

災害エスノグラフィーによる仙台市の被災食生活実態調査 Disaster Ethnography of Dietary Life in Sendai City

守真弓¹, 佐藤美嶺², 守茂昭³
Mayumi MORI¹, Mine SATOH² and Shigeaki MORI³

¹特定非営利活動法人高度情報通信都市・計画シンクタンク会議

Telecom-Society Corporations and Planners

²女性防災リーダーネットワーク

Bosai Leaders Network of Women

³一般財団法人都市防災研究所

Urban Disaster Research Institute

要約

目的：東日本大震災の被災地である宮城県仙台市のうち、建物家屋が甚大な被害から免れた青葉区および宮城野区の2地域における在宅での被災食生活を調査した。今後の防災・備蓄に活かしたい。

方法：詳細なインタビューを逐語テキスト化し、ある程度読みやすく共通の段落に編集した。各発言内容からキーワード、カテゴリ別のフラグを付して分類した。

結果：被災直後の街の激変により、インフラ被害、交通・物流の寸断などが発生し、物資調達が困難となり、食生活とともに、経済面、精神面でも大きな影響を受けていた。調査対象者は全員母親であり日常的な食料備蓄が有効に活用された。共助として親戚、知人、隣近所の助け合いが行われた。

キーワード：災害食、食生活、エスノグラフィー、東日本大震災、備蓄、ローリングストック

Summary

Purpose: To utilize the result of disaster ethnography of dietary life in Miyagino-ku and Aoba-ku in Sendai city, Miyagi prefecture stricken with the Great East Japan Earthquake on March 11, 2011. **Method:** Interviews were conducted with mothers who lived in these districts escaped from extensive damage and mainly spent at home at that time. Documentation was performed from the recorded contents. The text was analyzed by editing into common sections, attaching category flags and sorting speeches (paragraphs). **Results:** Due to the drastic change of the city immediately after the disaster, the damage to the infrastructure, traffic and distribution system caused difficulties in commodities purchasing. The effects of the disaster appear especially in economical and mental aspects of the lives of the residents. Since the mothers had young children, practical stockpiling and purchasing activities for nursing before the earthquake were efficiently advantageous to support their life. As mutual assistance, they helped their relatives, friends, neighbors each other.

Keywords : Disaster Food, Dietary Life, Ethnography, Great East Japan Earthquake, stockpiling, running stock

1. はじめに

仙台市における災害在宅被災者の被災生活の調査について、食生活を中心に報告する。

2011年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）では最大被災者数約47万人とされる¹⁾。これは避難者の数であり、親族、知人宅や仮設住宅等への入居者も含んでいる。うち、被災はしたが自宅にいた人の数は不明である。東日本大震災では被災地が広大な範囲に及んだが、特に沿岸部の津波による被害が甚大であった。被災地の状況は場所により大きく異なり、家屋の流出や損壊を免れた人や、避難所へ行かなかった人も多くいたと考えられる。以下、宮城県仙台市を例にあげる。

東日本大震災当時の仙台市の人口は推計で約105万人²⁾、人的被害は死者約1000人である³⁾。市内全住宅約47万戸のうち10万戸以上が全半壊している⁴⁾。数字上は半数近い住宅が無事か半壊を免れていることになり、これらの住宅に住む人は避難所で過ごすことなく済んだと考えられる。また、避難者の数も日を追うごとに減って行

く¹⁾。とりあえず一時的に避難した、帰宅困難の状況が解消した等の理由で帰宅した人も含まれると考えられる。本稿では、このような、被災はしたが自宅で生活していた人、一時的に避難したが数日で帰宅し、基本的に自宅で生活していた人を在宅被災者と定義する。

在宅被災者の生活について調査することは防災に役立てる上でも有意義であると考えた。上述したように、被災地において被害の程度にばらつきがあり多数の在宅被災者が存在した場合、これらの人々の住む地域のインフラ等が被害を受けると、その影響を受けることになる。

被災直後から始まる生活について、食生活を中心に、インフラ等の被害の影響や、生活の中で経験した困難等を調査し、今後の防災や備蓄に活かしたいと考え、本調査を計画した。

