京都大学防災研究所
Disaster Prevention Research Institute
Kyoto University

地域防災実践型共同研究（一般）
2021P-03

# 被災当事者による災害伝承についての実践研究
# Action Research on Disaster Transmission by Disaster Victims

2023 年 5 月
May, 2023

研究代表者　宮本匠
Coordinator　Takumi MIYAMOTO

京都大学防災研究所　地域防災実践型共同研究（一般）

課題名：被災当事者による災害伝承についての実践研究
研究（滞在）期間：令和 3 年 4 月 1 日　～　令和 5 年 3 月 30 日
研究（滞在）場所：　宮城県等

研究代表者
宮本匠　　大阪大学大学院人間科学研究科
所内担当者名
矢守克也　　京都大学防災研究所

参加者
石塚　直樹　東北学院大学地域連携センター
宇佐美久夫　閖上地区まちづくり協議会
小山睦史　　鹿折地区まちづくり協議会
阿部佳那子　女川町住民
兼子佳恵　　特定非営利活動法人　石巻復興支援ネットワーク
井内加奈子　東北大学災害科学国際研究所
平井太郎　　弘前大学大学院地域社会研究科
李勇昕　　日本学術振興会
三浦友幸　　一般社団法人プロジェクトリアス

研究目的

本研究は、災害から 10 年を迎える東日本大震災の被災地において、当事者による多様な災害伝承の試みを、実際の伝承活動を通して明らかにする実践研究である。阪神・淡路大震災以降のさまざまな被災地において、手記による記録や、「クロスロード」のような防災教育教材が数多く作成されてきた。その中で、本研究では、申請者らが 2019 年より開催してきた「当事者による復興省察研究会」における研究と実践から見出された、災害の経験をおおよそ「５・７・５」の短文として表現する「3.11 からの独り言」の可能性を実践的に検討する。研究会における当事者らとの議論から見えてきたのは、手記は当事者の豊かな経験が綴られるのはよいが、通読するのに時間がかかり、教訓の受け手が限られてしまう。一方で、クロスロードのような防災教育教材は、その多くが研究者や実践家が当事者の経験を教材へと加工しているように、当事者の参与に限界があることだった。そこで目をつけた「独り言」は、字数も短く、容易に作成することができるし、通読するのにも負担が少ない。さらに、字数の制限により解釈の余地が生まれることで、賛否が分かれるような、当事者にとって記録することが難しい事柄についても扱うことが可能である。また、「仮設住宅」などテーマを設定したり、他者の作成した「独り言」から連想を得て川柳を作成するなど、ワークショップへの応用可能性へも開かれている。このように本研究では、災害伝承の手法としての「独り言」の作成を通してその可能性を探求するとともに、被災当事者の視点から多様な災害伝承の試みの分析と評価を行い、今後の大規模災害による被害抑止につながる知見を創出することを狙いとする。

研究の背景

研究代表者はこれまで被災当事者が災害伝承や防災教育教材の作成等に関わることが被災者自身や地域の復興に有効であることを研究してきた１） ２）。そこで、東日本震災から 10 年を迎えるにあたり、あらためて当事者の視点から震災復興をふりかえる取り組みをする目的で、研究代表者が参画することになったのが、本申請の端緒となった、（一社）みやぎ連携復興支援センターの呼びかけによる「当事者による復興省察研究会」である。2019 年 11 月 28 日、2020 年 2 月 6 日の 2 回の研究会とその間の実践を経て、その成果は 2020 年 10 月 24 日に開催された「みやぎボイス 2020」で「テーブルＣ：被災当事者による復興省察」として報告された。さらにコロナ禍の間にメンバーが川柳による災害経験の記録を考案し、その発表と分析を 2020 年 11 月 20 日、12 月 26 日に行い、その可能性を実感した。さらに、本手法を知った宮城野区社会福祉協議会より復興公営住宅自治会役員を対象にした「独り言」制作ワークショップを依頼されるなど、本手法に関心をもつ地域組織の存在も把握できていた。各参加者のうち、実践者はいずれも被災地域に広いネットワークをもち、地域との確かな連携が可能であった。また研究者のうち、井内は被災地復興のマクロ政策に精通し、被災者の川柳をベースとしたミクロな視点からマクロ政策を評価する研究の発展

可能性を持っていた。また平井は、地域コミュニティの内発性を引き出すワークショップ手法の研究・開発を行っており、川柳を含めた災害伝承ツールの理論的検討やワークショップの開発に貢献が可能であると考えた。また、矢守と李は、高知県を主とした大規模災害に備える地域防災についての豊かな研究とフィールドをもち、本研究の成果の報告と評価を行う未災地との連携が可能であると考え、本研究プロジェクトに参加した。

１）李勇昕・宮本匠・矢守克也（2018）当事者研究からみる住民主体の震災復興―防災ゲーム「クロスロード大洗編」の実践を通じて― 実験社会心理学研究、 58、 81-94. (査読あり)
２）宮本匠（2018）災害復興のアクションリサーチ―内発的な復興のきっかけとなる 5 つのツール― 草郷孝好編著 市民自治の育て方 関西大学出版 pp.97-116.

本研究から分かったこと

「独り言」の意義と可能性についてこれまでの研究会で見出されてきた点を整理しておきたい。まず、「独り言」 の作成は、他の復興のふりかえりや災害伝承のための方法と比べて、作成する被災者の側にとっても、 それを受け取る側にとっても容易であるという特徴がある。例えば、被災経験を被災者がふりかえり、それを他者に伝える手法として手記がある。もちろん、被災者が綴る手記には、手記でなければ決して伝わらないような豊かな世界が存在する。 しかし、ある程度の長さをもったまとまりのある文章を書くことができる書き手は限られてしまう。また、手記は通読するのに時間がかかるので、その受け手も限られる可能性がある。また、先に防災教育教材のクロスロードのように、被災者の経験を防災教育教材に加工することで伝承につなげるという手法もある。しかし、これも、基本的には被災者の経験を研究者や専門家が教材へと加工している点で、被災者の参与に限界がある。それに対して、「独り言」は手記に比べて、作成するのは容易だし、通読するのにも負担が少ない。そのため、これまでの手法以上に、より多くの被災者が復興のふりかえりとその伝承にかかわりやすくなる利点がある。

次に、「独り言」は、短文であるがゆえに、断定するのではなく、解釈の余地を残すことができるため、 当事者だからこそ言語化しにくいことを表現可能にする利点がある。これは、正解がないことを前提とするクロスロードと共通する点である。先に述べたように、 東日本大震災では高台移転や原子力災害からの避難など、被災者の中でも意見や選択が分かれる事柄が少なくなかった。復興のふりかえりにはどうしてもそれらの事柄を何かしらの視点から価値判断をせざるを得ない。もちろん、当事者のまわりにはそれらの問題に直接かかわった人々がいる。だから、人間関係を悪化させてしまう恐れのあるようなふりかえりをすることは、 当事者だからこそためらわれることがある。しかし、「独り言」なら、出来事の中のある瞬間、断片だけを切り取ることができるので、価値表明を抑制することができ、当事者でも言語化しやすい。

では、短文だから、伝えられる事柄は限られるのかというと、そうでもないのが興味深い。

解釈の余地が残されていることで、読み手はその短い言葉の向こう側に広がる世界を想像することになる。その世界は、 読み手によって異なることもある。どのような世界を想像したのかを、読み手が作成者やほかの読み手と語りあうことで、作成者が描こうとしていた情景や問題の意味を深めたり、広げることもできる。

さらに、短文で断片だけを切り取ることができるということは、手記や防災教育教材の作成などでは取り上げられないような、被災後の日常の瞬間を言語化できることにもつながる。例えば、避難所の炊き出しで 鍋底が焦げついた思い出や、仮設の集会場で開かれた地域の会議の後の帰り道にふと見上げた月の明かりなど、災害伝承や復興の教訓のような枠組みの中では言語化されないかもしれない事柄についても、取り上げることができる。

