

<自由回答編>

表 16.断水期間中の水の調達先

あなたの家では断水の期間中、水をどこから調達しましたか。

<仙台市>

- ・公園の水道（仙台市／男性／20代）
- ・親戚の家（仙台市／男性／20代）
- ・大学の研究室（仙台市／男性／20代）
- ・会社（仙台市／男性／20代）
- ・地震の当日に容器（風呂を含む）に水を貯め、少しずつ使った（仙台市／男性／20代）
- ・親戚（仙台市／男性／30代）
- ・会社の配給（仙台市／男性／30代）
- ・ため置いた水（仙台市／男性／30代）
- ・会社にて配布（仙台市／男性／30代）
- ・自販機（仙台市／男性／30代）
- ・雨水（仙台市／男性／30代）
- ・マンションに貯めてあった水（仙台市／男性／30代）
- ・オール電化室外機の貯水タンクに水が300L貯まっていた。トイレ用の水は近くの小学校のプールから汲んできて使いました。（仙台市／男性／30代）
- ・ウォーターサーバーの在庫分（仙台市／男性／30代）
- ・家に備蓄していたミネラルウォーター（仙台市／男性／30代）
- ・給水所 近所の小学校（仙台市／男性／30代）
- ・マンションの非常水栓（仙台市／男性／30代）
- ・会社（仙台市／男性／30代）
- ・タンクの残っていた分（仙台市／男性／30代）
- ・避難所（仙台市／男性／40代）
- ・風呂の残り湯、実家（仙台市／男性／40代）
- ・貯水タンク（仙台市／男性／40代）
- ・近くの公園（仙台市／男性／40代）
- ・実家に避難した（仙台市／男性／40代）
- ・職場（仙台市／男性／40代）
- ・風呂の残り湯（仙台市／男性／40代）
- ・汲み置き（仙台市／男性／40代）
- ・知人からの応援（仙台市／男性／40代）
- ・知人宅から（仙台市／男性／40代）
- ・職場（仙台市／男性／40代）
- ・会社（仙台市／男性／40代）
- ・会社の水道（仙台市／男性／50代）
- ・勤め先（仙台市／男性／50代）
- ・エコキュートからの取水（仙台市／男性／50代）
- ・マンション施設内（仙台市／男性／50代）

- ・ストック分で対応（仙台市／男性／50代）
- ・近所の知人（仙台市／男性／50代）
- ・断水の直前にくみおいていた（仙台市／男性／50代）
- ・実家（仙台市／男性／50代）
- ・買い置きしていたペットボトルの水（仙台市／男性／50代）
- ・会社（仙台市／男性／50代）
- ・直後は出ていて汲み置きした。トイレ用は学校のプールから（仙台市／男性／50代）
- ・備蓄が無くなるまでに通水された（仙台市／男性／50代）
- ・学校のプールの水（仙台市／男性／50代）
- ・水道が止まるまでにタンク等に貯めた水（仙台市／男性／50代）
- ・避難所で生活していました（仙台市／男性／50代）
- ・実家（仙台市／男性／50代）
- ・会社（仙台市／女性／20代）
- ・自宅で確保していた水（仙台市／女性／20代）
- ・会社の水道（仙台市／女性／20代）
- ・買った。もしくは家にあったペットボトル。（仙台市／女性／20代）
- ・トイレ用に学校のプールの水（仙台市／女性／20代）
- ・会社（仙台市／女性／20代）
- ・近所の中学校の貯水槽（仙台市／女性／20代）
- ・近くの知り合いの家（仙台市／女性／20代）
- ・会社（仙台市／女性／20代）
- ・マンション貯水（仙台市／女性／20代）
- ・飲み水はウォーターサーバーの水を使用（仙台市／女性／20代）
- ・会社（仙台市／女性／20代）
- ・近所の水の出る家（仙台市／女性／20代）
- ・職場（仙台市／女性／20代）
- ・断水していなかった近くの祖父母の家（仙台市／女性／20代）
- ・断水していない地域の水道（仙台市／女性／20代）
- ・トイレなどは急いで風呂に貯めた水・飲み水は買い置きしていたものから（仙台市／女性／20代）
- ・職場（仙台市／女性／30代）
- ・貯蔵していた水（仙台市／女性／30代）
- ・断水していない友人宅（仙台市／女性／30代）
- ・実家（仙台市／女性／30代）
- ・避難所にて生活、その後水が出る仙台市内の親戚の家にて生活（仙台市／女性／30代）
- ・風呂の残り湯（仙台市／女性／30代）
- ・買い置き（防災用品）（仙台市／女性／30代）
- ・買い置きしていたペットボトル（2リットル×12本）と風呂の残り湯（仙台市／女性／30代）
- ・職場（仙台市／女性／30代）

- ・企業の受水槽がある分を開放してくれた（仙台市／女性／30代）
- ・買っておいた水とか（仙台市／女性／30代）
- ・会社（仙台市／女性／30代）
- ・マンションの給水タンク（仙台市／女性／30代）
- ・していない（仙台市／女性／30代）
- ・水の出る地域からの運送（仙台市／女性／30代）
- ・同僚からのもらいもの（仙台市／女性／30代）
- ・備蓄分（仙台市／女性／30代）
- ・ご近所さんに貰った（仙台市／女性／30代）
- ・公園（仙台市／女性／30代）
- ・マンションの貯水タンク（仙台市／女性／30代）
- ・職場（仙台市／女性／40代）
- ・浴槽の汲み置き、マンションの給水タンクからの配給（仙台市／女性／40代）
- ・知人宅（仙台市／女性／40代）
- ・マンション1階貯水タンクより直接（仙台市／女性／40代）
- ・会社、自販機（仙台市／女性／40代）
- ・地震直後に鍋釜等に水を貯めておいた。地震後に断水する！と思ったから。（仙台市／女性／40代）
- ・津波で浸水したので避難所にいた（仙台市／女性／40代）
- ・友達（仙台市／女性／40代）
- ・電気給湯器のタンク（仙台市／女性／40代）
- ・近所の家（仙台市／女性／40代）
- ・主人の会社が断水しなかったので持って来てもらった。（仙台市／女性／40代）
- ・近くの親戚宅（仙台市／女性／40代）
- ・近所に住む親戚宅（仙台市／女性／40代）
- ・マンションの一階にある受水槽の水道（仙台市／女性／40代）
- ・友人宅（仙台市／女性／40代）
- ・地震が終わってすぐに風呂に汲み置きした。（仙台市／女性／40代）
- ・近くの会社（仙台市／女性／40代）
- ・汲み置き（仙台市／女性／40代）
- ・実家が断水しなかったので、もらいにいった。（仙台市／女性／40代）
- ・水が出る近所の家（仙台市／女性／40代）
- ・知人宅（仙台市／女性／40代）
- ・貯水タンク（仙台市／女性／50代）
- ・お向かいが出ていたので、もらっていた（仙台市／女性／50代）
- ・汲み置きの水（仙台市／女性／50代）
- ・断水しなかった実家（飲用） 雨水（風呂、トイレ用）（仙台市／女性／50代）
- ・買い置きの水が大量にあった。断水する前に大量に貯水した。（仙台市／女性／50代）
- ・車の上の雪、雨樋の雪解け水（仙台市／女性／50代）
- ・買置き（仙台市／女性／50代）

- ・避難所（小学校体育館）での配給（仙台市／女性／50代）
- ・汲み置き（仙台市／女性／50代）
- ・同じ建物の1階から4階は断水しなかったため、トイレを借りた（仙台市／女性／50代）
- ・一日だけだったので必要なかった（仙台市／女性／50代）
- ・会社（仙台市／女性／50代）
- ・雨水タンク、風呂に貯めた水、買い置きした飲み水、知人宅から。（仙台市／女性／50代）
- ・ペットボトルの水（仙台市／女性／50代）
- ・自宅に用意していた水（仙台市／女性／50代）
- ・親戚（仙台市／女性／50代）
- ・汲み置きの水（仙台市／女性／50代）
- ・近くの家族の家（仙台市／女性／50代）
- ・飲み水は常備していた。あとは風呂の残り湯など（仙台市／女性／50代）
- ・実家（仙台市／女性／50代）
- ・断水までの間にあらゆる容器に貯めたもので賄った（仙台市／女性／50代）

#### <浦安市>

- ・近くの水道（浦安市／男性／20代）
- ・勤務先（浦安市／男性／20代）
- ・知人の家から（浦安市／男性／30代）
- ・備蓄していたミネラルウォーター（浦安市／男性／30代）
- ・会社（浦安市／男性／30代）
- ・会社の寮に避難した（浦安市／男性／30代）
- ・最寄りの水道局（浦安市／男性／30代）
- ・近所のホテルの地下水 & マンションの地下水（浦安市／男性／30代）
- ・割れた水道管（浦安市／男性／30代）
- ・親戚宅（浦安市／男性／30代）
- ・短時間だったので溜めおきしただけ（浦安市／男性／40代）
- ・非常用に保管していた水（浦安市／男性／40代）
- ・自衛隊の給水車（浦安市／男性／40代）
- ・友人宅（浦安市／男性／40代）
- ・関西の親戚・知人からのペットボトルの差し入れ（浦安市／男性／40代）
- ・他の地区に比べれば極めて短い期間だったのでミネラルウォーターのみですんだ（浦安市／男性／40代）
- ・給水（浦安市／男性／40代）
- ・職場（浦安市／男性／40代）
- ・実家、親戚宅（浦安市／男性／40代）
- ・実家（浦安市／男性／40代）
- ・敷地内にある、別系統の水道（浦安市／男性／40代）
- ・買い置き（浦安市／男性／40代）

