

もし、一日前に戻れたら…  
私たち（被災者）から  
みなさんに伝えたいこと

一日前  
プロジェクト

エピソード集

倉敷市川辺地区

熊本市秋津校区

「一日前プロジェクト」とは、地震や水害などの自然災害で被災した方や災害対応の経験をもつみなさまにお集まりいただいて、

被災前の行動

もう一度災害が発生したならば、次はどのように行動したいか

日頃から何を準備しておけばよかったか

体験を通じて上手くいったと思うこと、失敗したと思うこと

といったお話を聞かせていただき、そこから導き出される教訓や身につまされるお話を小さなエピソードにとりまとめる活動です。

こうして取りまとめたエピソードを広く活用・普及させることで、地域のコミュニティや国民一人ひとりに、防災・減災への関心や意識を高めていただくことを目的としています。

ここで紹介する物語は、ほんの一部です。一日前プロジェクトから生まれた約800の物語は、内閣府の「災害被害を軽減する国民運動のページ」<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/>に掲載されています。ぜひ、アクセスしてみてください！きっと、あなたの心を動かす物語が見つかるはずです。

一日前プロジェクトの物語・イラストは、非営利の目的であれば、広報誌やパンフレットなどご自由にお使いいただけます。「災害被害を軽減する国民運動のページ」(<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/>)からダウンロードしてください。

# 令和元年度 一日前プロジェクト エピソード一覧

地域	災害	タイトル	場面 (主なもの)	ページ
熊本市 秋津校区	平成28年熊本地震	寝る場所は家、車、テント？ 子どもが選んでおうちごっこ	家庭	1
		いつもの町内放送でほんと安心	地域・ご近所	2
		公園は無法地帯 防災倉庫は空っぽに		3
		出産直前で地震 親戚や友人から集めた物資で産院再開		4
		最初はバナナを死ぬほどもぎった	行政	5
		避難後の連絡先求め 一日中駆けずり回る	地域・ご近所	6
		ブルーシート張りで気まずい思い		7
		高齢夫婦の安否確認「頼んでない」 負けるもんかと続けた見守り活動で心開く		8
		「一緒に、紅白？」 ～避難所運営の難しさ～	行政	9
倉敷市 川辺地区	平成30年7月豪雨	イチかバチか 増水した川を渡って地域を脱出	家庭	10
		ご近所中で「逃げない同盟」!?		11
		避難所運営のため一旦帰宅 主人を連れて再避難		12
		避難できずパニックに 家族会議で今後の避難を考える		13
		苦勞したペットとの被災生活 「犬も助けて！」		14
		叱ってくれた近所の方に感謝	地域・ご近所	15
		周囲に支えられ前向きに過ごせた被災生活		16

# 寝る場所は家、車、テント？ 子どもが選んでおうちごっこ

熊本市 40代 男性

前震のとき、とりあえず自宅前の公園へ出ました。親の不安が移ったのか子どもたちは興奮状態で、夜10時なのに非常にテンションが高かった。

そこで、ブルーシートとテント、キャンプ道具等、あのあたりに片付けていたよなと思い出しながら引っ張り出して、テントを張ったのです。おうちごっこをして気持ちが収まればいいし、そこで寝られればいいやと。

本震のあと、子どもたちが家で寝ることをますます怖がったので、寝る場所は下の子が決めることにしました。そろそろ家に戻ってもいいと思ったら家に戻る、テントがよければテント、車の中がよければ車の中、と三タイプ選べるようにしました。

なるべく一週間、子どもと楽しむようにしました。キャンプ道具があって比較的困らない状況だったこともあり、子どもの前で悲壮感を出さずに、前向きに乗り切りました。



# いつもの町内放送でほんとと安心

熊本市 40代 女性

市内でも珍しいと思うのですが、うちの町内には町内放送があります。前震の後、すぐに自治会長さんが「町内の皆さん、ゆっくりでいいから公民館に来てください」と放送してくれたのです。

