

宮城県 東日本大震災被災児童等調査

調査結果報告書

宮城県 保健福祉部 子ども・家庭支援課

令和8年3月

- 目次 -

I. 調査概要	1
調査の目的	1
調査対象及び調査方法	1
調査の状況	2
II. 対象者の属性・被災等の経験状況	3
1. 対象者の属性	3
1-1 東日本大震災当時の居住市町と年代	3
1-2 被災経験等の状況	3
III. 調査結果	6
1. 調査結果の総括	6
1-1 当時の状況・心境について 『あの日、こどもたちはどう感じていたのか』	6
1-2 支援・対応についての記憶 『そのとき、支援はこころにどう残ったか』	10
1-3 震災体験の記憶と継承の意義 『記憶を言葉にして、未来に届ける』	15
2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）	19
2-1 1番怖かったこと、困ったこと	19
2-2 周囲（家族・先生・友人など）の対応でうれしかったこと、助かったこと	21
2-3 学校生活に戻ったときに感じたこと	23
2-4 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）	25
2-5 こどもとしての立場で、理解されなかったこと・伝えられなかったこと	27
2-6 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	29
2-7 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）	32
2-8 震災体験をどう受け止め、どう消化・継承してきたか、もしくは難しかったか	34
2-9 今の自分にとって震災とは何か？	36
2-10 未来へ残したいメッセージ	38

I. 調査概要

調査の目的

今後の災害におけるこどもに対する支援策の検討等のため、東日本大震災（以下「震災」という。）当時児童で、被災した者が震災当時どのように感じていたか、成長の過程でどんな影響があったかの記憶や、成長した現在の心の状況などについて、インタビューや座談会を実施した。

調査対象及び調査方法

調査対象者	被災当時こども（高校生まで）で、沿岸15市町で被災した者 ※沿岸15市町：仙台市、石巻市、塩竈市、気仙沼市、名取市、多賀城市、岩沼市、東松島市、亶理町、山元町、松島町、七ヶ浜町、利府町、女川町、南三陸町
調査数	38人
調査方法	【対面】座談会 及び 個別インタビュー 【オンライン】個別インタビュー
調査日時	【対面】 岩沼会場 令和7年11月2日（日） 6名 塩竈会場 令和7年11月10日（月） 5名 仙台会場Ⅰ 令和7年11月18日（火） 5名 石巻会場 令和7年11月20日（木） 7名 仙台会場Ⅱ 令和7年11月30日（日） 3名 【オンライン】 令和7年12月1日（月）～12月20日（土） 計12名
インタビュー項目	1 震災直後に一番怖かったこと、困ったこと 2 周囲（家族・先生・友人など）の対応でうれしかったこと、助かったこと 3 学校生活に戻ったときに感じたこと 4 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い） 5 こどもとしての立場で、理解されなかったこと・伝えられなかったこと 6 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応 7 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響） 8 震災体験をどう受け止め、どう消化・継承してきたか、もしくは難しかったか 9 今の自分にとって震災とは何か？ 10 未来へ残したいメッセージ

I. 調査概要

調査の状況

調査の様子



II. 対象者の属性・被災等の経験状況

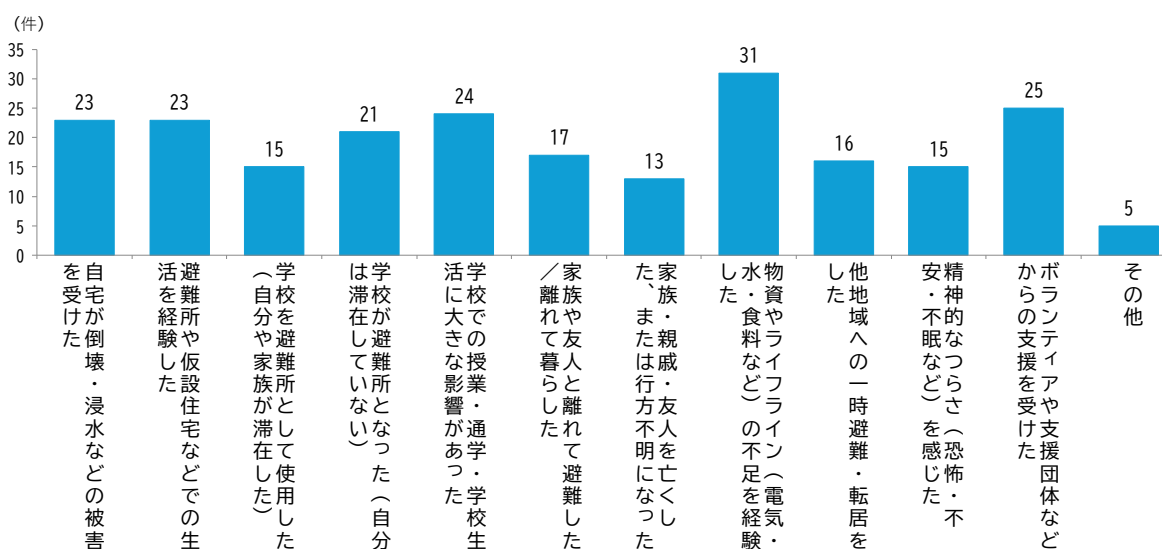
1. 対象者の属性

1-1 東日本大震災当時の居住市町と年代

	未就学	小学生	中学生	高校生	合計
気仙沼市	3	2	1	1	7
南三陸町				1	1
石巻市		7	1	2	10
東松島市		5			5
松島町		1			1
七ヶ浜町		2			2
多賀城市		1			1
仙台市		2			2
名取市	1				1
岩沼市		2	2		4
亘理町		1		1	2
山元町		2			2
合計	4	25	4	5	38

1-2 被災経験等の状況

インタビュー前に実施した事前アンケートによると、被災経験等の状況については、「物資やライフライン（電気・水・食料など）の不足を経験した」（31件）が最も多く、次いで「ボランティアや支援団体などからの支援を受けた」（25件）、「学校での授業・通学・学校生活に大きな影響があった」（24件）などとなっている。



■当時のエピソード（抜粋）

被災時にいた場所と状況	帰宅直後、友人宅で遊んでいたなど「自宅・知人宅など家の中」
	帰りの会の途中、授業中など「学校等の中」
	通学や下校途中、車で移動中に道路などで被災した「移動の途中（屋外）」
	買い物・習い事・施設利用などの「外出先」
自宅や生活インフラの被害	津波で家屋の全壊・流失など住まいそのものが失われた
	浸水被害（床上・玄関まで／2階まで）、建物内まで水が入った
	屋根瓦や食器などの破損・散乱で建物は残っても生活や立ち入りが困難
	停電・断水・ガスが使えないため、生活が困難な状態が続いた
避難生活の有無・期間	発災当日は友人宅や車中泊、高台などへの「命を守るための」緊急避難をした
	数日～数か月は避難所での生活が続いた（市民会館・学校等）
	インフラ被害や住まいの損壊のため、他県、内陸の親族・知人宅に避難、転居
	応急仮設住宅やみなし仮設で数年生活、復興住宅など長期の住まいへの移行
食料物資の不足や生活の不便	発災直後の1、2日目は食べ物も水もない状態
	被害のため行ける店が少なく、物資が手に入らない
	配給・給水など支援に支えられる一方、給水、食料購入で並ばなければならないなど負担も大きい
	食料の量が少ない、同じものが続く、トイレの不衛生など生活環境に問題 備蓄や畑の野菜や米はあるが調理が困難、生活インフラが戻らず不便だった
通学や移動の制限	ガソリン不足や、車自体が流出、故障で使えないため、移動が大きく制限された
	避難所や転居先からのバス通学や、スクールバス、電車へ乗り換えて通学するなど、通学手段の変更・負担が増した
	一時転校や別の学校へ通学など、学ぶ場所が変わった
	道路が復旧の遅れで制限があった
学校生活の変化	学校再開後も避難所利用が続いたため、休校や再開の遅れ、学校行事（卒業式、入学式、運動会、修学旅行、大会など）が中止、縮小、延期などの影響が出た
	校舎が使えず、他校の間借り、プレハブ、仮設校舎を利用。2校が併設、統合され「担任が2人」など運営形態が変わった例もあった
	避難訓練や、ヘルメットを着用して登校など、防災・安全面が強化された
	勉強道具などの支援物資や、支援団体、有名人などの訪問による良い影響がある一方、学習の遅れ、仮設住宅での学習環境のサポートは不足していた
教職員や同級生の状況	家や家族を亡くした同級生や、同級生を亡くした例も複数みられた
	友人の転校、統合など他校生徒と接する際の対応、住まいが離れる孤独などの人間関係の変化や、学校生活と避難所のギャップによる心の負担があった

II. 対象者の属性・被災等の経験状況

教職員や同級生の状況	被災後に暗くなった、口数が減ったなど、環境変化のストレスから不安定な生徒（荒れていた）や、いじめなど、心の影響が表れていた
	「震災の話をしない」など、話題を避ける雰囲気があった。被災の程度により「温度差」を感じることで関係に悪影響を及ぼす地域もあった
	教職員の「必死に守る行動」「継続的に見守る対応」が支えになった
家族等の被災・安否・生活の変化	地震直後は連絡が取れず、安否や状況確認に時間がかかり不安が大きかった
	震災により、一時的な家族の離別や合流など、同居形態が変化したケースがある
	家の再建や、親の転職、自分自身の役割の変化など、復旧の負担や家計・役割の変化が生活に影響した
	身近な親族が亡くなった
	人的被害は少なくとも、家や車の流出など、命は無事でも生活被害はあった
家族のケアや支えを担った経験	生活再建の中心は親で、こどもは見守る立場が多かった
	給水、物資受け取りに並ぶ、妹の世話や高齢家族の介護の手伝いなど、こどもなりの役割を担っていた
	病気・障害のある家族のケアや、健康状態や家族事情により負担が増えた
	明るく振る舞う、迷惑をかけないなど、心の面で支えようとした
震災直後に印象に残っている経験	津波で町や家、車が流される、家が壊れていく音や地響き、がれきのにおい、窓から人が流される場面など、「目の前で日常が消える」記憶が強く残る
	警報音や防災無線が引き金となって過呼吸になるなど、恐怖や強いストレス反応を呼び起こすことがある
	爆発や長く続く火災、津波以外の二次災害による危険や不安の記憶
	物資不足や生活の不便と、支援や復旧など回復の実感がセットで記憶に残る
	支えられた記憶や強い情景が、強い恐怖や余震の不安とともに残っている
心身の不調や困りごと	日常の些細なきっかけで、津波の恐怖や不安の記憶がよみがえることがある
	悪夢を見る、生活環境の変化で寝つきが悪くなるなど睡眠面の不調もあった
	学校再開後の環境の変化への困惑、家族が離れるのが不安、理由の分からない無気力などの不調が現れることがあった
	被害の大きな友達への接し方や、自分の被害を過小評価するなど、気持ちの揺れや対人面の悩みや、家族の健康、精神的な問題（不登校など）もあった
当時受けた支援や印象的な出来事	給水や入浴、炊き出しや温かい食事など、生活インフラを支える支援があった
	自衛隊、企業（飲食店など）、地域による食料などの実務支援
	物資支援と、生活必需品や勉強道具、食料だけでなく本・玩具なども支援された
	苦しい時に受けた、近所の人や友達の家族の気遣いや優しさが強く残っている。支援によるおもちゃや、イベントも気持ちがほっとする心の支えになった
	有名人、スポーツ選手による支援、海外や県外への旅行支援、学生ボランティアによる交流などが、視野を広めるきっかけとなっている

Ⅲ. 調査結果

1. 調査結果の総括

1-1 当時の状況・心境について 『あの日、子どもたちはどう感じていたのか』

① 突然の恐怖が心に深く刻まれる

地震や津波、避難の混乱は、出来事を落ち着いて理解する前に、音・暗さ・におい・人の叫び声・大人の緊張と結びついて、体の感覚として強く残りやすい体験です。子どもは状況の全体がまだ分からないまま、見えたこと・聞こえたことの一部から「とても危ない」と感じ取り、想像がふくらんで怖さが増してしまうこともあります。

