

北海道深川市 18歳 高校3年生

---

大学の受験で釧路へ前日向かっていた。ホテルに行く前に途中のコンビニに寄って、立ち寄るとめまいがしたと思ったら、商品棚を必死におさえる店員を見て、「地震だ」と気づいた。

その日の夜、常に響く「大津波警報が発令されています…」のサイレンの音をホテルで聞いていた。TVを見ると信じられない映像がずっと流れていて、言葉を失った。

地震翌日の外の匂いは、どこか変な感じがしたことを覚えている。

教員となり9年が経つ。友人の結婚式が仙台であり、機会があったら絶対に来たいと思っていた被災地に来ることができた。当時の映像資料、地域の方の声を見聞きし、心に刺さった。この地で学んだことを、これから出会う子どもたちに伝えていきたいと思う。

(記入日 2023年8月5日)

インフルエンザの兄（3歳上）と、体調不良で学校を休んでいたのので、家に2人でいました。両親は共働きで家に大人はいませんでした。地震が起きたのは、高校生の姉に「ドラゴン桜」の予約を任せ、録画ボタンを押そうとした瞬間でした。

親が近くにいない、なかなか帰って来てくれない（来れなかった）恐怖心が、とても強かったです。

夜は、当時、両親と仲が良く、子どもともよく遊んでくれていた人（父の友人等）が私の家に集まり、みんなで一緒に過ごしました。リビングに布団を集めて、ろうそくを灯して過ごしていました。

いつもケンカばかりしている兄がとても頼もしく感じました。当時うさぎが2匹いて、うさぎのケージに、自分が使っていた布団や毛布をかけて守り、私には「机の下に入れ、頭守れ」と言って指示をしてくれました。このことはずっと忘れたくないです。

（記入日 2023年3月9日）

岩手県盛岡市 9歳 小学3年生

---

帰りの会が始まる前、持ち帰るコップや上履きを抱えて床にあるランドセルを避けながらとびはねるように移動していた。突然みんなの様子が変わって立ち止まったら大きく揺れていた。

その日は偶然買い物をしていてご飯の用意も済んでいたのも、ラッキーだねと言いながら懐中電灯で食事をした。いつもは2階で寝るが、1階のリビングに布団を敷いて家族4人で並んで寝た。

全容が見えてきたのは3日後くらいに電気が復旧してテレビを付けたとき。あまりに悲惨で理解できず、情報が素通りしていく感覚だった。停電中は寒いので部屋の日だまりで迷路の絵本を妹と見ていた。妹につき合うことで平静を保っていたのかもしれない。

電気が復旧するまでは車もほとんど通らず人は歩いているのに街中が静かだった。食べ慣れないパックご飯やレトルトをまずく感じて家族全員の食欲がなかった。

自分には大きな被害がなかったはずなのに、時間が経つほど理解できることが増えたからか恐怖心が大きくなっている。

(記入日 2024年1月27日)

地震の時は、小学校に隣接していた学童でおやつの準備をしていました。近くの漁村センターに避難して、学童のみんなや先生、学校の先生、避難して来ていた地域のいろいろな方と一緒に雑魚寝しました。

3月11日の夜に避難所の方が作ってくれた白米のおにぎりが、ちゃんと炊けていなくて硬くて、でも、それがこれまで食べたものの中で1番美味しいなあと考えたことを覚えています。

3月12日に自分の家まで帰る際に小学校の周りの様子を見たものの、全容については分からないまま、テレビを観られるようになった時に初めて知りました。

実家に帰って、家族の何人かと会った後、おじが亡くなってしまったと言っておば達が泣いていて、後日それが間違った情報だと分かりました。みんなお互いに死んでしまったと思っていました。

震災から高校を卒業するまでずっとストレスチェックを学校のアンケートで受けていて、自分はストレスを感じていないと思っていました。でも大学に入学して被災地研修として陸前高田に行った時に色々な当時のことを思い出して泣いてしまい、その時初めて震災から7年たっても自分がストレスを感じていることを知りました。

(記入日 2024年3月2日)

## 秋田県 6歳 保育園児

---

保育園でねていた。先生たちが自分そっちのけで僕たちにふとんをかぶらせ守ってくれたことをはっきり覚えている。

停電していたので長いろうそく1本に家族であつまりそのまま同じ部屋でねた。

被害についてはおそらくラジオで知った。6さいにしてこの世がこわれたんだと思った。

当時、NHKのテレビを見ていたが、停電して見られなくなって泣いたなあ。

(記入日 2024年11月14日)

