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　6歳

住んでいた地域　岩手県

ご職業など　小学生（当時）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

薬局
薬を処方してもらっていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ろうそくや懐中電灯で照らし、ねむれない夜を過ごした。

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？

テレビ
ネット
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？

ラジオ
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？

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？

震災はとても恐しい事。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災用のリュックを常時用意するようになった。

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？

親や自分より年下の子

これから考えたいことはありますか？

~~どうしたら~~

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

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
横浜

ご職業など
小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

用事があり、母と小学校にいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

おぼえていない

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？

家にかえり テレビでは 津波の映像がながれていた。母はみたくないから うがいてを いっていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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はありますか？

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？

どうじロッカーがありえないくらい揺れていた。

階段をおりるのが揺れで難しかった。

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）

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？

将来の子どもたち

これから考えたいことはありますか？

自分は音にめちゃくちゃ敏感だ。体育館で集団生活になったらどうな、てしまうんだろうと考えている。

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）

家にかえると戸棚のドアがすべてあいていたこと。

ニュースで帰宅困難者がインタビューされていた。

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。

2023. 11.17

（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　6歳

住んでいた地域　広島

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

地震が起きてることは知らなかった。学校から帰って、テレビを母上人がつけて、ようやくした。

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？

その日の夜にテレビをめづらしく母さんがつけた。これだけは見ときんさいって。

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はありますか？

ファンキー・モンキー・ベイビーズ

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~~あ~あ~ 大変じゃーと人事のように思ってた。

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？

今日まであまり考えてこなかったけど、今日、このコーナーを見つけられて、ようやく実感でした。被害にあった人たちの声を読んでみて、涙があふれた。

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？

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

これから、どうして（どうやって）、サポートできるだろう。

今からできることってあるのかな。

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 2 月 24 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〆歳

住んでいた地域　石巻市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

友達と学校から帰りながらおばさんについて話していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族いとことカレーを食べて、みんなで固まって寝たのを覚えています。

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月12日の朝間で知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

新聞やラジオ・近所の方など

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

100階立ての家

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？

水道の水が出なかったので山に水をとってきてくれた方に分けてもらったり、その年の卒業式が3月の後半か4月に行われ、例年4～6年生のところ全学年出席になったのを覚えています。

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）

地面が車で揺れるように揺れていたり、雨が降る前の地面のにおいなど。

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？

石巻の景色（防潮提で海が見えなくなった・家を建てられず、道路などになってしまった・立入ができなくなった場所）

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ネットなどでの情報収集をする・家族への連絡など

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・友達・大切な人達

これから考えたいことはありますか？

自然災害との向き合い方

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）

私が住んでいた地域は運良く津波がこなくてそこまで被害はひどくはなかったけれど、高校生になって友達やその周りに親族や友達を失くしている人がたくさんいてとても幸運なことだったんだなと思うことが何度もありました。

私と同じ年齢の友達の災害の被害を聞くととてもくやしい気持ちにいつもなり心がしずみます。同じような思いを二度としてほしくないし、他の人にもしてほしくないといつも思います。だから、私はいつ災害が起こってもすぐに逃げられるよう、準備をして生きていきたいです。

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3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 6歳（小1）

住んでいた地域 仙台市太白区

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で帰りの会をしてる時だった。
あいまいな記憶だが、「ジェットコースターみたい」と騒ぐ子もいたという。泣いている子の方が多かった。
自分は後ろの席（ドア寄り）に座っていたことだけ覚えている。久し振りの登校でランドセルだけが並んでいたことが印象的。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父が出張中だったため、食料やふとんなどを玄関に近い場所に集め、車中泊をした。
私は幼かった＋どこでも寝れる怖いもの知らずだったため、爆睡だったが、小5の兄と母は全然寝れなかったと聞いた。

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？

ラジオで随時情報を得ていた。
電気が復旧したときに、TVで見てようやく理解したと思う。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

母が機械苦手でありながらも必死に父と連絡を取り合いながら、ラジオをつけ、電池を探していた。
太陽光発電をつけたばかりだったため、充電はできていた。（近所の人にも分けていた）。
日中、友人の車に集いながら、教同士が情報交換していたような…（勝手に車にのって怒られました）
TVもラジオもつけれた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

CD入っていたのがBz、やアンジュラ・アキだったので、多分聴いていたのでは…??

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？

自分の命は自分で守らなければいけないし、住む街と知ることの大切さを知った。

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？

別の県の大学に通い、震災の話になったときの災害に対する意識の差。授業は関心を持つ人が集まったため、有意義な話し合いでしたが、身近ではないようなという印象を持った。
自分自身の記憶が少ないこと、震災についてまだまだ知らないことばかりだなと年つかされた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

一人暮らしの時に防災用品の準備と定期的な確認。レトルト食品のような普段も食べ来るが、災害時にも役立つ食品を選ぶようにしている。
電気・水道などのライフラインについても自分でできるようにしている。
除菌タオルと、ゴミ袋、大きめのハンカチと持ち歩く。

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？

同じ小学校の人、家族。
私と同様に津波の被害はなかったけど、震災と経験した人の話を聞いてみたい。

これから考えたいことはありますか？

恐怖を与えないけど、怖さは知ってもらいたい。
頭のどこかに災害のことを考えてもらうために、どう伝えていくか。
他の災害についても学んで聞いてみたい。

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）

学校からの帰り道、神社の鳥居が倒れていたことが衝激的。壊れないものが壊れるんだと小1なから思った記憶。
もっと小学生の頃に自分の感情を書き残す、話すことができる場面があればなあ…他県の人からすると、宮城県出身＝被災者というイメージが強いらしいので…
あまり覚えていないけど、復興ソングを合唱し、それは歌詞が好きだったな。「花は咲く」が3月になるとTikTokとかでも見かけて、若い世代にも震災を知るキッカケになればいいなあと。

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 2025 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

6

住んでいた地域

栃木県 宇都宮市

ご職業など

小学1年生でした。

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

早帰りの日で学童にいました。部屋の中で絵本を読んでいる際中に大地震が起こり、先生が部屋の中にいた児童を部屋の中心に集めていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。

その日祖母を迎えて祖母の家に泊まった双子の弟と会えた時うれしかった。

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？

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？

ミッケ

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？

停電の際にろうそくを付けていたこと。

壁に手の影をうつして遊んでいたこと。

図工の時間に(紙粘土で)つくったキリンが頭から折れていた。

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）

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？

幼い頃のため、津波があったことや大勢の人が亡くなったということはニュースで知っていたが、それを事実として受け止めてはいなかったように思う。

大人になり、過去のこととしてではあるが、このようなことが、どのくらいの被害があったのか、を事実として受け止められるようになったと思う。

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？

双子の弟。基本いつも同じ環境で育った私たちだけど、東日本大震災が起こったその瞬時は別々にいたからこそ改めて話をしたい。

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 2025 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 6

住んでいた地域 東京都国分寺市

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学童の建物に入った瞬間に発生

その日の夜、どのように過ごしましたか？

揺れたビビりながらねた

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？

テレビ、伝聞がうケーからテレビをみた

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

記憶なし

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？

こだまでしょうか？

というACのCM

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）

周りの大人からのいつもと違う空気を感じた

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？

復興スピードの速さ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ランドセルに入った教科書がリュックに入ったノートPC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？

あの震災を味わってない人

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。

（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　7歳

住んでいた地域　山形

ご職業など　小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で授業が帰りの会

その日の夜、どのように過ごしましたか？

多分そのまま懐中電灯の明かりだけですごした。
あとずっとラジオきいてた

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？

ラジオで。次の日とか？
テレビをみれたのは2日後とかだったきがする。

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、(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？

活字が苦手だったので
ずっとDSしてました。

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？

地震おきたとき隣の席の友達の涙が眉毛の上にあって「?!!!?!」ってなった。
私の家はIHじゃなくてガスのコンロだったからそれなりに料理できたから近所の人とかにちょっと配ったりとかしてた。

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？

「津波」自体を知ったのもその時だし
とんでもない人数の方々が亡くなったこと、
町が何にもなくなったこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

生きているうちにがんばる

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？

自分の子供

これから考えたいことはありますか？

被災地や被災者への援助
（今後こういうことがおきたときの）

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　ワオ

住んでいた地域　広島

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？

学校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？

いつもと変らない夜

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？

学校から帰ってきて親がつけていた
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？

本
名探偵コナン

音楽
Alright! ハートキャッチプリキュア!

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？

親が言っていた
「東北がすごいことになっとるよ
ニュース見てごらん」
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）

学校から帰ってきて歩いていたこともあり体が熱くなっていた上に家の中もあったかかったのですごく熱いなと感じていた。

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？

災害について関心をもつようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

1日、1日を大切に生きる

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？

家族・友人

これから考えたいことはありますか？

多くの人に防災について
知って、考えてもらうために
私ができることは何なのか

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）

・今回が初めての東北現地活動で実際に津波の被害にあった建物を目にして、見学しているあいだ、おどろきの連続すぎてあいた口がふさがりませんでした。
・3月11日ふきんは3.11に関した期間限定のイベントがあって、今日、このわすれン!に参加できてよかったです。

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　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　7

住んでいた地域　広島

ご職業など　小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で参観日でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビで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？

テレビ，YouTube

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はありますか？

しずくちゃん，かいけつゾロリ

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？

「」の使いかた。

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）

アウターのシャカシャカした手触り

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？

津波の高さ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

かいちゅうでんとをマクラ元においている。

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？

家族

これから考えたいことはありますか？

人の気持ちの変化

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）

☆震災で避難し命が助かったとしても避難生活の中で命をおとされる方がいる。
そのため、避難生活中の心のケア＋体温かんりをたいせつにしなければならない。

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　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
9歳

住んでいた地域
泉区

ご職業など
小学校1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会、プリントの配布をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

友達の家に水を届けた。家族みんなが集まって過ごした。

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？

町内会の様子、周りの環境が変わりに変わって事の重大さを知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、周りの人、近くに住んでいる人と情報交有をしていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

小学校の校庭に親がお迎えに来るとき、みんなが抱きしめあっていたこと。

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）

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？

復興はまだ続いていること、まちがこれのために頑張している人々がたくさんいることを知った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

常に水や食品などのストックは家にしている。

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？

地震が起こった頃、いっしょにいた同級生。

これから考えたいことはありますか？

震災をこれからの時代の人々に伝えていく方法

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）

震災は悲しい出来事であるけれど、人のぬくもりを感じることも多くあった。

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　7歳

住んでいた地域　鳥取

ご職業など　小学生

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た。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

はっきりとは覚えていないけど、ちょうど3月11日に母が東京に居て、不安な思いで過ごしていたと思う。

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？

最初た様子を知ったのは、3月11日の学校終わりに行った放課後クラブで、テレビからその様子を知りました。
（めずらしくついていた）

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？

覚えてない…

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？

「頑張ろう」

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？

いつ、何が起こるか
わからない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

風景や自然のにおいを
体全部で感じて、
覚える。

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、生まれてくる
子供たち

これから考えたいことはありますか？

災害と共に生きること、

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。

（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 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 7

住んでいた地域 仙台市大白区三神峯

ご職業など 小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会が終わり

教室から出ようとした時

その日の夜、どのように過ごしましたか？

暫く外で過ごし すぐ傍の中学校の体育館で何日か泊まった

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？

震災の写真集を閲覧したり

震災遺構を見学

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時小さかったのでニュースを見る習慣がなく母が状況を伝えてくれた

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

「希望の道」

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？

地震が起きても冷静になれるようになれた

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

緊急事態対応マニュアルや連絡簿を所持

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）

青葉城址の石垣が崩壊したことを知った

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　23年 9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
7

住んでいた地域
東京都

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家にいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない

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
親

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？

ゾロリ

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？

カギは閉めてな

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）

揺れているのが非日常的で気が高揚してた

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？

人は人。
自然は自然
地球史における
短時間でそんなには変われない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

標高を気にする
海に近寄り難い

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？

だれにも言いたくない

これから考えたいことはありますか？

わからない

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 2023 年 9 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　7

住んでいた地域　静岡

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で母とおやつを食べていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近隣避難所に父が迎えに来て、懐中電灯で照らしながら夕食を食べた

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？

直後のテレビ

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？

災害に対する意識の差

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

大学生として、今でまる防災対策、防災啓発活動をしている

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？

父

これから考えたいことはありますか？

防災意識を高めるとは具体的になにになるのか

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）

正直、防災について深く考え始めたのは大学に入ってからです。ですが、事の重大さを知り、自分はなぜもっと前から真剣に考えなかったのか、逆に今私が何か行動することは意味があるのかわかりません。意味がなかったとしても、自分の行動は無駄ではなかったと思えるような活動をしていきたいです。

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 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　7歳

住んでいた地域　千葉県千葉市

ご職業など　小学校1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で帰りの会の最中でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖父母の家に避難をしたこと1か覚えていません。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

子どもながらに当時のニュースは追っていたと思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親や先生を通じて？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ちいちゃんのかげおくり

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？

後ろの席の子が、揺れで酔ってしまい「気持ち悪い」というので、先生にビニール袋をもらい介抱していた。

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）

冷たい空気

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？

あれから色々あったし、学んだり、成長したりはしたけれど、結局何も変わらないのかもしれない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

当時はすぐに出られる「災害bag」を用意していたが、今は中身を入れ替えていないため、役立たそう。

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？

話す勇気は、あるいは誰か（特に被災者）と向き合う勇気は今の私にはまだないのかもしれない。

これから考えたいことはありますか？

語り継ぐ心とについて

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）

母親が骨折し、妹がたったの1歳とすぐには避難できない状況でのあの揺れは私にとって相当怖いものだったのでは、と思います。当時、その恐怖を周りに悟られたくなくて、親せきに「怖かったでしょう」と言われた時に「揺れなんてジェットコースターみたいで全然怖くなかった」と強がっていたことを今までもはっきりと覚えています。恥ずかしいほどに幼稚で人の痛みへの想像力がない一言。思い出すたびに罪悪感と恥ずかしさで胸が一杯になります。これからも、"3.11"に私なりに真摯に向き合っていきます。

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 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　7

住んでいた地域　青森

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りのホームルーム

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と
ろうそくで囲みながら
不安な夜を過ごしました。

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、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？

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？

かい中電灯など探してて
防災について考えました

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）

テレビの「にげて」が
頭からはなれませんでした。

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？

津波の力強さ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わらない

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？

現地の人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？

なくなってしまった街を
見れないのはスゴイ残念ですが、これからの街が
どうなるのかも楽しみです。

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）

地震があった日の夜にいとこが生まれました。真っ暗な中おばさんからの電話で、うれしい気持ちと喜びが止まらない日でした。自分にとっていい意味でも悪い意味でも忘れられない日です。

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 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　7

住んでいた地域　東京

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の入口でくつをはきかえていた

下校する直前

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で怖がってたと思う

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

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ずっとテレビを見てた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

報道の仕事をしている父が学校帰りの私と入れちがいで東北へ行った。「いつ帰れるか分からん」といって出ていった10日後ぐらいに帰ってきた。

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）

しばらくの間　怖くて寝だれなかった

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、この震災で初めて地震というものを知った。

以前の震災が地震被害を調べていた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家に食料品などをたくわえたり。

スマホを常に充電している。

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？

この震災を知らない人たち。

これから考えたいことはありますか？

どうすれば被害をへらせるか。

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　7歳

住んでいた地域　福井県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校からの帰り道.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

住んでいる地域は全く被害などなかったが、不安だった覚えがあります.

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？

帰宅後、母親と祖母がテレビを見ていて、そこに災害の映像が流れていて知りました.

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

スマホなどは持っていなかったので、ニュースで知った記憶があります.

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？

昨日まで当たり前だった日常が一瞬にして失われてしまうという言葉は一生忘れないと思います.

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）

発生した時の帰り道の記憶が被害や揺れもなかったはずなのに、鮮明に記憶されていること.

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？

地震など災害が発生することに対して、敏感になりました。自分の住む地域以外の情報も手に入れようと思うようになりました.

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

災害への意識が高まり、今一人暮らしを始めたので、対策をしようと思っています.

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？

自分は震災を経験したわけではないが、震災自体を知らないような世代と話してみたいなと思います.

これから考えたいことはありますか？

現在は、地元を離れ、大学に進学しているのですが、つい最近、地元で地震があり、いつどこで起こるか分からなくなっている災害に対して、より意識すべきなのかもしれないと考えたいと思っています.

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）

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 7才

住んでいた地域 東京都

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の教室の先生の机の下に、たまたまいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り。

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？

当時から何年か経って、学校の授業や、テレビで当時のことを忘れないように教え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？

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？

お気に入りの絵本。

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？

親と先生たちがしんこくそうな顔で話をしていたこと。
当時、りかいはしていなかったけれど何か大変なことだったんだという事だけはわかった。

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）

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？

今でもずっと人の頭の中にあって、続いているということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わらない。

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？

大学のふくしま出身の先輩。

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 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　7歳（小1）

住んでいた地域　岩手県花巻市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

その日は午前授業だったため、学童にいました。

ちょうど自由時間で何人かで何かの会のための？輪かざりを作っていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電していたので、カセットコンロで、たぶんレトルトだったと思いますが、湯せんして食べました。

テレビは点きませんでしたが、父の携帯電話で津波の映像（リアルタイムかは忘れました）を見ました。

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？

正直覚えていませんし、今でも、全容や被害について知らない部分があると思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

電気が回復後TVニュースで得たと思います。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えていないです。

TVが見れるようになってから、ACジャパンのCMが沢山流れていて、節電を呼びかけていたのは印象に残っています。

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？

・地震後、迎えを待っているときに泣いてしまった際、5年生（当時）の人がなぐさめてくれました。

・"がんばっぺ"

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？

地震後10年弱は地震警報に対してあまり動じなかった（1年ぐらいは警報の音をまねして遊んでいた with 弟）が、~~今は~~高校生になった頃から警報が鳴るとパニックになってしまうようになった。（4人家族だが私1人だけパニックになる）

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

備蓄に対する意識は変化した。

持ち物はあまり変わらない（ライフステージによって変化してきた）。

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？

親と、兄弟と。

これから考えたいことはありますか？

・この先の人生どこに住むか。

・自分の家を建てる際の構造や耐震性。

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）

元日の能登の地震でも家屋の倒壊が多かったことが印象的でした。

家の中、机の下が「100%安全」ということでないことを改めて感じました。

3.11から13年の月日が経ち、当時小1だったこともありなかなか思い出せないし、社会の動向については目を向けていなかったんだなと気がきました。

ただ、父の携帯で見た津波の映像は今でも思い出せます。他の記憶とゴチャマゼになっている部分も多々あると感じました。

7歳だったため大人が考えていたような物資、経済等については何も考えていなかった。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 3 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　7才

住んでいた地域　大阪県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で授業を受けていました。

あまり、私の住む地域では被害がなかったため、

自宅へ帰るまでそのニュースを見ることはありませんでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通りの夕食を食べた記憶があります。

ACジャパンのCMが多く、子どもながらに「もう覚えそうだな」

と思っていました。

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？

3.11の夕方、「電話がつながらない」と母と共に近くの

AUへ行った記憶があります。ショップのテレビですごと

津波の様子が流れており、何か大変なことが起きていると

感じました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

共にTVで見ることが多かったです。

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？

先日、気仙沼へ行きました。街は大きく変わったと

地元の方が仰っていたのが印象的です。それでも、

海と共に生きていくという覚悟が見えました。

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？

震災から13年が経ました。

今はもう当時を知らない子どもがいるということに

とてもかどろいています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

いつ地震が来ても良いよう、非常用バッグや家具の固定を

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？

地震・津波を体験した方々

これから考えたいことはありますか？

震災によって命を落とす人を少しでも減らすための

取りくみ。

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）

以前から震災観興に興味があり、今回、気仙沼、陸前高田、石巻、女川、大川を旅行しました。それぞれの地域がそれぞれに大きく変化していたように感じます。九州に住んでいた私からすると、震災はテレビの中で見るもので、現実味のない、出来事だと思っていました。しかし、実際に見たその土地にはたくさんの人が住んでいて、今もそこで日常を送っていることがよく伝わってきました。

今回の津波だけでなく、以前から何度も津波におそわれてきた町もあると聞きました。地元の方とお話する中で、「私は1度でも経験してよかったら、別の町に引っ越してしまうかも」と考えました。しかし、今もその地でくらす方々からすると、どんなことがあってもこの地が自分たちにとって一番住みなれており、また、ここで仕事をしていたいという強い想いがあることを知りました。このような方々によってその町は再び明るさを取り戻すんだと思います。

私は将来、防災・減災に関わる仕事に就きたいと考えています。今回の旅行は、東日本大震災のことを少しでも知れるとてもよい機会でした。非常に有意義だったと感じます。

また、この震災で亡くなった方々のご冥福をお祈りいたします。

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 6 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　7歳

住んでいた地域　横浜市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

下校し、家で兄弟と友達とその保護者とあそんでいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。

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？

新聞やニュース
きちんと理解できたのは、数年後だったかと思う。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

新聞やニュース
学校

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えていない。

子ども4、5人が入る壺置きのような何もない空間。
地震があるときはここに逃げていました。

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？

母親が「(自分)が(6個下の弟)を(家の中で、何かあったらここに逃げなさいと言われていたところ)に連れていってくれたんだよね。ありがとう。」と今でも言ってくれます。

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）

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？

どれだけ時間が経っても「明日は我が身」の気持ちは忘れていません。むしろ、震災の悲惨さが分かってくるにつれ恐怖が強まっていました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

現在一人暮らしをしているのですが、母親に頼んで防災セットを用意してもらいました。
また、今でも地震があれば震源地を確認したり、SNSで情報を得たりしています。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

震災の2年後にうまれた妹。
小学校の授業後に、「東日本大震災っていうのがあったんだよね」と言っていたのが印象に残っています。

これから考えたいことはありますか？

今自分の住んでいる地域でも地震が予想されており、とても不安。防災意識を高めて生活しなければならないなと思う。

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）

震災を全く知らない世代が増えている。いつか震災のことを忘れてしまう日が来るのかな…と思ってしまう。記憶の維持は現実的ではないので、記録を残しつづけ震災経験者の生きる証（生きた証）を後世まで残すことができればと思う。

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 R6 年 9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 7歳

住んでいた地域 塩竈市

ご職業など 小1

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で帰りの会の途中、地震が来た。
机の下にかくれて身をまもった。
日直さんが私の机に一緒にかくれていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

高台に避難し、車中泊。

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？

ラジオ等メディアや、実際目にしたもので知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

周囲の人からの話をきいたり、たしかラジオも使っていたと思う。
電気が復旧してからはテレビも使っていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特にない

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？

暗闇の中で、弟と両親とウノをして[redacted]遊んだこと。電気がなかったので。
おもちゃの電球のあかりでてらしており。
青か緑か区別が難しかった。
親が学校に迎えに来てくれる際、津波にのまれないかとても不安だった。

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）

家に入り込んできたヘドロの匂い。

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？

自然災害そのものももちろん恐ろしいが、避難生活中の二次災害（病気や物資の不足など）もまた、大変なものであるとわかった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ある程度の備えをするようになった。
非常時の行動パターンもおおよそのイメージを持てている。

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？

同級生

これから考えたいことはありますか？

防災として、非常時の備えはしておく必要があると思うので、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）

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 9 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 7歳

住んでいた地域 仙台市太白区

ご職業など 小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校から帰ろうとしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

児童館に避難して プレイマットの上で寝た

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？

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？

嵐

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？

震災後 放射線が と言われ 外で遊べなかった

ACのCM

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？

非常用持出し袋を用意するようになった

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？

震災の次の年に福島から来た転校生

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　　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
7歳

住んでいた地域
福島県いわき市

ご職業など
小学一年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

集団下校の日だったので
駐車場で列になっていました。

駐車場の隣にある校庭にどんどん亀裂や崩れがおき、土が沈んでいくようで、高学年の子が一人校庭から走ってくるのに対し皆で声を上げた記憶があります。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅が避難場所と隣接していたため、家の毛布などを窓から落とし配っていました。
自宅の物はすべて床に散乱していて寝る場もないので隣の家にお世話になったように思います。

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？

全容がいつ分かったのか幼なかったので思い出せませんが、目に映るもの全てが壊れていき、とてつもないことが起こっていると思いました。
高台にあがる時、おじさんが「早く皆上に行け」と声をあげていたのを思い出しました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオが主でした。
電力が復旧してからはテレビも見ることができましたが、ニュースなどはあまり記憶にありません。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ACジャパンの「魔法のことば」(?)を覚えています。.

学校が再開した時、外で遊ぶことができなかったので、そこから本にハマったように思います。

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？

母が学校に迎えに来てくれたので、一緒に帰ったのですが、同じく、同級生もお母さんが迎えに来ていて、その時「○○君ね、私たちのお家つぶれちゃった。」と言ってい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）

あまりというか人生でまるで食べたことのなかった
カップ麺の味、あたたかさ。

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？

愛着を持った家や地域から離れ暮らすことは、想像のつかないほどツラいのだと知った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

物を高いところに置いたり飾ったりすることができなくなりました。（あぶないので）

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、おさななじみ
私が覚えていないことも多いですし、離れて暮らしていたきょうだいもいるので

これから考えたいことはありますか？

人生は今のところどうにかなっているので楽しく自分のことを考えたい

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）

隣の家の人が安否確認のために うちに来てくれた時、物が散乱しているのを見て「もうダメだったんだ…」と（死んじゃったんだ）
思ったそうで、案外、死は身近にあることを 震災が起きてすぐに思うほど 大きな地震だったのだと思います（笑）

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年12月18日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢　7才

住んでいた地域　愛知県瀬戸市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の授業中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と一緒に過ごした。

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？

新聞、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？

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？

特にない

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？

特になし

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）

なし

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？

自分が対策しないと助からないこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

一日を大切にする

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？

親

これから考えたいことはありますか？

パニック・非常事態の際、ベストをつくす方法。

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）

震災が起こり、最も恐しいのは人であると思った。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 12 月 18 日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢
7歳

住んでいた地域
静岡県

ご職業など
小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の帰り道、
友達と話していたら 地面が回るような感覚がした。それが地震だと気づかなかった。

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。
普通に寝た気がする。

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？

家に帰ったらテレビがついていてそこで津波が押しよせている映像をみて被害が深刻であることを実感した。

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
どのチャンネルも震災のことばかりで嫌でも目についた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ACのあいさつの魔法。
テレビでも流れていたり給食の時間にも放送で流れていた。

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？

「人はいつ死ぬかわからないから今を大切にしなきゃ」
という母の言葉。

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）

地震の揺れがぐにゃぐにゃまわるような感覚で気味がわるかった。
前にも後にも体験したことのない揺れだった。

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？

地震が怖いものだと思うようになったこと。
災害がおこったとき、どう対応するか親と話し合うようになったこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災用グッズは家におくようになった。

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？

親。

これから考えたいことはありますか？

まだ大きな地震を体験したことのない世代にどう危険性を伝えていくか。

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）

3.11のような震災がおこるかもということを常に思いながら今を大切に生きていきたい。

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12月18日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢　7歳

住んでいた地域　千葉県

ご職業など　小学1年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

熱を出して布団に横になっていた。お母さんがそばにいた。リビングの窓を開けて母が私をだっこして庭に出た。熱のせいか地震のせいか世界がぐるぐると揺れていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。

家族3人揃っていてよかったねと話したかもしれない。

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？

テレビで知った。

津波の映像を見ると身体が震えてしまって怖かった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ

楽しみにしていたバラエティー番組が無くなって全てニュースになった。

怖かった。笑ってはいけないんだと思った。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

あまり覚えていないけどSMAPを聴いていたと思う。

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？

翌日学校に行って地震が起きた時、「地震！」という誰かの声と同時にみんながもの凄い速さで机の下にもぐっていたこと。

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？

知ることが怖いということ。

思い出したり、誰かの経験を耳にするのが怖いということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ホテルやカラオケに行ったときに避難経路を確認するようになった。

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？

友達

これから考えたいことはありますか？

自分が何をしたらいいのか分からない。毎年募金はしているけれど、それを理由に逃げているような気もする。記憶を大切に持っておくことの他に何ができるのか考えたい。

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）

住民の人が裏山にのぼっていて、そこから逃げおくれてるおじさんに「早く！早く！」と声をかけている映像が印象的で人のすぐ後ろまで波が迫っていて怖かった。車や家がそのまま流されたり、家の破片？の上に人が乗っていてそのまま流されていく映像（人にもザイクがかかっていたと思う）とか、屋上にいてお母さんと手をつないでいたんだけど波にのまれて波がひいた時にお母さんがいなかったというインタビューとか、報道されていたものはどれも印象深くて、小1の私には受けとめきれなかった。もう一度知ることが怖くて不安だけど「震災を知らない世代」と聞くと、なんだか焦る。

寄りそうことはできなくても何が起きたかを知り、伝えていく1人になれたらいいのかもしれない。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 12 月 18 日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢　7歳

住んでいた地域　福島県・会津

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

妹と祖母と一緒に自宅にいた。
その日は異様に寒く、揺れが起きる前の昼下がりの時間帯は空が黒く曇り、雪が降っていたのを覚えている。家の中も寒くてソワソワして動き回っていた私が、祖母のいるキッチンに入ろうとした瞬間に地震が起きた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

とにかく余震が何度も何度も続いた。
その夜、私と妹はずっと家の中で自転車用ヘルメットを被り、余震が起きる度に素早くこたつから抜け出してキッチン前にある食卓テーブルの下に潜り込む、というのを繰り返していた。

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？

当時は社会のことに考えが及ばなかった。
中学生以降になってはじめて、授業やテレビやYoutubeを通して徐々に、自分の経験した東日本大震災の被害の全容を知っていった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親は、テレビや新聞で情報を得ていたと思う。

祖母はよくラジオを聴いていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・「花は咲く」
色々な場所でよく流れていたしよく歌った。
・「I love you & I need you ふくしま」
父がよく車内で流していた気がする。
・「フラガール ～虹を～」
いわきに行くとよく聴いた。

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？

・震災の翌日か翌々日に近所のスーパーに母と行った。開店前から外で並び、いざ店に入ると、ほぼ物が売っていなかった。
・震災から数日経って、家族の車にガソリンを入れるために遠くのガソリンスタンドまでついていった。多くの車が数kmの列を作っていた。親は、ガソリンがあるガソスタを見つけるのに苦労していたと思う。

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）

原発事故後、小学校で一斉に受けた甲状腺検査のとき、白衣を着た人に首元にべっとりとしたジェルを塗られたときの感触。ン冷たくひんやりしていて、くすぐったいような感じだった。くすぐったさで、クラスメイト数人が笑い声を上げた。

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？

高校生くらいになってようやく、自分が小学生のときに甲状腺検査を受けたことを、その背景とともに思い出した。小学生のときは、今自分が受けている検査が何なのか、なぜ受けなければならないのか分からなかったし、全国の小学生みんなが受けているのだと思っていた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

現在は東京で一人暮らしをしているが、あまり備蓄をしていない……。
反省。

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？

〝13年経っても終わらない3.11〟の存在に目を向けていきたい。

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）

・震災から6年経った小6の修学旅行で、私の学年みんなは班ごとに、東京で出会った人たちに朝顔の種を渡した。震災以降「福島の子ども」を支援してくださった全国のみなさんに向けてのお礼のメッセージカードも同封した気がする…。（多分それは先生が作ってくれた。）私の班も、その種の袋を上野の科学博物館の受付の人に渡して、喜んでもらえた。数ヶ月経って、私たちの種を受け取った方々がそれを植えてくださったり花を咲かせ、生育の様子を報告するお手紙が学校に届くようになった。色々な方に、応援のメッセージをもらった。
・震災発生から間もない時期に、小学校の当時の校長先生が1教室ずつ回って特別授業のようなことをしてくれた日があった。その時間に、隣の席の子とペアになって、悩みや今思うことを話にしたり、互いに肩もみをする、といった内容のワークをした記憶がある。今振り返ると、あれは、震災直後の子どもたちの心のケアのための授業だったのだと思う。

