

# 東日本大震災から10年 ～それぞれのその後～



\*震災から10年半が経過した名取市閑上の復興風景

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会  
東北支部

## 「東日本大震災から10年～それぞれのその後」

NACS 東北支部

### 1. 調査の目的

あの未曾有の東日本大震災からちょうど10年目の節目を迎えた令和3年の年初、NACS本部から被災地の支部としてイベント等の取り組み意向についての問い合わせがあった。

NACS東北支部では震災発生の2011年秋に「それぞれの3・11震災体験談」と題した文集を発行、翌2012年1月には東北6県内のNACS会員、および在住者を対象として「地震などの天災に備えどのような準備を行ない、今回その効用はどうだったのか」を中心としたアンケート調査を、更にこれを補完する形で2012年9月～12月には同じく東北6県内のNACS会員と在住者にその後の災害対策状況に関する追跡アンケート調査を行ない、最終的に全報告書を網羅する形で2013年3月31日「それぞれの3・11震災報告書[総合版]」を発行し、現在に至っている。

以上のような経緯も踏まえ、NACS東北支部としては発生から10年を迎える節目の今年を迎えるにあたり、何らかの記録を残そうという考えはあったので、運営委員会の中で種々方針を検討した結果、アンケート「東日本大震災から10年～それぞれのその後」の実施と回想「10年経ったわたしの思い」と題した自由文の寄稿を東北6県内のNACS会員全員にお願いし、まとめることとした。

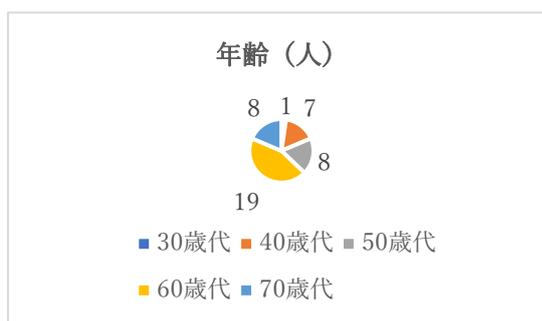
### 2. 調査の概要

- (1) 調査対象 東北6県在住のNACS会員、及び福島県のみ非NACS会員
- (2) 調査方法 東北支部会員全員に郵送、福島県のみ非会員の方への手渡しも依頼

	会員数 (人)	有効回収数		
		会員分	非会員分	合計
青森県	4	3	0	3
秋田県	5	1	0	1
岩手県	8	5	0	5
山形県	9	3	0	3
宮城県	32	10	0	10
福島県	10	1	20	21

- (3) 有効回収数 43

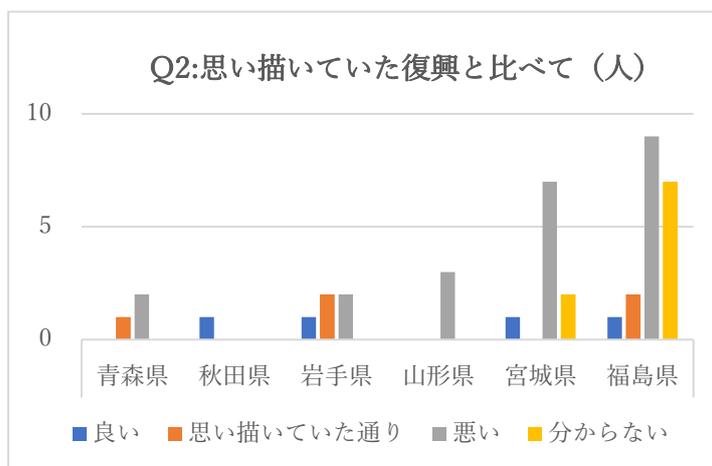
会員からの回収率が思った以上に低かったが、居住県別では被害の大きかった福島県、宮城県、岩手県が上位を占め、年齢別では60歳代が全体の44%（19人）、家族数では2世帯数が39%（16世帯）とそれぞれ最多であった。



