

学んだことを地域に還元し
多くの人たちに伝えたい

～3.11の教訓を経て～

2023年12月25-26日
令和5年度ふじのくに
防災人材育成事業
「被災地訪問研修」に参加

寺澤萌々



令和5年度ふじのくに防災人材育成事業「被災地訪問研修」に参加

学んだことを地域に還元し 多くの人たちに伝えたい

災害時に多くの高校生はどのような事をするのが役に立つ事なのか、具体的に何をすべきかを学んできました。
私ひとりの力は微々たるものですが、この研修で学んだ事、感じた事を広める活動をし貢献していきたいと思っています。
活動の機会がありましたらご協力お願いいたします。

静岡県ふじのくにジュニア防災士取得

てらさわ

もも

寺澤 萌々

島田樟誠高等学校 特別進学コース3年
部活：吹奏楽部（クラリネット）
趣味：スポーツ観戦

将来は看護師になりたいと思い勉学に励んでいます。



被災地研修
(釜石鵜住居復興スタジアムにて)

Instagram:@tutaerubousai

facebook:<https://www.facebook.com/profile.php?id=61558850694043>

発表内容

1. 事前研修で学んだ事
2. 被災地訪問
3. 被災地を訪問して感じた事

発表内容

1. 事前研修で学んだ事
2. 被災地訪問
3. 被災地を訪問して感じた事

南海トラフ地震の被害想定

	全国	静岡
死者数	32万3000人	10万9000人
全壊建物	238万6000棟	31万9000棟
直接被害額	169兆5000億円	19兆9000億円
避難者数	950万人	110万人
断水	3440万人	340万人
停電	2710万軒	200万軒

