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　40代

住んでいた地域　仙台

ご職業など　主婦

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

台所でお昼の片付けをしていました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

子どもが通う小学校の体育館で、地域住民の方々と、ぎゅうぎゅう詰めで横になりましたが、暖房器具はなく、寝具も全く足りないままで、子どもや高齢者の方を優先に…家から持ち込んだ布団も提供したので、寒くて寒くて一睡も出来ず夜が明けました。

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？

避難所に配達された、新聞の号外と、一台のラジオから流れるアナウンスで。いや号外では全容はわからなかった。翌朝の新聞の記事にがく然とし、大変なことが起こったことがわかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

しょとんど、ネットから。
家族が見て、教えてくれました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

全く思い出せません。
図書館で本を借りていたのですが、何の本だったか…？
思い出せないのがちょっと残念。
続きを読むどころではなかったはず。

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？

一番、心に残っている言葉はいまだに書いたり言ったりすることがためらわれます。12年も経つのに…！　自分でもびっくりです。

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）

震災後3、4日目だったと思いますが、避難所から、うちへ一時帰宅する途中、強烈なガス臭のする場所を通りかかり、すぐ近くにいた人と相談して、通報。今もそこを通るとその時の臭いを思い出す。

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？

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？

震災がきっかけで疎遠になってしまった恩師と。

これから考えたいことはありますか？

震災の影響がいろいろな経過を経て、思わぬ所に、思わぬ形で、あらわれているのではないか。特に子ども達に。それを気をつけて見ていきたいのです。

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）

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　41

住んでいた地域　東京

ご職業など　主婦　絵画教師

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅にいた
子どもの帰宅時間だったので
すぐ学校へむかえに行った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夫、夫の職場の人
子ども二人と、
近所の子二人
冷凍のひき肉でカレーをつくって
食べた。余震がくるたびに
体をよせあっていた。

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？

TVのニュース
インターネット

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

インターネット

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

アンパンマンマーチ

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？

冷蔵庫に
子どもがもらってきた
コナンのチラシがはってあった。
そのセリフに　たしか
"生き残るんだ"とあって、
勇気づけられた。

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）

東京は原発の恐怖で
ひなんする人もいた。
とり残されたような
感覚があった。

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？

命には限りがある

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

食品のストックは心がけている
最近　少し忘れていることが
ある。気をつけたい。

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？

家族

これから考えたいことはありますか？

人と人のつながりが
希薄にならないように……
助け合える社会に
していきたい。

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）

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 年 8 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

住んでいた地域

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

メリオ 福岡の会社で 勤務中でした。取引先が東京でやりとりをしていたら、だんだん様子がおかしくなっていったり何が起こったのだろう…と頭がクエッチンしたのは覚えています。
（百貨店勤務）

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？

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はありますか？

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？

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 7 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　41

住んでいた地域　仙台市若林区

ご職業など　アルバイト

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

メディアテークのすぐ近く
車で山形に行こうと
のり込んだ瞬間でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車のAMラジオをききながら
山形から仙台にもどり、世の中
(大変)
どうなっているんだろうって落ち着
かなくて一晩中ベッドでねた

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日後についたTV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？

電気はすぐきたので
TV、インターネット(SNS)、
友人知人とはケイタイのメール

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

何してた？
だいじょうぶ？
たいへんな？

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）

翌日、友人が兄が亡くなっているというので
自転車で、安否確認に、
東高あたりに行ったら
海のにおいがした。

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？

原発はいらない。
福島にある原発に関わる事は全て
関東の人たちがあとしまつをするべきと思う
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？

家族・友人・まわりの人と
わかり合う時は、かならず、
笑顔でまたね、あいさつする。

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？

防災や減災に
とりくんでいる方々に現在の
状況と変化をきいてみたい！

これから考えたいことはありますか？

3.11は悲しい日だけでなく
誰かの生まれた日。(当日生まれた人もいる)
と考えると、未来に向かっていく日なのだ、
と考えられるようになりました。

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）

過去の事をふまえつつ、未来のことも考えていければ、と改めて思います。
でも、私はあまり被災していない人なのだからそのように思えるのかも、とも思います。
↳
のとの現状を考えると、気を張っている人たちも、大変だ、つらい、とはきだせる時や、場があれば、
良いと思ってしまいます。

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　2023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　42

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　専業主婦

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家（マンション6F）で、もうすぐ帰ってくるはずの娘（小2）のを待っていました。

ダイニングテーブルで、友達から借りた本を読んでいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

市内勤務の夫と連絡がつかず（一旦無事の連絡はあった）いつ帰ってくるかわからなくて、娘と2人きりで不安だったので避難所の小学校に行きました。

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、避難所に電気が通り、テレビがついたら、津波がおしよせる映像…、見てるのんで、全員無言でみました。ラジオできこえていた状況がそれまで信じられなかったが、ニュースを見て、全て現実なのだと受けとめました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・主にラジオと、友人から。
↓
同じく被災している市内の人と、県外の友人

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・Rake（レイク）の『100万回のI LOVE YOU』だけが、ラジオで繰り返し流れていたのを忘れられない。

・小田和正のライブを控えていたのに延期になったので、彼の曲をきいて励ますされていた。

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？

・普段あまり見知らぬ人と言葉を交わす機会が少ない県民性（？）と感じていたが、あのときはあちこちで見知らぬ人同士が情報交換をして声をかけ合った覚えがあります。

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？

・備蓄については不足している。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・危機意識、防災意識を強くもつようになったが、10年すぎてころからいつのまにか元に戻ってしまったような。

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？

・両親と。
→仙台港近辺で勤務していた父と翌日の夜まで連絡とれず安否不明だったので、一旦、覚悟を決めたけど、今も健在。

これから考えたいことはありますか？

娘が東京で一人暮らしをしているので、改めて、防災について自分事として真剣に考えたい。

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）

あの日あの時、他の人達はどう過ごしていたのか、そして震災がその後の人生（生き方）、考え方にどのような影響を与えたのか、被災した場所、年齢、環境によって大きく違うと思うので、よりたくさんの方の話を収集したい。これを書いてみて、自分も実は当時の事を少しずつ話す機会があるのであれば、話したいのかもしれないと気づきました。当時、ブログに書いた記憶はあるが、ブログ運営サイトが終了してしまい、見られなくなっていました。

津波にのまれかけながら九死に一生を得た父の話もきいてみたいが、なかなか機会がない。録音ソフトをまわしてくるのも、父、出不精のため困難。

乱筆乱文　申し訳ありません。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

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　42

住んでいた地域　東京

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

渋谷で仕事をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電車が動いておらず
歩いて帰った。夜の11時
過ぎに京王線が運転再開
するというのであわてて駅方向に
向かった

