

東日本大震災エピソード

東日本大震災に関し、全国の地方紙など29社が連携して取り組んだ「#311jp」に寄せられたエピソードの一部を紹介します。※住所、職業、名前・ニックネーム、年齢、性別（エピソードにまつわる日時、場所など。基本的に原文まま紹介します。

▼仙台市若林区・無職・ちび太さん・64歳=男性

(2011/03/11・宮城県仙台市・気仙沼市にて)
宮城県沖地震を経験し、いつかは同じくらいの地震が来るとは思っていたが、あの日仕事場で感じたマグニチュード9を超える地震は、宮城県沖とは全然違っていた。

初めてテレビ等ではマグニチュード8超と言っていたが、絶対超えていると思った。それほど肌感覚ではとんでもない地震であった。

それから、スマホで仙台空港への津波を見ていて、本当にこんな事が信じられなかった。

生まれ故郷の気仙沼市は、重油タンクが湾の中を暴れ回り、サンドイッチマンと安波山に逃げていた弟から地獄絵図の様だ携帯で話した以降、連絡が取れなくなった。

それからは、土曜日、日曜日もなく仮設住宅の設置の仕事の調整を行った。

自宅のマンションの管理組合と自主防災組織で震災被害の確認や電気通電時の火災発生が起きない様に、防災に努めた。

5月地元気仙沼市に行ってみて、町が爆撃を受けた様な状態に息もつかないほど悲しくなった。

高校の同級生が津波に飲み込まれて奥さんとお父さんの三人で亡くなった事を知り驚いた。

こんな事が本当にあるのか、神も仏もないものかと思ってしまった。

今後、二度と悲惨な事が起きないよに防災意識と防災訓練をやっていきたい。

もっともっと書ききれない事もあります。

▼仙台市泉区・会社員・パークのじいじさん・70歳=男性(2011/03/11・宮城県仙台市泉区にて)

停電中、反射式石油ストーブでお湯を沸かして食べたカップラーメンが今まで食べたなかで、一番美味しかった。

▼仙台市太白区・アルバイト、パートなど・MSさん・46歳=女性(2011/03/11・宮城県太白区にて)

家族5人バラバラでした。主人は若林区の会社。長女小学4年生、長男小学1年生、二女年少児、私は自宅にいました。小学校の引渡し訓練も今まであったのに...忘れてしまうくらいの衝撃でした。近所の人達とウロウロ。しばらくしてから、小学校へお迎え。その後に幼稚園にお迎え。主人は、地震直後に会社を飛び出して自宅に帰って来ました。会社の判断で、片付けも何もしないで車に飛び乗り帰って来てくれたおかげで、地震から1時間後には家族5人が無事に会うことが出来ました。あと少し遅かったら...無事に帰って来たのか分かりません。電気も止まり、情報が入らないまま町内会の集会所に避難。子供優先に入れてもらい...子供達は友達といれたので安心してました。町内会会長に感謝してます。地域の方々とのコミュニティは大事だと感じました。

▼仙台市太白区・会社員・ヘイルメリーさん・40歳=男性(2011/03/11・東京都港区にて)
天災は忘れた頃にやって来る、は本当だったんだ。

▼大崎市・フリーランス（ラジオパーソナリティー）・鈴木健文さん・45歳=男性
(2011/03/11・宮城県大崎市古川にて)

2011.3.11東日本大震災当日、JR東日本・陸羽東線の列車内で被災した。

鳴子発～小牛田行き2両編成ワンマン列車。自分は後部車両のいつもの角のシート席に座り夕方からの仕事に向かう途中だった。塚目～古川間のわずか3分ほどの乗車時間に、震災に会う確率ってどのくらいなんだろうと後から、ふと思ったりもした。

塚目駅を出発し、線路を跨ぐ国道4号線の陸橋を通過直後に列車は突然、激しい音を立て急ブレーキとともに停車。初めは状況が把握出来ず、脱線？という錯覚に襲われたが、その後、乗客の携帯の緊急事態を知らせるアラーム音が一斉に鳴り響き、列車が停止しているのにも関わらず、激しい揺れに襲われ、そこで初めて地震だと気づいた。

ちょうど2日前にもやや大きい地震があったばかりだったので、これが近いうちに起こると危惧されていた「宮城県沖地震」かとその時は思った。とにかく揺れが収まらなかったという印象が強く、収まったと思うとまた次の揺れが、次々に襲いかかってくる状況。「早く地震よ収まれ！」と願いながら、必死に列車内の手すりにしがみついているのが精一杯だった。

車内にはおよそ20人弱くらいが乗車しており、鳴子温泉からの帰りと思われる観光客や学生、買い物帰りなどの乗客が乗っていた。「車内から早く出してくれ」と運転手に懇願する者、収まらない揺れに体調を悪くしたお年寄りの方など、車内は騒然としていた。

偶然にも列車内には、運転手以外にも、JRの職員の方が乗っており、その方が乗客の皆の不安を取り除こうと声掛けや運転手との連絡などを行ってくれていた。

「列車の車輪は横揺れには強いので大丈夫です」と不安で一杯の我々の心を紛らわせてくれていた。自分は偶然同じ車両に乗り合わせていた2人組の高校生らと言葉を交わし、体調を悪くしたお年寄りの方を車両の長椅子の横たわせ、乗客の1人が持ち合わせていた水を分け与えていた記憶がある。

また当日はホワイトデーも近いということで、偶然持ち合わせていたお返しの「キャン

ディ」の封を切りを乗っていた皆に配ったりした。

自分はその時、飲み物を持ち合わせていなかったため、飴で喉を潤すしかなく、あの日以来どこへ行くのにもペットボトルを持ち合わせるようになった。

当時はワンセグという携帯でテレビを見る事ができるサービスがあり、情報を得ようと乗客1人の携帯を数人で囲って必死に見入っていた。そこには「大津波警報」という信じがたい情報を繰り返し伝え続けているアナウンスの姿、そして仙台空港に押し寄せる黒い波の映像が映し出され、あまりのショックに言葉を失った。

10年が経とうとしている今も、3.11が近くこの時期になるとあの映像の記憶が鮮明に蘇ってくる。

当時使用していた携帯から職場や家に連絡を入れたが、最初は呼び出し音があったものの、その後すぐに不通となった。家族のこと・親戚・友人のこと、釣りによく出かけていた沿岸部の街のこと、そんな思いが頭をぐるぐると駆け巡っていた。

徐々に雪も降り出し、一面真っ白に。車内はエアコンが効いていたこともあり寒さの心配がなかったのは唯一の救いだった。遠くからは鳴り止まない踏切の音、踏切を遮って渡る車や人の姿が列車の中から見えた。

震災が起きた2時46分から3時間近く列車に閉じ込められ、最後は救援に駆けつけたJRの職員の方が持ってきてくれたハシゴでようやく列車内から降りることができた。

その後「避難所が古川駅最寄りの高校の体育館となっているため、そこまでご案内いたします」というJRの職員による誘導により乗客皆で線路上を古川駅方面に歩き始めたが、自分はまだ家が近いことを告げ、他の乗客の皆とはそこで別れ家へと向かった。

薄暗い中、ようやく家にたどり着くと家の外観は大丈夫かのように見えたが、部屋の中は物が散乱しており部屋のステレオスピーカーもあり得ない方向に飛んでいたり、大切に飾っておいたレコードが棚と畳の間に挟ま

り割れていたり震災の揺れの激しさを物語っていた。

電気もない中、偶然、当時コレクションしていたキャンドルがいくつかあったので、それを取り出し火を付け、寒さを凌ぐために暖かそうな服をとにかく重ね着して夜を迎えた。電池式のラジオが唯一の情報源となり幼少期過ごした気仙沼では大規模火災が起きていること、よく海水浴に出かけた海岸には多くの遺体が打ち上げられたという信じたくないニュースが流れていた。絶望の中で全てがフィクションだったらいいのと思った。簡易用コンロを用いて蓄えてあった非常食を口に、寒さと収まる気配のない余震の恐怖に震えながら家族で集まって一夜を過ごした。

窓を開け空を見上げると小学校の頃、夜の課外授業で見た「天の川」が驚くほどはっきりと姿を見せていた。あの日見た夜空の美しさは、これからの不安を一瞬だけ忘れさせてくれた。

▼宮城県大和町・公務員・高崎一郎さん・63歳=男性(2011/03/13・宮城県大和町にて)
当時、町役場の総務課に勤務していました。

発災後は、災害対策本部の情報伝達のため、防災無線の運用を担当していました。停電で、電話も輻輳で繋がりにくく、携帯も同様でした。

避難所の開設をはじめ、断水、停電や炊き出しのお知らせなど、対策本部から町民の方々へのお知らせは、防災無線に頼らざるをえず、日に何度も放送するようになりました。

しかし商用電源の復旧に日数要するにつれ、予定外の障害が発生しました。防災無線の子局はおろか、親局のバッテリーまで上がってしまったのです。親局は発電機を接続して復旧させましたが、子局は商用電源の復旧を待つしかありませんでした。

電力の復旧までは、広報車により周知するしかありませんでした。音声がかえにくいなどの苦情から、デジタル化とともに、子局の配置を改善したりしてきたようですし、バッテリーの性能も向上はしていると思いますが、停電が珍しい昨今、無限に動作するも

のではないことを、認識しておく必要があると思います。

▼石巻市・会社役員・櫻井健司さん・47歳=男性(2011/03/15・宮城県石巻市中央2丁目にて)



震災前は市内で洋品店を経営していました。

あの日、地震の後の津波で店の前に停めていた車が流されました。翌朝、店の前に行ってみると、流されたはずの車が他の車と重なり合うようにして、歩道の上に流れ着いていました。

その後、2、3日は何も手につきませんでした。4、5日経って店内の泥をかき始めました。毎日その作業を黙々と続けていましたが、ある時、泥の中から店のPOPを書くのに使っていた「赤いマジックペン」が出てきました。

その時、何故か急に車のことを思い出して店の外に出ました。気がつくとペンを走らせていました。

▼仙台市青葉区・公務員・戸塚厚さん・44歳=男性(2011/03/15・宮城県仙台市青葉区にて)
地震発生直後より、「警視庁」のパトカーが仙台駅前や東北電力本店の周囲を毎朝走行していた。目的は何だったのか。被災者は監視されていたのか。

▼仙台市若林区・会社員・Gyouponさん・49歳=男性(2011/03/16・宮城県仙台市若林区にて)

震災後の2011年3月16日の夕方、普段の通勤路の途中にある(当時は見ず知らず)中古オートバイ販売業者(店名:ローダッシュ)さんの店主から、販売委託をされていた中古バイ

クを借りて、故郷南三陸町志津川へ向かうことができた。その店主の心温まる対応とご好意でしばらく乗っていなかったバイクのエンジンなどの整備、調整をしていただいたことと、当時入手困難だった貴重なガソリンを他のバイクなどから掻き集めていただき、タンク満タンでお借りすることができた感謝しても感謝しきれないエピソードです。

私は車を所有していましたがガソリンがほぼ無く、マイカーで故郷へ向かうことは不可能でした。震災後、毎日刻々と伝わって来る新聞記事やニュースで故郷の被災状況を知り、実家の母や兄弟、親戚の安否が気がかりで、何とかして故郷へ向かいたいとの強い思いからか、普段気にかけていなかったバイク屋さんが目に入り、店先にいた見知らぬ店主に家族の安否確認の為、故郷の志津川へ向かいたいのでバイクを貸していただきたいことをお伝えしました。

店主から「ガソリン満タンにしておいたから、志津川までなら片道は大丈夫だよ」と言われ3月16日の夜19:30頃に仙台市若林区かすみ町のお店から一路、志津川へ出発した。途中、雪道で何度も転倒したことと、夜道で慣れない道に迷い込み、ガス欠への恐怖とも戦いながらも何とか深夜23:30頃被災地志津川へ到着した。親族の安否を確認したのち、翌日の夕方に志津川をバイクで出発して、いつ起こるかもしれないガス欠への不安を抱きながらも何とか仙台市内まで戻り、お借りしたバイク店の数百メートル前でガス欠でエンストしました。



ガソリンが最後までもった奇跡そして何より店主のご好意で往復することができ、返却の際に店主に改めて御礼する時に人間の優しさに触れて涙が溢れていました。生涯忘れるこ

とのできない恩人です。そして、お店に販売委託をされていたバイク所有者の方に御礼を出来なかったことが、今でも心残りです。写真はその時借りたバイクです。

▼仙台市青葉区・会社員・マンダリーナさん・40歳=女性(2011/03/16・宮城県仙台市中山6丁目にて)

たまたまお米を切らしていました。電気も水も有りませんでした。ガスだけはプロパンガスだったので使えました。

お米がなく、スーパーに五時間並んで買いに行きましたが、30キロ米しか有りませんでした。

でも仕方がないので買いました。

持って帰れなかったので、スーパーのカーポートを貸していただきました。

アパートに着くと、飲まず食わずの疲労のせいか、スーパーのカートの中からお米30キロの袋が取り出せませんでした。

途方にくれカート前に座っていたら、車が通りかかりました。

何となく手を挙げてみました。

すると停まって、中から私よりも年上の男性が降りてきました。

状況を察してくれたようで、「荷物運びましょうか?」と言ってくださいました。

男性はすべての荷物を部屋の前まで運んでくれました。

クタクタだったので、本当に助かりました。

お礼を言いましたが、今思うともっとちゃんと伝えなかった、と思います。もう一度会えたらいいのにと。

お米は同棲していた彼に電気が来ているところを探してきてもらい、精米してもらいました。

その翌日おとなりさんにその事を話しました。

そして、せっかく買っても電気がないから炊飯器が使えなくて、炊けなくてまだご飯が食べられないんだー、話しました。

すると、ガスが使えるなら、土鍋をあげるから、これでご飯を炊きなさいと、土鍋をくれました。お陰さまでずいぶんぶりにご飯を食べました。あの味は忘れられません。

その土鍋は後日返しに行きましたが、プレゼントだよいただきました。

その時の土鍋は、今も大切に、家族でお鍋をするときに使わせていただいています。

スーパーで働く人、カートを貸してくれた人、

荷物を運んでくれた人、土鍋をくれた人。

「あたりまえ」なんかなかったあの頃、
たくさんの人の優しさに、どれだけ救われたことか。

どれだけの人にありがとうを伝えたか。
自分は何か出来ただろうか。

あれから約10年。

今は結婚をし、四人の子供を産みました。
子供達がもう少し大きくなったら、
あの時の事を話したいと思います。

▼仙台市泉区・アルバイト、パートなど・はるゆいさん・38歳=女性(2011/04/05・宮城県仙台市にて)生後8ヶ月の息子とお昼寝をしていると、突然の揺れ。

すぐに石巻に住んでいる母や、女川に住んでいる叔母に連絡したけど繋がらず。一度繋がった時は母の電話「大丈夫だからまずは子供と安全な所に行きなさい。」とすぐに切れてしまい。私達は主人の実家へ。

福島にいる妹は、出張で東京にいたため無事でしたが、不安だったとおもいます。電話がつながるなり、「何があったの？みんなは？」声が震えていましたが、状況が見えないのもありわかっている事だけを伝え、会社の指示に従い、分かり次第連絡することを伝えました。

前日におむつや、乾麺や缶詰を買っていたのもあり、食事などは大丈夫でした。

石巻にいた両親も避難し、その後女川の親戚が我が家に来たとき、温かいご飯に納豆をかけ「これが一番美味しい。」と言ったのを聞き、暖かい部屋、温かいご飯、温かいお風呂。

心から感謝しました。

祖父母と従姉妹は亡くなりましたが、辛いと言うより本当に居ないのか？分からなくなっていました。

それから10年子供の成長と共に震災が薄れるのはさみしいです。

▼多賀城市・アルバイト、パートなど・まるるさん・49歳=女性(2011/03/18・宮城県仙台市宮城野区新港前のサンクス辺りにて)

震災の翌々日に、我が家から海方向へ歩いていくと、どんどん、いつも見ている風景が変わっていました。津波の被害にあった地域を直接目にしたときは、夢を見ているようでした。



▼大崎市・自営業・さと～さん・46歳=男性(2011/03/18・宮城県南三陸町志津川・志津川小学校にて)南三陸・志津川に取引先があり、発災後心配しておりましたが7日後、携帯電話が繋がり「撮影データの保存をしたい」とのことで、僅かばかりの支援物資とラップトップパソコンを持ち一路志津川に向かいました。45号線は落橋してる旨のラジオ報道を受けていたので398号線から入り、志津川小学校へ着いたのは昼前に出発して夕方前。撮影データをポータブルHDDとDVD-R

に保存した所で日が暮れて、夜の道は危ないからと放送室にて一泊、思わぬ避難所生活となり、翌日帰宅となりました。その時のなんともいえない空気感・匂いが忘れられません。

▼仙台市太白区・自営業・兵藤忠彦さん・46歳=男性(2011/05/22・宮城県村田町 サザンサーキットにて) 当時、サザンサーキット(宮城県村田町)で「DCTMダイチャレ東北ミーティング」という、自動車のタイムアタックイベントを開催していました。

震災直後にサーキットの無事は確認したものの、お客さんはもとより運営スタッフの無事すら全員確認しきれない状態で、最初に出したアナウンスは「今シーズンの開催予定は白紙」。

その後、ニュースで全国の「自粛ブーム」を見て、今こそ経済的に盛り上がってくれないといけないのに何やってんだ？とバカバカしく思い、その頃には全員無事が確認できていたスタッフと相談して、「ここは被災地から自粛をぶっ飛ばすべきじゃないか？」と話し合う。

打ち合わせの最中にすら余震が起きる中だったが、幸い仙台市の内陸部は大きな被害が少なく、食料やインフラの問題も解決し、そして何より東北自動車道の通航が可能になった時点で「それでも俺たちは走る！白紙を撤回して予定通り5月22日開催！」とぶち上げた。

とにかく来れる人だけでもいいから来てほしい、と参加者募集してみたらエントリー45台、北は青森から西は滋賀・京都まで全国各地から過去最高の台数が集まる。

その中には、原発事故で避難していたドライバーが、避難先のいわきのホテルから参戦してくれた例すらあった。

まだ余震による二次被災も心配される中、発電機や万が一の時に参加者へ配れる非常食まで準備し、当時は雨だったものの無事にイベント終了。

閉会式では西日本のモータースポーツイベントで集められた寄せ書きが並んだ日章旗が、西の参加者から贈られ、大いに力づけられた。



閉会して参加者の皆が帰るまで、そしてイベント用の機材など撤収が終わるまで一瞬たりとも気が抜けない状況で、撤収まで全て終わった時には「俺たち、こんな中だけどやりきったんだな」と腰が抜けた。

その後も被災地の石巻市雄勝町へ足を運び、雄勝石で工芸品を作っていた地元市民団体へイベントの優勝&入賞グッズ(盾やペンダント)の製作を依頼するなど、しばらくは被災地支援を兼ねた活動をしていたが、とにかく被災2ヶ月目の第1戦ほど緊迫感のある開催は無かったと思う。

そしてあの時、来ても本当に大丈夫なのかわからないという状況の中で、被災地で開催したイベントに来てくれた参加者、仕事先の復旧など激務で疲労し、生活がまだ完全に回復していない中でも手伝ってくれたスタッフには、本当に感謝している。

▼仙台市泉区・アルバイト、パートなど・大井川修さん・69歳=男性(2012/01/28・宮城県にて)

1978年6月12日 宮城県沖地震以来の大地震に遭遇し、この時の経験を活かしたい。が最初のキッカケでした。この状況を整理するため、まずは家族の安全を確認しました。幸いにも家族、ペット自宅も何とか無事が確認できましたので一安心。

この日以降の情報収集を行った。新聞記事、地方紙、ビデオ録画、各地区の被災状況の写真撮影、雑誌、パンフレット、書籍を集めた。そうこうしているうちに、グループ会社として2012.1.27-28南三陸戸倉地区のボラ

ンティアに参加した。参加人数は東京、仙台計56名。東京の男性ボランティアは子供のおもちゃが出てくると切ないなどの感想を洩らしていました。宿泊先のホテル観洋の阿部女将は夕食時の挨拶でここに並んでいる従業員達も家を流された被災者です。この時期に沢山来てくれて有難うございます から始めて、地元として忘れられてしまうことが一番寂しい。ボランティアでなくてもいいので、ここに来てがっつり給油、屋台のラーメンでも食べるに是非来てほしい。でも皆さんに来てくれてなんかホットしています。私たちはサービス業です。お客様の喜んでいただける顔を見て元気が出ます。物見遊山でも足を運んで私達を忘れないで下さい。従業員の方々も阿部女将の話を聞いてみんな涙を流していました。当然お財布も緩みお土産を沢山購入しました。NHK海外ラジオ日本語放送では
ロシア：ただ ただ抱きしめてあげたい。
自分の家を提供したい等。

特に各紙の新聞記事には被災者の心の叫び、魂の叫びが多々掲載されていました。



祖母を置き逃げた自分を呪う 動かぬ、子強く抱く おかあさ〜んと叫ぶ少女

海外支援の輪：ケニア 食料不足の村でこれは日本の被災者役立つのでしょうか

等 これに応えるように日本全国の人たち、世界の人、小学生からも投稿が沢山寄せられています。そこで私はこれらの被災者の魂の叫びに対して命を削ってまで支援してくれる人たちに対して、琴線に触れる言葉を埋もれさせてはいけなそうと思い、私自身の手記としてブログに掲載して見てもらっています。このような世界の人から受けた心の教訓は一生忘れられないし、忘れてはいけなそうことだと思います。

このような優しい心の記憶を、千年に一回といわれる大震災であれば、千年先の後輩の教訓として活かしてもらえれば嬉しいです。

▼仙台市青葉区・小学校などの児童・辻龍之介さん・12歳=男性(2018/06/17・宮城県石巻市にて)

2011年3月11日。東日本大震災。僕はまだ当時2歳。正直この時のことをほとんど僕は覚えていない。しかし、この10年。宮城に住む僕は東日本大震災と共に生きてきたと思っている。

両親や学校等と、何度も震災について考え今も僕自身できることはないか考え続けている。それは。3年生の時に会った旧大川小学校跡地がきっかけだ。僕の叔父は石巻で震災後津波にあい、いのちかながら逃げて何とか助かった。その石巻市にずっと行って見たかった。

3年生の時両親にお願いし、初めて石巻復興マラソンに参加させてもらった。その帰り大川小にどうしても行ってみたいことを伝え、連れて行ってもらった。あの日から僕の人生は変わった。とてつもない衝撃。涙しか出なかった。町ごと、学校ごと飲み込んだ津波を憎む一方、あの大きな北上川そして、大川小の壁画の宮沢賢治にとっても引かれた。亡くなった74人の子供達。僕はもちろん面識もない。しかし、一人一人顔が浮かびそうなほど身近に感じ、そして一緒に生きている感覚を感じている。今もそう感じる。僕の心の支えと言っても過言ではないかもしれない。

