東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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　19才

住んでいた地域　塩釜市

ご職業など　専門学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

本塩釜駅近くのホームセンターで
アルバイト中でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

実家になんとか帰ることができ
夜ご飯も遅れ、共にかい中電灯を
てらしながら過ごした。

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？

一時、避難した小学校で
ワンセグ"を見てしった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

毎日をていねいに楽しく
生きることです。

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。）

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　19

住んでいた地域　千葉

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？

東京都内のアルバイト先のカフェ
レジを触っていたらゴゴゴと地鳴りがあり…

その日の夜、どのように過ごしましたか？

アルバイト先で過ごした。

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？

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　twitter

電話は繋がらなかった。

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。
11日が金曜日で、嵐のレギュラー番組は木曜が多く、次の週の木曜日にテレビで映ったいつもの嵐にすごくホッとした。

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

たくさん。
岩手大船渡の皆さん、訪れる度に本当に親切にしてくださり、きっかけは悲しい出来事だったが、大船渡にはこれからも ずっと通いたい。

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？

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？

大船渡で時間を共にした皆さん、皆。
日常にいるまわりの大切な人達。

今の東京での

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　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　19歳

住んでいた地域　栃木県

ご職業など　学生（浪人）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

同級生の家に遊びに行っていました。
居間のこたつでくつろいでいるときに揺れが始まり、どんどん強くなっていくので慌てて靴もはかずに外に飛び出しました。
急いで家の家族に電話しましたが、全く繋がりませんでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

福島の原発事故はニュースで見ていたので、隣県である栃木にも影響があるのではないか、また進学が決まっていた仙台の大学も無事に進学できるのか、不安に感じていました。

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？

停電はしていなかったので、テレビのニュースでリアルタイムに見ていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビとインターネットが中心でした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

花は咲く（花は咲くプロジェクト）

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

普段は自分のことを多く語らない祖父が、戦後間もない頃10代で北海道から栃木に働き手として出てきたときの話もしてくれました。計画停電で、ろうそくの灯りのもとで静かに話してくれました。

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）

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

- 時間が経つと、本当に記憶から薄れていくということ
- 大きな災害でも、遠方で自分に被害がないと1週間後には遠い世界の話のように感じるようになってしまうこと。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- モバイルバッテリー
- 防災グッズ（家に常備、特に水）
- 職場から家までの徒歩ルートマップ

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

大学の友人達（2011年4月から仙台で過ごした）
一緒にボランティアや復興に携わったので。

これから考えたいことはありますか？

震災対策，震災復興に自分ができることは何か、については考え続けたいと思います。

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

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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　19才

住んでいた地域　兵庫県西宮市

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？

友人と近所のショッピングセンターにいました。歩いていたので、揺れは感じませんでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビで被災状況を見ていました。

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？

友人と別れて帰宅し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？

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？

覚えていません。（当時受験生（浪人生）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？

仙台市の海岸に200人以上の遺体があるとニュースで聞いたこと。ショックでした。

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）

寒そうな映像。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

津波の恐しさ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

充電器（スマホ）を持つようにしています。

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？

周りの年下の人。

これから考えたいことはありますか？

災害発生時の行動、事前の備えの必要性。

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

被災地から離れた場所にいて、当初は地震発生したことに気づかず友人と遊んでいました。帰宅し大変なことが起きたと知って言葉を失う感覚でした。津波被害がとてもショックでした。阪神淡路大震災で幼い頃、被災しましたが、阪神淡路にはなかった津波被害の様子が（特に）本当にショックでした。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日2024 年 6 月 26 日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢
19才

住んでいた地域
北海道札幌市

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？

大学のクラス　新入生歓迎会の
リハーサルをしていた。
クラスにいたこともあり結構揺れた。
（札幌は震度3〜4だったが、それ以上に
感じた。）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

大学の先生からメーリングリストで
安否確認が来て、ただ事ではない
ないと感じた。不安。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

スマホのニュース
新聞
Twitter

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV など メディア

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？

震災から1ヶ月後に大学の派遣で
岩手県釜石に炊き出しボランティアに
参加。お好み焼きと焼きそばを
提供したところ、「あたたかいものを
食べられるなんて」について話していたことが
頭に残っています。

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）

それでは別日程で大船渡や
気仙沼などに行ったときの
海と魚のような臭てが混ざった
なんとも言えない匂い

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？

「減災」という考え方。
災害大国である日本で暮らす以上
災害から逃げることはできない。
東日本大震災から7年後の2018年に
初めて住む北海道でも胆振東部で

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震が発生し、2日間のブラック
アウトを経験した。その時は「○○を
準備しなかった」と思うことが、
実行にうつせていない。今こそ改
めて、準備したいと考えている。

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？

年下の世代。
会社の部下が東日本大震災の
記憶がないと聞き、としも
おどろいた。

これから考えたいことはありますか？

災害への向きあい方。
減災、防災。

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）

このセンターのアーカイブやインタビューシートを見て、とても心が動いた。
ボランティアとして東北を訪れていた時に、地元の人々が言っていた「風化させないでほしい。」「忘れないでほしい。」
聞いたその時は、その通りだと思い、心に強く思っていたが、人だんだん忘れていっている自分がいた。
1年に1度でも東北に思いを馳せようと感じた。

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 2024 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 19歳

住んでいた地域 埼玉県

ご職業など
就職直前の専門学生.

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家でこたつに入りながら，壁によりかかって
ゲームをしていた。
私の地元は震度5で，大きな揺れに
おどろいて玄関まであわてて出た．
(当時飼っていた猫を抱えて)

その日の夜、どのように過ごしましたか？

幸い，大きな被害のない土地だったが，
宮城に住む友人のことが気がかりだった。

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？

直後のニュースから。
津波がおし寄せる仙台空港の映像を，
まるでフィクションでも見るように感じていたように
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？

ニュース番組や ツイッター

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

↑
でやっていたゲームが何だったか…。
DSか PSPの何か.
ドラマの曲.

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？

「関東大震災かと思った」というような内容を，
帰宅後の親としたような気がする。
また，3月中から就職先へ会社でバイトをする
予定だったが，震災を理由にとりやめになった．

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

人間は何と無力かと，思った覚えが
あります。
自然はおそろしいなと.

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？

震災から10年ほど経った時，何かの博物館の
展示で，「東日本大震災による地形変化」という
ものを見た．
その後にばくぜんと，学術的なことが語られるように
なったくらい，震災から時代経ったのだと感じた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

大きな震災があるたびに防災用品を買わねば
とは思うものの，なかなか実行に移せずにいる。
飼い猫は飼っているので，もしも避難することになったら
こいつもつれて逃げねばとは思っているが，
実際どうなるか，分からない．

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？

…私自身 話すことが何もないので，
そっと話を聞かせてもらえたらと思います。

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）

今回 旅行で仙台をおとずれ，たまたま わすれン！に立ちより，ノートを書いてみようという気になりました。
大きな被害のない地域にいた私は，語ることは多くありません。
被災された方々の悲しみや気持ちを計り知ることは出来ないけど，人々の 日々のくらしが，幸せであることだけはそっと祈っていたいと思います。

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 11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
19

住んでいた地域
東京

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？

東京・調布の京王駅で
電車に乗っていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

府中のアパートまで
大勢の人といっしょに
ぞろぞろと歩いて帰った

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？

その日の夜、テレビで
何度も津波の
[redacted] 映像が
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？

新聞、テレビ、ネット
仙台に住む 現夫からの
LINE

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？

地震が起こった直後、ゆれる
中、現夫から メールが来た。
「大丈夫。このあと連絡つながらない
かもしれないけど、生きてる」

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？

現在住んでいる
石川県の能登で今年
地震があった。
どこでもおきるのだと思った

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

改め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？

地元で防災活動をしているが、
能登半島地震を
向き合えていないことを
申し訳なく、恥ずかしく
思っている。
どう向き合えばいいか 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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 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
19才

住んでいた地域
仙台内陸部

ご職業など
高校生と大学生のあいだ

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

2階建ての自宅にいた。1Fリビングに母と自分，2Fに弟と弟の友達数名（いずれも小学生）。
揺れた時に母がパニックになっていたので、抱きしめながら、背中をさすった。飼っていた犬が逃げだせないように、犬と母の2人をまとめて抱えていた。揺れがおさまってすぐ、浴槽に水を貯めた。水が風呂おけ一杯になった直後、水道が止まった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

明るい内に1Fリビングの掃除（ガラス片などが散乱していた）を済ませ，人数分のスリッパを揃えていた。夜になってからは，家族全員スリッパをはいて，1Fリビングに集まって一晩すごした。手回し式のラジオ，懐中電灯を使った。灯油を節約するために，毛布にくるまって暖をとった。犬が一晩中心臓をバクバクさせつづけており，これで彼女の寿命が縮んだと思う。

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？

震災後3日ほどで電気が復旧するようになり，テレビを点けて全容を理解した。ラジオでも情報を得ていたが，救助を求める方のメッセージが読まれることが多く（それ自体も必要なことだと思うが）聴いていると不安感が募ったので，頻繁にするようなことはなかった。

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，旧Twitter，ラジオ。
ご近所さんから色々な話を聞くことがあったが，デマのように思われる内容も混じっていた。（「放射能が怖いから，ヨウ素が混じったうがい薬を飲んだ方が良い」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？

TVCMでACのCMがくり返し流れていたので，その曲をよく覚えている。また，資生堂エリクシールのCMも繰り返し流れており，そのCMソングを歌っていたのが自分の好きな歌手だったので，聴く度に気が晴れる思いだった。

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？

近所の公園の貯水槽に水をくみに出たとき，普段会話をしないようなご近所さんと言葉を交わした。夜で街灯も点かず星が綺麗に見えたのでそのことを話したり，どのようにしのいで生活しているか，情報共有したり。近所の肉屋が，肉の在庫を安くわけてくれた時，家族が多い人に多くわたるように，等，みんなで話し合った。

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）

水がスムーズに使えた時，水道をひねったときの冷たい金属の感触を，手を洗えるありがたさが入り混じって，記憶されている。

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？

M5.0以上の地震と，そうでない地震が体感で区別できるようになった。
揺れが小さくとも，マグニチュードがそれなりにありそうだと，気持ちわるさを覚える。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

のみものと飴などの糖分を持ち歩くようになったり，自宅の防災グッズをこまめに点検するようになった。
充電機を欠かさず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？

大人になってから関西で就職した際に，防災意識にギャップを感じた。歴史的に大きな震災を経験していない地域だったからか，「もっと備えるべきでは？」と口を挟んだり，職場の防災について色々と提案することが多かった。震災の経験がない人にこそ，備え方や心構えを伝えたり，話し合いたい。

これから考えたいことはありますか？

気候変動のためか，今まで予想していなかったような自然災害と向き合う機会が増えているように思う。
自然の営みが今後どうなっていくのか，そして人間はそこでどう暮らしていくべきか考えていきたい。

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）

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
20才

住んでいた地域
七ヶ浜

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？

塩釜市のホームセンターで
アルバイト中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

一度小学校に移動後、
連絡のとれない後輩の家に
向き、明日七ヶ浜バイクで
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？

自分で移動中に見聞した。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

約1ヶ月の小学校で自宅ワンセグ

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

~~特になし。~~ 橋本紡"れっの物語」

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

自衛隊の方々に南三陸の写真を見せて
頂いた時に「覚悟を決める！」と言われたこと
海外のキャスターの方がインタビューをうけたこと

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）

火力発電所の火災の煙の匂い
と土ぼこりの匂い

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？

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？

一日一日を楽しく生きていくこと

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）

後輩の家から帰る（七ヶ浜へ）時に東とバイクをピットインして帰ったこと。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢　20

住んでいた地域　東京都文京区

ご職業など　大学生（アルバイト）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅のアパートでバイトに行く準備をしていた。
危険を感じ、2階のベランダから飛びおりようと、布団をもってベランダに出たところ、電柱にしがみついてゆれに耐えているおじいさんから、「飛びおりない方がいいよー」と言われ思いとどまる。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

不安ではあるが、温かい場所で寝ることができていた。

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、インターネット
家族からのレンラクなど

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

インターネット、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？

電車が止まっていて、歩いて大塚駅の方ぐらいや池袋くらいまで行った記憶がある。
すがも駅が人でいっぱいになっており、友達とレンラクもつながらず、合流できなくて安否が不安だった。彼氏は自転車で来た。

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）

都内で物も食べ物の買いだめがあり、物が手に入りにくくなっていた。

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？

大きな震災があり、日本中の人の意識が変わったと思う。実際に被災してない県にいた人々も、震災の話をきいたりニュースをみたりすることで、防災への意識が明らかに変わった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

その当時、笛をもち歩くようにしていた。
また、水や食料をある程度ストックしたりするようになった。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

海が近い場所では津波への対策が必要だけど、それぞれの地形や季節に合わせて様々な防災対策が必要だと思う（他人事に思わないようにしたい）
経験を将来へ生かしていかなければならない！

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）

大変な時でも他者を思いやったり、ゆずり合い、助け合いができるって本当に素晴らしいことだと思います。
助け合うという事は、自分がつらいなら大変なら、誰かに話したり頼ったりすることも必要だと思います!!

