１）Ａ・Ｔ　５０代　　　　　　　　　　　　　　　　　２０１７年1月１７日

３．１１の時は仙台にいて、勤務していた高校の卒業式でした。生協が毛布やトイレを準備し、食料も提供してくれたので、３日間仙台にいました。やっと石巻へ帰ってくると、自宅の一階が津波に襲われていました。義父は戦争体験があり、井戸水を使ったり、反射式石油ストーブで、災害とはこんなものだと言って、家族を落ち着かせてくれた大きくたくましい存在です。家族が一緒に住んでいてよかったです。当時、同じ県内なのに、大きな被害を受けた石巻と、仙台の市街地では温度差がありました。

３．１１後、高校を辞めて自宅近くで塾を始めました。現在は５０人の子供が通ってきています。放課後児童クラブと塾の間のような存在の施設です。母が自宅で塾をやっていた時、私は同年代の子供が嫌いになり、子供に関わりたくないと思っていました。でも今、自分も親になって子育ての大変さがわかります。娘のピアノの先生（幼稚園から大学まで）や息子の野球の監督がすばらしく、学校の先生達と同じぐらい、誰か人生に影響を与える第三者的な存在の必要性を感じました。学校ではないけれど、そこにずっといて迎え入れてくれる所。なつかしい場所、なつかしい人になりたいのです。親でも先生でもなく、家庭のような場所。

今、小学校の緊急連絡網は、メール連絡ですが、まず逃げた方がいいと思います。避難タワーなど、予想できない自然災害にお金をかけるべきじゃない。無駄な防災です。ボランティアが、たくさんいましたが、助成金を使って、経済的に余裕のある人が自己満足でやっている気もしました。ボランティアの人の家庭は？一人暮らしの親はいないの？身内にさみしい思いをさせていないの？大切にする家族はいないの？と。

３．１１は、歴史の中でたまたま自分にふかかっただけです。今後　コインランドリーに、おいしいコーヒーやお茶の機械がある、地域の高齢者のための集会所を開きたい。若いころから、したいことがあったらまずやってみる、お金はあとからついてくると考えていました。借金をしてもいい、自分に投資しろと２０歳で読んだ本に書いてあったんです。その投資はいつか自分に返って来るし、その時無駄に思えても後で役にたつのです。思い立ったら吉日。やっておけばよかったと後悔したくない。保険の仕事や塾講師をする中で簿記に関心が湧いて、３９歳で大学生になりました。社会人の経験があって実践があったから、大学の勉強はすぐわかりました。やらない後悔は大きいので、やってあきらめたいと考えています。

英語が大好きで、高校卒業後、飛行機の客室乗務員にあこがれて、専門学校を受験するも２回不合格。スタイルがだめという現実に直面した２０歳。それから教材販売、ホテル、フェリーで勤務。北海道にも移住した経験があります。時刻表が大好きなので、旅行の添乗員になろうと旅行業の専門学校へ行きました。海外旅行の添乗員という目標を達成したら、なぜが夢がさめました。３月生まれのコンプレックスがあって心も弱く、何をやってもうまくいかない子供時代。でも小学５．６年生のころ必死でやったら勉強がわかり、勉強すればいいんだと気がつきました。子供のころ、英語塾に行きたかったのですが、親が

月謝が払えないと言うので、中学校で初めて英語を習った時、本当に嬉しかったです。歌から習う英語が好きでした。

子供の成長は後戻りできないので最優先してきました。他の町から嫁にきて友人もいなく義母も厳しく、実家へ帰ったこともあります。２５年間がまんしましたが、振り返ると良いことの方が多いです。

海に近い石巻市雄勝病院では入院患者４０人が犠牲になりました。助けようとした２４人の看護師たちも一緒に命を落としました。遺族が訴えないのは、日ごろ看護師たちがよく患者の世話をやってくれていたのを知っていたからです。雄勝小学校は訓練ができていたので犠牲になった児童はいません。訓練は大切ですね。

