

令和7年度消防庁防災意識向上プロジェクト
東日本大震災の教訓から考える
子育て中に大事だと感じることに

2026年1月24日(土)10:35~11:35 場所:秦野市保健福祉センター

- (1)はじめに ①自己紹介②東松島市について
- (2) あの日のこと(津波からの避難)
- (3) 逃げたあとの避難生活のこと
～地域の女性の力で救われた避難生活
～子育て中に大事だと感じることに
- (4)(参考資料)東松島市の取り組み

SAY'S東松島 山縣 嘉恵

この度はお時間をいただき、ありがとうございます

(1) はじめに ①自己紹介

山縣 嘉恵 (防災士)

やまがた かえ



私は何者?
(^0^)
おばさんです

- ・ 1967年仙台生まれ仙台育ち。宮城県仙台南高校7回生。
- ・ 元バスガイド。
- ・ 結婚して東松島市野蒜へ。(旧鳴瀬町)
- ・ 震災前から野蒜小の読み聞かせボランティア活動に参加。当時はPTA地区役員(現在は宮野森小学校)
- ・ 避難していた野蒜小学校体育館外玄関で津波から逃げて助かる。
- ・ 家族は全員無事。家は津波で流失。
- ・ 市民活動グループSAY'S(サイズ)東松島代表
- ・ 一般社団法人 石巻震災伝承の会副代表
- ・ 東松島市立宮野森小学校学校運営協議会協議委員
- ・ 野蒜みんなの食堂運営委員 ・ 野蒜地域自主防災組織避難所運営支援担当
- ・ 東松島市生涯学習課リーダーズバンク登録講師
- ・ 消防庁「防災意識向上プロジェクト」語り部 ・ 宮城県防災指導員

好きなもの
芋、納豆
です😊

バンド♪も
やっています
😊

東日本大震災を 経験しての思い

反省 なにも知らなかったな。

後悔 みんなで助かりたかった。

気づき 事前にやれることが多い

②東松島市 について



松島町の先
石巻市の手前

宮城県東松島市

ブルーインパルス

縄文時代の貝塚

2005年矢本町と鳴瀬町が合併して市に。

海苔、牡蠣、米、やさい

嵯峨溪の景観



東松島市

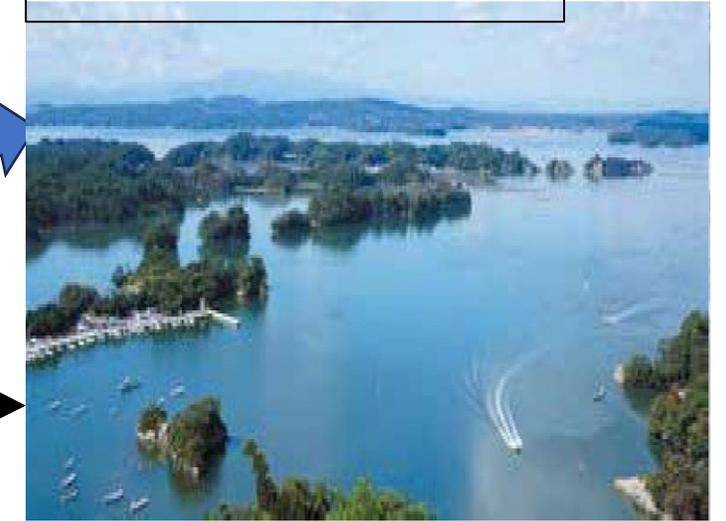
鷹来の森運動公園

震災後(2014年2月完成)

防災拠点備蓄基地 設置



奥松島エリア 宮戸島



大高森からの眺望 松島四大観
東松島市 東日本大震災復興記録誌より

松島湾

石巻湾

野蒜地域

野蒜海岸

宮戸島



凡例

浸水域

①平成20年9月
国土地理院撮影 震災前
地域人口4,774人

311まで
自宅が
あった所

自宅再建した
防災集団移転団地
は人口1,300人
地域人口は2,700人

東名運河

野蒜海岸

②平成23年3月12日
国土地理院撮影 311翌日
511人の犠牲者 5人行方不明

③平成30年8月
野蒜まちづくり
協議会撮影

東名運河

津波

東名運河

移転促進区域

災害危険区域

野蒜海岸

※参考

東松島市被災状況

※東松島市作成資料より

市内14校中6校が
浸水被害。

うち3校は使用不能に。

- ・鳴瀬第二中学校
- ・野蒜小学校
- ・浜市小学校

(生徒・児童・園児
・保育所児 犠牲者)

小学生 24人
中学生 8人
園児 1人
保育所児 11人 **計 44人**

(震災遺児・孤児)

遺児 70人(未就学17人、
小学生22人、中学生5人、高
校生など26人)

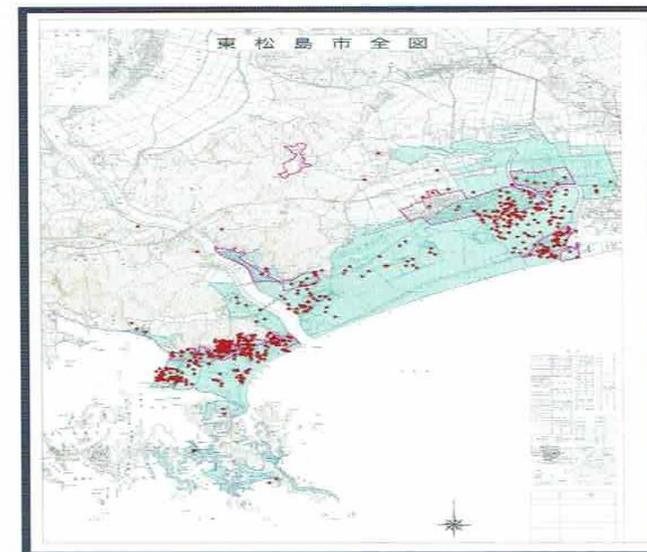
孤児 6人(小学生1人、中学
生4人、高校生など1人)

浸水地域は市街地の65% (全国の被災市町村中最大)

東松島市の被害状況

(平成27年5月20日以降時点修正なし)

■人的被害(市民)	
死者	1,110人 (死者1,044人+関連死66人)
行方不明者	23人
計	1,133人 (全住民の約3%)
■家屋被害	
全壊世帯	5,513棟
大規模半壊	3,060棟
半壊世帯	2,500棟
計	11,073棟 (全世帯の約73%)
■避難者(最大)	1万5,185人
■避難所(最大)	106箇所
■浸水農地面積	1,460ha/全体農地面積3,349ha