- ・水道（浦安市／男性／40代）
- ・道路の上水道管の割れ目からの水（浦安市／男性／50代）
- ・マンション1階の水道（浦安市／男性／50代）
- ・近くの学校のプール（浦安市／男性／50代）
- ・店で購入、マンション備蓄の水（浦安市／男性／50代）
- ・1Fの水道（浦安市／男性／50代）
- ・学校のプール（浦安市／男性／50代）
- ・集合住宅内で（浦安市／男性／50代）
- ・別宅の水道（浦安市／男性／50代）
- ・知人の家（浦安市／女性／20代）
- ・実家（浦安市／女性／20代）
- ・我慢した（浦安市／女性／30代）
- ・ふろの水でしのいだり、買い置きの飲料でつないだ（浦安市／女性／30代）
- ・他県に住む親戚から（浦安市／女性／30代）
- ・実家（浦安市／女性／30代）
- ・近隣ホテルからの井戸水の提供（浦安市／女性／30代）
- ・買い置きの水（浦安市／女性／30代）
- ・同市内の断水していない実家でもらう（浦安市／女性／30代）
- ・水道からわざわざに出ていたのでそれを溜めて煮沸した（浦安市／女性／30代）
- ・会社、実家（浦安市／女性／30代）
- ・都内の父の事務所（浦安市／女性／30代）
- ・マンション公共水道（浦安市／女性／30代）
- ・お風呂に貯めていた。（浦安市／女性／30代）
- ・都内の妹宅（浦安市／女性／30代）
- ・実家へ移動した。（浦安市／女性／30代）
- ・断水する前にお風呂に水をためていた（浦安市／女性／30代）
- ・実家（浦安市／女性／30代）
- ・実家に帰省（浦安市／女性／30代）
- ・断水していた期間は短くそれ以外の時間はちろちろと水はでたのでなんとかあった（浦安市／女性／30代）
- ・実家（浦安市／女性／30代）
- ・マンション敷地内の破裂した上水管からの湧き水（浦安市／女性／40代）
- ・マンション1階外部にある水道（浦安市／女性／40代）
- ・マンション敷地内の水道（浦安市／女性／40代）
- ・江戸川区の妹宅（浦安市／女性／40代）
- ・マンション内の臨時給水所（浦安市／女性／40代）
- ・市販の水（浦安市／女性／40代）
- ・ペットボトル（浦安市／女性／40代）
- ・マンション内の1階のごみ置き場の水がでたのでそこから（浦安市／女性／40代）
- ・ウォーターサーバーを使っていた（浦安市／女性／40代）

- ・破裂した水道管からの水（浦安市／女性／40代）
- ・マンション外の水道が使えたので家族でバケツリレーしました（浦安市／女性／40代）
- ・会社からペットボトルで運んだ。（浦安市／女性／40代）
- ・友人宅に避難した。（浦安市／女性／40代）
- ・親戚の家（浦安市／女性／40代）
- ・公園の水道（浦安市／女性／40代）
- ・親戚や友人が送ってくれた。（浦安市／女性／40代）
- ・実家から（浦安市／女性／50代）
- ・川向うの公園の水道（浦安市／女性／50代）
- ・自治会（浦安市／女性／50代）
- ・破裂した水道管からの流水（浦安市／女性／50代）
- ・姉の家（浦安市／女性／50代）
- ・飲料水はボトルサーバー。他はお風呂の残り湯。（浦安市／女性／50代）
- ・団地内の水道と公園の水道（浦安市／女性／50代）
- ・宅配で購入（浦安市／女性／50代）

#### 表 19. トイレが使えない間の対応

（使えなかった方に）あなたはトイレが使えない間、トイレをどうしましたか。

<仙台市>

- ・学校のトイレを使った（仙台市／男性／20代）
- ・避難所のトイレを利用した（仙台市／男性／20代）
- ・公園のトイレを使用した（仙台市／男性／20代）
- ・仮設トイレを利用した（仙台市／男性／20代）
- ・大学のトイレを使った（仙台市／男性／20代）
- ・風呂に溜めてあった水でながした（仙台市／男性／20代）
- ・仮設トイレを利用した（仙台市／男性／20代）
- ・公共施設の利用（仙台市／男性／20代）
- ・汲み置きしていた風呂の水を使用した（仙台市／男性／30代）
- ・外で（仙台市／男性／30代）
- ・使わなかった（仙台市／男性／40代）
- ・避難所の仮設トイレを利用（仙台市／男性／40代）
- ・雪をバケツに溜めて融かして使った（仙台市／男性／40代）
- ・汲んで来た水で流した（仙台市／男性／40代）
- ・水を流さなかった（仙台市／男性／40代）
- ・避難所利用（仙台市／男性／40代）
- ・職場のトイレを利用した（仙台市／男性／40代）
- ・近くの店舗で使用した（仙台市／男性／50代）
- ・水洗タンクの水を少しずつ使用+お風呂の水を利用した（仙台市／男性／50代）
- ・風呂の残り水をタンクに移動（仙台市／男性／50代）
- ・庭で用足した（仙台市／男性／50代）

- ・自分は入院中で簡易トイレを使っていた（仙台市／男性／50代）
- ・割と早く水道が復旧するだろうと考えていたため、自宅のトイレを流さず使用した。（仙台市／女性／20代）
- ・会社のトイレを使った（仙台市／女性／20代）
- ・使えるようになるまでそのまま（仙台市／女性／20代）
- ・避難所の簡易トイレを利用した（仙台市／女性／20代）
- ・近所の水道局にトイレを借りた（仙台市／女性／20代）
- ・貯め置きした水をバケツで直接便器に流した（仙台市／女性／20代）
- ・バケツに汲んだ水を流した（タンクレストイレのため）（仙台市／女性／30代）
- ・何回かまとめてお風呂の残り湯を利用（仙台市／女性／30代）
- ・風呂の残り湯をバケツで汲んで流した（仙台市／女性／30代）
- ・トイレが使える公共施設に行った（仙台市／女性／30代）
- ・節水用に使用していたペットボトルの水を使った（仙台市／女性／30代）
- ・何回かに一回だけ流した（仙台市／女性／30代）
- ・早々に電気がついた会社（仙台市／女性／40代）
- ・お風呂の水で流した（仙台市／女性／40代）
- ・マンションで用意した共用トイレを使用した（仙台市／女性／40代）
- ・避難所まで行ってすませた（仙台市／女性／40代）
- ・友人宅（仙台市／女性／40代）
- ・バケツで流した（仙台市／女性／40代）
- ・近くが役所なので そこですませた（仙台市／女性／40代）
- ・近所の小学校のプールの水を汲んできて使用した（仙台市／女性／40代）
- ・汲んできた水を貯め置きし、便器に流した（仙台市／女性／40代）
- ・トイレットペーパーを流さないようにした（仙台市／女性／50代）
- ・お風呂の水があったのでそれを使用した（仙台市／女性／50代）
- ・汲んできた水をバケツに移して水圧で流した（仙台市／女性／50代）
- ・同じ建物の断水しなかった1階から4階のトイレを借りた。（仙台市／女性／50代）
- ・自宅以外の場所にいた（仙台市／女性／50代）
- ・避難所のトイレを利用した（仙台市／女性／50代）
- ・水洗タンクに入れず、汲み置き水をバケツで流した。（仙台市／女性／50代）
- ・外出した（仙台市／女性／50代）
- ・バケツで水を流した（仙台市／女性／50代）
- ・隣のビルのトイレを借りた（仙台市／女性／50代）
- ・使用後の水をバケツに集めておき、トイレ用として使用した。（仙台市／女性／50代）

#### <浦安市>

- ・ホテル（浦安市／男性／20代）
- ・お店のトイレを借りた（浦安市／男性／20代）
- ・使えるところですました（浦安市／男性／20代）
- ・公共施設のトイレを使用していた（浦安市／男性／20代）

- ・ 共同の仮設トイレを使用した（浦安市／男性／30代）
- ・ 仮設トイレ（浦安市／男性／30代）
- ・ 会社の寮に避難した（浦安市／男性／30代）
- ・ 自治会設置の簡易トイレ（浦安市／男性／30代）
- ・ 会社でした。仮設トイレを使用した。（浦安市／男性／30代）
- ・ トイレが使える施設まで移動した（浦安市／男性／40代）
- ・ 市が用意した仮設トイレに出かけた（浦安市／男性／40代）
- ・ 公共の仮設トイレ（浦安市／男性／40代）
- ・ 外出先のトイレを使用する（浦安市／男性／40代）
- ・ 公民館などに設置された災害用トイレを使用した（浦安市／男性／40代）
- ・ 病院のトイレを借りた（浦安市／男性／40代）
- ・ 公共の非常用仮設トイレ（浦安市／男性／40代）
- ・ 臨時トイレを使った（浦安市／男性／50代）
- ・ バケツの水を流した（浦安市／男性／50代）
- ・ 近隣施設（駅ビル・ホテル）のトイレを利用した（浦安市／男性／50代）
- ・ 外で済ませた（浦安市／男性／50代）
- ・ 近所の小学校に設置された災害用非常トイレを利用（浦安市／男性／50代）
- ・ 使える施設まで行った（浦安市／男性／50代）
- ・ マンションで設置した非常用トイレを利用、公共施設のトイレを利用（浦安市／男性／50代）
- ・ 隣のホテル（浦安市／男性／50代）
- ・ 自宅のトイレは使用しなかった（浦安市／男性／50代）
- ・ 風呂の残り湯があったので、それを利用した（浦安市／男性／50代）
- ・ 庭に穴を掘って仮埋め後ゴミ廃棄（浦安市／男性／50代）
- ・ 非常用トイレを利用。（浦安市／男性／50代）
- ・ 避難所にある非常用トイレを使った（浦安市／女性／20代）
- ・ マンション内の仮設トイレ（浦安市／女性／20代）
- ・ トイレが使える場所まで行った（浦安市／女性／20代）
- ・ 近くの小学校のトイレを借りた（浦安市／女性／30代）
- ・ 風呂の残り湯を直接便器に流した（浦安市／女性／30代）
- ・ 外出時等なるべくお店のトイレを使った（浦安市／女性／30代）
- ・ 実家に避難した（浦安市／女性／30代）
- ・ 風呂の残り湯を水洗タンクに移し、1日2回まとめて流したり、小学校の仮設トイレを利用した。（浦安市／女性／30代）
- ・ 使えるお店、使える友人宅で借りた（浦安市／女性／30代）
- ・ ペットシーツを使用した。（浦安市／女性／40代）
- ・ 公衆トイレ利用（浦安市／女性／40代）
- ・ 家にいなかった（浦安市／女性／40代）
- ・ マンションで配水された雑排水を直接便器の中に流した（浦安市／女性／40代）
- ・ 駅まで行って駅のトイレを利用した。（浦安市／女性／40代）



