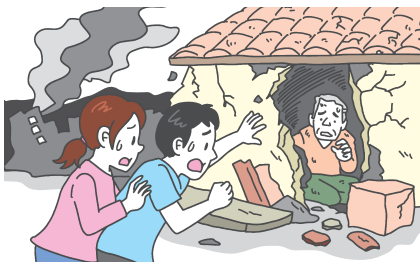


Ep.01:机の下で感じた 家族への不安

一日前プロジェクト エピソード集



Ep.06:あと30分違っていたら
命はなかった



Ep.02:全壊した家の前で気づいた
地域とのつながり

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



Ep.09:こどもを守ったその場所が
たまたま安全だった



Ep.17:防災士の私でも
防げなかったその瞬間

 内閣府
(防災担当)

令和8年3月



令和6年能登半島地震

Ep.01	机の下で感じた 家族への不安	02
Ep.02	全壊した家の前で気づいた 地域とのつながり	03
Ep.03	避難訓練の学びが 自分や家族を守る力になる	04
Ep.04	避難所で分かった 備えていた人とそうでない自分	05
Ep.05	避難所運営で気づいた 支え手の不足という現実	06
Ep.06	あと 30 分違っていたら 命はなかった	07
Ep.07	何も持たずに始まった ビニールハウスでの避難生活	08
Ep.08	逃げるための道が 想定通りには機能しなかった	09
Ep.09	子どもを守ったその場所が たまたま安全だった	10
Ep.10	こたつに潜り込み 助かったあの瞬間	11
Ep.11	靴を投げ「とにかく履いて逃げて」と叫んだ	12
Ep.12	子どもを抱え 必死に逃げたあの瞬間	13
Ep.13	固まって動けない妻と 揺れの中で身を寄せた	14
Ep.14	車中泊で過ごした夜 何とかなるでは足りなかった	15
Ep.15	備えていた物資で 車中泊を乗り切った	16

令和7年静岡県台風第15号災害

Ep.16	割れる音に引き寄せられ 近づいてしまった	18
Ep.17	防災士の私でも 防げなかったその瞬間	19
Ep.18	避難所に集まったのは 電源と情報を求める人たちだった	20
Ep.19	医療現場で直撃した竜巻 守るべき命があった	21
Ep.20	家の中から見た被害が 想像を超えていた	22
Ep.21	「すぐ向かう」その判断の先に 想像を超える現実があった	23
Ep.22	崩れたハウスを前に ただ立ち尽くした	24

令和6年 能登半島地震

一日前プロジェクト

エピソード集

机の下で感じた 家族への不安

10代 高校生 石川県

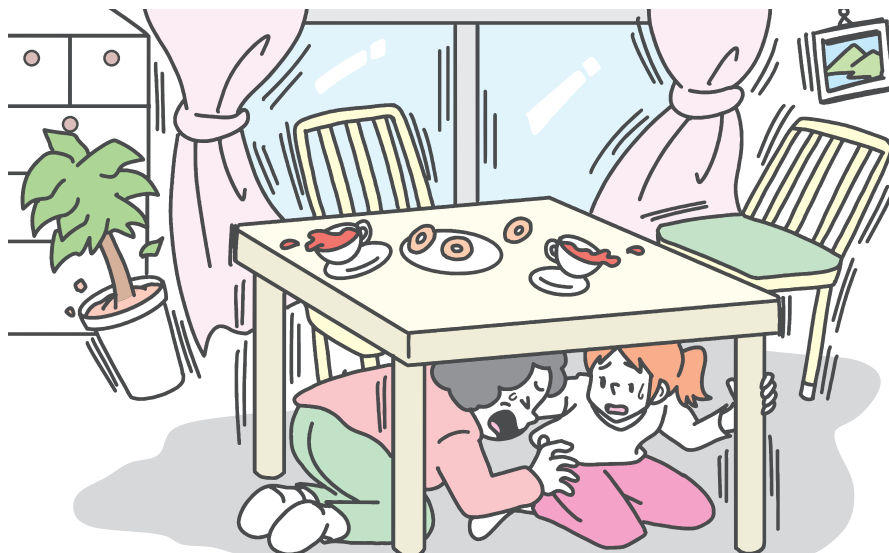
地震が起きる前、私は大きな地震が起こるとは考えていませんでした。「自分たちの地域は安全だろう」と、根拠のない安心感を抱いていたのだと思います。

地震が発生したとき、私は家にいて、母と一緒に机の下に潜りました。机は小さく、私は身を隠すことができましたが、母は十分に隠れることができず、強い不安を感じました。幸い二人ともけがはありませんでしたが、家の中では家具が倒れ、これまで通りの生活を続けることはできませんでした。

