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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月9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　40代

住んでいた地域　仙台

ご職業など　主婦

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

台所でお昼の片付けをしていました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

子どもが通う小学校の体育館で、地域住民の方々と、ぎゅうぎゅう詰めで横になりましたが、暖房器具はなく、寝具も全く足りないので、子どもや高齢者の方を優先に…家から持ち込んだ布団も提供したので、寒くて寒くて一睡も出来ず夜が明けました。

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？

避難所に配達された、新聞の号外と、一台のラジオから流れるアナウンスで。いや号外では全容はわからなかった。翌朝の新聞の記事にがく然とし、大変なことが起こったことがわかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ほとんど、ネットから。
家族が見て、教えてくれた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

全く思い出せません。
図書館で本を借りていたのですが、何の本だったか…？
思い出せないのがちょっと残念。
続きを読むどころではなかったはず。

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？

一番、心に残っている言葉は
いまだに書いたり言ったりすることがしばしばあります。12年も経つのに…！　自分でもびっくりです。

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）

震災後3、4日目だったと思いますが、避難所から、うちへ一時帰宅する途中、強烈なガス臭のする場所を通りかかり、すぐ近くにいた人と相談して、通報。今もそこを通るとその時の臭いを思い出す。

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

震災がきっかけで疎遠になってしまった恩師と。

これから考えたいことはありますか？

震災の影響がいろいろな経過を経て、思わぬ所に、思わぬ形で、あらわれているのではないか。特に子ども達に。それを気をつけて見ていきたいのです。

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 4月 8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　40才くらいかな。

住んでいた地域　岩手県

ご職業など　小学校教諭。

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校6年担任。地元の方への感謝の会。「いっただきまーす」と言ってケーキを食べはじめて数分でグラグラ……。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

通知票提出を月曜に控えていたので、車の中で必死に通知票の清書を書いていました。時々、とても美しい星空を見ながら……。

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？

夕方。ラジオ報道から、インターネットの動画で仙台の海岸の様子を見て「とんでもないことが起こった」と思った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ケータイでしたが、ガソリンもなかった時々ちぢちぢと…

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

長い間聴いていた音楽が心を支えてくれました。

バッハとか、ブルックナーとか……

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？

夜に、当時関わっていた、東京の吹奏楽の指導者さんと、しみじみ電話で語ったことを今でも覚えています。

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）

温かい風呂に入ったのが、10日ぐらいたってからだったと思います。

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？

（防災も）生き方に対する向き合い方が明らかに変わった…と思う。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・ガソリンは常に半分以上入れておく。

（しばらく給油できなくて苦労しました）

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

当時受け持っていた子どもたちですかね……。

これから考えたいことはありますか？

・震災について、学びを深める。

・関心を持ってもらえるように動く。

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。（裏面もどうぞ）

最後まで読んで下さり、ありがとうございます。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日　　年　　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

40歳

住んでいた地域

山梨

ご職業など

会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

会社での英語研修を受けていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

その日は、全員早期退社（帰宅）となった
飲み会の予定だったが中止となり
そのまま、自宅に居た

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？

翌日のニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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）

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

家族

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3月16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 40.

住んでいた地域 横浜市

ご職業など 医師.

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

診療中でした.
待合室のテレビで こどもの頃
おきんが 津波に
のまれていくのを 見上げていました.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

仙台の家族の安否を確認
しようとした.
大地にいた親族のことが
のみこまれ 不安でした.

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？

いまも全容を知っていてこそ
いえない出し

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

twitter.

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

「何度でも」と、
木村弾様 これからうた.

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）

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

当時家族が別で働いていた
各所に もろだし防災グッズを
つくりました.

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月11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　41

住んでいた地域　東京

ご職業など　主婦　絵画教師

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅にいた
子どもの帰宅時間だったので
すぐ学校へむかえに行った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夫、夫の職場の人
子ども二人と、
近所の子二人
冷凍のひき肉でカレーをつくって
食べた。余震がくるたびに
体をよせあっていた。

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？

TVのニュース
インターネット

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

インターネット

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

アンパンマンマーチ

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？

冷蔵庫に
子どもがもらってきた
コナンのチラシがはってあった。
そのセリフに　たしか
"生き残るぞ"とあって、
勇気づけられた。

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）

東京は原発の恐怖で
ひなんする人もいた。
とり残されたような
感覚があった。

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？

命には限りがある

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

食品のストックは心がけている
最近少し忘れていることが
ある。気をつけたい。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

家族

これから考えたいことはありますか？

人と人のつながりが
希薄にならないように……
助け合える社会に
していきたい。

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2023 年 6 月 30 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 41.

住んでいた地域 滋賀県.

ご職業など 講師.

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仕事中.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家.

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？

TVニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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）

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？

記憶がだんだんうすれていましたが、ここを訪ずれて当時のショックがよみ返りました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

子ども

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

息子が大学生の時、ここを訪れて、とてもよかったと聞いて来ました。
なぜか涙があふれておどろきました。
当時の信じられないような光景を思い出しました。
「忘れない」ようにするのは本当に難しいことですね。
この取り組みを応援しています。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 年 8 月 8 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

住んでいた地域

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

4/1才 福岡の会社で事務中でした。取引先が東京でやりとりをしていたら、だんだん様子がおかしくなっていったり何が起こったのだろう…と頭がクエッチしたのは覚えています。
（百貨店事務）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

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？

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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）

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 3月 7 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　4!

