

宮城県東日本大震災被災児童等調査

インタビュー詳録

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)	2
【岩沼 A2】名取市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	8
【岩沼 A3】亘理町 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	15
【岩沼 B4】岩沼市 小学生 (氏名可 映像加工 音声可)	21
【岩沼 B5】岩沼市 中学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	25
【岩沼 B6】岩沼市 中学生 (氏名不可 映像加工 音声可)	28
【塩竈 A1】七ヶ浜 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	34
【塩竈 A2】七ヶ浜 小学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	43
【塩竈 B3】気仙沼市 高校生 (氏名可 映像不可 音声可)	52
【塩竈 B4】松島町 小学生 (氏名可 映像不可 音声可)	57
【塩竈 B5】東松島市 小学生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	64
【仙台 I A1】山元町 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	72
【仙台 I A2】気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	81
【仙台 I B3】山元町 小学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	89
【仙台 I B4】東松島市 小学生 (氏名可 映像不可 音声可)	96
【仙台 I B5】東松島市 小学生 (氏名可 映像加工 音声加工)	103
【石巻 A1】仙台市 高校生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	111
【石巻 A2】東松島市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	119
【石巻 A3】石巻市 小学生 (氏名不可 映像可 音声可)	127
【石巻 A4】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	133
【石巻 B5】東松島市 小学生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	139
【石巻 B6】石巻市 小学生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	145
【石巻 B7】石巻市 小学生 (氏名可 映像加工 音声可)	152
【仙台 II A1】多賀城市 小学生 (氏名不可 映像可 音声可)	157
【仙台 II B2】石巻市 高校生 (氏名不可 映像加工 音声可)	163
【仙台 II B3】気仙沼市 小学生 (氏名不可 映像加工 音声可)	170
【オンライン C1】亘理町 高校生 (氏名不可 映像不可 音声不可)	175
【オンライン C2】石巻市 中学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)	182
【オンライン C3】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	190
【オンライン C4】気仙沼市 中学生 (氏名可 映像可 音声可)	198
【オンライン C5】気仙沼市 小学生 (氏名可 映像不可 音声可)	208
【オンライン C6】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	215
【オンライン C7】気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	221
【オンライン C8】気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)	230
【オンライン C9】石巻市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	239
【オンライン C10】仙台市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	253
【オンライン C11】南三陸町 高校生 (氏名不可 映像加工 音声可)	262
【オンライン C12】仙台市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)	270

【岩沼 A1】

【岩沼 A1】岩沼市 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年11月10日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	いちばん困ったことは、友人がみんな仮設住宅や避難所に行ってしまったたり、幼馴染が別の小学校に転校してしまったり、遊ぶ友達が近所にいなかったことです。ずっと兄と2人で遊んでいた記憶はありますが、当時は小学2年生でまだ小さく、友達と一緒に遊びたい年頃だったので、なかなか仲のいい友達と遊べないことに困りました。 いちばん怖かったのは、夜中に起こる大きな余震です。寝ているときに大きな地震があると、家族みんなで「また避難しなければならないのか」とバタバタし、ぐっすり眠れないことに怖さを感じた記憶があります。		
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	自宅は床下浸水でしたが、庭にいっぱいがれきが来ていました。その片付け作業を父と母、祖父を含めみんなにやってもらったことが、非常に助かりました。 また、私は震災以前からスクールバスを利用して通学していましたが、震災により当時住んでいた地区でスクールバスを利用する児童は私1人だけになってしまいました。そうすると、本来であれば親の送り迎えで登下校することになると思うのですが、学校が自分1人だけのために「スクールタクシー」を用意してくれました。このことが非常に嬉しく、助かった点でもありました。 ---「スクールタクシー」の運転手さんは、いつも同じ人だったのですか？ --- 運転手さんは日によって変わりました。タクシーは岩沼市内のタクシー会社の車で、毎朝バス停に迎えに来てくれて、帰りは学校の駐車場にきたタクシーに乗って帰る、という形で登下校しました。		
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	学校に戻ったのは3年生の途中からですが、今までいた友達が被災で転校してしまい、人が少し少なくなっていました。いちばん仲の良かった友達が転校してしまったので、「友達がいなくなった」ことをあらためて実感して悲しかったです。小さい頃は携帯電話も持っていないので、離れてしまうと連絡の取りようがなく、そこでも少し悲しい気持ちになったことを覚えています。 支援については、玉浦地区では多くの方々が支援活動、ボランティア活動や、復興のイベントを開いていて、自分もそれらに参加しました。地域が沈んだ空気に包まれている中で、活性化じゃないですが、上に向かっていくような支援はすごくされていたと思います。		

	---なにか覚えているボランティア活動や、直接御自身が「サポートされたな」と感じたような活動はありましたか？--- 当時サッカー日本代表だった5名の選手が玉浦小学校に来てサッカー教室を開いてくれました。それはサッカーをしている児童だけでなく全校の児童が対象で、サッカーをしたい人は来てください、という形での開催でした。私はサッカーをしていたので、テレビの画面を通してしか会えなかった選手が来てくれた！と感じたことを、とてもよく覚えています。 あとは、当時テレビドラマ「怪物くん」で主人公を演じていた「嵐」の大野智さんが、「怪物くん」として小学校に来てくれたことも、とてもよく覚えています。 ---憧れの人が来たり、有名な芸能人が来たりして、日常からちょっと離れるという感じもありますね--- 「怪物くんはカレーが好き」という設定があったので、大野さんは学校給食がカレーの日に来てくれました。
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	自分だけが被災したわけではないので、震災で物を無くして「あれがない、これがない」と周りの人に伝えられなかったというか、もっと大きな被害に遭われた方もいるので、我慢して伝えないようにしていました。 このこととは少し矛盾しますが、私は思ったことは全て言うタイプの子だったので、思ったことはできるだけ親に言うようにしていました。そのため、理解されなかったことは特になかったと記憶しています。 ---周りもみんな大変な思いをしているから、自分だけが気持ちを伝えることがなかなかできなかった、ということでしょうか？--- そうですね。私の場合自宅は全壊しなかったのですが、津波で自宅が全壊した友達には、ランドセルも何もかも全て無くしてしまった子もいましたから。そこをしっかりと理解して、こどもはどうしても新しいものに目が向きがちなところ、今まで使っていたものをちゃんと、大切に使うように心がけました。 ---「これが欲しいな」とか「これ買って」となかなか言えなかったのでしょうかね。ちょっと辛いな、大変だなと思うことがあっても我慢した、ということもありましたか？--- 当時サッカーをしていたので、サッカーのスパイクなどは新製品が出たら買いたい、欲しい気持ちになりますが、そういう気持ちはなるべく表に出さずに、今までずっと使っていたものを長く使うようにしました。支援

	物資で届いた靴なども、自分が受け取るのではなくて、できるだけ他の人に譲るといふか、届くようにしていました。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	当時の支援などは的確に、十分に行われたと思いますが、震災から15年を経て時代が変化した中で、必要とされる支援のあり方なども変わっていくものがあると思います。震災当時はスマホもまだそこまで普及していませんでしたが、今の時代はスマホを活用した対応や支援をうまく行えば、災害が起きたときに復興・復旧までの期間が短くなるのではないかと思います。 当時の私は支援を受ける側、待つ側にいましたが、地方公務員として働いている今は、災害が起きたときは地域を統括する側の立場に立つことになります。そこでは「一緒に頑張りましょう」とか、相手のことを考えた言葉の使い方、言葉の選び方が必要になるかと思っています。 ---当時御自身は公務員の人との接点があった記憶はあまりないかもしれませんが、そういう言葉をもっと市役所の人とか、そういう人たちからかけてもらえたら、のような記憶や体験もありましたか？--- 岩沼市主催の、植樹祭などの行事が行われたときに、市の職員の方たちと間接的に関わることはありましたが、直接言葉を交わしたとか、お会いした記憶はそんなにありません。しかし災害があったときには、公務員が現場に行って被災地という同じまな板の上で、被災者と同じ目線で活動することが必要になってくると、今思っています。なので、私も災害が発生した時には、被災者と同じ目線に立った支援や、適切な対応をしていきたいと思っています。 ---震災の後、いろんなボランティアが来たとお話がありましたが、そのほかに、御自身は家族・先生以外の大人たちとどんな接点がありましたか？あまりなかったですか？--- そうですね。あまりなかったですね。友達のお父さんが自分たちと大人の方たちとの間に入ってやりとりしてくれていたの、直接大人の方たちと関わることはあまりなかったです。 ---学校の先生はどうでしたか？--- 学校の先生は、私よりもさらにひどく被災した友達もいたので、私に対しての特別扱いはなく、みんなに平等に対応されていました。言葉一つ一つをしっかりと丁寧に選んで、誰かが悲しんだり、誰かだけが特別扱いになったりしないようにされていたと思います。大人になって振り返ってみて、あらためてそうした配慮をされていたなと感じます。 ---先生も被災されていたのでしょうか？---

	3年生の時の担任の先生が、震災当時は閑上小学校にいて、玉浦地区よりも閑上地区の方が大きく被災したので、先生の方が大変な思いをしていたと記憶があります。 ---こどもながらも「先生も大変なのかな」と思ったことは、何か覚えていますか？--- そうですね。ちょうど震災から1年の時に先生から震災についてお話ししてもらったのですが、先生が当時のことを思い出して涙を流されていたので、自分たちよりもつらい経験をして今に至るのだな、と思った記憶があります。
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）	震災を経験したことで、地域のためになることを学びたいと思うようになり、高校から大学に進学するときに、地域のことについて学ぶ学部・学科に進学しました。最初は学校の先生を目指していましたが、途中から自分がやりたいことは違う、と思うようになりました。そこで、「何がやりたいんだ？」ってあらためて考えたら、自分は震災の時に地域の方々からいろんなサポートや支援を受けてきたので、その支援を「恩返し」ではなく「恩送り」という形で、今度は違う人たちにしていきたいとなったのです。そして地域のために何ができるかと考えた結果、地方公務員を目指そうという気持ちになったので、しっかりと勉強して地方公務員になることができました。震災を経験したからこそ今の仕事に就いているといえるので、震災と進路のつながりは大きいと思います。 ---生活面ではなにか大きな変化がありましたか？--- 私は震災が起きたときに住んでいた土地に、震災後新しく建てた家に住んでいたもので、生活がなにか変わったかといったらそこまで変わってはいないのですが、スーパーなどが遠いな、とは感じました。なので、将来自分がもし家を建てるときは、災害が発生したときでも、なるべく車を使わずに食料などが調達できるようなところに住みたいとは思っています。 ---玉浦にはスーパーができましたけど、だいぶ経ってからですもんね--- そうですね。だいぶ経ってからですし、今は車を運転できますけど、学生は運転できないので、自転車で片道20分くらいかかるのはちょっと大変かなと思います。 ---人間関係はどうでしょうか。友達とか人との付き合いとかに、なにか影響はありましたか。---

	やっぱり震災で自分の幼馴染が転校してしまったので、いつ仲が良かった人などと離れることになるか分からないので、今は仲の良い友人たちとは休みが合えばなるべく会うようにしています。「あの時会っておけば良かったな…」といった後悔がないように、友人たちとは仲良くさせてもらっています。 ---思い立ったらすぐ、会いたいと思ったら--- 休みが合えば、「じゃあこの日はどこに行こう…」と、なるべく後悔のないように今生活しています。
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	震災以降、小学校、中学校で避難訓練が増えましたが、小中学校の同級生たちはみんな被災して、同じ体験をしているので、避難訓練に臨む気持ちが同じ方向を向いていたと思います。しかし高校に進学すると、私の中学校から仙台の高校に進学したのは私だけで、仙台の高校にはどうしても避難訓練などを軽視する生徒がいて、価値観が合わないというか、もっと重く受け止めてほしいと思いながら避難訓練に参加した記憶があります。 あと、継承はまだあまりできていないですけど、やっぱりこの震災の体験とか経験を忘れてはいけないと思うので、今後新しい世代のこどもたちに継承していきたいと思います。 ---15年もの長い期間が経ってしまうと、いろいろ忘れることもありますよね。御自身にとっては、人にこういうふうに震災の体験をお話するのは今回が初めてですか？--- そうですね。震災の経験という意味では、皿を置く場所は、やはり上の方に置いていたら地震があると割れてしまうので、そういった家庭生活のところでも考えて、家のレイアウトなども計画しなければならないと思います。
8.今の自分にとって震災とは何か？	今の自分にとって、震災とは人生の転機じゃないですけど、自分の仕事を見つけるための非常に良い経験でした。震災がなければ地方公務員になろう、地域の人たちのために何かやろうという気持ちには多分ならなかったと思います。震災当時は本当にサッカー選手になろうとずっと思っていたので、震災がなければおそらく今の職には就いていない、そのくらい震災は自分の人生の中で大きな出来事だったな、と思います。 ---大きな経験ということで、ポジティブな表現に聞こえたのですが、いい経験だったな、と捉えていらっしゃるんですか？--- そうですね、当時被災された方は、どうしても震災と聞くとネガティブに捉えてしまうことがあると思うのですが、私はネガティブな考えになると、どうしても気が向かないというか、進むべき方向に行くことができない

	いので、なるべく物事をポジティブに捉えてやっていた方が自分にとってプラスになると感じたので、震災はネガティブな出来事ではあるのですが、そこをポジティブに捉えて今の自分に生かしていければと思っています。
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～	こどもに対しても、周囲の大人に対しても、学校に対しても、そして自分自身も該当するのですが、全部に対して「準備を怠るな」ということをメッセージとして残したいと思います。 ---準備とは、どういうものがあたらいいと思いますか？--- そうですね、訓練、避難訓練や、消防の訓練、火災訓練もそうですが、やはりどうしてもみんな「訓練なので…」と安易に捉えてしまう人たちがいるのはしょうがないことだとは思いますが、やはり訓練を本番と想定してやっていないと、いざ本当に災害が発生したときにパニックになってしまって、やらなければいけないことを一つもできないと思うので、本当に緊張感を持って取り組んでほしい。事前に準備をしておかないと本番に対応することはできないと思うので、私は「準備をしっかりとおくこと」とメッセージを残したいと思います。 ---そうですね。学校でもいろんな職場でも、そういうところでの訓練は、それぞれできることですね。いろんな場所で訓練が、本番を想定したようなものがきるといいかな、ということですね。--- はい。 ---ありがとうございました。ではこれで終了いたします。いろいろ聞かせていただいてありがとうございました。--- ありがとうございました。

【岩沼 A2】

【岩沼 A2】名取市 未就学 （氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年11月2日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	震災直後にいちばん怖かったことは、閑上小学校の屋上に避難したのですが、保育園の先生たちになるべく子どもたちに津波の光景が見えないように努力していただきましたが、それでも街が見る影もなく流されていくのが少し見えてしまったことです。その光景を目のあたりにして、両親が亡くなっているのではないかと不安に苛まれたことをよく覚えています。 困ったことは、当時は閑上小学校に入学する予定でしたが、住む場所が入学する直前ぐらいに決まったので、入学に関する小学校の手続きや、その他もろもろの準備が全然できなくて、それが一番大変だったのを覚えています。 ---閑上小学校に避難するときは、どのくらい歩いたのですか？--- 当時閑上保育所にいたのですが、子どもたちが保育所の先生たちの車に乗り込んで、そこから事前に決まっていたようなのですが、いくつかのルートに分かれて移動し、最終的に閑上小学校で合流するという避難の仕方でした。なので、あまり歩いてはいません。 ---避難する最中も、先生方は子どもたちの命を守るということもあったでしょうし、「見せてはいけない」ということもあったのですね。先生方がそうやって、「見せないように」しているのを、なんとなく感じたということですか？--- 少し感じた部分もあるのですが、いまだに園長先生との関わりがあって、園長先生が、当時そういう行動をしていた…と後々教えてくださったのでそれから知りました。		
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	震災当日は閑上小学校に避難していたのですが、そのときに、みんな子どもなので、何か遊ぶものが欲しくなっていました。そこで先生方が何か遊ぶものはないかと、本当にもう遊べるかどうかぐらいの針金をくさって、それでみんなで遊びました。そのことが結構心の支えになったと思います。小学生の子には泣いている子もいたのですが、保育所の子はあまり泣いていなかったのも、先生たちが常に近くにいてくださったおかげかな、と思います。 ---針金は先生がくれたのですか？---		

	そうですね。先生がどこかからもらってきたのか、もともとそういう目的のために車に置いてあったのかはわかりませんが、とにかく針金をく다さって、こどもたちがそれで遊んだ感じですね。針金といっても、プラスチックの毛みたいなものがばーって付いている、遊ぶ用のものです。モールみたいな。保育所でそれを使って工作などをしていたので、小学校に避難しているときもそれで遊んでいました。 ---先生たちが機転を利かせて、何かないかな…と、じゃあそれをこどもたちという感じですね。先生以外の、周りの大人たちの動きや反応、こどもたちにこんなことをしてくれたなど、何か覚えていることはありますか？ --- 震災の当日に雪が降ったのがすごく印象的で、よく覚えているのですが、そのときヒーターや暖房器具は何も使えなくて、大人たちがこどもたちに優先して温かい毛布などを与えてくださいました。そのことが、まだ子どもで体温調節などなかなかできない状況の中、すごく助かったなと思っています。
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	--- 4月から小学校に入るという段階だったのですよね。4月からすぐ小学校に入るわけにはいかなかったのですね。--- そうだったと思います。入学式自体は参加しました。仙台の方に住むことになったのですが、仙台の小学校は始まっていて、すぐ受け入れをしてくださったので、入学式からちゃんと学校に行きました。 そのときにいちばん支援として感謝しているのは、もともと閑上に住んでいたときに買ってあったのに全部流されてしまったランドセルやその他の文房具を市がくださったので、あらためて買う必要もなく学校に通えたことです。児童館も、事前に定員が決まっている児童館だったのですが、被災した状況を話したらすぐに受け入れてくださり、被災したこどもが不自由なく過ごせるように支援してくださったのかなと思います。
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	避難していたときは大人たちも動揺していたので、それを察してか、不安を口にするのが少し難しかったと思います。両親が生きているかどうかすごく不安だったのですが、それについて言っていない状況なのかがわかりませんでした。「寒い」のも、それを言っても他の人たちも寒いのではないかと、なかなか言えなかったように思います。 ---今大人になって当時を振り返ると、5歳のこどもだった御自身がそういうこと言っていないのかな？と思うような、そういう状況だったということですよね。普段なら思ったことをパツと言えるような、そういうのがこどもだと思うので、それだけ周りの環境が、こどもにも「言っちゃいけないのかも？」と思わせるような状況だったということがあつたのでしょうかね？ ---

	そうですね、他のこどもたちも「寒い」と言うのは抑えていたように思います。みんな動揺していたので寒いとか、それどころではなかったのも少しあると思うのですけど。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	まず大人になってから感じたのは、言葉がすごく大切だということです。少しでも「大丈夫だよ」と言われるだけでも、慰めであっても、その回数が多いほど安心だ、大丈夫だと感じてくると思います。それを大人とこどもでも、こども同士でも、どういう関係でもいいので言っていると、それだけでも心の支えになると感じました。 対応に関しては、復旧作業がなかなか進まなかったと思うので、もう少し迅速にできれば助かった命もあるのではないかと、少し思います。 支援に関しては、水や物資がなかなか足りていなかったと思うので、その支援をもう少し充実させるのと、あと医薬品の支援が重要かなと思います。先ほども話した通り、ヒーターなど暖房器具がない状況で体温調節が難しくなってくると、どうしても風邪をひいたりしてしまうと思うのですが、そういうときに医薬品がないと悪化して周りに広がっていった…ということになると思うので、この時期であれば特に、インフルエンザなどが流行っているの、医薬品の支援が重要かなと思いました。 ---先程の言葉のかけ方が重要だとおっしゃったところをもう少しお聞きたいのですが、それは逆を言うと、当時言葉が足りなかった、もうちょっとこういう言葉をかけてもらえたらよかったな…という状況があったのでしょうか？ --- もう少し言葉がけがあったら良かったなとは思いますが、それでもやはり、大人であってもこのタイミングでは動揺していて、なかなか声をかけられない状況にあると思うので、そういう環境でも言葉をかけられるような心構えを、少しでも事前しておくことが大事かなと思います。 ---全員が被災されて大変なときに、ご本人たちは大変だけど、別の方たち、例えば外からサポートで来た方とか、そういう人たちが声をかけることがあったらいいでしょうかね？ --- そこも結構大事だと思います。当事者同士で言葉をかけるのは少し難易度が高いので、支援に来た人が言葉をかけてくだされば、お互いの言葉がけも楽になると思います。大人から大人に「大丈夫だ」というのが伝われば、それがこどもにもどんどんつながっていった、全体的に安心した空気が生まれると思うので、そのつながりが大事だと思います。 ---大人が不安に思っていることをそのときひしひしと感じましたか？ ---

	はい、感じていたと思います。子どもはどうしても周りをよく観察する傾向があるので、周りの自分よりも少し年上の、小学生とかが不安そうにしているのも、下の年齢であればあるほど感じてしまうのではないかと思います。なので、大人もこどもも、年齢が上であれば上であるほど、不安な気持ちをできるだけ出さないようにすれば、小さいこどもたちに安心感をあたえられるのではないかと思います。
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）	生活に関しては、住む場所が変わってその環境に慣れるのが最初は難しく、今まで見たことのない道を歩くので、それが覚えられなかった、ということが印象に残っています。人間関係もまた一から作らなければならないので、近隣住民との接し方とか、小学校に入ったとき同級生を一人も知らない状況で、周りのこどもたちは皆知り合い同士という環境の中に入っていくのが、少し大変だったと思います。 進路についても、小学校が変わって、そこからまた別のところに引っ越したのですが、そこでどんどん人間関係が変わっていった、そこから中学校もまた別の場所に行くようになったので、震災によって進路は変わったと思います。 ---お友達が今までとは違う環境で変化して、それはその当時すごく大変だったという記憶ですか？その後しばらく経つと慣れて、それを自分なりに大変だったところから、だいたいは楽しんできたなと思うようになった、そういう変化があった記憶はありますか？ --- そうですね。少しそういう記憶もあります。小学校に入ったときは、周りに一人も知り合いがないので、やっぱりそこで少し萎縮していたと思います。それでもこども同士は仲良くなりやすいので、周りの人たちが新しく入ってきた人にすぐに興味を持つので、そこで声をかけてくれて、どんどん交友関係が広がって、そこからその交友関係を基に大人同士もつながって、どんどん人間関係が広がっていったと思いました。 ---答えられる範囲で構わないのですが、変化を良かったと考えているのか、もしくは大変だったと感じていたか、良かったこと、大変だったことが半々ぐらいなのか、どちらでしょうか？ --- 大人になって感じるのは、良かったということです。その理由としては、当時は危機的状況だったと思うのですが、そういうときに人間同士が支え合える、と実感できた時間だったと思うからです。それがわかっただけで、これから自分がどう他の人と接していくべきかわかったので、いい経験だったと思います。
7.震災体験をどう受け止め、どう消化・継承して	震災体験は継承していくべきものだと思うのですが、そのことについて周りの人が直接声をかけにくい、というのが一番の難所だと思っています。なので、周りの人が震災体験を重たいものとして受け止めすぎないよ

きたか、もしくは難しかったか	うに、当時の自分の目線から見て、少しは面白い瞬間などもあったので、そのようなことも交えて友達に話して、「こういうことがあった」と伝えていきます。悪く消化しないで、良い面と悪い面の両方を受け入れて、そこをうまく話していくのが大事かなと思います。 ---周りからはやっぱりちょっと、「どういうことがあったの?」とは言いづらいだろうから、自分から話していくといいのかな、ということですよ。今、その当時の、今日お話いただいたようなことを周りの人に話す機会は結構ありますか? --- 今大学に通っているのですが、大学は他県から来ている人も多いので、「宮城にずっと住んでいた」というと震災の時のことが少し話題になることがあって、自分から“こういうことがあった”と話すようにしています。高校生のときも、仙台に住んでいる人と名取に住んでいる人、沿岸に住んでいる人では全然被害の状況が違いますが、そういう人たちとも 3 月 11 日付近になると震災のことが少し話題になって、軽く話すということとはしてきました。 ---御自身の周りの被災した同級生や、そういう人たちは周りに自分の体験を上手に話せている人が多いですか、それともなかなか話せてない人が多いですか? --- 被害が大きかった人はあまり自分から話せてないという印象はありますが、そういう人ほどどのような経験をしたか、実際に被災した身として現実味がある話を周りに聞かせられると思うので、被災状況がひどかった人の方が話をしていくべきなのかなと感じていました。 ---どのように話せる機会が作れるといいのでしょうか? --- そうですね、なかなか思い出したくない部分もあると思うので、その考えは難しいですけど、それでも被災した人自身が自分と同じ経験をさせないように…と思えるような取り組みを、国とかで全体的にやっていけたら話せるのかなと思います。
8.今の自分にとって震災とは何か?	震災は人生の変わり目だったと思います。そこで今まで生きてきた間で感じていたものが、結構また変わったので。両親と会えなかったときに、最後になんて言葉を喋ったかすごく思い出そうとしたのです。日頃の中でも「ありがとう」とか、「おはよう」、「さようなら」、「ただいま」、「行ってきます」とか、些細なことですがそういうことをしっかり話してコミュニケーションをとっておいたら、後悔しないまではいかないのですが、最後に行ってきます、と言って別れたというだけでも、全然心境が違えると思います。再会できなかったときのことを考えて、日頃から些細な会

	話も大切にしていって方が良かったので、そこが人生の価値観の転換点だったと思います。 ---そのときそのときを大事にするということですかね。その後、そういう価値観を御自身としては大事にして生活をされている、ということでしょうか。--- 朝起きて家族と会うときは、基本的に「おはよう」って言いますし、仲の良い友達とかと会った時にも、「おはよう」と言葉を軽く喋ってと少し心がけるようにしています。
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～	未来に残したいメッセージは、こどもに対しては「大人の言うことをしっかり聞くべきだ」ということです。そこが一番大事だと思うので。今大人になっている人たちは、基本的に震災を経験している人たちだと思います。宮城ではなくても、熊本でも災害を経験していますし、いろんな場所で災害を経験している人たちだと思うので、震災を経験した人たちからの指示をしっかり聞くのが生き残る上でも重要なかなと思います。 その他にも、こどもだからこそ「その場を楽しむ」ことができると思うので、大人たちが不安であまりいい雰囲気できていないときは、こどもが率先して楽しむことで、空気を和らげるのもこどもとしての役割の一つかと思うので、被災した中でも何かしら面白いものを見つけるのも大事なかなと思います。 大人に対しては、こどもは感受性が豊かなので、災害が起きたときに「大丈夫だよ」など、安心させることが本当に大切だと伝えたいです。自分たちに動揺があっても、なるべくそれをこどもに感じさせないように努力するのが、大人のいちばん大事な役割かなと思います。 学校などに対しては、受け入れられる容量に限界があると思うのですが、そこをどうにか工夫して、できるだけ多くの人を迅速に受け入れられる状況を作って、そしてその場で名前の確認などを行うことで、行方不明者などを把握するときに全体として迅速な対応ができると思うので、そうした取組みを事前に、避難訓練のときなどに行っておくといいのではないかと伝えたいです。 行政に対しても同じ感じです。今、学校単位では避難訓練をやっていると思いますが、地域単位での避難訓練をやって、それに繰り返し参加することで、地域住民が実際に自分はどこに避難するのが一番早く避難できるのか、を把握することが大切だと思います。そうした取組みを行政が行うべきだと感じているので、それをいちばんやってほしいと伝えたいです。 ---避難訓練で備えておくように、というところですね。いろいろとお話を伺いました、ありがとうございました。何か伝え忘れたことはありますか？--- 今になって思うのは、大人はすごかったな、ということです。

【岩沼 A2】

---大人はすごかった…。さっきも御自身が震災の経験の中で、大人の言うことを聞くということを話されていましたが、そのとき御自身が接した大人の人たちが、やっぱり当時素晴らしい動きをされていたのだからって思いました。大人への信頼感が。---

そうですね。いざというときになったら、信頼できるのは経験の多い人たちなのかな、というのがありますね。

---そこですかね、経験というところですかね。---

はい、そこだと思います。

【岩沼 A3】

【岩沼 A3】亘理町 小学生 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和7年11月2日	対象者	阿部 友祐 様
被災エリア	亘理町	当時の学年	小学5年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	生活の面ではいろいろ転々とはしましたが、こどもながらに困ったな、ということはあまりなくて、ただその頃いちばん熱中していたことがサッカーだったのですが、友達がみんな離れ離れになってしまったので、集まってサッカーできる機会がなかったこと、再びサッカーができるようになるまでが長かったことが、困ったというか、大変だったと思います。 怖かったことはあまり…。地震の揺れがあったときも、授業中で友達と一緒にいましたし、私はお調子者だったので「すごいね、この地震」のように、その場を楽しんでいたもので、やっぱり怖かった印象はないです。		
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	いちばん助かったというか、すごいなと思ったのは、地震があったその日、津波で学校の1階部分が浸水したので3階で一泊することになったのですが、夕方が夜ぐらいに、友達のお父さんが大量のお茶とお菓子をどこから買ってきて、瓦礫だらけの中を歩いて私たちの教室に持ってきてくれたことが、すごかったし、嬉しかったですね。次の日以降は物資が届き始めましたが、地震があった当日は当時何も食べるものがなかったですからね。たぶん漁師のお父さんだったと思いますが、当日すぐ持ってきてくれた、その方の対応はありがたかったですね。ちゃんとせんべいとか、そういうものを、どこから買ってきたのかはわからないんですけど。 ---先生は、震災の当日はこどもたちと一緒にいたのですか？--- 一緒にいましたけど、（避難場所には）こどもたちだけではなくて、地域住民もいっぱい避難していたので、どちらかというと先生たちはそちらへの対応ですごくバタバタしていましたね。先生となにか話した記憶はあまりないです。ただ、学校に友達と一緒に泊まることはなかなかないので、それはそれで、友達同士で楽しくやっていたと記憶はあります。		
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	もともとの学校は浸水してしまい、そこから何年かはもうずっと使えなくなって、同じ亘理町内の別の小学校に間借りという形で、4月からは学年がひとつ上がって通っていたのですが、間借りして入った学校で、今までの友達とはまた違うこどもたちとも関わって友達が増えたので、そのことをいいことだと思いました。他の学校の子と一緒に過ごしていて特に不便に感じたこともあまりなかったです。その経験のおかげで今もつながっている友人もいるので、悪いことではなかったと思っています。 支援については、たしかに勉強道具とかは全部流されてしまったのですが、4月に学校生活に戻った時に、勉強道具でこれがない、といった記憶もないので、それはしっかり大人の人たちに準備してもらったのだと思います。今思えば助かったな、と思います。		

	---では間借りで別の小学校に通うことになったけれど、不便に感じることもなかったし、むしろつながりが増えてよかったなと思っている。当時からよくそういうふうに思っていましたか。--- そうですね。こども同士なので、友達になるのはすごく早かったです。一緒に遊んだりして…。被災した学校がすごく人数の少ない学校で、間借りした学校が、その 3～4 倍こどもがいる学校だったので、休み時間に校庭で遊んでいる人数の多さとかがすごくて、「こんな学校もあるんだ」と、今までに無いような経験ができて楽しかったです。
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	理解されなかったというより私たちみたいに楽しんでいるこどもがいる一方で、泣いている子たちもいたのですが、その子たちのことを理解できなかったという気持ちが強かったです。自分が困ったとか悲しいとかマイナスなイメージがあまりなかったので、そういう気持ちを抱いている他の人たちのことを理解できなかったかな、というのはあります。自分が理解されなかったとか、なにか伝えられなかったことはあまりないです。 ---さっきご自身でお調子者だったと言っていましたけど、それは周りを楽しませるとか、明るく振る舞うとか、そういうことですか？--- そこまで考えていなかったと思います、小学生なので。いつも一緒に遊んでいるグループの友達と夜に学校の廊下をただただ走り回って、単に自分が楽しかったので…。 ---なるほど、そういう特別な体験みたいなことが楽しかった。--- そうですね。他の例えば自分の家が流されたのを目の前で見て泣いているこどもたちは、私たちを見て、「なんだ、こんなときに！」って思っている子もいたかもしれないですけど。 ---でも当時はそれが日頃の延長線上だったのですね、お調子者の振る舞いが。--- そうですね。よく先生に怒られました。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	当時は私みたいなお調子者のこどももいれば、ショックを受けているこどもも結構いて、こどもたち一人一人の感じ方や、思いがかなり違っていたと思います。間借りしていた学校の体育館も避難所になっていて、その体育館から学校に通うこどももいましたが、そのようなこどもに、私自身「今体育館に住んでいるのか」など、心無い言葉を平気で言ってしまったこともありましたが、震災後、家庭ごとの環境の差がかなり出てくるので、そこに対する配慮が必要だったと思います。私みたいに親戚の家に行っ

	て、恵まれて不便なく過ごしている家庭もあれば、家も何もかもなくなって、本当に避難所に住むしかないという家庭もあったので、そういった状況に配慮した支援や配慮が大事だったと思います。 ---でも、こどもがそういうことを配慮するのは難しいですね。--- 難しいですね。なので、先生などがこどもによって対応を変えるというか、そういうことが必要かなと思います。みんなに平等に接しても、置かれている状況によって感じ方が違うことがあるので。 ---先生や大人たちのそうした配慮は、その時のことを思い出してみてもうでしたか？ 一人一人が違うのだといっても、大人もみんなそれぞれが被災されていたと思うのですけど。--- かなり気を遣ってはいたと思うのですが、本当に大変だったこどもたちが、心が休まるような言葉をちゃんと先生からかけられていたかと言われると、そういう印象はないです。やっぱりみんなに平等に接しなければいけない、と思っていたのかもしれないですけど。 ---少し当たらず、触らずのような、口に出してしまうと難しいとか…。こういう言葉がけや配慮もあるのですが、今役場の職員さんをされている中で、支援や制度のことで、そういう配慮、一人一人（抱えている思いが）違うことについて、適切な対応ができるような仕組みはありますか？--- やっぱり先生、教員もかなり少なくなっているので難しい部分があると思うのですが、子ども達を思えば、非常時に対応する大人の数は、平常時よりも圧倒的に必要だと思います。担任の先生一人で子どもに全部対応するのは難しいし、行き届かなくなってしまうので、1クラスに2～3人くらいの先生がついて、支援を必要としているこどもたちに対応するしかないと思います。 ---震災後も学校では先生は相変わらず一人で対応していたのですか？--- そうですね。私は別にそれに対して何も思うところや、不便もなかったのですが、なかなか言い出せない、心の内に秘めたものがあったこどもたちも多分いたと思うので、そっと聞いてくれる大人がもう2～3人いたら良かったと思います。
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）	一番影響を受けたのは高校の進学先です。震災の影響で親戚の家を転々としたのですが、めったに会わない親戚の人とも喋る機会があつて、たまにその人が行っていた高校の話聞いて、「そこに行きたいな」と進路

	を決めました。震災がなければ、多分その人とは会っていなかったもので、高校進学の進路決定には震災の影響があったと思います。 あと、今私は役場で働いています。震災後どんどん復興していく町というか、自分が住んでいる地域が良くなっていくのを見ていたことも、多分影響していると思います。年齢を重ねるごとに地元愛、郷土愛みたいなものが増してきて、それが役場に就職するきっかけになったと思います。 ---人間関係はどうですか？--- 間借りした小学校で友達が増えましたし、あとはめったに会わない親戚に会って、いところ一緒に1、2週間住んだりして、そういう経験から家族の絆や、「親戚間の絆」みたいなのも生まれたと感じます。震災がなければそのまま顔を合わせることもなかったかもしれないので、たしかに震災の影響があったと思います。 ---今のお話を伺うと、震災を経験したことを今振り返ってみて、御自身はどちらかというポジティブに捉えている部分大きいということですか？--- そうですね。幸いにも身近に亡くなった人がいないから言えることだとは思いますが…。うちの父親が「どんなに金持ちで、お金を払ったってこの経験はできないからな」って言うのですが、確かにそうだなと思います。震災を経験しているか、していないかでは、確かに生活の中での考え方も変わってくると思うので、やはり貴重な経験だったとは思っています。 ---「地元愛が増した」というのは、町長が聞いたらすごく喜びそうですね。地元愛のところをもうちょっと教えていただきたいのですが、地元愛が増したことで、役場の職員さんをされていることとはまた別に、例えばなにか町のいろんな行事に自分から参加しているとか、そういったことはありますか？--- 行事への参加というよりは、いろんな町の施設や、歴史的な建造物ではないですけど、観光パンフレットに出ているようなところを回って、町のことをよく知りたい、勉強したいと思っています。それが仕事につながることもあるのですが、町のことを知りたい思いが強くなっているのはあります。
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	震災体験自体は、先ほども言ったようにポジティブに受け止めていて、消化するというか、自分の中に受け入れるのも特に時間もかかりませんでした。家は浸水して全壊になってしまったのですが、特にそこまで、こどもながらにショックを受けることもなく、受け止めることができました。 継承するという面では、当時こどもで良かったと思います。こどもだからポジティブに受け止められる、それが親の立場や、大人の立場だったら、

	自分で責任を持ってやらなければいけない部分が出てくるので大変だったのかな…と考えると、継承者としてはこどもで良かったと思います。経験するのが大人になってからよりも、こどもの方が楽なのではと思います。 ---今のこどもたちに伝える言葉として、継承という意味でどのように声をかけますか？ --- 災害の経験は、命さえあれば無駄にはならない経験です。日本に住んでいる以上、災害は繰り返し起きると思うので、こどものうちから経験していることは、将来必ずプラスになると思います。初めて経験する時にもう大人で、自分が主体的に動かなければならない立場となると、やっぱりなかなか難しいところもある。災害はいつ起きるかわからないので、経験したいと思ってても経験できるものではないですけど、こどものうちから災害について考えてみるのは大事だ、と伝えたいですね。
8.今の自分にとって震災とは何か？	東日本大震災に限れば、自分にとっては人間的に成長する一つのきっかけであり、経験だったと思います。その経験をしたことによって、他の地域の、例えば石川県や熊本県での地震や、台風で大変な被害を受けている様子を見たときに、感じるところが変わったと思います。もし震災の経験がなければ、そうした災害の様子を目にしても、どこか他人事というか、自分には関係ないと思うような人間になっていたと思うので、そういう面では震災を経験したことによって、人間として成長できたと思います。 ---他のところで災害が起きたとき、応援として派遣されたりしたのですか？ --- 能登には行けませんでした。自分の順番の前の人たちで終わりになって、私は行けなかったのですが、その前に丸森や角田の方で台風の被害があったときに、1週間か2週間ぐらい現地に行って、家の片付けなどを手伝いました。それもいやいや行く、「なんで自分がやらなきゃいけないんだ」というのではなく、自分から進んで困っている人たちのためにお手伝いしたい、気持ちで仕事というか、お手伝いをしてきたので、それも自分の経験があったからかと思います。 ---自分事…他人事じゃなくて、自分のこととして考えて動くことができるようになったのも、震災の経験がきっかけになったのですね。---
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～	子どもたちに対しては、地震など災害があっても大変だよ、と伝えるよりは、災害があるかもしれないけど、今は楽しく伸び伸びと生きてほしい。たぶん日本人で災害を経験しない人はほぼいないでしょうから、自分が生きたいように生きる中で、このような災害経験もあるかもしれないけど、前向きに自分のやりたいことをやってください、と伝えたいですね。

	周囲の大人や学校、行政に関しては、こどもの、のびのびとした生活や、自分の未来に希望を持って生きるための手助けと、災害が起きたときにできるだけそういった希望や夢などをつぶさない、そのためになにができるかについて、私自身も含めて考えていけたらと思います。具体的に何が必要と言われるとちょっとイメージが湧かないですけど、やっぱりこども第一ではないですけど、こどもの不安を解消して、希望を持って生きていけるような環境づくりに、平時も災害時も頑張って取り組んでいきたいと、私自身は思いますし、周りの大人の人にも協力をお願いしたいと思います。
--	--

【岩沼 B4】

【岩沼 B4】岩沼市 小学生 （氏名可 映像加工 音声可）

実施日	令和7年11月2日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	私は避難するときに、逃げ遅れたことで津波を直接見てしまいました。津波が来るというのはみんな分かっていたのですが、友人の家に一旦行って避難の準備をしているときに逃げ遅れて、私が窓の外を見ていたら黒い水がすごい勢いで迫ってきているのを見てしまいました。それで「なんか来ている。」とみんなに知らせたら「あれは津波だ！」と車に乗り込んだのですが、車も動かなくなってしまったので、車の電気が完全に止まる前に窓を開けて脱出して、近くの全然知らない人の家に逃げ込ませてもらいました。当時こどもだった私の身長で、ちょうど胸の下ぐらいまで水に浸かって、マンホールなども浮いていたので、みんなで手をつなぎながら移動した記憶があります。 津波を見てしまったので、異常事態だということを認識してはいましたが、その日は友人の家にて、家族に会えずテレビも全くつかないので、私はラジオの音声だけをずっと聞いていました。各地の被災状況についての情報だけがずっと音声で流れてくる状況の中、母も祖母も無事なのかかわからないまま一晩過ごすというのは、すごく辛かったです。母たちには翌日迎えに来てくれたので会えたのですが、それまではすごく時間が長く感じましたし、被災状況が音声だけで入ってくることに、非常に恐怖感を覚えました。		
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	私は避難したのが親戚の家で、1か月くらい居させてもらったうえにご飯なども完全にお世話になる状況だったのですが、いやな顔ひとつせず、当時飼っていた犬まで受け入れてくれてすごく助かったと思っています。 あと震災当日と一緒に過ごした友人の家でも、私が家族に会えずに不安に思っているのを察して、明るく接してくれたり、みんなでご飯を食べさせてもらったりしたのが、すごく助かったなと思っています。 それからその当時、私の家の近くに井戸があって、その井戸が使えたので地元の人で、その井戸の水で米を炊いて、塩むすびを作って食べたのですが、そのことに地元の結束力の強さを感じました。誰の家の米だったのかもわからず、こどもだったので「ああ、おにぎり美味しい」と思っただけだったのですが、今大人になってみると、自分の家の米を地域の人に渡してあげよう、と思ってくださった気持ちがすごくありがたかったと感じます。		
3. 学校生活に戻ったときに感じたこと／支援について	私は岩沼の中では一番被災状況がひどかった玉浦小学校に通っていましたが、家族を亡くした児童や、実際に亡くなってしまった児童もいました。私の家は床上浸水だけど水は玄関までしか入りませんでした。家が全壊した友達もいて、一緒に学校生活を送っていた人たちが、想像もでき		

てどう思ったか	ないくらいひどい状況だったと感じました。メールや電話もしばらくつながらなかったのも、友達がどういう生活をしているのかわかりませんでした。が、久々に再会して「そんなにひどい状況だったんだ」とわかったり、仲の良かった友達が転校してしまったり、いろいろ状況が変わっていたので、たった1日のことでこんなに変わるのだと、こどもながらに感じたことを覚えています。 ただ、被災地に対しての支援がすごく、たくさんありました。こどもだったので、支援してもらえて嬉しい、くらいにしか感じていなかったのですが、大人になって振り返ってみると、やはりただしてくれるものではないので、すごくありがたかったなと思います。芸能人の方がこどもを元気づけるために小学校や中学校に来てくれて、明るい気持ちにしてもらえたことも、来てくれたその思いがありがたかったです。
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	こどもの頃の、まだ幼い状況での経験だったので、大人になってから経験するよりも現実感がいまひとつ湧いていなかったと思うのですが、現実感がない分「怖い」や「不安だ」と言葉にできなくて、突然泣き出してしまい母に抱き締めてもらったりしていました。今振り返ってみると、やっぱり自分の経験したことにすごく恐怖を感じていて、それがうまく表現できなかったのだと思います。 当時私は小学6年生でしたが、卒業式ができませんでした。あと数日で卒業、というときに被災したのですが、学校のルールなのか「卒業式はできない」と言われました。教職員の皆さんに大人の事情とかいろいろあったようで、親たちも話し合ったのですが、卒業式を行うことはできませんでした。結局「巣立ちの式」と名を変えて卒業式に代わるものが行われて、学校の先生たちも出てくれましたが、そこがいろいろ疑念を感じたところでした。 ---「卒業式」という言葉が使えなかったのですね。--- そうですね、もう卒業証書を渡しているので卒業式は終わっている、という認識があってできなかったようです。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	物資について言うと、やっぱり水が圧倒的に足りませんでした。いま、市の職員になった立場で被災地域の玉浦小学校、玉浦中学校に行く機会もたまにあるのですが、震災のことがあったので、今はちゃんと水の備蓄がされていると思います。 震災を経験している地域の人たちと、経験していない地域の人たちの意識はやっぱり全然違うと大人になってから、東京の方とか津波を知らない地域の人たちと話すときにすごく感じています。なので、私たちは被災したことがあるから当然だと思って普段からやっている、避難用グッズを常に備えておくといったことを、被災した経験のない人たちに向けて話すことは、すごく大事だと思っています。私も被災の前後では意識が全然違いますし、今でも常に何か起きるのではないかと考えて生活している節があ

	って、ちょっと不安に思うことは多くなった気もするのですが、やっぱり災害が起きたときに、そういった意識を持っているのと、持っていないのでは全然違うので「伝えていく」ことはすごく大事だと思います。 あとは地域のつながりもすごく大事だと思います。私が親戚の家に避難していたとき、近所のスーパーなどが無料で食べ物を提供してくださったことや、近所の井戸水で作ったおにぎりのこともですけど、地域のつながりがなければそういったことは起きないと思います。津波がきたとき、友人の家にいて逃げ遅れた私が、隣の家へ逃げ込ませてもらったのも、普段近所のつながりがあったから、知らない人でも隣の家の人だよね、とわかっていただけたからこそだと思います。今は「近所の人との関わり」ってあまりないと思うのですが、災害が起きたときには、やっぱり絶対助けになってくると思うので大事だなと、大人になって思います。 ---ありがとうございます。やっぱり被災した人と被災していない人とは、やはり意識が違うこと、近所のつながりが大事とおっしゃっていただいたのですが、言葉や対応でもう少し「こういうことが必要じゃないか」と思うことなどはありますか？声がけや表現、あとはいろんな人の対応など。住民同士の対応もありますし、支援してくださる方の対応もあるでしょうし、行政の対応もあると思うんですけど。--- そうですね、被災した時は毎日やっぱり暗い気持ちになることが多かったのですが、その中で支援してくださる人達が、元気になる、明るい気持ちになるように「大変だったね」ではなく、ポジティブな言葉をかけてくださった方が助かったと思います。自衛隊の方が給水に来てくださったときも、職業柄働きっぱなしですごく大変だったと思うのですが、そんな中でもネガティブではなくポジティブな言葉をかけてくださったので、長く並んでいても明るい気持ちになれましたね。
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）	学校で仲が良かった友人たちが転校していったことが、人間関係としてはいちばん大きく変わったと思います。私は岩沼で生まれて岩沼で育ってきたのですが、震災のとき地元のつながりの強さを感じて岩沼っていう場所がすごく好きになりました。今岩沼市の職員をやっているのですが、やっぱり地元に残りたい、地元で貢献したいと思うようになったのは、震災が一つの理由としてあったのではないかと思います。地域のつながりを感じたことは、震災の影響が大きかったと思います。
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	津波を直接見てしまったことで、暫くの間どうしてもイメージが抜けなくて、黒い波が襲ってくる夢を何回も見るとか、あとは成人してから友人のお付き合いで車の洗車に行ったとき、洗車場で車に乗っていたのですが、洗車って車に乗った状態で洗車機の中を進んでいくのですが、あれがどうしても津波に見えて…。ずっと忘れていたのに急にフラッシュバックして、それまで楽しい雰囲気だったのに突然泣き出してしまったことがありました。そういうこともあって、震災の体験はすぐに消えるものでは

	ないなと深く感じています。でも起きてしまったことなので、あとは自分が今後どうしていくかを考えていかなければならないと思います。震災を経験していない人たちはやっぱり意識がちょっと違うな…と感じるところが結構あったので、どんなときでも何が起こるかわからないから「常に備えておいた方がいい」とこれまでも伝えてきました。ただ、話だけで全てを伝えられるわけではないので、そこがちょっと難しいとは思っています。
8.今の自分にとって震災とは何か？	当時子供だったので、やっぱり現実感があまりなくて、震災直後は毎日、目の前のことに対して必死に生きていた感じだったので、特にお腹が空いたとか、そういった記憶もなくて、大人に「水をもらいに並んできて」と言われれば必死に並んでいたし、とにかく生きること必死だった気がします。そのとき私が体験したことは、後でフラッシュバックするような辛い記憶もあるのですが、地域のつながりの強さを感じさせるものでしたし、あと、私自身はあまり特別な経験をしたと思ってはいなかったのですが、大人になって同僚などに「その当時どうだったの？」と聞かれた時にお話しすると、「すごい体験をしたね」と言われることがあって、やっぱり特別な体験だったと思うので、それを私の中だけで留めておくのはもったいない感じがしています。なので、今回のお話もですけど、何か話をして誰かの知識や、ためになるのであれば積極的に話していきたいと思っています。
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～	当時小学校で被災したのですが、そのときの先生が「津波の音がする」と言って、津波が来るから逃げた方がいいと、みんな小学校よりも内陸の方に行かされたのですが、音を聞いて「津波が来る」と判断できる人は、そんなにいないと思います。普通に内陸で育ってきた人が同じ音を聞いても連想できるかな？と思います…。実際私が友人の家で避難の準備をしていたときも、やっぱり意識が低かったせいですぐには出なかった、おそらくゆっくり準備していたと思うのですね。音を聞いて津波がすぐ来る、という発想になっていれば、逃げ遅れて津波を直接見ることもなかったと思います。津波に限らないのですが、どんな災害に対しても意識を強く持つておくことや、知識を持つておくことはすごく大事だと思います。災害が起きたとき、土壇場で連想できる、発想できることで、やっぱり全然違う結果になると思うので、伝え続けていかなければと思っています。

【岩沼 B5】

【岩沼 B5】岩沼市 中学生 (氏名不可 映像加工 音声加工)

実施日	令和 7 年 11 月 2 日	対象者	--
被災エリア	岩沼市	当時の学年	中学 3 年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	一番困ったことは、水がなかったことや電気がつかなかったこと、怖かったことは、夜は電気がなかったので真っ暗だったし、地震のアラームもよく鳴っていたことです。 ---夜にアラームが鳴った…余震もありましたもんね。そういったときはどういうふうに対応されていたのですか？怖いと思ったときは。--- 家族と一緒にいたので安心できましたし、余震があったときは、市内の沿岸部ではないところに親戚がいたのでそこへ避難していましたが、年齢の近いところだったので特に安心しました。		
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	離ればなれになっていた家族に会えた瞬間は嬉しかったですし、あと学校に避難していたので、そのときは友達がみんないて、私はすぐ家に帰ったのですが、その後にまた友達と会えたときは嬉しかったです。 助かったな、と思うことは、多分そのときはいっぱいあったと思うのですが、今は思い出せません。		
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	正直なところ、中学校 3 年生のとき震災が起きて、4 月からは仙台の高校に通っていたので、あまり震災の影響を受けることなく過ごしていて、支援なども特に受けなかったと思います。 ---高校が仙台ということもあって、その高校でも被災の何かが残っているというわけではなかったのですね。支援を受けた記憶もあまりないので、炊き出しを受けたり物品をいただいたり、いろんな体験ができた、有名な方が来たりとか…。--- 特になかったです。		
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	私は中学 3 年生だったので、家族には伝えられていましたし、特にはありません。		
5. 大人になって振り返り、必要だと思う	今思うと、当たり前なのですが中学校を卒業して同級生と会える機会がなくなってしまって、すごく被害を受けた友達や同級生がいて、そういう人たちとはもう会えなかったの、会えるときがあったらよかったと思います。		

支援・言葉・対応	---同級生と会えたらよかったな、ということですね。何か声がけしてもらった言葉でこういう言葉があったらな…とか、こういう対応をしてもらえたらな…というのは、ありましたか？--- 私の場合、あまり被害が大きくなかったと思うので、特にそこまではないです。 ---反対に言葉によって傷ついたり、ショックを受けたりしたことはありませんでしたか？--- 特にないです。 ---それは良かったですね、言葉にもいろんな面があるので。でも特にこれは必要だったな、という支援は、さっきおっしゃっていた同級生と会いたかったな、というところですかね。--- はい、そうです。
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）	今の職についているのは、震災の影響が少しあったとは思いますが。人のために仕事をしたいなって思ったので。 ---進路のところでしょうかね。生活の面ではどうですか？--- 震災後、非常用の備蓄が不足しないように補充することが大事だと思いました。 ---今、なにかご自宅でされていることはありますか？--- 食べ物とか水をある程度置いておいたり、ガソリンも減る前に補充したりするようにしています。 ---なるほど、食べ物をストックすることや、ガソリンも減りすぎないように、ということですね。人間関係の変化って何かありますか？--- それは特にないです。
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	震災の体験は、そこまで大きな被害がなかったもので、あまり消化することはありませんでした。 継承も特になくて、たまに家族や友達と「あのとき、ああだったよね」みたいな話はしますけど。

	---被災状況がそんなでもなかったとおっしゃっていただいたのですが、いま体験を家族と話すことがあるということだったのですが、お友達とか職場など家族以外の方にお話しする機会がありますか。--- 職場は今回のヒアリングがあるので、みんなで話したという感じです。震災の時期になると慰霊祭があるので、私はそれには参加しないのですが、「こういうことがあったよね」といった話を職場ではします。 ---身近な方とお話されてきたということなのですね。ありがとうございます。なにか難しかったことはありましたか？この体験を受け止めて、過ごしてくるときに。--- やっぱり忘れてしまうので、今もですがどんどん忘れていってしまうので、思い出するのが難しくなってくるのかな、と思います。
8.今の自分にとって震災とは何か？	もうこういった震災が起きなければいいなと思いますし、やはり起きた時に「こうしておいた方がいい」とか、そういうことはそのとき思ったので、今後もそれは忘れないようにしていきたいと思います。
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~	災害が起きたときは一人だと不安になってしまうので、みんな家族とか友達、地域の人などと一緒に過ごせるといいと思います。 ---一緒に過ごせるといいですよ、ということですかね。他にもありますか？--- さっきも言ったのですが、食料などは本当に生きていく上でないと困るので、そういったものの準備はしておいた方がいいと思います。

【岩沼 B6】

【岩沼 B6】岩沼市 中学生 （氏名不可 映像加工 音声可）

実施日	令和7年11月2日	対象者	--
被災エリア	岩沼市	当時の学年	中学2年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	いちばん怖かったことは、「もう死ぬんじゃないか」と思ったことです。このままどうなるのだろうと。友達とも連絡がとれなくなって、沿岸部に住む私よりもさらに海の方に住んでいる、仲の良い友達もいっぱいいたので、連絡をしたけれど返事が来ませんでした。両親とも離れて私と祖父母、妹だけで一晩過ごしたのですが、またちゃんと会えるのかなと、不安な気持ちがとても大きかったと思います。 いちばん困ったことは、やっぱり慣れない状況だったので、家に帰れなかったことです。「なんで家に帰れないんだろう？」と、思いました。津波が来ているという情報は入っているものの、実際に津波を見たわけではないので、どれくらいの被害があるのかは当時全くわからず、わからないまま1週間以上避難していたので、そういうところは不安だったし、困ったところでした。		
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	1週間以上お風呂も入れなかったので、「頭を洗えないのはこんなに辛いものか…」と思っていたのですが、そのとき友人の親戚の方が「家に来ていいよ」って声をかけてくれて、行かせていただきました。温かいご飯を御馳走になったうえ、さらにその方から「これから大変だけど頑張っていこうね」と書かれた手紙をいただきました。そのたった一言で当時は本当に心が救われて、今でもその手紙は大切に取っています。あと、避難所生活をしていたとき、私たちの家族の隣に一人で避難してきた男の人がいたのですが、本当に大変な状況で避難してきたからか、その人は食料など何も持っていませんでした。そこで、私たちは少し食料を持ってきていたので、それを男の人に少し分けてあげました。その2日後ぐらいに、男の人は別なところに行ったのか家に帰ったのか、もういなかったのですが、私たち家族がいたところに缶コーヒーが一つ置いてあって、多分その男の人が置いて行ったのだな、自分にできる限りの恩を返してくれたのだと思います。このことは私にとって心に残るエピソードとなっていますが、このように人と助け合っていくことの大切さが感じられたことが、結構嬉しかったですね。 ---大変な中でも、避難している人たち同士の助け合いが感じられたのですね。先生とのやりとりで、嬉しかったことなどはありますか？--- 学校が始まる前に、中学校で無料の支援物資を配布する会を開いてくれた時があって、その時に久しぶりに学校の先生と会ったのですが、「大丈夫だった？元気そうだね」って、すごく深刻そうに話しかけてくるのではなく、あんまりいつもと変わらずに明るく接してくれたことが、私はこどもながら良かったと思いました。会えなくてつらかったとか怖かったと感		

	情が表に出ることなく、久しぶりにいつもと変わらない状況で会えたことが、いちばん嬉しかったと思います。
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	私は同級生がみんな無事だったので、まずみんなと変わらず会えて、震災を機に転校していった子もいなかったもので、まずはほっとしましたね。いつも一緒に部活やっていた仲間や、遊んでいた友人、そして先生にも、本当に大変なことがあったけれども、変わらず会えたので、これからも変わらずに過ごせるということに、いちばん安心した記憶があります。 支援については、継続的な支援物資の提供があってそれを時々いただいたり、母の職場や親戚に助けていただいたりしました。あと、私はちょうど高校受験だったのですが、大人になってからわかったことですが、うちも家が結局半壊になってしまい、それで学費が少し免除になりました。母がその支援が大きかったと、免除してもらったのは大きかったなと今でも言っております。そういう金銭的な支援も結構ありがたかったと思います。 ---物資の支援もあれば、そういった金銭的な支援もありがたかったということですが、他にもありますか？--- 支援についてはそれぐらいですかね。今思い出して、そこまで深く捉えたことがなかったので、それ以外は特に出てこないですね。
4.子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	理解されなかったとか、伝えられなかったことは思い出せないのですが、私としてはいい記憶の方が残っています。当時ドタバタした中で中学3年生の新学期が始まったのですが、なかなかやる気が出なかったことを、鮮明にはありませんが覚えています。その原因は特にわからないのですが、今振り返ってみると、自分では明るく振る舞っていたつもりでも、やっぱり震災で結構大変な思いをしたことで、周りもそうですし、自分の心にも少し影響が残っていたのかな？と思います。 ---やる気が出ない時期があったということなのですが、それは周りの方とか先生、お友達には結構話せてはいたのですか？--- 話せていないですね。理由が明確に分からないので、ただ「ぼーっ」と生きているという感じで。だからといって勉強の成績が著しく下がることもなかったもので、特に周りの大人たちや友達、先生には話さなかったと思います。 ---最初に今いい記憶の方が残っている、とおっしゃられたのですが、それは自分で意識して、「つらいことを思い出さないようにしよう」と思った結果、いい記憶が残った」のか、それとも「あまりそういうことを考えずにいい記憶がある」のどちらですか？---

	震災を経験したこと自体は重く受け止めていて、確かに大変でしたし、生きていくだけでも必死で、年数を重ねていく中で悲しい記憶もありますけども、それはそれで消化していった、それを引きずって生きていくよりは、「あのとき大変だったけど、こういうこともあったよね」と、明るい記憶があった方が、のちのち前向きに生きていられるかなと思ったので、そのように考えています。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	当時を振り返ると、支援が足りなかったと思うことは一つもなく、それこそ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ですし、炊き出しで作り置きしてくれたごく普通のおにぎりだとか、そういうものを自分も大変な状況の中で私たちに用意してくれること自体が、私はすごくありがたかったです。 あと覚えているのが、食品だけではなく日用品もスーパーやコンビニなどで品薄になって、歯磨き粉とか洗剤とか、普段だったら気兼ねなく買えるものも買いに行ける状況ではなかったもので、そういったものの支援や、衣服の支援もあって結構助かったと思いました。食料も大事ですけど、日常で使うものは細かく分けるといろいろあるので、そういうものも含めて支援していただいたことを、そこまで考えてくれていたのだと、今でもありがたく思い出します。 ---日用品の中では、何が特に「これは助かったな」と思いましたか？衣服も結構助かった、という話だったのですが、それはどういう衣服ですか？--- その時もらった服は、アウターなどです。いざ避難するぞ、というとき、私の部屋自体は無事だったのですが、避難用品を持ち出す際に服までは持っていかなかったもので、着替えがありませんでした。震災の当時は寒かったので、アウターなどをいただき、助かりました。市民会館に避難したときには温かい毛布もいただいています。そうした暖をとるようなものは、持って行くにも持って行けないものだったので、それで問題なく安心して寝ること、夜を過ごすことができたと思っています。 ---支援についてお話しいただいたのですが、何かこういう言葉が必要だったのではないかな、こういう対応があったらよかったというのはありますか？--- 私自身そう重く受け止めていないところもあるのですが、前の質問でも言った通り、友人の親戚の方から「一緒に頑張っていこうね」と、言葉だけではなく手紙をもらいましたし、炊き出しなどの支援をしてくれた人たちも、暗い表情はしていなかったのを覚えています。「一緒に助け合っていこうね」と、前向きな姿勢でボランティアの人たちが支援をしてくれたのが良かったです。重い感じで「大変だったでしょう」と来るよりは、

	「大変だったね、よく頑張ったね」と明るい前向きな言葉をかけてもらった方が、私は良かったと思います。 ---実際に御自身も、そうやって明るく声をかけてもらって良かった、という経験がおりなのですよ。---
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）	そうですね、震災のとき中2で、ちょうど中学3年生に上がって進路を考える時期でしたが、高校を決めるときに特に震災の影響があったかと言われたら、なかったと思います。ただ、大きい震災を経験して、その後も何度か大きい地震がきたのですが、そのときに「あのときこうしていればよかった」と私の家では父が大きい家電などが倒れてこないようにしたり、家の中の棚などを補強したりと、生活の中に「防災」を意識的に取り入れるようになったと思います。 人間関係でも、連絡を日頃からとっている人には結構こまめに連絡するようになりました。また、今私は保育士として働いていて、もちろん地震や津波に備えた避難訓練をやるのですが、そのときに自分の体験から「どうやって逃げたらいいか？」を、より具体的に訓練の中に落とし込めるようになったのは、大震災を体験して大変ではあったのですが、そのことがプラスになっているのではないかと思います。 ---保育士さんのお仕事の中で経験を生かしているのですね。素晴らしいですね、ありがとうございます。保育士さんという進路を選択する上で、何か震災の体験と関わることってありましたか？--- 特にないですね。私は昔から保育士になりたかったわけではなく、ちょっとした保育園での職場体験などで楽しそうだな、やってみようかな、という感じで入ったので。ただ、こうしていざ働いてみて、避難訓練や地震の話になると当時を経験した保育士の先輩方がいますので、当時の大変な状況や、どのように乗り越えたか話を聞いて、自分もこのように頑張れるようになりたい、と思うことはあります。
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	何度もお話しした通り、私は震災体験を、今でも大変だった、辛かったというよりは、「体験して勉強になったな」くらいの気持ちで受け止めています。身近にいる親戚もみんな無事だったので。ただ、仲の良かった同じ部活の友人のお父さんが亡くなったことは、結構自分もショックでした。いつも部活の応援に来てくれていたお父さんだったので…。覚えているのが、中3のときの中総体で、いつも大きい声で応援していたそのお父さんの声が聞こえなくて…その友人が最も辛かったと思うのですが「お父さんに聞こえるように頑張ろうね」と言いながら試合に臨んだことを覚えています。そういう辛かった、悲しかったこともあるのですが、やっぱり年齢をとっていくにつれて薄れてきてしまうので、決してそういう気持ちをなくさないようにしながら、前向きに、次の震災がもし起きたときに体験が生かせたらいいかな、という気持ちで、消化はしてきたと思います。

	継承ということでは、「地震とはどういうものか、津波とはどういうものか」を実際に体験しているので、避難訓練のときなどに、こどもたちにわかりやすく、「津波が来たらこのようにいろんな物が飲み込まれて…」と具体的に説明しながらも、「一緒に命を守ろうね、そのときは逃げようね」と不安にさせずに、いざというときは「こうして動くんだ」という気持ちになるように、伝えていけたらと思っています。 ---保育園で伝えていくということで、まさに継承されていると思うのですが、保育園以外で何か伝える機会とかもありますか？--- 今までなかったです。特にそういう機会もなかったですし、継承とはどういうことなのですかね？ ---震災についてお話ししてください、と言われたりとかは？震災関連のいろんな催しがあったりするので、ご自分で何かそういうのに参加されたとかは？--- なかったです。今回の、こういう形での参加が初めてです。
8.今の自分にとって震災とは何か？	震災は体験したくて体験したものではないですし、しょうがないと言ったらしょうがないのですが、やっぱり人生の中であんな大変な思いをすることってあまりないと思います。そこで人とのつながりとか、助け合っていくことの大切さを知ったことは、私の中で結構大きい出来事だったと思っています。日頃からボランティアに行く、ということはしますが、自分の範囲内で助けられることは助けてあげたいとか、そういう気持ちはいつも持っています。やっぱり自分が震災で困ったときに受けた恩をどのくらい返せているかと思うと、まだあまり返せていないと思うので、自分にできることを、被災地への支援以外でも生活していく中で恩返し出来たら、という気持ちはあります。 ---今、あまり恩を返せていないのではないかとお話をいただいたのですが、こういうことはたまに考えたりするものですか？それとも今回の機会があって、あらためて考えたという感じでしょうか？--- あらためて考えたところもありますが、やっぱり自分が震災のとき何かしてもらった人たちには、そのときにしか会わなかった人も結構いるので、そういう人に対しての感謝の気持ちは今でも忘れていないですし、震災があった時期になると、震災をきっかけに今まで関わってきた人のことも思い出します。そういう人たちに直接感謝とか恩返しができない分、私は誰かの役に立ちたいと思って進路を考え、保育士という職業を選んだこともそうですが、自分にできることで人の役に立つようにしていきたいと思っています。

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~	多分、私がこうやって震災に対して前向きに思えるのは、避難したときもそうでしたし、その後もそうでしたが、やっぱり「一人にならなかった」ことが何よりも大きかったと思います。すぐに家族が駆けつけてくれて、助けてくれて、ずっと一緒にいてくれて…。もちろん友達にも会えないし、学校にも行けないしと、不安なこともありましたが。消防士だった父がすぐに現場へ駆けつけて行って何日後かに戻ってきたときには、久しぶりに会って「生きていた！良かった！」と心の底から思いましたし、母も一日会えなかったけど、次の日にちゃんと会えてほっとしました。当時出かけていた祖父母や妹ともしっかり会えています。 保育士をしている私としては、こどもが一番安心できるのは親や家族と一緒にいることなので、こどもを持つ大人たちは、なかなかすぐに会えない状況はあると思うのですが、災害でこどもが大変なときにはすぐに駆けつけてあげてほしいと思っています。私たち保育士もできる限りのフォローはしていきますし、周りの学校や行政などの支援も大切だとは思いますが、家族がこどもと一緒にいることを一番大切にしていただけなら、そうしていったほしいなと思っています。 ---一人にならずに家族といわれたことが安心につながったということなのですが、学校や行政に対して残したいメッセージはありますか？--- 私も結局行政の人間という立場になるので、やっぱり家族も大切だけでも、社会に対して…と言われることもあります。いろんな考えがあると思うのですが、やっぱり当時自分の家族や、自分のことは二の次にして、ボランティア精神で、無償で見返りも求めずに支援をしようとたくさん動いてくれた人たちには本当に感謝しているので、いろいろ大変だと思うのですが、そういうところで私も実際に災害が起きたときは動けるようにしていきたいと思っています。 学校に対しては、やっぱり学校に行けないことも不安だったので、先生たちも大変な状況で、仕事をするのも困難だったと思うのですが、そういう困難さを何一つ感じさせずに私たちを普通に受け入れてくれたことに、本当に感謝しています。
---	--

【塩竈 A1】

【塩竈 A1】七ヶ浜 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年11月10日	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
調査項目	内容		
1.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	まず震災直後に困ったことは、津波が引いた後に親戚の家で寝泊まりしていたのですが、その際やっぱり普段生活していない環境で寝たり食事したりして過ごすので寝つきが悪かったりしました。不慣れな環境での生活が一番困ったと思います。 怖かったことですが、これは今振り返るとですが、私は津波を目撃しているのですが、津波を目撃したとき、特に何とも思わなかったのですよね。「怖いな」とも全く思いませんでした。今思うと、津波に対して何も知らなかったこと、震災について関心というか、勉強や、知識が足りなかったことが、私は今思うといちばん怖かったと思います。 ---今のお話で、もう少し具体的に伺いたいところがあるので質問させていただきます…親戚のお家で不慣れだったというお話しでしたが、不慣れで困ったことについて少し具体例を、ここが他のお家なので、こうだったからこういうふうに困った、ということを教えてください。--- 親戚の家では、必然的に人の数が多くなるので、寝るスペースも狭く、「川の字」で寝たとか、そういった記憶があります。なので、寝つきが悪くなって何回も起きてしまうといったことがあって、予定よりも少し早めに自宅に戻った記憶があります。やっぱり自宅に戻った後は、普通に慣れた場所で、ちゃんと睡眠がとれたので、どこが不便だったかと考えたときに、いちばんパツと思ひ浮かぶのはやっぱり睡眠かなと思います。 ---人が多かったので川の字で寝られたのですね。もう一点、津波を見たけれど、最初はなんとも思わなかった、でも後々知って行って、それが怖かったと、知ってからの方が怖かったということについて、もう少しお聞かせください。--- 津波を見た時には、ただ車が流れているな…くらいにしか思っていませんでした。海沿いの町なので、「津波」という言葉は避難訓練などで聞いてはいたのですが、まさか（津波が）起きるわけがないだろうと、自分ごととして捉えていませんでした。 たまたま震災当時、私は学校にいたので助かったのですが、もしそのとき下校中で一人だったら、家で一人だったら…そういった状況を考えてときに、ひょっとしたら私は高台に逃げずに津波に飲まれていたのではないかと、知識を得た今あらためて思い返してみると、あのときの行動や抱いた感情などはすごく怖かったな…と思います。		

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	嬉しかったことは、「対応」とは少し違うかもしれませんが、地震が起きた後に校庭に避難をした後は、親がこどもを迎えに来ることになるのですが、私の場合は祖父と祖母が迎えに来たのです。私はシングルマザーの家庭で、母が当時少し遠くの職場にいたので、「そっちは大丈夫だろうか…」と不安でいっぱいだったのですが、無事にその日に合流できて、会えて嬉しかったです。 助かったことは、やっぱり祖父と祖母が迎えに来てくれたことが、気持ちの面ですごく安心したことで、すごく助かったなと思います。「どこに避難しよう…」というのも、祖父と祖母がリードしてくれて、連れて行ってくれたので、祖父母の対応で命が救われたことが、助かったことかなと思います。 ---おじいちゃんとおばあちゃんが迎えに来てくださったんですね。先生の対応で何か嬉しかったことや、助かったことはありましたか？--- 私は当時小学2年生だったので、正直なところあまり記憶にありません。小学2年生の記憶を思い出してください、と言われると、やっぱり最初に震災のことが思い浮かんできて、それ以外は何も覚えてないに等しいくらいです。なので、先生に何かしてもらったかは、恐らく何か言葉を投げかけてもらったことはあったと思うのですが、あまり記憶には残って無いのが正直なところですよ。 ---お友達とのやりとりで嬉しかったことや助かったこと、ほっとしたこと、そういったことはいかがでしたか？--- 友人同士で「そっちはどうだった？」などの話はお互いしてなかったと思います。「話さないようにしよう」と言われたわけではないと思いますが、周りの雰囲気的に触れてはいけないこと、そういった空気感があったと思います。なので、お互いに助け合ったことは、あまり覚えがないですね。でも、周囲に亡くなった方もいなくて、全員無事に助かって会えたことが嬉しかったのはありますね。 ---お友達と会えて嬉しかったのだけど、お友達のところはあったの？とは聞きづらい、そういう雰囲気があったのですか？--- そうですね、聞きにくいというか、聞かない方がいいのではないかと思います。 ---話せないことで何かすっきりしないとか、話したかったのに…という思いはありますか？--- 当時はあまりなかったですね。逆に私は、特に小学校のときは震災のことについて思い出そうという気持ちはあまりなかったですね。
---	--

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	学校に戻ったとき仲のいい友達と会えて嬉しかったのが最初に思い出しますが、それ以外でも、校舎が壊れた、倒れたなどの被害は特になくて、津波の被害ありませんでした。学校のギリギリのところで津波が止まっているような状態で、校舎に多少ひびは入っている状態でしたが、仮設校舎で授業を受けた経験も特になかったので、震災前とあまり変わらない学校生活を送れたと思っています。 ---震災前とあまり変わらない学校生活を送れた、ということですね。被災したことを普段意識することはありましたか？--- 今思い返してみると、そういったこと（震災前とあまり変わらない学校生活を送れたこと）もあって、震災のことを思い返す機会があまりなかったと思います。目に見えて被害の状況がわかるとか、校舎がダメージを受けたとか、そうしたことも特になかったので、被災したという意識も、だんだん記憶としては薄れていったと感じます。 ---では、支援についてどう思いましたか？支援にも行政だったり、学校だったり、地域だったり、復興支援団体だったり、いろんな支援があったと思うのですが、御自身はどんな支援を受けられて、そのときどんなことを感じられたか、ということをお教えてください。--- どの団体から支援をもらったかはあまりよく覚えていませんが、学校に届く支援物資にはすごくお世話になりました。例えば懐中電灯やラジオなどがよく送られてきました。「また同じようなものを送ってきたな」と、そういったことが友達と話題になっていたと思います。「また懐中電灯かよ」とか「これ前も似たようなものが届いたよな」といった話をしたのを覚えています。 ---懐中電灯や同じものが送られてきたことのほかに、物資に関する思い出で何か覚えていることはありますか？--- そうですね、それこそ懐中電灯の話になってしまいましたが、手動で電気を起こせる、電池がいらないタイプの懐中電灯を使って、休み時間などに遊んでいたような記憶があります。握ると発電するタイプの懐中電灯だった気がするのですが、それですと、ひたすら遊んでいた気がします。 ---他に支援について覚えていることとかありますか？--- あんまり記憶には残ってないですね。
4. こどもとしての立場で、理解されなかったこと・伝	そうですね、避難当時の話になるかもしれませんが、食料が全員に満足に行き渡るのは、おそらく難しい状況が続いていたので、「お腹空いた」といったところはあまり伝えられない、言いにくかったというか…。

