

宮城県東日本大震災被災児童等調査

インタビューサマリー

令和8年3月

- 目次 -

【岩沼 A1】岩沼市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	3
【岩沼 A2】名取市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	5
【岩沼 A3】亘理町 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	7
【岩沼 B4】岩沼市 小学生 (氏名可 映像加工 音声可)	9
【岩沼 B5】岩沼市 中学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	11
【岩沼 B6】岩沼市 中学生 (氏名不可 映像加工 音声可)	13
【塩竈 A1】七ヶ浜 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	16
【塩竈 A2】七ヶ浜 小学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	19
【塩竈 B3】気仙沼市 高校生 (氏名可 映像不可 音声可)	22
【塩竈 B4】松島町 小学生 (氏名可 映像不可 音声可)	24
【塩竈 B5】東松島市 小学生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	26
【仙台 I A1】山元町 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	28
【仙台 I A2】気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	31
【仙台 I B3】山元町 小学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	34
【仙台 I B4】東松島市 小学生 (氏名可 映像不可 音声可)	37
【仙台 I B5】東松島市 小学生 (氏名可 映像加工 音声加工)	40
【石巻 A1】仙台市 高校生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	43
【石巻 A2】東松島市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	46
【石巻 A3】石巻市 小学生 (氏名不可 映像可 音声可)	49
【石巻 A4】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	52
【石巻 B5】東松島市 小学生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	55
【石巻 B6】石巻市 小学生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	58
【石巻 B7】石巻市 小学生 (氏名可 映像加工 音声可)	61
【仙台 II A1】多賀城市 小学生 (氏名不可 映像可 音声可)	64
【仙台 II B2】石巻市 高校生 (氏名不可 映像加工 音声可)	66
【仙台 II B3】気仙沼市 小学生 (氏名不可 映像加工 音声可)	68
【オンライン C1】亘理町 高校生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	70
【オンライン C2】石巻市 中学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	73
【オンライン C3】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	77
【オンライン C4】気仙沼市 中学生 (氏名可 映像可 音声可)	80
【オンライン C5】気仙沼市 小学生 (氏名可 映像不可 音声可)	83
【オンライン C6】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	86
【オンライン C7】気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	89
【オンライン C8】気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	92
【オンライン C9】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	95
【オンライン C10】仙台市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	98
【オンライン C11】南三陸町 高校生 (氏名不可 映像加工 音声可)	101
【オンライン C12】仙台市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	104

【岩沼 A1 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【岩沼 A1】岩沼市 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

ファイル	岩沼 A1	対象者	榊井 幹太 様（旧姓：布田）
被災エリア	岩沼市	当時の学年	小学 2 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・友人が仮設住宅・避難所へ行ったり転校したりして、近所に遊ぶ友達がなくなったのが一番困った。・小 2 でまだ「友達と遊びたい年頃」なのに、兄と 2 人で過ごすことが多かった。・夜中の大きな余震が一番怖く、「また避難か」と家族が慌ただしくなり、安心して眠れなかった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・自宅は床下浸水、庭にがれきが大量に来ていたが、父母・祖父らが片付けてくれて助かった。・地区でスクールバス利用児童が自分 1 人になったが、学校が「スクールタクシー」を用意してくれ、嬉しく助かった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・3 年生途中で学校に戻ると、転校で友達が減っており、特に仲の良い友達がなくなったことを実感して悲しかった。・当時は携帯電話がなく、離れると連絡手段がなくて余計に寂しさが強まった。・地域（玉浦地区）では多くの方々が支援活動・ボランティア活動をしており、復興イベントを開いて沈んだ空気を上向かせる支援があった。・有名人の訪問（サッカー選手のサッカー教室、芸能人の来校など）が強く印象に残っている。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・自分だけが被災したわけではないため「失ったもの」についての不満を周囲に言い出しにくく、我慢して伝えないようにしていた。・一方で、思ったことは親にはできるだけ言うタイプで、理解されなかった記憶はあまりない。・友人には家が全壊し全て失った子もいて、その状況を理解し「欲しい」「買って」と言いにくかった。・新しい物（例：サッカーのスパイク等）を欲しがる気持ちは抑え、今ある物を大切に長く使うよう心がけた。・支援物資（靴など）は自分が受け取るより、他の人に届くよう譲る意識があった。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・当時の支援は的確で十分だったという評価。・ただし時代が変わり、今後はスマホ等を活用した支援・対応で復旧復興を早められる可能性がある。・今は地方公務員として「支援する側」になり得る立場なので、被災者の気持ちを踏まえた言葉の選び方（例：「一緒に頑張りましょう」等）が重要だと感じる。・震災当時、市職員と直接言葉を交わした記憶は多くないが、災害時は公務員が現場で被災者と同じ目線で活動する必要があると考えている。			

- ・先生は「特別扱いをしない」「言葉を丁寧に選ぶ」など公平さに配慮していたと、大人になって理解した。
- ・担任がより被害の大きい地域（閉上）で被災しており、1年後の話の場面で涙していたのが記憶に残る。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・震災経験から「地域のためになること」を学びたいと考え、進学で地域を学ぶ分野を選んだ。
- ・当初は教員志望だったが、自分のやりたいことを再考し、「恩返し」ではなく「恩送り」として支援を次世代へつなぐため地方公務員を志望し、実現した。
- ・生活面は大きくは変わらないが、スーパー等が遠く不便を感じた。将来家を建てるなら、災害時も車に頼らず食料調達できる場所がよいと思う。
- ・人間関係では、幼馴染と突然離れた経験から「後悔しないよう、会える時に会う」姿勢が強まった。

【7 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】

- ・小中では同級生も被災経験が共通で、避難訓練への向き合いかた（真剣さ）が揃っていた。
- ・高校（仙台）では避難訓練等を軽く捉える生徒もいて、価値観の違い・もどかしさを感じた。
- ・継承はまだ十分にできていないが、体験を忘れてはいけないので、今後新しい世代の子どもへ伝えていきたい。
- ・体験の活かし方として、家庭内でも「物を上に置かない」など、地震を想定した暮らし方（家のレイアウト）を意識している。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・「人生の転機」であり、仕事（地域に関わる職）を見つける大きなきっかけになった。
- ・震災がなければ地方公務員を志すことはなかったかもしれない、という意味で人生の大きな出来事。
- ・出来事自体はネガティブだが、自分が前に進むために、なるべくポジティブに捉えて今に生かしている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・伝えたいことは一言で「準備を怠るな」。
- ・避難訓練・消防訓練・火災訓練などを「訓練だから」と軽く見ず、本番を想定して緊張感を持って備えることが大切。

【岩沼 A2 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【岩沼 A2】名取市 未就学 （氏名可 映像可 音声可）

ファイル	岩沼 A2	対象者	渡邊 倭 様
被災エリア	名取市	当時の学年	保育所 年長組
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・ 閑上小学校の屋上に避難した際、流されていく街の光景が少し見えてしまい、両親が亡くなったのではないかという不安が強かった。・ 入学予定（閑上小）だったが、住む場所が直前に決まり、小学校手続きや入学準備が十分にできず大変だった。・ 避難は保育所から先生の車で複数ルートに分かれて移動し、最終的に閑上小で合流（あまり歩いていない）。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・ 避難先で先生が遊べるもの（モールのような針金状のもの）を用意し、子ども達がそれで遊べたことが心の支えになった。・ 保育所の子があまり泣かなかったのは、先生が常に近くにいてくれた安心感が大きいと感じた。・ 当日は雪が降り、暖房が使えない中で、大人が子どもを優先して温かい毛布を渡してくれ、体温面で助かった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・ 入学式には参加し、その後仙台の小学校が早期に受け入れてくれ、入学式から通学できた。・ 流されたランドセルや文房具を市が支給してくれ、買い直さずに学校へ通えたことに感謝している。・ 定員のある児童館も、被災状況を伝えると迅速に受け入れてくれ、不自由なく過ごせる支援につながった。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・ 避難中は大人も動揺しており、不安（両親が生きているか等）を口にしてよい状況が分からず言いづらかった。・ 「寒い」なども、他の人も同じ状況だと思い、言い出しにくかった。・ 周囲の空気を感じ取り、他の子どもも同様に訴えを抑えていた印象がある。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・ 「言葉」が非常に大切で、「大丈夫だよ」と繰り返し声をかけられるだけでも安心につながる（大人同士でも、子ども同士でもよい）。・ 復旧作業がもっと迅速なら助かった命もあったのでは、という思いがある。・ 水・物資の不足があったため、物資支援の充実が必要。加えて医薬品支援は重要（寒さ→体調悪化→感染拡大を防ぐ観点）。・ 当時は大人も動揺し声掛けが難しいが、非常時でも言葉をかけられる「心構え」を平時から持つことが大事。・ 当事者同士より、外部から支援に来た人が言葉をかけることで、安心が連鎖しやすい（大人→子どもへ伝播）。			

・子どもは周囲を観察し不安を感じやすいので、大人ほど不安を表に出さず、安心感を与える工夫が必要。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

・住む場所が変わり、新しい環境に慣れるのが難しかった（見たことのない道、土地勘がない）。

・知り合いがいない学校に入るなど、人間関係を一から作ることが大変だった。

・引っ越しが重なり、進路（学校の選択・通学先）も震災によって変わった。

・ただ、子ども同士は仲良くなりやすく、声をかけてもらうことで交友関係が広がり、親同士のつながりにも波及した。

・大人になって振り返ると「良かった面」が大きい（危機時に人が支え合えることを実感し、他者との接し方の学びになった）。

【7 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】

・震災体験は継承すべきだが、周囲が「聞きにくい」難しさがある。

・重く受け止めすぎないため、当時の目線で「少し面白かった瞬間」も交え、良い面・悪い面の両方を受け入れて話す工夫をしている。

・大学（他県出身者も多い）や3/11前後など、話題になったときは自分から体験を話すようにしてきた。

・被害が大きかった人ほど自分からは話しにくい印象がある一方、現実味ある話を伝えられるのは当事者でもあるため、話せる環境づくりが課題。

・「同じ経験をさせない」視点の取組（国などの後押し）があると、話しやすくなるのではと感じている。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

・人生の変わり目であり、価値観が大きく変わった出来事。

・両親に会えない不安の中で「最後に何を言ったか」を思い出そうとして、日常の挨拶や「ありがとう」など些細な言葉の大切さに気づいた。

・その後、家族や友人に対して日頃から挨拶などの声掛けを意識するようになった。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

・こどもへ：「大人の言うことをしっかり聞く」ことが生き残る上で大事（災害経験者の指示に従う）。

・こどもへ：こどもだからこそ“その場を楽しむ”ことで空気を和らげられる。被災下でも面白いものを見つける視点も大切。

・大人へ：こどもは感受性が豊かなので、「大丈夫だよ」等で安心させることが重要。動揺があっても、なるべく子どもに感じさせない努力が必要。

・学校へ：受け入れ人数に限界はあるが工夫し、迅速に多くを受け入れ、現場で氏名確認を行える体制を（避難訓練で事前に練習するとよい）。

・行政へ：学校単位だけでなく、地域単位の避難訓練を繰り返し行い、住民が最適な避難先を把握できるようにする取組を進めてほしい。

・総括として：振り返ると「大人はすごかった」。非常時は経験の多い人が信頼できる、という実感がある。

【岩沼 A3 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【岩沼 A3】 巨理町 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

ファイル	岩沼 A3	対象者	阿部 友祐 様
被災エリア	巨理町	当時の学年	小学 5 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・生活面では転々としたが、「困った」という実感はあまりなかった。・当時熱中していたサッカーが、友達が離れ離れになって集まれず、再開まで時間がかかったのが大変だった。・怖さの記憶はあまりなく、授業中に友達と一緒にだったこともあり「すごいね、この地震」くらいの感覚だった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・地震当日、津波で校舎1階が浸水し3階で一泊。夕方～夜に、友達のお父さんが大量のお茶とお菓子を瓦礫の中を運んで届けてくれたのが強く嬉しかった（当日は食べ物がなかった）。・先生は子どもだけでなく地域住民の避難対応で多忙で、先生と話した記憶はあまりない。・一方で「友達と学校に泊まる」非日常が、子ども同士では楽しい記憶として残っている。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・元の学校が浸水で使えず、巨理町内の別の小学校へ「間借り」で通学（4月から進級して通学）。・新しい学校で別の子とも関わり、友達が増えたことは良い経験だった。今もつながる友人がいる。・間借り先は児童数が多く、休み時間の校庭のにぎわいなど「こんな学校もあるんだ」と新鮮で楽しかった。・学用品は流されたが、学校に戻った際に「これがない」と困った記憶がなく、大人がしっかり準備してくれていたのだと思う。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・「理解されなかった」というより、自分が前向きでマイナス感情が少なかったため、泣いている子の気持ちを理解できなかった面がある。・家が流されたのを見て泣く子もいる中で、自分たちの振る舞いが「こんなときに…」と思われた可能性はある。・当時は深く考えず、友達と廊下を走り回るなど“日常の延長”で行動しており、先生にはよく叱られた。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・子どもは感じ方が一人ひとり違い、震災後は家庭環境の差（避難所暮らし／親戚宅で不便なく等）が大きく出るため、そこへの配慮が必要だった。・自分も当時、避難所（体育館）暮らしの子に心ない言葉を言ってしまった経験があり、状況差への理解・配慮の重要性を痛感している。・「平等に接する」だけでは届かないことがあり、先生など大人が子どもの状況に応じて対応を変える必要がある。・本当に大変だった子に、心が休まる言葉が十分かけられていたかは疑問（当たらず触らずになりがちだった印象）。			

- ・支援が行き届くには大人の数が必要で、平常時より手厚く（1クラスに2～3人程度）見守り・傾聴できる体制が望ましい。
- ・言い出せない子の“心の内”をそっと聞ける大人が複数いることが重要だと感じる。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・高校進学先の選択に影響：親戚宅を転々とする中で、普段会わない親戚と話し、その人の高校の話聞いて「そこに行きたい」と進路を決めた。
- ・復興で地域が良くなっていく様子を見て、年齢とともに地元愛・郷土愛が増し、役場就職のきっかけになった。
- ・間借り先の小学校で友人が増えた。
- ・親戚と一緒に1～2週間暮らす経験などから、親戚間の絆・家族の絆が強まったと感じている。
- ・行事参加というより、町の施設や観光パンフレットに載る場所を回るなど「町を知りたい・学びたい」意欲が強くなった。

【7 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】

- ・体験は比較的ポジティブに受け止め、受け入れるのに時間はかからなかった（家は浸水・全壊）。
- ・「子どもで体験できたこと」は、責任が重い大人より受け止めやすく、継承者としても良かったと感じる。
- ・継承の言葉として：災害経験は“命さえあれば無駄にならない”。日本では災害は繰り返し起きるので、子どものうちから災害について考えることが大切。
- ・初めての災害が大人になってからで主体的に動く立場だと、より難しさが増すとも感じている。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・人間的に成長するきっかけになった経験。
- ・他地域の災害（地震・台風等）を見たときの感じ方が変わり、「他人事ではない」と捉えられるようになった。
- ・役場職員として、台風被害（丸森・角田）では1～2週間現地で片付け支援を行った（嫌々ではなく、自分から助けたい気持ちで）。
- ・能登への派遣は順番の関係で行けなかったが、支援に向かう姿勢自体は震災経験が支えになっている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：災害の大変さだけを強調するより、「前向きに、伸び伸びと、自分のやりたいことをやってほしい」。災害は起こり得るが、それでも生きたいように生きてほしい。
- ・周囲の大人・学校・行政へ：子どもの伸び伸びした生活や、未来への希望を支える手助けを平時から行うことが大事。
- ・災害時にも、子どもの希望や夢をできるだけつぶさないために何ができるか、当事者（自分自身も）含めて考え、協力していきたい。
- ・具体策は一言で言い切れないが、子どもの不安を解消し、希望を持って生きられる環境づくりに平時も災害時も取り組んでいきたい。

【岩沼 B4 要約】（氏名可 映像加工 音声可）

【岩沼 B4】岩沼市 小学生（氏名可 映像加工 音声可）

ファイル	岩沼 B4	対象者	渡邊 かなえ 様
被災エリア	岩沼市	当時の学年	小学 6 年生

内容

【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・避難が遅れて津波を直接見た（黒い水が勢いよく迫るのを窓の外で目撃）。
- ・車で避難しようとしたが動かなくなり、車の電気が止まる前に窓から脱出して近隣宅へ避難。
- ・胸の下あたりまで浸水し、マンホールが浮く中で手をつないで移動した記憶がある。
- ・友人宅で一晩過ごし、家族（母・祖母）の安否が分からないまま、テレビもつかずラジオ音声だけで被災情報を聞き続けたことが辛く恐怖だった（翌日に家族と再会）。

【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】

- ・親戚宅に約1か月避難し、食事など全面的に世話になったが、嫌な顔ひとつせず犬も含め受け入れてくれて助かった。
- ・震災当日に一緒にいた友人家族が、不安を察して明るく接してくれ、食事も用意してくれた。
- ・近所の井戸水が使え、地域の人々が協力して米を炊き、塩むすびを作って分け合った（地域の結束力を感じ、今は提供してくれた気持ちがありがたいと実感）。

【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】

- ・玉浦小（岩沼でも被害が大きい地域）で、家族を亡くした児童や亡くなった児童がいたこと、全壊した友人がいたことなどから被害の深刻さを痛感した。
- ・通信手段が途絶え、友人の状況が分からないまま時間が過ぎ、再会して初めて被害の大きさを知った／仲の良い友人が転校するなど、状況が一変したことを実感。
- ・支援は非常に多く、当時は「嬉しい」程度だったが、大人になって「無償ではない支援」の重みを理解し感謝が増した。
- ・芸能人の訪問など、子どもを元気づける支援が明るさにつながり、来てくれた思いがありがたかった。

【4 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】

- ・幼さゆえ現実感が薄く、怖さ・不安を言葉にできず、突然泣き出して母に抱きしめてもらうことがあった（表現できない恐怖があった）。
- ・小6の卒業直前に被災し「卒業式ができない」とされ、代わりに「巣立ちの式」が行われたが、当時は大人の事情が理解できず疑念・割り切れなさが残った。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・物資面では水が圧倒的に不足。現在は学校等で備蓄が進んでいるはずだと感じる。
- ・被災経験の有無で防災意識が大きく違うため、経験者が「備え（避難グッズの常備等）」を未経験者へ伝えることが重要。
- ・地域のつながりは命綱になり得る（無料提供、井戸水の共有、隣家への避難受け入れ等）。普段から近所づきあいがあることが非常時に助けになる。
- ・言葉かけは、暗い気持ちの中では「大変だったね」より、前向きな言葉が支えになる。例：自衛隊の給水時のポジティブな声かけで、長く並んでも明るい気持ちになれた。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・仲の良い友人の転校が、人間関係の大きな変化だった。
- ・震災で地域のつながりの強さを実感し、岩沼がより好きになり「地元に残り貢献したい」と思うようになった（岩沼市職員になった背景の一つ）。

【7 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】

- ・津波を直接見たイメージが抜けず、黒い波が襲う夢を見るなどが続いた。
- ・成人後もフラッシュバックがあり、洗車機の中で津波を連想して突然泣き出したことがある（体験は簡単に消えない）。
- ・「備える重要性」は伝えてきたが、話だけで全てを伝えきれない難しさがある。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・当時は現実感が薄く、空腹の記憶も薄いほど「目の前のことに必死に生きていた」経験。
- ・辛い記憶がある一方で、地域のつながりの強さを感じた出来事でもある。
- ・同僚に話すと「すごい体験」と言われ、特別な経験を自分の中だけに留めず、誰かの知識になるなら積極的に話していきたいと思うようになった。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・「音を聞いて津波を連想できた」先生の判断が印象的で、災害を連想できる知識・意識は誰もが持てるものではないと感じた。
- ・自分は避難準備で動き出しが遅れ、津波を直接見ることになった。知識や危機意識があれば結果が変わった可能性がある。
- ・津波に限らず、どんな災害でも「強い意識」と「知識」を持つことが土壇場での判断を左右するため、伝え続けていくことが大事。

【岩沼 B5 要約】（氏名不可 映像加工 音声加工）

【岩沼 B5】岩沼市 中学生（氏名不可 映像加工 音声加工）

ファイル	岩沼 B5	対象者	--
被災エリア	岩沼市	当時の学年	中学 3 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・水がない、電気がつかないことが一番困った。・夜は真っ暗で、地震のアラームがよく鳴っていたことが怖かった。・家族と一緒にいられたことで安心できた。・余震のときは、沿岸部ではない市内の親戚宅へ避難していた。・年の近いところかいて、特に安心感があった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・離ればなれになっていた家族に会えた瞬間が嬉しかった。・学校に避難していた際、友達がみんないたことが心強かった。・その後、友達と再会できたときも嬉しかった。・助かったことは、当時は多かったと思うが、今は思い出せない。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・中3で被災し、4月から仙台の高校に通ったため、震災の影響はあまり受けずに過ごした。・支援を受けた記憶はほとんどなく、炊き出し・物品提供・特別な体験・有名人訪問なども特になかった。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・中3だったので、家族には伝えられており、特にない。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・中学卒業後、同級生と会える機会がなくなった。・大きな被害を受けた友達・同級生もいたが、会えなくなってしまった。・会える機会があるとよかった（これが一番必要だった支援だと感じる）。・自分の被害は大きくなかったため、特別な言葉かけ等は特に求めなかった。・言葉で傷ついた経験も特にない。			
【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】			
<ul style="list-style-type: none">・今の職業は、震災が少し影響したかもしれない（人のために仕事をしたいと思った）。・生活面では、非常用備蓄を不足させないことの重要性を実感した。・現在は、食べ物や水をある程度備蓄し、ガソリンも減りすぎる前に補充している。・人間関係の変化は特にない。			
【7 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】			
<ul style="list-style-type: none">・大きな被害ではなかったため、「消化」するような感覚はあまりない。・継承も特にしていないが、家族や友人と「あのときこうだったよね」と話すことはある。・職場では、今回のヒアリングをきっかけに話題になり、震災の時期や慰霊祭の時期に話すことはある（本人は慰霊祭には参加しない）。			

- ・難しさは、時間が経つほど忘れてしまい、思い出すのが難しくなること。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・こうした震災が起きなければよいと思う。
- ・起きたときに「こうしておいた方がいい」と感じたことを、今後も忘れないようにしたい。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・災害時は一人だと不安になるため、家族・友達・地域の人などと一緒に過ごせる方がよい。
- ・食料などは生きていく上で不可欠なので、準備しておいた方がよい。

【岩沼 B6 要約】（氏名不可 映像加工 音声可）

【岩沼 B6】岩沼市 中学生（氏名不可 映像加工 音声可）

ファイル	岩沼 B6	対象者	--
被災エリア	岩沼市	当時の学年	中学 2 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・いちばん怖かったのは、「もう死ぬんじゃないか」と思ったこと（このままどうなるのかわからない恐怖）。・友達と連絡が取れず、特に海側（より沿岸）に住む仲の良い友達の安否が心配だった（連絡しても返事が来ない）。・両親と離れ、祖父母・妹と一晩過ごした。不安が大きく「またちゃんと会えるのか」と思った。・いちばん困ったのは、慣れない状況で家に帰れなかったこと（なぜ帰れないのかが分からなかった）。・津波の情報は入っていたが実際は見ておらず、被害の大きさが分からないまま1週間以上避難が続き、不安だった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・1週間以上風呂に入れず辛い中、友人の親戚が「家に来ていいよ」と招いてくれ、温かい食事をご馳走になった。・その家の人から「これから大変だけど頑張っていこうね」と書かれた手紙をもらい、その一言で心が救われた（今も大切に保管）。・避難所で、食料を持たずに避難してきた男性に自分たちの食料を分けたところ、後日お礼の缶コーヒーが置かれていた（助け合いの大切さが心に残った）。・学校再開前に中学校で無料の支援物資配布があり、久しぶりに先生と会えた。・先生が深刻に構えず「大丈夫だった？元氣そうだね」と明るく普段通りに接してくれ、「いつもと変わらない状況で会えた」ことが一番うれしかった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・同級生がみんな無事で、転校した子もおらず、部活仲間や友人、先生に変わらず会えたことにまず安心した。・「これからも変わらずに過ごせる」と感じられたことが大きかった。・継続的な支援物資の提供があり、時々受け取った。・母の職場や親戚にも助けられた。・（当時は中2で高校受験期に向かう時期）家が半壊程度となり、学費の免除（軽減）を受けた。母が「大きかった」と今も言っている。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・「理解されなかった／伝えられなかった」は特に思い出せず、良い記憶の方が残っている。・震災後の新学期（中3）に、理由は分からないが「やる気が出ない」時期があった。・理由が明確でなかったため、先生や友達、大人には話さなかった（成績が大きく下がるほどではなかった）。・悲しい記憶を引きずるより、「大変だったけど、こういうこともあったよね」と明るい記憶を残した方が前向きに生きられる、と考えてきた。			

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・当時、支援が足りなかったと感じることは一つもない（賞味期限切れのパンでも食べられるだけでありがたかった）。
- ・炊き出しのおにぎりなど、普通の食べ物を用意してくれること自体がありがたかった。
- ・食品だけでなく、歯磨き粉・洗剤など日用品が品薄になり、日用品支援が助かった。
- ・衣服支援も助かった（避難時に着替えを持ち出さず、寒い中でアウターをもらえた／市民会館で毛布ももらい、安心して寝られた）。
- ・必要な言葉・対応としては、重い同情よりも、前向きで明るい声かけが良い（例：「大変だったね、よく頑張ったね」／「一緒に助け合っていこうね」）。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・高校を決める際、震災が直接影響した感覚はない。
- ・一方で、震災後は家で防災意識が高まり、父が家電転倒防止や棚の補強などを行うようになった。
- ・人間関係では、日頃から連絡を取っている人によりこまめに連絡するようになった。
- ・現在は保育士として、避難訓練等に自分の体験を生かし、「どう逃げるか」をより具体的に訓練へ落とし込めるようになった。
- ・保育士を目指した理由自体は震災とは直結しないが、先輩保育士の体験談から学び、自分も頑張れるようになりたいと思うことがある。

【7 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】

- ・今は「辛かった」より「体験して勉強になった」くらいの受け止め（親戚も皆無事だった）。
- ・ただし、部活仲間の友人の父が亡くなったことは大きなショックだった（中総体で応援の声が聞こえず「お父さんに聞こえるように頑張ろうね」と言い合って試合に臨んだ）。
- ・年数が経つと記憶や感情が薄れていくので、失わないようにしつつ、次に備えて生かしたいと考えている。
- ・継承としては、地震・津波の具体像（物が飲み込まれる等）を、保育園の避難訓練で分かりやすく伝えたい。
- ・ただし子どもを不安にさせすぎないように、「一緒に命を守ろうね、逃げようね」と前向きに伝える意識。
- ・保育園以外で伝える機会はこれまでなく、今回の参加が初めて。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・体験したくて体験したものではないが、人生で稀な「大変な経験」だった。
- ・人とのつながり、助け合いの大切さを知った大きな出来事。
- ・日常的に大規模ボランティアはしないが、自分の範囲で誰かの役に立ちたいという気持ちを持つようになった。
- ・当時受けた恩を直接返せない人も多いので、生活の中でできる形で「恩返し」をしていきたい。
- ・震災の時期になると、当時関わった人や感謝の気持ちを思い出す。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・自分が前向きでいられる理由は、避難時もその後も「一人にならなかった」ことが大きい（家族が駆けつけてくれ、ずっと一緒にいてくれた）。

- ・消防士の父が現場に行き、数日後に戻ってきたとき「生きていた！良かった！」と心底思った。母とも翌日に会えて安心した。
- ・子どもにとって一番安心できるのは親・家族と一緒にいること。災害時、可能な限り早く子どものもとへ駆けつけてほしい。
- ・保育士としてはできる限りフォローするが、学校・行政等の支援も含め、家族が子どもと一緒にいられることを大切にしてほしい。
- ・行政や社会に向けて：当時、見返りを求めず無償で動いてくれた支援者へ強い感謝がある。自分も災害時に動けるようにしたい。
- ・学校に向けて：学校に行けない不安があったが、先生たちが困難を感じさせず「普通に受け入れてくれた」ことに感謝している。