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 2025 年 1 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
7

住んでいた地域
東京

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

下校途中だった。
電車通学でその日はなぜかは覚えていないが、母と一緒だった。
学校から最寄り駅へ向かう途中だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り過ごした。

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？

家に帰ってから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

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？

覚えていない

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）

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？

当時はこれほどまでに大きな出来事だったとは思っておらず、成長してから理解するようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

徒歩で家に帰る道を意識するようになったと思う。

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？

私より上の世代で、当時のことを良く覚えていらっしゃる方。

これから考えたいことはありますか？

自分が当事者になることを考えてみたい。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025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 ~~24~~ 小1（7才）

住んでいた地域 茨城

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？

学校で帰りの会をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族5人と祖母でリビングにふとんをひいてみんなでねた。まっくらだった。

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？

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？

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？

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？

お米がたくさんあるし、ガスだから、鍋もたくさんお米をたいて、家に来た人におにぎり渡してたこと。

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）

お米がおいしい

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？

だんだん忘れてきてしまっていること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災訓練にまじめに取り組んでいる。

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？

家族・友人

これから考えたいことはありますか？

就職して1人で暮らす（10年後）ことになるため、災害の可能性をふまえて、準備すること。

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025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　7才（小1）

住んでいた地域　茨城

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で帰りの会

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

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？

家に帰ってから 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？

あまり理解できていなかった

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

校庭に避難して少したって、「教室に戻って荷物とりましょう」と先生が言ったときに、親たちが悲鳴っていた

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）

机の上においてた荷物が全部おちてきて、泣いている女の子がいっぱいいた

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？

小さい地震でも敏感になってしまった。

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？

小学校の同級生

これから考えたいことはありますか？

今度このようなことがあったとき大人になった自分がすべきこと できること。

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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　~~21~~ 小1

住んでいた地域　仙台

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

校門から出て、一緒に帰る友達のもとへかけようとした時

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ろうそくを灯して暗い中母と弟とご飯を食べた

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？

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？

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？

校庭に集められて、保護者が迎えにくるまでみんなですわってまっていた。~~先生~~何が起こったのか分からず泣いている子が多かった。

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）

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？

上京して、家族と離れて暮らすようになった。災害があれば東京の街は混乱し、交通網はストップするだろう。そういうときでも1人でどうにか生きて帰れるようにここで災害が起きたらどうしようと考える

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？

東京の友達と話していると、そこまで震災に対して思い入れがないように感じる。実際に大きな被害を受けた身として震災はすごく大きな出来事で忘れてはいけないと思うけど、風化させないように危機感をもって伝えることに思ったより難しいのかなと感じた。

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）

震災の日、お父さんが家に帰ってこなかった。連絡もとれない。父の職場は多賀城にある。次の日テレビをつけると、おしよせる津波が多賀城、父の職場のあたりまで到達していた。もしかして父は死んだかもしれない、津波にのまれてもう帰ってこないかもしれないと思った。生きた心地がしなかった。その日の夜父は帰ってきた。津波の中、木の棒をもって、足元をさぐりながら、歩いて家まで帰ってきた。生きてて嬉しかった。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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 ~~21~~ 小1

住んでいた地域 仙台

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

校門から出て
一緒に帰る友達のもとへ
かけよろうとした時

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ろうそくを灯して暗い中
母と弟とご飯を食べた

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？

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？

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？

校庭に集められて、保護者が迎えにくるまでみんなですわってまっていた。~~先生~~ 何が起こったのか分からず泣いている子が多かった。

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）

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？

上京して、家族と離れて暮らすようになった。災害があれば東京の街は混乱し、交通網はストップするだろう。そうゆうときでも1人でどうにか生きて帰れるように
ここで災害が起きたらどうしようと考える

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？

東京の友達と話していると
そこまで震災に対して思い入れが
ないように感じる。実際に大きな
被害を受けた身として震災はすごく大きな
出来事で忘れてはいけないと思うけど、
風化させないように危機感をもつように
伝えることは思ったより難しいのかなと感じた。

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）

震災の日、お父さんが家に帰ってこなかった。連絡もとれない。父の職場は多賀城にあり、次の日テレビをつけると、おしよせる津波が多賀城、父の職場のあたりまで到達していた。もしかして父は死んだかもしれない、津波にのまれてもう帰ってこないかもしれないと思った。生きた心地がしなかった。その日の夜父は帰ってきた。津波の中、木の棒をもって、足元をさぐりながら、歩いて家まで帰ってきた。生きてて嬉しかった。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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
小学校1年生（7歳）

住んでいた地域
東京

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会の最中。集団下校の直前だった気がする。
当時は玄関前のホールで、クツさげ式の電気がすごく揺れていた。担任の先生が大声を出していた

そのあとは？）教室に戻った。
友達が家の猫が心配とか とても泣いていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

体育館に避難して親の帰りを待った。
共働きだったので友達がどんどん先に帰る姿をみてとても不安になった。先生がみんな私にずっと気を遣ってくれた。東京駅が近かったので、歩いて迎えにきてくれた 小学校は 母と一緒に歩いた。
たくさんの人が歩いていく姿は異様だった。
その日は 寒くて 凍えていた。

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？

数日たって 津波のことを TVでみました。
信じられないことが おこっているのだと 子供ながらに思った。

原発について 親にすすめられて 本をよんだのは 小5・小6くらいでした。

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

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

あまり覚えていないが、母がバンドメンバーの人と知り合いだったとかで 家に

有名曲で 湖の"I love you & I need you"がよく流れていました。

今でも 1年に1回ほどらいきたくなったときに きます。ずっと泣きます。

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？

・家に帰ったとき、ふうかとリビングを仕切る引き戸が10cm程度しか空いておらず地震のせいで外から開かなくなった。私が小さかったために中に入って中から戸を開けることができた。母にはとてもありがたがられて褒められて嬉しかった。未だにたまにこれで「あのときはすごかったね」と言ってくれる（笑）
・父が「もしかしたら小学校に東北から転校してくる子がいるかもね」と言っていた。転校してきたが人見知りせずに友達になるぞ、と意気込んでいたが結局来なかった。

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）

3月の帰りに母と途中で寄ったコンビニ。棚はがらがらだったが 1つ1つにきびしそがあったので 歩きながら食べた。おいしかった。
羽毛布団にくるまって寒かった。
・たくさん母と手をつないだ。帰った。
記憶は定かではないが、いつも仕事が忙しそうで ゆっくり話す時間がなかったので、母と一緒にすごしたことへの嬉しさはあった気がする。

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？

高校のころに福島にいったり、10年ぐらいのあいだに5回ほど東北に行くようになった。
（ボランティア）
土地として好きなこと、そうしたい／そうかなしさが、と思っている
・防災バッグを1人暮らしでもつくるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・地震が心配となった。
・海の近くに いるときは どっちが高台かみるようになった。

東日本大震災
・ニュースにて 反応するようになった。

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？

3.11
震災との距離感は人によって方がりがあるとためらいつつも 誰とでも、みんなと 話したいと思います。

これから考えたいことはありますか？

3.11だけだとではなく
・これからも、たくさんの「災」がくるとおもうが、どうやって、こと災いを声を拾って のこしていけるか。

これからおこりうる大きな地震のために今からできること。

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）

先日、3.11について自分の経験を語る、という場に参加（企画）しました。そこには東北出身の方もいましたが、私のように東北にすんでいなかったり、ゆかりがない人、日本でない国や地域にいた人も参加してくれました。私は、「自分が自分の3.11の経験について語ること」と、「3月11日周辺でどんなことを考えること」それぞれにある種のもやもやを感じていました。前者については、「みんなのような大きなことがない人が語っていいのだろうか」、後者は、「考えている人はずっと考えていて質問だしてないのに、私が3月11日にこの企画を出そうということで記事出すみたいで偽って人がいないだろうか」です。
この2つの考えは企画をやったり、屋宮と話をしたりして、すこし変わりました。まず、私は3.11について自分の距離が遠い（非当事者だ）と思っていたけれど3.11をうけたとき日本にいなかった人や、3.11にはそこまで詳しくない人から見ればわたしは「近い」場所にいるかもしれない、ということ。遠さと近さは必ずしも固定されていないのだと思った。また、当事者の国/地域にすんでいた人に対して3.11について聞いたときに「ほぼ語られない（記憶にない）」と話していたのを聞いて、忘れかけず自分/海外という境界線をひくという暴力性が私のこころにあったかもしれないと思いました。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

ふしぎと他のものごとについてでも

それと同時に近さと遠さは、固定的なものではなく、ゆれうごくものだと思いました。そのゆりうごかしのために、色々な立場・経験の人が、ふしぎやそれに連想される自分に近いものごとを語るのは少なからず意味があると私は思っています。例えば、私にとってはより近いコロナ禍が東日本大震災に重なったり、より遠いと思っている水俣病事件が福島原発事故に重なってすこし近く感じられたり…

だから
わすれこ！の「覚えているために」記録するのではなく いつか来るわすれられるときのために わすれてもいいように記録するというコトバはすごくふにおちました。

忘れてしまったとき、たくさんの人が語る／語らない／語れなかった
ものたちで東日本大震災が立体的に歴史に存在すればよいと思います。

生きるための教訓はすごく大切だと思います。
この アーカイブもすごく大切だと思います。

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　8才（小学校 2年生）

住んでいた地域
東京

ご職業など
当時→小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の帰りの会を終えて、下校しかけて
うわばきの持ち帰りを忘れたことに
気付いたので、下駄箱に
引き返した時。
ゆあわてて小学校のグラウンドに
逃げた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビを見て、映像の津波に
びっくりした。
青いテロップが流れていた。

**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？**

何を災害の全容というのか
ここ（メディアテーク）に来て、よくわからなく
なってしまったけれど、
〝大きな被害であったこと〟は、
テレビ放映でリアルタイムに
知っていたと思う。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビとか子ども新聞とか。
ただ被災地ではなかったので、子どもだったので
情報に困った記憶はない。

**当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などはありますか？**

あまり覚えていません…

**当時のことで
印象に残っている言葉ややりとりはありますか？**

**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？**

大人になって、東京にいて断片的にしか知らずに
生きていて、語られやすい物語を聞いて
きて、被災地とくくられる場所の中に
実際には
どういう生活があったのだろう、と考えね
ようになった。だから私にとっては、むしろ
近くなったのかもしれない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

大きな地震がおきるということが、
少しリアリティーを持って感じるように
なった。
（正直に、震度5弱でも、とても
驚くだろうと思う。

**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？**

話してみたいというよりも
話してくれる人の話をきいてみたい。

これから考えたいことはありますか？

- 震災を知る／考えるとは
  どういうことかな？
- 知ることで何ができるかな？
- 当時～今にどういう生活があって
  想像することしかできないその生活を
  知って　という感じ、考えることができるか？

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）

ここに、被災地にいた訳ではない私が、参加して良いのか分かりませんが、スタッフの方に案内していただいて、書くことにしました。
「星空と路」の展示は、単に大災害にあった一般的な被災者の物語というよりも、それぞれの〝人〟の経験が、（被害の軽重にかかわらず）
大切に扱われている感じました。私被災者だとはそれでも思わないけれど、震災という出来事を経験した一人ではあって、その一つ一つひとつの経験の集まりが大事で
あることを感じて、ここに書いてみました。

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　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
8歳

住んでいた地域
埼玉県

ご職業など
小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

金曜日．帰りの会と学校のオープンスペースで学年でおこなっているときだったと思います。
持ち帰るために上履きを脱いでしまっている人も多くてまどいました．

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父母は仕事先から帰ってこられず，友人の家で夕食をごちそうになりました。
電車・バスが動いてから夜になって父母も帰宅でき，自宅で寝られました。

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？

友人宅にいるとき　どの局でも津波の
TVの
映像が流れていました．現実に起こっていることのように思えなくて
茫然としていたように思います．

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV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？

友人の親御さん方が「困ったときはお互い様ですから」と言ってくれたこと
友人のお姉さんが，私と姉が帰宅しても両親がいないと知ってすぐに「家にいなよ」と言ってくれたこと．

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）

このときの夕ごはんの味

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

仙台に来てから毎年1回は大きな地震があり．本当にいつ被災者になってもおかしくないと思うようになりました．
起こってしまったものは次の対策に活かし同じ犠牲を生まないようにすることでしか報われることはできないだと思います．

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

「災害が自分事でない」という違和感はずっと抱いています．大災害を経験していないこともありますが…。非常持ち出し袋は一人暮らしの部屋にもストックし定期的に見直しています．高校の探究の授業では「避難所で女性が過ごしやすくするにはどうすればよいか」をテーマにしていました．

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？

被災経験があまり深刻でなかった自分が同じ災害で深い傷や困窮を味わった方とのお話とどうお聴きしていいものか未だに迷います．知ったかぶりはできないし共感できない辛さのようなものがありますが「これからの私の為に話してくれているのだ」と思います。今後も伺いたいです。

これから考えたいことはありますか？

自分の無知や気による無配慮で被災した方との気分を害したくないが，経験は聴かせていただきたい．
自分のスタンスと，お話していただいたことから感じ取ったことの摺り合わせを考えたいです。

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）

仙台に来て2年，身近にいる人，普段関わっている人たちが震災の経験を色濃く抱えながら生きているのだと感じさせられる機会が格段に増えました。地元（埼玉）にいたら3.11について，地震について，災害について，実感を持って現実的に考えることはあまりできていなかったのではないかと思います。どこかで「自分は大丈夫だろう」と思ってしまうのは仕方ないのかもしれませんが．このような実感，経験を持った方に触れられる機会を大切にしたいと思っています。

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　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　8歳

住んでいた地域　東京23区内

ご職業など　小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校帰りに図書館(区立)にいた。

それまでに経験したことのない揺れで、本棚から本が降ってきて怖かった

その日の夜、どのように過ごしましたか？

寝室は棚が倒れてきた場合下敷きになって危険なので、リビングで学習机の椅子をどかし布団をしいて寝た。

小2ぜ無邪気だったので、いつもと違う場所で寝るワクワク感があ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？

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
- スマホを持っていなかったので母親からの情報

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？

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？

東京では身の周りで大きな被害を実感することが多くなく、小2の記憶なので薄れてきてしまっていたが、

大学で仙台出身の人と知り合い、震災について直接話したことはないけれど、「あの人が当時こんな経験をしたのだろうか」と考えると急に震災の記憶との距離感が近くなった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

父親が急にエレベーターに押し込められるところだったのでエレベーターに乗ることが少し怖くなった

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？

東北出身の人

これから考えたいことはありますか？

建築を学んでいるので、避難所の環境、被災後の人々の気持ちを支えるような設備等について考えてみたい

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）

・震災の日？か前日？の朝に、東北で津波(小さな)があった（今考えると前震？）というニュースを見て不穏なものを感じたのを思い出した

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　8歳

住んでいた地域　千葉県北西部

ご職業など　小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

かぜをひいたので
習いごとを休んで
家のリビングで寝ていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近所の祖母を家に呼び、
母・祖母・私の3人で
リビングに布団をしいて寝た

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

その日の夜あたりから
TVで知り始めた

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TVのニュース番組

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

小学生向けの小説

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？

都内で働く父が帰宅困難になり、8時間かけて歩いて帰ってきたとき　どんなことがあったのか、疲れはてた様子でも興奮ぎみに話していた

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）

怖くて、リビングの戸棚の
光の反射がおばけに見えた
（1か月ぐらいずっと見えた。それまで
見えなかったのに）

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？

今の小学生にとっては、
東日本大震災は「社会科で
学ぶちょっと過去のこと」に
なっている

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

「地震いつもノート」みたいな
本を買ってもらって
何度も読んだ。
防災ポーチをもち歩くように
なった（けど今は持ってない）

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？

その日
一緒に寝た祖母

これから考えたいことはありますか？

建築学科にいるので、災害時に
物理的にも心理的にも
人を支えられるような
建築をつくりたい

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）

震災後に建てられた建築を見に行くことがよくあるけれど、どういう背景でその地域にその建築が建てられたのか（雑誌で読むことも）
ちゃんと目を向けたい。とりあえず建築として見て消費するだけにはしたくない。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 年 8 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　8歳

住んでいた地域　神奈川県・横浜市

ご職業など　（小学2年）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で，居残らされて
ワークを解いていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父は帰ってこれず，母，妹と
3人で一緒の部屋で過ごした。
常にラジオに耳を傾けた
（それくらいしかやることがなく。）

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？

家に帰ってから，ラジオで。
（あるいは学校アナウンスで
だったかな？よく覚えていない。）

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ，停電が終わってからはTV。

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？

言葉ではないが…
余震の度に流れた，携帯電話の
地震速報アラームの音は今でも
トラウマです。

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）

避難の際ツメをケガした
ので，その痛み。

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？

数年後，YouTubeが一般的になり
出したころに，一般人が撮影した
揺れや津波の映像を見た。
TVで見るものよりも生々しく，より強い
恐怖を覚えた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が起きた際の連絡手段を，
親と話しあった。

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。

これから考えたいことはありますか？

地震そのものを無くすことは不可能。
しかし，それによる被害を最小化する
工夫は可能。
人間にできることに，1つ1つ向き合いたい。

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）

今，大学で建築学を専攻しています。建築学科では，カリキュラムの中に耐震設計や地震そのものについて学ぶ科目があり，
地震被害を自分の手で，大きくも小さくもできてしまう身なのだと実感します。
自分ができることは何か，今一度よく考えてみます。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 年 9 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　8

住んでいた地域　沖縄県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

当時、学校終わりに学童へ行き、16:00 ~~から~~ にプールに向かうためのスイミングスクールのバスを友人と遊びながら待っていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

すぐに父が向かえに来てくれ、家族そろってTVでニュースを観ていた。沖縄は被害はなかったが、ニュースで観ていた映像が映画か何かとしか感じられなかった。

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？

テレビのニュースや、実際に仕事で復興に向かった父からの話。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

学童に通っており、そこでニュースを観ていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

Green などが好きだった。

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？

沖縄を含め、日本のいたる所で津波注意報が出ており、映像を観ながら恐くて泣いている私と妹を両親が必死に励ましてくれていた。

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）

2012年に被災地を訪れ、まだ骨組みしかない家や、グルグルになったガードレール等を見て ~~も~~ ものすごくおどろいた。

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？

父が2011年の夏には復興に向かい、勉強のためにも2012年の夏休みに東北を訪れた。あれから11年後、やっと再訪問することができた。大人になって改めて命の大切さを感じた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家には常に防災グッズをまとめたリュックを人数分置いてある。

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？

震災を実際に体験しておらず、深く知ろうとも考え様ともしていない友人。意外にも興味のない子が多い。忘れない為にも話したい。

これから考えたいことはありますか？

今回、~~初~~ 改めて宮城県を訪れ震災について学んだ。災害は防ぐことができなくとも、その後の被害は行動次第で変わるため、日頃から意識していきたい。

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。）

記入日 2023 年 9 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
8才

住んでいた地域
神奈川

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の図工室で友達とふざけて遊んでいた。小さかったので、今ほどあまり感じたことのない強い揺れを遠く離れた神奈川の地で感じ、恐れていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族とニュースや繰り返し流れる同じコマーシャルを見て、非日常の生活とは思えない光景が怖かった。

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？

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？

3月11日には、当時のことを調べたり、ネットやテレビなどで手に入れていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

長渕剛「ひとつ」

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？

あの頃は、まだ幼く、自分でやれる事は少なかった。しかし、今は大学生になり、ある程度、金銭的にも社会的にも、余裕が生まれ、実際に、被災地に訪れ、現地の方にアプローチできるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

「突然何かが起こる」「また明日がないかもしれない」「最後に投げつけた言葉がその人の最期の言葉になるかもしれない」という事は、常に考えている。

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？

同じ大学生達

これから考えたいことはありますか？

今、自分に何を出来るのか、人に希望を与えるにはどうすれば良いのか。

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）

今回、僕は、初めて東北を訪れました。13年がもうすぐ経つ今も、現地の方にも建物にも決して消えることのない傷があります。あなたが、今、踏んでいる場所は、元々、体育館で、多くの避難者が集まり、津波が押し寄せて、館内で水が渦を巻き、多くの人がなくなった場所かもしれません。空間としては、全く分からないけれどそういう場所です。でも、僕は、そんな場所だからこそ、心にはのこし、空間として素晴しい場所に昇華していくべきだと思います。貴方が知っている被害は、ごく僅かだ。他人ごとにせず、みんなで作り上げよう。

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 11 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 8歳

住んでいた地域 福島県福島市

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家でおやつを食べていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

余震におびえながら

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？

その日のうちにテレビで

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

とくになし

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？

とくになし

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）

とくになし

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？

地震への恐怖心が強くなった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

友達

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 6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 当時8さい。現在12さい。

住んでいた地域 福島県双葉町

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

トイレにでいった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ずっとおきてました。

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？

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？

やくばスタッフの情報

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

モノレモ

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？

みんなでいっしょにげるで。
いまるで。

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）

ひなんの土曜日のしいのごはん。

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？

友だちがへった数。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

かわった。

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？

けいけんしてない方や
知りたい方。

これから考えたいことはありますか？

けいけんしてない方へのイベント。

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）

みんなちがってみんないい。　がんばろう。東北。

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　8さい

住んでいた地域　岐阜

ご職業など　小学2年

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で通学班会をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ふだん通り
でも、ずっとテレビ見ていた

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？

テレビや新聞、
でも、理解していなかった

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

テレビの右下に日本地図がずっと表示されていたのが印象に残っている。

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？

当時は、何が起っているかを私がどういうことか理解できなかった。
不謹慎だが、いつもと違うことに少し興奮していた。（大きな被害に合遭ってないし、深刻だと理解できていなかったから。）今は、それが不謹慎なことで、ふりがどれだけのことだったかを考えられるようになった。でも、理解はできないと思う。
実際に大変な思いや大仟をしていないから。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

非常食などを備蓄するようになった。

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？

当時の人

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）

海辺に大きな防波堤をつくって、海とまちを分けてしまっている写真を目にしました。
私の大学の卒展で、地形を「テスラバルブ」にならって、そうすることで、津波の被害を減少させられるという発表をしている先輩がいました。
ハードとソフトの面、急がないといけないこと、法律、人の声、色々考えないといけないことがあって大変だけど、日本が幸せな方向へ進んでいくといいな。

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 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 小2 8歳

住んでいた地域 山形県

ご職業など 現在大学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の帰りの会中だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

学童妹がお泊り保育の予定だったが、なくなり、もらったお弁当を家族5人で分けあった。
ろうそくや懐中電灯を使って明かりを確保し、部屋の中にテントを立て過ごした。

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？

停電復旧後のテレビ

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

授業（小、中）
インターネット
大学生になってからは、現地にいくようになった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

マジックツリーハウス
GREEEENの曲 全般

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？

3/11が誕生日だった。
ケーキを買ってきてくれた両親に自分より他の事にお金を使って欲しいと言ったら怒られた。

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）

寒さ　　父がいない不安

ろうそくの匂い

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？

すべてが変わった。
性格、生活、人への思いやり

苦しいのに、悪いことをする人がいること。（火事場泥棒）

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

人に尽くす行動を心がけている

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？

これから生まれてくるであろう自分の子

これから考えたいことはありますか？

震災を知らない世代にどう教えていくべきか

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）

今は教員（小学校）志望で努力しています。
震災の経験は、自分は無力でちっぽけな存在であることを叩きつけられました。
自分にできること、自分しかできないこと。当事者ではないですし、もっと辛い経験をされた方の気分を害したかもしれません。自分のこととして、子どもたちに伝えていくべきことがあると思いました。

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 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　8歳

住んでいた地域　仙台市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で
帰りの会をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の中に入れる状態じゃなかったので近所の保育園に数日間避難させてもらった
みんなで雑魚寝した

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？

テレビがつくようになってからニュースで見て知った

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ
親が色々教えてくれた

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？

地震発生時、恐怖で泣いてしまう子がたくさんいるなかで
大丈夫だ！泣くな！と鼓舞し続けてくれるクラスメイトがいた
すごいと思った

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）

雪が降っていてとても
寒かった

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？

当時はまだ幼くてよくわからなかったし自分のことで精一杯だったけれど、たくさんの人たちに支えられたこと、助け合うことの大切さが今なら理解できる。大人になった今、今度は自分が助ける側になりたい。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズを備蓄するようになった

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？

朝一緒に登校した友達

これから考えたいことはありますか？

災害が起きたとき
自分はどう動くか

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）

しばらく学校の給食はコッペパン1つと牛乳1パックだけだったけれどとてもありがたかったし美味しかった。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2024年　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　8才

住んでいた地域　宮城県　仙南地域

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の教室で帰りの会をしていた。当時は学年末だったので、丁度ワックスがけの日で、机をすべてろうかに出してしまっていた。いつもの訓練とちがい、机に隠れられなかったので、クラスメイトがパニックになっていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖父に学校まで迎えに来てもらい、帰宅。3.11の前日に弟が生まれていたため、母は病院におり、父もそっちに付きそっていた。その夜は祖父母とともに電気のない中、~~簡易~~カセットコンロでお湯を沸かしてカップラーメンを食べた。家はぐちゃぐちゃだった。

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？

電気がないので、新聞で津波が来たことを知った。沿岸部に住んでいないので、地震＝津波という考えが当時はなく、「これは何だろう」と思っていた。原発事故が起きた時、丁度父と車にいて、車のワンセグテレビでニュースを見ていた。速報で流れた事故の~~最中~~映像が信じられなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

主に新聞、ラジオ、車のテレビは映ったので車のテレビで情報を得ていた。

当時、読んでいた本や 聴いていた音楽などはありますか？

ほぼ覚えていないが、DSをしていたのはぼんやり覚えている。

あとはACのCMをすごく覚えている。

当時のことで 印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

ゆれている最中、当時の担任が必死に私らを守ろうと、大声を上げていたのを覚えている。

机がなかったので皆、先生の周りにあつまったのだが、一人ふざけている子がいて、いつもは優しい先生が見たことない顔と声で怒っていたのを覚えている。

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）

ほとんどを弟の生まれた産婦人科で過ごしていたので、病院の匂いをおぼえている。

あとは、病院からもらったイングリッシュマフィン。生まれてはじめて食べて、何もつけず食べたけどおいしかった。

津波の被害にあった地域の独特な匂いも覚えている。

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？

もっとあの時のことを早く記録に残しておくべきだったと思っている。13年経ち、どうしても記憶が薄れてきているなと感じる。

「大変だった」と昔話にせず、教訓として残すべきだと強く思う。

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けど、

他の地域の災害の映像を見ると不安になることがある。

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？

当時のクラスメイト

1ヵ月後くらいに学校が再開したが、震災について話をした覚えがない。みんなどう過ごし、震災の時をどう思っているのか聞いてみたい。

これから考えたいことはありますか？

教員を目指しているので、当時のことをよく~~覚~~思い出して、忘れないようにしてこれからの命を救えるように自分の経験を防災教育に役立てたい。

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）

震災前日に弟が生まれ、ワクワクしていた最大先のことだったので、とても印象的でした。その弟は震災とともに年をとっていきます。

直接聞いたことはないけど、弟が震災をどう捉えているか気になるので聞いてみようと思います。

今回改めて思い出してみて、本当にあの時は生きるのに必死だったなと思います。みんな

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 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　8才

住んでいた地域　仙台市青葉区（内陸）

ご職業など　小学2年

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅でインフルエンザになっていたので1人で寝ていた。
たまたま母が買い物に出ていて、自宅に1人きりだった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車で10分ほどの距離の祖父宅へ行き、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？

数日後 新聞
沿岸部の写真に衝撃を受けた

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

数日後 新聞や（電気が復旧後は）テレビ

津波の様子を見て「こんなことになっていたんだね」と祖母と話したことを覚えている

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ACジャパンのCM。
ずっと同じCMが流れていたことを思い出した。

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？

あまり覚えていません。

目や耳で見聞きしたことのほかに覚えている感覚はありますか？（味、手触り、匂いなど）

地震の揺れ。1人だったこともあり、揺れている瞬間の衝撃はとても大きく、長く感じたことを覚えています。あととてつもない寂しさと恐怖。

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？

大人は当時思っていた以上にたくさん動いていたんだなと思う。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変わっていないように思うが、今、最近になって改めて震災や東北のことを考えるようになり、変わらなきゃと思うようになった。

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？

家族。友人。

これから考えたいことはありますか？

外国人に対する災害時支援。
大学で多文化共生を勉強しており、いずれ仙台に還元できればと思っています。

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）

地震が起きて、パニックになって自宅をとびだし、家の前で泣いていたところをたまたま通りかかった営業マンの方に保護していただき、近所の方に母が帰るまで一緒に居るよう頼んで頂きました。救われました。ありがとうございました。名前も顔も思い出せないけれど、ずっと感謝しています。いつか届きますように。

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 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　8歳

住んでいた地域　埼玉

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の、帰りのホームルームの最中だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

記憶にないということは、普段通りに過ごしていたということだと思う。ただ、テレビだけは赤と青の多い緊急ニュースを流していた記憶がある。

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？

正直な話、当時は恐怖や当惑という気持ちがあるのみで、何も知ろうとしていなかった。それらを本当に知ったのは震災を扱った数年後の特番が何かだった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ニュースは言っている意味がわからなかったし、インターネットに気軽に接続できる環境にもなかった。ただ親の話を聞いて、頷いているだけだった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

怪談レストランやマジックツリーハウスシリーズを読んだが、時代柄、情報を得るために専らゲームの攻略本を読んでいた。PerfumeやAKB48の曲をしょっちゅう聴いていたと思う。

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？

・自宅の多くのものが破損するなど被害を受けた外、「仏壇だけは無被害だった」と親に聞かされたのが強く印象に残っている。
・「地震の揺れが大きくてアトラクションのようだった」、「楽しかった」と口にした同級生を、先生がきわめて強い口調で咎めていた。

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）

校庭に集団で避難し、保護者を待っている間、気温以上に、ひどく寒いと感じていたのを憶えている。

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？

被災した人々が不運なのでないのと同様に、被災しなかった人々も幸運だったのではないということ。震災が世界を一変させ、類いようもなく、日本という国が辿るはずだった運命から逸れたということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

不意に、地震が来てもいいように、と考えるのが癖づいたこと。あの瞬間を経験して、と言うよりも、後日譚的に語られる話や残された映像がこの癖を形作ったように思う。

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？

同じ空間を共有した同級生や、特に担任。

これから考えたいことはありますか？

簡単に、そして前触れなく世界や日常は変わり得るということに注意を払いたい。

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）

高校の手引学習において、「戦争は明確な終わりをもたない」という旨の話を聞いたのを思い出す。被災やその後も似ている。何を、どこまでを被災とし、そこに終わりがあるのかということを考え続けること、そして復興は、被災により断絶された日常の再起点なのか、それとも被災としても生きてゆくという、連続的な時間の中の興廃なのか、事実をいかにして捉えるかということが重要だろう。解釈一つが心持ちを変え、人の動きを変え、延いては歴史をも変える。ヒトにしかできないこととは何であろうかと考えた時、思い当たるものが、「教訓から世界を作り変える」ということでありたい。

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 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 8歳

住んでいた地域 岩手県 大船渡市

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校帰りにくもんに行くところだった
学校の校庭を走ってた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

リビングのこたつで家族みんなで寝た
ラジオをずっと聞いてた

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？

ラジオや近所の人の話を
聞いて~~知った~~情報を得た

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

AKB48
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？

学校が再開してからいろんな国や
地域から支援物資をいただいたり、
文通をしたりした

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）

学校にミスタードーナツのワゴン車が
来て、できたてのオールドファッションを
食べた時はすごく美味しかった

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~~当たり前だけど、町が大きく変わった
震災前の大船渡の町並みが好きで、
復興して~~新しく~~全く違う町になっていく
のを見て、正直~~あまり~~複雑な気持ちも
あったけど、今では新しい大船渡も好き
だと思えるようになった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

