

## 命をつなぐために今私にできること

香川県立高松高等学校 1年 若林紬生

### はじめに

2024年8月8日16時43分、日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生した。それに伴い、気象庁は同日19時15分、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）を発表した。南海トラフの被害を多く受けるとされている西日本南部に住む人は特に、地震の備えに対する関心が高まっているのではないだろうか。しかしながら、ただやみくもに食料などを買っておくだけでは、いざ大災害が起こった際に冷静かつ迅速な判断をするのは困難だと考える。また、避難所での生活を想像しがたい私にとって、避難生活時に起こりうる深刻な問題を見つけた。そこで、過去の震災での状況を根拠にしながら、命を守るために知っておくべきことやその後の避難生活中に取り組むべきことについて、高校生の立場で探っていきたい。

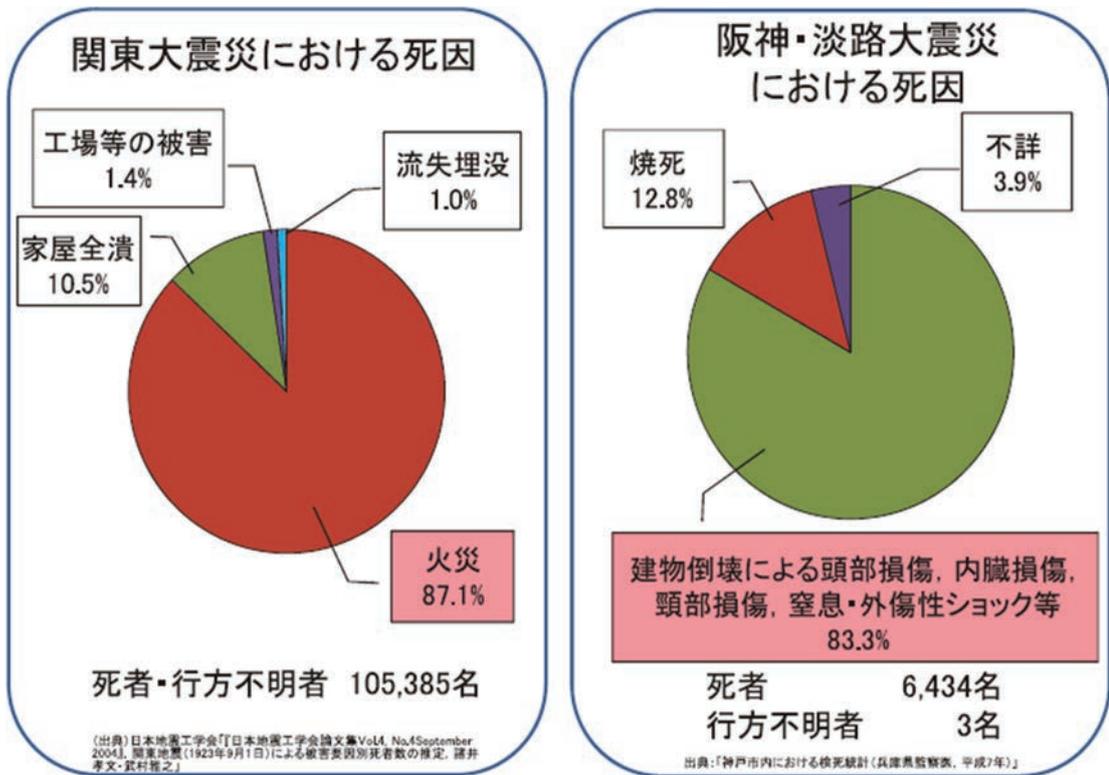
### 二次災害について

南海トラフが起こった際の被害の予想を見てみる。被害の大きい地域の発災直後の状況は、

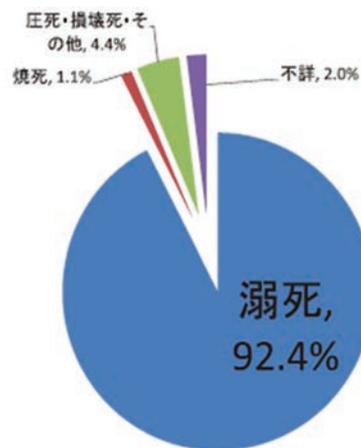
- ・ほとんどの地域で耐震性の低い住宅が倒壊し、多数の死傷者や要救助者が発生する。
- ・津波により、多くの住宅が流される。
- ・大津波警報が発令され、沿岸部では高い場所への避難が行われるものの、多数の死者・行方不明者が発生する。
- ・火災が発生するが、道路の損壊・渋滞等により消火活動は限定される。
- ・停電のため、テレビから情報が得られない。
- ・電力や水道の9割が利用できなくなる。