特に給湯器が壊れ、お風呂に入れない生活が続いたことは、想像以上につらいものでした。日常が突然失われるという現実を、身をもって実感しました。

一日前に戻れるなら、家具を固定しておこうと思います。そしてそれ以上に、家族で「もしものときにどこに集まるのか」「どのように連絡を取るのか」を、事前に話し合っておくべきだったと感じました。実際、地震のあと家族が別々の場所において、不安な時間を過ごすことになりました。

この経験を通して、地震を「自分には関係のないもの」と思い込まないこと、そして避難訓練や日頃の話し合いを大切にすることが、命を守る行動につながるのだと学びました。



全壊した家の前で気づいた 地域とのつながり

10代 高校生 石川県

正直なところ、私自身に大きな地震が起こるとは考えていませんでした。日本は地震が多い国だと分かっているけど、「自分の住んでいる地域は大丈夫だろう」と、どこかで思い込んでいたのだと思います。家が古く、危ないかもしれないという話を家族がしていても、深く考えることはありませんでした。

最初に強い揺れを感じたとき、母が大きな声で「外に出て」と叫び、弟と一緒に外へ逃げました。家にいたら下敷きになるかもしれないと、母はとっさに判断したのだと思います。私たちはけがもなく無事でしたが、家は全壊し、住み続けることはできなくなりました。地震のあと、周囲を見渡すと、不安を抱えながらも、近くの人を助けている大人たちの姿がありました。

その姿を見て、「もし一日前に戻れるなら、物を準備することだけでなく、怖くても周りの人の力になれる行動ができる自分でいたい」と、強く感じました。この経験を通して、災害は突然起こるということ、そして一人ではなく、地域の人とのつながりが何より大切だということに気づきました。

これからは、いざというときに落ち着いて判断できるよう、日頃から心構えを持ち続けたいと思います。



避難訓練の学びが 自分や家族を守る力になる

10代 高校生 石川県

震災を経験する前は、災害はどこか自分とは関係のないものだと思っていました。これまで大きな被害を受けたことがなかったため、地震が起きても「そこまでひどくはないだろう」と考えていました。

地震が起きたとき、私は外出先の店にいました。最初の揺れを感じた瞬間、思わず家族に「しゃがんで」と声をかけていました。後から振り返ると、学校の避難訓練で学んだことが、無意識のうちに身についていたのだと思います。

その後、商品棚が倒れて一時的に動けなくなりましたが、数分後には外に出ることができ、幸いにもけがはありませんでした。もし一日前に戻れたとしても、過去を変えたいとは思いません。

ただ、これから同じような状況に直面したときには、知識を持ったうえで、より落ち着いて安全な行動を取りたいと感じています。この経験から、避難訓練を「ただ行うもの」として捉えるのではなく、実際に災害が起きた場면을想像しながら参加することが大切だと感じました。

避難訓練は、いざというときに自分や家族を守る力になるものだと、今ははっきり思います。



避難所で分かった 備えていた人とそうでない自分

30代 高校教師 石川県

珠洲では地震が続いていたため、「2023年5月の地震が最大で、これ以上大きなものは来ないだろう」と、どこかで思い込んでいました。災害に慣れてしまい、油断があったのだと思います。

元日の地震のとき、私は家族と外にいました。目の前で家が大きく揺れ、次々と崩れていく様子を、ただ呆然と見ていることしかできませんでした。津波を警戒して高台へ逃げましたが、集落は道路が寸断され、孤立する状況となりました。その後は、集落の人たちと一緒に避難所で過ごしました。水や燃料、発電機などは、昔からの田舎暮らしの中で備えていた人たちの物に助けられました。

一方で、自分の家からはほとんど役に立つものを出せなかったことを、悔しく感じました。一日前に戻れるなら、個人だけでなく、集落全体で使える物資や燃料を、もっと備えておきたいと思います。

また、「無理にその場に留まらず、危険なときは逃げる」という判断ができる心構えも大切だと感じました。防災は、決して暗い話ではなく、日々の暮らしを守るためのものだと思います。

この土地で暮らす選択をしたからこそ、土地の特性に合った備えをしていく必要があると、今は強く感じています。



避難所運営で気づいた 支え手の不足という現実

60代 高校教師 石川県

この地域は地震が起きる場所だと分かっていましたが、「避難が必要になるほどの地震は来ないだろう」と考えていました。1月1日の地震で、その認識は完全に覆されました。自宅は倒壊を免れましたが、周囲は壊滅的な状況でした。すぐに避難所へ向かい、私はその運営に関わることになりました。

