

令和6年度

# 学校防災ボランティア事業

## 活動報告書

令和6年11月2日（土）～4日（月・祝）

# もくじ

1	活動の概要	1
2	主な活動内容	2
3	参加者一覧	7
4	参加生徒のレポート	8

# 1 活動の概要

## (1) 趣 旨

近い将来南海トラフ地震の発生が危惧される三重県では、県内の高校生が自らの命を守り抜くことに加え、支援者となり得る視点から、安全で安心な社会づくりに貢献できる知識や能力を習得することが求められています。

そこで、県内の高校生が能登半島地震で被災した石川県輪島市を訪問し、ボランティア活動により現地を支援することなどを通じて、大規模な自然災害発生時に地域で自ら行動できる防災人材の育成に取り組みます。

(2) 期 間 令和6年11月2日(土)から11月4日(月・祝)まで 2泊3日

(3) 訪問先 石川県輪島市

(4) 参加者 計42名

【高校生】34名(県立28名、私立6名)

【同行者】8名

大学教授 1名、養護教諭 1名、教員3名、学校事務 1名、  
県教育委員会事務局 2名

## (5) 学習会

①事前学習会 令和6年7月30日(火)、31日(水) 熊野少年自然の家

日 程	内 容
第1日 7月30日 (火)	午後：オリエンテーション 防災食づくり 講師：三重県学校防災アドバイザー 大須賀由美子さん 元気になる体操 講師：熊野市立木本中学校 教諭 梶本善応さん(三重県災害時学校支援チーム隊員) 宿泊：寝袋による就寝体験
第2日 7月31日 (水)	午前：元気になる体操 講師：熊野市立木本中学校 教諭 現地学習会に向けての心構え 講師：四日大学 鬼頭浩文 副学長・教授 午後：解散

②現地学習会 令和7年11月2日（土）から11月4日（月・祝）石川県輪島市

日程	内容
第1日 11月2日 (土)	午前：三重県を出発（貸切バスで輪島市まで移動） 午後：石川県立門前高校での防災学習会 講師：門前高校 校長 中澤賢さん 養護教諭 北澤礼衣さん 卒業生 田思陸さん 中角春香さん 3年生 倉澤笙さん 2年生 橋本拓磨さん（保健委員） 1年生 皆川花葉さん（保健委員） 総持寺通り協同組合 代表理事 能村武文さん
第2日 11月3日 (日)	午前：門前地区仮設住宅で足浴ボランティア告知 午後：門前地区仮設住宅で足浴ボランティア活動 宿舎で心のケア学習 講師：桑名市立多度青葉小学校 養護教諭 木村美佳さん（三重県災害時学校支援チーム隊員）
第3日 11月4日 (月・祝)	午前：門前地区視察 講師：輪島市櫛比の庄「禅の里交流館」 管理部長 宮下杏里さん 輪島市市街地視察 講師：四日大学 鬼頭浩文 副学長・教授 午後：輪島市を出発（貸切バスで三重県に帰着）

## 2 主な活動内容

### 【事前学習会 1日目（7月30日（火））】

オリエンテーションでは、6班に分かれ、自己紹介、現地学習会に向けての班の目標設定を行いました。三重県学校防災アドバイザーの<sup>おおすか</sup>大須賀さんを講師とした防災食づくりでは、ポリ袋を使った湯煎炊飯、サバ缶、トマト、しめじを使ったカレーづくりを学びました。熊野市立木本中学校の<sup>ますもと</sup>榎本教諭の講義では、令和6年1月に三重県災害時学校支援チーム隊員として派遣された輪島市内の学校で、現地の子供たちが元気になってもらうために実施した体操をみんなで行いました。



大須賀アドバイザー（右）



調理する生徒



(左) 榊本教諭



体操する生徒

### 【事前学習会 2日目 (7月31日 (水))】

榊本教諭による元気になる体操を再び行った後、四日市大学 鬼頭副学長・教授に講師となっただき、現地学習会で行うボランティア活動に向けての心構えを学びました。



### 【現地学習会 1日目 11月2日 (土)】

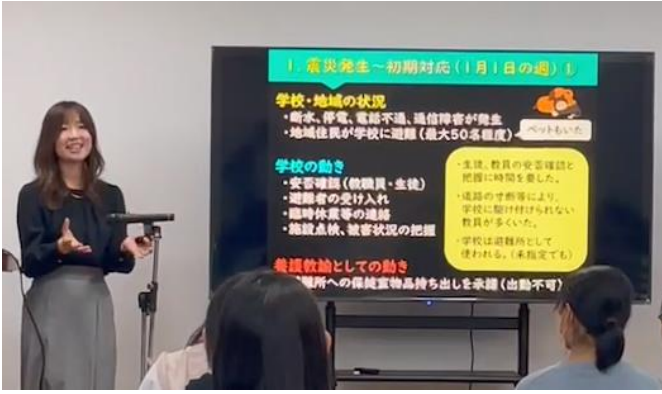
#### ①石川県立門前高校での防災学習会

門前高校の中澤校長から「能登半島地震をうけての学校及び周辺の被災状況」について講話を聞いたあと、6班に分かれ、体験談①「避難所運営の体験」等（講師：門前町 総持寺通り共同組合 能村代表理事）、体験談②「養護教諭の災害後の体験」と「生徒の防災意識醸成への取組『生徒の考える防災対策』」（講師：門前高校 北澤養護教諭、保健委員 橋本さん、皆川さん）、体験談③「震災後の大学受験体験談」や「震災後の高校生活と自分の行動、考えたこと等」（講師：門前高校 卒業生 田さん、中角さん、3年生 倉澤さん、中澤校長）から一班あたり二つの体験談をお聞きしました。



能村代表理事

保健委員の橋本さん (左奥)、皆川さん (右)



北澤養護教諭



田（左）さん、倉澤さん（左から2人目）、中角さん（右から2人目）、中澤校長（右）

**【現地学習会 2日目 11月3日（日）】**

**②輪島市門前地区でのボランティア活動**

3グループに分かれて清水地区、浦上地区、門前東小学校を訪問し、午前は戸別訪問による足浴ボランティアの案内、午後は住民の方に対して足浴ボランティアをさせていた  
 いただきながら、能登半島地震当時のお話などを聴かせていただきました。



### ③「こころのケア学習」

宿舎で、桑名市立多度青葉小学校 木村養護教諭を講師として、令和6年1月から2月にかけて輪島市へ三重県災害時学校支援チーム隊員として派遣され、学校再開支援を行った自身の経験などを踏まえた心のケアについての学習を行いました。



木村養護教諭



グループワークを行う生徒

### 【現地学習会 3日目 11月4日（月・祝）】

#### ④門前地区視察

輪島市櫛比の庄「禅の里交流館」の宮下管理部長に説明をいただきながら、門前地区を視察させていただきました。



宮下管理部長



宮下管理部長



視察の様子



視察の様子

## ⑤輪島市市街地視察

バスの車窓から、四日市大学 <sup>きとう</sup> 鬼頭副学長・教授に解説をいただきながら、輪島市市街地を視察しました。



鬼頭副学長・教授（右）



市街地の写真を撮る生徒

## 帰りのバスの中で振り返り

学校防災ボランティア事業に参加して、良かったところ、自身が成長できたところ、学んだことを周りの方々にどのような手段・方法で伝えたいか、どんな活動につなげたいかの振り返りを生徒全員で発表し合いました。



発表する生徒



発表する生徒



### 3 参加者一覧

【生徒】

No.	市町名	学校名	学年	名前	ふりがな
1	いなべ市	いなべ総合学園高等学校	2	伊藤 真菜	いとう まな
2	桑名市	桑名高等学校衛生看護専攻科	1	稲濱 優月	いなはま ゆつき
3	桑名市	桑名西高等学校	2	伊藤 大貴	いとう だいき
4	桑名市	桑名西高等学校	2	福岡 悠里	ふくおか ゆうり
5	桑名市	桑名西高等学校	2	渡邊 鈴那	わたなべ すずな
6	四日市市	四日市南高等学校	1	辻 大誠	つじ たいせい
7	四日市市	四日市南高等学校	1	西 雛花	にし ひなか
8	四日市市	四日市南高等学校	1	西野 朱音	にしの あかね
9	四日市市	四日市商業高等学校	2	藤原 こころ	ふじわら こころ
10	四日市市	北星高等学校	3	中谷 昌弘	なかに まさひろ
11	四日市市	北星高等学校	2	矢田 智大	やだ ともひろ
12	鈴鹿市	鈴鹿高等学校	2	今岡 篤紀	いまおか あつき
13	鈴鹿市	鈴鹿中等教育学校	4	稲生 有里	いのう ゆり
14	鈴鹿市	鈴鹿中等教育学校	4	別府 郁美	べっふ いくみ
15	津市	津高等学校	2	岸江 咲季	きしえ さき
16	津市	津高等学校	2	久米 美月	くめ みづき
17	津市	津高等学校	2	柴原 彩羽	しばはら いろは
18	津市	津西高等学校	1	小栗 陽菜乃	おぐり ひまの
19	伊勢市	宇治山田高等学校	1	北井 さら	きたい さら
20	伊勢市	宇治山田高等学校	1	佐藤 舞依	さとう まい
21	伊勢市	伊勢高等学校	1	森田 悠斗	もりた はると
22	伊勢市	伊勢高等学校	1	山崎 陽菜	やまざき ひな
23	伊勢市	伊勢工業高等学校	3	伊藤 希朗	いとう きろう
24	伊勢市	宇治山田商業高等学校	2	掛橋 如乃	かけはし よしの
25	伊勢市	明野高等学校	3	立橋 央	たてはし なかば
26	伊勢市	皇學館高等学校	2	向井 杏	むかい あん
27	伊勢市	皇學館高等学校	2	山口 凜華	やまぐち りんか
28	名張市	名張青峰高等学校	3	岸下 琳生	きしした りの
29	名張市	近畿大学工業高等専門学校	2	富永 実和	とみなが みわ
30	尾鷲市	尾鷲高等学校	2	平川 芽衣	ひらかわ めい
31	尾鷲市	尾鷲高等学校	2	大和 虹乃華	やまと このは
32	熊野市	木本高等学校	3	岩田 小夏	いわた こなつ
33	熊野市	木本高等学校	2	楠本 あみ	くすもと あみ
34	熊野市	木本高等学校	2	瀨野 匠見	はまの たくみ

