

宮城から、伝えたいこと。

つながれ、どこまでも

Baton

バトン

VOL.

03

FROM MIYAGI

特集

からだと
こころを
守るために

きて・みて
in 南三陸町 気仙沼市

- 南三陸町東日本大震災伝承館
南三陸311メモリアル
- 気仙沼市復興祈念公園
- リアス・アーク美術館

健康災害と
テーマ...



machico防災部といっしょ「応急手当を学ぼう」

あしたのクリエイティブ 東松島市下水道課の『マンホールトイレ』

バトンとは

世代や地域を越えて広く「伝える」、リレーのバトンのように「つなげていく」という意味を込めています。
県内外や幅広い世代の方々が復興・伝承に興味を持ち、被災地へ足を運んでいただくことを目的に発行しています。

からだど

こころを

守るために

身体と心は、密接につながっているもの。
どちらかがダメージを負えば、
どちらかに影響が出てきます。
それをなるべく少なく抑えるには、
自分自身での対策と、お互いに支え合うこと、
どこかに頼ることも、大切です。



山元町震災遺構中浜小学校で子どもたちや地域住民が避難した屋根裏倉庫。翌朝まで90名がここで身を寄せ合っていた。

東日本大震災では、あちこちで断水が起き、飲み水の確保が難しく、傷を洗い流す水も限られていました。

また、普段は数百人で避難訓練をしていた場所に、およそ二千人が押し寄せました。見慣れない方も大勢いる中で、限られたスペースや物資を分け合わなくてはなりませんでした。

あの時、持病を持つ方は十分な薬をもって逃げることもできず、停電し、携帯電話の電波も不安定で、かかりつけ医への連絡もつながりませんでした。――

わたしたちは、災害がもたらす困難を、どれほど想像できているでしょうか。

想定外のことがいくつも起こる中で、わたしたちが「わたし」を保つために。

そして、からだところをできるだけ健やかに維持するために。

あの日の経験から、災害時の健康を考えます。

「今なにが必要か」 問ひかけの繰り返し

保健師である川村さんは、
発災直後、仙台市の災害保健活動の一員として、仙台市内で津波被害があった地域の避難所に入りました。保健活動の初動の目的は「①ケガをした人達の救命救護、②被害情

保健師から

何事も「溜め込まない」が 快復への近道に

仙台市泉区保健福祉センター 次長 川村 郁子さん

況の把握と健康管理、③感染症予防のための環境整備」です。まず被災した方々のケアを行い、被災状況に応じた支援に当たりました。

避難所となった学校の体育館に入ると、そこは想像をはるかに超えた混乱の場でした。二千人近い人が押し寄せ、津波に遭い全身ずぶ濡れの人、

ケガをしている人、着の身着のままで逃げて防寒具がない人、深夜に泥まみれで避難所にたどり着いた人など、様々な状態の人がいました。ある避難所では「汚れていても着替えが無くて、小学校にあった体操着を借りて着せたり、それでもサイズが合わない人はカーテンを衣類の代わ

り、着の身着のままで逃げて防寒具がない人、深夜に泥まみれで避難所にたどり着いた人など、様々な状態の人がいました。ある避難所では「汚れていても着替えが無くて、小学校にあった体操着を借りて着せたり、それでもサイズが合わない人はカーテンを衣類の代わ

「長期化するであろう避難生活で心配した一つに感染症がありました。インフルエンザや感染性胃腸炎の発生をいかに抑えるか。感染症を防ぐには換気が必要ですが、安易に窓を開けるとかえって埃が舞ってしまいうし、暖房も少ないので『寒いから開けないでくれ』という声もありまし

できる限りの対応をするのが精一杯だったのです。

埃による不調 清掃の重要性

発災から少し経った頃、避難所では夜に咳をする人が増えてきました。

「これは恥ずかしい話なのですが：避難所の清掃を充分にできていませんでした。足元の寒さをしのぐために段ボールが敷いてあったのですが、段ボールって埃を吸着するしカビも発生しやすいんです。でも掃除機をかけると『静かにしてほしい』との声もあったので、私たちは拭き掃除や粘着テープで埃をとることで対応していたんです。けれど、それではやはり細かな埃まで取り除くことは難しい。全国からサポーターに来てくださる医師たちも一様に『これでは喘息が起きてもおかしくない』とおっしゃっていました。満足に清掃ができたのは、避難している方の人数が落ち着いてきた五月初め頃。みなさんに新しい布団やマットをお渡ししながら、保健師たちが『私たち掃除しますので少

しお待ちください！』と言って掃除機をかけたところ、ガリガリと音を立てながら、ものの五分で紙パックがいっぱいに。そのくらい埃が溜まっていたんです。掃除機をかけた方とみんなで大拍手。ようやくきれいにできたことに安堵しました」。