### 3. 調査結果

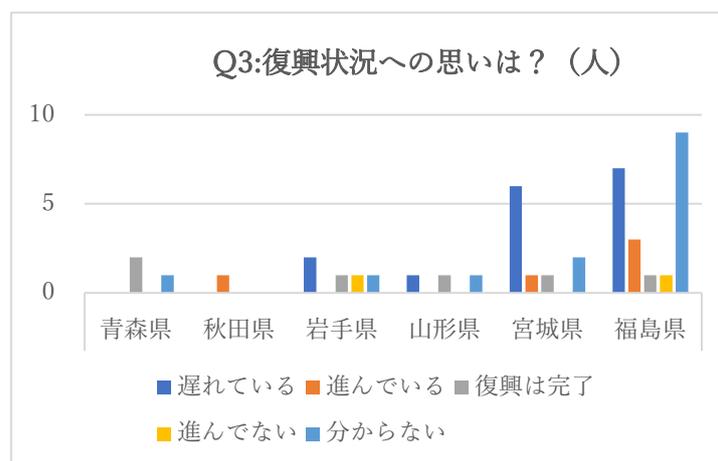
#### Q2. 思い描いていた復興と比べて今の復興の姿をどう考えますか？

東北6県全体では半数以上の53.4%の人が「悪い」と回答しており、特に福島県、宮城県在住の人に多い。内陸部と沿岸部の被害格差や、福島原発事故関連の復興の遅れを感じている。放射性指定物質廃棄処理、汚染水処理、風評被害、避難地域の分散によるコミュニティの崩壊、帰還困難地域の荒れ地、人口減少による町の変容、心の復興の遅れが課題としてあげられた。



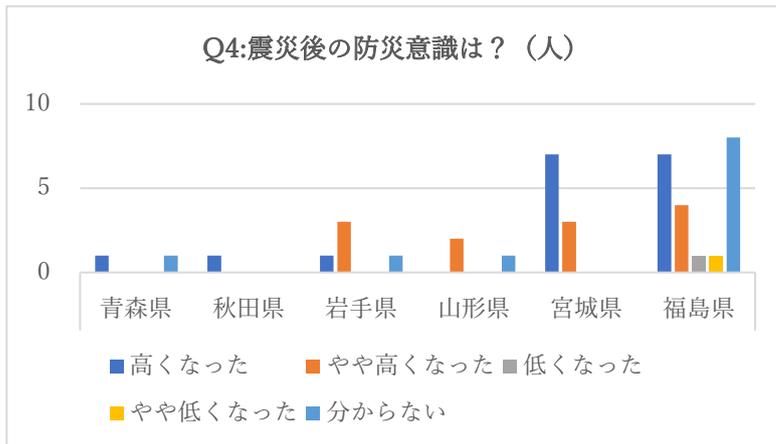
#### Q3. 地域のこれまでの復興状況についてどう感じていますか？

インフラ整備は進んだが、福島原発汚染水問題が復興を遅らせている。風評被害もまだまだある。多くの店舗の廃業、人口減少により、元の町には戻れないと感じている。10年が過ぎて高齢化が進展し、前向きな再建に対する意欲も低下している。内陸部は、マンション建設が進むなど復興しているように見えるが、人とのつながりが希薄になっている。福島県在住の人は、沿岸部居住の人と内陸部居住の人とで思いに差が見られ、「分からない」とする回答者の人が「遅れている」という回答よりも上回る結果となった。



**Q 4. 防災意識は震災直後と比べて変わりましたか？**

「高くなった」「やや高くなった」が全体の約86%と最多となった一方、災害（地震・津波・水害・風害）への備えの準備不足を感じる回答も多い。震災後に、食品や防災用品の準備、家具転倒防止・ガラス飛散防止フィルムの設置など住まいを工夫する等の行動がみられる。一方、高齢者や外国人の増加により防災意識の醸成の難しさを感じる人もいる。



**Q 5. あなたの考える現状の課題は何ですか？**

あらかじめ課題と思われる19の内容を提示して複数回答を求めた。その結果、やはり「原発事故による風評被害払拭のための取り組み」が最多となり、以下、産業復興、生活再建への支援、ネットワークづくり等、生業に関わる内容が上位を占めた。地域の人々のコミュニティ形成やソフト面での支援を今後も継続的に続けて必要性を感じる。



