

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 2 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 5 住んでいた地域 東京都江戸川区 ご職業など ようちえん	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ トイレでジェットコースターに乗ってる気分 だった。	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 家でふつうにすごした。	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？ テレビ
震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？ 親との連絡	当時、読んでいた本や 聴いていた音楽などがありますか？ はじめてのチュウ	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？ お父さんとハグ	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) 白の匂い
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？ 震災の怖さ	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？ 親	これから考えたいことはありますか？ ない

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 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 5歳 住んでいた地域 仙台市 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？ 帰る前 車庫でバスを待っていた	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 近くの小学校に避難	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？ 次の日(3月12日) 自宅で
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？ 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？ 友だちの家でお風呂を借りたり 近くの公園で食器を洗っていたこと	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？	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？ 経験したやりこを伝えられることを 小さい子たちに教えたい	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 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 5 歳

住んでいた地域 多賀城市

ご職業など

学生 保育園生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育園でお昼寝

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地震が起きたことに対し、
何の恐怖も抱いてなくて
ただ、みんなと夜一緒に
寝ることができて喜んでいた

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？

小学生のとき
全校集会のとき初めて
ことの重大性に気づいた

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

学校の先生からの
お話

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

童話

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？

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)

お皿にラップを^いて
ごはん食べてた

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

いつ津波や地震が来ても
いっように日々シュミレーション！

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？

これから考えたいことはありますか？

被災地の方

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)

「さよなら僕らの幼稚園」を親戚みんなで見えて感動したのを今でもおぼえてる！2コ上の姉が卒園式がもともと
できなかった、もう一度もできないうと思つて悔しい...

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 3 月 27 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

5さい

住んでいた地域

横浜市

ご職業など

学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の塾で授業を
受けていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

親戚が私の自宅に避難
して来のために皆でリビングに
あつめていた。

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？

当時は幼小のため
小学校に進学の際、3.11
の特別授業でくわしく知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビとラジオ

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

南極物語

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？

津波の知らせで「あつ」としていた
ためになくなったアトランサーの
逃げての声。

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)

揺れの体感

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？

各地で震災の被害が毎年のように
あつために避難グッズや非常食の
確認は定期的にやるように思うように
なった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が起きたときに
もしものことを考えてシミュレーション
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？

生かされていたけれど記憶が薄い
ため、当時のことを覚えている人の
話を聞き、後世に伝えていきたい。

これから考えたいことはありますか？

災害が起きたら
何をしたらよいかの
知識。

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 6 月 4 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 5歳

住んでいた地域

山梨

ご職業など

幼稚園

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

風邪をひいて幼稚園を休み、家にいた。
病院で診察してもらうために、おかけの
準備をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビを見て、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？

病院から帰ってきてテレビを見て知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

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？

キリスト教の幼稚園に通っていたので、
毎日朝の会で被災地の皆さんに向けて
お祈りをしていた。

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)

計画停電で節電するために給食の食器を
食洗機で洗えないとのことで、毎日空の弁当箱
を持参していた。今でもそれにおかずを入れて
いたのを覚えている。

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？

今普通に生活できているだけで幸せだと
感じている。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ハザードマップを見ようになった。

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？

大切な人

これから考えたいことはありますか？

直接の被害はなかったが、震災を覚えている
者として色々な人に伝えていきたい。

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)

今ここにいうれずのも幸せなことなんだと改めて感じました！このプロジェクトに巡り会えてよかったです。

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 6 月 4 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

5歳

住んでいた地域

神奈川

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？

水泳を習っていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖母の家にいた。
(両親と母に帰りが遅くなったため)

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

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？

特になし

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？

停電

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)

揺れて怖い

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？

地震の怖さ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災キットを家に常備

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？

同世代の子と怖さを共有したい

これから考えたいことはありますか？

地震に負けない家づくり

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)

自分は東日本大震災の時は幼稚園児という、まだ右も左も分からないがキンな子でした。ですが、中学から高校1年の頃に東日本大震災の事をテレビなどと思い出し、自分は地震に強い建物を作りたいと考えようになりました。そこで高校で勉強を頑張る、今は大学の建築学部で所属しています。これからは自分が皆んなが安心して過ごせるような家をつくりたいです。

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 8 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

5歳

住んでいた地域

宮城県石巻市

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？

家のリビングのソファでテレビを観ていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近所の人から所有していた車庫に避難し、砂利の上にはブルーシート等を敷いて、近所の人と一緒に寝ていた。

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？

覚えていない。
テレビのニュースか、あかいはその後の教育か。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

私の両親はおそらくラジオ、ワンセグ、テレビで入手していたと思う。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