健康を妨げる 「遠慮」と「我慢」

三月の下旬から、川村さんたちは避難所だけでなく、在宅避難をなされている方々の訪問も始め、すぐに逃げられるように「靴を履いて寝ている」「車のカギを握りしめたまま寝ている」などの声が寄せられました。眠りが浅い人や、食べ物や底をついたけれど避難所に取りに行けず栄養状態が悪い人、普段飲んでる薬が切れて血圧が二百を超えている人など、訪問の先々で遠慮や我慢が感じられました。「四月頃から、皆さん口を閉ざし始めたんです。『話すことで辛くなる』『みんなの前で自分の心の内や弱さを見られたくない』『不安を口にし



震災当時、保健師たちが手作りし避難所での掲示や在宅避難の方への配布を行っていたチラシ。健康状態のチェックを促すものや、食中毒の注意を呼びかけるクイズ形式のもの、トイレ掃除のポイント、相談窓口開設のお知らせなど。

仲間同士で ケアをし合う

震災当日の16時、保健師に担当避難所が割り当てられました。災害が起きたときには、二人一組で担当することを決めていましたが『それでは間に合わない』と一人で一つの避難所を担当することに。

一人で現場に向かう不安や家族の安否等、様々な思いを抱きながら、訪問バッグに手帳、懐中電灯、乾パン、水着替え、生理用ナプキンを入れ、避難所に向かいました。

「たまたま震災の二週間前に、保健師たちが集まり『災害時保健活動実務マニュアル』を確認したばかりだったんです。でも、実際はその想像をはるかに超えていました。保健師たちからは『その場で臨機応変に対応しなければいけないことが多く、とてもマニュアル通りにはできなかった』と後に報告を受けました」

自分や家族が被災したり、避難所から職場に通う職員もいました。川村さんは、避難所で孤軍奮闘して戻ってきた保健師たちと「語り合う」

時間を持つことをとても大切にしたそうです。

「保健師の中には、不安なまま帰ってくる人や、怒りを感じて帰ってくる人、避難所に居る方の体験を聞いてまるで自分の体験のように苦しくなって帰ってくる人など様々でした。私たちにも気持ちを整える場が必要です。なので、互いに語り合う時間、はけ口となる場をもつようにしました」

川村さん自身も、仲間と話したり、外部の方と話したりしながら気持ちの整理をつけていたと話します。「仲間のサポートがなかったら乗り越えるのは難しかったですね。溜め込まないのがいちばんです」。

溜め込まずに 「わたし」を大事に

健康を守る上で重要なのは「溜め込まないこと」。そのために保健師の存在があるという川村さんは話します。

「災害時は、限界を超えるようなことが何度も訪れます。心と身体の不調も何回も来たりします。そんなとき、『わたしを大事にする』

というのがいちばんです。他人との比較は絶対にしないでいいし、気合で何とかすることはありません。とにかく自分を大事にする。我慢や不調を溜め込まない。そのために、私たち保健師も一緒にケアできればと思っています」

川村さんたち保健師が自身の回復のサポートをしてくれる。では、自分の心の状態を自身で気づくにはどうしたらいいのか。次は精神科医の福地さんにお話をお聞きます。



川村 郁子さん
仙台市泉区保健福祉センター次長、保健師。東日本大震災時は、仙台市の災害保健活動の一員として仙台市六郷地区の避難所や在宅避難者の訪問を行い、津波の被害に遭った方々のケアを行っていた。

理解することで 落ち着く

震災時、福地さんは仙台市内にある病院の児童精神科病棟で外来の診察をしていました。外来患者たちの無事を確認し帰らせた後、入院患者がいる病棟へ。入院していた子どもたちは、停電になりテレ

精神科医から

「健康」はつながりが うみだしてくれるもの

みやぎ心のケアセンター センター長
東北医科薬科大学病院精神科 病院准教授

福地 成さん

ビが消えたことや携帯電話がつながらなくなったこと、窓の外から火災の煙が見えたことなどから異常を察していました。

の心に「ふたをした」ような感じですからね。でもあの時は、精神科医同士で話し合っで、先に伝える方がいいたろうということになりました。印象的だったのは、その授業を行うことでスタッフたちの方が落ち着いていったこと。子どもたちに伝える準備をするプロセスが、スタッフ自身

の安心材料になっていったのかもかもしれません」

呼吸により 鎮める・整える

病院での診察が再開するまでの間、福地さんは、仙台市の「心のケアチーム」のメンバーとして避難所を回り、主に子どもたちの様子を見てい

た。家族から離れない子は、子ども返りのような状態です。黙々とゲームをして話しかけても応えてくれない子もいました。あの状況では仕方なかったと思いますが、保護者の精神状態が安定していなかったり、子どもを避難所に置いたまま自宅の片づけに出かけたりして、しがみつく対象がなかった子どもたちが、そのようなストレス状態にありました」

