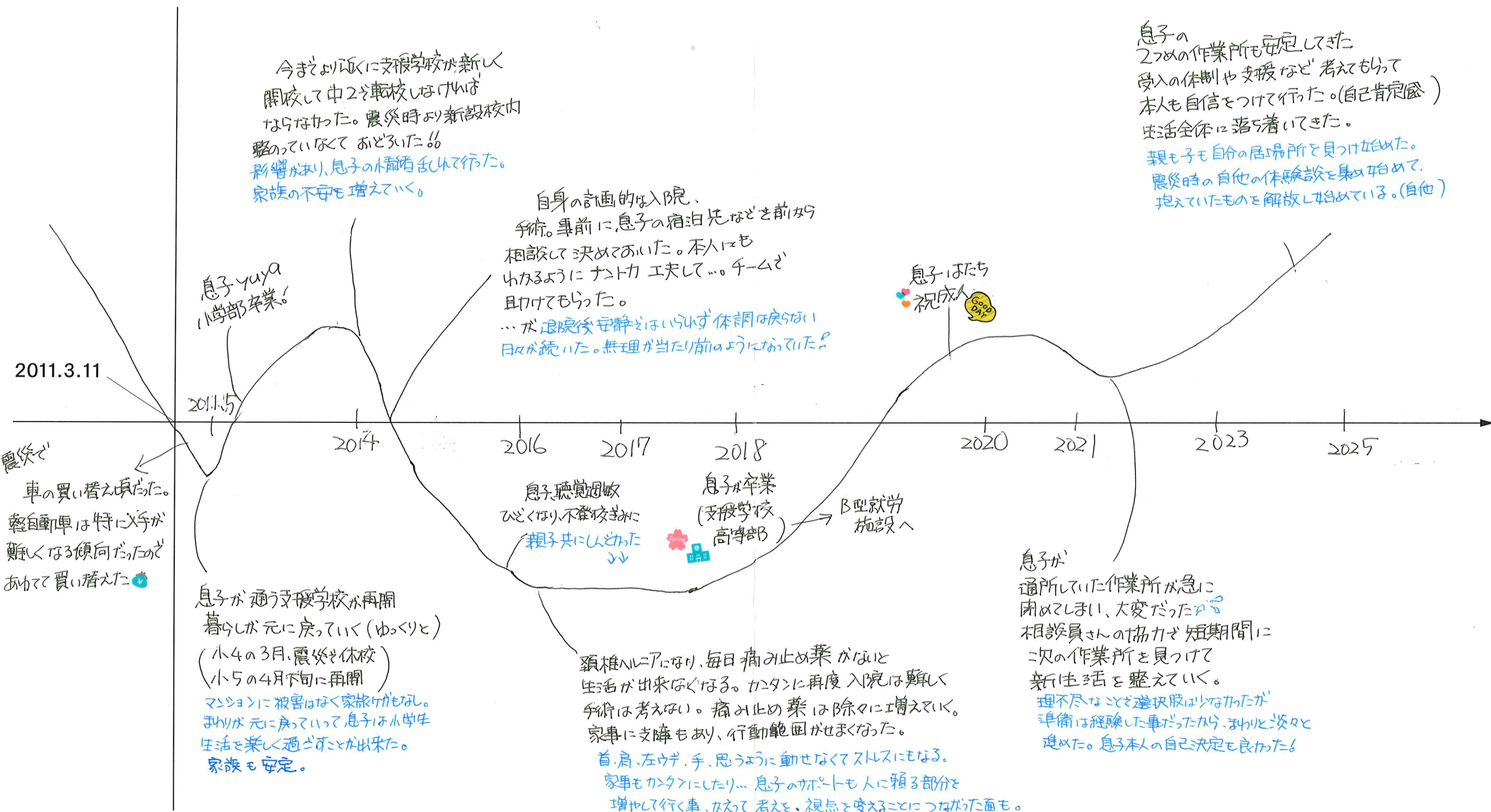


道のリシート

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

記入日 2025/ 2 / 20



あなたについて	震災当時		現在	
	年齢	46歳	→	66歳
	居住地域	仙台市	→	仙台市
	ご職業など	PTA役員	→	親の会役員

つぶやき

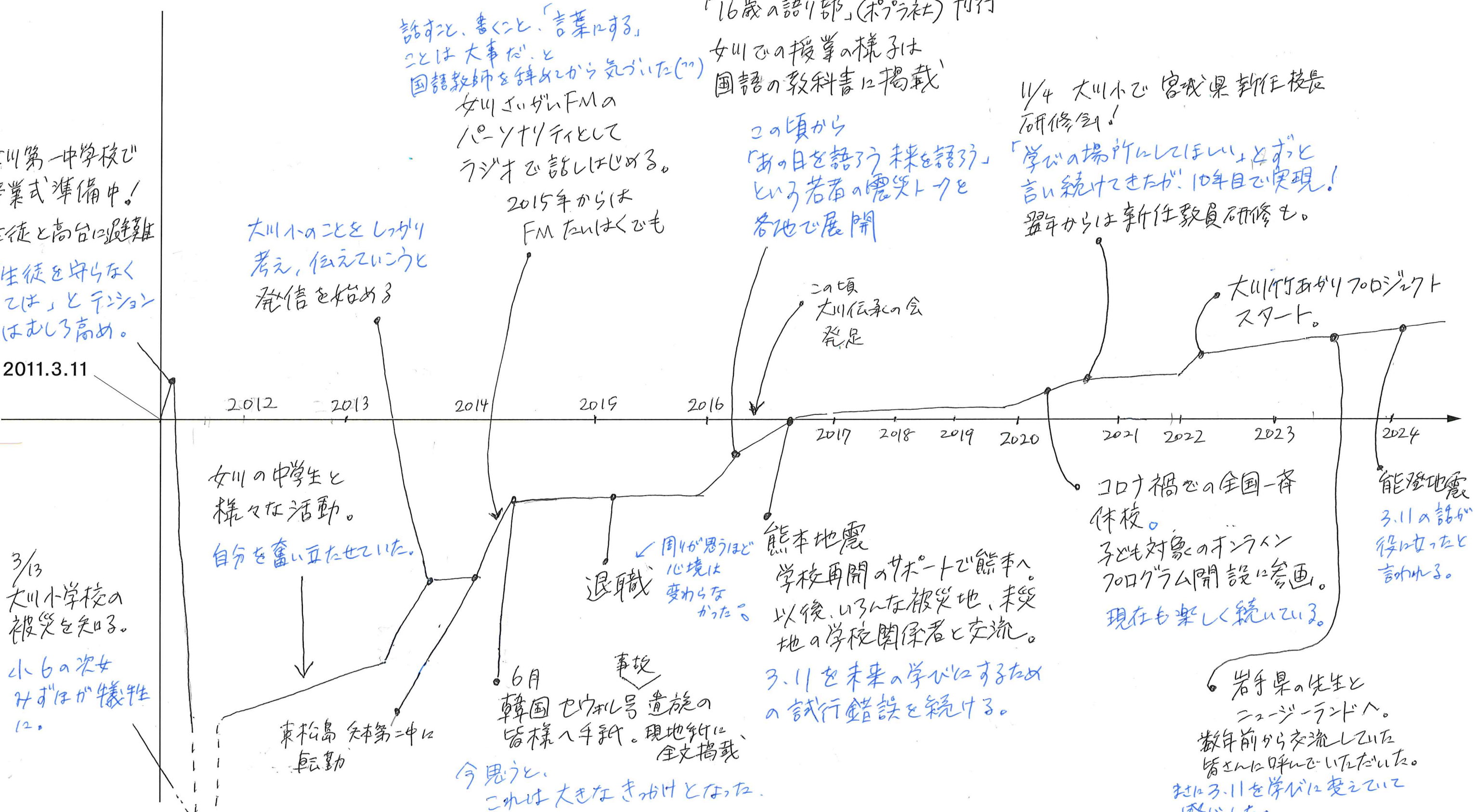
一人息子が知的障害があることもあり、生活は彼のペースを基盤にしてずっと暮らしてきた。安定していた時期に3-11が来たので生活が元に戻るのには遅りと早かった。母親の私は不安感は強くなったと思う。備えも物だけではなく考えるようになった。体調の波はあるが、体験を語ったり聞いたりすることで気持ち的には開いて来た。

曲線を書く手がかりは裏面へ

道のリシート

暮らしや気持ちの変化になぞらえて
東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

記入日 2025/3/7



あなたについて	震災当時		現在	
	年齢	46	→	61
居住地	石巻市	→	石巻市	
ご職業など	中学教員	→	大川伝承の会	

つぶやき

2011年3月13日については線では表せません。点線にしました。その後は一度も線が下降していません。嫌なこと困ったことはあったはずですが、いろんな方々との交流の中で少しずつ何かかかっている感じでした。