東京都は、首都直下地震などの大災害における在宅被災者の数を1000万人と予測しており⁵⁾、家庭や企業での自助による備蓄の促進を図っている。

責任著者：守真弓

E-mail: busybird@nippon.email.ne.jp

2015年10月20日受付；2016年2月15日受理

Received October 20, 2015; Accepted February 15, 2016

本稿で示す仙台市の状況からは、在宅被災者は公助の支援を受けることが難しく、自助、共助で乗り切る努力が必要なことが明らかとなっている。

2. 方法

災害エスノグラフィー⁶⁾と呼ばれる方法に該当する。エスノグラフィーは名称が意味するようにもともと民族学 (ethnology) で用いられており、インタビュー、映像撮影、共同生活やワークショップ等様々な方法で対象者から詳細な情報を記録し、分析するものである。災害エスノグラフィーの目的の 1 つは防災のための知識の集積および体系化であり、被災者や被災地での活動を行った人等関係者の証言を集め記録を残し、研修テキストや書籍発行、分析レポートなどにまとめる。本調査ではインタビューを録音した。

対象者

東日本大震災の被災地である宮城県仙台市で、前述の在宅被災者に該当する人で、当時比較的幼い子どもがいた人、専業主婦または家庭を中心に生活していた女性を対象者に選定した。対象者をこのように絞った理由は、このような女性は家事の中心的役割を担っている場合が多く、育児の手間もかかる時期でもあるので、被災生活を支える上で様々な経験をしていると考えられたからである。調整の結果、青葉区および宮城野区に住む 6 人の女性の協力を得ることが出来た。

調査の実施

調査は 2014 年 3 月 5 日および 6 日の 2 日間に仙台市内で行なった。ご自宅に伺うか、市民センターに来ていただいて、震災当日から 1 か月ぐらいの生活を思い出しながら話してもらったものを録音した。

トランスクリプション

録音データは、逐語ベースでテキストに起こした。ある程度読みやすくするため、テキストのうち、言いよみや、「ええ」などの感動詞の削除、意味が不明瞭な表現の補完を行なった。

3. 分類

以下の大きな共通の段落に編集した。

- (1) 被災当日
- (2) 自宅と家族
- (3) 物資の状況
- (4) 食事
- (5) 生活の状況

以下に共通の段落ごとに要約した対象者の女性 A から F の各家庭の様子を示す。

対象者は、女性 A、C から F が専業主婦であり、女性 B は自営業者である。全員、保育園から幼稚園までの幼児が少なくとも 1 人いた。

表 1

	A30代主婦 (宮城野区)	B40代自営業 (宮城野区)	C40代主婦 (青葉区)	D30代主婦 (青葉区)	E30代主婦 (青葉区)	F30代主婦 (青葉区)
(1) 被災当日	自宅被災、3 日間夜だけ避難所	自宅被災、子 供を迎えに行き、 車内待機	沖縄座間味に滞 在中	子供と駐車場で 被災、車内待機 後、帰宅	自宅被災、マン ションの友人と外 へ	自宅被災、他家 と避難所へ
(2) 自宅と家族	夫、自転車帰宅	夫、市内から帰宅	夫、先に帰宅	直後に夫と携帯 連絡、夫両親と メール、父がバイ クで見舞い	夫両親と電話、夫 帰宅、社用車泊	夫、大船渡、留守 番電話センター に着信、一般道で 帰宅
(3) 物資の状況	1か月品薄、直後 スーパー、コンビ ニ止まる	肉、玉子、豆腐高 騰、野菜不足 備蓄多く比較的 困らず	物価高騰、避難所・ 町内会配給は主に 菓子パン。備 蓄、沖縄で買った 食材でつなぐ	隣家の太陽光発電 により惣菜や充電 の支援を受け る。缶詰等備蓄あり	電気回復が早く 冷蔵庫が使えた。 冷凍に大量にス トックあり。本社の からの物資支援	生協の宅配、買い 物の直後で物資 あり。独身の知人 が食材を求めて くる
(4) 食事	アルファ米を連 続使用、冷蔵庫 の食材から使用	当日料理する気 力が出ず、カセット コンロ、石油ス トープで炒めも の、鍋	コーヒー、紅茶、気 分転換できるもの を希望。沖縄で購 入した菓子が特に 感謝される。	ホテルの惣菜販 売利用。炒めも の、鍋、冷凍庫の 弁当用のストック 利用。	クッキー、野菜 ジュース、食材を 持ち寄り、共同で 料理、ベーカリー でパンを焼く	牛乳、納豆渴望。 ホットプレート、炊 飯器で調理。ベー カリーでパンを焼 く
(5) 生活の状況	風呂に隅隅入 らず。石油ス トープ利用。転 院し、里帰り出 産。	電子レンジ故障、 ホームセンター で並び買い出し、 風呂を近所に提 供	街の空気も変わ る。コンビニ・飲 料店は目黒し、ガソ リンの行列。雑誌等 娯楽入らず	給水車、ガソリン の行列に並ぶ。夫 と分担でスー パーで並ぶ。温泉 利用。	水を6時まで運ぶ。 ストックの下着で しのぐ。上司の風呂 を借りる	3日間は日没まで に片付け、避難所 に戻る。

