

くよくよせず

気を強く

92歳からの再出発

生家があった場所は災害の警戒区域に指定され
移住を余儀なくされた眞土エイ子さん。
新居で野菜づくりに励んでいます。
今年100歳を迎えた眞土さんのあの日からを
孫娘の村上恵さんとたどります。



私たちが、何ば
罰かぶったとだろか

―眞土さん―

あんときゃ、二日も大きく揺れたもんな。一番目の時はなんさま（とにかく）、飛び上がるごつ揺れた。ドーンと大きな音がして何が起きたか分からなかった。後になってから、裏山の崖が崩れて、大きな石が茶の間を押しつぶしとったのが分かった。

その夜、息子は外出しとって、私は離れの家におったけん命が助かったばってん、後から考えるとぞつとしたたい。家の中は真つ暗でしよ。道路にゃ石がゴロゴロ転がとつて、息子は途中で車ば乗り捨て、走って家まで帰ってきたらしか。

あがんこつて（あんなことつて）、あるかいね。92年も生きてきて初め



てだった。私たちが、何ば罰かぶった（罰あたった）とだろか、て思った。

何日も揺れは続いたもんね。崖崩れがまた起こると命が危ないけん、福田の「いこいの里」（特別養護老人ホーム）に10日ばかりおらせてもらて、それから（旧）林業センター（福田公民館）に避難したたいね。4カ月ばかりそこに世話になったろか。隣の人はカーテンで仕切らんで、段ボールのベッドば並べて過ごしてね。息子が家の片付けや畑に行く間は、周りの皆さんがお世話してくださって。ほんに、ありがたかった。

9月ごろ平田に仮設住宅ができたけん、息子と入居させてもらて。それまでは家で、しよちゃ（炊事）

ばしよつたばってん、仮設住宅に移つてからは「ばあちゃんは何もせんでよかけんね」て、仮設で一緒になった人たちが朝・昼・晩と毎日、おかげば作って持つてきてくれてね。ほんなこつ仲良かったな。皆さんと一日中おしゃべりして、おかげで落ち込まんで済んだたい。

―村上さん―

地震直後、一番に案じたのは祖母の安否でした。前震のとき、家族で外に飛び出し、すぐに祖母に連絡しましたがつながらなかったんです。その夜の父の外出は知らされていませんが、父とも連絡が取れなくて。当時92歳だった祖母が1人で家の中に取り残されていると思うと、いてもたつてもいられませんでした。

祖母たちが暮らしていた家は、雨が續くと避難勧告が出される地域にあったので、一番に裏山の崖崩れを心配しました。すぐに向かおうとしても道路が塞がれて車を出せず…。頭の中是最悪の事態しか考えられなくて、冷静になれずに泣き叫んでしまったのを覚えています。

それから安否が分かり、祖母に電話し、いつもと変わらない声が聞くと、心から安堵しました。

しばらくして、祖母たちが避難している林業センターで私たち家族も受け入れてくださるというので支度をして家を出たんですが、そこまでの道が車では通れなくなつて…。行けるとこまで歩いて行き、父にパンや果物を渡しながら祖母の様子を尋ねると、思ったほど動揺してないと聞いてほつとしました。

昔から気丈な人でしたが、あんな



非常時でも動揺しないたくましさを感じました。人が大好きなことであって、避難中も近所の方たちとおしゃべりしながら、意外と楽しそうに過ごしていたようです。

思い出が詰まった 生家との涙の別れ

—真土さん—
家が立つとつたところは危なかけん、よそに移らんといかんごとなつてね。92年も住んだ家だった。「もうここには帰ってこれんけん」と息子から言われたときは、涙が止まらんかったたい。

私は一人娘で跡継ぎだったけん、22歳のとき、5つ年上の夫は婿に迎えたもん。2男1女に恵まれて米やキュウリ、ミカンば栽培して暗くなつてからは息子の柿作りば手伝いよつたたい。あの頃はたいぎや(すぐく)、

