

《報告》

東日本大震災被災地（石巻市荻浜地区避難所）を訪問して

日暮 陽子* 山本 理茉* 澤野早紀子*
加藤 瑞基* 田村 明*

本報告を書かせていただくにあたって、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

地震発生から約4ヶ月が経った2011年7月9・10日の2日間にわたり、管理栄養学部教員1名と4年生3名で荻浜中学校を訪れました。今回の訪問は、2011年3月11日に発生した東日本大震災における避難所（石巻市荻浜地区避難所：荻浜中学校）での食環境を調査し、現状で私たち管理栄養学部また、管理栄養士ができることを把握・思慮することを目的としました。また、食環境だけでなく、想定できない規模の震災が起これ避難・避難所での生活がどのような状況なのか、どのような考えを持たれているのかも知ることができればと考え、避難されている方々に直接お話を伺わせていただきました。さらに避難所で生活（夕食・入浴・就寝・朝食）を共にさせていただき、2日目には荻浜地区を案内していただきました。今回の訪問で伺った話を中心に食環境、避難や避難所での生活について報告させていただきます。

【東日本大震災】

2011年3月11日14時46分頃、三陸沖を震源とする気象庁観測史上最大M9.0の大地震が発生。宮城県北部で震度7を観測。被災死者15,822人、不明3,389人(2011年10月12日現在)。津波は3度に渡り、荻浜地区を襲い、第1波、2波、3波になるに従って大きくなっていき、第3波が襲ってくる前には、海底が見えるほど海水が引き、その後、大きな黒い津波が襲つ

た（津波の高さ：女川漁港14.8m、石巻市鮎川7.7m）。

【石巻市の状況】

石巻駅周辺の市街地では、震災から4ヶ月を経過しているにも拘らず、信号の復旧ができておらず、警察官による手信号により、交通整理を行っていた。また、駅周辺の商店街はほとんど店を閉め、歩道や道路は地割れを起こしていた。しかし、海岸から離れた内陸部では、大型ショッピングセンターやファミリーレストランなどは通常営業を行っており、津波の被害が大きかった場所と被害がなかったところでは、大きな違いが見られた。

石巻駅より荻浜地区への移動途中、旧北上川沿岸では、ほとんどの家屋・店舗が津波の被害を受けており、石巻湾周辺では、水産加工場・石巻市水産物地方卸売市場が大きな被害を受け、営業ができない状況であった。また、周辺の住宅地は全く家がない状況であった（写真1）。

【荻浜地区の状況】

牡鹿半島のほぼ中央部にある荻浜地区は海沿いに集落が密集しており、山側に公民館、荻浜支所が設置されていた。山側に向って緩やかな勾配があり、津波第3波が来たとき避

*名古屋学芸大学管理栄養学部



写真1 石巻湾近くの住宅地

難していた荻浜支所は比較的高い位置にあった。荻浜地区の住居は津波によって大きな被害を受け、2名の方が亡くなった。また、ほとんどの家屋は使用できなくなり、現時点で残っている2棟の住居を除き全て取り壊される事になっている。高台にあった荻浜支所も1階天井まで水が上がり、使用できず、また荻浜中学校前の砂浜は地盤沈下により水位が上がり砂浜がない状態になっていた。(写真2a、b、c、d、3)

【石巻市荻浜地区避難所】

荻浜中学校は、2校舎と体育館からできており、授業に必要な教室を残し、他は避難所の居室・調理室・対策本部として使用していた(写真4)。避難所では、高齢者の方は1階の図書室を、若い方は2階の教室を居室とする等、年齢や性別、家族などを考慮して使用していた(私たちは3家族が居室としている部屋で、夕食と就寝をともにさせて頂きました)。

荻浜中学校避難所には、当初200名が生活をされていたが徐々に仮設住宅に移動され、7月9日現在、約70名が避難しておられた。

【地震発生直後からの事態】

① 荻浜保育所から荻浜中学校への避難(保育所栄養士・遠藤様からの情報)