大きな地震が来たときには
ちゃんと安全なところに~~[illegible]~~
難しようと強く思う
避

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？

地元の友達

これから考えたいことはありますか？

大震災の記憶の風化を
どう防ぐか

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）

当時はたくさんの人たちに助けられた。この恩をいつか自分も返すことができたらいいと思う。
自分は家も家族も無事だったが、友人の中では家~~や~~家族どちらとも無くした人もたくさんいた。当たり前の生活をもっと大切にしようと思った。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 7 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　8才

住んでいた地域　東京都

ご職業など　小3

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の下駄箱
くつをはきかえようとしたとき
校内放送で地震を知った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

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？

テレビ、新聞

~~復興支援~~

1・2年後、祖父に連れられて
被災地をおとずれた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ　新聞
祖父　学校

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？

被災地の方が、大変な目にあったのに笑顔で迎えてくれたこと。街の風景とのギャップを感じながらに感じた。

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）

プレハブ小屋の
新しいプラスチックのような
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？

当時祖父が撮った
写真をみても、どこか他人事
のような現実味がない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わらない

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？

祖父

これから考えたいことはありますか？

今、思い出させてくれた
ことに感謝し、自分も
体験したことを
残していきたい。

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）

「白和小」「女川」「大川小学校」小学生のころ祖父と訪れた場所の記録が決山残っていた。3.11を忘れないために
もう一度　あの場所へ行きたい。

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 7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 8歳

住んでいた地域 千葉県

ご職業など 大学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

"帰りの会"の途中でした。
大きな揺れを感じてキャーと騒ぎながら
（小学低学年だったので）小さくなく机に潜り
今にも雨が落ちてきそうな天気の中
全校生徒が校庭に流れこみました。
プールに大波が立って水が道に溢れ
揺れの規模を改めて感じました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

雨が降り出し、共働き家庭の私は体育館で預かってもらうことに。
お迎えがなかなか来ず、地べたで好きなお絵描きをさせてもらったり、備品のアクエリやクラッカーにありついたり、取り残される不安と闘いました

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？

無事帰宅した後NHKのニュースで
千葉の地盤沈下、液状化から津波…と
自分から遠く離れるとより強くなる被害を
何となく感じつつも、お迎えビリを乗り越えた
自分のほうが恥ずかしながら重要だったと思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

携帯持っていなかったので、専らテレビ

あとは学童、学校の授業…と
詳しい事は覚えていませんが

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

読書好き
"わかったさん"シリーズ
黒魔女さん、若おかみは小学生
マンガ伝記

NHKでしきりに流れる"花は咲く"

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？

両親ともに、電車が運休になった中 私と保育園児の妹をちゃんと迎えに行くため自転車を買い約1時間、職場のあった市から潜いできたようです。
"皆お迎え来てるのに何で！"とみじめに思っていた自分よりずっと高いレベル？にいた親という存在を偉大だと思いました。
父は翌日、身体のあちこちが痛いと横になっていました

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）

お迎えが来ないうちに校庭に雨が降り冷えこみ、雨の土臭いにおいがしたこと

もっと苦しい思いをしながらいなくなった人が沢山いたとも知らず、涙のようなみじめな孤独な気分になってしまった

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？

悲しいかな、記憶の風化です。
正直ここに来るまで震災のことは考えていませんでした。
その後実現した留学と同様、実際に遭遇する或いは見て触れて（痕跡に）ショックを受けないと自分の中には残すことができないのかもしれないと改めて実感しました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

恥ずかしながら…
地震に遭遇するたびに行動や持ち物を変えようと決意しナアナアになって日常に戻ってしまっていました。
備え & やりたい事、会いたい人を後回しにしない。このメディアテークの出会いは何かの知らせなのでは、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？

震災で大切な何かを失った人
生活が一変してしまった人

怖いですが、ショックを受けて傷ついて、その人の言葉のお陰でより良い人生を歩んだ人になっていきたいです。

これから考えたいことはありますか？

誰と過ごすか、何を仕事にするか
ここから1日1日 どう生きていくか

被害を受けた方々へ支援をしていきたいという気持ちは、思い描く行動は本当に彼らのためになっているか

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）

自分が無関心なはずはない、当時のことは覚えている、と自分を弁護しながらも明日は当たり前にあると思って勉強し、日々のタスクをこなし、様々な経験をしていくしか親元から、日本からも離れてこの事実を薄めていた自分に今回気付くことができました。大学生になり留学含めやりたい事をやって今や就職を目指す私と、あの時に人生がストップしてしまった人、大切なものを失って人生が止まったも同然の苦しみを味わいながらも復興や風化防止のために尽力した人。両者のギャップに鼻の奥がツンとしました。この感情の動きを忘れず、かつ、彼らの尊い人生をもっと知って、衝動的になることなく彼らにとって、また異なる紛争・事件、自然災害etcの被害者にとってどのような支援と目線が最善であるのか考え続けたいと思います。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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 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　8歳

住んでいた地域　長野県

ご職業など　小学校2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の帰りの会
ワックスがけをした日で、
机の下にかくれられなかった
ことを覚えています。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

枕元に避難袋や
ヘルメットをおいて、
寝ました。
3月10日に長野でも地震があり
飛び起きました。

**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？**

学校でニュースを見ていました。
でも小2の私にとっては、
どこか遠くで、他人事のように
感じていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

**当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などはありますか？**

ファンモンの歌が
好きでした。
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？**

3月11日の帰り道
先生に「なんでこういう時に
静かにできないんだ」と
怒られました。

**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）**

帰り道に、お地蔵さんに
安全を祈るため手を合わせ
ました。その触感は
かすかに思い出せます。

**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？**

少しずつ大きくなって、自分の
帰る家がなくなる事の苦しさ
大切な人がいなくなる事の苦しさが
わかってきた気がしています。
だからこそ、今日ここに来ようと思いました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あの時はかなりショックを受けて
行動もかわりましたが、
年々うすれていっている感覚が
します。

**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？**

今もなお
被災した街（まち）で
暮らしている人と
話してみたいです。

これから考えたいことはありますか？

教育関係の仕事を目指しています。
当事者ではないですが、その時代を
生きた一人として、子どもたちに
どう伝えていくか、そのために
何を知る必要があるのか
考えたいです。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

私は自然が大好きです。でも、人間は自然そのものをコントロールできない。だから、苦しむ時もたくさんあります。自然の良さも認識しつつ、自然と共に生きる私の命（これもまた自然の一部）を尊び、日々を生きたいと思います。また仙台に来ますし、色んな人の声や文字を見聞きしたいです。

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 R6 年 8 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 8才

住んでいた地域 青森県 青森市

ご職業など 大学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会の時でした。トイレから帰ってきたら、先生に「早く机の下にかくれろ！」と大声で言われて、言われるがままにもぐりました。5分くらいもぐっていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

石油ストーブをたかって、毛布を何枚もかぶり、一家全員同じ部屋（2階）で寝ました。余震もずっと続いていました。しかし、何が起きているのか当時の私には分からず、普段とは違った恐じだけを感じていました。

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？

4日後から5日後、停電が解消されてからです。テレビで福島原発のニュースが最初に映り、本当にすごいことが起きているのだとその時実感しました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

基本はテレビです。ずっと停電が解消されてから見ていました。

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？

地震後すぐに私とコンビニに行き、兄とポテコを買い、その時「保存食だ！」とやりとりしたことです。今考えると食料も乏しく、本当に保存食になっていたなと感じています。

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震とは何か、という恐じで終ったのに本当に地震は怖いものだと感じました。怖いものだと感じるきっかけになりました。

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？

今関西の大学に通っているので、3.11を知らない関西の人、そして子ども達にお話したいです。

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 9 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
8歳

住んでいた地域
茨城県

ご職業など
小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で帰りの会をしていました。
校庭に避難しましたが、友人が泣いている声が耳に残っています。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族4人、机の下にもぐっていました。
食器が割れていたので靴を履いたまま、停電した暗い部屋で過ごしました。
冷蔵庫や冷凍庫のものがダメになってしまう、といってたくさん食べたことを覚えています。

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？

1週間ほどたってニュースを見て、何となく大変なことが起きていると感じました。津波の映像や被災者の話を見たり聞いたりしたのは、中学生になってからでした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオを聞いていました。
水道や電気が止まってしまい、テレビは見れませんでした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

音楽とは違いますが、停電が復旧した後、テレビでACジャパンのCMが流れていたことが印象的でした。

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？

寝室で「大人」の字に寝ながら、「天井が落ちてきたらどうしよう」と心配する私たち兄弟に、「その時は皆一緒だよ」と言ってくれた母の言葉はずっと覚えています。

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？

私があまり怖い思いをせずにすんだのは、周りの大人が冷静に、優しく接してくれたからだということです。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

携帯電話の充電が少ない状態を避け、お風呂のお湯はギリギリまでとっておくようになりました。

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？

震災後、しばらく私と弟を預かってくれた祖父母と話したいです。

これから考えたいことはありますか？

どこにいても、どこに逃げて何をすればいいのか考えておきたいです。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

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 9 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　8歳

住んでいた地域　宮城県名取市

ご職業など　小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

担任の先生がちょうど出張で通常より早く授業が終わり、自宅にいました。ちょうど着がえでズボンを片方はいたときゆれを感じ、机にもぐりました。長いゆれでぬいぐるみを抱きながら泣き叫んでいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

発災→小学校に避難→内陸の祖父母の家へ。

停電していたため、のりの容器の上にろうそくを置いていました。キャンプ用のランタンをふとんのそばに置いていました。

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？

[redacted]。4日ほど経過しテレビが復旧し、枝野さんの福島第一原発についての会見をながめていました。（あまり深刻さを理解していませんでした。）1ヶ月ほどで小学校が再開するときに[redacted]自宅へ戻りました。この時に道路にたたみがあったり、小学校で数人自宅に戻って犠牲者が出たなどプリントが配られて被害を実感した方がでます。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ
（あんまり覚えていないですが…）

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特に無いです。

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？

「津波来るから」…発災当日、自宅に戻ってきた母から言われました。当日ゆれがおさまった後は停電となりラジオもつけていなかったので、状況が分かりませんでした。当時津波という概念がぴこと来ていませんでしたが、小学校から内陸の祖父母の家に避難する際、家へと水が急速な速さで迫る様子を見たとき怖さを実感しました。

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）

・怖さからかはだをかいてしまい、水がしみました。
・[redacted]
・石油ストーブの上で調理した塩やきそば
・怖さを実感したくなかったのか、情報をとらえず、会見ぢフィラー（あーやうー）をまねしていました。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

津波の映像を見ると、逃げてとみんなによびかけたい過去（発災前に戻りたい）に戻りたいという気持ちが湧き出て涙が止まらなくなりました。自分の周りには犠牲者もいませんでしたし自宅もほぼ無事でしたが、津波を[redacted]見た。被災地にいたという感覚が残っているのだと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・外遊びをしなくなりました。

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？

・同じ地域の人
・他地域の学生

当時いた　これから考えたいことはありますか？

地元の人々はふたをしたいためあまり語りをたがらない。でも一方で知らない世代が増えてきています。そのような中での「経験」などのようにしていくかということを考えていきたいです。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

・語り部活動を行っている人たちは素晴らしいと思います。ですが話[redacted]慣れてしまい一種の「物語」のような感じに思えてしまいます。あの日のことを語れない人たちが13年経ってもいること、このセンターの[redacted]の活動の中で語られた何気ないことばが被災体験の真実なんだということも忘れないでほしいです。
・[redacted]・震災の地域で一部ばかりが注目されたこと。同じ地域なのになという感じがします

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 11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 8

住んでいた地域 茨城県

ご職業など 小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

ちょうど集団下校の日で先生の話が終わり、自分の班が帰る番になって、一歩ふみ出した時に大きなゆれが来た。立っていられなくて校庭にたおれ、泣きそうになっていたら班長が元気づけてくれた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の中の家具がぜんぶたおれてしまって、電気も水も来なくなったのでリビングのコタツで中に、次女が部屋にしばらくとじこめられていて怖いといって（中3）、コタツの中で一緒に余震におびえながら出かけていた長女の帰りを家族で待った。

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？

ラジオと数日後に直ったTV
宮城育ちの父と祖父のカン

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

インターネットと父、祖父のもとに入ってくる不明者リスト
新聞に載っていた写真

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

星新一 ショートショート

Perfume ワンルームディスコ

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？

○○が津波で死んだかも知れない。
○○が亡くなったっちゃと話した父、祖父のコトバ
2日前くらいに、宮城で地震があった時、父の言った「もうそろそろでかいのが来てもおかしくない」

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）

水が止まったので使っていた歯みがきシートの味。
学校のろう下のつなぎ目がくずれ落ちたあとの土ぼこりのにおい

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？

当時はよく分からなかったけど、両親、祖父は子供3人を世和しながらで大変だったろうな、と感じた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

警報や通知が全部怒くなった。

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？

同世代の震災経験者
震災後に転校して来た岩手と福島の子

これから考えたいことはありますか？

子供たちや震災を知らない世代に伝えていかないとなと考える時もあるけれど、自分は立場が特殊なので本当に気持ちに寄りそった語りは出来ない気がする。

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）

父と祖父の地元、岩沼に津波が来たこと、地の所と比べれば、被害は小さかったかも知れませんが、近しい人がゆかりの地で亡くなった事は小さかった私にはショックでした。今は西日本に居て話しが出来る人がいませんが、学校を卒業したら大人の目線からあの日を見つめて、モヤモヤした気持ちが晴れることを願っています。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 12 月 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　8歳

住んでいた地域　長崎県長崎市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

祖父母の家でお昼寝

当日は風邪をひいて学校を休んでいた記憶があります。
夕方ごろ起きていくと津波が街をさらっていく映像が流れていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビをぼんやりと見ていた。
海が燃える映像を見て、子どもながらに「不思議だなあ」と思っていました。

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？

大学生になってから
大学の講義で

（小学生だったので2011年にはなにも…）

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？

「長崎にも津波が50cmくるみたいね」と食事しながら聞いてびっくりしました。

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）

—

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？

あのときに見ていた映像の全容。
あの映像の中に（微かに）あった人々の思いや暮らし、文化や伝統、感情。

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？

この土地であったことを、後世へ、他の街へ、様々な形で紡ぎつないでいくこと。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2024 年 12 月 18 日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢　8歳

住んでいた地域　新潟県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校のクラスで帰りの会をしていた。

「さようなら」の挨拶をする直前で地震が起きた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で、テレビのニュースを見ながら過ごした。

津波が来る可能性があったので、いつでも逃げられるように普段着を着て寝た。

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？

学校から帰ったら、テレビで津波の映像を流していた。初めて見る光景でとても怖かった。

1日中テレビのニュースを確認していた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

震災当時ではないが、「花は咲く」をたくさん聴いたり歌ったりしていた。

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？

「学校に避難しよう」と母親に言ったが、「まだ大丈夫」と言って普通に夕食の支度をしていた。当時は親が避難しようとしなかったことが信じられなかったが、後々ちゃんと防災バックの準備や避難準備をしていたことを知り、能天気なわけではないことに気づいた。

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）

その日の夜　夕食で食べたみそ汁の味。テレビで津波が来て大変な状況を見ているのに、普通に電気とガスを使って料理をしている母親のことを信じられず、怒りと怖さを感じながら食べた。

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？

あんなに大きな災害だったのに、それでも時間がたつと薄れてしまうということ。

海の近くに住んでいたので、純粋に海が怖くなった。

災害という言葉ですぐに「津波」が浮かぶようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家の中で、防災バックや懐中電灯が置いてある場所をしっかり把握するようになった。

備蓄の量を以前よりも増やした。

親の電話番号の メモ を ランドセル に入れるようになった。

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

これから考えたいことはありますか？

1人暮らしの防災。

今1人暮らしをしていて、実家にいる時とは違い自分の身は自分で守らなければならない。

防災バックも備蓄も用意できていない。

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）

当時津波が来る危険性があるくらい怖い思いをしたのに、実際に被害がほとんどなく、自分が被災してなかったことで、急に「人ごと」になってしまった。

次日本のどこで災害が起こるか分からないのだから、少しでも今までの教訓をその先の未来につなげていかなければいけないと改めて考えた。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年12月18日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢 8才

住んでいた地域 東京都

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の校庭にいた。午前授業だったが、兄（当時12才）の球技大会があり、兄と母が偶然一緒にいた。
広い校庭の真ん中に皆で集まった。

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。
それぐらい普通の夜として過ごした。

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？

当日、学校から帰宅してテレビをつけると津波の映像だった。
まるで現実とは思えない映像を見て衝撃を受けたのを覚えている。

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
震災後しばらくはニュース番組が中心だったのでそれをよく見ていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

あまり覚えていない。
親がEXILEのCDをよくかけていた気がする。

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？

この時、母が「こうやって死んじゃうのかな」と珍しく弱気だった。（かなり揺れていた）
父は会社から何時間もかけて歩いて帰ってきたのに、平然としていた。

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）

天気の良い日だったと思う。
（兄のサッカーを見ているとき、ぽかぽかしていた気がする）

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？

震災のことについて、知ろうとしたり、分かろうとしたりしても良いのかもしれないと思うようになった。
自分と震災という出来事との距離が遠いことから理解や学び、知るということともなんとなく距離を置きがちになった気がする。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

備蓄は常に家にある。
ライトも各部屋に1つずつ置くようになった。

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？

東北出身の友人

これから考えたいことはありますか？

震災を受けて、社会のあり方はどうあるべきなのか？ということ
自分の日々の備え

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

兄の球技大会を見ていたのは本当に偶然。1人で家にいたらきっとすごく怖かったと思うから、本当によかった。
校庭の花だんが割れていた。
家の食器棚のドアが開いていたが、中身はそのままだった。
よくよく振り返ってみると、小さの時のことはほとんど覚えていない。それなのに震災にまつわる記憶がいくつもあって、それだけ印象深かったのだろうと思う。
当時の私の世界の中では

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 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 8歳 小2

住んでいた地域 千葉県市川市

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で、帰りの会が始まる直前

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅で母、兄、兄の友人との母とすごした。

少しこわかったのか、ダイニングテーブルの下にずっといた気がする

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？

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？

嵐

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？

机の下にかくれた時、となりの席の子が、「これ訓練？」と言っていたのあまりにも感じたことのないゆれに先生がゆ[illegible]しているのだと始めは思っていた。

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）

校庭が液状化しドロドロになっていた

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？

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）

・うめたて地に住んでいたので、液状化がおきていました。
・校庭からみずがふき出していたことをよくおぼえています。

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。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

インタビューシート（東日本大震災）

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 8

住んでいた地域 東京

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小2の教室で帰ろうとしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

TVを見ずに寝た.

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

夕方の津波の中継・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？

TV・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？

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？

親にとっても初めての異常事態だと思った。具体的なことは覚えていない

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）

人が津波にのまれて亡くなっていく映像は強く覚えている。助けられるわけがないのに淡々とそのような映像を見たのは、当時小2だった自分には処理できない感情だった。

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？

物心ついて震災について覚えているのは自分たちが一番若い世代であること。自分より年下は小一か幼稚園のため覚えていない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

LINEなどで家族とつながる. Twitterで情報を得るようになった.

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？

将来生まれてくるであろう小どもたち、自分より年下。

これから考えたいことはありますか？

義務教育を受けているのに人工地震だという人や、山本の郎のように被災地をパフォーマンスに使う政治家とその支援者，事実がねじ曲げられてほしくない。経験していない世代に正しく伝わってほしい。

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）

津波の避難の速報は過剰なくらいで良い。非難されていたのがかわいそうだった。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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
8才

住んでいた地域
新潟市

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家でTVをみていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつもどおり。

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での連日放送で知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

とくにない。

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？

アメリカ西海岸に住む親戚から、ビーチに日本からのがれきが打ち上げられていると聞いた。

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）

家の廊下がぐらぐら揺れた。

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？

あの時の揺れの事態の深刻さ。
年を重ねるごとに実感する。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

14:46を目にすると震災のことを考えるようになった。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

被災された人。

これから考えたいことはありますか？

命について。
私はこの命をどう使うか。

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）

私は震災から10年後に仙台に移り住んだ。毎年3月11日14時46分には涙が流れる。けれど被災された人の気持ちは完全にはわかってあげられない。くやしい。もどかしい。今でも苦しまれている方を想ったら、私もあの時この場所にいて、一緒に被災するべきだったと思った。震災を体験した人にしかわからない。私にできることは、生きたかった人の分も生きること。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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
8

住んでいた地域
神奈川

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校を出た直後
とっさに電柱に友人としがみついていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電で真っ暗の中、パンなどを食べて寝ました。
父の会社の同僚が停電の影響で帰宅できず、家に泊まりに来ました。

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？

ニュースで毎年行われている特集。毎年「当時○○ではこんなことになっていたのか!!」を驚いてます。
当時は3/11の夜にラジオで知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

手まわしで開けるタイプのラジオでニュース速報をきいていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

かいけつゾロリ
AKB48がはやってました。

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？

小学校で親がむかえに来てくれた子どもから帰宅できたのでうが、私の親は中々来ず、不安でしかたなかったのを覚えています。

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）

~~目の前~~
ゆれが収まった直後に小学校の先生が「集まれー！」と手を広げていたのでその場にいた小学生たち全員が集まった時のぎゅうぎゅう感。

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？

東北のみではなく、茨城の方とかも被災したことを最近知りました。
海の方の宿や観光名所が津波で流れたそうです。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズを買ってかこうと思い、乾パンを定期的に購入してます。
（防災グッズじゃない！非常食が!!）

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？

毎年3月11日その時一緒にいた人何してた～？とか話したいです。

これから考えたいことはありますか？

また災害があったら、自分が医療者として何ができるか考えていきたいです。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

南海トラフや首都直下の大地震などにそなえるため、当時のことをもっと知ってかなければいけないと思いました。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日　2025 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　8歳

住んでいた地域　神奈川県鎌倉市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家で1人で留守番をしていた。
当時好きだった嵐のDVDを観ていたら突然テレビが消えて、揺れよりも先に食器のガタガタと鳴る音が恐怖だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

両親は都内から帰宅できず、姉が小学校から集団下校してきて友達の家に泊まらせてもらった。夜9時頃まで電気がつかず、ろうそくの火で凌いだ。姉が両親の携帯の番号を覚えていたので、友達の家にたまたまあった ダイヤル式電話でひたすらかけ続けた。母親の声を聞いて泣いた。

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？

当日の夜9時頃 電気が回復し、テレビをつけた瞬間の津波の映像が衝撃的だった。家が流されるという概念がなかったので、自然の恐ろしさと、自分は被害を受けていないことの無力さを多分感じていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビや、小学生新聞
姉が中学受験の勉強をしていて時事問題のためによくチェックしていたので、自分もそれを聞いていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

嵐の[redacted]曲が流行っていた。

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？

姉が家に帰って来るまで、向かいの家に住んでいたお兄さん（大学生くらい？）がずっと背中をさすって励ましてくれた。"地震"というものを教えてくれた。
自分もやることがあっただろうに、余震の度に家の外に出てまでいた私を気にかけてくれた。

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）

ろうそくの煙くささ。

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？

自然災害の恐怖から私たちは逃れることができない。
ただその恐怖を少しでも減らす努力がたくさん行われていて、自分もその手助けになることがしたい。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

自分のスマホを持つまでは、親族の電話番号のメモとテレホンカードを必ず持ち歩いていた。

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？

当時向かいに住んでいたお兄さん

これから考えたいことはありますか？

今私は建築の道を志して大学で勉強している。日々の課題に追われてなかなか考える機会がなかったが、小学校の卒業論文で書いた「誰もが穏やかに暮らせる家」について、原点回帰で追究したい。
安全、安心がどこから来るのか、建築的空間でそれがどう実現できるのか。

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）

自分が建築の道に進んだのはこの東日本大震災がきっかけである。家の外に出ても揺れを感じる、家の中は安全、この家に住んでいたから向かいのお兄さんや友達の家など恩恵にあずかることができた。でも夜テレビで見た、津波で流されていく家々、完全に崩壊した建物…今までの常識がひっくり返ってとてもショックを受けた。そしてこんなショックを受けているのに自分はほとんど被害を受けていないことにショックを受けた。そこから建物に興味を持つようになり、大学受験も迷わず建築学科を受けた。
今回仙台に来た理由は、メディアテークで行われている「せんだいデザインリーグ」に展示されている自分の卒業制作を見るためであるが、1Fのこのコーナーに立ち寄って、当時のことと色を思い出し、14年の月日を経て改めて自分のやりたいことが見えた気がする。色々な側面から物事を見て、みんなが心地良いと感じることのできる空間づくりをつきつめたい。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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 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 8

住んでいた地域 静岡市

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校が終わりちょうど自宅の玄関を開けると家族も同時に玄関を開けました。私を迎えにいこうとしていたそうです。私自身は揺れを感じませんでした。

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？

テレビを見て。津波で家が流される様子を見て子どもながらただただあぜんとしていたのを覚えています。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

友人たち

同世代の.

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 2025 年 3 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 8歳

住んでいた地域 東京都

ご職業など 小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の校舎を出て帰ろうとした瞬間。すでに校舎にいた先生が窓から顔を出してしゃがむように指示してくださいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り

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？

家に帰ってすぐ、テレビで中継

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

スマホも携帯ももっていなかったのでテレビから知っていました

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？

遠い親せきの津波による被災、亡くなった話を親がしていて、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）

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？

海に近い所に行くときは避難場所を見るようになった。

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？

一緒にいた友人。

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）

あれは時は怖かったけど、テレビで東北の様子を見て、東京は被害の少ない方であることを知った。このことから、何となく自分の震災の出来事は「体験」ではないような気がしていました。今回の1階の展示で「後うめたさ」というワードがあり、その通りだと思いました。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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　8歳（小2）

住んでいた地域　名古屋市

ご職業など　小学生.

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の教室で帰りの会をしていた.

その瞬間は、掲示物が少し揺れる程度。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

帰宅して、いつも通り過ごした。

母や妹が、地震を自宅で体験していて、

体験したことのない、大きくゆっくりとした

揺れだったと言っていた。（震度3と4？）

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。（発生から1ヶ月くらい？）

番組が全て震災の中継で、CMも

全てACだった。

最初の津波が海沿いの道路を

覆い尽くす映像が焼き付いている。

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？

今になってみると、揺れをあまり感じなかった

小学校はとても堅牢だったと思う。

築年数も経っていたのに、本当に揺れを吸収

していた。避難所として信頼できると感じている。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あれから10年後に一人暮らしを始める

ことになったが、防災用品や耐震について、

暮らしについて考えるようにもなった。

今大学で建築構造、耐震性を研究しているのも、

もしかするとその繋がりかもしれない。

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？

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日　2025 年 3 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　8歳

住んでいた地域　秋田県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校からの帰り道の途中だった。
1人で帰っているなか，電信柱がぐらついて大きく揺れて本当に怖かった。
パニックになっている私を，近隣住民の方が落ち着かせようと抱きしめてくれたことを覚えている。「死ぬ」と思いました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母，同居している母方の祖母と姉とともに，なかなか帰ってこない両親を待っていた。
ロウソクの灯りのもとで，手巻き寿司を食べたのを覚えている。
不謹慎かもしれないけど，綺麗な星空に見惚れた。

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？

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？

テレビっ子だったので当時は辛かったが，習っていたピアノを弾いて心を落ち着かせていた。ピアノに支えられた日だった。

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？

ACジャパンの挨拶のCMは忘れられない。

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）

パニックになっている私に「大丈夫だよ」と声をかけて抱きしめてくれた方のこと。
腕の力だったり，温かさだったり，不思議ととても落ち着けた。死ぬかも，という直観から大丈夫だと根拠はないけど思えたのはあの方のお陰です。

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？

震災はいまだ多くの人の心に強く大きく，存在感をもってあり続けていること。
断片だけでも，ずっと忘れずにいたいと思う。

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3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　8才

住んでいた地域　熊本市

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？

教室でお楽しみ会をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

普段通り

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？

当時はよくわかっていなかった。

数年後、Youtubeで当時の様子の動画を見たりして理解した。

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？

「花は咲く」をよく[illegible]耳にした

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？

「福島第一原発」という言葉を、同じくらいの年の友達が言っていたのを覚えている。

新聞が全部東北の写真だった。

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）

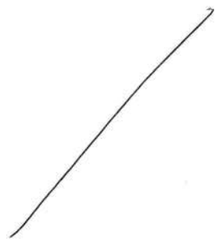


震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

熊本地震で被災した。

災害について身近に感じるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？



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？

3.11で被災した人。

これから考えたいことはありますか？

被災者のいろいろな記憶を整理する手伝いをしたい。

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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　2023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　9歳

住んでいた地域　横浜

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

午前授業だったので
帰宅していました。
母と一緒にトイレに逃げ込み
ゆれが収まるのをじっと待っていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父は帰宅できず、
私は余震への不安に苛まれ、
母と一緒に寝ました。

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？

毎日地震関連の番組をみているうちに
子どもながらその被害の巨大さに
徐々に薄々と気づいていきました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビだけ

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？

言葉ではないが、
尋常ではない建物のきしみ、
スライド式の棚の段が出たり入ったり
する様子は忘れることができません。

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）

何も覚えていません。

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？

あの頃テレビで見知って考えた以上に
被害は大きかったということ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災セットを購入したり、
引っ越しの際にはハザードマップの
確認を徹底したり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？

母：同じ場所で震災に遭遇し
それからの日々も一緒に過ごしたから
母親の役割と自らの恐怖を
どう両立したのか。

これから考えたいことはありますか？

もしどこかで同程度の震災に
遭遇したら自らはどうすべきか

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　9歳

住んでいた地域　茨城

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の帰りの会の最中。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の整理。ただ光が使えなかったためランプで照らしていた。

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？

次の日TV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？

テレビや親から

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ゾロリ，GREEEN

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？

行方不明

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）

買い物ためしていた

カップラーメンの味

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？

いつどのような災害があっても

すぐ準備できるよう防災グッズ

などを分かりやすい位置に

おくようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ランドセルを

手放した。

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？

お世話になった

隣人

これから考えたいことはありますか？

何事もなく平和に

穏やかにくらしたい。

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　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　9歳

住んでいた地域　青森県青森市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

インフルエンザの兄（3歳上）と、体調不良で学校を休んでいたので、家に2人でいました。
両親は共働きで家に大人はいませんでした。
高校生の姉に「ドラゴン桜」の予約を任され、録画ボタンを押そ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？

当時、両親と仲が良く、子どもともよく遊んでくれていた人（父の友人等）が私の家に集まり、みんなで一緒に過ごしました。
リビングに布団を集めて、ロウソクを灯して過ごしていました。

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？

たしか次の日の朝かお昼くらいに電気が戻って、テレビで知ったと思います。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオが主だったと思います。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

思い出せないです。
でも、幼いながらに、きいていいのかな、と不安に思っていました。

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？

いつもケンカばかりしている兄がとても頼もしく感じました。当時うさぎが2匹いて、うさぎのケージに、自分が使っていた布団や毛布をかけて守り、私には「机の下に入れ、頭守れ」と言って指示をしてくれました。
このことはずっと忘れたくないです。

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）

親が近くにいない、なかなか帰って来てくれない（来れなかった）恐怖心が、とても強かったです。

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震と、警報の音にとても敏感になりました。
警報は腰が抜けてしまうほど怖いものになってしまいました。

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？

家族全員と、また照らし合わせて、思い出したいです。

これから考えたいことはありますか？

怖くて行けなかったけど、石巻市や、気仙沼の方に、実際に行ってみたいです。
成長して、改めて3.11を振り返って向き合いたいです。

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）

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　9才

住んでいた地域　富谷市

ご職業など　小学生

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

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の片付けが終わるまで
となりの人の家に入れて
もらっていた

**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？**

震災の翌日の新聞

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオや新聞

**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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 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 ~~8才~~ 9才

住んでいた地域 横浜

ご職業など 小学生 3年

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で算数の授業を
うけていた。

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？

生徒は体育館に集められ保護者と
共に家に帰ったあと その時の
出来事の大きさを知った。

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

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ファンモンをよく聴いていたと
思う。
みどりのゆびという本が好きだった。

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？

正直 地震が起きたときは
あまりにも非日常的だったので
わくわくしたのを覚えている

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？

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）

今回震災とは関係なく仙台に観光に来た。横浜であのときも思い出す機会は報道関係でしかなかった、
けれど災害が起きた場所を今回見る機会があり改めてあの時の災害の大きさを知った。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

2023. 9. 12

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 9歳

住んでいた地域 神奈川県

ご職業など 小学校2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

放課後の時間でリコーダーのテストをやる直前でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

一時、習い事先に預けられた後、帰宅し停電している中、母親・祖父母と共に過ごしました。

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？

次の日の昼間、テレビを見て津波の様子を目にしました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ありがたいことに1日で停電が終わったため、テレビやラジオで情報を手に入れていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

「ファラオンの冒険」という児童書にハマっていました。

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？

ACジャパンのCM

今振り返って思うのは震災の被害を伝える報道や周囲の大人達の静かな様子。

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）

特に覚えていません。

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？

被災地でしか味わえない空気感や当時の話を聞いて差の大きさ。自身の環境のありがたさ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わりました。特に防災意識の面。

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？

被災者の方、そして外国人の方。

これから考えたいことはありますか？

被災地のこれからと地元のこれからについて

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）

2023年9月12日。今日、私は初めて仙台市に来ました。荒浜小学校、住宅基礎、中野五丁目津波避難タワーに訪れ、被災当時の話を聞きながら私なりにイメージをして周りました。改めて自分の肌でしか感じれないものの大きさを感じることができ、貴重な経験になったと感じています。私にできることは何か、その答えはまだ分かりませんが、我が事として受け止め共に考える時間になったと思います。まだまだ道のりは長いですが、力になれるよう、私ももっと学んでいきたいです。

改めてありがとうございました。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023年 9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　9さい

住んでいた地域　東京都

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学童で友達とあそんでいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夜17時頃に母が迎えに来た。父とは連絡がとれず。深夜1時頃、家族3人がそろいみんなでリビングで過ごしました。

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？

3月11日に、テレビ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？

テレビでは、ずっとニュースを放送していたので、TVで情報を得ていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

小学校で借りた「かいけつゾロリ」を読んでいました。

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？

・ACジャパンのCMがずっとアタマからはなれなかった。

・仙台市の小学校に、手紙をやりとりをしていたのを覚えています。

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）

とにかく怖くて、みんなの泣き声を覚えています。

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？

テレビでは、色々なニュースを見ていたので、知っている気でいました。でも、今回仙台に来て、そこにいた人々や、そこで今後生きていく人の「これから」が大切なのだと、来てみないとわからないことがありました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・家族会議をするようになりました。みんなで、震災があったときに、どうするかを、話しあうようにしています。

・他人へのあたたかい気持ち、を、各地の、方の行動で知ることができました。

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？

私が小学生の時に、仙台市の小学校へ手紙を書き、その時に返事を書いてくれた、同い年の小学生と、一度話したいです。

これから考えたいことはありますか？

東北のみなさんの「これから」を支えられるようできることを、探します。

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）

一度、手紙をやりとりした、あの時の小学生に会いたい。

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 2023 年 9 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
9才

住んでいた地域
東京都

ご職業など
小学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

初めて学校をサボって，母と山梨(?)へ
日帰り温泉旅行へ。
チーズ工房で試食中にふらついたと
思ったら。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ツアーバスの中で、SAに車中泊。

SA内のコンビニの棚が
がうがうだった。

翌朝，電車を乗り継いで帰宅。

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？

翌日以降、テレビで
主に知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

主にテレビで。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

絵本かなあ…。

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？

バスのテレビで見た津波・渦の映像が
衝撃的だった。
当日のお昼頃にバスガイドさんが
おまんじゅうをくれたが，子どもだからということで
余分に多く頂いた。あれがお腹に満たされた。

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）

帰宅後、
仗が大きく動いていたこと。
当日の夜の暗いバスの車内。
~~詳細不明~~
覚えていません。

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？

「震災」「地震」に対して
敏感になった。
必ず3.11を思い出す。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

備蓄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？

東北出身の同級生。

これから考えたいことはありますか？

自分が何を忘れているか。

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）

あの日の話をする時，少し冗談半分で自分が学校をサボった話をしてしまう
ことがある。あの日の話を真剣にしたいと思っても，目の前にいる人が
つらい記憶を持っていたら．と考えてためらってしまう…。

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　　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　9

住んでいた地域　DHAKA,BANGLADESH

ご職業など　Student

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

I was in my home country busy with school work.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

That night I was watching my favourite cartoons.