２）Ｔ．Ｓ　　７０代　　　　　　　　　　　　　２０１７年1月２６日、２月４日

茶道を習っていて気持ちが安らぎます。別世界なんです。震災前も習っていましたが、このごろまた始めて、楽しいです。ただの趣味です、友達に誘われて。３．１１からスカートをはく気にはなれません。スカートは年に 2 回ぐらい。どうしてもはかなくちゃいけない時だけ。夏でもズボンです。なぜなら、地震がきたらすぐ逃げられるようにと。あの３．１１からズボンだけです。それから、アルミホイル、サランラップ　トイレットペーパー、カセットボンベを用意し、下着や靴下、食料の入った非常用リュックバッグを準備しています。福島のこともあって、すぐ逃げられるようにと。原発が怖い。福島のようなことが、また起きたらどうしましょう。自分の土地に帰れないのですから、本当に可哀そう。

いろいろ支援の品物をいただきましたが、みんなに分けてあげるのに疲れました。お皿やアクセサリー、洋服をもっと送ろうかと言われましたが、断りました。自分ではその支援の品物をもらいませんでしたが、お返しにかまぼこや海産物を送ったり気を使いました。ある時は支援の人が来て、近隣を案内しました。支援をいただくのは嬉しいけれど、お返しするのが悩みでした。お返しすると気分が晴れました。

私は農家の出身で、農家の仕事が嫌いだったんです。でも嫁ぎ先が農業関係です。息子が、眼鏡店を開いたので、私も店に出ます。小さい庭に花を植えて楽しんでいます。何も考えず植物の世話ができます。夏は5時に起きて水をやってから、朝ご飯の準備をします。石巻の中心街は人が歩いていませんね。さみしいです。震災後、お店のお客も減りました。今でも、３．１１を話すと涙がでます。

３．１１の日は疲れていて、こたつに横になってから、食器を洗ったりしていました。店にいた時、揺れがいつもと違う大きいもので、ゆらゆらと横に揺れました。まず仏壇の花瓶を持ってきて腰がぬけ、スカートに水がかぶりました。家がつぶれるのではないかと怖く、大きい地震が来るといわれていたけどこれかなぁと、ミシミシとこれでもかこれでもかと、揺れました。次男が外へ出ようとしたがぎっしりつかんで出さず、４人でいた方が安全だと思いました。「高台へ避難してください」という市役所のスピーカーが聞こえま

したが、ここまで津波が来たことがないと夫が言い、二階へ上がりました。次男は車を山の上へ持っていきました。車でラジオを聞くと、女川や鮎川に津波到来のニュース。イチゴやバナナ、おにぎり、食器、それから仏壇のものを箱に入れて二階へ運びました。日曜の同級会に行く予定で、一泊二日留守にするので、家族の食事を作って出かけようと豆腐や牛乳、卵など、いつもより多めに食品が冷蔵庫にありました。蔵に一年分の米があり、濡れたら困ると心配でした。やがて、黒い水がじわじわ裏から入ってきました。釣り用のクーラーボックスに食品を入れ、反射式ストーブで煮炊き、井戸水をトイレに使いました。知り合いの浜の人の家が流されました。お客様として来ていて知り合いなのですが、震災後、洗濯をしてあげました。風呂の水があったし、近所の井戸にはとても助けられました。

その年の６月末に店を再開しました。あっという間の６年間でした。知人たちに米をあげました。２０１１年３月から、着たまま寝る一年でした。震災は、いつまた来るかわからないので、忘れないようにしたい。忘れた方がいいと思うこともありますが。お店に被災した人たちが来て話をしていき、お互い話をして助けあいました。津波がきたけど、自分は家があってましだと思いました。震災後、土地や家屋の件で、親戚と少し解決しなければならないことがあって、ちょっと予想外で驚きました。