いつもの聞き慣れた声で放送が流れるのを聞いて、とても安心しました。自治会長さんも被災しているのに、もう私たちにむけて放送を流してくださっているのだと気づき、我に返って集中して耳を傾けたのですね。「建物のない道路に出てください」と聞こえたので出てみると、それまでザワザワしていた近所の方もおもむろに建物のないところに集まってきて、声を掛け合いました。

初めての大きな地震で、どうしたらいいかわからなかったので、近所の方にも声をかけていただいたりして、そういうのはありがたかったですね。自治会とか近所づきあいとか、大事だなと思いました。



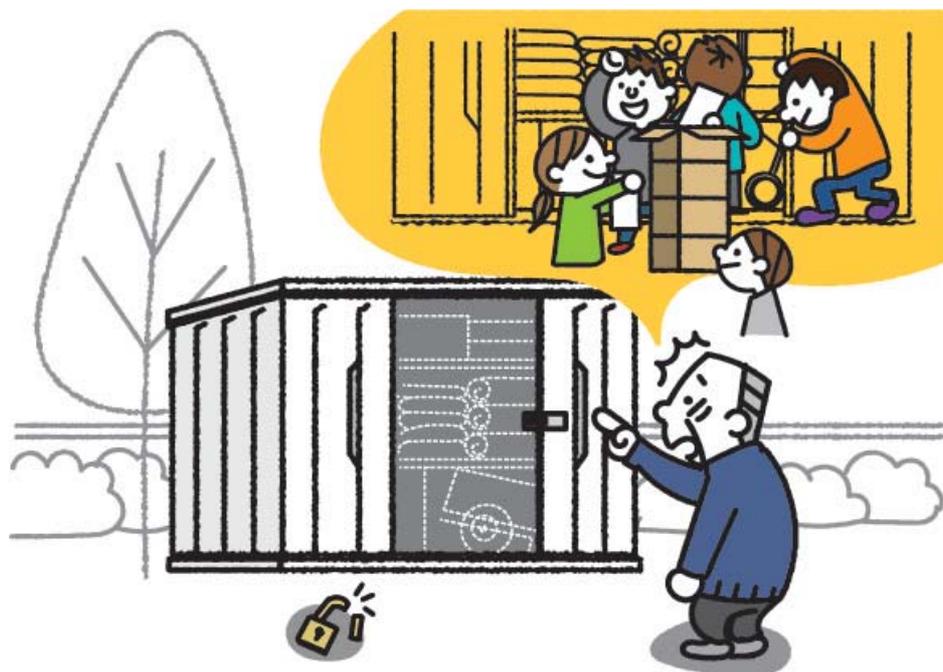
## 公園は無法地帯 防災倉庫は空っぽに

熊本市 70代 自治会長 男性

この地域には広い公園があります。今は仮設住宅が建っているのですが、地震直後は、どこの人かわからない避難者で溢れかえり、地元住民が不安を感じるような無法地帯になっていました。

その公園に、いざという時に備えて防災倉庫が設置されていたので、地震後に倉庫に備品をとりに行ったのですが、唖然としました。誰が開けたか知らないけれど、鍵が勝手に外されて、中身は空っぽになっていました。いつ、誰が開けたのか、何をどれだけ持っていったのか、何もわかりません。備えておいたのに、地域の人のために使うことができませんでした。

いざというときに、みんなのために使えるよう管理しなければならなかった。せめて誰が鍵を持っているのか、地域のなかで把握しておけばよかったですよ。



## 出産直前で地震 親戚や友人から集めた物資で産院再開

熊本市 40代 女性

弟のお嫁さんが臨月で、前震の日はいつ生まれてもおかしくない状況でした。それなのにかかっていた産婦人科が、食材の入手が困難で食事の提供ができないためお産はできないということになって。他にどの病院も受け入れてくれませんでした。