震災前と震災後の人口・世帯数の推移

国勢調査による人口の推移

年次	世帯数	人口(人)			人口密度 (人/km ²)	比較	
		総数	男	女		実数	増減率(%)
平成22年	14,013	42,903	20,875	22,028	421.2		
平成27年	13,868	39,503	19,408	20,095	389.7	△ 3,400	△ 7.9

年齢別人口(年少人口・生産年齢人口・老年人口)

年次	総数	年齢別人口(人)			年齢別人口割合(%)		
		15歳未満	15~64	65歳以上	15歳未満	15~64	65歳以上
平成22年	42,903	6,181	26,751	9,932	14.4	62.3	23.1
平成27年	39,503	5,366	23,680	10,328	13.5	59.9	26.1

平成27年10月末
人口 39,503人 世帯数 13,808戸

- ・震災により3,400人の人口減少(人口減少の加速)
- ・震災後、世帯分離等により世帯数は横ばい
- ・65歳以上の人口は約10,000人(全人口の約26%)
※うち介護が必要な方は約1,900人
(そのうち85歳以上が半数を占める)
- ※10年後には65歳以上が30%以上に増加
- ・2040年には人口が33,000人まで減少するとの予測
H27国勢調査 39,503人



管理下外ではあったが、守れた命があったのではないか?

平時からの地域と学校の顔の見える関係性作り強化へ。

平成25年鳴瀬未来中は宮城県内最初のコミュニティスクールに

伝承ロードツアー語り部ガイドの様子

おさとうやま
70人以上が助かった山
(佐藤さん所有の山)



下り列車が止まった
奇跡の丘
(JRの研修でも多くの
方々が訪れている)



3.11伝承ロード推進
機構制作映像より



命が守られた場所
判断出来た人がい
た

防災ワーク
ショップ

伝承漫画作品展開催

公開語り部の会

震災遺構旧野蒜駅
プラットフォーム



(2) あの日のこと

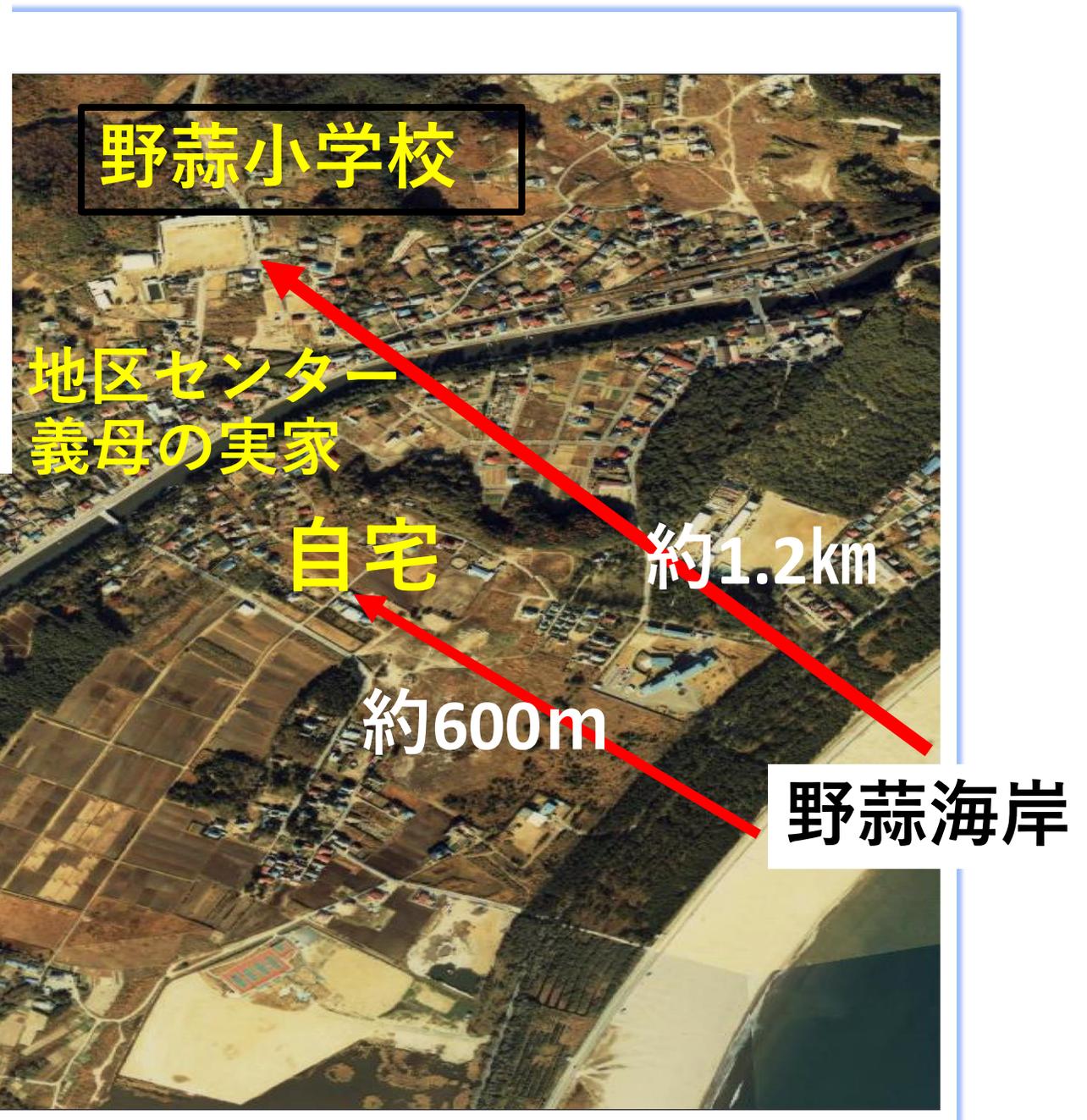
(津波からの避難)