中・高校時代は卓球部。５０代で山登りを始めました。震災前には5年以上も義母の介護をしていました。

３）M．A　７０代　　　　　　　　　　　　　２０１７年2月１７日

川べりの家が津波で全壊したので、屋根はスレート、土台も基礎も３００万円かけて修復したけれど、防潮堤建設のため立ち退きをさせられ、２０１４年１１月に涌谷（石巻から車で３０分）に家を新築して引っ越してきました。以前は、６００万円もかけてトイレと台所を直したのに。３．１１の日は、一人でコタツでテレビを見ていました。激しい揺れで家がつぶれるなぁと思い、本棚をおさえて、仏壇の花瓶を下に置きました。でも津波がくるとは思いませんでした。仙台の人がラジオを聞いていて、石巻の隣の人に電話し、津波がくるとおしえてくれました。防災無線は外に出れば聞こえたけれど、前に無線の音がうるさいと言う人がいて、音量が低くなっていました。

津波が来る前に、近所の一人暮らしの年寄りの女性を連れて山へ避難。その途中で、逃げないという人を引っ張って「逃げっぺし」と一緒に逃げました。６日間、知人の家でお世話になりました。3月１７日に、避難所となっていた公民館へ移動。すぐ風邪をひきました。市内で働く娘が、3月１２日に帰ってきました。公民館から通って娘と一緒に家を片づけました。農家の親戚が、3日に一度、水を軽トラにいっぱいに井戸から汲んできてくれたので、お風呂もすぐ入り恵まれていました。近所に難病の人がいて　長靴、テッシュ、油、下着など全国から届き、同じ班の９人が分けてもらいました。外国からも支援物資が届き、区長が分けてくれました。常に近所づきあいをしていることが大切ですね。私も、上の押し入れに乾いた布団やタオル、下着があって、公民館で配りました。お互いに

助け合いました。ただ、避難所で、威張ってしきるリーダーがいて、いい気持ちはしませんでした。

万が一に備えての各家での食料や日用品の備蓄は必要ない思います。３日間、がまんすれば、届くのですから。津波で濡れた米も紙類もだめになりましたよ。ぐちゃぐちゃの家にもどって、「あらー」と思ったけど、他には何とも感じませんでした。片づけなくちゃとか、もったいないと思わなかったです。知らない人が道を通リ、その人が、ご飯を食べたかどうか気になり声をかけ、おにぎりをあげました。ボランティア６人にも出前をとってごちそうしたこともあります。

私は、過去の終わった事はくよくよ考えない性格で、ああすればよかったと深く考えず執着しないんです。涌谷は実家があった所で、同級生がいっぱいいます。年に一度の一泊旅行が楽しみです。１９９８年に、私が５４歳の時に夫を亡くしました。夫は６０歳で肝臓がんでした。入院して１０日間で亡くなりました。同じように夫を亡くした近所の人は、悲しみにくれていますが、自分はなぜか大丈夫なんです。８８歳の義母が乳がんで亡くなるまで9年間、介護しました。

夢中で生きて精一杯生きてきて、悲しんでいる暇がありませんでした。３．１１後、大変だとは、そんなに思いませんでした。引っ越しもさみしくなくて、未練がありませんでした。父が満州鉄道の仕事をしていて、戦死しました。私は満州で生まれ、引き揚げてきたのです。その時、６歳と３歳の兄がいて、自分は一歳でした。母は、最初は父の実家へそれから自分の実家へ戻りました。学校へ行って美容師の資格を取り、町で唯一の美容店を開き繁盛し一人で私達を育て、美容師で身をたてたのです。

４）Ｆ・Ｓ　４０代　　２０１７年3月１１日（土）

地元の新聞に、自分の震災の経験を連載したことがあります。公表するのをためらったけれど、石巻以外の人にも知ってもらいたいのでネットでも公開しました。３．１１の時、社会福祉の仕事で同僚と二人で８０代の認知症の女性を訪問中でした。家具と荷物いっぱいの部屋。

揺れの後、建物が崩壊するかもしれないので女性に毛布を着せて外へ出ました。津波で建物が孤立し餓死するかもしれないし。近くに精神障害の５０代の女性も、仕事で知っていて、一緒に避難。彼女は傘をたくさん持っていて、１０本借りました。

