



## 大切なものを守る避難と生きゆく支度

(株) 東和テクノロジー  
グローバル環境事業部 毛利 紫乃

日本は、台風(颱風)や野分が仲秋の季語とされるほど「ある意味」災害と共存してきました。しかしながら近年さまざまな要因から毎年多数の人々が被災している状況です。本稿では、避難について生活者の目線から、東日本大震災において改めて注目された東北地方被災地域特性からの言葉「津波てんでんこ」に内包される深いメッセージと、防災に関する多くの情報や災害対策物品をどのように「日常生活において身近なもの」にしておくかという2つの観点でお話ししてみます。

### 水平避難と垂直避難

私たちは「災害・避難」という言葉から、ニュースで目にする家々や道路が水没している映像、家屋が半壊している様子、戸棚が空っぽのコンビニ、ガソリンスタンドでの行列、避難所で寄り添っている家族等を思い浮かべると思います。国の「避難勧告等の判断・伝達マニュアル作成ガイドライン」の2014年の改訂では、避難行動時に被災する事例等を受けて、避難についてそれまでの基本であった①公的な指定緊急避難場所への移動に加え、②(自宅等から移動しての)安全な場所への移動(公園、親戚や友人の家等)、③近隣の高い建物等への移動、④建物内の安全な場所での待避として屋内での安全確保を含む全ての行動が避難行動として位置づけられました。

指定避難場所・安全な場所への移動が「水平避難(立ち退き避難)」、近隣の高い建物、建物内・自宅内での移動がおおよそ「垂直避難(屋内安全確保)」にあたります。わが国では古来より水

平避難、垂直避難の考え方や対応の知恵や文化がありましたが、交通機関を使用した通勤通学、インターネットを基盤とする情報収集等の生活様式、都市構造や高層住宅等の住居形態、家族やコミュニティの人的関係の変化に伴い、考えるべき要件や対応の幅が広くなりました。「対策(物品準備等)、避難(避難先確認等)」といった基本の、もう少し先を考えてみましょう。

### 「津波てんでんこ」という言葉

東日本大震災において迅速な津波避難の重要性が再認識されたことから、あらためて大きな注目を集めるようになった「津波てんでんこ」<sup>1)</sup>。それぞれに、めいめいに、の意味の名詞「てんでん」に東北方言等でみられる縮小辞「こ」が付いた言葉です。言葉の意味そのままだと、「津波が来たら取る物も取り敢えず、家族が一緒にいなくても、肉親にも構わずに、各自ばらばらに一人で高台へと逃げろ」という教訓になります。乳幼児は抱えて逃げることを

できるにしても、近隣に通学している児童や高齢の親族のいる家庭ではこの言葉は受け入れることが難しいでしょう。一方、東日本大震災でこの教えによって多くの命が救われた事実も報告され、さまざまな議論が巻き起こりました。矢守による論文で、この言葉の内包する以下の4つの大切な考え方が提示され、過去の多くの事例や心理分析結果が紹介されています<sup>2)</sup>(「内については筆者部分追記)。

第1の意味: 自助原則の強調「自分の命は自分で守る」

第2の意味: 他者避難の促進「わがためのみならず。先頭を切って逃げる姿を皆に示しともに逃げる」

第3の意味: 相互信頼の事前醸成「大切なひとは必ずその状況での最善の方法で逃げていてくれる」

第4の意味: 生存者の自責感の低減「亡くなった人からのメッセージ」

第1の意味のみで誤解されやすい「てんでんこ」。親族を助けに行くのはもちろん、知らない人でも目の前の助けを求める人をおいていけない。どうしたら・・・という心情について三陸地方の人びとがやむにやまねず生み出した「哀しい教え」という受け取り方だけではもったいない。大災害では、「すでに避難していたのに、自宅や学校等へ探しに行っても被災した」「大切なひとが、自分を助けに戻ろうとして亡くなった」という何ともやりきれないことが多く起こります。地域、家族の普段からの意思疎通に基づく信頼関係を構築することで、これらを最小限にすることを