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 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　20才

住んでいた地域　七ヶ浜

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？

当日は、自宅にいた。
妹弟や祖父母も一緒におり地震が起きた。
しばらく揺れが止まらず、家から飛び出た
記憶が残っている。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地震・津波の影響で女川の火力発電所
が火等の爆発が起きると町内放送が
あったので家族皆で避難した。

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、自宅に戻る途中、近所の人たちから
近くまで津波が来ていたということを
知らせてもらった。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ほとんど近所の人からの情報
1週間程度経ち、電気が使えるようになってから
インターネットで情報を得た

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

当時の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？

当時関わっていた人ともう一度
話したい。

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 2024年 5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 20

住んでいた地域 仙台市青葉区

ご職業など アルバイト

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家で昼寝

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ストーブをつけっぱなしで暗闇の中ラジオを聞いて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？

翌朝の河北新報（朝刊）でより詳細な情報を知った。

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、新聞、停電の~~復旧~~解消後はテレビで

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特になし

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

M9.0、津波、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）

やけに静かだった。

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？

海に近付かなくなった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特になし

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？

3月11日を迎える以前の宮城県民

これから考えたいことはありますか？

命

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

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024年 4月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 20

住んでいた地域 仙台市青葉区小田原

ご職業など アルバイト

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家で昼寝

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ラジオを聞いて、被害情報を確認しつつ早めに就寝

災害の全容や被害について いつ、どうやって知りましたか？

停電していた為ラジオで確認していた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、河北新報(朝刊)

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

JPOP(色々)、ワンピース等(ジャンプ系)マンガ

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

マグニチュード9.0、津波、壊滅、水素爆発、メルトダウン

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）

地震の日、カラスが鳴いていない所か姿こえ見なかった。(その他各項目も同様)

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

常識で通用しなかった事が多数
アウターライズ、長町・利府断層

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

今の所は大きなものはなし

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？

後世の世代

これから考えたいことはありますか？

今までもそうだったが、ありえないことなんてのはありえないと考える事。
思い込みの排除。

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

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 4 月 19 日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢
20歳

住んでいた地域
滋賀、大阪

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？

滋賀の実家にいた。
なにげなくテレビをつけたら、国会中継が映り、画面の向こうが揺れていた。
東京で地震？と思ったら、家まで揺れはじめてびっくりした。
どれだけ大きな地震なのかと思った。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

テレビでみていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビで情報を得ていました。
CMがほとんどACジャパンだった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

Perfume

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

枝野寝ろ、てありましたね。

当時は学生だったので、計画停電でCMが止まっていた気がするな、と思いだしました。

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？

どこででも地震が発生することと
[redacted]
東日本大震災以後の地震災害で感じています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

[redacted]
歩きやすい靴が大事だと思うようになりました。

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？

いま展示を拝見して
当時のこと、そこからいままでのことについてお話をうかがっている気持ちになります。

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）

関西から10年ぶりくらいに仙台に来ました。
せんだいメディアテークに来るのもその時以来です。
社会人経験を経て、いま読む展示内容は心に来るものがあります。

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 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　20

住んでいた地域　福島市

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？

卒業式が翌日だったので
練習(リハ)をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

学校に皆でとまった。

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？

当日はTV、ケータイ、実家(仙台)への電話もつながらなかったので翌日以降ラジオで知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

主にラジオでした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

余裕なかった。
電気の復きゅうおそかった
(仙台市)

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

[redacted]
あらはまに200人の
いたい

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)

翌日仙台に帰ったら
長町駅らへんが
こげくさかった。

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？

地しんが来たら出入口の確保

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

亡くなった母

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 月 12 日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢　20

住んでいた地域　神奈川

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？

図書館で勉強
→実家に帰った
（自転車）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

実家で普通に寝た
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？

数日内にテレビ

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
ネット（mixi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？

推名林檎
吹奏楽系に

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

mixiに不確定な情報が流れていた。
・○○は地盤が固いから安心
・Xにトタウンしたらしいなど

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）

計画停電の中で
食べたラーメン
なぜか流れる浜崎あゆみ
のライブ映像

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

ある　が、
言語化が難しい

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？

友人
妻

これから考えたいことはありますか？

楽しく生きる
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）

災害に遭う人は誰もまさか自分が被災するとは思わない。
将来への備えは大切だが、今を楽しく生きたい。そのためには金を使う。
時間

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 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 20才

住んでいた地域 横浜

ご職業など 大学2年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自由ヶ丘の地下1Fにある飲食店で、彼氏とランチしていた。

地鳴りの様な音がして、背面の壁にかけてあった糸会が落ちてきて、地上に逃げた。同じ様に道に人がたくさん出てきていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電車が運休になっていた。普段から大学に泊まったり、大学近くの彼氏の家に泊まる事が多かったので実家の家族の安全も確認して、そのまま彼氏の家に泊まった。普段通りだった。

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？

次の日かその次の日に実家に帰ってテレビを見た時だと思う。外泊したことが普段通りなので、記憶が薄いと実感する。今、書きながら

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

被災地ではなかったため、物資が無くなる心配をあまりせず過ごしていた。

TVがずっと不安をあおる様な内容なので見たくなくなった。ポポポポーン！だけよくやってたな。親からガソリンをバケツに入れてきてと言われて、一度行列に並んだ時にガソリンは貴重なんだと感じた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特別この時期に、と選んで読んだり聴いていたものはない。

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

ポポポポーン！があいさつになった。自分の周りで被害がなく、日々TVの映像とのギャップが広がって、不謹慎だが"他人事感"が増していった。近所のショッピングモール等で時短営業や、ペーパータオル（トイレの）、ハンドドライヤーを「災害時のため…」と無くしている時を見ると、便乗コスト削減するなよ…と思っていた。

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）

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？

コロナの時も、日頃から潔癖気味でアルコール消毒液の業務用が家に元々あったり、花粉対策でマスクも大量に持っていて何も困らなかったので、日頃のそなえが緊急時も大切だと感じた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災用品は少し用意したが、実際どう使うかなど、緊急時とっさにできないので初めてだと家族で練習してみようと、今思いました。

子供が生まれて親になったので、当時よりも緊急時について真剣に考える事は増えた。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

上記の様に被災した感覚が自分には無いため、直接対話する勇気はないが、災害で職を失なったり、家が壊れたりしたけど、のり超えた人達のインタビュー等は見たい。

これから考えたいことはありますか？

家族の防災計画。

親せきとの連絡手段。

○電話番号のメモ書きを持っておこうと思いました。

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

観行で立ち寄りました。たまたまやっていたこの会、人々の手書きの文書や生のエピソードには足を止められました。お子さんを亡くされた方の話は、人の親となった今、悲しみが伝わってきます。

能天気、他人事でいたいと、正直思いますが、辛い中で思いを綴ってくだもった方々のエピソードは、この様に見ず知らずの他人の心を動かす力があります。

この展示でも振り返りの大切さが謳われていますが、本当に貴重な活動だと感じます。未曾有の未来に向けて、この様に思考をせることが、防災に大きく役立つと思います。

1人1人に

ありがとうございました。

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。）

記入日 2023 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 21才

住んでいた地域
宮城県富谷市

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？

ショッピングモールで遅い昼食を食べようとしていた。
食べる前に地震が起きたので、代金を支払わず店を出てしまったのがずっと心残り…

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ラジオをずっとつけて、家族全員で同じ部屋に集まって過ごした。
沿岸部に住んでいた親族が心配で、ラジオのアナウンサーが「明けない夜はないので今は耐えましょう」と呼びかけてくれたのが気持ちを朝までもたせてくれました

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？

電気が復旧するのが遅かったので、ラジオで。
全容が分かるまで時間がかかり、不安な気持ちだった

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ
Twitter

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

心に余裕がなく、何もできなかった。

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？

自粛て何だったのかな、とコロナを経験して思います。日本人ならでは…というか。
一つの事があっても、感じ方は人それぞれ。
嬉しいと思う人、不要だと思う人、色んな人がいる。
皆が考えて、悩んで、迷っていたと思います。

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）

停電が長かったので、遠くで復旧している地域が明るくなっていた事。
ケータイの電波が入る、というウワサのあったショッピングモールの駐車場へ夜行って、ケータイを空にかかげて電波を立てていた。

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？

良くも悪くも、地震に慣れてしまった。
3.11よりは小さいよね、ライフラインに関わらなければいいよね、と。
また必ず地震は来るので、日々そなえなければと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

ヒールははかない。歩いて帰宅する可能性。
旅行先で地震にあったら、家族の無事を確認する手段はあるか？とか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？

今も辛い気持ちを抱えている人もいる。
話したくない人もいる。
私は家族も家も無事だったけど、気軽に話そうという気持ちになれない。

これから考えたいことはありますか？

日々のそなえ。地震が起きたらどうするか。
被災された方との関わり。何かの役に立ちたいし
支
私も3.11で感じた気持ちを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）

津波とは関わりない地域に住んでいたけど、4月に岩手県沿岸部に住む親族の見舞へ行った時の事は忘れない。
がしきの山、ありえない所にある船、体育館に身を寄せ合うようにしている人達。親族は高台で全てが流されるのを見てる事しかできなかったと泣いていた。道ですれ違った人が、
「家族が流されて、ずっと待ってるんだよ」と言っていた。
私ももしかしたら次は同じような経験をするかもしれない。日々幸せに生きてることを忘れないようにしたい。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 4 月 20 日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

年齢　21才

住んでいた地域　山形県

ご職業など　旅行関係

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

旅行会社でカウンターにいました。
先輩のケータイが鳴り響いて、
（緊急地震速報です。この時、初めて聞きました）
直後に揺れが来て、本棚を押さえながら
机の下にもぐりました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

会社の人に家までおくってもらって、
家族全員といっしょに寝ました。
この時、初めてラジオで"蒲浜地区"で
犠牲になった方々がいたことを知りました。

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？

全容を知ったのは、次の日の会社にて
自家発電でTV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？

Twitterで、どこでガソリンが手に入るか…
などの情報を見ていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

地震直後、ケータイがつながった（電話）のが
津波がおしよせていた地区に住んでいた弟でした。
心配させないためか、津波のことは言わず、
「大丈夫だから！お母さんにも言ってて！」と弟と会話した
ことばが印象に残っています。
（この時、津波が来てることは、私は知りませんでした）

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）

とにかく寒かったこと。雪もふっていました。
あと、産まれてちょうど1ヶ月の姪っ子の
あたたかい体温

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

明日に保証なんてないこと
限られた今を大切に過ごすこと.

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

非常用のリュックを用意したり、
充電器を持ち歩くこと.

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？

今、中学生になった当時1ヶ月だった姪っ子
震災を知らない世代

これから考えたいことはありますか？

防災に関する知識をつける.学ぶ
家族に会って、話したりする.

