

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327km<sup>2</sup>  
（全浸水面積561km<sup>2</sup>）

東松島市、震度6強 浸水面積37km<sup>2</sup>  
（市の面積101.86km<sup>2</sup>）  
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。

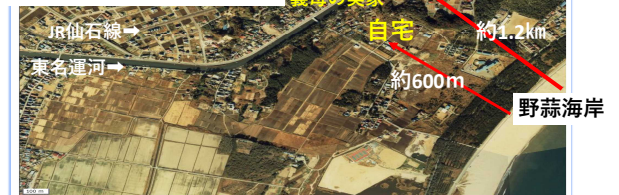
後悔 みんなで助かりたかった。

気づき 事前にやれることが多い

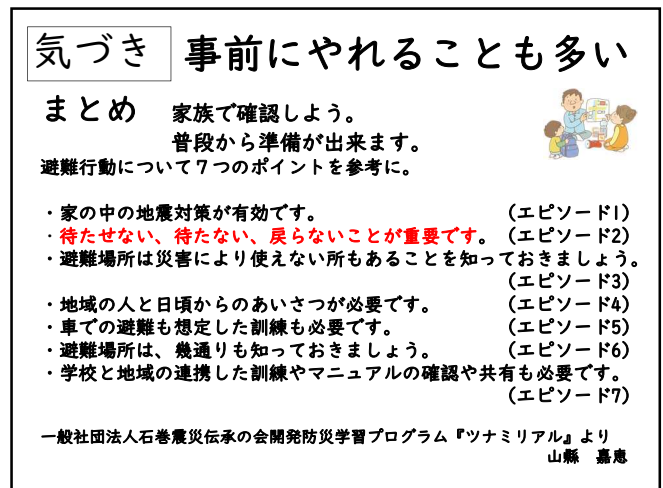
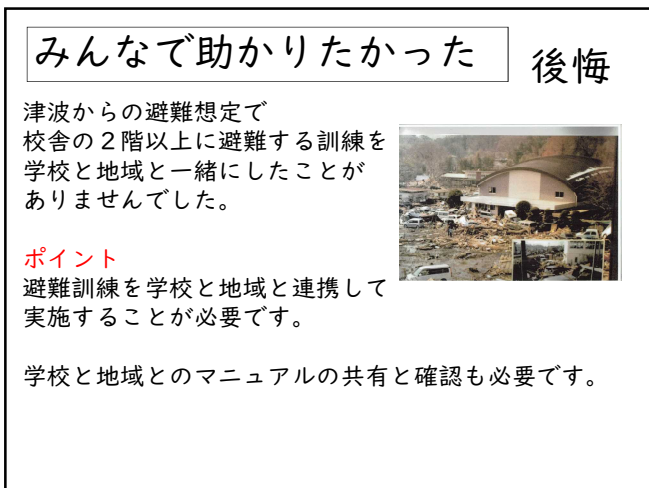
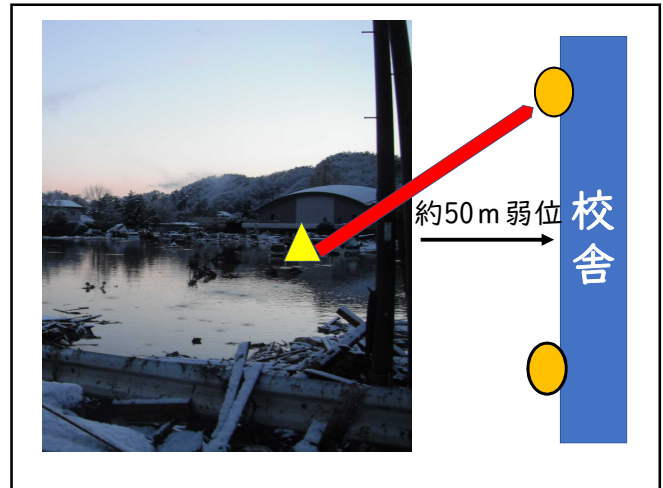
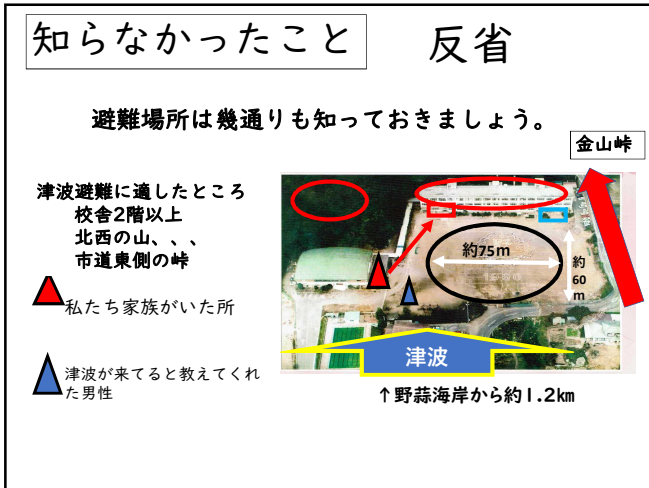
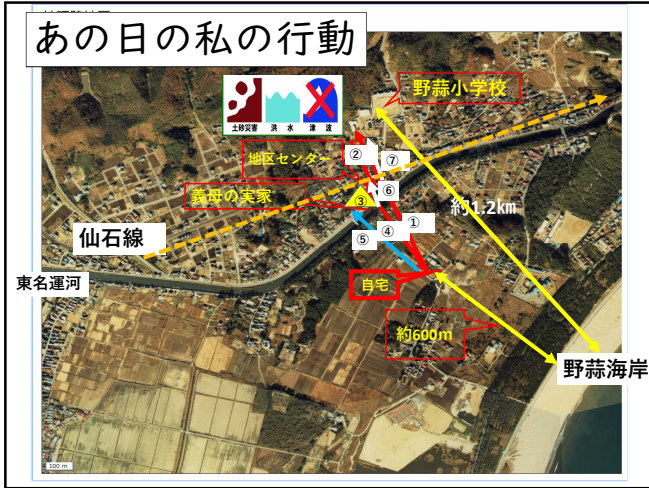
## （2）地震発生から 津波までの 約70分弱のこと ～災害発生時の 避難の状況