がまだしよつた(がんばっていた)。屋敷内の畑に野菜ば作つたりミカンば植えて、ちーつとでん(少しでも)役に立つごつと思つてね。

ばつてん、地震の後からは畑に行くこともなくなった…。

—村上さん—

地震後、祖母たちの家があった場所は特別警戒区域に指定され、そこに新しく家を建て替えることができなくなつたんです。なので移住先を見つけないけならなくなつて…。

祖母にとつて生家を捨てるなんて信じがたいことだったと思います。だつて一度も離れたことがなかつたのですから。92年間の暮らしの中で、あの家から見える山や赤井川の流れも、当たり前風景でした。

私にしても生まれ育つた場所でもありました。私の3人の子どもたち全員、あの家で祖母が産湯を使わせてくれたんです。暮れにはみんなで

餅つきをしたり。そんな家族との思い出が詰まった家でした。

地震の翌年の12月に、父と祖母は移住して家を再建しました。越した先は同じ地区ですが、これまでお付き合いのなかつた所。そこで祖母たちの新生活が始まつたんです。

後に祖母の希望で、生家跡に連れで行つたことがあります。そのときの祖母には何の言葉もなかつたです。荒れたミカンの木や、草だらけの野菜畑は当時の面影はなくて。小さくため息をついた後ろ姿が忘れられません。

移住先での 新しい日々

—真土さん—

家は建てるなら、孫娘たちの家の近くの便利な所がよか、て息子に言うたばつてん、ほがくにゃ(とんでもない)山の中に建てたでしよが、

なあ。ばつてん、わが家があると思つとうれしかつたねえ。

仮設住宅ば出るこになつて、毎日ごはんば届けてくれた人たちが、「ばあちゃん行かんてえ、さみしかあ」て泣かすけん「なら、しよんなか(仕方がない)たい」て言うて引つ越しば少し延ばしたたい、ほほ。新しか家で一番にしたことは野菜作り。甥が家の前に畑ば耕してくれて、何でん(何でも)植えた。

この10年ば振り返ると、やつぱしよつたところがよかつた。そんな時分がよかつた。今はさみしかこつ。地震の前まじや元氣もよかつたし、畑に行く意欲もあつたばつてん、もう身体が言うこつきかんもん。あつち〴〵に行くころになつて、むんなめ(ひどい目)におうたて思うばつてん、しよんなかたいね、誰でんだけん。こがん生きるとは思わんかつた。

寢床に入つたらいつも、両手ば組んでから寝るとたい。あくる朝、あつち〴〵に行つとつても、そのまま棺桶に入れてもらうとよかでしよが。ばつてん、まだお迎えが来んとたあい。困つたもん、へへ。

—村上さん—

地震からこれまでの祖母の心中を推し量ることはできませんが、新しい家で野菜を育てたり父の仕事を見過つたり、それまでの日常をなんとか取り戻そうと過ごすことで立つていられたのではないでしよか。

近頃は、さすがに老いたな、と感じます。それでも祖母のくよくよとした姿を見たことがあります。何事も「しよんなか」と片付けることができる強さというか、気持ち切り替えられる柔軟さというか。

たまに父とケンカをしては「迎えに来て」と電話をよこし、私たちの家に何日もいたりすることもありま

す。父が折れて「ばあちゃん、迎えに来てばい」と顔を出すと「遅かつたね」とさつさと荷物をまとめ、何事もなかつたかのように帰つて行くんですよ。笑うでしよ。

一昨年、町から100歳のお祝いをいただき、家にみえた町長さんに祖母がお茶を出したら、「100歳の方にお茶を入れていただいたのは初めてです」と喜んでもらったことがうれしかつたようです。

これからも高齢者に温かい町の取り組みに期待したいですね。そして祖母には、一日一日を穏やかに笑つて過ごしてほしいと思います。

PROFILE

真土エイ子 1924年、益城町生まれ。長年、農業に携わり、近年まで長男と柿作りに汗を流す。2024年12月、町から百歳表彰を受ける。

村上恵美 1975年、益城町生まれ。真土さんの長男の次女。真土さんから教えてもらった料理のレシピを大切にしている。



目に見えて

良くなっている

新生益城町への期待

「人に自慢したい町になりました」
そう話すのは益城町で生まれ育った光永カオリさん。
道路や建物が新しく変わる今
住民や町職員の気持ちにも変化を感じているそう。
そんな彼女が描く町の未来とは。



