

食から学ぶ震災の記録

次世代につなげたい、防災の知恵・食の知恵。

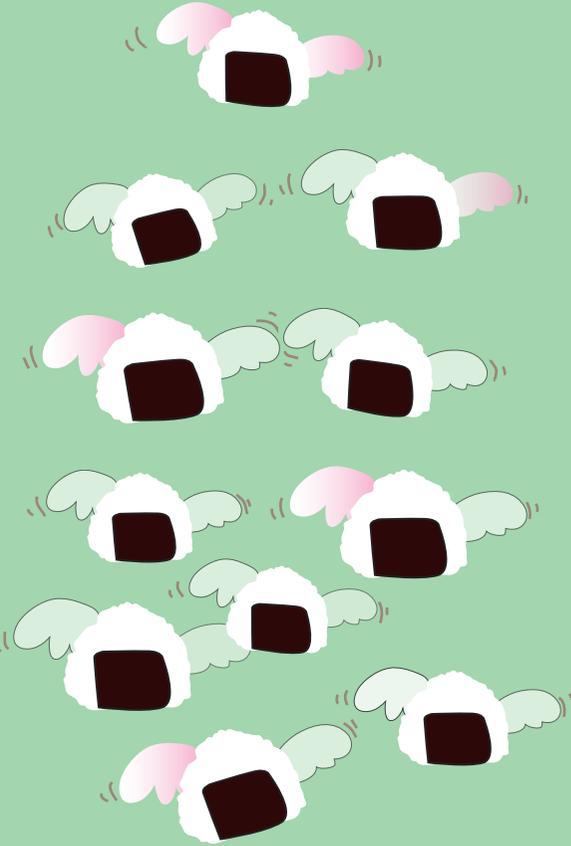
白井 操 企画・編集

食から学ぶ 震災の記録

次世代につなげたい、防災の知恵・食の知恵。

阪神・淡路大震災21年

白井 操 企画・編集



食から学ぶ 震災の記録

次世代につなげたい、防災の知恵・食の知恵。

白井 操 企画・編集

はじめに

21年前の1月17日。その朝、「きょうの料理」の収録のため、私はあれやこれやと準備をして、阪神高速にのってNHK大阪放送局に向かう予定でした。もう少し時間がずれていれば、と思うといたたまれなくなりそうです。都市計画にかかり、工事の最中だった自宅は半壊に。仕事場も使えなくなりました。

あれから20年。料理をつくり、撮影し、教室を開き、企業のアドバイスをさせていただく中で、食事をともにすると聞こえてきた、震災当時の痛みやつぶやき、願い。親しくご飯を食べるということは、悲しみや喜びを分かち合うということです。親しくなったから、20年という歳月が経ったから、話せることも多いのです。「実はあのとき、大変だった……」「今こうして生かされているけれど、涙が出て、枯れて、また元気を出して……」震災を経験した人たちは、みな同じ思いである日を振り返ります。

震災を通して見えた多くのことの中から「食」を切り口にした学びを集めました。ここに寄せてくださった、みなさまの思いとともに、この震災の記録が、次の世代の何かの役に立てればと願っています。

はじめに	3
神戸を愛する人の強い想いがあったからこそ、今の神戸がある。	8
巻頭対談 食は、心がともなつてこそ、人を生かすチカラになる。	10
前兵庫県副知事・公益財団法人 兵庫県国際交流協会理事 齋藤富雄 VS 料理研究家 白井操	
第一章 震災時の体験、学び、そして次世代に伝えたいこと。	
■食料調達	16
上空を飛び交うヘリの音は、食料を運ぶ音だった。	16
■救援活動①山崎製パン株式会社	20
甘いパンばかり、多かったのには理由がある。	20
■救援活動②兵庫六甲農業協同組合	24
農家の女性たちが、1日6千個ものおむすびを届けてくれた。	24
■救援活動③生活協同組合コープこうべ	28
いろんな部署のいろんな人が 誰かの指示もなく地域のために考え、動いた。	28
■救援活動④ニシカワ食品株式会社	32
学校給食の工場など地元の小さな食品会社、パン屋さんも、直後の食を支えてくれた。	32
■避難所生活	34
校舎の1階がその日から病院になった。	34
■避難所の衛生	38
食べたものを安心して出せることが健康につながる。	38
〈コラム〉「関連死」が問うもの 磯辺康子(ライター・元神戸新聞編集委員)	41
■消防局の対応	42
自分たちが行けば、火は消せる、人は助けられると思っていた。	42
■水道局の対応	46
神戸市のほぼ全域で断水。被害は、目に見えない地下にあった。	46
〈コラム〉忘れてはならない、大切なこと。 矢田立郎(前神戸市長)	49
■コミュニティの大切さ	50
いざというとき頼れるのは、隣近所の力。	50
■トイレ問題	54
「神戸のトイレを救え！」いち早く駆けつけたバキュームカー部隊がいた。	54
■食の備蓄	58
自分と家族の命と健康を守るのは、食の備え。	58

■防災教育	私たちは、いつも災害の一步手前の「未災地」にいる。……………	62
■ご飯の力	170万人の命を救った日本のおむすび文化。……………	66
■農家の力	農家の女性たちは、軽トラに乗ってやってきた。……………	68
コラム	都市と身近な農山漁村の「きずな」が大切。	
	萬谷信弘(兵庫県農政環境部農林水産局農産園芸課課長)……………	71
■住宅の変化	地震時にケガをする大きな原因のひとつが「家具」だった。……………	72
■語り継ぐ	大震災のありのままを、これからもずっと伝え続ける。……………	76
■防災啓発	楽しみながら学ぶ防災活動で、備える力を養う。……………	80
■教訓を伝える	大切なのは、大震災の記憶を風化させないこと。……………	84
第2章	食の体験が、「もしも」に備える力になる。	
イベントレポート①	いざというとき、自分で調理できるチカラを身につけておこう。……………	88
イベントレポート②	誰かを助けたいとき、温かいものを一緒に食べるだけで、気持ちは通じる。……………	95
イベントレポート③	身近にある農業を守ることが、防災につながることを知ろう。……………	97
第3章	健康を備蓄するには、普段の食が大事。	
●食の使い回し術を身につけよう。……………	100	
●保存食をつくろう。……………	101	
●乾物、缶詰、フリーズドライ食品を利用しよう。……………	103	
知っておきたい防災の知恵、食の知恵……………	104	
あとがき……………	110	

神戸を愛する人の 強い想いが あったからこそ、 今の神戸がある。



1995年1月17日。

あの日、戦後をはじめの都市直下型地震が阪神間を襲った。ビルや家屋の多くは倒壊し、あらゆるライフラインは止まり、住む家を失った人々は、茫然自失の状態だった。

そんな中、「この街と、この街で暮らす人を救いたい」との思いで懸命に立ち上がり、尽力した多くの人がいた。その一人、ダイエー創業者、故・中内功氏の活躍ぶりには、とくに目を見張るものがあった。当時中内氏のもとには、神戸経済を牽引する多くの経済人が常集っていた。「中内社長を囲む会」、通称「中内学校」のメンバーであった和田憲昌氏、角田嘉宏氏は「中内さんには本当にいろいろなことを学ばせてもらいました」と懐かしむ。

震災が発生するや、中内氏は自社も約百店の系列店舗が被災し、甚大な被害を受けていたにもかかわらず、とにかく被災者に食料、水、生活用品を届けようと、震災当日からできる限り店を開けた。道路が寸断され、流通手段のない中、物資を運ぶためいち早くヘリコプターを動員させたのも、中内氏だった。

また、傘下のコンビニチェーン・ローソンには、24時間営業を継続するとともに、「がんばれ神戸」と、被災者を勇気づけるため、電力の復旧から直に各店舗の照明を灯し続けさせた。

これらの行動の背景には、先の太平洋戦争末期のフィリピン戦線で中内氏が経験した恐怖と飢餓があり、それらが甦ったからではないか、と言われている。

そしてもう一人、忘れてならないのが震災の復旧・復興を最前線で指揮した前兵庫県知事、故・貝原俊民氏である。

貝原氏は当時、震災からの復興は、単に震災前の街の姿に戻すのではなく、震災の教訓を生かしながら、人口減少や高齢社会を見据え、新しい都市機能を備えた21世紀に通用する地域を創出することが重要であるとした「創造的復興」を提唱。その実現に向け、渾身の努力を重ねられた。

「なんとしても、我がふるさと神戸を生き返らしたい」。お二人の、神戸を強く、深く愛する心と、復興へのエールがあったからこそ、神戸は奇跡的なスピードで息を吹き返すことができたといっても過言ではない。

お話を
伺った人

・和田 憲昌（和田興産株式会社代表取締役会長、中内社長を囲む会会員）
・角田 嘉宏（特許業務法人有古特許事務所会長、中内社長を囲む会会員）

食は、心がともなっていてこそ、 人を生かすチカラになる。

前兵庫県副知事・公益財団法人兵庫県国際交流協会理事長

齋藤 富雄

VS

料理研究家

白井 操

1995年1月17日午前5時46分52秒。兵庫県南部を中心に甚大な被害をもたらした阪神・淡路大震災は、6千4百人を超す犠牲者を出す未曾有の大災害となりました。あのとき、被災地に届けられた多くの食への、ボランティアによる炊き出し、またそれらを分かち合うことで得られた温もり、安心、笑顔が、人々の不安を拭い、心をひとつにして大震災を乗り越えるエネルギーの元になりました。食へることが生きることになり、直結するということ、身にしみて感じた日々。初代防災監であり前兵庫県副知事の齋藤富雄氏に、防災、減災を考える上での食の大切さについて伺いました。

大変なときこそ、 心に寄り添う食が大事。

齋藤 阪神・淡路大震災のとき、私は県庁の秘書課長でした。東灘区魚崎北町で被災しました。家の中は上下を逆さまにしたような有様で、数分前まで寝ていた布団の上に天井まであった本棚が倒れてきて、ひやりとしたことを昨日のように覚えています。1996年4月、兵庫県の危機管理全般の統括を担う責任者として、全国ではじめて設置された防災監に就任。公務員人生の大半、阪神・淡路大震災以降はまさしく防災一途に生きてきました。2009年に公務員の立場を離れ、今、痛切に思うのは、公務員側から震災対策、災害対策を見るのではなく、被災者の立場、住民の視点というのが何事におい

ても非常に重要だということです。体制の中にいると、住民のみなさんが非常事態に陥ったとき、何かをしてあげるといふ立場になりがちですが、常に住民、被災者の立場で物事を考えて対応することが大切なのだ。たとえば避難所で非常食を配給する場合、配給すること自体が最重要と考えてしまうと、おむすびと水さえ手配すればいいというような発想しか生まれません。非常食の期間は、短ければ短いほど住民にとってありがたい話で、普段の生活にいかにも早く戻れるかが大切なはず。被災者の心が和むような、傷を少しでも癒すような食事を工夫して用意したい。ここが、行政としての大きな課題なのです。

白井 いちばんピンチのときでものね。もちろん、本当に何もなければ、おむすびや水があるだけでも

ありがたいのですが、少し余裕ができれば、何か温かいものが欲しくなります。

齋藤 そう。そういうときにこそ、心温まるものが欲しい。その大きな柱が食なんです。

白井 温かさとか、寄り添いとか、食べものというのは、どんなシーンでも心を伝えやすいんです。そばにいて一緒に食べるだけでも安心するし、手が不自由であれば口に入れてくれるだけで優しさが伝わります。

齋藤 大混乱の中で、義務感が先に立つ機械的な配慮ではなく、心がともなっていてこそ、はじめて生きた食事になる。そこを勘違いしてしまうと、ただ量的にどんと、一時しのぎができればいいじゃないか、ということになってしまう。たとえば10人被災者がいて、おむすびが1個しかないとい

き、どうするかと。10個揃うまで配布をやめるのか、心があれば、弱い人から先に少しずつ分けられるはずなのです。

白井 お水を少し加えて、雑炊にして量を増やすこともできますね。

齋藤 そうそう。工夫をして10人が少しでも口にできるようにする。行政にありがちな、生真面目な公平性ばかりを意識してしまうと、対応できない。それが間違いであることに気付くような体制が、これからは求められると思います。

白井 今日は、この話を伺えて、本当にうれしい。思いに寄り添うことが、どれだけ大事か。そんな社会になるといいなと、心から思います。

齋藤 私は、公務員という職を離れてしみじみと実感しています。それまでは、もちろんそのときできる精一杯

のことをしてきたし、今の職員もしているんですよ。ただ視点をどこに置くかで、ものごとの見方、考え方が変わってくるということです。

白井 そうすると、たくさんの方が自分のできることに、もっと手を挙げてくださるような気もします。食ほども、お互いに助け合える場所がたくさんあるものはないと思うんですね。

「ありがとう」の心を失わせる、「当たり前」という意識。

齋藤 私はいろんな場で、とくに若い人たちに「ありがとう」という言葉の反対語がわかりますか？」と尋ねるんです。みんな答えに困ってね、『ありがたいくない？』とか、いろんな返答がありますが、私の答えは『当たり前前』だと話をします。辞書に載って

いるわけではないですがね。何ごとも『当たり前』と思ったとたんに進歩が止まるし、『ありがとう』という感謝の気持ちがなくなってしまう。

白井 ああ、なるほど、本当にその通りですね。

齋藤 たとえば災害のとき、行政が用意した食をもらえるのが当たり前だと思ったら、その時点で感謝の気持ちがなくなる。それが、多くの人が苦勞して動いてくれたから食事ができる、ということに思いを馳せ、当たり前じゃないのだという思いがあれば、感謝の気持ちが生まれる。気持ちの持ち方で同じものでもまったく変わってくるのです。幸いにして、日本の体制の中では、災害時、早い遅いがありますが、一定の食事は用意されます。他の国では、そうでない場合も多い。手配をする側にも温か

い心があつて、受け取る側にも感謝

の気持ちがある。そういう互いの気持ち为重なつていくと、いい社会になるし、互いに支え合う社会につながっていくと思うんですね。

食は、人間関係を育むツールになる。

齋藤 他の国では、よく災害が起きると暴動や略奪が起きるといわれま

体制が絶対に必要なのです。

白井 自分で、食の不安をつくらな

白井 お互いに想い合う、寄り添う気持ちが大切なのです。食が上手に心と心を結んでくれる。以前、前兵庫県知事の貝原俊民さんが、「震災時、食べものが無くなったとき、兵庫県の北部からおむすびがたくさん届いて、それを口にしたとき、単においしいだけでなく、おむすびがお米をつくった人と、握った人、食べた人の心と心をむすぶんだと実感して感激した」とおっしゃっていたの思い出します。

齋藤 貝原さんも、食の大切さ、とくにご飯の大切さを実感しておられました。

すね。日本では、そういうことはほとんど起きない。それは国民性だともいわれますが、根底に、いつかは助けてもらえる、自分ひとりじゃないという安心感があるから、どんな非常時でも整理して順番を待てるわけです。それが期待できなければ、奪い合いです。子どものミルクを確保できなければ子どもが死んでしまうという極限に至ったとき、一刻も早く我が子にミルクを、という親の気持ちは当然のこと。食べものや、生命を維持するために必要なものは、国民性だけでは解決できない。食べものがきちんと供給され、自分にちゃんと届くという

いようにすることも大事ですね。いまの時代は、料理番組や雑誌などを見ても、2人分とか4人分とか、分量を決めて、その量だけをつくり、残さないことが主流になっていますが、これからの時代は、いつ何が起きるか分からないですし、普段から食べものを少し多めに用意しておくことが大事だと思ふのです。これは、非常食を用意するというのではなく、いつもの食事を少し多めにつくって残す習慣を持つとか、残りものを使い回す工夫とか。いざというときも、食の貯金があれば、しばらくは凌げます。それが自信につながって、食への不安も減るのではないかしら。行政に頼るばかりじゃなく、そんな知恵や工夫を身につけておくことが大事ななと。

齋藤 近い将来、必ず来ると言われている南海トラフ地震による災害は、本当に大規模なものになると想定されています。行政や専門家の支援が隅々まですぐに行き渡るとはとても考えられない。限界がある。その限界と大災害による被害とのギャップを何で埋めるかといったら、住民のみなさんのそれぞれの力です。

白井 友だちが周りにいれば、いざというときお互いに助け合える。そんな人間関係も普段からつくっておきたい。食は、人間関係を育むツールにもなります。

が、それぞれの住民からすれば、自分がどういう立場に立っているのか知らない。各自が自分から防災組織に入っているわけではないし、一人ひとりの自覚は、20年経ってもあまり変化がないのではないかと危惧しています。とくに都会では、いまだ隣同士の付き合いはほとんどないし、どういふ人が住んでいるのかも知らない、という人が多い。ますますプライバシーを大切にする社会になってきていますから、その辺りの兼ね合いも難しい。

考えたとき、やっぱりじゃあどう解決するかといったら、地域の行事に参加して、その中で顔見知りになっていくとか、そういうことが必要になってくる。防災訓練も、ただ単に避難訓練をするのではなく、地域で食をつくる、食べる、という訓練であれば、参加者も増えるんじゃないかな。まさに食を通じて地域とのつながりを深めていくことが大事。みんな非常食をつくって食べましょう、とかね。終わった後一緒に食べれば、お腹も膨らんで、仲間も増えるよ。

白井 昔は町内の名簿とか、電話番号までばっちり書いてありましたよね。それがいいというわけではありませんが、今はすぐ近くのつながりがどうしても希薄。地域の人に気軽に声をかけられる若者も減ってきていると思います。

白井 何だか楽しそうだと、集まりに。一緒にご飯を食べると、人はあつという間に仲良くなれますからね。

齋藤 そういう社会の中での災害を

齋藤 工夫する余地は、まだまだありますね。

第1章

震災時の体験、学び、 そして次世代に伝えたいこと。

(平成27年12月22日兵庫県国際交流会館にて)

上空を飛び交う ヘリの音は、 食料を運ぶ音だった。



震災翌日の1月18日から消防、自衛隊のヘリコプターによる食料の輸送が開始されました。上空を飛び回る轟音は被災者の不安を煽り、また瓦礫の下で助けを呼ぶ人の声が聞こえないので止めてほしい、という悲痛な声も上がる程でした。ほとんどが報道機関のものだと思われていたヘリコプターの音は、行政の必死の手配により食料などの物資を運ぶ、命を救う音でもありました。

震災直後、なぜすぐに動けたのですか。

当時神戸市では、民生局が災害救助全般を担っていて、最初に区役所が開設した避難所への食料手配を行いました。たまたま震災の半年前に、防災計画のシミュレーションを行っていたのが役立ちました。大震災の発生時、我々民生局はまず何をしなければならぬか。被災者の食料や毛布などの物資の調達。それを覚えていた。経験しておくことの重要性を実感しました。

緊急時の手配先など、事前に決めておられたのですか。

当時神戸市は、阪神・淡路大震災の15年前の1980年に「コープこうべ」と「緊急時における生活物資確保に関する協定」を締結していました。しかし「コープこうべ」も壊滅状態です。また地域防災計画の中では

米穀を調達し、日赤奉仕団などの協力により炊き出しを実施し、応急給食を行うことになっていましたが、災害の規模が大きすぎ、それらの対応も不可能でした。当日の昼に県内最大の弁当チェーン店「たいこフーズ」に連絡しても千食しか用意できないという。そのときにはすでに避難者数5万から10万と聞いていたので、まったく足りない。地域防災計画上の避難所だけでは、避難者を収容することもできない。どんどん増える計画外の避難所に、どう届けるのか。すべてが想定外でした。とにかく手当たり次第電話をかけまくり、姫路や加古川の給食会社等にも食料供給を依頼しました。

当日の供給状態は。

夜8時頃、東京都から救援物資と救援部隊が届きました。乾パンなどの食料を1万食程持つてきてくれた。

上空を飛んでいたヘリコプターの事は、食料の輸送だったのですか。

18日から自衛隊、消防庁のヘリコプターによる輸送を開始。救援物資の配送ルート之急ぎよ作成しました。まずは灘区の王子陸上競技場に空輸して物資を集め、そこから中央区の遊園地、長田区の市民運動場、垂水区の下水処理場のヘリポートに各自

治体、消防庁のヘリコプターで分散して配布、その後は市の職員が各区役所に必死で運ぶのです。前日から職員は不眠不休で、もうフラフラです。それでも食料は足りない。そんな中、「ダイエー」が中内会長のトップダウンで被災した店舗を開け、営業しているという話が入り、本当に助かったと思いました。みんな殺気立っていましたからね。また壊滅状態だった「コープこうべ」も動いてくれた。六甲アイランドの食品工場からトラックとヘリコプターでパンを運び出してくれ、北農協、西農協の職員、生活改善グループなどの応援もありました。

その後、主には5社のパン会社が助けしてくれることになったのですね。

こちらでは最初、市内コンビニへの配送ルートを持っていてというので、「山崎製パン」に全部の避難所の食料を

1日2食配送していただける、という話をしていただけですが、農水省から個別の対応は困ると言われ、途中で引き取られてしまった。もうすでに話がついていたのに。結局国土庁が調整して防衛庁、運輸省と協議し、2月1日からは「山崎製パン」「敷島製パン」「フジパン」「神戸屋」「第一屋製パン」の5社でやることになりました。国の災害援助費は途中までは出るのか出ないのか、金額も分からなかったのですが、1月20日前後に明確になり、有償に切り替えました。この辺のことは、阪神・淡路大震災以後かなりスムーズになったのではないだろうか。

パニックになる危険を感じたことはありませんか。

当日の晩、被災者のみなさんはだんだんイライラが高まってきていたので、暴動が起きるぞ起きるぞ思っていました。

阪神・淡路大震災は、ボランティア元年ともいわれますが、当時のボランティアの様子は。

通常、ボランティアというのは自己完結型で、行政に頼らないものです。でも、その常識は実は阪神・淡路大震災以降のスタンダードだと思います。当時は、手のかかる人がものすごく多かった。労務を提供するから寝るところ、食べるものは行政で用意してくれ、という人も多かった。少し迷惑な申し出も多く、「2日目に駅前でおむすびを配りたい」とかね、何も食べられない状態の人が何万人もいる中で、いったいいくつ配るつもりなのか。また炊き出し班を結成してヘリコプターで駆けつけるから、人の集まる場所を選んでくれという芸能人もいた。こつちが必死で運搬ルートを探している最中に、何を考えているのかと耳を疑いましたよ。

震災後、家に帰ることができたのは、いつですか？

これは、当時の地域防災計画の事務分担ですが、当時は民生局に仕事が集中しすぎていました。食料の提供、避難所の運営、仮設住宅の建設、管理。できるはずがない。福祉事務所の職員は、棺桶まで作っていましたから。僕は3日完徹。1週間後にはじめて家に帰りましたが、仮眠を取り、翌朝6時には家を出るという状態でした。体調を崩し、倒れた職員もいるし、精神的なストレスで潰れた職員もいました。

食料供給を通じて学んだことはなんでしょうか。

危機管理の練習、備蓄は絶対怠ってはいけないということ。想定外のことが起きますから。マニュアルなんて役に立たない。当時は神戸市の都市経営の

した。避難者の人数分だけ食事数が揃うまで配布を控えたり、暴動が起きないように懸命に手を打ちました。初日、2日までくらはいは、いろんな方から市内での炊き出しの申し出がありましたが、混乱を招くからと説明し、遠慮してもらいました。

被災者の要望はどのように変化していききましたか。

避難生活の長期化に伴い、食生活の向上への要望が次第に高まり、配給食料への希望が多くなっていきました。温かいものがほしいとか、野菜が少ないので増やしてほしい、とか。寒い時期なので体調が優れない方もたくさんおられましたからね。こちらも無償前提のときは、中身については何も言えませんでした。何が届いても、とにかく絶対数を確保することが最優先事項でしたから。

