

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。

記入日 2023 年 3 月 5 日

(書けること・書いてみたいことだけで構いません。)

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 16

住んでいた地域 宮城県

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？

高校の教室で
勉強していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

学校にいた。
友達と話していた。
空の星がきれいだった。

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？

3日後ぐらい...
避難所の新聞
(東京でも地震があったことや
原発のこと...)

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？
電気が通るまでは、
とにかく分からなかった。
メールはチェーンメールばかりだった。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

本屋であって
言語の本を買った。

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？

近所の人などがくれた
お菓子がすごくおいしくて、嬉しかった。
避難所で夜、おじさん？おじいさんが
うなされて叫んだのが怖かった。

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)

嗅いだことのない、海？の底？の
におい。

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？

色々な人が、あの時、
沢山考えて行動してくれて、
ということに10年以上経ってから
気がついた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

荷物は増えた。
いっとなにか起きるかもしれないので
やりたいことをやる。

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？

10年以上経って
ようやく、家族 友人と
話せる気がする。

これから考えたいことはありますか？

過去のできごとを
どうやって未来に生かすために
今、話すことができる環境を
作ることができるか、

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)

(書けること・書いてみたいことだけで構いません。)

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 16

住んでいた地域 茨城県

ご職業など 高松小生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室が揺れていて、
緊急地震速報が来て、リレーが行
われた。外へ避難する下に入っていた。
揺れている中、先生が教室の入り口で
立っていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖父母や友人の家に食べ物を食べに行き、父、母、妹と小瀬川電気の目利きをして、それからグリエンを食べた。ストーリーもつかないから、地図に入っている。

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？

ラジオを聞いていた時から
すこし被害だとは聞いてた。
2日後くらいには電気が停まり
テレビも止まった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

J.T.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？

- ニューズレターが雑誌の右の
ページのビュー。
- 中学生？高校生？自給と同年代にらしいの
右のノート。

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）

母が「おいしい」「おいしい」「おいしい」の言葉

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？

家族と、友人们

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 8 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 16 住んでいた地域 巨野町 ご職業など 高専学生	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 卒業生をおくるための準備	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？ 翌日テレビにて
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・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？	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) その日は雪が降ってきて さあかん
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？ フェスや、イベントが とにかくのりかた	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？	これから考えたいことはありますか？ 防衛

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。

記入日 2024 年 3 月 8 日

(書けること・書いてみたいことだけで構いません。)

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 16歳 住んでいた地域 巨理 ご職業など 高校生	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 名取イオンモールで買い物(コンタクト)していた。 レンズ	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 周囲が停電していたため、星を見に外に出て、 母の職場の方(お姉さんだったため、職場から近い 私の家に一時避難していました。)と一緒にごはんを 食べていました。	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？ ラジオ
震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？ 親族や近所の方と話し、情報を共有していました。	当時、読んでいた本や 聴いていた音楽などがありますか？ 暗い気持ちになり、 星のカービィのBGMを 聴いていました。	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？ 被災地の方や、 周りで行方不明になった方がいらしたから 電話がないのですが、ラジオから流れる安全確認 の情報は聴くと辛い気持ちになり、聴くことができず、 家族と話し、安全確認のコールになると、ラジオを 切っていました。	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) 地震の揺の大きさ、本震のぐんぐんという揺れ (初動) は忘れることができません。
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？ 水の備蓄、家においておくお金、ガソリンは半分に減ら 入る。 ムサシ ・地元の梅の味が変化した。 今では水耕栽培でも甘いと思いますが、昔の土で栽培した 梅の味が恋しいです。	あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？ 薬の予備を持つようになりました。	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？ 同じく宮城で被災した夫と話したいです。	これから考えたいことはありますか？ 復興で色々な物を直し立て直すために支援があったが、 将来この場所を使用していけるものだったのかと思う。

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)

- ・水の確保が大変だった。
- ・カセットコンロ・ストーブに助けられた。
- ・高校の先生が、自身のメールアドレスを学生に広め、安全確認をしてくれていた。
- ・次の月曜生の卒業式が、~~無期転校生~~学校が役場や自衛隊の活動拠点になっていたため
受付ロビーで行われていた。

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 9 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 ~~29才~~ 高校生

住んでいた地域 滋賀県

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で阪神淡路大震災について
の話をきいていた。先生が丁度、
「地震」と言ったときに、ゆれが
始まった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と震災についてのテレビを見
てゆれかと話していた。

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？

教室でワセグの7-タイど
情報を得ていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

友達から7-タイの記事サイト

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

ライベ
ボカロ

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？

↓
タイミングがずれて、印象に残っています

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)

すごく長くゆれていたこと

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？

いつ、どこで何が起きたか
わからずい

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ゆれたら外に出ると、にげることを
頭に浮かべるようになった

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？

母

これから考えたいことはありますか？

今、精一杯7-タイのしるしには
どう生きていけるか

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 4 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

16

住んでいた地域

塩竈

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園にいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で過ごした

