

東日本大震災 11 年アンケート「震災のこと 家族や友だちと話していますか？」

[1] あの日を忘れないため、震災のことを家族や友だちと話していますか。親から子どもへ、身近な人たちへ、会話の内容やエピソードを教えてください。※年齢は2022年3月11日時点

- 話している（仙台市青葉区・男性会社員 41 歳）
- 地震が起きたらすぐに逃げる（盛岡市・パート・アルバイト男性 19 歳）
- 特になし、ラジオテレビなどで、もうすぐだなんて知ります。（栗原市・パート・アルバイト男性 28 歳）
- 毎年慰霊碑で手を合わせています（名取市・男性会社員 65 歳）
- 特に話さない（仙台市青葉区・専業主婦 55 歳）
- 特に話していません（富谷市・パート・アルバイト女性 58 歳）
- あまり話さない（仙台市若林区・看護師女性 47 歳）
- 風化では無いけど、特になし。テレビラジオでいよいよだねと知ります。（栗原市・パート・アルバイト男性 28 歳）
- 津波などの直接的な被害が無かった仙台市内でもインフラなどが途絶するとどういふ苦労があったかを東北在住以外の知人などに話している。（仙台市泉区・男性会社員 58 歳）
- 震災を経験していない子どもや、震災当時まだ幼かった子どもと普段関わっており、同世代の友人も、何人かは津波の被害に遭っているのだから、フラッシュバックさせないためにも、話していない。でも、これからの子どもたちには、しっかりと事実を伝えていきたい。（仙台市泉区・学生女性 20 歳）
- 震災後、歌手の沢田研二さんはそれをテーマに数々の歌を作り、歌い続けました。昨年それを聴きながら妻と福島を巡りました。（仙台市宮城野区・男性会社員 55 歳）
- 当時中高生だった長男長女と、父親である私の帰宅が深夜になったことや、その時停電していた家のなかで子供が技術家庭で作ったラジオを聞いていたこと。普段当たり前のお湯やあたたかい食べ物のありがたさを痛感したことなどを話している。（仙台市青葉区・男性会社員 57 歳）
- あの日、仙台に暮らし途中で。今 10 歳になった娘がお腹の中にいると医者に言われてから 4 日目のこと。妊娠二ヶ月目でした。娘には、食べ物もお風呂もままならなかったけど悪阻もなく元気に産まれてくれたことのありがたさを折に触れて話しています。（茨城県・専業主婦 46 歳）

- 11年経っても、心の傷は癒えないことを実感したエピソードがあります。私の妹は、小6のときに野蒜小学校の体育館で津波に遭いました。今でも一人にいるときにサイレンが鳴ったり大きな地震があると、パニックになります。出先のお店で地震に遭い過呼吸になったこともあります。先日の津波注意報が出た時には、妹は平然としていたのですが、次の日に初めて「地震とか警報があると、一瞬である時見た津波や遺体がフラッシュバックする。家族といるときは大丈夫だけど、一人にいるときに災害が起きたら、私はとても平静でいられない…」と泣きながら伝えられたことがありました。祖父を亡くしたこともあって、私達の家族は誰も震災を忘れてはいないですし、ずっと妹に寄り添ってきたつもりではありました。そして河北さんにはむすび塾を始め、多くの場で震災に向き合う機会をいただけてきた妹は、同年代の子たちに比べたら自分の体験を見つめ直して乗り越えてきたと思っていました。ですが、あの光景を見た人は、一生消えることのない記憶で、この先もずっと苦しめられるんだろう…と思いました。そしてこのことも含め、震災は決して終わったわけではないことを多くの人に知ってもらいたいと思いました。(石巻市・女性会社員 27歳)
- 閑上大橋などが通行可能になってから、子供達に津波災害場所を見せに行き、大きくなって家族を持ち子どもなどにお話しなさいと言い聞かせてました。(仙台市若林区・男性会社員 49歳)
- 夫婦だけで暮らしているので、特に話題にすることはほとんど無くなった。(仙台市泉区・無職男性 72歳)
- 友人、家族と、たま〜に話します。あの日どこにいたとか、ガソリンスタンドに並んだとか、水がなくて大変だったとか、お風呂に入れなくて極楽湯に行ったとか。(仙台市太白区・専業主婦 63歳)
- 我が家の家族は、長男を除いて3人が宮城野で経験しています。家具等が倒れ住めなく10日程度東華中に避難しました。(福島市・無職男性 73歳)
- 下の子どもは震災時4歳だったので、記憶が薄れてきているので、時々何かのきっかけで憶えているか聞き、忘れかけている事があれば、こうだったよと伝えて忘れないように語ることがあります。(多賀城市・パート・アルバイト女性 50歳)
- 教訓にしている(仙台市若林区・女性公務員 58歳)
- 車上生活はするもんじゃない。(仙台市宮城野区・無職男性 55歳)
- たまに震災の話を話題に出す。ただし、無理やり話題にすることはしない。(白石市・パート・アルバイト男性 36歳)
- 話しはしていません(仙台市青葉区・無職男性 37歳)