静岡県の取り組み

「静岡県地震・津波対策アクションプログラム2013」

「静岡県地震・津波対策アクションプログラム2023」

静岡県は

「静岡県地震・津波対策アクションプログラム」を
作成し取り組んでいます。

内容

津波から命を守る
被災後の生活を守る
被災後の復旧 など

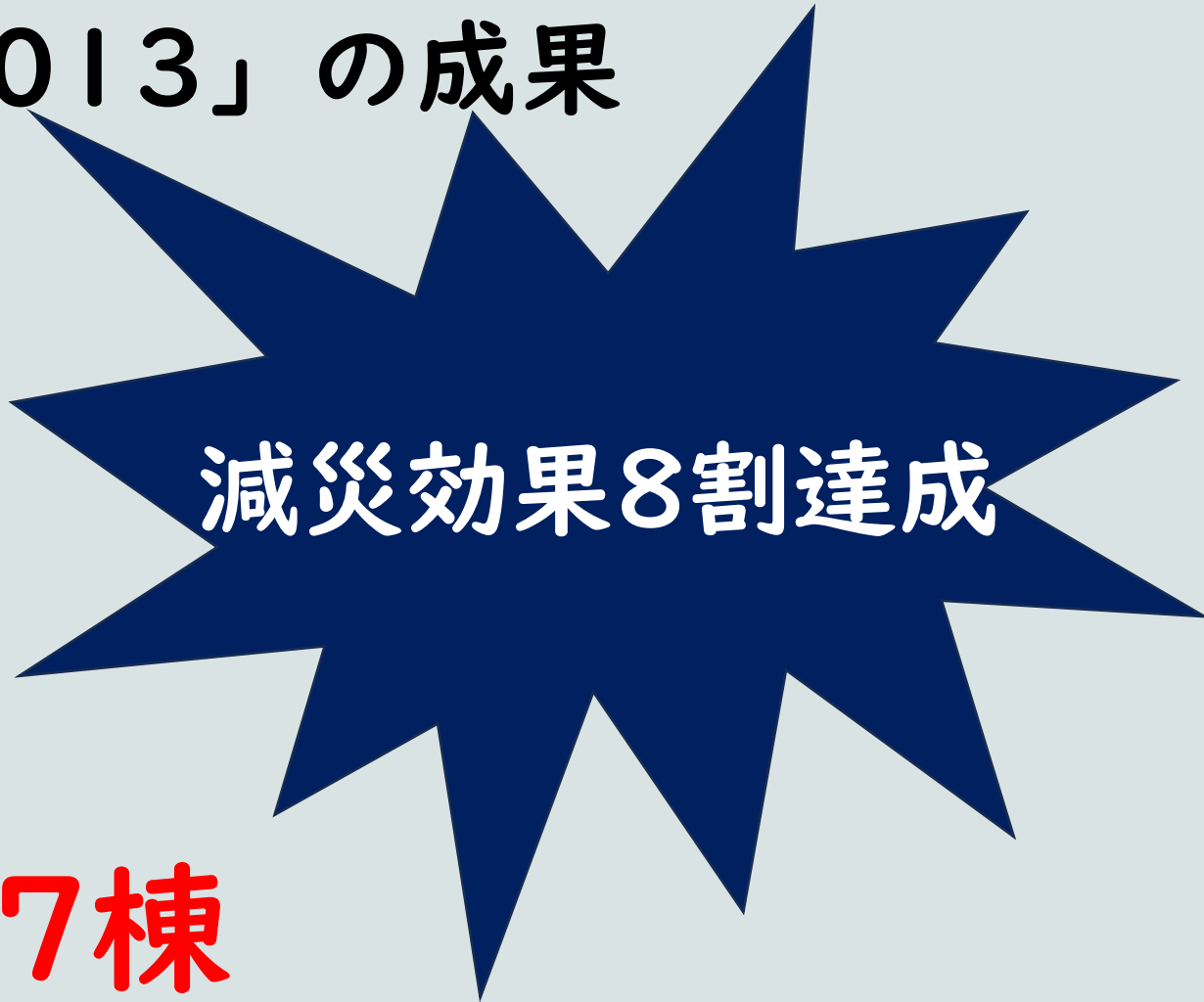
「静岡県地震・津波対策 アクションプログラム2013」の成果

津波避難タワー

7棟→117棟

避難ビル

508棟→1,317棟



減災効果8割達成

引き続きアクションプログラム2023で取り組み

静岡県取り組み

「静岡県地震・津波対策アクションプログラム2013」

「静岡県地震・津波対策アクションプログラム2023」

静岡県は

「静岡県地震・津波対策アクションプログラム」を
作成し取り組んでいます。

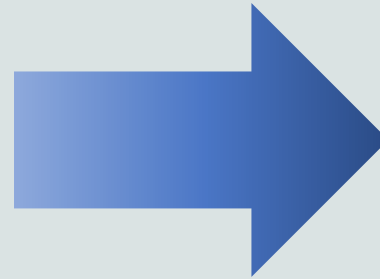
内容

津波から命を守る
被災後の生活を守る
被災後の復旧 など

事前研修で印象に残ったこと

3つのストレス

- ①トラウマ反応
- ②喪失反応
- ③ストレス反応



- ①安心・安全感
- ②心の絆
- ③気持ちを表す

静岡県の取り組み・成果なども学びましたが、
人の気持ちに関する事が心に残りました

発表内容

2.被災地訪問

2023年12月25日～26日

- ・いのちをつなぐ未来館
- ・東日本大震災遺構伝承館
- ・旧大川小学校跡地

防潮堤

当時の防潮堤6.5m



現在の防潮堤14.5m



+8m



防潮堤からの景色

(ふだんは穏やかな海)