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？

TV、新聞、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？

TV、ラジオ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

村上春樹

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？

宮城の岩手に住んでいる
知人、親せきに連絡がとれず
とても心配したことを覚えている
安否が確認できてほっとした

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）

当時は妻、娘と共に
自宅に帰れず、翌日車で迎えに
行ったが、大渋滞でなかなか
進まず、すごく疲れたこと

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？

記憶がどんどん薄れていく
どうやって後世に伝えていくか。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

持ち物が増えた

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？

妻、娘、両親

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）

仙台に来ると、震災を非常に身近に感じるが それでも 月日の経過とともに 人々の記憶 ＝ 関心が 薄れていっている気がする
コロナやウクライナ 不景気など 生きるだけでも 大変なので
でも、震災を経験した責任として、子供や 若者に 何が 起きたかをしっかり 伝えていくことの重要さを改めて感じた。

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 2013年 10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 42才

住んでいた地域 東京都八王子市

ご職業など 教育関係

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

山梨の甲府にある大学で、事務処理をしていました。山梨もかなりゆれましたが、テレビでリアルタイムに津波の映像をみて、東北でそれなことが信じられない思いでした。ガクゼンとしました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

特急をはじめJRが止まったため大学近くのスーパー銭湯に泊まりました。大広間でのんきにTVをみているお客を見ながら、私は実家（南相馬）の両親や親せき、仙台の友人などのことが心配でどうしたらよいかわかりませんでした。

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？

翌日、山梨の友人が泊めてくれることになり、移動の車中でラジオをききました。その際、原発の冷却ができず、このままではメルトダウンと言っていて、大変なことになったと思いました。全容を知ることは、なかなかできず、とても心配で不安でした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、ラジオ、それとTwitterです。Twitterは、リアルに状況を伝えてくれてありがたかったです。また、友人の安否確認などもTwitterを活用しました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えていません。
あ、古今亭志ん朝さんの落語のCDを聴いていました。福島から避難して叔母宅に身を寄せた両親と聴いたりもしました。

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？

神奈川（首都圏）の知人に話していた時に「地震が起きたのが、大都市ではなくてよかった」的なことを言われて、ものすごく頭にきたことを覚えています。特に原発絡みの話だったこともあり、悲しい気持ちにもなりました。

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）

見聞きしたことになっちゃいますが、（また、上記とも関連しますが）、リアルに津波で人やものが流されていく様子をテレビで見ていたのですが、ちょっと笑ってた（映画みたいに）のです。それだけ真実味がないんだろうけど、これもショックでした。

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？

あんまりないかも…。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

非常食と水を持つようになりました。
靴には、できる限りヒールをはかないようになりました。

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？

お坊さんと、鎮魂について話したい。私は幸い被害にほとんどあわず、親やしんせきも命はあったが、無念に突然命を失った方々がいる。生きている自分に何ができるんだろうか。

これから考えたいことはありますか？

こうした大きな災害から何を学ぶべきなのか。
「震災を忘れない」は何のためか。

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）

○今、原発の廃炉作業にあたっている方々のことが全然報じられません。どうしていらっしゃるのでしょうか。気になります。廃炉の計画通り進んでいるのかな…、進んでない気がするんだけど、どうするつもりなんだろう…も気になります。

○東日本大震災がおきた時、日本人のモラルの高さとか助け合いについて世界から称賛されましたが、そこから12年、今の日本人はどうなんだろう…と思ったりもします。どんな状況でも思いやりを持った人間でいたいです。

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　2023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　43

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　パート

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仕事から帰宅して家でテレビを見ていた。義父母といっしょに揺れがおさまるのを待って、外に出たら小雪が舞っていた。主人からまもなくメールが来て、その後連絡が取れなくて心配だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

部屋のカーテンを全開にして、パジャマではなくセーターを着て寝た。今まで見たことがない満天の星空がこの世の終わりのように思えて眠れなかった。

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？

カーナビのテレビで大津波警報を知り、数日後に家でもテレビを見られるようになってがく然とした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、ラジオ、SNSで情報発信もしていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

テレビCMの上を向いて歩こうが耳についてはなれなかった

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？

がんばろう東北
がんばろう〇〇
↳東北の地名
シャンプーできます！
給水できます！

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）

3.11の夜、連絡がつかなかった主人が23:00すぎにやっと帰ってきてもらってきたおにぎりを食べた。白飯をにぎっただけの冷たいおにぎりだけど、とてもおいしかった。

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？

人間の記憶なんて曖昧だなと思う。再び普通の生活ができると簡単に忘れてしまう。やはり語らなければ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

でっかいリュックを背負って仕事に行くようになった。荷物が増えて、ケータイの充電は毎日欠かさず、バッテリーも持ち歩いてる。

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？

実家の母

これから考えたいことはありますか？

自分の身を守りながら人のために何ができるだろうかと思う。

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）

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　43

住んでいた地域　青葉区

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仙台市情報館近くの会社で仕事中。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

- 車で30分のところ、2時間かけ帰宅
- ラジオをつけ、寒い。
- 津波等わからなかったので ゆりとのんびり過していた。
- とても寒かった。

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？

3/12の河北新報 朝刊の一面。ラジオで津波は聞いていたが、写真でみるまで、現実味がなかった。その後、車のTVを観た。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

- SNS
- 新聞
- TV
- 友人同士

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

—

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？

- あなたの家は、たいしてヒガイないよね。
- 津波ヒガイの方のために集めた支援物資を、勝手に持っていかれた…

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）

- 会社でたき出し。具の少ないお味噌汁でも、あたたかいだけでおいしかった。みんなで食べるとおいしい
- 初めて食べたチェーン店の牛丼のおいしさ
- 東京や大阪から送ってもらった、アメや牛乳おいしかった。

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？

- 毎日のつりーはつりーじゃないこと。
- 変わらない毎日のありがたさ。
- ツナミにはあっていないけれど何かの時、泣いてしまう。まだダメージがあるのだなと思う

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- 水の確保
- 保存食

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？

- 津波にあった方の話は聞きたい
- 同じ様な立場の人と。
  - 仙台育ちとかじゃないと、ツナミにあってないと
  - もっと大変な人いるのに!!みたいなこと言われるのがこわいです。

聞いてあげることで、相手が楽になるなら。
言い方おこがましいですが…

これから考えたいことはありますか？

何か、お手伝いできたらいいなと思います。

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）

- 会社にいたし、会社にも車にもTVはなかったしで、津波をリアルタイムには見ていない。
東北以外の人達がリアルに津波で人や町がのみこまれていく様を見ていた時、どんなこわかったんだろう…