- ・汲んできた水をトイレに流した、浦安市から配布された吸収剤を使用した（浦安市／女性／50代）
- ・実家にいたので使わなかった（浦安市／女性／50代）

## 表 21.風呂の対応

断水の期間中、あなたは入浴はどのようにしましたか。

<仙台市>

- ・1週間に一回、銭湯で入浴（仙台市／男性／20代）
- ・断水しなかった知り合いの方にお風呂を貸してもらった（仙台市／男性／20代）
- ・温泉に行った（仙台市／男性／20代）
- ・会社（仙台市／男性／20代）
- ・くんできた水で洗った（仙台市／男性／20代）
- ・友人にかりて（仙台市／男性／20代）
- ・友人の家に行きシャワーを借りた。（仙台市／男性／20代）
- ・親戚宅、会社（仙台市／男性／30代）
- ・水の出る友人の家で入浴した。（仙台市／男性／30代）
- ・カセットコンロで沸かしたお湯（仙台市／男性／30代）
- ・オール電化だったのでバケツ3杯くらいのお湯を沸かして、しのいだ。一回だけ会社の後輩の家に風呂を借りに行った（仙台市／男性／30代）
- ・営業している公衆浴場へ行った。（仙台市／男性／30代）
- ・汲んできた水をポットで沸かし、それをペットボトルに入れシャワー代わりとした。（仙台市／男性／40代）
- ・兄弟の家（プロパンガス使用）（仙台市／男性／40代）
- ・お湯をわかし、行水する感じ。（仙台市／男性／40代）
- ・日帰り温泉（仙台市／男性／40代）
- ・妻の実家は周辺は断水期間が短かったため、三日に一度くらいのスパンでそちらへ移動（車で20分程度）して入浴した。（仙台市／男性／40代）
- ・新潟の実家に1ヶ月ほど避難した（仙台市／男性／40代）
- ・銭湯（仙台市／男性／40代）
- ・親戚宅で（仙台市／男性／40代）
- ・会社の風呂を解放してくれたので、1日おきに入浴できた。（仙台市／男性／40代）
- ・スーパー銭湯へ行った（仙台市／男性／50代）
- ・水が早く復旧した会社で電気温水器内のお湯でシャワーを浴びた。自宅が水復旧してもガスが停止中であり入浴はできなかった。（4月初めまで）（仙台市／男性／50代）
- ・1週間ごと温泉に行った（仙台市／男性／50代）
- ・汲んできた水で冷たいのを我慢して体を洗った。（仙台市／男性／50代）
- ・お湯を沸かして体を拭いた。その後近くの温泉街で入浴ができるようになり、1人1回数百円程度で利用した。週2回程度利用してつないだ。（仙台市／男性／50代）
- ・電力は3日後に復旧、IHヒーターでお湯を沸かして行水程度（仙台市／男性／50代）

- ・スーパー銭湯へ車で出かけた（仙台市／男性／50代）
- ・祖父の家に行き入った（仙台市／女性／20代）
- ・入浴ボランティアの人に入浴先を斡旋して貰った。（仙台市／女性／20代）
- ・整理券を並んでもらって、近くの入浴施設を利用しました。（仙台市／女性／20代）
- ・違う町の水の出る知人の家に入りに行った（仙台市／女性／20代）
- ・営業してるスーパー銭湯に行ったり(整理券あり)体をタオルで拭いたりしてしのいだ（仙台市／女性／20代）
- ・断水していなかった祖父母の家の風呂場を利用した。しかしガスが止まってお湯は出ないのでポットでお湯を沸かして、冷たい水と混ぜてぬるま湯にして使った。（仙台市／女性／20代）
- ・ベビーバスに沸かしてきたお湯を入れて入った。ペットボトルの蓋に穴をあけてシャワー代わりに使った。（仙台市／女性／20代）
- ・避難所にいる間は入浴できなかった。その後、仙台市内の親戚の家でお世話になり、入浴できました。（仙台市／女性／30代）
- ・一度銭湯に行った。その他は体を拭いて我慢した（仙台市／女性／30代）
- ・蒸しタオルで代用するか親族宅で入浴（仙台市／女性／30代）
- ・洗髪は2～3日に1回、洗面器を利用して。お風呂は2週間の間に1回だけ共同浴場へ行きました。他は濡らしたタオルやウェットティッシュなどで拭いて我慢しました。（仙台市／女性／30代）
- ・自宅では入浴しませんでした。妹の家で週1で入らせてもらいました。（仙台市／女性／30代）
- ・地震後に断水し、数日後に一度、水が出たので洗濯したり風呂に水を貯めました。次の日にはまた断水になりました。我が家はラッキーにもプロパンガスなので、毎日ではありませんが、風呂を沸かして湯（上澄み？）を浴びることができました（我が家にシャワーなし）。（仙台市／女性／40代）
- ・秋保温泉の日帰り入浴サービス（仙台市／女性／40代）
- ・拭きとりをしたり、少量のお湯をわかして短時間で簡易シャワーを作ってあびた（仙台市／女性／40代）
- ・ガスも使えなかったのも、お風呂には入れなかった。断水期間より、ガスがこなかった期間が長かったので、水は出てもお風呂は沸かせず、日帰り温泉へ入浴に行った。（仙台市／女性／40代）
- ・お風呂の残り湯ですませた（仙台市／女性／40代）
- ・お湯を沸かして頭を洗い、身体も流した。（仙台市／女性／40代）
- ・入らなかった。ただし、エコキュートの妹の家で（近所なので）2回程入れさせてもらった。（仙台市／女性／40代）
- ・お湯をわかして体をふいた。開いてる銭湯を探して入った（仙台市／女性／50代）
- ・断水しなかったお向かいが灯油風呂だったので、電気が復旧してから（電気も使うので）入れてもらった。その後、実家（灯油風呂）の水道が復旧してからは、実家（車で20分）で入った。ガス風呂の我が家に入れたのは、1ヶ月後。（仙台市／女性／50代）

- ・営業していた入浴施設の利用が1回、実家で1回、馴染みの岩盤浴施設で1回（仙台市／女性／50代）
- ・雨樋を切って雨水を溜め、バスタブに汲んで沸かして入った。（仙台市／女性／50代）
- ・自宅での入浴はしなかった。山形の温泉のバスが仙台駅迄送迎してくれたので、1度入浴と買い物が出来た。（仙台市／女性／50代）
- ・一週間に2、3回、知人宅のお風呂をもらったり、県外の親戚宅、温泉に行った。（都市ガスが復旧するまで、1か月以上かかったので）（仙台市／女性／50代）
- ・大きな鍋にカセットコンロでお湯を沸かして体を拭いたり、寒かった時期だったので友人に貰い湯をしに行った。（仙台市／女性／50代）
- ・もらい湯、スポーツクラブ利用（仙台市／女性／50代）
- ・震災二日目に近所の銭湯が開いてそこを利用した。（仙台市／女性／50代）
- ・近くの友人宅がオール電化なので、そこで入浴した。（仙台市／女性／50代）
- ・息子の家に入りに行った（仙台市／女性／50代）
- ・お風呂にたくさん水は汲み置きしてあったので、それを沸かした。1Lお湯を沸かして、今日は頭を洗う日・今日は体をふく日と日替わりにしたら何とかだった。いざとなったらお風呂に入らなくても生活できるんだなという事に気が付いた。お湯が出るようになったら、毎日はいるのが面倒になった。（仙台市／女性／50代）

#### <浦安市>

- ・東京の知り合いの家や、断水していない近所の地域に住む親戚の家で入浴した（浦安市／男性／20代）
- ・友人宅、もしくはお湯をガスで沸かし水で温度調整（浦安市／男性／20代）
- ・会社近くの銭湯を利用した（浦安市／男性／20代）
- ・銭湯を利用（浦安市／男性／20代）
- ・水が出る家で借りた（浦安市／男性／20代）
- ・人の家に行ったり、入らなったり、ホテルのお風呂行ったりした。（浦安市／男性／20代）
- ・勤め先は上下水道が使えたため社員用浴場ではいった。（浦安市／男性／20代）
- ・親の実家に帰省した。（浦安市／男性／20代）
- ・勤務先の夜勤用シャワールームを使った（浦安市／男性／20代）
- ・2日に一度、銭湯に行きました。（浦安市／男性／20代）
- ・職場近くの銭湯に通った（浦安市／男性／20代）
- ・銭湯に行った（浦安市／男性／20代）
- ・銭湯に行った、蒸しタオルで体を拭いた（浦安市／男性／20代）
- ・3日に一回、知人の家のお風呂を借りた。そのほかの日は入らなかった（浦安市／男性／30代）
- ・避難先で（浦安市／男性／30代）
- ・ホテルや銭湯にて（浦安市／男性／30代）
- ・会社の寮に避難した（浦安市／男性／30代）
- ・都内の温泉施設（浦安市／男性／30代）