また、避難中に「急かされた」「置いていかれるかもしれない」と感じた記憶は、怖さと同時に、「自分はちゃんと動けたのかな」という自分を責める気持ちや後悔の種として残りやすくなります。だからこそ、発災直後は「怖かったのは当たり前だよ」と受け止めたうえで、明かり・あたたかさ・静かさ、そして信頼できる大人がそばにいることなど、落ち着ける条件を早く整えることが大切です。怖さを無理に消そうとするのではなく、安心を少しずつ積み重ねられる土台を早くつくるのがポイントです。

■得られた示唆

学校：落ち着きがない、急に無口になるなどの反応を「おかしい」と決めつけず、気づきを先生同士で共有する。叱ったり、無理に元気づけたり、子どもの気持ちを上書きしない。

学校：避難した直後は、静かさ・あたたかさ・明かり・安心できる大人など、落ち着ける環境を早く整えるようにし、避難所や学校の手順に組み込む。

行政：子ども向けに「いまは安全か」「次に何をするか」がすぐ分かる短い文章や図を繰り返し出し、うわさや断片的な情報で怖さが大きくなるようにする。

地域・家庭：怖さを否定せず、声かけは「怖かったね」→「いまは大丈夫」→「次はこうしよう」の順番で伝える、という共通の考え方をもち。

■代表エピソード

◆一番怖かったのは「もう死ぬかも」と思ったこと。友達と連絡が取れず、両親とも離れて祖父母・妹と一晩過ごし不安が大きかった。家に帰れず、津波の被害も分からないまま 1 週間以上避難し続けたのが最も困った。(名取市・中学生)

◆避難準備中に逃げ遅れ、黒い津波が迫るのを目撃。車が動かず脱出し、知らない家へ避難した。胸下まで浸水し手をつないで移動。家族と連絡が取れず停電下でラジオだけの一夜が恐ろしくつらかった。津波の夢を何度も見て、成人後も洗車機でフラッシュバックし涙が出た。「体験はすぐに消えない」と実感した。(山元町・小学生)

◆集団避難の途中で父と偶然再会したが、安心した様子はなく緊迫していた。「ついて行かないと死ぬかも」と感じ、必死に小走りで山へ避難した記憶がある。(石巻市・小学生)

◆炊き出しまで食料も水もなく、ペットフードまで口にすると空腹が辛かった。がれき下の遺体を想像し「踏んだらどうしよう」と恐怖を感じた。(石巻市・小学生)

② 『いつまで続くの?』が不安を大きくする

停電や断水、電話が繋がらないなどで生活が大きく変わると、こどもは「困った」という気持ち以上に、「いつ終わるのか分からない」ことで疲れてしまいます。大人は復旧の対応や手続きに追われがちですが、こどもには時間の見通しがなく、待ち続けること自体がつかなくなりやすいからです。

さらに、大人の会話やニュースの一部だけが耳に入ると、分からないところを想像で埋めてしまい、「もっと悪いことが起きるかも」と不安がふくらみます。

物や設備が足りないことは目に見えますが、情報が足りないことも、同じくらい心を不安定にします。だからこそ、支援では細かい説明より先に、「いま分かっていること／まだ分からないこと／次はどうするつもりか」をくり返し伝えて、こどもが少し先を想像できる状態をつくるのが大切です。

■得られた示唆

学校：今日の流れや次の連絡時間が分かる「安心できる予定」を掲示し、こどもが少し先を見通せるようにする。

学校：あいまいなことは「分からない」とはっきり言いながら、あわせて「次に分かる予定」と「いま出来ること」をセットで示す。

行政：復旧・配給・避難所運営などの情報をまとめて一本化し、やさしい日本語+図でこどもにも届く形で出せる体制を整える。

家庭：連絡が取れないときの集合場所や合流のルールを前もって決めるほか、家庭の中で今後の見通しの情報を共有する。

■代表エピソード

◆一番困ったのは、電気・ガス・水が止まり普通の生活ができなかったこと。特にトイレは水を汲んで流す必要があり手間だった。怖かったのは余震で、揺れるたびに大人につかまると後から聞いた。(多賀城市・小学生)

◆困ったのは食べ物の確保。炊き出しが始まるまで数日あり、祖母の家の食料や、流れてきた食料を両親が取りに行ったものを食べて過ごした。(石巻市・小学生)

◆水や電気が使えなかったことが一番困った。夜は真っ暗で、地震の警報が何度も鳴り、とても怖かった。(岩沼市・中学生)

◆状況が分からず、家族と連絡も取れず「この先どうなるか」が見えないのが一番怖かった。(石巻市・小学生)

◆避難や戻る予定を直前まで知らされず、明日どこで寝るかすら分からない不安が大きかった。分かる範囲で早めに伝えてほしい。(石巻市・小学生)

③ 家族と離れると、不安が強くなる

避難や混乱の中で保護者と離れてしまうと、こどもは急に「自分で決めなきゃいけない」と感じて、怖さが大きくなります。家族の安否が分からない時間は、目の前の危険以上に、終わりが見えない不安として残りやすく、あとから必要以上に心配したり、離れるのが苦手になったりすることがあります。

この場面で大切なのは、こどもに「迷ったときの決め方」と「会える見通し」を渡すことです。判断の基準があると、迷いが減って怖さも小さくなり、あとで「もっとこうすればよかった」と自分を責める気持ちも残りにくくなります。

また、家族に会えた瞬間の安心は強い記憶として残り、回復の支えになります。だからこそ、「必ず会える」前提をつくる仕組み「どこへ行けばいいか」、「誰に頼ればいいか」を平時から決めておくことが、現実的で効果の大きい支援になります。

■得られた示唆

学校：引き渡しだけを想定せず、保護者が近くにいないときの「次にどうするか」（逃げる／待つ／頼る）を訓練に入れ、こどもが迷いにくくする。

行政：地区ごとに、合流場所・引き渡し・安否確認のやり方を決めて標準化し、普段から周知と訓練を行う。

地域：通学路や避難経路の途中にある「逃げ込める場所」「一時的に待てる場所」を見える形にし、こどもが頼れる先を増やす。

家庭：「命が最優先」「合流場所」などを短い合言葉で共有し、毎年見直す。

■代表エピソード

◆地震のとき近くに大人がいなかったため、訓練はしていても焦って「どこへ逃げるか」をすぐ判断できず、不安だった。（石巻市・小学生）

◆父が仕事で女川に行っており震災後に音信不通となり、何日も帰らなかったことが一番怖く困った。地震後は雪の中、校庭でブルーシートの下でこどもだけで迎えを待ち、寒さと家族の無事が分からない不安で怖かった。（松島町・小学生）

◆母が遠方で不安な中、祖父母が迎えに来てその日のうちに合流できたことが大きな安心となった。（七ヶ浜町・小学生）

◆離ればなれの家族に会えて安心し、避難先の学校で友達と再会できたことも嬉しかった。（岩沼市・中学生）

④ 『言えないまま』が、孤立と我慢を生む

こどもは「大人も大変だから」と遠慮して、怖さや寒さ、困っていることを言わずに抱え込みやすいものです。周りが気をつかってあえて聞かない雰囲気になると、こどもも「話していいんだ」と思えず、言わないことが当たり前になっていきます。

その結果、さみしさが長く続いたり、イライラするなど、言葉以外の形で気持ちが出てきたりします。逆に、平気なふりをしてしまって、つらさが表に出にくくなることもあります。

さらに、被害の大きさに差があると（家が残った／避難所生活が続いたなど）、「自分だけつらいと言ってはいけない」とか、「相手を傷つけるかもしれない」という気持ちが強くなり、ますます我慢しがちです。ここで大切なのは、無理に深い話をさせるのではなく、遠慮と沈黙が長く続きやすいことを理解して、こどもが安心した気持ちを持てる環境を保つことです。

■得られた示唆

学校：被害の差や感じ方の違いがある集団でも「触れてよい話題の枠」を作り、沈黙が固定化しない学級づくり（安心できる雰囲気）を行う。

学校：深い面談の前に、日常の中で軽く言える場・機会を定期的につくる。

行政：被害の差が大きい地域ほど、学校の負担だけにせず見守りや相談の人材（SSW 等）の支援体制を厚くする。

家庭：言葉にできないサイン（睡眠・食欲・落ち着かなさ）を早めに気づき、叱責で抑え込まない。

■代表エピソード

- ◆自分の家は残ったが、友人の多くは家を失って避難所で暮らしていた。状況が違う中、「遊びに行きたい」なども言えず、寂しさや遠慮を抱えていた。（山元町・小学生）
- ◆避難中は大人も動揺していて、不安を口にしにくかった。両親の生死が心配でも言ってよい雰囲気か分からず、寒さも「皆も寒いはず」と思って我慢してしまった。（名取市・未就学）
- ◆家など全て失った友だちがいたため、こどもなりに気を遣い、欲しい物の話を控えていた。（岩沼市・小学生）
- ◆大人に迷惑をかけたくない思いが強く、甘えたい、構ってほしい気持ちを周りに言えなかった。（石巻市・小学生）
- ◆周りも同じ辛い状況で、両親を亡くした友人もいたので自分は文句を言えないと、辛さを余り出さずに過ごしていた。（南三陸町・高校生）

1-2 支援・対応についての記憶 『そのとき、支援はこころにどう残ったか』

⑤ 寄り添う言葉が安心を支える

こどもにとって心に残ったのは、正しい説明や「頑張れ」という励ましよりも、「大丈夫」「一緒にいるよ」「怖かったよね」といった、そばにいることを示し、気持ちを受け止める言葉でした。先が読めない状況では、理屈より先に、ひとりにしないことが安心の土台になります。

さらに、言葉だけでなく、迎えに行く、送っていく、隣に座るなどの行動があると、こどもには「守られている」という感覚として伝わり、長く記憶に残ります。

逆に、「泣かない」などといった、気持ちを早く切り替えさせる言葉は、こどもの現実のつらさを置き去りにしてしまうことがあります。寄り添いは「正解の言葉」を言うことではなく、こどもが安心を取り戻せる関係性を続けて保つことが重要です。

■得られた示唆

学校：「気持ちを受け止める → いま安全だと伝える → 次にすることを示す」という声かけの流れを研修で共有し、支援の質を人によって差をつけない。

学校：担任だけに頼らず、保健室やソーシャルワーカーなども含めて、話せる大人が複数いることを見える形で整える。

行政：避難所や学校で共有できる、こどもへの関わり方の簡単なツール（声かけ例／避けたい言い方）を用意し、支援する側の迷いを減らす。

地域・家庭：「泣いていい」「頼っていい」を前提にし、気持ちを否定しない、という共通の考え方を考える。

■代表エピソード

◆屋上で一晩過ごしたとき、先生が近くにおいて「大丈夫」と言ってくれたこと、友だちと手をつないでいられたことが心強かった。（山元町・小学生）

◆親が迎えに来られない中、先生が「先生が送ってくから大丈夫、家には絶対帰れるから」と言ってくれたことで少し安心できた。（東松島市・小学生）

◆お風呂に入れない中で家に招いてもらい、入浴や、温かい食事と励ましの手紙も貰い、心が救われた。（名取市・中学生）

◆支援物資を配る際に「あなたはいいけど、あなたはだめ」と差があり、理由も説明されず疑問が残った。（東松島市・小学生）

⑥ 学校再開が日常回復の入口になる

友だちに会えること、毎日の流れが戻ること、先生の顔が見えることは、こどもにとって「いつも通り」に触れる最初のきっかけになり、安心につながります。避難生活の中でも、学校に行く時間がつらい現実から少し離れられる時間になったり、気持ちを切り替える助けになったりする場合があります。

