東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査
報告書

特定非営利活動法人イコールネット仙台

はじめに

私たち特定非営利活動法人イコールネット仙台は、男女共同参画社会の実現に向けて、生活すべてをテーマに、幅広い活動に取り組んできました。防災・災害復興についても東日本大震災の発生前より重要なテーマとしてとらえ、２００８年、仙台市内の１，１００人の女性を対象に「災害時における女性のニーズ調査」を実施しました。その背景には、宮城県沖地震の発生確率の高さと阪神淡路大震災において女性たちの困難が様々に明らかになっていたことがあります。調査結果は、災害時、女性たち自身が抱える不安や心配に加えて、女性たちがケアをしている対象（高齢者、子ども、障がい者、病人等）が抱える困難についても明らかになり、きめ細かな防災対策の必要性を示すものでした。そこで、その結果をふまえて「女性の視点からみる防災災害復興対策に関する提言」を６項目にまとめ、各自治体や地域において報告会や講演会などをさせていただきながら「防災・災害復興」に男女共同参画の視点が必要であること伝える活動を続けてきました。

しかし、３月１１日に発生した東日本大震災は、地震・津波に原発事故が加わり、宮城・岩手・福島３県で２万人近い犠牲者・行方不明者を出すという想定を超える大規模災害となりました。

私たちは、震災発生時から、被災女性を対象に、避難所におけるお見舞い訪問や洗濯代行ボランティアの実施、仮設住宅における語り合いサロンの開催等、女性を対象にした支援活動を一貫して続けてきました。

果たして、２００８年に行った調査は活かされたのか、自問自答しながら、道半ばであることを実感しつつ、しかし、当該調査がひとつの種をまいたことも確かであると考え、このたびの震災発生に伴い、災害時・被災時において女性たちを取り巻く課題解決に向け、『東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査』を行いました。

本調査には、宮城県内の１，５１２人の女性たちの声が集約されています。また、４０人の女性たちに聞き取り調査を行った「聞き書き集」を別冊として発行する予定です。

このたびの震災で、女性たちは、何を体験し、何を考え、どう行動したのかについて、記録として残すとともに、本調査が、防災・災害復興について女性たちが主体的に発言し、責任をもってかかわっていくことができるよう、それに向けたエンパワーメントにつながる一助となることを期待します。

そして、全国的に様々に災害に対する危機感が高まっている中、本調査が、教訓として各地域の防災対策の取り組みに役立てていただければ幸いです。

調査にご協力いただきました多くのみなさまに心より感謝申し上げます。

特定非営利活動法人イコールネット仙台
代表理事　宗片恵美子

この調査報告書は、赤い羽根「災害ボランティア・ＮＰＯ活動サポート募金」の助成を受けて、作成したものです。

東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査

目　　次

はじめに

Ⅰ　調査概要 1

（１）調査目的 1

（２）調査項目 1

（３）調査対象 1

（４）調査時期 1

（５）調査方法 1

（６）回収結果 1

Ⅱ　調査結果の概要 2

１．回答者の属性 2

（１）年齢 2

（２）職業（震災前・震災後） 2

２．家族について 3

（１）同居家族（震災前・震災後） 3

（２）死亡家族 4

（３）震災前後の家族の変化に伴う困難 4

３．住まいについて 7

（１）居住地（震災発生時・震災後・現在） 7

（２）自宅の被災状況 10

（３）震災直後の生活場所（避難所生活の有無） 11

（４）現在の生活場所 11

４．避難所について 12

（１）避難所の滞在期間 12

（２）避難所の設備 12

（３）避難所での不安 15

（４）避難所生活の感想 16

（５）自宅避難の理由 19

５．震災に伴い抱えた困難 20
（１）震災直後の困難 20
（２）震災後の困難 21
（３）現在の困難 23
①家族について 23
②地域について 25
③仕事について 26
④健康について 28
⑤その他 29
６．被災者支援について 32
（１）支援の経験の有無 32
（２）支援内容 33
７．復興計画策定における女性の参画について 34
（１）女性の参画の必要性 34
（２）（１）の回答理由 34
（３）復興計画に女性の視点を反映させるための内容 38
（４）復興に向けた希望・意見 38
８．震災を体験しての考え 52
９．調査を終えて 111
Ⅲ　男女共同参画から見る防災・災害復興に関する提言 113
Ⅳ　震災に伴う団体の活動 115
Ⅴ　使用した調査表 117
Ⅵ　集計結果 125
Ⅶ　参考資料 215

Ⅰ　調査概要

Ⅱ　調査結果の概要

Ⅰ 調 査 概 要

１．調査目的

２０１１年3月１１日、東日本大震災が発生し、甚大な被害をもたらした。過去に発生した災害において、女性たちが様々な困難を抱えたことによる課題が数々明らかになっていた。そこで、２００８年、当団体が実施した「災害時における女性のニーズ調査」をふまえ、このたびの震災発生に伴い、女性たちの被災状況を検証するとともに、被災時及び復興段階での女性をめぐる諸問題解決に向け、調査を実施し、提言をまとめる。

調 査 名　　『東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査』

２．調査項目
（１）震災に伴う家族構成の変化
（２）震災に伴う居住地の変化
（３）自宅の被災状況及び生活の場の変化
（４）避難所における生活状況
（５）震災直後・震災後・現在の困難
（６）被災者支援活動の有無及び内容
（７）復興計画策定への女性の参画の必要性
（８）復興計画に盛り込むべき内容
（９）復興に向けての希望・意見
（１０）震災を体験しての考え

３．調査対象　　宮城県内に居住する女性

主な調査協力団体　各市町村仮設住宅居住者　各市町村自治体　各市町村地域団体
障害者関連団体　外国人支援団体　介護保健施設等福祉施設
各町内会　各種団体・グループ　個人　等

４．調査時期　　２０１１年9月・１０月

５．調査方法　　アンケート用紙を回収用封筒とともに郵送及び手渡しにより配布。
回収は、回収用封筒にて返信または直接回収とした。

６．回収結果

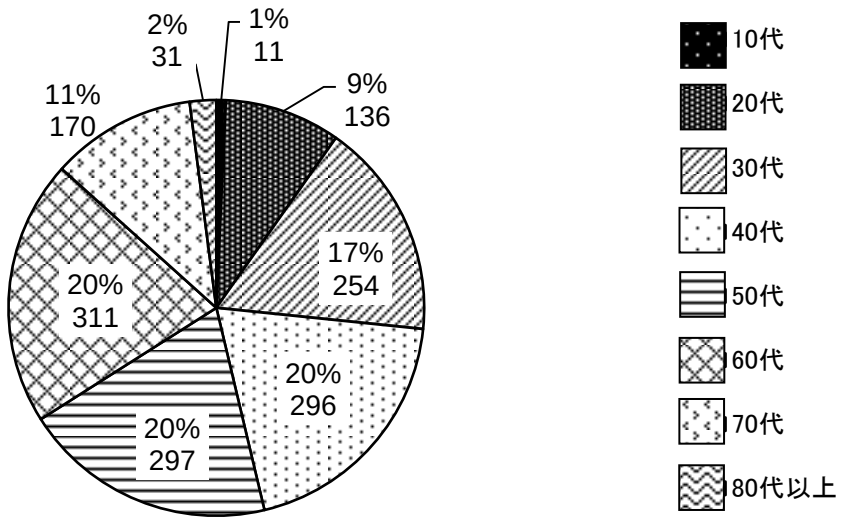
調査用紙配布数	３，０００
調査用紙回収数	１，５１２
回　収　率	５０．４％
有 効 回 答 数	１，５１１

Ⅱ　調査結果の概要

１．回答者の属性

問１　あなたの年齢についてうかがいます。（N＝1511）

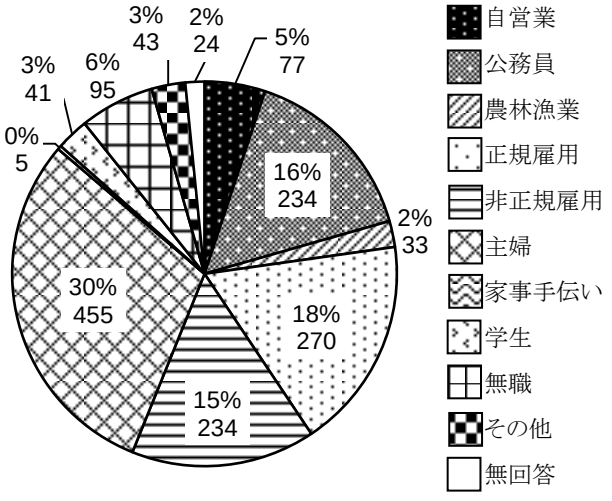
グラフ１



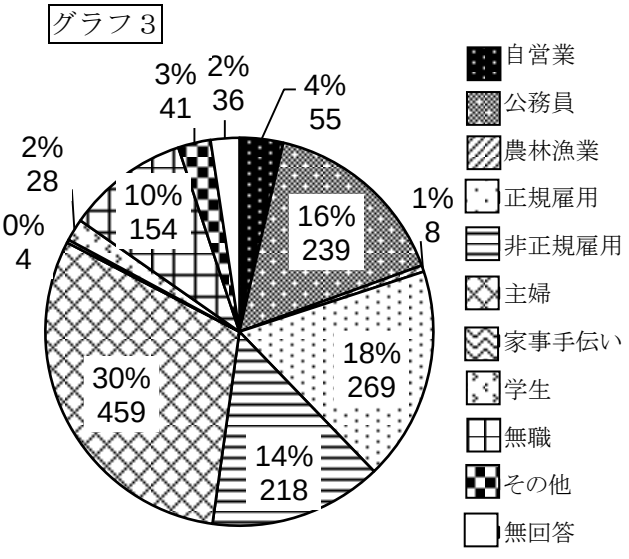
問２　あなたの職業についてうかがいます。（N＝1511））

（１）震災前　　**（２）震災後**

グラフ２



グラフ３



＜その他＞

町議、幼稚園教諭、教諭、看護師、非常勤、両親の介護、研修中、団体職員、準公務員、児童厚生員、ケアマネージャー、助産師、役員、社会福祉法人養護老人ホーム理事長、日舞教室、年金生活、有償ボランティア、事務職員、保育士、特別公務員、医師、生協理事、介護職

年齢については、１０代から８０代まで幅広い年代にわたって回答を得ている。（グラフ1）

職業についても多様な職種にわたっているが、震災前後で、微妙な変化が見られる。震災後、「無職」の回答が６％から１０％に増え、「非正規雇用」は１５％から１４％へ減少している。

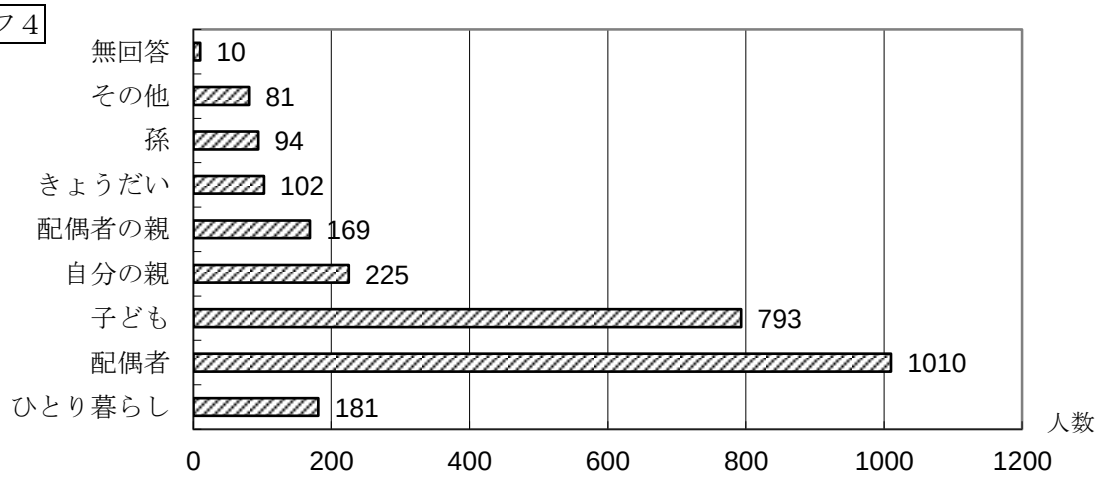
震災発生に伴い、職場の被災や業務の激減により人員整理が行われていることは確かだ。非正規雇用で働く女性たちが、真っ先に解雇の対象になっているとも考えられる。（グラフ２）（グラフ３）

２．家族について

問３－１　あなたと同居しているご家族の構成についてうかがいます。（N=1511）

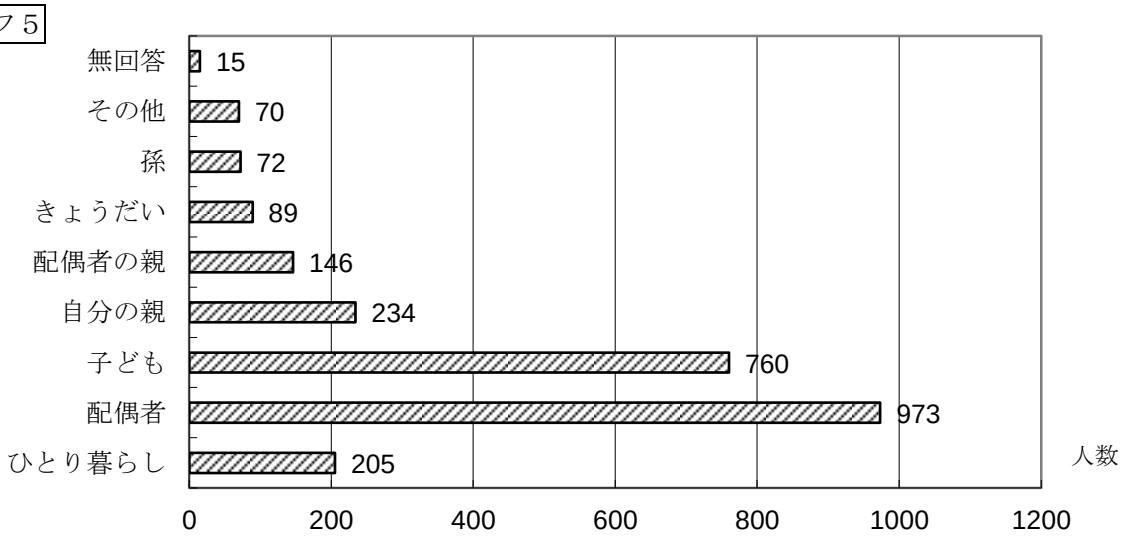
（1） 震災前

グラフ４



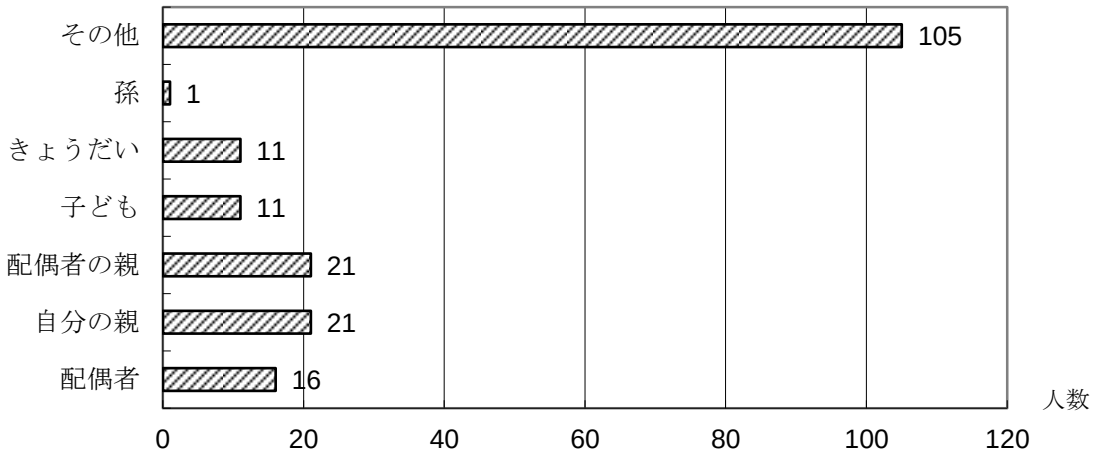
（2）震災後

グラフ５



問３－２　震災で、ご家族の中に亡くなられた方はいますか。（N＝186）

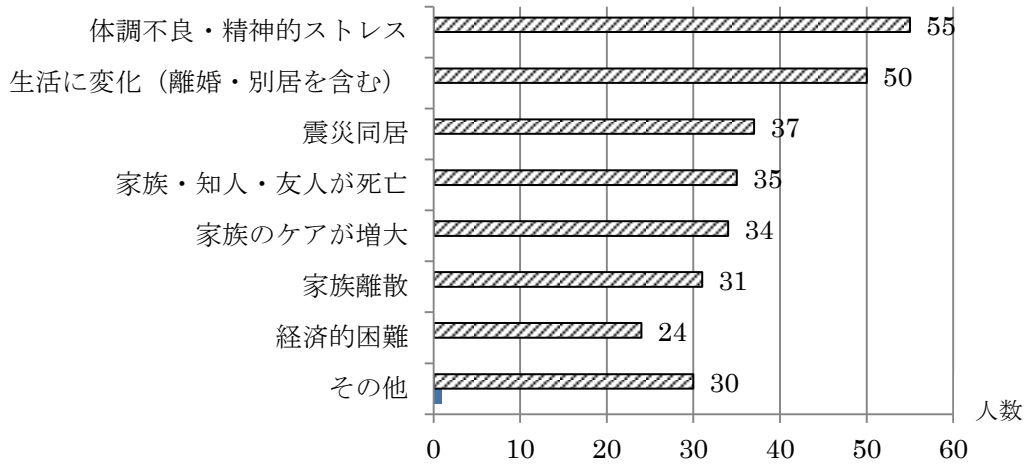
グラフ６



問３－３　問３－１や問３－２で、震災前後に変化のあった方はどのような困難を抱えましたか。

（自由記載）N＝291

グラフ７



＜自由記載の主な内容＞

家がなくなりローンだけが残っている。子どもは転校し義父母は別居。
母子家庭で、実家が被災し、家を出て住まいが別々になり経済的に大変。
７人家族で仮設に住んでいる。狭い。
震災後に一人暮らしとなり、不安とストレスで辛い。
精神的苦痛で、家族内の喧嘩が絶えない。自宅が流され、ローンだけが残った。
子どもが自閉症。母子家庭で、学校に付き添っていかなければならず、仕事もできない。
自宅が被災し、夫の実家で同居、気遣いが多い。
息子の家が被災し、息子夫婦と同居。孫とうまくいかずに辛かった。

夫と震災前から別居していたが、夫の実家が被災し同居することに衝突もあり。
親類２家族が被災し、同居。食事などの世話で体調を崩した。
借り上げのアパートに入居。夫の両親やきょうだいと同居。プライバシーのない毎日にストレスも大きかった。
夫を亡くし、収入がなくなった。
母の持病が悪化し、自宅での介護が必要になった。
夫の両親が津波で死去。義妹の支えになっているが、家族が機能しなくなった。
姑が亡くなった。舅は認知症がすすんで乱暴になった。
学童に預けていた息子が亡くなり、生きる意欲を失った。
子どもは余命３ヶ月の末期癌だった。病院が閉鎖され治療を受けられず亡くなった。
仮設住宅が狭いため、大人５人、バラバラに暮らしている。
夫の両親は夫の妹宅、娘は社宅、夫、子ども、自分は避難所生活を送っている。 仮設の交通の便が悪く、嫁と長女はアパートに住んでいる。
認知症の親がデイサービスを利用できず、自分は職場から離れられないため子どもに任せっぱなしになった。
要介護の親ときょうだいを抱えた。
親戚が被災し、同居。
家が流され、祖母の家で暮らしている。
一人暮らしだった父と同居。
娘が退職し、戻ってきた。
住まいが被災し、障がい者の叔父が同居。暴力をふるう。
息子の家で家族４人と暮らす。うまくいかなく辛かった。
5 人家族から 9 人家族になり、自分の親は認知症と糖尿病、足の障がいがあり、家事と介護に追われた。
避難先で 88 歳の義母と同居。足が悪く、トイレや入浴の介助にあたった。
今まで年寄りと暮らしことのない孫たちはストレスを感じたようだ。夫婦喧嘩も増えた。
震災後は自分の実家に戻り、プライバシーがなかった。持病が悪化した。
仮設ではなく、アパートに入居。夫、夫の母、自分、プライバシーのない毎日。イライラを嫁にぶつける姑。
長男家族と同居。親と子どもの間に入り気を遣う。
祖父母が被災し、遠方のため捜索に行けず辛かった。
夫が震災後、体調を崩し死亡。
要介護の母と同居したため、仕事に行けなかった。
夫が入院していた病院が被災し、転院を繰り返し亡くなった。
子どもを震災で亡くし、夫が病気がちになった。
義母は震災直後から身内の死を知り、無口になり亡くなった。
夫が介護施設で亡くなり、息子と仮設住宅で暮らす。生活に不便な場所にあり苦労している。
母が津波で流された
姑が亡くなり、しゅうとは認知症がすすんで乱暴な性格になった。
行方不明者の事実確認もなく車が流されたため、遺体が見つかっても会いに行けず、悲しかった。
子どもは余命３ヶ月の７末期がんだった。病院が閉鎖され、治療を受けられなかった
学童に預けていた息子が亡くなった。

夫が失業し、ローンを抱え、家族がバラバラに住んでいる。
義母は認知症がすすみ施設へ。息子は仕事のためアパートへ。仮設が狭いためにバラバラで暮らしている。
原発で家族がバラバラに暮らしている。
家が大規模半壊になり、兄は祖母の家、自分は友人に家に別々に暮らしている。
母親の病気が悪化し、通院のために仕事を休むしかなかった

同居している家族構成について、震災前後で「配偶者」「子ども」「配偶者の親」「きょうだい」の数に減少がみられるが、「自分の親」「ひとり暮らし」については、増加している。被災により、家族の死亡、家族離散、震災同居が生じた結果と思われる。また、家族内で亡くなった方の有無については、「その他」が最も多い数値を示しており、選択肢にない祖父母・ペット・友人知人も含めた回答になっているものと考えられる。

さらに、家族構成の変化に伴い抱えた困難についても聞いている。自由記載の方法をとっており、内容を分類しその傾向をみた。「体調不良・精神的ストレス」関連が最も多く（５５人）、「生活に変化」（５０人）、「震災同居」（３７人）、「家族・知人・友人が死亡」（３５人）が順次続いている。「震災後にひとり暮らしとなり、不安とストレスで辛い」「親類２家族が被災し同居。食事などの世話で体調を崩した」「借り上げのアパートで、夫の両親やきょうだいと同居。プライバシーのない毎日にストレスも大きい」等々。被災に伴う家族状況の変化により、様々な困難に直面した現実が見える。親きょうだいが被災し、自宅に避難してきたことにより、狭い自宅で、親戚や家族のケアにあたる女性たち、また、自分自身が被災し親戚や親の家に身を寄せる場合もある。そこでは、気遣いも多く、人間関係のトラブルも生じる。大人数の食事の世話、食料の調達や生活のこまごまとしたケア役割の負担から体調を崩したという声も聞かれる。精神的苦痛も大きい。

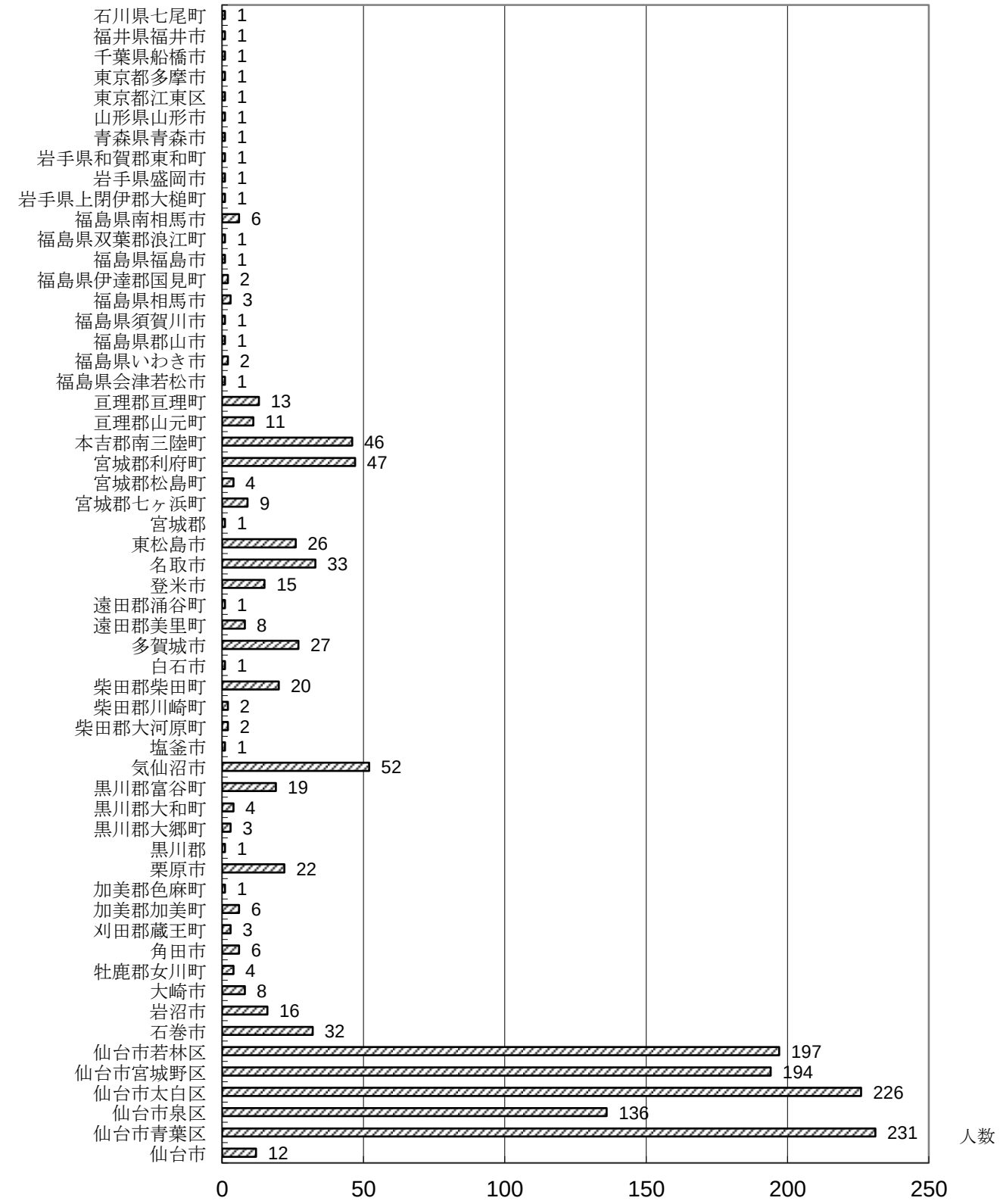
さらに、「家がなくなりローンだけが残っている。子どもは転校し義父母は別居」「母子家庭で、実家が被災し、家を出て親と住まいが別々になり、経済的に大変」「夫を亡くし、収入がなくなった」等々から「経済的困難」（２４人）を抱える場合もある。震災後、親の持病の悪化、子どもの不登校、親の認知症の進行に加えて、保育所や介護施設の被災で、施設のサービスを受けられないため、仕事を休職・退職せざるを得ない状況も出ている。仮設住宅が狭いために離れ離れに暮らさざるを得ない家族、経済的にも二重三重の負担がかかる。震災後、夫や親の死亡により、ひとり暮らしとなり経済的な支えを失った女性もいる。このように、家族に生じた変化により、女性たちは多くの困難を抱える。そこには、性別役割分業意識が顕著に見られるのが特徴だ。（グラフ４、グラフ５、グラフ６、グラフ７）

３．住まいについて

問４　あなたの居住地についてうかがいます。市町村名をお書きください。仙台市の場合は、区名まで。

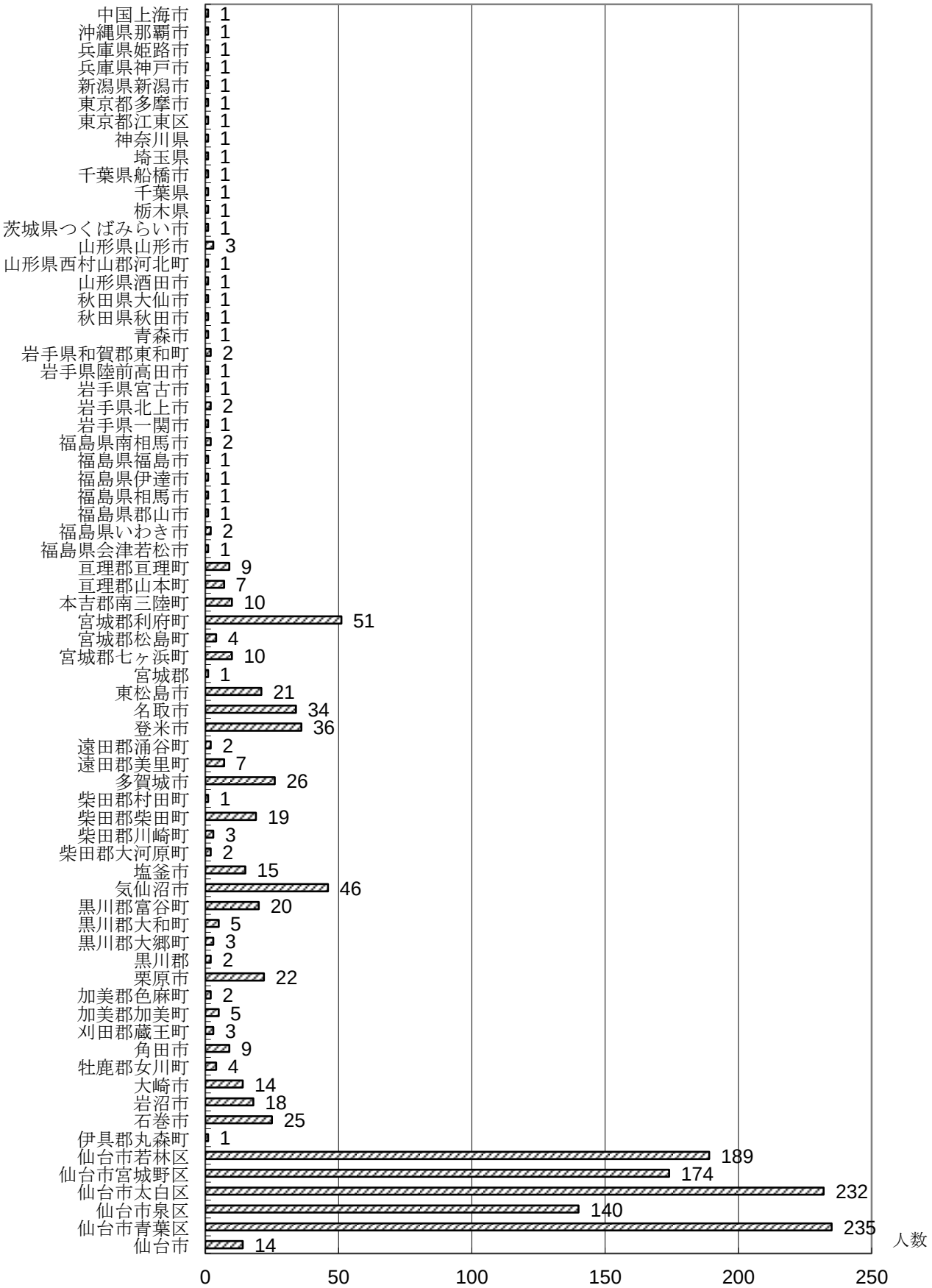
（震災発生時）N＝1511

グラフ８



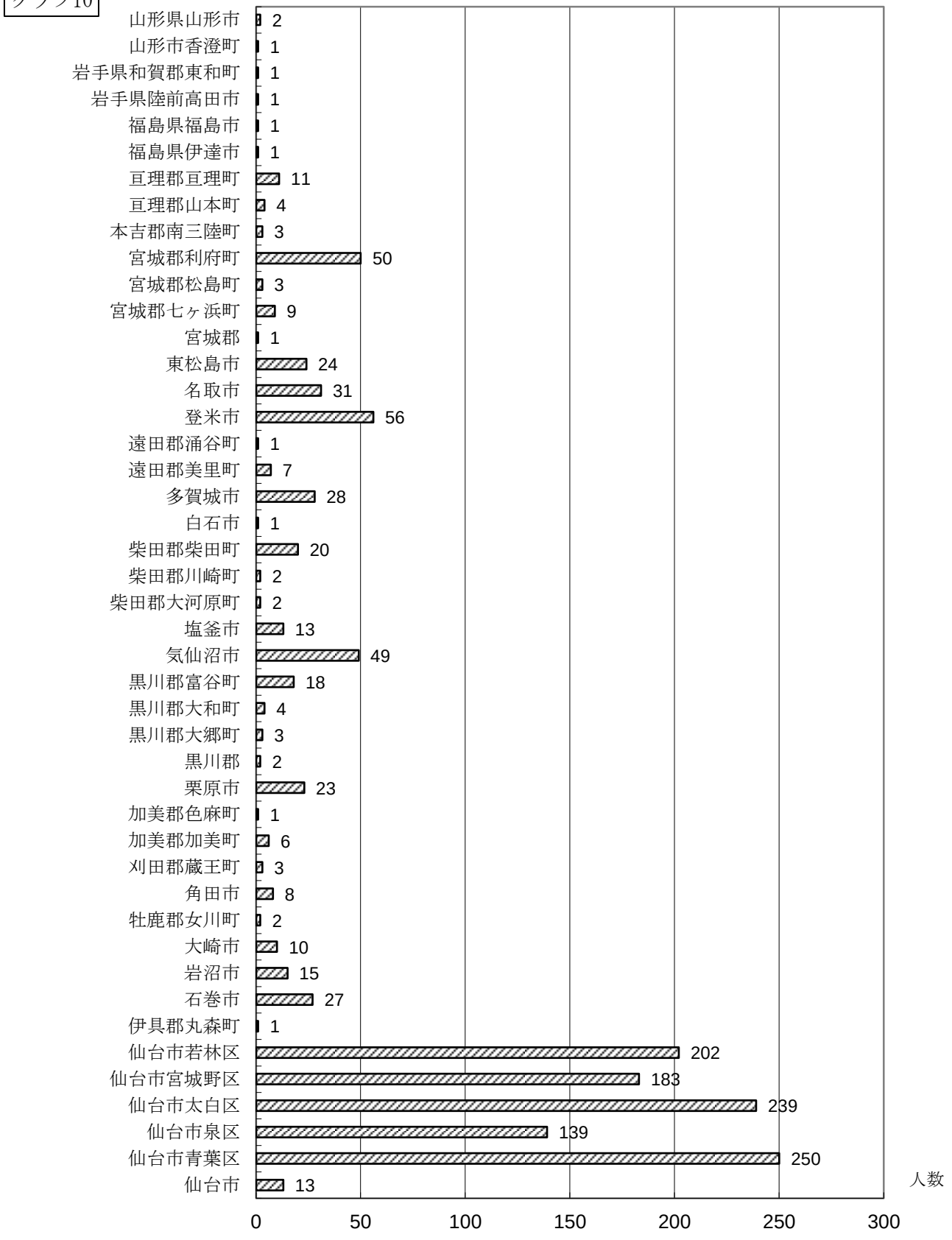
（震災後）Ｎ＝1511

グラフ９



（現在）N=1511

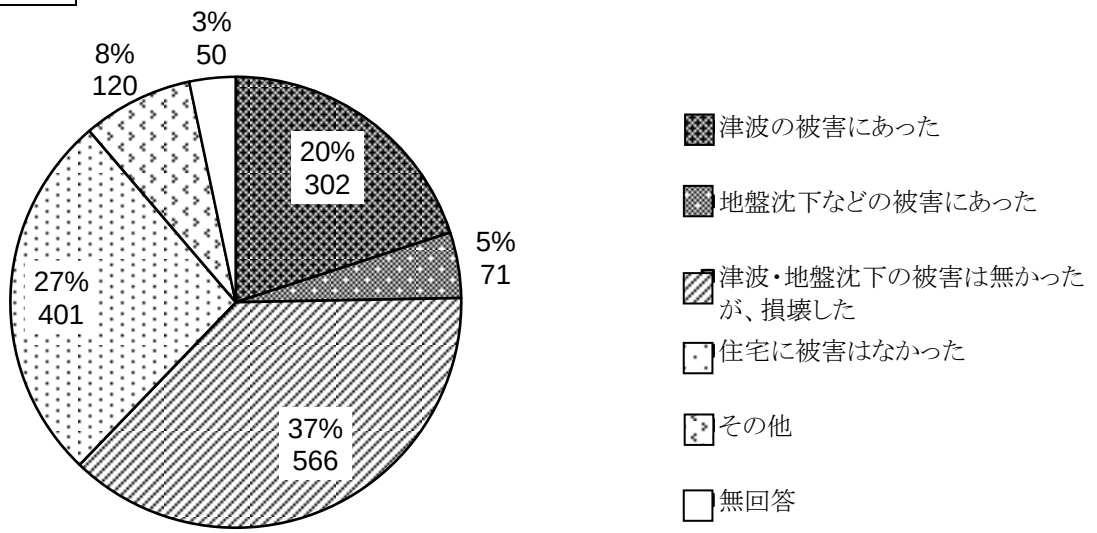
グラフ10



居住地に関する設問では、仙台市居住の回答者が最も多いが、宮城県内に調査協力を依頼したことにより各市町村にわたって回答を得ている。設問では、「震災発生時」「震災後」「現在」の居住地を聞いている。壊滅状態となった南三陸町が発生時４６人・震災後１０人・現在３人という変遷を示している一方、登米市は、発生時１５人から震災後３６人、現在５６人と増加しており、隣接している南三陸町からの被災者の移動の結果と考えられる。また、仙台市内においても、宮城野区居住が、発生時１９４人から現在１８３人と減少している一方で、太白区は発生時２２６人から現在２３９人、青葉区は発生時の２３１人から現在２５０人へと増加しており、居住地の移動が行われていることがわかる。居住地の移動により課題となるのは、新しいコミュニティにいかにスムーズに溶け込んでいくことができるかだ。受け入れる地域の姿勢も問われる。震災に伴い、地域コミュニティのあり方についての再検討も必要になるだろう。（グラフ８、グラフ９、グラフ 10）

問５　震災でのあなたの住宅の被災についてうかがいます。（N＝1511）

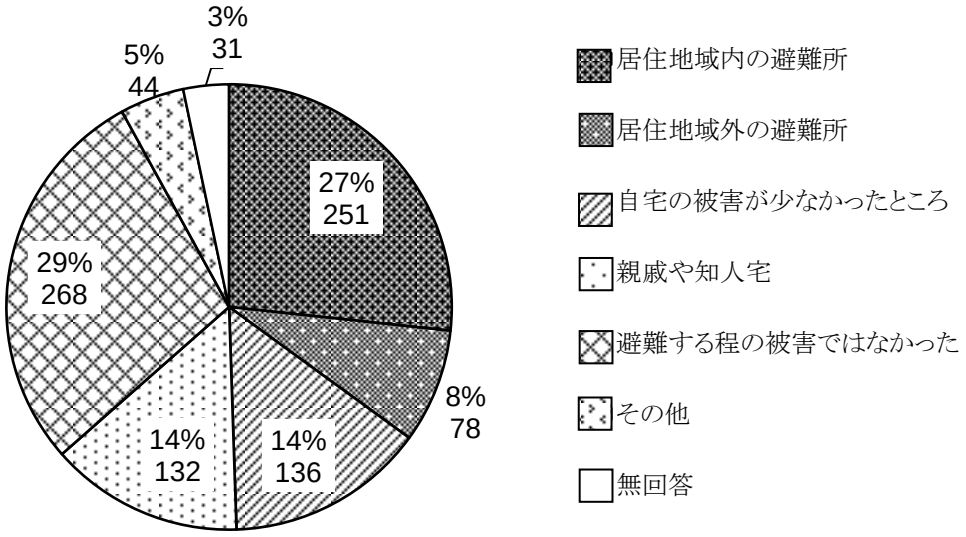
グラフ 11



問５で「津波の被害にあった」「地盤沈下などの被害にあった」「津波・地盤沈下の被害は無かったが、損壊した」のいずれかを回答した方にお聞きします。

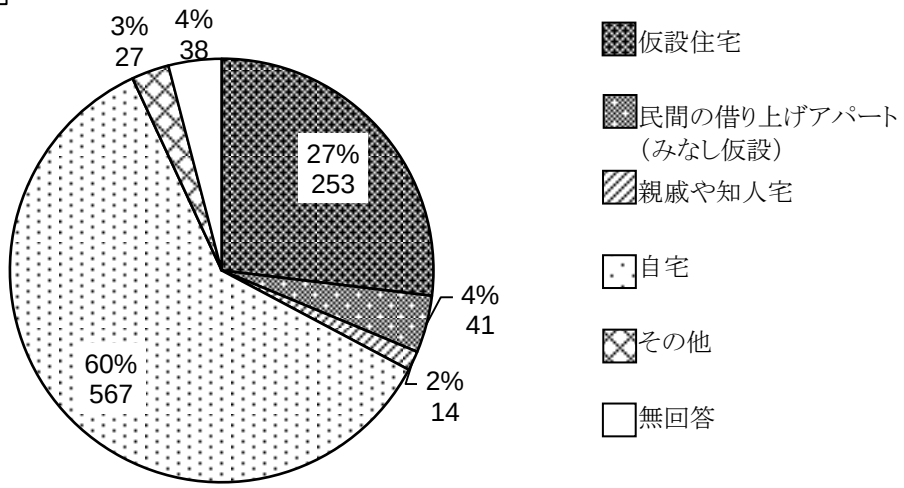
問６－１　震災直後はどこで生活をしていましたか。　（N＝940）

グラフ 12



問６－２　現在はどちらに住んでいますか。（N=940）

グラフ13



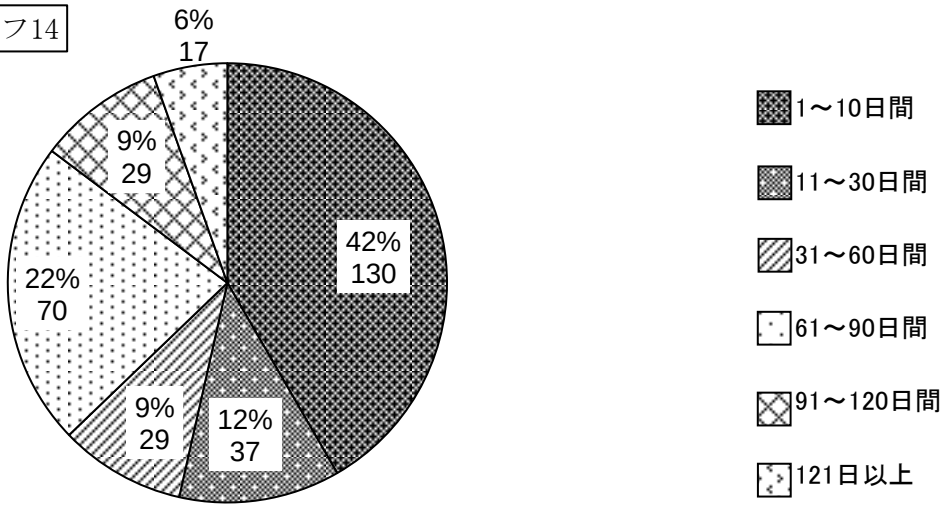
自宅が被害にあったとの回答は、６２％（９３９人）。結果、震災直後、避難所生活を送った人は３５％（３２９人）。現在、仮設住宅（みなし仮設を含む）で暮らす人は、３１％（２９４人）に及ぶ。震災直後は、余震への恐怖やライフラインの途絶により、自宅の被害が少なくても多くの人々が避難所に押し寄せた。指定避難所（主に、公立学校の体育館）のみならず、指定されていない公共施設にも多くの被災者が避難し、施設自体が、職員体制や物資面で困難を抱えたという。

（グラフ 11、グラフ 12、グラフ 13）

４．避難所について

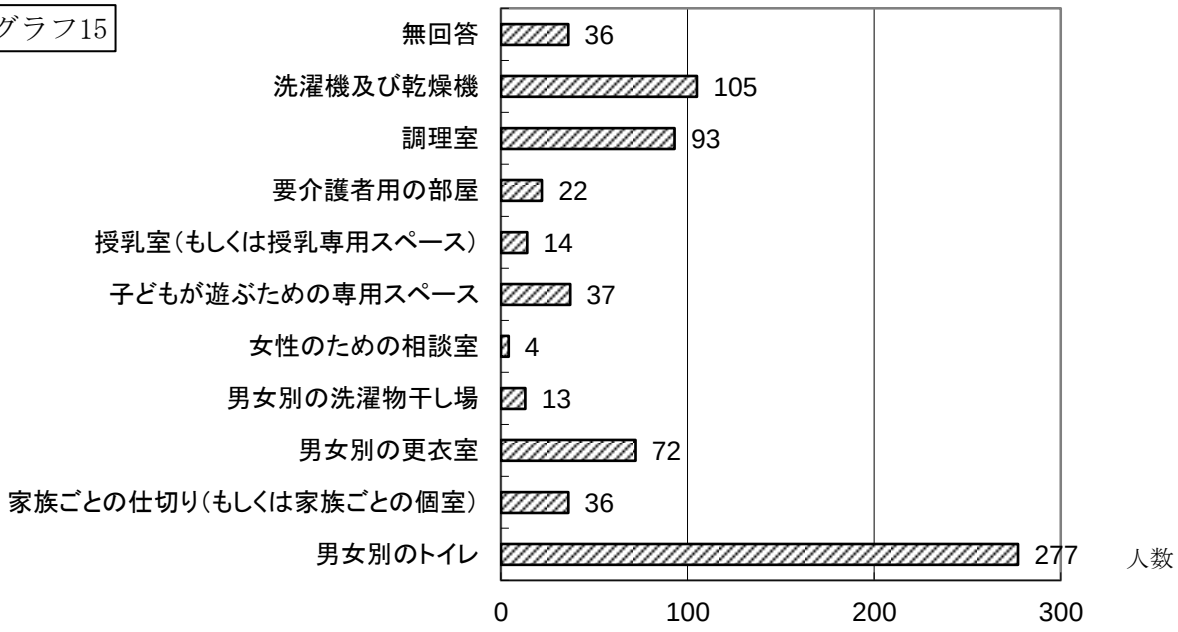
問６－１で「居住地域内の避難所」「居住地域外の避難所」と回答した方にお聞きします。
問７－１ 避難所にはどれくらいの期間いましたか。（N＝312）

グラフ14



問７－２　 あなたが入所した避難所に下記の設備はありましたか。（N=329）

グラフ15



避難所生活を送った人の避難所滞在期間については、１～１０日間が４２％（１３０人）と最も多い。６１～９０日間は２２％（７０人）、１２１日以上も６％（１７人）いる。避難所生活の期間が長期になればなるほど、被災者の状況は体力的にも精神的にも深刻なものになる。特に環境面が心配されるところだが、避難所となっている施設は長期避難に耐えられる設備にはなっていない。様々な問題が噴出したことも事実だ。（グラフ 14）

避難所における各設備の有無についての設問では、男女別のトイレが（２７７人）に続き、順次、洗濯機及び乾燥機（１０５人）、調理室（９３人）、男女別の更衣室（７２人）が設置されていたとの回答になっている。この結果については、本調査を実施したのは、９月・１０月であり、すでに避難所から仮設住宅に移っている時期である。避難所の設備も時間を追って整備されており、震災直後の状況とは異なる。トイレについていえば、私たちが避難所の支援に入った段階では、施設の定員を超える避難者数に、既存のトイレでは足りず、仮設トイレが設置されたが、男女混合で、とにかく存在しているだけという状態だった。ライフラインがストップし、水が出ない中、排泄物の処理にも困る不衛生な状況で、使用すること自体に抵抗があったという人もいた。

調査では、「ブルーシートでおおわれているだけで、丸見え」「和式のために、ひざが悪くて座れない」「トイレを大勢の人が使うので汚れが大変」等々の切実な記述もみられた。洗濯機及び乾燥機も、女性たちからは要望の多い設備だ。津波被害に遭い、着の身着のままで避難してきた女性たちにとって、数少ない衣類の洗濯ができないことはこの上なく辛い。下着は「使い捨て」「生乾きのまま身に着けている」という声に応えて、私たちが取り組んだ洗濯代行ボランティアは、まさに、女性たちにとって何よりの支援だったと思う。洗濯機は施設の設備として最初から設置されているものではない。本来、避難所として指定される施設の多くは、学校施設の体育館だ。平時においても電源や排水設備は十分ではない。数百人に及ぶ避難者に対応できるだけの設備が整っているはずもない。したがって、電源や排水工事、洗濯機の手配などには当然時間を要する。約１ヶ月程度を経て設置されたものの、台数は３台程度。到底足りるものではない。自宅で使用していた洗濯機と使用方法が異なるため使いにくいという高齢者からの声も聞こえていた。同時に、洗濯物干し場も男女別でなければ、女性たちは利用しにくい。男女別の物干し場が設置されていたと回答したのは、１３人だけだ。下着は干しにくいので、見えないように干し方を工夫していると話す女性たち。むしろ、あきらめている様子さえがうかがえる。

さらに、男女別更衣室については、設置されていたとの回答は７２人。避難所数としては多くはない。むしろ、更衣室どころかプライベート空間が確保されていないために、布団の中で着替えをするしかないといった避難所が多く見られた。避難所から職場に通う女性たちからは、布団の中で着替えをして仕事に行くなど考えられないとため息がもれた。入浴時間に、または、トイレの中で着替えを済ませるという声もあったが、毎日のことでもあり、女性たちの気持ちを萎えさせる要因ともなっていた。

避難所の中に調理室が設置されていたとの回答者は９３人。冷たいお弁当を支給されるより、できたての温かい食事がふるまわれることは、身も心も安らぐことだろう。しかし、その３食を、避難所で暮らす被災女性たちが調理をしているとしたらどうだろう。たとえ当番制であったとしても、早朝から夜遅くまで調理室に詰めて数百人の食事づくりに明け暮れる。子どもの世話も入浴もできないと負担を訴える声が多く

聞かれた。がれき処理等の仕事をする男性たちが報酬を得る一方で、調理を担当する女性たちは無報酬ということについても不公平感を持つ女性たちがいたことも確かだ。

家族ごとの仕切りについても数値は低い（３６人)。仕切りを使用している避難所は決して多くはない。避難所内は男女一緒のざこね状態。夜に寝返りを打ったら知らない男性が隣に寝ていて体が震えたという女性の声は象徴的だ。調査の中でも、プライバシーがないという記述は多い。しかし、男性のリーダーの中には、「ここに避難してきている人は家族同然、不審者が侵入したり、体調を崩した人の発見が遅れては困る。何より、避難所の一体感が損なわれる」と仕切りの使用には消極的な人もいた。避難所の入口には使われないまま仕切り用の段ボールが山積みになっていた。「手足を伸ばしてゆっくり眠りたい」という女性たちの声は切実だ。

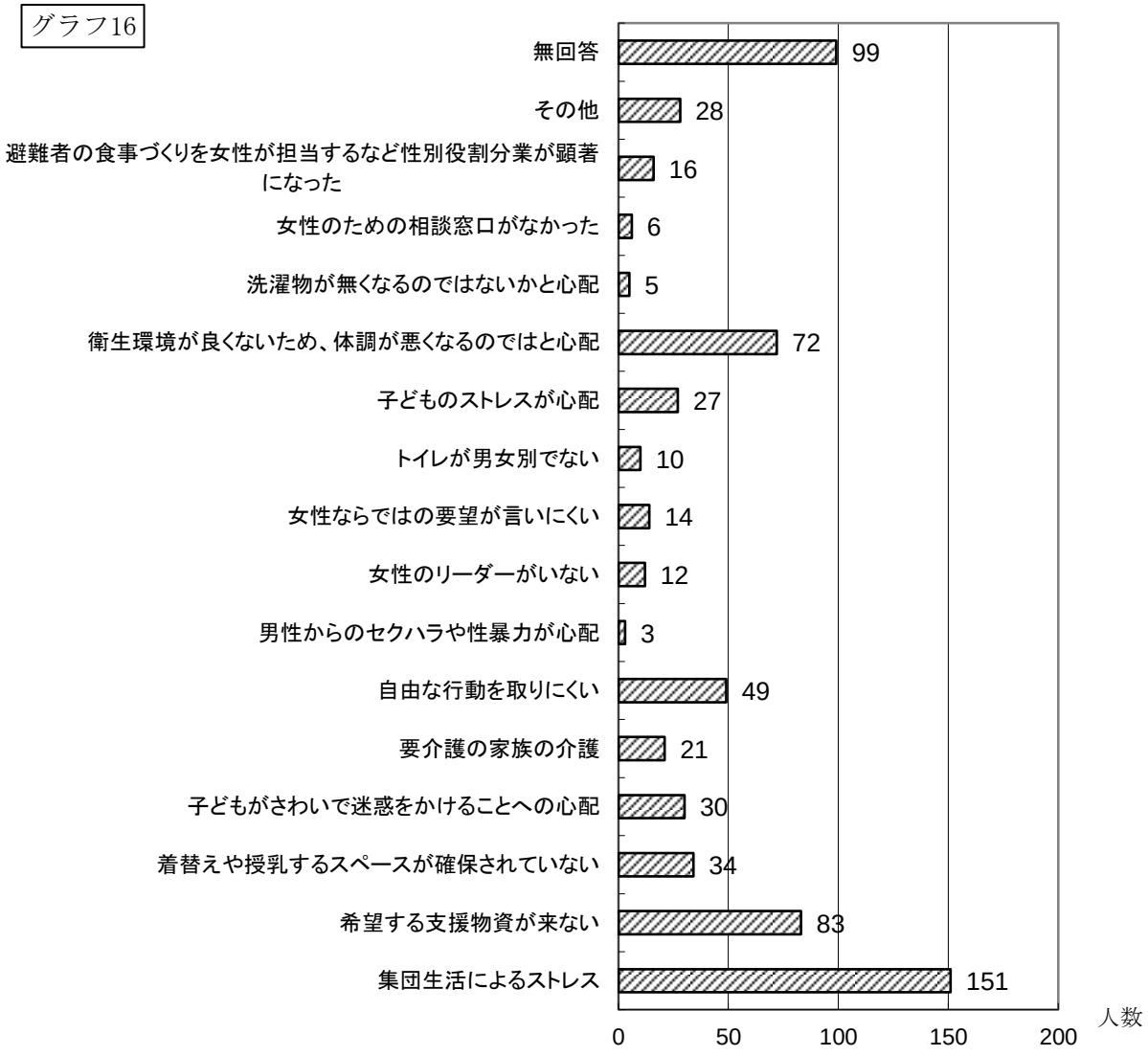
授乳室の設置についても回答は低い（１４人)。プライベート空間のない中で、どこで授乳をしたらいいのだろう。震災のショックで、母乳が止まってしまったという母親がいる一方、授乳ができる状況にあっても、人前で授乳ができないと母乳を止めてしまう母親たち。支援物資のミルクに切り替えたが、物資の中には、ほ乳瓶がなく、ミルクを溶かすお湯も手に入らず困った。という声も聞かれた。

（グラフ 15)

避難所生活がこれほど長期にわたるとは誰も考えてはいなかっただろう。したがって、運営を始め、設備においても物資においても予想外のことが起きた。すべてに手厚い支援が必要だとは思わない。快適な空間にしなければならないとも思わない。しかし、少なくても、人権が尊重される空間であってほしい。解決できる困難はあったはずだ。

問７－３　避難所での生活で不安に思ったことは何ですか。（３つまで）（N＝329）

グラフ16



続いて、避難所での生活で不安に思ったことを聞いている。「集団によるストレス」（１５１人）が最も多く、「希望する物資が来ない」（８３人）「衛生環境が良くないため、体調が悪くなるのではと心配」（７２人）「自由な行動を取りにくい」（４９人）が順次続いている。たとえ、地域の顔見知り同士で集団避難しているとはいえ、プライベート空間が確保されない避難所の中で、常に他人の目を気遣いながら暮らすことはストレス以外の何ものでもない。「監視されているようだ」「家族と大切な話ができない。話も筒抜け」という声も寄せられており、仕切りの使用がもっと積極的に行われてほしかった。

支援物資についてもさまざまな状況があった。長期の避難所生活である。季節も変わり、必要な物資の状況も変わる。必要な時期に必要な物資を必要な人に必要な量を届けることは容易ではないが、しかし、そのきめ細かさが求められることも確かだ。私たちは、女性ならではの物資の手配と支援に力を入れた。衣類も古着は避けた。辛い経験をした末に、さらに過酷な避難所生活を送っている女性たちである。新品の衣類を届けたい。特に下着は当然のことである。ショーツ、サニタリーショーツ、ブラジャー等々、サイズも種類もこれまで身に着けていた自分サイズの下着に近いものを使ってもらいたい。私

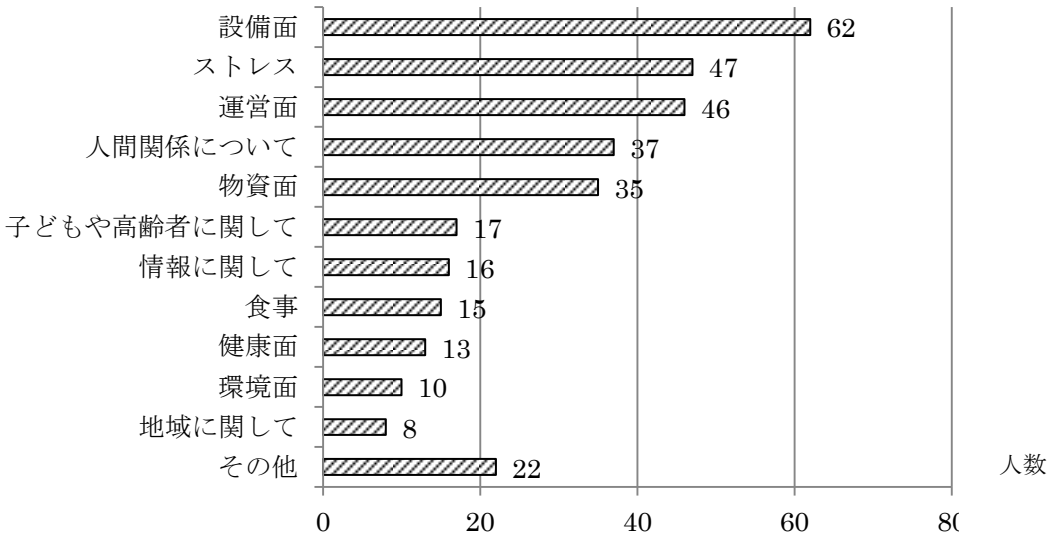
たちの声がけに応えて支援物資は全国の女性たちから届いた。心強かった。さらに、化粧品である。男性リーダーからは、ぜいたく品の象徴とされたが、女性たちにとっては何より大切な物資だったことは確かだ。しばらく化粧もしていなかった、鏡も見ていなかったという女性たちの表情が明るく輝く。また、生理用ナプキンも震災直後は不足した。「震災のショックで突然生理になった」「ちょうど生理中だった」という声も多く聞かれ、ナプキンが足りず赤ちゃん用のおむつを切って使用したという人もいた。一方、ナプキンを尿漏れパッド代わりに使って重宝したというお年寄りは、「避難所で、夜中にトイレまで行っていると間に合わないので助かった」と言う。津波被害によってすべてものが失われたことを実感する支援の日々が続いた。

衛生環境を心配する回答も多い。避難所の中は、まさに劣悪な環境だ。一人分のスペースも限られ、固く冷たい床に毛布１枚を敷いて横になる。暖房設備も十分でないために寒さはこたえる。換気も悪い。ペットの毛やほこりが舞い上がる、せき込む人、土足で歩く人、食べるのも寝るのも同じ空間だ。入浴もままならない、洗濯機が設置されるまでは、洗濯もできない、体臭やトイレのにおいが充満する。インフルエンザ等の感染症も蔓延した。こうした環境の中で、数カ月に及ぶ避難所生活が続いたのだ。

（グラフ 16）

問７－４　避難所生活を経験して感じたことをお書きください。　N＝255（自由記載）

グラフ 17



＜自由記載の主な内容＞

寝るスペースもない。
仕切りがなく恐怖。
暖房設備もなく、狭い空間で、薄い毛布 1 枚しか支給されなかった。
入浴ができず、着替えもできない。
洗濯機もなく、着替えもないため同じ服で過ごした。
物干し場が狭く、洗濯機があっても電源や水の関係で使えなかった。
仕切りもなく、授乳室もなく辛かった。
物資が不足していた上、公平に配布されないため不満が出ていた。
下着の支給がなく、着の身着のままだった。
離乳食やミルクが不足していた。
毛布がほしかった。
いびきや寝言などがうるさく眠れなかった。
子どもが騒いで眠れなかった。
不安で熟睡できなかった。
狭い場所で、男女・子どもが一緒は辛い。
不安から感情の起伏が激しくなった。
自分のストレスを弱い人にぶつける人がいた。
仕事が夜間なので、昼間眠れない。
子どもや高齢者のストレスが気になった。
とりまとめの人が決まっていなかった。
働きながら避難所生活を送っているので、9 時 30 分の消灯は辛い。
手伝いたかったが、誰に言えばよいのかわからなかった。
高齢者が多く、食事の世話などに気を遣った。
食事づくりはいつも同じ人たちだった。
禁酒や禁煙を盛り込んだルールを決めたマニュアルがほしかった。
リーダーはいなかったが、中学生が活躍してくれた。
避難者名簿を見やすくしてほしかった。
リーダー的人材が必要だと思った。
血圧の薬が手に入らず苦労した。
犬と一緒に体育館の外で過ごしていた。
避難所がいっぱいで、校庭で車の中で生活した。
情報が入って来なかった。
指定の避難所でなかったので、必要な連絡がなかった。
大勢の人数がいるため、臭いがひどかった。
団体生活だったので安心だった。
まわりに迷惑をかけないように気を遣った。
プライバシーがないため、家族で大事な話ができない。
トイレの水が流れず、大勢の人が使うので不衛生。
暖房設備もない上に、床が冷たく寒くて我慢できなかった。
狭いので、横になることもできず、身動きができなかった。

洗濯機がいつまでもつかず、ついても電源や水の問題で使えなかった。
仕切りがなく、プライバシーが守れなかった。
物資の配分方法でいつももめていた。
物資の支給を受ける時は並ばなければならないので、お年寄りや障がい者は大変だったと思う。
夜中には、いびきや夜泣き、せき込む声、トイレに通う人の足音等で眠れない日が続いた。
着の身着のままなので、衣類（下着）がほしかった。
監視されているようで辛かった。
女性リーダーがいなかったので、女性ならではの悩みを言えなかった。
リーダーが誰かわからなかった。
被災者同士で協力・役割分業ができた。
ペットの毛やほこりでアレルギーを起こし、かゆみやせきがひどかった。
一人が風邪をひくと避難所内みんなが風邪をひき、広がってしまう。
食事は、おにぎりやパンばかりで栄養上、問題があった。
車中避難のため、食料がもらえなかった。
寝るのも食事も同じ空間なので衛生上心配だった。
衛生環境が悪く、感染症が広がるのではと心配だった。
集団生活に溶け込もうとしない人やルールを守らない人がいてトラブルが起きていた。
みんなといるという安心感があった。
介護を必要とする配偶者を連れて避難。気を遣った。
乳児を抱えての避難。母乳が止まり、ミルクをあげようにもほ乳びんもミルクを溶かすお湯もなく困った。
知的障害のある子どもを連れて避難したが、まわりに迷惑をかけないか心配だった。
歩行困難の祖母を連れていたので、トイレなど苦労した。
地域の自治がしっかり機能していることが必要。
近隣の人たちとのネットワークが広がった
行政の震災直後の対応が悪かった。

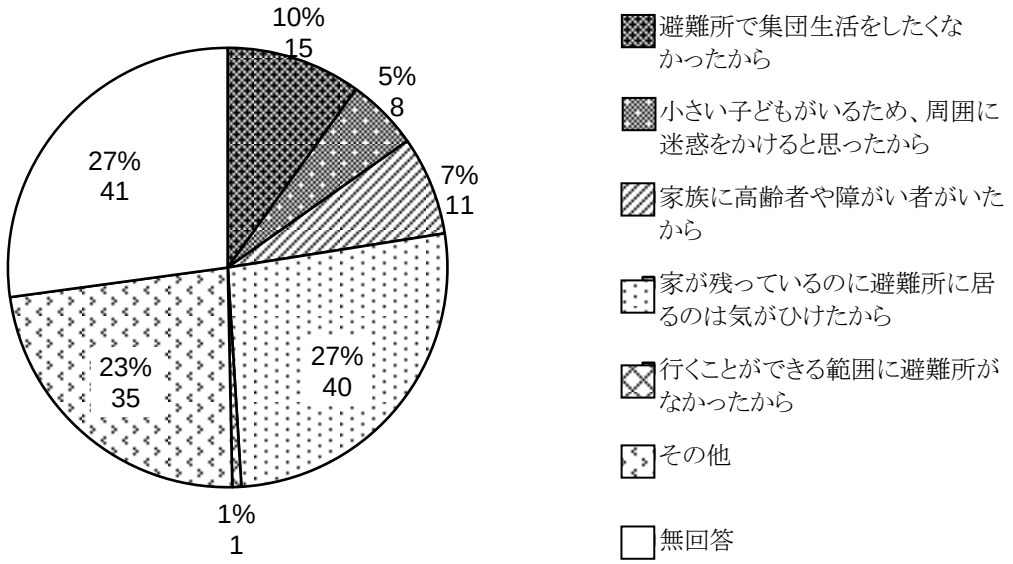
避難所生活を経験して感じたことについては、自由記載での回答としており、記載内容を１２項目に分類した。結果、設備面に関する記述が最も多く（６２人)、問７－２、問７－３の回答と重なる内容が多いが、特に、高齢者や障がいのある人たちからは、「階段に段差があって、車いすで中に入れなかった」「トイレがバリアフリーでなかったため、なるべくトイレを使わないように飲食を控えた」などの記述もあった。次に続く「ストレス」（４７人）の項目では、多くが集団生活でのストレスをあげている。「プライベートが全くなかった」「いびきや夜泣きで夜が眠れない」「まわりに気を使う」「狭いために、男女も子どももみんな一緒で疲れた」「自分のストレスを子どもやお年寄りなど弱い人にぶつける人がいた」等々。長期になればなるほどストレスが増している様子がうかがえる。その中でも、「集団でいられて心強かった」「協力し合って助け合った」等の記述もあった。運営についての記述も多い（４６人)。「女性リーダーがいなかったので、女性ならではの悩みが言えなかった」「誰がリーダーなのかわからなかった」「物資の配布方法でいつももめていた」等の記述があり、避難所の運営主体が明

確でなかったことによる課題も見える。私たちが支援に入った避難所だけでも運営主体は学校、行政、地域、被災者自身と様々だった。したがって自治の形態もそれぞれで、ボランティアとして支援に入ることも難しい避難所もあった。特に、リーダーの多くが男性であったことは、女性たちの要望が届きにくいという現実を生み出していた。

子どもや高齢者に関する記述も見逃せない（１７人)。「介護を必要とする配偶者を連れて避難。気を遣った」「知的障害のある子どもを連れて避難したが、まわりに迷惑をかけないか心配だった」「歩行困難の祖母を連れていたが、トイレには苦労した」等、災害時に困難を抱える人々にとっての避難所のあり方も重要な課題として残った。避難所には、当然、様々な人々が避難してくる。高齢者・妊産婦・障がいのある人（身体・聴覚・視力・知的・精神等)、子どもたち等々、具体的な対策の検討は当然だが、地域の中で、お互いを認め合い支え合える環境をどうつくったらいいのか。平時からの取り組みが求められる。(グラフ 17)

問６－１で「自宅の被害の少なかったところ」と回答した方にお聞きします。
問８ 自宅避難をした理由を教えてください。(N=151)

グラフ 18



＜その他＞

避難所がいっぱいだったから
自分に障がいがあるため
ペットがいたから
地域の中で、炊き出しや買い出しをして相互に助け合えたから。

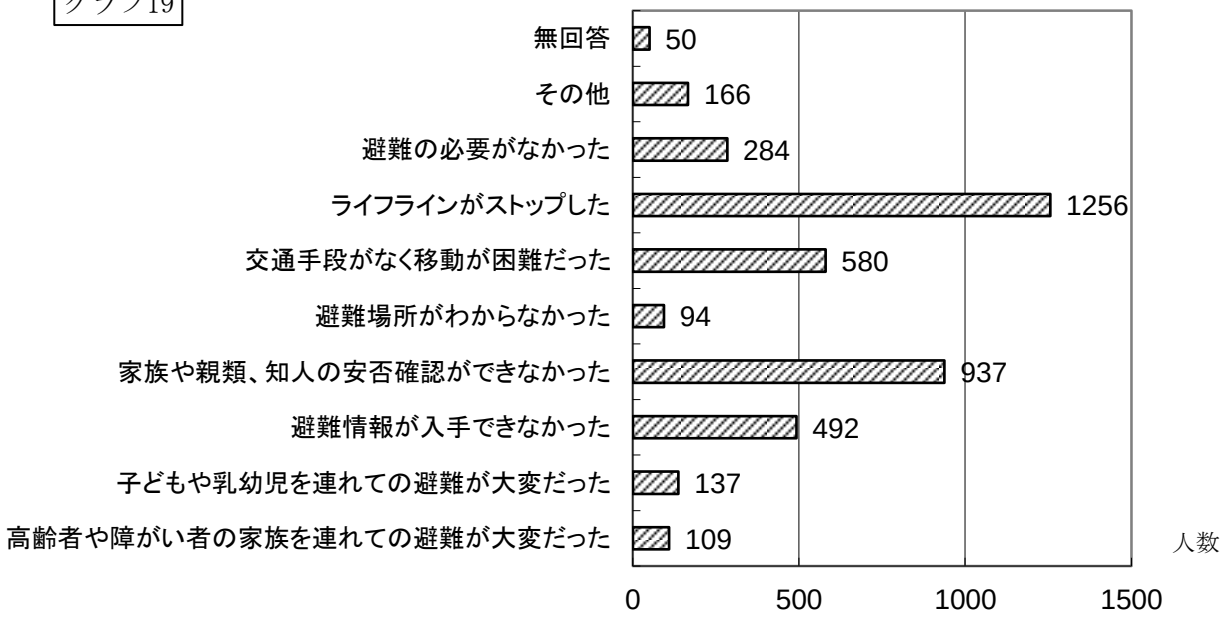
問８は、問７－４にも関連してくる。自宅避難した理由として「家が残っているのに避難所に居るのは気がひけたから」２７％（４０人）が多く、「小さい子どもがいるため周囲に迷惑をかけると思ったから」５％（８人）「家族に高齢者や障がい者がいたから」７％（１１人）の回答もある。困難を抱える家族がいる場合ほど、サポートは必要である。福祉避難所の整備はもちろん、私たち自身の共助の意識も必要となってくる。

さらに、「その他」の回答の中には、「避難所がいっぱいだったから」の記述も多い。３月１１日は、続く余震、ライフラインの途絶。恐怖と不安の中で、避難所に多くの住民が押しかけ、横になることもできず、身動きもできない状態だった。安心を求める人々の気持ちは十分に理解できるが、自宅の被害が甚大で、住むことが困難な住民こそが優先されるべきだろう。安全が確保できた場合は、自宅で乗り切ることができるよう、日頃からの備えを心がけたいものである。「地域の中で、炊き出しや買い出しをして相互に助け合えた」という回答も意義深い。（グラフ 18）

５．震災に伴い抱えた困難

問９　震災直後に直面した困難にはどのようなことがありましたか。（N=1511）

グラフ19



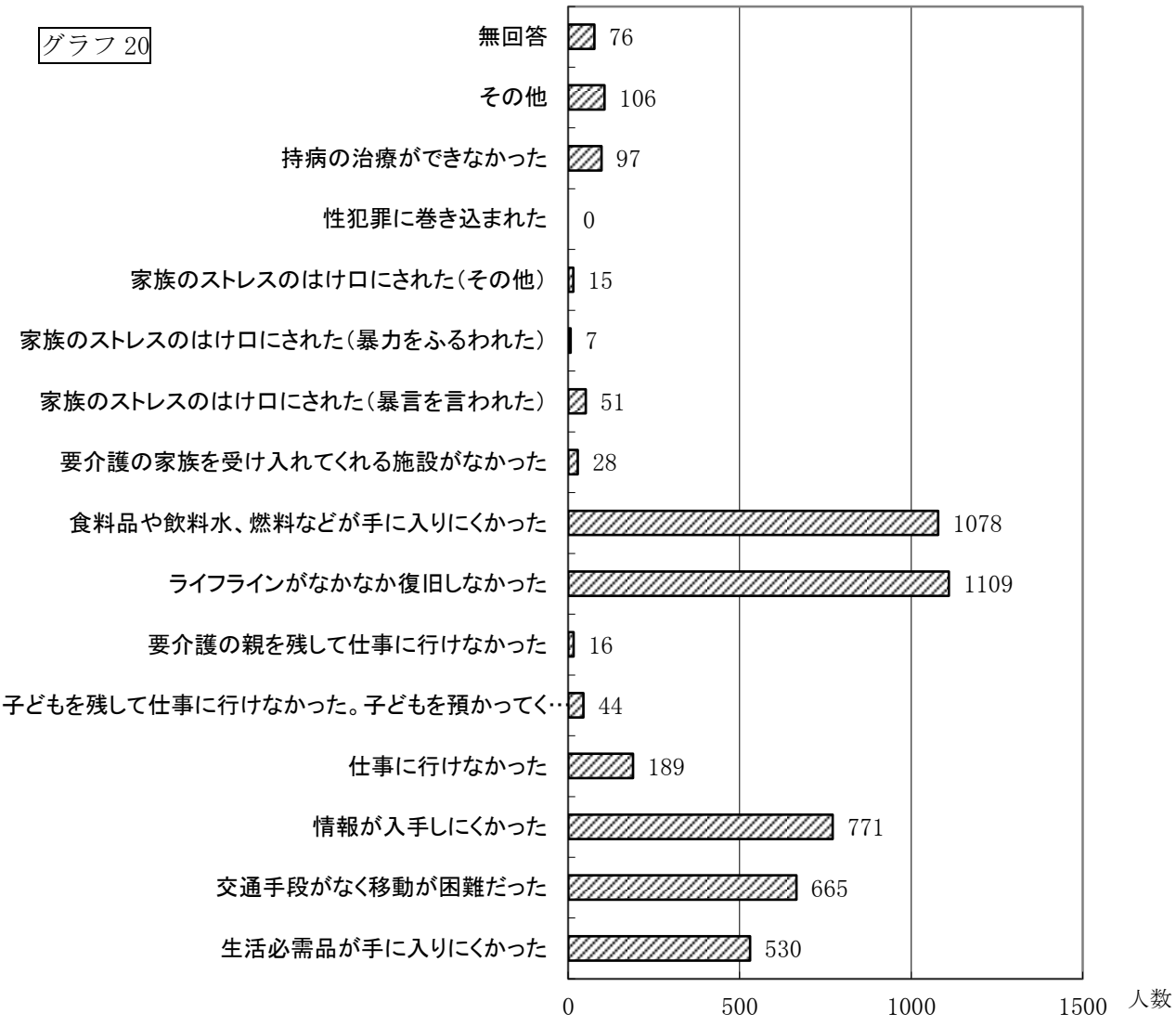
＜その他＞

ガソリンが手に入らず、大変だった。
食料がない、生活物資がない。
実家に要介護者がいたが介護サービスが利用できず仕事を休まざるを得なかった。
仕事で、避難所支援に入ったため、家族の安否確認や自宅の被災状況を確認できなかった。
仕事量が増え毎日残業が続き、職員も次々と倒れ、自分自身も吐き気やめまいが止まらなかった。
災害対応の仕事と被災者でもある自分との両立が難しかった。
子どもが病気になり、ガソリンもなく道路も寸断され、病院に連れて行けなかった。
3 月 12 日は出勤だったが、娘の保育所が休園で、子ども連れで出勤した。

ライフラインがストップし、在宅酸素をしている家族の対応が大変だった。
災害情報・交通情報の不足、ラジオの電波の状況が悪いなどで何が起きているかわからなかった。
個人情報保護の関係で、地域の人たちの居場所がわからず、連絡のとりようがなかった。
学校が休みになり、子どもが自宅で過ごすようになったが、障がいのある子がいたため気持ちが張りつめていた。
仕事優先で家族や自分のことを考えることができなかった。
子どもに母乳をあげられず(食事がとれなくて母乳が全く出なくなった。ミルクも入手できず、ひどかった。うすめてミルクを飲ませていた。大人の食事より子どもにあげることで必死だった。
旅行先での被災だったため、身を寄せる場所がなくホテル探しやそれに伴う出費で生活に困った。
行政区の集会所を避難所として設立し、少人数（20 名前後）だが、炊き出しなどをして 1 週間にわたりお世話した。

問１０　震災後の生活で、あなたはどのような困難に直面しましたか。(N＝1511)

グラフ 20



＜その他＞

自営の店舗が全壊したため、仕事がなくなった。
仕事で家にいられず、子どもだけでは食料の買い出しができなかった。
食事がインスタント等栄養の面で偏りがあったり、寒かったりして体調を崩し、子どもは持病の発作が出たりした。
入院中の夫が二次被害により骨折し、車いす生活になった。
子どもの後追い、母と離れる不安が１ヶ月続いた。
震災後、入院中の親が亡くなったが、連れて帰る家もなく、葬儀の手配等大変だった。
障がい者の薬が数日分しかもらえず、ガソリンのない中何度も通院しなければならなかった。
夫の雇用が不安定になり、給与等の見通しがつかなかった。
津波被害にあった身内の救助と保護で仕事がままならなかった。

次に、「震災直後」「震災後」「現在」と時系列で、女性たちが抱えた困難を聞いている。「震災直後」に直面した困難については、「ライフラインがストップした」（１，２５６人）「家族や親類、知人の安否確認ができなかった」（９３７人）「交通手段がなく移動が困難だった」（５８０人）が順次続いている。まさに、生活そのものがストップし、停滞した状況下で、通信手段も途切れ、安否確認ができなかったことは焦りと不安につながった。

特に、震災直後、働く女性たちの現実は厳しかった。「仕事で、避難所支援に入ったため、家族の安否確認も自宅の被災状況も確認できなかった」「仕事量が増え毎日残業が続き、職員も次々と倒れ、自分自身も吐き気やめまいが止まらなかった」「実家に要介護者がいたが、介護サービスが利用できず、仕事を休まざるを得なかった」等々。自らも被災者でありながら、仕事を優先せざるを得ない現実。保育所や介護施設が被災し、自宅で家族のケアをしなければならない事情を抱えながら、仕事を休むこともできない。２００８年、当団体が実施した「災害時における女性のニーズ調査」で防災計画に盛り込む項目として、災害特別休暇を望む声が多かったことは改めて納得できるものである。（グラフ 19）

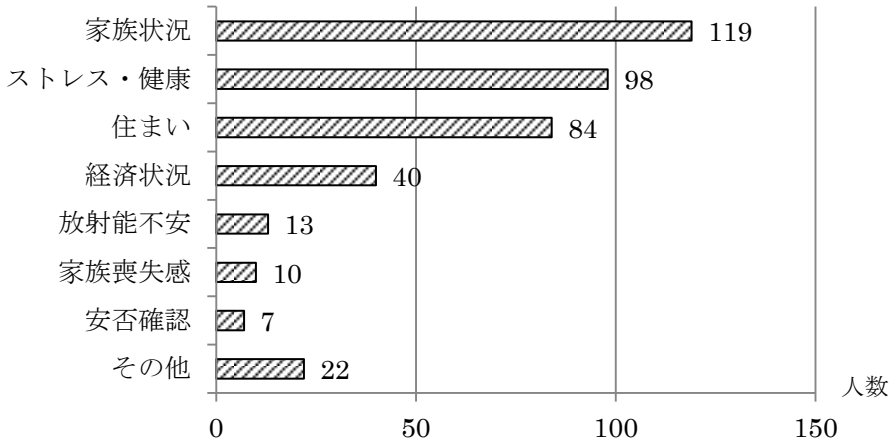
次に、「震災後の生活」で抱えた困難についても、震災直後と同様の回答の数値が高い。これは、長期間にわたって生活が正常化しなかったことを示している。連日、ガソリンスタンドやスーパー・コンビニに長蛇の列が並んだ。生活を営む上で必要不可欠な生活用品・ガソリン・情報等々が入手できない日々が続き、時間とともに、精神面、健康面に与える影響も拡大していった。（グラフ 20）

問１１　震災を経験して現在困っていること　（自由記載）

① 家族について　（N＝338）

グラフ 21

＜家族＞



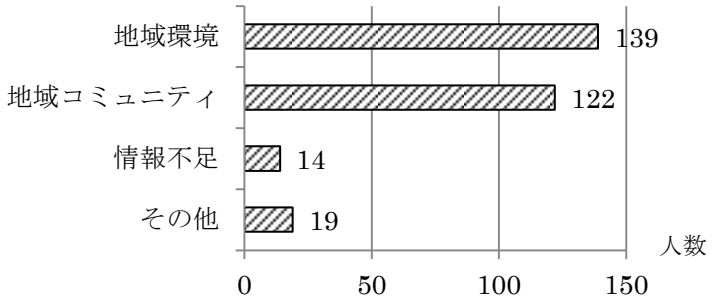
＜自由記載の主な内容＞

父親と二人暮らしになり、ストレスがたまる。
震災後、夫が脳梗塞で倒れ、人が変わり、暴力をふるうようになった。
夫が人とかかわらなくなった。
家族内で、お互いにイライラして衝突が多くなった。
寝たきりの夫を自宅で介護していたが、自宅が被災したので、避難所に行くことにした。
義母の認知症がすすみ、介護が必要になった。
家族の持病が悪化し、介護が必要になり、仕事に出られない。
家族関係のストレスから衝突が多くなる。
年老いた親がいて、限られた仮設住宅の中だけで暮らしていて、少しずつ物忘れが出て足腰も衰えている。
両親の体調が不安定になり、以前より生活や通院の手助けが必要になった。
なかなか仮設に慣れない。早く家に帰りたい。
家族が２ヶ所に離れて暮らしているが、いつ一緒に暮らせるか心配。
仮設暮らしは子どもが伸び伸びと暮らせない。
仮設の中には一人のスペースがなく、家族のストレスがたまる。
家族がバラバラになり、自分は一人暮らし。
仮設住宅が狭いために分散して暮らしている。
親戚宅に避難し、気遣いが大変。
被災した親戚や親との同居で負担が大きい。
義母が人との交流が少なくなったため認知症がすすんできた。
夫にやる気が起きない。落ち込んでいる様子。

子どもの進路を大幅に変更してしまった。
震災の恐怖から妹が一人で家にいることができなくなってしまった。
子どもが震災後、解雇された。
余震やドアの開け閉めの音に子どもが反応し恐がる。
自分の両親を亡くし、育児の協力が得られなくなった。
普段は子どもが一人で留守番しているため、一人で過ごさせるのが不安で、本人より心細くなってしまった。
3 歳の子どもが、やたらに「じしん」とか「つなみ」と単語を発するようになった。
子どもが震災の恐怖で離れたがらない。
子どもが不登校になった。
主人の理解のなさ。仮設住宅の中に一緒にいるのが苦痛。自分の居場所がない。
夫の酒量が増えた。
子どもの生活が乱れた。
夫の職場が全壊になり、退職し、職場を変えたが、収入減となった。
主人が失職し、家計が苦しい。新しい職が見つからない。
夫ともども病気のため無収入になった。
働き手が仕事を失い、生活が苦しい。
主人は仕事に就いたが、自分はまだ無職。仮設の近くで働きたいがなかなかない。
収入が減って生活が苦しい。農家なので、津波で田畑の収入が減った。
仕事がなく収入がない生活に困っている。
新卒で正社員で雇用が決まっていたが、震災でパート扱いになってしまった。労働時間も激減。自立できない状態。
お金がなくなり、親が不安がっている。
娘が死んで寂しい。
夫と長男が亡くなっていろいろ考えてしまいます。
弟夫婦が亡くなり、辛いです。
頼りになる両親が亡くし、今後どうしてよいか迷う。
夫が亡くなり、当たり前の生活を望んでいるのにもうできない。
実家が福島なので原発が心配。
夫を福島に残しているため、夫の体調、食事、放射能の影響などが心配。
家族で一緒に暮らしたいのに放射能線量が高く子どもの健康に不安。

② 地域について　　(N=288)

グラフ 22　　＜地域＞



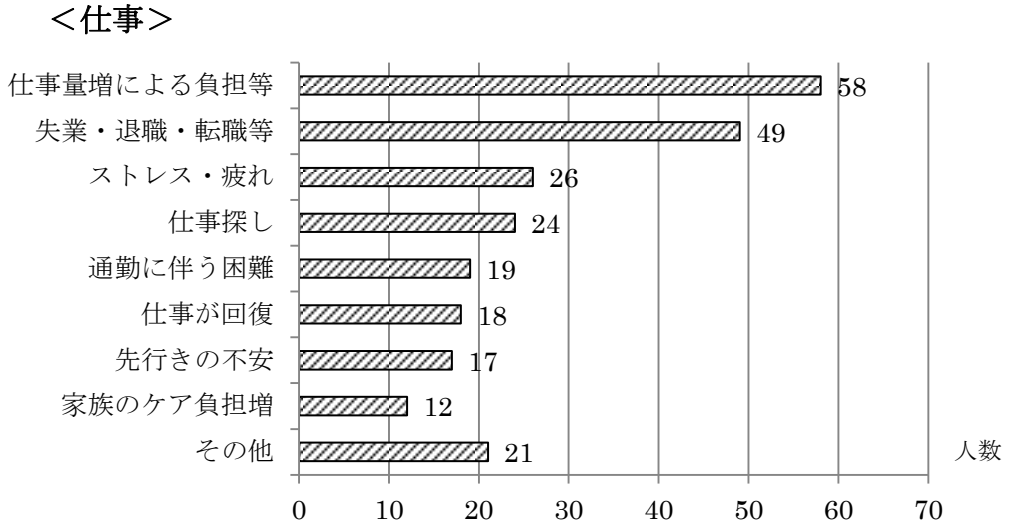
＜自由記載の主な内容＞

近所が取り壊しの家が多いので辛い気持ちです。
住んでいたところにもどれるのか？もどれないのか、先が見えない。
危険区域になったので、移転先が問題です。今一番の心配ごとです。
空き地や空き家が増え、子ども会が減り、公園も被災し、道路は段差だらけで遊ばせられない。
今まで住んでいた場所がなくなるのはさびしい。
高齢者が多く、食事、水、不安心理など他人事とは思えず、手助けをしたが、負担にならないように接するのに気を使った。
仮設の場所が公園であるため不審者が多い。
道路の状態が悪い。段差や亀裂、汚水処理場から悪臭がする。毎年 2 回ある除草がないので草が伸びて歩きにくい。行きつけのガソリンンスタンドやクリーニング屋が閉まって不便。 街灯が暗いので不安。
地区会長さんが亡くなり、残った人たちはやっと動き始めた。
隣人と生活リズムが合わないことが多く、面識もあまりないので、助け合いは難しかった。
仮設なので仕方がないが、年配の人にお茶のみに誘われると参加しにくい。
地域の人たちと離れ離れになったことが寂しい。
地域の人を今回初めて把握できた。
近所に知らない人が多い。
野菜を買って届けてくれたことや灯油を買いに行ってくれたことに涙が出た。町内会としては災害の準備は皆無だったが、近くに親切な人がいてうれしい。
同じ宮城野区でも津波がきたエリアに住みながら、被害の差が大きく、さほど被害がなかったので、周囲に申し訳なく思う。
安否確認に来る人もいなかった。
震災後、アパートに入居してきた家族が多く、路上駐車やゴミ捨てなどマナーが悪く困っている。
避難所の時はまとまりがあって良かったが、仮設に移ってからは民間アパートの方もバラバラでコミュニケーションがとれなくなった。

町内の人たちで助け合い、とてもよかった。
今は仮設で地域ぐるみで生活を送っているが、ここを出てからもこのままの形で、震災前の地域再建もしくはそれに近いコミュニケーションのとれた町をつくってほしい。
マンションやアパート等に住んでいる人を把握できない。　町内会員でない人の安否確認をどうするのか。
家も土地もなくなり、ローンだけが残った。
仕事をしているので、地域の情報が入って来ない。
町内会の集会所が当時の避難場所となった。日頃からの自主防災訓練が必要。
電気や水がない中で、地域の炊き出しをした。

③ 仕事について　(N=241)

グラフ 23



＜自由記載の主な内容＞

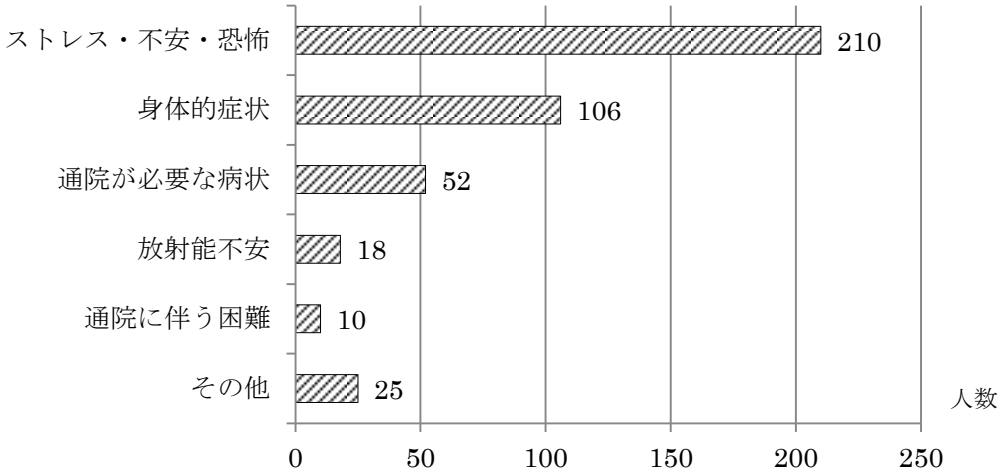
過重労働が続いている。
業種柄（バス会社）忙しさが増し、残業や早出で普段の生活が保てなくなった。
災害に関わる仕事も加わり、忙しくなってきている。被災時、それぞれの心にゆとりもなかったのは理解できるが、職種間差別を受け、辛い思いをした。
仕事が激減して収入が減った。数人のスタッフが転居などで退職した。残ったスタッフの負担が多くなり、仕事がうまく回らないためストレス。
職場で体調不良者が多くなり、忙しい。
仕事の量が増え、内容も精神的につらいことが多く、ストレスがたまる。同僚・上司などもストレスを抱えているためか、職場の雰囲気も悪い。
会社が流出して別の場所で仮事務をしているので通えなくなって退職した。
家業の顧客が減って、これから先が見えてこない。

関係していた仕事、すべて中止となり待機の状態。
仕事がかなり減り、解雇になるのではと心配。
自営業なのですが、事務所、倉庫、材料、車・・全てがダメになってしまい、また一からなので大変です。
仕事を失った。
職場も流失し、仮設施設となって遠くなり、通勤困難で転職せざるを得なくなった。
勤め先が閉鎖したため、失業した。
震災を経験し、自分の家族を守れるのは自分だけだというのを強く感じ、今の仕事を続けていくことを難しく感じた。悩んだ末、今年末で辞めることにした。
津波で解雇となった。
収入が震災前と比べて半分になった。
主人が経営していた会社が流され、借金だけが残った。
勤務先が被災して仕事量が減少したため退職するよう会社から求められた。就活がすすまず、まだ新しい仕事が見つからない。
風評被害で、解雇になってしまったので、なかなか仕事が見つからない。
会社が被災したので、育休後の復帰ができるか不安。
緊急時、家庭と仕事の両立は著しく困難になる。通勤が困難。
原発の立入禁止区域に会社があり、休業を余儀なくされた。まだ再開できない。
職場が被災し、解雇となった。仕事が見つからない。
正規社員からパートに切り替えられた。
採用が延期された。
震災を体験し、家族を守れるのは自分しかいないと思い退職することにした。
仕事量が増え、精神的にも辛く、ストレスがたまる。
休みもとれない残業続きの中、ストレスが原因で不正出血を起こした。体が動かなくなるまで仕事をこなさなければならない現実に疑問。
家族のケアをしたくても仕事をしなくてはならない。行かなくてはならない辛さを感じ、心ない言葉で家族を傷つけたこともあった。
震災後に就いた新しい職場に慣れるのに頑張っているが、なかなか難しい日々です。
ストレスがたまり、辞めることも考えている。
職場の中で、さまざまに傷つきながら職務に従事している人も多く、疲労している状況から抜け出せない。
子どもが心配で職探しがすすまない。
子どもの帰宅時、長期休業時、家にいてあげたいと思うと仕事が見つからない。
早く仕事を見つけて働きたいが、長期の仕事がない。
家事や買物ができない高齢者がいたので大変だった。災害時の特別休暇があればいいと思う。
子どもの預け先がなく、職場で子どもと寝泊りさせてもらった。
公的な仕事なので、大きな災害では出勤しなくてはいけないが、年老いた親を置いて出勤するすまなさがある。
ガソリンが手に入らず、仕事を休まざるを得なかった。

④ 健康について　(N=387)

グラフ 24

＜健康＞



＜自由記載の主な内容＞

今頃疲れが出てきて、少しのことでもいらいらするようになっている。
落ち込みがひどく、何も手につかなくなった。
夜、震災当日のことを思い出し、寝つけなくなり、熟睡することができない。涙もろくなった。
仮設住宅で介護をしながらの生活は精神的に参ります。1 ヶ月前から高血圧の薬を服用している。
夫を失ったことによる精神的なことで、夜は不安でからだがパニックになります。
仕事中心の生活で、思うように支援に携われないので、自分にふがいなさを感じ、無力感におそわれることが多い。平穏に暮らせていることに罪悪感を持ってしまう。
地震のストレスが慢性的にあり、少しの揺れでも被災したことを思い出し、恐怖で涙が出てくる。
震災半年ぐらいから無気力になり、仕事以外は自宅にこもるようになった。
すごく痩せて、その後それ以上に太った。ホルモンバランスも崩れ、生理不順になった。
身体的な障がいがあり精神的にも仕事ができなくなり、助かった命ですが、ノイローゼ気味です。
主人を亡くしたことで精神的苦痛がある。この苦痛がいつまで続くかとても不安。
復興の見通しなく、不安。家の修理や片付けがすすまず、先が見えない。疲れと気分的にうつ状態になりがち。
震災直後より今の方がちょっとしたことで涙が出る。夫が脳梗塞で倒れ、今も入院中で心配や不安の毎日です。
妊娠出産を安心してできるのか不安になり、第二子をつくるかなかなか決断できなくなった。
不安感が非常に強くなった。身内に避難所で亡くなった人もいて不安を募らせた。疲れをとるひまがない。
また大地震が来るのではないかという不安があり、余震でびくつき安心が定着しない毎日です。
津波の映像やがれきの写真を見ると苦しくなります。
家が被災し、今後への不安が大きい。喪失感が抜けていない。
震災で母が亡くなり一人暮らしになった。相談相手がいないため精神的不安・ストレスがある。
血圧が高くなり、先のことを考えるとどうしていいかわからなくなる。