気風が残っており、係長クラスの間が自分の判断で動くことが多かった。指示なんてこないから、咄嗟の対応力が求められました。食料、物資などの備蓄、調達体制の整備については、現在、市町は2日分、県は1日分の食料などを備蓄することになっています。また住民の皆さんは、平時から3日分の食料、飲料水、生活必需物資を備蓄するよう心がけていただきたいと思います（内閣府の最終報告では1週間分とされています）。

食の防災メモ①

特別な備蓄ではなく、毎日の料理の中で使い回しをしたり、有り合わせのものでパット作る習慣があれば、いざというとき慌てずすみませう。余りものなど、ほんの少しの食の貯金があれば、3日程度なら何とか乗り切れるものが、何よりの防災術に。作り方や分量にこだわりすぎないように……。

甘いパンばかり、
多かったのには
理由がある。



当時、西神インダストリアルパークへの誘致をめぐる神戸市とつながりがあった「山崎製パン」は、阪神・淡路大震災が発生するや、東京本社内に災害対策本部を設置。「緊急食料の提供は、食品会社としての使命」というトップの強い想いのもと、すぐさま約10万食の救援物資を持ち現地に駆けつけ、その後も1日20万食という膨大な食料を供給し続けてくれました。長引く非日常生活に疲弊する被災者からは、感謝の気持ちがありながら、次第に「パンは飽きた」などの声も聞かれるようになってきました。

震災発生後の、主な動きを教えてください。

東京本社で震災の発生を知りました。すぐに災害対策本部が設置され、弊社飯島社長が部長の任につき要請を受ける前から救援物資をどういう風に届けるかの協議を進め、急ぎ第一便の救援物資としてパン2万食分を提供。現地の工場では、配送車が朝出たきり帰って来ないというような状態が続いていました。17日の夜の20時半過ぎに、神戸市から救援食糧を10万食、加えて水を10万本届けてくれないかという要請があつて、すぐに各工場に増産体制に入るよう依頼しました。

御社では、関西の工場での被害はなかったのですか。

関西地区の工場は、京都、大阪は吹田と松原、羽曳野と当時は4か所あり

ましたが、ほとんど無傷でしたので、生産活動は問題ありませんでした。菓子パン類は大阪、京都、名古屋の当社工場から陸上自衛隊の駐屯地を経て、ヘリコプターで1日約20万個、おむすびは約4万7千食が岡山、香川、広島、大阪、名古屋、浜松などからトラック輸送で自衛隊基地に届けられ、ヘリコプターに積み替え、指定された王子陸上競技場へ届けました。我々としては、一生懸命つくって、どんどん運び込むわけですが、王子陸上競技場から先がなかなか配達できないということで、物資が溜まり身動きが取れないと、困っておられましたね。1週間後くらいですか、市では避難所に配達できないから、当社で配達してくれないかと依頼がありました。平時にも市内のお店に配達する物流ルートがあり、それを活用することができまし、さらに全国の工場から配達する社員と配送トラックを神戸市内に集結させて、他のパン会社

救援要請に、すぐに対応することができたのは、なぜ。

我々の会社は、パン、和菓子、洋菓子、お弁当など様々なものを扱っています。すべて日持ちしないものばかりですから、各工場がどこでも同じものをつくれる体制になっているのです。たとえば菓子の会社の場合、通常、多くの工場はビスケットはビスケット、チョコレートはチョコレートと、専用工場となっているところがほとんどです。一つの工場が潰れてしまうと、そこでつくる製品はつくれなくなるところが多

- ・会田 正久 (山崎製パン株式会社 常務取締役 総務本部長)
- ・伊藤 慎一 (山崎製パン株式会社 総務本部 総務部長)
- ・吉ヶ江 英利 (山崎製パン株式会社 大阪第一工場 執行役員工場長)
- ・瀧山 博史 (株式会社スイートガーデン 執行役員 広域営業本部長 兼 社長補佐)

い。その点、我が社は全国25工場ではなく、ほとんど同じ製品をつくっていますから、そのリスクはない。各工場に何万個ずつと振り分ければ、即座に対応できるというわけです。また、普段から「緊急食料の供給は、食品会社としての使命である」というトップの意思が、全国の工場にもしっかりと行き渡っていたことも大きかったと思います。

神戸市からの依頼とは別に、農水省から、この先余震が続ぎ、さらに被害が出た場合に「山崎製パン」としてどれくらい生産能力を持っているか、というような問い合わせもありました。うちは全国あわせれば何千万個とつくれる能力がありますから、それをお伝えすると安心していただけたと、記憶しています。

当時、甘いパンが多かったのはなぜですか？

使命とす」という会社としての理念を、当時の社員一人ひとりが、実際の体験を通じて、社会に貢献することの意味を真に理解したのではないかと思います。みんな、本当に一生懸命、使命感を持って行動していたと思います。運搬用のトラックが自社トラックであることも社員の士気を高めたと思います。自社の仲間が作ったパンを大切に運ばなければという気持ちになりますし、その熱意も他社にはないものであると自負しています。

緊急時の支援に対し、いつ頃から意識をお持ちだったのですか。

当社の工場は24時間365日操業しておりますので、以前から救済物資等の急な依頼がよく入ってきていました。また、当社関連には、国際開発救済財団という組織があり、30年程前から海外の困窮する地域に様々な救済活動を

まず、理由のひとつは、生産効率のよさです。とにかく数が必要ですから、クリームやジャムが入ったロールサンド、ミニあんぱんなど、機械でどんどんつくれるものが主流になりました。

総菜パンは、甘いパンより消費期限が短く非常に難しい部分があります。こちらが配ったパンを、食べる方がその日に食べるのか、次の日に食べるのか、わからないからです。我々は、なるべくその日のうちに食べてくださいと言うのですが、とくに災害時は大事に取っておいて、次の日食べようとされたりする。お弁当になるとなおさらで、実際に現地で配っていて気になったのが、もらったお弁当を枕元に置いていた人が多かったです。冬とはいえ日が照ってまし、これは大変だと思いました。避難所生活も長引くと、どんどんおいしいものが欲しくなりますよね。おいしいものは、生に近いものが多くなります。我々は、そういう声を聞いても頑として

行っています。そんなこともあり、阪神・淡路大震災では最初に無償で1億円分をお届けしました。その後は神戸市からの要請で1食いくらと決まった範囲内で用意したのですが、お金が出るからといって、計算なんかできないわけですよ。これは神戸の分、これは一般の市販の分なんて分けていられない。同じものを作るしかないわけです。結果的に、それで儲けようなんて考えていませんから、とにかく役に立ちたい、という気持ちがいちばん。救済物資を早く、確実に届けることがいちばんの役割だと思って動いていました。東日本大震災のときでも、国からいただいた分は、全額寄付させていただきました。

これは余談ですが、震災前まで神戸市は特徴のあるホームベーカリーが多く、シェアも低い地域でしたが、震災時の対応を通じて、我々のことをよく知っていただけのかなと感じております。

受け付けず、あくまで、総菜は揚げものを中心に用意させていただきました。何かあつては、大変ですからね。

御社はもちろん、いろんな人の協力があってこそできたことですね。

そうですね。一つのパンをつくるには、原料メーカー、材料メーカー、いろんな会社関わっているんですね。その方々の協力がないと、工場が動かなくなってしまう。その方々も大変な思いをしてうちに原料を届けてくれました。みんなが「何とか神戸の役に立ちたい」という思いで頑張っていました。

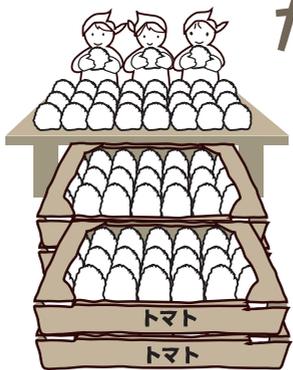
震災を通じて、会社として学んだことは。

「我が社は、企業経営を通じて社会の進展と文化の向上に寄与すること

食の防災メモ②

避難所でパンやおむすびが配布されると、最初はとても喜ばれたものの、何日も続くとありがたみが薄れ、不満の声も上がりました。人は、同じようなものばかり食べ続けると、どうしても飽きてしまいます。だからこそ、自分でも何か工夫を加えるなど、食の力を身につけておきたいですね。配給された食料は、そのまま食べるしかない？いえいえ、おむすびなら焼いて味噌を塗ったり、雑炊にしたり。パンも同様に、和のおかずをはさんで食べてもいい、ピンチのときでも、ほんのひと工夫でおいしくなります。

農家の女性たちが、 1日も千個ものおむすびを 届けてくれた。



阪神・淡路大震災がもたらした被害の大きさは次第に明らかになり、「同じ神戸に住む人間として一刻も早く何かしたい、助けたい」という気持ちを束ね、兵庫県下の農業協同組合内でも被災者への支援活動を行うことを決定。18日、おむすびの炊き出しからスタートしました。当初使用した組合員からの保有米はすぐに底をつき、政府から預かる自主流通米に切り替えて対応。その決断がいち早く成されたことで、1日6千個のおむすびは22日間に渡り休むことなく届けられました。

当時の状況を教えてください。

阪神・淡路大震災は、ため池や水路のひび割れ、崩壊、施設、機械の損壊など、兵庫県下各地の農業関連施設にも大きな爪痕を残し、事業活動の拠点である県農業会館や一部では全壊の被害があったものの、ほとんどの支所で平常通り営業を続けることができました。

震災発生の当日に、神戸市、県から食べものを調達してほしいと依頼があり、17日は15人の市の職員が西神文化センターにある組合の料理教室を使って徹夜でおむすびを1280個つくり、兵庫区役所に届けたようです。そのおむすびは、二人に一つしかなかったけれど、多くの人にとつての初めての食べものだったと聞きました。

翌日から、生活会という女性の組織から毎日20〜30人程が応援に駆けつけてくれた。米を調達し、農村の各集落

で祭事のように使う3升釜、5升釜を借りて米を炊き、ひたすらおむすびを握る。1日6千個を22日間です。出来上がった膨大な量のおむすびを入れる箱がなく、トマトの出荷箱を使ったので、避難所では「トマトのおむすび」と呼ばれていたようです。

震災を通じて感じたことは。

三つあります。まず最初は、農協という組織の総合力を再確認しました。震災の当日に食べものを届けてくれた依頼があったのは、農協にはお米があるから、ということでしょうが、食べるものを届けるには、お米はもちろん、水に熱源、炊く釜、握る人、入れ物が必要です。6千個を22日間も作り続けることができる。農協には、人力と道具と知恵、いろんなものがあったということですね。

二つ目は、米のおいしさを再確認し

ました。米は、非常時に本当に有効な食品だなと。当時パンはたくさん届けられましたが、とくにお年寄りや毎日食べられない方も多かった。おむすびは、毎日飽きずに食べられるし、焼いてもいいし、出汁に入れて雑炊にしてもいい。米というのは、素晴らしい食べ物だと再認識し、そんな米づくりに携わっていること、災害時に多くの人を救済することができたということに、誇りを持って、これからもいい米をつくらうと、あらためて思いました。

三つ目は、人と人の交流とか、都市と農村の日頃のかかわり合いが、ものすごく力を発揮した。地域コミュニティがしっかりとあったんですね。とくに有機農業をされている方は、作業を体験してもらったり、勉強会を開いたり、都市部の方との交流を盛んに行っていました。そういう方々は、農協という組織全体で動くのとは別に、個別で日頃からお世話になっている人にお

水や食料を届けたりしておられました。普段のお付き合いが、ものすごく大事だと思います。

当時から都市と農村にはきずながあった？

実は、神戸市は、地元の野菜を神戸の消費者に食べてもらおうというところで、野菜契約栽培というシステムを構築していったのです。神戸市の仲介で、生産者、仲卸、市場、農協、神戸市、消費者協会といった一連の組織がつながっていました。安いときには生産者に補填を、高騰時は価格を抑制して消費者に安く販売する。そんな付き合いが昭和49年から平成7年まで、続いていました。だからこそ、生産者は消費者に対して、神戸市に対して、「互いに助け合おう」という思いを強く持っていたんです。

大震災が発生した際も、みんな「何階に分けて支援活動を行いました。私たちはこれを、「復興ステップ」と呼んでいました。

もう一つ、我々がおむすびの配達も炊き出しもスムーズにできたのは、物流の手段があったから。当時は道路が寸断され、大型トラックなどは動きにくかったけれど、農家には軽トラがあり、その機動力が発揮された。この点も我々が比較的自由に動けた理由だと思います。

震災以前は、いざという時の支援体制など、考えておられましたか。

ほとんどなかったですね。まさかあんなに大きな災害が関西で、神戸で起きると思ってもみなかった。ですから、当時は組織として、大きな決断が必要でした。お米があるといつても、すべて政府からの預かりものですから、本来、我々が倉庫を勝手に開けて出す

かしたい、役に立ちたい」と、率先して動いてくれたのだと思います。「コープこうべ」とさんと一緒に市場に炊き出しに行ったりね。やはり日頃から顔が見えている関係が大事なんだと感じました。それと合わせ、協同組合というのは総互扶助という考えがベースにありますので、みんなで助け合って生きることが当たり前、という全体の思いもありました。

おむすびに具を入れてほしいという要望もあつたそうですね。

1週間程経つと、いろいろな要望が寄せられました。そんなとき、ある職員がテレビでおむすびや食べものがうまく被災者に渡らず、傷んでしまったというニュースを耳にしました。彼女は、被災者の方が、必ずその日のうちに口に入れてくれるとは限らないのだと気づき、自分で鮭フレーク入りおむすび

わけにはいかない。しかし国の対応を待っているのは遅いため「今動こう」と判断しなければならなかった。当時の上層部に、機転を利かせ、適宜判断して動ける人がいたということです。リーダーシップのある人が組織をまとめ、おむすびを握る女性たちがいて、組織的に運用できる軽トラ隊があつて、日頃からのコミュニティがちゃんと機能していた。そういうことです。また、いつか来る次の震災に備えて、一度に200〜2500くらい味の噌汁がつくれるような、大きな鍋を二つくりました。

震災後、組織として変わったことはありますか。

神戸市の契約栽培事業も、震災後なくなつてしまい、地域コミュニティが寸断されてしまったのも事実。震災の影響は、やはり大きいです。それまでの

を一日に1個ずつ食べ、実験してみたところ、3日目では味がおかしくなり、4日目には腐敗することがわかり、それ以降は、腐りやすそうな具を入れることをやめたようです。

農協ならではの救援活動ができた理由はなんだと思われませんか。

ある職員の提案で、救援活動をステップごとに変化させていったことも大きかったと思います。最初はライフラインがストップするので、我々ができることはまず「すぐに食べられるもの」を供給すること。それが第1ステップ。少し落ち着いたら温かいものが欲しくなるから、炊き出しを主に行う。その後ライフラインが復旧して、自分たちで何かできるようになれば、野菜や果物がほしくなるはずだと。それが第2ステップで、そのときには新鮮な野菜をできるだけ届けよう、という風に段

つながりを築き直す、地域のまとめ役という役割を、今度は我々が果たさなければという思いがあります。我々のいちばんの思いは農業を通じ、食べもので地域に貢献すること。震災を踏まえて、消費者、都市と農村の交流を図っていかねばならないという、使命感ですね。

そんな流れから、この15年のうちに、各地に直売所を作りはじめ、現在17店舗になりました。生産者が自分たちの作った作物を持ち寄り、消費者が直接来て買ってくれる場所です。そこで新しいコミュニティが生まれはじめています。都市の周りには農村を活性化させることが、都市に何かあつたときの支えになる。これが、まさに地域の防災力なのだと確信しています。

いろいろな部署の いろいろな人が 誰かの指示もなく 地域のために考え、 動いた。



「コープこうべ」の本部所在地の東灘区は、震度7の激震地であり、築30年を経っていた本部ビルは一瞬にして崩れ落ちました。混乱と不安の中、被災した組合員や市民の救援を最優先とし、緊急な生活物資の提供に尽力。「緊急時における物資確保のための協定」に基づき、神戸市への物資提供を申し入れ、六甲アイランドの食品工場からは17日にトラックで約10万個、18日にはヘリコプターで約3万個のパンを搬送。これは、2日間の神戸市による供給量の7割近くの量であり、救援体制が整うまでの間、まさに、命をつなぐ糧となりました。

当時の被害の様子を。

1995年1月17日、午前5時47分。阪神・淡路大震災の被災地を活動エリアとする当組合は、壊滅的な打撃を負いました。パート、アルバイトも含め11人の職員が死亡。職員の家族も104人が亡くなられ、住居を失った職員も少なくありませんでした。神戸市東灘区にあった本部は倒壊し、宿直していた警備員1名も死亡。店舗、協同購入センターなどの施設は、12か所が全壊。食品工場も操業停止。半壊や損傷も含め、最終的には500億円を越す甚大な被害が発生しました。

そんな中で、どのように動き始めたのですか。

震災発生直後から役職員が続々と集まり、その日の午後には生活文化セ

ンター1階に「緊急対策本部」を設置。被災者に緊急物資を可能な限り供給しようと、被災者支援の第一歩を踏み出しました。道路網もズタズタに寸断された被災地の真ただ中では被害状況の把握すらとても困難で、駆けつけた職員が、それぞれ自転車やバイクで各地区へ安否確認などの情報収集に走り回り、持ち帰った情報を取りまとめながら対応。各事業所の職員も、それぞれの判断でできることをしていました。

崩れ落ちた店舗でも、出せるだけの商品を取り出して青空供給し、六甲アイランドの食品工場からは17日、18日合わせて約13万個のパンを搬送。緊急物資として水や食料品の他、防寒用具、肌着、紐、電池、毛布など様々な品物も搬出しました。また圧倒的に不足していた棺桶の組み立てや遺体の安置にも協力しました。あのととき、各店舗の店長や職員、コープ委員や活

各店舗の状況は。

「組合員のために生活物資を供給しよう!」を合言葉に、各店舗の職員たちは、懸命の努力で供給再開に取り組みました。供給を開始した店舗では、供給価格を10円、100円、200円など定額に設定したり、一人の購入数を制限するなどして、できるだけ多くの方に品物が渡るよう、各店舗で悩みながら工夫していたようです。地震当日の1月17日に、155店舗中何らかのカタチで97店舗が開店。1週間後には、151店舗が再オープンを果たしました。全壊したコープ六甲も18日には駐車場に商品を並べて供

- ・山口 一史(生活協同組合コープこうべ 理事長)
- ・山添 令子(生活協同組合コープこうべ 常務理事)
- ・岩木 啓子(ライフデザイン研究所FLAP 代表、震災時はコープこうべ生活文化部に在籍)

給活動を再開。混乱状態の被災地で「コープこうべ」が供給活動を続けたことは、悪質な便乗値上げやパニック防止にも一役買ったと思います。当時「被災地に生協あり」と報道された所以でもあります。

「創造的復興」というスローガンを掲げられましたね。

2月1日より緊急対策本部を解消し新たに「コープこうべ災害復興会議」を設置し、本格的な復旧・復興に向けた取り組みを開始しました。単に旧に戻す復旧にとどまるのではなく、それを超えた新しいものを創造していくと、掲げたのが「創造的復興」というスローガンです。大震災により壊滅的な被害を受けたけれども、組合員一人ひとりが「新しい暮らしをつくろう、地域づくりをしよう」という思いを持ってほしい、との意図でした。

程度落ち着いてくると、被災者の方も、実はもうらうばかりでは負担になります。ボランティア活動などで被災地に行くと、被災者の方が「助けてもらってありがたい」という気持ちで食事などを用意してくださったりすることがあります。そんな場合も、被災者に負担をかけまいとするあまり、好意を断る方もおられますが、実は、一緒に食べて「おいしいです」と伝えることが、被災者の元気につながることもあります。自分たちも、役に立っていると思える。そのことが、気持ちの回復につながるのです。

震災を通じて、学ばれたことはありますか。

協同購入のトラックに救援物資を積み、避難所を回って配るお手伝いをしたことがあるのですが、そのとき感じたことは、モノもさることながら、生

震災時の知恵を集めた小冊子「こうべからのメッセージ」が話題に。

大震災という未曾有の経験を経て、暮らしをテーマにしている生協として、やるべきことは何か。まずは、大震災で一体何が起こったのか、組合員たちは何を感じてどう行動したかを、しっかり知っておく必要があるのではないかと考え、その思いが組合員の知恵を集めた小冊子「こうべからのメッセージ」の作成につながりました。震災で得た教訓や生の声を集めたメッセージ集は、大きな共感を得、その後NHKなど数々のメディアでも取り上げられました。

もう一つカタチにしたものは、料理カード「**今**」を乗り切ってお料理ヒント」です。電気は比較的早い時期に復旧したものの、水道、ガスは相変わらず使えないまま、毎日冷えたおむすびやパンが食事、という生活を余儀な

協が動いている、ということが、みんなの元気につながるんだな、ということ。店頭での試食会をはじめたとき、来られた方が、30分くらいゆっくり話していただける。「私3時間瓦礫の下に埋まっとなつてん。もうダメかと思っただけど、出してもらって助かった」って。そんな話をされ、笑顔で帰られる組合員さんの様子を見て、食生活の提案も大事だけれど、生協ができること、大切にしなければいけないことは、こうした温かな交流なんじゃないかと、そのとき思いました。喋る、つながる、交わる、かわる。日常の中で、そうした関係を実感できることが、暮らしの安心なのではないかと実感しました。

一被災者として、気になったこと。今後も気をつけたいことは。

地震発生直後から、幹線道路は大渋滞に陥りました。避難のためであっ

くされている中で、食の安心安全や、栄養バランスの大切さを謳ってきた生協が、こんなときだからこそ、食の提案ができなくてどうするのかと。ラインが止まっていても、ひと手間加えるだけで栄養バランスを整えたり、元気になる食事を提案できないかと考えたわけです。幸い電気は回復していたので、電子レンジ、炊飯器、ポットだけでできるもの、できるだけお皿を汚さず、水を使わない知恵など、様々な情報を発信。ただカードを配るだけでなく、店頭で実際につくって試食していただきながら、交流につなげていきました。

被災者を支援する上で、心がけたいことは。

何かをしてあげる、助けてあげるばかりが支援ではありません。本当に動けないときは仕方ありませんが、ある

たり、職場の様子を見に行くためであったり、目的は様々。しかしこの渋滞が緊急車輛の通行を妨げ、初期の救助活動に影響を及ぼしたことは確かです。どうしても必要な場合を除き、救急車輛のサイレンが鳴り響いているようなときは車での外出は控えるべきだと思いました。

少し落ち着いてくると、ごちゃごちゃになった家の中を早く片付けようと、みんなが壊れたものを外に出しはじめました。収集車が来ない状況の中、その上に日々のゴミが積み重なり、路地がふさがれてしまうケースもありました。こんな場合にはゴミの捨て方にも工夫や配慮が必要だと学びました。

また、こうした経験を通じ、被災者は単なる被災者ではなく、その次に起こることに責任を持たねばならない市民であるということ、再認識しました。

学校給食の工場など 地元の小さな食品会社、 パン屋さんも、 直後の食を 支えてくれた。



当時の状況を教えてください。

うちの工場は加古川ですから、地震の被害はそれほどではありませんでした。食器などは壊れましたが、機械も設備もすべて使えた。17日の朝、神戸市から電話があり、何でもいから食べるものはないか、災害用の食料を用意できないかということでした。学校が休みになったので、学校給食用に毎日作っているパンが約1万個あった。一方で、おむすびを作る給食用の米飯工場もあったので、2個入りのおむすび1万個を作って、パンと一緒に届けました。その日から3日間、不眠不休でパンとおむすびを作り続けました。

