東日本大震災被災者の証言･体験談に基づく長引く後悔に関する一考察

A Study on Long-Lasting Regrets by the Suffers of the Great East Japan Earthquake

○藤本 一雄[1]，戸塚 唯氏[1]
Kazuo FUJIMOTO[1] and Tadashi TOZUKA[1]

[1] 千葉科学大学危機管理学部
Faculty of Risk and Crisis Management, Chiba Institute of Science

This study examined the long-lasting regrets of suffers due to the 2011 Great East Japan Earthquake based on the written record of suffers' experiences. Experiencers of 60 people who told the term associated with "regret" were found among 2,089 experiencers. These written experiences were classified in terms of individual attribute, actual action at the time of the disaster, and counterfactual thinking (thoughts about alternatives to past events, i.e., thoughts of what might have been). The result suggests that the loss of life of family member mainly triggered the long-lasting regret.

Keywords *: regret, the Great East Japan Earthquake, experiences, counterfactual thinking*

１．はじめに

筆者らは，住民が防災活動に取り組む上で優先すべき事項を明らかにすることを目的の一つとして，東日本大震災被災者による証言記録集に基づいて，長引く後悔に関する証言の内容を整理・分析した [1)]．ただし，既報 [1)] で使用した記録集は 1 篇(246 人分)だけであり，そこから得られた結果の信頼性が高いとは言いがたかった．

そこで，本報では，東日本大震災被災者の証言・体験談をまとめた手記・記録集を多数収集して，これらに基づいて被災者の長引く後悔について検討した．

２．使用した資料

本研究では，地震発生からかなりの時間が経過した時点でも被災者の頭から離れず残り続けている後悔を知るため，被災者(住民)の証言・体験談をまとめた手記・記録集を収集した．これらの手記には，被災者自身が執筆したものだけでなく，被災者による証言・体験談を第三者がヒアリングした内容を編集したものも含まれている．

まず，これらの手記・記録集のうち，児童生徒による作文集，救助・支援活動従事者(消防，警察，自衛隊，医療従事者，自治体職員，学校教職員，ボランティアなど)による手記・記録集は除外した．その結果，29 篇の手記・記録集 [2)-30)]を分析の対象とした．つぎに，これらの中から，18 歳以上(または 20 代以上)かつ地震発生から 3 ヶ月以上が経過している証言だけを抽出したところ，合計で 2,089 人の証言を得ることができた．その内訳は，性別では男性：1,256 人(60.1%)，女性：833 人(39.9%)であり，都道府県別では岩手県：1,033 人(49.4%)，宮城県：723 人(34.6%)，福島県：174 人(8.3%)であった．

３．分析結果

これらの証言(2,089 人分)から，「後悔」，「悔やむ」，「悔い(が残る)」などの表現を含む証言を探したところ，計 60 人の後悔に関する証言を見つけることができた．これらの後悔に関する証言の内容を，証言者の属性，災害時における証言者の実際の行動・結果(事実)，喪失対象，反実仮想(「もし～だったら，･･･だっただろう」との事実に反する思考)ごとに整理した．なお，紙面の都合上，表 1 には，証言者 60 人のうち，後述する反実仮想に関する証言をしていた 34 人の結果のみを示す．

3.1 性別・都道府県

証言者(60 人)の性別は，男性：44 人，女性：16 人であり，男性が約 73%を占めていた．これに対して，すべての証言者(2,089 人)に占める男性の割合は約 60%である．男女の証言者数に偏りがあるかどうかを検討するため，カイ二乗検定を行ったところ，5%水準で有意であった($\chi^2(1)=4.23$, $p<0.05$)．このことから，今回使用した手記・記録集では男性の方がより後悔しており，後悔に関しては男女差はほとんどないとの指摘 [31)]とは異なる結果となった．

証言者の都道府県は，岩手県：19 人(31.7%)，宮城県：31 人(51.7%)，福島県：9 人(15.0%)であった．この割合は，東日本大震災の死者・行方不明の割合(岩手県：5,815 人(31.4%)，宮城県：10,817 人(58.4%)，福島県：1,814 人(9.8%))と同程度となっている．