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？

両親から

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
テレビでの情報

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

・ 電気が使えないため
車のライトで食べた。
風呂を他の人にも借った

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)

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？

・ 電線
の
スピード
の映像が

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

相対的には、
14日あたりまで
死んでも安全だ
に思っている。

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？

祖父母

これから考えたいことはありますか？

防災対策

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)

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 4 月 20 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

16

住んでいた地域

京都府

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校が終わり
帰宅して、自分の部屋で
テレビを見ていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と話をしていた
テレビを
見ながら

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、新聞、インターネット
で知った

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

福山 雅也
THE BAWDIES

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？

家族、友達、先生
みんなが
自分

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？

震災が起きた瞬間、震災が起きた
瞬間が来る瞬間、何かあった瞬間に
気づく瞬間、気づく瞬間、気づく瞬間
気づく瞬間、気づく瞬間、気づく瞬間

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、東日本に
同じ年代の人

これから考えたいことはありますか？

大阪北部地震のときは自分も
揺られて感じた。帰宅途中に
揺られて、揺られて、揺られて
揺られて、揺られて、揺られて
揺られて、揺られて、揺られて

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)

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 6 年 7 月 28 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 16

住んでいた地域 岐阜県

ご職業など 高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で授業を受けていて
中部地方で揺れを感じたため
机の下に隠れた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

TVやネットを通じて地震の情報を
見ていた。

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？

TVやネット。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

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？

これから考えたいことはありますか？

当時の前の日常が一瞬で止まった感じが
怖かった。目の前の景色が
同じ人でも大抵は違う世界に変わった。

家族

当時の日常が再び大震災が
起こり続けている中で
自分の生き残ったことを感謝している。

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)

高校生という年齢に思っていたよりも多くのことを経験した。TVやネットを通じて地震や津波のことが報道されることは苦しい。
遠く離れたところから自分の住んでいる場所が震動した。同時に、自分自身も被災者仲間になったという同じ住んでいるという現実を突きつけられた。
東北の被災地へ行って復興の様子を見てきた。見れば東北地方へ来ようと思う。

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 6月 16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 16 住んでいた地域 ぐんま 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？ 高校1年生。 学校がホームルーム	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 家でずっと テレビを見ていて (震災の)	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？ テレビから
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？ Mr. Children Cocco goose house	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) 津
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？ 震災を考える時間 が減っている	あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？ 東北を思い ペットの避難グッズを 用意した。	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？ 姉	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 10 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 16才 高校1年生

住んでいた地域 青森市

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？

体育館で小論文の講習を受けていたら
揺れ、停電。
教室で待っていたが、むかえが来るまで
二時間。信号が止まった道を車で帰る
のにさらに二時間。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

オール電化の家だったため、私が初めて見るような
古い石油ストーブが引っぱり出されて来た。
一度も灯されたことのない結婚式のメモリアル
キャンドル(大きいやつ)を灯して明かりにした。
ひさしぶりに家族4人 父、母、弟、私で
並んで寝た。

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？

教室で待機中、小学生の時の新潟の地震
等思いかげなから近県を中心に揺れたの
だろーと思っていたら「関東が停電して大変
らしい」とワラズメイトが言っていて「どうやら大事
だ」と思った。翌日、テレビでようやく気仙沼
の映像を見る。言葉もない。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

一晩中ラジオがついていた。
告げられる死者、行方不明者がとんとん
増えていく不安。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

灯りがなくなった家の夜に 大停電の夜に
(源孝志)を引っぱり出して来て読んだ。
揺れの後、むかえが来るまで教室で
読んでいたのは三谷幸喜の「オケビ」

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？

当時仙台に住んでいたところから
「無事です」のメールが来て安心した。
「無事」という言葉の心強さ。

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)

暖房が全て止まった家の寒さ。
ガスコンロを出して来ておにぎりを握った。
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？

「こういう大変なことは身近でも起こる」
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？

あまり変わっていない。「用意をしなくては」
という意識だけでなく行動しなくてはと
思うけど。

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

これから考えたいことはありますか？

文化施設勤務を志しているの、災害時
に施設にもとどきることはいいか
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)

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 2025 年 1 月 9 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

16

住んでいた地域

岩手県奥州市

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

高校

吹奏楽部 部室

その日の夜、どのように過ごしましたか？

フロンティアガス、水道は使えなかった
電気は3日間つかい
家族で居間で就寝

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？

父のスマホのメッセージ

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

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？

福島原発、海水が入り、中身が漏れ出し、
周辺住人は心配。

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)

目眩、こわい

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？

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？

未来の奥さん、震災を知らない人、
友人

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)

福島県いわき市に当時住んでいた祖父母が、原発の状況が心配で、約1ヶ月ほど、岩手県奥州市の近くにアパルトメントを借りて過ごしていた。

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 2025年 2月 21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 16才

