

地震の時は、小学校で帰りの会をしていました。校庭に避難しましたが、友人が泣いている声が耳に残っています。

家では、家族4人、机の下にもぐっていました。食器が割れていたの  
で靴を履いたまま、停電した暗い部屋で過ごしました。冷蔵庫や冷凍  
庫のものがダメになってしまうとあって、たくさん食べたことを覚えて  
います。

寝室で4人川の字に寝ながら、「天井が落ちてきたらどうしよう」と心  
配する私たち兄弟に、「その時は皆一緒だよ」と言ってくれた母の言葉  
はずっと覚えています。

1週間ほどたってニュースを見て、何となく大変なことが起きている  
と知りました。津波の映像や被災者の話を見たり聞いたりしたのは、  
中学生になってからでした。

震災から時間が経ち分かったことは、当時、私がいあまり怖い思いをせ  
ずにすんだのは、周りの大人が冷静に、優しく接してくれたからだとい  
うことです。

(記入日 2024年9月10日)

茨城県下妻市 17歳 高校2年生

---

学校で日本史の授業中に地震が起きました。

夜は電気のつかない自宅でまっくらの中、家族とすごしました。

月ようびに新聞が届いて、その時に東北のつなみ被害など知った。

家族・親せきの人たちと鍋をたべました。冷蔵庫にある物で。

「なんとかなるよー」by 祖母、が印象に残っている言葉です。祖父母は戦争を経験しているので心が強いなと思いました。

ウォークマンで「スピッツ／空もとべるはず」をきいてました。唯一のいやしでした。

東京で福祉のしごとをしているので、きっと震災がおきたら福祉ひなん所のスタッフなどで動くと思うのですが、全然どうしたらよいか分かりません。考えたい。

(記入日 2024年4月29日)

栃木県宇都宮市 13歳 中学生

---

地震が起きたのは5時間目、総合の時間だった。

その日の夜は停電した。手動のラジオをきいてた。夜はガスボンベで鍋を食べた。とても寒くてトイレの便座が冷たかった。星はきれいだった。

翌日には電気が復旧したからテレビで被害について知った。

津波大丈夫だった？と沼津に住む友人から言われたこと、原発の被害が栃木にも及ぶようなら県外の親せきに私をあずけようとしていたと後から聞かされたことが印象に残っている。

あれから、ひなんくんれんは自分ごとのようにやるようになった。

(記入日 2024年9月22日)

浪人を決めていたので、大宮にある予備校の説明会に行っていた。説明会后、大通りを歩いていると地面がゆれた。地震直後はあわてて駅に向かって切符を買ったが、電車は動かず払い戻しになった。大宮駅が液状化して水たまりがあちこちにできていた。

コンビニに行ったが、すでに物はなく、マンガきっさも満席。マックに入れたが23時頃には食料がないとのことでしめだされた。大宮駅に行き、行き場のない人たちでテレビを見ていた。まっくらな海岸だったのか、黒い海水だったのか覚えていないがその中で何かたくさん赤く光っていた。テレビを見ていた人がわりと大きめな声で「もうだめだ」と言っていたことが印象に残っている。

携帯電話の電源がきれて、公衆電話で親と連絡をとった（1回しか公衆電話には並べなかった）。

深夜に群馬から大宮まで両親がむかえにきてくれた。高速も通行できず、朝方5時くらいに家に帰った。いつ起きたか分からないが起きてからいろいろ知った。

(記入日 2024年4月)

教室で理科のテストを受けていた。残り時間はあと少しで、「このテストは多分成立するな」と思いながら、校庭に避難した。校庭から教室へ戻り、理科の先生がテレビを付けると、信じられない映像が流れ、しばらく見ていたことが印象に残っている。

家族みんな早く家に帰れた。テレビをつけたまま、特に変わらない部屋でご飯を食べた。

親せきが東北に多く、関東の親せきたちと震災について多く話した。

住んでいる所は、特別な理由で計画停電の対象エリア外だった。もちろん震災が起こった東北の人もだが、停電をすこしずつ経験する関東の人も多くが制限される生活をしているのに、私は何も変わらない家で普通に生活していて、いいのか？という気持ちになった。

(記入日 2024年3月5日)

