

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 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 7歳 住んでいた地域 千葉県千葉市 ご職業など 小学校1年生	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 学校で帰りの会の最中でした。	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 祖父母の家に避難をしたこと 1か覚えています。	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？ 子どもながらに当時のニュース は追っていたと思います。
震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？ 親や先生を通じて？	当時、読んでいた本や 聴いていた音楽などがありますか？ ちいちゃんのやぐおん	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？ 後ろの席の子が、揺れで酔ってしまい 「気持ち悪い」というので、先生にビニール袋をもらい介抱していた。	目や耳で見聞きしたことのほか 覚えている感覚はありますか？(味、手触り、匂いなど) 冷たい空気
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？ あれから色々あったし、学んだし、 成長したし、はじめての心、結局 何も変わらないのかもしれない。	あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？ 当時はすぐに出来る「災害bag」 を用意していたが、今は中身と 入れ替えているため、役立って そう。	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？ 話す勇氣は、あるは誰か(特に 被災者)に向き合う勇氣は今の私 にはまだないのかもしれない。	これから考えたいことはありますか？ 語り継ぐことについて。

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)

母親が骨折し、妹が7だったの1歳とすぐには避難できない状況でのあの揺れは私にとって相当怖いものだったのでは、と思います。
当時、その怯えを周りに悟らせたことで、親戚に「怖かったでしょう」と言われた時に「揺れなんぞシットユースターおたいて全然怖くなかった」と
強がっていたことを今でもはっきり覚えています。恥ずかしいほどに暴力的な人の痛みへの想像力が無い一言。思い出したたびに罪悪感と
恥づかしさが胸が一撃になります。これからも、'3.11'に私なりに真摯に向き合っていきます。

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 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

7

住んでいた地域

青森

ご職業など

小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りのホームルーム

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と
ろうそくで囲みながら
不安な夜を過ごしていた。

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？

テレビ、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？

テレビ

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

かい中「覚悟など」探してて
防衛について考えていた。

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)

テレビの「にけ」が
頭からは消えませんでした。

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？

津波の力強さ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わらない

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？

現地の人と話してみたい
です。

これから考えたいことはありますか？

なくなってしまった街を
見たい。あのスゴイ破壊
ですが、これから、街が
どうなるのかも楽しみです。

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)

地震があった日の夜に、いとこが生まれました。真、暗な中、お母さんからの電話で、うれしい気持ちと
喜びの多い日でした。自分にとって、いい意味でも悪い意味でも、忘れられない日です。

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。)

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

7

住んでいた地域

東京

ご職業など

小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の入り口でくつをはきかえしていた
下校する直前

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で姉がいたと思う

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、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？

お、テレビも見えた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

おぼえてない...

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？

報道の仕事をしている父が学校
帰りの私と入れちがいで東北へ
行った。「いつ帰れるか分かん」といって
出ていって10日後ぐらいに帰ってきた。

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)

しばらくの間 嫌な匂いもなかった。

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？

当時、この震災が初めての地震と
いうことを知った。
以前の震災が地震被害を調べた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家に食料品などをたくさんあり、
スナックも多めにストックしている。

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？

この震災を知らない人たち。

これから考えたいことはありますか？

どうすれば被害を減らせるか。

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 17歳

住んでいた地域 福井県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校からの帰り道。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

住んでいる地域は全く被害が
なかったが、不安だった覚えがあります。

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？

帰宅後、母親と祖母がテレビを見ていて、
そこに災害の映像が流れていて知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

スマホは持っていなかったため、
ニュースで知った記憶があります。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

昨日まで当たり前だった日常が一瞬に
して失われてしまうという言葉は一生忘れ
ないと思います。

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

発生した時の帰り道の記憶が被害や
揺れもなかったはずなのに、鮮明に記憶され
ていること。

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？

地震など災害が発生することに
対して、敏感になりました。自分の住む地域
以外の情報もより手に入れようと思うよう
になりました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

災害への意識が高まり、今、一人暮らし
を始めたので、対策をしようと思っています。

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？

自分は震災を体験したわけではなかったが、
震災自体を知らないような世代と話してみ
たいなと思います。

これから考えたいことはありますか？

現在は、地元を離れ、大学に在学しているの
ですが、つい最近、地元で地震があり、い
どこで起こるか分からなくなっている災害に
対して、より意識すべきなのかもしれないと
考えたいと思っています。

