

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 2 月 24 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 64歳

住んでいた地域

石巻市

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？

友達と学校から帰りながら
おばさんについて話していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族・いとことカレーを食べて、
みんなで固まって寝たのを覚えて
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？

3月12日の朝聞で知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

新聞やラジオ・近所の方など

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

100階建ての家

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？

水道の水が出なかったの下山
水をとってきてくれた方に分けて
もらったり、その年の卒業式が
3月の後半か4月に行われ、例年
4～6年生のところ全学年出席に
なっていたのを覚えています。

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)

地面が車で揺れるように揺れて
いたり、雨が降る前の地面の
あいなど。

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？

石巻の景色(防潮堤で海が
見えなくなった・家を建てられる、
道路などになってしまった・立入
りができなくなった場所)

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ネットなどでの情報収集をする。
家族への連絡など

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・友達・大切な人達

これから考えたいことはありますか？

自然災害との向き合い方

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)

今も住んでいた地域は運良く津波がこなくて
そこまで被害はひどくはなかったけれど、高校生
になって友達やその周りに親族や友達を失っている人
がたくさんいてとても幸運なことだ、たんだと思う
ことが何度もありました。

私と同じ年齢の友達の震災の被害を聞くとしてもくやしい気持ちにいつもなり
心が折れます。同じような思いを二度としてほしくない、他の人にもしてほしく
ない、いつも思います。だから、私はいつ災害が起こってもすぐに逃げられるよ
う、準備をして生きていきたいです。

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。)

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

6歳

住んでいた地域

千葉

ご職業など

幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の帰りのバスの中でした。
タイヤの音が揺れがそんなに
怖くなくて記憶。でも信号機は
ぐわんぐわん揺れてました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

たぶん普通に寝た気がします。
怖くて眠れなかったかは多分記憶に
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？

ずっとテレビをつけていたと思います。
小豆から新聞とかは見た
記憶がなくて。
震災直後は何が何かわから
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？

やっぱり主にテレビ。
NHKがずっと続いていたように
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？

本でも音楽でもなくて夢色
パティシエールのアニメを見ていた。
録画の右下に津波情報があると
出て、子供ながらに異様だな、と思ったり

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？

コスモ石油が爆発したとき。
ドン という音が家で聞こえてきて
母親がベランダからその方向を見てた
ので私も見ました。もくもく煙が
あがってました。

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)

バスの中で大きな揺れを経験して、
その後家に帰ってから余震が続いて
いました。怖くて怖くて母親と
抱き合ったりしながら揺れる電線、
電柱を眺めていたときの、母の服の感触。

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？

震災のことを表面的にしか知らなかった。
その時の天気や寒さ、日々の生活から
どれほどから離れていたのか... 今回
この時期に仏白を訪れて、わかりか
てです"とれを感じ取りました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

緊急地震速報が本当に怖い。
ちょっとトラウマです。
地震で携帯が鳴ると反身的に
机の下に潜ってしまいます。

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？

ほんとにいい浮かばないけれど、
震災の影響が全く(又は少し)
なかった人と話してみたいと思います。

これから考えたいことはありますか？

震災のことを知ろうと継続して勉強が
いいな、と思います。
「知った気になる」このいうことなわけ
てくらい知った気がします。
本当に大遅刻だった。

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)

荒浜小学校を訪ねました。自分は震災とまるで向き合えていなかったと痛感しました。
映像の記録が持つ力強さもあるけれど、同時にとても怖いものだと思います。「知った気」になってはいけません。
この目で見て、初めて津波や震災が酷いものであると頭で理解できました。やっぱり足を運ばないとダメ。
震災だけじゃなくて他のことにも通じることだ、と思います。もともと足を運んでこの目で現実を受け取りました。

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 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

6歳

住んでいた地域

東京都 世田谷区

ご職業など

幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園から帰って。
母と二人で家にいました。
母と机の下に駆け込んで。
私はずっとなんかにしがみついていました。

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のですが。
その日の夕刻？あたりに母と一緒に
小学生だった兄を学校まで
迎えに行きました。
家ではずっとなんか(ニュース)テレビがついていました。

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？

6歳の頃の記憶というよりも
学校の授業や、テレビの特集を
通して、徐々に知っていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

両親曰く、
テレビをずっと付けて
ニュースを流していたそうです。
で状況を知るため！

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

アンパンマンやプリキュアが
大好きな子どもでした。

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？

小学校3年生の頃の担任の先生が。
震災した方で、その先生の
「子どもたちもパニックで、自分も状況
が理解できなくて、あまりの揺れの
大きさに、この世の終わりかと思った」という言葉

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)

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？

非当事者である私が感情を添えることはおこがましいかもしれませんが。
実際に、おそれんや荒浜小学校を訪れて、当事者
の方の声を聞いて、聞いて、あたりの世界が失われ
た中、雪や寒さに耐えながら、ただひたすらに
安全安心の時を待つ夜は、どれほど辛く、心細い
ものか想像を絶するということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

震災が起きた時のために。
母と非常時用の位置情報アプリ
を入れて、共有しています。

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？

赤の他人。

これから考えたいことはありますか？

非当事者である私が。
東日本大震災をどのように受け継ぎ、
受け継がれた記憶をこの後につなげていくのか。

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)

残された記憶、言葉、映像に触れるたびに。
家があること、歩く道があること、笑いを友人と共有できる時間があるということ。
それらすべてが、貴重で、あたりになくて、儚いものなのかもしれないという風に考えさせられます。

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 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

6才

住んでいた地域

青森県

ご職業など

幼稚園児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園で友達と走りまわっていました。
壁にかかっていたゴッホのひまわりの絵が
大きくゆれていて怖かった記憶。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と一緒に川の字になって
寝てました。まだどれだけ深刻な
ことかわかっていなかったかも知れません。

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？

テレビが津波の映像をみで、
子供ながらに恐怖心を覚えました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ようやくついたテレビのニュース
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？

AとBとハッピーキッズとか
かわいい音楽 いっぱい聴いてました...