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？

Fukushima Nuclear Disaster

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

I watched the international news broadcast with my family.

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

I used to listen English Pop back then.

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？

I recall the conversations I had were about ensuring the safety of the people from tsunamis.

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？

As I have matured over the years; becoming a young adult — the first thought that comes to my mind is ~~how~~ what the respective authorities could have done to minimize the damage as much as possible.

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

I keep my essentials with me at all times.

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？

I would like to talk to an expert or someone who has experienced the earthquake.

これから考えたいことはありますか？

Employment, family, switching countries, siblings, partner.

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）

আমি আশা করি সবাই পৃথিবীতে ভালো আছে এবং ভালো থাকবে।
আমি দয়া করি যাতে এইরকম দুর্ঘটনা না হয়।

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　9

住んでいた地域　みやぎけん

ご職業など　小学校(3年)

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校のちかくのじどうかんのあるこうえん

その日の夜、どのように過ごしましたか？

くるまでねました。

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？

くるまのラジオでしった

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

げんちのすがたをみた

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

おぼえてない。

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）

きょうふ

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？

がもうふさんがはってんしてきてること

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

さいがいバックみなおし

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？

愛犬

これから考えたいことはありますか？

自分のみは自分で守る

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 1 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
9歳

住んでいた地域
岩手県盛岡市

ご職業など
小学3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会がはじまる前.
持ち帰るコップや上履きを抱えて
床にあるランドセルを避けながら
とびはねるように移動していた.
突然みんなの様子が変わって立ち止まったら
大きく揺れていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

その日は偶然買い物をしていてご飯の
用意も済んでいたので、ラッキーだねと
言いながら懐中電灯で食事をした。
いつもは2階で寝るが、1階のリビングに
布団を敷いて家族4人で並んで寝た。

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？

全容が見えてきたのは3日後くらいに
電気が復旧してテレビを付けたとき。
あまりに悲惨で理解できず、情報が
素通りしていく感覚だった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

停電中はラジオ
復旧したらテレビ・新聞・日常の会話

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

停電中は寒いので部屋の日だまりで
迷路の絵本を妹と見ていた.
妹につき合うことで平静を保っていた
のかもしれない。

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？

Aこジャパンの CM
がんばろう日本・がんばろう東北・絆

明るそうな字面なのに妙に暗い雰囲気の
薄っ言葉・言い回し・音楽がいつでも
聞こえてきて嫌だった。

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）

電気が復旧するまでは車もほとんど通らず
人は歩いているのに街中が静かだった。
食べ慣れないパックご飯やレトルトを
まずく感じて家族全員の食欲がなかった。

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？

自分には大きな被害がなかったはず
なのに、時間が経つほど理解できることが
増えたからか恐怖心が大きくなっている.

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

新しい環境に入るときは避難経路を
確認している. 下宿先を決めるときは
地盤が固そうなところを選んだり、
備蓄を切らさないようにしたりしている.

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？

誰かと話したいと思ったことはなかったが
聞いてくれる人がいるなら話してみようと
思うようになった。

これから考えたいことはありますか？

自分の中でのろいとの向き合い方
誰かの役に立つことがあるならやりたいと
思っている.

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）

あの頃のことは昨日のことより鮮明に思い出せることが多い。
震災後は毎月募金を呼びかけた。2012年の夏、宮古の小学校に行く機会を頂いた。そこには自分たちより明るい小学生が待っていた。
しかしたくさんのものを失った同世代が無理に明るく振舞っているようにも見えてしまい、心が痛くてすごく辛かった。
彼らにはそれぎり会っていないけれど、みんな幸せに暮らしていてほしい。

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 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　9さい（小3）

住んでいた地域　東京都

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校のパソコン室で授業をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビを見て、
母と姉とすごした

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？

テレビで、震災当日の午後
情報を手に入れていた。

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

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

忘れた

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？

地震のあと、母と姉と一緒に
帰宅してテレビを見た。
津波の映像がでて、母が
「映画みたい」と言ったことを覚えている。

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）

地震が起きたとき
自分の体がもっていかれる揺れを
感じた感覚

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？

日々、地震に備えるようになった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

災害用バッグをつくったり、
非常食をローリングストックする
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？

同世代で、東北で被災した人。

これから考えたいことはありますか？

3月11日のことを
ずっと覚えていられるか、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）

3月11日の午前中に避難訓練をしていて、落ちついていられた。やはり、備えることが大切だと思う。

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 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 9才（~~小学校3年生~~）

住んでいた地域 神奈川県沿岸部

ご職業など 小学3年

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

下校途中

友人たちとあわてて走り、

通学路に出てきた近隣の人に

「危ないから広いところに止まりなさい」

と言われた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

近くの高校に避難し

12時を超えて備蓄食料の

おかゆをもらって帰宅

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？

高校や帰宅したあと家のTV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はありますか？

とくにないです.

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？

津波から軽トラで畑の道をぬって逃げていく

人の中継を見た. その場にいた人と

安否を心配するやりとりをした.

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？

アルバイト先の高校生と6才差で

何気なく話していたら「震災のときの

記憶があるんですね！」と言われおどろいた.

彼女は当時3才で、首都圏にいるこの世代は

本当に知らないんだと思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

何が起こるか本当に分からない.

何があっても暮らす必要があると強く

実感した.

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？

仙台や東北に暮らす親族

昨年 海沿いの被災地に初めて訪れた.

10年経っても残る強いインパクトと切なさに

苦しくなったが、絶対忘れてはいけないものだと

感じたので当時の現地を知る人たちから

聞けるうちに聞きたい.

これから考えたいことはありますか？

また災害が増えている

自分事として考えたい.

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

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　小学校 低学年　（9歳）

住んでいた地域　愛知県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で 下校中，校門を出る所だった

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族とテレビを見ながら、東北地方の中継を見ていた

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？

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はありますか？

ちょうど 荒井由実にはまっていた

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？

海に津波によってできる白い線を友達と自宅の高い所から見降ろしていた。

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）

特にない

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？

あれからたびたび熊本や北陸でも大きな地震が起きていて，日本は常に地震などの災害が身近に存在するんだと実感した。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

震災後から我が家では、一人暮らしする時に必ず災害グッズをそらいます。

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？

僕には東北地方出身の友達がいないので、失礼でなければお話を伺いたい。

これから考えたいことはありますか？

南海トラフが近いと警告も出されてますので、他人事と思わずに常に備えていたい。

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）

他の方の体験談を拝見してあらためて、全国区で影響のあった災害なんだと感じました。テレビで見てきた涙や悲しみの姿は共感するのもおこがましく思ってました。もしも自分が被災者となった時に懸命に、冷静に、勇敢な自分を維持できるのかと思うととても今の自分からは想像できません。日々の備え、万が一のシュミレーション，防災訓練の時からまずはその意識を持ってみようと思います。

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 2024年 4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 9歳

住んでいた地域 愛知県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

・教室で帰りの会をしていた（気がする）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

・いつも通りの夜を過ごした

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？

・テレビのニュースや学校で先生がしてくれた話

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・情報を手に入れようと動いた記憶があまりない、たまたまニュースやテレビ番組などを見て知っていたと思う、でも何か怖くてあまり見ないようにしていた気がする

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・学校で流行っていた児童書？音楽はあまり聞いていた記憶がないが、嵐とか？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

・テレビっ子だった私は、当時すべての局でニュースを放送していたことをすごく残念に思っていた

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）

・廊下につるしてあった展示用の木の棒がすごくゆれていた
・なんか長いゆれだなと思った

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？

・変わったことも、分かったことも沢山あるような気がするが、うまく言語化できない
・色んな土地に住んだ経験から、その土地に起こりうる災害に関心を持つようになった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・変わったのかよく分からない、年かったこともあって、変化もなにも、それが自分の人生という感じがする。

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？

・違う土地にいた人たちで話し合ってみたい

これから考えたいことはありますか？

・「継承」ということをどう受けとめ、どのような意味があるのかについて。

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）

・傷ついてない自分が、経験していない自分が、震災について考えたり語ったりすることに申し訳なさや恐怖を感じていたように思う。
これからは、自分の立場をも含みながら、色々知ったり考えたり、語ったりしてみたいと思っているが、今も少し怖い。
（そんな）

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　9才

住んでいた地域　新潟県 新潟市

ご職業など　小学3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

体育の授業中で，バスケットボールをしていた。地震が起きた時，クラスメイトとかたまって体育館の真ん中にいたのを覚えている。その後，臨時の全校集会が開かれ，保護者が迎えに来てくれた子どもは帰り，余った子ども先達は集団下校をした。帰りがすごく遅れた。家に帰ってテレビを見たら，様々な被害情報が流れてきて，そこで初めてヤバイことが起こっていると分かった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

あんまり覚えていないが，おそらく家でニュースを見て，[redacted]ねむくなってから素直に寝たと思う。でも，余震などがこないか心配だった。

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？

学校から家へ帰ると，テレビでニュースが流れていた。そのニュースをずっと見ていたと思う。時々母にどういうことが起こっているのかを聞いていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビのニュース
新聞
親から

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

よく思い出せない

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？

津波の映像は一瞬で何が起こってどれくらい危険かは見て分かったが，原発が爆発した映像は何が起こっているか理解できなかった。そのため，母に「これってそんなにすごいことなの？」とむじゃきに聞いて，母からどんなにおそろしいことか教えてもらっていた。

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）

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？

時々，今の子ども達（小学生以下）は震災後に生まれてきたんだなーと思い出す。それに，私より年下の子たちは覚えていないんだなーと実感していて，少しさびしいような気持ちになる。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

街で歩いていたり，高い建物が近くにあったりすると，「今，ここで地震が起こったらどうなるだろう」と時々考える。あと，住む場所を考えるとき，津波が来なそうな場所がいいなと思ったりする。

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？

当時住んでいた地域が異なる友達。どこに住んでいたかによって体験したことは大きく異なる。自分とは異なるのまわり体験談を聞きたい。

これから考えたいことはありますか？

首都直下地震や南海トラフでの地震は今後発生するだろうと考えられているので，これらに向けて，3.11から得られる知恵などを改めて考えたい。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

この震災でいろんな人の人生が左右された。
これをきっかけに，いろんなことを考えるようになったし，防災に関しても見直された。
でも，この変化は震災直後が大きくて，徐々に3.11は遠いことのように感じる人も多いだろう。
単なる記憶，出来事にするのでなく，次の地震に備える糧として生き続けてほしい。
震災に関連するあらゆるものを

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　9歳

住んでいた地域　栃木県鹿沼市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の帰りの会が始まる直前。机の下に隠れて教頭先生の放送を聞いていたのを覚えています。15時過ぎに一斉下校になりました。下校路にはブロック塀が倒れて道をふさいでいる箇所もありました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

当時は祖父母と同じ部屋で寝ていたので、その日の夜も同じ様に寝た。夜中にも余震が何度かあり不安な気持ちになった。

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？

下校した後にテレビを見て被害の全容を知った。テレビで流れる津波の映像に祖母と釘付けになっていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

主にテレビニュース。NHKが多かった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

リアルタイムで流れる津波の映像を見て祖母が泣き叫んでいたこと。

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？

大学生になって仙台住みになり、宮城や岩手の沿岸部を訪れることが多くなった。被害の大きさを改めて知ると共に、10年経って景色が大きく変わったことを実感する。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

海沿いに行くと、もしここで地震が起きたらどうしよう？と頭の中でシュミ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？

自分の家族

今後できるかもしれない自分の子ども

これから考えたいことはありますか？

災害で悲しむ人を減らすために、自分に何かできることはないかを考えたい。

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）

災害はいつでも起こりうるもので、いつ自分の普通の生活が破壊されるか分からないので、今の日常の1つ1つを大切にすることが大事だと振り返ってみて感じた。

震災での体験や考えを今日振り返ることで、忘れかけていた当時の自分の見た景色や気持ちを思い出し、災害や復興について改めて考えるきっかけとなった。今後も自分の体験や考えを思い出したり語り合ったりしていければいいなと思った。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 8 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　9歳

住んでいた地域　千葉県

ご職業など　小学3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校がおわり、徒歩10分程にある"学童"で室内遊びをしていた。
帰りの会が早く終わったクラスから順に到着していたが最後の方だった気がします。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

学童に母が迎えにきてくれて、
自宅にかえりました。
なかなか母がこなかったため、学童で
不安になっていました。
母に会った瞬間に泣きました。

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？

それまで地震を経験したことはあっても、
大きな被害には会っていなかったため、
子どもなのもあり、地球がオワルと
思っていました。
テレビと親の話を聞き地震とわかりました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビとラジオ
テレビがつながらない時があったのか
理由は覚えていないが黄色い手で
発電するタイプのラジオを聞きました。



当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

クラスで流行っていた、
"泣いちゃいてうだよ"シリーズの
恋愛小説を休み時間も
読んでいました。
あと、嵐！

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？

テレビで東北の津波のシーンが
流れた時、「あまり見なくていいよ」
と言われた気がします。
子どもながら興味本意でくい入るように
あのシーンを見ていたからだと思います。

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）

学童（地震発生時いた所）の
子どもの泣き声、
ひめいに近い声と、スタッフのおばさんの
あれてた声が一番覚えていることです。
あと、まちが灰色に見えていたかそ。

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？

少しの地震でも動じなくなった。
机にかくれるも、その後の予定をキャンセル
するなく、ただあたりまえのように
なっている。　よくないとは思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

日々はかわりません。
デジタル化がすすみ、電源がないと不便
なので、充電器はつねもちあるいています。
また最近南海トラフが近いと言われている
ため、スニーカーで出かけるようにしてます。

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？

- 2011年以降に生まれた、子たち
- 被災した同学年の人

これから考えたいことはありますか？

時が経ったつれ記憶があいまい
だし、あの時と同じ恐怖はもう思いだせない。
電子化やデジタル化の進んだ2024年で
同じことが起きたら、今の若者は行動できるか
わからない。行動力、思考力、サバイバル力は
日々やしなわなければいけないと思っている。

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）

水が出なくて、近くの公園にくみにいきました。しばらく湯ぶねに入れていなかったので その水を頑張って入れても、水位が全くたりず、おふろに入ることができなかった。
今では笑い話にはなっているが、当時はしんどかっただろうと思います。父は東京駅近くから徒歩で帰ってきました。
計画停電が行なわれる時は、給食調理とホームセンターに必ず行ってました。当時はただ並べると思っていたが、子供たちが不安にならないようにだったことも
大空に入ってからしりました。

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 9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　9

住んでいた地域　岡山

ご職業など　小学生。

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ドラマとかが全て
ニュースに変わっていて、
ニュースを見てすごした。

**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？**

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

**当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などはありますか？**

マンガ
ワンピース。

**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？**

Aくん CM
「さよならライオン とか」

**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？**

当時は遠い世界の話のように思っていて、実際にあったことなんだと実感がわいた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わらない。
変えていきたい。

**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？**

被災者の方々。

これから考えたいことはありますか？

南海トラフが来たときについて。

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）

当時は、震れも感じないほどいつも通りの1日をすごしていました。変わったことがあったとすればドラマが全てニュースになってしまい残念だと思ったことです。まだ幼いながら、当時の自分をぶんなぐりたいと思いました。

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 9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 9

住んでいた地域 埼玉県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で連絡ノートを書いていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

インスタントラーメンをかじり、ラジオを聞いていた。

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？

翌日朝のテレビにて。

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、ラジオをつけて、近所の住民同士で共有していた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

イナズマイレブン
ターンタンの冒険。

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？

IHが使えず、湯を沸かせなかったので、祖母が魔法瓶で持ってきてくれた。

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）

4日の直下？縦ゆれ？の、視界が縦にゆれた感覚

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？

缶づめやインスタントラーメンを定期的に買い替えた。
手回し充電器を買った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

少しのゆれに気づくようになった。
連絡先のメモや、小銭を持った。

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？

知らない人。（震災について）

これから考えたいことはありますか？

各地で起きる地震について、支援の仕方を考えてみたい。
これから起こり得る地震において、自分や大切な人を守る方法や、避難の方法、持っていくものについて。

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）

家の本棚が倒れていた。教室にいたときは、机にかくれながらノートをとっていたが、家に帰って起きた事の重さを知った。以降、少しの地震にも過剰に反応し、自分の身を守ることを最優先にした。富山で震災にあい、~~2000~~2011年とは違った思いで避難できた。どちらも自分には被害が少なかったが、助けが必要な人のためにできることをしていきたい。

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 9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 9歳

住んでいた地域
埼玉県

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

幼稚園の前の通路にいて、
先生方が避難させてくれました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電していたため、
懐中電灯で過ごしていました。

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？

翌日の朝、テレビで知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビで情報を手に入れていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・エルユーのぼうけん（本）
・嵐（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？

幼稚園の先生による、
「こっちに避難して!!」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）

家に帰り、自分の部屋に入ると、
本が散乱していて、その時の感覚は
覚えています。

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？

災害に対しての危機管理能力

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

情報を速やかに手に入れるため、
スマートフォンは常備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？

幼稚園の先生。

これから考えたいことはありますか？

災害をなくすことは難しいので、
起きた時に正しい行動ができるように
常にアンテナ高く過ごしたい（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）

・蓋が地割れしているのを、当時初めて見ました。（思い出したこと）
・BUMP OF CHICKENの「なないろ」という曲は、NHKの朝ドラ「おかえりモネ」の主題歌で、当ドラマは気仙沼を舞台にしており、きっと多くの人の心に響く楽曲だと思います。ぜひ聴いてみてください。
◎最後に、今回観光で仙台に来ましたが、とても素晴らしい街でした。また一緒に観光しましょう。ありがとうございました。

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 9 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 9歳

住んでいた地域 岐阜市

ご職業など 小学3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学童保育にいた。
地域としては震度3～4くらいだったそうだが、私のした施設は揺れを感じられず教員らも気付かなか、たためにそのまま帰宅。帰り道に血相を変えた母が車で迎えに来て、「大丈夫!?」と声をかけた。自宅のTVで初めて地震と津波のことを知った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

TVは津波関連のニュースがつづき、「このままどうなるのだろう…」と、子どもながらに不安に思った。
場所が離れてはしたが、念のため避難道具一式を用意してから眠った。

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と新聞。
両親の慌てようを見て、「ああ大変なことが起きているんだな」と悟った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

「仮面ライダーオーズ」などのヒーロー番組が放映中止になったことを覚えている。
そのときにネット上のだれかが「いまヒーローが大変な状況に対して助けに向かっているからTVに出られないんだ」ということを発信していた。

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？

ACのCM。
学校やYouTubeで、「あしさつの魔法」が流行っていた。
しまとなっては3.11を象徴するCM。

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？

13年。
次第に経験談を話せる人が少なくなってくるいま、あらためて当時のことをアーカイブする重要性を感じています

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）

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 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　9歳

住んでいた地域　仙台

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で算数の授業をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の中に入れず、家族と車の中で過ごした。

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？

テレビも見られなかったので、ラジオを聞いていた。しばらくして新聞を見てすごく驚いた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・ラジオ
・新聞
・掲示板

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・バレとリロ
・KARA
・AKB

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？

SMAPの香取さんがチャリティー募金のときに、「東北のみなさん頑張ってます」と言っていて、頑張ろうと私が頑張って下さいたくさん言われていたから、そうだよな私たち頑張ってるよなーと感じた。

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）

・アルファー米のわかめご飯の味
・避難所じのんだ柿ジルクの味

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？

命ってこんなあっけなくうばわれてしまうんだ。あたり前なことってないんだなと実感するようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・水は絶対切らさない。
・ケータイの充電をできるうちにする。
・つねにありがとうを伝える。
・お風呂を後回しにしない。

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？

・同級生

これから考えたいことはありますか？

・もうおきてほしくないけど、いつくるか分からないので、今あの時の感覚や思いを忘れないでいたい。

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）

あの時色んな地域の方々に支えていただき、大人になることができました。
失ったものは返ってこないけど、支えられたものも多かったので、これからも感謝を忘れず生きていきたいです。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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　9歳

住んでいた地域　神奈川県 横浜市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で帰宅の準備をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地域や年齢が低かったこともあり、
危険なことが起こったのだという
認識があまりなく、いつも通りに
寝た。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

集団下校を経て家に帰ると、
心配していた母が出迎えてくれ、
家で見ていたニュースの内容を
教えてくれた。それからずっと
テレビで経過を見た。

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？

星新一の短編集を好んで
よく読んでいた。

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？

現場で一人で仕事をしていた父が
いつもより早く帰って来て、
"知らない人と、すごくやれたな。"
と話した。
と言っていたことが印象にある

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）

勉強机に山積みにしていた紙や
本が崩れていた。
それを母に指摘され、少し
悲しくなったのを覚えている。

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？

地震で家がなくなり、帰る場所
がなくなる人が沢山いた。
震災とはこういうものだ、と初めて
知った機会だった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

母が防災袋を備え始めた
（私は何もしなかった）

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？

・同じ小学校出身の同級生
・家族

これから考えたいことはありますか？

あれから何年も経ち、兄は一人暮らしを、
母はパートを、私はもうすぐ隣県（東京）
で働き始める。
皆がバラバラの場所にいる時、
一番早く確実に安否確認をするには
どうしたらよいだろうか。

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）

当時はあまり地震しか体感したことがなく、地震は少しワクワクするものだと感じていた。
地震に対する考え方を変える大きなきっかけになったと思う。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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 9歳

住んでいた地域 神奈川

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校から下校する途中でした。
自宅まで50mも離れていなかったと思います。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父から母に今日は帰ってこれないという旨の連絡が来たらしいことは覚えています。
県外が仕事先だったので、電車（とタクシー）に乗れなかったのだと解釈しています。
後はそんなに覚えておらず…

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？

当時方頃、母と弟と祖父母で一緒にテレビを見ていました。
全容はテレビで取り上げられていたのをよく見ていたので、時間をかけて理解していきました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビのニュース？
自分のケータイも持っていなかったので、それが大体の情報源でした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

多分祖母からもらった厚めの小説を読んでいました
ハリー・ポッターとか

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

地震があったと目の前に石どうろうが倒れてきて肝を冷やしましたが、後にニュース速報で落下物が当たって亡くなった方のニュースが流れてきて怖かったです。
祖母にそれを話しましたがやりとりは覚えていません。
近所の人に助けてもらいました。

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）

母の誕生日だったので、少し豪華な料理を食べていました。
でもいつもより美味しく感じなかったなと思います
多分ちらしずし

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？

カップ麺のストックがされるようになりました
それまで栄養重視の母の影響でインスタント食品はほとんど家になかったです。

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？

何日か父が帰ってこられなかったので、何があった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？

比較されてる南海トラフに備えて色々できることはないか考えたいです。

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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

9歳

住んでいた地域

静岡県

ご職業など

小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家に帰ってすぐ、テレビを見ていた。
手元にはまだ赤のランドセルがあった。
となりに住んでるおばさんが
家に来ていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り、妹とベッドで寝た。
暗くなって、妹をおじいちゃんの家に
預けて、両親と保存食を買いに行った。
道は渋滞していた。

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？

正確に東日本大震災として
理解できたのは小5くらい？
小学生にはことの大きさが
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？

テレビ。
どの番組をつけても右下に
津波情報が流れていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ちゃお（？）

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？

地震がおさまってすぐ、恐るおそる
外に出てご近所さんと顔を合わせる。
被害もなく家に戻る。
「なぁんだ」みたいな雰囲気。

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）

地震直後のゆるんだ雰囲気から
ニュースで津波について知ったときの
家の雰囲気の違い。

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？

他人事 → 自分ごと

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

変わっていない、と思う。
家に防災用品はある!!