とくに印象に残っているのは。

震災当日は、神戸市役所から長田・須磨方面へ道路が割れ、垂れ下がる電線を避けながら食料を届けまし

震災直後、神戸市は姫路市や高砂市、加古川市など近隣の給食会社へも食料供給を依頼。国土庁からの依頼で、大きな会社が本格的に動き出す前の、当初の食料供給は、地元の様々な食品会社たちによる、神戸への想いと頑張りを支えられました。

た。建物が倒れ、シャッターが壊れ、重苦しい空気が漂っていた。夜だったので、みんな押し黙ってたき火にあたってた。そんな風景がいまも目に焼き付いています。その後3日間、自分もいつ寝たのか、思い出せない。数日してから、避難所でない地域で、拡声器で案内をしながらパンを無料で配っている、若い妊婦さんがやってきて、涙を流して喜んでいただいた。「ああ、持ってきてよかった」と思いました。別のおばちゃんには「またパン?、といわれましたけど。そういいながら、ちゃんと持っていくんですけどね。

社員の方は、つくる方と配送する方に分かれて、動いたんですね。

パンもおむすびも同じ会社でつくっていたので、配達者以外は全社員が担当部門関係なく、総力を上げ不眠不休で工場をフル稼働させてくれました。

社員はもちろんですが、私たちが食料を運び始めると、周辺の食堂や仕出し屋さんなど、いろいろな方から「私たちもお弁当をつくって届けたいが、配送方法がないので一緒に届けてほしい」という依頼があったり、近所の文房具屋さんの社員さんが工場に来て一緒に手伝ってくれたり、みんな自分のできることを精一杯やりました。小さいパン屋、小さい仕出し屋、食品業者は誰に頼まれずとも「何とか助けたい」という気持ちを一にしておいた。日本人はね、いざというとき頼まれなくても人のためにちゃんと動くんです。

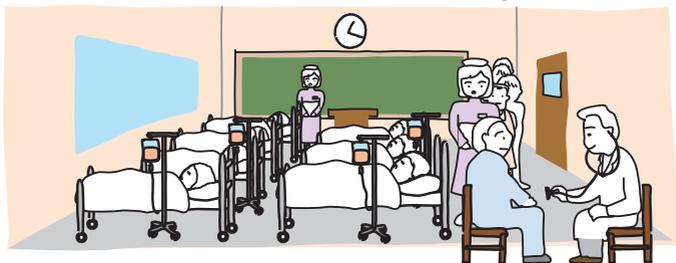
学校給食を担う業者だからこそその苦労があったとお聞きしました。

給食業者は、自分たちで材料を調達してパンを作るのではなく、県から材料を支給してもらい受託加工する、

加工業者なんです。材料はすべて県から預かっているものなので、本来給食以外に使用しては絶対ダメなんです。自由が効かない。とはいえ非常時で、命を救うためですから。すぐに市に連絡し、すべてを救援用に使用する旨を伝えました。本当に異例のことだったと思います。現在では、非常時に業者の判断で使用できるよう「災害時における物資の供給に関する協定」が都道府県ごとに結ばれています。

いま学校給食はパンからご飯が主流となり、私たち小さなパン会社はとて大変なんです。阪神・淡路大震災のときも、学校給食の工場があったから、すぐに食べられるパンを持って駆けつけられたわけです。出来立てのおむすびもおいしいけれど、翌日、翌々日になると食べられない。でもパンなら1、2日はおける。災害時に、やはりパンは欠かせない。何とか守りたいと思っています。

校舎の1階が その日から 病院になった。



神戸市須磨区にある鷹取中学校は、市内でも最大規模の避難所となりました。自宅生活ができない住民たちは、否応なしに避難所で生活しなければなりません。鷹取中学校の避難人数は校内、校外を合わせて最高時で5、6千。生徒宅は6割が全半壊。生徒も二人亡くなりました。1月17日から約半年間、学校は多くの命をつなぐ生活の場として、被災者のくらしを守り続けました。神戸市全体で、避難所に避難した市民は最大236,899人。599か所に達しました。

※人数は1月24日、避難所数は1月26日のデータ

直後の様子をお聞かせください。

避難所は、市内最大規模に。

病院も避難してきたそうです。

当時38歳で、神戸市鷹取中学校の一教員でした。11年目を迎え、たまたま学校でいちばんの古株だった。ということは、いちばん多く卒業生や地域の保護者のことを知っている人間だったわけです。自宅は無事でしたので、地震発生後すぐに学校へ行き、地元自治会の会長さんの元に駆けつけ「学校開けていますから、避難してきてもらうよう声をかけてください」と伝えました。

鷹取は須磨区、長田区にまたがった位置にあり、長田区の野田北部の方たちも、火に追われた感で逃げて来られました。鷹取中学は昭和57年に建替えられ、校舎は新しい耐震基準適合だったので、震度7の激震地にありながら、びくともしていなかった。しかし体育館に置いてあったピアノが床でパウンドし、足がステージに突き刺さっていた。それ程大きな揺れでした。

鷹取中学に身を寄せた避難者の数は、その日のうちに軽く2千人を超えました。飲み水もなかった。管理員室のポイラーに少し水が残っていて、ヤカンに4、5杯だったと思います。それを湯のみに入れて、少しずつ分けたら、お昼過ぎくらいでなくなりました。冷蔵庫や職員室のお菓子をかき集めて、小さい子に配ったり、おぼあちゃんに渡したり。食料は、初日は1家族に食パンが1切れとか、おむすび1個、それくらいの量しか行き渡らなかった。震えがくる程寒い夜でしたが、毛布は一人1枚もあたらぬ。それでも、パニックは起こりませんでした。みんな茫然自失で、食欲もなく、停電の暗闇の中に黙ってぐったりと座り込んでいた。初日は、そんな感じで過ぎていきました。

鷹取商店街の真ん中に大きな病院があったのですが、周囲が全部焼けて、そのビルだけが蒸し焼きみたいに残り、入院患者、医師、看護師、みなさん学校に避難され、一つの校舎の1階を全部病院にしました。診察用に保健室を提供して、ケガ人の対応もしていただいた。一方で区役所から遺体を安置させてほしいとの依頼があり、4教室に約50体が安置されました。目の前にたくさん死体がある風景を見て、私も足が震えました。理科室に実験用の線香やロウソクがあったので、急ぎよそんなものも使いました。

ライフラインの状態は。

大きな避難所になったので、比較的早く復旧させてくれました。電気は3日目には北陸電力が発電車を横付

けしてくれて、一気に天国みたいになりました。電気が復旧してよかったことは、校内放送が使えようになったこと。コピー機も電話も。やはり電気の子カラはすごいです。

当時は、避難者が一体何人いるかわからない状態で、配給食料がいくつ、いつ届くかも不明で大変だったんです。3日目くらいからみんなお腹も空いてくるし、恐ろしい状態になりました。そこで、グループごとに代表を選んで、その代表に名簿用紙を渡し名簿を完成させ、届いた食料を登録人数に従って比例配分するようにしました。体育館の班長に選ばれたのが、組関係の親分ですね。私の教え子の親父でした。話がまとまらないときなど、私の後ろに立って、「先生の説明を静かに聞かんかい」と助けてくれました。そしたらみんな、しーんとなる。しばらく経って、県警に組関係から食料をもらうと言われたけど、もう遅いわ

と。我々は助けしてくれる人を選ぶことなどできませんよ。

トイレも大変だったのでは。

トイレは一瞬にして満杯です。上に水を貯めて落とす水洗タイプでしたが、お昼頃にはまったく機能しなくなりました。ひとつのトイレで百人以上の人が用を足すわけです。もう誰かが片付けないとどうしようもない、ということ、教師、生徒、学校に避難している他校の中学生、高校生たちが分担して掃除を手伝ってくれました。

プールに張ってあった水をバケツリレーで運び、トイレにセットして、バケツの水を持って入って流してもらいように声をかけたり、運び出した大便の処理のためにグラウンドの隅に穴を掘ったり。言葉では言い表せないほど、本当によく頑張ってくれた。1週間くらいは、ほぼ毎日トイレのこと

ばかりでした。

先生は、初日からほとんど家に帰ることができなかつたのですか？

時々帰りました。当時の校長が素晴らしい人でね、お前が倒れたら避難所が成り立たなくなるから、しっかりと休めと。今日は帰れ、寝てこい、と指示を飛ばしてくれました。その校長が5、6日目に、テレビの生中継でカメラに向かつて「将来避難所で同窓会ができるくらいの信頼関係をつくりたい」とかいつてね、「すごいこと言うなあ」と思っていたら、本当にそうなった。その後同窓会を何度もしましたよ。

学校が避難所に指定されているという点については。

教員は、子どもたちを組織化し、集

団をつくったりするのが仕事ですから、口八丁手八丁で地域のおじちゃん、おばちゃんをまとめるのも比較的得意です。申し訳ないけれど、行政の人は、ちよつと苦手な方が多いですよ。その上、もともと自分の職場ですから、設備の状況も把握している。避難してくる人は、周辺の住民でそもそも付き合ひのある人たちが多くですから、人間関係も少しはできている。学校が避難所になるのは、ごく自然なことだと思います。

避難所には、外国人の方も多かったのでは。

在日朝鮮人の方もベトナムの方も多く、国際色豊かでした。とくにベトナム人は強くて、ベトナム戦争でのアメリカの爆撃の方がよっぽど怖かったと言いながら、潰れた家の冷蔵庫からいろんなものを持ってきて、その日から

焼き肉食べたりしていました。最初はぎくしゃくしていたけれど、だんだん仲良くなって、豊かな食文化が花開いてましたよ。キムチやチャンジャ、テールスープ、生春巻きにフォーとか。ベトナム料理の炊き出しもしてくれました。

避難所はいつ閉鎖されましたか。

8月末をもって災害救助法がストップし、夏休みが終わるタイミングで鷹取中学の避難者は完全にゼロになりました。最後はベトナム人の何家族かが残り、鷹取教会の神田神父や、日本ベトナム友好協会の方々に対応していたが、他の方々は区役所の方に相談しながら待機所に移ってもらいました。

今後、子どもたちに防災について、伝えていきたいことは。

最終的には生きる力、生きる知恵、

危機管理能力が大事だというのが実感ですね。あの地震を経験した子どもたちは、急に大人になりました。恐ろしさとひもじさと、支援を受ける経験などで、一気に変わりましたね。大人は、同じような経験をして、すぐ忘れてしまうけれどね。また防災教育の大きな要素として、ボランティアをする経験とされる経験を持つことが大事だと思えます。ちよつとお年寄りから感謝される喜びとか、そんなことを経験する中で、いろんなことを学んでいってほしい。そういう経験の積み重ねが、防災力につながると思っています。大混乱の中で避難所の切り盛りができたのは、教え子や卒業生、その保護者など、知り合ひの人が多かったから。やはり、地域にそういつたつながりがあることが重要だなとあらためて感じます。

食べたものを 安心して出せることが 健康につながる。



各避難所に配置された保健師たちの仕事は、避難者の健康を守り、維持するための環境の整備からでした。水分や食事をしっかりと摂ってもらうためには、まずトイレがきれいではなくてはならない。以来、どの災害現場に駆けつけても、まずトイレチェックからが暗黙の決めごと。阪神・淡路大震災で身をもつて得た学びの一つでした。

直後の様子をお聞かせください。

応援部隊として東灘区や灘区など激震地区の避難所の救護所へ駆けつけ、医療の必要な人を他都市から派遣された医療班につなげるなど、救護活動に従事しました。同僚の保健師には、続々と遺体が運ばれる中、懐中電灯を照らしながら、成人式を終えたばかりで亡くなられた女性の体をアルコールで拭き、親御さんからの依頼でそのご遺体に着物を着せてあげたとき、涙が止まらなかつた者もいました。救護活動に見通しがつきはじめてからは、避難所の巡回健康相談を開始。避難所は人々の出入りが激しく、生活環境はほとんど整備されていません。生活時間も不規則で、避難所全体が混乱している中で、体力のない高齢者や病弱者はあつという間に体調を崩してしまうので、被災者の健康確保のために、細心の注意が必要でした。

避難所における保健活動とは。

まずは避難者の健康状態の確認と応急手当、病気の予防、生活環境の確認と整備です。環境の悪化は食中毒や感染症の発生、精神的なストレスに影響し、疾病に結びつきやすい。大人数が出入りしていることで、空気の汚れがひどくなるため、換気も重要です。空気が激むとインフルエンザの蔓延につながるので、寒いけれど、時々対角線上に入り口を開けさせていたとき、換気を行いました。またトイレの状況を把握し、糞尿の処理も随時行います。実際、各避難所でまず最初に行ったのがトイレ掃除でした。

トイレ清掃も行われたのですか。

避難所のトイレは、最初糞尿が山のように溢れていました。私たちはそれを全部ゴミ袋に入れ、まずは使える

トイレにしていきました。なぜかというと、障がいの方など、排泄後、後始末ができない方でも、便がなくなつてトイレがきれいになる、という安心感が、「もつと食べて飲んでいいんだよ、排泄していいんだよ」ということにつながるからです。トイレが汚いままだと、みんな食べないし、飲まない。なるべくトイレに行かないようにしようとい我慢してしまう。健康を維持するために、生活環境を整えることも保健師の役割ですから、「食べたものは安心して出していんだ」という環境をつくるのが大事。水分を摂らないようにしていたら、高血圧の方は血液濃度が上がり、すぐに脳卒中になってしまふ。それがわかっているのに、まずは食べて飲んでもらわないといけない。また体調の悪い人の場所をトイレの傍に確保するなど、居住エリアの配置も考慮する必要があります。さらに、排泄後に手指消毒を忘れる人が多いの

で、ポスターによる意識づけにも努めました。

③ 食の防災メモ

食べたら出す。これができないと、人はあつという間に体調を崩します。非常時こそ、排便、排尿をしっかりと行い、しっかりと食べたもの。

ご自身の体は大丈夫でしたか？かなり無理をされたのでは。

当時は無我夢中で、自分自身の健康を顧みず活動にあたりました。食事をしていなくてもお腹も空かず、水分を取らなくても喉も渇かなかつた。暗黙のうちに、職員が飲んだり食べたりしている姿を見せてはいけなとも思いい、家を出てから帰るまで水分を摂らずに行動していたんですね。帰宅後、茶褐色の尿を見て、これではいけないと。長期間頑張るためには、自分の健

康管理をしっかりとしなければと反省しました。実際、保健師や看護師としての使命感から無理が過ぎる人も多かった。現場では頑張つて当たり前のような空気が流れる中、職員も支援者であり被災者でもあることを互いに理解し合える環境が大切だと思います。その後、災害派遣時には、控え室に水を置きこまめに飲むよう指導し、交代で休憩を取るようになりました。

職員の心のケアも大切ですね。

当時、神戸市の保健師は30代の人が大半を占めていて、育児休業中を含め、子どもを持つお母さんが6割程おられました。保健師という命を守る使命がありながら、育児中で動けなかつた人、子どもを預けられず、勤務できなかつた人の中には、役に立てなかつたという自責の念に苦しまれた方も多くいました。その後の調査を集約

したアンケートで得たことは、みんながみんな、救護活動にあたることだけが重要なのではなく、育児中であれば自分の目の前にある大切な命を守ることも大事なのだということ。また休むことに罪悪感を覚える必要はなく、みんなが潰れないうちに、ちゃんと休めるシステムを作ることが大事なのです。いまだに心の傷に苛まれている人が多く、しっかりと共有していかなければいけないと思っています。

避難所生活の中で、食が大事だと思われたようなエピソードは。

お弁当やパンの提供はもちろん、炊き出しは本当にありがたいと思えました。炊き出しは、つくる人と受け取る人がいて「温かいです」「ありがとう」などの言葉が交わされ、自然に笑顔が生まれます。ボランティアの方や自衛隊の方がつくる過程を見ていると、

「温かいものを食べて元気になってほしい」という気持ちが伝わってきます。でき上がった食事が、避難所の歩けない方、自宅で避難中の地域の人に回り、みんなが口になっている様子を見ることで、私自身も安堵して帰れたように思います。食べものの力はすごいなあとあらためて思いました。

震災を通じて学ばれたことは。

人と人とのつながりが強い地域ほど、救済、支援活動がスムーズでした。日頃から地域の中でのコミュニティづくりが大切だと痛感しました。また支援を受ける側は、どのような支援が必要か、ちゃんと伝えることができるようにしておくことも大事です。東日本震災では自治体自身が職員や資料を失い、具体的な助けを求めにくい状況にありました。受援マニュアルを作ることも必要ですね。

阪神・淡路大震災の犠牲者6434人のうち、被災後の体調悪化などで亡くなった「関連死」は9百人を超える。この震災は、地震を生き延びた被災者が、過酷な避難生活で再び命の危険にさらされる現実を示し、それが高齢社会の大きな課題であることを浮き彫りにした。「関連死」が死者として公式統計に含まれた初の災害でもあった。

避難生活の厳しさのひとつが「食」だろう。たとえばカンパンは元気な人にはいいが、硬いものが食べられない高齢者の非常食には向かない。被災直後は水が極端に不足するため、硬くてポリポリした食べものを食べやすくする工夫も難しい。パンやおにぎりだけの偏った食事は、持病を抱えている人や高齢者の体調をどんどん悪化させていく。避難所の寒さや暑さ、水不足などでトイレを我慢しがちな状況も、体

「関連死」が問うもの

磯辺 康子 (ライター・元神戸新聞編集委員)

column

調悪化に拍車をかける。こうした問題を、私たちは阪神・淡路大震災で身をもって学んだ。衣食住、ライフライン、医療など暮らしの基盤を奪われた被災地では、弱者の食や日常生活に特別な支援が必要だということを知った。しかし、その後の災害で教訓が十分に生かされているとは言いがたい。東日本大震災では、震災4年半後の時点で、関連死は3千4百人を超え、9割近くが66歳以上の高齢者だ。原発事故で被災者が着の身着のまま何度も避難を繰り返した福島県では、関連死が直接死を上回る事態になっている。災害で助かった命がこれほど奪われている現実を、私たちはもっと深刻にとらえるべきではないか。なぜ、その人たちは死ななければならなかつたのか。「災害と食」を考える原点として、関連死の問題を見つめたい。

自分たちが行けば、
火は消せる、
人は助けられると
思っていた。



午前5時45分52秒、地震発生とほぼ同時に118回線ある119受信専用回線は全て受信状態となり、17日の受信件数は6922件もありました。火災は、少なくとも市内50か所以上で同時多発的に発生し、当日24時間までの出火件数は109件。また消防救助隊は、各担当地区の多数生き埋め現場へ出動し、他都市応援隊や警察、自衛隊とともに救出活動を行いました。被災者は30万人以上。当日の神戸市消防局の職員は、わずか1329人。すべてが想定外の大混乱の中、各隊員は不眠不休で各自ができる最大限の救助活動にあたりました。

直後の様子をお聞かせください。

当時は家が長田区にあり、自宅で被災しました。ものすごい衝撃で、何が起ったか、という感じ。家中かき回されてしばらく起き上がれませんでした。暗闇の中でも瓦が散乱しているのがわかり、南部の方ですぐに火が上がりました。

まず何をされましたか。

家の主人として、家族の無事を確認し、妻と娘をベランダから抱えて降りました。同居中の義母は階段から降りることができました。私はそれからすぐに近所へ。近くの長屋に年寄りだったので、担いで降ろし、またガス臭がしていたので、電気の元栓を消すように呼びかけて回りました。

顔見知りのひとり暮らしのおばあさんが、いつも1階で寝っていると聞いてた

ので寄ってみたのですが、その家は全壊状態で、屋根だけしかなかった。一人では助けることもできず、また既に亡くなっていると直感しました。とにかく助けられる人からと、気持ちを奮い立たせ、できる限りの救助活動を行いました。近くに住む親戚の無事を確認してから家に戻り、パジャマを着替え、家族に「避難所に行っておけ」と言い残し、仕事に出ました。

消防士として最初にされたのは。

私は航空隊だったのですが、当時の警防規程では、非常時には近くの消防署に参集するということになっていました。現在は自分の仕事場に行くのですが、急ぎ最寄りの長田消防署に向かいました。至る所で救助を求める声が耳に飛び込んでくる中、とにかく火災現場に駆けつけ、必死で消火活動に当たります。しかし水道管が破裂し

ていたため消火栓はほとんど使えず、学校のプールや川、海の水などを利用して放水しても、筒先が足りない。圧倒的な火勢の前に、地元の消防団の方々と協力しながら何とか延焼阻止に努めることしかできないような現場が多数ありました。

火災域も広大で、神戸市消防局が持つ力を大きく超えていた。人も水も機材も、何もかもが足りなかった。17日夕方には県内外の消防本部から多数の応援隊が駆けつけてくれたおかげで、消火体制が整っていきました。家族の無事は確認してから家を出ていたので、その後あちこちで火が出て、家のある北側はあまり向かないように、気にしないようにして、消火・救助活動に専念しました。

阪神・淡路大震災での体験を経て、神戸市消防局として何か変わったことはありますか。

大震災以後、消防の姿勢、体制は大きく変わりました。消防団の強化、警察や自衛隊との連携、2交代制から3交代制へのシフト変更など、すべて震災の教訓を基にしています。当時救助隊の救助資機材は70品目でしたが、現在は画像探索機などの高度救助用器具も配置しています。また当時、消防士は火を消すことが先か、人命救助が先か決まっていなかった。震災以後、震災消防計画がつくられ、現在は消火活動を第一優先するということが決められています。もう一つ、あのとときは法整備がないままに全国から多くの消防隊が神戸に参集してくれました。現在は全国消防機関相互による援助体制が整い、緊急・消防援助隊が発隊していますが、いつも感謝の念を忘れ

ず、神戸は何かあったら全国どこへも、必ず駆けつけるのだと決めています。東日本大震災の際には、退職を目前にした消防士たちも、緊急消防援助隊として参加してくれました。

互いを信頼し合えてこそ、緊急時に力が発揮できると思いますが、消防士のみなさん同士の、普段のコミュニケーションは。

昔は現場から帰った後や訓練後に、よくみんなで一緒に食事をつくって食べたりして、そこで互いの身の上話をしたり、先輩の武勇伝を聞いたり、いろいろなことを教えてもらいました。当時は、互いが何を考えているかも大体わかっていたような気がします。今はだんだん状況が変わっていて、寝るところも個室ですし、反省会はしますが、昔のような「あうんの呼吸」はなかなか育めていない、というのが実情ですね。

次世代の人に、防災の意識を持ってもらう上で大切なことは。

防災の意識は、災害文化として根付かせることが大事だと思います。

たとえば車のガソリンが半分以下になったら足しておくとか、冷蔵庫にはいつもペットボトルの水を入れておくとか。誰が教えるでもなく備えがある。そんな文化があれば、何かあっても対応できるのではないかと思います。2004年のスマトラ沖地震の際、インドネシアのアチエに津波がきました。一度津波が引き、引いたときに魚が飛び上がって、それを採りに行こうとした人が第二波に巻き込まれたということがあったそうです。津波が何回も来るといふ知識があれば、そんな被害は起こらないわけです。習慣や知識が行動に現れる。普段の生活の中で、防災への意識や備えが培われていくといいですね。

阪神・淡路大震災では、地域の力の大切さを感じられた？

当時は毎日クタクタになるまで現場活動にあたりましたが、正直、我々の力の限界を何度も突きつけられました。それまでは、自分たちが行けば火事は消せる、人は助けられると思っていた。そんな誇りも自信も砕け、ただ目の前の現実を受け止めるしかありませんでした。

神戸市内で、震災発生後約14分間で54件の火災が発生したといわれています。消防だけでは圧倒的に力が足りません。そんなとき、一般市民や地域の消防団など、いろんな人が助け合ってくれてくれた。今後もそういった地域の力をつけておくことが防災力を高める上で重要です。大規模災害では、非常招集の職員や他都市からの応援部隊が到着するまで、どうしても時間がかかります。それまでの間、市民のみなさんによる初期対応が必要となるの