目指し、「皆が最善を尽くした、亡くなった人もそのことはわかっていてくれる」というせめてもの想いにより、生存者のその後の生をも大切に考える方です。

### 災害の種類と避難行動 (いつ・どこへの決断)

「津波てんでんこ」は、津波という何より迅速・的確な判断、行動が必要となる災害に基づくものでした。地震に伴う火災、豪雨後の地震による土砂崩れ等、複合災害も多いのですが、一旦、洪水(内水)・土砂災害・高潮・津波・地震それぞれを考え、自宅の住居形態を考慮しつつ、自治体のハザードマップに記載のある災害について自宅周りの災害リスクを確認しましょう。豪雨や台風等、私たちはまず天気予報やニュースで知りますが、避難については気象庁や自治体からの情報が基準となります。国は2021年に「避難勧告等に関するガイドライン」について名称を含め改定し、「避難情報に関するガイドライン」として、「避難勧告」を廃止し、避難行動や避難情報について警戒レベルを5段階に設定して具体化しました。レベル1、2は気象庁発表、レベル3「高齢者等避難」、レベル4「避難指示(必ず避難)」、レベル5「緊急安全確保」については市町村長発令となります。避難に関する内閣府のやさしく詳しいスライド資料<sup>3)</sup>、防災気象情報に関する気象庁のページ<sup>4)</sup>がありますので、可能な方はぜひ(絶対に)見てください。

## 【災害弱者の避難】

遠方や高台の避難場所まではとても行けない、とあきらめてしまっている高齢者等も多くいます。「津波でんでんこ」で情的に割り切れない最大の課題と考えられる「災害弱者」の減災・避難支援について、まずはここからというイメージをご紹介します。高齢者の玄関まで避難訓練・二階まで避難訓練、単身高齢者宅への押しかけ家具固定活動、個別事例ですが、気象庁発表確認後も外に避難不能であった高齢者が、娘の電話指示に従って、「山の反対側住居二階」の部屋で就寝、土砂崩れから助かった事例があります。ベストのみを求めるのではなく、セカンドベストをいくつか準備することが命を守る第一歩です<sup>5)</sup>。

表1 災害避難(タイムライン)に係るキーワード (わが家ではどうなるのかな?)

	家庭・家族の基礎条件と日常生活での準備	大規模災害発災時(想像してみる)	避難生活・復旧
住居	立地(ハザードマップ確認と暮らしてきた体感) 住居形態 (戸建てか集合か、平屋か二階建てか高層か、堅牢さ) ※自家用車への依存状況と災害時の想定(水没等)	土砂に埋まるか津波で更地になりそう 地震や台風で屋根が落ちるか、なくなりそう 避難所より大丈夫かも?な家 (免振構造・物資備蓄済の集合住宅等)	家屋補修 浸水復旧 (自家用車と電気関係留意)
屋内	家具固定・寝室や出入りに大きな家具を置かない 二階で最低限暮らせる&特に問題のない家財移動 ガラス・陶器等の破碎防止対策 家電が水没する想定	タンスが寝てる上に直撃 テレビやレンジが吹っ飛んでくる ガラスや食器が割れて足の踏み場がない 冷蔵庫も倒れがち 廊下や戸口の家具転倒で退避不能	片づけ・清掃 災害ごみ排出 (家の前でいいのか、持ち込みか等)
家庭と家族	同居家族構成 (単身・夫婦のみ・子供の年齢・高齢者等) 子どもの登校先の距離と被災対策状況 別居家族(同一被災の可能性、連絡方法) 介護施設・病院等に入居・入院中の家族 家族の生活パターン(平日・休日) ペットどうする問題	意思共有事項(事前準備部分) 行動規範(最善の方法で私逃げとくよ!) 連絡手法(スマホがつかない前提) 自宅以外の集合場所の設定(指定避難所に限らない) いつ・どこへの避難行動の判断主体(学校・職場に従うのか、自己判断のみか)	作業できる家族 保護が必要な家族 近隣関係 就業や学業はいつからどのようにならざるか
備蓄と持出	防災グッズ(あかり複数、充電・情報入手関係、簡易トイレ等) 日用品・備蓄食品・衛生・救急用品、家族に合わせた物品(常備薬・眼鏡等)写真等かけがえのないもの 持ち出しやすさと保管場所(水平避難・垂直避難) カセットコンロは一台お勧め。普段も鍋で使用	搬出方法と量・優先順位・分担(水平避難) 備蓄量と使用方法(垂直避難(籠城)) 水平・垂直避難両者まずトイレ制約問題 ごみ袋・ポリ袋多め備蓄 水平避難での防寒具と靴の重要性 (靴が濡れたらそれだけで結構負担等)	日数を想定 避難所自宅が往復できるか 給水車(ポリタンクと台車、漏斗等)
行政案件	ハザードマップ入手(危険度・避難場所確認) 避難場所タイプ確認(公園、公共施設、学校等) 被災証明等の概要 災害ごみの出し方(パンフ等記載例も徐々に増加)	自治体の職員も被災していることを想像 (被災手続きや災害ごみ出し等の情報収集・問い合わせは、普段やってみるのもWin-Win)	災害後の手続き(被災証明等に重要な写真撮影等も想定)