子どもも大人も、誰もが困難な状況。避難所では「眠れない」という声が多く聞かれました。少しの物音も響き、自分の空間が全くない場所では、安眠することが難しくありました。

「PTSDの初期症状にあった人も多いと思います。そういったとき、一日中張り詰めた状態にすることがよくないので、可能な限り気持ちを落ち着けることが大事です。まずは呼吸。呼吸法によるリラクゼーションが回復につながります」

自分の「普段」を知っておく

ストレスを感じていると、それを解消するためにいつもと違った行動をする人もいますが、それはかえって交感神経を高めることがあり推奨できないと福地さんは話します。

「いちばんは『普段通りに戻していくこと』が大事です。たとえば、子どもたちの場合なら、学校が再開して授業を受ける、大人なら仕事に行くなど、それまでの生活に戻る

ことがストレスの軽減になります。また、普段から自分が落ちつく方法を知っておくことも良いと思います。美味しいものを食べる、誰かと話す、本を読む、音楽を聴くなど、五感を意識し自分がどのようなものでリラックスできているのかを観察し知っておくと、備えにもつながりますね」

中高生たちが 頑張るすぎないように

当時、小さな子どもたちがストレス状態にあった一方で、避難所運営を手伝ったり、片付けを手伝ったりと、大人をサポートする中学生や高校生が多く見られました。福地さんは、そのことに今も罪悪感を抱かれています。

「あの年代の子たちは、分別があるので小さい子のように周りの大人にしがみついたりせず、むしろ『周りの役に立たなければ』と行動をしていた子も多かったと思います。そしてその状況を、大人たちが推奨していたりもしました。それにより、自分の辛かった気持ちを処理できていなかった子もいるのではないかと申

し訳なく思っています。僕自身、答えが出ていないのですが、中高生たちが大人をサポートするのは、僕らのコミュニケーションのルール、文化でもありますよね。だから、手伝わずに自分の時間を過ごすとか、文化に沿わないことをするの

は勇気があることだし、良しとされないこともあります。一概に止めることも勧めることもできないのですが、その文化の中で一緒に回復していくことが大切なかな、とも思いますね」

震災直後は取材に協力的だ



呼吸法に有効なおもちゃと、握ることでリラックスする筋弛緩法のグッズ。場所をとらず周囲を汚すこともないので避難環境でも取り入れやすい。

人とのつながりが 健康にもつながる

ストレス状態の方にはどう接すれば良いのか。いちばんは「傾聴」。「無理に聞きださない」ことが大切です。

「かつては精神科の分野において、どのような経験をしたのか聞きだすことが有効だとされてきました。でも様々な検証によって現在は『無効』もしくは『有害』とされています。もちろん医療の現場は別ですが、一般的なコミュニケーションの中では相手が話し出したら聴いて、安心感を与えてあげるといいと思います」。

保健師の川村さんが話す「語り合う場を設ける」ことも回復手段の一つ。そして、やはり大切なのはコミュニケーションのつながりです。

「物質的な備えはいくらやつても限界があります。でも地

域やコミュニティとつながっていれば、いざというときに誰かがセーフティネットになってくれます。僕も震災以降、近所の方々とたくさん話すようになりました」

人とのつながりが自分を救ってくれる。それは、子どもたちも感じていました。次は、震災当時小学生だった千尋さんに話を聞きます。



福地 成さん
(公社)宮城県精神保健福祉協会「みやぎ心のケアセンター」センター長。東北医科薬科大学病院 精神科 病院准教授。2008年に宮城県で初めての児童精神科病棟の運営に東北福祉大学せんだんホスピタルで取り組む。2011年より「みやぎ心のケアセンター」に勤務。

先生方の対応に 心を強く保てた

千尋さんは、現在震災遺構になっている山元町立中浜小学校(※vol.2の13ページ参照)で救助された児童の一人。発災当時は小学三年生でした。「その日はたまたま教室に残ってプリントをやっていたと

時は『津波』と言われてもどんなものか想像できませんでした。屋上でクラスごとに分かれて整列していると、海の方から真つ黒な壁のようなものが迫ってきて。防風林の間から黒い壁が上がってきたのを見て、すごい高さだとわかりました。それを見たとき『私はここで死ぬのかもしれない』

しています。倉庫に避難してからも、先生方が一人ひとりの背中をさすって『大丈夫』『頑張ろうね』と声をかけてくれました。『怖いよね』と共感してくれたり『先生たちがいるからね』と励ましてくれたりしたことで、一人じゃないと心強く感じていました」