曲線を書く手がかりは裏面へ

道のりシート

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

記入日 2025/ 3/ 11

2011.3.11

石巻 伊田宅
住めなくなり
東京へ。

2011.12
東京の人に。
「おだ 復興にはいいだね」と
言われ、驚いた。

災害があると
思いつく。

2016年
石巻の復興で、
人生の up down を
この様なシートに書き
グループで話し合う場があった。
自分は津波に遭っていたし
たれることはなかった
それなのに大丈夫と思っていたのに。
311のことを話すとき、
感情がこぼれ落ちた。

311をたれることはなかった。
毎日元気です。
もっと 311を知って欲しいと思いつく。
仙台に来る友人に、「資料室や、被災地へ
行ってみて！」と話す。
たかたか

推し活で全国に友人ができたので、
仙台に来るときは 行ってくると
うれしかった xxx

311の後の色々な災害、くに地震が
あったのは思いつく。
たかたか その時に自分にできることをしている。
「人のため」というよりは「自分の心を
あつたせるため」何かをしようとした。
自分満足でもいいと思う。
たかたか マシ!!

石巻 大船渡の山林火災が
支援物資を 送ってきたところ。
311 21~~000000~~ も、支援していた。
~~被災地に行くか、たかたか~~
津波にも 延焼にも たかたか、
子たかたか、自分の居る、下町の風景が
たかたかのは悲しい...