地震発生前、保育所園児はおやつ時間のため全員がホールに集合していた。職員がおやつをとり行った時に、地震発生。歩くことができない状態であった。地震発生後、地元の人が女川に津波がきているので避難するように伝えにきてくれた後、避難を始めた。園児は大型の車に乗り、保育所より荻浜公民館に避難。荻浜公民館も危ないと言うことで、そこより高台にある石巻市役所荻浜支所の2階に避難。2階も危ないということで、大人が園児、高齢者を背負い梯子を登り、屋上へ移動し避難した。一階の天井まで津波が押し寄せた。津波の上にリフトが乗ってやってきて、止まっていた車などを押し流していった。その津波は支所から見える山と同じ高さになっているように見えた。あっという間に全てがなくなった。荻浜支所に車が何台かあったが、津波に鍵を持って行かれたため、使用できなかった。第3波が引くのを待ち、約1.3 km離れた荻浜中学校へ徒歩で移動を始めたが、途中で園児・高齢者は海苔屋の車に乗せてもらうことができた。

車で移動中に津波にのまれたが、運良く窓か



写真 2a 荻浜地区（商店建物）



写真 2b 荻浜地区（住居が並んでいた場所、基礎のみが残る。右端の建物は残ったが、住居内は津波によって大きな被害を受けている）



写真 2c 荻浜地区（右側奥の建物は荻浜公民館）



写真 2d 荻浜地区（左側の建物は石巻市役所荻浜支所、建物1階部分は天井まで津波により浸水）



写真 3 荻浜中学校前砂浜



写真4 荻浜中学校新校舎（全て避難者居室）

荻浜中学校は、職員室・図書室・教室などがある校舎（2階建）と教室のみの新校舎の2棟（3階建）がある。必要な教室を残し、他を避難所として使用していた。写真は新校舎であり、1階部分は津波により被害を受け使用できない状況で、2階から3階を居室に充てていた。

ら出ることができ泳いで避難した人、また津波にのまれそうになったので、フェンスにしがみつき、津波が引くのを待ち、濡れたまま避難所まで歩いて行った人もおられたとのことである。

② 避難当夜

100人近くが荻浜中学校に避難（他の地域の人達も避難）。その夜は余震が続き、朝まで眠ることなく過ごした。数名、調子が悪い人がいた。子供達は情緒不安定で泣いている子もいた（親と離ればなれになってしまった子もいた）。高齢者の中には足腰の痛みを訴える人がいた。当日は雪が降っており、寒かったため教室にかかっていた暗幕を数人で巻いて寒さをしのいだ。

③ 自衛隊到着

自衛隊の到着には約1週間かかった。当初、荻浜中学校に避難者がいると思われていなかった。病人が出たため、グラウンドに卒業式用の紅白の幕で×印を作り、衣類を棒に巻き付けた旗をグラウンドに出て振り、助けを求めた。

【避難所における食生活】

① 避難当夜より救援物資が届くまで

避難当夜は、避難者が所持していたお煎餅数枚を子供に分けただけで、大人は食べるものがなかった。翌朝、中学校にあった白米を鍋で炊き、小さなおにぎりにしたものと薄めたインスタント味噌汁を少量ずつ分けて食べた。味噌汁は塩蔵わかめを水洗いし、塩抜きせずに入れ、味を調えた。2日間おにぎりで過ごした後、民家に残って被害に遭わなかった米と荻浜地区の商店に残っていたカレールーやシーチキン、ソーセージ、缶詰などを持ち寄って食事を作っていた。救援物資がくるまでの2週間は、3食ほとんどがおにぎりだった。白米がなくなると玄米を食べた。

② 救援物資到着後

被災2週間後から自衛隊の炊き出しや支援物資が届くようになってきた。物資が届くようになるとそれを使って朝食・昼食・夕食の準備をした。食事の準備はほとんど途切れることがなく大変であった。しばらくの間、停電の為、日が落ちる前（午後3、4時）までに夕食

を済ます必要があった。そのため、夜になってお腹がすきカップラーメンを食べたりしていた。カップラーメンもスープを流すことができないためスープまで飲んでた。このような食生活を続けていたことにより、体重が増えてしまったとのことである。救援物資としての食品類は、カップラーメン、缶詰、レトルト食品などが多かった。野菜・肉などは、入るときはまとめて届くが、定期的に入ることはなかった（避難している人の親戚などによって届けられることが多かった）。6月頃から、夕食としてのお弁当が届くようになった（写真5）。