研究会の中でも、他の人の「独り言」を聞いて、「僕たちの知りたい情報って、こういうことなんじゃないかと思った。資料だったり、本だったり、いろいろ物事を知る手段はあるが、切り取った瞬間を集めて知りたいんじゃないか…（中略）…例えば、自分の地区だったら、復興して、はじめて砂浜に降り立った時の感覚や、震災があって、皆ではじめてご飯を食べた時の思いとか。そういう断片をいろいろ知ることで、その人が通ってきた世界観が、ごくごくあたり前のことかもしれないが、その人の通ってきた道で知りたいことってこういうことではないかと思った」、「今回 W ちゃんの独り言を聞いて、そういえば忘れ去っていた感情や出来事が、言いたかったが、わざわざ言うほどのことではないという意味で、実際に被災したわけではなかったこともあり、心の奥で眠っていたものがいくつかポンポンポンと出てきた」という反応があった。

このように他者と「独り言」を作成することで、「言語化してよい」と思われる震災後の出来事の枠組みが変化していた。これは、短文形式であるということだけが理由ではなくて、宇佐美氏の「独り言」がそうした断片的な事柄も積極的に取り上げていたことも背景にある。この物語や教訓へと抽象化される手前にある個人的な経験の断片を知ることで、「独り言」作成を通して、読み手は作成者の人となりを深く知ることができる。

さらに、研究会を通して最も重要だと考えられた「独り言」の意義は、「負い目を成仏させることができる」である。東日本大震災では、被害の大小やその後の生活再建家庭の過ごし方の違い等により、「自分は家は流されなかったけど」、「自分は家族は無事だったけど」、「自分は支援者としてもっとできることがあったのではないか」、「自分の研究者としてのかかわりはあれでよかったのあろうか」など、さまざまな形で人々が負い目を抱えていることが分かった。「独り言」は、これらの「負い目」を言語化しやすくしてくれるだけでなく、それらを同じ「負い目」を抱えた人々を前に言語化することで、「負い目」を解消するわけではないのだが、それが言語化される前よりもいくぶん身を軽くしてくれる。このような効果を、研究会では「負い目を成仏させることができる」と表現した。そして、中身は違えど同じように「負い目」を抱えている人々とともに言語化を行うことで、負い目の中身の違いによって分断されるのではなく、違いを乗り越えて互いに共感しあうような連帯の可能性もあることが分かった。

今後の可能性

　これらこれまでの研究から分かったことを踏まえて、「独り言」の活用にどのような可能性があるのか、研究会で議論されたアイデアを紹介したい。まず、「独り言」をさまざまな人々が集うワークショップで引き続き作成していくことができる。実際に、これまでも「独り言」の手法を知った社会福祉協議会の職員が主催する自治会長の集まりで「独り言」を作成したいという申し出があったり、地区のお茶会で「独り言」作成ワークショップを実施することもあった。さらに、このような地域住民が集まる場だけではなく、例えば地域住民とその地域に支援に入っていた外部支援者や行政職員が一緒に「独り言」を作成するような取り組みも考えられる。そこでは、「独り言」の作成を通して、復興過程において対立関係にあった人々が新たな関係を取り結ぶようなことも期待できるかもしれない。

　また、連歌のように、誰かの「独り言」から連想することを「独り言」で応答するようなやり方も可能だろう。実際、これまでの研究会でも、避難所の食事が コンビニのおにぎりだけになる問題を題材とした「避難所で、おにぎり地獄、梅かおかかか」に共感した人が「おにぎりは割と早くさばけたが、本当に最後まで残ったのは菓子パンだった」として「避難所で、菓子 パン地獄、砂糖か小麦粉か」と応答した例があった。このような連歌形式の「独り言」を、同じ地域住民で行えば当時のことを共に想起することができるし、異なる被災地の人々の間で行えばまた異なる効果を得られるかもしれない。あるいは、被災地の人と、まだ被災をしていないが近い将来に被災する可能性が高いような、例えば南海トラフの巨大地震と津波に備えるような地域の人々がともに制作するということも可能かもしれない。

　ただし、このように「独り言」の作成にはさまざまな可能性があるが、注意しなければならないのは、「独り言」 がもつさまざまな意義は、その形式によるものだけではないことだ。例えば、日常の断片的な出来事も積極的に取り上げることのように、発案者の宇佐美氏が作成したものを読み、それに共感した研究会のメンバーが呼応するように作成してきたことで、「独り言」の 意義は保持されているようにも思われる。よって、まずは「独り言」を大規模に広く募集するようなやり方ではなく、人々が集まる場に宇佐美氏や研究会のメン バーも参加しながら、「独り言」を作成していく方法がよいと考えている。

　「独り言」は被災後の経験を、短文形式でまとめて話しあうという、一見何ら特別の工夫のない、ありふれた実践ではあるが、これまでの復興のふりかえりや災害伝承の試みにない意義と豊かな可能性を秘めているように思われる。今後は、「独り言」の作成を継続しながら、被災者による復興省察と災害伝承の可能性を広げることをめざすと同時に、「独り言」が持つ意義について、より理論的な考察を行っていきたい

## 研究の実施状況

１．研究会の開催

本助成期間に下記の研究会を実施した。

2021 年 4 月 2 日
2021 年 5 月 26 日
2021 年 6 月 15 日
2021 年 7 月 20 日
2021 年 9 月 3 日
2021 年 10 月 22 日
2022 年 1 月 28 日
2022 年 6 月 2 日
2022 年 7 月 15 日
2022 年 10 月 19 日
2021 年 1 月 12 日

２．独り言作成ワークショップの開催

2022 年 9 月 20 日に宮城県気仙沼市鹿折地区の女性たちで構成される「グラン・マの会」にて、独り言を作成するワークショップを実施した。作成された独り言については資料として添付する。

３．視察

2022 年 11 月 5 日、6 日の日程で広島県の広島平和資料館を訪問し、展示方法を学習した。

研究成果

研究成果は 1 件の学会発表と、1 件査読付き学術雑誌に掲載された。

宮本匠・石塚直樹 (2021) 被災者による復興省察と災害伝承のための予備的考察、 質的心理学研究、 20(speciall)、 111-117.
DOI https://doi.org/10.24525/jaqp.20.Special_S111