その状況を宮崎に住む妹に話したところ、妹の周囲の方が、一週間分くらいの生鮮食品を寄付金で買い込み、ミニバンがパンパンになるくらい食材と物資を詰め込んで、行く先々の通行止めを迂回しながら一日かけてきてくれました。その物資を全部病院に寄付したところ、お産を受け入れられることになり、本震のあった16日に無事出産できたのです。

宮崎からの支援がなかったら、出産は難しかっただろうと思います。



# 最初はバナナを死ぬほどもぎった

熊本市 30代 行政職員 女性

自宅が避難所の近くだったため、地震直後に避難者の対応に向かいました。避難所開設後は、水道を止める旨の連絡があったため、トイレの水の確保が問題となりました。水くみの備えなどありませんでしたから、朝になるとすぐに、のぼりを立てる台や、大きなゴミバケツをかき集め、神社へ水くみに向かいました。

水問題に奔走する中、物資の対応もすぐに必要になりました。最初はバナナ。避難所に房で届いたバナナを死ぬほどもぎりました。その後も、コンビニやボランティアから届けられた物資を小分けにして配付したり、炊出しをしたりしました。今では100人分の分量がわかります。

地震直後から初めて経験する問題が次々と発生し、人数も時間も限られるなかで対応しなければならず、毎日必死でした。



## 避難後の連絡先求め 一日中駆けずり回る

熊本市 70代 自治会長 男性

自分は自治会長だから、色々と相談を受けるのですよ。

地震の時も「隣の家のブロック塀が自分の家の壁に当たって部屋まで入ってくる。隣がおらんからどこに連絡すればいいかわからん」と相談を受けました。雨が降ったら大変だし早くなんとかせんといかん。だからといって勝手にはできんでしょ。でも、連絡の取りようがない。避難先を知るのに一日中駆けずり回ることになりましたよ。

隣の人でも誰でもいいから、どこにいるか、避難後の連絡先をせめて近所の人に教えてから避難してもらいたいですね。



# ブルーシート張りで気まずい思い

熊本市 70代 自治会長 男性

夜中に大きな地震が来て、家族で秋津小学校に避難していました。朝になって自宅に戻ったら、自宅のブロック塀が道側に倒れこんで10mくらい道をふさいでいました。

通学路だし車も通れなくなっていたので、外構工事を専門にしている友人に頼んで、ブロック塀を撤去してもらいました。ついでに、屋根瓦も全部落ちてしまっていたので、屋根に上がってブルーシートを張ってもらったのですよ。専門外だし、いま思えば危ない作業だったのですが、何とか引き受けてくれました。