11日の22時すぎに、東京の先輩から、とてもかしこまったメールがきた。「この度は大変な災害に…」と…自分は、いつもより大きな地震どらいにしか思っていなかったので「大丈夫ですよー」と明るく返事をしたが、先輩はTVでリアルタイムに津波見ていたんだろうなあ…。

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　43

住んでいた地域　東京

ご職業など　ライター・編集者

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で仕事をしていたら、すごい揺れであわててベランダに出たら、その枝下に落ちそうな感覚になった。
朝食のまほぼくと床に落ちた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

とりあえず近所の古株さんに話したら、少し落ち着いた。

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、テレビを持っていなかったので
Twitterで流れてくる情報を
見てとんでもないことになったと
思った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

やはりTwitter。
ずっと長く連続で見たくなる結
局、たこでも。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

いろいろです。
何を読んでも震災に必ずぶつかって
しまいがちだった。

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？

3月から数日後のイベントで、
自分たちにできることを何か話しあ
えんが、その後の活動につながった。

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？

変わったようで、あまり変っていない
気もします。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変ってません。

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？

亡くなった両親。
もう少し話しておけばよかった。

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　2023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　44

住んでいた地域　北仙台駅近く

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

富沢で仕事中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつもの6倍かけて、北仙台の実家へ。
中とローソクを灯し ラジオを聞きましたが、入ってくる情報が信じられなかった。
居間でガタガタ寒いと、とても寒かった

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？

翌朝の河北新報。流され燃えている家の写真を見て、やっと大地震のヒガイが想像より スゴイ状況だと気付いた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

- 停電中は ラジオ・車のTV
- 13日夜からは TV
- 河北新報

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

・津波に遭っていないと、~~たいしたヒガイないでしょ 等と言われ~~
いろいろと、何も言えなかった。
実際「津波なかったんでしょ」と言われたので、同じ位のヒガイの友人と、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）

・ワダンなら食べない インスタントみそシル
牛丼屋の牛丼 等、とてもおいしかった。
温かいもののありがたさ。

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？

- 結局、いつ来るかわからないので毎日、感謝して生きるしかない。
- 人の良い面、悪い面が見えてしまう。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・水をKeep
・会社に歩きやすいくつを置いている。

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？

・いろんな人と、311の時どうしていたのか話してみたい。
東京の人も、大変だったはず。

これから考えたいことはありますか？

仙台市内、地域、地元に関わる仕事がしたいです。

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）

津波ヒガイはなく、自宅のヒガイも少なかったので、少々不便になった位ではあるけれど、それを「たいしたヒガイなかったでしょ」と言われてしまうのが辛かった。
弱音も吐けず…

友人の人は特に優しかった。
一度、大変な思いをすると人に優しくなれるのだなと実感。
311後の世界中の地震も他人事じゃないですね。トルコ等そうです。

津波ヒガイ地域に友人がいたので、衣服やくつ、生活雑貨等を集めて配布しました。それが自分のモチベーションにつながっていたけれど、仲良しの友人でも全く協力してくれない人もいて、がっかりしてしまうこともあった。

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　2023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　44

住んでいた地域　宮城県 仙台市

ご職業など　カフェ 店員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仕事を終えて家に帰宅したところでした。
風邪で保育園を休んだ息子と一緒でした

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近くの小学校で見ず知らず2人と3人で過ごしました。
主人は帰宅できずとても不安でした。

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？

体育館のテレビで

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

避難していた小学校のテレビ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ラジオを聞いていた。
毎日がめまぐるしく音楽などの記憶はない

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？

お店にたくさんあった食料（個包装されているもの）を児童館に持っていって子供達に配ってあげてほしいと渡そうとしたが、職員に保護者からこういう物をもらえない規則だと言われて受けとってもらえなかった。こいつこんな状況で規則とか、バカじゃないのか？と思った

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）

3/12に飲んだ
あたたかいアップルティーの
湯気と香りとぬくもり

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？

震災後知り合った友人と3/11の話しをする機会がある。
いつもは元気で笑顔の人も自分が知らないだけでたくさんの事を視かえいるなと気づくことがある

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

バックからリュックになった

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？

大人になった子供達と話したい。

これから考えたいことはありますか？

まだまだ向きあえていない事と少しずつ向きあいたい

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 年 8 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　44才

住んでいた地域　仙台市太白区

ご職業など　フリーランス

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で出かける仕度をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅で避難。
停電の中ストーブで暖をとり食材を調理していました。

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？

- 停電中はラジオやスマホも充電があるかぎり、情報収集。
- 日曜日の夜に電気がとおりテレビをみて、全容について知るようになりました。
- 新聞

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、テレビ
- 近くを歩いて見てまわった。
- 各拠点となるところに訪ねていって話をきいた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

津波被害にあった場所で行ったことがなかったところへ訪れてみると、「いいところだなー」と感じる風景があること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- ガソリンの給油は半分をすぎたら満タンにする
-

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？

震災のコンセキ／イコウなど話している（まもっている）モノ・コトから伝えられることは何か。
（伝えるのか、ということも含めて）。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

2023・9・14

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 44才

住んでいた地域 東京都

ご職業など 大学職員（技術職員）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

大学の農場で仕事をしていました。近くのガラス温室のガラスのゆれる音に「なんのことだ」と、これまでにない こわさを感じました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

その日の夜、帰宅したら、部屋の本棚や本はメチャクチャに散乱していました。私の部屋は木造2階でしたが、ゆれのすさまじさで眠れませんでした。

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？

ラジオやネットのニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

やはりラジオ・ネットのニュース

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

？

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？

東北の友人・知人たちにはできるかぎり、すぐにまめに連絡をとってました。

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）

？

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？

東北の友人・知人たち

これから考えたいことはありますか？

3・11のことは忘れてはいけないことを感じました。

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　　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　44歳

住んでいた地域　仙台市

ご職業など　医療関係

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

インフルエンザで職場を早退し自宅でふとんの準備をしていました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅で自分、子、母と3人で同じ部屋に寝ました。

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？

翌日のラジオTVで断片的に知りました

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

なにもすと気にならずに仕事だけしていました

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？

県外ナンバーのトラックや自衛隊の車・ヘリコプターを見て見捨てられていたと心強く思いました

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）

原発事故があり今後どうなるのかわからないや、桜の花が咲いていたのを見て（1週間後位だったかの）自然はいつもと変わらない、と元気がでました

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？

毎年毎年常にどこかで何らかの災害が生じていますが、その時の心得られた知見が次の対策につながっていくのは大切な事と思います

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

震災以前から非常用品の準備や耐震対策はしていましたが、食料のローリングストックは増やしました

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？

新たな災害（熊本地震）が生じて辛い、「あの時はこんな風にして日常に戻っていきました」と参考になるような話を被災した人に話したい。先が見えずんでいるだけで元気がでるのではないかと思います

