第1部　各地域における東日本大震災

A　田老地域

第2章　避難生活と心のケア―田老での聞き取り調査から―

神田竜浩

はじめに

平成23（２０１１）年3月11日午後2時46分に発生した巨大地震は、地震の被害のみならず、直後に起きた津波により甚大な被害を与えた。この項では、田老地区の住民の方々の震災直後の避難の様子や、避難所での生活、仮設住宅での暮らしについて聞き取り調査をおこなったものをまとめた。なお、聞き取りをした方の氏名の後に括弧書きで生年と震災前の居住地区について記載した。

田老は、津波の常襲地域であり、明治29（１８９６）年や昭和８（１９３３）年の三陸地震でも津波により壊滅的な被害を受けており、過去の津波の伝承や津波の脅威を後世に伝える石碑が至る場所に残っているように、住民の防災意識は非常に高かった。

現在の住人の父母や祖父母は、明治や昭和の津波を実際に体験していたり、津波の恐ろしさを親から聞かされており、現在の方々も当然ながら小さい時から津波の話を聞かされてきた。佐藤チヤさん（昭和20年生、野原）は、避難道具や服などを枕元に置いておき、いつでも逃げられるような準備をしておくように親に言われたという。山本松蔵さん（大正15年生、荒谷）も「高いところに逃げろ」「火事を起こさないように焚き火には鍋をかぶせろ」というように、津波の時の心構えを小さい頃から聞かされていた。信夫安美さん（昭和2年生、下荒谷）は、「地震があったら逃げろ」「地震があったら井戸を見ろ。水が無くなったら津波が来る」「川伝いに逃げるな、橋を渡るな」というように避難の際の教訓を教えてもらった。高屋敷ノブ子さん（昭和6年生、館ヶ森）は、「地震の後は家に絶対に戻ってはいけない」「川の水が引いたら危ない」という話を母親から聞かされた。これらの津波の伝承や教訓はその一例に過ぎないが、多くの方から話を聞くことができた。

また、田老には明治や昭和の際の津波の供養塔や慰霊碑が残されている。田老には昭和三陸地震津波の後の昭和９（１９３４）年に館ヶ森の常運寺に建てられた「三陸大海嘯溺死者慰霊塔」と田の沢の田老第一小学校脇の建てられた「大海嘯記念碑」がある。田老第一小学校脇の碑の表面には「一、大地震の後には津浪が来る／一、地震かあったら此処へ来て一時間我慢せ／一、津波に襲れたら何処ても此の位の高所へ逃けろ／一、遠くへ逃けては津浪に追付かる／一、常に近くの高い所を用意して置け」という教訓が書かれている。この背面には「昭和八年三月三日午前二時三十分上下ニ動揺スル強震アリ続イテ三時十分頃ヨリ大音響ト共ニ大海嘯ノ襲来アリテ午前三時二十分頃被害最モ多シ／本村ノ流失戸数五百五戸　溺死者九百十一名　負傷者百二十二名／損害見積金二百九十二万八千七百五圓／本碑は東京朝日新聞社読者ヨリ寄託セラレタル義捐金ヲ同社ニ於テ罹災各市町村ニ分配セル残金ヲ更ニ本碑建設費トシテ寄贈セラレタル金員ヲ以テ建設シタルモノ也／昭和九年三月　下閉伊郡田老村長　関口松太郎　誌」とある。昭和8年の津波による被害と石碑建立の経緯が記され、後世に津波の教訓を伝えようという思いが伝わってくる。

田老では昭和8年の津波の日である3月3日午前中に、防災訓練を毎年行っている。地区ごとに避難場所まで避難する訓練を行っているが、仕事に従事している男性の参加率は低いものの、女性の参加率は高かった。また、東日本大震災が発生した平成23年3月11日の2日前の9日午前11時45分にも、マグニチュード7・3の地震が起きており、この時も多くの住民が避難場所まで自主的に避難を行っていた。こういった点にも日頃の防災意識の高さを窺うことができる。

また、〝万里の長城〟と呼ばれた世界一の規模の防潮堤を整備し、昭和35年（１９６０）のチリ地震では他地域では津波の被害が発生しても、田老では津波の被害は皆無だった。

