

防災ニュース 第 8号



あなたは どうする？ (8)

～ 大地震シミュレーション ～

皆様こんにちは。東日本大震災以降の11年間で、震度5弱以上の地震が一度も観測されていない地域は東海三県と富山県だけ、ということをご存知でしょうか？内閣府の発表（令和4年3月）によれば、南海トラフ巨大地震の発生確率は今後30年以内に70～80%、40年以内に90%程度とされています。127市町村で震度7を観測し、家屋の全壊・焼失は最大約238万6千棟、死者・行方不明者は最大で約32万3千人に及ぶと想定されています。

もし今、大地震が発生したら、あなたはどのように行動しますか？自分の身に置き換えて想像してみましょう。（出典：東京都発行「東京防災」）

【 被災者の声に学ぶ 】（阪神・淡路大震災、東日本大震災）

2. 奇跡を起こした諦めない心（H.Mさん（神戸市在住、男性、当時60歳））



1階の寝室でぐっすり寝ていたところ、大きな揺れで目が覚め、普通の揺れではないと直感したとたん、倒壊した家とタンスの下敷きになりました。そのとき妻は外出して難を逃れましたが、私は生き埋めに。顔はつぶされず、天井板との間にわずかに隙間があったため息はできたのですが、まったく身動きが取れません。

その内、下半身の感覚がなくなり全身が燃えるように熱く、頭が割れるほど痛く、このまま死んでしまうのかと覚悟しました。しかし、家族や親せきや別居している両親、職場のことを思い浮かべ、このまま死ぬわけにはいかない、どうせ死ぬなら最後まで諦めないぞと、残された力を振り絞り天井板を指で突き破り、指を突き出すと偶人人の手に当たったんです。数分遅かったら意識を失って死んでいたことでしょう。絶対に諦めない心が奇跡を起こしたんだと思います。

3. 徹底した話し合いでトラブル解決（M.Mさん（神戸市在住、男性、当時50歳））

30度傾いて倒れる寸前の市営住宅から、周りの住民と一緒に中学校の体育館に避難しました。避難所生活で一番困ったことは、うわさ話やペットをめぐるトラブルでした。被災者はみな、将来の生活不安や現状の不満などを抱えているため、避難者同士が疑心暗鬼になって険悪な雰囲気になることもしばしば。例えば、ある所に市から助成金が出たといううわさが立った時は大変でした。うわさ話に踊らされず、市から話があるまで待とうと、毎晩話し合いを持ちましたが、全員が納得するまで1～2カ月はかかりました。また、犬の問題も困りました。飼い主にとってペットは家族同然ですが、犬が苦手な人もいますし、病気の人もいて室内に置くことに反対だったのです。こちらも徹底的に話し合いをして、最終的には屋外で鎖につないで飼うことで落ち着きました。震災を体験して、問題を乗り越えるには、徹底的なコミュニケーションが必要であることを実感しました。

4. 子供が元気になれば大人も元気になる



(S.Aさん(神戸市在住、女性、当時58歳))

自宅は倒壊せず在宅避難でしたので、避難所での生活支援を行いました。避難所には幼稚園から小学校の子供が20~30人程度いて、しばらく親のもとでじっとしていましたが、その内走り回るようになり、大人からうるさいと怒鳴られるような状態でした。被災3日目、先生が子供の安否確認に来て、学校で子供たちを遊ばせるようになりました。1~2時間学校に行って戻ってくると、子供たちが明るくなっています。その内5~6年生の子供たちが来訪者の名前を聞いたり、弁当などを配るようになりました。子供が自ら役割を見つけ、人のために働くことで生き生きとなることで、大人も元気をもらいました。ただ、子供の心のケアは必要です。身近な大人と一緒にいて、子供の言うことをきちんと理解すると、子供は心を落ち着かせます。震災発生時に子供が生き残るには、親と子供が「自分の身は自分で守る」と約束することが大切なのです。

5. 自分の命は自分で守る (Y.Yさん(石巻市在住、女性、当時45歳))

地震発生の翌日、避難所から家の近くまで行って見たところ、津波に流されて自宅から海側の家は一軒もありませんでした。瓦礫の山で自宅も見えず家も流されたと思いました。これが現実だと認めなければ前に進めません。避難所生活の始まりです。当初、支援はほとんどなく、自分でできることは自分でやるほかないと覚悟を決めました。地元の看護師がボランティアで避難所に来られたので、透析患者の兄のことを相談したところ、2,000人を超える避難者で病気や障がいを抱えた人や、避難所の近隣で体調を崩された方の応急処置を行う看護師の手伝いをするようになりました。厳しい命の現場に立ち会うことで、避難者からの問い合わせに対して、現時点で自分できないことや分からないことは「できません」と答えるようになりました。非常時にはいたずらに期待を持たせることは混乱を招くだけだからです。震災が発生したら、自分でできることは自分でやらないと、命を守り生き延びることは難しいと実感しました。

6. 生き方を根本から変えた震災体験

(H.Tさん(東京都在住、男性、当時27歳))

阪神・淡路大震災が発生した直後は電話もつながらず、何の情報もない中、被災者同士の話に頼りに動くほかありませんでした。避難する途中、建物の下敷きになった人の助けを求める声、圧死された方などを眼前にして、日常がもろくも崩れてしまうことを実感しました。



大学の臨床心理学修士として診てきた「死にたい」と言っている患者さんが生き続け、震災では「生きたい」と思っている人が亡くなることを体験して、現場で人の命と生活を支える仕事がしたいと思うようになりました。



その後、看護大学に入り、看護師としての道を歩むことになります。阪神・淡路大震災は私の生き方を根本から変えました。