とされており、二次災害による被害も多く見られる。また、ライフラインの被害も長期間続くと考えられる。

また、過去の大震災での死因は以下のようになっている。



(図1 過去の地震における死因：防災情報のページ - 内閣府 より)



(警察庁資料より内閣府作成)

(図2 東日本大震災における死因 平成23年版 防災白書：防災情報のページ - 内閣府 より)

図1、2の資料から予想されるように、南海トラフ地震では二次災害によって多くの被害がもたらされることになるだろうことがわかる。このことから、二次災害に対する備えについても確かめておくべきだといえる。例えば、自分の住んでいる地域が津波の影響を受けるのか地域のハザードマップで確認する、火災や洪水など様々な状況において、それらの避難場所や避難経路を確かめておく、ということだけでも、かけがえのない命を守ることにつながるだろう。私たち高校生でも、それらを確認し、家族や近所の人と話し合っておくことができる。そして、これまでの大震災が起きた時と同様、避難所での生活が長期間強いられるようになることが予想される。

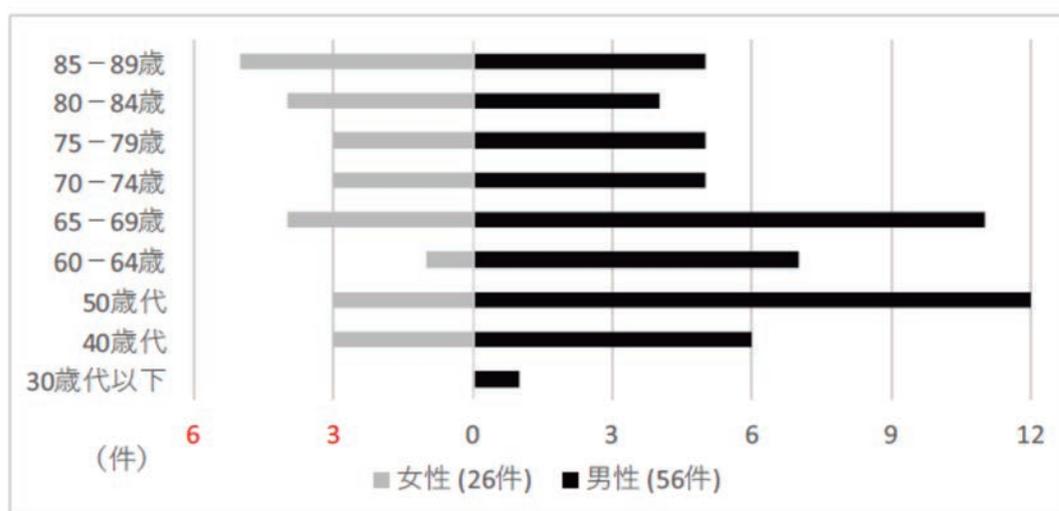
ただし近年、災害からは命を救えたとしても避難所でのストレスや支援物資の不足、復旧の遅れなどから苦しい思いをしている人たちも注目されるようになった。