- ・知り合いの家（浦安市／男性／30代）
- ・水を抜いてなかったため、溜めてあった水を追い炊きして入浴した。（浦安市／男性／30代）
- ・親戚の家のお風呂に入らせてもらった（浦安市／男性／30代）
- ・自分で汲んできた水でわかしたり、体拭きを使った（浦安市／男性／30代）
- ・会社付近や、近くのホテル（浦安市／男性／30代）
- ・何日かして隣の市のスパに行った（浦安市／男性／30代）
- ・ホテルに泊まる。（浦安市／男性／30代）
- ・隣の地区の銭湯にいった（浦安市／男性／30代）
- ・営業していた銭湯に通った（浦安市／男性／30代）
- ・スーパー銭湯や友人宅（浦安市／男性／30代）
- ・少しずつ水を出してためて入浴した（浦安市／男性／30代）
- ・一日だけ銭湯に行った。それ以外の日はウェットタオルで体を拭いただけ。（浦安市／男性／30代）
- ・温泉ランドへ行った（浦安市／男性／40代）
- ・週に1回、電車で近郊の銭湯に行った（浦安市／男性／40代）
- ・東京都内での銭湯や市内ホテルの入浴サービスを利用した。（浦安市／男性／40代）
- ・自家用車で銭湯に行った。（浦安市／男性／40代）
- ・週に2回程度、都内の日帰り温泉施設に通った。また、水のいらないシャンプー等利用（浦安市／男性／40代）
- ・近くのスーパー銭湯に行った。（浦安市／男性／40代）
- ・お湯をわかして洗髪、後半は入浴支援を利用しました（浦安市／男性／40代）
- ・銭湯、フィットネスクラブ、お湯で濡らしたタオルで拭いた。（浦安市／男性／40代）
- ・24時間風呂なので使用できました。（浦安市／男性／40代）
- ・給水車で汲んできた水をためて風呂を沸かした。（浦安市／男性／40代）
- ・1週間に1回駅前のフィットネス（ルネッサンス）が無料で風呂を使わせていただいた（感謝!）（浦安市／男性／40代）
- ・数日に1回の割合で水を貯め沸かした（浦安市／男性／40代）
- ・市外の公共浴場（浦安市／男性／40代）
- ・職場の休憩室のシャワー、猫シャンプーの使用、その他入浴せず（浦安市／男性／40代）
- ・断水していないエリア（東京）などの銭湯、ホテルなどを利用（浦安市／男性／40代）
- ・お湯を沸かして体を拭く。断水外地域の銭湯を利用。（浦安市／男性／40代）
- ・実家、親戚宅、スーパー銭湯を利用（浦安市／男性／40代）
- ・水が出る間に風呂桶に貯めて、追い焚き（浦安市／男性／40代）
- ・家では入らず、営業していたホテルに1泊し入浴した。（浦安市／男性／40代）
- ・断水以降2～3日は追い炊きで対応したが、給湯器が故障したため、2日に1回のペースで銭湯に通った。（浦安市／男性／50代）
- ・近所のホテルを開放してもらった（浦安市／男性／50代）
- ・隣の東京都江戸川区の銭湯を利用（浦安市／男性／50代）
- ・実家まで行った。家族は疎開した。（浦安市／男性／50代）

- ・水が全く出ないわけではなく、一時的に出るときもあったため、水をなるべく使用しないように入浴。(浦安市／男性／50代)
- ・親類の家で入浴した。ホテルの災害サービスを利用。(浦安市／男性／50代)
- ・銭湯、簡易ガスボンベコンロで沸かした水でシャワー(浦安市／男性／50代)
- ・断水していない地区の銭湯やスパを利用した。(浦安市／男性／50代)
- ・マンガ喫茶等のシャワーを利用(浦安市／男性／50代)
- ・何日かに一回温浴施設に行った(浦安市／女性／20代)
- ・スーパー銭湯やホテルのお風呂を使った。(浦安市／女性／20代)
- ・2、3日は我慢したが、隣の市の銭湯に行った(浦安市／女性／20代)
- ・止まったり出たり、不規則な断水だったので、出た時に手早くシャワーで済ませた。全く出ない時は入浴を我慢した。(浦安市／女性／30代)
- ・入浴する時間帯には断水してなかった(浦安市／女性／30代)
- ・半日で断水が終わったので普通に入れた(浦安市／女性／30代)
- ・実家、会社近くの銭湯に行った。(浦安市／女性／30代)
- ・最初の一週間は入浴はせず、体をぬれたタオルで拭くのみ。シャンプーは一回だけ(給水でもらった水で)。一週間経ってから、隣の葛西区の銭湯へタクシーで通う。(浦安市／女性／30代)
- ・避難先(実家)にて入浴を行った。銭湯等は使用せず。(浦安市／女性／30代)
- ・同市内の実家へお風呂を借りに行った。(浦安市／女性／30代)
- ・ガスは使えたのでお風呂に溜めたお水をコンロで沸かしてバケツに何個か入れて洗ったあとにかけた。(浦安市／女性／30代)
- ・近くの親せきの家に入った。それと休養も兼ねて、温泉パークに行った。(浦安市／女性／30代)
- ・葛西の友人の家や、実家で3日に1回位入った。(浦安市／女性／30代)
- ・自宅では入らなかった。実家に避難したので、そこで入った(浦安市／女性／30代)
- ・ジムの風呂(浦安市／女性／30代)
- ・銭湯を探して通った。また、舞浜のホテル群が市民のために開放した1回500円の大浴場利用サービスを利用した。(浦安市／女性／30代)
- ・都内の妹宅に通った(浦安市／女性／30代)
- ・汲んできた水をちょっとだけ沸かして、体を洗った。断水していない地域の銭湯に行った。(浦安市／女性／30代)
- ・実家へ移動したので入浴はできた。(浦安市／女性／30代)
- ・断水した時間が数時間だったので、お風呂の時間には通常に入れた(浦安市／女性／30代)
- ・夜間のみ出っていたので、時間を合わせて入った(浦安市／女性／30代)
- ・前日使った浴槽の水を沸かして入った。(浦安市／女性／30代)
- ・私自身は、入浴はせずウェットティッシュで拭く程度で済ました。息子だけは、ミネラルウォーターや汲んできた水を電気ポットで沸かして入れた。(浦安市／女性／30代)
- ・何日かに一回銭湯通いをした(浦安市／女性／30代)
- ・お湯をやかんで沸かしてバケツに入れて入浴(浦安市／女性／30代)

- ・近所の方に誘ってもらって江戸川区の銭湯に通った（浦安市／女性／40代）
- ・ウエットティッシュで体を拭いていた。1度、銭湯へ行った。実家に帰った時に入った。（浦安市／女性／40代）
- ・よそのお宅でシャワーを使わせてもらった。（浦安市／女性／40代）
- ・我慢もしくは残り湯を炊いて使った（浦安市／女性／40代）
- ・ガソリンがあり車が使えた時は他県の実家へ1回、電車で表参道の銭湯へ1回、丁度横浜へ用事があったので横浜のホテルに1回宿泊、計3回しか入っていない（浦安市／女性／40代）
- ・江戸川区に住む妹宅に通った。（浦安市／女性／40代）
- ・電車に乗って銭湯に行った(2回)ガスコンロでお湯を沸かして洗髪だけした（浦安市／女性／40代）
- ・お湯を沸かし洗髪、身体を拭くなどして対応。後半は、災害指定のホテルなどで入浴支援を利用。（浦安市／女性／40代）
- ・銭湯やホテルの入浴施設、都内の実家へ行った。（浦安市／女性／40代）
- ・断水時間が短かったから使えた（浦安市／女性／40代）
- ・汲んできた水を沸かして、大きなたらいも買ってきて、桶で流しながらの洗浄を行った。（浦安市／女性／40代）
- ・友人、親戚の家。入浴施設（浦安市／女性／40代）
- ・少量のお湯を沸かして体を拭いたり、銭湯に行きました。（浦安市／女性／40代）
- ・スーパー銭湯、TDR オフィシャルホテル利用（浦安市／女性／40代）
- ・断水は1日で終わったが、水の出が悪かったので、湯船に貯めたお湯のみですべてをした（浦安市／女性／40代）
- ・鍋で沸かした湯を大きな洗面器に溜めて足を入れ、家族に湯をかけてもらいながら入浴した。また、行ける時には銭湯に行った。（浦安市／女性／40代）
- ・1日に何往復も水をくみにいって、何日か同じ水を使って入浴した（浦安市／女性／40代）
- ・営業しているスーパー銭湯などを探し一日おきに通った（浦安市／女性／40代）
- ・単身赴任先の主人のワンルームマンションに行った（浦安市／女性／40代）
- ・同僚の家、ホテル、スーパー銭湯、実家（浦安市／女性／40代）
- ・自治体の入浴支援を利用（浦安市／女性／40代）
- ・我慢したり、身体を拭いたり、友達の家で入らせてもらった。（浦安市／女性／40代）
- ・都内の（断水をしていない）姉の家のお風呂を使った。（浦安市／女性／40代）
- ・2日間は、入浴せず、汗ふきタオルで身体を拭いた。その後、都内の銭湯に行った。（浦安市／女性／40代）
- ・銭湯（水道の水はすぐ出たが、圧力がなく風呂が一週間使えなかった）（浦安市／女性／40代）
- ・給水車からもらった水を浴槽にいれ（たぶん15センチ位しかためられなかった）、追い炊きして何日か利用したり、スーパー銭湯にいったり、友人のお風呂をかりたりした。（浦安市／女性／40代）

- ・家にいた2日間はしなかった、後は実家に避難したので不自由なし（浦安市／女性／40代）
- ・仕事先（スイミングスクール）でシャワー使用ホテルの風呂などを利用（浦安市／女性／50代）
- ・市外に持っているマンションで入浴した。（浦安市／女性／50代）
- ・遠くの銭湯、ホテルへ出向いた（浦安市／女性／50代）
- ・都内の銭湯、近郊のホテル（浦安市／女性／50代）
- ・被害のなかった都内の友人宅で入浴、またその後浦安市内の各ホテルで入浴支援が始まり、それを利用した。（浦安市／女性／50代）
- ・マンスリーマンションを借り入浴した（浦安市／女性／50代）
- ・計画停電になる前にお風呂に入った（浦安市／女性／50代）

**表 25.近隣の人に助けてもらったり気遣いをしてもらったか**  
 （された方に）どのような助け・気遣いをしてもらいましたか。

<仙台市>

- ・給水車が今どこにいるか、携帯の充電を行っている施設はどこか、などの情報交換（仙台市／男性／20代）
- ・水や食料の融通（仙台市／男性／20代）
- ・食べ物分け合う（仙台市／男性／20代）
- ・どこの商店が営業しているかなどの情報を教えてもらった（仙台市／男性／20代）
- ・水に困ったら、もらいに来て下さい。と言われた。（仙台市／男性／20代）
- ・食べ物をいただいた（仙台市／男性／20代）
- ・水や食料、電池や携帯コンロなどを譲り合いました。（仙台市／男性／20代）
- ・励ましあったりした（仙台市／男性／20代）
- ・食べ物を分けてもらったりした（仙台市／男性／20代）
- ・水をわけてもらった（仙台市／男性／20代）
- ・水をもらえる場所を教えてもらった（仙台市／男性／20代）
- ・給水所の情報を教えてもらったり、少し食料を分けてもらった。（仙台市／男性／20代）
- ・給水できる所を教えてもらった（仙台市／男性／20代）
- ・主に情報の交換。どこに給水車が来ているとか、自販機が使えるところがあるとか（嘘も多かったけど）（仙台市／男性／20代）
- ・声かけあって情報を収集した（仙台市／男性／20代）
- ・水が出るようになったと教えてもらった（仙台市／男性／20代）
- ・水をわけてもらったり早く水がでるようになった家でお風呂をかりたり。（仙台市／男性／20代）
- ・給水情報を教えてもらった。（仙台市／男性／20代）
- ・声をかけあったり、情報を共有した（仙台市／男性／20代）
- ・わけてもらった（仙台市／男性／20代）
- ・食べ物などの物々交換（仙台市／男性／20代）