あなたに
ついて

	震災当時		現在
年齢	43	→	57
居住地域	仙台	→	仙台
ご職業など	会社員	→	無職

つぶやき

いまだ 自分が被災者になるか、山からたかたか。
それでも 仙台が大好きだ。

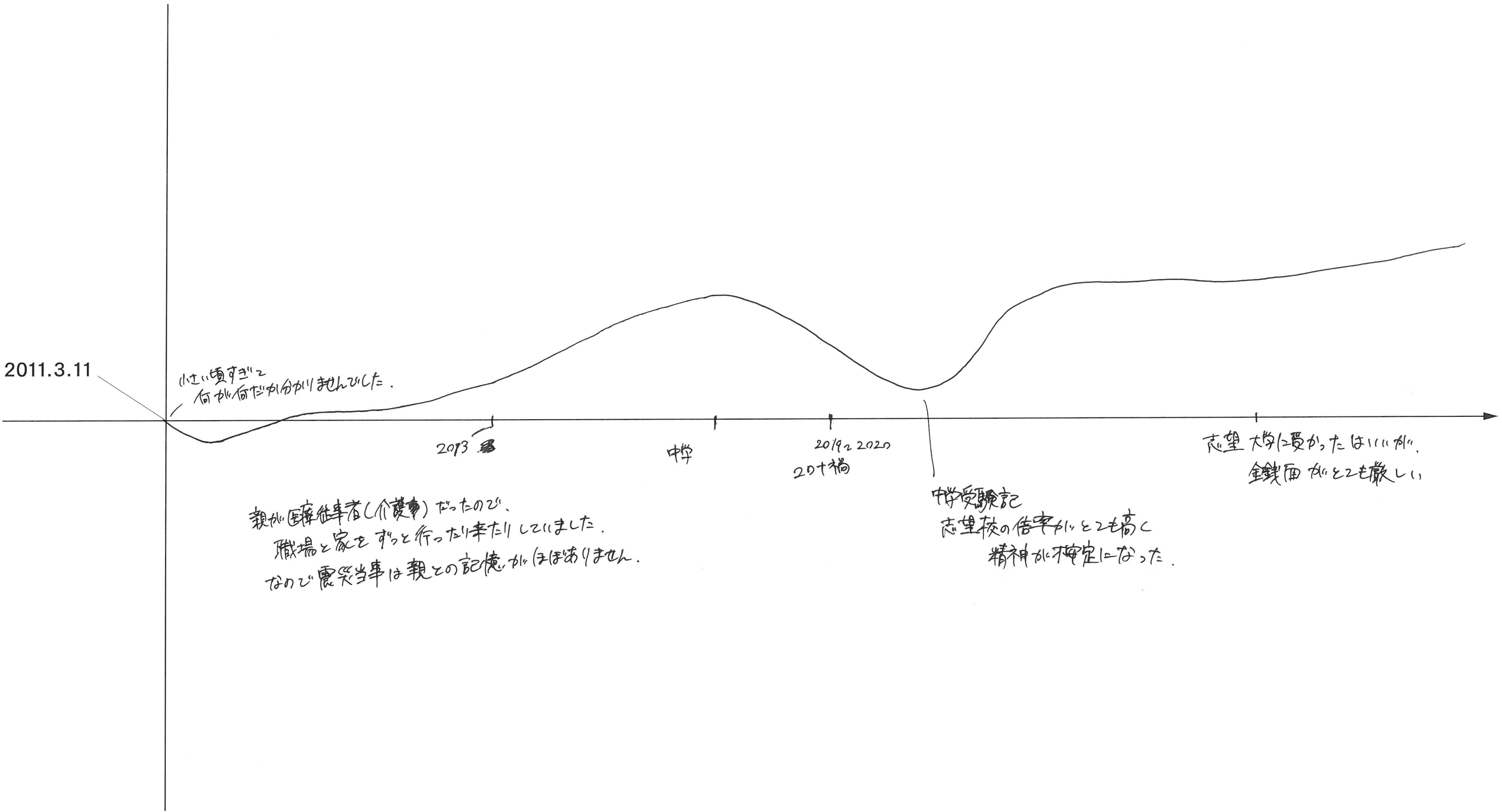
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のリシート

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

記入日 2025 / 3 / 12



あなたについて

	震災当時		現在
年齢	5歳	→	18歳
居住地域	岩手県盛岡市	→	山形県山形市
ご職業など	はいこえん	→	大学生

つぶやき
当時のことはあまり覚えていません、内陸なこともあり辛い記憶こそ特に無いのですが、しばらく辛い生活が続きました。私以上に親がずっと辛そうでした。

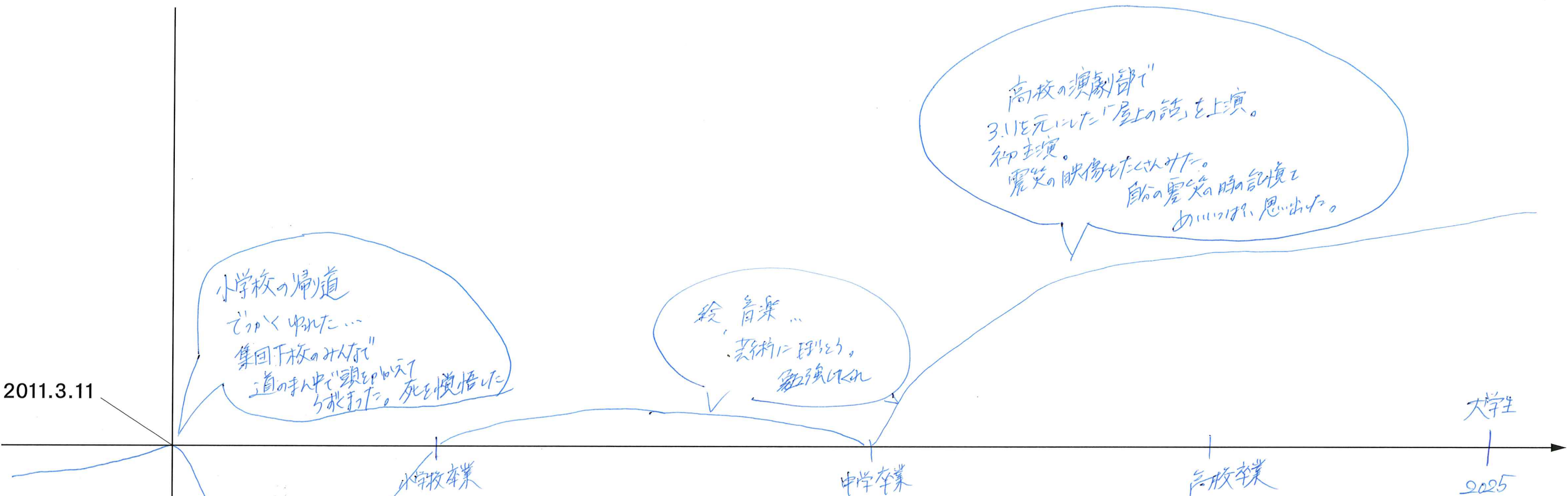
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のりシート

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

記入日 2025 / 3 / 28~30



テレビで東北の映像
たくさんあったのを
みて、信じられなかった。
気持ちはおかしい。
(小学生の時)

避難先が東北にいたから、
道路のけしきにうずくまると、
「下校が」当たっていたかも知れない...

友人が泣いているのをみた帰り道。
ずっと泣いているのを思い出して、その姿を見て
なぜか涙がこぼれ、
おたけおと
かほえてる。

だんだんと、着実に自分の
日常が東北で元通り(??)に
なっていく。でも、決して元通りには
ならない。
人は過去からたくさんのことを学ばないと、
学ぶことができない。あっても良いと
思う...
立ち止まるのは自分の心にとめて大事な時間...