水門

【震災前】

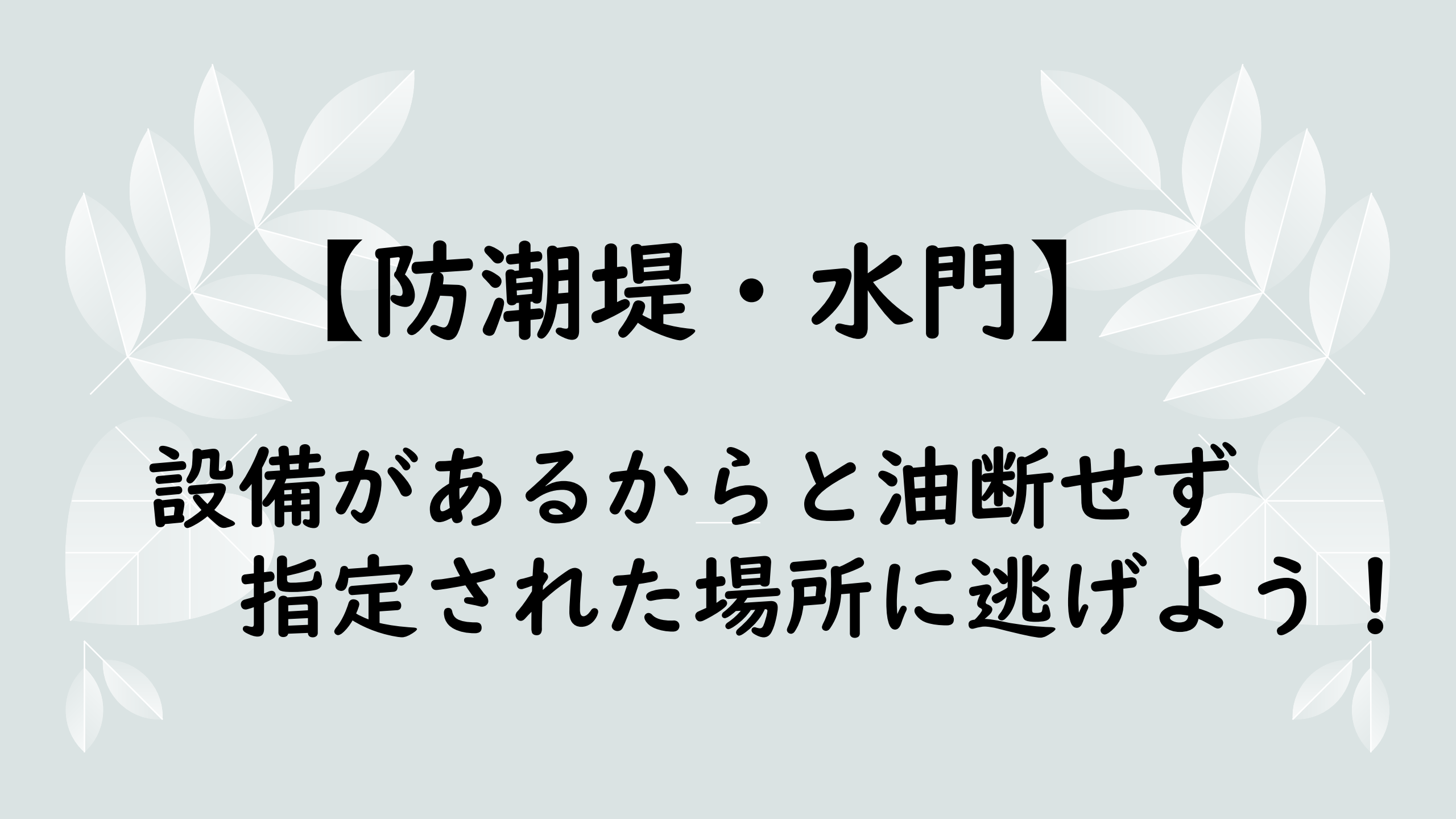
水門のワイヤーを
消防団が手動で巻く

【震災後】

ワイヤーの
自動システム化



震災時、
消防団48人が亡くなる



【防潮堤・水門】

設備があるからと油断せず
指定された場所に逃げよう！

被災者の体験談

当時中学生だった
語り部の川崎さん

釜石東中学校
鵜住居小学校の跡地 ⇒



現在は
釜石鵜住居復興スタジアム

ザ・フォーカス×“釜石の奇跡”を語り継ぐ

「釜石の奇跡」の避難経路

恋の峠
(海拔44m)

第二避難場所

やまざきデイサービス
(海拔15m)

釜石市が指定した
津波避難場所

45

避難した子どもたち

釜石東中学校	約200人
鵜住居小学校	約400人

鵜住居川

JR山田線

鵜住居小学校

釜石東中学校

第一避難場所

ございしよの里
(海拔5m)

