

5.3. 今回の災害の教訓

今回の災害であなたが学んだ教訓を書いてください。

<仙台市>

- ・水と非常用のコンロが必要（仙台市／男性／20代）
- ・個人でなく、他者と協力できればなんとかなる（仙台市／男性／20代）
- ・意外になんとかなる（仙台市／男性／20代）
- ・備えることの大切さを学んだが、時がたつにつれて薄れてきている。（仙台市／男性／20代）
- ・災害にあう可能性があるということ。普段からの訓練が必要だということ（仙台市／男性／20代）
- ・緊急時の情報は自分の足で歩き回って得るしかないということ（仙台市／男性／20代）
- ・備蓄は必要だと（仙台市／男性／20代）
- ・携帯の充電を常にしておく（仙台市／男性／20代）
- ・人間生きるときは行き死ぬときは死ぬ（仙台市／男性／20代）
- ・災害はいつであろうと誰にでも降りかかってくる（仙台市／男性／20代）
- ・ここまでの地震は生きてきて初めてだった。おきて良かったわけではないけれど、近隣の壁が少しとれ協力し合うようになったと思う。（仙台市／男性／20代）
- ・近隣の人との助け合い（仙台市／男性／20代）
- ・正確な情報の重要性。（仙台市／男性／20代）
- ・備えあれば憂いなし（仙台市／男性／20代）
- ・災害に対しての考えがあまかった（仙台市／男性／20代）
- ・いつ日常が崩れるかわからないので、一瞬を大切に生きてみたいです。（仙台市／男性／20代）
- ・お互いを思いやる気持ちが大事（仙台市／男性／20代）
- ・レトルトの食料を少し備蓄しておくこと（仙台市／男性／20代）
- ・準備を徹底しておくこと。（仙台市／男性／20代）
- ・にげる（仙台市／男性／20代）
- ・火事場泥棒が怖い（仙台市／男性／20代）
- ・人との繋がり（仙台市／男性／20代）
- ・常に備えておくことが必要（仙台市／男性／20代）
- ・備蓄は大事（仙台市／男性／20代）
- ・物資の備蓄（仙台市／男性／20代）
- ・常に備蓄すること。とくに燃料。停電の時の反射式ストーブは、大変助かりました。（仙台市／男性／20代）
- ・最低限の生活必需品の備蓄（仙台市／男性／20代）
- ・普段から、いろいろと備えておくこと（仙台市／男性／20代）
- ・備えあれば憂いなし（仙台市／男性／20代）

- ・ラジオの重要性。単一電池式懐中電灯はいざというとき電池が切れている&替えの電池がない場合が多く、単三電池式の懐中電灯の方が良い。(仙台市／男性／20代)
- ・アウトドア用品はとにかく役に立つ(仙台市／男性／20代)
- ・今後の地震の為にも大事なものはまとめて置いたり、サバイバル的な知識も必要だと感じた。後は信じられる情報だけを信じ、嘘の情報には騙されないようにする。(仙台市／男性／20代)
- ・万が一の為に最低限の生活必需品の備蓄を心がけるようにした。(仙台市／男性／20代)
- ・家財は固定しなければならない(仙台市／男性／20代)
- ・ご近所付き合いの大切さ(仙台市／男性／20代)
- ・最低限の備蓄(食料、水、懐中電灯等)(仙台市／男性／20代)
- ・ラジオ、懐中電灯の必要性(仙台市／男性／20代)
- ・生命の儚さ(仙台市／男性／20代)
- ・ガソリンと水!(仙台市／男性／20代)
- ・近所に助けあえる仲間がいるのはありがたい(仙台市／男性／20代)
- ・海が近かったので、すぐ避難する。食料を備蓄する。家族で避難先を統一する。(仙台市／男性／20代)
- ・いつ災害にあっても3~7日はもつような備えをしておくこと。災害時に(今の報道姿勢の)メディアは役に立たないので、自分の足や口コミで情報を集められるようにする。(仙台市／男性／20代)
- ・どうしようもない(仙台市／男性／20代)
- ・節約(仙台市／男性／20代)
- ・日常は簡単に壊れてしまう。(仙台市／男性／20代)
- ・日頃の備え(仙台市／男性／20代)
- ・食料が買えなくて困る(仙台市／男性／20代)
- ・どんな状況でも冷静に行動することの大切さ。(仙台市／男性／20代)
- ・慌てないこと。事が起こってから物を手に入れようと右往左往することは無駄が大きい。緊急でなければ大人しくしていれば徐々に復旧は進むということ。(仙台市／男性／20代)
- ・マンションは停電しても水はでない(仙台市／男性／30代)
- ・災害は忘れた頃にやって来るので、心構えをしっかりとしておくこと。(仙台市／男性／30代)
- ・普通の生活が一番幸せなこと(仙台市／男性／30代)
- ・甘く見ない。(仙台市／男性／30代)
- ・自然には勝てない(仙台市／男性／30代)
- ・こんな状況でも生きてさえいれば結構何とでもできるものだ。(仙台市／男性／30代)
- ・普段からの情報収集(仙台市／男性／30代)

- ・ライフラインがある当たり前の生活に対する甘え（仙台市／男性／30代）
- ・ガスの代わりになるものが大事（仙台市／男性／30代）
- ・避難所を確認するようになった。近所の住民とのコミュニケーションをとること。（仙台市／男性／30代）
- ・備蓄は必要（仙台市／男性／30代）
- ・情報の大切さ（仙台市／男性／30代）
- ・準備は必要であるがそれが助けになるかは災害の規模による。（今回以上の災害については個人の蓄えはあまり役立たない）（仙台市／男性／30代）
- ・でたらめな情報に惑わされず近隣と助け合って災害を乗り越えなければいけないということ。（仙台市／男性／30代）
- ・絆（仙台市／男性／30代）
- ・水は大事に使う（仙台市／男性／30代）
- ・ある程度の備蓄、保存（仙台市／男性／30代）
- ・食糧や水は自己調達するしかない。公共の援助はない。東京キー局のTV番組は不安感を煽るばかりで、本当に現地で必要な情報は一つ無い。（仙台市／男性／30代）
- ・ガスが止まると大変（仙台市／男性／30代）
- ・備えあれば憂いなし（仙台市／男性／30代）
- ・水はあつという間になくなる（仙台市／男性／30代）
- ・水分は備蓄する（仙台市／男性／30代）
- ・災害時の連絡方法の確認（仙台市／男性／30代）
- ・準備は大切（仙台市／男性／30代）
- ・不要なものを捨てておく。（仙台市／男性／30代）
- ・備えをしておくこと（仙台市／男性／30代）
- ・備蓄が必要（仙台市／男性／30代）
- ・ラジオ・電池・ライトは常備しておくこと。お茶・カップラーメンなどはある程度買いだめしておくことと良い。車のガソリンもメーター半分になったら満タンにしておく。小さい子供がいる場合はオムツなどもあると良い。簡易ガスコンロ・ガスボンベも何個かあるとよい。自転車があると車なくても移動できる。記憶が薄れないように簡単な日記などのようなメモを残すのも今後のためにより。（仙台市／男性／30代）
- ・大震災では最終的に自分のことは自分でやるしかない。（仙台市／男性／30代）
- ・不要なものは捨てる（仙台市／男性／30代）
- ・日本の家は、倒れない。（仙台市／男性／30代）
- ・自分の身の安全を最優先で確保する事（仙台市／男性／30代）
- ・水をちゃんと備蓄しておくこと。・ラジオやランタンを準備しておくこと。（仙台市／男性／30代）
- ・本当に困ったときは何とかなる（仙台市／男性／30代）

- ・今回の災害で非常時においてもなんとかなる事を学んだ。(仙台市／男性／30代)
- ・ライフラインが不便でした。電気、水道は比較的早く復旧しましたが、都市ガスが使えるようになるまで約23日掛かりました。(これでも市内では、ガス復旧は早かった方らしいです。) また今回はガソリンの入手が困難で、地震直後はガソリンを入手するのに早くて5時間とか掛かり、道路の渋滞なども酷かったです。(仙台市／男性／30代)
- ・近所付き合いを密にして、互いに助け合えるような環境を整えておくこと。(仙台市／男性／30代)
- ・エコということで、無駄な備蓄をしなかったが、一週間分の食料は確保しておく。(仙台市／男性／30代)
- ・災害はいつ来るか分からない。(仙台市／男性／30代)
- ・備えあれば憂い無し (仙台市／男性／30代)
- ・何事においても甘くみてはいけない。(仙台市／男性／30代)
- ・水はためておくべき (仙台市／男性／30代)
- ・2週間の食糧の備蓄が必要、行政はあてにならない (仙台市／男性／30代)
- ・備えあれば憂いなし (仙台市／男性／30代)
- ・電気の大事さ (仙台市／男性／30代)
- ・日本人の心の綺麗さを大事に、伝えられる人間でありたいと感じました (仙台市／男性／30代)
- ・対策 (仙台市／男性／30代)
- ・命があるだけありがたい (仙台市／男性／30代)
- ・災害はいつ来るかわからない (仙台市／男性／40代)
- ・元々飲料水や緊急用の食糧等の備蓄はしていたので、入浴やトイレ以外には飲食に困ることはなかったし、ガソリンスタンドにも並んだことはなかったので特にはない。(仙台市／男性／40代)
- ・普段からの備蓄 (仙台市／男性／40代)
- ・蓄えは大事 (仙台市／男性／40代)
- ・水や食料の備蓄は必須。ガソリンは常に満タンにしておく。ケータイを充電するバッテリーを用意しておく。ソーラー発電機を用意しておく。電池式のラジオは必須。ケータイのSMSが最も連絡がとりやすい。(仙台市／男性／40代)
- ・多すぎてすぐにはまとめられない (仙台市／男性／40代)
- ・地域コミュニティの連携 (仙台市／男性／40代)
- ・都市ガスの復旧がもっとも遅かったので、カセットボンベの備蓄が必要。飲み水は何とかかなるが、下水のほうが重要。(仙台市／男性／40代)
- ・ガスは1番遅い (仙台市／男性／40代)
- ・水に限らず備蓄が大切 (仙台市／男性／40代)
- ・電気の確保。(仙台市／男性／40代)