地震の時は、学校の校庭でハードル走のハードルを片付けていた。体育の授業が終わった短い休み時間のこと。揺れで車酔いのようなになった。学校の貯水タンクが驚くほど揺れていた。校舎から校庭に避難して出てきた友人が泣いていたのを見てからかってしまったことを後悔している。

その日は、覚えていないくらい普通の夜として過ごした。

両親の寝室の蛍光灯のカバーが落下して大騒ぎしていたこと、原発が水素爆発した時に引っこすかもしれないと親が言ったこと、計画停電で母親と兄と暗い部屋で懐中電灯で明かりを灯してトランプをしたことが印象に残っている。

(記入日 2024年3月11日)

## 千葉県 6歳 幼稚園児

---

地震が起きた時は、幼稚園の帰りのバスの中でした。タイヤのおかげで揺れがそんなに怖くなかった記憶。でも信号機はぐわんぐわん揺れていました。

その後、家に帰ってからも余震が続いていました。こわくてこわくて母親と抱き合いながらブンブン揺れる電線、電柱を眺めていたときの、母の服の感触を覚えています。

コスモ石油が爆発したとき、ドンという音の家ま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。

ずっとテレビをつけていたと思います。小さかったから新聞とかは見つた記憶がない。震災直後は何が何だかわかりませんでした。当時、「夢色パティシエール」のアニメを見ていました。録画の右下に津波情報がずっと出てて、子供ながらに異様だな、と思いました。

(記入日 2024年3月26日)

“帰りの会”の途中でした。大きな揺れを感じてキャーと騒ぎながら（小学低学年だったので）忙しく机に潜り、今にも雨が落ちてきそうな天気の中、全校生徒が校庭に流れこみました。プールに大波が立って水が道に溢れ、揺れの規模を改めて感じました。

雨が降り出し、共働き家庭の私は体育館で預かってもらうことに。お迎えがなかなか来ず、地べたで好きなお絵描きをさせてもらったり、備品のアクリルやクラッカーにありついたり、取り残される不安と闘いました。校庭に雨が降り、冷え込み、雨の土臭いにおいがしたことを覚えています。もっと苦しい思いをしながらいなくなった人が沢山いたとも知らず、涙のようなみじめな孤独な気分になっていました。

無事帰宅した後、NHKのニュースで千葉の地盤沈下、液状化から津波…と自分から遠く離れるとより強くなる被害を何となく感じつつも、お迎えビリを乗り越えた自分のほうが恥ずかしながら重要だったと思います。

両親ともに、電車が運休になった中、私と保育園児の妹をちゃんと迎えに行くため自転車を買い約2時間、職場のあった市から漕いできたようです。“皆お迎え来てるのに何で！”とみじめに思っていた自分よりずっと高いレベル？にいた親という存在を偉大だと思いました。父は翌日、身体のアちこちが痛いと言っていました。

（記入日 2024年7月18日）

千葉県市川市 8歳 小学2年生

---

教室で帰りの会が始まる直前に地震が起きた。机の下にかくれた時、となりの席の子が、「これ訓練？」と言っていた。あまりにも感じたことのないゆれに先生がゆらしているのだと初めは思っていた。校庭から水がふき出し、液状化し、ドロドロになっていた。

夜は自宅で母、兄、兄の友人とその母とすごした。少しこわかったのか、ダイニングテーブルの下にずっといた気がする。

うめたて地に住んでいたなので、液状化が起きていました。

(記入日 2025年2月13日)

## 東京都世田谷区 4歳 保育園児

---

地震が起きた時、保育園で寝てました。そして保護者が迎えにきた順に起こされました。その当時、なにがあったのか分からず、訓練だと思い、みんな、「訓練地震です」と繰り返し言っていました。家に帰ったら沖縄で作ったシーサーが落ちて、われていた。夜は普段と変わらず親と一緒に寝ました。

災害の全容や被害については、物心ついたところに知りました。当時、みんな（大人）あせっていたことを覚えています。

(記入日 2023年7月23日)

