掃
- ・毎週日曜日の当番制
で集会所清掃及び周辺
の草取り等
- ・夏祭り
- ・運動会(地区対抗)
- ・避難訓練(年1回)



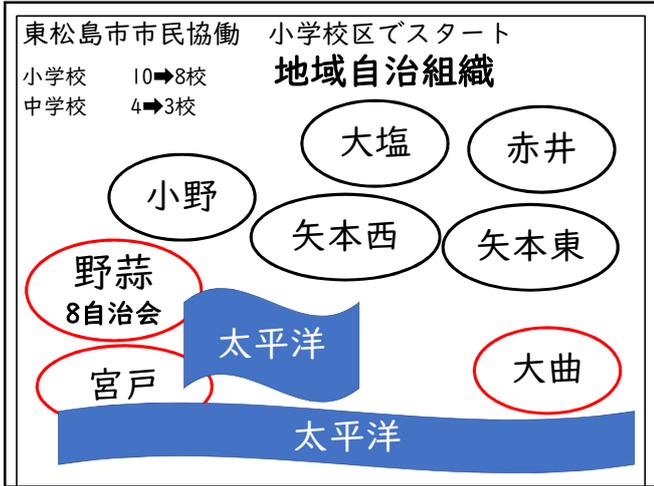
阪神淡路大震災を経験した方が
野蒜小学校など
東松島市内の避難所をまわり
避難者のメッセージを
デジカメで撮影し
アップしてくれていた。

市民協働のまちづくり

行政区長制度廃止 → 自治会制度へ
町内会廃止 → 自治会に

市 まちづくり交付金 → 自治会

申請、報告(世帯数、自治会役員名簿提出、事業の年間計画)の提出。



仕組みはあっても
つながらない方もいた

あいさつからの
コミュニティ大事
現状の組織を
活かさない手はない

④仙台の実家
2011年3月17日～
2011年4月5日

2011年8月31日
市指定避難所閉鎖
全106か所(ピーク時)
15,185人

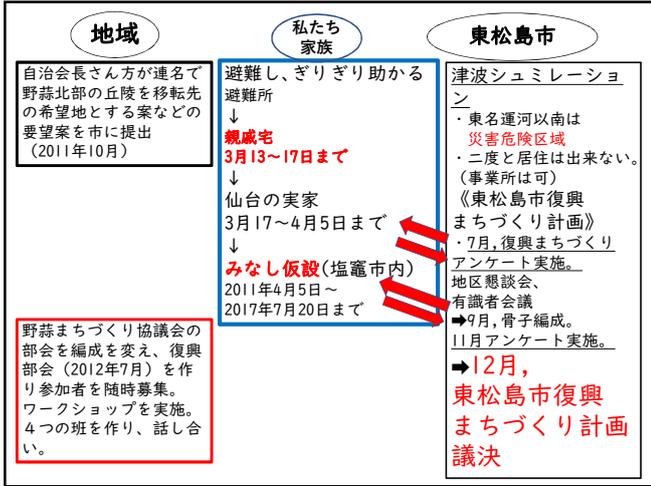
公共施設避難所	50か所
学校避難所	13か所
福祉避難所	5か所
民間避難所	24か所
その他(寺院など)	3か所
市外指定避難所	8か所
病院避難所	3か所

⑤塩竈市内みなし仮設
2011年4月5日～
2017年7月20日

避難所は
食糧、物資の数が
避難者数と、あわない
足りない
情報の共有が大事

分散避難も大切。視野に。
→ 予め、考え、近所の方に
伝えておく。

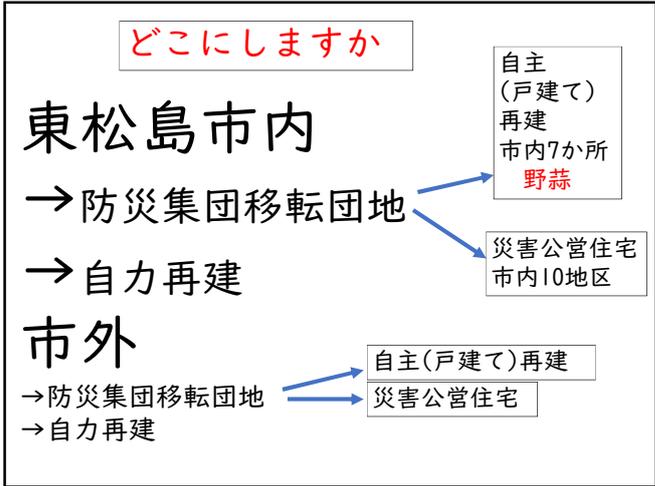
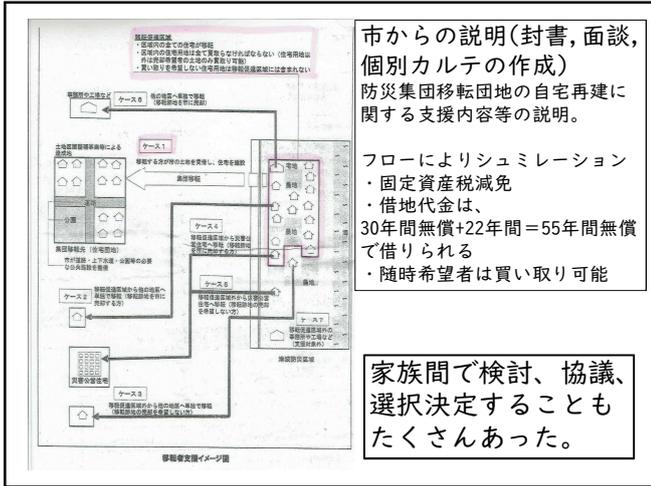
きれいごとでは、すまされない
みんなで生きのびるために
(現在は、コロナ禍の事情も)



・役所も被災

- ・復旧復興の段階に対応していくため部局編成組み換え。
- ・住民も職員も

全国から応援の派遣職員さんや、ボランティアの方々の力に心も救われた日々。
→のちに支援から交流へ



心配だったこと

おとなりはだれかな

～選択可の産物

阪神淡路大震災の
経験がもとになり
コミュニティに
関する不安の相談
が大事だと
わかってきていた

心配なことがあったが、話し合う組織があったために、意見をすくいあげてもらって実現。
《心配なことの例》

①隣がどなたか、わからない☹️

➡️顔合わせお茶会実施により解消。

- ・塀のこと。
- ・ゴミ集積所当番。
- ・その他不安なことの共有。



②自治会を設立しなければならない。

➡️自治会設立前に顔合わせの機会があり、準備を行えた。



(4)東日本大震災を

経験した今を生きる私たちが
未来のためにできることのひとつが
そなえてもらうために
災害伝承をしていくこと
=命を大切にす=防災に取り組む
=人を大切にす
=防災=まちづくり

話せない
話したくない
思い出したくない
方々も。



みんなの
意見を
実現して
もらった
一例

旧仙石線の道を遊歩道に

工事で使った所は通路に
避難道
生活道



おもいで、
経緯大事

仮設の市民センター
(コンテナボックス)

➡️防災棟へ



ご清聴ありがとうございました。
山縣 嘉恵