しかし、平成23年3月11日14時46分に三陸沖東南東約１３０キロ付近を震源とする、後に東日本大震災と呼ばれるマグニチュード9・0の巨大地震が発生し、約35分後の15時26分頃に高さ8・5メートル以上の津波が田

老の街を襲った。前述のような高い防災意識や巨大防潮堤などの防災拠点があったにも関わらず、その想定を越える巨大津波は田老地区に死者１８１人、家屋倒壊数２千９９６棟（全壊７２２棟、半壊６４７棟、一部破損１１８棟、床上浸水１千２６２棟、床下浸水２４７棟）という甚大な被害を及ぼした。

次に、田老の住民の避難の様子、避難所の生活、仮設住宅の暮らしなど聞いた話をまとめることにしたい。筆者はグリーンピア三陸みやこの仮設住宅を訪ね、平成24年、25年の２年間に田老の住民30名の聞き取りをおこなった。平成24年の調査では、避難の様子、避難所の暮らしなどの話が多く、25年の調査では仮設住宅での暮らし、そこでの問題などを聞くことが多かった。あくまでここで聞いたごく僅かの話の範囲ではあるが、それらについて震災発生時から時系列ごとにいくつかの項目に分けて見ていくことにする。

1　地震発生と避難

まずは3月11日の巨大地震発生時の様子を数人の話から見ていきたい。

佐藤チヤさん（前述）

外出して家に戻る直前に地震に遭った。地震が一旦収まると近所の住人に声を掛けながら家に戻ると、その日はたまたま仕事が休みだった夫が家におり、夫と共に車で避難することになった。夫はすでに車に毛布を積み、避難の準備をしていた。国道45号線を北上し、乙部から坂を登り始めた時に後ろを振り返ると黒い波が見えた。そして、電線がバンバンと音がして火花が散るのを見た。

佐藤夫婦は重津部の道の駅たろうに避難し、そこで一夜を過ごした。その夜は、道の駅の食堂の冷凍食品を分けてもらい、防災センターの畳の上に避難した人たちが身を寄せ合って寝た。道の駅は食べ物も少なかったため、夫婦は翌日グリーンピアへと移動した。

山本嘉七さん（昭和13年生、荒谷）・**靖子さん**（昭和17年生、荒谷）

震災前は荒谷で嘉兵衛屋商店を営んでおり、地震の時は２人とも店にいた。靖子さんは地震が来たので逃げなくてはならないと考え、ストーブの火を止め、２階に上がった。ハンドバックに懐中電灯を入れて1階に戻ると、店の品物が床の上にたくさん落ちていた。靖子さんは嘉七さんに避難を勧めたが逃げないので、１人で中学校のグランドまで向かった。途中で近所の人たちと一緒になり、ともに中学校のグラウンドに避難した。一方、嘉七さんは店の前に立ち、店の前を走る国道45号線の様子を眺めていた。震災直後は車もほとんど通らず、警報のサイレンだけが響いていた。しばらくすると、漁協の職員が２人走ってきて「津波が来た」と叫びながら中学校へと走って行くので、嘉七さんもその後を追って中学校まで避難した。中学校の手前で一息ついた時、後方で砂煙が見えたので、赤沼山へと逃げた。階段の途中で中学校の方を見ると、グラウンドに瓦礫がなだれ込む様子が見えた。赤沼山で嘉七さんは靖子さんと再会する。靖子さんは中学校のグラウンドが危ないと言われ、そこから中学校の裏山に登り、津波が収まった後、尾根伝いに赤沼山へと移動し、そこで嘉七さんの姿を見つけることができた。２人は日暮れ前には山を下りたいと思い、常運寺から山を下り、小学校の体育館に避難した。

山本文雄さん（昭和27年生、野原）

山本さんは市の職員で、道路を維持する仕事についていた。震災の時は田老北部の工事現場から車で事務所に戻るところだった。山本さんは地震には気づかなかったが、三王閣を過ぎた時、空が黄色いような気がしたという。三王閣の坂道を降りると水門が閉まっているのが目に留まり、事務所のシャッターが大きくゆがんでいるのを見て地震があったことに気づいた。防潮堤に戻って水門が閉まっていることを確認した。防潮堤の上に上がって海を見ると、海はたちまち水位が上がり始め、港の小屋が波によってバキバキと音を立てて壊される様子を見た。急いで防潮堤を降りると、遠くに黒い波が見えたので、車に戻り三王閣へ向かって坂道を登り、三王閣の駐車場まで避難した。