演劇部で練習中、
震災(3.11、1人1人、
東大震災「おと」)
をテーマにした戯曲をたてこんであつた。
すばらしい環境の変化の中で
生きていく。人間・生命の本能を
強く感じる。

あなたについて	震災当時		現在	
	年齢	7	→	21
	居住地域	東	→	京
	ご職業など	小学生	→	大学生

つぶやき

3.11
起きておきたのは全くおもしろくない、
起るなければ感じられなかったものも 確々にある。
大事な

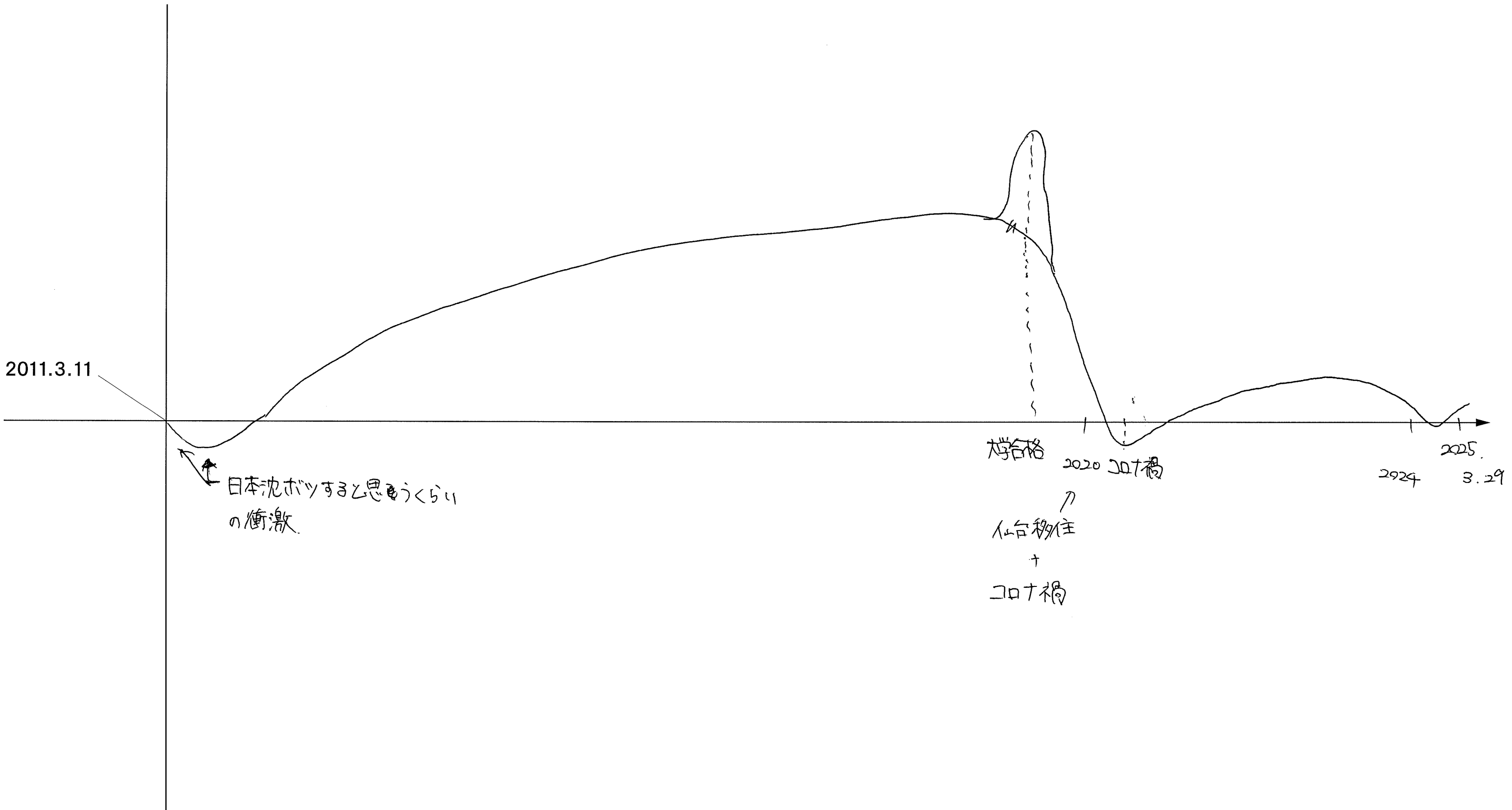
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のりシート