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？

これから別の場所に住む友だちと

これから考えたいことはありますか？

防災・安全な暮らしのために
活動している人たちの話をきいて
自助のためのつながりについて
考えたい

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

ずっと海が近いところに住んでいて、南海トラフの恐しさは教わってきたけれど、まだ他人ごとのような気もしている。
大学生になって、防災活動に力を入れている団体と知り合い、もしものことがあったときに助けあえる関係性をつくっておくことが
自分も他人も助けることになると考えるようになった。「われわれ意識」を醸成せよとは言うが、結局のところ「挨拶」のできる
顔見知りの関係性をたくさんつくることが一番身近で、一番大切なんじゃないかな。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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 9歳

住んでいた地域
宮城県 仙台市 宮城野区

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の教室でみんなで座って帰りの会をしていた。机の上にランドセルを置いて、配布物（プリント）が配られてファイルに入れている時、揺れ始めた。担任の先生がすぐに机の下に誘導し、揺れている友達や「これはやばーぞ」という先生の声がしてた。地震が長く、途中までは怖がっていたが、ワンピースの白ひげがアニメで流れていた時期で、友達と海震（かい）みたいだねと話していた。校庭へ一体館へ避難し、祖母が迎えに来てくれるのを待てた。最後の方の受け渡しだったと思う。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

寒くてからは、部屋のそうじから始まった。倒れたモノやガラスを直ほうき（そうじきは使えなかった）ではいて、おばとこと9人で北ガガにある自宅の布団をして、ろうそくを灯して寝た。今後どうなるのだろうという不安もあったが、良いイミでドキドキもあった。電気、水、ガスは止まってた。トイレはお風呂の水を使い、茶腕にはラップを敷いて使った。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

当日、学校のラジオが聞こえてきて、津波が10m。15m押し寄せていると言ってて、先生方もおどろいてた。どんな規模なのか想像もつかず。実際に分かったのは電気が通ってテレビで分かるようになってから。小3の自分には本当に大きな地震と大きな津波があったこと、たくさんの人が亡くなったこと、家がたくさん壊れていることくらいしか分からなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当日、翌日はラジオで情報を入手してた。聞いてもよく分からなかったので、一緒に住んでいた親・祖父母に聞いてた。

あとは後日した後にテレビ、面会時の際の人の話で、新聞とか…

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

テレビっ子、DSっ子だったので、電気が使えなかったときは、兄と外ではなくキャッチボールをしたり。本を読んでた。本は家にあった「○○のみみっ」とか、鉄腕アトムとか、図鑑とかを読んでたかな。

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？

・遺体安置所が近くの利府や体育館、墓地にあるという話。それだけ人が亡くなっていること、行方不明がいることに驚いてた。

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）

・レトルトを冷たいまま食べて美味くなかった。
・カップラーメンは美味かった。

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？

祖母の話を聞いたり、大学のゼミ・サークルで、3.11を考える会、調べる会があったので、そこで色々な経験をさせてもらった（視察等）当時の状況を聞く中で、リアルな情報、実話を見えてきた。（人の暮らし、流された人、捜索した人、目前で亡くなった人を見た人）教員となる身として、これらを学ぶ時間をとり、学校全体（先輩）にも共有し、伝えていかなければならないと思った。

また、ただ被災があった悲しい場所ではなく、そこに住む人々の暮らしがあった、文化、歴史があったと忘れてはいけないと思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

日々の生活が、震災前と同じようになってからは、特に考えることは、変わったことはなかった。もちろん震災にたいはしなかったし、被害のあった場所に連れていってもらったりすることは多かったが、少しだけ防災グッズ（袋）が増えた。避難訓練を学校でしっかりやるようになったくらいだった。

意識は変わったが行動は変わっていないと思う。

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？

・当時の学校の先生や友達、
今の大学の友達や、現職の先生方。
教育の視点で、当時のことを、現在の姿勢を、どう伝えていくかを話したい。

これから考えたいことはありますか？

あと1年で教員となります。今の子どもたちは震災を知りません。小6でも12才、生まれていません。そういう子どもたちに、震災の怖さは伝わりにくい。どうやって伝えていくか、今の教員に問われていると思います。私たちの世代の教員、人は、子ども目線で経験しているから、この機会を生かしたら今後、震災、3.11は忘れ去られてしまうと思う。恐怖心も備えも無くなる前に風化してしまうと思う。

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）

あの震災後の電気も水もガスも止まって、物がこわれて、食べ物が少なくて、配給に並んで、近くのスーパーは何もなくて、食べ物は残っていて。もっと苦しい思いをした人はもちろんもっとたくさんいるだろうと思う。でも自分の当時は自分一人の体験してないものだと思う。戻りたくはないが、経験しているからこそ、今の自分が、少しだけ余裕があって、少しだけ心強い気がしている。

反対に県外では、震災を経験していない人が…という人もいると聞く。特に教員だと、自分が教えていいのかとよく聞く。

私はそれでもいい思う。先生という気持ちに立脚になってたくさん知ることが、防災減災を広げていくのだと思う。その人にはその人が考えられない当時と今の君と、気持ち、経験があるのだから。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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　9歳

住んでいた地域　中国北京市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

日本にいなかったこので
その瞬間のことは憶えていない

その日の夜、どのように過ごしましたか？

中国の
テレビで日本の震災の報道が
ずっと続いていたので なんとなく
それを観ていた

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？

・3月11日から数日間
毎日中国のテレビから
・日本に住んでいたおじさん、おばさん
の連絡から

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビでひたすら津波と
原発の映像が流れていた

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

憶えていません

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

fú dào dì yī hédiànzhàn
"福島第一核电站"
（中国語で「福島第一原発」
テレビのアナウンサーがそれをひたすら
リピートしていた声）

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）

特にありません

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？

12年後、2023年に大学3年生で
始めて福島や東北地域に
足を踏み入れた。現場を訪れ
たことで初めて震災の深刻さ
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？

特にありません

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？

被災地からかなり遠い場所に
いたので、誰とでも話してみたい
当時日本に住んでいた人であれば

これから考えたいことはありますか？

自分が今住む場所（横浜）
に震災が来たら…
（首都圏直下型地震など）

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）

当事者になりきれないという無力感を抱きながらも
自分ごとのようにこれからも引き続き震災のことも知っていきたい
（これまですでに約10回浜通りを訪れてきたが、まだまだ続く）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3月 24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 9歳

住んでいた地域 埼玉県加須市

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？

通学路で遊んでいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

1階でテレビを付けながら、ゲームをしていた。横ニュースばかりだったので、気をそらそうとした

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？

家に帰ってきたら、ニュースが流れていた

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

基本的にニュースで。

たまに母方の方に情報を得ていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

コロコロコミック。など

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？

家の前の車にある門が開かれていた。

もしかしたらまきこまれていた可能性もある。

親が心配して通学路を歩いてきてくれた。

夫婦で自分の名前をよんでいた。

これが強く記憶に残っている。

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）

特にない。

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？

昔は口ぐせのように、東日本大震災に全く興味がなかった。

大人になって、「復興」~~ニュース~~の現状が気になるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

持ち物は変わっていないが、

仙台の芸術がSNSなどで復興の中心としてとりあげるものが多く、興味がわいた。

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？

当事者としてではなく、第三者として「こんなことがあった人だよ」と地域の子どもと話したい。なかなか自分が大変だったとは言えない（3年生にいたため）

これから考えたいことはありますか？

これから行政職員として働くので、3.11のことを学ぶ機会を増やし、防災について、悩んでいる人がいると思うと向き合いたいと思っています。

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）

このような ご機会をいただき、ありがとうございました。

ぎょうざも非常に美味しくなりました。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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 令和7年 4月10日 ごろ

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
9

住んでいた地域
大阪

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

春休みでTV視聴

その日の夜、どのように過ごしましたか？

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？

ニュース(TV)

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はありますか？

青い鳥文庫

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）

なし

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？

水を常備

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？

なし

これから考えたいことはありますか？

南海トラフ

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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　2023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
10歳

住んでいた地域
宮城県仙台市

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？

小学校の教室で
ホームルームをしていた
（通信簿の配布中）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

両親が帰ってこなかったので
祖父母の家で過ごした
冷蔵庫に入っていた物を
少し残っていたガスで温めて食べた
1つの布団で3人で暖をとって寝た

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？

手回し発電式の持ち運び
ラジオをひたすら動かして聞いた
電気が通ってからはテレビの
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？

ラジオ，テレビ，（新聞？）
支援しにきてくれた親せきの人から

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特にないが図書室から
借りてきて休校日に読んでいた

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？

当日の夜，祖父母が，私が寝るまで
体をずっとさすってくれた
あったかかった

学校で迎えが来るまで同じような
状態の友達とおしゃべりや手遊びをした
みんなで「大丈夫，大丈夫」と言い合った

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）

- 寒い中校庭に避難した
  学校は壊れて地面はさけていた
  雪が降ってつめたかった
- 誰のものかわからなくなった全校児童分のコートでどうにか暖をとった
- 教科書が水びたしになってくしゃくしゃはりはりになった

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？

地震の度に親は仕事に
呼び出しになるため（また私自身が成人した，祖父など頼る人たちが
この10年の間に他界した等のため）
大地震が起こる度に1人取り残される
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？

- 出かける時にどこに何時～何時までいて，どのエリアにいるのかを
  親と共有している
  （災害があったときに安心できるから）
- 非常用出口を先にかくにんする
  （小学校…公衆電話が使えるように）
- 全ての棚を毎回ひもでしばって開かないようにしている

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？

同じ小学校の同級生，
当時の担任の先生

これから考えたいことはありますか？

天災は忘れた頃にやってくる
と良く言うので
今後10年，20年たっても
忘れないように考えていたい
もっと大人になって伝えるべき人が（未経験の人）できたら話せるようになりたい

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）

1つ良かった（？）（ある意味貴重な体験をした）ことは，
小学校が使えなくなって隣の学区の小学校に全校で間借りさせてもらったこと
授業は教室を棚で区切って2～3クラスで使った
卒業の1年前に仮設校舎ができて卒業までを過ごした
卒業式の2～3日前に本校舎が開放され，最後の最後で元の校舎から卒業できた
本校舎に戻るまでの間，たくさんの人たちに支えられ学び続けることができたのはとてもありがたいことだと思う

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　10

住んでいた地域　山形県 庄内町

ご職業など　小学校3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

インフルエンザのため
小児科で点滴をうっていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電のためろうそくでしのぐ
まだ寒く布団にくるまっていた。

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？

テレビやラジオで
わりとすぐ知った。
両親が原発をとても心配し、
また緊急地震速報の度に弟が泣いていた。

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、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？

あまり覚えていない

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？

「記憶の中でとてつもない大きさの揺れ」
地球に何かあったのかと思ってしまい親にくっついていた。
「大丈夫？」とばかり(親に聞いていた気がする)

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）

あまり覚えていない

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？

避難、災害に対しての備えは
~~正解はな~~「もう大丈夫」がない
「絶対」
備えるにこしたことはないけれど、
様々なことに臨機応変に対応する必要がある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？

避難経路、両親との連絡の仕方の
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？

家族や友達、今の子供たち
（震災の記憶のない）

これから考えたいことはありますか？

将来教員を志す立場のため、
子供たちの命を学校はもちろん
日常（各家庭でも）で守られるような
防災教育のあり方、行い方

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）

避難について学校にとどまらず、どこにいても避難所を（命を守られるよう）ある程度把握することが必要だと思う。
また、震災後、小さい頃着たジャンバーや使わない毛布を町から送る活動がありできるだけ送った。
何年かたって志津川中を中学校の部活(交流試合)で訪れた時、まだ仮設住宅がグラウンドにあり、とてもショックだった。

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　10才　小学校4年生

住んでいた地域　岩沼市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で帰りの会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？

家族みんなでリビングにふとんをしいて寝ました。

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？

家にソーラーパネルがあり、テレビをつけてニュースを見て大変なことになっていると思いました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビから情報を得ていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

姉のマンガを読んでひまをしのぎました。

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？

家にソーラーパネルで電気をため、センサー式の電気が外にあり、夜に家を訪れた方が「光りだ。明るい」と言ったのを覚えています。

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）

当時、津波なんて知らなかったですが、学校の大きな木をのみこむような大きな波がくる情景が浮かびました。

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？

いつ、何がおきても対応できるように する心がまえ。
あたりまえへの感謝

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

暗いのが怖くなり、ライトを持ち歩くようになりました。

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？

家族。
支えに感謝

これから考えたいことはありますか？

防災、減災

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 ~~22~~ 10

住んでいた地域 横浜

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？

学校の授業をうけていました。地震が起きてすごい不安感をいだいたのを思いだします。妹と一緒に親の向かいをずっと学校で持っていました。横浜もその時は停電していて親と連絡がとれなく最終までこんで学校にいました。被災していないのにすごく悲しい気持になったり、ショックだったりして、今後もどう復興にかかわれるか考えていまたいです。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

お母さんとおばあちゃんと家で残りのごはんを食べました。ラジオがずっとついていて、くつしたをはいたまま寝た事を覚えています。

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？

ラジオ、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？

「大丈夫かなぁー」ってお母さんがテレビ見ながらぽろっと言った事です。

先生が"Stay under here, I'll be ok!"ってすごく不安そうに言った事です。

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）

逆にあんまり覚えていません。
つくえの下にもぐっていた感じなどは今でも覚えています。

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？

震災についてもっと学んで、これからどうすれば良いかを積極的に考える事のたいせつさ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

おれはいつももっていて、家族とは ~~にはできるだけ~~ できるだけいっぱい時間をすごす事です。

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？

妹。

これから考えたいことはありますか？

どう自分が復興にたづさわれるかです。
↳どう3・11を忘れないでいるかなど。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

ここに来れて良かったです。
ありがとうございます。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

記入日 2023 年 9 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 10

住んでいた地域 千葉

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の理科室で振り子の実験をしていた。
何もしていないのに振り子が揺れはじめたので地震に直ぐ気付く事が出来た。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族全員がテレビに釘づけになっていた

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？

学校が早く終わり家に帰ってテレビで知った

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビや新聞

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

くるりの「ルーキー」

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？

「直ちに影響はない」

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）

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？

防災への意識が高まった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災マップや避難経路を確認するようになった

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？

「母」

一番ショックを受けていたから

これから考えたいことはありますか？

忘れないようにしたい

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）

今日は海外の友達を連れてきました。英語の展示はほとんどないけれど、写真を見た友達が、ショックを受けていた。
自分で足を運ばなければ分からないこともあるのだと改めて思い知らされた。

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 9 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　10 才

住んでいた地域　東京

ご職業など　小学4年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の3者面談の日だったので、校庭で遊びながら自分の番を待っていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夜は変わらず家族と過ごした。
テレビはずっとつけていた。

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？

帰宅後テレビで。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

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？

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）

校庭の地面に座って手をあてていた。
地面の波うつ感覚をおぼえている。

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？

東北と関いて浮かぶのが
「震災」というワードになった。はじめましての人に
出身地を聞いて宮城等だったとき
変に意識してしまうクセがぬけない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

メガネを必ず携行するようになった。

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？

わからない。
が、覚えておきたい。

これから考えたいことはありますか？

離れた友人・家族等との
安否カクニンの方法。

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. 8. 12

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 10才

住んでいた地域 ソウル

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

バスstopでおばさん側の
おばさんに会いに行くために
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？

おばさんの家で
ニュースを見ました。

**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？**

その当日に
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？

韓国のニュース

**当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などはありますか？**

本はあまり好きじゃなかった。
幼かったので、あまり音楽を聞かなかった。

**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？**

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）**

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？**

今(21才)になって考えるとすごく
怖くて、恐しい災害だったと思う。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

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？**

誰でもいいです。

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）

その日、バス停でバスを待っていた頃。すごく胸騒ぎがました。昔から自分は感がよかったです。それで悪いことや何かの事件が起こりそうなとき、胸騒ぎを感じます。自分はお母さんに「何か悪いことが起こってるみたい」と言いました。でもお母さんは自分の言うことを気にしなかったです。その後、おばさんの家に着いた時に、東日本大震災のことのニュースを目にしました。

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。）

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　10

住んでいた地域　Dubai, U.A.E

ご職業など　Student

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

Running in the track field.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

Out with my family shopping.

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 all over the news, and that is how I found out about the disaster.

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

International television.

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

English pop music.

History and mystery books.

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？

I remember my father in awe and saying that this serves as a reminder to how powerless we are to the whims of nature.

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 have gained interest in Japan and Japanese way of life ever since.

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

I always have my essentials (i.e. power bank, cables, tissue) in my bag, just in case I or someone else that I meet may need.

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？

An expert in the seismic field and someone who has made through it successfully.

これから考えたいことはありますか？

Employment, family savings, place to settle in while keeping an eye on the human communities around the world.

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）

I pray that there will come a time where cooperation between different peoples will help to mitigate the adverse effects of such natural disasters. To all the people affected by this disaster, I hope life has gotten better.

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 11 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　10歳

住んでいた地域　関西

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で読書

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ニュースを見ながら家族と夕食

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はありますか？

嵐やAKB48など

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」
「津波」

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）

揺れの気持ち悪さ

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？

程度に関係なく
地震に敏感になったし、
防災意識が年々強くなった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特になし
（ハザードマップ見るくらい）

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？

似た地域に住む人

これから考えたいことはありますか？

被災時の
快適な過し方

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）

当時は強い揺れを感じたくらいで、テレビで被災状況を知り恐いと感じたがどこか他人事のように思っていました。
今だにそれほど危機感がないため、こういった施設や話を聞くことで災害に対する考え方を改めたいと思う。

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 2013年 11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
10歳

住んでいた地域
福岡県福岡市

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で帰る準備をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ラジオを聴いてすごしていた。

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？

当日のニュースで東北地方での災害の全容や被害を知った。
学校から帰宅後すぐのニュースで災害の大きさを知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

新聞、ラジオ、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？

~~GReee~~
~~GREEEEN~~
GReeeeN「キセキ」
「エルマーのぼうけん」
「ぼくらの七日間戦争」

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？

九州からニュースを見ていて聞いた印象に残っている言葉は「津波」「原発」「想定外」

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？

震災がどのようなものであったのかや、大人になった今どのような備えが必要なのかを知ることができたこと。
その当時、その場で生きた人の状況などを知ることができた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

災害用グッズは家に常備するようになった。

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，震災を知る友人

これから考えたいことはありますか？

今後おこるであろう災害の被害をできるかぎりすくなくするための方法。
想定外を想定するように生きていきたい。

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）

・ACジャパンのCM
・福岡に住んでおり、JR九州全線開業が3月12日であったということ。
・毎日ラジオを聴くのが日課になっていて、センプ向けの番組SCHOOL OF LOCKが3.11の時も災害情報だけでなく放送され、東北の子どもたちや全国の子どもたちの不安をやわらげる「声」になっていたと感じたということ。

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 11 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　10歳

住んでいた地域　神奈川県

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？

風邪をひいていたので、家でゆっくり過ごしていた。（母は保育者会で不在）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

・父が都内勤務で帰ってこず…
母と一緒に寝た記憶がある。

・TVを遅くまで見ていたはず…
（最新の情報を手に入れるため）

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？

・ニュース
→避難した場所から帰ってTVを見たら災害が起きていたことを知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・普段より積極的にニュースを見るようにした。
・新聞を見るようになった
・震災のことを積極的に知ろうとした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・マル・マル・モリ・モリこ
・ありがとうノいきものがかり
・謎解きはディナーのあとで
・阪急電車

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）

ただひたすら何が起こっているかわからず怖かった

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？

・東日本大震災のことを知らない人が増えてきていることをここで初めて知ることができた
・震災のことについて知って学んでいこうという姿勢を身に付けた
・防災品を常備するようになった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・みんなのを読んで、笛は常に身につけたいと思った。
・防災品を家に置いていること

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？

・震災について知らない人
・〃　知っている人 or 体験した人

これから考えたいことはありますか？

震災のことを風化させないためにはどうするのか、ということを常日頃から考えたい。

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）

・家族/友人とケンカした状態であっても挨拶はきちんとしたい
（特に）家族には「いってきます/いってらっしゃい」をきちんと伝えたい。

・震災のことを忘れないためにも、震災があった場所に赴き、自分の目と耳で確認することを大切にしたい

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 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　10歳？くらい

住んでいた地域　広島県広島市

ご職業など　小学4年生？くらい

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

広島の学校で

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？

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？

小学校の頃だったので、テレビで大きな

ニュースをやっていることしか分からなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

全く見ていなかった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

嵐の曲

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？

大人たちがとても真剣に

ニュースを見ていたこと。

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）

無いです（広島は居たので）

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？

東北だけでなく、日本の全てにおいて、復興の遅さを感じた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

自分のために、人を助けて

生きていきたい。そうすれば いつか、

回り回って助け合いが続くはず

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？

家族と話したい

これから考えたいことはありますか？

災害ボランティアなど、直接何か

できることをやっていきたい。

自分でできるなら何だってやりたい。

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）

生きている間は、人と助け合いながら楽しい未来を描こう。と思っている。

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 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
10才

住んでいた地域
富山県

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

たぶん 小学校で
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？

テレビを見ながら
家族とごはんを食べていた。

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？

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？

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？

花は咲く

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？

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？

・当時は小学生でまだ状況をうまく理解していなかったが今は当時の被害の大きさをリアルに感じることが多くなった。（資料等をみて）
・今年の北陸の震災を経験して心理的な辛さも感じた（「また地震がくるかも」というこわさなど）また、3.11のことを振りかえるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・防災マップで自分の家の周りが津波や被害に合うのか調べた。
・防災セットを購入して玄関においている。

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？

・家族
・友人

これから考えたいことはありますか？

自分が被災したら、命を守るためにどう行動したらよいのか。

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）

地元の富山は一番地震が少なく、県民の防災意識も高くないと感じていた。
北陸の地震を経験してやっと危機意識をもった人もいるかもしれない。経験するまえに、経験しなくても、
これまでの震災を忘れず、自分だったらどうするかということを考えるようにしたい。当事者意識が大事だと思った。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 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 10

住んでいた地域 海外

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

勉強していました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

不安て、心配しました。

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？

2014年の時です。
そして
毎日新しいの「全容」を
発見します。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

知人から聞きました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

小野野さん
の歌です。

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？

もう覚えていませんでした。

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）

味です！土の味。

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？

死は「THE END」
じゃないです。
自分で信じてください！

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

はい、
変わりました。
「ありがとう」の気持ちは大切です。

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？

自分と
皆さんと
「ありがとう」と
話したいです。

これから考えたいことはありますか？

Important things can't be seen with "eyes", they must be "seen" by The HEART.

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）

亡くなった人は、犠牲者、被害者ではありません。彼らだけが彼らが誰であるかを決めることができます。
自分と宇宙を信じてください。

自

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
10

住んでいた地域
栃木県日光市

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で修業式のための準備
1年間の制作物や自分の教材を家に持ち帰るためにまとめていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

友人の家にみんなで集まって過ごしました。

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？

テレビで見て，知りました。
3/11も見ることができていたので，情報はすぐ知れました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

周りの大人の話や，学校からの連絡，テレビ，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？

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，学校の先生，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）

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 10才

住んでいた地域 福島県 南相馬市

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りのホームルーム中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビやラジオをきいたり、
食料を調達しに行ったり。
何度も余震がきた。
避難するかどうか家族で
話しあった

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？

避難所にあったテレビで
原発事故のニュースを見た

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、知り合い

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

レミオロメン、ゆず、セカオワ
音速ラインなどをきいていた。
仙台に避難した後、「牧場の少女カトリ」を読んで、親とはなれて暮らす
自分を主人公だと思い込もうとしていた。

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？

小学生みんなであつまって、
トランプをした。原発での避難
だったのでマスクをしていた。
「マスクをしているから、みんな
ポーカーフェイスだね」といわれた。

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）

小さな赤ちゃんが歩くたび
おならをしていて、少し場が
あかるくなった。（避難所にて）

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？

人と話せるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ごはんをのこさないようになった。
居候3う先のおばさんの家で
苦手な「なっとう」がでたけど、
勇気を出して食べたことを思い出した。
その日から、納豆が大好物になった。

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？

震災で亡くなったインコ。
なにもわからないまま死んでいった、
帰りを待っていたけど私がこなかった
すごく心苦しい。

これから考えたいことはありますか？

自分のできることで、
少しでも誰かを笑顔にできたら
いいなと思う。

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）

避難所で初潮がきて、とまどった。親にいっても、風呂はいっていないからよごれただけだと言われ、
ふとんにくるまって、大人になりそうな自分と変わりゆく世界と自分のすべてがこわかった。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 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　10歳（小学5年生）

住んでいた地域　富谷市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校から帰ってきて自宅でくつろいでいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電気も通っていないためまくらの世界でろうそくやランタンのあかりの中家族で1つの部屋に集まっていた

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？

電気が回復した時（時期不明）にテレビで

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオや周囲の人からの情報

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？

発災時は祖母と妹とおり自分がしっかりしないという思いでいたが夜に母がやっとのことで帰宅してきた際に母の顔を見て泣いてしまった。
3月13日が誕生日であったのでまくらの中、祝ってもらった。

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？

1月1日の能登半島の地震も含めいつ起きるか分からないのだと改めて気づいた

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

食料や寒さをしのげるようなものを持っている

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？

これから考えたいことはありますか？

防災のあり方や地震が起きた際の行動

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
10才

住んでいた地域
神奈川県

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家で ねていた
（体調不良で学校を欠席）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家のリビングで
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？

夜中の12時頃、
電気が復旧してから
テレビを見て.

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

人づてに

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

この年の夏に東北旅行を
計画していたので
東北の旅行雑誌

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）

震災の1年後に川崎から仙台に引越し，自分も震災と向き合う状況になった。自分は直接の被災者ではないが，広く見たときの被災地で暮らすことになり、~~大変だった~~ 他人との関わりに当時は葛藤があったような気がする。 ゴメンナサイ，うまく書けないのですが…

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 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　10歳

住んでいた地域　京都府

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校にいて、帰る支度をしていた。明日は休み！って思ってたから、あの日は金曜日だと記憶してる。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつものように家で。
ニュースをずっと見てたとかは特になく、いつものように寝たはず。

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？

小学校から家に帰って来て、テレビであの映像を見た。
学校で感じた揺れはM9.0の大地震だったこともそこで知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

家のテレビはずっとついていた。
いつになったら臨時報道は終わるんだろうと思っていた。
終わって一発目がさんま御殿だったのも覚えてる。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えてないなー。笑。
まあでも嵐やAKBの全盛期だったはずなので、それは聴いていたはず。

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？

ACのCMは学校や塾で流行ってましたね。

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）

わからないな・・・
強いて言えば学校から帰ってきてテレビを見た瞬間の汗の感覚？その瞬間だけは五感で丸ごと残っている。

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？

巨大津波をあれだけ広域でクリアに捉えた映像って地球規模でみてめちゃめちゃ貴重では？
それをリアルタイムで見てたってすごいことでは？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家以外の場所で災害にあったときの話を家族とした。
帰宅困難になったらどうするか、とか。

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？

同世代の人。
被災した人も、そうでもなかった人も。

これから考えたいことはありますか？

10年経ったからできることって何だろう・・・？
（例：当時小学生だった子たちが大人になり、自分の経験をより言語化できるようになった！　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）

3.11の話を、直接の被災者じゃない人たちとも一緒にしてみたい。
3.11とは関係のない、ふつうの話を、「被災者」と呼ばれる人たちとしてみたい。
色んな壁を取っ払って、みんな1人の人間、という立場で話せるように、自分もお手伝いがしたい。

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 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
10才

住んでいた地域
栃木県

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校にいました。
教室をワックスがけするので机やイスが別室にある状況でした。
私は忘れ物を取りに別室の机のそばにいたので、地震の直後は机の下にひなんしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えてないです。
いつもと同じだったと思います。

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？

家に帰ってテレビを見ていました。
福島島にしんせきがいるので
電話で聞いたりもしました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビからです。
津波の映像や当時のがレキなどの様子はまだ鮮明に出てきます。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えてないです。
多分当時の小学生ではやっているものだと思います

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？

震災直後の友達との会話や
帰るまでの様子です。
いつもの明るい学校とはちがう空気感や
先生ですら何がおきたのかわからないという
様子が恐いと感じていました。

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）

ゆれている感覚。今でも地震が起きると
「また来るんじゃないだろうか」と思ってしまいます。

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？

自然というのはすごいんだなと思いました。
自然の偉大さと人間の無力さ。
思い知らされました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

こういう事は、いつか必ず起こるし、
仕方のない事だと思いました。
なので、少しでも悔いのない生き方を
しようと思いました。

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？

友達や現地の人、震災の対応をした
職員の人たちと話がしたいです。
当時の状況や今だから言えることを
話し合いたいです。

これから考えたいことはありますか？

当時と今では気を付ける事は違と思います。
いつかは必ずあることなので、少しでも
たくさんの人が悲しまないための
行動を心がけたいです。

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）

今でも見つかっていない人がいます。今でも忘れたくても忘れられない人がいます。
忘れないように、見つかるようにするのも大切ですが、心が苦しくなうない程度で、がんばりすぎないように。

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

小4・小1・年少

住んでいた地域

静岡

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

- 学校の教室で帰りの会
- 学童で遊んでいた
- 保育園

その日の夜、どのように過ごしましたか？

静岡も停電

電話もできない携帯もない

親が帰るのをきょうだい3人でふとんの中で待った

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？

電気復旧後のテレビ

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビやラジオ

学校の先生？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ACのCM

こんにちワン、ありがとウサギ

飽きてた

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？

原発事故のニュースをみた母が不安をあおられてスーパーでとろろこんぶを買いに行った

放射能を中和するとかなんとか…

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）

地震があった日、3人でDSの光の中ですごした。途中で充電できないと気付いて閉じた

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？

原発も12年経つと再稼動するんだな

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災バッグを置いた

海辺だと高台を探す

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？

- 今の大学の友人
- 今の友達
- 当時の友だち、先生

これから考えたいことはありますか？

自分の地域の防災を考えたい

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）

仙台の好きなところ



ずんだもちが美味い！



牛タンが美味い！



音楽イベントが多くて楽しい



伊達！



2023.3.11

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 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　10才

住んでいた地域　神奈川県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

パソコンルームで授業を受けていた。立てかけてあるキーボードが倒れた。いつもの教室と場所が違い、びなんにとまどった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いとこの家で、家族・祖父母と過ごした。みんなでレトルトのカレーを食べた。

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？

最初は、市の放送。
たしか、震度5弱とかだった。
北元は
家でテレビを見て、東北の様子を知った。

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？

嵐やAKB48が復興ソングを歌っていたのを覚えている。

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

ケータイが使えなくなり、一時的に親と連絡がとれなくなった。

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）

パソコンルームのキーボードが倒れる音。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

東日本大震災の後にも日本で何度か地震が起こった。
その度にこのことを思い出す。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

いつどこで地震が来てもおかしくないと考えるようになった。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

家族

これから考えたいことはありますか？

自分はこれほどまでに大きな災害を経験したことはまだない。
これから何が起こるかわからないため、まずは自分の身を守れる行動をとりたい。

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）

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 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　10

住んでいた地域　福島県（会津地方）

ご職業など　小学4年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で自習してた。

当時は先生も、子どもたちも携帯を持っていなく、速報音も鳴らずに揺れた。

その後、雪が降る中 校庭で親を待ってた。多くの子が泣いてた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族で茶の間で過ごした。

TVの津波の映像や余震がとても怖かった。

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？

学校から帰宅し、TVで

ニュースを見て知った。

火災や津波の映像に、

子どもながら映画を見てるようで

現実感がなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビや新聞。

当時はインターネットは使っていなかった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

あまり意識して、自分から音楽を聞くことはなかったが

「上を向いて歩こう」がよく流れていたことが印象に残っている。

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？

- 原発事故で、福島ナンバーの車に嫌がらせをするようなニュースの内容。
- 福島の食産物への安全性がないような発言が、他県の人から聞かれたように思う。

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）

- 雪が降る寒い中で校庭に逃げたときの、肌に刺さるような冷めたさ。（上着を着ないで避難したから）
- 当日に食べた、冷凍食品をレンジで温めているときの匂い。

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？

- 大学生になってから宮城県内の津波で被害のあった地域に行き、内陸地域出身の自分では当時体験することのなかった恐怖や教訓を学ぶようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- パックのごはんなど、常備食を買うようになった

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？

- 友人や家族

これから考えたいことはありますか？

震災を知らない世代が増える中、自分の経験や、震災遺構での学びを共有する場面を身近で持っていきたい。

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。）

記入日 2024 年 6 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
10歳

住んでいた地域
千葉県

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で吹奏楽部の練習をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

普段は自分の部屋で1人で寝ていたが、その日はとても怖くて、母の部屋で一緒に寝た。地震が起こるたびに鳴る。自治体の放送？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？

吹奏楽部の練習が中止になり、その後、学校に残っていた日従に校庭に避難。しばらくして帰宅し、テレビを点けた時。

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？

あまり覚えていない。
AKB48とか…？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

小学校の校庭に避難した時、周りの友人とはげまし合いながら時間をすごしたこと。

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）

ゆれている感覚。

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？

この時の経験を忘れてはいけないということ。だんだん記憶がうすれてしまっている。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が起きた時にどう行動すればよいかを考えるようになった。自室に懐中電灯を置いている。

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？

家族

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世代にどのように伝えていくか。

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）

2024年、関東はまれ関東育ちの私は初めて東北にきました。
震災から13年が経ち、当時の記憶に正直うすれてしまっている。
今回、わすれん！に訪問し、改めてあの時のことを風化させてはいけない、次の世代に伝えていくことの重要さを感じることができました。

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 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
10歳

住んでいた地域
静岡県 浜松市

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

・午前授業が終わり、所属していた合唱部の送別会に参加していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

・不安だったが、できることもないので
ドキドキしながら寝るしかなかった。

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？

・ニュースの報道（NHK）
学校に残っていた生徒は一斉に集団下校になり、母とTVを見ていた。
（家で）

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・ニュースの報道が中心。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・かぞえうた / Mr.Children

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？

・集団下校となり、学校にいた全生徒が校庭に集められた。「これは訓練じゃないよ！本番だよ！」と叫ぶ先生たちの声。

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）

・音楽室にいたので、グランドピアノがゆっくり揺れにあわせて動いた。みんなで必死にピアノの脚をおさえた。
あれだけ大きくて重いものがひとりでに動く恐怖。

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？

・大人になるにつれて色々なエピソードを理解し、改めて被害の大きさを理解した。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・災害に関する情報にアンテナを貼りつつ、デマや憶測に流されないメディアリテラシーを意識するようになった。

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、被害を肌で感じた人。

これから考えたいことはありますか？

・今は愛知に住んでいるので、東海地震や南海トラフなど地震のリスクは高い地域だと思う。
・地震が起きた時にすべき命を守る為の行動を実例を通して学んでおきたい。

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）

・当時の写真や体験談など、興味深い資料が多くとても学ぶことが沢山多かったです。

・楽天イーグルスを応援しているので震災のことも時々触れたり話に出てくる機会がありますが、より具体的でリアルな話を知ることができたことで、ユニフォームの「がんばろう東北」により重みを感じるようになりました。
今日ここに来ることができて良かったです。

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 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　10才

住んでいた地域　東京

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で授業をうけていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

体育館で 日暮れまで保護者の
迎えを待ち、迎えに来てくれた父親と
帰宅。8時ごろ？都心で働いていた
母親がおくれて帰宅。
テレビなどで各地のニュースを見たと思うが
あまり記憶にない