そうしたら、隣の家の人も屋根瓦が落ちているものだから、「俺のところも頼む」と言われました。でも友人は、「俺はよそのところはできん」と断って帰りました。

隣の人にも、友人にも、気まずい思いをさせてしまい申し訳なかった。友人に無理に頼まず、専門の人を頼ればよかったと思いました。



# 高齢夫婦の安否確認「頼んでない」 負けるもんかと続けた見守り活動で心開く

熊本市 70代 男性 自治会長

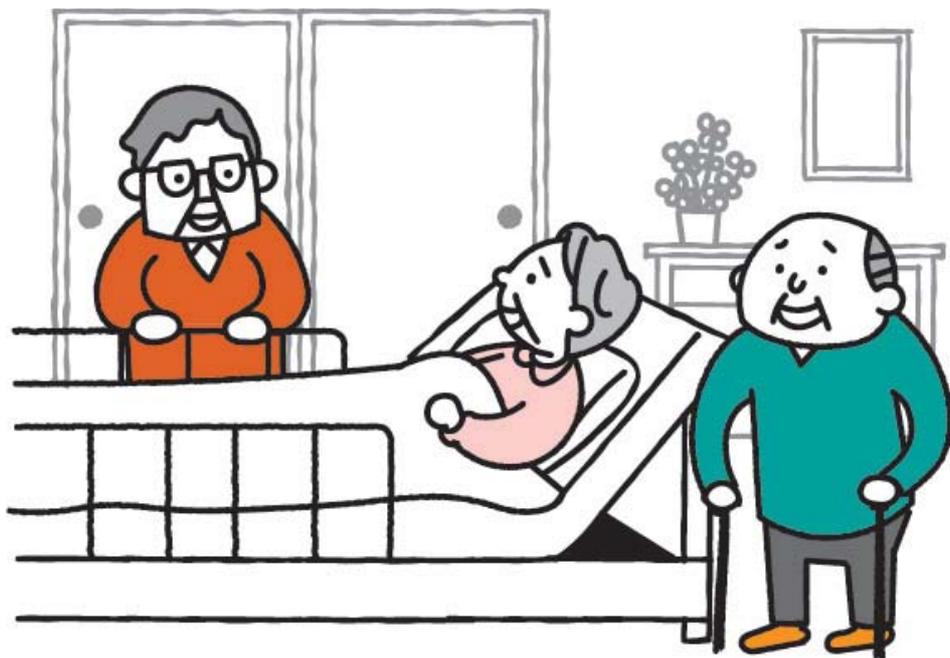
1回目の地震で自宅は半壊。その後、家に妻と娘を残して、安否確認のため地域全戸に声かけを行いました。

地域には、奥さんは寝たきり、旦那さんは両杖ついてやっと歩けるような高齢夫婦がいて、いつも気にしていたので、まずそこへ行きました。すると開口一番、「わたちは、自治会に対しては助けてくれなんて一言も言っていない」と言われたのです。

地域に民生委員もおりますが、女性二人なのですぐに声かけに向かうのは難しかったのだと思います。帰る前には、「早くボランティアを呼んでくれ」と。

それでも負けるものかと声かけを続けていたら、今では顔をみると向こうから声をかけてくれるようになりました。

障がいや寝たきりって他人に見られたくないものなので、壁を作っているのですね。壁をとっばらったら、向こうから近づいてくるようになると思うのです。みんながそうではないとは思いますが。



## 「一緒に、紅白？」 ～避難所運営の難しさ～

熊本市 50代 行政職員 男性

地震直後から、避難所運営者として毎日新たに発生する問題解決に奔走し、「ああ、なんとか一日を無事に終えられた」と思う日々が長く続きました。「いつまでこんな生活が続くのだろう。地獄や。早く元の生活に戻りたい」と思っていたのに、いつの間にか避難所を運営することが当たり前のようになっていました。

ある時、避難者に「一緒に、このテレビで紅白が見られるね」と声をかけられ、はっと気づいたのです。避難所運営は、被災者を早く元の生活に戻すことを目的として運営しなければならなかったと。

避難所に長く残る方の多くは、高齢のひとり暮らしの方など、避難所を出てからの生活について考えることが難しい方でした。地震直後の避難所運営の大変さから、目の前の課題にばかり意識がいていましたが、避難所を出た後の生活の見通しがつけられるような運営のしかたが必要だったと思いました。