これから考えたいことはありますか？

できるだけ被害をへらす、できるだけ早く日常をとりもどすにはどうすればいいのか

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 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　4才

住んでいた地域
福島県、いわき市

ご職業など
会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

会社の会議室でプレゼン発表をしていました。
直後、強い地震で揺れが強かったため全員で外に避難した。
立っていられない程の揺れで怖かった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族、親族を実家に集結させて、みんなで過ごした。不安な夜だった。

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？

会社、家族、友人、TV、メール
その日から連絡を取り合っていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

電話やメール、TV、ラジオ。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

福島県歌の「花は咲く」という音楽。

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？

・安否確認

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）

・つくばに避難した時に久しぶりに食べた味が忘れられない、感動した。

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？

防災の意識が高くなった。
ガソリンや備蓄が重要だと
安否確認（メール等）　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？

全国、全世界で起きている震災などに目を向けるようになった。
他人事ではない感じがするようになった。

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？

・家族、友人。

これから考えたいことはありますか？

・震災を経験して、周囲の人（他人）でもみんな一丸となって協力した事はすばらしい思い出の1つです。
「周囲とのコミュニケーション」を今後も考えていきたい!!

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）

「コミュニケーション」が大事だと分かったから、これからも自分から1歩踏み出して人に声を掛けていきたいと思う!!

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　40歳代 中ば（考えた方よ…）

住んでいた地域

仙台、太白区、向山のアパート（却下せず）。

ご職業など

自由業（自粛）。

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

東北大学図書館の北内の本館の2F。前から作っていたスクラップ（1958年の小4スケッチ、潜水艦から海溝の調査に関すること）の自分史を作り直し。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

向山自小学校の体育館に逃げこみ、毛布をもらい、~~[illegible]~~持ち込んだインスタントコーヒー（ちょっぴりウイスキーを入れて）を飲んで、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？

◎他人が使っていたラジオ、Tel。他人の車のカーナビのテレビ。体育館で見ていたラジカセ。

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。新聞。街中に貼ってあったビラ。（テレビは、元々地デジのコンバーターを持っていない）。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

、ヴィヤ人民主義歌のCD（坂本九の「夕焼けの空」（NHKの形制作）、ハーモニカの伴奏）を聞いて、涙が出た…。

、「植芝一スクラップブック」（川原で拾ったもの）。

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？

ビルが、ガラスに貼ってあった「危いので近づきにくいでしょうの◎手書きのビラ（生身の人間たちがとても、でいて鉄筋コンクリートのビルと交さらもそれは作られたのだ!!）。（仲よく）

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？

「必要」感は、さらに強まった、まるものだ。もうもったいないに関心を向けていた方がよい。何時だって信じこんで病気になるよりも~~[illegible]~~けるために、マシである。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

元々他人とは違っていたので、生活で変化はない。

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。もっとも、震災前にでているが…。

これから考えたいことはありますか？

社会や人間の生活の中に、いかに体験や教訓をくさびとインプット（組み込む）が。

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）

自分の住む地域や故郷が被災地になった時、メディアが来ていて面白い話を上映、移動して放映してもらうことに、前もって作品だけは把握しておいた方がいい。仙台と宮城は、メディアがまったくダメだったから。

自己（主）の行動記録のメモでも付けておきたかった。これが最大の反省点である。

2023.3.12(日)　15:13記

（うれしかったこと）

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　46才

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　会社役員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

西公園（現在の新しくできたトイレ付近）で、犬の散歩をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車の中で過ごしました。

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？

車内で見たテレビの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？

自宅が青葉区の中心部に近いということもあり電気の復旧が早くずっとテレビをつけていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

"津波"ということに対して危機感なく育ちましたので、ニュースの映像を見た時、主人と「うそでしょ！」と「宮城じゃないよね」と会話しました。

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）

玄関前で火を使って白米を炊きました。炊飯器からの匂いとは違うごはんのできる匂いでした。

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？

自分なり、我が家なりの防災用品を備えておき、時々中味を確認しています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

神経質にならない程度に「もしここで起きたら～」と考えたりするようになりました（どう避難するか）。

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？

なかなか連絡のとれなかった友人とです。人を通して無事ということは確認できていたものの、実際会うまでは、心配でした。

これから考えたいことはありますか？

今後いつ来るかわからない地震に備えられる状態でいたい。（物も心も）。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 令5年 8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 46才

住んでいた地域 宮城野区

ご職業など パート

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

東郵便局でパート

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で過ごす

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？

当日、社員のケータイ(TEL)のテレビ画面で知った(少し)

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はありますか？

わからない

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？

若林郵便局まで水がきたという話です

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）

翌日東郵便局の海側(東側)にもくもくとキノコ雲の様な巨大なけむりを見てこわかった。

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？

自然を大切にしなければならないと感じいやされた。
防災に力を入れるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズをもちあるいている。

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？

娘

これから考えたいことはありますか？

食(農業)、自然を大切にし、日々「どうあるべきか」考えて生きることが大切だと思った。

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）

現在の海側の景色をみて すばらしく整備された

もし、震災の1日前までにここまでとまでなくとも、区画整備(このくらい)されていれば、

ほとんどの人々が今も生きていて、「あの3.11時は大変だったけど今こうして生きていられて良かったね。」と会話してたのではないかと思うと泣いてしまった。(荒浜小学校屋上にて感じた)

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 R6 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　46才

住んでいた地域　仙台市泉区

ご職業など　パート

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

岩切の友人宅で お茶を飲んでいた

泉区の友人を乗せて 信号がつかない

4号バイパスを帰った。

（地球が割れるような感覚で もう終わると思った）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

友人宅へ出掛けていた長男、中学校に行っていた長女も

無事に自宅に戻り、安堵した

単身赴任で福島（いわき）から 主人が

ガタガタの道を 夜中中走り続けて 帰ってきてくれた。

何度も起きる余震で外に出た時 すごく星がキレイだった

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？

主人が帰ってきてから ワンセグ携帯で

津波の情報など 知ったが

TVがなかったので あまりピンとこなかった

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、TV、携帯、など

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

TVのCMが同じものばかり流れていて

子供達がよく ポポポポーンと言っていた

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）

二日町のなかので買った

牛丼弁当がすごく美味しかった

（なかなか肉が手に入らなかったため）

食料も

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？

人々の優しさと強さ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ガソリンがなくて苦労したので

メモリが（残り1になる前）なくなる前には 入れるようにした

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？

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）

約1月 後に 山形に行った時、食品などが 普通に売っていて 驚いた。

○ 地震のあと 毎日つけていた 日記帳だったが、気持ちがめいってしまい 何も書く気がおきなかった。

日々を生きるのに 精いっぱいでした

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　2023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　48才