Q 6. あなたにとって東日本大震災を経験しての教訓をどう考えますか？

資料 1 参照

Q 7. 東日本大震災を経験した、現在のあなたの思いをお寄せください

資料 2 - 1、2 - 2 参照

Q 8. 今後もその被害の大小を問わず、地震も含め多くの自然災害の発生が予想されますが、あなたの万に備えた取組みの事例をご紹介します

資料 3 - 1、3 - 2 参照

#### 4. 自由記帳

多くの方々はこのアンケートへの回答だけでは書ききれない思いも多々あるかと考え、自由記帳という形で思いを寄せて戴きました。

資料 4 参照

#### 5. アンケート

資料 5 参照

# 未曾有の大震災から 10年を迎えて

櫛引 進一（くしびき・しんいち）

（公社）日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）  
前東北支部長

あの未曾有の大震災から10年を迎え、被災地仙台もすっかり復興し、震災遺構でも目にしなければ震災の面影はどこにも見当たりません。

しかしながら時折、携帯に「緊急地震速報」が鳴ったりすると、思わずあの震災の恐怖を思い起こします。大震災から10年を迎えるに当たり、当時の経験、さらには最近の世情の変化、変貌を踏まえて今後への備えを中心にまとめました。

**震災体験からは非ともこれだけは伝えておきたいこと  
（非常持ち出し、携帯品など）**

- ① 1000円札を20枚程度持ち合わせておくこと  
停電のためこのスリーブ、コンビニもレジが動かない。つり銭が出せないため、「千円定額のセット販売」（例、パン、おにぎり、カップ麺など）となるため。
- ② 避難時に長靴を履いてはダメ  
津波が押し寄せてきたときに、長靴では、靴の中に水が入り、走

つて逃げることはできません。当時多くの男性は、この長靴で逃げ遅れ命を落としました。

③ トイレットペーパーを避難袋に入れておくこと  
多くの避難所は、すぐにトイレットペーパーが無くなります。断水で流せませんが、脇のダンボールに捨てるようになります。どうしてもないときは、当時NTTの電話帳を破り使用しました。

④ 軍手はダメ、必ず革製の手袋をすること  
地震の際は、自宅でも家財道具が倒れ、ガラスの破片、さらには外は瓦礫の山の中を避難所まで逃げなければなりません。軍手では、ガラス片やクギのためすぐ怪我をしてしまいます。

⑤ 携帯の簡易充電器を是非避難袋に入れておくこと  
避難所では充電が長い行列です。携帯が無ければ情報がとれません。懐中電灯を用いて手動で充電ができるものが市販されています。懐中電灯と共に備えてください。

⑥ 高齢者は必ず「お薬手帳」を身に着けていること  
ほとんどの人は、自分が日頃飲んでいる薬の名前を覚えていません。避難所では、1週間後ころから救済の医師、看護師から持病の薬を聞かれたときに即座に役に立ちます。薬の色や形だけを言っても、お薬を医師からもらえません。

⑦ 避難用の自分の靴には氏名を記入しておくこと  
多くの避難所は、土足禁止です。そのため、入口で靴を脱ぐこととなります。そのためたくさんさんの靴が入口玄関にあり、間違えられて自分の靴が無くなってしまう。

是非日頃から、避難用の靴に自分の名前を記入しておきましょう。

## 最近の世情から見た 今後の震災対応策の課題

震災から10年を迎え、地域社会も大きく変化、変貌しております。それらを踏まえ、今後の課題

を提起しておきます。

① 高齢化が一段と進み、誰が責任を持って避難所まで誘導するの

か

特に団塊の世代は全員が高齢者で一人暮らしや寝たきり介護者が増えています。このように、弱者の皆さんが優先的に安全に避難するためには、行政だけでは、どうにもなりません。特に、大規模震災時には、行政（行政に働く職員）も被災者なのです。

② 外国人に対する対応策をどうするか  
10年前とは異なり、現在は、多くの外国人の方々が市民社会の中で生活しております。この方々の多くは、日本の習慣、伝統、宗教が異なり、さらには、日本語が不自由です。