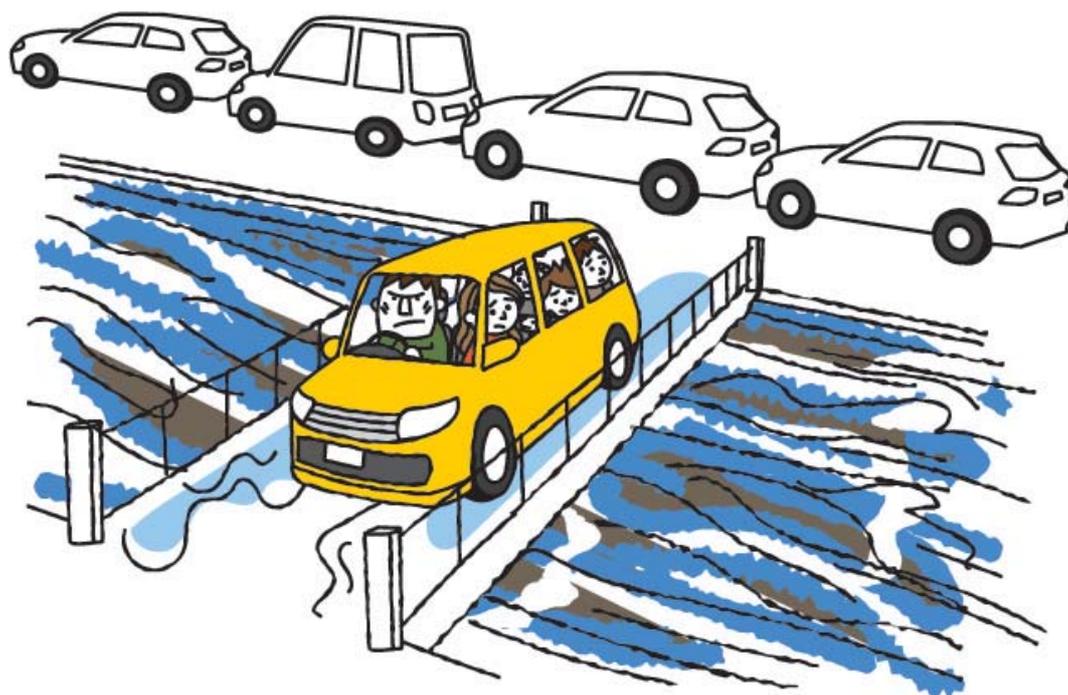
# イチかバチか 増水した川を渡って地域を脱出

倉敷市 50代 男性

夜中12時頃に避難指示が出て、大人5人、5歳の子ども1人、犬2匹で車1台に乗り込み、避難所の小学校に逃げましたが、既にいっぱいの中に入れて、一晩グラウンドで過ごしました。

翌朝5時頃、雨が小降りになってきたので自宅へ帰って呑気に掃除でも始めようとしていたところ、家の近くの水路の水嵩が増してきているのがわかり、逃げなければいけないと思いました。避難していた小学校への道は既に大渋滞していたので、やむなく増水した高梁川を渡り総社市の方に逃げました。

渋滞が一番怖かったです。前の晩に車が詰まって動かない状態を見ていたので、そのまま浸水して、車の中でみんなダメになってしまうのではと思うものすごく怖かった。だから、イチかバチかの選択をしたのです。橋を渡っている最中に見た、橋の下ギリギリまで迫る水の勢いは忘れられません。



## ご近所中で「逃げない同盟」!?

倉敷市 30代 女性

あの日は、3人の子どもと、夫の両親と自宅にいました。夕方、暗くなってきた頃から、私も子どもたちも不安になり、両親に避難しようと声をかけました。でも、「大丈夫だから」と避難しないのです。何回も何回も、最後には子どもたちと一緒に避難するようお願いしましたが、両親は動きませんでした。結局、仕事から帰宅した主人の説得で、やっと避難したのです。

私の家族に限らず、ご近所の高齢のご両親がいるお宅は、みんな同じ状況だったようです。「ご近所同士で『逃げない同盟』でも結んでいるのかしら」と話していたくらいです。

私は自分自身に持病があるので、薬や避難生活に必要なものを準備して、家族と一緒に落ち着いて避難したかったですね。



# 避難所運営のため一旦帰宅 主人を連れて再避難

倉敷市 60代 女性

浸水する前日、こんな時のためにと準備していたリュックを持ち、高台にある友人宅に避難しました。夜になって隣の地区から、「避難所に避難している方への炊き出しを手伝って」と連絡があったので、翌朝、リュックを持って一旦帰宅しました。すずめがチュンチュンと鳴いていて、陽こそ射していないけれど雨もやんで本当に静かでした。

ふと二軒先の家の前を見ると、水路の水が道ギリギリまでできていました。これは危ないと感じ、避難していなかった主人を連れてもう一回避難しましたが、リュックは置いてきてしまったのです。きっと浸水しないだろうと思ったし、前の晩にリュックを見た友人に「なんでそんなに持ってきたん、あんた何するん?」と言われたからです。