住んでいた地域　仙台市宮城野区

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

母の病院で受診のうきそいで
待合室にいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

避難先の
小学校の教室で

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？

知り合いからのメール
聞く話　TV
新聞

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　人から聞く

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

配給　並ぶ

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）

当日は雪でも　そのあとは
暖く　春らしかった

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？

明日は何がおこるかわからない
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？

震災がくるかもしれないと
思い行動するようになった

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？

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）

震災当日の空気がきれいで すばらしかったこと。　信号がついていないのに みんな道をゆずり合い 車が走っていたこと。

電気がつくのを待ちこがれ。　夜に灯りがともった時は手をたたいて大よろこびしたこと。

3/11の震災のかたづけをしつつ、ないとか頑張っていたのに　4月にも大きな地震が来て また電気が止まり 食器が割れて 心折れたこと

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 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 48才

住んでいた地域 仙台市宮城野区中野

ご職業など 小学校教師

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

5時限が始まってすぐ
4階の少人数教室で、5年生
10人の児童と算数の、
この年度の最後のページをしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夜中1時頃まで、学校で、保護者が
引き取りに来るのを対応して、その後
真っ暗な道を歩いて帰宅。
明るくなるまで、散乱した部屋のすみ間で
じっと過ごした。

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？

断辺は、ラジオなどで知ったが、
全体は、4日に入って停電が終わり、
TVを見られるようになってから。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

1番はラジオ。
地域のはり紙。
電気のある所へ行って充電をしたポータイで。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

12日の朝、CDラジカセに電池を入れたら、
入っていたCDから カラーボトルの「情熱の
歌」が流れ、その後も良く聞いた。

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？

「命が助かったんだから、それだけでも
良かったね。」

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）

その年の夏、海に近かいので、朝と昼は
海から 海風が吹いて来て、その生臭い
においは すごくて、匂いで時間がわかった。
ハエも、ものすごかった。

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？

翌年の3月、震災後に津波の被災校へつとめて
いて、卒業式で、保護者の方が、
「命を守って下さってありがとう」と
おっしゃって…。 教師は子どもの命を守る仕事だと
命の大切さを、あらためて思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

トイレに、フロの残り水を使って、とても助かった
ので、洗う時まで ためておくことにして
今でもやっている。
トイレットペーパーなど日常品は、1ヶ月分を
必ず予備としてストックしている。

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？

あの日、東京にいた息子と。
福島の心配や食糧もあり、仙台に
戻って来なさい、と、東京にとどまらせた
が、一度、ちゃんと話したい。

これから考えたいことはありますか？

あの日、あんな状況でも動けたのは、
日頃の訓練があったからでした。
何もない今から、備え、身につけて
おくこと、その方法を考えていきたい。

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）

海の側にいて、海が大好きな中野小の子ども達。津波を目にし、親をなくした子もいたが、それでも海が好きで、「好きな絵を描いていいよ」と
言うと、海の絵を描いていました。 あの子たちが、今、20代、社会の一員となり、震災を知らない子供たちに
伝えていってくれています。 「忘れない」このことが一番大切だと思います。

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。

（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　50才

住んでいた地域　太白区

ご職業など　医

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

西多賀病院 病棟にいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

食事はパン1ヶ 水
1日2食が少し続きました。

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？

TVがなかなか見られず
あまりよくわからなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ベッド上での生活。
まわりのあわただしい動き
だけで語りかけては
もらえませんでした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

両手に空きがあるよう
バックパック使用
車いすにかけてます

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？

誰れでも良い
時々話したい
忘れないように

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　2023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　50代

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　公務員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

勤め先で仕事をしていた。ゴゴゴに建物をつかまれて揺すられているかのような揺れが長時間続き机の下にもぐった。揺れが収まってから見たら棚の本が殆ど全部落ちて散乱していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

業務従事者3人で集まって停電の間に宿舎の中、非常用ライトや食糧を分け合って過ごした。寒い暗い中でウエスティンホテルの灯りだけがついていたように思う。あの日の星空のことを話す人が多いが自分は気がつかなかったしといわれても見ていない。）

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？

1日半ほどたって電気が復活し、TVをつけたらちょうど津波の映像が映った。始めは現実と信じられず、こんな時になんでパニック映画をやっているのだろうと思った。その後、津波や沿岸部の火災のニュースをみて驚かされた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

主にTVで。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

震災1か月くらいして、一番町のヤマハのホールで仙台フィルの出張コンサートがあり、音楽の有難さ、貴重さを再認識した。特にその時、トランペット奏者の戸田さんが逝去された「ようさと」が心にしみた。

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？

「頑張ろう」という言葉に対する居心地の悪さや異和感。だから、と言って、被災された方を励ます適切な言葉を他に見出せない歯がゆさ。

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？

変わるべきだと思っているが、防災の備えも備蓄も大してしておらず、結局変っていない。

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？

家族

これから考えたいことはありますか？

改めてあの震災が自分にとって何だったのか、それを踏まえて今後自分はどうすべきかを考えてみたい。

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）

近所のご夫婦で経営されていた雑貨店が震災から1週間で再開し、他にダイー（現在のイオン仙台店）くらいしか商店があいていなかった時期で、仙台中から人が集まったのかと思うくらい長蛇の列が出来ている中で、レジのおばさんがいつもと変らないゆったりしたペースで接客をしていた。改めて地域に根付いた個人商店の凄さを感じたが、そのお店も去年閉店してしまった。当時ガソリンを求めて長蛇の車列が出来ていた御霊橋のガソリンスタンドも今は撤去されて面影もなく、時の移りの無情を感じる。

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　50

住んでいた地域　東京（他宮から単身赴任）

ご職業など　会社員、

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

六本木ヒルズ37Fのオフィスで会議中でした。そこで船に乗っているような揺れに遭遇しました。これは東北だなと直感しました。震源は、

その日の夜、どのように過ごしましたか？

六本木から新橋、日本橋を通り当時の東京のすまい蔵前まで歩いて帰り、ひっくり返った家具の隙間で寝ました。

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？

私の会社はITのため刻々と変化状況をインターネットで知りました。また仙台の家には家内が居て、~~半日後~~翌日TELで現地の状況も把握しました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV、インターネット。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