- 当時の被害状況などをたまに話す（仙台市宮城野区・男性会社員 34歳）
- 幸い白石市は津波にはあいませんでした。が、アチラコチラで大きな地震が起きる度に水、乾電池、ガソリンを見直します。（白石市・専業主婦 84歳）
- 長男が大学受験に向かう新幹線の中で被災しました。トンネル内で停まってしまい、夜中にトロッコ列車のような車両で（受験生は優先で）終点の駅まで移送してもらったそうです。翌朝、長男は無事試験会場に着く事ができましたが、携帯電話も通じず私達家族の安否が確認できない不安（家族は皆死んだと思ったと）から受験できる精神状態ではなく試験を辞退したと、後から聞きました。その後、合格していた私大に進学し、現在中学校教師となった長男は、震災当時の自分の事をエピソードとして生徒に伝えているようです。（大崎市・専業主婦 58歳）
- あっという間に10年。孫たち、友人知人等に、東日本大震災前の航空写真と現在の状況の違い、また津波、避難警報時は避難場所はどこになるか事前に何度も確認と準備物をチェックし毎月11日に思い出し振り返り予習の心がまえをと。（岩沼市・自営業男性 69歳）
- 人生がどんなに絶望的に思えても、被災地を思い出し、人間の底力を信じるように、と話すことはあります。（仙台市青葉区・女性会社員 53歳）
- 毎年、3月11日は、我が家の家『防災イベント』の日です。去年は電気、水道を一切使わずに一晩を過ごしました。長い夜、万が一の時に何が必要なのかを皆で語り合う、貴重な日として、もう9年続いています。今年のイベントは・・・秘密。防災士の爺（長野県・自営業男性 68歳）
- 幸いにも私の周辺に被災者はいない。家が潰れると思うほどの揺れを経験しただけ。多くの被災者を思えば何も言えません。（石巻市・農林水産業男性 71歳）
- 家族や友達体験してて怖かったのであえて話はしません。あれから何年だね！黙祷しないと、とかなら話します。（宮城県丸森町・女性会社員 49歳）
- あの日は忘れたいです。津波の夜は火災になり、打ち上げられた船が爆発するから山の中に避難。まさに生き地獄の夜でした。私たち家族は忘れたいです。震災の出来事を伝えたい人も、確かにいます。だが私は忘れたい、あの日事を。（気仙沼市・パート・アルバイト男性 65歳）
- 主人の岩手の叔母さん夫婦が津波にのまれ未だに行方不明になってます。（岩沼市・専業主婦 59歳）
- 小学1年の長女、入園直前の次女、私のお腹には現在10歳になる長男がいました。海沿いの親戚宅に行った主人とは連絡が取れず、自宅は地盤が沈み全壊。着の身着のまま車での生活が始まりました

た。主人は無事でしたが、親戚が亡くなり、ガソリンや食料の入手には苦労しましたが、沿岸部の方々の気持ちを考えると、内陸部の人間は大変だと言う事すらためらう程の状況でした。役にたったのは、備えていたストーブや水、食品でした。家族分の備えさえあれば避難所に行かずに、傾いた自宅から布団や食料を引っ張り出し車で1週間過ごす事が出来ました。ストーブで調理して温かい食事を配る事も出来ました。内陸部に住んでいても、いざという時の行動や判断を冷静にする事。備蓄や防災グッズの備え。子供達には3.11が近づくと改めて話をしています。(仙台市太白区・自営業女性 48歳)

- 2011/3/11は、我々家族にとって、人生の分岐点となった日。特別な意味を込めて「あの日」と呼んでいます。(仙台市太白区・男性会社員 41歳)
- 日頃から地震があると東日本大地震のことを思い出してはどこにいても津波でんでこの例えの様にそれぞれ安全を確保する様に話し合っている(仙台市若林区・無職男性 65歳)
- 自宅マンションはタンス TV ボード 食器棚から食器が落ち破損、トイレの水が溢れた。2L ペットボトルに水汲み置きしていましたが、水道電気ガスとまり大変でした。(仙台市青葉区・無職男性 72歳)
- あまり話していない(宮城県柴田町・自営業男性 52歳)
- 当時のことを知らない子がいることから、授業で当時、今、今後を考えさせるため演劇表現を通して学ばせることを10年以上続けている。阪神、淡路大震災から東日本大震災までを生きるいのちのメッセージとして授業に生かし道徳、総合的な学習の時間などで生きる魂、死者の魂を考えてもらっている(東京都・男性公務員 68歳)
- 孫や大震災を知らない親族に、震災地に案内したり、ビデオや当時の新聞等を視てもらっている。自分の体験を話している。(仙台市宮城野区・無職男性 71歳)"
- 当時、高1、小5、小1だった子供達も上の二人は今では関東方面でそれぞれ一人暮らししています。地震がある度や震災があった日には必ず連絡して懐中電灯、水、食品や備蓄品を準備しておくように言い続けてます。震災を経験している子供達なのでちょっとの地震では慌てる事はなくなりました。大きい地震の時は落ち着いて行動して欲しいと思っています。(仙台市青葉区・パート・アルバイト女性 53歳)
- 今後のもしもに備え、工作中なら夕方なら遠くへ出かけている時はなど、集合場所や他県の親類の連絡先など決めて、まずは『てんでんこ』だよと。大きな地震の度、確認し合う様にしています。岩手の