次に、個々の発言を分類した。一連の行動など内容ごとに区切り、以下のようにフラグを付けて分類した。

表 2 に一部を示す。

分類 1 (キーワード)

分類 2 (区分 1) インフラ・通信・安否・物資・調理・食事・配給・避難・被災状況・治安

分類 3 (区分 2) 備蓄・防災・経済・健康・精神

分類 4 (区分 3) 自助・共助・公助

表 2

発言	分類1	分類2	分類3	分類4
物流回復するまでストックだけでも何とか耐えました。うちは、	物流 ストック	物資	備蓄	自助
会社で結構、カセットボンベをもらったりとか。ちょっと食べ物ももらったりとか。	高速道路、 カセットボンベ	物資		共助
そうですね。あと、お水とかも出なかったんですけど、給水車も全然あてになんなくて、行ったときにはもう水がないって、情報が流れたときにはなくなってる	水、給水車	インフラ、 物資		公助

分類 1 は発言の主要な内容や特徴を表す言葉を抽出したもの（キーワード）である。分類 2 は並列的な区分であり、主な被災生活の調査項目に該当する。今回の調査では在宅の女性へのインタビューを行っているので、家庭の生活が中心となった。

分類 3 は分類 2 よりも上位のカテゴリとして設定した。分類 2 および分類 3 では、それぞれ複数のカテゴリに該当する場合もあり、また、分類 2 または分類 3 のどちらかにしか該当するカテゴリが無い場合もある。

さらに、分類 4 として、自助・共助・公助のカテゴリを設けた。このうち、「自助」は、対象者の女性自身、女性の家族で行なった活動をその範囲と考え、実家や兄弟姉妹など親戚による活動は「共助」の範囲に入れた。

なお「共助」は、上記のほか、隣近所、町内会など市民を中心にした活動とした。「公助」は、避難所や配給といった公的な支援とした。

【被災当日・家族】

[女性 A] 自宅で子どもと一緒に被災した。水道、ガス、電気のインフラストラクチャーが全て止まったため、夜だけ子どもを連れて 3 日間避難所で過ごした。避難所ではアルファ米のおにぎりをもらった。夫は自転車で帰宅し、会社は休みになった。翌朝「カセットコンロでもう本当にあるものを食べた」。パンをそのまま食べたり、「取りあえず、お湯を沸かして、温かいものを飲んで、ちょっと落ち着こう」となった。紅茶をいれ、落ち着いてから片付けを始めた。また、この女性は臨月であり、震災直後に転院して、里帰り出産した後、仙台市の自宅に戻った。

[女性 B] 自宅で 1 人で被災した後、自動車で小学校と保育園に子どもを迎えに行った。市内で仕事があった夫が帰宅するまで車内で「アンパンマン見せて、お菓子食べさせて」子どもを待たせ、自分は家の中を片付けていた。

[女性 C] 当日は自宅ではなく、家族で沖縄県座間味島に滞在中であった。「沖縄から買ってきたスパムとかパンとかをスーツケース二つ買って、夫に一つ持たせ、私が持って」、夫は先に 18 日に戻り、自分は父親の搜索をするために、子どもを連れて帰宅した。最初は船が欠航し島から出られず、空港や新幹線が被害を受けていたため手配するのに苦労している。帰宅は 23 日になった。