### 孤独死問題について

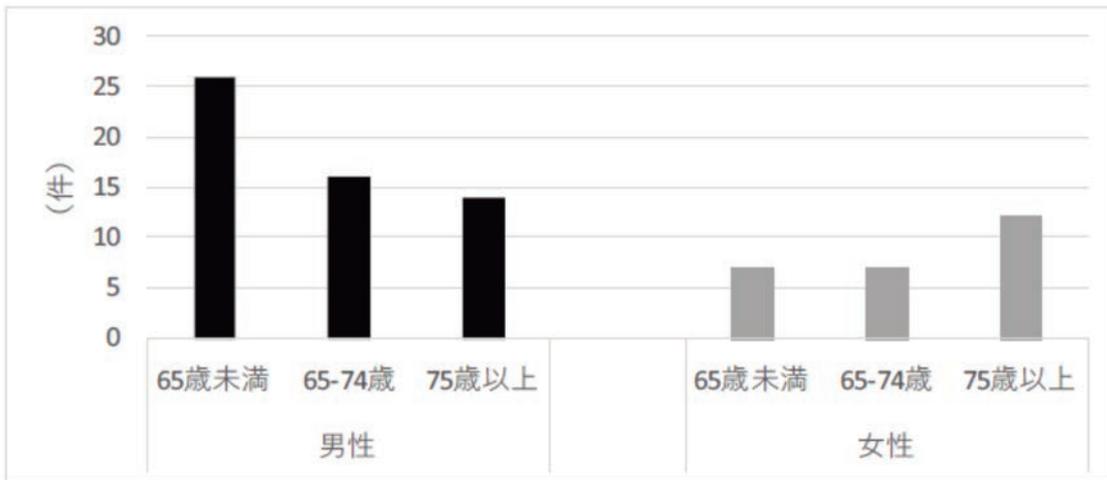
#### ・孤立することや孤独死の問題点

大震災による一時被害、その後の二次被害を回避したとしても、一時避難所から自宅に帰還できない場合、我々は避難生活の継続を余儀なくされる。その際の避難生活は仮設住宅で行われることが多い。

仮設住宅での避難生活では様々な問題が指摘されており、その中でも被災者の孤立、孤独感、孤独死は重要な問題の一つである（図3、4）。そもそも災害時の孤独死は1995年に発生した阪神淡路大震災において、仮設住宅へ入居していた63歳の被災者が死後2日後経過した状態で発見されたことをきっかけに注目されるようになった。更に、本邦では2020年の国勢調査において単身世帯は2,000万世帯を超え、全体の38%を占めている。これに加え、ますます高齢化が進行している本邦の現状を鑑みるに、孤独死そのもののリスクが増大しているという点も重要な問題として挙げられる。



(図3 東日本大震災における孤独死の性別・年齢別発生件数 田中正人 東日本大震災特別論文集 6号 19- 2017年 より)



(図4 東日本大震災における孤独死の性別・年齢階層別分布 田中正人 東日本大震災特別論文集 6号 19-22 2017年 より)

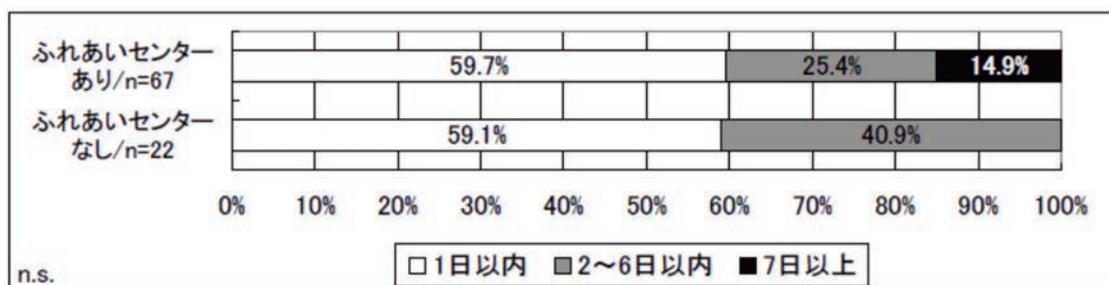
・災害時における孤独死

仮設住宅の設置用地としては被災市街地内だけでは限界があり、臨海部や郊外を利用する必要があり、被災者の多くは住み慣れた土地からの移動を余儀なくされた。

仮設住宅に住む被災者の中には、転居先の新しいコミュニティに馴染むことができず孤立を深めてしまうものも存在する。震災の長期的な健康被害について検討した研究では、孤立と心理的苦痛の関連が指摘されている。特に高齢者の孤独感は自殺、抑うつ、心疾患、認知機能など数多くの健康リスクと関連していることが東日本大震災の被災者に関する報告で明らかになっている。また、仮設住宅における被災高齢者に焦点を当てた研究では、被災者の健康課題として血圧管理困難や睡眠障害、活動量低下、コミュニケーション不足があると報告されている。更に、気力低下と活動低下がみられる高齢者は、閉じこもりや孤独死につながる危険性があることも指摘されている。このように、仮設住宅での入居生活は居住者になんらかの健康障害をもたらし、引きこもりや孤独死などの問題に繋がる可能性が高い。また、早期発見によって助かっていたかもしれない命を守るため、孤立を望まない人の孤立を防ぐためにも緊密なコミュニケーションをとることが重要であろう。すなわち、新たなコミュニティの再構築や孤立への対策は被災者に対する重要な課題であると想定され、私たち含め、コミュニケーションをいかにして確立していくかということが被災者の孤独や孤独死に関して重要な要素と考えられる。