住んでいた地域　仙台市若林区

ご職業など　アルバイト

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

メディアテークのすぐ近く
車で山形に行こうと
のり込んだ瞬間でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車のAMラジオをききながら
山形から仙台にもどり、世の中
(大変)
どうなっているんだろうって落ちつき敷
布しいたへやのベッドでねた

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？

2日後についたTVで
知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

電気はすぐきたので
TV、インターネット(SNS)、
友人知人とはケイタイのメール

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

何してた？
だいじょうぶ？
たいへんな？

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）

翌日、友人の兄が亡くなっているというので、
自転車で、安否確認に、
東高あたりに行ったら
海のにおいがした。

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？

原発はいらない。
福島にある原発に関わる事は全て
関東の人たちがあとしまつをするべきと思う
ようになった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家族・友人・まわりの人と
わかりあう時は、かならず、
笑顔でまたね、あいさつする。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

防災や減災に
とりくんでいる方々に現在の
状況と変化をきいてみたい！

これから考えたいことはありますか？

3.11は悲しい日だけでなく
誰かの生まれた日。(誕生された人もいる)
と考えると、未来に向かっていく日なのだ、
と考えられるようになりました。

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。（裏面もどうぞ）

過去の事をふまえつつ、未来のことも考えていければ、と改めて思います。
でも、私はあまり被災していない人なのだからそのように思えるのかも、とも思います。
↳
のとの現状をみると、気を張っている人たちも、大変だ、つらい、とはきだせる時や、場があれば、
良いと思っています。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3月 11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　41

住んでいた地域　仙台

ご職業など　無職

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家で寝ていた。「地震だな」と思っていたらユレがおさまらず、「大地震だ」と。室内をかたずけていたら16時すぎ。そとで外を見ると信号がついてない。そとで停電は珍しく。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車中で。ガソリンも残り少なくエアコンをつけたり消したりしていた。DATE FMで「荒浜に多数の遺体が打ち上げられた」と知ってがうぜんとした。

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？

車のラジオ。とにかく「荒浜に200～300の遺体が」という言葉で津波が来たのかと…全く思いつかなかった。バカだった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

紙の新聞。販売所が近いので直接買いに行った。3日後に電気が復旧してからは原発事故の映像をテレビで。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

原発 メルトダウン。
メルトダウンしているのに「メルトダウンじゃない」とぬかす「学者」がいた…

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）

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？

言葉はゴマかされるものだな」と思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

車のガソリンは満タンにしておく。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

大阪からガス復旧のために来てくれた。1ヶ月くらいフロに入れず電気ポットで沸かした湯で髪だけは洗っていた。翌月の金曜でまた部屋がメチャクチャになった時は「まんか」と…地上の明かりが消えていると星がこんなにはっきり見えるのかとおどろいた。図書館が営業再開した時はありがたかった。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 令 7年 3月14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 41歳

住んでいた地域 仙台市 青葉区

ご職業など 入所者

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

黒松にある就労継続支援A型作業所。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

布団にどっぷり入ってひたすら寝て明日が来るのを待っていた。

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？

翌日、作業所の職員さん等から。
ガラケーのTV

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ガラケーTV

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

娘とのメールのやりとりで、娘は放射能が危ないから出歩かない様に。
〝そんな感じ〟

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）

身体が微妙に震えていたのを覚えているかな。

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？

大切な人を守りたいという気持ちが強くなってしまった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ヘルメットは常に身近な所に置いてある。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

30代、20代のお若い方達と。

これから考えたいことはありますか？

人一人の命の重さについて。

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。（裏面もどうぞ）

いろいろな人の多面的なケアって時間とお金の掛かるものなのだなぁ!!

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 4月 5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　41

住んでいた地域　埼玉県

ご職業など　会社員（育休中）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

出産11日めで自宅

その日の夜、どのように過ごしましたか？

出産の世話のために上京していた母がこわがって帰る連発。
交通情報をTVで見ていた。
車通勤だった夫は渋滞で
25時位に帰宅。

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？

TV、でも数年前からYoutubeにあがったもの
「JRの車両が1つ行方不明」
というニュース（津波映像より
早い段階）をきいてふるえあがった

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

計画停電でネット・TVに制限
（あり、あまり情報入手できなかった。
AMラジオが多かった。
→は何時から？が最後まで
わからなかった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

何もきいていなかった

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？

つなみ
「あの日どこにいた？」
（関東だとほとんど生存しているので
こうなる）

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）

風に放射能が含まれているかもしれないという不安
空がくもって見えた

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？

・人が簡単に大勢死ぬ事
・人はせっぱつまると自分中心になる

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

出先で震災にあうかも？
といういみで、動きやすい服が
多くなった。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

母
（母は生涯大きな地震に
あったのはこの1回でおわり
死んだ）

これから考えたいことはありますか？

東北にはつらい思いをされた
方が大勢おられると思います。
私個人で何ができるでしょうか？

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。（裏面もどうぞ）

関東の人は自分達の物資やインフラが少し不自由した位で大さわぎ、東北の方への思いやりが足りなかったと思います。
とはいえ、個人レベルでボランティアやきふ、やできる事をした方も大勢おられました。
私自身は出産直後という言いわけで、当時何もしなかった事 今でも後悔しています
コロナの時もそうでしたが、元気な人が物資を買いしめる姿には気持ちが凹みました。乳児用品をほとんど買えなかったので

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月12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　42

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　専業主婦

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家（マンション6F）で、もうすぐ帰ってくるはずの娘（小2）のを待っていました。

ダイニングテーブルで、友達から借りた本を読んでいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

市内勤務の夫と連絡がつかず（一旦無事の連絡はあった）いつ帰ってくるかわからなくて、娘と2人きりで不安だったので避難所の小学校に行きました。

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？

翌日、避難所に電気が通り、テレビがついたら、津波がおしよせる映像…、見てるのもつらくて、全員無言でみました。ラジオできこえていた状況がそれまで信じられなかったが、ニュースを見て、全て現実なのだと受けとめました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・主にラジオと、友人から。
↓
同じく被災している市内の人と、県外の友人

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・Rake（レイク）の『100万回のI LOVE YOU』だけがラジオで繰り返し流れていたのを忘れられない。

・小田和正のライブを控えていたのに延期になったので、彼の曲をきいて励ますされていた。

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？

・普段あまり見知らぬ人と言葉を交わす機会が少ない県民性（？）と感じていたが、あのときはあちこちで見知らぬ人同士が情報交換をして声をかけ合った覚えがあります。

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）

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？

・備蓄については不足している。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・危機意識、防災意識を強くもつようになったが、10年すぎてころからいつのまにか元に戻ってしまったような。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

・両親と。
→仙台港近辺で勤務していた父と翌日の夜まで連絡とれず安否不明だったので、一旦、覚悟を決めたけど、今も健在。

これから考えたいことはありますか？

娘が東京で一人暮らしをしているので、改めて、防災について自分事として真剣に考えたい。

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。（裏面もどうぞ）

あの日あの時、他の人達はどう過ごしていたのか、そして震災がその後の人生（生き方）、考え方にどのような影響を与えたのか、被災した場所、年齢、環境によって大きく違うと思うのでよりたくさんの方の話を収集したい。これを書いてみて自分も実は当時の事を詳細に話す機会があるのであれば、話したいのかもしれないと気づきました。当時、ブログに書いた記憶はあるが、ブログ運営サイトが終了してしまい、見られなくなっていました。