そのような方々をどのように安全に避難誘導するかが課題になってきております。

「災害は忘れた頃にやってくる」と言われておりましたが、最近では、台風などの被害も多々あり、「忘れないうちに災害がやってくる」のが日常になりつつあります。首都圏地震の襲来も近いと言われると、紙面の都合で多くを記載できませんが、この機会に日頃からこれら災害への備えを心がけて頂ければ幸いです。

（注）本内容は、あくまでも東日本大震災の実体験をもとに記述しており、今後の安心、安全及びその効用を保障するものではありません。

## 「10年経ったわたしの思い」

### 伊勢宏子

東日本大震災発生時も現在と同様、消費生活センターで相談員として勤務していました。当時、勤務先ではプリンターが壊れてデスクが水浸しになり、急ぎょ市役所の1階に場所を移して業務を行いました。

相談の内容は日々変わりました。当初は、ライフライン復旧の目途に関する問い合わせや、ガソリン、灯油、粉ミルクなど生活物資不足の相談が多く寄せられました。その後、「震災で瓦が落ち、突然訪問してきた事業者より『今ならすぐ修理できる』と言われ修理工事の契約をしたが、工事が杜撰でその後事業者と連絡も取れない。」等、非常時につけこむような悪質な修理業者の相談が増えました。また「仕事に必要な中古車を購入したが水没車と分かった。」「賃貸アパート玄関の鍵が閉まらなくなったが大家が直してくれない。」等、深刻な相談も多くありました。

一方「ネットで『放射性物質を吸着して体外に出す特殊な水』を購入し代金を振り込んだが商品が届かない。」「『被災者限定で生活費を支援する』とメールが来てサイトにアクセスしたが、手続きのため次々ポイント購入を求められ義援金を使い果たした。」等、非常時の不安な気持ちを狙った詐欺的な被害も目立ちました。

10年後の今、思い出し、書き出してみると、現在のコロナ禍での相談と似ていることに驚きます。騙しの手口は、形が変わっても本質は変わりません。非常時こそ、一人ひとりの冷静な判断が大切と考えます。

現在は当時に比べ、デジタル化が飛躍的に進んでいますが、SNS 広告の真偽やフェイクニュースを見極めるネットリテラシーは必ずしも向上していないと感じます。トラブルの未然防止には継続的な消費者啓発が大切ですが、現在はそれに加えて、すべての世代においての ICT リテラシー向上が必須であると、改めて考えるところです。

### 遠藤みよ子

震災当時は10年も経てば復興はかなり進んでいるだろうと思っていた。10年間で社会はめまぐるしく変わった。IT技術の進歩やキャッシュレス化の進行、またコロナ禍では世界経済や人の価値観にも変化があった。しかし、震災復興は亀の歩みのようである。外見上のインフラ整備は整いつつあるが、福島の復興は、汚染水の海洋放出などで後退の一路をたどるようでもある。10年の間には2019年の阿武隈川の洪水被害や今年2月の地震など大きな自然災害があり、追い打ちをかけて被害を受けた人も少なくない。こうした経験を重ねて、今私は毎日の何気ない日常生活を楽しむことにした。食生活を楽しむために作物から育て、庭に好きな花木を植え四季の変化を感じ、地元の歴史を調べてみるといった手頃なことである。自然の脅威と背中を合わせながら、自然をいつくしみ、心の価値観を大切にしようと思っている。

## 大山さち江

今も思い出す事。停電の一夜。テレビからの♪ポポポポーン。NACSの緊急ミーティングをしたサボセンの冷たい空気。山形市周辺は比較的災害が少ない所と住民は思っています。

大震災でも建築物や人的にも被害は少ないものでした。ただ、ここ数年は山形盆地断層帯の上にある公共の建物が公表されたり洪水を体験するなどして防災を意識する人が増えたと思います。そして何かしらの防災行動を起こしていると思います。幼少の頃からわたしはため込むのが嫌いでした。同居の義母はなんでも冷凍保存して、それで安心する人でした。震災後は日用品も食品も品薄で買えなかったのも、仕方なく義母が冷凍したものを食べてしのぎました。以来、ローリングストック”的”を心がけています。