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)

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 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 17才

住んでいた地域 東京都

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の教室の先生の机の下に、
たまたまいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り。

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？

当時から何年か経って、学校の
授業中、テレビで当時のことを
忘れないうちに教えられようになっ
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？

テレビ

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

お気に入りの絵本。

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？

親と先生たちからしんこそうひ
顔で話をしていたこと。
当時、りかいはしていたが、たけれを
何か大変なことだ、たんたという事
だけはわか、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？

今でもずっと人の頭の中にある、
続いているということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わらない。

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？

大学のふくしま出身の先輩。

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 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

7歳 (小1)

住んでいた地域

岩手県花巻市

ご職業など

小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

その日は午前授業だったため、
学童にいました。
ちょうど自由時間で何人かで
何らかの会のための？ 輪かざりを
作っていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電していたので、カセットコンロ
で、たぶんシリアルを、たべたと思いますが、
湯せんして食べました。
テレビは点きませんでした。父の
携帯電話で津波の映像(リアルタイム
かは忘れました)を見ました。

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？

正直 覚えていませんし、
今でも、全容や被害について
知らない部分があると思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

電気が回復後 TV ニュースで
得たと思います。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

覚えていないです。
TVが 見えるようになったら、
AC ミュージック CM が 流
れ始めて、節電を呼びかけていたのは
印象に残っています。

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？

・ 地震後、迎えを待っているときに
泣いてしまった際、5年生(当時)の
人から「がんばれ」と言われました。
・ "がんばら" "へ"

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

覚えていないです。

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？

地震後 10年弱 は 地震警報に対して
あまり動じなかった (1年くらいは警報の
音をよけに遊んでいた with 弟) が、
高校生になった頃には 警報が鳴るとパニック
になってしまうようになった。(4人家族で
私1人だけパニックになる)

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

備蓄に対する意識は変化した。
持ち物は あまり 変わらない
(ライフステージによって
変化してきた)。

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？

親と、兄弟と。

これから考えたいことはありますか？

・ この先の人生 どのように生きていくか。
・ 自分、家を建てる際の構造や
耐震性。

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)

元日の能登の地震で 家屋の倒壊が 多かったことが印象的でした。
家の中、机の下で「100%安全」ということで安心感を感じました。

3.11 から、13年の月日が経ち、当時小1だったことも あり なるかな 思い出せるし、社会の動向については 目を向けて いるから なんとなく 気づきました。

ただ、父の携帯で 見た津波の映像は 今でも 思い出せます。他の記憶と 比較 させると なる部分も 多いと感じました。

7歳だったため 大人が考えているような
物資、経済 等については 何も覚えていません。

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。)

記入日 2024 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 7才

住んでいた地域 大田区

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で授業を受けていました。
あと、私の住む地域では被害がなかったため、
自宅へ帰るまでニュースを見ることができていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通りの夕食を食べた記憶があります。
ACジャパンのCMが流れて、子どもたちは「もう覚えているよ」
と聞いていました。

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？

3月11日の夜、「電話がつかない」と母と共に近くの
AVへ行った記憶があります。ショウワテレビでずっと
津波の様子が流れており、何の不安なことか起きていると
感じました。

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TVで見ることが多かったようです。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などはありますか？

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？

先日、気仙沼へ行きました。街は大きく変わって
地元の方から「何でここへ来たの？」と印象的です。それでも、
海と共に生きていくという覚悟が見えました。

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？

震災から13年が経ちました。
今はもう当時を知らない子どもがいるという事に
とても気づいています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

1つ地震が来たら良いよう、非常用バックと家具の固定を
するようにしました。

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？

地震・津波を体験した方々

これから考えたいことはありますか？

震災によって命を落とす人々少しでも減らすための
取り組み。

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)