- ・一週間程度の水、食料、電池などの備蓄（仙台市／男性／40代）
- ・あると思うな、快適な生活（仙台市／男性／40代）
- ・水・食料の備蓄が必要、家族連絡網の確立（仙台市／男性／40代）
- ・食料品の備蓄と、ガスコンロの常備（仙台市／男性／40代）
- ・数日間の食料や飲料水の備蓄が重要だということ（仙台市／男性／40代）
- ・ガス以外は、1・2日で復旧していたので、数日間をしのげるように工夫する（仙台市／男性／40代）
- ・家具の耐震対策をしておかないと、片っ端から倒れて、脱出も困難になる。（本棚と冷蔵庫が動いて、地震直後は部屋から出られませんでした。）（仙台市／男性／40代）
- ・避難は自己判断しない。（仙台市／男性／40代）
- ・災害を想定した非常時の対策と準備（仙台市／男性／40代）
- ・①ラジオ、コミュニティFMが情報源になること。②乾電池、カセットコンロが役に立つこと。③携帯電話の基地局、中継局が弱いこと。（仙台市／男性／40代）
- ・やはり備えは必要だということと、普段から非常時の情報をしいれておくこと（仙台市／男性／40代）
- ・電気類、簡易ガスコンロの用意、非常食、暖をとるもの（仙台市／男性／40代）
- ・普段からの準備（水、食料、電気等の確保）（仙台市／男性／40代）
- ・我慢。辛抱。（仙台市／男性／40代）
- ・免震住宅は有効。高層階には住まない。ガスより電気の方が復旧が早い。（仙台市／男性／40代）
- ・常に危機意識を持ち楽観視しないこと。食物や飲料はすぐに手に入らない状況でしたから。（仙台市／男性／40代）
- ・津波の恐ろしさ（仙台市／男性／40代）
- ・災害は防ぎようがないので起きたあとどうするかを考えるべき。（仙台市／男性／40代）
- ・大震災ではテレビもネットもあてに出来ない（仙台市／男性／40代）
- ・電気水ガスの重要性（仙台市／男性／40代）
- ・備蓄の大切さ（仙台市／男性／40代）
- ・便利さはもろい（仙台市／男性／40代）
- ・常時備えておくこと。（仙台市／男性／40代）
- ・水や食料、懐中電灯、ラジオ等の備えが大事（仙台市／男性／40代）
- ・ガソリンは早めに給油しておいた方がよい。食べ物や水は少しは備蓄しておいた方がよい。（仙台市／男性／40代）
- ・究極的には自然の力の脅威の前には人間は無力だ！！ただそれでも諦めるわけにはいかない！（仙台市／男性／40代）
- ・常に何かを蓄えておく。（仙台市／男性／40代）
- ・自然の怖さ（仙台市／男性／40代）

- ・全てに揃って、みんなが協力し合わないと復旧・復興はしない。(仙台市／男性／40代)
- ・人は助け合って生きていくべき(仙台市／男性／40代)
- ・日頃からの備えは必ず役に立つので、普段必要がなくても場所の確認をしておく(仙台市／男性／40代)
- ・ひとのやさしさも捨てたもんじゃない(仙台市／男性／40代)
- ・便利に慣れすぎ(仙台市／男性／40代)
- ・生活物資がこうも入手困難になるのは予想もしていなかった。ある程度の期間は飲み食い出来るような備蓄が必要と痛感した。(仙台市／男性／40代)
- ・備えが必要(仙台市／男性／40代)
- ・備えあれば憂いなし(仙台市／男性／40代)
- ・停電中で情報が得られる手段を用意しておくこと(仙台市／男性／50代)
- ・ラジオによる情報収集の有効性(仙台市／男性／50代)
- ・近所づきあいが大切(仙台市／男性／50代)
- ・何とかなる(仙台市／男性／50代)
- ・水、食料をためること。(仙台市／男性／50代)
- ・移動手段の確保が必要(仙台市／男性／50代)
- ・安全の確保(仙台市／男性／50代)
- ・倒れやすい家具は必ず固定しておく必要があること。地震直後お風呂に水をいっぱいに貯めること。(仙台市／男性／50代)
- ・助け合いの大切さ(仙台市／男性／50代)
- ・普段から地域の人とのコミュニケーションをとる必要があること。(仙台市／男性／50代)
- ・あきらめない(仙台市／男性／50代)
- ・ある程度の備蓄(仙台市／男性／50代)
- ・自然に従う(仙台市／男性／50代)
- ・車のガソリンは常に多く入れておく。(仙台市／男性／50代)
- ・水(飲料、生活)の確保が大事と思った。(仙台市／男性／50代)
- ・最低1週間程度は調達しなくても生活できる量の食品や生活用水の備蓄、車の燃料や灯油の確保をしておくことが重要だと思いました。(仙台市／男性／50代)
- ・情報を素早く得ること(仙台市／男性／50代)
- ・食料を備蓄(仙台市／男性／50代)
- ・風呂の水をいっぱいにしておく(仙台市／男性／50代)
- ・ラジオが唯一の情報を得る手段であったこと、また、電気が無いのでいわゆる普通の石油ストーブが役に立った。近所づきあいは特に大切である。(仙台市／男性／50代)
- ・思いもかけない規模の災害が起こることがあるということ(仙台市／男性／50代)
- ・備える(仙台市／男性／50代)
- ・近隣の情報を仕入れること(仙台市／男性／50代)

- ・一人で不安を溜め込まない。(仙台市／男性／50代)
- ・人間関係の大切さ(仙台市／男性／50代)
- ・復旧までに、ガスは一ヶ月ちょっと、電気は三日、水は七日ぐらいかかったことから、ガスはだめだと思った。電気が早いことから光熱機器は電気にしたい。電気復旧までの短期間はカセットボンベを使う機器を備えておく。ガソリンは携行缶などで少量でも備蓄する。ライト類(懐中電灯、キャンプ用の電池式ランタンが重宝した)とラジオ、乾電池は適量を備蓄し、ポータブルカーナビのワンセグ液晶テレビも役に立ったが電源容量(内蔵の充電電池)が短かったので電源ケーブルを工夫しておく。強い地震の後は海岸から出来るだけ早く離れる。風呂の水は入れ替えまで抜かない。など。(仙台市／男性／50代)
- ・文化生活から一転し、洞窟暮らしのような日々、たき火することさえ許されず、暖もとれず、食もとれず、昭和53年6月の宮城県沖地震とは比べようのない規模を体験し、1ヶ月以上電気が復旧しない政令指定都市があるだろうか?今でも電柱を立て替えたり、道路を掘削したりこれから掘削予定だったり、まだ手つかずの所もあり、これが仙台の副都心であり、万が一でも東京で起ったら多分『想定外』の一言では片づけられない。すべてが止まる。日本が止まる。機能移転すべきと思う。また、都民も行政の支援とか3日で落ち着くなどと思わないこと。電気、ガス、水道、交通などすべて2週間は続きます。今回と同規模なら想像を絶する環境になってしまうと思います。携帯を上手に使用し、不便は仕方ないということ。(仙台市／男性／50代)
- ・災害発生時の行動規範を決めた。連絡・安否確認の方法を決めた。食器棚などはガラスではなくプラパネに差し替えた。家具の上など、高いところに重いものを載せるのをやめた。他は、宮城県沖地震を想定していたので、食材や飲料水・LEDライト・電池・ワンセグTV・各種充電器・カセットガスコンロ・石油ストーブなどを備蓄していたため慌てる事はなかった。(仙台市／男性／50代)
- ・乾物や電池、灯油の備蓄(仙台市／男性／50代)
- ・できるだけ備蓄を考えるようになったが、実行していない(仙台市／男性／50代)
- ・電気、水のありがたさ(仙台市／男性／50代)
- ・食料等の備蓄(仙台市／男性／50代)
- ・あまりにも災害の規模が大きく、すべての情報が不足。電気と水道は3日後までには復旧したが、ガスは20日かかり調理と暖房は練炭を使うなど大変だった。電話も3日つながらず、すべての事で最初の一週間は非常に不安定だった。食料とガソリンの調達は非常に苦労した。食料は余裕があれば10日分ぐらい必要と感じた。できれば小型の発電機もあれば良い。車からインバーター電源を引き、テレビなど最低限の重要機器は動かした。情報がまったく無い中では焦って行動せず、タイミングを待つ事のほうが重要だった。(仙台市／男性／50代)

- ・暖房や給湯を灯油ボイラーにしておいて正解だった。今後の買い替え時にも、灯油ボイラーにする。(仙台市／男性／50代)
- ・ガスボンベ、飲料水は必須。電気は2～3日待てばつながる。ガソリンは常に満タンにしておく。寒さ対策の電気を使わない石油ストーブの準備。(仙台市／男性／50代)
- ・備えは大事(仙台市／男性／50代)
- ・自宅での生活では食糧や生活物資の調達は不可能にちかい。(仙台市／男性／50代)
- ・電気、ガス、水道がなくてもある程度工夫をすれば生活は出来る。一番必要なのはガソリンだった。(仙台市／男性／50代)
- ・何とかなるときは何とかなるし、どうにもならないときは何を同やってもどうにもならないもんだ。人間は社会的な動物で、一人ではたいしたことができないはずなのに、いざとなると身勝手な生き物だ。でも、その中でも日本人は、みんなで何とかしようという志向が強い。世界に誇れる日本人の民族性を見た。(仙台市／男性／50代)
- ・災害は忘れたころにやってくる(仙台市／男性／50代)
- ・心構えを常にしておくこと(仙台市／男性／50代)
- ・災害に対する備えが必要であること、ある程度の備蓄が必要であること、車がなくても動ける体力と道具が必要であること、非常時の優先順位を社会ルールとして持つべきであること(通行不能な道路があり各所が車で渋滞していたり、緊急車両用の道路に一般車があふれていたこと)本当にガソリンを必要とする車だけが給油すべきだと感じた。(仙台市／男性／50代)
- ・水はある程度備蓄すること、ラジオは携行すること、携帯等の予備バッテリーを携行すること、自分の背丈より高い場所に物を置かないこと、手回しなどの簡易自家発電器を常備すること、家族との連絡方法をきちんと決めておくこと。(仙台市／男性／50代)
- ・食料の備蓄をすべき(仙台市／男性／50代)
- ・常に備える(仙台市／男性／50代)
- ・停電でも情報が得られるような手段を用意しておくことが重要(仙台市／男性／50代)
- ・地震直後は水が出るので浴槽にためる(仙台市／男性／50代)
- ・備蓄(仙台市／男性／50代)
- ・水の備蓄の重要性(仙台市／男性／50代)
- ・手回しの非常用ラジオを持っていると安心。背の高い家具は置かないようにする。水道水のある程度汲み置きしておくといよい。冷凍庫に食パンなど、調理せずに食べられるものを保管しておくといよい。(仙台市／女性／20代)
- ・きちんと常備食を用意(仙台市／女性／20代)
- ・家具の転倒防止、水や食料の備蓄が大切だということ。保管する場合も必ず定期的にチェックし、いつでも使えるようにすること。(仙台市／女性／20代)
- ・身近にあるもので代用すること。多少の嗜好は我慢すること。(仙台市／女性／20代)