津波にのまれかけながら九死に一生を得た父の話もきいてみたいが、なかなか機会がない。録音機をまとわりつけてくるのも、父、出不精のため困難。

乱筆乱文　申し訳ありません。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日　　年　　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　42

住んでいた地域　東京

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

渋谷で仕事をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電車が動いておらず
歩いて帰った。夜の11時
過ぎに京王線が運転再開
するというのであわてて駅方向に
向かった

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？

TV、新聞、ラジオ

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV、ラジオ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

村上春樹

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？

宮城の岩手に住んでいる
知人、親せきに連絡がとれず
とても心配したことを覚えている
安否が確認できてほっとした

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）

当時は妻、娘と共に
自宅に帰れず、翌日車で迎えに
行ったが、大渋滞でなかなか
進まず、すごく疲れたこと

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？

記憶がどんどん薄れていく
どうやって後世に伝えていくか。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

持ち物が増えた

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

妻、娘、両親

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

仙台に来ると、震災を非常に身近に感じるが それでも 月日の経過とともに 人々の記憶 ＝ 関心が 薄れていっている気がする
コロナやウクライナ 不景気など 生きるだけでも 大変なので
でも、震災を経験した責任として、子供や 若者に 何が 起こったかをしっかり 伝えていくことの重要さを改めて感じた。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2023年 10月18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 42才

住んでいた地域 東京都八王子市

ご職業など 教育関係

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

山梨の甲府にある大学で、事務処理をしていました。山梨もかなりゆれましたが、テレビでリアルタイムに津波の映像をみて、東北でそれなことが信じられない思いでした。ガクゼンとしました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

特急をはじめJRが止まったため大学近くのスーパー銭湯に泊まりました。大広間でのんきにTVをみているお客を見ながら、私は実家（南相馬）の両親や親せき、仙台の友人などのことが心配でどうしたらよいかわかりませんでした。

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？

翌日、山梨の友人が泊めてくれることになり、移動の車中でラジオをききました。その際、原発の冷却ができず、このままではメルトダウンと言っていて、大変なことになったと思いました。全容を知ることはなかなかできず、とても心配で不安でした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、ラジオ、それとTwitterです。Twitterは、リアルに状況を伝えてくれてありがたかったです。また、友人の安否確認などもTwitterを活用しました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えていません。
あ、柳亭志ん朝さんの落語のCDを聴いていました。福島から避難して叔母宅に身を寄せた両親と聴いたりもしました。

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？

神奈川（首都圏）の知人と話していた時に「地震が起きたのが、大都市ではなくてよかった」的なことを言われて、ものすごく頭にきたことを覚えています。特に原発絡みの話だったこともあり、悲しい気持ちにもなりました。

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）

見聞きしたことになっちゃいますが、（また、上記とも関連しますが）、リアルに津波で人やものが流されていく様子をテレビで見ていたのですが、ちょっと笑ってた（映画みたいに）のです。それだけ真実味がないんだろうけど、これもショックでした。

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？

あんまりないかも…。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

非常食と水を持つようになりました。
車には、できる限りセールをしないようになりました。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

お坊さんと、鎮魂について話したい。私は幸い被害にほとんどあわず、親やしんせきも命はあったが、無念に突然命を失った方々がいる。生きている自分に何ができるんだろうか。

これから考えたいことはありますか？

こうした大きな災害から何を学ぶべきなのか。
「震災を忘れない」は何のためか。

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。（裏面もどうぞ）

○今、原発の廃炉作業にあたっている方々のことが全然報じられません。どうしていらっしゃるのでしょうか。気になります。廃炉の計画通り進んでいるのかな…、進んでない気がするんだけど、どうするつもりなんだろう…も気になります。

○東日本大震災がおきた時、日本人のモラルの高さとか助け合いについて世界から称賛されましたが、そこから12年、今の日本人はどうなんだろう…と思ったりもします。どんな状況でも思いやりを持った人間でいたいです。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3月 13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 42才

住んでいた地域 仙台市青葉区

ご職業など 派遣職員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

有給をとって多賀城付近に遊びに行っていた。
地震発生時は屋外にいたが
ブロック塀って崩れる時はカラカラいうんだ と頭の片隅で思っていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

青葉区内の親類宅で コートを着たまま、布団を体に巻きつけていた（寒かった!!） 懐中電灯とラジオ。
伯母が「燈火管制みたいね」と明るく言った。戦争を体験した人は強いなと感心した。私は怖くて眠れなかった。

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？

停電が終わってからのテレビ・新聞
人づてに聞く話

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

好きなミュージシャンのCD.

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）

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？

とても個人的なことですが
地震以降 海に近づくことが出来なかったのが、少しずつ出来るようになってきた。
水の夢を見ることが減った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

必ず持ち歩くもの
ペットボトル・スナック等軽食・健康保険証・お薬手帳・スマホの充電ケーブル
バッテリー。
リュック使用。歩きやすい靴をはく。
コンタクトレンズは使わなくなった。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

真剣に聞いてくれる人なら誰でも。

これから考えたいことはありますか？

伝えること。

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。（裏面もどうぞ）

地震発生後，自宅方面へ歩く時に，同じ方向に行く見ず知らずの女性と行動を共にしました。
あなたが一緒にいたから頑張れました。お名前を聞くことなく別れてしまったけど，あの時は本当にありがとうございました。あなたが今，元気で幸せでありますように。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月10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　43

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　パート

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仕事から帰宅して家でテレビを見ていた。義父母といっしょに揺れがおさまるのを待って、外に出たら小雪が舞っていた。主人からまもなくメールが来て、その後連絡が取れなくて心配だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

部屋のカーテンを全開にして、パジャマではなくセーターを着て寝た。今まで見たことがない満天の星空がこの世の終わりのように思えて眠れなかった。

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？

カーナビのテレビで大津波警報を知り、数日後に家でもテレビを見られるようになってがく然とした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、ラジオ、SNSで情報発信もしていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