学校で算数の授業を受けていました。揺れていることに気付いたきっかけは、隣の席の人とくっつけていた机がどんどん離れていったことでした。

学校がすぐに放課になり、友達のお父さんに祖母の家まで送ってもらいましたが、祖母は叔父と一緒に逃げ、誰もいない祖母の家から公衆電話に行きました。が、停電していたので通じず、絶望していたところを、偶然仕事終わりの母に見つけられました。その後、父は夜遅くまで帰ってこず、母と妹と、祖母、母の妹家族と、おにぎりや豚汁を食べました。オール電化でガスを使えない家での夜はすごく寒かったことを覚えています。ガスを使うことができた祖母の家が近くにあったからこそ、食にありつくことができました。

震災が起きた直後（揺れから3～4時間後だったと思います）、コンビニやスーパーから、カップ麺や缶づめがほぼなくなりました。ガソリンスタンドにも多くの車が並び、なかなかガソリンが手に入らなかったことを覚えています。

3/11の地震があった後にも、規模の小さい地震が続き、いつ安心できるのかと、すごく怖かったです。

（記入日 2024年1月27日）

## 山形県 6歳 保育園年長

---

地震が起きた時は、保育園でお昼寝をしていました。  
家族全員でリビングに集まり、懐中電灯の光だけを頼りに生活しました。  
よく理解できていなかったけど、電気が灯いた瞬間、家族が大喜びして  
いて、私も本当に嬉しくなりました。

(記入日 2024年6月30日)

山形県 8歳 小学2年生

---

小学校の帰りの会中だった。

妹がお泊まり保育の予定だったがなくなり、もらったお弁当を家族5人で分けあった。

ろうそくや懐中電灯を使って明かりを確保し、部屋の中にテントを立てて過ごした。寒さ、父がいない不安、ろうそくの匂いを今でも覚えています。

3/11が誕生日だった。ケーキを買ってきてくれた両親に自分より他の事にお金を使って欲しいと言ったら怒られた。

(記入日 2023年3月8日)

## 福島県（会津地方） 10歳 小学4年生

---

教室で自習していた。当時は先生も、子どもたちも携帯を持っていなく、速報音も鳴らずに揺れた。その後、雪が降る中、校庭で親を待っていた。多くの子が泣いていた。上着を着ないで避難したから、雪が降る寒い中で校庭に逃げたときの、肌に刺すような冷たさを覚えている。夜は家族で茶の間で過ごした。TVの津波の映像や余震がとても怖かった。原発事故で、福島ナンバーの車に嫌がらせをするようなニュースの内容が印象に残っている。

大学生になってから宮城県内の津波で被害のあった地域に行き、内陸地域出身の自分では当時体験することのなかった恐怖や教訓を学ぶようになった。

（記入日 2024年6月8日）

帰りのホームルーム中に地震が起きた。

その日の夜は、テレビやラジオをきいたり、食料を調達しに行ったり。

何度も余震がきた。避難するかどうか家族で話しあった。

その後、避難所にあったテレビで原発事故のニュースを見た。避難所で、

小さな赤ちゃんが歩くたびおならをしていて、少し場があかるくなった。

小学生みんなであつまって、トランプをした。原発での避難だったので

でマスクをしていた。「マスクをしているから、みんなポーカーフェイス

だね」といわれた。

避難所で初潮がきて、とまどった。親にいても、風呂はいっていない

からよごれただけだと言われ、ふとんにくるまって、大人になりそ

うな自分と変わりゆく世界と自分のすべてがこわかった。

居候先のおばさんの家で苦手な「なっとう」がでたけど、勇気を出し

て食べたことを思い出した。その日から、納豆が好物になった。

仙台に避難した後、「牧場の少女カトリ」を読んで、親とははなれて暮

らす自分を主人公だと思い込もうとしていた。

(記入日 2024年3月11日)

当時は卒業式のため、午前中で帰宅。その後、母と一緒に買い物をしていたところ、大きなゆれに襲われた。道路が波打っていた。地震発生直後は、雪が降り、とにかく寒かったです。母が一目散に水と食料を入手するため、車をはしらせていたことが印象的でした。

その日の夜、テレビをずっと見ていました。流れてくる情報がこの世のものとは思えませんでした。テレビの前で家族4人、雑魚寝して過ごしました。大きな揺れが何度も続き、あまり寝られませんでした。

テレビやラジオで何度も津波の映像や原発の情報が流されていきました。原発が爆発している映像は当時よく分からなかったが、大変なことが起こっていることは理解できた。原発から近い市町村に避難通告が出された時、地図帳を持ち出して、自分が住んでいる地域は大丈夫か調べていた。雨が降ってきた時、父から「放射線が危ないから、中に入ってなさい」と言われた。

学校が再開したとき、友達に会えたのがうれしかった。友達とは震災のことはポツポツと話す程度だったが、それぞれ大変だったなということは伝わった。

(記入日 2024年7月30日)