事業規模を拡大し
これから、というときの地震

父が営んでいた農業を引き継ぐ形で、会社員からベビーマスター農家として、益城町で新規就農したのが2003年のことです。その後、管理栄養士だった姉と看護師だった妹も合流し、「みっちゃん工房」として事業を拡大していきました。15年9月には法人化し、工場も新設。それまでは納屋で作業をしていたので、念願のきれいな工場に、私たちも、働いている従業員さんたちもモチベーションが上がっていました。初めてベトナムから技能実習生の女性を3人受け入れ、さあ、これから、というときの熊本地震でした。

本震のときに自宅の母屋は斜めに崩れ、中で寝ていた父を必死に助け出しました。そして妹に電話で報告。



「みんなは大丈夫だったけど、家はだめだった」と言った後に、なかなかガクンと来てしまっ。こんなにかガクンと来てしまったのかと、自家への思い入れがあったのかと、自分でも意外でした。

ベトナム人の子たちのアパートも危なかった。避難所から妹の住まいに移してもらいましたが、彼女たちには申し訳ない気持ちでいっぱいでした。工場内はどうなっているんだろう、畑に水が来なくなったら仕事ができない。外を見ると、真っ暗な中へリコプターがどんどん飛んできて、避難所の体育館の方だけが明るい異様な景色。余震は怖かったけど、いろんな考えが巡っているうちに朝になっていました。

幸い工場は無事で4日後に電気も

復旧したため、ここで避難生活を送ることにしました。来日1カ月目だったベトナム人の子たちには「帰国してもいいよ」と提案。彼女たちの故郷の家族は心配していたようですが、「本当によくしていただいたから、みんなと一緒に働きたい」と、益城町に残る選択をしてくれました。

新設の工場が「避難所」に 皆で家族のように過ごした

そうして彼女たちに加え、父と姉夫婦、従業員とその家族数組とともに、工場避難生活を送ることに。近所の方も、夜の余震が怖いと泊まりに来られて、工場はちよつとした避難所になりました。

畑は水が無事に出て、工場も電気

が通っていたので、会社は1週間後に動き始めました。従業員も避難所で過ごす時間がつらく、うちで働くことを心のよりどころにしてくれました。悲惨な話も皆で明るく話し合います。共有し合うことで、あなたが頑張っているなら私も頑張んなきゃね、と思ったり。父も落ち込んでいたんですが、そんな雰囲気の中でちよつと元気になって、野菜を作ってみるのに渡しに行こう、とやる気になったりして。みんなで1つの家族になった。みんながいたから、いろんなことを深く考えなくてもよかったです。私自身も、自分の仕事があつてよかったです。仕事があつたら、ちよつとダメになっていたかもしれない。

でも、あるとき、県外から支援に来てくれた知人を迎え、益城町を案内しようとした際に、ガクリと体が

PROFILE

1973年、益城町生まれ。2003年にベビーリーフ農家として益城町で就農。姉・妹とともに「みっちゃん工房」を立ち上げる。15年9月に法人化し、新工場完成。



動かなくなってしまった。ここで初めて、「気力だけでやっていたんだな」と気付きました。心も体もきつくて。今思い出しても、やっぱり、あんなにきついことはなかったと思います。どうにかなくなってしまいうえ、働いているときだけ地震のことを忘れられる。そんな日々でした。皆の住まいがすべて手配できて工場が「避難所」ではなくなったのは、地震から1カ月後のことでした。平田に仮設住宅ができて、ベトナム人の子たちが入居。地元の人たちとカラオケ大会や餅つきとかですごく仲良くなって。地元の人たちは「来てくれてありがとう」という感じで、ベトナム人の子たちも自分たちがかわいがられているのが分かっていました。それで安心しました。

地震を経験したからこそ
コロナ禍も耐えられた

私は父と2人暮らしでしたが、母屋が全壊したので、自宅の敷地内にある納屋で暮らしました。家を建て直せたのは、地震から1年半後。納屋では父は毎晩、悪夢におそわれて10回くらい起きていたんです。それが、新しい家ではようやく安心して眠れるようになり、その様子を見て私もほっとしました。「自分の家で眠れるということは、本当に安心なんだな」って実感しましたね。