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？

毎日の新聞、ニュース映像。
小学生なので全容は理解できず、
自分のまわりが崩れていくような感覚

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、ラジオ。
親から聞く話

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

星新一のショートショート
自力で本を読めるようになった
ころだった

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？

震災後、数週間たって、東京に雨が
降った日、父に、放射線がくるから
雨に当たってはいけないと言われた
ことだったと思うが、福島のことを急に
自分の近くに感じた。

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）

震災後 数日小学校が休みになって、
父親とキャッチボールをしたときの
ボールの感覚を、よく覚えている。

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？

思いがけず、東京出身の自分が
福島の村に関わりを持つようになった
震災のおよぼした影響の大きさ、複雑さ、
長さが、分かってきたようで、まだ
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？

安全な場所に住んでいるわけではない
と、いつも思うようになった。
安全でない場所で、どうやって、避難
できるかを、ふと考えることがある。

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？

両親、パートナー

これから考えたいことはありますか？

それぞれに個人で、具体的な
ものたちの、小さな価値について。

アーカイブの展示を見て、全てが
それぞれの物語を持つことを知った。

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）

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07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 10歳

住んでいた地域 千葉県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅でルーディング
カードゲームをして遊んでいた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

勤務先から徒歩で帰る
父を待ちながら
自宅でTVを見てた
※電車が動かないため

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？

能動的に知ろうとしていた
記憶がない。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

Mr. Children

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

あまり言葉の
記憶がない

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）

机の下にもぐりながら
ハムカをスリープに
入れていた感覚

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？

事の重大さを徐々に
認識した

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

津波が現実にある
ことを知った。
すぐ避難する癖。

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？

一緒に家にいた
祖父

これから考えたいことはありますか？

原発事故後に
人が住まなくなった集落
のこれから

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

何をして遊んでいたかだけ、ゆみや青と一緒に鮮明に覚えている。
わざわざ人に話すことはないし、これからもないだろうけで、忘れることはない気がする。

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。）

記入日 2024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 10歳

住んでいた地域 東京都 足立区

ご職業など 小学4年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会が終わり、走っている最中に起きました。
側にいた一年生の男の子が怖がっていたので「ジェットコースターみたいだね」と安心させていたのを
よく覚えています。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

野球の練習が無くなり、家族と一緒に過ごしました。

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？

TV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？

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、クラスの男子で流行っていた、科学漫画のサバイバルシリーズを読んでいました。

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？

ニュースに流れる映象を見て母が叫んでいたのを深く印象的に残っています。

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？

その当時の事を現場には居合わせなかったが、状況を深く知ることが出来た。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家に水は備える用になった。

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？

将来できた子供、震災を経験した人。

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。

（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 10才

住んでいた地域 東京23区

ご職業など 小学4年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会だか、総合の時間だかで、小学校の教室で話を聞いていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り実家で過ごしたが、テレビが倒れてこわれていたので、見れなかった

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？

全容は今でも分からないが、被害はインターネットと新しく買ったテレビで知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・インターネット（PC）

・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？

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？

「地震こわかった」

「テレビもたおれてこわれちゃった」

目や耳で見聞きしたことのほかに覚えている感覚はありますか？（味、手触り、匂いなど）

地震で、教室で飼っていたカメの水そうがたおれて、いそっぽい匂いが教室にただよっていた気がする

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？

・記憶が年々うすれている

・被害の全容をしらない

・何人亡くなったかしらない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

[redacted] ぼう災バッグをしっかり準備したり、非常用バッテリーを買ったりした。

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？

[redacted]母

これから考えたいことはありますか？

[redacted]ぼう災

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）

そういえば、震災発生時刻（もくとうの時間）をパッと言われても答えられない

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。

（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 9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 10歳

住んでいた地域 福岡県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

丁度 小学校から帰宅し、家に着いた頃だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

当時は、見たかった
テレビ番組が放送されず
ゲームなどをしていた。

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？

連日ニュースになっていたので、
情報はおのずと入ってきていた。

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

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

EXILE とか 少女時代

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，原発，大震災
などのワード等を連日耳にしていた。

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）

特にありません。

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？

正直，僕自身 福岡に当時住んでおり，
時間が経ってあの時は，東北で
とんでもないことが起こっていた人だな
という気持ちになった。
また，いつ起こるか分からないのも怖い。

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。
本当は この東日本大震災での教訓
があったのに，何も変わっていない
のが現実。

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？

実際に被災された方。
その方達に当時の記憶をよみがえらせる
かも知れないが，実体験という
貴重なお話を伺いたい。

これから考えたいことはありますか？

今日，ここに来て，沢山の方達の
体験談などを見て，絶対に
忘れてはならないし，いつ何が
起こるか分からないから，
対策をしっかりしておくことが大事だと
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）

このインタビューシートを読ませていただき，いかに自分が災害に対する意識が低いのかが良く分かった。
そして，とても印象に残ったのは，実際に被災された方々は当時のことを鮮明に覚えていること。
読んでいる自分が情景が頭に浮かぶ程鮮明に覚えていらっしゃることが本当に驚いた。
この日を境に，僕の心の中で大きく変化があったのは間違いない。東北を離れてもその変化した気持ちは忘れずに持ち続けようと思う。

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 11 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　10

住んでいた地域　埼玉

ご職業など　小学5年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で授業をうけていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

姉、母と思いつも通り過ごした。

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？

当日と次の日からのニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

ACのCM いまでも覚えています。

始めは、何も分からず大変なことが起きた自然災害だった。

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？

備えは必要

いつ、何が起こるか分からないから、今準備する

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？

家族

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）

「わすれン！」を見て、当時のことを鮮明に思い出しました。私の地域は[redacted]被害は少なく。すぐにいつも通りの生活ができました。しかし、ニュース（テレビ）だけはいつも通りではなく、常に被災地のニュースが流れていました。どこか「他人事」に感じていて、「大変だな…」と感じるものの、じゃあ自分に何ができるだろうを考えることはできなかった。もっと3.11を「自分事」に考えることが必要なのだろう。仕事柄、自分だけでなく「子ども」も守らないといけない時、自分はどうするべきなのか考えたい。避難・防災訓練の大切さ再度感じた。

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　　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　10

住んでいた地域　埼玉

ご職業など　小学5年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で授業をうけていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

姉、母と思いっきり過ごした。

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？

当日と次の日からのニュース

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

ACのCM　いまでも覚えています。

始めは、何も分からず大変なことが起きた感覚がなかった。

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）

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？

備えは必要

いつ、何が起こるか分からないから、今準備する

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？

家族

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）

「わすれン！」を見て、当時のことを鮮明に思い出しました。私の地域は[redacted]被害は少なく。すぐにいつも通りの生活ができました。しかし、ニュース（テレビ）だけはいつも通りではなく、常に被災地のニュースが流れていました。どこか「他人事」に思えていて、「大変だなぁ」と感じるものの、じゃあ自分に何ができるだろうと考えることはできなかった。もっと3.11を「自分事」に考えることが必要なのだろう。仕事柄、自分だけでなく「子ども」も守らないといけない時、自分はどうするべきなのか考えたい。避難・防災訓練の大切さ再度感じた。

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 2025年 3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 10歳

住んでいた地域 東京都 調布市

ご職業など 小学3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の5時間目。
カラーで刷られたツルツルの国語のテストをする日で、裏面に名前を書いているときに揺れた。
1人トイレに行っている子がいて、「大丈夫かな」と周りの人と話しました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

親は共働きで神保町が職場だったから夜22時くらいにようやく徒歩で帰ってきた。
その距離を歩くというのが信じられなくて、おどろいたというか、信じられなかった。
たまたま調布の家には祖父母が来ていて、祖母が母に、「ヒールでそんなに歩いてかわいそうに」。

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？

千葉に住む祖父母がたまたま来ていて、小学校に迎えに来てくれたのですぐ家に帰れた。その日はずっとテレビをつけていて、ただごとではなさすぎて、どんな気持ちでテレビを見ていたか覚えていない。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

夕方には家に帰れたので、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？

たぶん『トイレの神様』みたいなタイトルのドラマが流行していて、クラスの男の子が帰りの支度をしながら口ずさんでいたのを覚えています。
大きな揺れのあとだったから、そのギャップが妙に印象に残っている。

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？

年長の妹と一緒にお散歩していた祖母が「思わず揺れにおどろいて、妹を抱き上げてしまった」と何度も話していた。
隣のクラスの子は、自宅の犬が心配で校庭に避難しているとき泣き出した。

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）

意外とないものですね…

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？

あの震災で、人生が大きく変わった人がいるということを、大人になってから知りました。
震災の中央にいた人と周辺にいた人は、グラデーションで時間の感じ方が違うのだと気がつきました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

歩きながら、ふと、今揺れたらどこでしゃがもうか、どうやって頭を守ろうかと想像します。
クラスの子が牛乳を飲まなくなった。放射能を心配してのことだとうわさされたが本当なのかは知らない。

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？

当時の自分と話したいです。数年前に10歳の自分が書いたタイムカプセルを受け取りました。「2011年」という日付の横の枠外に、わざわざ「東日本大震災があった年」とメモしてありました。卒業文集も、3.11のことを作文で書いていました。でもなにがそんなに心に残ったか全く覚えていません。

これから考えたいことはありますか？

突然日常が奪れるというのは、どういうことなのでしょうか？
その後長く続くであろうその先の人生はその先の歴史は、どうなるのでしょう。

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）

3.11当日だけでなく、計画停電のこともよく覚えています。母と妹とキャンプ用のランタンで食事して「なんだかいつもと違う」とそわそわしたり、
夏休みに「明日は計画停電だけどママもパパも仕事だから、○○ちゃんの家でお世話になってね」と言われたり。
電動えんぴつ削りが使えなくて、「結局手動のがいいな」と思ったり。

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 3 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
10歳（小3）

住んでいた地域
栃木県 宇都宮市

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校が早帰りの日で、弟と下校していた。
家のすぐ近くで揺れがあって走り出した。
目の前に、大谷石の塀が倒れてきた。
ぎりぎり当たらなかった（×2）
すぐに家に帰った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夜のこと、あまり覚えていない
当時同居していた祖母が無事だった
祖母のいた部屋のお仏壇が倒れてて
危なかった。
（曾祖母

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

おそらく、当時はテレビ＆下野新聞。
津波の映像と、新聞の写真を
見た記憶がある。

大学生になってから、もう少し
全体的に知るようになった。

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＆下野新聞

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

嵐の「果てない空」を聞いていた時期
の気がする…

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？

栃木には津波がこない、遠いから大丈夫
みたいなやりとりを親として、安心した気がする。

計画停電で、ガスコンロとかろうそくとか用意した
意外と大丈夫だったね、みたいな。

福島の放射能への不安も話してた気がする
けど覚えてない…

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）

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？

東日本大震災以外にも、たくさんの災害が
起こっている/いたこと。
（それで熊本地震らしか記憶がなかった）

自分のいた場所は、震災の中心から離れていて、
それでも確かに震災を経験した感覚をもっていること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

たぶん、変われてない
小学生だったので。/分かってなかった気もする。

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？

・曾祖母（もうこくなっている）
・母
・小学校の先生（当時の）

これから考えたいことはありますか？

ある気がするけど、形になってない
日々の生活のなかで、
① これから起こりうる災害とどう向き合うか（防災）
② 起こった災害や死者とどう向き合うか（追悼）
それを、自分はどうしていくのか。

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）

家のまわりの大谷石の塀も倒れたのだった。あれ、いつ直したのだろう。
当日以外のこと、そんなに覚えていなかったな、自分。ぼやぼーんって感じ。

震災のこと全般を、大人になったから俯瞰的に考えたり、他の人個人の話を聞いたりすることはある。それで他の人と話すことも。
けど、自分自身の震災経験にフォーカスを当てて思い返したり、当時一緒にいた人とそれを話したりすることはあまりない。と気づいた。

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 10

住んでいた地域 静岡県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家のこたつで
TVを見ていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

~~東陸~~ 東北の県庁所在地
を知った。

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？

新聞やTVをみて、
目ごとに。

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

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ぼくらのシリーズ
（角川つばさ文庫）
音楽は覚えていないけど
「花は咲く」が耳に
残っているような。

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？

原発が爆発する
映像

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
~~振れ~~
揺れ

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？

東北にいる
静岡の友人

これから考えたいことはありますか？

静岡で地震が
おこったら。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

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 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　10才

住んでいた地域　仙台市泉区

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で、集団下校。
教室で自分のクラスが
呼ばれるのを待っていた。
帰りの会の途中だったかな。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の中がぐちゃぐちゃで、
いつもとはちがう部屋で寝た。
あまり覚えていない。

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？

母の実家が聯津のため、
自分たちの状況が落ち着いた。
ときに、車で向かった。
町が変わり、道もちがかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

となり町に住むいとこや、近所の
人と情報を交換した。
また、よく外に出て、
食量を調到していた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

本は読んでいない。
TVでは、毎日、おなじCM
が流れつづけた。

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？

「ただいま」
「おかえり」

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）

当時、あまり好んでは食べない
干し柿があった。
食べるものがなく、1日1つ食べていた。
それから、干し柿を好んで食べるようになった。

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？

家で水道水を飲まなくなり、母はいつにも増して
レトルトを買いだめする様になった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

23才になり、車を運転する
様になった。
車には常に毛布と水を
積むようにしている。

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？

まだ、誰とも、
話したいとは
思えない。

これから考えたいことはありますか？

災害を考えるときに、必ず
暗くなる。私はその暗さに、
気持ちが耐えられない。
忘れたくないあの日を、いつか、
暗くなることなく考えられるように。

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　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　11才

住んでいた地域　新潟

ご職業など　小学4年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校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？

家族でリビングに布団をしいて寝た。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

その日のうちに、テレビで、少しずつ。

未だに全容は知らないと思う。

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、ラジオ、新聞）

（家でついていたので）

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

AUのCM

妹と2人で学習机の下にもぐって

余震を怖がっていたこと。

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）

机の下に潜ったきゃうくつさ。

集団下校時の海のにおい。

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？

東北を「被災地」と考えてしまう

まんの気持ちに気がついている。

でも、ポジティブとか ネガティブとか

そういうのは全くない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

いつも防災グッズを

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？

家族、他の地域の

同世代の人。

これから考えたいことはありますか？

建築の勉強をしているので、

どうやったら原発のないくらしができるか

人を守ると同時に傷つけうる

建築という存在と人間のくらし

みんなが どんなときも 集まれる場所 について 考えたい

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

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　11才

住んでいた地域　山口県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅ではないところでしたが、テレビをつけて遊んでいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

当時小学4年生で、遠いところで起きているので何かしんでもないことがというのは感じましたが、災害についての自然知識があまりなく、どこか他人事のように、いつもと同じ日を過ごしました。

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？

震災中学、高校と上がるたび、時折震災の記憶について触れましたが、自ら細かに授業などで知ったのは大学からです。大学で災害支援、伝える活動をしているプロジェクト震災の記憶を に入って知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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12年が経ち、1年に1回程度東北を訪れているのですが、プロジェクトの活動で、とても復興が進んだなと思います。しかし、被災された方からお話を聞くたびに、2年前で10年という節目を迎えましたが、被災者の方にとってまだ10年もう10年と、感じ方はさまざまで、あの日の出来事は多くの方々の心に傷を負わせたものであるということ[redacted]を忘れてはならないと感じました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

プロジェクトに入ってからは、震災関連、大学で防災[redacted]へことなどよくニュース等で気に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？

これから考えたいことはありますか？

私は実際に東日本大震災を経験してはいませんが、プロジェクト活動において、実際に現地へ足を運んで、被災された方からお話を聞かせていただいていることにとても感謝しています。この貴重な経験ができている私たちにしか伝えられないこともあるのではないかと思うので、今後も震災の記憶、過去の教訓を伝え続けていきたいと思います。

東北から遠く離れた地より

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）

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　11

住んでいた地域　東京

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

当時小学校5年生で、6時間目の授業中でした。教室にみんなでいる時に地震が起きました。みんな叫んで泣き出している中、先生は冷静に机にもぐるよう指示し、見守ってくれました。こんなに大きな揺れを経験したのははじめてで、本当に怖かったのを覚えています。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族みんなで、カレーを食べたのを思い出します。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

テレビの報道。

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？

当時嵐が好きだったので、嵐の曲をよく聞いていたと思います。

またもりも、流行していたのでよく聞いていたと思います。

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？

当時TVのCMが放送されず、ACの特定のCMが流れていたのですが、そのCMのセリフ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？

原発は廃止するべき。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

スマホのバッテリーを多く持つようにしている。

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？

家族や友達

これから考えたいことはありますか？

今後またこのような大きな災害が起こるかもしれない。もしも起きてしまった時、みんなが助かるように考えていかなければいけない。

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　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　11才

住んでいた地域　神奈川県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

下校途中でした。
駅のホームで電車を待っていたら、大きな揺れがおきて、近くにいた女性の方が一緒に外に逃げてくれました。
昼すぎの少し温かい日ざしを覚えています。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父・姉は会社、学校に泊まり、母と私は家でテレビのニュースを見てすごしました。とんでもないことがおきた、とただその不安を感じていました。

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？

津波が起きたこと、たくさんの方が亡くなったこと、ずっとニュースを通して知っていきました。3/11には全容が分からなかった記憶があります。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビのニュース
ラジオ
スマホのニュース

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

AKB48の「風は吹いている」

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？

お姉ちゃんと、娯楽がなさすぎて、選挙公報のチラシや新聞を切り貼りして遊んでいました。
あの時切り抜きをしていた政治家と直接会った時、「あっ！」って言っちゃったのを覚えています。

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）

しん…と静かな街
「AC」のコマーシャルソング
缶パンの味、パサパサ感
「楽しいことをしちゃいけない」という感覚

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？

自分の中で、震災は終わってない
「復興」って何だろう？
新しい街をつくっていくこと？

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、新聞を必ずカバンに入れていました。帰宅困難になった時に暖をとれるかな、とか、下に敷けるかなって思っていました。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

当時の自分

これから考えたいことはありますか？

人との触れ合い方
アイデンティティ、地縁、コミュニティ

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）

展示を見て、大変な震災が起こった時、自分も大変なのに他の人を心配したり、ご飯を分けたりする人たちの思いに触れ、涙が出ました。やっぱり神奈川にいた自分はいわゆる「被災者」じゃないな、と思ったけれど、当時の強い不安や、今にもつながっている「何かを突然失うことへの恐怖」みたいなものに向き合うことが、少しだけできたかなと思っています。
でも正直、自分は仙台に来れば何か感じれる、変われると思っていたところがあると思っていて、しかし展示を見ていると、他の方の被災体験に感情移入はするものの、あくまで他の人の経験なんだな、と気付きました。
自分の中にあるこの不安は根本的にはどう向き合ったらいいんだろう、まだ正直分からないです。

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　11歳

住んでいた地域　仙台市泉区

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の教室で委員会活動が始まる直前に地震が起きました。その後、校庭に避難し、母の向かえを待ちました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

冷凍庫にギョウザの餅が残っていたので、それを内臓にし、鍋にして、それを囲みました。妹がスキー場に遠足に行っており、父と妹の帰りは日付を越したころだったと思います。

寒かったですが、星が見たことないくらいきれいでした。

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？

・津波が来たという報道は校庭避難中に先生が話のニュースで知りました。

・夜、家で妹と父の帰りを待っているときに、ラジオで、東京まで被害があったらしいことなどを知りました。

・父が帰ってきて、キのワンセグで津波の映像を見ました。海が燃えていて、ショックでした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

電気が復旧するまでは耳のワンセグとラジオで情報を手に入れました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

向かいの家がプロパンガスだったのでガスの復旧を待たずにお風呂に入れていました。私達もお風呂をおかりして入りました。今まで濡れたタオルで体を拭いていたのでとても気持ちよかったです。本当にありがとうございました

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）

地震のあと、何日か経ってから石油が燃えた匂いが泉区の山の方（県庁の森近く）まで来ました。父からコンビナートが燃えた匂いということを聞き、驚きました。

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？

当時、何も分からなかったので、みんなで震災の記憶をとにかくもって伝えないとだけ思っていました。大学に入って、色々な人の話を聞いて、「震災を忘れたい」という人も「震災を忘れない」という人も、両方とも尊重しないといけないということにようやく気づきました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

海の近くに行ったら、津波のことを考えるようになりました。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

同じ場所で地震を経験しても世代によって感じ方が全然違うと思うので、色々な人と話したいです。

他の人がどんな体験をしたかについても知りたいです。

これから考えたいことはありますか？

子供や孫ができたときにどう伝えるか。

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）

スーパーで1人ちょっとの買いものとするために2時間以上並んだこと／ガソリンが無くて、近くのガソリンスタンドにガソリンが入荷したら1km くらいの渋滞ができたこと／内陸に住んでいたのに泥だらけの津波にのまれかけた耳を何合も見かけたこと。

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。）

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
11 歳

住んでいた地域
仙台市泉区

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で大掃除中。
終わりそうで、帰りの仕度をしようと
ダウンコートを3つがにとりにいっていた。
落ちてきた
机の下に隠れて、かばうを掴んでいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

小学校で ろうそくをつけてかた。
ラジオで放送をきいていた。

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？

小学校の避難所にあったTV

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、近所の人

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

自転車で水分飲料をかいに
2～4の店を探し回った

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？

人のためになる仕事をやりたい

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？

当時の小学校の担任

これから考えたいことはありますか？

自分に何ができるのか

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）

引越しで住んでいた時の震災で、やっとこれることができました。
あの時の経験は今でも鮮明です。この場所にきて感じたこと思ったことを忘れず、今を楽しく生きていきたいです。

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。）

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 11歳

住んでいた地域 埼玉県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

体育の授業でサッカーをしていた。
埼玉と東京に離れていても
立っていられない程の
揺れだった

その日の夜、どのように過ごしましたか？

帰宅難民になった父の帰りを
待ちながら寝た。

**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？**

下校してテレビをつけた時

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？**

AKB

**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？**

大津波警報
計画停電

**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）**

3/12が誕生日だったが、ケーキが
買えずたまたま家にあったバウム
クーヘンを代わりに食べた時の味

**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？**

災害は突然おこる。今この瞬間に
くるかもしれないし明日かもしれない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

旅先で災害にあったら…を考える
ようになった。

**改めてあの震災について話すとしたら、
誰と話したいですか？**

同級生

これから考えたいことはありますか？

スマホなど当たり前に使えていた
ものが使えなくなった時、
どうやって対処するか。（電車とか）

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）

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
11

住んでいた地域
仙台市

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？

教室で帰りの会の準備をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

小学校の教室で
また大きな地震が
くるのでは？と不安を
抱きながら家族と過ごした。

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？

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、周りから得る、
TV

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

嵐の曲

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？

「配給車きたよ！」
（体育館）

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？

"今を存分に楽しんで生きる"
ことが一番大事であり、
後悔しないよう自分を信じる
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？

いつかまた大きな地震が
きてもおかしくないという
気持ちが心の中に常にある。
（3.11以前はない）

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？

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 12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 11才

住んでいた地域 福岡

ご職業など 小学生.

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

友達と家で遊んでいた。
地震のことがTVで流れていたけど、遊びをやめなかった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ふだんと変わらず、
家族で夜ごはんを食べた.
TVで震災のこと やっていたの見ていたと思うけど、ほとんど覚えていない.

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？

11日の夜 TVで知ったと思う。でも全然知らない遠い場所の出来事だと完全にひとごとだった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

嵐とか少女時代が好きだったと思う。音楽番組とか中止になって嫌だなあと思っていた。

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？

小学校で、寄付の金額の話になって、多くした人が「エライ」みたいになってた。私は少ないおこづかいを使う気になれなかった。
100円くらいはしたかも。
あと「絆」のワードがはやった。

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）

とくにない

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？

あんなに当時無関心だったのに、今東北で震災のことを学んでいます。それは本当に偶然でした。被害にあった人とも話し被災地に行き、本当に現実にしんさいはおこっていて、苦しみ悲しみ苦労があったのだとしりました。でも、また東北をはなれると、忘れちゃう.無関心に戻っちゃうかも。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

とくにない

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？

被災者の方、ひがいにあっていない人
ボランティアの人 などと
グループで話して、いろんな人の考えを知り、深めたい。

これから考えたいことはありますか？

じゃあこれから津波が来ない内陸部に引っこしたら、かなみ来たらにげろこの東日本大震災での教訓ってどれくらいまでそこまで役に立つものじゃない。そしたら何を.震災から学び、得て.もろかえるのか。

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）

岡上の定点観測の写真の冊子をパラパラとみました。1番心に残ったのは、日和山から.鳥居の方 階段の方をみおろす画角で、津波以前のまちが1枚目、津波後が2枚目になっていた。今や岡上において、もとのまちを思い出せるのは日和山くらいしかないとインタビューで聞いた言葉を思い出した。私も次日和山に昇ると、あの写真を思い出すだろう。私はきねん引っこしてきたばかりで復興後の「きれいな」姿しか知らない。だから完結した過去の出来事として考えてしまう。でも、あの冊子をみると、きれいになったのは本当に最近。すごく岡上は.なにもない.さびしい「津波後」だったんだ。見えないものを想像して思い描くのが必要だ。でも、私にとってそれはすごく限界がある難しいことのように思う。来年東北を離れたら、きっとまた忘れちゃう.無関心になってしまう。抗いたい.

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 1 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 11

住んでいた地域 秋田

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で算数の授業を受けていました。
揺れていることに気付いたきっかけは、
隣の席の人とくっつけていた机が
どんどん離れていったことでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

学校がすぐに放課になり、友達のお父さんに
祖母の家まで送ってもらいましたが、祖母は
叔父と一緒に逃げ、誰もいない祖母の家から
公衆電話に行きました。が、[illegible]停電していたので
通じず、絶望していたところを、偶然仕事終わりの母に
見つけられました。その後、父は夜遅くまで帰ってこず、
母と妹と、祖母、母の妹家族と、おたぎりと豚汁を
食べました。

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？

毎日電池で動くラジオや、ケータイのワンセグ
などで情報を集めていました。
2日後に電気が復旧してからは、TVで
ニュースを見て、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？

新聞
ラジオ
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？

本を読んだり、音楽をきいたりする
心の余裕はありませんでした。

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？

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）

オール電化でガスを使えない家での夜は
すごく寒かったことを覚えています。

ガスを使うことができた祖母の家が近くに
あったからこそ、食にありつくことができました。

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？

アルバイト先の塾の生徒たちが
震災があった年、またはそれ以降に生まれた子
たちで、震災について知らない人たちが
どんどん増えていっています。（当然のことですが。）

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家族の中で緊急時にどのように集まるかを
話し合うようになりました。

1人暮らしをしていたときは、防災カバンも
用意していました。

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？

まだ震災を経験したことがない人たち。

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）

震災が起きた直後（揺れから3〜4時間後だったと思います）、コンビニやスーパーから、カップ麺や缶づめがほぼなくなりました。
ガソリンスタンドにも多くの車が並び、なかなかガソリンが手に入らなかったことを覚えています。

3/11の地震があった後にも、規模の小さい地震が続き、いつ安心できるのかと、すごく怖かったです。

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 3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　11歳

住んでいた地域　岩手県 大船渡市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校に隣接していた学童でおやつ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？

近くの漁村センターに避難して、学童のみんなや先生、学校の先生、避難して来ていた地域の色々な方と一緒に雑魚寝しました。

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？

3月12日に自分の家まで帰る際に小学校の周りの様子は見たものの、全容については分からないまま、テレビを観られるようになった時に初めて知りました。

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、人づての話、
テレビが観れるようになったらテレビ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ハリーポッターにはまっている時期だったのでハリーポッターの本。
音楽はあまり覚えていませんが、ACジャパンのCMの曲はずっと印象に残っています。

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？

実家に帰って、家族の何人かと会った後、おじが亡くなってしまったと言っておば達が泣いていて、後日それが間違った情報だと分かったこと。みんなお互いに死んでしまったと思っていました。

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）

3月11日の夜に避難所の方が作ってくれた白米のおにぎりが、ちゃんと炊けていなくて硬くて、でも、それがこれまで食べたものの中で1番美味しいなあと思ったことを覚えています。

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？

震災から[redacted]高校を卒業するまでずっとストレスチェックと学校のアンケートで受けていて、自分はストレスを感じていないと思っていました。でも大学に入学して被災地研修として陸前高田に行った時に色んな当時のことを思い出して泣いてしまい、その時初めて震災から7年たっても自分がストレスを感じていることを知りました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

海の近くへ行くのはまだ怖いなと思います。海の近くへ行く時は、津波が来た場合どうやって逃げたらよいか考えるし、陸前高田、石巻、名取のように海から平地がずっと続く地形の所は、すぐに逃げられない気がして怖いです。

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？

自分と同じ体験をしていない人。

これから考えたいことはありますか？

演劇や情報発信に関わっており、震災のことを発信することが何度かありましたが、周りの人たちはそうすることを望んでいるのかわからない。何より自分が本当にそうやって話したり、作品にしたりしていきたいのかわからない。でも、体験したことは事実だし、人はどんどん忘れていってしまう。私も、日々思い出せることが少なくなっていく。忘れてしまうことは悪いことではないけど、形に残さなくてはとも思う。自分はどうしていきたいんだろう、ということを考え続けるように思います。

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）

大小関わらず震災ってどこでも発生していて、亡くなった人や、失った人や悲しむ人が発生していて、それは戦争だってそうだし、家族を病気で亡くした人だって、または、大事なカップが割れてしまった人や雪ですべって転んではずかしい思いをした人だって、なんでしょう「大変な体験だったね」と声をかけてもらったり話を聞いてもらったりする必要があると思っていて。うまく言葉にできないけど、そういう、誰かに話したいこととか、共感してもらいたいなと思うことが誰しもある、そういうところに届く何かを、作品なのか、場所なのかわからないけど、自分は創りたいように思います。

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 2024年 3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　11才

住んでいた地域　埼玉県

ご職業など　小5

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で理科のテストを受けていた。残り時間はあと少しで、「このテストは多分成立するな」と思いながら、校庭に避難した。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族みんな早く家に帰れた。テレビをつけたまま、特に変わらない部屋でごはんを食べた。

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？

校庭から教室へ戻り、理科の先生がテレビを付けると、信じられない映像が流れ、しばらく見ていたことが印象に残っている。

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、しばらくして電話。

親せきが東北に多く、関東の親せきたちと多く話した。震災について

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

K-POP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？

家族でいろんな情報を見て、よく行っていた所などの様子を知ろうとしていた時、言葉がうまく出なかった記憶がある。

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？

東北に行ったことがない人が震災について知ろうとする時、何、どこ、に関心を持つか分からない。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

日々どこかで起こるあらゆる災害についてよく想像するようになった。

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、震災を経験した人、震災を経験していない人

これから考えたいことはありますか？

災害で誰かが経験したことが、経験していない人とどう対話できるのか。

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）

住んでいる所は、特別な理由で計画停電の対象エリア外だった。もちろん震災が起こった東北の人もだが、停電を少しでも経験する関東の人も多くが制限される生活をしているのに、私は何も変わらない家で普通に生活をしていて、いいのか？という気持ちになった。

せんだいメディアテークにずっと来てみたかった！

3がつ11にちをわすれないためにセンター

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　11歳

住んでいた地域　福島県相馬市

ご職業など　小学校5年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校にいた。
帰りの会の最中だった

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電気が使えた街中の小学校に
夜中、バスで移動して
体育館に泊まった。

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？

福島県でも津波の被害が特に
酷かった地域だった。田んぼだった
学校の周辺が海になっていたのを
窓から見て絶望した。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親や避難所の新聞
ニュースで

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

震災後は猪苗代湖ズの
『I love you & I need you ふくしま』
を聴いて泣いていた。

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？

生きてさえいれば
なんとかなる。

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）

体育館に寝泊まりしていた頃の
硬い床。体育館の匂い。

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？

震災から時が経つのが
あっという間でした。
命は尊いこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

周りの人に感謝。
いってきます。
気をつけていってらっしゃいを言う。
絶対に。

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？

震災を経験していない
方達と当時の話を
してみたい。

これから考えたいことはありますか？

もし、また震災がきた時、
どう乗りこえるか。

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）

兄が行方不明になった。避難所の新聞の行方不明者リストに
のっていた。あの時の感情を忘れず生きる。生きてくれてありがとう。

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 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 11歳