肩こりや腰痛、ひざの痛み、頭痛といつも体調不良の状態。
震災以降、吐き気やめまいが続いている。
余震が来ると、大きな地震になると思い、過呼吸になる。緊張や不安に耐えられず体調不良になる。
疲れやすく、集中力や持続力が続かない。
余震が続き、不安になり、両耳が聞こえなくなった。
震災後、心臓病になった。
震災後、不整脈がひどくなり、クスリを服用するようになった。
持病の糖尿病が悪化し、歩行困難になった。
不安障害で通院している。
身体的精神的疲労が大きかった。自律神経系の病気を発症した。
持家が半壊。夫が亡くなり、自分の実家も津波で流され、喪失感とストレスでアレルギーを発症。
耳鳴り、めまい、呼吸困難が続いている。
過労からうつ病を発症。治療中。
不眠が続いている。睡眠薬がなければ眠れない状態。
精神的に落ち込みや喪失感が襲ってくる。
なんとなくやる気が失せ、仕事への意欲がわかない。
持病が悪化したが、薬がなかなか手に入りにくく困った
かかりつけの病院が遠くなったので、通院が困難。
病院も被災し、通院できなくなったので、困っている。
持病が悪化したが、震災後、薬が入手困難になり苦労した。
心臓、高血圧、白内障と病気があり、通院。入院に付き添ってくれる人がいない。
妊娠中だったが、健診のために、病院に行くガソリンがなく困った。
放射能についての情報がどこまで正しいのか判断できず、子どもの将来への影響が気がかりだ。
毎週末、沿岸部の泥かきを手伝っているが、放射能やアスベスト等の健康被害を恐れながらやっている。
娘が 3 月 11 日に入籍した。原発の影響でうつ病気味。内部被ばくが心配で子どもを作れないと悩んでいる

⑤ その他　　(N＝186)

40 年も住んでいた家からの引っ越しはつらいものがある。自分では前向きの生活を…と思ってるが気が重い。
家が半壊だが、仙台市内で働きながら地元で片付けをしようとしても、一向に進まず、改修工事も未着手。被災が半ばなので、援助のボランティアも求めづらい。
家損壊が多く高齢者のために復旧が難しい。（お金の問題が一番悩める問題である。）
駅周辺だけをみますと、道路も片付き、日常生活が戻ってきているように思いますが、「更地」も増え、部分的飛び石的な復旧だと今更ながら感じます。公園とかの整備、また放射能の測定をもっと広げて（公園など）市民を安心させてもらいたい。
お墓の修理代金が高額なので（年金者です）困っています。
家屋が大きく破損したが一部損壊の判断だったため、受けられる支援が何もない。修理もできない状況の中余震も続いているので毎日が不安。余震の度に壊れていくのでもうどうしていいかわからない。

仮設に住んでいる方々はいろいろ優遇（支援物資やイベント）されているが、自宅避難・仮設借り上げの私達には何もない…。同じ避難民なのに…。
家族 6 人で壊れた家での自宅避難は無理だったし、寒かったので両親だけでも早くアパートに入れたいと思い早く不動産にかけ込み近くのアパートを借りたのですが、後日決定の借上げ家賃はもらえず、しかたがないのかも知れないが、ギリギリの生活の中で又、これからローンをかかえての不安や不満もあります。
車がないため、全壊でも二階は残って、中にあった荷物を出したかったが持ち出すことができなかった
公的な支援物資を受け取るにあたって①どのような支援を受け取ることが出来るのか②そのための手続きはどのように行ったらよいか、わからなくて困った。（市政だよりやインターネットなどで調べたりはしたが難しいことがあった。）
最近親の介護が必要となり、住居、福祉施設等を探しているが、未だに被災者の方が多く、優先されているので決まらず困っている。
今回の震災を経験して思った事は、情報が新聞のみで親や親せきとの連絡がとれない中、長時間、食料を求めてスーパーに子供を連れ並んだ事は大変だった。避難所には水や食料はどんどん配られるのに、避難をしなかったものは自分で確保というのは、とても大変な事だった。やはり、避難をしなかった人達にも何らかの支援が欲しかった。おなかをすかせ、寒さに耐えなければいけなかった子供の姿を見るのが辛かった。子供がぜんそくの発作をおこさないかだけ心配だった。
震災を経て、自分が考えていた以上に社会が男性中心に動いていることを思い知らされた。復興の現場に女性が本当に少ない。建築、土木の分野にとくに姿が見えなかった。逆に、男性がここぞとばかりに張り切っている姿を見るにつけ、ハード、ソフト面の専門的ノウハウを女性が持っていない現実、女性が復興のかやの外である現実に愕然とした。
直接ではないのですが…放射能の食品汚染は小さい子供がいるので困っています。安心して食品を買うことができず、産地（インターネットで情報収集）を見て買ってきます。
津波の影響をうけて、以前住んでいた地区が変わり小学校の学区が変わってしまい、出来れば今まで通りの学校に通わせたいと思っているが、だめと言われている。（通えない距離ではないのですが）
共働きで、震災後もお互いに休みをとることの出来ない職についている。子どもとはなれてまで仕事をすべきなのか、疑問に感じる。子育て支援という視点から見ても、そういう家庭を支援する制度の整備があれば良い。
避難所でペット可のところと不可のところがあり、不可の地域の友人のペットを預かった。一方では可のところもあり不公平さを感じます。
主人以外の人と話をしない日がある。もっと他の人の目を気にせず自由にしたい
通学路に全壊でくずれそうなビルや塀がそのままあったり、全面ガラスの店がそのままあったりします。心配です。
防災訓練、地域の備蓄、ハザードマップなど、地域の体制が必要と思った。
施設に支援物資が届かず入所者に必要な栄養が与えられず亡くなった。なぜ施設にこないのか本当に不思議でたまりません。

「震災を経験して現在困っていること」について、「家族」「地域」「仕事」「健康」の４分野について聞いている。いずれも自由記載としたため、内容の分類を行った。

「家族」について、最も多かったのが、「家族状況」に関する内容（１１９人）である。次に、「ストレス・健康」（９８人）、住まい（８４人）と続く。「親やきょうだい、親戚が被災し、自宅に避難してきている」「親の持病が悪化し、介護が必要になった」等による「震災同居」、「仮設住宅が狭いために家族がバラバラに暮らしている」等の「家族離散」、「家族の持病が悪化し、介護が必要になった」「子どもが震災の恐怖で離れなくなった」等の「家族のケアの増大」。子どもや親からの依存度が強まり、疲労が増し、体調を崩している場合や夫や親を亡くし、生活の支えを失い、経済的困難に陥っている場合等、震災に伴い、家族に生じた様々な現実が女性たちへの負担となって表れている。性別役割分業がここにも顕著に見られ、結果、ストレスとなって女性たちの精神や健康に影響を与えている。

（グラフ 21）

「地域」については、「地域環境」に関する記述が最も多い（１３９人）。「空き地や空き家が増え、子ども会も減り、公園も被災し、道路は段差だらけで遊ばせられない」「近所が取り壊しの家が多いので辛い気持ちです」等、住み慣れた町の変貌ぶりを嘆き、これからに不安をもつ声は多い。続く「地域コミュニティ」（１２２人）の数値が高い点も見逃せない。「地域の情報がほしい」「仮設がばらばらで誰がどこに行ったのかわからない」「自主防災の必要性を感じた」「協力して炊き出しをした」等、震災体験が地域のかかわりの大切さの再確認につながったという記述も多い。この実感は重要だ。実際に、地域コミュニティがおおいに力を発揮した記述も多い。地域防災力の向上がいわれる中、今こそ、地域の共助関係が求められていることは事実だが、シングル女性や働く女性たちの中には、日中の活動が主となる地域活動への参加が難しい人も多い。地域でのコミュニケーションが十分とれていなかったことで、避難所や仮設住宅で居心地の良くない経験もしている。地域コミュニティのあり方を考える必要もあるのではないだろうか。震災以降、仮設住宅には、多様な地域から移り住んでいる人も多い。孤立をさせない、排除をしない、誰をも受け入れられる風通しの良い地域コミュニティづくりが必要だ。

（グラフ 22）

「仕事」については、回答者の半数以上が仕事をもつ女性であり、記載内容も様々だ。特に、「仕事量増による負担等」に関する内容が多く記述されている（５８人）。職場が被災し、人員整理が行われ、残ったスタッフに仕事の負担がかかっているケース、自治体職員は、職場で寝泊まりし、避難所に詰め、不眠不休で対応にあたった。結果、「仕事量が増え精神的にも辛く、ストレスがたまる」「休みもとれない残業続きの中、ストレスが原因で不正出血を起こした。体が動かなくなるまで仕事をこなさなければならない現実に疑問」等の記述が並ぶ。「失業・退職・転職等」の状況を抱えた女性たちも多い（４９人）。「職場が被災し、解雇となった。仕事が見つからない」「正規社員からパートに切り替えられた」「採用が延期された」等々。「家族のケア負担増」（１２人）の記述も切実だ。「家事や買物ができない高齢者がいたので、大変だった」「子どもの預け先がなく、職場で子どもを寝泊りさせてもらった」「家族を守れるのは自分しかいないと退職をすることにした」等。一身に家族のケアを担っている女性たちの現実も明らかとなった。（グラフ 23）

「健康」については、「ストレス・不安・恐怖」が最も多い（２１０人)。「少しの揺れでも被災したことを思い出し、恐怖で涙が出てくる」「精神的に落ち込みや喪失感が襲ってくる」「不安感が強くなった」等々、時間の経過とともに、状況は様々に表出してきている。身体的症状を訴える記述も多い（１０６人)。「過労からうつ病を発症」「不眠が続いている」「疲れやすくめまいや吐き気が続いている」「仮設住宅で介護しながらの生活。精神的にまいっている」「ストレスからめまいや耳鳴りが止まらない」「血圧が高くなり、薬を服用」等々、慢性的な体調不良が続いている。

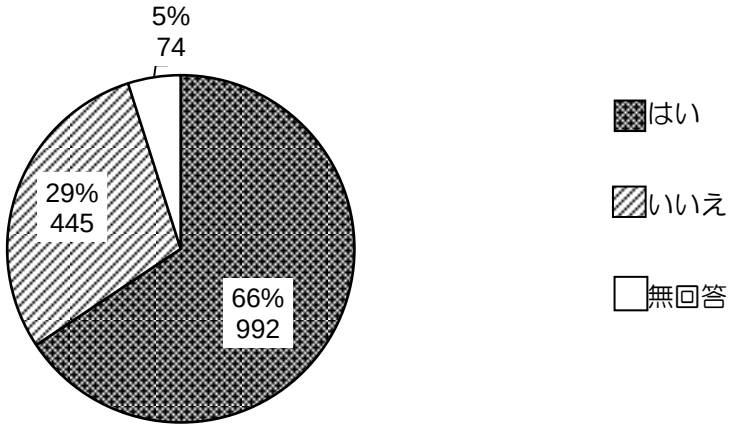
特に「放射能不安」については、「放射能についての情報がどこまで正しいのか判断できず、子どもの将来への影響が気がかりだ」「娘が 3 月 11 日に入籍した。原発の影響でうつ病気味。内部被ばくが心配で子どもを作れないと悩んでいる」等、子育て中の母親たちからの記述が多い。先が見えない不安がさらに不安を生んでいる様子がうかがえる。

このように、震災体験は心やからだに多くのダメージを与えていることは確かだ。また、「通院に伴う困難」も切実だ（１０人)。「かかりつけの病院が被災し、再開していない」または「仮設から病院が遠くなった」結果、受診できず、持病が悪化したケース等も記述されている。(グラフ 24)

６．被災者支援について

問１２　震災発生時または発生後、被災者支援を行いましたか。(N＝1511)

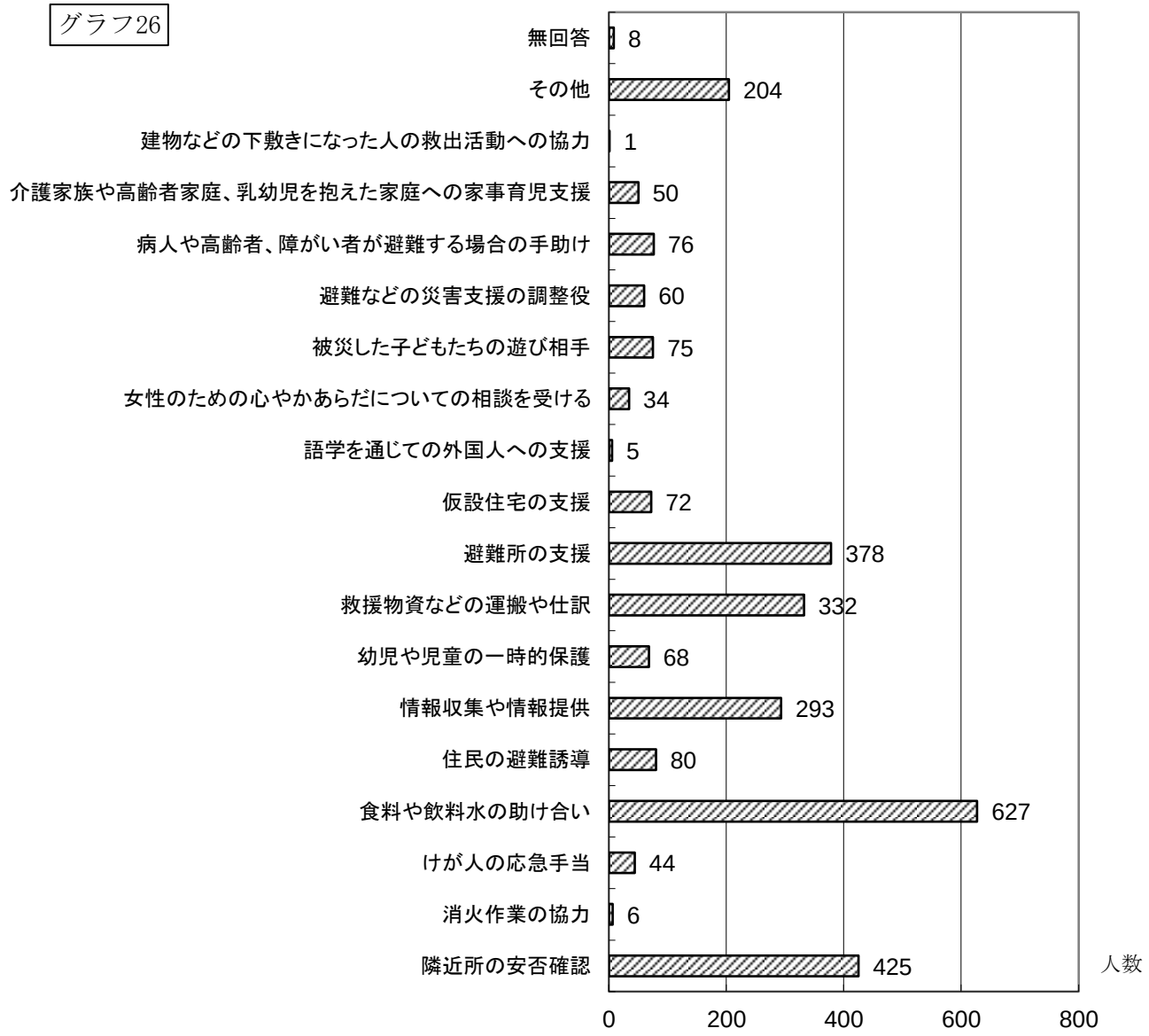
グラフ 25



問１２で、「はい」と回答した方にお聞きします。(N＝992)

問１３　あなたはどのような支援を行いましたか。

グラフ26

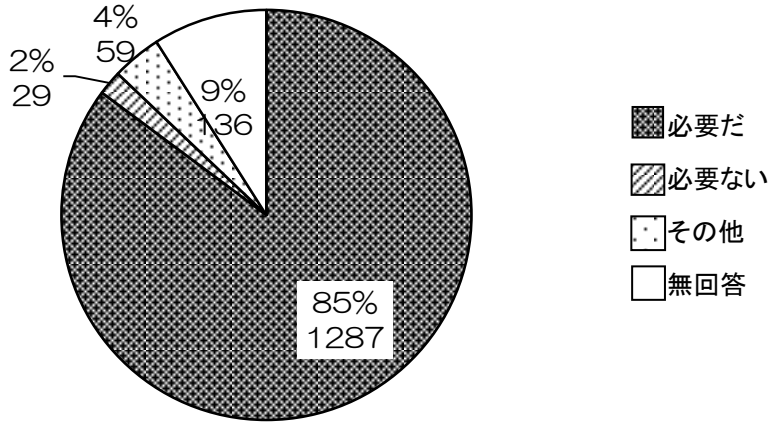


しかし、女性たちは弱者ではない。被災時、様々な困難を抱えたことは事実だが、そうした状況の中でも、女性たちは、地域で、避難所で、仮設住宅で被災者支援に取り組んだ。「支援にあたった」という回答は６６％（９９２人）に及んでいる。「食料や飲料水の助け合い」（６２７人)、「隣近所の安否確認」（４２５人)、避難所の支援（３７８人)、救援物資などの運搬や仕訳（３３２人）等、まさに地域に根ざした助け合いが広がった。そこには、地域を知り、生活者の視点をもった女性たちならではの実践があった。防災や災害復興の分野はとかく男性の領域と考えられがちだが、女性がより主体的にかかわることで、実態に即した、適切な取り組みが可能となる。地域防災の担い手として、女性たちの存在は大きい。(グラフ 25、グラフ 26)

７．復興計画策定における女性の参画について

問１４－１　現在、復興計画の策定が進んでいますが、 復興計画を議論する場に女性の参画は必要だと思いますか。（N＝1511）

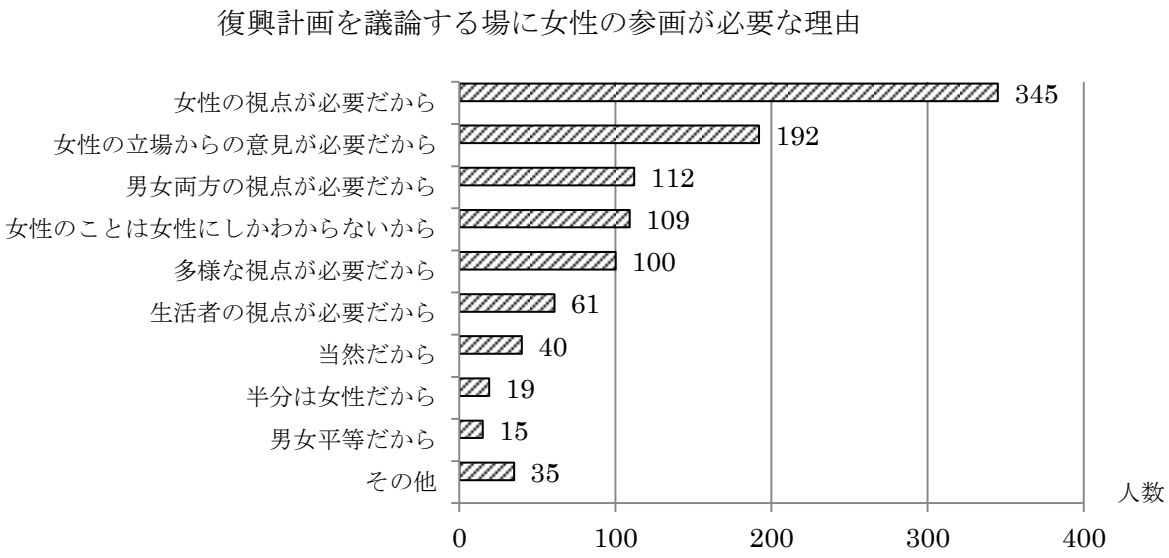
グラフ 27



問１４－２　問１４－１でそのように回答した理由をお書きください。（自由記載）　N＝960

グラフ 28

＜必要だ＞と回答した理由



＜自由記載の主な内容＞

女性の視点が必要だから
３月には実施計画が策定されるとされています。より具体的な計画を作る上で、女性のきめ細かい視点が大切です。また、実施する上でますます女性の力が発揮されるべき。
家族生活に深く関わっている女性の目が必要。その視点で町づくりをしていくべき。
家族に高齢者・障害者・乳幼児がいる場合、介護や育児に携わっている人は女性が圧倒的に多いと思う。また、仮設やその他の住宅で一人暮らしを続ける方も女性が多いのでは。そういった点からも、女性の参画は絶対に必要と思う。
家族の世話や日常生活を主に担っているのは女性が多いと思う。そのため、女性が参画することで復興計画に生活感覚が反映され、具体性が生まれると思う。
子供の生活や介護など災害弱者に関わる部分が多いのは女性であり、今回の災害での経験を今後に活かすために必要と思う。
今回の地震の時間帯がお昼で、日中家にいるのが多いのは、女性であるため。
女性だから参画から排除されることが現実にあるとすればそれはまったくおかしい。復興、つまりこれからの生活計画に女性の視点は男性と同様必須。
女性ならではの細やかな気配りや視点は男性では決して真似できないところだと思います。
地域の避難所を見に行った。プライバシーがない、トイレは男女別になっているが段差があり、足の不自由な私にはとても無理など、生活者の立場になって現れる視点、女性が参画することによって広い柔軟な視野に立って考えられると思う。中央受付には男性リーダー、荷物の整理、炊き出し等の性別役割も少しずつ解消されるのではないでしょうか。
阪神大震災で問題になったこと、（女性視点の必要性）が今回の震災に全く生かされていない。女性の生の声を入れていかなければ、女性がおきざりにされてしまう。
復興計画は浸水地域への対応やゾーニングなどハード面や産業構造をどうするかなど女性視点が抜けやすい。地域コミュニティの重要な担い手である女性の意見は復興計画には必要であるから。
災害弱者は女性、子供、高齢者なのに女性の視点がなければまともな復興計画は立てられないはず。
避難所での共同生活の場で特に妊婦、乳幼児を抱えて苦労するのは女性。着替え、下着の扱い、生理など女性特有の問題もあり、一般にいうプライバシーでなければならない事柄に対処するためには女性が関わらねばならないと思う。
女性の立場からの意見が必要だから
仮設住宅の台所の流し台に、まな板を置くスペースがなく、困っている。これは女性の意見を聞かなかったからだそうです。世の中半分は女性なのに。デリケートなケアが必要です。
今日の津波被災地域は農村が保守的な生活をしていることが多く、女性には公の場に出て意見を言う慣習がほとんどない。参加しても意見を言わない。ここは敢えて女性をターゲットにした意見交換の場を設定するのがいいと思った。
女性の意見を聞かないで議論することは十分な復興が見込めないと思う。地域を守る女性、仕事の裏方をになう女性の意見はかなり重要になると思う。
仮設でも避難所でも役員はすべて男性。自分たちで勝手に選び、女性へは声をかけることもない。男性の役員と同数の女性役員を選挙などで選ぶべきである。
震災で家族で働き手をなくした人や職業がなくなり、経済的にも困難になった人がたくさんいると思う。女性の立場として意見や希望を取り組むことが大事だと思う。
震災後すぐに女性の発言は聞かれなかったように感じるが、これから子育てや家庭内、地域に関しては女性の意見が強く反映されるべきだと思う。

男女両方の視点が必要だから
どんな場合でも、両方の視点が必要だと思っている。
復興計画は男女各々の立場で意見を出し合い、男女の差別なくよりよい方向を見つけていくべきだと思う。
女性のことは女性にしかわからないから
女性には女性にしか分からないこともあります。仕事、家庭、地域とのかかわり、子育て、色々な面で人とかかわりを持ちます。だからこそ女性ならではの復興計画も考えつくし、必要なことだと思います。
復興計画はハード面だけでなく、生活上の細やかな視点が大切と思う。女性でなくてはわからないことが、たくさんあると思うから。特に保育所、教育、医療の面は男性ではわからない事が多いのでは。
男性には気付かない、気付いても軽んじてしまうことがあると考えるからです。
多様な意見が必要だから
議論するのに男も女もない。年齢、性別、社会的立場様々な人の参画でなされるべき。市民や弱者の声や現状を知らない人が議論しても、机上の空論で本当の復興は望めない。
男性中心の復興計画では、全ての人の生命人権を守るための施策ができない。だれかを置き去りにした計画、とくに高齢者、子供、女性の視点が活かされない復興では、生命尊重の社会づくりができない為。
設問自体がおかしいと思う。男性にかかわらず、あらゆる階層、年齢の人達がバランス良く選んで計画作りに参画すべきだと思う。
復興計画はそこに住んでいる人たちがみんなで考えるべき。障害者や子供、高齢者など様々な人が住んでいます。しかし、まだまだ男性主導の考え方が中心。女性の参加でいわゆる社会的弱者といわれる人たちの視点が盛り込まれ、きめ細やかな復興計画を可能にすると思うから。
生活者の視点が必要だから
実生活は女性が主体となっている場合が多く、細部にわたる復興のヒントを持っていると思います。革新的な意見も案外に女性から出るのではないかと期待します。
生活に密着した女性ならでは視点が計画に盛り込まれることが必要であり、次の災害時に役立つ生きた計画となると思われる。
民生委員、婦人防災クラブが避難者支援の実行部隊だった。地域住民の生活状況の把握が欠かせない。老人も障害者も子どももいる地域をトータルとして復興していくためにはネットワークがあり、情報収集力や行動力が必要である。
復興のためには被災者である自分達が生活再建への意欲を持つことが必要で、特に地域の様々な人たちと協力し合ってゆくことが大切なことと思います。女性は地域に密着した活動をしていることが多く、それぞれのコミュニティを生かし、今後の防災対策や復興計画への細かなチェックができ、サポートする立場として力が発揮できるのではないかと思います。
男性ばかりだと生活者の視点が抜け落ちてしまい、ハード面・数字・強者の論理や机上論の復興計画になってしまうから。また、高齢者・障害者・乳幼児を連れた家族への配慮が後回しになりがちだから。
当然だから
あたりまえのこと。男女を区別するのはおかしい。
男と女がいるのだから、両者の意見・参画は当然だと思う。
男女同様に被災したのだから当然！

半分は女性だから
行政の決定、施行の場に男性が多い。人口半分は女性。女性（弱者）と障がいのある方、子ども、赤ちゃん、ひとり親の意見をくみ上げ、形にしてほしい。
ほとんどの制度は男中心で考えられている。人口の半分は女性、いろんな目、考え方で進めてほしい。
男女平等だから
真に平等に生活できるようにするため。

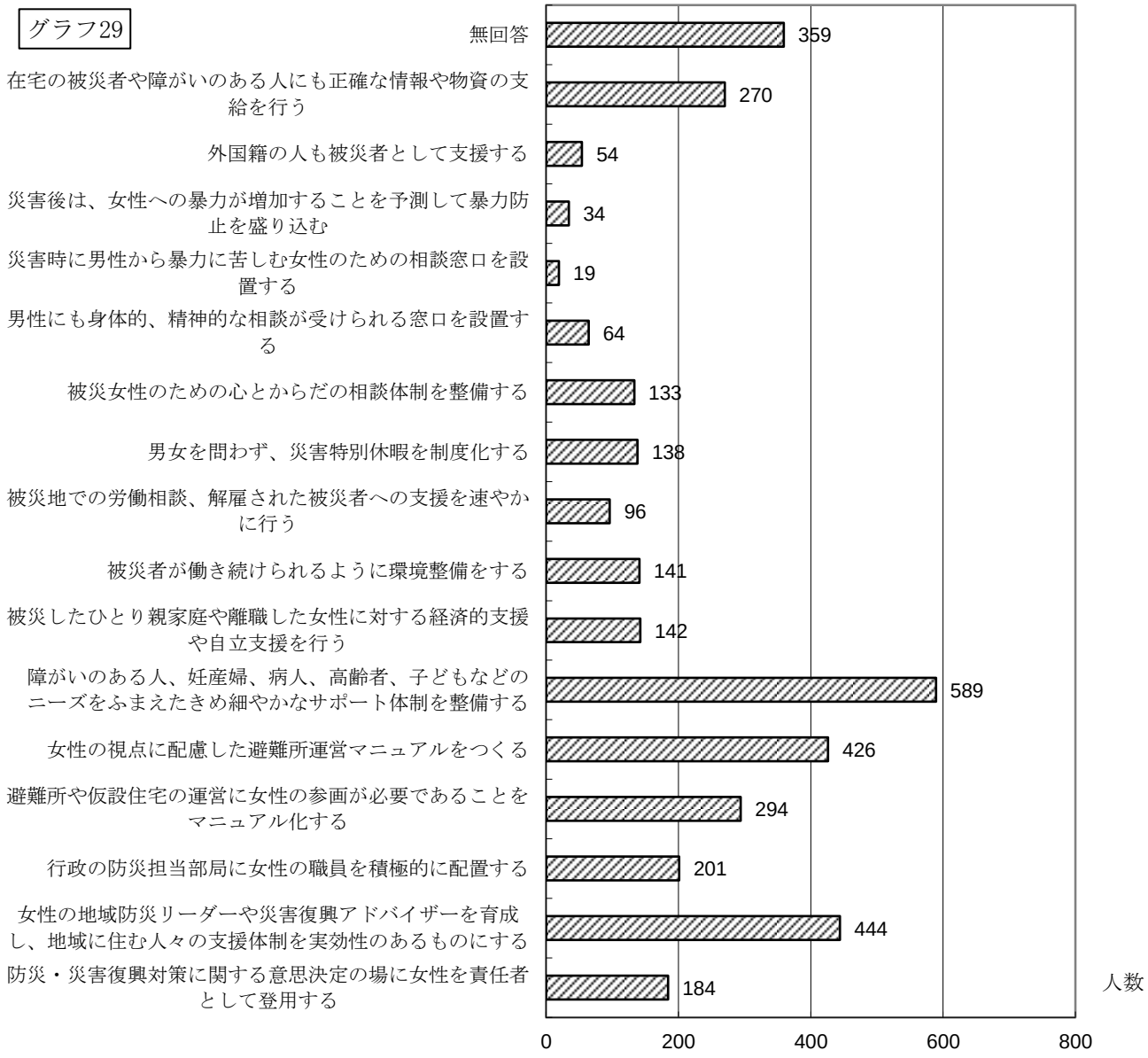
＜必要ない＞とした理由

いざという時は男手が必要。町内会も老人が仕切るのではなく若い世代の参加も必要。
国会でしっかり計画をたて早く住民が安心して暮らせることが第一です。力を出してください。
困った時は、町役場の職員に相談した。
仙台市長、宮城野区区長、共に女性ですが、ここまで要求や要望を中途半端に聞き流されると、決断力がないのなら、女性という立場からの意見もどうせ却下されて終わりだろうと思った。
専門の方におまかせしたい。どうするべきかよく分からないので。
男性の場合、客観的な見方をするので視野が広い。
男性は積極的で良い。
復興計画は規模の大きなもので、細部の所では女性の意見も必要かも（あれこれ細かい事に口を出すとまとまるものもまとまらない）。
心情的に信用できない。市の対応が遅すぎる。
男性が柱となっているので任せる。

復興計画を議論する場への女性の参画の必要性を問う設問では、８５％（１，２８７人）が「必要」と答えている。理由としては、「女性の視点が必要だから」（３４５人）がトップとなっており、「家庭生活に深くかかわっている女性の目が必要」「女性ならではの細やかな気配りが必要」等の記述が多い。女性の視点のとらえ方について、「ケア役割＝女性役割とする性別役割分業」、「細やかな気配りを女性の特性としている」点は気になるところだ。まさに、その点にこそ男女共同参画にかかる課題があることを認識しなければならない。一方、「当然のことをなぜ質問するのか」と、設問自体に疑問を投げかける記述もあった。確かにその通りだが、実際に女性たちは議論の場へ参画できているだろうか。各自治体の復興計画策定委員会の女性の委員数は依然として少数だ。地域や職場、各種審議会等、防災や災害復興にかかわる委員会はもちろん、防災担当の部局にも女性たちが発言できる「場」を、「機会」を、意識的に用意していかなければならない。女性たちの声を届けるのは女性たちであることを私たち自身も改めて認識しなければならないだろう。（グラフ 27、グラフ 28）

問１４－３　復興計画に 女性の視点を反映するためには、どのような内容を盛り込むべきだと思いますか。（３つまで）（N＝1511）

グラフ29



問１４－４　上記以外に、復興に向けての取り組みについて希望や意見などありましたら、お書きください。（全文掲載）

行政の取り組み方について
「スピード」が大事だと思う。将来どうするかを早く決定し、逆算して早く期限を決めて（行政は）行動をしていってほしい。もう半年が過ぎてます。冬がきます。あっという間に一日は過ぎています。「スピード」！
1000 年単位で考えなければならない。行政がもっとしっかりするべき。そのうえで男女とか関係ないと思う。
7 ヶ月経ってもどこにも住めない。仕事もない（無収入）ので待機所にいる…。同じ国民なのに、納税者だったのに異常すぎます。政治家貧しすぎます。車も家も仕事も見つけてあげるよう取り組んでください。がれきの山を一日も早く片付けてあげてください。

頭の固そうなおじさまには少し遠慮してもらう（会議など）。縦割り行政を見直す。
男でも女でも目の前の問題点をきちんと見極めるリーダーが必要。岩手県の方が進んでいるトップの力量の差か？「はいはい、要望は聞きます。でも、時間がかかります」ではますます高齢化が進んでいる当地方は復興が遅れ、とんでもないことになりそうです。頭の良い力のあるリーダーを望む。
各自治体がすぐに使える予算をすぐに国からおろしてほしい。何をやるにも国からの予算→県→市→町、村と余りにも多くの段階を踏まなければ何も出来ない状態では、復興は遅くなるばかりだと思います。
増税、年金。先の短い政治家が、今だけ自分だけを見ているようで頭にきます。
行政と国の決定に温度差やタイムラグがあり過ぎると感じています。どちらにもスピード感を持って復興に取り組んで頂きたく思っております。
行政の速やかな手厚い支援（被災者の立場に立った。）
行政の縦割りでなく横につながり、速やかに対応できるようにしてほしい。
行政の取り組みにスピード感がほしい。
経済効率優先のみではなく弱者にも優しい社会になるようにしてほしい。
心のこもった迅速な対応を望みます。
支援や取り組みを実施したことでかえって混乱するような策はやめてほしい。高速道路の無料化はくだらない。迷惑しています。料金所を開放して渋滞をなくしてほしい。
自治体の職員の不足が明らかになりました。キャリアを有益にいかせるような職員体制にすべきです。一自治体で間に合わない場合、全国的な応援が必要ですが、その場合も専門職の働きが重要でした。
市民の意見を反映できる市政運営を強く希望している気仙沼では市民の希望を聞く姿勢が全くないので今後の生活がより不安が大きくなっている。トップだけで市政を行うことなど無理だと早く気づいてほしい。
書類の簡素化をお願いしたい。
震災直後の混乱期は仕方ないと思うが、いかに早く行政の防災マニュアルの運用に持っていけるかが重要だと思う。担当者も被災する状況の中でもとれる支援体制を作らないと実効性がない。
数十年かかって出来た生活が元に戻るのは同じ期間が必要だと思うので長期戦だと考えてあせらず取り組みたい。ただすぐに支援が必要な場合は迅速に。
震災のために税収も減り、復興への資金も底をついている市の財政を訴えている中、児童館の時間延長を進めさらにお金がかかることをしようとしている市に対し矛盾と反発を感じる。復興に全力を投じ現状維持、復帰を最優先させるべきで、この時期に新しいことを始めるべきではないかと思う。
スピード感が必要。決定が遅すぎる。
スピード感
総てのとりくみを長期にわたって実行してほしい。
すべての国に頼るわけではありませんが、もう少し早い指針を出して、方向を決めてほしいです。
仙台市は、とにかく現場の声を真剣に聞くべき。地域や現場にいる者こそ、本当のニーズが見えていることをしっかり認識し受け止めてほしい。
地域に戻りたいが良いか悪いか早くお知らせください。
とにかくスピーディーにお願いしたいです。もう１年も経っているので気の毒でしかありません。
何事もスピードが大切だと思う。議論する時間も有意義とは思うが、早く被災者の求めている事をしてあげられたらいいと思う。

何を優先しなければならないかを考え、待つことができるのは、長期間でも待つ。
何といってもスピードです。
早く行政がいろいろ決定してほしい。自分達がこうしたい、ああしたいと思ってもそれ次第のところがあると思います。
半年以上が過ぎたが、まだ何も決まっていないように思う。早く行政が方向性を示さないと動けない。
被災された方の立場に立って、さまざまな対応を取るように根気強く頑張っていただきたい。
被災者それにかかわる行政関係の方々、本当毎日大変だったと思います。行政の方々は具合の悪いときなど無理しないでくださいといいたい。
被災者の立場に立ち、真の県民の立場で大企業の利益でないことを行政にももとめたい。
できれば公務員バッシングはやめてほしい。現場で住民のために自分の家族を投げ出し不眠不休で頑張っていることを理解してほしい。
復興にむけて、行政機関の取り組みのあまりの遅さにがっかりしている。皆で声を大にして働きかけなければならない。
毎回毎回、同じ話ばかりで前進見られず（区役所）にて、本気で市民のことを考えているのか（もたもたしているようである。）
もう既に遅いのかもしれませんが、スピードを！！せめて、見通しを、時期を明確にして出すことが必要だと思います。
もっともっと、いろんな人の話を聞いた方が良いのでは。お役所仕事にはならないように。
罹災証明で高速道路を無料にしたがもう少し制限したほうがいいのではないか。たったコップ一杯で証明がもらえる人と家が壊れた人では全然意味が違うような気がします。
宮城県の対応が遅いです！
急いですぐやって！
行政だけではなく、民間の力を借りる、速やかな判断、そして実行してほしい。
行政の対応・改善してほしい。
今後のことを明確にしてほしい
市長、早くお金を出して土地も家もなくなったのに 3000～3500 万円も必要です。余計なことはしなくていいから第一に被災者でしょう。
取り組みが非常に遅い。
政治的に早い対応が必要。
石巻市の住人でありますが、市の職員の方も大変かとは思いますが、たよるべき職員の方々のもう少し頼れるような態度が欲しかったです。
大災害のためすべての手続きが遅れて精神的に疲れた。区役所も混んでいたのでもっと簡易化できたのでは。でなければ被災者はなかなか復興に目を向けられない。
復興に向けて色々と活動はしているようですが国の対応は悪すぎる。遅い。
復興庁を仙台または被災地に置くべきと思います。時間がかかりすぎ。
役所の手続きが複雑でスピード感がない。
友人に家屋を流失した人や半壊した方がいますがまだまだ復興に向けての国の支援は遅いと嘆いております。
行政職員を減らしているためにいろいろな面で対応が遅くなっている。
増税は被災地はなくしてほしい。

相談窓口など設置するより、そうならないための注意の呼びかけをすべきでは？ツイッター などではそういったものがまわっていた。市や水道局の職員を装って訪問されたら鍵を開けてしまう人が多いと思う。ちゃんとそういうものをマニュアル化しなければいけないし、そんな人的災害が少しでもというかなくなって欲しい。ならない為の予防策が大切なのでは？
復興に向けて云々より出来るだけ早く行政の働きを期待するのみである。
長期的に取り組むこと。今すぐやるべきことを即決して行ってほしい。一人一人の意見をまとめ、コーディネートしていく人の力が望まれる
細々したものを含めれば上記以外にも多くのことが必要だと思います。出来るところからスピーディーに制度化していって、住みやすく、過ごしやすい毎日を送れるようにしてほしいです。福島県の方や家を失った方、家族を失った方、まずは弱者からだと思います。
震災直後から携帯電話が通じなくなり、家族がどこでどうしているか？という不安をなくすため、家族間だけでも通じるようにしてほしい。水、食料をどこでもらえるかだけでも示してほしい。バスは走らせてほしい（車が機械式で出せなくなった。）県外からの出張員を（電車が止まったため）建物の中においてほしい。駅からしめだされ、行く場所（ホテルとか）も断られ通信手段がないので途方にくれた人がたくさんいたと聞いた。
避難について
①その時、仕事で石巻港に立っていました。そこから車で逃げる際に車は道路交通標識の「仙台」に向かってほとんどの車は津波にあったと考えます。私は「山へ山へ内陸へ」と逃げて助かりました。標識の在り方を再考すべきです。 ②景色の良い所につくられた道路は必ずしも安全ではないと分かりました。
本当に困っている人々に目を向けることこそ行政だと思います。沿岸部の方々は大変な目にあわれたと思います。もっと家を失った方々に対しては高台に移すとか、仕事を失った方々にはまめに支援していくことこそ求められると思います。私の地域高砂も今一歩のところまで危なかったです。沿岸から４キロしか離れていないので。川も逆流してきました。浸水もしました。高砂は３階以上の建物がありません。建物を３階以上に特に避難する所は大切です。
住まい・土地について
二重ローンにならずに家を建てられる方法を考えてください。（無理だと思いますが）
1 日でも早く、1 秒でも早く集団転居を決めて下さい。
2 年後、災害住宅に入居できるかどうか。
2 年しか仮設に住めないのが残念
家のローンがまだ 20 年近く残っているので、今後のことを考えると二重ローンにはできないのでとにかくローンをどうにかしてほしいです。
一日も早い代替地の設定と被災者が国の補助で家が建てられるようにしていただきたい。
一日も早い復興を願う。自分の土地がどうなるのか早く結果を出してほしい。
個人の土地をどうするか早く決めてほしいと思います。
これからの住居などの問題があるのでまだ不安が残る。
家も 2 階で全壊になったので、今は仮設住宅にお世話になっております。仙台市でも仮設住宅にも畳を入れて頂けることになって本当にこれからの節、ありがたいことだと思っております。
先が見えないのが不安。高齢者には時間がない。仮設住宅で死にたくない。早く家族と自宅に住みたい
特に仮設住宅は我慢を強いるのではなく暑さ、寒さ対策は充分考慮してほしい。
震災復興住宅を作る予定があるようなのでそこに入れることを望んでいる。詳しいことが分からないので、条件に当てはまるのかも分からないが集合住宅で充分だが。

お金（持ち出し）のかからない代替地がほしい（早く自宅がほしいので）
土地、家なくなり早く県、市が何とかしてほしい。
私は若林区の浜の近くに長年住んでおり、先日仙台市から制限しませんとの事。以前の所に住みたい方のため（災害）
早く安心できる場所を見つけてください。
保育等の設備などしっかりしてほしい。
自宅を直して住みはじめているのが、最初制限域になっていて戻っていいのかどうか解らない時期が続き不安だった。早めに方針を決めて欲しかった。
住むことを考えて早くしてもらいたい
住む場所を早く決めてほしい
早く仮設からでたい
早く自分の住宅がほしい
早く住むところがほしい。市が提示したところは居住地から離れているから話にならない。
被災した住宅の処置をどのようにするか早く回答がほしい
被災者の立場からして早く公営住宅が出来ることを希望。
復興住宅を早く作ってほしい。
復興に向けて
具体的な復興計画をこまめに呈示してほしい。先が見えないので不安。 ①老若男女問わず、すべての人々に対してよい復興してほしい。②兵庫や中越の方々の意見を参考にして復興してほしい。
いろんな人の意見を聞いてほしい。
子どもや女性に明るい復興計画にしてほしい。机の上だけでは何も分からない。
がれき処理場に困っているようですが、素人考えですが海水で泥沼のような敷地に埋めることはできないのでしょうか。
現在も今までも多くの支援がされていると思うのですが、被害が大きかった人ほど今はいいけど将来への不安が強いと思います。皆が安心して日々過ごせるような先を見通した復興計画や支援の計画を示していただければと思っています。
様々な意見があるでしょうけど、1日も早い復興計画を願っています。
住民の目線に立った復興計画をただちに行ってほしい。
集落の将来性、安全性など広く意見を聞いてほしい。
すべての被災者の生活の再建を願っています。
すべてのひとの人の意見が反映されるようアンケートや話し合いの場を作ってほしい
復興は地元の意見を重視して実施する。
世帯によって事情が異なって、多種多様だと思います。先が長いので自分達が生きてるうちに復興できたらいいなと思う。
前例や慣習にならっての取り組みでは復興は進まないと思う。地域や住民にとって、必要な取り組みをしてほしい。時間、お金、人材の使い方は、その時の災害で違うはず。
力のある人だけが復興できるのではなく、全ての人、様々な立場にいる人が皆、生活再建できるよう、たくさんの声を聞き、配慮すべき。
津波被害の防波堤の修復と強化工事
どの企業（仕事）も復興には大切だと思いますが、人を相手にしている福祉や医療従業者に優先にガソリンを売るというのはどうでしょう。

早いペースで復興の計画をまとめること。気持ちが希望がはっきり強く持てるように前向きな行政の方針が早く欲しい。（実際は住めるかどうかわからない地域になっていて、みんなで困っている、ふらふらになってしまう、もう７か月になるのに・・・。）
早く元の生活の様に戻りたいです。被災地復旧、復興との声がありますが、なかなか行き先が見通せず不安です。
被災した人への支援を自主的に行っている所でも行政の支援が受けられるよう、身近で分かりやすい出張所のような出先を備え住民の意向をひろいあげられるようにマニュアル化しておくなど。
被災者が自立し、また高齢者や障がいのある人が生きがいを感じられるような環境作りを共に意見を出し合っていけたらと思います。
被災者の立場にたった復興支援をしてください。今はすべてにおいてニーズに沿っていない。
復興計画が紙の上だけで終わることのないよう、実践につながるものであってほしい。
復興計画が立てられたら誰にでも分かるよう文書（言葉や図面）で住民に伝えてほしい。
復興計画がよく見えてこない。とにかく津波について二重三重の対策をし、学校、職場などでも避難訓練を怠らないようにするべきだと思います。
復興計画に青少年・女性・子ども・教育関係者、その他専門的な仕事をしていた人（大工さん等…）の意見を柔軟に取り入れてほしい（大体、老人の男性が多いので）。
復興と言うとどうしても高台との意見が出てくるが、高齢者や障害のある人々には利便性の良い（病院や商店街）場所を希望します。
復興という名のもとに「金儲けの機会」ととらえ動き出そうとしている事が見え隠れしている事は怒りです。
まちづくりのデザインを公募する。
みんながなかよくなるようになってほしい
目先の必要性だけでなく、長い準備期間を要するとしても確実な支援と復興を計画してほしいと思います。
問題提起を広くおこない、いたるところ（学園や職場、組合等、町内、女性団体、サークル等々）で議論し反映するシステムが必要だと思います。
安全第一。高台移転。深夜でも安心な住宅地。被災地を大きくまとめてみて県内の視野だけでなく復興プロジェクトを考えて、まず整地・教育・商業・産業を未来を見据えて整えてほしい
科学と自然としての人間とのｷﾞｬｯﾌﾟをどう埋めるか。経済ではなく１億総貧乏の覚悟をすること。
海岸地域に住む人の意見を納得できるところまで聞いてあげてほしい。ともに共存するのに一番良い意見が見つかればいい。
議会の人の意見が町民のための意見であってほしい
計画が実行できるよう分野をあまり細分化せずに、優先順位の共有とトータルバランスで物を考えられる人の人選にかかっているように思います。
行政だけではなく、民間のコンビニや小売店の協力もあおぐべきと考えます。被災者の身近にいるのはやはり被災者だと思うので、その被災地でも新たなコミュニティ作りをはかれるように支えられれば良いのではと思います。
今まで地震に対しての講習会が主でした。市の方では津波は念頭になかったのではないかと思う。歴史を踏まえた対策が必要なのでは。
自分の都合にとどまらない未来を見据えた議論になっていくといい
心に傷を負った人や子供たちに少しでもやる気になるような将来性のあるビジョンをぜひお願いします。経済のために新しいものを作るのではなく自然の良さを認め包みあえる生活ができる社会になってほしい。

震災前の状況に戻すのではなく、震災によって浮かび上がった弱者の女性の弱さを認め、より住みやすい社会づくりを目指す。
生活の安定・心の安定
早く元に戻りたい
地域分権を速やかに進め、緊急性を有することに対処できるよう地方自治体が権限と財力を持つようにする。今回の震災を今日の災害対策に最大限生かせる体制作りが必要だと思う。
町に対して要望だけを望まず、自分で出来ることは自分でした方がいいと思う。
被災地全体が本当に厳しい状況だと思う。被災地の声をもっと広げるべき。
復興計画の早期策定と予算配置
復興対策ができたら其れに賛同していいまちづくりになるように願っています。
臨機応変に対応できるリーダー的立場になれるひとがいるとまとまるような気がしますが
復興にむけて、支援されたことがどう影響されたのか、また問題点など無かったかについて取り上げ、大雑把な支援ではなくよりニーズに会った支援になるようにしていかねばならないと考える。
復興のスピード化（自分の事として一日も早く復興させてほしい）
女性の視点について
3つでは足りない。町内の組織の中の7リーダーに女性の参画、女性の視点を盛り込みたい。
市民の女性の声を反映してほしい。
女性に関することには女性のリーダーが必要と思われます。よって、只今話題の女性参画事業は必要と思われます。
女性の考えやきめこまかいことは大変良いのですが、女性はどうしても家の中の仕事が多く、どうしても家族をおいて出かけにくい。アドバイザーとして意見を取り入れることは必要だと思う。
震災を体験した女性達からの声を文集にしてはどうでしょう？生の声を聞きたいと思います。
すでに、各ボランティアグループが行っているような、女性が家から外に出て、活動するきっかけとしての相談会やサロンなど、有効だと思う。そのための資金援助をもっと、国や自治体が行うべき。
仙台市は、市長というトップが女性であるにも関わらず、女性の視点からの支援が他行政に比べて劣っていました。責任者が女性であっても、住民主体の意識がない人ではきちんとした復興はできません。市の姿勢そのもの、職員の意識そのものを大改善しなければなりません。
正しいリーダーシップとはなにか?マスコミ対応の仕方、を学びたいと思いました。
どのような話し合い、あるいは集団の意思決定においても、男女数がバランスよく、配置されることを希望します。意識して男女比を調整しないと片寄るのが普通では？
土木建築などハード面においても女性を登用し、女性の視点を反映させる。復興計画の柱に男女共同参画を入れる。
とりたてて女性の視点だと言うことは考えない。
現在の社会は男性だけの社会ではない。女性ならではの視点、気づきも大切にしていってほしい。
物資（救援物資etc）を管理、分配するのには女性の意見が必要だと思う。
まちづくりのための「女性意見交換会」等の場を作り女性自身が声をあげる機会を作り女性たちにも自分で考え発信する必要性を訴える。
現実には温度差が生じるのかなと思う。そもそも男女共同参画の視点で物事を考えるべきという思いです。その時だけ特別というのはひずみの生じるもとになりませんか。
行政の防災担当に女性の職員がいれば女性同志として相談しやすい場合があると思う。男女どちらも必要。

女性の責任者を見たのは七郷小に避難しているとき、女性の教頭先生のみでした。細かな配慮があってよかったです。もっともっと大勢いたら良かったのにと思いましたが、不眠不休の震災時では無理でしょうか？でも女性の視点があるので増やしてください。
被災地で保育所が津波で流され、残っている保育所に回され遠くて困っている母親もおり、また元の場所に保育所が再建されていないなど、仕事を続けられなくなった母親もいると聞く。働く女性の視点を復興プランに加えてもらいたい。
避難所・仮設住宅について
5 に近いですが、沐浴施設や赤ちゃんに必要なこと、ものを提供できる設備があるとよいと思います。又、それを知らせる方法も考えるべきだと思います。（ライフラインがとまっているので）
各地域で、体育館など避難所の様子をしっかり記録し残していくことが大事だと思います。（炊き出し、物資の配布、避難所の方々へのルール、指揮系統はどうしたかなど）
入所者自身が積極的に動いてくれたが、男性の自発的な動きがほとんど見られなかった。
高い建物を避難所とする場所、高台を分かりやすくする。避難所には常に食物、水、寝具を揃えてほしい。
仮設に集会所
仮設に入ってから必要なものが多くてお金がかかる。野菜が高くて食事のバランスが悪い。
在宅避難者について
避難所にいけないとき物資もほしいから、できれば登録させてほしいと思います。
自宅で生活している人が避難所に食料をいただきにいけるような体制にしてほしい。
今回の震災で避難所の人には支援物資が届いたが、住宅被災の人にはなにもなく、もらうこともできず半年も着の身着のまま食べ物がないまま過ごしたことがあります。
表にでてきていない女性のサポート（自宅での被災者を重点的に）。
在宅の障がい者への安否確認など、あったのかどうか。今となっては覚えていないが透折者のためのガソリン支給（優先）はありがたかった。ただ、もっと支援が必要な人がいたのかもしれないし、把握のしようがない。
情報について
PC とかネット、テレビ、ラジオ、携帯電話に頼らず情報収集できる手段を考えてほしい。例えば、アエルに行けば色んな情報が手にはいるよとか…区役所でも。
いろんな情報がほしい
個人情報について、もう少し考えて欲しいです。
支援制度や相談窓口であっても情報を知らないと利用されない。もっと PR できると良いと思う。
主治医は自分の患者よりも救急の患者の対応に追われ、医療従事者として充分に機能しなかった。情報を伝えなかった。かかっている病院が閉鎖し、疾患が悪化することのないように医療面での情報を電話もかからない状態の時、どうしたらよいのか相談センターを設けてほしい。東北大学病院の外来が閉鎖され、末期ガンの息子は CT 検査が受けられず、服薬も 1 週間分しかもらえず、東京の大学病院で受け入れていたという情報も得られず、死期を早めた
地域毎（行政区毎）。復興にむけての話し合いが最も必要とされている時にもかかわらず個人情報保護法が立ちはだかって、地域の人達の居場所も連絡方法も知り得ず全く話し合いや互いの意志（今後の希望）確認も出来ずに半年を過ごしてしまった。このままでは地域の過疎化がどんどん進んでしまうと思う。復興計画も基本方針もかみくだいて語り合えないので、消化不良のまま時が過ぎている。
隣近所の家族構成や一人暮らしの家があるかどうかなど、一目で分かるようなリストを回覧などで回す必要があると思う。また、アパートやマンションに住んでいる人は職種など知ることで人の役に立つことがあるかもしれない。

町外にいると情報が足りないです。希望や意見を述べる場所がない。
支援物資の配給など仮設の場所によってばらつきがあるようだ。あるところでは必要以上に物があふれている。配給の情報もみんなにまんべんなくいきわたるようお願いしたい。
雇用について
あらゆる分野の雇用の機会を増やし、自立を促進してほしい。
子どもを預けてまで仕事に向かわなくてはならない現状を改善してほしい。
災害時でも子どもを預けて働けるよう、保育所の整備と人員確保。
仕事がなくなった方は、生きる力もなくなるので、仕事があれば少しは先行きにも明りがともりますが仕事はないは、時間がありすぎれば、悲観的になり易いと思う。
仕事を失った人たちに、公共の仕事がまわり、自立できるようになってほしい。
収入の道がない。元気になりたい。
就労の確保
復興で一番大切なことは仕事がある事ですので、若者に仕事があってほしいです。
復興に向けて一番大切なのは雇用問題だと思います。若者が希望の持てる社会であってほしいと思います。
離職者に対する速やかな雇用窓口を広げてほしい。
若い人達への仕事、そして家をなくした人たちへもっと素早く国が動いてほしいです。
宮城県(仙台市？)は、仮設住宅の建設など外注しすぎと思う。この東北での雇用も増やす意味で、難しいかもしれないけど、この東北での雇用も増やす意味で、難しいかもだけど、東北の人を使ってほしい。
それから、幼い子どものいる若いママさん達は働きたくても働けません。仮設で食費くらいかせげる内職仕事のような作業所の設置をしてくれるとありがたいです。
子供や高齢者をおいて仕事に行くのが不安。配慮が必要。
地域について
アンケートでは地域によっては大きな差が出ると思う。浜に面した地域は大きな被害を受けたが、その他の地域でも地盤や区域によって様々です。特に公共の施設は早く復興してほしいです。
仮設住宅に地区がバラバラに入居したため今までの地区の繋がりがなくなり今後地元に戻ったときに大丈夫であるか。現在丈が入っているが地区ごとにほしかったです。
仮設住宅に入居し、プライベートが保たれたと思いますが、日中仮設にいる方々が、あることないことうわさばなしをしているようです。職につけず、ヒマな方、色々なストレスのはけ口となっているのでしょうが…。うわさばなしをされた方の耳に入れば、その方が苦しんでいます。そういう早急に対応していただかなくてはならない問題が仮設にはあります。
災害に強い町づくりには、ライフラインの完備、これが日常の生活にしっかり定着させるべき。我が地域では道路のデコボコはまだ整備されていません。情報伝達の方法を確実にする必要性。
自宅の周りは人が住んでいない。雑草が生い茂ってゴーストガイ状態である。
精神ケアの機関が医療機関以外に地域にあるといい。
地域ごとの集いの場（震災で亡くなった家族の方々に対して）を設けてほしい
隣近所の付き合いを一層密に出来ると良い。今回はその点でずいぶん助けられたところがあったので（マンション住民みんなで炊き出しをしたり励まし合ったりしたので）。
となり組的なこと。

早く元の町並みにしてほしい。
道路の補修工事をしてほしい。
移動をするときはなるべく前の住んでいた人たちが集まれるようにしてほしい。
防災リーダーを選ぶのになかなかなる人がいない。町の役員になる人も同様。それが一番の難点。
若い力を活用して新しい町作りを。
これから町づくりをすべて行うところは、住みやすい町をつくるため新しく作っていくという事で、行政と住民が一体になった取り組みを期待する。
私達の地域では川の堤防が決壊、地盤沈下した為に大雨になると避難勧告が出ます。ようやく復旧させ家財も揃えました。早く安心して夜を明かせられるように、堤防を高く強くしてほしいと望みますが、一兵の思いはなかなかどこにも届きません。
少しでも早く元の姿に住んでいた町が戻ってくれるなら、それほど幸せなことはありません。
相手の思いやり相互の関係性が良好な地域づくりにつながる。
誰がリーダー的な役割を担うかなど、役割分担を明確にしてほしい。行政に頼らず地域住民を主体とした、避難所等の運営が必要。
地域のコミュニティの大切さ（普段から近所付き合いをしていく事でなにかあった時は助けあう事ができる。）
都市部優先になるのはやむを得ないが、他の地域もよろしくお願いしたい。
被災にあっても自宅で生活している人にも目を向け声をかけてくれる人が居ると安心できるのでは‥
支援金について
同じ全壊でも修理して入居できる人、全く住めない人がいるのに支援金が同じというのは少々不公平に思う。もっときめ細かく支援金を出してほしい。
行政よりすみやかにお金（義援金）を被災地に必要なところに届けて頂きたいと思う。震災より半年たつというのに苦しい思いをして困っている思いもしている人がたくさんいると思う。どうか宜しくお願いします！！
金銭面の不安をなくすよう義援金を早く手渡してほしい。手続き方法を簡単に、物を買うということは心にもいいのでストレスがたまらないように工夫してください。
実際、義援金がどのように使われているか、わからず…。ちゃんと的確なポイントにすみやかに行き渡っているのか知りたい
白赤が主体となって多くの募金が集められ、又、外国からも支援ができるようですが、被災地へどのように届けられているのか、集めるばかりでなく、早く被災地へ届かなければ、早い復興は望めないと思う。
被災した世帯主にはいろいろな支援(援助金が下りる等)あるが、家族には全く援助金がおりない。家族全員へ、物がなくなった分せめてお金だけでもおりてほしい。(義父には援助金がありますが、震災後結婚した夫には全く援助金がおりません。)
一日も早く義援金が被災者に届きますよう望んでおります。
義援金が世界中からまた全国から集まったのだから毎日、テレビでグラフにして、発表すべき。
被災者にはまずお金が必要。避難所の方々への義援金を早急に手元に届けてほしい。
義援金をいただきました。多額と感じる額です。どのように分配されているのか必要な方へ、きちんと渡ったのか知りたい。
支援の内容について
いろいろな障害者がいることをわかって、防災マニュアルや情報をもっと配慮してほしい。

仮設住宅にいる人の今後の生活について引き続き、支援物資のよびかけ等を継続していきたい。
継続した支援をお願いします。
現在生きていかなければなりません。支援は継続的にまた、将来に目を向ける事が大事です。
今回の場合のように長期にわたり支援しなければならない場合、それが滞る事のないよう続けて問題点、意志をどうすべきか、消費税のように？％の支援商品を販売するとか、知らず知らず支援することになるのでは。金融機関に足を運んで現金を振り込むのはめんどう。
今回のような大規模災害の復興については各種団体が単発で活動して効果がないと思われます。
すみやかな支援を希望します。また、ライフライン（特に水道やガス）の復旧が進まずにとても苦労したのでライフラインを１日でも早く回復させてほしいです。
増税は被災地はなくしてほしい。
確かに家も何もかも失い、仮設住宅住まいの方は大変だとは思いますが、住宅でも大変な人はいるので、仮設の人に至れりつくせりするのではなく、真の自立支援になるようにすることが大切と思う。
ひとり親家庭になった奥さんや主人たちへの支援の強化してほしいと、思います。また、子供の教育支援も早くお願いしたいです。
日本赤十字には、全国、世界中から義援金が集まり、家電６点セットをいただいたが、不要な家電もあった。２世帯の家族には２世帯分用意され、いらないと言っていた。ムダが多い家電はチケット制にして、欲しい物と交換できたらいい。中古でもいいのにね。（壊れたら交換）とにかく日本は物とムダが多すぎ！
パソコン教室をもうけてほしい
ペットの被災の支援をしてほしい
メールで相談できるサポートセンターがほしい。
胸の内を話す場。
やむをえず県外（市外）に転届した人が、少しでも安心した生活が出来るための支援をしていくのが望ましい。（ex.住宅の無償提供など、物的支援を受け入れ側に依頼）また、状況が整ったら戻ってこられるような支援（個人のニーズを聞いて）を考えていくと良い。
友人が仮設に入り（夫婦）仕事も再開させながら、ひたむきに頑張っています。でも自宅を直しながら、そこで生活再建へ向け頑張っている方々への行政支援がもっと必要です。寒くなったのに、まだまだ１階は修理進まないし、暖かく生活していくための暖房機器とかが届いていないか、少ないです。
罹災証明で高速道路を無料にしたがもう少し制限したほうがいいのではないか。たったコップ一杯で証明がもらえる人と家が壊れた人では全然意味が違うような気がします。
親を亡くした子供達のケアを十分に行える場所とお金を用意し、少しでも早く、心のサポートを通し、守って欲しいと思う。
終わってしまったことですが、行政より市民団体・NPOがすぐに現地へ出向き支援を行った。行政はこのような団体にあとからでもいいから経費(交通費)等の支援をお願いしたい。 心に悩み相談所を設けてほしい、震災後はみんな心の傷が深いと思うが。
男性の建前論でなく、迅速な被災者への支援、とりあえずの一時金等、被災者への長期的な支援体制を作ってほしい。
自分で動けない、動こうとしない手助けを頼むすべを知らない高齢者のフォローを積極的にしてほしい。集合住宅は役所で把握できているのはいいが、いまだ届け出のない世帯に対して働きかける必要がある。情報量が多く、フットワークが軽い方だけが恩恵を受けるのは不公平だ。
物資はありがたいと思ったが、中にはごみみたいなのもあった

復興区域の子どもたちの健全育成に力を入れてほしい。子どもは未来の宝です！
企業はもっと、子育て世代をサポートすべきです。皆、心が病み、ねたみ、やっかみも多いので、人間を育てなければ良い街、住みよい街づくりはうまくいかない。将来、不安が多すぎる。
ボランティアについて
個人の力ではとうてい出来ないでいるものをボランティアの方々から助けていただきました。今７ヶ月になるのにボランティアの人数も少しになり、復興のきざし等見えてきません。
津波で家の壊れた親戚(被害者)の受け入れをした。
被災した外国人の１人親等の支援。（震災により配偶者を亡くし、日本で子育てをする方等）
ボランティア活動が出来る人に求められている仕事場所が誰にでも入手できる場所を身近に作ってほしい。例、スーパー、駅、学校 etc の近くに案内窓口を作ってほしいです。
ボランティアへの健康相談の場を設けてほしい。
報道では困っている人たちが多くいるのに対して支援や協力ができない人たちも多くいたと思われる
放射能汚染について
正確な情報を迅速に提供する（特に原発、放射能に関して）。 被災３県、全国の原発がなくなるようにしてほしい。
子育て中の親の立場からも安心、安全を追求する女性の視点が大事。放射能汚染問題は深刻です。各自治体に放射能問題の対策課がほしい。
被災３県、全国の原発がなくなるようにしてほしい。
子育てする女性の目線としては、この先何世代の子孫まで地球をきれいなままで（今、きれいか？）受け渡せるか不安だ。原発も含めて。（地震、津波は地球の自然現象。あって当たり前。それに人間がうまく対応しなくては。）←原発いらない。耐震、津波からにげる。住まない。
福島県は原発問題でなかなか事が進まず、はがゆい思いをしている感じで毎日過ごしています！
放射能から子どもたちを守るために根本的なこと＝原発廃止（早期に）を決めてほしい。
放射能に対する支援等も積極的に行ってほしい。
放射能物質の問題にも取り組んで、正確な情報提供をしてほしい。
宮城県ももっと放射能汚染について考えるべき。
教育について
復興区域の子どもたちの健全育成に力を入れてほしい。子どもは未来の宝です！ 子どもの環境を考えてほしい。
リーダーや専門家を育成、配属することも大切でしょうが、それ以上に青少年に向けて防災意識を浸透させていく教育が学校でも家庭でも継続的に行われることがもっともっと大切だと思います。
子供たちのこれからの復興のために２年間だけでなく、学校・塾などの金銭のサポートを何年間も続けてほしいです。
親を亡くした子供達のケアを十分に行える場所とお金を用意し、少しでも早く、心のサポートを通し、守って欲しいと思う。
中学生や高校生などは学校も休みになり、震災時に家でだらだら過ごしている様子でしたので、地域のボランティア活動などに参加できるような体制を作っておくと、高齢の方々の水汲みの手伝いなどの支援がスムーズにできるようなきがします。
その他
いろんな方にお世話になって感謝しています。これからのことが不安です。
この世の中の人が全員で助け合うべき。今無視している人は、いずれ無視されると思う。今助けないで自分の事ばっかりより、今助けていい人生送ったほうがいい。

人はみんなよき仲間の新しい一歩を作る。生き方としてあいさつからはじまる大きなありがとうではないのかね。生きたんだもんね。苦しいけれどもね。がんばろう小学一年生の心でね。
津波は自分の目で見た人しかわからない。私は小学校の津波を見ていますが、なんともいえない。最初はぼーとしていた状態が２．３日すぎてあれが津波なのかと思うと今でも涙が出てくる。家はがんばって２８年くらいしかはいらなかったのに。
絆ととなえるばかりでなく個々の考えを認めるべき。相手を非難する姿勢は人々の融合を壊し、相手を認めることは人々の融和をもたらすとおもう。
自分の力を信じて前に進むこと。
本調査について
今現在のアンケートを取る費用があったら被災者に金銭で寄付してほしい。2、3 年後の落ち着いた状態（心の）でのアンケートは必要かもしれない。
いろいろなアンケートにたくさん解答しています。意見をとりあげて、何が必要とされているのかを市民の目線に立って検討していってもらいたい。アンケート結果を反映させてほしい。
上の全部に○をしたいです。
現状では上記内容にて充分とは思います。しかし、もっぱら今後の復興状況に応じて様々な対応をしていかねばならないと考えます
上記で 3 つまでは選ぶのは大変ですが、上記のものは全部必要視点であることは間違いないことだと思います。
上記については全てが盛り込まれれば良いと思うが・・・
問 14 の場合、全部女性が必要だと思います。
申し訳ないが、アンケートに答えてどの位活用されるかなと思うとむなしい。放射能問題も同じ。「同情はするがリスクはおわない。」という言葉が聞かれたが、その通りと思った。とにかくすべてに疲れている。（毎日、一生懸命がんばっているが先の見通しがつかないので。）

続いて、復興計画に女性の視点を反映するための内容に関する設問では、「障がいのある人、妊産婦、病人、高齢者、子どもなどのニーズをふまえたきめ細かなサポート体制を整備する」（５８９人）「女性の地域防災リーダーや災害復興アドバイザーを育成し、地域に住む人々の支援体制を実効性のあるものにする」（４４４人）「女性の視点に配慮した避難所運営マニュアルをつくる」（４２６人）と続いている。これらはまさに政策提言につながる。

災害時、困難を抱えた人々に寄り添い、ケアをし、サポートを続けたのは女性たちである。このこと自体が性別役割分業であり、この意識が男女共同参画の実現を遅らせていることも確かだ。しかし、困難を抱える人々の現実もまたまぎれもない事実であり、この状況を代弁し、改善に向けて行動していく役割も女性たちは担っていることになる。その点で、この回答は象徴的だ。災害時、困難を抱える人々をめぐる社会的課題を浮き彫りにし、その解決への道筋を提起したことは女性たちの活動を社会的な位置に高めたことになる。続く「女性の視点に配慮した避難所運営マニュアルをつくる」も女性たちの実体験からの回答である。避難所で女性たちが抱えた困難はまさに人権問題である。声を上げなかった女性たちの責任ではない。声をあげられない社会的構造を変えなければ女性たちの声は届かない。そこには、まさしく男女共同参画をめぐる課題が存在している。そして、女性たちは声を届ける道筋として、

続く「女性の地域防災リーダーや災害復興アドバイザーを育成し、地域に住む人々の支援体制を実効性のあるものにする」を選択しているのだ。女性たちは、発言していく仕組みを必要としている。意思決定の場に参画していくこと。実効性のある仕組みが必要であることを訴えている。女性たちの力を感じる心強い回答だ。(グラフ 29)

次の問１４－４では、問１４－３の選択肢以外の希望や意見を自由記載形式で聞いており、興味深い内容が数多く記述されているため、全文を掲載した。

回答では、選択する項目を３つに限っている点に、「足りない」とする記述が多く、すべての取り組みが必要であるとの回答も得られた。具体的な取り組みとして、「まちづくりのための女性意見交換会」や女性を対象に、ボランティア活動につながる「相談会」や「サロン」の開催、「リーダーシップやマスコミ対応」をテーマにした女性向け「エンパワメント講座」等の開催、女性の震災体験を文集にしてはどうか等の提案もあった。

意思決定の場へ女性の参画をすすめるにあたっては、意識的に行う必要があると指摘するものや土木建築等のハード面においても女性を登用し、女性の視点を反映するべきという指摘があった。雇用に関する記述もある。災害時、子どもを預けてまで仕事に向かわなければならない現状を疑問視する内容、災害時であっても仕事が継続できるように保育所の整備を希望する内容、子育て中の女性たちが、仮設住宅で内職ができるよう作業所の設置を希望する声等も記述されている。子どもや高齢者を置いて仕事に行くことに伴う不安は、常に女性たちについて回る。復興計画の柱に男女共同参画をすえることの重要性を強調する記述は貴重だ。復興に向けた記述も多い。「具体的な計画をこまめに提示してほしい」「見通しのある復興・支援計画を」「住民の目線に立った計画づくりを」「前例や慣習にこだわらず、地域住民に必要な取り組みを」「被災地で、新たなコミュニティづくりを図れるような支援を」「復興支援の影響、問題点を整理し、ニーズに合った支援を」「若者・女性・子どもなど幅広い人の意見を取り入れて」「まちづくりデザインの公募を」等々。提案や要望が並ぶ。生活に根ざした女性たちの感性は、復興のまちづくりには不可欠だ。女性たちが、復興の担い手として力を発揮できる仕組みをいかに現実のものとしていくか、女性たち自身の行動力も問われている。

問１５．今回の震災を体験して、あなたはどんなことを考えましたか。

（全文掲載）

震災を体験して感じたこと、思ったこと
自助（常日頃から自分の家族は自らで守る）の大切さ、又、供助（地域とのつながり）の大切さ、公助（災害が大きくなると、難しいと言うこと）公務員なので家族のこと、両親（離れて暮らす）のことは、最後で心配の中、とにかく仕事にあたり周りからは家族のこと哀れんでいるようだと言われた。
地震がきたらすぐ避難出来るように。
地震直後から順を追って考えてみた。（1）当日は仕事中　これはまずまず問題なし（2）情報網の確立①日進月歩で新しい情報伝達の機器なんの役にも立たなかった ②あのような時町の中心部、商店街であっても「緊急の場合避難場所は○○」という市民への通知の徹底はあるべきと思う。店という店はシャッターを下ろし、自宅へ歩いて帰れない人はどこへ行ったら良いのか。外はチラチラ雪は降るし、こういうときは市役所と思ったが（すぐ近く）職場の上部の人から「市役所は外部からの人間は入れない」と言われ、とどまり、市役所に行って良かったのに寒さからバス停から動けなくなってしまった。どこへ行ったら良いかの情報の入手のすべがなかった。（3）避難所について 床には座れない、ベッドでないと寝起きが難しい場合は地域の中で福祉避難所のような施設ってどのような方法何か出来ないものなのか。(4)この震災でなんの被害のない町でスーパーに並んで買い物をしたと聞くと腹が立った。
地震直後も今もなるべく今まで通りの生活をしようとしている。起こってしまったことはともかくその後については自分で選び自分で決めることが大切だと思う。そのためには正しい知識と情報を得ることが重要だと思うが問題があまりに大きくて深くてどうしていいのかわからないことだらけ。だからとりあえず元に戻そう！と思っているのかもしれない。今回私はどこへも逃げなかったずっと家にいた。自分は肝のすわった人間だと思ったが、実は「逃げる」ということをしたくないために何も考えないように、感じないように思考を停止しただけなのでは？と最近考えている。「逃げる」ってとても大変なことだと思うようになった。本当に逃げなければならない時にきちんと逃げることができるだろうか。
地震で家は傾きましたが、一番苦しめられているのは放射線です。家があるのに当たり前の生活が出来ないもどかしさを感じます。
自分自身の生活が大勢の人達に助けられている事。資源（水、電気、ガス、石油類）の大切さ。自分自身の非力さ、快適な暮らしに対して、感謝がなかった事。命の大切さ。助け合い、自分のできる事を精一杯にやろうとする。ライフラインが戻らないからこその充実した生活もあった。地域などで、何か役に立てる事があったのではないかと自分の近隣しか見えなかったように思います。
自分でも信じられない位、前向きに物事を考えるようになりました。きっと、「明日は必ずくるとは限らない」とあの震災で思い知らされたからだと思います。あと、「今日一日、しっかり生きたか」と自問自答するようになりました。一人でも多くの人が笑顔でいられるよう、自分なりに活動していけたら、そんな人生も悪くないな、と思います。
自分の家族や、地域の人達の大切を身にしみて考えた。
自分の周囲のことを考えると、被災したといっても、被害の程度はそれほど大きくなく、現在ではすっかり震災前の生活に戻ったようです。（自宅の修理はまだ着手してもらえていませんが…）いろいろな意味で、考えさせられ、その一方で自分の家族のことを守ることで、精一杯の自分がいて、いろいろなジレンマに陥った体験でした。
自分の出来ることは自分で行う。他の人のために出来ることがあったらやらせてもらう。そんな人にたくさん出会えるようになりました。
自分の身は自分で守ること。2日3日分の食糧を準備しておくこと。停電時、寒い時期反射式ストーブ一台あると良いと思った。
自分の無力さ。たいした被害もなく支援もできたはずなのに何も人のためにやってこれなかった。あとあと後悔しそうです。
自分は支援する側にもされる側にもなり得るということ。どちらの側になっても助け合って生きていかなくてはならない。一方で、幸い家を失わないで済んだ者は、せめて自分達の一週間分の暮らしができるような備えが必要。近所の人々とのつながりを日頃から大事にすべき。
自分は被害は少なかったが、海沿いの方々は本当に大変だったと思う。震災からしばらくして海沿いの方へ行ったが、自分の知ってる街並みとは全く違っていた。複雑な気持ちになった。家族、親戚、友人に死者は出なかったことは幸いだが、いつ、何時、何があるか分からない。周りの人々を常に大切にしていきたい。そして、県内外の人からの支援・応援は本当に嬉しかった。自分も助けられることがあれば行って

いきたい。
自分は一人暮らしですが、やっぱり人と人とのコミュニケーションが必要。お互い助け合いで交流が広がると良いと思いました。
自分はまだ子供がいないが、被災状況、復興状況等をみると、今のところ将来の不安が先に立って出産等考えられない。ただ、このような大きな災害を生きることができたのだから、希望を常に持って周りの人たちと助け合って頑張ろうと思う。
自分１人だと不安なことなど多いので、相談できる人なども必要だと感じた。また、対策以上のことが起きることもあるので、想像以上の対策が必要だと感じた。
自分らしく生きて悔いのない人生を送りたいと思いました。人間関係の「断捨離」
自分をしっかり持ち余裕がないと、他者の支援はできない。
地元町内会による安否確認等の働きかけが全くなくてご近所との関わりの希薄さを痛感した。幸いにも津波の災害を免れましたものの、すぐ1.5キロ位の沿岸部（水田地帯）は（若林区荒浜までは５キロ位）甚大な被害であった為、同学区内で起きた事実に今なお心が痛みます。今後の防災対策を考える上で、町内会単位の情報交換を綿密にして、行ってほしいと考えます。
地元の人たちとの交流が大切だと感じた。家族に対する思いが深まった。いつ来るか分からない災害だが普段からの心がけや情報交換などは必要であると感じている。”備えあれば憂いなし”。行政はより早く正確な情報を流すようにする義務がある。福島の方々を思うといたたまれない。一日も早く安全に暮らせる生活を確保してあげてほしい。その努力を負しんではならない。出来ることは皆で助け合いたい。
準備が大切。ご苦労様です。
障害者、妊産婦、乳児、高齢者、病人への早急な支援、細やかなサポートが必要。
障害のある子どもを育てており、同じ立場で自宅を津波で流失してしまった友人がたくさんおります。行政は弱者に決して優しくはなく”母達”は本当に強く頑張って頑張ってこの数ヶ月を生きてきたと思います。もっと福祉が充実した地域づくりを目指していきたいと強く思っています。
小学生の娘を通じて、ご近所のご家族と仲良くさせていただいていたので、地震の際も、声をかけあい、乗り切ることができました。本当に心強く感じ、子供達も不安を強く感じることがなかったように思います。人と人とのつながりを更に大切にしなければいけない事をとても学びました。
情報が錯綜し、地元で何がおこっているのかわからず遅くなって知った。防災の備えはいくらかしていたが、いつ発注するかで変えること。避難所も安心安全な場所とはならなかった。避難所へ物資の活用はスムーズに又、公平に行えたか（直接、体験はしてないので、地域の集会等での話ですが）ご近所との関係は大切にして、助けあいの精神は、重要だと感じました。
情報の扱い。須賀川は震災直後、電気は通っていたのでネットで情報を得ることができたが、さまざまな情報を処理するのは自分。不安にさせる情報が多かった。買物情報はご近所からきくことができたり、近所のおつきあいの大切さも同時に感じた。チェーンメールも多く、チェーンメールなのかそうでないのかの判断もしかねた。日頃からの災害に対する意識。なんとなく、水、非常食、オムツ、等そなえはしていたものの、実際におこったときに、たとえ物があっても、自分の心構えがなかった。子どもがいるのに、どうしようと毎日、不安を表し、どうあっても子どもを守るぞ！等腹が決まらない状態が続いた。原発の事故に際して、学生の時の友人（東京、横浜、会津等）がそれぞれに自分の家に避難していいぞと声をかけてくれ、また疎縁になっていた親せきも声をかけてくれ、人のあたたかさ、ありがたさを感じた。
職があって、給料が出ていることがありがたいと思いました。
職業がら震災直後から避難所での支援に従事したが、自分の家族の安全確保をどうするかが気になる問題だった。自分から見ると（病気の）母が小さな孫と祖母の世話をし、買出し等に歩いたりと、１人で担っていてとても心苦しかった。何らかの配慮が職場にもほしいと思う。出勤できない人だっていたはず。また、携帯もつながらなくなり、連絡方法の確保が必要と考える。家族がいるからこそ、仕事が出来なかったのだと感謝している。一人暮らしの人はとても大変だったと思う。まずは自分にできること、災害への備蓄など、心掛けたいと思っている。
職場が失われなかったので、仕事を通して支援も復興への一助となっている実感がありますが、仕事を失ったことで生きる気力を失ってしまった方々も多いと思います。ボランティアとしてではなく、収入を得る仕事をなんとか、増やして活力が戻ってほしいです。
食品、水、ガスコンロ等、ある程度準備した方が良かった。ガソリン不足でスタンドに並んで大変だったが本当に必要分だけ入れてもらった。テレビのニュース等で皆が並んでいるから並んだとか（東京方面）何を考えているのかわかりませんでした。今回の体験で電気、水、食物等ぜいたくして来たと思う。隣近

所の輪が一段と広がった様な気がしました。少しのゆれでもドキッとしていましたがあんなに大きい地震を体験したので、今は慣れて来てあまりドキッとしなくなりました。
食料品、水等は常に多めに用意をしておかないといけないと思いました。電話が通じなくなり大変でした。
震災ではいろいろの面で不自由、不便を体験し、もののありがたさ、必要性を再確認した。又、物資不足の中人間の温かさ、親切心、思いやり等、人を大事にする気持を各所で感じうれしかった。物を大事にし無駄をなくそうとする気持ち等、常に思っていても実際行っていたかった事を自然の中で出来るようになったこと。なくした物も大きかったが、それによって人間本来の心を取り戻した感じがし、大きな宝物を得た感じがしている。
震災・原発事故でしみじみ考えたこと。忙しさやその他で、あまりにも国や自治体まかせのくらしを造っていたこと。深く反省！！くらしを他人にまかせず、勉強もできるだけ深めて、自主性もって判断し、行動も（勇気持って）できる人になりたいな！少しは、年とっているけど努力しよう。
震災がなかったら…と考えてしまいます。今は仮設に入って４ケ月、やっと生活が落ち着いて必要なものを買い、それなりの生活になっていますが、ふっと衣替えする服がない事、寒くなってきて暖を取るストーブがない事、目先の事を考えながらです。ただ、２年後どういう生活をしてるのかが見えてきません。色々な方々に助けていただいたのは確かですが、どこまで甘えていいのかすごく考えました。
震災から無我夢中で走り続けており、止まると、落ち込んでしまうので頑張っている自分の少々疲れてきております。どんどん、回りは震災気分がなくなる中で、自分は仮設住宅扱いの住宅に住み、季節が変わるごとに、衣服、生活品を買いそろえる生活。全く先が見えない状況にイライラがつのります。その中でとりあえず、心、体の健康。これしかないな。何かなくても、自分自身がここにいること。これだけで良しと出来る自分に感心して、誉めてあげたい気分です。もちろん、ささえてくれる皆さまには感謝の限りです。まっ、やるしかないといった感じです。
震災後、何か情報を得ようを歩き回っていたとき、電話待ちの列でトラブルがあったらしく、男性が女性を殴りつけるという現場に遭遇しました。（女性は保護され、男性は警官に捕まりました。）皆大変なときに、どうしてこういうことが起こるのだろうと、とても悲しく残念に思いました。最初から見ていたわけではないのでどちらに非があったのかはわかりませんが、大変なときだからこそ、ゆずりあい、思いやりを忘れてはならないと思います。地域やマンションなどで、近所にどんな人が住んでいるのか、隣に住んでいる人はどんな人なのか、普段から交流までとはいかなくとも、知っていることが必要だと思いました。
震災後しばらくは夫も思いやりの心があったが半年もすぎると元に戻った。お互いの思いやりが如何に大切か、又隣近所とのお付き合いの大切さを痛感した。
震災後に、仕事に行くのに車での通勤だったため、ガソリンを入れるのに何時間もかかりガソリンスタンドに並びとても大変でした。交通手段がなく、臨職達さんは、何時間もかけて歩いて仕事に行ったり、とても高い交通費で何日も仕事に行かなければならず、とても大変だったと思います。災害特別休暇があれば無理に仕事に行くことはなく家族のために気を使わずに休むことが出来たと思う。今後、またこのような震災がきたときに、あわてないように色々なものをそなえておきたいと、改めて感じました。
震災後の原発事故で政府の発表を信じて冷静に行動していたのに、実は違っていてショックだった。小さい子が３人いるので、”食べ物は安全”と言われても疑ってしまう。できるだけ産地が東北より遠いものを選んでしまう”食べて応援”したい気もあるが子供が小さいうちは子供たちの健康を優先したい。〝宮城県〟は”福島県”より放射性物質による汚染についても対応が少ない気がして心配です。
震災時、たまたま実家に遊びに行っていたので、私と娘は無事でしたが、パパや義理の父・母は津波がきた所にいました。娘はまだ小さいので、思うように行動できず、連絡を待つばかり…。数日後、重傷にもかかわらず、病院をぬけだし心配する私達のところに来てくれました。その後、家族とも連絡が取れ、全員無事でしたが、いつ亡くなってもおかしくない状況でした。ケンカが多い夫婦なので、必ず仲直りしてから送り出すことにしました。ケンカ別れはしたくないですからね…。
震災時は、地域での助け合いが大切だと感じました。高齢者におにぎりや飲み物を届けた人、電気が通るなりパンを焼いて近所に配った人、物を交換など、とりないものを補い合う日々でした。改めて命の尊さや家族が一緒に食事が出来る喜び、当たり前だと思っていた日常の生活の大切さをしっかりかみしめました。津波の被害が甚大だった沿岸部の方々のことを思うと、本当に本当に胸が痛みます。心が折れないようにと祈るばかりです。あまり負担にならないボランティアを仲間と共に続けています。
震災直後はさすがに節約に努め、質素な食事にも感謝しながら生活していたのも関わらず、半年以上たった今では忘れている事に気づいてこれじゃいけないなと反省することしきりです。防災訓練なんてかった

るいと思っていた震災前でしたが、これからは震災直後のあの気持ちを忘れないようにするために訓練に参加しようと思っています。
震災ではとにかくライフラインが一日も早く復旧してくれるのを望んでいました。買い物も思うように出来ず、寒い中、水を並んで（何時間も）頂いたことも大変でした。ただ、他県の応援、自衛隊の方の頑張りにはすごく感動しました。また、何日かたってから仙台（一番町辺り）に出かけたとき、震災があったのかと思うくらい普通で驚きました。海岸部は大変なのに、あまりの温度差で、他人事なんだなと思いました。自分自身も新潟県の地震の時も同じだったと反省しました。津波で友達も亡くなりましたが、このような震災は二度とほしくありません。
震災当時から2、3ヶ月、光熱や食事に不便していた時、小さい子供、若い人たちは何も文句も言わず手伝いに協力的でした。今までにない光景でした。文句を言ったり、我がまま言えるということは幸せな時なのかもしれません。これから若い人たちが成長した時、きっと日本の未来はだいじょうぶと思いました。
震災当日は、高卒と大卒の娘と三人で自宅にいましたので、家族がバラバラでなくて良かったと思いました。自宅のマンションもほとんど被害がなかったが、避難所は人が多いし、自宅も怖かったので、二日ほど車の中で過ごしました。わたしは5年くらい前から防災グッズをそろえて、玄関のところに水のタンク700リットルと共においていました。水も3箱ほど台所に買っていたのでライフラインが止まったときは3日くらいなら大丈夫だと思っていました。でも、今回のような大震災では一週間分は用意しておかないとと思いました。今回、隣近所で食料の交換や情報などいろいろ協力しあえたので今までより、もっと親しくするべきだとも思いました。また、一人暮らしの方、特に老人の方達を大きなホームを作って、その中で暮らせるところを作ってあげてほしいと思っています。
震災に対しての知識、防災意識、非常食などの備え不足など全てにおいて意識が足りなかった。みんなの協力や支え合うことの大切さを感じ、人とのつながりをうれしく感じた。資源をいかに無駄に、使っていたのか改めて感じた。（お店の電気、冷房 etc.）
震災前は近所付き合い、町内会の行事等あまり参加しなかったので、あまりなじみがなかったが避難所暮らしでまわりの人達とお話が出来たりよい所もあった。仮設住まいも孤立しないでみんなと積極的に話しをするようにしたい。
震災を体験して、地震保険の見直し。震災が起きた時に必要なもの。
震災を体験しながら、津波被害を考えると又別の事と思うので一様には出来ないと思った。震災で家をなくしたら家が必要は当たり前の事。失ったものを元にもどす。しかし出来ない心の傷をどのように癒すかサポートするか…と思います。
震災を通して家族と関わる時間が増えたことによりいつもでは気づけないことに気付くことができた。またボランティアに行った時、女性ではなく男性の力を求められた。しかし、力仕事ではなく女性だからこそ助けることができる事があると思う。
人生一寸先は分からない。今を大事に生きる。人は優しい心を持っている。日本人はきっと復興できる。災害をのりこえ未熟な政治、未熟な民主主義、未熟な人権意識も成長すると信じたい。
人生いつどんな災難がおそってくるか分からない。失ったものは大きいが震災後得たものも大きい。（出会い、みなさんの親切さや優しさ）。
人生のはかなさ、命の限り有りを痛感する。助け合いと人とのつながりの大切さを思う。今何をすべきか生きている意議？
迅速に救助活動が始まった事はすばらしと思った。ただ後から被害の大きさに驚きそれに対応しきれないでいる事も増え、もどかしさを感じた。母子二人暮らしだが、周囲の方たちがとてもやさしくしてくれ、協力してくれる人もいて心強かった。普段はコミュニケーションがなくても「お互い様」が合い言葉になり、それぞれできる事で生活していけた。なにより人の温かさが感動しました。
すごく怖かった。一瞬にして幸せがうばわれた。こんなに大きなことになるなんて思わなかった。こういう時こそ、その人の性格がみえる（本当に優しい人か or 自分のことだけの人か）。家族をもバラバラにしてしまう（心の面で）。けれども人と人とのつながりも感じた。ある意味、生きていく上で勉強になった。
全て素早くということが必要。素早い避難、素早く予算を得て復興にあたる素早い除洗 etc.
全てのマニュアル化は大変難しいし、またそのマニュアルがそのまま活用できる場合だけとは限らない。何かことが起きて、行政のみを頼るのではなく、今、何ができるのか、今、自分はどうしたいのか、1日でも早くもとの生活に近づくために何から始めるのかをひとりひとりが考え、行動を起こすことが大切だと感じた。何よりも自分の命は自分で守ること。

住む家、仕事、家族を無くさなかったことに感謝。ひたすら感謝。
生後 84 年夢にも出てこない大地震、大津波、自然の力の凄さに驚くばかりでした。私と息子（60 歳）は自宅に居りました。息子はハウス作りをして居り大津波を早く知りました。息子は避難する前に部落に声かけしてから二人で学校へ車で避難しました。ケイタイラジオに助けられたと感謝して居ります。
生と死は隣り合わせだということ。いつも通っている道路が津波の被害に遭い、もしその時車で通っていたらと思うと、とても他人ごととは思えない。そしてもしその時車に乗っていたら、車を降りて逃げるという選択肢はなかったと思う（後にテレビで見て知った）。私はマンションの高層階に住んでいるのだが、地震の時はたまたま家にいた。ライフラインが停まり、もちろんエレベーターも動かない。2 人の幼な子を抱え、しかもその日は夫も東京出張でいなく、私一人で 2 人連れて下に降りる決心がつかなかったが、唯一の外部との連絡手段である携帯電話の充電のため、意を決して降りた（大変だったが、他の人の優しさを感じた出来事も多々あった）。私欲のために安易に高層階を選んだことを後悔した。そして家族、友人の温かさを改めて再確認した。私は今回の津波で、大切な友人を失った。震災から半年以上経った今でも悲しみは癒えていない。街はだいぶ復興してきたが、ふとした瞬間に思い出してしまう。実家の福島の放射能問題も心配だし、自分の心が落ち着く日はまだまだ先のように思う。
生命の大切さ、継続的絆の大切さ、平凡のありがたさ。
全国、海外からのあたたかい支援を頂き、ただ感謝の日々、一日も早く元の生活にもどれる様に、毎日模索中である。
全国の方々のやさしさと励ましで力付けられました。
仙台に地震が来ると前々から伝えられていたので、各種の対策（出来る限り）をほどこしていたためか、地盤が良かったのか不明ですが、何一つ壊れることなくすんだので、多くの人に対策を実行するよう伝えたい。（又、2～3 日の水と食料品の備蓄も）
仙台を離れており、北海道の札幌におりました。仙台に帰るための情報がなく、やっと帰れたのが 10 日過ぎ。新潟を経由してバスで仙台に着きました。震災時、仙台を離れている人への情報をテレビ等で流してほしいです。
千年に 1 度といわれる大震災に、たまたま遭遇してしまった私達。日本人のこれまでの価値観をも覆す程の災害でした。原発事故にしても、今まであれ程のリスクのある危険な施設を建設し続けていることが政治家、その人たちを選んでいる国民の責任と思います。私達は自然に逆らわず、自然に謙虚に生きていくことを選択すべきと考えます。大金を使って、どんなに高い防波堤を建設しても、津波は楽々乗り越えてしまったではないですか。
専門家や学者の方の話によると、今後、大きな地震はしばらくないとのことですが、また再び起こったとき、また想定外だとするような気がします。今回の地震を体験して切実に感じましたことは、物品等は最低限で生活出来れば良いと思いました。また、日頃から防災に心がけていきたいと思いました。
想像を絶する震災で、人的、物的にも合わせ多くのものを失いました。一瞬、この日本がどうなっていくのかととても不安に思いました。残された私達、もらった命の人たちでこの日本の復興に向けてみんなで心をひとつにして頑張っていきたいと思います。
想定外という言葉だけでおわらせないこと。忘れないこと。
想定を越えた大震災ということで避難にしても既存のマニュアルではどうしようもないことばかり起きた。当然行政もマヒしてしまうので全市民が満足できるような支援は望むべくもない。行政の体制の見直しは行って然るべきであるが大切なのは「自らの備えと家族は自分で守る。」という考え方、そしてできる人ができることをすることで、地域が救えるということ。今日は行政も含め市民全員が被災者なのであまえてばかりではいけない。”お互い様”の気持ちを忘れたくない。簡単なことだけどいざとなると難しい「思いやり」の心が通じたときに「ありがとう」が心から言えて相手の心にも素直に響いたのではないだろうか。人としてのあり様を考えさせられた。
備え、一人では生きていけない、思いやりの心を忘れず支えあう気持ちをつねに持つこと。
備えあれば憂い無し、ということを実感しました。天災は忘れた頃にやって来る。
その日やるべきことはその日に行う。記録の重要性。備蓄品。
それぞれの立場で、長期的にできることをできるだけ行っていくことの必要性を痛感しています。
第一に、今回の震災にあたって、支援活動はほとんどしなかったこと、遠方よりわざわざ駆けてきてくださるボランティアのニュースなど見るにつけ、少し自分の冷たさに　　をします。私のやったことは、亡くなった親戚へのおくやみ見舞いチャリティーコンサートでの募金のみでした。亡くなられた方々に、ご冥福をお祈りいたします。