えられなかったこと	そういった、「自分はこうしたい」みたいなこと、例えば遊びたいとか、ゲームをしたいといった、自分の気持ちの部分はあまり上手く、親などには伝えられなかった、と避難当時に感じたところではありますね。でも震災後復興が進むにつれ、中学校、高校と上がっていくと、小学校ではあまりなかった震災を振り返る機会がありました。中学校のときには「震災学習」という震災を学ぶ授業があって、そこで震災について深く学んだので、私が震災について話して誰かに理解されなかった場面は特になかったですね。 ---御自身としては、「こうしたいな」といったことを親御さんにお話しできなかったということだったのですが、親御さんだけではなくて、先生や学校、その他の関わった地域の方とか、そういった方々に対してはどうでしたか？--- 私は、震災学習などを通してボランティア団体を立ち上げていて、そこで交流会を行っています。交流会を行うときに町民の方々、災害公営住宅の方々と交流する機会もありますが、そこで震災の話をするのは、私はしないようにしています。やっぱり震災について話したくない人もいますので、交流会をするときには「楽しむ」ことを活動内容のメインとしています。小学校のときも震災について掘り返すというのは、あまりされてこなかったと記憶があります。 ---小学校の時も震災についてあまり聞かれることはなかった？--- あまりなかったような記憶があります。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	今思うと、先ほども言ったとおり、支援物資は同じようなものがすぐ届くことができました。おそらく送りやすいものを送ることもあるし、もしかすると県外からだ食料は届けにくい、ということもあるのかもしれませんが、食料の支援がもう少しあったらよかったな…と今思います。食料だけではなくて水でもいいと思いますし、そういった支援は今振り返ってみると、当時も十分行われていたと思うのですが、今後もし災害が起きたときには、そこも重点的にやってほしいと思います。 ---先ほど手回し懐中電灯の話が出ましたが、物でいうと水、食料以外の物で必要だった物がありますか。「手回し懐中電灯」を何本もではなくて、「こういうのが来たらいいのに」みたいなことが、今思うとありますか？--- 当時たしかラジオが送られてきたような気もするのですが、今思い返してみると、震災当時はやっぱりラジオが一番大切かなと思います。ラジオがあると正しい情報を取れるので。携帯電話だと電波が通じないこともありますし…。今思い返してみると、小学生の目線で見ると、ラジオはあまり

魅力的な感じではなかったかもしれないですけど、今大人になってみて何が一番必要だろうか？と考えたときに、やはりラジオなど正しい情報が得られるものは、とても必要だと思います。

---そのほかに今思えばこういうものもあったらよかったのと思うものはありますか？---

小学生の目線でいうと、震災とあまり関係なく、遊びに使える道具もあったらよかったなと思いますね。例えば、立派なものでなくても、普通に100円ショップで買えるようなボールなどを送ってもらえたらいいと思います。こどもたちには避難所生活の中で楽しめるツールも必要かなと思います。

---今度は必要だと思う言葉について考えていきたいのですが、いろんな方からいろんな声かけをされたと思うのですが、今思えばこういう声かけが必要だったのではないかと、こういう声かけをしてもらえたらよかったなとか、そういった言葉はありましたか？---

記憶が断片的なところがあるので、こういった言葉を投げかけられたかはあまり覚えてなくて…。自分の話をあまりしていなかったこともあるのですが、今思うとそれが一番正解だったのかなと個人的には感じています。やっぱり震災のことについて話したくない人や、思い出したくない人がいると思うので。例えば先生方や行政の方からの、無理やり震災について掘り返すような「震災のときどうだったの？」という声かけは、あまり聞きたくない子や話したくない子が、多分未だにいます。何と言うか、「振り返る」とか「語り継ぐ」ことも大切だとは思いますが、小学生や中学生の立場を考えた時に、「どれだけ震災から離せられるか」が必要かなと、個人的には思います。

---「震災から離せられるか」というのは、「震災と距離を置けるか」ということですか？---

そうですね。震災とはまた別のところ、例えば遊びや勉強といったところに視点を動かされるか、ということです。そうすることで、なるべく震災について考える時間を少なくする過ごし方をしていた記憶が、私の小学生の頃にあります。明らかに震災との距離を置いたわけでもないですが、あまり震災について学ぶ機会がなかったおかげで、小学校生活は特に何も不便なく感じられたと思うので、メンタルの部分からも、そういう声かけ（震災体験についての声かけ）も当然大切だとは思いますが、あとはどれだけ震災との距離を置けるか、どれだけ学校生活を楽しいものにできるか、そういった声かけも必要かなと思います。

	---学校生活を楽しめる声かけ、ということですね。先の2つとも重なってくると思うのですが、次に対応についてお聞きします。いろんな対応をいただいたと思うのですが、今思えばこういう対応があったらよかったとか、必要だったなということは何かありますか？--- あまりない、が正直なところですよ。いろいろと復興の支援などもしていただきましたが、そういった対応について、個人的には全然不便を感じなかったもので、もう少しこうしてほしかったとか、こういう対応があったらいいなということは、今思い返してみてもあまり感じません。
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）	私は今、それこそ「震災伝承」を仕事としていますが、それに興味を持ったのは中学校での震災学習がきっかけなので、もし震災が起こっていなければ今の仕事にはついていなかったと思います。震災について中学校時代の震災学習でより深く学ぶことができて、「これは今後語り継いでいかなければならない、とても大切なことなんだ」と感じたので、震災が起きたことによって私の就職先、今後の人生が大きく変わったといえます。本当に震災こそがきっかけ、転機になったという思いがあります。 ---中学校の震災学習以降で、何か自分の人生に進路に関わるような出来事はありましたか？--- 中学校時代の震災学習を経て、ボランティア団体を中学校卒業と同時に立ち上げています。そして震災伝承の活動をしながら高校で勉強していましたが、高校で震災を学ぶ学習をしたか、というと別にそうではありません。中学校で先生と「今後進路どうするんだ」みたいな話をすると思いますが、その段階で私は既に震災を伝承したいとか、NPO 法人の仕事に就きたいと言っていました。そういった夢を持ちつつも、高校に入っていざ就職をしようと思ったときに、ちょうど新型コロナウイルスの時期になってしまって、ただでさえ求人が少ない状況で、これは NPO 法人などに就職するのは厳しいかもしれない、と少し諦めていました。ボランティア団体の方で震災学習をしていたので、普通の企業に勤めながらやればいいと思って、一般企業に4年間勤めながら震災学習というか、震災伝承を行っていましたが、それを行っていくにつれてもう一回チャレンジしてみようと思うようになって、去年の10月から震災を伝承する仕事をしています。 ---一旦会社で働かれてからもう一度、ということなのですね。もしよろしければボランティアグループで活動されたということについて、簡単にどんな活動をされていたのか、教えていただけますか？--- ボランティア団体としては現在も活動を続けていますが、県内、依頼があれば県外の小中学校や高校に出前授業という形で震災当時のお話をしたり、私たちが実話をもとに自作した紙芝居の読み聞かせをしたりすることが、主な活動となっています。小学生だと話を聞くだけでは飽きてしま

う子もいるので、防災クイズみたいなことで体を動かしながら震災について学ぶというの也有あります。こうした活動を、仕事とは別にボランティア団体として行っています。主に県内が多いです。

---今進路のことを伺ったのですが、その後の小学校、中学校、高校での、学校生活の面での影響はありましたか？---

学校生活の面ではあまり影響はなかったと思います。高校はもとより、小学校もあまり被害はなかった、中学校も町内の中学校に進学しましたが、やはりあまり被害はなかったので、学校生活の面では特に変化はなかったと思います。

---お住まいの地域の状況も、結構生活に影響すると思うのですが、地域の状況も、生活上そんなに影響はなかったですか？---

あまり感じる機会はなかったと思います。もしかしたら震災後に復興が進んでいって、震災前よりも過ごしやすい環境にはなっているかもしれないですけど、大きく変わったなとか、ここが不便だなとはあまり感じなかったですね。

---では家族、お友達など、周りのいろんな方々の人間関係はいかがでしたか？震災に絡んで起こった影響というのはありましたか？---

小学校時代はあまり震災について触れないようにしていたので、楽しい毎日を送っていましたが、中学校に上がると震災学習をする機会があって、その時に初めて他の同級生の震災当時の話を聞きました。「この子ってこういう被災体験をしているんだ…」とそこで初めて知ったわけですが、それが影響していじめや差別が起きたかという、私の学校ではあまりなかったと思いますね。学校というか、学級自体が全体的に仲のいい学級だったので、みんなそういった話を聞いても特にいじめが起きることはなく、別に対応も変わらないところがあったので、人間関係としても別に仲が悪くなることは特にはなかったです。地域や家族の人間関係でも、悪い意味での影響はあまりなかったと思います。

---悪い意味での影響はなかった、ということですが、いい意味での影響はありましたか？---

いい意味というか、そう捉えざるを得ないかもしれないですけど、震災が起きて避難所や親戚の家で一緒に生活を送ったことで、家族の絆は深まったと思います。友人関係に関しては、仲が悪くなることは特になかったので、その点で良い意味での影響があったと言えるのかもしれない。仲が良くなった…というよりは、仲が悪くならずそのまま、今まで通りの関係が続いたというのが良かったと思います。

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	震災の体験を受け止めて、大きな地震が起きたらここに逃げようとか、避難しなくちゃいけないときにはこのリュックだけを持っていこうと、家族の中で話し合いをしているので、そういったところで体験を経た継承はできているのかな、と思っています。個人的にもそれこそ震災学習や、ボランティアなどを、今の仕事として震災を語り継ぐことをしているので、そういったところで自分なりに自分の体験を言葉にして、そういう形で消化をしつつ知らない世代に伝えていくのが今もできていると思っています、今後もそれは引き続き行っていきたいと考えています。 難しかった点としては、家族との話し合いでは特になかったのですが、他の人に伝えるということでは、私が主に話す人たちは、（震災を知っている）大人の人たちもいるのですが、震災を知らない人たちやこどもたちが多いので、こどもたちにどう伝えたらわかってくれるのかという、伝承の仕方の難しさがあったと思います。 ---自分以外の人に伝える難しさを感じていらっしゃるのですね。あとは、今継承の活動をされていらっしゃるのですが、今後こういった活動をしていきたいとか、何かこれからの継承の活動に対する思いとか、アイデアとかがあったら教えていただきたいのですが。--- 今後、震災を知らない世代がどんどん増えていく中で、今は南海トラフ地震などもすぐ起こるのではないかと言われていますし、それこそ最近地震が多くなってきているので、私が伝えていくことで、次の起こりうる災害に対して、知らない世代の人たちが備えてほしい、命を守る行動をとれるようになってほしいと思います。
8.今の自分にとって震災とは何か？	小学校、中学校、高校、現在と振り返っていくと、震災がやはり大きなきっかけとなって、震災が起きたから自分の人生が変わったと思います。「変わった」と言っても別に悪い意味で変わったわけではなくて、個人的にはいい意味で変わったかなと思っています。震災について私自身が思っていることは、やはりこの震災は決して忘れてはいけないということです。やはり自然災害は、絶対に起こらない保障はどこにもないので、こういう過去の出来事を教訓として、次に起こる災害に備えていくのが大切なことかなと思います。 ---震災によってある意味、いい意味で自分の人生が変わったということですが、この“いい意味”ということ、他の言葉で説明していただくことはできますか？--- 震災が起きたことによって私自身のやりたいことが見つかったと思います。地震が起きていなかったら、そういったことを語り継ごうとは微塵も思わなかったし、全く別の仕事を今でもしていたと思うので、震災が起きたことによって、「このことは絶対に語り継いでいかなくちゃいけないんだ」と、自分の中でやりたいことが見つかったのはあるかなと思います。

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~

こどもたちに対してというか、これは多分全員に共通することだと思うのですが、私は普段語り部ということで、震災当時の話をさせていただく機会が多いのですが、そういったところで皆さんに伝えているのが、皆さんもぜひ語り部になってほしいということです。やっぱり語り部というと「自分の被災体験を話さないといけないんじゃないか」とか、「私は被災をしていないから話せないんだ」、「東日本大震災を経験していないから話せないんだ」とってしまう方が大勢いらっしゃると思います。けれどそうではなく、人から聞いた話、震災当時の話を自分の言葉にして、その話を聞いた上で自分自身はどう思ったかを他の人に伝えるだけでも、私は十分に「語り部」だと思っています。ですから、そういったことで、皆さんに語り部になっていただきたいという思いがあります。

もう一つ、これはこどもたちや学校へのメッセージになるかもしれないですけど、もっと震災について学んでほしいと思います。なぜかというと、私は小学2年生のときに被災しましたが、津波を見たときには何も思わず、もし一人だったら高台に避難をしようと考えなかったと、そのとき知識があれば全く行動は変わっていたと思うからです。今は震災遺構として残っている小学校などいっぱいありますし、語り部さんも大勢いらっしゃるので、もっと震災について学んで、次に起こりうる災害に備えていただきたいと思っています。

---災害対応や危機管理というのは行政のお仕事だったりするので、行政に対して何かメッセージはありますか？---

そうですね、復興予算などもなくなりつつあると話を聞くので、そういったところでどこまでが復興なのかを考えるとすごく難しいところではあるのですが、個人的には復興って多分終わらないものだと思っています。行政の方々には、できることの限界はあると思いますが、外観的な復興というか、過ごしやすい街づくりも当然大切なことだと思いますが、そこに住んでいる地域の方々の心の部分の復興も、行政の方々に取り組んでいただけたらと思います。他のボランティア団体や NPO 法人でも、心の部分の復興には取り組んでいると思うので、行政の方々ももしかしたら取り組んでいるところもあると思うのですが、心の復興は終わりを見ずに、引き続きずっと行っていただきたいと思っています。

---心の復興を目指し続けてほしいということですね。心の復興は、どういうことがあると進むと思いますか？---

ここはすごく難しいところではあると思うのですが、やっぱり話したい人もいるのですよね。話したくない人とはまた逆で、「私も話したい」と思う方もいらっしゃるって、話すことによって自分の中ですっきりする部分もあると思うので、いわゆる語り部さんとか、そういう人たちが話す機会も増やしていただきたいと思います。

【塩竈 A2】

【塩竈 A2】七ヶ浜 小学生 （氏名不可 映像加工 音声加工）

実施日	令和7年11月10日	対象者	--
被災エリア	七ヶ浜町	当時の学年	小学4年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	震災直後に一番困ったことは、まずは電気や水道が全て使えないような状況が続いていましたので、今まで普通に生活してきて、何不便なく過ごしてきた日々が、この震災によって今までとは全く違う生活に変わってしまったことです。当時小学4年生で、その急に不便になった中でどう生活していくのか、多分考える力があまりない年齢でしたので、その辺がちょっと不安でしたし、いつ復旧するかもわからない状況だったので、そういったところに困っていました。 怖かったことについては、実際に起きた地震や津波もそうですが、その後も結構大きい余震が続いたことや、七ヶ浜町の場合、石油コンビナートが近くにあるのですが、そこが震災直後に爆発したことです。当時「近くの人たちは逃げなさい」となっていたみたいです。私は震災当日の夜に叔母が住んでいる泉区の方に避難したので、その爆発があった後の七ヶ浜町の状況などは詳しくはわかりませんが、そういった情報を耳にして、自宅も近いので、その爆発の影響とかそういったところが、怖いというか、心配なところでした。 ---爆発が自宅と近いのはちょっと怖いですね。最初に電気水道が止まって、生活の不便があって困ったということがあったのですが、何か今思い出せるその時の状況や、電気・水道が止まって困りごとがあったな…と少し具体的な例があったら、教えていただきたいのですが。--- 夜になると真っ暗になりますので、その中でロウソクをリビングの真ん中に何本か立てて、その中でラジオを聞きながら過ごしていた記憶がありますね。そのほか、水道も止まっていたと言いましたが、そのあたりのしっかりとした記憶はなくて、ろうそくが立っている風景だけが、今頭の中にはあります。楽しい気持ちは持っていないくて、福島原発の話もそのときラジオなどで聞いていた記憶があるので、「今後どうなるんだろう…？」と不安な気持ちばかりでしたね。		
2. 周囲（家族・先生・友達など）の対応でうれしかったこと、助かったこと	今思い出したのですが、地震が起きて津波が来るということで、一時的に七ヶ浜町内の親戚の家に一旦逃げたのですが、自分の着る服とか日常的に使うものがない状態でした。そこで祖母が、今思うと本当は危ないのですが、自宅に一度戻って服とか毛布などをたくさん持ってきた記憶があって、今思うと、津波には第一波、第二波とあるので、本当に津波に飲まれてもおかしくない中、その判断が正しかったのかはわかりませんが、そのおかげでその先の生活が少し助かったなと感じていて、当時は嬉しいという気持ちがあったかちょっとわかりませんが、そのことは良かったと思っています。		

	---そういったことで、その後助かったということですね。先生の対応とかで助かったことはありましたか？--- あまり記憶がありません。ただ、震災後に震災の話をする場面がいろいろあったと思うのですが、そういったときに先生などが、震災で被災した方に対して「気持ち悪くなったら、言って退出していいよ」といった声かけはあった記憶があるので、そういったところは配慮されていて良かったと思います。自分自身、家族を亡くしたということはなく、自宅も津波の被害はなかったので、自分はそういった映像を見てもあまり苦にはならなかったのですが、友達には家がなくなったり、お爺ちゃんが亡くなったりした子もいたので、そういった方たちへの配慮はされていたので良かったなと思います。 ---やっぱりお友達の家の状況が、いろいろあったのですよね。お友達とか先輩・後輩のやりとりや対応で嬉しかったことや、助かったことはありましたか？--- 友達についてはちょっと記憶にないですね。ただ、友達に対して私が支援したことはあります。自宅がなくなった友達が避難所にいて、その友達に対して自分の衣類などを届けて使ってもらおうとか、あとはカードゲーム…当時デュエル・マスターズというカードゲームが流行ってまして、そのカードゲームの、自宅にある余分なものでデッキ（カードゲームのカード1セット）を作って、避難所生活での暇な時間などにゲームで遊んでほしいという気持ちで、そのデッキを何個か避難所にいる友達に届けたことがありました。当時その友達は嬉しいというか、助かったのではないかなと感じますが、自分自身が友達から何かあって…というのは、今は記憶にはないですね。 ---友達に服とかカードゲームを渡されたということなのですが、それはお願いされたのか、それとも自分が気づいて…？--- お願いされてはいないですね。私は3つ上に兄がいたのですが、兄も友達の兄弟と同年だったので親しみがあって、多分自発的に家族と話して決めたのだと思います。
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	まず自分の友達はみんな無事だったので、そこで安心したというか、良かったと感じています。 ---学校の状態はどうでしたか？また、皆さんいろんな震災の体験をされたかと思うのですが、学校に戻ったとき、友達との会話の中でそういう話をされましたか？---

正直なところ、もうその記憶はありません。震災が起きてどう避難したとか、その後どうだったかは覚えているのですが、学校生活での会話とか、なかなかそこまでは記憶がないですね。

---そういった中で様々な支援もあったと思うのですが、もしこういう支援があったなと、覚えているものがあれば教えていただきたいです。例えば行政から、支援団体から、学校からなど、どういう支援がどういう団体からあったとか、それについてどう感じたかといったことを教えていただけますか？---

私が今思い出したのが食料の支援なのですが、自宅に戻ってから、当時「いちごスペシャル」とか「バナナスペシャル」というパンが売られていた時期で、それが支援物資で届いてそればかりを食べていた記憶があるのですが、食料の量が多かったのか少なかったのかはわかりませんが、当時の私からすると、足りないといった気持ちはそこまでなかったので、自分としては十分な支援があったのではと感じています。

あとは井戸の水ですかね。井戸水を、自由に並んで自由に汲めるような場所があって、その持ち主が誰なのかわからないですけど、地域の人たちのために井戸を開放してくれているのをすごくありがたいと感じていました。

---今、ちょうどパンとか水のお話をしてくださったのですが、いろんな支援で食べ物の支援もあれば、物とか楽しみというか、遊ぶ場を支援してくださったりするケースもあると思うのですが、食べ物以外の支援がもしあったのなら、どんな支援があったかと、それについてどう感じていらっしゃったか教えてください。---

震災後、ピアニストの仲道郁代さんが被災した学校を訪問して音楽の授業をする活動をされていて、小学6年生のときだったと思うのですが、私たちの代が、仲道さんの学校訪問を受ける、初めての児童となりました。被災して悲しい思いをしている子もいる中で、仲道さんが、今までの日常を取り戻すとまではいきませんが、音楽の楽しさを通して元気づけてくれたことを覚えています。私たちの成人式には仲道さんが来てくださって、動画や写真でその当時を振り返る企画もあったのですが、仲道さんに学校を訪問していただいたのは、大切な時間だったと感じています。

---音楽の分野での支援もあったということですが、何か物資の支援とかもありましたか？---

物資については正直、そこまで記憶がなくて。数週間泉区の叔母の家に避難していたこともあって、記憶があまりないですね。

4.子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	伝えられなかったことですね…ちょっと記憶にないのですけど。 ---そういうことがあることで、ちょっと悲しくなったとか、困ったとかも関係してくるかもしれないですけど--- 自分だけじゃなくて、大人もみんながその当時困っていて、連絡がつかない状況が続いていたので、多分自分が伝えたいことは、その当時すぐに伝えることはできなかったのでしょうけど、「何を？」って言われるとなかなか出てこないです。他の大人の方たちも当時は大変だったと思うので、記憶にはないですけど、自分の中でもあったのではないかとは思いますが。すいません、記憶がそこまでなくて…。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	そうですね、今思うと、私が記憶していないだけかもしれませんが、食料だけではなくて、ガスコンロや、ガスとかの支援があれば調理をすることができたのかな、というのがあります。私はガスコンロを使った記憶がないので、他のところではガスコンロをもらった人がいるかもしれないですけど、そういったのも大切だと思います。 あとはやっぱり連絡が取れない期間が続いていたので、どうにかして連絡できる手段を取れないかなとは思っています。もちろん電話の回線が壊滅的な状態になれば、電話が繋がらないのはわかるのですが、それをいかに早く復旧させて連絡が取れる体制を整えるかが、今は ICT が推進されている時代なので、非常に大切とは思っています。 ---ガスコンロと連絡手段の支援が、当時あったら良かったなということですね。続いて、いろんな言葉を周りの方とか支援者の方からかけていただいたと思うのですが、この言葉にほっとしたなとか、助けられたなという言葉があれば教えていただきたいと思います。ほかにもこういう言葉をかけてほしかったなとか、言葉に関連して思い出すことがあれば教えてください。--- 私は他の方と比べるとあまり被災していないので、震災当時のことについて、被災したときどうだったとか、どう感じたのかなどと聞かれることを、全く嫌だとは思っていません。逆に、自分の体験を話すことでわかってもらえたりとか、話すことで自分の気持ちが楽になったりしていたのではないかな…と思っています。なので、話を聞きたいという言葉かけられることは、当時の自分にとっては良かったのではないかな、と思います。 あとは「頑張って」といった言葉は、人によっては嫌なことがあると思うので、被災している方に対して「頑張って」と言葉をかけるのがいいのか悪いのか、私の中でちょっと答えは見つからないですけど、今になって考えてみると、いろいろ考えて言葉をかけなければと思います。ちょっと回答にはなっていないと思うのですけど…。

	---先ほど御自身は自分が被災した状況をお話しできるし、お話ししてわかってもらうことも自分にとっては良かったと、おっしゃったのですが、そういう意味では被災したときのことを質問されるのも良かったと、肯定的に捉えているのですか？--- 私の中では、質問されて「こういうふうな状況だったんだ」と話するのは全然苦ではなかったもので、私はそれで逆に理解してもらえそうな気持ちがあったので、そう感じています。 ---今度は対応とかやり取りの部分で、こういうことが必要だったのではないかなとか、こういうやりとりとか対応があったら良かったな…と思うことを教えてください。こういうやりとりがあって良かったな、ということでもいいです。--- 避難所生活はなかったのですが、一時的に七ヶ浜町役場の方に車で行った記憶があって、雪が降って寒い日だったのですが、毛布や銀色のシートをもらえて防寒対策ができた記憶が、今質問をいただいて蘇ったのですが、その日の気象状況などに合った支援をしていたのではないかなと思うので、そういったところが良かったでしょうか。役場に行って…役場の中で一夜を過ごしたとかではなく、行ってその支援物資だけをもらった記憶しかないのですが。その後は泉区の方に避難したはずなので。
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）	進路については、私は当時小学４年生でしたが、中学校も被災はしていないので、中学校は普通に卒業して入学して…と特に困ったことはなくて、高校も利府の方の高校に通っていたので、震災はそこまで進路に対して影響しなかったですね。 ただ、就職先を選ぶ上では、やっぱり被災した経験から人を助けたい、というような気持ちも多分あって、今の職に就いているのかなと思います。もともと人のために動くことが好きというか、そういった仕事をしたいと思っていて、震災を契機にやっぱりそういう仕事が自分に合っている、という考えになったのだと思います。 ---今のお仕事を選ぶときに震災の体験も影響したかな、ということなのですが、そこをもう少し、何か具体的に教えていただけると助かります。今のお仕事は何系のお仕事なのか、そこと震災の関わりといいますか…。--- 今は市役所で働いています。震災当時私は４年生で、その後サッカーを始めたのですが、サッカーのコーチの方々がみんな公務員の方で、七ヶ浜町役場の方たちでした。当時そういった方たちの仕事が終わってから、七ヶ浜町にアクアリーナという施設があるのですが、その向かい側にある土のグラウンドで、瓦礫が積まれた横でサッカーの練習をしていた記憶があるのですが、そういったところに仕事終わった後、こどもたちのためにボ

ランディアで教えに来てくれるコーチの方たちの姿を見て、自分も公務員を目指そうかな、という気持ちに多分初めてなったと思います。

---やっぱり背中を見て？---

そうですね、背中を見てですね。

---今進路のことを伺ったのですが、生活の転機としての震災ということで、震災の影響による生活の変化を何か感じることはありますか？---

生活の変化に関しては、結構地震について敏感になったな、とは思いますが。正直、小学生より前の記憶はほとんどなくて、その頃地震が起きたときどう感じていたかはわかりませんが、東日本大震災が起きてからは、その後の余震もそうですし、最近の地震にも結構敏感になって、宮城県だけでなく、他の地域の地震の情報も結構見るようになって、津波の影響があるのかいろいろ調べるなど、その辺を常に気にするようになったと思います。

あとは緊急地震速報の音が急に鳴るとドキッとします。先日も夜に鳴ったのですが、その時もびっくりしました。大きい地震が来るのではないかと、ちょっとした恐怖を感じます。防災訓練のときにエリアメールが流れると思うのですが、あれも訓練ではあるのですが、突然自分の携帯と周りにいる方たちの携帯が鳴り始めるので、そこでもびっくりします。生活にちょっと影響が出ているかな、と思います。

---やっぱり敏感になりますよね。震災がその後人間関係に影響したりしたことはありますか？---

あまり影響という影響はないのですが、震災以降、地域の防災訓練などを通して、地域とのつながりをより強く持つきっかけになったと思います。今、大人になって、震災当時の自宅にそのまま住んでいますけど、地域の方とのつながりがないと助け合いができないので、地域の方をより知っておかなければ…という気持ちにはなりましたね。

友達関係への影響はあまりないのですが、自宅を流されて仮設住宅で過ごした友達もいましたし、家族を亡くした友達もいたので、そういった人にどう接していたかはあまり記憶がないのですが、そこら辺はあまり聞かないようにしていたのではないかとはいっています。

---ありがとうございます。震災当時のお家に、地域にそのまま住んでいらっしゃるって、地域の防災訓練も地域活発になったんですね。---

地域の防災訓練は、前より活発になっているはずですよ。

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

震災は本当に自分の人生の中で一番大きな体験でしたが、本当にもう二度と起きてほしくないと感じています。さっきも言いましたが、震災の話をする中で自分の中で震災体験の消化ができていましたし、次世代への継承といいますか、そういったこともできていたのではないかと思います。

今は危機管理的な業務を行う部署に勤めていて、震災やそういった担当ではないのですが、中学 1 年生のキャリアセミナーで、市役所の仕事を伝える機会が年に 1 回ありまして、2 年前のキャリアセミナーでは私の部署の、自分の担当業務の話と、震災の話、防災・減災の話をする機会がありました。そういったところで、震災当時生まれて間もなかった方や本当に震災の記憶がない方々に対して、どういう震災だったのかとか、震災後にどういう対応を自治体が取ってきたのかを、パワーポイントを使いながら説明するのですが、震災を知らない世代に対してもうまく伝えられているのではと思っています。今月もそういった機会があつて来週の金曜日に行くのですが、正直、自治体がその後どう対応をしたかは、私は担当外だったので、わかっていないこともあります。だけど分かる範囲で、自分で説明することで自分も理解できたこともあるので、いい機会だと思っています。

---そういう継承の機会がおありになって、素敵ですね。今までいろんな方にお話したときに、こんな反応があつて御自身としてこう感じた、みたいな実例があつたら教えていただきたいです。---

私は実際に津波に流されたわけではなくて、津波が見えて、走って高台に逃げた形ですが、先ほど控室の方でいろんな話をしたときに、実際に車の中にいて津波に流されたという、自分よりもはるかにすごい体験をされている方の話を聞いて、やっぱり大変な震災だったのだなと思いました。

---御自身は、今まで結構いろんな方に、体験をお話しされてきたのですか？---

そうですね。職場で震災伝承の研修があつたので、そういった場でも説明というかお話をしたり、今日のこの場でもお話をしたり、結構お話する機会は多いですね。

---お話しして、皆さんがいろいろな反応をしてくださると思うのですが、そういったお話を聞いてくれた方々を見ていて、どんなことを感じますか？---

話す相手の方は、もちろん自分よりもひどく被災した方もいますけど、私はあまり被災していない方に対して話すのが多くて、私の経験した話、当時の話をする中でしっかり聞いてくれて、「当時はそうだったんだ」「そんなに大変だったんだ、」と、すごく親身になって聞いてくれました。

	避難したときの状況は鮮明に覚えているので、あまり被災していない方に当時の状況を鮮明に話すと驚かれます。映像とかニュースでの情報だけしか知らない人にも、実際に経験した人から話を聞くことで、よりこの震災の大変さが伝わったのではないかと思います。 ---そうですよね、実際に御自身のような体験をした方から、直接お話を聞ける貴重な機会ですもんね。---
8.今の自分にとって震災とは何か？	難しいですね…。そうですね、死ぬまで忘れられない日になると思いますし、これを他の知らない方へも、次世代へも伝えていくべきものかな、とは思っています。これを伝えることで、今後同じような震災が起きたときに、当時よりは被災する人が少なくなるのではないかと感じているので、これからの方に伝えていかなければならないものと思いますね。
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～	こどもについては「今の楽しいひとときを楽しんでもらいたい」気持ちがありますね。いつ地震が来てまた不自由な生活になるかわからないので。防災・減災に関してこどもができることは、あるにはありますけど、比較的少ないと思うので元気に過ごしてもらえればいいと思います。 周囲の大人については、いつ起きてもおかしくない地震、津波、風水害に備えて、食料や備蓄品を常に用意しておいてほしいと思います。実際に私が被災したときは、自分の家には備蓄品といえるようなものは何もありませんでした。東日本大震災を契機に、そういったものを備蓄する方が増えたと思うのですが、実際のところ被災していない地域の方まではなかなか浸透していなかったりすると思うので、そういった備えはやっていただきたいと思っています。私の家をもても、自分は備蓄という備蓄は何もしてないと思うので、これから備蓄をしていきたいと思っています。 学校の先生たちは、実際に学校にいるときに地震が起きて避難となったら、自治体の職員もそうですけど、自分の家族のことを差し置いて避難所の開設など住民への対応を求められるので、それが大変なところかと思います。震災当時、私は自治体職員ではなかったのですが、職場の研修を通して当時の避難所の開設状況や、どういう対応をしたのかといった話を聞くので、そういったところの対応は本当に大変だと思っています。これからも、災害が起きたとき住民のために動かなければならない立場だと思うので、自治体職員には頑張してほしいと思います。私も今危機管理の部署にいますので、何かあったらすぐに呼ばれて避難所開設にあたって、災害対応を仕切る対策本部の一員になるかと思っています。そういったところで、今はまだあまり経験が長くないので、自分でどうしていいかわからない部分もありますけど、頑張りたいと思います。 ---被災した自分の考えと、今行政の立場でいらっしゃるので、両方からお話いただいてありがとうございました。質問はここまでですが、何かこれを話したかったとか、そういえばこれを思い出したということはあるますか?---

実際に震災が起きて避難するときのことですが、避難所が松ヶ浜小学校でした。自宅から私と私の兄、祖母、叔母、飼っている犬と一緒に避難することになったのですが、何故かわかりませんが、ちょっと海沿いを行ってしまったのです。当時私は津波の浸水想定エリアや、どこをどう通って避難したらいいかは全くわからない年齢でしたので、ただ大人についていだけだったのですが、ちょうど避難しているときにものすごい地鳴りが聞こえて、遠くの方を見ると、海の方から茶色く濁った水が結構な高さの波となって押し寄せてくるのが、100…200メートル先くらいに見えたので、「もうやばい！」と思いました。そのとき後ろに高台がちょうどあって…私が住んでいるのは七ヶ浜町の松ヶ浜というところで、そこに「麻屋旅館」という旅館があって、その上が高台になっているのでそこまで避難したのですが、当時は長靴を履いていて、長靴は本当に走りづらいので、逃げるために長靴を脱ぎ捨てて裸足で走りました。それほど緊迫した状況での避難だったことを記憶しています。

あとは、当時消防団の方が巡回していましたが、ちょうどポンプ小屋にいた消防団の方が一人流されてしまって、避難所にいた大人数名で消防団の方を引き上げたのですが、その方が低体温症で亡くなったと聞きました。当時私は幼かったのでその状況を見るなどと言われて、その方の状況を見ることはできなかったのですが、このように近くで人が亡くなる状況もあったので、すごく悲惨な状況だったと思いますね。

スーパーなどのお店にも品物が全然なかったり、ガソリンを入れるのも何時間も並んだり、あとは水を汲みに家族と行ったりとか、そういった記憶が残っているのですが、細かい記憶がちょっとずつなくなっているというか、大きい記憶しか今なくて、そういった細かいところまではなかなか、今回のインタビューではお話しできなかったのですが…。

【塩竈 B3】

【塩竈 B3】気仙沼市 高校生 （氏名可 映像不可 音声可）

実施日	令和7年11月10日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	困ったことについては、震災直後に「水が使えないとトイレが使えないんだ」と思ったことが、いちばん記憶に残っています。水が飲めないくらい大丈夫かな…と思っていたのですが、トイレが流せない。水を運んできて流すことはできたのですが、そういうことが起こり得るのだと思った記憶があります。 怖かったことは、私は気仙沼だったのですが火災がすごかったですね。本当に三日三晩ずっと火災が続いているような状況で、数分おきに爆発も起きるし、まるで戦争のような光景だったのが怖かったです。		
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	まずは家族の話をします。対応とは違うのかもしれませんが、しばらく家族と連絡が取れなかった後、連絡が繋がった時は安心しましたし、一週間（学校の）寮で生活して実家に戻ったとき、ちゃんと会えたのが嬉しかった記憶がありますね。 助かったことは正直あまりないかな…ちょっと家族とは趣旨が違うのですが、寮から各家庭に戻るときに、当時ガソリンがなかったので保護者の方が探してくれて、みんなバスに乗って気仙沼から途中降りながら帰ったのですが、それは本当に助かりました。 ---寮生活ということなので、ご家族よりも先生やお友達と過ごされる時間が多かったと思うのですが、その中で嬉しかったことをお聞かせください。--- ボランティアでプールの水を汲んでトイレを流すとか、そういったことをしていると、避難してきた方が連絡を取ってくれたりしました。やっぱり友達と一緒にいるのは心強いですね。みんな同い年の友達と一緒に過ごせたので、辛いとか、そういうことを感じずに生活できたのが良かったと思います。 ---友達として、気持ちが紛れていたようなところがあったのですね。--- そうですね。		
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	学校自体は特に被災しなかったですし、学校生活を送る上ではあまり変化はなく生活できたと思うのですが、いろんな方に支援に来ていただいたので、その中で勇気づけられたことは、結構いろいろなタイミングであったかなと思いますね。		

	---勇気づけられた言葉や具体的な活動で、何か印象に残っていることはありますか？--- 当時 AKB48 が全盛で、私は男子高校生だったので好きだったのですが、AKB48 のメンバーが近くの小学校に来て、ハイタッチしてくれたときはテンションが上がりましたね。あとは、気仙沼出身の熊谷育美さんという歌手の方が来て、歌を歌ってくださったことも印象に残っています。
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	特にこれといったことは思い出せません。当時の支援の方々が本当にいろいろと尽力してくださったおかげで、そういう経験をしたことはないと思います。小学生とかだとそういうこともあったのかもしれないですが、まあ高校生だったので「こどもの中でいえば大人」で、あんまりそういったことを感じた記憶がそもそもないですね。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	先ほども話したのですが、食料が本当はないはずだったと思うのですが、食事を作ってくださる業者さんが奔走してくださって、本来は凍らせてないといけない、冷蔵庫に入れておかなければダメになってしまう食材を持ってきて調理してくれたので、全くお腹が空くという思いをすることなく生活できて、本当に嬉しかった記憶がありますね。 あとは、友達と一緒に協力しながら生活したことで、寂しい思いをすることもなかったのも、仲間というか人とのつながりのようなものは、そういうとき（被災直後）には絶対に必要だし、希望になることかなと思います。 必要だと思うことについては、やはり誰もがそうだと思うのですが、あんなことになるとは思わなかった、津波があんなに恐ろしいものだとは思わなかったのも、自分も多分沿岸にいても逃げなかったかもしれないし、そこは本当に紙一重だったなと思うので、なかなか身をもって経験しないと自分事として思えない部分はあると思うのですけれども、経験した人がしっかりとそれを伝えていくことが、「大丈夫でしょ」とか「なんとかなるでしょ」と考える人を減らして、助かる人を増やすことにつながると思います。これからの次世代に経験を伝えていくことが大事だと思います。 ---今伺いしたのは、食事のところと友達とのつながりというところだったのですが、あと生活のところでは、いちばん初めに水の大切さみたいなことを話されていたのですが、お水以外では生活の環境的なところで、どういった支援があればいいなと思いますか？--- やっぱりお風呂ですね。お風呂に入れなくて、久しぶりに水が来て頭だけ洗ったときはすごく気持ちよくて、やっぱりお風呂に入れないのは嫌だなと思いましたね。 ---最初は寮にいて、その後古川の方へ1週間帰られて、また寮に戻られた？寮から実家のある古川へ帰られるときの移動のこととか、何か不

	便なところとか、こういったのが良かった、スムーズに移動できたとか、そういったところについてはどうでしたか？--- 寮に戻りました。やっぱり気仙沼市内は通行止めの箇所が多かったと思いますし、古川へ向かう途中も道路が崩れているなど、地震の痕跡があったのを記憶しています。古川までの所要時間も、いつもの倍くらいかかったと思います。地震が起きた当日、白石から気仙沼まで 10 時間くらいかかったという話もありました。信号機が停まっているので交差点がひどく渋滞していて、それを見て凄いな、大変だなと思った記憶があります。
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）	学校の同級生が亡くなるなど、人はいつ死んでしまうか分からないと目の当たりにして、日々一生懸命生きていかなければならないと思いました。人間関係についても同じで、「今の時間は当たり前ではない」と思って友達と過ごしたり、家族と過ごしたり、そういうのは震災前よりも多少大事にするようになったかなと思います。 ---同級生が地元を離れるとか、地元に残るとか、そういったところの選択にはこの経験の影響がありましたか？--- どうですかね。私は地元が古川で高校が気仙沼なのですが、本当にいろんなところから生徒が来ている状況だったので。なので、気仙沼の地元の子たちがどうかは、ちょっとお話しできないのですが…。ただ、高校 3 年間で過ごしただけでなく、震災を経験したことで、気仙沼に対する思いはより強くなったのは間違いないと思います。同級生が集まったときに、震災当時の話をすることもあります。 ---「気仙沼への思い」というのは、もう少し具体的にお伺いするとどんな感じですか？--- 難しいですね…テレビとかで映っていればもちろん見ますし、なかなか行く機会はないのですが、行くたびにいろんな店が建ったりして復興しているのを見ると、嬉しいなと思います。普通に高校時代の 3 年間生活しているだけだったら、そういう思いにはならなかったのではないかと思います。本当に何も無い状況を目の当たりにして、卒業するときも「復興」ではなく「復旧」の段階くらいだったので、卒業してから気仙沼に行くたびに、いろんな店ができているのを見ると嬉しく思います。最近なかなか行けていないですけど、行くようにはしていますね。
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	あらたまって話すような機会はあまりないですけども、やっぱり初対面の人と会っていろいろ話をしていくと「震災のときに何してた？」という話になることが多いので、そういうときに「気仙沼にいて、火災が続いて…」という話をすると、驚くというか、「ああそうなんだ」みたいな反応をされることが多いです。

くは難しかったか	---自分の中での受け止め方については、何かありますか？--- 受け止め方…やっぱり地震は、日本にいる以上必ず経験をすると思うのですが、そんな中であれほどの規模の地震を経験することは、もしかしたら生きている間にないことだったかもしれないと思います。すごい被害があって、街が瓦礫の山ようになったのに、本当に多くの方たちの力があって、町のハード面もソフト面も復旧・復興したので、人の力というのは偉大だなと思いました。もちろん「地震が起きて良かった」とは口が裂けてもいえないですけど、自分の成長につながる、考えさせられる機会だったかなと思います。 ---先ほど「あらたまって話をする機会はなかったけど、会う人に自分の経験を話すことはあった」ということでしたが、どういった方にお話をされましたか？--- 日常生活を送っていく中で、新しく会う人たちですね。職場の人だったり趣味の仲間だったり、そんなところですかね。
8.今の自分にとって震災とは何か？	価値観が大きく変わる出来事ではあったかな、と思いますね。今日生きていても明日も生きていとは限らないし、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し、そういうことがあるかもしれないので、やれるうちにやっておくとか、伝えられるうちに伝えておくとかが大事だと思わせるような出来事だったと思います。 ---それは結構頻繁に思うことでしょうか？--- そうですね、やっぱり時間が経つにつれて忘れてしまうことも多くはなっていますが、それでも節目、節目で「ちゃんとやっておかないとダメだ」と思うのは、被災した経験があるからなのかな、と思いますね。
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~	こどもには夢中になれることを見つけて一生懸命取り組んでほしいですね。それもさっき言った通り、必ず明日それができる、とは限らないので、時間を大切にしたいと思ったこととか、夢中になれることに全力で取り組んでほしいと思います。あとはやはり、地震を「この程度なら大丈夫」と思わないで、念には念を入れて早めに動くといったことを、普段からしっかりと意識しながら生活してほしいというところですね。 自分が今大人になって振り返ってみると、当時大人の方々にいろいろと尽力いただいたと思います。そのお返しとして、大人たちは何かあったとき精神的に動揺したこどもをフォローできるようになってほしいと思いますし、そのための準備を普段からしておくべきだと思います。 学校と行政には、普段から準備をすること、そして災害が起きたらしっかり避難することの大切さを、とにかく伝えていってほしいと思います

ね。私も行政職員で今は防災の部署にいますが、災害が起きた時に一人一人を助けることはなかなか難しいと思っています。私たちにできることといえばしっかり事前の備えをしておくことと、あとは住民の方にしっかりと啓発して、いざというときにすぐ避難してもらえるようにしていくことが大事だと思うので、準備について伝えることを、しっかりと進めていくべきだと思います。

---普段の準備とは、具体的に言うと避難…？---

そうですね、避難ルートの確認であるとか備蓄品の準備であるとか、そういうことですね。

---ありがとうございます。以上9つの質問をさせていただいて、たくさんお話を聞かせていただきました。ここはもう少し話しておきたいな…と思うこととか、何か全体的に補足しておきたいことがあるようでしたらお聞かせください。---

そうですね、やっぱり時間が経つと当時のことを語れる人も少なくなってくるので、当時の話に触れる機会も少なくなってしまうのはやむを得ないと思うのですが、そんな中でも少しでも震災の記憶を風化させないように、当時の話を聞くだけではなく、災害が起きたら自分がどうやって避難すべきかを自分事として考えてもらえるように、という思いを持って仕事に取り組んでいます。

【塩竈 B4】

【塩竈 B4】松島町 小学生 （氏名可 映像不可 音声可）

実施日	令和7年11月10日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	自宅の家業として水道業を営んでいて、その仕事の関係で震災当時私の父が女川の方に行って工事をしていたのですが、父と音信不通になってしまい、そこから何日も帰ってこなかったことが、いちばん困ったというか、怖かったことになります。 ---他のご家族の方は、連絡はどうでしたか？--- 地震があって、校舎から校庭の方にとりあえず避難したときに雪が降っていて、ブルーシートの下で生徒何名かが親への引き渡しまで待っている状態のときに、もちろん寒かったですし、こどもだけという状況もあったので、早く迎えに来てほしいな、でも家族は大丈夫かな…というのもしあったので、こどもながらに怖い思いをした記憶があります。		
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	私の地元のガソリンスタンドで働いている方の言葉で嬉しかったことだったのですが、父が何日も帰ってこないことや、避難所にずっといたこともあって不安になっていたので「どうなるのかな」というのを、そのガソリンスタンドの店員さんに話したときに「なんとかなる」という言葉をもらったのです。すぐにはその言葉を理解できなくて、そんな無責任なこと言わないでくれよ、って思ったのですが、それから一日一日と過ぎていく中で、その言葉があったことで次第に「なんとかなる」と思えるようになったので、それが掛けられた言葉としていちばん嬉しかったですね。 ---先生やお友達の対応では何かありましたか？あとは久しぶりに会ったお父様とか。--- 父は自転車で帰って来ました。その自転車で帰って来る姿が見えたときは泣きましたし、無事に帰って来てくれたこと自体がすごく嬉しかったことでもありますね。 ---お父さん、自転車で登場されたのですね。--- そうですね、ボロボロになって帰って来ました。3日ぶりくらいですかね。		
3. 学校生活に戻ったときに感じたこと	学校生活に戻ったときは、校舎が丈夫というのもあるって、地震の傷跡がなかったような状態だったので、意外とこんなもんなのかな、と感じました。幸いなことに校舎自体がどちらかというと海から離れた場所にあって		

／支援についてどう思ったか	津波にも遭わなかったので、ほかの学校に比べるとそこまで被害がなくてよかったな、というのは第一に感じたことですね。 支援については、もちろん私も支援を受けたのですが、その物資支援もすごくありがたかったですけど、家業が地元の水道屋だったので支援というか、お手伝いという形で津波が来たところの泥をかき上げる作業など、そういったお手伝いをしたので、支援を受けたというよりは支援をした側の身として、「ありがとう」の言葉をもらうのがすごく嬉しいと感じましたね。 ---御自身は先ほどの座談会するとき、学校に戻ったのだけでも、そこが避難所にもなっていた、というお話でしたよね。--- 避難所になったのは廃校になった学校でして、そこに一応1年生だけいたのですが、当時私は小学5年生だったので、別の校舎にいました。友達に久しぶりに会って、嬉しいことは嬉しかったと思います。ただ、それよりも家族の仕事、家業の手伝いが結構あったので、どちらかというところの方には感情が動いていたので、もちろん嬉しかったのですが、当時は仕事の手伝いが忙しかったな…という記憶の方が強いんですね。 ---そうなのですね、自分が支援した側だった…。小学校5年生の頃だったけど、お父様の水道の仕事をお手伝いされていた？--- そうですね。 ---実際自分が支援する側ということで、思ったことはありますか？-- 主に地震で津波が来た後の泥を取る作業を支援としてやらせてもらっていたので、結構すごい災害だったのだな、と目に見えて感じられました。そのときに「お疲れさん」ってもらったコーヒーなどを飲むのがすごく嬉しかったですし、やっぱり「ありがとう」とか「どうもね」と言葉を掛けられるのが、さらに嬉しかったです。自分の家の家業がすごく誇りに思えたことでもありましたね。
4.子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	子どもとしての立場で伝えられなかったことについては、うちは震災直後ということもあったので、家業の手伝いとして私を使うほど、なかなか忙しい状況でした。なので、子どもとしてはどうしても「我慢しなきゃいけない」、「弱音を吐いちゃいけない」という気持ちがありました。妹がいたので兄として…ってところもありましたし。なので、何かを伝えられなかった、理解されなかったというよりは、我慢しなきゃいけない…と強く意識していたかもしれませんね。 ---もう少し具体的に聞いてもいいですか？我慢とか弱音というのは、どういったことがあったのですか？---

	それこそ「お腹減った」とか「疲れた」とか、弱音を吐くことはあまりしてはいけない、みんなもバタバタ働いている中で弱音を吐くことや、これ買ってほしいと言うことはできませんでしたし、我慢してしまったのがありますね。 ---食べ物とか買ってほしいものとか、あとは「疲れた」とか…。--- あとは親の顔色を見て、「今日は大変でなんかイライラしているんだなあ、あんまり好き放題しないようにしよう。」というのはありましたね。 ---自分でブレーキをかけていた？--- そうですね。気を遣ってしまったというのが、いちばんあると思います。 ---ご家族の仕事を手伝っていることだったのですが、それ以外の場面は何かありますか？学校生活とか避難生活において、理解されなかったことや伝えられなかったことは…。--- 避難生活で、教室の中に本来 20～30 人しか入れないところに 50 人とかいっぱい入っていて、すごく怖い思いがあって…。ただ、みんな震えながら毛布にくるまっていたので、自分だけが怖いというのは、それはちょっと筋が違うのかな？と感じてもしました。 ペットの犬も校舎の中、教室の中には連れて行けなくて、ずっと車の中にいたので、「犬は大丈夫なのかな？」ということも、その場面では伝えられない、言えないのはありましたね。 ---避難所生活で 50 人の方たちと寝食を共にしているの怖さというのは、こどもとしては何か知らない人がいるから怖いとか、そういったことですか？--- いや、知らない人よりは、一見知っている人の方が多かったのですが、その場面がすごく不気味というか…暗い中にいくつもの顔があって、それが口ウソクの明かりでぼんやりと薄暗く見えるというのは、「ホラー的な感じが強くて怖い」という印象ですね、どちらかというと。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要だったと思うのは、支援に関しては当時停電になってから長期間、1 か月ぐらい停電していたような記憶があるので、もっと早く停電が直らなかったのかな、ということがありますね。 食料の方は、困りはしなかったのですが、ただ私は（今の仕事が）防災担当ということもあって、他の地区の方とかを見てみると、自ら炊き出して避難所生活を過ごしたという地区もありました。今だと米の炊き方が

一からわからない方もいるので、そのように自分で炊き出しができる経験が必要かな、大事なかなと思っています。

また対応としては、被災するとどうしても「自分のこと、自分のこと…」となってしまう、広い目線が持てなくなる方がいらっしゃいます。その方のそうした行動ももちろん正解なのですが、隣近所で助け合うとか、そういったコミュニティの対応も今後必要になっていくのではないかと思います。

---先ほどの質問で、「結構我慢したところとかあった」というお話がありましたよね。その点について、今大人になって振り返ってみると、こどもだった当時、そこに対しての言葉であったり対応であったり、何かしてもらいたかったことはありますか？---

我慢はしていたのですが、ただそれを「我慢しなくていいよ」とも言われても、それは多分、自分の中では我慢しているのではなくて、ただ親を困らせたくないという気持ちでやっているの、そこで「我慢しなくていいよ、大丈夫だよ」とか言われても、こどもとしての立場があるので、そこは逆に放っておいてほしいというか、多分そういう気持ちが強かったと思います。

---ガソリンスタンドの方がおっしゃった「なんとかなる」この言葉はどうでしょうか？---

この言葉は今でもすごく助かっています。その言葉のおかげで、自分が我慢しても、親に怒られたとしても、「なんとかなる、なんとかなる」という言葉で今があるのかなと思いますし、震災当時大変なところを切り抜けられたのかなと感じますね。

---実際にお父様のお仕事を手伝われた…とお話を伺ったのですが、今になってお父様と、手伝ってもらった当時のことについてお話したりすることはありますか？---

ありますね。ただ、父はいつも私が何か失敗しと時の話を笑い話としてよくするので、当時本当に助かった、といった言葉はないのですが。でも手伝いが終わって私が普通に部活などに行った後の父の様子について、父は軽トラでいつも移動しているのですが、母から「父ちゃん軽トラに案内がいなくて寂しいみたいだった」という話を聞いたりすると、やはり心にグッとくるものはあります。直接感謝を伝えられない不器用さがあると思います。

---今は良好な関係が続いていて、ご自身の仕事にも何かあったとしても笑って聞いてくれるんですね。いいご関係ですね。あとは何か必要だと思う支援がありますか？電気のこととか食事のところとか…食事は食料

	の足りる、足りないとかではなくて、やはり自炊の経験があった方がいい、というところが特徴的だなと思ってお伺いしましたが、当時も何かご自身で、あるいはみんなで炊き出しをされたりすることがあったのですか?--- それが全くなかったですね。本当にカップラーメンとか冷凍食品ばかりだったので、正直飽きてしまったり、こんなものをずっと食べていいのかな…と考えたりしました。 ---自炊するものがあれば、支給されるものとはまたちょっと違った感じで?--- そうですね、炊き出しをしていたところの地区に行って、自分たちでご飯を炊いていたという話を聞くと、すごく羨ましいなと、またそこでコミュニケーションがとれたりするのかなと思ったので、自炊は今後必要になるのではと思いますね。
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）	私の、震災を経た生活への影響なのですが、当時家業の手伝いをしていて、みんなから感謝の言葉をもらうのがすごく嬉しかった経験から家業を継いでみたいという思いがあって、進路に関しても、そういった専門学校の方に進みました。でも結果的には家業は手伝わず、町役場の公務員として今勤めているのですが、やはり住民の方から「ありがとう」と言われる言葉がすごく嬉しくて、今も公務員として働いているのは、震災があったからかな…とは感じていますね。 人間関係の方についても、震災の後いろいろなところで仕事の手伝いをしていたので、やはり地元の方とたくさん関わりあえたのは、いま大変ありがたい経験になっているのは事実なので、そういうところも転機として大きかった部分かなと思います。 ---お父様のお仕事の手伝いというのは、震災の前からされていたのですか?--- 震災の前にはしていなくて、震災があって手伝いを始めたという形になります。 ---それが経験となって今公務員として働いていて、その仕事の中で住民の方からいただく言葉が、震災当時お父様のお仕事を手伝っているときにもらった言葉から続いているのですね。--- そうですね、何かをしてそれが人の役に立っている、という実感が震災当時嬉しかったですし、今も同じような嬉しさがありますね。

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	震災体験の消化は、私は簡単にというか、スムーズに消化できたので、結構震災を経て体験したことが自分の自慢にもなることであり、誇らしいことでもあったので、それが何か突っかかる…ということとはなかったですね。 継承の部分に関しては、仕事で一応防災担当をさせていただいて、その中で話をさせていただく機会があったので県外の方にも話をしたのですが、やはりそこで話をすると、いろいろ前のめりに聞いてくれる方もいらっしゃるってとか、「大変だったね」という言葉をかけられたりすることが多いので、見返りを求めるわけじゃないですけど、そのように共感してくれる方がいるので、そこは嬉しかったな、もっと話したいな、という気持ちになりましたね。あと、私には娘が今2人いて、2人とも震災を経験していないので、次の世代に伝えられるように、いつか機会があったら話をしてみたいと思います。 ---震災体験の受け止め、消化がスムーズにできたというお話だったのですが、これは自分の中で何がきっかけになって、スムーズにできたと感じられたのですか？--- 仕事の手伝いでみんなの役に立っている、ということが誇らしいところでしたし、どちらかという私はネガティブな方ではなくて、ポジティブなところが強かったのだ。言い方はちょっと悪いかもしれませんが、震災を経験してよかったな、という部分があるので、何か消化しきれないものがあつたかと聞かれると、そうではなかったですね。 ---やはり、自分が震災からの復旧に向けての流れを手伝ったということがすごく誇らしくて、それが今につながっているということですね。今お仕事で防災の方に携わっていらっしゃるってお話する機会があったということだったのですけれど、お仕事以外にも、どなたかにお話しされた経験はありますか？--- そこはあまりないですね。ただ、家族の中ではたまに話はあって、あのときこうだったねと振り返りながら、それを笑い話にしながらもたまに真剣に受け止めながら…という会話もありますけど、誰かに話すことはあまりないですね。
8.今の自分にとって震災とは何か？	私にとっての震災は、やはり人生の転機になったものかと思います。そこで人に何かを奉仕して、そこから感謝をいただいて、それがすごく嬉しい経験になったというのが、やはり今自分が公務員として勤めていることにつながっているのかと思います。
9.未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大	私が未来に残したいメッセージとしては、もちろん自分のこどもにもそうですし、地元の住民の方にもそうなのですが、震災があったこと自体を忘れないようにするために、次の世代への継承を続けていきたいという思

人・学校・行政へ～	いがありますね。もちろん今の震災を体験された方がいることも事実ですので、そういった方に震災がこのときあったよね、と振り返りをしながら、今後災害が起きたときに「あの震災があったからすぐ動けたよねとか、すぐ対応できたよね。」のようになればいいなと思っています。 ---学校とか行政に対してはどうですか？--- 自分は当時我慢しているという思いがあったので、それに対して言葉を掛けられても…と言いましたが、言葉をかけてもらうのも嬉しいのですが、ただ見てくれているだけでいいから、というのもあるので、今後災害が起きて自分と同じようなこどもがもしあれば、言葉を掛けなくていいので、ただ見てくれれば、見守ってもらえれば嬉しいですよと伝えたいですね。 ---今回は 9 つの質問についてお話しいただきましたが、ほかにも御自身としてやはりこれはお話しておきたい、といったことがあれば、自由にお話しいただきたいと思います。--- 記憶が強く残っているのは、私の祖父が、水道屋をやっているからなのですが、風呂に入れないのがなかなか許せない人だったのです。なので、そのことがきっかけで「今から穴掘りするぞ」と言われて仕事を手伝いました。お風呂の水道を直すのが、周りの方よりすごく早かったです。その時の祖父の顔が今でも忘れられません。お風呂の配管を直すためにまず掘り方をしなければならなかったのですが、そのときの顔が怖いというよりはワクワクしているような顔だったので、楽しいことが始まるのかな…と思ったら、そこがきっかけでこんなに大変な思いををすると思わなかった…と、こどもながらに騙された感覚が強かったですね。 ---貴重なご経験ですね。なかなか大人では感じられない経験というか、気持ちですよ。なんとなくワクワクなところも。「なんだろう？」みたいな…。--- なんかすごい、俺…と思ったら、全然そんなことはなかったっていう…。
------------------	---

【塩竈 B5】

【塩竈 B5】東松島市 小学生（氏名不可 映像不可 音声不可）

実施日	令和7年11月11日	対象者	--
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学4年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	怖かったことは、やはり津波の被害に遭ったことがいちばん怖かったと思います。 困ったことは、今まで経験ことがない状況だったので、どのように対応したらいいか、というのがいちばん困りました。当時は小学生で、避難訓練は日頃から経験していて、津波を想定した高台への避難などもありましたが、東日本大震災は今までに感じたことのない揺れだったので、実際にどのように行動したらよいかわからず、困りました。 ---津波の被害が怖かったということですが、気持ちや身体的なところの怖さを、お話しいただける範囲でいいので、もう少しお伺いしてもよろしいですか？--- 地震があったときは学校からの帰り道だったので、ちょうど道路上にいました。その後に自宅に帰って、車の中でいつでも避難できるようにラジオを聞きながら待っていました。母と兄、飼っていた犬、それから隣家の方と隣家で飼っていた犬と一緒に車の中にいて、避難に備えて待っていたのですが、待っている途中で目の前から津波が来ました。津波が目の前から来たので急いで車をバックさせたのですが、後ろからも山に跳ね返った津波が来てしまったので車が完全に流されて、本当に「終わったんじゃないか…」と思いました。幸いにも、私たちの乗った車は近所の家にあったハイエースの上に乗上げて止まりました。車の中が浸水してきていて、身体の上の方まで水が来ていましたが、まだエンジンが動いていたので窓を開けることができ、その窓から脱出したらそこで車が沈んだような形だったので、本当に九死に一生を得た、なんとか生き延びた感じでした。		
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	具体的にあまり覚えていないのですが、今思い返してみると、震災後の生活で自分が困ったなとか、もうダメだなと思ったことがあまりなかったので、そう思わないように先回りの対応をしてもらっていた…というところが、本当に嬉しかったことだと思います。 ---「対応」というと、かなり大きな質問ですけども、何かその時に掛けられた言葉とかで覚えていらっしゃることはありますか？言われてすごく嬉しかったなとか、元気になったなとか…。--- 言葉も正直あまり覚えていないですね。支援物資が届いたときは本当に嬉しかったのですが、実際に支援物資を取りに行っていたのは親や大人の人たちで、あまり大人の方々と対応したことがなかったので、よく覚えていないですね。		

	---大きな災害ではあったのですが、自分のわからないところで周りがすごく自分に対して支援してくれて、普段とは大きく変わっていることはあると思うのですが、不自由することはなく生活できたことがまずは嬉しかったんですね。--- そうですね。掛けられた言葉としては、震災当日の夜は完全に取り残された2階で過ごしていたので、その次の日の朝に父と祖母が迎えに来てくれて、その時に「生きていてよかった」と言われたのが、すごく嬉しかったですね。
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	学校生活に戻ったときは、本当に全く元の生活に戻れるとは思っていませんでしたので「元の生活に戻れるかもしれない」と希望が見えたことで、すごく嬉しいと感じました。長らく連絡も取れず安否がわからなかった友人たちも、その場で初めて無事が確認できたので、本当に嬉しかったです。 支援についてですが、学校生活に必要なノートや筆箱、ランドセルなどをすべて救援物資としていただいたので、こういうときに支援してもらるのは本当に嬉しいと感じました。 ---元の生活には戻らないかも、と思っていたのが、学校に行ったときちょっと希望が見えたっていうのは、どういったものを見たときとか触れたときに思われたのですか？--- 一番は友人に会えたときですね。友人が活着ているか生きていないか、全く分からない状況だったので。もちろんラジオや新聞などで人々の安否は伝えられていましたけど、それらの報道に載ってこない場合も当然あるので、友人が本当に活着ているかどうかはわからなかったのです。なので、友人に会えたことが、いちばん希望が見えたところかなと思います。 ---支援については、先ほど学校のところでの支援、ノートとか筆箱とかの支援について伺ったのですが、学校以外のところの支援については何かありますか？--- 震災後の生活の中で、水や食料については、近くの公民館に自衛隊が来たり給水車が来たりして支援を受けました。そういった支援がなければ食べるものもなかったのではないかなと思うので、そういう支援が本当にありがたかったと思っています。 ---何かそこで自衛隊の方とのやりとりはありましたか？物資以外のところで。--- そこはあまり覚えてないですね。

	---自衛隊以外で、何か支援を受けられたりとかはありましたか？ボランティアの方からの支援とか。--- ボランティアの方から多分ランドセルや筆箱などをいただいたと思いますが、それ以外だとよく覚えていないですね。
4.子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	あまりないですね。ただ記憶にないだけかもしれないですけど、あまりなかったような気がします。 ---ご自身としては、思ったことを伝えられていたということですか？--- 伝えられていましたね。私が避難した際に、4家族が一緒の場所で過ごしていたのですが、その中で同じくらいの年代のこどもが全部で9人いたので、その中で多分話して話して…という感じだったので、あまり「言えない」ところはなかったかなと思います。 ---同じ世代の方がいたので、そこで発散できて…？--- そうですね。日中はその9人で遊んだり、外で遊んでいたりと、もできていたので、あまり苦になる感じはなかったと思います。 ---世代が違う方々とはどうでしたか？お話ができていましたか…？--- そうですね、話ができていましたね。もともと親族が集まったりする機会が多くて、普段から話をすることも多かったのですが、言えないことはそんなになかったですね。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	難しいと思うのですが、必要だと思う支援としては、やはり物資のところがいちばん必要だと思います。震災直後はライフラインが全部止まってしまう状況だったので、給水車や、物資の支援は本当にありがたいと思っていました。非常食としてカップラーメンなどがあっても、お湯を沸かすことがそもそもできなかったもので、パンなどが多かったのですが、すぐ食べられるのでとてもありがたかったです。なので、支援としては物資がいちばん必要かなと思います。 言葉については、「生きていてよかった」という言葉をいちばん言いたい、という思いがあります。私は親族で亡くなった方が2名いて、同級生も2名亡くなっています。亡くなった友人は本当に仲の良い友人だったので「なんで自分だけ生き残っているのだろう…？」という感情が少なからず出てきてしまうところがあるので、本当に「生きていてよかった」という言葉を掛けてもらうことは、いちばんありがたい支援だなと思います。

	---「生きていてよかった」って、いろんな意味があるんですね。自分の中で親戚や、親しい友人が亡くなって、自分が…と思っているときに「生きていてよかった」って言うてもらえると、自分もまたちょっと安心するというか「生きていていい」みたいな感じがする、というところでしょうか。今、物資というところがあったのですが、水や食料のほかの物資というところで、具体的な何が必要でしょうか？--- こどもの側からすると、やはり学校生活に必要なものだったりとか、また遊ぶためのボールだったりとか、そういったものも必要だと思います。実際そういったものもいただいて、そういうものがあると、やはり震災後の窮屈な生活の中では息抜きができるので、すごくありがたいと思います。 ---遊ぶ道具だと何がありますか？--- 野球のボール、あとはグローブですかね。 すいません、一つ前の支援の話に戻んですけど、印象に残った支援として、近くの小学校にベガルタ仙台の選手が来て、サイン入りのサッカーボールをもらったことを覚えています。そのボールは今でも家にあります。そうした遊ぶ機会や発散できる機会がすごくありがたかったと思います。 ---生きることとそこへのプラス、お子さまならでは…というところですね。ベガルタのサインボールは直接受け取られたのですか？--- 直接もらいました。その場でサインを書িয়েくれました。3名書いてくれたと思うんですけど…多分サッカーボールごともらった記憶がありません。嬉しかったですね、そのときは。 ---サッカーされていたのですか？--- いや、特段やってはいなかったんですけど、友人たちと学校の休み時間にやってはしていました。たまたま近くに来てくださるという話を聞いて、いとこたち全員で行って、サイン入りボールをもらった記憶があります。ベガルタの選手にはなかなか会える機会がないので、そのときは本当に嬉しかったです。
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）	人間関係からいうと、やはり学校が再開されたとき会った友人は、今でもずっと大切だと思ってずっと接しているので、より仲が深まったことは震災の影響だと思います。 生活の影響は、元々住んでいた家が全壊して住める状況ではないので、また同じところには不安しかないので、別のところに住んで、就職先はこの自治体になったので、その点で生活への影響があったと思います。

	自分としていちばん変わったと思うのは、それまであまり「チャレンジ精神」がなかったのですが、震災という出来事があったので、震災以上に怖いことはないと思って、いろんなことに挑戦できるようになったという、心情の変化がいちばん大きいと思っています。 ---「チャレンジ精神」のところを具体的にお伺いしてもよろしいですか、お話いただける範囲で。--- 結構引っ込み思案な性格だったのですが、学校時代の話でいくと部活動の部長だったりとか、生徒会の役員になったりとか、そういうのを「やろうかな」と思ってやり始めたことは、今までは全くなかったので「失敗してももう一回挑戦できる」ではないですが、そういう心境の変化はあったと思います。 ---成功もありつつ失敗しても OK、みたいなマインドですね。--- そうですね、失敗しても死ぬことはないのです。そういうマインドがしっかりと生まれました。
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	先ほどの、心境の変化にもつながるのですが、中学校の時に生徒会の役員になりまして、たまたまそのときに東松島市が主催する、海外に向けて震災についての情報発信をする企画があって、当時ずっと仲良くしている友人と生徒会の役員のメンバーと、デンマーク王国の同じ年代の学生さんたちに、英語で、写真などを見せながら当時の状況を伝えるということをやりました。大体 1 週間ほどホームステイでデンマークへ行って現地の学校で説明して、震災になっても電力が使えるようにと、デンマークは風力発電が盛んなので、そういう施設の見学などもさせていただきました。そして、デンマークで経験したことを東松島市役所で、市長などが出席する場で報告させていただきました。 ---海外で発信したのですね。ご自身も英語でお伝えした？--- そうですね。中学生なりに事前にいろいろ調べて、拙い英語でお伝えするような形でした。 ---自分の言葉で伝えることができた感じでしたか？--- 伝わっているか伝わっていないかはまた別だと思うのですが、聞いてくださった方は全員真剣に聞いてくださって、中には泣いている方もいたので、自分なりに伝えられたと思います。

---もう少しお伺いしてもよろしいですか？震災体験をデンマークの方にお伝えして、その後帰国してから地元の方への報告会をされたというのですが、こちらの方はどうでしたか？---

たしかテレビ局か何かが来ていましたが、デンマーク王国へ行ってこういうふうに説明してきました、と報告会という形で説明させていただきました。

---さっきのチャレンジ精神というところは…？---

そこは本当に達成感がありました。震災についてどのような状況であったかは、やはり実際に経験しないと分からないところもあると思うのですが、その経験をしていない方に伝えて、泣いている方もいらっしやったのでちゃんと伝わったのかな、というところがすごく良かったなと思います。

---そのうえで、震災体験の受け止めというところではどうでしょうか？--

震災は二度と経験はしたくないのですが、ある意味自分のステップアップにもつながった、心情の変化もあったので、もう一度経験してと言われたら絶対嫌ですけど、経験してよかったとは思っています。

---ご自身の成長につながった？---

そうですね。

---消化、継承が難しいというところはありますか？二度と経験したくないということがあったりして。---

しばらく思い出したくなかった、というのは正直なところですよ。震災後小学校が始まってから、講演形式で、先輩方の震災についての討論会みたいなのがあったのですね。それを聞いたら倒れてしまって、保健室でしばらく休んでいたこともあったので、あまり思い出したくないな…というところはもちろんあります。海に行けるようになったのもここ数年なので、そこはやっぱり、震災体験を現実的に受け止めるのが難しかったです。友人が亡くなったのも受け入れるのが難しかったので…そこがいちばん難しいところですよ。

---信じたくない、というようなところですね。震災体験が成長のきっかけにもなりつつ、やはり受け止めることが難しくて時間がかかる、両方あるということですね。---

8.今の自分にとって震災とは何か？	私にとって震災とは、一言で言うならばもう恐怖でしかありません。もちろん成長するきっかけにはなりましたが、二度と経験したくないことでもありますし、その時に運が悪ければ今自分はここにはいないので、本当に恐怖そのものではあるかな、と思います。 ---恐怖と成長のきっかけというのはすごく遠そうなのですが、御自身の中では近いところに存在する…？--- 本当にその時は受け止めきれなかったもので、どちらかというともう生きていたからには「何かしないと」、という気持ちが多分強かったので、それである意味成長したと言われるとそうですけど、まあ経験もありましたよね。 ---今は成長のきっかけとして捉えることができるのだけれども、当時から今に至るその中の気持ちのプロセスが、いろいろと段階を踏んであったということですか？--- そうですね、今振り返れば成長になりましたけど、その時はそれこそ死に物狂いで、何かしなきゃ、という気持ちに駆られていたので、そのとき考えてみれば恐怖でしかないと思います。
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~	こどもへも周囲の大人へも、ほかの人へも多分同じことなのですが、常に後悔のないようにしてもらいたいです。今私のマインドもそうなのですが、その日にやろうと思っていたことを後でやろうとすると、本当にできなくなってしまうので、本当に常に後悔のないように過ごしてもらえたらと思います。 学校や行政に対しては、本当にいつ何が起こるかわからないので、何か起こったときにどんな支援でもできるような状態にしていただけると本当にありがたいと思います。 ---いつ何が起こるかわからないことに向けての支援…先ほどお話伺いましたよね、支援の中でも物資や食べ物で、何か具体的なところでメッセージを伝えたいというのはありますか？--- それこそ食べ物の備蓄はもちろんですけど、当時を振り返ると、冬だったので暖かくする毛布とかが本当に欲しいな…という気持ちがありましたので、そのような備蓄は常に整備していただきたいと思います。 ---物資以外で何か学校へのメッセージ、それから行政の方へのメッセージはありますか？--- 学校へは、当時私は学校の避難所には行っていなかったのですが、友人から聞いた話だと、津波警報が出た時にどうやら体育館にいたそうで、

体育館も津波に遭っているんで、本当にその時どきにどう行動をするのかを、常にマニュアル化しておくのが一番重要かなと思います。行政もそうですね、「こういうことがあったらここに避難」というのを、常に呼びかけていただけるのがいちばんいいと思います。

---災害が起きたときのマニュアルや、あとはさっきお伺いした、体育館にいたんだけどそこが津波に遭ったというような、想定外のところですね。---

地震ということで、まずガラスが少ない体育館に避難したそうですが、気づいたらもう津波が来ていたので、結局 1 階にいた人たちは流されてしまったという話を聞いています。津波が来るのは想定より早いことがあるので、常にどういう状況でどのように行動するかを、常に考えておいていただけるのが重要だと思います。

---想定以外のところも想定して…。---

そうですね、想像できる範囲で。あまり想像できないかもしれないですけど…。

---以上 9 つの質問をさせていただきました。御自身にいろいろお話ししていただいたのですが、最後にここを伝えたかったなとか。何か質問以外のところでもご自由に、お話ししたいところがあればお聞かせいただけますか？---

特にはないですけど、やはり常に後悔しないように、というのが一番心掛けてほしいところかなと思います。すごく些細なことですけど。私は今妻と住んでいるのですが、妻と喧嘩してもその日のうちに喧嘩を終わらせるのも自分のマインドになっています。寝て起きたら、もしかしたらもうその時点で亡くなっているかもしれないので、その日にできることはその日にして、後悔しないようにしていただけるのがいちばんいいかと思います。

---いいご夫婦ですね。---

経験したからそうなのでしょうけど、常にそのマインドはありますね。後回しにしちゃうと本当にできなくなっちゃうので。

【仙台ⅠA1】

【仙台ⅠA1】山元町 小学生 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和7年11月18日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	怖かったことのイメージが強すぎてあまりないですけど、やっぱり怖かったのは、あの日、私は小学校の屋上で一晩過ごしたこともあって、もう明かりもほとんどない真っ暗な中の一晩。 周りに友達とか先生がいましたが、家族の安否もわからず、家がどうなっているかもわかりませんでした。もしかしたら家族が死んでいるのではないかと、そういうことを一晩中考えていて、もしここから救助されても私だけ残ったらどうしようとか、不安というか、恐怖が強かったのを覚えています。 ---一晩中ということなのですが、夜中とかどんなことがあったかとか覚えてますか。--- そうですね、やはりまだ余震が多かったので、揺れるたびに周りがザワザワとしていました。あとは防災無線の声などがあったので、一晩中揺れに耐えて、収まったの繰り返しのような状態で、ずっとそわそわしていた記憶がありますね。 ---ずっとそわそわされていたということなのですね。周りの方とお話とかはされましたか。--- 友達もいましたけど、やっぱり怖くてジーンとしていました。ジーンとしながら頭の中でいろいろ家族のことなどを考えていた感じで、あとは先生方も付き添ってくれていたんで、余震で揺れる度に「一緒にいるからね」と声をかけてくれて、そのぐらいですね。あまり言葉を発していなかったような記憶があります。 ---今ちょうど怖かったことを思い出していただいたと思うのですが、怖いと同時に、困ったことって今思い出されたりしましたか。--- この先の生活に関してはどうなるのだろうと、漠然とした感じではないですけど、家がなかったらどうするのかなとか、子どもながらに困ったなとは思っていました		
2. 周囲（家族・先生・友人など）の対応でうれしか	家族や先生方の対応で嬉しかったことは、やっぱり私は屋上で一晩、家族は周りにいなかったですけど、先生と友人と一緒にいたので、周りに人がいっぱいいたのは心強かったです。不幸中の幸いといいますか、安心する時間もあったと思っています。それが一番良かったと思います。		