結果、主人は助かったものの、リュックに入れていた、寝袋、防災グッズ、防災頭巾、二日分の下着や靴下、貴重品をタオルで縫い込んだものなど、避難生活に必要なものは全部水没してしまいました。



# 避難できずパニックに 家族会議で今後の避難を考える

倉敷市 40代 女性

避難所には行きませんでした。避難を考えたときには避難所はもういっぱい  
と聞きましたし、長男は人工呼吸器をつけていて、下の子2人は自閉症なので、  
人が大勢いる場所に行くのはちょっと。それに、主人は仕事に行っており、手分け  
して避難することはできませんでした。

朝、水がザーッと水路から上がってくるのを見て、慌てて子どもたちを起こ  
して、おにぎりを握ったり、テレビを二階に上げたりしているうちに停電に  
なって、長男の人工呼吸器の動力がバッテリー頼りになってしまいました。さら  
にベランダの排水溝から水が溢れてきて、どうにも止めることができなくて、  
二階も浸水するのかとパニックでした。結局、通りがかりの一般の方のボート  
に家族別々に救助され、病院で集合できました。

その後、家族会議を普段からするようになりしました。何を持って逃げる、家族  
みんなが家にいなかった時どうするとか。避難先については、地域の方も交え  
つつこれから考えたいと思っています。



# 苦勞したペットとの被災生活 「犬も助けて！」

倉敷市 40代 女性

犬を連れて避難したのですが、避難所で困りました。誰かに何か言われたわけではないけれど、ケージに入れていても、いい顔はされないでしょ。だから避難所にペットを入れられない。かといって車の中に何時間も置いておくのはかわいそう。結局、雨の降る中、ペットと避難所の廊下で過ごしました。ペットを連れての方はみんなそうしていましたよ。

みなし仮設住宅を申し込むときは、ペット可の条件を確認して、内見もせずに即決しました。ペット可の物件はすぐになくなるので必死だったのです。なのに、夜8時から朝9時まで犬を吠えさせてはいけない、物音も立ててはいけないと言われて。そんなこと、無理でしょ。ですから、犬はずっと車で生活することになりました。ストレスで栄養失調になって、本当にかわいそうでした。

人間と同じ扱いをしていていたら私たちも困りませんでした。同じように食べ物や、落ち着ける場所が与えられたら。だけど私たちのエゴで飼っているわけですから、絶対に言えませんよね。犬も助けてと。



# 叱ってくれた近所の方に感謝

倉敷市 40代 女性

被災直後、水が引くまでは自宅を確認することができませんでした。ニュースや様々なところで飛び交う情報から不安になり、どうすれば自宅まで行けるのか、自宅がめちゃくちゃだったらどうしたらいいのだろうと、あれこれ考える毎日でした。数日後、やっとたどりついた自宅の悲惨な状況に、本当にかっかりと力尽き、何も考えられず、何かをする気力も失ってしまいました。

そんな時、近所の方が「しっかりしなくちゃ！」と叱ってくれたのです。そして、その方も被災していたのですが、そのご家族や、ママ友、東日本大震災を経験した主人の同僚など、様々な方が暑いなか、ドロドロになった家の片付けを丁寧に手伝ってくれました。

誰かがいてくれるとやる気になる。手伝ってくれると頑張ることができました。本当に、人のつながりに助けられたなど、つながりって大事だなと実感しました。



# 周囲に支えられ 前向きに過ごせた被災生活

倉敷市 40代 女性

夜、家族を車に乗せて総合公園に向かいましたが、渋滞にはまり、家族5人と犬2匹、車中で朝まで過ごしました。明るくなってから、たまたま要介護の母親を見かけた方が近くのシルバーセンターに行くよう勧めてくれ、その日は一家でそこにお世話になりました。