## 【同行者】

	所属	役職	名前	ふりがな
1	四日市大学	副学長・教授	鬼頭 浩文	きとう ひろふみ
2	桑名市立多度青葉小学校	養護教諭	木村 美佳	きむら みか
3	四日市農芸高等学校	教員	辻 泰弘	つじ やすひろ
4	木本高等学校	教員	高田 忠基	たかだ ただき
5	大台町立三瀬谷小学校	事務職員	石井 優樹	いしい ゆうき
6	熊野市立飛鳥中学校	教員	鬼海 将一	きかい しょういち
7	三重県教育委員会事務局教育総務課	主幹	深田 勝利	ふかた かつとし
8	三重県教育委員会事務局教育総務課	係長	佐々木 晃	ささき あきら

## 4 参加生徒のレポート

(生徒から提出のあったレポートを、原則、原文のまま掲載しています。)

### いなべ総合学園高等学校 2年 伊藤 真菜

このボランティア 3 日間を通して私は、周りとのコミュニケーションをとることが復興への近道だ考えました。

1 日目は、門前高校でのお話を聞き学校内での避難所生活のリアルさを知りました。また、そのお話を聞いた上で考えたのは、避難訓練の意味のなさについてです。「避難訓練のときは地震が来た想定で」という設定です。緊張感はありません。いつも同じルートです。しかし、実際に学校内で避難する場合でなくても、窓ガラスが割れたり物が倒れたりでいつも想定している所を通れるわけではありません。さらに感じたことは、余震対策です。避難中にも再度揺れることだってあります。そのために、教科書でもとにかく頭が守れるようなものを持ち出して避難します。ですが、私の学校では避難訓練の時は頭を守るようなものは持って行きません。またいつも同じルート、全校生徒が避難ということで階段や廊下などで生徒がつまります。それにより避難する時間がより長くなります。また、実際に揺れるわけではないのでヘラヘラしているようにも見えます。緊張感もなく同じルートで避難する。それだと避難訓練は全く意味がないなと思い、担任の先生に今後避難訓練を変えていくか、と相談しています。

2 日目は、仮設住宅の訪問や足浴で周りとのコミュニケーションが大事だということを強

く感じました。仮設住宅にいる方が少なかったものの、その中で明るく楽しく生きようとする姿。また足浴での会話を通すとみなさんが明るく生きていこうという姿勢は、やはりコミュニケーションを取ることが重要なのだと感じました。また心のケアのことでも、普段のストレス解消法が災害時にもできる範囲は限られてしまうが、心のケアが自分でもできることを学びました。グループワークで行った災害時、避難時での不安とストレス解消策の出し合いも今後ロングホームルームで授業として、できないかと現在考えています。3日目は、総持寺でのお話や視察を行い感じたことは、地震の揺れが崩れ方にもしっかり現れていたことでした。また国宝であるものも崩れてしまい、修復するには同じようにする技術が必要なため修復に時間がかかるなどを学びました。

この貴重な3日間で、学んだことや伝えたいことを全校、学年、また授業などで広めて、より震災について理解を深めたいと感じました。

---

## 桑名高等学校衛生看護専攻科 1年 稲濱 優月

---

今回の体験で1番印象に残っているのは門前高校での学習会についてです。話を聞かせていただく人の年生層が様々で、沢山話しをする中で色々な人の考え方を知ることができてとても良い経験になりました。

自分と同年代の人達が想像もできないような災害にあい、そんな中避難所で積極的に活動していた話を聞いて、自分が災害にあったときもそんな風に積極的に動ける人でありたいと感じました。

同日、避難所運営を担当していた方へ質問できる機会もありました。私は普段学校で看護について学んでいるため避難所での薬や医療的ケアについてどのように行っているのか疑問に思っていたので質問をしました。話を聞かせていただいた方の避難所には看護師の方がいたため薬の管理をしてもらっていた。持病の薬や医ケアについては、早期にDMATが派遣され対応してくれていたため困ることは少なかったと教えてくださいました。食料や生活用品など必要なものが多々ある中、人命に関わることを第1優先に医療従事者やボランティアの方が動いていたことを改めて知ることが出来ました。今回話を聞かせていただいた方の避難所には看護師の方がいたため薬をきちんと管理することができていましたが、医療従事者がいなかった場合DMATが来るにも時間を要するため、薬を適切に処方できないことになってしまうのではないかと思います。そういった場合の対処を今後自分の学びと関連付けて考えていく必要があると思います。

2泊3日をあっという間に感じるほど濃く貴重な経験をさせて頂きました。

災害が発生したとき、私自身が看護師として現場に派遣されたり、病院に被災者の方々が来たりすることがあるので今回の経験を活かして患者さんやその家族と関わって、地域に貢献できる看護師になりたいと思っています。

今回のボランティア事業では、多くのことを学びました。

今回は本当に貴重な機会を頂くことができ、実際に被害を受けた方や、町の風景、ボランティアとして活動している人からお話を聞くことができました。

その中で 1 番大きく印象に残ったものは、仮設住宅での足湯と交流会で、そこで被災にあった方々と関わりを持ち、実際にどのようなことがあったか、その時どう思っていたのかなどを話してもらえました。

話を聞いていると、近所の人と仲が良かったことが心の助けになったことがあり、育てている野菜を分け合って、支援や物資が届くまで耐えていたということなども聞きました。そこから、ご近所付き合いが大切になってくるということがわかりました。朝に挨拶をしたときフレンドリーに返してもらえたりなどからその近所の人と仲がいいなどを実際に感じることができ、かなり納得しました。

私は 6 月ごろにも能登を訪問しており、その頃と光景があまり変わっていなかったことが驚きました。

さらに豪雨災害を受けてしまったところにも訪問をして、土砂災害など逆に被害が増えているのではと思えるところもありました。ニュースでは、公費解体が進んでいるなどと聞いたりして、かなり能登風景が変わったのだろうと思っていましたが、ニュースの報道だけでは知ることができない、実際に見るということの大切さを実感することができました。

今回関わった能登の方々は、どなたも明るく前を向いて過ごしているということが驚きと共に、自分に 1 番大切にすべきことなのだと感じるがありました。

防災意識を高めるにはまず、ご近所付き合いを増やしていくことから始めていくことが 1 番良いと思うので、自分から関わりに行くことから自分の防災を初めて行こうと思うきっかけになりました。

能登半島ボランティアの 3 日間を通して、今までに無いことをたくさん経験させて頂き、ありがとうございました。

1 日目の門前高校での交流会では、私達と同世代の方、避難所の代表者となった方からのお話を聞き、多くのものを得ることが出来ました。私達が今まで行ってきた防災訓練では、よく東日本大震災からまなんだことを教えて頂いていましたが、能登半島地震の話を聞いて、東日本大震災大震災当時よりもかなり技術の発展を感じられました。

交流以前の私の災害に対するイメージは、水が止まることで、次第に食べ物・飲み物に困って、救助やボランティアが来るまで、ひたすらに耐えるという感じでした。ですが交流会を聞いて、食べ物や飲み物には困らなかった。水が思うように使えず、トイレ問題が困った。感染症の 予防を同時にしなくては行けなくて困った。など、これから自分が対処していく

べき点を具体化できてとても助かった。同時に同年代の方達の災害時の活躍を聞き、いざ自分達の番になった時、同じように周りを支える行動ができるようになりたいと感じた。

2日目の足浴と交流会では、被災した方たちとの交流を通して、当時の様子や高齢者の方々はどのように、避難と避難所での生活をしていたのか、聞くことが出来た。

1番印象的だったのは、誰も被災者という雰囲気ではなかった事です。時間が経っているのもあるかもしれませんが、皆さんとても明るく、私達の質問にも明るく答えてくださったり、避難所での時間潰しの遊びなど教えて頂きました。1人のおばあちゃんが「みんなとこうして話せるから元気にやって行ける」と言う事を言っていました。周りの人とのコミュニケーションが災害対策に大きく関係することを教えて貰った瞬間でした。

おばあちゃん達との交流は、楽しいだけじゃなく私達も元気を貰えて、別れが惜しいぐらい、とても有意義なものでした。

3日目の視察ではニュースで見たを物を実際に目の前で見て、その迫力と建物や街並みを一瞬で変えてしまう地震の威力を間近で感じて同じ被害を繰り返さないようにする対策を具体化して行きたいと思いました

この3日間を通して、普段の防災学習では経験出来ないことを経験させて頂き、改めて災害の恐ろしさ、そして以前までの災害に対するイメージと変わった事を沢山得られました。この経験を無駄にせず、これからどのような対策を増やしていけば良いか、一人一人にできることは何かと言うのを発信して、自分たちの住む街に災害が来た時に、被害を抑えられるように行動をして行きたいと思いました。ありがとうございました。

---

## 桑名西高等学校 2年 渡邊 鈴那

---

1日目の最初の門前高校では、避難所運営のお話と、保健委員の話を行いました。

保健委員のお話では、実際に災害を受けて、見直した方がいいと思った避難訓練や、防災バッグの話が印象的でした。避難訓練では、室内で地震が起きた時、教科書で頭を覆いながら避難するという意見をきき、自分の学校の避難訓練でも取り入れたいなと思いました。また、防災頭巾よりもヘルメットが安全という意見も伝えて行けたらいいなと思いました。

防災バッグのお話では、折り畳めるランプなどコンパクトなものを選ぶ、リュックで避難するときは重いものは上に入れるという意見をきき、取り入れたいなと思いました。

能村さんの避難所運営のお話では、一番大切なのは協力し合うこと、普段からコミュニケーションを取っておくことと仰っており、改めて大切さを実感しました。また、門前高校には犬も避難してきていると聞いて、大変そうだなと思ったけれど、大人しい犬だったと聞いて驚きました。お正月で寒い中だったので、灯油の確保が難しく、毛布も少なく、ダンボールを使って暖を取っていたとお聞きしました。

2日目の足浴・交流会ボランティアでは、自分たちの班は小学校を担当しました。山崎さんと役員の方と一緒に小学校内にチラシ配りに行った時、3、4階の、お子さんのいる家族

がいた教室では、天井近くまでダンボールの壁があり、窓は新聞紙や布で完全に隠されていました。小さな子がいるとプライバシーを守りたいと思われる方が多いのかなと感じました。