そこで特に困ったのは、人手、なかでも女性のスタッフが圧倒的に足りなかったことです。トイレの管理や生活面での配慮には、女性の視点が欠かせませんでした。水が止まり、詰まったトイレを手作業で処理することもありました。

また、市では一般の方からの支援物資を受け取れず、避難所に直接大量の物資が届いたため、その仕分けや配布にも大きな負担がかかりました。一日前に戻って何かできたかと聞かれると、正直、すぐには思いつきません。

ただ、これまで続けてきた家の補強や備えが、結果として今の生活を守ってくれたと感じています。この経験を、まだ地震を経験していない若い世代にも伝えていきたいと思います。同じ地域に暮らしていても、知らないことは多くあります。

だからこそ、実際に見て、知って、考える機会をつくるのが大切だと感じました。



あと30分違っていたら 命はなかった

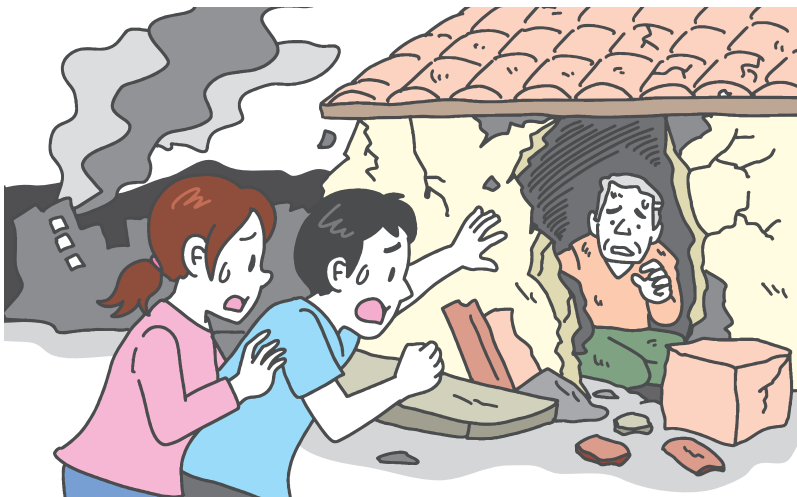
60代 高校教師 石川県

この地域はこれまで大きな地震被害が少なく、「岩盤が強いから大丈夫だろう」と思い込んでいました。正直、これほどの災害が起きるとは考えていませんでした。地震が起きた日は、父の白寿の祝いで、家族や親戚およそ20人が集まっていた。夕方前に解散し、後片付けをしていたとき、最初の揺れが来ました。

続いて大きな揺れが起こり、家は一気に崩れました。父は部屋の中で屋根の下敷きになりかけていましたが、偶然できたわずかな隙間に座っていました。土壁を壊し、主人と一緒に父を助け出しました。外に逃げようとしたのですが、津波の音が聞こえ、逃げ道はすでに塞がれていました。傾いた家の二階に逃げ込み、津波が入ってくるのを、ただ待つしかありませんでした。夜になると近所で火災が発生しました。消防車は来られず、息子たちが屋根伝いに迎えに来てくれました。98歳の父を背負い、屋根の上を移動して避難所へ向かいました。

もし、あと30分でも状況が違っていたら、家族全員が命を落としていたかもしれません。一日前に戻って何ができたかと聞かれても、すぐには思いつかないほどの災害でした。

この経験から、災害時には一人では何もできないこと、そして日頃から地域の人と顔の見える関係を築いておくことが、命を守ることにつながるのだと、強く感じました。



何も持たずに始まった ビニールハウスでの避難生活

10代 高校生 石川県

これまでも中くらいの地震は経験してきました。しかし、あの日の地震は、今まで当たり前だと思っていた風景や日常が一気に変わってしまうほど大きなもので、「こんなに強い地震があるのか」と強く感じました。地震が来る前は、自分の家が崩れるなど想像もしていませんでした。

しかし実際には家は崩れ、地震に対する見方が一変し、命に関わるほど怖いものだと感じるようになりました。地震が起きたとき、私は親戚の家で10人ほどと一緒にいました。縦にも横にも激しく揺れ、机の下に隠れようとしても動くことができず、ただしゃがむことしかできませんでした。

揺れはとても長く、「もうだめかもしれない」と思ったのを覚えています。事前に家族で避難行動について話し合ったことはなく、実際の地震では、訓練で学んだことを思い出す余裕もありませんでした。地震のあと、避難所には行かず、農家だったため敷地内のビニールハウスで生活しましたが、昼と夜の寒暖差が大きく、体調管理が大変でした。防災バッグも見つからず、周囲の人に助けをもらいながら過ごしました。