田老町(現宮古市)で育った私は、小さい頃から、過去の津波の被害を『地震が来たら津波が来ると思え！』『てんでんこ』を両親祖父母からもことある毎に聞いて育ちました。その話は娘にも幼稚園の頃(30年前)から話し聞かせてきました。実家は津波でなくなりましたが、両親弟家族の命は助かりました。(仙台市若林区・パート・アルバイト女性 61歳)

- 親や自分が経験した地震の体験を周囲に話す。(福島市・学生男性 20歳)
- 2012年以降、3月11日は朝礼を実施、振り返るとともに犠牲になった方のために黙祷を捧げています。当時から人もだいぶ入れ替わりましたが、これからも続けていきます。(仙台市泉区・男性会社員 56歳)
- YouTubeで見ます。震災の教訓をもう一度確認します。(仙台市青葉区・自営業答え 60歳)
- 出先の長町で被災。混乱の中、市バスを解放して車内に避難させてくれました。寒さもしのげ、車内灯の灯に落ち着きました。本当に感謝です。災害の時ほど助け合いが大切なのだと身をもって知りました。(福島県国見町・女性会社員 43歳)
- 女川と東松島できりたんぼ鍋1,600人分の炊き出し、石巻市、名取市、山元町でのボランティアなど忘れられません。60人住んでいるアパートで衣類、マスク、オムツ、防寒着等をかき集め石巻市にも届けました。永遠に語り継ぎます。(大崎市・男性公務員 59歳)
- お店に並んだ事ですか(仙台市泉区・男性会社員 64歳)
- 子ども達と一緒に避難訓練を必ずします。その後にもものすごく大きな地震が来た事や海から沢山の水が来た事等を話して、命を守る事を伝えています。(仙台市太白区・自営業女性 48歳)
- あの日を忘れないために家族間で、どんな状態だったかを振り返って忘れないようにしている。(名取市・男性会社員 62歳)
- 転勤族です。御紙を購読してるので3/11はどうしても認識します。私は当時東京勤務で飯田橋の顧客先で相当な揺れを経験し、汐留の本社まで歩いて帰った記憶があります。あの揺れでビルが折れるような記憶は一生忘れられません。(仙台市青葉区・男性会社員 45歳)
- 毎年慰霊させていただいています。(仙台市泉区・無職男性 70歳)
- 私たち親子は、逃げる途中で津波に巻き込まれました。逃げて来た方々を通してから私たちも逃げようと思いましたが、既に車が浮かされてしまいました。一気に2メートル近く上げられその後は車ごと流されました。家の近くのお墓を漂う中、私の家の墓の前で、震災の前の年に亡くなった母親に

命乞いをしました（はっきり言って、死は覚悟しました）。間もなく車が逆さまになってお墓の支柱に止まりました。鍵を回したら電源が入ったので、直ぐに後ろの窓を開けて、二人で這い上がって、車のウイングに掴まっていました（周りを見渡したら初代のご先祖さまのお墓でした。水が引いて、ボランティアの仲間が来てそのお墓に行ったら、母親の塔婆が1枚車の脇に流れていました）。ざわつき始めて良く見るとオレンジ色の服が見えました。レスキュー隊だと思ったので、被っていた母親の肩身の帽子を振って、大声で叫び助けを呼びました。大丈夫ですかと言われたので、80代の父がいます。早く助けてに来て下さいと叫んでいました。もう少し頑張ってくださいと言われていましたが、低体温症が心配でした。最終的に助けられたのは、約5時間は経ってからだと思います。腰が砕けて歩けない状態でした。それから、避難所の青葉中に行きました。ストーブも一つしかなかったので、代わる代わる交代で暖を取り一夜を明かしました。言い足りませんが感謝。（石巻市・パート・アルバイト男性 62歳）