## 東京都 10歳 小学生

---

地震が起きた時は、小学校で授業を受けていた。

体育館で日暮れまで保護者の迎えを待ち、迎えにきてくれた父親と帰宅。

8時ごろ？都心で働いていた母親がおくれて帰宅。テレビなどで各地のニュースを見たと思うが、あまり記憶もない。

毎日の新聞、ニュース映像で被害を知った。小学生なので、全容は理解できず、自分のまわりが崩れていくような感覚だった。

震災後、数日、小学校が休みになって、父親とキャッチボールをしたときのボールの感覚をよく覚えている。

震災後、数週間たって、東京に雨が降った日、父に放射線がくるから雨に当たってはいけないと言われた。デマだっただろうが、福島のことを急に自分の近くに感じた。

震災から時間が経ち、思いがけず、東京出身の自分が福島の子に関わりを持つようになった。震災のおよぼした影響の大きさ、複雑さ、長さが、分かってきたようで、まだ分からない。

(記入日 2024年7月28日)

## 東京都練馬区 16歳 高校生

---

地震が起きた時は、駅で改札を通った瞬間。そうじのおばちゃんが柱につかまって私をだきしめてくれた。

家のキッチンのカップボードがあいてしまって、1枚皿が割れていたように思う。母から電話がかかってきて触った受話器のプラスチックなかんじを覚えています。

母が仕事から帰ってこられず、2人で住んでいたのも、その日は1人で寝た。今思えば、ストレスで過眠気味になっていたと思う。(駅から帰ってからすぐ寝たし…。ニュースが怖かった。)

当時は、受験モードに入りつつあったから多分英単語帳とかを読んでいた。

母が津波のニュースを見てから、排水口できえ見ていると怖いのだ…と言っていた。

これから考えたいことは…、「どうやって痛みを伝えていけばいいんだろう。」

(記入日 2025年2月21日)

## 神奈川県横浜市 10歳 小学生

---

学校の授業を受けていました。つくえの下にもぐっていた感じなどは今でも覚えています。

地震が起きてすごい不安感を抱いたのを、思い出します。妹と一緒に親の迎えをずっと学校で持っていました。横浜もその時は停電していて親と連絡が取れなく最終まで二人で学校にいました。夜はお母さんとおばあちゃんと家で残りのごはんを食べました。ラジオがずっとついていて、くつしたをはいたまま寝た事を覚えています。

「大丈夫かなあー」ってお母さんがテレビ見ながらぽつっと言った事が印象に残っています。

被災していないのにすごく悲しい気持ちになったり、ショックだったりして、今後どう復興にかかわれるか考えていきたいです。

(記入日 2023年8月6日)

下校途中でした。駅のホームで電車を待っていたら、大きな揺れがおきて、近くにいた女性の方が一緒に外に逃げてくれました。昼すぎの少し暖かい日ざしを覚えています。

父、姉は会社、学校に泊まり、母と私は家でテレビのニュースを見てすごしました。とんでもないことがおきた、とただその不安を感じていました。

お姉ちゃんと、娯楽がなさすぎて、選挙公報のチラシや新聞を切り貼りして遊んでいました。あの時切り抜きをしていた政治家と直接会った時、「あっ！」って言っちゃったのを覚えています。

しん…と静かな街、「AC」の商業ソング、缶パンの味・パサパサ感、「楽しいことをしちゃいけない」という感覚を今でも覚えています。

あれからしばらく、新聞を必ずカバンに入れていました。帰宅困難になった時に暖をとれるかなとか、下に敷けるかなって思っていました。

(記入日 2023年3月11日)

## 神奈川県横浜市 中学3年生

中学卒業した後で、友達と制服でディズニーシーに行っていました。揺れた時、室内にいましたが、船に乗っているような大きく長い揺れで少し気持ち悪かったです。

家に帰れず、「タートルトーク」というアトラクションの大きな水槽の画面の前で、ダンボールをしいて寝ました。大きなゴミ袋を防寒のためにもらいましたが思っていた以上に、かぶるとあたたかかったです。ディズニーから帰れるのか、当時はガラケーで電池もすぐ切れてしまって、家族が無事か皆で心配していました。

両親の実家がどちらも福島だったので、電話等で、そちらの近況を聞いたりしました。時間が経ち、父親の実家が新しく福島の少し離れたところに建ちました。大きいのが2つ。住んでいる所がほんの少しちがうだけでももらえるお金が全然ちがうことも知りました。お金が全てではないけれど、お金で人は変わるなと思いました。

(記入日 2024年9月6日)