[女性 D] 子どもを習い事に連れて行った先の駐車場で

被災した。そのまま車内で待機後に帰宅したが、この間に携帯電話で夫と連絡を取ることができた。夫の両親や実家ともメール連絡ができて、父親がバイクで見舞いに来てくれた。「カップラーメンとかを持ってきてくれて。ハムとか、多少のものを連れてきてくれて。」夫は電力関係の仕事のため直後から復旧に追われ、ほとんど家にいらなかった。

[女性 E] 自宅で被災した。練習のつもりで子どもと一緒にテーブルの下に潜ったら激震になった。食器が全て出て割れてしまった。マンションの友人と、子どもと一緒に、マンションの外へ出た。夫や夫の両親と電話で連絡して無事を確認できた。ワンボックスカーを持っている人がいて、その中でおやつを食べて待機した。インフラが全て止まったため、その夜は自分を含め、各家庭の父親が帰宅した後はそれぞれ車内で過ごしている。

[女性 F] 自宅で 1 人で被災した後、徒歩で幼稚園に子どもを迎えに行った。夫は大船渡に出張していた。電話が繋がらなかったが、留守番電話センターからの着信を知らせるメールで無事を確認できた。他の家族と一緒に、小学校に避難した。

以上が被災から数日の様子である。被災直後は家の中に物が散乱したり壊れていたこともあり、市外にいた女性 C を除き、ひとまず外に出た。その後避難所へ行くか自動車の中で待機している。

【生活状況】

インフラストラクチャー

多くの家庭のガス設備は都市ガスであり、復旧には 1 か月以上かかっていた。賃貸住宅の設備がプロパンガスであったり（女性 B）、地震を考慮してプロパンガスにしていた家庭では、加熱調理をしたり風呂を沸かすことが出来た。

上下水道に関しては、被害程度に大きくばらつきがあるが、水道が停止した家庭では飲料水、炊事、洗濯、風呂に大きく影響し、断水の間は給水車の列に並び、スーパー等の列に並んで飲料水を調達した。

「本当にやっぱり給水に並んで。給水車が来るのでベビーカーを持って行って、ベビーカーに浄水のアクアクラミみたいなやつを二つぐらいあったのでもらってきたという感じで。水道が復旧したのが 26 日でした」（女性 D）「とにかく水が欲しかったんですよ、うちは。子どもが小さかったの。」（女性 C）

水不足の間は、食器洗いにも不自由なため、食器にラップをかける（女性 D、E）など工夫をしている。「水が貴重でしたね。水が欲しかった、何よりも。」（女性 E）

電気の復旧が 1 日から 3 日と早かったため、「電気が復旧したというんで、避難所から戻ってきて。」「電気さえ通れば、お湯は沸くし」（女性 F）「冷蔵庫も OK になった」（女性 E）。

女性 A は「電気がやっぱり早いんだなって思ったから、電気のできるものが 1 個あればいいなって思って」、IH 調理器を調達した。

電気は大体 3 日で回復しているが、水道が直後から止まったりあるいは途中で断水になったため、特に幼い子どもを持つ家庭では水不足の影響が大きかった。飲料水

だけでなく、洗濯が出来なかった。トイレも流せず苦労した。女性 E の子どもは、不衛生のためか、突然激しい下痢症状を起こした。

ガスが止まった家では風呂に入れなくなった。女性 E は、電子レンジで蒸したタオルを作った。

電気が落ちていたため、昼間は片づけをして夜は避難所へ行った人もいる（女性 F）。一方、インフラが機能していなくても避難所へ行かなかった人もいて、配給される食べ物が非常に乏しいと聞いて、「子どもを連れて無理」（女性 E）と思ったり、「子どもがいるので迷惑をかけると思った」（女性 B）という理由をあげている。

物資・経済

「次の日からもうお店やってるところがあるっていうので。1 時間ぐらい並んで、リンゴとか、牛乳とか、玉子とか。値段はそんな高いことなかったです。みんな結構良心的だったような気がします。良心的な価格で、そんなにぼったくられた感じもなく。」（女性 E）という発言からは、地元のために再開の努力をした店舗の様子がかがえる⁷⁾。