津波警報が発令されると消防団が必ず水門を閉めており、聞き取り調査でも数人の方が水門を閉める消防団の姿を目撃している。

丸山幸子さん（昭和17年生、川向）

丸山さんの家は防潮堤の外側にあり、津波の危険地帯に住んでいるということで、雑誌の取材を受けたこともあった。この場所には丸山家の他にも5軒の家があった。丸山さんの家の前には防潮堤の水門があり、前述のように津波警報発令時には消防団が来て必ず門を閉めた。防潮堤には階段もあり、登ることもできたが、津波警報が発令されると昼夜を問わず、水門が閉ざされる前に防潮堤の内側に避難するようにしていた。地震の時、丸山さんは家の2階におり、今までにない強い揺れを感じて津波が来ると思った。丸山さんは即座に何も持たずに徒歩で避難した。普段から逃げる時は高い所に登ろうと考えていたが、人がいない場所に避難すると孤立してしまうため、総合事務所まで歩き、赤沼山に登った。赤沼山に登る時に堤防に波がぶつかる様子を見た。山上から中学校のグラウンドに家や車が押し流される様子に驚いた。赤沼山に避難した住民を常運寺が受け入れてくれたので、その晩は寺の本堂に泊まった。

以上のように、ここでは田老の数人の方の話だが、実際の避難の様子を取り上げた。聞き取りの対象は女性が多かったということもあるが、日頃の防災意識について指摘したように、女性の方が地震の際は率先して避難した人が多かったようだ。

また、実際に避難した方々の話を聞くと、「地震が来たので逃げなくてはならないとは思ったが、実際に津波が襲うとは思わなかった」「防潮堤があるので大丈夫だと思った」という話が多く聞かれ、この日も防潮堤の威力を信じ、本当に津波が来るのか半信半疑で避難したという人が多かったようだ。

2　避難所での生活

4月1日にグリーンピア三陸みやこが避難所となるまでの間、家族・親戚等の家に身を寄せた人たちのほか、多くの人たちは常運寺、田老第一小学校、宮古北高等学校で避難生活を送った。この項ではまず施設ごとの様子を見ていくことにする。

常運寺

高橋アイ子さん（昭和5年生、川向）は、寺に避難し1週間ほど庫裏で避難生活を送った。地震の晩は毛布も少なく座布団を敷いて寝た。数日後、荒谷で山火事が起こり、寺に避難にしていた半分くらいの人が宮古北高に避難していった。高橋さんは震災の1週間後に、青森にいる次男のもとへ移っている。聞き取りをおこなったうち数人が常運寺に避難したが、山火事の際に北高に移っており、3月下旬の様子を聞くことができなかった。

田老第一小学校

佐々木ハルさん（昭和16年生、上荒谷）は、小学校の体育館に避難した。荒谷の多くの住人はこの小学校に避難していた。体育館は寒かったが、小学校の先生が窓のカーテンを外してくれたので、それにくるまって眠った。その日は神田の農家の方からおにぎりの差し入れがあり、それをみんなで分け合って食べた。数日後、体育館から教室に移り、ここでは毛布も手に入り、ストーブもあって暖かった。飲用水は最初は校庭の側を流れる沢水を飲んでいたが、そのうち飲用禁止とされた。飲用水は自衛隊の支援で水のタンクで賄った。衣類の支援も多くあった。3月下旬には、電話が設置され、遠方にいる子どもたちと連絡もできるようになった。風呂は小田代山荘にバスで連れていってもらい、2回入った。普段は水が不足していたため、水は使えず消毒液を使い、歯を磨くこともできなかった。

