

ミャンマー地震

被害状況／課題

脆弱性の高い地域を大地震が直撃

2025年3月28日、ミャンマー中部マンダレー付近を震源とするマグニチュード7.7の大地震が発生しました。死者3,800人以上、負傷者5,000人以上、建物の倒壊・損壊は50,000棟以上に及び、農業、教育、交通、水道など生活を支えるインフラも広範囲で被害を受けました。深刻な被害を受けたマンダレー地域とザガイン地域は、震災前から紛争が続いており、多くの国内避難民が生活していました。地震はこうしたもともと厳しい生活を送っていた方々を直撃し、「紛争」「長期避難による貧困」「地震被害」の三重苦という深刻な状況をもたらしました。

AARは1999年に最大都市ヤンゴンに事務所を開設し、障がい者支援を続けています。発生直後から、被災地に住むこれまで支援をした関係者の安否確認を開始し、障がい者や高齢者など、緊急時に支援が届きにくい方々を中心に支えています。

AARの取り組みと成果

① 命と生活を守る緊急支援物資の配付（発生～5月下旬）

震災直後の支援として、マンダレー、ザガイン、ネビドーの各地域で、現地の協力団体と連携して、のべ約1,290世帯・約6,200人に飲料水やインスタント食品、缶詰などの約1カ月分の食料に加え、応急手当キットや衛生用品、ソーラー電球、蚊帳などの支援物資を届けました。また、障がい者94人に、車いすや歩行器、松葉杖などを届け、移動や日常生活の負担を軽減しました。屋外での避難生活を余儀なくされた100世帯には、簡易テントやシートを配付。こうした物資は確実に被災者に届けられるよう一軒一軒訪問し、直接手渡ししました。2つの協力団体が行った事後の聞き取り調査では、それぞれ91%が「満足した」、97%が「支援物資が役に立った」と回答しています。

② 生活再建を支える現金給付と傾聴活動（5月下旬～9月下旬）



高齢の被災者に支援物資と現金を手渡す
AAR職員＝マンダレー地域で2025年5月24日

支援物資の配付と同時に行った聞き取りから、多くの被災者が避難所ではなく、自宅を修理して暮らしを再建したいと考えていることがわかり、5月下旬から自宅修繕のための現金給付を開始。5～6月には支援対象世帯の平均月収の3割程度にあたる10万チャット（約3,900円）とソーラー電球、衛生用品を1,000世帯に、7～8月には30万チャット（約1万1,700円）と食料を764世帯に届けました。その後の調査では、99%の世帯が「生活に必要なものが満たされた」と答えています。

また、希望のあった607人に電話や訪問を通じて、悩みや抱える課題を伺い、必要に応じて医療機関などの情報提供を実施。その結果、全員が「不安や悩みを共有し気持ちが穏やかになった」と回答。生活だけでなく心を支える支援を実施できました。



倒壊した家屋の前に立ち尽くす、AARが運営する職業訓練校（ヤンゴン）の修生の女性シュエさん（仮名）＝マンダレー地域で2025年3月30日



倒壊の恐れがある病院から避難した患者に支援物資を届ける協力団体職員＝ザガイン市で2025年4月5日

③ 食料配付と将来に備える防災知識の普及（10月～2026年1月）

被災者の厳しい生活が続くザガイン地域で食料配付を継続しました。ミャンマーでは地震への備えが十分とはいえず、発生から半年以上が経っても余震が続く中で、「再び地震が起きたらどうすべきか」「どんな備えが必要か知りたい」という声が多く聞かれました。そこで、被災した1,545世帯に対し、食用油や缶詰、乾物、飲料、洗剤、衛生用品などの生活物資と、防災リーフレットを配付しました。配付時に防災研修を行い、安全な避難方法や日常の備えを伝えました。

参加したソエ・ミャツ・ティンギさん（仮名）は、「地震の際はどうすべきかわからなかったが、今は身分証や大切な書類をまとめ、すぐ持ち出せるよう家族で保管場所を決めた。身を守る行動も共有できた」と話してくれました。



防災啓発のセッションで、AAR職員（左）の説明に聞き入る被災者＝ザガイン市で2025年11月

④ 障がい者への補助具の配付、障がい児の学習環境の改善（2026年2月～3月）

マンダレー地域において、支援が十分に届いていない地域や、より支援を必要とする方々へのサポートを継続しました。経済的に苦しい420世帯には、食料や衛生用品などを配付。また、障がいのある方55人には車いすや歩行器などの補助具を提供し、一人ひとりの状況に応じた生活支援を行いました。さらに、障がい児施設で学ぶ13人に、学用品や教材を届け、学習環境の改善にも取り組みました。また、157人に防災研修を実施し、備えの重要性について伝えました。事後調査では多くの参加者が研修の内容を理解しており、物資についても全員が日常生活の助けになったと回答しています。生活の再建と防災意識の向上の両面から支援を行いました。



障がい児施設に通う子どもたちに学用品を支援
＝マンダレー地域で2026年3月

「家族3人で、鉄道沿いのスラム街の小さなテントで避難生活を送っています。家計を支える33歳の長女は喫茶店で日雇いで働き、1日8,000チャット（約310円）を稼いでいます。しかし収入は十分でなく、右半身が不自由な息子は診療所にも行けません。経済的な苦しさは増すばかりです。AARから食料や洗剤を受け取りました。この厳しい状況の中、支援がどれほど私たち家族を助けてくれたことか。本当にありがとうございます」
ダーインインさん（左、仮名）＝マンダレー地域で2026年3月



被災地支援への支援と関心が減っています

皆さまからの多大なるご支援に、ヤンゴンから心より御礼申し上げます。地震から1年、私たちがこうして活動を継続してこられたのは、日本の皆さまからの温かいご支援があつてこそです。支援物資を手渡すたびに、ミャンマーの方々は、遠く離れた日本の方々が自分たちを気にかけているという事実には驚き、深い感謝の思いを示されます。

被災地の復旧は徐々に進みつつあります。しかし、その恩恵は一部にとどまり、壊れたままの民家がいまなお目立っています。さらに、紛争は震災前にも増して激化しており、人々の苦闘は続いています。その状況は、海外メディアはもちろんミャンマー国内の報道でも十分に伝えられていません。その結果、支援への関心と支援そのものが減り続けていることが懸念されています。AARはこれからも、支援を必要とする現場に立ち続けてまいります。

ミャンマー・ヤンゴン事務所 山本 慶史



被災した高齢の女性に歩行器を届ける
山本（右）＝マンダレー地域で2026年3月