その後何度も大川小学校へ連れて行ってもらっている。最初は涙しか出なかったあの場所。今はなんだかホッとする場所となった。自分でも不思議でならない。僕はまだ子供で自力で大川小学校へ行ったり、何か活動が出来ないもどかしさを感じていた。しかし、大川小学校を絶対忘れないこと、そしてこの学校のことをみんなに知らせることそれはできる。なのでこんな子供でも微力でも常に大川小学校の亡くなったお友達と生きていこうと思っている。

僕が出来ること・人の役に立つたことを考えていた矢先、ヘアドネーションのことをYouTubeでみて知った。4年生の時だ。僕は

迷うことなく挑戦してみることにした。とても強い決心だった。なぜなら、その日、僕はニュースで池江璃花子さんが白血病と知った。愕然とした。恐る恐るインターネットで調べると、血液の癌と書いてあった。その時偶然目にしたのはヘアドネーションであった。男子でも出来ると書いてあった。僕は即座に決心し僕がヘアドネーションに成功したら池江さんは復活してオリンピックで金メダル！と強く願いをかけた。しかし、ここから僕は辛い日を過ごすことになった。

順調に髪は伸びる一方で、学校ではからかわれたり、バカにされることもあった。見た目で女子だと、また龍子と馬鹿にする人もいた。本当に辛かった。しかし、当時の担任の平井先生の支えもあり僕は少しずつ自信を取り戻した。そして、今ではそんなことを言う人、からかうお友達は1人もいない。むしろ学校のお友達はみんな僕を受け入れて応援してくれている。そんなからかわれて辛い時の心の支えは大川小学校のお友達だった。頑張れ！頑張れ！負けるな！と言ってくれている気がした。そして、あの壁画の宮沢賢治も。壁画の「世界全体が幸福にならないうちは、個人の幸福はあり得ない」この言葉が常に応援してくれた。僕1人では出来なかったヘアドネーション。附属小の先生みんな、お友達みんな、大川小のみんな、そして両親、本当にみんなに支えられてここまで来たと思っている。とてもとても感謝している。

その髪はすでに31センチはとうに超えている。寂しい気持ちもあるが、震災から10年の2021年3月11日。僕はこの髪を切って提供しようと思う。震災は覚えていない。しかし僕の心は震災共に生きてきたと思っている。そんな関わりしか出来ない僕でも誰か、何かの役に立ちたかった。

僕はまたヘアドネーションをするだろう。僕の人生で何度できるだろうか。何度でも挑戦したい。そして今年生まれ変わる大川小学校跡地。早く行きたいと心待ちにしている。そして僕はここの場所、大川小学校跡地、そして亡くなった74人のお友達にお礼が言いたい。僕の人生で大事なことに気づかせてくれてありがとう。

▼仙台市泉区・無職・ヤスオおじさんさん・71歳=男性(日付なし・宮城県泉区南光台にて)当時の私のブログが国立国会図書館の東日本大震災アーカイブに登録されました。

「ヤスオおじさんの東日本大震災体験記」で検索してください。

yasuo-ojisan.cocolog-nifty.com/blog/

▼札幌市・会社員・母校の桜は誇りさん・42歳=男性(日付なし・北海道にて)
その時、札幌にいて14時間勤務の中休みの19時くらいに知りました。食堂のテレビでは千葉が映ってましたが今日だけは！と宮城中心のチャンネルばかり見てましたが酷い惨状ばかり。

深夜に仕事が終わりに、いてもたってもいられなくて知ってる人達にメールをしまくりました。そのうちの1人と連絡が繋がりたいものを聞くとカイロと電池という事なので買いに行きましたが売り切れ。やむを得ず100円均一で単1にできる商品と売れ残りの単2とカイロを郵便局から送りました。

少し落ち着いて惨状を文や画像で見せてもらいましたが馴染みの景色ではなかった。いつも社会の教科書に載っていた『宮城県沖地震のマルハ工場』どころではなかった。

実は10年前に帰った時に買った経済雑誌(仙台クオリティ的な何か)に30年以内に大地震が発生するという記事を見ていたから、やはりという感じでした。

何かやりたくても出来ないもどかしさを覚えてます。

後に帰りましたがアクセス鉄道の天井が酷い惨状だったり、駅から向かうバスの中から見た積み重ねられた車を見て本当に悔しかったです。

まだありますがザッと書かせていただくと、こんな感じです。

▼青森県弘前市・会社員・舘山由樹さん・46歳=男性(2011/03/11・青森県弘前市にて)10年前、3.11

地震直後に私達家族の住む地域は停電し
携帯電話も充電出来ず
ラジオもいつ切れるかわからない
電池で震災の情報を聞いていました。

夜、停電した暗闇でダルマストーブの温かい明かりと、結婚式で妻と灯したキャンドルに火を灯し、カセットコンロで温めて食べたモツ鍋の味は家族皆が今でも忘れることが無い温かい味でした。

あれから10年、家族でモツ鍋を食べると思い出します。家族の尊さを感じた日震災の日、忘れず家族の心に残っています。

▼青森県佐井村・主婦・福田佳津子さん・40歳=女性(2011/03/11・北海道にて)

夫と2歳になったばかりの息子と、青森から、函館へ行く電車に乗りました。親戚のお葬式のため、洞爺湖へ向かっていたのです。トンネルを出て、すぐに電車が止まり、何が起きたか分かりません。電子掲示板に100人単位で増えていく死者の数。携帯を持っている人はひっきりなしに話していました。自分だけは、電車から、下ろして欲しいと訴える人たち。用もないのに歩き回る人も多くいました。そんな時、子どもが声を出して笑ったら、男の人に振り返って、睨まれました。本当に肩身が狭かったです。昼の2時すぎから、朝の5時くらいまで、電車にいて、子どものミルクのお湯のことばかり、心配してました。

▼三沢市・アルバイト、パートなど・小向祥也さん・27歳=男性(2011/03/11・青森県南部町にて)私は当時高校2年生で歴史に残る大きい出来事とまだ実感がありませんでした。

農業高校に通っており研究学習を受けておりました。その最中に大きい地震が長く長く続いて足元がふらつき立ってられないほどでした。止まったあと、避難もすみやかにし、安全確認やしばらくグラウンドで待機してました。あの頃はまだ寒く雪が降っておりました。叫び声や泣いてる学生、怖がってる同級生ほんとに様々でした。

そこからはほんとに長く陰しかったです。

当時私は携帯でことの重大さがわかり津波や建物が崩壊したり東日本全体が大変になったことがこのとき実感しました。

私は親の迎えが来るまで職員室に待っておりましたが、4時間以上待ちました。焦りと不安しかなく親が来なければ帰れないというルールになり、しかし私は親、祖母の安否が気になるのと、不安と恐怖しかありませんでした。しかし今でも記憶に残ってるのが、他

の先生がスパゲティをくれたことを覚えております。とにかく美味しく感じました。

8時過ぎに親が迎えに来てくれて非常に喜びと安堵で空腹と寒さが一気にきました。休校に決まったのは数時間後でした。

しかしもう日本が終わるんじゃないかと覚悟も決めてました。

携帯で写真が残っておらず、携帯電話のメモに遺書を書いたことを覚えております。

祖母は無事で祖母の家に泊まりました。しかし大きい地震だったため余震も大きく夜も寝れなくまた長い長い夜だったことを覚えております。人生で長く夜が感じたのがあの時が初めてです。

電気、水も止まり、唯一反射ストーブがついたのがとにかく嬉しかったです。暖まると気持ちが全然違いました。

あの時は家族に感謝とほんとに会えてよかったと思ってます。空腹より何より自分よりもっと苦しく悲しんでる人の事を思う時間を過ごし他人事でなかったと思いました。その後岩手の方でボランティア活動をしたりと協力もしました。

自分一人だけでは乗り越えれないと思うし、家族とも友人ともなにをしてたか？や、どんな心境だったか話すこともあります。

あの出来事があってどんな辛いことも乗り越えられる自信が付きました。

今でも苦しんだり悔やんだり悲しんだり

人生が変わった出来事だと思います。忘れてはならないし、人との繋がりが希望や勇気に活かして前向きに行動できると後世に伝えられたらと思います。

▼青森市・会社員・工藤美有希さん・45歳=女性(2011/03/11・青森県青森市柳川にて)
あの日は勤務中の船内。私は青森市の観光施設で働いています。

通常はオフシーズンですが、東北新幹線全線開業をして間もない頃でしたので、例年よ

りお客様が多く、あの時間帯は30名位はお客様がいたのでしょうか…。

陸で作業中の職員から「地震っ！」と大きな声で教えてくれ、直後には感じた事のない縦揺れがありました。もちろんライフラインは非常発電に…。

船内は地上4階、地下1階あり、勤務中の職員で手分けしながらお客様の避難をしました。階段を上り下り、「地震です！誘導しますので避難してください！」

幸い、お客様は揺れに気づかず「地震なの？」と落ち着いて避難してくれたので混乱がなく安心した事を覚えています。

なにより、子供の頃から避難訓練を実施していたおかげで、一人一人が落ち着いて行動出来たのではないかと考えさせられました。

▼青森市・主婦・中川恵子さん・77歳=女性
(2011/03/11・青森県青森市にて)

震災のあった3月11日。

主人は県病の6階に入院していました。

突然の揺れにびっくりした私は主人のベッドを押さえました。いち早く駆け付けてくれた看護婦さんが、主人の動いている点滴を押さえてくれ、県病は絶対に倒れないからと言ってくれましたが、何しろ6階です。恐ろしいほどに揺れに揺れました。

地震も収まり、主人を看護婦さんをお願いして急いでわが家に帰ると、壊れた物は無かったものの、電気が使えなく途方にくれているところに、長女がお弁当を買って来てくれて、小さい石油ストーブに毛布を羽織りローソクの明かりでお弁当を食べた事は忘れられません。

その3日後、昏睡状態にあった主人は地震があった事を分かっていたのか聞けぬまま息を引き取りました。

3月11日は私にとって忘れられない日となりました。

▼奥州市・会社員・河合靖之さん・44歳=男性(2011/03/11・神奈川県にて)

会社で会議中に地震にあいました。その後丸の内から鶴見の自宅まで6時間かけて歩きました。箱根駅伝の第1区にほぼ相当する距離です。当時乳飲み子を抱えた妻と携帯電話でやりとりしながら帰りましたが、妻はディズニーランドで長男と被災。駐車場が液状化現象で水浸しになる中、車を飛ばして脱出したとのこと。帰りの第一京浜は大渋滞。私は22時に自宅に到着、妻は深夜2時に無事帰宅しました。

▼岩手県山田町・自営業・小林秀人さん・26歳=男性(2011/03/11・岩手県山田町大浦地区にて)2011年3月11日、東日本大震災とそれに伴う、津波、火災が発生しました。私は、当時、高校生で学校から帰宅していました。

午後2時46分、大きな、横揺れ。何かにつかまっていなくて立ってられない状態でした。でも、津波は来ないと油断していました。家族、兄と母と祖母で外で様子を見ていました。数分後、海の仕事で海に出ていた父が血相を変えて私たちに呼びかけました。津波がくると。

急いで高台にある保育園に避難し、なんとか無事でした。あのまま庭にいたら命はなかったです。

そこから、避難所生活が始まりました。私は避難所で何もすることができず、被災した家も見に行くことができず、片付けも両親、ボランティアの方々に頼りっぱなしでした。何もやる気が起きない避難所生活となっていました。それから、仮設住宅へ移り約1年生活し、自宅を修復し、元の生活に戻ることができました。本当に両親、ボランティアの方々、支援していただいた方々に感謝しかありません。



震災から、今年で10年。まだまだ完全に復興したとは言えません。それは、建物、インフラなどだけではなく、被災した方々の気持ちが復興する。心のケアなどが必要だと思います。

私は、今、地元で、家族のもとで漁業の仕事をしています。ホタテやワカメの養殖を主にしています。まだまだ見習い中で、覚えなくてはならないことがたくさんあります。少しずつ、できることを増やせればよいなと思っています。あの避難所生活で何もできなかったことが、今でも心の中にあり、その心残りを仕事で返す、地元、家族、支援していただいた方々に恩返しすることが目標です。また、仕事だけではなく、スポーツやSNSを通じ、山田町に関わっていこうと考えています。

私は、一番、晴れた日の綺麗な山田湾が好きです。この景色が変わらないこと、伝えていくことも大切だと思います。

▼盛岡市・会社員・後川正裕さん・39歳=男性(2011/03/11・岩手県宮古市日の出町にて)3月11日の当日、三陸鉄道に勤めていた私は、大きな揺れに襲われて宮古市の合同庁舎に逃げ込みました。

被害など何も判らない状況の中、聞こえてくるのは被害の状況...外も見られない中、電気も水道も流れず、自家発電の灯りだけが灯る建物の中で、広間に何百人もの人々が集まる中うずくまっていました。

午後21:00を回った頃、簡易な外の状況の報告がなされ、そして配られるおにぎり。

そう言えば、ずっとご飯を食べていなかった...と気づいた瞬間に急に腹が減ってきて、人数分やっと炊いたと思われる、自分の拳と同じくらいの小さなおにぎりを一口食べた瞬間。猛烈なおいしさで、思わず涙が溢れそうになりました。

その時の海苔も巻かれていない、味付けも塩だけのただのおにぎりの一口目が、今まで食べたおにぎりの中で1番おいしいおにぎりでした。(2口目からは普通の味でしたが)

震災から10年経って、何度かおにぎりを食べたり自分で作ったりはしていましたが、そのたびに、あの時のおにぎりの味を思い出すのです。

▼大船渡市・大学などの学生・Tamura24さん・22歳=男性(2011/03/11・岩手県大船渡市にて)

自分はまだ小学6年生でいよいよ卒業を控えた頃だった。卒業式の練習が終わり、次の授業が始まる時に地震が起こった。前日にも地震があったのでまたかと思ったが自分の考えに甘さが出た瞬間だった。

突如大きな揺れになり地球が壊れるんじゃないかと思うほど怖く急いで机の下に潜り込んだ。同級生には泣き出す子もあり、自分を早く終われと思っていた。揺れが収まると急いで校庭に避難した。校庭に着いて周りを見回すと騒然としていた。地面は割れ、いつもきれいに咲いていた桜の木は折れ、校長室の窓は今にも落ちそうな状態だった。あの光景は今でも鮮明に覚えている。

そして生徒たちは保護者の迎えを待って下校させることとなったが、自分の親は教師であるため迎えに來れなかった。代わりに家のすぐ近くに後輩の家があるためその保護者に弟と自分も乗せてもらい下校となった。

帰宅途中、盛川のそばを走っていると横に何かの気配を感じた。なんだろうと窓を見るとそこには黒い水が洪水の時のように橋の下ギリギリを通り、ボートなどを運びながら逆流してきた。

この時初めて「津波」を見たのだった。この時は溢れてこなかったが今思うと川から溢れてきたらゾッとしてならない。急いでその場を立ち去りなんとか家についた。家では祖母が帰りを待っており無事に自分たちが帰るとほっとしていた。しかし親は帰ってきていなかった。不安だったが数時間後、父親は帰ってきた。「パパー！！」と言いながら抱きついた事を今でも覚えている。父の職場は山の方だった為、比較的安全で山道を通って帰ってきたらしい。しかし母は帰ってこなかった。この日は父の職場が避難所となっていた為、そこで一夜を過ごした。避難所にはローソンやかっぱ寿司から食料をいただきと

てもありがたかった。母の職場は海の近くにあり、心配で消防団の人に聞いても「津波が来ていることしか。。。と言われた。不安な夜だった。

翌日、車のテレビでニュースを見た。

そこには陸前高田市とでロップが出ていたがよく行っていた高田はそこにはなかった。松もない、リプルもない、マイヤもない。あるのは瓦礫と泥だけ。呆然としてテレビを見ていた。それから1日か2日後、父は母を探しに行った。教えてもらった山道を通り、母の職場の町に着くと呆然としたという。瓦礫と水没した学校、高台にある家だけが残っていた。

「ダメかもしれない」
と思ったという。

しかし町に探しに出ると、同僚の人と一緒に笑顔でいる母の姿が見え安堵したという。後から聞いた話だが、地震直後高台に子供たちを連れて避難し津波の恐怖や寒さの中一夜お過ごしたという。

それからは家に戻り、電気や水もない中、近くの家からもらった山水とカップ麺等で過ごした。

数日後、両親は慣れ親しんだ大槌へと向かって行った。教子や両親が思い出深い地であるからだ。自分にとっても馴染みの深い地であった。

大槌の被害も甚大だった。町中でご遺体を見つけるほど悲惨だったという。

それから約1ヶ月半後、ペドロの匂いが大船渡市を包む中なんとか中学校へ入学した。

それから10年。今は大学4年生となり、就職のため今年の春から岩手を離れる。年々あの震災の重みが増しているように思える。自分は実際被災したわけではない。家族を失ったわけでもない。家も無事だった。しかし、心は大きく傷ついた。慣れ親しんだ町は大きく姿を変え、昔どこに何があったかすらわからない。マイヤ本店の場所ですら思い出せない。どこか悲しい記憶と悲しい思いをこの10

年間心の中に潜んでいた。両親だってそう
だ。

大槌の教え子の中には亡くなった方もいた。酒を飲みながら、
「どうして俺より先に死ぬんだ。」と涙ぐみながら嘆いていた事を思い出すと胸が苦しい。母に関して言えば本当に怖かっただろう。渦巻く津波を見て津波の恐怖と戦いながら過ごした夜。実際、震災後しばらくは母の様子が変だった。明るく振る舞うもどこか暗い影を落としていた。とても心配だった。だけど母は自分の体験を県外や震災を体験していない人に話すようになった。「この震災を、この体験を風化させないように」と。

自分も震災の体験を大学の同級生などに話すようになった。

だけど地元の後輩や地元の同級生には震災の事を話さないようにしている。いや話さないようにしているのではなく、タブーなのだ。どこかにまだ震災の事を話せない自分がある。自分の知らないところで多くの物を失った人がいる。そんな事を考えると話せない。それは10年経った今も。そして今後も続くと思う。でもこの震災で多くの人と出会い、多くの人に助けてもらった事を忘れてはならない。日本、そして世界中から本当に助けてもらった。この場を借りて感謝したい。
亡くなった方にご冥福を祈りつつ、その人たちの分までしっかり自分の人生をやり抜く事を思いつつ終わりにしたい。

▼陸前高田市・アルバイト、パートなど・熊谷志朗さん・72歳=男性(2011/03/11・岩手県陸前高田市米崎町にて)

自分は津波被害に遭いました。

直後は家族、親戚、知人の無事をいつきでも早く知りたい、皆そう思ったと思います。連絡手段となる携帯電話が何日間か使えず悶々とした日が続きました。携帯電話が繋がり、連絡可能になりましたが相手の方が出なかったらと思うと かけるのが怖くなりました。

会う人に無事を確認してから電話をしたものです。その後は携帯電話のありがたさを感じ

しました、十年前に携帯電話が無かったら苦労がはかりしれません。

▼一関市・会社員・加藤英樹さん・57歳=男性(2011/03/13・岩手県陸前高田にて)
親戚の安否確認のため被災地入ってのは13日の午前中。山沿いの迂回路は渋滞で抜け出すのに半日要しました。あちこちを探して10人中9人の安否を確認。1人は後にヘリコプターで県内の病院に搬送されて全員無事でした。帰り道来た道が封鎖され遠回りを余儀なくされ帰ってきたのは午後11時頃でした。疲れたと言うよりも皆無事で良かったと言う安堵感でいっぱいの日と成りました。

▼陸前高田市・自営業・金ちゃんさん・46歳=男性(2011/04/10・東京都大田区にて)

10年前の、あの日は新横浜の事務所で仕事をしていました。携帯の緊急地震速報が鳴り響き、駐車場へ社員を誘導し余震が収まるのを待っていました。インターネット・スマホ等の通信が制限され『震源地は何处なのか?』とインターネットを見たら岩手と宮城の太平洋沿岸でした。

落ち着きを取り戻し、周りは仕事を始めていましたが私の表情が強張って見えた女性同僚が『どうしたんですか?』と声を掛けて頂き『実家と連絡が取れない』と話しました。その日は首都圏の交通網も完全に麻痺してしまい、会社の車を何人かで乗り合わせ帰宅しました。移動中に何度も実家の固定電話や携帯、先輩・同級生・後輩に掛け続けましたが『回線が混みあい...』の繰返しでした。地震直後の3時頃に母と姉宛に同時メールをしています。姉から一言『大丈夫だ』と。テレビやラジオ、ネット等で安否情報確認を申し込みましたが流して貰えずの状況も。

私は妻と相談し『安否情報にメッセージを入れておこう、自分の番号を残してれば誰かしら連絡を貰えるはずだから』とメッセージを入れて待機しました。

約3週間位して妻と『買い物に出よう』と話をして玄関先で靴を履き出ようとした所に、登録してない番号着信が有り『もしもし?』と出て『あ〜家族は皆大丈夫だから安

心して！』と言われた瞬間に膝と腰を抜かしてしまいました。その声は昔、父親が勤務していた会社の方（家族ぐるみの付き合い）からでした。状況制限（通信遮断）している中で、親と少しの時間でしたが声を聞いた事は今でも忘れません。

その年の1月頃に偶然、母の姉弟方々から『電話番号とメールアドレスを聞いておくか？』と相談されてましたので『母の姉弟に連絡しないと』考えて皆に連絡しました『岩手の皆と祖母他も大丈夫だから』と伝言しました。実家が小さい店ですが酒屋をしており『沿岸地域や遠路遥々訪ねる方が居る』と連絡取れた家族や同級生から話を貰い大手スーパー・格安店舗へ行き事情を話して【食料品・菓子・インスタント・日用品】等を取り揃え5月連休に併せて買い込み、トラックで夜中に向かいました。

途中の東北道寸断の仮復旧も終わり通行可能となり、最寄りのインターチェンジを降り下道で実家方面へ約60キロを走り続けていました。『昔ののどかな風景だなあ...』と思ったその時、目の前の風景が今迄見た事のない状況で路肩に停めて大粒の涙を流しました。横に居た妻は私の背中を撫でてくれました。

勇気を振り絞り実家に向かい、親や姉、いとこの方々に顔を出した時には抱き合って励ましあった事を覚えています。

先輩や後輩で亡くなられた方も居ます。町中でいつも行っていた魚屋さんのご家族等...今直ぐにでも会いたくて涙が止まりません...
▼岩手県金ケ崎町・会社員・平野義紀さん・64歳=男性(2011/06/05・岩手県金ケ崎町の支援ボランティアは、大槌に決められていました)

我が家では、私が予言していたので、一月前に薪ストーブに変えた事で、震災時には暖房や暖かい食べ物には影響無かったです。

私は、阪神淡路大震災を神戸で体験していたので、復興支援で週に三回ほど物資の長距離トラックの運転手で行っていたので、東日本大震災でも、ボランティア活動で支援してきました！