一方で、間借りや転校、勉強の遅れ、校舎や地域の変化、友だちと離れることなどで、「前と同じには戻れない」感覚も生まれます。

再開を急ぎすぎると、疲れや被害の差による感じ方の違いが教室で表に出やすく、しんどさを言えない子ほど、ひとりになりやすくなります。学校の再開はゴールではなく、安心をもう一度つくり直すスタートです。だからこそ、無理のないペースで、少しずつ生活の負担を戻していける工夫が必要です。

■得られた示唆

学校：「再開したらすぐ通常どおり」にせず、少しずつ戻す計画（休む選択も含む）を用意する。

学校：被害の差がある教室でも孤立が生まれないように、行事や話題の扱い方、配慮のルールをみんなで共有する。

行政：間借りや転校の影響が大きい学校には、ソーシャルワーカーなどの支える人を重点的に配置し、継続して支援する。

地域：放課後の居場所や学びの場を確保し、学校だけに「回復の役割」を背負わせすぎない。

■代表エピソード

◆避難所生活を続けながら通学した。学校では、行事や部活をできる範囲で続けてくれたので、「いつも通り」に近付けた一方、非日常である避難所に戻るとギャップを感じた。（東松島市・小学生）

◆学校再開後、被災で転校した友達が多く、人が減ったことを実感。特に一番仲の良い友達がいなくなり、日常が戻るほど喪失感が強まり悲しかった。（岩沼市・小学生）

◆間借り校で午前授業や行事の縮小など制約が多い再開。再開後も「混ぜてもらっているだけ」で、本当の自分の学校ではない感覚が長く続き、閉校になったときには、強い喪失感があり深く傷ついた。（石巻市・小学生）

◆他校との併設で環境が急変し、他校の生徒との間に距離（よそ者扱いや支援の差による非難）を感じ、馴染むのに時間がかかった。（山元町・小学生）

⑦ 遊びや活動は、心を軽くする回復のきっかけになる

イベントやスポーツ、音楽などの参加しやすい体験は、相談よりもハードルが低く、こどもが気持ちをゆるめる入口になりえます。楽しい時間は単なる気晴らしではなく、緊張がほどけて、笑える自分を取り戻す経験として心に残り、回復を感じるきっかけになることがあります。

一方で、部活や外遊びができない状況が続くと、ストレスを出す場所がなくなり、イライラやぶつかり合い、不公平だと感じる気持ちとして出やすくなります。大事なものは、遊びや活動を「ぜいたく」「あと回し」と考えないことです。

心の支援を言葉や面談だけに寄せるのではなく、体を動かす・夢中になれる・仲間と過ごせるといった日常の要素を、支援の中心として早い段階から戻していくことが、長い回復を支えます。

■得られた示唆

学校：運動や創作、行事を「回復のための活動」として位置づけ、できるだけ早く再開する（相談室だけに頼りすぎない）。

学校：部活の代わりになる短時間の活動などを用意し、ストレスを発散する場が途切れないようにする。

行政：こどもの居場所や活動の機会（移動の支援も含む）を短期で終わらせず、中長期で続けられる仕組みにする。

地域・家庭：参加はあくまで選べる形にし、「行く／休む／少し距離を置く」を認める（無理に参加させない）。

■代表エピソード

◆家庭科室で駄菓子屋を開き、おもちゃの 500 円玉で買い物体験をした支援が特別でワクワクした。（石巻市・小学生）

◆間借りの体育館は狭く、バスケットゴールの高さも合わず、部活を思うようにできないのが悔しかった。（石巻市・中学生）

◆スポーツ選手の来校や劇など、体を動かして楽しめる支援が「震災を忘れて笑える時間」になり、気持ちの切り替えにつながった。（石巻市・小学生）

◆地域の支援イベントに参加し元気を取り戻せた。サッカー日本代表選手が開いてくれたサッカー教室や、有名人が来てくれたことが、強い印象として残っている。（岩沼市・小学生）

◆避難先で 1～2 週ごとにイベントや炊き出しがあり、単調な毎日に楽しみができた。海外団体の文化交流や、知らない高校からの用品提供もありがたかった。（南三陸町・高校生）

⑧ 人の役に立てた体験が、安心と自信を育てる

震災のあと、こどもは「大人が大変だから」と遠慮してしまいがちですが、一方で「何もしないことがつらい」「自分も役に立ちたかった」と感じることもあります。避難所や家の手伝いなど、できる範囲で役割を持てた経験が、「ありがとう」と言われた手応えになり、気持ちの立て直しや自己肯定感につながった例もあります。

ただし、役割は良いことだからとおしつけるべきではありません。使命感で背負わせると負担になります。大切なのは、本人の意思と体力に合わせて選べる形で、無理のない役割を用意することです。役割は、こどもが居場所と手応えを取り戻す「回復の入口」になり得ます。

■得られた示唆

学校：こどもが無理なく関われる“小さな役割”を用意し、選べる形（やる／やらない／休む）にする（強制しない・評価で縛らない）。

学校：係や手伝いだけでなく、遊び・活動・日常を守ることも「回復の中心」として位置づけ、背負わせすぎない。

行政：地域活動でこどもの関わり方のメニュー例（できること／休むこと）を整理し、受け入れ側の運用を整える。

地域・家庭：「助かった」「ありがとう」を言葉にして伝えつつ、無理を感じたら離れられる雰囲気をつくる。

■代表エピソード

◆家業の手伝いなどで復旧に関わり「ありがとう」がとても嬉しく、誇りと手応えにつながった。（松島町・小学生）

◆手伝いたかったが「おとなしくしていなさい」と止められ、「役に立ちたい欲求」があった。（石巻市・小学生）

◆避難先で掃除を続けると大人から褒められたり、お菓子をもらったりするのが嬉しかった。（仙台市・小学生）

⑨ 相談のきっかけは、日常の中にある

カウンセラーが来ても「行く理由がない」「行くと心配されそう」「周りに見られたくない」といった心理的ハードルで、利用につながらない場合があります。また、周囲が配慮して話を聞かない空気が続くと、本人も「話していいんだ」と思えないまま時間が過ぎ、悶々とした気持ちが長く残ることがあります。

一方で、進路相談や面接、活動のふり返しなど、別の用事がきっかけになって、しばらくしてから初めて気持ちを話せるようになる場合もあります。つまり、相談は「必要な人が自分から来る」前提だけでは届きにくい、ということです。

無理に話させるのではなく、ふだんの生活の流れの中で自然に接点ができて、本人のタイミングで言葉にできるような“入口のつくり方”が、心の支援を実際に機能させるカギになります。

■得られた示唆

学校：「相談室に来てね」だけで終わらせず、授業・HR・進路指導・活動のふり返しなどに相談のきっかけをつくり、入口をいくつも用意する。

学校：匿名で相談できる、短時間で終われる、オンラインでも話せるなど、目立ちにくい相談を用意して気持ちの壁を下げる。

行政：進学・就職などの節目で、相談先の情報がもう一度届く仕組みをつくり、時間がたってから出てくる悩みにも対応する。

地域・家庭：「話す／少し距離を置く／休む」を選べる前提を守り、入口を閉ざさない。

■代表エピソード

◆震災体験は話す機会がなかった。年数がたつと話題になりにくく、伝える機会が減ったが、職場での研修レポートなど文章にする形などで伝えるきっかけがあった。(石巻市・高校生)

◆遊び場が減り発散できない。体を動かすイベント等で楽しみを作り、心を整える機会が必要。被災直後ではなく、成長後に向き合える相談先や居場所も必要。カウンセラーが来ても相談に行きづらく、打ち明ける機会がなかったが、別の機会(進路相談)がきっかけで自分の気持ちを話せた。(気仙沼市・小学生)

◆学校では震災の話がタブーで話せなかったが、家では話せて整理できた。伝承館で同世代の語りを見て「話してもいい」と思えた。(気仙沼市・未就学)

1-3 震災体験の記憶と継承の意義 『記憶を言葉にして、未来に届ける』

⑩ 自分を守る力と、頼れる力を育てる

大事なものは、次に同じようなことが起きたときに、こどもが命をいちばんに考えて、自分を守れること、また、自分や周りを大切にできることが、継承の目的です。そのためには、体験談を聞いて終わりにせず、「危ないかもしれない」と感じたときに迷いを減らし、命を守り、ふだんの生活に戻る力を次の世代につなぐことに意義があります。

また、こどもに伝えるべきことは「自分で何とかしなさい」ではありません。災害のときは不安や混乱が大きく、困ったら大人に頼っていい・甘えていいと分かっているかどうかで、安心できるまでの時間が変わってきます。

そのため継承は、こどもが「自分で考えられる力」を身につけることと同時に、「頼れる」「一人にならない」と感じられる環境づくりとセットで、生活の中に根づかせていくことが大切です。

■得られた示唆

学校：登下校・家の中・放課後など、生活の場面ごとに「どう判断するか」を授業で扱い、家庭の合流ルールの確認とセットで身につける。

学校：「大人の言うことを聞く」だけにせず、混乱時には大人も誤る可能性がある前提で、こどもが状況を見て考え直せる学びを用意する。

学校：こどもが「困ったら頼っていい」と思えるよう、平時から安心して話せる雰囲気をつくり、頼れる先につながるようにする。

行政：支援が「あるのに届かない」状態を防ぐため、こどもが「誰に頼れるか」「どこに行けばよいか」が分かる仕組みを用意する。

地域：家族や学校以外にも「頼れる大人」が見える状態をつくり、こどもが一人で抱え込まない関係づくりを進める。

家庭：「自分で何とかしなさい」ではなく、困ったら頼ってよい・甘えてよいことを、普段から言葉で伝えておく。

■代表エピソード

- ◆自分の命を優先して、生き残る選択をしてほしい。(石巻市・中学生)
- ◆同じ規模の災害がまた起きる前提で本気で向き合うこと、あわせて日常を大切に過ごしてほしい。(石巻市・小学生)
- ◆こどもは頼れる大人を遠慮せず頼っていい。安心して話せる環境をつくってほしい。(山元町・小学生)
- ◆親がいつもこどもを最優先にできない場面もある。こどもなんだから気を遣わなくていい。困ったら遠慮せず「頼れる人」「甘えられる人」を見つけてほしい。避難者を学校だけに集中させず、学校再開に支障が出ない運用が必要。(山元町・小学生)
- ◆非常時は大人の判断も間違ふことがある。大人が絶対と思わず、こどもも自分で危険を考える力が大切。(石巻市・高校生)

⑪ 出会いと経験が、考え方と将来の選択を広げる

震災の経験は、怖さだけでなく、命の大切さや日常のありがたさ、人とのつながりに気づかせ、その後の考え方や選び方に静かに影響します。そこに、震災後に出会った支援者や新しい学びの場、交流や体験活動が加わると、「世界は思ったより広い」「未来は描き直せる」という感覚につながる場合があります。外部からの学習支援や交流は、ただ助けてもらうだけでなく、自信を取り戻したり視野を広げたりして、進路や仕事の選択肢を増やす「きっかけ」になり得ます。

また、震災をきっかけに「人の役に立つ仕事がしたい」「命を守れる立場になりたい」など、将来のイメージが具体的に変わった例もあります。こうした変化は、特別な活動だけで起きるのではなく、日々の出会いや経験の積み重ねの中で育っていきます。

回復や成長の過程には個人差があり、関わり方にも変化があります。そのため、支援は参加を前提とせず、本人の状況に応じて継続できることが望まれます。選択可能な関わりの中で経験を重ねることが、希望につながる継承を支えます。

■得られた示唆

学校：NPO や大学など外部の人につながる窓口を普段から整え、継続して参加できる道すじ(導線)をつくる。

学校：進路指導の中に「防災・地域・仕事」とつながる機会を入れ、希望を具体的に考えられるよう支える。

行政：交流・学習・体験を単発で終わらせず、次の参加先や相談先につながるところまで含めた、続けられるプログラムとして設計する。

地域・家庭：参加はあくまで選べる形にし、使命感で背負わせない。

■代表エピソード

◆NPO 主催の学習支援の場に参加したことが大きい。勉強だけでなく人とのつながりが続き、後の進路や生き方にも影響した。(気仙沼市・中学生)