です。神戸市では、小学校区単位に防災福祉コミュニティを立ち上げ、市民が積極的に防災活動できる環境を整備しています。

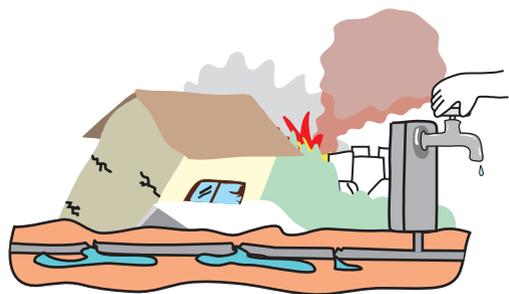
防災福祉コミュニティとは、どのようなものですか。

阪神・淡路大震災の教訓をもとに1995年度からスタートした事業で、神戸市内全域の191地区で結成されています。防災訓練は、年間千回くらい行っていて、それぞれの地域の特色を活かした形で、隣近所での消火器の取り扱い訓練、子どもたちに震災教訓を伝える取り組み、大規模な地震対応の総合訓練や津波避難訓練など災害活動につながる訓練を実施しています。こういった取り組みを行っているのは、やはり神戸市くらいじゃないでしょうか。訓練によっては炊き出しもやつたり、α化米の食べ方体験なども行います。

阪神・淡路大震災を知らない世代が多くなってきましたね。

震災を知らない世代が増えてきて、その人たちにどう伝えていくかが、新たな問題ですね。神戸市全体でも、経験と記憶の継承に取り組んでいます。神戸市でも、震災10年くらいまでは毎年1月17日に参集訓練を行っていたのですが、最近は幹部のみしか行っていない。あの日を忘れないために、全職員の参集も続けていく必要があるかもしれないですね。想定を超えるような大震災では、119番はアテにならないかもしれない。我々が駆けつけたくとも、道路が寸断され、家屋やビルが倒壊していたら動けない。だからこそ、若い人には防災に関して、もっと興味と危機感を持ってほしいと思います。大災害のときは、現場で判断し、周囲の人と即座に協力し合い、動かねばならないことばかりですから。

神戸市のほぼ全域で断水。 被害は、 目に見えない 地下にあった。



阪神・淡路大震災発生後は、神戸市内のほぼ全域で断水になり多くの市民が長期間にわたり不自由な生活を強いられました。当日の夕方より、他都市から給水タンク車が続々と集結し、給水活動を行うとともに、地中の水道管のどこが破壊しているのか、雲を掴むような確認作業を地道に続け、復旧と整備に尽力。2月末には倒壊や焼失家屋の多い地域や液状化による陥没のひどい一部臨海部を除く住宅地全域を除き、仮復旧。4月17日には神戸市全域での応急復旧を終えました。

直後の様子をお聞かせください。

マンションの6階で被災しました。その瞬間は大きな横揺れを感じて、六甲山側にぼきんと折れるのではないかと思う程でした。辺りはまだ暗く、救急車が走り回っている音を聞きながらベランダ、玄関とも脱出できなかったことを確認しました。明るくなり、ベランダから外を見ると、青い空の下に、ホコリが舞い上がって街を覆っているのが見えました。

当初は、そんなに大きな被害だと思ってもみなかった？

通常、水道管は、漏水すると水圧で地上に水が吹き出すのですが、自転車で庁舎に向かう途中、43号線の周辺を見て、どこからも水漏れをしていない。壊れていないと思ったわけですが、これが、大きな間違いでした。大

地震の影響で、同時に何千か所ものパイプの継ぎ目が外れてしまっていたのです。それで水圧が下がり、水が上上がってこないだけだった。土に浸透して、どんどん海に流れていた。しかも水道管はすべて地中にありますから、どこが壊れているのかわからない。その後の調査で、修繕件数は配水管で1757か所以上、給水管で約9万か所（1995年8月1日現在のデータ）にも上りました。

水道対策本部の動きは。

地震による衝撃のため、神戸市役所2号館6階部分が圧潰し、水道局本庁の中枢機能は完全に喪失。なんとか1号館の小さな会議室に水道対策本部を設置し、対応にあたりました。水道施設にかなりの被害が出ているようでしたが、とにかく情報がまったく届かない。当時は携帯電話も普及

水道管の復旧工事はどのようにすすめられましたか。

今回の地震では、被害があまりにも広域で、同時に発生しているため、漏水箇所の見がとて難しかった。一区間ずつ区切り、試験的に通水し、漏水状態を確認して進みながら損壊箇所を修繕していくという、気の遠くなるような作業を繰り返して、地道に通水区域を広げていきました。

東灘区では一度通水してから再断水したので、何故だ！と猛烈に怒られ

ましたね。調査するうち新たな漏水箇所が見つかることも多かったし、道路の崩壊や家屋の焼失などによって作業はなかなかはかどりませんでした。水道管は幹線と支線があつて、道路の真ん中にあるのが幹線で、歩道にある支線が、それぞれの家につながっています。1軒1軒の家を直さないことには、通水できませんからね。本当に大変な作業でした。

各家庭で、水の備蓄はどれくらい必要ですか。

水は、思っている以上に量が必要で、皆さんが水の備蓄を考えると、ほとんどの方は飲料水を思い浮かべると思いますが、トイレ用水や体を拭いたり、食器を洗ったりするのに使う生活用水も必要です。各自で備蓄する際は、飲料用ひとり1日3ℓ×3日分＋生活用水と考えて。

人間、生きていくのに食べもの、水、空気は欠かせない。

あの21年前の阪神・淡路大震災のとき、大地が揺れた。わずか20秒間程のこととされたが、実感としてはもっともっと長いときを刻んだように思う。生きる術が途絶えた。

神戸市内だけで13万棟が全壊、半壊、全焼、半焼し、一時は27万人程の人が避難所に身を寄せた。おむすびやパン、ペットボトルは緊急のものとして配られた。が、しかし地下にある水道管、下水道管、ガス管は寸断された。水は給水車により細々と配られたが、ガス管は継手がはずれ、そこに水道水が流れ込んだ。この状態を何とかするため、水道を給水停止にし、ガスの継手を復旧する工事が延々と続けられた。徐々に地域を小分けにしてガスが供給され、水も供給されることになった。この間家

震災後、水道局が変わったことは？

水道局では、震災時の反省と教訓をもとに「災害に強く、早期復旧が可能な水道づくり」を目指した「神戸市水道施設耐震基本計画」を策定して、震災直後に必要な飲料水を供給する施設整備として、全市民が1日3ℓ×7日間の水を確保できる、緊急貯留システムの整備を行っていました。運搬給水基地は、神戸市全域を半径2キロの円でカバーするように47か所の整備を計画していましたが、平成15年度末にすべて完了しました。

また、震災時には人の力が重要であることをあらためて実感したことから、防災福祉コミュニティなどの活動にも、消防局とともに参加し、互いによく声がけをするようになりました。地域の人もよく話をするようになった。この力が、いざというときに非常に大きなものになると確信しています。

東日本大震災時、いち早く駆けつけられた様子が、テレビで伝えられました。

東日本大震災では、津波で水道が壊滅的被害を受け、断水が続いていた岩手県大槌町と陸前高田市で、約百日間給水と水道復旧作業にあたりました。給水所に来ることができない人には、安否確認も兼ねて直接水を届けました。大震災以来、全国どここの町で災害が起きても、神戸市水道局はあの日助けていただいた感謝を忘れず、必ず駆けつけようという思いでいます。

④ 食の防災メモ

地域で防災訓練などがあるときは、ぜひ参加してみてください。炊き出し体験などは、とてもいい経験です。食事をもにすると、気持ちが近づく。互いに顔を覚え合うことが、地域の安全にもつながります。

忘れてはならない、大切なこと。

矢田 立郎 (前神戸市長)

では入浴できず、薪で炊く銭湯か、遠くの被害のなかったところまで足を運ばねばならなかった。ご飯や料理はホットプレートを利用したり、あるいは電気ポットで井戸水を沸かして飲んだり、身体を拭いたりした。水道、ガスが全面的に復旧したのはその年の4月だった。やっとトイレも日常の生活レベルで使用できるようになった。その間は河の水を汲み、井戸水を分けてもらい流す状況だった。その汚水を流す下水管も継手ははずれた。この状況でも流すしかないため、人々は見えない地下で何が起きているかわからないまま使っていた。これらは地下に浸み込んだのだ。

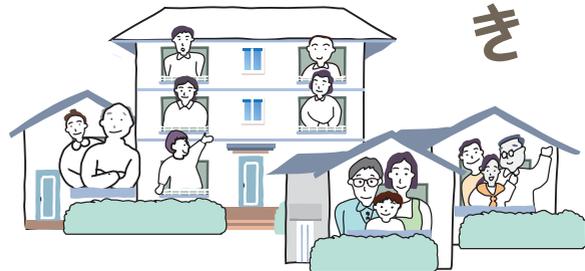
その上魚崎にある東灘の下水処理場が被災し浄化能力を失ったため、流れ込んだ一部の汚水を、運河をせき止めて簡易処理し、薬物を投入して消毒し海に流すとい

う大変な事態が約1年余も続いたのである。

新たな処理施設ができるまでの間、環境汚染を憂慮され、当時の国の環境庁長官が三度も神戸に足を運ばれたことは忘れ得ない。安心して暮らせることが当たり前と思うが、本来あるべき状態を平常においても、目には映らないが多くの人が支えてくれているおかげで日々の暮らしが成り立っているのだということを意識しなければいけない。災害は、忘れてはならない。また、次にいつ来るかわからないが、これに備えておくこと、たとえば備蓄品や緊急時持ち出しのものをもいつも整理しておかなければならない。教訓や経験を風化させないために、伝えねばならない。命や暮らしを守るために！

column

いざというとき 頼れるのは、 隣近所の力。



阪神・淡路大震災で多大な被害を受けた神戸市長田区、野田北部地区。震災当日の夕方、まちづくり協議会の役員たちは震災対策本部を設置。物資の運搬、被災者の安否の確認、炊き出し、瓦礫の撤去など、互いが互いのために、交代で対応にあたりました。災害現場で救援活動をすすめていくためには、自助、共助の力が何より重要です。遠くの親戚より近くの他人。普段から隣近所の人と挨拶や笑顔を交わす。そんな温かい日常が、復旧・復興の大きな力となります。

野田北部地区の当日の様子を。

その朝、突然洗濯機に入れられたような、激しい揺れで飛び起きました。私の住む神戸市長田区の野田北部地区は、13ヘクタールの範囲に約1千世帯が住んでおり、家屋の3割が全焼、7割が全半壊。死者41人という壊滅的な被害を受けた地区でした。収まってから外を見ると、もう粉塵だらけです。家内と子どもは無事。近くに母親と兄が住んでいたのですが、すぐに向かうと、お隣の住居が倒壊し、騒然としていましたが、幸い命は無事でした。とりあえず家族の無事を確認し、火の手に注意しながら、その後は救出作業に明け暮れました。

なかなか救助隊が入れなかった地区でした。

いくつもの細い路地が崩れた家々に

塞がれて、通り抜けることもできないところがたくさんあり、そのことが、火災の被害を大きくしました。同時多発災害ですから、救助隊の数は圧倒的に足りませんし、自分たちでできることは、できる限りしました。ただ、道具がなかったため、人の力だけではどうにもならない場面が多かった。毎日「おはよう」って朝の挨拶を交わしていたおばちゃんの上に、大きな梁がきれいに乗っかっている。助けられない悲しさと、「即死だから苦しんでないよね」という変な安堵と、もうなんともいえない状況です。

また悲しかったのは、一生懸命瓦礫の下から引っぱりだしても、その後亡くなってしまうケースも多かった。クラッシュシンドロームなんて言葉も知りませんでしたからね、当時は。人は、瓦礫などの重いものに腰や腕、腿などが長時間圧迫されると、筋肉細胞が障害を起こして毒素が蓄積され、その

後急に解放されることで毒素が急激に全身に回り、心臓の機能を悪化させること。一命を取り留めても腎臓にダメージを受け、亡くなってしまいう場合もあること。初めて知りました。もう少し早く出してあげられたら、ということですよ。

その後、JRの鷹取駅前広場に災害対策本部を設置された。

そう、住民たちの動きははやかかったです。野田北部は、古い木造住宅の密集地で、ご近所付き合いも濃密で互いが顔見知りでした。2年前に発足していたまちづくり協議会が中心となって、災害対策本部を設置。その後、我々の代表が夕方長田区役所に行き、物資を運んでもらうよう手配し、翌日から駅前に救援物資が届くようになりました。物資は好きにしてい、ということだったので、余った分を避難者が

大勢集まっていた鷹取中学に持って行ったり、他の小さな避難所に配った。行政も小さな所まで手が回らなかったでしょうから、少しは役に立てたのだと思います。

互いにかかわりの少ない地域だと、どんなことが起きますか。

普段からほとんど会話のない地域では、家が倒壊して誰かが生き埋めになっていても、何人家族かわからないため、後回しになる場合もある。その点、僕らはここにはおばあちゃんとお母さんがおつて、奥におじいちゃんがいるはずやと、知っている。その差が大きいわけです。実際、普段から隣近所が挨拶を交わしたりしている地域は、立ち直りも早かった。配給を分け合ったり、一緒に食べようと、声をかけることで、みんな、少しずつ元気になったのです。

地域のつながりを日頃から持つことが大事、というのはわかりますが、現代社会では難しいことも。

向こう三軒両隣、といいますが、そりゃ、昔ながらの下町の良さを継続できればいいのですが、いまの世の中、ほとんど「隣は何をする人ぞ」という関係です。学生たちに「いざ」というとき、自分が助けてもらえと思う人」と聞くと、みんな考え込んでしまう。地域で自分の存在が知られているかなんて、わからない。でも、知られていなければ助けは来ない。どんなカタチでも地域とつながっておくことは大事です。

いくら同じ地域に暮らしていても、面識がなければ共助の精神は生まれません。今の人はLINEなどSNSでつながっていて、それはそれで有効な情報だから、まったく役に立たないわけではないけれど、広範囲に分かれているから、地域で集まれるかというところから、震災時にも、食が大事だと感じられたエピソードなどはありますか。

食の防災メモ ⑤

人と人がつながるためには、食を共にすることが、いちばんの近道。食事を共にすると、すーっと心が溶け、距離が近くなるもの。何かたくさんい

ただいて、我が家だけで食べきれない、そんなとき、隣近所へのお裾分けからはじめてみませんか。そこから地域とのつながりが少しずつ深まるはずです。

は別ですから。
地域とつながるために、どんな手段がありますか。

この震災で我々は、近所との日頃からの付き合いの大切さをあらためて実感するとともに、ハード面でも防災に強いまちづくりの意義を実感しました。その思いから、被災した地域の整備に取りかかることになったわけです。同時に、市の職員や住民たちと話し合う中で『ふるさとと呼べるまちに戻す』ためにはハード整備だけではダメで、みんなをつなぐ場、機能が必要だと気が、コミュニティづくりに注力しました。2002年に「ふるさとネット」を発足させ、地域の人が定期的に情報交換できる場をつくりました。

楽しさを共有できる場を持つ。そういう機会を重ねていくことでしょうかね。食を共にするということは重要な
かいなと思いましたね。

今後への思いを。

神戸だからこそ学んだノウハウがあるので、それを次世代に伝え続けていきたい。野田北部・たかとり震災資料室もオープンし、修学旅行生の受け入れ態勢も充実させています。子どもたちには、難しいことを勉強して欲しいのではなく、「地域のおっちゃんて、こなんんやねんな」と知って欲しい。ボランティア体験も受け入れ可能ですが、学校の方からは言っていないですね。この辺りが、まだまだ働きかけが必要なおとこです。今度、地域の防犯カメラを探して街を歩くスタンプリーを開催する予定です。まだまだやれることはたくさんあります。

少し落ちていて、3月終わりくらいの頃、鷹取中学校のグラウンドに、ボランティアが運営する喫茶店がオープンしました。神戸には、喫茶文化があるんですね。おじいちゃんもおばあちゃんたちも、コーヒーを飲むのが好きなんです。基本お代は無料で、巡回に来た警察官も保健師さんも、そのうち物資を運んでくる運送会社のトラック運転手も、そこでお茶を飲んでいくようになった。トラックが来たら、こつちこつちって運転手を連れていって、「これ飲みや、食べや」って。こういう場が、サービスを提供する方と援助される方が対等の立場になれる仕掛けになる。食によって、「する人、される人」という垣根がなくなるというのがいいですね。神戸には、そういう喫茶文化が根付いているんだなと、温

「神戸のトイレを救え！」 いち早く駆けつけた バキュームカー 部隊がいた。



震災のため断水し、水洗化が98%以上である神戸市のトイレは、ほぼ使用できなくなりました。とくに多数の被災者が身を寄せた避難所のトイレは厳しい状況に置かれ、排泄を我慢するために水分や食事の摂取を抑え、健康を害した事例も多数報告されました。避難所での生活が長くなるほど、安心して利用できるトイレの確保が大切なことです。食、へるごと出すことは、切っても切り離せないこと。私たちは、食料を備蓄するとともに、トイレの備蓄も考えねばならないというごことに、気がされました。

当時の状況を教えてください。

震災により、水道は市内全域でほぼ断水。水洗化率が高い神戸市では、ほとんどすべての場所でトイレが使えなくなりしました。仮設トイレの設置が急がれましたが、1月21日の時点で設置数はわずか520基余り。倒壊家屋のために道が塞がれ、トラックが入れない所も多く、各区に運ぶのに時間を要したためでした。対策本部は、市内65万戸中水洗になっていない約2万戸のうち千5百戸を対象に汲取りを行っている、兵庫区の環境局高松事業所に置かれましたが、所有するバキュームカーはわずか5台。作業員も17名という小さな事業所でした。

避難所のトイレは。

避難所は主に学校施設です。水の出ない水洗トイレは使えず、やむを得

ず木陰や校庭の隅で用を足す人も続出。下水道が壊れていないところはプールや川の水をバケツに汲んで使うようになりました。水汲みは子どもたちの仕事で、リーダーとなった被災者や先生、保健師、学生ボランティアなどが率先して掃除を行いながら、互いにルールを決めて使用していました。「地面に穴を掘る」方法も試みられたようですが、1メートルの深さの穴を人力で掘ろうと思ったら、大変です。私が見て、ちゃんと役に立っていないのは、長田の小学校の校庭で自衛隊がユニボで掘った一か所だけ。あとはすぐにいっぱいになってしまい、使いものになりません。

管理の行き届かない公衆トイレは凄まじく、便器がいっぱいになると、そこを避けて便器の前後に。子どもに用足しをさせたのでしょうか、洗面台に大便があつて驚きました。

避難所に仮設トイレが設置されたのはいつ頃ですか。

震災翌日の18日からはじまりましたが、十分な数が行き渡るまでには2週間以上かかっています。神戸では、過去に水害の経験があり、水害では汲取りトイレが衛生面で大きな問題になるため、水洗化を推進しました。しかし、水洗トイレが使えなくなるという事態は想定されなかったため、災害用の仮設トイレの備蓄もなく、すべて外部から調達しなければなりませんでした。仮設トイレには、工事現場やイベントで使用されるユニット式の他、車載型の移動トイレ、災害用の組み立て式などがあります。

バキュームカーも少ない中、どうやって汲取り作業を。

汲取り作業には当然バキュームカー

が必要ですし、廃棄物処理法上、市町村が行うか、市町村が許可した業者以外は作業ができないので、作業に従事できる人も確保しなければならぬ。高松事業所は苦情の電話応対に頑張ってこまいで、そこまで手が回らないわけです。そんな中、19日には救援の第一陣として岐阜県から31台のバキュームカーと65人の人員が到着し、すぐにでも活動できる状態で待機してくれました。

なぜ彼らが来たかという点、昔伊勢湾台風のとき、神戸市の職員がいち早く名古屋や岐阜に応援に駆けつけたらしいんです。そのときの感謝を忘れず、お返しに来てくれたというわけです。まず厚生省に電話をして、今から汲取り応援に行くけれど、もし下水処理場が壊れていて汲取ったものを処理できない場合はどうすればいいかと、そういうことまで、ちゃんと確認をしてから来っていた。すごいですよ。

仮設トイレ設置で困ったことは。

仮設トイレは基本的には汲取り式と同様、タンクに溜まった尿を回収し、処理しなければなりません。災害対応の組み立て式トイレは、大便と小便を固体と液体に分離し、水分を消毒処理して外部に排出する機能を持つていて、便槽の実容量よりも大量の処理能力を持つていますが、避難所のリーダーも、先生も、そんな知識はないので、機能を十分に発揮できなかった。防災訓練の際に、使ってみるのは無理でも、組み立てて方法や機能の説明ぐらいはしておくべきですね。

災害時のトイレの問題点は。

私は当時、神戸市環境局に協力し、「トイレボランティア」を組織して、避難所のトイレ調査や清掃のボランティア活動を行ったのですが、そこで感じ

たことを紹介します。とくに避難所では「トイレ弱者」に対する配慮が必要だと感じました。トイレが近いから

と寒い出入り口の近くにいた高齢者が多かった。トイレを我慢して、水分や食事を控えている人も多かった。和式便器が多いので、足の悪い高齢者、障害のある方などは使い辛かった。避難所には洋式トイレを備えるべきだと思いました。組み立て式トイレは夜照明をつけるとシルエツトが見え、プライバシーの問題もありました。

今思い出して、あそこから何か変わったということはありませんか。

いちばん影響が大きかったのは、マンショントイレですね。阪神・淡路大震災は下水管の損壊が少なかつたので、下水のマンホールの上に囲いをつけて、トイレとした例があり、これをヒントに開発がすすめられています。

現在、避難所や防災公園に設置している自治体もあります。マンホールに直結できるようなカタチでつないであって、その上に縦穴があつて、蓋を開けて、セットする仕掛けがある。国も災害トイレの一つとして推進しようとしています。

神戸市でも整備されていますか。

神戸市地域防災計画の一環として、指定避難所である小・中学校を中心に「公共下水道接続型仮設トイレ」の整備がすすめられています。東灘区で7か所35基、灘区で5か所25基など、平成15年度末の整備状況は、累計40か所2百基となつており、整備目標は3百基です。

各家庭でも、トイレの備蓄を考えるべきですか。

阪神・淡路大震災では、自宅避難

でトイレが使えない場合、たいていの人は新聞紙を敷き、その上で用を足し、袋に溜めておいて、後日ゴミとして出していました。ゴミ収集車で、汚物が入った袋が破れて問題になりました。この教訓を踏まえて開発されたのが、携帯タイプのトイレです。厚手の袋に凝固剤と消臭剤が入ったもので、ニオイが出にくいよう工夫されているものもあります。1日5回使用するとして、3日分で1人15袋程度、家族の人数分を備蓄したいところです。トイレトペーパーも忘れずに。飲料水と一緒に用意してください。食べることはガマンできても、排泄はガマンできません。生きている以上、必ず出るんですから。

もっと衛生について考えることが必要だと。

断水で、生活用水の確保が困難な

中では、トイレの清掃もまた重要な問題です。備蓄品にも救援物資にも、清掃用具などは含まれていなかったりで、清掃に本当に苦労した。ある先生が「疫病が広がらなかったのは、奇跡だ。夏だったら赤痢や消化器系の病気が蔓延してもおかしくない」とおっしゃっていました。

日本人は清潔になりすぎて、逆に衛生を考えることが少なくなっているのです。衛生に気を配らないと病気になるのだ、ということをあためて意識して細菌対策、感染症対策を徹底し、侮らないように。消毒用のアルコールもストックしておいた方がいい。みんなもっとトイレ問題に関心を持つてほしいと思います。