震災年は大槌町、翌年は大船渡市でした。



▼奥州市・公務員・行方啓師さん・59歳=男性(2015/04/01・東京都にて)

その時、私は埼玉県から東京に戻る高速道路上のラジオニュースで知りました。誕生日が3月11日で、大変、衝撃を受け、今後、何に人生をかけるか、運命を感じました。その時、強く思ったのが災害復興に日本人として人生を捧げること。この10年、岩手県庁に転職し災害公営住宅の早期建設。地域創生の為、市の総合計画審議委員の取り組み、また、地域活性化のため地域活動、自ら教育、事業創生を実行。10年目である今年、3月に定年退職となりますが、少しでも社会貢献できたと自負しています。

▼岩手県一関市・アルバイト、パートなど・カツオさん・65歳=男性(日付なし・岩手県一関市にて)もう10年目、10前まだ、はつきり、覚えています。仕事が、3時で、終わり、15分前から、掃除を始め、すると、がらっと、揺れが、すぐに収まると、思っていたら、今までに、経験のない、強い揺れ、食品スーパーで、仕事していましたが、すぐにお客様の誘導で、外に出てまた、強い揺れで、頭の中の、整理するのが、大変でした、金ケ崎で、仕事で、家は、千厩で、帰りは、新幹線の電柱は、倒れ、帰るのに、大変苦労しました。でも、夕食は、店で残った、寿司...を食べたのは、僕ら家族だけでは？

▼宮古市・無職・上野圭子さん・75歳=女性(日付なし・岩手県宮古市にて)

孫の十年目の誕生日

十年前いまだ人々の脳裏に焼き付いているのでしょう。3月11日当時、自然に太刀打ちできない人間の無力さを見せつけられがく

ぜんとした震災でした。搜索に携わった人々、家族、友人を亡くされた方々いろんな人々がいまだ言葉にすらできず、思い悩み苦しんでいる事でしょう。震災を思い起こし自分で再確認し今後につなげていこうと当時を振り返りペンを取っています。

震災の時娘が出産して一月余り4人暮らしで、家は高台に建ち津波は免れました。でも主人が経営するカラオケスナックは全壊でした。粉ミルク、紙オムツ全ての品々が買入できず手に入りません。それにスタンドでは灯油、ガソリンが品不足で給油できず、スタンドに車が長蛇の列。ライフラインの寸断で生活が非日常へと一変。それを感じた孫が夜泣き風呂に入れてやれず灯油も手に入らずの日々が続く。

日中の暖かい時は孫を毛布に包み車中で過ごす。それを見て気の毒にと近所の方が灯油を貸してくれて、孫も娘も大助かり。また軽油で走るトラックも借りて、米とか食料品の調達に奔走。孫と娘のため、なりふりかまわずの日々。上空はヘリコプターが行ったり来たりとごう音が響く。鍋やポリタンクを持ち給水車に並び水を確保。夜は一本のローソクの明かりに家族が身を寄せ節約で質素な夕食でもなぜかローソクの明かりが暖かく感じられた時間でした。

夜に町を見るに今までとは一変して物音も明かり一つなく真っ暗で不安と恐怖で心が折れそうになるが娘に弱音は見せず大丈夫大丈夫と言い続けた。皆で協力し助け合い地域住民が大きな一つの家族になれた気持ちになったのは私だけでしょうか？

親戚・知人、近所の方々皆さんから援助を頂いて育った孫も1月15日で10歳になり誕生から10年間伸ばし続けた髪腰の長さになり、31センチ以上に伸びた髪をバツサリとショートヘアの画像がラインで届き、私はビックリ。「どうしたの」と返信すると「ヘアドネーションといって病気で髪の毛がなくなった子どもに、ウィッグ（かつら）を作るのに寄付してきた」と言う。長い髪が大好きで毎朝お母さんにいろいろな髪型に結んでもらい学校に行っていた千果ちゃん（孫）偉い偉い。髪はまた伸びてくるね。素晴らしい思い出に残る誕生日でしたね。誰かのお役に立

てて良かった、良かったと返信。娘は震災当時振り返り、「ライフラインが寸断した時あらゆる物を工夫して生活したね」との言葉を聞いて、裕福でないが不自由なく育った娘。震災という被災地での生活で何か一つでも感じ学んでくれた事大変良かったと思う。震災の経験を忘れず、人の痛みに寄り添える心を大切に希望に向かって助け合う心と優しい心をいつまでも忘れず娘も孫も、この先の人生を歩んでいってほしいと願う。非常品の点検も忘れずに！

▼盛岡市・会社員・関田博さん・歳=男性(日付なし・岩手県盛岡市にて)

私は現在タクシードライバーとして20年以上勤務しております。1カ月10日サイクルが3回あります。2011年3月11日の発生時刻の頃は、夜勤のため家にいてガラガラと過ごしており、経験したことがない夜にびっくりして、テレビをつけようとしてもすぐ電気が止まり、何も分からない状態で、夕方家人を残して出勤しました。

市内は停電のため明かりが全くなく、記憶にあるのは乗客を降ろした空車で本町通を進行中、見慣れた街でもあるにも関わらず、真っ暗な路地から何か化け物でも出てくるような不気味な夜を過ごした記憶があります。

I B Cラジオを聴いていて、アナウンサーの泣きたいような悲痛な声が今でも耳に残っています。

私が忘却の仕事で被災地に初めて行ったのは山田町でした。3月17日のことです。山田町は地震の後の火災で中心部は大半が消失していて、当日はみぞれが降り寒い1日だったと思っております。山田高校は避難所となっており、グラウンドで待機しました。

当然現地では昼食を調達できないだろうと、家で作ったおにぎりを持参して、避難所にいる方々に見られないよう隠して食べていました。その日を境に連日朝5時、6時出発、帰社が24時前後が当たり前になり、沿岸全域に行きました。

陸前高田市に行った時は以前の記憶にあるまちの入り口にあったはずの酔仙酒造が跡形

もなく、道路脇に大きなタンクが転がり、まち全体がなくなり唾然としてびっくりしたのを覚えています。釜石鵜住居町、大槌町、山田町、宮古市田老と各地皆同じく全て流され、更地状態で言葉が出ませんでした。

唯一、陸前高田の高田・一中のグラウンドの隅で隠れてとった校庭の下までがれきと化した住宅などの破片で埋まった写真が携帯電話に残っています。

東日本大震災からまもなく10年。もう10年、被災した岩手県沿岸は、国、県、自治体、地元の皆様の努力によって復興復旧しているニュースを見るたび、ほっとするというか良かったと思います。

何もできなかった10年。せめて絶対忘れない忘れてはいけない出来事と思っております。今では目的もなく、変わってゆく沿岸部にドライブに行き、風景を目に刻んでおります。

思い出しましたが、震災後、沿岸各地が見学の車でいっぱいになって、被災直後だったこともあり、避難されました。

私は現地を見て同情するのではなく、ご自身の地元地域でも起こりうるのだと思ってほしいと願っております。

特に震災後、全国各地で自然災害が起き、災害列島という言葉まで言われるようになりました。この10年で相互扶助思いやりがだいぶ浸透したと思われる一方、最近は個人の意見が強くなり、他者との話を聞くということが無視されているような風潮にちょっと危機感を感じております。

岩手日報愛読書の1人として今後とも一方さんに期待しています。（プレッシャーをかけるつもりはありません。たまたま巣材現場でお会いする日報の記者の方々はずごく感じがよいです）

▼郡山市・公務員・瀬川芳伸さん・58歳=男性(2011/03/11・福島県郡山市にて)

10年一昔。とはいうけれどあの日の恐怖は、未だに鮮明な記憶です。一週間前に有っ

たニュージーランドの地震で、階段だけが残った建物と、怪我をして日本に帰国して、飛行機からストレッチャーで下りてきたニュースが、頭の中をよぎる。勤務先のコンクリートの4階建ての2階に居て天井を見ながら、これが崩れても、梁の隙間に頭を入れることができれば生きられるかな、妻と子どもたちを残しては死ねない。「なんで、こんなに強い揺れが続くんだろう。」その後一カ月ぐらい地面が海水面のように揺れていた。

今思い返すと、頭の上の天井の梁より、危険なものが60キロ先に有った。電源を喪失しており、危険が迫っている事とや、援助を必要としていることを発信しない原子力発電所だ。映画であれば、危険が有ってもヒーローがギリギリで危機を回避できるのけれど、福島第一では不作為が重なって、今日が有る。罪は問わないので、きちんとした検証をのこしてもらいたい。

「ベント」この言葉と、汚染された排気塔。ドライベントをするならば、風向き（スピーディー）を見ながら住民の避難誘導が必要で有ったはず。ウェットベントなら、設計上放射性物質は外にはでない事になっているのでは？疑問は、その他沢山有る。そして、事故当時あれだけ神妙だった東京電力は、訴訟を起こされた全国の裁判所で、加害者であるという立場を取っていない。

風評という言葉で、実害をうやむやにして、風化を利用して原発事故を無いものにしようとしている。分断されて、個別に苛められている避難者が居ます。この問題は、現在進行形なのです。報道が少なくなっているのですが、福島原発事故は、福島県だけの問題ではありません。広く東日本の多くに、広く影響を与え続けています。コロナ期ではあるのですが、多くの方に、原発事故の裁判の傍聴に来ていただきたい。法廷で新たにされる新事実や、切実な陳述を多くの人に知って頂きたいです。

▼茨城県土浦市・無職・立谷正男さん・73歳=男性(日付なし・福島県相馬市にて)以下のような詩でもよろしいでしょうか。

「福島原発事故10年」

ふるさと相馬 浜通り
原発事故から10年

放射能汚染水 海に流すという
毒性の強いトリチウム、ストロンチウム
その他その他、除去できるのだろうか
政府・東電は本当を言わない
メルtdown、炉心溶融も隠した
黒煙の3号機、水素爆発ではなく核爆発で
はないか、明らかにしない

貴重な魚が二束三文 水揚げしても売れない

浜の朝 船が帰って
魚の賑わい 人の賑わい
魚市場は守れるだろうか
漁業者は死活問題だと言う
海洋放出は大反対だと

堤防の上から釣った大ハゼ
冬の浦舟で釣った手のひらカレイ
母さんのから揚げ
海の恵み 思い出は尽きない
魚たちのつぶらな瞳が浮かぶ

除染されない山 山に入れない
香茸(相馬ではエノハナ)の群れに出会った喜び

松の林の清らかなアミタケ
箆に背負って 縁側に広げて
茸ごはん、味噌汁、大根おろし、そして冬
に備えた塩漬け
山の恵み 幸せは尽きない

政府は守るべきは1ミリシーベルトなのに
20ミリシーベルトを帰還区域に
これまでは放射線管理区域
専門職以外は入れなかった
飲食も睡眠も禁止された
ここに住めと言う
故郷を逃れて福島県外、今も3万人の避難者

みんな 散り散り
ストレス、慢性病、そして自殺
2000人を越える人が亡くなっていると言

忘れない
堆肥舎の板壁に「原発さえなければ」と自
死した酪農家の文字

「悲しみに牛も涙を流す」と殺処分の別れ
に酪農の主婦

10年を経て
原発は全てを奪ったと飯館の人
原発は人災、「絆、復興」いちばん聞きた
くない言葉と浪江の人が言う

地震列島
地震のたびに原発に怯える
こんな暮らしで良いのだろうか

コロナ以前にオリンピックは行うべきでは
なかった
故郷を失い 故郷を追われた人を
救うべきだった

潔く原発廃止を決めてくれないか
ドイツのように
美しい瑞穂の国のために
人々を守るために

この詩を書いた後
また福島県 大地震
10年前と同じ恐怖
いよいよ原発廃止を願う許り

▼栃木県足利市・無職・北詰一郎さん・69歳
=男性(2011/03/11・栃木県足利市にて)
あの忌々しい311から10年。私の家では
瓦が10枚ほど落下しました。カミさんは家
の中でオロオロするばかり。しかしこれでよ
かったのです。瓦がまともに当たっていたら
命はありませんでした。

瓦業者をさがすの大変でしたが...

▼栃木県足利市・無職・青野英海さん・45歳
=男性(日付なし・栃木県足利市助戸3丁目に
て)
勤務先から帰ったら、他の家族は先に帰宅し
ていたので、驚きました。

夕食は、コンビニで購入し、停電の夜を迎
えました。

気を紛らわすため、懐中電灯でヌード写真
集を見ました。

計画停電、原発事故など次々に起き、女の
裸には、本当に救われました。

結婚していればよかった、と痛感しまし
た。

▼埼玉県川島町・主婦・横山時子さん・73歳
=女性(2011/03/11・福島県相馬市磯部地区にて)
あれから、10年。私の故郷は地震、津波、放射線で苦しんだ。福島県相馬市磯部地区です。

磯部地区は壊滅状態でした。

沢山の人、亡くなりました。親戚、同級生、近所の人。

あの時の光景は、とても悲惨なものでした。

叔母さんは3月に、叔父さんは11月ガレキの中から見つかりました。

地元の友達にお世話になりながら、数回、足を運びました。

テレビ、新聞では、報道されない事、見たり、聞いて、言葉は、ありませんでした。

原発さえなければ今ごろは、少しは笑顔になっていると思うのですが、今だに苦しんでいます。

原発は反対です。少し不便でも、自然の中で生きるのが、一番だと思うのです。

福島原発は古く、昔、道路も無く、海の方から材料、運んで作ったそう。そんな話、聞いてます。

私の頭の中には、昔の地区の地図があります。

友達と良く昔の話してます。

自然の中で、海でとれた新鮮な魚、食べて、育ったこと。昭和30年代ですので、そんなに豊かな生活ではありませんでしたが、良い時代だったと思うのです。

ガレキの中から、拾って来た実家の瓦の力ケラークが私の宝物です。

数年前に夫も病気で亡くなりました。一人になった今でも、故郷のこと、思いながら生きてます。

早く、お墓参りに行きたいです。

コロナも早く、終わってほしいです。

▼埼玉県草加市・会社員・まこさんさん・61歳=男性(2011/03/12・埼玉県にて)我が家の1人息子は当時中学1年生でしたが、義母と同居を始めて間もない頃でしたが、学校も休校で家で防災大臣としておばあちゃんを守るからね♪

って言ってた事を遅くなったな!?

と思った事を今でも忘れないです。

▼埼玉県朝霞市・無職・齋藤大介さん・71歳=男性(日付なし・東京都杉並公会堂近くのカフェにて)

友からの1本の電話から始まった。

「暇なら東北で夏服が足りないから、集めて自分でもって行って」

2011年6月。

以後、最初は「義理と人情」。段ボール700個以上集め、生活支援物資配布・瓦礫撤去作業、2012年からは仮設住宅や災害公営団地80カ所以上で「合唱」イベントや、岩手の零細事業主事業再開・起業の手伝いで、首都圏で物産販売、さらに埼玉の地元で毎年3月の大規模な「3・11」イベントも10回目。

気付けば、「ボランティア」と呼ばれ、支援3団体の世話人、事務局長となっていた。

そして、牡蠣養殖業者、音楽家、詩人、大工、写真家、俳優、映画プロデューサー、新聞記者、会社員、学生らの新たな「友達」と、コロナ禍でもSNSで交流が続く。

この10年、共に涙し、爆笑し、逆に元気をもらった「被災者」の皆さん、「友の友」で支援の輪に加わった多くの「仲間たち」。私は成長した。そして、小6卒業文集の「夢」が叶っていた。「世の中のためになる人になりたい」。

▼千葉県習志野市・会社員・鎌田伸一さん・50歳=男性(2011/03/11・千葉県浦安市にて)震災で大切な人を失った方々の想い、気持ちに比べれば、語ることなど恐れ多いのですが、それぞれの10年、ということで投稿させていただきました。

地震発生直後、宮城県石巻市の港近くに嫁いだ姉とは、当時わたしの転勤先・名古屋から携帯電話で直ぐに繋がり、無事が確認できました。パート先から車で帰るとの事で安堵していましたが、その後のテレビでの大津波の映像。絶句と共にそれ以降、姉とは一切連絡が途絶え、それから4日間、名古屋から急行した実家の千葉県浦安市で不安の中を過ごしました。

なぜ、あの時電話で、「車は捨てて、高い所に逃げて」と言えなかったのか、後悔と共に父の、「駄目かもな、覚悟はしておこう、」という一言に何も言えない自分がいました。自責の念と父の全てを悟ったようなことば。浦安市も多少の被害があり、年老いた両親も疲弊していたかと思います。姉も含め関東育ちの自分には、津波の経験も知識もなく、車なら安全と思い込み、その恐ろしさを知る由もありませんでした。半ば諦めかけていましたが、

幸いにも週明けの月曜日に届いた無事の知らせ。咄嗟の判断で車は乗り捨て、津波の中、泳いで山側のお寺に逃げ込んだとのことでした。その知らせを聞いた時、ただ、ただ、胸を撫で下ろすだけでした。今も姉は元気に石巻で生活していますが、どうしても、毎年3月を迎えると、あの4日間の当時の記憶が蘇ります。と共に、今は他界しましたが、当時80歳手前の父の落ち着き払った尊厳にも近い振る舞い。当然、心の中は娘に対する様々な想いが巡っていたでしょうが、横で取り乱す母を、ただ優しく宥めている、その父の姿も毎年3月になると、思い出す、この10年でした。

▼千葉県松戸市・自営業・中村雄一さん・42歳=男性(2011/05/03・宮城県石巻市にて)

千葉の松戸に住む自分は被害も少なく、ガソリンや物資の不足はあれど被災地に比べたら全然マシな状況でした。

震災後、連日伝わるニュースに当時使っていたSNSのmixiで「支援物資が届かない」という投稿を目にして初めてボランティア活動を行いました。



先生だった自分は被災地で授業をした事で自分の力が被災地でも役に立つことを知りカ

ンボジアを始めとする海外でのボランティア活動を開始。今ではアジア、アフリカ各国で支援を行うようになりました。

▼東京都江戸川区・公務員・山崎求博さん・51歳=男性(2011/03/11・東京都江戸川区にて)
発災時は、激しい振動が続き「ああ、ここで死ぬのか」と覚悟したものです。夜になり、職場のある飯田橋から自宅のある江戸川区まで歩いて帰りましたが、日本橋に勤務しているパートナーと偶然電話が通じ、迎えに行きました。勤務先が金融機関のため、普段なら入れない場所でしたが、たまたま弁当を買って帰って来た方に訳を話したところ、中に入れてくれ、再会することができました。連れ立って歩き続けて、荒川を渡り、江戸川区に入ると砂が吹き出した跡があり、液状化したのかと驚いた記憶があります。

▼東京都世田谷区・小学校教諭・松田けいこマツダさん・64歳=女性(2011/03/11・東京都調布市にて)

調布市の小学校3年の受け持ちの子供たちと、図書室で本を読んでいました。長い長い地震の揺れを、机の下で、耐えていました。大きな机でしたので4人ぐらいつつづつまっていました。 「みんな、手をつなごう！」と呼びかけました。私も子どもと手をつないで、子どもからあたたかみが伝わって、勇気が湧いてきて、ずっとクラスの子どもたちに声をかけていました。近くにいた司書さんに後で、落ち着いていたことを褒めてもらいました。

そのあと、小雪が落ちてくる寒い中校庭に避難して、そのあと、家に帰れる子どもを地域別に送って行きました。そのうちに近くの都営住宅から、お年寄りが数人学校に避難し始めて、すぐ体育館にマットを敷いて、家庭科室でお湯を沸かして避難所を自主的に開設しました。近くの保育園の職員と園児全員など、私の学校を頼って避難してきました。学校に残った子どもたちにはアルファルファ米の混ぜご飯を食べさせたり、職員が交代で体育館の見守りに入りました。

結局夜の10時過ぎに子供達はお迎えに来てもらえて、夜7時頃市の職員が避難所担当として交代をして、私たち教員は家に帰れる人は10時過ぎに帰ることになりました。私は自

転車を借りて帰ろうと思いましたが、幹線道路は帰宅の歩行者でいっぱい、裏道を自転車を押しながらほぼ徒歩で帰宅できました。

そのあと休校にはならなかったので翌日から電車が間引き運転になり、通勤が大変で、学校の休み時間も放射能が怖いので私の学校は室内で過ごしましたが、なんの考えもない学校は外の体育もやっていたようです。

余震が続きましたが、いちいち避難もせず、揺れながら授業をやっていたので、自分がめまいなのか、地震なのか分からなくなるほど揺れ続けました。私学の学校はずっと休校になり、公立もあの時ほど休校になればいいのに、、、と思っておりました。

▼東京都足立区・無職・杉浦啓之さん・67歳=男性(2011/03/11・埼玉県越谷市にて)

その時、私は埼玉県越谷市で信用金庫の支店勤務の役席として働いていました。金融機関の営業店として、発振の時間帯は、一日の締め上げをする、大変忙しい時間です。そこで私は、その日の店に集まった小切手類の集計を精査する仕事に集中していました。その仕事を仕上げるまではと思い備え付けのヘルメットを被りながら机を離れ無かった事を思い出します。それがおわつてから、あらためて外に出てみると、近くの電柱が未だ揺れていたの目の当たりにしました。

▼東京都八王子市・無職・布施津弥子さん・82歳=女性(2011/03/11・東京都八王子市にて)
あの恐ろしい震災・津波に遭われた方々には申し訳ないのですが...

あの日、友人と、我が家が合葬をお願いしている増上寺に行った。その後、芝離宮へも案内した。両方とも「初めて!」と喜んでくれた。

夕方の混雑を避けて、大江戸線、京王線で帰途についた。モノレールで立川に帰る彼女と高幡不動で別れ、私はそのまま北野へ。14:46着。プラットホームに一歩踏み出したとたん、何?地震?震源地は東京?彼女は?モノレールの中?大丈夫か?

2人とも無事帰宅。彼女いわく「ご先祖様に守られたね」。お仏壇に手を合わせた。

私にとって「運がいい」と言うしかない一瞬だった。

▼東京都府中市・主婦・優さん・48歳=女性(2011/03/11・東京都府中市にて)

震災当時私は今は閉店してしまった伊勢丹府中店の6階にいた。シャンデリアがものすごく揺れお皿などが割れる音がものすごくした。

その中で娘の「お母さん!!!」という声が聞こえた。地震が収まってすぐ外に出ようとするが安全確認を終えるまで外に出られない。かなり待たされた。安全確認を完了し、従業員の指示の元避難開始。階段を降りてると大きめの余震があった。わずかなひび割れが一気に大きくひび割れになり崩れてしまうのではないかと思った。

絶対娘に会いに行く。こんなところで死ぬわけにはいかない。と思ったがひび割れだけで済んだ。慌てて娘を迎えに小学校へ。兄を先に迎えに行くよう学校から言われていたのでその通り実行したらめっちゃくちゃ娘はキレていた。だが元気な姿で安心したが先生より、娘ちゃんは今こんなですが地震の時みんなに机の下に入れって叫んだのです。それからすぐ机の下に入りずっと泣いてました。かなり怖かったと思います。と言われました。

あの時娘がお母さん!!って思ったからそのテレパシーが飛んだのだなと感じました。

しかし1週間ほど我が家に笑顔はなくなりました。

▼東京都豊島区・自営業・鈴木英生さん・63歳=男性(2011/03/11・愛知県名古屋市にて)

前日から名古屋に来ていて、地下にあるコンサート会場でその日の19時に開演するコンサートのゲネプロをやっていた時に揺れが。一旦、演奏を中止し様子を見ていましたが揺れが収まったのでそのままGPを続行。開場前に東北ですごい地震があったよとの情報が入り、もしかすると電車が止まるかも、と。無事、公演を終えホテルに戻りニュースを見ると、信じられない光景が!