私の避難行動と

野蒜地域の人々の様子

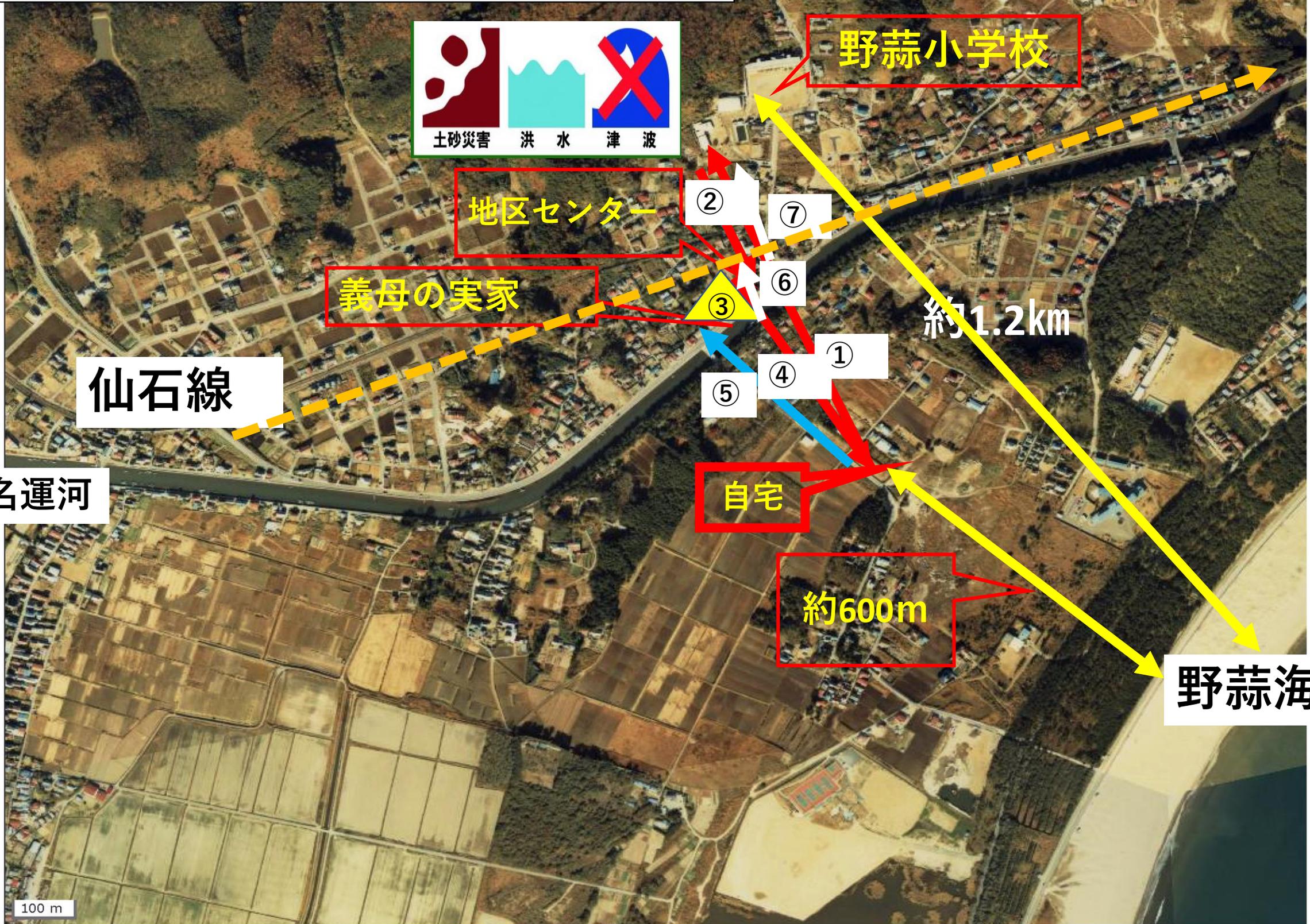
あの日の私の行動

当時、私は43歳。市外（内陸）から嫁いで13年目。住んでいた東松島市野蒜の自宅は、野蒜海岸から約600m地点。夫は職場で工作中、義母は、自宅敷地内の離れにいました。野蒜小3年生の息子はまだ帰宅していませんでした。



想像してみてください

あの日の私の行動



東名運河

仙石線

野蒜小学校

土砂災害 洪水 津波

地区センター

義母の実家

②

⑦

⑥

③

①

⑤

④

自宅

約600m

約1.2km

野蒜海岸

100 m

あの日の私の行動

午後3時40分ごろ

二回目に避難した体育館も津波避難には適さない場所でした

▲ 私たち家族がいた所

▲ 津波が来ると教えてくれた男性



↑ 野蒜海岸から約1.2kmのこの場所にも津波が襲いました

2011.3.11午後3時40分頃
津波は海岸から1.2kmの
野蒜小まで押し寄せた
(写真は午後5時17分のもの)