加藤安夫さん（昭和17年生、荒谷）の話では、トイレが大変だったが、3月下旬には水道が復旧し、校舎の水洗トイレが使えるようになった。

小学校の近くの総合事務所に診療所や支援の医師がおり、薬も手に入るようになった。小学校の教員が家にも帰らず、避難所の運営に当たっていた。

宮古北高等学校

前述の**山本嘉七さん・靖子さん**夫婦は、小学校に避難していたが、3月12日に山火事が発生した際、小学校が燃える危険があるという噂を聞き、三陸鉄道の線路伝いに避難し、宮古北高等学校に移動した。当時、高校の体育館は遺体安置所となっており、最初は格技場に泊まることになる。山本夫婦はその後同窓会館の2階の和室に移ることになった。この頃になると、部屋ごとに連絡担当者を決め、班長会議が開かれるようになる。この会議では、避難所での要望を出したり、市の職員から現状を聞くことができた。また、高等学校には看護師もいたため、薬の相談もできたという。電話は3月中旬に緊急電話が取り付けられた。物資の支援では、まずは高校の近所の方による支援があり、次第に物資が届くようになる。米軍のヘリによる物資の搬送もあったようだ。さらに、自衛隊による風呂の提供もあったという。

グリーンピア三陸みやこ

4月1日になると、グリーンピアが避難所となり、その他の場所に避難していた人々はすべてグリーンピアに移ることになった。グリーンピアでは、高齢者や病気の人は宿泊棟、その他の人たちはアリーナで生活することになる。

当初、アリーナに入り、途中から宿泊棟に移った**佐々木ハルさん**（前述）の話では、アリーナでは毛布1枚だけですきま風があって寒く、ストーブの火も効かない状態だったという。夜は咳の音や子どもの泣き声が聞こえ、寝づらい夜が続いた。高齢のため、数日で佐々木さんは宿泊棟に移ることになったが、夫婦2組で宿泊棟の和室に入ることになる。風呂は部屋ごとに交替で入り、アリーナの外に設置された洗濯機で洗濯をすることもできた。朝の出勤前の時間は混み合っていたようだ。最初は干す場所に限りがあったが、その後、スケート場に物干し竿が置かれたという。

他の方の話では、和室に入ることができたが他の家族と一緒という状況の中で気疲れを感じたと言った声も聞かれた。また、喫煙者のための喫煙場所も設けられた。ここでは、喫煙仲間ができ、いろいろな情報を耳にすることができたという話もあった。

また、避難時にペットを伴って逃げた方の話を聞くこともできた。**牧野正博さん**（昭和10年生、館ヶ森）は猫とともに車でグリーンピアに避難した。避難所に猫を伴うわけにはいかなかったため、猫を車の中で飼った。そして、仮設住宅に移るまでの間、毎日トイレや餌のために猫のもとに通った。猫は車の中で生活したため、運動不足で太ってしまったという。そこで運動をさせるために車の外で遊ばせたが他の人の目を非常に気を遣ったようだ。避難所では犬と一緒に避難した人もあり、犬はトイレの横に繋がれていたという。その後、グリーンピアではクラブハウスにペットと一緒に寝泊まりできるスペースが設けられるようになった。

一方、今回の震災で家屋が無事だった方の話を聞くことができた。家の食料が尽きてもガソリンが手に入らないため車で買い物にも行けなかった。そこで役場と相談した上で、避難所に食べ物を分けてもらいに出かけた。しかし、「被災していないのに」と言われることがあり、肩身の狭い思いをしたという。そこには被災者とは違う苦労があった。

3　仮設住宅での生活と心のケア

5月にグリーンピア内に仮設住宅が完成し、避難所での生活を終え、6月1日から仮設住宅に移ることになる。平成24年の調査の際には、仮設住宅に入居した方々からは、「体育館やアリーナでの生活を考えれば、ここは天国だ」といった感想が多く聞かれた。女性たちの中には集会所で手芸などのサークルを作って活動したり、時間があれば集会所を訪れて話をする人も多い。一方で、翌年の調査の際には、仮設住宅ではここでの生活になじめなかったり、将来に対する不安などから、

