

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

インタビューシート（東日本大震災のこと）

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2025年 9 月 日

2011年3月11日当時の
あなたのことを教えてください。

年齢 28 歳
住んでいた地域 仙台市
ご職業など コールセンター オペレーター

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場のコールセンター（B1 8階）
でオペレーター業務中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

当時の元夫と、マンション駐車場の
車内で一夜を過ごした。
寒さと恐怖、不安で眠れず。

災害の全容や被害について
いつ、どうやって知りましたか？

車内のラジオ、ケータイのワンセグ

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・新聞の見出し
・人づてのウワサ

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

余裕なし

当時のことで
印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

目や耳で見聞きしたことのほかに
覚えている感覚はありますか？（味、手触り、匂いなど）

ベチャベチャした雪、
くもり空

震災から時間が経ち、
変わったこと、または分かったことはありますか？

・住まい
北海道に避難したこと
家族、友人との分断、物理的距離
分かったこと
原発は安全ではない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・防災グッズを意識するようになった
・災害支援に関わるようになった
・仕事をサービス業から介護職に
変えた

あらためてあの震災について話すとしたら、
誰と、どんなことを話したいですか？

同じ自主避難者と 原発事故や
避難してきた辛さ、寂しさなどを
共有したいときがある

これから考えたいことはありますか？

もし泊原発が事故を起こしたら、
再び遠方への避難を考えなくては
いけない。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。