しかし物資は不足した。「牛乳と発酵食品がとにかく手に入らなくて。（途中略）でも売ってなかったです。」（女性 F）生鮮、特に肉や玉子、葉物野菜の値段が数倍になった店舗もあった。「物価が全体的に、2 割、3 割ぐらい上がってたよね。本当に何もなかったの。キャベツ 800 円にはびっくり。」（女性 C）「1 時間も並んで、玉子持ってレジに行って、初めて 500 円って言われた」（女性 B）「スーパーでの特売に慣れてると、3 倍、4 倍にものが、値段が上がっている感じ。」（女性 C）

物流が回復して来るまでに 1 か月以上かかり、市民は物資の調達のために長時間に渡り長蛇の列を作った。沖縄から戻った女性 C が、「知ってる街なんですけど知らない街になって。」と述べているが、盗難を恐れた商店が板などで目隠しをして、店内には客を入れずに店頭で販売したり、入店を 1 人ずつに制限していた。女性 D はカセットコンロを調達するために覚悟して子連れでホームセンターへ行き 5 時間並んでいる。

ガソリンもなかなか買えず、1 台に乗り合わせて調達に行った。多く的人是は自転車を使って販売の情報を口コミで伝え合い、あちらこちらへ移動して並んでいた。

不足した物資は、食品の他にはオムツ、生理用品、乾電池が挙げられている。品不足は 1 か月以上回復しなかった。「5 月の時点で雑誌がなかったもんね。コンビニとか、ああいうお店に、普通に娯楽で読むような漫画本がなくて。」（女性 C）

配給

避難所へ行くともらえた場合の食品は主にアルファ米、「揚げパン、結局はカロリーが高い、カレーパンとか、サンドイッチとかそういうものではなく、いわゆる菓子パンっていわれるもの」（女性 C）であった。女性 C によると、避難所の外の配給でも菓子パンが多かった。「町内会で把握してくれるところだと、避難所と一緒に結局菓子パンばかり。それが 3 食分で来るんですけど、これがお宅の分ですって来たらいいんですけど。それにカップラーメンとか、炭水化物に炭水化物みたいな組み合わせで来るらしくて」（女性 C）と述べている。連続で食べると苦痛になり、子どもは嫌がって食べなかった。

【食事】

この 6 人の女性は普段から食べ物を沢山買いだめしていたため、食事ではあまり困らずに済んでいる。冷凍庫の食品から使い、調理にはカセットコンロ、反射板ストーブを使っている。また、電気の回復が早かったこともあり、IH や電子レンジを利用している。

マンションの電気が止まった女性 D は、カセットコンロを入手する前は、隣家の太陽光パネルの電気で支援してもらい湯を沸かしている。

女性 E は、マンションの友人たちと共同で、エントランスで調理をした。各自が、水、米、鍋、コンロを持ち寄り炊飯し、また食材を持ち寄り豚汁を作っている。さらに、この中の 1 人がホームベーカリーを持っており、材料を出し合い、パンを焼いている。

女性 F もホームベーカリーを持っており、小麦粉やドライイーストも持っていたのでパンを焼いている。この家には、夫の会社の独身男性が、食糧の備蓄が無くて分けて欲しいと訪ねてきたため、りんごやおにぎりを持たせた。

乳児の食事

女性 C の娘は被災当時は 3 歳で授乳の必要がなかったが、アレルギーがあり、またアレルギー対応ミルクは美味しくないで乳児の時は飲まなかったと述べている。

また、女性 B は、敏感な子は哺乳瓶のゴムの口を嫌うとも述べている。ところが肝心の母乳が出なくなる場合があった。女性 B も、下の子どもに母乳を与えていたが、母乳の出が非常に悪くなった。「大変ですね。まず食事が取れないとか水分が取れない。もうストレスだけですぐ来ますからね、ああいうのって。」

また、女性 B は、粉ミルクを飲まない、哺乳瓶を受け付けない子どもの母親の母乳が出ないニュースを知った別の母親が代りに授乳を申し出たという支援についても述べている。

子どもの食事

女性 C が沖縄から夫に持たせて予想外に喜ばれたものは子ども向けのお菓子であった。「一番最初に帰る夫に持たしたんですよ。近所のお子さんに「これ配って」って言って、チョコレートだったり、おせんべいだったり、普段食べてるものを買って分けてもらうように持たしたら、やっぱりなかったそうなんです。でも子どもがすごく喜んでホッとした感じだったから、やっぱりこういうお菓子は子どもにとってはすごく大事なんだよねって」。