### 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「後援をしないですか？」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  
家具は倒れやすい場所  
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。

東村上市自主防災組織連絡協議会

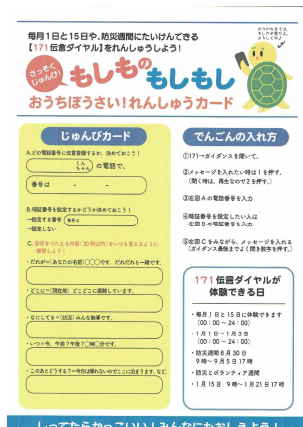
避難所や避難場所に避難しに行かねばならない時は

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**

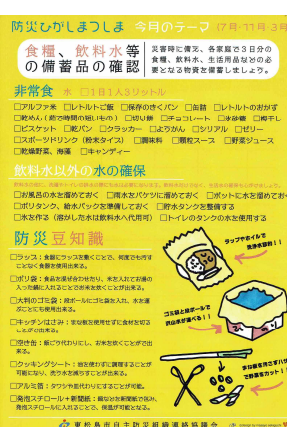
だんごんの入れ方

**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（毎年9月）
- 9月1日 00:00 - 24:00
- 9月17日 00:00 - 24:00
- 防災の日（毎年9月17日）
- 9月17日 00:00 - 24:00

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～)

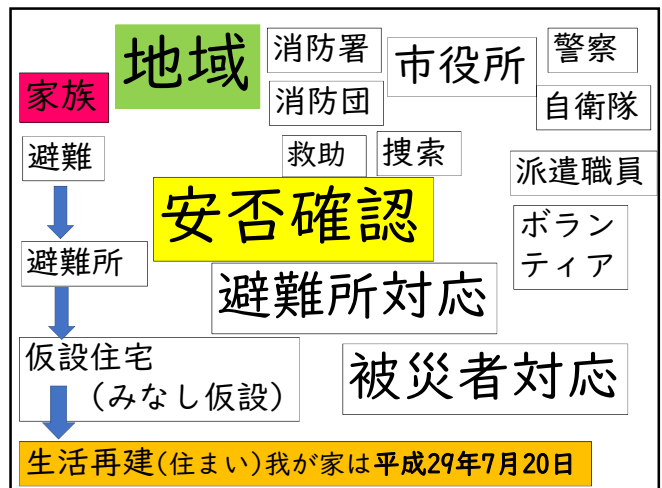
大災害で  
被災現場では  
アナログが  
役立った  
今すぐやれる  
ことを実行

- 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)



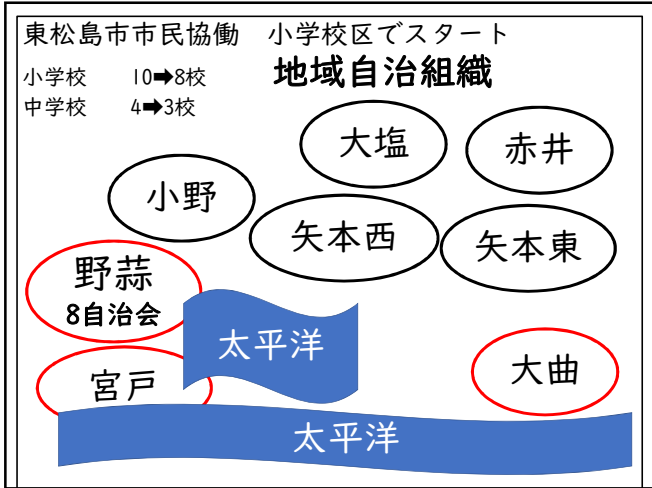
阪神淡路大震災を経験した方が  
野蒜小学校など  
東松島市内の避難所をまわり  
避難者のメッセージを  
デジカメで撮影し  
アップしてくれていた。