自分と家族の命と健康を守るのは、食の備え。



日本災害食学会顧問であり、災害・危機管理と食の専門家である奥田和子氏は、芦屋市で被災されました。自然の破壊力の凄まじさを前に、大きな無力感に打ちのめされながらも、自分ができることは、この実態を次の世代に伝えることであるという使命感に突き動かされ、直後から避難所を訪問。その後神戸市、芦屋市、西宮市の規模9か所の避難所に入り被災者の食の実態について聞き取り調査を行いました。

直後の様子をお聞かせください。

後頭部をドーンと直撃する音と痛みで目覚めました。住んでいた家は地盤沈下のため傾いてしまい、ほとんどのものは壊れてしまいましたが、命は無事でした。夕方、近くの小学校へ心配で行ってみました。避難者たちが言葉も失い、呆然としていた様子は、今も忘れられません。

避難所の食の実態を目の当たりにして、感じたことは。

前日まで、美食だ、飽食だと何ん自由ない食生活を楽しんでいた人たちは、突然の混乱に戸惑っていました。すでに健康を害した病弱な方や高齢者が避難所にうずくまる中、私は食の研究に携わるものとして、何かしなければと使命感がつのりましたが、事態はあまりに深刻で、無力感に苛まれるば

かりでした。とりあえず避難所を訪ね、人々の話に耳を傾けるばかりの日々が過ぎ、その後詳しい聞き取り調査を行いました。

調査を通じて、わかったこと、問題点などは。

- ① みんな、手持ちの食品や飲みものの備蓄がほとんどなかったこと。ほとんどの人が、神戸に地震が来るなど予想もしていなかったのです。
- ② 救援のおむすびが命綱になったこと。都市の周辺や日本海側の農村地帯からも救援のおむすびが届き、それらを分け合うことができました。
- ③ 2月に入ると、市から弁当が配られましたがおかずは揚げ物、肉類の加工品、漬け物などが主で、栄養的に偏りが見られました。
- ④ 白ご飯は、腐敗防止を考慮して水加減を控えて炊かれたためと、寒さ

のため、硬くボソボソして非常に食べにくいものでした。

- ⑤ 避難者たちは食欲がなく、体調を崩しやすく、またトイレ事情もあり、便秘の人が多くいました。
- ⑥ いちばん食べたかったものは新鮮でおいしい「野菜」でした。
- ⑦ 配られた弁当は、体の弱い人、持病のある人、高齢者等には食べにくく、残食が多かったようでした。
- ⑧ 各地から炊き出しのボランティアが訪れ、温かい汁ものなどは大変喜ばれました。
- ⑨ 避難所では「自力の炊き出し」はできませんでした。ライフラインが停止していたこと、食材を買う資金がないこと、大量炊事用の調理器具、熱源がないことなどが理由です。
- ⑩ 食糧や飲料水の備蓄がないため、消防署員、看護師などは飲まず食わずで過激な任務を全うしていました。

これらの問題点を得て、次に来る大災害にどう備えるべきでしょうか。とくに食料の備蓄について。

まずは、自助に徹するということが大事です。自分の命と健康は自分で守る。自分と家族の食べもの、飲みものを少なくとも1週間分は備蓄していただきたいと思います。すべて缶詰やレトルトというのではなく、食べつなぐ知恵と工夫を身につけることも大切です。また備蓄食を特別と考えず、日常よく食べているものを多めに買い置きし、賞味期限が切れる前に食べ、不足分を補充するということを繰り返すローリングストック方式が有効です。

備蓄食を用意する際、注意することはありますか。

災害用の備蓄食品は、長期保存を目的としているため、水分が少ないも

避難所で自力での炊き出しができなかったことへの対応策は。

各避難所は、大釜、大しゃもじ、大玉杓子など炊き出しの器具、燃料を一式準備すべきですね。横浜市の場合は、全避難所350か所に備えています。首を長くして待っているだけではなく、チカラを合わせてみんなで炊き出しをすることで、元氣も湧いてくると思います。ただ、食材をかうお金がないため、炊き出しができなかったという現実もあります。なぜ現金を支給する仕組みをつくれなのか、行政に問いかけを続けていますが、20年経ってもあまり改善されていないのが現状です。

現在各自治体などで、非常時の訓練も時々行われているようですが。

芦屋市の訓練では、日本赤十字社

のが多いのです。たとえば、ご飯の水分は約60%ですが、米を乾燥させたα化米は、5.5%です。100gのα化米を元のご飯の状態に戻すには、170mlのお湯が水が必要です。また食パンの水分は38%ですが、乾パンの水分は5.5%しかなく、水分がないととても飲み込めませんし、喉も渇きやすくなります。少し多めに水分が必要、と思っておきましょう。

災害時、なぜ野菜が不足するのでしょうか。

最大の原因は、私たち個人が野菜の備蓄をしていないからです。備蓄食品とは何か、と考えるとき、α化米、インスタント麺など主に主食を考え、野菜の重要性はあまり認識されていません。また自治体の救援物資にも野菜はありません。逆に野菜が大量に送られても、ライフラインがストップした

がα化米を戻して配ってくれるというものでしたが、参加者は配られるのをじっと待っているのです。まるで、お客様です。震災時、どこから水を持つてくるのか、どこで水を沸かしているのか、皆目わからない。そんな訓練をやっているのです。これでは非常時の訓練にはなりません。もう少し考えて行つてほしいと思います。また住民側も、行政の指示を仰ぐ指示待ち人間ではなく、自らが主人公となって災害を乗り越える、という意識を持たなければいけません。

最後にメッセージを。

阪神・淡路大震災は多くの犠牲をもたらしましたが、負の経験だけでなく、貴重なプラスの経験も多くなりました。この多くの学びを次世代に途切れなく伝えることが、私たちに課せられた重大な責務であると考えてい

被災地で、野菜を洗う水も、煮炊きする燃料もありません。私は、備蓄食の中に野菜ジュースを加えることをおすすめしています。野菜ジュースの市販品はいろいろありますが、1缶200ml前後で350gの野菜、しかも30種類もの野菜が含まれているものもあります。

新鮮な野菜が食べたくとも、手に入るのには難しそうですね。

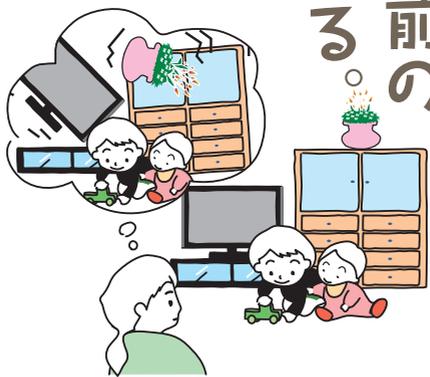
日頃から農家や農村、組合などつながりをつくっておくと、いざという場合に助けてもらえます。実際、普段から特定の生産者たちと契約し、有機農産物の協同購入活動をするなど農家とのつながりのあった人には、直接支援物資が届けられたりしたようです。現在であればネット販売などを利用し、個人でも農家とつながりを持つこともできます。

ます。今回、この本に参加する機会を与えていただきましたことを、感謝いたします。

食の防災メモ ⑥

食の備えは、お母さんなど、特定の人が担うのではなく、家族みんなで考えることが大事です。キャンプ体験で、楽しみながら電気やガスのない暮らしを体験したり、自分の好きな保存食を選んだり、今日のおかずの残りものを次どうやって食べるか、一緒に考えたり……。普段から食べることに携わっていると、いざというときのチカラになります。

私たちは、いつも 災害の一步手前の 「未災地」にいる。



震災から7年後の2002年、兵庫県立舞子高校に全国の高校ではじめて環境防災科が設置されました。一英語教師であった諏訪清二氏は、開設準備から携わり初代科長に就任。04年インド洋大津波、08年四川大地震など海外の被災地にも出向き、生徒とともにボランティア活動にも従事。2014年に転任されるまでの12年間、試行錯誤を重ねながら体験を通じて学ぶ防災教育に尽力されました。目標は、防災の専門家をつくるのではなく、防災の備えのある市民リーダーの育成。舞子高校の卒業生は約40人が消防士に、医療、福祉関係など多様な分野に進んでいます。

当時の様子を。

阪神・淡路大震災が発生したのは、兵庫県立舞子高校に赴任して1年目のことでした。西区の自宅はほとんど被害はなく、家族も無事。舞子高校は1週間だけ避難所になり、約330人が寝泊まりしました。断水のためトイレが流せず、てんこ盛りになった汚物にビニール袋を被せ、手掴みで取り除いたことは強烈に記憶に残っていますが、私自身に特別な被災体験はないのです。

なぜ防災教育に携わることになったのですか。

環境防災科設置の構想が出たのは2000年。震災から5年が経っていました。当時の教育委員会には、もっと特色ある学校をつくりたい、という多様化路線があり、兵庫県は震災

の体験を生かし、新たな防災教育をすすめるようしていました。私は会議で「つくるなら、しっかりと内容のものを」と発言したばかりに、「お前やれ」ということになりました。本来英語教諭で、それまでは防災の「ぼ」の字も知らなかった。その日から猛勉強です。1期生を迎えたのが2002年4月。以来12年間環境防災科の科長を務めました。発足当時は明日の授業をどうしようかと考えながらの毎日でした。朝刊でニュースを見つけ、それを授業で使ったこともあります。ハツタリと自転車操業の日々です。今でこそ結果オーライと笑い合えますが、当時は冷や汗ものでした。

はじめて子どもたちと対峙したときの様子を。

はじめて環境防災科の教壇に立ったとき、前に座っていた生徒たちは、小

学校2年生のとき震災を体験していました。家族が亡くなった家が潰れたり、遠くに疎開していたり。そんな経験を持つ生徒たちが知識だけを勉強しただけで意味がない。もちろん自然のメカニズムや災害への備え、正しい対応などの知識は大事ですが、知識だけでは災害は乗り切れない。私は、防災教育に必要な要素は、整理と混乱だと思っています。

知識にプラスして、自分を取りまく情報を収集し、判断し、行動していく力が必要。災害時には、想定外の困難にどう対応していいかわからず混乱します。すると、自分が正しいと思込んでいた価値観が揺さぶられ、不安になり戸惑う。その戸惑いが、問題解決の原動力になるのです。その力を身につけるためには、意図的に混乱を起こし、考え、討論させ、判断、行動させる体験が必要です。

そこで防災の専門家やNPO、被災

体験を持つ人など様々な外部講師に来てもらったり、ワークショップをしたり、長田の被災現場に連れていったりという体験を交えた学びを取り入れていきました。私たち教員の仕事は体験させるためのネットワークをつくることでした。

そのために心がけられたことは。

私が心がけていたのは、防災に関わる仕事は絶対に断らないこと。どこでも出かけていきました。そうすると顔馴染みになって、ネットワークができる。その人からまた別の人につながる。防災を専門に学んだわけではない自分が「防災の大切さを知ろう」とか、そんな偉そうなことはいえないし、「助け合いって素晴らしい」と教えたつもりもない。ひたすら現場、体験、リアリティとかそういうものから学んでいきました。

ボランティアなどの体験を通じて、生徒たちは変わりましたか。

生徒たちは、10人連れていくと、2、3人は何故そういう状況になったかを考えはじめます。ある女子生徒はスリランカに行ったとき、被災して職を失った漁師の奥さんたちが集まって自分たちでお金を稼ぐ術を探し、仕事を得ていく様子を見て、災害と女性問題に気がつきました。ネパールでは、自分の周りでは見たこともないような貧困を目の当たりにし、そこで貧困と防災について考える子もいた。佐用町の水害ボランティアで泥かきに行ったら、後片付けを手伝ってくれる若い世代のいない老夫婦の家ばかりで、過疎地と災害の問題に気がつく。気がついたこと、その戸惑いの気持ちを自分の宿題にして持って帰る子らがいる。これが、体験からの学びです。それが成長の糧となるわけです。

食を通じて得た大切なこと、伝えたいことはありますか。

私がいつも生徒にいうのは、ネパールに行ったらネパールのもの、中国に行ったら中国のものを食べなさいということ。その国で食べて、その国で出したら、その国がわかる。

2008年に大地震のあった四川に子どもたちを連れていったとき、火鍋を出してくれた。白酒（バイチュウ）というお酒がふるまわれて、これは私が日本代表でいただいて。食事を一緒にすると、本当にすぐにフレンドリーになる。東日本大震災の後、東松島市で泥かきボランティアをさせていただいたとき、昼食時に持参のおむすびを頬張る子どもたちに、自家製の漬け物や「ずんだ」という手づくりのあんをいただきました。現地のボランティアセンターからは極力ものをもらわないよう指導を受けていましたが、お

礼をいって受け取りました。「高校生が一生懸命働く姿を見て、私たちも頑張らないと思いました」と、うれしそうに目を細める様子に、こうした心の触れ合いこそが大事なのだと実感しました。

防災に正しい答えはない、とおっしゃられていました。

学生のワークショップで、たとえば「3百人いる避難所におむすびが百個届きました。誰が食べるといいでしょう」と聞くと、みんな真面目に「お年寄りから」とか「病気の人」とかいうんです。でも、そこで私は、「俺から食べさせる。俺がおむすび1個食べたら百個分働く」という。なるほどと思うでしょう。でも、それも正解じゃない。乳飲み子を抱えたお母さんや妊婦さんかもしれない。みんなが相談して納得できたら、それが答え。選択肢があ

り、自分はどっちを選択するかを決め、何故それを選んだのか自分なりの説明をする。大事なのは答えではなく、考えることなのです。テレビでは、クイズ番組が大流行りですが、世の中には○×がつけられないことが多く、実は△の答えばかりです。災害時に重要なのは、○か×かではなく、どうやって△を○に近づけるか、ということ。そういうことが大事なのだと、気づいてほしいですね。

いつ起こるか分からない震災に、気が緩んでいる人も多いのでは。

私は、今はまだ災害の被害を受けていない、またはその記憶を持つ人がいなくなつた地域のことを「被災地」に對し、「未災地」と呼んでいます。ここに住む人は、自分たちは災害に遭っていない、という根拠のない安心感を持っています。自分が健康だと思う人が健

康診断を受けなかったり、食生活や運動に注意を払わないのと同じく、防災に備える意識など皆無です。でも、災害はいつ、どこで、どんな規模で起きるかわからない。誰もが大災害の一步手前の「未災地」にいるのだ、という意識を持つことが大事です。

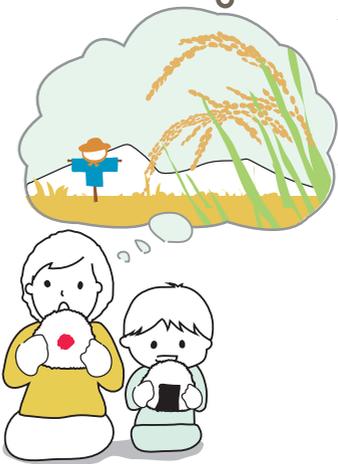
風化はマスコミがつくる。

震災から二か月後、オウム真理教による地下鉄サリン事件が起こりました。このニュースは、被災地以外の人々の視界から大震災を一気に消し去りました。災害の記憶はテレビや新聞が伝えるのではなく、もつと別のカタチで次世代に残していかなければならない。それが、防災教育の果たす役割だと思います。

170万人の命を救った

日本の

おむすび文化。



ご飯を中心とした日本型食生活への
 回帰を提唱する、神戸大学名誉教授
 の保田 茂氏は、震災時多くの被災者
 の命を救ったのは、古くから日本に根
 付くおむすび文化だったと語りま
 す。あらためて、ご飯の力の大きさを
 実感したと語る保田氏に、当時の
 状況をお聞きしました。

震災時の様子を教えてください。

研究室で徹夜の仕事をし、仮眠を
 取ってすぐのことでした。いまだ経験
 したこともない巨大な揺れに体を飛ば
 され、勢い余って机の下に潜り込み、
 倒れた書棚が積み重なる狭い部屋の中
 で九死に一生を得ました。やがて多く
 の被災者の方々が着のまま坂道
 を上がり、神戸大学農学部のある校舎に
 来られました。近くの小学校にはもう
 入れないので、避難させてほしいとのこ
 と、大急ぎで会議室を整理して開放

し、幸い電気は回復していたので暖房
 を入れ、休んでもらいました。

指定の避難所ではないため、救援物資などは届かなかったのでは。

まさに名ばかりの避難所で食べもの
 も水もありませんでした。夜、お腹が
 空いたと泣く子どもの声もありました
 が、いかんともし難く、ようやく次の日
 のお昼過ぎに、対策本部を通しておむ
 すびが届けられたので、「ひとり2個ず
 つですよ」と声をかけ、順番に配給し
 ました。そのおむすびには梅干しと塩
 昆布が包み込まれていて、疲れた体に
 ひとしおおいしく感じられました。

おむすびを巡って、言い争いなどは ありませんでしたか。

それはありませんでした。これだ
 け多数の被災者を生みながら、他の避

難所でも略奪や暴動でケガをしたり、
 命を失う人は皆無だったと聞いていま
 す。これは、世界の奇跡といってい
 と思います。どこの避難所でも緊急支
 援物資としておむすびが届けられ、世
 話をする人たちの指示に従い、行列を
 作り、混乱もなく受け取っていた。こ
 の光景を外国の特派員は、秩序正しい
 日本人と称賛の記事を本国に打電し
 たようですが、被災者が行列を崩すこ
 となく並んだのは、列の後ろにいても
 確実に自分にも配分があると確信でき
 るだけのたくさんのおむすびが積み上
 げられていたからなのです。

このおむすびは、近隣の農家から届 いたものだったのですか。

はい。当日には神戸市西区、北区
 の農協女性会の手によって箱詰めさ
 れ、避難所に届けられ、翌日には三木
 市、三田市、吉川町などの近隣地区か

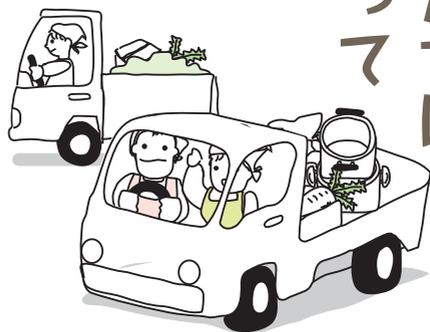
ら、やがて県下全域の農村部から届け
 られました。170万人もの多数の被災
 者の生命を救ったのは、間違いなく
 農村の女性たちによる善意溢れるおむ
 すびだったのです。

次世代に伝えたいことは。

日本におむすびという食文化がある
 ことは、本当に幸せであるというこ
 とは、本当に幸せであるというこ
 都市の近くに、県下に、善意溢れる農
 村があったことも幸せでした。また前
 年の秋はお米が豊作であったことも不
 幸中の幸いでした。

災害大国日本において、大災害はい
 つ繰り返されるかもしれません。あら
 ためて、おむすび文化を大事にしてほ
 しい。大震災から21年、あの震災の教
 訓を忘れないように、大都市の近隣に
 は、賑わいのある農村がきちんと位置
 づけられるよう、守り続けてほしいと
 思います。

農家の女性たちは、 軽トラに乗って やってきた。



震災の翌日から、県下及び近隣の自治体、農協、生活研究グループ、農協女性会の方々の善意溢れるおむすびや水が続々と届けられました。農家の女性には、おむすびを素早く同じ大きさに握る技が、道具が、知恵がありました。なにより、各地で寸断され、大渋滞となっていた道路を、すいすいと身軽に走る軽トラを持っていました。このことが、多くの被災者を飢えと渇きから救いました。

当時の様子をお聞かせください。

突然の大きな揺れに驚きましたが、農村地帯の地震による被害はそんなに深刻ではありませんでした。夕方頃に神戸市や各農協から連絡があり、とにかく食べるものが必要なので、女性グループで何とか対応できないかという相談がありました。そこで農協の料理講習室を利用して、握れるだけおむすびを握って届けよう、ということになったのです。

今振り返ってみて、よかつたなと思うのは、農家の女性グループという頼もしい組織があったこと。声をかけると、みんなが「私も協力したい」と続々と集まってくれました。次の日の朝から、明けても暮れてもおむすびづくりの日々でした。

なぜ農家の女性たちはすぐに動けたのですか。

農家の女性たちは、日頃から互いによく声をかけ合ったり、行事の集まりなどの付き合いがありますから、いざというとき、助けを求めれば誰かしら応えてくれます。数が足りなければ、隣のおばちゃんもすぐに動いてくれる。力もあるし、道具も、知恵も、技術もある。運ぶための軽トラも持っている。農家の女性は、災害に強い応援団なんです。お父さんは動いてもおむすびが作れないし炊き出しもできない。私らは、金だらいがひとつあれば、ご飯も炊けます。木を拾って石を積んで。遅いですよ。

困ったこと、戸惑われたことはありましたか。

たいという想いから、一生懸命おむすびを作っていたんですが、1週間経つと、おむすびばかりはいらない、とか、たくあんと一緒に入れたら臭くて情があるという聞き、悲しい思いをしたこともありました。豚汁をすれば豚汁ばかり、といわれ、中華スープや粕汁に変更したりもしました。ひと月も経つと「私らは被災者なんだから、何でもしてもらえて当然」というような曲がった気持ちを持つ人も出てきて、嫌な思いをしたこともあります。畑から勝手に野菜を穫って帰ってしまう人もいました。「取らないでください」というと、平然と「私たちは被災者だから」と返ってくる。自転車もたくさんなくなりました。

腹立たしかったこと。

私たちは、とにかく大勢の人に届け

すごく腹立たしかったのは、マスク

- ・西馬 きむ子(前兵庫県生活研究グループ連絡協議会会長、有限会社ヘルシーママSUN代表)
- ・五百尾 みや子(三木・吉川つたの会副会長、企業組合 彩雲代表理事)
- ・藤田 弘子(前三木・吉川つたの会会長)

ミが行政批判ばかりしていたこと。神戸市は何やつてる、県は何やつてる、と、そればかり。みんな不眠不休で、必死で頑張っているのに、本当に頭に来ました。それから、避難所の人たちのために頑張っている人が、ちゃんと食べられない、という変な空気。ある中学校に炊き出しに行ったときのことですが、夕方6時頃におむすびと中華スープを出したんです。作っている私たちも、朝から働きっぱなしですからお腹が空いてきて、「私たちも食べよう」といったら、学校の先生が「待ってください、これは被災者のための食事だから、被災者が食べ終わってからにしてください」というの。「先生、そんなこといわずに、これ私たちの分も入っているんです。もちろん先生も、これからまだまだ働かなければいけないのだから、先に食べてください」というと、「僕らは被災者の方が全部食べてからでいいです」と。あんまり腹が

立って、囲いの中に先生に入ってもらい、無理矢理食べさせました。頑張っている人が食べられないなんて、そんなおかしいでしょう。

食の防災メモ ⑦

学校の先生や消防署員、警察官、看護師など、被災者のために本当に頑張ってくれている人が実はちゃんと食事を摂らずに動いていました。体力が必要な人こそちゃんと食べられる。そんなシステムをつくる必要があります。決めことにしないと、「私は結構です」という人が多いのです。

若い人たちに伝えたいこと。

最近、農村でも婦人会の活動などがなくなりつつあります。みんな仕事を持っている人が増えていきますからね、若い人は。昔はお祭りも盛んでし

たし、いろんな集まりがあり、郷土食なども、そういう場で自然に学んだりできたものです。若い人たちには、せめて旬を意識したり、もっと食に興味を持って生活してほしいと思います。地域の防災訓練、炊き出し体験などにも積極的に参加して、つながりをつくる機会を増やしてほしいですね。防災訓練しませんかではなく、子どもと家族を守る技術を学びませんか、といえば、来てくれるんじゃないかな。