避難を体験した方から

声をかけ触れることが 心を支えるチカラに

山元町震災遺構中浜小学校 語り部 千尋 真璃亜さん

きに地震が起きました。そのとき学校にいた児童は校舎内の広場に集められ、テレビからの情報が大津波警報に切り替わり『到着予測10分』と出たところで停電になって。当時避難場所に指定されていた中学校までは徒歩で20分くらいかかるので、先生たちの判断で屋上に逃げました。あの

ない』と恐怖でいっぱいでした。教師たちは「子どもたちに津波を見せたくない」とすぐに屋根裏倉庫へ誘導。千尋さんも「校舎が津波に襲われるところを見たらトラウマになっただろう」と振り返ります。

「当時の先生方の対応に感謝

発災の翌朝六時、上空を通りがかった自衛隊のヘリにより、千尋さんたちは全員無事に救助されました。

大人として 恩返しをしたい

現在、看護師を目指しながら中浜小学校の語り部として活動する千尋さん。震災の時、

心のつながりが 命を支えてくれる

当時小学生だった自分を振り返り、何がいちばん支えになったかを思い返すとそれは「心のつながり」でした。

「心で支え合うことが命を守る上で大事なんだと感じました。当時、避難所に来てくれ

ていた看護師さんは、一人ひとりに声をかけ、私たちにも目線を合わせて話してくれて、心のケアを行っていたという印象でした。それを見て『看護師は病気を治すだけじゃないんだ』と思ったんです。あの時は身体に触れてもらうだけでも一人じゃないと安心できました。そんな、心で寄り添える看護師を私も目指したいと思っています」



千尋 真璃亜さん
震災当時小学三年生で、津波により甚大な被害を受けながら児童や地域住民ら90人の命を守り抜いた中浜小学校にいた児童の1人。現在は中浜小学校で語り部の活動をしながら、看護師を目指し勉強に励んでいる。

心肺蘇生法

目の前や近くで倒れている人を見かけたら…。

はじめに…

近付く前に車通りや倒れやすいものがないかなど、
周囲の安全を確認。

1

肩を叩きながら3回呼びかける。
声と叩く強さは回を重ねるごとに大きく。



2

目を開ける、払いのけるなどの反応がない場合は、周囲に協力を呼び掛ける。誰に何をしてもらうかを明確に。

Point 役割分担は、救急車を呼ぶ、AEDを持ってくる、救急車の誘導など。誘導がないと詳細な居場所が救急隊に伝わらないことも。

3

胸の動きを10秒ほど観察して呼吸の有無を確認。



4

普段どおりの呼吸が無い場合は、すぐに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始。胸の中央に手を組んで肘を伸ばしたら、まっすぐ5cmほど押して、戻す。これを1分間に100～120回のペースで30回繰り返す。



Point ④⑤で1セット。その場にいる人で交代しながら続けよう。

5

おでこ額に手を添え、鼻の穴が天井を向くように顔を上げたら、口元にハンカチなどを当てて直接触れないように注意しながら、額に当てた手の指で鼻をつまんで、口を大きく開けて胸の上りが分かる程度の量を約1秒かけて吹き込みます。



※2023年1月現在は、感染防止の観点から胸骨圧迫(心臓マッサージ)のみでもOK。

近くにAEDがある場合

1

音声案内に合わせて、電極パッドを胸部に装着。



2

除細動(電気ショック)が必要かどうかAEDが判断してくれる。



3

除細動(電気ショック)を与えた後は、すぐに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を再開。



止血法

ケガをして傷口から血が出ていたら…。

傷口を直接ふれないように自分の手をビニール袋など水分を通さないもので覆い、ガーゼやタオルなどを傷口に当て圧迫する。



Point 圧迫する手の力は強めに。出血している箇所を、骨に向かって強く圧迫します。

異物除去

何かを喉に詰まらせて窒息しそうな人がいたら…。

方法1

座らせた状態で顔を支え、肩甲骨の間に上に向かって4、5回強い力で叩く。



方法2

座らせた状態で肋骨下の中央に手を当て2、3回押す。



Point 詰まった時点で救急車を呼んでOK。反応がない場合は胸骨圧迫(心臓マッサージ)を。

レポート

- ◎ 勇気を出して行動することが、命のボタンをつなぐ
- ◎ 一度覚えた方法も定期的に復習・練習しよう
- ◎ ひとりではなく、みんなで助けよう



いざという時に
落ち着いて行動できるよう
覚えておきましょう！

machico防災部といっしょ

vol.
03

今回のテーマ

応急手当を学ぼう

自然災害や交通事故、急病などの「突然の出来事」はいつ起こるか、予想することができません。

もしもの時に目の前の人を救うためのカギになるのが最初の応急手当。今回は、machico編集部が救急救命のプロから応急手当の方法を教わりました。

体験してみた人 /
machico防災部員
てん

教えてくれた人 /
仙台市消防局救急課
堤 弘幸 さん(左) 金須 創 さん(右)