【塩竈 A1 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【塩竈 A1】七ヶ浜 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

ファイル	塩竈 A1	対象者	若生 遥斗 様
被災エリア	七ヶ浜町	当時の学年	小学 2 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・津波が引いた後、親戚宅で寝泊まりし、普段と違う環境（人が多い・寝る場所が狭い）で寝つきが悪く、何度も起きたのが一番困った。・「川の字」で寝るなど、生活リズムが崩れ、予定より早めに自宅へ戻った記憶がある（慣れた自宅では睡眠が取れた）。・津波は目撃したが、当時は「車が流れているな」程度で怖いと思わなかった。・今振り返ると、津波や震災への知識が足りず、自分ごととして捉えられていなかったことの方が怖いと感じる。・もし下校中に一人だった／家で一人だったら高台に逃げず津波に飲まれていたかもしれない、と考えると当時の自分の感覚が怖い。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・地震後、校庭に避難した後に祖父母が迎えに来てくれたことが嬉しく、精神的に大きく安心した。・シングルマザー家庭で、母が遠方の職場にいて安否が不安だったが、その日に無事合流できて安堵した。・避難先の判断や移動も祖父母がリードしてくれ、結果的に命が救われたと感じる。・先生の対応は（小 2 のため）記憶が薄く、具体的にはあまり覚えていない。・友人同士で互いの被災状況を聞き合う雰囲気はなく「触れない方がいい」空気感があった。・ただ、周囲で亡くなった人もおらず、みんな無事に会えたこと自体が嬉しかった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・学校に戻って、仲の良い友達と会えたことがまず嬉しかった。・校舎の倒壊や津波被害はなく、多少のひびはあったが仮設校舎の経験もなく、震災前と大きく変わらない学校生活を送れた。・目に見える大きな被害が少なかったため、被災した意識や振り返る機会は次第に薄れていった。・支援のうち印象に残るのは、学校に届いた支援物資（懐中電灯・ラジオ等）で、似たものが繰り返し届き友達と話題にした。・手動発電（握ると発電する）タイプの懐中電灯で、休み時間に遊んだ記憶がある。・それ以外の支援の記憶はあまり残っていない。・どの団体の支援かは覚えていないが、学校に届いた懐中電灯やラジオなどの支援物資にとっても助けられた。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・避難時は食料が十分に行き渡らない状況が続き、「お腹空いた」といったことを言いにくかった。・「遊びたい」「ゲームがしたい」など、自分の気持ち（やりたいこと）を親にうまく伝えられなかった感覚がある。			

- ・復興が進み中学以降は「震災学習」などで学ぶ機会が増え、震災について話して理解されない場面は特になかった。
- ・町民（災害公営住宅等）との交流会では、話したくない人もいるため、震災の話はあえてしない／「楽しむ」を中心にしている。
- ・小学校の頃も、震災のことを掘り返して聞かれることはあまりなかった。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・支援物資は同じようなものが届くこともあったため、食料・水など“生活に直結するもの”の支援がもう少し手厚いとよかったと感じる。
- ・物としては、正しい情報を得るための「ラジオ」が特に重要（携帯は電波が通らないこともある）。
- ・子ども目線では、避難生活で楽しめる道具（例：100円ショップで買えるボール等）も必要だと思う。
- ・言葉は、無理に震災体験を掘り返す「どうだったの？」といった声かけは、聞きたくない／話したくない子には負担になり得る。
- ・「語り継ぐ」ことは大切だが、子どもにとっては「震災と距離を置ける」こと（遊び・勉強に視点を向けられること）も必要だと考える。
- ・対応面で「もっとこうしてほしかった」という不便さは、振り返ってもあまり感じない。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・現在「震災伝承」を仕事にしており、興味を持ったきっかけは中学校の震災学習。震災がなければ今の仕事に就いていなかったと思う。
- ・中学卒業と同時にボランティア団体を立ち上げ、出前授業（県内外）、自作紙芝居、防災クイズ等で伝承活動を継続してきた。
- ・進路としては当初NPO就職を志したが、コロナ禍で求人が少なく一度一般企業に就職（約4年）。その後、再挑戦して昨年10月から伝承の仕事に就いた。
- ・学校生活（小中高）や地域の生活面では、被害が大きくなかったこともあり、大きな変化や不便はあまり感じなかった。
- ・人間関係でいじめ・差別などの悪影響は特になく、学級は仲が良かった。
- ・避難所や親戚宅で一緒に生活した経験を通じ、家族の絆が深まったと感じる。
- ・友人関係は「仲が良くなった」というより、悪くならず震災前の関係が続いたことが良かった。

【7 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】

- ・家族内では「大地震が起きたらどこに逃げるか」「持ち出すリュック」等の話し合いを行い、経験を備えとして継承している。
- ・個人としても、震災学習・ボランティア・現在の仕事を通じて、自分の体験を言葉にして伝えることで消化・継承してきた（今後も続けたい）。
- ・難しかったのは、震災を知らない世代（特に子ども）に「どう伝えたら伝わるか」という伝承の方法。
- ・南海トラフ等の将来災害も意識し、自分が伝えることで、知らない世代が備えを持ち命を守る行動を取れるようになってほしい。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・震災をきっかけに人生が（悪い意味ではなく）良い意味で変わり、「やりたいこと」が見つかった出来事。
- ・震災は決して忘れてはいけない教訓であり、自然災害はまた起こり得るため、過去を教訓に次に備えることが大切だと捉えている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：ぜひ「語り部」になってほしい。被災体験がなくても、聞いた話を自分の言葉にし、自分がどう感じたかを伝えるだけでも語り部になれる。
- ・こども／学校へ：もっと震災を学んでほしい。自分は小2当時、知識不足で津波を見ても危険を実感できず、もし一人なら避難行動が変わっていたはずだと感じる。
- ・震災遺構や語り部の存在を活用し、次に起こりうる災害への備えにつなげてほしい。
- ・行政へ：復興予算が縮小していく中でも、復興は終わらないもの。街の外観的な復興だけでなく、地域の「心の復興」も終わりを見ずに続けてほしい。
- ・心の復興のためには、話したい人が話せる機会（語り部の場など）を増やすことも重要だと考える。

【塩竈 A2 要約】（氏名不可 映像加工 音声加工）

【塩竈 A2】七ヶ浜 小学生（氏名不可 映像加工 音声加工）

ファイル	塩竈 A2	対象者	--
被災エリア	七ヶ浜町	当時の学年	小学 4 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・電気・水道が使えず、突然「今までと全く違う生活」になったことが一番困った（いつ復旧するか分からない不安）。・小4で、急に不便になった中で「どう生活していくか」を考える力が十分でなく、不安が大きかった。・大きな余震が続いたことが怖かった。・石油コンビナート（近隣）で爆発があったと聞き、自宅も近いため影響が心配で怖かった。・夜は真っ暗で、ろうそくを立ててラジオを聞きながら過ごした記憶が強い（福島原発の話も耳にし、先が見えない不安が続いた）。・（追加の記憶）避難中に地鳴りを聞き、100～200m先に茶色い濁った津波が押し寄せるのを見た。長靴を脱ぎ捨て裸足で高台へ走って逃げた。・（追加の記憶）消防団員が流され、引き上げられたが低体温症で亡くなったと聞いた。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・津波から親戚宅へ一時避難した際、着替えや生活用品がない中で、祖母が自宅に戻って服や毛布を持ってきてくれ、その後の生活が助かった。・先生については記憶が多くないが、震災の話題に触れる場面で「気持ち悪くなったら言って退出していいよ」等の声かけがあり、被災した子への配慮があって良かった。・友達から「してもらった」記憶は薄いですが、自分は被害の大きい友人（家を失い避難所にいる友人）へ衣類を届けた。・避難所で暇にならないよう、当時流行していたカードゲーム（デュエル・マスターズ）のデッキを余りカードで作り、友人に届けた（依頼ではなく自発的）。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・友達がみんな無事だったことにまず安心した。・学校での会話（避難の話など）の詳細は、あまり記憶に残っていない。・支援で印象に残るのは食料：支援物資の「いちごスペシャル」「バナナスペシャル」等のパンが届き、そればかり食べていた記憶がある（当時は、不足感はあまりなかった）。・井戸水を地域向けに開放している場所があり、自由に汲めてありがたかった。・食料以外の支援として、ピアニストの仲道郁代さんが学校を訪問し音楽の授業をしてくれたことが印象的（被災した子を元気づける大切な時間）。成人式でも来訪し、当時を振り返る企画があった。・物資支援の詳細は、震災後しばらく泉区の叔母宅に避難していたこともあり、記憶が薄い。・（追加の記憶）店に物がなく、ガソリンに長時間並び、水汲みに行った等、悲惨さと生活困難の記憶がある。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・具体的には思い出せないが、大人も皆困り、連絡がつかない状況が続く中で、言いたいことをすぐに伝えられなかったことはあったかもしれない。			

- ・「何を伝えられなかったか」と聞かれると、明確には出てこない（記憶が薄い）。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・食料だけでなく、ガスコンロや燃料など「調理できる環境」の支援があると良かったと思う（自分は当時使った記憶がない）。
- ・連絡が取れない期間が長かったため、連絡手段の確保／回線復旧を早める体制づくり（ICT時代の観点）が重要だと感じる。
- ・言葉について：自分は体験を質問されることを嫌だと思わず、話すことで理解され、気持ちが楽になる面があった。
- ・一方で「頑張ってる」は人によって受け止めが違うため、言葉選びはよく考える必要があると感じる。
- ・対応で良かった記憶：七ヶ浜町役場へ車で行った際、雪が降り寒い日に毛布や銀色のシートをもらい、防寒対策ができた（状況に合った支援だった）。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路（中学・高校）は学校が被災しておらず、比較的影響は少なかった（高校は利府方面）。
- ・ただし就職では、被災経験から「人を助けたい」という思いが強まり、現在は市役所勤務。
- ・震災後に始めたサッカーで、コーチが七ヶ浜町役場の公務員だった。瓦礫が積まれた近くで、仕事後に子ども達へボランティアで教える姿を見て「自分も公務員を目指したい」と思った。
- ・生活面：地震情報に敏感になり、他地域の地震も含めて情報をよく見るようになった。緊急地震速報の音や訓練のエリアメールでもドキッとす。
- ・地域の防災訓練などを通じて、地域とのつながりを強く意識するようになった（助け合いのため、近所を知っておく必要性）。
- ・友人関係：家を流され仮設で暮らした友人、家族を亡くした友人もいたため、詳しく聞かないようにしていたと思う。

【7 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】

- ・人生で一番大きい体験で、二度と起きてほしくないと思う。
- ・体験を話すことが、自分の中での「消化」や次世代への継承につながってきた。
- ・危機管理系の部署で勤務しており、中学のキャリアセミナー等で、震災の話や防災・減災、自治体対応をPPTで説明する機会がある（記憶のない世代にも伝える工夫）。
- ・担当外で知らない部分もあるが、説明する過程で自分も理解でき、良い機会だと感じている。
- ・話す相手（被災が軽い人が多い）が親身に聞いてくれ、鮮明な避難の話は驚かれる。映像だけでなく当事者の話で大変さが伝わると感じる。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・死ぬまで忘れられない日。
- ・知らない人や次世代へ伝えていくべきものだと考える。
- ・伝えることで、将来同様の災害が起きても被災者を減らせる可能性があると思う。

【9 未来に残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：今の楽しい時間を大切にしてほしい（いつ不自由な生活になるかわからない）。できる防災行動は限られるが、元気に過ごしてほしい。

【塩竈 A2 要約】（氏名不可 映像加工 音声加工）

- ・周囲の大人へ：食料・備蓄品を常に準備してほしい（当時、自宅には備蓄がほぼなかった）。被災していない地域にも備えを広げてほしい。自分もこれから備蓄を増やしたい。
- ・学校（先生）へ：学校で災害が起きると、先生は自分の家族より住民対応（避難所開設等）を優先せざるを得ず大変。平時からの備え・体制づくりが重要。
- ・行政へ：災害時は住民のために動く立場として非常に大変だが、頑張してほしい（自分も危機管理部署として呼ばれたら対応に当たる覚悟）。

【塩竈 B3 要約】（氏名可 映像不可 音声可）

【塩竈 B3】気仙沼市 高校生（氏名可 映像不可 音声可）

ファイル	塩竈 B3	対象者	小岩 輝 様
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	高校 1 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・「水が使えないとトイレが使えない」ことが一番印象に残り、トイレを流せない困りごとを実感した（運んだ水で流す対応はできた）。・怖かったのは、気仙沼の火災が三日三晩続き、数分おきの爆発もあり、戦争のような光景だったこと。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・しばらく家族と連絡が取れなかったが、連絡がつながったときに強い安心感があった。・学校の寮で約1週間生活し、実家に戻って家族に会えたことが嬉しかった。・ガソリン不足の中、保護者が探してくれて、みんなバスで途中下車しながら各家庭へ戻れたことが助かった。・寮生活で友達と一緒に過ごせたことが心強く、辛さをあまり感じずにいられた。・ボランティアでプールの水を汲んでトイレを流す等をしていると、避難してきた方が連絡を取ってくれることもあり、人とのつながりを感じた。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・学校自体は特に被災せず、学校生活の大きな変化は少なかった。・多くの支援者が来てくれ、その都度勇気づけられる場面があった。・印象に残る支援として、AKB48メンバーが近くの小学校に来てハイタッチしてくれたこと（当時好きで、元気が出た）。・気仙沼出身の歌手（熊谷育美さん）が来て歌ってくれたことも印象に残っている。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・特に思い出せない（支援の方々が尽力してくれたおかげで、そうした経験はなかった認識）。・高校生で「こどもの中では大人」側だったため、そもそも強く感じなかった。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・食料が不足していたはずの状況でも、調理業者が奔走し食材を持ち込み調理してくれ、空腹を感じずに過ごせたことが本当にありがたかった。・友達と協力して生活できたことで寂しさが薄れ、「仲間／つながり」は被災直後に希望になる重要な要素だと感じる。・津波の恐ろしさを「自分事」として認識するのは難しいが、経験者が伝え続けることで「大丈夫でしょ」「なんとかなるでしょ」と考える人を減らし、助かる人を増やせると思う。・生活環境面では「お風呂」が重要。入れないのはつらく、水が来て頭だけ洗えた時はとても気持ちよかった。・移動面では、通行止めや道路損傷が多く、古川へ向かう所要時間も普段の倍くらいかかった。信号停止による渋滞の記憶もある（白石→気仙沼が10時間かかったという話も聞いた）。			

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・同級生が亡くなる経験を通じて、「人はいつ死ぬか分からない」と実感し、日々一生懸命生きようと思うようになった。
- ・友達や家族と過ごす時間を「当たり前ではない」と捉え、以前より大事にするようになった。
- ・地元（古川）出身で高校が気仙沼だったが、震災を経験したことで気仙沼への思いがより強くなった。
- ・卒業時点は「復興」より“復旧”段階だったが、その後に行くたび店が建つ等の復興の進みを見て嬉しく感じる（同級生と集まると震災当時の話をすることもある）。

【7 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】

- ・改まって話す機会は多くないが、新しく会う人との会話で「震災の時何してた？」と聞かれ、火災が続いた話などをすることがある（相手は驚くことが多い）。
- ・日本にいる以上地震は経験し得るが、あれほどの規模は生涯で一度あるかないかの経験かもしれないと感じる。
- ・多くの人の力でハード・ソフト両面が復旧・復興したことから、人の力の偉大さを実感した。
- ・「地震が起きて良かった」とは言えないが、自分の成長につながった、考えさせられる機会になった。
- ・話す相手は、職場の人・趣味の仲間など、日常生活で新しく出会う人が中心。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・価値観が大きく変わった出来事。
- ・「今日生きていても明日も生きているとは限らない」「明日行こうと思っていた場所が行けなくなるかもしれない」と感じ、「やれるうちにやる、伝えられるうちに伝える」ことの大切さを意識するようになった。
- ・時間の経過で忘れることは増えるが、節目節目で「ちゃんとやっておかないと」と思うのは被災経験が背景にあると感じる。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：夢中になれることを見つけ、時間を大切にして全力で取り組んでほしい（明日も必ずできるとは限らない）。
- ・こどもへ：地震を「この程度なら大丈夫」と思わず、念には念を入れて早めに動く意識を普段から持ってほしい。
- ・大人へ：非常時に動揺するこどもを精神的にフォローできるよう、普段から準備しておいてほしい。
- ・学校・行政へ：普段から備えること、災害時は避難することの大切さをとにかく伝え続けてほしい。
- ・（行政職員として）災害時に一人一人を助けるのは難しい。事前の備えと啓発で「すぐ避難してもらえる状態」をつくるのが重要。
- ・具体的な準備：避難ルートの確認、備蓄品の準備など。
- ・補足：時間が経つと語れる人・触れる機会が減る中でも、風化させないよう「当時の話を聞くだけでなく、自分ならどう避難するか」を自分事として考えてもらえるよう仕事に取り組んでいる。

【塩竈 B4 要約】（氏名可 映像不可 音声可）

【塩竈 B4】松島町 小学生（氏名可 映像不可 音声可）

ファイル	塩竈 B4	対象者	樋口 祥大 様
被災エリア	松島町	当時の学年	小学 5 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・家業が水道業で、父が女川方面で工事中に音信不通となり、何日も帰ってこなかったことが一番困った、怖かった。・地震後、校庭へ避難し雪の中でブルーシートの下で親への引き渡し待ちをした（寒さ+子どもだけの状況で不安）。・「早く迎えに来てほしい」「家族は大丈夫かな」と子どもながらに怖かった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・地元ガソリンスタンドの店員に不安を打ち明けたとき「なんとかなる」と言われたのが、後から効いてきて一番嬉しかった言葉。・当初は「無責任だ」と感じたが、日々過ごす中で「なんとかなる」と思えるようになり支えになった。・父が自転車でボロボロになって帰ってきた姿が見えたとき泣いた。無事に帰ってきたこと自体がとても嬉しかった（3日ぶり程度）。・（補足の印象的エピソード）祖父が「風呂に入れないのは許せない」と言い「穴掘りするぞ」と配管修理の手伝いをした。祖父がワクワクした表情で、子どもながらに「騙された”感覚が残るほど大変な作業だったが、祖父の顔が今も忘れられない。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・学校は海から離れ津波被害もなく、校舎が丈夫で地震の傷跡が少なく「意外とこんなものなのかな」と感じた／被害が少なくて良かったと思った。・物資支援はありがたかった。・一方で家業の手伝いとして、津波後の泥かき等の復旧作業を行い、「支援を受けた」より「支援した側」の実感が強い。・作業の中で「ありがとう」「どうもね」「お疲れさん」と声をかけられることが嬉しく、家業を誇りに感じた。・友達に会えたことは嬉しいが、当時は家業の手伝いが忙しかった記憶がより強い。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・家業の手伝いで忙しい状況もあり、「我慢しなきゃ」「弱音を吐いちゃいけない」という意識が強かった（兄として妹もいる）。・「お腹減った」「疲れた」などの弱音や、「これ買ってほしい」は言えず我慢した。・親の顔色を見て「今日は大変そう／イライラしている」と感じると、自分でブレーキをかけて気を遣った。・避難所（教室）に許容量以上の人が詰め込まれ、暗い中でろうそくの明かりに顔がぼんやり見える状況が「ホラー的」で怖かったが、皆も同じなので言い出せなかった。・ペットの犬を教室に入れられず車内に置いたため、犬のことも心配だったがその場で言えなかった。			

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・停電が約1か月続いた記憶があり、もっと早く復旧できなかつたのかと思う。
- ・食料は致命的に困らなかつたが、地域によっては自ら炊き出しをしていた。今は米の炊き方が分からない人もいるため、「自炊・炊き出しができる経験」が大切だと思う。
- ・被災時は「自分のこと」になりがちだが、隣近所で助け合うなどコミュニティ対応が今後必要。
- ・自分の「我慢」については、「我慢なくていいよ」と言われても、親を困らせたくない気持ちから来ているので、言葉をかけられるより「放っておいてほしい／見守ってほしい」感覚が強かった。
- ・「なんとかなる」という言葉は今でも支えで、当時の困難を切り抜けられたと思う。
- ・避難中の食事はカップラーメン・冷凍食品が多く、飽きや不安（こんなものを食べ続けてよいのか）があった。炊き出しのある地区がうらやましかった（食の面＋コミュニケーション面）。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・復旧の手伝いで感謝の言葉をもらう経験が嬉しく、家業を継ぎたい思いが芽生え、進路も専門学校へ進んだ。
- ・結果として家業は継がず、町役場の公務員として勤務しているが、今も住民から「ありがとう」と言われるのが嬉しく、震災経験が今の仕事につながっていると感じる。
- ・震災後、いろいろな場所で手伝いをしたことで地元の人と多く関わり、今も大切な経験になっている。
- ・震災前は家業の手伝いはしていなかったが、震災を機に手伝うようになった。

【7 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】

- ・自分は比較的スムーズに消化できた。復旧の手伝いが誇らしく、体験が自慢にもなった。
- ・現在は防災担当として、県外の方にも話す機会があり、前のめりに聞いてくれる人や共感してくれる人がいて嬉しく、もっと話したい気持ちになる。
- ・仕事以外で話す機会は多くないが、家族内では「あのときこうだったね」と笑い話にしつつ、時々真剣に振り返る。
- ・娘が2人おり、どちらも震災を経験していないため、いつか次世代に伝えたい。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・人生の転機。人のために動き、感謝される嬉しさを知ったことが、公務員として働くことにつながっている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・震災があったことを忘れないため、次世代への継承を続けていきたい。
- ・将来災害が起きたときに「あの震災があったからすぐ動けた／すぐ対応できた」と言えるようにしていきたい。
- ・（学校・行政等へ）当時の自分のように我慢している子がいたら、言葉をかけなくてもよいので「ただ見ていてほしい／見守ってほしい」。

【塩竈 B5 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

【塩竈 B5】東松島市 小学生（氏名不可 映像不可 音声不可）

ファイル	塩竈 B5	対象者	--
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学4年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・いちばん怖かったのは、津波の被害に遭ったこと。・経験したことのない状況で「どう対応したらよいか分からない」ことがいちばん困った（訓練はしていたが、実際の揺れが想定外で判断できなかった）。・下校途中に地震。自宅に戻り、車内で避難準備（母・兄・飼い犬・隣家の方と犬）をしている最中に津波が目の前から来た。車でバックして逃げたが、山に跳ね返った津波が後ろからも来て車が流され、「終わった」と思った。・車が近所の家のハイエースの上に乗上げて停止。車内が浸水し身体上部まで水が来たが、エンジンが動いて窓を開けられ脱出できた。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・具体的な対応や言葉はあまり覚えていないが、結果として「困った／もうダメだ」と思うことが少なく、周囲が先回りして支えてくれていたことが嬉しかった。・支援物資が届いたことは嬉しかった（受け取りは主に親など大人で、やり取りの記憶は薄い）。・震災当日の夜は取り残された2階で過ごし、翌朝に父と祖母が迎えに来てくれた。・その際にかけてくれた「生きててよかった」という言葉が、とても嬉しく印象に残っている。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・「元の生活に戻れないかもしれない」と思っていた中で、学校再開で「戻れるかもしれない」という希望が見え、嬉しかった。・連絡が取れず安否不明だった友人たちの無事を、学校で初めて確認できたことが大きな喜び・希望になった。・学校生活に必要なノート・筆箱・ランドセル等を救援物資としてもらい、支援が本当にありがたいと感じた。・学校外では、公民館に自衛隊や給水車が来て水・食料の支援を受けた。支援がなければ食べるものもなかったかもしれないと思うほど重要だった。・自衛隊やボランティアとの具体的なやり取りは、あまり覚えていない。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・あまりない（記憶にないだけかもしれない）。・避難時は4家族で一緒に過ごし、同年代の子どもが計9人いて、話したり遊んだりできたため「言えない／発散できない」状況は少なかった。・普段から親族が集まる機会が多く、世代の違う人とも話すことに慣れていて、伝えるくさはあまり感じなかった。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・最も必要なのは物資支援（ライフライン停止の中で給水・食料等が不可欠）。・非常食（カップ麺等）があってもお湯が沸かせないため、パンなど「すぐ食べられるもの」が特にありがたかった。			

- ・言葉としては「生きてよかった」をいちばん言われたい／支えになる。
- ・親族2名、同級生2名が亡くなり、仲の良い友人も亡くしたことで「なぜ自分だけ生き残ったのか」という感情が出ることもあり、「生きていい」と思える支えになる。
- ・子ども目線で必要な物資：学校生活に必要なものに加え、息抜きできる遊び道具（ボール、野球ボール、グローブ等）。
- ・印象的な支援：近くの小学校にベガルタ仙台の選手が来て、サイン入りサッカーボールを直接もらった（今も家にある）。発散できる機会があった。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・人間関係：再開時に会えた友人を今も大切にしており、仲が深まった。
- ・自宅が全壊し、同じ場所に住むのは不安で別の場所へ移住。その結果、就職先も移住先の自治体となり生活に影響が出た。
- ・震災以後「震災以上に怖いことはない」と感じ、挑戦できるようになったのが一番大きい変化。部活の部長、生徒会役員などに挑戦するようになった（以前は引っ込み思案でなかった）。
- ・「失敗しても死ぬことはない」「もう一回挑戦できる」というマインドが生まれた。

【7 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】

- ・中学時に生徒会役員として、東松島市の企画でデンマークの同年代へ英語で震災状況を発信（写真等を用いて説明、約1週間ホームステイ）。現地では風力発電施設見学も行い、帰国後に市役所で市長等の前で報告会を実施。聞き手が真剣に聞き、泣く人もいたことで「伝えられた」実感と達成感があり、消化・継承につながった。
- ・一方で、しばらくは思い出したくなかった時期もある。
- ・震災後の講演形式の討論会を聞いて倒れて、保健室で休んだ経験がある（受け止めきれなさ）。
- ・海に行けるようになったのもここ数年で、現実として受け止めるのに時間がかかった。
- ・友人が亡くなったことは受け入れが難しく、そこが一番の困難だった。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・一言で言うなら「恐怖」。
- ・成長のきっかけにはなったが、運が悪ければ今ここにいない出来事で、二度と経験したくない。
- ・当時は受け止めきれず、「生きているからには何かしないと」という気持ちに駆られていた。
- ・今振り返れば成長につながったが、当時の実感は恐怖が中心だった。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ／周囲の大人へ：常に後悔のないように過ごしてほしい（後回しにすると本当にできなくなる）。
- ・学校・行政へ：いつ何が起こるか分からないので、何か起きた時に「どんな支援でもできる状態」を整えてほしい。
- ・具体的には、食べ物の備蓄に加え、冬に備えた毛布などの防寒備蓄を常に整備してほしい。
- ・学校へ：状況に応じた行動（避難先・避難導線等）を常にマニュアル化しておくことが重要（体育館に避難したが津波に遭ったという話を聞いている）。
- ・行政へ：災害時の「この場合はここに避難」を平時から繰り返し呼びかけ、住民が迷わず動けるようにしてほしい。
- ・日常でも「その日のうちに終わらせる（仲直りする）」など、後悔しない行動を心がけている。