テレビCMの上を向いて歩こうが耳についてはなれなかった

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？

がんばろう東北
がんばろう○○
↳東北の地名
シャンプーできます！
給水できます！

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）

3.11の夜、連絡がつかなかった主人が23:00すぎにやっと帰ってきてもらってきたおにぎりを食べた。白飯をにぎっただけの冷たいおにぎりだけど、とてもおいしかった。

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？

人間の記憶なんて曖昧だなと思う。再び普通の生活ができると簡単に忘れてしまう。やはり語らなければ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

でっかいリュックを背負って仕事に行くようになった。荷物が増えて、ケータイの充電は毎日欠かさず、バッテリーも持ち歩いてる。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

実家の母

これから考えたいことはありますか？

自分の身を守りながら人のために何ができるだろうかと思う。

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 3 月 8 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　43

住んでいた地域　青葉区

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仙台市体育館近くの会社で仕事中。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

- 車で30分のところ、2時かけ帰宅
- ラジオをつけ、寝た。
- 津波等わからなかったので ゆりとのんびり過していた。
- とても寒かった。

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？

3/12の河北新報 朝刊の一面。ラジオで津波は聞いていたが、写真でみるまで、現実味がなかった。その後、車のTVを観た。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

- SNS
- 新聞
- TV
- 友人同士

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

—

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？

- あなたの家は、たいしてヒガイないよね。
- 津波ヒガイの方のために集めた支援物資を、勝手に持っていかれた…

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）

- 会社でたきだし。具の少ないお味噌汁でも、あたたかいだけでおいしかった。みんなで食べるとおいしい
- 初めて食べたチェーン店の牛丼のおいしさ
- 東京や大阪から送ってもらった、アメや牛乳おいしかった。

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？

- 毎日のつりーはつりーじゃないこと。
- 変わらない毎日のありがたさ。
- ツナミにはあっていないけれど何かの時、泣いてしまう。まだダメージがあるのだなと思う

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- 水の確保
- 保存食

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

- 津波にあった方の話は聞きたい
- 同じ様な立場の人と。
  - 仙台育ちとかじゃないと、ツナミにあってないと
  - もっと大変な人いるのに!!みたいなこと言われるのがこわいです。

聞いてあげることで、相手が楽になるなら。
言い方おこがましいですが…

これから考えたいことはありますか？

何か、お手伝いできたらいいなと思います。

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。（裏面もどうぞ）

- 会社にいたし、車にもTVはなかったし、会社にも津波をリアルタイムには見ていない。
  東北以外の人達がリアルに津波で人や町がのみこまれていく様を見ていた時、どんなこわかったんだろう…

11日の22時すぎに、東京の先輩から、とてもかしこまったメールがきた。「この度は大変な災害に…」と…自分は、いつもより大きな地震どらいにしか思っていなかったので「大丈夫ですよー」と明るく返事をしたが、先輩はTVでリアルタイムに津波見ていたんだろうなあ…。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年3月10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　43

住んでいた地域　東京

ご職業など　ライター・編集者

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で仕事をしていたら、すごい揺れであわててベランダに出たら、その数秒後のまほとんど床に落ちた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

とりあえず近所の古参たちと話したら、少し落ち着いた。

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？

当時、テレビを持っていなかったので、Twitterで流れてくる情報を見てとんでもないことになったと思った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

やはりTwitter。
ずっと長く連続で見たくなかったと思ったことも。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

いろいろです。
何を読んでも震災にむすびつけてしまいがちだった。

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？

3月から数日後のイベントで、
自分たちにできることを何か話しあってたんが、その後の活動につながった。

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）

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？

変わったようで、あまり変っていない気もします。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変ってません。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

亡く友人両親。
もう少しはなしておけばよかった。

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 4 月 6 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
43才

住んでいた地域
岩手県

ご職業など
地方公務員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場にいました
内陸なので大きな揺れ、停電
にあいました。津波はありませ
んでしたが、家の中はメチャクチャでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

一旦家に帰って子供の無事を確認し
職場に戻り一夜を明かしました。
子供には悪いことをしたと今でも
思ってますが、職業上、どうしても
戻らざる得なかったです。

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？

非常用発電があり、職場でも
情報収集できたので全て、
手に入られる情報は見ました。
酷いとも思いましたが、全て
現実でした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

職場の対策本部にいたので、
あらゆる情報が入ってきました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えていません。
印象に残っていなかったという
ことでしょう。

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？

そしかった姪姉の夫が、自分の息子
（親戚）に言ったことば、
自分の持っていた工場が全て流さ
れ、妻も、孫もそしかったのに、
「銀行の支払い待ち手続だけはちゃんとした
これだけできありがたい」と言っていました。

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）

父の実家（大槌町）に行った時の
焼けこげた臭いは忘れられません。

すごいんだと思いました。

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？

復興は程遠い。人は家うどころ
ではない。
家を建てるつらいです。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

反射式ストーブに代えて
ずっと使っていることでしょうか？
炎炊きで重宝します。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

夫と子供です。
~~妻~~ いつか、職場の若い
人に、従姉の夫の人の話をしたい
です。

これから考えたいことはありますか？

仕事柄、前を向くことを
是としています。最後まで、
人の為になるような仕事を
していけたらと思います。

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。（裏面もどうぞ）

人の強みところは あの震災でも まち抜い見ることはありませんでした。
これだけでも恵まれてると思いました。
自分でも そうしていきたいと思ってます。実践できていればいいですね。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 5月 19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　43才

住んでいた地域　石巻市

ご職業など　看護師

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

非番だったので自宅でのんびり過ごしていた。「酒を飲みながらこたつで横になっていた」

その日の夜、どのように過ごしましたか？

よくおぼえていないが子供たちといた。夜は真っ暗で心細かった。

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？

5〜7日後だったと思う。ニュース等見れなかったので自分の近所の状況しか知り得なかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ放送と周囲の人たちからの話から。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

停電で街灯等もなく、夜、とにかく星がきれいだった。こんなにも星空がきれいだと感じたのははじめてだった。

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？

同じ山の手に住んでいた知人が「オレたちは（津波等の）被害がなくて良かったな」と話しかけてきた時。同意する自分と嫌悪感を抱く自分がいた。

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）

とにかく自然をうらんだ。"何のバツゲームなんだよ"って心の中でつぶやいていた。

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？

当時浸水したエリアに家を建てている人を見る度、時間とともに津波の恐怖もうすれていく人だなと思っている。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

