

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 16 年 7 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 胎児 数ヶ月

住んでいた地域 仙台

ご職業など 胎児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

子宮の中に羊水に
浮かびながら
寝ていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り寝ていた
子宮の中で

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？

気付いたら知ってた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

よくわからん

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

耳の機能、
目の機能 いたい
まだない

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？

まったくない

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)

まったくない

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

とかまだ
生まれてない

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？

いや... そろそろ生まれ
てほしい、かし

これから考えたいことはありますか？

... 4-1

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)

地震などの災害は防ぎようがない。大事なものは起きる前にできる、起きた後
にできる、最善なことをする。


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。)

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023年 8 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 not born yet

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？

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？

I learned about
it because my
dad is a historian
and does a lot of
work about 3.11.

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

By listening
to people talk
about it.

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？

I've learned
that there were
many steps to
how it happened.

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？

A kid my age
after it happened.

これから考えたいことはありますか？

I like this
memorial.

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 1才の男
住んでいた地域 埼玉県
ご職業など 小学生(無)

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

母親見のお月夜

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？

インターネット
学校

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
学校

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？

日本の地震で、
かなり死者数が出たという事

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

机の下ににげる
シュレーション
をしている。

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？

来 未来の子供

これから考えたいことはありますか？

地震対策や
避難場所

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)

インターネットで「言周」たら、震災の画像が出てきた。
とてもショックを受けた。最近では南海トラフや首都直下地震がくると
されていて、首都直下地震は私の住んでいるところが震度7なのて

交をつけたい。(埼玉)さいたま市

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 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 1歳 住んでいた地域 仙台 ご職業など 赤ちゃん	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 保育園で寝ていた。	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 避難所で寝た。	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？ 6歳ころから 話を耳聞かして、
震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？	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？ 10年以上たつとここが変な のかと写真などを見ると思ふ	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	これから考えたいことはありますか？ なにか記憶の中には 復興後の情景が見えない 次の災害が自分事になった とき、自分をどうするのかが 不安だ
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)			

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 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
2 さい

住んでいた地域
青森県、十和田市

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？

保育園で昼寝をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

3時半くらいで明かりをつけて
ご飯を食べた。

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？

母から教えてもらった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

母から教えてもらった。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

おしろい姫のぼうけんを
読んでもらっていた。

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？

急いぞ！

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)

あたたかい汁物
味はおいしかった

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？

当時は小さすぎてよく分かって
いなかったが、とても大きく大き
な被害をもたらした震災
だと知った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家に防災グッズを置いて
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？

親

これから考えたいことはありますか？

また同じようなことが
起きても必ず乗り越えられるように
逃げける経路などを
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)

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 3歳 住んでいた地域 大崎市 古川 ご職業など	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 母方の祖父母の家のトイレ	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 車中宿	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？ 12年後、南三陸311メモリアルの スタッフとして勉強するため
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？	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？ 町の風景、津波への意識	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？ 震災を知らない子どもたち	これから考えたいことはありますか？ どうすれば人的被害を0にできるか

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)

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

年齡

3 7

住んでいた地域

宮城、

ご職業など

保育所 (園) 児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育士

お昼寝をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ー 一旦高台にある公共プール
に避難し、そこで一夜を
過ごしたか、い両親の会社に
避難したか... 家に帰ったか...
定かではありません...

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？

新聞、ラジオ。

でもそれだったのて、家族は
あまり情報を流さないように
してたと思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

新聞、うジオ。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

東方神起

(姉が大女子きでしにw)

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？

○近頃の葉王堂に長蛇の列が
できていたこと。レジが使えず、店員
さんが手作業で計算していました。
私はパンケーキミックスとアンパンマンが
3パック
を買いました。