すべて、結果論でしかないと思います。良かった、悪かった、どう転ぶかわからないし、その時、誰に何を言われたかでも影響されますが、自分でその時、考えられる限りの最善の選択をしてみんな判断し行動したのではないでしょうか。振り返ると、あの日、認知症の高齢者との話が実は３０分オーバーしていました。そのおかげで津波が来た時間に、自分は運転していなかったので助かったのです。その女性のアパートに留まった方がよかったか？津波がこなかった地域だから。彼女と避難する必要があったのか？と考えました。

大津波警報が鳴り、寒いので小学校へ避難しました。ちょっと高い体育館へまず行きま

した。側溝から汚水が噴き出てきて、ミシミシ、ゴーンゴーン、メリメリという聞いたことのない音と、遠い家屋の上から黒い煙がもやのように上がっていました。あれが津波だったのですね。体育館も危ないと感じ校舎の上に逃げようと、「だめ」という先生に「じゃまだ。」といって先生を押しのけ中へ入りました。責任をとって後で謝るからと言いました。なんだか、教員の危機管理のなさを感じました。結果としては体育館に津波はこなかったけれど、ぎゅうぎゅう詰めで入りきれない人達がいたので校舎に入ってよかったです。車が流されるのを見ました。海から１．５キロの学校は、水に囲まれ孤立し退路を断たれました。貯水槽が屋上にあったので、ペットボトルに水を汲みました。門脇小学校の火事が見えました。油にまみれた人達が運び込まれました。夜は真っ暗です。ここにも火の手があがるかと心配で、早く朝が来て誰かが来てくれるかもと悲鳴を上げるように祈っていました。周りが海で、地球の軸がずれて、朝が来ないかもしれないと思いました。

３日目に自衛隊が来て、食料が配られました。教室に支援物資があって、「取りに来てください」と言われ子供が走って取りにいっていました。病人はストーブがある部屋。自分はたくあんの缶詰をもらいました。牧山トンネルの中を、知らない男性が軽トラでピストン輸送をしていて、荷台に乗せてくれ市街地へやっと出れました。

自宅にも津波が来ていました。水の中を歩いて帰りましたが、危ない所に落ちたら大変なので、どこかの家の庭から植木の支柱をかりて慎重に歩きました。近くのスーパーが開いていたので助かりました。在宅避難者には食料なく、避難所にはいっぱいありました。

３．１１後、悪いこともありましたが良いこともありました。動物シェルターでボランティアをして犬の散歩の手伝いをすることで癒されました。全国からのボランティアにも会えました。子供の時から動物好きで２０代のころ動物関連の仕事をし、３０歳の時ニュージーランドの動物関連のワーキングホリデーに参加しました。自宅のネコが、３．１１の後から、布団に入って寝るようなりました。温かいですよ。

支援物資は町内会で分け合い、班長が中心になりました。これがきっかけで、地区の人達と「町作り協議会」を発足し、地域を知るためのウォーキングや花壇作り、地図の作成、コンサート等のイベントをしています。「万事塞翁が馬」です。

あまり先のことを考えず今日できる事をしようと思います。何か特別のことをしたいとは思わない。

５）コミュニティカフェの女性達　８名　６０代～８０代　　　　２０１７年3月１６日

＊あるご夫婦が２０１４年から自宅を開放し、ご近所の皆様とおしゃべりするコミュニティカフェにて８名の女性達からお話しを聞きました。

・家族を亡くした人に比べれば、自分はまだ家があるから、ましです。家が全壊だけれど、なんとなく震災を忘れていくような気がします。当時はとにかく、もくもくと坂を上ったり下がったり歩きまわり、よく体力があったなぁと振り返ります。３０キロの米を持

ったし。６年がたって、こうして年をとっていくのだなぁと実感しています。

・テレビの震災関連の番組を見たいけれど、見れない。３．１１以前は、つきあいがなかったけれど、今はこうして近所づきあいをしていて、ありがたいです。程よいつきあいがいいです。家の床の木目に入った津波の泥や塩が、なかなかとれません。昔は、この辺は腰までの田んぼがあり、セリがよく取れました。堀もありましたね。