ACジャパンのCMは今でも異様に
なまでに覚えている。

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？

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)

揺れが止まらない間、リビングの
テーブルの下で座っていた時の恐怖。
母が湯を沸かして飲んでいたスキムミルク
の匂い。
砂利に敷いたブルーシートに寝転がった
ときのほこり感。

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？

年を経るにつれて震災についての記憶は
薄れていること。例えば、この震災の避難
生活の頃に発熱したということも、後に
親から話されたことで初めて知った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変わらず。
但し、地震の揺れや、震災に対して
は敏感になったように思う。

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？

両親や兄弟。

これから考えたいことはありますか？

当事者/非当事者の壁はどう
向き合うか。
・降かいや特選を
・伝承 受け入れた
体制の構築。

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)

改めて記憶が薄れていると実感した。上に以外で覚えているのは、家の電子レンジがエンセツだけで落下と免れていたことなど、何となく「くだらない」ことである。恐らく「揺れ」を体感で覚える世代は私の年齢辺りが最後であろう。いつか震災について知らない世代に語りとせよ、大変なことや悲劇のみならず、電子レンジのような「くだらない」ことも伝えたいと思う。

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

5才

住んでいた地域

千葉県市川市

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？

家で過ごしていた。
父は仕事に行っており、母と、4つ下の
弟と家にいた。地震が収まったときに
3パートの廊下に出て、隣に住む
おばあさんと「何事なんだろう」と母が
話したようは記憶が残っている。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ちょうど買ってもらったばかりだった
ニット帽とくつを枕もとに置いて
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？

父と母が家で災害について話して
いるのを横から聞いていたのだと
思う。2人は夕方、新聞を見ながら
話していた。自分は詳しいことは
わからなかったけれど、大きくて大変な
災害なんだ、ということだけ知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TVや新聞。
幼い私はおそらく母からかんたんな
説明をされたのだと思う。
というか、解説？

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

クラシックやジャズ(母の趣味)
絵本をたくさん読んでいたけれど、
どんなものが好きだったかはよく
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？

「浦安が大変かも。」と母が言っていた。
当時、弟は浦安市(市川市の隣)の病院に
通っていたのだが、あそこは埋め立て地
なので、液状化などが起きていたらしい。
(当時の私が目にしたのは覚えていない)
通院につきまっていた私に教えてくれた。

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)

→ ニット帽のふわふわした感じ

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？

祖母の家のかねらが崩れていた
らしいと、数年前初めて聞いた。
茨城の家屋でも被害があったのか、
とおどろいた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が起きたら、とにかく小さくても
寝室にかけこむ。(寝室には倒れてき
そうなものを絶対に置かないように
しているため)
すぐにラジオをつける、ということも行っていた
が、最近あまりやっていない。

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？

母。5才の私と1才の弟の2人を
かかえ、仕事の忙しい父は頼れない
ためにワンオペ育児だった中、
震災とどう向き合っていたかが
気になっている。

これから考えたいことはありますか？

市川市から郡内へと、今通学してい
るが、もし大震災が起きたら、どう
帰宅すべきなのかということ。

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いたら、当時の私の生活がどれほど貴重だったのかかわかった。幼稚園に行っていたはずなのに、震災と幼稚園がどうしても私の
中で結びつかない。

私の記憶がかなりおぼろげなのだから、私の下の世代は震災についての記憶はほとんどないのだろう。その事実が不思議だなぁ、と思ってしまう。
少しでも自分の記憶を留めておきたいと、今回思った。

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 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 5

住んでいた地域 神奈川県横須賀市

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？

母と姉と家にいました。揺れが来る前に
うけていたストーブが消えて、母が私に
「なんで消したの!」と言いかけたときに揺れ
始めました。地震は揺れを体験するのは
初めてで、机の下から地面が揺れている
ことを半ば信じられずに床を眺めて
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、暗闇の中 昨晚の
残りの冷えきったおでんを食べました。
そのとき食べた糸こんにゃくの味をしっかりと
覚えています。電動の吸入器が使えなかった
ので、簡易式の吸入器を使いました。

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？

当時5歳なので、十分に理解できなかった
と思うのですが、電気が復旧してから
テレビ、それまでは手回し式のラジオです。
地震発生直後、マンションは危ないからと
ご近所同士で一緒に外の駐車場へ逃げて
しばらく過ごしていたのですが、東北の方が
大変と話していたのを聞いた記憶があります。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオはすぐ役わなくなって、テレビと
新聞がメインだったと思います。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