女性 E には野菜ジュースの備蓄があり、子どもが喜んで飲んだと述べている。

女性 C は味が濃かったり脂っこい非常食は子どもに向かないと考えている。「大人は我慢できるんですけど、やっぱり子ども向けの非常食ってすごく必要だと今回思いました」。

嗜好品

大人の食事についても対象者全員がメインの食事に「プラスアルファ」が必要だと考えている。

「納豆が食べたくて。」（女性 F）「食事があるだけいいじゃないという人もいるかもしれないけど、それだけではやっぱりあの状態では絶対ないというか、プラスアルファがないと生きていくこと自体が相当しんどかったと思いますね。」（女性 C）「大人だったらお酒とか、普段タバコ吸ってるんだったら、タバコとか、なんかそ

ういう日常の中で、ちょっと息抜きのときのものがあつたほうが」（女性 B）「コーヒーとか紅茶とか、やっぱりお母さんが気分転換するものを欲しがる方がうちの近所でも多くて、」（女性 C）「お茶大事でしたね。お茶の、お友だちとお茶を飲みながら会話するっていうか。それが大事です。（途中略） おやつをちょっと、ケーキとか食べながら、ちょっとおいしいものを食べながら、ちょっと元気になることは大事だったなと思って。」

（女性 E）

「アルコールって大事だなと思ったよ。そうだね。連日とはいかないけど、結構ストックしてたからね、うち。ある酒全部出すぞという。それこそラムからウォッカまで何でも出すぞみたいな感じで飲んでたので。」（女性 B）

【備蓄および防災】

本調査では、震災当日、偶然買い物をして来たばかりであったり（女性 A）、生協の配達が当日の金曜日だった（女性 F）といった幸運もあり、食事では大変苦労した人はいなかった。また、幼い子どもがいるため、日頃から沢山買っている人が多かった。そのために長時間並んで買わずに済んだ。

女性 B は「ちょっと買い過ぎた感があつて、生協やってるんですけど、生協で冷凍庫が閉まりきらないぐらい食べもの買っていて、ちょっと買い過ぎちゃってまずかったなって、震災が起きる前は思ってたんですけど、それに助けられたっていうか。」という感想を述べている。

もともと備蓄の多かった女性 B の家では近所の人も招いて食事を振る舞うなどしている。女性 E も「物流回復するまでストックだけでも何とかかなりました。うちは。」と述べている。

仙台駅の東口や街なかでは、帰宅困難者が発生した。「東口、東側の小学校、すぐ近くだった小学校なので、そこに避難者が殺到して、その周辺の小学校は収容人数オーバーで大変だったって。」（女性 B）。女性 B によると、この辺りの地域は通勤族が多く、備蓄もしておらず、避難所に行くしかなかった。そこへ帰宅困難者がいて、地域の人たちだけではなく、「もう入れません」「よそ行ってください」という事になった。しかし地元住民ではない人たちは他所といわれても何処へ行けばよいかわからなかった。

本調査対象の女性たちはこのような経験をしたり知人の話を聞いて、非常時に備えた備蓄をするようになっていく。飲料水や生活で使用する水の不足で苦労したため、水を常に切らさないように備蓄している（女性 E）。

女性 B は、近所の八百屋や生協などが家に回ってくる「行商スタイル」の方がストックしやすいとも述べている。また、地域の運動会と小学校の運動会が一緒なので、皆が集まるこの機会に非常食を食べたり、防災訓練も行えばよいと述べている。

【健康・精神】

本調査のテキスト分析では精神状態に関わる内容を別にフラグで抽出しまとめた。全員に共通していたのは、被災直後からしばらくは「異常な興奮または緊張状態にあった」という点であり、精神的に不安定であった。夜はテレビやラジオをつけっぱなしにしておいて、警報が鳴り、不安であり、また、親戚の安否など心配事もあってよく眠れなかった。

直後の食事にも影響があったと考えられる。「当日は、

ちょっと私、実は食事をつくることができなくなってしまったんですね。理由が本当に分からないんですけど、食事をつくるという気力がほとんどなくて」（女性 B）「やっぱり気が張ってるからおなか減らなかった。」（女性 F）

