

も く じ

はじめに	1
1 突然の激震	5
死を覚悟した瞬間	5
なすがままに揺られた	6
暗闇の恐怖	8
寸断された情報	9
2 日常から非日常への切り替え	11
サイレンの音は聞こえなかった	11
立ちのぼる黒煙 静かな町	13
阪神高速の倒壊現場で	15
3 亡くなった人たちを記憶にとどめる	19
「死の現場」を忘れてはいけない	19
災害現場を記録する	20
焼け落ちた西尾荘 神戸大学の追悼手記から	22
4 助かった命 失われた命	27
一瞬で分かれた生と死	27
「誰か来てーっ」叫ぶ女性	28
震災関連死	31
震災を生き延びた人の命を守る	32
多かった孤独死	33
5 命を救うネットワークづくり	35
若い人も「災害弱者」に	35
地域の絆が助ける力に	36
できることからする	37
より大きな情報のネットワークを	41

6	語り継ぐこと	43
	父の見たきのご雲	43
	東と西で起きた異常事態	45
	地域の温度差 東京, 神戸, 大阪——	46
	どうしたら人の痛みを分かちあえるか	48
7	危機管理意識をもっておこう	53
	現状認識までの時間	53
	異常を察知する, そして行動に移す	56
	五感で感じてみよう	57
	声を出して正しい判断をする	58
	安全を確認しながら行動に移る	59
	まわりを安心させる情報を	60
	「フェイル・セーフ」と「フル・プルーフ」	61
	大切な「シミュレーション」	63
8	心の傷を乗り越えて	66
	3年たった神戸の町	66
	街を失った悲しみ	69
	心の傷をいやすために	71
	私にとっての1月17日	73
	エピローグ/あなたの触れた「震災」を伝えてほしい	76
	あとがき	77
増補	阪神大震災のあと社会はどう変わったか	79
付録1	このブックレットの活用例	81
付録2	読者からの声	82
付録3	修学旅行に行こう!!	84
	コラム マグニチュードと震度	10
	正常性バイアス	17