その時初めて東京の妻に連絡。妻は一人でテーブルの下に避難していた、と。連絡が遅かったと怒られましたが、不謹慎ながら「生かされた」んだと思いました。公演会場が東

北だったら。翌日朝一番の新幹線で東京に戻り舞台運営を委託されていたコンサートホールへ。地震直後に照明スタッフが照明バトンなど施設の点検をし問題無しということで、震災翌日は主催者の意向もあり貸し公演が開催されました。しかし、これが最後に。関係者の中に、放射能が東京に降ってくるから、とヨーロッパに逃げた人がいたことは、いつまでも忘れないと思います。

▼東京都練馬区・主婦・奥山圓さん・67歳=女性(2011/03/11・東京都小平市にて)
10年前のあの日、私は特別支援学校の教員でした。そしてあの時間、下校準備のために生徒も教員も教室の真ん中に集まったところでした。重たい車椅子が互いにぶつかる程の衝撃が起きました。「地震だ！」悲鳴にも似た叫び声と共に教員はその辺にある寝具類をかき集めて生徒の頭にかぶせ、その上から覆い被さりました。その時できるこれが精一杯のことでした。これまでに経験したことのない激しく長い揺れでした。

幸いにも怪我人はいませんでした。その後のスクールバスでの下校は時間も道路状況も読めず困難を極めました。長時間バスに閉じ込められることはハンディを持つ生徒たちにとって苦痛以上に健康、更には命に関わるような危険性がありました。日頃から避難訓練はしていたものの、実際に未曾有の災害が起きるとやはりパニックになり、予想をはるかに超えることも多々あり対処の難しさを実感しました。

また、勤務校は地域の避難所にもなっていたのですが、自校の生徒対応でそこまで手が回らなかったというのが実情だったように記憶しています。生徒の対応もなんとか終えて帰途に着きましたが、それからが大変でした。いわゆる帰宅難民となり、職場から徒歩で6時間程かけて家に着きました。歩いたことのない道を、見たこともないほどの人々人の行列が続きました。あちらこちらでサイレンが鳴り響き、道路はなぜか水浸しでした。車は渋滞で一ミリも前に進んでいませんでした。これが現実に行き起こっていることとは信じ難くなんだか悪い夢を見ているような気持ちでした。

更には福島原発事故という起きてはならない恐ろしい事故が起きてしまい悪い夢が決定的なものになりました。その悪い夢は10年経った今も続いている人が多くいます。私の心の中にもつい昨日のこのように重くのしかかっています。当時は避難グッズも揃えていざという時のために準備万端にしましたが、10年経った最近ではそれも奥にしまわれて埃をかぶっています。つい先日はこの地震の余震と思われる大きな地震が起きました。まだまだ気を緩めてはならないという警告でしょうか。これを機に避難グッズの点検をし、入れ替えるものは入れ替え、改めて心構えをしなければと思います。

▼東京都東村山市・無職・松本勝美さん・77歳=男性(2011/04/20・岩手県陸前高田市にて)
東日本大震災後、全国でお花見を始め、いろいろなイベントが自粛との雰囲気でしたが、そんな時、津波で自宅を失った方が避難先のお寺から、今年もお花見をやるぞと、宣言している姿がTVに映し出されました。

私も自粛、自粛では経済が廻らないと思います。急いで富士山と桜の絵を描きオリジナルTシャツを作りました。(以前からオリジナルTシャツを作り地域の障害者施設に寄付をしていました)さて問題は送り先です。TV局に電話しましたが正確な住所はわかりません。岩手県陸前高田市のお寺宛てでダンボール箱を送りましたが運送屋さんはお寺までたどり着けるかわからない。最悪は最も近くにある営業所止めですとの話。大災害後ですから、しかたありません。しかし私の心配をよそに、じきにお礼のハガキが来たのです。

そして東北の桜が満開の時、ある青年が和太鼓をたたいている姿がTVに映し出されました。たたき終わり、着ていたハンテンがはだけ、胸元から下に着ていたシャツが見えたのです、なんと私が作った富士と桜のTシャツです。びっくりしました。私がTシャツを送った方は地域で下は幼稚園児から上は青年まで伝統の和太鼓の指導をされている方だそうです。津波で流された太鼓を拾い集め、指導を続けているそうです。

その方の町は今泉という500戸ほどの集落でしたが一軒だけ残しすべてが被災されたそうです。

普段カメラは旅行の時以外、手元には置きませんがその時はなぜか手元にあり、急いでTV画面に向かってシャッターを切ったのです。それが、同封しました写真です。

その後、陸前高田の保育所にオリジナルTシャツを送っていましたが一度訪ねてみたくなり、陸前高田市までオリジナルTシャツと寄付金を持って訪ねました。

陸前高田市を見てあぜんとしたのです。高台以外、松の木一本だけ残し、何もありません。この世に神様はいない。神様がいたら、こんなむごい事はなさらないと思いました。

何年前か、TVで江戸末期にタイムスリップした脳外科医の仁というドラマがありました。その中でたびたび出てくる言葉、神は乗り越えられる試練しか与えないとあります。陸前高田市を目の当たりにして、年金暮らしの高齢者にはとても乗り越えるのは無理ではないでしょうか。

▼東京都東久留米市・アルバイト、パートなど・山崎美砂子さん・69歳=女性(2011/08/30・宮城県雄勝町にて)

定年退職前年でしたが、居ても立っても居られずに職場から石巻市役所に事務支援で8月から9月にかけて派遣されTVでは分からない現地を見て強く心に刻まれました。

▼東京都府中市・大学などの学生・長谷部遥さん・20歳=女性(2013/08/15・岩手県宮古市にて)私は当時10歳でした。その日は全生徒が地区班ごとに、班の代表の保護者と帰宅する日で、多くの大人がいてくれたことが幸いでした。経験したことのない揺れ、友達の叫び声、泣き声。そんな状況でも私は事の重大さにまだこの時は気付いていませんでした。ニュースを見て、言葉を失って何が何だか分からなくなったのを覚えています。また、まだ5歳だった弟や家族のことも気になりました。道路の渋滞、同じCMの繰り返し。同日の記憶はそれくらいです。

それから数年後、私は親戚のいる東北は岩手県宮古市に行きました。そこは一面空き地かと思うような光景で、線路の分断、家屋の瓦礫、見たことの無い景色でした。以前の綺麗な東北の街を知っていたので、信じられない気持ちでしたが、私はそこでやっとこの震災の恐ろしさを実感したのです。

そこから何年かに一度東北に行きますが、行くたびに新しい街や駅、景色があります。私はその景色が大好きです。

震災で変わってしまいました。でも、悲観的にならず前を向いて進んでいる現状を見ると、私自身も目の前の困難や不安なことに立ち向かう勇気を貰います。

負けずに前へ前へ進んでいこうと思わせてくれます。またコロナが終息したら、東北に行きたいと思います！

▼東京都大田区・アルバイト、パートなど・麻生佳子さん・48歳=女性(日付なし・東京都大田区西蒲田 JR蒲田駅から工学院にて)5歳の長男を幼稚園の体操教室に迎えに行っている時に地震が起きました。私は当時妊娠7ヶ月でした。何の情報もなく、そのまま、翌日に控えた名古屋での弟の結婚式に参列すべく、2歳の次男と長男と共に蒲田駅に行きました。京都に単身赴任中の夫とは名古屋駅で待ち合わせの予定でした。蒲田駅で駅員さんに運行再開見込みを尋ねると、その内再開するはずですのでと言われ、待ち続ける内に、次男は抱っこで眠ってしまい、長男は、次男のバギーで眠ってしまい婦の私は身動きとれないまんま、夜の7時になってしまいました。

自宅まではたったの2キロなのに、バスもタクシーも来ず、子供抱いたまま、バギーを押すこともできず、寒さから子供を守ることでもできませんでした。すると、近隣の工学院が、避難所として私たちを受け入れてくれると周囲の人たちが動き始めました。身動きできないで困っている私を、初対面の男性達が長男の眠るバギーを押して下さり、妊婦だからと次男を抱いて運んで下さり、避難所として提供頂けた、工学院の暖かい講堂で一晩過ごさせて頂きました。

▼東京都中央区・会社員・東京都 TTさん・58歳=女性(日付なし・千葉県の舞浜のテーマパーク内にて)

その日はテーマパークのパーティー会場で、若い人たちの卒業を祝う会が二つ予定されていました。

綺麗にドレスを着込んだ会も終わる頃だったかもう記憶にないのですが、とにかくものすごい揺れに皆を誘導することに精一杯でした。肩を出したドレス姿に高いヒールを履いた人たち。外はまだ寒く、皆震えていました。そのような中、スタッフの皆さんがブランケットを出してくださり、とても丁寧な対応をしてくださいました。

その後ももちろん帰ることができるわけもなく、そのままテーマパーク内に留まり一晩を過ごすことになったのですが、スタッフの方々は、とても良くしてくださいました。私たちも家や家族など大切な場所、大切な人たちがどうなってしまっているのかとても不安な中に、引率してきた若い人たちをケアしなければならず不安な中、スタッフの方々は献身的に、笑顔を絶やさず、本当によくしてくださいました。ものすごい揺れに外の状況が心配な時に、大型のテレビモニターを運んでくださったり、ホワイトボードにニュースで見聞きした内容を書き出すなど、なかなかできないことです。

夜中じゅう響き渡るスマホの地震のアラーム音に落ち着かない夜を過ごし、目を真っ赤にしながら迎えた朝。役割を果たすべく若い人たちを送り出し、ようやく私たちも帰宅に向かうことができました。まだテーマパーク内のスタッフの方々は、休むことなくお仕事をしていたらっしゃいました。

私たちは帰路に着きました。途中、液状化で半分まで地面に埋まった公衆電話ボックスや大きく割れ目が見える道路など壮絶な光景を横目に見ながら駅に向かい、そこでもう一方の同僚たちと出会うことになったのですが、その時の涙が出そうな感覚は、今でも忘れられません。



災害時には、自分も不安ですし、一刻も早く家族や大切な人のもとに駆けつけたいところですが、そのような気持ちを抑え役割を果たさなければならないような時もあります。自分も経験しているからこそ、様々な役割を担ってくださっている、社会の目立たないところで下支えをしてくださっている方々に感謝をせずにはいられません。全ての仕事は当たり前ではなく、ゴミを捨ててくださっても、ありがとうございます、と頭が下がる思いです。今のこのコロナ禍に、同じような思いを何度したことか。あれから10年になるのですね。

▼東京都調布市・会社員・マークさん・74歳=男性(日付なし・東京都調布市西つつじヶ丘にて)

東京の水道が、放射能に汚染され、孫のミルクを作る水がなくなった。スーパーなどから、水のボトルが全くなかった。嫁の実家(長野/松本)から水を送ってもらい、どうにか間に合った。

原発は即廃炉にしてほしい。今、再稼働しようとしているのは、40年超の原は発ばかりで、事故の危険が極めて高い原発だ。地震や津波、噴火などは、予測は困難であり、原発事故が、いつ起こるかわからない。事故が起きてからでは、取り返しがつかない。水が飲

めないのでは、生きていけない。福島事故の原因の規制委員会の調査は、やっと始まったばかり。規制基準が、安全を保障するものでないことは言うまでもない。CO2ゼロは、再エネだけで十分可能だ!!

▼横浜市・アルバイト、パートなど・茅根カヨさん・54歳=女性(2011/03/11・横浜市にて)

停電になって携帯も家電も繋がらず余震の中6才の娘と近くの公衆電話へ。カードも100円玉もダメで、使えるのは10円玉だけでした。その日に集めたたくさんの10円玉を今でも持っています。あの日を忘れないように。



▼横浜市・カウンセラー・前之園由紀子さん・71歳=女性(2011/03/11・神奈川県三浦郡葉山町にて)

当時私は葉山町の役場に勤務していました。会議の準備をしていると今までにない揺れを感じ、机にしがみつきました。気になるお子さん宅を家庭訪問し、帰宅したのは午後8時すぎ。まっくらな道路を時速30キロくらいで

のろのろ運転。信号も街灯も消えた真っ暗でした。金沢区にもどり少しだけついた灯を見てホッとしました。

夫は地下街で一夜を過ごし、家族の中で私だけ安否確認できず、家族の中で心配してました。福岡にいる義弟から連絡があり、家族に伝えてもらいました。帰宅してTVをみると被災状況を流していて、どこの国?と思うほどでした。生きていることに感謝する日になりました。

▼横浜市・会社員・はまたろうさん・49歳=男性(2011/03/11・横浜市中区にて)

地震発生時、私は横浜スタジアムにいました。仕事が休みだったこともありオープン戦を観に行っていたのです。

14:26はちょうど席を立ち、コンコースで買い物をしていました。揺れを感じちょっと大きいなと思いましたが初めて経験する揺れの長さ、そして揺れは次第に大きくなり近くにいた人とこれマズいですよね?と言葉を交わしたのを覚えています。

貴重品以外の荷物を席に置いていたので慌ててスタンドに戻りましたがスタンドに出るとあのY字型の照明灯が音を立てて揺れていてももしかしたら電球とかが落ちてきて危ないかも知れないとも思いましたがとりあえず席に戻りました。

今と違ってオープン戦で平日のデーゲームなどは空席だらけだったので席は内野の前の方でしたが昔可動式だった影響からかウォーターベッドにでも乗っているかのように揺れていました。周りを見渡すとビルが本当に絵に描いたように横に揺れていてとても驚いた記憶があります。

揺れも落ち着いた頃、前に座っていたおばあちゃんと話したのですが天気も良いので一人だけ数十年ぶりにハマスタに来たとのことでした。私が滅多にないことするからこんなことになったと落ち込んでいたので何とか励ましてとりあえずタクシーで帰るねと言うので送り出したもののその時点で交通機関がすべてストップしているなど考える余裕がなかったのも後でちゃんと帰れたのだろうかとても心配になりました。

その頃、選手たちはグラウンドでも安全と思われる内野付近に集まっていた。その試合は下園外野手がフェンス激突し足を負傷して担架で運ばれる大ケガをしたのですがそれすらすっかり忘れていました。そして球団マスケットのホッシーたちが球場をフェンスに沿って一周してスタンドで怖がるファンを励ましていたのもハッキリ覚えていてこういう状況で自分たちも怖いだらうにプロ魂を感じました。

バックスクリーンのビジョンにはNHKのニュースが流れていました。私は一度コンコースに行きましたがそこでも大きなモニターでニュースが流されていて津波が迫る中トラックで逃げている様子が映し出されていて波に飲み込まれるのではないかと心配でしたしパニック映画のような光景にとてもショックを受けました。

ファンもグラウンドの安全なところに移動して良いとなったので選手たちから少し離れたところに輪になるようにファンもグラウンドに降りました。選手が近くにいるもののさすがに近づいたりする人もいませんでした。球団チアの女性もいましたが泣いている子も数名いたようです。

選手たちが引き上げたかどうかは覚えていませんが落ち着いた人からバックスクリーン下から帰ってくださいとなり自分はもしかしたら少しすれば地下鉄なら動くかもと安易に考えていたのでスタジアムを出たのは17時前でした。

地下鉄は動いていませんでしたが普段なら車ですと1時間くらいの道のりで道順も数パターンありましたが歩いていけば動くかも知れないので途中から乗ればと地下鉄沿いに歩きました。

しかし動く気配もなく家族に連絡は取っていたものの携帯電話の充電も残りわずかだったので情報を得られなかったのも辛かったです。

途中帰宅困難者に夜を明かす施設を開放しているとの情報もありましたが歩き続けました。休み休みでしたし地下鉄にこだわったの

もあり最短ルートでなかったからか帰宅できたのは約6時間後でした。

あの地震に耐え昨年大きく変貌を遂げたハマスタを見ると感慨深いですが、あの時の照明灯の揺れ、周りのビルの揺れが今でもフラッシュバックしますしあのおばあちゃんは無事に帰宅出来たんだらうか気になることがあります。

▼横浜市・会社員・遠藤幸祐さん・39歳=男性(2011/03/11・神奈川県中原区上小田中にて)

東日本大震災があった時は工作中でした。

川崎市中原区にいましたが、今までに経験したことが無い揺れだったので、すぐ家族に電話をして無事を確認したのを覚えています。

停電になり、信号は消え、身近の状況確認をしながら、事態は深刻なものだと感じているときに福島県の原子力発電所が被害にあったと言う報道を耳にしました。

▼横浜市・公務員・以西千春さん・42歳=女性(2011/03/11・横浜市にて)

震災が起きた時は、首がまだすわらない生後2ヶ月の娘と一緒にお昼寝をしている時間でした。当時住んでいたアパートが大きく揺れ、長い時間揺れはおさまらず、すぐに停電したことを覚えています。

携帯電話で夫や実家の両親に安否の連絡を入れようにも全くつながらず。近くの公衆電話に行こうと午睡明けの娘を横抱き抱っこひもに抱っこして公衆電話まで行くと長蛇の列でした。何とか家族に安否を知らせて帰宅しました。懐中電灯に入れる電池を買おうと近くのコンビニに立ち寄ると電池に限らず食料品や日用品がすべて売り切れの状態でした。仕方なく帰宅し、娘のベビーベッドにつけていたメリーの電池を取り外し、懐中電灯に入れて停電の夜に備えました。

その日、夫は職場に待機となり娘と2人で停電で真っ暗の部屋、ラジオの音もない中で過ごすのがものすごく心細かった。大きな揺れがきたらどうやって娘と避難しようか、何を

持って行けばいいのだろうなど不安で仕方なかった。

初めての育児で生後2ヶ月、昼夜関係なく泣き続け、まとまって寝てくれるわけでもなく、頼れる家族が近くにおらず孤独で不安でした。

その夜、アパートの隣に住むおばさまがドアを叩き訪ねてきました。

土鍋で炊いたご飯で拵えた、出来たての若菜のおにぎりを、これ食べてねと。

こんな大変な事態になって、おっぱいが出なくなっては赤ちゃん大変だから...と。

みんな大変なときで不安で心細いのにおばさまの優しさで心が救われました。こんなに人の温かさが心にしみたことはありませんでした。その娘が10歳。あれからもう10年がたった今、引越してからはおばさまに会うことがなくなってしまいました。おばさまのこともあの夜食べた若菜おにぎりのことも忘れることはありません。

▼横浜市・自営業・寺田美香さん・58歳=女性(2011/03/11・神奈川県横浜駅西口周辺と新橋駅にて)

その日は有楽町で打合わせがある為、電車移動をしていました。たまたま予定していた電車より一本前に乗る事が出来ました。

新橋で降りて山手線に乗り換えようと階段を降り始めた途端、目の前がクラクラして『えっ？目眩？』と思いましたが、女性の叫び声にそれは違うと気付きました。

やっと階段を降りていくと、多くの人達がパニックでした。私も駅員さんに、電車の復旧は何時かと尋ねましたが解るはずありません。会社の人とは連絡が取れましたが、待合せの人とは音信不通...家族とも連絡が取れずにいました。

新橋の駅では、駅構内から出るようにアナウンスがありました。構内に聞いたご年配の女性は座りたくても椅子もなく、飲食店も閉まり行く宛てがありません。

今日は帰れないかも？そう感じた私は、ネットカフェやホテルを渡り歩きましたが、何処も入れませんでした。タクシーにも乗れるはずもなく、ただ呆然とSL広場に佇んでいました。その日は確か少し暖かで薄いコートを着ていましたが、夕方近くになるとSL広場には小雨が降り出しました。

立ちすくむ私の前を赤いランプが通り過ぎます。テレビカメラでした。と、その時、まだ第一ホテルに行っていないことに気付き、歩きだしました。「ご予約はありますか？」そう聞かれましたが、しているはずありません。もう一歩も歩けないと思ってロビーに目を向けると、たくさんの人が絨毯じきの床に座っていました。その一角に私も御一緒させて頂きました。

偶然にも横浜や逗子の方々に少しお話をしました。男性がSNSは生きてる！と言ったので、Twitterに連動させていたブログに無事を書き込みました。第一ホテルの方がブランケットとペットボトルのお水を配ってくださいました。本当に有難かったです。



浅草線が動き出すと会社の人から連絡を貰い、それに乗って東京の会社に来るよう言われました。改札は我先にと殺気立った人達で溢れ、今転んだら潰されてしまうとさえ感じました。無事に会社に着き、夜中に車で横浜の自宅に送って貰いましたが、家族の顔を見た時はホッとしました。

写真は、当時横浜駅西口近辺で仕事をしていた娘が撮影した物と私が当時ガラケーで

撮った新橋駅の様子です。閉店したダイエーが写っていますが、こんなに高低差があったんだと思うと、その後普通に使われていた事が恐ろしく感じます。一枚ずつの写真も残っています。

コンビナートの火災を見た時は、現実とは思えませんでした。

▼横浜市・主婦・森川栄子さん・48歳=女性
(2011/03/11・東京都品川区にて)
地震のあった日に、品川区の勤務地から、一人暮らしの自宅の港北区綱島まで、3時間45分かけて、徒歩で帰宅したことが、私の一番印象に残る体験です。

会社のパソコンから、地図を印刷して、どう帰ろうか？考えました。

でも、この時は、すべて歩きになるとは、思っておらず、どこかで、電車が、また動けば良いね。と、楽観していました。

靴は、かかとは、低めといえども、パンプスで、長時間の歩行に適さないことを、歩き始めてから、感じました。でも後戻り出来ませんでした。

第一京浜、中原街道を歩きましたが、自分と同じように、歩く人が、歩道を埋め、どこもかしこも、まるで、当時の、休日の、みなとみらいランドマークへ向かう、歩く歩道のように、異様な感じがしました。

冷たい風の吹く、寒い晩でした。

一番辛かったのは、丸子橋を渡っていた時です。多摩川の流れに沿って吹いてくる強風が冷たく、このまま、自宅に戻れるのか？という、不安が、増しました。

次に、怖かったのが、武蔵小杉辺りで、建設中の大規模なマンションの現場付近を、歩いていた時です。

工事中で、歩道が閉鎖され、対向車が、密に走る車道の脇を、気を付けながら、歩かなければならず、こんな時に交通事故に、遭ったら大変、と、ドキドキしました。

その後、馴染みある、日吉に着き、もう少し！と頑張る気持ちになりました。

何とか、帰宅したら、停電で、真っ暗、携帯は、誰にも繋がらず、メールは、その晩は、誰とも交換できず、ラジオを、聴いて、何とか暗闇で、布団を出して、不安だらけで、寝ました。

