

故郷・陸前高田と移住先・能代 ～被災が私に残したもの～

中根紗希

自己紹介

中根 紗希（なかね さき）

- ・ 1990年岩手県陸前高田市に生まれ陸前高田市で育つ。
- ・ 2011年3月11日、東日本大震災にて甚大な被害を被った陸前高田市にて被災、自宅、祖父、叔母を津波で失う。成人式の2ヶ月後の出来事であった。
- ・ 被災からおおよそ4ヶ月の7月末までを避難所で過ごし、8月頃から仮設住宅に居を移す。
- ・ 2013年の夏頃、かねてより自宅の農作物を作るための畑などがあった場所へ両親が住宅を再建し引っ越す。
- ・ 2022年3月、再婚をきっかけに秋田県能代市へ移住。

現在育児・仕事の日々を過ごしている。

そもそも陸前高田市とはどんなところ？

岩手県の東南端、三陸海岸の南の玄関口として、大船渡市、住田町、一関市、宮城県気仙沼市に接し、宮城県との県際に位置している。

また、北上山地の南端部に位置し、氷上山などをはじめとする山地、豊かな緑や水を育む気仙川注ぐ広田湾、なだらかな斜面や低地が広がっている。

市の総面積は231.94平方キロメートルで、市域は東西約23キロメートル、南北約21キロメートルに及び、その約7割を森林が占めています。

気候は、三陸沿岸に位置しているため、海洋の影響と地理的条件から四季を通じて比較的温暖であります。

※陸前高田市ホームページより引用

陸前高田市の市の花／つばき 鳥／かもめ 木／すぎ

著名人 佐々木朗希／野球選手 村上弘明／俳優 千昌夫／歌手

特産物 米崎りんご（母方の実家もりんご農家でした）

牡蠣 わかめ めかぶ うに（カゼとも呼んでいます）

ホヤ（海のパイナップルという別称もあります） 鮎など

比較的温暖な気候で雪がどっさり積めることは滅多にありません。

「岩手の湘南」という異名を持っています。

なので能代に来た2022年からは基本的に雪は少ないと聞いていますが私にとっては「降りすぎ！」と驚くことが多いです。

能代の風の松原と同じく日本の白砂青松100選に選ばれている「高田松原」が震災前にありました。

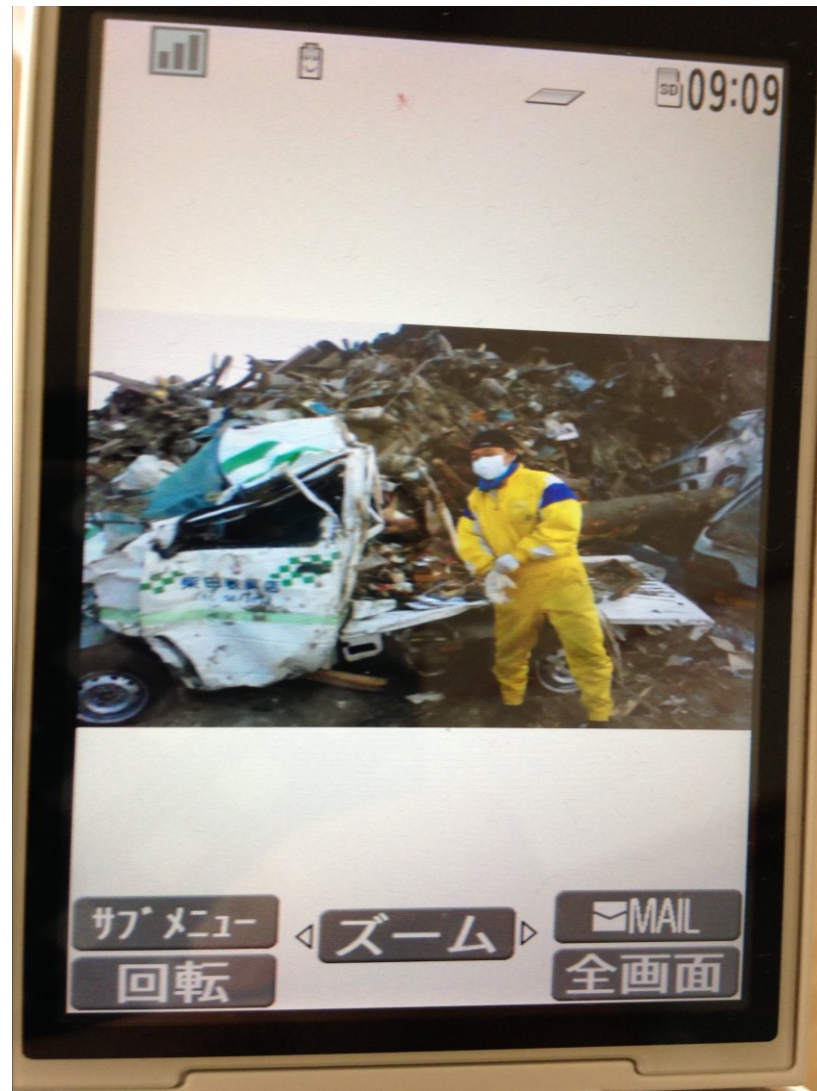
そこには海水浴場もあり、高田の稼ぎ時と言えば高田松原海水浴場でした。

残念ながらその高田松原も東日本大震災で消失してしまいました。

穏やかな町を地震が襲い、 さらに津波が襲う

2011年3月11日午後2時46分、陸前高田市を大きな揺れが襲い、さらに津波が町を、そして人を、沢山のものを無慈悲に呑み込みました。

※写真は震災後、落ち着いた頃に下（被害を受けた震災前の市街地のことを指します）に父と一緒にいった際に偶然瓦礫の中から見つけた自営業で使っていた軽トラックと父を写したもの