仙台市消防局(以下消)…突然ですが、目の前で人が倒れるのを見たことはありませんか？ machico編集部(以下m)…心肺蘇生法を習う機会はいくらでもあります。実際にそのような場面遭遇したことはありません。

消…そうですね。もしもの場合に119番通報し、救急車が現場に到着するまで仙台市の場合は平均で約9分かかります。誰かが倒れた場に居合わせたとき、目の前の命を救うためには、救急車が到着するまでの「応急手当」が重要です。仙台市消防局では救命講習で、心肺蘇生法、止血法、何か喉に詰まらせた場合の異物除去などの応急手当を指導しています。もしもの場合は迷わず救急車を呼び、倒れた人の心臓・呼吸が止まっていると判断したら心肺蘇生法を行ってください。そうすることで救急車が到着するまで何もしなかったときより社会復帰率は高まります。特に心臓に原因がある場合は約2.7倍も上昇するんです。また、近くにAEDがある場合は、ぜひ使ってください。AEDの使用

用も社会復帰率の上昇に貢献するんです。

m…応急手当をしたかどうかで大きな違いがあるんですね。

消…心臓が止まった場合は脳に酸素を送ることが何よりも重要です。酸素がなければ脳の機能は停止し、助かる確率がぐっと低くなります。酸素を脳に送るために行うのが心肺蘇生法なんです。応急手当は「救命」に必要なピースです。私たちの経験でも、社会復帰できるまで回復した方の多くは住民の皆さんが救命に協力してくれた方です。いざとなると緊張するかもしれませんが、命を救うために勇気をもって行動してください。

m…いざという時に落ち着いて行動するためにも、講習を受けて方法を身に付けること。一度受けた方も忘れないように定期的に復習することが大切ですね。

消…そのとおりです。また、地震などの災害時は、救急車を呼んでもなかなか来ないことがあります。家具の転倒防止など、ケガをしない仕組みづくりをぜひ普段から取り組んでください。

WHAT'S

machico防災部とは

仙台・宮城の人とまちを元気にする地域コミュニティサイト「せんだいタウン情報machico」の編集部員が、防災・減災に役立つスキルを体験して発信する「部活動」です。

machicoからアーカイブが見られます！



あなたや周りのひとのための ストレスチェック

発災のあと、自分がどの程度のストレスを感じているのか測る基準として
質問票などを活用するのも手段のひとつです。

K6質問票

K6とは、うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的としています。
一般住民を対象としており、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として利用されています。
引用：大野裕他「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」（平成14年度厚生労働省科学特別研究事業）

質問

過去30日の間にどれくらいの頻度で
次のことがありましたか。

	全てない 0点	少しだけ 1点	ときどき 2点	たいてい 3点	いつも 4点
1 神経過敏に感じましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 絶望的だと感じましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 気分が沈み込んで、何か起こっても 気が晴れないように感じましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 何をするのも骨折りだと感じましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 自分は価値のない人間だと感じましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5点未満：問題なし／5～10点未満：要観察／10点以上：要注意
点数が高い方は、保健師や身近なケアスタッフにご相談を。

合計

点

子どものストレスへの反応と、大人ができること

子どもがストレスを受けたときの代表的な症状と、周りの大人ができる接し方を紹介します。

子どもの症状の例

- 表情が少ない
- ぼーっとしている
- 話をしなくなる
- 必要以上に怯えている
- 突然興奮する
- パニック状態になる
- 突然人が変わったようになる
- 現実でないことを言う
- そわそわしている
- 少しの刺激に過敏に反応する
- いらいらしていて暴れたりする
- 急に反抗する・急に素直になる
- 吐き気、腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、からだの一部が動かない、などの症状を強く訴える

など

大人にできること

子どもを安心させ、よく眠れるようにすることが大切です。

声かけ

- 「もう大丈夫」
- 「ここは安全だよ」
- 「守ってあげるからね」
- 「心配なことがあったら無理しないで教えてね」
- 「あなたのせいではない」
- 「誰も悪くない」

傾聴

子どもが自分から恐怖の体験について話し出したときは、その事実や怖さに耳を傾けましょう。
※ただし、軽度の場合で、子どもに表現する気持ちがあり、気持ちを共感できる雰囲気の場合に限ります。