NHKで流れる震災をテーマにした音楽（名前失念）

中島みゆきの「糸」

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？

糸

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？

なるべくSUVに。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

車をSUVに、防寒グッズ指向になりました。

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？

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）

12年を経てもなお整理とならただけで、肝心の人は戻らず、目の前の燃料高騰から安易に原発再稼働、女川原発PRセンターの20億以上の予算化など全く先の展望を示せてない者どもを嘆くばかりです。

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 2023 年 9 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 51

住んでいた地域 太白区

ご職業など 国家公務員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仙台合同庁舎 7Fで勤務中。
事務室内の机、ロッカー等が動き回り、書類が散乱し、壁がはがれ、ヒビが入る。課長、主席補佐が不在だったため、次席の私が課員の安全を確保の上、帰宅させた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

取りあえず寝る場所だけ確保した。
マンションの6Fだが、被害は大きく、妻と二女で夜を明かしたが、宮農に通学していた長女とは連絡が取れない。ラジオで情報を集めていたが、宮農の屋上で200名程度が救助を求めているという情報があり、これで「生きているかも知れない」と思った。
星がとてつもなく美しかったのを覚えている

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？

津波の様子はワンセグで見たが、それ以上は全容が判らなかった。新聞が一番確かだった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

停電のため、ポケットラジオと新聞が頼りだった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

あったとは思うが、何も覚えていない。

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？

「生きているだけで十分」2日後にドロだらけで帰宅した高2の長女との会話。

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）

石油ストーブが大活躍!! あの温かさは忘れない。当日食べた豚汁の美味しさは一生物だと思った。

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？

転勤をくり返していましたが、同じ県でも沿岸部の被害に対して内陸部の人は興味を示していないものだ。岩手県に赴任して、本当に感じた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

出かける時は妻とハグをして「生きて帰って来てね」と何年も続けている。3.11の朝出かけて、その日が最後になった人が2万人も居るのだから。持物は、カバン→リュック、水、ライト、ラジオ、電池、お薬手帳は常時持参する、今も続いている。

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？

本当は子供達と話したいが、当時津波を校舎の3Fで直接見ていた長女は、すっかりトラウマになってしまって、今でもあの頃の話はしてくれないと言われている。

これから考えたいことはありますか？

2人の娘の夫は警察官と自衛官、つまり本当に家族が夫を必要としている時は公務で出動しなくてはならない。長女、二女の家族をどうやって守って行くかが実家として悩むところだ。

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）

あれだけ被害の出た地域であっても、集客施設、屋上展望台やアクアイグニスを始めとした色々な物が出来ている。いくらかさ上げ道路、堤防を整備したとしても、あれ以上の津波が来ないとは限らないのに、何故そんな施設を作るのか？ 将来、さらに大きな被害が出るだろう。それが100年後なのか200年後なのかは誰も知らない。

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　6　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　51

住んでいた地域　横浜市

ご職業など　フリーター

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

東京駅で中央線に乗り出発を待っていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

東京駅から歩いて2キロの大学で。twitterで知って集まった人がたくさんいた。午前4時に始発で再開された地下鉄と東横線で帰宅した。

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月11日の夜は大学が避難してきた人のために教室を開放しNHKのテレビを流してくれた
地震直後はJR東京駅はモニターを全てNHKに切り替えてくれていたので

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、雑誌、ネットなど

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

~~サザンオール~~
サザンオールスターズ
「涙のキッス」

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？

自分の言葉でなら。中央線のホームで地震直後に若者から、電車は動きそうですかと聞かれて「これからが、本当の地獄の始まりだ。家に帰れるならすぐに帰るべきだ」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）

津波の被災地で知ったヘドロの匂い

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？

教訓が伝わらないこと
東京の都心ではラジオの受信が難しいこと
福島県沖地震（令和4年、令和3年）で仙台のインフラは地震に強くなったことをまじまじと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

携帯の充電はすること
宮城県沖地震は経験しているから
カセットコンロは常備しているし
懐中電灯はわかりやすいところに置く

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？

ないです。聞かれたらするだけです。

これから考えたいことはありますか？

20数年後に宮城県沖地震が来ることにどう備えるか

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）

能登半島地震で二次避難をしない高齢者がいること知ったが、「者になったら能登に帰ろう」でいいじゃないか。と言いたかった
平成23年3月下旬に亡くなった祖母は、高齢で半年もてばいいというくらい衰えていたが、発災でわ尽きてしまったのでなおさら

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 52才

住んでいた地域 仙台

ご職業など パート社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

岩沼の臨空工業団地の物流倉庫でアルバイトの休憩中だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

津波から逃れ、避難した知らない会社の屋根の上で震えてた。（寒さと恐怖に）

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？

新聞、テレビ（河北新報）

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

携帯電話、テレビ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

「近六小学校の水道使えるってよ！」

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）

やっと手に入れた、コンビニで買った具材の入ってない塩むすびの美味しさ

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？

災害は、いつ当事者になるか分からない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ワンセグ視聴のため、イヤホンと、持病の薬は必ず持ち歩き、万が一の停電に備え、エレベーターは避け、エスカレーター使用

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？

一緒に知らない会社の屋根に逃れた、パート先の同僚

これから考えたいことはありますか？

ローリング備蓄

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）

被災体験を元に、文芸社さんから「1446」という小説を自費出版したのでよかったら読んで下さい。
（電子書籍化もされてます）

酒井 駒
さかい ごま

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 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 53

住んでいた地域 東京

ご職業など 会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

豊洲のオフィスビルにいました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

会社からの指示で退社が許されず
オフィスのデスクでもんもんとネットニュースを
みていました。
食料がなかったので近くのイオンに行きました
たがガラガラ…何もなくて

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？

翌日家に帰りテレビでじっくり
それで全ようをはあくしました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

もっぱらテレビ。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

おぼえてない

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？

4/1からあたらしい職場に決まっていて
楽しみにしていたので もしかしたら
行けなくなるのもとショックで
「こんな時にあたらなくても…」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）

猫が無事にいてくれて
フサフサにふれてなったこと

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？

原発はやはりおそろしいと

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

バッテリーは持ち歩き必須に
家で食料はおちめに保管

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？

震災直前にわかれた彼氏と

これから考えたいことはありますか？

思いつきませんでした
この先また起きるのか不安
とか？

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）

災害時に会社から帰ってはだめという命令がでたことにおどろきました
安全のためだったれナでうが それでも友人や家族のために出ていってしまう人もいて それもビックリ

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 7 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　53才