宮本匠・石塚直樹 (2022) 短文形式の復興省察と災害伝承の可能性、 第 41 回日本自然災害学会学術講演会

また、研究会で議論してきた事柄をわかりやすく伝えるパンフレットを作製した（添付資料）。

## 報道

下記の媒体で取り組みが紹介された。

毎日新聞（2022 年 9 月 13 日）
朝日新聞（2022 年 10 月 22 日）　添付資料あり
月間住職（2023 年 4 月号）　添付資料あり

NHK 視点・論点（2023 年 4 月 6 日）

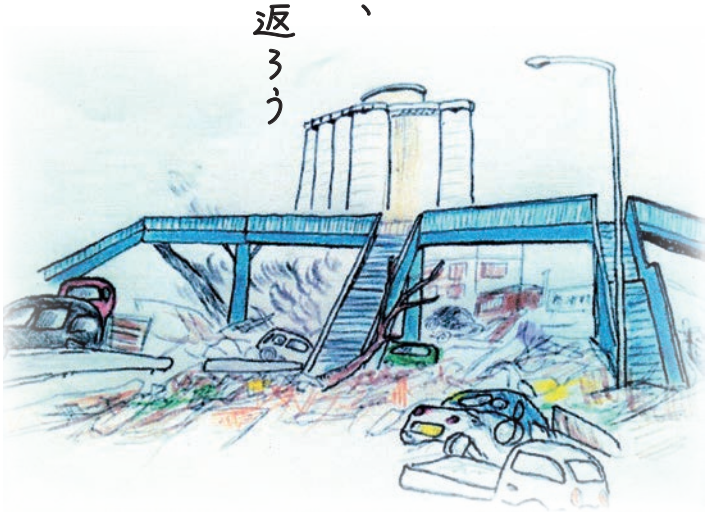
## 添付資料

・「独り言」紹介パンフレット
・「独り言」紹介パンフレット（さしこみ）
・グラン・マの会が作成した「独り言」
・報道資料

# 3.11 からの 独り言

## 作成の手引き

人は、
忘れる生き物、
たまには振り返ろう



津波～閖上（ゆりあげ）五差路の歩道橋から　絵・宇佐美富江さん

**「3.11 からの独り言」は、ある出来事を通して感じたこと、心に残っていることを、川柳のように、おおよそ5・7・5の短文で表現するものです**

宮城県名取市閖上地区で東日本大震災に被災した宇佐美久夫さんが「久夫の独り言」として始めた手法です。「独り言」と名づけられていますが、久夫さんは、「誰かに読んでもらうことを前提に書いているわけではない、けれど、だからといって読んではいけないとも言っていない」と話します。久夫さんは、東日本大震災から 10 年を前に、自分でも驚くほど当時のことを忘れていることに気づいたといいます。そこで、長い文章だと大変だから、短い言葉で当時のことを思い出しながら、「独り言」を書きはじめました。

**みなさんも、「独り言」を作成してみませんか**

3.11 からの「独り言」は、開発途上の手法ではありますが、東日本大震災からの復興のみならず、社会の問題や日々のできごとなど、様々なテーマに対して、表現したり、考えたりすることができます。是非皆さんも一緒に作成し、3.11 からの独り言の輪を拡げませんか。

作成・発行「3.11 からの独り言」研究会

## 「独り言」の表現について

久夫さんが作った「独り言」の例がこちらです（❶）。このように、「独り言」は厳密に5・7・5にこだわらずに、作成されています。

どのような問題を指しているのかがすぐにわかるものもあれば、「炊き出しに、並ぶ、ご近所さん」のように、それだけではわからないものもあります。そこで、「独り言」には、スライド 1 枚分程度の説明（❷）を加えることもあります。

また、「間仕切り出来たけど、安否確認、手間増えた」のように、教訓につながるものもあれば、「『頑張って』って、何を、頑張るの」のように、教訓ではない、断片的な経験や問いも含まれています。

さらに、「独り言」は、被災者だけではなく、被災地に関わった支援者も作成することができます。こちらは支援者が作成した「独り言」の例です（❸）。

## 「独り言」の作り方

「独り言」の作り方はさまざまです。まずは、久夫さんが始めたときのように、特に誰かに読んでもらうことを前提とせずに、まさに「独り言」としてつくる方法があります。「独り言」は、一人で作成してもよいですし、グループになってワークショップのように作成・活用することも可能です。

特にテーマを決めずに、作成することもできますし、「避難所」、「仮設住宅」、「心に残っていること」、「うれしかったこと」のようにテーマを決めて作成することもできます。また、誰かの「独り言」から連想したことを「独り言」で応える、「連歌」のような方法も可能です。グループで作成すると、それぞれの人が抱えてきた思いを深く理解することができたり、他の人の「独り言」から触発されて、あらためて当時のことを思い出したりすることができます（❹）。

久夫さんが言うに、「独り言」の作成のコツは、「5・7・5にとらわれない」、「人に聞かせようではなく、まずは自分に向けて」、「作品づくりではない」、「きれいにしなくていい」、「思うがままでいい」なのだそうです（❺）。

### ❶ 久夫さんの「独り言」作成例

炊き出しに、並ぶ、ご近所さん
間仕切り出来たけど、安否確認、手間増えた
「頑張って」って、何を、頑張るの

### ❷ スライド1枚分程度の「独り言」説明例

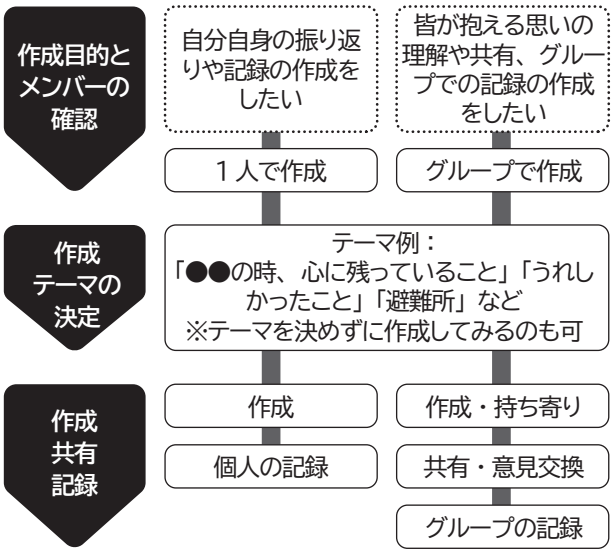
炊き出しに、並ぶ、ご近所さん

- 炊き出しの配膳の手伝いをしてますと、避難所のメンバーじゃないなーと思われる方が並ぶときが有りました
- 何故わかるかと言いますと、配膳は、避難者を班分けしたうえ、班の代表者が受け取りに来るので、顔を覚えやすかったのです
- で、その方は、今で言う「在宅避難者」の方ですね、私が直接聞いた話では、内陸で家屋敷は残ったが、ライフラインがストップ、高齢者世帯、伴侶が体調不良、買い物が出来ない状況等々の理由でした

### ❸ 支援者の「独り言」作成例

一つの正解、求められても、持ってません
正義の刃、当たらないよう、距離をとり
10 年経ち、ようやく組める、櫓もある

### ❹「独り言」作成の手順




### ❺「独り言」作成にあたっての 5 つのコツ

- ✓ 5・7・5にとらわれない
- ✓ 人に聞かせようではなく、まずは自分に向けて
- ✓ 作品づくりではない
- ✓ きれいにしなくてよい
- ✓ 思うがままでいい

## 「独り言」の特徴と効能

＼ 主に作成者にとって ／

### 作成が容易

手記や防災教育教材に比べて短文であるため
作成が容易です。

### 瞬間を表現できる

手記や防災教育教材ではとりあげられないような、被災後の日常の瞬間を表現できます。炊き出しで鍋底が焦げついた思い出や、仮設住宅の集会場でひらかれた地域の会議が終わってふと見上げた月の明かりなど、災害伝承や復興の教訓のような枠組みから漏れるようなことも取り上げることができます。

### 解釈の余地を残せる

まちづくりや原子力災害など、当事者の中でも意見が分かれるものについては、当事者だからこそ言葉にするのが難しいことがありますが、「独り言」は短文であるため、断定するのではなく、解釈の余地を残すことができ、意見が分かれる事柄も言葉にしやすい特徴があります。
また、長々と話されると抵抗があることも、短いと「ああ、そう考えていたのか」と許容できたりします。

### 「負い目」を成仏させることができる

被害の大小や避難や再建過程の違いによって、被災者の中には、「自分は家族は無事だったから」、「県外に避難していて当時のことはあまり知らなくて」というように、さまざまな「負い目」を感じている人もいます。あるいは、支援者の中にも、もっと自分にできることがあったのではないかという「負い目」を感じている人がいます。「独り言」は、このような「負い目」をみんなの前で言葉にすることで、「負い目」を消し去るのではないのですが、個人の心の中にとどめていた時よりも、少しだけ気持ちを楽にすることができます。

＼ 主に聞き手や読者・グループにとって ／

### 読者にも容易

短文であるため、読者も関心に応じて読むことができます。ちょっと立ち寄ってのぞいてみる、すると続けて他のものも読んでみたくなるという魅力があります。

### 豊かに想像できる

短文で解釈の余地が残されることで、読み手は「独り言」の向こう側に広がる世界を自由に想像することができます。そして、どのような世界を想像したのかを互いにふりかえることで、作成者が描こうとしていた情景や問題の意味を深めたり、広げたりすることができます。