◆中学校での震災学習をきっかけにボランティア団体を立ち上げ、その後は震災の伝承に関わる仕事を目指した。(七ヶ浜町・小学生)

◆震災体験を通じて「命を守れる教員になりたい」という思いが具体化した。(石巻市・小学生)

◆同級生の死を経験し、今の時間は当たり前ではないと考え、友達や家族との時間を悔いなく過ごすよう意識が変わった。(松島町・高校生)

⑫ 『語ってよい』安心が継承の前提となる

「津波被害はない」「家族は無事」「被害は比較的少ない」といった条件があると、本人が自分の経験を小さく見積もり、「話していいのか」「助けが必要と言っていいのか」と迷いやすくなります。周囲にも「どこからが被災者か」という見えない区切りがあると、話題を切り出しにくくなり、語りたい気持ちがあっても沈黙が続きがちです。

この迷いは、単なる遠慮ではなく、自己否定や申し訳なさにつながりやすく、後になって不安やフラッシュバックが強まる要因にもなり得ます。だからこそ、継承の場では「誰の被害が大きいか」を比べるのではなく、被災の受け止め方には幅があることを明確にし、どの経験にも語る権利があることを先に共有する必要があります。

そのうえで、話すかどうかは本人の選択に委ねつつ、「話してよい」という安心が担保されることで、「地域の学びとしての伝承」が、特定の人の葛藤や沈黙の上に成り立たない形になります。

■得られた示唆

学校：「津波だけが被災ではない」「受け止め方には幅がある」ことを明確に伝え、話すことの正当性（話してよい根拠）を守る。

学校：被害の大小を比べる空気をつくらず、「何を学び、次にどう動くか」に焦点が移るようにする。

行政：節目（卒業・進学・成人・10年など）で、体験の線引きに迷う人にも届く形で「学びの場／相談先」を再周知する。

地域：当事者に“語り役”を固定せず、聞き手側も含めて「聞いてよい／話してよい」の共通ルールを整え、沈黙を個人の問題にしない。

■代表エピソード

◆被害が比較的少ない方だったので、「被災者」として話してよいのか、被害が大きかった方に申し訳ない気持ちが今も少しある。（東松島市・小学生）

◆高校卒業まで「話してはいけない」と思っていたが、恩師に背中を押され語り始めた。小さな被害も被災と伝えたい一方、津波の被害を受けていないことに迷いが残る。（山元町・小学生）

◆10年の節目に遺構を訪れ、記憶が薄れていくのを感じ、語り部を始めた。語ることが、「つらい経験」を自分の中で整理していくきっかけになった。（山元町・小学生）

◆震災の話は必要と思えば娘にも伝えるが、話すと心臓が高鳴り手も震える。どこかで話したくない気持ちもある。（仙台市・小学生）

⑬ 震災経験の伝承を『地域の学び』として続ける

震災のことを「伝える」ことは、つらい記憶を無理に引っ張り出すためではありません。自分の体験を言葉にしたり、誰かの体験を聞いたりする中で、出来事が少しずつ整理され、「自分はどうか」「次はどう動くか」を考えられるようになります。伝えることは、心の中のもやもやに形を与え、理解を深め、次の命を守る学びにつながる大切な機会です。

一方で、伝えることは人によって負担の大きさが違い、タイミングも違います。早く話せる人もいれば、時間を置いてから話せる人もいます。だからこそ、伝承や語りの活動は「やるべきこと」にせず、本人のペースを守ることが必要です。

震災経験の伝承は、過去を語り継ぐこと自体が目的ではなく、次の災害時に命を守る判断と行動につなげるための地域の学びです。この学びは、特別な場だけでなく、家庭で家族に伝える、学校や職場で教訓を共有する、地域の活動で次世代に手渡すなど、それぞれの立場で少しずつ続けていくことが重要です。

■得られた示唆

学校：震災を「思い出させる場」にせず、体験や学びを「次はどう動くか」につなげる振り返りを行う。話すことだけに限らず、書く・描く・選択式で答えるなど、表し方を選べる形にする。

学校：「伝える／伝えない」は本人のペースを尊重し、参加は任意とする。関わり方を変えられる運用にして、「やるべき」にならないようにする。

行政：伝承の担い手や実施主体が固定化しないよう、地域全体で受け止められるような継続の枠組み（参加しやすさ、負担の分散、相談先の併設等）を整える。

地域：地域行事・防災訓練・学習の機会の中で、体験や教訓を生活の言葉で共有し、次世代が自分ごととして受け取れる場を増やす。

■代表エピソード

- ◆ 学生などは「やらされている感じ」が出やすいのが難しい。クイズや具体的な数字を使いながら「自分ごと化」を促し、伝わるように工夫している。（気仙沼市・未就学）
- ◆ 体験していない人に「どう伝えたら伝わるか」が難しいが、次の災害への備えにつなげたい。語り部は特別な役だけでなく誰でもできる。家庭や学校、地域で小さな伝承を続け、学びを次へ。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆ 震災から約10年後に語りを始め、仕事と両立しながら続けている。大人には「こどもの声を潰さないでほしい」と伝えたい。（東松島市・小学生）
- ◆ 祖父への後悔から使命感で語り部を続けてきたが、社会人になると仕事との両立や「断りにくさ」から負担が増え、継続の難しさを感じている。（東松島市・小学生）
- ◆ 話せずに10年過ごしたが、語り部で気持ちを外に出し続け、妹の死も含め少しずつ受け止められるようになった。（石巻市・小学生）

2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

個別インタビューの内容としては、以下の内容があげられた。

2-1 1 番怖かったこと、困ったこと

① 状況が分からず、先が見えないことが恐怖を大きくした。

発災直後は情報が少なく、「何が起きているのか」「この先どうなるのか」が分からないまま避難や待機を強いられ、恐怖が増幅しやすくなります。特にこどもは、断片的な情報や大人の緊迫感から危険を想像で補い、「見通しのなさ」そのものが不安の中心になりやすいです。

また、被災直後は重大さを理解できなくても、日が経って被害の全体像（家が流された、知り合いが亡くなった等）を知ったタイミングで、遅れて怖さがこみ上げる場合があります。

② 連絡が取れず、家族や友人の安否が分からない不安が続いた。

家族・友人と連絡が取れないことは、こどもにとって強い不安要因となります。安否が分からない状態が続くと、避難先においても落ち着けず、睡眠不足や緊張の継続により心身の疲労が蓄積しやすくなります。

さらに、保護者と離れている時間や「迎えに来られない」状況は、「忘れられていないか」「会えるのか」という不安を強め、恐怖を長引かせます。

③ 命の危険と普段の生活が崩れたことが重なり、心身の余裕が失われた。

余震・警報・暗さで眠れない恐怖に加え、電気・水道・食・衛生など生活基盤が止まることで、困難が長期化しやすくなります。さらに、トイレの確保や水を汲んで流す負担、入浴できない不快感、身だしなみ・生理等の困りごとは、こどもにとっても「尊厳」に直結し、消耗を強めます。

また、空腹や待ち時間の長さ、がれき・遺体への恐怖など、身体的・心理的ストレスが重なることで、回復の余裕が奪われやすくなります。加えて、取材や報道が押し寄せることが二次被害になる場合もあります。

■得られた示唆

学校：こども向けに「今わかっていること／次を取る行動」を短く繰り返し共有（見通し不足による不安の増幅を抑える）する。

行政：安否確認・連絡手段の確保、情報を一本化する。

地域・避難所：夜間の安心（見守り等）と、衛生・尊厳（更衣・入浴・身だしなみ等）への配慮、報道対応（取材動線・同意の徹底等、二次被害を防ぐルール整備）を行う。

■代表エピソード

- ◆一番怖かったのは「もう死ぬかも」と思ったこと。友達と連絡が取れず、両親とも離れて祖父母・妹と一晩過ごし不安が大きかった。家に帰れず、津波の被害も分からないまま 1 週間以上避難し続けたのが最も困った。（名取市・中学生）
- ◆避難準備中に逃げ遅れ、窓の外で黒い津波が迫るのを目撃した。車が動かず脱出し、知らない家に避難。胸下まで浸水し手をつないで移動した。家族と連絡が取れず、停電でラジオだけが頼りの一夜が恐ろしくつらかった。（山元町・小学生）
- ◆地震のとき近くに大人がいなかったため、訓練はしていても焦って「どこへ逃げるか」をすぐ判断できず、不安だった。集団避難の途中で父と偶然再会したが、安心した様子はなく緊迫していた。「ついて行かないと死ぬかも」と感じ、必死に小走りで山へ避難した記憶がある。（石巻市・小学生）
- ◆直後は事の重大さが分からなかったが、日がたって家が流されたことや知り合いが亡くなったことを知り、あとから怖さがこみ上げてきた。（気仙沼市・小学生）
- ◆状況が分からず、家族と連絡も取れず「この先どうなるか」が見えないのが一番怖かった。（石巻市・小学生）
- ◆離ればなれの家族に会えて安心し、避難先の学校で友達と再会できたことも嬉しかった。（岩沼市・中学生）
- ◆父が仕事で女川に行っており震災後に音信不通となり、何日も帰らなかったことが一番怖く困った。地震後は雪の中、校庭でブルーシートの下で子どもだけで迎えを待ち、寒さと家族の無事が分からない不安で怖かった。（松島町・小学生）
- ◆一番困ったのは、電気・ガス・水が止まり普通の生活ができなかったこと。特にトイレは水を汲んで流す必要があり手間だった。怖かったのは余震で、揺れるたびに大人につかまると後から聞いた。（多賀城市・小学生）
- ◆水や電気が使えなかったことが一番困った。夜は真っ暗で、地震の警報が何度も鳴り、とても怖かった。（岩沼市・中学生）
- ◆望まない取材や報道に強いストレスを感じた。（石巻市・高校生）
- ◆炊き出しまで食料も水もなく、ペットフードまで口にするほど空腹が辛かった。がれき下の遺体を想像し「踏んだらどうしよう」と恐怖を感じた。（石巻市・小学生）
- ◆困ったのは食べ物の確保。炊き出しが始まるまで数日あり、祖母の家の食料や、流れてきた食料を両親が取りに行ったものを食べて過ごした。（石巻市・小学生）
- ◆小さな避難所に 100~200 人が密集し、小学生ながら異様な空気が一番つらかった。外に出たいが情報が入らず中にいるしかなかった。雑魚寝の混雑や余震も重なり、今も似た匂いで避難所を思い出すことがある。（東松島市・小学生）
- ◆コンタクトを外せず 1 週間つけたままで、生理や入浴ができない不快感も重なった。（石巻市・高校生）
- ◆津波警報で「また何か来るかも」と恐怖が続いた。大人が泣き叫んだり怒鳴ったりする姿が津波以上に怖く、夜の真っ暗な中で負傷者の「痛い」「死にたくない」といううめき声を聞くのも強い恐怖だった。また、くしやひげそり等、身だしなみが整わないことが気持ちの乱れに直結した。（気仙沼市・中学生）

2-2 周囲（家族・先生・友人など）の対応でうれしかったこと、助かったこと

① 必要以上に特別扱いせず『普段通り』に接してくれたことが安心になった。

こどもは非常時ほど周囲の表情や態度から「今は安全か」を読み取ろうとします。そのため、必要以上に特別扱いせず、災害前と同じトーンで接してくれることが「日常」の感覚につながり、安心になりやすくなります。ただし、「普段通り」は放置するのではなく、「いつでも頼ってよい」という関係が前提となります。

また、無理に聞き出さない、つらい場面を必要以上に見せないなどの配慮は、心の傷を広げない支えになります。

② そばにいる・迎えに来るなど、守ってくれる行動が大きな支えになった。

災害直後は理解より先に身体が反応しやすく、こどもは「安心できる大人が近くにいること」で落ち着きやすくなります。抱きかかえる、近くに居続けるなど、具体的な行動は「今は安全だ」というメッセージになります。