- ・もしものときのためにある程度の備蓄は必要。しかし周りと一緒に助け合って共有するのも大事。平凡な日常がどれほど幸せなことか痛いほど学んだ（仙台市／女性／20代）
- ・ガスコンロはいつ何時必要になった時に使える状態にしておく。水も常に家に切らさないように置いておく。ガソリントankにガソリンを少しでも入れておいておく。災害用の荷物をまとめておく。家族との集合場所を決めておく。（仙台市／女性／20代）
- ・ガスコンロなどは常備しておく。水を買って置きしておく。洗い物・洗濯物は溜めない。地震対策をしておく。懐中電灯をすぐ見つかる場所に置く。電池の買い置きや、手動で発電出来るものを用意しておく。（仙台市／女性／20代）
- ・断水までは時間に猶予があるので、風呂やバケツ等にすぐに水を汲んでおく。（仙台市／女性／20代）
- ・情報が錯綜するので、正しい情報を選ぶのが大切だと思った。（仙台市／女性／20代）
- ・助けあいが大事だということ（仙台市／女性／20代）
- ・非常持ち出し袋等を備えておいた方がいいと思った（仙台市／女性／20代）
- ・日ごろの備えが大切（仙台市／女性／20代）
- ・いつどうなってもいいように準備・備えをしておく事の大切さを実感しました。（仙台市／女性／20代）
- ・備えることは大切。（仙台市／女性／20代）
- ・乾電池とウェットティッシュは結構大事。あと発電機。（仙台市／女性／20代）
- ・水の大切さ！（仙台市／女性／20代）
- ・大きい地震が来たら浴槽に水をためる。テレビやケータイは使えなくなるので意味がない（仙台市／女性／20代）
- ・大きい地震が起こったら風呂に水をすぐにためる。（仙台市／女性／20代）
- ・火が使えるようになるもの コンロなどを用意する。電池は単3電池がすぐなくなる。おかねは小銭を持ってるのがよい。電気が一番早く復旧する。ガソリンは常に満タン状態がよい。（仙台市／女性／20代）
- ・どんな時も前向きに考える。大変な状況でも、笑顔を作り、心に余裕を持つように心がける。思いやりの気持ちを忘れない。ガソリン、灯油は空にしない。モノに依存し過ぎない。（仙台市／女性／20代）
- ・備えあれば憂いなし、災害用の備蓄は数日分は行ったほうが混乱を招かない。（仙台市／女性／20代）
- ・ライフラインはどれか一つ欠けるだけで大変不便であるということ。（仙台市／女性／20代）
- ・非常食を用意するべき（仙台市／女性／20代）
- ・非常食を常備しておく。慌てない。（仙台市／女性／20代）
- ・備えあれば憂いなし、欲しいものを得たいなら行動あるのみ（仙台市／女性／20代）

- ・いつ来るかわからないものへの準備はいらなかったと思っていたが、本当にいつ来るかわからないので、やはりいろいろな物の準備はしておくべきだということ。(仙台市／女性／20代)
- ・起こってしまったことは仕方がない。(仙台市／女性／20代)
- ・人生何が起こるか解らない。水や電気があるのが当たり前過ぎて、ありがたみすら感じなかったがあつて当たり前ではないしむやみな無駄使いはやめようと思った。(仙台市／女性／20代)
- ・震災に遭ったらの避難先を決めた。(仙台市／女性／20代)
- ・いつ何が起こるかかわからないからこそ、普段からの意識が必要と感じた。必要最低限のものを毎日持ち歩き、何があつても冷静に対応できるようにしようと思った。また、普段自分では当たり前だと思っていた資源がいかに大切なのか、自分が無駄遣いをしてきたのかなどを感じた。(仙台市／女性／20代)
- ・とりあえず自分の身を守ること。情報を手にいれる。余裕があれば食料や日用品の確保。物不足にそなえる。(仙台市／女性／20代)
- ・携帯の充電器は大事。石油ストーブやガスコンロなどアナログなものが実は大事。(仙台市／女性／20代)
- ・地震が終わっても、津波の恐れがあるので、沿岸部にいたら逃げる。震災グッズを揃えておき、心にゆとりをもつ。携帯電話は充電しておく。車に毛布を入れておく。(仙台市／女性／20代)
- ・日頃から準備をすること (仙台市／女性／20代)
- ・津波をなめてはいけない。普段から備蓄は大切。お風呂の水は貴重。(仙台市／女性／20代)
- ・水や食料などを備蓄すること。ガソリンを確保すること。(仙台市／女性／20代)
- ・備えが必要。(仙台市／女性／20代)
- ・そなえが必要 (仙台市／女性／20代)
- ・ガス・水・電気が全部ダメになったときのために準備しておく (ガスコンロをかった) (仙台市／女性／20代)
- ・もしもの時の備えが大切と言うことと、ライフラインが止まった時アウトドアの知識が役に立つということ(火おこしなど) (仙台市／女性／20代)
- ・日ごろの準備 (仙台市／女性／20代)
- ・備えあれば憂いなし (仙台市／女性／20代)
- ・日頃から飲料水だけでも備蓄しておいたほうが良いと思った (仙台市／女性／20代)
- ・最低限のライフライン関連品は自らで確保しておくこと。原発を絶対存続させてはならないこと。(仙台市／女性／20代)

- ・身近な人たちと、もしもの時に備えて普段から避難経路や場所の確認をしておくことの大切さ。食料や水を備蓄しておくことの大切さ。交錯する情報に惑わされないようにすること。周囲の人と助け合い、買い占めはしないこと。(仙台市／女性／20代)
- ・備えは必要。(仙台市／女性／20代)
- ・常に災害に備えること。今回は仙台市内にいたので助かったが一応あらゆる場合を想定して、常日頃から考えておくべきだ。(仙台市／女性／20代)
- ・他力本願はダメ。日本人も捨てたもんじゃない。が間違っただけを信じる人も多くてガッカリだし、意外に本当のことは誰も知らない(仙台市／女性／20代)
- ・ライフラインも含めた普段の生活は絶対的なものではなく、日常なにげなく行動できるのは幸運であること。日ごろどれほど電気に依存しているか、ということを実感した。(仙台市／女性／30代)
- ・備蓄と知識(仙台市／女性／30代)
- ・ガスボンベ、懐中電灯、蝋燭、携帯ラジオの常備、素早い避難、家具の配置(仙台市／女性／30代)
- ・家族はもちろん、備えも大切(仙台市／女性／30代)
- ・津波警報をきちんと守る。近所との助け合い。食器棚などのストッパーをきちんとする。(仙台市／女性／30代)
- ・備えあれば憂いなし。いつ災害が起こってもよいように準備をする。(仙台市／女性／30代)
- ・地震発生直後にどう動くかが大事。開いてる店舗があれば買いだめすべき。その後に近隣に分配するなり交換するなりすればよい。(仙台市／女性／30代)
- ・風呂に水をためる、非常食、赤ちゃんの食料、紙おむつの備蓄。(仙台市／女性／30代)
- ・家具には耐震対策しておくこと。浴槽に水はためておくこと。非常食を食べ続けると太る。乾電池の備蓄は必要。手動充電器があれば便利。ヘッドライトは必要。(仙台市／女性／30代)
- ・自然は怖い(仙台市／女性／30代)
- ・地震が来たら、まずは身の安全を確保し、津波の情報をいち早く手にし、行動する事。(仙台市／女性／30代)
- ・準備は大切(仙台市／女性／30代)
- ・自分を守るものは、自分だけ。いざという時、物質面だけではなく精神面も日頃から鍛え備えておかなければならない。(仙台市／女性／30代)
- ・自分の命は自分で守る(仙台市／女性／30代)
- ・備蓄は大事(仙台市／女性／30代)
- ・備えあれば憂いなし(地元での過去の大地震以降、風呂の残り湯を捨てない・水ペットボトルを箱買いしておく等の習慣があったので)(仙台市／女性／30代)
- ・自分の身は自分で守れ。(仙台市／女性／30代)

- ・電気が通るのが一番早い。今までの目安だった 48 時間以上分の食料の備蓄は必要。(1 週間くらい) (仙台市／女性／30 代)
- ・普段当たり前のように生活が出来たありがたさ、周りの人の優しさ、命の大切さなどたくさん学びました (仙台市／女性／30 代)
- ・近所づきあいがないと助け合いの感覚が希薄になる。近くに頼れる人がいることが、つらさを軽減できる。(仙台市／女性／30 代)
- ・常日頃当たり前にあったものが無くなって、食べ物もガソリンも手に入らなくなり争奪戦が繰り広げられて・・・本当に今、日常に戻れたことに感謝して生きたい。(仙台市／女性／30 代)
- ・電池の備蓄。会社に行けばなんとかなる。徒歩圏内に仕事場があってよかった (仙台市／女性／30 代)
- ・災害キットの備蓄をしてあったので、ある程度は慌てることなく、普段からの備蓄が大事。地震があったときは津波も注意すること。家族も必ず避難していると信じて、危ないところへ戻らず、各自で避難する。(仙台市／女性／30 代)
- ・紙製品、食料や飲み物はストックして余裕を持って生活をしていたほうがいい (仙台市／女性／30 代)
- ・ある程度のもものは常備しておく。被災時に持っていくものをまとめておく。家族との連絡手段を決めておく。(仙台市／女性／30 代)
- ・最低限の物資を備えておくこと。冷静に行動すること。必要なものだけで生活すること。近所の人との日ごろの挨拶。家具の転倒防止措置をしておくこと。高いところに物を積まないこと。(仙台市／女性／30 代)
- ・食料・水の備蓄をする (仙台市／女性／30 代)
- ・本当に大事な情報はメディアから流れない (仙台市／女性／30 代)
- ・情報は大事 (仙台市／女性／30 代)
- ・ライフラインの大切さ (仙台市／女性／30 代)
- ・いつなにおこるかわからない (仙台市／女性／30 代)
- ・実際に必要となる備えの種類、普段どれだけ贅沢な暮らしをしていたか等。(仙台市／女性／30 代)
- ・常に備えをしておくこと。子供を一人にしないこと。(仙台市／女性／30 代)
- ・物はちゃんとしまっておく。備蓄は必要。(仙台市／女性／30 代)
- ・ゆずりあい (仙台市／女性／30 代)