体験を伝えること。日頃からの防災・避難訓練がいかに大切か。地域との交流、近所づきあいの大切さ。非常時の備え（地震対策の家具の固定やガラスの補強シート、非常食の備え、乾電池類）。今の自分はあまり被害はありませんでしたが、多くの方々の苦労や心労を思うと心が痛みます。我が家では水道は２～3 日で OK でした。ガスが出ないため 1 週間以上ふろに入れず、プロパンガスのふろのある親類宅に行ったりした。高齢の両親にふろをがまんさせるのが申し訳なかった。電気がつかず、石油ストーブで調理をしたが、買い物をするのに長い列で待っている時に見知らぬ方から「炊飯器持ってきて、家の電機はとっているから」と言われた時には本当に感謝。2 日後には電気も通りご飯も頂けましたが、その方にお礼の言葉もいわずそのままにしているのがちょっと気がかりです。
対策をあまりしていなかったので、不便な事が多かった。子供がまだ小さかった（2 ヶ月）ので大変なことが多かったが、避難所の方々がとてもやさしくて救われた。体験した事を忘れずに語り継ぐべきだと思いました。
大事な子供をなくして、家の冠水を見て、もう住みたくないと思って 1 階にあった物すべて捨ててしまった。今考えれば使えるものもたくさん有ったはずなのに…。小さい子供が居たので気がまぎれた事がたくさんあった。避難所でもたくさん声かけてくれた人がいました。支援してくれた人がたくさんいて、本当にとてもうれしかった。
大変な震災でしたが、若い人よりむしろ年をとった方たちが非常に我慢強く、感情的にもならず、1 日 1 日を大切に過ごしていた印象があります。若い人（高校生や中学生）は思春期でもあるせいか、不安定な精神状態の時が多くて大変でした。（我慢が足りない…）
多賀城市中心部で生活しています。震災当日は、R45 を仙台方面（下馬から）に走りながらも近くに消防局があるのに関わらず、津波情報は皆無。車のラジオをつけても（中央発信なので）なんのことか分からず、「津波ツナミ…」と放送していましたが、三陸地方のことかな？と地元が大変なことになっていると知る由もなく、でも何とか難を逃れました。仙台新港でガス燃え、3 日煙が襲って来た時も市からの直接の情報などなく漠然とした不安だけにさらされました。原発・放射能しかりです。大手のスーパーが店再開まで時間かかりましたが路地裏の小商店（八百屋）が早く店を開けてくれて（1 週間目くらい）本当に助かりました。こういう小さな店が機動力あり、地域貢献してくれていました。大事にしていきたいと思います。また、水は水源が数か所あるという事の方が 1 ヶ所だめでも隣の町がでていて、もらったりできました。なんでも広域が良いというのではなく、分散していることの方がライフラインでは不足の事態に直面した時、市民生活にとってベターであると実感しました。4 月半ば過ぎまで、学校や幼稚園が休みでした。集まって遊ぶ場もなくとても窮屈な思いですごしていたと思います。子どもたちが遊ぶ場、特に施設の必要性を感じました。
高台に上がる事は一番かなと思います。必要な準備と三日程度の備蓄が必要です。
高台に居をかまえていて良かったんだなあと思いました。道路の寸断、町の孤立を現実に生まれて初めて経験いたしましたが、大変なんだなあと思いました。心の優しさ他人からの親切色々勉強になりました。復興には何年かかるか分かりませんが頑張りましょう。
たくさんの方々にお世話になり、生きる元気を頂きました。自分もお手伝いされるだけだろうかと自分を責める日々でしたが、生活してみて収入がないのが辛い。借金をどうやって返したらと思っています。農業でしか生きられないのもせつない。職があるっていい事かな。技術を身につけないといけないなと思っています。
たくさんの人達が助け合う姿がみれてよかった。
たくさんの人に支援してもらい感謝しています。ただ世の中と家を失くした私達家族とのギャップがきついです。
たくさんの人のやさしさにふれて、ここまできたんだなあとありがたい気持ちでいっぱいです。直接の被害はほとんどない仙台市内での暮らしですが、買い出しにいっては、見知らぬ方たちともおしゃべりしたり「頑張りましょうね！」と声を掛け合うことで励まされましたし、近所や知人とも食料や水のやりとりがあって、つながりを強くできたこともありました。また、南三陸町の実家は家が流され、親戚も大変な思いをしましたが、全国からのボランティアさんたちや、世界中(ロシアやアメリカ、中国、イスラエル、ハンガリーetc.）の方たちから温かい支援をいただいたと聞いております。ほんとに、頭の下がる思いでいっぱいです。友人・知人関わりあう全ての方々が自分のできることの精一杯で頑張っていること、その中に自分の暮らしがあることを実感しています。私もさりげなくあたたかい心で皆さんに触れ合えたらと学ぶところがおおいに感じながら過ごしております。こうして、調査をしていただいたことにも感謝しています。貴団体の活躍を心よりご期待いたしております。よろしくお願いいたします。

確かに困難もあったが、人々の温かさにも触れ、家族のきずなも深まり、当たり前のことに感謝をするようになったので良かった。当アンケートは困難なことばかりに対する質問が多かったが、良かった点も聞く事も必要だと感じた。電気、ガス、水道など便利なものに囲まれて暮らしていることに気付き、文明に頼りすぎていると反省した。節水、節電などできることはたくさんあるのに、今までしていなかったと反省している。女性ならではのアイディアで、家事の節水、節電ができればよいと思う。
助け合うことの大切さ。家族のありがたさ（息子、娘がかけつけてくれたり）。情報の正確な伝達の必要性。子ども達へのケアの大切さ。災害の時にこそすぐに働ける国や県市町村の体制づくりの必要性を感じました。
ただただ悲しかった。それと後悔。ああすれば、こうすればと…。祖母を助けられたかなと思ったり。思い出の沢山ある地元にはもう戻れないのがとても悲しい。もし天国が本当にあるのなら、亡くなった時に苦しんだ分、今は安らかであって欲しい。
ただ驚いた。日常生活が奪われた。今は不安がいっぱい。支援に感謝している。こどもと 37 歳離れているので子育てが大変。なぜか子供が反抗期になっていて怒ってはいけないのに怒っています。ストレス解消したいと思う。
他人のありがたさ、親切にふれました。
誰でもそうだと思いますが、一番は家族の安否です。こちらは比較的軽微ですんだのでその後、東京の娘からのメールで知ることができました。機械に弱いものは、だれかからの情報をもらうことしか頭にありません。常日頃、子どもたちとの仲をスムーズにしておくことも大切かと思います。東京より、実家へ支援の物資が届けられ、娘のところは離乳食おむつなども東京より送ってもらいました。もちろん隣近所の助けあい声がけ、町内会の役員として、精いっぱいがんばった三日間の一時避難所生活でした。米のとぎ汁で気もちよく使用することができたのも日頃のサークル活動の成果だと思われます。
誰もが考えもおよばなかった大きな震災でした。しかし、二度とおこらないとは限りません。このたびの経験を基に行政でもできるかぎりの今後の体制づくりをして欲しい。又、同じ被害に合わないよう、防備のやり方を考え、実行に移して欲しいと思います。水、ガス、電気がストップして、智慧を出し合い、しのいでいましたが、やはり隣近所の方々に声を掛け合い、食べ物も少しずつやりとりしながらその間は暮らしました。町内会でも、2 日間近所の会社からの差し入れがあり炊き出しに手伝いにいきました。常に近所の方々との仲良く付き合うことが大事だし、はげましにも通じていうことを実感いたしました。
誰もが生活しやすい地域社会の形成一既、災害に強い地域であり、助け合い支え合い、困難を切り抜ける力、持続できる社会と思った。
誰もが被災者であるのに、親だから、妻だから、と頑張ってしまう女性たちを多くみました。私もそうですが、皆で同じ価値観をもち性別にとらわれることなく生きられる世の中（社会）になることが大事です。
地域住民のつながりの強さ、大切さ。人のあたたかさなどを考えさせられました。
地域でのコミュニケーションが大切。防災について学んでおく必要。
地域とのコミュニケーションが大切と思います。ふだんからのおつき合いが大切と思いました。
地域の方達との連携がとても重要。防災訓練や対策（家具の転倒防止等）実施
地域のコミュニケーションの大切さを仲間意識のありがたさ、だから頑張れたと痛感しました。長年住み慣れた家を離れ半年間程借家住まいをしてみて、ありふれた平凡な今まで生活の貴重さが分かりました。この地球に生きていると言うことは、想定外ということもあるのですね（津波をあまくみてました）
地域のつながり。ライフライン水特に。交通。ガソリン不足。
地域のつながりの大切さを感じました。普段の生活から、声をかけ合うことが必要と思いますが、日中いないのでなかなか難しいです。
地域の的確な情報と助け合いがとても必要なことだと痛感しました。
地域のネットワークの大切さ。当たり前の生活がいかにありがたいか。全国（海外）支援物資の届け、大変ありがたいと思った。被災した皆様の思いを胸にしっかりと刻み、自分達の出来ることを 1 つずつ行うことが大切だと思います。
地域の毎日の生活で普通の協力が震災の時の協力がとってもありがたかったことを感じました。
地域の連携の大事を強く感じた。灯油、ガソリンの値上げには驚きました。高齢者への配慮不足を感じました。
地域や近所の付き合いがとても大切だということを思った。震災の心得をずっと持ち続けていきたい。
父が透析をしていてガソリンがなくとても困った。スタンドに並んでも一般の人と同様にあつかわれ、夜家族で交代に並んでガソリンを手に入れました。透析の人達は一か所に集め入院させて欲しかった。父と

母は今でも口にします。津波で逃げなかった方が良かったと口癖に言っています。家族に迷惑はかけなかっただろうと。でも私は父と母に言い聞かせました。生きたかったからこそ、透析をしてても、母は歩けなくても這って玄関まで行って近所の人に助けてもらったのだからガンバロウと…。（父８７歳 透析をして１７年目、母８５歳）
中央は東北地方を特に海岸地方を見はなしていました。三陸道一つとっても分かることです。正負の法則で中央にだけ力を入れてきた結果、今回このような震災があってお金をばらまいていますがもっと効率の良い税金の使い方が無いのか、今も思っています。現実、みんな我がままになって、言いたい放題。お金はもらうのが当たり前。仕事もしないでパチンコ通いが当たり前となんか「ほいど（当地方の方言）」になってしまったみたいで悲しい。被災者だけが被災者ではない。家があるだけで仕事も無い。支援物資も無く、この 10 ヶ月生きてきた人達がたくさんいる。そのような人々が一番頑張っていると、もうすぐ震災後 11 ヶ月になりますが私はそう思います。
町内会がもっと活発に活動していたら、自宅にいる人達にももっと支援の手がいったと思います。広報がうまく伝わっていないような気がしました。ひどい被害を受けた人達は何もすることができずにいるので被害が少なかった人または他の地域からの手助けがとても大事だったと思いました。避難所に来る食べ物を自宅にいる人達にも配れるとよかったのにと思いました。今、周りが平常通りに進めようとしていることに疲れを感じているこのごろです。
町内会の防災リーダーが何名かいるものの、震災時、勤務だったり自宅にいない方が多かったので、常日頃、出来る限り自宅にいる（務めてない人）方をする必要がある。又、個人情報保護法を改正する必要がある。
町内会や地域によって震災後の支援の仕方に差があった（物資の備蓄など）。日頃から災害に備える取り組みの差が出たと思った。今回のことでしっかり反省し、今後に向けて対策を考えて実行していってほしい。
町内体制で震災活動を男性中心となっての活動で、何故もっと女性を生かしていただけないかと悔やまれたことがしばしばでした。もっともっと男性と女性の知恵を出し合い、助け合いながらよりよい地域生活を豊かにできたらと常日頃考えていることです。課題は沢山あるけど小さなことから一人ひとりが幸せになるようなことを積み上げていきたいものです。
直接家族や自宅に被害がなくても、職場や様々な場所で影響がある。人が一度に抱えるストレスは限界があるので、長期的にムリなく復興できるよう、支援が必要と感じた。
通信もライフラインもストップする中、重度の障害を抱える夫と二人大変不安な日々を過ごしましたが、近隣の方々が安否確認に来て下さいました。その後も食料や水を分けてくださる方、灯油の購入のため、ガソリン事情の悪い中車に乗せてくださった方など家族ともなかなか連絡が取れない中、周りの方達に助けていただき、心から感謝しています。助けていだたく事が多く、あまりみなさんのお役には立てませんでしたが、手に入れた情報を周りの方に伝えたり家族から届いた食材をおすそわけしたり、出来る範囲のことをしました。これからも近所の方たちとの絆を大切にしていきたいです。広範囲の災害時は公的な助けはなかなか届かない事を念頭に、個人や町内会等の備えを充実させる必要性をあらためて感じました。復興に向けて前向きに歩み出した方達を見ると、とても励まされますが悲しみや辛さを抱え、立ちあがれない方達も多数おられると思います。心のケアがとても大切と思います。さまざまな事情で避難所にも行けなかった人達、仮設住宅ができても車いすで玄関から入れない、浴槽に手すりが付けられない（一部）など、弱い人たちが取り残される例も数多く見聞きします。今後の防災避難に関してはバリアフリーの考え方を大切にしてほしいと願います。
つなぐ・つながることの大切さ。平常心。
津波が来ると事前に分かっていたのに、対策がなっていないことに残念だった。
津波警報が出たらすぐに逃げる。名前のつけられる物には名前をつける。車のガソリンは出来るだけ常に入れておく。
天災だからしかたないのかもしれないけれど皆様の支援も有難かったし不便、不自由な時に色々な知恵が生まれ協助がいかに大切かもわかったしこの体験を若者たちに引き継ぎ忘れないでいってほしいと思います。
天罰と言った人がいた。被災された方に対してはとても言えない言葉である。でもいいと思います。私たちは前へ進むことにばかり便利ばかりを追求してきた結果ではないかと。水も火もない何日間かは忘れていた”当たり前の生活”がどれだけ恵まれたことだったかと痛感した。以来せめて水や電気は節約している。アリガタイアリガタイと思っている。被災された方たちのお心をいつも想像して忘れないこと。と言

いきかせています。
問 12 のような質問を見るのが実はつらい。家もなんとか残って、家族も無事なのに避難所の手伝いなどもせず、家にこもっていた。他の人のために何もしていないと思わされ、それが悪いことのような気がする。人のために何かする人がクローズアップされて、何もできない人は無力である。今から思うと、何もできないくらい自分がつかれていたという事だったのだけど。
当日外出中にでした。夢にも思ってなかった事が起きてしまいました。何一つ持って出ることなく家がなくなってしまいました。今でも信じられない気持ちです。でも幸いなことに近くに住んでいる長男家族、私達も無事だったことでした。仮設に住んでいる人がみんな同じだからと自分に言い聞かせた気持ちではいるんですが、あ～あれもないんだと忘れてた時、物が思い出された時等は、谷底に落とされた気持ちになり、体にききます。今は…。がんばらなきゃいけないと思うしかないです。ここまで来るのにたくさんの方々に支援を受けましたこと本当にありがたく思っております。何度涙したか分かりません。私はこれからこの恩をかえして行くことだと思っております。本当にありがたく感謝した毎日です。
当方は被害が無かったものの、被害に遭われた方の現在、今後を思うと心が痛みます。自助・共助・公助の必要性を痛感しました。
遠くの親戚より近くの他人！！御近所さんとのおつきあいや助け合いの大切さを実感しました。震災前に比べて御近所さんと親しくなりました。本当にいろいろ助けていただいてありがたかったです。
時がたつにつれ、先の見通しが立たず喪失感だけが…。今は、今日一日が無事に終わりますように、明日の日は、明日になってからか…！
特に感じたのはガソリンのことでした。ライフラインはもちろんですが、支援をしてあげたい人が動けずどうにもなりませんでした。陸続きですが、まるで孤島にいる感じがしました。より機動しやすい対策とはどういうものでしょうか。具体的にと言われても話し合い練りあって出て来るような気がします。ただ、弱い人、声を上げられない人もいます。そんな人達を配慮できる目（アンテナ）を持っているのが女性のような気がします。
特に対策など準備してなかったので、何から手を付けたらいいか分からず、普段からの準備が必要だと感じた。
突然に起こる震災に対する心構えが必要であること。死について、考えた。
隣近所等のネットワークを強い結びつきにして、障害のある方や一人暮らし高齢者の存在を把握し、助け合いが出来るような体制を構築すれば安否確認が正確に出来ると思う。停電になって TV なども見られなくなり情報が入らなくなったのは大変だった。ひどい地震だとパニックになるので日頃から備えが大切だと思った。
となり近所の助け合いが大いにできた事に感謝。配偶者の姉妹の考えにはついていけない。人間としてどうなのかホントに困っている。
隣近所の助け合いにより絆をより一層深めた。また、避難所へ他方面からの支援品を届けました。今までの現役で積み重ねた医療経験を役立てて、一人でも多くの方々を救うことが出来た事が何よりと思っています。
隣近所の付き合いの大切さが身にしみた。普段はあいさつ程度の付き合いの人が食べ物を分けてくれたり、4 棟からなる大きなマンションにも関わらず、有志が集まってみんなで自然と炊き出しをしたりして連携をとれたのがすばらしかったと思う。被害は大きかったが、ある意味いい経験をしたと感じている。
とにかく原発がどう影響するのか不安です!!福島県民全員（3/11 にいた）を保障してほしいです。最低でも子供だけでも。例えば、年に一度は無料で健診を行う等。もし何かあれば全額治療保障とか。食品も本来なら、まずおっぱいがでるようなものを食べようとしますが、少しでも放射能の影響なない食品を探し、購入するということが先に立っています。終わりのない戦いです。
とにかく強い地震があったら高台へ素早く逃げることを強く思った。水・カセットコンロ・飯ごうとかもってインスタントラーメンももって。
どんなことがあっても家族が共に過ごせるように心がけ、心穏やかに過ごしていく。前を向き、一歩一歩ゆっくりでもいいから進んでいく。
どんなところで震災になるか分かりません。その時の自分の行動で生死を分けてしまう事もあります。揺れ動く中たまたま一緒にいた方と声を掛け合いながらじっとおさまる時を待っていました。そしてお互い帰路につけるかどうか不安な気持ちで励まし合って別れました。どうにか家にたどり着くと、隣人からの声がけにホッとしました。電話が通じず、どうにかメールで連絡をとり、いろいろな方から心配をいただき、とても心強かったです。

どんなに備えをしていても、実際に大きな災害が起こったら住民一人ひとりが自ら判断し行動することが求められます。公の支援や他の地域からの援助はすぐには届きません。幸いに今回は体の動く年代だったので、自分たちでなんとかなりましたが、家族に高齢者や病人などかかえていたら、身動きのとれない事態になっていたことでしょう。
どんなものよりも人だった思った。遠くに住む人はやはり震災を経験していないから、深く考えてもらえないし、忘れられてしまうと思う。もっと多くの人に知ってほしいと思う。忘れないでほしいと思う。
長年頑張って守ってきたものが、一瞬にしてなくなってしまった。家族が全員無事だったことが幸いだが、どうしたら良いのかわからない。一日も早く自分の家に住みたい。
亡くなった人、助かった人のそれぞれの運命は紙一重だと思った。運もあると思うが、一瞬の判断が、取り返しのつかないことになったりした。津波がきたときは職場にいて、津波にはあわなかったが、もし海岸沿いにいて、津波警報を聞いていたらどのように避難していたのだろうかと考えてしまう。震災から8ヶ月だがみんなの心が腹の底から笑える日がいつ来るのだろうか。日本全国の方から石巻に色々な支援をいただいた。心からありがとうを伝えたい。
なくなってその人の大切さがわかった。自分を責めた。周りの人に助けてもらいありがたかった。半年過ぎてやっと落ち着いてきた。これからの仕事をどうしよう。
何か大きな災害があったら近くの中学校に避難と家族で決めていたが、人はたくさんいてそのことに安心はしたものの、情報が何もなく不安だった。人は一人では生きていけないんだと言うのがすごく分かりました。支えあって生きてるんだなと。
何気ない生活がどんなに便利であるか痛感した。帰る家（配偶者実家）が失われたことはとても残念であり辛く悲しいことである。配偶者家族は仮設にも入れず、みなし仮設にもなかなか入れず、結果的に自力でかりて住んでいる。もちろん一切の補助なし。仮設当たっても入居せずの人がいると聞き、理由は自立しなきゃいけないからと…助けてもらってあたりまえの人が多くなさけない。世界中、日本中の人々が支援の手を差しのべてくれているのに、感謝せず努力せず・・・出来る人に限ってやらない・・・。色んな人たちに支えられ感謝です。もしどこかで同じような震災があったら、自身が支える立場の人間になりたいと考えています。
何事にも満たされている豊満な生活に、今回の震災により、昔の生活（親の時代）を参考にし大変役立つ点が多く考えさせられました。でも、自分の子供達は、不自由な生活がないのでどうでしょうか？
何より家族・地域などなど、人と人とのつながりの大切さ。災害時の行動について、もっとリアルに考え、家族と話しあっておくべきだったと思いました。防災グッズを見直しておくべきだった（期限きれの物もあった）。
何よりも大切なのは命、家族。分かったはずなのに月日が経つとまた前のように仕事、仕事の毎日。働きたくても仕事のない人、返りたくても帰れない人。もっとワークシェアをして多くの人で仕事を分け合い家族や友人と過ごす豊かな社会にしたい。分け合う、譲り合う、いたわり合う、支え合う、そんな仙台になったらもっと生きやすくなるのでは。
なんと言っても、福島第一原発の事故です。人間が住めない所を作ってしまった事。本当に恥ずかしいことであり、未来の子供達に対しても責任をもてない状況になってしまった事。頑張ろうとか絆と言うだけでは解決できない問題を抱えたことだと思う。1人1人にたくされた課題度と思います。
何のへんてつもない日常の生活がじつはとても幸せな時間であるということを改めて感じた。周囲の人々（とりわけ家族）をもっと大切にしていこうと思った。また、復興作業を行っている様々な人を見て、震災に簡単に負けないという人々の強い力、決意を感じ、思わず涙してしまうことがしばしばある。どんな職業の人でも、自分で出来ることは何かを考え、それぞれの分野で支援してくれているのを見てカッコイイと思った。将来どんな職業に就くのかまだ分からないが、私もそのような社会人になりたいと強く決意した。何より、公務員の父が市民のために身を粉にして働く姿は娘として大変ほこらしく思っている。このように思えたのは、震災のおかげかもしれない。
何の前触れもなく全てを失い立ち直れるか不安の日々でしたが、家族のためにも自立し前に進まなければ未来は見えてこないと思います。物資等、避難所との差や市町村各地で対応や金額（義援金）の違いがありますが、これから良い生活が送れるように力を貸してもらいたいです。
日常がいかにありがたいものか実感した。これまで交流のなかったところから色々な支援を受け本当にありがたいと思った。自然の恐ろしさを感じた反面、それでも尚、前に進もうとする人間って凄いなあ、と思った。
二度と経験したくないことではありますが、得るものもありました。人との絆、地域との結びつき、今後

大事にしていきたい部分です。被災の程度は少なかったですが、それでも経済的負担は大きいです。それぞれが傷を背負ってます。（自宅など再生できない型もいます）特に高齢者には、きめ細い対応が必要です。
日本の景気の悪いときに東日本大震災で大変なことだと思います。今、世界中が自然の災害に困って…これからどうなっていくのか心配です。
人間が生きていく時には、もっと自然と向き合う経験が必要なのではないか。震災前は人工的な虚構の世界に多くの人がいたような気がする。
人間のエゴ、思いやりも気配りも捨てた人達が多く、かなしい思いを感じました。一日も早く、公営のマンションを早く建ててくださることを願います。
人間は沢山の人に支えられて生きているのだとつくづく考えさせられました。お金があれば生きられるわけではない。人と人との思いやりが１番大切な事です。津波で失ったものはすごく沢山ありましたが、人の暖かさ、避難所で親切にしていただいた事、同じ国民の支援のおかげで今は元の生活にもどりました。防災面でも沢山改善点があると思いますが、住民に行ったら声がとどくのかも、良く分かりませんが全国民に伝えたいことは防災のためにいつも用意して、いつどこで災害があっても逃げられる準備をしておいてほしいと思います。まさかここまでの私自身も思っていましたが、自然の力には逆らえません。皆さんに注意していただきたい。逃げることが大事です。
年齢、健康に問題のない時期に体験したことに不幸中の幸いと思うと共に、将来の不安は強く感じている。
初めての大震災を経験し、ライフライン、食料不足など生活するのに大変困りました。その経験を生かし、常日頃から防災対策をするよう心がけています。
離れた所に住んでいる両親と一週間ほど連絡がとれなかったのですごく心配をかけました。近所の友人たちがいたからのりこえられたと思っています。すごくつらい体験だったし、今でも不安な気持ちは持っています。
母の大切さ
被害がさほどではなく、身内もケガや病気もせずに無事でした。食料品や生活用品も充分に蓄えが有ったので、被災された方達の為に動き回る事が出来ました。買い出しに並んでは不足している家に届けたり、家で使っていない生活用品を持っていったりと。今回の災害で知人、友人が亡くなり悲しい思いもしましたが、今普通の生活が出来る事に感謝しています。いつ何が起きるか分からないので、防災グッズを備え、時間を見つけてはボランティアをするようにしています。
日頃から、食品類を多めに買い置きしていたので、スーパーに並ばずにすみました。主人が単身赴任だったのでガソリン、灯油（2か所必要なので）入手が大変でした。主人の実家が近くなので助け合う事が出来て良かったです。同じ県内での温度差は残念に思います。
日頃から、食品類を多めに買い置きしていたので、スーパーに並ばずにすみました。主人が単身赴任だったのでガソリン、灯油（2か所必要なので）入手が大変でした。主人の実家が近くなので助け合う事が出来て良かったです。同じ県内での温度差は残念に思います。
被災の状況にとても格差があったように思う。借避難所であまりお手伝いができなかったように思う。私自身は子供（長男）にとても助けてもらったし、我が家は災難に強い建築を心がけた事が良かった。全て、日頃から連絡を密にしておくことが大切と強く感じています。
非常時に備えて、きちんと準備しておくことが大切だと改めて感じた（食事などももちろんだが、家族との連絡の取り方など）。地域の人と普段から交流を深めておくことが大切である。
引っ越してすぐに地震があり情報がなく困った。子供達は転校前の春休みだったので友達とも遊べず余震も続きかわいそうだった。安全な私の実家に連れて行きたいと思ったが高速道路もストップ、ガソリンもなく出来なかった。子供達が一番ストレスを感じていたようだ。私は徒歩で毎日仕事に行ったため子どものそばにいてやれず、また近くのボランティア活動に参加できず残念だった。中学生の子どもにとっては良い機会だったと思うが、できずに終わった。震災後は疲れていてしばらく何もする気になれなかった。心が晴れない。
必要なもの、こと、優先すべきもの、ことをおり意識するようになりました。
ひどい被害ではなかったものの、自分の生活を守ることを重視してしまい他に目を向けることが少なかった。もっとできることがあったのでは、と後悔。
人とのつながり、家族との絆。資源のありがたさ、普通でいれることの尊さ。今、普通に生活できていることに感謝。まだ仮設や避難所で不自由でいる人たちに対して申し訳ない気持ち。自分にはいったい何ができるのか…実際には目の前のこと、自分の生活でいっぱいいっぱい。

人とのつながり。家族だけでなく、友人、知人とのつながり、離れていても気持ちが届けられたのはうれしい事です。物があふれて、何もかもあたり前だと思っていた生活を見直すためには良い経験を前向きにとらえたい。
人とのつながりが大切。
人とのつながりの嬉しさ、大切さを感じた。
人とのつながりの大切さ、助け合いの重要性を非常に感じた。また、普段当たり前のようにしていることが震災直後には全くできなくなり、普通に生活できることのありがたさを実感した。
人と人との絆、家族、地域などさまざまな形での人とのつながり　一人ではできないことも人に支えられ、助けられて共に進んでいけるのではないか　尽大な被害を忘れてはいけない　離れているととかく自分の暮らしで一杯になるが、絶対に忘れてはいけない。
人と人との絆がありがたかった。行政の対応もありがたく感じました。私は、さいわい家族を失う事はなかったのですが、多くの方々が家族を失い、住む家もなくされた事に、心からお見舞い申し上げたい気持ちと、大変だとは思いますが、これから地域の方々と力を合わせて復興に向け、努力してゆかねばならないと考えます。もう二度とこの様な大地震がこなければ良いのにと願うばかりです。
人と人との絆の大切さを再確認した。日本人も捨てたものじゃないと思えてうれしかった。
人と人との助け合いが大事だと思いました。
人と人との助け合いや声がけが大切と感じました。子ども達が遠くに住んでいて自立しているが、できれば近くにいてほしかったと感じた。すごい地震のあと、津波が来ると考えるのは当然だったのに海側の人々がもっと考えたり、行動をすばやくしていれば助かったのではと思ってしまう（防災訓練の必要性）。これが時間的に火を使ったりする夕方だったらと思うとゾっとする。訓練することの大切さや経験者の話をもっと聞かせるべき！
人と人とのつながり、自宅の近くにいる人とのつながりが必要であることを痛感。転勤を繰り返した者にとって、地元とのつながりがなかなか築けない。そのことをもう一度考え直し、行動するときはまずは地元からを意識するようになった。
人と人とのつながりがいかに大事ということを考えさせられた。
人と人とのつながりの大切さを感じた。１人では不安でつらいことも仲間と協力し合うことで乗り越えられた。
人と人とのつながりの大切さを実感しました。震災当日は同じマンションの住人数名とともに夜を過ごし、その後も物資を分けあったりとてもお世話になりました。実家とはずっと電話もつながらず安否不明の状態でしたが、父を救出後はそれを親戚に連絡するのに年賀状のやりとりをしていたことが役立ちました。遠方にいる友人・知人からは物が手に入りにくい時にたくさんの支援物資が送られてきて、本当にありがたかったです。振り返るとすべて「人と人とのつながり」のおかげで、あの大変な時を乗り越えられたんだよなぁと改めて思います。
人の暖かさ、優しさを感じた。ライフラインなど、いつも当たり前だと思っていたことへのありがたさ、素晴らしさをしった。
人の命の尊さを感じました。閖上では６人に１人の人が亡くなりました。私の知り合いもたくさん亡くなりました。やはり閖上は名取川と貞山堀があるから津浪が来ないと言われていました。実は私も歩道橋に逃げて階段二段ほど上がった所でがれきが流れてきました。あの時助かった人も亡くなった人も紙一重だと思いました。やはり地震＝津波と言う事を忘れてはいけないと思いました。又家族との連絡がとれず困りました。又この震災を通じて色々な人と出合いました。ボランティアの方々、近所でもあまり知らなかった人、自分達は自分１人ではないと言う事を感じました。私はまだまだ心に余裕がなく、人の役に立つ事が出来てませんが、自分のことだけではなく、他人のことも大切にしたいと思っています。
人のつながりのありがたさ。他人の不幸をも政治の道具とする政治屋たちの愚劣さ。
人の繋がりの大切さを痛感しています。近所の方、町内会、遠方の友人や海外の友人から多くのはげましと気づかいをいただきました。ふだんからのコミュニケーションが大事ですね。
人の繋がりを体験し「すてたものではないな」と感じた。あまり震災の影響を受けなかった人たちは、同じ市でも日常の中で震災を忘れているのではないかと思う状況を見聞きすることがあり、温度差を感じる。
人の優しさ。電気、ガス、ガソリンの大切さ。保存食の確保。オール電化だったので、普通の生活に戻るのが早くて助かりました。
人はいつ死ぬかわからない。１日１日を後悔しないように生きていくことが大事。家族、友人、恋人、職

場の人、いろいろな人に支えられながら生きている事を忘れてはいけない。
人は一人では生きられない。みんなに支えられている幸せ。原発反対。全廃止あるのみ！
ひとは支えがなければ生きられず、人は助け合いながら生きていく。今回の震災で痛感しました。
一人暮らしをしている私にとって一番に手をさしのべてくれた人々民政委員の方々でした。感謝しています。近所の人のさそいはなかなかできない、自分のことしか考えられないかもしれないから。震災の大小にかかわらず大変なことでした。幸い私などは自宅の被害もなく家財道具も破れたけれど子ども孫達に助けられ落ちついてから家にもどりました。避難所生活をしている方々に援助の目をむけることは当然ですが家に帰って生活出来る我々に何も情報が入りません。当地区に住んでいる震災を受けている地区に差別の援助があるようです。
一人での生活のためライフラインがストップすると大変だった。特に水は必要で困った。
避難所の場所を一般に知っておいてもらう。各自食料の備蓄の用意をする。
避難できず、被災した体験から思うこと、津波の真黒い水に首までつかり、雪が降り、夜になり、ぬれた体は震えが止まらず、寒くて寝ることも出来ず、不安でとても心細かったこわい日々でした。今は仮設住宅にお世話になって、落ち着いてきました。でも隣の物音が聞こえるので、こちらも気を使い精神がすりへっています。「ぜいたく言うな」と言われそうですが本音でした。
病院の受け入れ態勢の混乱。被災地以外の病院の受け入れの情報が伝わらない。転院の交通手段が確保できない。障害者や病人は一番被害を被ると思う。
病後で体力が無い時期で苦労しました。給水車の停車場所が遠く、夫に毎日苦労をかけました。震災後、10 日目頃郡山市の娘の家へ行って入浴等させてもらいましたが、帰宅のためのガソリンが無くなり、1 週間ほど帰れませんでした。誰がどうしてくれたら良いか等提案できない状況です。
普段から隣近所の方達と仲良くしてきましたが、今回ほどいろんな面で助けて頂き感謝しています。お互い食べ物を分け合ったり毎日声をかけあって無事の格荷をしあい、心強く過ごすことができ、周りの人達の暖かさに触れ地域のありがたさを痛感しました。
普段早目に行動するようになった。
普段見聞きしている所が甚大な被害にあっているため他人事とは思えず、我が身に何事もなかったのですが心が休まらず震災前の気持ちには中々なれません。何時になったら心の平穏が訪れるのだろうと日々感じております。
普通に過ごせる事のありがたさを強く感じました。皆で力を合わせれば、様々な工夫が出来、乗り越えられると思います。これから未来子ども達のためにも復興に力を入れていきたい。今回の震災での教訓をいかし、様々な災害対策を行う必要があると強く感じました。
普通に生活できることの有難さ。
ふつうの暮らしをすることがいかに幸せであるかを実感した。
普通の生活を送れる幸せ、家族の絆の大切さを心から思いました。
ボランティアの受付が近くにあれば、もっと積極的に手伝いできたと思いました。
ボランティアの皆さんの活力。素晴らしいと感じました。
本当に必要なものは、実際に体験した人でないとわからない。被害の程度、状況は人によって様々。受け止め方などもその人性格によって違う。やはり、近所の人の顔くらいは知っておきたい。
毎日朝起きて食事をして一日をのんびり生活していたことのありがたさが今回ほど身にしみたことはありませんでした。ライフラインの通じなくなった時の困難は希望があったので一週間一か月と耐えることができました。父母たちが戦争で食べるものも困った話を思い出すと戦いがない今回は少しがまんできました。被災した人たちには申し訳ありませんが桜が咲き、花がさき、自然の移る山、川をみるとぜいたくをせず静かに生活することのありがたさが身にしみます。少しでも人の役に立ちたいと考える今日この頃です。
毎日の生活（ライフライン）がこんなにも”もろい”ものだったのかと、毎日が綱渡りの生活の上で成立していたことに驚きでした。安全、安全と言われてきた原発は実は危険の上に成り立っていること、全国に 54 基もあったこと自分自身の認識のなさに反省しています。豊かさをあまりにも追い続けてきた私たちはもう一回現実に戻り”平凡な生活とは”考えたいと思いました。
前ページに書いてしまいました。原発いらない。不便でも我慢する。女川の人が言っていた。「『安全』だったら、東京（都会）の真ん中につくったらいいだろう」福島の人を想うと胸が痛い。私達より辛いだろうと思う。
まさか、自分がこのように大きな地震を体験するとは思ってもみなかった。震災を通して家族と真剣に今

後被災した時にどうするか話し合う機会が持てた。様々な物は普及したが、震災で受けた心の傷（地震への恐怖心）はなかなかいやされないものであると感じている。
まさか自分がこのような歴史的災害の当事者になろうとは。日頃から宮城県沖地震への心づもりはあったので、部屋に背の高い家具を置かない様にしていた。それが功を奏して子供も私もけがをすることなくいられたのは本当にありがたかった。その後、着のみきのまま、子供と子供のおむつだけを持って近所の中学校体育館へ避難。避難用持出袋を一応作っていたのだが、家具が倒れた舌に入ってしまっていて取り出せなかった。心づもりはあったが、現実感といか切迫感、この持出袋を使う日が必ず来る!!というような気分が足らなかったのだろうと思う。地震大国、日本に住んでいるのだから、「一生に一度は必ず大きな地震にあう、その時どうするか」という気構えが必要がと思う。子供のころの地震避難訓練は遊び半分の気持ちでやっていたものだが、自分の子供には真剣に行うよう伝えたい。リスク管理、もしもへの心構えは、度が過ぎるとただの神経質になってしまうのが塩梅が難しいところ。（しかもどのへんが適切なのかわからないので達が悪い）ただ、やはり自分と自分の家族は自分で守らないと思った。だれも助けてくれない、状況がそれを許さない（そんな余裕がない）こともあるのだな、と感じたので。とにもかくにも、考え方、人生観まで変わりました。物欲もなかなりました。
まず地域においての防犯対策が必要。行政の情報発信の必要性、ライフラインの整備、個人での災害時の食料の確保することの意識向上。
また、いつの日かおこりうる事。保険にはいっていてよかった。
まだ気持ちの整理がつきません。とにかく助かった命を大切にするばかりです。人間には運があるのだということです。モノはそんなに必要ではないという実感です。
まだ戦争があって、仙台空襲にあったようだ。
まったく未曾有の出来事で、心の準備もなく途方に暮れましたが、もっともっと被害の大きかった方々が多かったのだからと納得し頑張っています。
周り方との助け合いの大切さを感じました。日々の日常がいかに幸せな事だと感じました。家族みんなが元気に過ごせていることに感謝したいと思います。
未曾有の大震災に遭遇した者として、この惨状を記憶に残さなければと思います。孫たちに伝えたい。自然への畏怖。しっかりと受け止め、生きて行きたい。
皆さんが感じたと思いますが、人と人とのつながりがいかに大切か、今までの生活を考えさせられました。そして、マンパワーがとても大きな力を持つことも分かりました。日常の社会がストップした事で、本当に大切なものが見えてきた様な気がしました。時間に追われて、社会に流されるのではなく、自分の思いを大切にして、今やるべきことをしっかりとやりながらしっかりと生きていく必要があるなと思いました。
皆さんの善意にとても感謝しています。私も精神的にもっと強くなったら皆さんに見返ししたいし協力したいと思います。
宮城県は３０年前に宮城県沖を体験して更に大きいのがいつか来ると言われてきたのに（当然津波も含んで）人間の考える最悪のパターン以上に自然の力の恐ろしさを、なめていたと思います。機械文明、コンピューター文明がこんなに進歩してきても、何の力にもならない事を痛感しました。今後は、自然の力に対していけいの念を忘れず、進化ではなく、共存を考えるべきだと思いました。
宮城県は地震が多いし、実際に岩手・宮城内陸地震もあったばかりなのに、津波の事、原発事故のこと、何も考えていなかったのだとショックを受けました。生き残った人が少しでも幸せに生きていけるように、自分のできることをしていきたいと思いました。
もっと近所の人との関わりを持ち、助け合うべきところはある。私も家族を逃がす事はできたが、近所の人まできが回らなかった。不便な生活をして、便利な生活に慣れた私たちにもっと考えらよ、少し昔に戻った方がいいんじゃない？と問われているような気がした。
もっと防災意識持てばよかった。
物が溢れている時代、必要最低限の食料・水でも工夫して生活できるということを実感したので、考えて買い物するようになった（買いだめが減った）
やっぱり世の中には絶対という事はないということがわかった。
やはり命の大切さ、家族、知人の大切さにあらためてきづかされた。物の大切さも良くわかりました。震災は、過酷なものでしたが、いろんな事の気付きがありました。今後生きていく過程でこの事を忘れずに、そして子孫に伝えていきたいと思いました。
やはり家族の大切さを改めて感じました。子供にも自分達だけが大変な思いをしているのではない、みん

な大変なんだと教えることができたと思う。いつ何があっても生活できるだけの準備をしておかなければと思った。
よく、「今時の若者は…。」と二言目には避難の対だったが、今回の大震災に直面し、日常の何気ない生活が、いかに有り難く、恵まれた生活である事を身をもって体験し、これからの人生の上でも、良い意味で我がままを自重しようとする言動・態度をそちこちに目に耳にするようになった事は誠に喜ばしい。小さな子供から若者、中高層にまでほんの少し人間性が改善されてきているように見えるのは私だけでしょうか。
余震の続く中、外に出てご近所、通りすがりの人などなど見知らぬ人ともたくさん言葉をかわしました。それはひと時の安心を与えられるものでした。どんな社会でも人と人との関わりの多い事が一番の豊かさだと実感しました。その中からさまざまな行動が生んでくるものと思った。
予想外、想定外の大きな被害でした。ライフラインの復旧にも時間がかかって、又ガソリンがなく移動手段も制限されて、平常の生活になんとか戻るまで大変な時間を要しました。幸いにも、海岸沿いでなく、津波の被害は受けなかったので、大きな被害はありませんでしたが、被災地の方々の強さ、日本各地、又、海外からの支援等々「絆」を強く感じました。
ライフラインがストップし、食料燃料不足の中で、食料の買い占めやコンビニ等の荒らし、窃盗など、自分のことしか考えられない人、また私は新幹線内で被災しましたが、自宅へ向かうバスで福島駅にトイレ休憩に立ち寄った際、数時間前に震災したにも関わらず通常営業しているパチンコ店、パチンコをしている人に怒りを感じました。反対に復興に協力された、されている方々に感謝の気持ちでいっぱいです。
ライフラインがストップしたことで、普段の生活ができることのありがたさを感じた。震災直後は見知らぬ人や普段交流のない人とも思いやりや助け合う気持ちがでることを知って逆にうれしかった。TV が見れるようになっても被災地の安否情報が分からず、不安だった。どの局も同じことばかり。皆がもっとも知りたいことなのに。結局安否や避難所が分かったのはツイッターだった。TV 局で避難所を訪ねているならそこにいる人の名前を公開してほしかった。プライバシーとかあるのかも知れないけど、あの時は特別だと思う。これからの復興計画を進めていく中で、女性の立場での意見を反映してほしい。女性もだけど、これからの将来を担う子供達が元気にのびのびと生活し、夢や希望を持てる社会になってほしい。
ライフラインがストップしたことで、情報も得られなくなってしまい、一番大変な現地の私達が今何が起こっているのかが分からずだったため、避難所にでも分かる情報を伝えておいてくれると良いと思った。
ライフラインがストップした時の人と人との助け合い。地域力の大切さ。職業柄、やすみたくてもそれができる人とそうでない人に分かれてしまう。被災者でありながら災害対応しているひとの時間的・精神的なケアも必要だと実感した。
ライフラインがストップしてしまったこと、何週間も情報がないまま経過し、人づてに知った情報のなかで食料などを購入、同じ地域でも浸水の被害がないところには物資がいきガソリンもない中、車で行かなければ物資がもらえないなど、不便な生活をしいられた。あとは、コンビニもなく、その中で働きにでなければならない辛さもあった。震災後、子供たちが外で遊ぶことが少なくなり、1 日も早い復旧を望んでいました。この震災を生かし、役立ててほしい。ボランティア等、いろいろな人たちに支えられて、今の生活があるのも確かです。震災があったからこそ人のつながりも大事になったし、もう二度とこのような経験はしたくないと思ったのもあります。
ライフラインがストップすることの大変さが分かり、普段の生活の幸せが分かった。
ライフラインが停止したことにより、自分が今まで何も考えず使用していたことを思いしらされた。
ライフラインがなかなか復旧せず大変だった。家族の協力が大切だと思った。家が交通手段が不便な所にあり、津波に車が流されてしまい大変だった。無理な事かもしれないが、車が流された人にも少し支援がほしいと思った。震災後主人の給料も安定しなく車がほしくても買えない。子供達も大変だったが、良い経験だったと思う。たくさんの人が亡くなり街がなくなった事、忘れないでいてほしい。
ライフラインが復旧しなければまともな治療はできない。医師会から何が無くても院を開けるように FAX が来て、開けはしたがまともなことは何もできなかった。冬だったせいもあり、暖房の故障も大きかった。エアコンは最近やっと修理できました。
ライフラインが止まった際に地域の人が協力することが大切だと感じた。食料を分け合ったり、プロパンガスが使える家庭に借りたりして、とても助かったので日頃から関わりを持っていきたいと思った。
ライフラインとガソリンなど交通手段を確保してほしい。
ライフラインの回復しない数か月はとても長く感じていたのに、すでに半年が過ぎた今、なんだかあっという間だったようにも思う今日、この頃です。毎日の生活の中でも節約、節制をしなければと思う自分と、

好まない物を突然買い込んでしまう自分がいます。震災前の生活に戻ろうとする考えと、また、あんな地震がきたらと不安な気持ちが、いつも心の中にあると思います。先の見えない未来の中で、いかに夢を持って生きることが大切なのだと実感します。競争するための教育ではなく、生きるための教育に重点を置いて子供達が、心豊かに成長していくことを望みます。
ライフラインの消滅で不自由な生活をしたが、当たり前の事ができなくなって初めて日常の大切さが実感できた。困っている時に、助けられたありがたさは、今まで生きてきた中で一番うれしいものだった。放射能汚染や自然災害の復興がこれからの日本の課題になるが、社会的格差が大きくならない様に考えていく必要があると思う。
ライフラインの大切さ、大事にしないと将来不安になると思った。ガソリンがなく、通勤困難になった。一人暮らしなのでさみしいです。
ライフラインの復旧にこんなに時間がかかるとは思わなかった。電気に依存しない生活が必要。原発はいらない。便利な生活ほど災害に弱いということがわかった。
ライフラインは電気だけとかガスだけとかは良くない。電気は割に早く復旧するが、ガスは危険なので遅れる。幸い我が家は色々な面で恵まれておりました。普通の生活が出来ることに感謝しつつ生活しております。勿論、親戚の中には、被災した方がおられますが。必ず元のように皆さんが平和で幸せになることを信じております。
ライフラインは水ではなく、食べ物ではなく、モノではなく、お金でもなく、人だった。直後に周りの人に声をかけてもらい、勇気をもらい、元気になった。
隣接する三陸沿岸地域の惨状を目のあたりにし、ただ絶句状態でいます。復旧復興をスピード感を持って対応して欲しいと願うばかりです。私の住む地域は岩盤地帯で被害も軽度に済み、被災者の方々には申し訳ない位でいます。2011 年という年が、過去の出来事と見える日が一日も早く来る事を願っています。
冷静な判断力と対応が求められること。その時々で、何が先決・優先事項かの判断ができること。身体を休める、栄養の確保、衛生管理、健康体でいるための工夫と努力を日頃より考えておく。物の整理、不必要なものの見極め、シンプルに暮らすことの大切さ。暖をとるための工夫、生活の無駄について考えさせられた。家族の命（全員）が失われなかったことへの感謝と、生きる意味について話し合う場となった。
我が家、親戚は無事でしたが多くの方々が被災され、心が痛みます。「放射能汚染」健康への影響が心配です。
私達の地域は津波による被害は余りありませんでしたが、地震により家屋が全壊半壊がありました。3 月 11 日当日は近くのコンビナートで爆発のおそれがあるとのことで一晩保育所の方へ家族と近所にいる娘や孫たち 6 人で避難しました。電気、水道が 10 日位、復旧に時間がかかり、ローソクや給水車の世話になりました。今までいかに便利な生活をしていたか身にしみました。三陸の方々を考えると胸が痛くなります。全国の方々からの支援物資をたくさん寄せられ感謝でいっぱいです。私は、地区の婦人会の役員もしており区民の方々への支援物資の仕分け等が続きました。現在は、ボランティアセンターの受け付けや仮設住宅へのお世話問う活動が続いております。
私共は、ほとんど被害もなく、今では普通の生活をしていますが、色々な被害にあった方々には本当に心が痛みます。何卒、早い支援と復興を願います。毎日平凡に暮らせることに感謝します。
私の家は震災の時 20 人ほど避難しておりましたので、大変でしたが、皆様と力をたし合て生活しており 1 ヶ月過ぎて残ったのは 6 人と私の家族 3 人で 50 日過ごしました。自分の家は曲がってはいるけど、大丈夫と思っておりましたが全壊の用紙を見てびっくりして夜も眠れなく仮設住宅に入っており眠れるようになりました。
私の場合は、家庭の主婦として少々のボランティア活動をする者として、園児や児童・生徒、避難所生活を強いられる障害者の情報等が大変気になりました。一番考えさせられたのは、幼稚園の庇護の下で、最愛の娘さんを亡くしてしまった友人の姿でした。悲しい、辛い、しかしそれを通り越して、訴訟をせずに園の職員へ心を閉ざすことなく逆に励ましながら、津波時における幼稚園他の防災のあり方を見直そうというメッセージを Mixi などで送り続けています。このような声を、行政にすくい上げてくれる人はいないでしょうか。知人の議員さんもおりますが、実際に防災計画を担当される方にお伝えしたいものです。
私の周りの人達（地域の人達など）はみな協力し合い、助け合っていました。そうした姿を見て、人のあたたかさに感動しました。復興してさらに良い市・町になると確信しています。みんなで力を合わせて頑張ろう!!
私はアルバイト先がスーパーだったので食料等、必要なものはほとんど揃いました。なので、苦労することはあまりありませんでしたが、もし別なところで働いていたら…と考えるとバイト先は重要だなと思い

ました。
私はいつかTVで見た宇宙はとてつもなく拡大していると。銀河系の中に不思議な星が青く光っているとか。地球だ。宇宙開発が始まり思い出されるのが地球は青かった。今、地球で大騒ぎ、大地震・多津波でシレーターの欠陥か？人間が多く死んだとか日の丸？日本だ。あの小さな島がよく色々と聞く、世界一と不思議なものを色々と作っているとか。今回すごい防波も流されたそうだ…。各国の代表者達が心配で来ているとか噂を聞いた…UFOの交信…私も62歳年を取るのが早い。この前（中学生の時）マンガ（鉄腕アトム）を見て思った。30年後、車は空を飛んでいる。交通規制は、信号機は想像してみた（ガキヤン）空で交通事故だ。空で車から降りて浮いて人が電話をしている（警察）にか！さすがに現代は変わった。遅れているのは自然がまだまだ守られていない（海、川、山）ゴミで…。津波は自然の逆襲と言っている方も。ヘドロの津波。自宅は。災害から何日かしてTV等で青ざめた方が多いと思います。浜辺に200～300人の死人が流れて手がつけられないと報道された仙台若林区荒浜に近い古い代々の農家だ。災害前に思った自宅の欠陥が北側に七郷堀が昔からの話を聞いたり見たり幼いころよく（シジミ取り、釣り等々）とてもキレイで水も飲めたと聞いた。川の中に黄色の花が何種類か記憶にのこっている。先日（平成23年2月頃）市の議員さんが来られ七郷堀の話になり冬場に本流から水を流さないとヘドロくさいひどすぎる等、苦情が多いとのこと。何年か前に（会社員の23）北海道に月１，２度行くフェリーがジェットだ。仙台港に行くと思いだす。海の汚いゴミが浮いている。見た人でないと分からない何10Kmもだ。先が分からない何度も見てきた。3月11日当日緊急避難所（霞の目自衛隊）に家族で場所をストーブの側で、毛布、缶詰をいただく。夕方家族で自宅が心配で車を走らせて、見に行く。やたらヘリコプターが多い。車のラジオから情報が。息子、本当に津波来たの！東部道路が見えてきた。何か変だよ、雪でも積もったかな。同音、津波だ。道路側田んぼは海水で一見黒い渦を巻いて向かってくる。十字路が前に一瞬Uターン。急いで父が車とめるなよ。私言う、だから見に行きたくなかったの、バカ！大声でなく。弱くなった泥海水がゆっくり追いかけて来る。大丈夫だ。どこまで来るのかなぁ、息子。自衛隊に行けば安心だ。ビルがあるからもう回りに車も人もいなくなりまっすぐ自衛隊へ避難民が無理やりそして来た。後日、色んな情報。父さん知人の息子さん、私達のように止めたのに言うこと聞かなくて家を見に行って東部道路に避難して人の見てる所で泥海水に持って行かれたとか。次の日死体で見つかった…ほんの一部。私は中学1年頃か、本当に作文は若干誤字乱筆乱文にてごめんなさい。本当に字を書くきがなく、何十年ぶりで書きました。
私は家族が居たので、今回の震災ではそれぞれの安否確認が一番先に行った事で、その後はライフラインがストップ状況で大変だったが、やはり自分人ではない！家族で頑張れた事でストレスもなく、徐々に復活出来たので良かったと思っている。それから地域の人達と強く交流するのも大事と痛感した。
私は今回の震災でたいしたことはなかったものの、今テレビで津波で流されるところや色々写されるのを見ると人事ではないと思う。本当まだまだ大変でしょうが1日でも早く復興することを祈るばかりです。あまりアンケートには書けなかったのですが、皆様がんばってくださいね。
私は幸い住宅の被害もなく、震災後も自宅ですごすことができたが、それでも困難に感じた事は多々あった。「我が家」は大丈夫ではなく、災害の発生・その後と意識して、皆で考えていく大切さを感じた。
私は震災時、学校を休んだ小学生の娘とペットの犬猫と自宅にいました。玄関が冷蔵庫でふさがり窓からにげました。まずはどこにいったらいいのか、不安になりながらママ友と連絡をとり食料などをもちより公園ですごしました。この震災で自分にとってなにが必要なのかだれが大切なのかすごくはっきりしました。自分が大変な時に家族やまわりの人を思いやれる人はきっとこれからも一緒に入れると思いますが自分のことだけ考える人とはだんだんとキョリがでてきてしまいます。人を思いやる心はとても大切です。
一言でいえば人とのつながりの大切さ。
一瞬の判断で明暗を分けた自然災害の怖さを経験し、命あることに感謝。また、各方面からのご支持に対しては支えられている絆を強く感じています。有難うございます。
一番大事なことが(途中)
一番大切なものは何か？を考えさせられた。家族が一番大切だと身に染みた。震災後に家族に会うことができず、娘から「津波きてるから帰ってきてはだめ」との言葉をうけ職場にとどまってしまったが、今でもどうして帰らなかったのかが悔やまれる。電気のない中で、一番今まで家族と話し合えたとともに、食べられることへの感謝、娘・息子が自分から支援にいく姿はとても感動したが、できれば卒業式だけはどちらにもそのままの形でとりおこなってくれたらと思った。協力しあう大切さ、少しずつうすれてきていて、私自身が頑張らねばと感じています。
沿岸部に比べ被害は最小だったので余震で眠りが浅くなることが震災後不安だった。次の家が決まるまで夫の会社にいました。寝るのはくるま日中は邪魔にならないように、居場所がなかった。親せきは震災を

体験していません。転勤直後だったので共有できる友人がいないことがつらい、もどりたいとおもった。今は前向きに、頼る人はいなかったけど家族のきずなは深まった。
何もなくなったけれど、家族が無事だったのでこれから再出発です。不自由はあるけれど、助けられながら生きられると思う。
何よりも、小さい子供がいるお母さんは大変だったと思う。ミルクを飲ませるにもお湯がない。そんな状況での育児は不安ですよね。私は１か月の子供がいました(被災時)。まだ、母乳育児も軌道に乗っていない時で本当に大変でした。真っ暗な中、赤ん坊の顔もよく見えてない中での夜中の授乳は辛くて思い出したくもありません。「考えた」わけではないけれど、このタイミングで感じるのも幸は不幸かふつうのありがたみを実感しています。家族が皆で元気でいること。これが何よりの幸せ！！それまで少し見栄っ張りな私でしたが、考え方が変わりました。そしたら、ふつうが本当にありがたい。そしたら肩の力が抜けました。あとは今回の地震で少したくましくなれました。
家がなくなったり、津波がきたり、大変だったと思うけど、ずっと甘えて避難所にいたり…支援物資を多くもらったり、ちょっと違うんじゃないかと思いました。助けてる方も被災者だったりするのに…。
家が破損し、建て替えた方がいい。修理した方がいいか。頭が真っ白になり１～3 か月鬱状態が続いたが、被災にあわれ親兄弟を失ったが方々を思うとこんなことではだめだ、失望してはいてはいけないと少しずつやる気が出てきた。現在は元気になりました。被害のない地域から元気を発信しなければいけないと思い、いろんなボランティアの参加しています。みんなで頑張りましょう。
家族、地域のつながりの大切さを実感。各県・国からの支援のありがたさが身にしみて感じた。
家族・親戚を大切に感じました。人間は一人では生きていけない、守り、守られ、ありがたいです。全国各地から助けられました。こんなに助けられているのに、市長は何している。パンダいらない。
家族で話し合って、どこに避難すべきか、どこが安全なのかを子供たちに伝えました。
家族のありがたさ。命の尊さ。子どもの無力感。
家族のあり方、親戚の人々のあり方、皆様から、たくさんの支援をいただき、本当に助かりました。今まで音信不通だった人からお見舞いをいただいたり…ありがたかった。
家族のかかわりについて考えさせられた。公務員として要介護の親族を家に残し避難所勤務は辛かった。今でも負い目としてある。勤務だから拒否権も休暇もないという言葉、悲しさは忘れられない。
家族の大切さ、人間関係の大切さ、人は１人では生きられないということ。当たり前のように思っていたライフラインの有難さ。当たり前のことは実は当たり前ではなかった。自分の今までの生活を反省、ふり返ることができました。
家族の大切さを再確認。何より知りたかったことは家族の安否だった。また、子供の強さ。原発事故のことで神経質になった私を支え、ボランティアに毎日通っていた。その子供に聞かされた、よそからきたボランティアの方の働きに感謝しています。残念なことに泣かされたりもしていたようですが…。自分の無力さ、政治家の無力さ。子供達のために、絶対原発を止めたい。そのために動く。それ以上に東北の自然と生活を守りたい。そのためによそからもってきた物に頼らない社会にしていかなければならず、何ができるのか考えている。
家族の無事であったことのしあわせ。流出せずに家が残ったことのありがたみ。普段の当たり前にあるものだがとてもたいせつなことと震災で気づいた。
家族の絆の大切さを深く感じました。配偶者、子供が一緒に生活している事がとても心強く安心感をもたらし、生活にうるおいとやすらぎを与えてくれることを知りました。「ひとり暮らしは大変だろうな」と深く考えさせられました。人と人のつながり、地域の中の自分の存在価値これからも他人のために役立てる人間になりたいと思っています。
海の近くに住んでいる人、津波被害を受けた方々のことを気の毒に思う。自分はそこに住んでいなくてよかったと思う。心から早期復興を願う。長期間の断水は自分は隣人に水を分けてもらい、運んでもらい感謝している。給水の手伝いもしたが、鹿児島・新潟の人も給水車とともに寒い中遠く来ていただいたことを感謝している。このような支援をうけられる日本の体制が素晴らしいと思う。
各地の支援がありがたかった
危機的状況においては、その人の人間性があらわれてくることが実感できた。普段言っていることも実際に目にした。その中で、普段から信頼できる言動をしていた人はとても心強い支えとなってくれた。私も自分のことだけではなく、周りの人への気遣いのできる人になりたいと思った。ただ、ひとのために行動することは、自分の家庭をある程度犠牲にしないとできないのが残念だ。みんなが被災した震災の混乱の中で、自分の利益しか考えていないと感じられた人に対して現在も不愉快な思いが残っている。

宮城県は震災と津波ですが福島は原発の被害があります。いとこの家族８人。近所の人は 20 人も亡くなりました。今放射線のために何もできません。原発・放射線の被害にも目を向けてください。実家の跡地を見てから震災関係の番組を見られません。まだまだ心の重い日々が続きます。まだまだ自身の最中です。
宮城県沖地震、今回の地震と恐ろしい体験をした。日頃の備え、地震保険は大切だと思った。今回は保険金が入りありがたいと思った。地域の人との付き合いも大事で相互協力が出来ればいいと思った。
宮城県沖地震が来ることを知っていたがこんなにも広範囲だと思わなかった。幸い、我が家の被害は少なく済んだが、様々な方が何かしらの被害を受けて生活していると思う。義母も原発非難を体験し、現在は自宅で生活している。日本全体が地震だけでなく、いつ起こるか分からない自然災害に備えた生活を心がけることが大切だと思う。
共に生きるとは口ばかりに感じる。仕事を失った人を震災の被害を受けなかった地域(他県)が積極的に受け入れるとか。震災廃棄物を震災の被害を受けなかった地域がうけいれるとか。そうゆうことが「ともに生きる」だと思う。福島からの移住者を差別したり、震災廃棄物受け入れ反対のデモをおこしたりしているのが現実。1 千羽鶴の贈りものとか、勇気づけるためのイベント・CM とかそんなものばかりが増えていく現実には辟易しています。
近所の交流、地域の防災意識の徹底。水、非常食、電池、連絡手段の確認等反省すべき点が多くありました。避難所のボランティアにかかわり、皆で協力し合う姿にいかに地域が大切か感じました。
近所の人との交流が大切だと思った。色々助けられた。
近所の人とばらばらになり、絆が希薄だったことが露呈した。現代社会の姿だと思います。第一次産業に携わってきた人たちは震災後居住地に戻ろうという意識が強い人が多いと思います。今の第一次産業がダメになったら今の日本はダメになるとおもう。農林水産省を営める状況にあれば将来何らかの有事があったとしても生きることはできるとおもう。原子力問題をもっと深く考えるべき。１人１人が関心を持つべきだとおもう。
近所の方との交流が必要だと感じました。
近所付き合いが大切だと思った。非常袋の点検が必要。これから支援をしていきたいと思う。
近隣支援体制を日頃から強めておくべきの必要性。避難区域・避難所などの知識が全くないこと。どんな災害が起きるかわからない。事前に全体で共有し合う項目が沢山あると思う。今回のアンケートで女性に対する支援がとくに弱いものであったためにこうした情報を得なければならないことが悔しい。男女区別ない社会になってほしい。
金の価値観の変化。考えると心の整理がつかない。形の復興は進んでいるが、心は長くかかると思う。被害の少ない自分よりも大変なおもいをした方が１日も早く元に生活になることを心から願います。
携帯の地震速報が鳴る度、仕事場の「なまず君」が作動する度、一瞬ドキッとし…。でも、来るものは仕方ない、とあきらめている自分がいると考えています。だって自分より生きるべき人たちが亡くなっているんですから。
軽薄な時代は終わったと思った。うわべだけの生活を見直し質素な生活がとても大事だと思った。
現在の住まいは大した被害はなかったのだが、実家の被害が大きく生まれ育った地域や母校なども失われ少々さびしい気持ちがある。また、全くの被害のない地域の方々との認識の差にがっかりする場面もあった。旦那の仕事上、救助に行く立場であるので、いざというときの自分の身の守り方など再度しっかりと考えなければと感じた。
個人情報保護法により、地域の目簿が出せず、3 日、4 日食べ物がなく困っていたお年寄りの方がいたようです。避難所では同じ家族が配給に何度も並び、数が足りなくなったり、避難所でのお手伝いをして下さった方々は家にも帰らず頑張っているのに、避難所でいろいろやってもらっている間に、自宅に帰り片づけてさっさと戻っていくという自分勝手な人が多かった事、いろいろありました。私はマンション住まいだったので、情報交換、物々交換といろいろ助かりましたが、隣近所の付き合いが薄くなっている今、誰が住んでいるかなんてわかりません。個人情報保護も大事ですが、特に一軒家で老人だけの世帯など、町内会だけでも把握する必要があるなと思いました。子供会でのできる範囲、町内会、行政と連帯感のある仕組みがほしいと思いました。
戸棚の中のものが全部破損しました。使用していない食器もすべてはそんしました。これからは新しい食器でも使うことにした。サイドボードにのっていた人形等が落下しても何もできなかった。本当に怖い思いをしました。何も考えられないままボーゼンとしていました。
幸い私どもは家被害がなく、全員無事だった。しかし、小さい子供や親がいるのでライフラインがストップした時は、特に水が大変だった。正直言って防災意識の低さがあった。今後は家族と話し合っていきた

いと思う。
考えさせられたことは多々ありますが、半年経った今、思い出されるのは大きく 2 つです。1 つは、自然を畏れ敬うということです。3/12 私は公務員として避難所の炊き出しを終えて、家へ帰る夜、星が今まで見たことがないほど美しく輝いていたことをはっきりと覚えています。「人間がおごってはいないか、自然からの恩恵ばかりに甘え、大切なことを忘れていないか」そのような声が空から聞こえてくるような不思議な体験をしました。2 つめは、家族の大切さです。守るべき存在であり、同時に守られているという感覚を強く味わいました。それは助け合うという個人と個人の間のことではない一体感とも言える感覚でした。「震災と女性」というテーマからはずれてしまっているかもしれませんが、今心の中にあるのはこの 2 つです。
行政の対応の遅れを非難する意見が多かった。大被害を受けた方の言い分として、本当にもっともである。みなさん満足に寝ないで頑張っている。毎日感謝して生きてきたが見ること聞くことを自分に引き寄せて考えてきたら現在体調不良。私は身体が動くので被災者のおやくにたてたらと思った。それができなくてくやしい。
今は仮設ですが子供も元気で、苦しいながらも生活できていることに感謝です。亡くなった人、みつからない人、沢山の家族はどんな思いをしているのだろうと思います。仮設のことですが、急いで作ったと思いますが、すきまがあって光や雨がはいり、中途半端で、地面にみずがたまり・・トイレやふろ場に窓がないため電気をつける必要があり、湿気がこもります。節電の時代にこのようなことも考えて設計した方がいいのではないでしょうか。
今まで何も考えないで生活していたように思います。水、電気、ガスどれもなくては大変、震災を経験してから無駄に使うのをやめました。
今まで何十年と生活して震災で助け合うのは分かるけど 60 歳過ぎてからこんな目にあうなんて本当に傷つきました。支援に感謝、人の温かさがわかりました。
今まで見なかったこと、見ようとしなかったことをつきつけられたような感じです。特に原発については、困りました。いまだに収束しないのにこの仙台・宮城では誰もが口をつぐんでいる状態。戦争中と何もかわらないと思います。日本という国がどれだけだめになってしまったか実感しましたが、日本人でいることをあきらめたくない。今からやれるだけのことをします。まずは脱原発から。
今まで生活していた近所との信頼が深いことに気がついた。当たり前のことが大事なものと感じた。仮設にも顔見知りはいるけど昔みたいにお茶をのんだりしない
今まで接してきた方々の本性が分かった感じがします。みんなが大変な時に自分のことだけ考えている人がいたり、そうと思えば他人のために一生懸命の人がいたり、自分も精神面で成長しなければと思った。
今まで当たり前だと思っていた物・事がなくなり、その有難さを知った。津波被害のことを考えると、自分が大切にしてきた物はさほど重要ではなく、人と人とのつながりやいかに生きるかが大切であることを知った。日本は便利さに慣れすぎてしまったと思った。不自由さのある生活を楽しむ余裕が必要だと思った。
今を大切に生きていきたいと思いました。多くの命がなくなり、たくさんの人達が悲しみ、そんな中でも、いろんな場所で尊い命が失われている現実、さみしいです。子どもたちに伝えて生きたいです。「人に感謝して」ありがとうございます。
今回の震災で、大津波で家は全壊、現在水浸し、１つも思い出のものがない。今は仮設にいるが今後のことを考えると早く復興し明るい街づくり、被災者の夢と希望を与えてほしい。私の親せきで１歳から８０歳の姉と義理の妹と６名が死亡。本当に残念で仕方ない。毎日が悲しい日々だが、姉の分まで頑張ります。
今回の震災で帰ってくるので安心しました。
今回の震災のようなことは初めての経験でした。まさか家まで津波が来るとは夢にも思ったことがありませんでした。私の親せきで津波に流さてなくなった人が大勢います。見つかった人が少なく、まだ見つからない人がいるのでとても心苦しいです。
今回の震災経験を体験しないと分からないことがある。我が家は被害が少なかったが、なくなった人、行方不明の人を思うととてもつらい。毎日の生活を大切に生きていきたいと思う。
今回はどうも本当にありがとうございます。これからの生活をどうして生計していくのが大変です。家がないので仮設に何年いるのか？
今後の震災などがあると高齢者をかかえての自宅介護がますます難しくなると思う。
今後の放射線の影響が心配。検査では大丈夫と言われたが不安。仮設の安全性が心配、警察の人にも限界があるとおもう。いつまで見回りをしてくれるのか。

些細なことが幸せ。早く元に戻りたいが戻りはしないだろうという思いも強い。大切なものが何かぶれなくなってきた。
最初は地域の人と協力・安否確認、地域ぐるみの助け合いと支援が広がっていった。運命共同体として語り合ったり食べ物・飲料の分け合いは救われた。庶民レベルで頑張っているのに「偉い人たち」は何をしているのだろうと疑問と怒りを感じた。いろんな意味で価値観が変わった。のど元過ぎれば熱さ忘れるで頑張っていこうと思う。この頃は近所とのコミュニケーションが多くできている。私どもの地域は軽い方で。乗り越えるのには大変な人々が沢山いらっしゃると思います。
災害は本当にあるのだ。生きる意味を考えて行動する。人や政府をあてにしない。知恵を出し合うべき。
残りの人生を誰かの役に立てる人生にしたい。いただいた恩を自分の出来る範囲で返していきたい。しなやかな強い心を身につけたい。
子供だけは守りたいと心から思いました。主人は仕事で手が離せない状況だったので、1人でやるしかなかったのですが、幸い近所のお友達と避難所で合流できたので心強かったです。逆に頼れる人のいない方々の気持ちを思うと辛かったです。すぐにはなじめない人も多いでしょうし、声をかけ合うことの大切さを実感しました。もし、子供たちがもう少し大きかったら、私も震災後のボランティアに参加したかったです。助けられてばかりだったのが、申し訳なかったです。それから私達の事を案じて、連絡を取り合ってくれた家族、親せき、友人達には心から感謝しています。人の温かさをこんなに感じれて幸せだと思いました。
支援に感謝。周囲からの励まし、絆。国、県、市からの公的援助。
支援をありがたく思う。今回の災害を今後に役立ててほしい。返信用封筒も返事が来ない。すべて流された人の気持ちがわかっていないと思う。
死にたくなるような日があった。不安でしかたがない。人間がワガママでよくばりなのだと思った。欲しい情報は、なかなか得られない。みんなと上手く情報交換ができない。教えてくれない。
私のように被災した者だけでなく、親戚・知り合いの被災者に気配りした人達も体調をくずしている様子。この震災は全ての人たちを不幸にしていると感じました。本当にいろんな人達の恩恵を受けました。感謝しています。
私の周りでは震災前、備蓄や防災に取り組むことを、そんなことにはならないというバカにしている風潮がありました。私は宮城県外から嫁いできて、宮城県の地震の多さがとても怖く感じたので、備蓄や防災には個人的に力を入れてきました。これからは、バカにされるような流れにはならないと思いますが、災害に備えている人をバカにしないでほしいと思います。
私は家庭内、住居内外周りのあまりの散乱振りに混乱しとても外の（つまりもっと大変な被害を受けた方々に）目を向けられなかった。どのようにして歩く道を作るか、ガラス、家具などが住居内に積み重なってトイレにたどり着くのがギリギリの限界まで続いた。そんな時に近所の方から安否確認の電話が何回かありとても心強かった。もしこのような折にボランティアの要請があったら泣き出していたことだろう。
私は大きな被害をうけておらず、今は以前と同様の生活ができていると思います。なので、被害をうけた方々の生活が前身しない現状に対し、早く進んで欲しいと思っています。人が自然を支配しようと思うことが無理で、自然の力の大きさを良くも悪くも実感しています。原発をはじめ、私達は、制御できないものをできると錯覚し、お金や権力でどうにかなると思い、必要以上の便利さを求めてすぎてしまった事。企業の金儲けに踊らされてきたか！今も踊らされているか、考え、これからの生活をどうしていくべきか決めなければならないと感じています。目先のことだけではなく、これからのこともよく検討し、考えることがより必要です。
私は動物が好きで猫を沢山飼っていました。地震がおさまり孫を迎えに出て帰り道路の脇から水が噴き出ているのをみて今の地震で水道管が破裂したのかと思い自宅の方をうかがうったら、真黒な水が空高く迫ってくるのが見え右側の道路にうかがったらすでに高波とともに屋根やトレーラー、コンテナ、ビン等が濁流となって押し寄せてきましたので、車から脱出しようとドアを開けようとしたがドアは開かず、エンジンは止まり、みるみるのうちに車の中に真黒な水が入ってきてパニック状態になり、車の窓から脱出しました。またどういうわけかあの日は寒く雪が降っていたのに車の窓は開いていた。それも運転席と助手席が全開になっていて窓から降りようとしたら地面に足がつかない。思いっきり降りたら首のところまである濁流の中へ。孫も窓から逃げることができた。濁流の中をあるき濡れた身体と雪の中で過ごしました。両側の窓が開いていたのが不思議でしたが、猫たちの恩返しだと思いました。3.11は決して忘れない。猫たちが自分を犠牲にして私の命を助けてくれたから。避難所も４軒目で落ち着き今は仮設に入れていただ

きましたがあの時のことを考えるとまるで天国です。仮設に入ってから猫たちが夢の中に会いに来てくれました。最初は全員と遊んでから私のほうを見ながら消えて、2回目は遠くから私を見ながら消えていき、助かったのを確認してから天国に行ったのかなと！それからは1度もあいに来てくれません。
私は入院中の息子のHPでの震災発生でしたが、人口呼吸器、酸素使用のため、ライフラインが断切していたため、死に直面した日々がありました。あの経験を生かして、日々の生活でその日にできることは行う、また震災時、どこで発生するかわからないが、息子のそばにいれれば…と思います。
私自身、何もかも失い失望する事だらけでしたが、商売上でお客様方からはげましの言葉や物資・お見舞い等頂き特に震災直後の心身、物資共に大変な中ガソリンや飲み水等を運んでくれたお客様に感謝です。人の情けに何度も泣かされ、この震災で両極端のいい面と悪い面を見たこと。
時間とともに震災の苦労の記憶が薄れつつありますが、被災されて家族が亡くなられたり、住宅がない方の現在をしっかりと見つめていかないといけないと思います。
自治体の防災体制が如何に貧しいか身に染みて感じた。防災無線さえなく、多数の死者を出した。もっと自然を考え、大切にした生活を送りたいと思う。原発は絶対いやだ。
自然には人間は勝つことはできないという事。命の尊さを改めて実感。震災直後や数か月後は、助け合いや譲り合いの場面を多くみたが半年たった今、逆に不公平感を感じている人がいる、人の心理的な事を考えさせられました。周りとのコミュニケーションが大切だということも考えさせられた。
自然を前にして、人間の無力さを思いました。無力であることを自覚することから改めて生きること、生活することを考えたいと思います。
自然災害に対する考えの甘さを知った。頭の中で分かっていても無意識にしてしまうことがあります。自分の家の保険の認識不足で大変な金額の住宅ローンが残ってしまったり・・反省すべき点が多い。仮設の退去が不安ですが１つ１つ問題をクリアしながら前に進んでいきたいと思う。
自然災害はどんな形でも現れる。日頃からの準備が必要。被災した場合でも前を向くことが必要。支援には感謝。自分たちは借り上げ住宅にいるためか公の支援物資を受け取ったことはない。ときどき不公平を感じる。今回の被災では人の絆を感じた半面、人の欲を感じた。前を向く人向かない人すべて表裏一体である。
自然災害は怖い。もう二度とこんな目にあいたくない。
自宅が半壊だが、家族が全員無事でその日に安否確認が出来自宅で過ごすことが出来た。元気にそろい、寒さをしのげることのありがたさを実感。ライフラインがストップし不自由だったが、そのことから普段の生活のありがたみを感じた。周りの被災者に対し、何もできない、声をかけられない自分に無力感を感じた。震災直後は自分の家族や生活のことでせいいっぱいだったが何か出来たのではないかと後悔もしている。
自分が60才に入ったということもありますが、先のことをあれこれ思い煩ったり、期待を持ちすぎてもいけない、与えられた1日1日を丁寧に生きて積み重ねていくしかないと思いました。ご近所との助け合いといっても周りはほとんど高齢者になり、大変でも自分の家の事は自分でするしかない。これからますます高齢化になる一方、自分のことは、出来る限り自分で出来るように努力しなければならない。その上で、せめて心だけでも素直にひらけて受け止めてくれる人たちが側にいる、その事だけでも生きていく力になるのかなと思いました。今回の地震で私は2つの出会いをしました。1つは、普段あいさつ程度だけだった方が老人2人抱えているからと料理等を作って持ってきてくださったり、オムツを頂いたり、本当に思いがけない温かい出会いをいただきました。その方が地震から1週間後たった1人のお姉さまが気仙沼で生きていたと知り、我が家に走ってきて、家は流されたけど、姉夫婦生きていたよ、生きていたよ言い、2人で抱き合い大泣きしました。そういう心配の中で、助けて下さったということ、もう1つは近くのスーパーで70才くらいの女性の方がなんでこんなに家があるんだ、なんでこんなに家があるんだ言い続けている場面に出会った時、私にはどうすることもできず、ただ下を向いて帰って来ました。災害だけでなく、何事も同じレベルの体験をした人の目線や思い、しなかった人の目線や心の動き、やはりわかりえないと思いました。立ち位置が違っている…とその事を自分の心にきちんととめて、向き合っていかなければと思いました。
自分がまさか仮設住宅で過ごすとは思わなかった。生きているうちにあんな地獄絵図をみるなんて・・水は常備しておくべきだ。
自分に何ができるか、何をしなくちゃいけないかすごく考えた。「明日でいいや」と思わなくなった。ふつうの明日は来ないかもしれないと思って生活できるようになった。地震の時、ああいう災害の時何が必要か分かって備えておけるようになった。友達・家族・周囲の人を大切に思うようになった。「仕事が忙

しい」と祖父母にもしばらく会っていなかったので…。生活の中の当たり前のことに感謝したり、見直したりするようになった。Ex 水が出なくなって、トイレの水を流すのが大変になり、震災前用を足す時にも水を流し、もう一度流していた自分に「いったい何をしていたのか」と思いやめた。無駄なことをしていたと身を持ってわかった。
自分のことしか考えない人、みんなのことを考える人、いろんな性格がみえました。震災や災害時、みんなで協力して復興していくことが大事だと思いました。
自分の家に早く住みたい。波の怖さ。もう少しで津波がくるということをマイクで細い道でもいってもらいたい。
自分の死に対する考えが少し楽になったと思う。死や病気に対して恐怖感が大きいがなくなることに比べたら・・と甥う感じ。今回の震災のようにいつ起こるか分からないと実感したので、その時その時を大切にしようと思った。
自分の身は自分で守る。身近な人と協力する。帰宅難民の人が町に集中してしまい地元に入れなかった。個人商店などがすぐお店を開けてくれて助かった。災害時正常な判断ができるように訓練が必要だと思った。
自分の被災はたいしたことがない、と考えてしまいがちだが、それでも人生の中では最も大変な出来事だったのだろうと思う。しかし、まだ実感がないというか、現実感をもって考えることができない。記憶はあるし、現在も震災関連の仕事をしているのだけれど…。それでも、この震災のあったことで、周囲の人々との支えあいなどを実感でき、人生を見直せたのはよかったのだと思っている。
自分の命は自分で守ろうと思った。収入がなくなり不安。
自分は強い人間だと思っていたがいとも簡単に崩れてしまった。ぽっかりと空いた心の穴はなかなか埋められず、しばらくの間はボーとしていた。何も考えられず前にすすめなかったが、全国の皆さんの温かいこころずかい、見ず知らずの私たちに対してこんなにも人は人とつながっていたのかと実感させられ感謝、感謝の日々でした。そのおかげで少しずつ少しずつ前を向くことができ現在に至っております。人に支えられ生かされていることを再確認できたのでわるいことだけではなったと思えるようになりました。本当にありがとうございました。
自分は仕事に行かなくちゃ当たり前の環境だった。復興のために自分ができることからやろうと思った。
自分自身の備えが重要だと実感した。情報を早く入手し、どうすれば生き残れるか判断しなければと痛感した。いつ震災があるか分からないが、まずは自分のことは自分で守る、安全な場所へ避難するしかない。あとは自然災害ではない原発事故が心配。人間の力で制御できないものはつくるべきではないと思った。
実家は全て消失。弟、親は助かりましたが不自由な生活は続いています。先が見えない不安は一緒です。地盤の固い土地と温かい地域の人たちのおかげで食べ物、生活はなんとか乗り越えられました。常々人との関わりの大切さを感じます。「自分より大切な人がいる」ということを常に意識していると、自分の気持ちがふさぎこんでしまうような気もします。ほんの少しずつでも自分も前向きにできるよう日々過ごしています。
車のないお年寄り、ながい時間待てない幼児のいる家族は食料を手に入れることもままならなくて大変だった。遠くの友人が宅急便が来れない場合でも定型郵便などを使い何度も送ってくれてありがたかった。携帯・電気がつながらないことを考えてた。備えは不十分だった。家をかたずけるよりも近所の人に食料を分けたり市民センターにいって炊き出しをすることを優先した。子供といるときは安心させることを考えていた。KHB のひとに「花見に来ることにためらいはなかったのか」と子供の前でインタビューされた。子供から笑顔は消えてしまった。気にしない人はいないはずなのに無神経で腹が立ち、悲しかった。やわらかい口調で言われてもきず付いたと思う。
初めてみた津波の現状、備えあれば憂いなしとのことですね。痛感しました。
諸行無常。無情というべきか。
女だから、男だからというわけではなく、必要な人が必要な支援を受け入れられることが大切なように思う。多くの人の意見を聞き、大切にしながら復興計画を進めていってもらいたい。震災直後は大変でしたが、知らない人とも話したり、助け合ったり、人の温かさや強さを感じることが多かった。本当にいろいろな人に助けてもらい感謝している。
小さな範囲の助け合いの大切さ。町内会の班単位やマンションの自治会、歩いて動ける範囲での相互協力がいかに大切か実感した。普段の生活や人間関係が反映されたように感じた。
小学校 1 年生の時、仙台空襲で家も何もかもなくなり、仙台駅前の近くに居たので仙石線地下に入り命が助かりました。市の調査では、この地下に居た者は全員焼死したと後で市役所の記録したものを見ました

が、今も元気に生存しております。この度の震災は水と火の違いこそあれ命の尊さを考えさせられました。いまだ原発事故だけは許せません。
常々の人とのまじわり、そして今回の出来事での人のまじわり。全ての方々にありがとうとお礼を申し上げたいと思います。いろいろな国や、地方の方々、たくさんのボランティアの皆さん、今回のようなことは二度とおきてはいけないことと思いますが、もし、起きてしまったら、私にできる小さなことでも参加して、人々とのつながりを持ちたいと思いました。1日でも早く元の生活に戻れるように頑張ります。
常々の人脈形成と生きてきた姿勢が震災後の助け合いに表れたと思います。人の輪の大切さを実感。時間軸で日々、変化する環境に柔軟に受け入れるこころの広さも大切。特に親子の意地の張り合いをたくさん目にし、この場は何を選ぶのかはその人の力量次第を実感しました。頑張ることの大切さと甘えることの大切さとどちらも度が過ぎれば害になるという実例から学ぶことが多くありました。ひとの親切を受け入れる度量は年齢を重ねるほどに大切。社会性を失って引きこもりがちな一人暮らしの老人たちを地域でどのようにかかわっていくのか、今後の課題も明らかになりました。元気な時には何でもできる。でも人は弱ってしまう時が必ずくる。さて、その時どうするか。復興計画にのらない、自分の決断も試された震災体験です。
常日ごろの備えの大切さ。電気、水道、ガス等、ライフラインのありがたさ。隣近所とのつながり、それらがとても大切だということ。今まで疎遠だった方からも連絡をいただきとてもうれしくありがたかったこと。すごくたいへんでしたが、いろいろと考えさせられた体験でした。でも、もう二度と体験したくないです。
情報を聞き洩らしたりすることは多いと思うので確実に伝わる方法が必要だと考える。
情報入手出来ない不安。特に震災直後は何が何だかわからず、ただただオロオロするばかり、翌日まで情報は入手できませんでした。自宅の部屋は物が倒れたり、散乱し、携帯ラジオを取り出すことさえできませんでした。地域の方々とのつながり。普段あいさつ程度しか交わさなかったが、今回の震災で隣近所の方々がいるだけで心強さを感じました。常備薬を服用しています。自宅から通院している場所が交通機関を利用していかなくてはならず、無くなったらどうなるのかと体が心配になりました。
新潟地震、宮城沖地震に続き三回の経験を致しましたが、いずれの時も情報の少ないことを痛感しました。それには通常の生活の中に、地域の親睦が是非必要であると考えます。
新築8カ月ですべて流された。ローンも34年残っている。行政の支援なしでは今後の住むところも考えられないところに付け込まれている気がする。全国からの支援はありがたかった。家がない人の苦しみ・不安を真剣に受け止めてほしい。
親を亡くした子供達へ、十分なサポートを継続して欲しいし、家があっても帰ることさえ許されない福島県民の方々。たくさんの考えるべきことがあるけれど、少しずつなんとなく忘れ去られている気さえします。どんどんメディアの力を利用し、まだまだ終わっていない現実を伝えて欲しいです。そして、我々ができるサポートのしかたなどをわかりやすく伝えることで、一人ひとりの力をみんなのために役立たせていきたいです。
震災1回目の時は主人は元気でおりました。そしたら倒れ意識不足となり、そのうち2回目の震災になり、これで終わりになるのかなと思いました。でも一週間程眠り、目を覚ましてくれました。話すことも一週間程出来ませんでした。でも今は起きれませんけど、話すことは出来るので安心しております。これ以上にはならなければ良いと思っております。
震災ってこわいなあと思いました。
震災であまりにも温度差がありすぎる。
震災では沢山のことを考えさせられた。いか箇条書き。・衣食住の安定した暮らしに感謝。・ライフラインが止まり、無駄な部分が浮かび節約が可能なことを確信。・近所との声の掛け合い、協力、人と人との結びつきの大切さを感じ、今後も大切にしたいと思う。・災害ボランティアセンターでの活動で効率的な方法・固定的なマニュアルではいけないことを実感。・この震災で１６０国からの支援が多かった政府間・民間・発展途上国からの支援があり、国際協力を民間に広げていく土俵みたいで嬉しい。今後も世界に目を開いていきたい。今回の震災体験で学びの一歩として今後の生活をよりよいものとするように考えていきたい。
震災で価値観の変更を迫られたといえる。大きな不幸であったが「災後」を生きるということはこれまでの固定観念を破り、新たな価値基準ですべての人が生きやすい社会を目指していくことだと思う。そうしなければ、犠牲は報われない。
震災にあたり、地域がどのように動くか住民同士のつながりをもっと大切にした方が良いと思いました。

ただ、公の皆様も震災にあった事で、人に頼らず、自らも行動できるよう、日ごろからの心掛けが大切だと思いました。
震災の体験？たくさんあって忘れようと、思い出すのが辛く、頑張っていますので失礼します。
震災の体験を今も継続している気持ち。ゆれがおさまりがれきが片付けられても、半年がすぎてもまだ何かが終わった感じがしない。きっと恐怖も悲しみも大きく其れが過去のものとは思えない状態なのだと思う。しかしその中に留まっていないという思いも現実です。この経験がこれからの未来を支え役立つものになるかは大人の責任です。できることからひとつひとつ積み重ねてゆくしかないのです。
震災は忘れた頃(今回 1000 年前に同程度のものがあったとの事で)にやってきて準備の無い私たちに大きな被害を与えて去りました。特に福島はプラス人災の原発事故により、言葉では語りつくせない大災害のため今も何の方策も立たない地域が多くあると思うと自然の持つ良くも悪くも大きな力を感じさせられます。そしてまた、人の優しさ究極の困難に出会った他人を助けようとすると温かさを誰もが持って力を貸してくれようと働いてくれるものということを感じました。人は生きることの原点に帰って、もっと素朴さを取戻し、隣人と心を交わし、活達に生きる事を考えられるようになればもっと優しく生きられるなと思います。
震災は忘れた頃に必ずやってくる。住む場所、建物が何よりも大事だと思った。その他は何もいらないとつくづく思いました。常日頃から最低必要なものをまとめて、身近におき、何かあったらただちにその荷物を持って、「てんでに」逃げることが、皆が助かる道だと思った。思い出した時に最悪の状況を想定し、その心の準備をしておくことも必要だと思います。立場の弱い人たちに関しては、今以上のことを、常に想定し、準備しておくことが重要かとおもいます。
震災を経験し、これまでの平常な生活が幸せな事に痛感した。何がそろわなくても不便で大変だった。水・電気・ガス・ガソリン・石油・電話・食べ物・交通手段・病院・お風呂・病院・お店・ペットのもの・映画館・美容室など・・。帰宅できなくなるという体験もしました。家族・友人の安否確認が出来なくて不安でした。弟家族の協力があり助かった。買い出し・水の確保・ものの片付けなど。家族も家も仕事もなくした多くの人がいたことを徐徐に知り被害の大きさに胸が痛みました。みんなの協力で 1 日もはたく復旧・復興をと願っています。困ったり、悩んでいる人たちの力に少しでもなれたら嬉しいです。
震災後、改めて男性は仕事の面でも家庭でも頼りになると感じた。女性にはできない事の方が多いように思う。実際、土木関係の作業など、体力をつかう仕事もほぼ男性、夜間に残る仕事、避難所対応などもほぼ男性にかたよる形になっている。そんな中でも、女性にしかできない事を、小さな事でも手助けになっていると思い、仕事に取り組んでいる。早く震災前の平和な日常に戻りたい。
震災時、各々携帯電話を持っていたにも関わらず、家族の誰とも連絡が取れなくなったことが一番辛かった。ガソリンがなくて一人暮らしの親の所へ行ってみることが出来なくてとてもイライラした。このような事を考えると、どんな時でも電話が使えて、自動車が走れたらいいと思う。また原子力発電所は不要だと思います。事故処理が 100%完全に出来ないのならそれに頼る資格はないと思います。30 代の頃から仲間とそんな話をしていました。
震災時は、家族の絆、人と人とのつながりが大切だと思った。日頃からの備畜も大切であるが、いつ、どのような災害が自分の身にふりかかるか分からないので、1 日 1 日大切にする必要があること。今の生活が当たり前ではないことを感じた。
震災時地域にいたことが幸運だった。家の中は荒れていたが、水の確保が大事だった。風呂の水でトイレを流した 1 週間。沢山あったので親せきの人に運ばせていただいた。地域の情報が回っていればいいと思った。
震災体験をして津波の時は高台に逃げ、海から離れる。いくら堤防を高くしても自然災害は人知を超えるもの。がれきの山を見たとき、人間の生活が自然を壊していると思った。自然の中の 1 生物として今後の社会の在り方を見直す絶好の機会と考えるべき。
震災直後から情報を得る手段がなく、家族・知人の安否について知ることができず、大変不安でした。おかげさまで、家族ないではとくに被害がありませんでしたが、なおさら、被害を受けた方々の悲しみ・苦しみ・絶望感が身にしみました。普段の生活を精一杯生きることが大切なことと感じました。
震災直後に安否確認、かたずけ、買い出し等、家族が社会の基礎となる単位であることを感じた。ライフラインが復旧するまで家族が力を合わせて生活をし、人とのつながりが大切だと思った。
震災直後の混乱した状況の中で、主人は仕事で不在になり、両親、子 3 人、親戚を残し、私も仕事に行くというのはとても心苦しいものがあった。
震災直後は、市から職員はこない。学校と町内会役員でほとんどのことを運営していた。学校職員と町内

会役員が日頃から運動会、バザー、お祭り等で仲良く協力していたので、炊き出しやお世話が上手くいったと思う。となりに市民センターもあったし、備蓄もあった。しかし、JR 仙台駅からの避難の人々が多いのは驚いた、1500 人、備蓄食料は子供と地区の人々の分しか想定していない。町内なので、すぐに京都や自衛隊が来てくれたので助かった。電気が 2 日目、電話も通じたが、緊急 1 本のみで JA 避難所を探せとか呼び出せとわがままな電話が入り、とても困った。地域の人たちがよく動いてくれたが、ＪＲからとか学生らしい避難民が座っているだけ、ゲームをしているなど動こうとしないのにはびっくりした。逆に年配の女性、若い女性の集団など、積極的にお手伝いを申してくださって、ありがたかった。災害時は、人となりが行動に出るのだなとつくづく思った。
震災直後より数カ月たった現在のほうが余震への恐怖や不安が強くなりました。テレビの報道で当時の津波の様子を流されるのを見るのが嫌です。今年は水害が多く、何度も津波の様子と重なって思い出され辛い思いがします。大切な方をなくされた方々への悲しみつらさは計り知れません。復興が進んでいく中でその方々の思いを忘れないように風化させないようにしていく必要を強く感じています。大きなボランティアができないことへの罪悪感をいだくこともありましたが自分の命を大切に生きていくことが亡くなった方々への供養であると思っています。人と人とのつながりの大切さを多くの人が実感したと思います。特に若い方々には多くを学ぶ機会となったでしょう。人間同士が助け合うことが大事だ。とこどもたちに教える立場の大人の態度があまりにも稚拙です。風評被害はもっとも大きな人災です。情報も多すぎて何が正しく、得るべきものか迷います。政府がはっきりと正確な情報を判断を示してほしいと思います。復興のために尽力されている方々に感謝しています。また、このようなアンケートをありがとうございます。今後の日本のために役立つものとなりますように祈りつつ。
震災当時は最も行動的だったのは地域の 60 代の人達だったように思います。若い方たちの積極的な行動があったらと思いました。
人とのつながり、他人の大切さを改めて感じた。放射能についてまだまだわからないことが多く、目には見えない物に不安を感じる。脱原発と訴えても 1～2 年でなくなることはできず、すでに起きてしまったことは元通りにはできない。小さい子どももいるので、将来何事もなく過ごしてほしい。
人とのつながりの大切さを改めて感じました。電気も止まってしまって真っ暗な中不安でしたが、周りにいた人が声をかけてくれて、頑張れたんだなと思います。
人と人とのつきあい。隣近所の方との協力。震災の時に自宅にあるいて帰れるところにいてよかった。いざというときのために家族で話し合っておくことの必要性。
人と人とのつながりの大切さを感じた。被災地以外のところからの支援に感謝。ライフラインの復旧に関しても他県の応援があったのがうれしく思う。
人と人とのつながりや思いやりを感じました。普段は会話がない他人でも情報を交換し合ったり互いに励まし合ったり、とても心の支えになりました。津波で災害にあわれた方や福島の方が１日も早く元の生活に戻り元気になることを願わずにはいられません。私は今回の震災を忘れません。世間はだいぶ忘れてきている様ですが必ず次世代まで伝えていきたいです。
人と人との助け合いに感謝。自分も助けることが出来てよかった。義援金で仮設に住んでいることをラッキーと言いゴミ出しなどのルールを守らない人がいることを悲しく思う。津波で幼馴染の家が流され、今でも津波映像が見られない。
人のつながりの大切さ。1 人では生きられない。命の尊さ。
人の温かさにもふれることもありましたが、それ以上にこんな時だから本性もでてくるのだと思いました。今回の地震で人間不信になりました。
人の決断を考えさせられました。住むところを追われるつらさ。
人の優しさよりも、冷たさをすごく感じました。震災してから 7 か月も経ちますが、精神的な辛さは直後よりも今の方が感じます。
人は一瞬にして人生が変わる。困った時の人にやさしさ、冷たさ、温かさ。
人間のいろんな面について考えた。津波放送を流し続けて亡くなった人もいれば、石油や食料を奪い合うように購入する人もいる。原発の対応が出来なかった結果があるのに認めないし責任を取らない国がある。震災は日本で起きたのに日本人としての対応の検討がない。とても不思議。自分が良ければという視点が身にしみているからか。私は今南相馬市に行きたいと思っている。
人間の中には善と悪が住んでいる。必要であれば食物を買い込み、時には盗む。助けたいというときは余裕がある時だと感じた。原発の問題では大文字焼のまきとして被災地のものを拒み、福島の野菜は持ち込むなと福岡の住人は言っていたという。ニュースには落胆や絶望を感じる。多数の人が亡くなったことや