また、「探してくれていた」「迎えに来てくれた」という事実は、怖さに区切りをつけ、回復の出発点になります。言葉だけでなく、実際の行動や見守りの継続が必要です。

③ 生活を回す具体支援と、同年代とのつながりが回復を支えた

食事・水・入浴・移動などの具体支援は、心のケア以前に心身の消耗を止め、家族の余裕を生み、結果としてこどもの安定にもつながります。

さらに、友人など同年代とのつながりは「自分だけじゃない」という感覚を生み、気持ちをやわらげる助けとなります。加えて、家業の手伝い・掃除など「役割」を担い、ねぎらい（ありがとう、褒め言葉）を受けた経験が、誇りや手応えにつながったことも示されています。一方で、「役に立ちたい」のに止められ「何もしないことが苦しい」ケースもあり、こどもの回復には「年齢相応の役割と承認」が重要になります。

■得られた示唆

学校：声掛けに加え、「一緒にいる・普段通りの枠」を意識し、不安定な時期は決まった大人（見守り役）を配置する。

学校・避難所：同年代のこどもと一緒に過ごせる導線を確保し、こども同士の支え合いが生まれる環境を整える。

学校：「騒ぐな」で止めるだけでなく、年齢に合わせて「してもよい活動の範囲」を用意する（短い遊び、体を動かす時間等）。

学校：こどもが担える「役割」（手伝い・掃除等）を安全に切り出し、ねぎらい・承認する（受け身化を防ぎ自己肯定感を支える）。

行政：生活支援（食・衛生・移動）の早期確保と、こどもの交流機会の回復支援を一体で進める。

地域：外部支援の受け入れ窓口を整え、単発で終わらせず継続的なつながりに変える。

■代表エピソード

- ◆ 普段通りの接し方が「救われた」感覚につながった。母が遠方で不安な中、祖父母が迎えに来てその日のうちに合流できたことが大きな安心となった。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆ 再会したとき、先生が深刻に問い詰めず「元気そうだね」と普段通りに接してくれて救われた。（名取市・中学生）
- ◆ 友人が震災前と同じ雰囲気を受け入れてくれ、「日常が戻った」と安心できた。（石巻市・高校生）
- ◆ 屋上で一晩過ごしたとき、先生が近くにおいて「大丈夫」と言ってくれたこと、友だちと手をつないでいられたことが心強かった。（山元町・小学生）
- ◆ 避難のとき、知り合いのおばあちゃんが抱きかかえて守ってくれた、避難所にいたお兄さんが遊び相手になってくれてうれしかった。（東松島市・小学生）
- ◆ 迎えに来てくれたことが一番の安心だった。（石巻市・小学生）
- ◆ 親が迎えに来られない中、先生が「先生が送ってくから大丈夫、家には絶対帰れるから」と言ってくれたことで少し安心できた。（東松島市・小学生）
- ◆ 寮生活で同い年の友人と一緒に過ごせたことが、つらさを強く感じすぎずに生活できた。（松島町・高校生）
- ◆ 同級生同士で悲観しすぎないように、「楽しく過ごす」工夫をした。（石巻市・高校生）
- ◆ 親戚の家に約1か月避難し、食事も含め生活を丸ごと支えてもらった。嫌な顔ひとつせず飼い犬も受け入れてくれ、安心して避難生活を続けられた。（山元町・小学生）
- ◆ お風呂に入れない中で家に招いてもらい、入浴や、温かい食事と励ましの手紙も貰い、心が救われた。（名取市・中学生）
- ◆ 水をもらいに行く場などで、知らない人が大変な中でも寄り添い声をかけ、話も聞いてくれた。助け合いを感じて救われ、前を向けた。（石巻市・小学生）
- ◆ 家業の手伝いなどで復旧に関わり「ありがとう」がとても嬉しく、誇りと手応えにつながった。（松島町・小学生）
- ◆ 手伝いたかったが「おとなしくしていなさい」と止められ、「役に立ちたい欲求」があった。（石巻市・小学生）
- ◆ 避難先で掃除を続けると大人から褒められたり、お菓子をもらったりするのが嬉しかった。（岩沼市・高校生）

2-3 学校生活に戻ったときに感じたこと

① 友だちや先生に会えたことが、日常回復のきっかけになった。

学校再開は、勉強の再開というより先に「みんなが無事だった」「関係が続いている」ことを確かめる機会になります。再会は、怖かった時間に区切りをつけ、ほっとする・笑えるなど回復の入口になります。一方で、再会できない（転校・離散・欠席が続く）場合は、喪失感が強まりやすくなります。

② 生活の変化や被害差で、話しづらさや温度差が生まれやすかった。

学校が再開しても、多くの子が被災のストレスを抱えたままで、転校する子・来る子が増えるなど、教室の空気そのものが変わることがあります。被害の大きさや置かれた状況の差があると、同じ場に戻っても「同じ温度で話せない」「言葉にしづらい」空気が生まれやすく、寂しさや孤立感につながりやすくなります。また、学校が統合・併設される場面では、こども同士の理解ができないままだと、関係の作り直しに時間がかかる例もみられます。

③ 学校環境（仮設・通学・閉校等）の制約が、安心感や喪失感に影響した。

学校が再開しても、施設や活動が元通りにならないことでストレスが続く場合があります。体育館や校庭が使えない、部活動が十分できないなどは、ストレス発散の場を奪い、「戻ったはずなのに戻れていない」感覚を長引かせやすくなります。

さらに、閉校などの節目は、後から強い喪失感として出てくることもあり、長期の支えが必要となります。

■得られた示唆

学校：再開初期は学習遅れより「再会できる場」「無事の確認」を優先する。

学校：避難所併設等では、こどもが安心できる時間・場所を明確に確保する。

学校：「普通に戻す」と同時に、休める場所・方法（保健室・相談員等）を整備する。

学校：体育館・校庭が使えない時期ほど、代替の運動機会（合同練習・地域施設・短時間プログラム等）を確保する。

行政：仮設校舎・通学・給食等の制約を見越した支援と、閉校等の節目のケアを行う。

地域：こども同士の関係を再構築できる放課後・居場所を確保する。

■代表エピソード

◆友だちの安否が分からない中で、学校で直接「無事」を確かめられ、「元の生活に戻れるかもしれない」という希望が見えた。（松島町・小学生）

◆同級生も先生も無事で、転校もなく「これからも変わらず会える」と思えたことが、いちばんの安心だった。（名取市・中学生）

◆学校再開後、被災で転校した友達が多く、人が減ったことを実感。特に一番仲の良い友達がいなくなり、日常が戻るほど喪失感が強まり悲しかった。（岩沼市・小学生）

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

- ◆被害が大きい学校で、家族を亡くした子や亡くなった児童もいた。自分は床上浸水で済んだ一方、全壊した友達もおり、同じ教室で過ごす重さがあった。（山元町・小学生）
- ◆同じクラスに、家族や家を失った子と被害が少ない子が混在。体験の差が大きく、気持ちをどう共有してよいか分からない難しさや距離感が生まれた。（東松島市・小学生）
- ◆間借り校で午前授業や行事の縮小など制約が多い再開。再開後も「混ぜてもらっているだけ」で、本当の自分の学校ではない感覚が長く続き、閉校になったときには、強い喪失感があり深く傷ついた。（石巻市・小学生）
- ◆他校との併設で環境が急変し、他校の生徒との間に距離（よそ者扱いや支援の差による非難）を感じ、馴染むのに時間がかかった。（山元町・小学生）
- ◆避難所生活を続けながら通学した。学校では、行事や部活をできる範囲で続けてくれたので、「いつも通り」に近付けた一方、非日常である避難所に戻るとギャップを感じた。（東松島市・小学生）
- ◆学校が再開しても、多くの子が被災による何かしらのストレスを抱えていた。さらに転校などで周囲の入れ替わりも多く、環境の変化が負担になっていた。（気仙沼市・小学生）
- ◆校舎が使えず他の学校に間借りしたが、そこで友だちが増え、今も続く関係ができて「悪いことばかりではなかった」と感じた。（亘理町・小学生）
- ◆間借りの体育館は狭く、バスケットゴールの高さも合わず、部活を思うようにできないのが悔しかった。（石巻市・中学生）
- ◆校舎の一部やトイレが使えず、避難所にもなっていたため、合同授業や実質 1 クラスになる学年もあった。転校による入れ替わりも多かった。（気仙沼市・未就学）

2-4 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）

<p>① 学校生活の再出発（学用品等）と、生活基盤（生活・家計等）の支援が足場になった</p>
<p>学校に戻る段階では、学用品・衣類、食事・水、お金などの支援は、生活の安定と学校復帰を支えました。被災で通学に必要なものを失うと、こどもは勉強以前に「みんなと同じように学校生活を送れない」と感じやすくなります。ランドセルや文具、制服等をそろえ直すことは、生活の立て直しと自信の回復の両方に効果があります。</p> <p>また、生活や家計の不安が続くと家庭全体が疲れ切り、その影響がこどもに広がるため、「落ち着いて過ごせる状態」をつくる基盤支援が中心になります。</p>
<p>② 『楽しいこと』『外に出る経験』が、気持ちの立て直しと将来の希望につながった</p>
<p>支援として届いたイベントや体験の機会は、気持ちを休める息抜きになり、回復を後押しします。特に、体を動かす・笑える・夢中になれる支援は、言葉で説明できなくても効果が出やすく、気持ちをほどく入口になります。あわせて、外部団体からの様々な支援は、世界が広がる経験として、将来の選択や希望につながる場合があります。</p>
<p>③ 支援は『思いが伝わること』が支えになる一方、公平性・納得感・継続が重要</p>
<p>支援は「思いが伝わる」ことで救われる一方、提供の公平性、説明の分かりやすさ、受け取りやすさが納得感を左右します。基準が不明確だと、こども同士に我慢や分断が生まれ、支援が逆に傷になることもあります。</p> <p>また、カウンセリングなどの心のケアは単発では利用しにくく、初対面の大人に話す難しさや「行くと心配されそう」「周りの目が気になる」といった心理的ハードルがあるため、信頼関係と継続が鍵になります。学校の中での仕組みづくりにより、使われ方は大きく変わります。</p>
<p>■得られた示唆</p>
<p>学校：心のケアは「単発の面談」に寄せず、継続・信頼関係がつけられる導線（同じ人に相談できる、保健室・相談員・担任の連携、普段の声かけ）を設計する。</p> <p>学校・地域：「話す」ことが難しい子もいる前提で、運動・遊び・活動など“言葉以外の回復の入口”も用意する。</p> <p>学校・行政：物資・支援の配布基準と全体像を分かる形で示し、重なり・抜け・不公平感を減らす（分断の予防）。</p> <p>地域：旅行招待・イベント・スポーツ等の「明るい出来事」を、回復と将来の選択肢につながる機会として継続的に位置づける。</p>
<p>■代表エピソード</p>
<p>◆流されてしまったランドセルや文具を支給して貰い、買い直さずに学校へ通えた。定員のあがる児童館もすぐに受け入れてくれた。（名取市・未就学）</p> <p>◆物資を継続して届けてもらったことに加え、家の被害に伴う学費免除が家計の面でとても助かったと、後から家族に聞き、改めて感謝した。（名取市・中学生）</p>