### 互いの理解が深まる

災害伝承や教訓の手前にある個人的な経験や思いを断片を通して知ることで、作った人の人となりを深く知ることができ、「独り言」を共有しあった人たちの間に温かい空気が生まれることもあります。

## まずは実践してみよう！

まずは「独り言」を実際に作成してみるのがおすすめです。久夫さんのように、誰に見せるわけでもなく、「独り言」を書いてみませんか。このとてもシンプルな「独り言」がもつ不思議な可能性に気づけるはずです。作成の際は、ぜひ本研究会メンバーにお気軽にお声がけください！

**「3.11 からの独り言」研究会メンバー**
（2022 年 9 月現在・五十音順）

阿部佳那子・井内加奈子・石塚直樹・宇佐美久夫
兼子佳恵・北浦知幸・髙橋若菜・平井太郎
三浦友幸・宮本匠・森睦史・矢守克也・李勇昕

## 「独り言」の作成例（久夫の独り言より）

名取市閖上の宇佐美久夫さんが、東日本大震災から今日までの期間を振り返り、感じた事や思った事を、川柳程度の短文（厳密に 5・7・5 でなくてよい）と補足文章で表現している独り言集です。2019 年の研究会への参加をきっかけに個人で作成を開始し、現在まで続いています（2022 年 9 月現在、671 句を作成、挿絵は宇佐美富江 さん）。

良くも悪くも、心の本音なんです。言い過ぎは勘弁して下さい。

宇佐美久夫さん

災害公営住宅に入居

### カラオケは、コミュニティと、同意語か

- これも呑まずには歌えない私の主観です、否定するものではありません
- 集会所等で一番多いイベントは、カラオケですかね、開設時に、テーブル、椅子に次ぐ希望が、カラオケマシン ( チョット言い過ぎ !)
- 集まるとカラオケ、カラオケなら集まる、で歌わずに参加すると、いろいろと居づらい事も
- 「何で歌わないの」「ほら、曲入れなさい」「曲入れたから歌えるでしょう」等々、幾ら呑みながら皆さんの唄聞いてますよ、が通じない世界ですわ、( ▽ ;) ハッハッハ

自分勝手なつぶやき

### イベントも、交通整理、してほしい

- これ、事ある毎につぶやいていた事なんですが
- 仮設住宅の集会所では、自治会や会長が予定・調整してたようですが、移転地区では、集会所の予約受付だけのようです
- このため、仮設住宅でもありましたが、被災地区（ 名取市 ）全体では、バラバラに、同じ日に複数箇所で皆が是非とも観たいイベント、ひどい競合してるのに ？ と思うような事も未だに、手間、低コストで交通整理出来ると、遠くから来ていただいてる、支援者さんにも、良いんでは

## 体験者の声

こうして文字にすることで、心のトゲが抜け、重荷を下ろせた気持ちになるんだよな。『もういいか、みんな頑張ってきたんだしな』ってね。

宮城県名取市・男性

極めて個人的な体験談の方が、共感させられる。その人にとってしか大事でないものが、重要な気がする。

宮城県気仙沼市・男性

（東日本大震災を）経験していない自分がつくってよいのだろうかという気があったが、作成し共有し、コメントを頂いて、別に良いと思った。

大阪府・男性

**3.11 からの独り言　作成の手引き**
初版発行　2022 年 9 月 11 日
編集・発行「3.11 からの独り言」研究会
研究代表者　宮本匠（大阪大学大学院　人間科学研究科）
Email　miyamoto.takumi.hus@osaka-u.ac.jp
本資料は、京都大学防災研究所「地域防災実践型共同研究」の助成を受け作成しました

## 「独り言」の作成例（久夫の独り言①）

オモテ面

### ❶ 震災前～避難所まで

1. 1年前、津波来ても、そんなもの
2. あの時に、オオカミと少年だ、何もせず
3. 記憶から、消えてしまった、3.09
4. 根拠無く、我が身の無事を、信じてる
5. 帰るんだ、それしか頭に、浮かばない
6. もしあの日、自宅に居たら、判断は
7. 何もせず、家族無事は、偶然だ
8. 経験ない、烈しく長い揺れ、まず帰ろ
9. ワンセグを、ながら運転、許してね
10. 避難する！行政頼り、他人任せ
11. 続く揺れ、二度と戻れぬ、我が家です（女房）
12. 命さえ、守る備えは、無かったな
13. 広報車、必ず来るよ、避難まだ（女房）
14. 避難時は、ブレーカ切れも、戻れずに
15. 我家では、防災グッズ、庭先に
16. 役に立つ、防災袋、持ち出せず（女房）
17. 考えず、病も薬も、医者任せ（女房）
18. 非常時は、切らないでは、忘れてる（女房）
19. バッテリー、安否確認よりも、大切に（女房）
20. ワンセグで、楽天観ても、ニュース観ず

### ❷ 避難所にて

1. 何もない、世の情けに、涙する
2. 知った顔、有るはず無いが、辛かった
3. 安置所の、お巡りさんと、大喧嘩
4. 母の無事、周り視ないで、歓喜上げ
5. 被害差が、有るけど夜は、枕並べ
6. ここからは、見える被害は、何も無い
7. 入れ歯無く、食べる事迄、ストレスに
8. 暗くなり、簡易シャワーが、影灯ろう
9. 初体験、大鍋最後は、スープだけ
10. 大鍋も、油断してりゃー、焦げ付くよ
11. 炊出しの、味付けグッド、“おら”「しょっぺー」
12. 炊出しに、見知らぬ顔は、在宅です
13. 洗濯機、支援感謝も、無い干し場
14. 知りません、簡易トイレの、使い方
15. 真夜中の、動線確保、眩しいな
16. 愛車は、段ボールベット、完備です
17. 間仕切りで、安否確認、手間増えた！
18. 晩酌は、我が家の隠れた！スパイスだ
19. いびきに、煙草に酒で、くるま泊
20. 車中泊、夜中は物資の、受付よ

### ❸ 応急仮設住宅にて

1. 入居前、建設現場を、観てからだ
2. 我家では、震災前に、越したばり
3. 仮設でも、自分勝手な、我家です
4. カラオケは、酒も入らず、歌えない
5. 仮設でも、当然いつも、不参加で
6. 引継ぎを、安請け合いで、時間無し！
7. 他人様に、嫌われたくなく、愛想よし
8. いつ復興！我が人生も、見えません！
9. 中越の、経験生きず、どこ行った
10. 工夫無し、集会所は、同じ顔
11. 仮設でも、楽しい生活、日曜大工
12. お隣が、静かになれば、心配に
13. 呑まれずに、潤滑剤に、出来たらね
14. 気持ち知り、深酒なるよ、ほどほどに
15. 駅前も、4G入らず、苦情です
16. 駐車場、我家はとても、遠いとこ
17. くれるもの、幾ら在っても、もらいます
18. 仮設には、震災前の、地区割りで
19. わがままな、我家のスタート、よそ者で
20. 支援者も、集会所で、朝ご飯

### ❹ 災害公営住宅に入居～今日まで

1. 難病を、抱えも冷静に、2次募集
2. 集合は、入居したら、違い知る
3. わが想い、良かれと行動、非難され
4. 「怪文書」、なだめられても、気力落ち
5. 覗くだけ、役割すでに、決まってた
6. 断れず、無理がたたれば、しわ寄せが
7. 断れず、良い子続けて、大赤字
8. わがままを、したいが為の、一人仕事
9. 引きこもり、一緒に買物、暇つぶし
10. 当て職、言わず知らず、お世話役
11. 名簿来た、要支援者、どう支援
12. お互いに、名刺交換、3度目だ
13. 名前でず、相槌打てば、会話成る
14. 我が活動、自己満足と、紙一重
15. 活動も、日に両手は、忘れるは
16. 忘れるな、メモに手帳に、スマートホーン
17. 電話での、会話切ったら、みな終わり
18. 明日の事、夜確認も、朝忘れ
19. 経験は、語らなくても、非難だけ
20. 支援漬け、弊害見えても、他人事