③ 訪問した7月9日の食事

1か月前より、昼食にはおにぎりと菓子パン、夕食にはお弁当が届くようになった。そのため、調理が必要なのは朝食だけとなり、食事に対する負担は大幅に軽減した。夕食は4種

類のお弁当が繰り返し提供された。基本的にごはんの割合が多く、野菜や肉料理は少なかった。朝食は野菜を取ることも考え、手作りのものを多く取り入れていた。朝食の準備は、平日は6時頃から、休日は7時頃から約10名の女性で行っていた。

<7月10日朝食献立>（写真6）

- ① 里芋とイカの煮物：冷凍
- ② 冷やっこ
- ③ ふきとこんにゃくの煮物
- ④ 煮魚（子供はミートボール）：冷凍
- ⑤ レタスとトマト・きゅうり
- ⑥ アメリカンチェリー、バナナ、スイカ
- ⑦ インスタントみそ汁
- ⑧ 白米（梅干し）
- ⑨ 野菜ジュース

（朝食準備は一緒に手伝わせていただきました）



写真5 7月9日夕食



写真6 7月10日朝食



写真7a 朝食準備



写真7b 朝食準備

た。写真 7a, b)

【食事に関する現在の問題点】

- ・ 昼食は、パンとおにぎりのみという炭水化物過多の食事
- ・ 野菜不足（定期的に入らず、保存が利かないので慢性的に不足気味である）
- ・ 肉や魚などのタンパク質不足
- ・ 避難している人の年齢層に幅があり、全ての人が満足する献立を考えるのが難しい
- ・ 野菜などは一回量が多く、来ないときは全く来なく、使い切らないと痛んでしまう。
- ・ 夕食のお弁当は、4種類のメニューが日替わりで届き、だんだんと飽きてきてしまう。
- ・ 炊き出しなどたまに来てくれていたが、基本的に大きな地区などが多く、荻浜地区などは少ない。
- ・ 納豆や冷や奴などあっさりしたものが食べたい。
- ・ 昼に届くパンとおにぎりは賞味期限が短く、翌日に食べようと思うと期限が切れてしまう。

【生活状況】

① ライフライン（電気・水道・ガス）

津波により配電盤が水に浸かり、電気の使用

ができなくなった。また、水道も使用できない状況、ガスはプロパンガス使用地域の為使用可能の状況であった。電気・水道の復旧には数か月かかり、水道は一部（トイレ・調理室）が使用できる状況であったが、食事準備をしている家庭科室の水道は使用できない状況であり、料理用にはミネラルウォーター、野菜・食器の洗浄は沢水を用いていた。一回の食事準備で数回沢水をタンクに汲みに行っていた。水道復旧前、食事準備やトイレの水などは沢水を使っていた。

② 入浴

地震発生より2週間は入浴できる状況ではなく、その後避難している人で小屋を建て、その中に沸かしたお湯を入れたタライを置き、体を洗った。その後、ボランティアより入浴施設が贈られ、安定した入浴環境が整った（写真8）。お湯は、中学校裏に出ていた沢水をろ過し、ボイラーで温めたものを使用していた。ボイラーの燃料は避難所で出たゴミや廃材を利用していた。市街地では自衛隊による入浴施設も置かれていた。

③ 公共交通機関

仙台駅から石巻駅へはJR 仙石線が運行されているが、震災により一部不通（高城町～矢本間、石巻～女川間）になっており、仙台から石巻までの移動は高速バス（三陸自動車道）の利用となっていた。石巻市の道路は地割れなど



写真8 入浴施設（体育館前の建物が入浴施設）

の復旧工事が各所で見られた。また、地盤沈下のため、道路は盛土され、舗装されていた。

④ その他

生活に必要な消耗品なども物資で届いていた。冷蔵庫や洗濯機、扇風機、テレビなどの電化製品もボランティアの方によって届けられていた。

【仮設住宅への入居】

仮設住宅に入居が可能になった家族が、徐々に仮設住宅に移っていた。訪問時（7月10日）も2家族が仮設住宅に入居していった。仮設住宅は荻浜地区だけでなく、石巻市全体にあり、荻浜から離れる家族が多くなった。特に、若い家族は市街地近くの仮設住宅に入り、高齢者の方は荻浜地区に入るなど、地区の人がばらばらになっていた。仮設住宅には、冷蔵庫、レンジ、電気釜、テレビ、電気ポット、クーラー等が設置されている。仮設住宅で生活することで光熱費・食費・生活費などを自分で負担する必要がある、経済的に負担が増えてしまう。