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

- ◆避難所では食べ物が少なく我慢が当たり前だった中、給食が普段通り出たときに日常が戻る感じがして特に嬉しかった。（東松島市・小学生）
- ◆自衛隊の活動が印象的で、助けに来てくれた姿に安心と憧れを持った。守られている実感が、不安を和らげる支えになった。また、生活に必要な支援物資の支援はもちろんだが、おもちゃや漫画、本の支援も有り難かった。今見ても送ってくれたことを思い出す。（気仙沼市・小学生）
- ◆地域の支援イベントに参加し元気を取り戻せた。サッカー日本代表選手が開いてくれたサッカー教室や、有名人が来てくれたことが、強い印象として残っている。（岩沼市・小学生）
- ◆家庭科室で駄菓子屋を開き、おもちゃの 500 円玉で買い物体験をした支援が特別でワクワクした。（石巻市・小学生）
- ◆スポーツ選手の来校や劇など、体を動かして楽しめる支援が「震災を忘れて笑える時間」になり、気持ちの切り替えにつながった。（石巻市・小学生）
- ◆NPO 主催の学習支援の場に参加したことが大きい。勉強だけでなく人とのつながりが続き、後の進路や生き方にも影響した。（気仙沼市・中学生）
- ◆まちづくりクラブ参加や海外派遣など、外に出る機会が「自信と勇気」につながり、将来の選択肢が広がった感覚がある。（石巻市・小学生）
- ◆避難先で 1～2 週ごとにイベントや炊き出しがあり、単調な毎日に楽しみができた。海外団体の文化交流や、知らない高校からの用品提供もありがたかった。（岩沼市・高校生）
- ◆支援物資を配る際に「あなたはいいけど、あなたはだめ」と差があり、理由も説明されず疑問が残った。（東松島市・小学生）
- ◆外部のカウンセラーによる聞き取りが一回で終わり、初対面のまま打ち解けられなかった。後になって「継続していたら話せたかもしれない」と思った。（山元町・小学生）
- ◆学校にカウンセラーが来ても利用する子は少なく、相談に行くと「心配されそう」という不安もあって、利用しにくかった。（気仙沼市・小学生）

2-5 こどもとしての立場で、理解されなかったこと・伝えられなかったこと

① つらさを言葉にできず抱え込んだ。

こどもの気持ちの面では、状況を理解できないうえに、周囲の大人も余裕がなく、怖さ・悲しさ・不安を言葉にする前に飲み込んでしまいやすいです。結果として、泣く、黙る、平気なふりをする形で「抱え込み」が残ります。本人も「言っているのか分からない」「迷惑をかけたくない」気持ちになりやすいです。

② 『こどもだから』と説明が省かれ、置いていかれた感覚になりやすかった。

「こどもに説明しても分からない」という前提で情報が省かれると、こどもは噂や少しの情報から想像でふくらませてしまいます。大人が善意で「守るために黙る」つもりでも、結果として「大切にされていない」「信頼できない」と感じてしまいます。

また、予定の見通しが持てないことによる孤立感や不安感が大きくなってしまふことがあります。

③ 被害差や外部介入が、言いつらさや不信感につながるがあった。

被害の大小や立場の違いがあると、こどもは「自分は言っているのか」を迷い、周囲の言葉や支援の差によって、納得できない気持ちが残りやすくなります。

また、立場や被害の違いで気遣いが生まれ、言いたいほど言えない状況があります。大人の都合や「正しさ（配慮を求める言い方、区別する言い方）」で黙らされる経験や、卒業式等の節目の喪失が長期のストレスにつながります。

■得られた示唆

学校：こどもにも分かる範囲で、状況・今後の予定・不確実性も含めて共有し、見通しの不安を減らす。

学校・地域：大人側の不用意な一言（比較・決めつけ）が孤立を生む前提で、声かけの基本・研修・ファシリテーションを整える。

学校：行事の中止・喪失（卒業等）には、代替の節目づくりを用意し「なかったこと」にしない。

行政：配布や利用条件の線引きがある支援ほど、基準と理由を丁寧に説明し、納得感の穴を作らない。

■代表エピソード

◆避難中は大人も動揺していて、不安を口にしにくかった。両親の生死が心配でも言ってよい雰囲気か分からず、寒さも「皆も寒いはず」と思って我慢してしまった。（名取市・未就学）

◆現実味がわからない一方で怖さは大きく、「怖い」「不安」を言葉にできなかった。突然泣いてしまい、母に抱きしめられていた。（山元町・小学生）

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

- ◆大人に迷惑をかけたくない思いが強く、甘えたい、構ってほしい気持ちを周りに言えなかった。（石巻市・小学生）
- ◆食べ物が足りない状況でも、お腹が空いた、遊びたいなど、自分の気持ちを親にうまく伝えられなかった。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆余震のたびに怖くて大人につかまったり、しゃがんだりしていた。おとなしい性格で、怖くても助けを言葉で求められなかった。（多賀城市・小学生）
- ◆妹が亡くなった「悲しい」気持ちを言えなかった。泣くところも見られたくなく、誰にも気持ちを話せず、とても苦しかった。（石巻市・小学生）
- ◆家など全て失った友だちがいたため、こどもなりに気を遣い、欲しい物の話を控えていた。（岩沼市・小学生）
- ◆友人の死や転校を先生や大人から説明されず、噂で知るしかなかった。分かる範囲でいいから教えてほしかった。（東松島市・小学生）
- ◆自分の家は残ったが、友人の多くは家を失って避難所で暮らしていた。状況が違う中、「遊びに行きたい」などとも言えず、寂しさや遠慮を抱えていた。（山元町・小学生）
- ◆周りも同じ辛い状況で、両親を亡くした友人もいたので自分は文句を言えないと、辛さを余り出さずに過ごしていた。（岩沼市・高校生）
- ◆境遇が大きく違うこどもたちが、急に同じ学校で生活することになったが、事前の説明が少なく、戸惑いやつらさを抱えた。（東松島市・小学生）
- ◆言葉よりも寄り添ってほしかった。軽い気持ちの震災の質問は答えづらく、話したくないと言えず無難に切り上げていた。学校が荒れた不安も抱え込んでいたが、心配をかけたくない気持ちや、自分より被害が重い周囲への配慮から、不満も我慢して過ごした。（石巻市・小学生）
- ◆避難や戻る予定を直前まで知らされず、明日どこで寝るかすら分からない不安が大きかった。分かる範囲で早めに伝えてほしい。（石巻市・小学生）
- ◆自宅も家族も無事で、自分は被災者ではないと思ってきた。友人の死や閉校など、自分の被災経験は人に伝えられなかった。高校までずっと一緒にいた友人と、初めて震災の話をしたのは10年後だった。（石巻市・小学生）
- ◆先生の「被害の程度で差別するような言葉」は孤立を生むと感じた。原発事故に関連する検査についても、被害の程度により差があるのが納得できなかった。（山元町・小学生）
- ◆卒業式ができず、後で別の名前で式は行われたが、「卒業式」という言葉すら使えないことに疑問が残った。（山元町・小学生）

2-6 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応

① 支援の第一歩は『言葉と姿勢』であり、押し付けず同じ目線で寄り添う。

大人になってから強く残っているのは、物資や制度以上に「かけられた言葉」と「向き合い方」です。「大丈夫だよ」の一言でも繰り返し届くと安心につながる一方、「頑張ってる」のような言葉は人によっては負担になります。

さらに、「支援してあげよう」という姿勢が、かえってこどもの主体性や尊厳を削ぐこともあります。被害の大きさや置かれた状況は家庭ごとに違うため、平等だけでなく、傷つけない配慮や、必要に応じた個別の目配りが欠かせません。

行政・学校・支援者は、「同じ目線で、言葉を丁寧に選ぶ」こと自体が重要な支援になるという認識を持つ必要があります。

② こどもが気持ちをため込まないために『表現・発散・つながり』の場を確保する。

心の回復には、気持ちをためこまないための出し方の選択肢と、安心してつながれる関係を長く確保することが必要です。無理に語らせることなく、「話す・書く・描く」など表現方法を選べる環境と、安心して気持ちを受け止めてくれる大人との継続的な関係です。さらに、イベントや遊び、体を動かす機会など「気晴らし・発散」は、苦しい状況の中で心を支える重要な役割を持ちます。加えて、学習支援や居場所づくりも、勉強だけでなく「悩み相談」や「安心の関係」をつくる役割を持ちます。

また、卒業後に同級生と会えなくなるなど、節目でつながりが途切れることや、時間がたつてから心の影響が表れることもあります。成長段階に応じて「再会」「相談」「居場所」を用意し直す視点も必要です。

③ 生活を守る支援は『必要なものを、必要な人へ、必要な時に』届ける。

支援を「足りなかった」と感じた人ばかりではなく、「十分だった」という受け止めも多く見られます。そのうえで改善点として挙がりやすいのは、必要なものが時期・場所・状況で変わるため、支援が届いていても「偏り・重複」「タイミングのずれ」「状況変化へ対応できていない」が起きやすいことです。具体的には、生活用品や医薬品、情報を得る手段（ラジオ等）、停電や通信の復旧、燃料、そしてこどもの息抜き（遊び・おもちゃなど）が、場面によって重要になります。物資そのものの量だけでなく、「いま何が必要か」を把握し、適切に配分し直せる運用が重要です。

また、発災直後だけでなく、時間が経ってから進学期などに家計負担が増す局面もあるため、支援は「短期で終わる」前提にせず、節目で必要が再燃することを見越した設計が求められます。

■得られた示唆

学校：こどもへの声かけは「安心をつくる言葉（大丈夫等）」を基本にし、「頑張ってる」など一律のスローガン運用は避ける。

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

学校：子ども同士の心ない言葉が起きやすい前提で、状況差への配慮やクラス内のルールづくりを大人が支える。

学校：「話す」だけに限らず、書く・描く・選択式など表現手段を複数用意し、言語化できない子どもも取り残さない。

学校：一度「話せない」と言っても終わりにせず、定期的な声かけで「つながり直せる」関係を保つ。

学校：先生自身も被災して余裕がない前提で、外部人材・複数配置など「学校現場に任せきりにしない」体制を組む。

行政：被災者と同じ目線で寄り添う姿勢と言葉選びを、現場対応の基礎として育てる。

行政：支援は「不足の有無」だけでなく、偏り・重複・タイミングずれを減らす運用を整備する。

行政：学費等の支援が節目で薄くなる谷間を前提に、進学期・就職期まで見通した支援設計を行う。

地域：子ども向けに「遊び・運動・音楽・イベント」など発散の機会を確保し、「笑う／遊ぶ」ことが許される空気をつくる。

■代表エピソード

◆大人になって振り返ってみると、先生が言葉を丁寧に選び、特別扱いをせず平等に、生徒を傷つけないよう配慮して対応していた。（岩沼市・小学生）

◆「大丈夫だよ」と何度も言ってもらえるだけで、少しずつ安心できた。混乱しているときでも声をかけられるように、前もって心の準備が必要。（名取市・未就学）

◆「支援してあげよう」は大人の理屈で、普段から子どもが自分で居場所を作れる環境を整えるべき。大人が言葉を与えるより、子どもの言葉を拾うことが大切。（石巻市・高校生）

◆家族内で連絡手段などの共通の「約束」が必要だと思った。母がいないとき近所の大人が傍にいて、子どもを一人にしない環境が救いだっただ。（東松島市・小学生）

◆子どもは受け止め方が様々で、被害差への配慮がないと心無い言葉が生まれる。家庭状況を踏まえた関わりと支援が必要。（巨理町・小学生）

◆「頑張ろう」より、「大丈夫だよ」「元に戻るよ」の方が安心できた。（岩沼市・高校生）

◆カウンセリングはハードルが高い。遊びに近い場などで、子どもの気持ちを表現できる場所や、気持ちを言葉にするのを助ける支援が必要。（東松島市・小学生）

◆夏祭りなど楽しい思い出づくりが心の支えになる。悲しみの大小は比べず、感じた思いを大切にしていよと伝える言葉が必要。言葉にできない思いも、作文や詩なら向き合えたかもしれない。楽しい「思い出づくり」の行事が心の支えになる。（石巻市・小学生）