スキンシップ

子どもを一人にせず、痛いところがあったらさすってあげて下さい。



撮影したり
切り取ったりして
ご活用ください

不安やストレスを 感じたときの 呼吸法・ストレッチ

災害時、いつもと異なる状況に不安がつり、それが体調に現れることも珍しくありません。
そんなときに自分でできる対処法をご紹介します。

1

不安を感じたら…



災害時、揺れなど様々な事象や、慣れない場所への避難などで不安を感じると、心臓がバクバクしたり息が切れやすくなることも。

2

まずは深呼吸！



鼻から、おなか膨らむようにいっぱい息を吸い込みます。

次は口から、長く息を吐きます。これを何度か繰り返します。

3

体の筋肉を
ゆるめてみましょう



両手をグーの形に握って、その手と肩にどんだん力を入れています。

次に全身の力を一気に抜いて。これを何度か繰り返します。

4

自分でもできた！



いつでもどこでも簡単にできるので、災害時以外にも使えます。
周りに不安そうな方が居たら、ぜひ共有を。

じぶんごととワーク

3・11のような大災害がもし自分の身に起こったら、どんな対応が必要でしょうか？あの日を経験した人の声を参考に、普段から備えておきたいもの・ことを考えてみましょう。

監修：みやぎ心のケアセンター センター長 福地成氏

宮城県の各地にある震災関連施設をご紹介します。今回は、津波により大きな被害を受けた南三陸町・気仙沼市。「問い」の答えは、ぜひ現地に行ってみてください。



施設①

キ-ワード▶ □津波被害を知る □証言を聞く
□アートを見る □避難を考える □復興を感じる

南三陸町東日本大震災伝承館 南三陸311メモリアル



「ラーニングシアター」。入場前に「防災ミニブック」が手渡され、映像を見ながら「自分ならどうするか」を考え話し合う空間。プログラムは60分版と30分版がある。

見るだけでなく「じぶんごと」に行くと、気づきが生まれる場所。2022年10月に開館した伝承施設。志津川湾に面した南三陸町は、これまでも幾度となく津波の被害を受け対策に努めてきましたが、東日本大震災では想定をはるかに超える津波に襲われてしまいました。その当時の状況を多数の住民の証言から知ることができます。また、ラーニングシアターは当時の記録や証言を見ながら「自分ならどうするか」を考える参加型プログラムを上映。参加者同士で対話する時間もあり、命を守るための様々な考えに触れることができます。



「みんなの広場」には、写真家の浅田政志氏が2013年秋から2021年夏に撮影した「みんなで南三陸」プロジェクトの写真が並ぶ。ここに暮らす人々のチカラや地域の魅力を感じる。



3.11を体験した町民の証言やエピソードを映像や記録から知る「展示ギャラリー」。佐藤仁町長の震災翌日の直筆メモもあり、当時の緊迫感が詳細に伝わる。



フランスを代表する現代美術家、クリスチャン・ボルタンスキー氏のインスタレーション空間「MEMORIAL」。震災直後に被災地を訪れた体験から生み出された。

命を守る行動として新たな気づきとなったのはどんなことでしたか？ぜひ「ラーニングシアター」で他の人の意見も聞いてみてください。

屋上の「展望デッキ」。防災対策庁舎や志津川湾、震災復興記念公園など、津波被害の象徴的な場所を、復興の様子と共に眺めることができる。



DATA ◎宮城県本吉郡南三陸町志津川字五日町200-1（道の駅さんさん南三陸内）☎0226-47-2550（南三陸町観光協会）🕒9:00～17:00 📅火曜日、年末年始（12/29～1/3）※プログラムにより料金が異なります。詳しくはHPにてご確認ください。🌐https://m311.jp/



世界中の想いを結集し 祈りと伝承の場として整備

気仙沼市のシンボルの一つ「安波山（あなばさん）」の麓に位置し、埋蔵文化財や化石などが多く見られ、歴史的な特徴がある場所です。戦国時代には戦の陣が張られたとも言われています。震災時は、近隣の方々が避難した場所でもありました。市街地からほど近く気仙沼の海と街並みを見渡せる立地を生かし、多くの方々の寄附により祈りの場として整備されました。園内に配置された彫刻が伝承を担い、被災した人々の心の記憶や感情を静かに伝えます。



