

地域コミュニティの 防災力

連載 第31回

さまざまな避難生活を考える



常葉大学大学院 環境防災研究科 教授
重川 希志依

1. 多様なスタイルの避難生活

大規模な災害発生時に、自分の生命を守ることができた人が次に乗り越えなければならないのが、不自由な避難生活を生き延びることです。ライフラインも途絶し、最低限の生活の質を保つことが難しい状況下であっても、暮らしをつないでいくためになんとか生き延びて行かなければなりません。平成28年4月に起こった熊本地震では、車中泊で避難する被災者の方たちがたびたびマスメディアに取り上げられました。車中泊避難ではエコノミークラス症候群などの健康被害が心配されるために、運動を呼びかける広報やボランティアによる体操教室など様々な対応が取られています。この車中泊避難は、平成16年に起きた新潟県中越地震時にも見られ、狭い空間内で体を動かすことができないまま長時間を過ごすために発症するエコノミークラス症候群という言葉が広く知られるようになりました。しかし健康上問題があることはわかっていても、乳幼児や高齢者のいる家族や、

ペット連れて避難する人たちには、学校などの避難所生活に適應することが難しく、また最低限のプライバシーを守ることのできる車中泊避難を選択する人も少なくありません。

学校などの公的に開設された避難所のみならず、血縁や知里合いを頼った縁故避難、ホテルや旅館での避難生活、アパートを借りた避難生活、車中泊避難、在宅避難など、様々なスタイルの避難生活が存在し、それぞれの避難生活で日ごろから備える物や心構えも異なってきます。

2. 在宅避難生活を考える

本誌2013年1月号で、東日本大震災の津波被害を受けた岩手県釜石市の避難生活の事例を紹介させていただきました。非常持ち出し袋や備蓄品を含めすべての物が流失し、避難所となるはずだった建物自体も使用不能となった被災地で、被災者の方たちはどのように物資を調達し、暮らしをつないで生き延びてこられたのかを紹介したものでした。

地域コミュニティの 防災力 重川 希志依

一方、東京都「都民の備蓄推進プロジェクト」では、首都直下地震などの大災害時における在宅避難者数は1,000万人と予想しています。地震火災により広大な市街地が延焼してしまわなければ、残った自宅内での避難生活も可能となります。東日本大震災時の仙台市では、津波による被災や住宅倒壊を免れた多くの市民が在宅避難を経験しました。その状況を詳細に調査した結果が「仙台市の食を中心とした在宅被災生活（守真弓他）」（注）として報告されています。東京のみならず、大都市を直撃する大規模災害時には、公的な避難所だけで被災者を受け入れることは現実的に不可能であり、自宅が無事だった人たちが在宅で避難生活をすることは十分予想されることです。在宅避難生活でどのようなことに直面したのか、日ごろから何を備えておけばよいのかを、この報告を中心にご紹介したいと思います。

1) 避難所に行ってみると

帰宅困難者がすでに殺到しており、小学校は満杯でとても入れる状態ではなかった。また、仙台という土地柄のため通勤族が多く、そのような人は単身で自宅には食べるものがほとんどなくて避難所に行くしかなかった。このような人たちは、避難所が一杯だから他所に行けと言われても、どこへ行けばよいのか分からず、避難所を移ることはできなかった。

贅沢が言えないことは分かっているけれど、揚げパン・カレーパン・菓子パンばかりが三食分来る。それにカップラーメンなので、炭水化物に炭水化物の組み合わせ。連続で食べると苦痛となるし、子どもは嫌がって食べなくなった。

2) 避難所といえども

配給される食べ物が非常に乏しいと聞き、

子ども連れでは無理だと思った。同じ仙台でもひどい所とそうでもないところがあり本当に真っ二つに分かれている。「うちら被災者と言っていいの？とても行けないんだよ、あそこは」と、避難所を利用することに負い目を感じてしまう。

3) お店では

震災の次の日からもうお店をやっている所があった。良心的な価格でぼったくられた感じもなかった。半面、値段が数倍になったお店があり、そんなお店は震災後もみんなもう二度と買いに行かない店になった。

4) 在宅避難生活では

食事ではあまり困らずにすんだ。生協で冷凍庫が閉まらないくらい買ってまずかったと思ったけれど、それに助けられた。調理にはカセットコンロや反射板ストーブなどを使い、電気が復旧した後はIH調理器具や電子レンジで料理した。

5) 在宅避難生活での助け合い

とても配給の食料をもらいに行けるような雰囲気ではなく、マンションで各自が水、米、食材、鍋、コンロを持ち寄って食事をつくった。親戚や友人からの支援物資や隣近所で助け合ってしのいでいた。一方、夫の会社の独身男性は、家に食料備蓄がなくておにぎりなどを分けてあげた。

6) プラスアルファの重要性

メインの食事のほかに、お菓子やお茶、コーヒー、お酒などのプラスアルファがないと、生きていくこと自体がしんどかった。目の前に食べ物があるっていうだけでもけっこう安心感を感じます。

7) 食料以外に重要な物

カセットコンロを買うために覚悟して子どもづれで5時間、ホームセンターで並ん

だ。おむつ、生理用品、乾電池が不足していて、品不足は1ヶ月以上回復しなかった。

トイレの備えをしておけばよかったとつくづく思う。震災後に簡易トイレを30回分買って、次の震災では絶対にそれを使ってやろうと思っている。

8) 地域での助け合い

荒浜地区（仙台市で津波被害が甚大だった地域）の被災者への下着提供の呼びかけに回った。余裕のある市内の人たちは、被害のひどかった津波被災地域へ炊き出しにも出かけた。

町内会で開いている店舗情報を走り回ってみんなに伝えたり、プロパンガスや太陽光パネルのお宅のエネルギーを使って助け合いの工夫を色々とした。

3. その日のために考えておくべきこと

避難所などで行政から配給される物資は、その質・量ともに極めて限定的にならざるを得ません。また、同じ被災者といっても受けた被害の程度により避難所に行くことがはばかられ

る気持ちになることもあり、避難所での物資には頼れないことも考えておく必要があります。生協利用者をはじめ、複数人が同居する家庭では、災害時用備蓄といわなくても十分の食料の在庫があり、燃料や調理器具、食材などを隣近所で出し合って調理をすれば、食事ではあまり不便を感じていないこともわかります。わが家だけでは解決は難しくても、みんなで協力し合うことで、不足を補い精神的にゆとりを持って避難生活を乗り切ることが可能であることが分かりました。半面、帰宅困難者はもとより転勤族や単身者では手持ちの食料が十分ではないために、災害時の食の確保は大きな問題となっています。単身世帯であっても、通常食べるものを少し多めに買い置きしておけば数日間はしのぐことが可能となります。また仙台市で在宅避難生活を送った方たちの言葉から、物質的な共助とともに、より被害の大きかった地域の方たちへの精神的な共助の重要性を改めて感じました。

注)「仙台市の食を中心とした在宅被災生活(守真弓他)」
地域安全学会東日本大震災特別論文集No.4, 2015.10