実際の災害時でもコミュニティ問題の重要性は指摘されており、阪神淡路大震災発生時にはふれあいセンターという交流施設が設置されていた。ふれあいセンターは仮設住宅団地内のサークル活動や各種イベントなどの場を提供することで、入居者の交流と自立支援を主な目的としていたが、ふれあいセンターの有無による孤独死の割合を示した報告では、孤独死の予防効果は認められなかった。また、死亡から24時間以内に発見される割合もふ

ふれあいセンターの有無で差は認められなかった（図 5）。つまり、社会的接点を失い孤立した状況の仮設住宅入居者には、その支援は十分には届かなかったと考えられ、コミュニティの場を提供するための施設を設置するという受動的な対応だけでは被災者の孤立に対して十分な対策ではないと言えよう。私たちはより能動的に被災者とのコミュニケーションを図ることで、孤独や孤独死を防ぐことを実践していかなければならない。



（図 5 阪神淡路大震災における孤独死発生から発見までの経過時間とふれあいセンターの有無 田中正人 復興 12号 65-72 2014年 より）

#### ・孤独死の改善・対策

東日本大震災では、被災地在住の高齢者の約 18%で高孤立感を認めたという報告がある。高孤立感は年齢や性別による差異は認められなかったが、運動習慣が無い、対面交流が無い、非対面交流が無い、孤食、社会的活動が無い、といった項目を満たす被災者では、高孤立感の頻度が増加していた。

逆説的に言えば、電話やメールでの交流を増やすこと、一人ではなく誰かと一緒に食事をするようにすること、何らかの社会活動に参加すること、生活の中で手助けをしてくれる人を増やし、相談環境を整えることは、孤独対策として有効である可能性があると考えられる。また、抑うつが孤独感と強く関連しているという報告があることから、抑うつへのケアも重要である。抑うつや社会活動への不参加、ソーシャルサポートの欠如が孤独感と関連するという知見は数多く報告されており、被災者におけるより積極的なコミュニケーションの重要性を示唆するものとする。

#### 終わりに

毎日のように地震が起こっている日本にとって、災害に対する備えは必要不可欠である。自分の命を守るために震災による二次災害などの備えもしておくことが求められる。しかし、その後の震災に対する恐怖や避難生活時による孤立感をなくすことが、私たちにもできる対応なのではないだろうか。そしてそれが人の命や健康を守ることにつながる。私は今回の調べから、日ごろから地域の人々とかかわりを持ち、孤立感を感じている人の支えになりたい。そして孤独死を防ぎ、かけがえのない命を大切にしたい。具体的なこととし

て、地域のイベントへの参加、近所の人とのこまめなコミュニケーションなど、些細なことから社会の一員として取り組んでいきたい。

## 参考

気象庁 南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）について

<https://www.jma.go.jp/jma/press/2408/08e/202408081945.html>

南海トラフ巨大地震の被害想定について

（第二次報告）

中央防災会議

防災対策推進検討会議

南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ

[https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/taisaku\\_wg/pdf/20130318\\_shiryo2\\_1.pdf](https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/taisaku_wg/pdf/20130318_shiryo2_1.pdf)

平成 23 年版 防災白書：防災情報のページ - 内閣府

参考資料 7 過去の地震における死因

図 1-1-4 東日本大震災における死因(岩手県・宮城県・福島県)

<https://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/h23/index.htm>

田中正人ら、日本建築学会計画系論文集 654 号 1815-1823 2010 年

田中正人、復興 12 号 65-72 2014 年

田中正人、東日本大震災特別論文集 6 号 19-22 2017 年

渡邊瑞生ら、日本職業・災害医学会会誌 67 号 1-7 2019 年

山下真理ら、厚生指標 13 号 13-20 2021 年