約21年前、阪神・淡路大震災のとき、私は県職員として、被災した一住民として様々な経験をしました。

被災者の食料の確保は、被災した自治体にとって大きな課題であるが、当時の経験を踏まえ、たとえば水の配給については、県内各市町等で給水車の派遣やポトル水、ポリタンクなどを必要に応じて提供し合う協定が結ばれており、いざというときにより早く、安定的に住民の方々に配れるようになってきているし、食料・飲料については、県と近隣の食品や飲料メーカーの間で「災害救助に必要な食料の調達に関する協定」等が結ばれており、どの製造所がいつどこにどの程度配給できるかを確認し協力いただける体制となっている。加えて、県庁の被災者への食料の供給を担う部署では、目立つ場所にマニユアルを配備し非常時に

都市と身近な農山漁村の「きずな」が大切。 萬谷 信弘 (兵庫県農政環境部農林水産局 農産園芸課 課長)

column

働できた職員が、それに従って作業していけばすぐにその任をこなせるようにしている。防災に直接携わらない私のような職員であっても、訓練等によっていざというときの確かつ被災者の気持ち慮りながら支援作業を進めることができるようにするとともに、日常の業務を通じ後輩たちに被災体験を語り継ぎ、経験を有する職員の気持ちを引き継がなければならない。加えて、阪神・淡路大震災の際には、隣接する農山漁村を有するありがたさを、あらためて認識することができた。公的な支援が進みにくい中、被災者の気持ちをつなぐことができたのは、おむすびや豚汁など温かい食べものを近隣の農山漁村からいち早く提供していただいたおかげである。被災地に駆けつけた農山漁村の女性の方々が本人が一つひとつ手で握られたおむすびや食べものの温かみは、何より

の届けものである、人の心を温かくする力がある。

このような結びつきをさらに強め、将来にわたって大切にしていくなめ、まずは、身近な農山漁村、何よりそこで農業を営む人たちがいつまでも元気であり続けなければならぬ。兵庫県には、トマト、イチゴ、キャベツなど日常的な農産物に加え、「丹波黒」や酒造原料米の王様「山田錦」など全国に名をはせるもの、あるいは「神鍋のわさび」「赤花そば」など地域特有のものなど五国の多様な気候風土や文化に根ざす多彩な素晴らしい食材がある。県職員として、県民の皆さんが兵庫県の農山漁村にもっと興味を持ち、県産農産物を進んで購入したり、身近な農家との交流を深めるような「きずな」をたくさん構築できるように努力していきたい。

地震時にケガをする 大きな原因のひとつが 「家具」だった。



阪神・淡路大震災を教訓とし、防災についての考え方や方法は様々な視点から研究が行われ、住まいのカタチも、人々が住まいに描く夢も、少しずつ進化しています。目標は、災害が起きても普段と同じように暮らせる住環境。そのためには、家自体の防災性能を高めることはもちろん、各自が日頃からの準備と心構えを持つこと、そして、いざというときに近隣で連帯し、協力し合える「地域力」を育んでおくことも重要です。

震災後、住まいに求められることが変わったと感じたことは。

まずは、耐震性能。頑丈な家にしてほしいという希望が第一です。また、あまりに辛い体験の後、ということもあつたのか、楽しく、家族が笑顔でいられる住まいにしたい、ということも大きなポイントでした。そんな流れから、家族が集うリビングを大切にしたいプランが増えたように思います。それまでは奥に押しやられていた台所が、リビングと一体になったオープンキッチンが主流になり、コミュニケーションの場としてとらえるようになったのは、確かに大震災以後に加速しました。

震災時、ご自身のお住まいを設計されていた途中だったそうですね。

丁度、基礎工事の杭を打ったところでした。設計変更はほとんどしていない

のですが、家族や親しい友人たちと一緒に食事ができる場所を増やしたい、という思いが高まり、少し手を加えるにバーベキューができるようにベンチを配したり、いろんな場所で食事ができるように。これは、親しい友人たちと一緒に身を寄せ合って非常時を乗り越えた経験が大きいと思います。一緒にご飯を食べるだけで安心したし、頑張ろうという勇氣も湧いてきた。ご飯の時間って、とても重要だと思います。

住宅メーカーとして、実感されたことは。

家族のきずなの強まりというのは顕著で、住宅のプランニングの中でも家族と一緒に過ごす時間、気配を感じる距離感などが大きなポイントになりました。家族と一緒に家事をする「一緒家事」というキーワードも生ま

れました。たとえば夫婦で家事をする際、従来なら片方が掃除をして、片方が料理するなど手分けをするのが自然なカタチだったのが、だんだん同じ空間で同じ作業を楽しむ、というカタチに変化しつつあります。キッチンに二人で立ち、一緒に料理をする若い方も増えてきました。洗濯も、一緒に干せる室内干しルームを作ったり。

その他、震災後、明らかに変化したと感じる機能は。

パントリーと呼ぶ、食品や台所用品専用の倉庫をつくる方が増えました。今後もちろん需要は増えると思います。また食品庫だけでなく、リビングまわりの生活小物を収納できるリビングクロークを設置する方も増えていきます。震災時には、リビングにいろいろなものが多いと、大混乱の原因になるので、収納室にまとめておき

ましようという提案です。

機能的な収納が見つめ直されている のですね。

収納スペース自体のあり方もそうで
すし、家族みんなが収納の情報を共有
することも大切だと、考えています。
お母さんだけが懐中電灯の場所を知っ
ているのではだめ。家族の誰もが、備
蓄食や備えているアイテムの内容、置
き場所などの情報を共有していること
が大事です。また廊下の一部に保存用
の水やタンク、カセットコンロなど非
常時に必要なものをまとめておける防
災ストッカーを配置するプランもあり
ます。そういったものが身近にあるこ
とで、防災意識が高まります。これか
らの住まいは、防災力を身につけやす
い空間の仕掛けをつくることも大事だ
と考えています。

コミュニティの大切さを実感された そうですね。

私自身、近所とすごく仲良しなんで
す。料理のお裾分けをしたり、旅行の
お土産を届けたり、庭の果物を分けた
りと、本当によく関わりがあります。
いざというとき、近所にコミュニティが
あると安心です。自分の身は自分で守
るわけですが、そこに地域の人の助けが
あると、もっと心強い。災害からの復
興や回復も仲間が一緒だと早い気が
します。

食や日用品の備蓄などの他に、防災 に必要なものはありますか。

日頃からの準備と心構えはもちろん
ですが、体力というのも大きなキー
ワードです。たとえば高層マンションに
住んでいて、電気がストップすればエレ
ベーターは動きません。

台所に関して他に変化は。

それまで上に動かして止めていた水
道の栓が、大震災以後、下に下げて止
めるように統一されたことは、よく知
られている話です。また食器棚に耐震
ラッチという掛け金が装備されるよう
になりました。当時、食器棚の扉が全
開になり、中の食器が落下してすべて
割れたという話が多かった。耐震ラッ
チを付けることで、扉が勝手に開かな
いようになり、割れた食器が床に散乱
する心配が少なくなります。

会社としての動きで、震災を教訓に 変わった点は。

初動をどうするか、というところが
明確になりました。まずはお客様の無
事を確認することが最優先です。全国
の工場に備蓄品がありますので、何か
あればすぐにそれらを持って動きます。

階段での上り下りが必要になり、水
道がストップすれば毎日何度も水を運
ばなければなりません。以前、イベン
トで2ℓと5ℓ、10ℓの容器を用意
し、参加者にいざというとき自分の持
てる量を確認してもらいました。これ
は大事ですよ。水って本当に重いん
です。最低限の体力を身につけること
は、自分の身を守る体をつくること
と。非常時の避難にも体力は重要な
ポイントです。

震災後、建築家として心がけたこ とを。

お客様との話し合いの中で印象に
残っていることをお伝えします。まず
街区を池やせせらぎ、植物などといっ
ぱいにしたいと思うようになりました。
これは、自然、水なしでは生きられない
ことを痛感したからに他なりません。
また通りに面してテラスを作ったり、

東日本大震災のときは、地震発生か
ら3時間後には様々な物資を送り出
しました。

防災を考えた住まいづくりで、各自 が意識すべきことは。

自分の住まいが、今後起こりうる
災害に耐えられるかどうかは、専門家
に聞くなどして確認しておいた方がい
い。エアコンも落ちる場合があるの
で、場所を考えて設置した方がいいで
す。それから寝室に物を置かないこと。
「え、こんなに重いものが？」と思う
ような家具が、部屋の端から飛んでく
るんです。テレビなどが頭に当たれ
ば、ひとたまりもない。実は、地震時
にケガをする大きな原因の一つが「家
具」なのです。転倒防止器具や固定
金具など、安くていいものが出ていま
すから、今のうちに取り付けておく方
がいいと思います。

縁側を作ったりして、人だまりや、井
戸端会議ができるような交流の場を作
りたいと思うようになりました。これ
は、他者とのつながりがいちばん大事
だと考えるようになったから。人と触
れ合いながら、和音を奏できるように生
きる楽しさともいいいますか。また手
を合わせる空間、祈りの空間をつくり
たい、という方もおられました。やさし
い明るさを実感できるような、陽だま
りの家、やわらかい光が充滿する家も
好まれました。いま思えば、大震災を
機に、私自身の設計作法もずいぶん変
わったように思います。当時の想いを
決して消してはならないと、あらためて
思います。

大震災の ありのままを、 これからもずっと 伝え続ける。



当時、東京の放送局で早朝のニュース番組を担当していた住田功一氏は、1月17日午前6時4分、帰省先の神戸から阪神・淡路大震災の第一報を伝えました。その日から、報道の役割と自分ができることをあらためて見つめ直すようになったといいます。必ず来るといわれる次の災害で、一人でも犠牲者を減らすために。できることは、あの震災で何が起きたのか、ありのままを語り継いでいくことだといいます。

当日の様子を。

当時、私は東京の放送局で早朝のニュース番組のアナウンサーをしていましたが、1月17日は、実家のある神戸市灘区鶴甲に帰省していました。あの朝、今までに経験したことのない大きな揺れに襲われ、簡易ベッドの上で布団をかぶったまま飛び跳ねました。揺れが収まった直後は、辺りはしーんと静まり返っていました。近所に火の手は上がっておらず、サイレンの音も聞こえません。

隣家の電話を借りて東京の報道局に連絡し、午前6時4分、私の声が第一報で、そのまま放送されました。約40秒間の揺れ、およそ2分おきに余震があること、停電していること、近所で窓ガラスが割れたりしてはいないこと、火の手は見えずサイレンの音はないこと。

私が見た事実を淡々と伝えました。

しかし私の実家は六甲山の山裾に位置する、比較的被害の少ない地域でした。この時刻には、市内の至る所で住宅の倒壊による生き埋めなどのため、すでに何千人もの命が失われつつあったのです。

その後の動きを教えてください。

6時44分には、「火の手がおよそ7か所から上がっている」という神戸市中央区の高台のマンションにいた「アナウンサー」から報告が入りました。その後私は「神戸市東灘区深江で阪神高速落下」という情報を得て、ヒッチハイクで現地に向かいました。

現場に到着するまでに見た光景は、私がよく知る神戸とはかけ離れたものでした。数百メートルに渡り山側に横倒しになった無惨な阪神高速道路。とにかくこの状況を一刻も早く伝えなければと思いました。

当日は何か食べることはできたのですか？

家を出る前に、親が「何か食べていけ」と、ポットに残っていたお湯で淹れた甘い紅茶と食パン一切れを用意してくれました。結局その後夜中の1時、2時頃まで何も食べることはできませんでした。

次に温かいものを口に入れられたのは、翌朝。中継車を止めていた近くの民家の方が、「七輪でお湯を沸かしたので、どうぞ」といってスタッフにお茶をくださいました。それが最初です。今なら菓子など、何か持って動くという発想がありますが、当時はまったく考えが及びませんでした。

今は、いざというときのために、いつも机の上に小さな羊羹を置いています。21年前は「備える」という意識がなかったのです。

その他、印象に残っている食のエピソードはありますか。

長田を歩いているとき、スルメや魚の干物をちぎってお湯に浸したスープをいただき、温かくて身にしみました。そこに居合わせた人のおかげで生き延びる、そんな光景が当時はたくさんありました。取材中に何度か食べたお弁当は冷たく、必ず魚フライが入っていました。ありがたかったけれど、ずっとあれが続くのは、辛い。何日かすると、生野菜が無性に食べたくなりました。

地域の、災害への温度差を実感したそうですね。

私は神戸で被災し、たまに編集のために大阪に出て、また戻るといって日々を3週間程送っていました。瓦礫の街と化した神戸から、平常時なら車で25分の距離にある大阪は、まるで何事

も無かったかのようにいつも通りの生活が続いていました。2月中旬に神戸の取材を終え、東京に戻ったときは、同僚から「お疲れ様。イタ飯行こうか」と声をかけられ、戸惑いました。神戸の避難所では配給の冷たいお弁当を毎日食べている人がまだ何万人もいるし、多くの人が風呂に入ることもままならない時期でしたから。この後地下鉄サリン事件が起き、阪神・淡路大震災は、ますます東京の人々の記憶から遠ざかっていきました。場所が違えば、状況も受け止め方も違う。ニュースだけでは、人がどう命を失ったか、被災地の本当の大変さを伝えることは、難しい。だからこそ、何度でも語り継ぐことが大事なのだと思います。

危機管理意識を持つために、必要なこと。

震災直後、家を失ったり焼き出し

す。「救急車がこない」「軽トラックで直接運ぶ方が早い」、「消火栓から水が出ない」「川の水を利用しよう」「鉄道がダメなら船は」などの発想です。防災の専門用語では、このような考え方を「フェイル・セーフ」と言うのだそうです。

住田さんにとつての、1月17日とはどんな日ですか。

震災直後は、ずいぶん思い悩みました。報道に携わるものとして、もつとできることはなかったか。故郷、神戸のために、何ができたか。私がいた地区は被害の大変軽い地域だったため、この第一報が、被害は軽いという印象を与え、救助を遅らせたのではないか。

自責の念が私を襲いました。

3週間後に東京に戻った際、先輩たちは慰めてくれましたが、やりきれない思いは続いていました。

そんな思いを、震災後、本にまとめられました。

震災から1年経った頃、母校神戸大学の大学新聞の「追悼手記」の編集の手伝いを受けて出ました。亡くなった後輩たちと向き合っていると、不思議と心が安らぎました。込み上げる慚愧の念を胸にしなげながら、震災と向き合う。1月17日は、そういう日です。

他の放送局に勤める先輩が、自分たちも通信社からのファクスを読むこと

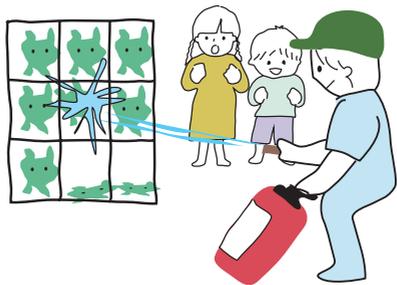
しかできなかったと、私の気持ちを理解してくれました。私がいろいろ愚痴をこぼすのを聞いて、そういうことは書いて残した方がいいんじゃないかと。その後いろんな方との出会いがあり、取

材ノートから書き起こしたものを本にまとめることになりました。「阪神大震災ノート 語り継ぎたい。命の尊

れたりした人は被災の現実と否応なく向き合わねばなりませんでしたが、家族も家も無事だし、自分も元気、そういう人はなかなか日常と非日常のスイッチが切り替えられず、阪神高速道路の倒壊現場付近に車で運んでくれた男性も、電話を貸してくれたアパートの女性も、「どうしよう、会社に行くべきでしょうか」とオロオロしながら迷っていました。どうすれば速やかに緊急事態に対応した行動がとれるか。日頃から非常事態が起きたらどう動くか、シミュレーションをしておくことが必要だと思いました。とくに大事なものは、声をかけ合うという行動です。「地震だ」「大きいぞ」という声で地震だと確認する。「助けて」「手を貸して」という声で、救援活動につながる。「もう逃げろ」という声で、背後に迫る炎に気づく。また「AがだめならB」「BがだめならC」と少なくとも3段階で考える習慣をつけることも大事で

さ」(学びリンク社刊)は、総合学習の副読本や修学旅行の参考資料、国語の読み聞かせのテキストなどに使っていた聞いています。私がずっと大切にしてきたのは、若い人たちに、「あのとき何が起ったのか、知ってほしい」という思いです。報道だけでは生の悲しみ、失われた命の重みのすべてを伝えきえることはできない。だからこそ、私はこの先もありのままの震災の姿を伝え続けていきたい。伝えきれなかった生の体験を語り継ぐことが、あのとき、被災地にいた私たちにできることなのです。

楽しみながら学ぶ 防災活動で、 備える力を養う。



防災の必要性は自覚していても、防災訓練に積極的に参加する人はとても少ないというのが現状です。平和な生活の中で、つい危機感が薄れてしまうこともありますが、「防災訓練」自体に魅力がないことも原因の一つではないか。そう考えたNPO法人プラス・アーツを主宰する永田宏和氏は、イベントやゲームを通して楽しみながら学べる新しい防災活動を提案。「防災への取り組みは、継続して行うことが大切で、楽しいからこそ継続できるのだと思います。その仕掛けを考え、多くの人に防災をもっと身近にとらえてもらうようにしたい」と語られます。

当時の様子をお聞かせください。

大阪市の西成区で一人暮らしをしていて、震度4でしたが、すごく大きく感じて怖かった。昔住んでいた西宮の家は全壊でした。幼い頃の記憶の中に残っていた街は、崩壊してしまいました。竹中工務店に入社して2年目、本来は被災地に入って、復興に尽力されていた大学の恩師らとともに働きたいと、会社に志願したのですが、許されなかった。被災調査を行う先輩たちが精神的に疲弊しながら頑張っている姿を横目で見て、何もできず、後ろめたさとやりきれない気持ちでいっぱいでした。その後約10年は、何も関われないまま過ぎていきました。

防災にかかわる仕事を始められたのは。

2001年に退職し、独立し、まち

づくりのコンサルティングや建築や店舗のプロデュースを手がけるようになりました。その後、縁があつて、神戸市の「震災10年神戸からの発信事業」事務局から、10周年の記念事業で、子ども向けのシンボルイベントを何か考えてほしいという依頼があり、やつと自分の番がきたと、10年経って僕ができることがあるならと、気合いを入れて取り組みました。これが、楽しみながら防災を学ぶ新しいカタチの防災訓練「イザ！カエルキャラバン！」でした。

美術家・藤浩志さんが開発した、要らなくなったおもちゃを交換するプログラム「かえっこバザール」と楽しい防災訓練ワークショップを組み合わせたもので、当時大好評を得まして、半年間のうち10日間開催して、延べ8千人以上の親子を動員しました。今では全国23都道府県、世界16か国にまで広がっています。

具体的にはどんな内容ですか。

子どもたちは、自宅から不要になったおもちゃを持ち寄って、それを「かえるポイント」に交換する。ショップに行くと、換えたポイント分のおもちゃをお買い物することができます。また人気の高いおもちゃは、自分の貯めたポイントでオークションに参加してゲットできるのですが、このポイントは、防災訓練ワークショップを体験することで貯めることができるのです。「対決！バケツリレー」「紙食器をつくらう」「ジャッキアップゲーム」など楽しいプログラムが満載でね、消火、救出、救護などの知恵や技を楽しみながら学べる。それまで、防災のイベントには人がなかなか来なかった。防災訓練は楽しくやるものではないという風潮もあって、最初は神戸市の消防局の反応も決してよくなかったんですが、だんだんと理解していただきました。

いまではたくさん問い合わせをいただき、楽しく学ぶ防災というのが一つのトレンドとして受け入れられたと思っています。

このイベントの大事な点は、僕たちがイベント屋さんになって全国、海外を回るのではなく、地域主催の開催支援を行うという点です。1年目は支援をして、システムを教える。そして2年目以降は、自分たちで運営をしてもらうというものです。それぞれの地域で、独自のカラーを出して行ってみてほしい。僕たちは、あくまでやり方を教えるだけ。そうして地域を支援していくことが、僕らの仕事。担い手を育てることが、重要なんです。この考え方は、海外でも同じです。

地域ごとに、防災の意識を育てていくということですか。

「まちづくり」の話で、最近、土の

して制作、導入しています。「東京ガス」では防災啓発ノベルティグッズとして、ガスメーター復帰方法をパッケージに盛り込んだサラシラップや、非常食として備蓄しておける防災ドロップを展開。「無印良品」では、日々の暮らしの中に備えを組み込んだ商品提案を行うリーフレットを配布、フリーズドライ食品の「アマノフーズ」は、雑炊やリゾット、どんぶりの素などをセットにした「食べながら備えるローリングストックBOX」を販売するなど、様々なカタチで広がっています。

食の備蓄も、簡単そうで難しい。

備蓄食料の方法では、食べながら備えるローリングストック法という考え方が有効です。日常生活で普段食べているものを多めに買い置きして、賞味期限が切れる前に食べ、その不足分を補充していきます。ベースになる3日

人、風の人、水の人の話をよく例えに出すのですが、土の人は地域の人。風の方は、その土地に寄り添った種を持っていく人です。僕らのように、活動やイベントのプログラムを持つていく人ですね。風が運んだ種を地域の人を受け入れるには、時間がかかります。世話をする人が必要なんです。それが、種に水をやる水の人です。イベントは、最初は、まちづくりの現場でも、私たちのやり方はよく否定されました。「イベントをやってもらうために呼んだんじゃない」と。でも、イベントはみんなが一つになるための、一つのきっかけしかない。それがゴールじゃない。最初はなかなか理解してもらえなかった。ようやく、声が届くようになりました。それが、イベントに参加することであったり、食をとにもすることであったり、アクションがきっかけになって、自然に防災の意識が身につけてくれたらいい、と考えています。

9食分（1日3食）を用意して、もう1日追加し、12食分用意します。1か月に1回、非常食を食べる日を決め、1食分を食べたら1食分を買い足し、備蓄に加えます。これを繰り返していくと、丁度1年で12食がすべて入れ替わることになります。保存期間が1年持てば十分となれば、ほとんどのレトルト食品が対象になり、特別なものを用意しなくても、普段から食べ慣れているものを備蓄食にすることができます。

2013年5月に、内閣府の最終報告で災害用の備蓄食は1週間分必要といわれましたが、多すぎますよね。国や行政がいうことって、全然国民に寄り添っていないんですよ。3日分、4日分でも用意していない人が多いのに、1週間分なんて無理でしょう。実際1週間分となると、ものすごい量で、しまう場所もない。今の人は冷蔵庫の中に買い置きとかあまりしません

出版されたキモチの防災マニュアル「地震イツモノート」は、10万部以上のベストセラーとなりました。

「イザ！カエルキャラバン！」プログラムの開発時に、震災で何を感じ、何を学んだかは、被災者がいちばん知っているのではないかと、阪神・淡路大震災の被災経験者の声を集め、本にまとめました。防災が、地震のための特別な努力ではなく、私たちのライフスタイルの中に自然に横たわるものであってほしい。そんな想いから生まれたので、「地震モシモノート」ではなく、「地震イツモノート」。防災という言葉はかたいけれど、特別なことじゃなく、どう日常化できるか、ということがいちばん大事なのです。

また各企業とのパートナーシップも増えています。カードサイズの蛇腹折りの防災マニュアルブックは、複数の企業が自社のコーポレートカラーに編集

そういうことを見直すことも大事だと思います。それで最初の3日を持ち切れたら、備蓄食は従来通り3、4日分で大丈夫だと思いますよ。

食の防災メモ ⑧

現代は、スーパーやコンビニエンスストアでいつでもモノが買え、まるでわが家の冷蔵庫のように便利な存在ですが、この状態に慣れすぎてると、いざというとき、大変です。冷蔵庫を開けると、何か買い置きがあつて、2、3日は食べられる。そんな状態をキープするのが望ましいのでは。常備菜を得意メニューにしませんか。