引きこもり、鬱などさまざまな心の問題も起こった。ここでは、さまざまな立場から被災者の悩みに寄り添う活動をおこなった方々の話を紹介する。

民生委員を務める**小林学さん**（昭和22年生、館ヶ森）は、震災の当時、田老の民生委員の副会長をしており、近隣の高齢者の家を周りワゴン車に乗せて往復し、安全な場所まで避難させた。小林さんは津波到達前に6世帯を回ったが、「声を掛けたのに逃げずに亡くなった人の事が悔やまれてならない」とその時の無念さを語っている。しかし、身を捨てるのではなく、自分が助からなくては他の人が助けられない、まずは自分の命は自分で守ることが大切なのだと説いていたのが印象的だった。民生委員は震災以降、それぞれの委員の管轄地区の住民の生存状況を避難所を回って聴取し、確認を行った。その他にも被災証の発行、物資の需給の代行、被害状況調査、アンケート調査、見舞金の配達など多くの仕事があった。その間に会議を開き、報告を聞いたり、各委員との情報交換を行わなければならなかった。生存確認を行うといっても、震災直後は道路も復旧しておらず、大変な苦労があったという。また、被災しなかった人たちが支援物資をもらうと非難を受けて大変だったため、物資の需給を代行したこともあった。民生委員は被災せずに残った家と避難所、のちに仮設住宅というように、受け持ちの地域に加えて、仮設住宅の2か所を回らなければならなくなった。そのため、委員の担当の再分担を行うことになった。小林さんの担当地域では被災しなかった家が約20軒、仮設住宅が約30軒だった。その間に民生委員の会長が亡くなり、小林さんは会長代行となり、その年の秋には会長に就任している。これらの活動は翌年まで続いた。民生委員への相談は、最初のうちは物資が届かないといったものが多かったが、時間を経るにつれて、隣近所に対する苦情へと変わり、物が揃うようになると家を建てたいといった要望へと変わっていったという。また、高齢者は団体生活を苦手とする人が多く、中には鬱病を発症したり引きこもりとなる人もあった。また、あまり出歩かないために歩行困難となるなど、さまざまな問題が起こった。グリーンピアの仮設住宅では平成25年までに2人の自殺者があったという。民生委員の活動は、震災直後の避難生活の把握、支援などの活動から、1年経つと被災者の心のケアの問題へと移っていた。

傾聴ボランティアの活動を行う**三浦章さん**（昭和18年生、宮古市在住）は、共感と受容、直してあげるのではなく、話をきいているうちに問題が解決するという、傾聴ボランティアの活動の精神に共感し、宮古市の傾聴ボランティアの団体に参加した。平成23年9月に市内の仮設住宅の談話室や集会所など6か所で傾聴サロンを開いた。当時は、被災者がサロンを訪れても、うつむいたままだったという。三浦さんら傾聴ボランティアのスタッフは、それに寄り添い、自分の口から話が出てくるのを待った。その年の冬になると、女性たちは冬の防寒対策の話題などを話すようになり、生きていくための話を聞くことができるようになったという。傾聴サロンの利用者の多くは女性で、男性は女性に圧倒されて帰ってしまう。三浦さんは女性は強く、男性は弱いという。被災者と顔なじみになると、だんだんと話ができるようになり、話し声もだんだんと大きくなる。それから、サロンにも大勢の人が集まるようになり、次第にひとつのフロアで聴く接し方に難しさを感じるようになった。その頃になると、話題は高台移転や住居の嵩上げの話題が出るようになる。経済力がある人は仮設住宅から出ていくが、行きたくても行けない人は将来が見えず、取り残されているという疎外感を受け、自分を責める人があった。こういった問題は男性が多く抱えており、三浦さんらはグリーンピアに相談し、施設内に「男の談話室」を開設した。そこには、囲碁・将棋・麻雀を用意し、それらを通してゆっくりと顔を合わせ、話を聴いていく。活動当初の利用者は1日4、5人程度で、娯楽にもあまり手をつけなかったという。三浦さんはこの活動の中で、利用者は総体的に見て落ち着きを取り戻してきたように感じる。しかし心の悩みは人それぞれで、まだまだ悩みは多く、ちょっとした言葉に傷ついてしまい、鬱病になってしまう人も多いと語る。三浦さんは