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）

震災後に仙台で暮らしはじめました。
仙台が大好きなので、震災のことを忘れないために学び、生きていくことが大切だと感じました。
学生時代は仙台の学校に通っていたので、被災にあった友人もたくさんいました。当時、仙台に住んでいた友人にメールをしたら、返事がきて、安心したのも覚えています。
みなさまに心よりお見舞いと、一日も早く復旧をお祈りします。

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　　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

住んでいた地域
仙台市

ご職業など
医療関係

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

病院で
ナースコールで
アナウンス
（地震です。おちついて下さい等々）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

院内 残り、
制服のまま、空き部屋で
過ごす

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

院内のTVで
その夜
荒涼で300人の…に
ショック受ける

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

職場の人たち、
家族との
会話
河北新報（感謝）

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

読む時間無く、
聴きたい曲、無くなる

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？

当日、
院内の窓から黒く光る
ものが遠くに見え、それが広がる。
「あれは何だろうね？」と話す。
今思えば、あれは津波だった

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）

当日の夜、
ビスケット？1枚食べた
甘いはずなのに
無味だった

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

時間が経てば経つ程、
優しくなる人。人も街も
荒んでる気がする。
気候も変わってしまった？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

水道はもちろん
さまざまな備蓄品
枕元に貴重品

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

深くも浅くも、あの震災を
経験した人

これから考えたいことはありますか？

わかりません

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

すべてに意味があるのなら、あの震災には、どんな意味があったのか。
今でもわからない。震災前の沿岸の美しく、のどかな景色、雰囲気が恋しくて淋しい。

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 4 月 29日

2011年3月11日当時のあなたのことを教えてください

今は

年齢 35歳　　21才

住んでいた地域 千葉県 八街市

ご職業など 学生．パン屋でアルバイト

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家に独りでいました。
揺れがすごく、すぐにテレビをつけましたが、
停電により、きませんでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族3人（父・母・自分）で
ローソクの灯りを頼りにしていました。

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？

揺れの直後、アルバイト先の
パン屋で見たテレビ．
東京湾沿いの埋め立て地帯で
火災が発生したという内容。

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？

村上春樹の
「かえるくん、東京を救う」
妙にリンクした内容だった．

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？

パン屋が、連日大混雑で
毎日過去最高の売上を記録したが、
「これは続いてはいけない」と店長が言ってたこと．

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）

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

阪神大震災、北陸地震、東日本と
経験しても普通に暮らし続ける自分がいること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

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？

誰とも。

これから考えたいことはありますか？

自分ができることは何か．

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

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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
21

住んでいた地域
新潟県

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？

春休みだったので
実家の居間でのんびりしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ニュースを見ながら、
家族と過ごしていた。

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？

ニュースや大学での情報交換

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NHKのニュース

・大学のボランティアセンター

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

西野カナさんの

歌をよく聴いていたと思う。

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？

・テレビで津波から逃れて避難した
高齢女性が「若い人がたくさん
亡くなって自分が生き残ってしまった」と
泣いていたこと。
・福島から新潟に避難してきた
子どもたちの遊びボランティアで、子どもたちの
表情がとても硬かったこと。

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）

このまま日本はなくなってしまうのではと
強い不安を感じた。

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？

福祉系大学に通っていましたが当時は
福祉の道に進むか迷っていました。
しかし、震災を通して、やはり、
誰かを支える仕事がしたいと
思い直し、福祉職に従事しています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

常に枕元に懐中電灯、
スマホの充電も気をつけています。

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？

震災の語り部さんの話を
聴きたい。
身近な人と「あの時何してた？」と
話しやすいことから少しずつ、あの頃の思いを
共有してみたい。

これから考えたいことはありますか？

日本は地震大国だが、
3.11の地震は記憶の中でも
一番怖かった。恐怖や辛い気もちだが
だからこそ、備えることにもつながる。
この震災を経験していない人にも
教訓が伝わると良い。

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）

発災もなくとも多くの人から注目を集めるが、時間と共に少しずつ離れていきやすいと思う。
今もなお影響を受けて苦しむ人もたくさんいらっしゃると思うので、忘れないことが大切だと思います。

私は今の福祉職が好きなので、従事するきっかけの一つである震災のことを忘れず、誰かの助けになっていきたい。

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 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 ~~35~~ 21

住んでいた地域 横浜市

ご職業など ~~会社員~~ 学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

就職活動でセミナーを受けていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

徒歩で横浜アリーナへ向かった

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

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？

携帯電話、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？

GLAY

Thank You for Your Love

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

気仙沼，陸前高田 ~~市~~ へのボランティア活動

あまりの被害の大きさに言葉を失い恐怖を感じた

1日かけて1軒のがれきを数十人で撤去した

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）

土砂の活動で、課で口表せないほどきつい匂いだった

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？

復興にはまだまだ時間が分かっていることがわかった

（特に2021年3月の10年後のメディアやニュースを見て痛感

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震に対する備えと意識がようになった

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？

ボランティアへ一緒にいった友人

これから考えたいことはありますか？

震災はいつ起こるか分からないので自分事として捉える

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 2023 年 11 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 22歳

住んでいた地域 滋賀県

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？

滋賀県でボランティアのパーティング

その日の夜、どのように過ごしましたか？

普段通り、ミーティングをして
ボランティア活動の準備をしてた

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？

帰宅してテレビのニュースで知った

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビのニュース

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
桜の木になろう

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？

関西にいたので凄く他人ないという感覚

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

現地の人の声

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

今年で11年過ぎたが
復興はまだ真っ最中!!

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

社会人になって仕事におわれながらも
3.11の情報には関心を持ちつづける

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？

被災地の方
現地に行ってボランティアを行った方

これから考えたいことはありますか？

これからも復興に貢献できることを考えたい。

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）

せんだいメディアテークと3.11忘れずないためにセンター以前から知ってましたが、今日はじめてきました。
普段は関東地方におり仙台へは、なかなか来る機会はありませんが、1日も早い復興、新しいまちづくりを応援してます

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 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
22才

住んでいた地域
神奈川

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？

自宅でだらだら過ごしていました。
卒業旅行で海外から帰ってきたばかりで、数日前の大きい地震のことも知りませんでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

どうなっちゃうんだろう…
とは思ってましたが、普通に寝たかも。
眠たくなって寝たかも。

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？

テレビのニュース映像をずっと見てました。
仙台空港の浸水
気仙沼の火災・津波
千葉の化学工場の火災
原発事故　　ほぼリアルタイムで知ってたと思います

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・テレビ
・インターネット

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

計画停電だけでも結構つらかったのですが、都心在住の対象外地域の人の話ぶりがすごく他人事のようだったのに腹が立った~~無~~記憶があります。
仙台で被災した友人から数日後に届いたメールで一番くてつらい体験をききました。

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）

心がざわざわしてすごく落ち着きませんでした
全然落ちつかなかったかも

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

仙台に住むようになって、
自分は目をそらしていただけだったんだな、と思いました。原発事故とか。
なんとなく嫌な記憶として残してしまっていたんだと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

水は常に持って行動するようになりました。

外出先とか旅行先で被災したらどうしよう、とは思うけど、思うだけで何もしてません

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

友人、かな

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）

地震がきたらどうしよう、被災したらどうしよう、とか思いますが、思うだけでした。
アウトプットして、自分の考えを整理して、どう行動するか、が全然足りなかったと、この二十年を書いてみて思いました。

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
22

住んでいた地域
東京都 立川市

ご職業など
大学生（3年次）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

妹の卒業式（高校）への参列が終わり、自宅に戻ってきたところでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家に家族がそろうまで、
全員の安全の確認が取れるまで
伝達役のように過ごしていました。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

テレビのニュースです。
東北のリアルタイムの映像も流れ、
衝撃を受けていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、Twitter（現X）
インターネット上のニュースで情報を
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？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

妹の式後、妹は同級生と学校のかくで
打上げ、父は式のカメラマン担当で事務所
でデータ整理、母はPTAの打上げ。
その日に限って家族がバラバラ行動で、
地震後、学校に戻った妹が
無事 家に帰ってこれるかというやりとり。

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）

潮のかおり。
震災年の夏、荒浜小のちかくで、
津波がすべてのみこんだのだと思いました。

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？

いざというときの助け合いや協力
きれいごとに思えるが、震災時は
それが試される

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

スマホ用のモバイルバッテリーを持つようになりました。
家では、乾電池式のラジオ、ライト（ランタン）
を置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？

大学で所属していたゼミの教授
当時、現地視察に行くとの教授
の車に無理くり同伴させてもらい、
ボランティア活動（@若林区）に参加。
あの時は無茶な頼みを受けてくれたこと、
今こうして改めて考える機会につながっていること
を報告したい。

これから考えたいことはありますか？

次や未来にどう備えていくか
関東でもこの先 起きる時が来る
その際にどう行動をするか
答えは、13年たってもまだ出ない

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）

13年ぶりに仙台へ来ました。
当時の夏、若林区へボランティア活動に参加させてもらいました。
あの頃、就職活動がうまくいかず、気をまぎらわす、偽善もあったかもしれません（申し訳ございません。
しかし、今回こうして3.11を振返ることができているのもボランティア参加が無ければしていなかったかもしれません。
将来、関東で地震が起きても、動じることなくできることをするようにしたいと思います。　記録を残していただき、ありがとうございました。亡くなられた方のご冥福を祈り申し上げます。
（震災）

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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 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 22

住んでいた地域 東京都

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？

吉祥寺のゲームセンターで
対戦ゲームをしていました.
対戦相手が地震で逃げまた
プレイしていました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

普通にアルバイトへ行きました
お客は全然来なくて、
料理を捨てたのを覚えてます

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？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

ゲームをやめ. 近くの服屋へ入った時
店員が「地震の所が地元なんで
心配です」と言われてたのを
覚えてます

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？

安全な所にいる間はどうしても
真剣には向きあっていないなと.
どれだけ訓練しても他人事に感じてしまう

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防震をするようになりました.
防災

次の震災に備えるのが、あの日
安全な所にいた人の役割だと
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？

これから考えたいことはありますか？

東京にも絶対に大震災は
来ます. その時に、3.11から学んだ
事で被害をおさえられてます

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 令和6年 5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
22歳

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？

学校のPC室で作業をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家でテレビを見ながら災害に備えていた。

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？

テレビや講話、調べ学習を通して

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、新聞

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ファンモン「あとひとつ」
サンボマスター「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？

親とテレビで「やばいね」という言葉が詰まるような会話をしていた。

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

普通に生活していることの幸せを感じた。

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？

防災対策一つで命を確保できる可能性が高まる。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震情報に対する意識は変わった。少しの揺れや緊急地震速報などにとても敏感になった。

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？

当時の経験を知っている学校現場の人

これから考えたいことはありますか？

防災教育

～子どもの安全を確保するために、後世に伝えていくために～

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　23歳

住んでいた地域　仙台市太白区

ご職業など　病院職員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場で患者さんと手工芸をするプログラム中だった。自分で動ける人は机にテレビを入れてもらい、車いすの人にはクッションや私の上着を頭にのせてもらった。2階だったが、このまま床が抜けてしまうのではないかと思う程の揺れだった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

地下鉄もバスも動いてないため、職場に泊まった。毛布をもらって、デスクに突っ伏して休んだと思う。
みんな言っているけど、本当にあの日の星空はすごくきれいだった。

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？

当日の夜、1台だけ映るテレビがあり、気仙沼の火事が映っていた。
ラジオで沿岸部の被害が伝えられ、現実だと思いたくなかった。
次の日、自宅に戻って、新聞で原発の事故を知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

まだガラケーだったけど、ツイッターやmixiで情報を得ていたと思う。
あとラジオ。
ガソリンスタンド、コインランドリー、給水所、スーパーの情報を常に見てた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

次の日の夜、電気のない自宅でMDウォークマンでASIAN KUNG-FU GENERATIONの「惑星」という曲をきいてたのを覚えている。電気が来て、TVでMステを見たのも忘れられない。

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？

当時の院長に、「患者さんたちは除々にHPに影響が出てくるから」というようなことを言われた。

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）

久しぶりに食べたパンの味。
いつも揺れているような感覚があった。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

この間、震災後初めて原発近くの町に行ったが、本当にあの時のまま止まっている所がたくさんあった。
宮城に居ると復興がだいぶ進んだなと思っていたけど…。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

沿岸部に行く時は、高台を探すようになった。

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？

誰かと話すというよりは、こういう展示などで知っていきたい。

これから考えたいことはありますか？

震災のことを忘れたい人もいるだろうし、前に進みたくない人もいるだろうし、その人たちのことも忘れたくないと思う。

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）

あの時のことを話したいと思っても、なかなか機会がないので、こうやって思い出すことができてよかったです。
ありがとうございます！
いろんな事を訪ねて、覚えていたいと思います。

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　2023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　23歳

住んでいた地域　千葉県（出身は名取）

ご職業など　会社員（社会人1年目）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

外回りの営業の仕事で、ららぽーと南船橋向かいのマックで顧客と打ち合わせするため運転中だった。びよんびよんと車が跳ねて、おさまったと思ったら車列が動かず、対向車線の軽トラのおじさんと「うごかないねー」と話したような。その時は、打ち合わせに遅れる、やばい！ってことばかりを考えていた。道路にもくもく白い泡が立ちのぼっているのを見た。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

アパートに帰ったらぐちゃぐちゃだったが電気はついた。テレビで気仙沼の火災の映像が延々中継されていて、規模も分からず、気仙沼にいるであろう友人のことが心配で仕方なかった。知ってる土地名がずっとニュースで読み上げられて、ただずっとそれを見ていた。家族と連絡がとれなかった。

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？

テレビが見れたので、
主にテレビで。
（その前にYahooニュースとかも見てたけど、ネットニュースだとあまり事の重大さを理解できず）

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

Twitterで、避難所とか、遺体安置所に貼られている人名のリストの写真が拡散されていて、連絡がとれない友人たちの名前を（怖い、見たくないと思いつつ）ずっと探していた。
google パーソンファインダーで人名を入力したりもした。