また、近くの公民館にいらっしゃる方にも声を掛けに行きました。公民館に着き、受け付けに居た方にその公民館の避難者についてお話をお聞きすると、2階の1番手前の部屋の家族は、家族の中のおひとりが障がいを持っていらっしゃるのではなく、家族みんなが障がいを持っており、その部屋はそこご家族の空間だから入らないで欲しいと説明を受けました。公民館にいらっしゃる方は元々すくなく、ボランティア活動の案内が出来たのは1部屋だけでした。公民館の受け付けの方に付いてきてもらいながら、2階の1部屋にいらっしゃったおじいさんに声を掛けに行きました。最初は頑なに「そーゆーのは行かない」と仰っており、私も山崎さんも困ってしまったのですが、公民館の受け付けをしてらっしゃる方が、「案外行ってみたらさっぱりするかもよ」と言って下さり、おじいさんを説得することができました。おじいさんは「あとで友達がきたら一緒に行く」と言って下さり、着替える準備までして下さりました。

そのおじいさんが足湯に来てくださったのは、足湯に来て下さる方が未だに1人もおらず、小学校前で2班みんなで待機していたところでした。せっかくきて下さったのに、足湯に来て下さる方への配慮が足りておらず、待機人数が多すぎておじいさんは帰ってしまいました。そこからは反省し、人数を減らし足湯に来て下さる方を待つことにしました。

自分が足湯を担当したのは1人だけでしたが、数人の方がいらっしゃって下さりました。足湯を担当している時は、何処まで触れていいのか分からなかったことや、自分が口下手なこともあり、上手く会話を続けられませんでした。ですが、足湯が終わったあと、役員の方に「上手く喋れなかったです」と言うと、「あの方は気持ちよさそうにしてたから大丈夫だと思うよ」と言っていただき、すごく勇気を貰いました。自分なりに頑張れたので良かったなと思います。

自分は足湯はあまりせず、小学校の1階の廊下のテレビの前に座っていらっしゃった方と、大学生の方と一緒に話をしていました。話してみるとすごく話やすく、お話をたくさん続けてくださる方でした。災害での奥さんの話や飼い犬の話、昔のお仕事の話、避難所生活でのお話などたくさんのお話をいただきました。辛いことだったはずなのに、すごくポジティブで、奥さんも犬も助かったのは奇跡だ、運が良かったと素敵な思考を持っていらっしゃる方でした。それをきき、自分もすごく元気や勇気を貰うことができました。お時間の限られている中私たちのためにお時間を割いて頂き、最後には感謝を伝えて下さり、笑顔で帰って頂きました。本当にあの方とお話ができて良かったなと思える体験でした。

3日目は隆起海岸や朝市の方を見に行きました。自分は特に朝市の風景が印象的でした。ビルが倒れているのが未だにそのままになっていたり、火災があった場所は更地になっていました。改めて災害があったんだということを実感する瞬間だなと思いました。

3日間を通して、とても貴重な体験をたくさんさせて頂きました。能登の方から実際にたくさんお話をきき、実際の災害後の街並みを見ることができ、行ってよかったなと改めて思いました。

## 四日市南高等学校 1年 辻 大誠

---

私は今回三重県庁からバスに乗って現地へ行きました。初日は石川県門前町にある門前高校で、実際に被災された方々のお話を聞きました。その中でも特に、門前高校に実際に通っている生徒の方や、卒業したばかりの方など、自分と年齢の近い若い人にお話を伺ったのが印象的でした。被災直後、本当はやってはいけないのに一度家に帰ってしまったとおっしゃっていた生徒さんがいて、自分もいま知識として知っていることが、実際に災害が起こった時にどれだけ活用できるのかと考える機会になりました。また、避難所運営に携わっていたという方が、地震が起こってからでは出来ることは本当に少ないから、備えはしておくべきだというお話をされていて、改めて日頃からの備えの大切さを認識しました。被災された後の避難所での生活の仕方であったり、こういった運営を行っていたかを聞くことができたので、自分が被災した時には聞いたこともふまえながら運営に携わることができればと思います。2日目は、仮設住宅に住んでいる方々との交流をしました。午前中にお誘いのチラシを一軒一軒配り、午後に足浴と交流会でおもてなしするという内容でした。実際に来てくださった方々のご高齢の方が多かったです。足浴の途中やその後に彼らからお話を聞くことができました。ですが門前高校での活動のように、被災したことや地震に関することを特に聞いた、というよりも、本当に日常生活で話すような他愛のない内容が多かったです。門前高校でお話を聞いた限り、被災者の方々は相当な辛い経験をなされたはずなのに、明るくお話をされていたのにとっても驚きました。3日目は門前町を歩いたり、バスの中から見たりして、復興の様子などを見学させていただきました。まだ崩れたままで、撤去が進んでいない建物が多くあり、震災から10ヶ月の間があっても復興はまだまだ、といった印象を受けました。今回の活動の中で、復興への課題や来たる災害に向けての備えなど、現地で話を伺うことでとても大切なことを伺えたのが、今後の財産になると感じました。

## 四日市南高等学校 1年 西 雛花

---

11月2日の土曜日に四日市大学を出発し、門前高校に向かいました。門前高校につくまでに、地震によって端が割れて落ちていたり段差が埋められていたりする道路を見ました。また、屋根がブルーシートで覆われている家がありました。門前高校についたあと、まずは門前高校の校長先生から地震が発生した時の状況や被害内容、その後の教育活動再開に向けた取り組みについてのお話を伺いました。その後避難所運営の体験をした能村武文さんから話を聞きました。その後3人の高校生の方から震災後の大学受験体験や震災後の高校生活と自分の行動、考えたことのお話を聞きました。夕食を食べたあとは次の日に配るための足浴のチラシにコメントを書きました。なんて書いたら行きたいと思ってもらえるのかを考えながら書きました。

11月3日の日曜日は浦上公民館に行きました。そして浦上公民館の近くの仮設住宅の1から5号棟に住んでいる方に前日の夜に書いたチラシを配りに一軒ずつまわりました。一

部の方は 9 月に発生した豪雨災害によって浸水してしまった仮設住宅の修理のために避難所に移動していたので訪問する軒数が予定より少なかったです。余ったチラシを配るために周辺の家にも訪問しに行きました。そのときに色褪せた赤色の危険と書かれた紙や潰れてしまっている家を見ました。午後からは浦上公民館で来てくれた方に足浴をしました。足浴場終わったあとは机と椅子があるところへ移動し、マッサージをしながらお話をしました。どこまで踏み込んで話を聞いていいのかがわからなかったです。

3 日目の 11 月 4 日はお寺を見に行きました。乗ると動いてしまう石畳やお寺の門の柱が浮いていたり壊れている建物がありました。建物の修理が進まない理由を聞いて、直すことだけじゃないことを初めて知りました。その後はバスに乗りながら、朝市通りや倒れたビルなどを見ました。倒れたビルを見て、怖いなと思いました。

---

## 四日市南高等学校 1年 西野 朱音

---

1 日目は門前高校へ訪問し、そこで門前高校の生徒の方々や養護教諭の先生のお話を聞きました。そこでのお話では、避難所で学生がボランティア活動を積極的に行ったと聞きました。また地震後学校が再開してから、能登半島地震を通して、同じようなことが再び起こらないようにするために、生徒たちが主となって防災リュックの見直し、能登半島地震のことを活かしての避難訓練の実施そしてその避難訓練の振り返りなどされていることも聞きました。自分と同年代の子達が積極的にボランティア活動や災害対策をしており、「もし災害が自分の街で起こったら、私達は守られる側ではなく、地域を守る側なのだ」と改めて感じることができました。今回の交流では報道されていないような詳しいこともたくさん聞いて、災害についてより自分事として考えることができました。

2 日目は、門前地区で足浴と交流会のボランティア活動を行いました。被災者の方とお話をするのは私自身初めてのことで、最初はとても緊張しました。しかし、被災者の方々はとても優しく、中にはマッサージが気持ちよかったと褒めてくださる方もいて、とてもやりがいがあり、そして安心しました。被災者の心に寄り添うのは、まだ大きな災害を経験したことがない私にとって、難しいことでした。しかし、少しずつ被災者の心に寄り添っていくためにも、私達から被災された方々が安心できるような環境や雰囲気を作っていくことが大切だと感じました。

3 日目は輪島市内の被災地を視察しました。輪島市内ではまだ復旧作業がされており、実際自分の目で見たことで、以前映像で見たときよりも、より鮮明に情景が心の中に残っています。また輪島市にある総持寺というお寺にも訪れ、地域の方から輪島市の地震の被害や復旧作業のこと、また現在の輪島市の状況のことなどたくさんのお話を教えていただきました。私は一度テレビで地震の後の総持寺を見て、そして今回そこへ実際に訪れましたが、神社の灯籠は 2 ヶ月ほど前を見たテレビの映像のままで、今も倒れていました。壁も大きく傾いており、石の壁は崩れ、そして神社内にある大きな石碑も 180 度に回転していたのが印象的でした。



能登にはまだ倒れたままの建物、瓦が剥がれて屋根にブルーシートが引いてある家も多くあり、またバスで移動している際には、地震の影響によってできた道路の大きな段差で、バスが大きく揺れることが何度もありました。自分が思っていたより復旧されていないことに、驚きました。

被災された方々が、「今回の能登の地震を忘れないでほしい、三重に帰ったら今回のことを伝えてほしい」「地域や人とのコミュニケーションを大切に」と言っていたことをよく覚えています。今回の防災ボランティア活動を通して、地域、人とのコミュニティを大切に、そしてもし災害が自分の街で起こったら、率先して行動できるような人になりたいと思います。