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？

宮城のじいちゃん、ばあちゃんと
電話がつかない、実際は会えた時は
本当に安心しました。
生まれてくれてよかった。

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)

電気がつかなくて、つけた
ロウソクの匂い。

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？

住む所は変わったけれども、
どこにいても備えはするべき。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

身の周りの土地を認識して
もしもの時の逃げ道を考えてる方に
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？

じいちゃん・ばあちゃん
東北以外の友達

これから考えたいことはありますか？

後世への震災の伝え方。

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)

日本に住んでいる限り 災害は避けられないものだし、3月11日のことを後世に伝え、日々備えることが大事だと
改めて感じました。東北大好きです。

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

6歳 (小1)

住んでいた地域

仙台市太白区

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？

小学校で帰りの会をしてる時だった。
あいまいな記憶だが、ミニットコースター-おにぎり
と騒ぐ子もいたという。泣いている子の方が多い。
自分は後ろの席(トリアー)に座っていたことだけ
覚えている。又し振りの強烈でランドセルが壊れてしまった。
ことばの音の。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父が出張中だったため、食料や日用品
などを玄関に近い場所に集め、車中泊をした。
私は幼かったためどこでも寝る怖いもの知らず。
たまたま、爆睡したため、小5の兄と母は
全然寝られなかったと聞いた。

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？

ラジオで随時情報を得ていた。
電気の復旧したと31: TVで見てようやく
理解したと思う。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

母が機械音痴でありながらも必死に父と連絡を
取り合っていた。ラジオと対。電池を探していた。
太陽光発電をつけておいたため、充電できた。
(他所の人にも分けていた)。
日中、友人の車に集いながら、親同士の情報交換
していたようだ。(勝手に車の中で怒っていた)。
TVもラジオもつけられず。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

CD入っていたのがB2. ヤアンズ・アキ
たてのて。多分聴いていたのでは...??

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？

自分の命は自分で守らなければいけないし。
住む街と知ることの大切さを知った。

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)

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？

別の県で大学に通い、震災の話にカチンとくる
災害に対する意識の差。授業は関心を持つ人の
集まったため、教員は話し合っていた。身で感じた
事という印象を受けた。
自分自身の記憶が少いこと。震災について
またおぼろげにしか覚えていないこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

一人暮らしの内に防災用品の準備と定期的な
確認。しつこく食品の消費も減った。
災害時には役立つ食品を置くようになった。
電気・水道などのライフラインについては
自分でできることをしている。
除菌タペと、ゴミ袋、大さめのハンカチと持参。

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？

同じ小学校の人、家族。
私と同時期に津波の被害を受けた人。
震災経験者の話を聞いてみたい。

これから考えたいことはありますか？

恐怖を与えかねない。怖さは知っていても、
頭のどこかに災害のことを考えてしまう
ため、どうやっていくか。
他の災害についても学んで聞いてみたい。

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)

学校からの帰り道、神社の鳥居が倒れていたことが衝撃的。懐かしいものが懐かしくなると小1は思う。記憶。
もと小学生の頃に自分の感情を書き残す。話すことがない場所がある。他県の人からすると、宮城県出身=被災者というイメージが強いというので...
あまり覚えていないけれど、復興ソングを合唱し、それは歌詞が好きた。花は咲く。3月11日とTikTokとかでも見かけて、若い世代にも震災を知るきっかけになればいいなと。

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 2024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

6歳

住んでいた地域

山形市

ご職業など

保育園 年長

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育園で お昼寝

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族全員でリビングに
集まり、壊れた電灯の光だけを
頼りに生活しました。

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？

電気が復旧し、
テレビで映像を見て、
ようやく理解しました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

直後はラジオ。
2〜3日後はテレビです。
でも幼すぎであまり理解
できなかったように思う。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

特にこれといったものはない。

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？

よく理解できていなかったけど、
電気がついた瞬間、家族みんな
大喜びして、私も本当に嬉しく
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)

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？

特に変わったことはない。
日常が突然変わったこと、
今でも思っていることはある。
本当に良くない。変わりたい。

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？

自分は被害の少ない地域にいたけど、
可能ならば、被災地の方の話を
聴いてみたい。

これから考えたいことはありますか？

震災を経験していない子どもたちへの
受け継ぎ方。
自分もそうだったけど、過去の震災の
映像を見ても、どこか他人事のように。

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 令 6 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 6才

住んでいた地域 埼玉県さいたま市

ご職業など 未就学児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の卒園式の練習を終え
帰宅し、TVを観ながら
コアラのマーチ(いちご味)を
食べていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。
避難の準備をして自宅にいたが、
祖父母の家に避難していた。

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？

小学校に入り、
TVの「あれから10年」のような特番で、
災害の現状をようやく認識した。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

停電時はラジオを、
復電時にはTVを使っていた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

「ふしむんのふし」という絵本が
好きだった。

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？

子供ながらただならぬものを感じると、
「早く逃げよう!」と母に促されていたらしい。
に

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？

災害は全く予想していけない時に起る。
今年の正月と島のように

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズを充実させるようにした。
部屋を借りる時、構造を重要視するようになった。

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？

当時一緒にいた母と、同世代の友人たち。

これから考えたいことはありますか？

復興・防災にあたって、
自分ができること(当事者として)
自分ができること(支援者として)
建築にできること(専門分野の深掘り)

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)

本日8月23日に福島県双葉町を訪れることができた。
人と自然、自分と他の人、との関係性と、「まら」とは何か?についての考えを改めるよい機会となった。

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 2024 年 11 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 6才

住んでいた地域 秋田県

ご職業など 保育園児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育園でおやつ時間だった。
とっぜん、大きなゆれを感じ、
白い長テーブルの下にもらって
目をとじていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族、いとこを含め10人で
1本のロウソクをかこった。
残っていたパンを皆で分け合った。
余震では、ずっと唇がふるえていた。

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？

母の携帯

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

主にネットニュースなど。
母がスマホと本を使わない
ようにしていた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

