

# 想像してください。 今この瞬間にグラッときたら…。

いつ起きるかわからない地震。それが通勤、通学の時間だとします。あなたは家族を探しだせますか？子どもたちは、どう身を守るのか知っていますか？その日から避難生活を送れますか？みなさんは、あの3.11から、防災意識を持ち続けていますか？

益田センターにて「防災学習会」を開催しました。東日本大震災による原子力発電所事故の影響で、2011年5月に福島県浪江町から高山市に避難移住されている五十嵐さんを講師に招き、実体験をもとに「防災」について教えていただきました。



岐阜県にある活断層図

活断層が多い岐阜県。比較的ゆっくと起こる海沿いの海溝型地震に対し、突然真下からどんと突き上げる直下型地震は、身構える余裕がありません。



講師  
五十嵐 浩子 さん

東日本大震災により被災し福島県から高山市へ避難移住。子育てをしながら、高山市で暮らす被災者の集い「みちのく結心会」の代表として、郷土の現状や自身の体験を伝える活動をする。



壁が倒壊した建物

私が住んでいたのは、福島県の中でも海側の浜通り。2011年3月11日14時46分。そのとき私も主人も職場、長男は私の父と買い物帰りの車の中、二男は私の母と自宅でお昼寝中でした。浪江町は震度6強の揺れで、海沿いの請戸地区は403世帯が津波に流されてしまいました。  
私の家は少し内陸にあつたため、津波の被害からは逃れました。が、防災・免災を全くしていなかった我が家は、足の踏み場がないほど。地震で食器は割れ、砂壁が崩れ落ちていたので土足で家に入りました。避難所であれば何かしら物資があり休めるだろうと思いつき、何も持たずに出向きました。しかしそこにはストープが数台あつただけ。自宅に戻り毛布やお菓子などを持ち、再び避難所に戻りました。原発事故の影響もあり、避難生活は転々としなければなりません。3月11日から現在の高山市に移るまでのおよそ2か月間に6ヶ所移動しました。中には、暖房がなかったところもありました。子どもたちは、避難所内では時間をもてあましたため、校庭で遊ばせていただきました。後から放射能汚染のことを聞き、とても後悔しました。

## あのとき 2011年3月11日



### こと

効果のあるひと手間

**耐震**  
タンス、本棚には耐震補強の取り付けを。ガラスは飛散防止をしておくといいですね。出口の確保のため入口には物を置きません。

**停電への構え**  
水は、飲料水3リットルの他、手洗いやトイレ用にも必要。カセットコンロやボンベがあると安心です。

**情報収集 家族での話し合い**  
ハザードマップなどで危険な場所を知っておくとともに、通勤、通学路をお互いに把握しておくことが大切です。

**避難警報が鳴ったときの行動**  
子どもたちには「警報がなったら、すぐ、手首を内側に頭を守って机の下に」と教えています。命を守る行動です。

**意識**  
この機会に意識を変えて

**日常生活**  
ガソリンは半分になったら常に補充を。ガソリンは停電すると手に入らなくなり、地震直後は、ガソリン渋滞が起きました。

通電火災を防ぐために、自宅を離れるときには電気のブレーカーを落とすこと。

**情報収集 家族での話し合い**  
ハザードマップなどで危険な場所を知っておくとともに、通勤、通学路をお互いに把握しておくことが大切です。

**避難警報が鳴ったときの行動**  
子どもたちには「警報がなったら、すぐ、手首を内側に頭を守って机の下に」と教えています。命を守る行動です。



五十嵐さんの備蓄品

## 今すぐできる家庭の防災

### もの

必要なのはこんなもの

**携帯の充電器**  
避難所で携帯の充電器は順番待ちになるほどでした。

**はさみ**  
袋を開けたり紐を切ったりと、いろいろな場面で重宝しました。

**おかし・缶詰などの食糧、水**  
非常時に持ち出しやすいよう、缶詰、紙コップ、はし、カイロなどをかごにまとめておき、普段は新品を補いながら使っています。(ローリングストック)

**毛布、銀色の保温シート**  
寒い体育館でとても役に立ちました。

**おむつ・介護用品、生理用品など**  
こういったものの支援物資は2-3日では届きませんでした。

**意識**  
この機会に意識を変えて

**日常生活**  
ガソリンは半分になったら常に補充を。ガソリンは停電すると手に入らなくなり、地震直後は、ガソリン渋滞が起きました。

通電火災を防ぐために、自宅を離れるときには電気のブレーカーを落とすこと。

**情報収集 家族での話し合い**  
ハザードマップなどで危険な場所を知っておくとともに、通勤、通学路をお互いに把握しておくことが大切です。

**避難警報が鳴ったときの行動**  
子どもたちには「警報がなったら、すぐ、手首を内側に頭を守って机の下に」と教えています。命を守る行動です。



現在の浪江町の様子



学習会の様子。真剣に話を傾けます

## 今 3年以上が経った今も

主人の母、私の父、主人、子ども3人と高山市で暮らしています。地震が起きた年の5月、インターネットで移住者の受け入れを知り、見ず知らずの土地でしたが、子どもたちを放射能の影響から守るために移住を判断しました。福島の家は居住制限区域にあるため、建物は壊れていませんが、当時のまま放置せざるを得ず、現在は木が生い茂り、住める状態ではありません。

## これから 未来を見据えた防災を

現在は宮城・福島から高山へ移住している被災者の集い「みちのく結心会」の代表を務め、福島の実況や、防災の大切さを伝える活動を行っています。地震は防げませんが、自分の命を守ることに、その後の生活をできるだけだけ困らず、安定したものにするにはできます。そのためにも、私たちの体験をより多くの人に伝えていきたいです。



## 五十嵐さんが体験した 避難所生活

### フライバシー

一番辛かったのはフライバシーの問題でした。子どもがいたので、周囲に迷惑をかけないよう、隅のほうに毛布を広げ子どもたちを寝かせました。

### 寒さ

大きな体育館にストープが6個。先に避難してきた人たちの間を割って暖をとることもできず、寒い思いをしました。支援物資は、着の身着のままだったので衣類が助かりました。

### 食

支援物資が到着したのは夜中の12時。「今日はお菓子でおなかいっぱいにしていいからね」と子どもたちに言い、家から持ってきたお菓子でしのぎました。冷えた食事でも、口に入れられればありがたかったです。5日経ち、初めて温かい食事をいただいた時は「こんなにも幸せになれるんだ」と思いました。

## 組合員さんの 防災工夫

子どもがアレルギーを持っている。名古屋のNPO法人アレルギー支援ネットワークに登録しておくと、いざというときアレルギー対応食品がどこに届くかわからせてくれます。

●安八町 K.Fさん

ゴミ袋は止血に使えたり、カッパやトイレにもなります。新聞紙で暖がとれる、と防災訓練で聞きました。

●可児市 三宅さん

(メディアやインクジェット印刷は災害に弱いので、そうでない)家族写真を、防災グッズと共に入れてあります。

●本巣市 くらげびとさん