うの すま い
釜石市鵜住居町

実際に経路を
歩いてみました

震災時の避難経路

1.地震発生直後

生徒自身で判断し2～3分で校庭に避難

2.避難開始

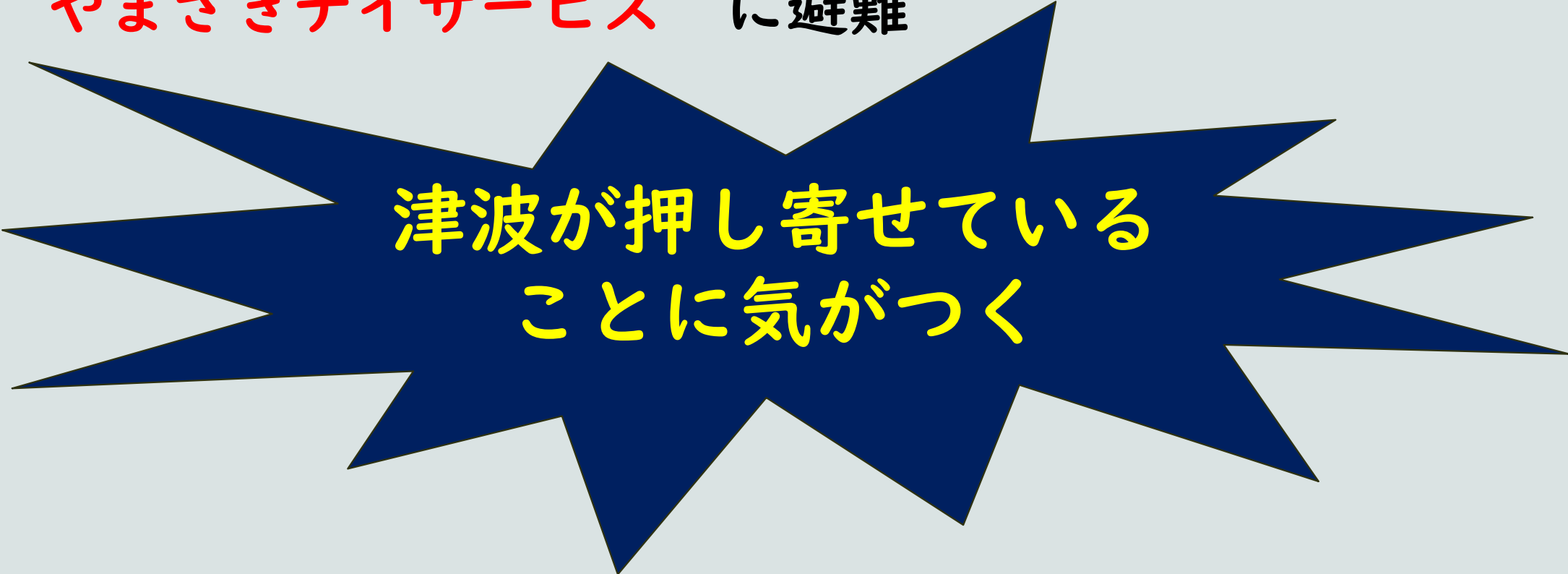
山沿いを進み800m先の

第一避難場所“ございしょの里”に10分で避難

崖崩れ発生

震災時の避難経路

3.300m先の第二避難場所である
“やまざきデイサービス”に避難



津波が押し寄せている
ことに気がつく

津波の色は黒い壁のようで
海の塩の匂いに加え
下水道の臭いがした。
恐怖より驚きが勝り
衝撃で頭が追い付かなかったが
時間が経つにつれ
恐怖へと変化した

ザ・フォーカス×“釜石の奇跡”を語り継ぐ

「釜石の奇跡」の避難経路

恋の峠
(海拔44m)

第二避難場所

やまざきデイサービス
(海拔15m)