- 単身赴任の父親が震災半年後によく自宅へ帰ってきたが、もともと福島第一原発事故の事も正確に把握しておらず、「場合によっては自宅(実家)からオフクロ連れて避難するぞ」と電話で話したら、「そんな事は許さん！家を死守しろ！」というような父親だった。帰宅後も、「どうせ沿岸部のひどいところだけを報道してるだけで、本当は大したことなんかない」と暴言を吐くので、それまで元の仕事柄、宮城県内の被災地全域を見回ってきた自分は、その時初めて激怒した。「2万人の死者行方不明者を出した大災害がどんなもんか、てめえの目で実際に見てきやがれ！」と。見に行った父親は、それ以来、被災地や報道について、少なくとも文句をつける事はなくなった。結局のところ、「百聞は一見にしかず」であり、報道は無力である。（仙台市太白区・自営業男性 47歳）
- 19と17になる子供たちに、3月11日は【絆の日】だと話をしている。震災当時は酷かったが人と人の繋がりが復活した感じがした。日本国民みんなと心が繋がったと思う。今は、また、震災前に戻ったんだ。繋がってなんかいない。（白石市・男性会社員 43歳）
- 毎年、町内会で子ども会と連携し「被災地訪問バスツアー」を行っています。現地に行って変わっていく様を見ながらあの時を振り返り心あらたにしています。百聞は一見にしかず・・・（仙台市青葉区・無職男性 72歳）
- 子供や孫と離れて暮らし、またコロナ禍のためたまにしか会えないので、震災の話題はめっきり少なくなった（石巻市・無職男性 74歳）
- 家が全壊し、海から離れたところに賃貸で住み始め夫ともう海の近くには住みたくないと話しています。震災時に同じように話していた近所の人は戻って暮らしているからそんな風に思う事に罪悪

感もありますが。地震がある度に車で避難するのはもうたくさんです。(仙台市宮城野区・パート・アルバイト女性 59歳)

- 特になし(一関市・男性会社員 20歳)
- 津波から逃れた父が公民館で低温体温で翌朝死んでいた。菖蒲田浜の知人の話。(塩釜市・無職男性 78歳)
- 大震災で、ライフラインが全て止まり耐乏生活を強いられました。ライフラインが止まっても生活ができるよう必要品を備蓄しております。車のガソリンも半分過ぎたら満タンにしております。孫達にも体験を教えております。(仙台市宮城野区・無職男性 75歳)
- みんなで、夢メッセに行つて、子供達が飽きて帰ろうつて言つてなかったら、今頃、どうなつてたか、寒いときだったつて。(仙台市宮城野区・専業主婦 65歳)
- 県立病院勤務の看護師で震災発生時は沿岸部へ出向き支援に携わる事になっていました。しかし、直ぐに現場に向かいましたが、現状の悲惨さに自分の力不足を感じ戻つてきてしまいました。当時、配給で並んでいても逃げた人間がみんなと同じように並んで良いのかとずっと気持ちの負担になり落ち着かなかつたです。以降、何もできなかつたと言う情けない気持ちは今でも続いています。親族を亡くされても公務優先にしなければならぬ人達がいたこと、みんな大変だつた事を知つてほしいです。(塩釜市・看護師女性 53歳)
- 予想外、想定外、未曾有の出来事はある日突然やってくるもの。命は誰もが終わるもの。毎日自分のできる精一杯のことをして、楽しんで過ごそう、と話しています。(仙台市太白区・パート・アルバイト女性 45歳)
- 話しておりません。(仙台市青葉区・無職女性 71歳)
- 身近にたくさんの亡骸を見た。家族知人友人と探して歩いた。語り継がずとも、皆共用している。てんでんこに逃げる。我が家では身についている。(宮城県亘理町・自営業男性 69歳)
- 宮城県沖地震を小学生の時経験し、30年周期に起きるだろうと言われて諸々準備してたつもりだつたが全く足りなかつた。次への備えをさらに強化してます。(仙台市太白区・自営業男性 53歳)
- はい、話ししています(登米市・自営業男性 70歳)
- あの日は、グループホームで管理者をしており、すぐに地震が修まるとおもいましたが、尋常でない揺れに利用者を守るため必死でした。忘れもしない、寒く、小雪が降つてました。ライフラインも暫

く普及せず、地域や職場の皆様助けられ、何とか普及まで、しのぐことが、出来ました。一番大変だったのは、ガソリンの供給をうけるのが、困難でした。電源もないため、即電灯、トランジスタラジオ購入、夕食はカセットコンロで作りました。幸に、皆様無事で安堵しました。我が家は、家族が多かったのですが、夫にお願いし、ホームを守るのに没頭した日々でした。(大崎市・専業主婦 72歳)