一日前に戻れるなら、防災バッグを分かりやすい場所に置き、中身もきちんと準備しておきます。「自分は大丈夫」と思い込まず、もし災害が起きたらどうするのかを考え、事前に備えておくことが大切だと思います。



逃げるための道が 想定通りには機能しなかった

10代 高校生 石川県

1月の地震が起こる前から、地震や災害について考える機会がありました。しかし、今回の地震は、これまでとは比べものにならないほど被害が大きく、「テレビで見るような出来事を、自分が体験している」と感じました。地震が起きたとき、私は自宅で家族と一緒にいました。家族全員が同じ部屋にいたため、揺れを感じると、こたつや机の下にみんなで身を隠しました。学校での避難訓練の影響もあり、「揺れたら机の下」という行動は、自然に取ることができたと思います。

揺れはとても長く、これまでに経験した地震よりも、はるかに大きく感じました。「家が崩れるかもしれない」「死ぬかもしれない」と思うほどで、ただ必死でした。その後、家族や近所の人、親戚と一緒に車で避難しようとしたのですが、道路は倒れた電柱でふさがれており、車では通れませんでした。

災害時には、事前に考えていた通りにいかないことが、数多く起こるのだと実感しました。一日前に戻れたら、もっと暖かい服を準備しておきます。また、避難経路や非常持ち出し袋の中身について、家族でしっかり確認したいと思います。地震は、起きてしまったら止めることはできません。

だからこそ、事前の準備が大切だと思います。避難経路や持ち物を家族で確認し、いざというときには、落ち着いて行動できるよう備えていきたいです。



子どもを守ったその場所が たまたま安全だった

50代 NPO 職員 石川県

地震が来るとは、まったく思っていませんでした。

輪島市で暮らす私は、半年前に震度5の地震を経験しても、「もっと大きなものが来るかもしれない」とは考えていませんでした。自分の町で、あんなことが起きるとは想像していなかったのです。

最初の大きな揺れを感じた瞬間、頭に浮かんだのは「子どもを守らなきゃ」ということでした。とっさにこたつの中にもぐり込み、頭を守りました。家具は倒れましたが、たまたま私たちのいた場所には大きな物が落ちてきませんでした。場所が違えば、どうなっていたか分かりません。

1回目の揺れのあと、私は外に出ませんでした。しかし、その後さらに大きな揺れが来ました。どの判断が正しかったのかは分かりませんが、次に同じ規模の揺れを感じたら、私はすぐ外へ出ようと思っています。

避難所生活では、暗さと寒さに困りました。もし1日前に戻れるなら、ランタンを用意し、ガソリンを満タンにしておきたいです。そして携帯トイレも準備しておきたいと思います。

災害は来ないと思わないこと。揺れたらどうするかを想像しておくこと。それが命を守る一歩だと感じています。



こたつに潜り込み 助かったあの瞬間

70代 無職 石川県

「地震なんて、よそ事だと思っていました」

輪島市で暮らす私は、災害をテレビで見ても、自分の町で同じことが起きるとは考えていませんでした。元日の午後、最初の揺れでは「また大きいね」と口にしたくらいです。ところが直後、電気カバーが外れ、上から横から物が落ち、家がきしむ音に包まれました。

私は反射的にこたつへ頭を入れました。倒れたソファがこたつとの間にわずかな隙間をつくり、そこに体が収まったことで助かったのだと思います。もし土間へ出ようとしていたら、私は即死していたかもしれません。暗闇の中で「助けて」と叫び、外にいた夫が声を頼りに戻ってきました。チェーンソーでがれきをかき分け、近くにいた救助の人たちの力も借りて、私は外へ出ることができました。

もし1日前に戻れるなら、携帯電話、通帳、身分証明書、家と車の鍵を一つにまとめ、すぐ持ち出せる場所を決めておきたいです。家が崩れると、どこに何があるか分かっても取り出せません。身分証明ができず、手続きもお金も思うように動かせない不自由さを痛感しました。水と携帯トイレも、迷わず手に取れる形で置いておきたいです。

次の世代には、揺れたら建物から離れ、広い場所へ逃げることに、そして避難先を普段から確認しておくことを伝えたいです。来ないと思わず、少しでも備えてほしいと思います。