## 「独り言」の作成例（久夫の独り言②）

ウラ面

### ❺ 私にとっての閖上地区まちづくり協議会は！

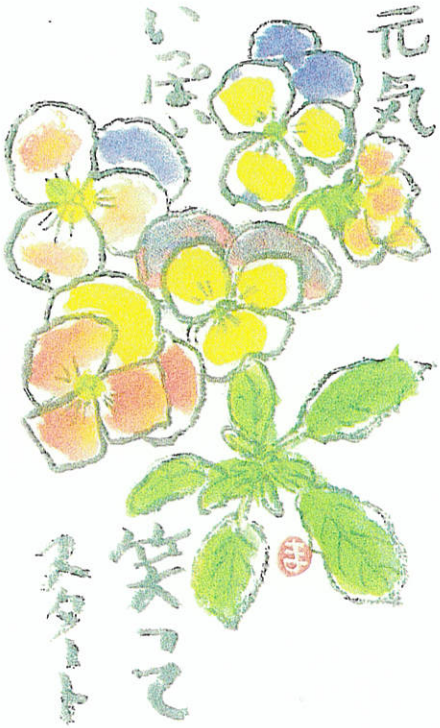
1. 自己紹介、夢語るも、それっきり
2. 世話役も、ボランティアでは、大変だ
3. 議長さん、進行忘れ、熱い人
4. その意見、前の会議の、課題です
5. 住民を、巻込み不足、否めない
6. 住民に、飛込み不足、気付いてた！
7. 行政の、手法知らず、遠回り
8. まちづくり、常設の話、幻に
9. 行政と、腹割れる頃、終わりかな
10. 住民は、知って知らぬは、まち協
11. 復興が、オーダーメイドで、出来たらね
12. 防集に、区画整理と、金絡み
13. 自治会の、立上げ支援、観てるだけ
14. 支援者の、アイデア良しも、動かずに
15. メンバーが、偏ったのは、仕方なし
16. まちづくり、理想は夢ある、人づくり
17. 街が一つ、なるには少し、不足かな
18. 興味、持ってもらうも、活動です
19. 商人と、市民連携、難しい
20. 情報の、共有が無く、物足りん
21. ここからは、これで終わるの、踏出すの
22. コロナ禍で、イベント減って、マイペース
23. コロナ禍で、アリバイ作りと、確信ね
24. 部会での、夢の住いは、夢のまま
25. 間取りでも、柔らか表示、して欲しい
26. 2015 年、年金暮らしを、覚悟する
27. 税金で、お世話になったの、忘れるな
28. まち協は、意外と呼ばれぬ、各式典
29. 最初に、まちづくりの学、すべきでした
30. 窓口が、今でも欲しい、一本化
31. 町内会、事前準備会は、私だけ
32. 関心は、我家の再建と、目立つ場所
33. この経験で、他人の裏まで、観る癖が
34. 終わっても、知識得てない、感情論
35. 検討部会、かなり揉んだら、住民部会
36. お隣は、早く払い下げたい、本音かな
37. 街の活気、全て以前と同じで、なくても良いじゃない
38. 10 年たち、やっと勉強、始めました
39. 震災後、経済成長ないと、駄目！
40. 歳だから、口は出すが、手は出さぬ

### ❻ 自分勝手なつぶやき

1. 良く聞くが、俺の海って、どんな海！
2. ライフライン、全停止経験も、最新設備
3. 結局は、復興予算、中央に
4. 「生かされた」は、どなたに生かされた、命かな
5. 「風化」って、なんだろう、わかります
6. イベントは、終わると、直に控えてる
7. 沢山の、支援その後の、自立の計画は
8. 知人達は、打診してから、イベントです
9. 事前復興、出来ない訳は、要りません
10. 出来ない訳を、仕事に出来る、場所がある
11. 補助金の、企業と個人財産、何違う
12. 悩み事、たらい回しは、勘弁だ
13. イベントも、交通整理、して欲しい
14. イベントが、寄り添いよりも、補助金へ
15. この世には、お金が一番、居たりする
16. 忖度を、ぜひ被災地に、見せてくれ
17. 他人の、痛み伝わらず、我がのは忘れ
18. オリンピック、リレー参加で、盛り上がり
19. 震災前、防災講話聞いてない、震災後は盛沢山
20. 「想定外」と言われた事が、”想定外“
21. 人生の、それがそもそも、想定外
22. 防災に減災、そんなに沢山、消火不良
23. 災害時、我が身の守りを、全力で
24. 災害は経験の、積み重ねを、待ってない
25. 震災が、無ければ名刺帳、縁は無し
26. 震災は、人生変えた、多彩な縁
27. ボランティア、目的なのか、手段なの
28. 一代でも、我家持つが、日本人
29. 要介護、再建したら、終了です
30. 人生は、幸せの数、苦労あり
31. 伝承館、住民不在で、誰の為
32. これで良い、たった一人でない、一人参加してくれた
33. 普段は、感謝の気持ち、忘れてる
34. 震災の、裁判は、悩ましい
35. 警報盤、鳴らない原因も、心痛む
36. 物が無い、良い経験も、活かされず
37. コロナ前に、隠れ`自粛警察‘、被災地も
38. この経験、今後の大災害には、不足気味
39. 天災は、長い間に、必ず起きる（誰かが言ってた！）
40. 震災の、夢見た記憶が、ぜんぜん無い

# グランマ川柳

３．１１東日本大震災や日々の思いを、「５・７・５」の川柳の形にし、それぞれの思いを語り合いました。
来年も笑顔で、笑ってすごしましょう。



1月　2023　睦月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2月　如月　2023　令和5年

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

3月　弥生　2023　令和5年

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

よっちゃん

- 津波来る　まさかまさかの　家の脇

（　家は大橋の前です　）

くまちゃん

- 震災で　すべてを失い　望みなし
- 初孫の　成長楽しみ　また会う日

むらちゃん　あんこもち

- 震災を　思いだしては　涙する
- だんだんと　風景変わり　胸はずみ
- ありがたや　少ないもので　食囲む

ぴぃーぴぃー

- グランマァ　月一（つきいち）会って　話題山
- 八十路来て　友の顔見て　我れ忘れ
- 朝一（あさいち）に　今日の祈りを　独り言

M.サトウ

- 眠れぬ夜　ラジオを友に　過ごす時
- 老いていく　先祖を守り　足鍛え
- 夜空見て　どこにいるのよ　一人にして
- 年を老い　何よりは健康　友と逢う

## 最年長・グランマのきみちゃん

- 交流会　心明るく　足重い　（免許返納したので）

## あーちゃん

- 今　映画　地球滅亡 中にいる
- 水出ない　食事の準備　どうすっぺ
- 水出ない　地獄のトイレ　しかたなし
- 逃げなくちゃ　渋滞の道　神様が

## ぴんちゃん

- 祖父がケガ　病院まるで　主戦場
- 川に船　爆発すると　うわさ飛び
- 猫は車で　人は仮設と　グチを言う
- 集会場　カラオケ鳴りだし　皆歌う
- 皆無言　娘早く　帰りなよ

（あの日、娘だけが連絡つかない。家族みんな心配で、心配でたまりませんでした。
でも口に出したら・・・。みんな無言で必死に耐えました。）

## 由紀子

- 本籍地　防潮堤の　下になり
- 「生きてたの」　出会いがしらの　合言葉
- 震災も　コロナも　おいらの当番か
- 塩むすび　どこのどなたが　握ったの
- ありがとう　ありがとうです　皆様に

## ゆきばーば

- 震災後　ひとりひとりに　ドラマあり
- 震災の　支援の感謝　思いだし
- 七人の　孫の名前を　まちがえる
- 農作業　今日の予定を　腰に聞く
- 眠れない　夜のラジオの　深夜便