私は震災のその時どこに？

私は会社に勤めており仕事中でした。

縫製工場の中にいて頭上の蛍光灯が落ちてきました。社員全員で会社の外に逃げましたが、激しく縦横に揺れるため這いつくばって揺れが収まるのを待ちました。一度揺れが収まってもまた揺れるというのを幾度も繰り返しました。

そんな中、雷のような大きな音がしたと思ったらそれは津波が「まち」を呑み込んでいく音だったのです。

職場はやや小高いところにはありましたが、それでも職場へと続く坂の中腹まで津波は押し寄せました。

※写真は被災後の銀行跡地を臨む私



津波の後に...

地震発生から30分足らずで津波が押し寄せ、防災行政無線も「3mの津波が...」というところで津波によって放送が途切れました。実際には3m以上の津波が「まち」を襲いました。

職場から濁流が「まち」を呑み込む様子を見て、きっと自宅もダメだろうと思いました。

当時私は職場に留まっていました。偶然助かった父が私の職場まで迎えに来てくれました。

父も津波に呑み込まれてずぶ濡れになり、瓦礫に押されて肋骨が折れた状態でしたが親族の家まで行き、着替えて車を運転して迎えに来てくれました。「母さんもダメかもしれない。じいさんもダメかもしれない。みんなダメかもしれない。」と一。

私は現実を受け止められず、何も信じる事が出来ず、目の前で起こっていることが現実なのか否か正確に判断することが出来ない状態でした。

そんな中、普段は通らない山道を通り、実家の畑がある高台へ車を走らせました。向かいには親戚の家があり、そこには母と祖母が避難していました。心の底からホッとしたのを覚えています。

しかし祖父と叔母の姿はそこにはありませんでした。

その時も余震は当たり前のように続いていました。

その日、祖父は自営業の確定申告のため「まち」へ、叔母は自宅の2階に居たそうです。

当時の状況を知る人によると、発災後祖父は自宅へ帰ろうとしたとのことでした。叔母はおそらく2階に留まっていたと思います。

二人ともどうにもできず濁流に呑み込まれどんなに辛かったか、想像するだけでとてもつらいです。

被災の後に

被災したその夜は親族宅に身を寄せましたが、度重なる揺れが私はとても怖く、また津波が来たらここもやられるのではと言う恐怖でいっぱいでした。

そこでさらに山手へと父母と避難し、難を逃れた大人3人で私の軽自動車に横になってその晩を過ごしました。

その夜は、亡くなった人たちの命で輝いていた「まち」の灯りが失われ、恐ろしいほどに空の星が輝いていたのを覚えています。小雪も舞う厳しい寒さの夜でした。早く夜が明けて現状を知りたいような知りたくないような...そんな思いでした。