---

### 四日市商業高等学校 2年 藤原 ころろ

---

私は今回のボランティアを通して仮設住宅での足浴を体験してくださった方のお話と、門前高校での生徒の方の体験談がとても印象的でした。避難所生活では、農業をしている人が多いためそれぞれが食材を持ち寄り炊き出しなどをしていたと聞き、能登の方々は地域のコミュニティがしっかりしているから連携を取ることができ支え合ったらからこそ、二次災害も乗り越えることができたんだと気がつきました。避難訓練通りには行かないということを知り、もっと緊張感を持った避難訓練を普段から心掛けるべきだと思いました。避難所では指揮を取る人がいないので、一人ひとりの判断力と行動力がとても大切になると思いました。被災者の方の飾らないありのままの言葉を受け止めて、地震はどこにいても起こりうることだというのを実感し、初めて他人事ではなく自分事だと捉えることができました。また災害時におけるメンタルケアについても勉強になりました。単に前向きにさせるような言葉を一方的にかけるのではなく、それぞれのタイミングで少しずつ前に進めるよう相手の気持ちに寄り添うことが大切なんだと分かりました。お話を聞いて、ニュースや SNS 上の情報とのギャップに驚きました。情報を鵜呑みにするのではなく自分たちでしっかりと正しい情報かどうかを見極めると同時に自分の目で確かめることの重要性にも気がつきました。実際に目で見て現地の方の声を聞いた私たちだからこそ災害が来た時に役立つことがあると思えました。災害時には予想してないようなことが沢山起こる可能性があるが、その問題に直面した時にいかに臨機応変に対応できるかがとても重要だと学びました。そして、私は災害時には私たちが主軸となり、円滑に動けるよう地域間でのコミュニケーションを大切にしていきたいと思えました。

---

### 北星高等学校 3年 中谷 昌弘

---

まず初めに私達三重県に住む高校生は生まれてから1度も大きな災害に被災した事ありません。災害や被災地というのはいずれもテレビやインターネットを通してのものでし

た。ですがこの3日間で実際に同じ年齢の現地の高校生と触れ合い、仮設住宅でのボランティア活動、そして隆起海岸や輪島朝市の状況を自分の目で見て頭で様々な事を考える中で災害をより身近に感じる事が出来ました。自分にとって1日目の石川県立門前高等学校訪問は大きなものでした。まず同世代の高校生がこの様な大きな災害が起こった時どういう風に感じ、どう行動をしたのか実際の声が聞けてとても良かったです。高校生として避難所生活を送る上での難しい所や良かった所など現役高校生ならではの話が聞けました。そして卒業生の方は被災時は受験生、共通テスト前という事で被災しながらも勉強をしないといけない体調面や精神面での難しさを伝えてくれました。また自分は教員を目指しており門前高校の被災後の学校運営についてや、被災時に学校は避難所として開設されるため学校と避難所という両方の側面での教員の動き方を校長先生から学べたのは今後の自分の教員像の視野を広げてくれました。被災直後の学校の避難所運営は教員が主となるのを深く理解出来ました。また能村さんの避難所運営の体験の講話では、被災直後の避難から能村さんが避難所のリーダーとして避難所運営に携わった経験を私達に伝えて下さりました。その中で避難所運営は様々な役割分担と連携が大事なんだと感じましたし、特に各自家から持ち寄った食料や物をみんなで分けるというのは当たり前出来ない事だなと思いました。能村さんの話を聞いていて今度は私達が避難所運営のリーダーとしてやっていけないといけないという強い覚悟が芽生えました。最後に能村さんが被災してから感じた被災前にやっておけば良かった事について「防災リュックに2、3日分の食料や水を準備しておく、家具の固定」というのは今すぐに私達にも出来る事なので準備したいです。

---

## 北星高等学校 2年 矢田 智大

今回の防災ボランティア事業で学んだ事としては以下の5つが主になります。

- ・ 災害時の対応に当たる警察官や消防士、避難所(学校等)の運営を行うスタッフや教職員等も被災者であるため、なかなかマニュアル通りには行かないと感じた。
- ・ 避難所のトイレは使用禁止でも無視したり強引に使う人がいるので板を打ちつける等の対策をおこなった。  
尚、仮設トイレの設置には地震発生から2週間後だった。
- ・ 災害時、学校の教職員には多大なストレスや負荷がかかるため、対応に当たった人間にはケアが必要。
- ・ 避難訓練は通常時に使えるインフラに頼った物が採用されている場合がある。  
大きな災害が発生した時に、電力等が使用不可でも本当に避難できるのか?という課題。  
今一度、今のマニュアル等を見直す必要がある。
- ・ 避難所での被災者同士のコミュニケーションはお互いのストレス軽減につながるため、積極的に取りあうべきである。

中でも防災訓練の見直しは大きな課題だと認識しており、特に仮設トイレや簡易トイレは多めに備蓄するべきです。

私の学校の場合は避難経路も細い路地の中を縫うようにして高台まで行くのですが、古い家が多く地震やその他自然災害等で家壁が崩れたり、橋が落ちたりと、最悪のケースを想定し、その上で確実に遂行できる経路を組み直す必要があると思います。

そして学校では生徒や教師が被災者となった時に迷いとミスがない行動ができるような教育を施すべきです。現状の避難訓練や防災学習では規則やコースに従い行動するという事が重要視されていると感じます。確かに生徒一人一人が勝手な行動をしては行方不明者が増えるだけです。

ですが、東日本大震災の起きた東北のある小学校では被災時、「津波の避難所だから大丈夫」と学校に留まりましたが、津波の規模が想定よりも大きく、教師陣の円滑なコミュニケーション、臨機応変な対応が出来なかったせいで、1部の生徒を除く小学生と教師、地域住民が犠牲になりました。

ここで伝えたいのは一人一人がその状況を冷静に分析し、周りの人間に流されずその時点での最適と思われる行動が取れるような自主性を育てる必要があるという事です

---

## 鈴鹿高等学校 2年 今岡 篤紀

---

私は、今回の学校防災ボランティア事業で、地震や大雨により多くの被害を受けた地域を、初めて目の当たりにし、報道などでは伝えきれないほど広範囲で様々な被害に見舞われていることが分かりました。

能登半島から帰ってきた翌日、いつもと同じ三重の風景を見ると、能登半島の風景を思い出し、感じたことがあります。「地震は一瞬にして自分の暮らしを奪うこと」に改めて気づかされました。私は、能登半島で見た被害の状況を、資料館の展示物のように捉えていたのかもしれませんが、ですが、三重に帰ってきて淡々と流れる日常を思い出し、地震の被害にあわれた方々が私たちには想像できないほどの苦労があったことを感じました。能登半島で出会った方々はとても明るい方ばかりでした。ですが、お話を聞くと自宅が全壊し仮設住宅に入居されていたり、その仮設住宅が大雨で浸水し片付けの作業に追われていたり、先が見通せない状況下におかれていることを教えて頂きました。

私が今回、被災地を訪問して一番衝撃的だったことは、100メートルほど移動するだけでも被害の状況が全然違うということです。河川の氾濫や土砂災害の被害は、少し移動するだけで被害状況が全く異なることは容易に想像できます。ですが、地震においても揺れ方や延焼状況によって、少し移動するだけで受けた被害が全く異なることが分かりました。特に輪島市中心部の朝市通りや倒壊したビルの周辺では、一様に同じ被害を受けているわけではなく、その場で生活されている方もおり、衝撃的でした。その方が、本当に自宅に住みたくて住んでいるのか、仮設住宅への入居条件を満たさないため住まわれているのかは分かりませ

んが、地震が起こった後、被災者の方がなにを求めているのかのニーズをつかむのはとても難しいことなんだなと感じました。

私は、能登半島の方々から、経験と考えるべき課題を受け取りました。自分が被災した際には、このことを思い出しひとりでも多くの人を支える役割になりたいです。

---

### 鈴鹿中等教育学校 4年 稲生 有里

---

能登に訪れて、水やトイレ、お風呂、寒さなど避難生活の中で苦労する部分がたくさんあったことを知った。また、地震が起こってから時間が経つものにもかかわらず割れている道路や壊れている建物、隆起している海岸から能登半島地震がどれだけ大きな地震であったかという事を感じた。また、今になっても仮設住宅で生活される人が多くいることや週に何度か炊き出しをしている事、自衛隊の簡易風呂がずっと使われていることを知って災害の影響はまだまだ残っているんだと実感した。さらに、私と同じぐらいの年齢の学生も学校生活や勉強に加えて、家族や共に避難生活をする人々の為にボランティアをしてきて今もし続けているという事を知って驚いた。これらはニュースを見ているだけじゃわからないことばかりで、実際に訪れて、見て、話を聞くことで得られたことがたくさんあり、とてもいい経験になった。

これらの経験から、実際三重県で大きな地震が起こった際に、私も人とコミュニケーションをとって素早い行動をすることで周りの混乱を抑えたり、少しでも安心してもらえるような空間を作れるようにしたいと思う。また防災の観点では、被災された方々が仰っていた、避難訓練をしっかりと取り組むことや、避難生活中やその後に役に立った防災対策、逆に苦労した点などを家族や学校の先生、同級生、友人に共有したり、もっと災害や防災について調べて学ぼうと思う。

能登の方々から『能登の災害を忘れないで、まだまだ終わってなんかいない』という言葉は何度か聞いた。確かにニュースで取り上げられる情報はほんの一部で、実際に訪れてみると能登の被害は地震に加えて水害もあったために想像以上に酷いという事が分かった。ニュース番組のように一気にたくさんの人に伝えることはできないが、日本の災害の深刻さと防災の大切さを知ってもらうために時間をかけてたくさんの人に能登の方々の思いを伝えていきたいと思う。

---

### 鈴鹿中等教育学校 4年 別府 郁美

---

わたしは石川県に行く前、道もきれいになり、倒壊した家も建て直しが進んでいて、避難所生活をしている方もいないだろうと思っていました。

実際は、石川県に続く周辺の道路は、崩壊した道の横に新しい道が作られていて崩壊に巻き込まれた車はまだそのまま置いてある状態。

街はまだまだ倒壊した家がそのまま田んぼには倒木が散乱、街中の至る所には段差ができていて、電柱は傾き、海岸は形を変えたまま、朝市通りではまだ焼け野原になっている、お寺では灯籠が倒れっぱなしで、寺内の橋や建物は倒れそうになるのもかろうじて倒壊に耐えているという状態。