被災地で、被害に遭われた皆様に比べれば、大したことのない、体験だと思います。

でも、あの晩は、非日常的な、体験をしたと言えます。

▼横浜市・無職・高島修さん・69歳=男性
(2011/03/11・神奈川県東海道線早川駅西方、2キロメートルあたりにて)
友人と会うため東海道線で熱海に向かっていました。列車は早川駅を過ぎたあたりで緊急停止し、激しい揺れに見舞われました。直ぐに頭をよぎったのは関東大震災で根府川駅での列車転落事故でした。

近くの早川駅まで線路を歩いて助け合いながら避難しました。運転再開を待ちましたが運転中止が決まったので、列車ホテルを要求しましたが叶わず、更に小田原駅まで歩く羽目に。このような場合、列車を最寄り駅に戻し避難所にして欲しい。

▼横浜市・無職・渡辺耕治さん・73歳=男性
(2011/03/11・東京都大田区にて)

14時46分。。。だったと記憶しています。誰とも地震が起きたと、職場の仲間は思ったものの、その後の余震に身体の震えが止まりませんでした。事態の深刻さが判らない、会社幹部は帰宅を促す事もなく、定時まで勤務しましたが、普段使っている交通機関は全てストップしていました。小雪舞う多摩川沿えを、40K近い道程を徒歩で帰宅しました。国道のほとんどが停電し、かなり暗い中走って帰宅したのが、23時ごろでした。家のTVに映し出される画像に、愕然とした事が昨日のように蘇ります。

▼横浜市・無職・飯田京子さん・72歳=女性
(2011/03/11・神奈川県浜川崎にて)

2011年3月11日14:46東日本大震災。
発生時私は勤務していた会社のエレベーターに乗り込んだ直後でした。

経験のない激しいめまいと錯覚いたしました。

社員全員駐車場に集合後16:00に帰宅の許可が出て駅に向かいましたが既に電車は停止。

バスで鶴見駅にたどり着くとJR鶴見駅の改札駅は遮断されており、鶴見駅から横浜駅行きのバスで帰宅することに決めバス停でひたすらバスを待ち続けている長い列から1人離れ2人離れ5時間程待った頃、避難所を設けたとのアナウンスがありこれはもうだめだと察し、すぐ後ろに並んでいた見ず知らずの女性に歩いて帰る事を告げると

「私も連れて行って」との声に私の前に並んでいた男性たちからはもう少し待った方が良くとの声がかかりましたが、上星川に住んでいる歯科医勤務の女性と2人で歩きだし、国道1号線に出るとぴったりと止った車の長い列。

横浜駅にたどり着いた時点で相鉄線が動き出したとのアナウンスで女性と別れました。その後動いていたバスでいくつかの停留所を乗り、水道道の辺りで降り保土ヶ谷の自宅を目指し、再び歩き始めました。

保土ヶ谷駅東口のタクシー乗り場傍の芝生の上では一人の男性が座り込み靴下を脱いでいる姿を目にしました。

きっとその方も歩き続け疲れ果てタクシーもバスの姿もなく体を休めていたのかもしれない。

JR保土ヶ谷駅の松屋が空いていてカレーライスを食べる事が出来ました。時間は午前1時を2,3分過ぎた頃でした。

食後再び歩き始め、樹源寺前のバス停でまさか来はしまいと思いつつバスを待っていると1台のタクシーが止まってくれました。

家近くの道で昼間でもあまり人通りのない線路沿いの寂しい道を歩かずにすんだことは奇跡に近いものでした。

無事我家に着いた時は午前2時15分過ぎでした。老いたネコが迎えてくれましたが、疲労と安堵で声も出せず、ただ、ただ猫の頭をなでるだけだったことを今でもはっきりと覚えています。

横浜駅で別れた女性のお名前を聞いたのですがすっかり忘れてしまい時々思い出しては無事帰れたのか。

連絡先とお名前を記しておけば無事を確認できたのにと悔やまれてなりません。でもきっと無事に帰宅で食たと信じています。

▼神奈川県鎌倉市・会社員・にゃさん・53歳=女性(2011/03/11・横浜市港北区新横浜にて)
職場の会議で新横浜本部にいました。揺れがいままで経験したことがないくらい長く続き、悲鳴をあげる人もいました。そのあと、電車が軒並み止まり、近くのコンビニ棚が空っぽに。携帯電話は一切通じず。夜になってからテレビで見て東北がひどいことになっていることを知り、びっくり。

本部の休憩室に泊まることにし、炊き出しやお菓子のサンプル、布団も用意してもらいました。そのあと業務車両で乗り合いで送ってもらえることになり、3時頃か、自宅に帰り着きました。徒歩で家に向かって歩く人も大勢いました。金曜日だったから余計に帰ろうと考える人が多かったのでしょうか。

その後、福島原発の事故には日本の終わりかと思いました。

▼神奈川県鎌倉市・自営業・ヘンケルさん・68歳=男性(2011/03/11・神奈川県横須賀市JR横須賀駅にて)
当時、息子が高校生で、鎌倉から横須賀に有る高校に通っていて、地震があった日は、学校を出て、横須賀駅に向かいました。しかし、駅舎のシャッターが閉めてあり、入場が出来なくなり、仕方が無いので駅近くの親戚の家で私の迎えを待つことに♪今では駅舎のシャッターは閉めなく成しましたが、当時は帰宅難民に成る方も多かったのではないかと♪矢張助け合いですよ!!

▼神奈川県厚木市・会社員・御園新太郎さん・38歳=男性(2011/03/11・東京都港区にて)

新卒で就職してもうすぐ六年を迎えようとしていた3月11日、僕は出向先の職場でテレビ開発チームのみんなと力を合わせて仕事をしていた。

14時46分。都内のビルの高階層に入っている職場に長く、うねるように不気味で大きな横揺れが起こった。

しばらくすると、開発していたテレビは緊急放送に切り替わり、津波が街や田んぼを呑みこんでいくショッキングな映像に、同じチームで福島出身の同期はとてもショックを受けていた。

同期の実家は福島の山合の方なので家族や親戚、友人は無事であったものの、やはり彼が生まれ育った福島の街が壊れていく様を目の当たりにするのは辛いものがあったと思う。

また、同じフロアで働いていた別チームの一部の人たちが津波で家が流される様を面白がっていたのも彼は我慢ならなかった。

彼とは同期であると同時に大切な友人でもあるので、僕は彼になんて声をかけたらいいかわからなかった。それがすごくもどかしかった。

その日の電車の運行は休止され、東京は大混乱に陥った。帰宅できなくなった僕は会社に泊まることになり、同じチームのみんなと一緒に近くの牛タン屋へ夕食を食べに行った。

食事をしながらみんなで不安な気持ちを共有し合った夜だった。

▼神奈川県厚木市・主婦・沼地 紀香さん・64歳=女性(2011/03/11・神奈川県厚木市にて)
小学校4年生のクラス担任をしていました。5校時が終わり、休憩時間で、児童はトイレに行ったり次の授業の準備をしたりしていました。私の周りにも何人かの児童が集まりおしゃべりをしていました。

そこに激しい揺れが起こり、地震！という声で児童たちは日頃の訓練通り机の下に潜り

ました。その素早さは訓練の大切さを実感しました。

私は経験したことのない揺れに、とうとう東海沖地震が来た、と思いましたが東北ではもっとすごかったのですね。

教室のメダカの水槽から水が溢れ、本棚から本やファイルがなだれ落ち、私は窓やドアを開け、取り残された児童はいないかドキドキしながら状況を確認しました。

家族の無事は確認できたのですが、主人は職場の対応のため帰宅できず、私は一人でテレビのニュースを見ながら不安な一夜を過ごしました。結婚したばかりの娘と電話で話できたことで落ち着いていました。

▼神奈川県秦野市・大学などの学生・見せはやなさん・22歳=女性(2011/03/11・神奈川県秦野市にて)

何度も訓練したはずなのに適切な身を守る行動もできず、ただ揺れが収まるまで立ち尽くした発生時。「こんなに大きな地震なら地元の近くが震源に違いない。ついに首都直下地震か東海地震か」と思っていた。

地震からしばらくして停電の中で祖父が普段使っているポータブルラジオから聞こえた「東北地方で非常に大きな地震が起きました。」という言葉にただ事ではないと悟り、血の気が引いた。停電の中で祖母が作ってくれたカレーには間違っパイナップルが入っていた。唯一緊張の解けた瞬間だった。

その日の9時、電気が復旧してそれまで知っていた東北が見たことのない場所に変わっていた。たったの約7時間で世界から取り残されていた。翌朝の新聞で東北の人が地震と津波にたくさんのものを奪われたことを知った。同時にこれだけのことを前に、同じ国にいるのに何もできない自分の無力を知った。

自分と同じように暮らしていたのに、急に世界が変わってしまった人たちがずっと気がかりだった。その時からずっと心の隅には東北がいる。『八重の桜』は初めてのめり込んで見た大河ドラマだった。震災から3年後に初めて訪れた福島ではそれまでに会ったことのないほど親切な人達に出会い、それから4

年後に訪れた仙台は私にたくさんの学びをくれた。

春からは新社会人になる。これからしっかりと自分の手で稼いだお金を使って発展する東北を見守り、愛し、共に歩いていきたい。

▼神奈川県川崎市・大学などの学生・石橋未緒さん・21歳=女性(2011/03/11・横浜市にて)

震災の日の夜家族全員で電気のつかない家の中で鍋を囲みました。

翌日電気がつき、昨夜の鍋を洗っていた母が、鍋底に砂が混じっていることに気が付きました。おそらく断水後の水道水だったためか、汚れが混じったのかと思いますが、その鍋を美味しい美味しいと食べていたのだと思うと...

神奈川県の内陸で津波も無く、そんなに被害も大きくなかったけれど、ここもまた被災地だったのだなと改めて感じました。

▼神奈川県川崎市・大学などの学生・石橋莉留さん・21歳=女性(2011/03/11・横浜市青葉区にて)

震災当時、私は小学5年生でした。神奈川県民ではありますが、東日本大震災は、何年、何十年経っても、決して忘れることはありません。

エピソードではなく、震災当時の記録に近いかもしれません。申し訳ございません。

母方の親戚はほとんど全員宮城県に住んでいます。仙台市太白区に母の兄家族、栗原市に母の両親と妹家族、そして気仙沼市に母の妹家族が暮らしています。そのため、お盆やお正月には毎年宮城県に帰省していました。

3月11日、私は小学校で算数と理科のテストを受けていました。大きな地震が来て、担任の先生の指示で、すぐに机の下にもぐりました。当時私の住んでいた横浜市は、震度5強でした。それでも、私はもう死ぬかもしれない、と思い、とても怖く感じました。幸い校舎も無事で、私たちは迎えに来た保護者と帰宅することになりましたが、周辺の信号機

は全て停電していたので、私たちは20分間歩いて帰宅しました。大きな地震だった、停電した、余震が怖い、それでもその程度の認識でした。ですが母から、震源地が栗原市だった、と聞き、私たち家族は気が動転しました。

横浜よりも大きな地震が祖父母、親戚を襲ったのか、と身震いしました。帰宅してもテレビはつかず、母は親戚にひとりひとり電話をかけるも、誰一人としてつながりませんでした。ようやく電話がつながると、栗原市の母の両親と妹家族、そして仙台市の母の兄家族の無事は確認できました。「道路が割れているけどなんとか大丈夫」、「すごく揺れたけど落ちてきたのはコップひとつだけ」と、無事であった報告を聞き、とても安心したのを覚えています。ですが、気仙沼市の妹家族とは、誰も全く連絡がつきませんでした。それでも、叔母は向洋高校に勤めているため、海は遠いので大丈夫、そう思っていました。

横浜市の我が家の電気が復旧したのは夜23:00で、すぐにテレビをつけました。しかし、まだ緊急地震速報が繰り返し流れ、具体的にどんなことが起こっているのか、安心できる状況なのか、よく分かっていませんでした。

夜、我が家では、8畳の和室に家族5人で布団を敷き、テレビも落ちてこないように畳の上に置き、何があってもみんなと一緒にいよう、と話し、それぞれが床につきました。夜通し緊急地震速報が鳴り、その都度またくるかも、またくるかも、と怯えていました。

朝が来て、テレビを見ると、そこに映っているのは、見るに堪えない津波の映像でした。繰り返し、繰り返し、津波の映像が流れていました。日本で起きていることとは思えませんでした。画面が切り替わり、また違う場所の津波の映像。その画面右上に、「宮城県気仙沼市」と書かれてあるのを見た時は、母は勿論、家族全員が言葉を失いました。

いとこたちと一緒に遊んだ海、一緒に泊まった旅館、もう記憶にはないほど昔からの思い出の場所が、沢山流れてしまっていました。当時叔母が乗っていた黄色い車が流されているのを見た時、母は「もう駄目かも。」とつ

ぶやきました。情報が全くないことが更に不安をあおり、母や、母の兄妹は、一睡もできなかったと思います。

気仙沼市の叔母と連絡がついたのは、震災から2、3週間が経過したころでした。それまでは、当時スマートフォンも持っていなかったため、私の兄がパソコンやガラケーで「災害時安否確認サイト」のようなものを使って、叔母家族の情報を投稿し、安否の確認をしていました。ひとつひとつ手掛かりになりそうな情報を集めるも、全く消息がつかめませんでした。

その生活が続き、2週間ほどが経つと、気仙沼市の方から衛星電話が使えるようになったとの情報が得られ、更に数日後、やっと、やっと、叔母から電話がかかってきました。叔母の携帯は津波で流されていたため連絡先は何も残っていませんでした。ですが、流されずに無事であった自宅に私の父の職場のカレンダーがたまたまあり、そこに書かれていた職場の電話番号に、電話をかけてくれたのです。通話できたのは、数分という短い時間だったと思います。それでも、叔母の家族もみんなが無事であると分かりました。家族みんな、涙を流しました。とにかく、無事で本当に良かった、と心から思いました。

2011年8月11日と12日、気仙沼の叔母から、「現実を見においで」、と声をかけてもらいました。震災から5か月。あたり一面に広がるがれき、家の土台、雑草。塩害で、枯れて赤くなった神社の木々。町まで押し上げられた船、稲荷丸。被害者がたくさん出た老人ホームでは花を手向ける人もいました。

叔母が震災当時いた、建物だけが残った気仙沼の向洋高校は、3.5階まで津波が来たそうです。当時学校にいた生徒や教職員の方は地震発生後すぐに山へ避難したため、全員無事だったそうです。当時の校長先生は、全員の無事を確認するため屋上まで行きましたが、手すりにつかまって無事だったそうです。「あそこが、私がいた場所」と、叔母が指さした家庭科室は、空っぽで暗く、もう何も見えませんでした。

叔母家族、私のいとこが10年前まで住んでいた家も、気仙沼線の線路の上に乗っていました。

それでも、震災からまだ5か月でしたが、がれきの中をバスが一台、走っていました。流された車は色別に分けられており、できた道の脇には数本の電柱も立てられ、復旧が少しずつ、進んでいました。仮設の橋が建てられたとき、叔母は嬉し涙を流したといいます。

叔母家族が生きていたことは、何よりも嬉しいことでした。町は大変な状況ではあるけれど、それでも、ただ命があることが、たまらなく嬉しかったのです。ですが、同時に、ここに多くの魂が眠っている。どんなに復旧・復興しても、亡くなった方は帰らずにいる。そう思うと、とても悲しく、寂しい思いがあふれてきました。文章を打っている今も、涙が溜まってきます。今なお仮設住宅で暮らしている方がいる。よく報道されるような、復興できている場所もあれば、頻繁には報道されない、復興からはまだ程遠い場所もある。

ニュースで流れる、「死者〇〇人」「行方不明者〇〇人」という数字。数字で見ると、今回の震災がどれだけ大きなものであったか伝わります。しかし、亡くなった方のひとりひとり、行方が分からずにいる方のひとりひとり、そのひとりひとりに、家族がいて、友人がいて、知人がいて、愛する人がいる。その「ひとり」の周りにいる人にとってその人は、なにものにも代えられない、かけがえのない命であることを、当時私は強く感じ、もうすぐ10年が経つ今も、ずっとずっと思い続けています。

私は東日本大震災を忘れることは一生ありません。当時の記憶は、今も鮮明すぎるほどに残っています。

「大切なものは流されたけど、心の中にあるから大丈夫だよ」と、当時叔母が話してくれましたが、これは、当時の叔母の、精いっぱい言葉だったのかもしれませんが。東日本大震災は、いつまでもいつまでも、決して忘れてはいけない日なのだと、今、改めて感じます。

▼神奈川県相模原市・非常勤医師・ゆきさん・46歳=女性(2011/03/11・神奈川県相模原市にて)
相模原市で働く産婦人科医師です。

3.11のとき、開腹手術の真っ最中でした。

手術室では、患者さんの真上に无影灯という大きなライトがあり、それで術野を照らしながら手術をします。

地震がおきた時、真っ先に考えたのは、そのライトが落ちたら患者さんの命が危ない、ということでした。

はじめは、ああ地震だな、長いな、でも手術を終わらせないと患者さんを運び出すこともできないし等々、目まぐるしく考えながら手術をしていました。でも揺れは大きくなり、流石に危ないと判断して、无影灯をよけてもらい、揺れがおさまるまで手術を一時中断しました。

その後も余震が起きる中、倒壊や停電が起きないかヒヤヒヤしつつも、信頼する上司や麻酔科医、看護師さん達に支えられ、無事手術を終えることができました。

また、子供を保育園に預けており、古い建物だったので何かあったらと心配でしたが、手術を終え迎えに行くと、暗くなる中、保母さん達が屋外で子供たちを遊ばせてくれていて、必要以上に怖がらせることなく保育してくださっていた事が、とても有難かったです。

建物が壊れず、水道も電気も止まらずに手術が遂行でき、古い保育園も壊れずに子供達の命が守られました。

身近な人への感謝だけでなく、建物をしっかり作ってくれた職人さん達にも、感謝の気持ちが届いたらと願って、投稿しました。

▼神奈川県平塚市・会社員・中野恵子さん・45歳=女性(2011/03/11・神奈川県厚木市にて)
あの日のあの時、人事制度改定の説明会の真っ最中でした。厚木会議室にメンバーが集って、小難しい話を夢見心地で聞いていたのですが、突如覚醒を余儀なくされました。

手狭な会議室にかざってあった額縁が、発表者の頭上を直撃しそうになり、慌てて皆で机の下に身を隠しました。

いよいよ来たかな...という思うと、本番はまだまだこんなもんじゃ済まないかな、という思いが交錯する中、揺れが収まるのを待って、社内での避難訓練でのルールに従い一時避難場所にスタッフを集めて点呼して、全員の無事を確認、防災本部に報告して一安心しました。

その後、建物被害の確認が終わるのを、屋外の一時避難場所にて待機して居ましたが、夕刻を過ぎても一向に終わらず、着の身着のまま出て来てしまったスタッフは半袖の作業着のまま寒さに震えていましたが、近くにいたドカジャンを着てきた男性社員の方が上着を貸してくださり、何とか凌ぐ事ができました。

ほぼ全員が帰宅の足を奪われ、あり得ない距離を歩いて帰る者、大渋滞の道路の中家族の迎えを待つ者、帰宅は諦めて泊まり込みを覚悟する者、更には同じく泊まり込みを決めた社員への防災備蓄品の配布等を手伝う者...等々それぞれでしたが、その日以降暫くは出社できない状況が続き、全員が顔を揃えられたのは数週間後になりました。

私は、車通勤していた上司が自宅まで送ってくれることになり、ほぼほぼ動かない大渋滞の道中、信号という信号が機能せずにガソリンスタンドのスタッフさんが手旗信号で交通整理をしてくださっている中、通常時の何十倍もの時間を掛けて、おかげさまで無事に帰宅することが叶いました。

そしてその後、東日本全体が未曾有の大惨事となっていたのを、知ることになります。

▼神奈川県座間市・アルバイト、パートなど・久保旬子さん・60歳=女性(2011/03/12・東京都板橋区にて)当時、私は都内に派遣社員で勤務していて、新宿へ向かう大江戸線に乗車中でした。大江戸線の電車は、振り子電車のように、ゴンドラのように横揺れしました。

都営地下鉄が運転再開した途端、派遣元の方に、埼玉県鴻巣までタクシーで帰宅するよう指示を受け、怒りを覚えながらも板橋あたりから環七通りを途方に暮れつつ歩いていました。

午前2時も過ぎた頃、なんと1台の空車タクシーが!!