「花は咲く」テレビでずっと流れていた上に、
幼稚園生でも理解できる歌詞だったので
よくおぼえています。
スイートプリキュア♪のOP

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？

地震発生直後、当時住んでいた4階の部屋の
ベランダから母と外を様子見していると、もう
階下の駐車場に逃げていた同じ幼稚園の友達
のお母さんから「4階(最上階)は危険だよ!早く
降りよ!」と叫ばれたことを鮮明に覚えています。

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)

駐車場に逃げた後、ファミリー層ばかりの官舎
だったので友達とシヤートのエでプリンを
食べました。サウダ味でした。しゃべることが
海のすぐそばに住んでいたため、すぐ逃げられる
よう靴をはいたままシヤートに座るよう言わ
れたのは初めてで戸惑いました。

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？

私にとって東日本大震災は初めて地震を体験した
出来事でした。その後地震の多い茨城県に
引越したので、「茨城地震多いからね」と周囲の
人と地震が起きる度に茶化すようなノーツで
言い合っていた。当初地震は深刻なものだ
のに、日常の1つにばかりけてしまったことは
悔やまれることだと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災用品を備蓄するようになりました。
大きな地震が起きる度に、その量は
増えています。

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？

(産むことになったら)自分の子供

これから考えたいことはありますか？

当時は親や周囲の大人に言われるがままに
行動していたけれど、もし今後震災が
住んでいる場所で起きたとき、大人にならずに
自分の子供や近所の避難が大変な人を
連れて逃げられるのか不安です。

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)

震災後もずっと関東に住んでいたため、同級生はみんな地震のことを覚えているのが当たり前という状況でした。授業中たりふとした会話でまっかたりたりで、
当時何をしていてか話すことがよくありました。震災を覚えているのは私たちが最後の世代だと思うので、忘れたいです。
とはいえ、棚から物が落ちたり、停電したりといった経験がいない私たちが、経験を語ることはおこしくしてしまいます。

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 5歳
住んでいた地域 神奈川県川崎市
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？

幼稚園から家に帰り、
家族でおやつを
食べていた。
↓
父・母・妹・私

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
トイレや洗面所では風呂の
残った水を使った。
お風呂も入れなかったので、
「水を使わなくていいシャンプー」
のよいなものを使った。

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？

停電が復旧してテレビが
使えるようになってからだと
思う。
もしばらくは、自分の生活のこと
ばかりを気にしていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

あまり覚えていないが、
ラジオやテレビから
情報を得ていたと思う。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

プリキュアのアニメや
ダンスに夢中だった。

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？

当時は運よく家族全員が
家にいたので、大きな災害
を経験したことが無かった
私にとっては、一緒にいられる
だけで心強かった。

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)

地震の揺れの強さに
驚いていた。

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？

震災はいつ、どこで
起きてもおかしくないのだ
ということが分かった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ふとした時に、「この棚、
地震があれば倒れそうで
危ないな」というように、
もしこの場所で地震が起き
たら...と考えるようになった。

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？

友人
(震災について話したことは
あまりないから)

これから考えたいことはありますか？

今後、また大きな災害が
起きたときのこと。

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)

震災当時は母が妊娠中で、ずっとソファで横になっている状態だった。
私の住む地域は避難の必要もなく、家にいるだけで良かったが、もし被害が深刻なところに住んでいたら、母の
避難やその後の生活も大変だったかもしれないと後になって思った。

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 5 歳
住んでいた地域 埼玉県
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？

幼稚園の園庭でスポーツクラブの活動をしていました。走っていたと思います。地面というよりも空が揺れていて、電柱や電線がしなっていて、園舎の中から先生が一勢に出てきて、立ったまま抱きしめてくれました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

普段通り 母に連れられて家に帰り、夕食を食べたりお風呂に入ったりしたはずですが。(あまり覚えていません)

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？

発生時から現在までに見てきたニュースや特集の番組、学校の授業で知りました。ただ、今もきちんと災害の全容・被害を分かってはいないと感じています。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ニュース番組(NHK?)
当時自分から情報を手に入れようと何かしていた記憶はありません。家ではテレビがついていました(家族がつけていた)。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

ジュエルペット
プリキエス などを見ていました。
日本の昔話の本が好き
だった気がします。

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？

おそらく震災当日、幼稚園にお迎えに来るお母さんたちが「東北のほう、震度7だって」と言っていたやりとりを眺めていたのが印象的です。

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)

私を抱きしめ、支えてくれた
先生の手・体。

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？

南海トラフ巨大地震の予測
や能登半島地震の発生など
があるのに、震災の教訓を
生かすのは難しいということが
分かってきた。(対策、事後対応など)