## 桜月夜

- 検死の母　泥のまちに　消えていく
- 疲れきった　被災者の中に　父がいた
- モヘンジョダロの　遺跡の中を　バスが行く

（　全てを流された鹿折は、写真でみた古代文明の遺跡のようでした　）

- 帰郷した　人と自然の　やさしさよ
- まぜてもらったよ　パワフルパワーの　グランマに

## Mテラックス　（デラックスには体重足りずテラックスです）

- 震災後　ボランティアも　大活躍
- 緑の町　一瞬のうちに　灰色に
- 暗闇に　パッと灯り　感動す
- 物資分け　隣組と　和気あいあい
- 別世界　津波をかぶった　我ら町

## おねーさん

- 震災に　あったこの場は　いこいの場
- 今思う　本当だったの　あの津波
- 震災を　語りだしたら　止まらない

## うっかりさん

- 孫の声　横文字ならべ　脳トレイ
- カレンダー　めくるだけ　年重ね
- ホールイン ONE　膝の痛みも　つい忘れ
- 老いの坂　言葉が出ない　アレアノア
- 髪染めて　女子会行くと　腰伸ばす
- 燃料費　家族で回す　領収書

## 番外編・・まち協に卒論実習にきた近畿大４年の今井君

大阪の　おばちゃん達より　めちゃ元気

グランマ川柳は９月の例会で、鹿折まちづくり協議会森事務局長の紹介で、大阪大学宮本匠先生にお越しいただき、東日本大震災当時の思いや様子を「５・７・５」の川柳にして、その時のことを語り合ってみようという提案で取り組んだものです。予習してきた方もおり、臆せず、堂々と前向きなグランマのみなさんでした。あまり胸に迫る句なので、忘れないよう句集を作りました。　（　編集担当者　）

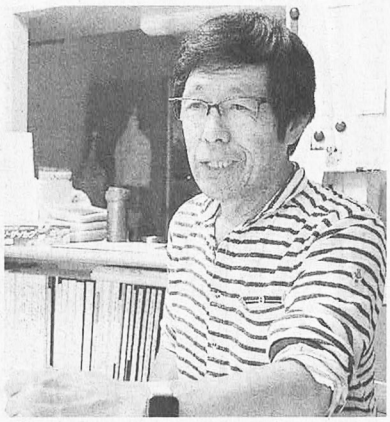
鹿折グランマの会　(2022 年　９月　１０月　１１月例会)

（　表表紙の作品は、小野寺まつ子会長の２０２３年絵手紙カレンダーから提供　）

朝日新聞 第3種郵便物認可

# 独り言 五七五で するすると

## 名取 被災・宇佐美久夫さんが800超



「3・11からの独り言」の師匠、宇佐美久夫さん

支援者の 自己満足に 乱されて
よく聞くが 「俺の海」って どんな海

名取市の宇佐美久夫さん(68)が、こんな具合にパソコンに書きためてきた言葉は、800を超えた。震災からの日々、大事だと思ったこと、モヤモヤしたこと。そしていま「久夫の独り言」は、意外な展開を見せている。

始まりは、東日本大震災から10年を前にした頃。たくさんのことを忘れかけていることに、宇佐美さんは気がついた。

電気工事職人だった宇佐美さんが震災当時住んでいたのは、海の近くの名取市閖上。家族は無事だったが家は津波で流された。避難所暮らし3カ月、プレハブ仮設で4年間、それから災害公営住宅へ。激動の毎日だったのに。

文章にし始めたが、うまく進まない。試してみたのが五・七・五の川柳調。すると、記憶と一緒に言葉がするするわいてくる。

1年前 津波来ても そんなもの
広報車 必ず来るから 避難まだ(女房)

真っ先に浮かんだのが、災害に備えていなかった自らへの戒めだった。

震災前年の2月にも、津波警報が出されて避難をしたが、津波はたいしたことはなく、それが翌年の油断につながった。3月11日、家にいた妻は「こんども広報車が呼びかけに来たら、避難すればいい」とのんびり構え、逃げるのがギリギリになったという。

お隣は 家族が犠牲 なに話そ
頑張って よく言われるが なに頑張る
大鍋も 油断してりゃー 焦げ付くよ

同じ避難所にいても、津波で失ったものはそれぞれ違う。悲しみや痛みは、他人にはわからない。それでも力を合わせ、生き延びてきた。行政やボランティアの手助けにはとても感謝している。でも――。

イベントも 交通整理 して欲しい
他人任せ 当たり前だと 思ってる

仮設の集会室では次から次と催しが開かれ、人数合わせで駆り出される。一部の支援団体は、自己満足や助成金目当てでやっているようにも見えた。被災者の側も、いつしか支援に慣れきってゆく……。

愚痴やちょっとしたささくれも、宇佐美さんは思い出すままつぶやいてきた。書きだしてみて、わかったことがある。

「こうして文字にすることで心のトゲが抜け、重荷を下ろせた気持ちになるんだよな。『もういいか、みな頑張ってきたんだしな』ってね」

## 重荷下ろせた気になる

(上)仮設住宅で開かれた支援イベントの阿波踊り。宇佐美さんはこの団体にはとても感謝しているという=2015年
(下)仮設住宅集会所でのお茶会。孤立を防ごうと開かれていた=2016年3月、いずれも名取市、宇佐美久夫さん撮影

## 災害伝承に効果 研究者注目

「久夫の独り言」は災害伝承の一手法として、研究者に注目されている。

東北学院大の石塚直樹さん、大阪大の宮本匠さん(所属はいずれも現在)らが被災者自身による振り返りのあり方を探ろうと、2019年に研究会を発足。メンバーに加わっていた宇佐美さんが、コロナ下で会合が開けない間に、「独り言」を始めた。1年後、軽い気持ちで紹介したところ「これはいいね!」。

宮本さんは「短文だと解釈の余地が残り、意見のわかれる事柄も言いやすい。心の中で抱えていた様々な『負い目』も、言葉にして成仏させられるかもしれない。独り言を共有することで、互いの理解も深まる」と解説する。

21年には京都大防災研究所の助成を得て、「3・11からの独り言」研究会がスタート。宇佐美さんを「師匠」に、他の被災者や支援者らが各自の独り言をつくり、読む会を続ける。石塚さん、宮本さんは「皆さんもぜひ試してみて、独り言の輪をひろげてほしい」と呼びかけている。

(編集委員・石橋英昭)

## 誰でも気軽に作れる短文で震災伝承

# 負い目を〝成仏〟させてくれる?!「独り言」の効能

**被災体験を主に五七五で表現する『3・11からの独り言』が注目されている。誰でもできるので震災伝承に限らず応用が可能だ。取り組みを進める宮本匠大阪大学大学院准教授に有効性を聞いた**

### 特別な方法ではなく

二〇一一年に発生した東日本大震災の記憶を残していきたいと、今年の三月十一日もテレビ番組や新聞紙上で数多くの被災者が、当日の様子を振り返って犠牲者を悼んだ。体験を雄弁に語る人や、流暢な文章で綴る人、絵画や音楽や演技で表現する人もいた。

しかし、こうした語りや執筆や芸術表現といった行為はいずれもある種の才能を必要とする。人前でしゃべるのも、まとまった文章を書くのも苦手で、萎縮して黙っている人も少なくないはずだ。記憶を呼び起こすのに何も特殊な芸当はいらないのではないか。そこで、なるべくハードルを設けないで始まったのが「3・11からの独り言」という取り組みだという。感じたことをおよそ五・七・五の短文で表現する活動を推進するこの「3・11からの独り言」の研究会メンバーである宮本匠（たくみ）・大阪大学大学院准教授に話を聞いた。