【仙台 I A1 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【仙台 I A1】山元町 小学生（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	仙台 I A1	対象者	千尋 真璃亜 様
被災エリア	山元町	当時の学年	小学3年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・小学校の屋上で一晩過ごしたことが強烈に怖い記憶（真っ暗で明かりがほとんどない）。・家族の安否や家の状況が分からず、「家族が死んでいるかも」「自分だけ残ったらどうしよう」と一晩中考えて恐怖・不安が大きかった。・余震が多く、揺れるたびに周囲がざわつき、防災無線の声などもあり落ち着かなかった。・怖くて友達がいてもじっとしており、ほとんど言葉を発しなかった。・先の生活がどうなるか（家がなかったらどうするのか等）を子どもながらに不安に思った。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・屋上では家族はいなかったが、先生と友人が周りにいて「人がいっぱいいた」ことが心強かった。・先生の「一緒にいるからね」「大丈夫だよ」という言葉が大きな安心材料になった。・友達と手をつないで一緒に過ごしたことが安心につながった。・その後、自宅（海の近く）で生活する中で海が怖くなり、津波注意報等が出るたびに家にいるのが怖かった。・注意報時に家族が内陸の祖母宅へ避難させてくれ、そこで「ほっとできた」。・休校後、別の小学校との併設で再開した際、普段から知っている先生がそばにいて声をかけてくれたことが支えになった。・併設先でも中浜小の友人と一緒に、「今までと変わらず一緒にいられた」ことが一番うれしかった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・他校との併設で、環境（ルール・文化・場所）が一気に変わり、授業再開に強い不安があった。・子ども同士に「壁（中浜小／相手校）」を感じ、お互いを受け入れるのに時間がかかった。・「よそ者扱い」されているように感じる場面があった。・中浜小側に支援物資が配られた後、「あの子たちだけずるい」などと言われ、肩身が狭い思いをした。・印象に残る支援：招待旅行（例：九州に行く等）があり、悲しい記憶の中で気分転換でき、ありがたい記憶も残っている。・一方で、外部カウンセラーによる個別面談は、初対面の大人に質問されても心を開けず難しかった（しかも一回で終わった）。・継続的に関わってもらえていたら、言えなかった気持ちを話せたかもしれないと感じる。・全国からのメッセージカードや千羽鶴を受け取り、「自分たちを思ってくれる人がたくさんいる」と知れて素直にうれしかった。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・自分の家は残って家で生活できた一方、友達も多く（9割近く）は家が流され避難所生活で、状況の違いから「遊びに行きたい」等を言い出せなかった（寂しさがあった）。・その寂しさを親にも言えなかった。			

- ・併設統合で生活しにくいと感じても、「借りている側」で場所もないため、あれこれ言えなかった。
- ・困りごとを聞かれても、素直に言える感じではなく、言葉にすること自体が難しかった。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・災害前からの備えとして、津波など災害の知識を授業にもっと組み込む必要がある（当時、津波の怖さや具体像が分からず、来ると言われてもピンと来なかった）。
- ・子どもだけの場面でも避難行動につなげられるよう、知識を広く身につけることが重要。
- ・被災後の支援として、心のケアは「継続的・長期的」に必要（関係性ができないと子どもは話しにくい）。
- ・安心して話せる大人がいて、話せる環境をつくる支援が望ましい。
- ・安心できる言葉：大人からの「一緒にいるからね」「近くにいるからね」。
- ・嫌だった言葉：震災の話をして「でも家族は無事だったからいいよね」など、つらさが軽く扱われる言い方（共感してほしかった）。
- ・学校併設の開始時に、いきなり学習開始ではなく、打ち解けやすい調整・機会がもう少しあるとよかった。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路：もともと看護師志望だったが、命が助かった体験や身近な死の経験を経て「人の生命に関わる仕事」への思いが強まり、専門学校進学を決めた。
- ・生活：自宅は大規模半壊だが修繕して中3頃まで居住。その後、店の減少や高校進学時の不便さ等から山元町を離れて引っ越した。
- ・内陸へ移ったことで安全面の安心材料になった一方、長く住んだ場所を離れる寂しさもあった。
- ・人間関係：一晩を一緒に過ごした友人とは絆が強く、「あの日一緒に頑張った」感覚で今も交流がある。
- ・同級生にも、消防士・自衛隊など震災経験が進路に影響した人がいて、再会時にその話ができることが良いと感じる。

【7 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】

- ・中浜小学校が震災遺構として整備され、語り部として活動（2020年頃開始）。
- ・語り部になるまでは、自分から震災を語ることは少なく、どちらかというとふさぎ込んでいた。
- ・10年の節目頃に中浜小へ行き、記憶が呼び起こされる中で「このまま忘れられてしまうのでは」と感じ、話す側に回ることを決意。
- ・語るために災害知識や周囲の被災状況を学び直す必要があり、落ち込みながらも続けた。
- ・語ること自体が、自分の経験に向き合い、気持ちを消化していくきっかけになった。
- ・年々報道が減り記憶も薄れる感覚があり、これからは「つないでいく側」で終わりたいと思っている。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・命と関わる（生と死に向き合う）きっかけであり、地域や周囲とのつながりを強く感じるきっかけになった出来事。
- ・一方で「怖さ」は今も強く、3月が近づくと心がざわざわし、落ち込みやすくなるなど、年月が経っても影響が残っている。

・遺体安置所に行ったり、親戚の葬儀が続いたりして、短期間で多くの死に直面し「一瞬で多くの人が亡くなる」悲惨さを実感した。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：「頼れる大人を、思う存分に頼っていい」、言いにくさから塞ぎ込まないでほしい。
- ・こどもへ：災害への備え・知識を身につけてほしい（知識が避難行動の差になる）。
- ・周囲の大人へ：経験をもとに、周り（特に子ども）を守れる行動につなげてほしい。災害知識を持つことが重要。
- ・学校へ：子どもが話しやすく、安心できる環境づくりを常に整えてほしい。

【仙台 I A2 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【仙台 I A2】気仙沼市 未就学（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	仙台 I A2	対象者	阿部 蓮 様
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	幼稚園 年中
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・水道・電気が止まり、生活が一気に不便になった。・給水所まで徒歩5～10分ほど通い、重いペットボトルを持って帰るのが大変だった。・夜は口ウソク1本で過ごし、暗い中でトイレに行くのが危なく感じた（カセットコンロで調理）。・当時5歳で「地震・津波」の概念が薄く、怖さ・不安の感情はあまり自覚していなかった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・家族や先生が動揺を見せず、できるだけ「いつも通り」に過ごさせてくれたのが安心につながった。・身内や友達に大きな被害がなく、みんなが無事だったことが何よりうれしかった。・幼稚園が津波で流され、市内の別の幼稚園の大きな体育館で3クラス合同になったが、担任が各クラスに付き、学びの場を保ってくれた。・壁のない環境でも、ピアノ演奏等も含め配慮しながら「自分たちの空間」を大切にしてくれた。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・場所（学びの場）を提供してもらえたこと自体に、今振り返るとありがたさがある。・元の幼稚園が再建され、年長の半ば頃に戻れた時は「雰囲気に戻った」ことがうれしかった（支援があったからこそ）。・自治体支援の詳細は幼少で記憶が薄いですが、園の整備や行事（お遊戯会・発表会等）が継続できた背景に支援があったと感じる。・体育館での「ショー（イベント）」が強く印象に残り、気持ちを和らげる楽しい思い出になった。・服の支援、自治会の炊き出し（雑炊）が記憶に残る（味が好きで、その後も家で作ってもらうほど印象的）。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・子どもゆえ空気を読まずに発言してしまうことがあったかもしれない（子ども扱いで受け止められた可能性）。・「遊びたい」気持ちはあったが、状況的に我慢せざるを得なかった。・「伝えられなかったこと」は特にないが、水道・電気の復旧が体感として遅く、復旧を急いでほしい思いはあった（発信手段はなかった）。・家族には「寒い」「暗い」などをストレートに言っていたらと思う、家族の負担は大きかったのではと振り返る。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・まず必要なのは物資（食べ物、毛布、暑さ対策の冷却グッズ等）の確保。・給水車が来て、そこへ水を汲みに行った経験が印象的で、ライフライン支援の重要性を実感。・今後は「防災教育の場（環境）」を提供することも支援として重要（教訓を伝える場づくり）。			

- ・印象的なキーワードは「復興」。応援の言葉はうれしい一方、「教訓を生かして備える／こうしていきたい」と言ってくれる言葉が特にうれしい。
- ・地域では若い世代（中学生の先輩）が避難所運営や炊き出しを手伝った話が印象的。
- ・自治会館で母親たちが炊き出しや居場所づくりをしたことが良い対応だった。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・悪い面より良い面の影響が大きいと感じる（防災教育がより活発化し、防災意識・備えの意識が高まった）。
- ・中学の途中で地元の伝承館が開館し、誘いを受けて語り部活動を開始（震災がきっかけで継続できている）。
- ・高校でも語り部クラブに参加し、大学（尚絅学院大学）でも防災ボランティアに所属するきっかけになった。
- ・閑上地区を中心に、交流・祭り手伝い・料理教室など「心の復興」を意識した活動を行っている。
- ・将来は地元への愛着から戻りたいが、安定や仕事を考えると都市部就職も選択肢で葛藤。形はどうあれ地元で貢献したい思いが強い。
- ・生活環境の大きな変化は少ないが、景色の中に「思い出せない場所」があるなど影響はある。
- ・友人は無事で関係は維持。震災直後は近所の子と遊び、場を和ませる中で友人関係が深まった。
- ・補足：防災に熱心な校長の異動で学校の防災教育が弱まる実感があり、風化・マンネリ化を防ぐため毎年気持ちを改めて取り組んでほしい。
- ・補足：恩師のつながりで、宮城教育大附属小へ出向き小学生に語る機会があり、伝える環境があることがうれしかった。

【7 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】

- ・身内が無事で大きな被害が少なかったことから、躊躇なく語り部として語れた（精神的苦痛は比較的小さい）。一方で、周囲には「思い出すだけで辛い」人もいて、被害の差があることは認識している。
- ・幼稚園時の記憶を織り交ぜつつ、震災遺構（校舎が伝承館）を示しながら教訓を伝える。
- ・難しさ：修学旅行など同世代の団体は「やらされ感／聞かされ感」が出やすく、真剣に受け止めてもらう工夫が必要。
- ・工夫：交流しながらクイズを入れる／具体的な数値（亡くなった人数、津波の高さ等）を示す／原稿を自分の言葉に噛み砕き、最終的に原稿なしで伝える。
- ・語り部活動が、人前で話す、人と関わる力の土台になった。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・自然現象として災害はいつ来てもおかしくなく、「想定外を考えて備える」ことを大切にするきっかけ。
- ・東日本大震災に限らず、様々な災害の教訓が生かされてほしいという思いが強い。
- ・ポジティブ一辺倒ではないが、「次に生かすための震災」として前向きに捉える必要がある。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：経験や概念がなく分かりにくいからこそ、経験者の声や学校、園での学びを真剣に受け止めてほしい。

【仙台 I A2 要約】（氏名可 映像可 音声可）

- ・大人へ：「自分は大丈夫」「前回大丈夫だったから今回も大丈夫」は危険。想定外を考えてほしい。
- ・学校・行政へ：防災教育を「やった証明」で終わらせず、実際に身になる形で行ってほしい。
- ・普段の行動が子どものお手本になるため、日常の細部から防災につなげてほしい（例：避難時に不利な履き物で勤務する等への問題意識）。
- ・語り部を聞いた人が、さらに周囲へ伝える「次の語り部」になってほしい。

【仙台 I B3 要約】（氏名不可 映像加工 音声加工）

【仙台 I B3】山元町 小学生（氏名不可 映像加工 音声加工）

ファイル	仙台 I B3	対象者	--
被災エリア	山元町	当時の学年	小学3年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・停電（約1週間）・断水（約1か月半）のインフラ停止が一番厳しかった。・祖父母が地域で役職を持っていたため「役得と言われないように」と給水や物資をもらいに行くのを控えるよう言われ、両親が不在気味で自分が水汲みに行く必要があった。・余震が1か月強続き、古い家の土壁にひびが入るなど「いつ潰れるか」と家の倒壊が怖かった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・避難所生活が続き、校庭が避難者の車で埋まり運動会やプールができない中、家族が気を紛らわせるために遠出に連れていってくれたのが嬉しかった。・海が好きだったが沿岸に行けず、加茂水族館など日本海側（山形・新潟方面）へ連れて行ってもらった記憶がある。・先生の対応で嬉しかったことは少ない。津波被害の有無で子どもへの接し方を分け、「津波被害を受けてないんだから、受けた子に優しくしてね」と言う先生が目立ち、違和感が強かった。・友人とは休校中に避難所で再会できることがあり、普段会えない子に会えたのは嬉しかった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・4/25頃に休校が解消され再開したが、避難所利用は継続。体育館は使えず、駐車場も校庭も使えない状況だった。・避難者が大変なのは分かるが、「なんで私たちが我慢しなきゃいけないの」という気持ちがあり、口には出せなかった。・長く休んだのにすぐ夏休みが来る感覚で、「勉強は大丈夫かな」という不安が強かった。・夏休み頃に愛知県などから学生ボランティアが来て、遊びや勉強を教えてくれた。親や被災経験のある友達以外と話す久しぶりの機会楽しかった。・東北大のサークル等も来訪し、子ども会的なゲームや勉強支援、遊具で鬼ごっこ等をした。・愛媛などからみかん・ポンジュース等が送られてきた記憶がある。・生活物資というより「気が紛れる遊び」「いつもと違う人との関わり」が印象に残っている。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・同じ町で被災しているのに、先生の発言が分断や孤立を生むように感じ、「わざわざ口に出さないでほしかった」と思ったが面と向かって言えなかった。・放射能影響の検査に関して、町が津波被災家庭の子どもだけ甲状腺検査を無料実施し、そうでない家庭は検査自体をしないという通知があり、母が嘆いていた。自分も理不尽さを感じた。・父が農業関係で、出荷先から「危ないんでしょそっち」と一括りにされる状況もあり、家庭内でそうした会話が耳に入っていた。・大人の「どこかの悪口」を毎日聞くような環境が嫌だったが、それも伝えられなかった。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・印象的だった支援：中学頃から、町で塾運営をする団体が学習支援として授業に講師を無償で入れてくれた。学習だけでなく部活の悩み相談にも乗ってくれ、救われた。			

- ・その団体が最終的に町に塾を作り、高3の大学受験でも支えに（推薦の志望動機添削、シンポジウム紹介など、師匠のような存在）。
- ・印象的な言葉：被災小の校長から「ここにいる子はみんな被災。程度分けをしてはいけない。ニコニコしていても家で泣いている子がいる」という考えを聞き、自分の傷や違和感を初めて話せた。
- ・必要だと思う支援：被災下で余裕のない先生に負担が集中しないよう、学校現場の先生側への支援（体制・サポート）が必要。
- ・言葉：必要以上の「頑張って」は違うと感じる。現場を見ていない人から過剰に応援されるのもつらかった。
- ・（現在、災害復興・防災教育を専門に学ぶ立場から）当時は災害対応マニュアルが十分でなく、校長裁量で差が出ていた可能性もある。先生が悩んだ言葉や後悔を共有し継承することが大事だと感じる。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・音に敏感になった（特に車のエンジン音）。余震期に母・妹・自分・祖母の4人で車中泊し、寒さでエンジンをかけるがガソリンが減る恐怖が強かった経験が影響。
- ・現在もガソリンメーター減少が怖い、エアコン温度を上げたくない、エンジン音が気になり音楽をかけないと落ち着かない等がある。
- ・進路：被災経験のない同世代に語る機会を通じ、先生の発言や「津波被害の有無で対応が変わる理不尽さ」が研究テーマになり得ると感じ、災害復興・防災教育・地域コミュニティ研究の道に大きく影響。
- ・人間関係：当時「津波で大変だったね」と言われていた側の同級生に距離を置く傾向がある（優遇された経験を背景に、のちに「かわいそう」を前面に出す言動があり、また自分が我慢する状況になりそうに避けてしまう）。

【7 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】

- ・高校卒業頃まで、津波被害がない自分は「喋っちゃいけない」「ニーズがない」と蓋をしてきた。
- ・恩師から「蓋をしてきた子は後から地震でPTSDが出ることもある」と言われ、言えなかった影響を自覚。
- ・研究で被災者の話（浸水域で遺体を見た等）を聞くと想像がついてしまい、フラッシュバック的に手が止まることがある。
- ・恩師に背中を押されて以降、関西の大学生等に語る機会を受け、少しずつ「津波が全てじゃない」「小さな被害でも被災」と自分の言葉で伝えるようにしてきた。
- ・難しさ：どこまで行っても「津波は受けてない」という線引きが心に残り、「自分の話でよかったか」と最後に確認してしまうことがある。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・日本の災害史上未曾有の複合災害の「当事者」であり、自分にしか語れない体験がある。
- ・その体験があるからこそ、他の被災者の話を聞いたときに場所や状況を具体的に想像できる。
- ・進路を実現し、自分なりの視点を確立する上で非常に大きな出来事であり、「自分の財産」と捉えるようにしている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：子どもなんだから気遣わなくていい。抱え込んで塞ぎ込むと後々苦しくなるので、友達でも大人でも誰でもいいから「甘えられる人」を見つけてほしい。
- ・周囲の大人へ：大人は状況を理解できても子どもは情報がなく理解できない。余裕がなくても子どもに当たらないでほしい。特に教員は一言が大きく影響することを考えてほしい。
- ・学校・行政へ：学校を避難所にし過ぎないでほしい。学校再開時に避難者がいる環境は本来異常で、避難者分散など別の対応で、学校カリキュラムに大きな影響が出ないようにマニュアルを変えていく必要がある。
- ・話せる相手としては、遠くから来た中高生やお兄さん・お姉さん等「何も知らない人」の方が話しやすかった。そうした人を受け入れる窓口があるとよい。

【仙台 I B4 要約】（氏名可 映像不可 音声可）

【仙台 I B4】東松島市 小学生（氏名可 映像不可 音声可）

ファイル	仙台 I B4	対象者	志野 ほのか 様
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学6年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・小規模避難所に100～200人が密集し、異様な空気感（息苦しさ・落ち着かなさ）を強く感じた。・情報が入らないため「本当は外に出たいが中にいないといけない」ことが苦しかった。・避難所特有の匂い、雑魚寝の混雑、高齢者が多い環境、余震が重なり、強い不安が残った（匂いで今も思い出すことがある）。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・先生が避難所を回ってくれ、顔を見るだけで安心できた（言葉より「来てくれたこと」が支え）。・先生は「変に心配しすぎない」いつも通りの接し方・会話をしてくれた印象。・自分だけが津波を目撃し、家族は市外にいて体験していなかったが、家族が無理に聞き出さず、話すまで見守ってくれたことがありがたかった。・友人も全員被災し状況が近く、互いに分かり合えて、いつも通りに接し合えたことがうれしかった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・避難所生活の中で、学校に行く時間だけが「普通の生活」に戻れた感覚があり、ありがたかった。・先生が被災下でも部活動・運動会・通常授業など「日常」をなるべく保ってくれた（避難所とのギャップは大きかった）。・避難所では21時消灯など制約があり、暗い中で家族にライトを照らしてもらって宿題をする等、日常との差を強く感じた。・支援は物資より「交流・体験」の支援が印象的（心の支援）。・例：運動会運営で日本体育大学の学生ボランティア、修学旅行で北海道に招待等、普段できない経験を得られた。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・避難所で大人が多い共同生活の中、わがまま（テレビを見たい等日常なら言えること）を言えなかった。・本当は炊き出し等を「もっと手伝いたい／役に立ちたい」思いがあったが、子どもが少ない環境で声を上げづらく、見ているだけになりがちだった（恥ずかしさもあった）。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・金銭面の支援が時間とともに縮小・打ち切りになり、大学進学期には家計負担が重かった。二重ローン等もあり、長期的な金銭支援が必要だと感じた。・物資支援は届いたが、賞味期限切れのものもあり、状況（時間経過・生活変化）に応じて内容や量が調整されるとよかった。			

- ・印象的な支援：自衛隊が避難所で演奏・楽器体験を提供。言葉ではなく音楽が寄り添ってくれた感覚が強い。家族を亡くした年に、自衛隊が「桜」を演奏し、言葉以上に気持ちに寄り添われた。
- ・学校の先生が「あえて」習字など体験学習も含め「当たり前の日常」を維持しようとした対応が、心の支えになった。
- ・震災後、日常の一つ一つが当たり前ではない＝幸せだと実感するようになった。
- ・（補足）子どもは気を使ってしまうので、大人が言葉にして「元気に遊んでいいよ」等を伝えることが、子どもの癒しになる。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・震災をきっかけに現在の人生が形づくられたという実感が強い。
- ・高校から語り部活動を始め、全国に多くのつながりができた。
- ・地元（宮城）に残りたい思いが強まり、進路や選択に影響した。
- ・語り部のきっかけ：防災教育の一環で、阪神淡路大震災を経験した地域の高校生が「自分の言葉で」語り継ぐ姿に触れ、自分も伝えなければと感じた。
- ・祖父を亡くした後悔から「同じ後悔をしてほしくない」という思いが行動の原動力になった。
- ・震災で住めない状況になって初めて、海や地元の良さを強く実感し「離れたくない」「恩返ししたい」に変化した。

【7 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】

- ・「話したくない」感情はあまりなく、話せる自分が何かしなければという使命感があった。
- ・語り部として話し続けることが、後悔の消化と継承につながっている。
- ・一方で、社会人になると仕事との両立、依頼を断る難しさ、負担感など「続ける難しさ」を強く感じる（同年代の語り部が続けられなくなる例も多い）。
- ・日常でも、震災未経験の友人（内陸出身者など）に「当時どうだった？」と聞かれ話すことが多い。
- ・結婚相手が内陸出身で津波経験がないため、家庭内でも経験を話し継承している。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・「あってよかった」とは言えないが、得たもの（特に人とのつながり）は非常に大きい。
- ・これからも震災と向き合い、切り離せないものとして共に生きていく感覚がある。
- ・語り部活動を通じ、全国各地・世代を超えた出会いが生まれた。
- ・もともと人前で話すのが得意ではなかったが、活動を通して社会的になり、人と話すことが好きになった。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：ありのまま元気に過ごしてほしい。子どもが元気に暮らすだけで周りには力をもらえる。
- ・周囲の大人へ：若い人を生かすのも潰すのも大人次第。寄り添う大人がいる一方、心に土足で入るような大人もいた。声を潰さず、見守ってほしい。
- ・学校へ：非常時こそ、日頃から会っている先生の存在・支えが大きい。日常の学校が、非常時の安心につながる。

【仙台 I B4 要約】（氏名可 映像不可 音声可）

- ・行政へ：避難所で大人同士が言い合う場面を子どもが見ていた。大人の声だけでなく、子どもの意見も汲み取ってほしい（子どもはその場で言えなかったことが印象に残っている）。
- ・（補足）被災者は「過去を語って終わり」ではなく、ずっと一緒に生きていくものだという理解を広げてほしい。

【仙台 I B5 要約】（氏名可 映像加工 音声加工）

【仙台 I B5】東松島市 小学生（氏名可 映像加工 音声加工）

ファイル	仙台 I B5	対象者	阿部 明日香 様
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学 1 年生

内容

【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・避難したビルが思ったほど頑丈ではなく、避難階のすれすれまで津波が来て、ガラスが割れ、窓の先が津波で埋まっていた（「ここは安全なのか」と強い不安）。
- ・大人たちも不安そうで、その空気感も含めて怖かった。
- ・食料がなく、津波が引いた後に東松島市の市民センターへ徒歩で移動した（瓦礫がひどく、靴も流され、足にビニール袋をはめて歩いた）。
- ・通学路として知っていた道が壊れて消え、「知っている街がなくなっている」ことが怖かった。
- ・ご飯が食べられるようになった頃に祖父が亡くなったこと、同級生も4人亡くなったことを知り、「避難が少し違えば自分も危なかった」と恐怖が続いた。
- ・困ったこととしては、履物がないこと／移手段（徒歩移動）の大変さが大きかった。

【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】

- ・避難時、知り合いのおばあちゃんが自分と友人を抱きかかえて揺れから守ってくれたことが、とても嬉しく助かった。
- ・組合のビルで、食べ物がないうち、お姉さんがバッグに忍ばせていたホワイトチョコを「小さいから食べな」と一欠けらくれた。
- ・市民センターの避難所で、年上のお兄さん（障害のある方だったと思う）が妹と自分の遊び相手になってくれ、避難所でも「楽しく遊べた」時間が嬉しかった。
- ・具体的な言葉は思い出せないが、悪ふざけ等にも怒らず、優しく返してくれた印象が強い。

【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】

- ・学校も使えず家もなくなり、市民センター避難の後、祖父母宅へ避難。転校という形で半年ほど別の学校へ通った。
- ・転校先は、断水はあったが津波は来ない高台で、自分がいた環境との違いに驚いた（「世界が違う」と感じた）。
- ・転校先の友達が「大変だったね」と温かく受け入れ、輪に入れてくれた（高学年まで年賀状・手紙のやり取りが続いた）。
- ・先生が「被害が大きいところから来たから、その話はあまりしないように」という雰囲気をつくり、当時は良いと思ったが、「自分だけ違う（被災者扱い）」感があり、周囲も自分も気を遣って苦しかった。
- ・半年後に元の学校へ戻ったが校舎は使えず、市役所で学校再開。知っている友達の顔があり安心し、「お帰り」という雰囲気が嬉しかった。
- ・「すごく支援を受けた」実感は強くない（物資はもらったが、誰かから直接支援された記憶は薄い）。
- ・被災後ならではの行事として「太鼓」をみんなで取り組み、団結力・復興の一体感を感じた。
- ・通学がスクールバスになり、帰りも含め「ずっとみんなと一緒に」にいられる安心感があった。

【4 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】

- ・避難時、散歩で会う大型犬を連れておばあちゃんが一緒にビルへ入ろうとしたが「犬はダメ」と言われ、泣きながら離す場面を見て強いショックを受けた。
- ・本当は「犬も一緒にいいじゃん」と言いたかったが、母にも言えず、小学校高学年まで話せなかった）。
- ・避難中は「なんであっちに行っちゃいけないの」「なんでこういう発言をしちゃいけないの」等の疑問が多かったが、口にしづらかった。
- ・食料が少なく「お腹空いた」と大声では言えず、母にだけこそっと伝えていた（周囲に遠慮があった）。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・家族が別々の場所にいたため、バラバラになった時の不安が大きい。家族での集合場所の共通認識、連絡手段、安否・所在が早く分かる仕組みが必要。
- ・近所のおばちゃんが、お菓子を渡しながら「大丈夫」「いつか元の生活に戻れる」「一緒に頑張ろうね」と言ってくれたのが嬉しかった。
- ・亡くなった友人のお母さんが節目ごとに寄り添い、「その子の分まで生きてほしい」「成長を見るのが嬉しい」と言ってくれたことが心に沁みだ。
- ・避難所で母が常に一緒にいられない時も、近所の大人やお姉さん、お兄さんがそばにいて、子どもを一人にしなかった環境がありがたかった（避難所でも「コミュニティ」が大切）。
- ・安心できる大人像：にこやかな表情、相手を知ろうとする姿勢、愛情のある温かさがある人。子どもの話を1～10まで丁寧に聞いてくれる人。
- ・大人側の苦しさ（「私も家がない」等）をぶつけられると、子どもは「言っちゃダメだった」と感じやすい。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路：幼児教育（保育士・幼稚園教諭）の道を志す。避難所で大人と一緒に遊んでくれた経験などが背景にあると感じている。
- ・生活：新たに家を建てたが、同様の災害に備えて防災バッグを複数準備し、年1回程度家族で「大きい地震が来たらどうするか」を話している。
- ・大学生以降、各地でボランティア活動を行い、NPOでアルバイトもしている。「別の形で恩返ししたい／誰かの力になりたい」という思いが強まった。