ACジャパンのCM。

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？

余震で起きた母と祖母の
うしろをういていて火を確認。
祖母宅にあった、見たこと
ない変な人形。

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)

5日ぶりくらいのお風呂、電気。
ハヤシライスの味

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？

沿岸に行くのは
怖い

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？

宮城県沿岸部の方々

これから考えたいことはありますか？

ありすぎるけど、
上手い言葉でできません。

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)

発生から何日か経ったころ、まだ電気がかたないのに、保育園
みんな上着を着て生活した。
夜には、そり3DSを開いた。20日りの明るさやゲーム機の音で、誰か起きてしまうのではないかと不安になって
すぐに消して記憶がある。トイレはヘルメットライトで照らして、怖い、怖い。

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 11 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 6歳

住んでいた地域 秋田県 南のほう

ご職業など 保育園児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育園でねていた。
先生たちが自分たちのけい僕たちに
ふとんをかぶらせ守ってくれたこと
がほんとに覚えてる

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電していたので長いろうそく灯
に家族であまり元のまま同じ部屋
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？

おそろくラジオ。
6歳にしてこの世が2つあるんだと
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？

テレビ
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？

NHKのテレビ
停電して見られなくなっ
て泣いたなあ

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？

ない。

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)

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？

人の命の大切さ
地震のすごさ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

仕事に行くまえにみかくてくれる
子に行くとお母さんといっしょに
こと。

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？

この地震を知らない子たち

これから考えたいことはありますか？

なし。

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)

生き残っていればなんともなる。
愛している人のために自分を守ってその人のことも守ってあげよう。

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 2024 年 11 月 17 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 6 住んでいた地域 山形 ご職業など 保育園	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 保育園でおひるねしてた	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？ 先生や家族の口から、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？ 世界に一つだけの花	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？ 違和感に気づき目を覚ますと、先生達が 異常に慌てていてこわかった。 地震の重大さがよく分かっていなかったが 周りのまだ寝てる子にふとんを頭まで被せ ていった	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？ ちやっとのゆかにも気づく	あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？ 防災グッズが欲しくなる	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？ 友達	これから考えたいことはありますか？ 命大事に

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 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

6歳

住んでいた地域

静岡県 東部

ご職業など

幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

友人が自宅に遊びに来ていて
おやつを食べ終え広間に
移動しようとしていた。
友人のお母さんが迎えに来たが
「遊びたい」と言ってしばらく外で
遊んだ。私は怖くてしゃがみこんでいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族みんなで「ろうソクの灯りで」
過ごした。石油ストーブで「おもちを
焼いた。

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？

停電から復旧後、テレビの
ニュースで。
あまりわかっていなかったもので、
しっかりと被害を理解したのは
もう少し大きくなってからだと思う。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ
どのチャンネルに回しても震災の
情報しか流れていなかった。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

震災当日、遊んでないのに迎えに
来た母に対して怒った友人が、「地震
のはかー！」と叫んだこと。大きな
揺れで半泣きだった私は少し心が
軽くなった。その後もわたしをはげ
まそうと明るく接してくれた。

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)

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？

震災から数年後、福島のア
ンズに行った。津波で変色した
部分はあるとすごく綺麗で本当
に被災したのかと思ったと同時に
復興は着実に進んでいるのだと
思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

母が、ヘルメットや靴、リュックなど
避難に必要なものの準備をし、
家族の連絡先を控えるようにな
った。家族みんなそれぞれ
の連絡先を控えているはず。

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？

東海地方は近いうちに南海
トラフ地震が起るとされている。
震災を防ぐことはできないから、
少しでも被害を減らすにはどの
ように備え、行動すべきかを
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)

わたしは震災当日ずっと怖くて震えていたのに、友人やお互いの母、さらに友人の妹もそこまで怖がっておらず平常運転だったのか不思議だった。今思えば「震度3か」くらいの認識だったのだろう。弟がいるのだが、当時の記憶にうっすらとしか残っておらず、弟にも当時のことを聞いてみたいと思った。

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 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 東京

ご職業など 保育園児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育園の大きなホールで、他の園児たちと一緒に
昼寝をしていた。寝かしつけるために同じように先生
たちが静かに寝かされていた。若い先生が走っ
てきて、「震えが止まりました！」と大声で言っていた。天井
のエアコンや扇風機、戸棚の蓋がガタガタと
揺れていた。友だちと怖いねえと言っていた。お
布団の上でその日の夜のせんべいを食べて、

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電車が動いていないので、母親と一緒に保育園
に迎えに来た。父親は仕事場へ通った
ので、歩いて家に帰って来て、帰りが遅く通った
気がする。何を食べたかとかは、思い出せない。

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？

あの大きな地震が東日本大震災というのを知ったと
認識したのは、小学校中学年くらいだと思う。
授業で先生が話していたのを、小学校の教室
に「つばみ」という被害を受けた小学生たちの作文集
が置いてあった記憶がある。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親や先生の話を聞いていた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

覚えていない。

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？

親が「大変なことになる」、「(職場から)歩いて
帰るよ」と言っていた。

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)

地震発生直後には、とがりの布団で寝て、足が
とがりと強く手を握られて、その緊張した強い
力で手を握られる感覚。

おやっで食べたせんべい、星型☆で、塩味
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？

当時は知るよしもない被災者、被災地
を取り巻く状況を、年齢を重ねるにつれて徐々に
理解できるようになっていったと思う。大学の授業
で、被災した高校生が作った映像や音声作品を
視聴して、彼らがどう気持ちでどう過ごしているのか
現実味を持つものを知った。今でも避けては通れない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

時に変わっている。備えを手分にしている。

改めてあの震災について話したら、
誰と話したいですか？

親と話したい。記憶があまりないけれど、当時
の東京の様子はどうだったのか、会社や街の様子
は？知りたい。

これから考えたいことはありますか？

最近、理想的な対話のあり方ってどんなもの
なんだろうと考えています。

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)