- 震災に関する報道があれば、震災後に生まれた子供たちに「生まれる前にこういうことがあって、たくさんの方が亡くなったんだよ」とさりげなく話している(仙台市青葉区・男性会社員 37歳)
- あの日は石巻で、家族は仙台や東京で被災しました。私は両親、姪、親戚友達、ご近所の知り合い等数多く亡くしてしまいました。私自身も後一歩遅ければ津波と瓦礫に押し流される所を助けられました。今は仙台に移住して孫の通う小学校で本の読み聞かせの時に私が体験した震災の事や命の大切さを伝える活動を行っています。(仙台市泉区・専業主婦 58歳)
- 一番被害が大きかったのは、食器棚や本棚が軒並み倒れたことだった。普段からの防止策をしっかりとっておこうと確認した。内陸部なので津波には縁がなかった。(宮城県大衡村・男性公務員 67歳)
- 震災後に生まれた孫たちに、保存している当時の新聞を読み聞かせることにしています。あの恐ろしさを伝えていきます。(仙台市泉区・無職男性 71歳)
- 関西出身ですのでそちらの友達が多く、電話の度に防災用品(水、食料、卓上コンロ)は必ず準備しておく必要があるよと話してます。大地震は東北だけではなく日本全国いつ、何処で起きるかわからないと力説。(仙台市泉区・男性会社員 80歳)
- あの日を忘れない為に、3月11日には、必ず子どもと区役所へ献花をしに行ってます。あの日、子どもはまだ二歳で、もうその日の記憶は、ほとんどありません。私自身も、昨日の事のように鮮明に覚えられてたけど、年々記憶が薄くなりつつあります。でも、絶対にあの日を忘れてはいけない。また大切に語り続けて行かなければならない。子ども達にも、またその先の産まれた子ども達にも永遠に語り続けて行く使命があると思ってます。その為にも、毎年、大切な命と向き合う日と子どもと語り合う日と決めてます。(仙台市泉区・パート・アルバイト女性 45歳)
- 我々夫婦仙台市内で無事であったし、2人の息子、娘夫婦と孫も無事だったので、何も話さない。特に娘夫婦と孫は当時南三陸町に住んでいて、津波や知合いの死を直接経験しているので話さないようにしている。(仙台市太白区・無職男性 76歳)
- あの日のことを忘れない、のが正しいのかどうか、そこから考えた方が良いと思っています。年に一

度感傷的になって、それ以外の日はどうなのかと言えば、地震がある所では原理的に爆発するしかない原発を、しかも火災と塩水まみれを経験したプラントのお色直しだけしてまた稼働させようとしたりなど、あの日に払った犠牲を通して教訓化すべきことをすっ飛ばして、ただ悲しい苦しいと「あの日」だけ言ってみんなで盛り上がる浅はかさの方が鼻につき、毎年腹立たしい気持ちの割合が高まって来ており、そのことを幼くて記憶も無い我が子達に説明しています。(岩沼市・自営業男性 51歳)

- 震災の事は今だから話せる事がたくさんあります。1日探した夫の父と涙し、はぐしたことは夫とは石巻から帰って来た時には良かったの一言だけでしたが、、、語りべの中で、震災を知らない子ども達には、わかりやすく学年別に話す事に作り変えていきます。災害あった人の温度差がありましたが、今は避難した方々には同じように接してほしいです。(宮城県七ヶ浜町・女性 63歳)
- 津波を知らない子供達に、こんなに恐いことがあるんだよと教えている。(気仙沼市・男性会社員 43歳)
- 特に話していない(仙台市宮城野区・会社員 50歳)
- いつも震災当時の大変だった時の話題になる。震災の経験はいつまでも忘れられない。(仙台市青葉区・男性会社員 47歳)
- 地震の避難訓練をする度に子供達に話しています。水の大切さや非常食についてなど。(宮城県柴田町・学童保育女性 66歳)
- あの震災で、直接的な被害が我が身に無かったのは、たまたま、偶然だったのだよ！と家族にも、自身にも言っています。(宮城県利府町・男性会社員 60歳)
- 地元紙に学生らが女川原発を見学し、対策や建物が立派で今までの怖かった意識がなくなり安全を確認したという内容の記事があった。我が家では逆で、福島安全神話が崩れている事実がある以上、いくらそう見えても人の手におえない物は増やしてはだめだと立ち止まって考える、と語っています。外国に比べ日本は明るすぎで、生活や医療現場に必要な電気以外、本当に必要なのか立ち止まる岐路にあると思う。少ないエネルギーの中で過熱するネットやゲーム産業、便利家電等そういう所に限ってSDGsに熱心で矛盾している。本当にこれからの若い人守りたいのならば、風評を理由に安全性ばかりを伝えるのは危険で罪だと思う。未来の震災時にまた過信を繰り返す事になり兼ねない。異常気象で記録的な暑さと寒さ。それをしのぐ為のエアコン必須。どこかで本気で見直さないと。身体に悪い電気の風力より太陽の暖かさと心地よい風がほしい。(大崎市・女性会社員 45歳)
- 母方の実家が石巻、津波ですべてを流されました。年老いた叔父叔母は復興住宅で生活しています。