仮設住宅がある限り活動は継続していきたいと語っていた。

被災者の中には民間信仰であるイタコの口寄せによって悩みに取り組んだ人もあった。**高嶋キヨさん**（昭和21年生、乙部）は、震災で夫を失った。高嶋さんはどうして夫は避難しなかったのか疑問を持ち続けていた。そのような時にイタコに拝んでもらった友人の勧めもあり、磯鶏のイタコを訪ねた。イタコの口寄せでは、夫は逃げるのが間に合わなかったと言われた。高嶋さんは夫の墓は大好きだった海の見える場所に建て、夫に会いたくなったら、お墓に行くことにしている。だが、切ない時にはイタコの声が聞きたくなり、これまで2度拝んでもらった。イタコの言葉を聴くと気持ちが楽になるのだという。イタコには夫に会いたくなったらいつでも来るように言われているという。

冬の時期に各地域の神楽宿を回ることで知られる黒森神楽も、震災後に活動を再開した。震災後の黒森神楽の活動について、保存会長の**松本文雄さん**（昭和24年生、和野）に話を聞くことができた。黒森神楽は震災後の6月25日にまず権現舞を舞う機会があった。その翌年の冬の北廻り巡行の際には、海に向かって鎮魂の気持ちを込めて神楽念仏を行い、それから神楽宿に入ることにした。かつての津波の際にはどうしていたのかわからないが、自分たちがお世話になった宿の人たちは神楽の音を聞いてきっと喜んでくれるはずだ、と信じている。黒森神楽の巡行の神楽宿は年々減少の傾向にはあるが、あくまで時代の流れであり、津波のためではないと松本さんは考える。黒森神社の神である権現様が泊まる神楽宿は、かつては民家だったが、集会所が当てられることも増えている。震災前は神楽宿に泊めてもらうこともあったが、震災後はなるべく神楽宿に泊まらないようにしている。しかし、それでも神様を家に招きたいという人もあり、山田町山ノ内や宮古市重茂では神楽宿に泊まった。平成25年の南廻りの巡行の時には、大槌や浪板など10か所くらいで、家が津波で流されてしまったために門打ちができなかった。今まで2日かかって回っていた場所も1日で回るようになった。松本さんら黒森神楽の神楽衆はそれでも廻り神楽を続けている。松本さんによれば、震災後、被災した人たちは交流も少ないせいか、神楽を存分に楽しんでくれ、非常に盛り上がるのだという。巡行で訪れている場所は、神社の祭を再開できていない土地も多く、廻り巡行がみんなで集まれる機会となっているのかもしれないと松本さんは考えている。

ここで紹介することができたのはほんの一握りの事例に過ぎないが、被災者に寄り添う活動と言っても、行政の活動である民生委員もあれば、民間活動である傾聴ボランティア、さらには民間信仰であるイタコ、民俗芸能などさまざまなものがあり、それぞれの立場で被災者の心のケアに務めた様子を確認することができた。

最後に

筆者が調査をおこなったのは、平成24年、25年の2年間に過ぎず、その後は徐々にではあるが田老の町の再開発も進み、高台住宅が完成して移転が始まり、嵩上げ住宅ができはじめた。一方、依然として仮設住宅での生活を続ける人たちがおり、ここで取り上げた問題もまだ続いていると思われ、また、新たな問題も生まれているのかもしれない。

そのことから言えば、この項は震災直後から平成25年までの3年間における田老の方々の生活の過程のほんの一部分について描いたに過ぎない。平成24年の聞き取りでは、震災直後の苦労話、不自由な避難所での暮らしについて多くの話が寄せられたが、翌年になると、仮設住宅の生活の悩みやそれに取り組む人々の話など、次第に内容が変化していった。これは、人々の問題が生活の不自由さなど外的問題から、時を経るに連れて将来への不安、疎外感など内的問題へと変化していったものと考えられる。そして、後半ではその問題に対処するさまざまな立場の人々の話を取り上げた。そこには、行政、民間ボランティアだけではなく、この地に根付いた民間信仰、民俗芸能の力を認めることができた。今回の震災では、民間信仰や民俗芸能が共同体再生の力に役立っているという事例が数多く報告されているが、ここでは、被災者の心のケアとして、これらが機能したことを意味している。

最後に、聞き取りにご協力いただいた方々、それから、田老の町に寄り添い、被災者の方への橋渡しになって下さった赤沼正清氏に御礼申し上げます。

【参考文献】

宮古市教育委員会編『宮古市の石碑』、宮古市、２０１０年
宮古市東日本大震災記録編集委員会『東日本大震災宮古市の記録第１巻《津波史編》』宮古市、２０１４年