気持ちについては初めて知って、遠くのものと思っていた
彼らの経験も、近くに感じた。

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 6才

住んでいた地域
東京都大田区

ご職業など
保育園児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

通っている保育園で昼寝をしていた。
ゆれて起きた。
先生がふんふんかぶってと言っていて、
寝ている友達の前にもふんふんをかぶせて。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

保育園からみかえにきてくれた祖母と歩いて
自宅に帰った。両親がどちらか仕事で外出して
いたので、10分ほど歩いて母方の祖父母の家に行きとまった。テレビを見てすごした。

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？

祖父母の家のテレビでその日の夜に知った。
津波の映像を見た気がする。

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、
親の会話

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

『たのしい幼稚園』という雑誌？ DSで遊んでいたかも
よく覚えていません。

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？

何も覚えていません。

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)

地震がおきて寝ている友達、飾っていた小物が
落ちて散乱した床、次の日の朝に帰ってきた母の姿、
ミュートした動画のようには思い出せない。

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？

原発問題、風評被害など、当時は理解できていなかった
ことがわかるようになってきた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災リュック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？

震災が起きた当時の自分、
何を考えていたか知りたい。他人とはいくらでも
話す機会があると思うから。

これから考えたいことはありますか？

被災者への支援。

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)

13年前の保育園児だったころの事で思い出せすぎて驚いた。その日食べたご飯も思い出せない。

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 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

6才

住んでいた地域

千葉県市原市

ご職業など

幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の帰りのバスの中。
バスに泣き虫だったけど、なぜか
こっちは泣かなくて。先生が
「バスがダンスしてるね～」とふざけて
くれて、今思えば子どもたちを怖がらせ
たために不安な中であっていたのかと。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

正直よく覚えていない。
基本的に怖くて眠れないとかは
ないから、おそろく普通に寝た。

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？

ぼんやりだが震災の報道が、と
テレビで流れていた記憶。画面の
ぼんやりとしたまわりには震災情報
が表示されていて、「どうなっちゃうんだろう」と
思っていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ほぼテレビで見て思う。
SNSやラジオ、新聞は年齢的
に見る機会がなかった。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

夢色パティシエとか、りるぷりとか
アメイザックリみていた。
ジュエルペットも読んでる。

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？

当日ダンスの習い事があったが、緊急
事態のためお休みにした。
祖父が心配して家に来てくれて。
大変だったと言っているときに余震がきた。
コスモ石油の爆発音。断水とおそれ
母が水を貯めていた。

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)

家に帰ってから余震が来て、
母とくっついておぼろけまわりの
まわりのとき、母の服の匂いや
感触。

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？

何となく口に出てはいけなかったと
思う。大勢の人が犠牲になった
から、正面から向き合うのが怖かった。
自分が年齢を重ねた上に少し時間が経て、
大遅刻ながらやっと現実を受け入れられる
ようになってきたかもしれない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

緊急地震速報の音がトラウマ
になって、聞くと吐き気がする
下はぐりこんでしまう。

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？

東北の方。

これから考えたいことはありますか？

原子力発電について。
環境問題を考えれば積極的に
使うべきなんだろうけど、
東北の人々の心情を考えるととても
肯定しづらい。

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)

このシートを書いたのは2回目、1回目は3月に仙台を訪れた際に書きました。3月当時の衝撃が時間が経つにつれてうかづいてくる気がして、
やはり忘れてしまうのは避けられないし、だからこゝを何度も足を運ばなければならぬと痛感しています。来年大学3年で就活もありそうです、何らかの形で
震災の復興にも携わりたいと考えています。まだ職種については模索中ですが。

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

6歳

住んでいた地域

神奈川県藤沢市

ご職業など

幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

友人宅(マンション)の下でサッカー
(私含め)4~6人の幼稚園児とその保
護者がいた。
母が弟と病院に行っていたため、私の
保護者は祖母。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖母が泊まっていた。(電車が止まってい
たため)
就寝はいつも通り、私と母の部屋
に祖母が加わったのが変化。
父は徒歩圏内の職場だったため
その日のうちに帰宅。

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？

小中と授業を通して、当時は「とても
大変なことが起きた」という認識で、
詳細な被害までは把握してい
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？

ニュースや大人達の会話、新聞

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

記憶がない。
下記にあるEXILEのRising Sunが
一番震災の記憶と結びついて
いる曲。

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？

震災後に小学校に入学してから総合
の時間のほとんどが東日本大震災について
の授業だった。
当時は「フクシマ」がどこのことかもわかって
いなかったが、「フクシマ」「ケンパリ」という
単語を頻りに聞いた。
(うちは四六時中ニュースが流れている家庭)

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)

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？

何も知識がない状態で
は恐ろしさが軽減されて
いた。知れば知るほど震
災のビデオを見ても無邪気に
笑っていた同級生が怖くなっ
ていく。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

当時と生活内容がかなり変わっている
ため参考になるかはわからないが、
塾で「左域避難場所」の掲示
を探さようになった。

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？

年上もしくは年下
同年は学校のペアワークで話を
聞く機会が多かったが、年上・年下か
ら話を聞くことはあまりなかった。

これから考えたいことはありますか？

原発推進の流れが経産省に
よって押し進められている。
このことについて様々な意見の交
渉をした。

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)

計画停電の時に母が光るおもちゃで遊んでくれた。
弟(当時1歳6ヶ月)は寝ることが多かった。
翌月入学した小学校の運動会では復興・応援がテーマのダンスがあった。(EXILEのRising Sun)

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 6歳

住んでいた地域 鳥取県米子市

ご職業など 小学校入学前

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

揺れに記憶はないので、
いつも通り過ごしていたと思います。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

おそろく時が変わったことはなく、
いつも通りだったのではないかと
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？

おそろくニュースを見て、親に
教えてもらって知ったのではないかと
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？

テレビのニュース など

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

読んでいた本：かいけつゾロリ

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？

祖父が青森に住んでいるので、
母と一緒に心配していた記憶は
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)

あまり覚えていません。

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？

当時は一切被害がなく、記憶も
あいまいなのですが、毎年3月11日が近づくと
震災の特集が放送されていたのを見て
自分が知る以上に大きな出来事だったの
だと感じるようになりました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