- ・同じマンションでのお年寄りの一人暮らしの方の水運びとか、共同で給水車にならんだり（仙台市／男性／30代）
- ・給水所の情報をもらった（仙台市／男性／30代）
- ・ポリ缶の水をもらった。（仙台市／男性／30代）
- ・食料などの援助（仙台市／男性／30代）
- ・給水所まで車で送迎してもらえた（仙台市／男性／30代）
- ・近くの川まで一緒に汲みにいったりした（仙台市／男性／30代）
- ・お互いで、余っている物資を交換したり、一緒に買物したりした。（仙台市／男性／30代）
- ・タンクを持ってもらった、タンクに水を汲んでもらった（仙台市／男性／30代）
- ・声、情報のかけあい（仙台市／男性／30代）
- ・水の出る場所を教えてもらった（仙台市／男性／30代）
- ・差し入れをもらった（仙台市／男性／30代）
- ・差し入れをした（仙台市／男性／30代）
- ・マンションの備蓄について教えてもらった。（仙台市／男性／30代）
- ・給水の情報を共有した。（仙台市／男性／30代）
- ・マンションの受水槽から直接水が使えることを教えて頂いた。（仙台市／男性／30代）
- ・飲料水用のペットボトルを1ダース譲って貰った（仙台市／男性／30代）
- ・困った時は声をかけるように、温かい言葉をかけていただいた。（仙台市／男性／30代）
- ・賞味期限切れのミネラルウォーターを分けてもらい、生活用水に使った。（仙台市／男性／30代）
- ・自分が住んでるアパートだけ水道が復旧しなかったので、近隣に住むアパートの大家さんに水を分けてもらった。（仙台市／男性／30代）
- ・水汲み用のタンクを借りた。（仙台市／男性／30代）
- ・ホースでくみ上げるシステムを協力してつくった（仙台市／男性／30代）
- ・こえがけ（仙台市／男性／30代）
- ・井戸水や給水、飲料の販売の情報（仙台市／男性／30代）
- ・ペットボトルの水を分けてくれた。（仙台市／男性／40代）
- ・ミネラルウォーターをもらった（仙台市／男性／40代）
- ・井戸水を分けてもらったりペットボトルの融通等（仙台市／男性／40代）
- ・避難所での水の運搬（仙台市／男性／40代）
- ・頻繁に連絡を取った（仙台市／男性／40代）
- ・隣から声をかけられた。水汲みの公園で知らない人と情報交換があった。町内会が炊き出しをした。（仙台市／男性／40代）
- ・分けて貰った（仙台市／男性／40代）
- ・水はあるか聞かれたり、汲んで来る時に一緒に汲んで来てもらった（仙台市／男性／40代）
- ・仮復旧工事をしてもらいました（仙台市／男性／40代）
- ・ボトルウォーターの水が入ったボトルを借りた。（仙台市／男性／40代）



- ・給水車の来る情報や、公共施設の給水は何時間待ちだとかの情報を貰っていた。(仙台市／男性／40代)
- ・避難所で不安な気持ちを話し合った(仙台市／男性／40代)
- ・分けてもらったり、励まされた(仙台市／男性／40代)
- ・すぐ近く集会所での給水だったので、近所の人に水汲みを手伝ってもらったり、水がでているところで米を炊いてもらったりした。(仙台市／男性／40代)
- ・親切な言葉を掛けていただいた(仙台市／男性／40代)
- ・お互いに水くみを行ったりした(仙台市／男性／40代)
- ・妻の足が若干不自由なので代わりに給水所から水を運んで頂いた(仙台市／男性／50代)
- ・雨水をもらった(仙台市／男性／50代)
- ・困っていることを近所同士で話をした。(仙台市／男性／50代)
- ・飲み水以外なら近くの小学校でプールの水を開放していることを教えてもらった(仙台市／男性／50代)
- ・どこで水が調達できるかアドバイスを受けた(仙台市／男性／50代)
- ・家族の精神的なバックアップ(仙台市／男性／50代)
- ・備蓄の残量などを確認しあった。(仙台市／男性／50代)
- ・お互いに食べ物や飲み物を物々交換したり、GSなどの情報交換をしたりした。(仙台市／男性／50代)
- ・ペットボトルのミネラルウォーターを隣家よりいただいた。(仙台市／男性／50代)
- ・家族に子どもが多かったので、隣近所の方に声をかけてもらい、水をもらいに行ったりした。(仙台市／男性／50代)
- ・妻の足が若干不自由なのですが、隣の奥さんが代わりに給水所から水を運んでくれて助かった(仙台市／男性／50代)
- ・掲示板に情報を書き込み、営業しているお店をおしえてもらった(仙台市／女性／20代)
- ・避難所での配給の時間や情報を教えてもらった。温かい豚汁とおにぎりを頂いた(仙台市／女性／20代)
- ・困っている人に、確保できた水を届けに行ったときに、逆に多く確保できている人から分けてくれるといわれた。(仙台市／女性／20代)
- ・されたというよりは、うちが近所のおばあちゃんにお茶を配った。(仙台市／女性／20代)
- ・隣のブロックのおじいちゃんにお茶を貰った。(仙台市／女性／20代)
- ・水が出る部屋に泊めてもらったり、食糧を分けていただいたりしました。(仙台市／女性／20代)
- ・水をもらったり、野菜をもらったりした。(仙台市／女性／20代)
- ・隣の家にある池の水を利用させてもらった(仙台市／女性／20代)
- ・給水車の方に 待ってる時間外は寒いからと給水用の入れ物をそのままおいて皆で順番に並べたあと一度家に帰してくれた (仙台市／女性／20代)
- ・妊娠中だったため、歩くのが大変そうに見えたのだと思う。一番近い給水所を教えてもらった。(仙台市／女性／20代)
- ・ペットボトルを恵んでもらった(仙台市／女性／20代)

- ・水を汲み置きできる容器を譲ってもらった（仙台市／女性／20代）
- ・お互い大変ですねと言われた（仙台市／女性／20代）
- ・飲料水をいただいたり、お風呂に入らせてもらった。（仙台市／女性／20代）
- ・料理をわけあったり、炊き出しなど。（仙台市／女性／20代）
- ・お水や食べ物をもらったり、暖をとらせてもらった（仙台市／女性／20代）
- ・助けというよりは、気づかいたったのですが、声をかけてもらいました。（仙台市／女性／20代）
- ・赤ちゃんがいたので、お湯を貰った時（近所にお湯を誰にでもあげてる人がいた）用に魔法瓶を貸してくれた（仙台市／女性／20代）
- ・こちらの状況をたずねてもらったり、情報の交換や足りないものを分けてもらったりした。（仙台市／女性／20代）
- ・水を運んでいる人をみたらどこで貰ったかを聞いたり、聞かれたりした。井戸があるお宅の人に井戸水をわけてもらった。（仙台市／女性／20代）
- ・水を手に入れる場所の情報を提供してもらった（仙台市／女性／20代）
- ・家にある食料を分け合ったり、避難所で温かいごはんをもらったりした。（仙台市／女性／20代）
- ・湧水や井戸水を汲みに行くときに、こちらの分も汲んでくると申し出があった。（仙台市／女性／30代）
- ・ごはんや水・お店・ガソリンスタンドの开店状況の情報（仙台市／女性／30代）
- ・給水所が遠くて、自分達はなかなか外に出れなかったなので、近所の人が汲んできてくれた。（仙台市／女性／30代）
- ・夕飯など作ったものを分けたり分けてもらったり、灯油をあまりつかわないように1つの家にかたまって過ごした（仙台市／女性／30代）
- ・連絡の取れない親戚のことで不安な時に励まして頂いたり、食料を頂いたり、携帯電話の充電を自家発電でさせて頂いた。（仙台市／女性／30代）
- ・水の出るところ（企業の受水槽）が、水圧で出せる分は近隣住民に開放してくれた。（仙台市／女性／30代）
- ・被害状況、健康状況の確認、大型家具の転倒片付けの手伝い、配給の情報共有、出会った人への挨拶、津波予報と避難の声がけ、他。（仙台市／女性／30代）
- ・井戸水をつかわせてもらった（仙台市／女性／30代）
- ・食料買出しを手伝ってもらった（仙台市／女性／30代）
- ・お互いどのように過ごしているか気遣いあった（仙台市／女性／30代）
- ・井戸の場所を教えてもらった。汲んできた水をわけてもらった。（仙台市／女性／30代）
- ・ペットボトルの水をあげた。（仙台市／女性／30代）
- ・トイレを貸してもらったり、給水の情報をもらった。（仙台市／女性／30代）
- ・お風呂に入ってもらった（仙台市／女性／30代）
- ・水が出てる家で洗濯をさせてもらった。どこに行けば水がもらえるか、教えてもらった。（仙台市／女性／30代）
- ・井戸があるお家の方から声をかけて頂き、水を何回も頂いた（仙台市／女性／30代）
- ・給水所の情報などを教えてもらいました。（仙台市／女性／30代）