ったこと、助かったこと	あとは、やっぱり見るたびに怖いなって思っていました、先生が近くにくれてくれたおかげで、大人からの「一緒にいるからね」とか「大丈夫だよ」という言葉は、すごく子どもからすると安心材料になるなと思いました。それが一番嬉しかったです。 ---大人からの「大丈夫だよ」という言葉、それがすごく安心につながったということなのですね。お友達とのやりとりで嬉しかったこととか、助かったなということはありませんか。--- そうですね、友達も近くにいて、周りで、みんなで手をつなぎながらずっと一緒にいたのを覚えています。やっぱり友達と触れることって安心につながるなって、もすごく感じました。あとはふだん一緒にいた子たちなので、そこは少し安心だったと思いますね。 ---一緒にいたお友達と、手をつないでということですね。今発災直後の話を思い出していただきましたが、その後も少しずつ復興が進む中で、家族とか先生とか友人に会えて嬉しかったとか、直後以外で一年、二年と進む中で嬉しかったことありますか。--- その後の生活については、しばらく浜の方にある自宅が一応は残っていたのでそこに住んでいましたが、目の前が海だったので、また津波を受けた後だったので、海を見るのが怖いと思いました。 海という存在が怖かったのですが、その後もやっぱり津波警報だったり、津波注意報だったり出ることがあって、そういう時一人で家にいると怖いと感じました。その時に家族が内陸の方にある祖母の家に避難させてくれ（しばらく津波の注意報が収まるまで）そこは何かこう、ほっとしたところかなと思いますね。 ---注意報が出ると、内陸の方に移動していたのでちょっとほっとしたということですね。直後ではなくて、もう少し後で先生との対応で嬉しかったとか、助かったなということをお教えいただけますか。--- その後はしばらく休校をして、その後に内陸にある同じ町の小学校と併設という形で学校は再開されましたが、やっぱりルールも文化も違うようなところに急に一緒にされて勉強するというですごく不安なこともいっぱいありましたが、普段から知っている先生たちの声がけや、何か分からないことがあった時にそばにいつもいてくれたのは大きかったなと思います。 ---その後のお友達とのやり取りで、嬉しかったな、助かったなということはありませんか。---
--------------------	---

	小学校が他の学校と併設して再開になった時も、中浜小で一緒に過ごしていた友人がそのまま併設先の学校で一緒になったので、今までと変わらずみんなと一緒にいました。そこが一番嬉しかったと思います。 ---やはり、お友達と一緒にいるのが一番嬉しかった、助かったということなのですね。ありがとうございます。---
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	学校生活に戻った時に感じたのは、やはり他の小学校と併設することになって、今までの環境とは全く違うところでの授業再開への不安です。初めて会った友達も一気に増え、学校のルールだったり、場所だったりも全くわからないような感じでした。中浜小の子たちとも「いろいろ分からないね」「これはどうすればいいのかな」とか言い合いながら過ごしていました。 ---震災の前と今で、そこから改めて学校生活に戻った時を思い出すと、何か思い浮かぶことはありますか。--- そうですね、感じたことは、やはり2つの学校が1つになったことでの壁ですね。みんな同じクラスで同じ内容の勉強をしていましたが、どこかで中浜小は中浜小、他の学校は他の学校みたいな壁を感じていて、やはり子ども同士ではお互いを受け入れるまで時間がかかった気がします。 「他の学校から来た子たち」という見方をされていたのかなと、なんかよそ者扱いされているような感じは正直思っていました。あとは、授業によっては小学校ごとに分けて行う授業もありましたが、その時に中浜小学校にいろんな支援物資提供があり、それをもらってクラスに戻ってくると「あの子たちだけずるいな」と言われて、そういうところでちょっと肩身が狭い思いは正直あったなと思います。 ---今ちょうど支援物資の話をしていただきました。いろんな支援があったと思いますが、行政の支援や支援団、学校の支援といろいろあったと思いますが、どんな支援を覚えていて、それについてどう感じたか教えてくださいませんか。--- 一番覚えている支援は、旅行に連れて行ってもらえるような支援でした。「町に招待しますよ」といった支援が何度かあって、九州の方に行かせてもらいました。やはりそういった支援は、悲しい思い出がたくさんありましたが嬉しいと思えるような経験となりました。今も記憶にあるぐらいなので、すごくありがたかったなと感じています。 ---ありがとうございます。旅行に行って気分転換できる支援を受けたのですね。他にもこんな支援があって、こういう風に感じたということはあるありますか。---

	マイナスなことになりますが、よく感じたのは心のケアのような感じで外部からカウンセラーの方が来て、中浜小の児童に対して一人ひとり話を聞いてもらうということがありましたが、初めて会った大人の方に色々質問され、なんか正直心を打ち解けて話すことはできなかったとか、なんかすごく関わるのが難しかったとは思っていました。おそらくその一回で終わってしまったものだったので、もし継続的に長く関わらせていただいていたら、言えなかった気持ちとか言えたのかなって、今思ったらすごく感じましたね。 ---一回でそれが終わったのですね。--- そうですね。そういうのもありましたね。 ---ありがとうございます。もう一つ、こういう支援があっただけでこう感じたとかありますか。いいことでも、そうじゃないことでも、どちらでもいいので。--- あとは全国の学校の方からのメッセージカードをもらったりとか、千羽鶴をもらったりとかありました。「私たちのためにこんなに思ってくださっている方が世の中にいっぱいいるんだな」というのを知って、改めて心配してくれる方々がこんなにいるのを知ることができました。それは率直に嬉しかったと思います。
4.子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	伝えられなかったことは、私は自宅が残って家で生活はできていましたが、周りにいた友達のほとんど9割近くの子どもたちは家が流されていた状態でした。そのため避難所でみんな生活していたので、学校では会えませんが、遊びに行きたいとか、状況も状況だったので自分から言えませんでした。学校では一緒に会えるけど、少し寂しいな、という思いはありました。そこは親にも言えませんでした。 ---被災状況とか住まいの状況が違ふことで、ちょっと言いたいことが言えなかったということがあったのですね。他にもいかがですか、ちょっと理解されにくかったなとか、伝えられなかったなということがあったら教えてください。--- やはり小学校が併設統合されたところで、すごく心的に生活しにくいと中浜小の子たちはみんな思っていて、私もすごく思っていました。でも場所がないし、借りている側だったので、あまりあれこれ言えなかったというのは覚えています。

	---そういった時に周りの先生とか大人とか支援団体の方が「困ったことないの」とか、そういった声かけとかはあったりしましたか。--- あったとは思いますが、素直に言えたかという、そうではなかったと思います。言葉にするのが難しかったのかなと思っています。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	そうですね。必要だったと思った支援については、まず災害が起こる前段階で考えると、災害に対する知識をもう少し授業の中に組み込んであればよかったと思います。理由としては震災に遭って、津波について私はよくわかりませんでした。海の方に住んでいたのに津波という言葉は聞いたことがありましたが、どのようなもので、どのくらいの威力があって、どのくらい怖いものなのかを知りませんでした。もし子どもだけでそういう状況にあった場合に、避難行動など、そういうものにつなげるためには、知識をもう少し広くつけることが大事ではないかと今では思います。 本当に震災の時は、津波が来ると言われてもなんかピンとこなかった感じでした。幸い私が震災にあった時は、周りに大人がたくさんいたので本当に救われたと思いますが、一步間違えたら命も落としていたと思います。やはり子どもでも知識をつけることは大事ですし、授業の中に組み込むことも必要だと思っています。 ---はい、ありがとうございます。震災が起こる前からの支援ということも大事じゃないかということですが、震災が起こって被災した後に、直後だけではなく、その後の数年間も含めてこういう支援があったらなというのは何かありますか。--- 他の支援については心の面ですね。子どもはショックなことをいつまでも覚えていて、特に小さい頃に経験したことはずっと覚えています。心のケアや心に関する支援については、もう少し継続的に長くしてもらえるといいなとは思いました。関係性がちゃんと構築されていないと、子どもと話すのはすごく難しいと思いますが、安心してしゃべれる大人がいて話せる環境を作ってもらえると子どもも、ありがたいのではないかと思います。 ---ありがとうございます。安心して話せて、継続的に関わってくださる方にお話をするという支援が必要じゃないかということですね。あとは御自身が改めて震災の後にかけてもらった言葉とか、その言葉はちょっとつらいとか、その言葉はすごくほっとしたから必要だなとか、そういった言葉で何か印象的なのがありましたか--- 大人から言われる「一緒にいるから、近くにいるからねっ」という言葉が一番安心しますね。 反対にちょっと嫌だったなと思うのは、震災の話になるときに「でも家族は無事だったからいいよね」とかです。辛い経験があったよと伝えた

	くても、「でもここは無事だったからね」のような感じで言われたこともあって、それもそうかもしれないのですが、やはり辛かったことに関して共感してもらいたかったなっていうのは今すごく感じますね。 ---そうですね。やっぱり大変なご経験されて、それを共感してほしいなというのは本当にそうですよね。今ちょっと支援・言葉というのを伺ってきたのですが、その他のいろんな対応でこういうことが必要ではないかというのはありましたか。例えば物とか場所とか、いろんな機会とか--- 私は小学校2つを併合して一緒に学んだのもあって、先生方も多分いろいろ学校再開に向けての調整をしてくれての対応だったと思いますが、いきなりポンと、「ここで今日から勉強するんだよ」ということに戸惑いを感じました。すごく大変なことだったと思いますが、難しいですけど、少し仲が打ち解けられるような出来事というか、調整をしてもらえたらよかったと感じています。言葉にするのはなかなか難しいですが。
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）	進路への影響に関しては、小さい頃から漠然と看護師になりたいという夢がありました。震災の経験を経て、人の生命と関わる、屋上で一晩過ごしてなんとか私は命を取り留めたということと、やっぱり身近な人が亡くなった経験、生きることと死ぬこと両方に関してすごく短期間で関わったと思ったので、それを踏まえて看護師になりたいと改めて感じて専門学校に進もうと思いました。そのきっかけをくれたのはやっぱりこの震災の影響かなと強く感じますね。 ---小さい頃思ってたはいたけれども、その背中を強く押してくれたのがこの体験だったということですね。生活への影響、直後だけではなくその後の生活への影響というのはいかがですか。震災後すぐだけではなく、その後の生活の復興期間まで暮らす中での影響というのはどうでしたか。 --- 生活への影響に関しては、震災後しばらくは家が大規模半壊になりながらも一応修繕して、私が中学3年の頃までは住んでいました。 しかし、周囲にお店がなくなり、今の場所では高校に進学した時に不便になることで、家族もいろいろ考えて山元町からは出て引っ越しました。震災の影響はやっぱり大きいかなと思いますね。 ---山元町から引っ越して違う場所に住まわれて、何か気持ちの変化とか何かありましたか。--- 実家が引っ越したところは内陸の方だったので、それに関しては、もし今度大きい災害が来たとしても少し安心材料にはなるかなとは感じまし

	たね。あとは、生まれた時から長く住んでいた場所ではあったので少し寂しいもありました。 ---はい、ありがとうございます。人生の転機として、人間関係への影響というのはどうでしょうか。お友達の被災状況とか暮らしの違いもあるとさっきお話しされましたが、人間関係へこんな影響があったのではないかと思うことがあれば教えてください。--- 人間関係については、今でも小学校で同じだった友達と交流がありますが、つらい一晩を一緒に過ごしたところが大きくて「あの日一緒に頑張ったよね」という絆の強さというか、そういうのを感じていますね。あとは、私と同じように震災での経験が進路に活かされている人たちも含めて、消防士になったりとか自衛隊に行った子もいたりとか、久々に会った時にそういう話ができるところがすごくいいと思います。 ---ありがとうございます。お友達の震災の影響も含めて、進路とかお仕事とか選ばれた方がいらっしゃるって、絆で強く、今もお話できるということなのですね。ありがとうございます。他に、何か人生の転機だったなと思うような、直後だけじゃなくてその後3年5年、10年と経つ中で、震災を含めて人生の転機だったなと思うことはありますか。--- 今お話しした内容が一番かなと思います。
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	震災にあった時の中浜小学校が震災遺構として整備されて、私はそこで語り部として活動をしています。2020年頃から始めたと記憶しています。それまでは震災の経験を自分から語ることはほとんどなく、ふさぎ込むというか震災に関しての話は積極的にはしませんでした。 しかし、2021年頃ですかね、震災から10年の節目というのがあるって、そこで久々に中浜小学校に行った時にいろんなことを思い出して、10年という節目があるって、やはりいろんな災害がその後も次々と起こり、震災このままだと忘れられてしまうのではないかなと思いました。そこで今度は話す側に回って話し始めようと思ったのがきっかけでした。1年経つごとに、3月11日を迎えるたびに自分の中で消化しきれない思いがずっとありました。 語り部になるまで、いろんな災害への知識をつるとか、話すためには周りの被災した状況とか、知らなきゃいけないことが多くありました。すぐく時には落ち込みながらも、それでもやっぱりつないでいくためには話したいと思いました。 でも自分で語ることで、自分はこういうつらい経験があったのだな、を消化していくきっかけにもなりました。ふさぎ込んでいたけれども、私は話すことで自分の記憶と経験にしっかり接することができ、うまく気持ちを消化できたと思っています。

	---ありがとうございます。震災から 10 年の 2020 年から 2021 年あたりに中浜小に行かれたことからきっかけだったのですね。その前はあまり語ることがなかったということなのですけど、10 年というのは御自身にとって必要だった時間だなと思いますか。10 年というのをどのように捉えていますか。--- 10 年の中での変化で、やっぱりこの 3 月に入るたびにいろんな報道番組とかで震災のことを取り上げてもらっていますが、それがだんだん年々減ってきていると感じますし、自分の記憶も薄くなっているような気もしています。震災のことが頭から離れている時間も長くなってきており、ひと段落ついたところもあって、これからは繋いでいく方で終わりたいと思っています。
8.今の自分にとって震災とは何か？	難しいですね。たくさんあるのですが、命と関わるきっかけをくれたものと、地域や、周囲の人とのつながりをすごく感じるきっかけになったものだなと感じています。 ---冒頭でたくさんあるのですが、とお話いただきました。今ちょうど命と関わる周囲とのつながりをすごく感じる機会になったということなのですが、ちょっとたくさんあるってということだったのでもし、その他にもありますか。--- やはり怖かったのが一番で、いまだに 3 月を迎えるとなんとなく心がざわざわしたり落ち込みやすくなったり気持ちが沈むこともあります。こんなに年月が経ってもしっかりと記憶にあって、ここまで心身ともに影響を受けてしまうものなのだなと、本当にすごく影響があったと感じています。あとは死、すごく短期間の間で、子どもながらに遺体安置所に行ったり、親戚も亡くなったので葬式に何回も行くような状況だったり、あの一瞬の揺れと津波でこんなに多くの方が簡単に亡くなってしまうのだなと感じました。すごく悲惨なものだとマイナスな面も自分にとっては感じる部分ではあります。
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~	子どもには「頼れる大人を思う存分に頼っていいんだよ」と伝えたいですね。子どもだからこそなかなか大人に言いにくかったり、なかなか言いにくくて塞ぎ込んでしまったり、言いたいことを言えない経験って私も含めすごくありました。やっぱり頼れる大人を頼って、ですね。あまり気持ちが塞ぎ込まないように、そういうのができる環境があれば「頼っていいんだよ」と伝えたいですね。あとは先ほども言ったように災害への備えという経験ですね。災害への備えや知識を付けていくところを伝えたいですね ---はい、ありがとうございます。大人とか学校とか行政へはどうでしょうか。---

	大人に関しても同じで、災害への知識をつけるのが（大切と）私は一番言いたいと思っています。やっぱり知識があるだけで避難行動にも差が出ると思いますし、そして子どもも守ることができると思います。今、大人の方々もいろいろ災害での経験をしたと思うので、経験をもとに周りを守れるような行動を取れるようにできたらいいとすごく考えますね。学校についても子どもへのメッセージと同じように、子どもが話しやすい、そして安心できるような環境づくりを常にできるようにしてもらいたいと思います。 ---やっぱり頼れる大人に「安心して」と言われることですよね。そういったパターンと学びということをおっしゃっていたので、それが語り部の活動にもつながっているのかなと思います。--- 語り部の活動を経て、そういうのを強く感じたので。
--	--

【仙台ⅠA2】

【仙台ⅠA2】気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和7年11月18日	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
調査項目	内容		
1.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、やはり水道や電気が止まってしまったので、生活がすごく不便だった点です。水道が出なかったので、給水のため家から歩いて5分から10分くらいのところにある給水地にペットボトルを持ちながら通いました。帰りは水を汲んだ後なので、重いペットボトルを持ちながら家に帰ったのがすごく大変でした。電気も通らなかったで、夜はロウソク一本で光を灯したり、カセットコンロなどを利用してご飯を作ったりしたことがすごく不便でした。夜、トイレに向かうときもロウソク一本で暗い中だったので、すごく危なかったと印象に残っています。 怖かったことですが、被災当時幼稚園の年中で5歳だったので、怖いとかそういった不安のような感情があまりなかったと思います。地震や津波という概念が、人生経験がまだ5歳と浅いため、そういった不安などは特には感じなかったのかもしれません。		
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	周囲の対応で嬉しかったことは、今思うと幼稚園の先生や家族も、何も動揺させない、いつも通りの日常を過ごさせてくれたことが、不安を感じないで済む要因になったと思います。そのような大人たちの対応が今になってはすごく嬉しく思います。やはり津波や地震は当時の5歳でも怖かったはずですが、しかし確かな記憶ではありませんが、その怖さを感じることなく普段の日常を過ごさせてくれた大人の対応には嬉しさを感じました。また友人も幼稚園児ですので純粋に接してくれました。特に周りの友達や自分の家族、身内に被害がなかったで、何よりみんなが無事だったことが嬉しかったと思います。やはり家族の対応が一番で、5歳の自分に対して不安を抱かせなかったのがすごく大きいかなと思います。 ---何か周りや環境の対応で覚えていることはありますか。--- 環境で言うと、幼稚園が津波で流されてしまったため、市内の無事だった幼稚園の大きい体育館一つで、3クラス合同で学び過ごしていました。そこでは3クラス合同の環境の中でも、1クラスずつ担任の先生がついて、隔たりというか壁がない状況ではありましたが、ちゃんと1クラスずつ学ばせてくれている環境はすごく嬉しかったと思います。 ---その時の先生の対応で覚えていることはありますか。--- そうですね、いつも通りに、すごく普通に接してくれました。例えばピアノの演奏なども壁もない状況ですが、本当に配慮をしてくれたと思います。先生もいつも通り接してくれる中で、自分たちの空間をすごく大切にしてくれていたと思います。		

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	幼稚園に戻った時に感じたことは、その場を提供してくれることにまずありがたさを感じました。当時は感謝の気持ちなどは全然わかりませんでしたが、復帰というか、幼稚園が復活したことには楽しさがあったと思います。通っていた幼稚園が津波に流され、元の場所に建った時には幼稚園の年長の半ばあたりだったと思います。そこでもかつての雰囲気というか感覚が戻され、そう感じられたことは支援があったからこそであり、嬉しさを感じました。 自治体の支援はあまり記憶にありません。ただいつも通り幼稚園の周りの手入れや、いつも通りの風景があって、お遊戯会や音楽の発表会といったものもありましたが、それも毎年続けられたことは支援があったからこそだと思っています。小さかったので、なかなかどんな支援があったかはよく覚えていないのが正直なところです。 ---他に何か支援団体の支援とかそういったことも覚えていらっしゃることはありますか。支援物とか体験とか場所とか支援で覚えていること。それについてどう思ったか教えていただけますか。--- 記憶にあるのは、借りていた幼稚園の体育館で具体的に何をしたかは忘れましたが、ショーというか、体育館に集まって何か見せていただきました。その記憶がすごく残っています。それはニュースでも放送されていたのですごく記憶に残っていて、当時の被災した気持ちを和らげる意味ではすごく楽しい思い出だったなと思います。 ---ショーを見て御自身にも楽しかったなという記憶が残っているのですね。他に何か支援で覚えていることはありますか。--- 幼稚園というか自分の被災体験にはなりますが、服の支援とか自治会の焚き出し、雑炊などの焚き出しがありました。これが頻繁に行われていたかは記憶にありませんが、そういう焚き出しや支援物資が届いたのはすごく記憶に残っています。雑炊でしたが、すごくその味が好きで、その雑炊がすごく印象に残っています。その後もお母さんに雑炊を作ってもらったので、すごく思い出に残っている味です。
4. 子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、子どもだったので素直に気持ちを伝えてしまう部分があり、その場の空気を考えないで発言したことはあったのではと思っています。そういうことでは子どもだからと、理解されなかったかは分かりませんが、そういうところがあったと思います。遊びたい気持ちもおそらくありましたが、被災直後でそういう環境というか、遊んでいる場合ではなかったので、そういう面で我慢することもあり理解されなかったかなと思います。 子どもとして伝えられなかったことは特にありません。ただ家族を含め自分の気持ちも含めてですが、支援物資が行き渡ってないところもあり、水道や電気などが自分の体感ではすごく復帰が遅かったと思います。イン

	フラの支援は発信する手段ありませんでしたが、発信して復帰を急いでほしい思いはあったと思います。 ---先ほど一番初めのところで自分自身が小さかったこともあって、ある意味素直に発言していたかなとお話されましたが、例えばどういう発言ですか。--- 避難生活が自宅だったので、特に周りに迷惑をかけた記憶はあまりありませんが、家族に対しておそらく寒いとか暗いとか、そういったことは素直にストレートに言っていたと思います。おそらく家族の負担は大きかったのではと思います。 ---寒いとか暗いっていうのはちゃんと言えたのですね。ただ、ご家族としては心配で、いろいろされたのかなということですね。他に理解されなかった、伝えられなかったことで思い出したことはありますか。--- 特にはありません。
5. 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要な支援としては先ずは物理的に、食べ物や、寒かったら毛布とか、暑い時は冷却グッズとか、そういった物がすごく大事だと思っています。確かに外から「応援」という言葉はすごく嬉しいですが、やっぱりいざとなるとそういった支援物資がすごく大事かと思っています。 印象的だった支援は自分で水汲みに行ったこともあって、自衛隊だったか忘れましたが、給水のタンク車を持ってきてくれて、そこに自分で水を汲みに行ったのがすごく印象に残っています。今考えると、地元で語り部活動を行っているので、そういう面では教訓などを伝える場が支援というか、次の災害に向けてすごく大切だとも思っています。防災教育に必要な、環境の提供みたいなものが必要になってくると思います。 ---今行っている活動からも、防災教育の支援というのは大事だということですね。震災以降に、いろいろな方にいろいろな言葉をかけていただいたと思いますが、改めて思うと、どういう言葉が必要だなとか大切だな、または印象的だなと思いますか。--- 印象的な言葉だと、「復興」という言葉は何回も使われてきているのですごく印象に残っているキーワードだと思います。先ほど言ったように、周りからの「応援している」という言葉はすごく嬉しく思います。ただ今後必要だと思う言葉は、自分たちが受けた災害を教訓に、「こういうことを活かしていきたい」とか、「こういう備えをしていきたい」と言ってくれることが、すごく嬉しい言葉ではないかと考えています。 ---こういう教訓を得たからこうしていきたいという言葉が大事じゃないか、ということですね。ありがとうございます。あとは対応で必要だと

	思うものはありますか。先ほど食べ物とか物とかお話いただきましたが、何か対応としては。--- 印象的な対応では実際にその場所を見てないので具体的には言えませんが、自分の地区の当時の中学生の先輩たちが、率先して避難所の運営や炊き出しを手伝ってくれたという話を聞いて、そういう若い人たちが積極的に支援のお手伝いをするという対応はすごく印象的でした。自宅のすぐ近くに自治会館があり、そこでもお母さんたちが率先して炊き出しとか、みんなが居座れる場所の環境づくりをしていた点はすごく良い対応だったと印象があります。 ---その時に御自身はお母さんたちと、自治会で何かご飯とか物をいただきに行ったという感じでしたか。--- そうですね。地震発生直後だけ周りの支援を受けながら祖母と自治会館にいましたが、日数が経って自宅で避難生活をしている頃には、たまに自治会館に行って支援物資とか炊き出しをもらったと記憶しています。
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）	まず進路、人生の転機としての影響は、悪い面よりも良い面での影響があったと思っています。自分の地区は防災教育が盛んな地区だったので、東日本大震災を通してより防災教育が活発になりました。そういう点で自分の防災意識の向上や日頃の備えなどの意識がすごく上がったと思います。中学校の半ばあたりに地元の伝承館が開館して、それと同時に語り部をやってみないかとお誘いがあった、震災やその教訓などいろいろお伝えしています。そういう面では震災があったからこそ、そのきっかけでこの活動が続けられていると思っています。 生活への影響としては、自宅や身内も無事だったので、特に環境の変化などはありませんが、生活と地元の景色とかそういう面で、思い出せない場所があるので、その辺には影響していると思います。 人間関係の影響は、周りの友人も無事だったので、特に影響はないと思いますが、震災直後より近所の子と遊んでいます。例えばカルタで遊ぶ機会があれば、そこでより場を和ませるようにしています。そういう面では人間関係の構築というか、より友人関係が深くなったと思います。 ---中学校の時から語り部をされていらっしゃるということなのですが、中学生で語り部をしたことで、その後の進路とか自分への影響、語り部の活動の影響というのはどんな影響がありますか。--- 中学を卒業して高校でも語り部のクラブがあります。唯一、部活と兼任できる団体でした。防災教育を通して今通っている大学でも防災のボランティアに所属するきっかけになっていて、自分の中では防災教育がすごく大きいかなと思っています。

	---その後、防災ボランティアの活動も今なされているそうですね。--- 大学が尚絅学院大学なのですが、防災ボランティアの団体が主に名取の閑上地区をメインに活動していて、震災から月日が経った今では精神的な心の面の復興という形で地域の方と交流したり、お祭りの手伝いや料理教室を開いたり、そういったボランティア活動を行っています。 ---閑上でご活動されているのですね。今大学生ということで、これからまた、今までも進路の選択がありましたが、これからはお仕事の選択もあります。そういった点では、人生の転機としての震災がお仕事選びのところにも影響しそうですか。--- 将来のことを考えると、本音を言うと地元で防災や、気仙沼市などで水産の学びとかをしてきたので、地元に着も帰りたいたとすごく思っています。ただ将来の安定や職業のことを考えると、やっぱり都会の方で就職した方がいいのでは、とすごく葛藤があります。でもやはり地元はすごく好きなので、どのような形で地元へ貢献したいと思います。地域づくりの面で貢献したい思いが強くなるので、そういう面で影響していると思います。
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	震災体験の消化は運良くというか、自分の身内が無事だったので躊躇なく語り部活動ができたのがすごく大きいと思っています。周りの友達や先輩には思い出だけで辛い方も当然いて、そういう面では自分は大きな被害がなかったのであまり精神的な面でも苦痛はなく、この震災を消化できたのではないかと考えています。 継承の面では先ほども言ったように語り部活動をしていて、自分の幼稚園の頃の経験や記憶を混ぜながら教訓をどう伝えていくか考えています。高校の校舎がそのまま震災遺構として伝承館になっており、それを示しながら自分の思いなども話しながら語り部活動をしています。その語り部活動を通して難しかったことは、修学旅行生の同世代の団体に案内ガイドする機会がありますが、どうしてもやらされている、聞かされている感のある生徒さんがいます。当然真面目に聞いてくれている生徒さんもいます。そこをどう真剣に受け止めてもらえるかがすごく難しく思います。逆に興味や関心を持って聞いていただける大人の方がたくさんいるので、そういう一般のお客様には伝えやすく、自分の気持ちが届いているとすごく実感できます。 ---大きな被害がなかったのに躊躇なく語り部の活動も、あとは消化もできてきたのかなということでしたが、今お話しいただいた修学旅行でいらっしゃる学生さんと、ちょっとやらされ感がある場合に、例えば具体的にどんな工夫や配慮をされているのですか。---

	私自身、すごく人と関わるのが大好きなので、同世代ということでの交流もありますが、そういう場で打ち解けたりとかしながら、時々ガイドしながらクイズなども出します。興味や関心を引きながら、自分ごとのように捉えていただくようにすごく心がけています。示すところもしっかり示しています。 自分の中で特に大事にしていることは、具体的な数値を示すことで興味を引けるかと思っているので、地域で亡くなった方の人数や津波の高さなどを具体的に示すことで同世代の方の興味を引いています。語り部有志が集まった、学生の語り部には、伝承館のスタッフさんが考えた元の原稿ネタがあり、それを自分たち個人、個人で噛み砕いて、自分の言葉で自分の思いを伝えるのを最終的なゴールにしています。最終的には原稿を見ないで自分の思っていることを素直に伝えるようにしています。 ---今、人と関わるのが好きとおっしゃっていただきました。先ほどのお話の中でも、カルタなどを使って人間関係を少し工夫したというのはこの震災とも絡んでいますか、また震災の体験とも絡んでいますか。--- やはり語り部活動が自分の中ではすごく大きくて、人前で話すこともですし、交流するのもそうです。人と関わるきっかけができたのが語り部活動だったので、自分の中ではすごく大きい出来事かなと思っています。
8. 今の自分にとって震災とは何か？	今の自分にとっては、震災というのは、どうしても自然の現象なので、災害がいつ来てもおかしくない状況で、今自分の中では想定内ではなく、想定外を考えることを自分の中で大切にしています。周りにもすごく発信していて、想定外が来てもいいように備えることが大切だと思っています。震災を通して、東日本大震災もですが、いろんな災害、震災を通してその教訓が生かされていてほしいと思っています。あまりまとめられませんが。 ---想定外に備えるというのを意識されているのですね。例で教えていただけると助かりますが、想定外で備えるというときに、例えばこういうときにこうする、といったものはありますか。--- 例えば予想されている津波の高さがあると思いますが、それに対して備えるのももちろん大切ですが、予想されていた津波の高さよりも高い津波が来てしまっていて亡くなっている方がいるという前例があって、そういう話を出したりします。そういった実際に起きたことを話しながら、もしかしたら想定外が起きることもあると注意喚起も含めてですね。 ---もう一度今の自分にとって震災とは何ですかというこの質問で、怖いものなのか、前向きな何かもあるのか、またはどういう雰囲気を持ったものなのか。この震災というのは、いかがでしょうか。---

	「前向き」というポジティブな表現ではありませんが、でも前向きに捉える必要はあると思っています。災害や震災は起きてしょうがないものなので、次に生かすための震災だと思っています。
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～	子どもは当時の自分のように経験もしていないし、災害という概念が怖いとか、もう何もわからない状況だと思います。今は防災教育も活発になってきて知るきっかけがあると思うので、経験した人たちの声や学校、幼稚園での学びを真剣に受け止めてほしい、というのがメッセージかなと思います。 周囲の大人に対しては、自分は大丈夫と思っている大人が多い印象で、やっぱり自分は経験したから分かっているといった方もいます。前は大丈夫だったから今回も大丈夫だろうみたいな方もいる印象で、そういう人たちにやっぱりさっきも言ったように想定外を考えてほしくて、前こっだったから次もそうなるとは限らないという思いというか、そういうメッセージがあります。 学校や行政に対しては、防災教育は活発になっていますが、ただやっている、やればいいではなくて（やった証明ではなく）、ちゃんと芽になることをやってほしいです。すごく個人的な話になりますが、学校で上靴をサンダルにしている先生がいて、個人的には「何しているのだ」と言いたくなります。いざ避難するとき靴履き替える暇もないのにと思ったりします。それは子どもに対してお手本になっているのかと。普段の生活から自分たち大人のお手本を見て子どもも学んでいくと思うので、行政や学校の人に対しては、普段の日常を防災教育につなげるといいますか、堅苦しいわけではありませんが、そういう細かいところも少しずつ意識してほしいというメッセージがあります。 ---ありがとうございます。今おっしゃっていただいた先生も、サンダルでお仕事をされている方いらっしゃるんですね。--- シューズの人もありますが、クロックスとかサンダルの人も見かけたりするので。 ---そういったことって、御自身が思った時にお伝えできたりする時もあるのですか。--- 愚痴にはなりますが、伝える場が自分の中では語り部活動なので、一般のお客さんにこういうこともありますよねと話して、よければ皆さんの周りの大人にもこういうことがあったということを発信してほしいと伝えています。私の語り部を聞いた方は、そこからさらにその人が語り部になってさらに広めていってほしいという気持ちがあるので、そういう思いで語り部活動をしています。

	---御自身が語り部で話した、それを聞いた人がさらに語り部にということですね。--- そうですね。 ---今 9 つ質問にお答えいただいたのですが、何かその他のことで思い出したこととかありますか。--- 地元の自分の小中学校がすごく防災活動が活発だった理由の一つは、当時の校長先生が防災に重点を置いていたことです。その先生が転任して違う中学校に行って、そこの中学校が、今度は防災教育が活発になっていきます。そうすると元々の自分たちの学校が少しずつ衰退していくイメージがあります。それを感じているのは周りの友達、防災に興味や関心がある語り部の友達も実感していることで、風化していくことが残念です。風化もそうだし、マンネリ化しているのがすごく残念なので、毎年毎年気持ちを改めて防災教育してほしい気持ちがあります。 ---今おっしゃっていただいたようなことは、大人の人や学校にお伝えしたいことと共通になりますかね。学校の先生にも刺激をぜひお願いいたします。--- 勝手な個人の話ですが、小学校の時の恩師のつながりで、宮城教育大の付属小学校に語り部の思いを講師として話す機会が 3 月にありました。実際に出向いて。先生とのつながりもあったからですが、自分の思いを小学生に伝えられる環境があるのはすごく嬉しかったと今思い出しました。
--	---

【仙台ⅠB3】

【仙台ⅠB3】山元町 小学生 （氏名不可 映像加工 音声加工）

実施日	令和7年11月18日	対象者	--
被災エリア	山元町	当時の学年	小学3年生
調査項目	内容		
1.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	やはりインフラが全部止まってしまい、停電一週間、断水一か月半と記憶しています。ただ、祖父母が地域で役職をもっていた関係もあって、役得と言われなかったためになるべく給水や物資をもらいに行くと言われていました。両親そろって仕事に行ってしまったので、私が水を汲みに行くしかありませんでした。そういう意味ではインフラが一番厳しかったです。 怖かったことは一か月強くらい余震が続いたと記憶していますが、一部損壊とはいえいろいろなところが壊れてくる、古い家だったので土壁にあからさまにひびが入ってしまったので、「いつ潰れるのだろうか」と怖かったと記憶しています。		
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	両親も、祖父も揃って一番しんどい時に家にいなかったのが大きいですが、学校が再開してもなかなか元の生活には戻れず、避難所生活でした。校庭が避難者の車で埋め尽くされていたために運動会やプールはできませんでした。家族の対応でうれしかったことは、そんな時に遊びに連れていってあげるよと遠出してくれことや、そんな気が紛れるようなことをしてくれたのは嬉しかったです。 先生の対応で嬉しかったことはあまりありません。私が通っていた小学校は児童の半分は沿岸部で半分は丘に住んでいる学校でした。被災状況は津波の一部浸水といいますか、床上浸水の被害を受けていました。流出した人はほとんどいなかったのですが、そういう状況だったのであからさまに家がなくなった子や、家が水に浸かった子と、そうではない子で対応を分ける先生が多かったです。特に3年4年の先生は「あなたは津波の被害を受けてないのだから津波を受けた子には優しくしてね」という発言が目立ちました。ですから先生の対応で嬉しかったことはないと思います。 友人に関しては、家族でずっと一緒にいたので関わっていなかったと思いますが、たまに休校期間に避難所に遊びに行った時に、友人が避難していて（行政区をまたいで避難してきていた）ふだん会えない子に会えたことは嬉しかったです。 ---休校期間中に避難所でお会いできたのですね。ご家族の方から気を紛らわすために連れて行ってもらったことで具体的にどういったところに連れていってもらいましたか。--- 私は海が好きだったのですが、沿岸部は行けなくなってしまったので日本海側の加茂水族館とか、海に行きたいって騒いだら山形、新潟あたりに連れて行ってもらいました。だいぶ震災やガソリン不足が落ち着いてからと記憶しています。それぐらいしかやることがなかったですね。		

	---先生の対応で嬉しかったことがあまりなかったということですが、被害の大きさに応じて対応が変わっていたということがちょっとショックだったということですか。--- そうですね、違和感がありました。そんなに優遇されるほどの被害じゃないでしょという風に。流出とかではなかったんで、浸水くらいはどこでもしているという気持ちになっていたのもありました、あまり言われすぎていたので。
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	休校から戻った時の話をさせていただくと、確か4月25日ぐらいに、休校が解消されて再開したと思いますが、避難所利用は継続されていました。体育館は使えない、駐車場も校庭も使えない状況でした。卒業式に私はあまり関係なかったですが、3階のちょっと広いだけのホールみたいなところでやっていて、「なんで私たちが我慢しなきゃいけないの」というのはありました。避難して来られている方々が大変な状況だとよく分かっていたので、もちろん口には出せなかったですけど、これで学校再開って言わないでほしい気持ちは少しありました。あと避難所が解消されたのが7月ぐらいだったと思うので、その後に感じたことは、あんなに休んでいたのにもう夏休みが来るのかと、こんなに休んでいて勉強は大丈夫かなという気持ちがありました。 その年だったか記憶は確かではないですが、夏休みぐらいに愛知県かどこか中学校、高校、大学から学生ボランティアみたいな方たちが来てくださって、私たちと思いきり遊ぼうとか勉強、教えてあげようみたいなことがありました。それこそ親や被災経験のある友達以外と喋ったのが久しぶりだったので楽しかったという気持ちはありました。学校生活そのものの感想としては、「勉強どうなるのかな」が一番強かったです。 ---ありがとうございます。愛知から支援の方々が学校に来られたのですか。--- 学校だったと思うのですが、おそらく山元町のいろんな小学校に散らばっていたのだと思います。 ---愛知の方からの支援やボランティア以外にもどこからか支援はありましたか。--- 確か、東北大のサークルの方々が来られていたと思います。基本的には子ども会行事でやるようなゲームをしたり、勉強を教えてもらったり。あと駐車場になっていない校庭の隅の方にある遊具で鬼ごっこなどをしたと思います。また愛媛かどこかの特産のみかんや、ポンジューズなどが大量に送られてきていた記憶もあります。日常の学校生活でいっぱい美味しいものを食べていたと思います。

	---生活の支援よりはちょっと気が紛れるような遊びとか、いつもと違う人とお話したというのが印象に残っているということですね。--- はい。
4. 子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	まず、学校の先生に理解されなかったことかなと思いますが、同じ町で被災をして少なからず食料不足や、家が崩れるような話がある中で、教師の立場でそんな分断ではないですが孤立を生むようなことは言わないでほしかったと思います。先生も余裕はなかったかもしれないですが、そのあたりわざわざ口に出さなくてもいいと思いました。面と向かって先生には言えませんでした。 その当時から思っていたかは微妙ですが、福島との県境の山元町に居たので、放射能の影響の検査がどうこうという話が結構早い段階で上がったのですね。それについても町が津波被災をした家庭の子どもに関しては甲状腺検査を無料でやる、そうではない家庭は甲状腺検査自体を実施しないと通知が来たことがあって、これは母がすごく嘆いていたことで私も記憶しています。同じ町に住んでいたら同じくらい被爆の感じがあるのではないかと、すごくその理不尽を感じました。先生からあなたは津波被害を受けてないのだから周りの子にもっと気を遣ってと発言があったので、口からそういうことを誰かに話すことはできなかったと記憶しています。 ---放射能に関してちょっと心配でしたか。--- そうですね。父が農業関係で仕事をしていて、数値で問題なくても、主要の出荷先からは「危ないでしょそっち」のような言われ方をしていました。それで一括りにされているような状況だったので、母はすごく心配していたと思います。 ---この話が、大人の方の会話が子どもさんの耳にも入ってくる環境であったということですかね。--- そうですね、はい。毎日どこかの悪口を聞いていた記憶があります。それが嫌だということも伝えられなかったですし。
5. 大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	まず必要だと思う支援が浮かばないので印象的だった支援からお話するのですが、印象的だった支援は、中学校に上がったぐらいから町の方に塾を運営されている団体が学習支援で入ってくださったことです。これは中学校の数学など遅れがちな授業に塾の講師の先生を入れていただいて、本当に勉強を教えるという形で、それを無償で授業時間に提供してくださるという支援でした。その先生たちが教員を目指されている学生さんだったり、本当に塾を本業にしている方だったり、お兄ちゃんお姉ちゃんのよ

うな感じで、部活の悩みを聞いてくれることもありました。もちろん勉強面で学校以外のところから教えてもらえたのも嬉しかったです。ただそれだけだったら教員でもできると思うのですが、ちゃんと悩みを相談できる人が身近にいてくれたことが助かりました、救われました。

私は、その団体が最終的に山元町に塾を作ってくれてそこで高校３年生の時に大学受験の勉強をしていたのですが、その恩師がとてもいい方というか、私が出会った中ですごく、震災をそう捉えているのだというのを教えてくれた方です。

一番印象的だった言葉は、その方が実際に被災した小学校の校長から言われた言葉で、ここにいる子たちはみんな被災しているのでその被災を何らかの程度分けしてはいけないと、みんな一様に被災している。ニコニコしている子でも、家で泣いていたりするのだということを理解して接してくださる方だったので、私はその人に初めて今まで先生に言われて嫌だったことや、親たちがこんな原因で喧嘩をしていたことを、初めて話せた人だったので、学習支援だけではない支援をいただいたと思っています。今話しながら思ったというか、必要だと思う支援は、そうやって私が心にわだかまりを残す原因となったのは小学校の先生が一番大きかったと思うので、先生方も被災して余裕がない状況であったと思います。だから学校現場での教育を全て先生に任せすぎないというか、先生方への支援があれば最終的に教育を受けている側に余計な傷が残らなかったかなとは思いますが。

必要だと思う言葉はあまりないのですが、必要以上に「頑張って」と言われるのも違うと思っています。現場を見ていない人から必要以上に応援されるのも辛い経験だったと思います。

---大人になって当時の小学校の先生に対して思うことはありますか。---

今大学院で災害復興や防災教育を専門にしています。もしかすると先生方の災害時の対応マニュアルのようなものが整備されていなかったのではと思うし、だいたい校長の独断というか、校長の裁量によってだいぶ先生方の扱いも変わっていたと、現場が見えてきたというのもあります。災害に関する知識や指導要領というのが当時はなかったのだらうなと考えると、先生方自身も言ってしまうと後悔している言葉や、自分たちが悩んだ言葉というのは無意味じゃないと思うので、その辺りを共有して継承していくことが大事なのかなと思います。

---当時の御自身には思いつかない、今になって思うことですよね。他にはなにかありますか。学習支援のお話がありましたが、それはもう中学校の時から入っても、ずっと固定されているのですか。---

そこにも山元教室みたいなものを作ってくださって、そちらは有料で塾としてやられていて、そこで働いている先生を何人か、中学校や町内の小学校にも振り分けて支援している感じです。

	---そこはもう塾以上の何か意味がある場所になっている感じですか--- 私が大学入試のために通っていたときは、大学を推薦で受けると言ったときに全くカリキュラムにはないのですが、読書感想文や志望動機書の添削とかまで見てくださいました。「こういうシンポジウム行ってこい」とか、そういうのをつなげてくださるようなこともしていて、本当に学校の先生や塾の先生というよりは師匠みたいに思っています。
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）	身体的なことですが、ちょっと音に敏感になったと思っています。私が一番敏感になったのは車のエンジンなのですが、地震が起きてすぐ余震がいっぱい発生していて、家の中を片付けられないという段階では家で乗っていた車に母妹、私、祖母の4人で寝泊まりしていたのですが、寒いのでエンジンをかけます。エンジンをかけるとガソリンが減る、でもガソリンは（なかなか）手に入らないのです。そのためエンジンをかけることにも過剰に反応して、今は暖かいから点けなくても大丈夫みたいな生活を2週間弱していたことがありました。今自分が車に乗るようになって、とにかくガソリンメーターが減るのが怖いし、必要以上にエアコンの温度を上げたくないし、ガソリンの駆動音を聞きたくないがためにずっと音楽をかけないと気になってしまうといった、音にすごく敏感になっていると思います。 進路への影響としては、震災を経験していない地域の同世代の方に語ってくださいというイベントがあり、そういうのを引き受けする中で私が感じていた先生の発言、津波の有無で対応を変える、理不尽さや違和感というのは、もしかしたら研究テーマとして成り立つのではないかなと思って、その感覚はもしかしたら当事者にしかできない研究テーマなんじゃないかなと感じて、現在の進路である災害復興や防災教育、地域コミュニティの研究に大分影響したと思っています。 人間関係は、震災の理不尽だと思った経験が自分の中に残っていて、当時先生からあなたの家は津波で大変だったねと言われていた側の同級生に対しては、ちょっとですけど、関わりたくありません。そう言われていた子が中学に上がった時に結構わがまま三昧ではないですけど、私はこんなにかわいそうな経験をしているのだからと自分から言うようになった子がいました。それはその子の問題かもしれないのですが、そういうふうに優遇された子と話が合わないとか、またこちらが我慢しなければいけない状況を作られるのかな、と勝手に予想してしまって、避けていたなと思います。震災を経験していない関西圏の大学生に話さなければならぬ時があって、その時は大分内省をしていたと思うので、そういう意味ではちょっと俯瞰はできるようになったと思います。
7. 震災体験をどう受け止め、どう消化・継承してきたか、も	まずどう受け止めたかということですが、高校を卒業するぐらいまでは先ほど申しあげた塾の恩師に知り合って、言葉をかけてもらうまでは、私は喋っちゃいけないと思っていました。大したことない自分の被災経験よ

しくは難しかったか	りも、やはり被災して津波に遭われた方とか家を流された方の話を、みんなが聞きたい話だと考えていました。その後 2021 年、2022 年と津波はありませんでしたが大きな地震があったと思うのですが、震災と同じくらいの感覚でいたかと思います。恩師の表現を借りると、「そういったお前みたいな子は自分の経験に蓋をしてきているから最近になって地震のために PTSD が出てしまったという子はたくさんいる」と言われたので、言わないで来過ぎたのかなと思います。言える環境があれば、もっと話してこられればと思います。 たとえば私も今研究して調査対象地に行ってその方のお話などを聞く機会があります。外に話して人に聞いてもらってきた子たちはもう何とも思わないようなお話でも、対象者の方が、遺体がゴロゴロ転がっているような浸水域を見に行つたみたいな話をされた時に、私も容易に想像がつくような場所にいたし、そういう経験もしていたのでフラッシュバックというか、研究の手が止まってしまうようなことが何度もありました。受け止めという意味ではとにかく隠してきた、隠すことで何でもなかったように見せてきたと思っています。 その恩師にちゃんと話してと言われて以降は、関西の大学生に話す機会や、依頼なども受けるようになって、少しずつ自分の言葉で、津波が全てじゃないとか、地震被害が大きかった地域であれば地震だけではないと話しています。例えば瓦が落ちただけでも雨漏りするようになった家だってある、というささいな被害についても、被災なのだよと理解してもらえるように話をしたいと考えています。 難しかった点は、私の中にどこまでいっても津波は受けてないという線引きが残っていて、そういう意味でこの人たちは私の話に興味があるのかというか、はたして私の話にニーズはあるのかと、そんなことを考えてしまいます。もちろん正直にお話をするのですが、最後に「こんな話でよかったですか」と聞いてしまっていることもあり、その線引きを取るのにまだ時間がかかると考えています。難しいですね。
8. 今の自分にとって震災とは何か？	研究で扱っていることで、東日本大震災は、日本の災害史上未曾有の事態だという表現をされたり、日本史上最悪の複合災害と言われたりしています。自分はその当事者で自分にしか語れない被災体験があって、それを持ち合わせていたからこそ、被災者の話を聞いた時にちゃんと状況が想像できます。 先程の消化の話と繋がるかもしれないですが、そのあたりに関しては自分の財産だと捉えるようにしています。「私にとって震災とは」というほどではないかもしれませんが、自分の進路を実現していく上で、私なりの視点を確立するのにかなり大きな出来事だったと捉えています。
9. 未来へ残したいメッセージ ～こどもへ、周囲の大	まず子どもへということでは、私自身が能登地震の時に子どもの支援に実際に携わらせてもらいました。子どもの居場所作りのような支援に携わっていたのですが、親御さんがやはり子どもを最優先に考えられなくなってしまい、子どもが自分から甘えに行くのは難しい状況でした。しかし「子

人・学校・行政へ～	どもなのだから気遣わなくていいよ」と話したいですね。私が震災後にとったように抱え込むというか、塞ぎこむ、人に喋らないなど、頼らないということをしてしまうと後々が苦しい。とにかく居る人に甘えて、友達でもいいし、大人に限らず誰でもいいから甘えられる人を見つけてほしいと思います。 周囲の大人に関しては、大人は災害が起きた状況や今後生活が狂っていくのだろうなということを頭で理解できるかもしれないけど、子どもはできない。少なくとも私は9歳時点で津波のことは知らなかったし、地震が起きた後に海まで異常事態を起こすのかっていう発想がありませんでした。大人たちがピリピリしているという程度で、考えられるほどの情報をもっていませんでした。周囲の大人は自分に余裕がないのは100も承知で、子どもに当たるようなまねはしないでほしいし、教員や一人の先生と考えたとしてもその言葉がどれだけ影響を及ぼすかをちゃんと考えてほしいと思っています。 学校と行政を一括にしてお話してしまうと、学校を避難所とし過ぎというか、災害が起きたら学校へ逃げ込めみたいな流れが多いと思います。しかし学校はあくまでも学校で、学校が再開するときに避難民がいるような環境というのはおそらく普通ではないと思います。異常事態はあるかもしれないけれども、他の対応で避難者を分散させるとか、少なくとも学校のカリキュラムに影響が出ないくらいにはマニュアルを変えていく必要があると思っています。 ---子どもさんのお話がすごく印象的でしたが、甘えても大丈夫だよといつつ、近くの大人の発言によって蓋をされてしまう。でも誰かいたほうがいいということであれば身近な人じゃない話せる人でもいいのですよね。--- 遠くから来てくれた中高生だったり、お姉さんお兄さんだったり、何も知らない人の方がしゃべりやすかったので、そういった方の受け入れ窓口のようなものを作ってくれているとうれしいなと思います。
------------------	--

【仙台ⅠB4】

【仙台ⅠB4】東松島市 小学生 （氏名可 映像不可 音声可）

実施日	令和7年11月18日	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
調査項目	内容		
1.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	この質問が一番難しかったです。小さい避難所でしたが、そこに100人から200人の人がぎゅうぎゅう詰めの状態で、小学生ながらにすごく異様な雰囲気を感じました。その空気感がすごく困りました。できれば中にいたくないけれど、情報が入ってこないから中にいなければならないという、それがすごく大変だった記憶があります。 いまだに、たまにふっとどこかで同じような匂いを嗅ぐと、すぐ避難所の匂いだと思ったりします。匂いや、お年寄りがすごく多かったのも、寝るときもみんな雑魚寝で、ぎゅうぎゅう詰めで寝ていました。そこに余震が来て、またまた揺れる。全部が重なって、すごく異様な雰囲気を感じました。		
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	学校の先生の対応で嬉しかったことは、特にかけられた言葉ではありませんが、震災直後から先生たちが避難所に回ってくださり、先生の顔を見るだけで、すごく安心できた記憶があります。いつも毎日見ていた先生、担任の先生も、そうでない先生も回ってきてくれるだけですがすごく安心しました。 家族の対応で嬉しかったことは、震災当日、津波を見たのが家族の中で私だけで、私以外の家族は仕事や学校で市外に出ていました。私だけ体験していたことを理解していたので、家族も無理に震災体験を聞こうとしてこなかったです。私が話し出すまでは無理に聞き出さなかったことはすごくありがたかったです。 友達もやはり全員被災していて、環境も同じだったので、分かり合えるじゃないですが、お互いがお互いの状況を知っていたため、いつも通りに接することができたのはすごく嬉しかったです。 ---今、避難所に先生が訪ねてこられて顔を見ただけで嬉しかったとありましたが、先生が来られて何か声をかけられた記憶はありますか。--- あえていつも通りの会話があって、変に心配しないで、いつもの対応をしてくれていたのではと思います。 ---家族は見守ってくれてあまり色々聞かなかった、感じてくれたのですね。--- そうですね。気を使ってくれているのだろうと、小学生、中学生の自分でもなんとなく気づきました。		

	---それは嬉しいですね、家族ならではの感じですね。多分、御自身の性格を思ってたのですね。--- そうですね。分かっていると思いました。
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	学校生活に戻った時に感じたことですが、避難所生活をしながら学校生活をしていく中で、学校生活だけが普通の生活に戻れた気がして、避難所に戻ると現実を感じました。すごく大変な思いや、我慢しなきゃいけないこともありましたが、学校に行けばいつも通りの毎日が送れるという、その環境がすごくありがたかったと思います。先生たちもいつも通り、被災はしているけど部活動もさせてくれたり、また運動会だったり、普通の授業をしてくださいました。そこはすごくギャップがありますが、そこだけはいつもの自分でいられる環境を作ってくれていたと思います。 支援で感じたのは、学校生活で県外の方がボランティアに来てくださり、たくさんの交流の場をくださって、普通の生活だったらできないことをたくさん経験させていただきました。 ---支援には他との交流があったようですが、こちらの交流に関してはどんな感じになっていましたか。--- 支援というと物資や、物のイメージがありますが、そうではなく人と人が交流する、心の支援のようなものをすごく感じました。運動会の運営で日本体育大学の学生さんたちがボランティアに来てくださったり、修学旅行を北海道の方に招待してくださったりと様々な支援がありました。嬉しかったです。 ---学校では日常に近いものがあって、避難所に行くと避難生活という、そのギャップみたいなところはどのように感じていましたか。--- やはりすごいギャップは大きくて、いつも通り友達と話していると日常的でしたが、帰ってみると避難所にはたくさんの方がいっぱいいました。宿題とかも当たり前のようになきゃいけないけど、避難所は21時に消灯で暗いところで家族にライトを照らしてもらってやりました。すごいギャップがそこにありましたね。
4. 子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	その当時はそこまで我慢している感覚はありませんでしたが、やはりちょっと気を使ったりしました。周りにたくさんの方がいてみんなで生活するところだったので、わがままはやっぱ言えなかったのではないかなと今思います。 また、伝えられなかったと思うのは、子どもながらにもっと大人に混じっていろいろ炊き出しなど、いろんなことを一緒にやりたかったです。しかし、声を上げづらかったと思っています。避難所に子どもたちが少な

	ったこともあって、あんまり声を大にして子どもが積極的に行くことはできなかったと思います。 ---今、理解されなかったこと、わがママがというところがありましたが、どんなことをわがママだと思っていますか。--- 避難所の中にテレビが1台ありましたが、見たいときに見たいとも言えずにかかっているものを見るなど、家族にだったら言えてしまうようなわがママも言えてなかったと思います。 ---伝えられなかったことは、炊き出しの時間があり、そこで手伝いたかったということですか。--- 手伝いたかったです。ご飯の用意とかに混ぜてもらったりしましたが、手伝いたい、役に立ちたいという思いは小学生ながらにあったなと思っています。恥ずかしいのも多分あると思いますが、あまり言えずに見ているだけでした。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	一つ思うのは、震災後になってしまいますが、大学に進学した時に金銭面的な支援がどんどん少なくなっていくイメージがありました。震災直後は学費の免除などもあり、姉も大学に行く際に学費の免除がありましたが、自分が大学生になる頃にはどんどん少なくなっていました。被災した人が対象というのもありましたが、やっぱり姉のときと比べるとどんどん少なくなって、最終的には打ち切りになってしまいました。自宅は建てて築1年5ヶ月で流出してしまいました。その後、仮設後に再建となった時に二重ローンでお金がかかる中、一時的な支援だけではしょうがありませんでした。自分の大学の時には家族が大変そうな印象があったので、金銭面の長期的な支援があったらよかったと思います。 印象的だった支援は、私は音楽が好きでピアノをずっとやっていましたが、自衛隊の方が避難所に来て演奏してくださったり、あと楽器を触らせてくれたりとか、すごくそれが印象に残っています。 ---音楽というのは、御自身にとってこういった感じで印象に残っていますか。--- 言葉ではなくすごく寄り添ってくれたものです。自分はいとこと家族を亡くしましたが、その年に桜がすごくきれいに咲いていて、自衛隊の方が「桜」を演奏してくださいました。それを聞いて家族のことを思い出して、言葉ではなくてもすごく寄り添ってくれたのが印象に残っています。 ---それが音楽の形でということなのですね。直接的な言葉じゃなくても、それが音楽でということなのですね。直接的な支援ではなくて対応というところではいかがですか。---

	先ほどお話ししたことになってしまいますが、学校生活を先生方が日常と同じようにしてくださったのがすごくありがたかったと思っています。後から聞いた話ですが、習字の授業や、体験の授業を、先生方があえてやってくれていたと聞いて、被災して何もない状況で「できない」ではなく、あえてこの子たちには当たり前のことを、何も変わらないことをやらせてあげたいと。これを聞いて、その対応があったおかげで、避難所に戻れば現実だけど、学校だったら普通に生活ができたと思います。 ---震災後、日常生活の捉え方は変わりましたか。--- 今までは何にも当たり前だと思って感じてなかったのですが、震災後になって全て一つ一つのことをすごく幸せで、これができていることが当たり前じゃない、ことを実感できるようになったと思います。 ---子どもの時は学校生活が 100%だったりしますよね。--- そうですね、はい。 ---金銭的な支援のほかには何かありますか？--- 支援物資はご飯などたくさん届いてはいましたが、賞味期限切れのものもありました。状況、状況に合わせて物資の形も変わっていったらよかったと思っています。ずっと同じ量、同じものが届くこともありました。仕事が始まる方もいると、避難所の中で今までの量だけでは足りなくなってしまうこともありました。コンスタントにずっと同じものが来ていたのはありがたかったですが、もうちょっと変化があったらよかったと思います。
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）	私は震災があったからこそ今の人生になっていると思っています。高校生の時から東日本大震災の語り部として活動を始めて、そのことでも全国にたくさんのつながりができて、地元に残りたい、宮城県に残りたいという思いや、全て震災がきっかけで決めてきたことです。経験できたことが多いのですごく影響が大きいです。 ---語り部になりたいと思うきっかけはどんなところがあるのですか？--- 語り部になりたいという思いは、最初はありませんでした。高校の時に私が活躍した石巻西高校は防災教育に力を入れていました。その中で阪神淡路大震災を経験した兵庫県の高校生と交流していく中で、当時を経験していない高校生が家族から聞いた震災の話を自分たちの言葉で語り継いでいました。その場を見た時に、自分も震災経験を語らなければいけない、自分も祖父を亡くした思いを誰も同じように後悔してほしくない、それを

	伝えなければいけないという気持ちが、ボランティアになるきっかけとなりました。 ---地元に残りたいと思ったのは。--- 震災前まではそこまで地元が大好きという思いはありませんでした。しかしいざ震災があって元の場所には住めなくなった時に、より地元の海だったり、その良さだったりをすごく実感して、離れたくない思いに変わりました。大好きな地元で恩返しではありませんが、育ってきたところに何かしていきたいと思っています。 ---ありがとうございます。語り部をされていて、何かまた変化が起きていますか。--- そうですね、やはり 15 年経つと記憶もどんどん曖昧になっていく部分はありますが、語り部として話し続けていることで、ずっと忘れないことや、いろんな方と話す中で新たに思い出すこともあります。やってよかったとはすごく思います。これからも多分ずっと死ぬまでやり続けることなのだろうなと思っているので、大々的なものではなくても身近な人にずっと続けて伝え続けたいと思っています。
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	重なってしまうのがありますが、自分は話したくない感情はあまりありませんでした。思い出したくない、話したくないという気持ちがなかった分、話せる自分が何かしなければいけないと思いました。祖父は私の帰りを待っていて亡くなってしまったので、その後悔がずっともやもやしていて、何かをしなければいけないという使命感がずっとありました。そうした時に語り続けることにたどり着きましたね。難しい面ですけども、高校から始めて高校、大学と語り部としてやってきましたが、やはり時間が経って社会人になると続けることの難しさもすごく実感しています。同年代の一緒に語り部をしていた方も、社会人になって続けられなくなってしまった方も多くいます。ニュースでも、続けること、次世代につなぐことが取り上げられるくらい、これを続けていくのはすごく難しいと感じています。 ---どういった部分が難しいのでしょうか。--- 語る人が少なくなってしまうのももちろんですし、社会人だったら仕事との両立など、私も語り続けることが嫌ではありませんが、どうしても負担になることもあります。一度語り始めてしまったことでやめられないこと、断ることの大変さなど、すごく難しいです。

	---継承のところで、語り部のことについて詳しくお話いただいたのですが、それ以外に日常の中で「お話聞かせて」みたいなことはありましたか。 --- 友達の中でも震災経験していない人や、内陸の方は経験していないので、震災の時どうだったか気になって、お話をしてくれますかというのはすごく多かったです。今も結婚して相手が岩手の内陸の出身なので全く津波も経験していなくて、自分の震災経験を話して継承はしています。
8.今の自分にとって震災とは何か？	私にとって震災とはあってよかったとは絶対に言えないですけど、震災から得たことはすごく大きいと思っていて、きっとこれからもずっと共に生きていく、震災と離れられない、震災と向き合って生きていかなければいけないだろうなと思っています。 ---得たことというのは、いろいろ今までもお話があったかと思いますが、改めて伺いしてよろしいですか。--- やはり人とのつながりがすごく大きいなと思っていて、この辺りで活動していなければ出会うことができなかった人が本当にたくさんいて、全国各地の方、若い方から年上の方まで本当にたくさんの方とつながってくれました。 ---震災があって、その後語り部として得たこともすごくあると思っていますか。--- はい、そうですね。人前で話すとかがあまり得意ではなかったのですが、その活動をきっかけにすごく人と話すのが好きになって社会的になれたのも震災があったからと思っています。
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~	子どもへは、子どもたちはとにかくありのまま元気に過ごしてくれればそれで十分だと思っています。当時は何も自分たちは感じていませんでしたが、今大人になってみると、元気に生活しているだけで周りの人は元気をもらって、子どもの一番大きい力だと思うので、そのまま元気に過ごしてほしいです。 周囲の大人へは、子どもたちや若い方を生かすのも育てるのも潰してしまうのも全て大人の方なのではと思っています。震災の語り部活動を始めてからたくさん大人のの方に会って、寄り添ってくれる方もいれば、子どもの活動を利用して心に土足で入ってくるような大人の方もたくさんいました。今15年経って話し始める人や、人それぞれだと思いますが、どうかその声を潰さないであげてほしい、見守ってあげてほしいとすごく思います。 学校へは、一番初めに話したように毎日会っている先生たちだからこそ、非常時に先生たちからもらえるパワーはすごくて、普段の先生だから

こそ緊急時にも、うまく言えないのですが、日常の学校生活に何かあった時の支えになるのではないかなと思います。

行政へは、避難所にいたときに行政の方と周りの大人の方々と今必要な支援などを話し合っている場面があって、言い合いをしているところをたくさん見ました。その時に子どもたちは意見を言えなかった、子どもたちが何もそこで言葉を発せなかったのがすごく印象に残っています。だから大人の声も拾いつつ子どもたちの意見も汲み取ってほしいと思います。

---子どもへはありのままできてほしいというところがお話の中にありましたが、その中で周囲の大人はどういうふうに対応していたらいいですか。---

そうですね、言葉にして「元気で遊んでくれたらいいよ」とか。やっぱり子どもながらに気を使ってしまうので、子どもたちが元気になるような言葉を、言葉にして伝えてあげたら、子どもたちもすごく癒されるのと思います。

---大人がメッセージを発するということですね。ありがとうございます。質問は全てお伺いさせていただきましたけれども、何か思い浮かぶこととか、お伝えしたいこととかありますか。---

自分はすごく環境に恵まれていて、たくさんの人に出会って、今ずっと話し続けられているというのは周りの大人の方々のおかげだなと思っています。土足で入ってきた人もいましたが、そうではなく、自分が困った時悩んだ時に背中を押してくれたのは周りの方々でした。そこがすごくありがたいと思うのと、やはり15年、これからもどんどん経っていく中で、震災ってどうでしたかと皆さんに聞かれ、過去のことを聞かれがちなのですが、おそらく被災者の方はずっと一緒に生きていかなければならないものということを知ってほしいと思います。

---大事なメッセージですね。---

これからもずっとだと思っています。

【仙台ⅠB5】

【仙台ⅠB5】東松島市 小学生 （氏名可 映像加工 音声加工）

実施日	令和7年11月18日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	避難している時でいうと、組合のビルに逃げましたが、組合のビルが思っているよりしっかりしていませんでした。自分が避難した階のすれすれまで津波が来て、ガラスが割れたりだとか、窓の先が全部津波だったりしていました。本当にここは安全なのだろうかという思いで、大人たちも不安そうにしていました。自分も不安で怖かったことを覚えています。 津波が引いた後、そこにも食料が何もなかったので、東松島市の市民センターに行こうとなりました。自衛隊の方がそこまで歩いてきてくれましたが、瓦礫がひどかったのでビニール袋を足にはめて歩きました（靴も流されていたので）。歩いて市民センターに移動したときに、自分が通学路として通っていた道が全部壊れてなくなっていてすごく怖いと、自分が知っている街がなくなっていてとても怖いと思ったことはあります。ご飯が食べられるようになった時に、祖父が亡くなったことを知りました。同級生も4人亡くなりました。それを知った時に、自分もしちよっとでも違う方向に避難していたら自分の命も危なかったと思いました。そこでもずっと怖かった記憶があります。 ---怖かったことをお話しいただいたのですが、その中でも困ったことは移動だったり、あとは履物だったりと。--- 履物はなかったですね。 ---移動手段も困ったのですね。--- そうです。		
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	助かったことは、避難する時に知り合いのおばあちゃんが友人と私のことを地震の揺れから抱きかかえて守ってくれたことです。それがとても嬉しかったです。助かったこと、本当に助かったなって思ったのは、避難した組合のビルの中で、お姉さんが本当にご飯もない中でカバンにしのばせていたホワイトチョコレートを、私が小学校1年生だったので、「小っちゃいから食べな」と言ってくれて、一かけらくれたことがとても嬉しくて今でも覚えています。 それから、その先の避難した市民センターで、ちょっと年上のお兄さんで障害を持っている方だったと思いますが、妹と私の遊び相手になってくれて、黒板に落書きしたりしました。避難所の中でも楽しく遊んでくれたお兄さんのことを今でも覚えていています。子どもながらに、そ		

	んな時間でも楽しく遊べたことがとても嬉しかったなって思っています。 ---その中で、何か具体的にかけられた言葉とか印象に残っていることとかありますか。--- 小学校1年生だったので、多分ちょっと口も悪かったのですが、その口の悪い中でもかけた言葉に対して全部優しく返してくれた印象があります。具体的な言葉は思い出せませんが、悪ふざけとかするとその時にも怒ったりしないで優しく全部返してくれたのがすごく嬉しかったのを覚えています。
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	学校が全部使えなくなってしまう、自分も家がなかったのもそこにいるのは難しくなりました。そして市民センターに避難した後に祖父母の家に避難することになりました。その時に転校という形で半年くらい違う学校に転校しましたが、やっと自分の衣食住が安定して友達もできて、「やっと戻れた」という感じになりました。 転校した学校は、断水はしていましたが、津波は来ないような高いところだったので、自分がいた環境とは全く違う感じがしました。被害があるけど亡くなった人も少ない中でみんなワイワイ楽しんで生活していて、自分は昨日まで残酷な場所にいたけど、こっちではこんなに世界が違うのだなと感じました。でも友達も「大変だったね」と受け入れてくれて、ふっと来た私を友達の輪に入れてくれました。小学校高学年ぐらいまで年賀状や手紙でやり取りしてくれて、転校した先の友達が温かいと感じました。 その時、学校の先生があんまり触れちゃいけないような、「被害が大きいところから来たから、あんまりそういう話をしちゃいけないよ」と言ってくれました。その時は良かったのかなと思いますが、自分だけやはり違う人のような、被災者という感じが、すごく周りにも気を遣わせていたと思います。自分もちょっと気を遣っていて苦しかった思いはありました。 半年終わった後に元の学校に戻って来ましたが、その時は校舎がもう使えていなかったのも、市役所で学校が再開されていたのも。その時に知っている顔の友達がいてすごく安心したのと、「あっちでも大変だったと思うけどお帰り」のような雰囲気があったのがとても嬉しかったです。 支援をすごく受けた印象はあまりありません。祖父母の家にいて、物資はいっぱいもらいましたが、人から直接支援を受けたことがあまり記憶にありません。支援で感じたことは少ないですが、学校生活に戻った時は、転校した時に不安はありましたが、自分の知っている母校に戻った時はやっぱり安心しましたし、故郷に戻ってこられたと嬉しい記憶があります。学校生活は元通りにはなりませんでした。被災したからこそその行事がありました。私の学校では太鼓をみんなでやるのが復興の一

	つになっていました。そこにみんなの気持ちが入っていてすごく団結力を感じました。そういう面からも不自由はなかった気はします。 ---学校を一度転校し、前の学校に戻り校舎も変わっていました。実際、震災の前と比べて前の学校に戻ってきた時、校舎が変わっている以外では何か変わったことはありますか。--- 人はそこまで変わらなかったもので、教室ではありませんでしたが雰囲気はそこまで変わっていなかった印象があります。通学がみんなスクールバスになったので、帰りのバスまでずっと一緒に安心感がありました。帰りの途中で被災したのでずっとみんなと一緒にいるのは安心感があったという感じです。それ以外はそこまで学校生活に変化はなかったと思います。
4.子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	避難をした時「組合に逃げるよ」と言われた時に、いつも散歩中に出会える大型犬のワンちゃんがありました。その時私は何も言えませんでした。組合のビルに逃げるとなった時におばあちゃんがワンちゃんを連れて一緒にビルに入ろうとしました。ワンちゃんを入れちゃダメだって他の大人に言われて、おばあちゃんがすごくしがみつinaがらすごく泣いていて、本当にしょうがなく離してしまいました。それを見て私は、本当はワンちゃんも一緒にいたらいいいと、お母さんに言おうかなと思いました。多分ワンちゃんは流されちゃったのですが、それを見てすごくショックでした。なんでワンちゃんがダメだったのだろうと、そういうところがお母さんにも伝えられなかったし、小学校高学年ぐらいまで言えませんでした。 避難先で私は守られ、みんなに全部やってもらっていたので、そこまで疑問に思わないこともいっぱいありましたが、「私はなんであっちに行っちゃいけないの」とか、「なんでこういう発言をしちゃいけないの」といっぱい疑問を思っていました。ただ理解されなかったこととなると今そこまで思い浮かびません。 ---ワンちゃんのことを言えなかったのはなぜですか。--- みんな大変だったので、私だけ言っではいけないのかなと思っていたと思います。自分の気持ちをそこで言えるほど余裕がなかったと思います。お母さんにもすごく「みんな大変なんだからこれはまだマシなんだよ」のような言い方をされてきました。自分の今置かれている境遇がそこまで悪いものではないとずっと言い聞かされていたので、そういうことを言って、また親を混乱させてはいけないと、あまり口には出さなかったと思います。 ---ワンちゃん以外のことで、ご自身のところでは、何か我慢していたこととか思い出すことはありますか。---

	ご飯がなかったので、ずっとご飯を食べたいと言っていました。ご飯を食べたいと言っても自分たちの分くらいしかなかったので、自分たちだけもらうのはちょっと申し訳ありませんでした。何も言えずにただお母さんだけにこっそりと、お腹空いたってずっと言っていたと思います。周りに音が聞こえるほどの声では言えなくて、ちょっとお腹空いたってお母さんにだけ言って、なんか辛かったなと思っています。 ---お母さんには言えたのですか。--- お母さんには言って、気を紛らわせていた感じです。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要だと思うのは災害が起きた時にということです。災害が起きた時は妹も別の保育所に通っていたので、家族のいる場所がまったくバラバラな状況でした。うちは最終的にまとまったのですが、友人の話を聞くと家族で避難所がバラバラで安否が一週間以上分からないとか、そういう人がすごく身近にいました。 ですから家族で逃げるときは絶対にここに逃げるなど、絶対に家族で連絡を取れる手段、共通認識というか、バラバラになった時の不安感がとてもすごかったので、すぐに「ここに（誰が）います」「自分はここにいます」というのが分かったり、発信できたり、そういう支援はすごく必要だとその時に思いました。 言葉は、近所のおばちゃんも一緒に逃げたので、そのおばちゃんが、私が小さいからかもしれないのですが、たくさんお菓子を渡しながら「本当に大丈夫だから、いつか元の生活に戻れると思うから、一緒に頑張ろうね」みたいなことをずっと言ってくれていたと思うので、それがとても嬉しかったです。 あとは友人の葬式に行く機会が多かったのですが、そのお母さんとも仲良くしていた友人だったので、その子の分まで頑張ってくれてほしいと、自分が節目を迎えるたびにそのお母さんが一緒に立ち会ってくれて、自分の息子も生きていたら同じくらいだったからと私の成長を見るとすごく嬉しいと言ってくれるお母さんがいて、それはすごく嬉しかったし、心に沁みるものがあつたなと思います。 子どもに対しては、大人の人たちがすごく優しくしてくれたイメージがあって、孤立していませんでした。お母さんがずっと一緒にいられるわけではないので（避難所でも水をもらいに行ったり、祖父母と連絡を取ったりだとかで）、身近に母がいない状況になった時に近所のおばちゃんやお姉さん、さっきのお兄さんがそばにいてくれて一緒に遊んでくれて、子どもを一人にしないでいてくれました。避難所だけど誰も一人にしないでくれたという環境はすごく嬉しかったので、コミュニティというか、被災被害を受けて避難した場所で守ってくれる大人がいることはすごくありがたかったし、災害が起きた時にも大切だなと思います。

	---知っている方同士のコミュニティを避難所でもそのまま環境を整えてほしいということですね。--- はい、そうです。知らない大人でもよくしてくれた人のことは覚えているので、そういう人には今でも恩返しできたらいいと思っていますし、そういう人がいるのだよと今の子どもたちにも知ってほしいと思います。今の私より下の子は未就学児だったので結構覚えていない子も多いと思うので、そういう時はちゃんと大人を頼って、安心できる大人がいっぱいいることを知ってもらえたらいいのかなと思っています。 ---安心できる大人の支援とはどのようなものですか。--- 表情からわかると思いますがにこやかな人には安心感を抱きます、子どもでなくてもそうかもしれませんが。自分も大変なのに相手のことを知ろうとしたりだとか、優しくするというよりはちょっと愛情が入っていたりとか、近所の子どもに対する感じが温かいとか。大人の支援といってもいろいろあると思いますが、ご飯をくれるっていうのもすごく温かいですし、話をちゃんと聞いてくれるっていうのもあるかなと思います。私は辛いですっていうのを前面に出しているよりは、子どもの言いたいことをちゃんと 1 から 10 まで全部ちゃんと聞いてくれる大人にはすごく安心感を抱けます。そこで大人の人に「私も家がないのよ」って言われたらちょっと言っちゃダメだったのかなって思ってしまうので、自分がしたかったことを 1 から 10 まで聞いてくれるそんな大人がいたら安心できるのかなと思います。
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、幼い頃はあまり思っていなかったのですが、今は幼児教育の道に進もうと思っています。今思えば、本当に幼稚園の先生がとても素敵だったっていうのもあるのですが、お兄ちゃんが遊んでくれたり、大人と一緒に遊んでくれたり、そんな経験が人より多いかなと思っています。自然と子どもたちと関わって過ごせたら幸せだなと思ったので進路は教育というか保育士、幼稚園の先生という道に進むことにしました。 生活は、もともとの東松島市に住んでいて（東名には住めなく新東名というところに住んでいて）、以前とちょっと近いところに新しく家を建てました。あの震災の時と同じような災害が来てしまったらまたそこから逃げなくてはいけないので、すぐ逃げられるように防災バッグがいっぱい家にあって、大きい地震が来た時にどうするかを年に 1 回ぐらい、家族で話しています。 あと、自分の中での転機としては、当時小学 1 年生だったので何かを任せられることもなかったですし、逃げた先でも 1 年生に仕事を振る大人はさすがにいないでずっと支援を受ける側でした。その後自分も何かしたいと思って、大学生になってからボランティア活動をいろんなところをするようになり、今も NPO でアルバイトをしています。その中で自