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

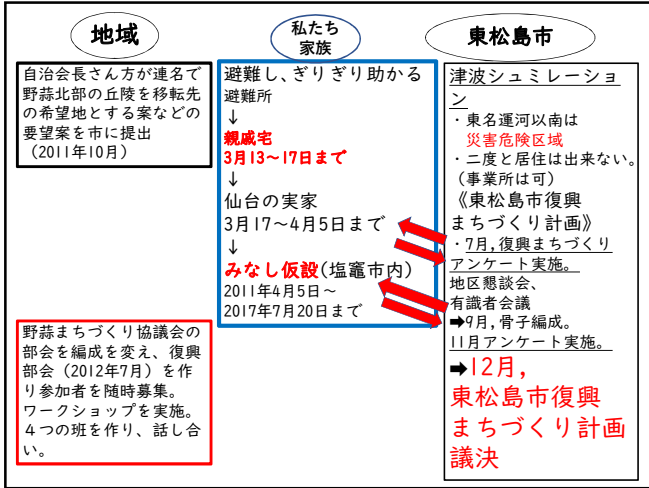
公共施設避難所	50か所
学校避難所	13か所
福祉避難所	5か所
民間避難所	24か所
その他(寺院など)	3か所
市外指定避難所	8か所
病院避難所	3か所

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。

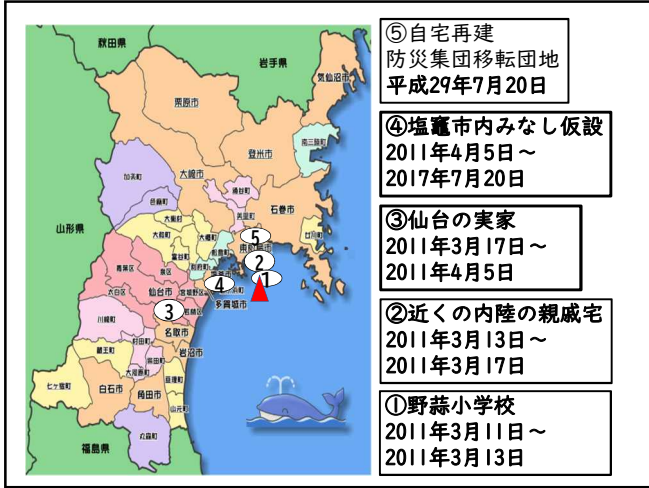
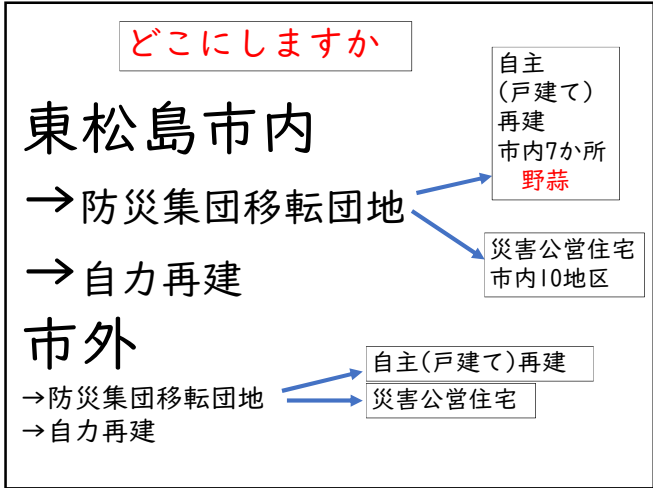
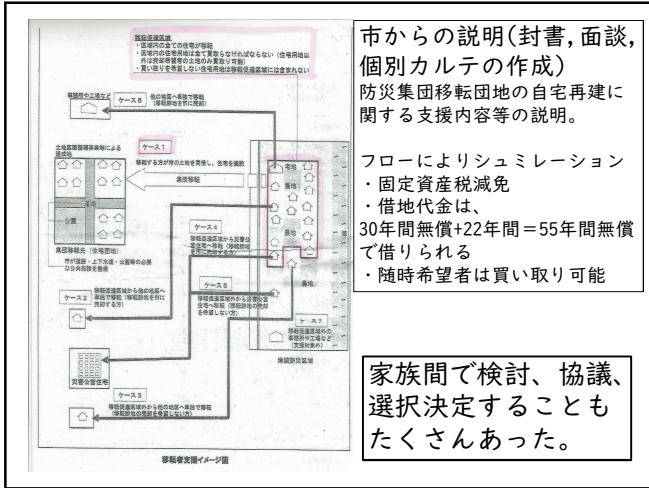
きれいごとでは、すまされない  
みんなで生きのびるために  
(現在は、コロナ禍の事情も)



**・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  
=命を大切にする=防災に取り組む  
=人を大切にする  
=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