住んでいた地域 東京都練馬区

ご職業など 高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

馬車道駅を通過した瞬間。
そうじのおばあさんが本を
つかまえて机の下に隠れていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母が仕事から帰ってこられ、
2人で寝た。この日は
1人で寝た。
今思えば、ストレスで、毎日不安で
たっていた。馬車道駅を通過した瞬間、
すぐ寝た。ニュースが怖かった。

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？

翌日のテレビ

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？

読書モードに入りつつあった。
タタ 英語中長文。

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？

母が、津波のニュースを見て、
排水口を塞ぎ、見ると水の音が
言っていた。

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)

フィッシュのポップコーンが
あいてしまって、1枚皿が割れていた。
ように思う。
母から電話が来て、角の
受話器のプラスチックが壊れた。

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？

人は、痛みを我慢して、
でも、それは、
いかに、
いかに、

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したら、
誰と話したいですか？

未来の子ども

これから考えたいことはありますか？

どうやって、
いかに、

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)

東京にいる「11月11日」(「11月11日」)を見て、
馬車道駅を通過した瞬間、
あの瞬間、
あの瞬間、

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 22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

16才

住んでいた地域

福島県

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

創立記念の卒業式で
自宅にいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母と共に父の帰りを待って
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？

地震後1~2日後の
ラジオやTVニュースにて

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TVニュースやラジオ

（カラオケは使いものに
ならなかった）

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

K-POP
ボカロ
ジャンプ" etc..

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？

"無事？" "大丈夫？"
"生きてた!!"

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）

猫をつかんで"こたつに
もぐったため 首、腕が"
傷だらけになり痛かった思い出。

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？

地震に対する意識が高まり、
日本は地震大国であることを
理解した。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズの常備を
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？

経験者と。

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）

吹き抜きのリビング"にあるジャンプ"が大きく揺れ、「あ、これ落ちてきたら死ぬな」と思った記憶があります。とっさに猫を抱えてもぐり
幸いにも落ちてはきませんでした。死を意識する瞬間というのは一瞬のことなのだな、と感じました。
今後もし同じような地震がこたつともがきならこの日本で、避難訓練の必要性は説いていくべきものだと思います。

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 令和7年 4月10日
23

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

16才

住んでいた地域

大戸原

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

春休みで
妹と家でTVを見ていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

TVを見ていた。

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？

地震の日、地震の日の。
午後9時

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

CSS

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？

170170170170——w

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、なも。

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？

原発とろくにいって、みた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わった。...

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？

多身又のババア。

これから考えたいことはありますか？

南トラ。

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）

妹と募金に一緒に参加して、この世にいて、この世をよりよく感じている
妹も感じている

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 2023 年 7 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 17歳

住んでいた地域 秋田県秋田市

ご職業など 高校生(2年)

地震が起きた時、どこで何をしていましたか?

学校の音楽室で
部活(吹奏楽部)の練習

その日の夜、どのように過ごしましたか?

母と姉とロウソクかライトを
つけて、ラジオもきいて
リビングに布団をしいて3人でねた
父は山形の実家に帰省中だった
ため不在

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?

3/12、秋田市の停電が
復旧してからテレビのニュースで
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(ニュース)
・新聞
・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?

アカペラやハモネプにはまっていた
ので RAG FAIR をよく聴いて
いた

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?

・地震直後、音楽室→外に避難
したら雪が降り始めた
・友人と歩いて帰宅している最中、千葉
の石油タンクが爆発して大火災が
おきているのをフンセグ(ケータイのテレビ)
で見、関東も被害をうけていることに
おどろいた

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)

当時何を食べていたのか
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?

・自分が阪神淡路大震災を知ら
ないのと同じように、
東日本大震災を知らない世代がいる
・

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか?

・避難グッズを見購入して
家に置いておくようになった
・避難用リュックの準備

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?

・当時宮城に住んでいた被災
された方のお話を伺いたい
・現在の職場(東京)の先輩
など(関東ではどんな状況
だったのか知りたい)

これから考えたいことはありますか?

・自分が住む街や自宅が被災
したときにはどうやって避難するのか、
生活するのか
・離れ暮らす家族(両親)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)

実家に帰省した時、2011年3月13日(日)の秋田の新聞が保管されているのをみつけた。
「東北地方太平洋沖地震」「東日本巨大地震」テレビ欄はほとんど安否放送、ニュースはなっていた。
秋田はほとんど被害がなく、数日後には学校も部活も再開した。

3月9日にも自宅にいた時にやや大まめの地震があった。

かソリンスタンドやコンビニに行列ができていた。コンビニはレジが使えないので、店員さんが電卓で計算にお会計していた(停電中)

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。

せんだい3.11メモリアル交流館にて

(書けること・書いてみたいことだけで構いません。)

記入日 2023 年 8 月 / 5 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 17歳

住んでいた地域 静岡県

ご職業など 高校2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

部活終わりに近くのコンビニへ行ったら
地震が起き、すぐに外に出たことを覚えています。
陳列されていたビンのお酒を落し、おにぎり
もさる店員の手が印象に残っています。
外に出たときの地面がコンクリートなのに
まるで水の様に流れていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつ地震が起きるか不安な中
ふとんに入り寝たと思います。

