

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 11 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

35歳

住んでいた地域

茨城県

ご職業など

整体師。

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

賃貸アパートで
近めの避難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？

ライフライン（電気・ガス・水道）が
止まっていた為、実家に食材を
もってきて、ガスコンロでロウソクで
対応しました。

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？

発災から1週間後くらいで、
北茨城道に避難した後、
テレビを見て、東北の状況を知りました。
被害の大きさに、小翌然としました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

手回しラジオで
音声による情報。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

・自己啓発系ビジネス書。
・J-POP。

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？

※ 親に言われた事。
「あなたは30歳の親でしょ。」
※ 役場の係に言われた事。
「同じ日本人だから助け合いが
必要でしょ。」

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）

・食料の（静かな）奪い合い
・人の視線（確認）。

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？

・人生観・人間観は、
以前とはまったく違います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

現金（特に千円札）を
なるべく入れておくように
しています。

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？

震災時子供だった世代に
避難した時の判断や、
答えのない決断について話させて
ほしいこと。

これから考えたいことはありますか？

便利な世の中とは、
一体何なのでしょう？
人間の生き方とは、
一体何なのでしょう？

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。

がこの父を助けた避難はとてつらいものでした。
しかし自分の子たちを見ると、そうもいけず
命の天秤をはかる重さをつらさ。体験はとてつらいものです。

自分が避難した場所に、他県から避難し、避難先も
いら、いいです。私の判断は、本当によかったのか？と
15年たった今でも、答えを合点させることができていません。