【7 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】

- ・小学校までは同じメンバーで皆被災しており、あえて話す機会は多くなかった。
- ・中学で姉妹校のある岐阜へ研修に行き、「被災県から来た」として状況を話す機会が増えた。
- ・大学では出身地が多様で、場を広くして話す場面があった。
- ・語り部もやってみたかったが、機会に巡り合わずできなかった。
- ・受け止めは比較的早く進み、小4頃に「家はない／祖父はいない」ことが現実として落ちた（それ以前は話で聞く感じで実感が曖昧だった）。10歳下の妹が生まれ生活が変わったタイミングで、過去が「自分の経験」として整理され、落ち着いた感覚がある。
- ・難しかったのは、環境の変化（住む場所・食べ物・水やガスの有無が場所ごとに違う等）を受け止めること、祖父がいない事実を受け止めること。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・「なければ今の生活はなかった面がある」と感じる一方、本当は「なかった方がよかった（みんな生きていてほしかった）」という思いがある。
- ・今の家で暮らせていること、目指す目的（保育の道）ができたこと等、震災がきっかけになったと思う部分がある。
- ・「大切」と言い切るのは違和感があるが、「今の自分があるための要素（必要なもの）」として位置づけている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：とにかく安全な場所へ逃げてほしい。家族で事前に話し合い、最終的に同じ場所に行き着けるようにしておいてほしい。
- ・周囲の大人へ：経験を全部忘れていい面もあるが、風化させず「自分が困ったこと」を覚えて、同じ困りごとの人に手を差し伸べられる行動をしてほしい。
- ・学校へ：学校は家族以外の「もう一つの居場所」。早く安全な学びの場を整えることが子どもの安心につながる。
- ・学校へ：登下校中や学校にいない時の避難の仕方を教えてほしい（亡くなった友達や学童にいて避難できず流された経験がある）。
- ・行政・地域へ：地域全体で「子どもがどこにいるか」が分かり、子どもが安心して駆け込める場所をつくってほしい。
- ・宮城の復興経験（良いことも悪いことも）を発信し、他地域（例：他県の災害）で役立てられるようにしてほしい。

【石巻 A1 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

【石巻 A1】 仙台市 高校生 （氏名不可 映像不可 音声不可）

ファイル	石巻 A1	対象者	--
被災エリア	仙台市	当時の学年	高校生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・いちばん困ったのは、メディアスクラム（報道陣に追われる状況）。報道されたくなく、強い嫌悪感があった。・津波に家ごと流されている最中は「これで終わり」と死を覚悟し、諦めた。・翌朝に津波が引き「すぐに死ぬことはない」と感じ、気持ちに変化が生まれた。・がれきの中に祖母（80歳）と2人で閉じ込められ、冷蔵庫の中の食べ物を少しずつ食べて過ごした。・寒さがひどく、がれきの中から布団を掘り出して暖を取った。・「奇跡の救出」として取り上げられた報道のされ方は受け入れられず、メディアへの批判の思いが残った。・気持ちの整理（踏ん切り）は、伝える側になった震災から6年後頃に一つの区切りがついた（許せたわけではない）。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・高校に戻った後、友人が震災前と変わらない雰囲気を受け入れてくれたことが一番うれしく、安心感につながった。・家族とのやりとりで「特別うれしかった／助かった」は特になく、普段どおりの家族という感覚。・先生から特別な対応をされた記憶はなく、日常と同じような感じだった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・学校では、友人が以前と同じ付き合いをしてくれたことがうれしかった。・学校自体は被害のない地域で、学校生活そのものは大きく変わらなかった。・一方で学業に集中できない期間があり、高校残り2年間は9割程度登校できなかった。・石巻赤十字病院が医療崩壊寸前の状況の中、メディア対応の必要もあり個室を用意され、手厚い医療のもとで治療を受けられたことがありがたかった。・それ以外は、罹災証明が下りていないため「被災者支援」を一切受けていない（仙台に戻ってからも支援はなかった）。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・大きいのは報道のされ方。「奇跡の救出」という扱いに納得できず、本当はもっと伝えられることがあったと今は思う（当時は伝えられる状態ではなかった）。・学校でスクールカウンセラーを受けるよう言われ、受けたくないのに受けざるを得ず「面倒」「意味が分からない」と感じた。・不登校は、被災体験そのものよりも、メディア対応等を通じた大人・社会への不信感から「何もしたくない／社会と付き合いたくない」気持ちが強まった影響が大きい（本人は「グレていた」という表現）。			

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・「支援してあげよう」という姿勢自体が押し付けになりやすく、大人の理屈になっていると感じる。
- ・災害時に「その場で何かする」より、平時から子どもが主体的に動き、自分の居場所を作れる環境を整えておくことが重要。
- ・大人が言葉で癒すのではなく、子どもがどう感じているかを拾い、それに対応することが大切。
- ・「子どものために何でもやってあげる／子どもにここまでさせない」という対応が、逆に子どもを遠ざける面があるため見直しが必要。
- ・災害時の居場所づくりは平時の備えが要で、地域とのつながり、地域の中での子どもの居場所・役割を事前に作っておく必要がある。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路の転機：震災伝承に関わる仕事に就いているのは、震災があったからこそ。
- ・震災から6年後、教育実習で母校に戻る機会に石巻へ行き、家があった場所を見に行ったが区画整理が進み場所にたどり着けず、寂しさを感じた。
- ・同時に、ボランティア、地域の人、自衛隊、行政など多くの見知らぬ人の努力で街が復興していることを実感し、「自分も関わるべきだった」という反省や負い目から石巻に戻る決意をした。
- ・当初はまちづくり会社で働き、その後語り部に誘われ伝承活動へ。
- ・行政支援や助成が縮小する中でも伝承を終わらせたくない、語り部の高齢化もあり自分が続ける必要があると感じ、伝承を主軸に活動するようになった。
- ・生活面：震災前から拠点を仙台に移しており、暮らし自体の変化は大きくない。
- ・人間関係：親戚、地域の人、後輩など多くの死による喪失がある一方、復興や伝承活動を通じて県外から来た人、仲間との出会いは震災がなければ得られなかった。

【7 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】

- ・「自分の声かけ一つで救えた命があった」という後悔や、「正しい行動ができなかった」という恥ずかしさがあり、話すことに強い抵抗があった。
- ・先輩や伝承団体のサポートで、伝える活動を続ける中で少しずつ消化できた部分が多い。
- ・「聞いてくれる人のためにどう話すか」「体験をどう生かしてもらおうか」を学びながら、伝え方を悩みつつ磨いている最中。
- ・完全に消化、継承できたとは思っておらず、これからも続けたい。
- ・自分たちで伝承シンポジウムを企画すること、外部からのプログラム申込で話すことが中心となっている。私的な場で話すことは、現在は少なく、職業として対価をいただき責任を持って話す形がメイン。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・今のキャリアを作る上で「原点」のようなもの。
- ・ただ、できることなら「なくしたい」経験であり、同じ経験をしたいとは思わない。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：災害は長い人生の中でいつか経験しうる。災害があっても命（心と体）を守り、自分らしく居場所を守って生きていける準備をしてほしい。

【石巻 A1 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

- ・大人へ：子どもの命が最優先。大人も精一杯だが、日々の暮らしの中で子どもの命を真ん中に置き、子どもが災害で命を失わず自分らしく生きられる社会の仕組みづくりに力を貸してほしい。
- ・学校へ：学校生活の中で防災に時間を取る難しさはあるが、（語り手側も協力しながら）「子どもが自分の命を守る教育」ができる環境づくりを一緒に進めたい。
- ・行政へ：震災15年に向け行政の伝承支援が縮小しているが、未来の命を守る伝承活動はなくせない。復興のソフト面への継続的な支援を求めたい。

【石巻 A2 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【石巻 A2】東松島市 小学生（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	石巻 A2	対象者	武山 ひかる 様
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学 4 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・初めて経験する大きな揺れに驚いた（当時は「驚き／怖さ」の区別もつきにくかった）。・家族で、車で避難中、津波（水が来た洪水のような状況）の中に車ごと入ってしまい、ザブンという音、がれきが当たる音、外の叫び声が怖かった。・携帯電話がつながらなくなり、別居していた父を含め、友人・家族など多くの人と連絡が取れなくなったことが一番困った。・車で何とか津波が来ていない方向へ逃げ、タイヤがパンクしたため路肩に停めて車中で一夜を過ごした。・直後は「どうなるか分からない」漠然とした不安で、後から友人が亡くなったと知って初めて「本当の恐怖」を感じた。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・家族が不安（父と会えない、家の状況等）を子どもにぶつけず、怖がらせる言葉を避けてくれたのが助かった。・禁止事項も「なぜダメか」を説明し、状況が変われば「一緒に行こう」と本人の気持ちを尊重してくれたことが嬉しかった。・家の被災状況なども、子どもを除外せず「分かる範囲で」見せて説明し、家族の一員として頼られている感覚が持てた。・先生、友人が「いつも通り」接してくれたことが安心につながった。・友人の中に、避難所生活や亡くなった人のこと等もタブーにせず事実として話してくれる子がいて、互いに自己開示できたことが大きく助けになった。・車中泊の夜、母と外に出て星空がとても綺麗に見え、ほっとできた。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・同じ学校、同じクラスでも、被害の大きい地域とそうでない地域が混在し、経験の差（温度差）を強く感じた。・支援への感謝（手紙を書く等）でも、被災の有無で受け止め方に差が出てしまい、そこで差が可視化されると感じた。・学校で劇の鑑賞などの支援、物資支援が多くあった。筆記用具、靴、服、消耗品など、学用品、生活必需品を支援で揃えられたことは大きい（なければ同じ土俵で学校に通えなかった）。・一方で、配布対象を選ぶような支援（「あなたはいいけど、あなたはだめ」等）や、数が足りない支援（子ども10人に3つ等）があり、理由説明もなく疑問、つらさが残った（特に食べ物）。・印象に残る支援：避難所にマクドナルドのハンバーガーが届き、温かい食事が不足する中でジャンキーなもの／甘いもの等が気持ちを救った（味を覚えている、わたあめ等も同様）。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・「子どもには説明しなくていい」という扱いがあったと感じる。・学校では、亡くなった同級生や転校した子のことを、先生や大人からきちんと説明されなかった（噂で知ってはいたが、語られないことで「ないがしろ」にされた気持ち）。			

- ・子どもが理解できる範囲でよいので、事実を伝えてほしかったという思いが残っている。
- ・親にも「もっと頼ってほしかった／教えてほしかった」と言えなかった（子どもながらに家庭のギスギスやお金の問題等を感じ取っていた）。
- ・頼られないことで「今ここにいていいのか」「自分がいない方が楽なのでは」など自己否定的に考えてしまった時期があった。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・子どもが気持ちを表現できる場と、感情を言語化するための「言葉（語彙）」を増やす支援が必要だと思う。
- ・「困ってますか？」と聞くだけでは言えないため、行動や表情から大人が汲み取り、代弁し、気持ちの名前を教えてほしかった（例：「少し苦しいんだね」「イライラして当たりたくなるんだね」等）。
- ・望ましい言葉：日常の頑張りを認める「頑張ってるね」「大丈夫だよ」等。
- ・印象的な支援：知らない人とグループを組み、自然の中で遊びながら発散できるプログラム（遠慮せず表現できた）。
- ・「言いたくないことは言わなくていい」「困ったら言ってね」等の声かけが支えになった。
- ・県の「マップ」（広いホールでゲーム感覚の自己表現）も、居場所・自己表現の機会として有効だったと感じる。
- ・1対1のカウンセリングは、信頼関係がないと難しい。遊び感覚のグループワーク等で、否定されず尊重される「話してもいい場所づくり」が必要。
- ・震災当時はカウンセリング利用はなし（「カウンセリング＝やばい人」というイメージがあり行けなかった）。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路：友人の家族の死、家族の精神疾患、先生に助けを求めた際に軽くあしらわれた経験等から、「子どもの支援をしたい」と考え福祉分野へ。精神保健福祉士、心の相談に関わる学び、養護教諭など資格取得にもつながった。
- ・現在の仕事：障害福祉（重度障害児の放課後等デイサービス／児童発達支援）。
- ・生活面：震災前は父と別居だったが、仮設住宅で同居することになり、面前DVを経験。警察・児童相談所の介入、母の入院など、生活への影響が大きかった。
- ・人間関係：震災の話ができる「同じ経験をした仲間」と強く結びつき、被災経験が少ない友人とは距離が開いた。

【7 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】

- ・自分より大変な体験をした友人が語り部活動を始めた姿を見て、震災をタブーではなく「変化させていく」方向へ考え、自分も語り部として話すようになった。
- ・話すことで当時の感情が蘇り、「なぜイライラしていたのか（受け止めてもらえなかった／必要とされたい気持ち等）」に言葉が付けられるようになり、理解が進んだ。
- ・話すために整理することが、自分の心の整理にもなり、継承にもつながる（一石二鳥）と感じている。
- ・難しかったこと：同情されがちで、伝えたい「失敗体験を生かして自分事化してほしい」という意図が伝わらない場面があった。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・今の自分の「半分くらい」を形づくっている出来事（友人関係も仕事も、震災がなければ違った）。
- ・なかった方がよかったかもしれないが、なかったことにもできないため、自分を構成する一部として捉えている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：災害は起こり得る。怖さの中身（何が怖くて何が起きるのか）を知り、対策を考えてほしい。
- ・周囲の大人へ：子どもも理解し感じている。分かる範囲で「今何が起きていて何に困っているか」を伝え、SOSを出し合えるようにしてほしい。
- ・学校（先生）へ：子どもから見れば先生は「たった一人の頼り」。助けを求めた子を軽く扱ってしまった場合でも、後からフォローしてほしい。担任一人で抱えず、チームで支えてほしい（平常時も同じ）。
- ・行政へ：マニュアルがあっても現場では想定外が起こる。マニュアルがなくても動ける力を持ち、東日本の失敗・反省を学び、よりよい対応に活かしてほしい。

【石巻 A3 要約】（氏名不可 映像可 音声可）

【石巻 A3】石巻市 小学生（氏名不可 映像可 音声可）

ファイル	石巻 A3	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学6年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・困ったこと：食料の確保。炊き出し開始まで数日かかり、それまで自力で食べ物を探して凌ぐ必要があった。・祖母宅（被害が比較的少ない）に身を寄せ、家にある食料や、流されてきた食料を両親が取りに行ったりして食べて過ごした。・発災当夜は着の身着のまま車中泊。手元の食料は犬用ペットフードと飴玉のみで、飴は糖尿病の祖母へ、本人と弟は空腹に耐えられずペットフードを口に入れた（結局吐き出した）。・怖かったこと：瓦礫の中を歩くとき「下に遺体があるかもしれない」「踏んでしまったらどうしよう」と不安が強かった。・上靴のまま避難しており、釘などが刺さりそうで注意しながら瓦礫の上を歩いた。・瓦礫、海、ガソリン、灯油が混ざったような独特の匂いが記憶に残っている。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・家族も友人も先生も、震災前と変わらない態度で接してくれたことが一番助かった（被災程度や喪失の話題をあえて強調しない雰囲気）。・「つらい体験をした人」という扱い、空気が強くならなかったことが、結果的に良かった。・仲の良い友達が祖母宅まで安否確認に探しに来てくれ、再会できたのがとても嬉しかった（3月中、数日後頃の記憶）。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・学校は間借りで再開、給食もパン1つ、ご飯におかずを乗せた簡易な形など、平時とは違ったが、意外とすんなり学校生活に戻れた。・体育や行事なども行われ、学校生活自体は「それ以外は普通」という感覚だった。・すんなり戻れた理由：周囲（みんな）が震災前と変わらない態度でいてくれたことが大きい。・学校内では「心のケア」等、震災にフォーカスした支援はあまりなかった印象（学校で震災を強く取り上げることも少なかった）。・良かった支援：制服や習字道具など、流された学用品を無償支給してもらえたこと。被災して間もない時期から、学校給食を再開してくれたことへの感謝が大きい。・学校外の支援：被災県（福島・岩手等）の子どもも招いて北海道旅行に行く企画があり、楽しい思い出にもつながった。・疑問に感じた支援は、あまり思い当たらない。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・「大人に迷惑をかけてはいけない」という思いが強く、「甘えたい、構ってほしい、心の声を聞いてほしい」等を周囲に伝えられなかった。・話すきっかけとしては、言いやすい雰囲気づくりや「悩んでいることがあれば言ってね」等の声かけがあれば良かった。・子どもにもできることがある（役に立ちたい）という思いを伝えなかった。			

- ・避難所で、子どもが瓦礫処理や運営に関わると「遊んでいなさい、おとなしくしていなさい」と言われがちだったが、少しでも手伝いをさせてもらいたかった。
- ・避難所（風間小学校）で、支援物資の仕分け、必要な人への配布、周辺のゴミ拾い等を子ども同士で実施。
- ・きっかけ：手伝いたい子が集まってボランティアを始めているのを見て、自分も参加した。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・精神面のケアは全員に一律ではないが、必要な子には「こういうケアがある」「受け入れる体制がある」ことを子どもにも届く形で知らせてほしかった。
- ・当時は支援の存在自体を知らなかった。
- ・大人になってから、子どもの頃の被災の悩みを抱え続け、数年後に自死してしまったケースを聞き、寄り添えるケアが必要だと強く感じた。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・「地元のために何かしたい」という思いが強まり、小中高は石巻市内の学校へ通い、大学も石巻に残った。
- ・地元PRユニット（石巻焼きそば等のPR）に所属し、県外で名産品をPRする活動をしていた。
- ・県外で「被災地・石巻から来たの？大丈夫だった？」等の声かけを受け、気にかけてもらったことが嬉しかった。
- ・卒業後も石巻で就職。現在（今年4月から）震災遺構の施設に勤務し、伝承に本格的に関わっている。
- ・自宅が全壊し元の場所に住めなくなり、内陸側へ引っ越した。
- ・震災を機に転居する友人との別れはあったが、多くは地元に残り、大きな変化は少なかった。

【7 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】

- ・受け止められたのは最近で、それまでは震災から目をそらし、遺構も見に行こうと思えなかった。
- ・家族が無事だったため「自分が継承できることはない」と感じていたが、遺構で働くことになって「経験を伝える意味がある」と思い始めた。悲しさよりも「未来につなげたい」「周りを助けたい」「命を守りたい」という気持ちが上回った。
- ・大切な人や家族ができるかもしれない将来を考え、「命を守るには自分が行動するしかない」と思うようになった。
- ・勤務にあたり初めて遺構を見学し、悲惨な現実を見て「記憶している世代にしか分からないことがある」「継承しないのは良くない」と気づいたのがきっかけ。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・震災は常に生活の一部で、生活の片隅にずっとあるもの。
- ・被災地で被災者とともに暮らしてきたため、「これが現実／日常」という感覚で、特別視はしていない。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：防災学習を「勉強させられている」と思わず、自分を守る術として学び続けてほしい。

【石巻 A3 要約】（氏名不可 映像可 音声可）

- ・周囲の大人へ：震災を「昔大変だった」で終わらせず、経験が家族や誰かを救うことにつながると知ってほしい。
- ・家や家族が無事だった経験でも、伝えることに意味があるので、伝え続けてほしい。
- ・学校・行政へ：大きな被害と多くの教訓があった。経験、出来事を活かしてほしい。
- ・遺構として残る学校等を教材、教訓として活用し、次の災害で子どもや地域の人を少しでも救い、命を守れるようにしてほしい。

【石巻 A4 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【石巻 A4】石巻市 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

ファイル	石巻 A4	対象者	高橋 輝良々 様
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学 1 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・地震発生時に近くに大人がいなかったことが一番困った（訓練はしていたが、焦りと不安で「どこに逃げるか」即判断できなかった）。・友人と一緒に下校中で、友人の一人の声かけで学校へ戻り、先生や高学年と合流して避難訓練どおり集団避難した。・日和山に着いたとき、津波が街を襲っていて、大津波警報の音、家や街が壊れる音、車のクラクションが鳴り続ける状況が最も恐怖だった。・避難途中で父と再会したが、父が安心した様子を見せず必死で、「ついていかないと死ぬかも」と感じながら小走りで避難した。・恐怖で初めて泣いてしまい、普段世話をしてくれていた6年生のお姉さんが父を呼びに行ってくれた。・高学年のお兄さん、お姉さんがそばにいて「大丈夫だよ」と声をかけてくれたことで、初めて安心できた。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・学校や校舎がなくなり友人もいなくなった中でも、「学校という場所」を残してくれたことが大きな支え（そこで友達と話し、勉強し、日常を送れた）。・友人同士も皆それぞれ被災していたが、つらさを出し過ぎず「楽しいことを見つけて過ごせた」ことがうれしかった。・3日間の避難生活後に自宅へ戻った際、電気も使えず遊べない状況でも、父がふざけて笑わせてくれた。・母がずっと家にいて離れずそばにいてくれたことが一番安心でうれしかった。・間借り先（中学校）に遊具がなくても、いるはずのない小人探しをしたり、冬は段ボールそり遊びをしたり、環境の中で楽しみを見つけていた。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・新しい学校生活が始まって「本物ではない」不思議な感覚が続いた（中学生と一緒に運動会、午前授業、放課後に校庭で遊べない等）。・プールが使えず、他校まで歩いて借りに行くなど、「普通の小学校生活を送れていない」と長く感じていた。・門脇小の児童として5年生まで過ごしたが、最後まで「本当の門脇小に帰ってきた」と思えなかった。閉校のときに初めて「何かを失くす」感覚が強く、そこで一番傷ついた。・助かった支援：飲み物の支援。・印象に残る支援：家庭科室で駄菓子屋を開き、おもちゃの500円玉で計算しながら遠足のおやつを買う企画（家庭の事情への配慮や、駄菓子屋がなくなってしまった状況を踏まえた支援で、特別感がありワクワクした）。・疑問に感じた支援は特になく、ランドセル・絵本・文房具など、困らないほど多くの支援に感謝している。			

【4 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】

- ・「理解されなかったこと」は明確には思い出せない。
- ・伝えられなかったこと：震災をどう思っているか、門脇小が閉校すること、亡くなった友人がいることなど、自分の被災経験（気持ち）を周囲に伝えられなかった。
- ・自分は家も家族も無事で「被災者ではない」と思い続けてきたため、周囲（家や家族を失った人が多い）を思うと、時間をかけないと伝えるのは難しいと感じている。
- ・幼稚園から高校まで一緒だった友人と初めて「あの時どこにいたか」を話したのは、震災から10年後だった（10年かかった）。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・必要だと思う支援：苦しい状況の中でも「楽しい瞬間」を作る支援（駄菓子屋、夏祭りなど「思い出作り」）。当時も大人になった今も心の支えで、一生忘れられない記憶になる。
- ・必要だと思う言葉：悲しさに大小はないので、自分が感じてきた思いや悲しみを「大切にしたい」と伝えたい（当時はそう言ってもらえる機会はほぼなかった）。
- ・必要だと思う対応：言葉にできない思いを、作文や詩など「書く形」で表現できる機会があれば、子どもの自分でも向き合えたかもしれない（誰かに直接話すよりハードルが低い）。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路：震災前から教員志望だったが、震災を経て「防災を理解し、命を守れる教員になりたい」という理想像が明確になった（震災がなければ考えなかった）。
- ・語り部活動や教員志望の思いから、日常的に震災のことを考えている（7歳の記憶を少しでも思い出そうとする）。
- ・支援してくれた見知らぬ人々、語り部で思いを共にする人々との出会いが大きな救いであり希望になっている。
- ・語り部のきっかけ：震災から12年頃、校長（元女川の中学校教員）から中学生に向けて話してほしいと依頼され、「相手が子ども」だったから話してみようと思えた。
- ・話した後は涙が出て、不安（伝わったか、自分が話してよかったのか）が入り混じり、複雑な気持ちになった。

【7 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】

- ・7歳当時は状況理解が難しく、3年生頃までは「分かっているようで分かっていない」状態だった。
- ・4年生頃から「街は戻らない」「人にももう会えない」現実が深まり、悲しみが強くなった。
- ・消化は今も難しい（正解も終わりもなく、考えるほど気持ちが巡る）。
- ・語り部を始めて「伝え繋ぐ人になりたい」「経験を伝える使命があるかもしれない」と感じている。
- ・一方で「自分は被災者ではないのでは」という葛藤もあり、その葛藤を語ることで、同じように「被災者じゃないから話せない」と思ってきた人に寄り添えるとも感じている。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・切っても切り離せない出来事で、良い意味でも悪い意味でも多くのきっかけを与えたもの。
- ・悲しさ、辛さ、命の大切さを教えた一方、震災後に出会った友人・先生・支援者との縁が、努力の支えになってきた。

- ・人生の中で非常に重要な出来事だと捉えている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：「みんなも必ずできることがある」。自分の命を守ること、家族や友達の命を守ること、声かけや「一緒に命を守ろう」という思いの共有で広がっていく。自分の力を信じて共に頑張りたい。
- ・周囲の大人へ：子どもも大人と同じように悲しさや辛さ、震災に触れてはいけない気持ちを持っている。そこに寄り添ってほしい。子ども、大人、地域みんなで守り合える環境づくりを進めたい。
- ・学校へ：地域で何かあった時に避難場所になるだけでなく、地域に元気を与える場所でもある。学校が防災意識を高め、呼びかけ、一歩踏み出す存在になってほしい。

【石巻 B5 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

【石巻 B5】東松島市 小学生（氏名不可 映像不可 音声不可）

ファイル	石巻 B5	対象者	--
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学 5 年生

内容

【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・周りの大人が対応していたため「自分自身が困った」実感は大きくはない。
- ・同居していた祖父が亡くなり、その後の家族（親族間のやり取り等）が大変だったのではと感じる。
- ・怖かったこと：自宅周辺に水が残り家に近づけず、翌朝に父が流木を避けながら単独で自宅付近へ向かった（帰ってきた父が血だらけで、被害の大きさを実感）。
- ・祖父だけが見つからず、安置所を探しに行く中で、遺体が次々運び込まれる様子を目の当たりにしたことが最も怖かった。

【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】

- ・連絡が取れない中、仙台在住の叔父が様子を見に来てくれ、避難生活3～4日目頃に姉と本人を仙台へ連れて行ってくれた。
- ・仙台では水道が使い（電気は不通）、食事も「普通に」取れ、生活面で助かった。
- ・叔父自身も震災直前に奥様を亡くし大変な状況だったが、それでも面倒を見てくれたことに、今振り返ると感謝が大きい。
- ・学校では、遅れて登校しても周囲が深く詮索せず、いつも通り受け入れてくれたのが助けになった。

【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】

- ・学校に戻り、変わらずみんなと授業を受けられたことがとても嬉しかった。
- ・地元や友達から離れて暮らした期間は、疎外感というより「寂しさ」が強かった（祖父が見つかった後に仙台へ行き、最後の顔を見られなかった寂しさも残った）。
- ・避難生活中は温かい食事や十分な量の食事が少なく、学校給食が「普通に出了」ことが嬉しかった。
- ・支援として印象に残ること：著名人の来訪、なでしこジャパン（鮫島選手）のサッカー教室、音楽団のコンサート、スポーツ少年団（バレーボール）向けに全日本選手が教室を開いてくれた等、特別な体験の機会が多かった。
- ・避難所での食事は「トレイにおにぎりが並ぶ」「人数分あるか分からない」「お菓子、バナナ等も1人1個」など、少ない中で「それが当たり前」として我慢していた。
- ・震災前後のギャップは、学校自体が津波被害ではなかったため大きくは感じにくかった（教科書が新しくなる、ランドセルや体操服を買い替える等で心機一転の面もあった）。
- ・衣類や靴など、サイズが合えば支援物資を受け取れたこと、物資提供の仕組み自体は「素晴らしい」と感じた。

【4 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】

- ・親が自営業で道具を流され、復旧、復興で寝る間もないほど忙しい状況の中、「わがままを言う」と迷惑」と考え、あまり自発的に言えなかった。
- ・スポーツ少年団のサポーターや靴など「買い替えたい」気持ちがあっても、「今じゃない」と踏みとどまった。