地震からもうすぐ 1 年が経つのにまだまだ元の姿を見れないことにすごく驚いたし、災害からの復興を甘くみていました。

街の景観っていうのはもう一度元に戻すことはできないけど今、もしくはこれからしなければならぬことは何かを考えさせてくれた 3 日間でした。

普段から

- ・学校や商業施設などの屋内での避難経路
- ・防災バックの用意
- ・家族との連絡方法、避難場所の確認

地震が起きた時

- ・パニックにならない
  - ・一旦安心だと思える避難場所に着いたらそこにいた人たちの状況を見てもっと上に逃げる
- 避難所生活、これから

- ・トイレは使えないので簡易トイレを使う
- ・近所の状況把握

上記はお話を聴かせてくれた方々が仰っていたことでこれから大切にしていこうと思ったことです。

屋内では建物ないにある境界が 1 番危ないと言われていて、わたしの学校の廊下にもあり、ここを通る避難経路しか示されていないし、ここを通らないと主要の階段が大勢の生徒で動けなくなるかもしれないので見直さなくてははいけない。

防災バッグは家にいる時はすぐに持ち出せるけど外出しているときは持っていないので 100 均で揃えられる防災ボトルをみんなに紹介使用と思う。

門前高校の生徒さんが親と連絡が全然取れなかったと言っていたので絶対に確認しないとイケない。

地震が起きたときパニックにならずにはいられないと思うけどその一瞬でもものが落ちてくるかもしれないので頭が真っ白になってもとにかく声に出すことで周りの人も落下物から頭を守れる。

長い避難生活を視野に入れたりこれから使うことを考えて簡易トイレは絶対に必要だし綺麗に使えるのは誰かのおかげなので小さい椅子と袋は各家庭にもあると思うのでこの簡易トイレは全員に伝えたい。

これらを特に強く伝えたいと思いました。

今回、石川県にいて思っているほど工事が進んでいなかったり、豪雨でまた 1 からという状況でも私たちに話をしてくれて本当にどこまでもやさしい、能登でした。

自分が体験したこと聞いたこと感じたことは南海トラフに繋がられるようにしたいしそのためにテーマスタディを通して学校の人や地域の人に伝えていけたらいいと思います。

今回学校防災ボランティア活動として能登半島に行かせていただき、現地の現状、被災者の生活、復興に向けての取り組みなどさまざまなことを学ぶことができました。中でも特に印象に残っていることは現地の人々の暖かさです。大きな災害を経験したことのない三重県民の私たちが何か力になれるだろうか、逆に迷惑なのではないか、拒絶されないか、仮設住宅に伺う前まで非常に不安でした。しかし実際に訪れてみると「来てくれてありがとう。」「足浴気持ちよかったよ。」「明るい気持ちになれたよ。」といった暖かいお言葉をかけていただきました。こんなに受け入れていただけるとは思ってもいなかったためとても嬉しく感じました。大地震に加えて、洪水と二重災害の被害を受け、辛い思いをされているのは現地の方々なのに私たちを快く迎えてくださったその心に感銘を受けました。また、門前高校でのお話も印象に残りました。同級生が中心となって避難所を運営し、地域の人と共に協力している様子を聞いて、三重県で災害が起きたとき自分がそのような行動をとらなければならないと危機感を持つことができました。また養護教諭と保健委員のお話から避難所で実用的なものについてやトイレの管理の仕方など実際に経験しないと分からないことを学ぶことができました。例えば、レトルト食品は鍋が壊れて調理できなかったが、衣服はとてもありがたかったとお話しされていて自分の想像と現実がかけ離れていることに気づけました。今回の学習を通して災害が起きたときのために適切な準備をすることが大切だと思いました。自分の思い込みであれこれ準備するのではなく、過去の災害から学び周囲を巻き込んで正しく備えたいです。最後に、私たちが能登半島を訪問するにあたり協力してくださった皆様、お忙しい中ありがとうございました。

今回のボランティア事業を通して、印象に残ったことが3つあります。

1つ目は、輪島市の門前高校でお話を聞いたことです。養護の先生は心のケアについて、これから生徒や教員への心のケアがより重要になってくるとお話されていました。地震直後ももちろんですが、少し落ち着いて、考える時間ができると、心が疲れてしまったり、辛くなってしまったりするということを学びました。さらに、教員の方など、自身が被災者でありながらも、支援者として動いている人がいるということを知りました。これからも子供、大人に関わらず、被災者の方への心の支援を続けていくことがとても大切だと感じました。

2つ目は、9月の豪雨による二次災害についてです。門前東小学校の避難所では、9月の豪雨により仮設住宅が床上浸水してしまったために避難所生活を余儀なくされた方もいらっしゃいました。「仮設住宅に移り、新たな生活が始まってがんばろうとしていたが、2度目の災害で心が折れてしまった」という声も聞き、災害の厳しさを感じました。二次災害を防ぐ方法を考え、次に繋げていかなければならないと思いました。

3つ目は、足浴と交流会をさせていただいたことです。明るい話も交えながら、楽しくお話させていただいた場面もあり、私自身もたくさんの元気と笑顔をもらいました。お話を通して、最初にお会いした時よりも穏やかな表情になっていた方が多かったので、とても嬉しかったです。傾聴や会話が持っている力を肌で感じました。

この3日間で、貴重な経験をさせていただきました。能登半島地震の被災地や将来起こるとされている災害に対して、これから自分が何ができるのかを考え続けて、行動していきたいです。また、災害時には、自分が誰かにとって安心な存在になることを目指していきたいです。

能登で起こったことも、今回出会った人のことも心に留めて次に繋げていきます。

---

## 津高等学校 2年 柴原 彩羽

私は、災害が発生したとき、家族や地域の人々が安全に避難するにはどうするべきなのかを知り、防災の必要性を多くの人に広めていきたいという理由でこの事業に参加しました。

初日は門前高校で、高校の先生、生徒の皆様、地域の方からお話を伺いました。地震が発生したときの状況、衛生管理、避難所運営についての講話を聞き、ニュースでは、知ることができなかった当時の様子を学ぶとともに、私たちが改善しなければならない課題も見えてきました。

2日目は門前東小学校にある避難所で足浴と交流会のボランティア活動を行いました。2時間程度活動を行いましたが、始めは人が訪れず、自分たちは必要とされていないのではないかと感じていました。しかし、次第に訪れる人が増えて、多くの方とお話することができました。足浴が終わった後、訪れた方に、「今日は良い日になった」とおっしゃっていただき、会話や傾聴の大切さや、活動の意義について改めて考える機会となりました。

最終日は、朝市の視察を行い、地震が起きたときの状況や復興の現状などについて伺いました。ニュースでは、能登半島地震について放送される機会が少なくなっています。しかし、実際は、復興途中であり、継続的な支援が必要であることを知りました。また現地に訪問したことで、他県で起きたこととして捉えるのではなく、自分の住んでいる地域に置き換えて考えることが重要であるという思いが強くなりました。

経験していない災害を、自分事して考えることは難しいことです。しかし、いつ起こるかもしれない災害に向き合い、備えることで、災害が起きたときに自分や周りの人を守る行動に繋がると思います。今回の貴重な経験を活かし、災害を自分ごととして感じてもらえるよう、学校や周囲の人々に防災の重要性を伝えていきたいと思います。

---

## 津西高等学校 1年 小栗 陽菜乃

今回の学校防災ボランティアを通してわたしが心に残った言葉は、門前高校の生徒さ

んがおっしゃっていた「ボランティアをすることで、心が軽くなったり、不安な気持ちを紛らわすことができました。」ということです。わたしはこのボランティアに参加する前までは、避難所に住むことになったら自分のことで精一杯になり、他の人のために動くなんてできないと思っていましたが、逆に不安でいっぱいだからこそボランティアをしてその不安を軽くしたり、生きる活力に変えることができると知って大きな衝撃を受けました。そして、仮設住宅に住んでいらっしゃる方達とお話をしたり足浴をさせてもらうことで、より身近に被災地の方の想いを感じることができ、正直な気持ちも知ることができたし、実際にチラシを配り歩くことで、仮設住宅で起こりうる問題や雰囲気、必要な心構えなどを直に学び、想像することが出来ました。そして、最終日の説明をしてもらいながら街中を歩く体験では、ゆがんだ神社や、崩壊した建物、崩れた石垣、浮き上がっている地面などを実際に見ることで今回の能登半島地震が想像もできないほど大きな影響をこの場所と人に与え、どれほどたくさんの人の心を傷つけたのかをひしひしと感じさせられました。わたしはこの3日間、能登半島で過ごすことで学んだ、いままでの当たり前が崩れる恐怖と混乱、震災を経験することで改めて認識できる人との繋がり的重要性、など現地に行って、繋がりをもてたからこそその学びをこれから先自分が震災にあった時や、看護の道に行った時に思い出して活かしていきたいと思います。

---

## 宇治山田高等学校 1年 北井 さら

私は足浴の体験が一番印象に残りました。なぜかという、足浴の時に被災者の方が私達に笑顔でずっと話してくださったからです。私達との会話やマッサージを喜んで頂けたのかなと思うと、私自身とても楽しかったし、安心したし、とても嬉しかったです。そして、被災されて辛い経験を思い出したくないはずなのに、私達の為に避難所生活のこと、仮設住宅のこと、色々なことを教えてくださいました。その中でも避難所生活のダンボールベットとそれらの配置のお話しが印象に残っています。体育館にダンボール仕切りが設置されたのは被災後1ヶ月後、ダンボールベットは被災後3ヶ月後とのことでした。仕切りだけでもあるのとないのでは、物理的な距離も、心の安心も、プライバシーの面でも格段に違うと思います。だからといって、自分でテントなどを持参するのは避難する際にも負担になると思います。故に、行政や企業の方の手配の迅速さにより、避難所での安心感も違ってくると思いました。

また配置のことです。避難所となっている体育館の配置は真ん中にみんなの広場を作り、その周りを囲むようにダンボールベット、ダンボール仕切り、テントなどを設置したとのことでした。みんなの広場を作ることで、避難所の皆さんで夜の寝る時間以外はみんなでお話をしたりしていて、情報や気持ちなどを共有していたのかもしれない。私は被災時に避難する避難所では、どのように配置を行うかはその時にならなければ分からないので、その状況に応じて柔軟な対応が求められるのだなと感じました。

私は今回、ボランティア活動に初めて参加しました。何もかもが初めての経験の中で、



大きく成長することができたと感じます。このような機会を設けてくださりありがとうございました。私は能登半島のことを絶対に忘れません。この経験を生かせるように被災時には自分から自主的に行動し、余裕を持てるような人でありたいと思います。