復興成果には不満足の人が多いのかもしれませんが、ここからの10年は、地球人にとっての大転換点になると思います。元気でいたいと思います。

## 加藤徳子

もう10年も経ったんだね。確かに、あの頃小学生だった長男はもう家を出ている。それだけの時間が経ったわけだ。

この10年何をしていただろう。震災のことばかり考えていたわけではないが、決して忘れたわけでもない。東京電力の原発事故処理のニュースを耳目するとその難しさに頭がいっぱいになる。そして将来を憂う。

最近ではコロナでみんなが不自由な生活を送る。また当時の不自由を思い出す。長く生きてくると様々なことを経験し、考えが浮かび、そして知恵も生まれてくる。それを誠実に伝えていく。これしか私にできることはない。伝えると言っても大それたことはできないから、私の暮らし方、考え方をほんの身近な人たちに感じてもらう。まるでハチドリの一雫のような、そんな活動をただただ続けていくだけだろう。

## 寄稿者（無記名）

東日本大震災では、国内外から多くの支援をいただき、今も支え続けて下さる方々がいることに感謝しています。又、国が復興に使った金額の大きさを考えた時に、それでも、まだ復興完了に至っていない現実を見ると、東日本大震災がもたらした被害の大きさは、自分で理解している以上のものという思いです。天災はどうすることもできませんが、被害を少しでも小さくするために、自分の命を守るために、自分で自助するだけでなく、発信していけたら・・・と思います。

## 古川和子

あの日から10年が経ち、一見復旧・復興は完了したかのように見える。

しかし、経済はどうだろうか。金融支援を受けて再建を図った企業は多い。場所の移転、働き手の流出、販路の縮小等により、いまだに苦しむ状況に、復興支援の難しさを感じる。

地域では高齢化が進み、町おこしは若者の手に委ねられた。観光誘致も難しい。生業を失った人々も多い。10年を区切りに各種支援は縮小され、取り残された人々の生活や、被災者の心の支援が気がかりだ。福島原発事故の終息が見えない現状では、復興が完了したとは言ってはいけないと思う。

私たちは自然と共存する以上、地震や津波・台風等の自然災害を避けられない。せめてその影響と対策は、国・行政・企業によりリスクを正しく評価し実効性ある対策を実施していくことが求められる。そして、そこには消費者が安心・安全に暮らせる情報の透明性が欲しい。

さらに、コロナ禍での生活への対応を余儀なくされる現在、防災の在り方もさらに変化を要請される。防災意識の後世への語り継ぎ、震災遺構と記録の保存、保険・医療・福祉の連携の在り方など、再考していく課題も多い。日本の歴史を鑑みれば、幾度も自然災害を乗り越え現在がある。いつの時代も、困難を乗り越え、知恵を出し助け合いながら、人々は新時代を作ってきたのだと思う。高齢化が一層進展するなかで、命をいかに守るのか、一人ひとり、あるいは家庭単位で日頃からリスク管理を実践することが重要であろう。

私事では、10年前に全壊したアパートは、再建できず処分した。被災した住宅は、修繕は最小限で止まっている。日々の生活で手一杯で、次の大震災が発生した際には、耐震措置のない建物は耐えられないだろうと思いながらも、住み慣れた場所を離れる気持ちはない。街中は、賑やかさを取り戻したが、昔ながらの商店はいつのまにか無くなり、更地と化した住宅も多い。10年の歳月は、私たちの人生を変えてしまった。すべてを容れ、前へ進むことを考えよう。消費生活アドバイザーとして、防災への備えや、被災時の支援、消費者被害の啓発など、できる役割を考え行動していこう。そして、支えとなった「人との絆」を忘れないでいたい。今も苦しみ故郷に帰還できない人々に心を寄せて、何ができるのか、考える今日である。

## 齋藤浩美

東日本大震災から10年目の令和3年3月11日午後2時46分。私は火葬場で3月8日に亡くなった夫の遺骨を拾い集めていました。偶然の巡り合わせではありましたが、私は震災でかけがえのない命を奪われた方々や、そのご家族、友人知人の皆様の悲しみと痛みを初めて共に分かち合えた気がしました。そして辛さは、何年経過しようとも、決して消えることなく、心の澱おろりになってうずき続けるのではないかと感じました。インフラ整備などハード面の復興は進んでも、心の復興は目に見えないデリケートな部分だけに、完全な修復は難しい……。とすれば、震災の記憶を敢えて心に留め、被災された方々の心に常に寄り添い続けて物心両面の支援を末永く続けていくことが大切なのではないのでしょうか。被災の苦しみを我が事として心に刻み続け、防災意識を高めて生きていければ、犠牲になられた方々に報いることができると思います。