3.2 喪失対象

証言者(60 人)が何を失ったことで後悔しているかを調べた．その結果，生命の喪失(死亡・行方不明)：33 人，身体の障害(放射線障害の可能性，負傷)：4 人であり，生命・身体の喪失に関する後悔で半数を超えていた(表 1 の「喪失対象」の欄)．生命の喪失に関して，喪失対象を親等別に整理すると，0 親等：12 人(夫：3 人，妻：9 人)，1 親等：16 人(父：3 人，母：5 人，息子：1 人，娘：7 人)，2 親等：6 人(兄弟：1 人，姉妹：1 人，祖父：2 人，祖母：0 人，孫：2 人)，3 親等以上(親戚など)：4 人であった．このことから，より身近な家族を失うことに起因する後悔が多数を占めていることがわかる．

これに対して，物を喪失したことで後悔している証言者(5 人)は少なかった．具体的には，地域の住宅，位牌，家財，婦人会資料(50 年の歴史あり)，パソコンのデータ

などの代替できない物を失った事例が多かった．ただし，代替できない物を喪失したことで後悔している人は，より身近な家族を失っていないことが特徴的である．逆に言えば，家族を失っていながら，物を喪失したことを後悔している事例は見当たらなかった．

3.3 反実仮想

つぎに，後悔の感情をもたらす反実仮想の内容について検討した．反実仮想に関しては，自分でコントロールできるような行動について生じると言われている[31), 32)]．また，物事がもっと良い結果になっていたらと想像する「上向きの反実仮想」と，物事がもっと悪い結果になっていたらと想像する「下向きの反実仮想」の 2 種類があると言われている[33)]．

そこで，後悔に関する証言(60 人分)の中から，反実仮想の表現(「もし～だったら，･･･だっただろう」)を含む証言を探した．その際，「なぜ～しなかったのだろう」，「～すればよかった」などの表現も反実仮想に含めた．その結果，60 人中 34 人が反実仮想を含む証言をしていた．これらの反実仮想の内容を，1. 自分・他者，2. 行為・非行為，3. 上向き・下向き，ごとに分類した(表 1 の「反実仮想」の欄)．

その結果，反実仮想を伴う証言者 34 人のうち，32 人が「自分」の「非行為」に対する「上向き」の反実仮想をしていた．つまり，「もし自分が～していれば，もっと良い結果になっていただろう」との反実仮想である．具体的には，「もし自分が逃げるように言っていれば，･･･」(No.1, 2, 4, 9, 10)，「もし自分が無理にでも車に乗せていれば，･･･」(No.3, 16, 25, 30)，「もし自分がすぐに自宅に帰っていれば，･･･」(No.5)などである．さらに，いつの時点での非行為について反実仮想をしているかを調べると，32 人中 28 人が災害の「最中」の非行為を想起していた(表 1 の「時点」の欄)．ただし，これらの非行為は，災害の最中に証言者が気づいていて，あえて選択しなかった行為というよりも，むしろ，事後的に「できたかもしれない行為」があったことに気づいて後悔しているように見受けられる．

また，後悔が格別に強烈になる状況は，ある行動に「責任」を負っていて，それがうまくいかなくて，しかも，「もう少し」でうまくいくところだった場合と言われている[32)]．これを踏まえると，表 1 より，被災者は，「自分」が身近な家族を守ることに対して「責任」があったと事後的に感じて，その責任を「もう少し」で果たせなかったために，後悔が長引いているものと推察される．

なお，34 人全員が「上向き」の反実仮想をしていた理由としては，後悔は上向きの反実仮想よって生じることが多いことや下向きの反実仮想をすることが難しいこと[31)]に加えて，今回の証言者が直面している事実が，本人にとって極めて悪い結果(家族の死亡など)であるため，それよりも悪い結果を想像する下向きの反実仮想をすることが非常に困難であったためと考えられる．

４．まとめ

本研究では，東日本大震災被災者の証言・体験談をまとめた 29 篇の手記・記録集(2,089 人分)から，長引く後悔をしていた被災者(60 人)の証言の内容について整理・分析を行った．その結果，より身近な家族(配偶者，親・子など)の生命の喪失を起因として長引く後悔をしている事例が多いこと，反実仮想の内容としては「もし自分が～していたら，もっと良い結果になっていただろう」が多いこと等を明らかにした．