---

## 宇治山田高等学校 1年 佐藤 舞依

私が石川県でのボランティア活動で一番印象に残ったことは、1日目に能村さんに伺った地震が発生した時の様子と避難所での生活についてです。午後4時10分頃、下から突き上げるような揺れと、横揺れが約1分間続き、ものなどが倒れる音がしました。能村さんはこの時、机の下などに隠れることが出来なかったそうです。私はこのお話を聞き、自分たちが学校で行っている避難訓練をもっと改善する必要があると思いました。私たちが学校で行っている避難訓練は、事前に生徒たちに避難訓練をいつ行うのかを伝えていきます。事前に伝えてあるので全員が机の下に素早く避難することができますが、実際に地震が発生した時は全員が素早く机の下などに避難することは難しいと思います。なので、これからの避難訓練は生徒たちに事前に避難訓練をいつ行うのかを伝えずにする方が良いでしょう。実際に地震が発生した時は全員が冷静に行動できるとは限らないので、日頃からそういった部分も訓練しておく必要があると思いました。また、能村さんに避難所での生活を伺った時に、私たちがニュースやネットでは見たことがない問題が沢山あったことに気づきました。トイレの設置が遅く、とても困ったと伺いました。なので私は簡易トイレをしっかりと準備しておく必要があると思いました。簡易トイレは最低でも1週間分は用意しておく必要があります。仮設トイレは数に限りがあり、またひとつの仮設トイレを使う人数がとても多いので自分たちで簡易トイレを持っておくことで少しでもトイレ問題を解消出来ると思いました。さらに、地域のコミュニケーションも大切だと伺いました。地域でコミュニケーションをしっかりととる事で安否確認をスムーズに行うことができ、また避難所でも協力しながら生活出来ると思いました。最後に、被災地へ行くというとても貴重な経験をさせて頂きありがとうございました。テレビやSNSでは分からないことや被災された方々からの貴重なお話を伺うことができ、これから自分たちが地震などの自然災害にどのように備え、災害が起こった時にどのような行動をするのか、またどのように復興していくかを学ぶことが出来ました。この経験をたくさんの人に伝え、自然災害での被害を少しでも減らせるようにこれからも考えていきたいと思っています。本当にありがとうございました。

---

## 伊勢高等学校 1年 森田 悠斗

私は今回の活動の中で印象に残ったことがいくつかあります。

一つ目は被災地の光景です。震災から時間がたつにつれニュースなどで取り上げられ

る機会が少なくなり、私は現地に行くまで、復興が着々と進んでいるような状態だと考えていました。しかし、バスで進んでいくにつれて、屋根にブルーシートがかけられたままの家屋や、完全に潰れてしまった家屋などがそのままの状態に残されている光景が多くありました。道路は応急処置のように、崩れた部分を避けるように車線が直されていたり、ひび割れたところが埋められているような状況がありました。確かに少しずつ復興が進んではいましたが、まだ多くのものが残されており、震災の悲惨さや復興の難しさが目に見えて感じました。

二つ目は被災者の方から聞いた話です。門前高校で、学校が避難所になっている中トイレ当番などを決めて、学生たちが大きく関わったという話を聞きました。足浴のとき、お話を聞いていた際にも、「豪雨のとき、仮設住宅の近くの歩道の黒い土嚢を学生の子たちがおいてくれた」という話を聞きました。そのような、学生たちが大きく関わり周りの人を巻き込んで地域のために活動している話を聞いて、自分たち学生でも防災や復興の力となれることを改めて実感しました。

今回の活動を通して、ニュースなどでは分からないような被災地での色々なことを学ぶことができました。なかでも私は、現地で時には「訓練の中」ではなく「実際に起こったこと」の視点から、防災を見ることの重要性を学ぶことができたと感じました。地震の避難経路で建物と建物の接合部が破損したという話や、避難スペースに武道場などの畳は嫌われるという話など一つ一つはとても大きくはなく、訓練では見逃されがちです。それ故に実際にその一つ一つのことが起きると計画があったとしてもうまくいかなくなります。「訓練自体が正しいのか」という初歩的だが見落としやすい観点が必要ということを知ることができました。

今後私は、今回学んだことを生かし、今の対策を過信しすぎず、自分ができることから一つ一つ災害に対しての対策を周りを巻き込んで取り組んでいきたいです。

---

## 伊勢高等学校 1年 山崎 陽菜

---

身体が浮く。それが被災地で最初に体験したことだった。バスが縦に大きく揺れた。地震の影響により道路の状態が悪かったからだ。また、被災地が近づくとバスの中は緊張感に包まれた。誰1人として口を開けないままみんながバスの窓から外を眺めた。時折聞こえる声は、ブルーシートで覆われている家、窓も玄関もない家、家としての役割を果たせなくなったであろう家、画面越しでしかみたことのない光景を目の当たりにした私たちの心から漏れる「ああ…」といった静かな音であった。

この3日間被災者さんにたくさんのお話を聞かせてもらった。能登地震や豪雨により困ったこと、辛かったこと、悔しかったこと、悲しかったこと、など。特に2日目は避難所で87歳のおばあちゃんと色々なお話ができた。おばあちゃんのお話の中に、おばあちゃん自身の昔のことがたくさんでてきた。楽しいお話のあとおばあちゃんは「(避難所にて)夜真っ暗な中1人になるとね、自然とね昔の楽しかったこといっっぱい思い出すんよ、おばあちゃんが

ひなちゃん(私)くらいのときのこともやし大人になってからのこともね。だけどね、楽しいことを思い出すと今度は寂しくなるんよ。いつもいつも涙が溢れてね。」と、どこか遠くを見つめ、涙を流しながらお話してくれた。私はなにもかける言葉が思いつかなかった。おばあちゃんの辛さと比べ物にはならないけど、胸が苦しくなって涙が止まらなくなった。そんな私におばあちゃんは優しく手を握って「おばあちゃん嬉しいよ。あんたと出会えておばあちゃん幸せや。来てくれて、出会ってくれてありがとうね。今日はひなちゃんのおかげでゆーっくり眠れそうやわ。」と目を見つめ声をかけてくださった。

最終日の最後の活動。朝市通りを見ていると今まで聞いてきた被災者さんのお話が何度も何度も繰り返し頭の中に蘇ってきて今まで感じたことのない胸の痛みを感じた。わたしはこの地震のことも、3日間で見ただことも学んだことも感じたことも、そしておばあちゃんと出会えたことも、絶対に忘れない。決して忘れてはいけない。絶対に発信していく。そう決意した。

今回この活動に参加出来て本当によかった。いつか石川県へボランティアに行きたい、そう思ったときに見つけたのがこの活動だった。私の防災意識は確実にいい方向に変わった。この経験を通して学んだことを、忘れないこと、発信していくこと。それが私にもできる最初の防災である。

この活動に携わってくださった全ての人に感謝しています。ありがとうございました。

---

## 伊勢工業高等学校 3年 伊藤 希朗

---

僕は、将来消防士を目指しています。なのでこの学校防災ボランティアに参加して南海トラフに備えて今何が自分にできるのだろうか、地震が起こってから何をしてあげられるだろうか、今の現状はどうなっているのかなどを自分の目で見てそれらをいざという時に活かしたいと思っています。

1日目の門前高校での校長先生の講話では、地震が発生した直後ガラスが割れる音や悲鳴がしていた。学校のグランドピアノは横向きに倒れていたり、教室や職員室がめちゃくちゃだった。生徒からの話では地震が起こった時頭が真白になって逃げることしか出来なかったそうです。ある子は予行練習でやってもやっちゃいけないことをやっちゃってしまっていたと言っていた。避難所生活のことで、トイレ掃除が一番大変だった。畳を歩いた振動で寝られなかったそうです。冬だったので灯油がたくさん必要でガソリンスタンドにおねがいをしていた。いざその状況になるととっさの判断ができなくなるということや地震が終わった後も苦しみが続くということを感じました。

2日目は清水第1団地集会所で足浴と交流会をしました。チラシを仮設住宅に住んでいる人に配りに行ったらみんなニコニコしていました。足湯に来てくれた人は気持ちよさそうにしていました。交流会では能登半島地震が起きた直後の話をしてくれたりしてくれました。

3日目の前半はお寺に行きました。燈籠の上の部分は4mくらいのところまで飛んでいて驚きました。中に入ると石がありその石は180度回転していました。現地の方の話ではコー

ヒーカップに乗っているような感じだったと言っていました。後半は輪島朝市の周辺をバスで視察しに行きました。ビルはテレビで倒壊した映像だけしか見ていなかったけど、その現場に行くと地面から布基礎ごと倒れていたのが驚きました。朝市では完全に火災で更地になっており、地震で火災がこんなにも広い範囲で起こることを初めて知りました。

今回のボランティア活動を通して、地域の人らとのコミュニケーション、備蓄の管理、どこに避難するか、被災した時に誰に連絡をとるのかなどを日頃から考えると言う事を大事にしていきたいと思いました。

---

### 宇治山田商業高等学校 2年 掛橋 如乃

---

今回能登半島ボランティアに参加して、私が感じたことは、被災した地域の中でも支援というものに差があり、テレビで見て思っていた被害の状況が実際に足を運ぶとかなり深刻で復旧には時間がかかるということでした。能登半島では一月一日に震度7、九月には豪雨が襲い、地震での地域の復興の目処が立たない中での立て続けの自然災害が起こり家に帰りたくても今だに仮設住宅での生活を余儀なくされている方が現地を目の当たりにしてかなりの人だということに驚きました。実際に仮設住宅に住んでいる人から今の暮らしの状況や、当たり前だと思っていた普通の生活がどれだけ恵まれていたかというお話を聞き、自然災害の被害の精神面の影響はかなり大きいことを感じました。門前高校でも現役高校生、卒業生に実際に地震が起きた時の状況や避難行動、避難場所の環境を聞かせてもらって、皆さんが「一回目の揺れはいつものちょっとした群発地震でこれだけだと思っていた」と口をそろえて証言をしていた事に地震に慣れていたという防災意識への取り組みを被災経験を聞いているうちに私も今一度考え直すべきだと改めて思いました。避難場所での暮らしでは知らない人達が大勢避難をして共に暮らしていかなければならない環境であり、避難生活という私達が経験した事のない体験をもし実際にする立場になった時に、コミュニケーションの大切さ、自分ができそうな事は積極的にするという事を聞かせてもらい自分のこれからの防災に対する知識を高め、実際に自分が被災した時に率先して動ける人になりたいと思いました。高校生からお年寄りの方まで幅広い年齢層でお話を聞くことができ、年齢別での考え、思いを自分なりに理解をして「明日は我が身」という思いで防災への取り組みをしっかりとしていこうと思い今回のボランティアで学んだこと、得たものを大切にしてこれからの活かしていきたいと思いました。