## 大西二郎

東日本大震災から10年経ちましたが、2月13日の震度6の地震によって自責の記憶が再び甦りました。大地震は角田の事務所で遭遇、私のいる事務所は地盤が強固で大きな被害も受けず、2時間ほど待機後、4号線を北上、帰路につきました。途中、渋滞が続いたため、空港方面へ入り農道を走りましたが、閑上方面からの避難者で全く進めなくなりました。翌日まで津波の被害は知る由もありませんでした。翌日以降、被災者が必要とする日用品を製造している関係で、商品の生産と供給は使命と注力し、大きな被害を受けた近隣の閑上でボランティア活動には参加しませんでした。震災以降各地で起こる天災でのボランティア活動のニュースや支援に参加した話を聞くと、あのとき直接支援に手をかさなかつた行動に、10年経っても灰色の重ぐるしい自責の念が甦り消えることはありません。

## 寄稿者（無記名）

大震災から10年が経過し、コロナが流行する前の一昨年までは、「語り部」などの対面活動が可能であったので、自分なりにボランティア活動を展開してきた。しかし、現在はリモートを除き全く不可能な状態が続いている。

震災の意識も若年齢層を中心に希薄化しつつある。この辺をどう次世代の人々に繋いでいくのか、更にはコロナ禍において今後発生が危惧されている震災等の大災害をどう乗り越えていくのかが私達経験者に果たされた大きな課題ではないのでしょうか。

<資料 5 > ■アンケート用紙■

【東日本大震災から 10 年～それぞれのその後】に関するアンケート

Q1.あなたご自身について該当するものをしてください。

- 1) 居住場所 : 青森県 秋田県 岩手県 山形県 宮城県 福島県  
2) 性別 : 男性 女性  
3) 年齢 : 10 歳代 20 歳代 30 歳代 40 歳代 50 歳代 60 歳代   
70 歳以上  
4) 家族数(自分も含めて) : 1 人 2 人 3 人 4 人以上

Q2.当初、あなたが思い描いていた復興と比べて、今の復興の姿をどう考えますか？あわせてその理由についてもお聞かせください。( で回答ください)。

- 思い描いていたよりも良い (理由: )  
思い描いていた通りだ (理由: )  
思い描いていたよりも悪い (理由: )  
分からない

Q3.暮らしていた地域のこれまでの復興状況についてどのように感じていますか？あわせてその理由についてもお聞かせください。( で回答ください)。

- 思ったよりも遅れている (理由: )  
思ったよりも進んでいる (理由: )  
復興は完了した (理由: )  
まったく進んでいない (理由: )  
分からない

Q4.震災から10年を経てあなたの防災意識は震災発生直後と比べて変わりましたか？あわせてその理由についてもお聞かせください。( で回答ください)。

- 高くなった (理由: )  
やや高くなった (理由: )  
低くなった (理由: )  
やや低くなった (理由: )  
変わらない

Q5.あなたは震災後10年の現状を見て何が課題と考えますか？○を付けてください。(複数回答可)

1. 生活再建状況に応じた継続支援(住居の確保・経済的理由で教育が受けられない子どもへの支援)
2. 産業の復興(被災した商工業者・農林漁業者の販路拡大・人手不足・新業種参入等の経

営支援)

3. 観光客数回復へのイベント開催等行政施策
4. 高齢化と人口流出で過疎化する街づくりの未来計画
5. 被災に備えた保健・医療・福祉ネットワークの整備
6. 外国人被災者の支援ネットワークの構築
7. コロナ禍での災害発生時の避難所の再設計
8. 前の住家に帰れない人の新しい生活下のコミュニティづくり
9. 福島第一原発事故被害による風評被害払拭のための取り組み(放射性物質検査と情報発信・除去土壌や放射性物質汚染廃棄物等の処理に向けた取り組み)
10. 日中独居者、要介護者、障がい者、ペット飼育者が避難から取り残されない支援の構築
11. 被災発生時の正確・速やかな情報発信
12. 防災意識の定着化(町ぐるみ、職場単位の防災訓練、学校教育、家庭内のルール作りなど)
13. 被災の歴史伝承の継続的仕組みの構築
14. 防災の未来を担う人材育成への取り組み
15. ライフラインの早期復旧に向けた整備
16. 家庭内の備蓄・備品の定期点検
17. 心の問題を抱えた人の相談窓口の充実
18. 被災者のための雇用創出施策
19. 復興の状況の地域間格差