息子と義母
を見失った
が

再会まで5分

約50m 弱位

西

校舎

東

市道



知らなかったこと

反省

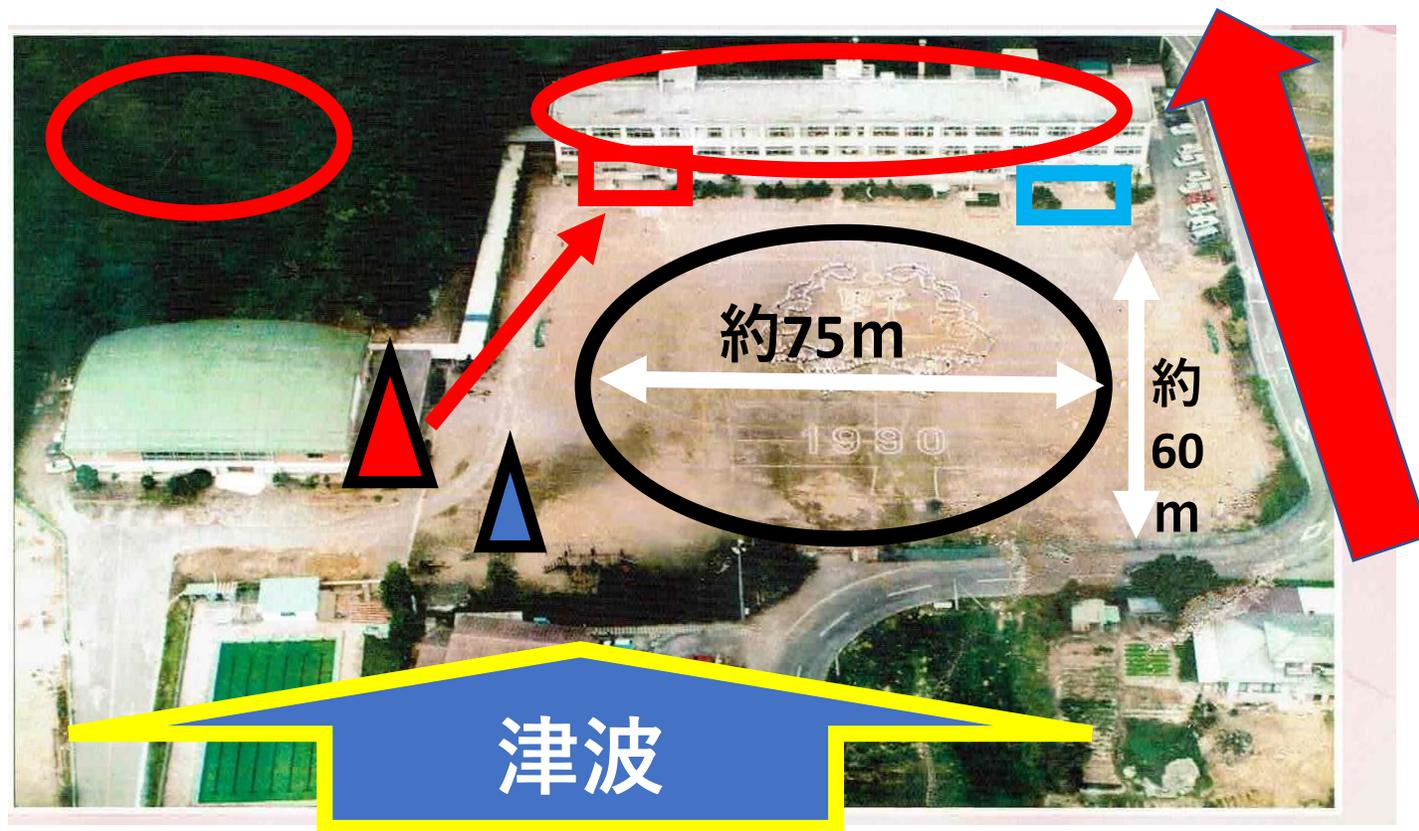
避難場所は幾通りも知っておきましょう。

金山峠

津波避難に適したところ
校舎2階以上
北西の山、、、
市道東側の峠

▲ 私たち家族がいた所

▲ 津波が来ると教えてくれた男性



↑ 野蒜海岸から約1.2km

みんなが助かりたかった

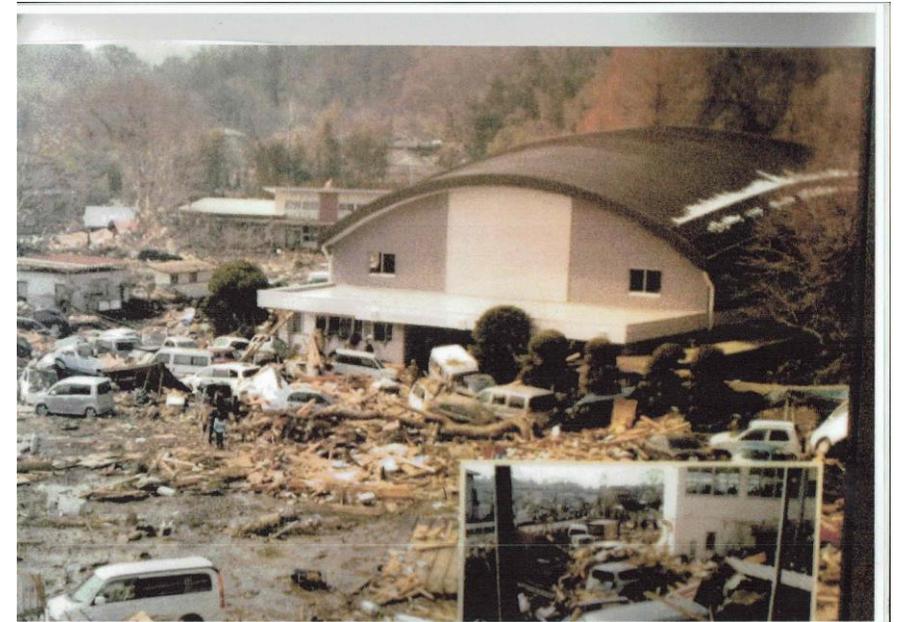
後悔

津波からの避難想定で
校舎の2階以上に避難する訓練を
学校と地域と一緒にしたことが
ありませんでした。

ポイント

避難訓練を学校と地域と連携して
実施することが必要です。

学校と地域とのマニュアルの共有と確認も必要です。



気づき

事前にやれることも多い

まとめ 家族で確認しよう。

普段から準備が出来ます。



避難行動について7つのポイントを参考に。

- ・ **家の中の地震対策**が有効です。 (エピソード1)
- ・ **待たせない、待たない、戻らないことが重要**です。 (エピソード2)
- ・ **避難場所は災害により使えない所もあることを知っておきましょう。** (エピソード3)
- ・ **地域の人と日頃からのあいさつが必要**です。 (エピソード4)
- ・ **車での避難も想定した訓練も必要ですが**
社会的課題として考えて行く事が必須です。 (エピソード5)
- ・ **避難場所は、幾通りも知っておきましょう。** (エピソード6)
- ・ **学校と地域の連携した訓練やマニュアルの確認や共有も必要**です。 (エピソード7)