	分は誰かに別の形でもいいから恩返ししたいと思っていることに最近気づいて、その人の助けになるというか、力になれる人になりたいと思っています。これはもしかしたら震災の経験がきっかけだったのかもしれないと今では思います。 ---それまではそんなに自分の中では感じなかったのですか。--- そうですね。1年生なので、よく覚えていなのですが、今思えばあの経験があったからこそレジリエンスというか、逆境に対して「自分でもうにかしないと」という気持ちになりました。また自分だけじゃなくて、誰かと一緒に、復興ではないですけど、より良い方向に歩いていけたらという気持ちがあったので誰かの助けになりたいとは思っていたと思います。それをきっかけに。 ---恩返しとか助けの時に思い出すのが震災の経験ですね。--- そうですね。そういう場面も結構多いと思います。
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	被災した状況を話すのは、小学校ぐらいまではずっと同じメンバーでみんな被災をしているのでそこまで話す機会はありませんでした。中学校に上がったタイミングで姉妹校のある岐阜に研修に行く機会がありました。その時に被災した県から来ましたということで、その被災状況や、大変だったことを話す機会がありました。そういう研修だとか自分がいつもと違う環境に行き、被災状況などを聞かれる機会が多くなり、自分の被災状況を話すことはよくあったかなと思います。大学に進学してからは、被災をした、していないとか、みんな結構バラバラなところから来ているので、どうだったのかを多くの人の場で話す場面はあったと思います。 継承、本当は語り部をやってみたかったですけど、なかなかそういう機会には巡り合うことができませんでした。本当はできたらよかったと思っています。 ---新しく出会うお友達とかにお話する機会とかいろいろあったということなのですが、お話ししていく中で御自身の中で震災体験の受け止めというのは、その辺はいかがですか。--- どんどん自分の中に落ちていったというか、落とし込めた感じは割と早かったと思っています。小学校4年生くらいの時には自分の中でいろいろ変わって、あの家はないし、祖父もいないしというのがやっとな実感できたと思います。それまでは漠然と認識していたこと、実際に見ていない聞いた話だけだったので、葬式に出ても実感が湧かずにずっと過ごしていました。小学校4年生ぐらいのタイミングで、一番下の妹が10歳離れているのですが、10歳下の妹が生まれるタイミングで全部の生活

	が変わった、新しい生活になったというか、震災の時には全然想像していなかった生活になりました。この時に自分の中でこれが今の自分なのだと、過去の体験も過去のものとして自分の中に落ちたというか、自分の経験という形に留まりました。それがあってトラウマにもならず、ただただそうだったのかみたいな感じになった気がします。悲しい気持ちはもちろんありますが、夢と現実みたいなところがちょっと曖昧だったのが、やっと全部現実に戻ってきたというか、お線香を立ててもちゃんと気持ちを伝えられるし、本当にそこにいるね、といった感じで思える。やっと自分の中で落ち着いたのが小学校4年生くらいの時かなと思います。 ---難しかった、受け止めることができなかった部分がありますか。--- 受け止められなかったのは、やっぱり祖父がいないことと、友人がいないことは、なかなか受け止められなかったと思います。また、自分が今置かれている環境が受け止められませんでした。場所がコロコロと変わっていったので、自分が住む場所も変わっていましたし、食べるものも変わりましたし、こっちは水がないけど、こっちはガスがあって、どっちもない場所もありました。やっと全部落ち着いたけど、ご近所さんも全員違うし、全部仮設だしというのがあって、自分の中で自分は今何をしているのかよくわからないような時期が長かったと思います。落ち着くまでの間、自分の置かれている環境を受け止めるのが一番難しかったと思います。あと祖父がいない状況を受け止めるのが難しかったと思います。
8.今の自分にとって震災とは何か？	今の自分にとっては、なかったらなかったで、今の生活がなかったというか、あったからこそ今があると思っています。ただ、なければみんな生きているのでそれはそれですごく求めているというか、そうなってほしかったなとは思いますが。しかし一番下の妹が生まれるきっかけは震災だったりとか、今の自分の家に住めているきっかけが震災だったりとか、自分が目指す目的ができた、保育士、幼稚園の先生になろうと思ったきっかけがきっと震災なのだろうと思うので、私にとって震災は人生の中ですごく辛くて悲しいことではあるのですが、なくては今がなかったというか、今できた大事なものは震災がなかったらなかったものが多いと思っています。言葉で説明するのは難しいですけど、自分にとっては大切ではないですけどなくては今の生活がなかったという面では大事だったのかなと思います。大事という言い方がすごく違うと思っているのですが、必要だったのかなと思います。なかったらなかったで、違う人生があったのだろうとは思いますが、その人生に戻ることはできないので、自分の中では、あれがあったからこそ強くなったと思うところも多く、今の自分があるためには必要な要素なのかなと思います。

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~

子どもには、震災はすごく恐ろしいものだと思うので、人がたくさん亡くなってしまうし全て流されてしまうとか自分が今いる環境でなくなってしまうので、とりあえず子どもたちには、とにかく逃げてほしい、安全な場所に避難してほしいのと、お母さんとお父さんと話しておいて、ちゃんと最終的には同じ場所に行き着けるように家族でちゃんと話をしてほしいなっていう気持ちがあります。

周りの大人では、同年代以上だと経験している人が多いと思うので、その経験のある程度は忘れていいと思うのですが、風化させないで、自分が経験したことを何かしら少しでも覚えておいて、もしも同じような状況が起きた時に他の場所でそういうことが起きた時には誰かの力になれるような行動ができれば素敵かなと思います。自分が困ったことを覚えておいて、もし誰かが同じことで困っていたらそこに手を差し伸べられる、自分は経験したからこそ同じことができるというか、そういうことができればいいのかなと思います。

学校へは、私は学校から離れている時間が転校で短かったと思うので、いなかった時期にみんながどう過ごしていたかはわからないのですが、学校って結構受け入れてくれる場所であり、家族以外のもう一つの居場所だと思うので、そこに行けるのが子どもたちにとってすごく安心感につながると思うので、安全な場所にいち早く設けてくれたらいいと思います。また、私が避難するときはちょうど学校からみんな帰っているときでした。亡くなった友達は学童に行っていて、学童で避難ができなくて全員が流されてしまいました。避難下校時や学校にいるときはみんな安心して避難できると思うのですが、学校に行く途中や下校の時、学校にいない時にどう避難すればいいのかを学校で教える、町全体で見守ってくれたら安心かなと思います。行政もちよっと絡んでくると思うのですが、みんなでここに子どもがいるよということを分かってくれたら、子どもたちも安心して駆け込める場所があるといいと思います。

あまり震災は悪いものだと思わずに、それで得た情報を発信すべきです。石巻や宮城県には復興した経験があるということはすごいことだと思うので、今困っている石川や他のところで災害が起きたときにちゃんとこういうふうにしたら復興できたよと教えてあげれば、他の行政や県も、復興に早く向かっていくのではと思います。学んだことを、良いことも、悪いこともそのまま伝えられたら、もっとみんなが困らないでいれるのかなと思います。

【石巻 A1】

【石巻 A1】 仙台市 高校生 （氏名不可 映像不可 音声不可）

実施日	令和 7 年 11 月 20 日	対象者	--
被災エリア	仙台市	当時の年齢	高校生
調査項目	内容		
1.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	メディアスクラムにあったのがいちばん困りました。私は報道をされなかったもので、当時は純粋に嫌悪を感じました。 怖かったことかどうかわからないですが、家ごと津波に流されている最中は、死を覚悟したと思います。これで終わりだと諦めました。 ---その諦めから生き続けられるのではないかと思われたのは、どんな経過がありましたか？--- 津波自体は次の日の朝まで繰り返し来ていたのですが、次の日の朝に津波が引いたため、すぐに死ぬことはないと思い、そういった気持ちからはまた変化があったと思います。 ---9 日間がれきの中にいらっしゃったということですが、その 9 日間の様子を教えていただけますか？--- 80 歳の祖母と 2 人で閉じ込められてしまいましたので、がれきの中にあった冷蔵庫の中のを少しずつ食べながら過ごしました。寒さがひどかったので、がれきの中から布団を掘り出してきて、暖を取りながら過ごしました。 ---お 2 人だけですか。おばあさんとはどんなやりとりされましたか？--- 特段大したやりとりはしていません。 ---報道されてしまったことで、どんな影響がありましたか？--- 周りでたくさんの方が亡くなっている中で、自分だけが奇跡の救出と取り上げられたことにとっても疑問がありました。それ自体が私自身は受け入れられなかったので、メディアに対しては批判の思いがありました。 ---それが少しずつ癒えていくのにはどのぐらいの時間がかかりましたか？--- 許せたことはないのですが、私の中で踏ん切りがついたのは 6 年ぐらい経ってからです。私自身が伝える側になっての話ですかね。 ---ご自宅にいらっしゃる間、震災にあったことなどを思い出すことはありましたか？---		

	特別思い出そうと思って思い出すことではないですけども、被災直後の状況も特に意識もはっきりしていたので、思い出そうと思えば思い出せるし、という感じです。 ---それが日常の中で思い出されてしまうということは？ --- 特にないです。
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	周囲の対応で嬉しかったのは、友人たちが高校に戻った後です。震災前と変わらない雰囲気を受け入れてくれたことがすごく嬉しかったし、震災前から変わらない日常が戻ってきたなという安心感につながったと思います。 ---家族とのやりとりで嬉しかったこととか助かったことは？ --- ないです。 ---大変だったことの方が多かったという感じですか？ --- 大変でもなかったです。普通の家族という感じです。 ---では、学校の先生の対応はどうでしたか？ --- 特に何かしてもらったことはないです。 ---ある意味日常と普通というような感じでしたか？ --- そうですね。 ---御自身にとって、被災前と変わらない日常にいられるというのがいちばん大事だったのでしょうか？ --- 友人たちと震災前と変わらない付き合いができたことはとても嬉しかったですし、精神的にも助けられたと思います。
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	学校に戻った時に感じたのは、まず一つは友人たちが震災前と変わらない付き合いをしてくれたことを嬉しく感じました。特に学校生活で変わったことは、（震災の被害が全く関係ない地域の学校だったので）ありませんでしたが、私自身は学業になかなか集中して向き合えない時間がありましたので、ほとんど学校に行っていないです。 ---どのくらい学校に行けなかった時期が続きましたか？ ---

	高校の残り 2 年間は、9 割程度は行っていません。 ---入院されている時や、がれきから救出されて入院している時、その後もいろんな支援があったと思いますが、その中で印象的だった支援とそれについてどう思ったか。少し困ったという支援もあれば、助かったという支援もあると思うのですが、印象的だった支援でまず一つ目、何か思い出されるものがありますか？--- 石巻赤十字病院が廊下まで病床になるほどの医療崩壊寸前の状況下でした。私はメディアスクラムにあっていたため、個室の病室を特別に用意していただきました。本当に手厚い医療体制の中で治療に当たっていただいたことが、とてもありがたかったです。その他の支援については、基本的に罹災証明がおりていないので被災者支援というものを一切受けたことはないです。 ---では支援を受けたと思われるのは入院中までという形ですね？--- 仙台に戻ってからは、もう何の支援も受けていません。 ---病院に入られた時に手厚い対応をしてくださったということですが、例えばどのような対応をしていただきましたか？--- 対応自体は通常の医療業務だと思いますが、治療を受けられているだけでも安心感がありました。特別に何かしていただいたということではないと思います。
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	子どもとしての立場ということかは分かりませんが、当時の報道のされ方ですね。私自身がしっかり「そういうことではない」を伝えられていればよかった。そのことを大人になって初めて理解した。奇跡の救出という扱われ方をしたのですが、それが私自身も納得できる報道の内容ではありませんでしたし、もっと伝えられることがあったと考えています。 ---今思えばもう少し何かできることがあったのではないかと思ったが、その時は大変だったということですね？--- その時は全くできる状態ではなかったです。 ---メディア対応以外で、理解されなかった、伝えられなかったということはあるですか？---

	学校に再度通うようになりスクールカウンセラーを受けるように言われましたが、全く受けたくはありませんでした。しかし、受けなければならなかったのは結構面倒だったと思います。 ---受けたくはなかったという思いの中で、受けてみてどうでしたか？--- 面倒でした。何の意味があるのだろうと思って受けていました。 ---そのカウンセリングは継続的なものですか？1回だけでしたか？--- 2回ぐらいはあったと思います。不登校になり通っていなかったため、ノルマとして受けなければならませんでした。それが少し嫌だった思いがあります。 ---被災されたことと、学校に行けなくなったことの関わりは何かあると思いますか？--- 被災したこと自体で心を病んで通えなかったということではありませんでした。メディア対応を含め大人への不信感がすごくあり、「何もやりたくない」「社会に対して付き合いたくない」とネガティブな印象で学校に行っていなかった。どちらかというグレていたという言い方が正しいと思います。
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」という対応自体が押し付けがましく、大人の理屈なのではないかと感じております。災害発生時、非常時というのは子どもの支援の対象になりがちですが、子ども自身が主体的に動いて自分で自分の居場所を作れるような環境を、災害が起きる前から平時から整えておくことは重要なのではないかと考えており、今も子どもたちと一緒に活動させていただいています。 必要だと思う言葉ですが、これも一緒に大人が言葉をかけて子どもたちを癒すとか元気にさせること自体が少し違うのではないかと。子どもたちがどう感じているのか、言葉を拾ってそれに対応することが重要なのではないかと思います。言葉と対応どちらも引がかかることにはなりますが、大人としては子どもが災害の中でも自分の気持ちに正直に過ごせる子ども自身の居場所づくりをサポートする。そういう立場で災害の前に平時の備えをしていく必要があるのではないかと思います。 ---対応の方は、何か思い浮かぶことはありますか？--- 支援と言葉と同じですが、「子どものために何かやってあげよう」「子どもにここまでさせるわけにはいかない」という対応自体が子どもを遠ざけてしまっている。そういった対応を見直す必要があるのではないかと思います。

	---子ども自身が居場所を作れるようにというお話だったのですが、振り返って考えると、あの時、子どもが居場所を作れるためには、大人はどう動いたらよかったのでしょうか。--- その時に何かをするのは不可能だと思います。災害時の子どもの居場所づくりの調査がされているのですが、そちらの調査でも災害発生時に何かやっても効果が無かった。平常時から対策をする必要があり、その中で地域とのつながりや、地域の中での子どもの居場所や災害時の子どもの役割をしっかりと作った上で災害が発生していた場合、もう少し救われる子どももいたのではないかと思います。 ---その調査というのは御自身も何か関わられていらっしゃいますか？--- 私は関わっていませんが、東北福祉大の清水先生が関わられていて、一緒にお話をする機会がありました。そういったことも、大人になり確認できたことだと思います。 ---被災後の調査なども、これからの今の大人に見てもらいたいというお気持ちですね？--- それを受け止めて、これからの災害に備える大人の対応を見直していく必要があるのではないかと思います。
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）	いちばんの転機は、進路の部分で震災伝承に関わる仕事をさせていただいていることは、東日本大震災があったからこそだと思います。 ---伝承に関わるきっかけや、関わろうと思われたお気持ち、体験やきっかけというのを教えていただけますか？--- 震災から6年経ち、初めて地元石巻に帰って来たのですが、そのタイミングで自分の家があった場所をもう一度見てみようと思い行ったとき、区画整理も全て完了してハード整備がかなり進んだ状態で、私の家があった場所にたどり着けない状態でした。そのこと自体に寂しさを感じましたし、そこまでハード復旧に携わってくれた方がたくさんいることを実感しました。 ボランティアの方、地元の地域の方、自衛隊や行政の方たち等、本当に誰も知らない見ず知らずの人々の努力によって、自分の家が出したゴミを全てきれいにし、今復興に向かっていく街を見た時に、自分もそこに関わるべきだったのではないかと反省のような、「やってもらってしまったな」という感覚があり、石巻に戻ってくると決めました。 最初は町づくりの仕事をしようと思い、石巻市の町づくり会社に勤めたのですが、勤めてすぐに語り部をされている方から「少し喋ってみない

か？」とお誘いをいただき伝承活動に関わるようになりました。それから5年ほど町づくりの仕事を続けた後に、震災伝承自体が行政のサポートがかなりなくなり、復興関連の助成金もなくなっていく中で、ここで終わらせるべきじゃないと思いました。語り部も高齢の方が多かったので、自分みたいにまだ動ける人間がそれを後に続けていくために動かなければならないと感じ、震災伝承の仕事をメインに活動させていただくようになりました。

---進路のことを伺ったのですが、生活や暮らしの部分で人生の転機はありますか？---

震災前から拠点を仙台に移したため、生活自体は特に震災で何か変わったことはないです。

---6年経った時に帰ってきたというのが大きいでしょうか？---

進路の部分では6年経って帰ってきたことが、人生の中での影響が大きいと思います。

---6年経って帰ろうと思ったきっかけはありましたか？---

教育実習で自分の母校に戻ってくるタイミングがあり、せっかくなので自分の家があった場所を見ておこうと思ったのがきっかけです。

---人間関係で、震災人生の転機として何か心当たりありますか？---

人間関係はネガティブなところでは、私の親戚や、地域の人々や後輩がたくさん亡くなっているため、人間関係の喪失があります。

もう一つはポジティブな面で、震災復興に関わるために県外からたくさんの方に来ていただいて、震災伝承活動を一緒にしていく仲間、そういった方々との出会いは震災がなければ出会えなかった人間関係だと思います。

---親戚やお友達で亡くなられた方もいらっしゃる、そういった悲しい気持ちや年ごとに変化して、今はどんなお気持ちですか？---

親戚や地域に住んでいた方々は、私の声がけ一つで救えた命で、私が奪ってしまった命。これはどこまで行ってもなくしてはいけない私の後悔です。そのことはこれからも変わらないし、変えてはいけないと思っています。後輩たちや学校の仲間たちに関しては、震災で生き残ったが県外に移住して会えなくなってしまった。人間関係で失ってしまったものは、何年経過しても残念という気持ちは変わらないです。

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	私が奪ってしまった命もありますし、私自身が正しい行動をできなかったという恥ずかしさがあるためそれを話す。最初話すまではかなり抵抗があり、きっかけがなければ話せなかったなと思います。実際に震災活動を始められた先輩方や、震災伝承団体の方々のサポートがあり、活動で話していく中で消化してこられた部分がすごく大きい。やはり誰かに伝えるということ。聞いてくれる人のためにどう話すべきか、自分の体験をどう生かしてもらえるかということ。そういう視点をサポートしてくれる方々からいただけた。自分も話しながら消化ができた。伝え方は難しいのですが、悩みながらブラッシュアップをし、話を変えていっている途中。完全に消化ができたか、継承できているかはまだまだこれからだと思いますし、これからも続けていきたいなと思っています。 ---お話しすることで消化してこられたということですね。継承活動とは別に、いろんな方から尋ねられたと思いますが、今までどのような伝える場があったか教えていただけますか？--- 伝承のシンポジウムを自分たちの団体で企画したいということで、自分たちで作る部分、来訪してくれる部分。あとはプログラムを申し込んでいただける外部の方からのお引き立てがあって活動している部分とどちらもあります。 ---日常生活でのいろいろな出会いの中で、個人的な会話の中で聞かれたり、質問されたり、ということもありますか？--- あまりないです。学生ときは同級生と飲み会の場で笑い話を話すことがよくありましたが、今はあまりないです。今は職業としているため、お金をいただいて、その対価として責任を持ってお話をさせていただくことがメインになっています。
8.今の自分にとって震災とは何か？	難しいのですが、今の自分にとっては私の今のキャリアを作る上で必要だった原点のようなものだと思います。ただ、震災自体を経験した当時の思いとしては、やはりできることであればなくしたいし、同じ経験をしたいかといえばしたくない経験ではあると思います。
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~	子どもたちに向けては、震災災害はこれから長い間生きていく子どもたちにとっては、避けては通れない。必ずと言っていいほどいつかどこかで経験するものなので、そのときに向けて災害があっても自分の心と体を、命を守る。そういった備えをしてほしいし、災害があっても自分をなくさずに自分らしく自分の居場所を守って生きていけるような準備をしてほしいと思います。 ---大人にはどうですか？---

やはり子どもたちの命というのが一番だと思います。子どもたち自身も自分の命を自分で守れるようになってほしいのですが、大人は自分の生活で精一杯なのはもちろんですが、日々の生活の中で子どもの命を真ん中に捉え、これから生きる子どもたちが災害で命を失わない、災害があっても子どもたちは自分らしく生きられるような社会をつくる手助けなど、そういった仕組みづくりのためにお力を貸していただきたいと思います。

---学校とか行政にはどうでしょうか？---

学校も子どもを守る場所なのですが、学校生活の中で子どもの防災に関して時間を取るのは難しいことだと思います。私たちも協力させていただくので、子どもの生活を守る、学校生活の中で「子どもに自分の命を守る教育」ができる環境づくりと一緒に進めさせていただきたいと思います。

行政へは言いたいことがたくさんあるのですが。震災伝承ですが、震災15年を迎えるにあたって行政のサポートがかなりなくなってきています。ただ、この伝承や震災のことを伝えて未来の命を守る活動というのは本当になくせない活動だと思いますので、引き続き復興ソフト面へのご支援をいただきたいと考えております。

【石巻 A2】

【石巻 A2】東松島市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和 7 年 1 1 月 2 0 日	対象者	武山 ひかる 様
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学校 4 年生
調査項目	内容		
1.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	震災で驚いたことですが、まずは地震の揺れに驚きました。自分が生まれてから体験をしたことがない初めての経験ということもあり、後でこれは驚いたことなのか、怖かったことだと思いました。 もう一つは、家族と一緒に車で避難をしたのですが、その時に車ごと津波の中に入ってしまった、「ザブンという音や、車とがれきが接触する音など、人の叫び声とかが外から聞こえてきて、それが怖かったと思います。 その後で困ったことは携帯電話を持っていたのですが、繋がらなくなってしまったため、その時別居をしていた父と連絡が取れなくなってしまった。友達や家族とかいろんな人と連絡が取れなくなってしまったことが、いちばん困ったことだと思います。 ---今のお話の中で、助かったなと思うような中で、音や叫び声のその他に、どんな場面があってどんなことを感じたか教えていただけますか？--- テレビで見るような大きな津波ではなく、沿岸部からちょっと離れたところに津波が到達していたというような、洪水の中に車が入った感じでした。車が動いたので、前に発進させてなんとか津波が来ていない方向に逃げ、車のタイヤがパンクしていたため、津波が来ていない道路の路肩に車を停めて一夜を過ごしました。 津波がないところで車から降りて、母と一緒に外を見ていたのですが、星空がすごく綺麗に見えたのが、ほっとしたというか、助かったと思えた瞬間かなと思います。 ---星空を見てほっとされたというお気持ちと、大変な中で夜を過ごしてほっとした気持ちの、反対の気持ちというのはありましたか？--- 自分が生きていた中で多分初めての経験。もし前にも揺れなどを経験していたとしたら、「これは怖いんだ」と思ったかもしれませんが、当時は経験が少なかったこともあってドキドキはしていました。 それが何に繋がるのか、例えば津波で家がないとか、誰かが死ぬというのは経験をしていなかったため、漠然とした不安としか表現できない。「どうなるのかな」「明日学校行けるのかな」「明日休みになったらいいな」という、本当に先を見通すことができず、すごく怖いというものではなかったです。 逆に後から現状や、友人が亡くなった話を本当に聞いて、会えなくなって初めて本当の恐怖を感じたように思います。		

	---知らないからこそ、直後はそういった恐怖がすごく高まったというか。 --- 分からない中でドキドキして眠れなかったのですが、それが何の感情なのか分からない、アドレナリンが出ていたのかもしれないです。
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	家族のことですと、私が結構楽観的で経験していないため、家族が父と会えないことや、家がどうなっているかという不安や、私の前ではあまりそういう事を言わなかった。怖がらせるようなことを言わずに、本当に目の前にあることだけを接してくれた。例えば原発の被害があって、一時期外に出ではいけないと言われていたのですが、「出てはいけない」のあと、「まだ大丈夫みたい」と、言われた時に、私がすぐに外に行きたいをお願いをしたら「いいよ、いいよ、一緒に行こうか？」と自分を尊重してくれたこと。何も言わずに押しとどめるのではなく、説明した上でなぜだめなのか、行けるようになったから行こうと、尊重してくれたのがとても嬉しかったですし、家族が持っていた怖さを私に伝えなかった。隠してくれていたことがとても嬉しかった。 先生、友人に関しては、いつも通り接してくれていたこと、「楽しく遊ぼう」「私の避難所生活どうだった？」など、包み隠さず教えてくれた友達がいたのはとても助かりました。 ---ご友人が包み隠さず話してくれたという点で、例えばどのようなことを包み隠さずお話しして下さったのか、それを聞いたときにどんなお気持ちになったのか教えていただけますか？--- 家族の場合ですと、家の被災状況や、家がどんな風になってしまったのかを一緒に連れて行って目の前で見せてくれました。普通であれば、怖いから子どもは別のところにとというのはあると思います。今どうなっていて何が必要で今どういう状況なのかは当時小学校4年生でも分かることは分かる。内緒にされていることも分かる。それを全て包み隠さず、分かる範囲で伝えてくれるため、私も家族の一員だ、親に頼ってもらえている、自分が尊重されているという気持ちになれたのはとても嬉しかったです。 友達では、友人を亡くしているのですが、その周辺の友達は自分の家族が亡くなったことや、友人が亡くなったことを隠そうとする人がたくさんいたのです。先生とかだと。でも友人はしっかりと「家族から聞いたのだけど」「こうなって家でちょっと家族が死んでしまっ」という話をタブーにするのではなく、事実の一つとして話して下さるため、「私もこの怖かった話を一緒にしよう」と、互いに自己開示できたことがとても嬉しかったし、今思えば本当に良かったと思います。
3. 学校生活に戻ったときに感じたこと	通っていた学校の地区の中でも大きな被害を受けたところと、そうでないところ。避難所生活を送ったり、家族を亡くしたり、家を無くした人がいる反面、家も家族も全部無事だった、避難所生活を送ったことがない人

／支援についてどう思ったか	も同じ学校同じクラスにいたので、その温度差というか差開きはとても感じました。先ほどの話で少し話したのですが、包み隠さず話せた人は、やはり同じような経験をした人で、そうではない人とは、全ての会話の中に差が生まれてしまう。自分の服を着て自分のものを持って登校ができている子もいれば、私たちのように全てのものをなくして全て支援を受けている子もいる。学校が始まって「支援してくれた人にお手紙を書きませんか？」ということがありましたが、その時の温度差。私たちは支援がなければ本当に生きていけなかったので感謝の気持ちなどをたくさん書くのですが、それ以外の友達「めんどくさいからいいや」という感じの人もいて、こういうところで差が生まれてくるのだと思いました。 自治体や学校の支援については、本当にたくさんのいろんな支援がありました。学校に劇を見せに来てくださったり、いろんな支援物資を持ってきてくださったり。ランドセルは学校にあったため、なんとか津波に入らず無事だったのですが、それ以外の筆記用具や、靴や服、生活するために必要な消耗品を全て支援していただきました。それがなかったら本当に他の友達や、被災していない人々と一緒に学校に通うことはできなかったのではないかと思います。 ---学校に行くための全てのものをいただいたのはとても良い支援だったと思いますが、反対に首をかしげたくするような支援はありましたか？ --- 支援団体によるのかなと思うのですが、人を選ぶような内容もありました。「あなたはいいけど、あなたはだめ」と言う支援団体、民間のボランティアがいました。あとは個数がかなり少ない支援。子どもたちが10人いるのに3つしか来ない等。そうするとやはり子どもはみんな欲しいし、必要だったが誰かに譲らなければならない。我慢することもありましたね。 ---例えばどのように人を選んでいたのでしょうか。何の支援の時にそういう状況がありましたか？ --- 食べ物です。「あなたは、服はいいけど、食べ物はだめ」と言われ、疑問に思いました。民間だったため仕方がないと思います。恐らく個数がもともと少ないため、例えば何歳以上の子には配れるが、何歳の人には配れないということがあったのかもしれないですね。 ---あなたはいいけどあなたはだめという理由の説明はありましたか？ --- されませんでした。 ---文具のお話や個数のお話でしたが、その他に印象的だった支援を一つぐらい教えていただけますか？ ---
----------------------	--

	自分がいちばん心に残っている支援は、それはマクドナルドさんがハンバーガーを避難所に届けてくれたことです。「個数は少ないのですが子どもには1個あげますよ」ということがありました。避難所生活を送っていると暖かい食事が不足している。お弁当だけや菓子パンだけなど偏りがちなのですが、やはり食べたくなるジャンルがあります。栄養があるからいいではなく、時々みなさんが食べたくなるジャンキーなものや、すごく甘いもの。それがとても嬉しく、ずっとその味を覚えています。ラーメンや、お腹にたまらないのですが、わたあめとか。そういうお腹の膨れ具合ではなく、気持ちがすごく助かったなと思います。
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	子どもとして理解されなかったことは、「子どもだから言わなくてもいいだろう」「子どもには説明しなくていいだろう」というのがあったと思います。学校では、一緒に通っていた友達が震災で亡くなっているのですが、狭いコミュニティですので、噂として「亡くなったらしい」と聞かされてはいます。それを学校の先生や大人から「震災で誰々さんが亡くなった」とは話をされなかった。周りから言われているから知ってはいたのですが、先生たちからもそういう説明、亡くなった子、転校した子の話もされませんでした。しかし「亡くなりました」とか「誰々さんは震災の影響で家が無くなってしまったので転校しました」など、そのように言うてくださればというのもありましたが、やはり言われなかった。子どもだから言わなくていいという面もあっただろうし、先生方も支援の方法がわからなかったのもあると思う。子どもだからというのを、みんなを守るための手段として全て言わなかったのもあるかと思っています。私の友達も言っていますが、私たちが理解できる範囲内でいいので伝えてほしかった。ないがしろにされているような気持ちになったことがありました。 それに伴って伝えられなかったこと。親に言えませんでした。もっと頼ってほしかったし、教えてほしかった。いくら小学生とはいえ、ある程度のことはみんな理解するし、肌で感じる。例えば家族間のギスギスや、お金が足りないなど、いろいろあると思います。全てを理解することはできませんが、半分ぐらいはみんな分かっています。言わないでいたこともたくさんありました。分かる範囲で自分たちのことも頼ってほしかったです。それがないとやはり「今自分がここにいていいのか?」「いないほうが親たちも生活が楽なんじゃないか?」や「いたって意味なくないか?」と思ってしまっていた。当時の自分は言えなかったのですが、もっと頼ってと伝えられたら良かったと思います。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要だと思う支援は、子どもたちの気持ちを表現させられる場所や、言葉を増やすことがあったらよかったと思います。子どもたちは経験も少ないし、語彙も少ない。自分の感情が何なのかもわからないような状態のため、それをずっとため込んでしまうと、結局別の部分で爆発してしまうことがある。それを大人側が代弁する。「今は少し苦しい気持ちだね」「イライラして何か物に当たりたくなってしまうのだね」など、そういう表現

する言葉を教えてほしかった。「困っていますか？」って言われて困っていますって言える人なんていないので、子どもたちの行動や、表情から「今これがもしかしたら」と思って支援してほしかった、声をかけてほしかったなと思います。

言葉に関しては、「頑張っているね」や、「大丈夫だからね」というような子どもたちのいつもの頑張りを評価する言葉をかけてあげてほしかったと思います。

印象的だった支援とか言葉、対応に関しては、私自身が当時小学生だったので自分のことを言葉にして表現するのは難しかった。イライラしていたのもありましたが、遊び場などを提供してくださって。その中には色々たまっていたものを全く知らない人と一緒に発散するというプログラムがありまして。知っている人だと遠慮をしてしまったり、言わないでおこうとなったりすることがあるのですが、全く知らない人たちとグループを組んで自然の中で遊ぶ。そこだったら自分らしく表現をしても何も言われないのではないかと思います。「頑張ってきたね」「これからも楽しんでいこうね」や、「気持ち的に言いたくないことがあったら言わなくていいし、困ったことがあったら言ってね」などと言ってくださった。この支援がとても印象的で、今でもそこにいて良かったなと思っています。

---子どもの気持ちを表現できる場があったら、とおっしゃっていただいたのですが、その一つが自然の中に知らない人と行って遊んだということだと思います。その他に子どもの気持ちを表現できる場を、例えばこういうものが必要だったのではないかと、少し具体的なイメージがあれば教えてください。---

県でやっている「マップ」という、広いホールにみんなで集まり、ボールをもらった人が自己紹介をしたり、みんなでフルーツバスケットをしたり、遊び感覚で自己表現できる場がありました。震災当時は、自分が必要とされている、自分の楽しいことができる場がありませんでした。1対1のカウンセリングはありましたが信頼関係が築けていないと意外と厳しいと思います。グループワークをし、その中でこのテーマについて話す。例えば「小学生の時をどう思い出しますか？」と言い、震災などのNGワードがない中で、誰かが「桜」でもいいのですがテーマを言えばそこに合わせていろんな話題が出ると思います。子どもたちの中でそれをタブー視している子や、言わない方がいいと親から学んだ人もいるため「話してもいい場所づくり」どんなマイナスなことでもいいし、どんな出来事でもいいから話しても否定されない、みんなが尊重し合える場があったらいいと思います。

---カウンセリングのお話出たのですが、御自身はカウンセリングを支援で受けられたことがありますか？何回ぐらいで、どんなお気持ちを持ちましたか？---

	カウンセリングは受けたことがないです。「今どんな気持ちですか」というアンケートはやったことがあります、「カウンセリングイコールやばい人」というイメージで、カウンセリングは本当に苦しい人が行くところだと思っていました。今は福祉系の分野に進んで仕事をしているので誰でも行っていいものだとは理解はしていますが、カウンセリングというと病気の人ももっと苦しい人が行くのではないかというイメージがありました。1対1や個室だったため不安もあり、「自分は大丈夫」「もっと大変な思いをしている人はたくさんいる」と思って行ったことがありません。高校生になり、別の問題があったためカウンセリングのようなものは受けたことがあるのですが、震災の時はありませんでした。
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）	進路への影響に関しては、震災後に家族を亡くした友達がいたり、自分の家族が精神疾患になってしまったり。学校生活を送っている中で先生に一度助けを求めたことがあったのですが、「今解決を求めているじゃない？」と言われ、そんな対応なのかと少し諦めてしまったことがありました。そこから諦めや、辛い思いをする子どもたちの支援をしたいと考えました。私は今、福祉系の資格、精神保険福祉士と、カウンセリングなどいろいろな心の相談に乗れることもあり、養護教諭など結構資格を取得しました。今就いている仕事は、震災がなかったらそういう分野に進もうと思わなかったためとても影響が大きかったと思います。 ---今は何系のお仕事をされていますか？--- 障害福祉です。重度の障害を持った児童の放課後デイサービスと児童発達支援の方にいます。 ---生活や暮らしの面での人生の転機として、震災は何かありますか？--- 震災前は父と別居していて、震災後も手続きの関係で別居はしていたのですが、住所を一緒にしていたため、仮設住宅に父も一緒に暮らすことになりました。元々は母と一緒に母の実家で暮らしていましたが、実家が無くなり父と母と3人で暮らすことになりました。そこで父が母に暴力を振るという面前DVを経験し、後からわかったのですが母が精神障害になり、本当に大きな影響がありました。震災がなかったらどうなっていたかわかりませんが、一緒に住んで以降、面前DVで家に警察が来たり、母が入院したり、児童相談所が来たり、そういう意味で生活への影響は多大だったと思います。 ---そうすると平時はあえて別々に住んでいた状況で、そういう支援だったためご家族一緒に住まざるを得ないという状況だったのですね。---

	そうですね。「これを機に一緒に住んじゃえ」という雰囲気だったのかもしれませんが、私としてはそういうことが無かった方がよかったかもしれないと思いました。 ---ありがとうございます。周りのお友達などの人間関係で人生の転機だったと思うことはありましたか？--- 震災の前も仲が良かったのですが、震災後に家族を亡くし震災のことを一緒に話せる仲間ができたこと。震災前は違う人とよく遊ぶことがありましたが、その子はあまり大変な経験をしていなかったため、だんだん距離が開いてしまった。震災の話ができる友達とはすごく仲良くなった。そういった意味では少し変化はあったと思います。
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	震災の体験は辛かったです、私の友達が私よりとても大変な体験をしていたのにも関わらず語り部活動を始めました。そういう周りの人たちを見て、震災をただ怖いもの、タブーなものと考えより、もう少し違う変化をさせた方がいいのかなと考えたため、自分も語り部として話すという方にシフトをしました。怖かったことや辛かったことはずっと消えないのですが、こうしていろんな人に話していると、その時の感情や思いが結構蘇ってきて、あの時のよくわからずイライラして周りに当たっていたのは、「自分が辛い思いを周りに受け止めてもらえなかったからだ」「自分をもっと必要としてほしかった」ということを、今はその時の感情に言葉をつけられるようになり、自分で腑に落ちたことも多くありました。話す中や自分で考える中で消化というより理解をしてきているのだと思います。 継承に関しては、セットというかサブなのですが、話して分かりやすく伝えることは、自分が理解してないとできないので、自分の中で整理して考えて人に話す。それが自分の心の整理にも繋がり、継承にも繋がっているため一石二鳥だと思います。8割は自分のためですが、残りの2割ぐらいは周りの人の役に立っていると言ってくれる人がたくさんいらっしゃいます。話すこと以外に絵を描いているため、そういうことも一つの何かになっているのかなと思います。 ---受け止めたり、消化したり、継承してくる中で難しかったこととかありますか？--- 最初は同情されがちというのと、伝えたいことが伝わっていない時があるので、そこが大変でした。震災イコールかわいそうな出来事と同情されることが多い。「かわいそうでしたね」「大変でしたね」という対応が最初は多かった。自分たちは同情されるために話をしているのではなく失敗体験。この震災でこうなってしまった。その失敗体験を生かすため、自分ごととして捉えていただけるようになってほしいと思います。

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作っているものだと思います。震災がなかったら今の友達はいないだろうし、こうして働いている自分はいないと思います。震災はなかった方が良かったのかもしれませんが、なかったことにもできないので、私にとって震災は自分を形づくっている一つなのかなと思います。
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～	子どものみなさんへ。災害は、いつかは必ず起きるもの。その中でみなさんが悲しい思いをする必要はないと思います。今、みなさんにできることは、どういう災害が日本で起こっていて、そこでどんな怖いことが起きるのかを最初に知っておいてほしいと思います。周りの大人は、「知らないほうがいいよ」「怖いことだよ」と教えるかもしれませんが、何が怖いか、どういうことが起こるから怖いのかを知らないと対策のしようがないと思います。どういうところが怖くて、どうしたら安心して暮らせるようになるかを、みんなの頭の中で考えて今の自分にできることをいろいろ考えてほしいと思います。 周囲の大人のみなさんには、考えることや辛いことが絶対にたくさんあると思うのですが、必ず「あの時こうだったな」と思える日は来ると思います。今その場にいる人は、すごく辛くて大変で、苦しくて死んでしまいたいと思う人もいるかもしれませんが、それを助けたいと思っている大人もたくさんいると思います。「自分は一人じゃない」と思って動いてもらえたらいいなと思います。困ったときは必ずSOSを出してほしいと思います。もしかしたら子どもがいるからと思う方もいらっしゃると思いますが、子どももいろいろ理解をしていて、感じていることもたくさんあります。少し面倒だと思うことはあっても、分かる範囲で子どもたちにも今こういうことがあって、どういうことに困っているかを伝えてほしいと思います。 学校だと私は生徒の目線からしか言えませんが、先生から見たら生徒はたくさんいますが、子どもから見たら先生は一人しかいません。先生に助けを求めたのに先生が疲れていたからと軽くあしらってしまった。それが子どもにとっては全てでいちばん勇気を振り絞ったのにという時があります。その時はそう言ってしまうても、後から何かフォローしてほしいと思います。子どもにとって学校というのは、家以外に助けを求められる場所の一つ。そこしかない子どももいるかもしれないため、学校はそういうところだと捉え、学校の担任の先生一人で抱え込むのではなく、チームでその子を支えていってほしいと思います。災害があった時だけではなく、平常時もそうだと思います。学校の先生も被災していて辛いとはおもいますが、それを忘れないでいってほしいと思います。 行政のみなさんは震災後に助けてくれた方がたくさんいます。今は恐らくマニュアルがあり、「こういう時にはこうしよう」などあると思うのですが、実際その状況なってみると、意外とマニュアルが使えないとか、来なきゃいけない人が来ないなど結構大変になると思います。マニュアルがなくても動けるようにし、東日本の時の失敗や反省から学んでいただき、いい方向に活かしてもらえたら嬉しいなと思います。

【石巻 A3】

【石巻 A3】 石巻市 小学生 （氏名不可 映像可 音声可）

実施日	令和7年11月20日	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学6年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	困ったことはまず食料の確保です。炊き出しなどが始まるのがすぐではなく、数日後になってしまうので、それまでは自分たちでどうにか食べるものを見つけて生きていかなければいけない状況でした。私は被害が少なかった祖母の家にいたので祖母の家にあった食べ物を食べたり、流されてきた食料を両親が外に取りに行ったものだったりを食べながら炊き出しをもらえるまでは過ごしていました。 一番怖かったことは震災直後、家の片付けなどで瓦礫の中を歩くことがあったのですが、全然片付いてない中を歩いているとき、「もしかしたら下に誰かの遺体があるかもしれない。」「もし踏んでしまったらどうしよう」というのが怖かった記憶があります。 ---困ったことということで食べ物。炊き出しが数日待たないと始まらなかったことで、その中で拾ってきたり、お家にあるものを食べられたりと。その時に、お腹が空いて我慢ができなかったなど、周りの方やご家族はどんな状況だったか教えていただけますか？--- 震災直後、その日の夜は着の身着のままで逃げてきて車の中で過ごしました。食料も水も持ってきていない状況で、車にあったものは飼っている犬用のペットフードと、飴玉だけでした。飴玉は糖尿病の祖母に食べさせ、私と弟は当時子どもということもあり、空腹で一晩も耐えられず、車にあったペットフードを口に入れてしまうような状況でした。食べられなくて結局吐き出したのですが。 ---空腹、平時だったらそこまで我慢するというのは考えられないですね。怖かったことという部分では、瓦礫の中を進むとき遺体があるのではないかという不安があったということですが、実際に瓦礫の上を歩かれた時に感じたこと。それについてご家族やお友達で怖かったなどのお話もされたか、教えてください。--- 授業中だったので、学校から避難するとき上靴のまま逃げてきてしまい、その靴で瓦礫の中を歩かなければならなかったのが、釘など足に刺さるものがあり気をつけながら歩きました。あとは匂い、がれきや、海の匂い。ガソリンや灯油などの油が混ざったような、独特の匂いがしていたのを覚えています。		
2. 周囲（家族・先生・友人など）の対	周囲の対応で嬉しかったことは、嬉しいと言ったらおかしいかもしれませんが、周りの人みんなが震災前と変わらない態度で接してくれたことです。家族も生活をしていましたし、友達の間でもお互いどういう被災を		

応でうれしかったこと、助かったこと	したのか、大切な人を亡くしたなどの話題を話すことがあまりなく。みんなが被災者だったからかもしれないです。「あの人はつらい体験をしたみたい」というような雰囲気にならなかったのは、良かったことかもしれないです。 ---普段と変わらなかった。それは家族も先生も友人も共通の関わりですか？--- そうです。震災前とあまり変わらなかったのではと思います。 ---ありがとうございます。変わらなかったという点が良かったということ、その他のやりとりで家族や先生、従事者などどなたでも大丈夫です。助かった、嬉しかったなと思う事がありましたら教えてください。--- 友達の対応で嬉しかったことは、被災した際学校の子どもたちはみんな親に引き渡され、バラバラになってしまいました。その後会えなかったのですが、本当に仲の良い友達が私のことを探しに祖母の家まで訪ね、安否の確認をしに来てくれました。久しぶりに再会できたときはすごく嬉しかったです。 ---探しに来てくれたのですね。それは発災からどのくらい時間が経ってからですか。--- どのくらいかは記憶にないのですが、おそらく3月中の話です。数日経った頃だったかと思います。
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	意外にもすんなり学校生活に戻ることが出来たと思います。学校も間借りする形で授業が再開し、給食もパン1つの時や、ご飯におかずが乗せられた状態のときもあり、全くいつも通りの学校生活、ではなかったのですが、それ以外のことは普通でした。体育の授業があり、学校行事もありました。あまり特別なことはなかったかと思います。 ---すんなり戻れたというお話だったのですが、間借りしての授業や、給食も違うなどがあっても関わらず、すんなり戻れたのはどうしてだと思いますか？--- 先程も伝えましたが、みんなが震災前と変わらない態度でいてくれたから、普段の生活に戻りやすかったのではないかと思います。 支援面では、被災した子どもたちへの心のケアをする支援のようなものは学校の中ではあまりなかったように思います。震災にフォーカスを当てるようなことが学校内ではありませんでした。

	---この支援についてのところなのですが、発災後学校や復興の取り組みが始まる時間の中、どのような支援が印象的でしたでしょうか。その支援に対して御自身が良かったなと感じたものや改善した方が良いと感じたもの、両方教えていただきたいです。--- 良いと思った支援は、学校で使う制服や習字道具など色々な道具が流れてしまった子たちがたくさんいたのですが、それを無償で支給してくれたのです。学校外部の方なのか存じ上げないですが、必要なものを全て支給してくださった事がすごくうれしくて、印象に残っています。 あと、本当に被災して間もないのに、少なくとも給食を出してくれました。その支援にもとても感謝しています。沢山の経験が出来たのではないかなと思うこともあります。 学校外でのことですが、福島や岩手などの被災した子どもたちを招待して北海道旅行に行くといった、支援というのでしょうか。そういうことをしてくれる団体さんもいらっしゃる、楽しい思い出も作れたと思います。 ---良かったと思う支援を教えていただいたのですが、疑問が残るような支援はありましたか。--- あまり悪いと、疑問に感じた支援はないかと思います。 ---先程給食のお話が出ましたが、学校給食が再開したということでしょうか？それとも他からの支援で給食が始まったということですか？--- 学校の給食が再開したということです。
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	当時子どもだったので、大人に迷惑をかけてはいけないという思いがありました。甘えたい、構ってほしい、心の声を聞いてほしいということは、周りに伝えられなかったなと思います。 ---そういう時、どういうふうに声をかけてもらえたらよかったでしょうか？--- 言いやすい雰囲気を作って、「悩んでいることがあれば言ってね」などの声かけが少しでもあったら話すきっかけになったのではないかと思います。 ---理解されなかった、伝えたかったけど伝えられなかったと思う事が、他にもあれば教えてください。--- 当時、子どもたちだけで避難所のお手伝いをしていたのですが、子どもにもできることがある事を伝えたかったです。大人は「瓦礫の処理や避難所の運営は、子どもはいいから、遊んでなさい」「おとなしくしてなさい」

	と書いていたが、子どもも大人の役に立ちたかったので、お手伝いとか少しでもできることがあればさせてもらいたかったなと思います。 ---お手伝いをしていたという事ですが、どんなお手伝いをしていましたでしょうか。また、何がきっかけでやりたいと思ったのか、を教えてください。--- 避難先の祖母の家から避難所の風間小学校が近く、炊き出しなどをもらうため小学校に行っていました。その際、お手伝いしたいと言っている子どもたちが集まってボランティアを始めていました。それを見て私も参加したいと思い、仲間に入れてもらったことがきっかけです。お手伝いの内容は、集まった支援物資を仕分ける作業や、物資が欲しいという人にお渡しをしたり、周辺のゴミ拾いをしたりしていました。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要な支援は、全員が全員精神面のケアが必要になるかはわかりませんが、必要な子には「こういうケアもあるんだよ」「受け入れる体制はできているんだよ」と子どもに伝えてほしかったと思います。 ---そう思われたのは、お友達や周りの方々に必要としていた方がいらっしかったからでしょうか。知っていたからか、はたまた学校には情報がなかった等、そう思われた理由を教えてください。--- 当時はそういうものがあることさえも知りませんでした。大人になって誰かから話を聞いたとき、子どものときに被災して、それからずっと思い悩んで、数年後に自殺してしまったという（子の）話を聞いたので、そういう子に寄り添ってあげられるケアが必要だったのではないのかと、その時感じました。 ---そういった精神面のサポートや支援ということ。必要だったと思う声かけや、言葉、嬉しかった、支えられた等の出来事や対応はありますか。 言葉や対応についてはこのくらいだと思います。
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）	進路への影響は、震災があって「地元のために何かしたい」気持ちがあったので、小中高と石巻市内の学校に通いました。大学は市外に通う方が多いと思うのですが「大学も石巻がいいな」と思い石巻にいました。 ---石巻の大学を選んだ理由に震災など、何か関係がありますか。--- そうですね。地元のPRユニットに所属して活動をしていたこともあり、石巻に留まりたい気持ちが強かったのだと思います。

	---PRユニットと教えていただきましたが、どんな活動をされていたか教えてください。--- 石巻焼きそばという食べ物があり、それを PR するユニットです。他県に行き焼きそばや地元の名産品なども PR しています。 ---他県に行き焼きそばをPRするとき、震災のことや被災のことをお話するというようなことはありましたか。--- 自分から言うことはありませんでしたが、見に来てくれた方々が「被災地、石巻から来てくれたんだって?」「大丈夫でしたか?」「大変だったね」とお声掛けをいただくことはありました。 ---そのお声掛けはどう感じましたか。--- 実際に他の地域の人から声をかけていただいたりしたのが嬉しかったです。 ---大学そしてユニットでも活動されて、その後進路やお仕事選びへの影響はありましたか。--- 卒業後も石巻で仕事をしています。今年の4月から震災遺構の施設に勤務し始め、本格的に東日本大震災を伝承していくところです。 ---生活や暮らし人間関係など震災は人生にどう影響がありましたか。--- 生活面で変わったことは、自宅が全壊しその場所には住めなくなってしまったので、内陸の方に引っ越した事かと思います。 ---人間関係では人生の転機だったなと思うことはありますか。--- 人間関係は、仲が良かった友達が震災をきっかけに違うところに移って行ったりするなどの別れもありましたが、多くの人は地元に残っていたので、人間関係はほとんど影響がなかったかと思います。
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	震災体験の消化については、受け止められたのが本当につい最近の話で、それまではどうしても目をそらしていたというか。それこそ現在は震災遺構で働いていますが、それまでは震災遺構を見に行こうとも思っていませんでしたし、できれば震災のことを目にしたくありませんでした。わざわざ自分から震災について見に行ったりするようなことはありませんでした。自分含め家族も全員無事だったので、自分に継承できることはないと思っていたのですが、遺構で働くことになってからは、自分の経験を

	継承していくことに意味があるのではないかと最近感じ始めたところです。 ---つい最近まで受け止めることに苦労していたということでしたが、受け止められるようになったきっかけや体験などがありますか。--- 震災は悲しかった思い出、大変な思い出というよりも、「それを生かして未来にどうつなげるか」、「周りの人をどう助けるか」「助けたい」「命を守りたい」という気持ちが上回ったからだと思います。大人になったので、これから大切な人や家族ができるかもしれない時に、その人たちの命を守るには自ら行動するしかないのではと思いました。 ---伝えていくことの大切さの方が上回ったということですがけれども、そのきっかけになる出来事などありましたか。--- 4月から震災遺構で働くにあたり、遺構を初めて見に行きました。その時、すごく悲惨な状況を見たのですが、「この現実を知っているのは自分しかない」、「震災を経験して記憶している世代にしかわからないものだな」と感じました。継承していかないのは良くない、自分にも伝えられることがあるのかもしれないと気づき遺構を見学しに行ったのを覚えています。
8.今の自分にとって震災とは何か？	震災から今まで常に生活の一部で、生活の片隅にずっとあったものです。長い期間被災地で暮らしていて、被災した方と一緒に生活してきましたので、これが現実というか日常というか。あまり特別視はしていません。
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~	子どもへは防災学習など今は積極的に行われていると思うのですが、勉強させられていると思わないでほしいと思います。自分を守る術として、これからも防災学習をしてもらいたいと思います。 周囲の大人へは、震災を記憶している世代には「昔、大変なことがあったんだよ」ということで終わらせず、自分の経験が家族や誰かを救うこと繋がることを知ってほしいです。被災しても家が無事だった、家族が無事だった、ということでもその経験自体を伝えることに意味があると思うので、伝え続けてほしいなと思います。 学校や行政へは、これだけの被害がありましたし、対応などで問われたことがたくさんあったと思います、ぜひその経験や出来事を活かしてほしいと思います。それこそ遺構として残している学校がありますので、それを教材や教訓として使ってほしいと思います。次に災害が起きた際には、学校の子どもたちや街の人たちを少しでも救う、みんなの命を守れるようにその経験を活かしてほしいと思います。

【石巻 A4】

【石巻 A4】 石巻市 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年11月20日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	一番困ったことは、地震が発生した時、近くに大人がいなかったことです。高台に逃げるのは訓練でもやっていたのですが、「どうしよう」「どこに逃げればいいのか」と焦りや不安でパッと判断できなかった事が一番困ったことです。 次に怖かったことは、避難して日和山に着いた時、ちょうど津波が街を襲っていて、大津波警報の音、津波が家や街を壊していく音、車のクラクションがずっと鳴り響いていたことが一番恐怖だったと思います。 ---大人のいない状況から日和山に行くとき、どんなことをされ、どんな人とどういうふうにして日和山に行かれましたか。--- 一緒に帰っていた友人が3人いて、私含め4人で帰っていたのですが、そのうちの1人が「学校に戻ろう」と声をかけてくれて、急いで学校に戻り校庭に行くと、ちょうど校舎から出てきた担任の先生や、授業中だった高学年のお兄さん、お姉さんも出てきていて。そこから避難訓練通り6年生から順番に日和山まで避難するという流れでした。その時も「後ろを振り返るな」と叫んでいた男の先生の声がきこえていました。 集団避難している途中で偶然父が迎えに来て、再会できたのですが話をしても安心した表情を一つも見せてくれなくて。「ついて行かないと死んじゃうかも」と、そういう気持ちで、必死に小走りしながら山に避難した記憶があります。 ---命の危機みたいなものを感じられたということですね。津波があり、音やクラクションなどが鳴り響いている最中、自分で行動したことや対応、状況を教えて頂きたいです。--- 私はその音が怖くて、その日初めて泣いてしまって。それに気が付いたいつもお世話してくれていた6年生のお姉さんが、少し離れたところにいた父のところまで行って「キラちゃん泣いているので来てください」と呼びに行ってくれました。私自身は何もできなかったのですが、いつも一緒にいてくれたお兄さん、お姉さんがそばにいてくれて。「大丈夫だよ」と声をかけてもらえたその時、初めて安心できました。		
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	先生の対応で嬉しかったことは、学校も校舎もなくなってしまった。いなくなってしまった友人もたくさんいて、街の様子は全く違いますが、学校という場所を残してくれたことで、その場所だけは震災前と変わらないと思えました。友達と話せたり、勉強が出来たり。日常を送れたことがすごく嬉しかったです。		

	友人の対応では、嬉しかったと表現することが正しいかわからないですが、みんなそれぞれ被災していたと思いますし、いろんな思いがあったと思います。そんな思いを出さず、みんなで楽しいことを見つけて過ごせたことが嬉しかったと思います。 ---家族のやりとりで、嬉しかった、助かったなということはあるですか？ --- 家族の対応で嬉しかったことは、3日間の避難生活の後自宅に戻ったのですが、電気も使えない、遊べるような状況ではなかった。そんな中でも父はふざけて、笑わせてくれて。母もずっと家にいてくれたので安心できたし、離れずにそばにいてくれたことが一番嬉しかったと思います。 ---先程お友達と被災したことや大変だったお話はせず、自分たちで楽しみを見つけたり、遊んでいたということでしたが、例えばどんな遊びをしていたのか教えてください。--- 間借り先が中学校だったので遊具は何もなかったのですが、近くの学校の中に小山みたいなところがあったので、いるはずのない小人探しを試みたり、冬は段ボールでそりすべりをしたり、自分の置かれた環境の中でできる楽しいことを見つけていた記憶があります。
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	学校生活に戻った時感じたことは、新しい学校生活が始まっても、本物ではないという不思議な気持ちがとてもありました。行事も、中学生の皆さんと一緒に運動会をしたり、午前中だけ授業などに混ぜてもらったり、校庭で放課後遊ぶことはできなかつたり、中学校のプールが使えなかったのも、他の小学校まで歩いて借りに行ったり、「普通の小学校生活を自分たちは送っていないんだ」と思いました。本当の学校がここではないという気持ちを長い間抱えながら生活していたと思います。 ---普通じゃない、不思議な感じだというのは、その後何年ほど続きましたか。--- 閉校する小学校5年生まで門脇小学校の児童として過ごしたのですが、ずっと本当の門小に帰ってきたと感じられなかったです。閉校して、一番傷ついたのがその時だったと思います。閉校した時に初めて「何かを失くす」という経験をしたので、なくなってしまう現実が一番傷つきました。 ---被災後、復興の間に色々なご支援をいただく機会があったかと思うのですが、印象に残っている支援で良かったもの、助かったと思う支援や、反対に疑問に感じた支援があれば教えてください。---

	飲み物の支援に助かったなと感じています。一番印象に残っている支援は、家庭科室に駄菓子屋さんを開いて、遠足のおやつをおもちゃの500円玉をもらって、計算しながらみんなで買うという支援をして頂いた時がありました。金銭面で苦しいお家もあったと思いますし、駄菓子屋さん自体もなくなってしまい、色々な配慮があって開かれた駄菓子屋さんでしたが、当時の自分たちにはとても特別感がありすごくワクワクした記憶があります。それが忘れられない支援だったと思います。 疑問に感じる支援は特になく、毎日のようにランドセル、絵本や、文房具など何も不自由がないほど支援していただいて、本当に感謝しています。
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	子どもとしての立場で理解されなかったなと思うことは今、記憶はありませんが、伝えられなかったことは、震災に対して何を思っているか、門小がもう少しで閉校することや、亡くなった友人がいることなど、自分の被災経験は伝えられなかったです。 ---思い返した時、伝えたかったことがあったけれど、伝えられなかったということですね。どうすると伝えられたと思いますか。--- 今考えてみても伝えられないのではないかと思います。私は家も家族も無事でしたし、自分の事を被災者じゃないと思ってきたので。でも周りでは家失くしたり、家族亡くしたりが当たり前だったことを考えると、時間をかけなければ伝えるのは難しいのではないかと今でも思います。 ---当時は被災直後に伝えられなかったけれども、徐々に伝えられるようになったのはどのくらい時間がかかりましたか。--- 幼稚園から高校生までずっと一緒だった友人と初めて「あの時どこにいたのか」という話をしましたが、震災から10年経った時でした。10年かかりました。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要だと思う支援は、自分がしてもらったような、思い出作りのような事。家庭科室で駄菓子を開いてくれた、夏祭りを開いてくれたなど。本当に苦しい状況の中で、楽しい瞬間をいただけることがすごく心の支えでしたし、大人になった今も支えてくれるような、一生忘れられない思い出になるのではないかと思います。 必要だと思う言葉は、自分のことを被災者ではないと思い続けてきたので、悲しさに大小はありません。自分が感じてきた思いや悲しみはずっと大切にしていいたいのだと声をかけたいと思います。 ---声をかけたいと言ってくださりましたが、そのようなお言葉をかけていただいたことはありましたか。---

	震災直後やその頃はなかったかと思います。自分が葛藤のようなものを抱えていることを誰にも言えなかった。大人になってから優しい言葉をいただくことはありましたが、それまではありませんでした。 ---今だからこそ思うということですかね。対応面はどうでしょうか。こういうものが必要だったのではないのか、人とかかわりも含めありましたら教えて頂きたいです。--- 必要だと思う対応は、自分の言葉にできない思いや話せないことがたくさんあったと思うので、被災に対して感じたことを作文や、詩などに書くことであれば子供の頃の自分にもできたのかなと。一人に伝えるとなるとすごく強張ってしまうけれど、その形であれば誰に伝えるでもなく自分の心と向き合えるので、少しでも伝えられたのかなと今は思います。
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）	進路への影響は、震災前から小学校の先生になりたいとずっと思ってきたのですが、「どんな先生になりたいか」と考えた時、「防災などをよく理解し、命を守れるような教員になりたい」という理想の教員像がありました。それは、自分が震災を体験していなければ想像すること、考えてみることもなかったかと思います。 生活への影響は、語り部の活動や、命を守れる教員になりたいと思っているので、毎日震災のことを考えています。震災当時、7歳の頃の経験で思い出せる記憶が一瞬でもないかと、思考していると思います。 人間関係への影響は、私自身とてもたくさんの人たちといろんな縁、繋がりをもらったと思っています。全く知らない人たちが自分たちを支援してくださり、語り部を通じて「出身校ではない門脇小学校の人たちについて知りたい」「自分の命を守れるようになりたい」と、思いを共にしてくれる方々との出会いがありました。そのようなことに私は凄く救われていると感じます。そういう人たちのいるところでこれからも生活できることを、本当に希望のようなものだと思います。 ---命を守れる、防災について伝えられる先生になりたいという事でしたが、石巻や地域で工夫されていること、意識していることはありますでしょうか。--- 石巻の被災状況をよく知ること。防災や命を守るためにできることは、その震災の教訓を伝え、繋ぐことなのではないかなと思っています。現在学生なのですが、自分の経験や聞いたこと、学んだことできるだけ多くの子どもたち、大人の方たちに伝えていこうという思いを持って取り組んでいます。 ---前の質問で伝えられる、話ができるようになったのは10年経てからとおっしゃっていましたが、語り部の活動をするようになったきっかけ、体験があれば教えてください。---

	震災から12年経った頃、女川で中学校の教員をされていた方が、現在別の中学校で校長先生をやっているらしく、その校長先生から「中学校の子どもたちが門脇小学校に見学に行くので当時の思い出や、被災した時どのように避難したか、何を感じたのかなどをお話ししてくれませんか」とお話をいただき、そこで初めて「やってみようかな」と。そう思ったのは、話す相手が中学生で子どもたちだったから、伝えてみたいと思ったのかなと思います。 ---そのとき子どもたちに、中学生に話してみて、気持ちには変化がありましたか。--- 話し終わってすぐ涙が出てきてしまい、伝えたい思いがあったのに伝えられないまま10年。語り部を始めるまで12年、不安も同じくらい残ってしまっていて。「子どもたちに伝わったかな」「伝わるといいな」という思いと、「自分なんかが話してよかったのかな」という思いが入り混じりました。なんという気持ちなのか、自分でもよく分かっていません。
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	震災の体験の消化は、当時7歳だったのでなかなか消化できませんでした。「どんな状況に自分は置かれているのか」「なんで友達が急にいなくなっちゃったのだろう」というのは3年生ぐらいまで分かっているようで分かってなかったと思います。4年生ぐらいになり、「もう二度とあの街は戻ってこない」「人にも二度と会えない」など、悲しみはどんどん強くなってしまっていて。「いつ消化できるのだろう」「ずっと考え続けて、これからも生きていくのかな」と感じます。 ---それは今も？--- 今もです。正解というものがないし、終わりが無い。考えれば考えるほど自分の気持ちや思いも巡っていくので、消化は難しいと思います。 ---語り部は震災の12年後から始められたとおっしゃっていましたが、今の気持ちはいかがですか。--- 始めて、伝え繋ぐ人になりたいと思いましたし、この経験を誰かに伝える使命があるのではないかと感じているところもあります。けれど、語り部活動のなかでいつもお話ししているのは、「自分は被災者ではないのではないか」という葛藤もあり、それをお話しすると、「被災者じゃないから話せない」と思って生きてきた人たちに会えて、そういう思いに寄り添うことが出来ると思っているので、私なりの継承の仕方があると考えています。

8.今の自分にとって震災とは何か？	今の私にとって震災とは、切っても切り離せない、良い意味でも悪い意味でも色々なきっかけを与えてくれたものです。人が亡くなる、地元の景色をもう二度と見られなくなる。悲しさや辛さ、命の大切さを教えてくれたのも震災でしたし、「自分が小学校の先生になりたい」「こんな姿になりたい」と思って頑張ってきたのは、震災後に出会えた友人や先生、支援して下さったたくさんの方々との縁があったからだと思います。私の人生の中で本当に重要な出来事だったと思います。
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~	子どもたちには、「みんなもできることが必ずある」と伝えたいです。自分の命も自分で守ることができると思いますし、子どもたちが守りたいと思う家族の命や友達の命なども、みんなが話しかけたり、一緒に命を守ろうという気持ちを伝えたりすることで、それがどんどん広がっていくと思うので、自分の力を信じて共に頑張っていきたいと伝えたいです。 周囲の大人の皆さんには、当時子どもだったからこそ、子どもだからわからないだろうと、色々な部分で感じるかと思うのですが、悲しさや辛さ、震災について触れてはいけないという気持ちを大人と同じように持っていると思います。ですので、そこに寄り添ってほしいと思います。 そしてたくさんの人たち、子どもや大人の方、地域の方など。みんなで守り合えるような環境づくりを共にしていきたいと思っています。 学校へは、地域で何かあったとき避難場所が学校ということもあると思います。震災後も地域に元気を与える場所でもあったと思っているので、子どもたちだけではなく、地域の方々の命も守れる場所であると思っています。学校が防災の意識を高め、呼びかけを行い、一歩踏み出す存在に学校がなっていけたらいいと思っています。

【石巻 B5】

【石巻 B5】東松島市 小学生（氏名不可 映像不可 音声不可）

実施日	令和7年11月20日	対象者	--
被災エリア	東松島市	当時の学年	小学5年生
調査項目	内容		
1.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	いちばん困ったことは、小学校5年生だったこともあり、両親や周りの大人がいろいろ対応してくれていたため、それほど困ったことはなかったかと思いますが、被害が大きかったことと同居していた祖父が亡くなったことで、遺産関係で両親が兄弟などと揉めるまではいかなかったとは思いますが、いろいろやりとりをした両親が大変だったのではないかと思います。自分が実際困ったことはそんなになかったと記憶しています。 怖かったことは直後なのですが、一旦車で避難して夜中揺れが収まって状況が落ち着いたかと思い、父と母と姉と私と車で家に帰ろうとしたのですが、水が引いてなくて家まで行けず、翌朝明るくなってから自宅の近くまで行ったのですが、流木とか流されてきたもので車では進めず、父が一人で自宅付近まで行ったのですね。一緒に生活していた祖母と曾祖母は家の中にいたのが見つかったのですが、祖父だけがいないと。祖母と曾祖母は自衛隊の避難車車両で回収されていったのを父が見届けて車に帰ってきたのですが、その時流木を避けながら行ったので、体中血だらけで帰ってきたのを覚えていてすごい被害なのだと、祖父がいなくなったのでこれからどうするかと両親がすごく落ち込んでいたのを覚えています。2日目3日目と自衛隊の避難車両や、手の空いている方々が、ご遺体を安置所などに運んでいました。祖父を探さなければいけないので、みんなで安置所へ行ったり、（地元の中学校が避難所になっていて）友達に会いに行ったりするために中学校へ行って、そこの2階の窓から安置所になっている市民体育館の入り口が見えるのですが、次々に運ばれてくる状況を目の当たりにして、それがいちばん怖かったと思います。		
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	直後に連絡が取れないからと、仙台に住んでいるおじが様子を見に来てくれて、避難生活3、4日目くらいで、姉と私だけを仙台の方に連れて行ってくれました。そこらご飯を普通に食べられるし、水道は普通に通っていたので電気は不通でしたが、その中でも普通に生活はしていたので特に困ったことはありませんでした。そういう中でおじも震災直前に奥さんを亡くして息子さん（いとこ）と2人暮らしだったのですが、大変な中でも私たちの面倒を見てくれたので助かりました。当時は分からなかったのですが、今思えばよく引き受けてくれたなって思います。 学校生活では、これといって特に思い当たることはないのですが、周りもそんなに小学校自体被害が大きかったわけではなく、津波の被害に遭った生徒たちもあまり数は多くなかったと思います。その中で、学校の新学期に遅れてきた時に「何かあったのだろうか」というのがあったのか、あまり深くは聞かず、いつもと変わらずコミュニケーションを取ってくれ、「どうしたの？」という話も特にせず、受け入れてくれていたので、そこは助かりました。		

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	学校に戻った時ですが、変わらずみんなと授業を受けられることがとても嬉しかったと思います。学校に戻るまでは、実際大変な思いをしたのは両親ですが、友達や地元と離れて暮らした期間でしたので、疎外感ではないですが寂しいという思いと、避難所にいるうちに祖父が見つかって、その直後ぐらいに仙台に行ったので、最後の顔は見られなくて寂しかったなという期間でした。そういった期間を経て学校生活に戻ったので、みんな変わらないでいてくれて、とても嬉しかったです。今思えば、避難生活が続いてあったかいご飯や、まとまった量はあまり食べてなかったと思うのですが、学校給食が普通に出了た時はすごくうれしかったですね。 支援なのですが、時間が空いてからいろんな著名人さんが来て応援してくれて、その時なでしこジャパンがすごい活躍をしていて、宮城県出身の鮫島さんという選手がサッカー教室に来てくれたりとか、音楽団の方がコンサートしに来てくれたりとか、スポーツ少年団でバレーボールをやっていたので、スポ少を対象に全日本の選手たちが教室を開いてくれたりとか、そういうところでは皆さんが体験できないような体験を次々に経験できたので、思い出に残っていることではあります。 ---ご飯があまり食べられなかったけれども、少し環境が変わったら食べられるようになったというお話があったのですが、食べられなかった時は、我慢していた感じでしたが、それとももっと食べたかった？--- 避難直後は東松島のコミュニティセンターで避難していたのですが、普通に会議室やステージのあるお部屋はあり、そこもパンパンでしたし、廊下も椅子出してみんな並べて待機しているし、人がすごく入っていました。そこで1日に具体的に何回かは覚えていませんが、食料などの物資が運ばれてきます。本当にトレイ1つに普通のおにぎりが並べられていて、それも人数分あるか分からない。それプラスお菓子や、バナナなどそういったものが出るのですが、1人1個と言われて取る。それが当たり前だったので、お腹はもちろん減っていたと思うのですが、自分の分はこの分だからと、そこは我慢していたのか、それが当たり前で過ごしていた感じです。 ---我慢することがこの状況の当たり前なのだという感じが小学生ながらにあったということですか？--- そうかもしれないですね。 ---普通の授業が始まったということだったのですが、震災前の学校生活と震災があって震災後また戻ったというギャップについて、何かお感じになられたことはありますか？--- 物が流されている子たちがいたので教科書が全部新しくなった。もちろん新学期だったというのもあるのですが、すぐに手元にあったのかな？ランドセル買い替えたりとか、体操服を買い替えたりというのである意味、
---	--

	気分がよく心機一転と思って、そんな深くは考えずに生活していたと思います。みんなも学校自体、地震の被害はあったかもしれませんが、津波の被害はなかったので、変わった様子は特になかったとは思いました。 バレーボールをスポーツ少年団でやっていて、その時全日本の選手とかが来てくれてスポーツ教室を受けに行きました。あとは支援物資や、小学生は衣類一式とか、靴なども直後は少しずつ入ってきて、もちろんサイズが合えばもらったりしていたのですが、こうやって物資を提供してくれるシステムはすごく素晴らしいと思いました。
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	子どもだったということが第一なので、親が仕事などいろいろ大変で、自営業をやっていたので道具などを全て流されて立ち行かないとき、そこから復興しようとしていろいろ忙しくしていました。本当に寝る暇も惜しんで忙しくしていたので、ここで自分がわがままで、「これ欲しい」とか、「こうしたい」と言っても迷惑になるだろうなと考えて、そんなにわがままというかあまり自発的に発言はしていかなかったような気はします。具体的にどういうシーンかと言われるとちょっとすぐには思いつかないのですが、それこそスポ少をやっていたので、身の回りのものは持って避難したので直近は良かったのですが、「サポーター新しく買い替えたい」とか、「靴を買いたい」とか、そういうのも今じゃないよなと少し踏みとどまっていた。両親に迷惑かけたくないというか、今ここで自分が話して迷惑をかけたり、結構強めの家庭だったので怒られたりするのではと思い、怒られないように怒られないようにと回避していたような気はします。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	直後の支援というと、物が無い状況なので、物資で皆さんが届けてくれたように、食べ物と、衛生面を考えると衣類とかは必要だと思います。 物の支援はもちろんなのですが、かけられる言葉はその人によって違うと思うので、逆に無理に言葉をかけなくていいと思います。子どもは子どもで感じる部分はあると思うし、言われなくてもできるというか、自分で飲み込んで対応はできると思うので。逆に中途半端に言葉をかけられると、ムツとするってわけじゃないですけど、「え？」とちょっと不思議に思う時もあったと思うので、その時々によって一概にこの言葉とか、こういう対応というのは難しいと思いました。それぞれ、その時々によってかけられる言葉、かけられない言葉、できる対応できない対応があるので。少しまとまらないですが。 ---無理に言葉を選んでかけなくても、逆に信じてほしいみたいなことですかね。--- そうですね。 ---ご親戚の方が面倒を見てくれて助けてもらったということですが、例えば具体的にかけられて嬉しかった言葉や印象に残っている言葉はありますか？---

	日常会話なので覚えてはいませんが、多分一番初めに避難所を何個か回って私たちのことを見つけてくれたので、「死んだかと思ったけど、みんな生きていてよかった」と言われた時はよかったって言ってくれるのだなと感じ、実際に本当に危険な目にあったという再認識になったことや、心配してくれて嬉しかったとは思いますが。 ---御自身が当時の子どもの時を思っというお話だったのですが、御自身が今になって大人目線で自分が当時大人だったらどういった支援や言葉の対応をされますか？今、お仕事でも携わっていらっしゃるという話ですね。--- 今は昔と違って、近所付き合いが本当にはないと思います。集団移転地でも大体同じエリアに住んでいた方がそのまま集団で移転してきてはいるのですが、昔と違うのかなと思うのが、ご近所同士の挨拶は会えばするのですが、密な関係で「ちょっと日中暇だからお茶っこ飲みさ行くか？」ということも特になく、そういったところで疎遠になっている部分もあると思います。同じような震災が来た時に、ご近所の助け合いが得られるのが難しい状況なのかなと思います。そこは行政でしっかり介入して仕組みづくりをしてほしいです。今、ハードの復興を終わってソフトに移り、それも終盤だという話ではありますが、「具体的に実際にどうなの？」となった時、全然ソフト面での復興はなっていないのでは、逆に疎遠になっていると思うので、いくら自治体自治会単位でそういうコミュニティを築きましょうとか、連携を図りましょうと言っても、一般市民では限度があるので、具体的に解決策は思いつかないです。行政などが主導になって地域づくりを密にしていくのは必要なのかなと思います。
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）	震災直後は小学校5年生。そこから中学校、高校と進学をしていったのですが、両親、子どもが生活するには両親に働いてもらってお金を稼いでもらわなければなりません。両親が自営で工務店をやっている状態で、震災で何もかも流されて危うかったです。どういう支援をいただいていたかは具体的には分かりませんが、一応仕事は続けられ、震災復興需要で工務店や不動産がすごい繁忙期に入りました。自分が中学校1年生や中学校3年生くらいまでは両親がすごく忙しく働いていたのですが、そんな中、父がくも膜下出血で倒れ、母も看病しながらお客さんを抱えているため仕事を止めるわけにもいかず、看病と仕事をやっていたら体を壊してしまいました。うつ病になってしまい両親がダウンしている中で子どもたち、姉はもう社会人になって1、2年目だったのですが、自分はまだ学生でさでどうしようとなった時に、直近は預貯金で何とかやっていたと思います。自分は進学すると言ったら、「ちょっと家心配だね」となり、被災児童で補助金はあったと思うのですが、祖母と身動きが取れないような両親2人と姉1人を置いて地元離れることが、ここに残すわけでもないなといういろいろ考えた上で就職という道を選びました。直接震災に関係があるかといえ