Q6.あなたにとって東日本大震災を経験しての教訓をどう考えますか？

Q7.東日本大震災を経験した、現在のあなたの思いをお寄せください。

Q8.今後もその被害の大小を問わず地震も含め多くの自然災害の発生が予想されますが、あなたの万が一に備えた**取組みの事例**をご紹介下さい。

- ①
- ②
- ③

アンケートへのご協力有難うございました。  
頂きました内容につきましては、本調査の目的以外には使用致しません。

NACS 東北支部

## おわりに

今年は東日本大震災から 10 年目の年です。東北支部では、震災発生後、前支部長の櫛引さんを中心に「東日本震災復興支援のプロジェクト」を立ち上げ、未曾有の体験を後世に伝えるとともに、全国に地震への備えと、発生したときの避難行動及び復旧時の各種手続きにおいて心がける点などを伝えておく責務があると考え報告書を作成されています。

報告書は、震災の翌年の 2012 年 1 月 17 日発行の「それぞれの 3・11～消費生活アドバイザー・コンサルタントなどに対する震災アンケート報告書」と総合版である 2013 年 3 月 31 日発行の「それぞれの 3・11～震災報告書[総合版]」の 2 部構成になります。

これらの報告書は、東北支部の HP で電子書籍として公表するとともに、総合版は国立国会図書館等公共機関に配布し広く公開しております。

### ■参考 URL

- ・東北支部 HP <http://nacs.or.jp/touhoku/index.html>
- ・それぞれの 3・11～消費生活アドバイザー・コンサルタントなどに対する震災アンケート報告書（報告書解説）及びそれぞれの 3・11～震災報告書[総合版]  
（電子書籍） <http://nacs.or.jp/touhoku/publication.html>

10 年目が過ぎた現在、復興も進み、高速の三陸道、常磐道も開通し、各地に地域産品や地域食材を生かした集合型の店舗がオープンし、元の活況な生活が戻ったように見えますが、現実には、被災地域の多くの住民は、避難地で生活基盤を構え戻らない方も多く、地域コミュニティ形成と復活は進んできてはおりますが、まだまだこれからではと思われれます。

原子力発電所の復旧も先は長く終焉は見えません。また、原発処理水の海洋放出問題が、現在、大きなテーマとなっており、風評被害が漁業者中心に大きな心配事になっており、まだまだ傷跡が癒えない状況です。

このような状況下において、東北支部の役割として、先輩方が残された「それぞれの 3・11」報告書から 10 年目の節目を迎えた現在、その後の記録集を作成し残さなければと取り組みました。

作成にあたり、会員及び会員の身近な方々対象にアンケートとその後の思い（感想）の提出をお願いすることにしました。会員からの提出は、想定より少なく関心の風化を感じましたが、未曾有の体験は生涯残るものと思っております。

今回、アンケートとその後の思い（感想）を提出いただいた会員の方々、また、身近な方々に提出をお願いいただいた会員の方々には厚く御礼申し上げます。

そして、本報告書をまとめていただいた総務委員会の菊地徹委員長、古川和子副委員長には感謝申し上げます。ありがとうございました。

2021 年 9 月 30 日  
東北支部長 大西二郎

東日本大震災から10年～それぞれのその後～

2021年10月1日

発行 公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会東北支部

〒980-0811 仙台市青葉区一番町4-1-3

仙台市市民活動サポートセンター レターケース32番

電話 090-4551-5966 FAX 022-268-4042

Eメールアドレス [touhoku-soumu@nacs.or.jp](mailto:touhoku-soumu@nacs.or.jp)

ホームページURL <http://nacs.or.jp/touhoku/index.html>