### 被災の独り言に注目した事実

――取り組まれている「独り言」とはどのようなものか教えてください。

「例を挙げますと、〈経験ない、烈しく長い揺れ、まず帰ろ〉のように当時の経緯を場面ごとにふりかえるものがあります。あるいは〈工夫無し、集会所は、同じ顔〉、これは集会所だけでイベントを開催しても参加する人はいつも同じ人なので、つながりづくりには限界がある、と嘆いています。〈間仕切りで、安否確認、手間増えた！〉、避難所にプライバシーを確保できるように間仕切りが導入されたのはいいけれど、お互いの顔が見えなくなって、元気かどうか変わりはないか、お互いの変化の機微に気づきにくくなってしまったというのです。このように、実際の経験から教訓につながることを言葉にした独り言もあります。もう少し紹介しますと、〈補助金の、企業と個人財産、何違う〉〈ボランティア、目的なのか、手段なの〉のように復興過程で感じた疑問を扱うものもあり、〈気持ち知り、深酒なるよ、ほどほどに〉のように心情を吐露するものなど、独り言が扱うテーマは実に多様です。また独り言は、被災者だけでなく、支援者が作成することもあります。〈一つの正解、求められても、持ってません〉、〈10年経ち、ようやく組める、櫓もある〉は支援者側の独り言です。このように誰が被災者か、支援者かということを問わず、とにかくあれほどの大きな出来事、すべての人にとって何かしらの震災経験があったのだから、それを言葉にしよう、ということを大切にしています」

――独り言でこれほどさまざまなことを表現できるとは驚きです。

「独り言を誰かと一緒に作成していると、誰かの独り言から連想したことを独り言に作成して紹介するというような、連歌のようなつながりが生まれたりもします。最初に、〈避難所で、おにぎり地獄、梅かおかかか〉という独り言が発せられる。これは同じ地域の避難所間で炊き出しの内容の不平等をなくすために、一律でコンビニおにぎりが配布されるということがよくあり、すると毎日同じ冷たいおにぎりで選択肢もなく、消化も悪いのでお年寄りが便秘になったりと問題が起きるという状況が背景になっています。この独り言に対して、パンも大変だったぞと、〈避難所で、菓子パン地獄、砂糖か小麦粉か〉という独り言が返されました」

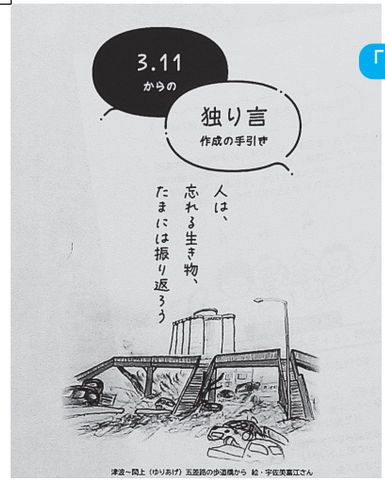
――「独り言」の特徴は何でしょう。

「まずは短文なのでとても取り組みやすいということがあります。考案者の宇佐美久夫さんは、始めた当初、とにかく忘れてしまっていることが多いから、まずは書きとどめておこうと気軽に始められたとおっしゃっています。気仙沼のおばあちゃんたちのお茶会に呼ばれて作成してもらったこともあるのですが、みなさんそれぞれに作成されていました。作り手だけでなく、読み手にとっても、独り言は短いので気軽に眺めることができます。ほかにも、短文ですので、教訓に至る前の断片的な気持ちを表現できますし、関係者の間で意見が分かれるようなこと、たとえば防潮堤の高さの是非、災害遺構を残すか残さないか、高台移転をすべきか、放射能汚染にどれぐらいリスクを見積もるのかなどについても、価値判断を明確にせずに、あいまいに表現できる利点があります。実は、東日本大震災の被災者の間では、復興をめぐってさまざまな葛藤がありました。そうしたものを再

●宮本匠　1984（昭和59）年大阪府生まれ。大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士（人間科学）。現在、大阪大学大学院人間科学研究科准教授。専門はグループ・ダイナミックス、災害復興論。被災地でのアクションリサーチをはじめとして、内発的→な災害復興はいかに可能かという問いをもちながら、支援活動を通じた研究を行っている。共編著に『現場でつくる減災学』、論文に「人口減少社会の災害復興の課題―集合的否認と両論併記」他。特定非営利活動法人CODE海外災害援助市民センター副代表理事。



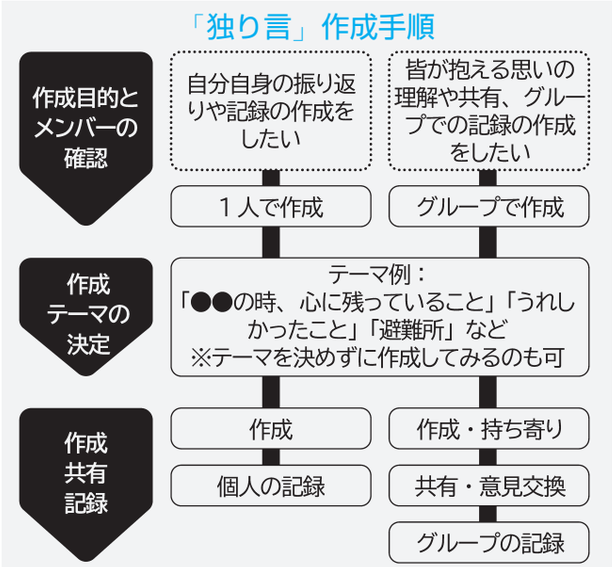
### 「独り言」による震災伝承




製作中の「独り言」作成の手引き

び掘り起こしたくはないという思惑もあって、当事者だからこそあらためて振り返って言葉にしたくない、だから災害伝承に加わるのが難しい、という問題もあります。独り言はそこを乗り越えているというのが、とても大きいと思います」

――独り言の有効性は他にもありますか。




『3・11からの独り言』研究会がまとめた「独り言」作成の手順

「独り言を作成して紹介しあうと、不思議と何かあたたかい空気が生まれて、お互いのとても大切なところを理解しあえたという喜びを得られます。それぞれ立場が違ったり、必ずしも同じ考え方をしていなくとも、独り言を介するとつながりあえる感覚があるのです。それに、東日本大震災をめぐっては、さまざまな人々がそれぞれに〝負い目〟を抱えています。『私は家族が無事だったから』とか『私は家を流されたわけではなくて』というような、被害の大小をめぐる〝サバイバーズ・ギルト〟の延長にあるような思い、あるいは『津波直後に遠くに避難したから当時のことはあまり知らなくて』『支援者としてあれでよかったのだろうか』といった、もっとやれたことがあるんじゃないかというようなものもあります。独り言はそんな負い目を言葉にすることで、負い目をなくしてしまうわけではないのですが、自分の心の中にとどめていたときとは違う形に昇華することができます。これを研究会では『負い目を成仏させることができる』と表現していますが、住職さん方には叱られてしまうかもしれませんね」

## 被災者たちの本当の心を知る

――宮本准教授の専門分野と研究内容を教えてください。

「私の専門はグループ・ダイナミックスという集団を扱う学問です。組織や地域コミュニティなどが研究フィールドです。グループ・ダイナミックスの特徴は、それらのグループをただ理解したいというだけでなく、グループが抱える問題を当事者と一緒に解決したいという変革志向をもつ点にあります。このような研究姿勢をアクションリサーチと呼んでいます。私の研究テーマは災害復興、特に積極的に明るい未来を描けない時に災害からの復興はどのように可能なのかに関心があります。というのは、私がこのような研究を始めたきっかけが、平成十六年の新潟県中越地震だからです」