Twitterがいろいろと後に生った気がする。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

本は全然よめなかった。
安藤裕子の Japanese pop というアルバムをずっと聴いていた。

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

いっぱいある。
同郷で、同じく関東に出てきている友人が、家族から「はなれて暮らしていてよかった」と言われたこと。
私は仕事をやめて地元に帰りたいと思っていたけど、帰るのをやめた。

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）

あまり覚えていない。

- 携帯のバイブレーションと地震がよく分からなくなっていた。
- 小名浜で泥かきをした時のスコップの重さ。

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？

・配慮の上での振る舞いが、一見無関心にも見えること。
たぶんそれはある程度仕方がないことのように思う

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- ガソリン半分になったら給油する
- 走れるくつをはく
- 家族の連絡先を紙に書いて持ち歩く（スマホの電話帳だと不安）

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

被災した友人と。
（震災以降、どう接したらいいか分からなくなって、後ろめたくて疎遠になってしまった）

これから考えたいことはありますか？

いろんな生活の話を聞きたい。
「受け取ることの少なさ」をどうにかしたい。

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）

震災後、地元に帰れず、しばらくぐしゃぐしゃの顔で仕事をしていて、
「花粉症がひどくて」と言いながらマスクしてごまかして外回りをしてました。
花粉症の時期で助かった…と思ってました。

→ あの年は、自称花粉症患者が増えたんじゃないかなーと思います。
（花粉の時期になると思い出す）

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　23

住んでいた地域　茨城県

ご職業など　大学院生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

茨城県波崎市で、サッカーの審判の仕事をしていました。地震があった時もまさにグラウンドにいました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

その日の夜は、自宅に帰ることが出来ずに、近隣のホテルの1階のコンクリートの上で毛布を借りて過ごしました。

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？

3.11の当日に自分も友人の車に乗りながら、津波警報を聞きながら逃げました。その道中に、他の方の携帯電話で映像を見ました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TVやネットニュースがほとんどだと記憶しています。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

特に覚えていません。

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？

"3.11"という数字。よく会話の中で使っていたのを覚えています。また、日常生活が送れていることを改めて当たり前でないと感じました。

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）

人生で初めて聞く津波警報と目の前に広がる水没した道路。ワンセグの映像を見た時の恐怖。ホテルのロビーで2泊した時のコンクリートの冷たさとローソクの火。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

正直、自分自身に大きく変わったことがありますか？と言えばありません。それは、自分が本当の意味での当事者でないからです。

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。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

当事者の方、支援をした方、また現地に住んでいた方以外にも、留学等で国外から来ていた人。

これから考えたいことはありますか？

世界中にも、自然災害を受けた国や人は多くいると思います。私は災害を受けた当事者ではないですが、同じ日本人として知識と経験を正しく伝えたい。

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

私は震災の当事者と言われれば、"そうだ"とは言えません。しかし、あの日に津波から友人と逃げて、2日間自宅に帰ることができませんでした。映像やニュースでも、最悪状況を知っていましたが、直接、間接的に復興に関わることが出来なかった自分がずっと好きになれませんでした。そして、ずっと現地を訪問したいと考えていて、今回、それが少し叶いました。私は自分が出来ることが何か、まだに明確な答えは分かりません。プロのサッカー選手として、世界の様々な人とも交流のある立場として、また、教育者として国際的に、後世に何かを伝えられればと思っています。　瑞希

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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　23才

住んでいた地域　仙台市青葉区

ご職業など　大学 4年生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

大学生協でアルバイトをしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

アルバイトを一緒にしていた学生達と一緒に八幡小学校に避難しました。

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？

3/11はNHKでアルバイトしている同級生がNHKに直接行って、その子達から話を聞きました。津波の画像や負傷者など全容は翌日の河北新報の号外で初めて知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・携帯ラジオ
・NHKでバイトしていた同級生からの話

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

震災後数日間は何も読んでも聴いてもいません。

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？

当日の夜、携帯ラジオからの「～地域で数百人程度がさくなられた可能性がある」という速報を聞いたとき、「日本が終わる」と感じました。

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）

経験したことのない揺れの大きさと何より揺れの時間が長いことが1番怖くて印象に残っています。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

もちろん震災を風化させてはいけないとは思いますが、日々震災のことばかり考えると生きるのが楽しくないので、年に1回程度しっかり考えるぐらいが1番心を安定させる意味で大切だと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災リュックを作りました。

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？

私は仙台市にいましたが幸い被害をほぼ受けていないので、積極的に語ろうとは考えていません。（被害を大きく受けた方の話の方が説得があります、何より私の体験談はあまり大したことがないと思うからです）。

これから考えたいことはありますか？

震災時の初動をどうすべきかは考える必要があります。

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）

石川県出身のため、2024年1月1日の令和6年能登半島地震で、金沢で震度5強の地震に遭いました。家族や家屋に被害はありませんでしたが、何度も行ったことのある能登地方の甚大な被害を見ると気持ちが沈みかけます。知り合いで、今でも断水で毎日水を汲んでいるという話も聞きましたし、七尾市に住む私が勤める自治体の職員であることから輪島市の中学校で5日間被災者支援を行いました。
被災者が1番辛い思いをしているのは間違いないですが、被災地で休まず被災者を支援している自治体職員や自衛隊、医療関係者のケアなどのサポートも大切だと実感しています。

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 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 23才

住んでいた地域 仙台市

ご職業など 派遣社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

会社で「あと少しで午後の休憩だ」と思っていたので覚えています。発代で15:00前後で10分ずつずらすスケジュールだったので。

・余震の中、9Fから荷物を回収し、近くの祖父母宅へ帰宅し、4月頃（勿論半ば～末）まで居ました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖父が仏壇用のろうそくを立て、カレーパンを開けて食べました。火事になるかとハラハラしたし、近くに避難所もあるし、移動した方が良いのではというふうしました。祖父がいて良かった。

ラジオの「100人」を聞いて、防災メールが着信のような鳴る中でコタツで寝ました。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

・多分、ニュースかSNSで。

・一番早かったのは3/12の朝刊です。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

SNSとYouTube。電気が来てからはTV

人のつながりがそれくらいで。あとは家族のうわさ話や、並んでいる時のまわりの会話

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

八千（半津先生）のアルバムを弟から借りていて。それのいったCDプレイヤーとスマホしかなかったのでひたすらそれを聴きました。

ドーナツホールを特に覚えています。

本は、カバンに入れていた。女性から聞き取ったおかしの食生活の本（図書館で借りました）

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？

役に立とうと失敗ばかりで思い出してくるものです。

買い出しで、おまつり（4月）に合わせて剥身が買えることなどは覚えています。

・12日、物を買うために5人くらいで、大学の友人同士が再会して、一人ですでに一晩の話をして抱き合っている朝が、勝手な自転車をとめられて怒る祖母。

並んでいた次に後から合流して「大変だ」と言われること

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）

~~星がキレイだったこと。~~

祖母が作ったキンピラ。ひき肉、ニンジン、レンコンだったかなと。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

あの頃はSNSを通して「大丈夫だ」「いつも通りだ」ということを伝えないと、大変なことをすると思い込んで、やたらおじやきそ、ハイテンションになっていた気がします。

「不幸だ」と認定されたら、もう元には戻れないような怖れがありました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

最初は「おもてだけの自分あったのに、世界は関東のさいわりで元に戻ってしまうんだ。自分たちのことや、立ち上がるタイミングも地域で決めさせてもらえないんだ」とずっと怒っていました。けど、「そこまでしても変わらないなら、受け入れるしかないのだ」と今なら思います。

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？

何も知らない人と、他人事のような話したいです。

これから考えたいことはありますか？

人はどれくらいの痛みなら、今のシステムが生活を変えてくれると思うのだろうと。

震災で変わらなかったことは、ヨーロッパでも変わらず、元の形をするためのリソースを使ってしまう。

作り上げることにエネルギーを使えるらしいのだと。

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）

・仕事がないのは私だけだったし、ヒマだったので、ひたすら散歩をして、食料品を買いました。（祖父母は家にいました）

・人と暮らす経験が当時は不足していたなと思います（生物の使い方、公共の場での立ち居ふるまいなど）。家族以外とトイレや風呂を使うことのストレスを分かって、手伝えていたらなと。

・トラックで野菜や菓子などを売る同世代くらいのグループや、SNSでボランティアを始めた友人の話などを聞いて、知り合いが家族しか居ない場で何ができるか考えて、ひたすら写真を撮りました（ここも何枚かあります）

・自宅では、風呂を台所に母がストーブで料理を、祖父母宅ではガスコンロを使って祖母が「大丈夫」と言っても毎回ちがうメニューを考えて料理していました。

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 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
23才

住んでいた地域
岩手県 陸前高田市.

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？

教室の清掃作業.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖父母. 兄,
祖母の知りあいの家族.
祖母の兄弟と
自宅で過ごした。

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？

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？

父のマンガを
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？

全国から支援物資が
届くたび、子供ながら
ありがた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）

祖父が握ってくれた
手の感覚.

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？

人とのつながりの
大切さ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

非常食を家に
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？

同世代

これから考えたいことはありますか？

被災地が
これから更に
発展していくために
必要なこと.

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）

日々を大切に生きたいと感じました.

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 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　23

住んでいた地域　埼玉県

ご職業など　保育士

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校のホール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？

家族と家で過ごした。

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

ゆれの後は、バラエティやドラマなどは流れず、震災のニュースが流れていて、大変なことが起きたのだと知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

家の中の物が1つも散乱していなかったことに家族で驚いていた。

ゆれの後、~~日用品~~、ガソリンが買えないのに、油が異様な状況になっていたこと。

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？

備えが大切

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災かばんの準備

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

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）

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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 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 23

住んでいた地域 東京（海・仙台）

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？

大学の練習室（地下）に居た。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

帰宅が困難となった友人が家に来て、一夜明かした。寝れなかった。

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？

常に、リアルタイムでTVが放映。まだ、その残像が目に焼きついている。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ、インターネット

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

村松崇継「spirit」

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

地震の直後、震源地が東京でないと分かった時の、周囲の無関心さ。

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

雪、さむさ。

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？

未だに、心の句読点は変わってる。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

意識は変わりした。

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？

両親、祖父母。

被災者以外は、無関心だ。

これから考えたいことはありますか？

将来、職で作曲をと決めており、考えあぐねている。忘れられない、あの災に向き合わなければならない…。

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）

東京にいたことで、見えることがあったのかもしれない。

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。）

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　24

住んでいた地域　東京

ご職業など　インター生で学生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

電話営業を会社にかけている時

その日の夜、どのように過ごしましたか？

インター先から徒歩で帰ってきた

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？

テレビやインターネット

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ　インターネット

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

「帰れないねー」って話してた

津波で人がのまれたことで

うわーってなったこと

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）

ひろうかんが久々くなったこと

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

人の命の尊さ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

旅先で災害地に行ってけがでかんでた

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？

会社の人

これから考えたいことはありますか？

当り前が大切なことがときがついたこと

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。）

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 24

住んでいた地域 大阪

ご職業など 大学院生

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

夕方にフットサルに行く予定だったので準備していました。TVをつけていたら国会中継で「今、地震があったようです」と言っていました。すぐに東北で震度7と表示されていて、大変だと思っていたら、次第に大阪でもゆれていることがわかりました。カーテンがヒラヒラといつまでもゆれ、船の上にいるかのようなゆれでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

夕方にフットサルに行って帰ってTVを見たら津波が東北地方をおそっていることを知りました。

その後友人と食事をしていましたが、TVにくぎづけで会話の内容を覚えていません。その日のことは今でも強烈に覚えています。

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？

TV

Twitter

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

インターネット、当時Twitterも際立に活用し始めましたがデマが多くだまされていたことを覚えています。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

・2週間後、韓国へ行きました。色々な人が日本大丈夫かと声をかけてくれたり、街に日本を応援する標語がかかげられていました。

Is Two weeks after the quake, I went to Korea. Many Korean people worried about us, and I saw lots of signs which shows the support. Thank you, Korea. 감사합니다!