以前から震災復興に興味があり、今回、気仙沼、陸前高田、石巻、女川、大川を旅行しました。それぞれの地域がそれぞれ大きく変化しているように感じます。九州に住んでいた私からすると、震災はテレビの中で見ただけで、現実味はない、出来事だと思っていました。しかし、実際に見た土地にはたくさんの方が住んでいて、今もそこで日常を送っていることがよく伝わってきました。
今日の津波についてだけでなく、以前から何度も津波に襲われてきた町もあると聞きました。地元の方とお話する中で、私は一度でも経験してしまえば、別の町に引越してしまおうかと考えていました。しかし、今もその地でくらす方々からすると、そんなことかあ、でもこの地が自分たちにとって一番住みやすくてあり、また、ここで仕事をしていたという強い想いがあることを知りました。このような方々によって、その町は再び明るさを取り戻すんだと思います。
私は将来、防災・減災に関わる仕事に就きたいと考えています。今回の旅行は、東日本大震災のことを少しでも知ることができた機会でした。非常に有意義な体験だと感じます。
また、この震災で亡くなった方々の冥福をお祈りいたします。

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 2024 年 6 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

7歳

住んでいた地域

横浜市

ご職業など

小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

下校し家で兄~~弟~~弟と友達と
その(保護者とあそんでいた)

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。

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？

新聞やニュース
ちゃんと理解できたのは、数年
経った後かと思う。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

新聞やニュース
学校

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

覚えていない。

子ども4、5人が入る壺置きのよ
うな(可なり広い)空間。
地震があると私はここに逃げた。

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？

母親が、「(自分)が(白河下の弟)
を(家の中で、何かあったらここに逃
げ)ていってと言われた(と)に連
れていってくれたんだよね。ありがとう。」
と今でも言ってくれます。

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

覚えていない。

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？

とれたけの期間が経っても「明日は
我が身」の気持ちにはなれていません。
むしろ、震災のことが多分分かっ
てくれと恐ろしくなるといっています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

現在一人暮らしをしているので、
母親に頼んでお風呂セットを用意
してもらいました。
また、今でも地震がくれば「震源
地を認識して、SNSで情報を
集めています。

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？

震災の2年ほどに亡くなった母。
小学校の授業後に、「東日本大震
災」というのがあったんだよね」と言
っていたの印象に残っています。

これから考えたいことはありますか？

今自分の住んでいる地域で地震
が予想されている、とでもい
う防災意識を高めようと思
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)

震災を全く知らない世代が増えている。いつか震災のことを忘れてしまふ日が来るのかと... と思、します。言の意の継承は現実的では
ないのか
ないのか、言の意を残してあげて震災を経験者の生きた言(生きた言)を後世まで残すことではないか、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 R6 年 9 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 7歳

住んでいた地域 塩竈市

ご職業など

小1

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で帰りの会の途中、地震が来た。
机の下にかくれて身をまもった。
日直さんが私の机に一緒にかくれていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

高台に避難し、車中泊。

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？

ラジオやテレビ、実際目にしたもので
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？

周囲の人からの話をきいたり、テレビか
ラジオも使っていたと思う。
電気が復旧してからはずいぶん使っ
ていた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

暗闇の中で、弟と両親とウレして
遊んだこと。電気がなかったので。
おもちゃの電球のあかりで過ごして
青か緑か区別が難しかった。
親が学校の迎えに来る際、津波の恐れ
がいつも不安だった。

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)

家に入り込んできたへどろの匂い。

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？

自然災害そのものももちろん怖いけど、
避難生活中の二次災害(病気や物資の不
足)が怖い。大変なものであるとわかった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ある程度の備えをするようになった。
非常時の行動パターンもおおまか
に持っている。

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？

同級生

これから考えたいことはありますか？

防災として、非常時の備えは万が一
必要があると思うので、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)

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 7歳 住んでいた地域 仙台市太白区 ご職業など 小学1年生	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 学校から帰ろうとしていた	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 児童館に避難してフレイマットの 上で寝た	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？
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がありますか？ 嵐	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？ 震災後、放射線が」と言われ、外が 遊べなかった ACのCM	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？ 非常用持ち出し袋を用意するようになった	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？ 震災の次の年に福島から来た転校生	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 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

7歳

住んでいた地域

福島県いわき市

ご職業など

小学一年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

集団下校の日だったの？
駐車場で列になっていました。
駐車場の隣にある校庭にどんどん
亀裂や崩れがおき、土が沈んでいく
よう？、高学年の子が一人校庭から走っ
てくると、みんな声を上げて記憶があります。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅から避難場所と隣接して
いたため、家の毛布などを窓から
落とし配っていた。
自宅の物はすべて床に散らして
寝る場所もないので、隣の家にお世話
になったように思います。