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？

3.11以降のニュース、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？

テレビで連日報道されていたので情報はそこから
集めていました。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

RADWIMPSの楽曲を聴いていま
した。その年毎年3.11に曲を発表していたので
毎年3.11に新しい曲を聴き思っていました。

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？

計画停電があるからリビングですごすよう
母親から言われたことが印象に残っています。

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)

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？

改めて地震の怖さを感じたことが
時がたつと忘れてしまっていること而感到
感じた。

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？

現在教員として働いているため
生徒たちと話し若くはさかんに
話したいと思った。

これから考えたいことはありますか？

被災者訓練の大切さ。

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)

父が仙台にいたため、連絡が中々つかないと思っていたが携帯が古く、LINEが通じなかった。
無事であったことがよかったが、食べ物、飲み物に困ったという話をよく聞いていた。

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 10 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 17

住んでいた地域 横浜

ご職業など 高校2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の 年度最後の登校日。
終わってすぐ帰宅し、ゲームをし
ているところでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビを観ながら大変なことにな
っている...、と思いつつ、日常を
過ごしていました。

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？

テレビやSNS等で 調べる
程度、調べられる程度のこと
をところどころ調べていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

報道やSNS、入学の授業等
で知ったり、学んだり。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

・もし高校野球の女子マネージャーが
ドラッカーの『マネジメント』を読んだら。
・謎解きはディナーのあとで
... etc

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？

震災日、10歳の弟が 遊びに
行っている？と聞いてきたので、
「いいよ」と軽く言っしまい、母に
怒られたこと。

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)

学校や街中がビシビシして
いたように思います。

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？

10年以上経ち、社会教師に
なり、震災について、復興につい
て生徒と考え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？

震災対応マニュアルを持つ歩く
ようになりました。日々の避難
訓練に主体的になりました。

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？

家族や同僚、生徒など...
とにかく色々な人と話したい
ですね。

これから考えたいことはありますか？

本当の意味での復興と
はなんなのかということ。

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)

当時、高校2年生だったのに、気がつけば30歳になり、結婚もして、時間の流れを感じます。
でも震災後、変わったこと、変わっていないこと、変われたこと、変わっていないこと... 今の自分、社会
はこうあるべきなのだろう。

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。)

2024
記入日 3 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 17

住んでいた地域
仙台市 若林区

ご職業など
高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

※ たまたま学校が休みで
おばあさんと外食をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電気のつかないコタツに
皆で足をいれて暖をとっていた。

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？

ラジオ
人の話
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？

ラジオ
人の話
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？

そんなことをする気持ちになれなかった

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？

昔通っていた小学校が
死体安置所になった

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)

壊れた北海道から出る氷の味
おいしくない、とてもめたものではない
のどがイガイカした、金欠くさい

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？

大震災を生きのびたからこそ
変化に耐えられなくて自殺する
人があられること

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

被災ポーチを作って 鞆に
いれている。

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？

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 4月 29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

高2 (17才)

住んでいた地域

茨城県下妻市

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で 日本史の
授業中。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電気のつかない 自宅で
まくらの中 家族と
すごしました。

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？

月曜日に 新聞で
知った。その時 朝
7時の時点で 気づいた
被害

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、テレビ
TVは 週あけに 7時。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

スティーヴン / 冬もとべるはさ
ウエーランドの 3冊
唯一の いやし 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？

「まじとハズル」 by 祖母
祖父母は 戦争を経験し
いざいざ、いざいざ すると
思っていました。

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)

家族、親戚の人たちと
お風呂に 2人 入った
お風呂 2人 入った

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？

避難場所 は 日頃から
家族と 話しておくと 5分
思っていました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

飲料水 (水) は 常に
持ち歩くように しました。

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？

祖父母
両親は 震災直後 仕事で 不在
でした。 おじいちゃん 叔父
(4人兄弟) 孫の 成長を みて くれたら。

これから考えたいことはありますか？

東京と 福祉の しごと しごと、
また 震災の お話
福祉 いろんな ところ へ
金と 金と 金と、 金と 金と
金と 金と 金と 金と

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)

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26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 17

住んでいた地域

札幌

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

高校で終業式を終えて
HRの最中でした。

少しずっ揺れを感じて皆が
す、と静かになり、その後先生の
つけてくれたTVを観ました。
その時は情報があまりなく、重大に気がして

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母と2人でTVを観たり、ラジオ
を聴いて、地震の影響を
知ろうとしていました。

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？

発生日から徐々に増えていく
情報を、いろいろなツールで
集めていきました。
一番はTwitter

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

毎日報道

Twitter

人から聞いたこと

いながら 当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

図書館戦争

RADWINPS

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のCMが"くりかえし流
れていたこと。

中継のアナウンサーの感情を表に
出した声の印象に残っています。

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)