水やインスタント食品など3日間ぐらいはもつ非常食を備えている。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

だれとも話したくない。心が重くなるだけだから。

これから考えたいことはありますか？

またいつか、大津波やその他災害が発生すると思う。どのような状況下でも人間らしくありたいと思っている。

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。（裏面もどうぞ）

改めて当時の事をふりかえりましたが断片的な記憶しかない。
自分の中で3.11が風化しつつあるのが悲しいけど、明日はいやがうえでもやってくる。
一日一日を可能な限り有意義なものにしたいと願う。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月10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　44

住んでいた地域　北仙台駅近く

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

富沢で仕事中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつもの6倍かけて、北仙台の実家へ。
中とローソクを灯し ラジオを聞きましたが、入ってくる情報が信じられなかった。
居間でガタ寒いて、とても寒かった

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？

翌朝の河北新報。流され燃えている家の写真を見て、やっと大地震のヒガイが想像され スゴイ災害だと気付いた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

- 停電中はラジオ・車のTV
- 13日夜からはTV
- 河北新報

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

・津波に遭っていないと、~~たいしたヒガイないでしょ等と言われ~~
・リウクも、何も言えなかった。
実際「津波なかったんでしょ」と言われたので、同じ位のヒガイの友人と、話していた。

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）

・ワダンなら食べない インスタントみそシル 牛丼屋の牛丼 等、とてもおいしかった。
温かいもののありがたさ。

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？

- 結局、いつ来るかわからないので毎日、感謝して生きるしかない。
- 人の良い面、悪い面が見えてしまう。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・水をKeep
・会社に持ち出すいくつを置いている。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

・いろんな人と、311の時どうしていたのか話してみたい。
東京の人も、大変だったはず。

これから考えたいことはありますか？

仙台市内、ヒガイ地、土地元に関わる仕事がしたいです。

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。（裏面もどうぞ）

津波ヒガイはなく、自宅のヒガイも少なかったので、少々不便になった位ではあるけれど、それを「たいしたヒガイなかったでしょ」と言われてしまうのが辛かった。
弱音も吐けず…

大阪の人は特に優しかった。
一度、大変な思いをすると人に優しくなれるのだなと実感。
311後の世界中の地震も他人事じゃないですね。トルコ等そうです。

津波ヒガイ地域に友人がいたので、衣服やくつ、生活雑貨等を集めて配布しました。それが自分のモチベーションにつながっていたけれど、仲良しの友人でも全く協力してくれない人もいて、がっかりしてしまうこともあった。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月11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　44

住んでいた地域　宮城県　仙台市

ご職業など　カフェ　店員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仕事を終えて家に帰宅したところでした。
風邪で保育園を休んだ息子と一緒でした

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近くの小学校で見ず知らず2人と3人で過ごしました。
主人は帰宅できずとても不安でした。

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？

体育館のテレビで

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

避難していた小学校のテレビ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ラジオを聞いていた。
毎日がめまぐるしく音楽などの記憶はない

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？

お店にたくさんあった食料（個包装されているもの）を児童館に持っていって子供達に配ってあげてほしいと渡そうとしたが、職員に保護者からこういう物をもらえない規則だと言われて受けとってもらえなかった。こいつこんな状況で規則とか、バカじゃないのか？と思った

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）

3/12に飲んだ
あたたかいアップルティーの
湯気と香りとぬくもり

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？

震災後知り合った友人と3/11の話しをする機会がある。
いつもは元気で笑顔の人も自分が知らないだけでたくさんの事を抱えているなと気づくことがある

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

バックからリュックになった

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

大人になった子供達と話したい。

これから考えたいことはありますか？

まだまだ向きあえていない事と少しずつ向きあいたい

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 年 8 月 15 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　44才

住んでいた地域　仙台市太白区

ご職業など　フリーランス

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で出かける仕度をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅で避難。
停電の中ストーブで暖をとり
食材を調理していました。

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？

- 停電中はラジオやスマホも充電があるかぎり、情報収集。
- 日曜日の夜に電気がとおりテレビをみて、全容について知るようになりました。
- 新聞

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、テレビ
- 近くを歩いて見てまわったり、
- 各拠点となるところに訪ねていって話をきいたり

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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）

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？

津波被害にあった場所で
行ったことがなかったところへ
訪れてみると、「いいところだなー」
と感じる風景があること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- ガソリンの給油は半分をすぎたら満タンにする
-

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

震災のコンセキ／イコウなど
残している（まもっている）モノ・コトから伝えられることは何か。
（伝えるのか、ということも含めて）。

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

2023・9・14

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 44才

住んでいた地域 東京都

ご職業など 大学職員（技術職員）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

大学の農場で仕事をしていました。近くのガラス温室のガラスのゆれる音に「なんのことでは」と、これまでにない こわさを感じました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

その日の夜、帰宅したら、部屋の本棚や本はメチャクチャに散乱していました。私の部屋は木造2階でしたが、ゆれのすさまじさで眠れませんでした。

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？

ラジオやネットのニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

やはりラジオ・ネットのニュース

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

？

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？

東北の友人・知人たちにはできるかぎり、すぐにまめに連絡をとってました。

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）

？

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？

？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

東北の友人・知人たち

これから考えたいことはありますか？

3・11のことは忘れてはいけないことを感じました。

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　　年　　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　44歳

住んでいた地域　仙台市

ご職業など　医療関係

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

インフルエンザで職場を早退し自宅でふとんの準備をしていました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅で自分、子、母と3人で同じ部屋に寝ました。

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？

翌日のラジオTVで断片的に知りました

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

「なにもすと言にならず」仕事だけしていました

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？

県外ナンバーのトラックや自衛隊の車・ヘリコプターを見て見捨てられていた、と心強く思いました

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）

原発事故報道により今後どうなっていくのかわからない中、桜の花が咲いていたのを見て（1週間後位で）自然はいつもと変わらない、と元気がでました

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？

毎年毎年常にどこかで何らかの災害が生じていますが、その時の心得られた知見や次の対策につながっていくのは頼もしく思います

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

震災以前から非常用品の準備や耐震対策はしていましたが、食料のローリングストックは増やしました

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

新たな災害（特に地震）が生じて降り、「あの時はこんな風にして日常に戻っていきました」と参考になるような話を被災した人に話したい。先が見えずに不安だけで元気がでるのではないかと思います