【被災者の声】

震災についての気持ちを以下、抜粋して書かせていただきました。

- ・津波で家を無くしたが、悲しみを乗り越し涙さえ出てこなかった。
- ・生きていただけありがたい。これからは第二の戦い。
- ・服や食べ物を送っていただいととてもありがたい。人の温かさを感じることができた。
- ・辛いことだが、裕福な生活であった今までの生活から電気も水もない生活になって、いい経験になっている。
- ・子供達は食べ物の大切さがわかって、残さなくなった。
- ・人ごとのように思っていたけど、まさか自分たちがこういう目に遭うと思っていなかった。
- ・仮設住宅に入ることが、今の生活から自立する第一歩。

- ・仮設住宅に入って別々の小学校に行かなくてはいけない。修学旅行の計画を立てるところだったが、別の小学校で行かなくてはならなくなってしまった。子供達がかわいそう。
- ・若い人達は、津波の経験が無く怖かっただろうが、いい経験になった。
- ・歳をとって、自分の家が無くなった事が辛い。
- ・生きていくためには、前に進むしかない。
- ・全てが予想外だった。
- ・命の大切さを改めて思い知った。
- ・贅沢にはすぐになれてしまうのが怖い。
- ・ショックが大きくて、今でもたまに変な気分になったりする。
- ・職を無くしてしまった人も大勢いるので、これからどうしていけばいいのか、やり直しはきくのか。不安になる。

【私たちが被災者に食事面でできること】

今回お話を伺い、管理栄養士として何ができるかを目的としていましたが、想定外の震災が起こった時点では、食材不足・輸送経路遮断などで栄養面を考えて食事を取るの難しいことがわかりました。地震発生から4ヶ月が経過した段階で、救援物資は届くようになり食事を取ることはできるようになっているが、食材に制限があり栄養面を主に考えることが難しい。救援物資で、冷凍食品は調理面などでとても助かるとのことでした。10日朝食の主菜である魚を子供達用に冷凍のミートボールに変えることも簡単にできていました。また、以前あった本学の学生が調理したものを送るといふ計画をみんなで楽しみにしてくださっていたそうです。被災地から離れた場所の私たちができることは、避難所の方達の栄養を考え、短期ではなく定期的に食事提供や栄養バランスを考えた冷凍食品を送ることではないか、と考えます。これも、時間的、衛生的に難しい面が多くありますが、それを可能にしていくためにどうしていくか考える事が必要ではないかと思いました。

【学生が被災地訪問で感じたこと】

避難所訪問前

- ・被災地の方々とどのように関わればいいのか、何ができるのか、何を吸収して帰るのか、今回被災地を訪問することの意味とその重要性について思いを巡らせました。
- ・学びたいこと、聞きたいこと、支援できるのではないかと思うことを書き出しました。そして管理栄養士のたまごとして学ぶべきこと、改善できそうな点をたくさん見つけようと思っていました。
- ・管理栄養士を目指すものとして、被災地で何が出来るか、将来自分の住むところで災害にあった場合、栄養士として何が出来るかを考えられたらという思いで、訪問しました。

荻浜避難所まで

- ・田んぼに車が突っ込んでいたり、がれきが積まれていたりして、ちくちくと現実を突きつけられている気分でした。石巻に降り立ち、道路が隆起したり、建物が崩れていたり、町をしばらく走って津波が襲った跡を目の当たりにして涙が出そうになりました。逃げたい、帰りたいと感じてしまったことも事実です。自らの目で見て感じると、こんなにも衝撃を受けるのかと思いました。
- ・仙台駅に到着して、駅前に出たとき、あまりに綺麗であったので驚きました。大きな地震があったということを思わせないような町並みであり、人の流れもあり大震災からの復興がすすんだのだと感じました。しかし、高速道路を走って、石巻方面に行くにつれて、道路に亀裂が入っていたり、家の屋根が崩れていたり地震の被害がみえてきました。石巻駅に着いたときは、地震だけでなく津波の痕跡も見られました。そこから荻浜中学校に向かうまでのあいだテレビで見ていた映像が目の前にありました。信号はまだ機能しておらず、警察官が手信号をしていたり、道路はがたがたであったり……。民家や建物は、津波で押し流され、海ではないところに船がひっくり返っていたり、想像以上の光景が広がっていたので、言葉では言い表