	ばそうではないのですが、例えば震災がなくて父が元気だったら、自分も学校に進学していたかもしれないし、逆にその環境に甘えて、どこかでグレていたかもしれないです。なので、今自分がここで生活できているのは震災のおかげもあったのかなとは振り返ってみて思いました。 生活面は震災で家もなくなって再建して集団移転地で生活を始めたのですが、工務店だったので周りのお客さんを優先して、自分家の再建がいちばん最後の方になってしまい、家が完成したのが、自分が社会人になってからでした。8年くらい経ってから家が完成して、やっと自分の家だと思える場所ができて、ほっとしました。建てるまで父はもとより、母がいちばん踏ん張ってくれました。一時期はうつ病でダウンしたのですが、母曰く私の就職を機に「こんなんでいられない」と復活してくれたので、立派な家も完成して家族みんなで引っ越して生活できているので、とても感謝しています。
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	震災の受け止め方なのですが、震災はもちろん悲惨な出来事ではあって負のイメージしかないのですが、それもあっての今までの歩みの一部なので、受け止めきれない、受け止められるかはあまりよくわかりませんが、自分の生活の一部として常にあったので、何か特別感というのはないのですが、消化するというのも共に歩んできたものなので、消化も何もいうところがありますね。自然に生活の一部として受け止めていることになりますかね。 継承については、特段被害は大きかったかもしれませんが、何か教えてほしいとか、語り部やってほしいとか、そういったお話はなかったので自発的にはありませんでした。一つ思い当たることとすれば、中学校2年生の時に、青年の主張という市内の中学生を対象に弁論大会があったのですが、そこで私は震災をテーマにして、当時の話や、それを経て将来的に自分はこういうことをしたいかをそこで発表してきた記憶があります。それ以外はないですかね。 ---弁論大会で発表されたことが何かのきっかけになりましたか？--- それまで自分が震災を経て思っていたことはもちろん、両親に話す機会もなく過ごしていましたが、両親も見に来て「そういうふうに思っていたんだな」と父にさらっと言われ、それはそれで少し恥ずかしいなと思いました。よく考えてはいなかったのですが、父からの発言で確かに自分の気持ちを言ったことがありませんでしたが、いい機会になったかなと。そこを機に何か関係性が変わったかと言われればそうでもありませんが。
8.今の自分にとって震災とは何か？	震災は自分にとって常に一緒にあったもの。小さい時、まず小学校5年生ですけどその時から常に何かを語る上で震災って起点になっているので、「震災の時何歳だったの？」とか、話題の中心にはあるのかな。何を語るにしても宮城出身ですとか言ったりすると「じゃあ震災の時大変だったね」とか。そういった話が出るので、自分にとっては一部というか、常

	と一緒にあったものですけど、周りからするとそうではなく、特別感があることなのかなと思っています。ただ、私にとっては生活の一部にあたりますという感じですね。 ---本当に普通の一コマ一コマっていう感じの感覚でいらっしゃるのですか？--- 全然逆に震災以前の話となると、小さかったので記憶が定かでないです。ただ何も考えず遊んで、何も考えず日常生活を過ごしていた状況で、そこで震災があって記憶がはっきりしたといいますか。もちろん日常は当たり前ではないというのはそこで認識しましたので、物事をしっかり考えるようになりましたし。震災からの記憶がはっきりしているので、何か比べるというよりはそれ以降のことが基準になっている感じですね。
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～	子どもへ残したいメッセージは、むずかしいですね。お子さんへは今を大切に、生活してほしい。自分は震災を機にいろいろ考えるようにはなったと思うのですが、子どもってそんなこと言われてもわからないから、とりあえず今を大切に楽しく過ごしてほしいと思います。 周囲の大人へは、自分が社会人になって行政で働いていますので、いろいろ経験してきた中で言いますと、周囲の大人へは常日頃生きていくので精一杯だとは思いますが、いちばん大事で優先してほしいことは自分自身のことを頑張りすぎないように過ごしてほしいです。大人が潰れてしまったら、もしその方にお子さんがいれば、お子さんが辛い思いをするので、まずは自分のケアをしっかりとしていただければと思います。できるような環境づくりをしていただければと思います。 学校へは、今と昔では結構取り扱いが違いますが、固定概念を押し付けるのではなく、のびのびとした学習できる環境づくりをしていただければと思います。未来ある、これからの方々は何か形に当てはめるのではなく自由にのびのびと学べる環境であってほしいなと思います。 行政へは一番むずかしいですね。自分に返ってきてしまいますので。今後もしこういう大きな災害がまたあったときは、要となると思います。大変な災害で被災したその瞬間ですが、復興後のことを考えた上で、制度や仕組みを組み立ててほしいと思います。復興移行期間は終わりましたが、震災当時に作った仕組みが今崩れ始めているといいますか、これから大変になるだろうなというフェーズに移っていますので、事後処理ではありませんがその時々頑張って仕事していただければと思います。メッセージになっているか分かりませんが要望です。

【石巻 B6】

【石巻 B6】石巻市 小学生 （氏名不可 映像不可 音声不可）

実施日	令和 7 年 11 月 20 日	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	小学 5 年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	地震自体の揺れがいちばん怖さを感じました。余震もすごく大きいのが何回もありすごく怖かったというのは覚えています。家が高台でしたので津波の不安はそこまではありませんでしたが、揺れはすごく怖かったと思っています。 いちばん困ったことはインフラ部分だと思います。電気水道が完全に止まってしまい、ガスはカセットコンロが使えたので良かったのですが、水道や電気が使えないとこんなにも不便なのかとすごく困りました。 ---揺れの怖さ、余震の怖さは、御自身にとってどんな感じでしたか？-- 14時46分のいちばん最初の揺れがすごく大きくて、地面が歪んでいるのではないかと感じるぐらいとても大きな揺れでした。下から突き上げてくるような揺れや、横揺れがすごく長く、この恐怖の揺れはいつまで続くのだろうと子どもながらに怖かったです。その怖いという感情が、余震が来るたびに「またあんな大きい揺れが来るのではないか」とか、「次は家が壊れてしまうのではないか」とか、「また学校に行けなくなるのではないか」などという考えとともに何度も何度も感じて、とにかく揺れが怖かったという印象でした。		
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	先生ですが、先生が地震直後に校庭に避難した後、親が迎えに来られなかった時に「先生が送ってくから大丈夫だから、家には絶対帰れるから」という言葉を先生が言ってくださったことが印象に残っています。あの時は子どもたちも大人の人たちも何が大丈夫と言える材料はなかったと思います。何もかもが不安の中で「大丈夫」という言葉は確信がなかったとしても、その言葉だけで少し安心できたと思いました。先生の言葉は結構印象に残っています。 周囲ですと、近所に住んでいた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」と言ってくださいました。自分の子どもに食べさせるご飯やお菓子なども少ない中で、私と私の妹にも分けてくださって自分の子どもと同じように支えてくださいました。助けてくださったことはすごく嬉しかったです。そのママさんがいなかったとしたら、小学校 2 年生だった妹を自分だけで守らなければならないと思っていたため、家に帰った時にそのお母さんがいてくださったのはすごく助かったし、ありがたかったと思います。 ---ご家族とは、すぐにお会いできなかった？ ---		

	母と会えたのは夜遅い時間だったと思います。日付が変わるか変わらな いかぐらいの時間になんとか職場から戻ってくることができ、そこでやっ と合流ができました。夜までは学校から先生に送ってもらい、友達のお母 さんの車でずっと夜中まで一緒に過ごさせてもらいました。母と合流でき ましたが、父は現場仕事のような、その日によって現場が変わる仕事で したが、震災の日は、父は牡鹿半島の沿岸部へ行っており、父は3、4日 ぐらゐに歩いて帰ってきました。車が目の前で津波に流されてしまったた め、なんとか歩いて帰ってきたと言っていました。4日ぐらゐで家族の みんなが再会することができました。 ---お会いした時にお父様から何かお言葉はありましたか？ --- 連絡が取れなかったのでみんな無事でよかったと言っていました。 ---4日ぶりだったのですね。しかも歩いて帰ってこられた。--- 車もありませんし、津波で浸水している場所を、体を使って歩いてきた と聞きました。
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	学校生活に戻った時は、給食がなかったので（1、2品途中ぐらゐから 出てきましたが）、給食センターが被災してしまっご飯が出せない状況 だったので、学校で給食がないことが不思議な感じでした。 私の小学校は、被災した大川小学校の子たちが私の小学校の教室に来て いました。他の学校の子がいるのも不思議な感覚がありました。大川小学 校はいろいろニュースなども見えて、同じぐらゐの子たちがたくさん亡 くなった学校で、その子たちの中には津波に飲まれて何とか助かったとい う子も同じ校舎の中にいて、合同で授業を受けることも何度かありまし た。そういう時に接し方や、どういう話に触れてはいけなゐとかがわから ず、「あまり家族の話はしない方がいゐのかな？」とかを考え、打ち解け るのに時間がかかりました。 支援的な部分で言うゐ、あまり具体的に覚えてゐないのですが、被災地 の支援として、スポーツ教室をやってくれたり、普段の学校の授業にない ようなことを支援の一環としてやってくれたり、団体名ははっきり覚えて ゐませんが、スポーツ教室で体を動かしてゐろゐろ教えてくれて、楽しか ったなと思ゐ覚えてゐます。 ---震災前とギャップはありましゐか？ 例ゐば授業をしてゐく中で物資が なかつたとか、不自由したゐたいことはありましゐか？ --- 基本的に学校で使う物で不便はなかつたと思ゐます。ただ、やはり大川 小の子たちの話ともちよゐと通じゐる部分がありましゐますが、人間関係的な部分 で友達自身は同じ小学校に行つて助かつてゐても、親御さんやその子の親 戚や兄弟が沿岸部にゐて被災したという話もちらほら講演で聞ゐてゐた

	ので、家族の話は話してはいけないという雰囲気があったと思います。小学校の頃だったら「家族とどこ行ったの」とか、そういう話はわりとしていたと思いますが、それができなくなったのは変化としてあったと思います。話題が変わることはありました。
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	大川小の子たちと一緒に授業を受けて学校生活をしていく中で、大川小の校舎が無くなってしまったことは、今思えば仕方がないことだと思うのですが、私たちは何も知らされず、学校へ行ったら大川小の子たちがいる状態で、少し戸惑う部分がありました。大人の事情で全然違う状況の子どもたちが、同じ場所に、同じ建物の中で、同じ空間で生活するというのが突然始まり、さらに同じぐらいの被災度だったら理解し合える部分もあると思うのですが、大川小は全然被災の規模が違うということで、すごく接し方が難しいと思いながらもなかなか大人には言えませんでした。子どもなりにその辺の苦悩はあり、強いていうのであれば理解されなかった、なかなか伝えられなかったことかなと思いますね。 ---大川小学校の生徒さんが学校に来ることは情報として言われた記憶はなく、しかしそれは受け入れなければならないと。-- 震災があったから仕方がないのでとにかく分かってくださいという感じだったと思います。さらっと言われ、驚きつつもいろいろとニュースで見っていたため仕方がないと思いつつも少し難しいなと。 ---御自身が大人になって振り返ってみて、その時に話しづらかったことは、どういったことを大人の方に伝えたかったですか--- 「学校は違うけど、同じ建物の中で生活するから子ども同士仲良くしてあげてね」と言われましたが、今まで会ったこともなく、震災以降の境遇が全然違う中で簡単に仲良くしてねと言われてもそんなに簡単なことではない。家族の話をしてはいけない、震災当時のことも話しちゃいけない、育った環境も違う。先生は簡単に仲良くしてねと言ったが、「それも難しいんだよ」と言いたかったかもしれない。だからこそ、支援やスポーツ教室のようなことがあった時は、言葉ではなく運動を通してスポーツで交流ができ、そういったことで少しずつ仲良くなれたかなと思います。そういう一緒にやるような支援があって良かったと思います。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	今の子どもたちに必要だと思うのは、例えば語り部さんなどの話を聞く伝承と、防災学習を合わせたような学習プログラムがあっていいのではないのかと思っています。震災をきっかけに県内にもいろんな伝承施設ができていますが、そういった施設を見ながら、実際に経験した人の話を聞くことによって、震災を知らない子どもたちに震災の怖さや震災が来た時の行動を学習するプログラムがあるといいのかと思います。学校でやってい

る避難訓練とまた少し違うと思っていて、当時そういうのがあったらよかったと感じます。

先程もお話しをしましたが、母が迎えに来られないとなった時に、担任の先生が言ってくれた「ちゃんとお家に帰れるから大丈夫」「ちゃんと送り届けるから」って言うてくださったのは、その確信がなかったとしても力強い言葉だったし、安心できる言葉だったと思います。震災当時の「大丈夫」という言葉はすごく安心できる言葉でした。ただの「大丈夫」よりも、その瞬間の大丈夫はすごく印象的な感じで、自分の中にも残っています。

印象的だった対応は近所のママさんです。すごく優しくしてくれて、自分の子どもと同等に扱ってくれて、すごく助けになったと思っています。その近所の方、他の方も私たちが子どもだったというのもあるのか、自分たちが食べるものも少ないのに「もらったからちょっと期限切れているけど食べて」とわざわざ持ってきてくださって、そういうのが人の温かさを感じましたね。近所の人も私たち子どもたちを見てくださっているのだと思いました。自分でも身を守らなければならない。震災直後の自助・共助の部分で、すごく公助の部分が追いつかない中で、2、3日目ぐらいまでは地域の人たちとの助け合いもあったなという印象ですね。

---学習プログラムというお話がありましたが、行政以外に学習プログラムに関わってくるのはどういった団体であったり部分だったり何かイメージされているところはありますか？---

実際は学校側とか教育委員会の絡みも出てくると思いますが、プログラムの中で実際に語り部をされている人がいると思いますので、語り部の方の話を聞く時間であったり、実際に目で見たり聞いたり、どちらの部分でも必要かなと思います。子どもたちは目を見た方が入ってきやすい部分もあると思いますので、実際にいろんな伝承施設を震災以降もまわって、自分の目でも見た上で話を聞くようなものがあったら、防災学習として震災伝承という部分も含めて入ってきやすいのではないかと思います。ただ避難訓練をするよりはいいような気はしますね。

私も今、震災復興伝承館の管理運営を担当していて、そういう伝承の団体さんに関わることが仕事の中でも増えていき、震災を知らない子どもたちに伝えるプログラムがあつたらいいなと、この仕事を通して実際当時の自分に振り返ってみても感じていたので、そういうのがあるといいなと思いますね。

---近所の方の対応で、自分の子どもではなくても公平や平等であったのは、当時の御自身にとってはどういう気持ちでしたか？---

食べ物や飲み物が本当に限られている中で、とにかく優しくかったですし、あったかい対応だと思いました。近所の方はお子さんが3人いるのですが、飴1つにしてもその時はすごく貴重だったのを、自分の子どもたちの他に

	ちゃんと分けてくださいました。災害時の窮地の時でもそうやって優しくできるっていうのはすごく素晴らしい方だと思いましたし、今振り返って思うと、同じ状況でもそういうことってできないと思います。自分の子どもが大事だと思うので、それでもやってくれたっていうのは本当にありがたいし、感謝しかないことなので、自分も同じような状況になった時に、そういう大人になりたいなと思いました。
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）	進路への影響というのは、あまりはっきりは覚えていませんが、高校に進学するときに、防災学習に力を入れている学校がありました。防災に関心があり、いろんな理由がありましたが、防災学習に力を入れていることもその高校を選んだ理由の一つだったので、無意識に震災から、防災ということに興味、関心があったのかなと、今思うと感じますね。実際、その高校に入ってみると、防災学習に力を入れているなという印象はありました。まず、校長先生から震災当時の話を聞く機会がありました。防災訓練ももちろんですし、いろいろ力を入れている方でした。その高校からの流れもあり、何らかの形で防災関係に関わる仕事もしてみたい気持ちも若干あり、何か人のためになれる仕事をできたらいいなと、うっすら思っている部分がありました。それで高校生の途中くらいから公務員試験の勉強を始めて、市役所を受けました。市役所を受ける時にも復興に関わる仕事や、防災に関わる仕事をしたいですと面接で答えて、今思うと無意識のうちに、震災が影響していたのかなと思いますね。 生活への影響は、父や母の職場が変わって、車も一台なくなり、少なからず生活への影響があったと思います。 人間関係の影響という部分は、友達と会話するときの話題にすごく気を使うようになりました。友達と家族の話をほとんどできなくなってしまったのはありました。それ以外の話題で話さないといけない。家族の話をできていた友達ともできなくなってしまったという影響はありました。 ---コミュニケーションを築いていく中で、お話のきっかけになる話題を選ぶように？--- 無意識に震災があってからはそういう話はしてはいけないと植え付けられていました。そういう話題を避けるようになったので小中学校ぐらいの時はなかなかそういう話できなくて。言葉も話題も選ぶし、自由に話せないというか、コミュニケーションをする上で感じていました。相手の家族についても結構センシティブな話だと思うので、家族で亡くなった方がいるようでしたらなおさらですし、大川小の子たちは友達がいっぱい亡くなっているの、さらにその当時は気を使いましたね。 ---震災前だったらあまりそういったこともなかったですか？--- そうですね。私も自由に話していたので、何でも話せる環境でしたが、だいぶ限られてしまいましたね。

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が多いかと思います。市役所に入庁して今の部署になってからが多いと思います。震災伝承館の仕事に関わるようになって、「震災当時どんな感じだったの？」と聞かれることが多く、それで自分は被災した時、こういう感じでしたと話をする機会は何度かありました。入庁してすぐくらいの頃は全国からの派遣、全国の自治体からの地方派遣の方々と、震災自体を経験していない西日本の方とか、こちらの方の職員さんが結構こちらに来ていて、「震災当時いくつだったの？」や、どういう感じだったのと、聞かれて話せる範囲で話をしていました。でも、話を聞いてもらえるというのは、私には震災のことを知ろうとさせてくださっている時に伝えることができてよかったなと思っていました。 震災と一括りに言っても、それぞれの被災状況は全然違っていて、私は震災の被害が少ない方だったと思います。だから東日本大震災の被災者という枠でまとめられたときに、大した被害を受けていないのに同じ枠に入られているのかなとモヤっとする部分はあります。本当に被害が大きかった、亡くなった方に申し訳ない気持ちが、当時も今も若干あります。
8.今の自分にとって震災とは何か？	自分にとって震災や災害自体というのは肯定できるものではありませんが、自然災害はいつ起こってもおかしくないもので、あの当時、東日本大震災で本当にいろんなことを知ることができた。ある意味いい機会ではあったと思います。いろんなことを学ばせてくれた。学ぶ機会になったと思います。恐怖や、災害津波地震の怖さを、身をもって体感し、備えが本当に大事ということを知ることができました。震災は、絶対にこの震災の記憶は後世に伝えていかないといけないものだなと思います。当時被災地で震災を経験した人は、全国的に見たら少ないと思うので、被害自体は少なかったけど、実際震災を経験した一人として今後震災を知らない人たち、震災の時に生まれていなかった子どもたちとかに伝えていく必要はあると思います。
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～	子どもたちにはさっきも言ったように、学習プログラムのようなものを通して、この土地ではこういうことがあったのだととにかく伝えて教えてあげたいです。震災で同世代のたくさんの子たちが亡くなりました。そうしたことを二度と繰り返さないように、風化させないように伝えていく必要があると思います。とにかく自分の命は自分で守って、でも大人にも頼って、津波から高いところに逃げてというのは、とにかく伝えたいです。 自分も周りの大人の方たちにたくさん助けてもらったので、周囲の大人の方には、子どもがいたら助けてあげてほしいと思います。知らない子どもとにかく助けて、安心できる言葉を掛け続けてあげてほしいです。 学校の方には、震災で精神面に影響を受けている子どもたちのために、カウンセラーや養護教員の先生などを増やして、思いを吐き出す場を作っておいてほしいと思います。

【石巻 B6】

	行政の方には、できる限り震災前と変わらず子どもたちが過ごしやすい、大きな環境の変化が少ない学校生活を送れるような支援を様々な面でやっていただけたらと思います。
--	---

【石巻 B7】

【石巻 B7】 石巻市 小学生 （氏名可 映像加工 音声可）

実施日	令和 7 年 11 月 2 0 日	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
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	答えやすいことは怖かったことです。津波が来たときは家族で祖父母の家に居ましたが、避難場所に避難する時間もなく、階段を 2 階に上がって間一髪でした。津波が海岸の真ん中辺りまで来ているのを目で見たときは、本当に目前に迫っているようで怖く、不安でした。津波も 1 回では終わらず、第 2 波、第 3 波と来るということを暗くなった後に家族やラジオが言っていました。本当にこの家が無事であるのかがいちばん恐怖だった記憶がありますね。 困ったことに関しては、なかなか順番をつけがたいのが正直なところですね。日常生活が一定の期間送れなくなってしまいましたので、普段の生活ができないことがいちばん困ったことだと思います。 --- 普段の生活では色々あったと思いますが、特にどのようなことがありましたか。 --- 「明かりがない」ことがいちばん大きかったと思います。懐中電灯で少し照らして過ごすといった環境でした。あとは普段のようにテレビを見るなど、明るい環境で生活することができなかったのがいちばん困ったことですかね。怖かったことの話にも繋がりますが、暗いとどうしても遠くの火災などが目立って見えました。		
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	私はすぐに小学校を離れましたので、先生や友達とはしばらく会う機会がありませんでした。家族の話ですと、被災を免れた地域に住んでいた親戚が、1 週間ほど経ったあたりに避難所へおにぎりを握って来てくれました。それまでもまともな食事を摂れてはいたのですが、缶詰以外の温かいご飯を食べることや、身内の温かさ、食事がいちばんおいしく食べられたことが家族や周り身内の対応で嬉しかったことです。家族は結局みんな同じ状況ですので、嬉しいことはそんなに記憶にはありません。 --- 御自身がお友達同士でお会いした時にかけられた言葉などは覚えていますか？ --- 覚えていません。		
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	学校生活は震災でバタバタした状態で転校していますので、もともと 1 年生の時に通っていた学校生活が続いたわけではありません。戻ったというよりも、直後に転校して新しい学校での生活でした。隣の小学校に転校しましたので、保育園時代の顔見知りというか、知っている友達も多かったため、他の知らない地域に転校していった友達よりはなじみやすい環境		

	だったと思います。元の生活と続いていたわけではないので、そこは難しいかと思います。 支援に関しては正直、具体的にどういった支援があったかはパツと思いつくかもしれませんが、学校生活でいうと物資、下敷きのような文房具をたくさん受け取った支援はありました。どういった経緯で手元にきたかは分かりませんが。 ランドセルなども流されたのですが、それも身内から受け取ったので、身内親戚含めて、被災した自分にいろいろなものの支援を感じました。 ---学校生活以外でのところで支援とか受けられた印象はありますか？例えばボランティアで来られたとか。--- 当時小学1年生だったので、直接的にお世話になった記憶はあまり思いつくせないのですが、自分以外の周囲だと家の瓦礫の撤去作業、避難所での炊き出し等はボランティアの方などが当然やってくれたと思います。 ---先ほど御自身が小学校1年生だったということでお話を伺ったのですが、一緒に遊んでくれた人がいましたか？--- 子どもは、意外と適応能力が非常に優れていると思っています。本当に初めて会ったような人でも同じ避難場所や、教室の中の比較的年齢が近い友達と、何がきっかけかは分かりませんが、自然とコミュニケーションを取っていた記憶はあります。支援、こういうことは少し答えにくいというか、難しいですね。 ---支援という括りではなくてもコミュニケーションを取って遊んでくれたのは？--- それは年の近い方ですね。遠くから来た人ではなく、多分地域に住んでいる子どもたち同士で交流がありました。
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	あったと思いますが、特別心に残っていることは全然無いです。無いのが正直なところですよ。意外とその場、その状況での生活に適応していたと思います。先程の転校のエピソードも含めて、それほど知らない場所に行ったわけでもないですし、大きく環境が変化したわけでもありませんので。あまり理解されないとか、伝えられないということはないです。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	「被災者の必要としているものが何か」をぜひ支援で、感じ取ってほしいです。千羽鶴や寄せ書きは、そういうのを贈られてどうしようもないわけでは 아니ですが、もっと後の段階で送ってほしいと思います。何が必要かは、状況によって大きく変わらと思うので、ありがたい気持ちですが、何かしらお助けくださるときは、被災地で求めているニーズをいかに上手い具合に感じ取っていただくか、しかないと思いますね。あまりやりすぎ

ると、今度は「やってもらって当然」のようなところが出てくると、東日本大震災のことでも聞いたこともありますので、適度な距離感が必要だと思います。具体的にどんなものが欲しいかは、全部欲しいので、多分被災された方にとっては難しいかと思います。

言葉に関しても同様に、「頑張ってね」とか、そういう言葉は逆に「これ以上どう頑張ればいいのか」という風に捉えられかねないので、必要以上に言わない方がいいのではないかと思います。

印象的だった支援に関しては、やはり自衛隊などの力が非常に大きかったと思います。水もそうですし、少し時間が経つとお風呂のサービスなどもやっていただきました。炊き出しは自衛隊以外でも、誰ということなく来ていただきました。あとは大手の牛丼チェーン店の炊き出しカーで、車にいろいろなものを大量に持ってきてくださったこともあったので、食事の支援は特に覚えています。ということは、いちばん必要な支援というのは多分、食事になると思います。

言葉。知人に「助かっていてよかった」とか、「無事でよかった」といった言葉をかけられた記憶があります。自分がいた地域はかなり津波の被害も大きく、石巻市内の中でも1番、2番に甚大な被害があった地域だったので、なかなか情報が得られない状況の中、周囲には死んだと思われていたようでした。そういった状況で「無事でよかったね」「助かってたんだね」と、さまざまなところで会うたびに周りの人に言われていた記憶はあります。印象的だった対応も難しいですね。思い出せないというか、記憶にありません。

---自衛隊の方の支援の中で、お風呂とかお水その他何か印象に残っているのはありますか？---

直接私が受けたわけではありませんが、やはり救助はすごく大きな力になったと思います。あとはご遺体の搬送も、自宅に戻る途中で自衛隊の方が毛布にくるんで担架で運んでいる姿を見たので。きっとそれは亡くなった方だと思うので、普通の人がやりにくいような部分、難しい部分は自衛隊のおかげで復旧が進んでいたと思います。最初に避難所に行って口に入った食事も、たしか海上自衛隊が何かのヘリが届けてくれた物資だったので、いちばんそういった時、有事の時にとても助けて下さった方々なのかなと思います。

---先ほど御自身からも、その時に合わせたニーズという言葉がありました。時間が経った今振り返って、このときにはこういった支援が必要だというのはありますか。---

小学1年生だったので。自分ではそういった視点で生活を見ていたわけではないので、あまりないです。

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）	進路に関しては多分影響はないと思います。ずっと市内にいましたので。人間関係は難しいです。震災がなかった時の状態は想像できません。震災あつての今になってしまうので、転機というような捉え方が難しいですね。 ---この経験があつたから自分はこの進路を選んだとか、あと人間関係でいうとコミュニケーションの取り方とか。--- 経験した身として、今大学の卒業研究で、震災の伝承活動をどうやって今後継続していくかといった研究をやっています。そういう意味では震災を経験したからこそその発想なのではないでしょうか。ただ、そういった捉え方をしたこともないので、あまり話せることもないですね。 ---今大学で勉強されているのがその伝承についてということは、どういったきっかけで？--- 純粋な興味ですね。「こういうことをやっていますよ」ということを目にしたので、自分も施設で解説などをするような活動をしました。中に入ってみると、なかなか担い手というか、人材部分の育成も含めて、うまくいっていないだろうと思って、今卒業研究を進めているところです。
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	震災の体験は起きてしまったことなので、受け止めるしかありません。今はどちらかというと体験を話す側に回っているので、聞きたいという人が聞きに来るので、そういう人に向けて自分はこういう体験、経験しましたよとか、皆さんもそういう場面になる可能性がありますよ、といったお話をしています。こうしてできるのも周りがみんな無事だったから、ある意味向き合っているのかなと思いますね。 ---お話しする側がある、ということでしたけれども、どういった場面でそのような機会がありましたか？--- そういう活動をしていますので自然と、日常的にしています。今は解説や展示案内を含めてやっていますので、特別やっているというよりは、お金をもらってアルバイトのような形でやっています。 ---それは語り部というようなことですか？--- 回数は少ないですが、語り部ももちろんやっています。 ---難しかったかなというようなところはありますか？--- あまりありません。先程も言ったように周りがみんな無事で、そんなに大きく失ったものは多分なかったので、時間経過とともに進んでいったという印象が今はあります。

8.今の自分にとって震災とは何か？	全員が全員経験しているわけではありませんし、なおかつ多分、自分たちの世代が震災を覚えている最後の世代だと思っています。起きたことは変えられないので、それをどうやって次の世代に伝えていくかという感じですか。「使命感」とまで言うとは少しかっこつけている感じになりますが、こういうことが14年前にあったと伝えていくことなのかなと。それは多分、経験がある人たちが引っ張っていかなければならないと思いますね。
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～	今のこの辺りの子どもたち、三陸沿岸に生活している子どもたちには、もう1回あのクラスの災害が来ると思っていてほしいと思います。死ぬまでに1回は経験することとして、そういったことを考えながら東日本大震災をぜひいろんな情報を通して知ってほしいです。そして震災に限らず、そういう一瞬で大きく変わってしまうような可能性があることも知っていてほしいです。地震、津波で家族が亡くなる可能性もあるし、同級生が亡くなるというような可能性があるので、大切に過ごしてくださいという感じでしょうか。 学校では、いかに先生方が防災学習とかを真剣にやってくれるかということが重要になってくるのかなと思います。そこは多分行政にも通じる部分なのかなと思うし、大人にも全員に通じるのかなと思うのですが、本気になってその部分に向き合えるかというのは非常に重要になってくるのかなと思いますね。そこを向き合えれば、仮にこの後、何年後か先に同様の災害が起きても、亡くなっている人の数は今回ほど、半分、もしかしたら1万人ぐらいで済むかもしれないですし、それがあまり活かされていないというか、大切にされていないのであれば、多分、今回の2万人を超えるのではないかと思いますね。 大人へは、周囲の大人が、災害が起きたときにいかに地域の人だけで避難所運営とかに働けるかが重要になってくると思う。どうしても、行政に頼っている部分や、やってくれるでしょうみたいな感じがありますので、先日のカムチャツカの地震の時も避難場所に市役所の職員が来ていないという声も聞いていたので、そこを頼らずにいかに自分たちの地域の人でできることをやっていくかを、考えるべきだと思いますし、それが課題だと思います。 難しいですね。行政に対して。どうやって活かしていくかは、非常に重要になっていくと思いますね。特に、宮城県内で亡くなった方は他の3県よりも多いので、そういった意味ではちょっと引っ張っていくぐらいの力があってもいいと思いますね。それだけではないので、守備範囲が広いのでそういうところはぜひうまく具合にやってほしいなと思いますね。 避難訓練の想定とか見ていて個人的に思う部分もあるので、どうしてもいくら備えていても想定外というのは起きてしまうので、それを少しでも減らせるように、できる限りのことはやっていくべきかと。行政に限らず全部の子ども、大人も学校も含めて思います。

【仙台ⅡA1】

【仙台ⅡA1】多賀城市 小学生（氏名不可 映像可 音声可）

実施日	令和7年11月30日	対象者	--
被災エリア	多賀城市	当時の学年	小学2年生
調査項目	内容		
1. 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、やはり普通の生活ができなかったところが一番です。生活インフラが止まって、トイレや食器を洗ったり、料理作ったり、何にしても全て電気やガス、水が必要なのだなと小学生ながらすごくそう思ったことは覚えていますね。 怖かったことは、両親から後から聞いた話になるのですが、震災直後に余震が結構あって、当時の私は余震が起こるたびに大人の誰かに怖くてすぐつかみにいったり、しゃがんだりしていたという話を聞きました。 ---今、困ったことでお水の話が出ましたが、何かこういう場面で本当に困ったなという状況を一つ教えてください。その状況とその時の気持ちを教えていただけますか。--- やはりトイレは水を流さないと流れないので、一回一回ボタンではなくて水を汲んで流してというのがすごい手間だなと、小学生の時は思った記憶があります。 ---記憶としては、御自身の記憶というよりはこうだったよということで、余震の時のことを聞いたりされたのですね。余震の時、その後の余震の記憶というのはあまり残ってないのですか。--- そうですね、一回大きい余震があった時、夜でしたか、すごく怖かった記憶はあるのですが、それ以外の小さい余震に関しての記憶はあまりないです。		
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	周囲の対応で嬉しかったこと、助かったことは、これも後から聞いた話にはなってしまうのですが、当時の小学校の先生方が、自宅のポストにハガキか手紙みたいなのを一人ひとり回って送ってくれていたみたいで、震災直後というよりは、祖父祖母の家から自宅に戻ってから分かったことだったので、すごく嬉しかった記憶はありますね。 家族の対話で嬉しかったことは、震災が起こった時、近くにいたのがリビングにいた祖母だけだったので、その祖母がすごく自分のことを守ってくれるような形で声をかけてくれたり動いたりしてくれました。すごく助かったなっていう記憶がありますね。 ---はい、ありがとうございます。先生が書いてポストに。そのお手紙が入っていたのは震災の後、どのぐらいの時期ですか。---		

	多分そうだと思います。多分、自分が祖父母宅から戻ってからなので、そんなに期間は空いてないと思います。おそらく何週間とかそういったくらいの間だったのかなと思います。 ---お友達とのやりとりで嬉しかったこととか助かったこと、何か覚えていることはありますか。--- そこまで記憶はありませんが、おそらく、みんないつもと逆に変わらない対応というかやりとりで、いつも通りで、震災後も同じように話すことができたので、そこに安心したのは覚えていますね。例えば、友達といつもやっているやりとりや、ノリみたいなことが、震災があった後でも変わらなかったで、それが安心感につながったと思います。
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	学校行事で当時の修学旅行先が当初は福島県だったのですが、震災の影響で秋田に変わりました。通っていた学校では、それ以外は特段変わったところはなかったと思います。 ---修学旅行先が変わったことで、何か自分の気持ちとか、お友達の気持ちで何か変化はありましたか。--- そうですね、福島が修学旅行先で、当時学芸会でやろうとしていたのも白虎隊、福島にちなんだものだったので、白虎隊の会津若松に行けなくなったことはすごく残念で、そのことを友達と話していたのは覚えています。 ---いろんなところからの支援があったのかなと思いますが、印象的だった支援や、こういう支援があってそれをこういうふうに感じました、また助かりましたとか、反対にちょっと疑問だったなとか。どちらの面での感想でも構いませんので、どんな支援があってどう感じたかというのを教えてください。--- 当時サッカークラブに所属していました。どこの支援団体か忘れましたが、サッカー関係で全国からサッカー用具の支援をいただきました。たとえば靴であったり服であったり。自分のチームに全国からこんなに多くの量が送られてきたので、ここまで支援いただけるのだなと、率直に本当に嬉しい気持ちになったことを覚えています。その後、おそらく2年後かそれ以降に、宮城県のサッカー協会さんの方で、（2002年の日韓ワールドカップが自分の生まれ年だったので）その生まれ年で、宮城県で被災に遭った人たちが被災地代表みたいな形で、日韓ワールドカップの10周年記念という形で、韓国の大会で県代表としてサッカーさせていただける機会をいただきました。その費用もサッカー協会さんの方で負担していただいたという話を後日聞きました。今もサッカーを続けているのですが、その経験がすごく自分のサッカー人生において転機になったというか、そこ

	が今の私がサッカーを続けている原点になっているので、すごく感謝しています。 ---サッカーの道具だけではなくて、大会とか様々なことでご支援いただいたことが、御自身にとって大きな助けになったのですね。反対に疑問に思った支援はありましたか。--- そうですね、私の自宅や付近は被害が少ないところだったので、給水車とかは来てくれるのですが、当時はその回数が少なく、給水をやっている遠い場所に行かなきゃいけないのはすごく記憶に残っています。ただ、給水に回っている方も大変なのだろうという気持ちはありました。給水に行く距離や並ぶ時間がすごく長かったのは当時覚えています。その辺をもう少し、大きい災害があった時に改善できないかなとはすごく思いました。
4.子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	伝えられなかったこととしては、当時の自分の性格的には結構大人しいほうだったので、率直に怖いとか頼むということが多分できなく、周りの家族に接してもらわないと助けを求められない状況だったと思います。先ほどの余震の話でも、何も言わずに掴みに行ったりとかしゃがんだりしたという感じだったので、当時は怖くても迷惑かけちゃうと思って言い出せなかった記憶があります。 ---どんな働きかけがあれば大人とか周りの人にお話できたか、またはどんなことがあったらお話できたのですかね。--- 震災直後、周りの家族も結構切羽詰まっている状況ではあったと思うので、話しかけやすいようないつもの穏やかな雰囲気だったら、おそらく話しかけられたのかなとは思いますが。ただ当時の状況からして難しかったとも思います。自分の場合は家族が気づいてくれているところがあったので、子どもがいたら声をかけてあげるとか、表情とか動きから感じ取ってあげることが大切かなと思います。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	先ほども言いましたが、給水の部分がすごく記憶には残っています。給水で長い距離を車で行くこともありました。そうすると、どうしても車を使うことになりガソリンが必要になります。近くにガソリンスタンドがあったのですが、長い行列になっていました。ですからその給水の場所をなるべく地域の皆さんに近いところにさせていただく必要があると思います。ガソリンに関しての改善や支援は具体的には浮かばないのですが、ガソリン等に関してはとにかく何とかしてほしいとは思いました。 ---当時は子ども一人でも給水に行かれていたのか、それともご家族と給水に行かれていたのか、あと周りの小学校、中学校、高校生たちも結構給水していたのか、その給水の状況とその時のお気持ちを教えてください。---

	給水は基本、両親どちらかと一緒に二人で行くという形で、覚えているのは自分の通っていた小学校に給水しに行って、そこに自分と同じくらいの年齢や同級生がいたのはすごく覚えていますね。 ---子どもの皆さんも給水のお手伝いをしていた。--- そうですね。 ---その他にこういう言葉をかけてもらえたらなとかどうでしょう。--- やはり当時子どもで怖かったと思います。安心させてあげられるような言葉とか、具体的にと言われるとちょっと難しいのですが、声をかけてあげると小さい子どもも少しは落ち着ける、安心するかなとは思っています。
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）	基本的に進路、学業に関しては、あまり影響はありませんでした。現在自治体職員です。自治体の職員を目指すきっかけは、当時の自治体職員の方の支援のお話を聞いたことでした。自分もそういうふうに人を助けるような仕事に就きたいなと思いました。中学高校あたりで自治体職員を進路として考えた時に、その影響はあったとは思っています。 生活への影響は、やはり大きい災害として体験したので、東日本大震災以降の災害に対して、個人や家族でできるような対策とか、水を多めに買うとか、そういった部分は意識するようになりました。 人間関係等への影響は、そこまで震災直後は考えていませんでした。やはり被災のあるなしで東日本大震災の捉え方は違ってくると思います。何度か福島県に行く機会があり、その方々の被災経験の話も聞きました。被災をした方とそうでなかった方で捉え方も違うし、心に負っている傷の部分も違うことを感じました。被災した方との接し方には自分の中では気をつけました。言い方があっているかわかりませんが、仲間という言い方もおかしいですけど、すごい共感しながら被災に遭った方と話した記憶があります。そこで仲良くなった方々もいるので、やはり震災は人間関係に影響していると言えるのではないのでしょうか。 ---人間関係のところで、人生の転機としての震災や人間関係の部分で何か思い当たることはありますか。--- そうですね、基本的にはないのですが。 ---先ほど、どんな支援があって、どんなことを感じましたかという質問の時に、サッカーの支援のお話を伺ったのですが、今もサッカーをされているのですか。--- そうですね。あくまで自治体のチームでやらせていただいています。

	---サッカーを支援側から伺いましたが、サッカーをどんなふうにされてきて、それがお友達関係にどう影響したか、そのあたりちょっと教えていただいていいですか。人生の転機の中にサッカーも入るのかなと思います。--- さっきもお話ししたのですが、県のサッカー協会さんからいただいた後に、自分の多賀城市のチーム以外にも古川とかのチームの人たちも代表として選ばれ、その人たちと仲良くなったのは覚えています。そこからその大会でいろんな県の代表や、韓国のクラブチームなど、そういった方面でも仲良くなりました。あとは日本に戻ってきて日本でもその大会があって、日本に在籍している多分ブラジルの代表やドイツ代表とも試合をやらせていただきました。そこがすごい刺激になったのは覚えています。もともと小学2年生の夏からサッカーを始めたのですが、正直始めたきっかけが2歳上の兄の影響で、自分もいっしょに始めてみようという程度だったのですが、その大会とかの経験を得て楽しいと思うようになって、そこから今に至っています。サッカー人生としてすごい転機になったのは、やはり当時のサッカー協会さんや、サッカー用具とかを支援いただいたこと、自分にとっては大切なポイントになっているかなと思います。
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	震災体験の消化、継承は多分、自分の口からはちょっと難しかったのはありましたね。自分はそこまで大きな被災に遭ってなかったのですが、やっぱりあまり口にすると気分的に落ち込んだ感じがにはなっていたので、お互い被災に遭った方同士であれば話すことはあったのですが、実際に継承という部分では自分の中では難しかったかなと思います。 ---周りの方から、お友達とか職場の方とか何かのイベントとか何かで出会った人たちから、震災の時の話を聞かせてほしいみたいな、そういった周りからのお願いみたいなことはいかがでしたか。--- お願いというか、聞かれれば自分の口からというのはなかなかないですけど、そういう話す機会があれば話させていただくような形はありました。 ---そういった形ではお話はされた機会もあったってことです。--- そうですね。 ---継承のあたりに少しご関心はありますか。--- 震災後に生まれた方が今の子どもたちに多いと思うので、防災訓練とかも自治体職員として対応させていただく中で、やはりどうしても訓練という形で、本番同様にという形では受け止めてもらえてないなと実感があり

	難しかったです。逆に継承して、これからの小さい子どもたちの被害をなくすために伝えていかなければいけないとは思いました。 ---今、自治体の職員さんということだったのですが、今の業務もしくは今までの業務の中で、そういった何か震災とか災害に関わるようなことはありましたか。もしあれば、その内容とその時どんな思いがあったかというのを教えてください。--- 何回かそれこそ最近だと、大雨の被害で現地班という形で対応させていただいたとか、あとは被害の調査も何回か行かせていただいていたね。あとは昔だと地震があって、すぐに夜中に対応に行ったのはすごい記憶にありますね。やはり地震だと津波注意報・警報が出される場合もありますが、震災の経験がある大人の方はすごく覚えていてすぐ避難してくれるのですが、津波注意報・警報でもそんなに来ないだろうと思っている方も中にはいるのかと思っています。そういう方々にはすぐ避難してくださいと伝えに行かなきゃいけないと、現地班など持ち場のところには、すぐいけるようにいつもしています。
8.今の自分にとって震災とは何か？	私にとって震災は、これからの災害や自然災害に対して、防災の部分は難しいと思うのですが、減災被害を減らすことはできると思うので、その震災の経験を活かしてという言い方が合っているかどうか分からないですが、活かせるように、これからの被害を減らせるようにしていくための経験として、震災をずっと心の中で思っていきたいと思います。
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~	子どもへは、直後は怖い思いををすると思うのですが、自分もそうでした。しかし周りの、全国の方とかにすごく温かい支援をいただいたので、そういった支援をもとに、そこで怖い思いをしても気分が落ち込むだけじゃなくて、その支援を受けてまた立ち直ってほしいなと思います。被害に遭ってもその周りの大人や、全国の方が助けてくれるというのは伝えたいと思います。 周りの大人は、自分も含めてですけど、お年寄りの方とか動けない方とかは震災直後にいると思います。第一優先は自分にはなると思うのですが、震災とか災害があった場合、なるべく周りを見て声がけとかしてほしいと思います。 自分の記憶ではいつも通りの学校生活が戻ってきたことが本当に嬉しい気持ちでした。おそらくこの学校も最初は避難場所として使われると思います。先生方は大変だと思うのですが、子どもたちは普通の学校生活を送れることが何より嬉しいと思うので、それを思い頑張っていたきたいと思います。 行政へは、自分も行政職員なのですが、やはりこの震災の経験とかこれまでの震災災害とかの経験をもとに、防災、減災や現地班とかの対応の部分をもっとちゃんと今まで以上にやっていきたいと思っています。

実施日	令和7年11月30日	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	高校1年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	直後に困ったことは、コンタクトレンズをつけていまして、すごく小さいことになるかもしれないのですが、高校で被災したので、そのままつけた状態で家に帰れなくなったので、1週間ずっとつけたままになって、目がパサパサになっていたなということ覚えています。 他には、1週間高校にいたのですが、その間かその後に小学校の避難所に移った時に生理が来ました。ちょっと記憶が曖昧なのですが、たまたま自分で生理用ナプキンを持っていたのでそれを使ってはいたのですが、あとは小学校の避難所に、確か支援物資の中にもあって、使えないと困りはしなかったのですが不快感を覚えました。お風呂にも入れなかったのも、それが嫌だったなっていうのがあります。デリケートゾーン用のウェットティッシュみたいなものがあればよかったなという記憶があります。 怖かったことは、震災直後に原発が被災したことがちょっと噂で流れてきました。情報がすごく錯綜していて、雨に放射能が含まれるから雨に当たっちゃいけないとか、あとは水に含まれるから水道の水がとか、そういう噂が飛び交っていました。それが実際どうなのかがわからないので、友達と「そうらしいよ」と話をして、すごく怖かったという記憶があります。 ---コンタクト付けっぱなしということでは、それに対して何もできなかった感じだったそうですね。--- 先生方も、その時高校に残っている生徒たちにいろいろしてくれていたのですが、コンタクトレンズのことは言っても困るだろうと思って言わずにいました。親とは連絡が取れたので何日目かにその話をしたのですが、母もコンタクトレンズでしたが、自分の分は持ってきたけどあなたの分は持ってくるのを忘れたと言われました。当時コンタクトレンズはつけていたけど自宅用の眼鏡もまだ作っていませんでした。つけてないと本当にすごく視力が悪く、見えなくなってしまうので、外すこともできませんでした。 高校にいる間はドライアイ用の目薬があったのでそれをつけて過ごしていました。小学校の避難所に移る時か移った後ぐらいにメガネ屋さんに行って、在庫のコンタクトレンズがあるということで、そこで新しいものを購入して、ようやく新しいのを付けることができました。		
2. 周囲（家族・先生・友人など）の対応でうれしか	私は一週間高校にいました。他の家族はみんな一緒に父母と妹、祖母が同じ中学校の避難所にいました。4,5日後ぐらいに父が中学校から高校まで迎えに来てくれて、歩くには遠い距離だったのですが、そこを歩いて迎えに来てくれました。多分、まだ瓦礫の撤去とかも全然進んでいない中だったと思うので、歩くのも大変だったと思います。迎えに来てくれたのが		

ったこと、助かったこと	嬉しかったです。迎えには来てくれたのですが、私、当時、父には言えなかったのですが、高校から動きたくない気持ちがあったので、迎えに来てくれたけど今はいけないとなって、そのままあと 2,3 日高校にいました。ただその大変な中でちゃんと来てくれたのが嬉しかったです。 ---先生、ご友人などはいかがですか。--- 嬉しかったというかすごく感謝をしたのですが、当時の学年主任の先生が、部活の顧問の先生でもあって、その先生がすごくいつも真面目で「きちり」されている方なのですが、私が高校に寝泊まりしているときにすごく髭が伸びていて不祥髭になっているのを見ました。その先生のお宅も、被災していると聞いていたのですが、それでも高校に残って私たちと避難者の方のために動いてくれていたのが、当時ありがたいなっていう気持ちでした。 仲が良い友達は、自宅が流されたりはしていない子が多かったので、すごく心配してくれました。私よりも先に、高校から自宅に帰っている子が多かったので、携帯で連絡を取れるようになった時に「お家大丈夫」、「家族大丈夫」と連絡をくれて、心配してくれたことが嬉しかったです。 ---気遣いの声がけがあったということですね。震災直後に 1 週間ぐらい高校にいたということでしたけども、家族よりもずっと長くいる中で、友達との生活も一緒になるわけですね。そこでかけられた言葉や対応は覚えていますか。--- 最後に残った子たちの中にはたまたま同じ部活の子もいて、その子たちが双子で家も一緒の子たちだったのですが、その子たちも流されはしてないけど、自宅にも津波が来て住めるような状況にはなっていないと家族から聞きました。最後に残ったのが割と海沿いの中学校の子たちだったので、「海沿いの人たち残ったね」など、どちらかというと悲観的な話に「しないように」していたか、「ならないように」していたので、楽しく過ごせるようにしていた気がします。その頃になるとちょっと食料に余裕が出てきて、多分高校生もいるってことで食材が回ってきていました。生徒がどんどん帰って自宅に戻れている状況だったので、だんだん食料の方が多くなっていきました。すごく覚えているのが小女子の佃煮がいっぱいあって、それを「こんなにあっても食べられないよね」と言いながら過ごしていたと記憶があります。
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	学校生活に戻ったときは、まずは久しぶりにみんなに会えたり、みんなが集まったりしてよかったなって感じました。あとは、年度が変わった状態でのスタート再開だったので、クラスも変わっていたので新しいクラスになっているドキドキ感を感じたのも覚えています。 学校生活が戻った時、最初は父の実家から通っていました。その時はすごく田舎の方なので車で送ってもらって駅まで行っていました。確か電車

が再開するまでは電車の代わりのバスが走っていて、車で送ってもらってバスに乗ってバスで高校の最寄り駅まで行って、そこから歩いてという通学になっていました。震災前は自転車で通っていたので、そこが変わって通学時間が延びて不便だった気持ちがありました。最初はバスが使われていたのですが、線路が復旧して電車が使えるようになった時に電車でも少し通学しました。自転車通学だった時に電車通学への憧れがあったので少しワクワクした気持ちも正直ありました。その後は仮設住宅になってからの通学になったので、また自転車通学になり少し遠くなってしまいました。遠いところを、あと山の上に高校があったので頑張って通学していた記憶があります。学校生活自体はそんなに変わりはありませんでしたが、初めの方は避難の方々が体育館にいる状況だったので体育館が使えなかったりとか、避難している方のペットのワンちゃんの犬小屋が用意されていて、昼休みに友達とワンちゃんを見に行ったりしていた記憶があります。

支援で感じたのは、学校生活が始まってからの支援は正直あまり覚えていなくて、ただ確か、どこかの県から「頑張ってね」と寄せ書きを送ってもらったなという記憶はあります。それが教室か廊下かどこかに飾られていた気がします。そういう気持ちの面での支援というか、それには温かさを感じたなと覚えています。

あとは、高校1年生で被災しているのですが、2年生か3年生の時に奨学金の支援が来て、大学に行くにあたって被災者の人は無償で返還の義務なしで奨学金をもらえますよという案内が来ました。それが多分生徒に向けて来ていて、親に向けての案内が多分なかったので、私も今となっては絶対にもらっておくべきだったと思うのですが、その時は返還なしの重大さというか、ありがたみがそこまでわかりませんでした。しかも小論文か何かを書かないといけなくて、それはちょっと面倒だ感じてしまって応募しなかったことがありました。ちょっと後悔し、親に向けても案内をしてくれたらよかったのと思っています。せっかく支援があったのに使いそびれたという気持ちがありました。

---学校生活のところで伺いたいのですが、体育館が避難所になっていて使えなかったという状況を目の当たりにして、何かお感じになられたことはありましたか。---

その時はそれが当たり前というか、多分どの学校でも起きていたことだったので、そこまで何か思った記憶はあまりありません。ただ、ずっとその体育館で生活している人は大変だなと思っていたような気がします。なので、あまりその人たちに向けて「早く出ていってよ」のような負の感情は持たなかったと思います。自分も多分、自分自身も被災していたので、そう感じたと思いますね。

---支援のところでは、心の温かさを感じた寄せ書きというお話があったのですが、その他物質的な支援はありましたか。---

	高校自体は被災しませんでした。多少の壁のひび割れはりましたが、山の上にあったので何かが流されるとか、大きく壊れるといったこともありませんでした。ですから何か授業で必要なものや、そういったものの支援は私の記憶の中ではないですね。
4.子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	母だったら伝えられたかもしれないのですが、父が高校に迎えに来てくれた時に、若かったなと思いますが、当時付き合い立ての彼氏がいて、その人とまだ携帯が自由に使える状況になっていなくて連絡がリアルタイムじゃなく、ちょっと遅れてメールが届くとか、自由に連絡が取れない状況でした。私が高校からいなくなったら今度いつ会えるかわからないという気持ちがありました。その当時の彼は自宅に戻っていて、高校からは割と近いところにはいたのですが、確か、迎えに来てくれた日の次かその次の日ぐらいに待ち合わせか何かをしていて、今はちょっと行けないと父には伝えられなかったです。 子どもとしての立場では、3つ下の妹がいて、姉という立場だったので、自宅がなくなったこととか、自分のものが全部なくなったことがすごく悲しかったですが、悲しんでいるところを妹にはあまり見せたくない気持ちがあって、そこは親の前でも少し気丈に振る舞う、そういったところがありました。 ---子どもとしてという視点のほかにも、お姉さんとしてというところも、ちょっと我慢しなきゃいけないところがあったのですね。妹さんに見せたくないかった思いというのは、お姉さんとしては、本音はどんなことでしたか。--- やはり自宅がなくなったのを自分では目にしていなかったもので、ただ日常とは考えられない状況に周りになっていて、私は、津波自体は見なかったのですが、妹は津波を避難した中学校で目にしていたので、見た方が辛かっただろうなと思いました。小学校の避難所の方に移動した時に妹とも一緒になったのですが、楽しく過ごせるように小学校の校庭の方で、遊具で一緒に遊んだりとか、あとは小学校の図書室で本を借りて一緒に見たりとか、そんな風に何か言葉をかけるよりは、一緒に楽しく過ごそうという気持ちがありました。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要だと思う支援は、年齢が子どもって括られる中でも、高い方であぶれた世代と感じていていました。当時子どもの心の支援や心のケアについては言われてはいたのですが、その頃に私は教育学部の大学生になっていて、どちらかというと先生の立場で子どもの心のケアを考えたり習ったりしていました。なので、当時高校から大学生になった私としては、私たち世代の心のケアをちゃんとしてもらっていないなという思いがあり、今後もし何か震災とか何かがあった時には、大人に近い年齢の子どもたちの支援を考えてあげられたらと思っています。

	---御自身が思うその世代というのは、何歳ぐらいとイメージされていますか。--- 当時高校生だった人、大学生もですかね。もちろん大人でも心に傷を負った人はたくさんいると思うので、大人に向けたものも必要かと思います。具体的に何かと言われたら難しいですけど、高校生だと周りに知られたくないというか、中学生もそうですが、誰かに自分の弱みを見せて相談しているところを知られたくないこともあると思うので、そこを配慮した上で学校に震災のことを相談できるカウンセラーなりケアワーカーを配置してもらいたいです。親にも言えないようなこともあると思うので、相談することでちょっと心が楽になると思いますし、そんな話せる場所があったらいいと思います。 ---学校という大きい括りではなくて、やっぱり小学校、中学校、高校、大学それぞれの年齢に合わせたケアが必要ですね。特に高校とか大学とか、家族にも言えない先生にも言えないような、弱みを見せられるとか、そういったところのケアを受け入れてくれるところですね。先ほどの支援の質問で、金銭的なことで親へのご案内があるみたいな、そこをどういった感じが良かったのかをもう一度お話しただいてもいいですか。--- 奨学金のご案内なのですが、当時、教室で担任の先生から「こういう返還の義務のない奨学金があるから、該当する人は言いに来てね」みたいな感じで案内がありました。それに応募するにはこれくらいの成績と小論文が何かを書くのが必要だよと説明があって、割と細かく話されたとは思いますが、それが文書となって親に配られなかったもので、用紙にプリントして配布されたらよかったと思います。
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）	進路への影響はそこまでなかった気がしています。震災の前から小学校の先生になりたくて、先生になるための大学も考えてはいました。あまり宮城県から離れるという気持ちもありませんでした。もし他県を考えていたら、被災して家もなくなって経済的に大変だから県内にしようと思ったかもしれません。元から県内で考えていたので、そこまで進路の影響はなかったと思います。 生活への影響としては、自宅が全壊して新しく家を建てなければならぬことで、親は私たち子どもには何も話はしなかったですが、親同士や親と祖母が話していることが聞こえてきました。新しく家を建てたのですが、その土地も新しく作られた、整備された震災後に作られた土地だったので、それを借りるお金とか、家を建てるためのローンとかそういう話は聞こえてきました。だから子どもながらに贅沢はできない気持ちはありました。だからといって何かすごく不便な、お金の関係で不便な思いをしたことはなかったもので、すごく親が頑張ってくれたのかなって思います。

	人間関係への影響もそこまでなかったと思います。学校の友人たちは特に震災前も震災後も変わらず接してくれましたし、そこでの影響はあまり感じていません。 ---御自身は小学校の先生になりたくて、今は先生をやられているのですか。--- 今は幼稚園、こども園の先生をしています。一度小学校の先生には講師として就いたのですが、1年だけ小学校で勤めて、その後転職して今は幼稚園で働いています。 ---そこで幼稚園の子どもさんと接している時に、何か教えている時に、震災の経験の中で何か子どもさんに伝えているメッセージはありますか。今、保育園の先生として園児の方と触れ合う中、教えている中で、何か震災の経験が言葉や対応に影響を及ぼしていると思いますか。--- 幼児ですが地震への避難訓練はしています。地震の知識はあっても、津波というのはなかなかピンときていない子が多い印象で、ただもちろん震災の3月11日あたりになると津波の映像も流れるので、見たことある子はやっぱり知っています。津波っていう言葉を知っていたり、お家が流されるのだよねって言っている子がいたりするので、そういうことを3月の時期になると子どもの方から言ってきたりします。あとは地震の避難訓練をした時にも言うてくることはあります。私自身は津波の怖さやそういうのも体験はしているけれども、今ここでそのことを伝えても、実際にもうちちょっと年齢が上がって考えられるようになってからじゃないと難しいだろうなという気持ちもあって、そこまで話題を取り上げるようなことはしていないです。多分、それは私が経験している、していないに関わらず、同じ対応をしたいと思います。
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	震災体験についてはきちんと言葉にして話すのは今日が初めてで、これまでは話したくなかったというより、話す機会がなかったという方が近いと思います。石巻出身という、震災が起きてからあまり年数が経ってないうちは「お家大丈夫だった」とか、「震災の時大丈夫だったの」とか、そんなふうに聞いてくる方もいたのですが、今は石巻出身だと言ってもそういう話になることがほとんどありません。私もまったく伝える機会がなかったりしています。やはり私自身、先ほども言った通り話したくないわけではないのですが、石巻出身で「自宅が津波で流されました」と聞くとそれ以上は聞いてこない人が多くて、私も自宅は流されたけど、家族は大丈夫でしたくらいに言うと、「そっか大変だったね。でも、ご家族無事でよかったね。」そこで終わることが多いです。きっと気を遣って聞かないようにしてくれる方が多いのではないかと思います。 体験を誰かに伝えることもしてきていない感じがします。ただ、今の職場で研修があった時に、全国に点在している施設なのですが、東日本地区

	の同じ施設の人たちが数人ずつ集まって福島県原発の被害を受けたところを見に行く研修がありました。その後でレポートのようなものをまとめたときに、原発被害があった街で見たことや、自分が感じた実際に被災した時の思いを文章にしたことがあり、それを読んでもくれた職場の人にはちょっと伝えられたかなという気持ちはあります。
8.今の自分にとって震災とは何か？	私にとって震災はないに越したことはないけれども、貴重な経験というか、経験したからこそ今の自分があると思います。家族は大丈夫だったのですが、ソロバン教室の先生が津波で亡くなってしまいました。身近な方を震災でなくすという経験は、やっぱりすごく悪いことです。しかし、いつ何が起こるかかわからないという教訓や、体験したくはなかった体験ができたことで、震災は今の自分につながっている一つのことかなって思います。 ---悲しい出来事だったけど、いろんな学びが御自身の中にあるということですね。--- はい。
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～	子どもに残したいメッセージというと、自分の子どももいますし、あとは職業的に自分の見ている子どもたちもいるので、その子たちに自分の身を守る術を知っていてほしいと思います。私の子はまだ4歳なので、そこまでは伝えてないのですが、大人も間違えることがあるのだよというのは伝えたくて、何かイレギュラーなことが起こった時に、震災なり火事なりが起きて身の危険がある時に、大人が絶対だと言ってもそれは違うこともあると、子どもたちには分かってほしいなと思います。 大人たちへは、どうしてもやっぱり何か起きた時は、自分のこと優先になることが多かったりすると思います。小さい子どもたちであればあるほど相手を非難したりいがみ合ったりがないので、そういう姿から、子どもたちから学べることもたくさんあると思います。そういうのを見て、大人同士が協力し合っている姿を子どもたちに見せられるようにしてほしいですし、自分もそういう大人でありたいと思います。 学校や行政には、やるべきことはやってくれていたという印象があるのですが、私みたいに高校や大学で話をする機会が得られなかった人たちが私以外にも絶対いると思うので、そういう人たちがいることを知っていてほしいです。

【仙台ⅡB3】

【仙台ⅡB3】気仙沼市 小学生 （氏名不可 映像加工 音声可）

実施日	令和7年11月30日	対象者	--
被災エリア	気仙沼市	当時の学年	小学3年生
調査項目	内容		
1. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	困ったことは震災直後、小学生だったので、ことの重大さを理解してなくて何が起きているのか、理解というかわからなくて、それが困ったというか怖かったですね。震災直後は分からなくて、次の日、日が経つにつれて家が流されたことや、当時近所に住んでいた知り合いの方が亡くなったことを知って、だんだんとことの重大さが分かってきて、後から怖さが湧いてきたと思っています。家が流されたとか、人が亡くなったという情報は入ってくるのですが、実際その家の跡地を訪れるのが震災から1ヶ月経ってからだったので、本当に自分で家の跡を見るまでは実感してなかったというか、本当に理解していませんでした。当時は、実は夢だったのではないかと思うこともありましたが、実際に家の跡地を訪れて本当になくなったと、現場に行ってようやく実感が湧いてきましたね。 家がなくなったので自分の帰る場所がなくなったというか、思い出の品や、物とかが流されてしまったので、本当に周りに何も物がない、自分の物がない状況で困りました。小学生ながらに大事にしていたぬいぐるみや、ゲームがあったので、流されてしまった時はちょっとショックでした。		
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	周囲の対応で嬉しかったことは、言葉ではないのですが、震災直後、避難所ではなく、いとこの家で避難生活していました。いとこの家は高台の方で安全な場所だったので、そこで大勢に囲まれることなくというか、避難所の生活ではなく、そこと離れたところで生活させてもらったことはすごく助かったと思います。やはり避難所だと人がたくさんいるとか、いろんな情報が入ってきたので、すごいストレスや疲れが出てきていたと思うので、そういった面で安心できる場所で1ヶ月過ごせたのがすごく助かったと思います。 ---先生やお友達と接している中ではありましたか。--- 印象的なものはないのですが、先生も友達も学校再開となって、震災前と変わらずというか、普段通りの対応で変わらなかったのが嬉しかったと思います。 ---御自身も普段通りにお友達と接していましたか。--- そうですね、普段通りにするようにはしていました。やはり周りの心配の目とかもあるのかなって思っていて、心配かけないようにしようとは思っていたように思います。変わらないことの安心感というか、関係が変わらないことが安心感につながったかと思っています。		

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	学校生活が戻った時に感じたのは、やはりそれぞれ何かしらの形で被災している子が多かったので、表には出てないですけど、やはりストレスをそれぞれ抱えていたと感じますね。学校が再開して転校していく子や、反対に転校してくる子もいたので、その環境の変化とかのストレスもあったと思います。 支援で感じたのは、学校に支援で何かしらの支援団体さんが来て、演奏だったりイベントだったりというのが定期的にあって、比較的楽しいものが多いので、その部分はありがたかったと思います。かなりの頻度というか定期的に来ていたので、その度にお礼の手紙などを毎回書いていた記憶があります。 また、震災後にカウンセラーさんが学校に来てくださることもありましたが、実際にカウンセラーの方を頼る子はほとんど見かけなかったように感じました。そもそも私が、友達が行くところを見ていなかった可能性もあると思うのですが、自分自身が何かしら話したいことがあったとしても、あまりカウンセラーさんに相談しに行く選択肢は自分の中で持っていないというか、行ったら心配されるのではないかと不安もありました。 ---前の質問に戻りますが、学校生活に戻った時に、お友達とかがちょっとストレスを感じているのではないかと感じられたそうですが。どういったところを見てそう感じられたのですか。--- 出来事としては、震災後の4年生の時にいじめとかがあり、それぞれストレスを発散じゃないですけど、多分どうすればいいかわからなくて、友達に当たった場面が結構多かったように感じました。 ---それは、あまり震災前には見られなかったことですか。--- そうですね。
4.子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、伝えられなかったこととちょっとずれてしまうかもしれませんが、震災直後は周りに自分よりも大きい被害というか、例えば家族や、親族を亡くした方が結構多かったような気がします。できるだけ震災のことには触れないように意識して生活していました。 理解されなかったことで悩んだ記憶とかはないですね。 ---もっとお話をしたかったなとか、伝えたかったこととかはありますか。--- 震災直後に自分の家の跡地を訪れて、例えばショックだったとか、誰々が亡くなったみたいな情報に触れて悲しくなったりはしたのですが、その時は小学生だったので泣くことに抵抗があって、結構我慢していた気がします。その時にもうちょっと感情を発散できていたらよかったのかなと思います。

	---自分の感情に蓋をしていた、周囲に気を使ってという感じですか。--- はい。
5.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	必要だと思う支援としては、やはり震災直後はどうしても遊ぶ場所とかが減ってしまったので、外で遊ぶとか、そういう機会が制限されていました。楽しいイベント的なことや、発散の場じゃないですけど、体を動かすとか、ちょっとした楽しいイベントとかがあったりすると楽しみを持てるので、楽しいと思えるような機会があることが一番だなと思います。 大人になって、震災当時は幼かったので、中学校、高校、大学と上がるにつれて、ようやく向き合えるようになってくる面もあります。年をとってきて心がもやもやしたりとか、思い出したりとかして悲しくなったとか、発散したい時に、打ち明けられる場所みたいなところがあつたらいいとは思いました。私自身、高校生のあたりになって、その時は高校の先生だったのですが、やっと第三者に話を聞いてもらえた経験があります。成長してからやっと言える機会が大人になってからできました。 ---前の質問の時に自分の感情を表に出すことを制限していたとお話があったのですが、今のこの時には、例えばそれをお話できるようになるには、こういった言葉とか対応とかがあつたらいいなみたいなのはありますか。--- ちょうど打ち明けられた、話せたタイミングとしては、高校3年生の進路相談の時でした。面接か何かの練習をしたり、志望動機や将来どうなりたいか話をしたりしているときに、自分の過去を振り返っているときに出了という感じでした。支援があつたから話せたとかそういうのではなかつたので、やっと話せたというか、話せた時に話を聞いてくださったのは、すごくありがたかったなと思います。 ---その先生とは結構関係性が大きいところがあつたのですかね。--- そうです。かなり信頼していた先生だったので、本音が出たかなって思います。
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）	進路への影響としては、震災の時に小学生だったので何もできないというか、無力感が大きくて、その反動じゃないですが、人の役に立ちたいとか地元の力になりたい思ひは、多分震災をきっかけに持ち始めました。それがきっかけでまちづくりや地域おこしに興味を持って、大学ではそういった系統の学びができる大学を選択しました。 ---大学の進路を考える上で震災がきっかけになったということですね---

	そうですね。 ---人間関係について、職場や、家族など、その辺はいかがですか。--- 直後の話になってしまいますが、震災当時すごく仲が良かった子がいました。その子は自宅も流されて家族も亡くなっている状態で、その子とどう関わっていいか当時は悩んでいたというか、ちょっと困っていたとは思いますが。自分と関わることで震災前のことを思い出しちゃうのではと心配する側面がありながらも、できるだけいつも通りになんか思いながら接していました。 ---そういったご経験があって、御自身として他の人との人間関係を築く上で、何か影響を受けたことはありましたか。--- やはり人は踏み込まれたくないこともあるとその経験で思ったので、待っている時に「いつでも話聞くよ」という言葉はかけつつも、ずかずか踏み込まないように気をつけている気がします。
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	震災体験の消化としては、高校生くらいにだんだんと受け止められるようになってきました。その時の悲しい感情を受け入れられるようになったのはだんだんという感じで、初めて人に話したのは高校生くらいの時でした。大学は山形にあったのですが、大学になるといろんなところから進学してくる人が多く、「出身はここだよ」と言った時に震災の時の話を聞かれる機会も増えてきました。そういう時には話すようにはしていました。 ---その経験を大学の方にお話しすることによって、何か御自身の方で変化とか気持ちが変わったことはありましたか。--- やはり自分の出身を答えると震災と結びつくのだなと感じました。気持ちの変化としては、聞かれる機会が人に会う度多かったので、聞かれたら答えようみたいなパターンができていた気がします。話す上で、難しく感じる部分もありますね。自分の自宅が流されたとか、事実に関しては比較的すんなり言えるのかと思いますが、その時どう思っていたかを聞かれるとちょっと難しくなると思います。
8.今の自分にとって震災とは何か？	私にとって震災とは、命の大切さを、身をもって体験した経験ですね。震災があって、本当に自然の力というか、津波によって普通の生活ってあっけなく変化することを知った経験です。あと、震災について思い出したり、話したりする中で、震災前の生活を思い出すきっかけというか、キーワードにもなっていると自分の中では思います。 ---震災の前の日常、もう少し具体的に教えてもらってもいいですか。---

	震災について話すとき、震災当時のことを話すのですが、その被害について考えて振り返る上で、前の生活が例えば海が近いところで生活していたとか。 ---震災前の生活の環境というのは御自身にとってどんなふうに感じていますか。--- 生まれてから9歳だったのですが、9歳まで育った家だったので自分にとっての居場所というかすごく大事な場所だったと思っています。 ---震災が命の大切さとか自然の脅威だとかを教えてくれた場でもあったけれど、それよりも前の9歳までの育っていた環境というのを、より大事に感じられる場所になったということですね。--- そう思います。
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~	やはり大きな地震とかがあったら命優先で、高いところに逃げなどしてほしいです。自分自身、震災で命の大切さを実感したので。あと周りに家族を亡くされて悲しんでいる方もたくさんいたので、そういう悲しい思いをしてほしくないという思いがあります。まずは自分の命を守る行動を大事にしてほしいです。 身近な大人には、学校の先生になるかもしれないですが、震災直後はどうしてもストレスだったり、何かしらの感情をたくさん抱えていたりするので、表面上は普通でも心ではいろいろ思っていることがあったりすると思います。もし思いが溢れそうになった時に、頼れる環境があったら安心だと思います。大人には頼れる環境を作ってほしいですね。直後でなくても、時差で話すというか言葉が出てくることもあるので、幼少期にそういう経験をしている子であれば、小学生の時にカウンセラーの方とか、中学生、高校生の時も多分いたと思うのですが、どうしてもハードルが高いと個人的には感じています。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ったら嬉しいと思います。 ---最後にお話できる場所ありますか、なんでもいいです。--- 私自身当時はすごく目の前のことにいっぱい、いっぱいで、どうしても向き合うのが難しい状態にありました。後になってじわじわというか、ちょっとだけ思い出す機会も増えてきました。大人になって向き合えることも多いと思います。あと時間が解決してくれる部分もあります。私の場合は、当時周りに自分より大きい被害を受けた子がいたので、自分の被害を過小評価じゃないですけど、比べると私って大丈夫な方だと思っていました。しかし地元から離れて、自分の体験は大変だったのだなと改めて気づくこともありました。

【オンラインC1】

【オンラインC1】 亘理町 高校生 （氏名不可 映像不可 音声不可）

実施日	令和7年12月1日	対象者	--
被災エリア	亘理町	当時の学年	高校1年生
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	当時は高校1年生の冬の離任式があった日で、午後に当時住んでいた亘理にある、ゲオという店でテーブルに座って、友達と話していました。当時は地震が頻繁にあったと思うのですが、最初の予兆があった際に、本能が働いたのか分からないですけれども、いつもと違う感じがして、友達もおいてすぐ店の外に飛び出しました。その後、友達も一緒に店の外に出たところ、すぐ大きい本震が来て、店の中の棚が倒れたり、手すりに掴まらないと立ってられない状況で、アスファルトにひびが入って亀裂が入って段差ができたりしているのを見て、すごい、これはただ事じゃないぞ、という感覚が当時はありました。今まであった地震とは絶対に規模が全く違うので、家で飼っていたペットの犬が大丈夫かと心配でしたね。友達は仙台から通ってきていたので、一旦避難をして家族に連絡を取らないといけないね、というような感覚でした。 ---建物自体は壊れたりはありませんでしたか。--- 建物自体は潰れませんでしたけど、建物の中の棚がごちゃごちゃになっていたぐらいです。		
2. 自宅や生活インフラの被害	自宅は、地震では物が倒れる程度で、建物自体にそこまで大きい被害はなかったのですが、津波が自宅の周りにも来まして、あと1センチ高かったら床上浸水になっていたぐらい、ギリギリ床下浸水だったという話は親から聞いていました。インフラは、電気やガス、水道も止まっていました。 ---自宅が床下浸水ということでしたが、ご自宅の周りにはどんな状況でしたか。--- 津波が来てすぐではないですが、自宅の周りは、父親が周りの知り合いに小型ボートを持っている方がいたのですが、そのボートでやっと思行けるぐらい水が来ていたという話でした。水が引いた後もやっぱり泥だらけというか、ヘドロのようなものがいっぱい溜まっていて、撤去作業も一緒にやりましたね。津波が自宅まで来ることを全く想像もしていなかったもので、改めて大地震の被害はこんなにあるのだ、と目の当たりにした感じがですね。 ---当日中に自宅には行けなかったですか。---		