- ・物より身体が大事。とりあえず安全なところに避難すること。後のことは、落ち着いてから考えて充分。慌てて家に帰らず、まず自分の安全を確保。家族と万が一の避難先をシェアしてること。必需品・懐中電灯・水を入れる容器・ガソリン用携行缶・トイレトペーパーや灯油などは少し余分に買っておくこと。お米は切らさないこと。少しは現金を家に置いておくこと。地元の銀行口座を1つ持つておく。(ネットバンクオンリーだと今回のような事態で、電話もネットも何も使えないし、繋がっても下ろす場所が確保できなかったので結局は使えなかったです…) 保存食を余分に保管すること。健康が一番なので、日頃から身体に気を付けて病気にかからないようにすること。(仙台市／女性／30代)
- ・災害は忘れた頃に必ず やって来る。が、備えてる人間はいないに等しい。私達も、宮城県沖地震から30年以上 備蓄や避難グッズ等備えていた人は皆無かと思う。簡単に災害備えと言っても、場所はとるし、精神が平和ボケしてしまう。食料品、水も交換し続けなければならない…そんな出費と手間を一生続けていける人はいない。矛盾しているが、災害被害は怖いけど、備えが万全に出来ないのが人間だと思う。(仙台市／女性／30代)
- ・金や物はあまりあてにならない。身軽に生活していこうと思った。(仙台市／女性／30代)
- ・行政はあてにならない (仙台市／女性／30代)
- ・非常用の水・食料は用意しておくこと。携帯の乾電池式充電器は用意すべき。電気・水道は比較的復旧が早いので、オール電化はよさそうだ。(仙台市／女性／30代)
- ・近所づきあいの大切さ (仙台市／女性／30代)
- ・普段の近隣や職場などでの人付き合いが災害時には助けあいになって救われること。(仙台市／女性／30代)
- ・風呂はなくても大丈夫 (仙台市／女性／30代)
- ・死ぬ時は死ぬ。(仙台市／女性／30代)
- ・自分の身は自分で守る (仙台市／女性／30代)
- ・自分だけ助かろうと思ったって無理。周りとは助け合わないと、自分も生きられない。(仙台市／女性／30代)
- ・備蓄は必要だが、必要以上にためこむ必要はない。(仙台市／女性／30代)
- ・備蓄を蓄えておいても、タンスの中では意味がない。邪魔になっても玄関先に置いておくのが一番!!棚からすべて落ちた後は結局蓄えていたリュックはすぐには取り出せない。(仙台市／女性／30代)
- ・備蓄をしておくことと災害時に必要なものをきちんと準備しておく (仙台市／女性／30代)
- ・普段から災害への備えは本当に重要。(仙台市／女性／40代)
- ・備蓄しておくこと、協力すること、情報の共有 (仙台市／女性／40代)
- ・備えをしっかりとしなきゃならない。(仙台市／女性／40代)

- ・水は飲水だけでなく、生活用水も大事に使わなくてはならないので、節水しながら大切に使うことを学びました。(仙台市／女性／40代)
- ・モノは最小限(仙台市／女性／40代)
- ・備えは大事だ。(仙台市／女性／40代)
- ・普段の生活が便利すぎる。日本人は生活レベルをおとすべき。(仙台市／女性／40代)
- ・普段から便利に慣れ過ぎない。食料、飲料のある程度の備蓄。危険を感じたら指示を待たずに安全を確保する。(仙台市／女性／40代)
- ・食糧の備蓄 家具の転倒防止(仙台市／女性／40代)
- ・食糧・水は多めに確保しておく。近隣住民との常日頃からの連携が必要。(仙台市／女性／40代)
- ・ある程度の食品、水、現金の準備が必要。(仙台市／女性／40代)
- ・風呂は毎日入らなくても特に問題ないなあと思いました。但し時期にもよりますが。(仙台市／女性／40代)
- ・都市ガスよりプロパンガスが良い。断水しない地域もある。都市部から復旧していく。大地震で PTSD に苦しむ人が多い。鍵をかけていない窓は開くので注意する(ペットが逃げるかもしれない)。人間よりペット用品(フード、飲んでいる薬等)の備蓄をする。スーパーから商品が消えると、人は殺気だっていく。怖かった。(仙台市／女性／40代)
- ・日頃のお付き合いが大切(仙台市／女性／40代)
- ・近隣の方たちとのつながりが大事(仙台市／女性／40代)
- ・何をどこにしまって置いたかきちんと把握し、近所の方々とのコミュニケーションを常日頃から大切にしていくこと(仙台市／女性／40代)
- ・自分の身は自分で守らないとダメだということ。人に頼ってはダメ。ヒステリックになってはダメ。冷静に行動すること。(仙台市／女性／40代)
- ・自分たちの身は自分たちで守る。国の見解や情報はあてにならない(仙台市／女性／40代)
- ・備えすぎるといことはない。近所との助け合い。(仙台市／女性／40代)
- ・備蓄の必要性を痛感した。(仙台市／女性／40代)
- ・便利さに慣れすぎてしまった。(仙台市／女性／40代)
- ・なせばなる(仙台市／女性／40代)
- ・助け合う、電気がなくても明かりや暖をとれるよう準備しておく(仙台市／女性／40代)
- ・食糧・水・懐中電灯はストックしておくこと(仙台市／女性／40代)
- ・水も電気もガスも日常はあたり前のように使用できるが、震災時はあてにならない。日頃から非常時への備えが大切。(仙台市／女性／40代)
- ・食料を備蓄しておくこと(仙台市／女性／40代)
- ・自分で出来る備蓄をしっかりとっておき、ご近所での助け合いをスムーズに出来る様な付き合いを普段からしておく。(仙台市／女性／40代)

- ・非常食、電池、水、等を常備しておく事。自分の家族だけでなくみんなにも助けを出してあげられる用意をしておく事。(仙台市／女性／40代)
- ・情報の少なさ。地域社会のつながりの無さ。家族の結束の強さ。(仙台市／女性／40代)
- ・身の安全の確保と食料・燃料の備蓄(仙台市／女性／40代)
- ・慌てなければさして困ることもない。必要なのは平常心と工夫する力。不確実な情報に振り回される前に、本当に必要なものはどれかを取捨選択すること。それから、周辺の人とのコミュニケーション。(仙台市／女性／40代)
- ・インスタント食品、電気やガスが使えない時に使えるカセットボンベを備蓄しておく(仙台市／女性／40代)
- ・普段から物はストックしているほうなので、周りの人みたいに困ることは無かったが、普段から何事も多めに用意しておくべきだと改めて実感した。(仙台市／女性／40代)
- ・非常時に備えてライフラインに変わる物を確保しておかなければならない(仙台市／女性／40代)
- ・備蓄は必要(仙台市／女性／40代)
- ・緊急時の連絡手段をあらかじめ家族で決めておく。緊急時に水や電気をどうするか考えておくこと。(仙台市／女性／40代)
- ・重いもの、割れ物の収納場所に気をつける事。食料、水、乾電池等の備蓄をする事。家族との連絡方法を決めておく事。(仙台市／女性／40代)
- ・備蓄、エネルギーの確保をする(食料品、水、カセットコンロ、電池、灯油など)人との関わり、きずなを大切にすると当たり前のことに感謝する(仙台市／女性／40代)
- ・普段の生活でどれだけ電気にたよっていたか(仙台市／女性／40代)
- ・食料 少しでも備蓄しておくこと(仙台市／女性／40代)
- ・何とかなる。(仙台市／女性／40代)
- ・日頃からの災害時の備えと、定期的な点検と入れ替え。阪神大震災以降、水や食料、使わなくなったキャンプ用品などを物置に備蓄していましたが、ここ数年入れ替えをしていなかったため、飲料水に余裕がなかったり、備蓄乾電池は液モレのため使えず、一番必要なときにランタンが使えなかった。(仙台市／女性／40代)
- ・食料や生活必需品を備蓄しておく。物が倒れにくい工夫をする。(仙台市／女性／40代)
- ・災害は必ず来る。余分なお菓子、かんづめの買い置きは助かった。当たり前の生活は当たり前ではない。常に感謝し大切にすると。(仙台市／女性／40代)
- ・ライフラインの重要性(仙台市／女性／40代)
- ・備蓄は必要(仙台市／女性／40代)
- ・断水する前に水を汲み置く(仙台市／女性／40代)
- ・自分達のことは自分自身で守る。自治体や地域がなんとかしてくれると思っていたが、そのような状況ではないことがわかった。(仙台市／女性／40代)
- ・電気が通らなければ使えないものが多すぎて困った。(仙台市／女性／40代)