(3) 逃げたあとの避難生活のこと

地域の女性の力で救われた
避難生活➡災害関連死を防ぐ

子育て中に大事だと感じること
➡コミュニケーション

家族と、ご近所、 ママ友、 地域
と。

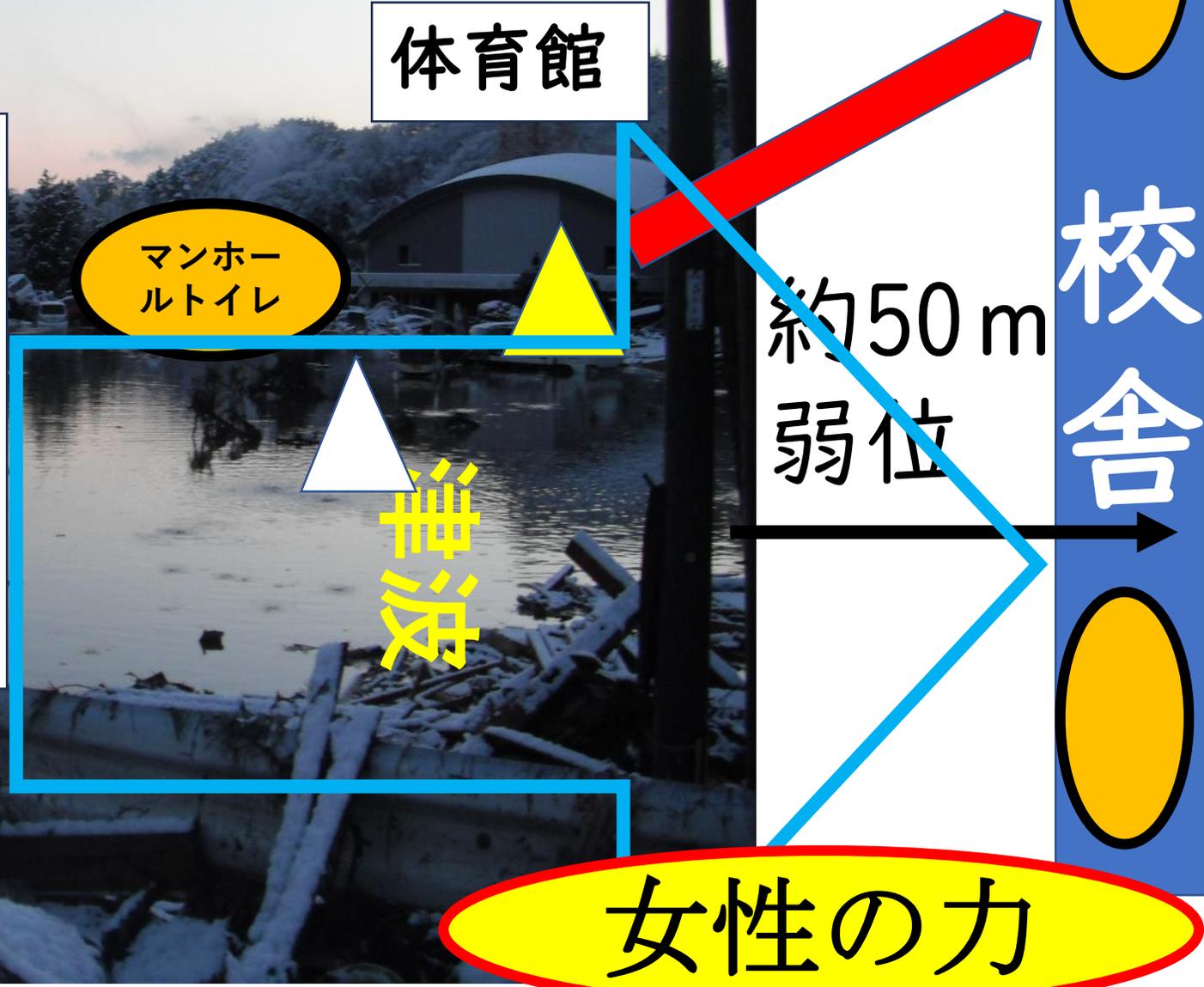
津波想定での避難訓練を
したことがない

津波に襲われた場所の
小学校の2階と3階の校舎で
(校舎1階水没)

避難生活をするこ
とになりました。

津波がここまで来るとは
思わなかったので大事な
ものは1階の校長室や
職員室にあった。

亀岡
地区
セン
ター
(地区
避難
所)



体育館

マンホー
ルトイレ

約50m
弱位

校舎

女性之力

小学校の先生と保育所の先生方が応急的に
避難所運営していた。

校舎内
1階部分3.5m
津波襲来
水道、電気、
ストップ
バケツ、市のゴミ袋、
子供たちのジャージ
アルコールランプ
たばこを吸う方々の
ライター、筆記用具、
本(図書室)
深夜
食パン(ヤマザキパン)
翌日
乾パン、飴(避難者から)
おにぎり(中下地区
自治会から)

避難所で(初期)

最初の4日間困っていたこと

- ①人が多
- ②食べ物がな
- ③水も出な
- ④停電
- ⑤体調を崩した

女性の力

私は、廊下を掃き掃除で土を出すこと、質問に答えることくらいしか出来なかった。➡災害関連死を防ぐ事が大事とあとでわかった。

みんなで行っていたこと

徐々に分散避難へ

いただいたヤマザキパン。中下地区などからのごはんの支援。お菓子

トイレ 固形物をゴミ袋にのちにプールの水、湧き水、タンクの水を運び利用

懐中電灯借りていたが乾電池なくなっていた

衛生用品探しまくり

避難の現場に物資はすぐには届かなかった

初動時

避難所の運営に女性の 視点がいかされた

小学校に少しは、あって助かったもの

- ①新聞紙(防寒)
- ②ごみ袋(防寒、衛生)
- ③避難者が持ってきた懐中電灯、ラジオ
- ④避難者が持ってきた乾パン等
- ⑤トイレットペーパー
- ⑥ウエットティッシュ
- ⑦バケツ
- ⑧マジック、紙、ペン、ノート、養生テープ

足りなくて困ったもの

- ①食糧、水
- ②うわばき(土足禁止にするため。)
- ③タオル
- ④段ボール(敷いたり、座ったり等も)
- ⑤マスク
- ⑥乾電池
- ⑦拡声器
- ⑧地図、
- ⑨名簿
- ⑩衛生用品

避難初期～

◎安否確認

→地域の女性は情報通です。

◎あるもの、使える物を活用しての応急対応

◎初期の発見

体調悪い方を見つけました。

◎不安の共有

→女性に聴いて欲しい心配ごともありました。

声がけしていました。

翌朝、一番最初に起こっていたことは、
家族を探しに多くの方々が、避難所になっ
ていた学校に来たことでした。

女性の普段からのコミ
力が活かされました

家族の安否確認についての
イメージがありますか？

「〇〇いませんか？」お仕事中だったご家族がやっと
学校にたどり着き、家族を探していました。

➡地域の女性の日常で培われていた情報力が活かさ
れました。（〇〇さんは見かけましたよ。等等）

家族の、避難に関する安否確認の
情報収集、伝達がうまくいかず、
命を奪われてしまうことがありました。

一度避難しました方が、家族と電話がつな
がら
なくて心配だったので、自宅に戻ってしま
い、
戻った方は、亡くなってしまいました。

心配された方の方は、避難して無事でした。

では、災害時の家族の
安否確認の情報収集や
伝達が上手くいくために。
避難行動が出来るために。

普段から出来ることは
どんなことでしょうか 

そなえ！ 家族の安否確認対策

対策① **家族と** の話し合い

まずは平時に話し合うことが必要です。どこで災害にあうかわからないので、その現場で、**お互いにベストを尽くして避難行動をおこすことを約束しておきます。**無事ならいつでも必ず再会出来ます♡

