出典：横浜メンタルサービスネットワーク　情報誌　めんたるねっと VOL.18-4 №72　6-7頁

被災地より

12年目の３月を迎えて

～平時はいつ有事になってもおかしくない～

片柳　光昭（みやぎ心のケアセンター）

今年の気仙沼の冬は厳しく長いものだった。昨年に比べて雪の降る頻度も量も多く、寒さが体に堪えるような日が毎日のように続いた。3 月に入ってからは、ほんの僅かであるが暖かさを感じられるようになった。冬も終わりが近いようである。

ところで、今年で東日本大震災から 11 年が過ぎた。筆者が所属しているみやぎ心のケアセンターでは、気仙沼保健所と共に、気仙沼の地元の新聞に心の健康に関する記事を毎月掲載しているが、毎年 3 月は、震災とメンタルヘルスの内容を執筆している。その記事を見たという住民から、今年も新たな相談が寄せられた。今年は 2011 年と同じ金曜日が当日だったこともあり、当時を思い出す人も多かったのかもしれない。11 年が経過し、記憶が遠のいていく人もいれば、記憶が蘇る人、記憶が離れていかない人もいる、そのことに改めて気付かされた。もう 11 年、まだ 11 年、やっと 11 年。それぞれの 3 月 11 日だったに違いない。

筆者が気仙沼で業務を担うようになって 9 年になろうとしている。ここ気仙沼で過ごしていると、3 月 11 日を越えると街も人も春を迎える準備に取り掛かる印象がある。そんな矢先、3 月 16 日（水）の深夜 23 時 36 分、福島県沖を震源地とする大きな地震が発生した。この日、筆者は気仙沼におり就寝中だったが、スマホの緊急地震速報で目を覚ましたと同時に大きな揺れを感じた。これが 1 回目の地震で、体感としてはすぐにおさまった。少々寝ぼけながらもスマホをいじりながら関連する記事を読んでいると、その 1 、2 分後に 2 回目の地震が発生した。2 回目の地震は恐怖を感じたものであった。凄まじい地鳴りが聞こえたと同時に小刻みながらも強い揺れが発生し、その後、建物全体が揺れ始め、その揺れが徐々に激しく大きくなり、終わらない。筆者は「…これは、いろいろ終わったな」と、この揺れが震災級になり、自分の命はここまでだな、と頭をよぎったことを強烈に記憶している。体感で 2、3 分は続いただろうか。徐々に揺れが収まったと同時に、市内ではサイレンが鳴り響いた。気仙沼の住まいは海から直線で約 300 メートル離れた低地にあるので、津波の発生も心をよぎった。ＴＶでは注意報のレベルだったが、普段は静かな目の前の道路もひっきりなしに車が高台の方向に走っていく様子が続いた。この日、筆者は眠ることなく朝を迎えた。

この地震に不意を突かれたように感じた。3 月 11 日を越え、ここからまた 1 年というタイミングでのこの地震は、3 月 11 日に引き戻された感覚に陥った。この日以降、住民の方からも「どうしてこのタイミングなんだろうね」「あの揺れは震災と似ていたね」という声を多く聞いた。あれから約 1 週間が経過するが、弱い余震が続いている。幸いにして筆者の周りには大きな被害はなかったが、街には破損が著しく、休業している飲食店や小売店の姿も散見される。災害はいつ、なんどき、どのような形で起こるか分からない。平時はいつ有事になってもおかしくない。つい忘れてしまうことだが、そうなのだ。今、この瞬間がそうなっても不思議ではない。

災害がいつ発生してもおかしくないということにおいては、ロシアによるウクライナへの侵攻は触れずにはいられない。もちろん自然災害と人的災害を同じように述べることには無理があるが、失われる命やその惨状、生じる損失、損害は何ら区別のつかないものである。ウクライナの人々の生活は、2 月 24 日に突然奪われた。奪われる必要のないいくつもの大切なものが奪われ、現在もそれが続いている。ニュースで伝えられる映像、画像は見るに堪えない。今の我々が置か

れている状況は、筆者が東日本大震災当時に横浜で勤務しており、被害が甚大であった東北にいなかった時のそれと似ている。直接、被災はしていない自分に、今、何ができるのか。「大変だね」で終わらせてしまうのか、そうでないのか。

今起きている様々な災害に対して、当事者としてできること、当事者ではない立場にいるからこそできること。東日本大震災という大災害を経験した私たちだから考えられる何かが必ずあるに違いない。