モニュメントは、公園設置時のアイデアコンペ入賞作品を融合させデザインされたもので、アーチ・船・扉・灯台・合掌などを表現している。

問 モニメントは、港町である気仙沼市ならではの技術が活かされ作られています。どのような特徴があるでしょう。

答

施設②

キ-ワード▶ □環境を知る □祈りを捧げる
□アートを見る □散策する □まちを感じる

気仙沼市復興祈念公園



高さ10mのモニュメント「祈りの帆—セイルー」。内部からは水平線を望み、カラーの花があしらわれたプレートの前で静かに祈りを捧げることができます。



円環状に設置された犠牲者銘板。東日本大震災で犠牲となった方のお名前と当時の年齢が刻まれている。銘された位置は、生前にお住まいだった地区の方角に向かっている。



DATA ◎宮城県気仙沼市陣山264 ☎0226-22-6600（気仙沼市総務部総務課）📍ご自由に散策ください ※公園を広く利用して次の行為をする際には市の許可が必要です。①物販などを行う場合 ②集会などを行う場合 ③映画などを撮影する場合 🌐https://www.kesennuma-miyagi.jp/memorialpark/



園内に露出している岩は約2億5千万年前（古生代ペルム紀）のもので、ウミユリなどの化石を確認することができます。また、宮城県準絶滅危惧種のアニシバリが自生する。



震災を語り継ぐために設置された「伝承彫刻」。現在は3体あり、すべての台座にQRコードが設置されていて携帯電話で読みとるとその彫刻にまつわる物語を読むことができます。

宮城県

このエリア！

気仙沼市～南三陸町

きてみてマップ

1 気仙沼大島
ウェルカム・ターミナル

自然豊かな離島、大島の玄関口。旬の海鮮や農産物が並ぶ物販コーナーや、海を眺めながら寛げるテラス席があります。

DATA 宮城県 気仙沼市 浦の浜151-2外 ☎0226-28-9253
●9:00～17:00 ㊤年末年始

2 道の駅大谷海岸

「オール気仙沼」をテーマに地場産品を取り揃えた道の駅。カフェテリアではメカジキが入ったカレーなども味わえます。

DATA 宮城県 気仙沼市 本吉町三島9番 ☎0226-44-3180
●9:00～18:00 (カフェテリアは10:00～17:00) ㊤年末年始 (12/31～1/2)

3 ひころの里

伊達藩郷土須藤家の邸宅「松笠屋敷」に、養蚕で栄えたまちの姿を学べるシルク館が併設。まゆ細工体験もできます。

DATA 宮城県 本吉郡南三陸町 入谷字桜沢442 ☎0226-46-4310
●9:00～17:00 (4月～10月)、9:00～16:00 (11月～3月)
㊤毎週火曜日、年末年始

宮城県の主な震災伝承施設

沿岸部でも、内陸でも、様々な震災体験がありました。数多くの記録と、その街の魅力にぜひ触れてみてください。

こちらからアクセス

世界三大漁場と言われる三陸沖に面する地域。新鮮な海鮮を味わえる道の駅や、美しい景色を望みながらくつろげるスポットなど、魅力がいっぱい。

過去の記録と文化の視点から「海とともに生きる」ということを知る

震災以前から災害史を研究してきたリアス・アーク美術館は、美術館の名を冠しながらも、津波を文化に関わる事象と位置づけ、広く地域文化を伝えていきます。

海とともに生きる人々の暮らしと街並み、そして、震災がこの地域にもたらしたもの。気仙沼・南三陸地域の歴史民俗資料、美術作品、「東日本大震災の記録と津波の災害史」という3つの常設展、そのすべてを重ね合わせ、過去に学ぶべきことを問い直す空間です。



「東日本大震災の記録と津波の災害史」で展示されている写真・被災物は、すべてこの施設の学芸員が撮影・収集した。過去にこの地を襲った津波の記録史料も展示され、自然との向き合い方を考えるきっかけに。

施設③

キョーランド

☐津波被害を知る ☐歴史を知る
☐文化を知る ☐減災を考える ☐復興を考える

リアス・アーク美術館



アークギャラリーは東北・北海道ゆかりの作家の美術作品を集めた常設展。気仙沼・南三陸地域の震災以前の姿を描いた作品もあり、地域史の視点からも価値ある展示となっている。



⑤合計203点もの写真が、撮影した学芸員のレポートとともに展示されている。写真と言葉から、被災者の一人でもある学芸員が見た光景やその現場に立ったときの感覚がひしひしと伝わる。⑥開館翌年の1995年から現在に至るまで、気仙沼・南三陸地域の小学生を対象とした絵画コンクールを主催しており、アークギャラリーでは過去の実作の一部を見ることができる。



タイルの破片もガレキではなく「被災物」と表現し、暮らしの記憶、地域文化の欠片とし収集・展示。住民の証言をもとに方言で綴られた資料が被災地の状況をリアルに想像させる。



1掲載

海は、気仙沼の食や産業、文化の基盤であり、人々の誇り。歴史・民俗資料展示「方舟（はこぶね）日記」では、高度経済成長期に入る1960年代までの地域の暮らしを「食」を軸に紹介している。