釜石市が指定した
津波避難場所

第一避難場所

避難した子どもたち

釜石東中学校	約200人
鵜住居小学校	約400人

45

鵜住居川

JR山田線

鵜住居小学校

釜石東中学校

うの すま い
釜石市鵜住居町

最後に恋の峠へ向かい
避難した小中学生 全員助かりました



実際に避難して感じたこと



この長い距離を共助しながらも
全員が助かったことにとても驚
きました。



なぜ学生たちの避難行動がはやかったのか？

釜石市の防災教育

津波避難三原則

- ①想定を信じるな
- ②最善を尽くせ
- ③率先避難者たれ

小学校の防災教育

- ①津波防災安全（安心）
マップづくり
- ②下校時津波避難訓練
- ③津波防災授業

中学校の防災教育

- ①自分の命は自分で守る
- ②助けられる人から助ける人へ
- ③防災文化の継承

後悔していること

- ・ 家族との連携ができていなかった



心の負担を減らす
ことができる

- ・ 避難所の集合場所の確認を家族間でする

大切だと思ったこと

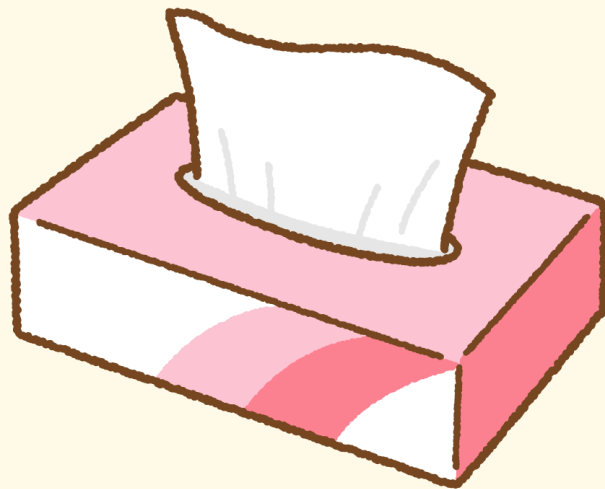
日頃から信頼関係を作り、
災害を自分事として捉える！
過去の地震を学び、
更に最悪な事態を想定すること！