※洪水(内水)・土砂災害・高潮・津波・地震等全部混せて記載。火災関係は含まず

## 災害対策グッズは準備した。それを生きたものにするために

昨今さまざまな方法で、災害時避難や避難生活に関する情報、防災グッズ、災害備蓄セット、非常食等が手に入ります。準備だけでも十分に第一歩なのですが、簡易トイレの使い方を確認したり、手回し発電でラジオを聞いてみた人はどのくらいいるでしょうか。食べたこともない非常食は「いつか」のために置いておくものでないし、現代の食生活で利用されているレトルトやインスタント、缶詰は工夫次第でそのまま食べ慣れた非常食です。家族・家庭へのカスタマイズを自然な形でやってみましょう。

まずは頭の中から。思いつくままですが、網羅的なキーワード(表1)を作っ

てみました。全部を考えるのではなく、表を眺めてわが家の状況ではどこが重要になるかのイメージを掴み、早朝・日中・家族がそろう夜・就寝中でどう違うかを想像し、「家族みんなで何となく共有」していただく基盤に役立てばと思います。

### 【水平避難：避難所ハイキングのススメ】

自治体配布のハザードマップを手に入れました。まずは自宅から歩いて行けそうな避難場所はいくつどこにあるか確認しました。さて、気候の良いときに散歩がてら寄り道等しながら家族で避難場所へ、公共施設であれば入ってみましょう。散歩中も、泥水で浸水していたら側溝や段差に足を取られそう、あのお店の看板落ちそう、豪雨の中の避難はできるのかな、人や自動車の往来はどうなるんだろう。車で避難はできそうかな、避難先で自家用車は止められるのかな、など想像を巡らせてみてください。避難場所への道を、知っている道にしましょう。

### 【垂直避難：家庭内キャンプのススメ】

一例をあげます。「小さな子どもがいて、水害危険区であるが流されない程度の二階戸建て」の場合、一階に泥水が20cm溜まった状態を家族みんなで想像します。週末キャンプに行つたつもりで、電気・ガス・水道なしで二階

だけで防災グッズを中心に一昼夜すごします。気が付かなかった必要なもの、備蓄食料・日用品の使い勝手や量(家庭に救援物資は来ません)、常備薬、大切なアルバム、布団・衣類の予備、家電などの保管場所を何となく考えると、体調によって温度は管理するなど条件を緩めたり、途中でギブアップして構いません。普段の快適な生活の価値を体感できることは特に子どもにとって有意義な経験になります。安全な自宅内で、ろうそくやランタンの明かりのもと、家族で色々なことを話し合っほしいと思います。

### おわりに

知識に加え、一番大切なことは「気軽に、具体的に想像」しておくことです。特に地震は問答無用でやってきます。

例年、大きな災害の発災日は報道や行事があり多くの人が想起します。そこから進めて発災前日、明日大きな災害がやってきたらと、普段何気なく享受している大切なことは何かを考え、そのことについて大切なひとと話ができることで、命を守る防災への第一歩の強力な後押しになると思います。そう頑張らずに、防災グッズや備蓄物品は日常の隣に配置できればいいと思います。

### 参考文献

- 1) 山下文男：津波でんでんこ—近代日本の津波史，新日本出版社(2008)
- 2) 矢守克也：「津波でんでんこ」の4つの意味，自然災害科学，第31巻，第1号，pp.35-46(2012)
- 3) 内閣府：「避難情報等について」スライド資料 [https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjohou/r3\\_hinanjohou\\_guideline/pdf/220616\\_hinan\\_guideline\\_2.pdf](https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjohou/r3_hinanjohou_guideline/pdf/220616_hinan_guideline_2.pdf)(閲覧日：2023年12月20日)
- 4) 気象庁：「台風や集中豪雨から身を守るために」およびリンクページ [https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/ame\\_chuui/ame\\_chuui\\_p1.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/ame_chuui/ame_chuui_p1.html)(閲覧日：2024年2月20日)
- 5) 矢守克也：防災心理学入門，ナカニシヤ出版(2021)