大切なのは、 大震災の記憶を 風化させないこと。



「阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター」が設立されたのは。

阪神・淡路大震災の経験を語り継ぎ、その教訓を国内外の防災、減災に生かすことを目的に、様々な機能を備えた総合的な防災拠点施設として2002年4月に設立されました。ここでは、震災の凄まじさを大型映像や音響で体感するコーナーや、震災直後の神戸のまちをリアルに再現したコーナーもあり、当時の衝撃をあらためて実感することができます。あのとき、何が起こり、人々はどう苦難を乗り越えたのか。命を守るために何が必要で、何を備えておくべきか。一人ひとりが震災を風化させず、常に防災の意識を持ち続けることが大切です。

震災の経験と教訓をもとに、命の大切さと災害への備えを伝える。神戸市中央区脇浜にある「阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター」は、一人ひとりが、自分の命は自分で守るという意識をしっかりと持ち続けるためにも、ぜひ足を運んでいただきたい施設です。

食の備蓄について、震災後21年を経
て、何か変化がありますか。

くりの一助になるようなこともできればと考えています。ホームページには地域情報を共有するコミュニティ掲示板を設けており、ライトアップを活用した交流イベントやHAT神戸の防災訓練などにもつなげたいと思います。

防災意識を持ち続けるためには。

1月17日は「ひょうご安全の日」に制定されていますが、震災20年を機に、毎月17日が「減災活動の日」として位置づけられています。その日を、備蓄食、持ち出しバッグの点検日にしてもいいし、備蓄食の古いものから順に食べる日でもいいかもしれません。ぜひ家族や地域で防災を意識する1日にしてくださいね。

(公財)ひょうご震災記念
21世紀研究機構
阪神・淡路大震災記念
人と防災未来センター

〒651-0073
神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2
(HAT 神戸内)
TEL/078-262-5050 (観覧案内)
HP/http://www.dri.ne.jp/

・松原 浩二 (阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター副センター長)

かつての非常食は、日常生活からかけ離れていました。乾パンや水砂糖など、何もなければ普段は食べないようなものだったのが、もっと日常生活に近づけていこうということで随分と種類も豊富になりましたし、明らかに進化しています。食料や水などの備蓄は少なくとも3日分、できれば1週間ぐらいを目標に各自で用意するよう、おすすめしています。

「阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター」を通じて伝えていきたいことはなんですか。

センターは、阪神・淡路大震災の経験、教訓を展示物や語り部の話などいろいろなカタチで伝える場所。震災を体験された方などにボランティアとして活躍してもらっています。いちばん大事な命で、そのための備えの大切さ、助け合うことの大切さを伝え続けることが重

要だと考えています。東日本大震災をはじめ、阪神・淡路大震災以降の災害から得られた教訓や知見も取り込みながら、住民一人ひとりが防災、減災のアクションにつなげてもらえるような役割を果たせたら、と思います。意識啓発にとどまらず、それを実際の行動にどうつなげるか。まだまだ工夫が必要です。

21年目にあたり、新たにお考えのことは。

一つには震災から時間を経るにつれ、体験された方も次第に高齢化し、被災地でも経験していない方が増えていきます。震災の経験、教訓をしっかりと伝え、次なる災害に生かす、備えるために、これまで以上に語り継ぎや後継者の育成といったことを考える必要があります。二つには、震災復興のシンボルといえるHAT神戸に立地する機関として、元気で安全・安心なまちづ

厳しい現実の中から、いち早く立ち直った方々の
エネルギーの源は何だったのか。

振り返ってみたときに、食の自立ができているということが、

キーワードの一つになっていたのではないかと、

あらためて感じます。食べるという基本的なことが、

多くの会話やコミュニケーションを生み、

自分や周りの人をも元気にするのです。

第2章

食の体験が、

「もしも」に備える力になる。

イベントレポート

①

●とき●

2015年2月15日

●場所●

白井操クッキング
スタジオ

●テーマ●

次世代につなぎたい、
「もしも」に備える食。

いざというとき、 自分で調理できる チカラを身につけておこう。

災害が発生し、電気・ガス・水道のライフラインが止まり、道路や鉄道

が寸断され物流がストップすれば、とたんに困窮する、食。震災発生時



は、少なくとも3日間は救援物資も何も届かないと覚悟しておく必要があります。実際、阪神・淡路大震災の場合も、



避難所に配給が届けられたのは2日目、3日目からでした。家が無事であれば、各自の備蓄で凌ぐ知恵と工夫が必要です。米と水、カセットコンロがあればとりあえずご飯が炊けます。若い人たちは、おむすびがつくれますか？震災時、せめておむすびが握れたら、自分も助かるし、困っている人にお裾分けをすることもできるのです。

「若い人たちに、いざというときに互いに助け合えるチカラを身につけてもらいたい」との思いから、現役大学生におむすびのつくり方、豚汁、お

やつの調理などを体験していただきました。何百、何千のおむすびの差し入れがあり、多くの命が救われた阪神・淡路大震災時。その大変さを身をもって体験する機会になりました。

〈参加した学生の声〉

●Fさん

兵庫県下の大学生

大変な状況にいる人におむすびを差し入れることで、もらった人が少し元気になり、その人がまた次の人に元気を渡せるように、自分もいい連鎖を生み出す一端になりたい。幸せを発信していけるはじまりの存在になりたいと思います。



●Iさん

兵庫県下の大学生

今日学んだ知識があれ

ば、いざというとき早く動けるなと思いました。災害に遭遇するとみんな落ち込むけれど、そんなときだからこそ感じられる人の優しさやきずなをチカラに、一歩目を踏み出すことが大切なのだと思いました。



●Kさん

兵庫県下の大学生

今日の体験を通じ、僕自身、今日まで漫然と生きてきたなとあらためて気付かされました。自分が周りの人に与えられること、できることを、災害が起こった時

点ではなく、普段からいつも考えていかなければという思いを強くしました。



●Mさん

兵庫県下の大学生

温かいものや甘いものなど、その人がほっとする食べものを提供することが大事だということ、調理方法の工夫によってその場に居る人が少しでも幸せに



なれることがわかりました。こういうことをもっと学び、実際の現場で役立たい。

●Yさん

兵庫県下の大学生

社会学部で集団心理学なども学んでおり、何か起きた時に全体をどうまとめて、人と人のつながりや関係性をうまくつくることにつながると思います。また食はそのための重要なツールだと実感しました。



心が伝わる、あったかおむすび。



る。ご飯の中央をくぼませ、好みの具をのせてご飯で包み込む。

③ご飯をのせている方の手の親指のつけ根におむすびの側面が当たるように持ち、上の手を三角にし、ご飯を回転させながら握って三角にまとめる。

●具を入れるなら

具を入れると傷みやすいので、いつ食べてももらえるかわからない場合は、塩むすびに。すぐに食べてももらえることがわかっている場合、おすすめの具を2種。

■梅かつお

花かつおをひと掴み耐熱皿に広げ、ラップなしで電子レンジ(600W)にお

よそ30秒かける。まだ湿っているようなら再び10秒かけ、指先でつぶし、「粉がつお」にする。梅干しをキッチンバサミで切ると作業が早い。種を除いて粉かつおを適量まぶす。

■鮭胡麻

塩鮭をグリルで焼き、骨を除いて身を粗くほぐす。すり胡麻を適量加えて混ぜる。※すり胡麻を加えると水分が取れ、香りとコクが出る。

●はじめて握る人は

おむすびをはじめて握る人には、手のカタチがわかるように、上手な人が握ったおむすびを手渡ししてあげましょう。

●おむすびの握り方

①ご飯粒が手につかないよう、手水(水に酢を少々)を用意する。

※手水として「梅酢」を使うとなおよい。「梅酢」は梅干しを漬けるときに梅から自然に出る液体。おいしい塩味がつき、わずかで

はあるが殺菌作用も。

②手水で手を濡らし、塩少々を手の平にこすりつけ、片手にご飯を少量のせ



●お茶碗2個を使って

阪神・淡路大震災で実際におむすびを避難所に届けてくれた農家の方々は、アツアツのご飯で手をやけどしないよう、お茶碗を両手に1個ずつ持ち、お茶碗にご飯を入れ、重ね合わせて左右に振ることで丸く成形し、そのボール状のご飯を次の人に渡すなど、工夫して分業し、1日に6千個ものおむすびを届けてくれたそうです。

※水量は、米の容量の1.2倍。

つくり方

①米は研いで水気をしっかりきって鍋に入れ、分量の水を入れ30分以上おく。※分量の水を入れ、指の位置で分量を覚えておくと便利。

②びつたり蓋をして強火にかける。吹いてきたら、こぼれない程度に火を弱めて5分炊き、さらに極弱火にして15分炊き、火を止める直前に4〜5秒強火にして余分な水分を飛ばし、火を止める。

ま10〜15分おいて蒸らし、鍋底からさつくり混ぜる。



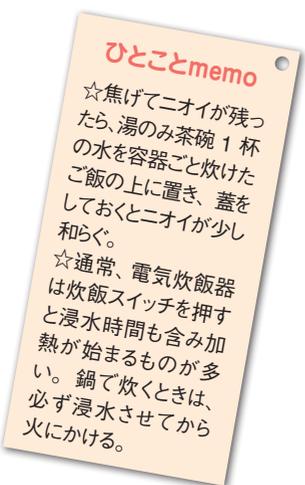
●水の量は、手ばかりで

普段は、電気炊飯器の目盛りに合わせて水を入れていく方がほとんどではないでしょうか。ライフラインが止まり、電気が使えないときは、鍋でご飯を炊くこととなります。普段から、分量の水を入れ、指の位置で水の量を覚えておくくと便利です。

●鍋でご飯を炊く

材料
米3合(540ml)、水650ml

③そのまま



●とろっと焼きバナナ

材料

バナナ、コンデンスミルク、サラダ油各適量

つくり方

①ホットプレートやフライパンにサラダ油ほんの少々を塗って弱火で温める。

②バナナは厚めの斜め切りにして①に並べ、じっくり両面少しとろける程度に焼き、コンデンスミルクをかけて食べる。



食の防災メモ ⑨

震災時には、バナナがたくさん届けられました。バナナはそのまま食べられて栄養も豊富だから、非常時には最適？もちろんそうですが、まだ青みがかったゴリゴリのバナナは、そんなにおいしくありません。当時は真冬、冷たい果物ばかりも食べられませんでした。そこで考えたのが、このメニューです。バナナをさっと焼いて、コンデンスミルクをかけるだけで、心も体もホッと温まると、うれしいおやつです。

●豚汁

材料：4人分

豚薄切り肉100g、大根100g、人参80g、板こんにやく1/4枚、薄揚げ1枚、青ねぎ適量、だし700ml、A(味噌大さじ3~4(味噌の塩分によって加減する)、酒大さじ1)、一味唐辛子適量

つくり方

①こんにやくは醤油少々(分量外)を入れた湯でゆがき、短冊切りにする。薄揚げは湯通しし、1cm幅に切って水気を絞る。

②大根と人参は短冊切りにする。豚肉は3cm長さに、青ねぎは小口切りにする。

③鍋にだしと青ねぎ以外の具材を入れて中火にかけ、アクを取りながら煮る。人参がやわらかくなったら、Aで調味する。青ねぎをちらし、好みで一味唐辛子をふる。



乾燥野菜と配給のおむすびで。

●おむすび雑炊

材料

おむすび4個、乾燥ごぼう10g、乾燥人参、ほうれん草各5g、簡易だし(かつお風味)小さじ1/2弱(※非常時用に準備したものです)、酒大さじ1、醤油小さじ2、塩少々

つくり方

①乾燥野菜はそれぞれ2カップの水に約20分浸して戻す。

②おむすびは、海苔と具をはずしておく。

③鍋にごぼうと人参を水ごと移し、だしの素を加えて火にかける。沸騰してきたら②のおむすびを加えてほぐし、酒、醤油、塩を加える。中火で3~4分煮て野菜がやわらかくなれば、ほうれん草の水気を絞ったものに加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

④食べる直前にちぎった海苔(分量外)をふりかけても。

※おむすびの具は、必ずしもはずさなくてよい。



食の防災メモ ⑩

電気復旧後に重宝したのがホットプレート。電熱線を用いて温めるものが主流ですが、震災以後、高火力で立ち上がりの早いIHタイプも販売されています。2次火災

の心配もありませぬ。油温度も一定に保てるので、安心して揚げ物料理もできます。別売の鍋やプレートをすれば様々な料理が可能になります。※パナソニック(株)アプライアンス社より情報提供。

普段から、食の腐敗を見分けるチカラを養う

●賞味期限と消費期限

賞味期限は、期限の日まではおいしく食べられるという目安です。消費期限とは、総菜や弁当など5日以内に食べるべきものに対して、衛生上問題がないと認められる期間のこと。いずれも、開封後ではできるだけ早く食べましょう。

最近では、これらの数字に頼ってばかりで自分の目や舌で判断できない人が多くなっているのも問題。食べられるかどうかの判断基準や「目ばかり力」を養うため、普段から腐敗しかけているものの変化の様子をよく見る、ニオイを嗅ぐなど、経験を積んでおくこと、いざというとき役立ちます。

たとえば醤油は、栓を開けると空気に触れ、次第に品質が落ちていきます。空気中の菌が入ってカビが生えることもあり、このカビは有害なものではありませんが、風味はグツと落ちてしまいます。風味の落ちたものは、煮物や佃煮をつくるのに利用しましょう。普段から、開けたての新鮮な

醤油の色と香りを知っておいてほしいと思います。

また、普段の生活の中で、肉や魚、加工品などが万一傷んでしまったときは、廃棄する前にニオイや感触など、その状態をぜひお子さんに見せてあげてください。その経験が、いざというときにきつと役立つはずですから。

●食べてはいけない缶詰を見分ける！

缶詰には賞味期限の目安が表示されています。缶の蓋が少し凹み加減のものを選び、蓋の膨らんでいるもの、手で押すとペコペコ

したり、フチが錆びているものなどは避けましょう。胴体部分にある凹みは問題ありません。賞味期限の経過後も、開封しなければ中身が腐ることはありません。

食の防災メモ ⑪

最近の人は、ご飯も傷むということを知らない人が増えています。炊飯器の中でずっと保温している、「おいしいご飯」から黄色っぽいご飯へと

変化しますが、なかなか腐りません。それはサーモスタットが働いて、温度を上げたり下げたりしているから。腐敗した食べものの変化を、普段から知っておきましょう。

食の防災メモ ⑫

当時、避難所には、救援物資がたくさん届きましたが、同じ二つの段ボールに衣料品と生ハムなどの食料品が同梱されていたりして、ボランティアがようやく仕分け作業にかかったときには食品がすでに腐っ

ていて、服も使えなかったこともあったそうです。段ボールには、何が入っているのか詳しく明記しておくことも大事ですし、生ものは送らないこと。食品は腐敗するし、その箱はいつ開けられるかわからないのです。

イベントレポート

②

●とき●

2015年2月28日

●場所●

頌栄幼稚園
〈神戸市東灘区〉

●テーマ●

学生から園児へ。
おむすびの握り方と食の楽しさを伝える。

誰かを助けたいとき、 温かいものを一緒に食べるだけで、 気持ちちは通じる。

昨今、若い世代のコミュニケーションはSNSやメールでのやり取りが中心になり、周りの人に直に声をかけるなどの経験が不足しがちです。阪神・淡路大震災で、地域のつながり、



隣近所の声のかけ合いや顔の見える関係の大切さを学んだ大人世代でも、震災後20年を越える今、ともすれば薄らぎがちです。見知らぬもの同士が仲良くなるために、食はとても有効



な手段になります。寒い中、温かいものをそーっとともに食べるということだけでも、心は不思議に安らぐもの。だからこそ、声をかけ合うことの大切さ、食の楽しさを学んで欲しくて、今回は大学生が幼稚園児たちにおむすびの握り方を伝授



するというイベントを、頌栄幼稚園の協力を得て、開催しました。「はじめて会う幼稚園児に、ちゃんと教えられるのかな。話を聞いてくれるかな」という大学生たちの当初の心配はまったく不要で、園児たちはお兄さん、お姉さんにあつという間に心を開き、和気あいあいとおむすびづくりを楽しむことができました。「ピンチのときに自分が助けてもらったことを、誰かに返せる人になつてほしい」というメッセージを伝えるとともに、震災時の食の大切さについての意識を高めるいい機会となりました。

〈参加した学生の声〉

●Fさん
兵庫県下の大学生

最初は様子をうかがっていた子どもたちが、だんだん打ち解けてくれる様子がわかり楽しかった。こちらが教えているはずなのに、逆にもらったものの方が大きかったような気がします。



●Mさん
兵庫県下の大学生

今日は子どもたちのエネルギーをいっぱいもらいな

がら、食の大切さを学べました。おいしくて、温かくて幸せな1日でした。



●Nさん
兵庫県下の大学生

食のチカラを実感できる、貴重な体験でした。子どもたちに元気をもらえたし、阿部先生、白井



先生の、いつも笑顔を絶やさない姿勢を見習いたいと思いました。

●Hさん
兵庫県下の大学生

私自身、とても最初は緊張しましたが、何かを境に子どもたちが急に喋ってくれるようになって、うれしかった。



●Sさん
兵庫県下の大学生

何を話そうか、最初は戸惑いましたが、すぐに子

どもたちの方から心を開いてくれて、最後は一緒に遊んでいました。



〈園児の保護者から〉

○非常時においても、ひと工夫された温もりのある甘い食べものが、安心感を伝えるということを学びました。もつと普段から意識していきたいです。

○このような食の大切さを伝える機会を、日常でも持ちたいと感じました。震災に限らず、料理をすることで気持ちが変わることをあらためて確認できました。

イベントレポート

③

●とき●

2015年3月28日

●場所●

有機農業体験型宿泊施設 グランメール
〈神戸市西区〉

●テーマ●

炊き出し体験を通じ、震災時の食と、身近にある農業の大切さに気付く。

身近にある農業を守ることで、防災につながることを知ろう。

阪神・淡路大震災の発生時、神戸市の北区や西区に住む農家の女性たちは、手の平が真っ赤に腫れるほど、毎日膨大な数のおむすびを握り、それらを各避難所に届け、また「少しでも温かいものを食べて元気を出してほしい」と、野菜や水を持ち、炊き出しに駆けつけてくれました。「震災のとき、農



家の女性たちが動いたことを知らない人も多いため、こういう交流体験が

大切です」と語るの、当時実動部隊として活動された、有機農業者 西馬きむ子さん。今回のイベントでは、西区に住む都市住民たちが西馬さんの農場を訪ね、当時の話をお聞きしながら実際に炊き出しを経験し、プロパンガスの使い方や大量調理のコツなど、いざというときの備えとなる様々な知恵を学びました。



○近くに農地があることは知っていましたが、その農地でこんなに豊かな農業があることは知りませんでした。これからは身近な農業にもっと興味を持ちたいと思います。

●プロパンガスの使い方と特徴

屋外でも強い火力が得られる、災害に強いプロパンガス。鋳物コンロは、立ち消え安全装置などがついていないため、吹きこぼれや強風で火が消えた場合もガスは出続けます。プロ

パンガスは空気より重く、低いところに滞留するので要注意。通常ガソリンスタンドで購入できません。

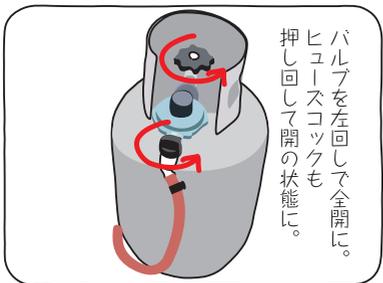
●大量調理のコツ

百人分のおむすびをつくるなら、一人2個で2百個が必要です。イベント当日

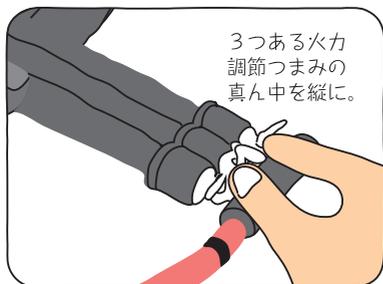
は、コンビニサイズより大きめのおむすびが5升で146個できました。これで約70人分。5升の釜で2回炊けば約150人分をつくることができます。また百人分の豚汁なら、1杯分200mlとして20ℓと大体の量をイメージします。「すべての材料を

食べやすい大きさに切り、だしの素と一緒に炊きます。細かい分量は気にせず、味噌は溶きながら味を見ます」と西馬さん。炊き出しのときは、現場では通常水が使えないので、材料はすべて洗って下準備をしていくとよい、とも教えていただきました。

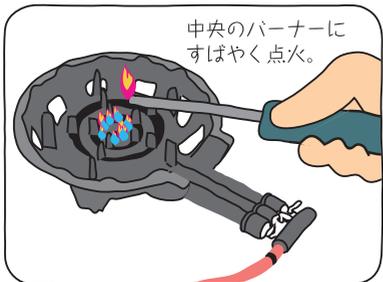
■プロパンガスの点火方法



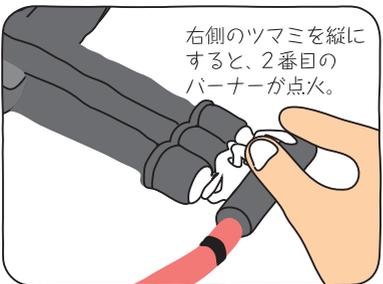
全開になったら、ほんの少し戻す。



ガスコンロは、右回して開き、左回して閉じる。



点火するときは、鍋等をのせてから行うこと。



可燃物から15cm以上離れた場所で使用する。

第3章

健康を備蓄するには、 普段の食が大事。

食の使い回し術を身につけよう。

一つの食材から、あれこれ違うおいしさに変身させる力や、翌日、翌々日に使い回せる力を身につけておくと、毎日の献立づくりもラクになる上、冷蔵庫に食の貯金がたまりまます。調理するときは、少し多めに。余りは冷凍保存しておけば、それも立派な食の備蓄です。誰かにお裾分けしたり、近所の友人のピンチを助けることにも利用できます。

ひとことmemo

☆生肉はそのまま置くより、調味液や味噌につけておくと傷みにくくなります。下味をつけて保存しておけば、グリルで焼いたり、フライパンで焼いたり、蒸したりと、メニューがグンと広がります。また、焼いてからつけておくと、ゆがいた野菜を添えるだけでバランスのいい一品に。

鮮度の良い魚で、最初はお刺身、次は昆布締め、その翌日は酢締めにと、おいしさを変化させて

材料
刺身用の魚、塩、酒、昆布各適量 合わせ酢（米酢1/2カップ、酒大さじ2、砂糖大さじ1、塩、薄口醤油各小さじ1）
※合わせ酢は魚の量に合わせて増やす。

つくり方

- ①刺身用の魚全体に軽く塩をふる。
※薄切りの魚の場合は控えめに。
- ②昆布に酒を少々ふってしんなりさせ、①の魚を昆布2枚で挟み、ラップで包む。冷蔵庫で2〜3時間置き、身を締め「昆布締め」を作る。
- ③合わせ酢に②の「昆布締め」を昆布ごと浸け、好みて1時間以上おいて「酢締め」に。時々上下を返したり、密封保存袋で浸けるとまんべんなく浸かる。