・母が水を探めて自転車に乗っていたこと。

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）

。 3本なのに 洗濯⁷ が なかなか
で"きつい"という状況が理由で
紙 おむつを はかされた感覚。
う ずい //

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？

自分自身当時の記憶もあり、震災
についてはある程度分かっていて、と
思っていました。が、「すずめの戸締り」や
「エエのうた」などの作品を通して
人の心がどうなっているのか、なんて
全然分かっていない。——^{どうして}分かる訳が
ないんだと、わかるようになってきました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

非常用もちだしバックの準備。

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？

私は運が良いことに津波を経験
していません。でも同年代が津波を
目撃している人々もいます。同年代の
人ともっと話をしたいです。

これから考えたいことはありますか？

自分の次の世代に
どうつたてて
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）

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 5 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

3

住んでいた地域

東京都板橋区

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？

昼寝

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と家で過ごした

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？

5年くらいたち、
ニュースをみたとき

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

本、ニュース

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

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？

保育園の先生が
必死に守ってくれた

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)

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？

同じ保育園の友達

これから考えたいことはありますか？

首都直下型地震、
南海トラフの対策

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 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 4

住んでいた地域 世田谷区

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？

保育園で寝てました。
そして保護者が迎えに来た頃に起こされた。
初当時、なにがあったのか分からず、訓練だと思い、
みんな「訓練地震です」と繰り返し言われていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

普段と変わらず親と一緒に寝ました。

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？

物心ついたころ

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？

ウォーリーを探せ

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)

みんな(大人)あせっていた。

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？

復興は終わらない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

人大切なものになった。

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？

だれでもいい

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)

家に帰ったうちで縄で作ったシーサーが落ちて、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 2028 年 2 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 ~~3歳~~ 4歳

住んでいた地域

青葉区

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？

幼稚園で、課外保育の
時間を過ごしていた。
(^{19時頃}お母さんもお家へ帰った)

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？

小学生になってから、
学校でもらった読み本やテレビを
聞く程度で。

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

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)

たぶんおしおのオマセを
して頭を打ったこと。

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？

震災は突然にくる。
自然災害は、場所規模も、
いくつ予測したところで襲ってくる
しまうことの多い。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

クッキーを買った。災害用の
ものを自分の部屋にまとめて
置いた。アタリにしてみた。

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、特に母。
仕事で家にはいなかったけれど
震災が起きて、バスに乗って
帰るまで、子供である私の身を
不安定で心配していた。

これから考えたいことはありますか？

災害用にまとめているものを、
いかに運用できるか。
外出先、外にいるとき、
どうやって身を守るか。
何を携帯していてもいいか。

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)

新聞に、がんばれ東北！と書かれたイラストが沢山のついていた。
カラフルで興味をもつ。コレクションした気に入れたものやちやて
集めていた。今思うと、ふたつにも沢山の力がある。私たちのことを、
同じ日本に住んでいる人々のことを、気にかけて、心配してくれていたんだと
思われていた。

少し前、東日本大震災の余震だという大きな揺れが来た。
あ、た。母が3.11当時を思い出していた。私も怖くて両親と
弟姉の寝室へ逃げ込んだ。必死でお気に入りのパーカを脱ぎ捨てた。
布団にくるまっている間、父がテレビで情報を見ながら、お母さん、
私も怖かった。危ないから早く起きてほしいと思っていた。クローゼットのドアは開けさせていた。

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 8 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 4歳 住んでいた地域 埼玉県 ご職業など 幼稚園年少	地震が起きた時、どこで何をしていましたか？ 母、弟とイオン内のマルエツで買い物をしていた。	その日の夜、どのように過ごしましたか？ 母と同じ布団で寝た。 それ位しか覚えていない。	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？ 当時はテレビを見ても何が起きたか分 分からずただすごいことになっていることしか 分からなかった。本格的に災害について知った のは小学生になってからだと思う。
震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？ テレビと親から	当時、読んでいた本や 聴いていた音楽などがありますか？ みちの家 もぐらバス 等主に父が買ってきて 家にあった本。	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？ 計画停電の話	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) 余震の中でのお風呂が怖かった。
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？ 人は変わらないこと、変われないこと、繰り返すこと。	あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？ 防災グッズを用意したり、急に帰れなくなる ことを急頭において出かけるようになった。	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？ 自分と重なるところがある人。	これから考えたいことはありますか？ さけられない 災害からどう生き抜くか。