	地震があつてすぐ、ペットを探しに自宅に戻りました。家の中がごちゃごちゃになっている中ペットを見つけ、消防の方の「逃げろ」というアナウンスが聞こえたので、ペットを連れて避難所に向かいました。
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	衝撃であまり詳しく覚えていなかったのですが、3日間は避難所にいたよ、と親に聞きました。その後は水がある程度引いたこともあって、自宅に戻って生活していました。避難所の中はとにかく逃げてきている方がいっぱいいて、避難し終わってすぐは暗くなってきたぐらいだったので、着いてすぐはどういう状況かはあまり分かりませんでした。とりあえず、今日はここで過ごさなきゃいけないのだなという気持ちでしたね。 ---その後ご自宅に戻って、食料物資の不足とか生活の不便はどんなことがあったか印象的だったものをいくつか教えていただけますか。--- 食料は、最初は避難所で備蓄している食料を食べていて、足りないと思いつつもしょうがないだろうという気持ちではありましたね。自宅に戻ってからも、避難所で用意されていたおにぎりなどを貰ってきて食べたりしていました。家に戻ってからも電気やガスが動いてなかったので、暗くなってきたら寝なきゃいけないよねという状況でした。お風呂にも全然入れなかったので、自衛隊の仮設風呂に入りに行ったりしました。ガスもなかったので、卓上コンロやカセットコンロなどを使いました。昔のストーブ上にやかんが置けるのは、災害時にこんなふうを活用できるのだなと思いましたね。 ---不足したものや足りない物とかはどうされたのですか。どこからかいただけるような機会がありましたか。--- 地震や津波の被害が少ない泉に親戚の家があつたので、食料などを持ってきてもらったことはありました。
4.通学や移動の制限の状況	私自身は、特段制限はなかったかなと思います。町内の学校に通っていたというもあり、自転車で普通に通学できていました。 ---ご自宅の車とかは大丈夫でしたか。--- 祖母が乗っていたバイクは津波で被災しましたが、父親が避難に使用したこともあって、車は大丈夫でした。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	電気が使えなかったのが一番困りました。あとお風呂もないのがこんなに不便なのだなと感じましたね。 発災直後の揺れている時が一番衝撃だったというか、恐怖を感じた時ですかね。そこまで長い期間あったわけではないのですが、揺れている時はどうなるのだろう、と。揺れが収まっても心臓がバクバクするような感じがあつたと思います。

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	あんまり思い当たらないかもしれません。 ---お家にペットを迎えに行った時は、ご家族いらっしゃいましたか？--- 皆バラバラでした。兄弟がいるのですが、避難所に避難する途中で家に戻ろうとしていた弟とたまたま会ったので、一緒に避難所に行って寝ていました。他の家族は勤めに出ていたので、よく分かりません。電話やメールなどの通信手段が途絶えていて連絡が取れなかったのも、とりあえず避難所に避難して、父親とは当日の夜避難所で合流できて、他の家族と会えたのは次の日でした。 ---発災時一緒にいたお友達とは別れたのでしょうか。--- 一緒に避難所にいきましたが、その日のうちに親が迎えに来られていたので、解散しました。 ---避難所でお友達や周りの方と一緒に何か助け合ったり、声を掛け合ったりしたことはありましたか。--- うちは大丈夫かなといった話はしていましたが、現実感があまりなくて、そんな話はすぐにはしなかったですね。津波を直接見ていたら、またちょっと違ったのかもしれないですけど。 ---その時は避難所でテレビ映像などは見られましたか。--- 特に何も見られてないですね。電波も繋がらず情報があまり入ってこなかったのも、本当の被害を知ったのは次の日の朝の新聞だったと思います。
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）	私の学年では被害を受けた人はいましたが、特段亡くなったりする方もいなかったのも、大丈夫だったのだね、みたいな話でしたかね。学校自体に大きな被害がなかったこともあり、校舎が崩れてしまった他の学校から間借りで入ってきた方がいたりしたので、そういった変化はあったと思います。 ---他の生徒さんが間借りしていらしゃった時にどんなことを考えたり、感じたりされましたか。--- 自分のところは被害無かったのが良かったかな、という感じですかね、
8.支援についてどう思ったか（印象的だ	実は避難所にはそんなに長く居なかったこともあって、物資の支援あたりは曖昧で…もしかしたら届く前に避難所を出ていたのかもしれないの

った支援と思 い)	ですが。あとは、愛媛県で、被害支援という形で修学旅行の無償招待をしていただいたのが印象的でしたね。 ---修学旅行で四国の愛媛県に行かれて印象的なことはありましたか。--- ポンジューズの工場見学をしたり、飲んだりしました。路面電車も走っていたりして、いい機会だったなと思いました。 ---被災地から来たということで、何か通常の修学旅行と違ったおもてなしはありましたか。--- 詳しくはあまり思い出せないのですが、学校との交流があったかもしれないです。 ---他に、ご自宅に戻ってから復興支援にいらっしゃった方の色々な支援で、印象的だったものありますか。--- 直接あったかのかいまいち覚えてないのが正直なところですよ。多分避難所ではやっていたとは思いますが、あまり触れる機会がなかったです。
9.子どもとし 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	自宅に戻ってすぐ泥の撤去作業を周りの家の人たちとやったりしていたのですが、本当にしょうがないことですが、肉体労働が結構大変だったのはありましたね。みんなやっているので大変だとか、疲れたとは言えなかった。 ---自分の気持ちを理解してもらえなくて悲しくなったり、寂しくなったりしたことはありませんでしたか。--- そういったのは特になかったかもしれないです。
10.大人になっ て振り返り、 必要だと思う 支援・言葉・ 対応	私は幸い大きい被害ではなく、メンタル的にも大きく不安になることもなかったんで、支援については思いつかないところではありますが、被害があった方への心のケア的なものは必要かなと思います。病気とかで亡くなるのとはまた話が違う、一瞬の出来事というか。具体的にはなかなか言えないんですけど。 ---いろんな方の対応で嫌な対応されたなとか、対応してもらって嬉しかったなとか、震災の後の対応で何か覚えていることはありますか。--- 嫌だったとかは特にないですね。被災後のスーパーが再開する前、レジも使えない中で店の前で商品を販売していた際、祖母と一緒に食品を買いに行ったら、若い 20 代くらいのお兄さんが「これも食べな」と自分で買

	ったものを分けてくれて、自分も被災していると思うのに、人にも気を遣えるのはすごいなと温かい気持ちになりました。 ---御自身としては、ショックだったり、大変だったりの状況というのは、そんなになかったということなのですかね。--- そうですね。大変不便なところはありませんでしたが、そんなことを言っている状況でもないというか、とりあえず元の生活に戻るまで何とかしなきゃいけない感じでしたかね。 ---不便に対して何かこういう支援があったらなというのはありますか--- インフラの関係が大きかったので、なかなか難しいところですね。生活用水は小学校のプールに溜めていた水を汲んできてトイレに流したりできていたので、本当に最低限、皆さんの知恵というか。空きのポリタンクとかに汲んできて、周りの人たちと共同で使ったりしていましたね。
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）	影響があったか無いと言われると、ちょっとよく分からないですけど…。 ---今のお仕事をされていることに何か影響していると思いますか。--- どうなのですかね。影響していると考えたことはないですけど、言ってしまうと町の公務員をやっているので関わっては来ているのかな、という気がします。 ---町のお仕事をされる過程の中で、震災があったからだとは改めては思われなかったのですね。--- そうですね。それがきっかけではなかったですけど、結果的にはなっているという感じですかね。 ---人生の転機として、生活へどんな影響がありましたか。--- 生活への影響は特にはなかったです。自宅もそのまま住めているので、引っ越しなども特にはなかったのですね。 ---人間関係への影響はいかがでしたか。--- それがきっかけで、特に大きく変わったりしてないと思いますね。それきっかけで知り合って、とかも特にはないです。

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	そこまで大きく周りの影響はなかったというか、環境が変わらなかったもので、そんなに消化の時間はかからなかったかと思います。新しく知り合う方に、震災当時どうだったのという話をその都度こんな感じでしたよとお話する機会は多々あったかなと思います。自宅の被害状況だったり、避難所に行ったりといった話は、世間話みたいな形ではありました。 ---ご自分の被災体験をお話しされて、聞いた方の反応を見て何か感じたことはありますか。--- 特にないですかね、 ---先ほど消化はできたとおっしゃっていましたが、時間としてはどのぐらいで辛い記憶を消化できたと思いますか。--- 消化というほど、辛いと思い詰めたりはしなかったのだと思いますね。 ---最初の方の質問で、震災で揺れている時に恐怖を感じたとお話しいたしましたが、あの時のことを何年か経ってから思い出したりしませんでしたか。--- そこまでのトラウマみたいには、ならなかったと思いますね。皆そうだと思うのですが、ちょっと大きい地震が来た時はちょっとびっくりするじゃないですか。大丈夫かな、大丈夫だな、みたいなことはあるかもしれないですね。
13.今の自分にとって震災とは何か？	震災というと、他にも阪神淡路大震災など話には聞いていましたが、実際に自分が体験してみてこういう被害が起きるとか、こういうことが現実になることがあると改めて体験しましたので、防災意識と言ったら大きいかもしれませんが、備えることはやっぱり無駄じゃないというか、必要なのだなと大人になって思いますね。そういった一つの意識を持つきっかけになったのではないかと思います。 ---ご自身やお仕事の中で、備えに関わる出来事や取り組みはありますか。--- 機会もそんな多くはなかったのですが、住民の前に行って防災講座をやったりする経験もあったりしました。最近で言うと、能登の地震とかですね。こういうのが不足していたみたいですよ、といったことを伝える機会がありますね。
14.未来へ残したいメッセージ ~こどもへ、周囲の大	街や学校で防災訓練をしていると思います。今、震災を知らない中学生もいるようになってきて、私も当時はどこか他人事というか、こんなの滅多にないだろうと思っていました。しかし、実際何十年かの周期で起きて

人・学校・行政へ～	いるような大きい被害があるので、今いるおじいちゃんおばあちゃんや、お父さんお母さんでもいいのですが、そういった人たちの話を聞いて、将来自分が大人になった時に備えられるように、自分ごとに感じてもらえればと思います。 大人でいうと実際に体験している方がほとんどだと思うのですが、当時私が避難所に避難するにしてもどこに行くか家族の中で話し合っておらず、合流が遅くなったとか、通信手段が途絶えた時に…というのがあったので、家族だけでも守れるように、本当に何かあった時にどこに避難するかを決めるだけでも、意識として違うと思います。 当時、学校に行って被災したわけじゃなかったですが、学校に行っている時に被災して、そのまま家に返して亡くなったという話も聞いたので、その辺の備えや意識を学校としても持っていたら、学校生活の中で被災した時はどうするかを、学校としてしっかり持っていてほしいですね。 行政にも限りがあるのは、中にいたのでこれ以上やるのも難しいのも分かっているのですが、年々時が経つとただやっている感が出ちゃっているのは少し感じるところです。ただ、逃げるだけじゃないと思うのですよね。先のことも考えなきゃいけないですし、逃げられない人のことも考えなきゃいけないですし、地域として、本気になって本当に被災した時にどうするのだというところをもっと突き詰めていかなければいけないと感じるところがあるので…。 ---今の話は、結構ご自分へのメッセージですよ。--- 難しいことも分かっているのですが、もうちょっと詰めてやるべきと感じるところでもあり、予算や人員をかけてやっていただきたいと思います。 ---質問としては以上になりますが、今お話ししていただきながら、そういえばこんなこともあったなとか、思い出したながあれば教えてください。--- エピソードで言うと、食料を避難所に取りに行っていた時に、近所のあまり自分では動けない、避難所には行けないようなおばあちゃんがいて、その人の分も一緒に食料を持ってきて渡しに行ったら、すごく感謝されたという記憶が残っていますね。 ---それはおばあちゃんから頼まれて運ぶことになったのですか。--- おばあちゃんの分を持ってきた方がいいかなと家族に聞いたら、そうだねと言われて、持ってくるねという流れで話を…ですね。
------------------	--

【オンライン C2】

【オンライン C2】石巻市 中学生 （氏名不可 映像加工 音声加工）

実施日	令和 7 年 12 月 1 日	対象者	--
被災エリア	石巻市	当時の学年	中学 1 年生
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	地震が起きたのは 14 時過ぎだと思うのですが、当時私は中学校 1 年生で、その日はたまたま中学校の卒業式の準備日で、午前中に学校が終わって午後は休みでした。そのため、近所のプラモデル屋さんにて、そこで地震が起きたのですね。だいぶ古い木造建築の建物だったので、とてつもなく揺れて、店員のおばあさんに「頑張って外に出ろ!」と言われて、すごく揺れている中でボロボロの店から出た記憶があります。地鳴りも凄かったですし過去一揺れたので、もうとんでもないなというところで、正直余裕はなかったですね。おばあちゃんがその後どうなったかも全く分からないですし。とりあえず店を出て、地面が割れる、地鳴りの凄さといった状況にちょっと唖然としている感じでした。 その後は猛スピードで祖父の家に自転車で行きました。やっぱり揺れている状況ですし、ブロック塀やいろいろな物が壊れる可能性があったので、道の真ん中を行くような感じでした。ブロック塀などは距離があるものの、地割れがすごくて道路が左右に動いているような状態で、自転車が溝に入りそうな危ない中、頑張って帰りましたね。その後、津波にあって。あんな風に津波が来るとは思っていなくて、避難せずに祖父の家の庭で車に乗ってラジオを聞いていたのですね。そこに津波が来たので、急いで家の 2 階まで逃げたのですが、結局、僕の足元が濡れるぐらい、2 階の 10cm か 15cm ぐらいまで水が来て、これ以上水が上がってきたら死ぬな、みたいな状況でした。 ---おじいさんは大丈夫でしたか。--- 一緒に頑張って生き残りました。		
2. 自宅や生活インフラの被害	2 階にまで水が来たので、全壊というカテゴリーですね。1 階の物も全部流されましたし、もう本当にめっちゃめっちゃですね。生活インフラも同じように、電気もガスも水も全部ありません。 ---おじいさんの家とご自宅は近かったのですか。--- 近いです。 ---そうすると、家は残ったけれども全壊したのですか。それとも流されてしまったのでしょうか。--- どちらもガワは残っています。僕は祖父の家の 2 階にいたので、ガワが残ったおかげで生き残ったかな、という感じですね。		

	---ご自宅も全壊して、その後はどこに行かれたのですか。--- 避難所などを点々としましたね。最初は自分の母校である近所の中学校に逃げたのですが、被災地エリアの真ん中だったので避難所として機能しておらず、震災から3日目ぐらいにたまたま助けに来てくれた自衛隊のヘリに乗って、内陸の方の大きな公園まで輸送されました。その後、石巻市の女子校に自衛隊のトラックで連れて行ってもらって、2、3ヶ月くらいは女子校の談話室みたいなところに避難していました。もしかしたら1、2ヶ月ぐらいかもしれないですね。石巻市女高校というところに行きました。今は桜坂高校という名前に変わったのですけれども。
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	---最初中学校に行ってその後高校に行つてということで、避難所は2カ所経験されたということですか。--- 避難所はそうですね。 ---避難所はどんな様子だったか印象的だったことを教えてください。--- 勿論プライバシーはあまりなかったのですが、あまり息苦しさはなくて。同じ地域の人たちと一緒に移動したので、どちらかというと団結力的なものがあつたなというのが一つ。あとは、中学校の友達2人と一緒に避難したので、避難所という慣れない場所ではあつたものの、あまり気が滅入ることなく、子どもながらに非日常を楽しんでいたというのはあります。 ---避難されている時に、食料や物資の不足、生活の不便などどんなことがあつたか教えてください。--- 食料に関しては、当時菓子パンやカップ麺ばかりで栄養の偏りがかなりあって、育ち盛りの中学生にとっては良くなかつたかなと思っています。今考えるとビタミン剤やプロテインとか、簡単に栄養バランスを採れるものがあつてもよかつたと思います。あと、水ですかね。飲み水はペットボトルがあると思うのですが、手を洗ったり衛生面に使う水があまりなくて…僕、結構汚い手で何かを食べちゃって、一回お腹を壊して日赤病院に運ばれたりしたことがあつたので、衛生面が良くなかつたなと思いました。 ---周りの方は手を洗う時どうされていたのですか。--- どうでしょうね、あんまり周りの方は…。 ---みんなが洗いにくかつたということなののでしょうか。---

	少ない水を頑張って使っていましたね。トイレも高校のトイレに溜まっていた水を使って流していたりして、水は少なかった印象です。 ---飲む水だけでなく、手を洗ったりする水が足りなかったということなのですね。物資の不足や生活の不便はどうでしたか。--- 正直、その時服とかもなかったですけど、あまり気にする状況じゃなかったのですね。みんな物が無いじゃないですか。その当時は多少不便に感じたかもしれないですけど、今思うと些細なことだったと思います。あまり気にしてなかったと思います。 ---いろんな生活の不便も足りないものもあったけども、そんなに気にしている感じでもなかったということなのですね。--- 必死でしたね。必死だったからあまり気にしてないという感じです。
4.通学や移動の制限の状況	震災前は中学校まで本当に歩いて 5 分 10 分程度と近かったのですが、震災後は高校から内陸にある母方の祖母の家に居候することになりました。結局、高校卒業まで居候していたのですが、中学校はずっとバス通学で自由がなくて窮屈な中学生活でしたね。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	もちろん津波の水の高さや勢いは怖かったですけど、プロパンガスがすごく怖くて。プロパンガスがブシューってガスを漏らしながらすごい勢いで流れてきたりして。ご存知かもしれないですけど、門脇小学校という小学校が燃えていて、すごく明るくて、近くではないのに近くが燃えているような錯覚に陥って、火の手がこっちに来ないだろうかという怖さがありました。 つらかったのは、僕の家の中に女の人が流されてきて、助けて助けてと叫んでいるのですが、濁流がまだ続いている状況でロープもなく、中学生の自分と祖父ではどうすることもできなくて、声をかけてあげるくらいしかできませんでした。途中で女の人が錯乱して喚いたり叫んだりして、地獄みたいな様子だったんですけど…成仏してほしいなという感じですね。
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	すごく印象に残っているのが、中学校に避難した時のことです。中学校に避難できたのが震災から 3 日目ぐらいだったのですよ。水がなかなか引かなくて家から出られなかったのも、物も食べられずお腹がペコペコの状態で中学校に逃げました。ちょうど、叔父さん…母の兄が心配して中学校まで助けに来てくれたのです。土鍋で炊いた白いおにぎりを頑張って持ってきてくれて、そこで温かいご飯を食べられてすごく嬉しかった記憶があります。塩味でシンプルなやつだったんですけど、美味しかったと思います。 ---叔父さんが探しに来てくれたということだったのですが、先生やお友達の対応で嬉しかったとか助かったことはありましたか。---

	少し時間軸が後ろにずれるのですが、やはり学校の校舎も変わったりして、色々制約があるような状況になってしまいましたが、先生たちができるだけ頑張ってくれました。例えば、修学旅行や校外学習みたいなものが宮城でできないから、岩手の盛岡とかでやろうとか。 あとは、日本体育大学の大学生がボランティアで部活のサポートをしてくれて、マラソンの走り方を教えてくれたりしました。震災があったからできなかったこともありますけど、逆に震災があったから、あまり経験できない中学生生活を送れたのではないかと思います。
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）	やはり部活動がちゃんとできない。それが結構辛かったというか、勿体ない時間だったなと思いますね。当時バスケ部だったのですが、今までは体育館が十分に使えていましたが、僕の学校が小学校の校庭にプレハブを立てて間借りをして授業を行うようになって、当然体育館も小学校のサイズなので、バスケのゴールの高さが合わないのですよ。だから平日は十分に練習できなくて、土日に色んな学校と練習試合する形でなんとかやっていたのですが、自分の中学校はやっぱシューティング力が伸びなくて、それが悔しかったという記憶がありますね。 ---他に友達や先生とのやりとりで学校生活に戻った時に感じたことはありましたか。--- 今までは同じ地域にいたからすぐ友達と遊べる環境だったのですが、仲が良い友達と結構距離が離れてしまって、遊ぶのが大変でしたね。みんながいる方に自転車で頑張って行っていたので、みんなは結構遊んでいるけど自分はなかなか遊ぶ機会が少なくなったりして、少し寂しい思いをしました。
8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）	先程の日本体育大学の支援ですね。花山にある少年自然の家で2泊3日の合宿をしてくれて。日本体育大学の箱根駅伝とかに出る駅伝部の皆さんが、我々にその駅伝のノウハウとかを教えてくれたり、「よいあさ音頭」という音頭を教えてくれたりとか、わざわざ東京からこちらに来てくれて温かかったですね。 ---それは全員に対してですか。それとも部活の方に対してですか。--- 駅伝部という部があるのですが、それに対してのサポートという感じでした。 ---その時は、御自身は駅伝部に入ってたんですか。--- そうです。バスケ部は全員借り出される文化がありました。

	---もう一つ何か印象的だった支援とその時の気持ちを教えていただけますか。--- 震災から3日目、先程も言った通り水が引かなくて逃げられなかったのですが、3日目に逃げられそうな雰囲気になった瞬間があったのですが、やはり祖父も祖母もいるしと、なかなか勇気が出ませんでした。そんな時に、近所にたまたま石巻市の消防職員が住んでらっしゃって、その人が「大丈夫ですか」と助けに来てくれました。その人が「こういうルートで行けば中学校に行けるよ」と励ましてくれて、その人に助けられて中学校に行けたので、すごくありがたかったですね。
9.子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	やはり引っ越したかったなと思いましたね。友達が近くにいる方に引っ越してくれたらなとはずっと思っていましたけど、状況が状況だし、親にも気を遣って言えずに悶々とした中学校生活だったと思いました。 ---他にも理解されなかった、汲み取ってもらえなかったことはありますか。--- 当時は思春期だったので、いろいろ大人に対して文句もあったかもしれないですけど、あまり今は覚えていないです。
10.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	色々経験しましたが、意外と自分はあまり暗くならなかったというか、ダメージは受けなかったタイプなので、自分に対してこういうことをして欲しかったというのはあまりないですけど、強いて言うなら、自分たちの育った町の中学校…学び舎で卒業したかったなというのはあります。あの校舎に3年間いられたら、もっと濃い中学校生活が送れたのではないかなというのはあります。色んな支援とか特別な経験はできたと思うのですが、日常には結構制約が多かったので、窮屈な思いをしていたとは思っています。少なからず若干ストレスみたいなものがあって思っていて、そのせいで中学校1年に比べて、みんな少しマイルドヤンキー化したなと…発散できないエネルギーを変な方向に発散していることもあったので、有り余る元気をもっと消化できるような仕組みがあればよかったと思います。 ---御自身はあまり暗くならなかったというお話だったのですが、例えば周りの人を見ていてこういう支援が必要なんじゃないかとか、周りに大変そうな方がいるからこそこういう言葉や対応が必要だったのではと思うことはありますか。--- その当時は下手に声をかけられないと思っていました。例えば、親を亡くした友達に、中学生の自分がヘタな言葉をかけたら逆にダメだと思っていて、プロの人がいないとダメなんじゃないですかね。実際、そういう方に沢山支援に来てもらったと思うのですが、ダメージを受けている人が早

	く立ち直るには、生きる目的が必要だと思っていて、趣味ややりがいを見出せるような支援が必要かなと思います。 大学の卒業論文を書くために、雄勝で被災した方々にインタビュー調査をしてきたのですが、やはり雄勝の人は二極化していて、雄勝から出ていった人と不便だけが残った人の2種類にインタビューしたところ、出ていった人たちは心なしか弱っているというか…知り合いとも離れ離れになって、やりがいもない状況で弱っている印象でした。残った人たちは、どちらかという「頑張って我々で雄勝を元気にさせなきゃ!」という一つの目的を持って、出し物や企画を頑張っている姿を見て、結局人って、綺麗な場所や環境に疎開するよりも、人とのつながりや目的、仕事の方が大事なんじゃないかなと思っていて。小綺麗な団地に集団で移転するとか、外部からのセラピーをするよりも、その人が主体的に生き甲斐を持ってやれるような状況が、結局が一番なのだろうと思います。
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）	当時ニュースを見ていて、復興担当大臣の態度がすごく悪いのを宮城テレビとかが包み隠さず報道しているのを見て、マスコミになりたいと思って、マスコミに強い大学に行こうと思って東京に上京した、というのは多少震災の影響かなと思います。 ---お仕事選びの時にはどうでしたか。--- やっぱり地元に還元したいと思いました。その時に結構地元に残っている同級生が多かったので、同級生ができないこと東京で学んでから戻ろうという軸で就活をして、結局マスコミには行かなかったのですが、大企業に勤めるよりは、ベンチャー系企業で一人でもある程度いろんなことができるようになって、地元にも帰りやすくしようという感じで今の会社に入りましたね。 ---「人生の転機」としての震災を考えたときの、生活への影響はいかがですか。--- やはりずっと居候していたので、面倒くさいというか、若干気を遣いました。一人になりたい気持ちがあって、恐らく東京で、一人で過ごしたいというのもあったかもしれないです。 ---人間関係への影響はありましたか。--- 避難所で友達2人と避難したという話をしたと思うのですが、そのうちの1人とめちゃめちゃ仲良くなりました。その子がギターやドラムを叩いたり弾いたりする子だったので、紙とペンとかを使って、避難所でドラムを教えてもらったのですよ。少し落ち着いた…中学校3年生くらいですかね。その子とバンドするようになって、結局高校卒業までバンドをやったのがすごく楽しかったのですが、やっぱりバンドを組むことになったとき

	っかけは避難所での出会いなので、なんか不思議だなと思いますね。唯一ではないですが、それがあったから面白い学生生活だったかなという気がします。全壊した家の2階を少し改装して、電気だけ引っ張ってもらって、アンプやドラムを置いてみんなで楽器を合わせていたのですが、やっぱりあれがなかったら本当にストレスを発散する場がないというか、あれがあったおかげで色々な制約がある生活の中で少し希望が見えたというか、楽しかったかなという感じですね。
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	やはり大学生になって東京で自己紹介すると「石巻は震災で大丈夫だった？」と質問をされるようになって、その流れで死にそうになった話とか色々して、東京の友達には色々伝えられたと思っています。あとは中学校3年生の時、作文コンクールで、全国で最優秀賞いただいたことがあって。防災の作文だったのですが、自分の経験を世に伝えられて、発表されてよかったなと思っていますね。 ---東京に行かれて、お友達から聞かれた時に話したくないとか、思い出したくないという気持ちはありませんでしたか。--- 正直ないですね。なんか気持ちいいですよ。話していると多分ストレス解消になるというか、一人で抱えるよりみんなに伝えた方が楽だなと思いますね。 ---じゃあ何人もの方にお話しする機会がありましたか。--- はい、いろいろ喋りましたね。 ---そうすると、消化の方はできてきたかなという感じですか。--- あまりダメージ受けてなかったんで、割と自然と。逆にそんな話を淡々と話して大丈夫なのかと驚かれましたね。
13.今の自分にとって震災とは何か？	やはり震災があったから今の自分があると思っています、独特な経験をして気持ちも強くなったし、ちょっとやそっとのことじゃへこたれなくなったというのもあるし、あといろんな人の支援があったので。普通の人生、学生生活じゃなかったんで、多分普通の成長の仕方をしていないので、今の自分に良くも悪くも影響しています。自分の今の状態は決して悪いとも思ってないというか、満足しているので、震災がなかった世界線の自分も頑張っていると思うのですが、この世界線の自分の方が濃い人生を送ったのではと思っています。親が無事だからそういうことが言えるのだろうと思うのですが。親が死んでいたら、だいぶダメージがあっただろうと思います。
14.未来へ残したいメッセージ	子どもには、津波が来たら自分の命を優先しろということですね。生きていれば、とりあえずどうにかなるので。何が何でも生きて、どんな手を

ージ ～こどもへ、周囲の大人・学校・行政へ～	使っても生きてほしい。例えば車が渋滞していたとしても、車から降りて山に駆け上れとか、何があっても生き残る選択肢を取ってほしいな、ということがあります。 大人には、警察官とか消防署の人たちが避難誘導して、そのまま流されたとかあったじゃないですか。そういう素晴らしい人たちが死ぬのはとてもマイナスなことだと思っていて、人を助けるのは勿論素晴らしいことではありますけど、そういう人だからこそ、将来日本に残ってほしいと思うので、最後まで自分の身を投げ出さずに生き残ってほしいと思います。 ---学校へはどうでしょう。--- 一番嫌だったのが、17 時に集団で、バスで帰るみたいな集団行動があの時の中学生にとって辛かったと思っていて、もっとのびのびさせたほうが良いのではと思います。どうせ中学生なのだから、すぐ帰したとしてもその後みんなで夜な夜な遊びなりするじゃないですか。先生方も大変だと思うので無理は言えないですけど、もう少し学校の中で…例えば 17 時じゃなくて 18 時まで運動させるとか、ストレスの発散の取り組みがあってもよかったと思いますね。 ---中学生がストレス発散できるようなものもあったらよかったなということですね。行政に残したいメッセージはありますか。--- 自分の両親が市の職員だったのですが、石巻は財政があまり良くなくて、人が少ない状況で必死にオペレーションを頑張っていました。そんな中、東京とか広島とか、いろんな自治体から助っ人に来てくださって、その人たちとご飯に行く機会もあって、面白い経験をしたなと思っています。全国の助けてくれた職員の皆様に本当に感謝しています。 ---今、いろいろ思い出していただいて、そういえばこんなこともあったなとか、これもちょうと話しておけたらなということがあったら、ぜひ教えてください。--- 良ければ防災の作文を読んでみてください。 ---防災の全国一位になった作文は、お手元にありますか。--- 多分データがあると思います。 ---もしよろしければ、参考として後ほど事務局にいただくことはできますか。それをどうするかは今後のご相談ですが、是非読ませていただきたいです。---
-------------------------------	---

【オンライン C3】

【オンライン C3】石巻市 小学生（氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年12月02日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	学校が終わって自宅に帰ってきた時に地震が起きました。家には祖父と、いとこのお姉ちゃんと一緒にいる時に地震が起きて、すぐに机の下に隠れて揺れが収まるのを待ちました。その時の私の気持ちとしては、今まで何回か地震の訓練がありましたし、実際に地震が起きた事がある中で、その体験を超えるぐらいすごく大きな揺れで、子どもの時の私にもこの揺れは尋常じゃないな、ただ事じゃない事が今起きているのだなと感じたのをすごく覚えています。家の中では棚が揺れてグラスが落ちたり、まだ下校中の子もいたので、その子達の悲鳴が聞こえたりして、すごく怖かったのを覚えています。その地震の後しばらくして津波が来ました。私の家は少し高くなっていたので、私の家自体は床上15センチの浸水だったのですが、周りの家は床上1メートルくらいの浸水をしていました。この津波も、私は津波が海からの水が来ているのを直接見た訳じゃなく、近くにある小さな堀川の水が逆流して氾濫し、洪水の時みたいに真っ黒くてヘドロの混じった様な水がどんどん水嵩を増していく様なものを見ました。 地震が収まった後に外に出たのですが、まだ家族が全員帰って来ていないので、家族揃ってから避難しようとしてみんなで話をして、その後外出していた私のおばあちゃんと弟が帰って来て、あとはお父さんとお母さんと私の妹が帰って来るのを待とうと話している間に水が来てしまいました。家は一軒家で2階に避難しました。2階までは水が来なかったのですが、その後数日は2階で過ごしました。床下に水が入ったので、ヘドロの片付けが終わるまではずっと2階で過ごしていたのですが、2階に寝室があり、毛布や布団があって暖を取ることが出来ました。カセットコンロでお湯を沸かし、その時はカップラーメンやお菓子など、そういうものを食べてつないでいました。 ---周りの方々やご近所の方とのやりとりもありましたか。--- もしかしたら母や父、祖父達はお話ししていたのかも知れませんが、私はあまり外に出るなと言われていたので、家の敷地内から出ませんでした。そういうやりとりはあまり覚えてないです。 ---外に出るなというのは、どういう点であまり出て欲しくなかったのでしょうか。--- 多分、ブロック塀や枯れ木とかそういう物が危ないからあまり外に出ないでという事だったのかと思います。		

2. 自宅や生活インフラの被害	しばらくは全部止まっていたような形で、4月の初めぐらいに電気が復旧して、またすぐ直後に地震があって、それが止まってしまったというのを覚えています。電気が通らない間はすごく大きい口ウソクがあり、それに火をつけて明かりを取るような感じだったのを覚えています。 ---お水とかはいかがでしたか。--- お水は給水車が来ていて、それを大人の人達に取りに行行ってそれで繋いでいた様な形と、家は結構お菓子とかジュースとか置いている家だったので、食料とかはそういう物を食べたり飲んだりしていた様な記憶はありません。
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	私は避難所での避難生活を経験しておらず、震災が起きてからずっと自宅で過ごしていました。1階が使えない間は2階で、みんなで過ごし、1階の掃除が終わったらみんなで1階に降りてきて、基本的には家で過ごすことが出来ていました。その時にいた、いとこのお姉ちゃんはまた家族が迎えに来て、その子（そのいとこ）の家族は避難所（小学校の避難所）で過ごしていたので、時期的にはわかりませんが、その避難所に遊びに行った事がありました。結構人が密集しているというか、この中で人が毎日生活を送っている事にすごくびっくりした覚えがあります。 生活する上で困った事は、お風呂に入れない事が私の中では一番大きい事かと思っています。水も出ない、ガスも出ない事もありました。食料や物資の面で言うと、食料は家にあった食べ物でつないでいました。震災後1週間から2週間経たないぐらいで近所のスーパー、ドラッグストアがオープンし、母と一緒に買い物に行った覚えがあります。避難所にいた子の話を聞いたりすると、乾パン一つを4人で分けて食べたという話を聞いた時に、私は比較的そういう生活の面・食料等の衣食住の面ではすごく恵まれた環境にいたのだと思ったのを覚えています。服とかもそこまで濡れた訳ではなかったです。 ---他に何か不便だったなと感じる事はありましたか。--- 不便とは少し違うかも知れませんが、本当に何もする事がないという状況がすごく長く続いて、学校にも行けないし、お友達にも会えないし、年の近い妹がいなくなってしまったし、大人たちはすごく忙しそうにしている。大変そうにしているから遊んでという様な雰囲気でもなかったし、私は結構何もする事がなかったです。一人でいる時間がすごく長かったので、それがちょっと困ったというか、すごく辛かったなと思います。 ---何かお片付けするのを一緒に手伝ったりした事もありましたか。---

	横から見ていただけでした。その時に家がこんなにヘドロまみれで汚くなっていたのは覚えています。
4.通学や移動の制限の状況	私の家は学校から歩いて5分くらいの距離にある所だったので、学校への通学路で特に壊れている道もなかったもので、比較的通学面ではスムーズにいつも通りに通うことが出来ていたと思います。車はお母さんかお父さんが震災時に発生した時に乗っていて、水没しない場に置いていました。車は特に被害がなくそのまま使えるような状態だったと思います。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	震災直後困った事、不安だった事は、家族と連絡が取れなかった事、家族の安否がわからなかった事がすごく不安でした。震災の2, 3日は祖父母といとこと弟と私が2階で、過ごしていましたが、母がその時、海から数十メートルの職場で働いていて、連絡も取れないし、今みたいにスマホが普及している訳でもなく、すごく不安で怖かったです。揺れ自体がすごく大きかったので、今でもその時の事を鮮明に思い出せるぐらいにすごい恐怖を感じました。私が住んでいる石巻の中で結構被害が大きかった門脇地区・南浜町の方に震災後3日後ぐらいに行った時に見た街の景色が本当に今でも忘れられません。火事が起きたので、建物は全部焼けてしまい、まだ火もくすぶっているような状態でした。私は幼稚園がその近くにあったので、バスで近くを通ったり、運動会の時に行ったりと通り慣れた街だったのですが、その街が一晩で変わり果てた姿になっているのを見た時に、本当に現実かわからなくなるぐらい怖くて、夢なんじゃないかと思うぐらいの光景でした。それが今でも忘れられない事の一つになりました。 ---今でもどんなタイミング時に思い出す時が多いですか。--- 最近大きい地震があつたりするとその時の事を思い出す事もあります。また、語り部としてお話をしている時には毎回必ず生命について、思い出して話をしているので、結構な頻度で思い出す機会が多いと思います。
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	この質問はあんまりピンとくるような出来事がなくて、周りとお友達や家族もそうですが、私が震災のことを自分から話す事はしなかったのですが、周りも触れてきませんでした。家族もきっとそっとしておこうと思っていたのかも知れないし、その当時はテレビで放送がされていたので、友達も私は直接言ったわけではないけど、みんな仲が良いから親から聞いたり、テレビで見たり、していた様な状態でした。何も触れてこなかったし、それが逆にその時の自分にとって助かったのかどうかは分からないし、今でもあの時話してもらった方が良かったのか、そっとしておいてくれたのが良かったのかは、今でもちょっとわかりません。
7.学校生活に戻ったときに感じたこと	やはり、普通に友達と話せること、学校が再開してすぐに友達と会えた時はすごくホッとしました。みんなが無事だったし、またこれから日常に戻るじゃないですけど、同じ様な感じでみんなと遊んで、学校に行ったり出来る様になると思えた時はすごくホッとしました。

(震災前とのギャップ)	---学校生活に戻った時に感じた事で、震災前や平時と比べて学校に戻った時、こんな事を感じていたなどを他にもあったら教えて下さい。--- 震災後は学校自体も状況が変わっていて、自分自身の状況もすごく変わっていたし、学校再開して少し経ってから、みんなが日常に戻りつつあるのを見ながら、自分だけがあの時 3 月 11 日に取り残されているような感覚がすごくあって、避難訓練がすごく辛かったです。みんな笑ってじゃないけど普通にしているのを見て、なんでみんなこんな普通に出来るのかと思いました。モヤモヤをすごく感じたり、私が通っている学校は割と内陸にある子たちが通っている所だったので、私の家の周りでも床上 1 メートルの浸水はしたけど、家自体が壊れたり、ましてや家族を亡くした人がいなかった。その状況の中で一人だけ私が取り残されている訳ではないけど、やはり震災の時の話も出来なかったし、そういう感じはすごくあって、辛かったのは今思うとあります。 ---その他にも、取り残されたように感じた背景とかありますか。--- 私の家自体も流された訳でもなく、家があるという面ではみんな一緒ですが、家族を亡くした人がなくて、だから私にはその子たちの心の中が見える訳ではないから、どういうふうに実際感じていたのかはわかりません。私だけがずっとあの日の事を考えて悲しんでいる様な気がしました。みんなはもう前を向いて日常に戻っていて、震災前と変わらない日常に戻れているけど、私だけみんなと学校に通う状況は一緒でも、心はずっとあの時から止まっていて、まだ前を向けないような状況がありました。でもみんな学校生活に戻って普通に楽しく過ごしているのを見る中で、みんなはもう 3 月 11 日のことを忘れちゃったのかなと感じる期間が結構長く、中学校の時や高校の時もずっと長くあって、その期間の中すごく取り残されている感じでした。自分だけがまだあの時のことを見ているのかなという感覚がすごく大きかったです。
8.支援についてどう思ったか(印象的だった支援と思い)	印象に残っているのはスポーツの支援や何かイベント・楽しい感じの支援・スポーツやイベントが多かった気がします。例えば学校に劇をやる人が来たり、サッカー選手や野球選手が来てみんなで一緒にスポーツしたりしました。そういう盛り上がる楽しい支援が多かったかと思います。私は結構その時間が好きで、その時は忘れて楽しめる、体を動かしてというのが出来た事はすごく良かったなと思います。寄り添って傾聴する支援より、学校にスポーツ選手が来てみんなで楽しくイベントみたいな感じで、ワイワイするような支援があったというのが残っています。 そのスポーツの支援と少し違うかも知れませんが、私がすごく嬉しかったのは、自衛隊の人達がお風呂を開設してくれたことです。テントの中にお風呂を開設してくれて、それに家族で行ったのですが、当時お風呂も入れなかったのととても嬉しかった印象はすごく残っています。

9.子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	伝えられない事がすごく多かったです。自分の友達や学校の先生や自分の親もそうだし、とにかく自分の気持ちを言えなくて、妹が死んじゃって悲しいという事が言えませんでした。思い出したらやっぱり泣いてしまうから、それを親に見られるのがすごく恥ずかしくて、すごく嫌だったのがあります。親も親で色々忙しくて大変そうにしているのを見て、娘を亡くしている訳だから、お父さんとお母さんも大変だろうと分かっていたから、親にも気を使っていたというか、なかなか自分の気持ちや自分の状況を誰にも伝えられませんでした。今思うとそれがすごく苦しかったです。
10.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	やっぱりその時の私の中の何処かに自分の気持ちを聞いて欲しいという思いはあったと思うので、定期的に話を聞いてくれる安心できる存在があ那时的私に欲しかったと思います。私の記憶の中で、小学校の色々な支援やサポートがあったと思いますが、話を聞いてもらうカウンセリングや、そういった事を受けた記憶がありません。そういう専門的な人でなくても、また、話せないと一回言ったら終わりという一回の支援よりは、定期的に話を聞いてくれる大人や、お姉ちゃんのような存在がいたら良いと思います。今話せるかどうか、その時々によっても話したい時もあるし、話したくない時もあります。だから、定期的に今話せますか、今話したいですか、気持ちはどうですかというコミュニケーションを取ってくれる存在がいたら良かったとは思いますが。 私はこうやって語り部の活動をするまで自分と同じ境遇の人に会った事はなくて、子どもを亡くしたのもそうですが、自分の兄弟を亡くした、妹を亡くした、お姉ちゃんを亡くしたという子と関わる機会が、その時は一切なかったです。もし同じ境遇ではないけど、似たような境遇の子と話せていたら、もしかしたら少しは違っていたのかな。私だけじゃないのだ、うちの兄弟や親には話せないけど、同じ境遇だから話せるのもあったのかなと思います。本当に外部との関わりがありませんでした。それこそ定期的にお話をしてくれる存在がある中で、その中でなら話してみたい、他の人と話してみたいという気持ちを受け取るというか。その上で集まるではないけれど、会える機会が具体的にないと良いと思います。個人として話を一対一でする中で、例えば私が誰かと話したいとか、そういう気持ちを聞き取るというか、受け取ってキャッチし、似たような子がいれば、一緒に学校外で集まって別に話さなくてもいい、遊ぶだけではない、集まることが良いと思います。
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）	私は今地元で働いています。色々気持ちの揺れ動きはありますが、基本的にはやはり地元から離れたくないという思いがあります。元々震災前や震災時はすごい田舎だし何もないし、大人になったら何処かに出て行きたいという考えは持っていたと思います。この語り部を始めて、どんどん大人になって成長していくにつれて、すごく地元から離れづらいと思うようになり、今は地元で働いています。やはり妹がこの場所にいるような気がしています。だから出て行ったら会えなくなってしまうのではと、こうや

って語り部もしているし地元にいる方がやり易いというのがあり、そういう面では影響があるのかと思います。

---語り部の活動はいつ頃から何をきっかけに始められましたか。---

語り部を一番初めにしたのは2021年の、高校卒業してすぐくらいの夏でした。初めての語り部だったのですが、その場にオンラインで大川小学校の伝承活動に携わっている佐藤敏郎さんという方がいらっしゃって、その方に「この講座があるのだけどどうですか」というお話をいただいて、その時震災の語り部をやってみないと（震災の事を話してみたいと思ってた時だったので）ではお願いします、という事でお話をしました。その後も継続的に先生からお話をいただいたり、他につながった方からお話をいただいたりして、オンラインですが話す機会が多い感じです。

---大体発災・震災を体験してから何年後ぐらいに話したいと思うようになったらありましたか。話したいと思うまで何年ぐらいかかりましたか。---

最初は震災のことを話したいという前向きな感じではなかったです。小学生のうちには実感が湧いていなかった部分もあり、割と脳天気ではないですけど、もちろん悲しいことはあるけど実感が湧いてない分、少し楽しかったというのもあります。中学校に上がった時に、実感が湧くようになってきて、成長した分、色々な事も考えられるようになって話さないでいこう、震災のことは忘れようと思っていたのですが、それが自分の中で抱えきれないぐらい大きくなって、この気持ちを吐き出したい、聞いて欲しいと思ったのが本当に一番初めでした。高校に上がって地域貢献や石巻のまちづくりというものを学んでいた時に、私はあの時、震災の時何も出来なかったけど、もしかしたら今なら何か恩返しではないけど何か街の為に出来る事はないかと考えた時に、私の中で一番初めに思い浮かんだのが語り部です。その時の事を語ることが自分に一番出来る事なのではと思ったのが、高校1・2年生ぐらいの時です。実際に話し始めたのは高校3年生でした。

---生活や人間関係など震災があったからこういうふうに変化した事やこういうに変化があった事を教えて下さい。---

震災がきっかけで発足したものとか、そういう場所と関わる機会がすごく多かったです。石巻に子どもセンターらいつという児童館がありますが、ここは震災がきっかけで発足したような場所で、そこの職員の人と今でも関わりがあります。語り部も一緒にしたという事もあり、1つ目がTOMODACHI プログラムというソフトバンクさんがやっているプログラムがあるのですが、それも震災がきっかけで発足して、震災の被災地の子供達が海外へ一緒に行くというプログラムだったのですが、それも私にとってすごく大きな影響があったと思います。2つ目は震災がきっかけで発足した「ISHINOMAKI 2.0 IRORI」という場所があるのですが、その

	高校生支援の「いしのまき学校」というプロジェクトがあって、ここにも参加をして、私の中で語り部をやりたいという気持ちが芽生えたという、震災がきっかけで発足したものでした。震災がきっかけになって出会った人達が私にはすごく沢山いて、今でもつながっていて、そういうのにすごく支えられている所もあるので、そういう面で言うと、人間関係はすごく広がった訳ではないけどつながっていった事はすごく多いかなと思います。
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	逆に言うと語り部とは別でと、私は普通に生活をする中で、私は語り部がなかったらあの時のことを受け止められなかったかと思っています。私は、一回は震災の事は考えない様にしようと思ったし、あの時の事は忘れた方が良く思っていて、しばらくはそういうふう生きてきました。受け止められてない状況は、理解は出来ているけど、受け止められない状況がすごく長く続いて、それがすごく苦しくて、でも時間がそれを解決はしてくれなかったというか、忘れようと思っても見ないようにしよう判断をしたとしても、時間が経てば忘れるとか、時間が経てば消えてなくなると思っていたけれどそうではなく、時間が経てば経つほど辛くなるという状況がありました。その中で、語り部という手段ではないけど、自分の気持ちを外に出す手段に出会えて、そこで語る中で、自分で受け止めて、その出来事と自分の言葉にする事で向き合ってきたのがすごく大きかったです。話すまでに 10 年と時間が必要で、語り部を始めた時点ではまだ全然受け止められていないし、向き合えてなかったけれど、語り続ける中で自分の口であの時の事を話して、妹が死んだ事を話し、その中でやっと冷静に見られる様になってきたという部分がすごく大きいです。今私は語り部をやっていないかったら、まだ少し苦しんでいたのではないかなと思うぐらい私の中ですごく大きな転機ではないけれど、大きい事だったのかと思います。
13.今の自分にとって震災とは何か？	震災は私にとっては切っても切り離せないもので、震災と一緒にあの時の出来事と一緒に生きてきたかと思っています。本当にあの時震災はなかった方が良かったけれど、震災がきっかけで出会った人がすごく沢山いて、私はその繋がりをすごく大事にしたいし、その繋がりに支えられてもいるので、そういう人間関係やそれこそ自分の思いを安心して話せるような場所とも出会いがあったので、私はあの時からずっと震災の出来事と一緒に生きてきて、これからも死ぬまでずっと切り離される事なく向き合い続けるものかと思っています。
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～	子どもへは私が経験した上で、あの時の自分に伝えるとしたら、自分の身はちゃんと自分で守る事、学校の訓練が全てだと思わない事が大事なかなと思っています。学校の訓練は学校の中で起きた事を想定しているので、下校中は含まれてないし、家に一人でいる時も含まれてないし、お友達と外で遊んでいる時も含まれてないから、学校では教わってない時に災害が起きた時、自分はどのような行動が出来るとか、自分はどのように自分の身を守れるのだろうとちゃんと自分で考えておく事とか、家の大人と話

しておく事がすごく大事だと思うのが一つです。あとはやはり大人にも通ずる事です、自分が大事にしたいと思う人がいたら、その人を大事にして欲しいというのが一つです。やっぱり、どうしても自分は大丈夫とか、自分の周りは大丈夫、家族は大丈夫と人間は、そういうバイアスがかかって考えてしまいます。絶対にそんな事はないし私もそのように実際思っていました。なぜか自分は大丈夫だし、自分の家族が事故や事件にあたりそういうのは絶対ない自信があったけど、それは間違いで、自分や自分の周りの人にも災害が来た時にちゃんと適切な行動を取らないと命は落としてしまう事もあるのをちゃんと理解して欲しいと思います。そこで、今出来る事は何だろうと言ったら、その時の事を想定して話す事と、今の家族との時間、友達との時間を大切にする事、後悔ないように生きる事なのかなという事を伝えたいです。

私の妹は幼稚園の管理下で亡くなったのもあるので、もちろん子どもにも自分の命を自分で守るという事を伝えた上で、もし実際にそうなった時に子供達の命を守れるのは、大人の存在がすごく大きいと思います。もちろん大人だろうとそういう災害が来たらパニックになるし、適切な行動が出来なくなるかも知れないからこそ今のうちにちゃんと備えておく事が大事で、子どもにもそういう事は教えるけど、大人が有事の時にパニックにならないで動けるかがすごく大きいと思います。特に教育現場に携わる人には子どもの命を守る為にはどうしたら良いのかを、今、東日本大震災で色々な事が起きている中からちゃんと学んで行って欲しいと思います。

また教育現場の話になってしまうけど、ちゃんと先生達が避難訓練や子ども達の命を守る事を最優先に考えられる教育現場になって欲しいと思っています。佐藤敏郎さんと一緒に語り部をして話を聞いていく中で、やはり今の学校の先生は忙しすぎて、どうしてもそういうことが二の次になってしまうと話をされていて、一番大事な事が出来ていない状態と感じました。机の上でマニュアル作りではなく、実際に動いてみてちゃんと命を守れるのか考えられる仕組みにして欲しいし、訓練もちゃんとやって行って欲しいと思います。

【オンライン C4】

【オンライン C4】気仙沼市 中学生 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和7年12月2日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	当時中学校3年生だけが、午前授業でお昼前には下校して、地震があったときは自宅から徒歩5分もしないぐらいの近所の友達の家で、その家の子ともう一人別の友達と遊んでいました。その子の家が酒屋さんでしたが、2階でテレビを見ていた時に経験したことのない揺れがあって、テレビも消えて、これはただ事じゃない怖いと思っていた時に、友達のお母さんの下に降りてきてという声が聞こえて、揺れの最中に這って下に降りてきました。酒屋さんのお店の棚が倒れて、水浸し、酒浸しで見たことのないような光景を目の当たりにしました。その家のお父さん、お母さん、おじいちゃんもこれまで酒屋をやっていて地震でここまでの状況はなかったから、これはただ事じゃないかもしれないと言っている間に、最初は注意報か警報だったか分かんないですけど、津波の警報が聴こえてきました。これはこれまでの地震とは何か違うかもしれないと恐怖心のようなものがあって、この後にもまた何か来るかもしれないと感じたのを覚えています。 その後、友達のお母さんが私ともう一人の友達に「今からうちは家族で逃げるけど、私とその友達を連れては逃げないから、それぞれの家に帰ってちゃんと逃げてね」と言ったので、友達と別れて私は走ってすぐの自宅に帰りました。ものすごい危機感があり、海から数百メートルで決して遠いとは言えないところだったので、ちゃんと逃げなければと思っていたのですが、当時は6人家族で祖父母、両親、私と弟で住んでいたのですが、その時家に戻ったら祖父しかいませんでした。祖父は車の免許はあったのですが、その時は車がなく、祖父とどうやって逃げようと考えましたが、避難できる高台を把握しておらず、祖父は足腰が強いわけではないので、歩いて逃げて祖父がそこまで行けるのか分かりませんでした。近所付き合いのある隣家を訪ねてみましたが鍵が閉まっていた、みんな避難した後のようでした。そうしている間に、家の目の前の道路が渋滞になり、その渋滞も知らない人たちの車で、このままどうしようか、祖父を置いていけばいいのか、一緒に逃げてどこまで行けばいいのかかわからないと思っていました。そこに母が車で駆けつけてくれて、車からも降りずに「今すぐ乗れ」というときに、外出していた祖母も帰ってきました。母の車に祖父母と私が乗り、2歳年下の弟が部活をしているはずの高台の中学校に向かいました。 中学校では1、2年生が防災訓練のように校庭の真ん中に先生たちと一緒に逃げていて、地域の人たちも何人も避難してきている状況でした。在校生は広い校庭の真ん中にいましたが、地域の人たちは津波が来るのではないかと、校庭の端、高台から景色が見える場所に集まっていました。私も3年生でしたが、学校にいて避難したわけではなかったもので、大人に混ざって景色が見える方にいました。その時に津波が来ました。「家が流さ		

	れている」と、自分で言った記憶はあるのですが、この時の光景ははっきりと覚えてないというか、とにかく衝撃的で、自分の家が波にさらわれていったのを見た記憶があります。その時に母が膝を付いて泣いていたり、男の人が声を荒げたり、いろんな、大人の見たことのない姿を目の当たりしてショックでした。 津波に家が流されたというのも多分見ているし怖かったのですが、目の前の大人が混乱した姿で崩れ落ちたり、叫んだりしている方が怖かったです。私もあまり現実と区別がついてない映画のような衝撃的な映像の中で、何が起こっているのかを自分の中で整理しようとしたけど、母親や別の大人たちの見たことない姿をたくさん見て、そちらの方が怖くて衝撃的でした。
2. 自宅や生活インフラの被害	津波で自宅は全壊でした。
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	避難所はまず中学校の体育館で約 2 ヶ月過ごしました。その後は、アパートのみなし仮設住宅に約 4～5 年間、20 歳まで住んでいました。その後は、集団移転し両親が建てた自宅に戻っています。
4. 通学や移動の制限の状況	6 人家族で、父親の車は 7 人乗りで家族全員乗れるような大きい車で、母親が軽自動車を持っていました。父親の車が流されてしまって、母親の車で逃げてはこられたのですが、6 人家族に対して 4 人乗りの車 1 台だけとなりました。車がいつ復活したかは覚えてないですけど、みんなで移動することはできなかったし、自転車とかも何もなかったので、直後はすぐに出かけたことはなかったです。一台はあったので、不便だったということはないですね。 でも、高台の中学校には坂がひとつしかないのですが、その高台の中学校から波で家が流されるのを見たし、直後火事とかもひどいエリアで、燃えている家や煙も出続けているし、被災して黒焦げになったり、波にさらわれてボロボロになっていたりする状況を上から見ていたので、それがすごく怖くて、私がその坂を降りられたのは 1 ヶ月以上経ってからだったと思います。両親とかは、割とすぐに翌日、翌々日から行方不明の親戚を探しに行ったり、家の物がないか搜索しに行ったりすることがありましたが、私は怖くて行けなかったし、人が降りていくのも本当は行ってほしくなかったというか、怖かったです。交通の不便よりも心理的なところがあって、あまり出ようとしなかったかもしれません。
5. 震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	(再掲) 地震直後も津波警報で「また何か来るかもしれない」という恐怖を感じました。避難所では、目の前で大人が崩れ落ちて泣き叫んでいる姿や、声を荒げている姿を見たこと（大人たちの乱れた姿）が、津波そのものよりも怖かったです。また、夜の避難所は真っ暗で、運ばれてきた負傷

者の「痛い」「死にたくない」といったうめき声が聞こえてくるのが非常に怖かったです。

---体育館での避難された時の気持ちや状況などで印象的なことなどありましたか？---

印象的だったというか覚えていることですが、初日のことは記憶としてすごく覚えています。体育館でたくさんの方が亡くなっていました。あと、11 日の夜は若い人が全然いなくて、それこそ高校生も大学生もいませんでした。避難した場所が中学校だったので、在校生については親が迎えに来てない人や、逆に親が中学校に逃げてきた人がいました。親が来ていない人の中には、不安で過呼吸になってしまう人もいました。学校の先生は自分の家族もどうなっているか不安な中、私たち 3 年生が下校していたのでその安否確認や、在校生のケアもある中で、地域の人たちが何百人と押し寄せてきて大変そうでした。

初日は、行政的には機能できてない状態の中で、私のように学校に逃げてきた、自由に動ける中学 3 年生が当時 10 人位いて、そのメンバーでペットボトル暖房みたいなのを作って、寝ずに配って歩いていました。理科室などから余ったペットボトルをかき集めて、蛇口を捻っても水が出てこないの、確か雨水を使ったりして水を集め、外で焚き火をして鍋で湯を温めて作りました。配った中で「すごく寒かったので本当にありがとう」という声をいただく一方で、「なんかもうぬるい」とか、「さっきは 2 リットルだったのにペットボトルが小さくなっている」といったいろんな声を聞いて、なんか助け合いみたいなことは全然ないのだな、という気持ちになったこともありました。カンパンや毛布も 5 人で 1 枚や、1 缶という数が足りない状況で、中学生が「私はいいです」と周りを気遣うような対応をする中、逆に奪い合ったり、喧嘩してしまったりする大人の様子を見て考えさせられたこともありました。

中学校の下に介護施設があって、波にさらわれて助け出されて運ばれてきた人たちもいました。その中で、電灯で照らして亡くなっていたらステージ脇に運んでいくのを同級生の男子が手伝っていました。人がたくさん亡くなりました。夜は真っ暗で余震もすごくて、流されかけた人が助けられて運ばれてきていて、痛い、死にたくないとか、叫び声など、そういったうめき声みたいなものが、すごく怖かったのを覚えています。

その後物資がいろいろ運ばれてきた中で、お母さんたちが役割分担をしてお対応していましたが「物資の数が足りないから配れない」とか、「これ配りたいけど、今いる人数に対してこの数だと喧嘩になるから配るのをやめよう」という話声が裏から聞こえてきました。実際にどうしたかはあまり覚えてないですが、ここに食べ物があるのにどうして配らないのだろうとか、でも確かに喧嘩になっちゃうのは困るかなとか、難しいなとそういうことを考えていたのを覚えています。

	---今お話の中で、中学生が 10 人ぐらいで協力し合っている活動をしたということなのですけども自然発生的な感じですか。--- とりあえずみんなで集まっていたところに、先生からちょっとお前たち来いと呼ばれ、みんなに配る前のカンパンを私たちに一缶ずつくれて、「多分被害がかなり大きいと思う。ちょっとどうなるかわからないが、お前たちが引っ張っていかなきゃいけないかもしれない。だからちゃんと食べてほしいし、本当に助けてほしい」と先生から急に覚悟しておけと言われました。私としてはもともと動けるし、私たちの役割として他にやることもなかったし、自分の意思でここに逃げてきているので、父親の安否はその時は分かりませんでした。家族で逃げてきていて家族がいたので、他の心配もなかったのじゃあできることを探そうか、と。 ---今のお話以外でも何か、食料物資の不足とか生活の不便でお心当たりありますか。--- 物資の不足でいえば、食料は何もなかったの、あればいくらか良くて、食料は物資としてあったら嬉しいなと思います。ただ、お箸や器がないから食べられない、ということも最初はあって、カップラーメンを食べた時に容器をウェットティッシュで拭いて、その器を配給で使用したりしていました。食べ物あるけど、分け与えるお皿やお箸がないという問題も避難所で生活していて感じました。 あと、私は 1 日目から焚き火というか、外で薪を焚いてペットボトル湯たんぽを作るのを夜通しやっていたので、その日の夜から炭を被ってしまって、手もすごく汚れたし頭も痒くて。お風呂に入ったのは 2 週間後くらいだったのですが、その日の夜から頭が痒くてたまらなかったのですが、親からも手も汚いし掻くなと言われて、掻きたいけど掻けない…という時に櫛が欲しいなと思いました。櫛があったら手が汚れていても掻けるし、髪の毛もすごいバサバサだったんですけど、櫛がないからずっとそのままなのが気になっていました。歯磨きとかも、もちろんできないしそれも気持ち悪いけど、そんなことよりシンプルに痒いけど掻けないとか、見た目的な方が人は気になるし、そこが乱れると、本当に心も乱れちゃうのだなと。父もヒゲがボーボーになっていって、ヒゲ剃りが欲しいと言っていました。女性だったら髪が乱れていくとか、そういうことの方が歯を磨けないとか、お風呂入れないより、ストレスが大きいということは新しい発見でした。 ---水道とかお水とかはどうでしたか。--- 自衛隊が来てからだと思います。
6. 周囲（家族・先生・友	避難所でのことですが、時期としては直後ではなく、7 月中旬か下旬頃のこと、先生たちが中学生のメンバーに、「中学生の子どもたちだけで

人など) の対応でうれしかったこと、助かったこと	教室で寝てもいい」としてくれて、その時だけ友達と後輩も含めて教室で寝られることになりました。避難所には慣れてきたけど、体育館は、最初は土足でしたし、全然プライバシーもプライベートもないところで、これが続くのかなという思いがあった中で、中学生だけの環境を作ってくれたおかげで、ちょっとだけ騒いでもいいとか、大人を気にしなくていいとか、周りにうるさいとか騒がられないのが、すごく嬉しかったし、ありがたかったです。 ---やはり体育館の中では我慢していたようなところもあるのですか。--- 「うるさい」とすぐ言われるので。私ブログを書いていたのですが、風船バレーしていたらおじさんに怒られたと書いてあって、中学3年生としては多分我慢して風船バレーしていたのに、知らないおじさんに怒られたので、やはりあまり騒げなかったなと思います。消灯も早いですし、19時にはいったん薄暗くなって21時には完全に電気が消えていたと思うと、本当にコソコソ話すらも聞こえてしまうみたいな環境が続いていたと思います。
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)	高校に入学したのが5月6日頃だったのですが、その時は歩いても行ける距離だったので、歩いていか、送迎で行くかでした。もともと近所に同級生がすごく多くて、徒歩圏内に仲のいい友達がたくさんいたので、みんなで同じ高校を目指していました。本来の家だったら電車やバスといった通学方法があるはずだったので、買い食いとか寄り道も含めて楽しみにしていたのが、近所が全員被災して、友達と離れ離れになって、同じ高校にはいるけど、一緒に帰ることが難しくなってしまう、喪失感はかなり大きかったなと思います。 震災が起こってからの入学だったので、クラスに知らない人はたくさんいて、そこで友達をまた一から作っていききたいときに、私もそうですが、基本大前提、みんな被災しているというのがあったので、親の話がタブーでした。ふと親の話になると「津波で流されて亡くなったんだよね」といったことが出てきて、親の話もですが家族の話をしないように、誰かが言ったわけでもないですが、そういう話をしない雰囲気がありました。
8.支援についてどう思ったか(印象的だった支援と思い)	一番はやはり震災当時ボランティアで入ってきてくれた NPO に感謝をしています。そこが1年生の時に学習支援の場を開いてくれて、それに参加したことで今もご縁としては続いています。最初はボランティアで入ってきた人たちが、仲間を組んで NPO として立ち上げようと、震災後の気仙沼で NPO を立ち上げて今15年目になります。今はその NPO の理事として関わっていて、すごく感謝しています。ボランティアの人たちの学習支援や子ども支援に私は恩恵をかなり受けているのでありがたいなと思います。 企業が海外でリーダーシップを学ぶプログラムを用意してくれたことがありました。ソフトバンクさんがアメリカに子供たちを連れて行ってくれ

	るプログラムがあったので、これも高校時代に何個か受けてアメリカに行ったりしました。海外だとなおいいなと思うのですが、海外じゃなくても外に連れていってくれるプログラムというのが刺激的でした。もう一回未来を考えられるというか、自分はいろいろ諦めなきゃいけないかも思っていたのですが、こういう外の世界も楽しいし、自分もちゃんとやりたいことを見つけないとか、夢を描きたいと思わされた経験になりました。 外の人と触れる初めての機会だったので、それだけですごく楽しかったです。私は、気仙沼はもともと好きじゃなくて、田舎だし嫌いだなって思っていたし、働きたくないから大学に行くとか、そもそも将来の夢の選択肢もかなり狭かったなと思います。知らないから狭かったところがあったのだろうなと思います。 高校卒業後の進路についても、別に旅をしたっていいし、何もしないで過ごしたっていいし、もっと自由だよとか、大学も働きたくないからではなくて、大学でやれることもすごく多様で楽しいよと、新しい価値観とか文化を、そこで出会ったお姉さんに教えられて、やはりちょっと楽しそうだなと思ったところが大きかったです。そんな人たちが気仙沼ってすごく素敵だよ、気仙沼が大好きといってくれて、自分が 17 年いて気づけないことを、ここが豊かで素敵というのはなんでなんだろうと地元のことを考えるきっかけにもなりました。 中のことも考えさせてくれたし、外のことも教えてくれたというのが、NPO との出会いだったと思います。大学で海外に行ってみないとか、選択肢を広げてくれて、夢を持たせてくれる、外に出ることで視野が広がったことがよかった。
9.子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	伝えられなかったというより、理解されてないと思って頑張って伝えていたことは、東日本大震災当時、「気仙沼にいました」とか、「家族は無事だけど、家が流されました」などは私にとっては事実だったから、自己紹介的な感じでさらっと伝えるようにしていました。 あと「震災、大丈夫だった？」と言われたときの「大丈夫」ですね。私も他の人に「台風、大丈夫だった？」とか言ってしまうんですが、悪気がない大丈夫だった？に対して、なんて言っているのか、全然分からなかったです。「大丈夫じゃないです、家も流されて…」と深く考えず答えると、当時震災に対する思いが強かったからだと思うのですが、「かわいそう、辛かったでしょう」みたいに、おばさまに泣かれてしまい、地元の人ではないですけど、そういう人たちに「かわいそうね」といっぱい言われて、「自分はかわいそうな人なのか…」と自分の中に違和感がありました。 2011 年直後や、高校 1 年生の時は私も本当に落ち込んでいました。1 年生の時は行事も何もなく、近所の親しかった友人も分かれてしまい、「何もなくなくなった」と思っていたので、こんな未来が来るのだったら高校も気仙沼市にしなかった、さっさと出とけばよかったと当時は思っていたので、かわいそうな高校生って感じてましたが、高 1 の冬ぐらいから支援者

	さんに出会って、気仙沼にいらながらも、すごく楽しい時間を過ごせましたし、高校3年生の時にはその人たちといろんな活動をしていました。 自分でも活動をしていたので「気仙沼に戻ってきたい」と、高3の時には思えるようになっていましたが、高2、高3の時にも、私が気仙沼出身と言うと「そう、大変だったね」「かわいそう」という反応があって、それに対して「大変だったけど、つらかったことだけじゃないんだよ」ということをうまく言えませんでした。でも、気仙沼が好きですか、こんな体験や活動を通して今学んでいます、ということは話していました。
10.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	難しいですね…。一番難しい支援だと思うのですが、そばにいてくれるのがすごくありがたかったです。それをできる人は限られていると思うのですが、とにかくボランティアにいっぱい来てくれた人もたくさんいるけど、今も変わらずここに根付いて団体が続けてくれている NPO とか、そういうところは東北で何個もあると思いますが、いろんな地域でずっと居続けることが本当に地元の人にとっては力になるし、「それだ」と思える支援だと思います。そこに居続けるとか見守ってくれるような。ありがたいなと思います。何かやりたいと思った時に「いいんじゃない」とか「私はできると思うよ」といっぱい言ってくれた人もいたから頑張れたところが大きいです。 ---言葉としてはこういう言葉かけられて嬉しかったなとか、ちょっとショックだったなという言葉としてはありますか。--- 全部なくなった後の再建もそうですけど、何かを「やる」は全部チャレンジだと思っていて、新しいチャレンジをしている中で「そんなのできない」とか「また勝手に変なことやろうとしている」という言葉ですね。私も高校生団体を立ち上げて活動しようと思ってチャレンジしていたのですが、高校生が勝手に変なことやろうとしているとか、こんなこといいから勉強しろという声を投げてる大人もいました。「ここで応援してくれたら自由にやれるのに」という思いがあったので、やはり「いいんじゃない」とか「できる」と、無責任でもいいので言って欲しかったと思います。お金や知識の支援は別に求めていなかったのに、やりたいと思った時に心無い言葉を使う大人には私はならない…と思っています。
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）	多分全部震災から変わったと思います。震災がなきゃ今の仕事もしていないですし、進路も選んでないので全部震災がきっかけであり、震災のおかげという感じですかね。高校生団体を立ち上げて自分たちでやりたいと、学習支援の場でポロッと発言した時にサポートするよと言ってくれた人がいて一緒に団体を立ち上げました。その中で気仙沼のことを、まずはたくさん知ろうと、街のことをとにかくフィールドワーク、調査するという経験をしました。そこで、ずっとつまらないと思っていたけど、こんな場所もあるのだとか、こんな人もいるのだとか、こんな想いでこの街にいるのだとたくさん知って、面白い街だなって改めて思いました。

	進路についても「働きたくないから大学生になりたい。だから学部は何でもいい」と思っていたのですが、もうちょっと街づくりというか、こういうことを学べたらいいなと目標のある進路に変わりましたし、いつか気仙沼に帰ってきたいなと、高校3年生の時に思って、大学に進学しました。ただ大学卒業後すぐには、具体的に何かをやりたい、なりたいと想い続けることはできなかったけれど、でもやはり戻りたい、頑張りたいという想いは変わらずありました。まずは東京で学べたらいいかなと思っていた時に、たまたま参加した震災関係のイベントで出会ったベンチャーの社長さんがすごく素敵だなと思って、そこに入って3年間働いていました。入社面接の時に気仙沼に帰りたと思っていて、ここで必要な力を身につけたいと言って、それを面白がってくれて、採用いただいて、本当に色々なことをたくさん学ばせてもらいました。 コロナもあって、やはり気仙沼で頑張りたいなとより強く思って、21年に戻ってきて、今やっているお仕事も教育のコーディネーターです。まさに高校生とか探求学習という、自ら活動していくもののサポートなのですが、この仕事をしたいと思ったのも私が高校生の時に心ない、否定的なことを言われて、もっとここで「できるよ」とか、「こんなことを言ってくれたらもっと活動できるのに」と思った経験があって、私は自分ならできるのではないかなと思えました。あの時私が居て欲しいと思っていた大人が増えたらいいなと、それを職業とできるこの教育コーディネーターという仕事を続けています。震災がなかったら戻ることもなかっただろうし、こういう仕事も絶対ついていないだろうと思います。 ---いろんな方との外部の方との出会いなんていうのもありましたけども、その他も何か転機だったなと思うことはありますか。--- 私はそういう意味で言うと、いろいろいただいたありがたいご縁を、自分の強みに変えられたのかなと思います。企業のボランティアの人も含めて SNS でつながり続けていて、海外に行ったプログラムに当時一緒に参加した岩手や福島の高校生の参加者とのつながりは今もあります。主催者側とのつながりもありますし、出会った海外の人たちとも、SNS でちょっと近況を確認するぐらいではありますが続いています。私は結構「元気？」とか、こまめに連絡をする方だなとは思っています。
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	あまり消化も継承もしている感覚はないですが、でも「かわいそう」と言われた時の違和感のような感情を持っていました。高校についてですが、当初は支援の一環として芸能人が来ることもたくさんあったと思うのですが、私の記憶では私の高校は受け入れてなかったなと思っています。だから、隣の高校に行ってしまう。直接聞いたわけではないですが… ---高校がオファーを断っていたってということですか。---

	多分そうだったと思います。その理由がやはり PTSD、トラウマ的なもので、それを通して思い出してしまう人がいると思います。それも分かるし、そういうリスクももちろんあることは理解しています、辛い経験を思い出し、ネガティブに作用するとか。ただ、辛い経験をしたからこそポジティブに前向きに捉えられて、アクションできる人もいるという思いがあって、違和感が強くありました。なぜなら私がそうだから、と。 NPO と出会って得られた時間が楽しくて、これは被災しないと得られなかった笑い合える時間だし、その後自分が活動しようと思ったことや、自分の進路が変わって、いろいろなものが開けていく、できることが増えていく感覚も、もともとポジティブな方ではあったと思いますが、より自信がついたと思います。私のようにポジティブに作用する人も絶対いるよね、周囲の人にそう思ってもらえるように私はしたいなと、それが継承といえは継承だったのかもかもしれません。
13.今の自分にとって震災とは何か？	何でしょうね。別に深いことは全然何もない。一つのターニングポイントですね。ネガティブにも捉えていないですし、震災のおかげみたいな側面も強いんですけど、経験しなくてよかったのであれば絶対したくなかったです。でも、これはもう揺るがないので。
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~	子どもには、もし災害を経験した時には、街の未来とか、家庭の将来とかを考えすぎなくていいと言いたいです。いろんなことを諦めなきゃいけないとか、そんなことできないのではないかとか、親の方が苦しいのではとか、分からないからこそ余計に大きく捉えてしまう人がたくさんいたのではと思ったし、事実だったかもしれないけど、もし直接言われてなかったのであれば、必要以上に考える必要はないし、だからやりたいことを言ってもいいと思うし、我慢する必要はないよと思います。 大人には、大人は大変ですよなって思います。子どもに託しすぎずに、自由にさせましょうよと思いますかね。「未来は君たち」みたいなのも正直どうかと思うし、でも子どもたちの可能性とかできることってすごく大きいと思うので、そういうチャレンジしたいという声をあげられる土壌を作っておいて、何かやりたいが生まれたときに、そこに過度な期待や希望を抱き過ぎずに、応援できる大人であってほしいです。難しいところではありますが、自由にできるようにすることがすごく大事だと思います。 学校には、もっと学校こそチャレンジしてほしいというか、もっと地域や、社会に開けた場所であつたらいいなと思っています。当時よりは学校もいろいろと柔軟に対応できるように、学校改革として行われていると思いますが、やはりまだまだ「そこで行われると困る」や、「学校側の状況判断が難しく、リスクがあるのでよくない」など、学校側でセーブしてしまわず、開いた場となると良いと思います。 ---行政に対してはありますか行政自治体、宮城県とか気仙沼市とか。---

【オンライン C4】

	私は色々なプログラムに参加して、一つ一つを吸収していったタイプだったので、いろんな機会を地域行政が作ってくれたことに関して、本当にすごく感謝しているので、引き続きそういった活動をやっていただきたいと思います。ただ街だけでやりきれない支援はあると思うので、どこかと共同で行うといった意識をもっと持ってもらえたらいいですし、基本的には感謝していますが、今後もこういった仕組みづくりを続けてもらえたら良いなと思います。
--	---