せない気持ちになりました。

避難所での食事面

- ・朝食の調理のお手伝いをしました。役にたてるのはここだと意気込んでいましたが、要領を掴んでいない私たちは足手まといではなかったかと思います。冷凍食品を湯煎し、野菜を盛りつける、という簡単な作業ですが、限られた場所でハエと格闘しながらの調理は大変でした。夕食に出されている業者の弁当とは比べ物にならないくらい美味しかったです。朝食にしか野菜を摂取する機会がないことは、ビタミン類の不足があるのではと感じました。「学芸大学で調理した真空調理食品をみんなで楽しみにしていたんだよ」、と言っていただき、実現できなかったことをとても残念に思いました。
- ・管理栄養士を目指すものとして、食生活の改善点や対策を考えられたらよいと思っていましたが、実際の話は何うと、震災当初から現在の食事は、大きく変化していて、その現状に驚くことしか出来ませんでした。物資が届くまでは、生きるためにあるものを使って、食べ繋ぐ。物資が届き始めてからは、あるものを使って、色々な工夫をしながら食事を作る。訪問時は夏場ということもあり、衛生面にも気をつけながら調理し、朝はボリューム満点の手作り、昼は支給されるおにぎりやパン、夜は支給されるお弁当。荻浜中学校には栄養士の遠藤さんがおられたことで、避難所生活の食事の面では、そこにある食材を使って工夫しながら調理されていたので、良かったのではないかと思います。栄養士にとって、栄養面を考えることも大切ですが、あるものを使って調理できるということを求められることも感じました。実際に、ツナを使ってカレーを作ったり、サラダの残りを使ってコロケにしたりしていたということを知って、そう感じました。

救援物資

- ・調理していた家庭科室にはカップラーメンやアルファ米などが山積みされており、今はあまり食べることはないとおっしゃっていました。あまりに多くのカップラーメン

等が送られてくるため飽きてしまったり、口に合わなかったりするようです。送る側として、いいものだと思っけていても、実際受け取られる側は求めているものが違っていたり、様子や環境によっても変わってくるので、物資を贈る際はもっと被災者のことを考えて的確なものを送ることができたらよいと感じました。

避難所を訪問して

- ・ 私たちが行って手伝いをし、元気づけると思っけていましたが、この被災地訪問をして、私たちが逆に元気をもらって帰ってきました。地震や津波で大きな被害を受けたにもかかわらず、前向きに生活している様子や、辛い震災の話私たちに話してくださったり、突然訪れた私達を温かく迎え入れていただき、温かい気持ちになりました。忘れられない貴重な経験となりました。実際体験している方でないと思っけていますが、避難所でお話を伺ったことを多くの人に伝えていくことも大切だと思っけていました。
- ・ もうすぐ荻浜中学校にあるこの避難所も無くなるだろうとのことで、今回の訪問の大きな目的であった食事面での物的支援の方法を検討することも次期に必要でなくなっけてしまいます。それはよく考えれば当たり前のことですが、私達にできると思っけていたことが大きく減ったことも事実だと思っけていました。どうやって力になっていくのか、考え直すことになりました。被災地から地元に戻り、何事にもどんな些細な事に対しても感謝の気持ちが湧いてきました。どれだけ恵まれた環境で日々を過ごすことができているか、身に沁みました。両親や友達に、被災地訪問どうだった？何してきたの？と聞かれ、言葉に詰まっけてしまいました。何もしてこなかったのではないけれど、何かすることができたのか、今後の課題は明確にできたのかと考えると、はっきりとした答えが出せていなかったと思っけています。今こうして報告書を書いている最中も、何が正解なのかわかりません。被災地の方々が望む「自立」を助けることができればと思っけていますが、学生の