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

15才

住んでいた地域

東京都

ご職業など

幼見国児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家にくつろいでいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

お風呂で食べたり
初めの事だったので
つかえねてしまった

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？

成長していくにつれ、
メディアの報道により
言いく知りますようになっていった

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、大人
母は私がいじめられたので
ソーシャルメディアは見せない
ようにしていた

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

絵本や環境音の音楽

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？

「津波」
いじめられたので
その言葉を知ることが
とても辛いと感じた

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)

いつも食べているお風呂が
とてもおいしく感じた

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？

時間が解決すること、
いいこと

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

水や食料をしっかりと
準備し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？

いじめられた私に対しては
被災した人々に話をしたい

これから考えたいことはありますか？

東京にいる私には
被災地から遠い人がいること
また、メディアの報道にしたい
ので、被災地の声

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

5歳

住んでいた地域

東京都 荒川区

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？

保育園にいました。

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？

小さくて知った記憶が
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？

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？

母親と金流さんととの
やり取り。

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

行動が慎重になったと思
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？

家族

これから考えたいことはありますか？

家の図の固定
家具
備蓄の準備

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 2013 年 8 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

住んでいた地域 China

ご職業など ma kindergarten

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

I was in China,
so I was not in Japan.
I didn't know that earthquake
until entering elementary
school.

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？

It was taught in a class
at elementary school.
Most student know that,
however I didn't

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？

~~this~~ that disaster was
unforgettable.
As many as people
need to convey their story
to make future generations
been enlightened.

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)

Every Japanese should know this. Earthquake is gonna happen near future.
We have to take it seriously.
Hope all guys happiness

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) 匂いの匂い
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？ 経験した方から話を聞けることを 小さい子たちに伝えたい	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¹/₂ほど
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
いよいよは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？

被災地の方

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)

「さよなら僕らの幼稚園」を親戚みんなで見ても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と思うと悔しい...

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
ために亡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ふようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が起きるたびに
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、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)

今ここにいられる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？ 地震に負けない家を作りたい

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)

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3年から高校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作りたいです。

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、近所の人達とともに寝ていた。	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？ 憶えていない。 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ように思う。	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は今でも異様にまで憶えている。	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？ 憶えていない。	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) 揺れが続いている間、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ら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まっていること。例えば、この震災の避難生活の際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。 降かいや判事を招いたんを授け入れた時、責任体制の構築。

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。上に以外で憶えているのは、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」を体感で憶えう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。)

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023年8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 6歳

住んでいた地域 山形県西田市
(日本海沿岸部)

ご職業など 保育園児(年長)

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

保育園でちょうどおやつ時間。
とても大きくて同僚の髪が揺れた。
それまで経験したことのない
震動だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

お風呂で火災警報を
作って寝ていた。停電のためテレビも
つかず、両親は何か起こっているか
を確認しに部屋を回った。

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？

次の日の午前、テレビで復旧の
様子や被災地の様子を知り、
当日の夜に被災地の様子を知り、
テレビで被災地の様子を知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ
特にNHKスペシャル

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などありますか？

当日はアマゾンを読んでいた。
音楽は聴いていなかった(年齢的)

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？

原子力発電所で事故が起こった
というニュース
保育園からの帰り道、
止まっていた車や人々を見ていた。

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)

怖さを感じた。

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？

地震や津波のメカニズムについて
詳しく知った(NHKスペシャルなど)

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特に変化なし

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？

被災者、家族

これから考えたいことはありますか？

東日本大震災の伝承
について

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。

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。)

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 8

住んでいた地域 岐阜

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？

幼稚園で遊んでいた
東海の方にもお話をしながら
中かきました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母に地震の怖さについて話した。