命は助かったものの、しばらくは住み慣れた地区から離れなければいけなかったこと。全て流されてしまったことで落ち込んでいました。子ども達には今ある生活があたりまえではない。明日があたりまえにくるわけではない。日ごろから感謝の気持ちを口に出して伝えていかなければいけない。と伝えています。自分は関係ないではなく、震災を通して。命の大切さ。人との繋がりを話しています。

(富谷市・パート・アルバイト女性 46歳)

- 私はこども園に勤務しています。震災のことは今でも、これからも忘れることはないです。でも、保育をしている子たちは震災の経験がなく言葉で伝えてもなかなか理解が出来ません。でも東日本大震災のことが絵本としてあるのでその絵本を通じて伝え、貸出しもしているので親子で見れます。

(宮城県川崎町・女性公務員 54歳)

- 特にないです (多賀城市・パート・アルバイト女性 50歳)
- 当時、小4の長男は小学校の教室で、卒園式を控えた年長の長女は私と徒歩で帰宅中に、地震が occurred。どちらも自宅近くで、私の動ける範囲にいたので、すぐに迎えに行く事が出来、安否もすぐに分かりました。11年が経過し、それぞれ大学3年生と高校2年生になり、災害時必ずしも近くにいるとは限らないと常々話しています。通学時、昼食の弁当にちょっとしたチョコ等の菓子や弁当不要の日にも小さなおにぎりを必ず持たせるようにしています。自分も外出時は同じ様にしています。日常の会話の中にも、当時の話が自然に出ます。来たる災害で私達親がすぐに動けるとは限らないことを話しながら、自分の命を守るための行動を、自分に出来ることは何かを常に考えながら、災害を乗り越えようと話しています (仙台市宮城野区・パート・アルバイト女性 50歳)
- 震災後は家の中を片付けることだけで他の事が頭に無くなりました。でもまわりの方々が心配をしてくれ食料品を届けてくれた時の人の温かさ、皆も片付けで大変なのに心配をしてくれて私は自分の事しか頭になくてショックを受けました。そして私も何か人のためにしたいと思い町内のこども園で保育補助として働いています。(宮城県川崎町・女性公務員 54歳)
- 震災後、直ぐに停電も復旧すると思ってたのですがガソリンが思うように入れられなく物流が止まってしまい肺癌を患ってた父の酸素が無くなって不安に思ってた時に川崎町役場の方のがんセンターまで連れて行ってくれると優しい言葉をかけて頂いて救われたと涙がでました。(宮城県川崎町・女性公務員 54歳)

[2] 今年の3月11日はどのように過ごす予定ですか。

- 黙祷と過去の話をする（仙台市青葉区・男性会社員 41歳）
- 多分仕事（盛岡市・パート・アルバイト男性 19歳）
- 普段どおり（栗原市・パート・アルバイト男性 28歳）
- 慰霊碑で手を合わせます（名取市・男性会社員 65歳）
- 普通に過ごす（仙台市青葉区・専業主婦 55歳）
- 通常勤務（富谷市・パート・アルバイト女性 58歳）
- 普段と変わらず過ごす予定（仙台市若林区・看護師女性 47歳）
- 普段どおり（栗原市・パート・アルバイト男性 28歳）
- 勾当台公園で献花。一日中哀悼の念を抱いて過ごす。（仙台市泉区・男性会社員 58歳）
- ドキュメンタリー番組やニュースを観る。黙祷をする（仙台市泉区・学生女性 20歳）
- 普通に仕事をしていると思います。（仙台市宮城野区・男性会社員 55歳）
- 普段通り仕事をしますが、発災の時間帯には静かに黙祷し亡くなった方の冥福を祈ります。（仙台市青葉区・男性会社員 57歳）
- 今年は、部屋の明かりを消して、ローソクで夕ごはんを食べてみようかと話しています（茨城県・専業主婦 46歳）
- 野蒜の自宅があった場所で家族と過ごします。（石巻市・女性会社員 27歳）
- 長男の中学校卒業式終了で、ちょうど帰宅してお昼を食べ洗濯物を取り込み中にエリアメールでもうその時は揺れていました。（仙台市若林区・男性会社員 49歳）
- 2時46分に黙祷を捧げます。（仙台市泉区・無職男性 72歳）
- 仕事を辞めてからは、荒浜か閑上に行き、黙祷、手を合わせています。在職中は、式典に参加してきました。（仙台市太白区・専業主婦 63歳）
- 通常と特に変わることはないです（福島市・無職男性 73歳）
- 毎年サイレンがなる時間には、自宅から海の方を向き黙祷しています。今年もそうします。（多賀城