これから考えたいことはありますか？

できるだけ被害を少なくする、できるだけ早く日常をとりもどすにはどうすればいいのか

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 8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 44

住んでいた地域 石巻市 北上町

ご職業など 保育士

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育所でお昼ねから起きた子に着がえをさせていました。
遊園地の横ゆれの遊具のようにゆれて「終わった」と思いました。
子どもを机の下にかくしました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近くの実家に家族で身を寄せ、ろうそくを灯し、余震におびえていました。

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？

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ
近所の人からの情報

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

マッキーの「遠く遠く」をきいて連絡できない実家のことを考えていました。
ケイタイも公衆電話も使えなかったから。

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）

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

車の中や職場に、着替えや水
~~など~~ 非常バックなどを準備しています。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

ケイタイがずっと使えず、連絡手段がなかった中、長尾橋にいけば電波が通じるらしいときき、みんなで橋の上に立ってケイタイを持った手を必死で伸ばしていたこと。
自宅に向かっている時、堤防から水があふれてきて車がこわれて動かなくなってしまったこと。
夕方になって自宅にいったとき、道が倒れた電柱や流されてきたバイクや車や家でメチャクチャで、プリキュアの悪者にメチャクチャにされた世界みたいだなと思ったこと。（やけに冷静にみてました。）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 9 月 1 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
44才

住んでいた地域
宮城県

ご職業など
会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仙台 ~~[illegible]~~ 朝町
にあった職場

その日の夜、どのように過ごしましたか？

職場の机に
うつぶせていた

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？

車のラジオ
津波がやってきたと
その日の夜に知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ
震災 → 翌日
電気がつながったのは
翌日の夕方だった

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

本とか音楽とか
全く考えられなかった

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？

① 翌日がバガル
9仙台のオール南蒸戦
だった。仕事の都合をみつけば解戦
できると思っていたけど 時内中止になったと
仙台から知った
② けいたいでいれのメールが全くつながらなくて
家族と連絡がとれず 心配だった。
その日の夜 やっと一通受信したと喜んだら
けいたい会社からの料金のお知らせだった。
「ふざけるな!!」と ちょっと怒った。

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）

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？

生かされているという
自覚と感謝

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

① 防災グッズはこまめに
点検している
② 車のガソリンは常に半分以上を
キープするよう心掛けている

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

家族と何度でも

これから考えたいことはありますか？

困っている人を
助けられる人間でいたい

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。（裏面もどうぞ）

最近 南海トラフの
ニュースを聞いたら
「防災面aがaかみや」
という報道があった。
「えっ、まだ」から準備に
いないの？」とかなり
驚いた。どういうことかいうと。
（私もそうだったけど）
実際に被害にあうような
経験をしないと 防災のこと
なんてしませい ひとごと
なんたろうなって 感じた。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3月 13日

58
14

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　44

住んでいた地域　東京

ご職業など　教員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

大学で勤務

その日の夜、どのように過ごしましたか？

体育館で毛布にくるまって寝た
（学生らといっしょに）

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？

ラジオやネット
大学本部からの情報

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

学生がネット（当時のツイッター）で情報収集
しているのを聞いたりしていた
有名人がたくさんつぶやいていた

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特になし

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？

翌日の入試をどうするか
（無事行われた。）

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）

とにかく寒かった（春にしては）

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？

心がまえはできた

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

大きな音の出る小さな笛のような
アクセサリーを持つようになった

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

あまり話したくはない

これから考えたいことはありますか？

あまり考えたくない

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。（裏面もどうぞ）

翌日が出張で、新幹線が動いたので関西方面に行くことができた。
ビックカメラで電池が売り切れになっていた。関西は何も被害はなかったので
日本は意外と広いのだなあと感じたのを覚えている
コロナと震災（天災）が同時に来ていたらどうなっていたのだろうと思うとぞっとする。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 3 月 11 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　45才

住んでいた地域
福島県、いわき市

ご職業など
会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

会社の会議室でプレゼン発表をしていました。
直後、強い地震で揺れが強かったため全員で外に避難した。
立っていられない程の揺れで怖かった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族、親族を実家に集結させて、みんなで過ごした。不安な夜だった。

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？

会社、家族、友人、TV、メール
その日から連絡を取り合っていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

電話やメール、TV、ラジオ。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

福島県歌の「花は咲く」という音楽。

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？

・安否確認

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）

・つくばに避難した時に久しぶりに食べた味が忘れられない、感動した。

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？

防災の意識が強くなった。
ガソリンや備蓄が重要だと
安否確認（メール等）　分かった!!

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

全国、全世界で起きている震災などに目を向けるようになった。
他人事ではない感じがするようになった。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

・家族、友人。

これから考えたいことはありますか？

・震災を経験して、周囲の人（他人）でもみんな一丸となって協力した事はすばらしい思い出の1つです。
「周囲とのコミュニケーション」を今後も考えていきたい!!

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。（裏面もどうぞ）

「コミュニケーション」が大事だと分かったから、これからも自分から1歩踏み出して人に声を掛けていきたいと思う!!

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月12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　40歳代 中ば（考えた方よい）

住んでいた地域　仙台、太白区、向山のアパート（却下せず）

ご職業など　自由業（自料）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

東北大学図書館の北内の本館の2F。前から作っていたスクラップ（1958年の1年分つ潜水艦から海溝の調査に関すること）の自分自分で作り直し。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

向山自小学校の体育館に逃げこみ、毛布をもらい、~~[illegible]~~ 持ち込んだインスタントコーヒー（ちょっぴりウイスキーを入れて）を飲んで、寝た。

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？

◎他人が使っていたラジオ、Tel。他人の車のカーナビのテレビ。体育館で見ていたラジカセ。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ。新聞。街中に貼りだされたビラ。（テレビは、元々地デジのコンバーターを持っていない）。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

、ヒューマン交響詩のCD（坂本九の「夕焼けの空」（NHKの）形制作された作品の挿入歌）を聞いて、涙が出た。

、「植草甚一スクラップブック」（川原で拾ったもの）

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？

ビルが、ガラスに貼ってあった「危いので近づきにくいでください」の◎手書きのビラ（生身の人間たちがとても、でっかい鉄筋コンクリートのビルと交さらもそれは作られたのだ!!）。（仲よく）