DATA 宮城県 気仙沼市 赤岩牧沢138-5 ☎0226-24-1611 ●9:30～17:00(最終入館 16:30) ㊤月曜日・火曜日・祝日の翌日(土日を除く) ※一般700円、大学生・短大生・専門学生600円、高校生500円、小・中学生350円(団体料金あり) 入館料は無料、企画展観覧料は別途 ㊤http://riasark.com

宮城県復興支援・伝承課ホームページ

復興関連の情報や、みやぎ東日本大震災津波伝承館で行われるイベント等の告知を行っているページです。「きて・みて」に掲載している各伝承施設の「問い」の答えもこちらに掲載予定。ぜひご覧ください。

SNS
「いまを発信!復興みやぎ」も更新中!
Facebook Twitter Instagram
@fukkomiyagi



https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/densho/index.html

INFORMATION

第1回みやぎ災害伝承ポスターコンクール企画展示

県内児童・生徒から応募いただきました作品等を下記のとおり展示します。

2023年1月25日(水) 岩沼市民会館(未来へつなぐ学校と地域の安全フォーラム)
2023年1月28日(土)～2月19日(日) みやぎ東日本大震災津波伝承館 ※月曜休館
2023年3月4日(土) 仙台国際センター(仙台防災未来フォーラム)
2023年3月10日(金)～3月12日(日) 仙台国際センター(世界防災フォーラム)



《最優秀賞3作品》



聖ドミニコ学院小学校
2年 増村 青さん



石巻市立河北中学校
2年 岩瀬 かなさん



宮城県宮城野高等学校
2年 馬場 祐澄乃さん



あしたの
クリエイティブ

vol.03

過去の災害から学んだ トイレ環境の重要性

災害が起きてライフラインが止まった場合、命に関わる課題のひとつが「トイレ」です。排せつは生理現象であり、長時間我慢できません。東日本大震災でも、断水や停電により多くの地域で水洗トイレが使えなくなりました。その結果、トイレに行くのを我慢して体調を崩す方がいたり、屋外に排せつ物が放置されるなどの問題が発生しました。

み始めた2007年頃、日本各地で大きな地震が頻発していました。また、宮城県沖地震の発生確率が90%以上と発表されていて、市の下水道対策はこのままでは不十分だと感じていました。さらに、新潟県中越沖地震の復旧支援で現状を目の当たりにし、対策の必要性を痛感したんです。

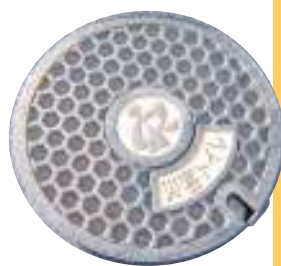
市はかねてからマンホールトイレの提案を受けていた日之出水道機器(株)と相談しながら、2009年から整備を進め、市内5か所にマンホールトイレを設置。その2年後に東日本大震災が発生し、奇しくもそれが初めて使用される機会になりました。

たくさんの声を取り入れ 進化は続いていく

「3か所が津波で被災してしまい、使用できたのは2か所だけでした。使用した住民に感想を聞いたところ、段差がなく、おいが少ない点は好評でしたが、テント式の建屋が風でめくれてしまう、照明がないため夜間の使用が怖いなど、安全性やプライバシー面の課題が見えてきました。震災前までは「トイレさえあれば大丈夫」という考えでした。

地域住民にマンホールトイレに慣れてもらう機会として、2017年から市内のイベント、2019年から市内小学校の運動会で試用をスタート。その都度アンケートを行い、ユーザーの声を参考に現在も改良を続けています。日之出水道機器(株)の永田宗敏さんもイベントのたびに東松島市に駆け付けます。「私たちメーカーにとっても、実際に使ってもらってはじめて分かる課題が多いのです。地域にはさまざまな方がいて、それぞれ

東松島市下水道課の 『マンホールトイレ』



ニーズがある。毎回新しい発見がありますね」

東松島市の取り組みは国土交通省のガイドラインのベースになるなど、日本全国の基準になりつつあります。市とメーカーが当初から抱き続けているのは「みんなに気持ちよく、安心して使ってもらいたい」という想い。その一心でこれからもマンホールトイレの進化は続いていきます。



市内のイベント時のトイレとしてマンホールトイレを使用している。組み立てや使用感などを地域住民が自ら体感し、使い慣れる機会にするだけでなく、市・メーカーの情報収集の機会としても活用。



2022年11月時点で、東松島市内16か所に合計137基のマンホールトイレが整備されている。今後も東日本大震災で大きな被害を受けた鳴瀬地区を中心に整備が進められる予定。

Baton

発行元

宮城県震災復興本部
(事務局:復興支援・伝承課)

〒980-8570

宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号

TEL:022-211-2443

FAX:022-263-9636