住んでいた地域　~~利府町~~ 多賀城市

ご職業など　利府町内で小学校教員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学一年生の担任、教室で帰りの会を始めようとした瞬間でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

知代の父の面倒をみて湯たんぽを入れてねました

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？

電気が戻りテレビを見ることができてから4日後くらい

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ワンセグで津波の情報を知りましたが、電気の残量が少なく、ラジオと新聞、うわさ話

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

青葉城恋唄をきいた時はなぜか感動しました

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？

・水道が出ている地域の友人に自転車で通っていた。

原発の事故3/14頃のTVをみたが理解できず

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？

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　2023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　54才（現在66才）

住んでいた地域　青葉区旭ケ丘

ご職業など　幼稚園職員（当時）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

翌日は勤めていた幼稚園の卒園式だったので、子どもたちは午前保育で帰宅していた。会場の準備を終え、事務仕事をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

揺れ返しが何度も起きて生きた心地がしなかった。停止した冷蔵庫の食材を傷みやすい物から優先に石油ストーブで調理して食べた。

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？

ラジオしか情報源がなかったが、語られることばが皆嘘の様な事ばかりでとても信じられなかった。住んで家が損壊した息子の友人が5人、幼稚園の教員が家に帰れなくなり1人我家に泊ったスマホの映像を夜になってから観てショック！

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオとスマホくらいしか無かった1ヶ月後にテレビが見られるようにして、それ以後、テレビを観るようになった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

メディアに不自由していたので何も聞いたり見たりしていないかも、本は読んでいたはずだが、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？

家にソーラー電池があったので、スマホやケータイの充電をします。と看板を出したら、沢山の人が充電をしに家来ました。お礼という感じで、水や食物を持参される方もいて私たちの方が助かりました。

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）

石油コンビナートの火災の煙が、原発の煙にシンクロして見えてものすごく悲しかった。我家は高台にあったので仙台の街中をのみこんでいる闇の深さが怨しかった。

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？

地震アレルギーと言っていいほど揺れに敏感になった。
今もそうです。トラックが通ってもあの日の感覚がよみがえります。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

水や食糧を備蓄するようにはなった。

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？

天国に行ってしまった友人たち

これから考えたいことはありますか？

日本に住むという事は常に震災と向き合う事だと思います。
あり得ない！のではなく明日が今日にもある事という覚悟をもって生きるべきだと思います。
原発には強く反対します。

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）

現在も震災の映像が流れると涙なしではおられません 戦争を止めて人を助けましょう！
お金もうけではなく困っている人を救いましょう、津波の跡を見に行った時に、私は爆弾が落された跡を彷彿とさせられました。震災は避けられないのだから、命を助ける方法を追求してほしいです。震災は善意も活躍しましたが、返面差別や格差も現われにさせられた事でしたから。

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　54才

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　公務員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

青葉区庁舎の職場で仕事中でした。
足もとが、ガラガラとくずれ落ちていくような感覚でした。
安否確認のあと、すぐ帰宅。勾当台公園の角の道路がかん没していました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近所のコンビニに飲物をさがしに行きました。利府街道につながる道路が東へ何かう車で渋滞していました。そのライトと"星空"が印象的でした。
大学生の娘、高校を卒業したばかりの息子と同じ部屋で寝ました。ロウソクのあかりで！

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？

電気が翌々日の夕方には復旧したのでそこから沿岸部の被害の大きさを知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、ラジオ
何より口コミ。どこのスーパーに納豆が入荷したとか、何時からなら商品が入荷するとか。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

思いだせません

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？

いろは横町をウロウロしていると、お店の中から声をかけられ、牛乳をかけてもらいました。冷蔵庫の中がだめになっちゃうからと…。

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）

震災後7月に主人が大船渡市に転勤、津波に破壊された街中を車で通っている時の海の静けさとキレイさ。小雨があがった後に見えた虹の美しさ。涙がでてきました。

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？

私にとって大事なのは家族。
家族以外の人、人、人。
まず、大事なのは命。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

朝、仕事に出かける息子や娘、主人を必ず、玄関先まで見送る。
「いってらしゃい」「気をつけてね」という。

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？

家族

これから考えたいことはありますか？

いつも思うのですが震災は終了したのでしょうか。
福島県は今も災害が現在進行形で続いているのでは？

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）

どんなに街がきれいになっても、大きな船がうちあげられ、窓が破れたアーパートがレキだらけの街の姿は忘れない。
心にしみているのは、家があったであろう場所で花をひとりで植えていた男性の姿です。思い出すと心が痛い。

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 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　54才

住んでいた地域　東京

ご職業など　受付（リハビリ施設）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

ビルの5階　仕事中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

仕事場にとまった

余震多く、じっくりねれた記憶はない

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？

お客様がいた為、夜になって、やっとテレビを見て、東北の状況を知る

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はありますか？

当時は覚えてませんが、その後、「花が咲く」

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？

道を沢山の人が歩いていた

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）

電力を節約していた時に本の声が聞こえた気がする。いつもは電気で消されて、このまま節約すれば植物の声が聞こえるんかふえるのでは、と、思った

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？

持ち物を減らそうと思うが、愛着あるものは手ばなせない。なかなか実行に移せない自分

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

荷物がふえている

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？

亡くなった方（亡くなった地方）

これから考えたいことはありますか？

自分にとっての大切なものは何か。

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）

今日、松島観光し、海は静かで、木々や島も元気でした。前を向く事（ありたい姿に向って）元気である事と感じさせられました。

東京、震度5.5でしたが、1ヶ月位、電気を消してねれませんでした。

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　2023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　55才

住んでいた地域　仙台市

ご職業など　会社員（当時）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

街中のビルの5Fで仕事中でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅（1人暮らし）に帰ったら家がグチャグチャだったので指定ひなんしょの小学校へ。

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？

ひなんしてた小学校で夜ラジオが流れた。翌朝は河北の号外が届いてはり出されたのみて知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ひなん場にはり出された新聞。一緒にいる人たちから話しを聞いて。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ラジオ（FMせんだい）

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？

がんばらないでいいよ。

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）

石巻

実家にはじめて帰った時の臭いと空気感。辛かった。

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？

あたり前のことがあたり前でない感謝。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災は常に考えている。

充電機と水。チョコレートなどのお菓子は常に。

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？

地元の友だち（沿岸部）

仙台市内の人とは温度差を感じる。

これから考えたいことはありますか？

未来のこどもたちのために。

体験した人たちが語り続けていくことの必要性

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 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：男性、当時は51才

住んでいた地域：若林区

ご職業など：勤め人（宮城野区）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場に居た。
地震後，全職員が駐車場に出て整列した。
揺れが何度もあった。とても長く感じた。