※写真は2015年7月11日
更地になった市街地を臨む

被災者となり避難所生活の始まり

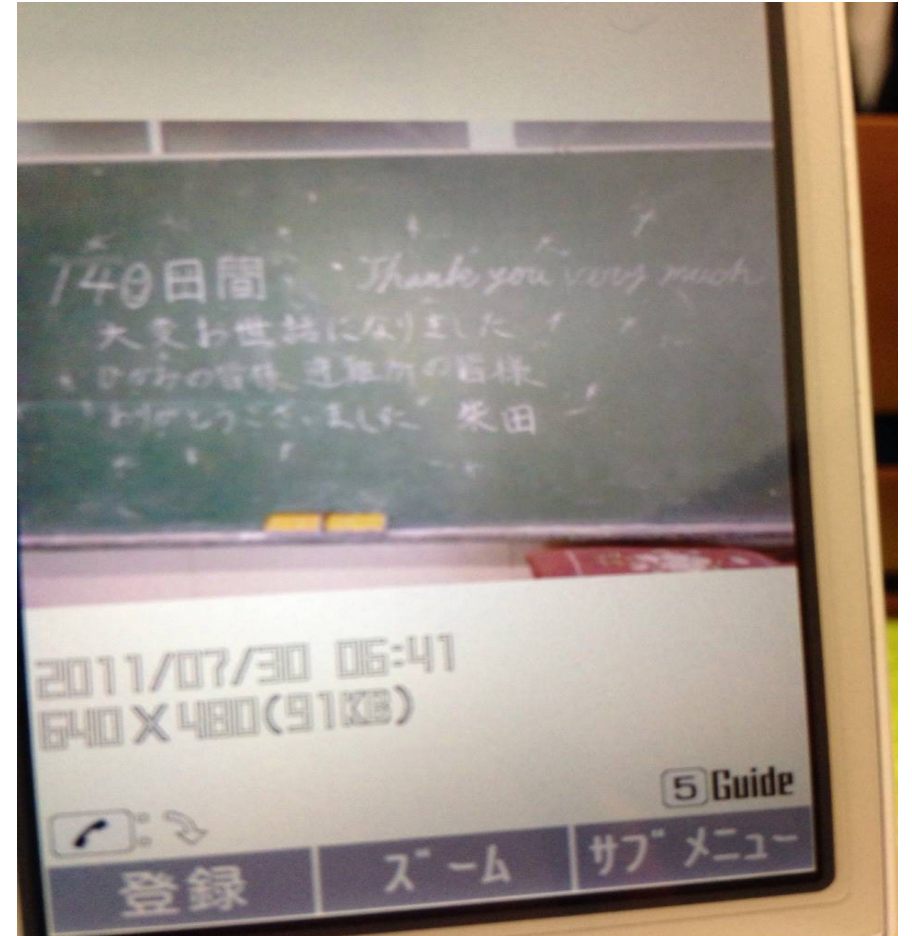
震災から4ヶ月と20日を私と家族は避難所で過ごしました。

その後は仮設住宅へと住まいを移し、前述の畑があった場所で自宅を再建するまでの2年近くをそこで過ごしました。

避難所では老若男女知らない人達が集まり寝食を共にし、つらい日々を過ごさなければなりませんでした。もちろん、そこにはプライバシーはありませんでした。

それでも震災からしばらくすると、少しずつ元の生活を取り戻していかなければならず、誰もが辛抱しながら日々を過ごしました。

私は5月の連休明けくらいには仕事に復帰した記憶があります。



仮設住宅へ引っ越す日に
避難所に残したメッセージ

- ・食料について

避難所にいる間は基本的に各地から寄せられた物資で調達していました。主におにぎりやパンが多かったです。赤ちゃん連れのお母さんもいました。特定の人だけが必要とする物はなかなか手に入りにくかったです。

- ・入浴について

被災を免れた土地で自衛隊が仮設で設置されたものを利用したり、知り合いのお風呂を借りたりして過ごしました。

同じ被災地に居ても

自宅も家族も失った人、自宅は失ったけれど家族は助かった人

自宅は助かったけれど家族を失った人

など喪失のカタチはそれぞれ違えど、みんな同じ被災者だったのです。

私たち家族は、7月中には仮設住宅へ引っ越し、祖母父母私の4人で2Kでの生活が始まりました。

その仮設住宅での生活の傍ら、津波を免れた畑であった土地に自宅を再建し、震災から2年ほど経てから再建した自宅へと引っ越しました。

仮設住宅での生活は隣のいびきは聞こえる、近隣との距離が近い分様々なことが近すぎる、家族とも四六時中同じ空間にいなけねばならず、当時20歳だった私には正直とても窮屈で辛かったです。