住んでいた地域 石島市

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

授業を受けていた。日直の仕事が下校前に職員室に寄った際に地震のことを伝えられ、その時は事の重大さに気付いていなかった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつもと変わらない夜だった。ただテレビだけが信じられない景色を映していた。

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？

テレビや新聞で。

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？

東野圭吾

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？

当時被災した友人。
大学進学を機に仙台に来たが、触れてよいのか分からず聞くことはできなかった。

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）

仙台に来て、沿岸部の機無機物さに驚きました。

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 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 11

住んでいた地域 仙台泉区

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？

授業を受けていました。

図工…だった気がします。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と一緒に。

不安でした。とても。

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？

覚えてないです。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親から。

SNSでもたくさん。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

青い鳥文庫「獣の奏者」

いきものがかり「YELL」

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？

「外に出たら死ぬよ」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？

地震が起きると怖いです。スマホやイヤホンを常に持つように。

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？

＼

これから考えたいことはありますか？

「今」と「将来」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。

（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

住んでいた地域
神奈川・横浜

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？
音楽室
椅子しかなかったので、頭だけ守ってました。

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？
テレビを見て情報を得ていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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）

当時はあまり学えていませんでしたが、今年の石川の地震で改めて津波がきたらどうなるのかを東日本大震災の当時の様子が分かるYouTubeを見ました。
想像よりもとても怖い事を知り、緊急時の行動を見直したいと思いました。

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 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 11

住んでいた地域 茨城 つくば

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

母の運転する車に乗っていた。

高速道路の上にいた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

前日のカレーの残りを食べた。

~~停電してた気がする~~

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？

夕方ごろ 家に帰ってきて、ブレーカーを上げて

テレビをつけたら、ちょうど津波がやってきた

映像が流れてた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

~~テレビそのサ~~ テレビ

テレビをつけっぱなしにしていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

友達と二人で出かけていた妹が無事だと分かった時のやりとり

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）

余震にそなえて、しばらく居間でねていた。

その時に使てた毛布の感触を覚えている

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？

震災によって、津波、地震、原発の言葉

にかなり近づいた気がする

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

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？

~~関東か~~ 自分の小学校の同級生

これから考えたいことはありますか？

今、建築を勉強しています、

建築、まち、家具などにおて、どこまで人間の生活、精神面の役に立てるのか、考え続けたいです、

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）

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 11歳

住んでいた地域 山梨

ご職業など 小学生だった

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学5年生で体育の授業中
階段を登っている時に揺れを感じた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビをつけて寝ていた

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？

連日流れるテレビ
毎年3月11日に流れるテレビの情報
授業

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時はテレビがすごい震災のことばかりで
つまらないなあと思ってしまっていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ゆずとかaikoが好きでよく聴いていた。
本はあんまり好きじゃなかった気がする。

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？

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）

親のお迎え おじいちゃんだったかな
を待っている時の グラウンドの匂い
土をいじりながら待っていた

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？

今生きていることに本当に感謝するようになった。
私の周りの人々が生きてくれていることが本当にありがたい。
どうか健康で、苦しまずに、生きることを楽しめる
世界になってほしいという気持ちが強くなった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

忘れないでいようと、大切に生きようと
思うようになった。
「もし、」で色んなことを考えるクセがついた。

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？

これから出会う人々
みんな



これから考えたいことはありますか？

これから来てしまうであろう地震について、
何としてでも生きていたいみんなで！
いつかに備えて準備をどうするかを考えたい。
それと、
今をどう楽しく生きるかも考えたい



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）

2024年の私は、初めて仙台にきました。来る途中、宇都宮でぎょうざも食べて、幸せな1日を過ごしています。



今から牛タンを食べます。
道の途中でみつけて、ここのコーナーでこんなすてきな想いと体験が出来て良かった☺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 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　11歳

住んでいた地域　山梨県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学生（5年生）の年度末。
図工の授業中で5～6人でオルゴールを作っていた。教室に先生はいなく、防災訓練の通りに避難した気がする。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

余震がある中だったので
父母、姉と一緒に寝た。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

テレビなどの報道から。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビから東北の様子を見ました。
物ごころがついたときで初めてみた、感じた大きな地震で"大変なことになった"ただそれだけを感じた気がします。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・かいけつゾロリ
・ハリーポッター
音楽は聞いていなかった気がする。

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？

計画停電、原発

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）

味：東北のものを食べるようになった
匂い：懐中電灯の匂い

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？

防災の意識と備える物を買うことが多くなった気がします。
過去のことではなく、いつ自分の身に起きてもおかしくないと常に思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

常備しておくべきものは常に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？

友達、家族、みんな

これから考えたいことはありますか？

東日本大震災も能登も忘れないでいたい。経験をした人が次の世代に語り継いで、生かしていけるような流れがつづくといいなぁ。

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）

山梨　東京　を生活圏としている24歳です。初めて東北にきて、それがたまたま3月11日。特にねらったわけでも、ここを目的として来たわけでもないですが、同じ日本に住む1人として、ちゃんと知りたいなと思い書いてみました。地震とは生きていたら必ず経験するものなくらい近いこと。
今からできることをやっていきたいです！ 大切な友や家族を守ることができたりするかもとだから…

3がつ11にちをわすれないためにセンター

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 11才

住んでいた地域 埼玉県

ご職業など 小学校5年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の校庭でハードル走のハードルを片付けていた。
体育の授業が終わった短い休み時間のこと。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていないくらい普通の夜として過ごした。

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？

東北の太平洋沿岸地域一帯が津波で大きな被害を受けた、という認識は1年以上経ってからだった。それまではずっと大きな地震があった、と思っていたくらいだった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親が話すことから主に情報を手に入れていた。
家に広げられたままの新聞の一面記事に出ている写真は何度か見たと思う。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

Greeen やファンモンが当時流行りだった

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？

両親の寝室の蛍光灯のカバーが落下して、大騒ぎしていた。
原発が水素爆発した時に引っ込むかもしれないと親が言ったこと。
計画停電で、母親と兄と、暗い部屋で懐中電灯で明かりを灯して、トランプをしたこと。
学校の貯水タンクが驚くほど揺れていたこと。

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）

揺れで車酔いするようになった。

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？

震災の経験も向き合い方も人それぞれなこと。
経験した人の中では今も強く胸に刻まれていることを想像できるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家に備蓄用の水や食料が保管されるようになった。

ニュースを見るようになった。本を読むようになった。
避難場所やハザードマップを見るようになった。

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？

親に自分がどんなことを言っていたのか聞きたい。
真面目なことを話したこともあまりない友人と。
元々東北に住んでいた友人と。当時の。

これから考えたいことはありますか？

当時者でない人の関わり方。
身近で亡くなってしまった時のこと。
街の姿が変わってしまったことを皆さんがどう感じているのか。

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）

校舎から校庭に避難して出てきた友人が泣いていたのを見てからかってしまったことを後悔している。
震災から11年経ってから初めて東北に来たけれど、もっと早く来ていたらよかった。
何も知らないのに、「復興を願っています」と考えなしにSNSに書き込んだ自分を恥ずかしいと思った。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2024年 3 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　11才

住んでいた地域　東京都荒川区

ご職業など　小学校5年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の校庭で体育の授業を受けていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母と一緒にねました。
（いつもはねていないのに）

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？

テレビ，新聞など

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

先生、親などから話を聞いていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

はだしの元、

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？

テレビで見た津波がおしよせてくる中継映像。
とても怖かったです。

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？

忘れつつあること。
忘れてはいけないこと。
支え合わないといけないこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

生理用品をいつも
も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？

当時の担任の先生

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）

当時のことを思い出した。忘れていたことを思い出させてくれて
ありがとうございます。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 3 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
~~24~~ 11サイ

住んでいた地域
宮城県 石巻市

ご職業など
~~会社員~~ 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で鼓笛隊の練習をしてた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母・姉・犬と車でラジオをつけて、リンゴをかじってた。
単身赴任中の父と連絡をとった。

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、近所の人との話がたくさん流れてきた。
ボートで泥まみれのいとこが家に逃げてきて、やっと実感したのを覚えてます。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、人づて、新聞（手書き）

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えていませんが、本や音楽をゆっくりと楽しんだ記憶はありません。

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？

「○○小学校の○○さんが流された」
「目の前で人が波にのまれた」
「7日間、首から下は海につかっていた」
ひたすら悲しい話を聞かされていた

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）

たくさん楽器がある部屋だったので金属のぶつかる音、倒れてくるピアノを支えていた先生の姿
外に出た時の校庭が地割れして土のニオイ

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？

いつ家族が死んでしまう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？

住む場所の選び方、
ふだんの靴の選び方

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

・震災で家族を亡くした人
・経験してない子ども

これから考えたいことはありますか？

災害発生時、町としてどう対応していくか認識を合わせるとか。

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）

マンホールからあふれる水をすぶろに溜めておく作業
全国大会優勝候補だった人たちの無気力さ
犬を外につなぐと逃げられない
食器はきちんと収納すべし
犬のありがたみ
逃げる時はふり返らない

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 2024 年 4 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　11さい（小学5年生）

住んでいた地域　愛知県

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の体育の授業で
体育館で大縄跳びをしていた。
縄が回ったり跳ねたりしていたので、
揺れにはあまり気が付かなかった。
教室に戻ってから担任の先生が
「大変なことになってる」と言ったけど映像を見ていないのであまり実感がなかった。

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けど、
不安な気持ちでいつも通りの
時間に寝た気がします。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

学校から帰って、母から話を聞いて、
テレビのニュースを見て。

ママ友とお茶をしていた時に地震が
来て、テレビが倒れてきそうになって
あれてて押さえた。

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、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？

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？

震災がおこって何日かあとの新聞に
おばあさんの写真が載っていて、
その表情が悲しそうというか、とにかく
それがすごく印象に残っている。

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？

災害でもそうでなくても、
身の回りのことが一気に変わって
しまうことがあるということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

「3.11のことを思い出して」と
地震速報等で耳にするたびに、
緊張感があります。

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？

当時大人として子どものことを
考えてくれた人。
まわりの大人とあまり機会が
震災について
なかったので話してみたい。

これから考えたいことはありますか？

記憶をどう伝えるのか。
残すってなんだろうということ。

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）

離れた場所にいたので、すぐ衝撃的ではあったものの当事者ではない安心感と罪悪感を子どもながらに感じていたように思います。今仕事でまさに防災に関わることもあり、「体験していないことをどう伝えるか」をより考える機会も多くなりました。
このタイミングでメディアテークに来れてよかったなと思いました。

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 5 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
11才

住んでいた地域
岐阜県岐阜市

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校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？

テレビのニュースをずっとみていた。
途中で寝た。

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？

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？

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はありますか？

・尾崎豊
・中島みゆき
・1Q84

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？

姉だったか、自分だったかわからないが
「ちょうど理科で地震を勉強しているときだった」
という発言があった。

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）

時間とともに増えていく
死者行方不明者の数、津波に
押し流される建物や車が
恐ろしかった。

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？

自然の中で暮らしているということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

~~大学に入り、実際~~
災害バックを確認した。

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
・友人

これから考えたいことはありますか？

・PTSD
「傷」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）

岐阜もゆれたみたいですが、それを感じた人は、半くらいだったと思います。私は気がつかず、帰宅してようやく地震のことを知りました。

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 6 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　11才

住んでいた地域　多賀城

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校にいて下校する直前であった

その日の夜、どのように過ごしましたか？

避難所の中学校の体育館に寝袋等を持ちこんで過ごした。

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？

体育館に持ち運ばれた、大型のTVの映像から。（震災の2.3日後か）

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

近所の人達との会話やラジオ、TV
中学校に設置された伝言板。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ローゼンメイデンのコミックを愛読していた。

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？

母親から「しゃきっとしろ」というような言葉で言われたと記憶している。

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）

- 避難所へ移動しているときの曇り空。雪。
- 仙台港から見える炎と黒煙。
- 体育館で出て友人達と校庭で見た綺麗な星空。

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？

精神的には強くになったと思う。
あと生きてりゃとりあえずなんとかなる。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- 旅行等遠出をするときはその土地のハザードマップでチェックするようになった。
- 常にバッグには カリーメイト等の携帯食を持参している。

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？

- 家族
- 小学校時代の友人。
- 東北地方に当時いなかった大学時代の友人。

これから考えたいことはありますか？

今後もこのような地震はいつ起こるか分からないため整備を怠らずに…。

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）

当電気が通じてなかったため、夜に友人達と懐中電灯を使って中学の近くにある店の看板等を照らして遊んでいた記憶がある。
当あと、常に掃除というのが大事。震災当時、本棚等を整頓していなかったことが原因で後片づけが大変であった。

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 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　11歳

住んでいた地域　福島県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で帰りの会をしていた。
日直の人が1分間スピーチをしている途中だった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

この日は家族で旅行に行く予定だった。旅行がなくなったことに悲しみながら、停電した家でろうそくをつけて過ごしていた。

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？

テレビやラジオを聞いて。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオやテレビ
ご近所さんからの情報

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ラジオでよく流れていた
kiroroの「未来へ」
サンボマスター「I Love you & I need you ふくしま」

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？

・震災後、外で遊んでいたら、「放射線が…」とご近所さんに言われ、急いで部屋に入った。

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）

・震災直後、空がどんよりしふきになった。友だちが泣いて帰っていた。

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？

・震災は繰り返されること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・小さな地震でも周りの大切な人の安否を聞くこと。

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？

・職場の仲間

これから考えたいことはありますか？

・毎日変わりなく生活できていることが幸せだということを忘れない。

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）

震災を経験した身として、子どもたちへ語りついでいきたい。
これからも助けを求めている人へ、手を差しのべられる人になりたい。

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 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 ~~25~~ 11

住んでいた地域 東京

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？

三軒茶屋のバス停で
バスを待てた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

一日中家のテレビがついていて
ニュースを確認していた。

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？

自宅で。小学校が休みになり、
その時に事態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

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

キセキ / Greeen

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？

アナウンサーが叫ぶ所を初めて見て
とても怖かった。

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）

地震の瞬間、私をベッドの下に
押し込めた母の手の力

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？

災害時の備え。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

旅行先の避難所や、通園路を
調べるようになった。

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？

当時まだ知りあっていなかった友人
や彼女

これから考えたいことはありますか？

もう一度、大災害が起きたら
どうするか。

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 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　11さい

住んでいた地域
神奈川県

ご職業など
小学5年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で国語のテストを受けていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母と2人で停電の暗闇の中
ろうそくとラジオをつけ、
不安にちぢこまって過ごした。

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？

テレビにて
次の日？数日後？

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？

女の子向けの雑誌
『ピチレモン』

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
こんにちは こんにちわんよ
さようなら さようならウマがよ

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）

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？

テレビの中でしか震災を目にしたことはないが、いつ起きてもおかしくないということ。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

何か警報がある度に、
身近な人に連らくをとるようになった。

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？

わからない。

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）

こうやって、紙に書くこと、質問されることで、向き合うきっかけになった。

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 2024 年 8 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
11歳

住んでいた地域
仙台市（荒巻小学校）

ご職業など
小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

卒業式の予行練習のあと
教室でふざけていたら地震が起きた。
そのとき、ぐるぐる回ったりしてたので
最初地震に気づかなかった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

3・11は僕の誕生日でした。
ゲームのカセットをもらって（プレゼントで）
ずっとDSでゲームしてました。

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？

全容はすぐには分からなかったが
大変なことが起きていると漠然と感じた。

福島の原発で事故が起きて、町内会長が
「黒い雨が降ります」と、火の用心の
木を叩いて歩いていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・河北新報
ペラペラの2枚だけだったが、
「コグニチュード○M」とかいう
見出しを覚えてます。

（仕事で中国（4月）いってて、字が変です。ごめんなさい）

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・DS・ダイヤモンド・パール（ゲーム）

・ミスチルの「かぞえうた」
→ CMですごく流れた。

・あと「笑ってよ～僕のために～♫」
みたいな歌。すごい流れてた。

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？

・小年野球のお父さん（友だちの）が
家に安否確認に来たこと。

・震災の次の日の中山のジャスコに
大行列ができてたこと。

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）

・変に悟った感じになって
それ以来すこし感傷的になった
気がする。

街の空気が一変して見えた。

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？

災害になればやれることはするが、

それでも防ぎようがない面があると思う。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

人間なんとかなる。
死ぬときは死ぬ。
と思って生きてます。

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？

地元（仙台）の友だち。
なぜか震災の話はあまりしたことが
ないから。

これから考えたいことはありますか？

今、25歳なので、
転職とか、彼女とか
考えることでいっぱいです。
（自分のことばっかり）

今は大阪で仕事してます!! がんばる!!

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）

・当時、すごくテレビっ子でその日（3.11）の見出しに（テレビ欄）「世界1受けたい授業 ― お金持ちになる人の特徴とは!!」みたいなのが書いてて、すごく楽しみにしてた。
結局、停電で見れなかったけど、あれ見れてたら今頃お金持ちだったのに（笑）って思います。

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 2024年 9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 11 ~~11~~歳

住んでいた地域 群馬県

ご職業など 小学5年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で テストを
受けていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ちょうど インフルエンザに
かかってしまい、
熱にうなされていた

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？

学校から 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？

都会の トムソーヤ

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）

机の下で
小さくなった時の
机の裏側の かたち

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？

物の配置や 置き方を
気にするようになった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

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？

国内の 震災の
復興に 対する
関わり方について

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。

（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 9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　11さい

住んでいた地域　愛知県春日井市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で帰りの会の準備をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

塾に行きました。

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？

帰宅後、TVで津波や火災の様子をみた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

教室で先生がTVをつけて震度など確認した。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

いきものがかり

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？

AC JAPANのCM

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）

学校がゆれる感じ
実際は震度3だったが、5くらいに感じた。
ゆれも長かった。

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

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？

経験している子ども達。

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）

阪神淡路大震災を経験した祖父母や母から この震災で様々。
当時の話をしてくれるようになった。

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 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 11才

住んでいた地域 茨城県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で授業

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と空き地に車を停めて
ねむった。

**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？**

数日後(?)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
・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？**

・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？**

・家の中は危ないと
言われて不思議なかんじがした
泣いている同級生の声

**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）**

・担任の先生が痛いくらいに
頭を守るために イス者に
押しこめていたこと。

**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？**

・物より残らないものを
大事にするようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・備蓄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？**

・学校の先生？
あまり話したくない

これから考えたいことはありますか？

・記憶をどうしていくか

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

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 '24 年 11 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　11才

住んでいた地域　仙台市

ご職業など　小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

卒業式の予行練習を体育館でしていた。

ライトの少ない中央に集められて、ひたすら小さくなっていた。泣き出す友人をなだめた記憶がある。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅のリビングで、家族と近所のおばさんとざこねをした。中々帰ってこない母が気がかりで、もう帰ってきてくれないかと怖かった。

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？

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

親や大人に任せきりだった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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）

つめたいおかゆの温度

久しぶりのお風呂、全身が暖かいお湯につかる感覚

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？

防災についてではない、

日々の関係性も大事ということ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

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？

母と、担任の先生

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）

当時のことは、あまり覚えていない。覚えていないことにも、傷ついていないことにも、罪悪感を覚えている。

祖父母の仕事、父の仕事がなくなったことにも、何の危機感も抱いてなかった。何も考えないで、耐えることで、いっぱいいっぱいだった。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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
11才

住んでいた地域
仙台

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

青葉区の自宅で
妹と[redacted]名方番

その日の夜、どのように過ごしましたか？

避難所

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？

[redacted] ラジオ
[redacted] アーケードに貼り出されていた新聞

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

卒業ソング

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？

3/20頃に志津川の祖父母とはじめて連絡がついた時のこと

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）

GWに、震災後はじめて祖父母のいる志津川に行った。2ヶ月経っても、ホコリ・油のような臭いがすごかった。

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？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

会いたい人には会えるうちに、
行きたい所には行けるうちに
行かないといけないと
思うようになった。

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？

被災者とも、非被災者とも
言えない立場にいる人。

これから考えたいことはありますか？

熊本、能登等の
別の災害での被災者との
つながり。

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025年 3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
0 11

住んでいた地域
仙台市泉区

ご職業など
小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で算数の授業を受けていました。
ちょうどテストをしていて、「もうすこしで終わるなー」と思っていたら、突然の揺れ。
数日前の余震みたいな感じかなこと思っていたら、校舎が倒壊しそうな縦揺れ。
私を守ってくれていた机は宙を舞って、クラスで飼っていたメダカの水そうが落ちて、蛍光灯は床にくだけちっていました。涙と震えが止まりませんでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の茶の間に家族で集まって、石油ストーブで暖を取りました。とにかく恐怖と寒さで ふるえが止まらず、少しでも揺れたら外へ飛び出しました。
外へ出るたびに夜空を見上げて、
星空[redacted]を見ていました。
（星に興味を抱いたきっかけでした。）

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？

当日の夜、携帯ラジオから「若林区で200～300ほどの遺体が…」と、流れてきました。遺体って？200～300って？
想像もできないのに、想像したのはどす黒い闇でした。震度、マグニチュード、津波、余震、遺体、避難…。飛びかう言葉がとにかく恐怖心をあおりました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

震災後は恐怖でいっぱいだったからか、全く記憶がありません。何をして過ごしたか、いつから学校が始まったか、ライフラインがいつ復旧したのか、何を食べていつお風呂に入ったのか、何も思い出せません。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

「ぽぽぽぽん」のCM
あれを聞くたびにストレスと恐怖心がよみがえってきます。
〃

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

「あそこのコンビニは○○が買える」
「あそこのガソスタは営業している」

父と母が離婚していたので、遠くに住んでいる父に安否の連絡をするために、電波の通じる場所を探しました。

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）

とにかく、とにかく寒かった。
どこかでガスが漏れていたのか、ガスくさい臭いがしていたような。
友達や家族とずっと手を握っていました。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

被災地を訪れた人が、新しく建った施設をみて「キレイになったね」というけれど、
なにも無くなってしまった景色をそんな風には思えませんでした。今でもそうです。海辺に建つのはコンクリートの建物ばかり。いつもすこしさみしい気持ちになります。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

「いってらっしゃい」に「気をつけてね」が加わりました。何があっても、「いってらっしゃい」「いってきます」を言うようになりました。
無事にまた会える祈り込もっています。
帰ってこれた時には〝無事についてよかった〟といつも安堵の気持ちです。
ようにと

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？

記憶が全くないので、父や母と話したいです。でも、私が住んでいたのは内陸で、幸い津波や火災の被害もなく、「私もつかれた、怖かった」と言ってはいけないような気がしてなりません。

これから考えたいことはありますか？

「防災」と色々な場面で聞くようになりましたが、いまいちしっくりきません。震災を経験しているのに。あの日に防げるものでは無いと思ってしまったからなのか？それとも「考えたくない」と脳が防衛してしまっているからなのか。もっとちがう言葉はないのかなあ。

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）

津波が街をのみこんでいく、黒や[redacted]灰色と同じくらい、街が燃えている景色も鮮命に覚えています。
「人はいつ死ぬか分からない、それなら今を生ききらずにどうするんだ」と思うようになりました。
震災の経験があり、私は看護師を志し、その夢を叶えました。経験が私の生きる糧になりました。
それでも震災当時に私自身がまだ取り残されてしまっているような感覚があります。でも今回の企画を知って、「3.11の日は〝忘れない日〟とするのではなく、少しずつ自分の記憶を整理していく日にしてもいいのかな」と思いました。いつか向き合うと決めた時のために残しておく。忘れない〟ではなく、〝忘れても思い出せるように〟。とても救われました。
3.11の日の自分に少し光が射し始めた気がします。来年もまた来ます。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日　R7　年　3　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
11歳

住んでいた地域
東海地方

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？

学校

6限目の最中でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

帰宅し点けたテレビはどの局も
津波のニュース。
親もヤヤ帰ってこないし、
弟と二人で言いようのない不安を
抱えて過ごしました。

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？

ニュースで知るしか方法が
ありませんでした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

東海地方は停電しなかったので
ずっとテレビのニュースを
見ていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

テジオを聴いていた気がします。

あと、ACジャパンの災害用伝言ダイヤルの
CMが今でも鮮明に思い出せます。
酔だったなぁ。

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？

母方の実家が福島だったため、夏の帰省が
えらく大変だったのを覚えています。
高速も下道も渋滞。実家付近も道路が
陥没するなど。
帰省中に少し大きめの地震があったのも
覚えています。

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？

高校生になり合唱で「群青」を歌い、福島で社会人と
なり現在は仙台で生活しています。
大きめの地震も2度程経験しました。
「何故地元に戻らず東北で就職するの？」と
何度も問われましたが、東北という地が
好きだからという理由があります。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

一人暮らしを始めてからローリングストックを始めました。

あとは、
モバイルバッテリー、お薬手帳、
常備薬、笛　　は持ち歩いています。

カイロも持ち歩かなきゃな、と思いつつ、
実行できていません。

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？

東海地方に住む家族。

備えとか全くしていないと話していたので、
この数年で県外出身者が見聞ました
ことを話したいです。

これから考えたいことはありますか？

災害に遭遇した時のことは
常に頭の中でイメージして
おこうと思っています。

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）

日本という国に住む以上、避けては通れない「地震」という自然現象。
起きたとしても、知識があれば、いくらか状況がマシになるかもしれない。
そう考え、知ることを止めずにいたいと思います。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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　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　12歳

住んでいた地域　仙台市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で帰りの会をで話を聞いていた。卒業式の1週間前の日だった。皆泣くから怖かった

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と家で過ごせた。卓上のガスコンロで、具の少ない汁物、店で少しだけ買えたパンとかおにぎりを分けあった。すぐ逃げられるように色んな物を着て寝た。寝る前に星空を見た。初めての星空ではしゃいだ。

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？

電気が戻って、テレビがついた時。

暴空を見て喜んでいたのが悲しくなった。

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、新聞、親などから

当時の自分はネットが使えなかった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

マンガ、ジャニーズとか

好きなアニメやゲームの音楽、ボーカロイドなど

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？

ガソリンスタンドでちょっとずつ買っていく親たち。

給水所にきょうだいと並んだこと

簡易な卒業式が開催されたこと

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）

味はあった

匂いはくさかった？

手が温かった

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？

あの震災の日に東北地にいた人とじゃないと話があまり通じないと思う。同級生と話していてもなんか違うなと思う。

あの時に1回自分の心は死んだんだと思う。いつになっても心が地面に足がつかない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

物はあんまり増えないようになった

デジタルとアナログ両方使うのを心掛けるようになった

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？

特に話したくはない。

こういう紙とかに書くことで精一杯

これから考えたいことはありますか？

とてもそう考えるのに疲れてきた

ねたい。

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）

震災で色々あったのと経済状況とか自分の学力とかで、看護師と保健師の資格をとったけど、大学3年の2月ぐらいからコロナがじわじわ広がっていやだった。

感染のことを学んだから、そうだめだと思った。やっぱりだめで、実習終わるごほうびにしたライブも中止になった。

途中の中で就職活動したが。

第一志望先は落ちた。全部いやだった。家に祖父母はがらコロナ持ち込まないように、人と合わなくなった。ずっと悪夢をみてるみたい。

普通に死にたいけど、誰も知り合い
死んでないのに自死するのは
何かだめかなとかも思う。

看護とか学んだから無駄に
そういうこともするのあれだよなと
いう思い。

もう完治することはないだろうと
思う。辛い日とちょっと
楽な日をくりかえす。

そういう時に食べ物とか
本とか漫画とかゲーム・アニメ
映画とか、美術館とか博物館とか
色々見たり、色々歩いたりして
死にたい気持ちから目を
そらしていく。

そういう面では宮城は
ある程度のものは
そろってるからいいなと
思うこともある。

風評被害とか差別とかも
いやだった。

でもそれに加担してしまう
可能性のある自分が一番
いやだった。

看護師として働くと
中には、心ない言葉を
かけてきたり、身体的に
傷を負うこともある。

それを病気だからと
抑えなければならない
ことに疲れた。

まだ同期は働いているのに
逃げてしまったことに
罪悪感を覚える。

とはいえ、震災にコロナなど
あれば心が疲れいしてしまうと
のはしょうがないことだと思う。

あまり死にたいとか
上手くできないことに
罪悪感とか覚えなくても
いいと思うけど、自分が
できていないから他人にも
言えないなとも思う。

復興に時間がかかるのと
同じように、心の傷も癒えるのに
時間がかかると思う。

それは戦争を経験したり、仙台の
空襲とか、地震とか津波とか
コロナとか。
家とか学校とか職場とかでも、
傷を負う。

自分もだけど、みんなも
なんとか生きていけるといいよね。

でも死を選ぶことをしてしまっても
それは逃げではないよとか
本当は言っちゃいけないことを思っちゃう。
そんな感じ

PS. 今日食べた食べおいしかった。

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　12歳

住んでいた地域　東京西部

ご職業など　小6

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

廊下で友達の帰りの会が終わるのを待っていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

懐中電灯を点けて、お菓子を食べながら、ラジオを聴いていました。

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？

ラジオ、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、TV、新聞
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？

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？

町内放送が頻りに鳴り響いていました。
サイレンが怖かった…。

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）

〆末が美味しかった。

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？

東京にいる間は忘れていってました。震災のことを
仙台に来て、震災時を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？

避難場所は確認しているようにしています。

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？

外国から来た人

これから考えたいことはありますか？

東北から離れるほど防災の大事さの認識が薄れていくように思うので、それをどう解決するか。

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）

今のお偉いさん達に、震災の教訓はどれだけ受け継がれているのか…

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
12

住んでいた地域
長野県

ご職業など
小6

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で、友達がさかだちをしている時に地震が起きた。
皆でお前がさか立ちしたせいで揺れているんだと、バカにしていたら、揺れがどんどん大きくなっていって、動揺した友達が、女のるに「好きだー」と告白していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

覚えていない。

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？

最初は、直後、テレビの映像を見て、何かの映画をやっているんだと勘違いした。
とても信じられなかった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

Acjapan の
ポポポポーン
が耳にのこっている。

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？

原発事故が起きたときに両親が動揺していた。自分は何のことか分からず、「それってヤバイの？」と聞いたら、「ヤバイよ」とかえってきた。

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）

これからどのようなことが起こるかなと、おおく心配せずに、日本中が映画の世界のようになっているような気がして少しだけワクワクしていた。

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？

当時の自分は、本当に何をかもが他人事だったのだと感じる。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特にそれをきっかけとして変わったことはない。

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？

実際にあの震災を経験した同世代の人達と話したい。

これから考えたいことはありますか？

考えるべきことはあるかもしれないが、なかなか考えたいと思えない。

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）

昨日（3/11）に、長町のモールで黙祷の時間が10秒くらいしかなかったのがすごく切なかった。
多くのことが事務的にこなされているような気がしている。
言葉にできない、苦しみを皆がかかえたまま世界がまわっていくのが、少しだけやるせない気もする。

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。）

記入日 2023 年 8 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 24× 12°
24× 12°

住んでいた地域 神奈川

ご職業など しが
学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

ZOFFで
めがねを購入

卒業式の練習
ふん 体育館

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電してた？
家で皆で
怖がってた

テレビ見てた

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？

車のカーナビのテレビ

職員室でみた
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？

テレビ

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？

ファンモン

いきものがかり

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？

本当なら 3月11日は
小学校の卒業遠足で
ディズニーシーに
行く予定だった
インフルで
中止

CMで
動物が
ポポポポーン!!