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

・TVのCMがACジャパンのCMばかりだったこと

・翌日から大阪から西日本へ車で出かける用事があり、出かけました。自衛隊の車両が延々と連なって東に向かっていっていることを強く覚えています

・コンビニ、スーパー、レストラン…至るところの看板の電気が節電ということで消えていました。

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？

右に書いたようなこと

それにかえ、少しずつあの時の気持ちを忘れかけていたことにも気づかされましたし、当時のことを知らない世代が増えていることも変化だと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

「津波は恐い」と漠然としか考えていないことに気づかされました。「ではどうすればよいのか」という視点が足りないことも痛感させられました。

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？

私は教員なのであの時のことについても生徒に話したいですし、ここ（東北）で学んだことも話していきたいです。そして自分のこととして考えさせたいです。

これから考えたいことはありますか？

ここで起きたことも私の地球で起こさない。では、どうすればよいのかこれ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）

東日本大震災について学ぶために仙台をベースに、陸前高田・気仙沼・南三陸・石巻と車で行ってきました。どこも深刻な被害を受けたのがわかりましたが私がびっくりしたのがその大きさです。仙台から陸前高田まであんなに時間がかかることは…。私たちの地球では「東北」と一くくりにしていますが、一くくりにしてはいけないほどそれぞれの地球でそれぞれの被害があり、それぞれの大切な命・思い出・街…挙げればきりがないほどのものが無くなり壊され…。被災されたみなさんの気持ちは理解したつもりになってもきっとちがうものだと思いますが、少しでも思いをはせようとすると涙が出てきました。ここで起きたことはここでも別の場所でも繰り返してはいけない。少しでも力になれるように私も行動します。

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 2・29 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　24さい

住んでいた地域　神奈川県川崎市

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？

大学の卒業が近く、
一人暮しのアパートで
引越しの荷造り中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

祖母・親族が宮城に
住んでいて、連絡が取れず
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？**

ラジオで。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ、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？**

ずっとずラジオを聴いていた。

**当時のことで
印象に残っている言葉ややりとりはありますか？**

祖母が、避難所で
初めてカップラーメンを食べたと、
はしゃいでいた。

**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？**

元町に引越して来た。

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？

震災が起った土地に住み
はじめ色々考える事が多くなった。
災害について
又、当時の話しなど、人から聞き、
この場で何か出来ていく、今、みんなにどう生きて
いるのか…、生きる事を考える様にも
なった。

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 6 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　24 さい

住んでいた地域　神奈川　東林間

ご職業など　イベントに関わるしごと

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

相模大野駅のある辺りでおそいおひるごはんの帰り道でした

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家で、ラジオを聞きながら過ごしました

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

耳鼻科場に帰ってきて
テレビをみていて聞いた。

駅で"津波の取るときに。
日東画のワンシーンみたいで
被害を感じた。

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

・友人とのネんらく

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ラジオから、歌詞のある一曲目が「Heal the World」だったこと。
うたまる士んの「にんげんなめんなって言っていた
ラジオをとても覚えている

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？

・計画停電になり、その頃には
小金井に住ませてもらい、
同じアパートのひと集まって
同じひとつのへやで過ごしたりした。
・言葉（しんぶん、ニュース）も受けとめられなくて
文字の分解という活動をはじめた。

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）

いまの結婚相手が卒業式の年で
でも、しっかりした式ではなかった。
「ペカン」というチョコレートケーキを買って
いっしょにたべた味を覚えている。

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？

距離と
その場所と
それぞれでのこわさや傷がある
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？

・となり近所の方との
関係性の大切さ
・じしんのときに
何ができるか
という視点をもった
行動になった。

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？

そのとき近くにいたひとたちと。

これから考えたいことはありますか？

こういったときに
じぶんのできること

暮らしているまちで地震に遭う場合も。
とおくに暮らすかたが地震に遭う
場合にも。

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

文字の分解をすることで、心の動揺を落ち着けることに必死だったのだと思います。
じぶんのことでいっぱいで、なににも力になれない無力さもずっと感じつづけていました。
ここに来て改めて、それを考えたく思います。

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 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 24才

住んでいた地域 三重県

ご職業など 当時は調剤薬局事務

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

ちょうど午後の勤務のために出勤したところでした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ドキドキして、仙台に住むイトコを心配していた。

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？

テレビニュースで勤務先の休憩室で見たのが仙台空港の津波映像でした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

とにかく仙台のイトコと連絡がつかず、身内で連絡を取り合い、テレビニュースを見続けていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

川の近くにいたので「遠くても津波は来るぞ！逃げる！」と言われました。

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）

地震というよりも、自分がめまいを起こしたのか？というゆるやかで波のような気持ちの悪い揺れ

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？

キャッシュレスの時代だけど、震災などで停電したら全て使えないと教えてもらい、現金を最低限持つようにしています。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

自分も子どもを持ち、避難ルートや、非常用バッグを用意するなどの「備え」を意識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？

震災を知らない我が子たち

これから考えたいことはありますか？

天災は止められないので、どのように備えていくか。

そして風化させずにどのように伝え続けていくか。

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）

今でも3.11の津波の映像を見ると心臓が痛くなり、涙が出ます。

遠くはなれた三重に住んでても鮮明に思い出します。でも13年経ち、復興してきている所も見て人間のすごさも感じつつ。まだまだの所も…と色んな感情がまとまりません。

がんばろう日本！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 2025 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　24才

住んでいた地域　東京都立川市

ご職業など　販売（百貨店）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

仕事中。

勤務先の百貨店（玄関口フロア）で働いていたとこる。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

いつも通り自宅へ帰り

いつも通り過ごした。

両親は福島県会津若松にいるので連絡とれてほっ(安)としていた。

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？

夜 テレビを見ていて。

また、数日かけて映像をみて知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

（お客様用）売り場のモニターがTVが映せるため それを見ていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

ハンカチ売場の担当をしていて、大きな揺れがあった（緊急地震速報も）が。お客様は安おうすに買い物を続けていたこと。ホワイトデーのお返しをまとめ買いしたい方が多く、気にもしていなかったこと。

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）

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？

14年も経っているのに、私自身は何を変えられたのだろうかと毎年思ってしまうこと。

数年は見れなかったが12年目位のときから気に見ました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

災害用リュックを準備した。

（日々の持ち物はいつも通りです。）

日常でも「非常口の場所」やアナウスを聞くようにした。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

・震災を経験した方

・全く知らない人

これから考えたいことはありますか？

福島県出身なので

何か地元に関することや

現在できることがないかについて

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）

幸いにも知人が亡くなったりしていないこともあり、あまり実感がなかったです。

実家も揺れましたが無事でした。それもあり、本当に被災された方の気持ちは理解できていないのだと思います。

ボランティアに行けたわけでもなく、「無関心」ではないですが、何も出来ていないという虚無感を感じることもあります。心ばかり募金はしましたが…

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 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　25

住んでいた地域　東京（出身地は山形）

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場にいた。
いつもよくある地震かと思ったが、揺れが続く、大きな地震とわかった瞬間、デスクにもぐり込んでいた。
避難訓練の効果ってあるんだなとぼんやり考えていた。

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。
当時の自宅まで4時間かけて歩いた。
帰宅して、ガスが止まっていて、暗い中懐中ボタンを探し、あたたかいお風呂に入れたことが本当にうれしかった。

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？

翌朝以降、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、インターネットなど。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

会社の同僚と、ワンセグの小さな画面で津波のニュースを見ていた時、先輩が「何これ…」と一言ぽそりと言ったこと。
誰も言葉にならないほどショックだった。

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）

自宅まで歩く間、寒かった寒さ。
ひたすら歩くので、周囲の人の足音も
車のクラクション。
みんな無言で。

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？

起きたことは、当事者以外はやっぱり実感がわかないもので、忘れていくものである、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？

コンタクトをやめて、メガネにした。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

家族。

これから考えたいことはありますか？

大切な人たちとどうつながっていくか。
いつどうなるか、何が起きるか
わからない、ということを実感したので、
今、会える人に会っておく、大事にすることを大切にしていきたい。

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

当時、岩沼に住んでいたおさななじみの安否が本当に心配だった。
"無事だよ、避難所にいる"というメールが2日後に届くまで、生きた心地がしなかった。
メールが届いた時の安堵感は一生忘れないと思う。

同じ東北出身として、何かしたいと思いながらも
実際には1度だけしかボランティアに行かなかった。
~~もっと~~
行動に移せなかった自分、生き方が変われなかった自分
これでよかったのかと思と考えてしまう。
~~日常を取り戻した後~~

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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 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 25歳

住んでいた地域 札幌

ご職業など 会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

終業式の日
教室で大掃除を
していました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

テレビ番組は全て
津波の映像。
居間で家族ですごしていた

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？

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？

津波てんでんこ（？）

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

波うつような ゆれ
教室の魚が入った水そう
が波だっていたこと。

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？

時間が経つと
震災の記憶が
うすれてしまうこと。

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？

若い子。
あの日を知らない

これから考えたいことはありますか？

災害にあった時、
自分のことだけでなく
周りと協力、助け合え
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）

メディアテークで、この様な展示を見れて良かった。

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　24 年 3 月 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　25

住んでいた地域
福島県郡山市

ご職業など
司書

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

いわき市の、当時付き合っていた彼女のアパートへ向う途中だった。
はいっくばって、近くの公園に移動。
たくさんの鳥が飛んでいくのと
近くの家の屋根のかわらが飛ぶのを
見ていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

あまりよくおぼえていないが、
恩いのほか、こたつでぐっすり
ねむった気がする。

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？

翌日か当日の夜。
テレビで津波、原発、の映像を見た。
ガラケー（だったかな）悪いニュースばかりが
ニュースサイトで更新されていた

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ガケータイのニュースサイトとテレビ
友人からのメール。絶対的に情報に
惑わされるというか支配されるというか
自分の頭で考えられなくなっていた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

ない。そういったものを入れるスペースが
頭にも心にもなかった。
数週間と数ヶ月たってから
ようやく読んだり聞いたり
することができるようになった

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？

「よくれてられるね」と彼女から言われたこと。
福島ナンバーの車は来永で避けられる。
非難されるというニュース。

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

地震がきてすぐ、吹雪のように
白い灰と言う名の雪がふってきたこと。
地震から数日後、原発がばくはつし、
ヨード剤をくばるテレビニュースをみたしかんえ、
外の乳きに乳がまじっているように見えたこと。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

あの日を境に自分が別の人間、というか
人生が狂してしまったように感じている。
自分が情緒におどうされがちな人間で
あることが分かった。
あと、おくびょうで自分の意志がほとんどないことも。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

少しでも面白みを感じたら、
笑って生きあがるようになった。
なんとなく非常日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？

自分という人間のことをまったく
知らない人。
私もまったく知らない人の震災の話を
きいてみたいと思う。

これから考えたいことはありますか？

あの日に自分の何が変わってしまったのか、
それがただのカン違いなのか。
狂ってしまった人生をどのように
生きていけばいいのか。

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

ここに来る[redacted]のは2回目です。わすれン！の試みはとても素晴らしいことだと思います。
私は、震災当時、実家から一人だけ逃げだして友人の実家に避難しました。家族は当時のことを責めたりすることはありませんが、私自身、いつか誰かに話さなくてはとモヤモヤしていました。そのことをわすれン！でお話したいということではありませんが、なんていうか、そのときのことを記録してくれる場所がある、ということですごくホッとした気持ちです。ありがとうございます。震災は私だけのものではなく、一人一人に震災があるという当たり前の事実に気がかせてくれる場所です。　汚い字ですんません。。。

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2024 年 9 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 [illegible] 25歳

住んでいた地域 栃木県

ご職業など コーヒー屋[illegible]の店長

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

埼玉新都心で会社の工場で研修をしていました。
研修後、終わってLUMINEの10%OFFで買い物でもするかなーと思っていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

研修後に帰るすべがなくなり大宮の店舗まで、渋滞の中タクシーで向かい、店舗で寝とまりしました。

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？

翌日、なんとかたどりついた同期の家のテレビで。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

携帯電話のネットが通じたのでネットで情報を得た

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

シンディーローパーの曲
（直後、日本に来日するって言ってたから）

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

ガラス貼りの地下にある店舗にいたので、怖かった。
「初めて感じる揺れ」
そのあとも けいけんしたことがない

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）

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

・津波のおそろしさ
・防災グッズをそろえるようになった

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変わっていない。
だけど、変えなきゃ意識しなくちゃと改めて思いました

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？

2年間一緒に過ごした同期

これから考えたいことはありますか？

情報が氾濫していた。
何が真実かわからなくてパニックになっていたので、
絶対的な情報源を知りたい

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）

大学の時の担任の先生（災害情報論）がテレビによく出ていた。
もっと真剣に授業をうけるべきだった。

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　25

住んでいた地域　女川町出島

ご職業など　教員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

たまたま出張で島を出ており、東松島市の図書館にいました。（会議）

座るのも難しい揺れの中、職員さんは部屋を出て「机から離れてください！」と言っているのが印象に残っています。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

島には戻れないと直感し、仙台の実家に戻り過ごしました。

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？

新聞が数日後に来ていてそれで知りました。最初、女川の情報が載らず、初めて一面に載ったときは、街の様子に愕然としました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