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）

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？

「必要」感は、さらに強くなった。まるものだ。もうもったいないに関心を向いた方がよい。何時だって信じこんで病気になるよりも ~~おそれず~~ けるために、マシである。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

元々他人とは違っていたので、生活で変化はない。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

母。もっとも震災前に亡くなっているが…。

これから考えたいことはありますか？

社会や人間の生活の中に、いかに体験や考え方をくさびをインプット（組み込む）が。

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。（裏面もどうぞ）

自分の住む場所や故郷が被災地になった時、メモを取っていて面白いものを上映、移動して放映してもらうべきだと、前もって作品だけは把握しておいた方がいい。◎仙台と宮城は、メモがまったくダメだったから。

自己（去年）の行動記録のメモでも付けておきたかった。これが最大の反省点である。

2023.3.12(日)　15:13記

（うれしかったこと）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月10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　46才

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　会社役員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

西公園・（現在の新しくできたトイレ付近）で、犬の散歩をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車の中で過ごしました。

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？

車内で見た テレビのニュースで知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

自宅が青葉区の中心部に近いということもあり電気の復旧が早くずっとテレビをつけていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

"津波"ということに対して危機感なく育ちましたので、ニュースの映像を見た時、主人と「うそでしょ！」と「宮城じゃないよね」と会話しました。

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）

玄関前で火を使って白米を炊きました。炊飯器からの匂いとは違うごはんのできる匂いでした。

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？

自分なりの、我が家なりの防災用品を備えておき、時々中味を確認しています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

神経質にならない程度に「もしここで起きたら～」と考えたりするようになりました（どう避難するか）。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

なかなか連絡のとれなかった友人です。人を通して無事ということは確認できていたものの、実際会うまでは、心配でした。

これから考えたいことはありますか？

今後いつ来るかわからない地震に備えられる状態でいたい。（物も心も）。

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 令5年 8月23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 46才

住んでいた地域 宮城野区

ご職業など パート

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

東郵便局でパート

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で過ごす

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？

当日、社員のケータイ(TEL)のテレビ画面で知った(少し)

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

わからない

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？

若林郵便局まで水がきたという話です

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）

翌日東郵便局の海側(東側)にもくもくとキノコ雲の様な巨大なけむりを見てこわかった。

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？

自然を大切にしなければならないと感じいやされた。
防災に力を入れるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズをもちあるいている。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

娘

これから考えたいことはありますか？

食(農業)、自然を大切にし、日々「どうあるべきか」考えて生きることが大切だと思った。

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。（裏面もどうぞ）

現在の海側の景色をみて すばらしく整備された

もし、震災の1日前までにここまでなくとも、区画整備されていれば、

ほどんとの人々が今も生きていて、「あの3.11時は大変だったけど今こうして生きていられて良かったね。」と会話してたのではないかと思うと泣いてしまった。(荒浜小学校屋上にて感じた)

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 R6 年 3 月 10 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　46才

住んでいた地域　仙台市泉区

ご職業など　パート

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

岩切の友人宅で お茶を飲んでいた

泉区の友人を乗せて 信号がつかない

4号バイパスを帰った。

（地球が割れるような感覚で もう終わると思った）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

友人宅へ出掛けていた長男、中学校に行っていた長女も

無事に自宅に戻り、安堵した

単身赴任で福島（いわき）から 主人が

ガタガタの道を 夜中中走り続けて帰ってきてくれた。

何度も起きる余震で外に出た時 すごく星がキレイだった

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？

主人が帰ってきてから ワンセグ携帯で

津波の情報など 知ったが

TVがなかったので あまりピンとこなかった

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、TV、携帯、など

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

TVのCMが同じものばかり流れていて

子供達がよく ポポポポーンと言っていた

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）

二日町のなかので買った

牛丼弁当がすごく美味しかった

（なかなか肉が手に入らなかったため）

食料も

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？

人々の優しさと強さ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ガソリンがなくて苦労したので

メモリが（残り）なくなる前には入れるようにした

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

約1月 後に山形に行った時、食品などが普通に売っていて驚いた。

○ 地震のあと毎日つけていた日記帳だったが、気持ちがめいってしまい何も書く気がおきなかった。

日々を生きるのに精いっぱいでした

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 7 月 23 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 46

住んでいた地域 福島県郡山市

ご職業など 職業訓練校講師

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

郡山市開成山で
PC講座の授業をしていました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

くつをはいたまま、コートを
着たまま、自宅で二たつに
家族みんな足をつっこんで
余震のたびすぐに逃げました
TVもつけたまま

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？

TV、インターネットニュース
（YAHOO？）
Twitter

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

Twitter、ブログ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えてません

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？

「このまま、目鼻耳から
血がおちりして死ぬのかねえ
私たちは」と家族で話した

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）

地鳴りの記憶しかない
地震が来る前の

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？

まさか北海道で暮らすこと
になるとは思わなかった。
原発マネー。原子力というのすごさ。
経済しか考えない国のおろかさ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

いつ死んでも良いように
備えてあります。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

正力松太郎
中曽根康弘

これから考えたいことはありますか？

ありすぎ。

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。（裏面もどうぞ）

ここに来て、他のみなさんのを読んで、涙が出ました。
今も少しつらいけど、いままでもつらかったけど、まがんばろうと。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 H27年 1月 9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 46

住んでいた地域 岩手県奥州市水沢

ご職業など 自動車整備士

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仕事中で、検査中、車両をリフトに上げていた、地震がきて、リフトが下りなくなり、車中にいたメカニックに飛びおりた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電のため、キャンプ用のランタン、電灯で、家族で。

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？

テレビも写らないため、スマホを開けたら、見たことのない映像が、これは何だ。津波が起きてるとは、その時は、実感がなかった。そして、原発の映像。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

家族で、スマホでいろいろ見ていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

職場に、充電機をおいていたのですが、小さい子供を抱いた女性が来て「スマホを、充電させて下さい」として「旦那が沿岸にいるんです」と、必死にスマホを操作していました。

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）

僕の両親が、福島のいわきだったので、一時、水沢のアパートをかりて、来てと、もらっていました。

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？

昔からよく行っていた海岸も道路も全く変って、どこを走っているのか、わからなかった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