人の心について未だに思い悩む日々である。
人間は一人ではいきていけない。日頃からの人とのつながりが必要。命は１番大切。
人生がメチャクチャに狂ってしまい、今もまだ信じられず、夢であってほしいと毎朝目が覚める度、現実を思いしらされています。全てを失くした今、物の大切さを実感しています。そして、震災後、親切にして頂いた、親戚や友人の為にも、頑張って生きようと思います。
人生には予想もつかない事が用意されている。それでも頑張って生きていくことが大事とされる。でもそれは、とても大変なことである。これからの現実を考えるとあまりにも失ったものが大きすぎると思う。「物」は必要最低限でよいと思った。物欲から解放されたい。
人生は、明日死ぬかもしれないので、今、今日を充実させたいと思うようになりました。
人同士の助け合いが本当に大切だと感じた。また、被災地に目もくれない政治家たちの発言の数々にあきれた。
甚大な被害に自分自身は何が出来るか何かをしなくてはいけないと思う毎日です。これから寒い冬が来るので避難所の方、仮設の方、厳しい現実を思うとじっとしてはいられない気持ちでいっぱいです。
水もなかった自分のところに洗濯ボランティアのひとがきてたらどんなに助かるだろうと思った。全くないということは恐ろしいとおもった。
水や電池、食料などをもっと家に用意しておくべきだと思った。常にガソリンは入れていた方がいいと思った。
政治は三流でも国民は一流と言われるなど、国民は至る所で目覚ましい協力、働きをした。経済優先で企業中心、それに直結する良い自民党政権が安全を軽視した原発体制を作ってしまった。原発に対する情報が不十分であることを認識せず、甘んじて来た私達国民も含め反省すべきことは多い。豊かさとは消費することの如くにきた使い捨て文化を特に大切にする文化に帰るべく努力したい。
政府の対応が遅い。国がすべて買い上げ、集約した土地を分けるのはどうでしょうか。電力は原子力を使わず、そのお金を民間の企業に分けたらどうだろうか。
正しい情報を得ることが困難になりました。それでも近所の方々と力を合わせて乗りこえられたので普段からのつきあいは大切と思いました。少ない情報で冷静に行動することも大切です。
生きていく上で必要なものは、そんなに多くはいらないことに気づきました。物ではなく、思いあう心が大切。また、電気の浪費はこの機会に常に皆で考えるべき。明るすぎる公共施設、店舗、コンビニ、販売機の是非。終日営業の見直し。利益追求の温暖化。どこ吹く風の生活こそ、この機会に政府が行政が PR して良い方向に切り替えてゆくチャンスにして欲しいです。原発など撤廃し、風・水・川・海・太陽など変化の富んだ我が国の地形を活用してスピーディに自然エネルギーに切り替える決断こそ望みたいです。特に原発推進してきた政府・学者こそ、はっきりと謝罪させるべき。
生きていることに感謝。亡くなった方の分まで生きていきたい。
生死。助け合いの大切さ。
絶対大丈夫というのはあり得ない、常識は覆される
仙台の中心部に住んでいることやオール電化ということもあり、ライフラインなどの復旧も早く、友人数名と自宅で過ごしました。メディアから流れる現実に悲しみや怒りを感じながら、自分でできるエコを考えていました。当たり前の生活がどんなに幸せなことかを痛感し、被害が大きかった地域の方々も早く当たり前の生活が送れるように国のトップの方が考え、実行してほしいと思いました。国会の映像が流れると子どもじみたケンカが繰り広げられ、そんなヒマがあったら早く支援を実行してほしいと思っていました。国民の税金をムダ遣いしないでほしいです。メディアで大の大人がケンカをしていれば、それを見て育つ子どももかわいそうです。
戦争みたいな災害にあいながらも家族全員生きていることに感謝している。自分は１人ではないと思い、前を見て過ごした。あせらずゆっくりと。これからは人生を時間を大切に使おうと思う。
全壊・流失で全てを失いましたが、家族全員無事だったので、今現在元気に生活出来る幸せに感謝しています。これからは、全ての面でシンプルに生きていければと願いつつ身につけていきたいと思っております。
全国からの支援に感謝。改めて絆。１人ではないと元気を出して毎日を楽しく送っています。
全国からの支援に感謝している。支援の形を変えたらと思う。ボランティアの人に言えば何でももらえると思っている人がいることを悲しく思う。それが自立の妨げになっている。心の支援はまだまだ必要。3 万しかもらっていないひとがたくさんいます。
想定外の震災で優先順位を家族・しごとにするか考えさせられた。介護職勤務。

想定外の地震ではあったが、今後も起きないとは限らない。「自分の命は自分で守る」事が一番ではありますが、国、県、市町村で常日頃の避難訓練が必要ではないかと思いました。避難場所、避難所の整備も見直しが早急だと思います。
早く自分の家に入りたいです。家族と一緒に暮らしたいです。あまり体がよくないのでよろしくお願いします。
相互援助を強く意識しました。地域に居ても今まであまり関わらなかった人達とお互い様の精神を持ち合えた事が嬉しかった。一人ではないという思いを強くしました。となり同士で声かけ合い、不足しているものを分け合い、良好な関係が作れ、若妻会らしきものを設けて、情報交換等をする話もでています。
多くの人の優しい心遣いの半面心ない言葉にも悲しくなったことがあった。っ旬のできごとですべてをなくしましたが支援の手を差し伸べていただける幸せ、今日こうしていかされていることに感謝。合掌。
体育館などに避難した人と、自主避難した人の支援の違いが強く感じました。物資がありあまるくらいもらっているのは、避難所だけでした。公共の機関の方でもいいです。「物資を取りに来てください。」などの連絡があっても良かったと思いました。でも、昔の同級生からとても心配してもらい、たすかった事だけは確かです。
大きな震災で行政の対応は遅いと感じた。避難所運営、自宅避難者の配慮、障害者への配慮足らない面が多数見られた。復興の遅さも。ライフラインの復旧は多数の支援があり早いと感じた。被災者に十分な支援がない。一方で近所との助け合いで絆が深まった。亡くなった人は残念に思うが、世界中の人が温かい心で暮らせるよう願っている。
大変な大震災だったが、今回自分はたいへん運が良かった。職場は自宅から近いし、震災で離職せずに済んだし、日中だったし、子供たちも春休みで皆一緒にいたので互いに助け合えたし・・でも直後の業務は本当に手さぐり状態で不安だった。もう二度と経験したくない。
大変申し訳ないが、今は家族のことで考えられない。地震後毎日忙しく色々な手続きをしました。今もまだ終わっていないので落ち着きません。
誰もが予想だにしなかった想像をはるかに越えた大震災でした。日がたつにつれ、少しずつ現実を受け入れることができるようになった時、これからどうなるのか、先の不安におそわれました。幸い、かぞくもみんなぶじで、住んでいたアパートも被害は免れましたが、自分のこと以上にこの住んでいる地域が今後どうなるのか不安でなりませんでした。でも私たちは生きています。これから今までとは同じようにはいかないだろうけど、毎日生活していかなければならないのだから。本当に多くの方々に支援され、助けられました。遠方からきていただいたボランティアの方、自衛隊の方、どれだけ勇気づけられはげまされたことでしょう。感謝の気持ちでいっぱいです。世界中のみんなに助けられました。本当にありがとうございました。
男女のラインを強調しすぎたアンケートだと思う。マイノリティながらどちらにもわりきれない性があることを無視しないでほしい。「女性」とかえってかきねを高くすると生きているものが生きやすい世の中に近づくときにこのアンケートはおかしいと思う。
知らずにして電気をふんだんに利用している生活が震災によりライフラインがストップして不自由な体験をしました。エコの生活が必要だとも思い、自給自足、山の生活が理想でしたが、今は一番危険・放射線の除染の問題など女性があらゆる機関に入り発見していかないと男性の男社会優先で何事も決められます。もっと女性の社会的帝の向上を望みます。
知らないことに対して備えよということ
知識のある人ない人、自分で頑張っている人他人に頼る人、準備をしっかりしているひと、していないひと・・本当に様々な人がいて他人の素や人柄がよくわかりました。
知人から、お米、ガスカセットボンベなど困っていると、譲ってくださり本当に助けていただきました。しばらくの間、実家とも連絡とれず、遠くにいるので、近くのママ友にはお世話になったので半年たった今も感謝の気持ちを忘れず、また地域の方々とも以前よりあいさつをかわしたり、雑談するようになりました。
地域がご近所とのコミュニケーションを取っておくべき。避難所に行くと、どのような支援を受けれるかなどをわかっていれば良かったと思う。備蓄や非常食や飲料を用意しておくべき。女性は見落としがちな必需品(ナプキン・下着など)があるので、気を付けたい。
地域とのつながりの大切さを感じた。
地域の人との助け合い・絆が大切だと思った。失うことも多いがえるもの・考え方を転換するひとも多いと感じた。隣に人がいるだけで支えになると思った。情けは人のためにあらず、本当に回りまわって帰っ

てくるものがあると思った。
地域の大切さやありがたさが良くわかりました。プライバシーを守ることに重点を置くのではなく、お互いに声を掛け合い、困った時には助け合える関係作りが必要だと思っています。まずは、子どもや高齢者など弱者の安全を守れる社会を作ってほしいです。
地域の特性を生かしできることは自分でする。被災者の方々は大変な生活をしていると思いますが、やはり自活の道が最善と考えられます。災害物資もたくさん残っている状態とお聞きしますが、その残分の対応や今後の対応も考えていただければ良いと思います。消費期限付きの品物とかはどう処理されているのでしょうか。対象地域のみで処分されているのでは不公平ではないですか。
地域の方との連携。最低限の生活必需品を揃えておく。当たり前に思っていた普通の生活が何より、かけがえのないものであること。
地域情報の大切さを感じました。今のままだと前回と変わりがあるのか今回の事が活かせるのか不安。義援金をもっと有効活用して欲しい。家がながされた人たちにもっともっと支援してあげてほしい。
地域団体にとらわれず、何かあったらまずそこに！みたいな避難所の拠点となるものがなくてはならないと思いました。
地球に住んでいるわれわれ人類はまだまだ未知のことがあり、突然におこってきて、考える余地もなく、立ち直らなければならず、自然の力には勝つことができないこともあるんだなあと今回の地震では身をもってわかりました。今後はこのような想定外のことでも備えを常に考えるよう、あらゆる知識を出し合って研究していかなければならないでしょう。地球を大切に、自然との戦いに重点をおいていかなければならないと思います。無駄な戦い（戦争や犯罪）に力もお金も使ってはいけない、人と愛し結びあう絆を作っていける世の中であってほしい。
地震=津波という考えが予想以上に広まっていないことにびっくりした。過去の経験から伝えられてきているものが忘れ去られていることにも驚いた。この世の中にありえないことはないつもりで、安全対策などを考えていかなければならない。非常時にならないと、人は目を覚まさないが、もっと普段から自然や環境へ目を向けて生きていかなければならない。避難所についても、もっともっと設備や備品を充実させ、人員人材の確保ができる状態にしてほしい。
地震・津波・原発。私が体験したのは地震だけです。どんなに大変だったことか原発はいらない。
地震がくると言われていましたが、宮城県沖地震程度だと思っていたので対策を特にしていなかった。前もって呼びかけられている警報に注意をもって対処し、他の人も家族も伝えていきたいと思う。隣近所との助け合いも大切なので意識して付き合っていきたいと思う。
地震がこんなにも怖いものだと思わなかった。ラジオで自分よりもひどい被害にあっている人の話を聞いて、助けにいきたくても、遠いし、自分も被災してそれだけじゃなくて、何もできなかったのが、歯がゆかった。福島の放射能関係で、他県が神経質になりすぎ、福島県のひとたちを傷つけていることが多いのが、許せなかった。
地震が起きた時、自分がいる地域のことしか分からなかったので、テレビや新聞で海の方が津波や火事になって被害が大きいことを知り、そこで初めて地震の恐ろしさを知りました。
地震はいつか来ると思っていましたが、津波まで襲ってきてこんな多くの人がなくなり、大きな震災を経験するとは思いませんでした。親せきも被災し悲しく思う。震災後は先が見えずいつまでライフラインが復旧しないかも分からなかったので備えは常に必要だと思った。
地震や津波に興味を持っていた。400 年に 1 度仙台平野に大津波が来ており、あの揺れの後で「１０ｍの津波」と聞き絶対本当に来ると思った。前年のチリ地震津波を受けて前週にＮＨＫローカルでも貞がん津波の話を放送していた。しかし一般の人たちはほとんどの人たちが自分のこととして見ていなかったのだろう。地震研究者たちの努力が無駄にならないように、身のある防災訓練を取り入れた復興計画を取り入れてほしい。５分で逃げられないところには住居、施設を配置しないのが常識となるように。三陸は３０年に１度も津波被害があるのだから。
地震発生時私は家にいました。子供と祖父の 3 人で。そして非難しなきゃって頭に浮かび、思いつく限りの荷物を用意しました。そして、この先大きい地震・・きっと父は帰ってくるんだと思い待っていました。3 時過ぎに父が帰ってきました。私たちは非難。住んでいた地域で 60 人くらい亡くなりました。近所のおばあさんも・・「あの時私がちゃんと声をかけていれば・・」そんな後悔がすごくある。その後悔はおそらくずっと消えない。普段から地域の方々との交流、助け合い・・もしもの時を考え、大型じゃなくともバスなどを用意。常日頃から耳の不自由な方、障碍者の方や、お年寄りの人数など絶対に把握しておくべきだと思う。

中国からパンダを借りるお金があったならば、もっと被災者にお金をまわしてあげるように。
町や地域に対して、してもらえるのが当たり前という人が多いのにびっくりしました。
町内会・市民センター・近所等の情報力が不足を感じた
津波で家が流されて、納屋や農業機械が流されて姉が死んだことがいちばん悲しかった。
津波で家や農場が流されたが命が助かってよかった。
津波で全壊でした。避難所や高い場所、ビルや高台が近くになかった、及び避難所に行くまで遠かったため、2 階に避難しました。やはり大きな地震の時は必ず津波がくると思っていましたが、ここまで来るとは思わなかった。すぐに逃げるべきだった。年寄りがいるので早め早めの行動だと思った。
津波で亡くなった方が多すぎると感じた。防災無線はきいていたのか？避難訓練も甘かったのではないか。自力で逃げられない人達への援助の仕方とか地域での話し合いなど、した事もなかったと思う。また、防災ヘリを飛ばして、海上での津波の映像を流すとかして欲しかったと思う。毎年、訓練していたのに何でこんなに亡くなってしまったのか、残念に思う。しかし、幸い生き残った私達も、生きていくのは楽じゃない。長い間コツコツ積み上げたものを全部なくし、老後への不安はとても大きくなった。何よりライフスタイルがすっかり変わり、花や木を植えて楽しむことや、野菜を作ることもできなくなったので、全てかわなければならないので、お金が掛かる。収入は減り、貯金もできない。子供達も自分達の生活で手いっぱい。頼ることも出来ない。年金支給は 68 才まで延びるとか、不安ばかり大きくなる。
津波で流された映像を見るとよく助かったと思う。いまは仮設住宅に住んでいるけど 2 年後どうなっているのか不安です。
津波で流され一晩 1 人でいたためとても不安になった。サイレン・余震・火事の話を聞くとつらかった。安全な対策をし、すべての人が地元に戻れればいいと思う。
津波に飲み込まれ、足を折った自分だが、生まれた土地だからという理由で津波のあった土地に戻りたいというひとをテレビや新聞で見かけます。絶対止めた方がいいとおもう。
津波に対する意識が甘かった。土地を高くすること、海辺には誰も住まないようにする。
天災の恐ろしさを実感できました。地震大国日本なのですから、そういった対策必要と思います。今回は地震だけではなく原発の脅威もあります。Tv で映し出される福島の人たち、なぜこんな目に合わないといけないのでしょう。あまりにも理不尽です。でも人間って素晴らしい。前向きになれるから。一方マスコミには取り上げられず、困窮している人もいっぱいいるはず。政治の力がすみずみまでいきわたることを願っている。
電化製品に頼りすぎない。人とのかかわりをもっと大切にしたいと思いました。
当たり前だった生活が一瞬にしてとまった。便利な世の中は良いことだが、いざそうなると自分は動けない。子供達には、いい勉強になったと思う。物を大切にする。食べ物を粗末にしないなど。
当たり前のことが当たり前ではないと知った。不安を仕事でまぎらわませていた。心配ごとも沿岸部の友達に比べたら少なかった。ライフラインも思ったのより早く復旧したので普段の生活に早く戻れた、ボランティアをしたかったが車をもっておらずできなかった。ボランティアをしたくても団体ではなかれば参加できないところが多い。個人でできることがあるなら情報提供するべき。このような人たちが復興の道のりをちじめることができるのではないか。
当たり前の生活が一番幸せと感じました。あらゆる方々からの支援がとてもうれしくありがたいと思いました。
当たり前の日常生活ができなくなるだけでなく、精神的にダメージを受けることが大きいと改めて気づいた。人は心の安定があって、人間関係を築いていけるので、心のケアは大事だと思った。特に女性は、人に言えない悩みが多いと思うので、そういった面の対応、男女別の対策を考える必要があると思う。
同じ宮城県内すら震災に対しギャップが大きい。体験していない人には理解してもらえない。
同居について。電気が通ったのでご飯はジャーでたけました。家族のお昼はおにぎり 1 個ずつにぎりました。食料をかうのにも 1 時間は並び、義姉たちと外食したらおにぎりを何度も捨てられた。カップラーメンが嫌いと言い張る。仲の悪い義母がますます嫌いになった。家から 5 分のところに義姉が住んでおりおかしいと思う。水汲み・買い物・食事・震災中一切何もしなかった義母です。大変なことは多々あったが次このような震災があれば実家に帰るつもりです。
日頃のみかけのみで判断していた若い肩からこころからのご奉仕、サポート、近所だけでなく同じ程度は違うが被災にあった者同士の心に触れ合いを感じました。
日頃の準備が必要。具体的な行動につながるものが必要。減災への意識と実行が必要。避難所ではいらないもの必要なものと分けておく必要がある。

日頃より独身で親と同居だと周囲は大変ねと言いつつ、娘なんだから当然というニュアンスにはがっかりします。専門職で同世代の男性と同じだけ働き給料のかなりを認知症の親のために費やし(家を新築、お手伝いを雇ったり、送り迎え)、地震の際は頭から親の排泄物をかぶりながらお世話をし、水も食料も目を離せないのでもらいに行けず、預け先もなく死を覚悟しました。そんな思いをしても職場からは大事な時に休んで・・と白い目で見られ、5月に自分1人だけ異動になった時の気持ちは複雑でした。
日頃活動している場が閉鎖されていることは非常に不便だった。
日常の生活のありがた味を感じた。家族や友人たちの存在のありがたみも強く感じた。
日中の地震だったので、まだ明るいうちは職場にいたということもあって、気が動転したりすることもなかったけれど、夜になって暗い中本当に怖くて泣きたかった。車のテレビで状況を見るのも怖かったし、自分もこのまま死んでしまうのかと思った。自分が当たり前だと思っていることを当たり前にできることが、とても幸せだと感じた。この地震で亡くなった人の分も自分が精いっぱい生きていこうと思う。
被害がなかったので自宅待機だったが何も支援ができなくて心苦しかった。被災した友人が生活できているとのことで安心した。お見舞いは気持ちばかりです。1日も早い復興をねがうにはは政治の力が必要。党派を超えて骨身を削って働いてほしいです。災害ボランティアにおもに中・高・大校生が活躍するのを後日知り、感銘。普段の教育も必要なのでは。
被害の少なかった私の地域でも地震のあと困っている高齢者世帯が近所に多いことを改めて知り、出来ることへの支援はしたもののそれもライフラインが復旧した一か月後には毎日顔尾を見に行くことはなくなった。経済的なことも含め、継続しての支援の難しさを感じました。震災後、いち早く被災地に行き、ボランティア活動をした人達には頭が下がった。私など気持ちばかりでそこまでは出来ず、自分の人間性を考えてしまった。
被害の大小に関係なく震災は普段の日常を奪います。普段動いている、ライフラインや物流の歯車があちこちで欠損、なんでもスムーズには立ち行かなくなります。物理的な破損が軽いからと言って生活上のダメージが小さいとは思わないでほしい。都合のいい時だけ東北を上から目線で同情し、時には自分たちも被災者になる東京圏の視線には不信といらだちを覚えます。原発を組み込んだエネルギー浪費社会でなく東北が本当に自立してやっていける地域経済の確立を望みます。
被災者となったいま昔の戦争の出来事のように感じた。7か月も過ぎたのにいまなお頭から離れないことが不安にもつながる。
被災者支援があっても、本当に欲しい時に必要な人のところにいきわたっていない。平等になるように。
避難所が学校の場合、まずは先生方が主導となり避難所を運営していく事が望ましいと思いました。そのためには、先生方を含め、年1回程度の訓練も必要かと思います。今回避難所を立ち上げる際、以前の訓練に参加していた地域の人が来ず、参加していなかった先生方でトイレの設置などをしたそうで、とても手間取り大変だったそうです。ご近所付き合いも大事だと感じました。自宅で過ごしていたので、スムーズに買い物が出来るようになるまで、手に入った食材などを分けあってしのいでいました。平常時でも、あいさつなど声を掛け合う事は大事だと思います。
避難場所をはるかに超えた巨大津波。油断せず高山を目指すべき。
非日常となってしまう震災時に他人とのかかわりがいかに大切か、訓練の積み重ねの重要性、個人の弱さと協力することの大切さを経験しました。
備えあれば憂いなし
備えることの大切さ。いざという時に人の本性が分かると感じた。女性の強さを感じた。避難所で話を聞けるのは女性だった。男性には余裕がなかった。
備蓄倉庫へ充分な生活必需品をたくわえておくべきだと思う。被災して1日目、2日目、3日目が一番大変な思いだった。何がなんだかわからないまま月日が過ぎた感じがする。TVも映らなく、このまちがどうなっているのかもわからない夢の中にいるのかと思う程、生活が変わってしまった。友人・知人が亡くなり、思い出すと涙が出る。幸いにも家族が無事だったのが、救いだと思う。心のよりどころ→家族かな？と思う。
必要な物がなかなか手に入らない事を知った。手続き等を何枚記入してもお金が手元に入らない。土地不足もあるが仮設に入るまで長かった。芸能人たちの訪問、ライブは心の支えになった。
不自由さ、不便さを経験し、当たり前と思っていることから豊かな生活をしているのだと実感した。人は1人では生きていけないことを、改めて考えさせられた。
夫婦関係、子供、親、親族等との関係性や、友人、職場、地域の方々等のつながりについて、改めて考えさせられた。人間は、人とのつながりの中で支え支えられ生きている。つながりを大切にしていきたい。

震災により、身近な人、大切な人、物、生活基盤 etc を失くした喪失感を抱いている人達がいかに多いかということ。人事ではない、自分だったかもしれない、何か支援できることはないか、今、自分が与えられた役割を精一杯していくことの大切さ。津波で大切にしていたものすべてを流されてしまった人たちについて考えると、自分は何と物に囲まれた、物に執着した生活をしているかということに気付かされた。生きていく上で本当に必要なものは何だろう？価値観がかわるような体験だった。
普段から震災時に必要な物を用意しておくことが大切だと思いました。被災直後(数日)は現金しか使えなかったので大変でした。現金をいつも用意しておかなければ食べることも出来ないと思いました。町内会の役割が出来てなかったので、物資の配給、給水所、給水時間など連絡がとれるようにしなければならないと思いました。
普段の心構えが大事
普段の当り前のことが幸せなものだと実感した。人との助け合いや優しさに感謝。1 人では生きていけないと感じた。施設への支援物資を早急にして欲しい。落ち着いてから大量にきた。地震や津波の被害はなかったが高齢者がどんどん亡くなってしまい、普通食を食べれない高齢者の食品が欲しかった。近いうちに地震がくることは言われていたので、なぜ早い段階に物資をストックしておかなかったのか。また、津波地区の家庭に防犯グッズを用意しておくようになどの動きがなかったのでは。
普段何気なく当たり前のように使用していたガス、水道、電気等のライフラインが途絶え、不便さを体験し大切であることを実感させられました。
物事に関して準備が必要だと思った。
物質的に豊かになりすぎた日本を感じました。わずか半世紀前まで、電気はぜいたくで、手作り作業が当たり前だったのに…。便利な生活というのは人の知恵を退化させ、傲慢にしてしまうのかなとも思います。今回の地震で、感謝の思いがたくさん生まれました。その一方であまり見えないのですが「～してくれない」もあるのかなと思います。ただ、社会のありかたを含め、様々なことを改めて見直す機会にはなりました。不平・不満だけでは変わらない。現実を変えるのは「動くこと」です。ゆっくりでもいい、立ち止まることがあってもいいけど
平凡な生活が幸せだったことに気がついた。今後このような震災に困らないように準備と蓄えを怠らないようにしたい。
便利なことは不便な事、復興も自分たちの力で出来ていたのではないかと思う。物的にみればそうなるが精神的には現在と同じだと思う。出来るだけ化学製品を使わないようにしているが、衣食住すべてにおいて無視できない生活となっているので知恵のだしどころ。国やぶれて山河なし・・・原発事故。フィリピンの人達が肩を寄せ合って暖をつついていました。日本人が忘れているものではないかと思う。支援もいいけど自己満足、企業の宣伝、すればいいってもんじゃない。モルモットにされているのかなぁって思っちゃった！少子化 OK。生産力下げろ、見合っただけの生産不必要な物作るな、共生可能な人口とはこの位か。
暮らしの現場は女性がいかに強いかを実感。情報、生活の知恵、まちづくり棟には女性の視点が大事だと思いました。
防災に対しての意識があまりなく、とても困ったので、日頃からしっかりとそなえておくようにしたいと思った。
防災訓練を毎年行っており対策本部がすぐ出来対応が早くてよかったと思う。炊き出しには女性が適しているけど全体を見るためには男性の力が大である。
毎日ふつうに使っている水道や電気など、この震災を通してすごく大切だと感じることができた。震災直後は買いだめやめようと言われていたが、そのような余裕はなかった。
毎年津波訓練を行っていたのですがあまり役にたちませんでした。広報無線でもっと強い口調で選挙戦のように声を大にして高台に避難するように放送してほしかったです。とても残念です。
未曾有の震災、同僚の死去、複雑です。地域の情報不足、先が見えない状況で不安。ボランティアの支援にありがたく感謝はしております。
未曾有の被害をもたらし地震、津波、原発と被害にあわれた人は計り知れない思いをされております。それでも、力強く復興に向けて頑張っていらっしゃる方々も多々おりますことは日本人の底力となり、必ずや元気な日本を取り戻す原動力を感じました。世界の国々の支援もこの痛みを分け合う心が何よりもありがたいことです。私も微力ながら少しでも人々のお役に立つことが出来れば幸いと考えております。そして、こういうボランティアに入れていただき、被災を受けられた方々と話をじかに聞いて、私の方が感動をいただくことができました。

無駄な生活をしていたことに反省。環境に負荷をかけない生活をしようと思った。
命の尊さを感じた。元気で健康であれば立ち直れると思う。私は家族も自宅も被害はありませんでしたが、避難所の支援に 2 週間小学校へ毎日通いました。その時は夢中でしたがあとから疲れが出てきた。母を自宅で介護をしながらだったので夫の協力が身にしみてありがたく感謝でした。今は母も夫も元気に生活しています。自助・共助・公助を充実していきたいと思っています。
命の大切さ、いつも通りの家族との生活のありがたさ。
命の大切さを実感しました。日頃危険な場所を認識していないのかと思いました。地域の連携がとれていればよいのかと思いました。
命までは助かりました。自宅・車 3 台・店舗がなくなったことに今でも信じられない。仮設住宅はせまく、屋根はひさしが悪く、洗濯物を干しにくい。今は夫婦で仕事がないので部屋に閉じこもっています。これが長くなると変になりそうです。これからの生き方を考えなければなりません
役所より、ＮＰＯ法人やボランティア団体が生活目線にあった活動をしていた。うちの会社は国や県目線で腹正しかった。地域・自治体・町内会のむすびつきが本当に大切だと思った。安否確認や情報提供のスムーズさ、援助、炊き出し、個々よりも対応出来ることが多くあった。
予告のない地震は困る。あわてないように心がけているがついあわててしまう。
様々な人たちが応援にきてくれている。本当に頭が下がる思い。日本が 1 つにむすばれているようなきがします。
隣近所、地域の人たちとのつながりが大きな助けになったことです。また、最低限の心構えが必要。
隣近所での助け合いの大切さを感じた。亡くなった夫に対しての思いを、働きを教えてくれる方が少ない…。人間不信になってしまいそうなこともある。
隣近所と日頃からの声がけ、助け合いの重要性。電気外の暖房の準備が必要。石油ストーブ等。
例えば具体的なマニュアルがあっても想定外のことはあること。指示を待つだけでなく、個々の情報収集、持ちより、正確さが大事。自分では大丈夫だと思っていたとしても、気がつかないうちに異常になったこともあるのでやはり定期的に休養をとることは大切。
ガソリンは常に満タンにして、ケイタイは毎日充電、水はくんでおく。ローソク、懐中電灯は 常に置き、クツは歩きやすいクツにし、バックの中に必需品（マスク、手袋、タオル、電灯、あめ、ガム、ホッカイロ）を入れて持って職場へ行くこと。玄関前に伝言板をおいて家族で知らせあう、などの日頃から備えること。どこで食料をもらえるか、どこに避難するか、家族で確認する。家族の日常の行動場所を常に知らせあうなどに気をつけること。水（ペットボトル）はとっておき、フロの水はすてないことに心がける。
近所の人とも常日頃から交際するべき、助け合うことを学んだ。
日本はひとつ”” とのかけ声に、戦時中のような共同体の復活を思い、暗い気持ちになった。助け合い、つながりあい、支え合うのは、日頃からの行動や仲間づくりの土台がないと急にはできないのだと思い知ったのでした。
人々の助け合いに感動したことも多かったけれど、天災は、その後の対応のしかたひとつで、人災でもありうるということも思い知った。
平和なときに、いかに危機意識をもって、常日頃から人権を守るための意識をもっていけるか、人権を守れる社会にしておくことが大事と考えた。それから、独居の人、ひとり親の人をサポートするコミュニティづくりも日々やっておかないといけないことだと思った。
たくさんの技術に依存して自分は生きていることを改めて突きつけられ、痛感されたと共に、多くの人に助けられた。
私が経済的に自立していれば、不安は減ると思う。
やってもらうだけでなく、やってあげられる事を、昔の向かう三軒、両隣の地域の話、和、輪が大事。
「自立」を考えさせられました。金銭的な不安が何よりも人々のいらだちやあせり、大きな不安になる
私たち人間は生かされていることを実感した。
原発の事なども合わせて「あたりまえ」があたりまえではなかった事に気づき、反省し、一日を大切に生きていきたいと思った。
「どうなるのだろう」と不安でしたが、いろいろな支援、体制づくりありがたいと思った。
日頃からそれ相当の備えをしておく必要があると感じました。緊急時に通信が途絶えること は、不案にも、また不自由にも痛切に感じた。
「明日でいいや」「後でやろう」という気持ちはもてなくなりました。今を精一杯大切にする。自分に対

しても家族に対してもそう思うようになりました。
男女で出来ること（破損した場所は男性が直す、食は女性が作る、など）は違うので、自分に出来ることをきちんと把握することが大切だと感じた。
地域とのつながりの再発見。お互いに助け合った。
人の温かさ（世界中の広さで）日本はすごいなーと感じた。
10m高さの津波に夫はのみ込まれたが、それが自分だったかもしれない。その時間帯が PM2:46 で職場にいたおかげで命はあるが…。時々、自分が波にのまれることを考える。夫はどんな気持ちだったのか。そして、生きることの大変さを改めて感じる。
1 番感じたことは、人と人との関わりあいです。全然話したこともなければ、足を踏み入れたこともない
地域で不慣れな生活をしなくてはいけない時、声をかけてくれることだけでも心に光が灯ったと思った。
地震に対して強い恐怖心があり今回（3 月 11 日）も体が動かなくなってしまいました。幼稚園教諭として子ども達を守らなければならないことに不安を感じる。
60 歳すぎてこんな大きな震災に合うとは夢にも思わなかった。今後のことを考えると不安です。今は何も考えられない。
家の大切さを改めて実感した。近所付き合いが希薄している中で、この震災を通してまた昔のように絆ができたように思う。命の尊さや大切さを学んだことで、今自分がしていることを見直すようになり、時間を無駄にしないよう精一杯後悔のないように生きていこうと思えるようになった。
いかに危険について無防備であったか。でも運命は運命として受け入れる覚悟もしておいた方がよいということ。
生きるという事。予測される災害に備えるという事がいかに重要なのか、思い知らされました。人のあたたかさを知ったのと同時に原発のショックや被害の事を知り、胸が痛。
障害のある子を育てていたので大変でしたが、周りの人がサポートしてくれて、何とかやってくることが出来た。本人も今回のことで成長したところもあり、普通の生活をしているように見えます。
いつ何が起こるかわからない事を常に想定して食料、水など、準備しておく事が必要だと思った。ランタン、ガスボンベ、保存食、コンロなど）（ライフラインがストップしても困らないように）。津波の被害の大きさを考えると、高台の安全な場所どこに避難したらいいのか。海の側には住めないと思った。正確な情報がほしい。みんなで助け合うことの大切さ。
いつ何がおこるかわからないと言うこと。ガスがついても食料品が手に入らず（何時間も並び、思うようなものが手に入らない）食事に困った。お風呂に何日も入れないことも困ったことの 1 つである。備えあればうれいなし、というがその通りだと思う。この震災で地震がどれだけ怖いものかということを思い知らせれた。
いつも非常食や水をためて、電池など準備して車にはいつもガソリンと灯油を除分に在庫しておく。
いつ突然大切な人を失うことになるかわからないということに、改めて気づかされ、日々を大切に生きていかなければならないと思う機会となった。また、震災時には情報に耳を傾けること、どのように自分が行動するべきかよく考えることの大切さを津波で犠牲となった方々の話を聞いて思った。
命の大切さ、尊さ、そして家族の絆を強く感じました。人の命ははかなく、これからは物資的な欲ではなく、精神的な豊かさを重視していきたいと思いました。又、原発事故があり、地球の環境を守るために、我が子が生きる日本の将来が住みやすいところになるよう今の大人たちが責任をもって努力していってもらいたいと願います。
命の大切さ生きてるだけでありがたいと思う。
命を大切に使いきる人生を送りたい。これからはお返しの人生を行きます。
今ある日常が明日も来るとは限らないと思い知らされた。当たり前の日常、当たり前の物流、当たり前の事が人々の幸せを形づくっているという事を実感した。日頃から避難グッズをリュックにつめたり、阪神・淡路の時役立ったという方法、工夫等を頭に入れ、ある程度準備しておいて役立ったので日頃からの心構えと準備、イメージトレーニング（避難訓練も含め）が大切だと感じた。前回（30 何年前の）宮城県沖地震を受け、家屋の倒壊等の対策ばかり注意喚起されてきた。今回津波が発生するまで”30 年以内に 99%の確率で起きる宮城県沖地震は、津波を伴うかもしれない。その可能性がある”とは、殆ど耳にして来なかった気がする。「沖地震＝津波」と、もっと国民に意識づけて来ることが必要だった。それがあれば、今回、こんなに死者、行方不明者はでなかったのではないか？ 30 何年前の反省を元に、揺れによる家屋の倒壊（全壊）は、実際少なかった。
命の大切さ、協力して問題を解決していくことの難しさ、食べ物を得ることのありがたさ、一人では何も

出来ないことなど書ききれないことがたくさんあります。生かされた命を大切に精一杯生きていかなければならないと思った。
家族の大切さ、地域のみなさんと支えあっていることを感じた。命の尊さ、生きるということです。
復興と言うが、どうなっていくのか自分に何が出来るのか考えた。
家族や自宅には幸いなことに被害はなかったが、ものの考え方、価値観が変わったように思う。
家族や親類、地域の人とのつながりを感じました。出産し、退院後の震災だったので私自身は助けてもらうことばかりできた。産まれたばかりの子どもとその兄の面倒を見る事だけでいっぱい　いっぱいで、他の事に頭が働かず、「あの時こうしたらよかった。逃げたらよかった。」と考えた。
過度に発達した文明、文化をこのあたりでもう一度見直す機会だと思う。自然災害の多い国だということを意識してこれからは暮らしたいと思う。
緊急時、どう避難（高齢者）するとか、事前に決めておくことが大切だと思った。
緊急時の判断!!「やるしかない!!」。公人としての職員、家族を持つ私的としての職員。地域の避難場所はもっときめ細かく必要。物資の確保および支援先へどのように届けるか。子どもを一人にする時の親の不安。避難所として稼働したが、余震で損壊したら…の不安。子ども～大人までの心の動揺。
子供が障害を持っていて、もし将来一人暮らしをすることになって…と考えた時とても不安になり、地域との連携、災害マニュアルなど明確にしておかなくてはと思った。
これまで津波について真剣に取り組んだのだろうかと改めて考えた。
今回の激震であまりの恐ろしさのあまり家族で寄り添って毎日をなんとか過ごすことが精いっぱいで、”他人の力になる”ことは頭に浮かばず、少し落ち着いてから何もできなかった自分を恥じた。
今回の震災を通して、人のあたたかさに触れ、その反面、人の普段見えない言動や行動を目の当たりにした。震災で心に残った恐怖心や家族のつながりの大切さ、改めて考えなおした防災や地域の人達とのつながりなど。震災が起きたことで気づいた、良かった点。悪かった点。放射能汚染が広がったこと放射能汚染が広がったことで、いろいろな情報が流れ、人を信用できなった。
災害はいつやってくるか分からない。そんな時、1人でもしっかりと生きていく力をつけておかなければと思った・
自分のことも含め、災害時には、その人の本性がためされてしまう、社会のありようが生々しく立ち現われてしまうということを考えた。
当たり前”のことが一瞬にして”ありがたいもの”に、”非日常”が突然”日常”となった震災でした。
生かされている”ことを実感しました。
忘れかけていることを思い出しながら、決して無縁社会にならない様、まず、小さい行政区から広げていかなければと一歩一歩前進中、…ふれあい農園、こどもまつり、いも煮会、間もなくクリスマス、とちもちつき大会です。地域の子ども達を見守り、みんなで育てて、元気な地域づくりに前進という所です。「地球は生きているんだなあ～」この災害も含めて、日本の四季、風土があると思います。
家の近所のスーパーは商品を袋づめにして売ってくれました。特別なもの（赤ちゃん用品や生理用品など）も声をかけてくださると出してくださり、とてもたすかりました。被害の大きかった地域のことを考えると（自分の出身地も含めて）どうしてよいかわかりません。きちんと受け止めていられないのかもしてません。
食品保管場所に「おかゆ」があることがわかっていながら、体調が悪くても「ください」と言えずに買って食べなければいけなかった人の気持ちをわかりますか。大人用のおむつにしてもそうです。声にならない声を聞く、声にできない人に寄りそう女性の視点が必要です。独裁者はいらないです。
震災は忘れた頃にやってくる」といいますが、まさにその通り、いつ起きるか予想できません。今回、飲料水をはじめ、食品等ある程度備蓄してあったもので助かりました。
震災は忘れた頃にやってくる」といいますが、まさにその通り、いつ起きるか予想できません。今回、飲料水をはじめ、食品等ある程度備蓄してあったもので助かりました。
地域住民との絆を強く感じることができた。
安否確認の手段が断絶し、大変だった。・若い人がパソコンで安否確認サイトをフル活用して安否確認ができた。
直後の避難者への情報提供（把握している現状）をしてほしかった。
自衛隊、警察、消防関係等の現場での気遣い（あまり取り上げられないのが残念でたまりません。）
どうして生きているんだろう、何でも良いからやりたい事を一つずつ進めてみようと考え自分の気持ちに

正直に成りました。しかし職場で明るく振る舞うかわりに帰ってから無口になり、けだるさを感じています。・最近の出来事、携帯 TEL 家族４人中３人分別々の場所で壊れ買い替えすることアクシデントがありました。このめぐり合わせは何だろうと考えさせられる出来事がありました。まだまだ何か重なるのかと不安な感じがしてたまりません。
今回のような、国家的重大な事故があった時、「国、マスコミは真実を報道しない」「国は被災者を棄てる」ということがよく（初めて）わかりました。2）信頼できる情報、組織とつながっている必要を痛感し、3）これからは、何事も感受性を高めよく考えて判断し、行動で示してゆくことを指針としてゆく。社会の世界の人々と連帯してゆきたい。今まではどこか遠く感じていた難民や紛争が、身近な痛みとして見過ごせないこととして受け止めるようになった。4）自分を取り囲んでいた友情がすごく暖かく自分を包んでくれた。絆を大切にしていきたい。5）人の強さ。どんなことがあっても働いて生きてゆこうとする強さ。これからは困難な立場にある人々をもっと積極的に支援してゆきたい。人間の本員は支援しあうことにあると実感しました。6）国に比べて小さな自治体の首長の懸命さを感じました。
16 年くらい前も土砂崩れで避難生活一週間あったので、今回は比べれば楽でした。ただ、揺れが続くのは今回不安でした。
自分の所へは津波が来ないと思って甘くみていたので気持ちを立て直すことが大変でした。
正確な情報が入手できなくて困った。常日頃から必要なものを備えておくべきだったと反省している。
地域と隣近所からの情報は本当に助かり、感謝しています。
2 回も義援金をいただいてとてもありがたく思いました。
3.9 の地震の時に何か気付いていれば・・目の前で流されるなんて。登米市の人には大変お世話になりました。地震、津波といったら高台に上ることを家族に言いたいです。
何でもただでもらうことに夢中だった人が多くて驚きました。正直者は馬鹿をみる、ずるい人は得をするなどという況もありました。残念です。
あまりにも便利に慣れた生活をしてきたので、お金を出せばものが手に入る生活！！不便な生活、無駄のない生活を心がけていこうと思いました。
あらかじめ行っていた安全・防災対策が効果的だった部分とそうでない部分があった。弱点の強化、補充を日々考えるようになった。また、ライフラインがストップしたことにより、いろいろなものを大切にするようになった。
いざというとき､周りの人が優しくしてくれて本当にありがたかったです｡こういうとき､人間の本性(笑)が分かるなあと思いました。
一生に 1 度もう 2 度と経験する事のない大震災を忘れず、将来子供たちに伝えたい。自分の身は自分で、と、食料・水、やはり支援だけでは無理でした。 いろんな人に支えられていることに気がついた。家も家族も失ったが、そのことだけはよかったと思う。
生まれて 70 年大地震をまさか 2 度と体験したくありません。水が出ない、電気もない、風呂に入れない、洗濯も出来ない、大変な生活。孫も小学生、今までは豊かな生活して何不自由なく明るく過ごしてきたのに、人生何起こるか不安です。福島原発問題、これからの子孫達に影響が、食の安全かどうも心配です。
家族だけでなく、周囲とのつながりがとても大切。同じ世代の人とのつながりがとても支えになった。しかし、思っていた以上に、町内会などはあてにならず、落ち着いてから色んな話を聞いた。情報が入らず大変だった。
家族だけではなく、ご近所、友達みんなで力を合わせれば乗り越えられる。あらためて人間てすばらしいと思いました。当たり前に行われた日常生活が困難になり、今までの生活に感謝し、常に家族と寄り添い話し合い絆を感じました。
家族のありがたさ、隣近所の方の助け、声がけのありがたさが身にしみました。なくして本当に始めて知って日常のありふれた生活。かけがえのない特別の幸せだったと。
電気も携帯電話も不通になり､情報もなく世の中で何が起きているのか事実を確認できるまで時間がかかりましたが、我が家は幸い形は残っておりました。5 日後から自宅 2 階で半年間暮らしましたが（心内言葉を行った人も一人いましたが）本当に女性のお友達に助けていただきました。泣きながら探して来て下さった人、入浴に何度も迎えに来て下さった人、食料やお水を持って下さった人、元気でいるか何度も様子を見に来て下さった人、皆さん本当にありがとうございました。おかげさまで今元気でいられます。本当に”頑張ろう 東松島”です。

配偶者もずっと仕事に出ていたので燃料、食料その他一人で確保しなければならない状況は大変だった。乳児や要介護の親がいる人はどんなにか大変だっただろうと思い悲しかった。 家庭＜職場・住民であることを思い知らされました。
家庭のことを後回しにして避難所の支援が出来たのは、家族がサポートしてくれたからだと思います。特に食料調達のために並んだりいろいろな情報収集もしてくれたり、とても助かりました。小さい子供が家族にいる場合、職場としてもサポートが必要だと思いました。今回の震災の体験を備蓄等にも生かしたいと思っています。
原発は大きな転換期とすべきとしよう。
かなり前に受け取っていたのに忘れていました。このような時期にもう必要ないかもしれませんが、14-4に書いた標識についての意見だけはどこかに通していただきますよう、宜しくお願い致します。当日は石巻から息子が友人を 3 人連れて帰ってきました。その大学生たちがいてくれたおかげで心強くいることができました。
考えることは様々あり、皆（全国の）にも考えてほしいことがたくさんある。・震災後の社会づくりについて、長期的なビジョンで作り出す責任と実行を国は行っていない。以前もそうだった。地方の問題とせず、きちんと行うべき。・それの穴をうめるように、活動している様々な団体を、もっと支えてほしい。役所の人も頑張りすぎないで、ちゃんと休んで、その分を雇用創設してシェアし、人材を採用すれば良いと思う。
義父の命日で長男、長女も仕事と大学が休みの日に当たっていたので、ラジオの情報を聞き、飲み物や毛布などを準備して逃げられたので運が良かった。指定されている避難所の場所も高速の東道路より上に建ててほしい。毛布や水など装備を充実して、東道路の上にも上がれるようにして不安を少なくしてほしい。
近所の助け合いも普段から行っていくことも必要だと思った。 もう、あんな大きな地震はないことを願いたいですが、もしもに備え、水や食料は少しは用意したり、子どもへ一緒にいないときの対応を話したりしている。忘れたいとも思うし、不便な生活をしていた期間は必死で生活していたので、忘れてしまった部分もあるが、何事もなかったのようにはいかない。家族の大切さ、ご近所の支えあい等、つながりをあり難いと感じた。皆で心豊かに暮らしていけたらと思う。
公務員のため、家族を残して仕事をしないといけないため、不安がある。 声が大きな所ばかりでなく、声をあげられない弱い人々にも手を！
個人での避難方法の確立（防災意識の徹底を図る）。誰かをあてに待つという体制（老人、障害者を除き）は被害を大きくするだけでした。 子どもが大人にならず、幸せにもなれずこのまま死ぬんだ。ラジオで、荒浜に何百人の死体がある…って聞いたとき全部が真っ白になった。この地震で何千人が犠牲になるんだ。いくら自然って言っても許せなくて。
現実じゃなければいいのにって何度も思ったけど現実。
今回のような震災に女性とか男性とかというより動ける人は誰でも力を貸してくださるべきだと思います。避難所に遠くからいらしてくださったお医者様、福祉関係の方々に頭が下がります。また、自衛隊の皆様のお力で 12 日には大通りを歩けるようになりました。
私たちは毛布にくるまって床の上に寝れますのに、隊員の皆様は寝袋に山の中の寒い所に寝泊まりしながらいろんなことをしていただいたことに感謝でいっぱいです。津波になる前に向かいの奥さんと常に話していました。何か起こったならお互いに探さない、声をかけない。避難訓練の場所ではなく、橋を渡って高い方へ逃げようと…。携帯は落ち着いてから連絡を取ること、電話、メールの時間はあっという間に時間が経ってしまいます。家族で必ず行く場所を決めておくべき。避難袋には必ず下着に代わる生理用品を女性は入れておくこと。ウェットティッシュとともに。避難させていただいているという気持ちは持つべきと思います。今までの普通の生活を求めている女性に逆に立場を勘違いしているのでは、と思いました。
幸いにも家族は無事でしたが、家は失いました。普通の生活がどんなに良かったか今回本当にそう思う
5 月 2 日に仮設に入りました。ともだちが 10 人なくなりつらいです。本当につらい毎日。
8 か月過ぎている今、家は震災のままの状態だ。後期高齢者は家の修復をすればお金がかかり、予想以外に大変だ。今後が案じられる。いつどきも仮設にいることは出来ない。
余りにも大きい津波で夫（実家の）先祖（実家）など全部流され何も無くなって今更何ながらただ呆然するだけ．幸いに私宅は地震の災害で済んだのが幸いと感謝しています
荒浜に住んで 30 年経ちましたが、まさかこのような形で、荒浜を離れるなどとは夢にも思わなかった。

これからは元の生活に戻れないと言うことを自覚するようにして家族が一緒に暮らせたらと思う
夜明けて避難所から駆け付けて見た我が家の情景は一生脳裏から離れない。
一瞬の出来事で、今までの幸せが崩れるのだと思い知った。友人や友人の家族、家をなくした人々が身近におり、とても恐怖に思う。しかし、だからこそ感じる幸せだったり、楽しみもある。「感謝」の気持ちが心からわき上がる。自然と頑張ろうと思ったり、自然と涙が出たり、不安定だけどきっと大丈夫。仙台にいると、全く被災の度合いが違っていてとまどいを感じて辛くなるけれど。だって、全然復興してるじゃんって…。祭りのように盛り上がってるように感じて。ひがんでいるのかも。原付バイクで仙台→気仙沼。家族の安否が知りたくて。家はないけど、無事で良かった。本当にそう思った。上手にまとめられずすみません。書いたらほんの少し気持ちが楽になったかな。聞いてくれる人が必要なのかもしれません。ｄめお「共感、寄り添う」って難しいと思う。
一生に一度の土地を求め家を建て、山元町で１年程暮らしましたが、この震災で何もかもなくなってしまった。
一緒に活動していたママ友さん一家が陸前高田で津波の犠牲になってしまい、最初はショックでどうしたらよいのかわからなかったが、仲間と一緒に震災復興応援の活動をはじめて、やっていくうちに「亡くなった方の分も必死で生きたい」と強く思うようになった。
今自分が何をなすべきか、本当に何も考えられない自分がいて、前向きに生活できない。 今までの苦労が一瞬にして流れてしまい、戸惑う事が多いのですが、これからの生活の立て直しがどのようにしたらいいのか一番頭が痛いところです。家族が無事だったことだけが救い。
お金が絡むと人は変わる。嫁という立場で色々つらかった。災害意識の低さ。逃げたくとも寝たきりの家族がいて逃げられないで亡くなった義父。地域の協力が必要。自殺者は増えるとおもう。
仮設住宅に住むことは今までに人事のように思っておりました。本当に何につけても大変なこと。震災前は家族７人での生活、現在は４人、３人に別れて暮らしております。１日も早く元の生活に戻りたい。 家族の安否確認や家が倒壊してないか（外出中でしたので）確認したかったのですが、津波の水が引かなかったために５日間近づくことができなかった。 家族の安否もわからないまま、仕事（職場）を続けている事が辛かった
患者の誘導から病院物資の片付けをした。水が断水し、電話の連絡が取れず、家族、特に子供達の安否が分からなかった。津波自宅の近くまで来ていたらしいが、家に帰宅すると隣人が誰もいなかったし、どこに避難しているのかも分からなかった。
公務員である。避難所支援業務についた。出先職場の職員のせいか全く下働きだけでこうしたらいいのに（弱者支援）というノウハウを何十年も勤めた役所生活やサークルで培ってきたのに、”こうしたら良いよ”というチーフ的なことは一切やらされなかった。
公務員なので、災害時は、被災者支援を優先する必要があり、３ヶ月位、休みなく、ほとんど自宅のことができない状況だった。たまたま、主人が在宅中に被災し、かつ、主人の会社が津波被害をうけたため、自宅待機がつづいたため、子供をまかせて、仕事に専念することができたが、この体制がとれなかったら、対応できなかったと思う。他、普段から、隣近所の方と、良好な関係をきずいておく必要があると思った。災害時の準備をしておくこと。（食料、水 etc.）
公務員なので、災害時は、被災者支援を優先する必要があり、３ヶ月位、休みなく、ほとんど自宅のことができない状況だった。たまたま、主人が在宅中に被災し、かつ、主人の会社が津波被害をうけたため、自宅待機がつづいたため、子供をまかせて、仕事に専念することができたが、この体制がとれなかったら、対応できなかったと思う。他、普段から、隣近所の方と、良好な関係をきずいておく必要があると思った。災害時の準備をしておくこと。（食料、水 etc.）
高齢者や一人暮らしの方々の安否確認時に訪問してみて皆さん大変な不安な日々でした。
津波の残骸を見ると、あの恐怖を思い出す。死しか思い浮かばなかった。
本当にこわくてこわくて子どもが生きててよかった。一緒にいたとき地震が来てなかったら…とかたくさん考えた。食事出来ずストレス溜まって何度子どもにも苦痛をあじあわせてるからこんな生活より死んだほうがまし。３人で死ぬことばかり考えた。
子供を亡くし、震災直後から今日にいたるまで、自分自身があってないようなものでした。
震災でライフラインが全てとまった。
地震の時は職場に居たのであのような状況で臨機応変な対応をすることの難しさがある。
震災で、ライフラインも止まり、食糧もなく、数日間暗闇の中時間を過ごし、もしかしたら自分はもうだめかもしれないという気持ちになった。

たまたま仕事が休みだった為、すぐに子どもの迎えに行く事ができて助かったが、本来であればなかなか仕事から抜けられない立場である、とても考えられない。震災の次の日は、子どもを親に預けて仕事に出たが、子どもにとって、親のかわりはなく、こういう時こそ、家族は側にいなくてはならないのに、仕事をしなければならない現代の背景にとても憤りを感じた。
県外へ 25 日間非難していた。
災害が起こったとき、公務員の役割、行政のあるべき姿が問われた。マニュアルも大切だが上の指示がなくとも緊急の対応、決断できる人材育成が大切である。
災害時の備えが不充分であった。車にたよっていたが、自転車での移動で頑張った。皆が被災し、心が通い合う機会が多かった。
教育の仕事に携わっていましたから、これからの子どもたちに。何か困ったことが起きた時、やっぱりみんなと協力しあわなければ、行動しなければと思った。
特に津波に流されてしまった財産等考えると、心の中に、気持ちの中に、財産となるべきものを多くもつ事が大切と思った。
家を失い、家族や親せき、きょうだいの誰かを失う。仕事を失う、誰かを怨むことも天災だからと諦める気持ちで胸がいたむ。毎日これから生活をどう取り戻すか、考えている状況。 地震＝津波ということを忘れていたような気がする。そして、子供たちは津波がどんなものなのかを知らなかった。
世界中の歯科医師から支援の申し出がメールであり、うれしかったが取りまとめが大変だった。被災地以外で取りまとめる窓口が必要。
23.3.11 まさにこんなことが地獄の絵巻のおそろしさ。生きても右も左もわかりません。すべてが暗い闇夜の人生です。歩く道路も家もすべてなんや買える家にも行くところすらわかりません。老いたる身で泣く涙はとまらんが、すべて一人の情けなさ。さわげども声も出てはこん（オカナイ）（コワイ）（イタイ）のみの言葉なり。なんや日本語を忘れたのか？自分の名前も忘れた老母なり。つづく心の中はオカナイまた来た地震への動きかな。毎日毎日あぺとぺの人生なり。
当たり前のことが当たり前に出来なくなる恐怖。
あんな震災だと思わなかった。風景などを見ても涙が出てくる。
同じマンションの住人と協力しあって物資調達や子供を預けたり預かったり…震災当日は近所の一軒家の方に泊めていただいたりと、日頃のおつきあいがいかに大切かと思わされました。今では結束力も強まりました。
４/７の余震の時も声をかけあい安否確認をしました。お風呂の残り湯も今までは捨ててましたが、震災後はトイレに使用したりできるからと捨てないようにしました。
比較的早くツイッターなどで情報をとることができたので、ひどく混乱せずに済んだ。情報が入ることがありがたかった。
次の日は自宅を一歩も出ず家の片付けをした。夜になって原発事故で避難命令があった。宮城県の岩沼に姉宅があったので避難したが 2～3 日で千葉へ移動した。2～3 ヵ月後、娘の所へいたが、息子のことろ、姉のところ、とにかく避難移動した。息子夫婦と避難先を見つけるのに車での移動が大変だった。
男性も女性も収入を自ら手にとれるようになれば、明るくなると思います。これからは、男性だけではなく、女性も自立して一人一人が強くたくましく、他の人を思いやる気持ちと行動で良くなっていくと思います。まわりの人や物、自分にも「感謝」して自然と共有しながら「ありがとう」の気持ちで一日一日を精一杯生きて生きたいと思います。ありがとうございました。
天変地異」という物は、（日本国）どの地域、どの国にいても必ずといって良い程起こり得る物です。年を重ね（８３才）戦中戦後を経験した私に取っては悲しみもまたこれから生きて行こうという糧となったのも事実です。但し、現在の政治状況を鑑みるにつけあまりにも「復興計画」を実行に移す速度が遅いように思います。私は、老い先短い年齢ではありますが、何卒「政治家の方々」には「被災者・弱者」に対し、ご自分達の家族、友人の事と考え「政治」に実効力を持って今後推進して行くようにお願い申し上げます。
少しずつ復興はしていると感じてはいますが、先のことを考えると不安です。安心して、生活できる政策を出してほしいと思います。自分は何もできていないなと反省しています。日ごろから訓練したり、家庭何に備蓄しておくことが大切だったと。まとまりがなくてすみません。まだ自分でもきちんと気持ちが整理できていないのかもしれません。
地域の情報を得るために地域との連携が大事・災害に対して食糧、水、衣服等生活用品の備蓄が必要・災

害にあった時、どのように行動をとるべきかを考え行動してみること
自己中心の人を何とか教育できないかしら。
被災状況による温度差・大きな被害がない人の罪悪感・積極的に支援する人とできる人、支援できなかった人、しない人・「何がしたい」という気持ちがあるけど、よけいなおせっかいになりたくない・自分は大丈夫という自信。
自分の生き方や大切にするべきことは何か？などいろいろと考えることができた。物欲（かいもの、ファッション）など、についてよりシンプルに暮らすこと、生活の見直しなど、考えた。
本当に必要なものを見きわめている？反省することもあり、この機会を考えて見直す、整える、先を見通す､などとプラスに考えることにした｡(のは自宅が被害少なく家族も無事だったから言えることと思う。)大変な人もたくさんいる。
これから生活を充実させていくこと家族友人仕事など大切にすること。
復興という言葉をどの方も軽く使っているように思えてくる今頃です。口で言うのは簡単だが実際は重く辛い。「言うは易く行うは難し」とはよく言ったもんだと実感してます。菅首相の四国めぐりでいくら復興を願っても、実行なくば無駄。被災地めぐりでいっしょに働いてもらった方がよっぽどうれしい。
１人では生きられない。たがいのきょう。
1 人暮らしの学生等は、その土地になじんでない場合があるので、避難場所などがわからないと思う。そのために孤立してしまったりするので、大学などで対応を考えたほうがいいと思う。また、避難所へ行っても家族連れが多く行きにくいので配慮が必要だと思う。1 人暮らしの高齢者や障碍者は情報を得るのも時間がかかるし、本当に支援が必要な人に支援が行き届いていないので、そういう家族を事前にピックアップして災害がおきた際はその家族を回るなどして安否確認や避難所への誘導が必要だと思う。
1 日 1 日を大切に生きること。周りともっと関わって生活していくこと。当たり前のことなんてなくて、感謝の気持ちを忘れずに生きていきたい。自分、相手、命を大切にすること。
必ずしも明日が来るとは限らない「また明日」なんて軽々しく言えなくなってしまいました。でも、全国の皆さんが小さなことでも協力し、応援してくれていること、温かい言葉。本当に涙しかでません。今は涙しかでなくても、いつか必ず言葉でお返しします。
20 歳のとき、宮城県沖地震を、8 年前には北部連続地震、翌年新潟中越地震の復興ボランティアに。そして今回の東日本大震災と経験しました。地震がくれば公務員としての災害対策の業務があります。
30 数年前の宮城県沖地震を思い出しました。日本だけでなく、世界も地震の被害にあっているのだから、やはり日本の努力の積み重ねが大事だと思った。
3 度の地震を経験し、もう二度といやですね。
ボランティアの方々、自衛隊の方々等々皆様には本当に助けて頂きました。ありがとうございました。
これらの不備を解消すべく必要を感じている。自然の力に対する人間の無力さを痛感しつつ、ガス、水のない中、要介護者に対するお食事のお世話、洗髪、足浴など懸命にされていた女性のパワーを実感しています。
頭で考え､征服したと思っていた自然｡そんなにそんな甘い感謝に自然をとかかわって行かなければ･･･。あたり前と思っていた、無くなることなど考えてもいなっかった。電気水ガスのある生活、なくなった時の人間のもろさ、すべてに感謝して生きて行かなければ・・・・。気がつかせていただいたことにはありがとうございます。でもあまりにも大きな大きな残酷な代償でした。
いい人は増々いい人に（泣きたいくらい）ヒキョー者は増々ヒキョー者に。タイの義援金はタイがかわいそうでもらえない。ズルイ人のところに金は集まる。電気の使いすぎで地球はおこっているのだと思う。熱を出してしまったのだと思う。地球の体温が上がってしまった。エアコン、乾燥機はいらないから、原発いらない。不自然すぎる世の中だ。
原発事故の収束の見込みは立たず、不安の中で多くの福島県民が避難、転居を強いられている状況や半年も過ぎているのに復旧すらもみえても聞こえてもこない現実、政府の具体的方策が何もない（国民が求める）ことにいらだちを覚える。数万人の被災者１人１人の願いや思いは数十万の願い思いがあります。自己責任を問うことはできません。赤ちゃんから高齢者、障害のある方までさまざまなニーズをふまえたサポート体制は切実な要求であり整備の必要を感じました。色々な事を見聞きするほどに、生活環境の安定を早く築く（築いてあげる）必要性を整えることが大切です。また、住宅被災者がいることも忘れずにこの方達には支援が届かずにいる状態。国の支援を求めます
生かされた命なので、大事にしたいと思っています。
生きている、そのこと自体が素晴らしいとは思っていたのですが、その思いがさらに強くなりました。ま

た自然の光景などをより見つめるようになり、そこに自分が出会えたことに感謝の念を抱く事が多くなりました。
生きてさえいればなんとかなる。なんとかなる。
一番重要なのは「人は一人では生きていけないこと。みんな誰かに世話になり、動ける人は自分のできることを自分だけのためではなく、誰かのために提供すること」
一番は「甘さ」「過言」です。きっとくると言われていた大地震に対して、備えに甘さがあり、全部、自分に帰ってきた。今回の大地震が決して風化することのないように、後世に伝えていかねば…と思います。
無残！この一言に尽きた。一人暮らしの高齢者の私であっても残されたものの責めとして修復せねばの思いで６ヶ月以上日々奮闘しました。戦前生まれの女は打たれ強いのかと思い乍らー。幸、内陸に住んでいた妹からは支援の物資等々今回ほど、身内という絆の強さをしみじみ感じた。また広大広さと建物の多さに私には手に負えない、の思いを手助けしてくれたのが県外からボランティアの人達。本当に頭の下がる思いで、感謝しても、しても足りない。婆は助けられた。そして、心の片隅と、低く口の中で繰り返しているのは、坂本九の「上を向いて歩こう」であの一節、一節が私の中にピタリの思いがしたから。やっと今、元に戻った感じだが今回ほどその人の持つ人間性の奥深さを感じた事はない。そしてその人間の其処に潜む人間性をー。
①地浅力の貧しさ ②自宅避難者には支援の手が届かない ③仮設にいる者だけが被災したのではない！ 石巻のように在宅被災者の立場を考慮してもらいたい！ いつ来るかわからない震災と津波、放射線をあびてしまう恐ろしさを感じています。自然エネルギーへの転換を取り組んでほしい。
いつくるかわからない震災に備えて、海の防波堤を高くしたり、川の堤防を広くしたり、建物の耐震強度を強くしたりと強化工事を進めていく。震災時でも携帯がつながりやすい環境を整えて欲しい。
一見無駄に見えるかもしれないものへの寛容さの必要性について認識。ゆとり、余裕の大切さ。
いつ災害がおきても生活ができる準備をしておくのが大事。これまでの生活がどんなにありがたかったか、分かりました。近くにいる両親と弟と自分の家族３人と娘のところに行きましたが、８日間、お互いを気遣い（生まれて１ヶ月半の男孫もいたので）震災をのりこえる事が出来たことへ感謝の気持ちでいっぱいになりました。となり近所のつきあいの大事さもわかりました。
いつ地震がおきても大丈夫なように、色々準備しておこうと思った。
一週間、一か月、半年その段階に応じて必要な援助が必要が違う。それをふまえた対応を考えてほしい。
私たちは80歳にして家を建て住んでも良いと言われても頷く事出来ず二人の年金を合わせて10万ちょっと食べることでいっぱいです。家と土地を国でもまちでも良いから買っていただきたい。そのお金で町営住宅に入り食べて、生きて行きたいと思います。助けてください。夜眠れません。
あれほどの震災を経てもさっぱり助け合いの精神がない人もいて、大震災をきっかけに無理な人付き合いはきっぱりやめようと思うようになった。また原発問題が影を落とし、未だに（いやずっと）不安な生活を強いられる方々のことを思うと苦しくなります。でも、やはり子ども達には、明るく強く逞しく生きている親の姿を見せていきたいと思うので、「頑張ること」を楽しさに変えてやっていきたいです。「悲しい時こそ笑顔で」と呪文のように唱えていたら、だんだん力が湧いてきました。困難も、楽しく乗り越えて生きたいです。
いつどこで何が起こるか分からない。もう二度とこんな悲しい怖い思いはしたくないです。原発も恐ろしい。これから育つ子供たちが大変だと思います。早く元の元気な子供たちの顔が声が聞きたいです。
子供や孫にとって何を残したらいいのか…。自分のことより未来ある子供たちのことが一番心配です。そうはいっても何もやる気がない日々を暮らしています。だめな親です。家族が無事だったことにだけ感謝しております。
未だに現実にあったことなのか信じられない。
今の時代は昔と違いとなり近所もあまりおつき合いもしなくなり若い人たちをみると特に感じることは挨拶もろくにしない人が多くなり寂しく感じていた矢先大地震で常に深い付き合いもしない若い親戚の息子さんがみえて、おばちゃん大丈夫でしたかとみえて明日来て片づけてあげるからとそのうち次々と親切に皆さんに声をかけて頂き夜は向かいのお嫁さんとお母さんがみえられ１人では危ないからと戸締りして連れて行って、よくお世話になり人のなさけに感謝いたしました。電気、水道、電話も通じず６日程は不自由な生活をしていましたけど、親切に心づかいを頂きどんな時でも助け合いの心づかいを忘れずに１日１日を大切に生きて行きたいと思います。津波で被害にあった方々等テレビで毎日の様にみて心がいたみます。８０歳も過ぎますと何の協力も出来ず申し訳なく思っております。

今まで贅沢に暮らしてきた人間のおごりが震災を招き被害を大きくしたと思う。その反面、苦しみ悲しみに耐え、助け合い協力し合う人々の姿も見た。若い人たちのボランティアに打ち込む姿に感動し、ありがたいと思う。この人たちが将来の日本を良くしていってくれると思う。タレントたちが訪問すると、マスコミなどで大騒ぎしてえらい！などと言っているが、それ以上に「えらい」人たち市井　のボランティア達がいる。
今まで食べ物、電気、水など不自由なく使っていたり買っていたのにお金があっても好きなくらい買えない、使えない状況にあい、無駄にしない買い物、使用の仕方を考えさせられた。昔はそうだったのに・・・原点に戻って、考えて、購入、利用すべきと痛感した。財産も貯金もないと老後を生きるのに辛いものがあります。亡くなった方には申し訳なく思いますが、死んだほうが良かったもかもなんて思うこともあります。
今まで何不自由なく暮らしていた毎日の生活が、今では一変して夢のような生活をしいられています。これからどのようになっていくかは分からないけど、今はただ先を見据えて一歩ずつ進めるよう身も心も大事に生活したいです。
今までの生活がとても恵まれていたことに気づかされました。水や電気の大切さ、人と人とのつながりなど、考えさせられたことは、いい経験だったと思います。そして、子供たちもこわい思いをしてしまいましたが、いろいろ勉強になったのではまいかと思いました。
今回の震災のことは、ずっと語りつなげていくことで防災意識を高めていって欲しいと思います。
今までは、地震防災訓練等に参加していましたが津波の災害はうすれていました。これからは日常の心構えいざという時の身辺持ち物等あの時を忘れず前向きに生きなければならないと思います。
今までは自分の生活や毎日のことを考えず生活する日々でしたが、あの日、家族の事、命の事を改めて考えるきっかけになりました。普通に、普段どおりに生活できる事のありがたさや大切さを知りました。皆が笑顔で生活のできる地域になると良いですね。
医療をきちんと行う事が私の中の災害支援と考えます。人生のはかなさをそれに立ち向かう人間のたくましさを感じています。
色々な意味で今までの生活、考え方、生き方を考え直すきっかけになった。原発が人間にとりいらない物であると言う事も、この震災で判った事を忘れずに生かして行く事が大切だと思う。
色々な人からの支援や助けがあり、とてもありがたく嬉しかった。震災直後より、非を増し、日数がたってからの不安が大きくなった。まだまだ、来年のこと、これからのことが決められないと行動できず不安も多いが、頑張っていこうと思う。
いろんな体験をしてこれからのことを考えると不安。これからの子供たちが大変なのでそのサポートは何年間も続けてほしいです。いろんな子供たちの会合をやってほしいです。とにかく子供のケアをやってほしい。
失ったものが余りにも大きく、まだまだ心の整理がつきません。前向きに考え、行動をしていこうと思います。
海に行くのが怖くなりました。電気やガス、ガソリン、灯油の大切さが身にしみた。
沿岸部の公園には休日良く出かけていました。荒浜の冒険広場や閖上サイクリング場、岩沼海浜緑地公園…地震は金曜日でしたが、土日だったら、自分達も…と考えるとぞっとします。いつ想定外の事が起こるか分からないので、今、無事に居るこの命を大切に、良くなるためには・・・を常に意識し、考えながら子育てしていきたいです。親を亡くした子供、子を失った親、家も、仕事も…と、被害に遭われた方への救済や配慮が優先で、その他の人達は、しばらくは何事も我慢する気持ちが必要だと思います。
おかげさまで私の所は地域の避難の必要が幸いなかった。浜の方は、大変必要だった様子ですが、市民が皆で助け合う必要が必要です。ただ近隣で屋根瓦が少々落ちたようだ。今後、高齢者、幼児の速やかなサポートが必要です。よろしく。
起きてしまった事は、受け止める必要があり、自立を考える。被害の程度の差があっても、ずいぶん支援されている感じがあります。自分の身は自身で守る。津波は、避が勝ち。過信が招いた被害の大きさが目立った。
男だから女だからではなく、同じ人間として協力し合える地域、社会である必要があり、震災になって改めて人間同士の協力、助け合が必要と思った。
同じ市に住む人より県外の方々からの支援を強く感じた。実際「自分は津波も倒壊にも被害がなくガソリンや食料品が手に入らない事だけが不便であった」という声が聞かれた。人事、他人事にしか思われていない事に淋しくなった。

同じ日本、あるいは地域にいながら、被災地を蔑視するような言動があるのは悲しい。苦しい時にこそ、人間らしい温かな行動が取れるように心したい。ボランティア活動をするたくさんの方々には心から敬意の念をもった。”救い”があるのは、人と人とのつながりが目に見える時であり、自分もそのように行動できるように努力したい。
海外の方々が「日本人はすごい」（例、支援物資をもらうときもちゃんと並んでいる）と言っていたところは、やはり日本人の心の誇りで、後世も、そんな日本であったらいいなと思いました。今を生きる子ども達に、そんな教育を！今までにない非常、異常事態だから仕方ないのか、多くのことがもっと効率的に動けなかったのだろうか、と思いました。
家族、友人などの周囲の人の大切さ、愛おしさ。普段の生活の便利さ。何もない自分。
家族の安否を確認に行くためのガソリンもなく困っている中、東京でガソリンや水、米など買占めに走る姿が TV で流れて「水が不安です」とか話している人をみると怒りを覚えました。小さい子や若い人がたくさん亡くなり、やりたいことがたくさんあっただろうに、突然啼亡くならなければならなかった若い人や子どものことを思うと涙がでます。そして原発で人生を変えられてしまった人たち。子どもたちが安心して、過ごせる日が早く来ることを願っています。
家族の絆の大切さを実感しています。震災時、連絡がとれなかったことがそれぞれの家族に今までと違うつながりを持つことができました。ひんぱんに家に帰ってくる娘。家から遠く離れて就職するのにどうしようかと悩んでいる娘・・・。今までとはやはり違う。
家族の大切さ、友達の有難さ、みんなで支えあうことの心強さ、生きていることへの感謝。被災者にしか分からない痛み＝上に立つ人は同じ被災者でなければ分かり合えないと思う。
家族の大切さ。仕事とは何か。
家族の大切さ。普通にある暮らしの大切さ。
家族の大切さあらためて実感しました。私達はほとんどぜいたく気ままに生活していたなぁと思いました。私の住んでる町は沿岸部に比べれば比較的被害少ないほうですが、宮城そして東北（特に福島かな）が一日も早くもとの生活に戻れること願うばかりです。来月福島の方に一泊してきます！！（家族で）少しでも復興のかけはしになればと…
家族の大切さを感じました。しかし、仕事が過密で一緒にいることができず・・・。正直、退職も考えています。お金だけではないです。どこにも助けはないようですね。
家族の繋がり・絆。本当の優しさ。
失ったものはたくさんあるけれど、新しい命等失わなかったのは、自分達は「生きろ」といわれ何としても子ども、家族を守りたいと強く思いました。全国、世界中からたくさんの支援をしてもらい、いつか私も何かのときはお返ししたいと思っています。
ライフラインのありがたさ、たくさんの人に支えられて日々生活していると思っています。日々いつ来るか分からない地震等不安もありますが強く生きていかなければと感じました。
ガソリンが買えず、車通勤できず大変だった。ライフラインが止まり、水や電気ガスの大切さがわかった。エネルギー問題があるが、一人一人が自分のこととして考えていく必要を感じた。
ガソリンがないのが一番大変だった。8 時間並んでももらえない時もあり、精神的にきつかった。他県からの支援は本当にありがたかった。自分も逆の立場になったら、同じように行動していきたい。ライフラインの早期復旧においても、他県から助けていただき、大変ありがたかった。女性のプライベートルームを避難所では必ず作った方がよいと思った。
ガソリンがなくなると職場が遠いので、通勤が困難であった。自転車で職場に行き、あとは職場に泊まっていた(1 週間)。食糧などがないところだったので、空腹で辛かった。震災後は、日ごろからガソリンを入れたり、また職場にも食料や、生理用品などを用意しておき、震災に備えるようになった。
家をさがしに不動産に行くと、家族で住むような家はないからと強い口調で言われて、これもつらかった。人が弱っている時、どんどんせめられる。みんな被災してるからしょうがないのかなと思うが、自分の中ではどうすればよいにかわからなくなっている時にと思った。子ども達と協力していきていかなければと強く思った。
特に公務員（消防、警察、今回は事務職も）は避難所勤務となったりするため、他の家族は公務員の家族をあてに出来ないため、しっかり準備することが大切。（非常食、その他）近くの他人がすぐに頼りになるので常日ごろの交流（あいさつでもよいので）が大切。
緊急時には何をしなくても相互助け合いの輪が見られますが、最近ではすっかり元の状況に戻っているように思います。地域での絆作りの難しさを感じます。

近所の人達と助け合うことの大切さを痛感した。子どもたちの元気な姿にとてもいやされた。
近所の人々に食料、雑貨等分け合いの心。情報など支えあい、人は優しいと今の世の中で大切なこと、気づかされました。
近所の連絡体制の強化が必要。何が不足し、必要としているのかを首長にすいあげるシステム。
近所同志の声がけが大事。また一人暮らしの人は留守にするときは誰かに話して出かけてほしい。（地震のあと何日間もいなかったことがあったので、3.11 のあとの 2.3 日間はいたんですが）自宅は半壊してしまいましたが、何とか暮らしは出来ていますので、うちはまだいいほうだと思いますが、まだまだ大変なところがたくさんあると思いますので前を向いて前進してほしいです。 自宅はまだ古い家なので水洗トイレでもないし、台所はプロパンガスだしお湯も沸かせるストーブもあったし、ガソリンがないというので車にはあまり乗らず仕事は震災のため休みだったし、あとはバスで仕事に行くことも出来ました。あまり便利良すぎて昔のことを忘れてはいけないと思いました。 早く仕事をしたいのだが、地理が分からないしハローワークに行っても場所が分からないので、不安でいる状態である。
災害は教科書になく、あらゆる場面で応用問題への迅速な対応が要求されるのに実際はうまくいっていない場合が多かったのでは…。自然に対する人間の無力さを感じると同時に、今国の災害について、あらゆる場面（自然、人為的な両面）から徹底的に洗い返していく努力が必要。「ここで今死ぬ」という体験をしたときに、人間は強くなる。がんばれる、そしていろんな知恵も湧く。いのちの大きさを実感し、また人間はやはり捨てたものではないと改めて思う。
困難に直面したら自分で情報を収集し、選択し、決定しなければならないのだなと痛切に感じた。身近な人々に助けられることが多くの人の暖かさが身にしみたが、国や政治や東電に対しては冷たいものを感じた。
くやしい、かなしい、二度とくりかえしたくない。
現在生きている方全員が体験したことのない程の災害で、どのような対応をすれば良かったかわかりません。今後のためにみんなで考えたいと思います。あまりにも大変なことです。よろしくお願い致します。
現在の居住地は新しい地域なので、隣近所とのつながりが薄く、地域でのつながりがもっと強くできたらと思いました。
原発事故に際し、核の最終処理について決まっていないまま原発を作ってしまった事事態、最後の片付けや生活の中でごみの処理をしていないたぶん多くの男性の発想だと痛感しました。
男女平等の進んでいる国ノルウェーには原発はありません。事故後にノルウェーからのメールで上記のことを痛感しました。
原発事故による不安とストレス。子どもたちへの放射能の影響について。原発はいらない。地震、津波の被害は必ず復興すると思うが、原発事故の影響は消えることがない。それが重くのしかかる。未来を生きる子どもたちに対して大人の責任が問われる。
原発によるエネルギー政策はまちがいだと実感した。脱原発は長い時間をかけて考えていかなければならない。現在使用している核が長い間放射能を出し続けることを忘れず、最終処理までの研究を進め、同時に人間の生活を支えていくために必要なエネルギーを安全に作っていくことをめざす必要がある。基本的な考え方目ざす方向をまず統一し、適切に対応していく政治を求めたいと思っている。
原発の問題は大変重要です。この場におよんでも廃炉への考え、動きが浸透しない。この国はかなりおかしいです。おだやかな日常が戻ることを願うばかりです。
公共施設に勤務しているので、どこまで（職場とプライベー）の線引きは難しいと感じた。
女性は泊まりができない。遅く（深夜）までいられないから NG！というのが災害時のお決まりのセリフであるが、きちんとローテーションを組んでもらえばその枠に入れる。休ませず、徹夜させ、それを何日も続けさせて、それができるのが男性なんて、男性も気の毒だ。緊急時に即ローテーションを組めるような上司（トップ）だったら、と思った。トップは男性が多いし、少数の女性もきつい人ばかり。”男女平等社会”近年かすんでいる状況だが、やはり大切なキーワードと感じてきた。自分自身も再び動き出したいと思うこのごろである。
ごく普通のあたりまえの生活がこの震災により多くの人達の苦労で築き上げてきたものが一瞬で奪われてしまった自然の力にただ驚くばかりです。幸いにも私の家は一部被害があったものの住める状態でしたので、不便といえば一週間ライフライン（電気、水道）がストップして、昔の生活を体験しました。孫達にとってはがまんという経験を勉強したと思います。津波で全てを失った人々の力はすごいです。全国各地はもとより外国の方からもボランティアにきて頂き東北の人達の為に汗をかき助けてもらったことは

本当に感謝です。頭が下がります。この場を借りてお礼致します。”本当にありがとうございました”
個人情報保護法が障害になって思うような救助ができない。法改正が必要である。
個人として震災復興に関して地域、職場ではベストを尽くしたと思う。しかし、組合の立場から他市町へ支援に行ったり、仲間を支えることが出来ず心残りだ。自分の体調と相談しながら、出来ることで支援していきたい。
それくらい辛い体験だった。どんだけ、食事させてあげられなくてなさけないと思ったか。何度子どもにあやまったか。今でも思い出すと辛くて死にたくなる。 子供達の力や思考力にだいぶ心強く有り難く関心しました。数多くの方々に協力いただいた事に頭が下がりました。感謝です（物資面、経済面、人とのつながり、いろんな手続き等の情報の知らせ）。補修工事面で手持ちの不足金が出たため年金生活なので（お金が必要となり）、保証人などで子供や他人に迷惑かけたくないので困ってしまいましたが、「災害援護資金貸付」がありまして、6 年～8 年まで据置期間と連帯保証人もいらず融資を受ける事が出来ましたので助かりました。借りた金額も返済予定（大変であるが）もつき、人安心しております。役所に手続きしてから自分タイ th あ目の前に直ぐ必要としているのに期間が長すぎる（決定）と感じました。被災時はもう少し簡素化のスピード決定の仕事をしてほしいと思いました。
みなさんの支援に感謝、生かされたことに感謝です。
この仮設住宅に住んでみて、現代の日本人はいかにだめになったか、つくづくわかる。なぜなら、この制度を利用して、家電や設備がもらえるということをの為だけ申し込みをし、実際住んでいない人達がたくさんいる。本当にこまっている人を助けることになっているのか？とくにあなた達の団体の様にズルイ人間を助長させるだけのことをこのむとこのまざるとに関わらず、それをあと押ししていることをよく理解されたい。福祉とはズルイ人間を助けることではないはずだ！！ この度の震災は老若男女本当に大変でした。特にこれからは若い世代の人々は家族持ちだけでなく学生（就学児童含む）大変な苦労が待ち受けていると思います。これにめげずにいろんな面で協力して早急に復興させてほしいと思います。
この年になって震災しこれからどうなるかと思うと、心配です。
このままいったいどうなってしまうんだろう。大変なことになってしまった.. とまず、感じました。まさかテレビの中の他人事だったことが自分たちにもふりかかってくるとは夢にも思いませんでした。食べ物ももちろん何気なく使っていた電気、水、ガスなどのライフラインが今ではとてもありがたく感じています。他県から応援に来てくださった皆さんに感謝。早く復興してどんなかたちでもいいから恩返しできればなと思っています。
このような大地震が自分の生きている間に起きるとは全く思っていなかった。また福島の原発事故は自分たちが日本中に 54 も原発があることを知らず、見過ごしてきた責任を痛感させられた。約 1000 年前の貞観地震津波と同規模の災害とよく言われたが、吉村昭「三陸海岸大津波」(文春文庫)を読んでみると近くでは明治 29 年 6 月明治三陸大津波と昭和 8 年昭和三陸大津波が三陸海岸に大きな被害をもたらしていることがわかった。その教訓がいっぱい語り継がれてきたはずだったが、月日が経つと共に忘れられ、風化してしまい、今回また多くの犠牲者を出してしまった。まず命が助かることを第一に今後の復興計画に先人の教訓を生かしてほしいと切望する。私の自宅も半壊の診断を受け、これから補修など対策を考えていかなくてはならず、区役所など相談できる窓口があることを望む。
現在でも仮設住宅に住む方もいることを思うとなにか力になることができないかと考えます。また、この震災で本当にたくさんの人達からの支援があり、助けていただいたことに感謝しなければならないなと思います。
この世の中に思いやりが少ないと思っていましたが、子供達の心がこんなにも成長して思いやりの心があったことに驚きました。まだまだ日本は大丈夫！きっとみんな立ち直れることでしょう。今でもボランティアの人々が九州の方々まで応援にきてくださっているのには感謝だけです。
困ったこともいろいろありましたが、震災を通し一番強く感じたのは、人と人とのつながりの大切さ。そして命の尊さです。恐ろしかった思いも悲しかった心も他の人に聞いてもらい癒され、前に進めるようになりました。明日がある。今日、今、生命あることを喜び生きていきます。
困ったときに助け合うことの大切さ。ライフライン、電気ガス etc の大切さ。今まで無駄な使い方をしていたと反省。
これから差がどんどん広がり、とりのこされていく方々が出てくる。精神面と経済面、平行していかないと普通の生活に戻っていく人達を横目に立ちなおれない方々がすでに多く出てきている。

これからの生活にとって必要か不必要かの判断が明らかになったこと。
防潮堤も中味が空洞でした。海辺のすぐ近くまで住宅地にしていました。防災無視は全く機能しませんでした。市役所に発電所もなく、避難所に発電機、食料、水、日用品、暖房器具、衛生薬品、ミルク・・・等々何もありませんでした。全て予算のせいなのか、それとも怠けていたのか・・・。津波についての備えの悪さを痛感しました。自宅では最小限の備蓄はしていましたが・・・携帯電話は災害時に使うものと思っていたら全く使えずとても困りました。便利さにとらわれず生活を見直すことが多かったです。行政も予算を何に使うか何を優先させるか、問われることになると思いました。震災から半年、市役所では男女共同参画とは全く反対の人事がされて今後がとても心配です。 日に日に進んで行く復興（旧）活動を見て、人間の力はすごいと感じました。3 月 11 日は、人生で最大の恐怖でした。
今回の震災により、人とのつながり、故郷への思い入れなど大事な想いを手に入れたと同時に、大切な思い出を無くしたりと、得るものと失ったもの、双方があまりにも大きかったと言う事を感じさせられました。
今回の震災の甚大な被害は正に想定外と申しましょうか、ただただ胸が張り裂けそうでした　しかし震災から７か月半が過ぎ日１日と復旧復興の明るい話題を目に耳にすると、心が和み、どうぞ皆さん「健康第一」にさらに前進してくださいとエールを送るのみです　と共に今回の震災は今後絶対忘れることなく、子から孫へそしてさらに前進して未来へと語り継いで行こうと思っています。震災で亡くなられた皆さんのご冥福をお祈り申し上げますと共に行方不明の方が１日も早くみつかります様祈っております。
今回の震災の時名前も知らない方に携帯電話を借りありがたかったです。お互いにこまっている人がいたら声をかけ、少しでも自分ができることは進んでお役に立つことです。
育児よりも仕事が優先になり、預かり保育の拡大ばかり注目されがちですが、一番大事なのは、親と子が一緒に過ごす時間をもっと増やす事だと思っています。仕事上、子どもを預かる立場にあるので、年々子どものストレスが増大してきており、親からの愛情を感じられる子どもが少なく、震災後更に大きくなっていると感じます。男女平等とありますが、子どもを犠牲にしてまで働く現代の風潮はとても危険と感じます。
今回の震災はあまりにも突然でものすごい被災に驚いています。津波にあった家族がありとてもつらいです。国による援助が遅く腹だたしく思っています。義捐金の支給をもっとして下さい。
今回の震災は自分はテレビや外国の津波では大変だと思いましたが、いざ自分達が津波とはこんなにひどいとは思いませんでした。今でも思い出すと体がふるえたりさむけがしたり地震があると今でも悪寒がします。それでも大分良くなりました。
今回の震災は単なる「震災」という言葉ではすまされないほどの甚大な被害となったなか、自分が生き残ったということを考えました。ただ、普通に生活していてはだめなんじゃないかと考えていますが、何をすれば良いのかまだ、考え付きません。
今回の震災を生かして何事につけて生活に取り入れたい。
今回の震災を体験し、とてもこわく今現在でも不安の気持ちでいます。自宅は津波も損壊被害もなかったのですが、ライフラインがしばらく使えず大変な思いをしました。現在は、防災グッズなどをそろえたりするようになりました。
今回の震災を体験して、常日頃の物へのこだわりとか、人とのつながりを考えました。常に心も身の回りも軽やかに、そしてパニックにならない様に平常心を失わないこと等をある程度の備えはしておくことが必要だと思いました。
今回の震災を体験して…本当に人と人とのつながりの大切さ、助け合うことの大切さを感じました。突然の大災害、どうすれば良いか分からない中で、皆、本当に必死だったと思います。その中で、お互いに助け合い過ごしましたが、本当に良く分からない中手探りだったので…ぜひ今回の震災をきっかけに、詳しいガイドライン（震災後の行動のあり方、ライフライン復旧の目安、仕事はいつまで休んでいいのか…などなど）をつくって欲しいと思います。
県で災害支援本部を設置してくれ、様々な取り組みを行ってくれていました。県外へ出たことで、宮城県に残っている友人・知人・家族などに申し訳ない気持ちも生まれ、それもつらい日々でしたが、逆に外へ出たことで、外から宮城や福島にいる知人達に個人的に支援ができ、地元の商工会議所青年部の方達と支援事業の手伝いをしたり、知人が立ち上げたチームと、私の実家のある県へ、避難されて来た人達と話をしたりと、力はなくとも、少しずつでも復興に向けて自分なりに活動できている…という部分で勇気をもらったりもしました。子どもを育てていることで制約も多く、避難所へ行くと迷惑をかけるのでは…とか、

物資の供給、買い出しに苦労し、生活をすることが困難だった現実もあり、災害時に経験したことを、防災対策会議などに届けることの重要性を強く感じました。復興を具体的に支援していけるコールセンターのようなものを気軽に利用できるような、そういう自分達の小さな思いや声が行政に届き、それが復興につながったらと思いました。
今回の震災を通して常日頃の心の準備や家の中の物や整理整頓をしておくことの大切さを学んだ。
今回のような大きな出来事は、子孫代に語り継いでいくことが大切ではないかと思われます。放射性に関することにしても、50 年、100 年と過ぎゆくうちに忘れ去られ、病気が発生すれば「あの家は家柄が悪いとか」良くないうわさがたち、嫌な思いをすることになりかねないと思います。
今回のような大震災などの後に、性犯罪が増加すると聞きました。女性を守るためにも、避難所のマニュアルの整備など、考えていただきたいなーと思いました。
こんなにもたくさんの人が亡くなられているのに、自分や自分の周りの人はふつうに生活している、すごく不思議な感じがします。
こんなにも他人のために助けてくれる人が多いことに感謝してます。そんな中でも震災直後は殺伐としてた気がします。食料がない、ガソリンがない、こんなにも…心に余裕がありませんでした。
被災者に寄り添う心、人としての豊かな感性が求められる。指導者の考えかた、意志の伝達、特に市長の仕事ぶりが注目されたし、期待されているのだと思う。現場へ足を運ぶ機会がきわめて少ないと思う。もっと市民と対話してほしい。公務員は減らさず、若い人を採用して、教育し、市民のために働く公務員を育成してほしい。地域の経済、雇用に市の役割を積極的に果たすべき。
災害時って人の本性が現れると思いました。高齢者は遠慮がちになり、人のこころを持たない人はそんな高齢者に対して冷たく、本当に本当にいやな思いをしました。自分のことも大事だけど、もっと他の人に優しくするという心をみんなに持って欲しいと思います。
災害において自分自身に危機管理を常に持ちどう行動するか身につけて行くことが大切であること。
災害に対する、日ごろの心構えが必要であり、準備不足を反省しております。
災害に対するそなえをしている必要がある。
年をとった女性は強かったです。トイレ作戦、水運び作戦、炊き出し、お掃除 etc。若い女性と男の子がダメでした。それからみんな、がまんしすぎだと思いました。しっかり自分の要求を出し、みんなでまとまって要求を解決していく方法を身につけなければと思いました。
日常の中で隣人や地域の付き合いをしない人ほど震災時の水や食料配給のときに文句ばかり言う。
ガソリンや食料品など、手に入りにくい状況の中、自分勝手な人や、自分の準備不足を棚に上げて行政や地域に要求ばかりする方にがっかりさせられた。そんな中でも、ゆずりあったり、助け合いもあり、少しは救われた。
行政からの支援や支持を待つより、真っ先に地区ごと町内会運営役員さんのリーダーシップの元、住民の結束が第一番だと思う。
今は自宅はもうなかなか建てられないのでみんなで楽しく暮らせるような公共の集合住宅を故郷亘理荒浜に造らせるよう、若い人たちとがんばっていきたいと思います。ご支援ください。ありがとうございました。
普段の生活がいかに幸せなのかを改めて考えさせられました。
不自由な生活の中で工夫する大切さや、助け合って生きることを実感できました。あらゆる人に、家族が生きていることだけで感謝です。
日頃からの心構け
地震発生後迅速に行動にうつす（避難）
自然災害に対しての備えをもう少しきちんと行っていきたい。
自然災害の恐ろしさを実感しました。人間の営みなど自然の災害のもとでは一瞬のうちに無くなってしまうのだと思った。しかし、人々の助け合いや、思いやりの心を再確認し、温かい気持ちも感じることができた。
自然の恐ろしさを感じ又、毎日の普段の生活がいかに大切か痛感し家族の有難さがわかった。
自然の力に対し、人間はもっと謙虚であった方がいい。地震学も防災計画も無力だったと思う。地球は未知の事が多すぎる。原子力発電所の安全神話崩壊。これは原爆とともに人類史上の汚点と悟りました。豊かさの意味も変わりました。今までのどの災害よりも支援に女性が活躍したと思います。女性の力がこんなに役に立ったことはないでしょう。新しい市民の誕生を不幸中の幸いととらえたいと思っています。復興には何十年か要する事でしょう。また、その間に新たな災害が起こるかもしれません。今まで培った女

性の力を防災計画の中にジワーとしみ込ませ、女性も男性も災害時に持てる力を発揮できる社会が出来ればいいなあと次世代への遺言です。
自然の力にはさからえないこと、そこから何の意味があるか考えた。ちょっとした行動の違いで生死が決まり、日頃の災害に対する認識が少なかったことの反省。原発の恐ろしさ、そして電気に頼りすぎる生活の見直し。被災者とそうでない人の温度差がやっぱりあって精神面はもちろんですが、生活面で本当に困ってる人を重点的に積極的に支援してほしいです。（例えば、ちょっとの家の被害の人と、全壊の家の人のお金の差がそんなにないとか・・・）現実に切なくなります。
自然の力の前では人間の力は無力だと思った。自分の命に対する危機管理にもっと気を配りたい
自然の力の前に人の力の何と非力なことか、を痛感している。思いもよらず、いっときに津波等で命を失った多くの親類や友人のことを思うと、いまだに涙が止まらない。自分の所はそれに比べたらないに等しい被害だと思う。自分が生きていて良いのですかと思った時期もあったがこの上は命がある限り懸命に生きることが我その責務のような気がする。
自然の災いとはいいながらあまりにむごい災害で涙もでない状態で今からが生活が非常に問題が残ったのではないかと心配しおります。
自宅での生活に安心感を持っていたが、家屋の調査により全損の判定を受け、家の傾きによる体調不良が続き、家の解体を希望し、引越しすることになり、毎日が忙しく、仕事から帰宅してから、コツコツ一人で片付け方におわれる日々を送っています。沿岸部の方々のことを思うと、自分はまだ恵まれているんだと思っています。40 年も住めば都です。前向きに頑張らなくちゃー。
女性は家を守るべきなので最低でも一週間分ぐらい食料を確保するように努力する。水も 20ℓを常に置いて新しい物と交換する。必要な物の一覧表にチェックして保管する。連絡場所（手帳）、薬のコピー、貴重品（印鑑、通帳）常に持って置く。ガソリンは半分になる前に満タンにしておく。
すぐに持ち出せる防災用具を用意したいと思った。
食材は一週間分確保するべきと思います。保存食も大事ですが、通帳と印鑑なども身に着ける事も考えなければならないと思います。
日頃の備えがとても大事だと思った。家族との密な相談をしていてよかった。（我が家のマンションは免震で頑丈なので、いざという時は必ず我が家で集合しようと決めていた）。近所の人と、日頃から顔見知りで話せる関係が大事だと思った。今回の震災の復興には時間がかかるので、風化させず自分も子供たちも自分にできることを考えて行動していきたい。
日頃の備えが必要。する事で心も安心し、被害も少なくなる。
日頃の備えや、災害があったときに、家族の安否がすぐ分かるように、家族で話し合っておくことが大事だと思いました。乾電池式ラジオ等、情報を得る手段がなかったので自分の周りで何が起きているのか分からず不安でした。今回を機にラジオを購入しました。電気はもっと早く復旧すると思ってましたが私の住む地域では一週間もかかったので不便でした。
日頃の防災に対する意識が低かったことを痛切に感じた。防災グッズの準備もそうであるが、無いより震災時の避難行動を具体的に家族間で話し合うことが重要だと感じた（危機感を持つ）。今の時代、飽食そして便利な暮らし…それが一転。エネルギーや食物等を粗末にしない生活を心がけなければならない（喉元過ぎれば…にならないよう）。そして、人と人との助け合いも忘れてはならない。沢山の人に助けられ感謝。自分も沢山の人に手助けしたい。一日も早い復興を願う。
日頃より防災に対しての心構えをしておく。近所とのコミュニケーションの大切さ。
日頃からの活動、地域のつながり、外国人や様々な弱者の社会参加が必要である。まだまだ多言語の生活情報提供、生活相談や支援が不足している。
日頃の人付き合い、信頼関係がとても大切だと思った。沢山の友人、知人、ママ友、町内会の方々に援助して頂き、人間関係の重要さとお金では買えない財産を感じる事ができました。自分にそんな財産があって良かったと思いました。辛かったけど、次どこかで被災した時は、自分の経験を生かし、役に立てたらと思います。人間は忘れやすい。命は大切なのに、今も自殺や殺人がある。まだ８ヶ月しかたってないものを命、水の大切さ、お互い様の気持ち。そして、亡くなった方の無念を…。精一杯、生きてゆこう。話を聞いて、というか読んでいただきありがとうございました。乱筆で、申し訳ございません。
日ごろからの人との関わりやつながりが大切だと感じました。
非常時の時必要なものを常備する。避難場所を確かめる。常に安全な場所を見つけておく。
備蓄していた食料燃料水など十分にあり、入手するために並ぶということはせずにすんだがガソリン不足があんなに長期になり、地域全体（広い範囲で）が、こんなに混乱することは予想できなかった。高校生