- ・家庭の雰囲気的に「怒られないように」と気を遣い、要望や気持ちを出しにくかった。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・直後は物資支援（食べ物、衛生面のための衣類等）が必要。
- ・言葉は人によって受け止めが異なるため、無理に「言葉がけ」をしなくてもよい、時に言葉をかけられると「え？」と違和感が出ることもある。
- ・印象に残る言葉：避難所を回って見つけてくれた叔父の「死んだかと思ったけど、みんな生きてよかった」。
- ・現在は近所付き合いが希薄で、次に同様の災害が来た時に「ご近所の助け合い」が得にくい懸念。自治会任せには限界があり、行政主導でコミュニティを密にする仕組みづくりが必要。
- ・ハード復興後もソフト面の復興は「まだ十分ではなく、むしろ疎遠化が進んでいるのでは」という問題意識。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・両親は工務店（自営業）。震災で何もかも流され危機的だったが、復興需要で繁忙期となり、両親は中1～中3頃まで非常に忙しく働いていた。
- ・その後、父がくも膜下出血で倒れ、母も看病と仕事の両立で体を壊し、うつ病に。家庭状況が大きく変化した。
- ・進路：家の状況を考え、進学ではなく「就職」を選択（被災児童の補助金等があったと思うが、家族を置いて離れられないと判断）。
- ・生活：家の再建は周囲（顧客）を優先し、自宅は最後になり、完成は震災から約8年後（本人が社会人になってから）。家が「やっと自分の家」と思えて安堵。
- ・母が踏ん張ってくれたことへの感謝が強い。

【7 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】

- ・震災は負の出来事だが、生活の一部として常にあったため「特別感」は薄い。消化というより、自然に生活の一部として受け止めてきた感覚。
- ・自発的に語り部等はしていない（依頼も特になかった）。
- ・思い当たる継承：中2の時、「青年の主張」（弁論大会）で震災をテーマに、当時の話や将来したいことを発表。
- ・その発表を両親が見に来て、父から「そう思っていたんだな」と言われ、初めて自分の気持ちを言えた機会になった（関係性が大きく変わったわけではない）。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・「常に一緒にあったもの」「話題の起点になりやすいもの」（宮城出身と言うと震災の話になる等）。
- ・自分にとっては特別というより生活の一部。
- ・震災以前の記憶は幼く曖昧で、震災以降の記憶がはっきりしており、それ以降が自分の基準になっている。
- ・震災を機に「日常は当たり前ではない」と認識し、物事を考えるようになった。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：難しいことは分からなくてもよいので、「今を大切に」「楽しく」過ごしてほしい。

【石巻 B5 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

- ・周囲の大人へ：まず自分自身が頑張りすぎないこと（大人が潰れると、子どもが辛い思いをする）。大人が自分をケアできる環境づくりが必要。
- ・学校へ：固定概念を押し付けず、自由にのびのび学べる環境づくりをしてほしい。
- ・行政へ：災害直後だけでなく、復興後を見据えて制度・仕組みを組み立ててほしい。震災当時に作った仕組みが崩れ始めている局面もあり、その時々で踏ん張って対応してほしい。

【石巻 B6 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

【石巻 B6】石巻市 小学生（氏名不可 映像不可 音声不可）

ファイル	石巻 B6	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学 5 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・いちばん怖かったのは地震の揺れ（初回の揺れが極めて大きく、下から突き上げ・長い横揺れで「いつまで続くのか」と恐怖）。・余震のたびに「また大きい揺れが来る」「家が壊れる」「学校に行けなくなるかも」と不安が繰り返し強まった。・家が高台で津波への不安は相対的に小さかったが、揺れの恐怖は強く残った。・いちばん困ったのはインフラ停止（電気・水道が完全停止。ガスはカセットコンロでしのげたが、電気・水道がない不便さが大きかった）。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・学校で親が迎えに来られない状況の中、担任が「先生が送ってくから大丈夫、絶対帰れる」と言ってくれた言葉が印象的で、根拠がなくても安心できた。・近所の妹の友達のお母さんが「お母さんと合流できるまで一緒にいよう」と支えてくれ、少ない食料やお菓子も妹と本人に分けてくれたことが嬉しく、助かった（小2の妹を「一人で守らねば…」という不安が軽減）。・母とは夜遅く（深夜近く）に合流できた。・父は牡鹿半島沿岸部にいて連絡が取れず、車が津波で流され、3～4日目に歩いて帰宅。家族全員が再会できたことが大きかった。・父の言葉として「みんな無事でよかった」が印象に残っている。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・給食センターが被災し、給食が出ない（のちに1～2品から再開）ことが「不思議な感じ」だった。・大川小学校の児童が自校の教室で学ぶようになり、ニュースで知っていた被害の大きさもあって、接し方や話題（家族の話等）に配慮が必要で、打ち解けるのに時間がかかった。・支援は具体的には多く覚えていないが、スポーツ教室など「普段の学校行事にはない活動」が楽しい記憶として残っている。・学用品等の物資面での大きな不便は少なかった一方、人間関係面では「家族の話をしない方がいい」など話題が変わり、震災前との違いを感じた。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・大川小の児童が来ることを事前に十分知らされず、登校したら突然同じ校舎で生活が始まったことに戸惑いがあった。・被災の規模が大きく異なる相手と「仲良くしてね」と言われても簡単ではなく、家族の話・震災当時の話など話題にも気を遣い、難しさを大人に言えなかった。・「仕方がないから理解して」とさらっと受け入れを求められ、子ども側の葛藤（どう関わればよいか、どう話せばよいか）が置き去りになった感覚があった。・一方で、スポーツ教室など「言葉ではなく一緒に体を動かす場」が交流の助けになり、支援があってよかったとも感じた。			

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・震災を知らない子どもに向けて、伝承施設の見学＋語り部の話を組み合わせた「防災学習プログラム」があるとよい（避難訓練とは別の学び）。
- ・子どもは「目で見る」方が理解しやすいので、実際の場所を見て話を聞く体験型が効果的だと考える（自身も当時あれば良かった）。
- ・印象に残る言葉は、担任の「大丈夫（ちゃんと家に帰れる、送り届ける）」という言葉。不安しかない状況での「大丈夫」が力になった。
- ・印象的な支えは近所の方々の助け（期限切れでも「食べて」と持ってきてくれる等）。公助が追いつかない初期に、自助、共助の温かさを実感。
- ・学習プログラムは、学校・教育委員会に加え、語り部、伝承団体などとも連携して作るイメージ。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路：防災学習に力を入れる高校を選んだことに、震災経験が無意識に影響していたと感じる。
- ・高校で校長の震災の話を聞く、防災訓練等を通じ、防災に関わる仕事への関心がうっすら形成され、市役所を志望（面接でも復興・防災に関わりたいと話した）。
- ・生活：両親の職場の変化、車を失うなど、生活への影響があった。
- ・人間関係：友人との会話で家族の話題がしづらくなり、話題や言葉を選ぶようになった（特に大川小の児童への配慮で顕著）。

【7 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】

- ・震災の体験を話す機会は、社会人になってから増えた（市役所入庁後、伝承館業務に関わり「当時どうだった？」と聞かれることが多い）。
- ・全国からの派遣職員など、震災未経験者に対して話せる範囲で伝え、「知ろうとしてくれる人に伝えられてよかった」と感じた。
- ・一方で被害が比較的少ない立場として「被災者の枠に入っているのか」というモヤモヤや、被害の大きい人への申し訳なさが当時も今もある。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・災害は肯定できないが、身をもって恐怖と備えの大切さを学んだ「学びの機会」になった。
- ・自然災害はいつ起きてもおかしくないと実感し、備えの重要性を強く認識する出来事。
- ・被害の大小に関わらず、経験者として後世に伝える必要がある（震災を知らない世代・当時生まれていなかった子どもへ）。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：学習プログラム等を通じて「この土地で何が起きたか」を伝え、同世代の多くの死を二度と繰り返さないために風化させないでほしい。
- ・こどもへ：命は自分で守りつつ、大人にも頼り、とにかく高いところへ逃げることを伝えたい。
- ・周囲の大人へ：知らない子どもでも助け、安心できる言葉をかけ続けてほしい（自身も大人に助けられた経験から）。

【石巻 B6 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

- ・学校へ：震災で精神面に影響を受ける子のために、カウンセラーや養護教員等を増やし、思いを吐き出せる場をつくってほしい。
- ・行政へ：震災前とできる限り変わらない、子どもが過ごしやすい学校生活（大きな環境変化が少ない状態）を送れるよう、多面的な支援を行ってほしい。

【石巻 B7 要約】（氏名可 映像加工 音声可）

【石巻 B7】石巻市 小学生 （氏名可 映像加工 音声可）

ファイル	石巻 B7	対象者	武山 拓睦 様
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学 1 年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・祖父母宅にいたが、避難所へ行く時間もなく、階段で2階へ上がって間一髪で津波をやり過ぎたのが恐怖。・津波が海岸の真ん中あたりまで迫るのを目で見て、「目前に来ている」感覚で怖く不安だった。・暗くなってから「第2波・第3波が来る」と家族やラジオで聞き、「家が無事なのか」が一番怖かった。・日常生活が一定期間送れず、「普通の生活ができない」ことが一番困った。・特に「明かりがない」ことが大きい（懐中電灯で照らす程度、テレビも見られず、明るい環境で生活できない）。・暗いことで遠くの火災などが目立って見え、恐怖感にもつながった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・震災後すぐに小学校を離れ、先生、友人とはしばらく会う機会がなかった。・被災を免れた地域に住む親戚が、発災から1週間ほどで避難所へおにぎりを握って持って来てくれたのが嬉しかった。・缶詰以外の「温かいご飯」を食べられたこと、身内の温かさを感じられたことが強く印象に残る。・友人同士でかけられた言葉等は覚えていない。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・震災直後に転校し、元の学校に「戻った」というより、新しい学校生活が始まった感覚。・隣の小学校への転校で、保育園時代からの顔見知りが多く、他地域へ転校した子より馴染みやすかった。・学校生活での支援として、下敷き等の文房具をたくさん受け取った（経緯は不明）。・ランドセルは流されたが、身内から受け取った（親戚等からの支援を強く感じた）。・学校外の支援は、当時小1で「直接お世話になった」記憶は薄いですが、家のがれき撤去や避難所の炊き出し等はボランティアが担っていたと思う。・避難所や教室では、年齢の近い子ども同士で自然にコミュニケーションを取り、遊んでいた（遠方から来た人と、というより地域の子とも同士）。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・特別に心に残っている「理解されなかった／伝えられなかった」ことはない（当時は状況に適應していた感覚）。・転校も含め、極端に知らない場所へ行ったわけではなく、環境変化が大きすぎなかったため、強い問題として残っていない。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・支援は「被災者がその時に必要としているもの（ニーズ）」を感じ取ってほしい（状況で必要なものは大きく変わる）。			

- ・千羽鶴や寄せ書き等は否定しないが、直後よりも「もう少し後の段階」で届く方がよいと感じる。
- ・やりすぎる支援は「やってもらって当然」につながることもあるため、適度な距離感が必要。
- ・言葉がけも同様で、「頑張ってるね」は「これ以上どう頑張ればいいのか」と受け止められかねず、必要以上に言わない方がよい場合がある。
- ・印象的な支援：自衛隊の支援（水の確保、時間が経ってからのお風呂サービス、救助、物資輸送、遺体搬送など、復旧を進める上で大きな力）。
- ・食事支援が特に記憶に残る（炊き出し、大手牛丼チェーンの炊き出しカー等）。最も必要な支援は「食事」だと実感。
- ・かけられた言葉としては「助かってよかった」「無事でよかった」等（被害が大きい地域で、周囲に「亡くなったと思われていた」状況があった）。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路に直接の影響は「多分ない」（ずっと市内にいたため）。
- ・ただし現在、大学の卒業研究で「震災の伝承活動を今後どう継続するか」を研究しており、経験が背景にある発想だと感じる。
- ・伝承施設で解説等の活動を始め、内部に入ってみて「担い手、人材育成がうまくいっていないのでは」という問題意識から研究を進めている（きっかけは純粋な興味）。

【7 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】

- ・起きてしまったことなので「受け止めるしかない」という捉え。
- ・現在は「話す側」に回っており、聞きたい人が来る場面で、自身の体験や「皆さんも同じ場面になり得る」ことを伝えている。
- ・解説、展示案内など、アルバイト（対価を得る形）として日常的に行っている。語り部も回数は少ないが実施。
- ・周りが皆無事で、大きく失ったものが相対的に少なかったため、時間経過とともに自然に向き合えた。
- ・「難しかったこと」は特にない。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・全員が経験しているわけではなく、かつ自分たちの世代が「震災を覚えている最後の世代」になっていくという認識。
- ・起きたことは変えられないので、「どう次の世代に伝えていくか」を考える対象。
- ・「使命感」と言い切るほどではないが、経験のある世代が引っ張っていく必要があると感じている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：三陸沿岸で暮らす子どもたちは「もう一回あのクラスの災害が来る」と思っていてほしい。震災（2011）を様々な情報から知ってほしい。震災に限らず、一瞬で生活が大きく変わる可能性があることを知り、家族や同級生が亡くなる可能性も含め「大切に過ごしてほしい」。
- ・学校（先生）へ：先生が防災学習に本気で向き合うことが重要（行政・大人にも通じる）。
- ・防災に本気で向き合えば、将来同様の災害が起きても犠牲者数は大きく減らせる可能性がある一方、活かされなければ再び甚大な被害になり得る、という問題意識。

【石巻 B7 要約】（氏名可 映像加工 音声可）

- ・大人へ：行政に頼り切らず、地域の人だけでも避難所運営等を回せる力が重要（「やってくれるだろう」にしない）。
- ・行政へ：経験を「どう活かすか」が非常に重要。特に宮城は犠牲者が多かったことも踏まえ、（防災、伝承等で）引っ張っていく力があってもよい。
- ・想定外は起きる前提で、それを少しでも減らすために、行政だけでなく子ども、大人、学校含めて「できる限り」を続けるべき。

【仙台ⅡA1 要約】（氏名不可 映像可 音声可）

【仙台ⅡA1】多賀城市 小学生（氏名不可 映像可 音声可）

ファイル	仙台ⅡA1	対象者	--
被災エリア	多賀城市	当時の学年	小学2年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・普通の生活ができなくなったこと（電気、ガス、水道が止まり、生活のあらゆる場面で不便を実感）。・トイレの水が流せず、水を汲んで流す必要があり「手間が大きい」と感じた。・余震のたびに怖くなり、大人にしがみついたりしゃがみこんだりしていた（本人の記憶というより後から聞いた話も含む）。・夜に大きめの余震があった時の恐怖は強く記憶に残っている。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・小学校の先生が一人ひとりの家のポストに手紙（はがき）を入れてくれていたことが嬉しかった（祖父母宅から自宅に戻ってから気づいた）。・地震発生時、近くにいた祖母が自分を守るように声かけ・行動してくれたことが助けになった。・友人とは震災後も「いつも通り」のやりとりが続き、それが安心感につながった。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・学校行事では、修学旅行先が福島から秋田に変更（学芸会で白虎隊を扱う予定だったため、会津若松に行けないことが残念だった）。・サッカー関係の支援で、靴、服などの用具が全国から届き、量の多さに驚き、率直に嬉しかった。・その後、被災地代表のような形で大会参加（韓国での大会等）の機会を得たことが、サッカー人生の大きな転機になった（費用負担も支援で賄われたと後日聞いた）。・疑問、課題として、給水の回数が少なく遠い場所まで行く必要があり、距離、待ち時間が長かった（改善の余地を感じた）。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・もともと大人しい性格で、怖くても「迷惑をかける」と思って言い出せず、助けを求めるのが難しかった。・必要だと思うのは、子どもの表情や動きから大人が気づき、声をかけたり汲み取ったりすること。・当時は家族も切羽詰まっていたと思い、話しかけやすい「穏やかな雰囲気」があれば言えたかもしれないが、状況的には難しかったとも感じている。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・給水場所が遠いと車移動になり、ガソリンも必要になる（ガソリンスタンドは長蛇の列）ため、給水拠点をより身近な場所に設ける工夫が必要。・子どもには、安心できる声かけが大切（具体的な言葉の例は難しいが、声をかけることで落ち着けると思う）。			

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・学業や進路への直接影響は大きくないが、自治体職員を目指すきっかけとして、当時の自治体職員の支援の話を聞いた経験がある。
- ・以後、災害への備え（家庭で水を多めに備蓄する等）を意識するようになった。
- ・被災の有無で震災の捉え方や心の傷が違うことを、福島に行った際などに実感し、被災経験のある人との接し方に気をつけるようになった。
- ・サッカー支援をきっかけに、他地域（古川等）や県代表、海外（韓国のクラブ等）の人とのつながりが広がり、刺激になった。

【7 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】

- ・大きな被災ではないが、話すと気分が落ち込む感覚があり、消化・継承を自分の口で行うのは難しかった。
- ・被災者同士では話すことがあったが、積極的な継承としては難しさを感じた。
- ・「聞かれれば話す」程度で、求められる機会があれば話すことはあった。
- ・自治体職員として防災訓練に関わる中で、震災後に生まれた世代には「訓練を本番のように受け止めてもらいにくい」難しさを感じ、伝えていく必要性を実感。
- ・業務では大雨対応の現地班、被害調査、夜間の地震対応など、災害対応に関わる経験がある。
- ・津波注意報、警報でも「来ないだろう」と考える人もいるため、すぐ避難を促すことを意識している。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・防災は難しくても、減災（被害を減らすこと）はできるという考えのもと、今後の被害を減らすために活かすべき経験。
- ・これからも心の中に置き続け、次の災害対応に結びつけたい出来事。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：怖い思いをしても、全国からの温かい支援で立ち直れることを伝えたい。被害に遭っても周りの大人や全国の人が助けてくれる。
- ・周囲の大人へ：まず自分の安全を確保しつつ、高齢者や動けない人など周囲にも目を向け、声がけしてほしい。
- ・学校へ：普通の学校生活が戻る事が子どもにとって何より嬉しい。避難場所として学校が使われる中でも、先生には子どもの日常を支える意識で頑張してほしい。
- ・行政へ：震災や災害の経験を踏まえ、防災、減災や現地班対応などを、これまで以上に徹底していきたい。

【仙台ⅡB2 要約】（氏名不可 映像加工 音声可）

【仙台ⅡB2】石巻市 高校生（氏名不可 映像加工 音声可）

ファイル	仙台ⅡB2	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	高校1年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・高校で被災し帰宅できず、コンタクトレンズを約1週間つけっぱなしになって目が乾燥、不快だった（眼鏡も未作成で外せなかった）。先生に言っても困らせると思い、相談できなかった。目薬でしのぎ、後に眼鏡店で在庫のコンタクトを購入して交換できた。・避難所（小学校）に移った頃に生理が来て不快だった（ナプキンは手持ち+支援物資で確保できたが、入浴できずつらい/デリケートゾーン用のウェットティッシュが欲しかった）。・原発被災の噂が錯綜し、「雨に放射能」「水道水が危ない」など真偽不明の情報が飛び交い、友人同士で話しながら強い不安・恐怖を感じた。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・家族は中学校避難所にいたが、父が4～5日後に瓦礫の中を歩いて高校まで迎えに来てくれたことが嬉しかった。・学年主任（部活顧問）が自宅も被災しているのに高校に残り、避難者対応や生徒のために動いていた姿（疲れが見える様子）に感謝した。・先に帰宅できた友人から「家大丈夫？家族大丈夫？」と連絡があり、気遣いが嬉しかった。・高校に残った生徒同士（海沿いの地域の子が多かった）で、悲観的になりすぎないように過ごしていた記憶がある。・食料が徐々に潤沢になり、「小女子の佃煮が大量にあって食べきれない」と話しながら過ごしたのが印象に残っている。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと/支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・久しぶりに皆に会えたこと、新年度でクラス替えがあり再開のドキドキがあった。・当初は父の実家から通学し、車→代替バス→徒歩などで通学時間が延び不便だった（電車再開後は一時電車通学も経験）。・仮設住宅に移ってからは自転車通学に戻ったが、距離があり、山の上の高校へ通うのが大変だった。・体育館が避難所で使えず、校内に避難者のペット用犬小屋があり、昼休みに友人と犬を見に行った。・支援の記憶は多くないが、「頑張ってるね」等の寄せ書きが掲示され、気持ちの面で温かさを感じた。・被災者向けの「返還不要の奨学金」案内が学校経由であったが、小論文等が面倒に感じ応募しなかった。今は後悔があり、保護者にも届く形（文書配布等）で周知してほしいと思った。・高校自体の被害は軽微で、授業用品など物質的支援は特段必要なかった。・体育館で生活する避難者を見て「大変だな」とは思ったが、追い出してほしい等の負の感情は持たなかった（自分も被災者だったため）。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・父が迎えに来た際、本当の理由（当時の彼氏と連絡が取りづらく、離れると会えない不安があった）を言えず、「今は行けない」とだけ伝えて高校に残った。			

- ・3歳下の妹がいたため、家がなくなった悲しさや自分の物が全部なくなったつらさを、妹や家族の前であまり出せず、気丈に振る舞っていた。
- ・妹が津波を目撃していたこともあり、言葉がけより「一緒に楽しく過ごす」ことを選び、遊具で遊ぶ、図書室で本を読む等で支えようとしていた。

【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・当時、高校生～大学生の「子どもに近いが大人でもない」世代は支援から「あぶれやすい」と感じた（心のケアが十分でなかった）。
- ・高校生、大学生は「弱みを見せたくない」「周囲に知られたくない」ため、プライバシーに配慮した相談先（学校内のカウンセラー／ケアワーカー等）の配置が必要。
- ・金銭支援（奨学金等）は、本人だけでなく保護者にも文書で届くよう周知の仕方を工夫してほしい。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路は大きくは変わらず、震災前から教員志望で県内進学を考えていた。
- ・生活面では自宅全壊により家の再建が必要となり、土地代、ローン等の話が家庭内で聞こえ、「贅沢はできない」と子どもながらに感じた（ただし大きな不便はなく、親が頑張ってくれたと受け止めている）。
- ・友人関係は震災前後で大きく変わらず、普段通り接してくれた。
- ・現在は幼稚園、こども園勤務（小学校は講師として1年経験）。避難訓練は行すが、津波の話題は年齢が上がってからのほうが伝わると感じ、日常的に強く取り上げてはいない。

【7 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】

- ・体験を言葉にして詳しく話すのは今回が初めてで、話したくないというより「話す機会がなかった」。
- ・石巻出身だと気遣われ、家が流されたと伝えると「大変だったね／家族無事でよかった」で話が終わり、深く語る機会が生まれにくかった。
- ・職場研修で福島原発被災地域を訪れた後、レポートに自分の被災時の思いを書き、文章としては職場の人に少し伝えられた感覚がある。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・ないに越したことはないが、経験したからこそ今の自分につながっている出来事。
- ・身近な人（そろばん教室の先生）を津波で亡くし、喪失と「いつ何が起こるか分からない」という教訓が強く残っている。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：自分の身を守る術を知ってほしい。非常時は「大人が絶対に正しい」とは限らず、イレギュラー時に自分で考えることも大切だと伝えたい。
- ・周囲の大人へ：非常時は自分優先になりがちだが、子どもは非難やいがみ合いが少ない存在でもある。子どもから学びつつ、大人同士が協力する姿を子どもに見せてほしい（自分もそうありたい）。
- ・学校・行政へ：必要な対応はしてくれていた印象。ただ、自分のように高校～大学世代で「話す機会を得られなかった人」は他にもいるはずで、その存在を知ってほしい。

【仙台ⅡB3 要約】（氏名不可 映像加工 音声可）

【仙台ⅡB3】気仙沼市 小学生（氏名不可 映像加工 音声可）

ファイル	仙台ⅡB3	対象者	--
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	小学3年生
内容			
【1 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・小学生で事態の重大さが分からず、「何が起きているのか理解できない」こと自体が怖かった。・日が経つにつれ、家が流されたこと、知り合いが亡くなったことを知り、後から怖さが湧いてきた。・家の跡地を実際に見るまで実感がなく、「夢だったのでは」と思うこともあったが、現場を見て現実を受け止めた。・帰る場所がなくなり、思い出の品や自分の物（ぬいぐるみ、ゲーム等）が流され「自分の物がない」状況が伝わった。			
【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】			
<ul style="list-style-type: none">・避難所ではなく、高台にあるいとこの家で約1か月過ごせた（人混みや情報過多のストレスが少なく、安心できた）。・学校再開後、先生や友達が震災前と変わらず普段通りに接してくれたことが嬉しく、安心感につながった。・自分自身も「心配をかけないように」と普段通りに振る舞おうとしていた。			
【3 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援についてどう思ったか】			
<ul style="list-style-type: none">・多くの子が何らかの形で被災しており、表には出なくてもそれぞれストレスを抱えていたと感じた。・転校していく子／転校してくる子もいて、環境変化のストレスもあったと思う。・学校に支援団体が来て、演奏やイベント等が定期的に行われ、楽しい内容が多くありがたかった（その都度お礼の手紙を書いた記憶）。・学校にカウンセラーが来ていたが、利用する子はほとんど見かけなかった（自分も「行くと心配されそう」で相談に行く選択肢が持てなかった）。・4年生頃にいじめがあり、ストレスの出し方が分からず友達に当たる場面が増えた印象（震災前にはあまり見られなかった）。			
【4 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】			
<ul style="list-style-type: none">・周囲に家族、親族を亡くした子が多く、できるだけ震災のことに触れないようにしていた。・「理解されなかったことで悩んだ」記憶は大きくはない。・家の跡地を見てショックを受けたり、訃報で悲しくなったりしたが、小学生で「泣くことに抵抗」があり、感情を我慢していた。・今振り返ると、もう少し感情を発散できていたらよかったと思う（自分の感情に蓋をしていた）。			
【5 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】			
<ul style="list-style-type: none">・震災直後は遊ぶ場所が減り、外遊びが制限されたため、体を動かせる場や、気晴らしになる「楽しいイベント」等の機会があるとよい。・成長してから（中高大など）も、「もやもや」や悲しさが出てくることがあるため、その時に打ち明けられる場所があるとよい。			

・自分は高校3年の進路相談の流れで、信頼する先生に初めて本音を話せた（「支援があったから話せた」というより、聞いてくれる関係性が大きい）。

【6 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

・小学生で何もできない無力感が大きく、「人の役に立ちたい/地元の力になりたい」という思いを持つきっかけになった。

・まちづくり、地域おこしに関心を持ち、大学もその分野を学べる進路を選択した。

・人間関係では、家も流され家族も亡くした仲の良い子への関わり方に悩み、「踏み込まれたくないことが人にはある」と学んだ。

・今は「いつでも話聞くとよ」と伝えつつ、必要以上に踏み込まない距離感を意識している。

【7 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】

・受け止めは高校生くらいから徐々に進み、初めて人に話したのも高校生頃。

・大学（山形）では出身を言うと震災の話が聞かれる機会が増え、「聞かれたら答える」パターンができた。

・事実（家が流された等）は言いやすいが、「その時どう思っていたか」を語るのは難しいと感じる。

【8 今の自分にとって震災とは何か？】

・命の大切さ、自然の脅威、津波で「普通の生活」があっけなく変わることを、身をもって知った経験。

・震災を思い出したり話したりすることが、震災前の日常を思い出す“キーワード”にもなっている。

・9歳まで育った家、海の近い生活環境は、自分にとって大事な居場所であり、その大切さを改めて感じるようになった。

【9 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

・こどもへ：大きな地震があったら命優先で、高いところへ逃げてほしい。悲しい思いをしてほしくないで、まず自分の命を守ってほしい。

・周囲の大人へ：表面上は普通でも子どもは多くの感情やストレスを抱えていることがある。思いが溢れそうな時に頼れる環境を用意してほしい。また、幼い子ほど言葉にするのに時間を要する（成長してから）場合もある。

・支援の場：カウンセラー等はハードルが高い場合があるため、「カウンセラーという肩書きがなくても」気軽に話せる場があるとよい。

・補足：直後だけでなく「時差」で言葉が出てくることもある。被害の大きい人と比べて自分の経験を過小評価しがちだが、大人になり、離れてみて初めて「自分も大変だった」と気づくこともある。