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？

ニュースや中継

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

思い出せない

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？

母が「遠い場所の話じゃない、
いざ同じことがあえる。」と
私に言って怖かせてくれた。

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)

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？

被災地をおとす水たまりで
全容を理解できた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズの確認や
11カードマップも確認する
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？

母

これから考えたいことはありますか？

あの時のような被害を
出さないためには
どうすればいいか。

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)

未来の道に道人がいる、過去をくぐらせるようにしたい。

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 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

6歳

住んでいた地域

千葉

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？

幼稚園の帰りのバスの中でした。
タイヤの「カゲ」で揺れがそんなに
怖くありません記憶。でも信号機は
ぐわんぐわん揺れてました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

たぶん普通に寝た気がします。
怖くて眠れなかったかは多分記憶に
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？

ずっとテレビをつけていたと思います。
小まめに新聞とかは見た
記憶があまりない。
震災直後は何が何かわから
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？

やっぱり主にテレビ。
NHKがずっと続いていたように
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？

本でも音楽でもないので「夢色
パティシエール」のアニメを見てました。
録画の右下に津波情報があると
出て、子供ながらに異様だな、と思ったり

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？

コスモ石油が爆発したとき。
ドン という音が家で聞こえてきて
母親が「ベランダからその方向を見てて
ろで私も見ました。もくもく煙が
あがっていました。

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)

バスの中で大きな揺れを経験して、
その後家に帰ってから余震が続いて
いました。怖くて怖くて母親と
抱き合ったりしながら揺れる電線、
電柱を眺めていたときの、母の服の感触。

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？

震災のことを表面的にしか知らなかった。
その時の天気や寒さ、日々の生活から
どれほどかわ離れていたのか... 今回
この時期に仏白を訪れて、わかりか
てです" それを感じ取りました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

緊急地震速報が本当に怖い。
ちよとトラウマです。
地震で携帯が鳴ると反身的に
机の下に潜ってしまいます。

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？

ほんとに思っているわけではないけれど、
震災の影響が全く(又は少し)
なかった人と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？

震災のことを知ろうと継続して取り組んで
いきたい。と思います。
「知った気になる」このいうことなので、
てくらい知った気がします。
本当に大遅刻だった。

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)

荒浜小学校を訪ねました。自分は震災とまだ向き合っていないかと痛感しました。
映像の記録が持つ力強さもあるけれど、同時にとても怖いものだと思います。「知った気」になってはいけません。
この目で見て、初めて津波や震災が酷いものであると頭で理解できました。やっぱり足を運ばないとダメ。
震災だけじゃなくて他のことにも通じることだと思っています。もともと足を運んでこの目で現実を受け取りたい。

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 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

6歳

住んでいた地域

東京都 世田谷区

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？

幼稚園から帰って。
母と二人で家にいました。
母と机の下に駆け込んで。
私はずっと母にしがみついていました。

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。
その日の夕刻？あたりに母と一緒に
小学生だった兄を学校まで
迎えに行きました。
家ではずっと^(ニュース)テレビがついていました。

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？

6歳の頃の記憶というよりも
学校の授業や、テレビの特集を
通して、徐々に知っていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

両親曰く、
テレビをずっと付けて
ニュースを流していたそうであ
る状況を知るため)

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

アンパンマンやプリキュアが
大好きな子どもでした。

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？

小学校3年生の頃の担任の先生が、
震災した方で、その先生の
「子どもたちもパニックで、自分も状況
が理解できなくて、あまりの揺れの
大きさに、この世の終わりかと思った」とい
う言葉

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？

非当事者である私が感情を添えることはおこがま
しいかもしれないけれど、
実際に、おそれんや荒浜小学校を訪れて、当事者
の方の声を聞いて、聞いて、あたりの世界が失わ
れた中、雪や寒さに耐えながら、ただひたすらに
安全安心の時を待つ夜は、どれほど辛く、心細い
ものか想像を絶するということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