避難所の様子を見て、
寒さを感じました。
自分だけ安全な場所にいる罪悪感。
灰色、土色のイメージが記憶に
残っています。

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？

毎日考えていたのに、今はふと
した時しか考えなくなりました。

また、被災した方のお話を聞く
(インタビュー等)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？

震災にあつた時のことを想定し、
どんな行動をとるかシミュレーションを
行うようになりました。
バッテリーを携帯するように
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？

夫と話してみたいです

これから考えたいことはありますか？

風化させない、ということの
意味

直接的には当時者ではない、自分
にできること(していいこと)とは
なにか

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)

体験の記録を残すのは伝えたいことにとっても、残し広めたいことにとっても大切なことだと思います。

でも、こんなにたくさんの記録があるのは相方の震災に対する強い思いがあるからなんだと感じました。

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 7 月 28 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

17歳

住んでいた地域

宮城県仙台市太白区

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅でバイトの準備のため
着替え中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

歩いて自宅へ帰、母・父・妹と
家族全員でリビングでザッ寝

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？

3.11から2日後、電気復旧後に
テレビを通して。

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、新聞

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

もしドラ
当時流行っていたので
買ったもののこの日になるまで
読んでいなかった

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？

4月までは、高校も休校になっていた中
母から「こんな時だからこそ勉強しなさい、
量りはめくまわっている人だから」と言われ
「めくまわっているからやらないんじゃないか」と返してしまっ
た。あの時はすまなかった。

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)

3.11翌日^{トウモロコシ}のたぬきにおとすみた
パチンコ店でおもちゃ
インスタントコーヒー

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？

比較的、自分の置かれた状況が
悪まわっていたことから、自分は本当の
意味で震災を理解していなかったのでは
ないだろうか？と思うことが増えた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

行動力ではなにかもしめないが、
「おかしなモノ」などの震災ガターズの
作品をよく見るようになった。
実体験をとまわらない自分の被災者
としての意識を埋め合わせたいのかと
しめない。

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？

石巻の人。

これから考えたいことはありますか？

どうしたら「3.11」を
「自分事」として意識できるようにな
るだろうか。

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)

あの震災を経て、たまたまそこしか受からなかった石巻の大学に4年通った、フライングでも石巻に頻繁に通うようになった。
とんでもない、まだ自分が被災者である意識をいまだ持てず対岸の火事のような気分で「3.11」のニュースを目にしている。
あとから13年、家族は皆元気だし震災後に産まれた妹2人は9歳と7歳になる、
僕はまだ、あの子達にあの日のことを伝えるための言葉を持ち合わせていない。
とんでもなく、ずっとしんどい。でもこれはきっとセンタリな悩みなのだろう。

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 8月 2 / 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 18 17

住んでいた地域

愛知県

ご職業など

高2

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

頭痛で学校を休んでおり、
母と家で2人だった。
ゆれは大きくなったから、長いこと
続いて いやな感じだった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビのニュースを
見ていた。

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？

地震直後のニュースで、また
津波の情報が入って来たり、
「これ以上被害はないといいね」と
話していた。現地状況がわかっ
てくるにつれて、言葉がなくなった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビのニュース

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？

「逃げてください」というニュースの声。
被災地とは知られていたから、
よく覚えており、メディアの緊急時に
おける重要性を考えるようになった。

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

自然災害について考えるよう
になった。被災地域でも
そうではないけど、蓄えと知識が
必要だと思った。

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？

私よりも後に生まれた世代と。

これから考えたいことはありますか？

日頃の暮らし、適切な
情報収集の方法を考えておく。

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 10 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 17

住んでいた地域 奈良県

ご職業など 高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で授業をうけていたか
部活をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ニュースを見て、驚いていた。

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？

2日後か3日後くらいに
終業式で色々と聞いた。
ニュースでみた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

実際に被災地
石巻に行き、話を聞いた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

伊坂幸太郎
の小説

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？

2013年にボランティアで被災地
に行き、たてき、もとの生活を
ひもじさを感じた。

復興はもとに戻すだけでなく、それよりもっと上げたいと思う。

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？

医師として今後の被災地で
困っている人を助けたい。

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？

これから考えたいことはありますか？

とりあえずは

日本DMATになる。

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)

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 10 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 17 住んでいた地域 みうら 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？ 自由登校で 家にいました。	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 電気、ガスが使えず。 ラジオを聞いて、津波 や色々な情報を聞いてました。	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？ 次の日のラジオ、テレビにて
震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？ ラジオでの情報	当時、読んでいた本や 聴いていた音楽などがありますか？ バンブ モンパチ YUI	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)
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？ おやじ	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。

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 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

17歳

住んでいた地域

東京都

ご職業など

高校2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で部活動をしていました。
演劇部だったため、照明が
すごくゆれていて怖かったです。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

学校から家の近くまで
歩いて帰ったため、
つかれて寝てしまいました。

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？

3/11の夜
家に帰ってニュースで
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？

3/12からマレーシアと
シンガポールに行ったため、
外国から日本のニュースを
見ていました。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