クレジットカード払いで埼玉県鴻巣迄乗せてもらえますか、と告げたところ、即答でOKが....。

鴻巣の自宅に着いたのは午前5時半頃でした。

ドライバーさんは、私が乗った時、勤務終了で足立区にある営業所へ向かっていたと、降車時に教えてくれました。

あのタクシーが止まってくれなかったら...と、今でもあの時のドライバーさんに感謝すると共に、帰宅難民になりかけたあの日を思い出します。

▼横浜市・自営業・采田恵実さん・45歳=女性(2011/05/09・岩手県陸前高田にて)
陸前高田に住む友人家族の安否がわからなくなってから亡くなったかたのリストに名前を見つけたのは2か月以上が経ったころだったとおもいます。

母親として小さな二人の子供を育てながら、
津波がこわいから高台の安全な場所に引越したと連絡をもらったのはその数年前の事だったと記憶しています。

津波の怖さを知っていて、
対策も考えながら家族のしあわせ願い暮らしていた彼女でさえも逃げきれなかったこと、

その後、現地を訪ね町の様子を目の当たりにしても、どこかで未だに現実起きたこととはおもえずにいる自分もいます。

▼横浜市・自営業・小竹一臣さん・52歳=男性(2017/08/29・横浜市磯子区杉田にて)
東北生まれの両親を持つ身として、

被災地の食材などを音楽イベントで販売する活動をした。そのためのプロジェクトを立ち上げた。



一例の写真は、気仙沼産ひとめぼれをオリジナルパッケージを制作して販売。家族連れに人気だった。

▼神奈川県大和市・公務員・木村貴士さん・45歳=男性(2018/04/01・福島県会津若松市にて)福島県会津若松市で被災しました。卒業式の午後に職員室が揺れ、蛍光灯やガラスも割れました。揺れでプールの水が溢れ、近くのマンションがメトロノームのように見えたことは、今でもハッキリ覚えています。「このまま学校が崩れて下敷きになって死ぬかもしれない。子どもと妻は助かってほしい。神様お願いします。」と心の中で何回も叫びました。

長い長い本震が収まってからは下校していた生徒の安否確認を行い、全生徒の安全が確認されたのは21時頃でした。気が付けば自分の家族に電話するのも後回しになり、ようやくつながった妻と小さな子ども2人の無事を声で確認できた時は、何とも言えない気持ちになりました。

原発が爆発してからは、状況がさらに悪化します。「浜通り(福島県太平洋岸地域の総称)から避難してくる人を学校で受け入れることになるかもしれない」と連絡が入り、原発から数キロのところに住んでいた中学2年生の男子生徒が着の身着のまま家族で会津若松市に避難し、転校生として私のクラスにやって来ました。同じ県民とはいえ、どう接すればよいか戸惑いましたが「特別扱いはいしないで、他の生徒と同じように」と心がけて

接し、幸いにクラスにも馴染んでくれました。

県全体で高校入試も大幅な変更があったり、人事異動も先送りになって異例の年度末と年度初めになりました。友人知人も被災し、流され、発見されたものの火葬場が受け入れきれず、止むを得ず土葬になった友人もいました。それでも学校で生徒たちのために...因果な職業だと思いました。

臨時任用だった私はその後も年度単位で会津地方の学校を異動し2018年4月、会津若松市内の中学校に着任します。その学校では「福島ひまわり里親プロジェクト」に参加しており、学校の花壇にたくさんのひまわりが植えられていました。被災県で行われていたにも関わらず本プロジェクトを知ったのは、この時が初めてです。

福島県教員採用試験に20回不合格で（ちなみに震災の年は採用試験も中止になりました）臨時任用を脱したいと考えていました。妻とも相談し「ここまで頑張ったのだから、絶対に教諭になるべき」と後押しを受け、同年春、採用数も多い横浜市教員採用試験受験を決心します。2人の子どもも中学3年生と小学6年生になり、ある程度成長したとはいえ、清水の舞台から飛び降りるとは、まさにこのことでした。

そして夏になり、福島県では20回受けて1度も合格しなかった一次試験に合格し、秋に二次試験。これも合格し、念願の教諭として横浜市に単身赴任することが決まりました。福島県で20回落ちた試験が、横浜で一発合格。人生は分からないものです。この時私は、既に43歳になっていました。

2019年4月、右も左も分からないまま、横浜市立末吉中学校着任の辞令をいただき、着任。単身赴任の生活がスタートします。公務分掌の1つとして生徒会の「美化委員会」担当になった私は、学校花壇整備の際に、「福島ひまわり里親プロジェクト」の看板を目にします。運命とは、このことだと直感しました。震災後、放射線を吸収する効果があるとされたひまわりを福島県各地で育て、できた種を全国に配布し種を植えて、ひまわりが育つ...。私が福島県で育てたひまわ

りの種を送った学校の1つである末吉中学校に自分自身が、7年後の春に着任したのです。

末吉中の生徒と先生方は、福島県の子どもたちから送られたひまわりの種を大切に育て、見事な花を咲かせてくれていました。自分と言うのも何ですが、このプロジェクトが繋ぐ双方の学校に勤務経験がある教員は、なかなか珍しいかもしれません。

今回のコロナで帰省できない期間は、間もなく1年になります。震災とはまた別の形で、健康や家族の尊さを実感する日々です。間もなく、震災から10回目の3月11日です。春になれば、またひまわりの種を学校花壇に植えます。種が成長して芽となり、夏には今年も大きな花を咲かせてくれることでしょう。今回のコロナが収束し、夏には横浜市のひまわりと故郷福島県のひまわりの両方を見ることができると信じ、震災で亡くなった友人知人の分まで生き抜こうと誓う日々です。

▼新潟県新潟市・アルバイト、パートなど・かいせんばくさん・69歳=男性(2011/03/11・新潟県新潟市中央区八千代にて)

その日義兄の見舞いに市民病院に行きました。途中で追突された様な衝撃を受けた。市民病院に着くと免震構造で病院本体が揺れていました。中では見舞いは出来ないと言われ帰りました。その帰り携帯の修理のためショップに寄りました。手続き中脇のテレビで津波がビニールハウスを襲っている中継を流していました。私は担当の女性に大変なことを伝えましたが手続きに夢中でした。新潟地震ではこの場所も津波に襲われた浸水した事を話しました。しかし無視されました。

▼新潟県柏崎市・主婦・まっちゃんさん・55歳=女性(2011/03/11・宮城県石巻市新成二丁目にて)知らない街で、アパートで一人、朝から続く不安な気持ち。いつまでもおさまらない地震。テレビが倒れ冷蔵庫が踊る。とにかく恐かった。

▼新潟県聖籠町・会社員・すないさん・42歳=男性(2011/03/12・福島県南相馬市原町区にて)南相馬市民でした。

原発が爆発しました。

消防も自衛隊も撤退しました。

だれも助けには来ませんでした。

なんなら、燃料もお前たちが取りに来いって県の担当は言ってたって聞こえてきました。

そんなに大好きなら、自分とこで作って発電すればよろしい。

そして、震災からちょうど一年半。9月11日母がなくなりました。

詳細は

<https://note.com/sunai0123/n/n0a7b9f5c63ca>ここで明かしています。

▼新潟県新潟市・自営業・五十嵐紀康さん・56歳=男性(2012/01/09・宮城県名取市閑上にて) 30年以上前に学生時代を仙台で過ごした私にとって、仙台は第二の故郷であり、友人知人も多く住んでいます



あの日、長い揺れを感じましたが、特に気にもせず、取引先に寄った所、東北で地震があったと知り、テレビの生中継で、仙台に押し寄せる津波をただ見ているしか出来ませんでした

私もよく知っている、閑上が黒い波に飲まれていきました

震災後、1年ほど経って、名取に復興工事に行く機会がありました

1年も経つはずなのに、陸に打ち上げられたままの漁船や、

基礎だけを残して跡形も無くなった住宅跡を見て、涙を流すしか出来ませんでした

風光明媚だった閑上海岸は、私の知る閑上ではありませんでした

時々ニュースで今の閑上の状況を見て、少しホッとしています

コロナ禍で、復興は思うように進んでいないかもしれませんが、

以前の姿を取り戻せたら良いなと願っています

そして震災をきっかけに私は防災士になりました

これから起こるかもしれない自然災害にも、悲しむ人が少しでも減るように、活動したいと思っています。

▼富山県高岡市・アルバイト、パートなど・K-Sさん・55歳=女性(2011/03/11・富山県高岡市にて)3月11日は子供の誕生日。あの日のことは、忘れません。私は仕事が終わりと、帰えろうとしていました。テレビに津波6mと速報が流れ、しばらくしてガタガタ揺れ出しました。

この日は誕生日なので、ケーキは買って帰り、食べましたが、夕食は、おにぎりとお卵焼きにしました。それから、毎年、3月11日の夕食はおにぎりにしています。

当日、上の子は、中3で体育館で集まっていて、揺れたと言っていました。下の子は小学生で、ちょうど耐震工事が終わったところで、揺れなかったと言っていました。先生も知らなかったようで、何も知らずに帰って来ていました。

▼富山県高岡市・会社員・中山智生さん・56歳=女性(2011/03/11・富山県高岡市にて)仕事中に揺れを感じ、「更年期のはじまり？」と勘違いしたほどでした。パートだったので家に帰るとリアルタイムな津波を目の当たりに。

当時中学生の息子に「よくこの惨事を目に焼き付けておきなさい。そして後世に伝えるように」と言い聞かせました。

東京で就活中の娘は何キ口も歩き漫画喫茶で夜を明かしたそうです。

▼富山県高岡市・公務員・ひろさんF104さん・60歳=男性(2011/03/11・富山県高岡市にて)二男の3月12日の国立大学(東工大)受験の付き添いのため、はくたかで東京に向かう途中、糸魚川駅で停車した後、動かなくなりました。乗客がざわつき始めた時、

「この列車はこれ以上進めません。富山に戻る列車がまもなく来ますので戻りたい方はそちらにお乗りください。」

というアナウンスが入りました。

もちろん職場との連絡もとろうとしたけれど全く携帯が繋がりませんでした。

何とか帰宅後高速道路を調べると関越道は通行止めだけど中央道は通れることが分かり、とりあえず車で行けるところまで行ってみようと、夕方出発。東京で下道に降りると帰宅難民の長い列、そして、続く余震。とても怖かったです。ラジオが唯一の情報源でした。何とか朝方に大学近くまで到達し、近くの漫画喫茶に入って試験の時間を待ちました。二男が試験に行っている間にガソリン補充をしようとしたらガソリンスタンドには長い列ができていました。その時はまだ何とか満タンに出来ました。夜は予約してあったホテルに何とか泊まることができ翌日また中央道経由で帰宅。帰り道では沢山の自衛隊車両が隊列を組んで東京方面に向かって走っているを目撃しました。

▼富山県黒部市・主婦・伊藤由紀美さん・54歳=女性(2011/03/11・富山県黒部市にて)

あの日、テレビを見ていてとても大きい地震が起きたんやと思っていました。でもその後の津波映像に只々恐怖、やめて止めてと叫んでました。それに自分の携帯からも夕方初めての緊急地震速報が鳴り響きビックリ。地震はわずかでしたが、我が家の井戸水も少し濁って使えないから夕飯は、慌ててスーパーに行きお弁当にしたりでした。

▼富山県射水市・大学などの学生・中町早友里さん・21歳=女性(2011/03/11・富山県射水市青井谷にて)

小学校6年生でした。授業中に教室が揺れ、避難訓練でやっていたように初めて机の下に隠れました。先生が教室のテレビをつけると、津波の映像がひたすら流れていました。

その年に行くはずだった東京訪問は無くなってしまうしました。

▼富山県富山市・アルバイト、パートなど・滝脇友紀さん・49歳=女性(2011/03/11・富山県高岡市にて)

その日、2歳の息子連れて行った友達の家で、地震を経験しました。妊婦だった私は、

そのまま自宅に帰るのも不安で、近くの実家に行きました。

実家でテレビのニュースを見ていたところ、息子が突然「津波」「原発」など普通なら覚えることがない言葉を連発し出しました。そして、取材をしているヘリコプターを見て、「助けてあげたらいいのに、どうして助けに行かないの？」とつぶやきました。助けたくても力になれないもどかしさが私にもあったので、その言葉が一番印象に残っています。

当時お腹にいた娘が今夏10歳になります。早いと感じますが、被災された方々にとっては長い年月だったと思います。

▼富山県富山市・会社員・藤田哲朗さん・35歳=男性(2011/03/11・岩手県にて)

2011年3月11日、私は当時中央省庁の公務員で、霞ヶ関の合同庁舎にいました。

当時はねじれ国会で、公債特例法が年度内に成立しない可能性が高く、4月以降の予算執行がどうなるかについて上司と議論していた記憶があります。その時は新幹線の整備を担当する課に所属していたのですが、ちょうど翌日が九州新幹線の開業日だったので、上司は式典準備で前日入りする予定でした。

「あ、夕方になったら上司がみんな出張に出ていくから今日は早く帰れるかも！ラッキー！」なんてことを考えていました。

14時46分、地震が霞ヶ関の合同庁舎を揺らしました。

1週間ぐらい前から、なんとなく地震が多いなと感じていたので、最初は「また揺れてるな」という感じでした。しばらくたっても一向に揺れは収まらず、だんだんと揺れが強くなってきました。誰かが「あ、こりゃダメだわ」と言ったのが、今でも耳に残っています。

15時過ぎ、揺れが少し弱まった中、職場の同僚全員で、ヘリが中継していた津波の映像を食い入るように見ていました。画面越しで

はありましたが、まちが津波に飲まれ、人が消えていく光景に、衝撃を受けました。

「大変なことが起きている」と思う一方で、まるでハリウッド映画を見ているようだと感じるぐらい、現実感がありませんでした。

余震が落ち着くと、すぐに被害情報の収集業務が始まりました。それ以降は朝も昼もなく、鉄道会社に連絡員として泊まり込んだり、霞が関の防災センターで徹夜したりしました。福島第一原子力発電所で水素爆発が起きた時も防災センターにいました。防災センターには何台かの液晶パネルを組み合わせた大型モニターがあり、会議がない時間帯はNHKのニュースが流れているのですが、原発が爆発したという報道が流れてきたとき、センターにいた十数人のスタッフの中で動揺が広がった記憶があります。しばらくして状況が落ち着いてくると、防災センター勤務から外れ、通常業務に戻されました。

その後、被災した鉄道の復興支援のため、2度、東北へ赴任しました。

1度目は2011年の6月から2週間、2度目は2012年の4月から3ヶ月間。今までテレビでしか見たことがなかった被災地の状況を、初めて目の当たりにしました。



ある日、現地調査のために、津波に流された鉄道駅の写真を撮っていると、3人組の女性が近づいてきました。

「鉄道会社の人？役人の人？鉄道、元に戻るかね？待ってるの～」

そうすると、駅があった場所をまじまじと眺めて、帰って行かれました。あの人たちは今も元気でしょうか。生まれ変わった路線には、ちゃんと乗っているでしょうか。

東日本大震災を経て、突然にまちが無くなる様を見て、私が感じたのは「世の中に永久不滅なものなんてないのだ」ということです。自分に原因があるかどうかに関係なく、ある日突然、無慈悲に自分の立ち位置が崩れ去ってしまうということは、確かに起こりうるのだと。

別の日、自治体の担当の方との打合せのために三陸側の道路を車で移動していると、海に養殖いかだが浮かんでいるのが見えました。こんなに大変な目にあったのに、生業を取り戻そうと努力している。地域に根差して生きる姿に、強く心が動かされました。

3.11から2年後、私は役所を退職し、富山にUターンしました。

ある日突然、命が奪われたり、そうでなくても自分の可能性が失われてしまう可能性があるなかで、どうやって、後悔しない生き方ができるか。地域のために、地域に根差して働くということが、とても大事なことで考えたためです。

最後に「被災地」に行ってから、早くも9年が経ってしまいました。

あのときからどれだけ変わったでしょうか。いつか、子供を連れて被災地だった場所に行ってみたい。3.11には、生きることや働くことについて、家族と一緒に改めて考えたいと思います。

▼富山県富山市・会社員・富山の煉獄杏寿郎さん・54歳=男性(2011/03/11・東京都にて) ちょうど3 / 1 1は東京ビックサイトで開催されたセキュリティショーへ行っていました。まだ北陸新幹線はない時代で、羽田空

港までリムジンバスで帰ろうと思いバス時刻表を見に行こうとして、会場から外へ出た時のことでした。突然地震が．．．止まっていたバスも倒れはしないものの、すごく左右に揺れておりました。

勿論、自分もそのまま立っていることができず、手すりに繋がって収まるのを待っていました。

これはまずいと仲間とすぐタクシーにて空港まで移動しました。羽田空港までの道のりは、高速は封鎖され、下道で空港まで移動してもらいました。途中、お台場のビルから火があがっていたのを見ました。

何とか空港までつきました。まだそのころは飛行機（国際便？）が飛んでいましたが、富山や小松便等国内便は欠航でした。妻へ電話しようにも携帯電話がなかなか繋がらず、やっと妻に繋がって安否を話しましたが、答えは「何のこと？」って返答でした。（笑い）

一応、会社にも安否の連絡し、すぐに空港ラウンジで退避と思って行きましたが、すでに満員状態！レストラン等食べ物店はガスが使えなくなったということで、素早く店じまい。その時、窓越しに海の向こうを見ると火事が．．．コンビナートのような建物から爆発のような火災が発生。

近くにいた女性たちは爆発の火が燃え上がるたびに「キャー」と叫んでいました。

私はノートパソコンとPHSにてインターネットができる環境を持っていたので、空港の飲食店の前にあるコンセントあるところに座り、パソコンで今、どうなっているのかを確認してみました。

すると地震の災害及び津波の発生実況を見て唖然としました。次第に周りに沢山の人も集まってきて、みんなで画像を見てました。

全員、ひきつった顔で液晶画面を見ておりました。

これは帰れないなって悟り、空港で一夜を過ごす覚悟を決めました。

自分は運が良く、空港内をウロウロしてたところ、牛タンの店が炭火焼きということで空いているのを発見しました。すかさず、結構値段も高かったのですが、牛タンに生ビールを飲み、酔いに任せて寝ることにしました。まだ時間も9時ころだったと思います。

途中、館内放送があり、毛布の配布がありました。夜中には非常食の配布もありましたが、すでに酔っ払い状態でしたので食べることもなく朝までぐっすりでした（笑い）

羽田空港は新しく、ガッシリしていますので、夜中まで何回も地震で揺れていましたが安心してコンビニで確保したダンボールの上で寝ておりました。

朝になり徐々に飛行機が飛ぶようになり、小松行の便がとれたので無事帰りました。

私たちはまだ、タクシーで空港まで行けましたが、まだ展示会場にいたメンバーは3・4時間かけて東京駅の方へ向かった者やそのまま会場にて一夜を過ごした者も沢山いました。

その他、朝まで歩いて自宅に向かう人や、運よく途中、ホテルに入れた方、駅で朝まで過ごす方、人によって様々だったと聞きました。

一瞬の判断と行動がそのあとを変えるんだな—って実感した日でした。

羽田空港の非常食は豪華でしたが、乾パンと水だけという人、コンビニにも商品がなくなり、飲み物だけで朝まで過ごした人。忘れようにも忘れられない1日だったことを思いだしました。

▼富山県富山市・自営業・荒屋祐一さん・57歳=男性(2011/03/11・宮城県多賀城市にて)
定期の出張で立ち寄った、宮城県多賀城市で被災しました。腰まで濁流に浸かりながらカラオケ店に逃げ込みました。家族と会社にはどれだけ電話をかけたか分かりませんが何とか繋がりとあえずの無事を知らせました。厚手のカーテンに包まって暖を取りました。

カラオケ店の方がカセットコンロで冷凍食品のうどんとチャーハンを炊き出してくれて一

口ずつ頂きました。ワンセグ放送を見ていた人が「次は5mの津波が来ると言っている」と聞いて漠然と死を覚悟しました。周りの人たちは誰一人諦めている感じでなかったの
で、私も祈る気持ちでその時間を待っていました。車も水没したので、富山にどうやって帰るか考えて過ごしました。午前5時すぎ誰かが「さあ、帰ろう」と声をかけてそれぞれの家を目指しました。

私は約1時間歩いてそこからタクシーに乗り福島県福島市に向かい、郡山市から救出に来てくれた友達に会津若松市まで送ってもらい、そこからは取引先の運送会社のトラックに拾ってもらい夕方に自宅に帰って来られました。郡山市の友達や取引先の社長の好意は生涯忘れることはありません。

富山へ向かって歩き出して自販機で何か買おうと探しましたが、停電で全く買えず福島市に着いてようやく買えた缶コーヒーはとても美味しかったです。

▼富山県富山市・会社員・富山在住14年さん・49歳=女性(2011/03/31・富山県富山市にて)

仕事から帰宅すると子どもから「歩道橋を渡っていたらすごい揺れて怖かった」と聞き、あの生の映像を見ていた事もあり、もし子どもを失ったら...直接ではない大きな不安で、自宅近くに転職しました。

▼富山県高岡市・会社役員・山崎久栄さん・78歳=男性(日付なし・富山県にて)いつまでもわすれられはい

▼富山県富山市・主婦・水平線さん・34歳=女性(日付なし・富山県富山市にて)看護師として働いていた私は、地震が起きた時透析患者さんの止血をしていました。富山では珍しく大きめの地震だ！と思いながらいると、テレビで「東北で大きい地震があったこと、津波も大きいのが来ること」が伝えられていました。そこにいた看護師みんなで「大丈夫かな」「どうなってるんだろう」と話していました。

それから工作中、患者さんのテレビに映る光景や必死に伝えるアナウンサーの声がとても怖く感じました。仕事が終わってからは怖

くてテレビは見ることができず、一人でののも怖かったです。

「富山にいて被害のなかった私でもこんなに怖い。東北の人達はもっと怖くて大変。なのに、私はのうのうと生きていていいのだろうか...」と言う気持ちで数ヶ月過ごしました。看護師ということで、病院では被災地への派遣もありましたが、怖くて立候補はできず。寄付を少ししたくらいで、東北のためには何もできなかったに等しいです。

1年も過ぎると、たまにテレビ等でやっていると思い出す程度となっていました。

富山でも何があるか分かりません。遠い場所からですが、あの日のことを忘れず過ごしたいと改めて思います。

▼福井県あわら市・会社員・新快速さん・39歳=男性(2011/03/11・東京都足立区にて)

「今日、仕事に行けば土日休みだ。仕事帰りは好きなラーメン屋へ行こう。」私は当時、東京で食品配送の仕事をしていました。いつもと変わらない、金曜日。とある、商店街の中にあるお店へ納品。店員のおばちゃんと世間話をしていました。

そして、午後2時46分。最初の揺れは弱く、おばちゃんと「あっ、なんか揺れてるね。」と笑う余裕があった。しかし、数秒すると今まで経験したことがない大きな揺れ。店の外は看板が何か落ちる音と悲鳴が聞こえた。「早く、収まってくれ。」と心の中で念じた。揺れは収まり、ひとまず車に戻りすぐ

カーラジオを付ける。



いつもの馴染みのラジオアナウンサーが地震について伝えている。残り、二件の配送が残っていたが急遽、営業を取りやめた。

会社近くで、会社から連絡があり、帰宅を命じられた。会社は海近くにあり、割れた地面から水が吹き出しており、警官が交通整理をしていた。一方、ラジオからは東北地方で津波による死者が次々と増えていることを伝えていた。道は大渋滞。帰宅したのは、0時を過ぎていた。

翌日は、何事もなかったかのような晴天だった。夢でも見ていたのではないかとさえ、思った。実家へ行き、家族全員の安否確認が取れた。実家のテレビの映像を見て、想像以上に甚大な地震・津波であることがようやく分かった。

実家を後に、自分の家へと帰る。公園では遊んでいる子供達。さっきまで、見ていたテレビとは全く違う世界。

日常が突然、非日常世界になってしまうこと。人を救うのは人しかいない。

▼福井県福井市・会社員・岩本恵さん・55歳
=男性(2011/03/11・北海道札幌市にて)

エピソード1：東日本大震災当日、私は会社のコールセンターの責任者として札幌で働いていました。地震発生時、11階建自社ビルの5階に100席超のブースを構えた私の勤めるフロアも、かなりの揺れを長く感じました。物が落ちる等はなく、立ってられない程ではなかったものの、建物が軋むような音が聞こえ、どうしたものか様子をただ伺うだけでした。

後で思えば、受電を中断しオペレーター全員に身を守るよう指示すべきだったと、責任者として未熟さを感じました。コールセンターでは、フリーコールの受付のほか、全国にある事業所のうち代表的な所の電話を一手に受電していました。オペレーターの中には、地震発生と共に通話相手の悲鳴を聞いた人もいました。