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

記入日 2025 / 3 / 29



あなたについて

	震災当時		現在
年齢	9	→	23
居住地域	大阪	→	仙台
ご職業など	小学生	→	大学院生

つぶやき

当時は

関西圏住みなのに大変さがニュースでしか伝わらなかったが、
大学生で仙台に住み始めて、初めて震災の大変さに関わる
ここから生じたと思う

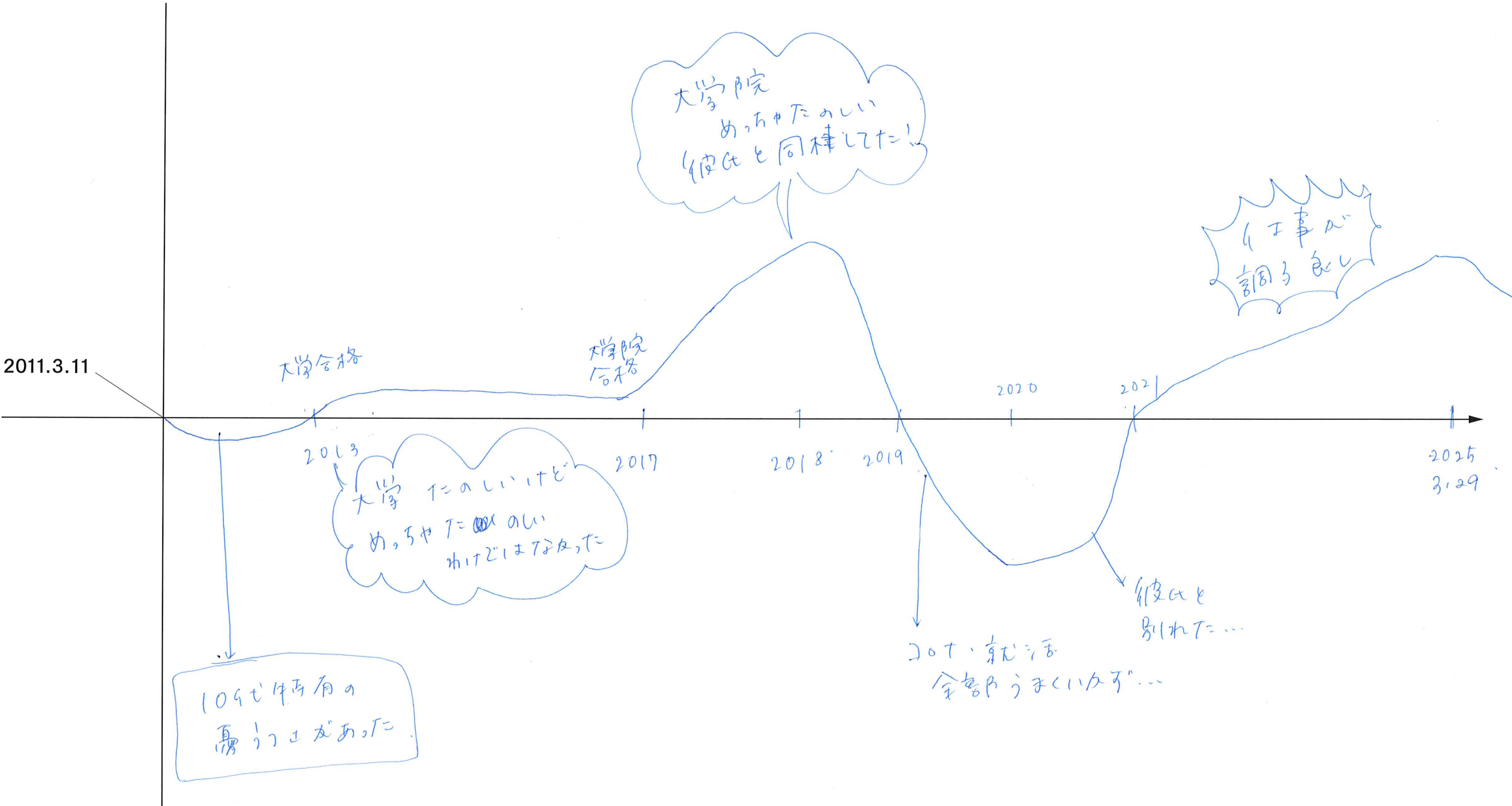
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のリシート

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

記入日 2025 / 3 / 29



あなたについて

	震災当時		現在
年齢	16	→	30
居住地域	大阪	→	東京
ご職業など	高校生	→	会社員

つぶやき

12人から1人くらいかな...

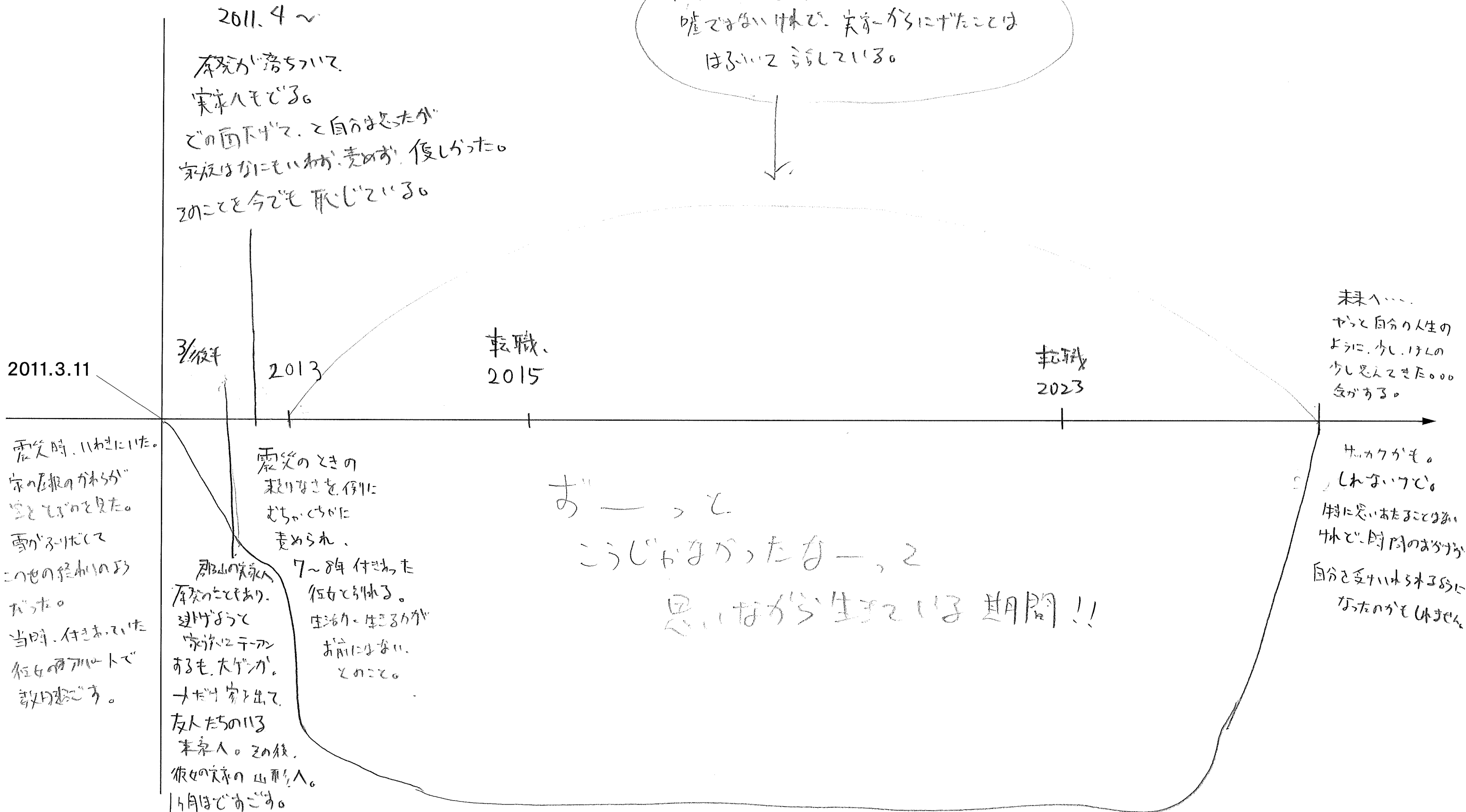
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のりシート