市・パート・アルバイト女性 50 歳)

- 未定 (仙台市若林区・女性公務員 58 歳)
- 何もしない。定期通院の予約入ってる。(仙台市宮城野区・無職男性 55 歳)
- 追悼のため静かに過ごすつもり。(白石市・パート・アルバイト男性 36 歳)
- 祈り (仙台市青葉区・無職男性 37 歳)
- 黙祷はするが特に普段と変わりなく (仙台市宮城野区・男性会社員 34 歳)
- 家に居ます。(白石市・専業主婦 84 歳)
- いつもと変わらず過ごします。(大崎市・専業主婦 58 歳)
- 幸いにも、地区のイチョウの木 (樹齢 400 年共?) と、小さな神社の建物があり、地区で亡くなった 37 人のご冥福と今後共安全、安心をお願い致します。(岩沼市・自営業男性 69 歳)
- たぶん、いつも通りです (仙台市青葉区・女性会社員 53 歳)
- 黙祷のほかは、いつも通りの生活 (石巻市・農林水産業男性 71 歳)
- 仕事です。サイレン鳴っても仕事の手を止めて黙祷しません。(宮城県丸森町・女性会社員 49 歳)
- 別に有りません。普段どおりに過ごします。(気仙沼市・パート・アルバイト男性 65 歳) "
- 毎年、追悼番組を観ながら黙祷をしています。(岩沼市・専業主婦 59 歳)
- 毎年、被災地を訪ねて手を合わせています。追悼番組やニュースを子供達と見ながら、当時の話や防災について話し合いをします。(仙台市太白区・自営業女性 48 歳)
- 黙祷、追悼、そして仕事。(仙台市太白区・男性会社員 41 歳)
- 特に予定はないが 地震の時間には黙祷したいと思います (仙台市若林区・無職男性 65 歳)
- 毎年、マンションのベランダから東南太平洋を望みお祈りしています。今年もご冥福をお祈りいたします。(仙台市青葉区・無職男性 72 歳)
- 仕事 (宮城県柴田町・自営業男性 52 歳)
- 授業で当時の様子を伝え今、何をしたらよいか考えたい。(東京都・男性公務員 68 歳)

- テレビの特別番組を視て、行方不明の方達が早期に発見され、親族のもとに戻れる事を祈る日にしている。(仙台市宮城野区・無職男性 71歳)
- 叔父叔母三人も亡くなったので、今年も献花台があるところへ献花に行き(去年は清月記)、懐中電灯や電池カイロなど期限など確認し、夕飯時には家族と震災当日の話をします。そしてもしもの時の再確認をします。(仙台市若林区・パート・アルバイト女性 61歳)
- 通常通り、仕事や家でそれぞれ過ごしてるので今年もその予定ですが、やはり一日心がザワザワしている一日です。(仙台市青葉区・パート・アルバイト女性 53歳)
- 実家で過ごす予定だがコロナもあるのでまだ未定(福島市・学生男性 20歳)
- 例年同様朝礼実施します。(仙台市泉区・男性会社員 56歳)
- 勾当台の献花台にお花を添えにいきます。(仙台市青葉区・自営業 60歳)
- 仕事ですが、時間になったら黙とう致します(福島県国見町・女性会社員 43歳)
- 多くの亡くなられた御霊に哀悼の意を捧げます。(大崎市・男性公務員 59歳)
- 生かされた命に感謝して、亡くなられた方々の御霊に手を合わせてお悔やみを申し上げたいと思います。(石巻市・パート・アルバイト男性 62歳)
- 長年、某誌で被災地のその後を伝えるルポライターとして連載を続けてきましたが、3月発売号への掲載分で打ち切りが決まり、その後は不明です。しかし、自分にとってはもともと「3月11日だけが特別な日である」という意識はありません。常に機会あれば被災地へ出向き、祈りを捧げると思います。(仙台市太白区・自営業男性 47歳)
- あの日の事を語りあう事(仙台市泉区・男性会社員 64歳)
- 仕事で避難訓練をして、非常食や持ち出し袋の点検(仙台市太白区・自営業女性 48歳)
- コロナの中なので家で過ごす予定。(名取市・男性会社員 62歳)
- 当時と同じ金曜日、手を合わせることはできません。(仙台市青葉区・男性会社員 45歳)
- 自分が若い頃工事に携わった、名取の閑上の老人ホームに線香をあげに行きます。(白石市・男性会社員 43歳)
- 慰霊の献花を行います。(仙台市泉区・無職男性 70歳)