【オンライン C5】

【オンライン C5】気仙沼市 小学生 （氏名可 映像不可 音声可）

実施日	令和7年12月02日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	当時、宮城県気仙沼市の波路上地区に住んでいました。小学校2年生だったのですが、年度末ということもあって学校が早く終わり、友達の家遊びに行っている時に地震が発生しました。友達の家のリビングにいて、物凄い地響きと地鳴りがして、そこから一発目の大きな揺れが来ました。その時、テレビがついていたのですが、緊急地震速報が流れた瞬間に停電で切れてしまいました。情報がわからなくなり、その後3分ほど揺れが続きました。当時、自分と友人とその家族がその場にいる状況だったのですが、友人の家族の指示で、友人と一緒にこたつに潜り、揺れが治まるまでこたつの中で落ちてくる物を凌いでいました。揺れが治まってこたつから出た時、家具は軒並みなぎ倒され、台所を見ると食器やガラスが床に散乱していました。自分もそうですが、その周りにいた友達も家族も経験したことのないようなかなり大きな揺れだったので、「なんとか早く治まってくれ」という気持ちで、落ちてくるものから身を守っていたという感じがすね。 ---その日はその後どう過ごされましたか。--- 自分の家が比較的海に近い場所にあり、後に知ったことですが、自宅は津波で全壊しました。その当時は家族と離れていたため、友達のご家族と話し合い「とりあえず家に向かったらどうか」と言われ、津波警報は出ていましたが家に帰りました。小学校2年生で知識もなかったため。走って帰っている途中で、偶然、家族が自分と同じルート上を逆方向に徒歩で避難してきたので、そこで合流し、一緒に避難所に向かうことになりました。そこから自分の通っていた小学校へ向かい、津波が予想より高くなることで、さらに高台にある中学校の方まで避難していったという感じがすね。その日の夜20時頃まで中学校の建物内にいましたが、近くにある親戚の家が無事だったので、その親戚の家に移動しました。		
2. 自宅や生活インフラの被害	住宅の基礎部分を残して、1階と2階がそれぞれ分かれてしまって、2階部分だけ内陸側に約300～400メートルほど流されたところで見つかりました。津波で流されはしましたが、2階にあった自分の部屋から当時の教科書やランドセルを拾ってきて使っていました。1階部分は陸上では見つからず、住宅のあった場所にはコンクリートの基礎部分だけ残っていたような形です。		
3. 避難生活の有無や期間、食料・物	学校が再開するまでは、その日のうちに移動した親戚の家で過ごしました。だいたい1ヶ月くらいです。その後、学校再開に伴い、他の親戚の家や母親の実家など場所を点々としていました。下の兄弟が通う幼稚園も		

資の不足や生活の不便	津波で流されてしまい、その代替としてやっている幼稚園が自分の通っている小学校と離れてしまっていたので、下の兄弟たちは母親の実家で、自分は小学校から近い親戚の家で、別れて暮らしている期間もありました。 ---家族と離れて暮らした期間はいつまで続きましたか。--- 1 年位は続きました。その後は家族全員揃ったのですが、新しい家がないため、親戚の農業用の離れをみなし仮設住宅として家族全員で住むことになりました。その後、2014 年 5 月頃に、新しい家ができて家族全員で引っ越しました。 ---避難生活の中、家族と別れて暮らしている時はどんな気持ちでしたか。--- 祖父と祖母と曾祖母と一緒に過ごしていたのですが、両親は小さい弟妹と一緒に住んでいたため、その時はかなり寂しかったです。1、2 週間に 1 回ぐらいは父親の軽トラックで、弟妹のいる所まで会いに行っていました。 ---ご親戚のお家等に避難されている時に食料や物資の不足、生活の不便はどんなことがありましたか。--- 親戚は大工さんの家だったので、電気は発電機で賄っていました。水は自衛隊の支援物資ですとか、農業用の用水路の水を汲んで生活用水にあてていました。
4.通学や移動の制限の状況	通学に関しては、親戚の家が地区内にあったため、徒歩で通学できました。しかし先程言ったように、家族の所に行く移動手段は唯一残った父親の軽トラックを使うしかありませんでした。気仙沼市の中心部からは離れた所にいたので、中心部の状況はわからないというのもありましたし、移動の制限としては、地区内は徒歩で移動できますが、隣の地区や中心部への移動はすぐにはできませんでした。 ---隣の地区や中心部に行く用事があるとか、行きたいと思うことはなかったですか。--- まず自分の周りが徐々に通常の生活に戻っていくような形でしたので、それに慣れるような感じで過ごしていました。なので、市全体の被害の全容は、市の中心部にある母親の実家に行った時に聞きました。直接見に行く機会はあまり無かったですね。当時の自分としては大きな地震と津波があったという認識でしたが、中学校あたりになってから気仙沼市がどういった被害を受けたのか詳細を知りました。その当時は自分たちの生活をどうしていくかで精一杯でしたので。

5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	怖かったことは、発災当日の夜、街中の電気が消え、余震も治まらず、まったく眠れませんでした。自分たち子どもは先に寝るよう言われて、その部屋が障子とガラスがあったのですが余震でかなり音がして、真っ暗な中ガタガタと鳴る音だけがずっと響いていました。余震は小刻みなものだったのですが、いつまた大きな揺れが来るかわからないことに恐怖しながら過ごしていました。 ---困ったことは何かありましたか。--- 物資を取りに行った時に、避難所内で知り合いを探そうとしましたが、人が多い状況に戸惑いました。また、電気は問題なかったし、物資もすぐに届いたと思いますが、水はかなり制限がありました。自衛隊の給水車やタンクローリーくらいしか飲み水は確保できず、生活用水は用水路の水を汲んでいました。
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	自分が直接見たわけではなく後から聞いた話なのですが、小学校の先生方が備蓄してあった毛布を使って、生徒たちに津波の光景を見せないようにカバーしてくれていたと聞きました。その後の心のケア的にも、トラウマを植え付けないということに繋がっていたのかなと。自分も避難している時には津波を直接目の当たりにはしていなくて、後から映像で見たらかなり衝撃的な光景だったので、当時自分がその光景を直接見ていたらどうなっていたのだろうと思いました。なので、その当時の先生方の行動に子どもたちの心は助けられたと思います。 ---ご家族やご親戚、お友達とのやり取りで嬉しかったこと、助かったことはありますか。--- 震災当時、「友人家族が自分を探している」というのがラジオで流れてきたことがありました。友人家族は自分を家に帰らせてしまったことにより、津波で流されてしまったのではないかと心配してくれたのだと思うのですが、ラジオでその情報が流れてきて自分の安否を気にかけてくれているのを知りました。その後、道が復旧してから友人家族と直接会って無事を伝えました。
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）	街に爪痕があったり、生徒によっては自分の家が流されたり、家族が行方不明など色々ありましたが、被害を直接受けてない生徒と自分の様に家が流されてしまったとか、家族がいなくなってしまったという生徒が入り混じっていました。その後の生活は、特に地震だけの被害で家も無事だったし、家族も無事だったという事で生活している生徒は、特に以前と変わらず生活している様でしたが、やはり自分も含め被害を受けた子ども達は、今までの生活と一変してしまったというのがあり、その普通の生活にすぐ戻れた人と、戻るまでに時間がかかった人とのギャップは普通に感じました。友達同士の会話の中でも、被害を受けた人同士の会話ですとその

	日の事を話したりしましたが、それ以外の被害の軽かった方たちは羨ましい訳ではありませんが、その温度差はかなり感じました。 ---話す前から、その友だちは被災されていたかどうかということがわかっていましたか？--- 大体分かる所もありましたが、聞いて初めて理解したというのは大体半分ぐらいです。普段と明らかに様子が違う人に質問をすると、自分と同じ様に家が流されたと、答えてくれた人がいました。そういった子達と、そうではなく全てその災害はもう終わったと捉えている人との温度差はあったと思います。 ---同じクラスの中でも友達と温度差がある事で、何か御自身の行動や発言など変化した部分はありましたか。--- その後の生活にも関わってきますが、もともと小学校から中学校に上がる段階で言われていたのが、自分のこれから通う中学校はかなり防災教育がすごい学校ですよと言われていました。今だと中学生もそうですけど、語り部活動を自分もやっています。その語り部の原点ではないですが、その様な温度差が出ない様にとというか自然災害は誰にでも降りかかってくるものなので、元々自然や生き物、機械や乗り物類も自分は結構好きだったので、自然に関しても、地震・津波というのは、いつ起こるかわかりませんが、危機感の持ち方は一人一人によりますが、興味のない人と、実際に経験してこれは危険だと思っている人の橋渡しと、自分も一被災者であり、そういう事を伝えられるならと活動を始めました。語り部が始まったのは高校に入ってからですが、小学校から中学校に上がって防災教育を本格的にやっていく中での温度差という部分で、自分はこういう経験をしたからその経験を伝えて、まだ被害を受けてない人達にもこういった現実がある事を何かしら理解してもらいたいと思いました。
8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）	自衛隊の皆さんがすごくカッコ良かったです。自衛隊＝国を守るイメージがあり、カッコ良いという憧れの対象でした。カッコ良いと思った人たちが自分達を助けようとしてくれている事が本当に一つの憧れでした。全国の学校からの支援としては、例えば自分が住んでいる「階上」という所が青森にもあり、自分の階上小学校に届く支援物資が誤って青森県の「階上町」に届いた事がきっかけで、交流が深まりました。全国・外国からの支援を受けて気づいた事としては、自分が子供ということもあってか、場所が距離的に遠いと思っていたところとも、身近になってきたという気づきがありました。 ---その他に助かった支援や嬉しかった支援、ちょっと疑問を覚えた支援などありますか。---

	食料品や衣類、給水等生活に必要な支援物資はもちろんでしたが、漫画や本の支援・子供の使わなくなったおもちゃ等を支援してくれる人もいて、生活と言ってもかなり幅広いことを考えてくれる人が多かったです。古い本ですが、ドラえもんの漫画をもらってきて実家で見た時に、これを送ってくれたと思い出します。支援と聞いた時に必ず食料を送らなければならないではなく、子どもの使わなくなったおもちゃや本の支援も考えてくれて、元気づけようという気概をみんな持っていると感じた部分はありました。
9.子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	クラス内の温度差です。友達との人間関係というのは色々あるので、大人に相談できなかったかというか、自分の感覚的な所ですが、目に見えない軋轢みたいなものです。傍から見ると仲良く見えますが実際そうではないこともあり、そこをうまく表現出来ていなかったと思います。 今自分が被災者でその経験を伝えるという語り側にいて、もしそういう人達がいたら自分が伝えると方向転換をし、その思いをぶつける事が出来ているので、結果的には良かったと思います。元々自分の通っている中学校もそうですが、防災に関連している事を元からやっている地区だと聞いていたのはすごく大きい事と思います。
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」等の希望のある言葉をかけられると胸が熱くなります。年が近い世代では、何かをする前に「無理だ」と諦める人がいますが、とにかく諦めない事、やってみないと分からないという姿勢が大切だと大人になって感じました。諦めない、自分が一番ネガティブになってしまった時に声をかけてもらおうと心に余裕が出ると思います。気仙沼市は方言がありますが、何かを「頑張りましょう」を「頑張っぺ」という様な、地元が一体感出る言葉をかけられると、もし他の地域の方だったとしても応援してくれていると感じます。 ---支援等こういうふうにしてもらえたらというものを教えて下さい。--- 津波で広範囲やられてしまって場所がなかったりするので、学校以外の場所、例えば子ども達が集まれる場所、学校以外に子どもの好奇心を煽るような場所(気仙沼の隣町の南三陸町)のアンモナイトの化石を持ってきて、それが図書館の情報だったのですが、チラシを母親がもらってきて、化石を石膏で固めて複製しましょうというものをすごくおもしろいと感じ、行きました。学校以外の興味をそそるような場所を作ってもらえると、子ども達の心のケア的にも楽になるような、ネガティブな事となるより楽しい事ができる場所や機会があると良いと思います。震災前もありましたが、震災後も全国各地から気仙沼市に研究団体の方、化石を発掘する方、ペットボトルロケットを研究している学者さん、大学生等の来訪されている方と「一緒に作ろうぜ」みたいな体験ができて、自分の楽しくなることがあると良いと思います。

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）	元々乗り物が好きだったので、中学にいた時から、元々の夢である自動車整備士になりたいと思っていました。震災後のクラス内の温度差を何とかしたいという想いは心の中にあったのだと思います。進学した高校が「気仙沼向洋高校」で、機械の基礎を学べる機械科、漁業科、産業科があり、自身は機械科に入りました。その高校の前の校舎は津波で全壊してしまい、そこが震災遺構としてオープンすることが決まった時に私が入学しました。自分はそこで語り部をしています。 高校一年生の時はそのような施設になると認識はしていたのですが、完成してオープンした時に「語り部」を募集していて、先に階上中学校の生徒が自分たちよりも半年ぐらい早く語り部活動を行っていました。同じ場所で、自分は機械の勉強をしながら、中学生が語り部を初めて、その高校の生徒がやらないで他の学校の生徒にやらせてどうなのだと半年後に感じました。 防災担当の先生がいて、その人から高校生の語り部はどうかと話が来ている事を聞いて、これはチャンスだと思い、中学生の語り部を聞いてなるほどと思いました。自分の経験だったりこの学校の生徒は当時どのような避難行動をしたのか、津波の被害の状況だったりをお客様に話す姿を見て、これだなと思いました。自身の温度差をなくす一つの手段、自分の経験と想いを表現する場として、震災があったことによって自身も被災者になり、その学校も震災遺構として今存在して、そこを生かせる場所として語り部があると思います。その瞬間をもって、自動車整備士を目指していましたが、語り部をやるという事でその想いを元に動いています。 ---生活や人間関係で人生の転機としての震災、こういう転機だったと思う事を教えて下さい。--- ちょっとした事で自分と周りの状況が違っただけで、今まで一緒にやってきたものが簡単に崩れてしまうというのも学びました。色々な要因は生活の中ではありますが、一番初めにそれを感じたのは震災だったと思います。
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	震災は驚いた経験でありましたが、三陸沿岸は何度も地震が来ている地区だったので、過去にも発生しているなら未来にも起こるだろうと、歴史の一部として受け止め、理解する事が出来ました。なので、震災体験は自分にとっては「当たり前のこと」として納得できたのですが、他から来た人に語り部をする中でそれを理解してもらうというのが最初はかなり難しかったです。自分としては当たり前ですが、他の人にとっては当たり前ではないのでそれをどう伝えるかというので、試行錯誤はかなりしました。 ---高校になってから語り部の活動を始めたと思いますが、小学校から中学校の間で震災の話を日常的にも友達や他の方としていたのか、それともあまり話をしなくなかったですか？

	小学校時代は全くと言っていいほど、震災の会話はなかったですが、中学校で本格的に防災教育をやるようになってからはやっと周りの友達と当時の話が出来る様になりました。 ---中学校の防災教育はかなり大きかったでしょうか？--- そうですね。はい。
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事です。震災を一言でいうと建物、被害、津波、火災、人が亡くなったという事ですが、経験しないと分からない事がありました。気仙沼市は港町で栄えていましたが、高速道路計画があり、道路を内陸で通す予定だったが震災を機に沿岸部にルートを変更し、気仙沼湾横断橋という東北で随一の海を渡るつり橋ができ新たなシンボルマークができた事例があります。震災があった事でこの事例の様に今の地域ができ元々の計画を変える機会となり、ピンチをチャンスに変えた事例となりました。自分も同じ様にピンチをチャンスに変える事ができ、震災は災害についてより深く理解するきっかけとなり、人間として自然と必ず共存していかなければならないという思いを震災によって体現出来ました。物や街、人は失われたが、それによって得たものも大きいと感じているので必ずしもネガティブではないというのが自分にとっての震災ではなかったのかな、と思います。
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~	今の世の中は情報化社会で今もスマホで Zoom に参加している状態で、スマホなどの色々な情報媒体がある中、その情報だけではなく自分の目に見えるものから気づきを得て欲しいというのが自分からのメッセージです。その情報が必ずしも自分や周囲に関するものだけではないので、自分の今置かれている状況や、自分が関わっているもの、自分の好きなものでは何でも良いけど、それにもっと自分の目で見えて気づいた事に興味を向けて欲しいというのがあります。紙の文章だけだと理解出来ない事や実物を見てみないと理解出来ない事も沢山あるので、未来を生きていく子ども達だけでなく大人の方にも自分の目に見えるものからもっと気づきを得てほしいと思います。 学校に対してですが、子どもと直接関わる所であり、先生方に子どもと関わる大人として意識してほしい事は、子ども達の元気がない時に先生から元気を分配し、子ども達と一緒に落ち込むのではなく、どん底の状況だったとしても笑顔をちょっと見せたりしてほしいと思います。子ども達にはネガティブな姿を見せてほしくないという事を意識してほしいと思います。

【オンライン C6】

【オンライン C6】石巻市 小学生（氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年12月2日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	震災当時、小学校6年生で学校にいました。ちょうど帰りのホームルームの時間で、担任の先生が卒業式の話をしている時に揺れが起き、すぐに机の下に潜りました。教室は3階で、避難ルートの中で一番遠い教室にいたこともあり、私のクラスは避難が遅れました。書類や画鋏などが落ちて避難ルートが塞がってしまったためです。最初は凄く不安で、揺れが収まってから外に出るまで約15分かかりました。 クラスメイトと担任の先生と一緒にいたので、そこまで不安には感じず「すごく大きい地震だったね」と話していました。外に出て先生たちも初めての経験っていうのもあって、どうすればいいか先生たちも私たちも分からない状態で、とにかく指示を待っているところではありました。その当時は、この先大きな被害に遭うことをまだ知らずにいました。気づいたら電気も止まり、放送もできないため、校長先生がメガホンで「危ない状況なので、保護者の方が迎えに来るまで待っていてください」と言っていました。連絡手段もない中、どうやって家族が迎えに来るのか不安に思いながら過ごしていました。学校の損傷は、大きな崩れはないものの、建物にひびが入っているのは目で見て分かる程度でした。建物もある程度ダメージを受けている印象ではありました。		
2. 自宅や生活インフラの被害	母が発災から約1時間後に学校に迎えに来てくれました。自宅に戻った時には、物が全部落ちている状態で、泥棒が入ったみたいな状況でした。足の踏み場がないほどぐちゃぐちゃな状態でした。水道、電気、ガスは全て止まり、ライフラインの復活には1ヶ月以上かかりました。特に電気の復活が遅く、4月過ぎでも復旧しない状態で、非常に不便を感じました。 ---家の損傷具合や津波、周辺の道路や崖などの状況はどうでしたか。--- 震災直後、道路にひびが入り、電柱の電線が切れて垂れ下がっていました。自宅は瓦屋根で、瓦が全て崩れて割れ地面に落ち、屋根の約3分の2が壊れました。自宅の中も物が散乱し、土壁にひびが入っていました。自宅から海までは約9キロ離れていましたが、津波は自宅まで来ました。自宅は若干嵩上げされていたためギリギリ入らず、床下にも来なかった状態でした。駐車場や外のガレージなどには津波の水が来ていました。		
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	避難期間は発災日1日だけ、その日の晩だけ避難所で過ごしました。避難所は当時通っていた小学校でした。発災から約1時間後に母と合流し、自宅に戻った後、祖父母の安否確認のために祖父母宅に行き、皆で歩いて避難所に向かい、夕方17時頃には避難所にいました。祖父母の家は大規模半壊で自宅に戻れない状況でしたが、自宅は津波の被害がギリギリなか		

	ったかもしれないという情報を得て、避難所での生活のストレスもあり、「もし戻れるなら戻りたい」という気持ちになりました。次の日に、ボートで近くまで送ってもらい、帰る決断をしました。近所の方に「自分のところは水が入っていないから君のところも多分入っていないよ」と叫んで言われたこともあり、まだ水が残っている中、びちゃびちゃになりながら津波の水の中を歩いて自宅まで向かいました。実際、津波は自宅には入っていなかったため、次の日から自宅で、家族3人で過ごすことになりました。その後、祖父母も避難所での生活がストレスだと話していたため、自宅が生活できる状態だったこともあり、同じ日の夕方か夜に祖父母も歩いて戻ってきて、一緒に1ヶ月ほど生活しました。 ---生活インフラが止まったままの状態、食料や物資の不足、生活の不便、どんなものがありましたか。--- 防災の備えはあまりなかったのですが、母親にストック癖があったおかげで、色々なものが家にいっぱいあったのが助かりました。カセットコンロがあったので、カップ麺や餅、缶詰などを調理して食べることができました。最初の1週間は家にあるものでやりくりしました。津波の水が引いた後、自治体から支援物資が毎日渡されるようになり、町内の区長さんの自宅まで取りに行く生活が2週目ぐらいから始まりました。支援物資は基本的におにぎりや菓子パンが毎日、最初はありがたかったものの、1ヶ月ぐらい続いたため、徐々に栄養面での不安や、被害の片付けをするエネルギーが不足する中での不満を感じました。
4.通学や移動の制限の状況	中学校の入学式が約1ヶ月遅れ、ゴールデンウィーク直前に図書室で簡易的に行われました。通っていた中学校が避難所になっていたため、体育館が使えず、学校が始まったのは4月末からとなりました。通学の条件としては、「一人で学校に来てはいけない」と言われ、必ず誰かと一緒に来るように指導されました。登下校中に何かあった時のために、保護者とどこで待ち合わせをするかを決めておく指導もありました。 ---自宅での車やバイク、自転車などの移動はどうでしたか。--- 自宅の移動に関しては、まず車が津波の被害に遭い使えなくなりました。水がないため、自衛隊が水を持ってきてくれる浄水所まで、片道30分かけて自転車で行かなければなりませんでした。基本的には自転車が徒歩での生活になり、毎日2往復、母と妹と自転車の前後合わせて10リットルほどの水を運んでいました。この生活は水が出るまで、4月の中旬ぐらいまで続けました。親戚が仙台から車を貸してくれたのが4月下旬ぐらいで、それから車のある生活に戻りました。中学校へは徒歩で通学しました。

【オンライン C6】

5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	震災直後は、とにかく何が起きているかまず分からない状況が一番怖かったです。連絡もつかず、この先どうなっていくのだろうという先が見えないことが大きな不安でした。避難所にいる時に入ってくる「津波がここまで来た」「津波が人と車を飲み込んでしまった」という情報に、「自分たちもここにいて大丈夫なのか」という不安を感じました。大人でさえも経験したことがなく、どうすればいいかわからない状況が起きていることに、当時すごく不安を感じました。
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	一番安心したというか、嬉しかったのは、近所の方々や、水をもらいに行く場などで会った全然知らない方々が、自分も大変なのに「大丈夫？」「ここにおいで」といった形で寄り添い、声をかけてくれたことです。自分一人ではない、家族や友達だけではなくみんなが助け合おうとしていることに救われました。そういった声かけによって、自分自身も前に進めたという印象があります。また、「大丈夫？」ばかりではなく、話を聞いてくれたことも嬉しかったです。身内ばかりに言っても、相手も分からない状況だろうと感じていた中で、「話聞かよ」と言ってくれた方がいたのが、すごく良かった、絆や助け合いを感じて安心した、助かったと思っています。話を聞いてくれたのは、近所の方や、水をもらいに行った時に並んでいたおじいちゃんやおばあちゃん、で、「今の生活どう？」「困っていることってあるの？」と聞いてくれたり、アドバイスをくれたりしました。震災前は挨拶程度の関係だった近所の人たちとも、今では帰省した時に声をかけてもらえるようになり、「みんなが家族だ」という言葉を実感しました。
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）	災害意識がすごく強くなったと感じました。常に「何かあった時どうするか」を家族や学校で考えるようになり、「自分の身は自分で守る」ということを痛感しました。これは良い意味での変化でした。一方で、私自身は被害が少ない方でしたが、ほとんどの友人は津波によって自宅に住める状態ではなく、避難生活が長く、まだ避難所から通っている生徒もいました。そのため、メンタル的なところは人によって異なっていました。ストレスを溜めて学校で問題行動を起こしてしまう子もいて、学習環境はなかなかすぐには戻れていなかった印象があります。 ---災害についてよく考えるようになったのは、中学校だからというのもあったのでしょうか。--- 中学生になったことで、「今度は自分たちが何かあった時に率先して行動を起こさないといけない」と先生に言われるようになりました。例えば、避難所に行った時に積極的に支援物資を配るなど、教員と同じような災害の学習を多く受け、週に2コマほど授業があったのを覚えています。

	---中学校ですが、小学校の皆さん全員が中学校に行くだけなのか、それとも他の地区からも集まって小学校よりも多い人数がいる中学校でしたか--- 通った中学校は、もう一つの小学校と合併する形で、1.5 倍ほどの人数（一学年約 80 人）が増えました。もう一つの小学校の生徒たちの被害は、より海に近いため、大規模半壊など被害が大きかった印象があり、中学校自体も 1 階が津波に浸かっている被害がありました。
8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）	給食に関して、津波で調理場が被害にあったため、最初の給食は NPO 団体の方が支援してくださり、パンと牛乳と野菜ジュースの 3 点セットが毎日配られました。パンも菓子パンや焼きそばパンなど、色々なパンがありました。これが入学してから 1 ヶ月半ぐらい続きました。栄養の取れた食事はまだ難しかったため、学校で食べ物を支援してもらえることは、本当にありがたかったです。個人的には、海外派遣の支援や、街づくりについて一緒に考えるボランティア（Save the Children Japan 主催の「まちづくりクラブ」）に参加したことが印象的です。最初は母に無理やり行っていたのですが、参加することで震災を経験した自分の街のすごさを再確認でき、学校では得られないものを得られたと感じています。また、中学校 3 年生の時に、震災を経験した生徒への支援としてニュージーランドに 2 週間無料で派遣される経験もさせていただきました。これらの経験から、「震災があったことによって変わった」と思っています。 ---まちづくりクラブに参加して、気持ちの変化はありましたか。--- まず視野が広がったことです。もともと消極的で人見知りというところもあり、自分の意見を言うのが苦手でした。学校に対して悩んでいた時期もあったが、同じような悩みを持っている子や、普段なかなか出会えない他校の子と関わることができて、自分自身変わったかなって思っています。本当に自信と勇気を与えてくれた場所です。
9.子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」といった声をかけてもらうことは嬉しかったが、そうではなく寄り添ってほしいというのが一番に思うところでした。特に仙台など海沿いではない地域の人と関わった際、「震災どうだったの？」と聞かれた時、なんて答えればいいかわからず、すごくアバウトな質問にどう答えていいかわ戸惑いました。その当時、「あまりむやみに聞かないで」と思っていた自分がいました。話すのは辛い経験を思い出しますし、自分が話すことで、もっと辛い経験をしている人たちがいるのにどうなのかな、という思いもありました。軽い気持ちで聞かれることが、私にとってはストレスでした。当時の性格上、相手に「話したくない」と NO と言えず、「大変だったのですが、大丈夫です」といった形で会話が続きにくいように切って答えていました。学校が荒れていた時の不安な気持ちなども、正直話してはいませんでした。やっと元の生活に戻ろうとしている中

	で、変に心配をかけたくない気持ちや、「亡くなった同級生もいるのに、学校に通えているだけでもありがたい」という気持ちから、不満があってもぐっところえて生活していました。
10.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	すぐ解決できる支援よりも、長く寄り添う支援が必要だと思います。震災直後の物資支援も大事ですが、それ以上に、心のケアが必要です。生活の再建など、大人は分かるかもしれないが、子どもには分からないことが多かったので、子どもにも分かる形で安心してできる情報を、目で見えてもらいたいと思います。言葉としては、「頑張って」よりも、「怖かったよね」とか、「今一緒だから大丈夫だよ」といった寄り添う言葉が、自分だけでなく同年代の子たちも救われたと思います。時間が経っても、相談先や、若者同士が何かあった時に相談できる場所など、コミュニティやサポート体制を増やしてほしいと思います。
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）	震災を風化させないという思いから、将来、被災者として自分の経験を発信していくことができる場所やきっかけを求めていきたいと思いました。ニュージーランドへの派遣が大きな転機となり、外国人からの支援や、海外の方が震災について真剣に聞いてくれた経験から、自分の経験を国内外問わず伝えられるように、英語をよりできるようになりたいと思いました。高校では英語科に進み、留学も経験しました。留学先は、日本よりもまだ発展途上の国を選び、自分の経験をもとに、その国の生活や災害が起きた場合の対応などについても学びました。大学卒業後は教員を2年弱務め、避難訓練の際に、自分の経験を生徒に話すことで、災害への意識が低い生徒や教員に、経験と災害の授業という形で伝えてきました。
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	当初は話すのが辛いという思いがありましたが、私よりもっと大変な思いをした、大川小学校で娘さんを亡くされた方との出会いが、一番のきっかけでした。その方が自分の経験を懸命に伝えている姿を見て、「私よりもすごく大変で、もっともっと辛い思いしている方が、こんなに勇気を振り絞って話しているのだから、自分も少しずつ話していけるようになりたい」と思うようになりました。この出会いは、中学校2年生の9月頃でした。そこから、少しずつ話していくことができるようになったと感じています。
13.今の自分にとって震災とは何か？	自分の人生の価値観が大きく変わった出来事です。当時は不安や怖さがありましたが、今振り返ると、生きることの大切さや、日常のありがたさを強く刻む出来事でした。悲しみや喪失の記憶もありますが、同時に人との繋がりに支えられた経験でもあり、助け合いの姿や何気ない優しさが、どれほど心を支えるかを学びました。今の自分の人生があるのもこの経験をしたことによってなので、土台の一部にもなっていると思います。
14.未来へ残したいメッセージ ～こども	こどもへは、困った時に、まず人に頼っていいよ、と伝えたいです。今震災を知らない世代、東日本大震災もそうですし、関東大震災、阪神淡路大震災とかそういったのをやっぱり知らない世代が増えてきていると思

【オンライン C6】

へ、周囲の大人・学校・行政へ～	います。そういった世代に困った時に、まず人に頼っていいよと伝えたいと思います。 周囲の大人・学校へは、特に中学生、高校生は、大人が思っている以上に多くのことを感じ取りやすく、抱え込みやすいので、無理に明るくしようとか、元気にさせようではなく、本当に寄り添ってほしいです。学校に関しては、災害直後だけでなく、災害への教員自身の意識を上げてほしい。避難訓練だけでなく、その後の災害への座学や、生徒たちに「家族と話し合ってみる」など考える時間を授業やホームルームを通してやってほしいと思います。 行政へは、物資的な支援だけでなく、長期的な支援が重要です。支援をやって終わりではなく、次何かあった時の反省を踏まえて、活動内容を市民に分かるような形で伝えていくことが大事だと思います。やっていることを市民に伝えてもらわないと、現状何をやっているのかわからない思いがあるので、きちんと形にしてほしいです。
------------------------	---

【オンライン C7】

【オンライン C7】 気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和7年12月2日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	被災時にいた場所は今の実家と同じ場所で、当時は母と妹と一緒にいました。幼稚園バスの送迎から10分くらい経った後で…私、すごく好き嫌いが多くて、幼稚園で食べられなかったお昼の残り分を家に帰って食べるという生活をしていました。その時にちょうどカレーライスを食べていたのですが、着替えてご飯を食べている最中に地震が来たという感じですね。当時はすごく怖くて…当時は6歳の幼稚園年長で、妹が2歳でしたが、何も分からない妹に対して、私は震災の前々日にも地震があったことも思い出し、「これが地震か」と長いし大きいしすごく怖くて、避難する時までずっと泣いていたのを覚えています。すごく怖かったです。建物の壁にひびが入ったりはしましたが、壊れたり流されたりはしなかったです。 ---津波とは比較的距離があったのですかね。--- 当時も今と同じところに実家があって、45号線沿いにあるアパートですが、5メートル進んだら波が来ているくらい、結構ギリギリでした。数日後通ってみたら、瓦礫の山や泥とかが結構ありました。海岸沿いで海岸がギザギザしているので、海から遠いところもあれば近いところもあって、近い所ところから流れてきたのかなという瓦礫が結構あったかもしれないです。		
2. 自宅や生活インフラの被害	全部止まりました。プロパンなのでガス交換すればいけますけど、自宅こそ無事だったものの、4月頭くらいまでガスも電気も水道も全部止まって、電気はつきましたが、テレビの映りがしばらく悪くて、アンテナをつけていた記憶があります。しばらく、高台にあった祖母の家で過ごしました。本を読むのが好きなので本読んだりとか、ラジオを聞いたり外で遊んだり、散歩したりして過ごしました。今考えると絶対できないですね。 ---おばあちゃんのお家が高台にあったということなのですけども、被災してすぐおばあちゃんの家に行かれたのですか。--- はい、すぐ行きました。もう、ここしかないだろうと。中学校が本当の指定避難所にはなっていますが、そこに行くよりは、身内の無事を気にしたのか母が急いで車で向かったのが祖母の家でした。		
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	祖母の家に避難したのは、3.11の当日から6週間くらいですかね。住まいは変わることはなかったです。先に家族が家に帰って、私はしばらく祖母の家に留まったのですが、その間に家も片付けてくれていて、すぐに住むのを再開できる状態になっていました。		

	祖母の家は、家具の倒壊防止の為に突っ張りとかがなかったもので、食器棚が倒れて家中ガラスまみれになってしまったので、1、2 日くらい家には入れなかったです。なので、車中泊をしました。祖母の車が奇跡的にガソリン満タンで、祖母もたまたま仕事が早く終わって奇跡的に家にいました。カーナビがついていたのですが、そのカーナビでニュースしか流れてこないのを見ると、宮城県気仙沼市と書いてあるから何事かと思ったら、すごく真っ赤に市街地が燃えているのを見て、そっち側の空見たらやはり赤くなっているから「ああ、本当なのか」と思いました。怖いというよりは、なんだろう…非日常感で、どうなっていくのだろうという関心の方が強かった思い出があります。 --- 6 週間後ご自宅に戻られて、その時の食料や物資の不足、生活の不便はどんなことがあったか教えてください。 --- プロパンガスだとガスボンベを交換すれば使えるようになりますけど、祖母の家は都市ガスだったので復旧がすごく遅かったです。祖母の家もアパートだったので近所の方から石油ストーブを借りて、暖をとって料理もしていました。数日後に従妹一家も避難しに来たので、結構大人数。だけど、食料は割とあった気がします。みんなでおじやを作って食べていた記憶はありますね。水道が止まることはなかったもので、水不足で困ることはなかったです。 ---おばあちゃんのお家に食べ物もストックされていたのですか。それとも、お店が開いたり支援物資が来たりしていましたか。 --- 支援物資が来ることもあったのですが、祖母の家自体に食料がまあまああった感じですね。 ---他の不便で、何か覚えていることはありますか。 --- 不便ですか…ラジオですかね。ラジオで同じ情報しか聞こえてこないのは逆に怖いですし、しばらく…10 日ぐらい電気がつかなかったので、夜暗くなったら寝て、明るくなったら起きるみたいな生活をしていました。
4.通学や移動の制限の状況	父の車が流されてしまいましたが、母の車は無事でした。 幼稚園が津波の被害を受けて、卒園式が半月ぐらい遅れました。近くの高台にあった中学校のホールを使用させてもらって、そこで卒業証書だけは受け取ることができました。証書入れや思い出の品々、お道具箱などは全部流されてしまいました。 ---当時のものは手元にはないのですね。 ---

	そうですね。かろうじて数ヶ月後に戻ってきた卒園アルバムとか、あるのはそこらへんですね。 あと、小学校への入学も遅れていました。卒園式から1ヶ月後くらいだった気がします。家の目の前に小学校があるのですが、体育館が遺体安置所になっていました。古い小学校なので窓ガラスは割れているし、全部ブルーシートが敷いてある状態でした。 私は身内が亡くなっていないので、ある意味幸運…という言い方はちょっと語弊がありますが、そういう辛い一面をそんなに知ることなく3.11を体験できたからよかったのですが、遺体安置所として結構塩の匂いが残っていたりとか、タンパク質が腐っちゃうような匂いが割と残る部分があって、床も若干ザラザラしていたりとか、卒園式をすることよりも入学式をすることの方が大変だったのかなと記憶しています。 ---ですとゴールデンウィーク直前ぐらいに入学式があったのですかね--- そうですね、4月の下旬ぐらいですかね。 ---お家が近かったので、小学校には歩いていけたということですね。--- そうです、10秒くらいで着くので。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	ちょっとの揺れにすごく敏感になったというのは、今でもありますね。今は郡山市に住んでいますが、郡山はそんなに地震もなく、内陸なので海が無く津波が来ないので、大都市なので人の流れも顕著じゃないですか。それで（地震が来た時に）「こんなに揺れているのに机の下に潜らないの!？」という瞬間に、自分の意識とのギャップの違いはよく感じますね。あと当時、家族や大人と離れるとすぐ泣くみたいな…心配症なところはすごくありました。 ---大人の方と離れると泣いてしまう心配症の状態というのは、いつぐらいまで続きましたか。--- どうだろう…食料や家族の無事を知るためにいろいろ移動した期間はすごくあったのですが、4月あたりからはそれほどなかったと思います。 ---直後の3月中はそういった心配で離れたくなかったというのがあったのですかね。--- そうです。 ---他に困ったことはありますか。--- 幸いなことにあまりなかったですね。環境に恵まれた感じはします。

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	周囲や家族自体も無事だったので、変わらず接してくれたのはありがたいですね。特に、親戚一同で集まる機会がそこまでないので、多くの人と変わらず会話ができたのはすごく嬉しかった面でもあります。そこは友人も変わらず接してくれました。 ---みんな変わらず接してくれたというのは……--- それが一番嬉しいというか、自分が何かストレスを負わずに過ごせた要因として、多分一番大きいと思います。 ---震災が起こってしまったがゆえに、何か対応してもらって嬉しかったことや助かったことは、違う視点でありますか。--- 熊本の学校や神戸の学生さんなど、いろんな人とつながるきっかけを作ってくれたという面では、おかげと言ったら変ですけど、自分の視点を広げてくれる一因にはなったと思います。 吹奏楽をやっている楽器を吹いているのですが、かつて支援してくれた人がまた戻ってきて、その人たちと一緒に演奏することもありました。15 年経てば被災地とか言っていられないですけど…もはや戦後ではない的に。被災地のことをもっと知りたい、15 年も経ったのに現状を見てくれないと思う人たちもいて、こちらも何か伝えられることは伝えようと思います。
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 1 年なので環境の変化があるだろうなとは薄々感じていましたが、正直ここまで大変な災害だろうとは思っていませんでした。このくらいの変化は当然なんじゃないかみたいな。当時としては何も知らない、何の苦労もしていないガキンチョみたいな感じだったので、あまりないですね。でも学校自体で、一部の校舎が壊れて使えなくなったり、トイレが使えなかったり…一部の校舎が一般住民の方の避難所として使われていたので、私の学年ではないのですが、3 年生と 4 年生が同じ教室で授業を受けるとか、私たちも 1 組と 2 組が同じ教室で、結果的に 2 年生になってからは 1 クラスになってしまうのですが、そういったプチ複式学級みたいな感じになったりしました。 あと、少し違うかもしれないのですが、普通の田舎の学校に比べたら、転校、転出、転入がやたらと多かった気はします。1 回出ていった子がもう 1 回戻ってくることもありましたが、1 回入ってきた子がもう 1 回出ていくこともありました。 ---小学生で転校が多い状態というのは、御自身にとってはどんなふう感じて、どう思っていましたか。--- 寂しいなとも思っていたのですが、すごく仲が良かったかと言われたらそうでもなかったんで…。私が通っていた幼稚園と他の保育所から、基本

	的に纏めて入学するようなところだったので、私の幼稚園から一緒に上がってきた子はそんなに転出や転入はあまりなくて、高校生とかになったら会うじゃないですか。「あの時のあの子だよ」みたいな人が多い気がします。市内に転校した子は会話のきっかけになったりもしましたし、市外に転校していた子でも、今はSNSが発達しているので、後々「あの時のあの子で」みたいな会話で盛り上がったりすることはありますね。1回転出してしまっても、あまり忘れることはないなというのが個人の印象です。流石に200人とかいるわけじゃなくて、1クラス40人いかにくいらいの小さい学年だったので、一人一人の印象はすごく強かったです。
8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援としたい）	印象に残っているのは、三國シェフが出張レストランでいらしたのを覚えています。プロの料理をいただけるのはそんなにはない機会ですし、何より非日常としてすごく楽しかったしご飯も美味しかったし、今考えたら栄養面も考えられていて、いい支援だったなと思います。何か物をくれるよりは、ご飯などすぐに消費できる物の支援が、結局一番効率がいいと言ったらあれですけど、人間の基本的な生理的欲求に訴えてくるものなので、支援として一番有効なんじゃないかと思っています。 あと海がすごく近い地区なので、防風林や木を海岸沿いに植える支援で神戸の方が来てくれたのですが、吹奏楽の演奏や音楽で繋がろうということで、年一で数年くらい来てくれていたのですよ。さっきお話したように楽器をやっていて、震災後13年の時に、気仙沼の伝承館で語り部をしているご縁もあって、地元中学校とOB・GB、当時支援してくれていた中学生だった人たちと一緒に演奏できたのは、音楽好きとしてはとても嬉しかったです。 あと、鯉のぼりや絵を描いたり、劇場や人形浄瑠璃を見たりだとか、いろんな貴重な機会に触れさせてくれる支援がすごく多くて、困っているのを助けるというよりは、不安な気持ちを軽くさせる支援の方が多かった気がします。生々しい話ですけど、大人になれば「やっぱり金が欲しい」となりますけど、子どもにとっては楽しいと思える出来事が増えるほど、もしかしたらその子の興味を掴むきっかけになるかもしれないですし、楽しく生きてほしいし、不安をちょっとでも軽減させたいっていうか。ご飯や娯楽、文化などメンタルに訴えてくる支援の方が、今考えたらあまりネガティブな思いをしなくて済んだ一つの要因かなと思います。 ---そういったご飯や楽しい支援に参加されて、ネガティブな気持ちにならずに済んだんですね。--- そうですね。思春期に入ったら「こんなの馬鹿馬鹿しい」と思うかもしれないですけど…たぶん小学校1年生だから楽しめたというのもあるかもしれないです。中学生になってもオペラを聴くとか、そういった復興事業がずっと続いていたのですが、楽しく参加させてもらったので、実物的な支援ももちろんありましたが、結果的にはメンタルに効くような支援が一番良かったかなと思います。

	---今良かった支援を伺ったのですが、「違うな」と思う支援はありましたか。--- 体感的にはないとは思いたいのですが、思った以上に外部からの支援が多くて、行政が介入してくる場面が思った以上に少ないとは、今振り返ると…行政の影が薄すぎるので、もっと市などが主導してくれたらと思います。どうしても外部の力に頼り切りになってしまうと、アクセスが悪くなった時にどこが対応してくれるのという話にもなるし、タダで来てくれるとはいえ良心に従った結果じゃないですか。仮に利益が発生するとしたら、やはり行政の影の回し方とか、いずれは考えていかなきゃいけないと思いますし、今はオンラインで何でもできる時代になってきたので、オンラインでもいいから行政が何か災害が起こった時に、特定の年齢層にアプローチした方法でもいいですし、市民全体に日頃から言えるような何か…例えばラジオをアーカイブするとか、平時以外でも楽しめるようなコンテンツを発信したりしても面白いと思います。 ---いろいろ受けられた支援を見ると、民間の支援が多くて行政が少なかったもので、行政も期待したいというところですかね。--- 期待というよりは、もう少し主導権を握ってもいいと思います。
9.子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	私はこの通り昔からよく喋る人間なので、震災は総合すると辛く悲しくて嫌な出来事じゃないですか。でも、幸いなことに私にとってはでかい非日常として捉えられたから、必ずしもマイナスすぎる出来事ではないと、心の中のモヤモヤとして常に持っていた部分ではあります。どうしても悲しい、辛いと言っている人もいますし、大方の想像する 3.11 はそういうものではありますが、個人からしたらそんなに辛い思い出ばかりでもなかったよと、3.11 だったからこそ楽しかった部分もあったよとポジティブに捉えすぎた面を、あの頃は声を大にして言えなかったのはあります。 ---自分が思ったことは周りのお友達や大人にもお話できていたという感じですか。--- そうです。生意気なガキンチョだったので。
10.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	さっき言った、行政が手を回して不安を軽減させるとか楽しみを増やすとか、ご飯をいっぱい食べるみたいな。ご飯を食べて寝れば基本幸せになれるかもしれないので、物資の支援も大事だけど、メンタル面の支援もやはり大事だなと思います。 当時は情報の錯綜が割と多かったもので、今は発達しすぎですけど、今や情報は財産というか価値を持つものなので、行政の情報の更新とか、ラジオ…可能であればテレビや SNS から最新情報が入ってくるので、情報

	網の整備をもう少ししっかりしておいたら、掲示板に群がってはしごすることもあまりなくて済むのではないかなと思いますね。 ---情報の面の支援ということですね。--- あと、ガソリンが当時すごく貴重だったので、無理かもしれないですけど、私が考えるものとして、自転車をレンタルして結構遠い道を歩いたり移動したりする支援…（例えば）山道など「普段こんな道、絶対に通んないよ」のような道を通る時に、自転車があったら便利だなと思っていて。整備されてない道だったら歩いた方がいいのですが、整備されているけれど、歩くにはちょっと辛い山道はレンタルサイクルができればいいなと思います。あと、ジャンボタクシーとかバスとまでは行かないですけど、比較的小回りが利くジャンボタクシーや、この基幹ノードのここからここまでをつなぐ（移動手段の）支援があってもいいと思います。 ---移動の手段としてのジャンボタクシーや自転車ということですね。先ほどメンタル支援のこともお話しされていたのですが、メンタル支援で例えばこういう支援もいいのではというのはありますか。--- カウンセリングというか、私だけかもしれないのですが、ひたすら誰かに話を聞いてもらうサービス。今も電話では「もしもホットライン」とかありますが、3.11 になってそういった回線がもっと増えてくれたら、もしかしたら不安な気持ち…当事者同士ではちょっと劇薬すぎるみたいな話をできる場所…じゃないですけど、もやもやの出口になってくれたらなというのはありますね。どうしても行き場のない悩みを持っていると、いずれ体調にも出てくるじゃないですか。今、薬学部に入っていて、医療をかじらせてもらっているのですが、そういう時は医療の供給もすごく大変なので、ホットラインや出張カウンセリングとかもっともっと気軽に利用できる支援は今考えますね。 ---そうすると、カウンセリングも実際にお話しされたように、実際に会ってやるものとホットラインや電話など直接会わない手段もあるといいなという感じですかね。--- そうですね。匿名で顔も分からないけど、でも誰かには聞いてほしいな、みたいな。
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）	やっぱり将来考えた時に、被災地に何か還元できればという思いは強くあります。薬剤師自体は震災が起こる前から志してはいたのですが、震災が起こって防災学や、災害と地域についての研究をするにつれて、地域に自分が還元できることは何だろうと常日頃考えるようになって、災害が起きた前線で何かをしたいという自分の一種の目標じゃないですけど、災害

	と自分の関係ってなんだろうとは、常日頃考えるようにはなった感じですね。 災害に結構興味がある方なので、自分はもしかして意外に 3.11 に限らず、災害というものに興味を持ったのではないかと思います。それも 3.11 がなかったら歴史上の出来事でしかなかったわけですけど、当事者として考え、経験して向き合えたのはすごく大きな財産だと思っています。それに関連して、転出転入がすごく多かったという話があって、それは他の学年においても同じなのですよ。震災があったからこそ出会えた友達や、先輩・後輩、他のネットワークの人たちがいると思いますね。今は伝承館で語り部をしていますけど、震災がなかったらそもそも同じ小学校に通っていないとか、そもそも宮城県のこの地域にいない人とか、そもそもこの国にいない人もいて、昔からの幼稚園からずっとエスカレーターで一緒になっている人もいますけど、そういう人たちに比べて外部からのつながりが、すごく私の人生に彩りをくれている感じはしますね。それで広がったネットワークやコミュニティも多いので、活動のモチベーションになっているところはあります。 ---いろんな広がりとか経験とか機会になったものも多かったのですね。-- 必ずしもネガティブなものじゃなくて、むしろ先ほどおっしゃったように転機になるもの、ポジティブな転機になるものが多かった感じがしますね。でも、結構大きな出来事なので、私の人生自体が 3.11 から始まった。だから、物の見方が震災より前なのか後なのかで考える癖がすごくつきました。
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	たまたま私はネガティブな経験をする事があまりなかったので、経験の消化が難しいとはあまり感じなかったですね。でも、割とネガティブなことではないよね、と伝えることが本当にいいことなのかとか、あまり経験がない私が伝承活動していいのかみたいな、そういうところにモヤモヤすることはありました。でも、他の人の話を聞いて自分なりに考えを持ってそれを伝えることは、きっと私だけじゃなくて誰にでもできることだと思うのですね。そういうところでいろんな人の震災体験を配達できる郵便局みたいな役割ができればいいなと思っています。いろんな人から体験談聞いて、もしくは震災は経験してないけど、第三者から見てどう感じたかというのもやはり勉強になるので、いろんな人の考えをミックスしてお伝えできたらなと常日頃感じています。
13.今の自分にとって震災とは何か？	21 年しか生きていないのでこういうこと言うのもあれなのですが、自分を構成する要素の大きな部品の一つだと思っています。震災があったからこそ出会えた縁とかやってきた活動、将来の夢がありますし、もともと薬剤師にはなろうと思ってはいたのですが、「災害時に活躍できる」というのは、きっと 3.11 がなかったらできないこと。伝承館も 3.11 がな

	かったらできないものだし、本当にでっかい歯車のうちの一個というか、自分から震災を取ったら何が残るかと言ったら、きっと何も残らないと思うのですよ。その他に関連する歯車も全部消えちゃうので。そのくらい大きなものですね。すいません、ちょっと言葉足らずで。 ---御自身を作っている大きなものがこの震災の体験ということなのですね。今後災害時に活躍できる薬剤師さんを目指していらっしゃるということだったのですけども、例えば具体的に言うと、災害時どういうふうに活躍されるイメージをお持ちですか。--- 災害時に心理的な負担を持った人は結構いると思うのですね。それは被災者に関わらず、第三者に支援してくれる方や、自衛隊の方とかいっぱいいると思います。そういう人たちに対して、私は不安障害とか患っていたりするので、そういった経験…これは全然震災とは関係ないのですが、そういう経験を生かして、薬剤・薬学の面からメンタルアプローチが有事の際にできたらなと思っています。あと、モバイルファーマシー…今DMAT（Disaster Medical Assistance Team）がありますけど、薬剤師をDMATに組みこんだのが宮城県の3.11が実は初めてで、実際にこの転機を体験したやつが生かさないでどうするみたいな、謎の使命感に駆られています。
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～	災害にはどうしてもネガティブなイメージを持ちがちだと思うのですが、私みたいに必ずしもネガティブではない面を持っている人もちゃんといると、伝えたいところです。「非日常だな」という考えを持っただけでも財産だし、そこで経験した非日常は絶対に今後の有事の際に生きると思います。そして、波が何メートル来たとかの記録は永遠に残りますが、記憶は、結局誰かに伝えないと忘れられちゃうものじゃないですか。なので、自分が持った記憶、受け継いだ記憶をぜひいろんな人に伝えていただければなと思います。これを語りだしたら1日が終わっちゃうので…。 ---いろんな方が伝えることをしてほしいという気持ち持っていていらっしゃるのですね。--- そうですね。必ずしも他人事・人事じゃなくて、自分だったらどうするかというものの当事者意識を持ってほしいし、子どもたちに、たとえそれが「私はそんな辛いじゃないよ」と思っても大丈夫だよと伝えられたらと思います。あと、復興もまだ終わってないですけど、15年も経てばどうしてももう震災が起こってない地域と同様になってくるじゃないですか。なので、もうプロ並みの知識と対処法を持っているでしょうと、変に気負わずに、常に新しいものを学び続ける姿勢でありたいと思っています。

【オンライン C8】

【オンライン C8】 気仙沼市 未就学 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和7年12月2日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	私が地震発生の時にいたのは気仙沼市立大谷幼稚園でした。金曜日だったので机が全部片付けてあり、15時がお帰りだったので、歯ブラシやコップ、タオル等の持ち帰るものを持って、帰りの会をしている時に地震が発生しました。みんなで保育室の真ん中に集まって身を寄せ合っていました。その時に担任の先生が手を目いっぱい広げて私達の頭を守ろうとしてくれていたのを覚えています。正直地震の揺れは覚えてないです。後に先生から、エアコンが天井から落ちてきそうだったので危なかったから、みんなで園庭に避難したと聞きました。 私としては、幼稚園の被害については全然覚えていません。とにかく早く外に出るため、先生が下駄箱から靴を投げて、みんながすぐ履けるようにしていました。私も自分の靴を選んで履いたのは覚えています。被災状況で言うと、幼稚園は津波が入り、園庭にも小さな船が一隻流れてきて、園舎が使えなくなってしまいました。置いてあった思い出の品等は、翌々日ぐらいに保護者の方が探しに行ってくれたようです。自分が使っていた積み木やハサミ、粘土板等を、友人のお父さんが家に届けに来てくれました。全部名前が書いてあるのですが、私のお着替えバッグだけ見つからなかったと言われていたのですが、後日見つけてくれて、家に届けてくれました。 ---発災時の自分の気持ちは覚えていますか。--- 15時過ぎだったので迎えが来ている友達もいましたが、私はみんなが帰った後に出発するバス組で、迎えに来る人もいませんでした。そこから津波が来るということで、状況はわからないけれど、幼稚園の先生につれられ高台に避難しました。その当時は津波という言葉を知らなかったの、何が何だか分からないけれど、とりあえず前の人についていく状況でした。怖いという感情はなかったと思います。何が起きているのか分からない。分からないが多分大きかったですね。「なんだろう」という気持ちでした。分からないが、「先生に言われたことをやる」という感じでした。		
2. 自宅や生活インフラの被害	自宅は津波の被害はありませんでした。ただ、地震によって、家の瓦屋根が全部落ちてしまったのと、食器棚なども全部崩れて、家に入れる状況ではありませんでした。私が家に帰ったのは夕方、祖母と姉が歩いて迎えに来てくれました。夕方だったため、暗くて家には入れず、祖母の車で一夜を過ごしました。 その日は父と母は市内に仕事に行っていて帰ってきませんでした。両親と連絡を取りたいので連絡先を確認する為に、祖母だけが家の中に入りました。電話と電話帳、電話番号が書いてある紙と、私と姉のご飯と毛布な		

	どを持ってきてくれていました。父と母には祖母が夜に何回も電話していたようですが繋がらず、その日は安否が分からない状況でした。 ---おとうさんとおかあさんと連絡がつかない状況はご存知だったのですか--- 分かっていました。そこは理解できていました。夜に祖母が車のライトをつけて、ライトの明かりで電話番号を見ながら電話をかけていましたが、「繋がらないな」と言っていたのを覚えています。
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	私は避難所には行った経験はないです。次の日の朝、父と母が家に帰ってきました。奇跡的な状況で、父と母は市内にいて市民会館の駐車場でばったり会ったそうです。お互い市職員同士で避難所運営をしなければいけない立場だったので、なおさら帰ってこれなかったのだと思います。海側はもう走れないから山道を通してなんとか2人で家に帰ってきました。その後、父はすぐに仕事へ行ったのですが、母は一緒に家の片付けをはじめました。ただ母も市職員なので、避難所運営に携わらなければいけないので、私と姉は、3日後くらいから、徒歩で通える距離にある、市内高台の母の実家に住むことになりました。 ---ご自宅のおばあちゃんは一人になったのですか？--- 父方の祖父と祖母がいたので二人でいました。 ---被災した日や、その後のお家で過ごす時もそうですが、食料や物資の不足、生活の不便はどんなことがあったか教えてください。--- 食料はたくさん海外のものをいただいた記憶があります。5歳なので食べたことがない、グアバジュース等、初めての食べものがたくさんありました。ダンボールで頂いたりしていたので、食に困ることはなかったですし、むしろ常にワクワクした状態でした。 ただ水が出なかったです。水道が通らないので給水車に水汲みに行く、というのが日課で、家族と一緒に汲みに行っていました。5歳なので2リットルのペットボトルを両手で持つのが精一杯で、私が持てるのは微々たる量でしたが、毎回行って自衛隊の人達と少し会話して帰ってくるのが日課でした。 ---もともと住んでいらっしゃるお家の、インフラは全て止まりましたか。--- 全部止まりました。電気もガスも止まっていました。水もありませんでした。避難先の母の実家も全部止まっていました。今思い出したのですが、ろうそくで暮らしていました。ろうそくは目に見えて減っていくので、暗く

	なったら早く寝ようという感じで、余りろうそくを使わないようにする生活をしていました。たまたま私が着ていた、当時とても流行っていた暗いところで光るパジャマが、布団の中でも少し光るので、パジャマも少しは役に立つと言いながら寝ていました。 ---他に不便だったことはなかったですか。--- 不便さより、やることがなかったような気がします。幼稚園へ行けるわけでもなく、テレビも見られないので暇つぶしが余り無く、何をして過ごしていたかよく覚えてないです。やることがなかったですね。
4.通学や移動の制限の状況	幼稚園の年長が始まったのは4月21日でした。姉の小学校も同時に始まりました。この時に自分の家に帰ってきました。幼稚園は小学校の1階部分を間借りして運営することになったので、休み時間になると高学年のお兄ちゃん達が降りてきて、高い高いやカート車等で遊んでくれたりしました。幼稚園バスは使わなくなったので、祖母が車で送り迎えをしてくれていました。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	困ったことは特には無かったですが、怖かったです。その時に怖かったわけではなく、避難する途中で後ろから津波に追われた経験があり、それを後から考えた時にかなり危ない状況で、本当に生きるか死ぬかギリギリのところ助かったのを知って、後から当時の怖さを知りました。 避難している時に後ろから悲鳴が聞こえて後ろを振り返ったら、黒いものがサーッと迫って来ていました。でもそれが何かよくわからないので疑問に思いつつもまた歩いて前の人についていき、もう一度気になって後ろを向いたら、今来た道が全部真っ黒になっていて、車も浮いていて、木や木材等もたくさん浮いていました。今考えれば私は津波に追われながら逃げていて、あと少しでも遅かったら死んでいたかもしれないと分かるので、それはかなりインパクトがありました。 ---津波を見られたのですね。先ほど後から思うと、本当に命が危機一髪だったのだなおっしゃっていただいたのですが、そう思えるようになったのはどのぐらい経ってからですか。--- はい、海の方も見たので、黒い波みたいなものはよく分かりました。津波の存在は小学校に上がってからだと思います。家にあった津波の写真が載っている雑誌や本を見て、記憶にある気がしたので親に教えてもらいました。小学校の割と早い時期だったと思います。
6.周囲（家族・先生・友人など）の対応でうれしか	祖母ですね。震災当日にそばにいてくれて、私が高台に避難しているという情報を確認して、先に家に帰っていた姉と二人で私を迎えに来てくれました。家に帰ってからは余震もまだ不安で危ない状況の中で、家の中に入って必要なものを持って来てくれました。そして10年後の、私が中学生の時に祖母から初めて聞いたのですが、震災当日の夜は祖母だけご飯を

ったこと、助かったこと	食べていなかったことを知りました。私と姉と祖父に、炊飯器に残っていたご飯でのり巻きを作ってくれました。その時に自分は食べなかったそうです。こんなにお世話してもらったと思うと感謝ですね。 祖母は、私が当時よく寝ていたことなど周りの人の話をすることが多く、自分の話はしなかったので、話を聞く機会がありませんでした。孫達の状況についての話ばかりだったので、あの時ご飯食べなかったって 10 年越しに言われた時は少し痺れましたね。 ---お友達や先生など、他の方のご対応で嬉しかったこと等、助かったことはありましたか。--- 先生は年中、年長と持ち上がりで担任をしてくださって、今でも交流がありとても助けていただいています。震災の時のことも教えていただいて、本当にありがたいなと思っています。他には自衛隊員の方も当時良く一緒に遊んでくださいました。小学校に入ってから長期休みになると、横浜から鶴見大学の大学生の人達が私の小学校に来てくれました。毎回 10、20 人位の団体で、夏休みの宿題を見てくれたり、楽しいイベントを考えて一緒に遊んだり、夏休み中ですが毎日小学校に行っていました。それが当たり前の生活として過ごしていました。 私にとっては当たり前のような日常だったので、それに対して特に感謝することもなく過ごしてしまっていたと思います。自分が中学校の時に語り部を始めて、全国の人からあの時に気仙沼来たよ、こんなことしたよと話を聞く機会があり、私が過ごしてきたこの 10 年間で、誰かの頑張りや、支援で成り立っているものだったと知って、ありがとうございますと感謝の気持ちになりました。成長してからしか、そういったことに気づけなかったことに少し後悔があります。今でも当時の大学生の方とは交流がありアドバイスももらっています。私は今能登にボランティアで行っているのですが、私が大学生になって能登で以前自分が大学生の人達にもらったことをやるという支援の循環、私もその一員として活動させてもらっています。少しでも行動で「ありがとう」が伝えられたらいいなと思って活動しています。
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)	園舎が小学校になったのが大きく違うところでした。おもちゃが最初とても少なかったですが、廃材を使って先生が作ってくれたり、棚も無いのでティッシュの空き箱でかごを作ってくれたりしました。そのうちにおもちゃが増えていって、新しいおもちゃも届き、たくさんのおもちゃや、絵本で溢れていました。それが全然違いましたね。嬉しかったですね。毎回いろんなものが来るのでワクワクしました。いろんなもので遊ばせてもらいました。 ---楽しい気持ちの反対側のお気持ちは、何か感じることはありませんでしたか。---

	その時はシアターをやってくれるなど、支援でいろんな方が来てくれたので、とにかく楽しかったです。シンプルに楽しいしか受け取れなかったです。
8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）	私にとって特に印象的だったのは鶴見大学さんですね。プールや、あそびーばーに連れて行ってくれて、毎日夏休み中も暇をすることもなく楽しかったです。 ---他の支援で何か覚えていることはありますか。--- 音楽隊の皆さんでしょうか。 ---音楽系ですね。ミュージシャンとか音楽系のいろんな方がいらっしたのですか。--- そうですね。いろんな人が来ていたと思います。一個一個はほとんど覚えてないのですが、ピアノのジャズがあつたのをぼんやり覚えていますね。あと、その他の支援としては小学校の前にトラック1台が止まっていて、その荷台に段ボールがいっぱいありました。好きに荷台にはいれて、そこから好きなものを貰うことができました。段ボールの中には服とか絵本が入っていました。廊下にもたくさん並べられていて、そこから欲しいものを持っていったと言われていました。 近所の仲良しの子の家がお寺で、そこも避難所になっていて、こちらにもかなり支援物資が来ていました。そちらで頂いたもので今でも持っているものもあります。学校行事ごとに文房具もたくさん貰いましたが、そちらも支援で頂いたものです。今でも実家の自分の机にはそういうものがたくさんあり、運動会で貰った景品だと覚えているものもたくさんありますね。
9.子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	伝えられなかったことは、ありがたい気持ちですね。 ---誰に対しての「ありがとう」ですか。-- 目に見えない支援をしてくださった方達、対面で会ってない方々への「ありがとう」です。支援物資という形でものを通じて貰っていたので、当時は誰かが支援してくれたものだとして理解できていなかった。理解できていなかったのも、ありがとう、が言えなかったですね。それが伝えられなかったことです。 あとは学校の校庭が仮設住宅になり、遊具が少しだけの空間になってしまい、代替地として学校から少し離れたところに校庭ができました。ですが目の前にあった校庭とは違い、距離があるので休み時間に頑張って走っ

	て行ってもすぐ時間になり遊ぶ時間が少なくなったのは残念だと思って いたけれど、言えなかったです。サッカーなどで、遊ぶ時間がもう少しあ ると嬉しかったと思っていましたね。 ---悩んだりとか、お友達のことや津波のことを思い出したり、御自身の気 持ちがちょっとへこんだり、悲しくなるようなことで、何か伝えられな かったことはありましたか。--- 家族や家のこと、震災に関するものを喋るのがタブーな空気感を学校の 中で感じていました。家の中については私の家は被災していないし、家族 もみんな無事だったので何もなかったのですが、地域として、もしくは社 会の常識として、震災のことを話すのはいけないことなのだと本当に幼い 時から思っていましたね。 ---じゃあ、ちょっと聞いてみたいなってこともあったのですか。--- 家がどうなったかとか、心配だから聞きたいとは思いました。仲の良い 友達に聞いたことがあるのですが、その子の家は流されてしまい、仮設住 宅に住んでいると聞いた時に、「ごめんね」という気持ちになってしまい ました。その子の家に遊びに行きたいと楽しい話をしていたけれど、仮設 住宅のことを聞いて、ごめんねという気持ちになってしまい、それから誰 にも何も聞けなくなりました。 ---それは誰かから言われたわけではなくて、そういう空気を感じていたと いうことなのですかね--- はい。
10.大人になっ て振り返り、 必要だと思う 支援・言葉・ 対応	今は大学で幼児教育について学んでいます。幼い子の成長について勉強 していると、思いきり遊ぶ時間はとても大事だということを学びました。 ただ被災地となると子どもの甲高い笑い声はダメなこと、不謹慎と思われ てしまったりするので、子どもが思いきり遊ぶ場所が必要だなと思いまし た。 ---今おっしゃった子どもの甲高い声は不謹慎だというのは、言われたのか 空気感どちらでしたか。--- 空気ですね。誰かに言われたわけではないけれど、そう察してしまい、 それが幼い頃から染み付いているのでこういう考え方になっているのだ と思います。子どもがうるさいことで、イライラしてしまう大人や、怒っ たり怒鳴ったりする大人がいるのを聞いたことがあり、遊んではダメなの だと思っていました。大人が頑張っているから、子どもも我慢しないとい けないと察してしまうようになっていました。

	---ご自身は年長さんや、小学校の時に思いっきり遊ぶより、ちょっと我慢していた記憶があります。--- そうですね。避難所にいる方もまだまだいたので、家があるだけ幸せ、というのは親にも言われました。うちは家も家族も大丈夫だったからみんなとは少し違うかもね、恵まれている方だよと。だから少し抑えて遊ぼうかなと、何も考えずに遊ぶことはあまりしなくなったかもしれないですね。 ---今思いっきり遊ぶことの支援がとても大事じゃないかとお聞きしましたが、その他の必要だなと思う支援や言葉、対応で、これも必要だと思いき浮かぶものもありますか。--- 言葉は、頑張れ、応援していますといったメッセージが、カードや横断幕で届いていたので、足りてないなということはありませんでした。きっとそういう言葉があると、被災した側として嬉しいと思います。だから応援の言葉は必要だと思います。 ---応援の言葉をいただいてご自身は元気づけられたという感じがしましたか。--- 嬉しかったですね。言葉はさすがに理解できました。同年代からも応援してもらった時に嬉しかった記憶があります。
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）	進路は、小さい頃から保育士や幼稚園の先生になりたいと思っていました。後から震災の時に私は幼稚園の先生にこの命を助けてもらったのだと思い、今は幼児教育の中の防災教育やりたいと思っています。 ---やはり避難時の幼稚園の先生たちの記憶があるのですね。生活や人間関係に人生の転機として感じたことは何かありますか。--- 東日本大震災が自分の実体験なので、人生全てに関わってくることは薄々感じています。中学校から語り部を始めたのですが、視野がパッと広くなりました。語り部を始めてから色々な人と関わるようになったので、とても忙しく、その分達成感や充実感もあります。震災のおかげだと思っています。
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	学校で話してはいけないのが大前提でしたが、私は人よりも覚えていることが多いなと思っていました。たまにお風呂で、母に震災時の話もしましたし、家族で食卓を囲んでいる時にも震災の話をすることがあり、結構当時のことを覚えているという感覚がありました。ただ周りには聞いてはいけない、話してはいけないという空気感でした。初めて学生語り部の案

くは難しかったか	内で伝承館に行って聞いた時に、同年代なのにこんなに堂々とハキハキと話せて、それを大人がしっかりうなずいて聞いているのを目の当たりにして、ここなら話しても大丈夫なのだと思います。自分もやってみたいと思い語り部を始めました。5歳は思ったより記憶が残っていると思っていて、実際にやっている人たちも私たちは震災を知る最後の世代だからと。私達が高齢になった時に、震災を実際に経験した人間として伝えられるのは私達だけになるので出来る限り伝承したいと思っています。 ---地域の中では話せない雰囲気だったけども、家族の中ではお話できたのですね--- そうですね。震災のことは普段から話していたので、塞ぎ込むこともなくうまく消化できていたと思います。
13.今の自分にとって震災とは何か？	今の私にとっての震災は、不謹慎かもしれないけど人生が豊かになるきっかけだったかもしれないと思っています。語り部を始めてから、外部の人と関わることの面白さ、外に出て人と話す楽しさを知って、ありがたいことにメディアにも取り上げてもらえました。高校でも、地域に出て地域の大人と話す機会を自ら選んでいきました。震災がなかったら多分今こうやって話をしていないし、こういう企画に呼んでいただけるような、知り合いや、機会はいただけなかっただろうと思います。震災があったからこそ、自分の人生が豊かになっているような気がしています。 ---豊かになったという実感をされているのですね。--- まだ5年しか生きてない当時のことではあるのですが。震災で多くの命が失われてたくさんの方が傷ついている背景があるので、こんなことを言うのはおかしいかもしれませんが、でも震災があったからこそ自分が成長できているし、成長するチャンスが貰えたのだと思います。
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~	自分はギリギリで命を救ってもらい、ある意味奇跡みたいなところで生きています。そうなる前に逃げてほしいし、これ以上命を落としてしまう人が少なくなると思います。未来に残したいメッセージは、とにかく逃げて自分の命を大切にしてほしいと伝えたいです。 学校や行政へは、防災教育や街づくりに関して、復興や防災減災についての取り組みは続けてほしいと思います。すでに市では取り組んでいることかもしれませんが、市民の声を聞きながらそういった対策を行って、いざというときに自分の身を守ることができるようになったら良いと思っています。 ---今日、いろいろなことを思い出し、お話いただいたのですが、そういえばこんな出来事もあったなど、思い出されたものがあればお話いただきたいです。---

【オンライン C8】

今でも幼稚園で当時使っていたものが残っています。避難した時に持っていたバッグや上靴入れ、父が後から持ってきてくれたお着替えバッグ等は今でも実家に残っていて、そういったものも紹介しながら語り部をしています。今使っているハサミも津波で流されたものです。家に届けてもらったもので、結構剥げていますが、濡れたものを洗って今でも使っています。

震災はとても嫌なものでしたが、後から考えたらそれでも私は震災と一緒に今後も生きていくのだらうなという感覚があって、物でもこうして身近に残っているものがあります。

【オンライン C9】

【オンライン C9】石巻市 小学生（氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年12月4日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	当時は石巻市に住んでいて、石巻の中でも特に沿岸部に近い南浜という地区に住んでいました。私の家は当時そこにありましたが、地震発生時はそこではなく、南浜の隣にある門脇小学校に通っていきまして、ちょうど帰りの会をしている最中でした。小学校にあった被害としては、まず本震があったこと、津波が合計3回やってきたこと、あとは津波火災もありまして、結果として小学校の校舎自体は津波と火事の被害で全壊しています。 高台がすごく近い立地でしたので、地震の揺れの後、一緒に帰りの会をしていたクラスメイトや先生方と一緒に、高台の方にすぐ避難をしました。津波から逃れることはできましたが、避難した高台の周りを津波の水がぐるっと取り囲むようにきてしまったので、もともと山だったところが、あたかも離れ小島のような孤立状態になってしまいました。 避難過程で思ったことや感じたこととしては、良くも悪くもあまり現実のことじゃないような気がしていました。これは私も、当時周りにいたクラスメイトも、概ね同じような気持ちだったと聞いています。私がいた小学校では、震災が起きる前から津波を前提とした避難訓練が行われていたので、避難訓練の時でも高台まで逃げるのがセットで行われておりまして、良くも悪くも、避難訓練の通りに自分たちは高台への避難行動をしているだけだという感情になっていました。避難している最中でも揺れが何度も襲ってきたので、もちろん怖い気持ちはあったのですが、避難訓練の延長線上にあるような、そういった心持ちでいました。 ---現実でないような感じだったのですね。その日、1日は夜までどう過ごされたかを教えていただけますか。--- その高台に小学校から避難した後、家族の一部と合流をしています。当時私は6人家族で、私と妹、両親と祖父母で暮らしていました。地震発生当時、石巻には妹と祖父母の3人がいまして、この3人が私を迎えに小学校に来てくれたのですが、私はすでに避難してしまっていたので、追いかけるような感じで高台まで来てくれました。そこで3人と合流をして、津波が来て山から降りることが危険なことは認識していましたので、まずは高台の中にある避難所に避難をしました。石巻高校の体育館に逃げましたが、耐震性が良くないということで同じ高校の中の武道館に移りました。武道館といっても柔道場のイメージに近いような感じで、畳敷のところ避難をしました。その日は特に後は何もしていません。体育館にまず逃げてきたのが大体夕方17時頃、体育館から柔道場へ移動したのが夜21時頃で、避難し終わってからはほとんど何もせず過ごしながら、日付が変わる頃まで夜更かしした、遅くまで起きていた記憶はあります。		

	---先ほど津波が来て高台に逃げて、その時は現実でないような気持ちがあったとことだったので、その後に妹さんやおじいさんたちと出合って避難する中で、夜までの間で気持ちの変化はありましたか。--- 当日に関してはなかったですね。ちょっと質問の意図とはずれるかもしれませんが、震災の2日後、3月13日の昼にその気持ちが大きく変化する時がありました。逆に言うと震災当日や、3月12日のあたりの避難行動開始の直後からは特に大きな変化はなかったです。 ---柔道場では体を休めることができたのですか。--- 正直、よく寝られたような記憶はないですね。畳敷きの上でしたので、地震の揺れが反復されて伝わってきました。今思えばおそらく震度2とか、3程度の比較的軽い揺れだったと思うのですが、常に震度4とか、5弱程度の揺れが来ているといった怖さがありました。 ---ずっと揺れているような夜を過ごしたという感じなのですね。--- そうですね。
2. 自宅や生活インフラの被害	自宅については、先ほどお伝えした小学校と全く同じ被害の様子で、地震・津波・津波火災の3つの被害によって、全壊の判定を受けています。実は、私が自分の家を初めて見に行ったのは震災の2ヶ月後になります。自宅を含む周囲の風景はもちろん見てはいたのですが、自宅の前まで行くのは2ヶ月間叶いませんでした。2ヶ月後の状況としては、土台しかなくて、土台の上におそらく余所から流れてきたであろう瓦礫が未だに山積みになっている状況でした。 生活インフラの方は、何にもないと言いますか、道路のアスファルトが全部もろともなくなっている状態ですので、電気・ガス・水道その辺のものは全くないような感じでした。イメージは戦争の後の焼野原みたいな状態でした。 ---ようやく2ヶ月後にご自宅の跡地を見ることができて、その時はどんなことを感じましたか。--- 「やっぱり」と思ったのが正直な感想でした。自宅の前に立っての風景はもちろん2ヶ月間見てなかったのですが、避難した高台から見下ろすような形で自宅の周辺一帯は見ていました。ただ、当時は自宅を見下ろしていた風景が、自宅ではなく、別の地区の様子を見ているような気持ちでいました。ただ自宅の前に立って、改めて家がないことを実感できたので、やはり無くなっているのだという現実を突きつけられたような、そういった感覚がしたのは覚えています。