毎日なるべく仮設にいないようにさえしていました。その時趣味の卓球に打ち込んでいたため何とか気を紛らわせることができていたように思います。

震災で行方不明になった
祖父と叔母の行方は？

祖父は7月の末に陸前高田市より南の宮城県気仙沼市で、海水浴場に漂い打ち上げられたところを発見した人が居て火葬につながりました。

叔母は自宅から1キロほどの場所で震災から1か月半後くらいに発見されました。

見つからない人も多い中で見つかったことは本当によかったです。

遺体安置所に安置された遺体を見る勇気は私にはありませんでしたが、つま先を見て祖父だとわかりました。叔母は千葉県で火葬され5月の連休の辺りに遺骨になって帰って来ました。



私は職場にいてたまたま助かりましたが、翌日であれば趣味の卓球の大会があり体育館に近隣から人が集まっていたし、主催者として避難誘導に当たっていただろうし、もしかしたら亡くなっていたかもしれません。

春休みで帰省していた同級生や先輩や後輩で亡くなった人もいました。

「あの時〇〇でなければ」「あの時〇〇でなかったら」と“たれば“が募ります。

もし私が自宅にいたら？

自宅にいた母曰く、家の外に出て近所の人たちとすごい揺れだったと話をしており、すぐ避難という頭はなかったのことでした。

警官が「津波だー！逃げろー！」と警棒を振り回しながら走ってきてから、裏山の斜面（まま）を必死で駆け上がり自分も祖母も助かったとのことでした。

地震＝津波＝すぐ避難とはならなかったらしいです。

私も自宅にいたら最悪のことを人は考えたくないので大丈夫と思って留まったかもしれません。

皆さんへ伝えたいこと

- ・地震が起きたらすぐ津波を思い浮かべ遠くよりも高くを目指して避難すること
→遠くではなく“高く”！できるだけ“高く”！！

- ・日頃から隣近所の関わりを持つこと、人とのつながりを持つこと
→私も能代へ移住してから0からのコミュニティ形成となったので
“自分に負担のない範囲で”コミュニティを持つようにしています。

- ・物よりも命を優先すること
→大切なもの沢山ありますが命が優先です。何よりも命を優先しましょう。
自宅へ戻って亡くなった人もいました。
備蓄も大切ですが何より大切なのはまずは自分の命です。

- ・てんでんこ
→これは被災後大嫌いな言葉でした。冷たい印象があって...。
でもお互いを信じてとにかく逃げること、それが後につながるのは間違いありません。
そのためには日ごろから“こんな時はここに逃げる”の共通認識が大切ですね。

能代へ移住して

2022年3月、生まれ育った陸前高田市を離れ、
再婚を機会に能代へ移住しました。

能代へ来ての所感

1. 気候の違い
2. 人口が多い
3. 男の人の力が強い
4. 地域おこし協力隊が頑張っている
5. 子育てのしやすさ
6. 議員の年齢層と日頃の活動
7. 水害の多さ
8. 熊の出没の頻度



1. 気候の違い

「岩手の湘南」の異名を持つ温暖な陸前高田市は基本的に雪が積もらないので、いざ雪国で生活するのは精神的にも慣れるのはなかなか難しかったです。

高田では頻繁に地震が起きるのですが能代は地震が少ないですね。

竜巻注意情報という字幕を能代に来て初めて見ました。

日本海側の初日の出を見ない生活を初めてしています(笑)

日照時間が短いのが私にとっては辛いです。

ハタハタという魚をあまり見ることがなく最初は珍しいと思っていました。



2025年2月の大雪 ただただ吃驚でした

2. 人口が多い

震災前 2 万人以上の人口が住んでいた陸前高田市ですが、震災によって 1 万 7 千人ほどまで人口が減少しました。能代は約 3 倍の人口規模なので都会だなあと感じます(笑)

それでも能代も人口減少であったり少子高齢化であったり抱えている課題は同じであることを自らも住んで感じています。

人口の問題は容易に解決するものではないので息を長く諦めずにコツコツ取り組む他ないと思っています。増やすよりまずは現状を維持。

みんなで頑張るしかないですね。



市役所さくら庭の夜桜

3. 男の人の力が強い

地元の陸前高田市でもそうでしたが、祭がさかんで男の人たちの力が強かったです。でもその傍らでは女の人たちが準備をしたり片づけをしたり気遣いをしたりしていて、それあつての地域なのだと感じています。