「福笑い」 高橋 優
〜きっとこの世界の共通言語は
英語じゃなくて笑顔だと思う〜
という歌詞がサイコー。

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？

外国の方から、「日本は大丈夫
なのか？」とすごく聞かれた。
でも、平気なのか答えられな
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）

日本に帰国して、
電車が暗くて、さむかった。

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？

震災後すぐに外国へ行ったため、
状況が全くわからなかった。計画停
電も知らなかった。帰国して、大変な
ことが起ったのだと実感した。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災について考えることが多
くなった。

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？

同じ年々様々な地域に
住む人たち

これから考えたいことはありますか？

※ 今後も起こる災害について
どのように対策していくか
※ 震災を忘れないこと

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）

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 17

住んでいた地域 青森県黒石市

ご職業など 高校2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で授業中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

懐中電灯のあかりで、ラジオ（中学の
保健室で授業で配布）を手回して情報を
知っていた

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？

当日、下校と父の車で送ってもらえる
中、カーナビのテレビで知った

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

車のバッテリーで携帯を充電し、
停電が解消した後はテレビで

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

ありません

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？

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）

暗やみでの毛布の感触

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震速報とみる
おにニュースを聴くように
モバイルバッテリーを準備した

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？

今も、3人

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。

せんだい3.11メモリアル交流館にて

(書けること・書いてみたいことだけで構いません。)

記入日 2023年 8月 5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 18 (高校3年生)

住んでいた地域

深川 (北海道)
ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

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
コンビニによつ立ち寄ると目まがしと
思ったら、商品棚が必死におこる様
を見て「地震だ」と気づいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

常に響く「大津波警報が全庁さけ
います…」のサイレンの音とホテルで聞
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。

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、次の日とTVや新聞を見て
災害の全容を知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

携帯はつながりにくく、ほとんどが
TVのニュース

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

ロードオブメジャー、いきものがかり
EXILE、スチカスイッチ

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？

CMがずっと「AC」がソトラに
なるレベルだった。
津波の映像は鮮明に覚えている。

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)

地震翌日の外の匂いはどこか
変な感じがした。

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？

記憶から消えてしまっているから、
思い出す度にYouTubeで当時の
映像を見るようにしている。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災意識が高まったと思う。

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？

担任する子どもたち、息子

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)

教員となり9年が経つ。友人の結婚式が休んであり、機会があったら絶対に再婚かと思っていた被災地に来ることになった。当時の映像
資料、地域の方の声を聞き、バに判った、この地で学んだこと、これから出会う子どもたちに伝えていきたいと思う。

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 2023年 9月 1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

18才

住んでいた地域

大阪

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？

確か書店で本を漁ってた
↓
学校帰りに

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？

その日、家に帰った後

テレビのニュースで知った

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

基本的にニュースが主。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

・物語シリーズ
・星新一 短篇集

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？

津波で多くのモノが流されていく
様子は、テレビ越しながら印象に
残っている。

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？

人間は「忘れられる」生き物
なのだと分かって安心する。

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？

これから考えたいことはありますか？

自然とどう向き合っていくのか。

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)

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 9 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 18
住んでいた地域 仙台
ご職業など 高校3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

泉中央駅で
バスを待っていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母と祖父と祖母の安否が
わからない中、毛布を何枚も何枚も
かけて、重なる余震で眠れず、
泣きながら過ごしました。

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？

テレビ
南三陸町にあった祖父母の家は
「朝スバ」のLIVE中継で
壊れたことを見て知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ
河北新報

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

3月～4月は
生きるのに精一杯で、本や音楽
は おそらく 全く ぶれていない気が
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？

ACのCM
“思いは見えないけれど、
思いやりは見える。” のCM

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)

揺れたときの
地面が 崩れ落ちてくるような
感覚

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？

自分の人生のステージや経験。
そして当時の記憶も 少しずつ
遠のいている気がします。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ふり返ると
そこまで変わっていないかもしれません。
でも 非常用グッズや 備蓄と
意識 するようには 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？

☆
亡くなった 祖父母

これから考えたいことはありますか？

心身ともに 心地よい 生き方

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)

それぞれが 経験と抱えていて、わかってほしいと思っている。
でも 全てを理解することはできない。

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 年 月 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

18歳

住んでいた地域

群馬県

ご職業など

高校卒業してない

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

浪人を決まっていたので、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揺れた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地震直後はあわて駅に向かい切符を買ったが、電車は動かなかった。コンビニに行ったら、おでんがなくなり、マンが売り切れ。スーパーに行ったら、23時頃には食料がなくなっていた。大宮駅には行かず、駅のそばのコンビニでテレビを見ていた。おでんが海苔だったのか、黒い海苔がのびていて、おでんが何かがとろけていた。

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？

深夜に群馬から大宮まで両親が帰りに来てくれた。高速も通行できず、朝方4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。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビが壊れているので、
目を見ているのかよく覚えていない。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

- ・ andy mori
- ・ back number
- ・ BLUE GARDEN

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？

X
テレビを見ていた人が、おれと大宮の駅で「おれだ」と言っていたこと。

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)