対策② 171 を使ってみる練習。

携帯つながらなくても**お互いの**

無事がわかります。

(用意すること、物: 予めどの電話番号を使うか決めておく。もしもしかめさんカードをどうぞ🐼)

そなえ2 まちの情報共有対策

近所の方と

◇普段からあいさつをしていると

➡有事の際に、

苦勞していた
民生委員さん
消防団員さん

「早く避難しましょう」

「びっくりしましたよね☹️」～思いの共有

「備蓄ありますが給水車来ますかね」

～情報を教えてもらう

「体調いかがですか?」「○○ありますよ👏」

～共助へ

発災時に役に立ったことは普段から顔の見える
関係性が出来ていたのので→親が不在でしたが、当時、
中1の子は隣のおばあさんに「助けてください。どうすれば
いいですか?」と言えて、おばあさんが一緒に神社の山に
連れて行ってきて津波から逃れられました。

震災前から学校やPTAで
行っていたこと

- ・ 給食費を毎月係が
集金する。
- ・ 引き渡し訓練
- ・ よみきかせボランティア
活動
- ・ 市民自由参観

黒文字は皆さん誰でも。
赤文字は係や有志

事例紹介

震災前から地域で
行っていたこと

- ・ 交通安全見守り
- ・ 側溝あげ清掃
- ・ 毎週日曜日の当番での
集会所清掃及び周辺の
草取り等
- ・ 夏祭り・運動会(地区対
抗)・避難訓練(年1回)