3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	避難生活がどこまでかというのがありますが、まず避難所生活で言いますと、孤立してしまった高台の上で約3日間暮らしました。3月14日の昼前までそこで暮らしていました。3月14日の朝に山の周りを覆っていた水が引いていって道が開通したので、そこで両親と再会することができまして、もともと両親が震災後生活していた避難所に家族4人で移り住みました。新しい避難所が、同じ石巻市の市街地内の蛇田中学校というところ。そこで約2週間避難所生活をしました。具体的には、学校の校舎の教室の中に家族6人で暮らしていました。 その後、当時父が群馬県に単身赴任をしていたのですが、父の一人用のアパートがありましたので、そこに家族全員で移り住みました。3月29日に群馬県へ移動を開始して、そこから10日間ほど暮らしていました。 ここからは、俗に言う避難所生活とはちょっと違った話になります。宮城県の仙台市に一軒家をお借りすることができたので、そこをみなし仮設に認定していただいて、そこで暮らしていました。一軒家なので震災前と似たような生活ができていたので、避難所ではないのですが、一旦仮住まいでの暮らしをしていました。そこに大体2年間ほど居させていただいて、2013年の10月に同じく仙台市内に自宅を再建して移り住んだので、そこで完全に避難生活が終わったという認識です。 ---14日に津波が引いて、その後ご両親と一緒に中学校に移ってということで、ご両親と数日間会えない中でようやく会えた時は、どんな気持ちでしたか。--- やっぱり本当に一言、「嬉しい」というだけの、そういった気持ちでした。柔道場まで両親が迎えに来てくれたのですが、その時200人くらい柔道場に人がギューギュー詰めにいたのですが、そんな中でも月並みですけど、人目をはばからずに号泣しながら抱き合ったのは覚えています。 ---不安でしたよね。その後は蛇田中に行って、群馬のお父さんのアパートに行かれてということなのですが、先ほど13日に御自身のお気持ちがすごく変化する時があったというお話されたのですが、何があったか教えていただけるようでしたらお願いします。--- 13日あたりになりますと、避難していた高台から見て海と反対側の内陸側の方は徐々に水が引き出しました。私の集落は高台より海側だったので、そこまで水が引くには結局1週間から10日ぐらいかかったのですが、内陸側の方は水が引き出したのが13日の昼頃でした。 内陸側が比較的市街地が広がっているエリアでしたので、食料の買い出しに私と祖父の2人だけ歩いて向かおうとしていました。その時に、震災前に自分が買い物で来ていたエリアが、道路にまで瓦礫が押し流されてきていたり、遠くを見渡すといまだに水没しているエリアが残っていたりとかが見えたので、その時が具体的に被害を受けているエリアを初めて見た瞬間でした。それまでは「津波が来るぞ」ということで山には逃げてきて
-------------------------------------	--

いたものの、家が押し流され、街がぐちゃぐちゃになっている様子は見てなかったのですね。それを初めて見たのが 13 日の昼頃の出来事だったので、本当に大変なことが起きたのだという事実を知ったのがその日でした。

---普段お買い物をしていた場所が、本当に大変な状態になったのを目の当たりにされたのですね。そうすると、避難とみなし仮設の生活の中で、食料や物資などの不足やどんな生活の不便があったか教えてください。

まず、高台の孤立状態での避難所生活の約 3 日間については、全部の物事に対して困った形です。一応逃げた高校自体は指定避難所になってはいたのですが、水や食料の備蓄があったのかもしれないのですが、私のところに配給として届けられはしませんでした。もしかしたら避難所のものかもしれないというものは 1 回だけ配給があったのですが、多分余所からいただいたものじゃないかな、という気がします。

---では、どうされたのですか。---

先程は説明を省略してしまったのですが、その 3 日間は、高台で祖父母、妹と合流してから避難所に行くまでの間に、高台の個人商店で、ペットボトルの水 1 本とスナック菓子を何袋かだけ買うことができたので、それでだましだましで 2 日間耐えていた形です。

---周りの皆さんも同じ状態だったのですか。---

そうですね。高台の中にも住宅地があって、そこから避難してきた方々は比較的食べ物を持ってらっしゃった方もいましたけれど、私のように海が近いエリアから逃げてきた人たちは、ほとんど私と同じ状況か、私のように個人商店ですら物を買えなくてもっと苦しかった方がほとんどでした。

---近隣のお家からだと崩れていても、お家の中に何かあるってということになるのですかね。---

多分そういうことだと思います。その後の中学校での避難所生活で言えば、一応着るものや食べるもの、飲むものに特に大きな苦労はありませんでした。若干栄養が偏ったりしましたが、3 日間の避難所生活が過酷すぎたため、ハードルが下がりすぎていたからかもしれないのですが、特に食べ物、飲み物、着るもので困ったことはなかったです。

---それは提供されたということですか。---

	そうですね。あとは少しずつではありますが、外から支援物資が届いてきたので、備蓄以外にも、「スーパーに行ったら物がある時もある」状態になっており、調達はできていました。 ---開いている店もちょっと出始めたということですか。--- 商品自体は全然ないのですが、一応開いているには開いている状態でした。
4.通学や移動の制限の状況	4月11日にみなし仮設として入った仙台市内の一軒家が属している学区の小学校に登校しました。転校先になります。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	一番で言いますと、やはり今の状況から逃げたくてもこれ以上逃げることはできない状況が一番怖かったです。お伝えしたとおり、津波から逃げて高台に避難しましたが、その高台が孤立状態になってしまいました。高台の周りを囲んでいる水の上で津波火災が起きてしまい、その火災の一部は山にも燃え移っていました。結果的に山の法面だけで留まったので、本格的に燃え移ったわけではありませんが、山に火が迫っているのは肌感として分かっていました。しかし島状態になっているため、さらに逃げることはできない。そしてさらにその状態に陥った時は、例えばヘリコプターが上からやってきて、吊り下げて助けてもらうような想像をしていましたが、実際ヘリコプターが上空に沢山飛んでいたのですが、一台も助けに来てくれなかったのです。 そういった状態の中で津波も次いつ来るかわからないし、火事も来ているから逃げたいけど、自分がいる場所は島状態だから逃げられない、助けも来てくれないという状態で、生きたくても生きられない状態が一番怖かった記憶があります。 ---妹さんやおじいちゃんとそのお気持ちは話せたりしましたか。自分の胸の中だけですか。--- 話せてはいませんでした。ここからは想像ですけど、小学生ぐらいになっていけば、逃げたくても逃げられないことはみんな分かりきった共通認識だったので、特に改めて言うまでもなく、みんな半分絶望している状態だったからかなと、推測ですけど思います。 ---他にも怖かったなという記憶はありますか。--- 若干怖かったことで言うと、その時、福島で原発事故があったことについて、その噂が間違った形で孤立した高台に伝わってきました。それによって誤解して、恐れなくてもいいものに恐れてしまって、ちょっと怖かったのはありますね。石巻市は隣の女川町にも原発がありまして、福島原発の水素爆発の情報があたかも女川で起こっていることかのように伝わ

	ってきた時がありました。当時、放射性物質については知らないで、祖父から「体に入ったら死ぬバイキンみたいなものが溢れている」とのような話を漠然とされたので、本当は全然そんなことはなかったのですが、それで怖がってしまったのはありました。 ---そうすると、それは噂話ということなのですかね。--- 多分そうだと思います。私は原発事故のこと自体も祖父から教えてもらったので、出どころは不確かなのですが、おそらく噂話だと思います。 ---その時は何かテレビやラジオでニュースを聞いたり見たり、するような状態にはなれていましたか。--- 震災当日の日は結構ラジオとかを周りで聞いている人が多かったので情報は結構手に入っていたのですが、その後がメディアからの情報を見た、聞いた記憶がないですね。あとは、先程の原発の話ではないですが、噂話等で情報を仕入れていたというように思います。
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	二つありまして、まず一つは、通っていた小学校の高学年の方と先生方の行動についてです。高台に避難した後、震災当時、雪が若干だけ降っていたので、すごく寒かったのです。それを見越して、避難するときに学校の先生がブルーシートを何枚も持ってきてくれていたので、それを高学年や先生方が広げてテントの屋根代わりにして、私のような低学年の生徒を寒さや雪から守ってくれました。それが一つ目です。 二つ目は、避難所での見ず知らずのおばあさんの行動で、3月12日の夜の出来事です。夜だったのは覚えているのですが、もう食料がなく、非常に寒い日だったのもあって、僕と妹は結構ひもじい思いをしていました。その時にたまたま隣に座っていた高齢の方が、自分が持っていたおにぎりを渡してくれました。声的におばあさんだったのはわかったのですが、明かりもなく暗い中で渡されたので、この方がどういう方で、何歳かさえもわからないまま貰って食べたおにぎりだったのは、よく覚えています。次の日の朝、気づいたらそのおばあさんがいなくなっていました。なので、特におにぎりいただいた時以外の会話も全然なかったのですが、ただ貰ったことはよく覚えています。 ---おにぎりいただいた時に、おばあさんと何か言葉を交わしたりはしなかったのですね。--- なかったですね。なので、最初は夢かなと思っていたのですが、妹と祖母もそのことを覚えていたので、本当だったのだなと思いました。 ---ひもじいおなかが空いている中でおにぎりを食べて、御自身と妹さんはどんな気持ちになりましたか。---

	やっぱり久しぶり、と言っても2日ぶりですけども、お菓子以外を食べた唯一の食事だったので、まず単純に嬉しいということ。あとは、恐らく実際に発生してからの時間の長さを鑑みるに、おばあさんも残りの食料はわずかだったと思うのですが、そのような中でもわざわざおにぎりをくださったことはありがたいなと感じていました。
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)	やはり最初は手探り状態で始まったのは覚えています。もともと余所から転校してくる人がそこまで多くない学校で、保育園や幼稚園からずっと知り合いの人同士が入ってくるような小学校でしたので、久しぶりに余所から人が来たことで、なかなか普通の小学校では恐らく馴染むのに時間がかかったような気もするのですが、結構フレンドリーな同級生が多かったので、ありがたいことにそれでも比較的早めに馴染めたとは思います。 ---石巻から来られたということで、低学年でも地震のお話になったりするのでしょうか。地震や被災のお話は、小学校の何年生ぐらいからお話したりしましたか。--- 全くなってなかったですね。小学生の時のクラスメイトとはほとんど喋った記憶はないですね。 ---そうすると、自分が被災した時の経験を話し始めた年齢や学年はいつ頃ですか。--- 自分が石巻の出身で、津波で家がなくなったこと自体は、周囲の人は転校した当初から知ってはいたのですが、具体的にどのような避難生活を送ったなどは中学校、高校の最初ぐらいまで細かく話す機会はほとんどなかったです。 ---そうすると、どんなことをきっかけにお話しするようになったのですか。--- 高校2年生の時から始まったのですが、私は仙台一高というところに通っており、その高校は研究が盛んで、国際的なところにも力を入れている高校でした。そういった校風があって、世界津波の日というのがありますが、それにちなんで高校生のサミットもやっていて、それに参加をさせてもらう機会がありました。サミットでは数百人の日本人の高校生と外国人の高校生が交わって、いろいろなディベートをする大会なのですが、そこに学校の代表として出席させてもらった時に、海外の高校生に伝える意味で自分の経験を語り出したのは、大きな変化でした。

	---高校での機会があって、本格的にお話するようになったということ で、それまではそんなにお話しされる機会が少なかったということなの ですね。--- そうですね。
8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）	支援が来て、実際自分も恩恵を受けられたという意味で言いますと、まずは食料や医療の支援で本当に月並みですけどありがたいのはありました。特徴的なところでは、私が避難していた中学校の方に国際団体のユニセフが文房具やおもちゃを大量に寄付してくださったイベントがありました。その時に持ってきていただいたもので遊んだりとか、避難所で他の避難所の同年の子どもたちとの時間を過ごしたりとか、そういった機会があったので、遊びや勉強に対するユニセフの支援はすごく印象深く残っています。 ---その後みなし仮説の学童小学校に入ってから、あまり支援はなかったのでしょうか。それともそちらの学校にも支援は来ていましたか？--- お金面での支援だけでしたね。義援金とか生活再建支援金とか公的な支援金だけで、一回だけお皿とか鍋とかの物資が家に届いたのは覚えているのですが、それ以外はお金や税金の控除とか、そういう面の支援だけでした。 ---わかりました。仙台での小中学校の暮らしの中で、以前暮らしていた石巻のお友達を訪ねたり、復興支援イベントに行かれたりといった、石巻との行き来はありましたか。--- 震災のあった年、私が小学校3年生になった年の間は何回か行っていました。転校する前の小学校の校舎もなくなってしまったので、他の小学校に間借りして学校を再開したのですが、そのイベントに私も顔を出していました。ただ、震災の2年目以降はほとんど行ってないですね。年に1回自分の家の付近を見に行くぐらいの関わり方でした。 ---その時石巻に戻って同級生に会った時、どんな気持ちでしたか。--- 単純に小学校1、2年生とずっと一緒にいた人たちなので、やっぱり嬉しいなという気持ちはありました。ただ、当時から私は石巻を見捨てて余所に出てしまった人間というのが、子供ながら追い目を感じていましたので…。 ---子どもながら、そう感じていたのですね。---

	追い目に感じていたというのは今思っただけの推測ですけど、当時のクラスメイトは今でも石巻で頑張っているのに、自分は仙台の比較的被害が少ないところで、震災前と変わらないような暮らしをしていて、それがいいのだからと葛藤みたいなものを持ちながら会っていました。
9.子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	震災当時に関しては私については特にそんなになかったかなと思っています。ただ、子どもという観点で言うと、私の妹については結構そういうことが多かったのかなという気がしています。震災後、妹は当時幼稚園の年中から年長に上がる3月の出来事だったのですが、年長に上がって別の幼稚園に転園しました。その転園先の幼稚園で、不登校になりまして、幼稚園へ行っても1時間後ぐらいに園から「泣き止まないから引き取ってください」と電話がよくかかってきていました。親に会いたいと言うわけでもなくて、ただただ黙ったまま泣くことが結構あったと聞いています。やはり言葉にはできないけれど、いろんな悲しみを抱えていて、それを伝えられないからこそ、ただ泣くだけなのではなかったのかと、今となれば思います。私は結構図太いというか、あまり神経質ではない性格なので、そういうことはなかったのですが、妹は結構苦労しているなと感じていました。 ---御自身は、小さい頃は結構お話ししたり、人とコミュニケーションしたりするのが比較的自由にできるような性格でしたか。--- 特別喋るのが得意とか、コミュニケーションがすごいというわけではないのですが、結構貴重面な性格なので、自分にあつたことを「纏めたい」気持ちから当時からあつたと思います。それによって震災当時のことを纏めたり、メモに書いたり、そういう意味での発信はしていたとは思っています。 ---それは何年生ぐらいからメモされていたのですか。--- そうですね。震災の直後なので3年生の時ですね。 ---直後からメモされていたのですか。それは直後だけメモされていたのか、それともその後もメモ続けていかれたのですか。--- それで言うと本当に直後だけです。母の影響が強かったのですが、孤立した高台にいた時のことは、私と妹と祖父母しか知らないわけなので、正直、祖父母はあまり長生きできないだろうという感じでしたし、妹はまだ幼稚園で記憶も定かではなかったもので、多分私の記憶が一番はっきりしているだろうから、それを新鮮なうちに残しておこうという思いが母にはあつたのではと思います。母から私をメインに、孤立状態の時にあつたことをあれこれメモしなさい、と言われていたので、それをもとにいろいろと書き留めていました。

	---お母さんの声がけがあって、御自身が書かれたのですね。本当に貴重なメモになりますよね。--- そうですね。
10.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	まず、被災した直後の孤立状態の3日間においては、何もかもが不足していたので、特にこれというものはないですけど、支援は必要だったとは感じています。 それ以外のところでは、今後に関する、特に子ども自身の今後に関するものがなかなか教えられていなかったです。生活再建や先が見えないことは重々承知しているのですが、その中でも分かっていることだけでも子どもに伝えることは、すごく大事だと感じます。というのも、群馬県に避難した時や、仙台に戻ってくる時に、私は両親から実際に移動する2日前や前日にしか（そのことを）伝えられていませんでした。自分が明日、明後日にどこで寝泊まりしているのか全くわからない状態でした。明日、自分が県も全く違うところにいるかもしれない状態なのは、今思うと結構なストレスだったなと感じるので、自分がどこで暮らしていくのか、どこでやり直せるのかは、少しずつでも知りたかったとは思っています。 ---お父さんとお母さんには、そういうことを直前じゃなくて教えてほしかったなということですね。--- 大人自身もわからないことだらけのままやっていたと思うので、実際にそれができるかと言ったらできないと思いますが、希望だけで言えばそういうのも欲しかったとは思っています。 ---お父さん、お母さんとのやりとりもあったらよかったなということですよ。あとは、ご家族以外の方からの支援でこういう支援があったらよかったなとか、発災直後や避難時にこういった支援があったらな、というのはありますか。--- 特にこれというものはなかったもので、当時は家族以外と一緒に何か時間を過ごすことや、関わることはほとんどなかったもので、あまり私の他の家族以外の人に対する支援というイメージが湧いてないだけではあるのですが、特にないと思います。 ---被災後や避難時は家族と一緒にいることが多かったもので、支援の機会に積極的に行っていたわけではないという感じですかね。--- ないですね。少しお話ししたように、みなし仮設に入ってしまうと基本的に物的な支援は途絶えてしまいますので、私が「こういう支援があったらいいな」とイメージできてないのは、それが原因だと思います。具体的にパツとは思いつかばないですね。

	---石巻時代のお友達から支援の話を聞いて、そういうのがあったらなと思ったりするものはどうですか。--- 石巻の時に私が通っていた小学校に通っていた当時のクラスメイトは、むしろ過干渉といいますか、支援が多すぎて大変だったと聞いていました。いろんなイベントに招待をして貰ったりとか、例えば、音楽のコンサートやスポーツの試合に招待して貰ったりとか、あとはいろんな勉強道具や生活の必需品なんかがいっぱい届いたりとか、励ましのお手紙が大量に届いたりというのを聞いていました。 語弊があるかもしれませんが、僕がいた門脇小学校は被災地の中でも見た目上トップクラスの被害はあったのですが、学校管理下では誰も死んでいない学校になるので、余所の人からすると目立ちやすいし、誰か死んだわけではないので支援を送りやすいというのがあったのですね。メディア的には復興から希望を持って歩んでいる子どもたちがいます、みたいな感じで取り上げやすいので、支援も取材もいっぱい、という現状がありました。なので、それが結構大変そうだなというのは、クラスメイトの口から聞いた話や、支援を受けている様子をテレビで見ながらちょっと感じていました。
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）	人間関係については、当時小学校低学年ということもあって、付き合う人の人種が変わったというような変化はなかったです。ただ、進路や生活の面でいうとやっぱり大きいものがあったかなと思っています。 石巻は言ってしまうと田舎の地域なので、そもそも大学に行く人があまり多くなく、地元の企業で働いて子どもをつくる生活を選ぶ人がすごく多い地域でした。ただ私は、震災後仙台に移り住んだことによって、やはり高校を選ぶ幅も大きく広がりましたし、大学や就職などの選択肢が広がったという意味では、大きい変化があったと思っています。現に私も仙台市内の中心部の高校に通いましたし、大学は名古屋の方に進学しました。やはり石巻からだと考えられない進路を歩んでいるのかなとは思っています。気持ち的なところでは、やはり震災で被災したことによって、災害そのものや、安全に関わる場所への関心はすごく高まったとは思っています。名古屋大学に進学しましたが、この大学には防災の耐震工学の日本の権威がいっぱい、そういったところで学びたいという想いに繋がったと思います。 ---学科選びにも、震災の体験がとても影響していたということですか。-- そうですね。大学の学部は法学部だったのですが、その中でも特に災害に関する法律が沢山ありまして、有名なところだと建築基準法の災害危

	険区域など、いろんなものがあるのですが、そういったところを大学4年間専攻していましたので、学問にも影響があったと思っています。 ---お仕事選びには、震災の体験が影響していますか。--- かなりありまして、私は被災によって生活の基盤が全部パーになってしまったので、そういったところからインフラ企業で働きたい思いを結構強く持っていました。結果として、今はインフラに関わる企業で働いています。今の会社を選んだところにも被災したことによっての安全への意識はすごく大きく影響しています。
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	語り部という形で微力ながら継承のお手伝いをさせていただいています。やはり、先ほどお伝えした高校時代の津波の日のサミットへの参加によって、津波を知らないとか、興味はあるけど身近で起こったことがない方に伝えることに非常に意義を感じまして、大学へ進学して名古屋に移ったのですが、その名古屋で伝承活動を始めました。 主に小中学校での出前授業であったり、行政や防災団体の方々への講演だったりという形で講演をさせていただきまして、大学4年間を通じて大体6、70回くらいに上る活動をしております。この春に大学を卒業し、今は大阪に住んでいるのですが、すでに大阪でも2、3回ほど活動させていただいています。大学時代と比べて仕事がありますので、回数は激減してしまっているのですが、名古屋や大阪とか…大阪では阪神淡路大震災がありましたけれど、津波の被害はなかったもので、名古屋の方と合わせて津波に対する経験とか知っている人がいないけれども、南海トラフの地震で津波の被害がかなり危険視されている。そういった地域での活動をこれまでも本当にありがたいことに頑張っただけで済みましたし、今後も頑張っていきたいと思っています。 ---今後の伝承の活動はどう考えていらっしゃるでしょうか。--- 基本的にはやり続けたいとは思っています。ただ、仕事が特に忙しい時期になっていまして、今以上に語り部の活動できなくなる期間が続きます。そこを乗り越えて何とか継続できればとは思っています。
13.今の自分にとって震災とは何か？	大きく二つありまして、まず一つ目は多くのものを奪ってしまった憎い存在というのは間違いなくあります。当時住んでいた南浜という集落では、人口の約10%の方々が命を落としてしまった。そして、私自身も家族への被害はなかったのですが、家や生まれた時からずっといた街を失ってしまいました。自分や周りを見るとやっぱりまず憎い存在だなとは思っています。 ただ一方で、もう一つの大きいポイントとしては、自分の価値観や考えの根底になるものを与えてくれた存在かなと思っています。先程お話し

	たように、高校や大学、それから就職先を選ぶ上での一つの大きな基準ともなりましたし、進路に関わらず安心安全という気持ちなど、防災自体に興味を持つきっかけになった存在かなと思っていますので、今の自分の考え方を形作る一個の大きな要因になったものが震災かなと思っています。
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～	これも二つありまして、まず一つ目が何を言っても、まず災害が起こった時には逃げるという安全確保になる行動をとってくださいということです。私自身も震災当時、津波と火事があるような恐ろしい場所にいたにもかかわらず、避難行動ができたことによって助かることができた。これは事実ですので、これで助かったということ伝えたいとは思っています。 それからもう一つが、東日本大震災以外の災害から学んでほしい気持ちです。特にこれは、宮城県や東北地方の人たちは特にそうなのですが、防災を学ぶとか地域のことを学ぶとなると、まず東日本大震災という、とてつもなく大きなテーマが来てしまっています。沿岸部の方では特にそうだと思うのですが、ただでさえいろんな物事に取り組む幅や視野が、田舎はどうしても狭くなってしまいうにも関わらず、震災というとてつもなく大きいテーマがあるので、どうしても地域のことを学ぼう、あるいは災害に関して学ぼうとすると、震災という大きなテーマが出てきてしまいがちです。その地域は昔から被災地だったのかと言われたら決してそうではなくて、その地区に関わらず災害は東日本大震災だけではもちろんないので、二つの意味で東日本大震災以外に目を向けてほしい。特に災害を学ぶのであれば、もっと最近起こった別の災害からも学んでいただきたいですし、自分が生まれ育った沿岸部について学ぶのであれば、震災が起きる前に何があったのかもぜひ学んでほしい。そういった意味で東日本大震災から意図的に目を背けるというか、語弊があるかもしれませんが、東日本大震災以外の物事にも目を向けてほしいと思います。 ---大きすぎてしまうとはいえ、他のこともぜひ目を向けてほしいし、その前のことも目を向けてほしいということですよ。ありがとうございました。予定していた質問は以上なのですが、お話ししていただく中でこれも話しておきたいということがあったら伺いたいです。--- 特に伝えたいことは、この調査に関してはないのですが、いつも語り部の講演の中で話をさせてもらっているメッセージの一個としてお伝えできればと思います。それは、被災した後について学んでほしいとお伝えしています。震災の語り部をするレベルの被害を受けた人となると、自分の家がなくなるとか、家族がなくなるとか、津波に流されてという経験で公演が終わることがほとんどなのですが、被災をした後に今を生きて実際に目の前で講演するまでには、生活再建として色々なことがあるわけです。お金のこともそうですが、家や住む場所のことなど色々なことがあって、それをなんとか成功してきた人たちが今、語り部であることがほとんどかなと思います。もしお金や住む場所で失敗していたら、語弊を恐れず

【オンライン C9】

	言えば、多分死んでいると思うので、語り部になっていないわけです。震災後どういう生活再建の過程があったかもぜひ学んでほしいと思います。家がなくなって家族が死んで大変で終わるのではなくて、その後どのように震災前の生活へ近づけようと頑張ってきたのか、そしてどういうルートの種類があるのかということもぜひ学んでいただきたいと思います。
--	---

【オンライン C10】

【オンライン C10】 仙台市 小学生 (氏名可 映像可 音声可)

実施日	令和 7 年 1 2 月 2 0 日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	私は小学 6 年生で、小学校の教室で確か 6 時間目の図工の時間でした。教室で卒業制作のオルゴールを作っていました、絵の具で色塗りをしていたのですが、水を使っていたので片付けに行き戻ってきた女の子が揺れに気づいて、その子が一言地震と言って、そこからも「うわーっ」と揺れた感じでした。みんな教室にいたのですが、机の下に一齐に隠れて、泣いている子もいたし、言葉が出なくて固まっている子もいるといった感じで私たちは教室にいたのですね。その後、揺れが収まってから避難訓練の通りに校庭にみんな一旦集まって、そこから親に引き渡されました。 一度、家にいた祖母達を父が迎えに行ってくれたのですが、その後、祖母達と一緒に、もう一回小学校に戻りました。小学校が避難場所だったので戻って、そこから一番下の弟が、少し離れた保育園にいたので、父はそちらに行ってしまうしました。私と 4 歳下の 2 年生の弟、祖母、祖父、曾祖母と一緒に小学校にいましたが、その後、津波が来てしまいました。真っ黒い波が来たのを覚えています。一人の先生が気づいて「津波が来た」と言ったので、一齐に動きだしました。体育館や校庭、校庭が駐車場になっていた、その車で待機していた人もいましたが、私達は校庭にいたので一齐に 2 階に上がりました。 その後に体感にして数秒ぐらいで、もう一気に 1 階が黒い波に包まれてしまって、私たちはそれを 2 階から見ていたのですが、本当に死ぬかと思いました。あの時は 2 階だと危ないってなったのか、ちょっと覚えてないのですが、さらに屋上の上にあがりました。そこがちょっと変わった作りの小学校で、中庭みたいなところがありました。その 2 階の中庭が見えるところから窓を開けて、そこから消防士さんだったかな？が一人いて、下が津波の中、そこから手を伸ばして抱き上げてもらって 2 階に移って行きました。それはすごく怖かったのですが、順番に上げてもらいました。あと、大人たちは登らず、覚えていたのが私と同級生のお友達が何人かいたのですが、優先順位があったようで、一番初めに登ったのが赤ちゃんとお母さんでした。あの後、雪が降ってきたのですよね。赤ちゃんが泣いてしまって同級生で囲んであげて温めた記憶がすごく鮮明に残っています。 ---津波にみまわれて学校で 2 階に上がられてということだったのですね。結果的に津波は 1 階まで？--- 1 階までです。 ---その時に小学校、避難所になった小学校には何人ぐらい大体でいいので、どのくらいの方がいらっしゃいましたか、---		

	少ない地域なので、何人だろう？教室が埋まるぐらいだったので、少ない小学校なので一クラス十何人しかいない学校だったので、全ての学年で一クラスしかなかったのです。2 階は 4、5、6 年生の教室で、あと音楽室、あと理科室、家庭科室があったのですが、そこに地域で分けられていて、私が弟と 2 人だけでいたのですね。 その時、祖父母と曾祖母がいるのがわからなくて、曾祖母達は音楽室にいたみたいで、私と弟がいるのがわからず、地域の方といたのです。すごく地域の仲がいいところだったので、母はいませんでした、地域の他のお母さんたちに見てもらっていて、私たちも顔見知りだったので、安心してそこに入れました。みんな顔見知りだったので、本当に良かったと思います。
2. 自宅や生活インフラの被害	1 階浸水で全壊です。2 階は無事でしたが、やはり 1 階が津波被っているので全壊という扱いみたいでした。 ---1 回家に行ってまた小学校に避難してこられて、その間に御自宅は津波にあったということなのではないでしょうか。小学校に避難されてその後ご自宅には何日目ぐらいに行けましたか--- そうですね。しばらくはいけませんでした。私は 6 年生の子どもだったので、父達は多分見に行ったのかと思います。私が行ったのは、1 ヶ月経った頃かな。2 階に私の部屋があったので、必要なものや、ちょっと使いたいもの、まだ無事だったものを見つけられて使っていました。 ---御自身が行かれたのは 1 ヶ月後ぐらいだったけども、お父さんやご家族は行かれて、いろいろ作業されていたということですかね。--- 詳しくは覚えていないのですが、もう「入れない」となっていたみたいです。歩けないほど全部散らかっていて、私も見たのですが、祖父の車は松の木に乗っかっていたのですごかったですね。
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	私が進学する予定だった中学校の近くに JA の建物があったのですが、そこが私たちの避難所になっていました。私は親戚、いとこの家と行ったり来たりしました。最初の頃は、父の車が保育園に迎えに行っていたため無事で、その車がキャンピングカーみたいな車だったので、その座席をフラットにして JA の駐車場で、家族 5 人で寝たり、あとは避難所でご飯を食べたり、祖父母や曾祖母は、そちらの避難所で地域の方たちと寝たりしていましたね。あとは、名取と若林区の津波が来ていない、いとこの家に行ったりしていました。 ---JA の避難所と車で寝る期間はどのぐらいでしたか。---

行ったり来たりでした。母が JA の避難所のご飯作りとかをやっていたので、戻ったり、いとこのお家に行ったりで、半々で 1、2 ヶ月はそこを転々としていたのですよね。

---その後、仮設住宅等に入られましたか。---

その後 2 ヶ月後あたりで中学校の近くのアパートを借りました。祖父母と曾祖母は仮設住宅に入りました。

---おばあちゃんたちは仮設ということですね。避難所やいとこさんのお家を行ったり来たりしている頃ですと、アパートがみなし仮設ということですかね、---

そういうことになるのですかね。

---その頃の避難している時に不足したものとか、食料、生活で不便だったことを教えてください。---

食べ物はみんなであるものを分け合った感じですが、避難所もめちゃくちゃ狭かったので、すごくギュウギュウでした。私たちは幸い車があったので、車で寝泊まりはしていたのですが、見た感じみんながすごくギュウギュウ詰めで、寝るのにも縮こまっているような感じで、きつかったイメージがあります。ご飯はあるものだけだったので、最初はすごく少量で、取り合いではないですが、ちょっと文句を言う人たちもいたのを覚えています。

---小学 6 年生の御自身からみても、食べ物の支給は、かなり足りなかったイメージですか。---

そうですね。小学校の話に戻りますが、小学校で避難していた時は、多分 1 階に食料庫があったのですよね。そこは津波が被っていたので何もなくて、家が近かった同級生の女の子がチョコレートやお菓子を持っていて、それを半分にして食べていました。大人たちは確か、我慢していました。子ども優先で渡して下さって、あと、水も誰かがもっていたものを紙コップで一口ずつ回し飲みしていました。ちょっと仮眠取るのも画用紙の上とかで寝ていたのですが、そのぐらい 2 階に何もなくて、下に食料庫とかあっても意味がないのではと思いました。

---今、食べ物のことを伺ったのですが、これがなくて大変だったという物資についての記憶はいかがでしょう。---

支援物資は、ちょっと覚えていないのですが結構あったのです。服とか靴とかをすごく支援くださって、その中で、私はいとこや年が近い女の子

	がいたので、私はその子のものを借りたりしていました。ただ、避難所に物資が来ていたのですが、あることがわからなかったのと、私たちよりも大人が群がっていたイメージがすごく強いです。みんな大変なのはわかるのですが、みんなが自分優先になっているように感じました。 ---自分のもの、自分のものが欲しいということがあったのですかね。--- ちょっと鮮明に覚えていたので。私たちよりも大人が見ていたので、そこはよくわかりませんが。 ---避難の時の物資の不足でこれがあつたらよかったなとか、これがなくて困ったなっていうものはありますか。お洋服以外などで--- 出てきませんね。つまり、多分いとこの家がありがたかったのですよね。「困ってない」と思っていた。 ---2 ヶ月後にアパートに入られてからは、普段の生活と近い感じでしたか。--- 中学校は近かったのですが、場所は全然違かったのと、部屋はめちゃめちゃ狭かったです。仮設住宅ができるまで時間が結構かかっていたので、先程、祖父母と曾祖母は仮設住宅に行ったと言いましたが、しばらくは3DKの部屋に8人で住んでいました。仮設住宅ができてからそちらに3人は移動しましたが、それまでは結構田舎の方にあったので広い家に住んでいたため、すごく狭くて窮屈に感じました。
4.通学や移動の制限の状況	6年生だったので、次は中学校だったのですよね。中学校に通うことはできましたが、中学校の体育館もしくはは避難所になっていたため入学式もなく、後でしてもらえたのですが卒業式もその時点ではなかったですね。通常行く予定だった中学校には通えました。通学ルートは変わりましたが、車は1台が無事だったので、普通の生活は一応できていました。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	怖かったのは全部なのですが、津波が下にある状態だったので子どもながらにいつ流されるのだろうと、ちょっと死の覚悟のようなものはありました。2階に避難した時に、ジャングルジムに繋がれていたワンちゃんが流されているところを見てしまって、それはすごく鮮明に覚えています。すごい波に向かって吠えていました。それが自分の中で辛くて、あとは祖父が流されそうになったことです。祖父は今年の8月に病気で亡くなったのですが、避難したのが最後の方だったようです。ちょっと足が悪くて階段を登ったのですが、階段で波が足元まで来ている状態で、腰まで最終的に浸かってしまったようです。なかなか登れなくて、瓦礫も流されてきて、それに挟まってさらに身動きが取れなくなってしまったのですが、引き上

	げてくださった方がいたみたいで、命は助かったのですが、それも今思うと怖いと思います。 ---おじいちゃんの姿を見られたのですか。--- 家族の誰がいる状態なのかもわからなくて、私と弟はいたのですが、親はいないし、祖父母と曾祖母がいるのもわかりませんでした。祖父が教室の前を歩いているのを見たのです。もう下半身全部ずぶ濡れで、手を引かれながら歩いていったのが見えました。後々になってから「おじいちゃん挟まって動けなかったんだ」という話を聞いて、その時は姿を見ただけで、階段で戸惑っている姿は見えていませんでした。あと流された方を、先生方が救助していたのですが、みんなで温めたりしていたようですが、助からなかったようです。また、助からなかった方々を引き上げて理科室に置かれていたというのも、後々聞きました。 あとは電柱に男性の方が2人掴まっていて、お互いに声を掛け合っていたという話も聞いていました。2階から見えていたのです。「そこに人がいる」みたいなのも覚えていて、お互いに声を掛け合っていたけど、片方の方はもう聞こえなくなっていました。あたりも暗かった時の話なので、多分力尽きたのかなという話も後々聞きました。避難した2階もすごく暗かったですし、下級生の子もいましたが、一緒に手をつないだりして、すごくみんな怖かったのではないかと思います。
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	支援の中ですごく覚えているのが声優さんからの応援メッセージをいただいたことですね。私が覚えているのはワンピースのルフィの方のメッセージ録音ボイスを聞かせてもらって、「大丈夫か心配してるんだ」みたいなのをワンピースのルフィの声で送ってくださったのも覚えています。弟の話にはなりますが、同じ震災を受けた神戸からの支援があったようで、神戸への招待がありました。私は中学生になっていたので対象にならなかったのですが、通っていた小学校が少ない人数だったので、その小学校の全校生徒を神戸に招待してくださったみたいで、母と弟が神戸に行ったようです。すごく綺麗なイルミネーション（ルミナリエ）があるので、それに招待してもらったようです。 あとは有名人が避難所に来てくださって。私はそこにいなかったのですが、聞いた話にはなるのですが、野球選手が来てくださったり、田中将大選手とか中学校にも支援をくださったのですが、嵐の松本潤さんが来てくださって直接は会えなかったのですが、全校生と中学生の分も図書カードくださったり。あとは、私は会えていないのですが、卓球の福原愛さんが小学校に来て卓球の教室を開いてくださったみたいです。あと芸能界を引退してしまったけど、中居正広さんも来てくださって、ゲーム機をプレゼントしてくれたと言っていたので、そういうのがすごく印象に残っていました。

	地域の方々の話になるのですが、避難所でご飯を作ってくださいました。私の母も含め、地域の同じ小学校のお母さんたちがみんなのご飯を作っていたので、すごく尊敬しました。 あと小学校で卒業式ができなかったのも、中学校の音楽室にはなるのですが、何とか卒業式をしてくださいました。私服にはなってしまったのですが、中学校の先生方、地域の方にすごく感謝しています。
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）	小学校と中学校なので全然変わる予定だったので、あまり自分としては変わったことはないと思います。ただ、ちょっとの地震でも怯えてしまったり、急に思い出したり、ちょっと夜に泣いたこともあったのですが、新しく友達もできたし、普通に通えてはいたと思います。 ---今お話しただいたみたいで、あの後もずっと余震がありましたから、やはりちょっと怯えたり、思い出したり、思い出して泣いてしまったことも、その後結構あったんですね。--- そうですね。ありましたね。思い出すのは今でも、結構頻繁にあります。近くで亡くなった方は親族ではいなかったのですが、やはり地域の知っていたおじちゃんだったり、祖母のお友達が亡くなったという話を聞いたり、あと友達のお母さんが亡くなったりしたので。たまに思い出して、今も地震が多かったりするんで、すごく怯えてしまうのは今もあります。お母さんになっているのですが、今でも地震は怖いですね。 ---そうすると震災から 14 年、まもなく 15 年ですけども時々、ずっと思い出すことが続いた日々だったのですかね--- そうですね。楽しいは楽しいですけど、でもやっぱり忘れられないですね。
8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思い）	支援はやっぱりすごくありがたかったんで、なんて言ったらいいかな、感謝の気持ちでしたね。
9.子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	父の地元愛が強くて、津波を被ったところに新しく自宅を建てて、もう 10 年ぐらいになります。私と母かな？は同じところに建てたくない、違うところに行きたいと言ったり、反対していました。ただ、祖母はずっとそこで育っているから、そこに戻ってもいいのではないかという意見でした。私と母は「ちょっと嫌だよね」と会話はしていました。家はそこに立てたので今、津波注意報とかよくあったと思うのですが、すごいサイレンがうるさいと母は言っています。その時点でも「違うところに住んだ方がいいんじゃないか」という思いはありましたが、父には伝えなかったです。

	---お母さんと御自身は元の場所には戻りたくないなと思ったけど、それはお父さんには伝えられなかったのですね。--- 伝えなかったですね。父はすごく地元が好きだと思っているので。なかなか言えなかったですね。祖母もそこにずっと住んでいたし。私は家を出たのですけど。なかなか言えなかったですね。
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、結構スローガンなんかで立てたりとかしていたのですが、子どもながらに何を頑張ればいいのか、よく分からなかったところもありました。今思えばずっと「頑張ろう」だったので、「大丈夫だよ」とか、そっちの方が私的には安心するかなと思います。私は、子どもの頃は、（町や生活が）元に戻らないと思ったのですね。津波もかぶって全部ぐちゃぐちゃで、家の周りも、ぐちゃぐちゃだったので。ただ、すぐではないけど、「元に戻るよ」というのを教えてあげたいかなと思います。 ---今の自分としてはね--- はい。そうですね。 ---そうすると、大丈夫だよという言葉をかけてほしかった。「頑張ろう」よりは--- 「頑張ろう」はめちゃめちゃ聞いたので、「頑張ろう、何を？」とちょっと思うのはあったので「大丈夫だよ」の方が安心する…と思います。 ---支援や対応として、大人や近所の方、先生がこういう対応してくれたら、こういう支援してくれたらよかったなというのはありますか。--- そばにいてくれるだけでよかったので。私はさっきも言ったとおり、発災時は親がいなかったもので、生きているか、死んでいるかも、それも本当にわからなくて。母が働いているのは仙台駅の方の古い建物だったので、小学校に津波が来たということは、母は死んでいると本当に思うぐらいでした。誰が助かっている状態かもわからなかったもので、知っている人がそばにいてくれるだけで、私は安心していたので。そこから知り合いのお母さんとかが、私の親に連絡してくださったりして安否が確認できたので、知っている方がいるだけで、それで良かったです。 ---それは子どもの頃もそう思ったし、今思ってもそうだなっていうことですかね。--- 今住んでいるところがそうなのですが、地域で顔を知っている人や、知り合いが、今いない状態です。子どもの小学校の付き合いは結構あったり

	はするのですが、急にここで避難して、と言われた時に、私は知っている人がいないのです。みんな知らない人だし…ママ友はいるのですが。その中で、当時の地域は、結びつきが強い地域だったので、本当に地域付き合いは大事ではないかと、今でも思います。
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）	特にはなかったのですが、私もともとは引っ込み思案な性格でした。先程の話と結びつくかもしれないですが、今は結構頻繁に挨拶をするようになったりとか、あとは喋りかけてみたりとかするようになりました。中学校の時は本当に全くなく、自分で喋りかけることができない性格だったので、友達ができたのは喋りかけてくれたから、みたいな。高校の時もそうでした。それはずっと自分の性格だと思っていたのですが、今になって、付き合いって大事だなと、避難した小学校のことを思い出すと、知り合いを作っておくことが、何かあった時にすごく大事になると思うので。それが（直接的に）関係があるかわからないですけど、自分から話しかけるようにはなりましたね。 ---自分から話しかけるようになった、というのは何年前ぐらいからですか。--- 子どもができてからですかね。今一番上の子が8歳なのですが、そこから保育園に行き出したあたりからそうですね。やっぱり避難や、そういう状況になった時に、私が話しかければ「知っているお母さん」と娘もなると思うので、そういうのも大事にした方が、例えば避難所に私がいなかったとしても「誰々ちゃんのお母さんがいるから安心できた」となってほしいなと思って、友達、ママ友作りではないですけど、ちょっと知っているお母さんを作っていた方が娘も安心して通えるのではないと思いました。
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	やっぱりいろいろ聞かれました。どこに住んでいるのとか、働き始めてからとかも、たまに震災の話になることもありました。その時もですが、今日お話しする時も最初はちょっと震えていたし、心臓ももうバクバクしていました。こういう話をすると、ちょっとドキドキしてしまうのですが、でも自分の体験を伝えるのは大事だと思っています。今、小学生の娘にも、小学校で見たのか、勉強したのかはちょっとわからないですけど、「ママは昔津波に合ったんだよね」みたいな話をされた時に、「そうだよ。ママも見たよ」という話も伝えています。「机に隠れることとかも大事だよ」と学校で教えられていたことなども伝えることで、地震が来た時に娘たちもテーブルの下に隠れるようになるので、全部伝えていくのは大事なかなと思います。 ---中学校、高校生の頃は震災の体験のことを話したくないとか、忘れたかったとか、そういうお気持ちはありましたか。---

	聞かれた時は喋りますけど、でも多分体が嫌がっているではないですが、喋るのは平気だと思っているけど、内心も心臓バクバクだし、手は震えてくるしというのはちょっとありました。喋りたくない気持ちが多分、どこかにあるのではないかなと思っています。 ---先程、人生の転機ということで、お子さんが生まれた頃から地域の方ともお話ししたり、お子さんにも伝えたりしているということがあったので、自分なりにこの震災の体験が消化できてきたという時期はありましたか。--- そうですね。あんまり自分自身では変わったとは思っていないですけど…。
13.今の自分にとって震災とは何か？	すごい自分の中で忘れられない出来事ではありますね。今でも鮮明に覚えていますし、起きた震災、起きてから最初から最後まで小学校に避難している間、全部教えてって言われたら全然書けるぐらい鮮明に覚えているので、本当に大きな、今でも忘れられない出来事だと思っています。
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~	言ったらきりがないのかもしれないですけど、やはり物資は大事だと思いますし、数もですが、私たちがみたいに数が用意されていても1階であつたら意味がないとか。津波が来るかもしれない地域は、2階とかに設置するとか、なんかそんな感じですかね。 あと、自衛隊の方々が助けてくれたのが津波引いてからだったので、これももうどうしようもできなかったですね。駅と高速道路のところから入れなかったみたいだったので。そこまでの道路を作ったのが私の父なんです。近くにあるショベルカーを勝手に使って、自衛隊より先に。避難していたのが母の実家だったので、そこには父と、母の一番下の弟が避難していました。ラジオしか使えなかったのですが、そこで「300人の遺体が」と聞いたみたいで、もういてもたってもいられなかったようで、私たちは死んだと思われていたみたいです。次の日すぐ近くにあったショベルカーで（鍵のありかも、だいたいここにあるというのが仕事の経験上分かっていたみたいで）それを勝手に引っ張り出してきて道を作ったって言っていました。 無理だとは思うので言ってもどうしようもないのかもしれませんが、学校の2階にいただけですごく不安だったので、みんなそうだと思うんですけど、波が引くまではどうしようもなかったのかもしれませんが、もうちょっとヘリでも何でもいから早く救助してほしいという思いはありましたね。早く家族に会いたかったです。

【オンラインC11】

【オンラインC11】南三陸町 高校生 (氏名不可 映像加工 音声可)

実施日	令和7年12月20日	対象者	--
被災エリア	南三陸町	当時の学年	高校1年生
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	震災の当日、私は高校1年生から2年生に上がる時期で、ちょうど学校の方の設けた合宿中で、英語の勉強時間でした。場所は宮城県で設置している「自然の家」という戸倉地区にある研修施設にありました。周りは1年生と2年生になる先輩方がいて、そのときは地震後、まだ津波は来る前でしたが、近くの行政区の方々がどんどん高台に上がっていき、そこでちょっと危機感を感じました。それから何分後かに津波が来て、周りは山で囲まれていたので見えませんでした。メリメリバシバシといった音が聞こえていました。 ---そのとき、クラス内の状態はどんな感じでしたか？--- 揺れが結構長かったので、みんな「えっ？」という感じになっていて、「さすがにちょっとやばいね」ということで施設の方も来てみんなで外に出ました。みんな震えていました。場所は高台にあり、山に囲まれていました。今は伐採されて海が見えるような状況になっています。当時は見えない状態ですね。 ---その1日は夜寝るまでどのように過ごされていましたか？--- まずは行政区の方々が来て、中にはお年寄りの方もいました。当時高校生でしたので、いろいろと水汲みに行ったりして、朝まで寝ていない状況でした。 ---揺れて外に出て、その後はどんな行動を取りましたか？避難の方も来るときにお友達とも含めてどのように行動されましたか？--- 施設の方もいたので、まずはお年寄りの方々に毛布をかけるなど、そういった身近な行動をとっていきました。いろいろと指示に従って行動を取り、あとは料理や洗い物や焚き火を起こして暖を取って1日を過ごしたという記憶はあります。		
2. 自宅や生活インフラの被害	自宅は平地部にあったので全壊しました。被害を確認したのは、発災から大体1週間後くらいだった気がします。もう何もないというか、自分の家が建っていた場所に、どこからか流れてきたがれきがありました。ここまで波の力や自然災害が恐ろしいということを実感した記憶はあります。基礎ごとない。もう更地ではないのですが、全て荒地地みたいになっていました。		

3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	先ほどお伝えした通り、被災した場所が「自然の家」で、そこに大体3、4日くらいはいたと思います。下の道が海沿いで全て流されていて、志津川ルートは通れないため、一旦北上の石巻経由でそこから遠回りをして帰ろうとなりました。そこから「自然の家」の後には一旦登米市の登米高校で2日くらいお世話になり、そこからやっと南三陸に入ってきました。南三陸高校には家族がいなかったため、話を聞くと同じ町内の入谷小学校というところに避難していると聞き、そこで合流をし、入谷小学校の方で1ヶ月半くらい過ごしました。 その後、二次避難場所ではいろんな施設があるということで、行政区ごと登米市にある鱒淵小学校という廃校になった場所で7月頃まで過ごしておりました。その後、仮設住宅が町内にできたので、大体8月頃に南三陸の方に戻ってきたかなと思います。 ---仮設住宅にはどのくらい住み、出られたのはいつくらいですか？--- 仮設住宅は2011年の8月に入り、大体2017年3月くらいまで入っていたと思うので、6年くらいだったと思います。 ---登米高校に行ったり、入谷小に避難したり、鱒淵小学校に避難したり、点々としているときの気持ちや、お友達とどんな話をされていたかを教えてください。--- 入谷小学校に来たときは家族の安否が分かり、全員無事だったのでちょっと嬉しかった気持ちがあります。全国の支援の方々のおかげで、物資とかあとはカップラーメンとかいただいていたので朝、昼、晩と決まった食事ができ、何不自由なく過ごさせてもらい、非日常的ではあるのですが、ありがたさというか、感謝の気持ちが芽生えながらも、誰が送ってくれたかは分からないのですが「ありがとう」という気持ちを持って日々送っていました。さらにそこから登米市の方に避難場所が変わったときには、その地域の方々にいろいろと優しくしていただいて、いろんな団体やボランティア団体に来ていただき、その中でできた輪もあり、本当に心配をしてもらったのだと思い、さらに感謝の気持ちが芽生えてきたと思っております。友達との話ですが、「何もなくなっちゃったね」と話をしたと思います。学校が5月に始まったのですが、その前は「どうなっちゃうんだろね」「学校行かなくていいのかな」と話をしました。 ---何不自由なくというお話が意外だと思いました。何か不自由だらけだったのではないかなと思うのですが、食料や物資の不足、生活の不便さで感じたこと、避難生活で感じたことがあったらぜひ教えてください。--- 物資はすべて流されていました。みなさん流されていて何もないので、無料の服の配布は早い物勝ちとかになってしまうことがあります。損と得をする人がいる、というわけではありませんが、ズルをする人がいるのが
-------------------------------------	--

	垣間見えてきたときは「あ、なんだ、ずるいな」と思ったことはあったりします。それくらいです。 ---生活の不便はいかがですか？こういうことはちょっと大変だったとか。--- 身近なところですが、携帯電話の充電が限られた時間で、並ばなくては いけませんでした。当時高校生でずっと持ち歩いていたものだったので、少し電波も回復してきている時期ではありましたが、なかなか友達と連絡が取れない、「あの人の安否はどうなっているか」が、そのツールがないとわからないのもあり、そこは心配にはなっていたかなと感じています。極端な話、充電コンセントは3つくらいの線しかなくて、それを一人何分までと決まった時間がありました。ずっと持っていたので、いじったりしてすぐなくなってしまうため、結構頻繁に充電しに行っていました。
4.通学や移動の制限の状況	今の南三陸高校の前身である志津川高校出身ではあったのですが、校舎が使えず電気や水道が通らず使えませんでした。今はもうありませんが、隣の登米市にある上沼高校の教室を借りて通学をしていました。たまたま避難所が登米市だったもので学校側がバスを出してくれたので、それに乗って通っていました。バスは確か学校の方で、あらかじめここから何人通うかという調査をして、その路線のバスを手配してくれて、それに乗って通っていました。 ---ご自宅の車やバイクや自転車は被災して使えなくなったのか、その後使えたのか？ご自宅の交通手段はどうでしたか？--- 自宅で車は3台持っていたのですが、1台だけ流されてしまいました。2台は残っていたので、生活用で使っていました。バイクは元々ありませんでしたが、自転車は私だけが持っていて流されてしまいました。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	困ったことはあまりないのですが、食べるものがなかなかなく、まずは優先となるのが、お年寄や地域の方でした。「俺らのご飯あるのかな」と気にはなっていました。 いちばん不安だったことは、当時はガラケーですぐ電波が入らない状態だったので、家族の安否が全然わかりませんでした。「どうなっているんだろう、生きているのかな？」とずっと気にかけながら過ごしていました。その日に限ったものではありませんが、次の日って来るのかなと思いました。下の現状も見えてはいないので、「どうなっているのだろう、このままいつまでここにいるのだろう」というのは感じていました。 ---先ほどガラケーが通じないということでしたが、ニュースの被災状況を知るような手段はありましたか？---

	通じなかったというのは、父親に電話をかけても「ぴっぴっ・・・」と鳴って通じない状態でした。被災状況は、当時は先輩がワンセグを見て、南三陸町のちょうど市街地をヘリコプターが撮った様子とかを見て「あれ？何もないな」という話を先輩方と話をしていた記憶はあります。津波を経験したことはないのですが、こんなにすごいのかと、「あれ？何もないんだね」っていう。建物の基礎とか鉄骨は残っているかなというイメージでしたが、基礎ごと流していくのかというのをあの時は感じました。
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	いちばんは学校の先生です。関わっている先生方は被災をしていない状況の先生がいて、たまに登米に住んでいる先生とかで「お風呂に入りに来いよ」と言ってくれて、何かの縁で自宅にお邪魔をしてお風呂に入れてもらったことがありました。友達に関しては、もう大半は家が流されている友達が多いので、みんな平等な状況と感じていました。もちろん家族も同じですね。いろんなものが流されて、これからどうしようかというのがあったので、そこも自分と同じ状況かなと感じていました。 特に学校の先生のサポートが、結構親身になってくれて印象に残っています。「そういえば先生の家のお風呂とか入りに行ったな」とか、今ふと思い出したりします。たまたま一緒に避難していた先輩の部活の顧問の先生で、話をしたら一緒の場所に、登米市に避難しているという話になり、せっかくだからってこと、入れてもらって、結構ウェルカムな感じで対応してもらいました。 ---登米の避難所にはお風呂はなかったのですか？--- ありました。好きなタイミングで入れるのですが、どうしても普通の家庭のお風呂とは違い、ボランティアの方が作ってくれたものでしたので、たまには家庭のものでという配慮もあってですね。 ---ご家族とかお友達とかが家が流されてしまってというお話がありましたが、みんな同じ大変さのなかでどんな会話をしましたか？被災したお話もしましたか？--- 被災した話はあまりしなかったと思います。あまり気にしないようにというのはあったかと思うのですが、どちらかというと学校の話とかでごまかしていたわけではないですが、「テストどうしようか」といった話をしていました。 ---被災した話というよりは、普段の学校のことをお話など、その日その日のお話をしていた感じですか？--- そうですね。どちらかというと。

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)	学校が高台にあって、2、3階の教室から見たときに震災前は街並みが見えましたが、震災後は工事の車両が入ってがれきを撤去していたり、砕く音が聴こえたりと「今までと雰囲気が違うね」という話になったりしました。あとは陸上部だったのですが、元々の活動場所が少し下の海沿い近くのグラウンドを使っていたのですが、そこが全て流されてしまいましたので、隣の登米市に行き、競技場を間借りしていましたのでそこは不便だなと思いながら行っていました。あとはすみません、あまり記憶に残っていないです。 ---普段とこんなに違ってしまったと感じたことはありましたか？--- 小さいことですが、当時はJR気仙沼線が走っていて、震災前は汽笛のような音がよくピューンって聞こえていました。震災後は線路も流されてしまいその音も聞こえないので、「いつも聞こえる音が聞こえないよな」と心の中では思っていて非日常的な感じでした。
8.支援についてどう思ったか(印象的だった支援と思い)	一つはボランティア団体の支援だと思いますが、登米市に移っていたときに定期的にいろんなイベントや、炊き出しのコーナーを催してくれました。ベガルタ仙台の選手ではなく経営をしている方が来てくれました。こういうのは面白く、避難生活が飽きないように定期的に対応してくれているのだと思いました。風船とかでいろいろアートを作るなど、実際に我々も一緒にやれることもあり、1、2週間に1回くらいそういう催しを考え、訪問してくれていたこともあり、本当に面白い取り組みなどで、我々を飽きさせないようにというのがありました。 ---御自身や住民のみなさんとしては(それらの支援について)どういう気持ちになり、どういう助けになりましたか？--- 同じ毎日を繰り返していたのはありますが、「ちょっと楽しそうだな」とか、「これ面白そうだね」とか。小さい子供もそのときは笑顔になったりしてありがたいという気持ちがあります。 ---他に何か印象的だった支援はありますか？学校や仮設住宅への支援でもいいですが。--- 学校も同じ話にはなりますが、おそらく有志団体の方とかのご好意があってだとは思いますが、海外の文化団体が来て、一緒に太鼓を叩いたり、モアイ像のご縁があって、チリの方が来てくださったり。当初は高校でいろいろなイベントがありましたので、学校側に団体が行きたいのでと話をしてくださったことがあったと思います。そういった取り組みは本当にありがたかったと思います。あとは、本当に全く知らない高校から陸上の服や靴を送っていただいて、本当にありがたいなと当時は思っていました。

【オンラインC11】

9.子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	あまり感じたことはなかったです。みんな条件が一緒かなと思いながら過ごしていました。両親が亡くなるなど、自分よりもっとひどい同級生がいて、それに比べればまだ甘いというかマシだったと思っていて、落ち込みなどはありませんでした。当時の気持ちはちょっと忘れてはしまいましたが、あまり感じなかったかなと思います。 ---御自身よりも被災の度合いが大変な方と自分を比べてしまうということとはよくありましたか？--- お父さんを亡くしても普通に元気で来る、それを隠しつつもというか閉じ込めつつも来ている方がいました。そこで自分が今の環境に泣き言を言ってしまったらさらに影響してしまうと思い、この面ではあまり触れないようにもしていました。「今の環境に文句は言えないよな」という感じではいました。 ---今の環境に文句は言えないと少し自分を抑えるというお気持ちもあったのですね。--- そうですね。-
10.大人になって振り返り、必要だと思う支援・言葉・対応	子どもに対しての支援ですと、なかなか勉強する環境が揃っていなかったとは思いますが。発災してから何ヶ月後には結構いろんな勉強を教えてくれる人が来たとは思いますが。当初はそういう環境でもなかったと。誰か教えてくれるような役割がある人がいたらよかったのかなと思います。子どもに声がけというよりは、ちゃんと言葉にはできないような。難しいですね。 ---御自身が周りの人や、支援者の人にかけてもらった言葉で、ほっとしたとか、嬉しかったとか、そういう言葉は何かありますか？--- 支援者の方ではないですが、身近な高校の顧問先生です。結果的にいろいろな意味で有名になってしまった場所ですが、だからといってハンデを持つではなく、「そういうことを力に変えてこれから先頑張っていくしかないんだ」ということを部活の面ではありますが「これで結果を出して見返してやろうぜ」と言葉をかけてもらったことがありました。そこがいちばん心に響いたというか、それぞれ頑張ろうという気持ちになりました。
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）	もともとは、「高校を卒業してそのまま就職すればいいや」と思っていたましたが、大学に行ってみようと思いました。震災があつて大学行って何かしら知識身につけて地元に戻って貢献したい気持ちになったターニングポイントだったと思う。大学の学科は、法学部の法律学科でした。ほとんど就職の進路が行政関係ということもあり、町のためにこの学部を選びました。最初、大学を卒業後は違う民間の職場でした。

	何年か経って役場に入りました。役場を選んだきっかけとしては、顔を見たことはない先輩方が防災対策庁舎とかで多く犠牲になられていて、最前線に立って町民の命を守るために動かれていたので、自分も最前線に立ちたいと思いました。少しでも町民の方のために防災の面などで少しでも役立ちたいという気持ちがあり、今の職場を選びました。 ---人間関係で震災が人生の転機になったなと思うことはありますか？--- 高校時代の友達と一緒に同じ大学を目指して勉強していました。彼は、今は町内に住んでいませんが、一つの震災があって目標を立ててそこで頑張ろうということがありました。自ずと一緒にやっていくうちに一つの目標を持ち、その人に影響されてここまで頑張ろうと思いました。
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	震災から15年も経とうとしていますが、正直言うと覚えているか、いないかと言われると、覚えてないことの方が多いとは思いますが、両親が亡くなった場合は思い出したくない気持ちになると思うのですが、自分的には振り返りつつも割り切りができていうか、もうそれはそれだったのだと、一つ区切りをつけていられる状態でした。 誰かに伝える機会は、語り部はやっていませんが、業務上、2年前に宮城県の新人の職員さんが街の防災対策庁舎とかを見にきたときに、「ここではこういう被害があって」や、震災復興祈念公園などいろいろ見たりして、「ここには備蓄品とかが備えられていて」といった話をしました。あとは個人的なエピソードで感謝の気持ち、宮城県の職員さんからも派遣をいただいて、感謝の気持ちを伝えるようにして取り組んでいます。 ---先ほど15年経ってある程度受け止めてこられているというお話でしたが、それは発災した高校生の頃から受け止めてこられたのか。それとも思い出したくない時期があって、数年後に受け止められるようになったのか。--- 高校3年生くらいからは受け止めていたかなと思います。今の環境を何とか打破してやろうという気持ちはあったと思います。部活でもいいし、目標立てて「あまり見ないようにしよう」とか、「一つ区切りをつけて次は新しいステージに進むんだ」という気持ちはあったと思います。 ---それは、どなたかの何かの声がけとか、何かのきっかけがあって高校3年生だったのか。それとも外部の理由があってではなく、何か経過の中での高校3年生だったのかどちらですか？--- それも大きいのが部活ですが、高校1年生の頃に発災をして高校2年生の頃にほぼ被災生活をしていて、その中で私は陸上でハンマー投げをしていました。なかなか結果が出ない。ただ「その結果はそこに向かって努力をしてないからだよね」と高校の先生から言われました。「震災も理由

【オンラインC11】

	にはできないぞ」と話をされていて、「目指すなら東北大会くらい行こうな」と言われ、それで割り切りをして部活に打ち込んだという経緯があります。そのときに「このまま震災を理由にはできない」と思い、割り切ったのかなと思います。
13.今の自分にとって震災とは何か？	自分が生まれてからそこに当たることは、もう運命的に今見れば決まっていたことだとは思いますが。震災がないままでしたら、自分が今どういう職に就いていてどういう人になっていたかというのも分かりませんし、一つの分岐点というか、人生の岐路かなと思っています。
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～	現実的な話になりますが、南三陸や宮城県沿岸部で多くの方が震災で亡くなっているのです。最近も出ていますが小さい津波の注意報であっても油断はしちゃダメだと思います。うちは海から遠いから大丈夫だと思って油断せずに、実際に震災でも海から遠い行政区の方が一番亡くなっていますので。大げさな感じで逃げてほしい。自分の命を大切にしてほしいというのを伝えたいです。 ---その他に伝えたいメッセージはいかがでしょう？--- 自分は津波で両親を失ってはいないのですが、何事にもそのときの環境はあると思います。結果的にここでダメだと諦めずに、何か目標を持って最後まで突き進んでもらいたいと伝えたいです。そうすれば何かしら結果が出てくることもあると思います。一から諦めるのではなく、最後まで目標を積み重ねて最終的にいいものを作ってほしい。諦めないでほしいというのを伝えたいと思います。 ---子どもの時、こんなことも考えてたかなど、追加したいことはありませんか。--- 子どもの頃は早く大人になりたいと思っていました。ただ大人になると、柔軟性を持って考えることがなくなってくるので、今のうちから疑問を持って考えていただいて、いろんな視点を持ってもらえればいいと思います。

【オンラインC12】

【オンラインC12】仙台市 小学生 （氏名可 映像可 音声可）

実施日	令和7年12月20日	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
調査項目	内容		
1.被災時にいた場所と状況	その時は小学校で帰りの会をしていた時でした。最初はすぐに机の下に隠れて、その後は一回、みんなで校庭に逃げました。校庭の中心に集まっていたところ、その後に先生が遠くの方を見て「津波が来ている」と言ったのを聴いて、外階段から、地域の人を含めみんなで校舎の2階に上がりました。小さい学校だったので2階建てでした。外階段から、そのまま建物内に入り、教室に散らばりました。その後津波が到達して、2階に上がる階段の半分まで来たところで止まりました。1階の教室の上までは全部浸かりました。 ---津波が来てその後は1日どのように動きましたか。--- 学校の目の前に建設会社というか、工事系の現場作業員の方が数人いて、その人たちの助けで窓から屋上に登りました。落ちたらすぐ津波が来ている状態でした。全員ではなく、自分や姉とその友人を含めた数人でしたが、その時だけ屋上に行きました。その後どうやったかは忘れてしまいましたが、多分階段で2階に降り、やはりみんな寒いので2階の教室で一晩を過ごしました。 ---食事とか寒い時、どうされましたか。--- あまり覚えていないのですが、飲み物や食べ物はその1日目は特に何もなかったと思います。ただ、祖母が家から1本だけジュースを持ってきていて、それを自分の周りにいた子どもたちと回し飲みしたのを覚えていますね。確か食べ物は食べていないです。 ---被災してお友達とはどんな話をされていたか。--- 小学生だったので、津波や地震の話よりはちょっと言い方悪いですけど、楽しんでたというわけではないですけど、普通の会話でしたね。そこまで深刻な会話をした覚えはないですね。		
2. 自宅や生活インフラの被害	先程は話しましたが、姉と一緒に1回自宅に戻りました。両親は働いていて不在で、祖父母と曾祖母が自宅にいました。祖母たちが逃げるといので、そこでも、中には入らず外で待っていました。そのため、地震による自宅被害は分かりません。自宅は学校のすぐ近くだったので、その後、津波がきて1階は全部浸かりました。1階の天井にギリギリつかないぐらいだったと思います。壁に水が来た跡がありました。		

	---そうすると、もう電気も水道も全部ダメという状態ですか。--- そうですね。自宅は壊して、数年後に父親が新しく再建しました。
3. 避難生活の有無や期間、食料・物資の不足や生活の不便	自衛隊に救助されて最初に行ったのは六郷の JA です。今も六郷にあるのですが、その 2 階に会議室みたいな広いスペースがあって、そこに 2、3 ヶ月いました。その後に自分はいとこの家に住ませてもらって、その後にアパートを 1 回借りました。仮設住宅ができてから、祖父母と曾祖母の 3 人が仮設住宅に住んで、自分たちはそのままアパートに残りました。 ---何年後ぐらいにお家を再建されたのですか。--- もともとの家に戻ったのは確か 2015 年だったので、4 年ぐらいですね。 ---避難生活をしている時に食料の不足とかありましたか。--- その時はそんなに感じなかったですね。 ---物資の不足で「こういうものが足りなかったな」というのはどうでしたか。--- 小学生だったので、本当に必要なものはいろんなところから物資をいただいたので困ったことはなかったですね。 ---前の質問に戻りますが、JA2 階の会議室で 2、3 ヶ月過ごされたとのことでしたが、いろんな人がいっぱいいらっやったのではないかなと思うのですが、結構ぎゅうぎゅうした状態でしたか、それともパラッとした状態でしたか。--- やはりギューギューでしたね。 ---そういった中で 2、3 ヶ月の避難の中で特にこれが大変だったなというのはありますか。--- とにかく逆に小学生の考えというか、その時は常に友達がいたので、それがやっぱ楽しくて、それしかその時は思っていませんでした。他のことは何も考えていなかったの。ただ友達が周りにいて楽しい、すぐ遊べると。

【オンラインC12】

	---いとお家にお家へお寄せいただいた時期もあったとのことですが、いとお家で暮らした時に大変だったことや、思い出はどんなことでしょうか。--- やっぱり今まで一緒に住んでなかったということ、その人の家に行くのも楽しい。毎回いとお家に会っているみたいな感じでした。 ---楽しい前向きな気持ちだったのですかね。何か気を使って大変だったとかは。--- 小学生だったので、もう本当にただただ会えて楽しい、嬉しいとしかなかったですね。
4.通学や移動の制限の状況	車は両親が働いていたので無事でした。中学校の1階を小学校が借りていて、アパートからもその中学校が近かったので、徒歩で通学していました。
5.震災直後にいちばん困ったこと・怖かったこと	困ったことは電気、水道が使えない。あとはやはりトイレですかね。トイレが詰まっている状態だったので、排泄物はもう溜まったままで、そこにみんなでしていたというのは聞きました。 一番初めに怖かったことは、やはり2階に上がって教室から津波が来ている光景を見たときです。その時はさすがに死を覚悟したというか、小学生ながらもさすがにやばいのではないかなと思いましたね。 ---死んでしまうのではないかなと。--- そうですね。 ---その時、周りのお友達も何か言っていましたか。--- いや、バラバラに教室にいたので、特に誰かといった記憶はないです。
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ですね。嬉しかったことも、ちょっとわからないですね。
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）	やっぱり、ただただ学校に行ってみんなと会って楽しかったので、給食も変わらず美味しかったし、何か変わったというのはないですね。

【オンラインC12】

8.支援についてどう思ったか（印象的だった支援と思ひ）	ランドセルですかね。学校に通うのにランドセルも流されていたので。多分、全国の小学校からその当時いらなくなったランドセルを集めて、学校に送ってくださって、好きなものを選ぶという感じでした。それが一番ですかね。 ---ランドセルが提供された時は、どんなお気持ちでしたか。一方で流された自分のランドセルもありながら、支援物資としてランドセルが来た時にはどんなお気持ちでしたか。--- 本当にありがたいと思わないといけなひのですけど、正直に言うひ、やはり自分のランドセルじゃない、と違和感がありました。最初だけで、使っているうちに全然気にしなくなりました。 ---その他の支援でも印象的だったもの。その他もう一個ぐらい教えてください。--- いろいろな芸能人の方が来てくださいました。その中でも一番びっくりしたのは嵐の松本潤さんが急に教室に入ってきた時です。その時は男も女の子もみんな嵐好きだったので、ちょっとびっくりしました。みんな握手してもらって、ハンカチをもらって。 ---そういった芸能人や、有名な方が来てくれるというのは、被災した子どもたちにとってどんな意味というひ、どんな効果があったと思ひますか？--- シンプルにテレビに出ている人が来てくれたこともですが、小学生ながら、ただ来てくれたのではなく、「被災した自分たちのことを思ってくれた」と思ひ、嬉しかったですよね。
9.子どもとしての立場で、理解されなかつたこと・伝えられなかつたこと	それもないですね。 ---では、比較的言ひたいことは言えていたという感じ。--- そうですね。逆に言えない理由はどうひうことなのですかね。 ---例えば親のことを気遣ってしまったとか、地域の人のことを気遣ってしまったとかですね。--- そういうのもなかつたですね。
10.大人になって振り返り、必要だと思ひ	思ひつかないくらい、支援いただいた記憶があるので…。特にこれが欲しかったとかはないと思ひます。

【オンライン C12】

支援・言葉・対応	---こういう言葉をかけて欲しかったなとか、そういったことはありますか。--- 難しいですね。 ---では、言葉ではなく、こういう対応してもらえたらもっとよかったなというのはありませんか。--- やっぱり、そこまで不便なことや、心の面でも特に何かやってほしいと思った記憶はないですね、いろんな地域の人、お年寄りの方が多かったですけど、子どもだったので、みんなに可愛がられて。例えば JA に避難していた時に、自分は階段の掃除をやっていたのですよ。それを見ていたお年寄りの方が、「毎回偉いな」みたいな感じで、声をかけられて。やはり褒められたらいいじゃないですか。その時は、そういう風に声をかけられるのが一番嬉しくてやっていました。お菓子もらうとか、そういうのがやっぱり嬉しかったですね。 ---そのお掃除は自分でやろうと思ったのですか。それとも大人の方がお掃除してくれないみたいに言われたのですか。--- その時は自分からです。 ---自分から、自分からやって褒められたら嬉しいですよ。--- そうですね。
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）	自分の小学校は一クラスが 6、7 人とかで人数が少なく、全校で 50 人ぐらいしかいませんでした。そこから中学校になって一学年で急に 130 人とかになって、ストレスをすごく感じるようになりました。自意識過剰になって、（周りが）ちょっとこそこそ話していたりすると、全部自分が何か言われているのではと捉えてしまったりと。1、2 年生ぐらいまではストレスでずっとトイレに籠もっていることもありました。友達とはなじめたのですが、その中でもやはり居心地の悪さを感じていました。そこから勉強に集中できなくて、高校に行くレベルに達していないというか、その時は諦めてしまいました。 勉強では進学できなくて、部活で野球をやっていたのですが、それがすごく得意だったので、なんとか推薦というか、特待生みたいな感じで入学できたのですが、その時も、正直野球をやりたかったわけではないのです。高校に行くなら野球をやるしかない状況で、嫌々入ったみたいな感じです。その後、半年くらいで辞めてしまいました。そこから、通信制に行ったのですが、そこでもついていけなくて辞めてしまったので、高校は卒業していません。学年で言うと高校 2 年生になって半年くらいからアルバイ

	トを始め、その1年半後くらい、みんなが進学や大学、就職というタイミングで、自分の父親がやっている会社に入りました。高校を卒業していなかったで、入れる会社は限られると思うのですが、そこはちょっと悩んだところでした。 ---先ほど小学校に対して中学校の人数が多くて、周りの方との関係で悩まれたというお話でしたが、高校進学の際の状況やそういった出来事は震災の体験とも関連がありますかね。--- それも自分では関連があるのかないのかはよく分かりません。自分ももともとそういう人なのか、そういう経験をしていろんな感情があってそうなったのかは自分の中では分かりません。 ---お父様のお仕事を一緒に働く上で震災体験というのは、何か影響していますか。--- 震災の影響ということですかね。それはないですね。
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	自分の周りは亡くなった人もいなかったで、そこまでその経験が自分の人生を邪魔したというか、そのようにはあまり思っていないです。ただ、やはり小学生なのでその時は何も考えられなかったですが、今になっていろんな人のことを考えるとすごく…悲しいですね。 ---今になってとおっしゃっていただいたのですが、小学校の頃は震災のことをすごく考えるというよりは、みんなとすぐに遊べて楽しかったってことなのですが、今考えると本当にいろいろなお気持ちが込み上げてくるっていうのは、最近思い始めたのか、それとも何年前からそう思い始めたのかいかがですか。--- 一番初めは、やっぱり中学校に入ってからです。周りの人は自分ほど被災していないというか、そこまで津波が到達していなかったり、地震だけで済んだりした方が多かったで。それに対して中学生なので、なんというか、バカにするじゃないですけど、茶化すというか…、簡単に言葉がでず、具体的には話せないですけど、良くないことを言う人とかはやっぱりいたのです。それに対して腹立たしい気持ちや、それは言っちゃいけないだろうとか、そういう気持ちは中学校に上がって初めて強く思ったところでした。そこから徐々にいろんなことが考えられるようになって、支えられてきたのだな、その時は当たり前のように普通に楽しんで生きていただけだったので、周りのことも考えられていなかったし、今この年になって、やっぱり本当にいろんな人に支えられていたのだなと、だんだんと感じてきましたね。

【オンラインC12】

	---御自身の体験をお話しする機会がありますか。--- 本当にたまに、ですね。仕事で初めて会った人や、「地元どこなの？」みたいな行き来があった際に、「その時津波どうだった」とか、そういう話は最初の方にはありましたね。最近はなくなってきましたが。 ---御自身の活動で六郷市民センターの応援太鼓の活動にも関わられたと伺ったのですが、そちらの活動は今もされているのですか。--- 今はしてないですね。小学校の時だけです。自分の学校は伝統の太鼓だったので。
13.今の自分にとって震災とは何か？	その経験があったから、人より人の気持ちが分かるようになったり、人よりいろんなことを想像したり、考えたりとかが人一倍できるようになったというか…。そういう意味では、ただ津波や地震が来たではなくて、それがあったことによって自分の中で成長ですかね、そこが一番大きいかもしれないですね。 ---人の気持ちが分かるようになったとか。--- そうですね。
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~	難しいですね。幸せは当たり前じゃないなとは思いましたね。津波だけじゃなくて人はいつどうなるか分からないし、自分の周りの人、近くの人、家族だったり、誰でもいいのですが、何かが起こってからではやっぱり遅いので、そういうのをもう一度改めて考えて感謝の気持ちだったり、一緒にいられる時間も限られているし、いつどうなるか分からないし、そういうことを考えながら生きてほしいですね。 ---そういえば、こんなことがあったな、こんなことも伝えたいなとか、どんなことでもいいので、今浮かんでいることありますか。--- あまりいい話ではないのですが、津波が来ている時におばあちゃん2人が流されているところを見ました。それを見てしまって、その方が今生きているのかなとか、そういうのは今まで何回も考えたことがありました。 ---時折思い出してしまうということですかね。--- そうですね。名前も分からないし、どこの人かも分からないので確認しようがないのですが、もう少し大人だったら助けられたのかなとか思ったことがあります。