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

記入日 2025/ 3 /



あなたに
ついて

	震災当時		現在
年齢	25	→	38
居住地域	いわき 郡山	→	福島 郡山
ご職業など	区民館職員	→	パート

つぶやき

震災がおこってから、自分の人生がちがう路線にスイッチしたような感じがあって、
家もあるし、家族も無事だし、何かを(目に見えるものを)失ったようには見えないので、
誰にもいえないでいます。おちっちゃな恥づかしいですが、震災以降、ずっとずっと自分の人生と
向き合っている気がします。

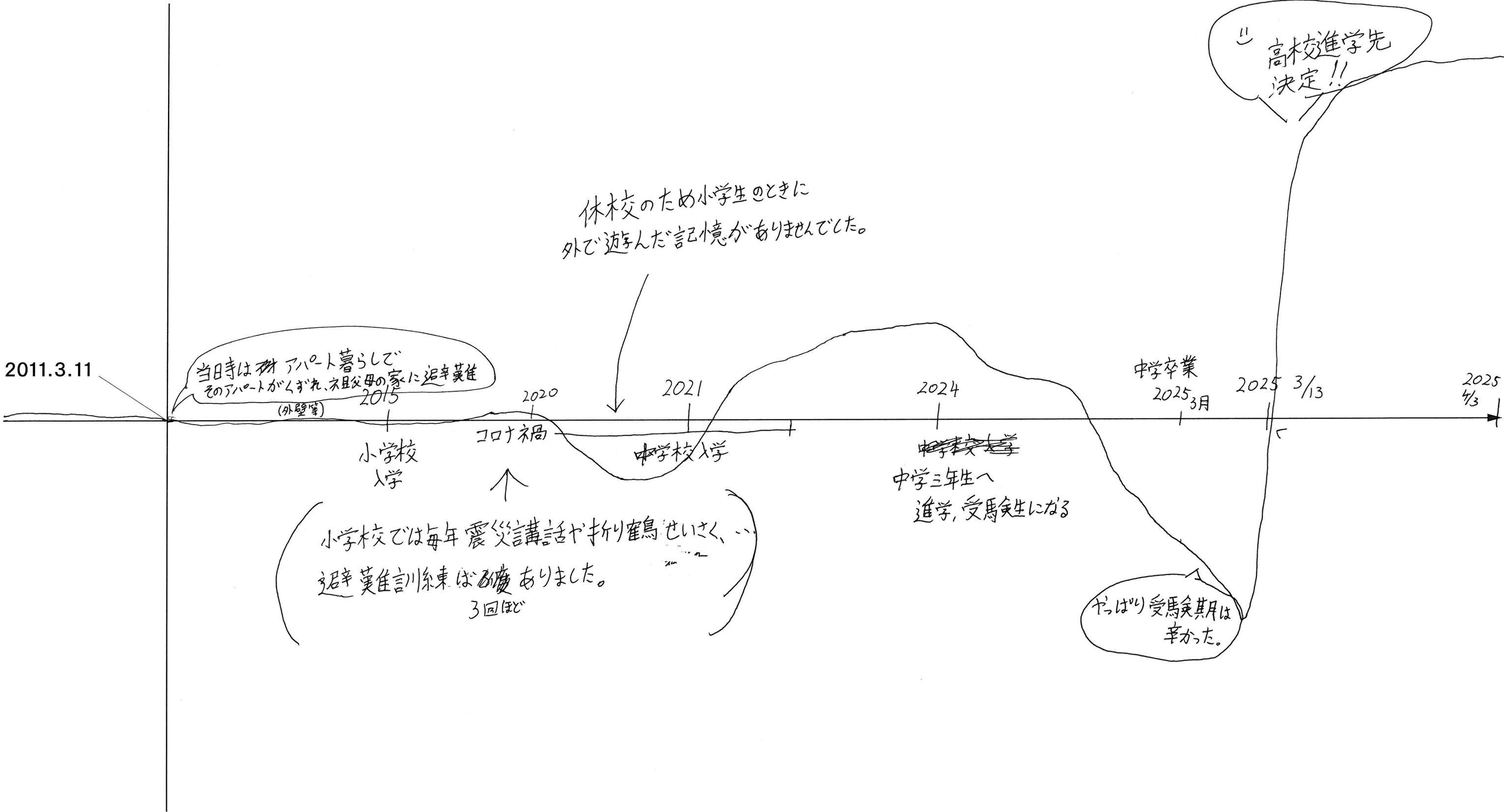
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のりシート

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

記入日 20 25 / 4 / 3



あなたについて	震災当時		現在	
	年齢	1才	→	15才
	居住地域	仙台	→	仙台
	ご職業など	赤ちゃん	→	高校生

つぶやき
仙台市民、宮城県民、東北の人間として震災は知る必要のあるものだと思ひました。
もう、震災を体験していない世代が中学、高校生となります。
このシートを通してより多くの人や若い世代の人に震災について興味を持ってほしいです。
また、自分も行動を起こしたいです。