靴を投げ

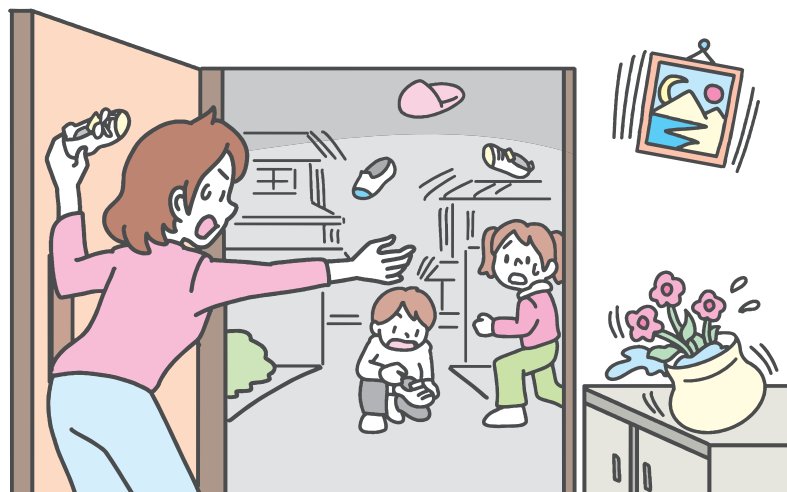
「とにかく履いて逃げて」と叫んだ

40代 NPO 職員 石川県

正直に言えば、地震について深く考えることはあまりありませんでした。防災グッズも特に準備しておらず、水を少し置いている程度でした。それも災害のためではなく、冬に水道が凍ることへの備えでした。近年は震度 5 ほどの揺れが何度もあり、「いつか大きいのが来るかもしれない」と思うことはありましたが、危機感というほどではありませんでした。

地震が起きたとき、最初の揺れで「もう一回くるかも」と直感しました。半年前の地震で大きな揺れが2回来たからです。私は家の中にいた子どもたちをすぐに呼び、「もう一回来るかもしれないからここに来て」と声をかけました。次の瞬間、家の中の家具が倒れ、食器棚の皿が割れ、家全体が大きく揺れました。揺れが止まった瞬間、私は全員に外へ出るよう叫びました。裸足のまま外へ飛び出し、玄関の靴を手当たり次第に外へ投げて「とにかく履いて逃げて」と言ったことを覚えています。

もし1日前に戻れるなら、寒さ対策の毛布や水、食べ物などを車の中に準備しておきたいと思います。次の世代に伝えたいのは、災害を常に想像、シミュレーションしておくことです。「まさか」と思わず、もし「いま」起きたらどう行動するかを考えておく。その想像が、いざという時に命を守る行動につながるのだと思います。



こどもを抱え 必死に逃げたあの瞬間

20代 NPO 職員 石川県

地震については正直、深く考えたことがありませんでした。能登半島地震が過去（2007年3月）にあったことは知っていましたが、私自身は小さかったため記憶もなく、「ここでまた大きな地震が起きる」という感覚はありませんでした。

今振り返ると、災害をどこか他人事のように感じていたのだと思います。どこかで、自分の生活は今まで通り続くと思っていたのだと思います。地震が起きた瞬間、何が起きたのか分からないほどの揺れでした。家の中の物が落ち、周囲が暗くなり、ただ不安の中で状況を見守るしかありませんでした。外へ避難したあと、家の中が大きく壊れている様子を見て初めて、今まで経験したことのない災害が起きたのだと実感しました。

もし1日前に戻れるなら、こどものミルクやおむつを多めに準備しておきたいと思います。避難生活の中で寒さや食べ物の不足を感じ、少しの備えがどれほど安心につながるかを実感しました。この経験から、私は「自分は大丈夫」と思わないことが大切だと感じました。災害はどこでも起きる可能性があります。

次の世代には、災害を想像することを忘れないでほしいと思います。想像し、備えることが、自分や家族の命を守る大きな力になると伝えたいです。



固まって動けない妻と 揺れの中で身を寄せた

60代 無職 石川県

「能登はもう大きな地震はない」。周りでもそう言われ、私自身もどこかで信じていました。平成の頃に一度大きな地震を経験して、「あれだけのことがあったから、もうこちらが生きとる間はないやろ」と仲間内で話していたんです。東北のニュースを見ても、どこか他人事で、深刻には考えていませんでした。

元日の揺れも、最初は前と同じくらいかと思いました。以前、食器棚から食器が飛び出して割れたことがあったので、反射的に扉が開かないように押さえました。けれど2回目の揺れは違いました。引っ張られるような激しい横揺れで、「これはだめや」と直感しました。外へ出ようと、テーブルの上に座り込んでいた妻を連れ出そうとしましたが、妻は固まって動けない。私も一人で出るわけにいかず、二人で隙間に身を寄せて揺れが収まるのを待ちました。