◆高校～大学生は子ども支援から外れやすく、心のケアが届きにくい。大人に近い年齢ほど助けを求めにくいので、この層向け支援の設計が必要。（石巻市・高校生）

◆遊び場が減り発散できない。体を動かすイベント等で楽しみを作り、心を整える機会が必要。被災直後ではなく、成長後に向き合える相談先や居場所も必要。カウンセラーが来ても相談に行きづらく、打ち明ける機会がなかったが、別の機会（進路相談）がきっかけで自分の気持ちを話せた。（気仙沼市・小学生）

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

- ◆町の団体が無償の学習支援を提供。勉強の遅れを補い、学生講師が悩みも聞いてくれた。学校外の支えが心の拠り所になった。（山元町・小学生）
- ◆こどもから話を聞くのは一度ダメなら終わりではなく、継続して関わられる人がいて欲しい。同じような境遇のこどもが出会えるつながりの場も欲しかった。（石巻市・小学生）
- ◆水や物資が足りず、特に寒いときは体調の悪化や感染の広がりを防ぐ観点からも、薬など医薬品支援がとても重要だと思った。（名取市・未就学）
- ◆卒業後、被害が大きい同級生と会えなくなり心残り。再会して近況を確かめ合える機会があればよかった。（岩沼市・中学生）
- ◆食料だけでなく日用品（歯磨き粉、衣類など）や、毛布が助けになった。寒さをしのげる支援のおかげで、夜も温かく眠ることができた。（名取市・中学生）
- ◆調理できるガスコンロ・燃料の支援があれば助かった。連絡が取れない不安が大きく、通信回線の早期復旧や代替手段の確保が重要。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆震災直後は学費免除があったが、大学進学の際には支援が減って最後は打ち切りになった。家の流失で二重ローンもあり、もっと長期の金銭支援が必要だった。（東松島市・小学生）
- ◆短期の支援より、地域に根付き長く寄り添う支援が力になる。支援団体などが居続け見守ることが、地元にとって大きな安心と支えになる。（気仙沼市・中学生）

2-7 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）

① 震災体験が価値観や進路選択の原点になった。

進路や仕事の選び方の面では、震災の経験が人のために動きたいという思いの原点になることがあります。被災の経験は、「助けてもらった記憶」や「何もできなかった気持ち」を通して、人の役に立ちたいという意欲につながる場合があります。

一方で、進路を決める時期に相談先や情報が足りないと、思いがあっても具体的な選択につながらず、埋もれてしまう場合があります。その「志」を生かすには、経験を言葉にして整理し、学びや仕事につなげるために寄り添って支えることが必要です。

② 震災後の不安や備えが、暮らしの判断基準として残った。

音や揺れへの過敏さ、地震速報等の確認、備蓄や住まいの補強など、震災後の経験が行動として残り、日々の暮らしの基準になっています。防災意識の高まりと表裏で、日常の不安やストレスにもつながり得るため、安心を持てる支えが重要となります。

また、被災後の引っ越しや家の再建、生活範囲の組み直しは、通学や買い物、友だち関係、進路の「土台」を変えました。復興の道路や施設などの整備が遅れるほど、子どもは「移動の制限」「孤立」「将来どこに住みたいか」に影響を受けやすくなります。生活を立て直すには、「住まいの確保」だけでなく、教育、移動、日常のアクセスを取り戻すことをセットで考える必要があります。

③ 避難や同居など生活の変化が、『どこで生きるか』にも影響した。

転校・移住・死別で「当たり前だった関係」が崩れる一方、避難生活を共にしたことで強い絆が生まれる場合もあります。ただし、被害差や心の傷への配慮から話題を避けることで、関係が浅くなったり孤立したりする場合があります。そのため、学校や地域が「安心して関係を作り直せる場」を用意する必要があります。

さらに、避難や同居が「半ば強いられる形」になり、家庭の中の問題が大きくなった（DV、親の心の不調など）例もあります。災害は、家庭の弱さ（別居、関係の不和、経済的不安など）を一気に表出し、子どもが逃げ場を失うことがあります。学校などで助けを求めても受け止めてもらえないと、子どもは「もう無理だ」とあきらめを覚え、長い影響（不信、孤立）につながります。災害対応は「家族は一緒にいるもの」が前提にですが、子どもの安全を守るためには別の仕組みも必要です。

■得られた示唆

学校：防災学習や語りの経験を、進路・キャリア教育につなげつつ、負担にならない設計にする。

学校：被災後の子どもや若者に向けて、「仕事や支援の仕事につながる道すじ」が見えるようにする（職業人の話、仕事体験、奨学金、相談できる人など）。

学校：「恩返し／恩送り」の気持ちを、無理して背負う形ではなく、「続けられる関わり方（仕事、地域活動、ボランティアなど）」につなげる支援を行う。

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

学校：トラウマに配慮した防災教育を行う（急な音や映像に配慮する、安心できる行動をくり返し練習する、落ち着く方法を練習するなど）。

行政：学費・進学・就労等の節目支援と、長期影響への相談・医療連携を整える。

行政：避難所や仮設住宅に入る段階で、家庭内暴力や虐待の可能性を早めに確認し、対応の道すじ（相談窓口、保護の手順など）を仕組みにする。

地域：外部支援・交流機会を継続させ、こどもの世界が広がる経験を地域で支える。

地域・学校：学校、児童相談、医療・福祉が連携し、継続的な相談体制（継続的なフォロー、担当者を固定するなど）をつくる。

■代表エピソード

- ◆ 支援を受けた経験から「恩送り」をしたいと思い、地方公務員を目指して就職した。（岩沼市・小学生）
- ◆ 中学校での震災学習をきっかけにボランティア団体を立ち上げ、その後は震災の伝承に関わる仕事を目指した。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆ 地震情報を常に確認し、緊急速報などの着信音に強く反応するようになった。地域の防災訓練を通じて、つながりへの意識も強まった。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆ 屋上で一晩過ごし命をつないだ体験と、身近な人の死を経験。生と死に向き合い、人の命を支える仕事をしたいと再確認して看護師の道へ。（山元町・小学生）
- ◆ 震災体験を通じて「命を守れる教員になりたい」という思いが具体化した。（石巻市・小学生）
- ◆ 学習支援での出会いがきっかけで団体を立ち上げ、進路の変化にもつながり、視野が広がった。（気仙沼市・中学生）
- ◆ 復興対応をめぐるニュース報道を見てマスコミ志望で上京。学びの過程で、最終的には地元で知識や経験を還元したい思いが強くなり、進路観が変化した。（石巻市・中学生）
- ◆ 幼稚園の先生に助けられた経験が、幼児向け防災教育に取り組みたい思いにつながった。（気仙沼市・未就学）
- ◆ 転居で生活が一変し、知らない道や環境に慣れず戸惑った。近所付き合いも学校の友人関係も一からで、人間関係を作る難しさを強く感じた。（名取市・未就学）
- ◆ 同級生の死を経験し、今の時間は当たり前ではないと考え、友達や家族との時間を悔いなく過ごすよう意識が変わった。（松島町・高校生）
- ◆ 亡くなった妹が「ここにいる気がする」思いから地元を離れにくくなり、生活拠点の選択にも影響した。語り部活動などのつながりが支えになっている。（石巻市・小学生）
- ◆ 避難の影響で両親が同居。面前 DV や母の心の病が表面化し、家庭問題が深刻になった。助けを求めても受け止められず諦めた経験があり、だからこそ、苦しむこどもが取り残されない支援を志し福祉の道を選んだ。（東松島市・小学生）
- ◆ 車中泊経験から、エンジン音やガソリン減少に過剰反応が残り、生活上の恐怖として続いている。（山元町・小学生）

2-8 震災体験をどう受け止め、どう消化・継承してきたか、もしくは難しかったか

① 『話していい空気』がないと、伝えたい思いがあっても進まない。

継承の難しさとしてまず大きいのは、話していい空気が作られないと語りが孤立しやすいことです。被災の経験は重い話題として扱われやすく、周りが遠慮して聞かなかつたり、本人も切り出せなかつたりして、「話せない空気」が生まれやすくなります。その結果、話したい人も話せず、話さない人はさらに機会を失い、伝え継ぐことが個人のがんばりに頼りやすくなってしまいます。継承は「場と受け止め手（聞き手）」の設計も必要となります。

② 『つらさ』は長く続くことがあり、整理には時間と支えが必要。

フラッシュバック、夢、罪悪感などが続く場合があり、回復は一律ではありません。日常が戻ったように見えても、進学・就職などの節目で揺り戻しが起きることがあり、長期的な支えが求められます。

また、「津波被害はない」「家族は無事」などの状況だと、本人が自分の経験を小さく見積もってしまい、「話していいのか」「助けが必要と言っていいのか」と迷いやすくなります。こうした線引きは沈黙や自己否定につながり、後になって不安やフラッシュバックが強まる可能性もあります。

震災の記憶は、日常の刺激（音、映像、場所など）で突然よみがえり、動悸や震え、涙といった体の反応として出ることがあります。「話せば終わる」「時間が解決する」とは限らず、語りや防災学習の場が逆に思い出すきっかけになることもあるため、関わり方を選べる仕組みが重要です。

③ 伝承は『語り部』だけでなく、身近な場で少しずつ続けることが大事。

伝えることは、語り部や講演のような“特別な役”だけが担うものではありません。家庭で家族に話す、学校で教訓を共有する、職場や地域で「次はこうしよう」と確認するなど、それぞれの立ち位置やコミュニティでの小さな伝承も、次の命を守る学びにつながります。

一方で、伝承が「やるべきこと」になると、当事者や一部の人に負担が偏り、続かなくなるおそれがあります。だからこそ、関わり方は本人が選べる形にして、無理に担わせないことが重要です。たとえば、話せるタイミングは人によって違います。被災直後に話せる人もいれば、時間がたってから整理できて話せる人もいます。

伝承を続けるには、特定の人に負担が集まらないようにしたり、共有の場を定期的に持ったりして、無理なく続く形に整えることが求められます。

■得られた示唆

学校：災害の話題は「聞いていい／話していい」共通ルールを置き、入口をつくる（当事者任せにしない）。

学校：防災学習・語りの場は、関わり方を選べるようにする。

行政：心の影響は時間差がある前提で、節目（進学・卒業・成人・就職等）に再周知できる相談体制を検討する（「今さら」でもつながれる仕組み）。

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

行政：専門職だけに頼らず、学校・地域と連携して、日常接点（居場所・部活動・地域活動）から支援につながる複線を整える。

地域：語り手を固定化せず、企画・調整・受け止め（聞き手）を含む役割を分け、当事者の負担を分散する。

地域：参加の有無や頻度を本人が選べるようにし、使命感で抱え込ませない。

地域・学校：語りの場は「誰の被害が大きいか」を比べるのではなく、「次の命を守るための教訓」に目を向けられるように設計する。

■代表エピソード

- ◆周りの人が「直接声をかけにくい」ところが、継承のいちばんの壁だと感じた。重くなりすぎないように、話の中に「少し笑える場面」も入れながら伝えている。（名取市・未就学）
- ◆津波の夢を何度も見た。成人後も、洗車機が津波のように見えてフラッシュバックし泣いてしまった。「体験はすぐには消えない」と実感した。（山元町・小学生）
- ◆被害が比較的少ない方だったので、「被災者」として話してよいのか、被害が大きかった方に申し訳ない気持ちが今も少しある。（東松島市・小学生）
- ◆高校卒業まで「話してはいけない」と思っていたが、恩師に背中を押され語り始めた。小さな被害も被災と伝えたい一方、津波の被害を受けていないことに迷いが残る。（山元町・小学生）
- ◆学校では震災の話がタブーで話せなかったが、家では話せて整理できた。伝承館で同世代の語りを見て「話してもいい」と思えた。（気仙沼市・未就学）
- ◆震災の話は必要と思い娘にも伝えるが、話すとき心が高鳴り手も震える。どこかで話したくない気持ちもある。（岩沼市・高校生）
- ◆学生などは「やらされている感じ」が出やすいのが難しい。クイズや具体的な数字を使いながら「自分ごと化」を促し、伝わるように工夫している。（気仙沼市・未就学）
- ◆体験していない人に「どう伝えたら伝わるか」が難しいが、次の災害への備えにつなげたい。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆話せずに10年過ごしたが、語り部で気持ちを外に出し続け、妹の死も含め少しずつ受け止められるようになった。（石巻市・小学生）
- ◆10年の節目に遺構を訪れ、記憶が薄れていくのを感じ、語り部を始めた。語ることで、「つらい経験」を自分の中で整理していくきっかけになった。（山元町・小学生）
- ◆震災体験は話す機会がなかった。年数がたつと話題になりにくく、伝える機会が減ったが、職場での研修レポートなど文章にする形などで伝えるきっかけがあった。（石巻市・高校生）
- ◆祖父への後悔から使命感で語り部を続けてきたが、社会人になると仕事との両立や「断りにくさ」から負担が増え、継続の難しさを感じている。（東松島市・小学生）
- ◆大学時代は出前授業などを何度も行っていたが、就職して忙しくなり回数は大きく減った。それでも何とか続けたい。（石巻市・小学生）