・情報のあるなしが決めてです。近くの店でおにぎりを配っているとの情報はありがたかったです。病人や高齢者を、列の前にどうぞと譲ってくれた人達がいました。３時間並んでもらったものはヘルメット一つだけのこともありました。地区によっては、物資がたくさんあって、地域の差を感じました。地区長しだいです。地区長には、見回りをよくしてほしい。

・３．１１当時、支援の品物で貰って困ったものは、毛玉のついたセーター、古い靴、かびくさい服、ぼろぼろのもので、なんでもいいだろと送ってきたものがありました。人にあげる時は自分が入らないものはあげちゃだめ。良かれと思っても迷惑なこともあるので相手の立場も考えないと。海外からのボランティアにも助けられました。出会いの不思議。

・年寄りは知恵があるので大切にしてほしい。声がけを普段からしているといいです。高齢者は若い人からの声がけ、特に子供からの挨拶が嬉しいものです。年寄りと子供がよくお互いになじんで顔みしりだといいです。

６）F.T　８０代 （美容院経営）　２０１７年４月２３日、４月２６日

３．１１当時、店にはお客様が一人いました。市役所の広報車が、「津波が来る」と回っていました。お客様は「大丈夫」と言いますが、「大丈夫じゃない！」と言って無理やり、たまたま近くにいた電気屋さんと一緒に裏の神社への階段を上りました。タオルと靴下だけをかついで、階段の途中であきらめるというお客様を引っ張り「もう少しだ」と声をかけながら。神社で「神様、助けて！」とお客様は叫んでいました。このお客様はいつもは来ない日なのに、どうして今日来たのだろうと不思議でした。山の上の小学校で、知り合いのタクシーに、その人を乗せて帰らせました。

小学校で、近所の豆腐屋さんから豆腐の支給がありました。2晩、そこで過ごしました。着のみ着のままで寒かったです。３日目に息子が迎えに来たので、仙台に行きました。仙台も電気がなく大変でした。しばらくして石巻に戻り、姉が５か月同居しました。支援物資や近所の井戸水に助けられ、助け合いにも感謝です。一か月後には、お客様たちが早く店を開けてというので開けました。みんな髪を洗ってほしかったのです。家族を亡くした人の話を聞いてたくさん泣いてばかりいました。例えば、逃げようと言ったのに津波はここまで来ないからと逃げなかった両親を亡くした女性とか。

自分が美容師になったのは母の勧めです。ほんとに感謝しています。妻を亡くした父と、母は結婚し、女が５人、男が３人の子供を全部で８人授かりました。父は６０歳で亡くな

り母は５０歳で亡くなりました。母の墓へ行くたび「母ちゃんありがとう、もっと長生きしてくれればパーマをかけてあげられたのに」と言います。今は息子と二人暮らし。３．１１後、一人暮らしだと危ないからと、息子が仕事を辞めてきました。

仕事が自分の支えです。客商売が好きです。花嫁の髪を結ったり着付けもします。子供のころ父が魚市場に務めていて、父が干した魚を自転車で売りに行って全部売ったことがあります。学校を出てから、仙台の美容室に務めましたが合わずに、石巻で別の店で世話になりました。自分の店を持って５０年です。３．１１後、美容室をやめようとは思いませんでした。お客様が、辞められたら困ると言うのですから。いい客ばかりです。３．１１後、知らないお客様も来るようになりました。美容師として施設や病院にも出張営業しています。

私は生かされたと思います。そして今は、仕事に生かされています。相手があってこそ自分が支えられ、一人では何もできず、一人では生きられません。人との関係が大切ですから、優しくし助けたい気持ちがあります。すべて勉強で、勉強は一生終わりません。いつでも目を養っていたいです。