事例紹介

そなえ3 有事の際の対応に ついてママ友との事前の話し合い

普段お子さんと一緒に遊んでいるお友達を、
車に乗せて送ってあげたり、送ってもらっ
たりしていませんか？

当時、息子の通う学校では良かれと思って、
お友達のお父さんが、一緒に乗せてあげて、
その後、最悪の事態になってしまうという
ことがありました。

よく遊んでいるお子さんのママさんと、
まずは一度、ゆっくりお話してみてください。



そなえ4 地域の方と

🍏! 学校行事を活用した
顔の見える関係性づくり

(例1) 学校行事に地域の会長さんや防災担当の役員さんなどに来ていただき、**市民参観**していただく。
地域のお子さん、会長さんがお顔を合わせる。

(例2) **未就学児の見守り活動**
学校行事の際に図書室で、地域のボランティアさんが
在校児童の**弟妹のお子さんの見守り**をする活動。

津波警報や余震が続いた。

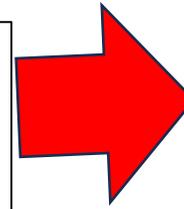
ご遺体が次々と体育館へ。

津波でぬれた校庭には流された車が重なり、**搜索救助活動**が行われていました。



津波

食糧も備蓄も手に入らない。
足りない。生きて行くために



移れる方々

は内陸の

避難所への

移動 

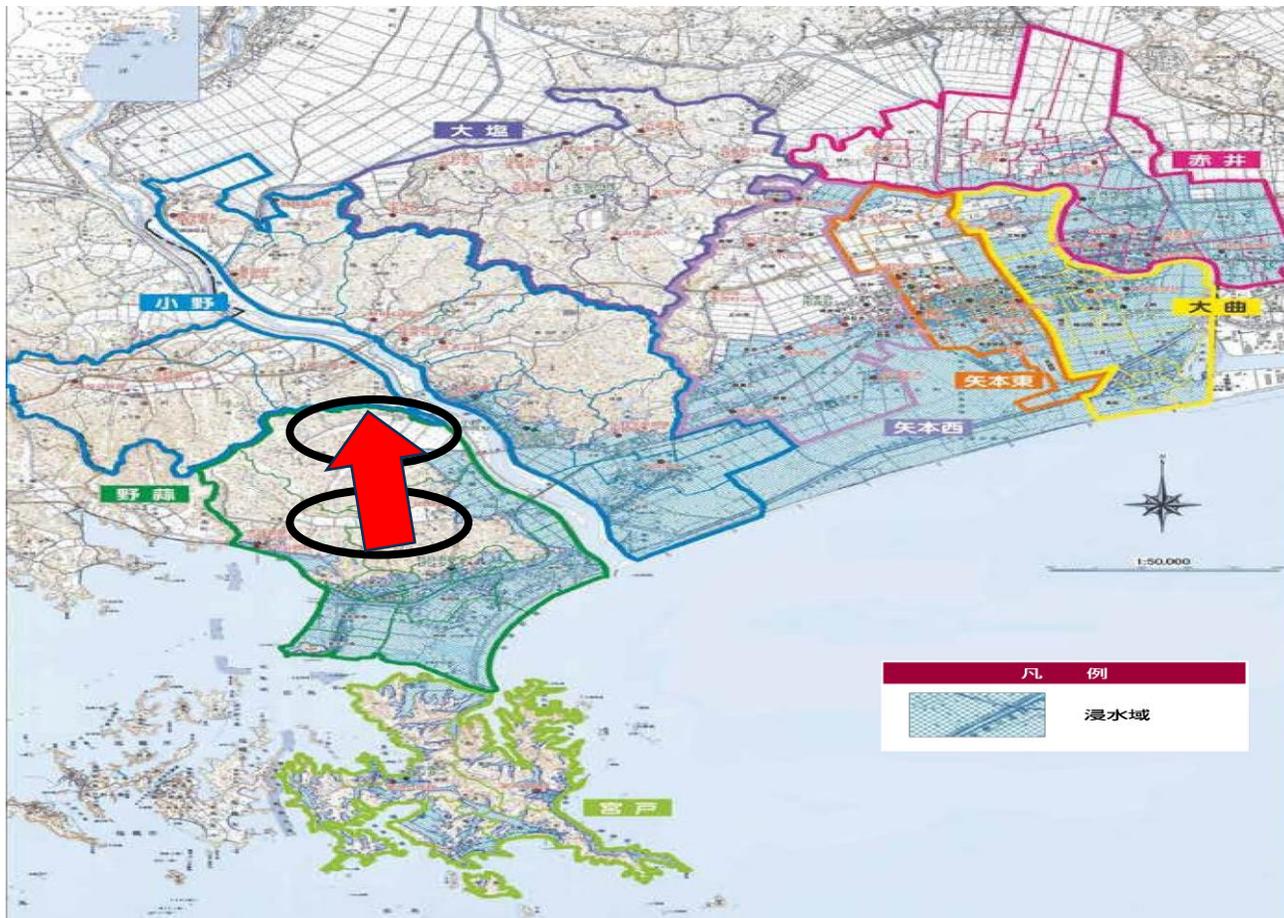
内陸部の中学校の
避難所へ。

居住していた地域
ごと等で他の避難
所へも



新たなリーダーも

うまれていきました



津波の被害がなかった

近隣の地区

が支えてくれた

大塩地域

小野地域

浅井

発災翌日の状況

H23.3.12国土地理院

中下

石油ストーブで
ご飯を炊いて
塩むすび🏠🏠

大塚

新町

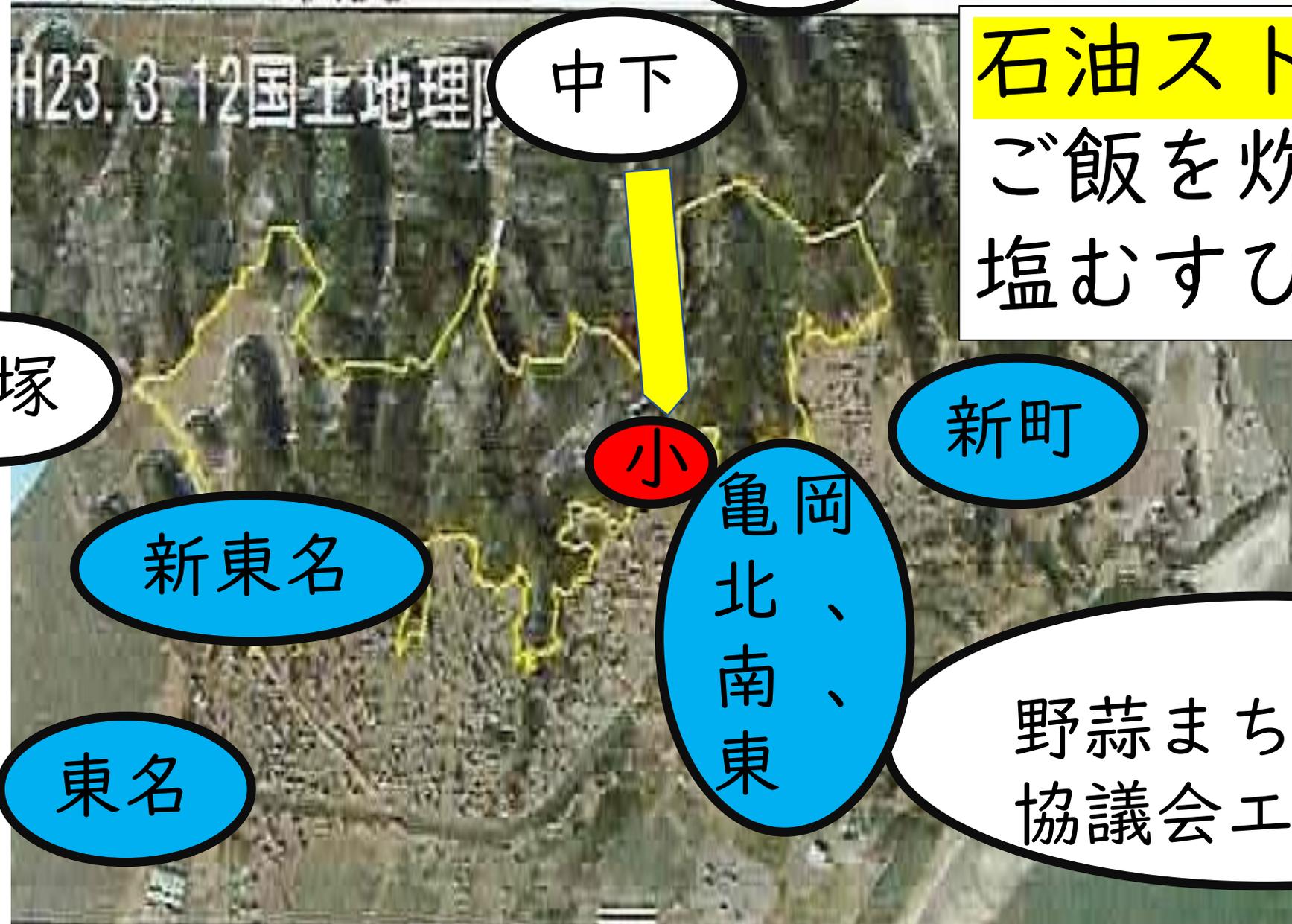
新東名

小

亀岡、
北、南、東

東名

野蒜まちづくり
協議会エリア



宮戸島 地域避難所の様子 に注目が集まった



2011.3月 宮戸小学校宮戸体育館：避難所

- 【発災時に
していたこと】
- ・早めの避難
- ・浜ごとにまとまって
位置取り。
- ・浜ごとに代表者を出してもらった。
- 【あったもの】
- ・海苔の段ボール
- ・脱穀機(手動)
- ・避難の意識
(言い伝え)
- ・平時からの
おつきあい

2011年8月31日

市指定避難所閉鎖

全106か所(ピーク時)

15,185人

公共施設避難所	50か所
学校避難所	13か所
福祉避難所	5か所
民間避難所	24か所
その他(寺院など)	3か所
市外指定避難所	8か所
病院避難所	3か所

市外、地域外での避難生活をせざるを得ない方々も多かった。周辺地域とのコミュニティも普段から大事。

安否確認に

役に立っていたサイトが

ありました

大災害発災直後の

安否確認の大変さと**重要性**を理解していた

阪神淡路大震災を経験した方が

野蒜小学校など東松島市内の避難所をまわり、私たち
避難者のメッセージをデジカメで撮影しアップしてくれ
ていました。

→野蒜小の先生方が出してくれた**ペンと紙**
が役に立った

デジタルをいかにするためのアナログが不可欠

当時の避難所生活から学んだこと まとめ

①避難所にも津波が襲来

→そもそも、その場所、大丈夫？の再確認の重要性に気づきました。

②小学校の先生と保育所の先生万が初動で応急的に避難所運営していました。

→地域や避難者での主体的な運営にするのが現実的。

役員さんが全員必ず発災時にいるとは限りません。

様々な方々と情報の共有と確認を平時にしておくことの必要性に気づきました。女性のコミュニティ力が生かされました。

③日常から、防災グッズをコンパクトにまとめておき、持って来られた人は多くはありませんでした。→避難しやすいそなえと避難所での備蓄をしておくのも大事。

子育て中に大事だと感じること

①周囲に家族の存在を知っていてもらうこと

◇**家庭**→家族と一緒にいない時でも、どこにいても、自分の命を守る行動をすることを常に家族で話し合っておくこと、子どもに教えることが大事。

◇**地域**→顔の見える関係性が育まれるまちへ。

◇**学校**→地域とつながるきっかけ作りが大切。

②大人が子どものケアの必要性を知っておくこと

◇親も大変だが大災害時の子どもへの寄り添い、**見守り**も大切。◇普段のおやつも大事な非常食になる。

【我が家の息子(当時小3、現在24歳)の場合】

◇**転校先への申し送り**をしていただいていた。

◇息子は当時「泣いている場合じゃないと思った」

(泣きたかったけど、みんな大変そうだったから)