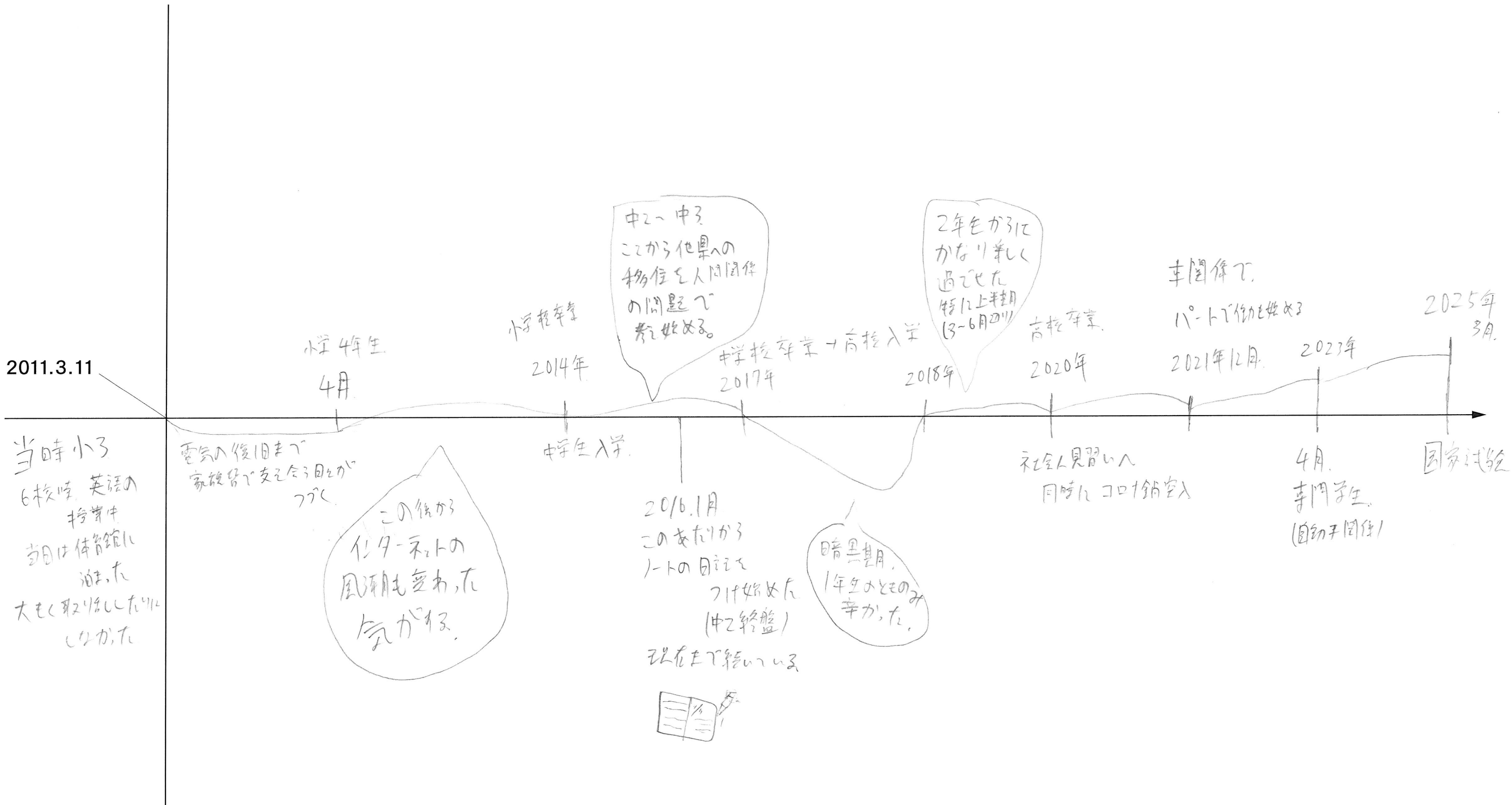
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のりシート

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

記入日 2025/4/7(月)



あなたについて

	震災当時	現在
年齢	9歳	→ 23歳
居住地域	宮城県仙台市	→ 同じ(近い将来移住予定)
ご職業など	小学生	→ 専門学生

つぶやき

あわからず14年も経ったのだが、未だに忘れもせず、昨日のこのように思っている。家族皆で支え合い乗り越えたのは、絆を深める出来事にもなった。近い将来、宮城を離れるつもりだが、このことは忘れず生きている。

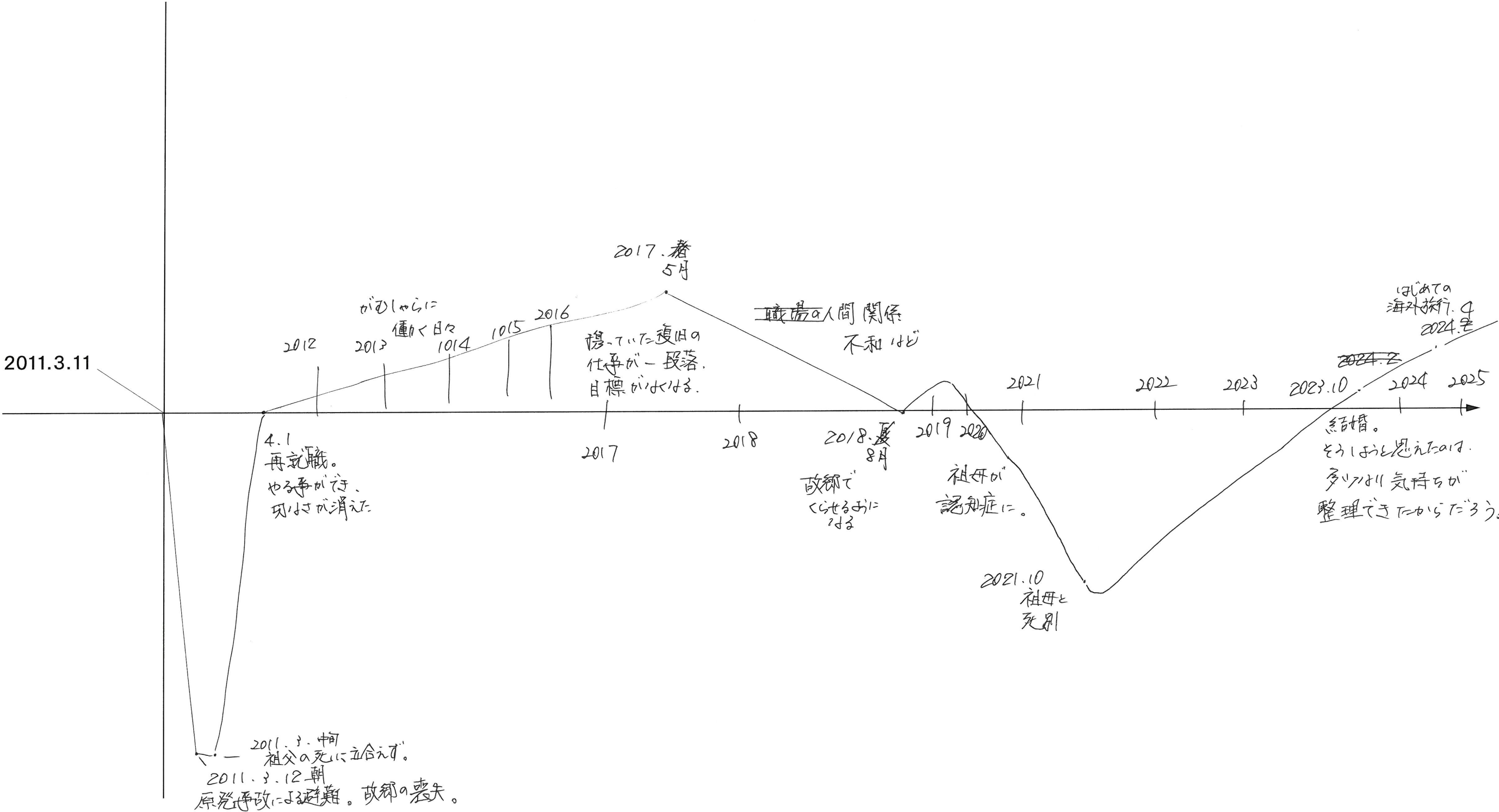
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のリシート