大宮駅が液状化して水たまりが
あちこちに出ていたこと。

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？

人って死ぬか分からない
自分も相手も

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

充電器(電源が壊れて、公衆電話で
音と連絡をとったので)
↓
1回しか並ばなかった。

改めてあの震災について話したら、
誰と話したいですか？

震災を経験した障害者の声
(家族の声)

これから考えたいことはありますか？

今更に分かるには
生きている。

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)

偶然に会った人がいた。しかし、

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 22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

18

住んでいた地域

新潟

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？

翌日の卒業旅行の準備。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

TVを観ながら、ばくせんと
「行けるわけないな」と言っていた。
(同行者も同じ雰囲気だった。)

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？

リアルタイムにテレビラジオで。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV

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？

最初
おれ現実味がなかったが、
連日の報道やCM規制に
徐々に異常に感じていった。

同上

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？

当時、現地で何かあったか。
(特に、~~大~~大々影響のなかった
遊園地を余さなくした人々の)
15年も経って初めて深く知る。
(大々な部分だけがTV等で報じられて)

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震時の海沿いにおける注意。

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？

自分にとりかいて発信できるか。

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)

4月下旬ごろ、仙台沼のボランティアに参加したとき、倒れた住居やガレキの水平線と、まっ青な空に言葉が失くしました。
また、数十人で2日間作業して数人がようやく片付けられたのかどうかわからないのを覚えています。

今日は、好きなアーティストグループのライブイベント翌日に立ち寄りました。

仙台出身のメンバーの ~~発信~~ 発信がなかったらそれほど興味を持てなかったかもしれないと考えると、はたかいいと共に、
発信いける方々の大事さというか、ありがたさを感じています。私にもできる発信をしたいです。



仙台、楽しいです!!!

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3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

18

住んでいた地域

神奈川県

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

某テーマパークで友人と卒業旅行
をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

帰宅困難となり、某テーマパークで
ダンボールを床に敷き、1泊しました
ほかに寝られませんでした。

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？

当時ガラケーでしたので、ガラケーの
TVで知りました。
某テーマパークも海に近かったため、
一晩情報を集めていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV、新聞など

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

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？

マルチダウン、津波、福島原発、
計画停電、原発ダウンしたらどう
なるんだろう

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)

余震はすごかった
~~地震~~

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？

・いつ災害が来るかわからない、
「予想」を超えてくる「想定外」を
意識しなければいけない。
・「震災」がこれまでの社会構造で
問題のあることを浮き彫りにした。

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？

実際にあの震災を身近で体験してい
る方、また後世の世代の人

これから考えたいことはありますか？

・災害への備え
・持続可能な社会(エネルギー、
その他含む)
・東北の将来
(めっちゃコンパクトで災害に強くて、
魅力的なまちがたくさんある、
でも伝統もある)

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)

・むしろ毎日震災の報道の中で、非常に心が苦しめられたことを思い出しました。

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10月19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

18

住んでいた地域

新潟県 上越市

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

実家のトイレに座っていたんですが、
家には誰もいなくて、地震が起きた
ときはトイレは家の外で覗き込んで
じっと聞いていたのを思い出せば、
揺れがおさまるとトイレの中にいました。

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、
翌日が大学入試の後期試験
だったので早く寝たと思います。

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？

はじめ、上越が震源だと思っていた
(当時、中部地震のつぎは上越と
いわれていた)ので、トイレから出て
テレビをつけたら、東北の様子に
なっていました。
津波、コンクリート大穴など...

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？

・ 冬物語 (小説家 菅野 友子、H&M 本)
・ アジャンタと釈迦の心 (著者 不明)

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？

3月12日の後期試験で、
長野で母が早く来てくれたこと。

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)

実家のトイレの中、
おたたか、床の光。
小窓から見える

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？

あの震災という体験は、
被災者ではない人たちにしても
大きな出来事だったということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変わっていないかも
です。

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？

当時社会人だった人たち。
社会の中には、震災がどう影響を
与えたのか、聞いてみたいです。

これから考えたいことはありますか？

被災者として生きていくのが
他者の苦しみとどう向き合うか。
寄り添えるのか、という点。

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)

2011年3月11日、私は高校生でした。
大学に入ってからはボランティア活動などをしてきたものの、当時の結局にはまだ気づいていませんでした。
2024年8月、能登半島の被災地を訪問して、震災という経験が何だったのか、
また考え直しています。

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 2025 年 2 月 21 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

18

住んでいた地域

岩手県

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

ちょうど復旧作業の日で
茨城県つくば市にいました。
友人につきホテルに向かい向か
いていて...

その日の夜、どのように過ごしましたか？

宮城にもりやう、とまるはあ
ホテルもカベが崩れて泊められ
ないと言われ、12時近く
つくば入り前、避難所で一晩
あじして...