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？

全容がいつ分かったのか
幼かったのかで思い出せませんが、
目に映るもの全てが壊れていて、
とてつもないことが起こっていると思いました。
高台に上る時、おじさんが「早く皆上に行け」
と声をあげていてのを思い出しています。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオが主だった。
電気が復旧してからテレビも
見ることができまして、ニュースなどは
あまり記憶にありません。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

ACソノホンカ「魔法のことは」(?)を
覚えています。
学校が再開した時、外で遊ぶことが
できなかったの？、そこから本にハマって
ように思います。

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？

母が学校に迎えに来てくれたの？、
一緒に帰ったの？です。同じく、同級
生もお母さんが迎えに来ていて、その時
「お君ね、お家に帰るの？お家つづいてね」と
言っていたことが印象に残っています。

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

あまりというか、人生で食べる
食事にこの味がなかった
カップ麺の味、おにぎりの味。

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？

愛着を持った家や地域から離れ
暮らすことは、想像のつかないほど
ツラいの？と知った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

物を高いところに置いて
飾るということができなくなりました。
(お宝はいいの？)

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、おじおばさん。
私が覚えていないことも多いので、
離れて暮らしているおじおばさんに
話したい。

これから考えたいことはありますか？

人生は今のところ
どうにか生きていくので
楽しく自分のことを考えてい

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)

隣の家の人が、安全確認のためにうちに来てくれた時、物が散らしてあるのを見て「もうダメだったんだ...」と
(死んじゃったんだ)
思ったの？、案外、死は身近にあることを震災が起きてすぐに思うほど大きな地震だったの？と
思います。(笑)

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 12 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 7才 住んでいた地域 愛知県瀬戸市 ご職業など 小学生	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 学校の授業中	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 家族と一緒に 寝てた。	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？ 新聞、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？ テレビ	当時、読んでいた本や 聴いていた音楽などがありますか？ 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？ 特になし	目や耳で見聞きしたことのほか 覚えている感覚はありますか？(味、手触り、匂いなど) なし
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？ 自分が対策しないと 助からないこと。	あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？ 何を大切にする	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？ 親	これから考えたいことはありますか？ パニック、非常事態の際、 ベストをつくる方法。

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)

震災が起こり、最も恐しかったのは人であると感じた。

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 2024 年 12 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

7歳

住んでいた地域

静岡県

ご職業など

小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の帰り道、
友達と話していたら 地面が回る
ような感覚がした。それが地震だと
気づけなかった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

あまり覚えていない。
普通に寝た気がする。

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？

家に帰、たらテレビがついていて
そこで津波が押しよせている映像
をみて被害が深刻であることを
実感した。

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
どのチャンネルも震災のことばかり
で嫌でも目についた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

ACのあいさつの魔法。
テレビでも流れていた、給食の
時間にも放送で流れていた。

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？

「人はいつ死ぬかわからないから
今を大切にしよう」
という母の言葉。

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

地震の揺れがぐにぐに揺れる
ような感覚で気味がわるから、
前にも後にも体験したことのない
ゆれだった。

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？

地震が怖いものだと
思うようになったこと。
災害がおこるとき、どう対応
するか親と話し合うように
なったこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災用グッズは家におくように
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？

親。

これから考えたいことはありますか？

まだ大きな地震を体験
したことのない世代に どう
危険性を伝えていくか。

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)

3.11のような震災がおこるかもということを常に思いながら 今を大切に生きていきたい。

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12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

7歳

住んでいた地域

千葉県

ご職業など

小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

熱を出して布団に横になっていた。お母さんがそばにいた。リビングの窓を開けて母が私をだっこして庭に出た。熱のせいか地震のせいか世界がぐるぐると揺れていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。
家族3人揃っていてよかったねと話したかもしれない。

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？

テレビで知った。
津波の映像を見ると身体が震えてしまって怖かった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ
楽しみにしていたバラエティ番組が無くなって全てニュースになった。
怖かった。笑ってはいけなかったと思った。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

あまり覚えていないけど SMAPを聴いていたと思う。

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？

翌日学校に行き、地震が起きた時、「地震！」という誰かの声と同時にみんながもの凄い速さで机の下にぐっっていたこと。

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？

知ることが怖いということ。
思い出したり、誰かの経験談を耳にするのが怖いということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ホテルやカラオケに行ったときに避難経路を確認するようになった。