- 新聞
- 時々つながるメール
- 地域の方との立ち話

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

- 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？

- 同じCMが流れること
- 同じ県なのに仙台と女川では全然状況が違うこと
- 女川（牡石巻）では食料を手に入れるのも難しい（時がある）のに、仙台ではラーメン屋の行列ができていたこと

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）

- 女川に戻り、日が経つにつれてがれきから出る悪臭。砂ぼこりがひどく、マスクなしには過ごせませんでした。あの臭いは忘れられません。（ハエの多さも）

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

- 当時、たくさんの経験、体験をしたのに、どんどん忘れていきます。きちんと記録しておけば良かったと後悔しました。前よりもいろいろなことを書き残すようになりました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

- 当時は避難グッズなどを細めに残していました。少しずつおろそかになっているので、改めないと…

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？

- 当時のことを知らない人が増えているので、そういった方に話したいです。それは、「備えにも」なるし、「以前の地域」を伝え残すことにもなると思うからです。

これから考えたいことはありますか？

- 当時のこと、~~当時~~（震災前の地域のこと（良さ、伝統、思い出…）をどう残していくか。
- 失われていく、忘れられていくスピードの速さはものすごいものだと危機感を覚えます。

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　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　25

住んでいた地域　泉区

ご職業など　コールセンター

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

泉ケ岳・スプリングバレースキー場にいた
おそめの昼をとっている時にゆれた
食べていたラーメンに、頭上からふってきた3cmくらいの
ナットがボタンとなった
外をみたら、鉄のアーチがぐにゃぐにゃにゆれていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

土砂崩れで下山できなくなり
けいさつの護送車が土砂崩れの先に着くまで
ロッジにてまつことになった。
電波もわるく、ガソケーや出たばかりの
スマホを充電させていたのを覚えてて
その後土砂崩れをのりこえて、護送車にのり
おりた。山のふもとから見る星空はこの夜のものと思えなかった

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？

ラジオと、ネットでぼんやりとした話は分かっていたが
電気が点り、ついたTVで津波の映像をみた

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ラジオ
ネット
TV
しんぶん

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

電気も少し、当くの方もめちゃくちゃで
とても、本などを読んでいられなかった

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

TVの報道が、津波のフェイクニュースを流してしまっていた
それだけ正しい情報を手に入れられない状況だったのだろう

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）

水が流せなくなったため
トイレがくさいにおい。

被災した牛タン屋さんがどうもてなすからとふるまってくれた牛タン（者）

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

一度まかせてみよう、という風潮で
政権交代がおきていた。
色々問題があっても、災害対応の実績をもって
自身の考えに責任をもって投票先を決めるべきだった
あの時の政権対応はまだに納得できていない

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

海側に行く時は、どこに高台があるのかが
気にしている

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？

あの日、同じようにスプリングバレーにいた人たち。
津波や、その後の事ばかり話にでるが…
同じ時同じ場所で同じ状況になった人と話したい

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）

水を得るため
先に水道が戻った銭湯にいるオバをたずねた事。
最大の余震が襲った夜 自暴自棄になりかけたし、そういう人もみかけた。

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。）

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　25

住んでいた地域　東京

ご職業など　大学院生（卒業直近）

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家にいました。
（のんべり過ごしていました）
学校に行こうか悩んだけど
やめて…

その日の夜、どのように過ごしましたか？

父と母は無事に帰宅したけど、
弟は大学に泊まることになり、
3人がそれぞれ自室で休んだ気がします。

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？

テレビで中継放映されている
様子を見ていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビ…
あとFacebookをやっていたのだけど
日本人の友達がその後
一気に増えてやりとりすることが増えました。

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？

〝復興〟
〝がんばろう〟
無駄に前向きにさせる言葉だなぁ、
なんか空回りしてるなぁ…という印象を受けた。

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）

現地には行っておらず、
テレビを通じてしか感じられていません。
そういう意味で、〝感覚〟としては
あまり残っていないのかも…

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズは必ず家に置き、
中身も定期確認するようにしています。
家族との連絡手段も確認
しなければ…。

改め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？

どう風化させずに、
〝自分のこと〟として考えられるように
できるか。社会全体で考えて
いくにはどうしたらいいか 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）

震災のことが気になりながらも、何も支援もできず、ただニュースで見聞きした情報しか得ていないため、自分の言葉で語ることができず、
なんとなく申し訳なさというか、〝自分事〟とするには（や番組など）どうしたら良いかを考え続けてきた。（〝想う〟だけではだめなんだろうなとか…）
ようやく勇気をおして、ここというシートに書いてみたり、みなさんの語りや言葉、日記などの記録を通して向き合う時間をつくることができた。
（まずは仙台に来てみて）時間がかかりすぎて情けないけど…私なりの関わり方で、震災のあとのケアについて見つめ続けたい。

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　20代中ば

住んでいた地域
豊島区（東京の池袋駅の隣）

ご職業など
当時会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

当時働らいていた、職場（東京港区）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

職場の港区→自宅の豊島区へ徒歩で帰宅。

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？

ほとんどテレビのニュース、スマホネット

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

テレビのニュースです。
当時、SNSやネットはやっていなかった。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

覚えていない。
東京では、テレビのニュースの間には、JTのCMのみでしたので、JTのBGM

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

宮城、ふくしま
原発、被災

目や耳で見聞きしたことの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？

大きな地震がきて、海に近い場合には、とにかく高いところへ避難する！
ふりかえらず、逃げる！

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あれからも東京生活だったの大きな生活変化は正直ないが、自宅に非なん用グッズを備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？

ファミソー

これから考えたいことはありますか？

、身近な人の命をどう守るか
、大きな地震がおきた場合、の行動シミュレーション
、国、県の支援

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

誰しもが想どうしなかった事でも、自然は越えてきます。
地震、津波、洪水、土しゃくずれ、人間は自然に勝てない事を大きくふまえ、生命をまっとうしていきたいです。

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 2023 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　26

住んでいた地域　岩沼市

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

当時勤めていた金融機関で、事務作業をしていました。営業時間外でしたが常連のお店の方が一人両替しにいらっしゃり対応中でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家は空港の近くで道路が冠水し戻れなかったため、市内でも一番高い山の上の宿泊施設でたくさんの避難民といっしょに過ごしました。家族の消息は不明でした

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？

避難先でラジオ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？

ラジオや、電気が復活してからはテレビ

インターネット

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

当時放送していた仮面ライダーオーズの曲

大黒摩季さんのAnything Goes!

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

津波が来た仙台空港の様子をテレビで見て、あせって帰ろうとする私を職場の人が止めてくれたこと。それがなかったら私も津波にのみこまれていたかも…

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

水が通るまでお風呂に入れず、避難先の学校のプールの水をわけてもらってお風呂に入ったが、消毒もしていない雨水なので入ったあと肌がかゆくなった…笑。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

県外から引っこして来た人が、海の近くに家を建てると聞いて驚いた。人によっては震災や津波の心配をもうしなくなっているのか？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？

高い物を買わなくなったかも…

特に持ち運べないもの。すてていくことに未練が残るものはできるだけもたない。

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？

子どもたちや新しく県内へ来られて生活している人に。

これから考えたいことはありますか？

親がもう一度災害にあった時、土地や家を手放す決断ができるか、家族も含め。

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

やはりあの時震災を経験した人とは、「あの時こうだった」という話で不思議と連体感？が生まれます。

つらいこともあったけど、助けていただいた事を忘れず少しでも恩返しができるように生きていきたい。

また生きているうちに災害が起きると思いながら、日々を積み重ねています。

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 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
26歳

住んでいた地域
千葉

ご職業など
公務員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場で仕事をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

同僚の車で途中まで送ってもらい、電車は動いていなかったので数時間待って乗れたバスで何とか帰宅をしました。

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？

翌日以降のテレビや新聞で少しずつ知りました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

停電していたときはラジオや新聞、電気が復旧してからはテレビ。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

普段は読書をする時間も多いのですが、しばらくは頭に入ってこない感じであまり読めていなか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？

海沿いの工場のある辺りから火が出て真っ赤になっている空を見た人達が「これからどうなるんだろう」とつぶやくところ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）

実家に帰るときに、夕飯の匂いが近づくごとに感じられるとほっとしました。

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？

最初は地元や住んでいる市、県のことが中心に気になっていたが、東北をはじめとした各地の様子がその時々でどういう状態なのかに関心が出てきました。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

地震て含めた各地の自然災害のニュースを注意して調べ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？

震災後に一緒に東北へ来た人達

これから考えたいことはありますか？

地震を含めた自然災害が今度起こったときに、自分に何ができるかについて

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）

来週、能登へ支援の手伝いに行く予定です。「Wake Up, Girls!」というコンテンツのおかげで、仙台、宮城、東北をもっと好きになることができ、災害について考えること、調べることも増えました。私が住む千葉も令和元年に台風や大雨の被害が出て、その時にていろいろな人達に助けてもらいました。そこで受けたもの、東北各地を巡って教わったものについて少しでも返していくことができるよう、自分にやれることをしたいと思います。

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 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
26

住んでいた地域
埼玉県、さいたま市

ご職業など
書店員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

都内の職場で仕事をしていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

電車も止まり、さいたま市まで歩けないので職場（書店）の売り場で夜を明かしました。朝方、家族がお茶の水まで車で迎えに来てくれた。

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？

帰宅後 TVや新聞、ネットなどで情報を追っていました。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TV、新聞、ネット、
知人の話など。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

村上春樹作品の再読。
迷えをした描写が、どこか落ちつかない気持ちに寄りそってくれた。

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？

職場で夜を明かすことになり、近くのコンビニに食糧を買いに行ったがもうほぼ商品が残っていなくて、近くにいたお客さんが、1人で手にいっぱい商品を持って「買い占めとかないと」みたいなことを一人言でもらしていた。

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）

ゴウゴウゆれる感覚、
売り場の棚がきしむ音、
本が落ちるバタバタという音。

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？

~~[illegible]~~、いつ、どこで何が起こるか分からない、という感覚が、ずっと意識の底にあるように思う。
それに備えられるような忍耐を身につけたいと、心がけるようになった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

常に飲み物、常備薬は持ち歩くようになり、職場のロッカーにも歩きやすい靴を置いておくようになった。仕事中、少しの揺れでも周りに気を配るようになった。

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？

対峙できる勇気があるか、覚悟がまだないけれど、被災者の方のお話を伺ってみたいです。

これから考えたいことはありますか？

忘れないように、語り~~[illegible]~~継いでいくためには
どうしたらよいのか。

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）

揺れの直後、家族に電話したがつながらず不安な気持ちで一杯だったとき、そのまとにかけた今は亡き祖父母と話ができて安否を確認できてとてもとても言葉にならないくらい安心した時を思い出しました。先日祖母が亡くなったときには一切思い出さなかったのに。
今日ここに来てエールを書かせてもらえなければ、もしかしたらもう忘れ去ってしまっていたかもしれないと思うと、本当にありがたいです。
またいつか訪れることがあれば、このエールを見かえしてみたいと思います。今回仙台に来る機会をくれたACIDMANに感謝です。

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 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 26

住んでいた地域 埼玉

ご職業など ホテルで働いていた

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

東京のホテルで出勤前で着替えが完了して、着替えの部屋にいたの帆て、一緒に居た人と手をつないだ。でも、普通に職場のラウンジに出勤して、そこでTVは大事だと気付いた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

勤務時間中はラウンジやロビーにいるお客さんにお茶やコーヒーを出していたの全部屋チェックしないとお客さんを部屋に戻せなかったのお客さんじゃない人も受け入れていた。勤務後、帰れずボールルームで座って寝た。コンビニを見に行ったらアイス以外なかった。

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？

当日、次の日の昼までは仕事をしていて、でもホテルの通路にTVを置いてニュースを流していたので、大変なコトになっているとは知っていて、次の日家に帰って、その後知った。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

TVのニュース。新聞（多分）
日本より海外の記事やニュースをネットではみていた気がします。日本語じゃない情報をチェックしたかった為、していた。（各国の大使館が出してる情報など）

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

思い出せない。なかったのかも。
AC Japanのポポポポーンの CM の音はよくおぼえている

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？

外国から来ていた友達が、帰国する、危ないとかより、外国人で情報が得にくい（日本語だとわからない）、食料も得にくいから暮らせないから帰る。

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）

ちょっと違うけれど、原発の事故が気になって、外気がこわい、換気せんにすらためらう心理になった事があった。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

変わったことがあまりない、日常にまぎれる、忘れてしまうんだな、と分かった。
忘れないように意識していたい。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