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

「あれから」なのかは分からないが、
いつ地震が起こってもおかしく
ないという危機感を持っており、
食器棚が少しの間でも閉めき
られていないと気になったり、薬を
常に持ち歩いたりしています。

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？

まず家族。あのときの自分の
様子のこたえあわせをしたい
です。あとは、福島などで「被
災者」となった人や海外の人
とも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？

震災の記憶や記録を
どう残していくか。

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)

私が6歳になり小学校に入った1年生の3月11日には、全校生徒が校舎の外(校庭ではなかった)で地震発生時刻に黙祷をした記憶があります。ただ、次の年から(2年生から)実施されなくなってしまい、ず」と疑問というかモヤモヤしています。

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

5歳

住んでいた地域

京都市

ご職業など

保育園生(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？

あまり覚えていないが
お昼頃保育園に行っていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母が、長野と愛知の祖父母に
電話して安否を確認していた。
それを見て少し悲しくなっていた
ので母と一緒に寝た。

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？

翌日、テレビで
3.11にテレビで電話機にむかえる
人を見たおぼえがある。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

自分自身では特に情報も集めて
いたわけではない。

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「AとBとか」。

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？

小学校の先生が、
「これから福島とぴからの転校生が
いるかもしれないけど、放射能は
移ったリレバからデマにまどわされて
差別するよ」というようなことを話した
こと。

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)

大人が困惑していてさわさわとする
空気感。
テレビで流れる、震災直後のニュース映像
の再放送
NHKの花はさく

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？

小さい私は、東日本大震災は東北の
ほとんど全部が被害を受けていた(深刻な)
と思い込んでいたが、
被災地にもグラデーションが存在している
ということを知った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変わらなかつた。
家でちゃんと備えるようになったのは、
2018年の大阪府北部地震から。

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？

長野の祖母
福島に生きていたことがあり、
どのような気持ちで過ごしていたのか
を知りたい。

これから考えたいことはありますか？

「被災者」として言えるのか、
福島県内にも被害はグラデーションが
あるし、私のように実的な被害がなくても、
どこか1人の中にいつも震災の
記憶がある人もいるから。

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、正直東日本大震災で何の物質的な被害も受けていないし、何しろずっと福島や宮城の人とはほとんど「別」で暮らした人。
思い込み程ゆくて物事の規模感を正しく認識できていた子供だった。
でも、小学校で千羽鶴を折ったり、「花はさく」を歌ったり日常の中に震災が起きた事実が取り込まれまわっていて、
今でも卒業式が3月11日だったから東日本から12年たつたとか、海の波(激しい)を見て少し怖いと思うようになっていたりと感じています。

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 5〜6歳

住んでいた地域 茨城県

ご職業など 幼稚園の年長さん

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園で
おもちゃで遊んでいた
気がします。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

あんまり
覚えていませんが
普通に過ごしていた
気がします。

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？

幼稚園にいた時は何か
起きているのか分かりませんで
したが、小学校〜高校に
上がるにつれて、
学校で学んではじめて把握した
感じです。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビを見たり、
スマホであの日のことを
調べたり、
親からあの日の話を
聞いていました。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

あまり
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？

1. 地震が起きた時、先生が
「上ばきはかないで、くつのまま外に
出て!!」と叫び、周りの子が泣いて
いたこと。
2. 当時ではないですが、後に親が
「地鳴り」を聞いたと言ったこと。

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)

幼稚園の建物からくっをはかずに
上ばきのまま外に出たときの
切迫感と、グラウンドの湿った
土の感じは未だに覚えています。
あの日は空がくもっていました。

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？

当時は自分自身の状況しか
分かっておらず、どのようなことが
起きてどういうことも知らなかったが
成長するにつれ知っていきまし
た。これまでとそれほど大変だった
が全く知りませんでした。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

私は家から川がすぐ近くの
場所に住んでいるので
「一気に流される」、「こう辺は
地盤がゆるんでいるから危ない」
と考え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？

当時小・中・高と学生だった
人たちの話が聞きたいです。
私はまだ自分で状況を把握
する力を持っていなかった
ので…。

これから考えたいことはありますか？

大学生になった今、災害に役立つ
アプリを開発するという授業の
お手伝いをしています。
防災を自分の身近な生活に
もってきて、「把握」し「対応」する
ということを考えていきたいです。

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)