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？

友達

これから考えたいことはありますか？

自分が何をしていいのかわからない。毎年募金はあるけれど、それを理由に逃げているような気もする。記憶を大切に持っておくことの他に何かできるのか考えたい。

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)

住民の人が裏山にのぼっていて、そこから逃げおこれるおじさんに「早く！早く！」と声をかけている映像が印象的で人のすぐ後ろまで波が追っていて怖かった。車や家がそのまま流されたり、家の破片？の上に人が乗っていてそのまま流されていく映像(人にモザイクがかかっていたと思う)とか、屋上にいてお母さんと手をつないでいたんだけど波にのまれて波がひいた時にお母さんがいなかったというインタビューとか、報道されていたものはどれも印象深く、小1の私には受け止めきれなかった。もう一度知ることが怖くて不安だけど「震災を知らない世代」と聞くと、なんだか焦る。
寄り添うことはできなくても何が起きたかを知り、伝えていく1人になれたらいいのかもしれない。

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 12 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

7歳

住んでいた地域

福島県・会津

ご職業など

小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

妹と祖母と一緒に自宅にいた。
その日は異様に寒く、揺れが起きる前
の昼下りの時間帯は空が黒く曇り、
雪が降っていたのを覚えている。家の中も寒
くてソファソファで動き回っていた私が、祖母の
いるキッチンに入ろうとした瞬間に地震が
起きた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

とにかく余震が何度も何度も続いた。
その夜、私と妹はずっと家の中で自転車用ヘル
メットを被り、余震が起きる度に素早
く土下から抜け出してキッチンにある食卓
テーブルの下に潜り込む、というのを繰り返
していた。

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？

当時は社会のことに考えが及ばなかった。
中学生以降になってはじめて、授業やテレビや
Youtubeを通して徐々に自分の経験した
東日本大震災の被害の全容を知っていった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親は、テレビや新聞で情報を得て
いたと思う。

祖母はよくラジオを聴いていた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

・「花は咲く」
色々な場所でも流れていたよく歌った。
・「I love you & I need you ふくしま」
父がよく車内で流していた気がする。
・「フラガール〜虫王を〜」
いなきに行くとよく聴いた。

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？

・震災の翌日の翌々日に近所のスーパーに母と
行った。開店前から外で並び、いざ店に入ると
ほぼ物が売っていなかった。
・震災から数日経って、家族の車にガソリンを入
るために遠くのガソリンスタンドまでついでいった。
多くの車が数kmの列を作っていた。親は、ガ
ソリンがあるガソスタを見つけるのに苦労していたと思う。

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

原発事故後、小学校で一斉に受けた甲状腺
検査のとき、白衣を着た人に首元に
べったりとしたジェルを塗られたときの感触。
冷たくひんやりしていて、くすぐったいような感じ
だった。くすぐったさで、クラスメイト数人が
笑い声を上げた。

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？

高校生くらいになってようやく、自分が小学生の
ときに甲状腺検査を受けたとき、その背景と
ともに思い出した。小学生のときは、今自分が
受けている検査が何なのか、なぜ受けなけ
ればならないのか分からなかったし、全国の
小学生みんなが受けているのだと思っていた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

現在は東京で一人暮らしをしているが、
あまり備蓄をしていない……。
反省。

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？

「13年経っても終わらない3.11」の存在
に目を向けていきたい。

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)

・震災から6年経った小6の修学旅行で、私の学年みんなは班ごとに、東京で出会った人たちに朝顔の種を渡した。震災以降福島の子どもを支援して下さった全国のみな
さんに向けてのお礼のメッセージカードも同封した気がする……。(タタ分それは先生が作ってくれた。)私の班も、その種の袋を上野の科学博物館の受付の人に渡して、喜んでもらった。
数ヶ月経って、私たちの種を受け取った方々がそれを植えて下さったり花を咲かせ、生育の様子を報告するお手紙が学校に届くようになった。色々な方に、応援のメッセージをもらった。
・震災発生から間もない時期に、小学校の当時の校長先生が1教室ずつ回って特別授業のようなことをしてくれて日があった。その時間に、隣の席の子とペアになって、悩みや今思うこと
を言葉にしたり、互い肩をみをする、といった内容のワークを1人1人記憶がある。今振り返ると、あれは、震災直後の子どもたちの心のケアのための授業だったのだと思う。