２０年前に夫が死去。自分も２回大きな手術をしたり胃も全摘しました。

７）松並公園での立ち話　７０代　　　　　　　　　　　２０１７年5月２０日

この公園には、あっちにもこっちにも桜やヤナギがありましたが、津波で枯れてしまいました。子供達をよく遊ばせていた公園。今も、小さな子供連れが来ます。市内には子供の遊び場が少ないので、自分の妹の孫達も遠くから遊びに来ます。ここは凄く風が強いので、樹木が育ちにくいけれど、桜がもっとありました。今は残った桜が咲くのが楽しみ。

３．１１後、仙台の息子の所に身を寄せました。震災の年の１０月に仮設に入ったけれど、ここから遠かったし、みんなあちこちから寄り集まって、親しい関係になりにくかったです。一線を引いた関係で、ここまでっていうように。ある程度まで親しくなるけれど、仮設を出ればそれで終わり。３年半の仮設住宅は長かったです。やっと元の場所に家を再建して戻って来れました。息子の家にしばらくいたので、その時は支援物資はもらえませんでした。

仮設では、衣類をもらって助かりました。たくさんのボランティアにお世話になりました。おいしいコーヒーを入れてもらって、初めて砂糖なしでブラックで飲めるようになり、コーヒーが好きになりました。本当においしいコーヒーでした。茶道のお抹茶をたててもらって味わったり、花のリースを作ったり、髪を切ってもらったのがよかったです。ボランティアには感謝。

今は、もう物はいらない。ここは年寄りが多い地区なので、集まってお茶飲みつつおしゃべりするのが楽しみです。でも集会所は遠い。前の半分も住民は戻ってきていなくて町内会もあまり活発じゃありません。男性達は生活再建で余裕がなく、女性の会長、副会長が頑張っています。前は公園の草むしりも、市に頼らず町内会の自分達でやったけれど、

今は人も少ないし年寄りばかり。本当に風が強いの、ここは。(何度も繰り返す)。この公園が早く元にもどって、近隣からもっと子供達が遊びにくればいいと思う。桜が咲くのが楽しみ（何度も繰り返す)。７０代以上の人は、もう新しい家を建てられませんね。

３．１１では、歩道橋や高い所に逃げた人が助かりました。渋滞がすごくて、たくさんの人が車ごと流されましたが、自分は徒歩で逃げたから助かりました。

８）C.U （割烹おかみ） ７０代 ２０１７年6月７日

１９１４年創業の割烹で、１０３年になります。

とにかく、あの日は、地震の後すぐに山へ逃げました。女川出身なのでこういう地震の時は津波がくると幼いころから教えられていたのです。

店の暖簾をおろしてはだめだと、義母から何度も言われ続けていたので、震災後に店をやめようとはまったく思いませんでした。電気が通じるようになって、すぐに東京の工場に電話し、釜飯を作る機械を特注しました。この店は釜飯が評判です。他の被災した店からも注文が殺到して自分の分をすぐに作ってもらえないだろうから、親戚の安否確認よりも釜飯の機械を注文しました。

家も仕事も、写真もすべて失くした人達が、この店が立ち上がることで希望を見出したと聞きました。続けてくださいと言われました。何も残っていない人達にとって、大切な思い出はこの店での食事、特に釜飯だったのです。お客様は親から子、子から孫へと何世代にもわたって食べに来ていました。子供と一緒に来ていた人が、次は孫と一緒に来ていました。家族と釜飯を食べた思い出が支えだったのです。使っているお米は、農家で特別に作ってもらうお米なんですよ。

この店の再建が復興のシンボルになるような、コミュニティのシンボルのような、そんな存在になりたかったです。自分で立ち上がらなければ、だめです。誰かが助けてくれると思ってはいけません。座って「助けて」と言うばかりでは誰も助けてくれません。まず自分で立ち上がり、努力すること、そうすれば誰かが見つけて支援してくれます。