【オンラインC1 要約】（氏名不可 映像不可 音声不可）

【オンラインC1】 巨理町 高校生 （氏名不可 映像不可 音声不可）

ファイル	オンライン C1	対象者	--
被災エリア	巨理町	当時の学年	高校 1 年生

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・高校1年生、冬の離任式があった日の午後、巨理町の「ゲオ」で友人とテーブルに座って話していた。
- ・最初の予兆で「いつもと違う」と感じ、友人を置いて先に店外へ飛び出した（友人もすぐ続いた）。
- ・直後に本震。店内の棚が倒れ、手すりにつかまらなると立てないほどの揺れ。アスファルトに亀裂、段差ができるのを見て「ただ事ではない」と実感。
- ・友人は仙台から通学しており、避難して家族へ連絡を取る必要があるという感覚になった。
- ・ペット（犬）が心配になった。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・地震による自宅被害は「物が倒れる程度」で、建物自体の大きな損傷はなし。
- ・津波が自宅周辺まで到達し、あと1cm高ければ床上浸水というレベルで、床下浸水にとどまった（親から聞いた）。
- ・電気、ガス、水道が停止。
- ・自宅周辺は一時的に水が来て、小型ボートでやっと行けるほどだった。
- ・水が引いた後も泥、ヘドロが堆積し、撤去作業を一緒に行った。
- ・地震直後にペットを探しに自宅へ戻り、家の中が散乱する中で犬を見つけた。消防の「逃げろ」アナウンスを聞いて犬を連れて避難所へ向かった。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・避難所には約3日間いた（本人は、詳細は曖昧で、親から聞いた）。
- ・避難所は人が多く、到着直後は暗くなってきた時間帯で状況把握が難しかった。
- ・食料：避難所の備蓄を食べた。足りないと思いつつ「しょうがない」と受け止めていた。
- ・自宅に戻ってからも、避難所で用意されていたおにぎり等をもらって食べた。
- ・電気・ガスが使えず、暗くなったら寝るしかない生活。
- ・風呂に入れず、自衛隊の仮設風呂を利用。
- ・ガスがないため卓上コンロ／カセットコンロを使用。ストーブの上でやかんを温めるなど、道具の活用を実感した。
- ・物資の補填：被害が少ない泉方面の親戚が食料などを持ってきてくれた。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・本人の通学は大きな制限なし（町内の学校で、自転車で通常どおり通学できた）。
- ・祖母のバイクは津波で被災。
- ・車は父が避難に使ったこともあり無事だった。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・電気が使えないこと、風呂に入れられないことの不便さを感じた。

・一番怖かった：発災直後の「揺れている最中」。揺れの最中は恐怖が強く、揺れが収まっても心臓がバクバクする感覚が残った。

【6 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】

- ・通信手段（電話・メール）が途絶え、家族は発災時バラバラだったが、父とは当日の夜に避難所で合流できた。他の家族とは翌日に再会できた。
- ・避難所へ向かう途中、家に戻ろうとしていた弟と偶然会い、一緒に避難所で寝た。
- ・発災時一緒にいた友人とは避難所まで一緒に行ったが、その日のうちに友人の親が迎えに来て解散。
- ・避難所での助け合いは「うちは大丈夫かな」程度の会話はあったが、現実感が薄く、すぐには深い話にならなかった。
- ・被災後、スーパー再開前に店頭販売で買い物をした際、20代くらいの男性が自分で買った食べ物を「これも食べな」と分けてくれ、温かい気持ちになった。
- ・親戚が食料を持ってきてくれたことも助けになった。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・同学年で被害を受けた人はいたが、亡くなった人はいなかったため「大丈夫だったんだね」という雰囲気。
- ・学校自体の被害は小さく、校舎が崩れた他校の生徒が「間借り」で入ってきた変化があった。
- ・間借りの生徒を見て「自分のところは被害がなくて良かった」と感じた。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・避難所に長くいなかったため、物資支援は曖昧（届く前に避難所を出た可能性）。
- ・愛媛県への修学旅行の無償招待が印象的だった。
- ・修学旅行ではポンジユース工場見学、路面電車などが印象に残り「いい機会だった」と感じた。
- ・被災地としての特別なおもてなし（学校交流等）は、あったかもしれないが詳細は記憶が薄い。
- ・復興支援での直接的な支援者との関わりは、本人の記憶としては多くない。

【9 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】

- ・自宅に戻ってすぐ、近所の人たちと泥の撤去作業を行ったが、肉体労働がかなり大変だった。
- ・「みんなやっているから」と思い、大変さ、疲れを口に出して言えなかった。
- ・気持ちの面で「理解されず悲しい／寂しい」と感じた出来事は特に思い当たらない。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・自身は大きな被害や強いメンタル不調はなかったが、被害の大きい人には心のケアが必要だと感じる（病気で死と違い「一瞬の出来事」の影響がある）。
- ・インフラ停止の中で、生活用水は学校プールの水を汲んでトイレに流す、ポリタンクを共同利用する等、地域の知恵で最低限を回した。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・震災が進路の直接のきっかけは「よく分からない」。
- ・結果として町の公務員として働いており、防災に関わる場面はある。

- ・生活面：自宅に住み続けられ、引っ越し等の大きな変化はなかった。
- ・人間関係：震災をきっかけに大きく変わった実感はない。

【12 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】

- ・環境が大きく変わらなかったため、消化に時間はかからなかった感覚。
- ・新しく知り合う人に聞かれた際、被害状況や避難所の話を「世間話」として話す機会は多かった。
- ・聞き手の反応で特に感じたことはあまりない。
- ・強いトラウマにはならなかったが、大きい地震が来ると一瞬身構える。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・「現実にごういう被害が起きる」ことを体験し、備えることは無駄ではなく必要だという防災意識のきっかけになった出来事。
- ・現在は住民向けの防災講座を行うこともあり、最近の災害（例：能登地震）で不足したものを伝える機会がある。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：震災を知らない世代も増える中、「滅多にない」と思わず、祖父母や親など身近な体験談を聞いて、自分ごととして備えてほしい。
- ・周囲の大人へ：家族内だけでも「何かあった時にどこに避難するか」を決めるだけで、合流や行動が変わる。
- ・学校へ：登校中、在校中に被災した場合の備えを学校としてしっかり持ってほしい（安易に帰宅させる危険も含め）。
- ・行政へ：形だけにならず、地域として本気で「被災した時にどうするか」を詰め、逃げられない人のことも含めて備えを強化してほしい。予算、人員もかけてほしい。
- ・エピソード：避難所に食料を取りに行く際、避難所へ行けない近所の高齢者の分も一緒に運び届けたところ、とても感謝された（地域での助け合いの記憶）。

【オンライン C2 要約】（氏名不可 映像加工 音声加工）

【オンライン C2】石巻市 中学生（氏名不可 映像加工 音声加工）

ファイル	オンライン C2	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	中学 1 年生
内容			
【1 被災時にいた場所と状況】			
<ul style="list-style-type: none">・当日は中学校の卒業式準備日で、午前で学校が終わり、午後は休み。・近所のプラモデル屋（古い木造）にいたところで発災。建物がとてつもなく揺れ、店員のおばあさんに「頑張って外に出ろ！」と言われ、揺れる中で外へ出た。・地鳴りがすごく、地面の割れなどに唖然。正直余裕はなく、店員のその後も分からない。・その後、自転車で祖父宅へ猛スピードで移動（塀が倒れる恐れがあるため道の真ん中を走行、地割れで道路が左右に動くようで危険だった）。・祖父宅の庭で車に乗ってラジオを聞いていたが、津波が来て急いで2階へ避難。・2階でも足元が濡れるほど水が上がり（2階で10～15cm程度）、これ以上上がれば死ぬ状況だった。・祖父と一緒に生き残った。			
【2 自宅や生活インフラの被害】			
<ul style="list-style-type: none">・祖父宅は2階まで浸水し「全壊」扱い（1階の物は流失、家はめっちゃめっちゃ）。・生活インフラ（電気、ガス、水道）は全て停止。・自宅も全壊。祖父宅、自宅とも「外枠（ガワ）は残った」が、内部は壊滅的。・結果、避難所等を転々とする事になった。			
【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】			
<ul style="list-style-type: none">・避難所を複数経験：最初は近所の中学校へ（ただし被災中心部で避難所として機能しづらかった）。・震災3日目頃に自衛隊ヘリで内陸の大きな公園へ輸送、その後自衛隊トラックで石巻の女子校へ。・女子校での避難は2～3か月程度（記憶としては1～2か月の可能性もあり）。・避難所の印象：プライバシーは乏しいが、同じ地域の人と一緒に団結感があり、息苦しさは少なかった。中学の友人2人と一緒に、子どもながら非日常を「楽しんでた」面もある。・食料：菓子パン・カップ麺中心で栄養が偏った（育ち盛りの中学生には良くなかった）。ビタミン剤・プロテイン等の簡易栄養補給があればよかった。・水：飲み水だけでなく、手洗いなど衛生に使う水が不足。汚れた手で食べて腹を壊し、日赤病院に運ばれたことがある。・トイレ：校内トイレ等に溜まっていた水を使って流すなど、少ない水をやりくり。・衣服等の不足はあったが、「必死で気にしていられなかった」。			
【4 通学や移動の制限の状況】			
<ul style="list-style-type: none">・震災前：中学校まで徒歩5～10分で近かった。・震災後：内陸の母方祖母宅に居候（高校卒業まで）。中学校はバス通学となり、自由がなく窮屈だった。			

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・怖かったこと：津波そのものに加え、プロパンガスが「プシュー」と漏れながら流れてくるのが恐怖だった。
- ・門脇小学校が燃えているのが見え、遠いのに近くが燃えている錯覚があり「火の手が来るのでは」と怖かった。
- ・つらかった出来事：自宅庭に女性が流されてきて「助けて」と叫ぶが、濁流が続きロープもなく、中学生の自分と祖父では助けられなかった（声をかけることしかできず、叫び声や錯乱が地獄のように残っている）。

【6 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】

- ・印象的：震災3日目頃、ようやく中学校へ避難できた際、母の兄（叔父）が心配して来てくれ、土鍋で炊いた温かい白いおにぎりを持ってきてくれた。空腹の中で食べた塩味のおにぎりがとても嬉しかった。
- ・（少し後の時期）校舎変更や制約がある中でも、先生たちができるだけ工夫してくれた（宮城で難しい行事を岩手、盛岡等で実施する等）。
- ・日本体育大学の学生がボランティアで部活をサポートし、走り方等を教えてくれた（震災があったからこそその経験にもなった）。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・部活動が十分にできないことが一番つらかった、もったいなかった。
- ・中学校は小学校校庭にプレハブを建てて「間借り」状態。体育館も小学校サイズでバスケットボールの高さが合わず、平日は練習が不十分。土日に練習試合で補ったが、シュート力が伸びず悔しさが残った。
- ・友達と距離が離れ、遊びに行くのが大変に。自転車で会いに行っていたが、遊ぶ機会が減り寂しかった。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・印象的：日本体育大学の支援（花山の少年自然の家で2泊3日の合宿、駅伝のノウハウ指導、「よいあさ音頭」など。東京から来てくれた温かさが嬉しかった）。
- ・印象的：逃げる決断ができず躊躇していた時、近所の石巻市消防職員が「大丈夫ですか」と来てくれ、「このルートで中学校に行ける」と励ましてくれた。結果として中学校へ行けたことに感謝している。

【9 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】

- ・本当は「友達が近くにいる方へ引っ越したい」と思っていたが、状況が状況で親に気を遣い言えず、悶々とした中学生生活だった。
- ・当時は思春期で大人への不満もあったかもしれないが、今は、詳細はあまり覚えていない。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・自分自身は「暗くならず、ダメージが少ないタイプ」だったため、個人的に強い要望は多くない。
- ・強いて言えば、地元の学び舎（自分たちの中学校）で3年間を過ごし卒業したかった（支援で特別な経験は得られても、日常の制約が多く窮屈で、ストレスがあった）。

- ・発散の場が足りず、同級生が「マイルドヤンキー化」するなど、余ったエネルギーが変な方向に出ることもあった。元気を健全に消化できる仕組み（運動、活動機会等）が必要。
- ・親を亡くした友人等には、素人の言葉かけは難しいと感じた。早期回復には「生きる目的（趣味、やりがい）」を見出せる支援が重要ではないか。
- ・（大学での調査経験からの示唆）きれいな住環境への移転や外部セラピーよりも、「人とのつながり、目的、仕事」が、立ち直りや力になると感じた。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・進路：ニュースで復興担当大臣の態度が悪い場面を見て「マスコミになりたい」と思い、マスコミに強い大学を目指して東京へ上京した。
- ・就職：地元に戻りたい思いがあり、同級生が地元が多い中「東京で学んで戻る」目的で就活。結果としてマスコミではなく、ベンチャーで幅広い力を付けて地元に戻りやすくすることを選択した。
- ・生活：祖母宅への居候が長く、気を遣う面があり「一人になりたい」気持ちが強まった（東京で、一人で過ごしたい動機にもなった）。
- ・人間関係：避難所で一緒だった友人2人のうち1人と特に仲が深まった。避難所でドラムを教わったのがきっかけで、後にバンドを組み高校卒業まで続けた。
- ・全壊した家の2階を少し改装し電気だけ引いて、楽器を置いて練習できたことが、制約の多い生活の中のストレス発散・希望になった。

【12 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】

- ・大学で自己紹介すると「石巻は大丈夫だった？」と聞かれ、死にそうになった話などを東京の友人に伝える機会が多かった。
- ・中3の時、防災作文で全国最優秀賞を受賞。経験を社会に伝えられて良かった。
- ・話したくない気持ちは特になく、話すことは気持ちよく、ストレス解消にもなる（抱え込むより伝えた方が楽）。
- ・ダメージが少なかったため、消化は「自然と」進んだ感覚。淡々と話せることに驚かれることもあった。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・「震災があったから今の自分がある」。独特な経験で気持ちが強くなり、へこたれにくくなった。
- ・多くの支援も受け、普通ではない学生生活だったことが良くも悪くも影響している。
- ・今の自分の状態に満足しており、「この世界線の自分の方が濃い人生だった」とも感じる（ただし親が無事だったから言えるとも自覚）。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：津波が来たら命最優先。渋滞なら車を捨ててでも山へ駆け上がるなど、どんな手を使っても生き残る選択をしてほしい。
- ・周囲の大人へ：警察、消防など避難誘導で亡くなった例もある。人助けは尊いが、そういう人ほど日本に残ってほしいので、最後まで身を投げ出さず生き残ってほしい。
- ・学校へ：17時に集団で、バスで帰る等の一律の集団行動は当時の中学生にとって辛かった。もう少しのびのびできる余地、運動や発散（例：18時まで活動）などがあれば良かった。

【オンライン C2 要約】（氏名不可 映像加工 音声加工）

- ・行政へ：両親は市職員で、財政が厳しく人も少ない中で必死に対応していた。東京、広島など全国の自治体からの応援職員に心から感謝している。
- ・補足：防災の全国一位の作文があるので、（可能なら）読んでほしい。

【オンライン C3 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンライン C3】石巻市 小学生（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンライン C3	対象者	西城 楓音 様
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学 2 年生
内容			
【1 被災時にいた場所と状況】			
<ul style="list-style-type: none">・学校から下校して自宅に着いた直後に地震（家には祖父、いとこの姉がいた）。・机の下に隠れて揺れが収まるのを待つ。これまでの訓練・体験を超える大きな揺れで「ただ事じゃない」と感じた。・棚が揺れてグラスが落ちる、下校中の子の悲鳴が聞こえるなど、強い恐怖を感じた。・地震後しばらくして津波（海からの水を直接見たのではなく、近くの堀川が逆流・氾濫し、黒いヘドロ混じりの水が増していくのを見た）。・家族が揃ってから避難しようと待つ間に水が来てしまい、2階へ避難。			
【2 自宅や生活インフラの被害】			
<ul style="list-style-type: none">・自宅は床上約15cm浸水（周囲は床上約1m浸水の家も）。・電気、水道、ガスはしばらく停止。・電気は4月初め頃に一度復旧したが、直後の地震で再び止まった記憶。・停電中は大きなロウソクで明かりを確保。・給水車が来ており、大人が水を取りに行つてつないだ。			
【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】			
<ul style="list-style-type: none">・避難所生活は経験せず、発災後も基本は自宅で生活。・1階が使えない間は数日間2階で過ごした（寝室、毛布、布団があり暖は取れた）。・食事はカセットコンロで湯を沸かし、カップ麺、お菓子などでつないだ。・いとこの家族は小学校避難所で生活しており、後に避難所へ遊びに行つて「密集して生活している」状況に驚いた。・一番の不便は「お風呂に入れないこと」（水もガスも出ない）。・食料は家にあるもの（お菓子、ジュース等）でしのげた面が大きい。・震災後1～2週間以内に近所のスーパー、ドラッグストアが再開し、母と買い物へ。・避難所の子の「乾パン1つを4人で分けた」話を聞き、自分は生活面では比較的恵まれていたと感じた。・不便に加えて「何もすることがない」期間が長く、学校にも行けず友達にも会えず、妹もいなくなり、大人は忙しく、1人でいる時間が長かったことが辛かった。			
【4 通学や移動の制限の状況】			
<ul style="list-style-type: none">・家は学校から徒歩5分ほどで、通学路に大きな支障が少なく、比較的いつも通り通えた印象。・車は水没しない場所に置かれ、特に被害なく使えた。			
【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】			
<ul style="list-style-type: none">・家族と連絡が取れず、安否が分からないことが最も不安（母が海から数十mの職場にいて特に心配）。・揺れが非常に大きく、強い恐怖として鮮明に残っている。			

・震災後3日ほどで門脇地区・南浜町の被害の大きい場所を見た際、「焼けた街、くすぶる火」などの光景が現実と思えず、強い恐怖として忘れられない。

【6 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】

- ・「これが嬉しかった」と明確にピンとくる出来事は少ない。
- ・自分から震災の話をしなかったこともあり、周囲もあまり触れてこなかった。
- ・触れないことが良かったのか、話してもらった方が良かったのかは今も判断が難しい。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・学校再開後、友達に会えて「みんな無事」「日常に戻れる」と感じてホッとした。
- ・一方で、再開後しばらくして「自分だけが3/11に取り残されている」感覚が強まり、避難訓練がとても辛かった。
- ・周囲が普通に過ごしているように見え、「なぜみんな普通でいられるのか」「もう忘れてしまったのか」と感じる期間が長く、中学、高校でも続いた。
- ・学校が内陸寄りの子が多い環境で、震災の話をしづらく、心の中の停滞が続いた。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・印象に残るのは、スポーツやイベント等「楽しい、盛り上がる」支援（劇の来校、サッカー選手、野球選手と一緒に体を動かす等）。
- ・その時間は震災のことを忘れて楽しめた点良かった（傾聴中心の支援より、イベント型の支援が記憶に残る）。
- ・自衛隊が開設したテント風呂に家族で入れたことが、とても嬉しかった。

【9 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】

- ・伝えられないことが非常に多かった（自分の気持ちを言えない）。
- ・「妹が亡くなって悲しい」ことを、友達、先生、親にも言えなかった。
- ・思い出すと泣いてしまい、泣くところを親に見られるのが恥ずかしく嫌だった。
- ・親も忙しく、また娘を亡くしているため大変だと分かっていた、気を遣ってしまった。
- ・誰にも状況や気持ちを伝えられず、それがとても苦しかった。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・安心して話を聞いてくれる存在が「定期的に」いることが必要（1回断ったら終わり、のような単発ではなく）。
- ・専門職でなくてもよいので、「今話せる？」「話したい？」と継続的に気持ちを確認してくれる関わりが欲しかった。
- ・同じ、似た境遇（きょうだいを亡くした等）の子と出会う機会が当時なく、もし関わっていたら違ったかもしれない。
- ・1対1で話す機会を重ね、本人が「誰かと会いたい」気持ちが出たタイミングで、学校外で集まれる場（話さなくても一緒に過ごせる場）につなぐ仕組みがあるとよい。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・今は地元で働いている。成長とともに「地元から離れにくい」思いが強くなった（妹がこの場所にいる気がして、離れると会えなくなる感覚）。

- ・語り部を始めたのは2021年（高校卒業直後の夏）。大川小の伝承活動に携わっている、佐藤敏郎さんの紹介、誘いがきっかけ。
- ・「語り部をやってみよう」と思うようになったのは高校1～2年頃、実際に話し始めたのは高校3年頃。
- ・震災がきっかけで発足した場・プログラムとの関わりが増え、人とのつながりができた。石巻の子どもセンターらいつ、TOMODACHIプログラム（被災地の子どもが海外へ行く等）、ISHINOMAKI 2.0 IRORI／高校生支援「いしのまき学校」
- ・震災由来の出会い、つながりが今も続き、支えになっている。

【12 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】

- ・一度は「考えない」「忘れた方がいい」として生きようとしたが、時間が解決せず、むしろ時間が経つほど辛くなる感覚があった。
- ・自分の気持ちを外に出す手段として「語り（語り部）」に出会い、言葉にして向き合う中で受け止めが進んだ。
- ・話すまでに約10年かかり、始めた当初は受け止められていなかったが、語り続ける中で妹の死も含めて冷静に見られる部分が増えた。
- ・語り部がなければ、今も受け止められず苦しんでいたかもしれないと思うほど大きかった。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・切っても切り離せないものとして、震災の出来事と一緒に生きてきた。
- ・本当は無い方がよかったが、震災がきっかけで出会った人や、安心して思いを話せる場所との出会いもあった。
- ・これからも死ぬまで向き合い続けるものだと思えている。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・子どもへ：自分の身は自分で守る、学校の訓練が全てだと思わない（下校中、自宅で一人、外遊び中など、学校外の場面を想定し、自分の行動を考え、家の大人とも話しておく）。大切にしたい人を大切にしてほしい。「自分や家族は大丈夫」という思い込みは危険で、適切な行動を取らなければ命を落とすこともある。日頃から想定して話し合い、家族や友達との時間を大切に、後悔のないように生きてほしい。
- ・周囲の大人（特に教育現場）へ：有事に子どもの命を守れるのは大人の存在が大きい。パニックにならず動けるよう、今のうちに備えることが重要。
- ・学校へ：机上のマニュアル作成で終わらず、実際に動いて「命を守れるか」を考えられる仕組みと訓練を。先生が忙しすぎて命を守ることが二の次にならない体制にしてほしい。
- ・行政へ：教育現場を含め、子どもの命を守ることを最優先にできる仕組みづくり、支援（訓練の質や体制の見直し）を進めてほしい。

【オンライン C4 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンライン C4】気仙沼市 中学生（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンライン C4	対象者	三浦 亜美 様
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	中学 3 年生

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・午前授業で早く下校、発災時は自宅近く（徒歩5分以内）の友人宅（酒屋の2階）で遊んでいた。
- ・経験したことのない揺れでテレビが消え、「ただ事じゃない」と恐怖。
- ・揺れの最中に這って1階へ。店の棚が倒れ、酒・水浸しの光景を目の当たりに。
- ・津波警報が聞こえ、「地震の後にまた何か来るかも」という恐怖が強まった。
- ・友人母から「家族で逃げるのであなた達は帰って逃げて」と言われ、自宅へ走って戻った。家に祖父のみ。車がなくて、祖父を連れてどこへ逃げるか分からず途方に暮れた。周囲は鍵が閉まり避難済み、道路は近隣住人以外の車で渋滞。
- ・母が車で駆けつけ、祖母も戻り、母の車で祖父母と本人が高台の中学校へ（弟は部活で中学校にいる想定で合流目的）。
- ・中学校の高台から津波が来るのを見て、自宅が流されるのを目撃（記憶は衝撃的で鮮明さは薄い）。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・津波で自宅は全壊。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・中学校体育館で約2か月避難生活。
- ・その後、みなし仮設（アパート）で約4～5年（20歳頃まで）生活。のちに集団移転し、両親が建てた自宅へ戻った。
- ・避難所初日の夜の記憶が強い。若者が少なく、在校生の不安（過呼吸等）もあった。
- ・行政機能が整わない中、中3の動ける生徒約10人が中心となり、雨水等を使い、湯を沸かして「ペットボトル湯たんぽ」を作り配布。
- ・感謝の声もある一方、「ぬるい」「小さい」など不満もあり、助け合いが成立しにくい現実にショック。
- ・物資不足。毛布や乾パンが極少（例：5人で毛布1枚等）。奪い合い・喧嘩する大人の様子も見た。
- ・食料があっても「箸・器がなく食べられない」問題があり、カップ麺容器を拭いて使い回した。
- ・焚き火作業で煤だらけになり、入浴は約2週間後。頭が痒いが手が汚く搔けず、櫛が欲しかった。父は髭剃りが欲しいなど、身だしなみの乱れが強いストレスだと実感。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・父の7人乗りの車は流失し、母の軽自動車1台のみで生活（家族全員の移動は困難となった）。
- ・交通の不便よりも心理的制限が大きい。焼けた家、煙が続く景色が怖く、高台から坂を下りられたのは1か月以上後。
- ・両親は早期から搜索等で下りたが、本人は怖くて行けず、家族にも行ってほしくなかった。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・地震直後から津波警報で「また何か来るかもしれない」恐怖。

- ・津波を見る恐怖に加え、目の前で大人が崩れ落ち泣き叫ぶ、声を荒げる姿が特に怖かった。
- ・夜の避難所の暗闇と、負傷者のうめき声（「痛い」「死にたくない」）が強烈な恐怖として残る。

【6 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】

- ・7月中下旬頃、先生が「中学生は教室で寝てよい」と配慮し、大人を気にせず過ごせる時間ができたのが嬉しかった。
- ・体育館では「うるさい」と言われやすく、コソコソ話も聞こえる環境で我慢が多かったため、教室利用の配慮が救いになった。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・高校入学は5/6頃。徒歩や送迎で通学。
- ・震災前は近所の同級生と通学、寄り道等を楽しみにしていたが、被災で友人と離れ離れになり喪失感が大きい。
- ・高校では「家族（親）の話がタブー」の空気があり、話題が触れづらかった（自然発生的な雰囲気）。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・震災後に入ってきたボランティアが立ち上げたNPOの学習支援（子ども支援）が最も大きい支えで、現在も縁が続き本人は理事として関与。
- ・企業等のプログラムで海外（米国）に行く機会もあり、外の世界を知って「夢や選択肢が広がる」経験になった。
- ・「外の人」との出会いが刺激となり、地元（気仙沼）の価値を見直すきっかけにもなった。

【9 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】

- ・「震災、大丈夫だった？」と聞かれた時の返し方が分からず戸惑い（悪気のない言い方でも答えにくい）。
- ・自己紹介で「家が流された」とさらっと言うと、「かわいそう」「辛かったですよ」と泣かれる等の反応があり、「自分はかわいそうな人なのか」という違和感。
- ・辛いだけでなく支援者との出会いで楽しい経験もあったが、「辛いだけじゃない」をうまく言い切れない場面があった。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・「そばにいてくれる」「居続けて見守ってくれる」支援（地元根付くNPO等）が最も力になる。
- ・やりたいことが生まれた時に「いいんじゃない」「できると思うよ」と背中を押す言葉が大きい。
- ・否定的な言葉（「そんなのできない」「高校生が勝手に変なことやるな」「勉強しろ」）は強いダメージ。お金や知識より、応援する姿勢が重要。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・震災がなければ今の仕事、進路は選んでいないという認識（「震災のせいでもあり、おかげでもある」）。

- ・学習支援の場での出会いから高校生団体を立ち上げ、地域をフィールドワークし「面白い街」と再発見→進路も「まちづくり／地域」に関心が向いた。
- ・大学進学後、東京で学び（修行）を経て、2021年に気仙沼へ戻る。
- ・現在は教育コーディネーターとして、高校生の探究、活動を支援（当時自分が「いてほしかった大人」になりたい動機）。
- ・支援者や他地域、海外のつながりがSNS等で継続し、人的ネットワークが強みになっている。