---

### 明野高等学校 3年 立橋 央

---

ニュースで見るよりも何よりもたくさん感じるものがあつた。1日目に聞いた体験談の話では、当事者のリアルな声が聞けたと思う。養護教諭の先生の話では、心のケアを中心に学校復旧のためにいろいろな取組をしていたと聞きました。学校が再開し、オンライン登校に

なったとき、生徒のみんなは私の前では笑顔で、悩みはなにもないと言っている子が多かった。でもその裏では、強がっているのかもしれない、実はなにか悩みを抱えているのかもしれない。と考えていたそうです。しかし内容的に踏み込むことが難しいと言っていました。私自身将来保育士や小学校の先生など子供と関わる仕事につきたいと考えています。特に保育所などの小さい子どもたちはまだ言葉も発達しておらず自分の伝えたいことやこう思っているという気持ちを言葉に表す事が中々難しいのかなと思っています。そんな時に思っている気持ちを上手く汲み取り、一人一人の心に寄り添ってそばで支えられるような先生になっていきたいなどこのお話を聞いて感じました。2日目の足浴では皆さんほんとにほんとに暖かい人達ばかりだった。学校で習った足浴や、実習で培ってきたコミュニケーションが凄く活かされたと思った。災害のことを会話をしていく中でどこまで踏み込んでいいのかという所がすごく悩んだ。その人自身見た目は明るくても何か裏では抱えている、悩んでいるかもしれない。大切な人を失っているのかもしれないと考えた時、会話の内容も慎重になった。まずは、コミュニケーションからと思い三重県のことや、石川のこと、何気ない日常会話を沢山して距離を縮めた。そこから1歩踏み込んで地震のこと、仮設住宅のことなど様々なお話を聞かさせてもらった。当事者のお話はニュースで報じられることよりも重みを感じられたし、具体的に聞いた。話をしていく中で常に笑顔でお話することを意識した。短い時間だったけれど、たくさんの人と接する中で優しさをほんとに感じた。元気で頑張ってるね。という言葉や三重から来てくれてありがとうという言葉が言われた時ほんとに嬉しかった。能登に来て良かったなと思った。

---

## 皇學館高等学校 2年 向井 杏

---

私がこの災害ボランティア活動に参加しようと思った経緯と目的をお話しします。能登半島地震が発生した際の私の体験です。地震が起こったその時、私は家族と一緒に出掛けているところでした。揺れはそれほど感じなかったものの、鳴り響く警報音に驚き、最初は南海トラフ地震が来たのではないかと不安になりました。恐る恐るニュースを確認すると、石川県で震度7の地震が発生したとのこと。幸いにも私の周辺ではなかったため、一瞬安心しました。しかし、家に帰った後、少し冷静になったので、再びニュースを見て崩壊した建物や街並みの映像を目にしたとき、昼間の自分の感情に異和感を感じました。ニュースを見て「大きな地震だったな…たいへんそうだな」と思っているけれど、それはテレビの前でただ見ているだけで、結局はどこか他人事のように感じてしまっていました。今回の地震はたまたま能登で起こったけれど、果たしてそれが本当に自分の住んでいる地域で起こったとき、自分は何もできないのではないかと思います。被害が出てから行動するのでは遅い、いつか来る“その時”に備えて今からできることをしなければいけないと、能登半島地震を通じて痛感しました。このような経緯から、私は災害ボランティア活動に参加することを決意しました。自分の力がどれほど役に立つかは分かりませんが、日々防災への意識を高め、地域を引っ張っていく防災人材となれるように努力していきたいです。

ボランティア活動で足浴と交流会を開く中で、学生の私たちにできることは限られていました。被災者の方と話をするだけでも喜んでくださると聞いていましたが、本当に喜んでもらえるのか不安でした。しかし、足浴が終わった後に「気持ち良かった」と言ってくださったり、体験した話を聞かせてもらえたりして、やりがいを感じました。また、初日に伺った門前高校では、被災した受験生の話や避難所の運営についてお話を伺いました。特に来年受験生になる私にとって、災害が受験の年と重なった場合、どうすれば良いのか不安に思っていたので、特に気になっていました。地震が起こった直後は逃げることしか考えられず、避難所生活に不安を抱えたり、家族と離れて避難所で暮らす判断をしたりする中で、それぞれがそれぞれの思いや決断を持っていることを実感しました。

このボランティアの経験を通じて、私は災害に対する備えの重要性を改めて認識し、今後も地域のためにできることを続けていきたいと思います。共に支え合い、助け合うことで、より強いコミュニティを築いていきたいです。

---

## 皇學館高等学校 2年 山口 凛華

---

私は、地震のことをほとんど知らない状況から出て地震のことを正しく知り、自分が生き延びられるように、また、地域の人が助かるようにしたいと思った。さらに、地震で困っている人がいると知り、力になりたいと思い、ボランティア事業に参加した。

1日目は輪島市の門前高校で、能登半島地震の体験談や、そこから行っている取り組みなどの話を聞いた。体験談は、私たちと同じ高校生の方や、地震後に卒業した卒業生の方から直接聞かせてもらった。実際に大変だったことを聞いて、また、それをどう乗り越えたかも聞いて、私も地震が起きた時にどういう状況に陥るのが分かった。そして、どう乗り越えればいいのかも分かった。例えば話してくれた人は、避難所でのボランティア活動で気を紛らわすことができたと言っていた。これは自分のためにも他人のためにもなる良い案だと思った。そのため、私も地震にあったらボランティア活動に積極的に参加しようと思った。

2日目は仮設住宅の方を招待した、足浴のボランティア活動を行った。具体的には、仮設住宅に住んでいる方に来てもらい、足湯に入ってもらって足や肩、手のマッサージをする、というのだった。私はマッサージをするのは初めてだったので、うまくできるか不安だった。でも来てくれた人たちはみんな、初心者なのに、「気持ちいいよ、ありがとう」と言ってくれた。とても嬉しかったし、やりがいを感じた。マッサージをしている時に楽しくお話をしてくれたので、私の緊張もだんだんとけていった。中には、地震の話をしてくれた方もいた。そこであったことや、今現在起こっていることを知れて、良い経験になった。

3日目は被災地視察に行った。バスで輪島市のいろいろなところを周った。私は、地震から11か月が経って、復旧が進んでいると思っていた。けれど実際は、あちこちで壊れた建物や割れた道が見られた。場所によってはほとんど復旧がされていないところもあって胸が痛かった。完全に復旧するにはまだまだ時間と人手がいりそうだった。

私はこの3日間で現地に行くことでしか得られない経験ができ、知識がつき、また、自分に自信がついた。そして、またボランティアで被災地に行きたいという気持ちを持った。この経験は特別だけど、これから特別にならないくらい、災害ボランティアに参加しようと思った。

---

### 名張青峰高等学校 3年 岸下 琳生

---

1日目は門前高校に訪問しました。門前高校までの道では、地震で壊れた道路や建物が沢山見受けられ、これらを元通りにするにはかなりの時間がかかるのだろうなと思いました。門前高校では、「避難所運営の体験」、「養護教諭の災害後の体験」、「生徒の考える防災対策」などのお話を聞かせて頂きました。

「避難所運営の体験」では、避難所生活をする上で協力し合うことが最も重要なことであることが分かりました。「生徒の考える防災対策」では、簡易トイレの作り方や、サランラップの活用法などの実践しやすい防災対策を詳しく知ることができました。「養護教諭の災害後の体験」では、学校側は避難所の運営だけではなく、生徒たちの心のケアもしていかななくてはならずとても大変なことが分かりました。また、避難訓練をする際には様々な状況を想定し、やって終わりとせず振り返りをするのが大切と分かりました。

2日目はボランティア活動をしました。

私たちの班は門前東小学校で足浴と交流会をしました。朝は仮設住宅を一軒一軒訪ね、告知をしました。足浴は、上手く出来ているか不安でしたが、輪島市のことを教えて頂いたり、三重県のこと色々聞いて貰えたりして楽しく会話することができました。被災後の疲れを癒して貰えていたら嬉しいなと思いました。

3日目は隆起海岸・被災地視察をしました。ニュースでよく放映されていた倒壊したビルや、隆起した海岸は大地震の恐ろしさをとっても感じさせました。今回の防災ボランティアは被災地を実際に見ることができ、とても貴重な経験となりました。南海トラフ地震が来たとしても今回学んだ事を活かして行動していきたいです。

---

### 近畿大学工業高等専門学校 2年 富永 実和

---

1日目は門前高校で校長先生や在校生、卒業生の話を聞かせてもらいました。避難所での話や災害が起きた起きた時の対策などを聞き、自分ももっと災害に備えて対策していかないとと思いました。学校も教室が傾いていたり、所々亀裂があったりして、「丈夫そうな学校も被害を受けるんだな…」って感じました。

2日目は午前中は仮設住宅を訪問し、午後は足浴と交流会をさせて頂きました。まず、仮設住宅の多さにびっくりしました。1軒1軒の間も狭く、「隣の家の方が聞こえてきそうだな。私ならストレス感じるだろうな」と思いました。足浴や交流会をした時、地震のこと、

9月の豪雨のことを沢山聞かせてもらいました。地震の後で豪雨。2度も災害が起こるなんて、ほんとに辛かったという話を聞いた時は複雑な気持ちになりました。避難所生活のお話も沢山聞かせてもらいました。ダンボールハウスの写真や避難所に有名人がきた時の写真を見せて下さりました。ダンボールハウスのことは自分も気になっていたことの1つなので、聞かせてもらえて嬉しかったです。そして、足浴をする中で、沢山の人に「ありがとう」と言ってもらえてすごく嬉しかったです。

3日目は輪島市や朝市通りなどを散策しました。崩れた家やビニールシートを被った家が多かったのが印象に残っています。約10ヵ月たった今でも撤去が進んでいない所が多くてびっくりしました。帰り道、割れている道路が多くて何度も大きく揺れました。丈夫に見えそうな道路が割れてしまっている所が震度7の地震の恐ろしさを表していると思いました。