小さな復興と小さな希望が、大きな復興と大きな希望へ、つながると思います。

９）R．P ４０代 （中華料理店経営） ２０１７年6月７日

３．１１の前に、飲食店をやったことはなかったけれど、街に一軒だけ食堂が開いた時、あまりにもさみしいので自分も店を開いて街を明るくしたかったです。思い切って、中華のお店を開きました。夫が料理して、私が接客をする小さな店です。

１０）S・S 他３名 （６０代から７０代） ２０１７年6月２４日

＊この４人は近所に住んでいますが、３．１１の前はそれほど親しくありませんでした。３．１１後にお互いの家でお茶を飲む間柄になりました。

A：大きな地震があったら、とにかく逃げること。他の人の家のことを考えていてはだめ。

私はサイレンは聞こえました。でも聞こえない人もいたのは確かです。私は無我夢中で何も持たずに逃げました。徒歩で逃げたから助かったのです。車はだめ。車はすぐに渋滞になって、車ごと流されて亡くなった人がたくさんいます。

Ｂ：津波が来るとは思いませんでした。自分の家はそんなに揺れなかったので、何も落ちませんでした。でも後から何度も何度も津波が来たのです。

誰かと喧嘩しても時間がたつと気持ちがほぐれます。ゴムのように柔らかい気持ちを持って、負けないことです。無視されて何回もツンとされても、こちらから挨拶をし続けると、いつか返事が返ってきます。

父が３２歳で戦死して、私は４歳で母子家庭となりました。６歳の姉と２歳の弟がいました。貧しくて絵の具が買えず、図画の授業がある日は、お腹が痛いと言って早退しました。同級生が、家まで一緒に歩いてくれたんですが、逆に困りました。嘘がばれるから。下着もなくて、身体検査の時は先生が気を使ってくれて、目立たないようにしてくれました。

暗く考えず、図太く前向きに生きています。怖いものがありません。あの日３．１１の夜は星がきれいでした。空の、ある一面は星、でも他の一面は真っ暗でした。

Ｃ：映画かマンガのように、松の木も家も流れて行ったのを眺めていました。屋根の上に二人の男性が乗って、流されていきました。女性の遺体も見ました。近くの老人は、車の中でシートベルトのまま亡くなっていました。膝ぐらいの波で勢いが強く、引っ張られ歩けませんでした。自宅のアパートの二階に、見知らぬ女性と３か月の赤ちゃんが避難してきました。とにかく助けなくちゃと思いました。水がみるみる上がってきたので、ベットを重ねて天井まで高くしました。これ以上、水がきたら、この親子と一緒に死のうと思いました。雪が降ってきました。孫が学校から帰ってきて、息子と車で逃げたのでよかったです。別の子も学校から帰宅したが、亡くなりました。

Ｃ：ゴーという津波の音を覚えています。それから１０秒もかからず津波。飲み水がなく、流れてきた白菜をかじって水分をとりました。

Ｄ：いろんな知識が大切。避難所で糖尿病の高齢者に対応しました。今、ここにいる人を助けることです。どこで被災するかわかりません。運があるかどうか、無心で決断します。私はでしゃばりでお人よしなんです。自分から、してやりたい、進んでやりたいという気持ちがありました。気が利くと子供のころから言われていました。誰かがしなくちゃと思って避難所で動きました。感謝されると嬉しい。避難所でもいじめがありました。

常日頃から近所同士の、声がけやお茶飲みが大切。丈夫な体が大切ですね。その場で相手に強いことは言わないようにしています。６か所の避難所に回され、その年の１０月１０日までいました。避難所の方がよかったという人もいる。避難所では、その人の本性がばれますね。親戚の家に避難した人がいますが、お互いに３日が限度ではないかと思います。ほとんどの人が、途中で出てきます。世の中には、いろんな人がいるんで

すねぇ。話し合いをすると気持が和らぎます。つきあいが長くて相談しあったり、安心してしゃべれる友達が大切です。家にこもっていないで、自分からから出て行って、自分の方から「生きている」と言う方がいいですよ。戦後は貧しく、親にこれを買ってくれと言わない、がまん強い子供時代を過ごしました。健康が一番ですね。