- ・人はどんな状況にあっても、生きていけるたくましさがある。しかし、のどもとを過ぎれば…で、現在以前同様の生活に戻ってしまっています。ただ、いざとなったら、頑張れるものですね。あまり長期化すると、頑張りがきれませんが…。(仙台市／女性／40代)
- ・食料の確保 (仙台市／女性／50代)
- ・直後は、知らないご近所さん同士でも親しく話しをしていた。しかし、電気が復旧した頃から元通りになってきた。昔の人はそうしないと暮らせなかったのだと思った。普段からご近所同士の関係をもっと密にすべきだと思う。物質面では、L字金具はダメ(棚は倒れないが、中身が全部飛び出す)。全ての棚等に突っ張り棒を！母にメールを覚えさせる(電話よりメールが通じたから)。(仙台市／女性／50代)
- ・備えあれば憂いなし。(仙台市／女性／50代)
- ・備蓄 (仙台市／女性／50代)
- ・震災後から泊まり込みで職場にいたため、あまり家の状況がわからない。とりあえず、大きい乾電池が大事だなと思ったことと、乾電池の携帯の充電器は役にたったので、これは大事だと思った。それからお菓子とか沢山用意しておくこと・・・実際、何気に家にいっぱいあったため助かりました。(仙台市／女性／50代)
- ・水の調達や買い出しなど、ガソリンがあれば解決できることが多かったが、家に2台ある車のどちらにもガソリンがなかった。震災以来、燃料計の針が半分を指したら給油することにしている。ポータブルガスコンロのボンベ、乾電池、ろうそくも多目に備蓄している。もともと家のエネルギーを電気だけに頼ること(オール電化)は反対だったが、震災を経験してその意を強くした。単純な石油ストーブと、震災直後に田舎の商店で売ってもらった七輪を大切にしておくつもりだ。(仙台市／女性／50代)
- ・今まで経験したことのない揺れと時間の長さに恐怖を覚えた。が、それ以上に普段気にしていなかったライフラインについてあらためて見直すことが必要と感じた。日中だったのでまだ夜になる前に懐中電灯やろうそくを探して手元に置くことができたが、夜なら何もできずただ恐怖に震えて朝を待つしかなかったと思う。幸いなんとか携帯ラジオもあったので今どういう状態なのかを知ることが少しは出来たので助かったけれど、あれからは各部屋に懐中電灯を置いている。(仙台市／女性／50代)
- ・日頃の近所付き合いの大切さ。もしもの時の備え。人はいつ死ぬかわからない。前向きに生きる事。(仙台市／女性／50代)
- ・事前に防災用品を備蓄する (仙台市／女性／50代)
- ・備えあれば憂い無し。ご近所同士の助け合い。(仙台市／女性／50代)
- ・備蓄の大事さ (仙台市／女性／50代)
- ・絶対地震が来ると日頃から言われていたにも関わらず、それに対する自分自身の防災準備があまりにもなさすぎたと反省している。(仙台市／女性／50代)
- ・電気の復旧は比較的早いですが水やガスの復旧には時間がかかる。備えが必要だ (仙台市／女性／50代)

- ・水にしろ食料にしろ、ある程度の備蓄は必要。地震のときは、(我が家では) とりあえず二階の踊り場が一番安全と思われるので、そこに駆け上がる。(仙台市／女性／50代)
- ・なんとかなる (仙台市／女性／50代)
- ・余計なものはいらない。シンプルな生活。命 助け合い。(仙台市／女性／50代)
- ・風呂の水は常時はっておくようにすること。万が一に備えて入浴剤は使用しないこと。ペットボトルの水・お茶、カップヌードルなどの非常食を常設しておくこと。電気・ガス・簡易ガスボンベなど、複数の燃料を備えておくこと。(仙台市／女性／50代)
- ・都市ガスよりもプロパン (仙台市／女性／50代)
- ・日頃の便利な生活に慣れてしまっている自分を反省し、昔からの生活を見直したいと思った。(仙台市／女性／50代)
- ・水や食料(水なしでも食べられるもの)を、適度な数量用意しておく。手回しで充電できるものを用意する。(携帯のバッテリー、ランタン) 体を拭くためのペーパーを準備する。避難場所を確認しておく。必要なもの以外は部屋に置かない。(特に棚の上には) 備蓄した食品の賞味期限を確認しておく。カセットコンロのガスを常備しておく。(仙台市／女性／50代)
- ・備えあれば憂いなし。サバイバルに強い精神力と体力。近隣のコミュニケーション。(仙台市／女性／50代)
- ・水・無洗米・携帯ガスボンベの備蓄、通信手段の確保 (仙台市／女性／50代)
- ・備えあれば憂いなし。(仙台市／女性／50代)
- ・地震保険の大切さ。(仙台市／女性／50代)
- ・お隣近所の有り難さ。(仙台市／女性／50代)
- ・まず、家族の安全確認をするため、万一の時の立ち寄り先、避難先などを家族間で徹底しておく。電気が落ちるとすべての暖房器具が使えなくなるので、反射式灯油ストーブを用意しておく。携帯電話の充電ができる手回しラジオなどがいざという時に役立つ。(仙台市／女性／50代)
- ・水の確保が一番大変だったのでとにかく備蓄しておく (仙台市／女性／50代)
- ・過去にも宮城県沖地震(1978年)により、ライフラインが全滅したり道路の破損などを体験しましたが、今回の地震は避難による備蓄などが必要だと改めて痛感しました。(仙台市／女性／50代)
- ・水はペットボトルの買い置きと地震で揺れている最中に汲んだ分があったので困らなかったけど、原発事故による汚染が心配で、やっぱりもっと積極的に原発反対運動に参加すればよかったと思う。あと空のペットボトルがあってよかった。(仙台市／女性／50代)
- ・心構え、物質の備え (仙台市／女性／50代)
- ・非常食や水などは家族分だけではいけないと思った。避難してくる人の分も考えて、用意すべきだと思う。わがやはプロパンガスで震災直後でも使え、なくなれば補給にきてくれたので有り難かった。(仙台市／女性／50代)

- ・お風呂は入り終わっても水を抜かず必ず水を入れたままにしておく。これが一番大事。(仙台市／女性／50代)
- ・普段近所の人たちとは、挨拶程度の付き合いでした。今回の震災では情報交換したり物を融通したり、お互いに助け合うようになりました。(仙台市／女性／50代)
- ・備えあれば憂いなし (仙台市／女性／50代)
- ・家庭での食料品や水など、比較的備蓄していた方だと思うが、実際には使わなかったり、圧倒的に足りなかったものがあった。宣伝文句についつい買ってしまったりしたが、我が家で本当に必要なものを十分に検討して備蓄しようと思う。(仙台市／女性／50代)
- ・どんなことが起きても命さえあればなんとかなる。人間、無いものだらけでもそれに適応して一ヶ月くらい我慢できればなんとかなる。(仙台市／女性／50代)
- ・ストックは多めにしておく。(仙台市／女性／50代)
- ・備蓄は大切 (仙台市／女性／50代)
- ・ガソリンを早めに入れておく、灯油や水などの必要な備品を無くなる前に追加しておく、電気が無くても最低限の事はできるように備える。(仙台市／女性／50代)
- ・災害は突然、思いもかけない時にやってくる。(仙台市／女性／50代)
- ・食料と水は必ず常備しておくべき (仙台市／女性／50代)
- ・守れるのは命だけなので、貴重品をまとめて、安全を確保する (仙台市／女性／50代)
- ・先手必勝 (仙台市／女性／50代)
- ・浴槽にいつもきれいな水を入れるべき (仙台市／女性／50代)
- ・災害が起きたときに家族がどう行動するかを確認しあった。電話・携帯電話がまったく役に立たないので、避難場所を決めた。(仙台市／女性／50代)
- ・震災はいつでも起こりうる (仙台市／女性／50代)
- ・水の備蓄は絶対に必要であること。お風呂の残り湯は必ずはっておくこと。携帯の充電やガソリンはこまめにやっておくこと。食料は1週間くらい食べていけるように用意しておくこと。出かける時も水や軽い食料を携帯していくこと (仙台市／女性／50代)
- ・備えは絶対必要。地震後すぐには断水しないのですぐに汲めるだけ汲んでおけ。(仙台市／女性／50代)
- ・電気さえ通じれば、何とか生活していける。冷蔵庫の中の物は、そのままにしておけばあまり溶けないので、それを食べて生活できる。開店の何時間も前からスーパーやコンビニに客が殺到して行列が出来ていたが、近所の個人商店なら新鮮な野菜も果物も売っていて並ぶ事もなく買えた。パン屋さんなどの自宅で商品を作っているお店は、朝並べば品物が買えた。(仙台市／女性／50代)
- ・生活の必需品は、常に備えておくべきだということ。(仙台市／女性／50代)

<浦安市>

- ・震災直後パニックになると、商店が利用できなくなるため、数日分の食料、飲料の備蓄が必須であること。ガスコンロが重宝すること。(浦安市／男性／20代)
- ・なし(浦安市／男性／20代)
- ・思いやりが大切(浦安市／男性／20代)
- ・支えあって生きていかなければならない。想定していることよりも状況は悪くなる。(浦安市／男性／20代)
- ・何が起きてても現在の状況を素早く理解し、冷静に行動する必要がある(浦安市／男性／20代)
- ・テレビは役に立たない。(浦安市／男性／20代)
- ・特になし(浦安市／男性／20代)
- ・被災地からはいち早く脱出する(浦安市／男性／20代)
- ・情報の大事さ(浦安市／男性／20代)
- ・あわてない、惑わされない(浦安市／男性／20代)
- ・落ち着きながらもすばやく行動すること。逃げる準備をしているころにはあたりは液状化で冠水して動けなくなってしまったので。(浦安市／男性／20代)
- ・信憑性のある情報をえること(浦安市／男性／20代)
- ・お風呂の水は次に汲み替えるまで流さない。キャンプ用品(テント、寝袋、調理器具、ラジウス、水筒、ランタンなど)をすぐ取り出せるように準備した。(浦安市／男性／20代)
- ・自然は人間の想定を簡単に超えてくる(浦安市／男性／20代)
- ・近隣との日頃からの、お付き合いを学びました。(浦安市／男性／20代)
- ・非常時への備えが大切だと感じた。震災直後は食料の確保すら困難だった。(浦安市／男性／20代)
- ・特になし(浦安市／男性／20代)
- ・備えておくことが大切(浦安市／男性／20代)
- ・水の大切さ 備蓄の大切さ(浦安市／男性／30代)
- ・備えあれば…(浦安市／男性／30代)
- ・飲み水の備蓄は続けるべき。電池で使える懐中電灯・ラジオは常備。津波が来た場合は、上階に避難する。(浦安市／男性／30代)
- ・携帯電話は使えない(浦安市／男性／30代)
- ・政府の対応が遅い。いろんな情報が交錯して真実がわからない。専門家、政治家の発言がいい加減。(浦安市／男性／30代)
- ・ものは壊れる(浦安市／男性／30代)
- ・人間のさもしい部分のみが見えた。なんだかんだ綺麗事いっても、いざとなれば自分の事しか考えない人が多すぎる。特に東京等の都会人だ～(浦安市／男性／30代)