――この地震では最大震度7で、約一万七千棟の家屋が全半壊しました。

「中越地震の被災地は地震以前から深刻な過疎高齢化を抱え、それが地震によって加速し、まさに自分たちの未来、復興の目標を想像することが難しい状況にありました。私は復興支援の活動に参加しながら、この問題に直面しました。そこでキーになったのは、災害復興の専門家でも、地域活性化のプロでもなく、むしろ何の知識もなかった学生ボランティアたちでした。学生たちは被災地の暮らしのことを何も知りませんから、素朴な関心から村人にさまざまな質問をします。その大学生とのやりとりの中で、地域を〝被災地〟や〝過疎地域〟というレンズで眺めていては見えないような、日々の暮らしの中の豊かさ、自分の幸せを支えているものに村人が気づき、少しずつ元気を取り戻して、やがて村の未来についても地に足の着いた議論ができるようになりました。このような経緯から、私は、まずは自分たちが考えていること、感じていることを多様な形で言葉にしてみること、またそのような言葉を聞くこと、受けとめ手になるような人の存在がとても重要なのだと気づきました。村人も、たとえば家の裏山にある湧水がとてもおいしくて、それを飲みながら農作業を休んでいる時になんともいえない幸せを感じるんだ、といったような素朴な日常があるわけですが、さあ地域について語ってみようとなると、〝被災地〟や〝過疎地域〟といった枠に縛られて、『若い人が減って大変だ』『年寄りばかりでもうどうしようもない』としか語れない袋小路にある、そこに問題があると気づいたのです。そのとき、災害や地域活性化の専門家ではない、かえって何の知識も予断もない大学生のような存在が功を奏したのだと考えました。すこし大げさに言えば、予断がないからこそ、〝被災者〟や〝高齢者〟ではない、具体的な名前をもった人間同士で出会いなおすことができたのではないかと思います」

## 宇佐美久夫氏との出会いから

――その経験が、東日本大震災後の活動につながっていくわけですね。

「震災が起きた二〇一一年三月十一日はアメリカに留学中でした。二カ月後に一時帰国をして、まずは岩手県内で沿岸部への支援活動の拠点を内陸の遠野でつくるお手伝いをしました。その後、東北の被災地では様々な支援活動が展開されました。被災地の非常に大きな支えになったものも多くあったと思うのですが、一方で『〇〇大学は拠点を△△に！』みたいに各地で旗揚げ合戦のようになっている印象もあり、ちょっと抵抗もありました。何より、〝問題解決〟が前景化する中で、もちろん問題解決を避けるわけではないのですが、ちょっと迂回することで被災者の方々が元気を取り戻していく

という、中越でかかわっていたような活動と出会うことができず、まずは気仙沼で出会ったあるひとりの男性のもとにとにかく通い続けることを選びました」

――その後、どんな経緯があって「独り言」に出会うのでしょうか。

「震災から十年近くが経つのを前にして、石塚直樹・東北学院大学特任准教授（当時）のお声がけを通じて出会ったのが、独り言の手法を考案された宇佐美久夫さんでした。当時、被災地では復興の検証が進んでいました。ただその多くは行政や専門家が被災地の外から自分たちで設定した基準で検証するものが多く、そもそも復興を検証する基準自体を検討することや、何より被災地の中の人、被災者という当事者の視点が欠けているのではないかという印象がありました。この点は、石塚さんも同様で、独り言につながる復興省察の研究会を石塚さんが呼びかけられたのもこのような思いからです」

**宇佐美久夫作「久夫の独り言」から**

**もしあの日、自宅に居たら、判断は**
**根拠無く、我が身の無事を、信じてる**
**何もない、世の情けに、涙する**
**知った顔、有るはず無いが、辛かった**
**被害差が、有るけど夜は、枕並べ**
**安置所の、お巡りさんと、大喧嘩**
**母の無事、周り視ないで、歓喜上げ**
**知りません、簡易トイレの、使い方**
**愛車は、段ボールベット、完備です**
**お隣が、静かになれば、心配に**
**名前でず、相槌打てば、会話成る**
**覗くだけ、役割すでに、決まってた**
**明日の事、夜確認も、朝忘れ**
**災害時、我が身の守りを、全力で**
**震災は、人生変えた、多彩な縁**

――当事者にどのように協力してもらうかは難しい課題かと思います。

「検証と同時に、震災経験を後世に伝えようという災害伝承の取り組みも本格化していました。これについては、中越での経験から、復興過程においてひとりひとりが感じていることを何気ないことも含めて言葉にすることがとても大切だと感じていたわけですが、一方で東北の被災地ではさまざまな事情で〝災害伝承〟という言葉を出した途端そこから離れていく被災者の方も少なくないと聞きました。また手記を出すこと、語り部になること、それぞれに重要な特徴や意義があると思うのですが、誰もができるわけではなく、ハードルの高さも感じていました。そのような思いでいたタイミングで、久夫さんに独り言を見せてもらい、直感的にこれはとても大きな可能性を秘めていると確信しました。そして、まずは久夫さんが作成された独り言を何人かで見せてもらう会を開催しました。すると、私だけでなく多くの人が、単純でありながらそこに非常に重要なものがあるという印象をもちました。ただ大きな可能性というのではなく、何かこれまでの復興検証や災害伝承の中に欠けていたもの、何かかゆいところに手が届いているという感触をもったのです。では、その欠けていたものとは何か、独り言から私たちは何に魅せられているのかを考えようと、独り言をみんなで作成しては語り合う研究会が始まりました」





――「独り言」の役割と展望は？

「考案者の久夫さんは、当初は誰に見せるわけでもなくただ言葉に書き綴っておられました。誰かと共有することなく、まずは自分自身で言葉にするだけでもとても意義があるのだということを、研究会の中の被災者の方々は強調されます。災害伝承、みたいなくくりとは別に、ご自身が体験されたことをそっと言葉にして書いてみる、そんな方が増えたらいいなとも思います。これからの展開の中で特に大切にしたいと思っているのは、とにかくこの取り組みのハードルを上げない、という点につきます。『おおよそ五・七・五で』『川柳のように』と説明するのですが、川柳と聞くと、それだけでハードルが上がってしまいます。また誰でも言葉にしていいんだということを言葉だけで伝えるのも難しいので、たとえば久夫さんのような方と一緒に行って、独り言が大切にしていることを肌感覚でお伝えしながら、広げられたらいいなと思っています。現在、案内パンフレット（**39頁の写真**）を製作中で、これをツールにいろんな場面で独り言を作成してもらう場を設けられたらと思います」

## 独り言が失われないためにも

――さまざまな応用ができそうですね。

「災害に限らず、大学の授業の中で『新型コロナウイルス禍について』をお題に、学生に独り言を作成してもらい、共有したところ、遠隔授業なども多くあり、どこか関係が疎遠だった同級生の間でお互いの理解が深まり、大変良かったという声がありました。被災地に限らずこの手法のよいところをさまざまな場で活用していけたらと思っています。SNSなど、人々のコミュニケーションの手段も多様になりましたが、一方でかえって空っぽになっているところもあるように思います。独り言がそうした穴を埋めて、出会えていなかった人や気持ちがつながる場になったらと思っています」

――実際に宗教者が「独り言」の取り組みに関わっている例はありますか？

「私たちの知る限り、まだございません。ご関心を持ってくださる方がいらっしゃればありがたいと思います。一方で、宗教者の方、ご住職の方々は普段から、檀家さんと日常の何気ない会話の中で、聞き役としてこのような独り言をこれまでもたくさん受けとめてこられたのだろうと思います。社会の中に人間関係の多様なつながりが重層的に存在していた時代や地域には、このような独り言をつぶやく空間と関係がそれぞれに存在したのではないかと推測します。家族には言えないことは友人に言おう、知り合いに言えないことは居酒屋で他人に言おうというように。それが、人間関係が希薄になったり平板になったり、あるいは災害を通して従来の人間関係が奪われたりしたときに、独り言の行き場が失われてしまったのかなと思います」

まだまだ開発途上だというが、無限の可能性を感じさせる新たな手法の「独り言」を、お寺の催しの中にも取り入れてみてはいかがだろうか。