がしばらくの間、家にいたので、留守番を頼んで支援に出たり、知人への食料を配りと頼んだりできたので動くことができたが、家族にけが人が出たり、安否不明があったりしたらそうはいかない。地域等で役割を分担して日々を備えていてもその時の状況で家を空けられない場合もあり”役割”とうのはあまり現実役に立たないと感じた。ラフな流れを作っておき、動ける人で動かすしかないのではと思う。近所は日ごろ、顔見知りになっておくぐらいは必要だと感じたが、支援される側にそういう意識がない場合が多く、”普段の付き合いは嫌だが困っている時助けて欲しい”という高齢者や単身者への対応は正直言ってやりにくかった。落ち着いた今またあいさつもしない状態に戻っており、地域ぐるみ、助け合いと言われても当人のお世話になるとか助けてもらうという気持ちのないところではまわりが対策と考えても意味がないとつくづく思った。
一人一人の力を有効に活用できる体勢が必要と感じた。やってもらう人とやってあげる人が分かれており、やってあげる側が疲弊している状況を感じる。被災した人たちも自ら行動を起こせるような環境づくりが必要だと思った。また、被災の程度が軽くても、やってもって当然だという人々も多くおり、どこまで支援が必要なのか疑問に感じることもあった。今回のように広範囲の被災の場合は一人一人の生きる力を合わせて取り組まなければならないと感じた。
普段の生活がいかに色々なものとたくさんの人から支えられているのだと知った。水が出る、電気がつく、物が届く…など当たり前のことがどれだけ大切なことかわかった。「誰かのために支援をしよう」と思えるようになるには、まず、自分の生活がある程度できるようにならないと考えられないのだと感じた。震災による被害はその地域やその人によって全然違うものであるのだと思った。社会や家族などでもっと震災への備えが必要だと感じた。
身内が被災するという実感がなかなか受け止められず、気持ちと思考がバラバラになるという経験をしました。特に気仙沼で祖父の位牌探しをしているときに、周囲の瓦礫の山を見た時に強く実感しました。津波の恐ろしさを生まれて初めて実感しました。身内とすぐに連絡が取れず、祖母の安否確認が 5 日目にようやくわかり泣きながらホッとしました。祖母のこれからをいかにケアしていくかが、私達家族のなすべき事と思っています。今回、身内同士のケアプレイがたくさん見られ、改めて家族の温かい血の繋がりを感じました。
備蓄や地域の人との助け合い等、大切さを改めて感じました。個人の力には限りがあるので、行政（国、県、市町村）との関わり方を考え直していかなくてはと思った。（情報発信して、今、必要な事を明確に表示していく。）
身近な隣近所とのコミュニケーションが大切であり、自助・共助を一番に考えること。車のガソリンは半分以下になったらガソリンを補充しておくことを心がけたい。
身近な人たちの命が多く失われたことで命の重みについてもっとも考えさせられました。人と人とが支えあうことの大切さや絆の尊さも強く感じました。ピンチをチャンスにという意味でこんなときこそ子どもたちに”生きる”意味や”人間同士の関わり方”など教えることが多く、成長を大きく促せるのではと考えます。これほどのチャンスはないと思います。
見知らぬ方の善意や心のこもった言葉にずいぶん助けられた。地域との関わりをふだんからもっと持つべきだと思った。水、食べ物の備えは大切と思った。車にはガソリンを満タンに常にするべきだと思った。
水、電気など、ライフラインのありがたさが身にしみた。生活の知恵というか昔の人達の意見はありがたかった。今は原発で、地域的に放射能が他の市より高い。何も出来ない事がもどかしい。
水の確保が最も大事だと感じた。また、水、食料、お風呂等いろいろな所で同僚の助けがあり、一人暮らしということもあったのでコミュニティも大事な資源の一つであると感じた。
宮城県沖地震が絶対くると言われていたので、物資のたくわえをしていたのがよかった。4/7 の 2 回目のときの方がへこんだ。6 ヶ月たって、ようやく傷ついている自分に気がつきはじめた。和歌山の水害や栃木・茨城・群馬・長野…。マスコミにのらない被災地の方々がどうされているか気がかり。人を助けることはがんばれるけど、自分のためにはなかなかがんばれない。
宮城県沖地震を体験しているが、自分で備蓄していなければと思っていたことがあり、今回のことで尚更、自分が出来ることは自分でと強く思った。食料、水、熱量（ガスボンベ等）など、また家のかたづけ、倒れないようにすること。震災の後まわりの人の話を聞くと何も考えていない人がほとんどで、びっくりした。最近 3 日分は備えておくようにと、地震国、地震県で言われていたのにと思う。当然回りも地震に対する備えをしていると思ったが、手伝いや「公」を期待するだけでは「自己の自立」にならないのではないか。
山形は被害は少なかったものの、電気、ガス、水道、灯油、ガソリン、…これらの物資がないと、生活が

成り立たなくなることを思い知らされたので、絶対にこない震災と思わずに、備えも必要であると常に頭においておかなければならないと思いました。また、自分がどのような支援や活動ができるのか、仕事以外でできることや、災害時には冷静に行動できるよう、シュミレーションしてみることも必要だと思った。物も大事ではあるが、人に対する心づかいやかける言葉まで気を使わないと、傷つけてしまったり、怒らせてしまうこともあるということを震災の人達の班誌を聞き学びました。
良くも悪くも自然の力は偉大だということ。これにはだれも逆らえない。ならば人的な 2 次災害を予防するべき。これは予防できるもの。そんなことする人間がいるのは悲しいが事実。女性が犠牲になるのはおかしい。
ライフラインが切断された時、最後は人の力が重要だということを強く感じました。自立し、しかも他者のために力をつくす人間を心がけなければならないと思います。それには日常的に読書や文化活動で豊かな心をはぐくむという分野にもっともっと行政としても力を入れて頂きたいと思います。
家族・地域の助け合いが大事だと思った。自宅に物資の蓄えがあったのであわてなかったが、勤務先・外出先などの蓄えがなかったので空腹でつらかった。今はバックに非常食、車にスニーカー・ソックス・洋服をもって行動している。公共施設に蓄えが少なすぎる。1 人身の高齢者や障害者には一定の支援はあったが、水運びなどとても苦労をしたそうです。幼児や病人のいる家は苦労したと思います。近所とのかかわりの必要性。日常でのサバイバル経験や工夫を学習する必要性。便利なツールで育った世代が多いので平素訓練も必要。来年から 3.11 を想定した訓練をしたいと思う。
家族・地域の助け合いが大事だと思った。自宅に物資の蓄えがあったのであわてなかったが、勤務先・外出先などの蓄えがなかったので空腹でつらかった。今はバックに非常食、車にスニーカー・ソックス・洋服をもって行動している。公共施設に蓄えが少なすぎる。1 人身の高齢者や障害者には一定の支援はあったが、水運びなどとても苦労をしたそうです。幼児や病人のいる家は苦労したと思います。近所とのかかわりの必要性。日常でのサバイバル経験や工夫を学習する必要性。便利なツールで育った世代が多いので平素訓練も必要。来年から 3.11 を想定した訓練をしたいと思う。
家族のコミュニケーション、隣近所とのコミュニケーション、地域での防災のとり組みなど、薄れゆく人とのつながりを保つことの必要性を痛感しました。防災に対する対策も本当に必要でした。原発に対する知識、広島・長崎の原爆から学ぶ平和教育は全国的に必要だと思いました。
家庭での災害に対する備えが不十分だった。食品、燃料、食品の入れ替えなど。両親、子供の安否確認をどうしていくのか。機能しなかった災害ダイヤルの変わりとなる方法はあるのか。災害ダイヤルはどんな時使用不可となるのか。携帯メールなど使用不可となった時の連絡手段。家族のその日の行動予定の把握をしておくことの大切さなど。
我が家はコンクリート造りの一軒家ですが、あの揺れは大変なものでした。くずれたら命は無いものとつねづね覚悟はしております。ただ、津波の姿を見たのは初めてで、驚きの一言です。ただ、その後の行政の遅さ、各県の違いがもろに見せられたような気がします。被災された方への援助は平等にしてほしいと思います。
各家庭で震災に対する準備の重要性を感じた。特に病気の人は薬の内容を控えておくこと、連絡が取れない場合の集合場所を決めておくことが必要だと思った。
乾物や水、長期保存可能な食品を日頃から保存し、回転させて利用する。日頃から資源を大切に使う。自然を大切に知る。目先の便利さより長い目で使えるものを買う。
近所とつねになかよくする必要性、1 人では何もできないことがわかった。防災グッツをきちんとよういしておくことが大事。
常に最低限のものを備えようと思った。
常に防災グッツ、食料はストックしておくべきだと考えた。災害時の連絡手段も確認すべきだと思った。
常日頃の防災に関する意識の向上。家族の絆の大切さと時間をいかに有効に使うか。便利な世の中に流されない原点を見直すこと。
食べ物や飲み物など日頃から備えておけるものは準備しておこうと感じた。情報が分からないためラジオなどが必要。家族内でどこに避難するか話し合っておくべき。ガソリンが入れられないため、職場に行くのが困難だったので、泊まるよう衣類や日常的に使うものを常に持ち歩く。
身の回りの整理、身軽にしておこうと思った。地域とのつながりの大切さを実感、強いきずなになると思った。顔の見える付き合いを。
人と人との協力・助け合いがいかに大切か考えさせられました。日頃の心がまえと準備をきちんと行うこと。災害時、家族との連絡を携帯以外でどのようにとるか。被災者の方々の支援方法を相談できる場所の

確保。
生活必需品を備え、ガソリンは備えをもっていれておくこと。携帯のつながりやすい機種の選択。節電、家だけでなくスーパーや交通機関等でも必要
電気・ガス・水道が止まったときの生活について、いつ起きても対応できるようにいろいろな物を用意したり、生活の工夫を考えながら日常を送っていかなければいけないと思った。
日頃の準備が必要だとおもった。
日頃の準備が必要だと感じています。
日頃の備えが大切だと初めて実感した。
行政について
災害への対応、復興に関しては今後どこかで東日本大震災級の災害が起きた時に今回の経験を生かせるように様々な制度の整備、情報伝達、物資のルート、個人の心構えまで考えて変えていかなければならないと思いました。風化させないで 100 年先でも役に立つようにしていけたら良いと思います。精神面では家族を突然失った方の悲しみと喪失感は計り知れないと思います。そういった方のメンタルサポートを何年、何十年先まで継続的に行う必要があると思うので、行政は専門の部署や職の方を設けた方が良いと思います。そういった役職は女性の方が良いと思います。
地震当日、学校の体育館に避難しましたが、近くに大きな商業施設もあり、避難された方が多分予想を大きく上回ったと思います。毛布も水も数が足りずラジオもないので情報が全くわかりませんでした。学校には十分の毛布や水、ラジオや懐中電灯を用意して頂きたいです。
自宅にいる時間帯にこの地震にあったら、きっと、こわくて動けなくなっていたかもしれませんが、職場（保育所）にいたので、目の前の子どもたちを守らなければという意識で行動することができました。職場の職員たちと一緒にいるという安心感もあったと思います。ただ、その後状況がくわしくわかってくるにつけ、また TV で映像を見るにつけ、涙が流れてしかたがありませんでした。夫の弟は（石巻在住）6 日目位に助かったことがわかり安心しましたが、夫のいとこ（志津川）は家ごと津波にのまれ、今も安否はわかりません。自然の大きな力の前に、私たち人間の小ささを深く感じました。ただ、ライフラインがとまった中、仕事に出ている私にかわり、息子が近隣の情報を集めたり、水くみに行ったりと、とても助けてくれました。ごはんも「食べられるだけ幸せ」と言ってはげまされました。沿岸部の方々は、今も苦しい生活をしいられていると思います。福島のことは対岸の火事ではありません。生活を見直し、生かされていることに感謝しながら謙虚に生きねばということを深く感じました。
自宅は津波の被災が免れたので、なんとか自宅で生活出来たが他の被災を受けた多くの人達の事を思い、あの惨状を思い出すと今も涙が出ます。直後、夜になると数件しか残らなかった家々はぼんやりローソクの灯りだけ。周りはがれきだらけの真っ暗な、音一つ聞こえないしーんとした状態はまさにゴーストタウンそのものでした。我が町、我がふるさとはこのままなくなってしまうのかと、悲しさと寂しさでいっぱいでした。復興計画の策定を聞いた時は、これで我が町も生まれ変われるとよろこび大いに期待したのですが、未だ遅々として進まない現状に失望感だけがふくらんできます。政治への不信感も益々広がってきます。仮設住宅への入居も予定より大分遅れていて、避難所くらしの人達もまだいますが、救援物資や義援金は充分にいただいているので、これから町の復旧出来るためのお金に当ててほしいと切望します。自宅は一部損壊の査定で今回の災害の救助の対象には一切なりませんが、屋根瓦の葺き替えや雨漏りした部屋、壁の修理で 300 万円のお金がかかりました。このような査定の在り方、救援金の決め方にも大いなる疑問を抱いています。
市長の対応がおそすぎる。冷蔵庫やかまなど、すぐほしいものを半年後によこされても、リサイクルセンターにうる人がふえている。本当に必要な物を欲しい。
実家が流され親が困っていたのに支援することができなかった。本当に必要としている物があったのに渡すことができなかったり、家が流失したというショックに対し心のケアも満足にできなかった。プライバシーの配慮足りなかった。行政の支援制度で借家の人がもうかったような気もした。
自分以外、それも見ず知らずの土地で震災にあうとは思いも知れませんでした。半年経ちやっと生活も落ち着き、よくよく考えると食事処の人が指示を的確に伝えてくれなければ私と娘は津波に出会い、車も流されていたと思うとゾーとする思いでいます。周りの人は地域の知り合いの人々の中に誰一人知り合いがいない人間がポツンとおかれているのが不安でした。たまに言葉が通じずという事もあり避難所にいる間は遠くの家族と連絡も取れず非常に心配でした。いわきにいた長女は出張で東京にいる父親にお母さん達、津波が来ていると話している途中で Tel が切れたので死んじゃったかもしれないと泣きじゃくっていたそうで…？会えないというのは想像がふくらみ恐ろしいほうに考えがかたむくんだとつくづく思いま

した。避難所の先生方は見知らない人々でもあたたかく迎え入れてくれた事にはただ感謝のみです！それにめんどうを見てもらった食事処の人々にも感謝するのみです！ありがとうございます!!
自分の住んでいた地区では毎年、津波を想定した避難訓練が実施されていたので地震の後すぐ高台に避難した人が多く、死亡者が家屋の流失が多かった割に少なかったのか良かった。只避難所にも津波がおそってそこで亡くなられた人もあったことが残念でした。余りにも大きな震災でしたので色々な行政の政策が後手、後手に感じられました。
震災直後はもちろん大変だったが、その後震災に関連した事件や死亡者が増えていて心が痛い。そのような人、家族へのサポートについてももっと充実させていくのが望ましいと思う。また、社会的弱者と言われる人々への個別ニーズの掘りおこしも求められる。一般の人も、「何が」大変なのか困っているのかわからない場合もあるので、相談窓口はできるだけ長く開設しておくのがよいと思う。民間の力も利用しながら、行政がリーダーシップをとっていく体制を求めたい。
震災にて不便な中でも家族の協力と地域の協力体制が窓になり安心でした。反面、大きな支援をすべき政府の体制が全く機能せず、内輪でチマチマと人の足の引っ張り合いばかりが目につき、誰か強引に即支持、支援する決定力のあるものはいないのかとつくづく思った。
全国からの支援が（物資、人的、義援金）たくさんあり、津波の被害にあった地域のみなさんはとても助かったと思う。災害の多い国なので、お互いの助け合いをこれからもいろいろな地域でもすすめていけるといい。日本人（外国の方も…）はすごいと思った。行政に関しては、被災者を理解していないことがたくさんあるように思う。災害時の様々なマニュアルは早急にどの自治体も整備すべきだ。日本は災害（自然）大国だと思う。
仙台市の行政サービスの災害時対応が極めて悪いということを痛感しました。
仕事をしている時に震災に遭いました。すぐに上司に子どもを迎えに行くことを話し、会社を出て、3ヶ所（保育所2ヶ所、小学校）と向かいました。道路は段差や渋滞、余震の中、不安が大きくなって行きました。幸い子ども達のところへ着き、無事に引き取ることができましたが、やはり私みたいな小さな子供がいる方のためにも避難所を分かりやすく、そして対応（子ども達の不安をなくすような）が必要だと感じました。私の友人たちも自分の子どもがどこに避難したか分からなかった方が大勢いました。また、情報がないのは一番不安でした。
自助（常日頃から自分の家族は自らで守る）の大切さ、又、供助（地域とのつながり）の大切さ、公助（災害が大きくなると、難しいと言うこと）公務員なので家族のこと、両親（離れて暮らす）のことは、最後で心配の中、とにかく仕事にあたりあたりからは家族のこと哀れでいるようだと言われた。
地震がきたらすぐ避難出来るように。
地震直後から順を追って考えてみた。（1）当日は仕事中　これはまずまず問題なし（2）情報網の確立 ①日進月歩で新しい情報伝達の機器なんの役にも立たなかった ②あのような時町の中心部、商店街であっても「緊急の場合避難場所は○○」という市民への通知の徹底はあるべきと思う。店という店はシャッターを下ろし、自宅へ歩いて帰れない人はどこへ行ったら良いのか。外はチラチラ雪は降るし、こういうときは市役所と思ったが（すぐ近く）職場の上部の人から「市役所は外部からの人間は入れない」と言われ、とどまり、市役所に行って良かったのに寒さからバス停から動けなくなってしまった。どこへ行ったら良いかの情報の入手のすべがなかった。（3）避難所について 床には座れない、ベッドでないと寝起きが難しい場合は地域の中で福祉避難所のような施設ってどのような方法何か出来ないものなのか。（4）この震災でなんの被害のない町でスーパーに並んで買い物をしたと聞くと腹が立った。
地震直後も今もなるべく今まで通りの生活をしようとしている。起こってしまったことはともかくその後については自分で選び自分で決めることが大切だと思う。そのためには正しい知識と情報を得ることが重要だと思うが問題があまりに大きくて深くてどうしていいのかわからないことだらけ。だからとりあえず元に戻そう！と思っているのかもしれない。今回私はどこへも逃げなかったずっと家にいた。自分は肝のすわった人間だと思ったが、実は「逃げる」ということをしたくないために何も考えないように、感じないように思考を停止しただけなのでは？と最近考えている。「逃げる」ってとても大変なことだと思うようになった。本当に逃げなければならない時にきちんと逃げることができるだろうか。
地震で家は傾きましたが、一番苦しめられているのは放射線です。家があるのに当たり前の生活が出来ないもどかしさを感じます。
政府がダメすぎだと思った。対応できなさすぎ。被災地の事をちゃんと考えてほしい。
町内会が全く機能しなかったことについてかんがえさせられました。今まで防災訓練や会合にいざというとき顔見知りなら助け合うことができると思っていたが、今回の大震災で声を掛け合うことすらなかった

ことに自分の身は自分で守るしかないのだと思った。これから高齢になったとき、どのような手段を使ったら生き延びることができるか考える必要があると思った。
非常時にはその人の人間性がよく見えると感じました。見知らぬ方に親切にしていただいたり、逆に知人の非常識さに腹が立ったりしました（皆が節水・節電で我慢する中、食器や服をどんどん替え、水の出るうちに洗ってきてと頼むなど)。また、各方面から仙台市に物資が届くのは非常に早かった出のですが（14日頃には区役所単位でまとまった量が運ばれていました)、そこから各避難所へ運ばれるのが非常に遅いと感じました（3～4 日くらいかかっていたように思います)。公平にしないと後から文句が来るからというのがなかなか運ばなかった理由でしたが、1 週間も経てば少しずつ店が開き始め買うことができるようになってきます。せっかく多方面からいただいたご好意を役所に眠らせておくのはどうかと思いました。非常時なのですから、文句が出ると二の足をふむより運べるものからどんどん配ってしまった方が良かったと思います。自宅避難者には避難所から食料がもらえないのも「？」でした。寝られるスペースがなく、避難所には行きませんでしたが食料が手に入らないのは避難所の方々と一緒です。不思議だな―と思いました。
復興計画をたてるにあたって国はさまざまな特区構想を描いているようだが、個人情報保護法にもその考えを適用して今回ぐらい各行政区長への地区民情報をすみやかに提供してほしかった。計画では居住区と指定された地域でありながらも、現在のところ仮設に居住している人達と家に戻っている人達との連携も全くないばかりか、地域行政組織も全く機能しておらず、情報を得る手段も意志疎通も全くない状態である。わずかに女性団体（地域）の活動を通して復興のための活動を考え、実行している現状である。
復興と心のケアのバランスは難しい。災害後も働き続けた父母においていかれた子の心をどうやっていやせば良いのか。
復興を早くするためには沈下した土地以外はすぐ家を建築させて復興を急がせるべきと思います。
物資が停止すると、生活困難がこれほどまでにひどくなると思いませんでした。一人一人の命を守るためにも国が軸となり計画を査定していただくことを望みます。体験しなければ分からないことばかり、放射能のこともそのひとつです。安全な生活圏を一刻も早く被災者に届けられるような復興計画を。
便利な生活に慣れきっていましたが、ライフラインが壊れている間、何とか工夫して生活していたので、この先、自然を壊してまで、便利な生活を求めなくても良いと思う。その間はゆったりとした時間が流れていました。
便利な生活のあやうさを痛感しました。今回は他の地方からたくさんの協力をいただいたので将来、他地区の震災にはぜひ協力したいと思いました。
防災訓練はもちろん頻繁に行うべきであり、住民一人一人が賛歌と役割の認識が不可欠である。また、国・県・市の非常時の効率的な連携を再度考えてほしいです。
母子、父子家庭についてももう少し考えてほしい。せめて、子供が 18 歳になるまで何とか、子供の側にいられるような支援が必要なのではないか。親を働かせて（働くのは良いが）子供を置きざりにされるそんな経済状況でいいのでしょうか。障害者（子供 9 歳）で生活に支障をきたしています。なんとか助けて下さい。現在小学三年生支援学級にいますが、普通の子と交われない私の子供は学校にさえいくのを拒み、行くのさえ大変です。わたしが一緒にいかなくては学校にも遠足にもいけません。今もつきっきりです。給食もみんなと食べません。怖い怖いと登校拒否を繰り返しています。勉強さえうるさくて出来ないと言っています。音、声すべてに反応し、困っていることもしばしば本当に本当に大変です。こんな状況ではとても働けません。親の年金で生活していますが、とても大変です。親と同居だち生活保護ももらえません。どうしたらいいのかわかりません。収入なしです（現在)。もう少し一件一件の情報やその家族の事情も聞いて考えてほしい。政治が悪いと思います。
ボランティアで家の中の後片付けの手伝いをしながら、私は皆が無事でいられたこと、命の大切さ、人と人とのつながり、思いが伝わって来た事、感謝の言葉を頂き、私の心の中の安らぎを得た事がこれからの歩んでいくため一歩だと思いました。
未曾有の大震災だったにも関わらず、私の周囲の人々は冷静に対応し、一生懸命だった。お互いを思いやったり助け合ったり・・・日本人としての品格を感じた。人との関わりが心の支えになることを経験した。行政に対しての盾矛や疑問が大きくなった。復興へ向けて、人力も金も時間も全て不足していると訴える中、復興以外の部分にそれらが費やされるのを見ると信じられない気持ちになる。
村井知事の進め方は県民の声を反映していない。漁業者の代表、農業者、商工業など、福島県や岩手県では復興会議メンバーに地域の方を入れているのに宮城県は違う。地元業者を助けることもしていない。被災地では皆助けあって生活している様子が報道されてる。震災によって仕事をなくした人は収入源がな

く、大変な生活だ。雇用対策とし農、漁業、水産加工業者を助ける政策を願う。福島原発事故の大変さを福島県民から聞いた。県議会で「福島原発を廃炉に」の請願が採択された。女川原発も廃炉にしてほしい。
目に見えない部分で誰しもが多かれ少なかれ、肉体的、精神的痛手を受けている。精神的（心のケア）で復興支援活動がこれからますます必要になってくると思う。
我が家は大規模半壊で義援金、支援金を頂きとても有難いと思っていますが、父の名義の家だったので色々な手続きに私が代理人として動きました。そのとき隣の机で申請手続きしていた 70 代後半の方は津波にあい、名義はまだ親でその父？親も施設に入り、銀行の通帳がどこにあるのか分からない、ただお金が必要なためどうにかしてほしいと相談されていました。他人の事に口出せず、どうにかならないものかと思いました。住民票もあることですし、もう少し臨機応変にしてもらえたら良いのにと感じました。
私自身障害者です。でも自力歩行は可能ですので比較的活動しやすく行動できました。しかし、車椅子生活者からの相談で安否確認の連絡は受けたがその後救済しなく、道路の破損ガソリン不足などなどで日常生活に大変困難を受けたどうすればいいですか？…難しいかも知れませんがガソリンを緊急車両扱いが出来たらいいなーと。行列に並んでもトイレの心配もある。宮城県沖地震の経験があったので今回はそれを活かすことが出来てよかったです。若い家族にも伝えられました。
私の住んでいるところは団地で高台にあるため、特別な被害はありませんでした。独立した二人の子ども達のところもたいした被害はありませんでした。毎日のように最近まで津波のあった海側の地域が TV で放映されますが、辛い思い出だけを感じる人々を思う時、行政として早々に被災した方々（仮設住まい）の今後の安定した生活を考え、実行することが県や市の役目だと思います。
家がなくなり、早く帰りたいです。土地のことを市に考えてもらいたいです。
開発という名のもとで河岸沿いまで住宅地がたてられ何の不安もなく過ごしてきたことに大きな恐ろしさを感じます。市の方針として規制するべき。停電により市の方の下命する人たちの連絡も取れない状態だったように存じます。緊急時に対策をもっと現実化する必要性を感じました。歴史から見ていくと津波の対策は何もなかったことに残念に思います。被害がもっと少なく済んだのでしょうか。
区長の座を利用してなんでも自分の都合のいいように登米の公民館では何事も自由にしていたのが気になりました。人の気持ちが見え、嫌になりました。
現在仮設に入っておりとても寒いです。声も聞こえ、とても気を使う。いらだち・すごいストレスです。国や県の対応はおそくて待っていられない。
個人情報保護法は、平常時においても、市民活動や、コミュニティづくりに障害になっていたが、災害の非常時のなっては、邪魔になったと思う。行政は、個人情報法をふりかざし、市民が手伝いを工夫し、申し出、あるいは提案してもらちがあかない。民生委員は、圧倒的に女性が多い。待遇が悪く、核家族が増える現状で、仕事は多い。まして、災害時は何倍もの仕事量となる。行政の下請けというより丸投げの感があり、しかし権限は少ない。この辺の改善も必要。区長の扱いとは大きな差がある。
行政、宮城県、仙台市、トップの行動力のなさ。どちらかというと、知事、市長が他人まかせで自発的行動がなくがっかり。すごく遅れていると思う。何に対してもトップにはがっかり。
国は今回の震災に対して、責任を持って解決して欲しい。口先だけではなく、住民の要望を真に受けて、即時に行動していただきたい。
仙台は復興にたいして遅すぎる。グループをつくって孤立している人がいます。自治会がありますがあまりかんばしくないです。みんなの意見を聞いてほしい。仮設住宅がいつまで続くのかわからない。ホームページがない人はどうすればいいのか。
相談場所が分からない。行政に話をしても話がないことが本音です。
多くの支援に感謝しているが、罹災が少ない区域及び本庁は何をしているのか。形だけでなく的確に人を動かしもろもろの処理にあたるべき。市の様子が全体的にみえない。罹災の手続きが不親切、いちどで終わるようにしてほしい。職・家・土地を失った人の全壊とマンション等に住み続けて、職もそのままの全壊の内容があまりにも隔たりがあるがどうにかならないのか。世帯分離している場合の義捐金・支援金等の出し方は疑問。住民票を置いているだけの場合も多々あると思う。新規の罹災証明書が 10 月から受け付けなくなったのは不親切・今から出す方こそ動きの遅い方なのだから。最寄りの受付が必要。
「行政（役場）は何もしてくれない」この様な言葉を発している方々がいっぱいいます…しかし、自助、共助、公助の言葉が実際の生活の中で生かしたい。
「女性フセイン」はいらない。これはある男性の言葉です。避難所にいて何もかも仕切り、ほかの人たちが意見を言えない状況は異常です。男の人が言うくらいですから、まして女はいわんやです。どのような形で選ばれたのかわからないが、行政の方たちも状況を知ってアドバイスをすれば、よかったと思う。複

数の女性が運営委員として加わらなければ、きめ細やかな対応ができない。
中核となる行政は衛星無線などで途切れない情報の流通を確保してほしい。
積極的に行政への申し入れを行い、受け入れていただいたお陰で、困難な中にあって少しでも便利な生活を送れたと思っている。また、炊き出し用に住民からのコメ、食料などの自発的な提供や前を流れる川の水をポンプアップし、トイレ用水として使用した際には、中高生の活躍もあり、いざという時の住民のパワーを感じた。しかし、集会所は平屋であり、実際に前を流れる川まで津波が来ており、堤防が欠壊でもしていたら、今回のような住民相互の支援活動もできなかったと思う。
救済物資が豊富にわたったところとわたらないところがあり、行政の配分の方法が良くなかったことは残念。
大きな地震がくるのは確立的にも分かっていたのにどれだけの人や自治体が物資の備蓄をしていたのかなあと。震災で人々の交流関係や他人から評価（見られ方）に変化（善くも悪くも）があったと思う。
仮設入居して感じたことは、今まで普通に生活して来たことができなくなってしまった様だ。地区の違った住居のため、烏合の衆と化し、無断駐車やゴミ等に対して鈍感になってしまっている。
行政の対応はすぐに届かないことも今回身を持って感じました。お金はあってもほしいものが買えない
給水車を一町内に一台、もしくは、500 メートル内に一台の配置、体力的に水を持つのが大変だった。
救急車を呼んでも電話にも出てもらえず、学校の先生がたまたま巡回していたので病院に行けたが、巡回する（町内会など）事も必要な事かもしれない。
行政からの救済・支援物資は手に入らなかった。備蓄があるなどと話は聞いたことはあったが、頂いたのは水 500ml だけで、アレルギー（食物アレルギー）の子どもがいたので、食事は大変だった。
行政に家が住めなくなったのでと相談した時、みんな同じだから自分で探すようにと言われ、辛かった。
行政に対し、この度の震災について避難訓練を強化すべきだったと痛感しております。「備えあれば憂いなし」。
原発イエスマンが安全神話を助長した（テレビ出演多し）内閣はじめ、行政の指導がない！被災地の生活等をコーディネート（平等に）する力が不足！地域格差（被災地での）を是正すべき、そのための情報をしっかり把握し、不平等にならないような配慮が必要。
原発はいらないし、津波のある（ありそうな場所）地帯に家を建てさせないことを国が考えるべきです。
行政区へ伝達され、地域住民への伝達と流れるのがいい。地域防災などで予算計上し、支給しているが現実的に行政区長の判断で訓練まではしていないのが現状なので、訓練の実施を義務化すべき。
町からの末端への対応がおそすぎるから。そのためにも防災リーダーの育成（男女とわず）をすること。
職場が避難所となったが、ガソリン不足など通勤が困難だった。自宅付近の避難所へ、勤務できるような態制が可能であれば、負担が減ると思った。
災害に対していかに無知であったかを思い知り、自然へのおそれや畏敬の念を忘れていたことを反省した。数時間に津波がくると言っていたにもかかわらず、行政もまた何も準備していない事に憤りを感じた。もっと素早い対応を望みたい。
国から地方、あらゆるレベルで行政が一生懸命がんばって来ていることは評価するが、互の連携は必ずしもうまくいかず、とくに一つ一つの場面で規則や法令にしばられ、本当に必要な対策がすぐ実行にうつせないことが多かったのではないだろうか。
国や行政の支援を待っていたらいつまでも先に進めない。
4 月から上の子どもが幼稚園の入所予定であった。連絡がいまだに来ない。入所物品や制服購入し入園料も支払い済み、電話一本入らず、行政が問われる。もう少ししっかりしてほしいと思う。連絡すると学校が先だからと電話を切られた。
原発はいらないし、津波のある（ありそうな場所）地帯に家を建てさせないことを国が考えるべきです。
750 世帯 1700 人の多くの住民が自宅避難している旨を行政に報告し、当初は避難所に指定されていなかった集会所に救援物資の配給をお願いし、更には、給水所が近くの小学校や公民館に指定されたため、住民の便を考えマンション重水槽への配水車からの注水をお願いし、重水槽にとりつけた蛇口から給水をうけることができた。
責任がない。又、役場の職員も新しい発想がなく、住民の無秩序にほうかぶりして見ぬ振りをしている。見抜けなく、放出すれば良いと、仕方なしにやっているとしか思えない行動をとっている。高い給料をもらっているのに、面倒臭い事には関わりたくない感じがありありとみられるのが腹立つ。これは私だけでなく周囲の声と不満としてあがっている。職員の答え方がふるっている「千年に一度の災害ですから」と。
避難所の生活も、もっと色々感じるものがあったのだろうと思いますが、たぶん精神不安定で感じるもの

も感じなかったと思います。
これまでいかに便利な生活をしていたかを知った。震災直後は節電、無駄な使い方をしないなど気をつけていたが、時間がたつと忘れてしまうのだなと悲しくなった。避難所の運営は地域の力が反映されると思った。現在の集合住宅のような所では、なかなか集団での助け合いはできないのかなと感じます。リーダーの方の力量次第！？避難所格差も見られ、誰かがコーディネートしてくれたら良いなと感じました。
災害に対していかに無知であったかを思い知り、自然へのおそれや畏敬の念を忘れていたことを反省した。数時間に津波がくると言っていたにもかかわらず、行政もまた何も準備していない事に憤りを感じた。もっと素早い対応を望みたい。
障害者、妊産婦、乳児、高齢者、病人への早急な支援、細やかなサポートが必要。
支援について
幸いにして、私の家族、家屋には大きな被害は受けなかったが、家族、家、職業を一瞬のうちに無くしてしまわれた方々の支援はどうすべきなのか、時間が解決するのかもしれないが、間接的に見たり聞いたりするだけで心が重くなる。「災難は忘れた頃にやって来る」常にこの心で暮らすことでしょうか。
さまざまな人達が支援やボランティアに来ていただき、感謝しています。いまだにボランティアの方々が支援に来ている方々もいます。国の復興の遅れを感じます。自らも何かの形で、誰かの為にお返しして行きたいと思います。
自分が住んでいる地域（仙台・太白区）は被害が少なく、ライフラインも比較的早く復旧し、今ではあんなに大きな地震があったことがゆ夢だったんじゃないかと思われるくらい当たり前に普通の生活に戻っています。しかし、実家（石巻）の方へ行けば、津波で全てさらわれ、何もなくなった場や仮設に住む自分の姉妹がいることも現実で、ギャップの大きさに気持ちが追いつかないでいます。そして、自分よりももっともっと大きな被害にあわれた方の精神的なつらさは私の想像しえないくらいなのだろうと思うと本当に心が痛みます。どうか、心によりそった温かい支援、小さな声にも耳を傾けてあげられる支援をお願いしたいと思います。
被災者に対しての支援を出来る人全員で金銭的に支援した方が良い。あれこれの批判はそのあとで良いと思う。
被災者の支援をしたいと思ったが、どのようなニーズがあるか把握できずせめて自宅でできることをととどまった。災害時の医師・歯科医師の行動マニュアルがあれば良いと思う。
被災者の中の差が、支援の差がありすぎるように思ってしまっています。世間的にもみじめな思いをしています。
被災地では支援が長期間にわたり様々なニーズが変化しながら必要になっている。県内で支援できる・したいという思いがあっても、現地でのニーズに対応（充足事情）できない(事情など）もどかしさがある。仮設住宅で一人暮らしのお年寄りなどに「手紙」を書くなどの交流が出来ればと思うが、どのように始めたらよいかを考えている。イコールネット仙台の活動として取り入れられるようにして欲しい。
私は、仕事をもっていますが、まずは家族第一で過ごすことができました。しかし、職業上、どうしても仕事優先にしなければならない方が沢山おりました。あの子は、お父さんもお母さんも仕事なのだろうな…と気の毒に思うばかりでどうしてあげることもできませんでしたが。内陸では亡くなった方がいないのが幸い、ライフラインが復旧され次第に活気もでてきましたが、沿岸部の方々の気持ちは計り知れません。じわりじわりと放射線の影響には心配がでてきました。長生きできないかもしれない子ども達、孫…。今、毎日が大切です。また何があるかもわからないので、悔いの残らないようによく考え実行していきたいと思います。
私は震災前年の４月に転居（主人の転勤で）して仙台に来ました。今思えば勉強不足で、宮城が地震の多い場所だと知らず、何の備えもしていませんでした。近隣に知り合いも少なく、被災時は心細い思いもしましたが、皮肉にもこの災害でご近所に知り合いが増えたのも事実です。私の住んでいる太白区長町南は転勤者が多く住む場所です。転入届などを出した時に被災時のマニュアルなどあれば、心強いし、準備もできるのではないでしょうか。被災時はとにかく混乱し、皆自分の事で精一杯でした。一日二日を自力で過ごすための災害マニュアル作りの経験は、今回の被災で十分得られているはずです。
わたしは震災直後から父子家庭の子供を預かっていたのですが、共に生活することで子供達が安心して、過ごすことができました。父親も安心して仕事ができていたようです。仕事に向かわなくてはいけないのに余震の多い中、子供だけ置いては心配という方も多くいたと思います。そういったことも今後考えていったほうが良いと思いました。私も震災後半年ぐらいたってから、無気力感に襲われました。時間が経ってから私のような症状の方も多くいます。どうして無気力なのか不安に思う人も多くそういった方に向け

た冊子などあるといいと思います。
私はたまたま内陸部に住んでいたから被害を免れただけであり、スタートはみんな一緒なので、うごける人が自分のやれることをやるべきだと思いました。ただ、行政の手を借りないで動くボランティアにとっては、けがや目に見えない健康被害の恐怖と戦いながらの活動となり、辞めたとしてもその分誰が手伝ってくれるのか？という不安もあります。被災した人たちの力になれることをやっていきたい覚悟はあるので、その分のフォローの支援をお願いしたいです。
案外、自分さえ良ければ…という事をかいまみました。昔ながらの、もう少しふみこんだ助け合いがあっても良いのではと思います。こちらが行えば、それにこたえてくれる方もいましたが、何の反応もない方もいます。自分が困らないとどうもしない方(良く言えば自立型)が目立ちました。各々の自覚次第でしょうか！？
避難所運営が職場上通常業務となった（約４か月）。一番痛感したのが、仙台市の対応の悪さ、遅さだった。そんな中、一番身にしみたのは人の思いやり、優しさである。”絆”と今や合言葉のように言われるが、本当に人にとって大切なものと実感している。支援される側はもちろんだが、支援してくださる方々も誰かの役に立つということが、生きる力となり生きる意味となることがわかった今回の震災ではないだろうか。
避難所運営体制を地域の中で作ること。避難所は小学校の体育館だけでなく、地域の集会所などを指定に地域での支援体制を取ること。地域町内会単位の防災体制を作ること。※震災後、アンケート結果をふまえ、訓練を行った。6割が参画した。　地域福祉の理念のもと”自分の地域は自分で守る”ことを実践活動を行う必要がある。
避難所でサポートを受けた人と、自宅で頑張って過ごした人へのサポートに大きな格差があった。大きな避難所を否定するものではないが、出来るだけ小さなエリア毎に集まれる場所が確保できたほうが隅々までサポートできたのではないかと思う。
避難所での役割分担で、衣類・日用品等の物資を分ける時に、係が良い物を先にとってしまったりそのグループで先に取ったりしてそれから分けるとか何時同じ人達だけもらったり、それをみてもここでは戦う事はやめようと、がまんす人だけが損だというようではまずいので、なんでも平等にできるように区長さんのリーダー選びに工夫が必要だと強く感じた。
避難所では当初下着類（特に女性的）が不足したり、トイレも別々でなく数も少なかった。しかし、日数がたつにつれ過剰ぎみになった。過剰分はもっとこまっている地域への回送を役所にお願いしたいが全然対応してくれなかった。もっと被災者のことを真剣に考えてほしかった。また避難所（体育館）では同じ町内会のためあえて間仕切りをせずプライバシーの問題もあったが皆の健康管理やコミュニティーを持つのには良かった。しかし、長期間いると個々のわがままが目立つようになった（物資が多かった為もある）。仮設住宅に移ったら本当に困っている人には必要かも知れないが自立しなければならないのに相変わらず支援物資や炊き出しが多く自立心の阻外になったので程々にしたほうが良かった。
水の大切さ、食べものの大切さが分かった。また、女性に配慮した避難所作りがまったくなってなく、そのための努力が大いに必要だと思った。
当時は避難所への支援等で、自宅に帰る事も出来ず、高齢の両親を残したままとなり心配しました。公務員であるがゆえ、仕方がない事ですね。その後、数カ月が過ぎ、防災意識が薄れていく事がこわいです。もう一度、避難訓練、避難所設営等、真剣に取り組みたいと思います。
被災者であると同時に支援にまわらなければならない仕事だった。無意識のうちに頑張りすぎていたと思います（一年を迎えようとした今、精神的疲れが出てきたのか元気がでない）。家族や友人との結びつきを見直すことができました。感謝の言葉を心から言えた、人間の素晴らしさを思いました。
福祉施設で働いているため、地震後子供を実家に預けてバスで通勤していました。その間心が休まる暇がなく、またガソリンがなく通勤できないと泊っていけと言われライフラインが復旧するまでの約１週間本当に大変でした。県内外に多くの被災者の方がいる中でこういう職業に就いている人もいるということを忘れないで欲しいです。未曾有の大災害を風化させない。被災中働いている者のメンタルケア。季節によって備えも違う。防災リュックは役に立たなかった。結局頼れるのは自分自身。昔の生活。石油ストーブ、懐中電灯、カップラーメン。今回の地震で本当に必要な物がわかった。一人はツライ。コミュニケーションが必要。マンションの向かいに住んでいる人すら知らない。早く石巻、女川、宮古、その他の街に昔の景色が戻って欲しい。お上は何をやっているのか。赤十字の寄付金は？全てにおいて被災者を無視し何も進んでいない。もっと被災者の気持ちを理解して。
普段から災害時への備えをして食糧や水、物資などを用意しておくべきだということ。仕事は公務員とい

う立場上、被災者でありながら、自分を犠牲にせざるを得ないつらさを感じました。一人親家庭の親として子供を育てている立場でもあり、体が壊れるまで仕事と家庭のことをしなければならないことがとてもたいへんです。今後もしばらくこの状況が続くかと思うと、公務員も健康で働き続ける権利はあると強く感じます。
普段からの構え、心の準備、マニュアル化がとても大事だと思いました。公務員ということで家族を投げて不眠不休で被災した住民対応にあたらければならない現実。「なんで公務員なんかになったんだろう。」と思いもしました。「復旧・復興」の名のもとに強まる公務員バッシング。ひどすぎると思います。自分だって被災している。自分だって家族がいるのに…。大変さをわかりあえる仲間が職場にいたことが救いでした。少しでも感情が吐露できるありがたさを感じました。
皆で協力、支え合う大切さ、喜びを実感できました。学校の職員として土日返上して勤務でしたが昼食の準備に困りましたが、農家の方からお米、みそ、つけ物がドーンとさし入れいただきました。おにぎりとみそ汁、つけ物で空腹を満たし、生徒の安否確認に皆歩きでがんばりました。職場の連携をさらに深めることが出来ました。電気がつかず、早目に休む、夕方から家族共に過ごす事などが続き心の健康、絆を取り戻すことが出来なでのはないかと思います。避難所としての公的施設の有り方を考えさせられました。水飲み場がない、トイレは狭くポータブルも設置できない、様式トイレがない、トイレの数が少ない、シャワーがない、電源がない（自家発電機がない）…。体育館が避難所として使われましたので今後上記の設備のある施設にしておきたいものです。水だけでなくガソリンの配給もあると移動・行動が出来たと思います。
私は公務員だが、公務員だからなんでもしてあげられる訳ではない。私個人は家族も自宅も無事で、その点では恵まれていたと言える。しかし、公務員だって被災者なのだ。私の職場にも、自宅が津波で流された上、配偶者も子供も亡くしたにもかかわらず、避難所勤務を命じられた職員がいた。困っている方には手を差し伸べたいと思いながら、業務を行っているが、避難所では、言いたい放題、文句を言ってくる住民もおり、胸の内が煮えくり返る思いを何度かした。『自分に都合のいいことをしてくれるのが役所だ』という誤った思い込みをしている人々が多すぎる。互いに助け合う、という気持ちを役所に対して持ってくれた人は一体、どれくらいいただろうか。こちらだって初めての体験なのだ。想定外の事態もたびたび起こり得る。どこに助けを求めて相談したらいいのかわからないこともあったりする。わかんないなりに、自分のコネ（過去に一緒に仕事をした方）を用いて何とか粉ミルクを手に入れたり、受け取るために往復１時間歩いたりもした。こちらだって朝から水しかのんでないのに、徒歩で出勤し、職場から避難所へ徒歩で行き、２４時間勤務して翌日の昼間に徒歩で職場に戻って報告、徒歩で帰宅。翌日も徒歩で出勤、立ちっぱなしで一日中、市民の方々の受付を行い、翌日はまた２４時間の避難所勤務という繰り返しだった。３日に一度はたった一人で避難所勤務をせねばならなかった体制にも問題はあるが、３/１１当日、着の身着のままで避難所に向かった市役所職員に『なぜスカートなのか』『なぜスーツなのか』などといって責めたり、交代要員がなく、１人で勤務している職員に『横になってねむるな』というような市民は非常識と思う。あのような中で相手を思いやるのは難しいのかもしれないが、『役所と一緒に協力する』という考え方をもってもらいたいと思う。
介護職をしているため、被災中は食料やオムツなどの介護用品の確保に苦労したが、様々な団体や個人から支援物資が届き、オムツなどは今だに使用させて頂いている。多くのご厚意によって、今の私たちの生活があることを忘れずにいたいと思う。
職場について
災害翌日。災害本部に女性職員が集められ、「本部会議用にペットボトルのお茶を 100 本、市内のお店を回ってそろえるように」といわれた。住民の食料すら入手困難、スーパーも閉店している状態で市職員が探し、買い占めることに違和感を感じた。「そんなの探している暇があったら別のことをしましょう。お茶なんてやかんで沸かせば何人でも飲めるし、ペットボトルのお茶は貴重品です。」声を大にして言いました。こういうところだと思います、男女の差は。
自分は独身であり、正規雇用者としての責任もあるので、震災直後から職場に通った。しかし、親やきょうだいからは「こんなときに仕事に行くのか？」といわれることが何度もあった。もちろん私を心配してくれての事だと分かってはいるが、独身の若い女性が働くことが、社会の中で軽んじられていることが身にしみた。そのような社会的な扱い、視線が、若い女性の働く意欲を低下させ、結婚、出産を機に離職という流れを後おししてしまうのだと思った。
職場と自分の被害状況に大きな差（温度差）があり、生活再建するのに休暇を取る際、管理職の理解が得られなかった（自宅は全壊、管理職のパワハラで二重の苦しみを抱えて乗り越えなければならなかった）。

上司（管理職：校長）の人間性が問われた。自分の家、家族さえ守られれば良いという身勝手な人間が学校の子どもたちや職員、地域の方々の命は守れないと思った。一人の暮らしの老人が学校に避難してきたかったが、校長の判断で避難所が開設されなかった（泉区小規模校）。反省点を受け入れようとしない。災害発生時一番パニックになっているのが上司（校長）だった。防災リーダーとして動けるように研修が必要。高齢者や障害者、一人暮らしの女性が災害発生後の生活再建することがどれほど大変なことなのか、周囲の方々にもっと理解してほしい（特に女性の問題）。
職場が避難所となったが、ガソリン不足など通勤が困難だった。自宅付近の避難所へ、勤務できるような態制が可能であれば、負担が減ると思った。

９．調査を終えて

私たちは、当初、本調査を行うについて、震災で心身ともに傷ついた女性たちに負担をお願いすることになるのではないかと危惧しました。しかし同時に、この震災で、女性たちが何を体験し、何を考え、どう行動したのか、被災時・復興時における女性たちをめぐる課題解決に向け、ぜひ、この調査に取り組みたいという強い思いもあり、半年を経過した２０１１年9月・１０月に、実施に踏み切りました。実施にあたっては、さまざまな団体や個人の方々にご協力いただき、宮城県内３,０００人の女性たちに調査用紙を配布し、結果、１,５１２人の女性たちの回答を得ることができました。調査用紙には、自由記載項目が多いにもかかわらず、多くの記述があり、私たちを圧倒するものでした。そこで、報告書の作成にあたっては、いずれも貴重な回答であることから、ほぼすべてを掲載し、報告することとしました。

調査結果から明らかになった特徴的な点は、まず、震災に伴う家族構成の変化によって生じた困難について、「体調不良・精神的ストレス」「震災同居」「家族離散」等に関する記述が多く、家族関係の中で、女性たちが、さまざまな困難を抱えた状況が浮き彫りになりました。そこには、女性たちが依然としてケア役割を担うという性別役割分業意識が根強く横たわっていました。避難所についても、運営・施設設備・物資等々の課題が明らかとなり、女性だけなく、災害時に困難を抱える人々にとって、心身のストレスにつながるものでした。避難所を行き届いた快適空間にする必要はありませんが、少なくとも人権が尊重される場所であるべきだと感じました。避難所の指定のあり方、施設設備の整備、物資の備蓄、運営のあり方等々、平時に検討されておくべき事柄も数多くあり、その検討段階には、必ず住民が、特に女性が主体となってかかわるべきであることも示されました。「家族」「地域」「仕事」「健康」の各分野で女性たちが抱えた困難についても、多様な内容が浮かび上がり、「家族」「健康」においては、いずれも「ストレス」関連の記述が最も多く、女性たちが追いつめられている現実が明らかになりました。これらは、まさに、男女共同参画にかかる社会的課題として解決に向け取り組まれなければならない内容です。

しかし、女性たちは弱者ではありません。本調査においても被災者でありながら、支援者として地域や避難所、仮設住宅で被災者支援にあたったという回答も数多く寄せられています。それはまぎれもなく、地域を知り、生活者の視点を持ち、実質ともに日々の暮らしを営んでいる女性だからこその行動であると思います。そして、復興計画に盛り込むべき内容についても、「障がいのある人、妊産婦、病人、高齢者、子どもなどのニーズをふまえたきめ細かなサポート体制を整備する」「女性の視点に配慮した避難所運営マニュアルをつくる」「女性の地域防災リーダーや災害復興アドバイザーを育成し、地域に住む人々の支援体制を実効性のあるものにする」等が高い数値を示しています。これらは、まさに、今回の震災体験を通して導かれた女性たちからの政策提言でもあります。

私たちは今、地域の防災力を高めていく必要性を強く感じています。３月１１日２時４６分、地域にいたのは多くが女性たちです。女性たちは、地域コミュニティの担い手として地道な活動を展

開してきており、その力はコミュニティの防災力向上にもおおいに貢献できるものです。しかし、防災・災害復興の分野はまだまだ男性の領域と考えられる傾向があり、防災・災害復興に関する意思決定の場に女性の参画がきわめて少ないのが現状です。（参考資料１、参考資料２）

これからは、女性たち自身のさらなるエンパワメントも必要であり、リーダーとして力を発揮できるしくみづくり・環境づくりも必要です。

このたびの震災では、震災直後から、男女共同参画にかかる問題提起がなされ、全国の女性たちが、被災地の支援に入り、被災女性の現実と課題を広く伝える活動を展開してくれました。そうしたことにより、国や各自治体においても、男女共同参画の視点で、防災・災害復興に取り組む動きがすすんでいることは、おおいなる希望につながるものです。

そこで、「防災・災害復興を男女共同参画の視点で取り組む」ことがより一層重要性を増している今、私たちは、この震災体験を教訓として広く発信していく責任があると考え、今回の調査を踏まえ、「男女共同参画の視点からみる防災・災害復興対策に関する提言」をまとめました。２００８年に実施した「災害時における女性のニーズ調査」からまとめた「女性の視点からみる防災・災害復興対策に関する提言」にさらに具体的な内容を加えました。

震災を体験した女性たちの声なき声を集約し、ここに提言として被災地から発信します。

今や、全国において、災害に対する危機感が高まっています。本調査が、災害時に困難を抱える人々を生み出さない社会を築くために、行政・地域・NPO・各種団体等様々な分野において、防災・災害復興対策に盛り込んでいただければと思います。

Ⅲ　男女共同参画からみる防災・災害復興に関する提言

男女共同参画の視点からみる防災・災害復興対策に関する提言（2012）

特定非営利活動法人イコールネット仙台

１．意思決定の場における女性の参画の推進

（１）復興計画や防災計画を策定する委員会等、防災・災害復興対策に関する意思決定の場に、女性委員を３割以上参画できるようにする。

（２）防災計画等の策定段階に高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児を抱えた母親、外国人等、災害時に困難を抱える状況にある当事者の声が反映されるようにする。

（３）避難所・仮設住宅の運営に女性の参画をすすめ、責任者としての役割を担うことができるようにする。

（４）女性のもつ専門的知識やネットワーク及び地域レベルで蓄積された知識や経験を活用する。

（５）復興施策および防災計画をすすめる各防災担当部局に女性・生活者の視点を反映させるよう女性の職員を積極的に配置していく。

（６）以上の取り組みについて、実効性のある仕組みづくりをすすめる。

２．女性の視点を反映させた避難所運営

（１）平時から、地域単位で、住民・施設管理者・行政で構成される避難所の運営にかかる組織を設置し、避難所開設や運営マニュアルについて話し合っておく。組織には、必ず一定割合の女性が参画できるようにする。また、マニュアルを作成する際には、女性・若者・障害者・高齢者・子ども等の意見が反映されるよう配慮し、運営には、性別に偏らず、公平に役割を分担することを明記する。内容については、定期的に見直しを行う。

（２）避難所開設にあたっては以下の点に配慮する。

① 避難所内には、以下の設備を設置する。
・男女別の仮設トイレ・男女別の更衣室・授乳室・間仕切り・男女別の物干しスペース
・多目的トイレ・子どものためのスペース・ペットのためのスペース

② バリアフリー化、非常用電源の整備をすすめる。

③ 女性用物資の確保と女性による配布体制づくり

④ 衛生管理方法や、清掃、調理等についての配慮

⑤ 女性や子どもの安全対策としての警備体制を整える

⑥ 女性のためのクリニックや助産師によるからだの相談窓口を設置、場所については近隣の空間に設置し、安心して相談できる環境をつくる。

⑦ 在宅避難者への物資・情報等の提供

⑧ 福祉避難所・帰宅困難者のための一時避難所についても女性や要援護者に対する空間づくりや物資等について配慮する。

⑨ 避難所における掲示物等に多言語または絵文字等誰にでもわかる表現方法を使用する。

３．多様な女性のニーズに応じた支援

（１）災害時に困難を抱える人たちは、移動や避難所での生活が困難な場合があり、妊産婦・乳幼児・要介護者、障害者等とその家族については、安全確認ができれば、在宅避難も可能とし、物資や情報等について、優先的に支援の対象とする。あるいは、事前に、民　間の宿泊施設等と協定を結び、避難場所として提供してもらえるようにする。

（２）障害者（障害の種類)、妊産婦（妊娠期)、乳幼児（月齢)、病人（病気の種類)、高齢者（年齢)、セクシュアル・マイノリティ等に対して、それぞれのニーズを踏まえたきめ細かなサポート体制を整備する。

（３）災害時及び被災後、外国籍の人々にも被災者としてのサポートを行う。その際、出身地によって文化が異なるので、被災者のニーズに合った配慮を行う。

（４）心とからだのケア等、被災した女性は誰もが相談を受けられるよう、相談体制を整備し、利用しやすくする。

４． 労働分野における防災・災害復興対策

（１）被災地では、配偶者や親を亡くし、経済的な支えを失っている女性たちや、被災を理由に不当に解雇された女性たち等もいる。そうした場合に相談できる労働相談窓口を速やかに開設し、女性が就労しやすい雇用を確保する。

（２）女性は被災下で、家庭のケア負担が重くなっており、仕事量が増えている場合等はますます家庭と仕事の両立が困難になっている。男女ともに災害特別休暇の取得を可能にする等、家庭と仕事の両立を促進する。

（３）ひとり親家庭や離職した女性に対する経済的支援や自立支援を行う。

５．災害時における DV 防止のための取り組みの推進

（１）災害時のような混乱時には、レイプや DV が起こることを予測した取組みをすすめる。

（２）男性がストレスからの暴力を弱者（女性・子ども・高齢者等）に向けないような取り組みをすすめる。

（３）電話や面接相談の開設や一時的保護施設が通常施設以外にも用意されるようにする。

（４）性暴力被害者が責められることなく訴えることができ、支援されるシステムをつくる。

（５）自治会等の運営リーダーやボランティアへの DV や性暴力防止の研修を行う。

６．防災・災害復興に関する教育の推進

（１）女性の災害・復興アドバイザーを育成し、地域に住む人々の支援体制を実効性のあるものに整備する。

（２）妊産婦、乳幼児を持つ女性、介護をしている女性等を対象に、防災に関する研修や訓練の機会を提供する。その際、臨時の託児所やショートステイサービスなど参加しやすくするための環境づくりをすすめる。

（３）各地域において、自主防災組織を始めとする組織が、自助・共助体制をすすめる上で必要な支援に力を入れる。

（４）防災に関して、自治体の防災担当職員の人材育成及び地域の防災リーダーやボランティア組織・NPO 等のリーダーの育成をすすめるとともに、妊産婦や障害者等、災害時に困難を抱える人々に関して必要な現場対応について研修の機会を設ける。

（５）被災者が災害にかかわる正確な情報を入手する方法や情報を伝えるネットワークづくりに向けた研修を地域レベルで行う。

Ⅳ　震災に伴う団体の活動

Ⅳ東日本大震災発生に伴う団体の女性支援活動について

2011 年 4 月 17 日 ～ 8 月 10 日	せんだい男女共同参画財団が立ち上げた「せんたくネット」（せんだいの女性たちが被災した女性たちの本音をたくさんくみとって一緒に考えるネットワーク）に協力し、避難所の女性たちを対象に、洗濯代行ボランティアに取り組んだ。 ＜支援先＞ 仙台市若林体育館、仙台市七郷市民センター、仙台市荒町市民センター、仙台市立岡田小学校、南三陸ホテル観洋
【避難所へのお見舞い訪問】	
4 月 28 日 5 月 16 日 5 月 19 日 6 月 12 日	＜登米市＞ 訪問先：旧嵯峨立小学校、旧鱒淵小学校、津山若者総合体育館、豊里多目的研修センター、登米武道館、登米公民館 ＜気仙沼市＞ 訪問先：気仙沼市総合体育館 ＜登米市＞ 訪問先：旧鱒淵小学校 〈栗原市＞ 訪問先：みちのく伝創館、伊豆沼交流センター ＜東松島市＞ 訪問先：東松島市赤井市民センター
【被災女性のための語り合いサロン】	
6 月 13 日 6 月 17 日 7 月 21 日	共催：仙台市高砂市民センター ・ネイルと語り合い ・マッサージと語り合い ・地域の子どもたちと七夕づくり
6 月 21 日	共催：ボランティアグループ「かざぐるま」 おもちゃ手作り講座と語り合い
7 月 ～	支援先：仙台市宮城野区岡田西町公園仮設住宅・仙台市宮城野区鶴巻一丁目東公園仮設住宅 ＜語り合いサロン in 岡田＞＜語り合いサロン in 鶴巻＞ マッサージと語り合い・産直市と語り合い・茶話会・手作り作品の販売支援等
7 月 14 日 7 月 19 日 12 月 6 日	共催：仙台市宮城野区岩切児童館　対象：子育て中の母親たち マッサージと語り合い
10 月 13 日 ～ 2012 年 3 月 10 日	共催：仙台市高砂市民センター ＝高砂学びのサロン＝（6 回） 10 月 12 日（仙台の季節の料理をつくろう）11 月 12 日（フットケアで健康に過ごそう）12 月 14 日（リースで冬を飾ろう）1 月 12 日（懐かしい仙台のおやつ） 2 月 8 日（大人のためのお話し会）3 月 10 日（ほっとドリンクで JAZZ タイム）

2011 年 10 月 23 日	共催：仙台市落合市民センター 茶話会とジャズコンサート
11 月 21 日	震災を超えて～女性のための語り合いサロン～
11 月 24 日	震災を超えて～支援女性のための語り合いサロン～
12 月 8 日	震災を超えて～障がい児（者）の母たちのための語り合いサロン～
12 月 16 日	共催：仙台市市民センター職員労働組合 震災を超えて～ジャズコンサートと語り合いの夕べ
【避難所ワークショップ】	
2012 年 8 月 2 日	共催：公益財団法人　仙台市スポーツ振興事業団 会場：仙台市宮城野区出花体育館　対象：地域住民

東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査過程

2011 年 7 月～8 月	アンケート調査に関する設問内容について検討
9 月～10 月	アンケート用紙配布（持参・郵送及びポスティング） 対象：宮城県内居住の女性
11 月～12 月	アンケート用紙回収作業
2012 年 1 月～3 月	データ入力作業・集計作業
3 月～6 月	聞き取り調査（仙台市・東松島市・石巻市・気仙沼市・岩沼市・亘理町）
4 月～8 月	アンケート分析作業
7 月～8 月	聞き取り調査まとめ作業
8 月	調査まとめ作業
9 月	調査報告会
10 月	「聞き取り集」発行

【調査メンバー】　石橋紀代子　佐藤勝子　綱島文江　油井由美子　渡邊睦子　宗片恵美子
（特定非営利活動法人イコールネット仙台事務局スタッフ）
【協　力】　内田有美

【助　言】　浅野富美枝　特定非営利活動法人イコールネット仙台理事
宮城学院女子大学教授

Ⅴ　使用した調査表

整理番号

2011 年 9・10 月

上の欄には記入しないでください

東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査

特定非営利活動法人 イコールネット仙台
代表理事　　宗　片　恵美子

調査ご協力のお願い

特定非営利活動法人 イコールネット仙台は、男女平等社会の実現をめざし、伝え、広め、提案する団体として、幅広いテーマに取り組んでいます。このたび、下記の目的で『東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査』を行うことといたしました。

当団体は、2008 年、「災害時における女性のニーズ調査」を実施しました。それを受けて、このたびの震災における女性の状況を検証するとともに、被災時及び復興段階での女性をめぐる諸問題解決に向けた調査を実施します。立ち入った質問内容もあるかと思いますので、回答いただける範囲でお答えください。

1．氏名などは記入する必要はありません。回答は全てコンピュータで統計的に処理されますので、個人のプライバシーに関わることは一切公表されません。あなた自身の考えをありのままに記入してください。

2．回答は、質問文の指示に従ってご記入ください。また、選択肢で「その他」を選択した場合はその理由や内容についてもお書きください。

締切日を 11 月 30 日（水）としておりますのでよろしくお願いいたします。

この調査は、赤い羽根「災害ボランティア・NPO 活動サポート募金」の助成を受けて実施するものです。

特定非営利活動法人イコールネット仙台
〒980-0011　仙台市青葉区上杉 6-2-25（宗片方）
TEL・FAX022-234-3066　携帯 090-3752-3246
emuna@ve.cat-v.ne.jp

問１．あなたの年齢についてうかがいます。あてはまるものに○をつけてください。

１．10 代	２．20 代	３．30 代	４．40 代
５．50 代	６．60 代	７．70 代	８．80 代以上（　　代）

問２．あなたのご職業についてうかがいます。以下から選び、番号をご記入ください。

（１）震災前（　　）
（２）震災後（　　）

１．自営業	２．公務員	３．農林漁業	４．正規雇用（正社員など）
５．非正規雇用（パート・アルバイト・派遣社員など）		６．主婦	７．家事手伝い
８．学生	９．無職	10．その他（　　）	

問３－１．あなたと同居しているご家族の構成についてうかがいます。同居している方全てに○をつけてください。また、子どもや親と生活している場合には、年齢をお書きください。

（1）震災前

1．ひとり暮らし	2．配偶者	3．子ども（　　歳）
4．自分の親（　　歳）		5．配偶者の親（　　歳）
6．きょうだい（　　）		7．孫
8．その他（　　）		

（2）震災後

1．ひとり暮らし	2．配偶者	3．子ども（　　歳）
4．自分の親（　　歳）		5．配偶者の親（　　歳）
6．きょうだい（　　）		7．孫
8．その他（　　）		

問３－２．震災で、ご家族の中に亡くなられた方はいますか。○をつけてください。

1．配偶者	2．自分の親	3．配偶者の親	4．子ども
5．きょうだい	6．孫	7．その他	

問３－３．問３－１や問３－２で震災前後に変化のあった方は、どのような困難を抱えましたか。

問４．あなたの居住地についてうかがいます。市町村名をお書きください。仙台市の場合は、区名までご記入ください。

（1）震災発生時（　　）

（2）震災後　　（　　）

（3）現在　　（　　）

問５．震災でのあなたの住宅の被災についてうかがいます。あてはまるものに○をつけてください。

１．津波の被害にあった
２．地盤沈下などの被害にあった
３．津波・地盤沈下の被害は無かったが、損壊した
４．住宅に被害はなかった
５．その他（　　）

＜問５で１～３のいずれかに○をした方にお聞きします＞

問６－１．震災直後はどこで生活をしていましたか。

１．居住地域内の避難所	４．親戚や知人宅
２．居住地域外の避難所	５．避難する程の被害ではなかった
３．自宅の被害が少なかったところ	６．その他（　　）

問６－２．現在はどちらに住んでいますか。

１．仮設住宅	４．親戚や知人宅
２．民間の借り上げアパート（みなし仮設）	５．自宅
３．その他（　　）	

＜問６－１で１または２と回答した方にお聞きします＞

問７－１．避難所にはどれくらいの期間いましたか。

（　　日間　）

問７－２．あなたが入所した避難所に下記の設備はありましたか。あったものに○をつけてください。

１．男女別のトイレ
２．家族ごとの仕切り（もしくは家族ごとの個室）
３．男女別の更衣室
４．男女別の洗濯物干し場
５．女性のための相談室
６．子どもが遊ぶための専用のスペース
７．授乳室（もしくは授乳専用スペース）
８．要介護者用の部屋（もしくはスペース）

問７－３．避難所での生活で不安に思ったことはなんですか。あてはまると思うもの３つに○をつけてください。

１．集団生活によるストレス
２．希望する支援物資が来ない
３．着替えや授乳するスペースが確保されていない
４．子どもが騒いで迷惑をかけることへの心配
５．要介護の家族の介護
６．自由な行動を取りにくい
７．男性からのセクハラや性暴力が心配
８．女性のリーダーがいない
９．女性ならではの要望が言いにくい
10．トイレが男女別でない
11．子どものストレスが心配
12．衛生環境が良くないため、体調が悪くなるのではと心配
13．洗濯物が無くなるのではないかと心配
14．女性のための相談窓口がなかった
15．避難者の食事づくりを女性が担当するなど性別役割分業が顕著になった
16．その他（

問７－４．避難所生活を経験して、あなたが感じたことをお書きください。

＜問６－１で３と回答した方にお聞きします。＞

問８．自宅避難をした理由を教えてください。

１．避難所で集団生活をしたくなかったから
２．小さい子どもがいるため、周囲に迷惑をかけると思ったから
３．家族に高齢者や障がい者がいたから
４．家が残っているのに避難所に居るのは気がひけたから
５．行くことができる範囲に避難所がなかったから
６．その他（　　）

＜ここからは、みなさんにお聞きします＞

問９．震災直後に、直面した困難にはどのようなことがありましたか。すべてに○をつけてください。

１．高齢者や障がい者の家族を連れての避難が大変だった
２．子どもや乳幼児を連れての避難が大変だった
３．避難情報が入手できなかった
４．家族や親類、知人の安否確認ができなかった
５．避難場所がわからなかった
６．交通手段がなく移動が困難だった
７．ライフラインがスットプした
８．避難の必要がなかった
９．その他（

問１０．震災後の生活で、あなたはどのような困難に直面しましたか。すべてに○をつけてください。

１．生活必需品（生理用品、介護用品、下着類、オムツ、ミルクなど）が手に入りにくかった
２．交通手段がなく移動が困難だった
３．情報が入手しにくかった
４．仕事に行けなかった
５．子どもを残して仕事に行けなかった。子どもを預かってくれるところがなかった
６．要介護の親を残して仕事に行けなかった
７．ライフラインがなかなか復旧しなかった
８．食料品や飲料水、燃料などが手に入りにくかった
９．要介護の家族を受け入れてくれる施設がなかった
10．家族のストレスのはけ口にされた
　ａ．暴言を言われた　　ｂ．暴力をふるわれた　　ｃ．その他（
11．性犯罪に巻き込まれた
12．持病の治療ができなかった
13．その他（

問１１．震災を経験して現在あなたが困っていることがありましたらお書きください。
（１）家族について

（　　）

（2）地域について

（　　）

（3）仕事について

（　　）

（4）健康について（身体的・精神的）

（　　）

（5）その他

（　　）

問１２．震災発生時または発生後、被災者の支援を行いましたか

１．はい　　２．いいえ

＜問１２で１と回答した方にお聞きします＞

問１３．あなたはどのような支援をおこないましたか。すべてに○をつけてください。

１．隣近所の安否確認	11．語学を通じての外国人への支援
２．消火作業の協力	12．女性のための心やからだについての相談を受ける
３．けが人の応急手当	13．被災した子どもたちの遊び相手
４．食料や飲料水の助け合い	14．避難などの災害支援の調整役
５．住民の避難誘導	15．病人や高齢者、障がい者が避難する場合の手助け
６．情報収集や情報提供	16．介護家族や高齢者家庭、乳幼児を抱えた家庭への家事育児支援
７．幼児や児童の一時的保護	
８．救援物資などの運搬や仕訳	17．建物などの下敷きになった人の救出活動への協力
９．避難所の支援	18．その他（具体的に
10．仮設住宅の支援	

問１４－１．現在、復興計画の策定が進んでいますが、復興計画を議論する場に女性の参画は必要だと思いますか。

１．必要だ　　２．必要ない　　３．その他（　　）

問１４－２．問１４－１でそのように回答した理由をお書きください

問１４－３．復興計画に女性の視点を反映させるためには、どのような内容を盛り込むべきだと思いますか。３つまでお答えください。

１．防災・災害復興対策に関する意思決定の場に女性を責任者として登用する
２．女性の地域防災リーダーや災害復興アドバイザーを育成し、地域に住む人々の支援体制を実効性のあるものにする
３．行政の防災担当部局に女性の職員を積極的に配置する
４．避難所や仮設住宅の運営に女性の参画が必要であることをマニュアル化する
５．女性の視点に配慮した避難所運営マニュアルをつくる
６．障がいのある人、妊産婦、病人、高齢者、子どもなどのニーズをふまえたきめ細やかなサポート体制を整備する
７．被災したひとり親家庭や離職した女性に対する経済的支援や自立支援を行う
８．被災者が働き続けられるように環境整備をする
９．被災地での労働相談、解雇された被災者への支援を速やかに行う
10．男女を問わず、災害特別休暇を制度化する
11．被災女性のための心とからだの相談体制を整備する
12．男性にも身体的、精神的な相談が受けられる窓口を設置する
13．災害時に男性から暴力に苦しむ女性のための相談窓口を設置する
14．災害後は、女性への暴力が増加することを予測して暴力防止を盛り込む
15．外国籍の人も被災者として支援する
16．在宅の被災者や障がいのある人にも正確な情報や物資の支給を行う

問１４－４．上記以外に、復興に向けての取り組みについて希望や意見などありましたら、お書きください。

問１５．今回の震災を体験して、あなたはどんなことを考えましたか。ご自由にお書きください。

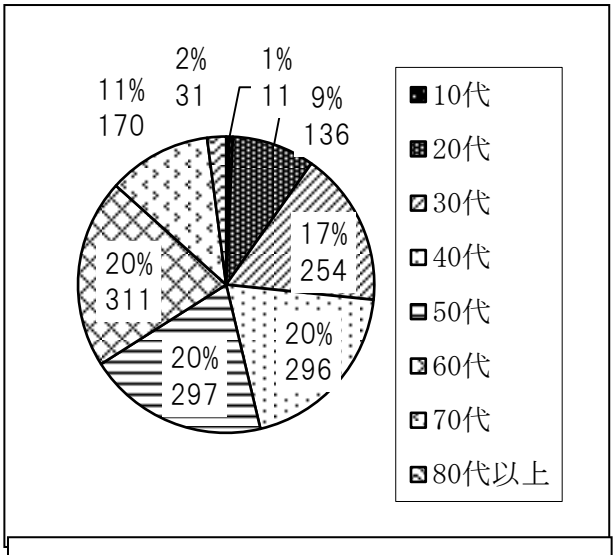
＊ご協力ありがとうございました。

Ⅵ　集 計 結 果

VI　集計結果

問 1. あなたの年齢についてうかがいます。
あてはまるものに○をつけてください。（N=1511）

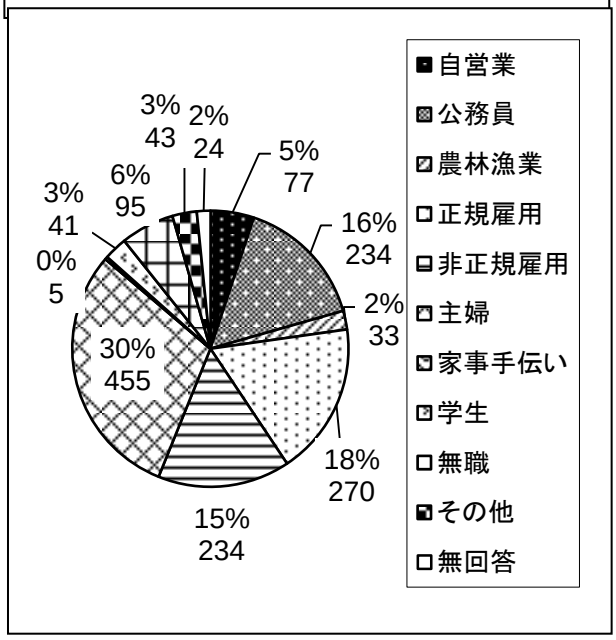
1. 10 代
2. 20 代
3. 30 代
4. 40 代
5. 50 代
6. 60 代
7. 70 代
8. 80 代以上



問 2. あなたのご職業についてうかがいます。
以下から選び、番号をご記入ください。（N=1511）

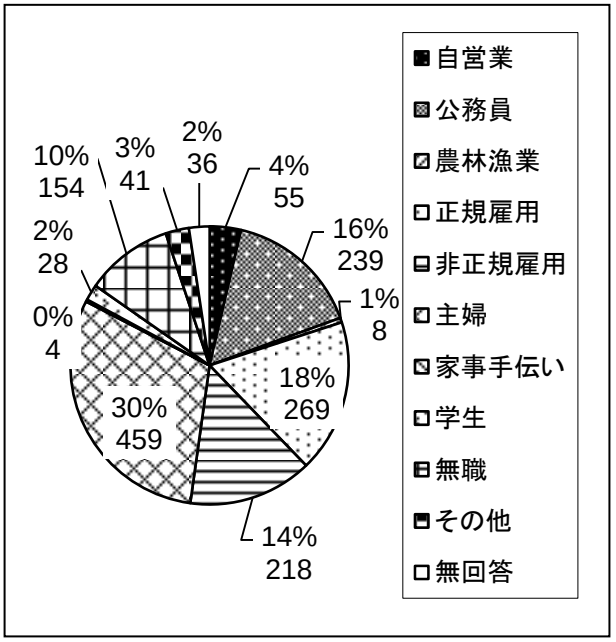
（1）震災前

1. 自営業
2. 公務員
3. 農林漁業
4. 正規雇用（正社員など）
5. 非正規雇用（パート・アルバイト・派遣社員など）
6. 主婦
7. 家事手伝い
8. 学生
9. 無職
10. その他



（2）震災後

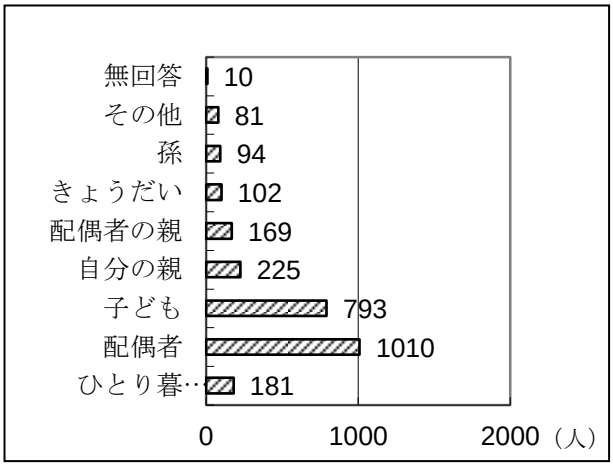
1. 自営業
2. 公務員
3. 農林漁業
4. 正規雇用（正社員など）
5. 非正規雇用（パート・アルバイト・派遣社員など）
6. 主婦
7. 家事手伝い
8. 学生
9. 無職
10. その他



問 3-1. あなたと同居しているご家族の構成についてうかがいます。同居している方全てに○をつけてください。また、子どもや親と生活している場合には、年齢をお書きください。(N=1511)

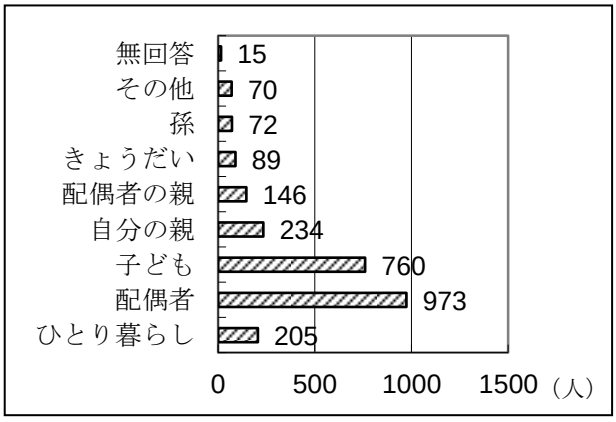
(1) 震災前

1. ひとり暮らし
2. 配偶者
3. 子ども
4. 自分の親
5. 配偶者の親
6. きょうだい
7. 孫
8. その他



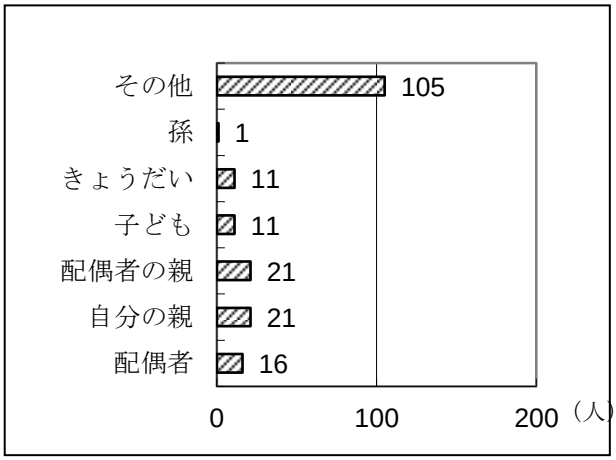
(2) 震災後

1. ひとり暮らし
2. 配偶者
3. 子ども
4. 自分の親
5. 配偶者の親
6. きょうだい
7. 孫
8. その他

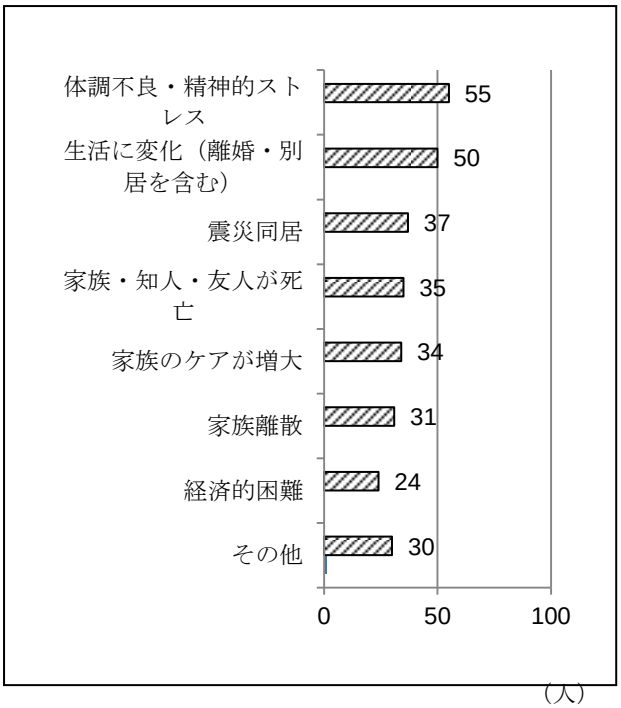


問 3-2. 震災で、ご家族の中に亡くなられた方はいますか。○をつけてください。(N=186)

1. 配偶者
2. 自分の親
3. 配偶者の親
4. 子ども
5. きょうだい
6. 孫
7. その他



問 3-3. 問 3-1 や問 3-2 で震災前後に変化のあった方は、どのような困難を抱えましたか。（自由記述）（N=291）



体調不良・精神的ストレス
先がどうなるかの不安。ゆれるたびの恐怖。
地震に対する恐怖心が異常に強い。
家が津波で流されました。仮設住宅に入居したが部屋が狭くて困っております。
住宅に変化はありませんでしたが、一人暮らしだったので１ヶ月ほど知人宅でお世話になっていました。ガソリンも手に入らず、実家にも帰れず不安でした。
一人で寝るときに怖かった。「学生→公務員」の変化。被災した一方、4 月から避難所勤務。「怒られる立場」に。怒る方の気持ちも、怒られる方の事情も両方見え、板挟み状態で辛かった。
家や家財道具、子どものころの思い出の品、子供のへその緒をなくし、命は助かったが、なにをどうしたらよいかわからくなった。
震災後、１～２カ月寒い思いをしました。また、眠らない日々でした。
精神不安、腰痛
他の犬を見ると蹴とばしたいと思った。ストレスで体中に発疹ができて治ったが跡が残り汚い。
ストレス
体調が悪くなった
家族の安否がわからなくて不安だった
眠れなくなった
6 月ころから仮設にはいっているのに、無視される。例えばその人と会うとあいさつするのに家族が会うと無視する。ストレスがたまり体調を崩す。
体調不良から逃げ遅れ、入院中。検査して手術をし肺炎になったり予定が遅れています。
震災後、近くの施設に水を貰いに行った時、夕方から炊き出しがあるといわれ、行くと、別の女性に他の町内のものが何で来たのかと言われ精神的苦痛を感じた。ガスが２５日間止まった為、風呂に入れなかったこと
職場が流失してしまい、移動して就業する場所はがれき等で通勤が困難なため退職することになった。現在は再就職できたが精神的にひどい事を言われるなど苦痛です。なにもかもなくなった人の気持ちを全部解って欲しいとは言いませんが、言動は少し位注意して欲しいものです。生活費も大変です。
体調不良で通院回数が増えた。温泉で数日間すごしいくらか癒された。その後仮設住宅に移った。
何も考えられない日々を送っています。
これから先どのように生活していくか不安です。
気分が落ち込むようになりました。

たくさんありすぎてわからない。精神的に病んでおり病院に通っている。遺産のもめごとが原因。
姉の病気
自宅全壊と転居、転校の資金・金銭的・精神的・肉体的ストレス。
震災時大学の HP で抗がん剤を始める予定だったが、交通がとまり、薬が届けられず、治療が 2 週間遅れた。1 サイクルしたが続けることが出来ずその後在宅 3 か月になった。またガスが復旧していなかったが一緒に自宅で 1 週間過ぎ素ことが出来た。
4.23 にインフルエンザにかかり中学校の 3 階に隔離され寒くて朝まで眠れなかった
高齢者の心の不安
就業シフトが減った。給料が減った。同級生の死。知り合いの死。無気力。
妊婦健診での検査のやり直しがあったり、急に体調をくずしたらどうしようかと心配した。
精神的、悲しい
自身及び子どもが精神的不安定に陥った。子どもに関しては地震への恐怖感から外出困難になり、食事も会話もしなくなった。自身は職場での地震被害に恐怖を覚え、動悸、息苦しさ、震え、おう吐、不眼になりました。
大きな被害はまぬがれましたが、精神的に地震に対する恐怖から今も立ち直れません。少しのゆれでも外に出ようとします。
余震が続いたり、原発事故による不安が強く特に夜一人で寝る時の緊張感が耐え難かった
子どもは通常生活でものすごく手がかかるようになった。私はストレスで胃が毎日痛く、吐いたりが続く。
呼吸器にアレルギー疾患がはじめて起こり、はじめてその治療を受けている。
子ども 6 歳→1 人で過ごせなくなった。エレベーターに乗るのが怖くなった。暗い場所が以前よりこわくなった。物音に敏感になった。自分→しばらくの間、震災の日の夜にラジオで聞いた「若林区の海岸に 200～300 体の遺体・・・」と言うのが頭からはなれず、そのとき想像した光景が思い出され、顔を洗ったりするとき水が顔をおおうのが（目を閉じるのが）怖くなった。[2 人とも、部屋に飾っていた風船が揺れる音が怖くなってしまった。]
家の補修工事 8/1 からおよそ 1 ヶ月あまりかかった。怖くて家にいられず（補修前）余震のたびに外に出た。
一晩水につかっていたので恐怖状態でじっとしていられなかった。物が不足して（全て流され）大変だった。ガソリンなくて（車流され）大変だった。水（きれいな水が）不足。避難所のトイレが汚れて困った。町の対応が遅かった。
震災後に一人暮らしになるとともに仕事をし始めたので、地震がくるかもしれない不安と社会人になるストレス、1 人のさびしさなどが重なって精神的にも肉体的にも辛かった。
4 歳児の子どもが精神不安定になった。
精神的苦痛を被り、喧嘩が絶えません。（建てて 2 年で自宅がなくなり、ローンのみがなくならない現実）
自分の親を亡くし、残された祖母の面倒を十分に見てやれない（主人の理解得られず）。仮設に入居したものの、世帯は別でも主人の親の面倒をどのようにしてみていけば良いものか…と毎日イライラして子供達にあたってしまう自分が嫌でしょうがない。
子どもの住居が半壊、退去のため実家に避難しそのまま居住中。82 歳の父はその後体調不良、病名はつかないがほとんど寝たきりとなった。
主人は頭が痛くて病院にいくの難しかった。
ライフラインのストップ(水道、ガス)で 1 カ月風呂に入れなく、体調を崩し以来、7 か月足の血流系とひざの関節症のため病院に通っている。
住宅の傾きによる体調不良
震災直後、妊娠中でのスーパーへの買い物、ガソリン等、体調が悪くなり大変だった。（待ち時間が長かったため）
賃借アパートが津波で全壊した。災害対応の仕事と自分が被災者である状況とが重なった。自宅アパートの引き払い（津波後の片づけ）作業に帰るために自転車で片道 1 時間の通勤を強いられた。（普段は職場で寝泊まりをせざるを得なかった）震災後、業務が多忙となり、休日もとれず体を壊すこととなった。
自分です。よく眠るようになった。だるい。1 人で考えると少しうつ状態になる（考えないようにする）
8 歳の子が、鼻血を出すようになった。1 か月くらいでおさまった。夜中、少し泣くようになった。怖い夢

を見てうなされているような感じで、朝起きてたずねてみると、本人は自覚なかった。1 か月くらいでおさまった。
接客の仕事中（バイトなど）や病人などを扱う場所では避難されることが優先で、自分を含め、家族のことが不安で心のパニックを起こした。それ以来、常に動悸があり不安を持ってしまう。
寂しさ、話し相手がいない。
震災後涙もろくなりました。
3 日後くらいから非常に恐怖を感じ、出歩く範囲がせばまった。
尿導入をするようになり、2 週間に 1 度管をとりかえ病院へ行くようになる。
生活に変化
住宅探し
家が津波で流されました。家が狭くて困っています。
家がなくなり、寒いし、食料がない。仕事場も被災し友達も亡くなり、毎日が不安だった。
母子家庭で実家の家にお世話になっていました。衣、食、学校（私立）はなんとか私のお金で間に合わせていましたが別々の住になり電気、水道、ガス、その他の分が支払いに回りました。せめて娘が卒業するまでと思いましたが、この地震で変わりました
荒浜に住んで 10 年。内縁の夫と社員 8 人と会社と寮を経営していました。昨年 9 月より私の長女（38 歳）孫（１７歳）（１５歳）（３歳）と一緒に暮らすことになりました。震災後借金がもうすぐ終わる予定だった寮を失い、老後の設計も崩れ、娘親子は泉区へ移りました。（会社も被災し、大衡村に移転のため）、内縁の夫とも仲違いし別れました。仕事だけは一時失業保険を受けましたが、今は復帰しています。
実家が津波の被害で流された。我が家も半壊。
家が流され、まず、住居確保に苦労しました。娘たちの家のローンの件。
祖母が体調を崩し、通院を繰り返したが、アパートが見つかり、家族そろって生活するようになり、体調も少しずつ落ち着いた。
家がなくなり、寒いし、食料がない。仕事場も被災し友達も亡くなり、毎日が不安だった。
娘が行方不明である
音信不通だった兄夫婦と連絡を取るようになったがそれだけでは人間の性分は分からない。
姉が本来借りるはずだった社宅が借りられなくなった。震災後自宅からになってしまい時間がかかることになった。
19 歳の長男が大学が合格したため上京
避難所の団体生活に十人十色の人間関係、意外と自己中心が自分の現状の立場を忘れている方が多かったが私たちは今思えば何事も世話になり感謝する。家族全員が県市区（都道府県市町村ボランティアの方々、ガンバレ東北が毎日の力になりました。当時自宅は家を建て、13 年目庭家屋は広く、代々農家でしたので（イグネ竹林）に囲まれて、その周りは一面水田、仙台平野の海辺防風林の松林がなんともすばらしく見える所で生活してきました。平成 23 年 3 月 11 日昼過ぎのんびりと茶を飲み昼寝等々で突然グラグラドスーン。これは今まで見たことも無い周りの動きでした。サイドボードを両手で支え、子どもに TV をつけろの一声がスイッチを入れる。10mの大津波がきます。2 回かテレビのアナウンサーの声だけプツン切れる。6～7 秒逃げろ津波来る。車に乗ってて、東部道路へ向かってて気付いたら霞の目。
一戸建てに家族 7 人で住んでいたが、被災後の借家は狭く、仮設に入ることになってしまった。
すべてを自分でやることになった
賃貸住宅が大規模半壊となったが、家主が入院していたりで自分たちで直したり、業者に頼んで修理していたのに家主の息子から 8 月に解体すると言われた。それまではいままでどおり家賃を払うように言われた。修理は勝手にしたことだと言われた。
空港勤務の娘が帰宅困難になり、空港ビル 3 階で 2 晩過ごし、自力で仙台駅までたどり着き、その後は山形にいる彼のもとへ行き、現在は幸せな結婚生活を送っています。仙台山形間に高速バスが走っていて本当に助かりました。

配偶者が、石巻の職場が震災のため、４月より東海地方へ半年間単身で働きに行ったため、半年間自宅に不在。そのため、子どもの行事、通院、など１人で行う。自分自身の時間が少なくなり、後回しになってしまった。
電気にたよった生活で約 1 週間は電気が使われない状態、卓上ガスコンロも処分したので、石油も無く、冷々に耐えた状態でした。でも、ガスより早く普及したのでお風呂に入れるようになり近所の家族を何軒かに入りにきてもらいました。今まで挨拶程度だった近所の方々にも親しく声をかけ合うようになりました。食べ物もストック用に少し多めに買うようになりました。衣類も整理整頓し、最小限になりました。
祖父母と一緒に暮らしていた家が半壊した。
家族全員の食事、水、電気、風呂
すべて流されたので、衣食住共困りました。
震災直後、妊婦で小さい子どもが 2 人いて、買い物等、外出がほとんど出来なかった。
彼の職場が被災し車が流されたため、彼の移動手段がなくなった。
自宅が震災により半壊となり、建て直すことにしてあとかたづけに追われた。
家族全員で同じ避難所に避難したので 60 代から 80 代と高齢で二人暮らしの方が多かったので、孫を連れての避難なのでうるさがられて大変でした。昼は学校に行っているのですが朝、晩だけなのですが今まで二人で暮らしているからうるさいのでしょう。その分私は厨房で頑張ったのですが。
88 歳の母がアルツハイマー型の認知症で少しずつ進行して行っています。7 月に 88 歳の父が緊急入院し、退院後も自分の身の回りがやっとの状態になってしまったので、母をやむおえず入所（特老）にせざるを得なくなりました。
自宅及び庭の立木が無残な形で流出、破壊された状態に言葉を失った。その後の復旧には筆舌に尽し難しい。
家が全壊で何から手をつけてよいのか・・・。あまりにありすぎて・・・。
配偶者は健在ですが、震災前より別居している。配偶者の親と同居している。（夫）震災後も自分なりに生活してきたが職を失って生活が大変である。新地に 10 月に越してきて仕事をしたいが、地理が分からず仕事に付けない状態である。
①先頃（H23.10,5）夫がお世話になっていた「老人介護ホーム」にて病死。②息子（55 歳）と共に「震災復興住宅」にておせわになっている次第です。③年齢的に高齢ということもあり、今冬の寒さをどのように過ごすかが心配です。④「震災復興住宅」（角五郎地域）に御厄介になっていますがこの地域は年寄りには買い物する上で店舗が遠いため、常に息子（55 歳）に車にて送迎してもらっています。
配偶者の妹が親を勝手にグループホームに入れてしまった。親の財産をずっと勝手にしている。震災後、私たちと同居せず、姉の家に同居。ケアマネージャーも変えた。家が全壊したので壊そうとしたら、姉が半を押すことを拒否。 家、壁が崩れて、住むことが出来なくなりました。別の家を探すとき、行政は相談に乗ってくれず、自分で探すようにといわれた。大家さんが罹災証明をなどをとるからといって何の保障もなく家賃も借りている月までしっかり払った。後から聞くと何年間か家賃なしで部屋も借りることができたし、何らかの保障を受けることがあったそうです。
震災をきっかけに別居した。
仮設住宅が交通に不便な場所ですので仕事や学校の都合で嫁と長女(学生)がアパートに住んでいるので不便を感じております。
借家が津波で流され、住む所を無くしただけではなく、諸手続きをその最中にしなくてはならなかった。
子供は以前から自閉症で頭の中に人の声や音が入ってきてしまう敏感さをもっている（生活に支障をきたしている。）学校に行っても勉強出来ない状況。行事が入ってくると対応できない。生活面で一部損壊だったため何も未だ支給されず、震災以前に親のやっていた店が全壊したため支障をきたしお金がまったく入ってこない状況下にある（収入なし）。両親も 75 歳で高齢、私と娘は母子家庭。娘が一人で学校に行けず、いつも付き添い、近所を歩くときも怖い、犬の声、突然スピーカー音など過敏性がひどいので仕事をすることもできない（介助必要）。学校に行くのもやっと。行っても勉強ができない。うるさくていられない。騒がしい「いただきます」や授業で「始めます」などうるさくて授業も受けられない。いつもパソコンのみで 1 時間か 30 分のみしか学校にいられない（生活支援がほしい）