立場からでは…と無力に感じてしまいます。私にできることは、一人でも多くの人に今回の訪問で感じたこと、避難所の方々から聞いたお話を伝えることだと思っけています。継続的な支援として、募金により協力したいと思っけています。いつか皆さんが心から笑っけて、幸せな日々が過ごせることを願っけていながら応援をしていきたいです。

- ・ 私は、この被災地を訪れた時と全く違う気持ちで被災地をあとにしました。訪れる時は失礼がないようにと思っけていたけれど、被災者の方々は私達に何も気をつかうなど逆に気を遣わっけてしまいました。この地域は団結心が強くありました。それは学校に書いてあった「強く、賢く、温かく」という気持ちが親から子に伝わっけていたのだと感じました。22歳の男性は他の小さい子に優しく、そのお父さんは自立しないかと、高齢者の方は子供にはいい経験だったとみんな前向きに生きていました。そんな私達たちが今後できることは、東日本大震災があったことを忘れてはいけないこと、次に地震が起こったときにこの地震の経験を活かせることだと感じました。そしてなにより思いやりや助け合いがとても重要だったことをいつまでも忘れないように、また伝えていかなければならないと感じました。

【最後に】

今回、名古屋学芸大学管理栄養学部4年生3名を引率し、荻浜地区避難所（荻浜中学校）へ訪問させていただきました。荻浜中学校へ到着する前まで、私達4名は今回の訪問目的について、いろいろと考っけていました。到着時に避難所責任者である江刺みゆき様が温かい笑顔で受け入れてくださり、栄養士の遠藤様や避難されている高齢者の方や若いご家族との間に入ってくださる等、私達に配慮をしてくださったことで、沢山の方々に話を伺うことができ、そして一緒に一晩過ごさせていただくことができました。

地震発生時の報道で、どれだけの被害があ



写真9 荻浜地区避難所の方々と学生
前列右側は荻浜地区避難所責任者江刺みゆき様

り、どれだけ予測できない事態が起こったのかは知っていました。しかし、石巻に到着してから、荻浜に移動する道中で見た光景は報道によって知り得た情報以上のものでした。自分たちがいるすぐ側に鉄骨の骨組みだけの建物や基礎だけの住宅、崩れた墓石、瓦礫の山等の光景が見られ、見渡す限りその光景であった衝撃は今でも忘れられません。情報を持っているのと、実際現場にいるのでは大きな違いがありました。被災地から離れた場所にいる自分たちは、時間とともに記憶が薄くなってきてしまっていたと痛感しました。

避難所での生活では、地域の方々が協力し、仕事を分担して生活されていました。一室に3家族が生活を共にし、また高齢者の方は7～8人で生活しておられました。そのことやお話から、お互いが思いやりながら生活されていると肌に感じました。そして、私達は3家族が生活されている部屋と一緒に泊まらせていただきましたが、私たちに対して「家にいるようにゆっくりしたらいい。気を遣わなくていい。」と声を掛けてくださいました。私たちが滞在中、常に温かく接してくださりながら、あまり思い出したり、考えたく無いかもしれない地震発生時や避難時の事、自分の家を取り壊される事、仕事の事、これからの生活の事など聞

かせてくださいました。その中で、よく出てきた言葉は、「前に進まなくてはいけない。」という言葉でした。これはとても印象的でした。

私達4名はこの2日間、荻浜地区の方々と一緒に過ごさせていただき、協力や思いやりそして芯を強く持つなど今まで自分達が見失っていたものを気づかせていただきました。そして、座学などで得ることができない多くの事を学び、深く刻み込む事ができたと思います。この報告で、被災地の状況や被災された方々の気持ち・生活などが少しでも、お伝えできればと思ひ書かせていただきました。これからの更なる東北の復興を心よりお祈り申し上げます。

【謝辞】

今回の訪問に際して、私たちを温かく迎えて頂き、多くの話を聞かせて頂き、そしてご配慮くださいました荻浜地区避難所責任者江刺みゆき様、荻浜保育所栄養士遠藤様、そして避難所の方々に心から感謝、お礼申し上げます。ありがとうございました。

また、今回の訪問を実現させていただきました、諸先生方に感謝申し上げます。