3日間を通して、私はこのボランティアに参加できて良かったです。初めて訪れた被災地は自分の想像を超えるものでした。今後、巨大地震がいつ起きてもおかしくないと言われていいる中で、自分には何が出来るのかを考え続け、行動に移していけるように頑張ります。"

---

## 尾鷲高等学校 2年 平川 芽衣

---

1日目は、門前高校で被災された方のお話を聞かせていただきました。「地震直後は動けなくて、今まで習ったことはできませんでした。」とみなさんがおっしゃっていました。正直、このお話を聞くまでに地震が来ていたら自分も動くことができず、習ったこともできなかったと思います。しかし、このお話を聞いてまず落ち着くことが大事だと感じました。2日目は、仮設住宅の方々と足浴・交流会をしました。自分の中では2日目が1番印象に残っています。地震直後の話や石川県の魅力などについていっぱいお話を聞かさせていただきました。被災されて怖くて、辛かったと思います。だけど、被災された方は嫌な顔せず、地震直後のお話を聞かせてくれました。能登の方は本当に強くて優しい方ばかりでした。交流会の時、みなさんが口を揃えて「当たり前で過ごしている日常を大切に」とおっしゃっていました。その言葉を聞いて、当たり前で過ごしている今に感謝し、いつもお世話になっている周りの方々に感謝の気持ちを思うだけでなく、言葉で伝えていこうと思いました。3日目は、能登の町をまわりました。ニュースで見えていたところもあったけど、ニュースで放送されていないところも色々ありました。被害状況を自分の目で見て、ニュースの映像では伝わらないものがありました。家が崩れていて、ビルが倒れていて、道路、石垣が崩れていたりしました。いつもボランティアに参加してみたいと思うだけで、勇気が出ず参加していませんでした。しかし今回能登半島ボランティアに参加してみて、色々経験出来ました。今の現状をこの目で見る事ができ、現地の方のいろんなお話を聞かせていただくこともできました。地元の方々が「能登を守り続けたい」と語る風景や文化が、努力によって支えられていることを知り、私自身もその一助となれたことに大きな喜びを感じました。この経験を通じて、「小さな行動が地域の未来につながる」という実感を得ることができました。今後もボランティアを通じて社会に貢献する姿勢を大切にしていきたいと思います。



1日目は門前高校の方のお話を聞かせていただきました。地震についてニュースでは、一部のことしか放送されないため、詳しい情報は入ってきませんでした。しかし、現地の被災者の実体験を細かく聞くという貴重な体験ができてとても良かったです。また、避難所ではトイレの状態維持が難しいと事前学習などで聞いていました。門前高校の方の話を知っていると、トイレのボランティアをしていた高校生が多く、どのように対処していたか、事実を包み隠さず話していただいたので、今後の地震の対策に繋がられると思いました。

2日目は門前地区の仮設住宅でボランティア活動を行いました。内容は足浴と交流会で、主にお年寄りの方が多くどの方も優しい印象でした。足浴では、被災者のお話や、石川県の魅力などたくさんお話ししました。被災時や家族の話はあまり触れてはいけないため、どのような話をすればいいか不安でしたが、楽しくお話出来てよかったです。マッサージをしている時に、リラックスした表情を見せてくれた時はとても嬉しかったです。

被災地は私が思っていたより復興していました。それほど復興が進んでいるのは、地域で助け合ってきたからだ強く感じました。

災害時は1人では限界があり、周囲の協力が必要です。今回のボランティア活動で高齢者や子供など支援の必要な方々への対応について学ばされました。また、初めてのボランティア活動で不安もたくさんありましたが、周囲の人と協力することで、1人では何も出来ないことを実感しました。誰かの役に立つということは喜びになり、自分が成長できるきっかけにもなるということが分かりました。そして、それによる達成感が自分に自信を持てるきっかけにもなると思います。

ボランティア活動は一時的なものではなく、一人一人が日常でできることを積み重ねていくことが大切だと考えています。今回の経験を思い返して、自分が出来ることを考え、行動し続けていきたいと思いました。

ボランティアとして活動することで誰かの役に立ち、誰かに喜んで貰えると思った。しかし足浴を宣伝するため、びら配りを仮設住宅の方々にした時、チラシを受け取る表情からあまり歓迎されていないと感じた。ボランティアは偽善という人がいるように、たった1回のこの活動で誰かの助けになれるわけが無いと思った。しかし、足浴でお話した人たちが笑顔で帰って行ったり入浴施設でたまたま出会ったおばあちゃんに「遠いところから来てくれてありがとう」と感謝の言葉を頂いたり貴重な体験をして、私たちのほんの少しの活動が誰かの気持ちを少しでも明るくできることは嬉しいと思った。加えて、今回の体験から観光が復興に繋がると知ったので、今度は個人的に石川県に観光として行きたいと思った。

私たちに話をしてくれたほとんどの人が「南海トラフ地震は絶対に来る」と言った。三重県にも南海トラフ地震がいつか来ることは頭の片隅にあったが正直今まで実感がなく、家の防災グッズは水や少しの非常食しか無かった。しかし大災害を実際に経験した方々の言葉には重みがあり、このままでは家族や自分自身が危ないと思った。そこで二つのことを家族と話し合おうと思った。一つ目は、防災グッズについて。門前高校に行った際、在校生の方々が体験談をお話してくれた。そこで特に印象に残ったのが防災ポーチ・リュック作成だった。百均や家にある物で安く簡単に用意することができ、実用的だったので取り入れたいと思った。二つ目は、コミュニティについて。被災地視察の時、孤立しないために地域のコミュニティを見直すことが大切ということを知っていただいた。また、そのコミュニティの見直しが地域住民同士の繋がりになり災害後の復興に繋がると思った。

実際に災害にあった時は避難訓練通り動けない故に、こういった事前の準備は必要だと思った。そして私は、帰りの車でお母さんとすぐこのことについて話し合った。これから見直していこうと思う。

---

## 木本高等学校 2年 楠本 あみ

---

今回の災害ボランティア活動では、被災された地域で足浴や視察、地域住民の方とのコミュニケーションや、被災体験についての学習を行いました。

門前高校での講話では、被災者が直面するメンタルヘルスの問題や、避難所でのトラブル、そして家族や友人などへの感謝の気持ちといったテーマが取り上げられました。

特に、動いてくれる仲間への感謝の気持ちが重要で、災害時には多くの人が悲しみに暮れ、大きな課題に直面している中、自分で考えてみんなを助けるために動いてくれる人がいるのです。そんな人たちに感謝の気持ちを表現することが、より良い活動に繋がると仰っていました。

足浴では多くの方が明るくリラックスした雰囲気の中で世間話などで楽しんでいる様子が見られました。足浴をしている中で特に印象に残ったのが、「自分たちで地域を盛り上げよう」という前向きな姿勢です。

このような前向きな姿勢は、私にとっては少し意外でした。ボランティア活動前は、被災地は多くの方が悲しみに暮れているのではないかと、という先入観を持っていました。しかし、実際に現地の皆さんと接していると、住民の方々の結束力や未来への希望を感じました。確かに、今も災害の影響で多くの方が大きな壁に直面している事は事実ですが、それでも地域を守ろうとする様子があり感動を覚えました。また、この経験を通じて「被災者」や「被災地」という言葉が持つイメージにとらわれず、見聞きして現実を知ることの重要性を学びました。

最後に、今回のボランティア活動は、災害の被害を受けている方々に対して、ためになる支援ができたと感じています。また、講話で得た知識を活用したり、足浴を通じて被災者の

心身の癒しとなれたことを嬉しく思います。今後もこのような活動を通じて、支援の輪を広げられたらいいなと感じました。

## 木本高等学校 2年 濱野 匠見

私は今回の災害ボランティア事業で1日目にお世話になった商店街の会長さんである能村さんのお話と2日目に足浴にお越しいただいた気さくなおばあさんから言われた感謝の言葉がとても強く印象に残りました。はじめに1日目でお世話になった能村さんの避難所を運営していた際のお話で、地震発生直後に義理のお兄さんが生き埋めになっていたこと(無事に救助された)や、簡易トイレの支援が遅れていた事など現実とは思えない壮絶なお話をして頂き、少し恐怖を覚えることもありました。最後に能村さんが仰っていた「周りの人と協力することと災害に備えて準備をしておくことが1番大事」という言葉が強く印象に残りました。「避難所を運営している時に苦しい時もあったけれど周りの方の配慮や思いやりで乗り越えられたし地震に備えて家具の固定や防災リュックを用意しておくこと、避難経路を確認しておくことで被害を抑えることが出来る」と仰っていました。そして、2日目に足浴にお越しいただいた気さくなおばあさんの「1月の地震から初めて足浴にきたけど1年分の疲れが取れたよ本当にありがとう。」という言葉が今でも強く心に残っています。私ははじめ防災ボランティア事業の活動内容は瓦礫の撤去や物資を運ぶことだと思っていたのですが、実際の内容は被災者の方へのマッサージや交流会で、これがボランティア活動なのかと疑問に思っていました。特に知らない人と話すのが苦手な私は初め足浴はやりたくないなと思っていました。しかし、足浴に来ていただいたおばあさんとお話している時に家族のことや家の事、門前のまちの事などをとても楽しそうに話してくださって、おばあさんの気持ちも少し軽くなっているように感じてからこういう形でのボランティアもあって、これも被災者に寄り添った立派な活動なんだなと気づくことが出来ました。そして何よりも足浴中に言ってくださった感謝の言葉が何よりも嬉しかったです。今回の災害ボランティア事業に参加して、近いうちに起こるとされている南海トラフ地震への危機感がより一層強まる経験になりました。そして能登の人の心の温かさ、貴重なお話を次は自分のまちでも活かしていきたいと思いました。まずは自分の身の回りでできる避難経路の再確認や家族との連絡の方法の確認などから始めようと思います。最後に今回お世話になった能登の方々、三重県教育委員会の方々、先生方、本当にありがとうございました。今後の人生に繋がる貴重な体験、経験をすることが出来ました。

### 令和6年度 学校防災ボランティア事業 活動報告書

編集・発行 三重県教育委員会事務局 教育総務課  
〒514-8570 三重県津市広明町13番地  
電話 059-224-3301、FAX 059-224-2319