現在入っている県人寮の部屋に
備えてある防災袋の中身をきちんと
点検・補充していると思います。何か
あったら遅いと、備える意識を
もつようになったと思います。

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？

現在ボランティアとして交流している、
被災した子ども(子どもになった大人)
詳細は下の欄に記述します。

これから考えたいことはありますか？

あの日とその後何があったのか、
もっときちんと知りたいです。
全く当事者ではないにもかかわらず
今でも震災のことを聞くと胸が痛く
なります。知らないままではいけないと
強く思います。

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)

現在、当時被災した子どもと交流するボランティア団体に入っています。当時の子どもが20歳を迎えるまでを支援の対象とし、20歳になった後もスタッフとして
団体に所属しつづけている方もいます。2012年から活動を開始したことで、スタッフと子どもは家族・親戚、友人のようなつながりやあたたかさのある
関係です。支援の対象は皆、両親またはどちらかの親を亡くした子どもなので、こちらから子どもに対して震災や家族に関する話をすることはルールとして禁じられて
います。いくら年月が経過しても子どもの気持ちやどのような状態かは分かりづらく、しかし、その出来事について知ることや何かできることもあるのではと、少し知りたくなり
もあります。今は子どもたちからそのような話があったときには、全て落着いて受け入れることのできる存在でありたいと思います。

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 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 6才

住んでいた地域 神奈川県

ご職業など 幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の大掃除があったので、
保護者の掃除作業が終わるのを
待っていました。自分は、外の遊び場
で友達と遊んでいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていないので、普段通り
過ごしたのだと思います。

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？

ニュースで後日知りました。
当時は幼稚園生だったので、
きちんと知ったのは「3.11を
振り返って」などをテーマにした
TV番組などだと思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

特にライフラインに支障がなかったため。
ただ、母親がラジオを好んで
かけてニュースを聞いていました。
直接母になぜか聞けなかったのは
理由はわかりません。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

テレビをつければ度々
「花は咲く」が流れていたのを
覚えています。

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)

特にありません。

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？

地震が発生し、「部屋にひとりで
家が倒壊し1週間後救助された」という
ニュースを見てから、大規模な地震が
起きたら絶対避難口を確保するよう
になりました。怖いという心で行っていたが、
今思えばかなり過度だったと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

3.11が直接かかっているわけでは
ありませんが、首都直下地震が
怖いので、いつも水は持ち歩いています。
いつもではありませんが、遠出するときは
小腹を満たすモノも持つようになっ
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？

実際に被災した方々と直接お話し
した経験がないため、1回もついたら
機会を設けたいです。

これから考えたいことはありますか？

- ・今、自分が地震が来ても
対処できるような対策を取っているか
不安に思う点もあるので、家はもう3人
3人防災グッズは確認したいです。
- ・引継ぎ、学び、知ること、
忘れずにしたいと思います。

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)

自分は、Youtubeなどで当時の被災地の状況、津波の被害などをあらかじめ知ってからは
気になってみる傾向にありました。ただそのために被災の経験はないものの、地震が起きた際に
1人少しパニックになることがありました。知ること、知った後の自分自身の対策、学び、感情を
どう整理するべきかは時々悩みます。

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

6歳

住んでいた地域

東京都

ご職業など

保育園児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育園でお昼寝
先生に起こされて外へ避難した
保育園の門の前あたりですわりこんだ。
先生たちが守ってくれていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で過ごした。
母が保育園まで徒歩で迎えに
来てくれた。(10分くらい)
津波のテレビがこわくて泣いてた
母がボリソエの絵画を見せてくれた。

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？

家に帰ってきたあとテレビで
とほゝえ、幼かったのでもちろん
理解できたのはもっと後だった
と思います。当時はなんかわかん
ない認識でした。

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、学校の授業

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 JapanのCMの歌
(1st 1st 1stのやつ)

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？

保育園で地震があったとき、泣いてる子が
いたのでもわかってないって思ってた。でも
その後すぐ話を聞いていた。地震じやなくて
布団にいたハチがこわかったから泣いた
と言っていた。本当かどうかは今もわか
らない。

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)

地震の時、外に生えていたヤシの木似の
木が湾曲してぐわんぐわんゆれた。

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？

保育園児だったのでも変わる変わらない
はあまりないような気がする。地震は
本当にこわくて命がけだ(?)

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

保育園児だったので変わる(?)というよりは
地震を意識することが早々に根付いた
ような気がする。

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？

保育園の子たちとこうだったよね...と
当時の記憶のすりあわせがしたい。
ハチの真相も気になる。

これから考えたいことはありますか？

南海トラフ地震の対策

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)

今日おんなと震災について話していて、東京の私はゆれを感じたけれど、もっと西の方だとゆれすら感じなかったと聞いてとても不思議な気持ちだった。
自分はずいぶん被害がほとんどないと思ってたけど、もっとない人がいるというのはほんとに印象に残った。
小1のとき給食の牛乳が紙パックでした。小1の途中から小6までずっとボンのままでした。小1の最初に紙パック牛乳だったのは震災の影響を
きまじった気がしていたのですが本当なのかい？

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 6 歳 住んでいた地域 神奈川県 ご職業など 保育園生	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 保育園でおやつを食べていた。地震が起きたと分かった瞬間、クラス全員が机の下に钻込んだのを覚えている。教室に置かれていた机立が大きな音を立てて倒れたのがすごく怖かった。	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 両親は仕事に出ていたため、祖父母が保育園まで迎えに来てくれた。そこで震度5弱という今までで1番大きな震度を感じて驚いた。 自宅では倒れてきそうな棚の近くにバリケードを築いたり、机の下で過ごしたりしていた。祖父と双子の姉と一緒に津波の映像を見て、怖いと感じた。母が帰宅したときとても安心した記憶があるが、父は帰宅が遅くその日には会えなかった。	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？ 当日、それ以降の日のニュース・テレビとにかく津波の映像をたくさん見た。 緊急地震速報をしっかりと流れていた。
震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？ テレビ・両親	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。	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？ - ACジャパンのCM - 震災翌日は卒園式の予定だったが、それが延期になった、ということと母から聞いた。	目や耳で見聞きしたことのほか覚えていた感覚はありますか？(味、手触り、匂いなど) 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？ 日本の避難訓練が訓練、でずいぶん違うと思う。 当時の保育園生で、とくに身を守る行動ができた。やはり日への備えが大事だと感じる。	あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？ 外出するときや寝るときに食器棚が開いているか確認するようになった。 両親は気にしていなかったが、私と双子の姉は震災以降、気にするようになったと思う。	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？ 家族、同年代の友人	これから考えたいことはありますか？ 能登の復興が進んでいるのか気がになっている。東北の復興と比べると進んでいるのだろうか。