と感じたのを覚えています。やっと地震のことが落ち着いたな、と思つたところに今度はコロナ禍がきて、会社は倒産の危機に陥りました。でも、精神的、肉体的には地震の方がきつかった。みんなと、「地震のときよりはいいよ。家もあるし水も出るから大丈夫」って励まし合つて。地震があつたからこそ、コロナ禍も乗り越えられたのかもしれない。むしろ、「エッセンシャルワーカーの人々が大変だ」と従業員さんの提案で、学校や保育園にベビーリーフを届ける活動もしました。自分たちも地震で同じように助けられたから、同じようにしていきたいねって行動できたんだと思います。

蓋をしていた地震の記憶
今は人に伝えたい

ずっと仕事などで忙しくして、地震のことは考えないようにし

たんだと、振り返ることができませんでした。そして、地震のことに蓋をせず、きちんと伝えたいといけない。何より「ありがとう」をちゃんと伝えたいと強く思うようになりました。

みんなが頑張っている
自慢したい町になった

2024年11月、震災以降途絶えていた益城町の花火大会が復活しました。子どものころから毎年、楽しみにしていた行事。花火が上がるのを見ると、私も、みんなも泣いていました。「地震がやっと終わった」と思えた瞬間でした。

地震までは、私にとって益城町は「ただ生まれ育つた場所」で、昔ながらのしがらみが残る古くさい町、と冷めて見ていました。でも未曾有の災害を経て自分がふるさとを強く思っていることを自覚できました。そして、復興のために全国から益

城町に人が来てくれて、新しい風が吹き込んでいて、町の人も「町をよくしよう」「町を一緒に変えましょう」って、すごく前向きになっていて。昔から住みやすかったですが、若くて新しい町、みんな良くしようって頑張っている町になっていると思います。こんな益城町のことを、みんなに自慢したいです。「益城町が本当に好きだ」って。そして自分たちも変わらないといけない。「みっちゃん工房」も、新しい町をつくる企業の1つになりました。今どんどん良くなっている益城町を、一緒につくり上げていかないといけないと思っています。



何もできなかった

後悔が

町のために働く原点に

震災後、友人たちがボランティアに参加するなか、家や家族のケアに専念した山田倫可さん。誰かの役に立てなかったという心残りを晴らしたいと就職先として益城町の職員を選びました。彼女が描く町の未来とは。



「被災地にいる」実感がどこか持てなかった日々

熊本地震が起こったのは、私が高校3年生になったばかりのとき。益城町は激震地ではありませんでしたが地域差があって、我が家は一部損壊だったものの、中で過ごせる程度。ただ、同じ町内にあった祖父母の家は全壊（祖父母は旅行に出ていて不在）だったので、祖父母と一時同居する形になりました。

地震後は、祖父母の家のがれきの片付けなど身の回りのことをしていました。テレビを観ていると、特に若い方がボランティアに行かれている感じだったので、「行った方がいいよな」という思いも持っていました。同じ地区であまり被害がなかった同級生は、けっこうみんなボランティアに行っていたんですね。

でも、祖父母の家も大変だし、被害が大きかった地域に立ち入るのが危ないということもあって、近寄らずに家のことをやっていました。

テレビでずっと「被災地・益城町」が流れてはいたけれど、自分が今住んでいる町で起こっているという実感はあるまい湧かずにいました。大学受験の年だったので、「いつ学校が始まるか分かんないし、どうなるんだろう」「勉強もしたいけど、また揺れるんじゃないか」と、モヤモヤした日々を過ごしていました。

自分が生まれ育った町の役に立ちたい

家族のことも心配だったので、大学進学は熊本で考えた方が安心かも

と思いましたが、親は「自分が行きたい大学に進んだ方がいい」と言ってくれました。私自身もいろんな世界を知って視野を広げたい気持ちがあつて、東京に出ることを決意。早稲田大学へと進学しました。

でも、大学生になっても心に残っていたのは、「熊本地震のときに、自分はボランティアに行けなかった」という思い。なので、所属していた教育系の学生団体が、福島県の子どもたちのお仕事体験イベントにボランティアで行くことになったときは、「少しでも役に立てるんだったら」と思っただけで決めました。

熊本県出身者が集まるサークルにも所属して、県産品のPR活動にも取り組みました。地域の人の助けに

なる活動をしたなどの思いがあったからです。地震当時、何もできなかった。何かしておけばよかった。やろうと思えばできたかもしれない。そんな後悔の積み重ねが心の奥にくすぶっていて、大学時代のいろんな活動へと動かししてくれたのかな。