震災が起きた時のために、
母と非常時の位置情報アプリ
を入れて、共有しています。

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？

赤の他人。

これから考えたいことはありますか？

非当事者である私が、
東日本大震災をどのように受け継ぎ、
受け継がれた記憶をこの後につ
なげていくのか。

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)

残された記憶、言葉、映像に触れるたびに、
家があること、歩く道があること、笑いを友人と共有できる時間があるということ。
それらすべてが、貴重で、あたにかくて、愛いものなのかもしれないという風に考えさせられます。

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 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

6才

住んでいた地域

青森県

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？

幼稚園で友達と走りまわっていました。
壁にかかっていたゴッホのひまわりの絵が
大きくゆれていて怖かった記憶。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と一緒に川の字になって
寝てました。まだどれだけ深刻な
ことか分かっていなかったかも知れません。

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？

テレビで津波の映像を見て、
子供ながらに恐怖心を覚えました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ようやくついたテレビのニュース
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？

AKBとハロープロジェクトの
かわいい音楽 いっぱい聴いてました...

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？

宮城のじいちゃん、ばあちゃんと
電話がつかはまり、実際に会えた時は
本当に安心しました。
生まれてくれてよかった。

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)

電気がつかなくて、つけた
ロウソクの匂い。

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？

住む所は変わったけれども、
どこにいても備えはするべき。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

身の周りの土地を認識して
もしもの時の逃げ道を考えてる方に
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？

じいちゃん・ばあちゃん
東北以外の友達

これから考えたいことはありますか？

後世への震災の伝え方。

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)

日本に住んでいる限り 災害は避けられないものだし、3月11日のことを後世に伝え、日々備えることが大事だと
改めて感じました。東北大好きです。

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30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

6歳

住んでいた地域

山形市

ご職業など

保育園 年長

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？

家族全員でリビングに
集まり、壊れた電灯の光だけを
頼りに生活しました。

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？

電気が復旧し、
テレビで映像を見て、
ようやく理解しました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

直後はラジオ。
2〜3日後はテレビです。
でも幼すぎであまり理解
できなかったように思う。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

特にこれといったものはない。

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？

よく理解できていなかったけど、
電気がついた瞬間、家族みんな
大喜びして、私も本当に嬉しく
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)

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？

特に変わったことはない。
日常が突然変わったこと。
今でも思っていることはある。
本当に良くない。変わりたい。

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？

自分は被害の少ない地域にいたけど、
可能ならば、被災地の方の話を
聴いてみたい。

これから考えたいことはありますか？

震災を経験していない子どもたちへの
受け継ぎ方。
自分もそうだったけど、過去の震災の
映像を見ても、どこか他人事のように。

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 令 6 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 6才

住んでいた地域 埼玉県さいたま市

ご職業など 未就学児

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の卒園式の練習を終え
帰宅し、TVを観ながら
コアラのマーチ(いちご味)を
食べていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。
避難の準備として自宅にいたが、
祖父母の家に避難していた。

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？

小学校に入り、
TVの「あれから10年」のような番組で、
災害の現状をようやく認識した。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

停電時はラジオを、
復電時にはTVを使っていた。

当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などがありますか？

「ふくしんのふじ」という絵本が
好きだった。

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？

子供ながらただならぬものを感じると、
「早く逃げよう」と母に促されていたらしい。

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？

災害は全く予想していけない時に起る。
今年の正月と島のように

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズを充実させるようにした。
部屋を借りる時、構造を重要視するように
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？

当時いっしょにいた母と、同世代の友人たち。

これから考えたいことはありますか？

復興・防災にあたって、
自分ができること(当事者として)
自分ができること(支援者として)
建築にできること(専門分野の深掘り)

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)

本日8月23日に福島県双葉町を訪れることができた。
人と自然、自分と他の人、関係性として、「まちとは何か？」についての考えを改めるよい機会となった。