何年かは、山菜などは、一切とりに行かなかったのですが、千年伝前からか、わらびなど、とりに行くようになりました。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

やはり、家族で、あの時は、小さかったけど、とかですね。

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3月 13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 47

住んでいた地域 青葉区

ご職業など サラリーマン

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

東京、大手町で会議

その日の夜、どのように過ごしましたか？

東京上野文化会館で一晩中、TV視聴

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？

NHKニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV、

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

翌晩、銀座で宿泊、夜はほぼ正常

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）

神田川が逆流していた

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？

もう14年とか、

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

新幹線がdownで、帰仙は15日に、上越新幹線で新潟→高速バスで帰仙した。

東北

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3月23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 40才

住んでいた地域 埼玉県ていた市

ご職業など 会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

営業中でお客様と商談。商談で話わり席を立とうとした時だったと思います。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

・家に帰りTV等をみていました

・帰り着いたのは23時以降だったと思う。（渋滞のため）

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？

すぐには、わからなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TVだったと思います。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・特にない 覚えていません。

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？

全てですが、

✓ 津波や火災の~~画像~~映像（3/11の夜の火災）

✓ 原発の恐怖、翌日からの連日の交渉（ライフラインの復帰のため）

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）

✓ 揺れの感覚です（埼玉でも地震などありました）

✓ 3/11の夜、相当な距離を徒歩で帰った。

・数日間は夜中の2～3時まで働いていました。

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？

特にない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特にない。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

家族、子供達。

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

・自分にとっても3/11からの数日間は大変だったと思っていました。（内東北出身でしたが…）

・この展示を見て東北の現地は本当に大変だったことがわかりました。おそくなりになったのと冥福を祈りたいと思います。

・最近、気仙沼や陸前高田、荒浜などの震災遺構に行く機会がありましたが、また自分し、周りの人にも伝えたい。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月10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　48才

住んでいた地域　仙台市宮城野区

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

母の病院で受診のうきそいで
待合室にいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

避難先の
小学校の教室で

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？

知り合いからのメール
聞く話　TV
新聞

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ　・人から聞く

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

配給　並ぶ

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）

当日は雪でも　そのあとは
暖く　春らしかった

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？

明日は何がおこるかわからない
ということ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

震災がくるかもしれないと
思い行動するようになった

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

震災当日の空気がきれいで すばらしかったこと。　信号がついていないのに みんな道をゆずり合い 車が走っていたこと。

電気がつくのを待ちこがれ。　夜に灯りがともった時は手をたたいて大よろこびしたこと。

3/11の震災のかたづけをしつつ、なんとか頑張っていたのに　4月にも大きな地震が来て　また電気が止まり　食器が割れて　心折れたこと

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2023年 9月 16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 48才

住んでいた地域 仙台市宮城野区中野

ご職業など 小学校教師

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

5時限が始まってすぐ
4階の少人数教室で、5年生
10人の児童と算数の、
この年度の最後のページをしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夜中1時頃まで、学校で、保護者が
引き取りに来るのを対応して、その後
真っ暗な道を歩いて帰宅。
明るくなるまで、散乱した部屋のすみ間で
じっと過ごした。

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？

断辺は、ラジオなどで知ったが、
全体は、4日に入って停電が終わり、
TVを見られるようになってから。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

1番はラジオ。
地域のはり紙。
電気のある所へ行って充電をしたバッテリーで。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

12日の朝、CDラジカセに電池を入れたら、
入っていたCDから カラーボトルの「情熱の
歌」が流れ、その後も良く聞いた。

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？

「命が助かったんだから、それだけでも
良かったね。」

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）

その年の夏、海に近かいので、朝と昼は
海から 海風が吹いて来て、その生臭い
においは すごくて、匂いで時間がわかった。
ハエも、ものすごかった。

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？

翌年の3月、震災後に津波の被災校へつとめて
いて、卒業式で、保護者の方が、
「命を守って下さってありがとう」と
おっしゃって…。 教師は子ども命を守る仕事だと、
命の大切さを、あらためて思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

トイレに、フロの残水を使って、とても助かった
ので、洗う時まで ためておくことにして
今でも やっている。
トイレットペーパーなど日常品は、1ヶ月分を
必ず予備として ストックしている。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

あの日、東京にいた息子と。
福島の心配や食糧もあり、私らに
戻って来なくていい、と、東京にとどまらせた
が、一度、ちゃんと話したい。

これから考えたいことはありますか？

あの日、あんな状況でも動けたのは
日頃の訓練があったからでした。
何もない今から、備え、身につけて
おくこと、その方法を考えていきたい。

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。（裏面もどうぞ）

海の側にいて、海が大好きな中野小の子ども達。津波を目にし、親をなくした子もいたが、それでも海が好きで、「好きな絵を描いていいよ」と
言うと、海の絵を描いていました。 あの子たちが、今、20代、社会の一員となり、震災を知らない子供たちに
伝えていってくれています。 「忘れない」このことが一番大切だと思います。

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。

（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 1月 25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 48才

住んでいた地域 東京都大田区

ご職業など 建設業

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

地鎮祭の準備で大田区に居た。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電車が止まり一杯飲んでいる内に動くだろうと思っていたら、駅が~~開業~~閉まり会社に泊った。

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？

会社のテレビ。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特にない

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？

この先、東北はどうなるんだろう？

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）

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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。（裏面もどうぞ）

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 4月 8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　48歳

住んでいた地域　埼玉県

ご職業など　福祉

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

・職場で仕事

その日の夜、どのように過ごしましたか？

・不安だったのでねむれなかった
これから日本がどうなるのか
確実に変わる、しかも
悪い方へと思っていた

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？

・TVのニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

徳永英明の音楽を
聴いていた

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？

・日本が変わるかもと私が
言っても義母義妹に
無視された

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）

建物が一部ガラス張り
だったのでそのきしみが
肌に伝わってきた

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？

いつ何時、地震が起きても
不思議でないこと
それへの備え
弱者への備え

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・あまり変わっていない
変えなくてはと
改めて思った（今日）

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

・関東に居た自分は
結局、なんの苦労も
しなかった（後から思えば）
・被災者、
亡くなった方に思いをはせたい

これから考えたいことはありますか？

・障がい者（児）
・病人
・高齢者
・病児

特別なケアが必要な
人たちのこと

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。（裏面もどうぞ）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。