- ・赤ちゃんがいたため給水車に行くのが大変で、足りているか・分けてあげようかと言ってもらった（仙台市／女性／30代）
- ・水道がとまっていない親戚の家に水をくみにいった。（仙台市／女性／30代）
- ・買い物に行った際、多めに買って分けた（仙台市／女性／30代）
- ・洗濯させてもらった（仙台市／女性／40代）
- ・水の配給の場所を教えてもらったり、教えたりしました。（仙台市／女性／40代）
- ・食事をいただいた。（仙台市／女性／40代）
- ・家屋によっては出ているところもあったのであげるといわれたり、湧き水の場所を教してもらったりした（仙台市／女性／40代）
- ・足りてるか？と声をかけていただいたり情報を流してくれたりした。（仙台市／女性／40代）
- ・食事、食品を分けてもらった。片づけを手伝ってもらった（仙台市／女性／40代）
- ・水の給水状況など教えてもらった（仙台市／女性／40代）
- ・道路をはさんだ向かいの地域では水が出ていたので、外の水を汲んでいいよ、と声をかけてもらいました。（仙台市／女性／40代）
- ・タンクに水をつめてもらった。（仙台市／女性／40代）
- ・ご近所の方が心配して来てくれて、足りない物を差し入れてくれた（仙台市／女性／40代）
- ・介護のお仕事をしている方に介護用の濡れタオルを貰ったり、ペットボトルの水を分けてもらったりした。（仙台市／女性／40代）
- ・親戚宅は出たので好きなだけ汲んでいいと云われた。（仙台市／女性／40代）
- ・近所に玄関先にある水道に『ご自由にお使い下さい』と張り紙しているお宅があった（仙台市／女性／40代）
- ・近所の会社で水道を開放してくれた。（仙台市／女性／40代）
- ・ご近所からお水をもらった近くの親戚がうちの水を汲んでいった（仙台市／女性／40代）
- ・水が出る家の人から連絡が入り、みんなで分け合った。（仙台市／女性／40代）
- ・普段から仲の良いお向かいさんは、心から言ってくれていると分かるので、物凄く気兼ねすることなく、常に安定供給されていた。流し水が足りずトイレが詰まった時は、お向かいの庭の水道から長いホースをつないで、ダイレクトに流した。料理も一緒にさせてもらったり、筆舌に尽くしがたく感謝している。（仙台市／女性／50代）
- ・うちはまだガソリンがあったので近所の方の分も水をもらってきてあげたりした。食料もスーパーは行列で買えないのでお隣さんやらと交換し合ったりして助けあった。（仙台市／女性／50代）
- ・ご近所との付き合いは日頃から良かったので、近隣同士で話をして安心感があった。（仙台市／女性／50代）
- ・管理会社に連絡したり、給水ポンプの復旧を一緒に画策したりした。（仙台市／女性／50代）
- ・物々交換や、買ったもののやり取りなど。（仙台市／女性／50代）
- ・飲み水を譲る・・・と声をかけてもらった（仙台市／女性／50代）

- ・お互いに声をかけあって情報交換。水は出たりでなかったりだったので貰ったりあげたり。(仙台市／女性／50代)
- ・困ったことがないか声を掛けて下さった(仙台市／女性／50代)
- ・うちは汲み置きが多かったなので、高齢者のいる近所のお宅に分けてあげた。また、庭の水道が断水後も半日ほどチョロチョロ出ていたため、近所の方々の水タンクをかわりばんこに置いて、汲み置きの手助けをした。(仙台市／女性／50代)
- ・給水車来ている情報が分からなかったのですが、近所の方からやってることを教えて貰いました。(仙台市／女性／50代)
- ・公園で井戸水だが水が出ると教えてもらった。(仙台市／女性／50代)
- ・飲み水以外に使用できる井戸水を分けてもらった(仙台市／女性／50代)
- ・先に断水が解消した人が水をタンクに入れて、運んできてくれた。(仙台市／女性／50代)
- ・給水車などからもらってきたペットボトルの水をたくさんとどけてくれた。ガスが使えずお風呂に入れない時に、お風呂を貸して下さると声をかけてくれた。(仙台市／女性／50代)
- ・入浴とトイレの心配をしてもらった。(仙台市／女性／50代)
- ・マンション内ですれ違う人には、大丈夫かどうか知らない人でも声を掛け合った。(仙台市／女性／50代)

#### <浦安市>

- ・先に庭などから水が出た近所の方から使ってください、というお言葉を頂いた(浦安市／男性／20代)
- ・おすそわけ(浦安市／男性／20代)
- ・どこの水道は使えるからと教えてもらった。(浦安市／男性／20代)
- ・風呂を借りた(浦安市／男性／20代)
- ・お風呂に入らせてもいました。(浦安市／男性／20代)
- ・市の情報メールの存在を教えてもらった。(浦安市／男性／20代)
- ・情報を共有(浦安市／男性／20代)
- ・ミネラルウォーターを分け合ったり。(浦安市／男性／20代)
- ・水を汲める場所を教えてもらった(浦安市／男性／20代)
- ・飲料水を余分に買ってきてもらったりした(浦安市／男性／30代)
- ・いつも利用している卓球ショップからシャワーを貸して貰えた。(浦安市／男性／30代)
- ・同じマンション内での共有意識。状況を知った親族からの電話。(浦安市／男性／30代)
- ・隣の人に子供の洗濯物を心配された(浦安市／男性／30代)
- ・赤ちゃんがいたので、となりの奥さんからミネラルウォーターどうですかと聞いてもらうことができた(浦安市／男性／30代)
- ・お互いに協力して水を集めた(浦安市／男性／30代)
- ・こまめに水ありますか？と聞かれた(浦安市／男性／30代)
- ・断水に関する情報等をおしえてもらった。(浦安市／男性／30代)
- ・車を出して一緒に水を汲みに行った(浦安市／男性／30代)

- ・給水車の配給時間を教えてもらった。その他情報を教えてもらった。(浦安市／男性／30代)
- ・水の提供。情報共有(浦安市／男性／30代)
- ・すぐに食べられる食べ物をいただいた(浦安市／男性／30代)
- ・県水道局との交渉、給水可能場所、銭湯等の情報交換(浦安市／男性／40代)
- ・自治会での給水サービス、水汲み出来る場所の情報提供など。(浦安市／男性／40代)
- ・マンション内で助け合った(浦安市／男性／40代)
- ・自治会による相談所設置(浦安市／男性／40代)
- ・大きなポリタンクを貸してもらった。(浦安市／男性／40代)
- ・水汲み場所を教えてもらった(浦安市／男性／40代)
- ・職場でペットボトルに飲料水をもらった。管理組合で水の供給が行なわれた(浦安市／男性／40代)
- ・マンションの住民同士などや、メールなどで、いろいろと情報交換を行っていた(浦安市／男性／40代)
- ・水や電池を貰った。(浦安市／男性／40代)
- ・足が悪いので色々気遣いされた(浦安市／男性／40代)
- ・災害時、足を骨折していたので水を運ぶとき、手伝ってもらったなどした。(浦安市／男性／40代)
- ・気にかけてもらった(浦安市／男性／40代)
- ・給水車の到着情報。水のおすそ分け。(浦安市／男性／40代)
- ・自衛隊の給水情報などの情報を知らせあった。(浦安市／男性／40代)
- ・困っていることなどについて、補助が必要かなど(浦安市／男性／50代)
- ・管理組合の役員をしている知り合いに、復旧の見通しの情報をもらった。(浦安市／男性／50代)
- ・お互い重い水を運びあった(浦安市／男性／50代)
- ・給水車やミネラルウォーターの情報。(浦安市／男性／50代)
- ・給水時間のお知らせ(浦安市／男性／50代)
- ・入浴(浦安市／男性／50代)
- ・自衛隊等による給水状況や上水道の復旧状況に関する情報を交換した(浦安市／男性／50代)
- ・助けられたのではなく、助けをした。我が家の復旧後も、まだ復旧していない家の水の補給をしてあげた。(浦安市／男性／50代)
- ・水運びリレー(浦安市／男性／50代)
- ・水を汲んで持って行ってあげると逆にお礼をされた。(浦安市／男性／50代)
- ・マンションの自治会で備蓄の水を配ってくれた(浦安市／男性／50代)
- ・給水車の配給を受けたバケツを運びカートを貸してくれた。給水車の情報をくれた。(浦安市／男性／50代)
- ・断水していない方から、給水してもらった。(浦安市／男性／50代)
- ・電話やメールでの情報交換(浦安市／男性／50代)

- ・ミネラルウォーターのペットボトルを譲ってもらった。下水の再開準備の際に、自力で汚水枡の蓋が開けられない、あけ方の知恵を授けてもらった。(浦安市／男性／50代)
- ・隣の人が大きな貯水桶を持っていたので、汲むのに借りた(浦安市／男性／50代)
- ・近隣公園での給水活動(浦安市／男性／50代)
- ・台車を貸して頂いた(浦安市／男性／50代)
- ・給水所からタンクを運ぶ時に手伝ってもらった(浦安市／女性／20代)
- ・水はどこに行けば汲めるか、ということやお風呂に入りにおいていただいた。(浦安市／女性／20代)
- ・声をかけてもらったりした(浦安市／女性／20代)
- ・給水できる場所を教えてもらったり、断水していない地域の知人に力になると声をかけてもらった。(浦安市／女性／20代)
- ・互いに水汲みしやすい環境を作った。(浦安市／女性／20代)
- ・全く出ない時には、給水車の来る場所を教えてもらった。(浦安市／女性／30代)
- ・いつどこに給水車が来ているのか教えてもらった。未使用のオシリ拭きをウエットティッシュ代わりにあげた。(浦安市／女性／30代)
- ・下の一階に住んでいる家の湧水を分けてもらいました。(浦安市／女性／30代)
- ・ペットボトルの水を分けてもらった(浦安市／女性／30代)
- ・家族からペットボトルに水をくんで持ってきてもらった(浦安市／女性／30代)
- ・マンション管理組合で、非常常備用水を配布してもらった。また、会社の人に水を購入してもらった。(浦安市／女性／30代)
- ・住んでいるマンションの管理組合から常時アナウンスがあったので、どこで給水できるかや、シャワーの提供をどこでもらえるかなど、情報をもらえました。(浦安市／女性／30代)
- ・近所に住む親戚から、飲料を届けてもらった。(浦安市／女性／30代)
- ・断水解除された時外出していて情報が分からなかったが、電話で連絡をもらって分かった。(浦安市／女性／30代)
- ・手伝いを申し出てもらった(浦安市／女性／30代)
- ・重たいバケツを持ってもらった(浦安市／女性／30代)
- ・水が出ている家の方が、シャワー使う？とってくれた(浦安市／女性／30代)
- ・小さい子がいるので、水汲みが大丈夫か尋ねられた。(浦安市／女性／30代)
- ・給水車がくる知らせを教えてもらった(浦安市／女性／30代)
- ・メールで連絡や役立ち情報等(浦安市／女性／30代)
- ・どこで水をもらえるかを教えてもらった。ミネラルウォーターを分けてもらった。(浦安市／女性／30代)
- ・給水車がすいている時間を教えてくれた。(浦安市／女性／30代)
- ・メールで給水の情報をもらったり、近隣の銭湯やコインランドリーの情報をもらったりした(浦安市／女性／30代)
- ・赤ちゃん用のお水をわけてもらった。避難中も、子連れという事で声をかけていただいた。(浦安市／女性／30代)
- ・乳幼児がいるので水をわけてもらったりした。(浦安市／女性／30代)