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)

もしこれから私の世代が東日本大震災の記憶がある最後の世代かもしれず、私には8歳下の妹がいるが、妹が社会の授業で東日本大震災を過去の出来事として学んでいると不思議な気持ちだ。現在までに、他に大きな地震が起きているが、今のところ私は被害に^あってはいない。幸運であると思うと同時に、自分が当事者になったりどうしようという不安がある。

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

6歳

住んでいた地域

埼玉県

ご職業など

幼稚園 年長

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自分の家で友達と遊んでいました。
卒園式が終わり、後で帰ったと思います。
私の部屋で、ラドセルを見て合っ
ていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

お父さんが電卓を買ってしまっ
て、仕事から帰って来ると言っ
て、お母さんと家で寝てしまっ
た。結局寝てしまっただけで、
思っています。

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？

テレビニュースを見てしまっ
た。幼少期から内容はよく理
解でき、流れてくる映像を
見ていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビニュースが主でした。
親は特にNHKを見ていた
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？

AKB48が大好きで、聴いて
いました。ちやみのもんがも
読んでいました。

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？

小学校の入学式で、先生が「
この日、一生懸命に頑張る
んだよ」と言っていて、印象に
残っています。震災の影響も
あって、「全然ダメだ」と
思っていました。

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)

幼稚園のお別れ会で、
お母さんが涙を流して
家の中へ唯一落着いた
私の部屋に、お母さんが
来て、涙を流して
話を聞きました。

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？

小さい頃は、友達と遊ぶのが
楽しかった。大人は、
大学に入り、色々な地域から来た
人と仲良くなる。実際に、
津波や地震を経験した人
と話を聞きました。それに
伴って、震災のことを話さ
ないで済むようになりました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

携帯はスマホと充電器、
モバイルバッテリーも
持ち歩くようになりました。
あとは、家に避難グッズが
常備されるようになりました。

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？

当時一緒に遊んでいた友達と
話したいです。今でも交流が
ある会には、震災のことを話
す機会はあるから、改めて聞
きたいと思っています。

これから考えたいことはありますか？

6歳の時の、私も埼玉にいた
記憶、今でも覚えています。ど
んなにか震災を経験してい
ない世代が増えている中で、
自分も経験することがある
かもしれない、というように
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)

高校の先生に「ACジャパンCMを覚えている人とか、毎年入っている(年生に聞いている)人がいます。その先生によると、私たちが代の中では3分の2くらい
生徒が覚えているくらいらしい。うちの代ではほとんど覚えていない人が多かった。5歳と6歳の間に、何か壁があるのかな、と思った。こ
のシートを書いて思い出しました。

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 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

6歳

住んでいた地域

東京

ご職業など

幼稚園年長

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園から母親と帰ってきた
直後で家にいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

特に覚えていないです。いつもと同じ
ように過ごしたと思います。

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？

地震に遭った直後からテレビを
つけていて、そこから津波の被害を
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？

テレビで入手していました。まだ
幼かったので、情報を手に入れるという
よりは、見て自然と知った感じです。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

あまり覚えていないです。
プリキュアやジュエルペットは
好きでよく見ていました。

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？

当時テレビでいつも流れていたAC
ジャパンのCMはずっと覚えています。

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)

揺れの大きさと、棚からいくつか食器
が落ちてきたことが、とても怖くて
覚えています。

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？

当時は初めて大きな地震に遭って、
かなり怯えていました。今は、多少の
地震があっても、また地震だ、くらいに
受け止めるようになりました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家の食器棚の扉が少し開いていて
食器が落ちてきた経験をしたから、
棚を開けたら完全に閉めるようになりました。

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？

宮城県に住んでいる祖母です。震災
当時は私が幼かったから、当時の状況を
本人からあまり詳しく聞いていなかった
からです。

これから考えたいことはありますか？

今私は実家に住んでいて、防災バッグ
も用意してあるし大きな家具も固定して
いますが、今後1人暮らしをしたときに、
同じような備えをしなければならいけど、
大変だなと思います。

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)

震災当時6歳だったこともあり、地震が起きた瞬間やその前後の記憶ははっきりとしているけれど、日常的なところはあまり覚えていませんでした。
毎年夏に宮城に住んでいる祖母の家を訪れているのですが、震災直後に訪れたときは、道路がガタガタだったり、がれきり積まれた場所があったり、
建物の柱に津波の跡が残っていたりして、衝撃を受けた記憶があります。

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 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 6

住んでいた地域 長崎

ご職業など 幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

あまり覚えていませんが、車の中で
昼寝をしていたと思います。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

卒園式の日なので母が謝恩
会に行っていました。お父さんが
だから卒園式に来てくれた祖父母
と父と過ごしました。

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？

その当時は「災害が起きている」と
いう認識が全くありませんでした。
成長とともにその当時 東日本に何が起きて
いたのかを ニュース特集などで知ったと
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？

自分に全く被害がなかったため当時
自分から情報を得ようとはしませんでした。
ニュースや親の話を聞いて状況を理
解しようとしていたのかなと思います。

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？

津波が流れる映像がリアルタイムで
放送されていました。家族がそれを果敢と
見ていたことを覚えています。私は父にその現実？
と聞きました。それはどうやら本当らしい
出来事だったんだと思います。