大学卒業後は益城町に入庁しました。公務員志望で、実は東京で内定をいただいたところもあったのですが、ちょうどコロナ禍の時期。もし東京で就職したとしても、いつかは益城町に帰るだろうと思っていて、コロナ禍での移動制限がいつまで続くかわからないし、いつ帰れるのかわからないなら就職のタイミングで帰った方がいいと考えたんです。

そして、やっぱり自分が生まれ育った町の力になりたいとも思いました。帰省するたびに益城町の街並みが変わっていくのを目の当たりに

PROFILE

1998年、益城町生まれ。熊本高校3年生のときに熊本地震に遭う。早稲田大学へ進学、卒業後の2021年に益城町へ戻り、職員として入庁。



して、町が復興に向けていろんな取り組みをしているということも調べていました。地震のときに「何もできなかった」後悔から立ち上がりた思いもあり、行政職員として町のために働く道を選びました。

益城町に戻ってきて初めて知った町の姿

町職員となって5年。被災したふるさとで再び暮らすようになって、改めて町の変化を感じています。特に県道熊本高森線4車線化など、ただ元通りではなくいいふうに変化しているなあって。自分が小さいときに見ていた風景と違うけど、町がどう変わっていくのか、どう復興していくのかを見られるのは、いいな、面白いなと思っています。どここの課に配属されるかは常に分らないですけど、町の復興と一緒に見て成長していけるのは、楽しみ

した。でも、いったん外に出てから、改めて地震を経たこの町を見てみると、若い世代の方が「潮井自然公園」でマルシェをやったり、お年寄りの方が「花いっぱい運動」をしたり、いろんな世代の方が活発に動いて、いろんなコミュニティが生まれていることに気付きました。熊本市内で働いて寝に帰ってくる町のイメージでしたけど、実際は土日にイベントをやって盛り上げようっていう人たちがいる。みなさん明るくて、なんかやろうという気合があつて。人の優しさやフレンドリーさにふれて、地元のをさを再確認できました。地震の前、高校生だった私はとても人見知りの内向きで、コミュニティに積極的に参加するタイプではありませんでした。でも地震が起ってから、「人間は1人では何もできない、人同士がつながり助け合っていないといけないな」と思

が大きいです。

益城町は一時期人口は減ったけど戻りつつあって、子育て世代も多いです。地震で町から出ざるを得なかった人が戻ってきているのに加えて、外からの転入者も増えています。その変化を目の当たりにすると、これから活気のある町になっていく、という前向きな空気を感じます。

そして、自分の生活範囲外の町のことをあまり知らなかったということも実感。ジョギングフェアにスタップとして参加したのですが、そもそもこのイベントが長年開催されていたことも知らなくて(笑)。でも参加してみると、みんな笑顔で走っていて、活気があるんです。私にとっては新しい気付きでした。みなさん余裕が出てきたから参加できるんだらうなと思うし、日常が戻ってきてるのかなって感じます。そんななかで、参加者の方に「あ

い知らされて、自分の性格も変えたかと思いましたが。地震のときの後悔もあり、人の役に立ちたいと、積極的に動けるようになって、外向きな人間に変わることができました。そのことで私の人生も大きく変わり、今、ここにいるのだと思います。入庁して5年目で、ちょっと余裕が出てきたので、益城町のコミュニティに参加してみたいです。もともとそういうのに参加したいなと思って帰ってきたのもあるんです。熊本地震は益城町にとってつらく悲しい災害ではありましたが、この10年で町は大きなマイナスからプラスへと動きつつあります。そして個人としても外向き、前向きな人間へと変わったきっかけにもなりました。人とのつながりを知り、町への愛着を確認できた10年。これからの目標として、益城町は高校や大学がないので、どうしても

りがとう」って言ってもらえたことがありました。「誰かの役に立っている」と感じることでできて、戻ってきてよかったって思えた機会にも。町職員として、もっと勉強したいいけないことがある、と身を引き締める経験にもなりました。