- ・家は購入するものではない。賃貸最強！親戚や会社、いざという時に頼る事が出来る人たちの有難さが身に染みました。また、いざという時にどこへ相談すればいいかを事前に調べておくようになりました。(浦安市／男性／30代)
- ・行政はあてにならない。自己責任で動くことの重要性。ライフラインは今までの常識よりも災害に弱い。(浦安市／男性／30代)
- ・節電 (浦安市／男性／30代)
- ・いくら用心しようが災害がきたらどうしようもない (浦安市／男性／30代)
- ・備えあれば憂いなし。的確な情報の共有先や連絡先情報網。(浦安市／男性／30代)
- ・備えは必要 (浦安市／男性／30代)
- ・ライフラインがとまるとかなり困る。水もだが電気やガスも。電気に頼りすぎてた家は本当に困ってたようだった。ライフラインはいくつかあることが重要だと思う。震災用のグッズも備蓄しておく必要があると思った。(浦安市／男性／30代)
- ・食料品、水などきっちりと備蓄しておくことが大切。震災にあったときどのような方法で連絡を取るのかを家族の中で決めておくことが重要。(浦安市／男性／30代)
- ・備えあれば憂いなし (浦安市／男性／30代)
- ・備えあれば憂いなし (浦安市／男性／30代)
- ・家族の絆 (浦安市／男性／30代)
- ・蛇口から水が出るのがいかに便利か気づいた。これができないとすべてのことが不便になり、生活しにくくなる (浦安市／男性／30代)
- ・自分の足で情報を取ってくる必要がある。ツイッターの情報はすでに遅い。(浦安市／男性／30代)
- ・断水になると生活の多方面で不便なことが起こるため、最低限の水の貯蓄は必要。(浦安市／男性／30代)
- ・備えあればうれしいなし。水はいくらあっても使うもの。(浦安市／男性／30代)
- ・あわてない (浦安市／男性／30代)
- ・電気、ガス、水道のありがたみ (浦安市／男性／30代)
- ・水のくみおき、ラジオが役に立つ (浦安市／男性／30代)
- ・震災は忘れたころにやってくる。(浦安市／男性／30代)
- ・人との助け合いが必要 (浦安市／男性／30代)
- ・ある程度の買いだめが必要 (浦安市／男性／30代)
- ・多少の備蓄は必要 (浦安市／男性／30代)
- ・水が使えなくて困るのはトイレ (浦安市／男性／30代)
- ・地震 (浦安市／男性／30代)
- ・近所付き合いが大切で困っている時に協力しあえる環境と気持ちが大事。(浦安市／男性／30代)

- ・災害時は店の水がすぐ売り切れてしまうので、常に水を確保しておく。(浦安市／男性／30代)
- ・節電 (浦安市／男性／30代)
- ・地震で日本は止まる (浦安市／男性／30代)
- ・埋立地や海沿いの街は危険。(浦安市／男性／30代)
- ・3日程度の生活物資は常に備蓄しておくこと (浦安市／男性／40代)
- ・いざという時の備えが必要 (浦安市／男性／40代)
- ・近隣の助け合い。(浦安市／男性／40代)
- ・何事も備えは必要 (浦安市／男性／40代)
- ・乾電池、飲料水等の備蓄をするようになった。(浦安市／男性／40代)
- ・ご近所との助け合いは非常に大事である。(浦安市／男性／40代)
- ・職場に歩きやすい靴を置く。懐中電灯、電池を定期的に点検する。(浦安市／男性／40代)
- ・必要なものを整理してすぐに持ち出せるようにしておく (浦安市／男性／40代)
- ・災害はいつ来るかわからない (浦安市／男性／40代)
- ・家族との連絡方法、避難場所などを事前にしっかり決めておくこと。(浦安市／男性／40代)
- ・水、食糧等、最低3日程度の備蓄は必要である。(浦安市／男性／40代)
- ・冷静に対応すること (浦安市／男性／40代)
- ・最低限の備えは必要 (浦安市／男性／40代)
- ・備えが重要 (浦安市／男性／40代)
- ・災害に備えて、水・食料だけでなく、電池等備蓄しておくこと。災害情報をよく聞いて自分勝手な判断をせず、はやく適切に避難する (浦安市／男性／40代)
- ・都市部においては、下水道が復旧しないと、生活に支障をきたします。(浦安市／男性／40代)
- ・人は地震に対して無力である。(浦安市／男性／40代)
- ・なんでも早めの対応 (浦安市／男性／40代)
- ・生活必需品は自分で備える。(浦安市／男性／40代)
- ・停電になると水も都市ガスも使用できなくなる。(浦安市／男性／40代)
- ・備えあれば憂いなしとはいうものの、もう少し家庭でも計画的な準備が必要だと痛感した (浦安市／男性／40代)
- ・非常食の確保 (浦安市／男性／40代)
- ・不測の事態になると、現在の進化した社会でも、いとも簡単に、売り切れ続出など簡単に混乱がおきることを学んだ (浦安市／男性／40代)
- ・備える (浦安市／男性／40代)
- ・水の大切さ (浦安市／男性／40代)

- ・政府は災害時に全く役に立たない。浦安市独自で災害対応をしていくしかない。浦安市は直下型地震の想定で全域が液状化になるといわれていたが、実際に目の当たりにして液状化の状況がよく理解できた。被災地でも計画停電が行なわれ、すべてのライフラインがストップ。当たり前のように使用していた電気、ガス、水道のありがたさがよくわかった。災害がおきたときの備蓄（特に水）をしておく。家族との安否確認等の連絡方法を確立しておく必要を感じた。家族は大切。（浦安市／男性／40代）
- ・正確で迅速な情報が最も大切であること。行わなければいけない判断のよし悪しで、その後の生活が大きく変わってしまう可能性があること。（浦安市／男性／40代）
- ・明日は我が身（浦安市／男性／40代）
- ・耐えること（浦安市／男性／40代）
- ・自然にはかなわない。地域住民との親密化（浦安市／男性／40代）
- ・高層階のマンションは、エレベータが止まり大変だ。（浦安市／男性／40代）
- ・助け合いの重要性。（浦安市／男性／40代）
- ・水は多めに備蓄（浦安市／男性／40代）
- ・水の確保が難しい（浦安市／男性／40代）
- ・ひとまずの量で急場を凌げば大丈夫（浦安市／男性／40代）
- ・食糧、水の備蓄をする。（浦安市／男性／40代）
- ・水が確保できても下水が駄目ならトイレは使えない（浦安市／男性／40代）
- ・情報の大切さ（浦安市／男性／40代）
- ・トイレが使えなくなったり、水が使えなくなると感染症になる。（浦安市／男性／40代）
- ・近隣の方々との付き合いや有効な情報の共有。（浦安市／男性／40代）
- ・万全ということはないということ（浦安市／男性／40代）
- ・下水管使用不可の際のトイレ対策をしっかりとしなければならない（浦安市／男性／40代）
- ・食糧・飲料水以外にも、生活用水を確保する必要がある。ティッシュ・ウェットティッシュ・簡易トイレ等衛生用品の備蓄。（浦安市／男性／40代）
- ・シンプルに生きる事が大事な。（浦安市／男性／40代）
- ・むやみに帰宅しようとしめない（浦安市／男性／40代）
- ・電気が止まると水道もガスも使えない。（浦安市／男性／40代）
- ・下水の大切さ（浦安市／男性／50代）
- ・家族間での連絡が取れなくなるので、安否確認の方法を見直す必要がある。（浦安市／男性／50代）
- ・地震直後は水は来るので、そこで備蓄用水をためる。知り合いのロコミを大切にする。地域社会との関係を良くしておく。（浦安市／男性／50代）
- ・災害を他人事と思わないこと（浦安市／男性／50代）
- ・自衛隊は役に立つ。（浦安市／男性／50代）
- ・日常の必需品はある程度備蓄する必要性（浦安市／男性／50代）

- ・家族との連絡方法（浦安市／男性／50代）
- ・買いだめ等をしてはだめ（浦安市／男性／50代）
- ・水、ガス、電気の有難味を痛感した（浦安市／男性／50代）
- ・収納のコンパクト化。家具類の転倒防止や、落下の防止。避難場所の周知、経路確保（浦安市／男性／50代）
- ・インターネットや自治体広報による災害情報の収集はある程度可能であるが、最終的な行動判断は自己責任で行うことの重要性を学んだ。（浦安市／男性／50代）
- ・マンションは液状化に強いことはわかった。ライフラインさえ維持できていれば大丈夫。今後は、液状化につよいライフラインづくりが大切。（浦安市／男性／50代）
- ・エコの重要性（浦安市／男性／50代）
- ・災害発生時の行政の対応では不十分（浦安市／男性／50代）
- ・行政は全くあてにならないこと、近所で助け合うことの大切さ（浦安市／男性／50代）
- ・備蓄（浦安市／男性／50代）
- ・家族、近所の方との連携（浦安市／男性／50代）
- ・非常時の水や食料は確保して置くべき（浦安市／男性／50代）
- ・水をむだにしない。できるだけためておく。（浦安市／男性／50代）
- ・水は大切（浦安市／男性／50代）
- ・風呂の水は捨てずに溜めておく（浦安市／男性／50代）
- ・上下水が使用できないことの大変さ（浦安市／男性／50代）
- ・計画停電が一番大変だった。（浦安市／男性／50代）
- ・助け合い。（浦安市／男性／50代）
- ・準備（浦安市／男性／50代）
- ・なるようになる（浦安市／男性／50代）
- ・情報交換、助け合い（浦安市／男性／50代）
- ・以前から続けていた飲料水の備蓄を今後も続けること。（浦安市／男性／50代）
- ・あわてないこと（浦安市／男性／50代）
- ・子供たちもいるのでそれぞれ分担して情報を持ち合い協力し合う（浦安市／男性／50代）
- ・大きな揺れが来たら、状況判断の前にすぐに水を風呂桶にためる。・簡易ガスコンロの保有・発電バッテリーの確保・車のガソリンはこまめに入れておく。・家具の固定（浦安市／男性／50代）
- ・災害はいつ起きるかわからないので、普段からそれに備える事が必要。（浦安市／男性／50代）
- ・備えあれば憂いなし（浦安市／男性／50代）
- ・生活用水の大切さと備蓄方法の検討（浦安市／男性／50代）