2-9 今の自分にとって震災とは何か？

① 『自分の人生の岐路・原点』になっている
<p>多くの方が、震災を「なかった方がよかった出来事」としつつも、結果として自分の進路・仕事・夢・居場所・人との縁を形づくった「分岐点」として捉えています。地域に残る、公務員を志す、防災や支援に関わる仕事を選ぶなど、人生の方向が変わったという語りがありました。一方で、被災地での暮らしが長く、震災が「特別な出来事というより生活の片隅にずっとあるもの」として、日常の一部になっている捉え方もいます。</p>
② 『価値観の転換点』になっている
<p>震災を経て、命・日常・家族との関係の見方が変わったという声が多くあります。例えば「明日が当たり前に来るとは限らない」「伝えられるうちに伝える」「日頃の小さな言葉（ありがとう、ただいま等）を大事にする」といった、後悔を減らす生き方への転換です。</p> <p>また、助け合い・つながり・優しさが心を支えた実感から、人への想像力や共感が育ったという語りもあり、「生き方の土台」として震災経験が残っている様子が確認できます。</p>
③ 『今も残る記憶』であり、備えや構えとして続いている
<p>今の暮らしの中でも、震災の経験が備え方や考え方として続いている人がいます。恐怖そのものとして語られる一方、経験したからこそ「備えることは無駄ではない」「想定内ではなく想定外を考える」といった、日常の習慣・判断基準に変換されている点が特徴です。つまり、震災は過去の出来事で終わらず、いまの安心のつくり方（備え方、考え方）の中に「続いている」といえます。</p>
<p>■得られた示唆</p> <p>学校：震災の扱いを「語れる人が語る」だけに寄せず、進路・生き方・日常の選択に繋がる振り返り（価値観／備え／人との関係）として位置づける。</p> <p>学校・地域：経験の受け止めは両義的（つらい／でも今の自分につながる）でよい、という前提を共有し、無理に前向きにまとめない。</p> <p>行政・地域：被災経験が「地域貢献・防災・支援職・学び」へつながった人がいる一方、日常の一部として抱える人もいる。関わり方を選べる導線を用意する。</p> <p>地域：「後悔を減らす日常の言葉」「当たり前のありがたさ」を、生活の中で回復的に支える（小さな会話・確認・ねぎらいを積み重ねる）ことが大事。</p>
<p>■代表エピソード</p> <p>◆震災は今の仕事を見つける大きな転機。サッカー選手志望だったが、地域のために働こうと思い公務員を志した。つらさも前向きに捉え今に生かす。（岩沼市・小学生）</p> <p>◆震災後、ほかの地域の災害を見たときの受け止め方が変わり、他人事にできず、被災地の苦しさを想像して寄り添えるようになった。丸森・角田の台風被害では自分から片づけの支援に参加した。（亘理町・小学生）</p>

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

- ◆望んで体験したものではないが、助け合いと人のつながりの大切さを学んだ。普段は無理でも、自分の範囲で支え合える行動を増やしたい。（名取市・中学生）
- ◆家業の手伝いをして、人から「ありがとう」と感謝を受けた経験が、公務員として働く動機につながった。（松島町・小学生）
- ◆今のキャリアを作る上での原点。できるなら無い方がよかったし、同じ経験はしたくない。それでも価値観や進路を形づくった土台で、今の自分に残っている。（石巻市・高校生）
- ◆震災はずっと生活の一部で、特別な出来事というより日常の片隅にある現実。被災地で暮らし続け、周囲と共に生きてきた感覚がある。（石巻市・小学生）
- ◆良い面も悪い面も含め切り離せない。人や景色を失う悲しさと命の大切さを教えた。震災後に出会った友人や先生、支援が将来の目標を支えてくれた。（石巻市・小学生）
- ◆自分を構成する大きな要素。震災があったから出会えた縁や活動、将来の夢がある。災害時に役立つ薬剤師を目指す思いも強まった。（気仙沼市・未就学）
- ◆不謹慎かもしれないが、語り部を始めて人生が豊かになるきっかけにもなった。外の人と関わる楽しさを知り、震災がなければ今の自分はないと感じる。（気仙沼市・未就学）
- ◆家族と会えない不安から、日頃の小さな言葉や会話を大切にする価値観へ変わった。（名取市・未就学）
- ◆明日があるとは限らないから、やれるうちにやる・伝えられるうちに伝えると思うようになった。（松島町・高校生）
- ◆一言で言えば恐怖。成長のきっかけにもなったが、運が悪ければ自分はいなかったと思う。二度と経験したくない、忘れられない出来事として残っている。恐怖を忘れず、連絡手段や避難の準備を家族と確認し続けたい。（松島町・小学生）
- ◆災害は想定外が来る前提で備えることを、自分の中の大切な基準にしている。（気仙沼市・未就学）
- ◆体験して初めて、災害の被害が現実になると分かった。大人になり、備えることは無駄ではなく必要だと実感。防災意識を持つ大きなきっかけになった。（岩沼市・高校生）
- ◆生きることや日常のありがたさ、人とのつながりの大切さが人生の土台になった。（石巻市・小学生）
- ◆避難していた間の出来事まで鮮明に覚えており、今も忘れられない。（岩沼市・高校生）
- ◆人の気持ちを想像する力が育ち、自分の成長として残っている。（岩沼市・高校生）

2-10 未来へ残したいメッセージ

① 命最優先で『迷ったら早く逃げる』を、普段から身につける。

「命を最優先にする」「迷ったら早く逃げる」ことを、こどもにも分かる言葉でくり返し伝えることが大切です。訓練や知識は「やった」で終わらせず、本番を想定して、下校中など予想外の場面も含めて行動の練習につなげる必要があります。

また、「訓練だから大丈夫」と軽く考える雰囲気があると、いざというときにあわてて動けなくなる可能性があります。だからこそ、「やったこと」より「実際に動けるか」を大事にした防災の学びが必要です。

② こどもが『頼っていい・一人にならない』環境を整える。

善意の声かけだけでなく、一人にしない仕組みを平時から用意しておくことが大切です。学校を早く再開すること、安心できる居場所をつくること、相談先をいくつか用意することなどで、「一人にしない」仕組みを整える必要があります。

また、こどもは大人の緊張や生活の不安を感じ取りやすく、「言い出せない」「一人で抱え込む」方向に傾きやすいことが分かりました。誰に頼れるのかが見えないと、支援があっても届きません。ふだんから「困ったらここに行けばいい」「この人に相談できる」と分かる形にしておくことが大切です。

さらに、こどもが「将来」や「復興」など、大人の事情を背負いすぎると、希望や自分らしさが小さくなってしまふことがあります。大人の期待でこどもの声が消えないように、こどもがこどもらしく過ごせる時間や空気を守ることが、回復の土台として必要です。

③ 震災を『東日本大震災だけ』にせず、他災害や生活再建まで含めて学び続ける。

体験談を聞いて終わりにせず、「なぜその判断が必要だったのか」「次に同じことが起きたらどう動くか」まで、家族・学校・地域で考えて、行動につなげていくことが大切です。東日本大震災だけにしぼらず、ほかの地域の地震や大雨などの教訓も合わせて学び、避難だけでなく、その後の生活の立て直し（住まい・お金・進路・地域の支え）まで視野に入れて学びを更新し続けることが、現実的な備えにつながります。

また、復興は建物や道路が直るだけでは終わりません。心の回復や、話せる・相談できる機会は、時間がたっても必要です。伝え継ぐ活動や支援が小さくなると、経験が次の世代に届きにくくなり、同じつらさがくり返されるおそれがあります。だからこそ、学びや語り続けられる場や仕組みを残す必要があります。

■得られた示唆

学校：「命を最優先・迷ったら逃げる」を本番想定で教え、他災害も含む学びの更新と早期の学校再開を重視する。

学校：避難訓練は「本番に近い状況」で行う（時間帯を変える、下校中を想定する、連絡が取れない設定にする、複数の災害を想定するなど）。

学校：防災教育に、他の災害、震災前の地域の姿、被災後の生活再建の流れも取り入れ、学びを重ねて深める。

Ⅲ. 調査結果 2. 調査結果の詳細（インタビュー項目毎のまとめ）

行政：避難行動の前提（分散避難・連絡手段）と、学校を避難所として使い続けられない運用を設計する。

行政：伝承や心の回復を「終わりのない課題」として位置づけ、担い手や活動の場を継続して支える。

地域：子どもが頼れる大人・居場所・相談先を複数用意、「一人にしない」地域の安全網をつくる。

地域：伝承活動は「つらさだけで終わらせない」形にし、復興や生活の立て直しの具体策につなげる。

■代表エピソード

- ◆訓練を本番のつもりでやらないと、いざというときに動けない。緊張感を持って準備してほしい。（岩沼市・小学生）
- ◆地震を「この程度なら大丈夫」と思わず、念のため早めに動く意識が大切。（松島町・高校生）
- ◆自分の命を優先して、生き残る選択をしてほしい。（石巻市・中学生）
- ◆同じ規模の災害がまた起きる前提で本気で向き合うこと、あわせて日常を大切に過ごしてほしい。（石巻市・小学生）
- ◆非常時は大人の判断も間違ふことがある。大人が絶対と思わず、子どもも自分で危険を考える力が大切。（石巻市・高校生）
- ◆子どもは頼れる大人を遠慮せず頼っていい。安心して話せる環境をつくってほしい。（山元町・小学生）
- ◆親がいつも子どもを最優先にできない場面もある。子どもなんだから気を遣わなくていい。困ったら遠慮せず「頼れる人」「甘えられる人」を見つけてほしい。避難者を学校だけに集中させず、学校再開に支障が出ない運用が必要。（山元町・小学生）
- ◆子どもは元気に過ごすだけで周りを元気にする力がある。大人は若者を育て生かす責任を持つ。子どもの声を押しつぶさないでほしい。大人の言葉や態度は、子どもの心にそのまま入ってくることがある。子どもを信じて、見守ってあげてほしい。（東松島市・小学生）
- ◆東日本だけでなく関東大震災、阪神淡路大震災なども知らない世代が増える。災害を広く学んで「人に頼っていい」と伝えたい。（石巻市・小学生）
- ◆語り部は特別な役だけでなく誰でもできる。家庭や学校、地域で小さな伝承を続け、学びを次へ。（七ヶ浜町・小学生）
- ◆震災を悪いことだけと思わず、宮城の復興経験を良い面も悪い面も発信し、他地域の復興に役立てたい。（東松島市・小学生）
- ◆震災が大きすぎて、学びが東日本大震災だけに偏りやすい。他の災害や震災前のことにも目を向けて、被災後の生活の立て直しまで学んでほしい。（石巻市・小学生）

宮城県東日本大震災被災児童等調査

— 調査結果報告書 —

令和8年3月

宮城県 保健福祉部 子ども・家庭支援課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号

TEL：022-211-2531

調査委託：株式会社サーベイリサーチセンター