地震で一番役に立つものは？

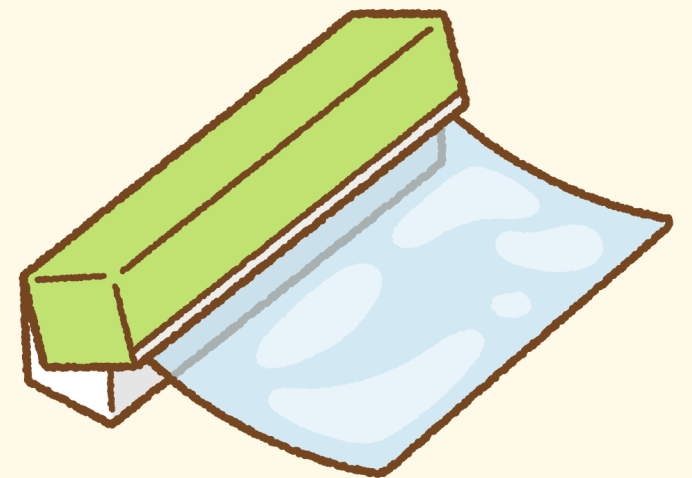
①毛布



②ティッシュペーパー

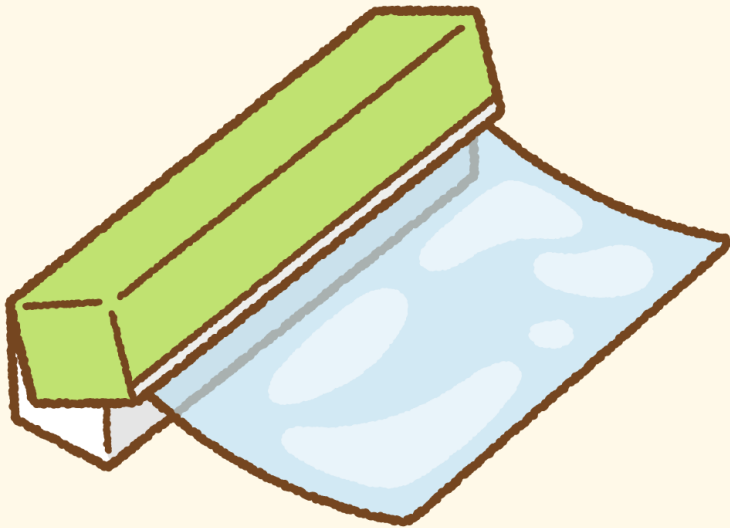


③ラップ



正解は…

③ラップ



- ・ 止血（怪我の応急処置）
- ・ 防寒アイテム
- ・ ロープの代用

鵜住居地区 防災センター

避難した人：196名
犠牲者：162名



避難場所と避難所の違い

【】 藤枝市では【一次避難場所】

- ・ 命と安全を守るために避難する場所
例：頑丈な建築物 グラウンド

【】 藤枝市では【指定避難所】

- ・ 災害が発生したときに生活する場所
例：公民館 体育館

向洋高校の震災遺構

1階 保健室



3階まで車が押し
上げられています

気仙沼市立階上中学校



海拔 約 32m
③向洋から約 2.1 k

陸前階上駅



海拔 約 16m
②向洋から約 1.4 k m

③地震発生から
30 分後位に到着

④地震発生から
45 分後位に到着



気仙沼向洋高校新校舎



地福寺

海拔 約 8M
①向洋から約 400m



②地震発生から
15 分後位に到着

気仙沼向洋高校旧校舎



海拔 約 1m

①地震発生から
5 分後に避難開始

①避難した人数 197 名

【生徒 170 名】・【職員 27 名】

②校舎内に残った人数 51 名

【職員 20 名】・【工事関係者 25 名】

【総合実習棟へ避難した近隣住民 4 名】

【自宅 2 階部分が流され校舎と生徒会館の
間に挟まって助かった方 2 名】

岩井崎



杉ノ下地区
東日本大震災慰霊碑

津波で流されてきた車が建物間に
挟まれ引っ掛かり折り重なった状態



向洋高校4階まで津波が押し寄せてきました



なぜ建物ではなく高台に逃げるのか？

建物→屋上までしか上がれない

高台→更に高い所に上がることができる

階段が横についている
建物を確認する



大川小学校の悲劇



死者
生存者
不明者

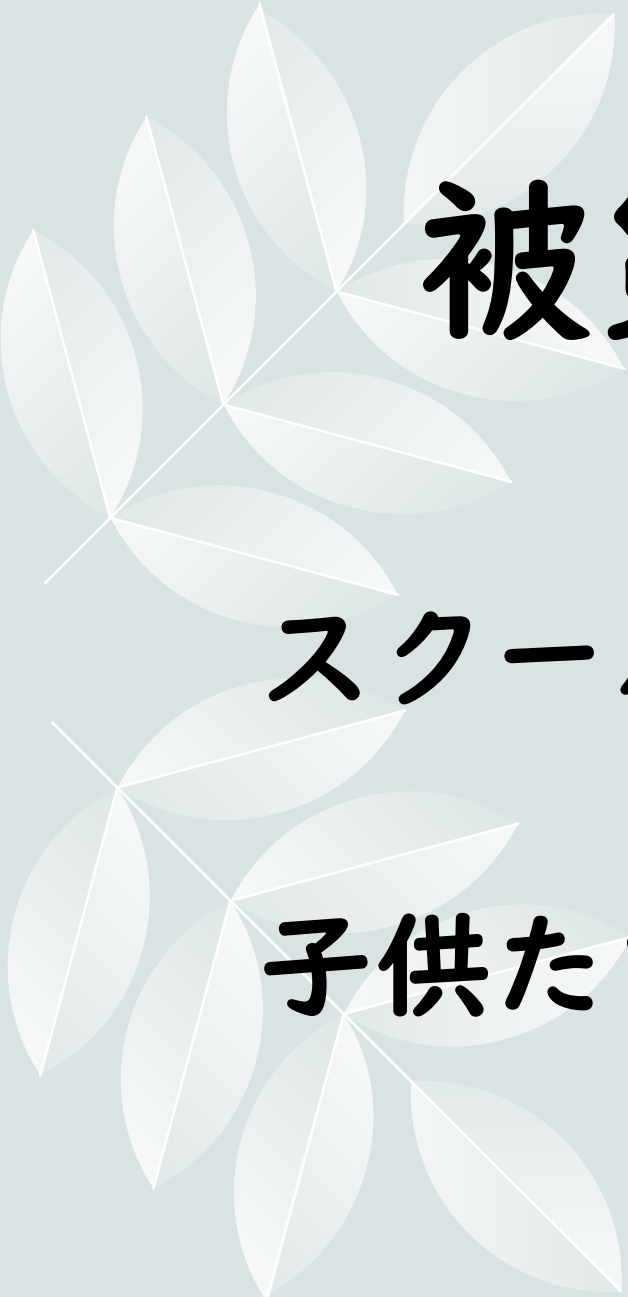
7
4
4
4
人
人
人

大川小をおそった津波



A decorative graphic of stylized, overlapping leaves in a light gray color, positioned on the left side of the slide. The leaves are arranged in two main clusters, one above the other, with some leaves extending towards the center.