能代市では男女共同参画を謳っていますがこれからも男女共に協力して、

「男だから」「女だから」ということに執着し過ぎずお互いを尊重して共存いければいいなと感じています。

ちなみにプログラムに用いている私の写真は地元の“うごく七夕まつり”の写真です。



当日を待ち構える天空の不夜城の山車

4. 地域おこし協力隊が頑張っている

各分野の地域おこし協力隊が頑張っている印象を受けています。

私は移住したこともあり移住定住の協力隊の方にお世話になり、移住者の茶話会に参加を定期的に行っています。職場や家庭の他にも自分の居場所があったり息抜きできる場所があることはとてもありがたいことです。

中心市街地の活性化や市の広報や移住定住、その他様々な分野で能代を盛り上げるためにイベントの開催だけではなく活動をしているのをお見受けしています。空き家の利活用にも今後興味を持っています。



はまなす画廊にて

5. 子育てのしやすさ

子育て支援を頑張っている印象があります。

「めんちょこ定期便」という、1歳までふた月に1回赤ちゃん用品の配達サービスがあったり、子育て支援センターが行きやすかったり、行政も気軽に相談に乗ってくれたりと心強いです。

子どもは頻繁に体調を崩すので私のような核家族にとって病児保育の存在はありがたいです。病児保育を行っている病院は2施設ありますが定員がいずれも3人程度と狭き門なので問い合わせのときにはいつも既に定員に達していないかとドキドキしています。

何はともあれ子供たちに元気で大きくなってほしいと日々願っています。

6. 議員の年齢層と日頃の活動

東日本大震災で被災した当初、陸前高田市は市長選の直後でした。

市長を支える市の議員は重要な役割を担っていたと言えます。

ベテランの議員だけではなく若手も出馬して当選を叶え、市政を活発にすべく日頃から市民の声に耳を傾けています。震災後2回目の市議会議員選挙の際には移住してきた若者がトップ当選した過去もあります。

能代でも若手の議員も頑張っておりますが、子育てをしている若手世代の女性が議会の中にはいないので、共同参画という点でも新しい視点が拓けていけばと感じています。

地元に住んでいる際にも自分の意見を議員に届けることがありましたが、能代へ移住してからも若手議員で構成された若者会議へ参加し議員と話して、その後も時折自分が日常生活の中で施策に対して思ったことや気付いたこと、改善を希望する点など気軽に相談させていただいています。（その若者会議で市民おもしろ塾の川添さんと初めてお会いし、今回の参加につながりました。）

7. 水害の多さ

今年で能代へ移住して3年が経過しましたが、一昨年・今年と大雨による被害の大きさを感じています。近年は線状降水帯という断続的な大雨をもたらす異常気象も増えており、それに伴い土砂崩れであったり冠水、家屋への浸水も能代でも発生しています。過日の大雨では自宅は冠水は免れましたが、排水しきれない雨水がしばし住宅前に溜まり、冠水は免れたものの豪雨被害の恐怖を身近に感じることもありました。小さい子どももいるので有事の際は荷物より何よりもまずは安全を確保する、と心の中に留めていますが実際には慌てると思うので、やはり日頃から近所でほどほどに顔の見える関係を築いておくことは何よりも大事であると思っています。



はまなす展望台付近で
見つけたはまなす

8. 熊の出没頻度

今年は異様なほどの熊の出没頻度ですが例年も能代はこんなに熊は出るところなのではないでしょうか？

陸前高田市では鹿やたぬきにきつねはよく見ますが、ここまでの頻度で熊は出ていませんでした。

しかし、震災後に住宅地などの高台造成のために山林を切り開いていることも関係してか熊が目撃されることがやはり増えはしました。

皆さんの身近でも熊の目撃はありますか？

我が家の近隣にも熊の出没があったと防災行政無線で言っていました。

気を付けましようと言えレベルではないくらい頻度なので、いかにも出そうだと思うところは切実に、最低限避けていきたいですね。

子どもを育てながら
能代で生きる

頼れる人やサービスやモノはしっかり
頼って自分に負荷をかけすぎないように
したり、地域の行事に子どもを積極
的に参加させる機会を大事にしたり、
地元での楽しみ方も大事にさせたいと
思いながら日々を過ごしています。

本日は初めて人前でこのように話す機
会をいただきありがとうございました。

拙い内容と講話ではありましたが、ご
清聴いただき誠にありがとうございました。

中根紗希



能代公園のつつじ