1年くらいは変わったけれど、その後戻った。

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？

関東にいた友達。他人。
関西や九州、北海道、四国。
どういう状況だったか聞いてみたい。

これから考えたいことはありますか？

3.11 を忘れないようにしたい。
自分がメインだけど、それ以外周りの人も忘れないようにできるか。

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

埼玉、東京にいた私は家族も親類も日常に戻れた。当日やその後数ヶ月の不自由だけだった。でも、それだけでも忘れないで、その後にも残るダメージを受けた人の話などもちょっぴりでも他人事じゃなく聞いたり読んだり、知りたい。大小の話など、直後などは辛すぎて知ろうとできていなかった話も向き合いたい。日本人の、自分の、世界の学び、教訓としたい。

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　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　27

住んでいた地域　仙台

ご職業など　フリーター

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

せんだいメディアテークの2Fで電話をしていた

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族と自宅で過ごした

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？

ネットやラジオで

停電が復旧してから

テレビなど

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ネット。ツイッター。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

本は読めなかった

音楽もきけなかった

そんな気分には全くならなかった

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？

あり過ぎて逆におぼえている。

言葉のやりとり（知人）

自体たおびえたり、

うつむいたりしていた。

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）

石巻にボランティアで

行った時のヘドロの

匂い　スコップですくった

時の手ごたえ

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

冷静になると同時に

無関心にもなった。

その2つが近いものだろうと

いうことが分かった。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

特には変わらず

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？

地元の同級生

これから考えたいことはありますか？

どうすれば関心と

冷静さを両立できるか！

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

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

せんだい3.11メモリアル交流館にて

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 27

住んでいた地域 宮城県仙台市

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で睡眠中

その日の夜、どのように過ごしましたか？

自家用車の車内で過ごした
雪の中寒く、エンジンを1時間ごとに
つけたり入れたり繰り返しながら

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？

全てが情報が絶たれていた
ちゃんとした状況が知れたのは
電気が復旧した地震発生後一ヶ月後

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

車のラジオや避難所での
人伝いの話

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

beatmania IIDX 18 Resort Anthem
サントラ

当時のことで印象に残っている言葉ややりとりはありますか？

避難所（小学校）では子供達は元気もうで
大人の方が心を振り絞り
奮い立たせあっていた
子供達の元気さが明るくさせてくれていた
所もあった

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）

空気の白いがガス？臭かった

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？

改め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 2013年 11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 27

住んでいた地域 北海道 下川町

ご職業など 団体職員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場で仕事を。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ニュースやtwitterなどを
みながら、色々な人に連絡を
したと思います。

**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？**

やっぱりニュースやtwitter.

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・twitter

・ラジオのニュース.

**当時、読んでいた本や
聴いていた音楽などはありますか？**

キセル.

**当時のことで
印象に残っている言葉ややりとりはありますか？**

普段電話しない人と
電話をしたり。

**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）**

**震災から時間が経ち、
変わったこと、または分かったことはありますか？**

思い出すことが減った。
感じたことを忘れてしまったかも。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

物にしゅうちゃくすることが
減ったと思う。

**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？**

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）

ときどき、こうやって何かを書くことが必要なのかも。
遠くはなれたところに住んでいたけど、遠い地に居る人達に思いをはせる心はあったのだな、と思い出した。

40-13

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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　27才

住んでいた地域
名取市田高

ご職業など
主婦

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅にて子どもと一緒に昼寝

その日の夜、どのように過ごしましたか？

車の中で家族（夫、息子、娘）
4人で過ごした。

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？

電気が復旧した一週間後くらいにテレビを見て

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

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？

本はなし

音楽はおもいだせない。

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？

震災後翌日か翌々日に出社することになってスーツで出社した夫が同僚が私服で出社したことにたして上司が注意していたことに怒っていた。

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）

子どものほほ
食べ物は食べてもあまりおいしいと感じなかった.

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？

大切な人は明日も一緒にすごせるとは限らない。感謝の気持ちや伝えておきたかった事はまたいつかではなく今、伝えておかなければと思うようになった。幸い親戚、友人などを震災で失ってはいないがそう思うようになり、ケンカ別れや互いに憎み合ってしまうことのないよう日々をすごしていきたいと思った

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

海の近くに行く際には（行くときには）避難場所の確認とルート確認.
身近な人と集まる場所をきめておく

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？

特にありません.

これから考えたいことはありますか？

人生の優先順位.

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

・物に対しての執着がなくなった.

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日 2023年12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　27歳

住んでいた地域　千葉県君津市

ご職業など　小学校教諭

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

小学校1年2組の担任をしていました。14時35分に教室でさよならをしたあと、昇降口を出た広場で1年1組の子たちと下校班ごとに並べていたとき、地面が大きく揺れました。まだ授業をしていた高学年が急いで階段を降りてきて、放送が流れて全校で校庭に避難しました。プールの水がプールの外までとび出ていました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

1人暮らしで、不安な思いでなかなか眠れませんでした。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

学校で、同僚の先生たちから聞いて知ることが多かったです。

テレビでも知りましたが、当時は計画停電で見られないことも多かったので、人づてに聞くことの方が多かったです。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

心配で迎えに来た保護者から、「先生の実家の鴨川も危ないかもしれないので、子どもたちのことも心配でしょうが、先生のご両親に早く連絡を取ったほうがいいと思いますよ。」と教えていただき、とんでもないことが起こっているんだと知りました。子どもたちを下校班別に手分けして送って学校に戻ってきてから両親に電話をしましたが、夜までなかなかつながりませんでした。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

本を読んだり音楽を聴いたりする余裕がありませんでした。

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？

計画停電の中、卒業式を迎える卒業生に今の状況の中でできる精一杯のことで送り出そうと工夫してみんなで卒業式をしたことです。

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）

夜、計画停電で暗くて寒くて何もできず、布団の中で携帯を握りしめながらふるえて寝たあの寒さをよく覚えています。

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？

明日が必ず来るとは限らないので、会いたい人には会いたいときに会う。明日やろうではなく今日やろう。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

伝えたいことはあと回しにせずちゃんと伝えるように気をつけています。

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？

担任したクラスの子どもたちには、毎年必ず3月11日に自身が体験したことや、3月12日からの生活やそのとき感じたことを伝えています。今の小学生はまだ生まれていないので、これからも伝え続けていきたいです。

これから考えたいことはありますか？

忘れないこと、伝え続けて風化させないことです。

関東でもいずれ大地震が来ると言われ続けています。日々の備えが大切である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）

関東でもとんでもない揺れを感じました。東北ではその比ではないほど揺れたのかと思うと、恐ろしいです。それに加えて津波というさらに恐ろしいことが起こり、津波がなければ助かった命がたくさんあると思います。災害の多い日本だからこそ、災害に強い日本でないといけないと思います。教師として、防災教育は非常に大切でより具体的にどのように行動すればよいか、シュミレーションを交えて子どもたちとともに考えていきたいと思います。

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 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　27

住んでいた地域　石川県

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

家で過ごしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家族で防災について，地震について話し合い，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？

テレビで．

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

Twitter
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？

第一報は，友人からの電話だった。
「今すぐテレビつけて見て！」

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

体が震える感覚．

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？

日本全体の防災意識

（ハウスメーカーにつとめているため
身近に感じる）

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

防災グッズの用意
薬などは最低限持ち歩くように

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？

家族．
第一報をくれた友人

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）

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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　28

住んでいた地域　宮城野区

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

藤崎で買い物をしていた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

市内で働く父と合流し、日付がかわるころ
家族が避難する小学校へ行った。
避難所は本来いくべき小学校ではなく
橋を渡らないで行けるところで
中はぎっちぎちで一杯。
ぬれているし、高齢者にゆずりてもらおうと
校庭にとめた車で夜を過ごした

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？

車で見たテレビ

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？

目や耳で見聞きしたことの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？

普段使う水が
ペットボトルになった。
非常用で置いておいてもわすれてしまうから

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

これから考えたいことはありますか？

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

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

記入日　2023年3月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　28

住んでいた地域　千葉

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

会社のおつかい途中でパン屋に行くだった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

会社の人が車で送ってくれると乗せてくれたが、渋滞がひどくて結局、会社に戻ってくることになった。

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？

インターネットやラジコから。なんとなく全体が分かったのは、家に帰ってテレビをつけてから。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

千葉だったので、テレビ、インターネットが普通に使えた。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

自己啓発本

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？

世の中は案外もろい。

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）

イスに座っていると、自分が揺れているのか、地面が揺れているのか分からなかった。

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？

実際に見て、肌で感じないと分からないことはたくさんあること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

お水は常に持ち歩くようになった。（と毛布）

改め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

これから考えたいことはありますか？

同じことだが、実際に見る、ふれる、感じることは大事だと思うので、機会があるたびに東北を訪れたい。

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）

物資不足があったことは忘れてしまっていた。被災地から遠いところにいると、どうしても忘れてしまうのが悲しくなるし、情けなくもなる。（震災直後に千葉でも）

震災もコロナも政治家達は何もできない、国民を助けますリーダーシップが取れないことに失望した。12年たっても何も変わっていないと感じるから、被災して今も地元に戻れない人々はどう感じているのだろう。（直接被災していない自分ですら）

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（書けること・書いてみたいことだけで構いません。）

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　28歳

住んでいた地域　京都府舞鶴市

ご職業など　小学校2年生の担任

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

子どもたちと授業

（大地震のことは伝わっていませんでした）

その日の夜、どのように過ごしましたか？

ケータイでいろくより情報を
みながらすごした。
津波の動画もたくさんみた。

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？

子たちが帰った放課後、
教頭先生から地震のことをきき、
いそいで職員室へ。
TVニュースで見た津波に
言葉が出なかった。

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？

2011年10月に、宮城へボランティアへ。
地元の方が「ありがとう」と
言ってくださったこと。
今思い出しても涙が出る。

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？

遠い地に住むわたしたちにとって
過去になる 2011.3.11も
ここ仙台の人たちにとっては
「今」であること。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

海のそばに住んでいるので
津波にはより敏感に
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？

被災された方。
そして、担任する子たちにも
伝えたい

これから考えたいことはありますか？

「自然と生きる」ということを
もっと真剣に考えたい。

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

今日ここへ来て、一番心に残ったことばが「昔の災害のことを活かせていない」ということ。
2011.3.11の大きな傷あとは、これからの宮城や日本、世界が知るべき、活かすべきことを多く含んでいるはず。
私は、小学校教諭として毎年3.11のこと、防災のことは真剣に伝えている。今後もそうする。
でも、それだけでは足りないと今日実感した。

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 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
28

住んでいた地域
神奈川県 湘南地域

ご職業など
会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

会社で勤務中.
書類を大量に扱う仕事だったので,
書庫がぐらぐら音を立てていたのを
聞いていた.

その日の夜、どのように過ごしましたか？

社屋泰で友人や家族と連絡と
とりあいながら. TVニュースで
湘南地方の津波の予報を見て
避難の必要があるか見ていた.

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？

帰宅後、ニュースで（18時頃.）

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

主に TVと スマホ

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？

原発事故があった日前後数日間は
着ていた外お着は他のものと区別して
ビニール袋に入れて保管していたこと

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）

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

日本中どこに住んでいても
被災しうることは意識するように
なった.

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

自宅に避難用持ち出し袋やローリングストック食料を置くようになった.
勤務先で被災した場合の想定避難先も家族に共有しておくようになった.

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？

息子

これから考えたいことはありますか？

現在東京に住んでいるため,
今後の被災時の備えについて.

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）

非常時にどう対応するかで 人の本性がわかるもので…
必要以上にびびりまくっていた 元夫とは離婚しました.