町に日常が帰ってきたと私実感できたのは、震災以降中止されていた夏祭り(現・秋祭り)が2024年に再開されたとき。もちろん、いまだ大変な状況の方がいるのは承知していますが、地域の方々が集まってみんなで盛り上がりつつ楽しんでいく光景を見ると、災害がない日常が少し戻ってきたのかなと思います。

自分の内面と町の見方が大きく変わった10年

すごく正直に話すと、大学進学前の益城町の印象は、「熊本市のベッドタウンにすぎないただの田舎」で

若い人は一度、町を出ざるを得ないのですが、そういう方たちが帰ってきて「よかった」と思えるような町にしたい。でも、町を出て学んできたことを生かしたり、貢献できたりする場所がないと、町に帰ってくる意味がない。だから、若い方の居場所を作れるように働きたいと思っています。自分の存在価値を感じられる場所があれば、戻ってきてよかったと思うんじゃないかと。

行政の立場でできることもできないこともあるとは思いますが、まずはいろんな部署で勉強を重ねていきたいです。経験を積んで知識をつけることで、住民の方々へのサービスも向上すると思うので。



平成28年4月14日・16日、2度の震度7の大地震が、私たちのふるさと益城町を襲いました。あの日から10年。

「ひとつの区切り」という考え方もあれば、

「10年目と10年1日目で何が違うんだ、日々はずっと続いているんだ」という考え方もある。どちらが正しい、というものではないけれど、それでも敢えて、この10年を振り返りたい。

町民の方々が、どのような想いをもってこの10年の日々を過ごしてきたのかを記録として遺りたい。そのような私の想いから、本書を企画しました。

地震直後の状況。生活が落ち着くまでの様子。「日常」は戻ってきたのか。これからの夢。さまざまな年齢・職業・背景をお持ちの方々から、いろいろなお話を伺いました。

「日常を取り戻した」とおっしゃる方がいる一方で、

今も「日常」を取り戻せず、苦しんでいる方がいらっしやいます。

「目の前を必死に生きてきただけ。『日常』って何ですか」と語ってくれた方がいます。

皆さんからお話を伺う中で、

「この10年は町民ひとりひとりとって、それぞれまったく違うものなんだ」

「誰もが懸命に日々を積み重ねてきたんだ」

という、ごくごく当たり前のことを、改めて痛感しました。

個人的な話で恐縮ですが、私は東京生まれ東京育ちで、熊本には縁もゆかりもありません。地震の瞬間も、東京の会社（前職）で働いていました。

なので、熊本地震の怖さを経験していません。

今回のインタビューでは、当時のすぐくつらいことを思い出させてしまいました。

本当に酷なことをしている。申し訳ない。こんなことをしていいんだろうか。

何度も自問自答しました。

それでも、皆さんの想いを遺りたい。全国や後世のたくさんの方々へ伝えたい。

いつかどこかで、必ず誰かの役に立つはずだから。

そう信じて、企画を進めてきました。

インタビューにご協力くださった方々、申し訳ありません。本当にありがとうございます。

今、この本を手を取ってくださいているあなたには、

現在の益城町、そして町民の方々の想いを、ぜひ受け止めていただけたら嬉しいです。

この10年のあいだに亡くなったすべての町民の方に、謹んで哀悼の意を表します。

益城町に携わってくださいましたすべての方に感謝の気持ちをこめて。

令和8年3月

「益城町インタビュー集プロジェクト」事務局

（益城町企画財政課復興企画係長）

大沼 健太郎

日常

2016.04.14 熊本地震からの10年

2026年3月31日 初版第1刷発行

発行 益城町
〒861-2295 熊本県上益城郡益城町宮園702
TEL096-286-3111(代)
FAX096-286-4523
<https://www.town.mashiki.lg.jp/>

制作・発売 熊日出版(熊日サービス開発株式会社)
〒860-0827 熊本県熊本市中央区世安1-5-1
TEL096-361-3274
<https://book.kumanichi-sv.co.jp/>

印刷所 株式会社城野印刷所

ISBN978-4-911007-27-3 C0036
©Mashiki Town 2026 Printed in Japan

※取材は2026年1月時点のものです。現在の情報とは異なる場合があります。また、インタビュー対象者の発言を極力そのまま生かしているため、熊本弁となっている箇所が多々あります。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。定価は表紙カバーに表示してあります。落丁・乱丁は小社までお申し出ください。お取り替えさせていただきます。