私は当時年長さんだったのですが、弟は当時まだ赤ちゃんで、震災の記憶がないのだとこのシートを書いていてふと
考えました。親は家にいて、家の前の駐車場の車が横転しそうなくらいゆれたそうです。そんな中でも弟はぐっすり
ねむっていたと聞きました。また、今年能登であった地震を伝える際、アナウンサーの方が律波がくる事を大声で叫び
伝えていたことを思い出しました。福島第一原発があり今は入れない町の看板が「原子力 明るい未来のエネルギー」だったこと、
岩手県大槌町のスピーカーから流れる「ひまわりひょうたん島」が、後に自身で調べて印象に残ったものでした。

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 5才

住んでいた地域 埼玉県川口市

ご職業など 幼稚園生(年中)

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園から帰ってきて、家で母親とビッグサイズのポテチを食べていました。
私の住んでいる土地の地盤がゆるかったのか、マンションが揺れやすかったのか、とても大きく揺れて、本棚が倒れたり水槽が落ちて割れたりしたのを覚えています。すぐに母親とマンションの1階へと下りました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の中がめちゃくちゃになっていて普段寝ている布団で寝られなかったの、ソファで寝ました。

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？

おそらく次の日の朝。
幼かったこともあって当時は災害の全容や被害についてのニュースを見てもよく分かっていなかったと思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

母親のガラケーでテレビのニュースなどを見ました。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

ほとんど覚えていません。AとBとかが好きだったような気がします。

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？

あまり覚えていませんが、母親が会社にいる父親に電話をかけて「繋がらない」と言っていたことは覚えています。

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)

マンションの下に下りていった時、部屋着だったの、で寒くて、マンションの管理人さんにベンチコートを借りました。寒い！と言った記憶があります。

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？

当時は自分のことではいいはいだったし、幼くてよく分かっていなかったけれど、成長するにつれて震災のこと(被害、全容など)を理解してしまいました。怖い思いをしたと思っていたけれど自分は全然被災地から遠く、もっと当時大変だった人たちがいると知った時は、どうすればいいかわからないような気持ちになりました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変わっていません。
お風呂に入っている時に「今地震またどうしよう…」と思うことはあります。

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？

違うところに住んでいたと、お互いそれぞれ別の記憶ない

これから考えたいことはありますか？

- ・被害の少なかった側と被害が大きかった側の関わり方について
- ・災害への備え

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)

- ・母親に震災のことや当時の私の様子などを聞かされる機会が多かったので、まだに記憶として強く残っていました。今でも同じマンションに住んでいるので、地震があるとかなり揺れて、(最近はまだないけれど)涙が出てパニックになってしまうことがあります。
- ・地震や災害への備えを思っていると感じたのでもう一度考えたいと思います

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。

インタビューシート（東日本大震災）

（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 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

5歳

住んでいた地域

新潟県村上市

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？

保育園の年長さんのお部屋にいた。
地震発生後、グラウンドに避難した。

詳細は何も覚えていないし、
この記憶が合っているのかもわからない。

ただ、部屋につるしたおもちゃに
雑巾が大きく揺れて落ちてきた映像だけ
はっきりと覚えている。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていません。

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？

中3の時に、震災学習をするまで、
気づかずに知らなかった。「大きな被害があった
様子」をテレビの画面で見て、
息を呑んだのを覚えています。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビで黒い津波の様子が流れていたのを
小さいながらも怖く感じた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

「のい なまが ポポポポ〜ン」
のACのCMはなんとなく覚えている。

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？

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）

地震が起こる低い地鳴りの音。

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？

仙台に住み、仙台の大学に通うようになり、
震災学習をする機会がタピになり、
当時の震災の被災者の方の話を聞くことも
あった。知らないことが多かった。
知らなくてはならないと思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

今は、地震が起こった時すぐに
速報を確認したり、震源を確認したり
するようにしている。
自分が住んでいる地域から遠い地域で
起きた地震の情報も積極的に取り入
れるようにしている。

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？

震災で被災した方々。
避難所運営をしてくださった方々。
同年代の仙台、宮城県内に住んでいた
子たち。

これから考えたいことはありますか？

防災について。
災害大国に住んでいるのに、
あまりにも準備がない状態で
今まで生きてきた。
明日起こるかもしれない災害を
自分事として考えたい。

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）

気づかなくなるくらいに当時当時の身の回りのことを覚えていない。
今になって、過去の映像を見たり、被災者の方に話を聞くことで学ぶことが数え切れないほどある。
東日本大震災が起こった地にゆかりを持ったからこそ、もっともっと学んでいこうと思った。
当時 苦しい思い、悲しい思いをした人々の気持ちを知ること、当時の状況と避難所運営の仕方を知ること、全て自分事として捉えて
いつ起こるか分からない災害に備えたい。それ何より彼らの気持ちを忘れない。