上述したように、ストレスのためか母乳の出が悪くなった（女性 B）。テレビによる給水情報などが欲しいが、原発のニュースに不安をあおられたり、被災地の外の地域での買占めに怒りを覚えた。「本当に欲しい人たちのところに届けたいのに、安全な地域の人たちが買い占めたがためにうちは買って帰れなかったんですよ。」（女性 C）

さらに、パニックになっているため必要以上に飲食物を買ってしまった（女性 A）、また人々が必要以上に並ぶため、ガソリンなど移動のために本当に欲しい時に買えなくなったという状況も起きた（女性 C）。

一方、「うち食材はあったので、あまり行列が長いと、今日はいいかなと思って。もっと必要な人もたくさんいますから、うちはまだ間に合ってたので。納豆はなくても大丈夫なものですから。うちは間に合ってるから、じゃあ、今日はいいねって言って。」（女性 F）という発言や、「ちょっとお酒も好きなので、アルコールはあった分、友だちとか近所の人とか来られる人が来て、じゃあ皆さんのお肉いただきましょって。焼き肉をしたりしてましたね。」（女性 B）という発言からわかるように、普段から備蓄が多く、特に食糧の備蓄が豊富にあるため食事に困らなかった女性の家では、精神的にもゆとりが生まれ、無理をして列に並ぼうとせずに買い物を済ませたり、近所の人たちに酒を提供して夕食を共にすることができた。「目の前に食べものがあるっていうだけでも、結構安心感なのかなって感じはします。」（女性 E）

【自助・共助・公助】

最後に最上位の区分として分類した自助・共助・公助の観点からまとめてみたい。

自助としては、インフラの被害による影響を大きく受け、とくに飲料水、生活用水の不足と上下水道の停止による不自由を乗り越えるために努力している。水の他にも生活に必要な物資の調達のために家族が分担して並ぶなどした。

上述のように、避難所は場所により定員を超過したり、配給の食料も不足した。被害の甚大な地域からの避難者がいる避難所へは、とても配給の食料をもらいに行けなかった。宮城県では備蓄が不十分な地域があった。「一人1日ビスケット3枚と言われて、子どもも大人も、一人1日ビスケット3枚。朝・昼・晩、1枚ずつと言われて。」（女性 B）

本調査の分析で特徴的に見えるのは、共助の部分である。人々は被災地の外に住む親戚や友人からの支援、そして隣近所で助け合って被災生活をしのいだ。被災地の外からの物資は郵便局のエキスパック（郵便物扱い）に詰めて郵送された（女性 B、F）。納豆や、子ども向けのお菓子や折り紙がエキスパックに詰めて届けられ、大変感謝された。女性 C も沖縄から帰宅する前に、親戚や友人に服や食べ物、懐中電灯や乾電池など足りないと感じたものを買って夫に持たせた。

町内会では店舗の情報を走り回って伝えた（女性 D）。女性 D の場合は、上述のように、マンションの隣家が太陽光パネルの電力を使って豚汁を分けてくれたり、湯沸

しや携帯電話の充電をさせてくれた。また、カセットコンロを買うために子どもを連れて 5 時間並んだ時に、後ろに並んでいた夫婦が子どもの相手をしてくれたり、お菓子を買って来てくれ大いに助かった。

女性 A および女性 B によると、余裕のある市内の人々は、被害の甚大な地域へ炊き出しなどの支援に出かけた。「こんな近くで被災している方々がたくさんいるのに、自分たちはこうして家もあって、あったかくしていて、ご飯も食べられてる」（女性 B）という思いがあった。

女性 E は、日頃からマンションで仲良くしている友人がいた。被災直後から集まり、一緒にマンションの外へ出て、路上の車の中に待機している。「ワンボックスカーで何人か入れるから取りあえず車の中で待機してって言って、待機していて。」

翌日以降も、女性 E のマンションではエントランスに各自が食材を持ち寄り共同で料理をしている。「子どもがいるから、やっぱり隣近所とお友だちが。お付き合い、そうです、そうですね。一人だとたぶんここまで近所の人と知り合いになろうとは思わないと思うので。孤立して困ったってことはなくて、『よかったな、近所付き合いして』って、思いましたね」