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)

あまり覚えていません。

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？

自分が東日本大震災について全然知らな
くしていたことが 今に気づきました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特に変わり、していません。

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？

私は震災について話す資格がない
と思います。でももし私に震災について
話したいと思ってくれる人がいたらその人の
話を聞かせてもらいたいです。

これから考えたいことはありますか？

南海トラフについて
被災地のその後について、

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)

私は東日本大震災のときの記憶があまりに鮮明に覚えています。だけど大きな地震を経験してソッポで怖い思いをした私はその当時を鮮明に覚えているのが印象的
でした。ニュース特集を見て、東日本大震災で何が起ったのかを知った気になったと思います。震災を自分事として捉えらなかつたことも、被災地の人々
へおそろい気持ちで居られなかつたことと後悔しています。

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。)

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

6歳(年長)

住んでいた地域

千葉

ご職業など

幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の体育教室の
授賞式があって親と一緒に
体育館にいた。ゆれが大きく、
みんながグラウンドに避難した。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夜は覚えていないが、
母がドキドキしながら足元を帰ったこと、
帰宅したらテレビと机の上の物
すべて倒れたことは覚えている。

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？

ニュースを親がみて
何となく知っていたが、
原発のことなどが詳しく知ったのは
成長するにつれて。

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、親の話

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

NHKの「花は咲く」の歌
がテレビで流れて
印象深い。

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？

秋田に居るとおばあちゃんたちが
数日停電していて、とてつもない
寂しいかと言っていたこと。
人
布団に入って

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？

正直、10年以上経ったら、もっと
復興が進んでいると思った。
まだ帰宅できない、住めない区域が
あることに驚く。災害は一瞬にして全てを
変えてしまう。自然の力の怖さを感じると共に
人災を防止するために、過去から学ばなければなら
ないことを知った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

水のストックを
家で意識的にするようになった。

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？

当時、幼くてその時のことをあまり
覚えていない。自分の親や祖父母、
身近な大人と話したい。

これから考えたいことはありますか？

日本は地震が起る国だし、
土地だし、大きな災害が予想され
るのに、避難所の環境やあり、アプ
デートされていない、能登の復興も
あまり進んでいない印象。過去の災害をどう
語りながら、そこからどう生かすかを

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 6歳

住んでいた地域 愛知県

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

友人の家で、何組かの親子で
誕生日会(?)をしていた。

何も感じた記憶はない。

床に座っていた母は怖れたと
言っていた気がします。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

全く記憶に残っていない
普通のたまたまの夜でした。

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？

なんとなく、津波の映像や被災地
の写真をTVで見たような気がする
けど、当時見聞かしたもののなか
後から(成長してから)触れたのが
分かりません。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

特に情報を入手することは
ありませんでした。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

AC JAPANのCMばかりが何日も
流れていたことをおぼろげに覚えて
います。私が感じた最大の非日常
でした。

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)

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？

何も変わらなかった、ということ。よく、遠く
に、特に何かというとはなかった。
それとも、生まれる前に起こったこととは
違う思い入れ、というか歴史には
でかいたなという感じがあります。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あの日を境に、というわけではないけれど、
自分も生きていた時に東日本大震災があつた
ことを現実として体験しているから、
「災害に備えよう」という言葉に素直に
「備えよう」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？

当時色んな環境にいた人と話して
それぞれの体験を知りたいです。
自分とはちがう

これから考えたいことはありますか？

主として歴史になつていくわけだし、
その中で少しリアルな出来事として
体験しているからこそ、どうやっていくのか
どうやって生きていくのかを考えている。

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)

震災より後(2012年?)に生まれた家庭教師の教え子は、やはり実感がないらしく、東日本大震災と関東大震災を混同している。
私も明確に記憶があるわけではないけれど、それでも確かに生きていたことは大抵。

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 6歳 (幼稚園年長)

住んでいた地域

東京 世田谷

ご職業など

幼稚園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園が終わり、幼稚園の横にある神社で友達と遊んでいた。地震が起きた時、灯笼が倒れ、ガラスが割れ神社にあった大きな石が地面に落ちて割れる瞬間を見た。小さなゆれのときに神社から少し距離をとっていたためケガなどはなかった。神社が崩壊していく瞬間が衝撃的だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

何も覚えていない。おそろくいつも通りの生活を迷っていたと思う。

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？

テレビの映像をその日の夜家に帰って見たときになんとなく他の地域でより大きな被害があったことを知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

自ら情報を手に入れようとしていたが、毎朝つけているテレビから震災の様子や現状の情報を手に入れた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

全く、覚えていない。

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？

神社が崩壊する場面や衝撃で、当時の言葉などは全く覚えていない。

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)

はい。

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？

当時は幼く、震災時何があったのか全く分からなく、何も感じることもなかったが、小学生になり、授業で震災について学んだときに改めて地震、津波の恐ろしさについて学んだ。
日頃から防災グッズを用意しておくこと、震災時にどのような動きをとるかを家族で確認しておくことの重要性が分かった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

大きく変化したことはないが、小さな地震でも、ゆれを感じたら倒れそうなものから離れるようにするようになった。
学校での防災に関する授業から日々の生活において避難場所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？

家族。当時私が幼稚園生で妹が3歳と幼かったため、震災について家族で話す機会がなく、当時自分がどのように行動していたのが震災の日の夜はどんな感じであったのか全く分からなかったため、家族と震災の時について話してみたい。

これから考えたいことはありますか？

・どのようにすれば震災の被害を減らすことができるのか。
・震災がおきたときにどのように行動するのがベストであるのか。
・震災を海外で経験した際にどのように助け合えばいいのか。
・避難時に持っていく防災バッグの中身

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)

今年も年始から大きな地震があり、日本において地震対策はとても重要であると思う。過去の震災を語りつぎ、防災意識を高め、今後の地震においてなるべく被害がでないように対策していくことが必要だと思う。

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 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 6歳
住んでいた地域 茨城県守谷市
ご職業など 幼稚園の年長