常に最悪を
想定することが大切！



被災直後の問題点

スクールカウンセラーが毎週変わった

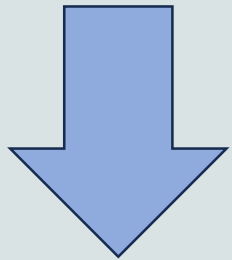


子供たちとの信頼関係が築けない

被災直後の問題点

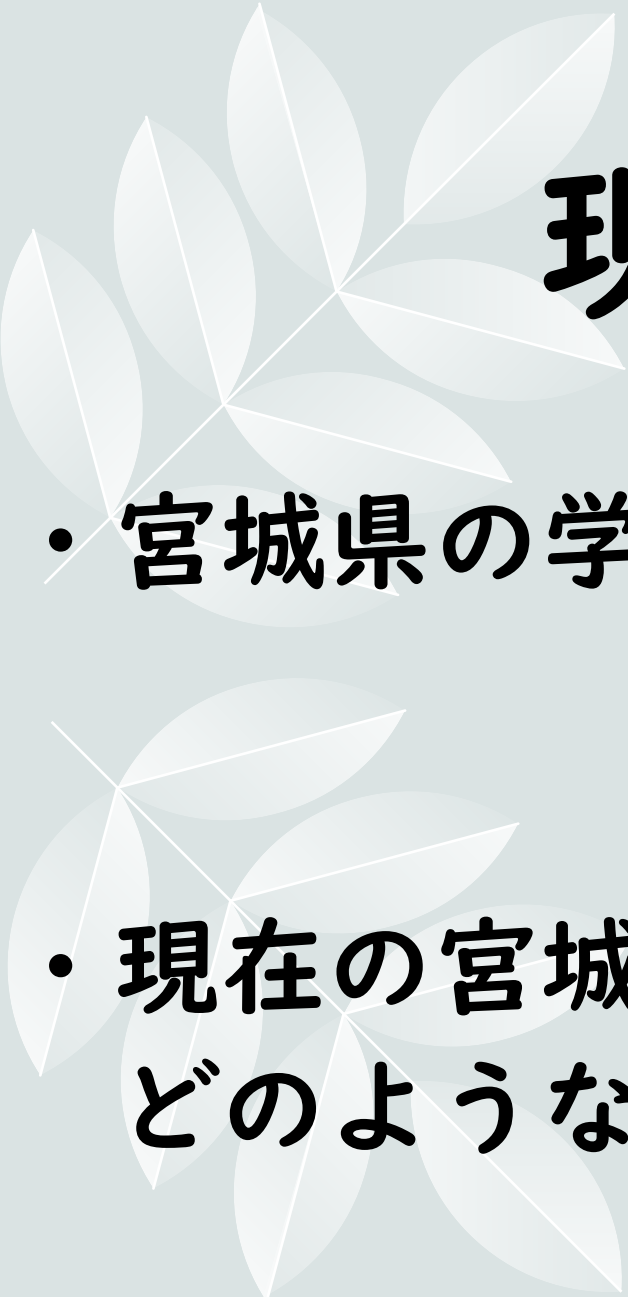
当時、子供たちは話す環境がなかった

初期ケアの
大切さ



その結果

現在、20歳を過ぎてから精神疾患や
引きこもりが増加している可能性

A decorative graphic of stylized, overlapping leaves in a light gray color, positioned on the left side of the slide.

現在の問題点

- ・宮城県の学校は大川小学校の悲劇を
学びに来ていない
- ・現在の宮城県に住む小中学生は地理的状況や
どのような災害が起きたかを知らない

発表内容

1. 事前研修で学んだ事
2. 被災地訪問
3. 被災地を訪問して感じた事

今後の学校防災のあるべき姿

- ・自分だったらどう行動してどこに逃げるのか
- ・周りに流されず自分で考える
- ・最悪を常に想定し訓練する



今後、 学んだことをどう生かしていくか

- ①学校で地震や津波の恐ろしさを私たちから伝えていく
- ②南海トラフ地震に備えて、東日本大震災の教訓を
静岡でも生かしていく
- ③ハザードマップ、避難場所、避難所の再確認
- ④家族間で話し合いをする



いつ起こるかわからない
自然災害に備えて行動しよう！



ご清聴ありがとうございました