もし1日前に戻れるなら、車に水や食料、毛布、簡易トイレを積んでおきたい。発災直後は車中泊になり、エンジンをかければ寒さはしのげても、燃料が減るのが心配になります。トイレは特に困りました。男は外で何とかかなると言っても、女性はそうはいかない。携帯トイレは必要だと痛感しました。ガソリンも半分しか入っていないのなら、満タンにしておけば安心だったと思います。

若い世代には、「もう来ない」と思わないでほしい。備えを用意していても、いざという時に持ち出せないことがある。災害は起こる前提で、取り出しやすい形に整えておくことが大事だと伝えたいです。



車中泊で過ごした夜 何とかなるでは足りなかった

40代 社会福祉協議会職員 石川県

以前の地震では、水道や電気が止まっても 3、4 日で戻り、自衛隊も来て水を配ってくれました。だから私も「今回も何とかなる」と思い込み、防災の話を聞いても本気で準備できていませんでした。

元日の揺れは、いつもの地震よりずっと長く感じました。七尾の本屋にいて、棚や天井が気になり、とっさにしゃがみました。こどもにはフードをかぶって頭を守るように言い、店員さんも「外に出ないで、しゃがんで」と叫んでいました。揺れが収まって外へ出た瞬間、建物が崩れ、道が割れた景色に呆然としました。

すぐ穴水の母が心配になり帰ろうとしましたが、道路が途切れて回り道ばかり。津波の放送や緊急地震速報が鳴り続け、車内でも余震のたびに身が固まりました。普段 40 分の道に 3 時間かかり、途中は駐車場で車中泊。警察の方が状況を説明し、「暗いから動かないで、一晩ここで」と言いました。

寒さも不安もつらい。でも一番困ったのはトイレでした。水も想定より早く減り、温める手段もないから食欲も落ちる。スマホ決済は電気がないと使えず、細かい現金がなくて買えない場面もありました。

もし 1 日前に戻れるなら、水と高カロリー食品、簡易トイレ、毛布を車に入れ、ガソリンも半分を切る前に満タンにしておきたい。小銭も用意しておきたい。支援は必ず来ます。でも来るまでをつなぐ備えが、命と心を守ると痛感しました。



備えていた物資で 車中泊を乗り切った

70代 無職 石川県

十数年前の地震で、駅前の駐車場が液状化するのを目の前で見ました。それでも「一回大きいのがあったから、もうないやろ」と周りも言い、私も穴水は大丈夫だと思い込んでいました。海辺で育ち、さざ波の音は子守歌みたいなもの。穏やかさが油断につながっていたのだと思います。元日の夕方、台所で流しに立っていると、ゆらゆら来て立ってられない。最初は地震だと気づかず、数秒遅れて「これは地震や」と分かりました。いったん収まった直後、また強い揺れ。反射板ストーブの火を消し、津波警報の音に背中を押されて外へ出ました。家の前は海が近いので車で中段の高台まで上がり、集落を見渡せる場所で様子を見ました。夜は納屋に車を入れ、布団を運んで車中泊にしました。いつでも外へ出られるよう、シャッターを開けていました。

水や食料、飲み水は冬場から箱で備えていて助かりました。けれどテレビもラジオも入らず、携帯もつながらない。便利な文明が止まる不安を初めて味わいました。もし1日前に戻れるなら、火の始末をすぐできる動線を整え、懐中電灯だけでなくロウソクも手の届く所に置きます。そして現金、とくに小銭。カードやスマホが使えない場面で困るのはこどもたちです。充電器も枕元に置いておくなどの最小限の備えは常に心掛けたいです。

若い世代には、物の備えと同じくらい横のつながりを大事にしてほしい。こもらず挨拶し、顔見知りを増やす。自分だけ助かればいいという考えは甘い。いざという時、助け合いにつながると感じました。



令和7年 静岡県台風第15号災害

一日前プロジェクト

エピソード集

割れる音に引き寄せられ 近づいてしまった

50代 銀行員 静岡県

私は静岡県に住んでいます。こどもの頃から東海地震はいつか来ると言われ続けてきました。そのため地震については意識していましたが、正直どこかで自分の地域は大きな被害にはならないのではないかと考えていました。家も新しく耐震基準を満たしているのです、この家になれば大丈夫だろうと考えていたのです。

あの日、自宅に家族といたとき、突然「バリバリ」という大きな音がしました。サンルームのガラスが割れる音でした。何が起きたのか分からず、私は思わず音のした方へ近づいてしまいました。するとさらにガラスが割れ、破片が飛んできて指を切りました。強い風が家の中に吹き込み、妻とこどもは階段の下へ避難し、私はドアを押さえて被害が広がらないようにしていました。後から考えると、割れる音がした時点で窓やガラスに近づくべきではありませんでした。まず自分と家族の安全を確保することが大切だったと痛感しています。