鶏肉を調味液に浸けて保存

材料
鶏もも肉 1枚(約300g)、酒、醤油各大さじ1、塩少々

つくり方

- ①鶏もも肉は余分な脂と筋を取り除き、塩をふる。
- ②保存袋に①の鶏肉と調味料を入れて軽くもみ冷蔵保存する。



豚肉を味噌漬けにして保存

材料
豚ロース(生姜焼き用)200g、味噌大さじ2、酒大さじ1、砂糖小さじ2

つくり方

- ①豚肉は筋を所々キッチンバサミや包丁で切る。
- ②すべての調味料を混ぜ合わせ、豚肉の表面に塗って重ね、ラップに包んで冷蔵保存する。



保存食をつくらう。

手づくりの保存食は、日頃の食卓で大活躍なのはもちろん、小分けにしてお裾分けや差し入れなど、人を助けるメニューになります。ピンチのときこそコミュニケーションが大事。普段から声をかけ合い、食を届けられる。そんな間柄を大事にしたいものです。

ひとことmemo

☆ツナ缶には主にオイル漬けと水煮があり、水煮はあっさり、オイル漬けは酸化しやすく長期保存には向きませんが、コクがありがたい。

牛肉の佃煮

材料:つくりやすい分量
牛肉(赤身の多い切り落とし)300g、土生姜25g、砂糖、酒、みりん、醤油各大さじ3



つくり方

- ①牛肉は1枚ずつ、ふんわりとひだを寄せるようにまとめておく。
※手早く鍋に入れられ、火を通したときに堅くなりにくい。
- ②生姜は皮をむいてせん切りにする。
- ③鍋にすべての調味料と生姜を入れ、強火にかけ、煮立ったら①をひとつずつ手早く入れる。
※慣れないうちは、中火に弱めて入れてもよい。
- ④強めの中火で煮、煮汁がほぼなくなったら火を止める。
※煮詰めすぎると辛くなったり焦げてしまうので注意。



ツナふりかけ

材料:つくりやすい分量
ツナ缶(油漬け)大1缶(正味約140g)、砂糖、醤油各大さじ1/2、みりん、酒各大さじ1弱



つくり方

- ①ツナは汁気をよく絞って軽く手でほぐし、分量の調味料を加え混ぜ合わせる。
- ②耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジ(600W)に2分30秒かける。



フォークで全体をかき混ぜ、続いてラップをせずに電子レンジに2分かける。再度かき混ぜ、電子レンジに2分かけて乾かす。大きな固まりはほぐしながら広げ、荒熱をとる。

- ※このとき、いくぶん水分も飛ぶ。
③フードプロセッサーにかけてふわふわにする。
※ふわふわにならなければ再度レンジにかけるとよい。

コトコト炊いた野菜はスープにもなり、体を温めてくれる

煎り黒豆とベーコン、キャベツの煮もの

材料:4人分

煎り黒豆 1/2カップ、ベーコン、ソーセージなど80g、キャベツ300g、人参大1本、A<水500ml、固形ブイヨン1個、塩、こしょう各少々

つくり方

- ①ベーコンはそぎ切りにする。キャベツは大ぶりのくし型に切る。人参は小ぶりの乱切りにする。
- ②厚手の鍋に①とAを入れて蓋をし、沸騰したら中火弱にして、キャベツが少ししんなりしたら煎り黒豆を加え、再び蓋をして中火弱～弱火でキャベツがとろっとするまで煮る。途中汁気の残り具合を見て、火加減を調節する。
- ③器に盛り、塩とマスタード(分量外)を好みの量添える。
☆キャベツは傷みにくく、手間のかかる大豆も煎り豆なら調理も簡単。



切干し大根と鯖缶の和えもの

材料:つくりやすい分量

切干し大根40g、鯖缶(水煮)大1缶(180g)、砂糖、酒、醤油、酢各大さじ1、塩ふたつまみ

つくり方

- ①切り干し大根は洗って水気を絞る。
- ②鯖缶はザルに上げて水気をきり、身をほぐす。
※缶汁は捨てない。
- ③①、②とすべての調味料と鯖缶の汁を合わせ、しばらく置く。



食の防災メモ ⑭

ロールやダンボールの箱に入れて保温すると、時間の経過とともに味がよくしみ込み、おいしく仕上がるうえ、電気やガスを節約できます。



加熱して沸騰させた鍋を火から下ろし、バスタオルなどでしっかり包み、発泡スチロールやダンボールの箱に入れて保温すると、時間の経過とともに味がよくしみ込み、おいしく仕上がるうえ、電気やガスを節約できます。

技術の進歩により、野菜やご飯、スープなど、フリーズドライの食品もたくさん増えてきています。フリーズドライは、真空状態で食品中の水分を凍結させ、凍らせた状態のまま乾燥させるので、組織が破壊されることもなく、野菜はビタミン、ミネラルなどの栄養分や香りを損なうことなく食べることができ、備蓄食品の中にも上手に取り入れていきたいものです。

乾物、缶詰、フリーズドライ食品を利用しよう。

にんにく肉味噌

材料:つくりやすい分量

にんにく2かけ、豚ロース(薄切り) 50g、れんこん、人参各60g、土生姜20g、きなこと大さじ3～4、だし(かつおと昆布) 300ml、A
味噌大さじ5、砂糖、酒、みりん各大さじ2

つくり方

- ①れんこん、人参、生姜は皮をむいて粗みじん切りにする。豚肉は1cm角程度に切る。
- ②鍋に皮をむいたにんにくを入れ、たっぷりかぶる量の水ときなこと大さじ2を入れて火にかける。沸騰してきたら弱火にして吹きこぼれないようにしてゆがく。
※このとき、泡が吹き上がってくるので、大きめの鍋でゆがくこと。
- ③にんにくが柔らかくなったら湯を捨て、ヘラでつぶす。だし、れんこん、人参、生姜を加えて煮、ほぼ柔らかくなったら豚肉も加える。アクが出てきたら取り除いて、Aの調味料を加える。
- ④ほぼ水分がなくなったら、きなこと大さじ1～2を加え混ぜながら火を通す。



ひとことmemo
☆大豆たんぱく質は、水と出会うことで高い消臭効果を発揮。きなこと、調理中ににんにく料理のにおいを和らげます。

小松菜のだし浸し

材料4人分

小松菜 1束(300g)、だしカップ1、薄口醤油大さじ1、塩小さじ1/4

つくり方

- ①根を切り落とし、太いものは根元に十字に切り込みを入れる。
流水で根元をよく洗って砂を落とし、ザルにあげる。
- ②熱湯に塩少々(分量外)を加え、根元から入れてゆがく。茎をつまんで弾力のあるうちに引き上げ、冷水に取る。
- ③根と葉を交互に束ねて絞り、3～4cm長さに切ってしっかり水気を絞る。
- ④だしを薄口醤油と塩で調味し、小松菜を浸し味をみて薄ければ塩を加え味を含ませる。

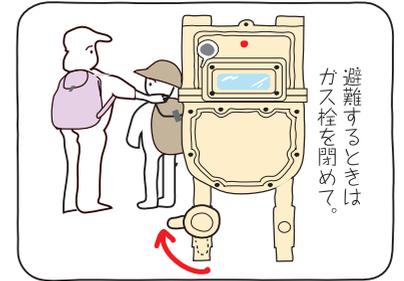


ひとことmemo
☆ゆがいたブロッコリーや菜の花、焼きナスなどを浸しても。
☆残った汁は、マヨネーズや生クリーム、こしょう、酢を足すと旨み豊かなドレッシングに。

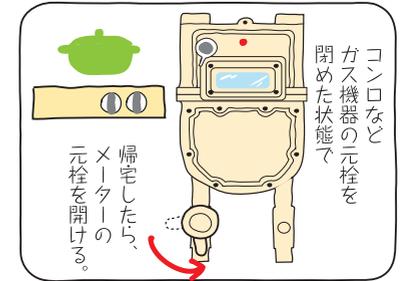
食の防災メモ ⑮
電気が復旧するまでは、冷蔵庫が使えませんが、発泡スチロール箱に保冷剤を入れて、緊急保冷箱をつくり、野菜やソーセージなどを保管しましょう。保冷剤と食材が直接触れると傷む場合も、間にタオルを1枚敷くといいでしょう。



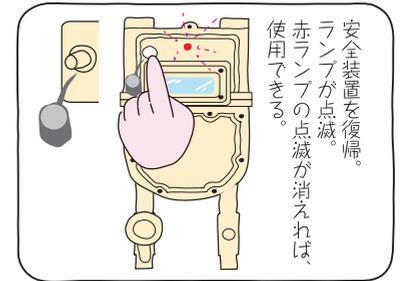
一般的なガスの復帰方法



避難するときは
ガス栓を閉めて。



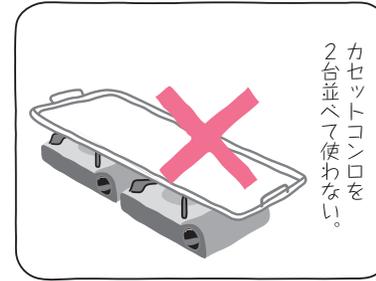
コンロなど
ガス機器の元栓を
閉めた状態で
帰宅したら、
メーターの
元栓を開ける。



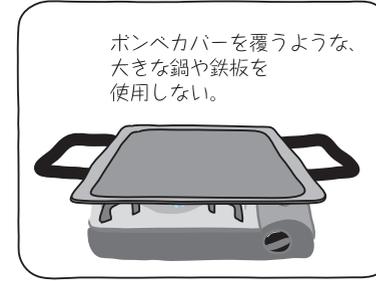
安全装置を復帰。
ランプが点滅。
赤ランプの点滅が消えれば、
使用できる。

■都市ガスは、地震が起きると自動的に止まります。メーターについている復帰ボタンを押し、表示ランプが点灯したら、手を離します。再び点滅したらキャップを元に戻し、約3分後、赤ランプの点滅が消えていれば使用できます。

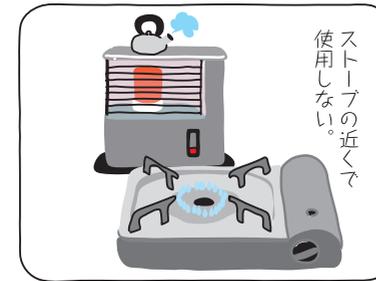
カセットコンロの復帰方法



カセットコンロを
2台並べて使わない。



ボンベカバーを覆うような、
大きな銅や鉄板を
使用しない。



ストーブの近くで
使用しない。

■震災時、大活躍だったカセットコンロは、風の強い屋外で使用する場合も多いため、風よけがついたもの、火力がより強いもの、持ち運びやすいよう軽量薄型になったものなど震災以後さらに進化しています。※岩谷産業(株)広報部より情報提供。

水をためる



一人1日3ℓ×3日分+α。

非常時用の水は、できれば3日分置いておきたい。



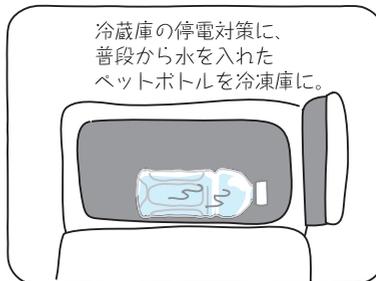
くみ置くなら、
毎日新しい水道水に
替える習慣を。

ボトルの口ギリギリまで水を入れると傷みにくい。



浴槽に水を
ためておく習慣を。
20センチくらい。

いっぱいためても、揺れでこぼれてしまう場合も。



冷蔵庫の停電対策に、
普段から水を入れた
ペットボトルを冷凍庫に。

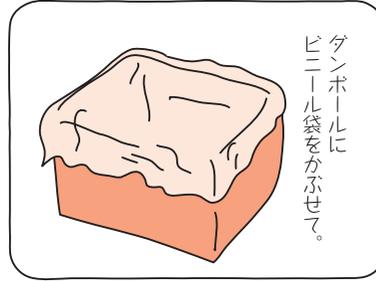
保冷剤がわりになり、中身が溶ければ飲料用には使えない。

非常時に水を運ぶ



折りたたみ式の
アルミ製カートが
あると便利。

水運びは本当に大変。台車やカートは、必需品。



ダンボールに
ビニール袋をかぶせて。

ビニールの口を閉じて運べば、中身がこぼれない。



台所ベールに
ビニールをかぶせて。

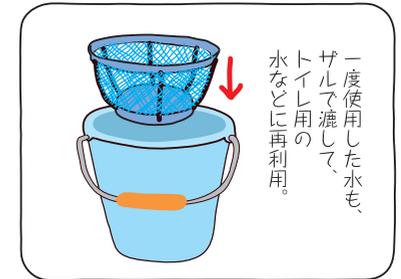
そのまま台所に置けば使いやすい。小鍋などを杓に。



ポリタンクは、
10ℓタイプを用意。
大きいものは
重くて運べない。

水1ℓは、約1kg。運ぶのは本当に大変と心得て。

水の使い方の工夫



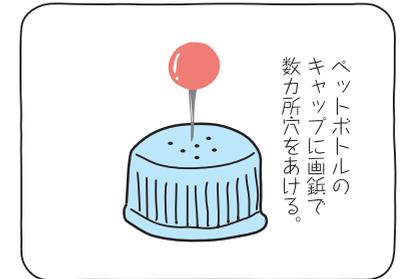
一度使用した水も、ザルで濾して、トイレ用の水などに再利用。

目の細かいザルを利用し、水は絶対にムダにしない。



下水が無事なら、ためた水はトイレ用。

トイレに使用する水は、1回あたり約8~10ℓ。



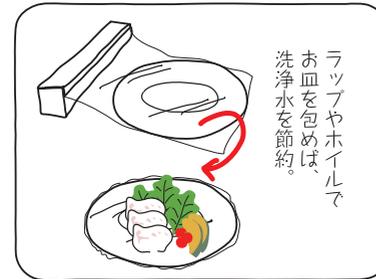
ペットボトルのキャップに画鋸で、数カ所穴をあける。

画鋸を使えば、穴は簡単にあく。



貴重な水を少量ずつ使うことができる。

手洗いや赤ちゃんのお尻洗いに、便利。



ラップやホイルで、お皿を包めば、洗浄水を節約。

汚れたらラップ、ホイルを取り替える。



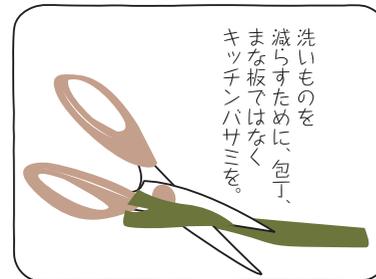
洗いのものを減らすために、下ごしらえにビニール袋を。

ボウルがわりに、小さなビニール袋を利用する。



必ず沸かして飲む。生水を飲むなら、新しい未開封のペットボトルを。

ため置きした水は、最低1分間沸騰させてから飲用。



洗いのものを減らすために、包丁、まな板ではなく、キッチンハサミを。

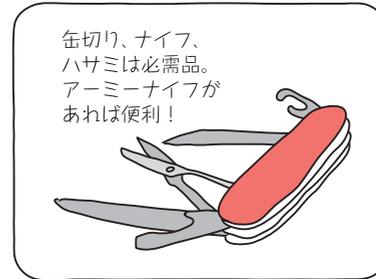
包丁、まな板を使うと、たくさんの水が必要に。

これだけは用意しておきたいもの



キッチンに行き着くため、寝室の枕元に置いておきたい。

スリッパは必須。ガラスが割れ、危険な場合も。



缶切り、ナイフ、ハサミは必需品。アーミーナイフがあれば便利！

道具は、数か所に分散させて用意したい。



ボンベは1本で約90分使用できる。1日30分使うなら、20日間マ7本。

マッチやライターも備えておく。



食べたら出る。1人2、3日マ10回分として、4人家族なら40個。余裕をみて、60個程度。

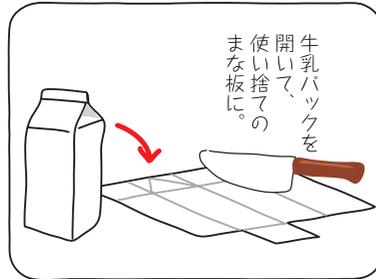
トイレットペーパーも忘れずに。なくなる前に用意を。

キッチンで役立つ小物



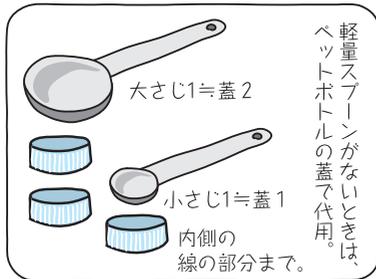
鍋+ビニール袋は、汁もののお裾分けに便利。

炊き出しの汁ものを分けてもらおうときも。



牛乳パックを開いて、使い捨てのまな板に。

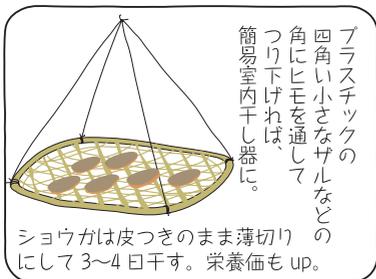
クッキングシートもOK。いずれも使用したら捨てる。



軽量スプーンがないときは、ペットボトルの蓋で代用。

大さじ1=蓋2
小さじ1=蓋1
内側の線の部分まで。

蓋は約7.5cc。こぼれやすいので注意。



プラスチックの四角い小さなザルなどの角にヒモを通して、つり下げれば、簡易室内干し器に。

ショウガは皮つきのまま薄切りにして3~4日干す。栄養価もup。

日あたりのいい窓際が最適。室内で干せば風に飛ばされれない。

その他の注意事項



停電しても、ブレイカーを切る。揺れを感じると、おもりが落ちてブレイカーが切れる「感震ブレイカー」の設置が望ましい。

電気が復旧し、通電火災で亡くなった人も多い。



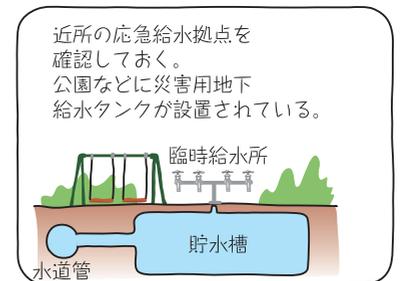
直後は、防塵マスクが必需品。家屋が倒壊するような大震災では、ホコリにも注意。

マスク、手ぬぐいでホコリを吸い込まないようにする。



洗濯ができない被災地では、レインコートがホコリよけに。

雨よけ、風よけ、寒さよけにもなる。



近所の応急給水拠点を確認しておく。公園などに災害用地下給水タンクが設置されている。

臨時給水所
貯水槽
水道管

自治体のホームページなどで確認しておこう。

災害時のトイレ術



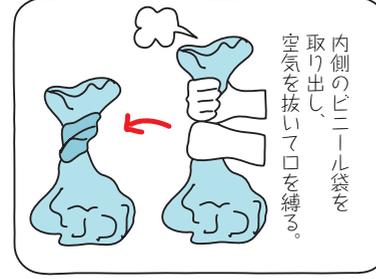
トイレの水が流せないとき、ビニール袋(45ℓ)2枚を便座にかぶせ、中に紙おむつを広げてセット。

ペット用のトイレシートでもOK。防災用凝固剤も市販されている。



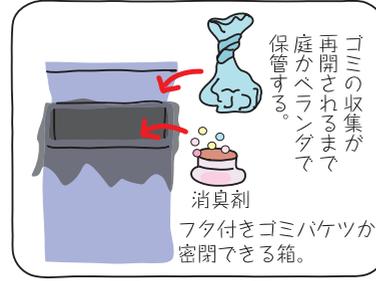
用を足したら、消臭効果のあるものをかける。猫砂が便利。

猫を飼っていない家庭も、1袋くらい用意しておきたい。



内側のビニール袋を取り出し、空気を抜いて口を縛る。

ニオイがもれないように、口はしっかり縛る。



ゴミの収集が再開されるまで庭かベランダで保管する。

消臭剤
フタ付きゴミバケツが密閉できる箱。

出すときは、袋に「トイレごみ」と大きく書く。

健康管理に注意



口から気道に雑菌が入りやすくなる。ペットボトルのキャップ1杯の水を口に含んで。

避難先で、口をゆすぐ習慣を。



お茶つがいで、口腔の衛生に。緑茶には、抗菌、殺菌作用がある。

だ液の分泌が減少している高齢者は、とくに注意。



甘いものは、脳の働きを活発にする。血糖値が上昇して、満足感が得られる。

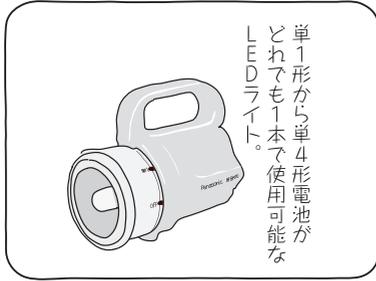
糖分が欠乏すると、判断力も鈍る。



運動不足に注意。避難所では、すつとおやつを食へ続ける子どもの「避難所太り」が問題に。

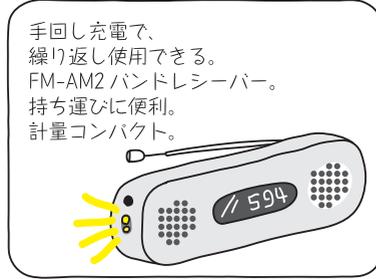
意識して体を動かす時間をとろう。

あると便利な防災家電グッズへ協力/パナソニック(株)



単1形から単4形電池がどれでも1本で使用可能なLEDライト。

もしもの場合、時計やリモコンなどの電池も使用可能。



手回し充電で、繰り返し使用できる。FM-AM2バンドレシーバー。持ち運びに便利。計量コンパクト。

いざというときに、ラジオ、ライト、サイレンに。



LEDネットワークライト。首にかけて足下を明るく照らしてくれる。1充電電池2個使用。

暗がりでの作業に、両手が自由に使えるので便利!



防災用に常備するなら、ギネス世界記録®認定の世界一長もち乾電池「エポルタ」。

世界一長もちする単3形アルカリ乾電池としてギネス世界記録®に2008年1月15日認定。2014年3月31日再認定。

食べたらず出す……、これは当たり前のこと。でも水や食料品の確保は気にしても、災害用トイレを準備している人はまだ少数です。震災当時、避難所のトイレはあつという間にパンク状態になりました。行政の方や避難所となった学校の先生たちは、まずトイレの清掃からはじめ生活環境を整えられたと伺いました。何もかもがかつて経験したことのない災害。阪神・淡路大震災は地面が揺れただけでなく、そこに暮らす人々の生き方をも揺さぶったのです。

ここに集まってくださった方たちのメッセージの多くは、後に色々な形で社会に広まり、災害時人々を支える手だてとして確立され、いつしか「神戸方式」「神戸スタイル」と呼ばれるようになったと聞きます。手伝ってくださるボランティアさんも、被災者と痛みをともにし、そこで起きている現実と向き合う大きな力。被災地での経験と学びは、思いがけない災害のときにお互いを思い合う小さな命の種火であつたらと願うのです。

お忙しい中時間を作ってくださり貴重な経験をお話しくださったみなさま、本当にありがとうございました。この本が出るにあたり有形無形のご支援をいただいたみなさまに、心から感謝を申し上げます。

料理研究家

神戸大使 ひょうご「食」担当参与

白井 操

写真撮影 浮田輝雄・泊 浩久
イラスト・表紙デザイン 田中信明
構成・文 武藤奈津子
協力 大久保朋子(白井 操クッキングスタジオ アシスタント)
土田輝実(NPO法人フィールドキッチン事務局)

食から学ぶ震災の記録

次世代につなげたい、防災の知恵・食の知恵。

2016年4月18日 発行 〈非売品〉

企画・発行者 白井 操
発行所 株式会社 笑顔の食卓
〒658-0063 神戸市東灘区住吉山手5-1-13
制作 神戸新聞総合出版センター
印刷・製本 株式会社 神戸新聞総合印刷
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-5-7

※特定企業名を書き加えて配布するなどの商用利用は不可とします。

※取材対象者の肩書きは、取材時(平成27年)のものであります。