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？

翌日新聞で、(上野駅で)
とまりのおじいさんがみせてくれた
+ ケータイのワンセグ

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親せきの家のテレビ。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

4月にたてからなせか
地獄先生ぬ〜べ〜を見直していた。

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？

つくばの避難所で宮城から出張に来てた
サラリーマンと一緒にワンセグで火災
気配をみたこと。
言葉が通じ、一斉にわあーと言っていた
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)

避難所で囲われた「フッカー」
やたらおいしく、裏を見たら「ビスコ」
書いてあったこと...

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？

備蓄を心がける、腰より高い
家具を家
におかない。

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？

当時の同級生。

これから考えたいことはありますか？

今後また来る災害に
どうそなえていくか

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)

東京の大学に進学し、そのまゝ関東で働いていましたが、結局2年前に仙台に帰ってきました。その理由として、やはり
震災と復興に関わりたいことが一番心残りだったのかなと思います。
将来的にはもっと防災分野で仕事をしたいなと考えています。

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。

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 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 18才

住んでいた地域 東京

ご職業など 高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

高校の 渡り廊下
用務のおばさんが「来る！来る！」と
大声で叫んでいて、何かと思ったら
大きな揺れがきた
防火トロッコが閉まりそうに感じたので

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り家族4人で
夕食を囲んで
電車は止まっていたので
高校から2時間歩いて帰宅

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？

夕食中に見ていたテレビで
津波の映像が実際に
起きていることが信じられず
CGの映像か、と思いながら見ていた

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
あの頃テレビをつけると
震災のことがばかりで
こわかった

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

GReeeeN
EXILE

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？

「今日、計画停電あるかな？」と
家族と毎日話していた

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）

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？

震災の情報を見聞きするのが
ずいぶん怖かったけれど、時間が経ち
慣れずに見れるようになった。
14年経った今日、荒浜小学校に
行くことができています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

旅行中、海近くに行かないように
避難場所と無意識に
探していることがあります

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？

家族、友人

これから考えたいことはありますか？

自分がいまの場所で災害が起きたら
どういう行動をとるべきか
何をしたらいいかな

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。

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 7 年 3 月 13 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 18才

住んでいた地域 仙台市内

ご職業など 高校卒業後、

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

友人3人とカフェにいた。
仙台駅近く。一度、仙台駅に
行き、連絡もとれなかったため、
歩いて富沢の方まで帰った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族5人で車で泊まった。
家はたおれた家具などで
はいれずのため。
釜石の祖母が心配だった。
でも家族5人に会えて本当によかった。

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？

ラジオ
TVをはじめて見た時、
信じられなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

電話がつながるようになってから
祖母の住んでいる釜石の情報が
知りたくて、いろんな人に電話を
かけた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

友人の家にシャワーをカソに
行き、ワニピースを読んで
すごした。

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？

たくさんメールがきていて、
どれも心配してくる内容で
その人たちの安否もしれて安心した。

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）

TVCMの
「ほろほろ」が印象に
残っている。

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？

他の地域での震災が
他人事ではなくなった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あたりまえはないと思った。

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？

当時一緒にいた友人。

これから考えたいことはありますか？

自分が親になり、
子どもたちに身を守ること、
どうすごしたかなど伝えたい

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）

あの日の星空は絶対に忘れない。

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。

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 / 8 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
18

住んでいた地域

仙台

ご職業など

高校生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

メリアテーク7階の市庁舎通り側
のいすに座っていました。
大きく震れた時に通りの信号が
しるしに変わっていたのでいままでの地震
と違うと思いました。その後歩いて家
まで帰りました。（※7階の天井が落ちた時
死んだと思いました。）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近くの学校に避難して教室で
一夜をすごしました。その他 おおむい
おそくちあがいて、みな不安そうな
様子でした。情報は断片的でラジオ
を聞いてもすべてを把握することはできず
（※ラジオで海側ではおみんが上がる でした。
情報があっても不安に感じました。）

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？

翌日 ケータイのワンセグで全容を理解
しました。石油コンビナートの火事、大きな
つなみがわたった、原発の停止。
とても現実のこととは思えず、まじがやトラジ
の~~言葉~~ 言葉のようでも自分はまだ呆然と
するばかりでした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオとワンセグ。
馬場まで行けば新聞をくばいたので
そこで原発の情報を得ました。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

覚えてないですね。

印象に残っている言葉ややりとりはありますか？
当時のことで

震災から3-4日たち、街中（okスーパー）
のスーパーに並んでいた時、ほかの並んでいた
みんな無言で怒りのような険しい表情の
人が大半でした。

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）

震災直後は、寒かったです。

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？

震災から1年でインフラもかなり
仙台市内の機能はもと、たのびが、
建物のダメージや建物の沿岸部の
状況からうかがえてはいけな、白粉ムート
がわん。街の雰囲気が変わった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

すいとうを持つようになった。

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？

震災を体験した人、
子どもたち

これから考えたいことはありますか？

災害のきおくはうすれていくけれど
この経験は忘れないうちに
きおくにとどめておきたい。

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）

当日は、沿岸部にボランティア等支援することかできなかった。
今後同様に何か機会あればボランティアに行きたい。