寝たきりの母と2人暮らしなので，上司から，帰って良いと言われ，歩いて帰宅した。
家が倒壊してるのでは？と 阪神淡路大震災のことを考えながら帰ったが，どこも倒壊してなかった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電気，ガスが停まった。水道はOKだった。

母を車椅子にのせて中学校の体育館へ避難した。
人が多勢いたので，じゅう分くつろげなかった。
何度余震が起こっても

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？

全容を知ったのは数日後。避難所から帰宅してテレビや新聞で。

2000年以後の町村合併で地名がずいぶん変わったので，地名をきいてもわからない所があった。
「南三陸町」がどこかわからなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

3/11は避難所のラジオで。
テレビが見られるようになってからはテレビで。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

避難所での中学生の活躍
避難者の人たち
ボランティアの人たち
皆さんに感謝しています。

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）

星がとてもきれいだった。
みなれは各家庭のあかりや外灯のため明るくて星がよく見えないので。

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？

避難所で知り合いになり，今でも携帯する人が1人います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

しばらくは，寝る時はパジャマでなく，トレーナーになった。
道を歩く時は，ブロック塀の古さに注意し，ブロック塀のない側を歩くこともある。

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？

東南海地震が起こるといわれている地域の人に。
地震対策を色々教えてやりたい。

これから考えたいことはありますか？

また来る大地震に対するそなえ。

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）

3/11の前，仙台で今後30年以内に大地震が発生する確率は99%だった（と思う）。
それで，
小さな地震が起きるたびに，棚をL型のつっかえ棒で支えたり，
ガラスに飛散防止フィルムを貼ったり，非常持出袋を準備したり，
食料を備蓄したり，していたのが役立った。

台所では食器棚も冷蔵庫も倒れず，食器も1つも割れなかった。
それで助かった。
（2階の本棚は，棚がこわれたり，倒れたり，本が散乱して，整理に1年半までかかった。）
最近は，左記のような，準備する気持がゆるんでいたが，
今年の正月の能登の地震のあと，また地震対策は大切だと思うようになった。

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　2023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　58才

住んでいた地域　青葉区 高松

ご職業など　アパート

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

アパート前の道路で車を運転してた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車の中で　毛布を持ち込み宿泊。

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？

当日の河北で
車のラジオで

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

車のラジオで

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

家族・友人

これから考えたいことはありますか？

いつでも地震はある

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）

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 58（当時）

住んでいた地域 広島県 広島市

ご職業など 会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

長男の大学受験につきそうため、広島から松山（愛媛県）にむかうフェリーの船上にいました。船のTVで東北地方大地震というニュースが流れましたが、大したことないだろう…と思った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

松山市のホテルで、地震・津波の影像をくりかえし見て、ただただおどろいていた。仙台在住の姉とも連絡がとれず、いらいらしつつ、ひと晩すごした。

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？

息子の入試（~~愛媛大学~~）があり、広島に帰るために、フェリーの港にきて、そこのTVで、福島第一の原子炉の状態を知り、はじめて深刻さに気がついた。日本という国はなくなるかもしれない、と本気でビビった。

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はありますか？

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？

世の中は悪い人ばかりでは無い。が、良い人ばかりでもない。悪い人も良いおこないをすることがある。が良い人も悪いことをしてしまうこともある。……

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

福島の酒を意識して買うようになった。

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？

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）

その年の7月に、当時勤務していた企業の工場長の指示でその年の新入社員10名を引きつれて、災害復興ボランティア活動に参加した。センマヤの体育館に寝泊りして、一週間（知内）気仙沼のがレキ（~~瓦~~）で法作業をした。20才台の新入社員たちは深刻な印象をもって、広島に帰った。

私は岩手県うまれで、仕事の都合で広島に20年以上すんでいたが、震災後、必ず東北に帰ろう、という気持になった。

→今後予想されている南海トラフ地震などが現実におこったときは、彼らが先頭に立って復興をすすめてほしい。

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　もと 59 歳

住んでいた地域　神奈川

ご職業など　病院 職員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場

（仕事中）

テーブルの下に入った

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地震直後公衆電話から身内とつながり無事が確認出来たが夜になって全くTelがつながらなくなり、テレビで状況を見ているだけですごした

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？

テレビ情報のみで、家族が無事（姉の義母は津波で死去したが）であるのみが支えになった。実家は仕送り等手段に帰って知った。

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

東京在住親せきとTel.

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

職場（病院）で送別会の打ち合わせ予定で、会場担当者が来て下さったが、結局その後の計画停電等で送別会は中止となった。

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？

今年1月1日 能登での地震で家具固定をしていない 非常食の準備もしていない 等の報道も多く 仕々 予め 備える事を 自分事 ~~を~~ する事の困難さを感じた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

非常食準備（家）

旅先での避難経路確認

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）

神奈川でもガソリン不足で自家用車通勤をやめバス通勤で何ヶ月か通勤した。

計画停電で、先が分からず、用事、家事をこなしていた。

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　2023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　50代後半

住んでいた地域　太白区

ご職業など　一人暮し

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅でおそい昼食中
本だな、食器棚が倒れた。
置物が上下左右におおゆれ。
ガラス戸が左右に〃
おさえた。停電、ガス、水道とまる。
電話、もいろいろあったよ　真暗だったね。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

布団の中でじっと外を
なぜめたら、　寒かったし、吹雪もあった
近くの人とお話…一人暮しの
隣人たちの安否確認をした。
ホッとする

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？

新聞
集会所のTV
しばらくしてから市内へ行った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

新聞屋へ走った。
河北新報さんに感謝
無料だったよ。
情報が無いのは本当に不安でした

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

TVがつかない。
ラジオが〃
ケイタイラジオ、故障中
気持ちによゆうがなく、日本沈没の本が
脳裏に浮かんだ。

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？

余震が続き、こわかったが
隣人達と話して
落着いた気がする。

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）

市内からの匂い
仙台港方面での火災、煙が
余震の度に胸がドキドキした
今もね。

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？

食料品の備蓄。
水をいくらかためる。
ケイタイラジオ購入（電池）
スーパーなど店が開かない期間を
どうのりきるか！

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

外出の時、帰宅できない時の為に
色んな物を持ち歩くようになった

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？

これから生まれていく人に
こんな非日常にあうこともあるのよ。
その時あなたはどうするか！
その前に　〃　〃

これから考えたいことはありますか？

どんな人生にするかは
自分次第だよ！
自分の力でできることをしよう
楽しく暮そうね。自己満足でいい（日々のくらし）から
もうすぐ70才だよ。

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）