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）

No

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？

宮古に6方れたとき
復興は始まったばかりで
高齢化が
2地2域の
課題
だった

地震に
対する
恐怖心が増えた

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

今、地震が起きたら…と
考えることが
増えた。

変わらない

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？

ママ

家族

これから考えたいことはありますか？

1人暮らしを始めたが
災害への備えが
不十分なので
考えたい

災害が
起きたときの
対処法。

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）

怖かった地震

同じ日本で起きている光景とは思えなかった。

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 9 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
12

住んでいた地域
宮城県内陸部

ご職業など
小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校の音楽室で帰りの会をしていた。

帰りの会に行う3分スピーチで、男の子が最近地震が多くなっていることを取りあげ、「大きな地震が来ないといいなと思います」とスピーチを終えた10分以内に地震が来た。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族全員で今後どうするか、今ある食料の賞味期限などを再確認しあった。

家の大きな窓ガラスが割れていたので、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？

全容を本当の意味で知ったのは、テレビがついた時。電気が復旧した1週間後。ラジオで毎日きいてはいたが、把握できなかった。というか多分把握したくなかった。

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、近所の人たちとの会話

電気は1週間後くらいに復旧、テレビがついたが、あまりの衝撃にそのあともテレビをあまりつけれなかった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

父がギターをひいてくれた。

その時は不安が少しやすらいだ。

私も家のラップラットピラで卒業式にひくはずだった曲を練習して家族にきいてもらった。

結局卒業式で合唱はなくなったので、伴奏もなくなってしまった。

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？

校庭にあつまり、下の学年の子が不安でないているのを高学年が必死になだめていた。

「宮城県沖地震が来たからもっと大きな地震かもしれない」と女の子がいっていたし、自分もそう思っていた。

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）

寒さ。ビニールシートを先生たちがだしてくれたけれど、高学年の方はビニールシートをさされていたり、外側にいたので、より寒かった。

沖岸校の知人の家の支援に5月くらいに行ったときのホコリやよくわからないにおい。独特のにおいがしていた。

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？

「被災者」としての認識。沿岸部の方たち、自分や家族の知り合いを津波の被害で亡くしていたので、その人たちと比べれば被災者ではないと思っていた。し、大学で地元を離れほかの地域にいった時に「宮城出身？津波大丈夫だった？」と言われ、衝撃を受けた。地元の被害だけだった私は傷ついた。あの日のことを言えなくなった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

家族に、どんなに怒っていようが、嫌なことがあろうが、「いってきます」は必ず言うこと。「いってらっしゃい」

ろうそくとマッチ、小さなライト、現金、テレフォンカードは必ずカバンに入れる。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

震災のことを知らない人たち。

これから考えたいことはありますか？

被災者とは何か。沿岸部の方々とお話する機会が多くなったので、それをおもしろいと、津波の被害をうけていても被害の大小によって、自分はまだいいほう…と話す人が多かった。

被災者って何なんだろう。これからも考えていくことになると思う。

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。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

2023.9.16

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　12歳

住んでいた地域　高砂小学校付近

ご職業など　小学校6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で理科の実験の授業をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

町内会で家族ですごした。

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？

町内会に避難している時にラジオから情報えてはした。
当時は多くなかったですが、ワンセグなどでTVから情報をとっている人もいはした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

周りの大人が話している情報、
基本はラジオなど。電気が復活するまで1ヵ月ぐらいかかったので、それまではあまり多くの情報を知りませんでした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

本や音楽よりかは、外で遊んでいることが多かった。
TVが復活した時は、Mステなどで流れていたAKB48などよくきいた。

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？

震災当日に、ラジオできいた海辺に1000体ぐらいの死体が流れついていると聞いたこと。
福島原発が爆発した後は放射線がまざっているから雨にあたらないほうが良いというデマなど。

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）

近くまで津波がきていたのでヘドロの匂いや、魚がしんでくさった匂いは今でも覚えていたりします。

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？

この地震の被害の大きさがあまりにも大きかったこと。
大小地震の回数が増えたことにより、小さい地震ではおどろきもしなくなったこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

持ち物はあまり変わらないが、
避難場所や地震が起きた時にどうしたら良いかを考えることが増えた。
特に旅行に行く時とか色々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？

当時いた同級生や、震災を知らない世代の人

これから考えたいことはありますか？

よく30年ぐらい周期で地震がおきているので、後20年後に起こる可能性が高くなるので、その時どうするか対策を考えたい。

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）

震災が起きる数日前から、少しいつもと違う前兆がありました。（震度4から5の地震、鳥が以上に多くとんでいるなど）
いつもと少しでも違うなと感じたら、気をつけた方が良いとお思います。

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 10 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　12 歳

住んでいた地域　北海道札幌市

ご職業など　小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

体育の授業中でバレーをしていました。その瞬間は気付かず、教室に戻ってから、なにか落ちつかない先生の様子をおぼえています。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自分から離れた場所で何が起きているのかわからなかったですが、普段通り過ごしました。

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？

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？

テレビCMや番組がいつもありではなく、幼かったので「たいくつだなあ」と思ってました。

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？

水を家においておくようになりましたが、他は準備していないです…。

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？

これから考えたいことはありますか？

自分だったらどうなるか、どうするか、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）

北海道にいたため、当事者意識がないということが本音です。しかし、地震とともに生きる日本であるため、明日は我が身だと思い、いざというとき！で知ったことを教訓に、災害に備えたいと思います。　どの展示も人のあたたかさ、強さを感じることができ、非常に感銘を受けました。すばらしい展示や取り組みをありがとうございました。

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 1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 12

住んでいた地域 長野県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の体育館にて 卒業式の練習

長い揺れが続き、悲鳴をあげる人もいた。

教室に戻り、テレビで津波が街を飲み込む様子を見たことが記憶に残っている

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自宅で不安になりながらすごしたが、東北にくらべれば何ということもない夜だった。

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？

自宅でテレビ、インターネット、新聞を通し情報は入って来たが、全容を知ったのはそうとう後だった

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・テレビ
・新聞
・インターネット（掲示板等）

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？

原発事故後、「下手したら東日本には人がすめなくなる」とラジオで話していたのが本だに思い出として残っている。

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？

今になって「東日本大震災」とまとめられる震災の幅広い側面が分かってきた気がする

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

いつ地震がおこってもおかしくはない。
人の命は大切なものであるが、大地の前で人は無力であると感じるようになった。

最近ではモバイルバッテリーや軽食を持っている

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？

東北で住んで数年が経つが、当時をすごした同年代の人に感想を聞きたい

これから考えたいことはありますか？

どのようにしてこの災害の多い国で生きていくのか…

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）

「がんばろう」との声が4月ごろ良く聞かれたが、3月ごろは国中と暗い空気がおおっていた気がする。
震災から13年、町はもれいになって震災は過去のことになりつつあるが、この国に生きる一人としてなにがあったかを忘れずにまたいつかくる災害に備えていく必要があると感じる。

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 2024 年 3 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　12

住んでいた地域　福島県福島市

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の体育館で、卒業式の練習をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

部屋の隅に段ボールを敷いて、その上に布団を置いて、母と2人で寝た。

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？

翌日の朝、新聞で。

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

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？

放射能の風評被害がある中で、TOKIOのメンバーが福島の食べ物は安全だって発信してくれて嬉しかった。

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）

寒さ。地震発生直後に雪が降ってきた。それと、

ガスが戻ってお風呂に入れたときのあたたかさ。

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？

当事者の私でさえも、記憶がうすれていく。怖い。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズを常備している。

いつ災害にあっても大丈夫な服装と持ち物。

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？

地元の人たち

これから考えたいことはありますか？

どうしたら記憶の風化を防げるのか。

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）

翌日の朝、新聞の見出しに「福島原発 放射能漏れ」と書かれていたのが頭にこびりついている。

原発のメリットにかかるけど、今の私は、あのとき恐怖を感じた12才の私を守りたいと思ってしまう。

原発再稼動やらニュースが流れる度に毎回萬勝する。どうしたらいいかわからない。

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 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 #12

住んでいた地域 [illegible]

ご職業など 小6

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

・学校が休みで家にいた
出かけようと 田に 太幸を入れてもらっていたら
ゆれがきた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

~~[illegible]~~ ・ラジオが流れていた。（なぜか和田）
・帰宅困難者に会った父が、いつ帰ろう
不安だった

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？

・自学ノート（宿題）の最終回。まとめて書かないといけないと
思って、ノートに書いていた。また、全容がわからず、
ネットニュースが死者数名とかいていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

・ほりかてうつ ハきそのかかり

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？

・~~卒業式が~~

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）

・ゆれつづけていて、
のりものよりみたいなって。
ネッコにかたら上方もらものが
おちしこないか不安になった

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？

・生きるって、ろうハイこと

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 6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 12

住んでいた地域 大阪市

ご職業など 小学校6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校卒業まぢかで
クラスのお別れ会として
運動場でドッジボールを
していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ふつうに過ごせた。

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？

家に帰ってニュースや
親に聞いて

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

あまり進んで情報をとりに
いっていなかったが
ニュースは震災の事ばっかり
だった気がする。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

山田裕介（こわい系）
ジャンプ（マンガ）
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？

当時、ドッジボール[redacted]始める
[redacted]タイミングで
私1人だけ最初の外野の人として
[redacted]外にいてこころ細かった。
（[redacted]がこわくて友達のところにかけよろうとしたら
先生に「うごとな！これがめ！」とおこられた）

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）

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？

震災や人災[redacted]に目を向けるように
なった。

社会にでるまではどこか他人言のように
ニュースを見ていた気に思う。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

実家が九州の沿岸部で大きな地震が
来たら確実に液状化すると言われている
土地（だった）のですが、震災をきっかけに
母がハザードマップをよく見る人になり、
2、3年ほどまえに実家を奈良へ移しました。

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？

被災された方々
同年代（当時学生）の人もそうですが
親世代の方々にお話を聞いて
みたいです。

これから考えたいことはありますか？

このあと、福島で被災したエリアを
巡る予定です。
来月は能登へボランティアへ行きます。
東北で起きた事をしっかり見て聞いて
能登復興のお手伝い、なにが
出来るのか考えていきたいです。

ほか、思い出したことや書きたいことなどあれば、ご自由にお書きください。（裏面もどうぞ）

震災当時 私は小6で、東北(関東にも)に知り合いをおらず、どこか別の世界のニュースの事のように思っていたと思います。 社会にでて色んな場所に友達ができ、自分の世界が広がりました。友達や知り合い[redacted]やその家族がいる地域に災害が起きたりすると彼ら彼女らの事を心配します。旅行もそうです。知合いはいなくても1度行った事のある土地の悲しいニュースを見ると旅行中に行ったお店、ごはん屋さんの店主さんの顔を思いだします。そして悲しい事が起きなければいいのに。と思います。みんなが思いやりを思いやる事ができれば人災はもちろん震災も被害は少なくなるのではないかと感じています。周りの人やもの、事、地球に思いやりをもってこれからも過ごしていきたいです。

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 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 12歳（小学校卒業直前）

住んでいた地域 仙台市泉区

ご職業など ギリギリ小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で，掃除が終わってトイレに行こうとしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

気持ち悪くておう吐した。
（兄弟で……ニ）
家族で雑魚寝していた。
犬も寄り添ってくれた。

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？

家に帰ってから、テレビやラジオを通して知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV（停電がない時）
ラジオ（停電時）

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特にないか，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？

これまであまり仲良くなかった人たちとも声を掛け合っていたこと。
ニュースに出ていたご年配の方がインタビューで死者について「戦後最悪」と話していたこと。

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）

揺れによる気持ち悪さ
カップ焼きそばのにおい。

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？

命の大切さ!!
身を守ることの大切さ
普段の生活のありがたみ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

大きな音に敏感になった。
（地震を想像してしまうため）

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？

誰とでも……。
（出会った方々であれば）

これから考えたいことはありますか？

現在は岩沼市に住んでいるので，自分の地域での備え方……。
（当時とは違うと思うので）

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）

小学校卒業式後に静岡（親せきのところ）に行こうとしていたが，行けなくなった。
だけど一方で，命を奪われてしまった人々もいるので，命があるだけでもありがたかった。
卒業式が一週間延期になった。
今現在も，震災関連で家族などの命を奪われた方のニュースを観ると涙が出る。命の大切さを改めて感じた。

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 平6 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
12才（小6）

住んでいた地域
熊本市

ご職業など
当時 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校で卒業式の練習中。

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？

先生達が職員室に集まってしまう為とをテレビを見ていた。
その後、連日のニュースで被害を知ったが、全容は今でも分かりきれていない。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ

当時、スマートフォンも持っていなかったし、SNSも比較的黎明期だったと思う。テレビのみが情報源だった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

卒業式の練習から家に帰ると、祖父が「東北、大変だ」と一言いってきた。テレビが全部津波の影像で、現実味がなく、「なぜすべての局で映画をやってるの？」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）

テレビがこわれたのかと思っていた。

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？

熊本地震を経験し、自分自身も被災者となった。同様の被害を経験したわけではないが、音、ぐらつき、おそろしさが分かるようになってしまった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

小さな揺れでも地震の後はお湯を湯舟にためるようにしている。

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？

これから考えたいことはありますか？

南海トラフおそろしい。いつくるか分からないものは心からこわい。
でも、備えて、多くの人の命が救われるためにはどうすればいいか、言葉をかわして備え、行政を動かしたい。

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）

熊本地震の直後には、
近所のファミレスがスープをくばってくれたり、同級生と炊きだしをしたソレた。ゆずれん！を見ながら、東北でも同じような事があって、支えあったり苦しさを共有した人がいたんだなと思った。4/16の本震後、東北のトラックが真先に私の住む場所にたくさんのおむつやパジャマ、食料などを手渡って来て下さって、水や電気が止まってる中本当に助かりました。本当に本当にありがとうございますと伝えたくて。
今回は旅行で東北に来たのですが、海辺を車で走った時に、人の高さや新しすぎる建物、見慣れぬ光景に衝撃を受けた。今も胸が苦しい方、たくさんいらっしゃると思いますが、被害にあった皆様にどうかたくさんの心安らかな瞬間があり、幸せや楽しさの置きどころが見つかっていきますように。

3がつ11にちをわすれないためにセンター

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 9 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　12才

住んでいた地域　柏崎市（新潟県）

ご職業など　小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

年度末の最後の子ども会のため
図書館に集合していました。
3階だったため、すぐ揺れに気がきました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母が仕事でむかえに来るのが遅くなるので
友達の家でしばらくすごしました。
少し暗くなってから
母と家に帰りました。
妹と一緒に

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？

家についてニュースをみて
知りました。
ただ一番最初にニュースを見た時は
震度が強かったこと以外
何も覚えていません。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビを見て、様々なことを
知りました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

精霊の守り人

嵐の曲を聞いてました。

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？

4月に入ってすぐ福島から転校生が
たくさんきたことです。
地震が来た当時より、それからの方が
より震災を感じました。

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）

その日の図書館のほこりっぽさは
覚えてます。
またとにかくわけがわからなかった
ことも覚えています。

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？

私自身の意識が一番変わった気がします。
昔は小学すぎて触れたくなかったけれど
今はちゃんと知らねばならないと
強く思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズは常に家にあります。

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？

その時に来た転校生
事情が事情なのでその当時に何も聞けませんでした。
今なら少し聞ける気がします。

これから考えたいことはありますか？

3.11に何が起きたのか、知ってるようで
知らないので改めて学んだ上で
自身を守れるよう防災を心がけて
生活したいです。

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）

3.11から二年たったある日、福島から転校生2人がけんかしていました。1人はおそらく原発のせいで、家は無事だけど避難をしなければならなかったA君、もう一人は地震で家が半壊してしまい避難をしなければいけなかったB君。B君がA君に「お前はいいよな。原発のあれでお金がいっぱいもらえるから、うちは家が壊れて住めないのに全然お金もらえない」といい放ってました。けんか自体はよくないものだったはずなのに、たまたま通りがかった私にとっては強く印象に残る会話でした。しばらくはただ印象に残るだけだったけど成長するにつれてその意味を段々理解できたように思います。意味がわかった瞬間、私ははじめて震災とは何かを生々しく[redacted]肌で実感しました。

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 9 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
12才

住んでいた地域
山梨県韮崎市

ご職業など
小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

卒業前に~~全学~~6年生全員でスクールバスをそうじしたあと、教室に戻り、先生が来るのを待っているところだった。ベランダに出ているクラスメートに早く中に入るよう声をかけ、子どもだけで机にもぐる判断をした。

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？

直後のテレビで学校や自宅で見た。

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？

嵐
アミューズの所属アーティストが復興を願ってメドレーした曲（映像）が好きでよく見聞きしていた。

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？

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）

津波は、  ←こういう浮世絵の波みたいなイメージだったので、想像と違い何がおきてるかわからなかった。

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？

東北にますます興味をもつようになった。
（結果、移住した）。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災リュックをつくった。しかし進学で1人暮らしをはじめてからはつくってない。作らねば…
ローリングストックを心がけている。

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 10 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　12才

住んでいた地域　神奈川県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

学校で6時間目の体育が校庭で始まる直前でした.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族とリビングであつまって寝ました.

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？

テレビで見て知りました.

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ，ラジオ，周囲の大人

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

青い鳥文庫の本をよく読んでいました.

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？

~~津波~~

計画停電で卒業式に影響がでたこと.

花の大きさが卒業式も入学式も小さかった.

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）

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？

自分の中で「怖かった」という思いがあることに気づきました.

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・何かあった時用のおかしやあめは持ち歩いています.

・大切な人の連絡先（電話番号）はおぼえました.

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？

子どもと関わる仕事をしているので子どもに知っていてほしい.

これから考えたいことはありますか？

次世代（東日本を知らない人）にも伝えていきたいです.

正しい行動はその時によって変わるので正しい選択をできるようにしたいです.

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）

神奈川でもこわかったです.

東北に住んでいた人たちはもっとこわかったんだろうなと思います.

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 2024 年 11 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　小6

住んでいた地域　神奈川県

ご職業など　~~[illegible]~~ 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校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？

自宅に居た

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 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？

テレビニュース
ネットニュース

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

AKB48

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が印象的

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）

教室の金魚（きんぎょ）の水そうが
揺れ、水がとびだしていた

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？

災害と共生して暮らしていくこと
自分の身を守る

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災用のライト

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？

パートナー

これから考えたいことはありますか？

災害があっても
対応できる力を
につけること

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。

（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 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
12才

住んでいた地域
東京都 国立市

ご職業など
小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

校庭で友達とあそんでいた。
保護者会がおわるのを
待っていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

親と一緒に布団で
寝た。

まくらもとに
非常食としておかしを
おいていた。

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？

家に帰ってから
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？

TVのNEWS

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

DS

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？

地震がおきてすぐ、友人Iさんが
お校庭の真ん中にはしっていき、
ひなんくんれんの行動を
自発的にとって ~~安全~~ 安全な環境に
にげたこと。（ついていった）

目や耳で見聞きしたことのほかに覚えている感覚はありますか？（味、手触り、匂いなど）

地震で ゆれて
すいそうからとびちった大量の水。

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？

とにかく逃げる。
ふざけないこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ひなんするときの場所や
荷物、心得を家族で共有。
するようにになった。

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？

・亡くなられた 先輩や後輩
・被害にあわれた方々

これから考えたいことはありますか？

何かあったときに
何を優先して行動するか。
これからえらべるように、何を
えらべるか。
「いつかまた起きる」を考えていきます。

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）

当時 小学校卒業間近で、最後の給食をたのしみにしていましたが、震災がおきて、食料が日本でまわらなくなりに？）、
震災以降、給食が菓子パン2つなどで、すごくさみしかったことを覚えています。今おもえばくだらない話ですが、
震災は一度起きて、その日でおわるのではなく、その後もずっと影響が残るものだと思いました。ずっとつづく感覚です。起きた前の世界にはもうもどれない感じ。
日々を大切に、感謝を忘れず心がけて生活しています。

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 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　12才

住んでいた地域　東京都 八王子市

ご職業など　小学 6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

教室で 大掃除をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地震で倒れてしまった、家の食器棚、割れてしまった食器類を片付けていた。

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？

当日の夜、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？

テレビ、SNS

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

かいけつゾロリ

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？

地震があった日、午前中に偶然避難訓練をしていた。最初の ~~地震で~~ 揺れがおさまった時に、担任の先生が「避難訓練の成果を見せる時だよ！」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）

全校生徒で校庭に避難して、家族が迎えに来るのを待っている時の冷たい地面の感触。

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？

東京に住んでいて、津波の心配が無いとしても、津波の恐ろしさを軽く考える事が無くなった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が起きた際は、少しの油断も、してはいけないと思うようになった。

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？

当時の担任の先生、一緒に掃除をしていた同じクラスの友だち

これから考えたいことはありますか？

自分たちが大きくなって、家庭を持ったりする際、なるべく安全な地域に住んで、自分たちの先の未来の安全を考えたい。

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）

地震が起きた時、校舎の最上階の教室に居た為、かなり揺れを感じた。ヨロヨロと歩きながらも、身を隠せる場所が無く、窓側の手すりにぶら下げてあった体操着の陰に身をひそめた。あんなに大きな揺れを感じた事は無かったので、心の底から、「ああ、もう死ぬのかな」と思った。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2025 年 2 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　小学6年生

住んでいた地域　東京都 品川区

ご職業など　水 公務員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の体育館で
卒業式の練習をしていた。
体育館の天井の真間に
はさまっていた、ボールがたくさん
おちてきた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母と妹と暗い部屋で
ミネストローネを食べた。

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？

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？

AcのCM
ポポポポーン

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）

母は仕事で私達姉妹を
小学校にむかえに来ることが
できなくて、友だちのお母さんと、
一緒に妹と手をつないで家へ
帰ったこと。

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？

震災はどこでも起こりうる。
人の思いは別に自然は待ちかもを
一瞬でうばい去る力がある。

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？

妹

これから考えたいことはありますか？

南海トラフへの備え、
残りの人生

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）

小6の時、津波がザバーって全て街も壊していく映像（その上で、五の上から ただただ壊れていく往来を逆さながらながめる人々）を見て、
なんで、人間は非力なのかと、恐怖と絶望、脱力した感覚を思いだす。

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 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　12

住んでいた地域　鹿児島県

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校の授業が終わり友人と下校していました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地震が起きたところが日本だと思わず（フィクションだと思い）いつも通り寝ました。

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？

3/11の下校後、自宅のテレビの生放送を見て知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

図書館の本

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？

小学校の友人や先生と震災が同じ日本で、現実に起こったことだと話したことです。

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？

時が経つにつれて震災の大きさ、家族を失ってしまった方々の思いを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？

引越をする際は必ず避難場所を確認しています。

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？

自分の家族

これから考えたいことはありますか？

災害の多い日本でより多くの方々が助かるにはどうすればよいかということです。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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 12歳

住んでいた地域 多賀城市

ご職業など 小6

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

卒業式の出し物の相談を教室で行っていた。
前日、前々日より地震が続いていた為、
3.11の時も友人と「また地震だねえ」と
潜った机の下で呑気に話していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家の近くの中学校体育館（避難所）で、
ラジオを聞きながら眠った。
当時父が仕事で沿岸部にいたことを
共にいた母から聞いていて、正直眠るに眠れなかった
ことを覚えている。
多分、眠るというより、疲労による気絶だったのかも。

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？

母が車に迎えに来た際、車内のテレビで見たニュース。
いつも明るくハキハキした母が、今までにない深刻な顔
と重い声で「大変なことになってる」と呟いていた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、TV、
TVに関しては車の中のテレビで見るばかりでは
あったものの、視覚的な強さは今でも覚えている

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

番月日輪さんの本を愛読していた。
元々本の虫であった為、電気がないからゲームできない！
なんてものとは無縁だった。

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？

友人の家で「東京マグニチュード8.0」というアニメを見て、
そのマネで「地球なんかなくなっちゃえばいいのに」
と劇中のセリフをふざけて言った。
その翌日より前震、3.11に至った。
以来、言霊の存在を信じている。

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）

発生直後より降り出した雪とその寒さ。
「こんな時に降らなくても…」とげんなりした。

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？

人は想像よりも何倍も早く物事を忘れる。
忘れないように意識をしていても、忘れている己に
愕然としている。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

クイタイの充電器が手離せなくなった。

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？

当時の担任。
震災後、実家が気仙沼にあったのだと聞き、
一体どんな思いであの時の私達を見ていて
くれたのだろうと…

これから考えたいことはありますか？

記憶と記録が、いかにそのまま残せるか。

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）

昨年のこの日は、職場で迎えた。
時間になった時、黙とうをしていたのだが、その時に
4〜5歳くらいの女子が母親に
「なんでみんな目をとじているの？」

と、心底不思議そうに聞いていた光景が忘れられない。
小学生はみな震災以降に生まれ、中学生すらも当時生まれ、
もしくは記憶があるかすら怪しい歳。
当時の恐怖が薄れていく感覚が、本音を言うと恐ろしい。

恐怖を忘れる恐怖と、文字にすると不可思議ではあるが、
背中に貼り付いて離れないこの感覚は、多分一生つきまとうのだと考える。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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 12

住んでいた地域 兵庫県

ご職業など 小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

兵庫の小学校で卒業式の練習をしていた。
体育館が少し揺れた気がした。
（あとから知ったが震度2くらいの揺れだったそう）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビをつけても津波の映像ばかりだったのでテレビはつけずにすごしていた記憶がある。

千葉に住んでいる幼なじみの無事を知ったのも夜だった。体育館の窓ガラスがわれ，天井の一部が落ちて，卒業式ができるかどうかわからない，ともきいた。

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？

・翌日以降のテレビ
・週明けの学校
（「東北が大変なことになっている」と聞いて卒業前のレクリエーションでおばけやしきをする予定だったが，急きょ球技大会に変更となった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

帰宅後，テレビをつけたら仙台空港に津波がおしよせている映像が流れていた。
それが初めて知った震災の状況だった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

中学が国際系の学校（兵庫）だったから，原発事故の放射線が怖いとのことで，出席番号が1つ後ろのブラジルの子が日本に来れないでいた。
彼が日本に来て，学年全員が■■
そろったのは入学式から2ヶ月後だった。

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？

大人になって就職で仙台に移り，仕事で震災に触れる機会が多くなった。
「あの日は本当に星がきれいだった」とも聞いて，震災を意識するようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

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）

阪神・淡路大震災は生まれる前，東日本大震災は兵庫で知った人間なので，大きな地震を経験したこともなく，当時の生の様子を知りません。（2018年の大阪北部地震のときは，岡山の大学に進学，そこで1人ぐらしをしていた）。
ただ，"知らない"ことを"知らない"ままにするのは■違うと思います。
当時の様子や課題等を"知る"ことが防災（減災）につながるのではないでしょうか。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

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　12歳

住んでいた地域　神奈川

ご職業など　小学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校にいて、卒業前の最後の算数の授業だった。地震がきて、大きく揺れて机の下にもぐった。その時床に落とした教科書や散乱したものは、週明けに登校した時までそのままだった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

停電していたし、余震も怖かったのでリビングでびくびくと過ごした。
市外の高校に通っていた姉は夜中に帰ってきた。父は次の日の昼に帰ってきた。繋がらないとわかっていながら父に何度も電話をかけた。

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？

テレビと新聞？

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビと新聞と、
ラジオも？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

Greeeen

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？

「自粛」という言葉がどこでも飛びかっていた。
卒業に際しての色んなイベントは中止、
花見も自粛せよの雰囲気。
コロナ禍で、「自粛」が再びうたわれた時、
2011年の春を想起した。

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）

親が迎えに来てくれた時の
安心感。
友人に見せないようにしてたけど、早く来てほしくて不安だった。

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？

大学進学で初めて東北に来て、東日本大震災とそこから生まれたものに、たくさん触れたり、関わってきた。
当時は想像もしていなかった
現在地。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が来た時に、まず避難体勢をとる。それは今でも変わらない。
今の家では、ベットの下に常にくつを置いている。

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？

今、関わってる人の当時のことを知りたい。
職場の人とか。

これから考えたいことはありますか？

何年経っても、思いをはせたくなる
感覚は、そのままでいたい。

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）

① 2011年4月から中学校に進学して、陸上部に入った。3年間、校の選手宣誓には必ず「～、東北の人に思いをはせ」の一節が入ってたのを、ふと思い出しました。

② 仙台に来てから1年を経て、当時自分は東北に関わっていなかったけど、震災があったからある「現在」に、たくさん学ばせてもらい支えてもらったと思う。恩返しとして、昨年は能登に約一ヶ月滞在して、自分に出来ることをして、活動した。いつかの未来で能登に来た若者が「震災から立ち上がった大人から学んだ」と、何かを経験して能登を愛してくれたらいいな。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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 小学6年

住んでいた地域 東京

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

たまたま集団下行の日で、
お母さんと妹と同じ班の子たちと
帰るところだった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖母の家に行って、家の中が
無事か確認しに行った（祖母は旅行で
行っていなかった気がする）
わんちゃんがいたので心配だった。

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？

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？

インターネットやSNS、テレビで
見てた。

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？

テレビのCMが全部ACのものに
なったこと。

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）

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？

忘れない。といいつつも
やっぱり時間がたてば忘れていって
しまうと思う。
経験していない世代や若い人に
どうやって伝えていくか考えないと
いけないと思う。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

いつ震災がくるかわからないため、
何かあった時の集合場所などを
周りの人と確認するようになった。

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？

実際に被災地にいた人。
若い人。

これから考えたいことはありますか？

今は東京に住んでいるので、
首都直下型地震は怖いと
思っています。

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）

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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 12

住んでいた地域 仙台市

ご職業など 小学6年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

帰りの会の前で、ランドセルに教科書をしまっていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

母が小学校に迎えに来てくれた。
少し離れた地域の学校に通っている姉と
なかなか連絡がとれたので、朝になったら迎えに
行こうと話した。
全くお腹が空かず、でも何かは食べねばと
母と2人で家にあったお菓子を食べた。量がきれいだった。

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？

小学校に迎えにきた母に、「海沿いには津波が
きているらしい」と聞いた。
ラジオでは現実味がなく、1週間後電気がついたとき
初めてテレビで知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、近所に住んでいる人・友達の親からのメール

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

青い鳥文庫の本

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？

机の下にもぐっていたとき、前の席にいた
男の子に、「不安ならこれを持っていれば」と
液体のりを渡されたこと（笑）

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）

ダイエーで食料を買うために並んでいたときの寒さ。

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？

現在26歳、当時12歳のころの経験は
間違いなく私の価値観の礎になっています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地盤が強い土地に住むこと。

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 隣の席にいた 親友。
長くもぐっていたからこそ、隣があなたで良かった。

これから考えたいことはありますか？

現在 東京暮らし。
首都直下地震での混乱は大変大きいだろう。
少し離れたいな。

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）

当時は、卒業式ができなかったり入学式が遅れたり、自分のことで手一杯だったけれど、
県内外のたくさんの大人たちに助けてもらっていたことが今ならわかる。
次は私も守る大人になる。

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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
12歳

住んでいた地域
石川県金沢市

ご職業など
中学3年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

卒業式があり、友達と帰っている途中だった。友達の家に着きテレビをつけると津波の映像が流れており、現実との区別がつかなかった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつもと同じようにねた。

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？

友達の家のテレビ
最初は「CGかな？」とか思ったりしたが
その日の夜も次の日も同じ映像が
流れるので現実のことなんだと思った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

RADWIMPS
~~BUMP OF CHICKEN~~
Greeeen

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？

「これってほんとなん？」
友達とテレビを見ながら。

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）

特になし。

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？

2024年1月1日に能登地震があり
実家の石川県に帰省していた為
初めて大きい地震を体験した。
本当に地震が怖いと初めて思った。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

揺れに敏感になった。

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？

その時一緒いた友達。

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）

石川県はまったく揺れなかったため、また卒業式だったこともあり、その日はふわふわした気持で家に帰った。
毎日、同じCM、被災状況、原発などが流れ、被災はしてなくても、気持ちが暗くなった。思い出で

ご記入いただいた内容は、ウェブサイトや展示・研究等で公開・活用する場合があります。
都合により一部編集して公開する場合がありますので、あらかじめご了承ください。