周囲の環境が変わりすぎて結婚を控えてはいたが未だそのままで進まないでいる。
契約をしていたアパートに住んでいた人が震災のため引っ越しできなくなり、自分の入居が遅れた。
妊婦だったので、病院の検診など行けない期間がありました。また、原発の問題で生活環境への不安があった。
臨月だったので、出産はこのまま仙台でいいのか悩みました（子ども病院で出産予定でした）。結局、実家へ帰り長男を産んだ病院で急きょ受け入れてもらいまいました。
震災時妊婦だったという事もあり、直後～出産後まで、私と娘は関西の実家に戻り、夫と離れて暮らしました。それぞれに辛い時期があったかと思います。
妊娠中に地震がありました。産婦人科となかなか連絡がとれず不安でしたが、逆に子供が生まれていたらもっと大変だったかと思うので、産まれる前で良かったと思います。
家が全部流されたこと。
石巻専修大に通う息子の石巻のアパートがだめになり、震災後は仙台から通学となった
家が流された。家のローンが残っている（20 年）。子どもが転校。義父母が別居
家が流されたため、帰る場所が無くなりしばらく当時居た福島県（いわき市）から一緒にいた知人宅のある新潟県に避難し、家族の安否を気遣うしかできなかったこともある。また、卒業式が中止になったり、入職の時期が遅くなるなど一生の思い出や経済面で困難が生じた。
震災の日は妊娠 5 か月でした
避難先では肩身が狭い。仮設住宅はせまくて家族みんなが生活するのは困難。
震災同居
障害者である彼が前々日から泊まりにきていて、私のマンションで被災。彼のマンションには母親がいたが被災し避難所暮らし。そのまま彼と 2 人で私の実家で避難生活を送った。それまで何でもなかった母が、母のストレスと共に彼の存在に対して激怒。いたたまれない中、母も一人暮らしだったため、何もないあの時を 1 か所だけで生活できたことは、私にとっては二重生活にならずよかったと思う。
離婚
特に困難ではないが南相馬市からの避難のために、4 から 7 月までお姑さんと暮らしていました。
親戚が家を流され身寄りの親戚の子どもと同居したり互いに食べ物・飲み物を分け合っています。
別居していた親（要介護）、兄弟をかかえることになった
震災で家の中が荒れ、片付けが大変だった。ライフラインが復旧するまで 4 月半ばまで弟家族の家に避難した。そこからの通勤は時間とエネルギーがかかった。普段は車通勤だが、ガソリンを入れるのに徹夜で並んだり、朝早く並んだりした。
震災後、娘夫婦のところに 71 日間過ごしました。
家族が増え生活リズムの変化
家が流されてしまったので、今は祖母の家で生活しています。今でも長いお泊りをしにきているような気がしてなりません。
子どもの進学に伴う引越しも重なり（4 月）、昨年亡くなった母のこともあり、一人暮らしの父と暮らすことになった。夫も転勤により（5 月～）引越し
沖縄で仕事をしていた娘が仕事をやめて帰ってきた。
震災後、避難所に 2 週間。その後、浸水をうけた夫の実家で同居（4 ヶ月近く） 離れが被害を受けて住めなくなってしまい、叔父（障がい者）が同居することに。そのストレスから叔父が家族に暴力をふるうことがあった。
気仙沼で一人暮らしをしていた祖母が被災し、避難所で 2 週間過ごした後、我が家に滞在しました。なかなか気仙沼に迎えに行けず（道路の復旧やガソリン etc）ずっと気にしながら過ごす日々でした。今は山形の叔母の近くに住居を決めて落ち着いていますが、震災から 2 ヵ月後に肺炎を患い、一時危篤になったりと心配の連続でした。

急に同居が始まり、ストレスを抱えた。家に自分の居場所（ホッとできるところ）が消えた。
震災後通常ではない夜の勤務（勤務先に寝泊り）があり、子どもを預けるところがないので親と同居した。
震災後１ヶ月でしたが、私の両親を自宅に呼び生活しました。実の両親ですが、お互い慣れない生活環境にストレスがたまりました。
息子（次男）の家が津波で１メートルくらいの水が入り押入れの中の物から生活用品は全部水浸しになり泥と油で流れて、家屋の修理６ヶ月経ても十分に直せない。息子夫婦が同居して生活した。３ヶ月くらい
息子の家で孫が４人もいてなかなか孫とうまくいかなくて、とてもつらかったです。私の荷物と私が突然やってきてじゃまだったということです。仮設に入居するころにはほっとしたようで少しはお話をするようになりました。
震災後しばらくの間(5 か月)自分の親と同居したことにより夫への気遣い、夫の不安があった。生活の変化は大きい。
震災後は一緒に仮設に入っている。
一人暮らしの実家の母を引き取り、同居（1ヶ月間）その後母は実家に戻った
震災時、福島県須賀川市の社宅におりましたが、原発事故の放射能の子どもへの影響や余震が起こる中での社宅という住環境、まわりに頼れる人がいないという状況をとても不安に思い、夫は須賀川に残し夫の実家（仙台）に身を寄せました。夫の実家には義妹家族（義妹、子ども３人）も郡山市から避難していたため、大人数ならではのぶつかり、また、私だけが血のつながりのない他人ということで、複雑な思いもしましたが、子どものために我慢しました。このくらいの苦労は他の方とは比べものにならないことも理解はしています。最近夫の実家から近いところに私と子どもは引越し、いまおだやかな日常を少しずつ取り戻しているものの、夫、子どものパパと離れて暮らすことになり、子どもがかわいそうに思います。
親類２家族が１ヶ月間同居。食料調達の１ヶ月だった。近くの避難所に炊き出し手伝い。親類が風呂はいりに来たので１日に何回も風呂掃除。その後、私の体調崩した。今は回復。自宅は無事で、水道は故障なし。電気は２日のみ停電。
配偶者の体調がおもわしくなく、介護施設に入所しているので、１人になりやむなく息子夫婦に世話になっています。
子どもの住居が半壊、退去のため実家に避難しそのまま居住中。82 歳の父はその後体調不良、病名はつかないがほとんど寝たきりとなった。
特に困難を覚えてませんが、子どもが東京で被災して帰省して同居しております。
母が津波で流された。親戚の叔父（78 歳）と同居することになった。
今まで年寄りと暮らした事のない孫たちはストレスに感じた様子で、間に居る私が疲れました。夫婦喧嘩も多かった。
震災後は、自分の実家に戻り、生活していたため、プライバシーがなかった。また、買い物など困ることがあった。持病が悪化した。
親類が多く亡くなり、弟の仲の良かったはとこは父母、嫁、子を失いました。弟は、はとこと共同生活をはじめました。避難所で弟世代は生活するのが大変だったので、良かったと思いましたが突然環境が大きく変わったので不安は大きかったです。
主人の親が家を流されしばらくうちにとまっていた。慣れない暮らしで大変だった。
配偶者の兄弟、家族との生活で避難所での生活はしなくてよかったが、生活面で食料、水、電気もなく近所の人達との助け合いが増した。情報の手段がなかった。
自宅流出、全て流失。喪失感未だに続く。仮設入居を選択せず、古いアパートに７月より入居。6 畳と 4.5 畳の空間に夫と夫の母、自分の三人暮らし。プライバシーのない毎日。夫の母は生活不活発となり、何もしなくなる。イライラを嫁にぶつけるのでたまらない。
仕事で娘が石巻にいましたが、震災後に仙台に戻りました。主人が利府までの交通手段がなくタクシーを使いました。
震災後、大阪にいた 20 歳になる娘が帰ってきて、手伝っています。子どもと親に囲まれ衣食住正直気が張っていますが仕方がありません。古くなった家屋は取り壊すほどの被害ではありませんでしたが、一部損壊。今後大きな地震がきたらと思うと、不安です。

長男家族と同居が始まった。親世代と子供世代との間に入り、両者に気を使うし調整役をになうことになった。
家族・知人・友人が死亡
同居していなかったが、津波で祖父母を亡くした。自宅から祖父母の家が遠く行方不明の間探しに行くこともできず、苦痛だった。祖父はまだ見つからず、あきらめてはいるものの、整理できない。
親せきを何人の亡くした。姉と姪をどうなぐさめたらいいのかわからない。1 人になれた時や、主人や姉と 2 人でいるときしか泣けない。
民宿をやっており、震災後は夫と子どもしか残っていない。これからのことを話し合っている
周囲で亡くなった人が多く、鬱になりそう
親せきをなくした。ローンも残り、絆とカンバローが目に迫ってくるようでした。
1 人になってさびしくなった。
夫が避難所にいたときに体調を崩しそのまま病院で亡くなりました。
夫の妹の家が津波で流され、夫の姪とその娘が津波でなくなった。夫の実家の漁業が操業できなくなったので、見舞金としてかなりの出費があった。
嫁が死んだ。
同居する前にいたアパートの隣人がなくなったことを知り子供がショックを受けていた
震災中夫のいた病院が被災、転院、転院で悪化し、1 ヶ月後に死亡。ガソリン不足で 10 日看病できなかったのが残念。
子どもが死亡したことで夫がますます病気がちになった
就業シフトが減った。給料が減った。同級生の死。知り合いの死。無気力。
叔父が亡くなりましたが、約 1 か月遺体安置所や避難所を探したり、行方不明者の情報を集めたり、生存を信じながらも不安な日々を過ごしておりました。
夫の両親、津波被害にあい死去。義妹（シングルマザー）が精神的に不安定に。支えとなっていかなければならない。二女が夫の転勤で福島県郡山市に住んでいたが、放射能の問題で震災後実家へ。孫 2 歳と 6 月出産の 2 人と共に。乳幼児を抱えて別居。家族が機能しない困難さがある。
義母は間接的被災者だと思う。震災直後から急に口数が少なくなり、そのまま亡くなった。身内の死などを知り、ショックを受けたようだ。家族の私達もかなり混乱した。
自分の親を亡くし、残された祖母の面倒を十分に見てやれない（主人の理解得られず）。仮設に入居したものの、世帯は別でも主人の親の面倒をどのようにしてみていけば良いものか…と毎日イライラして子供達にあたってしまう自分が嫌でしょうがない。
家族の支えを失った。
①先頃（H23.10,5）夫がお世話になっていた「老人介護ホーム」にて病死。②息子（55 歳）と共に「震災復興住宅」にておせわになっている次第です。③年齢的に高齢ということもあり、今冬の寒さをどのように過ごすかが心配です。④「震災復興住宅」（角五郎地域）に御厄介になっていますがこの地域は年寄りには買い物する上で店舗が遠いため、常に息子（55 歳）に車にて送迎してもらっています。
火葬、葬儀などが出来なかった。
母が津波で流された。親戚の叔父（78 歳）と同居することになった。
親類が多く亡くなり、弟の仲の良かったはとこは父母、嫁、子を失いました。弟は、はとこと共同生活をはじめました。避難所で弟世代は生活するのが大変だったので、良かったと思いましたが突然環境が大きく変わったので不安は大きかったです。
家が全壊したこと（全てを失いました）家族（主人）を亡くしたこと。
震災前は 7 人で生活していたが父が亡くなり多人数で生活できるスペースが見つからず別々に生活することになった。

直接震災ではないが、病気が悪化し、11 日後に配偶者の親が亡くなった。
共働きで両親は会社でした。津波でなかなか家に帰れず夜に、やっと避難所に着いたが、そこもすでに冠水していて、ガレキで入れなかった。雪の中外で待って、ガレキを除去してやっと中に入れた。まっ暗の中 1 部屋、1 部屋子供達を探した。保育所の子はまとまっていたので会えたが、学童に預けていた息子はどこにも見つからず、学童の先生に「助けられなかった…」と言われてしまった。車もガソリンもなくて、遺体安置所が遠かった。建物がアブナイとかで
癌末期のため自宅介護していた父が、震災により、資材（イレウスチューブ）が入手できず困った。処置を予約していた日に、やっとの思いで受診させたのに、処置してもらえず帰宅しなくてはならなかった。翌日、状態が悪化し、かかりつけ病院でない総合病院へ搬送入院。3/24、永眠しました。直接、震災で亡くなったわけではありませんが、関連しだったと思います。震災さえなければ、もっとおだやかな日々を自宅ですごせたのに…ととても悔やまれます。
子どもを亡くしてしまったこと。地震後に自宅にもどり、いっしょに避難所に避難しようとしたが、家から出たがらず、家に残してしまった。「一緒に行動していれば」という気持ちで今も苦しい。
行方不明になっている人の事実確認をするにも、車もなく（ガソリンも）携帯電話がまず役目を果たさず、ただ無事を祈って泣くだけでした。遺体が見つかっても会いにも行けず、車とガソリンの手に入った友人に迎えに来てもらったり（何もしてあげる事が出来ず悲しかったです）。
同居ではないが兄夫婦が亡くなった。幼少時に早く両親を亡くし、育ったせいもあり、兄だけが頼りだったので、ショックはかなりありました。毎日忘れよう、忘れようと自分に言い聞かせていました。
子どもは直接震災で亡くなったわけではないが、余命 3 ヶ月の末期ガンなのに病院は閉鎖され、TEL も通じず、検査も治療も受けられなかった。ようやく薬局に連絡し、薬が切れたことを訴えたら、病院に連絡し 1 週間分しかもらえなかった（処方箋がないという理由で）。救急車でないと救急扱いにしてもらえないのはおかしい。〇〇病院は他の病院の患者を無条件に引き受け自分の病院の重症患者を置いてけぼりにした。末期ガン患者に対する情報提供をしてほしい。余命はどんどん過ぎていきます！末期ガンでも救急扱いにならなかったので治療はストップしてしまった。
家族は無事でしたが知人で亡くなった方がいて大変ショックでした。
配偶者の実家が流され全壊。配偶者の義兄、おい等が亡くなり、残された家族の精神的支えが必要だった。
私の場合は、近所に住んでいた主人の兄夫婦が亡くなり、残された独身の甥の相談役のような感じです。
震災後、親戚関係がみんな被災し、県外に避難し、行方不明になった。祖父母を探すのが私一人だったため大変だった。
家族のケアが増大
子どもが怖さから離れず、親のそばにべったり。トイレに 1 人で行けない、などがあった。
仕事が優先で、認知症の親が地震のあったことを認識できず、子どもにまかせっきりになっていた。親はデイサービスから一方的に帰宅させられ、避難所にはいられないので、食事等大変困ったようである。子供が春休みで助かった。私自身は職場から帰れないので精神的にまいった。
病院に入院していた母が５月に退院しました。家は全壊だったので病院に無理を言ってしばらく預かってもらうかホームへと考えましたが、料金が倍になる(病院が)。ホームは入れるところがない。仕方なく、瓦が落ちてしまい雨漏りのひどい外壁、内壁もなくなった家に連れて帰り、介護生活を送ることになりました。
母は寝たきり状態になった
津波で家が流失したので、私の実家に避難することにしました。震災前は主人を亡くし、息子 2 人と生活していました。震災後年老いた母が 1 人暮らしだった為、私が食事の用意や、掃除、洗濯などをするようになりました。母は脳に２ｃｍの動脈瘤があり、いつ破裂するかわからないので精神的に不安です。
震災前は夜中起きることがなかった 0 歳児だった子供が、震災後 1 時間おきに抱っこしていないと寝ない状態が 3 ヶ月以上続いた。避難所だったり、実家だったりと環境が変わったのもあるかもしれないが、大変でした。私は避難所で子供が泣くと「気にしなくていいよ」と周りから言われるものの気を使い授乳したり寒い中外に連れて行ったりと精神的に疲れた。
主人が倒れ入院。今は仮設にいて病院が遠いので大変

義母の認知症の悪化、それに対する介護手段なさ、デイサービスやショートステイが１ヶ月利用できず自宅のみ
親類が津波の被害にあい、安否確認に時間がかかり、その後仙台に避難。放射線の影響が特に子どもたちの情報がはっきりつかめなかった。
介護の母と同居。震災後はパニックになり体が不自由なのに避難所に行くと言いなだめるのに大変だった。以前から血圧が高かったが 200 にあがり、口から出血どこの出血なのか調べるために 3 か所の病院に行ったが不明だった。その後デイサービスが来なくて仕事に行けず大変だった。
震災後、87 歳の高齢者と一緒だったので、家族と連絡が取れなくて苦労した。
公務員なので家にいないので子どもがすぐ泣いたり母を奪い合うことがある。
義弟が津波で自宅兼工場、車等全てを流されました。資金面等の手助け、心のありよう等、いろいろな面での助言を夫婦でできる限りのことをしたつもりです。それでも私達も心の動揺は相当ありました。また義母の精神状態も悪くなり、ようやく平常に戻ったのはこの半年です。
震災前、母は１人暮らしだったが後は私が夜泊まるようになりました。
震災直後は南相馬市の親戚が２週間ほど避難してきていた。１０人分の食料を入手するのが大変でした
配偶者が病気で入院
夫の両親、津波被害にあい死去。義妹（シングルマザー）が精神的に不安定に。支えとなっていかなければならない。二女が夫の転勤で福島県郡山市に住んでいたが、放射能の問題で震災後実家へ。孫 2 歳と 6 月出産の 2 人と共に。乳幼児を抱えて別居。家族が機能しない困難さがある。
母親の病気が悪化し、通院に付き添わなくてはならなくなり、仕事も休まざるを得なくかった。
子どもは通常生活でものすごく手がかかるようになった。私はストレスで胃が毎日痛く、吐いたりが続く。
道路状況が悪くなり、迂回運転（仕事で）など苦労しました。子ども（3 歳）が、何かと「じしんきた、」とか「つなみなんだよ」などという言葉をたびたび出すようになった。
5 人家族から 9 人家族になり､直後はガスも使えなかったので食事の準備･入浴等がままならず大変でした。仕事は子どもの学校の役員、地域の仕事を抱え、自分自身の時間がほとんどなく、また、自分の親が認知症と糖尿病、また、足の障害などがあり、家事と介護に追われる日々でした。
避難先で（知人宅、親類の空き家）88 歳の義母と 6 ヶ月同居、足が悪く、体の自由がままならず、トイレ、入浴などの介助が大変だった。避難中にデイサービスを利用することにした。介護が軽減し楽になった。
（数年前から）1 人暮らしとなった母の所へ様子をみにいく回数が増えた。
私の場合は、近所に住んでいた主人の兄夫婦が亡くなり、残された独身の甥の相談役のような感じです
震災後、自分の両親を１ヶ月以上預かり、介護が大変でした。
子どもが情緒不安定になるため、仕事への復帰が遅れた。復帰後もしきりに抱っこをせがむ等、甘える行動が増えた。トイレに座りたがらなくなり、トイレトレーニングを中断した。
親の認知症が進むのではないかと心配した。
同居の義母の認知症が進んだ
認知症の義母は、震災があったことを忘れてしまい、震災に伴う変化（家の修繕など）を受け入れるのに時間がかかっている。
震災後は、自分の実家に戻り、生活していたため、プライバシーがなかった。また、買い物など困ることがあった。持病が悪化した。
姑が津波で亡くなり、話し相手がいなくなった舅が認知症が進んで乱暴な性格が強くなり、世話することが大変になった。
親が震災の前からぼけかげんだったのが余計ひどくなった。
自分の親=それまではつえで歩けたのに、今はささえがないと歩けません。
母親の病気が悪化し、通院に付き添わなくてはならなくなり、仕事も休まざるを得なくかった。

家族離散
義父が脳梗塞で入院。借上げアパートが狭くて夫が別のところに住んでいる。
子どもたちや孫たちとの距離が離れていて行き来するのが大変
生活するのに狭く別れて暮らす
仮設でどなたでも子供と祖父母が過ごす時間がなくなってさみしそうである。
二男が会社を解雇され、家が半壊し、修理に多額のお金がかかるため現在仮設にはいっています。部屋が狭いため別々に住んでいます。
自宅、職場は流された。何もかもが別世界となり、仕事場が山形になり、一時的だが単身赴任の状態である。
金銭面、主人の仕事がなくなり息子と親子、ローンを抱えた。主人が自由に外出させてくれない。家族ばらばらに生活している、今後どうなるか、うまく前の生活に戻れるか心配。
7 人家族が 3 か所に分かれての生活。障害者の長男は震災後施設に、以前の生活を思い出しつらい。
津波で自宅が流失したので、避難所生活後、民間アパートで大人 5 人で生活が出来る間取りがなかったので、仮設住宅に移ったが、そこも 5 人では狭すぎたので、両親だけアパートに移り、家族バラバラになってしまった。
義母は車椅子（認知症）のため老健施設入所。息子は仮設住宅狭く仕事の関係からアパート借り独立
震災当日は福島市に住んでいたため、翌 3/12 より実家の山形で子どもと 2 人生活し、夫だけ福島で仕事をしながら 1 人で生活していました。7/1 付けで仙台勤務となり、晴れて家族 3 人また一緒に暮らせるようになったところです。
自宅のとりこわしで家族全員（ペットも含む）生活できる場所が確保できなかった。（近くにいるけど）
長男は 4/1 から東京で就職のため 3 月末から（逢隈中学校避難所）上京。長女も 4/1 から仙台で就職。逢隈中学校から仙台へ勤務。避難所が亘理高校に移ってから、義母が体調を悪くして、主人の妹の家に住むことになった。4 月、5 月、6 月まで、主人と私が避難所にいて長女が仙台でアパートを借りられることになった。6 月中旬に仮設住宅に入居。自宅の二階は残っているが建て直すのに時間がかかる。
震災後義理両親と別居になったため、子どもを預ける際に色々と手間がかかるようになった。
震災前は夫と子ども 3 人で福島にいました。震災後、私は子ども 3 人連れて実家の仙台に帰ってきました。
家が大規模半壊になり親、兄は祖母の家に行き、私は友達の家に 2 ヶ月くらい居候していた。学校が始まり、一人暮らしをすることにした。家族は今も南三陸の祖母の家にいる。
ライフラインがたたれ、家族の安否確認ができなかった。大学入学を控え、遠方のため新生活の準備も必要最小限となった。夫は勤務地、私は職場、息子は避難所とバラバラで生活することになり、三人揃っての生活は 5 月に入ってからだった。避難所で 1 人生活をする息子の心的ストレスを考えると心が痛んだ。
原発の事故で住んでいた家を離れた。家族がばらばらになった。（親、兄姉）
家族離散
仮設住宅 3 人、娘夫婦と別々の生活でさびしい。元の生活に戻りたい。4 人。
仮設住宅が狭いので娘達はアパート住まいに。
夫の両親は、夫の妹宅。子ども 30 才（娘）は社宅。夫、子ども 29 才（長男）と私は避難所生活。家族がバラバラでした。
家族それぞれアパートや仮設住宅等、一家離散。
配偶者の両親は前は近くに生活、現在は姉の所で生活。震災後はしばらく家族がばらばらに、現在はアパートでそろって生活。
震災前は 7 人で生活していたが父が亡くなり多人数で生活できるスペースが見つからず別々に生活することになった。
今までみんなで暮らしていたのですが、みんなで暮らせるぐらい広いアパートがなく、結局バラバラに…。

避難所にいた方々はいろいろな支援がありましたが、自宅避難だった私達は何もなく、金銭的にも、日々の暮らしも、すべてにおいて大変でした。
震災前の住まい（いわき市）が原発事故後に子供にとって不安な場所となってしまい、仙台の実家に避難させてもらっている。放射能について配偶者と考えが違い、今後の生活について先が見えない、どうしたら良いかわからないという悩みを抱えるようになった。家族 3 人そろって生活したいのに放射線量が不安でできない。
被災した時は皆バラバラの場所（他町村の職場）にいて連絡が取れず、一週間くらいたって街に帰ってきても避難所はバラバラでそこでそのまま避難生活。仮設に入居できても狭すぎて暮らせず、姪たちは他の場所を求めて別れてしまった。
住居、家族が（7 人）多いため、全員で住める家が見つからず仮設にニ世帯にして入居した。
名取市で津波被災した妹の家族は 6 人が 3 か所に分散して仮設プレハブ 2 か所と公的住宅に住んでいる。生業の飲食店をなんとか再開して暮らしている。自宅は解体したので現地建て替えか移転か悩んでいる。現地はかさ上げ道の間になるので、もし津波がきたらプール状になるのではないかと不安。再開の目途がまだつかない。
会社が閉鎖し、グループ会社に移動できたが、単身赴任で新しい仕事に 50 歳過ぎては頭と体がついていかず、単身先では病院通いが続いている。娘も仕事が無くなり、仙台で仕事を見つけ、生きているが食べるのにやっとの給料で一家バラバラになってしまった。
経済的困難
二男が会社を解雇され、家が半壊し、修理に多額のお金がかかるため現在仮設にはいっています。部屋が狭いため別々に住んでいます。
夫の体調不良で自分が働いていたが鬱が悪くなり働けなくなった。今は蓄えを切り崩して生活している。
母子家庭で実家の家にお世話になっていました。衣、食、学校（私立）はなんとか私のお金で間に合わせていましたが別々の住になり電気、水道、ガス、その他の分が支払いに回りました。せめて娘が卒業するまでと思いましたが、この地震で変わりました
震災前は自営業を営んでおりましたが、震災により、店が流失し、収入がなくなりました。生活費に貯えをくずしてやっています。
農業なので無職になった。お金がなく困っている。
主人が亡くなった為、収入がなくなりました。子どもも無職。
職場が流失してしまい、移動して就業する場所はがれき等で通勤が困難なため退職することになった。現在は再就職できたが精神的にひどい事を言われるなど苦痛です。なにもかもなくなった人の気持ちを全部解って欲しいとは言いませんが、言動は少し位注意して欲しいものです。生活費も大変です。
金銭面、主人の仕事がなくなり息子と親子、ローンを抱えた。主人が自由に外出させてくれない。家族ばらばらに生活している、今後どうなるか、うまく前の生活に戻れるか心配。
お金・仕事・住む家がない。
婚約者の実家が流され、自営業のため無職になり結婚がなくなった。安定した仕事がみつかない。
自宅全壊と転居、転校の資金・金銭的・精神的・肉体的ストレス。
津波によりわかめ、カキ養殖業ができなくなり職を失い経済的な問題が生じたこと
夫の姉が陸前高田市で家をなくし、今は仮設。自宅が半壊認定になったが義姉への援助・自宅の修繕費用がかさむことが多忙な状況です。
漁業で水揚げが出来ない
震災前では仕事を復帰する予定だったが､3 月まで取得することにした｡期限が切れたら復帰できるか不安。主人の会社も利益が減り、給料が減りました。
就業シフトが減った。給料が減った。同級生の死。知り合いの死。無気力。
配偶者が震災のため失業。子どもの保育園が一時休みになった。

門下生のほとんどが沿岸沿いの住居のため、被災の度合が大きく、出稽古も自宅稽古も出来ず毎日が休日になり収入が減少し、年金のみの生活は少々苦しい。
私、私の実家、主人の実家、すべて全壊になり経済的にも住むところもとても苦労した。
家屋が地震により被害が多く修善するのにも高齢者ゆえ金銭面で苦労している。
仕事を探していますがなかなか見つかりません。
定年を迎え、ささやかに年金で生活をしていこうとしていた矢先に家の建て替えをせざるをえず、余裕のない老後になりそうで言い表せない寂しさがあります。気持ちの持ちようでしょうがやはり経済的に余裕がないと寂しく悲しいです。自分も年をとってくるのに、老義母の面倒もみなくてなくて…。
主人の仕事がなくなった
借金をしている
その他
食料・ガソリン・水不足
変化なし
動かないと情報が入ってこない
変化なし。ライフラインだけ不可。
連絡がとれなくて大変だった。
出身地に帰省できない。
近くのお店が閉まってしまい、買い物に遠くまで行かねばならなかった。また、行ってもあまり買い物ができなかった。
ガスが長い間出なかったので手の込んだ炊事ができなかった。
震災後、引っ越し予定などが遅れたりしたこと。
通学
家屋、家財の破損のため、修理、業者依頼又、査定などで時間の制限。
震災当日は入院中でした。病院のライフラインがこわれ、まともな食事が出来なかった。
食料不足、公共交通の不便
変化なし
実家が島なのでこの震災の津波は
電気、水道のライフラインが止まりガソリン不足、物資（食料、日用品）の不足。
家事全体
仕事が忙しかった
むしろ親が元気になったので別に困難はない
危機一髪で難をのがれました。
水がなく給水車に連日並んだ。停電のため、懐中電灯とラジオでの毎夜の生活だった。
職場に行く為のガソリンがない。ライフラインが止まり、連絡できない。水道がとまり、トイレが大変だった。3 月 12 日から仕事だったため、食品など必要なものが買いに行けない（店はあの時午前だけとかだった）。
家の中の壁紙を修理しなければ・・・程度なので特に困難はありません。
仕事が忙しくなった。
別家を改造して住ませたので大工さんの作業を一緒に手伝い（片付け）で大変でした。
幸いなことに、家族で亡くなった者はいませんでした。
水道・電気が停まってしまった。ガスはプロパンだったためしのぐことができた。ガソリンが急に入手できなくなり通勤に支障をきたした。
息子が県外の大学に進学したが、引越しの準備や荷物の運び出しがガソリン等の品不足で全く出来なかった。
震災後の家族以外のきょうだい・親戚の安否の確認が一週間くらいとれなかった。
時間がたつにつれて、マンションの修理等で住民の間で問題がおきていた。自己中心的な人もでてきた!!

問 4. あなたの居住地域についてうかがいます。市町村名をお書きください。仙台市の場合は、区名までご記入ください。（N=1511）

（1）震災発生時

宮城	仙台市	12	宮城	黒川郡	1	宮城	東松島市	26	福島	双葉郡浪江町	1
	仙台市青葉区	231		黒川郡大郷町	3		宮城郡	1		南相馬市	6
	仙台市泉区	136		黒川郡大和町	4		宮城郡七ヶ浜町	9	岩手	上閉伊郡大槌町	1
	仙台市太白区	226		黒川郡富谷町	19		宮城郡松島町	4		盛岡市	1
	仙台市宮城野区	194		気仙沼市	52		宮城郡利府町	47		和賀郡東和町	1
	仙台市若林区	197		塩竈市	1		本吉郡南三陸町	46	青森	青森市	1
	石巻市	32		柴田郡大河原町	2		亘理郡山元町	11	山形	山形市	1
	岩沼市	16		柴田郡川崎町	2		亘理郡亘理町	13	東京	江東区	1
	大崎市	8		柴田郡柴田町	20	福島	会津若松市	1		多摩市	1
	牡鹿郡女川町	4		白石市	1		いわき市	2	千葉	船橋市	1
	角田市	6		多賀城市	27		郡山市	1	福井	福井市	1
	刈田郡蔵王町	3		遠田郡美里町	8		須賀川市	1	石川	七尾町	1
	加美郡加美町	6		遠田郡涌谷町	1		相馬市	3			
	加美郡色麻町	1		登米市	15		伊達郡国見町	2			
	栗原市	22		名取市	33		福島市	1			

（2）震災後

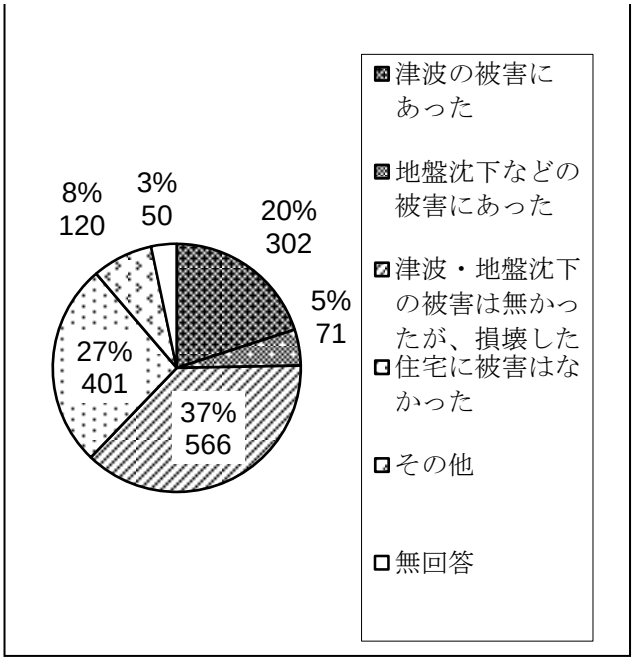
宮城	仙台市	14	宮城	黒川郡大和町	5	宮城	本吉郡南三陸町	10	山形	酒田市	1
	仙台市青葉区	235		黒川郡富谷町	20		亘理郡山元町	7		西村山郡河北町	1
	仙台市泉区	140		気仙沼市	46		亘理郡亘理町	9		山形市	3
	仙台市太白区	232		塩竈市	15	福島	会津若松市	1	茨木	つくばみらい市	1
	仙台市宮城野区	174		柴田郡大河原町	2		いわき市	2	栃木	栃木県	1
	仙台市若林区	189		柴田郡川崎町	3		郡山市	1	東京	江東区	1
	伊具郡丸森町	1		柴田郡柴田町	19		相馬市	1		多摩市	1
	石巻市	25		柴田郡村田町	1		伊達市	1	千葉	千葉県	1
	岩沼市	18		多賀城市	26		福島市	1		船橋市	1
	大崎市	14		遠田郡美里町	7		南相馬市	2	神奈川	神奈川県	1
	牡鹿郡女川町	4		遠田郡涌谷町	2	岩手	一関市	1	埼玉	埼玉県	1
	角田市	9		登米市	36		北上市	2	新潟	新潟市	1
	刈田郡蔵王町	3		名取市	34		宮古市	1	兵庫	神戸市	1
	加美郡加美町	5		東松島市	21		陸前高田市	1		姫路市	1
	加美郡色麻町	2		宮城郡	1		和賀郡東和町	2	沖縄	那覇市	1
	栗原市	22		宮城郡七ヶ浜町	10	青森	青森市	1	海外	中国上海市	1
	黒川郡	2		宮城郡松島町	4	秋田	秋田市	1			
	黒川郡大郷町	3		宮城郡利府町	51		大仙市	1			

（3）現在

宮城	仙台市	13	宮城	刈田郡蔵王町	3	宮城	柴田郡柴田町	20	宮城	本吉郡南三陸町	3
	仙台市青葉区	250		加美郡加美町	6		白石市	1		亘理郡山元町	4
	仙台市泉区	139		加美郡色麻町	1		多賀城市	28		亘理郡亘理町	11
	仙台市太白区	239		栗原市	23		遠田郡美里町	7	福島	伊達市	1
	仙台市宮城野区	183		黒川郡	2		遠田郡涌谷町	1		福島市	1
	仙台市若林区	202		黒川郡大郷町	3		登米市	56	岩手	陸前高田市	1
	伊具郡丸森町	1		黒川郡大和町	4		名取市	31		和賀郡東和町	1
	石巻市	27		黒川郡富谷町	18		東松島市	24	山形	香澄町	1
	岩沼市	15		気仙沼市	49		宮城郡	1		山形市	2
	大崎市	10		塩竈市	13		宮城郡七ヶ浜町	9			
	牡鹿郡女川町	2		柴田郡大河原町	2		宮城郡松島町	3			
	角田市	8		柴田郡川崎町	2		宮城郡利府町	50			

問 5. 震災であなたの住宅の被災についてうかがいます。あてはまるものに○をつけてください。（N=1511）

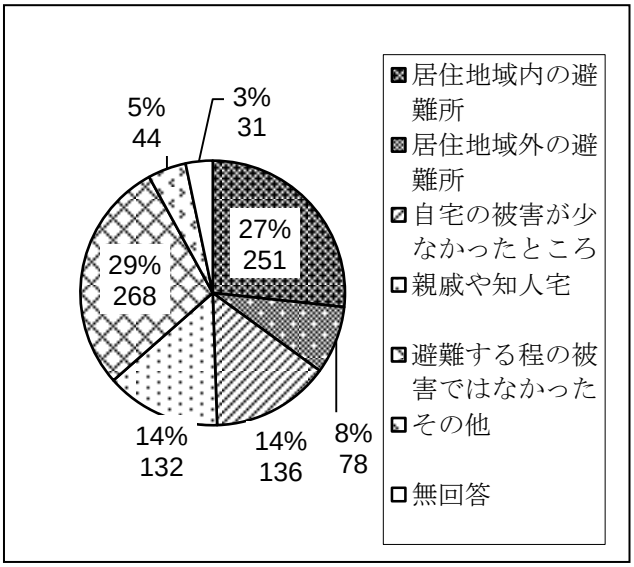
1. 津波の被害にあった
2. 地盤沈下などの被害にあった
3. 津波・地盤沈下の被害は無かったが、損壊した
4. 住宅に被害はなかった
5. その他



＜問 5 で 1～3 のいずれかに○をした方にお聞きします＞

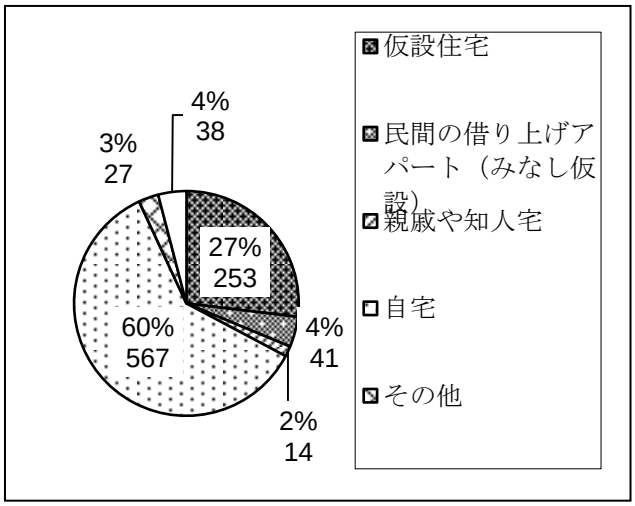
問 6-1. 震災直後はどこで生活をしていましたか。（N=940）

1. 居住地域内の避難所
2. 居住地域外の避難所
3. 自宅の被害が少なかったところ
4. 親戚や知人宅
5. 避難する程の被害ではなかった
6. その他



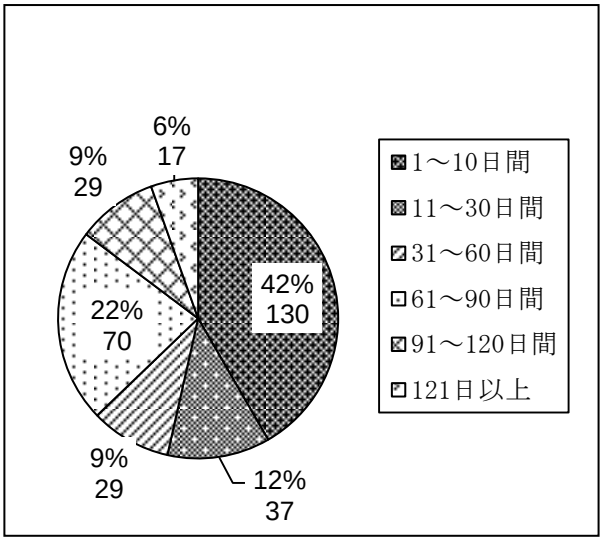
問 6-2. 現在はどちらに住んでいますか。（N=940）

1. 仮設住宅
2. 民間の借り上げアパート（みなし仮設）
3. その他
4. 親戚や知人宅
5. 自宅



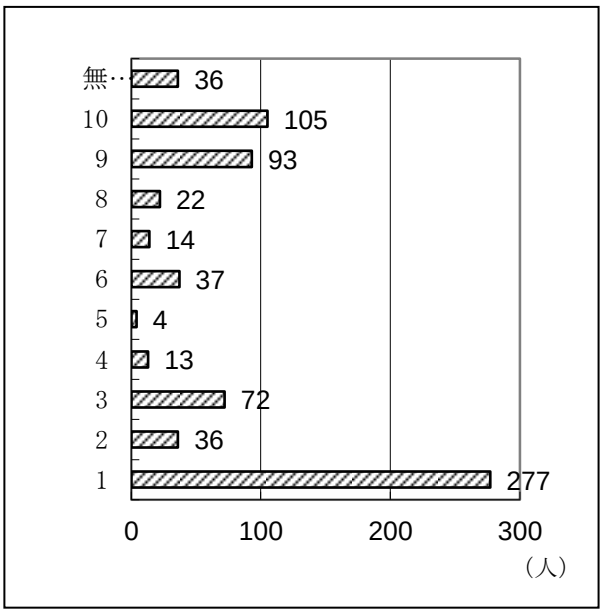
＜問 6-1 で 1 または 2 と回答した方にお聞きします＞

問 7-1. 避難所にはどれくらいの期間いましたか。（自由記述）（N=312）



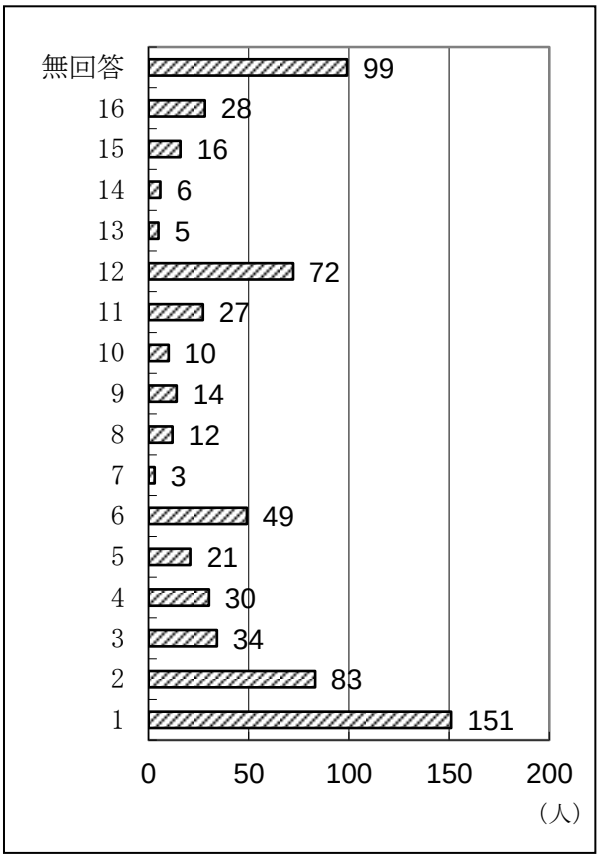
問 7-2. あなたが入所した避難所に下記の設備はありましたか。あったものに○をつけてください。（N=312）

1. 男女別のトイレ
2. 家族ごとの仕切り（もしくは家族ごとの個室）
3. 男女別の更衣室
4. 男女別の洗濯物干し場
5. 女性のための相談室
6. 子どもが遊ぶための専用スペース
7. 授乳室（もしくは授乳専用スペース）
8. 要介護者用の部屋（もしくはスペース）
9. 調理室
10. 洗濯機及び乾燥機

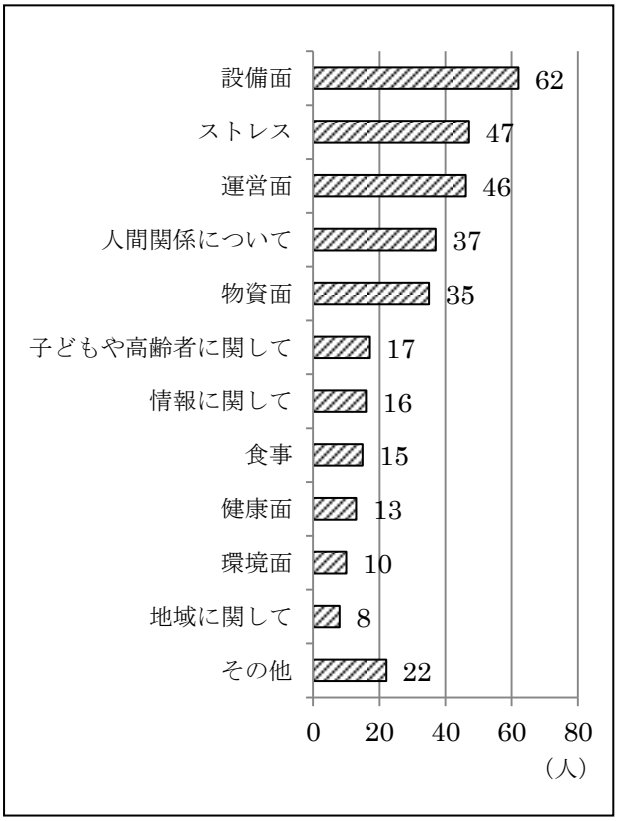


問 7-3. 避難所での生活で不安に思ったことはなんですか。あてはまると思うもの 3 つに○をつけてください。(N=312)

1. 集団生活によるストレス
2. 希望する支援物資が来ない
3. 着替えや授乳するスペースが確保されていない
4. 子どもが騒いで迷惑をかけることへの心配
5. 要介護の家族の介護
6. 自由な行動を取りにくい
7. 男性からのセクハラや性暴力が心配
8. 女性のリーダーがいない
9. 女性ならではの要望が言いにくい
10. トイレが男女別でない
11. 子どものストレスが心配
12. 衛生環境が良くないため、体調が悪くなるのではと心配
13. 洗濯物が無くなるのではないかと心配
14. 女性のための相談窓口がなかった
15. 避難者の食事づくりを女性が担当するなど性別役割分業が顕著になった
16. その他



問 7-4. 避難所生活を経験して、あなたが感じたことをお書きください。(自由記述)(N=255)



設備
寝るスペースさえなかった。自分のことしか考えてない人が多い。
トイレが汚かった。眠れなかった。
夜眠れない、場所も寝るスペースもない
家族ごとの仕切りがなくて怖かったが、5か月もすると1つの家族のように感じよかった。
食料がなく資源を大切に思っていなかったが、電機や水がでることをありがたいと思った。
寒くて寝られなかった
物資を横領しているひとがいた。着替える部屋がほしかった。
椅子がない。バランスのとれた食事がとれない。
寒いし、着の身着のままで本当に疲れた
汚い、寒い、食べ物がない、水がない。トイレが流れず不衛生、ひざが悪く大便ができない。体育館の中が汚い
足を伸ばして寝られなかったので、すごく疲れました。ですが、家に戻れなかったのでとてもありがたかったです。
避難当初800人からの人。夜間にうなされて声を出す人。せき込む人。地震による不安で熟睡出来なかった。又、入浴できず、着替えもできなかった。のちに自衛隊による入浴確保でありがたかった。3か月目ごろより食事作りで温かいものが食べられるようになった。
スペースが狭く、ゆかの上に薄い毛布一枚の生活で、高齢者には大変な生活でした。体育間だったので、暖房の設備もなく、寒さに耐えることがつらかった。
当初は洗濯機も着替えもなく、10日ぐらい同じ服を着ていた。すべてが不便だった。
避難した当初はつめきりがなかったこと、靴がぼろぼろになって困った。避難所の生活はプライバシーがまったくないなかで寝言もいえない、いびきもかけない、他人のいびきがうるさい、また、それぞれの家庭の中の見えなかった部分が見えてしまうことを考えさせられた。それから最初、ペットへの支援というものはどんなひとにもなかったが次第に届くようになり、ドックフードやキャットフードがとどくようになって時代も変わってきたな思った。
個室がないためストレスが増える
他の人がいつも見たり、聞いているので家族で話し合うことがあるのになかなかできない。子供がいる人は大変。食事も大人が中心のメニュー。食事・衣服など全てにおいて分け合う事が大変なことでした。
食事はおにぎり。寒さに我慢ができなかった
風呂に入れず、同じ服を着て、トイレも水が流せず、新聞紙の上におにぎりをのせて食べたりして悲しくなった。この先に不安。
自宅と避難所、死体安置所の往復で自分の荷物が心配だった。泣き場所がなかった。
7日だったが、肩、腰が痛み、一週間で身体がおかしくなった。トイレも和式でなんとか少しずつ改善できればいいとおもう。
電気がないのでトイレが大変だった。
トイレ、食事、衣類すべての欠乏
洗濯物を干す場所が狭い。洗濯機は合あっても電源や水の関係で全部使えなかった。そのため、順番がなかなかとれなかった。
プライバシーのない場所での共同生活が大変でした。その中でよかったこととは見ず知らずの人達と助けられながら過ごせました。 自分の避難所は食についての心配は全然なかった。寝る場所が狭い。 水、電機、ライフラインがすべてなかったので洗濯はできず、トイレもブルーシートで覆っているだけなので丸見えのときがあった。みんな同じだったので我慢できたと思います。
避難所は5日間だったが、周囲に人たちが良かったので意思疎通ができ、互いに助け合うことができた。しかし、別なスペースの人は人間関係が大変だと言っていた。長い期間はいなかったので何も特に不自由は感じなかった。狭いのと、埃っぽいのと、トイレが不潔なのが気になった。学校の先生方に改善が見られたのはよかったし、参加型になっていたのがいい。こんなとき山の経験があるのは強いのと1人の気軽さがあったと思う。
大津波警報を（トランジスターラジオ）で知ったので早目に学校に避難し2晩過ごしました。寒い中。夜

横になる場所がない。トイレが水がないので大変でした。3 日目に娘夫婦（62 歳）が迎えに来てくれたので青葉区に 3 ヶ月お世話になり 6 月中旬に仮設に移動しました。仮設生活 4 ヶ月感謝して暮らしております。
仮設トイレの不衛生。3 人子どもがいたのでまわりに迷惑がかかっていないか。
授乳の際、集団の中でしか場所がなく辛かった。子どもがうるさいことや、夜中の赤ちゃん（当時 2 ヶ月）の泣き声が迷惑をかけないかとストレスだった。1 日目は毛布もなく人生で初めての寒さを体験した。
寒さ、暖房器具や用具が全くなかった。非常食がほとんどなかった。
横になるスペースがなかった。食事に並ばなければならない、充分な量がなかった。
寒く、暗く、余震つづく中、家族ばらばらで安否確認が出来ないことが不安だった。
しきりも何もなく、授乳をするにも人の前でやるしかなかった。ごはん作りの人達がいつも同じ人だったので、みんなが協力してだれもがやるべきだった。
衛生面が心配だった（ライフラインがストップしたので）。プライバシーが守られない。飲食物の不足など。
トイレが汚かった
本当に良くしていただき感謝しています。3 日間お世話になっても不平不満を言う人がいて、とても嫌な気持ちでした。自家発電装備、非常食も TV の情報も毛布も暖房もありがたかったです。
地域での(仕事のため)脱交流があったが避難所では仕切りもないのでプライバシーは守られなかったが、周りとの交流ができたことが良い経験でもあった。小さなトラブルはあちこちにあったようだが。
100 人以上の人たちと集団生活は初めてだったので、プライバシーの確保が難しいと思った。
プライバシーが守れない。部屋の空気が悪かった（換気ができない、窓が、戸があけられなかった。掃除用具が無かった。）
1 日しかいませんでしたが、ライフラインが止まりトイレなど衛生面は不安でした。また座るのがやっとのスペースで入りきれない人は立っていたり戻る人もいました。 集団生活で仕切りがなくストレスがいっぱい。 仕切りのない生活だったのでお互いにストレスがあったと思います。でも何事もなく過ごさせて頂きました。
プライバシーを守ることが困難な状態だった。
集団生活での規則を守らず、周りへ迷惑をかける方がいたので困った。大事な話をしたくても筒抜けになってしまう。集団生活なので個人の利益の為の行動はつつしむべきだと感じた。放射能があるので外で遊べないため、子供が自由に遊べて騒げるスペースが欲しかった。
自分は乳児がいたため優先的に小学校の体育館から教室へ移動させてもらえた。あまり不自由なことはなかったが、やはり、長くいればいるほど、パーソナルスペースやプライベートを確保されていない避難所がかなりのストレスになると感じた。地域の自治がしっかり機能していることが災害直後は特に大切だと感じた。（普段から備蓄している、会合をひらいておくなど）
二日間いたけれども食料もない暖房もないのでとても居られなくて親戚を頼りに身を寄せました。二日間の中で食パン一切れの 1/4 とクラッカー4 枚だけで多賀城市では津波は想定外で備蓄はなかったと思われます。
小学校の体育館に避難していたので、給食室にお米があり、翌朝いただいた。その後の食糧、支援物資はないと言われ不安になった。自家発電機の点検をしていなかったらしく、故障で使えなかった。ラジオなど情報収集できるものがなく、何が起きているのか全くわからなかった。情報がないので不安が募った。
プライバシーがない。炊き出しなどの役割分担で、内輪（仲間同士）でもめたりした。そのことにより、分裂してしまった仲間がいたりして、お互いに嫌な思いがした。当番制などうまくやればよかった。
プライベートが一切ない。だからといって、アパートを借りて 1 人になった時間の不安を考えるとそれも出来ない。着替えをするのに一度外に出て、小さな部屋でしていたのですが、朝 9 時～夕方 15 時までと仕事に行く人にとって何の役にも立たなかった。役員の方々が、年配の男性ばかりなので気にかけてはくれなかったのだろう。
プライバシーが守れない。部屋の空気が悪かった（換気ができない、窓が、戸があけられなかった。掃除用具が無かった。）
1 日しかいませんでしたが、ライフラインが止まりトイレなど衛生面は不安でした。また座るのがやっとのスペースで、入りきれない人は立っていたり戻る人もいました。

右足靱帯損傷のため避難所でのトイレとか入り口の段差には苦労しました。
断水の時、水洗トイレで困っている時の皆さんの知恵の出しあいのすばらしいことと自分だけが良ければいいという考え方の皆と一緒に生活するのだから助け合おうという心の持ち方と介護している家族との接し方などいろいろ勉強になりました。心の底から人間を見た。
情報の伝達が円滑でなかった。食事がおにぎりやパンとみそ汁だけで過ごし、栄養上問題があった。下着の支給はなく入浴などは一切できなかった。慰問や物資の支給とは無縁の場所があった事は残念！！
避難所は高校や中学校の体育館。このスペースに 800 人 or300 人。トイレ、水、寒さ等が大変だった。「男女一緒」でプライバシーなし。着替えする衣服をもらっても着替えする場所なく着の身着のまま。1 人分の場所のスペースしかなく知らない人同士なので許すことがない。本もない、テレビもない、文化的欲求は０。
集団生活で、着替えるところもなく仕切りもなく（プライベート）、コンクリートに布を敷いて寝ていたので背中、腰、足が痛くて大変だした。夜は寝れなくて、おまけに血圧は 200 以上に上がるし、空気が悪いので気管支炎を悪くして大変でした。病院の先生に見てもらい良くなりました。避難生活から 55 日で、仮設に入れたので、プライベート、ストレスを解消し、とても良かったです。
衛生面で、トイレの水道口で洗濯等もしたので、排水溝がつまったり等、いろいろなトラブルがあった。動物と人間の生活が一緒の空間で、食事もねるのも一緒で毛が飛び、ほこりが飛び、アレルギー反応を起こした人あり、かゆみ、せきで環境がすごーく悪かった。
トイレが不便だったが割となごやかだった。
まわりに気を使って、仕切りもないスペースで身動きも出来ない程だった。
犬がいたので体育館内の倉庫にいました。でも犬といっしょだったので、その点は良かったと思いました。
トイレがあっても半日で数百人の人が使うとすぐ汚くなってしまう。汚くなると使用したくなくなるので、トイレの衛生環境について考えなければいけないと思った。
小学校の教室の床で寝たが、硬くて冷たくいくら厚着しても寒くて寝付けなかった。配給もおやつ程度の食事とはいえないような状態が続き、スーパー等に何時間も並び個人個人で食料を確保しなくてはいけなかった。病気で身体が動かない人のことを思うと、気の毒でしかたなかった。
せまい場所にぎっちりで身動きがむずかしい。
ストレスが多い。家が狭く、6 畳と４畳におとな３人はきつい。夏はいいが冬は布団を引くのが大変。市役所の人が３人来て体験してもらいたい。
ストレス
周囲の目
いびきでねむれない。ストレスで体重がかなり落ちた。朝おにぎり、夜弁当(毎日同じもの
人にあわせるのが疲れた。行動を監視されているようで嫌だった。
つらい毎日でした
1 人 1 人の勘違いが大変な毎日だった。
集団生活はストレスになったが、さみしくないし楽しいと思った。
着の身着のままで疲れた
地区、年齢、生まれが違い人との集団生活はストレスがたまる。
集団生活はストレスになり、信頼する部分となれ合いが出てきて自分の持ち物と人の持ち物が分からず、勝手に使われていたりされていました。
集団生活は大変でした。
思い出したくない。
まわりに気を使うのでストレスがかなりたまります。
地域の集会所のため狭いところに男女、子供も全部一緒だったのだが、ストレスになった。
周囲への気遣う
最初は不満を言わずにいた人たちも日数が長くなるとイライラしてくる人たちもいて、けんか腰になっていた。それを見たりすると不快になり、早く家に帰りたい、子供のためにも二度とこういう生活はしたくないと思った。
たえられない。
大震災のため、みんなが同じ立場で、大変な思いをしていたのでわがままはいえないと思いました

不規則な生活。自分のストレスを弱い人間（女性・子供）へぶつけるひとがいた
周りの人が気になり、生活しにくかった。
いい体験をしたとおもいます。ですが、子供や自分が体調不良でストレスがたまり、煙草を吸い始めてしまいました。
知らない人との生活は疲れた。
みんな不安なきもちを抱えていることから感情の起伏が激しい。顔見知りの近所の人だけではないのでトラブルが起こりやすい。
とにかく必死だった。不便なのは仕方ないけどつらかった。
ストレス・不便を感じた。近隣の方とのネットワークが広がり、また今まで関係の薄かった方と連帯感がうまれたというメリットがあった。
プライバシーのない場所での共同生活が大変でした。その中でよかったこととは見ず知らずの人達と助けられながら過ごせました。
集団生活が長くなるにつれて皆ストレスが増し、家族間や周囲の人とのトラブルを感じた。
回りへの気配りでストレスがたまった。
ストレスでいっぱい
短期間なので（一時避難）さほどストレスはなかったが不安のみあった。
隣人の自己中心的言動をトラブルに発展しないように我慢したのが最大のストレスになった。
私は1ヶ月ちょっとだけだったので貴重な経験に思えたが、長い人は辛かったと思う。夜（午前）3時～7時に働いているので（夕方は6時～9時に働いているパート　2足のわらじ）日中は寝たいが次々といろんな人が来て眠れなかった。
寒く、暗く、余震つづく中、家族ばらばらで安否確認が出来ないことが不安だった。
近所づきあいは増えましたが、プライベートが全くなかったのでストレスはたまりました。
自治組織のようなものが出来るまで一週間程度要したため被災当初は要求を訴える者が多く、それを聞くだけでもストレスだった。
人が人としての生活をするのが困難。
不安を抱えている様子。私どもは自宅の再建を考えていました。
これからどうなるのかという不安。
持家に住んでいたので隣の人達に迷惑かけたくないため、ちょっとした音に神経使いストレスがたまってしまいます。一日も早く持家にもどりたい。
2日間しか避難所生活を経験していないのに､長期間暮らすことになってしまった人たちのストレスはとても大きなものになったと思う。集団生活へのストレスをすごく感じた。
集団生活によるストレス
体育館は1人が病気すると病気がすぐうつる。夜中にいびきをしている人が沢山いてねむれない。頭の所を夜中にトイレに向かう人が足音で目が覚める。夜中に3時にものすごい音でジェットヒーターで目が覚めてほとんど眠ることが出来ずに日に3､4時間の睡眠時間がずっと続いた。若い人にも随分助けていただき、知人がいない私たちに差し入れを分けてくれたり、本当に良くしていただきました。
未曾有の災害に身も心もボロボロになりました。自分勝手な行動を見て見ぬふりで何とか避難生活を乗り越えようと自分に言い聞かせてきました。人の心の中を垣間見たような気がします。同様に自分も見られたんだと思います。
自分自身を出せず何事も遠慮だった。
避難所生活ではテレビの中の映像と思っていたが、いざじぶんの身の上になるとは考えてもみなかったので心を立て直すのに大変でした。
子ども、高齢者のストレスや体調が心配であった。平等に！を重視ずるあまりおにぎり etc 残ってももらえない状況だった。子どもや高齢者へまわす etc 臨機応変な対応が必要。
皆、異様な状態で居ることは確か。そして、自分をコントロールする術を忘れている。
ストレスが多い。家が狭く､6畳と4畳におとな3人はきつい。夏はいいが冬は布団を引くのが大変。市役所の人が3人来て体験してもらいたい。
運営面
自治組織のようなものが出来るまで一週間程度要したため被災当初は要求を訴える者が多く、それを聞く

だけでもストレスだった。
運営の人は頑張ってくれていたが、不公平があると思った。今までの災害を通して何を参考にしてきたのだろうか。
プライバシーがない。炊き出しなどの役割分担で、内輪（仲間同士）でもめたりした。そのことにより、分裂してしまった仲間がいたりして、お互いに嫌な思いがした。当番制などうまくやればよかった。
避難所生活を２ヶ所経験したが、どちらも女性リーダー１人。どうして複数の女性がかかわらなかったのか不思議です。男性の運営委員は多数いたのに女性は１人の人に仕切られていた。それほど怖い人でした。
区長がお酒を夜にのみ、みんなに迷惑をかけていた。
飲酒はご法度と言っていた館長に「あの人になにされても無視してください」と言われた。他の人が何かしたらすぐに退去させるのにおかしいと思った。真っ赤な顔で絡まれた私はじっと我慢しました。大変悔しい思いをしました。
みんなの協力。リーダーの頑張り、ボランティアに感謝
とりまとめの人がしっかり決まっていなかったのでめんどうだった。
場所が決まると側に変な家族が来ても（変態）そこから動けないし、ずーっと１日中見られているので大人の私でさえいやなのに、年ごろの娘はもっと嫌だったと思います。ルールを守らない人や支援物資を２人家族なのに４つとか５つとか多めにもらうズルイ人達がいるのにビックリ！
避難所生活を２ヶ所経験したが、どちらも女性リーダー１人。どうして複数の女性がかかわらなかったのか不思議です。男性の運営委員は多数いたのに女性は１人の人に仕切られていた。それほど怖い人でした。
プライベートが一切ない。だからといって、アパートを借りて１人になった時間の不安を考えるとそれも出来ない。着替えをするのに一度外に出て、小さな部屋でしていたのですが、朝９時～夕方15時までと仕事に行く人にとって何の役にも立たなかった。役員の方々が、年配の男性ばかりなので気にかけてはくれなかったのだろう。
みんなでの協力、掃除や声掛けの必要性
屋根のあるところで助かりました。禁酒や役割分担で快適な避難生活でした。
食事の手伝いをしながら父や兄夫婦を探した。
上に立つ人間（役員）は公平に物事を行うべきだと思う。市の職員たちは体を使って働くことをせず、選ばれたリーダーが気が利かないと支援物資も配布されず不自由な思いをさせられた。避難所が閉鎖されたとき、段ボール箱30個くらいごみに出された。その中には新品の肌着等、まだまだ使えるものがいっぱいありました。
皆が一人一人助け合いの精神が生まれ、協力し合い励ましあい分け合っていたことが印象に残りました。早く余震が収まることばかりを念じて２日間暮らしました。体の不自由な人達のこと、どう慰めればよいのか私たちよりも不安が大きいと思います。気がかりです。
小学校の教室での生活でした。私の部屋では、子供を抱えた母親たちが多く皆で助け合うことの大切さを痛感しました。また、食事からでもほかのお年寄りなどに配慮して、先に配ったり、また、そのい方たちも子供たちと遊んでくれたりと助かりました。ただ、ほかの教室では「我先に」の人達が多く交流できる遊び場があればよかったと思います。
自分が思ったほどにじゃなく、やはり皆さんで手伝ってやりましたね。あれが本当の姿でしたね
協力し合うことが大事
避難名簿を見やすくしてほしい。ラジオ等情報を得られるものを確保してほしい。避難所にいたときのように細く長く支援してほしい。
避難所は５日間だったが、周囲に人たちが良かったので意思疎通ができ、互いに助け合うことができた。しかし、別なスペースの人は人間関係が大変だと言っていた。長い期間はいなかったので何も特に不自由は感じなかった。狭いのと、埃っぽいのと、トイレが不潔なのが気になった。学校の先生方に改善が見られたのはよかったし、参加型になっていたのがいい。こんなとき山の経験があるのは強いのと１人の気軽さがあったと思う。
女性のリーダーがいない
しきりも何もなく、授乳をするにも人の前でやるしかなかった。ごはん作りの人達がいつも同じ人だったので、みんなが協力してだれもがやるべきだった。

食事作り・ゴミ出し・飲料タンクへの補充などの生活には協力が多くある。1 人 1 人が生活への気配りの自覚が必要だと思った。非常事態時の自治体の職員の対応をもっと高めてほしいと思った。
リーダーとなる人の仕事の量、コミュニケーションの進め方には感謝します。それが長期間となると、特権意識とした行動が目立ち考えさせられた。
協力し合い。今まで話すことのなかった方々とも知り合いになれた。役割分業が早くから出来たことが良かった。
どなたがまとめている人か担当者が分からなかったので皆に声をかけた。
50 代女性です。私のいた避難所には、70～80 代の方が非常に多かった。働きざかりの 30～40 代、50 代とアパートに住み、高齢の方だけ避難所においていった。その中で若い方にはいる私は食事の世話、物資を分ける手伝いなど、非常に忙しく気を使った。
みんなで助け合う気持ちが大切と感じました。
情報がほとんどなく、避難所のリーダーは誰なのか分からず食事のことを誘導している人にたずねても「分からない」と答えられることが多かった。弱者（高齢者、子ども）には避難所という場所は不便のひとことでした。
集会所を一時避難所として年配の方を優先とし、買い物できない方などに食事、お泊り（13 日間）入浴など、または自宅に物資を届けました。大変喜んでおりました。
市内にある体育館を利用させていただいたが、付近の自治会（コミュニティ）の避難指定区域となっていたこともあり、震災当日自治会が住民を対象に開設した避難所という位置づけだった。そこに市の職員が加わり物資等の配慮もされるようになったのだが、自治会部外者で避難していた私たち家族他数家族は寝るときだけ世話になるなど気をつかって過ごした。大きな施設を自治会の言い分でスムーズに運営されなかったのが残念でありました。自治会のスタッフの方も肉体的、精神的にも疲れが溜まっていたようでしたので、市の指導にゆだねても良かったのではなかったかと思います。短期間で閉鎖されましたが…。
食事の世話を手伝ったりしたくても誰に言えばわからず、ボランティアの受付や代表者が分かればもっと手伝えたと思う。
食べ物が無かったし、リーダーがいないので統制がとれていなかった。
その地域で避難所でのリーダーシップが取れる人がいるかいないかで避難所内での生活環境が変わる。
働きながら避難生活だったので、9 時半消灯がつらかった。子供の夜泣きがあったので、おんぶして夜、外歩きが多かった。
自己中心的な人が多い。リーダー的人材の存在が必要（まとめてあげる人、思いやりのある人、世話好きな人）
市区避難で行っていたと思うがあまりにも人の事、その場だけ。何を行ってるか見えない。本当に頑張って行動してきた方がほんの何人かのために（一事が万事）。誰でもはっきり分かるルール、決まり等マニュアルが必要か？人、夜、酒、煙草、子どもたちも平気で外をトイレスリッパでバタバタ。ズボン引きずりそのまま布団に入る子。何度も注意。
食べ物の物資が届いたときに配る人がいない為に好きなだけ持って行ってしまい、後から取りに来た人には手元に届かなかったのが 3 日間ほど続きました。勝手にたくさん持って行き食べきれずにゴミ箱に捨ててありました。それを目撃した時は怒りを覚えました。人間のあさましさを見ました。それ以降は 1 人ずつ手渡しになり、行き渡るようになりましたが時々足りなくなる事もありました。それは居ない人の分も多めにもらっているからでした。その場に 3 人いないのに 4 人分としてもらったりしているのを目撃しました。
子ども、高齢者のストレスや体調が心配であった。平等に！を重視ずるあまりおにぎり etc 残ってももらえない状況だった。子どもや高齢者へまわす etc 臨機応変な対応が必要。
私の生活した避難所は、震災直後から同じ行政区の住民が約 100 名に他行政区の住民が、20 名くらいの所で、私達の行政区長が先頭に立って避難所をまとめてくれていました。震災から約一週間後には、他行政区住民 20 名を残し、同行政区の住民のみで松島町の避難所に移動し、区長を先頭に係り分担を決めて生活をしました。個々には色々感じ思うことがあったと思いますが、ふだんから気心知れた人との生活であったので、これといった問題なく心おだやかに生活出来たと思います。
はっきりしたリーダーがいなかったけど、中学生が夜も寝ないで対応してくれたのに感謝しました。

お世話をくださる方々の協力第一と考えて過ごしました。お世話してくださる役場の方々にも日がたつにつれて指示の仕方も上手になり、笑いの中で動けるようになりました。途中で自宅に戻ったので、こちらの生活が日々片付けで大変でした。
病気のことが不安でした（機械、薬流）が、広域防災のため安心して生活出来ました。日が経つにしたがって、避難させていただいているということがありがたく、少しでも自分のできることを避難所でしようと思いました。トイレ掃除も最初は女子だけをしましたが、男子トイレの汚れのひどさに、手をかけきれいになることに快感を覚えるようになりました。みなさん良い人ばかりで一日一日があっという間に過ぎていきました。また、半壊の知り合いの部屋の片付けに 3 ヶ月ほど午前中だけ手伝いました。
リーダー役の人達はみんなのお世話で大変だったと思った。支援物資の配り方は世話役（女性）は自分の親しい人に優先して配ったりしたのを見てがっかりした。全国からボランテイアの人達、自衛隊、警察の人達に大変お世話になりました。
子ども、高齢者のストレスや体調が心配であった。平等に！を重視ずるあまりおにぎり etc 残ってももらえない状況だった。子どもや高齢者へまわす etc 臨機応変な対応が必要。
人間関係について
共同生活ができる人とできない人がいた。お金の貸し借りでいろいろとうわさがあった。
断水の時、水洗トイレで困っている時の皆さんの知恵の出しあいのすばらしいことと自分だけが良ければいいという考え方の皆と一緒に生活するのだから助け合おうという心の持ち方と介護している家族との接し方などいろいろ勉強になりました。心の底から人間を見た
短時間だったのでさして不満はない。寒かったが協力し合い悪くなかった。
ある意味閉鎖的。少しの交流があった。力を合わせようという意識が芽生えたと思う。
避難所で会った人たちと絆で結ばれた。今すごくさびしい毎日です。しかしまた新しい出会いがあるので頑張ろうと思います。
避難所生活を 3 カ月過ごしているが感謝している。親せきに世話になることなく生活出来ていることに感謝している。
集団生活の中で、自分の家族、特に小さい子のことだけを考えている自己中心的な人がいてひどかった
集団で 1 人ではないので心づよかった
逆にいろんな人と知りあいになった
周りの方に迷惑をかけるような行動をしてはいけないと自分に言い聞かせた。
人間関係が難しい。
困ったときこそ、それぞれの人間性がでる。
余震の残る中、団体でいれたことは心強かった。（多くの）いろいろな方が避難しているので、早く自宅に戻らないといけないと思った。
3/11 当日は自分の家に食べるものがあるにも関わらず生活センターにきて泊まれば、何か食事を出してくれるという考えはあきれ果てた。また、2 日目の朝、なにかもらえると思って玄関で待っている人も。団地族特有の根性かな。
名前も知らない初めてお会いする方々にずいぶん助けていただきとても感謝いたしました。逆に子どもがいたことで声をかけていただく機会も多く会話を通しストレスをためずにすみました。
人の温かさ、醜さ。
皆、異様な状態で居ることは確か。そして、自分をコントロールする術を忘れている。
姉宅、妹宅、息子宅、夫の実家等、転々としていたが気持ち的にも気づかれして早く避難場所に落ち着きたいと思った。車での移動が大変だった。生活資金が足りなくなって困ってしまった。夫とは 10 年くらい別居していたので、資金の援助を頼みにくい。
いづらかった。親戚の家には長くいられなかった。相手の負担になるし、言葉の暴力に我慢していた。
人間のエゴが丸見え、悲しい思いです。
自分から進んで共同生活にとけこもうとすることをしない人がいたし、言われるのを嫌がっている人がいた。又良いと思ったことは最初から地区民だけみたいだったので気心がわかっていて良かった。
食事できる事のありがたさ。不安な時に一人で居ないですみ、みんなと話をすることで楽になった。電気のありがたさ、現代人でも工夫していろいろ造り考えを出し合えるものなんですよね！
人の本性が見えました。欲深い人は特に我先に行動していて大人気ない人が多かった。金の切れ目が縁の

切れ目になった人がたくさんいた。
一晩だけの短い避難でしたが、困っている人は自分だけでない。みんなで助け合いコミュニケーションをとることの大切さを改めて感じました。
人間の本質がでた。1 人暮らしや面会者のいないお年寄りは特にひどい。子供が笑えば「うるさいから、あっちへ行って」おやつを頂くと「少しでいいから、私にもくれ。子供だけもらってずるい」etc…。物資が来ると、人を押しても並ぶ。恐ろしくて、参りました。塩釜には、自立しようとしないお年寄りや母子家庭でも自立の努力をせず、たかりが多すぎる。
自宅で真っ暗な中余震に脅えるより、発電機による灯り、最低限の食糧が確保でき、何よりも皆といっしょであるという安心感が大きかった。夜中、寒い中トイレを懐中電灯で外から照らし続けてくれたボランティアの方等に頭が下がった。他の人に声をかけたり、かけられたりして、心強かった。避難所を出た後の方が心配であった。
自分は今までにない事が避難所生活をして良き色々な経験して、皆さんとのコミュニケーションを取れて自分だけではなにもできなかったと思いました。
となりどうしの周りの話が合い、おもしろく暮らしました。
プライバシーのない場所での共同生活が大変でした。その中でよかったこととは見ず知らずの人達と助けられながら過ごせました。
80 から 90 代の人たちと一緒にいたので監視されなるべく外にいるようにした。外が寒いときは大変でしたがまるで大人のいじめみたいで辛かった。
短時間だったのでさして不満はない。寒かったが協力し合い悪くなかった。
避難所は 5 日間だったが、周囲に人たちが良かったので意思疎通ができ、互いに助け合うことができた。しかし、別なスペースの人は人間関係が大変だと言っていた。長い期間はいなかったので何も特に不自由は感じなかった。狭いのと、埃っぽいのと、トイレが不潔なのが気になった。学校の先生方に改善が見られたのはよかったし、参加型になっていたのがいい。こんなとき山の経験があるのは強いのと 1 人の気軽さがあったと思う。
周りの人が気になり、生活しにくかった。
避難所で会った人たちと絆で結ばれた。今すごくさびしい毎日です。しかしまた新しい出会いがあるので頑張ろうと思います。
近所の人達がいたから頑張れた。
今まで、会話のなかった人達とまくらを並べて話し合えたことが仮設に移ってもスムーズな生活ができた。
プライバシーのない場所での共同生活が大変でした。その中でよかったこととは見ず知らずの人達と助けられながら過ごせました。
物資面
服・靴下がないこと。ボランティアの方や企業のかたに感謝しています。
自分のところの避難所は物資が不足していた。非常時に対しての備え、支援系統を確立しておくべきだとおもった。
水と食料の配給不足と遅れ
支援物資は平均的にみんなに渡らなかった。
本当に良くしていただき感謝しています。3 日間お世話になっても不平不満を言う人がいて、とても嫌な気持ちでした。自家発電装備、非常食も TV の情報も毛布も暖房もありがたかったです。
集会所を一時避難所として年配の方を優先とし、買い物できない方などに食事、お泊り（13 日間）入浴など、または自宅に物資を届けました。大変喜んでおりました。
障害のある子どもを連れて、二日間だけ子どもの通う小学校へ避難していました。支援学級に在籍していたので、支援学級の子供達を優先に一つの教室を使わせていただきました（すぐ地域の方も他の部屋はいっぱいなので、と入ってこられましたが）高齢の方や車椅子の方など、弱者にはとても大変な日々でした。（並ばなければ物資や水が頂きにくい感じでしたので）→後に、先生が持ってきて暮れるように…。落ち着いてくると、学校の先生や他の方にもお手伝いいただけるようになりました。
横になるスペースがなかった。食事に並ばなければならない、充分な量がなかった。
トイレ、食事、衣類すべての欠乏
二日間いたけれども食料もない暖房もないのでとても居られなくて親戚を頼りに身を寄せました。二日間の中で食パン一切れの 1/4 とクラッカー4 枚だけで多賀城市では津波は想定外で備蓄はなかったと思われ

ます。
9 日間だけ避難所にいたが､着の身着のままで受け取る支援物資をありがたく文句を言わないで受け取っていた。情報が全然入らず困った。
誰もがこんなにひどいものとは自覚してなかったと思います。まず情報がこない。そして配給物の少なさ。一家族で缶詰 1 個とバナナ 1 本て何？！小さい子はうるさいし、犬を連れてくる人はいるし、心がない状態。
寒さ、暖房器具や用具が全くなかった。非常食がほとんどなかった。
震災直後は津波で避難所が孤立してしまったため、石巻市内では物資が満足に届かなかった。何も食べられない日が二日ほど続き、うえで死ぬのでは…と初めて恐怖を感じた。お腹が空きすぎて、子どもたちは夜泣きをしていた。
食料が町からの給付のため届かないときもあった。
支援物資の毛布がたりなくて私たちの分はなかった。とても寒かった。
避難所で暖房をボランティアであずかりました。最初は 330 名分物資が入らず旅館である避難所の在庫の食料を使いまた各自の親せきの人たちの差し入れで賄いましたが､4 月に入り在庫が切れ 4 月中旬より次第に物資が入るようになりましたがゴールデンウィーク頃より 5 月末ごろまで何も入らず時々くる炊き出しボランティアの残った食材をいただき調整しながら長く使った。
支援物資の毛布がたりなくて私たちの分はなかった。とても寒かった。
子ども（1 歳）が夜泣きして迷惑をかけてしまうのではないかと不安。食べ物・オムツ・きれいな水・お湯の不安。
思っていたもの以外の物が必要になった。避難所は汚い。短期間はいいが、長期間は無理。
避難所でもらえた食事は一度のみで、非常食も足りない、毛布などもない等、全てのものが足りない状態だった。自分自身でいざというときのために食料など準備しておくことの大切さを感じた。
職場の近くの小学校に避難したが備蓄物が全くないに等しく食事、水が配布されず大変でした。ライフラインが全て寸断したので衛生面が悪く感染症が発生するのではと心配でした。役所等からの情報がなく心細い日々でした。
物資があまりもらえなかった。親戚同士が強い。避難所にいなくとも物資をもらってあげている。
震災当日、翌日だけの生活で避難所も混乱していた中、市職員の対応は良く、子どもと会えずにいた私に「大丈夫、大丈夫だからと」と言って励ましていてくれた。また、翌日には炊き出しもあった。毛布など暖をとるものがなく、寒かった。
ご飯がいっぱいあるので町内に分けるのが大変でした。
直後の対応の悪さ（食事、物資の配給など）。（私の場合 1 日しかいなかったので感じた事柄が少ないです）
思っていたもの以外の物が必要になった。避難所は汚い。短期間はいいが、長期間は無理。
災害だから仕方ないが、着替えの衣類がなく辛かった。
物資を横領しているひとがいた。着替える部屋がほしかった。
当初は洗濯機も着替えもなく、10 日ぐらい同じ服を着ていた。すべてが不便だった。
避難した当初はつめきりがなかったこと、靴がぼろぼろになって困った。避難所の生活はプライバシーがまったくないなかで寝言もいえない、いびきもかけない、他人のいびきがうるさい、また、それぞれの家庭の中の見えなかった部分が見えてしまうことを考えさせられた。それから最初、ペットへの支援というものはどんなひとにもなかったが次第に届くようになり、ドックフードやキャットフードがとどくようになって時代も変わってきたな思った。
情報の伝達が円滑でなかった。食事がおにぎりやパンとみそ汁だけで過ごし、栄養上問題があった。下着の支給はなく入浴などは一切できなかった。慰問や物資の支給とは無縁の場所があった事は残念！！
トイレ、食事、衣類すべての欠乏
小学校の体育館に避難していたので、給食室にお米があり、翌朝いただいた。その後の食糧、支援物資はないと言われ不安になった。自家発電機の点検をしていなかったらしく、故障で使えなかった。ラジオなど情報収集できるものがなく、何が起きているのか全くわからなかった。情報がないので不安が募った。
子どもや高齢者に関して
授乳の際、集団の中でしか場所がなく辛かった。子どもがうるさいことや、夜中の赤ちゃん（当時 2 ヶ月）の泣き声が迷惑をかけないかとストレスだった。1 日目は毛布もなく人生で初めての寒さを体験した。

障害のある子どもを連れて、二日間だけ子どもの通う小学校へ避難していました。支援学級に在籍していたので、支援学級の子供達を優先に一つの教室を使わせていただきました（すぐ地域の方も他の部屋はいっぱいなので、と入ってこられましたが）高齢の方や車椅子の方など、弱者にはとても大変な日々でした。（並ばなければ物資や水が頂きにくい感じでしたので）→後に、先生が持ってきて暮れるように…。落ち着いてくると、学校の先生や他の方にもお手伝いいただけるようになりました。
働きながら避難生活だったので、9 時半消灯がつらかった。子供の夜泣きがあったので、おんぶして夜、外歩きが多かった。 当日はおばあさんばかりの部屋で過ごして限界を感じた。次の日から、子供が多い教室を見つけてそこで過ごした。子供の多い部屋は気持ちが楽だった。あばあさんの部屋の方がうるさく、ペットもいてしんどかった。
仮設トイレの不衛生。3 人子どもがいたのでまわりに迷惑がかかっていないか。
子ども（小さい）を抱えての集団生活は無理（周囲の目が怖い。イライラなど）と感じ、すぐに自宅に戻った。非常時でも理解は厳しいと感じた。
名前も知らない初めてお会いする方々にずいぶん助けていただきとても感謝いたしました。逆に子どもがいたことで声をかけていただく機会も多く会話を通しストレスをためずにすみました。
仕切りが必要だと思った。夜泣きして大変なお母さんへの視線にショックをうけた。
介護を必要とする配偶者なので他の人にずいぶん気をつかった。
私どもは子どもが（娘）知的障害者だったので福祉避難所へ入れてもらいました。そこではお年寄りの方、妊婦さん、等々一緒でしたので、皆さん助け合って仲良く過ごせていました。娘がお年寄りの方の手を引いてトイレへ連れて行ってあげたりとそれが自然にそうなされていてとてもよかったです。地域の方またそれまで見ず知らずだった方々とも絆が深まったと感じました。
子どもに障害があったので、支援学校に避難しました。周りの人は理解があって比較的楽しく過ごせましたが、本人にとってはかなりのストレスだったと思います。パニックになったりしましたが、最終的には偏食がなおったりいいこともありました。
家の窓が全て破損して、家の中にいれる状態でなかったし、歩行困難な祖母がいるので余震が続いておりましたので、直ぐ行動が出来ないので避難しました。皆がおり心強かったです。ボランティア、学区民、町内会の方々に祖母が夜中のトイレ行き等手伝って頂き、本当に頭の下がる思いです。たすかりました。感謝です。
介護を必要とする配偶者なので他の人にずいぶん気をつかった。
子ども（小さい）を抱えての集団生活は無理（周囲の目が怖い。イライラなど）と感じ、すぐに自宅に戻った。非常時でも理解は厳しいと感じた
乳幼児を抱えての避難だったので、すべてが２倍大変だった。食事も離乳食だったのでほとんど食べさせられず、ミルクもなくなる不安があった。母乳もストレスででなくなってしまっていたので・・・。夜泣きもひどかったので周囲の目が冷たく感じた。生理だったので体調も不安定だったというのも重なり肉体的にも精神的にも極限状態だった。
子ども、高齢者のストレスや体調が心配であった。平等に！を重視ずるあまりおにぎり etc 残ってももらえない状況だった。子どもや高齢者へまわす etc 臨機応変な対応が必要。
子供が騒いで眠れなかった
２日間だけの避難生活でしたが、小さい子供がいたので夜泣きが周りの迷惑にならないかなど木を使うことも多くありました。みんなが大変な時に先頭に立って炊き出しをしてくれる方がいて、本当に感謝のきもちでいっぱいでした。その一方、物資の配布の順番が不平等だと文句を言っている方もいて心が痛みました。
情報に関して
配布される食事を前もって予約しなければならない。情報がわからなかった。
避難所の体育館がうっぱいで校庭に車を並べてその中で生活をしたが、周りが何がどのように行われているか全くわからなかった。
9 日間だけ避難所にいたが､着の身着のままで受け取る支援物資をありがたく文句を言わないで受け取っていた。情報が全然入らず困った。
小学校の体育館に避難していたので、給食室にお米があり、翌朝いただいた。その後の食糧、支援物資はないと言われ不安になった。自家発電機の点検をしていなかったらしく、故障で使えなかった。ラジオな

ど情報収集できるものがなく、何が起きているのか全くわからなかった。情報がないので不安が募った。
不安な中でも、ラジオから流れる震災情報にみんなで不安な気持ちも共有できたことは心強かった。あいさつが自然に誰からともなく出来てその点は良かったことだと感じます。
避難名簿を見やすくしてほしい。ラジオ等情報を得られるものを確保してほしい。避難所にいたときのように細く長く支援してほしい。
情報が入ってこない。市の対応が悪い。みんな統一してほしい。
指定の避難所ではなかったので町からの連絡はなかった
水、電気のない生活の大変さを感じた。情報が届かない。
情報がない
職場の近くの小学校に避難したが備蓄物が全くないに等しく食事、水が配布されず大変でした。ライフラインが全て寸断したので衛生面が悪く感染症が発生するのではと心配でした。役所等からの情報がなく心細い日々でした。
今回の大震災ではあまりにも規模が大きく、従来の避難訓練やルールが根底からひっくり返ってしまった思いがしました。例えば地区ごとの点呼確認や物資の届かない避難所と豊かな避難所との助け合いなどは情報が遮断になり何も出来ていなかった。そしてとにかく寒かったです。
情報の伝達が円滑でなかった。食事がおにぎりやパンとみそ汁だけで過ごし、栄養上問題があった。下着の支給はなく入浴などは一切できなかった。慰問や物資の支給とは無縁の場所があった事は残念！！
情報がほとんどなく、避難所のリーダーは誰なのか分からず食事のことを誘導している人にたずねても「分からない」と答えられることが多かった。弱者（高齢者、子ども）には避難所という場所は不便のひとことでした。情報がほとんどなく、避難所のリーダーは誰なのか
本当に良くしていただき感謝しています。3 日間お世話になっても不平不満を言う人がいて、とても嫌な気持ちでした。自家発電装備、非常食も TV の情報も毛布も暖房もありがたかったです。
食事
皆さんに親切にしてもらいましたし、老人食は食事作りの参考にしています。
食事などは自衛隊の人がしばらくやっておりありがたかった。不自由はなかった。
直後の対応の悪さ（食事、物資の配給など）。（私の場合 1 日しかいなかったので感じた事柄が少ないです）
私はとある中学校の体育館に避難しました。幸い、知人の車のガソリンが残っていた為、数人で 1 台あ、食べるものの車に乗り込み、2 日程中学校の駐車場で車中泊しました。ただ、食べるものがなかったのと、トイレが使えない、自分達だけでいるのは不安というので駐車場にいたのですが…やっぱり体育館の中で過ごしている方の中には車で避難している人をよく思わないような人もいる様で…（備蓄の）食べ物がなくなった時に「車で泊まっている方の中には、ご飯だけをもらいに来て、日中は動きまわっている方がいるようですが…」と言われました。何だか居づらくなり、むりを言って知人宅に泊まらせてもらいました。車のガソリンも少なく、お金もあまりないため、避難したのに…なんだか悲しい気持ちになりました。
情報の伝達が円滑でなかった。食事がおにぎりやパンとみそ汁だけで過ごし、栄養上問題があった。下着の支給はなく入浴などは一切できなかった。慰問や物資の支給とは無縁の場所があった事は残念！！
食事はおにぎり。寒さに我慢ができなかった
小学校の教室の床で寝たが、硬くて冷たくいくら厚着しても寒くて寝付けなかった。配給もおやつ程度の食事とはいえないような状態が続き、スーパー等に何時間も並び個人個人で食料を確保しなくてはいけなかった。病気で身体が動かない人のことを思うと、気の毒でしかたなかった。
椅子がない。バランスのとれた食事がとれない。
避難当初 800 人からの人。夜間にうなされて声を出す人。せき込む人。地震による不安で熟睡出来なかった。又、入浴できず、着替えもできなかった。のちに自衛隊による入浴確保でありがたかった。3 か月目ごろより食事作りで温かいものが食べられるようになった。
他の人がいつも見たり、聞いているので家族で話し合うことがあるのになかなかできない。子供がいる人は大変。食事も大人が中心のメニュー。食事・衣服など全てにおいて分け合う事が大変なことでした。
トイレ、食事、衣類すべての欠乏
寒さ、暖房器具や用具が全くなかった。非常食がほとんどなかった。
横になるスペースがなかった。食事に並ばなければならない、十分な量がなかった。

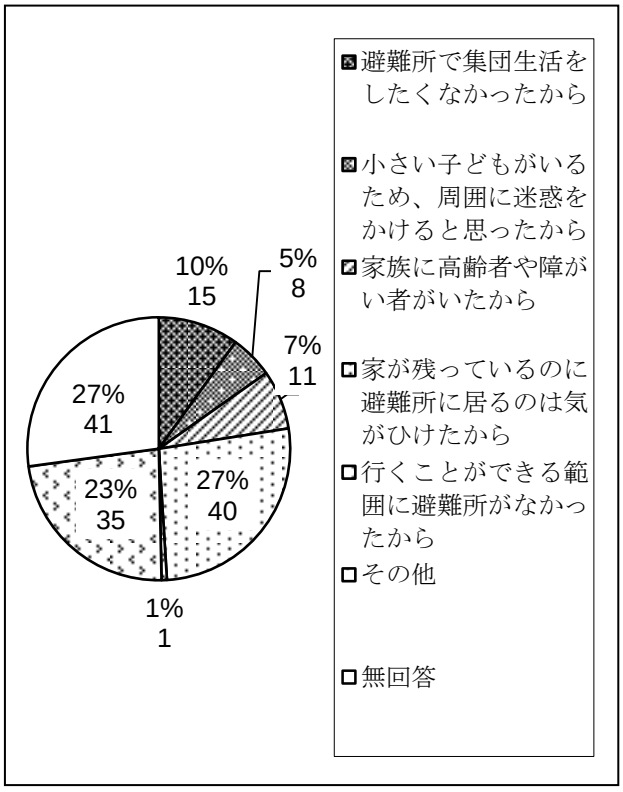
２日間いたけれども食料もない暖房もないのでとても居られなくて親戚を頼りに身を寄せました。 ２日間の中で食パン一切れの 1/4 とクラッカー4 枚だけで多賀城市では津波は想定外で備蓄はなかったと思われます。
情報の伝達が円滑でなかった。食事がおにぎりやパンとみそ汁だけで過ごし、栄養上問題があった。下着の支給はなく入浴などは一切できなかった。慰問や物資の支給とは無縁の場所があった事は残念！！
目が悪く、足も弱いので、食事の配給時に食事を持って自分のスペースまで戻るのが大変。若い人達に助けて貰って有り難かった。
小学校の教室の床で寝たが、硬くて冷たくいくら厚着しても寒くて寝付けなかった。配給もおやつ程度の食事とはいえないような状態が続き、スーパー等に何時間も並び個人個人で食料を確保しなくてはいけなかった。病気で身体が動かない人のことを思うと、気の毒でしかたなかった。
健康面
マッサージをしてもらってたいへん助かった。食べ物多く食べた。最初はおにぎり 1 個で足りなかった
いびきでねむれない。ストレスで体重がかなり落ちた。朝おにぎり、夜弁当(毎日同じもの)
寒いし、着の身着のままで本当に疲れた。
目が悪く、足も弱いので、食事の配給時に食事を持って自分のスペースに戻るのが大変。若い人達に助けてもらって有難かった。
肩・腰が痛み、１週間で身体がおかしくなった。トイレも和式でなんとか少しずつ改善できればいいと思う。
子供が中耳炎になった。
学校の体育館での生活だったため、衛生環境が悪く、人生で初めてのインフルエンザになってしまい、すごくつらい思いをしました。
高血圧で薬がなかなか届かず困りました。
カゼをひいている方がいましたが、マスクもせず回りにもっと気をつかって頂きたかった。
子ども、高齢者のストレスや体調が心配であった。平等に！を重視ずるあまりおにぎり etc 残ってももらえない状況だった。子どもや高齢者へまわす etc 臨機応変な対応が必要。
集団生活で、着替えるところもなく仕切りもなく（プライベート）、コンクリートに布を敷いて寝ていたので背中、腰、足が痛くて大変だした。夜は寝れなくて、おまけに血圧は 200 以上に上がるし、空気が悪いので気管支炎を悪くして大変でした。病院の先生に見てもらい良くなりました。避難生活から 55 日で、仮設に入れたので、プライベート、ストレスを解消し、とても良かったです。
衛生面で、トイレの水道口で洗濯等もしたので、排水溝がつまったり等、いろいろなトラブルがあった。動物と人間の生活が一緒の空間で、食事もねるのも一緒で毛が飛び、ほこりが飛び、アレルギー反応を起こした人あり、かゆみ、せきで環境がすごーく悪かった。
体育館は 1 人が病気すると病気がすぐうつる。夜中にいびきをしている人が沢山いて眠れない。頭の所を夜中にトイレに向かう人が足音で目が覚める。夜中に 3 時にものすごい音でジェットヒーターで目が覚めてほとんど眠ることが出来ずに日に 3､4 時間の睡眠時間がずっと続いた。若い人にも随分助けていただき、知人がいない私たちに差し入れを分けてくれたり、本当に良くしていただきました。
地域に関して
地域での(仕事のため)脱交流があったが避難所では仕切りもないのでプライバシーは守られなかったが、周りとの交流ができたことが良い経験でもあった。小さなトラブルはあちこちにあったようだが。
地域の人との会話が今までよりするようになった。人々の見えない部分が(悪い部分)などが見えた。
備蓄の必要性の実感。地区において防災担当者を常時配置し、備蓄品のチェックを行っておく（食料品等）。
震災前よりも町内の人達とのコミュニティがなくなった。兄弟達とのコニミュティーも薄くなった
地元の人たちばかりだったので、皆さん協力しあっていたと思います。
同じ町内の人達の名前を大勢知ることが出来た。
自分は乳児がいたため優先的に小学校の体育館から教室へ移動させてもらえた。あまり不自由なことはなかったが、やはり、長くいればいるほど、パーソナルスペースやプライベートを確保されていない避難所がかなりのストレスになると感じた。地域の自治がしっかり機能していることが災害直後は特に大切だと感じた。（普段から備蓄している、会合をひらいておくなど）
ストレス・不便を感じた。近隣の方とのネットワークが広がり、また今まで関係の薄かった方と連帯感が