全国からの電話を受けるセンターでしたので、通常の営業時間は途切れなく電話が鳴り続けていましたが、地震発生後は全く電話が鳴りません。札幌で受電していたため、電話回線の制限で本州からの電話が全く架からなくなっていました。震源地から遠い西日本にある事業所への電話も自動転送で受電していたので地震被害のない地域でも電話不通の状態になりました。

東京本社との連絡も付かずメールでやりとりして、全国の事業所の電話転送を解除して何とか各事業所で受電してもらう体制に戻すことができました。勤務地が震源だった場合のリスクも考えさせられました。

エピソード2：地震発生の2日前の3月9日に子供が生まれました。待望の子を授かって間もなく巨大地震が発生し物の流通に支障がでまし。そして東京電力福島原発で電源喪失のニュース。私はその場で大声で「何やってるんだ！バカヤロー！」と思わず叫んでいました。

既にメルtdownが始まっているのではないかと考えられるのに、発生した事象だけを涼しく流すだけのニュース。これから起こりうる悲劇に不感症な報道にも腹が立ちました。そして案の定、水蒸気爆発が起こり放射能が撒き散らされました。

子育てに必要な物資が滞るだけでなく、放射線物質の有無にも気をつけなければならず、限られた選択肢の中からできるだけ安全な物を入手するために、かなりの労力を使いました。地震だけならまだしも、原発事故は後年まで長く放射能の影響が残り生命を脅かされます。自然災害とは言えないエネルギー政策の誤りが多くの人々を不幸に巻き込み、その反省もなく未だ教訓も活かされていません。人が住めない第2、第3のフクシマを地上に産み出してはいけないことを深く記憶に刻むべきと考えます。

▼福井県福井市・主婦・みゆさん・62歳=女性(2011/03/12・東京都にて)
息子が東大に合格した年でした。

翌日の3月12日には、マンションの契約をするなどの諸事を済ませるために親子で東京に行きました。

しかし東京は昼間でも、マンションの管理ビルも電気がついておらず真っ暗、街中も薄暗く、とても東京とは思えない状況に、地震の影響の大きさをひしひしと肌で感じました。

又、交通状況の影響もあり、福井からの引越しもままならず、電気製品、日用品など全て現地で調達しなくてはならず、慣れない東京での店探しにも四苦八苦しました。

そしてなんといっても、案内が来ていたにもかかわらず、直前で中止になってしまった「入学式」には、親子共々がっくりと肩を落しました。

その後いよいよ初めての一人での学生生活を送るようになり、今度は、遠く離れた福井から子供の健康上の心配が頭から離れませんでした。

東北、東日本の方の直接的な影響や不安に比べれば大したことのない状態ではあったのですが、これが私の3.11東日本大震災の思い出です。

▼福井県敦賀市・会社員・とんとんキッズプロジェクトさん・60歳=男性(2011/03/24・福井県敦賀市にて)

震災後2週間くらいで敦賀市内のNPOが連携して福島から敦賀に避難で来られた方々の対応の組織を立ち上げ行政と連携して活動を行い、その夏には福島の子供たちを迎えに行き敦賀でサマーキャンプをして遊んでもらいました。

その後、今もなお福島へ定期的に訪問し現状を見て現地の方々の話を聞いて現状を知り敦賀で報告会を行っています。そして定期的に募金活動で被災孤児たちへの支援と国内自然災害時の募金活動を行っています。当時にサマーキャンプをしたご縁で福島の家族のみなさんと今も交流をしています。

▼福井県鯖江市・中学校、高校などの生徒・みゆさん・15歳=女性(2011/04/01・福井県鯖江市東米岡にて)私は、その時6歳でした。テレビで津波の映像が流れており、海の波と津波を勘違いし、私は海に行く事ができなくなりました。ですが、その時から私は困っている人を助けたいという夢を持ち始めました。その夢は15歳になった今も変わっていません。

▼福井県福井市・会社員・五十嵐博さん・35歳=男性(2011/04/01・京都府長岡京市にて)

直接の被災は免れましたが、民間のメディアの中から科学に基づいた検証や取材よりも、恐怖や猜疑心を煽る報道が行われたことに衝撃を受けました。福島がいつからかフクシマとカタカナで表記され、左派政治家や市民団体に政権批判の道具として扱われたことを不安視しています。なぜなら、同じ災害、同じ報道、同じ風評被害は将来の福井で起こりうるからです。



▼福井県福井市・会社員・平井由美子さん・52歳=女性(日付なし・福井県福井市役所にて)

500円貯金を市役所に持って行き寄付しました。高額だった為か市役所の方に「本当に良いんですか？」と、聞かれたのは未だに覚えてます。私には寄付することしか出来なかったから。

▼長野県上田市・無職・相沢智子さん・68歳=女性(2011/03/11・宮城県にて)宮城県女川町に住んでいましたが、たまたま車の点検で出掛けていた石巻市で地震に遭いました。女川に戻ったら、津波で家がなくなっていた。わが家の周りではたくさんの方が命を落とし、「ありがとう」も「さようなら」も言えないまま別れてしまい、今も心苦しいままです。当時の町長や職員が内陸部から米やみそ、野菜を調達してくれて、3月13日に初めてわずかな具の入ったみそ汁とお玉1杯のおかゆを食べました。忘れられないことばかりです。

▼長野県長野市・無職・宮下三男さん・69歳=男性(2011/03/11・東京都世田谷にて)2011年3月11日は東京で遭遇した。41年勤務した会社の定年日まで残すこと20日。定年は単身赴任15年に終止符を打つ時でもあった。

その日もその‘時’が来る直前まで社内は慌ただしく何時もの入電対応でゴった返していた。

そして午後2時46分、突然の社屋軋み始めから始まった。自分のパソコンモニターの転落を心配し立ち上がり保持するも異常な迄の揺れ音で身体が硬直、茫然自失のまま揺れに身を任せ立ち続けていた。

経験の無い激しく長い揺れ（私は偶然にも阪神淡路大震災は京都で遭遇）と事務機器がつかり音が収まりようやく我に返った。地震が収まった瞬間である。

同時にあれば鳴っていた入電音はものの見事になり止んでいた。そして避難した机の下で泣きだした女性社員も目に入った。

この後は云う迄も無く仕事はストップ。

各自帰宅の可否を模索しはじめた事は云う迄も無い。ネットやTVで情報収集を進めうちに震源は東北（震源地の方済みません）と解り安堵するも、電車は全て停止している事が判明し始めたため、私は帰寮を即断念、自席で1夜を過ごす事を決めた。当然一睡もできずだったが会社で1夜を過ごせた事は不幸中の幸いであった。食料を調達すべく近くのコンビニやスーパーに出向くも争奪状態！兎に角食べ物をカゴに詰めた。見る見るうちに棚から商品が消え、事態の深刻さを肌身で体験した。

翌早朝帰寮を試みるも間引き運転や帰宅（難民化）者が駅に溢れ（会社泊は正解だった）、寒さの中どの駅も乗降者の押合い圧し合いで電車は遅れ半日以上掛かりで帰寮。

（通常ドアツウドアで1.5時間）

地方ではあり得ない光景（特に帰宅難民）は今も確り脳裏に焼き付いている。自宅の妻と連絡がついたのは確か12日夕刻だったと思うが、自宅の揺れは目眩がしたくらいだと聴き地殻の複雑性に驚いた記憶もある。

▼長野県上田市・業務委託・防災ボックスさん・68歳=男性(2020/10/01・長野県上田市にて) 防災ボックス

震災後 ライフラインについて考えました。発電機・ガス・太陽光・飲料水・プロパン・カセットコンロ・テント他。

防災ボックスは安全な場所にコンパクトに収納すること。

自助公助 ボランティア・防災袋と同様にできることから。

▼岐阜県岐阜市・会社員・石田祐樹さん・26歳=男性(2011/03/11・岐阜県岐阜市中鷯1-50 岐阜聖徳学園高校にて)

当時私は高校2年生で吹奏楽部の同級達と校舎3Fの教室でミーティングをしていました。今でも友人たちと再会した時にその時の話することがあります。

そして高校から帰宅した後にテレビで映し出される原発の姿、水素爆弾などの様子にもう驚きと言うか当時の私には意味が理解できずに「何故、こんな事が起きるだろうか？」と疑問ばかりでした。高校の社会科の教員が「世界中の高度な技術者が生んだ原子力発電であるのに、冷やす事は真水でしか出来ない」と言っていた言葉が、今でも印象に残っています。

▼岐阜県本巣市・会社員・鷹の爪さん・28歳
=男性(2011/03/11・福島県にて)当時仕事が休みの日に自宅でPCを使い作業をしておりました

パソコンからの緊急地震速報を受信し常時起動しているPCモニターに揺れを表す震度がどんどん増えていき自宅の岐阜県まで揺れているのを観測しました

強震モニターには震源地が緑色のやや弱い揺れからどんどん強くなり赤色に表示されるのを確認しました

その波が私の住んでいる岐阜県にも伝わってきてゆっくりとした横揺れを2階で観測しました

慌ててテレビを付けた所、巨大地震と津波警報が出ており、とてもびっくりしていたのを覚えております

岐阜県は被害はありませんが、震源地付近では津波や多数の死者、原発や泣いている人など報道され、とても怖い思いをしました。

特に私自身出来ることはなく、ある程度日数が経った時に募金をした覚えがあります。

額は少なかったのですが、少しでも被災地の助けになればと思い募金をした覚えがあります。

▼岐阜県大垣市・会社員・だいきんぐさん・41歳=女性(2011/03/21・岐阜県瑞穂市にて)
産後休業中で授乳期でした。被災地の赤ちゃんがちゃんと栄養摂れているのか心配でした。液体ミルクが役立つけれど認可がなく使えないとのニュースを聞き、とても残念でした。数年後認可されたと聞いた時は、自分のことのようにほっとしました。

▼岐阜県瑞穂市・住職・鹿野映龍さん・47歳=男性(2011/04/11・宮城県気仙沼市 現在の活動は福島県二本松市にて)震災1ヶ月後に炊き出しボランティアとして走りました。目の当たりにした津波に破壊された町の風景、涙が止まらなかった仮の埋葬場、苦しい中で

手を取り合い生きる皆さん。私自身の漠然とした価値観は全て吹き飛び、学ばせていただくことばかりでした。あれから10年。1ヶ月後から入ったボランティアも気持ちも続けていますが、今年はコロナ禍で活動出来ず。でも、まだまだ繋がります。もちろん、脱原発を目指しながら。

▼岐阜県岐阜市・主婦・臼井さやかさん・38歳=女性(2011/04/13・岐阜県岐阜市にて)



私の2011.3.11は長男妊娠中の出来事でした。

切迫早産のため安静にしていたところ突然の揺れ。はじめは自分の目眩かと思って床に座りこんだのですが、ドアもガタガタとなりだしたので「地震だ!」と気づきました。

慌ててテレビをつけると、段々と状況がわかってきました。そのうちにテレビの中継で船が流される様子や各都市の激しい倒壊情報を目の当たりにして恐怖を覚えました。

すぐに東京に住んでいる姉や仕事先にいる父などに連絡を取り安否を確認。家族とは連絡が取れたので一安心したところで、どんどん酷くなっていく被害状況をテレビ見ているうちにおなかが痛くなってきました。その時「おなかの子に良くないかも!」と思い見るのをやめましたが、動悸は治らず5日後に入院することになったのです。

入院中はトイレとシャワー以外はベッドの上という状況だったので、テレビを観ることが唯一の楽しみでしたがどのチャンネルも連日地震の報道ばかり。仕方がないのですが、ただでさえ不安な入院生活にはとても厳しかったです。

なるべく本を読むなどして、おなかの子に希望を抱くことで過ごしていました。

その後約1ヶ月の入院を経て第一子が誕生しました。地震の不安も収まらない中で予定日より1ヶ月早い早産でしたが、何事もなく無事に成長し、今は9歳の小学3年生。

そして去年は新型コロナウイルスが大流行する中、なんと第二子を出産しました。

我が家は自然災害の年に子どもが産まれるようです。笑

世の中としても最悪の状況の中、希望の光を照らしてくれる尊い生命、産まれてきてくれた子どもたちに感謝でいっぱいです。

▼岐阜県各務原市・アルバイト、パートなど・佐藤由佳利さん・57歳=女性(日付なし・茨城県小美玉市にて)

茨城県で被災しました。パート先での勤務中、それまで経験したことのない大きく激しい長い揺れに、何も出来ずただ机の下にもぐって揺れのおさまるのを耐えていました。どんどん激しくなる揺れ、何度も強弱を繰り返しながらおさまる気配のない揺れの中、同僚と声を掛け合いながら長い長い時間なす術もなく身の安全を守るのに精一杯でした。

少し揺れがおさまった瞬間『今だ!』と上司の声を聞き、とりあえずの物を持って外に出ました。外の駐車場で避難している間も何度も何度も強い揺れが襲ってきました。停めてあった何十台もの車が揺れと同調して、まるで下敷きの上に置いたミニカーのように前後に揺すぶられて同じように動いていたこと...近くの杉の木からありえないくらいの花粉が舞い上がり、辺り一面黄色に煙っていたことなど、今でも目を閉じるとあの時の風景がまざまざと浮かんできます。

会社で安否を確認して、すぐに子どもを迎えに行きました。道路はあちこち陥没しているし、揺れのせいでハンドルが取られるし、信号も全て点滅になっていたのでもの何倍もの時間がかかりましたが、なんとか学校に到着して子どもを迎えるため走りました。あの日は雪混じりの寒い寒い日でした。子どもたちはコートも着ず、着の身着のままグラウンドの真ん中に集まっていた。それまでは恐怖と不安を我慢していたのであろう

息子は、私の姿を見るなり号泣しながら駆け寄ってきました。無傷の子どもと合流でき、ほっとする間もなく今度は自宅まで帰らなければいけません。倒壊してしまった家やビルを横目に『自分の家もどうなっているか分からない』と覚悟をしながら車を走らせました。幸いにも家は無事でしたが、中に入ってもまず飛び込んできたのは『冷蔵庫』でした。玄関からキッチンまでは離れているのに、なぜ冷蔵庫がここまできているのか一瞬わからなくなりながらも土足のままで家の中を進みました。何がどうなっているのか分からない状態の中、とりあえず必要であろう物を発掘し、その辺にある袋に押し込み、ご飯が保温してあった炊飯器が足元に転がっていたのでそれを持ち、車で待機していたら、市の職員の方から避難場所を教えていただき、しばらくの間避難所生活をしました。

何百回何千回と繰り返す余震のせいで、いつも体が揺れているかのように錯覚をしてしまう『地震酔い』も初めて経験しました。子どもはその後何年もPTSDで悩まされ、この先どうなるのか普通に生活していけるのか心配していましたが、引越し先のこの岐阜県でなんとか克服できたようです。

当たり前前が当たり前ではなくなったあの日の出来事。

人の死が本当に身近すぎたあの頃の出来事は、今でも鋭い針のように胸の奥に刺さっているようで、何かの折に触れチクチクと痛みます。

小さい子からお年寄りまで、誰が言うまでもなくみんなが『我慢』をして『不平不満』を言わず今『自分にできることは何か』を考え『思いやり』の気持ちを持ち耐えて忍んだあの出来事。

あの時の辛い経験があるからこそ、このコロナ禍の大変な中でもきつとこの先大丈夫、日本は立ち直れる、と私は思います。この国に根付く『思いやり』の精神がこの現状を救ってくれることを願ってやみません。

▼静岡県伊東市・会社員・山本芳明さん・38歳=男性(2011/03/11・静岡県伊東市にて)

2011.3.11当時、伊東市内の通所介護事業所の相談員をしていました。

建物や利用者様には被害はありませんでしたが、ご家族様が帰宅困難者となった方が複数いた為、対象者を施設待機としご家族が帰宅又は事業所に迎えに来られるまで対応したのを鮮明に覚えています。

▼静岡県吉田町・放課後児童クラブ支援員・大石恵子さん・66歳=女性(2011/03/11・静岡県静岡市駿河区にて)3月11日午後2時46分。その時、私は県立中央図書館でレファレンスに応じていました。ゆっくり、本当にゆっくり、館全体が左右に揺れました。「なんだ、この揺れは」と、いつもの地震避難訓練のように「机の下に潜って」と声を掛けたものの、書架から本が数冊落ちただけの状況では、その声に従ってくれる来館者は皆無でした。総務に連絡すると既に情報を収集中で、パソコンやテレビ画面には凄い勢いで津波が襲う様子が映っていました。後日『東日本大震災』と名付けられた被害の様子は目を覆いたくなるもので、今思い出しても寒気が背中を這いあがります。

ここ谷田山の上という立地では、津波は襲ってきません。私が今まで経験した地震は全てドンと突き上げた後、グラグラと揺れるというものでしたが、東海地震が今までと同様の形で起こるとは限らないのです。

いつ来てもおかしくないと言われる東海地震に備え、県の全職員を対象とする早朝呼出訓練も年に何回か行われてきました。図書館でも来館者参加型の避難訓練を行っていましたが、参加者は数人を数えるのみでした。昭和50年代からあまりにも長く「地震、地震」と言われてきて、静岡県民は地震慣れしてしまっているのかも知れません。これではいけない。そう思いました。自分の意識を変えよう。何かが起きてから自分に何が出来るかとアタフタするのではなく、やり方を知り、物事を落ち着いて捌ける余裕が持てるよう甲種防火管理者と災害ボランティアコーディネーターの資格を取りました。

新型コロナは、避難所の収容人数や運営方法等を一変させました。私が資格を取ろうと

学んだ時とはすっかり様変わりです。でも、私に出来る事をやっていこうと思うのです。

▼静岡県沼津市・会社員・後藤愛実さん・25歳=女性(2011/03/11・静岡県にて)前日に中学を卒業し、自宅にいました。平日に家にいる幸福感とこれからの高校生活に向けての期待で胸がいっぱいで、本棚の整理をしていました。突然グラッと揺れが来ると、本棚に並んでいた本が数冊自分の上に降ってきました。いつも手の中で自由にページをめくっている気楽な存在の本が1冊でも高さのあるところから落ちると武器になりました。身近なものが怖い、と思う瞬間は人生で初めてでした。

▼静岡県焼津市・会社員・やいづのだもんでさん・54歳=男性(2011/03/11・栃木県宇都宮市内にて)10年前のあの日は、一生忘れる事が出来ません。お客さんとの打合せがあり、出張で宇都宮にいました。突如グラッときて、それが徐々に増していった為、すぐさま机下に。その後外に避難、大勢の人が既に避難してました。駐車して停まっている車は、地震で大きく揺れ、盗難用警告音があちこちで鳴り響いていました。建物では天井が落ちていた部屋もありました。街中は既に停電だったので、買ったばかりのスマホが唯一の情報源でした。家族の安否はそれで取りあっていました。電話は通じる事が出来なかったもので、主にメールでした。情報の貴重さをまざまざと思い知らされました。充電だけは切れないように、充電器、乾電池確保は必須でした。しかし周辺のコンビニには全く置いてないところがほとんどでした。その日、電車もストップしてしまっていたので静岡にも帰れず、泊まれるホテルをとにかく探しました。真っ暗い中探し回り5〜6軒目でやっと泊まりました。かなりの人が同じ境遇でした。夜、寝床でスマホ画面で見た津波にのまれる家屋が流される映像は、たいへん衝撃を受けました。一瞬何が起きているのか分からなかった。地震の恐ろしさを感じました。翌朝、新幹線も全て停まっていたので、時間を置いて鈍行とタクシーで運行している区画を乗り継ぎ、運行している東京迄行き、帰路に着いた事今も覚えています。それから今日にかけて防災、減災意識とその備えを常に考えてます。自宅に防災用具、備品の専用倉庫まで設けました。しかし「災いは忘れた頃にやって

くるもの。」肝に銘じ、この機会に再チェックしていきます。

▼静岡県長泉町・会社員・村山卓彌さん・48歳=男性(2011/03/11・静岡県沼津市にて)その時、自分は病院帰りでバスに乗っていました。

沼津駅付近の商店街(上土町付近)を走行していた時でした。店舗内にいる人が屋外に飛び出して来る様子が目に映りました。と、同時にバスが左右に大きく揺れだしました。まだスマホを持っていない時代で、すぐに地震情報が届かない状態だったと思います。

沼津駅に着いて、電車で帰宅しようと思いましたが、電光掲示板は真っ暗。どこで地震が起きたのか?と想着いたら、『東北での地震が発生』とのテロップが流れて状況を把握できました。

距離にして500km以上離れた土地でも揺れはものすごく体感できました。東北地区で被害に遭われた方々に比べると自分の話は小さいものだと思いますが、あの時の経験は一生忘れません。

自分の住む静岡県はいつ東海地震が来てもおかしくありません。あの時の、3.11の教訓を活かし万が一に備えておきたい。

▼滋賀県草津市・アルバイト、パートなど・蔵礼華さん・32歳=女性(2011/03/20・京都府京都市北区にて)東日本大震災の年、私は大学卒業の日を迎えました。

例年通りなら卒業パーティーを控えていました。

周りの女性はそれに向けてドレスを用意している方ばかりでした。

「今年は大震災があり、卒業生の中でも被災している人がいます。そのため、卒業パーティーは中止し、その費用は復興の義援金に当てます」

卒業式の日には告げられた言葉です。

その日、一番震災というものを恨みました。

震災は私から大切な思い出を奪ったのです。

東北に住む方の命と普段の生活を奪っておきながら、卒業を控えた学生からも思い出を奪うのか。

私から一生に一度の思い出を奪っておきながら、義援金は何に使われたのか不明です。

復興はされているとメディアは知らせていながら、現地を知る方は復興していないと言います。

義援金は一体どうなったのでしょうか。

復興は進んでいるのか、義援金は何に使われたのか、現地の方の生活は守られているのか。

正しく、誠実に、良心に沿った報道を求めます。

震災に思い出を奪われた一人として。

▼滋賀県大津市・無職・柴田重徳さん・75歳
=男性(日付なし・兵庫県神戸市にて)京都市役所の職員として、神戸市の応援に行きました。倒壊した阪神高速道路、ビル、民家、などが無数にあり、阪急電車の架線が切れかけて道路を横切っている下をくぐるときなど、突然倒れてきたり、切れて一撃されないか、怖かった。一生のうちに、二度と経験しないと思っていたが、東北大震災の津波の映像も、同じくらいの衝撃だった。

▼京都府京都市・主婦・那須勝子さん・79歳
=女性(2011/01/11・兵庫県神戸市にて)2011

1月11日 明け方、神戸在住の友人から電話がかかりました。その直前私の家も揺れて驚いて目を覚ましたばかりでした。彼女は電話口で泣き出し、食器戸棚や筆筒が倒れ、大切な物が壊れた！と。

30分ほどしてよく聴こうとこちらから電話したがもう繋がりませんでした。当時はまだ携帯は普及してなくて、双方持っていませんでした。

▼京都府京都市・会社員・谷川肇さん・36歳
=男性(2011/03/11・宮城県若林区と太白区にて)震災当日、仙台に住んでいました。ビルの5階オフィスで仕事していた際、被災しました。強い揺れがはじまると、自宅にいる、地震が苦手な妻が心配になったのか、直感的