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

記入日 2025 / 4 / 12



あなたについて	震災当時		現在	
	年齢	22才	→	37才
居住地	福島県 双葉郡	→	同	
ご職業など	団体職員(非正規)	→	別の団体職員(正規)	

つぶやき

「原発避難は、すぐ戻れると思ってた」という人が多い。
自分の、原発事故を知った3月12日に死に覚悟した。政郷の
人の住めはいい土地に付いたものだ。もっともこれの知識不足によるもので。
「映画の見るまじ」というバカも多かったが。今また政郷で暮らしていることが
今も不思議ではない。

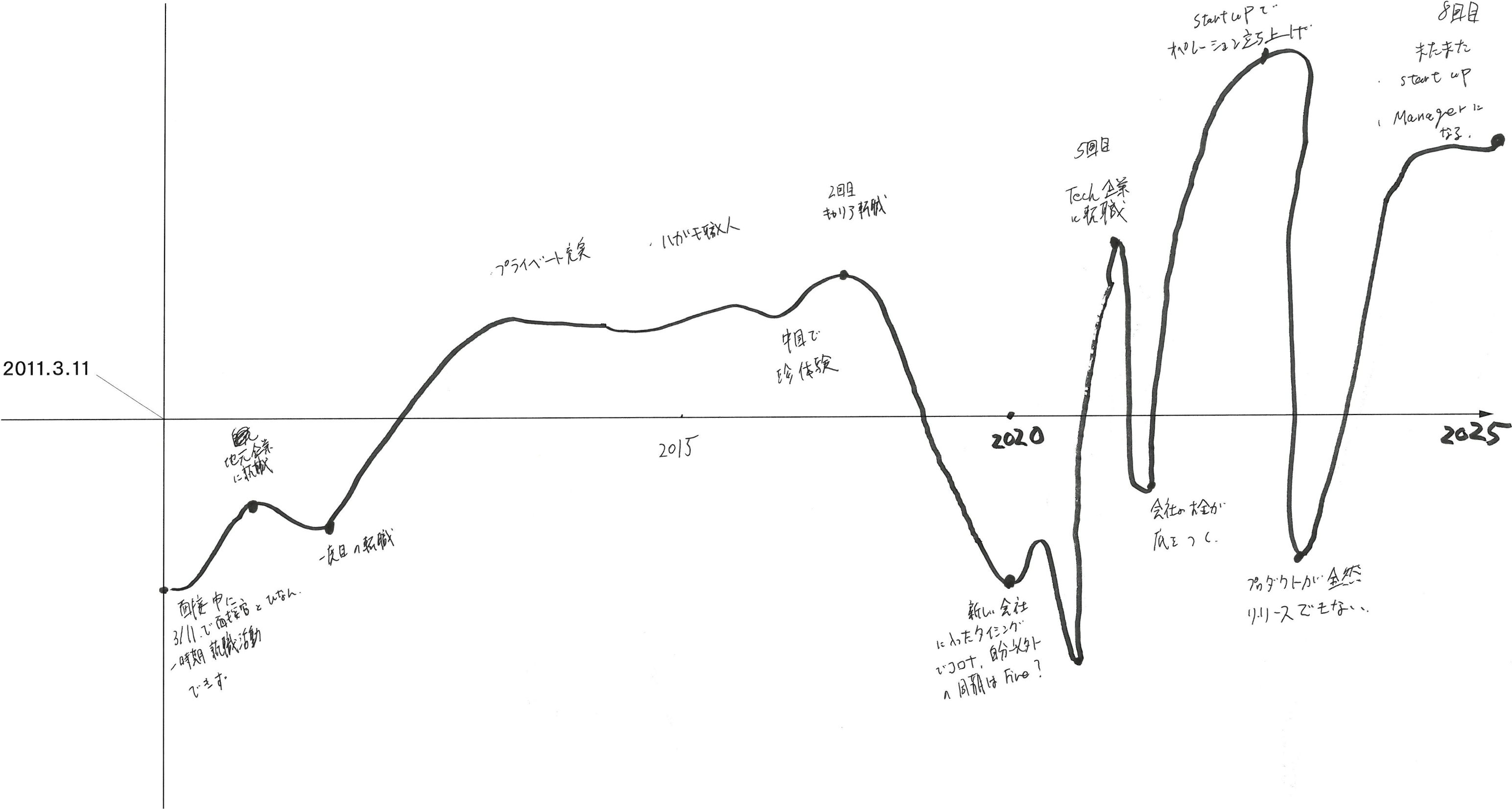
曲線を書く手がかりは裏面へ

道のリシート

暮らしや気持ちの変化になぞらえて

東日本大震災からのあなたの道のりを、曲線で教えてください

記入日 2025 / 4 / 19



あなたについて	震災当時		現在	
	年齢	21	→	35
	居住地域	さいたま	→	千葉
	ご職業など	大学3年生	→	スタートアップ、エンジニア

つぶやき

震災・コロナ・会社状況、自分でコントロールできない事も多く、2020年以降の方が波が激しい。だからこそそのマックスの経験があるから人よりちょっと想像力が付いた。何かある時に自分で決断した事は10年後正解だったと思えるように今を全力で。

曲線を書く手がかりは裏面へ