うまれたというメリットがあった。
環境面
一つの部屋に大勢いるので臭かった。
体育館だったのでほこりがたって住環境が良くなかった
避難所は土足だったので人が歩くたびに土ぼこりがあり、マスクなしではつらい状態だった。
学校の体育館での生活だったため、衛生環境が悪く、人生で初めてのインフルエンザになってしまい、すごくつらい思いをしました。
ほこりが多く風邪をひいてしまった。
思っていたもの以外の物が必要になった。避難所は汚い。短期間はいいが、長期間は無理。
衛生面にどうしても人数が多いため欠ける。
避難所での支援は、公衆衛生の基本だ
集団生活で、着替えるところもなく仕切りもなく（プライベート）、コンクリートに布を敷いて寝ていたので背中、腰、足が痛くて大変だした。夜は寝れなくて、おまけに血圧は 200 以上に上がるし、空気が悪いので気管支炎を悪くして大変でした。病院の先生に見てもらい良くなりました。避難生活から 55 日で、仮設に入れたので、プライベート、ストレスを解消し、とても良かったです。
衛生面で、トイレの水道口で洗濯等もしたので、排水溝がつまったり等、いろいろなトラブルがあった。動物と人間の生活が一緒の空間で、食事もねるのも一緒で毛が飛び、ほこりが飛び、アレルギー反応を起こした人あり、かゆみ、せきで環境がすごーく悪かった。
その他
不自由なこともありましたが、皆さんの支援に感謝です
全国からの支援、医者の方に感謝しています。町内も団結していたから 4 か月も過ごせたと思う。
支援に感謝。一刻も早く家に帰りたい。
知人への感謝
不便なことが沢山あった。
自分のように住むところに恵まれる人が多いと思った。
普段平凡に暮らしていた幸せを感じた
自分のことで精いっぱいでした。本当に口では言えない大変な事でした。
避難理由を聞かずに何日もいていいという温かい配慮に大変感謝している。山形県でもしもなにかあったらわたしどもでお返しをしなければと思います。
ボランティアの方々への「感謝」の気持ちです。ボランティアの方々も同じように家が流された等、大変なのにたくさん色々とお世話を頂き、ありがたいと思いました。他県からもたくさんの支援をしていただき、心配や不安がだいぶなくなり頑張ろうという気持ちにさせて頂きました。ありがとうございました。
大変だった。今まで（3/11 前）の生活はとても幸せだった。
世界各国の震災とかを目、耳にしていて、自分達が避難所での生活をして、市、町の対応の遅さ。
避難所では与えられるのが当たり前と思う人が多く、自分達で何とかしようとする人が少なかった気がします。仮設に入ってからも人に対して当たり前や甘えがあるように思われる。住宅がなくなり不安なのは分かりますがもう少し自分自身でどうにかしようとする人が少ないと思われます。
全国の皆さんからの支援のすごさとありがたさに感涙した。
自分でよく頑張ったと思います。
仮設の話です。とてもいいところだと思う。ただしあなたの団体と同様、おせっかいすぎる。人は自らの意思で立ち上がってこそ本当の復興であるのであまりに過剰に関わることをやめろ!!
皆さんからいただいた善意に感謝です。60 歳を前に配給をいただく～最初はとても抵抗感があった
避難所生活が 3 日間だったのでそれほどでも無かったです。
親戚、知人、友人たくさんの方が亡くなられ、毎日が忙しく過ごしてました。6/14 で終わり 6/15 から仮設に入りました。毎日が早くて早くて！
同じ避難したのですが地区によって全壊と半壊が一緒なので待遇が違いすぎると思った。
あるものでみな頑張ったと思います。
何事にももう少し早くに対応できなかったのか。

＜問 6-1 で 3 と回答した方にお聞きします＞

問 8. 自宅避難をした理由を教えてください。（N=136）

1. 避難所で集団生活をしたくなかったから
2. 小さい子どもがいるため、周囲に迷惑をかけると思ったから
3. 家族に高齢者や障がい者がいたから
4. 家が残っているのに避難所に居るのは気がひけたから
5. 行くことができる範囲に避難所がなかったから
6. その他



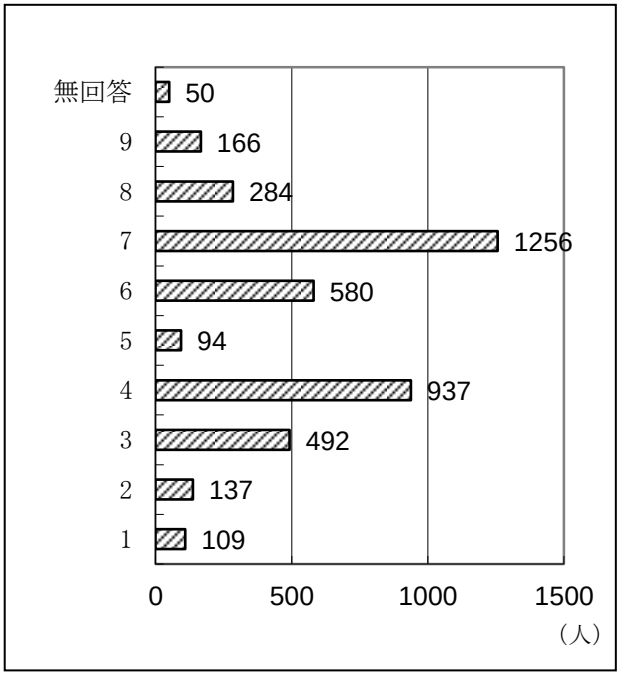
＜その他＞

避難所がいっぱいだったから
自分に障がいがあるため
ペットがいたから
地域の中で、炊き出しや買い出しをして相互に助け合えたから。

＜ここからは、みなさんにお聞きします＞

問 9. 震災直後に、直面した困難にはどのようなことがありましたか。すべてに○をつけてください。（N=1511）

1. 高齢者や障がい者の家族を連れての避難が大変だった
2. 子どもや乳幼児を連れての避難が大変だった
3. 避難情報が入手できなかった
4. 家族や親類、知人の安否確認ができなかった
5. 避難場所がわからなかった
6. 交通手段がなく移動が困難だった
7. ライフラインがストップした
8. 避難の必要がなかった
9. その他

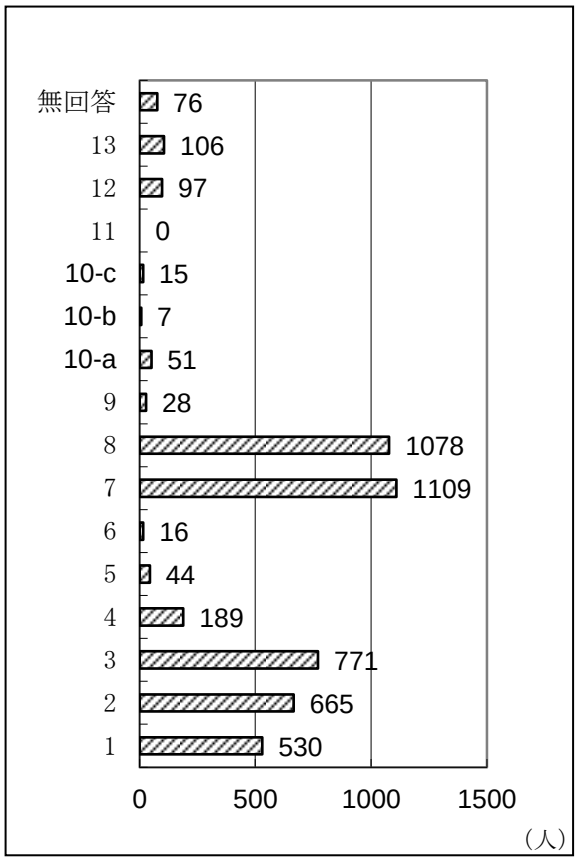


＜その他＞

ガソリンが手に入らず、大変だった。
食料がない、生活物資がない。
実家に要介護者がいたが介護サービスが利用できず仕事を休まざるを得なかった。
仕事で、避難所支援に入ったため、家族の安否確認や自宅の被災状況を確認できなかった。
仕事量が増え毎日残業が続き、職員も次々と倒れ、自分自身も吐き気やめまいが止まらなかった。
災害対応の仕事と被災者でもある自分との両立が難しかった。
子どもが病気になり、ガソリンもなく道路も寸断され、病院に連れて行けなかった。
3 月 12 日は出勤だったが、娘の保育所が休園で、子ども連れで出勤した。
ライフラインがストップし、在宅酸素をしている家族の対応が大変だった。
災害情報・交通情報の不足、ラジオの電波の状況が悪いなどで何が起きているかわからなかった。
個人情報保護の関係で、地域の人たちの居場所がわからず、連絡のとりようがなかった。
学校が休みになり、子どもが自宅で過ごすようになったが、障がいのある子がいたため気持ちが張りつめていた。
仕事優先で家族や自分のことを考えることができなかった。
子どもに母乳をあげられず(食事がとれなくて母乳が全く出なくなった。ミルクも入手できず、ひどかった。うすめてミルクを飲ませていた。大人の食事より子どもにあげることで必死だった。
旅行先での被災だったため、身を寄せる場所がなくホテル探しやそれに伴う出費で生活に困った。
行政区の集会所を避難所として設立し、少人数（20 名前後）だが、炊き出しなどをして 1 週間にわたりお世話した。

問 10. 震災後の生活で、あなたはどのような困難に直面しましたか。すべてに○をつけてください。（N=1511）

1. 生活必需品（生理用品、介護用品、下着類、オムツ、ミルクなど）が手に入りにくかった
2. 交通手段がなく移動が困難だった
3. 情報が入手しにくかった
4. 仕事に行けなかった
5. 子どもを残して仕事に行けなかった。子どもを預かってくれるところがなかった
6. 要介護の親を残して仕事に行けなかった
7. ライフラインがなかなか復旧しなかった
8. 食料品や飲料水、燃料などが手に入りにくかった
9. 要介護の家族を受け入れてくれる施設がなかった
10. 家族のストレスのはけ口にされた
   a. 暴言を言われた
   b. 暴力をふるわれた
   c. その他
11. 性犯罪に巻き込まれた
12. 持病の治療ができなかった
13. その他



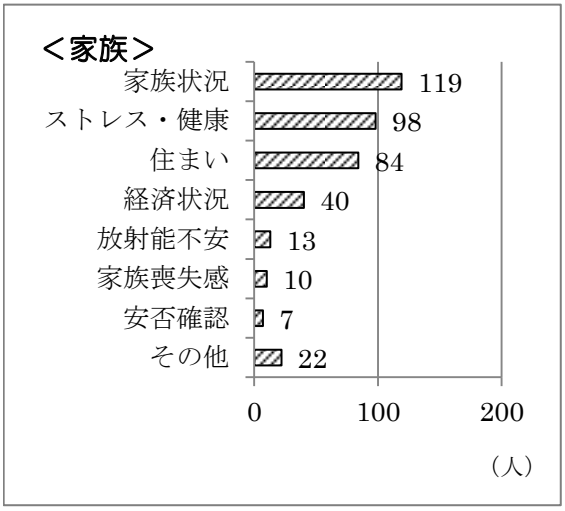
＜その他＞

自営の店舗が全壊したため、仕事がなくなった。
仕事で家にいられず、子どもだけでは食料の買い出しができなかった。
食事がインスタント等栄養の面で偏りがあったり、寒かったりして体調を崩し、子どもは持病の発作が出たりした。
入院中の夫が二次被害により骨折し、車いす生活になった。
子どもの後追い、母と離れる不安が 1 ヶ月続いた。
震災後、入院中の親が亡くなったが、連れて帰る家もなく、葬儀の手配等大変だった。
障がい者の薬が数日分しかもらえず、ガソリンのない中何度も通院しなければならなかった。
夫の雇用が不安定になり、給与等の見通しがつかなかった。
津波被害にあった身内の救助と保護で仕事がままならなかった。

問 11. 震災を経験して現在あなたが困っていることがありましたらお書きください。

（自由記載）

（1）家族について（N=338）



家族状況
1 人なので大変
2 人とも高齢者なので不便なことも多いが頑張りたいと思う。周りと付き合いがあるがいざというときは自分本位なのであてにならないの
2 年前老老介護の末認知症の夫を受け入れる施設がなく精神病院に入院させた。認知症対応病院で安心していたがライフラインが止まり、給食が普段通り回復するまで約 1 ヶ月食料を個人的に運んだ。現在はすべてが元通り働いているように見えます。
5 年前より寝たきりとなった要介護の夫を自宅介護しているので、自宅に住めなくなったら、病人連れて避難所に行くことはできないので、どうなるかと不安でいっぱい。
87 歳の母が仮設での生活で体調が悪くなるのが心配。農業をしていた夫が仕事がなくなり生きがいがなくなるのではと心配です。
88 歳の老人を残して泊まることが気がかりで義妹弟のところに預ける
92 歳の母親を頼めるグループホームがなかなかみつからなかった。
96 歳の母と暮らしているが、横山には紙おむつが少なく、登米送迎バスに乗って行くのが困難。
いまだ行方不明のまま情報がない
ケアマネージャーと話が出来ず、困っている。義母のお風呂が一週間は厳しいと思う。運動もしないで体が固まっている。食べれそうなのにのどに詰まって誤嚥になるといって栄養ドリンクだけ。食べれそうなのに。

どこにいくのか、こと細かく聞くようになった。
バス等の交通面でどうにかならないのか。転校したものの、毎日泣かれている。前の学校に戻してあげたいが、足がない。通学バス・市民バス等の本数や時間帯の変更ができれば…。
まだ主人の親が見つからない
まだ両親も自分の身の回りの事が出来ているので困ったことはありませんでしたが、これから先介護に入ったときに災害が起こったら不安があります。
もしまた大地震が来たら、ちびを守れるのかがとてつもなく心配。
一緒に行動した娘がなかなか一人になって行動してくれなかった！
一緒に住んでいる娘が車が流されて帰りつき 2～3 日がかりで私は孫をみているときは大変でした。
一人暮らしですので毎日続く余震に不安で夏ごろから体調を崩し病院通いをしました。
下の子の生活が乱れてきたこと
仮設を出たあとが不安。長男が精神障害あり。
家族がばらばら、一人暮らしです
家族が分かれて生活しているので意思疎通がしずらい。
家族の絆が深まり、困っていることはない。
家族はとても協力的でした
学校に通う孫の友達が転校したことで通学が心配。 家族は被災していないものの、私の仙台での一人暮らしは未だ心配なようです。心配され、ありがたい一方、申し訳なく思っております。
介護施設が利用できなかったことです。
家族全員でのりこえ貴重な体験をしました。特に中学生（階上中学 2 年）の孫が学校の防災活動を一生懸命取り組んでいるので家族はのみならず、中学校に避難している人たちの　　頼もしく一回りも成長したようでした。
介護が必要な父の家へ通うのに仙石線の乗り継ぎに（電車矢本→松島バス→仙台）時間がかかり、松島で寒い中、外で 40 分も待つことがあり、日帰りの介護が出来なかったこと。
気力が低下している夫が人と交わろうとしない。
義母が、人との交流が少なくなったため、痴呆がすすんできた。
共働きで、日中 1 人ぼっちになってしまう夫の母が心配。無気力になってしまっている。時々、失禁もある。
現在では少し前になるが小学生の子どもが震災後にクラス替えや担任が変わり学校に通えなくなり困っていた。夏ごろには以前の様に通える様になったが。
現在息子（三男 55 歳）と同居していますが何かと私のことを気遣ってくれて支障のない生活をおかげさまで送らせていただいて居ります。
行方不明者がいてまだ見つかっていない
高齢の父が震災後から体調不良であること。別居中の子がマンション半壊となり、実家である我が家に戻り居住中。早く独立をしてほしい。
高齢の母が、ひとりで留守番できなくなった。どこに行くにもついてくるので困る。外出しにくくなった
高齢の母が、自宅や擁避、宅地の改修に多額の資金がかかることを心配して、ストレスとなってい
高齢者がいるので、通院などの不安がありました。
高齢者の親（義父）が 7 月に突然義母が亡くなり落ち込みがひどかったのと、前は二人でいつも一緒に広い部屋を使っていたのが、夏の暑いときに狭い 4 畳半の部屋が病室のようだと嫌がられたがどうしようもなかった。97 歳まで介護を必要としていなかったので、介護認定を受けるのに日にちがかかりすぎたこと。
今は困っていないが、老人をかかえているので要介護の状態になった場合が心配である。
今日はどこ行く、何時に帰る etc うるさくなった。
在宅酸素の方の今後被災時の受け入れ対応がマニュアル化されているか心配である。公務のため高齢者二人きりの状態になり、水、食料の確保が難しい。（家族世帯までもおられ、援助の対象になってしまう。）
仕事の間、子供が一人で留守番している時に地震が起こると心配です。

仕方がないけど、家屋解体の音がうるさすぎて、子どもがお昼寝できない。寝ても音でおきてしまう。
子ども（小 2）が昼夜を問わず 1 人でトイレに行けなくなった。
子どもが地震をすごく怖がる（未だに避難所ごっこ、津波から逃げる遊びをする）。
子どもが部屋が暗いと寝付けない
子どもだけの留守番をさせるのが心配。
子どもたちが口に出さないが精神的に亡くなった人もいたのでダメージがあるみたいなので心配
子どもの小学校
子どもの進路を大幅に変更してしまった。
子どもの動揺。
子どもの保育所や小学校の場所
子どもを一人で家に置いて出かけるのが心配。
子どもを置いての外出などに不安を感じるようになった。
子ども達が留守番を嫌がるようになり、今までのように仕事が少し遅くなっても大丈夫ということがなくなり負担を感じている。
子と時間帯が違うのでストレス。
子供（3 歳の方）がやたらと地震とか津浪の単語を発するようなった。
子供の夜泣き。スクールバスで帰って来るが、共働きのため子供が 1 人で待っている間心配。
私は公務員で、夫は建設関係の仕事なので家族のことより職場にいることが多く、不在の時間が長く娘のこと、他心配だった。
私自身が 8 か月間の入院生活を終えて震災でした。一人の時が恐怖心がつのりました
持病を数種持っているのに、同居している兄弟が病院の通院が多く食事作りが大変であり。買い物もつらい
自分の両親をなくし、育児の協力が得られなくなった。（精神的な部分も含めた）今またあのような大きな地震が起きたら、家族を守っていけるのか不安は大きくある。
自分自身は大きな被害はなかったものの、両親、兄、義母が津波の被害にあい、住む家がなくなったり戻れるまでに 5 ヶ月かかったり、精神的なサポート・家事等のサポートが思うように出来ず申し訳ない気持ちである。
実家(車で二時間)の母が震災後不安で体調を崩し、様子を見に行く回数が増え、話を聞いてあげたり家事の手伝いの負担が増えたこと。
実家の母 76 歳の認知がかなり進んだ様子です。体もだいぶ弱くなり骨折やけがが多くなりました。以前は家事でもやることがいっぱいあったし、家の中も広いので一日中歩いたり、体を動かすことがあったのに狭い仮設住宅では歩いて 5～10 歩ぐらいです。
実家の母が家屋、家財、全てを流失してしまっているので、とても気落ちしていることが心配ですが・・・何もしてあげられない。
実家暮らしではないので、親に何かあったとき、心配。
実父の今後の生活をどう面倒を見ていけばいいのか不安（石巻に帰りたがっている、持病がある、一人暮らしは心配）。
車運転できない同居の義父義母がいて、食料品など手にいれることが大変だった。また、学校にいた子供たちを迎えにいくこともできなかったという話を聞いた。
収入がない。親も高齢者である。私も働けない。子供（障害を持っている）に介助が必要である。→生活に支障をきたす。常に不安。恐くて学校に行けない子ども（脳機能障害・自閉症）（子どものみんなの声が恐い。子ども、赤ちゃん、人が恐い、全てが気になる）。うるさい、騒々しい（過敏）。30 分、1 時間、2 時間ももたない。知的に 73 以上、支援学校はむり。行動恐怖症、感覚異常あり。
重度障害（介護 4）持つ夫と 2 人暮らし。トイレその他の点から、避難生活は無理。大きな余震で住宅が損壊したら…、と思うと不安。
小学３年の娘が子供だけでの留守番は出来なくなりました（７か月経過段階で）。４年生になったら大丈夫・・・と言っています。パートに出たいが時間が限られるので今は職探しを見送っています。

小学4年生の子供の面倒がみられなかった。子供の夏休み期間中も仕事で残業が続きだったため。どこへも連れていけなかった。
小学校を転校させなければならなかった。
障がいを持つ子供と、病後の夫の間ですべて1人でしなければならなかった。お互い様なので余り近所に頼る事もできないし、ご近所は高齢者家族が多くて、むしろ、お手伝いすべきだったと思うが自分の体力にも限界があるので手助けの声がけはしなかったし出来なかった。
上の子の臆病な性格が目立つことがある。そして、それにイライラすることがある。
真夜中に地震があった場合、84歳の義母をどうやって手伝うことが出来るか思案中です。
震災の恐怖から、妹が一人で家にいることができなくなってしまった。
震災後、子どもがこわくて1人で過ごせない。1人でエレベーターに乗れない。
震災復旧の仕事で夫の帰宅が遅い。
息子が転校してきた。なかなかなじめず苦労しているようだ。早くもとの場所に帰りたいと思う。
息子たちにまかせてあるのであまり心配していない。施設にいる配偶者のことは気がかりではあります。
息子の学校が遠くなった。夫の両親の生活。
息子の仕事場が遠いので、健康面で心配である。
息子の職が無いこと、また縁遠くなったことです。
息子夫婦は、施設に泊まり込みで勤務した。自宅では孫の世話、地区民の世話等で休むひまがなかったが、なんとかやりとげられました。
孫達が震災以来ママから離れず、仕事を退職した。
知的障害者が電車で通勤しているので連絡が取れなくなったら不安。
知的障害者の兄の施設が見つからない（引越したため）、祖父母の介護で母親が大変でないか心配。
調子が悪く、各自病院に通っている。子どものイラストや遊びの中に「津波なの」という震災の言葉が入るときがある。
津波で父が亡くなったため、浸水被害のあった家に母が1人で生活しているので心配。
津波に被災した弟一家の今後についての不安。津波に被災した高齢母親との関係に生じた問題。
独り暮らしの父に何かあった場合、かけつけられないこと。
年とった義母がいるため今後の事が心配だ。
年をとった者が夏を過ぎたころからめっきり弱った。ライフラインは回復したものの未だに町中はがれきだらけ。
年前より寝たきりとなった要介護の夫を自宅介護しているので、自宅に住めなくなったら、病人連れて避難所に行くことはできないので、どうなるかと不安でいっぱい。
夫のアルコール飲酒量がますます増えた
夫が病院に行きたがらない。夫のしぐさや言葉が気になる。
脳出血で入院していた主人が退院して、一緒に生活しています。用足しに出かけるとき1人おいていくのが心配です。
避難所に行けない親を抱えており、今後同様の震災が起きたらどうすれば良いか。今回はかろうじて自宅ですごしてもらったが。
病後の配偶者がおり、家の改築工事が10月に入ってようやく始まったので、これまで2階のみの生活をすごしており、大変不自由である。通院していた病院も震災でだめになり、紹介された病院は遠くで今までのようにはいかない。心配である。
夫が遠くへ単身赴任。夫の両親と同居しているので、夫がいないと言いにくいことがある。子どもが怖がる。
夫が災害のために通常よりも多くの仕事をこなさなければならなく精神的に限界にきていることが心配。
夫しかいないので全然困りませんでした。夫は役員をしていた。
夫の酒の量が増えた。自分には楽しみがない。
夫婦とも震災対応で小学生、中学生とあずかってくれる場所が欲しい。
別居・市内に父宅、兄夫婦宅、甥の入院先。今後の震災時、また余震のたび助けられるか不安。

母の介護、私も障害者
母の面倒もみない、家にお金をいれない、逆に借りて返さない兄が自分との喧嘩か家に耐えられなくなったのか逃げて行った。絶対にまた借金をつくって私たちに迷惑をかけるだろう。
忘れた頃に地震が来るので 2 人の孫がすぐパニックになり家族にしがみつく、その様なときは日中であれば外で遊びの相手をしたり、夜であればしっかり抱いてやったり、家族でトランプやかるたの相手をしたりして大丈夫であることを話してあげる。
娘が外に遊びに出かけなくなったので太った
余震が続くことに対する不安感を持ち、精神的に不安定になっている親のことが心配である。
余震やドアの開け閉めの際で起きる音などに子どもが反応し怖がること。
離れた年老いた親との連絡がとりにくく困った。
離れて暮らす家族に、いざという時何ができるか考えさせられた。
両親だけで生活しているが、２人で大丈夫だろうか心配である。
老いに向かっている夫婦だけの生活。お互いに体に気をつけて助け合っていきたいです。
96 歳の母と暮らしているが、横山には紙おむつが少なく、登米送迎バスに乗って行くのが困難。
介護施設が利用できなかったことです。
ストレス・健康
（ストレスなどだとは思うが）原因不明の腹痛に悩まされている。
80 歳もの母親がいるので私のほうが毎日病院通院です。室に押し入れがほしい。
お互いにストレスを感じて言い争う事も多くなりました。
これから寒さに向かい、3 月 11 日のことが思い出されて辛いと思います。トラウマのようになっていると思います。
ストレス・イライラがひどい。
つらい
まだストレスがあります。（神経質になりました）
やる気がおきない、落ち込んでいるなどの症状がみられる。主人に。
一見普通にしているが、メンタル面で気になる所がある。
一人暮らしですので毎日続く余震に不安で夏ごろから体調を崩し病院通いをしました。
運動能力の低下、思考能力の低下。
仮設に住めて良かったと思い喜んでいたが、部屋が 4.5 畳で手足が自由に伸ばせなく、隙間風あり、圧迫感あり、息苦しくなる事あり、時々体調不良になる事がある。
仮設を出たあとが不安。長男が精神障害あり。
家の再建はゆっくり考えたいが、仕事も忙しく時間がない。みなそうだけど不安。
家族が心配。
家族が体調を崩して大変です。主人は肺炎になり入院しているので毎日通うのが大変です。
家族の疲れ（ストレスなど）
気持ちの面で疲れている
義母が、人との交流が少なくなったため、痴呆がすすんできた。
義母が体調を崩した
義母の認知症の悪化。それに対する対処の仕方
健康面でよくない状態が続いている。
高齢の母が、自宅や擁避、宅地の改修に多額の資金がかかることを心配して、ストレスとなっている。そのため体調不良を訴える事が多い。
高齢者の介護が大変。1 ヶ月前から高血圧になり薬を服用しています。
高齢者の親（義父）が 7 月に突然義母が亡くなり落ち込みがひどかったのと、前は二人でいつも一緒に広い部屋を使っていたのが、夏の暑いときに狭い 4 畳半の部屋が病室のようだと嫌がられたがどうしようもなかった。97 歳まで介護を必要としていなかったので、介護認定を受けるのに日にちがかかりすぎたこと。

今までの緊張が切れ、何をしたら良いのか考えがまとまらず、やる気を失ってしまった。自宅がなくなり帰る場所がないという喪失感。
子どもがストレス気味
子どもたちが口に出さないが精神的に亡くなった人もいたのでダメージがあるみたいなので心配
子どもの精神的ストレス
子どもを置いての外出などに不安を感じるようになった。
子ども達が留守番を嫌がるようになり、今までのように仕事が少し遅くなっても大丈夫ということがなくなり負担を感じている。
子と時間帯が違うのでストレス。
市役所職員の過労
私自身が 8 か月間の入院生活を終えて震災でした。一人の時が恐怖心がつのりました
持病を数種持っているのに、同居している兄弟が病院の通院が多く食事作りが大変であり。買い物もつらい
時々起こる地震に不安を感じる。
自宅が全壊して取り壊し親も年金生活で私自身もパート勤めでこれからの生活再建(家を建てる事も出来ず)を考えると不安が大きい。また、時々夢で津波で人や車が流されていく夢を見てしまい気分が落ち込み急に涙が出て悲しくなる。
自宅に帰れず、不安をつのらせながら、今、共に暮らす雅俗のメンタルケアをどうするかなど悩みます。
自分のストレスのはけ口がなく家族にイライラする毎日です。
自分の両親をなくし、育児の協力が得られなくなった。（精神的な部分も含めた）今またあのような大きな地震が起きたら、家族を守っていけるのか不安は大きくある。
実家(車で二時間)の母が震災後不安で体調を崩し、様子を見に行く回数が増え、話を聞いてあげたり家事の手伝いの負担が増えたこと。
実家の母 76 歳の認知がかなり進んだ様子です。体もだいぶ弱くなり骨折やけがが多くなりました。以前は家事でもやることがいっぱいあったし、家の中も広いので一日中歩いたり、体を動かすことがあったのに狭い仮設住宅では歩いて 5～10 歩ぐらいです。
主人が透析をやっていたので、大学病院にやっていただいて安心しました
主人のストレス
主人の親が以前よりも精神的に依存するようになってきたが言っても言うことを聞かない。私たち夫妻のストレスがたまる。
上の子のおねしょが出てきた。下の子が余震のたびにおびえ、常にパパ、ママの居場所を気にするようになった。家の修理や金銭面で口論することが多くなった。（夫だけでなく私の両親とも）
上の子の臆病な性格が目立つことがある。そして、それにイライラすることがある。
親の介護
親の病気が進行した。
震災ストレスでイライラの毎日。
震災以降、夫の職場の人間関係(特に上司)がギクシャクし、夫の元気がなくなっている
震災後、1 ヶ月位して夫が親友を亡くし、津波でどこから手をつけていいのか分からずパニックになり温厚な人が急に私を怒る。自分勝手な事をする、はけ口に私に向け暴力を 2 回ふるわれました。力を合わせて片付けなければならないのに脳梗塞のためやることがおかしくなり大変な事が続いた。
息子の仕事場が遠いので、健康面で心配である。 震災後、家族の生活スペースがバラバラで落ち着かない。ストレスがあり、仕事が落ち着いて出来るようになってほしい
震災後夫が今までと違う仕事をすることになり、体調不良になった。そのため、20 年つとめた会社を退職することになった。
震災前、親しくしていた方が場所をなくし、今はまだそれに代わるものがないと感じたときとてもつらそうにしているのがみるのがつらい

震災前に住んでいた家(実家)が津波のため全壊した。夫との会話(家の話になるとひどく落ち込むため)
震災前は仕事をしていた。子供の世話にストレスを抱えている。
震災前は祖母とは別々に暮らしていたのが今は一緒なので、いつも一緒にいると手続きが多く、大変なのでストレスがたまる
震災直後より不安が現実的なものとなって来た事への対応をどのようにしたらいいかわからない。
水と食糧確保が困難だったからと、買いだめの母とよくケンカになる。年代が違うので仕方ないけど、両親との間の大きな溝がうまらない。
精神的、肉体的に疲れている
精神的に不安が増してきている。
祖母が体調をくずした。腰がすっかり曲がってしまった。
祖母の痴呆が悪化したように思う。
息子達との同居、今までギクシャクしていた。また同居生活に戻る事になるのが苦痛だ。
体調を崩しがちです。
体力がもとにもどらない。足が弱った。
知的障害者の兄の施設が見つからない（引越したため）、祖父母の介護で母親が大変でないか心配。
調子が悪く、各自病院に通っている。子どものイラストや遊びの中に「津波なの」という震災の言葉が入るときがある。
長い間世話になって気まずくなるときがあった。
津波で家を失った父方の祖父母と母親が同居するか否かで口論になり、関係が悪化してしまった。とてもツライ。
同居していた二男は別の仮設住宅に住んでいます。持病があるので食事のことなど心配です。
同居ではないが、被災した親の心身の健康が心配。
二女と孫が実家で生活しているため家事に追われて自分の時間が持てないこと。
年老いた親がいて、限られたスペースの中だけで暮らしていて少しずつ物忘れが出て、少しずつ足腰がおとろえていること。
避難した場所が、急な坂道があるところだったため家の中にだけいた高齢の両親の足腰が急激に弱くなったこと（本人が思い通り動けず悲しい思いをしている）。
病後の配偶者がおり、家の改築工事が 10 月に入ってようやく始まったので、これまで 2 階のみの生活をすごしており、大変不自由である。通院していた病院も震災でだめになり、紹介された病院は遠くで今までのようにはいかない。心配である。
病人の介護
夫がますます病気で働けなくなり大変だ。
夫の健康（震災時の肺炎で体力低下）
夫の仕事内容が震災後大きく変わり、ますます多忙になりストレスをためこんでいる。
夫の親がおむつなのでストレスがたまる
夫の両親がなくなりメンタルが心配。
普段は、子どもが留守番をしている為、一人で過ごさせるのに不安になり、本人も前より心細くなってしまった。
父が津波被害に直面したので、精神的ストレスが心配。震災前のように家族全員で生活したい。
父親との 2 人暮らしでストレスが溜まる。
別の家族だった叔父と同居することになってしまい困っている。
別居している両親の体調が不安定になり、通院や生活へ以前より手助けが必要となった。
片付け等で腰を痛め通院している。
母、孫がいることに不安を感じるようになった
母の介護、私も障害者
母の心のケアが大変。ストレスがすごい。
余震が続くことに対する不安感を持ち、精神的に不安定になっている親のことが心配である。

老いに向かっている夫婦だけの生活。お互いに体に気をつけて助け合っていきたいです。
話したくない
親戚宅での気遣いに苦労した。
津波で家を失った父方の祖父母と母親が同居するか否かで口論になり、関係が悪化してしまった。とてもツライ。
長い間世話になって気まずくなるときがあった。
住まい
10.15 に仮設に入居でき子供と暮らせてよかった。
1 人で仮設に住んでいます。仮設の作りは床が一枚でつながっているので横になったとき、隣の音が頭に響きます。
2 年後が不安
80 歳もの母親がいるので私のほうが毎日病院通院です。室に押し入れがほしい。
87 歳の母が仮設での生活で体調が悪くなるのが心配。農業をしていた夫が仕事がなくなり生きがいがなくなるのではと心配です。
89 歳とはいえプライバシーが必要な高齢者がいることを理解してほしい。2 世帯住居は精神的苦痛である。
いつごろどこに住めるのか
なかなか仮設になれません。ホームシックにかかっています。早く家に帰りたいです。
みなし仮設に住んでいるが借りるときに空き家の大きさ問題、人数の問題等があり、なかなか借りることが出来なかった。こういう問題は地域性があると思う。
一人でのスペースがなく家族へのストレスが溜まる
一人暮らしをしている夫の母親の家が土台から傾き屋根も破損した。自分の実家も土台が壊れ家が傾いている。どちらも修理できずにいる。同居していない家族として支援もしにくく困っている
一部損壊にはなんの支援もない
仮設から出たあとの住まいです。
仮設が狭い、病院が遠い
仮設が狭いので母に気を使いいろんなところを回って生活しているのでスペースがほしい
仮設で人々がバラバラになっていること。
仮設に住めて良かったと思い喜んでいたが、部屋が 4.5 畳で手足が自由に伸ばせなく、隙間風あり、圧迫感あり、息苦しくなる事あり、時々体調不良になる事がある。
仮設を出たあとが不安。長男が精神障害あり。
仮設住宅で家族 3 人（両親）で生活。せまくて大変です。
仮設住宅の間取りがひどく、大人 3 人の親子はとても入居できず困っています。支援物資の仕方にも障害者はついていけず(支給を受ける人のマナーが悪いのか)ほしいものがもらえず困っている
仮設出た後のことが不安です。
仮設生活のため、子どもに十分な勉強スペース（遊びも）がないこと、隣近所の迷惑を考え、さわぐとすぐ怒ってしまってかわいそうなところもある。
仮設暮らしは子供がのびのびと過ごせない
何をどうしたら家族が悩んでいる。家を建てて 13 年（業者の修理見積もり 1200 万だとか）何度か自宅へ泊まる（おそろしい。戻るのいやですよ（主人へ））。二重債務無職。主人特別な病気（ガン）薬代（1 日 1 万 7 千円）3 割高額医療。息子障害者（無職）。地農協。（BK 公庫）
家が全壊したこと
家に帰りたいが遠方でいけないのでつらかった
家のちょっとした修理ができないことが・・一人暮らしの悲哀です
家の再建はゆっくり考えたいが、仕事も忙しく時間がない。みなそうだけど不安。
家の修理。
家を解体したため、息子、孫とべつべつに暮らしていて不便を感じる。今は仮設で息子は高い家賃を払って生活している。借り上げ住宅は締め切ったと言われました。

家を建てる土地で困っています。
家族が 2 か所に離れて暮らしているが、いつ一緒にくらせるか心配。
家族がばらばら、一人暮らしです
家族がバラバラの生活（それぞれ別の場所で生活中）
家族がわかれて生活しているので意思疎通がしずらい。
家族と一緒に住みたい
家族はばらばらの地で生活している。
家族バラバラになったので病気、ケガ、事故等が起きた時不安になる。
家族みんな 1 日も早く一緒に暮らしたいです。 （息子の家の修理）修理する大工さんがなかなか来ない（順番制のため予約しても遅い）修理の材料が入手しない。
気仙沼の実家が津波で流され、母親が県外の母親の妹宅に住んでいて、この先のことが見えず不安。
気仙沼市に住んでいた一人暮らしの母の家が流出し、仙台に引っ越したが、何かあったときにすぐ行けなくなったことが心配。
近くで生活できない。皆離れ離れ状態。
栗原に老親が住んでいるが壊れた家の改築が進んでいない。
現住所がない
高齢者がいるので狭い仮設は不安
今は平穏。家をリフォームする予定。地震保険に感謝。
今後の再建の意見の相違。
子ども達と離れ離れになっている。仮設も最初コミュニケーションを組まされたので子どもたちは仮設に入れなかった。（1 世帯 1 部屋だと言うことで）
自宅が全壊して取り壊し親も年金生活で私自身もパート勤めでこれからの生活再建(家を建てる事も出来ず)を考えると不安が大きい。また、時々夢で津波で人や車が流されていく夢を見てしまい気分が落ち込み急に涙が出て悲しくなる。
自宅が半壊査定と判定されたが、垂直にするのに 1500 万かかると言われ、それでも半壊なのかと不満が募る
自宅の半壊状態が修繕ができないでいる状況。傾いたまま、戸の開閉困難。サッシ戸がはずれないよう神経を使いつつ生活している。介護の母がいるため、斜めの生活空間は厳しい。時々、気分が悪くなる。
自分以外の家族が住んでいた家にいられなくなり、遠くへ行ってしまった。そのため会う機会が少なくなった。
実家（石巻）の父が９１歳で震災後、家を直す間グループホームへお願いしたら、認知症が進み歩けなくなって、要支援から要介護になってしまいました。今は、なおった家に戻る事もなく、介護施設に入居しました!!
実家が全壊したため、仮設住宅に入所しているので色々と心配。
実家が津波で流され、両親、弟家族がバラバラに生活しなければならなくなり、両親が心配。借り上げアパート契約の終了後（2 年後）
実家に戻れない。
主人の親が家を流されマンションを買ったがなじめず、今はとりあえず温泉地に行っている。最後はどこに住むのかまだ決まっていない。これからどうするのか？不安。
主人の理解のなさ…仮説住宅の狭い部屋の中に一緒にいるのが苦痛。せめて、もう一部屋あったなら、自分の居場所ができるのに。
重度障害（介護 4）持つ夫と 2 人暮らし。トイレその他の点から、避難生活は無理。大きな余震で住宅が損壊したら…、と思うと不安。
震災後家族の生活スペースがバラバラで落ち着かない。ストレスがあり、仕事が落ち着いて出来るようになってほしい
震災前のように広い部屋に住みたいです。

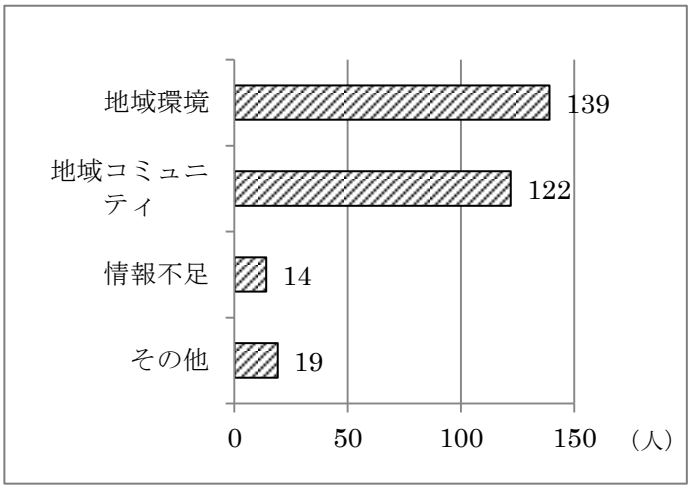
震災前に住んでいた家(実家)が津波のため全壊した。夫との会話(家の話になるとひどく落ち込むため)
震災前は三世帯で暮らしていましたので今はばらばらの生活なので家族の絆が薄らぐのではと感じております。
生活費、土地、家
仙台にアパートを借りた娘が時々仮設に帰ってくるが、4人で寝ると狭い。これからストーブなど置く場所が見つけられない。
長い間世話になって気まずくなるときがあった。
津波により、祖父母をはじめ実両親の住まいもなくなり、現在も別宅で住んでいる。家を失った人の心のケア、ストレス…
同居していた二男は別の仮設住宅に住んでいます。持病があるので食事のことなど心配です。
年老いた親がいて、限られたスペースの中だけで暮らしていて少しずつ物忘れが出て、少しずつ足腰がおとろえていること。
廃墟だらけの家に帰るのが不安。
夫との同居困難と考えている。仮設を出た後の住居が心配。
夫を福島に残しているため、夫の体調、食事、放射能の影響などの心配。子どもがパパと一緒に生活できないことの影響。
父が津波被害に直面したので、精神的ストレスが心配。震災前のように家族全員で生活したい。
部屋が狭い、物置もなく困っている。(大人三人)
別居・市内に父宅、兄夫婦宅、甥の入院先。今後の震災時、また余震のたび助けられるか不安。
別居状態なので早く一緒に住みたい
妹の夫の実家が津波で流されたため、義父母が妹のアパートに住み、妹家族は妹の実家で暮らしている。なかなか仮設もあたらない。
妹夫婦との同居が難しい。住居面で。
両親、祖母の住む家が傾き、立て直すかどうか悩んでいる。
仮設に住めて良かったと思い喜んでいたが、部屋が4.5畳で手足が自由に伸ばせなく、隙間風あり、圧迫感あり、息苦しくなる事あり、時々体調不良になる事がある。
仮設を出たあとが不安。長男が精神障害あり。
家の再建はゆっくり考えたいが、仕事も忙しく時間がない。みなそうだけど不安。
重度障害（介護4）持つ夫と2人暮らし。トイレその他の点から、避難生活は無理。大きな余震で住宅が損壊したら…、と思うと不安。
経済状況
87歳の母が仮設での生活で体調が悪くなるのが心配。農業をしていた夫が仕事がなくなり生きがいがなくなるのではと心配です。
お金がなくなり、親が不安がっている。
家族全員で仕事が出来ない。
仕事がいつになるか不安 すべての生活用品が使えなくなり、1つ1つ買わなければ生活できないので、経済的負担が大で今後の生活大変。
やりたことはあるが、交通手段がなくなかなか仕事に就けない
何をどうしたら家族が悩んでいる。家を建てて13年（業者の修理見積もり1200万だとか）何度か自宅へ泊まる（おそろしい。戻るのいやですよ（主人へ））。二重債務無職。主人特別な病気（ガン）薬代（1日1万7千円）3割高額医療。息子障害者（無職）。地農協。（BK公庫）
仕事がなく収入がない生活に困っています。
仕事が見つからない（息子）
仕事が出来ない様子に不安だらけ。(店が流失し)
子が震災後解雇された。

子どもに対する手当が少なくなっていくのが心配。
子どもの勤務先が被災したため、現在仙台市の臨時職員で働いていますが期限が過ぎてからの就職先があるかどうか不安です。
自営業の復興のため、5 月中頃より予定していた工事がなかなか始まらず 7 月末頃よりぼつぼつきているがはかどらず 10 月になっても完成せず年内に再開できるのか不安。
自宅が全壊して取り壊し親も年金生活で私自身もパート勤めでこれからの生活再建(家を建てる事も出来ず)を考えると不安が大きい。また、時々夢で津波で人や車が流されていく夢を見てしまい気分が落ち込み急に涙が出て悲しくなる。
自分が障害者 1 級なので息子が半日仕事を休んだが手当が出なかった。
自分の車が津波で流されて廃車となり仕事に行けなくなり、自転車で行くようになった
借金をどうやって返すか。
主人が失職し、家計が苦しい。新しい職が見つからない。
主人の仕事がなくなり転職しなければいけなくなった。収入が減った。
主人は仕事に就いたが自分はまだ無職。仮設近くで働きたいが、なかなかない
収入がない。親も高齢者である。私も働けない。子供（障害を持っている）に介助が必要である。→生活に支障をきたす。常に不安。恐くて学校に行けない子ども（脳機能障害・自閉症）（子どものみんなの声が恐い。子ども、赤ちゃん、人が恐い、全てが気になる）。うるさい、騒々しい（過敏）。30 分、1 時間、2 時間ももたない。知的に 73 以上、支援学校はむり。行動恐怖症、感覚異常あり。
収入が少ししかないので生活面で大変困る。農家なので津波で田畑の収入がない。
職が見つからず、家族 4 人で生活していく資金が足りない。子どもの習い事や塾に行きたいといわれても行かせてあげることが出来ない。
新卒で正社員で雇用が決まっていた子が震災でパート扱いになってしまい労働時間も激減、自立できない状態。
震災後、子どもが解雇されたこと。
震災後夫が今までと違う仕事をすることになり、体調不良になった。そのため、20 年つとめた会社を退職することになった。
生活費、土地、家
息子の仕事がなくなった。
息子の仕事場が遠いので、健康面で心配である。
息子の職が無いこと、また縁遠くなったことです。
配偶者の会社が倒産した。新しい会社へ就職したが、まだ落ち着かず安定していない。
配偶者の仕事がなくなった。
夫がますます病気で働けなくなり大変だ。
夫が直後から休日もなく勤務したが残業手当もなく働いていた。
夫が転職し再就職は出来たが、経済的に苦しくなった。
夫ともども病のため無収入
夫の給料が減らされていること。
夫の仕事が少なくなり収入が減った。
夫の職場が全壊になり、仙台支店に通勤していたが、時間がかかりやむなく職場を変えなければ体力がもたない状況になり退職した。石巻市内に就職したが、収入減となった
母の入所にかかる費用。
家族喪失感
まだ主人の親が見つからない
今までの緊張が切れ、何をしたら良いのか考えがまとまらず、やる気を失ってしまった。自宅がなくなり帰る場所がないという喪失感。
姉が死んでさびしくなりました。

大切な友人を亡くしました。悲しい。
弟夫妻がなくなりつらいです。
夫が亡くなり、あたりまえの生活を望んでいるのにもうできない。精神的なダメージあり。
夫と長男2人なくなって夜色々考えてしまいます。
夫の両親がなくなりメンタルが心配。
娘が死んでさびしい
頼りになる両親を亡くし、今後どうしてよいのか迷う
放射能不安
一人暮らしの娘が福島との県境にいて、放射線のことが心配だった。連絡がとれなかったので不安だった。
家族で一緒に暮らしたいのに放射線量が高く子供の健康が不安でできない。
郡山にいる兄夫婦の原発事故での放射線の影響、被害、汚染
原発からの避難で実家の親が新潟県へ避難し、自分たちも宮城県へ避難した為、他の親戚とも住む所が遠くなり会いにくくなってしまった。
原発の問題で、子ども達が大丈夫なのか心配。
実家が福島なので原発が心配。
乳児のミルクの水について、不安が取り除けず、購入しています。 震災時、妊娠中でした。震災後も、仕事を続けなければならなく、原発のことがすごく心配でしたが、耐えました。ただ、今度産まれた子供が原発の影響を受けていないか心配で仕方ないです。（仙台に自主避難してきました）負担金が多くても、子供を守らなくてはと思います。
生後5ヶ月の孫（4月7日生まれ）がいる。母乳なので、嫁が食料をはじめ生活全般に放射能汚染を心配しながら、子育てを懸命にしている。
配偶者の仕事が増えた。震災により勤務地に福島が入り不安
夫を福島に残しているため、夫の体調、食事、放射能の影響などの心配。子どもがパパと一緒に生活できないことの影響。
福島にいる長男が心配。
福島原発事故の放射線被害
放射能の心配で一人暮らしの子どもに食料品の選択が心配。
安否確認
現在は困っていないが、当時は遠隔地の家族、親族との連絡がとれず、お互いに心配した。
夫が仕事先より3日で戻ったが、その間、ライフラインが復旧しなかったので心配した。
連絡手段がなく、安否の確認が出来なかった。
家族が仙台市内にいないので、またこのようなことが起きた時の安否確認をどうすればいいのか。
特にありませんが今後震災時家族の安否確認が出来ない可能性があると思うと心配です。
家族がそれぞれで生活しているため、直後連絡が取れず困ったが、現在はない。
携帯電話の不通で遠くにいる家族の安否確認できなかった。
その他
すべてに困っている
ペットも家族の一員なので、仙台市もペットとの生活できる環境を改善してほしい。
また災害があったら、福祉避難所に行くのは無理だと思った。
みんな健康で困ることはなかった。同じ町内でも高い方にあるため地盤が強く、ライフライン以外は困ったことはなかった
会話の中では出てこないが、同級生、知人の死について家族はどう考えているのだろうか、忘れようとしているのだろうなとか。
携帯がなかなか通じず困った。ラフラインの復旧。
現在は特になし
幸福なことはありません。
市役所職員の過労

私が被災した場所が被災センターの中で広い建物の中でガラスが割れたり、天上から板が落ちてきたりして、一歩間違えれば死んでいたかも…と思い今だ大きい建物には入れない。デパートには行けません。こわくて、町内のスーパーで用を足しています。
車運転できない同居の義父義母がいて、食料品など手にいれることが大変だった。また、学校にいた子供たちを迎えにいくこともできなかったという話を聞いた。
情報が不足
震災の時電気（飲料水は充分あったが）ガソリンがなかったこと。
震災直後より不安が現実的なものとなって来た事への対応をどのようにしたらいいかわからない。
生活用水の入手がしにくかった。ガソリンが手に入りにくかった。
全くありません。お風呂も修理してもらったので。
特にわたしが困っていることはありません。損壊した家屋やブロック塀を見ると心が痛みます。
買い物が不便。みせ屋さんない。
復旧が遅れている
夫が仕事先より 3 日で戻ったが、その間、ライフラインが復旧しなかったので心配した。
木々も伐採され、風当たりが強いので外に出たときの安全が心配。
遊ぶ場所がない

（2）地域について（N=288）



地域環境
津波はおよばなったものの七北田川に近く台風時の増水は不安でした。道路の冠水や断水が心配です。
不審者が増えた。
これからの見通しがたっていない。
道路が沈下やマンホールが出ている所が多い。通りにくい。
家が津波で流されて住むところがなくなった。
住み慣れた家がなくなった
交通の便が悪く通院に時間がかかる
地盤が弱い地域の仮設住宅なので、雨が降ると水溜りがすごく大きい。断水も少しの期間だが有り、余震・地震も心配です。
しっかりとした避難所がほしい
就職後に越して来た為、避難所、給水所などがよくわからなかった。
復興のめどがたたないことが心配
店が多いので助かる
仮設は 2 年、自分の土地があってもそこに建てられない。高台を設置してほしい。
南三陸に帰りたくない
仮設の店舗が少ない。

仮設だがいい街です。
今後仮設住宅からどこに行くのか不安です。
地盤が整備されていない。震災の影響で雨水がたまるようになった。排水が追い付かない。
浸水している地域なのでこれ以上住宅（人口）が少なくなると困る。川が近いため、以前からあるポンプ場の修理を早くして、水の被害（台風など）を少なくしてほしい。
自宅と周りは各自工事に入っている箇所が多いが、全体として、自治体のサービスが十分でない。
地盤沈下のため、仕事場付近に海水が入ること。
建て替え地のこと
仮設の場所が公園であるためか不審者が多い。
現在登米市南方にいます。便利すぎる土地なので余計なお金を使います。
工事していない道路や建物があり危なく感じる
居住可能区域がはっきりしない。
道路の状態が悪い。段差や亀裂。汚水処理場から悪臭がする。毎年2回ある除草がないので草が伸びて歩きにくい。行きつけのガソリンスタンドやクリーニング屋が閉まっていて不便。街頭が暗いので不安
交通の簡便化
子供の遊び場が仮設や津波の影響で失った。安全が心配。同じ宮城野区でも津波がきたエリアに住みながらも被害の差が大きくさほど被害がなかったので周囲に申し訳なく思う。
土地、家
地域世帯数に対して集会所が狭い気がした
地盤沈下で１０軒が解体。さみしくなった。
震災被害がひどく、復旧復興はどのようになっていくのか気がかりだ。夜は街頭が壊れていたり建物もないので暗い。
月日がたつにつれて修理や取り壊しが目立ってきた。
仮設住宅が公園内にあるため、日中の公園を利用している、周りの住民の騒音が室内に響き、気になるので配慮してほしい。
ライフラインの復旧に時間がかかった。
壊滅状態で土地の問題点が見えず、今は考えることができません。
震災前は避難所が適当でしたが、その後区分されたので、よかったです。
道路がぼこぼこしている。
JR の復旧の見込みがたっていない。
大規模損壊が多くて修理にも時間がかかっている。石垣のくずれ。小学校使用不能。
入園する予定だった保育園がなくなってしまった。
地盤が固いのか町内でもあまり被害がなかった。
津波の被害がひどかった。臭い、塩害除去の重機でうるさいし、家がわれる。
道路のひび等危険な場所が多くなりました。
子供が遊べる場所が少なくなって、制限されて困っています。
同じ地区なのに少ししか被害がない分、多く陰口を言われた。
道路や歩道がそのままで危険です。
ライフラインの復旧について。
JR 仙山線の早期復旧を願っている。
まだ道路などがでこぼこなところがある。きちんと直されていない建物がある。
なんとか家にあったもので買い物が出来るまでなんとかなりましたが自宅避難で物資がなくなったらどうすればいいのでしょう。
比較的海に近いところに住んでいるので、今後また津波が来たら心配。周りに高台がないので、どこに避難したらいいかわからない
まだガレキが残っていること。
現在マンションに居住していますが、マンションの避難場所（近くの公園）が狭くて避難場所になりませ

ん。指定の避難場所がありますが、自宅から遠いので心配です。
でこぼこした道が多い。
次々に今頃になって、家の取り壊しにかかっていて大変だなあと思います。
防波堤がなく、沿岸部はまだ復興していない。次に大きな地震が起き津波が来たらどうしようと言う不安。
いまだに田畑に瓦礫類がそのまま、雨が降ると臭いがひどい。道路も直しては傾き、又直しを繰り返してガタガタ。
近所の公園が仮設になり、行きにくくなってしまった。
今後の農業はどうなるのか？元の地区に戻れるか？
駅がいつ出来るのか。土地的にちゃんと住めるのか、どうか。
やはり JR 線と支所が復旧しないことと商店がなくなったことが大変不便です。
復旧が進まない。人口の減少。
建て替え中の家が多く、皆さん不便な生活を送られている。
閖上げは大だい的な被害を受けました。そのようなところにまた復興計画を立てている名取市の考えがわかりません。計画では貞山堀のそばに集合住宅を作るようです。10 メートルの津波がきているのに、そこを防波堤にするつもりなのですか？
道路の普及が進まず遠回りをして移動している。
住民が震災前の高台に仮設ができ、住んでいるが地区を離れた人もいり、半分くらいしかいない。
周辺の工事の騒音、道路陥没の水溜りや段差。
住民が震災前の高台に仮設ができ、住んでいるが地区を離れた人もいり、半分くらいしかいない。
周辺の工事の騒音、道路陥没の水溜りや段差。
道路など、だいぶ整備されてきましたが、特に公共施設などの復旧工事のスピード化を願っています。特に学校の校庭そして体育館等・・・子供達をのびのびと運動させたいです。
被害多くて復旧しない。
浸水地域なので、衛生面が気になる。特に 0 歳の子どもがいるので菌や害虫など。
道路は各所凹凸が目立ち、走りづらい。
道路がでこぼこしている。
移転問題
町内会、自宅を含め 2 件となった。
利便が悪く、仮設住宅から 2 年後に同じ地域の学区で部屋が探せるか不安。
道路がでこぼこして、（バイクの）運転が怖い。
目の前の家が住めない状態で(「危険」の張り紙)住んでいた人が家財を残したまま転居先も連絡先生告げずに転居してしまい、崩れてきそうだし、火災も不安です。
今のところ穏やかです。
危険区域になっているので、まだ行政の指導がはっきりしないので毎日不安がつのっています。
道路の工事が進まない。
福島県南相馬市原町区は人口が減った。
解体した家屋 3 棟あり近隣の方々は、常に不安を持っている。我が家も近日中に解体作業に入る予定。
被災した所に比べたら全く幸せです（利府町）
七北田の側にあり、低地のため白島も目の前にあります。台風や地震で浸水あります。七北田川ももし氾濫することになれば我が地域高砂も大変なことになります。どこに逃げていいのか、逃げ場所がない。
雨が降るたび冠水するので市でなんとか対応してほしい。
また同じ思いをする人を出さない様な復興を望む。仙台に移住したが、地元を見て行きたい。
折立団地はどこまでが危険区域で現在どうなっているのか書面でも良いので知りたい。自分のアパートがいつダメになるか不安。
道路の工事がなかなか始まらず、歩行者も運転手も危険を感じる。自宅も周辺ビルも工事をしていて騒音が多い。
住んでいる近くの公園に仮設住宅が建設された。見たことない人が行き来している。

店がなくなった。
くずれそうな建物がそのままになっている。通学路なのであぶない。
買い物する場所がなく不便。山の上で移動手段が皆無。
今後どうなるのか、方針が（市）が決まっていないので、どうしようもなし。
地域のほとんどが破壊されもとの日常とは全く違っているので日常生活がない感じで住んでいる。不便であり何をするにも大変。
早く代替地（金額が高すぎて）がほしい。
家の破損はもちろんだが、家の土台（のり面？）にも大きな亀裂が入っていて目に付くが費用などの理由により修理ができず。皆心配なようで近所からのプレッシャーを感じている。
危険箇所を避けて通るため、不便なときもあった。
道路の隆起、亀裂もひどく、まだ修復されていないため危険。
建物は直したが、ここに住んでいられるの？仙石線はいつ開通するの？学校はどうなるの？
津波で屋敷林がかれて、地域全体がまるはだか状態。団結といいながらやはり個人の力が大切と思っている。
地域の避難所が狭い。東北大生が多い。
道路がボコボコしていて、困る。塀が壊れたままだと怖い。
これからの方向が決まっていないので、どこに生活の基盤をおいたらいいのか、決まらない。
ハザードマップ等をもっと周知して欲しい。
津波が今でも不安（若林区なので）。
今まで住んでいた家を直して住みたいが、市の方針が決まらず、住んでいいのか分からない為、なかなか次の行動にうつれない。
道路が陥没したがなかなか直してくれないので危ない。
小学校に避難しましたが、避難指定所というだけで、毛布１枚、水１本、食べ物もありませんでした。避難所には毛布位あると思っていましたが何もありません。今後の課題をつくづく思いました。
避難時場所の案内がない。
沿岸部との被害の差が著しく異なっているため「震災」の受け止め方が薄らいでいるようだ。
空き地、空き家が増え、子供会が減り、公園も被災し、道路は段差だらけで遊ばせられない。
商店街がなく、食料品の購入に不便。
道路が沈下しているところがあり移動するとき不便。
どこかしら工事が多く、環境が悪化した。
交通機関の不便さが気になった。
今まで住んでいた場所がなくなるのはさびしい。
子供達の学校を早く小・中同じ場所でもいいので早く閖上小・中にしてほしい。
住んでいた場所がどうなるか。復興がいつになるか！
近所が取り壊しの家が多いので辛い気持ちです。
放射性物質による汚染に関する情報が宮城県は少なく、今までPTAでやっていた地域清掃や草刈り等、どこまで皆さんに協力をお願いして良いのか判断に困っている。
住んでいた所にもどれるのか？もどれるのか、もどれないのか、先が見えない。
危険区域になったので移転先が問題です。今一番の心配ごとです。
転居したいが土地がない。
空き地だらけの静かな地域だったが、震災後すごい勢いで家が建ち始め、騒音が多少気になる。
まだ道路のひび割れ等が多いので、交通が不便に感じることがある。
自分の地域の野菜や米など安全かどうかわからないまま食べているので、健康面で不安。土の除洗をすすめてほしい、
自宅の跡地は戻ろうとは思いませんが、今後どういう取扱いになるのか分からない。早く代替え地とか公営住宅とかいうことが知りたい。
空き地だらけの静かな地域だったが、震災後すごい勢いで家が建ち始め、騒音が多少気になる。

今後大きな地震があった場合、マンションの免震が十分か心配。
転居したいが土地がない。
家関係の対応が遅い。
元の場所に家が建てられない。市・県・国も何も解決できるような対策を考えてくれない。
住民の意見を取り入れてほしい
利府に住んで 45 年離れて暮らすのはいやです。
地域を見る余裕もない状態だった。
地域コミュニティ
高齢者が多く食事、水、不安心理への対応など他人事とは思えず、手助けをしたが、心の負担にならないよう接するのに気を使った。
地域の町内会、ボランティアはよく働いてくれた。一人暮らしの方の支援も出来た方と思う。
物資の配給など、地域の方々に大変よくしてもらった。
地域はみんな声を掛け合って助け合いとても有り難いと思った。
ほとんど付き合いがありません
町内の班件数が 28 世帯あったのですが、現在は 7 世帯となり、どことなくさみしさを感じます。
地区会長さんが亡くなり、残った人達はやっと集まり動き始めた。
場所はいい所だけど歌津の人が少ない
なかなか慣れませんね。
仮設なので仕方ないが、年配のお茶のみに誘われると参加しにくい。
仮設住宅のかぎをもらった日、玄関前にスロープが付いていたので必要な人と交換しますと市役所の人に申し出たのですが交換した棟はみなさん家を流された方々だけ気がひけていました。話すたびに「あっ、私もそれもっていたわ(高級品)流されたけど」とため息。もう少し考えてほしかった担当者！！
地域性を感じないで暮らしている
学校を転こうし、顔見知りが少ない
近所と離れ離れになったことがさみしい
物資がもらえない、情報が少ない。
地域の人を今回で初めて把握できた
地域の人と離れ離れになってさみしい
まとまっていないので大変だと思う
行事やクラブハウスにいきずらいががんばっている。
近所に知らない人が多い。
朝のラジオ体操がつらい。注意したらもっとひどくなった。
各町内会、各班に分かれてきちんとしてたのに仮設ではイヤでも嫌いでもとなり近所、前後だと動けない。
避難所は学校になっていますが、一時集合場所という防災訓練の案内がきました。よく理解できず。
高齢者世帯が心配
避難所の様子や行っている支援を教えてほしかった。
集会所の設置
今の避難場所では特に問題なし
近所の方達は若い方もいましたけど、高齢者なので皆さんで肩寄せ合って住しました。
隣人と生活リズムが合わないことが多く面識があまりないので、助け合えるかどうか。
団地内で地滑りがおこり、今まで住んでいた方々が今は別れている
仮設は物音が聞こえ、犬がいるので周りに迷惑かけないようにするのがストレス
自宅リフォームと入居可能であるがコミュニティが出来るといいが、現在地域不在の状況。
高齢者世帯が心配
ご近所のブロック塀がいつ崩れてくるか心配です。ご近所ですので、こちらから「修理してください。」ともいいにくく、高齢のかたがたが多いので、費用をかけてまで、修理をする必要性も感じていらっしゃらないみたいです。区や市で危険なところは修繕するように指導していただけたらとおもいます。

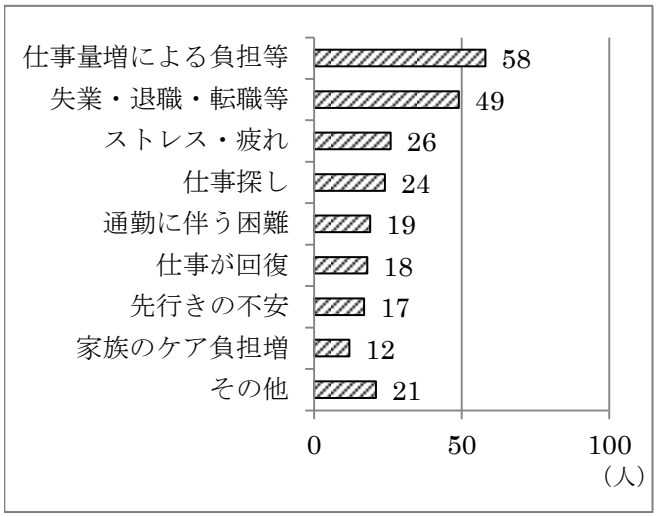
なかなかなれませんね。避難所に溶け込めない。
帰れるか不安
近所の人はいい人たちで困っていない。
みんなバラバラになりそうだ
野菜を買って届けてくれたこと、灯油を買いに行ってくれたことに涙が出た。町内会としては災害の準備は皆無だった。近くに親切な人がいてうれしい。
親類相談事多い。町内家流された家族なくなりバラバラ。仮設に入れていただいただけでも感謝しています（家族一同）。何年後か早く復興（新災害復興済）。自宅から 360° 動機（ダンプまでと等々）で頑張ってる方、家族のため体を大事に無理しないでください。
仮設に知り合いがいるので心づよい
炊き出しをするやまとまりがありました。役場の対応が遅い。
高齢者、1 人暮らしの人が多いので水を届けたり、食料品を買い届けたりした。宅地被害の情報を確認。
居住地区は約 4 割が全壊・半壊で住民がいなくなって子供会の運営に少し支障がありました。
安否確認に来る方もいなかった。
日中仕事をしているせいか入ってこなかった。
近隣とのおつきあいがあってよかった。町内会に入っているが、特別役立つことはなかった。
子供の遊び相手が減った。
震災後、アパートに入居してきた家族が多く、路上駐車やゴミ捨てなどマナーが悪くて困っている。
同じ地区なのに少ししか被害がない分、多く陰口を言われた。
民生委員の支援を受けて感謝しています。
避難所の時はまとまりがあって良かったが、仮設に移ってからは民間アパートの方もバラバラでコミュニケーションがとれなくなった。
余震で外に出てくる老人が近所にいて心配だった。
地域に福祉活動を一生懸命行っているグループがあり、私も活動させていただき元気をいただいています。
誰がどこに住んでいるのかわからない。（自分もさがされたけど）
一人暮らしの家もけっこうあるので、情報や普段の声がけ。
人間関係
仮設住宅に入所したがここ（卸町 5 丁目公園）の仮設はルールを守らない人ばかり。あいさつもしても無視され、住みにくい。ゴミだし、駐車ルール守ってくれない。
住み慣れた地区を出て、今もっている土地に家を建てようとしている。
津波対策（学校、保育所）での意見の相違がある。
町内会の集会所が当時の拠点となったが、日頃から自主防災訓練が必要。
家を留守にしている日が長く地域について共助することはできなかった。
近所の方でひとり暮らしの人がいますが、時々灯りがないと心配になります。
3 月 13 日と、19 日は地域の炊き出し、3 月 18 日と 22 日は婦人会の炊き出しでしたが、電気や水道がなく大変でした。団結が良かった。
お互いに助け合って避難生活をしたことは良かった(区長中心で協力)
町内の人たちで助け合いでとてもよかったです。
自治会などからの安否確認など全くなかった。
婦人会活動や色々な地区の行事を行うのに住民が各地にバラバラになってしまい、また地区の公民館等もなくなり集まるところがないこと。
今回は声掛け合ったり、ないものを分け合ったり、店（スーパー）の情報を聞いたり、ありがたかった。困っていることはありません。
海には遠いので津波の心配はなく周りの方々は優しく心配していただき夜中の強い余震の時でもきて声をかけていただきありがたく頭の下がるおもいです。
行政区の炊きだし業務 1 週間
仮設に入居した人（土地の人）がバラバラで連絡が取りづらい。どこへ入居したのか個人情報保護といっ

て教えてもられなかった。
みんなバラバラになったが、いずれは同じ場所にと…でも、被害のあった場所には戻りたくない。
友人も隣人もいない。
地域の情報が全く入らず多くの方が避難所生活をされたことをあとで知り、協力できたことがたくさんあったのにと近所の人達と話してます。
思ってもいないタイミングで仙台へ引っ越すことになり、夫の実家は近いものの友達がいないこと。
ご近所の被害のことをお互い公表せず、それぞれに修理している様子で聞いたら嫌がられた。ご近所の付き合い方、情報の分かち合いなど難しいと感じている。
地域での取り組みが増えている。
内陸部とはいえ全壊、半壊の家が多い。地域から他のところに移り住む方も少なくない。また、自治会はあるもののうまく動いていないように思える。
長年住んでいるので顔見知りが多いことが救いです。
被害者、非被害者の意思の疎通。
今は仮説で地域ぐるみで生活を送っているがここを出てからもこのままの形で、出来れば震災前の地域再建もしくはそれに近いコミュニケーションのとれた町を作ってほしい。
近所の人が仲良くなった。
大きな被害はなく、外出の際の声掛けはするがプライバシーの問題で深く立ち入られたくないという気持ちがありありとみられそれ以上は何も出来ない。
今まで住んでいた自治区がばらばらになった。
マンションやアパートなど、住んでいる方を把握できない。町内会員ではない方の安否確認をどうするか。
地域が固まっていたにも関わらず代表となってまとめるべき人が県外に移転し変わりの人を決めないでいた。
色々なところの人たちが入りまじり、今までみたいな地域活動が困難になっている。
一人暮らしの老人や小さい子どもをもつ家庭の人などは避難所に物資を取りに行ったりすることが難しく、ご近所の協力や人や人との繋がりが大事だったと思います。
地域には高齢者が多く、安否確認が気軽にできるようなシステムづくりが必要。
地域のつながりが希薄なため、震災関連の後始末がスムーズに進まない。
福島から避難してきたが、今のところ誹謗、中傷されることなく、過ごしており安心しています。（福島から来たことを隠すことを考えました）
震災直後は声掛けをしあいながら助けあっていたが、現在はもとにもどってしまっている。
地域活動などに参加したことが余りなかったので、ご近所付き合いなどが苦痛。
被害の軽い地域だったと思いますが、近所との助け合いなどを感じることが少なかったと思います。
コミュニケーションがバラバラになった。
町内会では安否の確認すら行うことがなく、いままでの防災訓練は何のために行ってきたのだろうかと疑問に思った。
同じ若林区の被災者の方々のお力になりたいのですが方法、手段、糸口がなかなかつかめなでいます。
皆と話が出来るのでいいです。
携帯電場番号まで知ってなかったため、話し合いや顔合わせすら容易でなく、どんどん地域の人が遠ざかっていく。
地区 150 戸の内、津波の被害で残ったのは 17 戸だけで現在コミュニティ活動がなく先々の事も含め、ものすごい寂しさを味わっている。
町内会でのお互いに訪問を続け、手助けをしたり話し相手をして、気持ちの和らぎの時間を持った。
あれほどの震災を経験しても、助け合いの精神が全くない人がいる。
地域内は順調になごやかに助け合っている状態です。
仮設に入って他の地域の方々との交流も出来て良い面もありますが、できれば部落ごとに、東名、亀岡、新町と入所してほしかった（1 人暮らし老夫婦の方々も知らない生活では大変不安でしょう）。
近所の人たちと離れ離れの仮設で困ってしまった。

同じ町内の人達と仮設に入っているので、気持ちがわかりあえるので話しやすく、出来る限り外（集会場）に出るようにしている。
町内会自体が動かなかった。
仮設住宅に入った人、アパートに入居した人などいろいろなので、元の隣近所の人に連絡手段が携帯 TEL だけになり大変です。
学校の友達以外、親しい人がいない。
災難が心配で近所の方に車をお願いできなかったし声をかけてもらえなくなった。
知人の何人かに連絡がつかず心配。
ご近所の方々とのコミュニケーションを以前より多く取ることが出来た。
包括支援センターと共に在宅支援活動を行った。
どの程度の被害で避難者を受け入れ、食料品の配布をするのか町内からの連絡がなく、近隣での声がけで確認していました。
高齢者、障害者、子どもなど地域の状況が分からなかった。民生委員だけでなく、地域の共通の把握をすべき。
一人暮らしの多い町内会なので声がけはしていますが十分ではないと思います。
地域の班はあってもつながりがほとんどなく、お隣さんの声がけができず、自分の生活を守る事ばかり考えていました。
近所を通じ助け合う事の大切さ。
バラバラになった。
地域の班はあってもつながりがほとんどなく、お隣さんの声がけができず、自分の生活を守る事ばかり考えていました。
フルタイムで仕事をしているので、あまり地域の人と関われない。
情報不足
物資がもらえない、情報が少ない。
マンションに自衛団みたいなのがないので、子供のいない我が家に情報が入りにくい。
あまり情報がはいってこない
区の情報が入りにくい
居住地がばらばらで情報が入りにくい。大部分、取り壊して作業が始まった。
大きな地震がまた起きたらどうすればいいのか不安
地震のないところに移り住みたいと思う。また、放射線のことが心配である。
情報が少ない。（広報がない）
女川町を離れ、仙台のアパートに住んでいますが、町の情報が入らない。これから先、定住できる場所があるか不安。収入もなくなり困難続きです。
給水車の情報などわかりにくかった。
町内会がないので、情報入手がわからなかった。
地域のコミュニティが作られていないので、情報が伝わらない。
正確な情報を流してほしい。
住民の意見を取り入れてほしい
その他
仕事が変わり収入が減った。
あまり変わらず、たんたんと生活しています。
わからない
原発事故についての反応がすごく違い戸惑う。
認知症が一挙に進んだ。
失業者が増え、患者さんの治療が満足にできるか心配あり。
自分の家、土地がなくなり、なくなった家のローンだけ（目に見えないローン）
自宅に入るのも困難である。（許可書が必要）

買い物（高齢のため）に行くのは１人では難しい状態です。そのため、息子に車にて送迎してもらってます。
とにかく残業つづきで休日０日の日が続いた。体が壊れるまで働きざるをえなかった。現在もまだその域を脱していない。
そんなに困ったことはない
自分の仕事の量が増加し、定時で帰ることができない。
今まで通り変わりなく。
家を直すのが大変
実家が福島なのですが。放射能が気になり、以前のように気軽に帰れなくなった。
ほとんど被害はなかった。ライフライン以外は、
今まで農業で畑仕事をしていましたが、今では道具も無くなり何をするにも少しずつ手作業でやるしかなく、当分の間は何もやる気が起きなかった。
前に比べて良いところを見つけることができた。
残りたくないけど言えなかった。

（3）仕事について（N=241）



仕事量増大等による負担
あまりに忙しく疲労大きい。
アルバイト先では、震災の影響で辞めてしまった人が多く人手不足だった。
以前より仕事量が増えた（介護）。
夫の仕事が激務になった。
過重労働がつづいている
学校に勤めています。子供のほとんどは、大丈夫ですがやはり情緒の不安が子供達にもありケアできることは自分なりにやってみようと思っています。
活動する建物がほしい。仕事は忙しい。
業種柄（バス会社）忙しさが増し、普段の生活が残業、早出などで保てなくなった。
業務量の増加
近隣市町からの緊急避難者の保育所受け入れ、退去等、計画節電による日曜保育業務も負担になった
公務員という職業上、未だに震災復旧・復興の業務に追われている。
災害関係の仕事のボリュームが大きい。
災害休暇があるといい。
災害に関わる仕事も加わり忙しくなってきている。被災時、それぞれの心にゆとりもなかったのは理解できるが職種間差別を受け、辛い思いをした。

残業が増えた。
仕事があることはありがたいが、通常の業務（残業多い）なので被災しており、いろいろな用や心身の疲労があるか、それを声に出すことが出来ない。被災していること自体を知らない人も多い。
職場で体調不良者が多くなり、忙しい。
仕事が激減して収入が減った。数人のスタッフが、転居等で退職した。残ったスタッフの負担が多くなり仕事がうまくまわらないためストレス。
仕事量が増え時間に追われている。
自宅から職場には近いので、通勤の不便はなかったが、自宅はさておき 1 週間くらいは仕事優先の行動でした。職場での炊き出しがだいぶ助かった。
職場（公的施設）が壊れてその復旧事業と再開館のための業務が通常業務にプラスされた。事務方が二人いたが私一人にやらされ、そのまかないにバイトさんを雇った。バイトさんも気の毒だ。
職場が避難所になった場合の、通常の業務時間を確保すること。
震災関連の仕事が増えた。
震災後、職場は混乱しすぎてパニックになった。
震災直後休みがとれない状態が続き、食料調達等、不安を感じた。仕事場が津波到達地域近くにある
震災になり、通常業務より仕事量が増えた。
震災により、入職が延期されたため、研修も無く全て現場で仕事を覚えなければならなかったこと。
通常業務＋支援業務で休みなく時間外がすべて（3 月分）ボランティア扱いとなっている。
通常業務が長い期間できずにいた（避難所だったため）。
とにかく忙しい。
泊り、長時間労働が多かった。異動し、前月分の給料をみた所長が「なんでこんなことに超金つけたの、常識ないわねー」とか言われ辛かった。ちなみに私は 1 か月間土日も出て休んだのは 3 日です。保育所は子どもも少なく休暇を取るゆとりもあった。
なかなか休みの希望を出せる雰囲気ではなかった。
入院患者の食事提供におわれ物資、衛生の面で大変でした。何も無く一日が終わるととにかくホッとして明日の仕事のことを計画する毎日でした。
分散している上、間借りしているので何かにつけて大変。
保育の仕事をしているが、心のケアが多い子どもがまだまだ多い。
被害の全くない仲間もいれば、津波で家を流された人もいた。会社は仕事優先の考えが強く色々な対応が遅れている。
ボランティアに徹して生活した。
休みも取れない残業続きの中、ストレスが原因で不正出血を 2 回おこし、子宮も硬くなり、筋腫もできつつあると婦人科医に診断された。体が動かなくなるまで（又は死ぬまで）仕事をこなさなければならない現実
予定していた仕事が大幅に遅れたため現在も後始末に追われる。
量が増えた。
業務遅延の後遺症あり(若干)
業務量が増え、慣れない業務が不安。
仕事は失わなかったが、事業の組み換え、新しいプロジェクトの組み換えなどの予定が大幅に変更し、通常業務に加えて復興関連の事業がいくつも重なり慣れるのが大変。
仕事が大変になった。量も増えた
仕事量がとても多く、また、制度が難しいため勉強の日々。
児童を預かる仕事ゆえに、震災後、お迎えが遅くなり、退勤時間が大幅にずれ、仕事優先になってしまっている。
時間外の仕事が多くなった。
職場の中で、自身がさまざまに傷つきながらも職務に従事している人も多く、全体的に疲労している状況からなかなか抜け出せない。

震災および放射線対応で事務量が増え深夜まで仕事している
震災パニックでどうしていいか、情報も聞き取れず、仕事もできずに待機して大変だった。
同業者の関東地方の支援者の基地になっているが、その手助けが時々重荷になる。
通常業務が出来ない。（震災対応業務へ交代で応援勤務）部署ごとの負担が偏り、相互理解が不足。
忙しくなった
未だ対応に追われています。
市民に頼りにされる
要支援、要介護の方が増えた。独居の方は一人が怖く、ヘルパーを希望。自立支援者が増えている。ヘルパーの数は減っている。
被害の全くない仲間もいれば、津波で家を流された人もいた。会社は仕事優先の考えが強く色々な対応が遅れている。
失業・退職・転職・収入減等
アルバイトがなくなりました。
家での仕事が全面的に中止になった。
夫が週三日、アルバイトでの機械操作の仕事がなくなり日常生活が毎日 TV を観るだけの無気力な生活になっている。
夫の船が流失し、失職中。今後が不安
お客様が激減した
会社は流出して別の場所で仮事務をしているので通えなくなったので退職となりました。
関係していた仕事、行事すべて中止となり待機の状態。
給料減額
勤務日数が減った。
原発の立入禁止区域に会社があり、休業を余儀なくされた。まだ再開できない。
里帰り出産（仙台へ）でしたので、その後も仙台に残る事を決め仕事はやめました。
自営業なのですが、事務所・倉庫・材料・車…全てがダメになってしまい、また一からなので大変です。
自営業の自分たちにとっては手足をもがれたと同じ。再建するのにも難しいです。仮設店舗を申込み 12 月頃できるとのこと。でも遅すぎます。
自営業を再開するにも職人が忙しくなかなか進行せずやる気を失う。
自営の仕事場が災害にあい、これからの復興に悩んでいます。
仕事にも慣れてきて、意欲もわいていたのに突然職を失い収入もなくなり困難続きです。
仕事を失った。
仕事をしていたところが津波にあい自分の家も津波、仕事場も
収入減
職場が遠いため、再び地震が来たらと考えると転勤も考える。
職場が半壊で仕事が休みに入り仕事にならなかった。現在も仕事もありません。
職場も流失し、仮設施設となり遠くなり、通勤困難となり転職せざるおえなくなってしまった。
震災を経験し、自分の家族を守れるのは自分だけだというのを強く感じ、今の仕事を続けていくこと（公務員としての役割等）を難しく感じた。悩んだが今年度末で辞めることにした。
ダスキンレンタルは津波前回の地域でしたので、半分に減りましたし、体調が悪く 3 ヶ月は仕事ができませんでした。
津波で収入０．それでも除塩にはげんでいるがさっぱり解決のメドが立っていない。予算もつかず先に進めない。
東京の会社で内定をもらっていたが、正社員としての採用を延期された。
二次的な被害が大きかったと思います。自営ですが 3 月は収入がありませんでした。放射能などの影響で今もなかなか大変です。
福祉施設なので自身の体を休めることが出来なかった。震災後も入所者はいるのでそのまま日常に戻りつつある。

ボーナスが半分以下に減った。
舞踊指導の教室を沿岸沿いでに設けていたが、津波により流失。更には、門下生もそれぞれ流失、床上浸水等の被害に逢い、今後もほとんど仕事は無いと思う。
娘の仕事が昨年から 2 回ほど（1 回目は 5 日）（2 回目は 1 ヶ月）短期間で解雇、孫も高校生なので早く見つかるといいのですが。
やめざるをえなくなり、今は安定所のお世話になっています。
私の勤め先が閉鎖のため、失業しました。
求人が少ない。働けるか不安。
勤務先が被災して仕事量が減少したため退職するよう会社から求められた。就活が思うように進まず、まだ新しい仕事が見つかりません。
仕事はかなり減った
仕事を津波で失った。
仕事場が遠いので辞めました。
主人が経営していた会社が流され借金だけが残りました
主人の収入が減ってしまった。
収入が震災前と比べて半分になった。
住宅が全壊のため、今後転居予定。それにともない一旦仕事をやめてまた転職できるかどうかも不安です。
震災がらみの仕事が増えて前より忙しくなった
震災での漂流者を受け入れている。定員オーバーで行っているため体がもたない。
津波で解雇となりました
定年目前の人が仕事を失って、新しい仕事に就けないこと。
廃業
畑がなくなった
夫が避難して 8 月より仕事を始めた。息子はまだ就職できず。
ストレス・疲れ
教員組合なので現場からの情報によればもともとの多忙さに業務が拡大している。自身も被災した教員はさらに大きなストレスも抱えている。子どものケアは語られるが、教職員についてはほとんど取り上げられない。
65 歳の先輩に心ない言葉を言われること。山元町を見下している。自分だったら、あんな場所に戻りたくない。
こんな状態なのに人事異動があり、新しい勤務地に行かなければならず、3 月までいた職場は使用不可でしたが、全く被害のないところに自分だけで行くようで後ろ髪ひかれる思いでした。
あまりやる気なく、いつもの仕事をこなすだけで、精一杯です。
ストレスが溜まり辞める事も考えている
仕事が段取り良く進まないでストレスになっている。
仕事先も被災し、津波にあっているので、今でも地震がくると不安。
自分達も同じですが牛達のストレスを大きく牛の健康状態等まだ 100 パーセント回復とはならないので乳量も増えません。
自分は新しい職場に慣れるのに頑張っているが、なかなか難しい日々です。
上司と災害に対する意識の差を感じた。震災後、何度も職場で話し合っているが他人事のように聞き、何をしていいか分からないような態度にがっかり。
職場人間関係や職員のメンタルヘルス。自分自身の心の健康。
震災で休みを沢山頂いて、まるで非国民のようで、皆さんに悪いと思う気持ちで辛い。悩みを相談することができたらいいのですが、温度差があり辛い。
体調不良で病休をとる人が増えてきている。
だるくて、ストレスを溜めるのがつらい
パート・アルバイトなので今後不安です。

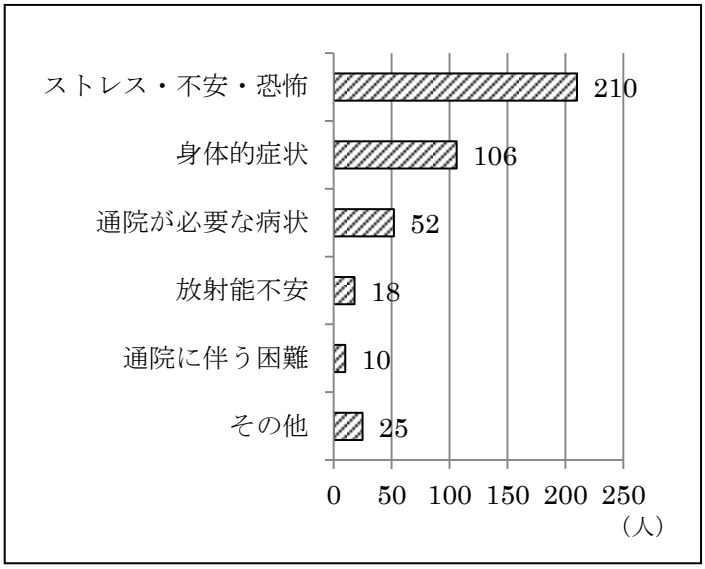
冬の寒さが厳しそう。すぐ風邪を引いて皆にうつる。精神的に周りの騒音に気をつかい疲れる。
ボランティア先が沿岸部で、情報の偏り、というか記事が見当たらず電話も3月末まで不通の地域で非常に心配された。現在も自分の行き届かなさ等々もどかしさ無力感がある。
以前より「やる気」がなくなっている。また、不安がいつもおそってくる。
仮設の住宅になかなかなじめず、夜目が覚めるのが習慣になってしまった。
何のために仕事をしているのかわからなくなってしまう時がある。
仕事の量が増え、内容も精神的につらいことが多く、ストレスがたまる。同僚・上司などもストレスを抱えているためか、職場の雰囲気もわるい。
仕事はストレス解消となるが体力がなくて疲れる
震災後、物忘れ、イラつきがひどくなり、常に目はくぼみ霞んではっきり見えない時があります。
本来の業務ではなく震災対応の応援勤務のため同僚とはいえない関係の職員と働くストレスに困っている。
落ち着いて働ける環境がほしい
震災中に痛めた腰が痛い。腰痛もちになってしまった。
仕事探し
60代ですので、年齢に応じた仕事を見つけたいです。
75歳には仕事がない。
子育てしながら、子どもに合わせた時期で働ける場所がない。
仕事がない
仕事につきたいが年齢制限がつきまとい中々決まらない。
自分だったら何事も無かった他県に言って働くよ。仙台から仕事が無いと言っただけで他で探してくれるし大事にしてくれると思うとか早く実行（我慢比べじゃないよ、だって！
地元での仕事が決まっていたが、震災で地元でできなくなった。今、仙台で仕事をはじめたが、これからどうするか考えている。
就職できるか心配
震災後、仕事をしていない。早く仕事をしたいが地理が分からない。50過ぎてるので、働けるところがあるか不安である。
新鮮野菜を1日でも早く作りたい。
仙台に仕事探し、春から稼いで生活費の足しに。
なかなか仕事がない。
なかなか長期の仕事が無い。
なかなか職に就けない
パートで、これから探したい。
風評被害で解雇になってしまったので、なかなか仕事が見つからない。
負けずに私も頑張ります（主人も死までひと財産作るからとか？）。主人言う事には（若い人たち仕事の無い人達何してるの）自分だったら何事も無かった他県にいて働くよ、仙台が無いと言っただけで他で探してくれるし大事にしてくれると思うとか速く実行（我慢比べじゃないよ）だって！
仕事があれば働きたい
仕事ができない。
仕事しないのが辛い。
子どもが心配で仙台での職探しが進まない。
子どもの帰宅時、長期休業の時に家にいてあげたいと思うと仕事が見つけられない。
早く見つけて働きたい
年齢的に仕事がない。内職でもやりたいと思っていますが。

通勤に伴う困難
ガソリンがなかなか手に入らず、職場に向かうのが大変だった。介護の仕事なのでライフラインが止まった状況でも職場に行かなければならず大変だった。
ガソリンがなく夫は会社の車で同僚と相乗りで通勤して。
ガソリンが不足してどこに行っても購入できなかったので職場まで行くのが大変だった。
ガソリンが手に入らず、自宅待機した。
ガソリン入手ができなくて仕事を休まざるを得なかった。
ガソリンの調達が困難だったので、長距離通勤が大変でした。
開始の時期がなかなか決定しなくて、交通手段が少なく通勤が大変だった。
緊急時に家庭と仕事の両立はいちじるしく困難になること。通勤が困難。
高速道路の無料化で料金所が渋滞する。通勤時間短縮のためつかっていたが現在は高速を使う意味がなく一般道を通勤している。通勤時間が長くなり疲れる。
高速を利用していたが無料になり混むため利用できず通勤に時間がかかる。
交通の手段がなかったので、どこも並び困った。
職場も流失し、仮設施設となり遠くなり、通勤困難となり転職せざるおえなくなってしまった。
地下鉄が復旧したのが早かったので、通勤手段が確保できた。
ボランティア活動をしていたが車がなくて出かけられない。
交通手段がなかった。
交通手段に苦慮した。
職場が遠く、移動が困難
車の移動のためガソリンが不足
地元の仮設の希望地が外されてしまい、片道 45 分の車通勤をしています。これから雪や凍結が心配。ガソリン代が 7 倍になった。
仕事が回復・再開
7 月に職場復帰。収入が増えた。
家族全員仕事があって幸せです。ありがたい。
子育て支援の場所も変わり、7 月から再開出来、少しずつ仕事も出来るようになり、利用者ももどってきました。
最近は通常に戻っている。
職場は、落ち着いてきている。
震災前と同じ仕事をしている。
半年も過ぎたので通常に戻り、被災している事など全く気遣われない。
避難所の時はなんとかテーブルが使え助かりましたが、仮設は四畳半に小さいテーブルが一つ、大きいテーブルが手に入るまでの 4 週間は何もできませんでした。今は仕事が出来、満足しています。でも、もう一部屋または六畳であったらと思う事が多いです。
まずまず継続している。
利用者が入りました。
私の職場は 8 月からやっとはじまりましたが、いろんなことが元に戻るまではまだまだ時間がかかりそうです。
私は今も仕事をしています。
以前の場所で何とか再開したが、以前のように仕事が進まなくなった。
今住んでいるところよりも離れてしまったけど、仕事があるだけ幸福だと思う。
仕事はしているが水が出ない。タンク水を使用。
自宅で開いていた店舗をまた再開したいが資金等の問題で難しい。現在は気の進まない仕事をしている
社屋が 3 階から残っているのに、住めないこと。
早く地元の仕事場が復旧してほしい

先行きの不安
アルバイトをしているが一時的なので不安。
一時できないときがあり、先行きが不安だった。
夫の仕事は幸いにも続けられているが、先の見通しが暗い。
夫の船が流失し、失職中。今後が不安
家業は個客が減ってしまい、これからの先が見えてこない。
子どもを預かる仕事なので、また地震が起きた時に、無事に避難させられるか心配。
子どもを預かる立場なので、今後同じような状況を考えると、とても不安である。また、子ども自身の心のケアに努めているが、大変である。
今後の農業はどうなるのか？元の地区に戻れるか？
専業農家なので収入がない。
田、畑の作業が出来ないのでうろたえています。
また災害がおきたとき、今度はどの程度仕事場で生活しなければならないのか。
世の中がまだ落ち着いていない中、児童館の時間延長や有料化の話が出ており（私の勤務にも大きな変化が生じるのだが）不安の要素が増えて頭が痛い日々です。
会社が流されたのでこれからの再建に不安。
会社も被災しているので育休後復帰できるか不安
今後のことについてどうしようか話し合っています
首にならないが、パートナので経費削減でいつ首になるか不安
職場が使用できず、いつ戻れるか今まで通りに仕事に取り組めるか。
家族のケア負担増
緊急時に家庭と仕事の両立はいちじるしく困難になること。通勤が困難。
家族のケアをしたくても仕事をしなくてはならない、行かなくてはならないことの辛さを感じ心ない言葉で傷つけたこともあった。怒りも覚えた。
公的な仕事なので、大きな災害では出勤しなくてはいけないが、年老いた親をおいて自分の家のことはせずに出勤するすまなさがある。
仕事があるだけ有難いが、子どもの学校が休みのときは休める仕事だともっとよい。
震災前と同じ所で働いてはいるが、通勤 45 分なので子供のことが心配。家に 1 人で居る時に何かがあったら？？
火事や買い物ができない高齢者が 2 人もいたので大変だった。幸い休暇は取れたが、災害時の特別休暇があればいいと思う。
仕事を探したいが、もしまた地震がきた時にすぐ子供を迎えに行けなくなると思い動けないです。
子どもの帰宅時、長期休業の時に家にいてあげたいと思うと仕事が見つけられない。
子どもが心配で仙台での職探しが進まない
子供の預け先がなく、しばらく職場で子供と寝泊りさせてもらった。
祖母が心配で外出ができなくなった
保育所に入れるか不安。
その他
「困っている」というのとは違いますが…、前年（震災以前）同様の内容で進んでいく予定のようだが、予算配分等震災を踏まえての変更が見えてこない状況でやっていくようで、これでいいのだろうかという思いが根底にある。
JR 通勤が困難だったこと。
あちこちから震災時の対応にて調査やアンケートがきて、対応に追われる。
今は特別悪くないけど、自分も少し物忘れが出てきています。
いまはなにも
今は何もしていません。
グループ（有償ボランティア）で活動させていただいています。自分に励みをいただいています。

現在子どもに手がかかりできません。
これまでと違った環境にある。
情報が流失し（USB7 個）大変困った。
退職して年金暮らしです。
農家で作っても作業する場所ない。
夫婦二人とも定年退職したので仕事についてはなし。
無職
無職（専業主婦）
高齢者なのでしません。
震災によって出社しなくてもよいみたいな事になるのはどうかと。
比較的被害がなかったので安心
病院が近いので少し安心している。
無職です。
無職で収入がない。

（4）健康について（身体的・精神的）（N=387）



ストレス・不安・恐怖・疲労
「がんばろう○○」という文字を見るとしんどくなります。
「不安」が強くなった。将来が明るいと思えない。
88 歳の義母や 2 人の（7 歳、4 歳）の孫の心身のケア・・・が大変でした。
PTSD になっている。震災時の映像が見れない。
TV を見るたび（当時の映像など）心が痛む。特に大川小学校の話が出ると、心が張り裂けそうになる
アルコールの量が増してしまった。
家の片付け等で心身共に疲れました。
以前から疲労はとれにくい状態、組合の調査では現場の教職員は「疲れがとれない」「抑うつ傾向がある」と答えている
一定期間の不安、ストレスはありましたが、徐々に回復しました。被災が軽かったこともあります。医療機関には PPSP での患者が多くいました。
いつも一緒にいない家族が長い時間一緒にいることで、住み慣れた自宅が各々ストレスになった。