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 7 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　24

住んでいた地域　仙台

ご職業など　会社員

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

会社にて決算、
支払業務の手続き

その日の夜、どのように過ごしましたか？

友人と2人
部屋ですごす。
避難の為体育館へ行ったが、
大勢人がいて家に帰る

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？

3/12朝。ずっと携帯を
切っていたので、友人とニュースを
確認した。その時のニュースが
忘れられない。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

翌日から携帯の
インターネットで入手

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

〝ふるさと〟
この曲を聴くと涙が流れる。

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？

地震当日の夜空。停電の中。
友人と歩いて帰っているとき。
〝星ってこんなにきれいだったんだ〟
の言葉。普段は電気で明るく
見えなかったのだと不思議な気持ちになった。

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

→星空が印象的だった。
伊集院静氏の大人の流儀にも、11日の
星空のことが書かれていた。
あらためて「あの夜、仰ぎ見た星の
あざやかさは何だったのか。」

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

本当に私のことを心配してくれる人が、
家族以外でもいてくれたんだと
あたたかい気持ちになった。
連絡くれた友人たち、ありがとう。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

人間、いつ何があるか、
これからどうなるのかなんて分からない。
毎日、ただすごしていたが、この普通の
毎日が本当にありがたいことなんだと
実感。

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

当時の会社メンバー。
本当にいろんなことがあって、今こそ
~~あれが~~われらが!!という気持ちで
頑張った。

これから考えたいことはありますか？

地震のことを
どう引きついでいくか。
残していくか。

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）

「頑張る」という言葉がたくさんでてきた。当時祖父がぼそっと、「頑張る」とはあまりいい言葉ではないんだけどなといっていた。
皆「頑張ろう!!」といっていたが、福島で「頑張ります!!福島!!」というポスターを見かけた同僚が、安易に頑張るがなくていいとほめていた。
福島の原発のことがあり雨にあたってはダメというウワサが流れた。当時雨の中、買い物に行かねばならなかったとき、「私はいいから自分ぞが行く」といってくれた上司、本当にありがとうございました。イザ出発する時の完全防備姿。気を使わせてしまい、でも人間の優しさをみんなで、ありがたかった。こういう時に本当の性格がでるのだと感じた。

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 R7 年 2 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
28

住んでいた地域
宮城野区岡田石山

ご職業など
アルバイト

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で寝ていました。
津波が来て自宅の1階部分は津波に流されてしまい、家族と2階にとりのこされました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

階段の下2段ほどまで水が上がってきていました。
ヘリの音と防災無線がずっと流れていました。

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？

避難した場所の新聞だったかな、
ネットかもしれない
あとラジオも

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ガラケー
友人にツイッターを教えてもらいました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

あったのだろうけど
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？

祖母だけ津波に流され、
「ばあちゃんが助けてくれたんだよ」
と言われましたが、今でもなんとなく
納得していません。

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）

石油のような匂い
自宅から海がとても
近かったのをその時よく
知りました。

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？

自分の判断でどうにもならないことや、自宅より沖合いの方の住まいの人が沢山亡くなっていて、
今だによくわからないことも多いです。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

気をつけなければとその度
思うのですが、そこまで深く
考えられていないような気が
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？

近所の同級生とか
話してみたいかもしれない。
亡くなった人も多い
ですが。

これから考えたいことはありますか？

自宅のこと考えること
まだあります。
忘れないようにするのは
どうしたらいいのかな、

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

いつでもあの日のことを思い出すことはできるのです。ただ少しづつ自分に都合のいいように話を変えていったりしてしまうんじゃないかなと思うと、ちゃんと文章なり言語化して残すのは大切なことだと思います。あの時ああすればこうすればでもう後悔しないように、何か自分の中でルールでもあったらいいですね（なんでもいいです）

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 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　28

住んでいた地域　札幌市

ご職業など　美術作家

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅で作業していました。
マンションが大きく揺れ、
実家がある東北に電話をし、
家族と話している最中、家がまたも
ような強い揺れが起こり、電話が途切れました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

あまり覚えていません。

災害の全容や被害について いつ、どうやって知りましたか？

テレビの前から離れられ
ませんでした。テレビの画面を
カメラで撮り続けていました。
なぜそうしようと思ったのかは
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、ラジオ、新聞、ネット
思い付くかぎり、必死になって
情報を求めていました。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

（音楽）
Bon Iver, For emma forever ago
のアルバムです。

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？

仙台に住んでいる友人と
やっと連絡がとれたとき、
友人が一言だけ返してくれた
「ありがとう」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）

札幌でも降雪があり、
東北からの映像と小雪が降って
いる場面が映ると、寒さ、冷たさ
といった感覚を頼りにしながら、
その唯一といって良い感覚を祈りに替え
つながっている ていた気がします。

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？

わかりません。ただ、祈ることを
やめないこと、困っている人がいたら助ける心、いまできる
ことを全力でやることを、
あきらめないように生きたいと思います。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あの日まで、けいたい電話を持って
いませんでした。それでは本当に
困ると気づき、プリペイド式の
けいたいを買いました。
あと、見知らぬ土地を訪ねた際に
海ばたや、ひなん先などの看板、標識
を見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？

福島から岩手にかけた沿岸部で
暮らしている多くの方と会話した
経験があります。その方々のことをいつも
思い出します。「みなさんとお会いしたい」
という気持ちをずっと抱えています。

これから考えたいことはありますか？

札幌から東北へ帰郷し、
この地で見たり聞いたりすることも
が、この先たくさんあると想像
しています。そのつど、考えること
をやめないこと。その一点に尽きます。

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）

震災後の情報を求めている時期に、メディアラークでのような活動を知り
いつか参加してみたいと思っていました。それからは仙台へ来るたびに
立ち寄って、長い時間、いろんな声を見たり聞いたりしてながら過ごしています。

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。）

インタビューシート（東日本大震災）

記入日 2025 年 3 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 28

住んでいた地域 福島市内

ご職業など 果樹園農家

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

桃畑に剪定しに行って

軽トラを降りる前にInstagramを

開こうとしていたとき、揺れはじめました。

軽トラが跳ねるような感覚でした。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家から小屋へふとんを移し

隣の一家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？

翌々日、3/13に避難した先

鎌倉でTVを見て知りました。

それまでは、車で移動しながら

Twitter。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

・twitter

・友人

・TV・新聞

・原発運動のメーリングリスト

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

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？

一ヶ月後くらいにハイエースに支援物資を積んで弘前へ行った。石巻の湊～中学校の前で小学生の女の子から「私は大丈夫、おじいちゃんが死んじゃったくらいだから」と言われたこと。他のお友達と比べての言葉だった。

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）

思い出せない

発災直後（1時間後くらい）にホームセンターの入口の柵が開いていたのを、飛び越えてその、ウイっと身体を上げたときの感覚

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？

忘れることは忘れてるし

忘れないことはたぶんずっと

忘れないのだと思う。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

深い眠りがなくなった

笛を持つようになった

革ぐつをはかなくなった

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？

わからないです。

でも、誰かと話すことは

わるくないというか大切だと

思います。

これから考えたいことはありますか？

争うことなく

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）

思い出させてくれて、ありがとう。

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 28~30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　28

住んでいた地域　神奈川　横浜

ご職業など　薬局

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

職場で仕事中

患者を室外に逃げる様にゆどう

たおれそうになる棚を

必死におさえてました

その日の夜、どのように過ごしましたか？

家まで16km徒歩で帰宅（4時間半）

職場のワンブロック先から隣りの区までいでんしてました。

（翌日仕事でしたので、ごはんたべてすぐねた）

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？

NHK

当日はニュースをかけていた主なし有

ふと見ると、仙台空港の津波の

えいぞうでただごとでないと

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？

2010、7月にツイッター（X）にとうろく

してたのを思いだし、利用を再開

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？

3/12 最初の患者がドライアイ目薬でものごく怒りを覚えた。

3/16 カノウに双葉の店ホで働いていた人がれとまずいというで入ってまてゆっくり休みなよとおもった。

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？

仕事カバンにあめだけでなく

ソイジョイ1本入れる。

仕事場のロッカーにおやつ、のみもの

ストックは常にしておく。

スニーカーでつうきん

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？

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）

母の実家が福島なので、回りとのニュースのうけとめ方ぬに苦しい思いをしました。

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。）

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　29

住んでいた地域　仙台市泉区

ご職業など　販売

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅アパートで、お風呂あがりだった。1人ぐらし。
その後半月お風呂なしだったので風呂あがりでよかった。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

当時の彼氏（現在の夫）がむかえに来てくれて、夫の家で彼の家族と一緒にすごしました。

災害の全容や被害についていつ、どうやって知りましたか？

すぐに職場にかけつけた時、アルバイトの男の子から、ネットで沿岸の方は津波が来ていると聞き、あわてて石巻の家族にでんわするもつながらず!!
翌日、夫の家に電気が通じTVで原発のニュースをみた。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

スマホのスカイプで夫とすぐに連絡がとれた。でんわはつながらなかったが、ラインや、Twitterで情報をみた。あとはTVがすぐ見れたので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？

・ほとんどない

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？

石巻の自分の家族に連絡がとれず"発生から3日目車で仙台へ石巻へ出発
みんなにあえた。無事を今の夫のお母さんに伝えた時、だきしめてよろこんでくれました。

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）

石巻のひなん所になっている中学校に家族をさがしに行った時、夜でけものの様な野生のにおいがした。

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

家族と家族がつながり、自分の家族ができた。
人とのつながりは大切だ

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

・登山ぐつはすぐに取り出せるようにしている

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？

娘

これから考えたいことはありますか？

・新しい家族（自分）日々のそなえ
人を大切にすること話しあいたい

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

震災でたよりにしていた父が亡なり、自分が家族をひきいる立場になった。次に、同じ様な震災がおきた時、子供を守り、協力を周囲としていかなければならない。なんとなく、防災用品の用意がおろそかになってきている。あとまわしにしないそなえを考えなければと思います。

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 5 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　29才

住んでいた地域　東京・三鷹市

ご職業など　[redacted]

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

自宅にいました。外出しようと [redacted] 玄関のドアに手をかけたところで揺れに気付きました。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

会社から途歩で帰ってくる夫と連絡を取りながら、寒いので、家の中でコートを着たままずっとテレビを見ていた。

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？

家でずっとテレビを見ていたので、リアルタイムで情報が入ってくるという感じ。

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
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？

東京は原発事故の影響で危険だから引越したほうがいいといわれたこと。
すごく腹が立った。

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

なぜか記憶の中の風景がずっと曇っている。あとで当時の天気を調べたら晴だった。
ずっと曇りの感覚が残っている。

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？

震災に関わる情報を避けていた。
そのことを最近になって気付いた。

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

あまり変わっていない

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

親しい友人たちと。

これから考えたいことはありますか？

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

当時、東京の銀座につとめていました。
あまりに人がいなくてガラガラで、近くのパスポートセンターには長蛇の列ができていて、怖かった。
会社の先輩が「地下鉄サリン事件のあとみたいな感じ」と言っていたのが印象に残った。
サリン事件の頃私は子どもで東京にはいなかったので、そうなのか、とふしぎな気持ちできいていました。

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　　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　29

住んでいた地域　京都

ご職業など

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

不動産屋でアルバイトをしていました。
学生向けでした。

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？

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？

神経質で、ニュースとみるとおかしくなるのでシャットダウンしていました。

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？

神戸の震災よりたいしたことじゃなかったと言われた
東北のお客さんの安否確認をした

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）

風景がゆがんでみえた
（神戸のことを思いだした）

震災から時間が経ち、変わったこと、または分かったことはありますか？

あれから、日々の行動や持ち物は変わりましたか？

見ないようにした

改めてあの震災について話すとしたら、誰と話したいですか？

高校生など

これから考えたいことはありますか？

少しずつ知る努力をしたい

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）

東日本大震災での体験や考えについて、あなた個人のことを教えてください。

（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 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　29 歳

住んでいた地域　八王子（東京）

ご職業など　美術大学 助手

地震が起きた時、どこで何をしていましたか？

大学 勤務中。
次年度のカリキュラムを
作制していた。

その日の夜、どのように過ごしましたか？

まず大きなゆれを感じ、
停電になった。大学に通う
地方の一人暮らしの学生を
できるかぎり集め、
3/11 3/12は 皆で大学教室内
で泊まることにした。

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？

ツイッターや、ユーストリーム（？）
だったか、とにかくTVが
停電でみれなかったので、
充電がなくなる前のスマホで
できる限りの情報を集めようとした。

震災後、どのようにして情報を手に入れていましたか？

ツイッターの個人の人々が
つぶやく情報を主に。

当時、読んでいた本や聴いていた音楽などはありますか？

世界の終りと
ハードボイルドワンダーランド

当時の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、八王子に住んでいたが、
産まれた故郷が山形、
そして、友人などは仙台で暮す
人も多く、「震源が東北らしい」
と一報を聞いた時、もう家族や
大事な人と会えないかも、と気絶しそうに
なった。

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

八王子に住んでいて、情報もパラパラ。
停電も復旧しない…。東北…。
目の前が真っ白。
なにもできない自分が。
なぜ今ここにいるのか…？？
という無力感。

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？

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）

同じ美大に通う学生には 東北6県から上京した子たちが
複数人いたわけだが、震災の情況が分かってくるにつれ、また、原発の問題が
表出してくるにつれ、なぜだか、これまで仲よくしてきた、その雰囲気がギスギスしはじめるのが
分かった。東北人の間でも気のつかい合い、というか、立場の違いがみえてきた。気がくと、皆、必死であったから
当然だが、一度、バラバラに（気もちも物理的キョリも）なってしまった。もうすぐ3年だが、皆どうしているだろう。

どうしようもなくて
本当に胸が
苦しかった。