- 自宅で黙祷（仙台市青葉区・無職男性 72 歳）
- 普段と変わりなく過ごします。（仙台市宮城野区・パート・アルバイト女性 59 歳）
- 黙祷（一関市・男性会社員 20 歳）
- あの時の今がその刻震災忌。その時刻に黙祷します（塩釜市・無職男性 78 歳）
- 今住んでいる海の見える高台から、海やかつての街並みを見下ろして、黙祷を捧げあの日の思い出にひたるだろう。（石巻市・無職男性 74 歳）
- 三女の誕生日なので毎年、震災を話題にしながら孫達と誕生会を開催します（仙台市宮城野区・無職男性 75 歳）
- 静かに、生かされた命、大事に、自分の目標持って。（仙台市宮城野区・専業主婦 65 歳）
- 普通に過ごし普通の生活に感謝したいです。（塩釜市・看護師女性 53 歳）
- できるだけ空を見上げます。震災の日の夜のたくさんの星を思い出します。（仙台市太白区・パート・アルバイト女性 45 歳）
- 特段の予定は立てておりませんが、当時に思い馳せることと思います。（仙台市青葉区・無職女性 71 歳）
- 静かに海へ向かい手を合わせる（宮城県亘理町・自営業男性 69 歳）
- 2 時 46 分に黙祷します（仙台市太白区・自営業男性 53 歳）
- 特に計画は、立てていませんが、コロナが早く終息をする事が先決と思ってます。（大崎市・専業主婦 72 歳）
- 未定（仙台市青葉区・男性会社員 37 歳）
- 両親の墓参りと地元の慰霊祭に参列（仙台市泉区・専業主婦 58 歳）
- 11 日は金曜なので、12 日に震災来続けてきた慰霊風あげを開催する。（宮城県大衡村・男性公務員 67 歳）
- 私の住まいの行政区では、黙祷の意味を込めて、黄色旗を掲げています（登米市・自営業男性 70 歳）
- どこにしようが、2 時 46 分には手を合わせて合掌します。（仙台市泉区・無職男性 71 歳）

- 我が家の備蓄品の点検、入れ替えなど。朝、神様を拜む時今年一年も地震が来ません様にと祈ります。(仙台市泉区・男性会社員 80歳)
- 今年も、子どもの学校が終わったら献花をしに区役所に行く予定です。(仙台市泉区・パート・アルバイト女性 45歳)
- 普段通り。反省は日々当たり前の中に、実効性を求めて心に抱くものです。それを抜きにして、犠牲になった人々への未練を語るなど、生き残った人々の自己満足、エゴでしかありません。(岩沼市・自営業男性 51歳)
- 私が避難した場所にいきます。町の送迎バスに乗っていたので同じようにルート通り避難した中央公民館に行きます。そこから海をわが家あった方を見てます。合掌。コロナ禍になってからですが。(宮城県七ヶ浜町・女性 63歳)
- テレビなどで津波の恐ろしさや逃げ方を子供達に教える。(気仙沼市・男性会社員 43歳)
- いつもどおり仕事。(仙台市宮城野区・会社員答えたくない 50歳)
- 午後2時46分の黙祷。(仙台市青葉区・男性会社員 47歳)
- 自宅で静かに過ごし、献花や焼香に行く。(仙台市太白区・無職男性 76歳)
- 町のサイレン、学校のアナウンスに従い、黙とうをする。(宮城県柴田町・学童保育女性 66歳)
- 報道番組を見て、2:46に黙祷。(宮城県利府町・男性会社員 60歳)
- あの日を忘れない。という気持ちで黙祷を。子ども達と震災についてや、命の大切さなど話す機会にしています。(富谷市・パート・アルバイト女性 46歳)
- 毎年2時46分には町全体がサイレンがなりお祈りをして被害に合われた方、いまだに自宅に帰れない方に手を合わせてます。(宮城県川崎町・女性公務員 54歳)
- まだ本当の意味で復興出来ていない方の事を考える日にしたい。無かった事にされるのが、一番酷な事と思うので、何かの力になればと。その為にも御社のような情報発信をされている所からの、本質を問うような記事にも期待したいです。(大崎市・女性会社員 45歳)
- 特にないです(多賀城市・パート・アルバイト女性 50歳)
- 私は近くの葬祭会館に献花に行く予定です。家庭では特に何をするという予定はありませんが、家族が揃えば、自然に当時の話をすると思います。(仙台市宮城野区・パート・アルバイト女性 50歳)

- 震災のことを知らない子ども達に伝えてると思います。そして午後2時46分には御冥福を祈りたいと思います。(宮城県川崎町・女性公務員 54歳)
- あの頃を思い出し人の優しさに感謝しつつ亡くなった方々に手を合わせたいと思います。(宮城県川崎町・女性公務員 54歳)