- ・店の水がなくなった事、九州でも2Lの水がなく九州から500mlの水を送って貰った。川の向こうは東京都江戸川、停電、断水も無く平常にすごしていて、彼らと協力しないのかなあ（浦安市／男性／50代）
- ・下水道の重要性（浦安市／男性／50代）
- ・家族の絆（浦安市／男性／50代）
- ・水の確保、電池式の照明器具や電池の備蓄（浦安市／男性／50代）
- ・自然には勝てない（浦安市／男性／50代）
- ・震災発生直後は、あわてて移動したり、帰宅を急ぐべきではない。（浦安市／男性／50代）
- ・自衛隊のありがたさ（浦安市／男性／50代）
- ・とても怖い思いをしたので、子供たちを不安にさせてはいけないと思った（浦安市／女性／20代）
- ・震災時には電話やメールよりツイッターの方が連絡が取りやすい（浦安市／女性／20代）
- ・パニックを起こしてはいけない。（浦安市／女性／20代）
- ・携帯電話が繋がらなかつた時は、インターネット・メールを使うなど家族との連絡方法を予め決めておくこと。安全を確保できたらむやみに出歩かないこと。（浦安市／女性／20代）
- ・ライフラインのありがたさ（浦安市／女性／20代）
- ・日頃からの備えが必要だと実感しました。（浦安市／女性／20代）
- ・災害時には近隣の知人と情報共有・助け合うことが大切である。（浦安市／女性／20代）
- ・水は重要（浦安市／女性／20代）
- ・スニーカーを会社においておく（浦安市／女性／20代）
- ・震災における危機管理（自宅だけでなくマンション全体など）（浦安市／女性／20代）
- ・風呂の水は溜めておいた方が良い（浦安市／女性／20代）
- ・地震がきたら、まず風呂の水を貯め、電気の通っているうちに湯を沸かし、米を炊く（浦安市／女性／20代）
- ・いざという時の防災準備の必要性（浦安市／女性／20代）
- ・水道が止まると大変になる。それでも人は生きるものである。（浦安市／女性／20代）
- ・トイレが使えない事のストレスがとても大きかった。トイレ用水としての水も備蓄が必要。簡易トイレも準備しておくとい（浦安市／女性／20代）
- ・自分で頑張るしかない（浦安市／女性／30代）
- ・災害に対する準備をしておくこと。（浦安市／女性／30代）
- ・マンションは停電になると水が使えなくなること。（浦安市／女性／30代）
- ・万が一に備えること（浦安市／女性／30代）
- ・各種ライフラインはあっけなく止まってしまう（浦安市／女性／30代）
- ・災害時に緊急対応方法を身につけるようになりました。（浦安市／女性／30代）

- ・食料や消耗品の買い占めが一番怖かったので、賞味期限の長い食品や日常の生活消耗品は少し多めにストックするようになった（浦安市／女性／30代）
- ・災害がおきたときに不安から食べ物が売り切れになる、水が売り切れになることが一番不安だった。家に備蓄しておく方法もあるが、家から避難しなければならないほどの事態になったときに、手荷物として2日はすごせる食べ物と水を用意しようと思った（浦安市／女性／30代）
- ・会社にスニーカーを常備した。非常時用の品目を入れたリュックサックを常備した。非常食を常備した。（浦安市／女性／30代）
- ・備蓄（浦安市／女性／30代）
- ・一番大事なことは、焦らずにその時の状況を冷静に受け止めて、状況が良くなる時が必ず来るのだから、その時をおとなしく待つということ。そうすることが、心的ストレスを感じることなく過ごせるのではないかと思った。あとは、非常用の水、食料の備蓄が大事。（引っ越し直後で、何もなくてとても困ったので）（浦安市／女性／30代）
- ・健康を保つ。いざという時のために備蓄しておく。（浦安市／女性／30代）
- ・お風呂の残り湯があったので、しばらくはトイレの水に困ることはなかったが、残り湯の活用が大事だと思った。水を使わずに食べられるものなど、常に食品の備蓄をし、紙皿や割り箸ラップを常備する事。ガソリン等も不足し外出が難しくなり、スーパーには食品がなくなる状況でも、しばらく生活できるように予備多めにすること。（浦安市／女性／30代）
- ・自分でできることだけする。常に本当に必要なもの（大事なもの）を認識しておく。（浦安市／女性／30代）
- ・情報やテレビの映像が逆にストレスになる事を知った。気遣いをしてくれることは本当にありがたいことだと思ったが、病気で発作が起こっている時に気遣いをされるのが逆にストレスだった。頑張ろう日本がすごく苦しい気持ちになった。（浦安市／女性／30代）
- ・マンションは電気が使えないと断水してしまう。（計画停電時に経験）（浦安市／女性／30代）
- ・過剰な備蓄は不要だが、最低限の備蓄は必要（浦安市／女性／30代）
- ・断水よりも、下水道のほうが大事。なぜなら、タンク式トイレなら、水を汲んでくれば、普通にトイレができるから。下水道がやられると、仮設トイレを使うことになるのでいやだ。（浦安市／女性／30代）

- ・水道が通っても、下水道が使えないと、水道水の有り難さが感じられない。水道が止まっても、給水車等対応してもらえが、下水が使えないと、備蓄していた無洗米を炊いてもオカマが洗えないので、意味が無かった。手を洗ったりうがいをした水さえ流せない。本当に不便でした。震災後、3日目に子供がインフルエンザにかかりましたが、近所の病院はやっていなくて、ガソリンが無く病院に連れて行くこともできませんでした。(浦安市／女性／30代)
- ・買いだめも役に立つと思った。何かしら食べれるものがないと不安になる。普段から家具が倒れたりしないように防止策をしておくのが大切だと思った。近所付き合いもとても大切だと感じた。(浦安市／女性／30代)
- ・電気が無いと何も出来ない(浦安市／女性／30代)
- ・断水したら、その日の食事の確保をする。(浦安市／女性／30代)
- ・避難グッズを用意しておく(浦安市／女性／30代)
- ・埋め立て地はやっぱり駄目だった。(浦安市／女性／30代)
- ・たくわえはひつよう(浦安市／女性／30代)
- ・水が大事であること。(浦安市／女性／30代)
- ・人と人との関わりが普段から重要(浦安市／女性／30代)
- ・いつでも心の片隅には危機意識を持って、いざ災害にあってもあわてずに行動できるようにしなければいけないと思いました。また、外に出ていて連絡が着かないかもしれない子供たちをいかにして守るか、今後の課題です。(浦安市／女性／30代)
- ・災害にあった際に必要な災害グッズがよく分かった。(浦安市／女性／30代)
- ・水、食糧の備蓄をした方がよい。災害直後には携帯が混み合って通じないので、他の手段を使うこと。直後は渋滞がひどいので、車を使う時に考えること。(浦安市／女性／30代)
- ・非常時の準備は必要、家具の固定も常時必要(浦安市／女性／30代)
- ・近隣の方と情報交換して助け合うこと、好意をありがたく受け取ること、災害対策専用のメッセージサービスを利用すること、生活用品を備蓄しておくこと(浦安市／女性／30代)
- ・生きてさえいればどうにかなる。(浦安市／女性／30代)
- ・普段から備蓄しておいて役立つものがわかった(浦安市／女性／30代)
- ・災害は他人ごとではないんだということ(浦安市／女性／30代)
- ・非常時は家族で助け合わないといけない。(浦安市／女性／30代)
- ・下水が止まると生活できなくなる。(浦安市／女性／30代)
- ・ライフラインってほんと大事だな！！(浦安市／女性／30代)
- ・水の貯蓄は必ずしておくこと(浦安市／女性／30代)
- ・風呂の水は抜かない、無駄に動かない(浦安市／女性／30代)
- ・水は大切だと感じた。(浦安市／女性／30代)

- ・備えあれば憂いなし。災害グッズや食料を備えておく事は必要だと思った。(浦安市／女性／30代)
- ・備え、避難経路の確認(浦安市／女性／30代)
- ・近隣の方と日頃からつきあいをもつ。家族の連絡方法、集合方法(浦安市／女性／30代)
- ・飲料用のペットボトルは買い置きすべし。(浦安市／女性／30代)
- ・うわさに流されないこと。常に万一のことを考えて生活すること。(浦安市／女性／30代)
- ・命があるだけで有り難い(浦安市／女性／30代)
- ・いままで当たり前のように使用をしていた、水や電気などのライフラインが長期にわたって止まるということがあるということ。(浦安市／女性／30代)
- ・子どもたちに必要なものは常に備蓄しておく。充電器は必須。家族が離ればなれになっても、子どもにとってよい環境な場所(実家など)へ一時的に避難することも必要。子どもの心のケアは大事。(浦安市／女性／30代)
- ・水の非常用に持っておくこと(浦安市／女性／30代)
- ・湯船に水を張っておくのは災害時に役立つ。飲料水は普段から備蓄しておく必要がある。(浦安市／女性／40代)
- ・近所づきあいは意外と大事 お互い助け合わないと何事もすすまない(浦安市／女性／40代)
- ・上下水道が使えないと何も出来ず、本当に不便。毎日何回も簡易トイレへ通うのは本当に苦痛でした。自宅で作れる簡易トイレの作り方を教わったので次回は実践したいです。また、ガソリンの確保が難しく、地方の実家へ避難も出来なさそうだったので現在は毎回ガソリン確認をして半分以上は入っている状態にしています。その状況に慣れるしかない。(浦安市／女性／40代)
- ・備えあれば憂いなし(浦安市／女性／40代)
- ・備えあれば憂いなし(浦安市／女性／40代)
- ・いつまたこのような大災害が起きるかわからないのでいつも気にしている(浦安市／女性／40代)
- ・男性がいつでもいるとは限らない。倉庫から備蓄品を運びだすのに倉庫にも台車を置いておかなくては運び出すのが大変。水道が出るようになっても下水道が使えないと水が流せない。床暖房は水と電気がそろって初めて使える。一番辛いのはトイレ、、、ある程度は自分で備えておかなければいけない(浦安市／女性／40代)
- ・皆がイライラしている時こそ寛大な心で助け合う事。自宅の備蓄品を考えて他人任せにしないこと。(浦安市／女性／40代)