もし1日前に戻れるなら、非常食や懐中電灯、モバイルバッテリーなどの備えをもっと整えておくと思います。停電すると情報が入らず、とても不安でした。

次の世代には、災害を他人事と思わないでほしいと伝えたいです。想像以上のことが起きる可能性を考え、日頃から備えることが大切だと思います。



防災士の私でも 防げなかったその瞬間

80代 無職 静岡県

私は20年ほど前、防災についてもっと知りたいと思い、防災士の資格を取りました。それ以来、地域の人たちと津波や地震への備えを考え、避難場所の確認や訓練などにも関わってきました。この地域は南海トラフ地震による津波が一番の心配だと言われてきました。私自身も高い場所へ逃げる経路を調べたり、地域で避難の準備を進めたりしてきました。だから災害について考えていなかったわけではありません。ただ正直に言えば、雨や風でここまで大きな被害が出るとは思っていませんでした。

あの日、家の中にいると突然外の物が強い風で飛び始めました。窓の様子がおかしいと思い、閉めようとして近づいた瞬間です。竜巻の強い風で窓ガラスが大きく曲がり、次の瞬間に割れました。さらに家の前の電柱が倒れ、あっという間に家の中は大混乱になりました。私はその場で腕を大きく切り、血が止まらない状態になりました。娘がすぐに救急車を呼び、私はタオルで傷口を押さえながら助けを待つしかありませんでした。

もし1日前に戻れるなら、雨戸をしっかりと閉めておくことと、食料などの備えをもう一度確認しておきたいと思います。災害は想定していても、違う形で突然起こることを実感しました。

次の世代に伝えたいのは、訓練や経験を積んでおくことの大切さです。自然災害は完全に防ぐことはできませんが、備えや経験があれば行動の判断は変わります。いざという時に動けるよう、普段から学び続けてほしいと思います。



避難所に集まったのは 電源と情報を求める人たちだった

70代 自治会長 静岡県

私は静岡県吉田町片岡区の自治会長をしています。正直に言うと、この町ではこれまで大きな災害がほとんどなく、私たち自身も災害を身近なものとして考えてこなかった部分がありました。東日本大震災の被災地を視察したことはありますが、自分たちの地域で同じようなことが起きるという実感は、どこか薄かったのです。

台風の日も、私たちが警戒していたのは土砂災害でした。避難所の開設も、これまでの経験どおりの対応として準備していました。しかし後になって、近くの地域で竜巻による大きな被害が出ていることをニュースで知りました。牧之原市で電柱が何本も倒れている映像を見たとき、「これはいつもの災害とは違う」と初めて実感しました。停電の影響もあり、避難所は結果として八日間開設しました。宿泊された方は延べ三十人ほどでしたが、携帯電話の充電やトイレを使いに来る方など、多くの人が入り出りました。情報を得るためにも、電源を求めて避難所に来る方が多かったのが印象に残っています。

もしこの災害の一日前に戻れるなら、私は自主防災会の体制をもっと整えておきたいと思います。避難所は開設できましたが、地域の防災本部をどのタイミングで立ち上げるのか、その基準がはっきり決まっていませんでした。いざという時に動くための仕組みを、もっと早く整えておくべきだったと強く感じています。

災害を経験していない地域ほど、危機感を持つのは難しいものです。だからこそ、実際の経験がなくても、教育や体験を通じて想像することが大切だと私は思っています。



医療現場で直撃した竜巻 守るべき命があった

30代 医師 静岡県

東海地震はいつ地震が来てもおかしくないと、小さい頃から教えられてきました。病院でも防災訓練を重ねていたのでも、地震への備えはあるつもりでした。けれど、竜巻が自分のクリニックを直撃することまでは、まったく想定していませんでした。

その日は内視鏡検査の最中でした。停電で画面が消え、最初は一時的な停電かと思いました。ところが受付へ向かった瞬間、大きな音と突風が来て、玄関も待合室も一気に壊れました。何が起きたのか理解できませんでしたが、とにかく患者さんとスタッフの命を守らなければと思い、診察室やレントゲン室へ避難させました。ガラスでけがをした方はいましたが、大きな出血ではなく、その場で処置できました。もし外来の混み合う時間だったら、もっと大きな被害が出ていたと思います。