豪雨が去り、家の片付けが始まると、遠方から友人や工務店の方が来てくれて、割と早くにリフォームできました。仮設住宅では全然知らない人たちがご近所さんになりましたが、役員を引き受けたら、みんなが知り合いみたいになって楽しかったです。地域外からの支援者など、実家にいたら出会わなかった人たちとも出会い、今後の生活のことや、子どもの支援学校のことなど、今までより相談できる人が増えました。

家が浸かってしまって片付けも大変だったけれど、色々どうまくいったのだと思います。周りに恵まれたのですね。



# 一日前プロジェクトを活用した 地区防災計画ワークショップの流れ

## 熊本市秋津校区

熊本市秋津校区では、以下の方を対象としたグループヒアリングにより平成28年熊本地震時のお話を伺い、その結果から得られた課題について住民参加ワークショップで話し合うとともに、課題を整理・抽出して、その後対策の検討を行い、地区防災計画素案をとりまとめました。

### 【ヒアリング対象グループ（属性）】

- 地域の災害対応者（自治会長など）
- 行政の災害対応者（区職員、学校職員など）
- （当時）小学生の子をもつ保護者

### 一日前プロジェクトのヒアリング



経験のヒアリング

経験の書き起こし



### 地区防災計画策定に向けたワークショップ

- 一日前プロジェクトのヒアリングから得られた主な課題の共有（報告）
- ヒアリング報告を踏まえ、防災訓練及び避難所運営の課題整理



ワークショップ記録の整理



経験の整理



対策の検討・  
地区防災計画素案とりまとめ

一日前プロジェクト  
エピソードの作成

## 倉敷市川辺地区

倉敷市川辺地区では、以下の方を対象としたグループヒアリングにより平成30年7月豪雨時のお話を伺ったのち、住民参加ワークショップでその概要を共有したうえで、参加者自身の避難行動と属性ごとの課題を整理しました。今後、具体的な対策などを検討していく予定です。

### 【ヒアリング対象グループ（属性）】

- 要支援者等の家族
- ペットを飼っている人
- 独り暮らしの高齢者
- 子育て中の世帯

### 一日前プロジェクトのヒアリング



経験の整理



経験のヒアリング

属性ごとの避難行動の課題案を整理

### 地区防災計画策定に向けたワークショップ

- 一日前プロジェクトのヒアリング対象者の経験と課題の共有
- 属性ごとの課題の共有・整理



経験の書き起こし・課題の整理



経験・課題の共有



計画策定体制の構築、  
計画策定に向けた取組み継続

一日前プロジェクト  
エピソードの作成

## 一日前プロジェクト

# みんなでやってみよう!

簡単な手順を紹介します

まず、過去の自然災害（地震、水害）の中から対象を選ぶ

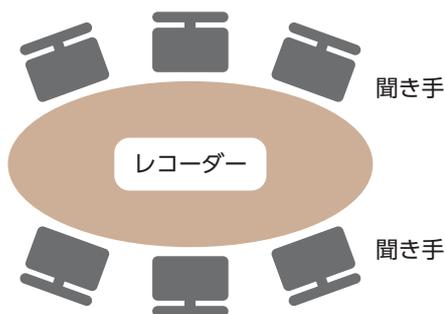
その災害の被災経験者や災害対応経験者に声をかける

みんなが集う場所と時間を設定する

※所要時間は2時間

なごやかな雰囲気の中で、当時を思い出しながら、体験したり感じたことを話し合ってもら

※話し手は、2~4人が適当



「教訓」や「知恵」につながる部分を拾い出し、タイトルをつける

テープ起しなどを基に、拾い出した部分を物語にする

※物語は、300～500字程度で、できるだけ切り口を残して編集 ※物語の情景をあらわすイラストや写真等を添えると効果的

作成した「物語」を地域や職場のみんなに読んでもらう

気づき

共感

反省

発行



内閣府  
(防災担当)

〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1 中央合同庁舎8号館4F

TEL 03-3502-6984

URL <http://www.bousai.go.jp>