- ・震災前から水や飲用品は用意していたので、あまり困ったりはしなかった。すべての家具も固定していたので被害もなかったのも、日ごろの備えは非常に大事だと思う。自宅の上下水道が復旧した時に、インターネットの情報では近所の友人宅は復旧済みとなっていたので声をかけなかったが、我が家よりも10日位復旧にかかっていたと聞き、直接声をかけて、手伝えることはないか自分から動くことが大事だと思った。(浦安市／女性／40代)
- ・喉元過ぎれば熱さ忘れる。(浦安市／女性／40代)
- ・他人ごとではない(浦安市／女性／40代)
- ・水がなによりも大切(浦安市／女性／40代)
- ・交通機関がなくても行動できる体力が必要であること。生活になくってはならないものが入手できないときに、どのように調達するか(浦安市／女性／40代)
- ・元々対策はしているほうでしたが、実際には細かい部分が不便だと感じました。個人で賄える備蓄と情報の入手が必要と感じました。(浦安市／女性／40代)
- ・近隣の方々との日頃のコミュニケーションが大事だということ。普段の生活が、いかに便利かということ。(浦安市／女性／40代)
- ・ひとりじゃ何もできない。きめられた避難経路や避難場所もだけど、日頃からイメージトレーニングして、より正しい避難経路や避難場所を選択すること。(浦安市／女性／40代)
- ・助け合い、自衛隊のありがたさ(浦安市／女性／40代)
- ・下水道の大切さ(浦安市／女性／40代)
- ・非常備蓄はしていましたが、避難所生活しないで済む程度の災害なら、手元に非常時用の現金を用意しておくことも必要だと感じました。(浦安市／女性／40代)
- ・水や食料を備蓄しておく(浦安市／女性／40代)
- ・不便な生活でも、なんとか暮らしていける(浦安市／女性／40代)
- ・備えが必要(浦安市／女性／40代)
- ・水と食料は各自確保しておく(浦安市／女性／40代)
- ・マンションには住みたくない。(浦安市／女性／40代)
- ・普段の生活が当たり前ではないということ(浦安市／女性／40代)
- ・断水は飲料水よりも生活用水の不足が厳しかった。常に風呂桶一杯分の生活用水は確保したい。(浦安市／女性／40代)
- ・備蓄をしておくこと、非常持ち出し品の見直し、家族の連絡方法の確認が大事であること。不便があっても家族だけでなく周囲の人々で助け合うことによって乗り越えられること。(浦安市／女性／40代)
- ・電気と水がとまったときのための準備が大切。情報を得る方法を確保することの重要性(浦安市／女性／40代)

- ・直後は家族と連絡が取れにくく不安な時間を過ごしました。もしもの時の集合場所を話し合っておく事、まずは自分の身の安全を図る事。備蓄食料なども蓄えておく事。(浦安市／女性／40代)
- ・飲料水の備蓄は必ずしておく。懐中電灯の常備 (浦安市／女性／40代)
- ・地震が来たら高い建物にいく。下水は大切。今回は、電気が大丈夫だったので情報得ることができ、周辺地域はライフラインが問題なかったので職場の方の協力でなんとか通常生活を続けられました。電気が使えず、周辺地域もライフラインが NG だったらご近所との付き合い方が大切だともおもいました。(浦安市／女性／40代)
- ・普段から災害に備え、避難の準備や備蓄をしておくこと。家族間で災害時の避難場所や連絡方法について話し合っておくこと。(浦安市／女性／40代)
- ・ある程度の水と食料の備蓄の確保 (浦安市／女性／40代)
- ・一人暮らしが多い集合住宅に住んでいるが、近隣の住民はあてにならないので、自分でしっかり避難場所や給水所等を事前に確認し備蓄しておく事が必要だと感じました。(浦安市／女性／40代)
- ・お風呂のお湯は、常に溜めておく (浦安市／女性／40代)
- ・カップ麺などを買いだめしておこう。(浦安市／女性／40代)
- ・近隣の助け合いが大切。(浦安市／女性／40代)
- ・緊急時ほど冷静になること。行政は意外と助けてくれる。(浦安市／女性／40代)
- ・断水や停電による水道の供給ストップに備えるために、生活水の備蓄と、サランラップを多めに常備しておくこと (お皿が洗えないので、サランラップの上に、ご飯等をおけば、洗わずに済むから) 簡易トイレも必要 (浦安市／女性／40代)
- ・いつ死んでも不思議ではない (浦安市／女性／40代)
- ・食料・電池の備蓄 (浦安市／女性／40代)
- ・正確な情報収集。助け合い。自分さえ良ければという人が多すぎるように感じたので、子供たちには協力と助け合い、思いやりをしつけない。(浦安市／女性／40代)
- ・食料や水など、防災用品の備蓄。(浦安市／女性／40代)
- ・地震保険には入ったほうがいい (浦安市／女性／40代)
- ・トイレに一番困ったことで、お風呂などに生活水をいつも確保しておく必要がある (浦安市／女性／40代)

- ・宮城県沖地震、阪神大震災に続き3度目の被災でした。その教訓として水の備蓄も多少していましたが断水が思ったより長びき無意味な感じでした。3つの大きな地震を経験して思うことはやはりできる限り自分の力でなんとかするという事です。人の力を借りなくても身の安全を確保し、一週間暮らしている力です。そして老人など困っている人の助けをしてあげたいと感じました。普段どんな方が暮らしているのかわからないのですが、給水車に水をくみにいく住民に結構お年寄りが多いたのです。お話を聞いたら28階で暮らしていて冷蔵庫も倒れて・・・と腰をまげたおばあさんもいました。個人情報関係で今は難しいのですが、震災時には管理業者が一人暮らしの高齢者の身の安全をすぐに確認し、状況によりお手伝い可能な住民に声をかけお年寄りを助けあげなくてはいけないと痛切に感じました。(浦安市/女性/40代)
- ・水の有難さを痛感。普段接点のなかったご近所さんと助け合えたこと。日本人でよかった。(浦安市/女性/40代)
- ・備えはどんなにしても十分なことはない(浦安市/女性/40代)
- ・とにかく、近隣の人との助け合い、情報交換。近隣の人にはたくさん助けていただき感謝しています。(浦安市/女性/40代)
- ・油断大敵(浦安市/女性/50代)
- ・直後に体調をくずしたので、精神的に動揺しないよう心がけるべきだと思った。(浦安市/女性/50代)
- ・お風呂の水は次に入る時まで抜かないことです。(浦安市/女性/50代)
- ・備えていても どうしようもない事がある(浦安市/女性/50代)
- ・災害はいつ来るのかわからないものだから日ごろからその備えをしておかなければいけない(浦安市/女性/50代)
- ・常に飲料水の備蓄をしておく(浦安市/女性/50代)
- ・いつ、災害が起こるか分からないので、非常用の水や食料をある程度確保しておかないといけない。(浦安市/女性/50代)
- ・飲料水の確保とトイレの水の確保、近隣の人との情報交換と助け合い(浦安市/女性/50代)
- ・色々な準備が必要(浦安市/女性/50代)
- ・自治会の協力体制がとても重要だと思いました。(浦安市/女性/50代)
- ・身の整理一何をどれくらい必要でどれくらい備蓄するか。(浦安市/女性/50代)
- ・出来ることは後回しにはしない。普通に生活できるありがたさ。(浦安市/女性/50代)
- ・夏休みでしか使わなかったキャンプ用品一式を実家から持って来ました。一週間程度の食糧・水の備蓄は欠かせないことが解りました。風呂の水は、次に汲みかえるまで流さないことにしました。懐中電灯は、ソーラー式と手巻き発電式を手元に置くようにしました。家族全員の安否確認方法を取り決めました。(浦安市/女性/50代)
- ・下水道が使えなくなったら、家にはいられない。(浦安市/女性/50代)

- ・ものを減らしシンプルに生きる。(浦安市／女性／50代)
- ・頭で考える事と行動を起こす事の間には、遙かな距離があるということ。自分で出来ると思っっていることの十分の一さえできないのだという事に気づかされました。(浦安市／女性／50代)
- ・このような災害に対するあらゆる準備をしておく。(浦安市／女性／50代)
- ・普段からの危機管理 (浦安市／女性／50代)
- ・備蓄をしっかりと、落ち着いて行動すること (浦安市／女性／50代)
- ・自宅の水のタンクが大きくて断水に気づかなかったので、回りの状態などの情報収集に気をつけるようにしたい。(浦安市／女性／50代)
- ・今の生活がとても恵まれているもので、いつまでもこの状態が続くという保障はないこと。(浦安市／女性／50代)
- ・備えあれば憂いなしの例えのように①飲み水の用意②トイレ用の水の確保③備蓄用食料の確保*津波情報が出たら高い所に避難 (浦安市／女性／50代)
- ・災害直後に必要以上に買い込まないこと。(浦安市／女性／50代)
- ・水はなくてはならないものだという事。(浦安市／女性／50代)
- ・次は浦安の番だなど思っている。低い土地だから逃げるところはないということも学んだ。(浦安市／女性／50代)
- ・まさか、家の下から土砂が流れてくるとは思ってもいなかったので、そのことに対する不安は消えませんが、できうる限りの備蓄をし、少なくともトイレはビニール袋と高分子ポリマーの用意でしのぎたいと思います。(浦安市／女性／50代)
- ・非常時に備えて、情報を収集することや生活に緊張感を持たせている (浦安市／女性／50代)
- ・水や電池、ガスボンベ等のストックは必要。古新聞は常にある程度ストックが必要 (浦安市／女性／50代)
- ・日頃多少の備蓄は必要だと思いました、比較的水などは、給水車で何とかありますが、やはり、トイレなど簡易トイレなど市が設置するのに時間がかかりますし、設置されても衛生面など問題が多いので備えも必要だと思いました。(浦安市／女性／50代)
- ・普段からの心構えが大事。(浦安市／女性／50代)
- ・当たり前とっていたことを感謝しようと思うようになりました。(浦安市／女性／50代)
- ・近所のかたとのコミュニケーション (浦安市／女性／50代)
- ・油断は大敵 (浦安市／女性／50代)
- ・飲水の確保をいつもしておく。トイレに流す水をペットボトルで確保しておく。ペット用の水も確保しておく (浦安市／女性／50代)
- ・普段からの危機管理 (浦安市／女性／50代)