今頃疲れが出てきて、少しの事でもいらいらするようになっている。
未だに当時の事を思い出し少し具合が悪くなる。
今でも少しの地震にも気持ちがイライラすることが多い。
嫌味の多い上司で困っている。
イライラがあり、疲れている。
イライラが多くなった。食べることが多くなった。ストレスのため。
イライラすることが多くなった。
イライラするみえないものへの不安　放射線。子供の将来が不安。健康面で。
いろんな面でストレスがたまる。
落ち込みが強く、何も手につかなくなった。
夫に振り回されて（体罰ではなく）ばかりじゃなく、自分の考えを通すことに徹底しています。要領よくやることを実行しています。
仮設住宅での生活は介護をしながらの生活精神的に参ります。ストレスありです。1ヶ月前より高血圧の薬服用。
仮設住宅なので、これから寒くなるので風邪、ストレスなどが心配。
仮設住宅におりますと気がまいってしまい、弱音を吐いています。これからは寒さの折、病弱なので心配です。
仮設に住んでいるため今後の生活にいつ早く安定した生活に戻れるか不安でいっぱい。住宅ローンも抱え国や県の迅速な対応を願うばかりです。
仮設は湿気が多く、3ヶ月前に入れた畳が青カビ、白カビで臭い、汚い。精神的にどうにかなりそうだ。天井の水滴は毎日拭いている。バケツに絞り出している。
家族（夫）を失ったことに依る精神的なことで昼は何とか過ごしていますが夜になると不安となぜという疑問が残り体がパニックになります。
かたむきの大きい部屋にいると同期や吐き気が出る事があり、常に不安が大きい。
体を動かすこともなし。声を出すこともなし。
業務が過重となり、心身ともに疲れきっているが、なかなかリラックスできず、仕事を休むほどではないが健康とは云えない状況である。
行列して食料買うのがつらかった。
緊急地震速報のサイレンが怖い。3.11と同じような天気の日にはあのことを思い出し、とてもおそろしくなる。また、原発事故の影響で安全な食べ物が分からなくなってしまった。
血圧が少し高いくらい。薬服用はしている。障がい者と病人の間でストレスは抱え込んだ。むしろ、給水の時はみんなに会えてストレスは解消されたと思う。
今年は震災のため疲れが体力的に弱くなったなあと感じます。でもこの頃やっと紅葉見にでも行こうかなと思えるようになりました。でも少しの余震でもおびえています。
子どもと母親の不安（余震、放射能についての不安）。
先の見通しが立たないので毎日が不安定な気持ちで過ごした。復興計画が10月にやっと示されたが具体的なことは全く判らず困っている。
時間がたつにしたがって、今までの事を考えると不安とイライラが強まってしまう。
時間がなく、定期健診などが受けられない。自分自身の時間がなかなかとれずストレスが溜まっている。
仕事が続くことで精神的に参ったときがあった。
しばらくはやる気が起きなくて困っていた。(夜もよく眠れなかった。)(震災直後は食料や燃料の調達などで頑張っていたのですが、安心してくると現実を受け止めるのに戸惑いを覚える)
震災後、数日間、須賀川で買い物に数時間並んだり、給水に並んだりと外にいたため放射能の影響が心配。子供達が体調を崩しやすくなった。私は4/11の余震のときに涙が止まらなくなるなど不安が強くなった。
仕事中心の生活で、思うように支援に携われないので、自分にふがいなさを感じ、無力感におそわれることが多い。又、平穏に暮らせていることに罪悪感を持ってしまう。復興に貢献できるだけの専門性が自分にないことをつきつけられた感じがある。

仕事と義父、母のことで精神的に疲れた。
地震、音、風に過敏になり眠れなくなった。
地震のストレスが慢性的にあり、少しの揺れでも被災したことを思い出し、恐怖で涙が出てくる。
自宅にいたので、不安が募り眠れなかった。
しばらくは外出も無理だった。また、地震が来ると思うと眠れなかった。
しばらく海におちる夢をみた。
自分自身ではないが、子どもが地震に敏感になり、震える。
自分自身も携帯で地震速報の音を聞くと心臓がどきどきし恐怖がよみがえる。
自分は今はとても安定してきましたが、でもあの時のことを思ったり地震があると不安です。
就活にストレスを感じ胃が痛い
重労働で毎日疲れている。
食事の不安
震災以来、血圧が高くなり薬を服用。風邪の後声が出ない状態がしばらく続いた。先の見通しが見えず（特に国）、復旧・復興の事を思うとすごい不安と寂しさにおそわれる。
震災から８カ月精神的に大変疲れました。主人も高齢になり前が見えません。これからが心配です。
地震当日自宅へ帰る時、低体温で救急車で運ばれた時の感覚が似たような天候だと思いだし、気分が悪くなる。
震災後はめまいとはきけがありましたが、仮設に入居してからはストレスがなくなった。
震災直後より今の方がちょっとした事で涙が出たりする。仮設生活２ヶ月目の時、夫が脳梗塞でたおれ今も入院中で心配や不安な毎日です。
震災によるストレスで体をこわしました（体重減少）。
震災半年ぐらい経った頃から、無気力になり、仕事以外は自宅にこもるようになりました。
心身ともに疲労しているが、仕事休日は生活再建のいろいろな用事があり、通院、休養がとれない。
身体的：疲労感。精神的：気づかれ。
身体的障害があって、色々精神的に仕事もなくなり、金銭的のことも津波にも助かった命ですが。ノイローゼ気味です。
少しの揺れでも、地元（気仙沼）が被災したことを思い出し、恐怖と涙が出てくる。楽しい瞬間でも、現実に引き戻される。
少しのゆれでも、身構えてしまう。
少しの揺れにも敏感になってしまい、また大きな地震がきたら…と、恐怖を強く感じてしまうようになりました。
少しゆれるとフラッシュバックして怖い。
ストレス
ストレス・病気がある
ストレス解消を食べ物（甘いもの）でしようとしている。そのため胃に負担をかけているようで、胸やけが続いている。
ストレスがちょっとたまったかな
ストレスで体調はよくならず。
ストレスに弱くなり、イライラしやすくなった。
精神苦痛がある（主人を亡くしたことで）この苦痛がいつまで続くのかとても不安です（自分自身が）
精神的なものと思われるが、いつも揺れている感じがとれない。
精神的にいつまた大きい地震が来るか、こわくてあまり遠くに出かけたり出来ない。
精神的にきつかった。
精神的に疲れ気味。
精神的に不安定の為、生理不順。福島県民の為、他県のほうからどう思われているのか不安になる。
精神的に弱くなった。無気力になることがある。
精神的は、まだまだ落ち着くのは無理。テレビでの地震情報など出ると、不安な気持ちになる事もある。

精神不安
体調は悪くないがストレスはある。
体調を崩さないように心がけている。精神的にはズタズタ…
たまに地震（震災）夢を見る。
暖房機が無く、寒くて大変だった。夜眠れない。食料に不安がありました。
小さな物音に敏感になった。
小さな揺れや風の音にもドキドキする。外出先で余震等で帰宅できなくなったらどうしようと不安になる（夫を残しているのでヘルパーをお願いしていても 30 分とか 1 時間だけなので）。余震等で通信が途絶した際、夫や母が体調を崩したらどう対応すれば良いか不安。
疲れが抜けない日が続く。
疲れが抜けないような感じがある。
疲れた。
疲れた。休みたい…。
疲れやすくなった（夫は肺炎になり入院、現在はもどってきている）
疲れやすくなった。
疲れやすくなった。地震警報や地震が起（この後未記入）
疲れやすくなった。疲れがとれない感じが続いている。
津波の映像を見ると、未だに涙が出ます。
ときどきうつだと疑うほど落ち込む。
津波被害にあい、精神的にまいっている。声を出して泣きたいが、あとで自分がコントロールできなくなりそうなので、我慢している。死を間近に感じ怖かった。
電気や水道がなく、その上寒さがあり大変身体はくたくたでした。買い物も近くにイオンがありましたが、ガソリンがなく歩いて大変でした。
投薬中なのでこまめに通院し、薬は切らさないようにしている。不安な気持ちは友人、知人と話し合い吐き出すようにしている。
となりの物音に精神的にまいった（早期から）。
涙もろくなり震災状況の映像が流れると泣いてしまう夜「あの津波さえなければ」と思い眠れないときがある。
なんとなく疲れた。
なんとなくやる気がうせ、仕事への意欲がわかない。
肉体的には、問題ないが軽いうつ傾向だと感じてる。
なんとなく疲れがとれない気がしている。
妊娠出産を安心してできるのか不安になり、第ニ子をつくるかなかなか決断できなくなった。
母が精神不安定になった。
半壊状態の自宅を、どう修繕というか、修復できるのか。金銭面でどれだけかかるのか、その後に又、地震が来たらどうなるのか、考え出すと眠れなくなる。ものすごく疲れがたまっている。頭から離れることはない。
半年すぎて常に疲労を感じるようになった。旅行に行っても海の近くであれば「このビルなら津波にたえそう」とか、内陸であれば「建物高すぎて揺れたら危ない」など震災に関連づけてものを見てしまう。
被害が少なくても精神的なダメージは大きいと感じます。
被害の大きかった親の家を何度も行き来しなければならないので、休みがとれなく疲労している。
被災地を通って通勤している。知り合いの中に行方不明者、亡くなった方あり、時々精神的に落ち込んでしまう。
引越しを余儀なくされ、疲れ
被害を受けた方に申し訳ないと思うような気持ちになる。もっと動けたのではないか、こうすればよかったと後悔することがある。

避難所にいたときは 330 名の食を預かっていたので何も考えず、朝 3 時 30 分から仕事をしていたので今はまだ始まらない家業にイライラしている状態。
疲労感が大きい。
不安感が非常に強くなった。身内に避難所で亡くなった人もいて事も不安をつのらせた。疲れをとるひまがない。
復興の見通しなく、不安。家の修理、かたづけが進まず、先が見えない。疲れと気分的にうつ状態になりがち。
不眠になった。少しの揺れでも飛び起きる。
プライバシーがない（どこに行ってきたの？何をもらってきたの？どこの客？）電話や話し声まで聞こえてないか大変気を使う。60 代～70 代 75 歳位の女性が強すぎて（うわさ話、悪口）ストレスがたまります。ノイローゼになりそう。
ペット、愛犬を亡くしました。猫も 2 匹亡くなりました。今でも後悔…後悔…です。考えるだけで涙がでます。
別に暮らしている息子が軽いうつ病で仕事を休んでいること。
部屋が狭いため、元の家に行き家庭菜園しています。部屋が狭いため、ストレスがたまらないように野菜作りをしています。
部屋にいると圧迫感があり、精神的に落ち着かない。肩こり、腰痛、膝の痛み、頭痛といつも体調不良の日が多い
また大きな余震が来ると言われているので、次にいつくるのか？と不安になる。
また大地震がくるのではないかという不安があり、余震でびくつき安心が定着しない毎日です。
町の予防接種を受ける予定だったのが、いまだに問診表も送られてこないし健康診断も受けていないので、体調が悪くなると不安です。
息子を亡くして、7 カ月も経過しているのに、まだ夢なのでは？？と思える。家に帰ったので思い出がたくさんあってつらい。
まだストレスがあって神経質になっています。
持家の半壊、夫と自分の実家が津波で流され無くなったことについての喪失感とストレスによるアレルギーの発症。
やはり津波の映像やがれきの写真などをみると苦しくなります。わけもなく悲しくなる時があります。
やる気がでない。能率が上がらず、イライラする。
揺れているような気がし、不安定。
揺れには震災以前よりも敏感になったようで、ちょっと大きめの地震（震度 3～4？）がくると、心臓がドキドキする。
揺れに敏感になったような気がします（風でも車の振動でも）。また大地震が？という思いがあります。
ゆれるとまだこわいです。
余震が多い時期は 1 人なのでとても不安だった。
余震などあったとき不安になりやすくなった。
余震への恐怖。ライフラインの断絶などストレスのために体重が減少しいまだに回復しない。
ライフラインが復旧するまでは、気がはっていたが、落ち着いた頃より、気が進むことが出来なくなりました。何もするのにもめんどうくさくなり、外に出ることも億劫になり、気力がなくなりました。
以前に比べて眠りが浅く、疲労しやすくなった。
以前よりも感情の起伏が激しくなった。不安定な状態だと自覚がある。
以前より活力がなくなった
仮設が狭い。めまいの原因はストレスと言われた。
仮設住宅で隣との壁が薄いのでテレビや話し声が聞こえる。戸の開け閉めで壁がゆれる
仮設を出た後が不安。町営住宅が建ってほしい。
何度も地震があったので不安感がつのった。
家が被災し、今後の生活への不安が大きいし、喪失感が抜けてない。

家にいると津波が来そうで落ち着かない。怖い。
気が滅入りがちです。
気を使うことから夜は薬を飲んで寝ている。
気持ちをしっかり持ち、家族の健康尾を考えているがそわそわしたりストレスを感じることがある。
休暇が十分に取れないので心も体も疲れています。家庭を次にして仕事をしなくてはなりません。
携帯の緊急地震速報の音が怖い。ちょっとした揺れが気になる。
高齢者なので今後の仮設暮らしが不安。身体も心配
更年期と重なり家族への物腰がきつくなって気がとめている。1日自分の時間がほしい。
今も3.11を思い出すと涙が出る。今でも忘れないものなのか。
今後のことを考えると不安だ。
根っからのプラスに考える方なので、身体的にも精神的にもめげることなく生活できていることに幸せに思っています
仕事で南三陸にいなかったので津波を見ていないことを悪くいわれるのがつらい。
子どもの安否確認できないまま、不安な状況で勤務してつらかったが、安否確認語、すぐ落ち着いた。勤務時間がいつもより二倍で、睡眠不足続きだった。
次の地震があったらと不安になる。地震酔いがある。
自責の念にかられます。
自分で気をつけています
自分自身のことなので、大事に付き合って維持したいと思っております。
周りがうるさい。ストレスがたまる。
将来のことを考えると不安だ。今後も被災地に住むことへの不安。
少しの地震でもびくっとするようになった
身体的には、耳鳴り、めまい、呼吸困難。精神的には津波の被害にあっていないのに被災者であること
身体的には何でもないが精神的にはまだ落ち着いていないと思っている。
食料の買出しに四苦八苦し、寒さに耐えたり、灯油をわけていただいたり、うれしいこともありましたが、精神的なものも年齢的なものもあって、耳鼻科に通いました。
震災後、体調を崩している。子ども達は体調をくずし、受診しました。私は今になって精神面で気力が出ません。
震災後PTSD気味
震災後から、心が未だ落ち着かないような、どこかいつも冷めたような。物音には少し敏感になったかもしれません。
震災後はあわただしくみんな疲れています。
震災後血圧が上がり、現在治療中。精神的に参っています
人・マスコミが信じられなくなった。表面的には生活も仕事も変わっていないように見えると思うが、心はボロボロ・・な感じです。
精神的ですが、時々落ち込むことがある。喪失感が襲ってくることがある。
精神的なものが多く、前向きになれない。
精神的に休めない(いつも不安)→身体への影響(睡眠不足など)
精神的に参っています
精神的に不安になることがある
精神的に不安定になってしまうことがある余震の時
精神的に落ち込む
精神面で不安がある。夜よく眠れない。
体重増加。精神的に参っている。
地震がいつ来るか不安
田んぼのがれきや通勤路の壊れた家を見ると毎日不安になる。ちょっとしたこと童謡を聞いただけでも涙がとまらなくなった

特にないが、余震３にはひやっとする。娘や息子が関東にいるのでそちらの地震も心配です。
疲れやすい。眠れないことがある。食欲がないことがある。悩み続ける事がある。
病気はないが、精神的に落ち込む。
不眠・疲れ・不安。
母が亡くなり１人暮らしになったので相談相手がおらず精神的な不安・ストレスがある。
毎日亡くなった家族のことを考えてしまい。いつも何かに耐えているような気がする。すぐ涙が出る。
無気力になった
無理に頑張っている自分がいる
余震に敏感なり、今でも前向きになれない。
余震に対してまだ不安がある。
連絡がつかないまま数日欠勤、ちゃんと出社していた人達にひけ目があり、信用を失った気がしてならない。
うつがひどくなった。
仮設住宅なので、これから寒くなるので風邪、ストレスなどが心配。
夜寝ていて地震で起きたり、船酔いをしているような感覚になった。
体調が優れないことがあるので寝込んでしまったらどうしようと思うことがある。
体調が悪くても気軽に受診できないのではないか。
体を動かすこともなし。声を出すこともなし。
検査を受けたいがなかなか時間がとれず困っている。
入浴もできないのがいやだった。
身体的症状
震災後２ヶ月くらいで体力的に限界がきた。めまい、動き等様々な症状があり大変だった。
免疫力の低下、震災後に発症したストレス性発疹が治らない
8/5、ひざ靱帯損傷で大変だったが、現在は普通に歩けるようになった。
67 キロから 56 キロに減りストレスで食欲がない
３．１１の後しばらく睡眠不足になった。小さなものでも地震がくると恐い。
足腰も悪い年寄りの１人暮らしですので毎日の余震の不安で疲れで体調を崩しいつも見回っていただいている方々にも心配とご迷惑をかけてしまいました。
足が悪いので大変
一時的に体調を崩し入院したが今は元気になり元通りの生活を営んでいます。
一ヶ月くらいで 5～6 キロ減った体重が年のせいかなかなか戻らないので、力仕事などの体力が続かない。
落ち着いた頃に不調が感じられた。
各自体調不良で薬を飲んでいる。自分自身も今までこんなに体調が良くならないのが困る。元気にしたいがどこか調子が良くならない。
仮設住宅での生活は介護をしながらの生活精神的に参ります。ストレスありです。1 ヶ月前より高血圧の薬服用。
かたむきの大きい部屋にいると同期や吐き気が出る事があり、常に不安が大きい。
身体がだるくなったり、むくんだり、少し調子が悪いかも。
体が調子よくなった。
体が弱った
薬の入手が心配です。
血圧が上がった。
血圧が上がった。
血圧が少々高くなった。

血圧が少し高いくらい。薬服用はしている。障がい者と病人の間でストレスは抱え込んだ。むしろ、給水の時はみんなに会えてストレスは解消されたと思う。
血圧が高いということもあり、あまり無理せずゆっくりと歩んで参ります。
血圧が高いので心配です。精神的にも落ちこんでいますので高めです。
血圧が高くなった。
血圧が高くなった。
血圧が高めなので心配です。この先のことを考えるとどうしていいかわからなくなります。
血圧がなかなか下がらない。
コレステロールが高い。
最近肩こりがする。以前はなかった。高血圧と不眠症は継続中。
自分が思っている以上にストレスを感じていた様で、4ヶ月後くらいからホルモンバランスが崩れ生理不順になりました。現在はほぼ順調です。
震災以来、血圧が高くなり薬を服用。風邪の後声が出ない状態がしばらく続いた。先の見通しが見えず（特に国）、復旧・復興の事を思うとすごい不安と寂しさにおそわれる。
震災後体調を崩しやすくなった。治りも悪く、つらい。
震災後はめまいとはきけがありましたが、仮設に入居してからはストレスがなくなった。
水洗トイレでないので、便秘気味。大腸がん検診で、再検査の結果でた。
すごく痩せて、そのあとそれ以上に太った
ストレス・病気がある
ストレス解消を食べ物（甘いもの）でしようとしている。そのため胃に負担をかけているようで、胸やけが続いている。
ストレスから耳鳴り、めまいをはじめて経験しました。何するにも大変です。
ストレスで頭痛、胃がもやもや、痛むときがある
ストレスの多かった中で、持病は悪化したと思う。
体調が不安定。
直後は手のしびれの症状がでたが、今はよくなった。
ちょっとしたゆれにも過敏に反応してしまい、夜も熟睡できず眠剤をのんでいる。
吐くのが止まらない。胃が痛い。
飛蚊症がひどくなった。
ひざが痛いのでお風呂に入りたかった。
避難所生活で食生活が一変した。コレステロール値が高いことや、ヘモグロビンAICが高いので食事には気をつけ運動もしていたが、継続することが出来なくなった。
夫婦ともに体重が減り、体力がなくなった。
太ってしまいました・・・
不眠
不眠になった。少しの揺れでも飛び起きる。
部屋にいると圧迫感があり、精神的に落ち着かない。肩こり、腰痛、膝の痛み、頭痛といつも体調不良の日が多い
めまいと身体の揺れがなかなか取れず不安。
持家の半壊、夫と自分の実家が津波で流され無くなったことについての喪失感とストレスによるアレルギーの発症。

余震への恐怖。ライフラインの断絶などストレスのために体重が減少しいまだに回復しない。
夜は眠れない（薬を使用するようになった）
ライフラインが止まって、入浴が長期間大変だったので、腰痛、肩こりなどがひどくなった。
リュウマチが前より少し悪化
疲労感がある。
仮設が狭い。めまいの原因はストレスと言われた。
家の中にこもっているので運動不足で体が動きにくくなっている。
兄のことでパニック障害になっています。今は一緒に住んでいないので落ち着いています。母の病気のことが心配です。
血圧があがった
血圧が上がり、飲み薬が増えた。
夜間地震があると起きてしまい、十分な睡眠がとれない。
腰が悪いので水運びがひどかった。リハビリに１カ月かかった
今は薬に頼っている
持病で腰痛があるが、なるべく健康教室などのいろんな行事に参加している
時に風邪を引く程度。
少しの揺れでも動悸がする、夜眠れない。風呂に入っているときが心配。
不眠・疲れ・不安。
震災後、体調を崩している。
震災後、体調を崩している。子ども達は体調をくずし、受診しました。私は今になって精神面で気力が出ません。
不安で眠れない
睡眠が必要。薬がないと症状が出る。
精神的な病気
精神的に休めない(いつも不安)→身体への影響(睡眠不足など)
精神面で不安がある。夜よく眠れない。
体重が減り身体が軽いで維持しようと思う。津波の被害で風景が違うので散歩が出来ない。少しは放射線が怖いのかも。
体重増加。精神的に参っている。
体調が悪い。
体調が悪いです
地震後からめまい、頭痛が増えた。
長年暮らした家を買いたいし、仮設暮らしにより落ち込むことがある。
糖尿病、足腰の痛みのため歩行困難。
頭痛もちなので毎日が大変
疲れやすい。眠れないことがある。食欲がないことがある。悩み続ける事がある。
疲れやすい。涙もろい。
疲れやすく集中力・持続力が続かない
夜、震災当日の事を思い出し寝付けなくなり、熟睡することができない。涙もろくなった。
夜眠れない、津波の夢を見ると吐いてしまいます

余震が続いたのでいつも揺れてる感じがしばらく続いた。
夜眠れない
余震が来るとまた大きな地震になると思い、過呼吸になる。緊張や不安に耐えられず体調不良になる。
暖房機が無く、寒くて大変だった。夜眠れない。食料に不安がありました。
ストレスの多かった中で、持病は悪化したと思う。
疲れやすく、めまいがする。
震災後血圧が上がり、現在治療中。精神的に参っています
不眠・疲れ・不安。
身体的には、耳鳴り、めまい、呼吸困難。精神的には津波の被害にあっていないのに被災者であること
余震が続き、家の中が壊れたのでくずれてしまうのではと不安になり、両耳が聞こえなくなった。
膝が痛い。
不眠が続く。悪夢をみる。
ストレスから耳鳴り、めまいをはじめて経験しました。何するにも大変です。
ストレスで頭痛、胃がもやもや、痛むときがある
仮設住宅での生活は介護をしながらの生活精神的に参ります。ストレスありです。1ヶ月前より高血圧の薬服用。
通院が必要な病状（入院）
食料の買出しに四苦八苦し、寒さに耐えたり、灯油をわけていただいたり、うれしいこともありましたが、精神的なものも年齢的なものもあって、耳鼻科に通いました。
半年が過ぎてから頭に脂漏性皮膚炎になり、1ヶ月たってもなかなか治らない
主治医に一週間分多めに持っているように言われた
現在も通院中。またいつ聞こえなくなるかと不安があります。
体調不良から、無理がたたり大手術をして入院中。
両親、父は拡張性心筋症で14種類の薬を飲んでいます（心臓病です。）母も不整脈などひざ痛などで支障があります。
身体的精神的疲労が大きかった。自律神経系の病を発症した。
震災前からリウマチが病んで治療をしていました。無職状態なので高い医療費が払えず治療を制限せざるをえません。
震災後血圧が上がり、現在治療中。精神的に参っています
がん治療をしているので、再発しないか心配です。
不整脈が出て安定剤を飲んでいます。
医療機関も重傷者優先で予約してでも平常化になるまで受診できなかった。
仮設に入って最初2週間は呼吸ができず、かかりつけの先生に相談し、薬をいただきました。今は薬も機械も思い切って使えるので助かっています。避難所の時は機械を2ヶ月後に手に入れ3ヶ月目にかかりつけの先生に行くことができました。
身体がだるくなったり、むくんだり、少し調子が悪いかも。
過労からうつ病を発症した。治療中。
薬がないと夜眠れない（現在も通院中）
仕事と関連し、限界に近い。更年期、老化もあり病院通い。
自宅の近くにがれき置き場があり、現在は緩和されたが震災後しばらくはホコリ・チリの舞い上がりがすごかった。アレルギー反応がおこり、医者にかかった。また、夏はハエも多かった。
持病があったので通院している病院が津波の影響でどうなったのか不安でした。でも3週間後行ってみたら被害があったものの流されず無事でした。
持病が悪化したが薬が震災後なかなか手に入りにくかった。手に入ってからは安定した。物音にとても敏感になった。
持病が悪化しまだ本来の（地震前）状態まで回復できていない。ちょっとしたことで疲れを感じる。
持病があり地震直後受診予約があったが自分以外の被災された方々のほうが優先と思い病院にかからなかった。

持病をかかえながら、それなりに生活していきます。
震災後心臓病になった。
震災後不整脈がひどくなり薬を服用するようになった。
災直後から右腹部の痛みに悩まされ、病院をはしごし治療している。最近やっと原因がわかり治療の見通しがついた。親子ともに病院にかかる頻度が増え、健康面への不安が増えた。
震災時に膝を痛めそのときの痛みが２ヶ月頃～今治療中歩くと痛みあり今不安の中で仕事している
震災直後より今の方がちょっとした事で涙が出たりする。仮設生活２ヶ月目の時、夫が脳梗塞でたおれ今も入院中で心配や不安な毎日です。
震災直後より地震ゆれが続いてましたが、未だに８ヶ月以上経ってもグラグラ毎日します。全身、頭から脈がドッキンドッキンうつのがずっと続いています。検査をしてもどこも異常がみられず精神的なものと言われています。どうしたら、いつになったら治るのか悩みです。精神科にも行ってケアを受けたり、安定剤、睡眠薬、自律神経の薬も飲んでいますが全然良くならずにいます。
身体的、夏でも冷え症がなおりません。高血圧と時に心臓が苦しくなり治療しています。精神的、家の１階にはまだ怖くて夜は居られません。海や自分よりも被災された地域を見るとうつになりそうです。
体調があの時以来、風邪をひいても治らず良くなったと思うやまた風邪をひく繰り返しの日々で、肺炎で１週間入院した事もあっておびえています。
津浪のとき主人は病院に入院していました。先生の計らいで少し長く入院させて頂きましたが、今は元気です。私は眠れない日が続いて安眠剤をいただきました。
投薬中なのでこまめに通院し、薬は切らさないようにしている。不安な気持ちは友人、知人と話し合い吐き出すようにしている。
時折、病院へ行っている（持病などの薬をもらいい検査もしてもらっている。）
時々体調をくずすようになりました。今は 12/19 の検査日を待っているのですが、早くその日を待っております。呼吸が苦しくなります。
治っていた耳が又、再発。耳管開放
夏の暑さも加わりここへきてあちこち痛みがきて通院している。内臓も治療している。
パパが一番重傷だったのですが、仕事が忙しく、なかなか病院に行けません。
病院通いが続いて悲しい。
病院で診療が受けられず、薬だけもらえた。
病院にも定期的に受診できているので安心している。
病院もなく、今は仙台で治療中。
不安障害で通院している。
目、関接炎など、老いてきたので感じることはありますが、定期的に病院へ行き薬を飲んだりして維持しています。
猛烈な吐き気で目が覚め、疲労困憊で全身がしびれている状態が続いた。家族が無事だった点は恵まれていた。
地震後、小学校で被災者の世話をしたが、落ち着いた頃より心臓が悪くなり入退院を繰り返し、８月には死にそこないました。今だから笑えますけど！！
電気のこないうちから地域の先生は診察を始め、地域の避難所を回られた。おかげで持病の薬ももらえ受診できたことは有難かった。
夫の手が手術しても治らない
風邪で２週間休みました。
母が高血圧で通院中。
病後療養中
目を両方７月に手術したが今もまだ落ち着かない

通院に伴う困難
病院が近いので定期的に行けるのが安心
震災前は病院の先生に家まで来てもらっていたが、今はいかなければならない。車が 1 台しかないので子どもらが仕事に行くと交通手段がない。つえなしでは歩けないので、バスを運行してもらっても利用できない。
2 人とも高齢者であり、病院も開業しているところが少なく、通院に不安がある。できるだけ、病気にならないよう気をつけている。
84 歳の姑が病院で地震にあって 2 週間くらい薬がもらえなかったので、また万が一病院でおきたらと思うと早め早めで薬をもらえるようにしてもらいたいです。
かかりつけの病院が遠くなりました。
整形外科に通っていたが、震災後、病院が閉まりほかのところに行っていたがそこもやめてしまい近くにないので困っている。
病院も震災にあい通院できなくなり大変。
仮設に移り、病院への通院が困難になった
心臓、高血圧、白内障と病気持ちで通院入院等で一緒に行ってくれる人がいない事。特に入院時が心配
妊娠中だったので健診に行くガソリンがなく困った。
放射能不安
今はまだ何もないが、4 年後、それ以降が心配だ。放射線による低線量被曝はどんな被害になるのだろうか。
イライラするみえないものへの不安　放射線。子供の将来が不安。健康面で。
緊急地震速報のサイレンが怖い。3.11 と同じような天気の日にはあのことを思い出し、とてもおそろしくなる。また、原発事故の影響で安全な食べ物が分からなくなってしまった。
原発による影響、余震への不安等、常に気にかかっており、圧迫感、閉鎖感がある。
子どもと母親の不安（余震、放射能についての不安）。
子どもに関しての原発の影響に対する不安はずっとあります。何かの保障があるばいいのですが・・・
放射性物質がこわい。
放射能についての情報がどこまで正しいのか判断できず、子どもの将来への影響が気がかりだ。
放射能による被爆
放射能の影響が子どもにいくことが不安。
毎週末、沿岸部の泥かきを手伝っているが、放射能、アスベスト等の健康被害を恐れながらやっている。
宮城県は放射能について非公開ですが、ぜひ公開して、安全なら安全と好評してほしいです。何か隠されてるようで不安になります。
娘が 3 月 11 日に入籍した（亘理町）。6 月 11 日挙式披露宴（仙台市）10 月 10 日以降体調が悪く、10 月 12 日仕事を休んだ（角田市）。原発の影響でうつ病？気味。10 月 14 日電話で「赤ちゃんが欲しいのだが、内部被ばくが心配で作れない」と訴えられる。
原発のことが非常に気になる。子どもたちだけ水を買って飲ませている。野菜も気になり産地を見る。前以上に食卓に野菜が不足になり、栄養バランスが悪くなった。
原発のこともあり、将来が不安です。
体重が減り身体が軽いで維持しようと思う。津波の被害で風景が違うので散歩が出来ない。少しは放射線が怖いのかも。
福島原発。ここで生活していていいのか。
その他
今のところ、自分は心配していません。
お互いに高齢者なので、ライフラインのことで大変だった。近くに娘家族が住んでいるので孫の手を借りたりして水、買い物の手助けをしてもらい助かった。
買い物が出来ず食生活が不十分であった。
がんばってます。
健康は今のところ大丈夫です。

健康は他の人と互いに守るようにしなければならない。ひとりでは頑張りすぎると思う。
心は平常でない
子どもが出来てさらに経済的に困難。
こんな時だからこそ健康に気をつけてがんばろうと思います。
寒さに向かうので風邪など引かぬよう頑張りたい。
震災直後の方が一生懸命に食事を作ったように思う。
生理の時お風呂に入れなかったら嫌だ。
祖母以外は特になし。
たよりにならない夫とがんばる。
被災者、精神的にも肉体的にも被害が出てきている。ますます、取り組みが重要ではないか。
避難所生活の時インフルエンザにかかり主人は救急車で息子は頭が痛んでいた時がありました。現在テレビは見られるし、たまにビール飲めるし、本屋はあるし、仮設等でニュースも見ます。それにくらべて食べられて感謝の意。家族で気配り食欲食べられるだけでも健康です。今日も仮設の方喜んでいると思います。みかんが届きました。
避難所にいて少しでも歩いて（45 分くらい）できれば友達を作り、お話するようにしていた。仮設に入った今でも続けている。
不規則になった。食事時間や食事の内容がなかなかもとにもどらない。
皆に声をかけて励ましあって力づけたりしている。頑張れ大代。
リポビタンを飲みながら、なんとかがんばれたが若い婦人会員が手を差し伸べてくれるシステムが出来たような気がする。
運動不足
衛生面が心配になった。
互いにゴミを散らかさないように暮らしている
今のところ健康です。
年よりや子どもを抱え医療費の助成がなくなるのが心配。

(5) その他 (N=186)

2 ヶ月以上（6 月～8 月頃まで）体がだるく歯医者その他、色々な病院に行く。
（1）、（2）、（3）、（4）すべてにおいて不安だらけです。
(仕事)今だに一部のかかりは忙しそうだが、職員のストレスがあり、イライラに付き合うのも大変。
2 年しか仮設にいられない
３人以上になると仮設は狭すぎる設定だ。駐車場が 1 台だけではたりない。隣近所だった人たちがどこにいるのか情報がほしい。
・40 年も住んでいた家からの引っ越しはつらいものがある。自分では前向きの生活を…と思ってるが気が重い。
4 月から働く予定だった娘は半年たってから就職先が見つかりました。
あと 4 年働くと年金生活なので住まい食生活が普通にやっていけるかどうか心配。
アパートに住んでいないがなかなか直してもらえない。先月の台風で天井にカビが生え、とてもきれいではない。子供も家に呼べなくていつもがっかりしている
アパートやマンションに行った人たちは特別な事例の方々はともかく仮設がいっぱい余っていると聞くので健康で家族に問題のない人は仮設に住まわせたほうが良い。
・家が半壊だが、仙台市内で働きながら地元で片付けをしようとしても、一向に進まず、改修工事も未着手。被災が半ぱなので、援助のボランティアも求めづらい。
家が古いので余震が心配。すぐに補修、改築できる状態でない。
・家損壊が多く高齢者のために復旧が難しい。（お金の問題が一番悩める問題である。）
家の工事が遅れ、なかなか完成しない。

家の修理がはかどらない
家を再建するにも、地盤が軟弱なので果たして強化したというものの不安が続きます。
行く先を考えると眠れないときがある。家を建てるべく宅地がなかなか見つからない。
石巻の実家が震災後全く片付けもせず、そのまま放置しているので、今後どうしたらいいのか分からない（実父が家財の処分に納得しない。実家が建築制限区域にあり、今後の見通しが立たない）。
いずれも元通りをよそおっているが何かが違うときづかないふりをしていると思う。時がたつのを表面だけでも笑い過ごしている感じがする。
一年たっても現在進行形。
今買って良いのか悩むようになった（PC や原付バイク等）
今までテレビで見てました。仮設住宅、実際自分から今暮らしてみて一戸一戸の仮設にしてほしい。
いろいろな手続きが大変。
海のそばで高潮のたび、水が乗ってきて車の駐車場が岸壁のところにあるので、出入りが出来なくなった。
・駅周辺だけをみますと、道路も片付き、日常生活が戻ってきているように思いますが、「更地」も増え、部分的飛び石的な復旧だと今更ながら感じます。公園とかの整備、また放射能の測定をもっと広げて（公園など）市民を安心させてもらいたい。
・お墓の修理代金が高額なので（年金者です）困っています。
・家屋が大きく破損したが一部損壊の判断だったため、受けられる支援が何もない。修理もできない状況の中余震も続いているので毎日が不安。余震の度に壊れていくのでもうどうしていいかわからない。
家屋が全て流され着るものにも困った。手続き（銀行など）に時間を要した。
仮設住宅が狭くて三人で暮らすのが大変でイライラします。
仮設住宅に復物が雨等に濡れないように、また、歩道が砂利でつまずきやすいので困っています。
・仮設に住んでいる方々はいろいろ優遇（支援物資やイベント）されているが、自宅避難・仮設借り上げの私達には何もない…。同じ避難民なのに…。
仮設に入居でストレスはなくなったものの、サポートの方々が午前が午後に 1 回は安否確認がうるさく感じる日もある。
・家族 6 人で壊れた家での自宅避難は無理だったし、寒かったので両親だけでも早くアパートに入れたいと思い早く不動産にかけ込み近くのアパートを借りたのですが、後日決定の借上げ家賃はもらえず、しかたがないのかも知れないが、ギリギリの生活の中で又、これからローンをかかえての不安や不満もあります。
ガソリンがなかなか入れられなくて困った。
ガソリンが不足し、移動範囲が制限されました。長時間の給油に並び、手前でストップになったときはとても疲れました。
ガソリンや食材等が値段が高くなり、常に安いのを探している。もっと安くなるといい…。
ガソリンを入れるのに 3～4 時間並んだ。
髪が洗えなくて不快だった。
体がやせました
兄弟や親せき知人など多くの方の方が心配が深かったことが後でわかった。5 日間テレビを見られることがなくてすぐ近くの大きな被害さえ知ることなくいわば”能天気”に過ごした。連絡が絶えて心配をかけた方がいかに多かったことかと感謝と反省。
行列して水を手に入れるのがつらかった。
居住している地域については被害が少なく、生活は元に戻ってきているので、これからの事を考えている。
金銭面で何かと出費が多くなった。（家の修理やお付き合いで）
車がないため、全壊でもニ階は残って、中にあった荷物を出したかったが持ち出すことができなかった。
減給になった。
現在車社会のため、ガソリンが手に入る事が難しい（手に入る人は簡単に手に入る人もいたが）
公園など子供の遊び場所がほとんどなくなった。子供が安心して遊べる環境をつくってほしい。
交通の不便

公的な支援物資を受け取るにあたって①どのような支援を受け取ることが出来るのか②そのための手続きはどのように行ったらよいか、わからなくて困った。（市政だよりやインターネットなどで調べたりはしたが難しいことがあった。）
ごく親しい知人宅が流失。思うように助けられない。
個人の医院で働きたい。出来れば外科か内科が希望。
子どもが小さいので放射性物質による身体への影響がどのくらいなのか目に見えないので不安です。
子供に自分のイライラをぶつけてしまうこと。
この先の生活は、見えなく、とても不安です。
この先どうなるのか全く見当がつかないので困る。
これからのことが不安
今回の震災を経験して思った事は、情報が新聞のみで親や親せきとの連絡がとれない中、長時間、食料を求めてスーパーに子供を連れ並んだ事は大変だった。避難所には水や食料はどんどん配られるのに、避難をしなかったものは自分で確保というのは、とても大変な事だった。やはり、避難をしなかった人達にも何らかの支援が欲しかった。おなかをすかせ、寒さに耐えなければいけなかった子供の姿を見るのが辛かった。子供がぜんそくの発作をおこさないかだけ心配だった。
最近親の介護が必要となり、住居、福祉施設等を探しているが、未だに被災者の方が多く、優先されているので決まらず困っている。
仕事、庭いじりなど、やる気がないので、どうしても閉じこもってしまいがち。
仕事や健康と関連し、定年まで勤めたいがどうなるか先行き不安。非正規の若者はもっと大変と思う。
自宅がマンションのため自分の予定で修繕工事ができないこと。数ヶ月かかること。
自宅にがまんしている人はなんの援助も受けることができなかった。高層ビルの高齢者は自宅にいるしかなく、取り残された感が強い。
自宅の修理に高額なお金が必要となったが、資金がないため、修理できない。
自宅は被害は少ないので住める状態ですが、自宅の内装、外壁の落下、われがあり見積もってもらいましたが、大変な値段になり悩んでおります。
自宅を失った友人が何人もいるので、何かしてあげたいと思うが結局たいしたことが出来ず、もどかしく感じています。
じぶんが休業中の為、今まで子供を保育園に通わせていたが、通わせられなくなった。子供を保育園か幼稚園に通わせて子供同士で遊んで集団行動を学ばせたい。
自分の役：役場から要請されている仕事をきちんとやる。これからはそういう役を引き受けない。3 年に一つは減らしていく。
仮設住宅や避難所にいる人には物資が届いているが借り上げのアパートに住んでいる被災者には物資が届かず出費だけが増えて同じ被災者でも差が出ている。
自分に自身がなくなった。
シャワーや風呂に入れず、衛生面ですっきりしないのが気持ち悪かった。
住居が浸水したため、壁から水滴が出て来る。
就職先がなくなる。
住宅が一部損壊したのだが、工事がなかなか進まない。
住宅が住めない状態（大規模半壊の判定）にも関わらず、気仙沼市は仮設入居が出来ないのでいろいろな支援が受けれない。
集団移転、どうなるのかとても不安です。
主人言うにはボランティア（無料）の方、時間ポイントにして誰でも参加できて自分自身から前向きに働けるよう心と体の準備（ウォーミングアップ）。若くて仕事の無い方から仕事を探している方、年に関係なく災害地での特別として国、県、市からポイントに応じて毎月給料が出れば良いとか。しっかりと年金割り振りして、社会保険付きにして、ポイントの内容によってボーナスも支給したらポイント大事にしてぷらぷら時間を無駄にする人が少なくなる。我がまま言ってる場合でないよ、だと。
障害者・高齢者をもっと理解してほしい。

情報をどこから入手すればいいのか。
将来年金だけで大丈夫かどうか（生活が）。とても心配です（主人を亡くし）
震災後2日たってから家族の無事が分かり生きていて良かった。命が助かってよかったとその時思いました。月、日が経つにつれていろいろの欲望が出てくるものですね。
震災で大切な人達は失くしませんでしたが、家具・家財・車などなくなり揃えるのに必至になりなんだか自分で欲張り婆さんを見ているようです。
震災の番組をするたびに嫌な出来事を思い出して聞きたくない。
震災を経て、自分が考えていた以上に社会が男性中心に動いていることを思い知らされた。復興の現場に女性が本当に少ない。建築、土木の分野にとくに姿が見えなかった。逆に、男性がここぞとばかりに張り切っている姿を見るにつけ、ハード、ソフト面の専門的ノウハウを女性が持っていない現実、女性が復興のかやの外である現実に愕然とした。
親類の多数が沿岸部にすんでいたため、亡くなったり家を失った。同じ県内にいて殆ど被害もなく、1～2か月で普段の生活に戻ったことが申し訳なく思え、心苦しい。
ストレスが多い気がします。
生活の支援がほしい。自宅があっても収入がない。本当に困っています。どうしたらいいかわからない。親と一緒だと生活保護がもらえない。
早急にこれからの方向性を、国、県、行政が決めてほしい。
損壊した家を修理してお金で困っている。
タイルのヒビ
多少のことを「困っていること」とは感じなくなった。
地域にとっての避難所マップ、サポート体制。
地下から起こる地盤の音に敏感になり、ちょっとの音にも脅えるようになった。
中国行きの飛行機飛が出なくて困ってます。
直接ではないのですが…放射能の食品汚染は小さい子供がいるので困っています。安心して食品を買うことができず、産地（インターネットで情報収集）を見て買ってきます。
賃家が半壊して大家では直してくれません。賃家を壊すので次の家を探して何回も顔を見るといわれます。なかなか見つかりません。困っております。
津波の影響をうけて、以前住んでいた地区が変わり小学校の学区が変わってしまい、出来れば今まで通りの学校に通わせたいと思っているが、だめと言われている。（通えない距離ではないのですが）
電話代がかかるようになった。
道路が地盤が沈下してまた動いているためのり面がくずれてくるのではと心配である。
隣の家の瓦が落ち、新居（一年未満）がかなりの損壊を受けたのに全く謝罪も無く、片付けも無く、非常に困っている。未だ修理せず、たびたびの地震でいつもそれだけが心配…。瓦は地震の際に凶器になると思う。幸い子どもにケガがなかったから済むけれど、今度瓦の家に改善すべきだと声を大にして叫びたい!!
共働きで、震災後もお互いに休みをとることの出来ない職についている。子どもとはなれてまで仕事をすべきなのか、疑問に感じる。子育て支援という視点から見ても、そういう家庭を支援する制度の整備があれば良い。
二重生活になったため、生活費が増えることが考えられ、生活費の心配。
東通仮設に入ってますが、トイレがウォッシュでないので不満です。自費では買えません！
被災した家屋の修理費用で経済的に大変である。区役所保険会社も査定なさる方、それぞれ判断が異なり多々亀裂があってもポイントにならない。又、当初査定に来られた方は下階のみ調べられた。工
事のため櫓をくんだらニ階の方が損傷が多く、家屋の側にあった物を取り除くとまたまた土台の痛みが見つかるなど精部的にも非常に不快である。
・避難所だった所を通るのが辛い。「ポポポポーン」のCMを聞きたくない。子供達を邪魔にしたおばさん達の恐い顔が忘れられず気持ち悪い。
避難所でペット可のところと不可のところがあり、不可の地域の友人のペットを預かった。一方では可のところもあり不公平さを感じます。

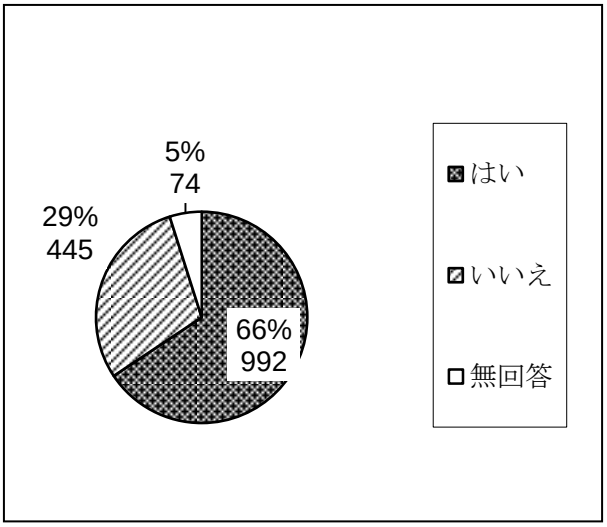
避難所にいた時は食事は弁当で、油ものが多かったので仮設に来てからは塩分、油と注意して料理し、少しずつなんでも食べるように注意している。
ひびわれた自宅の玄関や塀に関しての修理のこと
福島県でまだ仕事をしている夫と別に住んでいるため、余震に対する不安、金銭面での不安いろいろあります。
物資が仮設住宅の人たちにだけみたいで私たちの様な借り上げ住宅には全く何も来ていないのがどうも不公平だと思うが、誰にどこに話をすればよいのか分からない。
ペットを飼っている人は棟にまとめた方がいい。玄関前でトイレをされた。ドアを開けていたら入ってきた。ごみ袋が開けられていた。飼い主は心遣いが必要なのではないか
放射線物質で今後身体にどんな影響が及ぼされることになるのか不安。”食”の安全性についての不安。
毎日、ボーっとし、あまり何も考えたくない。
前入居していた家に地震でお金が入ったのに没収されて、お金がない。生活できるのか不安。仮設入居が2年以上のびてくれたらいいのに。
またいつ地震があるのか不安。
また大きな地震がきたらどうしようと不安になる。今度は乳児もいるので。
マンションなのでお互いの被災状況が知りにくい、修理がいまだに始まっていない（対応が遅い）
水がない、電気がない生活を、自宅用、行政用の発電機が何より力強いパワーを発揮してくれたので、個人用の携帯電話の充電にも配慮した。
元の家にはもどれないので、早く行き場所が決まれば良いと思う。足が地についていないようで不安だ。
休みたいけど、お給料が低いので休めない…。
屋根の修理を頼んでいるがお盆ごろといわれたのがだんだんのびいまだに来てもらえていない。10月7日。
友人達を自宅に避難させたので（受け入れ）少しは気をつかった。心強かった面も多かった。
余震があったり、テレビや携帯の緊急地震速報がなると胸の鼓動がなかなか収まらない。
余震に敏感。上の子はエレベーターを降りた直後の地震だったのでエレベーターに一人では乗れない。
ライフライン、特に水のことが心配です。毎日の生活で水のストップが一番大変でした。いまだに水の汲み置きをしている状態で、ポリタンク、ペットボトルが廊下に並んでいます。地震が来たら困ると常に考えています。
私の家は建てて約2年ローンが残っています。(地震保険には入っていましたが)また、自分の家を持ちたいと思いますが自分たちの力ではどうしようもないです。
沿岸地域にある持家が津波で流された。住家でないと、何も支援、義援金を受けられない。
仮設にいるおばさんに仕事くれというも言われ心がおれそう。
仮設の学校があるが早く新築して、子供児童がのびのびと学校生活を送れるようにしてほしい。
仮設退去後の家について
家が損壊したが、危険ではなく家の設計者や工務店と連絡がとれない。
家が半壊したため、修理・修繕費用
家のリフォームが未定のため、これから寒い時期に向けての暖房対策が必要。震災時に使用していた電化製品などがすべて浸水しているため一から買いなおさなければならない。
家の修理が心配。
家の破損で業者に修理を頼んでいるが人手不足なのかいまだに来ない
家主との円満な解決
危険宅地になったが、土地に何の支障もないのでこれから先どうすればいいのかわからない
義兄夫婦と付き合うのが続くと離婚したくなる。身内のトラブルが言えなくてつらかった。
泣きたくなる自分がいます。
業者の都合で修理ができない
玉石でも造成地、隣家の玉石が壊れてきている。
繰り返し報道されるTV情報、それを知らなかったし乗り越えた今、まさに精神崩壊かも。
結婚相談所に登録をしていたが、震災で中小企業がつぶれ、入会金を取られたのに情報提供がなかった。

結婚を控えて新居が見つからない
犬が一緒で避難が大変だった。
交通の手段
交通機関が復旧していない、またはダイヤが臨時のまま現行より本数が少ない（JR）など、支障がある。
散歩はする
子供の学校が幼小中なので迎えが心配
施設に支援物資が届かず入所者に必要な栄養が与えられず亡くなった。なぜ施設にこないのか本当に不思議でたまりません。
自宅の再建費用が少なく、生活基盤の目途が立たない。娘の大学受験で奨学金を借りることができるか心配。
自宅の修繕のための費用
自宅マンションの修理
自宅マンションを直している最中で家の中の修理の時、休まなければならないのが面倒だ。
自宅を改修工事中。金銭面が将来的に心配。
実家が放射能被害地域に近いため、小さな子供をかかえ自分たちと親たちとの考え方に違いがあります。規制するにも、食べ物にも、なかなか思いが通じ合えないことが多く困ります。
借地人ともめています。借地人の家も全壊なのですが新築させてほしいらしく断ったら改築するといって困っています。仙台市に解体を頼んだところ、私の家を解体すると隣の借地人の家が崩れてしまうので２軒一緒に出ないとだめだと保留になった。なので頭が痛いです。祖父の代から７０年も・・お金がないというのでずっと安くしてきて・・わからなくなってきました。
主人の車が水没し、新しい車を手に入れるまで大変でした。費用も税金などの控除だけで、せめて半分だけでも国の支援がほしいと思っております。100 万以上のお金を支出するということは大きい負担でした。
主人以外の人と話をしない日がある。もっと他の人の目を気にせず自由にしたい
収入が減ったため家計のやりくりが厳しいい状況です。
周囲の人が、知らない方が移転してきた。精神的に不安定や行動で少し怖いと感じる。自分の考えすぎかとも思いますが。
震災の自宅の修繕工事の大工さんが繁忙のためまだ修理できてない。
震災後、すぐ腹がたってしまい、人に冷たくしてしまう。性格が変わっていまった。
震災後の家判定で半壊査定が出たのですが国からは何の補助も出ず、金銭的にも苦しい。一部半壊でも支援・義援が出れば違うと思う。
水が入手しにくかった。
生活の至るところでふと「今地震がきたら…。」と考えてしまうようになった。
生活状況が変わった事、介護状態の親を抱えることになり負担感じる事が多々ある。
生活費
地域の人で夜になると被害がないのに食べ物をもらっている人がいた。罹災証明にもばらつきがあると思った。半壊査定を受けた人でそれほどでもない人が多く見受けられた。このような方に医療費の負担はいかがなものか。この医療費はどこからくるのか。
損壊部分の直し。
地域の方々には感謝です。
地震保険に入っていなかったので、家財などの購入資金が重い。
町営住宅の建設を早くしてほしい
町中にあふれる「がんばろう東北」などのキャッチコピーがつらかった。東北出身じゃない人にとっては自分にないものを煽られているように感じるのではないか
通学路に全壊でくずれそうなビルや塀がそのままあったり、全面ガラスの店がそのままあったりします。心配です。
電気が通り、情報が入るようになったが、同じ CM ばかっりで、あの CM をみるとトラウマになりそうだった。

被災者意識の強い人、何度もTVで流れること、被災者、復旧、復興、という言葉を聞きたくない。
被災者支援として人間ドックには入れたら嬉しい
被災地と仙台中心部の格差が広がり被災者の状況が分かりづらくなってきていると思う
被災しなかった地域なので町内会が機能したかは？で、区長がリーダーシップが取れてなかったのもあり、バラバラの感じがした。原発で広い地域にわたって被害を受けたが、私としては戦争・終戦後と同じ状態だと思った。どうも他の人はそれほどとは思っていないようだ、便利さに慣れすぎていて何も無くなっても元に戻ろうとしているのに違和感を感じる。～するのではなく～してもらおうというのが見えて、必ずしも被災者に実直に同情する気になれない。
必ず用意は必要
物を置く場所がないので、いただくのはありがたいが遠慮するようになりました。
物価が上がり、生活費が震災前よりかかっている。
物置や倉庫が欲しい。ストーブの灯油缶を置く場所がない。お風呂に入るのに着替えの場所がないし、しきりもない。
放射能汚染の問題。いちばん困っている。今は各自で守るしかない。誰もあてにできないし、信用できない。
防災訓練、地域の備蓄、ハザードマップなど、地域の体制が必要と思った。
罹災証明書の発行に時間がかかっていること

問 12. 震災発生時または発生後、被災者の支援を行いましたか。（N=1511）

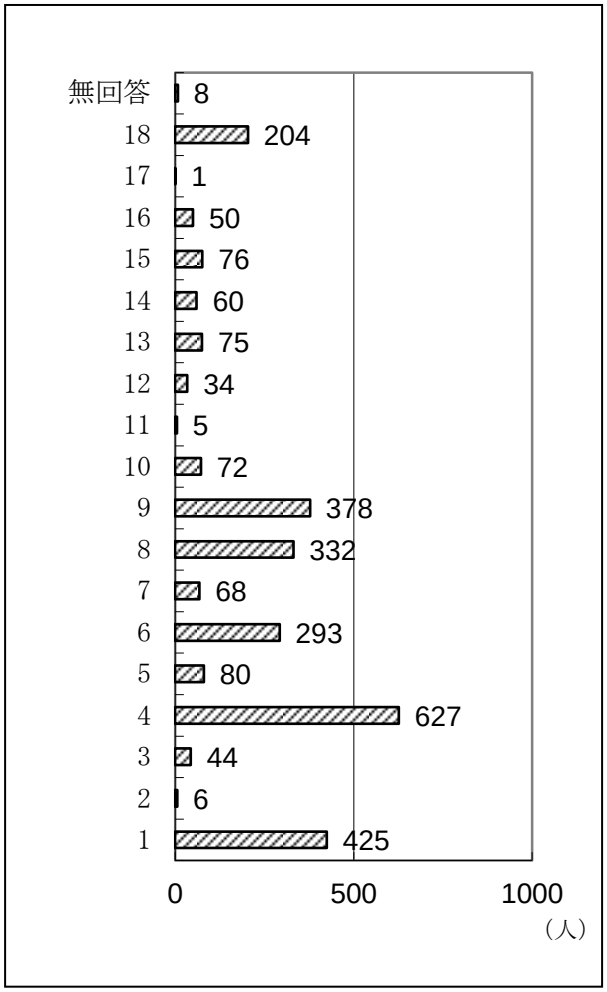
1. はい
2. いいえ



＜問 12 で 1 と回答した方にお聞きします＞

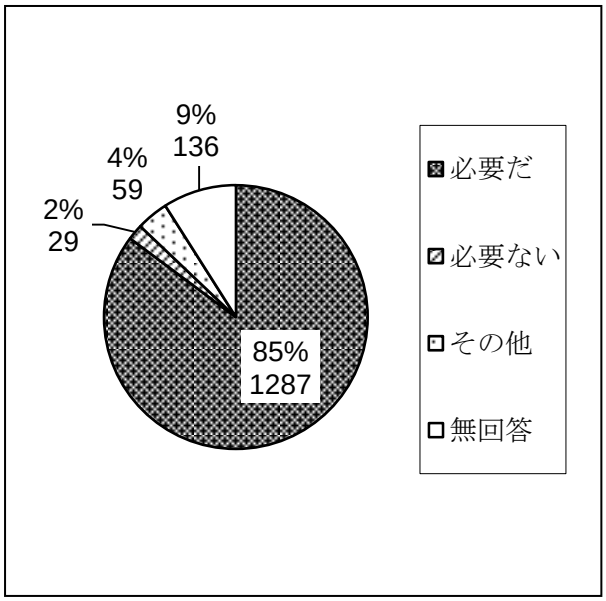
問 13. あなたはどのような支援をおこないましたか。すべてに○をつけてください。(N=992)

1. 隣近所の安否確認
2. 消火作業の協力
3. けが人の応急手当
4. 食料や飲料水の助け合い
5. 住民の避難誘導
6. 情報収集や情報提供
7. 幼児や児童の一時的保護
8. 救援物資などの運搬や仕訳
9. 避難所の支援
10. 仮設住宅の支援
11. 語学を通じての外国人への支援
12. 女性のための心やからだについての相談を受ける
13. 被災した子どもたちの遊び相手
14. 避難などの災害支援の調整役
15. 病人や高齢者、障がい者が避難する場合の手助け
16. 介護家族や高齢者家庭、乳幼児を抱えた家庭への家事育児支援
17. 建物などの下敷きになった人の救出活動への協力
18. その他

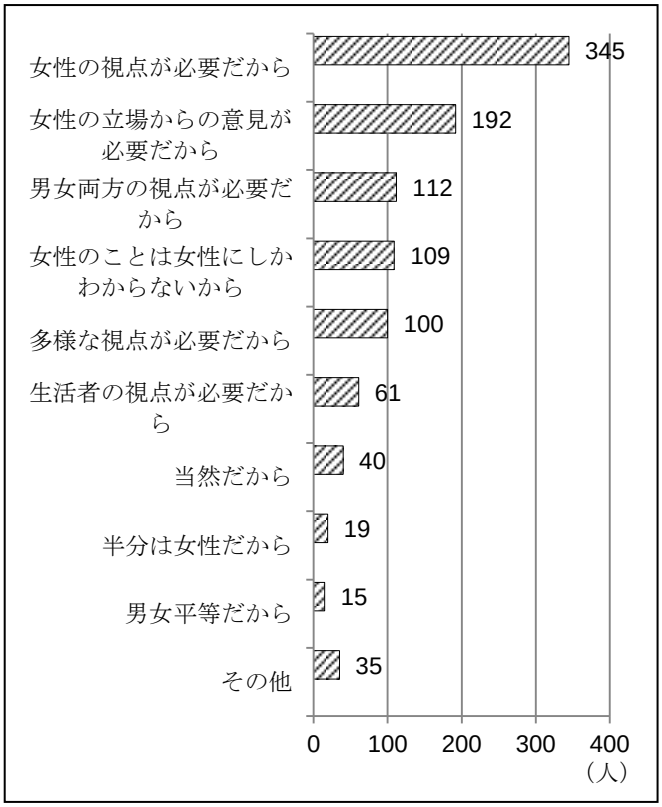


問 14-1. 現在、復興計画の策定が進んでいますが、復興計画を議論する場に女性の参画は必要だと思いますか。(N=1511)

1. 必要だ
2. 必要ない
3. その他



問 14-2. 問 14-1 でそのように回答した理由をお書きください。（自由記載）（N=960）



女性の視点が必要だから
女性の視点で見る計画を今後の復興に役立てねばなりません。・私は高齢ではありますが、戦前・中・後と生きてきた経験が、今後の復興に必ずや役立てるものと考えています。
３月には実施計画が策定されるとされています。より具体的な計画を作る上で、女性のきめ細かい視点が大切です。また、実施する上でますます女性の力が発揮されるべき。
あらゆる視点から意見し解決を進めなくてはいけない。家族や子育て、生活において円滑に進めるには女性の視点や意見は不可決である。男性の意見は実生活に添っていない場合が多いから。
家で過ごすのは女性が多いので女性目線で考えてほしい。
家のきりもりの細かいところは女性が行っているので、女性目線での議論は不可欠と思われる。
男が必要だと思うもの、女が必要だと思うものは全く違う。女が家事、育児して生活面でサポートしてるんだから、聞く耳を持つべきだ。
男の人とは着眼点がちがう。
女目線での支援は是非必要だと思います。気配り、目配りが必要。
家事・育児等に男性が全面的に参加している状態ではないので、議論に女性が参画しないと家庭内での必要なことが論義されないでしょう。より、女性が家庭の内にだけとどまることになってしまいかねない。NPOやボランティアの担い手になっている女性がたくさんいるので､そういった人々の意見を反映すべき。
家族生活に深く関わっている女性の目が必要。その視点で町づくりをしていくべき。
家族に高齢者・障害者・乳幼児がいる場合、介護や育児に携わっている人は女性が圧倒的に多いと思う。また、仮設やその他の住宅で一人暮らしを続ける方も女性が多いのでは。そういった点からも、女性の参画は絶対に必要と思う。
家族の世話や日常生活を主に担っているのは女性が多いと思う。そのため、女性が参画することで復興計画に生活感覚が反映され、具体性が生まれると思う。
家庭や子どものことは女性の方が詳しいです。住居地域や周りの環境も女性の方が情報源多数持っているように思います。
きめ細かい生活について考える力を持っている。（節約、工夫、アイディアなど）育児、介護の気配り、

保健衛生の関心、食事の世話など、その他）
高齢者や子どもに関したことは、女性の方の意見が重要だから。
子どものこと、介護老人のことなど女性しか分からないことが多いので女性の参画は絶対必要だと思います。
子供の生活や介護など災害弱者に関わる部分が多いのは女性であり、今回の災害での経験を今後に活かすために必要と思う。
子どもを持つ母親の目線や女性としての見方が入るほうが安心できる。きめ細かい対応をしてもらいたい。
細やかな視点で、万人に行き届いた復興が期待できる。しがらみや勢力に影響を受けず計画を進めることが出来そう。
今回大変な女性特有の悩みをかかえた方は大勢だろうから、その事も含める事も必要。
今回の地震の時間帯がお昼で、日中家にいるのが多いのは、女性であるため。
仕事の場、住居地ともに女性の目線で考えていくことはたくさんあると思う。弱者にも目を向けられる姿勢を尊重すべき。
自身が震災時妊婦であり、女性特有の困ったことがあった為。女性からの視点が必要だと感じた。
社会を見直す上で女性の視点を外すことはもはや不可能。
女性（母親）としての視点から計画に意見を伝えるべきだと思う。
女性が参画することで社会的弱者へより細やかな配慮をすることができると思うから。
女性からの視点がないと災害弱者の視点が把握できないと思うから。
女性からの目線で考えることも大切だと思うから。
女性だから参画から排除されることが現実にあるとすればそれはまったくおかしい。復興、つまりこれからの生活計画に女性の視点は男性と同様必須。
女性特有の被害もあるため、女性の視点も取り入れるのは必要と思われる。
女性ならでは気づかない視点もあるので。また、弱者（高齢者、障害者、子ども）の直接対応者は女性が多い。
女性ならではの細やかな気配りや視点は男性では決して真似できないところだと思います。
女性ならではの視点からも意見を求めていくことで、様々な目線から復興に向けての取り組みができ、より多くの被災者への支援につながると考えたからです。
女性ならではの悩み（出産）など、女性の立場で考えていく必要がある。また震災後の性犯罪についてもきめ細かい心のケアが必要。
女性の感覚（生活面、必需品、配慮すべき点）を入れる。子育て、介護を担っている中心は女性である。
女性の視点がなければ、女性の生活が困難になる。
女性の視点からの理解、援助、支援が必要だと感じたから。
女性の視点での復興への取り組み、防災計画が必要。女性が困難を何に感じるかは、女性でなければわからない。
女性の視点を入れてほしい。地域の中で、横のつながりが男性よりも強いし、今回のような大災害では一番の力になったと思う。
女性は働き、子どもを育て、時には介護をし、たくさんの役割をこなしている。その女性の考えを反映させないで、良いまち作りは出来ないと思う。
女性目線での復興計画をしないと細やかな困った点などに手助けとならない。女性にしか分からない困っていることがたくさんある。
震災時には女性であることで困ることも多い。女性の視点で復興計画を議論していくことで全ての人に対応した計画にしていくことが出来ると思う。
震災直後から女性が意思決定の場にいない事、避難所運営でもチーフ的存在にさせられないことをずーっと見てきた。不自然に思った。
すべて男社会で決定は非常に困る。女性の視点で物事をみることはとても大切なことと思っています。
男性とは異なる視点がること。日常生活面での女性ならではの知恵があると思うから。
男性は仕事中心の計画だと思うので、女性の視点で地域、家族が住みやすい計画の参画も必要だと思う。

地域に根付いて生活している女性のネットワークや支店が生かされなければ子どもや高齢者にとって十分な復興計画は語られないから。
地域の避難所を見に行った。プライバシーがない、トイレは男女別になっているが段差があり、足の不自由な私にはとても無理など、生活者の立場になって現れる視点、女性が参画することによって広い柔軟な視野に立って考えられると思う。中央受付には男性リーダー、荷物の整理、炊き出し等の性別役割も少しずつ解消されるのではないでしょうか。
トイレ・洗濯・性被害・その他女性の抱える問題が多く、男性では見えない部分があるいは男性には相談しにくい部分が出てくると思うから女性の参画は絶対必要。
日常生活の細やかな不便を一番感じるのは、家事や人とのかかわりだと思う。その場面に多く接しているのは女性が多い。衣・食・住に関わることが生活の基盤だとすれば、そこに関わることが多い女性の視点は必要だと思われる。
阪神大震災で問題になったこと、（女性視点の必要性）が今回の震災に全く生かされていない。女性の生の声を入れていかなければ、女性がおきざりにされてしまう。
被災者は男性ばかりではないので、当然女性の視点は必要。
人の世に男と女が存在する以上、あらゆる面において女の視点からの物の見方・考え方は当然に必要なので。
避難所での運営に関して男性中心だったので、授乳する場所はもちろん、着替えをする事すらしずらい環境がひどかった。言いづらい。女性目線での環境づくりが必要。
復興計画は浸水地域への対応やゾーニングなどハード面や産業構造をどうするかなど女性視点が抜けやすい。地域コミュニティの重要な担い手である女性の意見は復興計画には必要であるから。
復興とは１人１人が生きる希望を持つことだと思う。女性の視点は生きる生活する基盤を重要視できるので。
仮設トイレやシャワーの設置状況を見る限りでは、とても女性が安心して使用出来るようではない。女性の視点を取り入れた復興計画が必要。
家庭生活を担うのは女性なので女性視点の意見が必要。
災害弱者は女性、子供、高齢者なのに女性の視点がなければまともな復興計画は立てられないはず。
人的な細やかな支援に気づかいできる。女性が女性にしか対応を相談できない事柄もある。子供に対する対応には女性の母親の目が活きる。
生活のソフト面ではやはり女性の感性がかかせない。経済優先では無いところでの知恵は男性より良いのではないかと思います。
男性だけではきめ細やかなところまでの計画は出来ないと思う。現実的に男性のリーダーだけの避難所は女性の視点に立てないので問題があったと思う。なので女性の参加も必要だと思う。
避難所での共同生活の場で特に妊婦、乳幼児を抱えて苦労するのは女性。着替え、下着の扱い、生理など女性特有の問題もあり、一般にいうプライバシーでなければならない事柄に対処するためには女性が関わらねばならないと思う。
女性の立場からの意見が必要だから
仮設住宅の台所の流し台に、まな板を置くスペースがなく、困っている。これは女性の意見を聞かなかったからだそうです。世の中半分は女性なのに。デリケートなケアが必要です。
子どもをもつ女性が働くための環境づくりが必要だと思うから。
今日の津波被災地域は農村が保守的な生活をしていることが多く、女性には公の場に出て意見を言う慣習がほとんどない。参加しても意見を言わない。ここは敢えて女性をターゲットにした意見交換の場を設定するのがいいと思った。
社会的立場の弱い女性は、震災で一層不利な立場に追いやられる。
女性が抱える問題を踏まえ、女性自身が復興計画を考え、議論に参加することによりさらに女性のことを考慮した復興計画を立てることができると思うから。
女性たちも色々な仕事をもって頑張っています。女性たちならではのアイディアはいっぱいあるはずです。
女性ならではの意見があると思うから。

女性ならではの考えや支援ができるから。
女性の意見が反映された計画でなければ役に立たないため。
女性の意見を聞かないで議論することは十分な復興が見込めないと思う。地域を守る女性、仕事の裏方をになう女性の意見はかなり重要になると思う。
女性の立場から子ども、お年寄りの具体的に必要な支援が見えると思われる。それをもとに復興計画がよりよいものとなると考える。
女性の立場で何が必要か考えることが今後の復興のために大切だと思うから。
女性の広い視野や、将来性を見通す想像力、生活を仕切る立場としての現場の意見は重要だと思うし、役に立つと思う。そして子どもを良く知り、思う母親は特に聞いてほしい。大きな枠組みは男性がリードし、女性はその中のきめ細やかなところを考えると良いのでは。
女性は役割が多く（妻、嫁、女性、仕事等）生活をしていて家族を守っている立場で、広い客観的な視野で今後 10 年後、20 年後と先を将来を見据えての考えを持ちながら生活しているので。女性の意見が家族・地域をつくっている、つくっていくと思う！
身体的、生理的な面も含めて日常生活の支援を考えるときにも女性の意見、思いを議論する場に参加をしてほしいと思います。
男女共同参画が云われている中で、行政、国の施策はいつも男性中心になっているように感じているが、今回もその意にもれず、まず女性の意見にも耳をかす姿勢がほしい。
男性と違い、女性は子育てや介護をしている人が多く、また、身体的にもいろいろな面で必要な事があったりします。女性の意見や考え方は絶対に必要だと思います。
男性の立場と女性の立場の違いを考慮しての計画でなければ真の復興にはならないと考えるから。
男性は仕事に行く、家にいるのは女性の方が時間が長いのだから、主婦の意見は大事。
避難所生活または、家族の生活の主となる女性の意見が反映されるべきである。介護、プライバシー、生活費の問題等、様々な面で女性は力を発揮することもできるし、弱者で苦しむことにもなるため
避難所へ行った時、当初は女性、子供、高齢者が主だった。女性でも（男性不在でも）リーダーシップを取れる方がいれば、避難所の立ちあがりがスムーズだと思う。
日々の家事等、家に関することを担っている部分が大きいため、地域作りにも意見を出すべきと考えるから。
復興計画の大きな目標はどちらかといえば男性のほうが向いていると思いますが、その中の小さな視点は絶対女性の方じゃないと気がつかない点があると思います。
まちづくりにも女性らしい意見が必要。
一般の男性は収入をえるための仕事に熱心だが、日常の細やかな事柄に関心が薄い。それを中心におこなっているのが女性。男女の区別なく意見を出さないと計画そのものがいびつになる。
仮設でも避難所でも役員はすべて男性。自分たちで勝手に選び、女性へは声をかけることもない。男性の役員と同数の女性役員を選挙などで選ぶべきである。
家の中のことを守ることは女性の場合が多く、女性ならではの考え方、見方をとり入れないと復興計画に穴が多くなり、十分な計画とは言えないと思う。
家族の身近にいて、なにが実用かわかっていることや要望がストレートにでると思うから。
子育て、介護等、女性の立場での意見、提案の場必要。
震災後すぐに女性の発言は聞かれなかったように感じるが、これから子育てや家庭内、地域に関しては女性の意見が強く反映されるべきだと思う。 市の説明会などで男性の意見は多いですが女性意見は少ない。女性ならでは、主婦の考え方、お金、家族の在り方、思いがある。1 人がんばって意見すると、2～3 人が出て女性ならではの「そうだ」とうなずける意見がいっぱいありました。
社会の基礎は家庭、家庭の主軸の主婦、これから結婚して子供を育てていく立場の人の意見は重要
女性ならではの意見も取り入れながら計画を立てるべきだと思ったから。 女性だからこそ要望・困ったこと残念に思ったことが多くあったと思うのでそれらを盛り込むうえでも女性の参画は必要だし。

女性は生命をはぐくみ、生活の基盤を支え、具体的な考えを持っているから
震災で家族で働き手をなくした人や職業がなくなり、経済的にも困難になった人がたくさんいると思う。女性の立場として意見や希望を取り組むことが大事だと思う。
震災後すぐに女性の発言は聞かれなかったように感じるが、これから子育てや家庭内、地域に関しては女性の意見が強く反映されるべきだと思う。
男女両方の視点が必要だから
男が必要だと思うもの、女が必要だと思うものは全く違う。女が家事、育児して生活面でサポートしてるんだから、聞く耳を持つべきだ。
地区のために男女関係なく意思を出し合うことです。
男性と女性では、必要な物や場所など、目の付けどころが違うので、両方の意見を取り入れた話しあいをしないと意味がないと思う。
どういう議論の場であっても男性女性両方の視点は必要だと思うから。
どんな場合でも、両方の視点が必要だと思っている。
何事も男女数バランスよく集合し、相互に意見を出した方が良いアイディアがでる。
被災者の立場に立った復興を進めるためには高齢者の一人暮らしは女性が多いし、仮設に住む一人暮らしの方や住みよい街作りの観点からも女性が半分は委員会に必要。
復興計画は男女各々の立場で意見を出し合い、男女の差別なくよりよい方向を見つけていくべきだと思う。
みんなの意見を出し合うことは大切。生活する人は男性女性ともに同等の立場で意見を述べ合うべきだ。当たり前に必要。
女性と男性では考えることが違うので、男性にはない面を女性で補えると思うから。脳の働きが違うと話題だったが、現実そう思うので。
世の中には男女がいるので両方の意見が反映されるべき
男女で考えは違うから、女性が感じる価値観を共有してほしいから。
男女で視点はちがうと思うから
男性だけが住むわけではないので、幅広い年代の男女の意見が必要だとおもいます。男性には男性の、女性には女性の視点があるので、性別問わず、議論してほしいです。
男性本位となっているから
両方の視点・考えが必要
女性のことは女性にしかわからないから
女性でなければ分からないことがある。
女性でなければ分からない生活の中でのこと、体、食品、衣など見逃されていることがたくさんあり、困っている方が多いと思うので。
女性には女性にしか分からないこともあります。仕事、家庭、地域とのかかわり、子育て、色々な面で人とかかわりを持ちます。だからこそ女性ならではの復興計画も考えつくし、必要なことだと思います。
女性にしかわからないこともたくさんあるし、そもそも男性だけで考えること自体がおかしい。
女性の行動や考えはやはり男性には理解できないと思います。バランスのとれた復興を願います
女性の悩み、困難は女性にしか理解できないと思う。
出産・育児をはじめ、女性にしか分からない（経験できない）こともあるから。
女性が困っていることは女性が一番理解しているから。
女性は、男性には話しずらいこともあるので、女性の意見をとりあげてもらう意味で必要だと思う。
女性特有の問題は女性が理解しやすい。
身体的な事や子育てなど女性にしか分からない事情が結構多いと思うため。
復興計画はハード面だけでなく、生活上の細やかな視点が大切と思う。女性でなくてはわからないことが、たくさんあると思うから。特に保育所、教育、医療の面は男性ではわからない事が多いのでは。
対外的な大きなことは男性であっても細やかな所（特に女性の立場でしか分からない部分）は男性だけでは気づかない。
男性側の視点からだけでは分からないこともあると思うので、女性の意見も重要だと思います。

男性だけでは復興計画は無理。女性でないと分からない知恵や生活必需品があるはずなので。
男性には気付かない、気付いても軽んじてしまうことがあると考えるからです。
特に中年男性だと、困ったことを声にしにくい、また実現されにくい。
多様な意見が必要だから
議論するのに男も女もない。年齢、性別、社会的立場様々な人の参画でなされるべき。市民や弱者の声や現状を知らない人が議論しても、机上の空論で本当の復興は望めない。
女性に限らず、幅広い性別や年齢、職種などいたほうが色々な見方や考えが出せる。
女性に限るわけではありませんが、いろいろな側からの意見を反映させないと、十分に有効な復興計画にはなりえないと思うからです。
女性の視点、男性の視点、高齢者の視点…などの様々な視点から見た意見をふまえて復興計画の議論を行ってほしいから。
性別、年代、職業を問わず、いろんな人が参画すべき。実体験のない有職者より被災者が参画したほうが良い。
性別や年代などが多様な属性のメンバーがともに計画づくりに取り組むことによって、幅広い意見を取り入れることが出来ると思います。どちらかと言うと女性は子ども、教育、福祉、健康などに詳しいのでそうした力を含めて発揮できる機会を増やして、地域の活性化、人材育成につなげてほしいです。
男性だけでは男性の立場でしか物事が見られてないと思うため、女性、高齢者、障害者、あらゆる立場の方々が参画すべきだと思う。
男性中心で物事を決定するには無理があると思います。女性に限らずいろいろな人の意見(たとえば外国人も)必要なのでは?
男性中心の復興計画では、全ての人の生命人権を守るための施策ができない。だれかを置き去りにした計画、とくに高齢者、子供、女性の視点が活かされない復興では、生命尊重の社会づくりができない為。
復興はものを作るだけではなく、様々なケアが必要。男性だけの意見だけではなく、様々な人と一緒に考えていく必要がある。
まだまだ男性社会中心に動いている部分が多くある。男性、女性、年齢層等々、多くの意見を取り入れるべきだ。
設問自体がおかしいと思う。男性にかかわらず、あらゆる階層、年齢の人達がバランス良く選んで計画作りに参画すべきだと思う。
男性・女性・障害者等の区別なくそこに住む人々で街づくりが行われるべきだから
男性中心のメンバーでは気づかない点、埋もれてしまう声を反映させることが多様性を認め合う、誰もが認め合う安心して住める街づくりにつながると思うため。
特に女性が必要という意味ではなく、その地域に住む住民として、老若男女いろんな立場からの意見が必要と考えるので。障害者も含めて。
復興には男女関係なく、すべての人の考えが必要だと思う。
復興計画はそこに住んでいる人たちがみんなで考えるべき。障害者や子供、高齢者など様々な人が住んでいます。しかし、まだまだ男性主導の考え方が中心。女性の参加でいわゆる社会的弱者といわれる人たちの視点が盛り込まれ、きめ細やかな復興計画を可能にすると思うから。
幅広い視点が必要。これまでも町づくりや防災の視点に女性の意見があまり取り入れられていなかったと思うので。
妊産婦や女性特有の病気などへの配慮は男性では気のつかないこともあるため。
避難、避難所、衣食住全てに男性は必要としない物、ことや直面しないと男性には気がつかない、気にならない事でも、子ども、高齢者、女性には必要、重要なものがある（多い）。それらをあらかじめ準備、配慮するには男性のみでは無理であろう。
実際生活していくうえで、家事は女性の肩に重く男性はよくわからない面が多いから。
男性だけでは小さなことに気がつかない。女性の不便さや気持ちはわからない
男性では気が付かないことがたくさんあるので女性の目と心で議論できることがあると思う。

生活者の視点が必要だから
家庭内で病人、高齢者、障がい者、子どもの世話をする生活者の目線での発言の場が必要と考えています
実生活は女性が主体となっている場合が多く、細部にわたる復興のヒントを持っていると思います。革新的な意見も案外に女性から出るのではないかと期待します。
地元で生活してたり、地域のことをよくわかっていたりする。
女性が参画することでより生活に根ざした細やかな計画の策定が行われると思う。
女性ならではの身体的なニーズをとらえられる。どちらかといえば生活に根ざした視点からの提供ができる。性暴力に対する施策も発言することができる。
女性の視点できめ細やかな生活者の立場を最大限に生かすのは大切。
女性の日常生活に密着した意見は大いに参考になる。
女性の方が地域の詳しい情報を把握しているから。
女性は生活に直結しているので女性の目線での「暮らし」に対する考え方を取り入れてほしい。
女性の生活者目線での提案は必要。
生活者として女性の視点も取り入れるべきだと思う。
生活するのに直接関係することは女性の手にかかることが多い。女性の立場から、あるいは母親の立場からの意見が必要。
生活に密着した女性ならでは視点が計画に盛り込まれることが必要であり、次の災害時に役立つ生きた計画となると思われる。
生活の場、暮らしの主体は女性が大きな役割を果たしているので復興計画に入れるべき。
活の場を守るのは女（主婦、母親）だからそういう立場での意見が必要と思う。
生活のベースになる衣食住の事項では女性の意見は大事だと思います。
日常生活では女性が中心になっている場合が多いので、生活に密着した考え、意見が必要になると思う。
広い視点での意見が必要。生活者の意見を反映させることが必要だと考える。
民生委員、婦人防災クラブが避難者支援の実行部隊だった。地域住民の生活状況の把握が欠かせない。老人も障害者も子どももいる地域をトータルとして復興していくためにはネットワークがあり、情報収集力や行動力が必要である。
復興のためには被災者である自分達が生活再建への意欲を持つことが必要で、特に地域の様々な人たちと協力し合ってゆくことが大切なことと思います。女性は地域に密着した活動をしていることが多く、それぞれのコミュニティを生かし、今後の防災対策や復興計画への細かなチェックができ、サポートする立場として力が発揮できるのではないかと思います。
子育て・生活面・地域とのかかわりが密接が多いのが女性だから
男性ばかりだと生活者の視点が抜け落ちてしまい、ハード面・数字・強者の論理や机上論の復興計画になってしまうから。また、高齢者・障害者・乳幼児を連れた家族への配慮が後回しになりがちだから。
細やかな視点で、万人に行き届いた復興が期待できる。しがらみや勢力に影響を受けず計画を進めることが出来そう。
当然だから
当たり前だと思う。計画の策定には色々な立場の人の意見を取り入れる必要があると思う。
あたりまえのこと。男女を区別するのはおかしい。
あまりに当然である。
男と女がいるのだから、両者の意見・参画は当然だと思う。
参画は当然だが復興計画を議論できるだけの勉強が必要。
社会の行方を考え、決めていくには女性の参画は当然必要。
女性男性の区別は必要ない。女性も入って当然。
女性の参画はあえて言うものではなく、当然男女ともに同じ目線が必要。
女性も当然、社会の構成員だからです。
生活、仕事すべての場面は男性のみではありません。女性参画は当然だと思います。参画すべきです。
男女同様に被災したのだから当然！

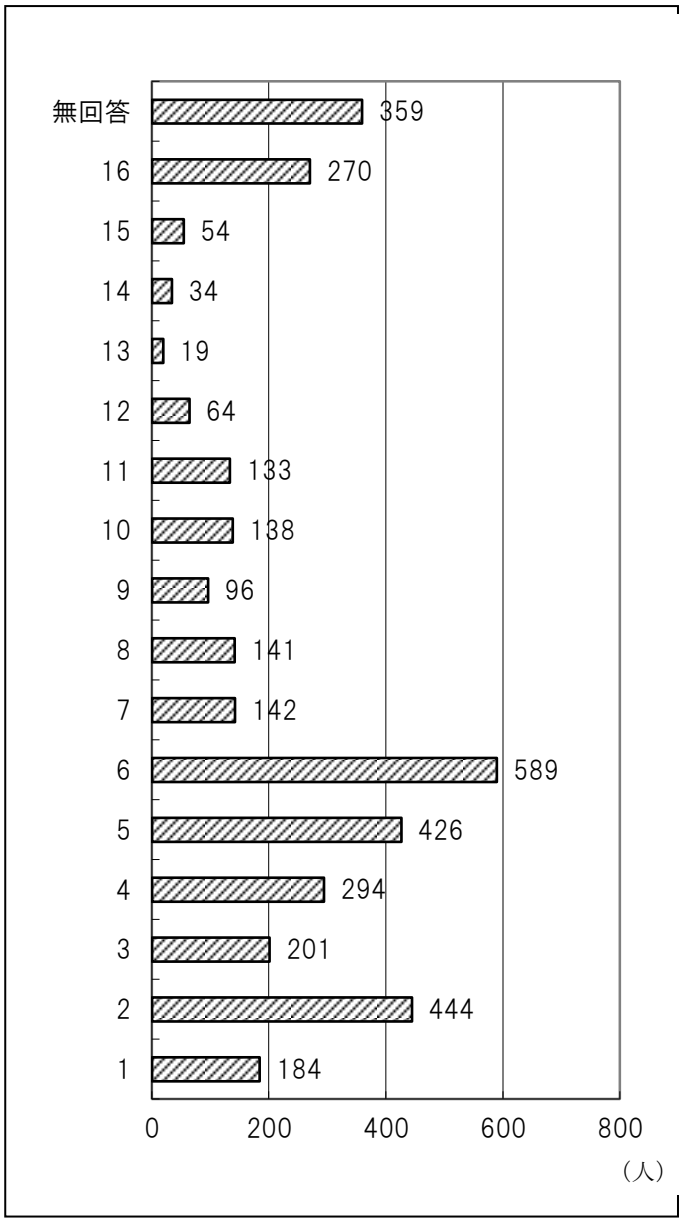
年寄り、子どもに目が行きがちだが、そのかなめは女性。その女性が元気で取り組めるように考えることは当然。
何を議論するにも男女ともに参加しないと良い復興計画はできない。参画するのは当然だと思う。
人任せでは生活できない。女性参画は是非必要。女性として活動し、生活しやすい世の中にしていくためにも。
女性の参画が必要かというのはおかしい。それは当たり前のことだから。
女性も参加して当然と思うから。生活しているのは人で、人は男だけでないから。
世の中には男女がいるので、復興計画に関係なくどんな場でも女性の参画は当たり前だと思う
半分は女性だから
人口の半分は女性
①生活者の半分以上は女性であること。②女性の方が男性より地域コミュニティーのつながりを体験しているから。
今までの社会は男性目線でつくられてきたが、人類の半分は女性。現場の役割は男→力仕事、全体総合力、警備 etc、女→きめ細やかな配慮、コミュニケーション能力 etc と、得意分野は分担するとしても計画の場への参画には、せめて 1/3 は女性の目線が組み入れられるよう人数調整あっても良いと思う
行政の決定、施行の場に男性が多い。人口半分は女性。女性（弱者）と障がいのある方、子ども、赤ちゃん、ひとり親の意見をくみ上げ、形にしてほしい。
この世の半数は女性。双方が参画するのは当然。
住民の半数は女性でありますので。
女性と男性しかいないのです。必要性も半分なります。半分の責任など必要性は女性に半分なります。
男性だからではなく、男と女、大体半分ずついるわけだから、議論の場合も半々でいるべきだと思う。
人間には男と女がいるから。
半数が女性なのだから論議の場にも半数は女性であるべきです。
ほとんどの制度は男中心で考えられている。人口の半分は女性、いろんな目、考え方で進めてほしい。
世の中は男性と女性 50 対 50 で成り立っているので、当然女性の参画すべきである。女性特有の感性も必要である。
男女平等だから
昔とは違い今は、男女平等、何にでも女性はひっこみではなくポジティブであるべき。
真に平等に生活できるようにするため。
震災復興に限らず日本の政策にジェンダー視点が必要と考えている。
男女同権だから

＜必要ない＞とした理由

いざという時は男手が必要。町内会も老人が仕切るのではなく若い世代の参加も必要。
国会でしっかり計画をたて早く住民が安心して暮らせることが第一です。力を出してください。
困った時は、町役場の職員に相談した。
仙台市長、宮城野区区長、共に女性ですが、ここまで要求や要望を中途半端に聞き流されると、決断力がないのなら、女性という立場からの意見もどうせ却下されて終わりだろうと思った。
専門の方におまかせしたい。どうするべきかよく分からないので。
男性の場合、客観的な見方をするので視野が広い。
男性は積極的で良い。
復興計画は規模の大きなもので、細部の所では女性の意見も必要かも（あれこれ細かい事に口を出すとまとまるものもまとまらない）。
心情的に信用できない。市の対応が遅すぎる。
男性が柱となっているので任せる。

問 14-3. 復興計画に女性の視点を反映させるためには、どのような内容を盛り込むべきだと思いますか。3 つまでお答えください。(N=1511)

1. 防災・災害復興対策に関する意思決定の場に女性を責任者として登用する
2. 女性の地域防災リーダーや災害復興アドバイザーを育成し、地域に住む人々の支援体制を実効性のあるものにする
3. 行政の防災担当部局に女性の職員を積極的に配置する
4. 避難所や仮設住宅の運営に女性の参画が必要であることをマニュアル化する
5. 女性の視点に配慮した避難所運営マニュアルをつくる
6. 障がいのある人、妊産婦、病人、高齢者、子どもなどのニーズをふまえたきめ細やかなサポート体制を整備する
7. 被災したひとり親家庭や離職した女性に対する経済的支援や自立支援を行う
8. 被災者が働き続けられるように環境整備をする
9. 被災地での労働相談、解雇された被災者への支援を速やかに行う
10. 男女を問わず、災害特別休暇を制度化する
11. 被災女性のための心とからだの相談体制を整備する
12. 男性にも身体的、精神的な相談が受けれられる窓口を設置する
13. 災害時に男性から暴力に苦しむ女性のための相談窓口を設置する
14. 災害後は、女性への暴力が増加することを予測して暴力防止を盛り込む
15. 外国籍の人も被災者として支援する
16. 在宅の被災者や障がいのある人にも正確な情報や物資の支給を行う



＊問 14-4 は本文の３８～５０ページ参照
＊問 15. は本文の５２～１１６ページ参照

Ⅶ　参 考 資 料

参考資料1

地方防災会議の委員に占める女性の割合

都道府県	委員総数（人）	うち女性の委員数(人)	女性割合（%）	(参考) 前年の女性割合(%)
北海道	58	4	6.9	5.2
青森県	49	4	5.2	4.1
岩手県	57	1	1.8	1.8
宮城県	49	1	2.0	2.1
秋田県	54	2	3.7	5.8
山形県	50	2	4.0	4.0
福島県	49	3	6.1	8.2
茨城県	45	1	2.2	2.2
栃木県	49	2	4.1	2.0
群馬県	42	1	2.4	2.4
埼玉県	63	3	4.8	3.3
千葉県	54	1	1.9	1.9
東京都	62	0	0.0	0.0
神奈川県	49	5	10.2	0.0
新潟県	58	4	6.9	6.9
富山県	56	4	7.1	7.4
石川県	60	2	3.3	3.3
福井県	55	1	1.8	0.0
山梨県	55	1	1.8	1.9
長野県	57	1	1.8	0.0
岐阜県	51	3	5.9	4.0
静岡県	48	2	4.2	2.0
愛知県	66	0	0.0	0.0
三重県	48	1	2.1	6.5
滋賀県	51	1	2.0	2.0
京都府	59	3	5.1	5.2
大阪府	53	1	1.9	0.0
兵庫県	49	3	6.1	0.0
奈良県	53	4	7.5	1.9
和歌山県	48	0	0.0	0.0
鳥取県	54	9	16.7	16.7
島根県	59	8	13.6	13.6
岡山県	48	3	6.3	2.2
広島県	55	0	0.0	0.0
山口県	57	1	1.8	3.5
徳島県	53	10	18.9	20.0
香川県	50	4	8.0	8.2
愛媛県	44	0	0.0	2.3
高知県	52	3	5.8	0.0
福岡県	48	0	0.0	0.0
佐賀県	52	3	5.8	3.9
長崎県	66	3	4.5	4.7
熊本県	56	1	1.8	1.9
大分県	44	2	4.5	6.8
宮崎県	45	1	2.2	2.3
鹿児島県	56	1	1.8	1.8
沖縄県	50	3	6.0	0.0
合計	2,486	113	4.5	3.5

都道府県	委員総数（人）	うち女性の委員数(人)	女性割合（%）	(参考) 前年の女性割合(%)
札幌市	62	4	6.5	6.5
仙台市	63	2	3.2	4.9
さいたま市	82	5	6.1	4.9
千葉市	69	2	2.9	4.4
横浜市	60	2	3.3	1.8
川崎市	68	3	4.4	4.7
相模原市	47	2	4.3	2.2
新潟市	61	4	6.5	5.1
静岡市	45	4	8.9	8.9
浜松市	32	2	6.3	6.3
名古屋市	63	8	12.7	13.3
京都市	47	3	6.4	6.5
大阪市	50	4	8.0	8.0
堺市	50	2	4.0	4.3
神戸市	61	1	1.6	1.5
岡山市	49	20	40.8	40.8
広島市	70	3	4.3	4.
福岡市	68	6	8.8	3.1
北九州市	60	17	28.3	6.3
熊本市	62	5	8.1	6.6
合計	1,169	99	8.5	7.2

「平成 24 年版　男女共同参画白書」より

参考資料2

復興計画策定にあたっての委員会等における女性委員の割合

県名	市町村名	委員総数（人）	うち女性の委員数（人）	女性の割合(%)
青森県	三沢市	22	1	4.5
	八戸市	17	2	11.8
岩手県	洋野市	20	1	5.0
	野田市	25	3	12.0
	譜代市	14	0	0.0
	田野畑村	12	1	8.3
	岩泉町	18	0	0.0
	宮古市	21	3	14.3
	山田町	20	1	5.0
	大槌町	48	5	10.4
	釜石市	45	8	17.8
	大船渡市	28	2	0.71
	陸前高田市	50	4	8.0
宮城県	気仙沼市	13	0	0.0
	南三陸町	9	0	0.0
	石巻市	29	4	13.8
	女川町	12	1	8.3
	東松島市	6	0	0.0
	松島市	16	2	12.5
	利府町	14	1	7.1
	塩竈市	15	0	0.0
	七ヶ浜町	31	0	0.0
	多賀城市	15	1	6.7
	仙台市	16	3	18.8
	名取市	22	2	9.1
	岩沼市	12	3	25.0
	亘理町	18	3	16.7
	山元町	10	3	30.0
福島県	新地町	15	1	6.7
	相馬市	26	0	0.0
	南相馬市	25	5	20.0
	広野町	14	3	21.4
	いわき市	7	0	0.0
茨城県	北茨城市	19	5	26.3
	日立市	10	1	10.0
	ひたちなか市	24	7	29.2
	神栖市	14	6	42.9
千葉県	旭市	19	2	10.5
合　　計		751	84	11.2

（参考）

県名	委員総数（人）	うち女性の委員数（人）	女性割合（%）
青森県	12	3	25.0
岩手県	19	2	10.5
宮城県	12	1	8.3
福島県	23	1	4.3

（備考）「平成 24 年版　男女共同参画白書」より

東日本大震災に伴う「震災と女性」に関する調査報告書
発行日　　2012 年 9 月 23 日
編集・発行　特定非営利活動法人イコールネット仙台
〒980－0011　仙台市青葉区上杉 6－2－25（宗片方）
TEL・FAX　022－234－3066