女性 F も、被災当日は娘を連れて、同じマンション内の他の家族と一緒に小学校へ避難した。「このうちがあったおかげで、お互いに行き来して気晴らししてということはいえます。」

4. まとめ

今回の在宅被災生活の記録からは、2 つの大切な教訓が明らかになってくる。1 つは日常的に生活物資を多めにためておくこと、すなわち水・食料を中心とした備蓄が非常に大切であるという事である。備蓄を多く確保していると精神的にも不安やストレスが緩和され、隣近所や知人を気遣うゆとりが出て来る。そして、共助の活動が生まれるのである。個人が備蓄をしているという事は、一般に想像している以上に効果が高い。単に生きながらえるという事だけではなく、共助につながる精神を生み出すと考えられる。

もう 1 つは、「地域のつながりってこんなに大切なんだなって。すごく、何かいろいろ助けていただいた場面があったので。まったく見ず知らずの方にも助けていただいたりだったの。」と女性 D が述べているように、日頃からの隣近所との付き合い、地域のつながりである。本調査対象の女性たちは隣近所と声を掛け合う関係があり、幼稚園や小学校やグループ活動を通じての友人がいた。激震の直後、自分たちの夫が自宅から離れていた時も、こうした友人たちと一緒に避難したり、共同で料理をしたり、またお茶を飲んで話をすることで支え合うことができた。

今後の課題

これらの事例は国内のいずれの地域でも同様に行われるとは限らないように考えられる。首都圏などでは、上記のような共助となる地域のつながり、自助となる防災備蓄を促進することがそのまま課題である。自宅のある地元での生活がほとんど無く、地域の人間関係が希薄な状態で生活している人の数は大変多い。仙台駅東口で起こった帰宅困難者の状況は、さらに深刻なスケールになると考えられる。一方、コンビニエンスストアなど便利な生活が浸透し、防災への関心が薄い地域で、大災害への備えとして食糧備蓄の重要性、地域の連繋の重要性を

啓発することには困難が付きまといっている。

防災の啓発活動として備蓄を訴えるだけでは不十分であり、共助の精神を説くだけでも不十分であると考えられる。食事に付いて女性たちが「プラスアルファ」が必要だと考えているように、共助の精神を育む何か、プラスアルファが必要である。その一部として、被災生活のより深い理解が必要であると考ええる。

謝辞

本調査は地域安全学会「被災地生活支援のための循環型非常食の考案と事例紹介に関する小委員会」による東日本大震災の被災地における実態調査の一部として行われたものである。

本調査を計画するに際して、常葉大学の重川希志依先生に貴重な助言をいただいた。ここにお名前を記して感謝を申し上げる。

参考文献

- 復興庁. 東日本大震災からの復興の状況に関する報告. 復興の概況, 復興の現状.
<http://www.reconstruction.go.jp/topics/main-cat1/sub-cat1-1/20141128-kokkaihoukoku.pdf> (参照 2015-5-11) .
- 仙台市. 推計人口 平成 24 年 3 月 1 日現在推計人口.
<http://www.city.sendai.jp/kikaku/seisaku/toukei/index.html> (参照 2015-5-11) .
- 仙台市. 東日本大震災における本市の被害状況等. 2 被害状況, 1. 1. 人的被害 (平成 27 年 2 月 28 日時点) .
http://www.city.sendai.jp/higaiho/20110311_jisin.htm 1 (参照 2015-5-11) .
- 仙台市. 東日本大震災における本市の被害状況等. 2 被害状況, 1. 2. 建物被害 (平成 25 年 9 月 22 日時点) .
http://www.city.sendai.jp/higaiho/20110311_jisin.htm 1 (参照 2015-5-11) .
- 東京都防災ホームページ. 自然災害に備えた自宅での備蓄について～「都民の備蓄推進プロジェクト」の展開～ (平成 25 年 9 月 22 日時点) .
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_project/_a.pdf (参照 2015-5-11) .
- 林春男, 重川希志依, 田中聡, NHK 「阪神淡路大震災秘められた決断」制作班. 防災の決め手「災害エスノグラフィー」—阪神・淡路大震災秘められた証言. 日本放送出版協会, 2009.
- 高篠仁奈. “震災後の食糧供給と小規模商店の役割”. 地域安全学会論文集. 2012, no. 17, p. 1-8.