- ・ペットボトルの水や汲み置きの水を分けてもらった（浦安市／女性／30代）
- ・隣の家の方が他の場所に避難するということで、買いだめしていたお水をたくさんくれた。（浦安市／女性／30代）
- ・自衛隊の方がお水を持ってきてくださるので、その場所や時間などをおしえてもらった。また、多くの地元のボランティアの方が、給水所でお手伝いをされていたので、混乱なく、毎回お水をもらうことができた。（浦安市／女性／30代）
- ・生活用水を運ぶのを手伝ってもらった 銭湯に連れて行ってもらった お弁当の差し入れがあった（浦安市／女性／40代）
- ・学生時代の友達が広島から水や必要な物はないかと尋ねて来てくれて送ってくれた。ブログでお付き合いのある九州の友達が水を送ってくれた。（浦安市／女性／40代）
- ・遠くから持ち帰った水を分けてもらった（浦安市／女性／40代）
- ・子供のいる人などに声をかけた（浦安市／女性／40代）
- ・自治会の役員でしかも防災防犯の係だったので、常に役員と連絡をとりながら飲料水や非常食、簡易トイレの配給などを行い、マンションのタンクからも数回に分けて飲料水の配給を行った玄関に黒板を設置して、市からの情報などを張り出したりして情報を提供しました（浦安市／女性／40代）
- ・早く水道が復旧した市内の友人からお風呂に入りに来たら？と声をかけてもらった（浦安市／女性／40代）
- ・留守にするときに連絡先を交換したり、情報交換をした（浦安市／女性／40代）
- ・洗濯をひきうけてもらった（浦安市／女性／40代）
- ・集合住宅なので自治会に防災部があり、給水情報や銭湯、コインランドリーなどの情報を教えてもらった。（浦安市／女性／40代）
- ・お風呂は私の家で、食事は友達の家で一緒にして水を節約した。（浦安市／女性／40代）
- ・お隣のお宅が鮮魚店で働いているので、そこから大量のお水を分けてもらった。親戚がミネラルウォーターをたくさん送ってくれた。（浦安市／女性／40代）
- ・シャワー、洗濯機を使わせて貰った。（浦安市／女性／40代）
- ・銭湯の情報や水を汲める場所の情報を交換し合ったりした。（浦安市／女性／40代）
- ・我が家がないものを貸してくれた（浦安市／女性／40代）
- ・隣の方から、ペットボトルを一箱いただいた。（浦安市／女性／40代）
- ・雑排水の給水場で手伝いをしてもらった（浦安市／女性／40代）
- ・最初どこでどうしていいのかわからなかったとき、歩いている人に水がくめるところを教えてもらった（浦安市／女性／40代）
- ・お互い様だけど、水の調達についての話をして励ましあった（浦安市／女性／40代）
- ・水を分けてもらった。どこで給水できるか教えてもらった。（浦安市／女性／40代）
- ・お風呂に誘っていただいた（浦安市／女性／40代）
- ・現状サバイバル的情報交換・液状化噴出土砂掃除（浦安市／女性／40代）
- ・大丈夫と声をかけていただいた。両親は就業中で不在にしていたが、自宅にいた中2の息子を保護してくださった。お水を分けてくださった。（浦安市／女性／40代）
- ・水を汲みに行く際、バケツを貸してあげまじょうかと言われた。（浦安市／女性／40代）

- ・同じ浦安市内で近くのマンションでも早く水がでたところもあったので、入浴しにくるよう言われたり、当初は給水車でもらえる水の制限があり、何度もいかななくてはいけなかったが、水道水??で大量にももらえるところの場所を教えてもらったり、それをいれるタンクもなかったので貸してあげるといわれた。(浦安市/女性/40代)
- ・トイレやお風呂を借りたり、飲料水をわけてもらったりした(浦安市/女性/40代)
- ・浦安市でも断水されなかった地域があり、そこに住む友人に分けてもらった(浦安市/女性/40代)
- ・給水車の情報を教えたり、教えられたりした。(浦安市/女性/50代)
- ・自治会の班長さんが情報をくれた。(浦安市/女性/50代)
- ・先に水道が使えるようになったお宅から、お風呂などに誘ってもらった(行かなかったけど)(浦安市/女性/50代)
- ・会うたびに励まされた(浦安市/女性/50代)
- ・給水車が来る前に、破裂した水道管から水が汲めることを教えてもらった。(浦安市/女性/50代)
- ・自宅の風呂に入りに来るように進められ、大変ありがたかった。(浦安市/女性/50代)
- ・マンションでの水の配布を教えてもらった(浦安市/女性/50代)
- ・断水していない友人の家で洗濯させてもらってとても助かったので我が家の断水が解除された時にはまだ断水している友人に洗濯にきてもらった(浦安市/女性/50代)
- ・水が足りてるか、連絡をもらった。(浦安市/女性/50代)
- ・お風呂に入りに来るよう言われた。(浦安市/女性/50代)
- ・水の給水状況、場所、時間など。(浦安市/女性/50代)
- ・お風呂を使うよう電話を下さった(浦安市/女性/50代)
- ・近くの商店の井戸水を利用させていただいた、水道管が破裂して水の出ている場所などを教えてもらった。(浦安市/女性/50代)
- ・どこの水道が出るのかとか給水の時間等情報を教えてもらった(浦安市/女性/50代)
- ・給水車を待ちながらおしゃべりしたのが助けになりました。集合住宅の管理組合の放送で情報を流してくれ、心強く思いました。(浦安市/女性/50代)
- ・ボトルの水を融通、給水を伝える、水の出るようになった御宅で洗濯をさせてもらった(浦安市/女性/50代)

#### 4.3.どのような情報がほしいか

あなたはテレビ、ラジオ、新聞、インターネットの一般的な情報媒体で、どのような情報を流してほしいと思いましたか。

<仙台市>

- ・給水車などが来る詳細な時間や一度に給水できる量などの細かい情報(仙台市/男性/20代)
- ・交通情報(仙台市/男性/20代)
- ・ありとあらゆること(仙台市/男性/20代)



- ・スーパーの開店状況（仙台市／男性／20代）
- ・店舗の開店状況など生活情報（仙台市／男性／20代）
- ・ライフラインの復旧具合。給水の情報（仙台市／男性／20代）
- ・食料を販売してる情報（仙台市／男性／20代）
- ・避難所（仙台市／男性／20代）
- ・被害の大きな場所ばかりではなく、津波や原発以外にも被害があったことを知らせてほしい（仙台市／男性／20代）
- ・ガソリンスタンドの開店情報（仙台市／男性／20代）
- ・食料や水の供給や、設備の復興状況についてです。（仙台市／男性／20代）
- ・安否情報（仙台市／男性／20代）
- ・メディアや各局ごとに情報がかぶらないように効率的な報道してほしいと思った。（例としてA局は被災地の情報を専門、B局はライフラインの情報専門のような）今回、特にテレビはその効力を発揮しきれていなかったと思います。（仙台市／男性／20代）
- ・復旧情報（仙台市／男性／20代）
- ・給水ポイント、食料の配給場所（仙台市／男性／20代）
- ・各地の被害状況（仙台市／男性／20代）
- ・給水所及びスーパー等の営業時間の情報。（仙台市／男性／20代）
- ・給水車の状況。何人待ちかとか、危ない所の詳しい情報。（仙台市／男性／20代）
- ・被害の映像（仙台市／男性／20代）
- ・特に無い(多すぎて)（仙台市／男性／20代）
- ・ライフラインの復旧情報、銭湯がやっている場所など（仙台市／男性／20代）
- ・地元メディアや新聞、ラジオでは、現地の被害の程度をいつまでも報道しているのではなく、ライフラインや生活に必要なことに関する情報を主に報道してほしい。被害の様子ばかり映されても何の役にも立たないし、滅入るだけ。（仙台市／男性／20代）
- ・復旧の見込み（仙台市／男性／20代）
- ・食料の調達方法（仙台市／男性／20代）
- ・ライフラインの細かな復旧状況。（仙台市／男性／20代）
- ・特にない。安否情報などを必要な情報を必要なだけ集められるようなシステムがあればよかった。情報の氾濫が逆に難しかった。（仙台市／男性／20代）
- ・地域情報（仙台市／男性／30代）
- ・生活用品が入手できる店。（仙台市／男性／30代）
- ・物が手に入る場所（仙台市／男性／30代）
- ・情報媒体は十分な情報を流していた。情報媒体に触れることができるまでに時間がかかった（電気、ガソリンがないため）（仙台市／男性／30代）
- ・どこに行けば水や食料、薬などが調達できるか。（仙台市／男性／30代）
- ・真実（仙台市／男性／30代）
- ・近隣の情報（仙台市／男性／30代）
- ・ライフライン、ガソリン等燃料（仙台市／男性／30代）
- ・食糧・水の配布、販売場所（仙台市／男性／30代）
- ・スーパーの情報、支援物資の情報（仙台市／男性／30代）