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園が終わり、隣の公園でブランコに
乗っていた。周りの親が焦ってさけぎ出し、
周りの子ども達が泣き出したが、自分はブランコに
ゆらゆらしていたので、揺れを感じなかった。
自分だけ何が起こっているのか分からない
事が、とても怖かった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅に帰り、母とテレビにかじりついて
ニュースを見ていた。母の実家が仙台市
にあるので、祖父母や親戚の家、携帯に
何度も電話をかけていた。(たぶん3日後
くらいにつながると記憶している)

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？

テレビのニュース、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？

テレビのニュース、新聞

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

記憶がない
あまりテレビも見ない家だった。

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？

記憶がほとんどない
家に帰ってからも余震があり、机の下に
潜って隠れたことや、幼稚園からの帰り
道の道路が大きくひび割れていたことなど、
断片的な映像の記憶があるくらい。

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)

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？

私は特に被害がなかったし、幼かったので、
変化はなかった。
母は、いつ死んでもおかしくないからと、頻繁
に里帰りするようになり、今も年に1~2回は
仙台に行く。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

震災前と覚えていないが、
家には水や食料、災害グッズなどは
常に備えており、母からは帰らなくなった時に
2日は生き延びられるようにと、通学バッグには
常に3×(糖分)とお菓子(クッキー等)を入れた
よう言っている。(+ビニール袋)

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？

仙台的祖父母。母からの伝言聞きでしか、
当時の様子を聞いたことがないから、本人から
聞きたい。祖父は県立図書館にいて、あらゆる
本相用から本が飛び出てきたそう。祖母は
地下鉄のトンネル内で停電し、閉じ込め
られた後、ひとりで線路を歩いたそう。

これから考えたいことはありますか？

私は自宅(茨城)から離れた東京の大学に
通っているが、震災があった時はまだ、2・3日は
家族に会えないと思う。もしもに備えて、
話し合いはしているが、いざ一人で投げ出さ
れたらどうすればいいかわからない状態なので、
もしもの時の想定は考え直したい。

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)

東日本の震災時は幼くてあまり記憶がない。母が地震や津波発生直後はニュースでかなりショックな映像、(人が巻き込まれていく、避難途中の車が巻き込まれていく)がニュースで流れていたが、途中からは視聴者に配慮してなのか、流さなくなってきたそう。かなりダメージは受けそうだが、震災の実態を知りたいという点で、見てみたいと思う。

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 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 19 (当時6さい)

住んでいた地域 富山県

ご職業など 当時 幼稚園 年長

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

覚えていない。
たぶん 幼稚園 にいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

普段通り

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？

当日、テレビを見たり、親から
聞いたりした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

情報を得ようとはしていなかった。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

覚えていない。

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？

幼稚園から帰ってきたあと、
家で、お母さんが「今日大きい
地震があった」と言っていた気がする。

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)

どのテレビ番組でも、震災のことを
放送している、あの雰囲気。

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？

当時は震災のことを何も知らな
かったが、学校などでその被害の
大きさを教えてもらった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特に変わっていない。

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？

被災した人と、

これから考えたいことはありますか？

自分は東日本大震災を、まだ、他人事、
過去の事と考えてしまっていると思う、
当時はまだ6才だったのでそれでも
許されてたと思うが、今の自分も
あまり震災について知らない。
もっと震災を知って、自分事として考え
られるようになりたい。

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)

このワークシートを書いてみて、私は当時の記憶が全くないと気づいた。だから、普段と変わらず過ごしていたのだと思う。親は私よりも震災のときの記憶があると思うので、聞いてみたり、家族で震災のことをふり返ってみたいと思った。少しでも理解を深めて、もしいつか震災が起きたときにうまく対処できるようにしたい。

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

6歳

住んでいた地域

長崎県佐世保市

ご職業など

幼稚園児(小学校入学直前)

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園を卒園して、小学校に入学
するまでの間の春休みで、ちょうど家に
いました。テレビで津波の映像を見て、
何が起きているのかわからなかったけど、
親があ然としているのを見て、なにか大変な
ことが起きているんだなとは思っていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

食卓で、父と母が「やばいことにな
ったばい、みたいな話をしてい
ました。私は特に変わらずいつも
通りだったと思います。

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？

テレビや親との会話で当時は
情報を得ていました。
原発事故がいかに大変なものだったのか、
被災地の人々はどんなことを思っていた
のかを理解したのは、小学校中学年くらい
です。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビや学校の授業、ある程度
大きくなってからは本を読んでいた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

親が東京にいた伯母に
電話をしていた姿だけおぼえて
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)

当時はまだ実家のテレビがブラウン管
だったので、画面から伝わるあの
モワモワ感(?)は記憶にあります。

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？

震災当時は長崎にいたので、成長しても
あまりよく分らず、少し他人事なところか
あったのですが、2016年の熊本地震で
圧迫されてはじめて地震に遭って、少し
自分事として捉えるようになりました。また、被災地の
住みかとしても考えることはあります。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

~~父~~ 親元を離れて生活しているので、
何かあったらここに行く、みたいな話は
しています。ですが、非常時の備蓄等は
未だ不十分です。(現住まい、実家とせに)

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？

同年代の、被災地出身の方。

これから考えたいことはありますか？

日々の備えや、災害時に連絡をと
る手段、避難所など。
何より日々の生活のありがたみや、
家族の大切さ。

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)

大学に合格して上京するまで、東日本の方とお話する機会などが一度も無かったのですが、大学生活で寮、アルバイト先などで
岩手や宮城、福島出身の方と出会うと、思わず震災のことが脳裏をよぎることがほとんどです。ただ、自分もどう話せばいいのかわからず、
話さないことだったからどうしようかと考えてしまって、一度も震災に関して話題を振ったことはありません。でも、いつ大きな地震がくま
かわからないし、後世に伝えていく必要があるということも考えると、人に直接聞くことはなくても、積極的に自分で調べたり、ニュースを
見たりして、当時の状況、現在の現状、震災からの学びを得ていく必要があるなと感じました。