に妻に電話していました。公共交通機関がすべて止まり、オフィスから2時間歩いて自宅に帰りました。雪降る中、妻に会えた時は安心し、自然と涙がこぼれました。その後、様々なニュースが入り、恐ろしい地震であったことを知っていきます。

▼京都府京都市・会社員・中路智満さん・43歳=男性(2011/03/11・京都府京都市南区にて)その時間、大宮十条の交差点あたりを車で走っていました。仕事中でした。配達を終えて上鳥羽の会社に戻りました。携帯でちらりと福島原発が燃えているのを見ていたの、帰社してその場にいた社長やスタッフに言いました。「大変なことになってる」。けれども、そう言った私も、その場にいた人たちも、本当に「大変なことになってる」ことに気づいたのはおそらく何日か経って、被災の状況がわかってきて、京都でも関東地方の計画停電によって仕事に支障が出だしてからだったと思います。

私のエピソードは、「東日本大震災が起こったその時、私たちの身の回りにはほとんど変化はなく、特記すべきエピソードはなかった」ということです。

それはその後、10年経って新型コロナウイルス感染拡大が起こっても同じでした。私たちは少し遠い外国や、自分の国の半年後のことなど想像もできずに、結局被害を自ら広げてしまっています。

災害がなぜ恐ろしいかという、起こった時にその本当の恐ろしさがわからないことだと思います。

▼京都府京都市・自営業・岩垣武さん・76歳
=男性(2011/03/11・宮城県仙台にて)ある会社の社員さんのお話ですが、東日本大地震の後実家のある仙台のお母さんは大丈夫でしたかと聞いた時、海岸の海水が地震の後数十メートル引いていったそうです。これは津波が来るといふ事でいち早く高台へ逃げられたそうで、ご無事でした。との事でした。

▼京都府京都市・大学などの学生・高山もえかさん・21歳=女性(2011/03/11・長野県にて)2011年3月11日。中学2年生だった私は体調を崩して学校を休んでいました。その日は、卒業する3年生を送り出す会をしていたので、参加できずに勘ねていたのを覚えています。

自宅2階で横になっていた私はミシッという音とともに揺れを体験。慌てて1階にいる母のところに行きました。テレビをつけて2人で観た光景は忘れられません。

茶色く濁った津波がジワジワと街を沈めていく…。軽トラに人が乗り込み、急いで逃げる様子やその近くまで津波が来ている様子。住民がまだいるところに津波が迫るライブ映像も見ました。

学校を休んでいたが故に観た壮絶な光景。今でも忘れられません。毎年3月11日なると、当時学校に登校していて、私が観た映像を見ていない兄弟に当時の話をするようにしています。

▼京都府京田辺市・無職・中西正信さん・69歳=男性(2011/03/13・福島県にて)

想像もつかないほどの津波で 多くの命が奪われ 悲しい思いの中 福島原発事故 当初テレビニュースで解説者の学者さんは深刻な事故ではないような解説だったような気がします しかしふたを開けてみると 前代未聞の事故 原発作ったとき 解決方法ある程度出来ているものと思ってました。

▼京都府亀岡市・無職・藤田修さん・81歳=男性(2011/05/01・京都府亀岡市にて)

私達が住む町『亀岡』と同じ地名の地区が被災されていることを知り、被災者の心に思いを馳せ、友人や縁者が集い『チームかめおか』を立ち上げ、一市民が出来る範囲で在宅避難者支援活動を行いました。

支援協力先 宮城県東松島市赤井市民センター



▼京都府京都市・無職・藤野正弘さん・73歳=男性(2011/05/05・京都府京都市にて)

発災を受けて時限的に発足した京都災害ボランティア支援センターのセンター長を務めました。京都から被災地でボランティアをしたいという熱は熱く、合計9回500人以上が気仙沼の大島で活動しました。

その後、福島の子もたちを応援する京都のママ達のグループ・ミンナソラノシタの活動をお手伝いしています。今年は妙心寺で講演会を行う予定です。

▼京都府京都市・無職・藤野正弘さん・73歳=男性(2011/05/25・宮城県南三陸町にて)

2011年5月にボランティア活動で訪れた南三陸町。魚市場でがれきの処理をしていた時、ところどころ傷ついた赤いランドセルが見つかりました。思わず、このランドセルの持ち主の無事を祈らずにはいられませんでした。男たちがたじろいでいる中、一人の若い女性(18歳)がランドセルを拾い上げ、素手

で隅々まできれいにしていました。ボランティアにきて大丈夫かなと思うような今風のギャルでしたが、その姿はとても気高く見えました。



▼京都府京都市・自営業・西方沙織さん・35歳=女性(2011/06/01・京都府京都市左京区にて)



【父と東日本大震災】

プロフィッシャー・ジグビルダーの父は、震災以前から東北に遠征で足を運んでいました。震災が起きて間もなく、私と父は復興応援Tシャツとステッカーを作り（釣り関係のアパレルやステッカーも制作している為）、売上金を全額寄付しました。寄付だけでなく、父は塩釜港の開港の際には現地へ足を運び、地元の海を愛する方々、釣りを愛する方々と開港を祝いました。「震災後毎日見ていた海は暗くて怖かったけど、今日の海は明るくてとてもきれいだなあ。」という地元の海関係の方の言葉に強く心を打たれたのを記憶しています。

以降も父と東北の方々の交流は続いており、毎月のように現地へ足を運んでいました。

コロナで行けなくなってしまいましたが、昨年の夏休みは娘（父から見て孫）と、父が現地で知り合った津波伝承活動をされている齋藤さん（元さいとう製菓専務・YouTubeで地震が来た時の映像を投稿されている方）とのZOOMでの交流がありました。娘が自由研究で311について調べる際、齋藤さんにご協力くださり、対談の様子を動画に残させていただきました。

遠く離れた京都に住み、家族が被災したわけではありませんが、他人事とは思えない東日本大震災です。

▼京都府京都市・会社員・竹田明子さん・39歳=女性(2012/10/01・京都府京都市にて)
「忘れないために、語ろう。」

10年後、20年後の若者たちに観て欲しいと思い、当時の若者たちの思いを動画にしました。

<http://ys-kyoto.org/blog/archive/>

▼京都府京都市・無職・一期一会さん・71歳=女性(2015/03/20・福島県南相馬市にて)東日本だいしんさい発災の当日は東京の汐留にいました。高層ビルに囲まれた場所にて、1度目の揺れの激しさに、きっとビルが倒壊してしまうと思いました。死んでも、誰かが自分の遺体を見つけて欲しかったので、どこに避難しようかと上を見ながら、太い柱の下に身を寄せました。あんなに大きな揺れは体験した事ありませんでした。2回目と3回

目の揺れが襲ってきた時の地鳴りと建物が軋む音は今でも忘れる事が出来ません。

私は仙台市の出身で、多くの親戚が今でも宮城県に住んでいます。安否確認に躍起になっていました。津波の被害を受けていない場合には、メール等で何とか確認が出来ました。津波の被害を受けた石巻に住む従兄弟の安否は手間取りました。テレビ局に避難所にいる方々を写して貰えないかお願いしましたが、出来ないとの事でした。Googleが提供していたサイトでやっと無事である事が確認でき、ほっとした事を思い出します。当時は、宅急便がサービスを停止していたので、専らレターパックを利用して、親戚に食料や衣類を送りました。

実家の様子を確認するべく、4月下旬に仙台に向かいました。夜行バスを降りた時の仙台の空気が澁み、尿尿の臭いが覆っていたのを思い出します。駅の頑丈なビルの土台が歪み持ち上がり、壁に大きな亀裂が走っているのを目の当たりにして、どのように揺れたらこんなになるのだろうと恐ろしくなりました。自宅の玄関を開いた途端、目に入ってきた内部の崩れに思わずドアを閉めてしまいました。部屋を片付ける気持ちにはなれず、近所の知り合いに声をかけて、伯母を訪ねただけでした。

帰りは空路で仙台から大阪に戻りました。仙台空港の周辺は泥で覆われ、海岸の松林も殆ど無く、小型の飛行機が田んぼに流されていたりしていました。空港の待合室が異様に寒かった事を今でも覚えています。一度海の底に沈んだからなのかなと思ってしまいました。

その後毎週仙台に帰り、解体作業に向けて家財の整理等をしていました。石巻の従兄弟を訪ね、津波で泥まみれになった自宅、海岸に積み上げられた瓦礫の山の高さや、日和山から見た何も無くなった海岸の風景に涙が溢れました。従兄弟の険しい表情を思い出します。生きていたんですね！が当時の挨拶だったと、近くのイオンでのランチが息抜きだと、何度も言っていました。

どこかのサイトで、欲しい物リストを掲載していて、自分で出来そうな支援先を選ん

で、個々に支援物資をAmazon経由で送りました。

放射性物質が降り注いだ福島で目の当たりにした風景は、原発事故のもたらした悲惨な現実を否応もなく思い知らされました。下草を刈り取り、立木も切り倒し、黒いフレコンバッグが軒下や田んぼ、道路の側にあちこちと積み上がっていました。支援させてもらった方に、その様子を話したら、片付けをして貰えるだけ有難い、いずれ家に帰る事ができるのだからと言われました。自分の所は何もしていないので、希望は無いと、、、故郷を捨てざるを得ない事実、私は黙るしかありませんでした。どこか替わりの土地や家ではないのだと思います。

書き出すと止まりません。

▼京都府宇治市・会社員・大西美恵子さん・45歳=女性(日付なし・宮城県にて)阪神大震災の時、何も、出来なかった後悔が残し、神戸へ移り住み、人と防災未来センターで、ボランティアや、ケアマネジャーとして勤務してる中での、東日本震災が起き、発生3週間後に、宮城県で、ケアマネジャーサポートを活動しました。避難所を周り、高齢者のニーズの聞き取り調査をしました。たった3日間の活動でしたが現地に行かないと、分からないことが沢山ありました。被災地から地元に戻り、当たり前の日常があること自体が、尊いことなんだ、と実感しました。

▼広島県福山市・自営業・石井彰さん・63歳=男性(2012/03/20・福島県いわき市平アリオス(いわき市文化芸術交流館)前の中庭にて)

東日本大震災が起こり、ここ広島県福山市内でキャンドルナイトなるイベントをしていた私たちは、1年後福島県いわき市で現地の方や首都圏の方と共同で復興支援のキャンドルナイト・ライブを開催しました。あの時、皆で並べ灯した『KIZUNA』の灯しは皆の心に深く残り、10年経つ今も交流は続いています。

..

▼山口県下関市・会社員・青柳さん・50歳=女性(2011/03/11・福岡県北九州市小倉北区にて)下関市の住民です。当時は北九州市に電

車通勤していました。地震の地震が起きた時間は、東京の系列会社の社員さんと電話で雑談をしていました。揺れた直後に彼女の「電話を切らないで、地震」の声があったので、落ち着くまで電話口を通して震度を感じました。小倉駅から下関駅までの電車通勤でしたが、ダイヤが乱れ、最短30分程度かかるの通勤時間が2時間以上になりました。電話の先の彼女はその日は勤務先で一夜を明かしたそうです。電話を切った直後に、勤務先近くのコンビニなどを回ったそうですが、食料と水はすべて売り切れだったそうです。

▼高知県高知市・会社員・ハチコさん・44歳
=男性(2011/03/11・高知県にて)2011年3月11日(金)、すいません、特に特筆すべき当日のエピソードはありません

仕事場で東北で大地震があったことをケータイのニュースで知りました

普通に帰社して「大地震があった」という話をして

普通に帰宅してテレビをつけたらテレビが大騒ぎしていました

自分がしたことといえば、とりあえずそこからレコーダーで番組を録画し続けました

裏番組も録画できないアナログレコーダーで、とりあえずDVDに焼ける2時間の区切りで

各局をはしごして録画、とりあえずDVD-Rに焼いていきました

翌2011年3月12日(土)確か、休日だったので土日と1日中家でテレビを見ていたと思います

数日後

最初は犠牲者が少ししかなくて、犠牲者の数が数人とか少しずつ増えていくのを見ていて大震災の被害

の規模が全く想像できなかったのですが、宮城か福島の手側の地区で「300人以上死亡を確認」のニュー

ス速報が入ってきた時、そこで「大災害」というのを意識しました。

2011～2021年

震災から1ヶ月、半年とか区切りのタイミングや毎年3.11の頃には各局特番やドキュメンタリーを多く制

作、放送してるのを見してきました

いろいろな番組を見ていて気がついたのは、番組の度に見たことがない当時の映像を目にしたこと

5年以上たっても「初めて見た」という映像を目にしたこともありました

昔はよく流れたけどその後全く見かけない映像もあるような気がします

10年後

元々テレビを見るのが好きなのであれから10年、テレビ欄で東日本大震災の文字を見つけては

いろいろな特別番組やドキュメンタリーを見てきましたけど、ずっと見てきて思うことがあります。

「テレビでは人が津波で流される映像は流さないのですね」

人が流される映像も見ましたが、その後救出される映像とか

屋根の上に取り残されて助けを求めながら流されていく映像とか再現CGだったり

「死」からはちょっと離れた映像です

現地の方は人が津波に襲われるもっと凄まじい光景を見ているはずで

遠く離れていて現地にいくこともできない時間もお金もあったとしてもコロナ禍の中に行くこともできない

あれだけ多くの方が亡くなっているのに、同じ日本の中のことなのに

「人が多く亡くなった大災害」として今一歩本当の東日本大震災の全容を知らないまま暮らしてきた気が

します。

メディアを通じて見た映像や写真から報道の限界を感じました

テレビでは流せない、犠牲者の映っている映像、死が直前に迫り必死で助けを求めている人たちの

映っている映像が数多く記録として残っていると思います

もしかしたらそれらを見ることができたら東日本大震災が「人が多く亡くなった大災害」としてもう少し

実感が沸くのかなと思います

見たいというわけではなく、見れば大震災・大津波をさらに怖いものと思えるようになるのかなと。

遠く離れた高知で今私が思うことの一つ目がそれで、もう一つが

私が生きているうちにたぶん高知も大震災、大津波に襲われるのではないかと考えています。

今遺言が残せるとしたら「私が流されていく映像が撮られていたらテレビで流してほしい」

視聴者が気持ちに余裕があるのならそれを見て「大地震＝大津波＝大勢の人の亡くなる大災害」

としてもっと津波の怖さをもっと感じて欲しい

それです。

乱筆乱文失礼をいたしました。

▼高知県高知市・いろいろ・笠井秀人さん・60歳＝男性(2011/04/03・宮城県石巻市にて) 親しい知人が被災した。

家族は津波で流され、遺体も長時間発見されず、

ご自身も避難所で大変な状況だった。

地震そのものは人知を超えたもの。

だから、つらく悲しい事でも耐えるしかないだろう。

しかし、

人災的要素の強い面もある。

プライバシーの無い体育館。

多くの募金が集められただろうに、

個々人への救済はほとんど無い。

被災証明ひとつでも長蛇の列で長時間の待ち。

これほどまでに自然災害が発生する列島で、

政府が出す政策は、被災者の生活を安定させるものではない。

被災した知人は、

あの時から時間が経過するたびに、そのことを切々と話してくれる。

現総理は「自助」を第一だとする。

しかし、

大規模災害時に「自助」は無力すぎる。

即効性のある支援は「公助」でしかないはず。

又は、

「共助」を確実にする「公助」の存在だ。

いかに、

民が選んだ「民に相応しい政府」だとしても、

これから来るはずの震災等自然災害に、

「公助」は絶対に必要だ。

多くのメディアは、「自然災害に学ぶ」と、言う。

しかし、

最も危機管理意識の欠落した政府に、

より目を向ける事こそが重要であろうと感じる。

▼高知県高知市・自営業・マーちゃんさん・67歳＝男性(2015/09/05・宮城県石巻市等にて)

東日本震災後の復興の様子を学びに地元の有志と石巻等を訪れ

高知と同じようなところで学び、もし南海トラフ巨大地震発生後

少しでも地域住民が助かるように学び、現在も一つでもできればと取り組んでいます。



▼福岡県太宰府市・会社員・中村翔さん・30歳=男性(日付なし・兵庫県にて)東日本大震災 3月11日忘れないあの

大地震、私は、阪神淡路大震災の時に経験を持つていてあの同じ大地震本当に怖かったです

あの時、私はもし、逃げる事遅かったら死んでいたかも知れません

でも、助けて頂いた方に凄く感謝です。

▼熊本県天草市・無職・尾中潔さん・64歳=男性(2011/03/11・熊本県天草市牛深町久玉にて)私は、東北から約千五百キロ離れている熊本県の西の果て、天草に住んでいます。私は当時、旧牛深市の小学校に勤務していました。その学校はスクールバスがあって、低学年用、高学年用の時刻で動いていました。私は、低学年十人程度（だったと思います）をそのバスの待合所まで引率しておりました。出発まで時間のゆとりはあったのですが、なぜかドライバーさんが走るようなジャスチャーをされるので、小走りに走りました。すると、ドライバーさんはこわばった表情で一言「先生、あれ」と、バス内のテレビ画面指さしました。一瞬、何が流れているのか理解できず、問い返すと「地震の津波のごたるです」と言われました。事態を把握した私は、子どもたちを任せると、急いで帰校し、先生方を集め状況を話し、子どもたちを帰す

用意をさせ、私は港に走りました。まさかと思いながら海面を見ていると、驚くなかれ30センチ以上、上がっていました。しかし、五分程見ていましたが、津波の情報もなく、それ以上上がりそうになかったので、帰校し子どもたちを帰した、と言う経験をしました。そのあと、遠くに肉親がいる職員には連絡を取らせましたがつながらなかったのは、私の娘だけでした（数時間後無事が確認されました）。

▼宮崎県宮崎市・会社員・匿名太郎さん・51歳=男性(2011/03/11・福島県にて)被災者の方々へ少しでも癒えますように、犠牲者の方々へご冥福をお祈り致します

当日妻と私は偶々仕事休みで、NHKの国会中継を偶然見ていました。あの今となっては不協和音でしかない、アラームを耳にして、大きな地震があったのだなと軽い気持ちで観ていました。

港が映し出され、みるみる内に潮が満ち、原発のニュースが流れてきました。

その後は恐ろしさと悲しさで、思い出す度に胸が傷む思いでした。

2度とこのような事は起こって欲しくないし、誹謗中傷もなくなって欲しい。

今は少しでも役に立てるように、被災地の方々が頑張られている事を、応援、購入、する事しか出来ません。

しかし、本当に力になれる事は率先して行う気持ちを無くさないよう生きていこうと思います。

▼沖縄県那覇市・主婦・宮本麻衣さん・40歳=女性(2011/03/11・北海道千歳市にて)

主人は自衛隊で医療職をしています。当時、北海道に住んでおり、週に一度の外部研修の日でした。私は自宅で、友人とお茶をしていました。

地震発生で、あわててテレビをつけ驚き、友人も帰宅。主人は発生後、すぐ自宅に帰ってから職場に行くことになり、家にあったレトルト食品をまとめ、駅まで迎えに行き、着替えを待って職場に送りました。当日は被災地からの救助ヘリ等に関する業務をしたようです。

それから数日、市内からは、米や水に加え、乾電池も無くなりました。周りに聞くと、自宅用ではなく、被災地用だったようです。千歳には陸自があり、そちらの隊員がいつでも現地に行けるように準備をしていたものの、現地の受け入れ態勢の準備が整わず、ピリピリしていました。隊員さんらは、大勢で行くので、1人が持てる荷物の大きさに制限があったとか。そこで、米や水は無理でも、荷物の隙間に詰められる電池を集めていたようです。

小さい頃から、大きな災害にあったことのない私は、自宅用ではなく、そのような理由で町から乾電池が消えた理由に驚き以上に、日本人の優しさも感じました。

我が家には子どもがいませんが、周りの自衛官の家庭は、震災後、父親が何ヶ月も帰ってこなかったり、子供の行事に参加できない話をたくさん聞きました。特に、卒業式や入園、入学に関するイベントはお母さんだけの参加だったようです。なので、周りがおめでとう！など、よく声をかけていたように思います。

▼沖縄県豊見城市・大学教員・吉井美知子さん・63歳=女性(2012/08/24・三重県ベトナム、ニントウアン省、ニンハイ郡タイアン村にて)

別に劇的な体験をしたわけではない。福島から500キロも離れた所にいた。しかし、20年余に渡る海外生活から帰国してわずか2年余り、その海外でもうけた家族3人を引き連れてやっと慣れた頃だった。

原発事故やら放射能に怯え、とにかく「こんな怖い場所にはおられない」と、家族全員、もといいたベトナムに逃げ帰った、ベトナム政府が準備した退避便に乗って。息子を転校させた現地の日本人小学校では、一気に児童数が倍以上に溢れていた（写真1参照）。

原発事故を、日本を、どう考えてよいのかわからない。日本に戻り、オロオロと半年間のパニック状態を経て秋になると、思い立って本を集めた。原発は安全だ、電力供給のために必要だ・・・という本と、反原発の本。山と積み上げたのを1冊ずつ読んだ。ひたすら読んだ。そして自分なりに出した結論は、やっぱりこれはあかん。

同時に知った。原発事故を起こした日本が、今度はベトナムへ原発を輸出するという。これもあかん。それで状況を調べた。ひたすら調べた。ベトナム語で関連ニュースがあると和訳した。ひたすら和訳した。日本の原発の建設予定地まで出かけて行った（写真2参照）。論文にした。本を書いた。国内、海外、呼ばれればどこへでも出かけて行って講演をした。

2016年11月、ベトナムの原発計画は白紙撤回になった。

2021年2月のいま、おなじベトナムの地方に日本が輸出しようとしている石炭火力を止めようとしている。

3.11で自分も家族も家も無事だった。しかし人生は大いに変わった。

▼京都府宇治市・アルバイト、パートなど・吉井昇さん・68歳=男性(2011/03/20・滋賀県草津市にて)

その時、山科の会社にいたのですが、少し揺れた様に思いました。その後、暫くしたら福島で凄い地震があったと言うニュースが届きました。それでも大した事はないだろうと思っていたのですが、家に帰ってからニュースの映像を見て驚きました。次の日に会社の社員旅行でマレーシアに行く予定だったので、重役に社員旅行の中止をすべきとメールを送りました。けど、社員旅行は決行されました。クアラルンプールで、地元の人に日本は大きな地震が起こった様ですと言われて、その時は、旅行に来ているのを恥ずかしく思いました。その後、日本に帰ってから福島原発の被害を知りました。このアクシデント以前から、原発は危険なプラントだと思っていたので、反原発の訴えはしていましたが、この後は円山音楽堂での3.11の集会には参加しておます。福島に果樹園をしている友達がいるので、避難するならうちに来ないかと連絡しました。友達は来ませんでしたが、その後、風評被害には苦しんだみたいです。