【12 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】

- ・「かわいそう」と言われる違和感が残り、支援の受け止め方には多様性があると感じている。
- ・PTSD等への配慮で学校が一部の支援（芸能人来訪等）を受け入れなかった可能性も理解しつつ、辛い経験が「ポジティブに作用」して前向きに変われる人もいる、という視点を大切にしたい。
- ・支援者との出会いで笑い合えた時間や、活動を通じて自信、できることが増えた感覚があり、その見せ方、伝え方を意識している（それが継承に近いかもしれない）。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・一つのターニングポイント。ネガティブにだけ捉えてはいないが、経験しなくてよかったならしたくなかった、という両方の経験であったと位置づけている。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：災害後に街や家庭の将来を過剰に背負って考えすぎなくていい。勝手に諦めや、我慢をしなくていい。やりたいことは言ってい。
- ・大人へ：子どもに託しすぎず自由にさせてほしい。「未来は君たち」等の過度な期待を乗せない。声をあげられる土壌を整え、やりたいが生まれた時に応援できる大人でいてほしい。
- ・学校へ：もっと地域に開き、学校内だけで抱えず社会に委ねる方向へ（リスク回避で閉じすぎない）。
- ・行政へ：多様な機会（プログラム等）を作ってくれたことに感謝。今後も協働の意識を持ちつつ、仕組みづくり、新しいチャレンジを続けてほしい。

【オンライン C5 要約】（氏名可 映像不可 音声可）

【オンライン C5】気仙沼市 小学生（氏名可 映像不可 音声可）

ファイル	オンライン C5	対象者	熊谷 樹 様
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	小学 2 年生

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・ 当時は気仙沼市、波路上地区在住。年度末で学校が早く終わり、友人宅で遊んでいる時に発災。
- ・ 友人宅リビングで地鳴り、大きな揺れ。緊急地震速報直後に停電し情報が途切れる。
- ・ 友人家族の指示で友人とこたつに潜り、落下物を避けて揺れが収まるのを待つ（揺れは約3分）。
- ・ 揺れ後は家具が倒れ、台所は食器、ガラスが散乱。
- ・ 津波警報が出ていたが「家に向かったらどうか」と言われ帰宅へ向かう（当時は知識が乏しかった）。
- ・ 帰宅途中で、逆方向に徒歩避難してきた家族と偶然合流し、そのまま避難所へ。まず小学校へ向かうが、津波想定が上がり、さらに高台の中学校へ避難。
- ・ 当日夜20時頃まで中学校に滞在し、近くの親戚宅が無事だったため移動して宿泊。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・ 自宅は津波で全壊。
- ・ 住宅は基礎を残して1階と2階が分離し、2階部分が内陸側へ約300～400m流された先で発見。
- ・ 流された2階から、教科書やランドセルなどを回収して使用。
- ・ 1階部分は陸上では見つからず、元の場所にはコンクリ基礎のみが残った。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・ 学校再開までは、当日移動した親戚宅で生活（約1か月）。
- ・ 学校再開後は、他の親戚宅や母方実家などを点々。
- ・ 下のきょうだいの幼稚園が流失し、代替園が小学校から遠かったため、きょうだいは母方実家へ。本人は学校近くの親戚宅など、家族が別れて暮らす期間もあった。
- ・ 家族と離れて暮らした期間は約1年。祖父母、曾祖母と暮らし、両親と弟妹は別の場所に居住して寂しさが強かった。1～2週間に1回程度、父の軽トラックで弟妹のいる場所に会いに行った。
- ・ その後、家族は再合流。親戚の農業用の離れを「みなし仮設」として家族で居住。
- ・ 2014年5月頃に新居が完成し転居。
- ・ 生活インフラは、親戚（大工）の家で発電機により電気を確保。水は自衛隊の支援水や、農業用水路の水を汲んで生活用水に充当。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・ 親戚宅が地区内にあり、徒歩で通学できた。
- ・ 家族に会いに行く移動手段は、唯一残った父の軽トラック頼み。
- ・ 市中心部から離れた場所で、地区内は徒歩移動できても、隣地区や中心部への移動はすぐにはできなかった。
- ・ 市全体の被害の詳細は、中心部にある母方実家へ行った際に聞いて知った（直接見に行く機会は少ない）。
- ・ 当時は生活を立て直すことで精一杯だった。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・怖かったこととして、発災当日の夜、街が真っ暗で余震が続き眠れなかった。障子・ガラスが揺れて鳴り続け、次に大きな揺れが来る不安が強かった。
- ・困ったこととして、物資を取りに行った際、避難所内の人混みで知り合いを探すのに戸惑った。
- ・水の制限が大きく、飲み水は自衛隊の給水車、タンクローリー頼み。生活用水は用水路の水を利用。

【6 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】

- ・（後から聞いた話として）小学校の先生が備蓄毛布で生徒を覆い、津波の光景を見せないようにしてくれていた（トラウマを減らす配慮として心が助けられたと感じる）。
- ・友人家族が自分の安否を心配し、ラジオで「友人家族が探している」旨が流れたことがあり、気にかけてもらっていると知って安心した。道路復旧後に友人家族と会い、無事を直接伝えられた。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・学校には被害が軽い生徒と、家が流された、家族が行方不明など被害を受けた生徒が混在。
- ・被害が軽い生徒は以前と変わらず生活する一方、被害を受けた子は元に戻るまで時間がかかり、温度差（ギャップ）を強く感じた。
- ・被災した子同士では当日の話をするが、被害が軽い層は「災害は終わった」ように捉えている雰囲気があった。
- ・被災経験は、見た目で分かる場合もあるが、聞いて初めて分かるケースも多かった（体感で半分程度）。この温度差を埋めたい気持ちが、後の活動（被災経験を伝える、橋渡し）につながった。
- ・小学校では震災の会話はほぼ無かったが、中学校で防災教育が本格化してから、友人とも当時の話ができるようになった。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・自衛隊が「カッコいい」「憧れ」の存在で、自分たちを助けてくれる姿が強く印象に残った。
- ・全国からの支援で、地名が同じ「青森県の階上町」へ誤配送されたことをきっかけに交流が生まれ、遠い場所が身近に感じられた。
- ・食料、衣類、給水など生活支援に加え、漫画、本、子ども用のおもちゃ等「元気づける」支援があったことが嬉しかった（例：ドラえもんの漫画）。
- ・「支援＝食料だけ」ではなく、幅広く考えてくれる人が多いと感じた。

【9 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】

- ・クラス内の温度差と、目に見えない軋轢（外からは仲良く見えても実際は違う等）をうまく表現できず、大人にも相談しにくかった。
- ・後に自分が「語り側」になり、その思いを「伝える」方向に転換できたことで、結果的には良かったとも捉えている。
- ・もともと地域や中学校が防災に関わる取組をしていたことが、大きな支えになった。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・「頑張ろう」「大丈夫だ」「負けるな」などの前向きな言葉で胸が熱くなり、ネガティブな時に心の余裕が生まれる。
- ・地元の一体感が出る言葉（例：「頑張っぺ」）は、他地域の人でも応援を感じられる。
- ・学校以外にも、子どもが集まれて好奇心を刺激される場所、機会があるとよい（楽しい体験が心のケアにもなる）。
- ・南三陸町での化石を石膏で複製する体験（図書館情報のチラシで知り参加）は印象的だった。
- ・震災後も研究団体、学者、大学生等が来訪し、一緒に作る体験（化石、ペットボトルロケット等）が「楽しくなること」として重要だと感じた。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・元々は乗り物好きで、自動車整備士が夢。震災後の「温度差を何とかしたい」思いも心に残っていた。
- ・気仙沼向洋高校へ進学。旧校舎は津波で全壊し、震災遺構としてオープンする時期に入学。
- ・語り部募集があり、中学生が先に語り部をしていたことに刺激を受け、「この高校の生徒として自分がやるべき」と感じ参加。
- ・自分の経験や学校生徒の避難行動等を伝える「語り部」が、温度差を埋める手段であり、自分の思いを表現する場になった。
- ・ちょっとした状況の違いで、これまで一緒にやってきたものが簡単に崩れることがあると、最初に強く感じたのが震災である。

【12 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】

- ・三陸沿岸は地震が繰り返し起きる地域ということを知ったことで、震災を「歴史の一部であり、未来にも起こり得ること」として受け止め、納得できた面がある。
- ・一方、このように語り部として「当たり前」と思う感覚を、当たり前ではない人に理解してもらうことは難しく、伝え方を試行錯誤した。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・「必ずしもネガティブではない」出来事。被害（津波・火災・死者等）は大きいですが、経験しないと分からない学びがあった。
- ・高速道路計画が震災を機に沿岸ルートへ変更され、気仙沼湾横断橋（海を渡る橋）が新たなシンボルになった。これはピンチをチャンスに変えた事例だと思う。
- ・自分自身も、震災を機に災害理解が深まり、自然と共存して生きる思いを体現できた。失ったものもあるが、得たものも大きい。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こども・大人へ：情報化社会でも、媒体の情報だけでなく「自分の目で見えるもの」から気づきを得てほしい（紙の文章だけでは理解できないことがある）。
- ・学校（先生）へ：子どもが、元気がない時、先生は元気を分けてほしい。子どもと一緒に落ち込み続けるのではなく、どん底でも少し笑顔を見せ、子どもにネガティブな姿を見せない意識を持ってほしい。

【オンライン C6 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンライン C6】石巻市 小学生（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンライン C6	対象者	野島 愛与 様
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学6年生

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・学校の帰りのホームルーム中。担任が卒業式の話をしている最中に発災し、机の下へ。
- ・教室は3階で避難ルート上いちばん遠い位置。書類や画鋏が落ちて避難路が塞がり、避難が遅れた。
- ・揺れが収まって外に出るまで約15分。担任、クラスメイトと一緒に、当初は「大きい地震だったね」と話す程度。
- ・停電で放送が使えず、校長がメガホンで「危ないので迎えが来るまで待って」と指示。連絡手段がなく不安だった。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・発災約1時間後に母が迎えに来て帰宅。室内は物が落ちて散乱し、足の踏み場がない状態。
- ・水道、電気、ガスが全停止し、復旧まで1か月以上。特に電気が遅く、4月過ぎでも未復旧で不便。
- ・道路のひび割れ、電線の垂れ下がり等が発生。
- ・自宅は瓦屋根で瓦が崩落し、屋根の約3分の2が損傷。土壁にもひび。
- ・海から約9kmだが津波が近くまで到達。自宅は高上げで浸水はギリギリ回避（床下にも来ず）。駐車場や外のガレージには津波の水が来た。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・避難所生活は発災当日の夜1泊のみ（当時の小学校）。
- ・いったん自宅に戻った後、祖父母の安否確認。家族で歩いて避難所へ向かった（17時頃到着）。
- ・祖父母宅は大規模半壊で戻れず。自宅は「浸水していないかもしれない」情報と避難所ストレスから、翌日に帰宅を決断。
- ・ボートで近くまで送ってもらい、まだ水が残る中を歩いて自宅へ（結果、自宅内は浸水なし）。
- ・祖父母も避難所がストレスで同日夕方～夜に戻り、同居して約1か月生活。
- ・備えは十分ではなかったが、母のストックで当初1週間は家の物資でやりくり（カセットコンロでカップ麺・餅・缶詰等）。
- ・2週目頃から、区長宅へ支援物資を取りに行く生活。おにぎり、菓子パン中心が約1か月続き、栄養面不安や片付けのエネルギー不足による不満も出た。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・中学校入学式は約1か月遅れ、GW直前に図書室で簡易的に実施された。中学校が避難所で体育館が使えず、学校開始は4月末頃。中学校へは徒歩通学。
- ・登下校は「一人で来ない」指導（必ず誰かと一緒）。保護者との待ち合わせ場所を決める指導もあり。
- ・自宅の車は津波で使えなくなった。
- ・断水中は、自衛隊の浄水所まで片道30分を自転車で往復し給水（母と妹と、前後で計10L程度を運ぶ生活を毎日2往復）。水が出るまで4月中旬頃まで継続。
- ・親戚が仙台から車を貸してくれたのは4月下旬頃。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・何が起きているのか分からない状況が最も怖かった。
- ・連絡が取れず、先が見えないことが大きな不安。
- ・避難所ですべての「津波が来た、人や車を飲み込んだ」情報で、「ここにおいて大丈夫か」と不安が強まった。
- ・大人も経験がなく、どうすればいいかわからない状況そのものが怖かった。

【6 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】

- ・近所の人や給水の列で会った見知らぬ人が、自分も大変なのに「大丈夫？」「ここにおいて話聞くよ」と寄り添い、救われた。
- ・生活状況を聞いてくれたり、困りごとへの助言をくれたりしたのが嬉しかった。
- ・震災前は挨拶程度だった近所づきあいが深まり、「みんなが家族だ」という実感につながった。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・災害意識が強くなり、「何かあった時どうするか」「自分の身は自分で守る」を家族、学校で考えるようになった。
- ・自身は比較的被害が小さい一方、友人の多くは家に住めず避難が長期化、避難所から通う生徒もいて、メンタル面の差が大きかった。
- ・ストレスから問題行動が出る生徒もおり、学習環境はすぐに元通りにはならなかった。
- ・中学生になり「災害時は率先して動く」ことを求められ、支援物資配布等も含む災害学習の授業が週2コマ程度あった記憶。
- ・中学校は小学校2校が合併して学年人数が約1.5倍に増加。海に近い地区の生徒は被害がより大きく、中学校自体も1階が津波被害にあっていた。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・給食は調理場被災のため、NPOが支援し「パン、牛乳、野菜ジュース」の3点セットが毎日配布（約1か月半）。栄養面は十分でない中、学校で食が確保できたことがありがたかった。
- ・Save the Children Japan主催「まちづくりクラブ」に参加（当初は母に連れられ）。街のすごさを再確認し、学校では得られない学び・出会いがあった。
- ・中3でニュージーランドへ2週間の無料派遣（被災生徒支援）を経験し、「震災があったから変わった」と感じる。
- ・支援参加を通じて視野が広がり、「消極的、人見知り」で意見が言えなかった自分が変わり、自信と勇気を得た。

【9 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】

- ・「大丈夫だよ」と言われるのは嬉しいが、それより「寄り添ってほしい」気持ちが強かった。
- ・海沿いではない地域の人から「震災どうだった？」と聞かれると、答え方が分からず戸惑い・ストレス（軽い気持ちで聞かれるのが辛い、思い出してしまう）。
- ・性格的に「話したくない」とNOが言えず、「大変だったけど大丈夫です」と会話を切っていた。
- ・学校が荒れていた時の不安や不満も、心配をかけたくない、「亡くなった同級生もいるのに通えるだけありがたい」と思って、言えなかった。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・短期の解決より、長く寄り添う支援が必要（物資支援も大事だが、それ以上に心のケア）。
- ・生活再建など、子どもには分からないことが多いので、子どもにも分かる形で“安心できる情報”を目で見せてほしい。
- ・言葉は「頑張って」より「怖かったよね」「今一緒だから大丈夫だよ」など寄り添う言葉が救いになる。
- ・時間が経っても相談先や若者同士が相談できる場など、コミュニティ／サポート体制を増やしてほしい。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・風化させたくない思いから、経験を発信できるきっかけ、場所を求めるようになった。
- ・ニュージーランドへの派遣が大きな転機：海外の人が真剣に聞いてくれた経験から、国内外へ伝えるため英語を伸ばしたいと思った。
- ・高校は英語科へ進学し留学も経験（発展途上国を選び、自身の経験をもとに生活や災害対応も学んだ）。
- ・大学卒業後は教員を約2年弱務め、避難訓練等で自分の経験を話し、防災意識が低い生徒、教員へ「授業として」伝えてきた。

【12 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】

- ・当初は話すのが辛かった。
- ・中2の9月頃、大川小で娘を亡くした方と出会い、懸命に伝える姿を見て「自分も少しずつ話せるようになりたい」と思うようになった。
- ・その出会いをきっかけに、少しずつ話していけるようになった感覚。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・人生の価値観が大きく変わった出来事。
- ・生きることの大切さ、日常のありがたさを強く刻んだ。
- ・悲しみや喪失の記憶と同時に、人とのつながりや助け合い、何気ない優しさが心を支えることを学んだ。
- ・今の自分の土台の一部になっている。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：困った時はまず人に頼っていい（災害を知らない世代が増えているため、頼ることを伝えたい）。
- ・周囲の大人・学校へ：中高生は大人が思う以上に多くを感じ取り、抱え込みやすい。無理に元気にさせるのではなく、本当に寄り添ってほしい。
- ・学校へ：教員自身の災害意識を高めてほしい。避難訓練だけでなく座学や、家族と話し合う時間を授業、HRで確保してほしい。
- ・行政へ：物資だけでなく長期的支援が重要。支援はやって終わりにせず、次への反省や活動内容を市民に分かる形で伝えてほしい（何をやっているか分からない状態にしない）。

【オンラインC7 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンラインC7】気仙沼市 未就学（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンラインC7	対象者	菅原 華 様
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	幼稚園 年長

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・実家（現在も同じ場所）。母と妹（当時2歳）と一緒に。
- ・幼稚園バスの送迎から10分ほど後、着替えて昼食を食べている最中に発災。
- ・前々日にも地震があり「これが地震か」と感じていたが、本震は長く大きく、避難までずっと泣いていたほど怖かった。
- ・建物は壁にひびは入ったが、壊れたり流されたりはしなかった。
- ・実家は国道45号線沿いのアパートで、5m進むと波が来ているくらいギリギリの距離感。数日後に見ると瓦礫や泥が多かった。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・電気、ガス、水道がすべて停止（4月頭頃まで止まっていた）。
- ・プロパンのため本来は交換で対応可能だが、当時は復旧まで時間がかかった。
- ・電気はついた後もしばらくテレビ映りが悪く、アンテナを付けた記憶。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・避難先：高台にある祖母宅へ当日すぐ避難（中学校が指定避難所だが、母が身内の無事を優先し祖母宅へ）。
- ・祖母宅に避難した期間は約6週間。住まい自体は変えず、その後自宅に戻った。
- ・祖母宅は家具固定がなく食器棚が倒れてガラスだらけになり、1~2日は家に入れず車中泊（祖母の車がガソリン満タン、カーナビでニュースを見て市街地火災を知る）。
- ・祖母宅は都市ガスで復旧が遅く、近所から石油ストーブを借りて暖、調理。
- ・親戚一家も避難してきて大人数になったが、食料は比較的あった印象。水道は止まらず、水不足の困りごとは少なかった。
- ・不便：10日ほど電気がつかず、夜は暗くなったら寝て明るくなったら起きる生活。
- ・ラジオで同じ情報が繰り返され、逆に怖さを感じた。
- ・支援物資も来たが、祖母宅のストックが一定あった。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・幼稚園が津波被害を受け、卒園式が半月ほど延期。高台の中学校ホールで卒業証書のみ受領。
- ・証書入れや思い出の品、お道具箱などは流失。卒園アルバムは数か月後に戻った。
- ・小学校入学も遅延（4月下旬頃）。自宅前が小学校で徒歩10秒程度。
- ・小学校体育館が遺体安置所になっており、「塩の匂い、腐敗臭が残っていた、窓ガラス破損、ブルーシート敷設」など、入学式の実施自体が大変だった記憶。
- ・父の車は流失、母の車は無事だった。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・直後は「大人と離れると泣く」など強い不安（特に3月中）。4月頃には落ち着いた印象。
- ・現在も小さな揺れに敏感（内陸で地震が少ない地域に住むと、周囲との防災意識のギャップを感じる）。

- ・大きな困りごとは少なく、「環境に恵まれた」と思う。

【6 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】

- ・家族や周囲が無事で、変わらず接してくれたことが大きい（ストレスを負わずに過ごせた要因）。
- ・親戚が集まり、普段より多くの人と会話できたことが嬉しかった面もある。
- ・震災をきっかけに、熊本、神戸など外部の人とつながる機会ができ、視点が広がった。
- ・吹奏楽で、支援してくれた人が再び来て一緒に演奏する等、長期的な交流が続いた。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・小学生になる「入学という環境変化」は想定していたが、当時は大きな苦勞としては捉えていなかった。
- ・校舎の一部が「壊れて使えない、トイレが使えない、一部校舎が避難所として使われる」など学校運営に変化。
- ・学年によっては教室を共有（3・4年が同じ教室等）、自分の学年も1組2組が同教室で「プチ複式学級」のようになった。
- ・転校・転入出が多かった印象。寂しさはあったが、小規模学年で一人ひとりの印象は強く、後年SNS等で再接続できる面もある。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・三國シェフの出張レストランが印象的（非日常で楽しく、美味しく、栄養面も良いと感じた）。「物をくれる」より「食（すぐ消費できる支援）」が有効だと実感。
- ・神戸の人が海岸沿いの植樹支援で来訪し、音楽（吹奏楽）でもつながり、年1回程度数年続いた。
- ・鯉のぼり、絵、劇、人形浄瑠璃、オペラ鑑賞など「不安を軽くする、楽しい」支援が多く、メンタル面に効いたと感じる。
- ・「違うな」と思った支援は特にない一方、外部支援が多く行政の存在感が薄かった印象。行政が主導権をもう少し持ってもよいのでは、という問題意識。
- ・提案として、平時から楽しめる形での情報発信（ラジオのアーカイブ化等）や、オンラインも活用した行政発信を期待。

【9 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】

- ・自身はよく話す性格で、震災を「辛いだけでなく、大きな非日常」と捉えた面もあった。
- ・ただし「3.11は悲しいもの」という一般的イメージが強く、「楽しかった部分もあった」というポジティブ寄りの捉え方は、当時は大きな声で言いづらかった。
- ・基本的には友人や大人にも自分の思いは話せていた。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・行政が不安を軽減し、「楽しみを増やす、食を確保する」など、物資+メンタル両面の支援が重要。
- ・当時は情報が錯綜。行政の情報更新や、「ラジオ、テレビ、SNS等」を含めた情報網整備が必要（掲示板を見て回る負担軽減）。
- ・移動支援：ガソリン不足を踏まえつつ、レンタサイクルや、小回りの利くジャンボタクシー等で拠点間をつなぐ支援があるとよい。

・メンタル支援：匿名で話を聞いてもらえるホットライン、出張カウンセリングなど「気軽に使える」仕組み。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・将来、被災地に還元したい思いが強い。
- ・薬剤師志望は震災前からだが、震災後に防災学、災害と地域の研究をする中で「災害の前線で何かしたい」と考えるようになった。
- ・転校、転入出が増えたことで、震災がなければ出会わなかった友人、先輩後輩などネットワークが広がり、人生に彩り、活動のモチベーションになっている。
- ・「物の見方が震災前後で分かれる」癖がつき、人生の大きな区切りになった。

【12 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】

- ・自身は強いネガティブ体験が少なく、消化が難しい感覚は大きくない。
- ・一方で「ネガティブではない」と伝えることの是非や、被害が比較的小さい自分が伝承活動をしてよいのか、というモヤモヤはあった。
- ・他者の体験談も含めて自分なりの考えを持ち、混ぜ合わせて伝える役割（「体験談を届ける郵便局のような役割」）を担いたい意識。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・自分を構成する大きな部品の一つ。震災がなければ「縁、活動、将来の夢」など多くが生まれていない感覚。
- ・災害時に活躍できる薬剤師像（心理的負担への薬学的アプローチ等）を目指している。
- ・モバイルファーマシー、DMATに薬剤師を組み込む動き等にも関心がある。経験を活かしたいという使命感。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・災害はネガティブに捉えられがちだが、「必ずしもネガティブだけではない」人もいることを伝えたい（非日常を経験したこと自体が財産）。
- ・記録（波が何m等）は残っても、記憶は伝えないと忘れられる。自分の記憶、受け継いだ記憶をいろんな人に伝えてほしい。
- ・「もし自分だったらどうするか」という当事者意識を持ってほしい。たとえ「自分はそんなに辛くない」と感じて、それで大丈夫だということも伝えたい。
- ・15年経つと「被災地でない地域と同様」になっていく。変に気負わず、常に新しい知識や対処法を学び続ける姿勢でいたい。

【オンライン C8 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンライン C8】気仙沼市 未就学（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンライン C8	対象者	岩槻 佳桜 様
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	幼稚園 年中

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・気仙沼市立大谷幼稚園にいた（帰りの会の最中、金曜で机は片付け済み、持ち帰り物を持っていた）。
- ・保育室の真ん中に集まり身を寄せ合う。担任が両手を大きく広げて頭を守ろうとしてくれた記憶。
- ・揺れ自体の記憶は薄いですが、後に「天井のエアコンが落ちそうで危険だったため園庭へ避難」と聞いた。
- ・先生が下駄箱から靴を投げ、すぐ履けるようにしていた（自分も靴を選んで履いた記憶）。
- ・津波が幼稚園に入り、園庭に小さな船が流れ、園舎が使えなくなった。
- ・バス組で迎えがなく、先生に連れられて高台へ避難。津波という言葉は知らず「前の人についていく」状態で、怖さより「分からない」感覚が大きかった。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・自宅は津波被害なし。
- ・地震で瓦屋根が全部落ち、食器棚なども崩れて家に入れる状況ではなかった。
- ・夕方に祖母と姉が歩いて迎えに来てくれたが暗くて家に入れず、祖母の車で一夜を過ごした。
- ・両親は市内で勤務中のため帰宅できず、当夜は連絡がつかず安否不明。
- ・祖母が危険な中で家に入り、電話・電話帳・番号メモ、食事や毛布など必要物を持ち出してくれた。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・避難所に行った経験はない。
- ・翌朝、両親が合流して帰宅（市内で偶然会い、山道を通って戻った）。父はすぐ仕事へ、母は片付け開始。
- ・3日後くらいから、高台の母方実家へ（徒歩圏）、一緒に住むことになった。
- ・食料：海外のジュース等、初めてのものを段ボールで多くもらい、食に困るより「ワクワク」した記憶。
- ・水が出ず、給水車で水汲みが日課（2Lペットボトルを持つのが精一杯）。自衛隊員と会話するのも日課になった。
- ・電気、ガス、水道は自宅も避難先も全部停止。ろうそくで生活し、節約のため暗くなったら早く寝る。
- ・「不便」よりも、幼稚園もテレビもなく「やることがない、暇」が強かった記憶。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・幼稚園年長の開始は4/21頃（姉の小学校も同時期）。そのタイミングで自宅へ戻った。
- ・幼稚園は小学校1階を間借りして運営。高学年が休み時間に遊んでくれることもあった。
- ・幼稚園バスは使わなくなり、祖母が車で送り迎え。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・困ったことは特に思い当たらない。
- ・「その時」怖かったというより、後から振り返って「津波に追われながら逃げていた」ことを理解し、命の危機一髪だったと気づいて怖くなった。
- ・避難中に後方から悲鳴、振り返ると黒いもの（津波）が迫り、車や木材が浮くのが見えた記憶。
- ・津波の存在を自覚したのは小学校に上がってから。写真等で記憶と結びつけ、親に教えてもらった。

【6 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】

- ・祖母が当日そばにいてくれ、高台に避難している情報を確認して姉と迎えに来てくれた。
- ・危険な中で家に入り必要物資を持ち出し、夜は炊飯器の残りご飯でのり巻きを作り、祖母自身は食べなかった（10年後に初めて知り強く感謝）。
- ・担任は年中、年長と持ち上がりで、今も交流があり、当時のことも教えてくれている。
- ・当時、自衛隊員がよく一緒に遊んでくれた。
- ・小学校入学後、横浜から鶴見大学の学生が長期休みに来て、宿題を見てくれ、イベントもしてくれ、夏休みでも毎日学校へ行くような日常になった。
- ・中学生で語り部を始め、支援の背景（多くの人の努力で成り立っていた）に後から気づき、感謝が強まった。
- ・現在は能登へボランティアに行き、受けた支援を「循環」させたいと思っている。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・園舎が使えず小学校での運営に変わったことが大きなギャップ。
- ・当初はおもちゃが少なかったが、先生が廃材で作ったりティッシュ箱でかごを作ったり工夫。
- ・その後、支援でおもちゃや絵本が増え、新しいものが次々届き「ワクワク」「嬉しい」気持ちが強かった。
- ・当時は支援者が来てシアター等もあり、楽しい感情が中心で、マイナス面はあまり感じなかった。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・特に印象的：鶴見大学の学生支援（プールや遊び場に連れて行ってくれる、夏休みのイベント等）。
- ・音楽隊や、音楽イベントも記憶にある（ジャズピアノなどはぼんやり）。
- ・支援物資：トラック荷台や廊下に服、絵本等が並び、欲しいものをもらえる形式があった。
- ・近所のお寺（避難所）にも多くの支援物資が届き、今も残っている物もある。
- ・学校行事ごとに文房具なども多くもらい、今も実家の机に残っている。