もし1日前に戻れるなら、ブルーシートや工具、発電機を備え、保険の連絡先や補償内容をすぐ確認できるよう整理しておきます。建物を守る準備は足りませんでしたし、何より直後はどこへ相談すればいいのか頭が回りませんでした。それでも近所の人や仕事仲間、友人たちが駆けつけてくれて、本当に助けられました。人とのつながりがなければ乗り切れなかったと思います。

次の世代に伝えたいのは、まず身を守ること、そして想定外を減らすために、普段からいろいろな場面を想像しておくことです。



家の中から見た被害が 想像を超えていた

40代 市役所職員 静岡県

私は静岡県牧之原市の市役所で働いています。仕事柄、災害対応には関わる立場にあります。これまで風水害への対応は経験してきましたし、災害が起きたときは職員として対応しなければならないという意識も持っていました。ただ正直に言えば、自分の家が大きな被害を受けることはないだろうという思いもありました。これまで自宅は地震や水害の被害を受けたことがなく、「自分は大丈夫」という感覚がどこかにあったのだと思います。

竜巻が起きた日は、台風の影響で強い風と雨が続いていました。家にいると、これまで経験したことのないほどの風の強さで、家が揺れているように感じました。外を見ると、雨が重なって降っているような激しい降り方で、何が起きているのか分からないほどでした。私はただ家の中から外の様子を確認することしかできませんでした。

幸い自宅は瓦が数枚飛んだ程度で済みましたが、その後は市役所職員として災害対応に追われる日々が続きました。停電や被災証明の申請対応など、想像以上に大変な状況でした。

もし1日前に戻れるなら、台風への備えとして窓をしっかりと閉めることや停電に備えた準備をしておきたいと思います。

次の世代に伝えたいのは、災害を自分事として考えることです。そして被災しても、多くの人の支えで日常は少しずつ戻っていきます。だからこそ、備えと助け合いの意識を大切にしてほしいと思います。



「すぐ向かう」その判断の先に 想像を超える現実があった

50代 区長 静岡県

私は牧之原市細江地区の区長を務めています。教員として働いていた頃から防災訓練に関わることも多く、地域の役員や町内会長などを経験する中で、災害への備えについては常に考えてきました。この地域は海も川も近く、大雨が降れば川が増水することもあります。だから地震や水害については日頃から意識していました。ただ、竜巻だけは正直想定していませんでした。

あの日は台風の影響で雨が強くなり始めていました。私は自宅で川の水位を気にしながら様子を見ていましたが、突然停電になりました。その瞬間、「ここに駆けつけなければ」と区長としての責任を感じ、すぐ車で地域の拠点へ向かいました。ところが途中の道路では瓦やトタンが飛び、電線に引っかかっているものまであり、明らかに普段とは違う光景が広がっていました。そこで初めて、ただ事ではないと感じました。

もし1日前に戻れるなら、住民に雨戸を閉めることや停電への備えをもっと強く呼びかけたいと思います。ガラスが割れてけがをした人もおり、事前の対策で防げた可能性もあったからです。

次の世代に伝えたいのは、自助と共助の大切さです。災害のとき、すぐに公的支援が届くとは限りません。まず自分の命を守り、そして隣近所で声を掛け合うこと。日頃からのつながりこそが、いざという時に大きな力になるのだと思います。



崩れたハウスを前に ただ立ち尽くした

40代 農家 静岡県

私は静岡県牧之原市でイチゴ農家をしています。海の近くに住んでいるため、災害といえば地震や津波のことばかり考えていました。南海トラフ地震の話もよく聞くので、どこへ逃げるかも家族で決めていました。ただ、正直に言えば竜巻についてはまったく考えていませんでした。自分には関係ない災害だと思っていたのです。あの日、家にいると突然雨と風が強くなりました。窓の外を見ると、畑で使っていたブルーシートが風に飛ばされ、電線に引っかかっていました。「すごい風だな、すごい雨だな」と思っただけで、竜巻が起きているとは想像もしていませんでした。その後停電し、発電機の燃料を入れるためガソリンスタンドに行ったとき、初めて竜巻が起きたと聞きました。

急いで畑へ向かうと、3000平方メートルのイチゴハウスの多くが潰れていました。目の前の光景が現実とは思えず、ただ立ち尽くすしかありませんでした。

この経験で気づいたのは、人は想定していない災害には備えないということです。私も地震ばかり気にしていました。

もし1日前に戻れるなら、強風や竜巻の可能性も考え、もっと備えを見直したいと思います。

次の世代には、「自分には来ない」と思わないでほしい。災害は想像していない形で起こるものだと伝えたいです。



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）

TEL 03-5253-2111

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