◇**先生のあたたかい対応に恵まれた。** (転校先への配慮と卒業前の思い出作り)

(参考としての紹介です)

(4)東松島市が

東日本大震災発災前に行っていたこと

◇市民協働のまちづくりを進めていたこと

◇東松島市建設業協会と災害協定を結んでいたこと

発災後に行ってきたこと

◇自主防の強化

◇防災拠点の見直し

1. 地域自治組織と自治会制の導入 (市民協働のまちづくり)

→話し合える組織を持っていた

2003年7.26 宮城県北部連続地震
2005年4. 鳴瀬町と矢本町が合併して
東松島市に。

～地域自治組織～

自治会 自治会
自治会 自治会

2009年4～まちづくり基本条例

➡市民協働のまちづくりへ

地域自治組織と、地区自治会の制度に
(市内8エリア活用)

(行政区長制度廃止)

進める準備がはじまり随時移行。

2011年3.11 東日本大震災

(1)津波の被害が甚大

(2)市民協働のまちづくり
が機能した。

2017年 地区自治会制度へ移行
(市内69自治会)

2. 市建設業協会と 協定→震災がれきの 手選別

震災がれき発生量

木材・木くず	37万1,000t
混合ごみ	7万9,000t
コンクリート殻	40万4,000t
アスファルト殻	3万4,000t
金属類	2万5,000t
不燃物混合類	18万5,000t
合計	109万8,000t
(リサイクル量)	107万3,000t
(焼却量(漁網・廃プラ等))	2万2,000t
(処理困難物(石綿・PCB等))	3,000t

宮城県が受託した震災廃棄物の処理単価

	事業費 (百万円)	処理量(千t)			処理単価 (1t当たり円)
		がれき	土砂	計	
気仙沼市	113,893	1,138	839	1,977	5.8
南三陸町	32,982	556	167	723	4.6
石巻市	194,230	3,589	736	4,326	4.5
女川町	17,297	577	0	577	3.0
東松島市	58,067	1,098	2,161	3,259	1.8
塩釜市	15,863	239	10	249	6.4
七ヶ浜町	16,688	228	304	532	3.1
多賀城市	15,222	242	108	350	4.3
名取市	31,799	741	222	963	3.3
岩沼市	25,860	473	154	627	4.1
亘理町	47,876	495	361	856	5.6
山元町	43,888	784	856	1,641	2.7
計	613,665	10,160	5,919	16,079	3.8

[注]処理量は小数点第1位を四捨五入しているため、合計が合わないことがある

出展:河北新報(2014.7.6)より

被災された方々の雇用



2012年7月25日付.河北新報より

3. 自主防災組織の強化

必ず自治会に自主防組織機能を持たせることに



<消防職員> 東松島市消防署、鳴瀬消防署。一般職の地方公務員である専任の職員が勤務。火災予防、消火、救急、救助など災害の防除を行う。

<消防団員> 7分団 604名
他に職業を持つ非常勤特別職の地方公務員。火災が起きた際は、消防職員と協力して消火活動や近隣住民の安全確保を行う。

火災予防、消火、救急、救助など災害の防除を行う。

規律訓練、操法訓練
機械器具点検、水防訓練
夜間警戒、火災予防運動等

平時

本部員

本部員

東松島市
災害対策
本部設置
本部長：市長

消火活動、
水防活動
警戒巡視、
避難誘導、
広報活動等

無線

東松島市内の自主防組織

●東松島市自主防災組織
連絡協議会 事務局：市役所防災課

↑●へ★から役員2名を選出

★東松島市野蒜地区
自主防災組織連絡協議会
事務局：野蒜市民センター

●東松島市自主防災組織
連絡協議会規約に基づき、各地域自主防組織からも役員2名選出し、防災研修や広報活動等の実施。

★東松島市野蒜地区
自主防災組織連絡協議会規約に基づき、自主防組織相互の救護・救援活動の協力体制の充実を図る等。年1回の通常総会等

東松島市野蒜地域
自主防災組織連絡協議会
災害対策本部設置
事務局：野蒜市民センター

本部員と避難所開設員を出す。無線等で安否確認。

↑★へ■から役員1名と避難所担当1名選出

■野蒜ヶ丘一丁目
自治会自主防組織
(自治会一体型
全世帯会員)

・月1回等の役員の無線通信訓練参加。自治会内安全確認等。

・役員が●や★の会議に幹事として参加。
・避難訓練実施等。

■野蒜ヶ丘一丁目自治会
自主防組織災害対策本部設置

安否確認等

各世帯で無事ですカードでお知らせ掲示等

私たちの自治会の自主防組織

4. 備蓄拠点の見直し

鷹来の森運動公園

震災後 防災拠点備蓄基地設置
(市最大の物資の拠点)

地域避難所の備蓄倉庫(24カ所)の備品は市が予算化して指定管理業者(倉庫管理のプロ)と管理契約を結んでいます。

地域避難所に市の予算で備蓄しているものは水、アルファ化米、乾パン、赤ちゃんのオムツ、粉ミルク、等ほか日赤からの毛布、釜
※しかし出来る限りの避難する際の各自の持ち込みを普段から呼びかけています。



自治会が開設する
地区避難所には
各自治会自主防での
そなえがあります。

大規模災害時は

役所も被災します

- ・復旧復興の段階に対応していくため部局編成組み換えを行いました。
- ・住民もプロパー職員さんも全国から応援の派遣職員さんやボランティアの方々の力に心も救われた日々。
→現在は、支援から交流へ

人が作っていくのがまち

防災＝まちづくり

防災はコツコツと😊

～二つの柱～子育て中だからこそ

🌸少しずつの日々のそなえ

🌸おつきあいの積み重ね

が大事だと感じます。

ご清聴ありがとうございました。

SAY'S東松島 山縣 嘉恵