【9 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】

- ・伝えられなかった：対面していない支援者（物資の送り主など）への「ありがとう」（当時は支援だと理解できず言えなかった）。
- ・学校の校庭が仮設住宅になり遊具や遊ぶ空間が減った。代替校庭は遠く、休み時間に遊ぶ時間が短くなり残念だったが言えなかった。
- ・学校内で「震災のこと（家族、家のこと）を話すのはタブー」という空気感を感じ、聞きたいことも聞けなかった。

・仲の良い友達に一度だけ家の状況を聞いたが、流されて仮設だと知り「ごめんね」と感じ、それ以降誰にも聞けなくなった。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・子どもが思いきり遊ぶ時間、場所はとても重要（被災地では「子どもの笑い声は不謹慎」という空気があり、抑えてしまいがち）。
- ・「家があるだけ幸せ」「恵まれている」と言われ、遊びを抑えようと察してしまった経験がある。
- ・カードや横断幕などの「頑張れ／応援してます」の言葉は嬉しく、必要だと思う。特に同年代からの応援は励みになった。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・もともと保育士・幼稚園教諭志望。後から「幼稚園の先生に命を助けてもらった」と感じ、幼児教育×防災教育をやりたい思いが強まった。
- ・中学校から語り部を開始し、視野が広がり、多様な人と関わるようになって忙しいが充実感、達成感がある。

【12 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】

- ・学校では「話してはいけない」空気が基本にあったが、家庭では母に話すこともあり、塞ぎ込まずに消化できた感覚。
- ・学生語り部の案内で伝承館へ行き、同年代が堂々と話し大人がうなずいて聞く光景を見て「こなら話しても大丈夫」と思った。自分もやってみたいと思い語り部を始めた。
- ・「震災を知る最後の世代」との意識があり、できる限り伝承したい。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・不謹慎かもしれないが、「人生が豊かになるきっかけ」だったと感じる。
- ・語り部を通じて外部の人と関わる面白さ、話す楽しさを知り、メディアに取り上げられる等の機会も得た。
- ・多くの命が失われた背景を踏まえつつ、震災があったから成長のチャンスを得られたという実感がある。
- ・震災と一緒に今後も生きていく感覚があり、当時使っていた物（バッグ、上靴入れ、ハサミ等）が今も身近に残り、語りの材料にもなっている。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・こどもへ：とにかく逃げて命を大切にしてほしい（自分はギリギリで救われた）。
- ・学校・行政へ：復興や防災減災、防災教育や街づくりの取組を続けてほしい。市民の声を聞きながら対策を進め、いざという時に自分の身を守れるようにしてほしい。

【オンライン C9 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンライン C9】石巻市 小学生（氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンライン C9	対象者	岩倉 侑 様
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学 2 年生

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・石巻市南浜（沿岸部に近い地区）在住。発災時は門脇小学校で「帰りの会」の最中。
- ・門脇小は本震＋津波が計3回＋津波火災で、校舎は津波、火事で全壊。
- ・高台が近く、クラスメイト、先生とすぐ高台へ避難し津波からは逃れた。
- ・しかし高台の周囲を津波が取り囲み、山が「離れ小島」のように孤立状態に。
- ・避難訓練で高台避難が日常化しており、当初は「訓練の延長」のような非現実感（怖さはあるが現実味が薄い）。
- ・孤立後、石巻高校体育館へ移動。耐震性の理由で同校の武道館（柔道場）へ移動。夜までほぼ何もせず過ごした。
- ・夜は余震が畳を通して伝わり、よく眠れなかった。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・自宅（南浜）も地震、津波、津波火災で全壊判定。
- ・自宅前まで行けたのは震災から2か月後。土台だけが残り、瓦礫が山積み。
- ・道路アスファルトも消失し、電気・ガス・水道などインフラは「何もない」状態（焼け野原のよう）。
- ・2か月後に跡地に立ち「やっぱり無くなっている」と現実を突きつけられた感覚。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・高台の孤立状態で約3日間（～3/14昼前）避難生活。
- ・3/14朝に水が引いて道が開通し、両親と再会。家族で蛇田中学校へ移動し約2週間避難所生活（教室で家族6人暮らし）。
- ・父の単身赴任先（群馬）のアパートに家族全員で移動し約10日生活（3/29から）。
- ・その後、仙台市の一軒家を借り「みなし仮設」として約2年間居住。2013/10に仙台市内で自宅再建し避難生活終了。
- ・孤立3日間は特に過酷：備蓄が配給として届かず、合流前に高台の個人商店で買った水1本＋スナック菓子で2日間しのいだ（周囲も同様、買えない人はさらに厳しい）。
- ・蛇田中の避難所では、衣食住は概ね確保（栄養の偏りはあり）。外部支援物資も徐々に届き、店も「開いてはいるが物が少ない」状態で調達は可能に。
- ・両親と再会した瞬間は、柔道場の混雑の中でも号泣して抱き合うほど「嬉しい」気持ち。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・みなし仮設で入った仙台市の学区の小学校に、4/11から転校して通学開始したため特に問題はなかった。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・最も怖かったのは「逃げたくてもこれ以上逃げられない」状況（高台が孤立）。
- ・津波火災が水面上で発生し、一部が山にも燃え移り、火が迫る感覚があった。

- ・救助ヘリが多数飛んでいたが、誰も助けに来ない現実に絶望感（「生きたくても生きられない」感覚）。
- ・福島原発事故の情報が「女川で起きている」かのように伝わり、放射能を「体に入ると死ぬバイキン」的に受け止め恐怖を感じた。
- ・当日はラジオ等で情報が入ったが、その後はメディアより噂で情報を得ることが多かった。

【6 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】

- ・避難時、先生がブルーシートを複数持ち出し、高学年と一緒に屋根代わりのテントを作って低学年を寒さ・雪から守ってくれた。
- ・3/12夜、見知らぬ高齢女性が自分の持つおにぎりを渡してくれた（暗くて顔も分からず、会話もないまま）。スナック以外で久しぶりに食べた食事として強く記憶。翌朝その女性は姿がなく、夢かと思ったが妹、祖母も覚えており事実だったと確認できた。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・転校先では「手探りで始まった」感覚。もともと外部からの転校生が少ない学校だったが、同級生がフレンドリーで比較的早く馴染めた。
- ・小学生時代は、クラスメイトと震災体験を細かく話す機会はほとんどなかった（周囲は「家が流された」こと自体は知っていた）。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・食料・医療支援は率直にありがたかった。
- ・避難していた中学校で、ユニセフが「文房具、おもちゃ」を大量寄付するイベントがあり、遊び、学びの支援が特に印象深い。
- ・みなし仮設に入ってから、基本は「義援金、生活再建支援金」など金銭面中心。物資は皿、鍋が一度届いた程度。
- ・石巻の元同級生からは「支援が多すぎて大変だった」話も聞いた（招待イベント、物資、手紙、取材などが集中）。

【9 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】

- ・本人自身は震災当時について「特に大きくはなかった」認識。
- ・ただ、妹は言葉にできず苦しんだ可能性。転園後、不登園状態になり、園で黙って泣き続け「泣き止まないの迎えに来て」と連絡が頻繁にあった。
- ・本人は几帳面で「出来事をまとめたい」性格もあり、震災直後（小3頃）に母の勧めで孤立時の出来事をメモとして書き留めた（祖父母、妹の記憶が不確かになり得るため、鮮度の高いうちに残す意図）。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・孤立していた3日間は「何もかも不足」で、とにかく支援が必要だった。
- ・子ども自身の「今後（どこで暮らす、どこへ移る）」の見通し情報が不足していたのがストレス。
- ・群馬への避難、仙台へ戻る際も、両親から知らされるのが2日前～前日で、明日明後日どこで寝るか分からない状態だった。

・大人も分からない中で難しいのは理解しつつ、分かっている範囲だけでも早めに共有してほしいと思った。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

・人間関係（付き合い人の層）が激変した感覚は低学年では大きくない。
・生活、進路は大きく変化。石巻から仙台へ移ったことで、高校選択や大学、就職の選択肢が広がった（仙台中心部の高校から、名古屋の大学へ進学）。
・災害、安全への関心が高まり、大学では法学部で災害関連法（災害危険区域など）を専攻。
・就職も「生活基盤がパーになった」経験からインフラ企業志向が強まり、現在もインフラに関わる企業で勤務。

【12 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】

・高校2年の「世界津波の日」関連の高校生サミット参加を機に、海外の高校生へ伝える目的で経験を語り始めた。
・大学進学後は名古屋で伝承活動（「出前授業」、「行政、防災団体向け講演」等）を実施し、大学4年間で計60～70回程度。
・卒業後は大阪在住。仕事で回数は減るが、津波経験者が少ない地域（南海トラフのリスク地域）で今後も継続意向。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

・二面性：①多くを奪った「憎い存在」（南浜では人口の約10%が死亡、自宅・町を失った）②価値観の土台を与えた存在（「進路、就職の基準」、「安全、防災への関心の起点」）。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

・まず「災害が起きたら逃げる」安全確保の行動を取ってほしい（避難できたから助かった事実を伝えたい）。
・東日本大震災だけでなく「他の災害からも学ぶ」「震災前の地域（沿岸部）についても学ぶ」視点を持ってほしい（震災が大きすぎて学びが狭くならないように）。
・補足メッセージ：被災「直後」だけでなく「被災後の生活再建の過程」も学んでほしい（「家、住まい、お金」など、今、語り部や講演ができていない人は再建の試行錯誤を経ている）。

【オンラインC10要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンラインC10】仙台市 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンラインC10	対象者	保田 葵 様
被災エリア	仙台市	当時の学年	小学6年生

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・小学校の教室（6時間目の図工）で卒業制作のオルゴールを作っていた最中に発災。
- ・机の下に一斉に隠れ、泣く子、固まる子など、教室内は混乱。
- ・揺れが収まって校庭に避難。いったん保護者引き渡し。
- ・祖父母・曾祖母と一緒に「避難所になっていた小学校」へ戻る（父は末弟を保育園へ迎えに）。
- ・校庭にいる間に津波が来襲。黒い波が迫り、校舎2階へ一斉避難。1階が一気に津波に包まれる様子を2階から見て「死ぬかと思った」。
- ・校舎の構造上さらに安全な場所へ、窓から順番に引き上げてもらって移動（赤ちゃんと母親が優先）。
- ・雪が降り、赤ちゃんを同級生で囲んで温めた記憶が鮮明。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・自宅は1階浸水で全壊（2階は残ったが、浸水のため全壊扱い）。
- ・自宅へ本人が行けたのは約1か月後（2階の自室の無事な物を取りに行った）。
- ・家の中は「入れない」ほど散乱。祖父の車が松の木に乗っていた等、被害の大きさを実感。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・避難所は、進学予定の中学校近くのJA施設。親戚（いとこ宅）とも行き来しながら避難。
- ・父の車（キャンピングカーのようにフラット化できる）で、JA駐車場に家族5人で寝泊まりする日もあった。
- ・避難所と親戚宅を「半々」くらいで1～2か月転々とした（母は避難所の炊き出し等にも関わった）。
- ・避難所は非常に狭く、ぎゅうぎゅうで寝るのもきつい印象。
- ・食料は当初少量。小学校避難時は1階の食料庫が津波で使えず、同級生の持っていたお菓子を分け合い、水も紙コップで一口ずつ回し飲み。画用紙の上で仮眠するほど何もなかった。
- ・支援物資（服、靴など）は届いていたが、「どこに何があるか分からない」「大人が群がっている」印象が強く、本人は主に親戚の物を借りた。
- ・2か月後頃に中学校近くのアパートを借りて生活。当初は3DKに最大8人で暮らし、狭さが強いストレス。祖父母、曾祖母は仮設住宅へ移った。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・卒業式は当初できず。中学校体育館もしくは避難所で入学式も後日に。
- ・当初予定していた中学校へは通学できたが、通学ルートは変化。
- ・車は1台無事で、移動面では最低限は確保できた。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・津波が校舎下にある状況で「いつ流されるか」という死の覚悟があった。
- ・ジャングルジムにつながれていた犬が流されていくのを見て強いショックとして残る。

【オンラインC10要約】（氏名可 映像可 音声可）

- ・祖父が避難時に階段付近で腰まで浸かり、瓦礫に挟まって動けなくなったが、引き上げられて助かった（後から詳細を聞いた）。
- ・2階から、流されそうな人、救助の様子も見え、助からなかった人がいたことも後に知った（遺体が理科室に置かれていた等）。
- ・暗さ、余震、下級生と手をつないで耐えるなど、全体に恐怖が強い。

【6 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】

- ・地域の結びつきが強く、顔見知りの大人（他のお母さん達）に見守ってもらえたことが安心材料。
- ・声優による応援メッセージ（ワンピースのルフィ声の録音）が印象に残った。
- ・著名人の訪問、支援（野球選手、図書カード配布、卓球教室、ゲーム機寄贈などの話）を聞き、励みになった。
- ・地域のお母さん達（母も含む）が避難所で炊き出しをしていたことを尊敬・感謝。
- ・小学校で卒業式ができず、中学校の音楽室等で卒業式を実施してもらえたことに感謝。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・小学校から中学校入学は元々環境が変わる時期で、生活のギャップ自体は強くない感覚。
- ・ただし小さな地震でも怯える、急に思い出して泣くなどもあり、今も地震は怖い。
- ・地域の知人が亡くなった話、友達の親が亡くなった話などを聞き、思い出してつらくなることが続いた。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・支援は総じて「ありがたかった」「感謝」の気持ち。
- ・メッセージや招待、物資、著名人支援などが記憶に残る。

【9 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】

- ・父の地元愛が強く、津波被災地と同じ場所に自宅を再建。本人と母は「同じ場所は嫌、別の場所が良い」と思っていたが、父には言えなかった（気持ちを飲み込んだ）。
- ・再建後も津波注意報のサイレン等で不安があり、引っ越しの気持ちはあったが伝えられなかった。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・「頑張ろう」というスローガンは、子どもには「何を頑張れば？」と分かりにくかった。むしろ「大丈夫だよ」「怖かったよね」など安心できる言葉がほしかった。
- ・被災直後は「元に戻らない」と感じたが、子どもには「少しずつでも戻っていく」見通しを伝えることが支えになると思う。
- ・支援や対応としては「そばに知っている人がいてくれるだけで安心」だった（親の安否が分からない中、顔見知りの大人が存在が大きい）。
- ・地域のつながり（普段の顔見知りづくり）が、いざという時の安心に直結するという実感。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・大きな進路変更などは特にない。
- ・震災を経て、（特に子どもができてから）自分から挨拶・声かけをするようになった。

【オンラインC10要約】（氏名可 映像可 音声可）

・「自分が知っている大人がいる」ことが子どもの安心になると考え、地域でのつながりを意識するようになった。

【12 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】

・仕事の場などで震災の話題になり、聞かれれば話すが、話すと手が震える、心臓がバクバクするなど身体反応が出る。

・「話すのは平気」と思っている、内心は負荷があり、「話したくない気持ちもどこかにある」自覚。

・一方で、自分の体験を伝えることは大事だと思っている。

・自分の子どもにも、地震時は机やテーブルの下に隠れる等、学びと行動を伝えている。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

・今でも最初から最後まで鮮明に書けるほど、忘れられない出来事。

・人生の中で非常に大きい経験として残っている。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

・物資は「量」だけでなく「置き場所」が重要（例：1階の食料庫は津波で使えず意味がなかった）。津波想定地域では2階以上への備蓄等の工夫が必要。

・波が引くまで救助が難しいのは理解しつつ、学校2階に取り残される不安は大きく、「ヘリでも何でも早く救助してほしい」と強く感じた。

・家族と早く会いたいという思いが強かった。

・補足エピソード：現場での切迫感が強く、父が重機（ショベルカー）を使い、道を作って救助・到達を早めようと活動した。

【オンラインC11 要約】（氏名不可 映像加工 音声可）

【オンラインC11】南三陸町 高校生 （氏名不可 映像加工 音声可）

ファイル	オンライン C11	対象者	--
被災エリア	南三陸町	当時の学年	高校 1 年生

内容

【1 被災時にいた場所と状況】

- ・高校の合宿中で、戸倉地区の研修施設「自然の家」にいた。
- ・地震後、近隣の行政区の人が次々と高台へ上がっていく様子を見て危機感。
- ・津波は山に囲まれて見えなかったが、「メリメリ、バシバシ」という音が聞こえた。揺れが長く、皆が震える中、施設職員の指示で外へ避難。
- ・高台に避難してきた高齢者に毛布をかける、水汲み、料理、洗い物、焚き火などをして朝までほぼ寝ずに過ごした。

【2 自宅や生活インフラの被害】

- ・自宅は平地部にあり、津波で全壊。
- ・被害確認は発災から約1週間後。
- ・自宅があった場所は瓦礫が散乱し、基礎ごと無くなって荒地のような状態だった。

【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】

- ・「自然の家」に3~4日滞在（海沿いルートが流失し通れず）。
- ・登米高校に約2日避難した後、町内に戻り、入谷小学校で家族と合流し約1か月半避難。
- ・その後、行政区ごと登米市の鱒淵小学校（廃校施設）で7月頃まで二次避難し、8月頃に町内へ戻り仮設住宅へ。仮設住宅には2011年8月~2017年3月頃まで（約6年）居住。
- ・家族の無事が分かった時は安堵と嬉しさ。支援物資や食事（カップ麺等）で「感謝」が芽生えた。
- ・一方で、服の無料配布が早い者勝ちになり、ズルをする人が見えた時に不快感を覚えた。
- ・携帯電話の充電が限られ、並ぶ必要があり、連絡・安否確認が難しく不安だった。コンセント数が少なく一人あたり時間制限。

【4 通学や移動の制限の状況】

- ・志津川高校（現・南三陸高校）の校舎が使えず、登米市の上沼高校の教室を借りて通学。
- ・学校が利用者調査のうえバス路線を手配し、バスで通学。
- ・自宅の車は3台中1台が流失、2台は残って生活用に使用。自転車（本人のもの）は流失。

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・食料が不足し、優先は高齢者や地域の人で「自分たちの分はあるのか」と不安。
- ・最大の不安は家族の安否が分からないこと。携帯の電波が入らず連絡できなかった。
- ・「次の日が来るのか」「このままいつまでここにいるのか」という先の見えなさ。
- ・被災状況は先輩のワンセグ映像で知り、町が「何も無い」様子に衝撃（基礎ごと流される規模を実感）。

【6 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】

- ・特に学校の先生の支えが印象的（登米在住の先生が「風呂に入りに来いよ」と自宅に招いてくれた等）。避難所にも風呂はあったが、「家庭の風呂で」と配慮してくれたことが嬉しかった。

【オンラインC11 要約】（氏名不可 映像加工 音声可）

・友人は多くが家を流されており、皆が同じ状況という感覚で支え合った（被災の話はあまりせず、学校やテストの話が中心）。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

・学校（高台）から見える景色が一変し、瓦礫撤去の工事車両や砕く音など、震災前との雰囲気の違いを強く感じた。

・陸上部で使っていた海沿い近くのグラウンドが流失し、登米市の競技場を間借りして練習した。移動が不便だった。

・震災前に聞こえていたJR気仙沼線の汽笛のような音が消え、「いつもの音がない」非日常を感じた。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

・避難先である登米市で、ボランティアが炊き出しやイベントを定期開催し、風船アート等で子どもも笑顔に。単調な避難生活の支えになった。

・海外の文化団体（例：チリの方）との交流イベント（太鼓を一緒に叩く等）も印象的。

・見知らぬ高校から陸上の服、靴が届いたことに強い感謝。

【9 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】

・大きくは感じていない。

・両親を亡くした同級生など、より深刻な状況の人と比べ「文句は言えない」と自分を抑える気持ちがあった。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

・発災直後は勉強環境が整わず、教えてくれる人の存在があると良かった。

・顧問が「力を変えて、結果を出して見返してやろう」と声をかけ、前を向くきっかけになった。

・また顧問から「震災も理由にはできない」と言われ、目標（東北大会など）に向けて割り切って取り組む動機になった。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

・震災前は「高校卒業後は就職でよい」と考えていたが、大学進学し知識を付けて地元に貢献したいと思うようになった。

・大学は法学部（行政への関心もあり選択）。卒業後に役場へ入庁。

・防災対策庁舎などで亡くなった先輩たちが町民の命を守ろうとしていたことを知り、「自分も最前線に立ちたい」と思った。

・友人と同じ目標（大学）を掲げて努力し、互いに影響し合った。

【12 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】

・15年近く経ち、覚えていないことも多いが、自分の中で区切りをつけて受け止めている。

・語り部はしていないが、業務で新人職員の視察案内の際に被災状況や備蓄等を説明し、派遣への感謝も伝えている。

・受け止められた時期は高校3年頃。部活に打ち込み「震災を理由にしない」と割り切ったことが大きい。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

・運命的に起きた出来事で、人生の分岐点（震災がなければ今の自分は分からない）だと捉えている。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・小さな津波注意報でも油断せず、海から遠い場所でも危険があるので「大げさにでも逃げてほしい」。
- ・諦めずに目標を持ち、最後まで積み重ねてほしい（環境が厳しくても打破できる）。
- ・子どもの中に疑問を持って考え、柔軟に多様な視点を持ってほしい。

【オンラインC12 要約】（氏名可 映像可 音声可）

【オンラインC12】仙台市 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

ファイル	オンラインC12	対象者	大内 駿 様
被災エリア	仙台市	当時の学年	小学3年生
内容			
【1 被災時にいた場所と状況】			
<ul style="list-style-type: none">・小学校で帰りの会の最中に発災。机の下に隠れた後、全員で校庭へ避難。・先生が「津波が来ているかもしれない」と言い、地域の人も含め外階段で校舎2階へ避難（2階建ての小学校）。・津波が到達し、2階へ上がる階段の半分あたりまで水が来たところで止まった（1階教室の上まで浸水）。・近くの建設会社の現場作業員の助けで、窓から屋上に登った（落ちたらすぐ津波の状態で、一部の子どもが一時的に屋上へ）。・その後は2階教室で寒さをしのぎながら一晩過ごした。・1日目は食べ物・飲み物がほぼなく、祖母が持ってきたジュース1本を周囲の子どもと回し飲みした記憶。・子ども同士の会話は震災の深刻な話より、普段の会話が多かった。			
【2 自宅や生活インフラの被害】			
<ul style="list-style-type: none">・姉と一度自宅近くまで戻ったが、両親不在で祖父母・曾祖母がいた。祖母たちが避難するため、家の中には入らず外で待った（地震による家の損傷は不明）。・自宅は学校のすぐ近くで、津波で1階がほぼ天井近くまで浸水（天井ギリギリまで）。・電気・水道などインフラは使用不能。・自宅は後に解体し、数年後に父が再建。			
【3 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便】			
<ul style="list-style-type: none">・自衛隊に救助され、最初は六郷のJA（2階の会議室のような広いスペース）へ避難し、2～3か月生活。・その後、いとこの家にしばらく同居。アパートを一度借りる。・仮設住宅整備後、祖父母・曾祖母は仮設へ、自分たちはアパートに残った。・元の場所に戻った（家を再建した）のは2015年頃で、約4年後。・避難所（JA）は「ギューギュー」で混雑。食料不足は「それほど感じなかった」。・物資も必要なものは様々な所からもらえ、子どもとして困りごとは少なかった。・避難生活は、当時は友達が常に周りにいて「遊べる／会える」ことが一番の印象で、前向きな気持ちが強かった。・いとこ宅での生活も「会えて楽しい、嬉しい」記憶が中心（気を遣って大変、という感覚は少ない）。			
【4 通学や移動の制限の状況】			
<ul style="list-style-type: none">・車は両親が勤務中で無事だった。・中学校の1階を小学校が借りており、アパートから近かったため徒歩通学。			

【5 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと】

- ・困った：電気・水道が使えないこと、トイレ（詰まり、排泄物が溜まったままの状態の話聞いた）。
- ・怖かった：2階教室から津波が来ている光景を見た瞬間。「死を覚悟した」ほどの恐怖。
- ・津波の最中に、おばあちゃん2人が流されているのを見た。今も生きているのか分からず、時折考える。もう少し大人なら助けられたのか、と考えたことがある。

【6 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】

- ・あまり思い浮かばない、よく分からない（明確な記憶としては少ない）。

【7 学校生活に戻ったときに感じたこと（震災前とのギャップ）】

- ・学校に行ってみるとみんなと会えることが楽しく、給食も変わらず美味しく感じた。
- ・震災前とのギャップは、本人の感覚では「あまりない」。

【8 支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）】

- ・ランドセル支援が一番印象的（流されてしまったため、全国の小学校等から集めたランドセルを学校で配布し、好きなものを選べた）。
- ・支援ランドセルはありがたい一方で「自分のランドセルじゃない」違和感が最初にあった（使ううちに気にならなくなった）。
- ・芸能人の来訪が印象的（嵐の松本潤さんが教室に来て、「握手、ハンカチ配布」）。「被災した自分たちを思って来てくれた」ことが嬉しかった。

【9 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】

- ・特に思い当たらない（言いたいことは比較的言えていた）。

【10 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応】

- ・「思いつかないくらい支援いただいた記憶がある」ため、特別に不足していた支援は思い当たらない。
- ・言葉かけも難しく、特に「こうしてほしい」は強くない。
- ・ただ、避難所で階段掃除を自分から行い、お年寄りに「偉いね」と褒められたり、お菓子をもらったりしたことが嬉しく、励みになった。

【11 人生の転機としての震災（進路・生活・人間関係等への影響）】

- ・小学校は少人数（1クラス6～7人、全校50人程度）だったが、中学で急に1学年130人規模になり強いストレス。
- ・周囲の言動を「自分のことを言われている」と受け取りやすくなり、1～2年生頃はストレスでトイレに籠もることもあった。
- ・勉強に集中できず、高校進学は諦める気持ちが強まった。
- ・野球が得意で推薦（特待のような形）で高校入学したが、野球を本心でやりたかったわけではなく、半年で退部。その後、通信制へ移るも続かず、高校は卒業していない。

【オンラインC12 要約】（氏名可 映像可 音声可）

- ・16～17歳途中からアルバイト開始。1年半後、同世代が進学、就職する時期に父の会社へ入社（学歴面で入れる会社が限られる悩みはあった）。
- ・これらが震災体験と関連するかは自分では分からない。父の会社に入ること自体への震災影響はない。

【12 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】

- ・身近で亡くなった人はいなかったため、震災経験が人生を大きく邪魔したとは感じていない。
- ・ただ大人になり、いろいろな人の状況を想像するほど「悲しい」と思う気持ちが強まった。
- ・中学入学後、周囲に被災が軽い人が多い中で、被災を茶化すような言動に「怒り、違和感」を抱くようになった。
- ・そこから徐々に「多くの人に支えられていた」ことを実感するようになった。
- ・体験を話す機会は「たまに」。初対面の人との会話で地元の話から津波当時を聞かれ、話すことがあった（最近減ってきた）。
- ・六郷市民センターの応援太鼓の活動は小学校時のみで、現在はしていない。

【13 今の自分にとって震災とは何か？】

- ・震災経験を通じて、人の気持ちを想像し理解する力が強まり、成長につながったと感じている。
- ・単に「津波や地震が来た」ではなく、自分の内面の成長が大きい。

【14 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～】

- ・「幸せは当たり前じゃない」と感じた。人はいつどうなるか分からないので、身近な人（家族など）への感謝や、一緒にいられる時間の有限さを意識して生きてほしい。
- ・出来事が起きてからでは遅いので、日頃から改めて考えてほしい。