- ・避難所の案内、連絡先（仙台市／男性／30代）
- ・停電で使えないメディアばかりでした。（仙台市／男性／30代）
- ・ポジティブな発想になれるような情報。ときどき、政府や地方自治体の批判ばかりするコメンテーターのコメントが流れている時があった。（仙台市／男性／30代）
- ・情報量が多くなりすぎるので何とも言えません。未曾有の事態ですので、ベストな情報が私の住む地域では流れていたと思います。被災度が大きかった地域にもっと多くのアナログな情報伝達手段があれば（人や物、自衛隊や公務員）もっと迅速に伝わればよかったのではと思います（仙台市／男性／30代）
- ・入浴可能な施設の情報（仙台市／男性／40代）
- ・とにかく普通の生活に戻るのにはいつまで待てばいいか（仙台市／男性／40代）
- ・今回の情報で十分だったので、追加の情報は必要ない。（仙台市／男性／40代）
- ・いつ電気が復旧するか（仙台市／男性／40代）
- ・医療機関の情報（仙台市／男性／40代）
- ・生活に関するすべての情報と復旧の見通し（仙台市／男性／40代）
- ・給水場所の細かな情報や今後の復旧計画の詳細（仙台市／男性／40代）
- ・停電中に情報の得ようがなかった（仙台市／男性／50代）
- ・どの店が開いているかとかの情報（仙台市／男性／50代）
- ・身近なライフライン等の情報～特に地域に密着したものが欲しかった。うちの地域は停電が4日ほど続いていたので、ネットや携帯の充電に窮した。（仙台市／男性／50代）
- ・被災地は情報が入らないので、せめて公共施設に発電装置を備えるべきと思う。それを市民に知らしめ、ラジオと広報車を出し地区ごとに知らせる。今回は、ワンセグとラジオから情報を得たが、不十分で停電ですべての機器が使用できず、また、県、市、区、町内会のいずれも対応ができてない。脆弱性が露呈した警告と思う。（仙台市／男性／50代）
- ・ガソリンスタンドの情報が一番欲しかった。他はほぼまにあった（仙台市／男性／50代）
- ・ライフライン情報。今回は津波、原発と重大で、マスコミはそれどころではなかった。⌘（仙台市／男性／50代）
- ・自治体やその他の支援の予定。（仙台市／男性／50代）
- ・震災発生後は被害状況ばかりを報道していたので、当事者としてはどこで、何が、何時、提供・販売されるのかが一番知りたかった。近所のスーパーの営業体制や集荷状況、どこの店で何を扱っているか、営業時間等が必要だったが、メディア報道では殆どそのような情報は扱われなかったため、毎日野良犬のように情報収集に歩き回っていた。（仙台市／男性／50代）
- ・避難所の配給や、収容可能人数について。インフラの復旧目途について。（仙台市／女性／20代）
- ・1）どんな内容の震災か（被害状況、津波情報、余震情報）2）親類、知人の安否 3）救援物資（特に食料・水）がどこでもらえるか、炊き出し情報、スーパーなどの開店情報と取扱商品・何時間並んだらお店に入れるか。4）食料や電気・ガス・水道がいつ復旧するか。5）銭湯再開情報（お風呂に入れないので・・・）6）鉄道・長距離バス復旧状況（仙台市／女性／20代）

- ・被害ばかりだと気が滅入るので明るい情報が欲しかった（仙台市／女性／20代）
- ・細かい情報が欲しい。一口に仙台といっても環境は意外なほどバラバラで実際こちらの地域が断水でも、水が出ているところもあった。住んでいる地域の細かい情報を限定して欲しかった。（仙台市／女性／20代）
- ・非常時の生活の仕方や、住んでる周辺の最新の事（仙台市／女性／30代）
- ・ガス等の供給再開予定 炊き出し・店舗の情報（仙台市／女性／30代）
- ・いつ、復旧するのかという目途（仙台市／女性／30代）
- ・電気も止まっていたのでテレビ・インターネットがつかえず、新聞では当時の情報量で十分でした。（仙台市／女性／30代）
- ・原発事故の状況（仙台市／女性／30代）
- ・冷静な行動を促すような情報（仙台市／女性／30代）
- ・病院の情報（仙台市／女性／40代）
- ・水や食料が手に入る自宅から近い場所を知る為の情報（仙台市／女性／40代）
- ・スーパーなどの品揃え（仙台市／女性／40代）
- ・住んでいる地域に、給水車がいつ来るかという情報が欲しかった（ラジオで）。震災直後は、震災でいったい何がどうなったのか知りたかった（ラジオで言っていることが信じられず、テレビが見たくてしかたなかった）。ネットの匿名巨大掲示板で、ガソリンスタンドの営業情報を常時チェックしていた。実際に役立った。（仙台市／女性／50代）
- ・ガソリンスタンドの営業情報。ガソリン・灯油をそれぞれ何リッター買えるか、待ち時間がどれくらいか。スーパーの生鮮品販売情報。どの店も「当日にならないとわからない」状態だったが、厳寒の中、買えるかどうかわからないものに4時間も5時間も並べない。地区ごとに販売を規制するなど、住民に公平に行き渡るように行政が調整してほしい。（仙台市／女性／50代）
- ・どこで給水出来るか。飲料水でなくて良いならどこで水が出るかも知らせて欲しかった。欲を言えば給水までに何時間かも知りたいかった。小学校へやっとな車を駐車して行ったが4時間待ちであきらめたこともあった。非常事態なので直接行ってみないと正確なことはわからなくても仕方ないと思いますが。（仙台市／女性／50代）
- ・今どんな状態になっているのか、先の見通しが知りたかった。（仙台市／女性／50代）
- ・同じ地区でも出たり出なかったりだったので、もう少し細かく教えてほしい。（仙台市／女性／50代）

#### <浦安市>

- ・飲料水が売れ余っているお店の情報（浦安市／男性／20代）
- ・地域毎の状況を詳しく教えて欲しかった。全国規模のニュースしか流れないので。（浦安市／男性／20代）
- ・断水情報（浦安市／男性／20代）
- ・水配給といろいろ（浦安市／男性／20代）
- ・リアルタイムな情報（浦安市／男性／20代）
- ・給水所など公共サービスの情報（浦安市／男性／20代）
- ・ライフライン、交通機関の情報（浦安市／男性／20代）

- ・給水等の支援の情報（浦安市／男性／20代）
- ・被害情報（浦安市／男性／20代）
- ・あらゆる情報（浦安市／男性／20代）
- ・断水の復旧状態（浦安市／男性／30代）
- ・水道の復旧見込み、給水場所（浦安市／男性／30代）
- ・どこで水道が使えるかどうか。近隣のコインランドリーや銭湯の場所。（浦安市／男性／30代）
- ・原発の情報（浦安市／男性／30代）
- ・トイレの場所、水が使える施設（浦安市／男性／30代）
- ・銭湯情報 給水所の場所、時間帯（浦安市／男性／30代）
- ・逆に被害状況を発信してほしかった（浦安市／男性／30代）
- ・復旧の見込み（浦安市／男性／30代）
- ・給水車の給水時間・場所（浦安市／男性／30代）
- ・電車の運行情報（浦安市／男性／30代）
- ・ラジオで、地区の情報を流せる放送局の設立をしていただきたい（浦安市／男性／30代）
- ・復旧見込み、給水場所、銭湯の営業状況、トイレの使用可能状況（浦安市／男性／30代）
- ・停電の情報（浦安市／男性／40代）
- ・ライフラインの復旧状況。上下水道は市役所からのメールで把握できましたが、ガスの状況がいまひとつでした。（浦安市／男性／40代）
- ・リアルな自治体の情報（浦安市／男性／40代）
- ・生活情報（浦安市／男性／40代）
- ・ライフラインの損害状況・復旧状況・工事予定・進捗、ガソリンや食糧の備蓄状況や購入の待ち時間、銭湯の情報（浦安市／男性／40代）
- ・リアルタイムでの給水場所、給水時間、給水量（浦安市／男性／40代）
- ・今のままで良いです。（浦安市／男性／40代）
- ・水の放射能汚染。（浦安市／男性／40代）
- ・自分の居住地域が感じている困難を、周辺の人々に知らせるような報道。（浦安市／男性／40代）
- ・復旧情報や計画停電（浦安市／男性／40代）
- ・素早い正確な情報 インターネットが一番役立つ（浦安市／男性／40代）
- ・地元の情報をタイムリーに（TVがデジタル化されているので可能）（浦安市／男性／40代）
- ・今後、液状化が起きないようにするには、どのような対策をとるべきか。被害の状況をセンセーショナルに伝えるだけの情報はやめてほしい。（浦安市／男性／50代）
- ・スーパーで水も買えない状態だった。水を調達できる場所、手段、在庫の数等（浦安市／女性／20代）
- ・断水しているエリア（浦安市／女性／30代）
- ・生活に必要な情報、給水場所・時間、水・ガス・電気の復旧時期等、また、計画停電について、もう少し詳細（場所、時間）を明確に教えてほしかった。（ざっくりし過ぎ）（浦安市／女性／30代）

- ・ 公共サービスや店舗などの復旧状況と予定（浦安市／女性／30代）
- ・ 大きな被害を受けた場所以外の被害状況、地域ごと必要な物が貰える場所や配布時間など詳しい事を知りたかった。浦安市はベイエリアのホテルなどでお風呂に入れたりしたみたいですが整理券配布の貰い方がイマイチ分からず1度も行けなかった。そーいった、地域単位での情報が欲しいと思った。TVなど公で放送されると、物珍しさの見物客が増えるので、地元だけに流して欲しかったりするのが本音です。（浦安市／女性／40代）
- ・ 自分の住む地域の情報が欲しいので、口コミに頼るのが一番かと思います。（浦安市／女性／40代）
- ・ どこで何時から水がくめるかというような具体的で密着した情報。メディアで一番役立ったのは地元のケーブルテレビの情報だった（浦安市／女性／40代）
- ・ ホテルの空室状況（浦安市／女性／50代）

### 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）
- ・ 携帯の充電を常におく（仙台市／男性／20代）
- ・ 人間生きる時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）

- ・にげろ（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、自分の足やロ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ためておくと良い。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があると良い。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い。(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）
- ・全てに措いて、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日待てばつながらる。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ことよい。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ことよい。(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ましたが、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い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。が間違った情報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、蠟燭、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ためすべき。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るありがたさ、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良い(仙台市／女性／30代)
- ・ある程度のは常備しておく。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・トイレッ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が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。(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。但し時期にもよると思いますが。（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おくこと（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）
- ・ 備えすぎるということはない。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前のごことに感謝する (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のみで頼ること（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無い揺れと時間の長さで恐怖を覚えた。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、用意するべきだと思う。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つた。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しました。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)
- ・蛇口から水が出ること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一番大事。(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重要である。(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良し悪しで、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な（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った時は、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ことよい（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。（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こと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るが、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入使用をしていた、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が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良い(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、震災の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てあげなくては行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、家には住れない。(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)
- ・備蓄をしっかりとして、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こと。(浦安市／女性／50代)
- ・次は浦安の番だなどと思っている。低い土地だから逃げるところはないということを学んだ。(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)
- ・当たり前と思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)