謝辞

本研究では，東日本大震災被災者の証言・体験談をまとめた 29 篇の手記・記録集を使用させて頂いた．これらの中には，現地のみで流通しているものも含まれており，それらの購入に際しては発行者・出版社などの関係各位にご協力を頂いた．記して謝意を表す次第である．

参考文献

1) 藤本一雄：東日本大震災被災者の長引く後悔に関する基礎的検討―防災活動に取り組む目的を考えるために―，東日本大震災特別論文集，No.2，2013.
2) NHK 東日本大震災プロジェクト：証言記録東日本大震災，NHK 出版，2013.
3) 三陸河北新報社「石巻かほく」編集局：津波からの生還東日本大震災・石巻地方 100 人の証言，旬報社，2012.
4) やまもと民話の会：巨大津波: 語りつぐ－小さな町を呑みこんだ，小学館，2013.
5) 金菱　清編：3.11 慟哭の記録―71 人が体感した大津波・原発・巨大地震，新曜社，2012.
6) 光と風キャンペーン実行委員会：語り継ぐいいおか津波－千葉県旭市東日本大震災被災者聞き取り調査記録集，2012.
7) 大西暢夫：津波の夜に－3･11 の記憶，小学館 2013.
8) 河北新報社：私が見た大津波，岩波書店，2013.
9) 湊　雅義：それぞれの真実　それぞれの思い－被災者が直接語る 2011.3.11 岩手県山田町の記録，盛岡出版コミュニティー，2012.
10) IBC 岩手放送編：未来へ伝える 私の 3･11－語り継ぐ震災声の記録①，竹書房，2013.
11) IBC 岩手放送編：未来へ伝える 私の 3･11－語り継ぐ震災声の記録②，竹書房，2013.
12)「東日本大震災あの時，岩沼では･･･。」編集委員会：東日本大震災あの時，岩沼では･･･。－50 人の証言－，2012.
13) 東京財団編：被災地の聞き書き 101，東京財団，2012.
14) NHK 東日本大震災プロジェクト：証言記録東日本大震災Ⅱ，NHK 出版，2014.
15) 釜石・東日本大震災を記録する会：東日本大震災・津波体験集 3･11 その時，私は 第一集，2012.
16) 釜石・東日本大震災を記録する会：東日本大震災・津波体験集 3･11 その時，私は 第二集，2013.
17) 赤浜公民館・東京大学大学院工学研究科都市デザイン研究室：大槌町赤浜地区住民　3.11 大地震直後の軌跡，2013.
18) 赤坂憲雄 編：鎮魂と再生－東日本大震災・東北からの声 100，藤原書店，2012.
19) 唐丹の歴史を語る会：千年後への伝言－唐丹町の人々が伝えつなぐ大津波の記録，2013.
20) 日本消防協会編：消防団の闘い－3.11 東日本大震災－，近代消防社，2012.
21) 東北大学震災体験記録プロジェクト編：聞き書き震災体験－東北大学 90 人が語る 3.11，新泉社，2012.
22) 和合亮一：ふるさとをあきらめない－フクシマ，２５人の証言，新潮社，2012.
23) 朝日新聞盛岡総局編：負けないで－3･11 その時そして，ツーワンライフ，2012.
24) 陸前高田市広田町自主防災会・震災記録製作委員会：広田の未来に光あれ－平成 23 年 3 月 11 日平成三陸大津波　広田町の記録，2013.
25) 仙台市七郷市民センター：あの時を忘れない－震災の記憶町内会長編，2013.
26) 岩泉町立図書館：平成二十三年三月十一日　東日本大震災被災体験談の記録集－伝えたい－あの日 あの時，そして今，山口北州印刷，2013.
27) 岩手県老人クラブ連合会：未来へ語り継ぐ証言　東日本大震災・大津波，2013.
28) 日本防火協会：東日本大震災と婦人(女性)防火クラブ－被災地のクラブ員が語る被災体験と活動の記録，2012.
29) 松村 直道：震災・避難所生活と地域防災力－北茨城市大津町の記録，東信堂，2012.
30) 赤崎地区自主防災組織連合会：赤崎地区 3.11 の記憶～東日本大震災から学ぶ～，2013.
31) ニール・ローズ：後悔を好機に変える，ナカニシヤ出版，2008.
32) バリー・シュワルツ：なぜ選ぶたびに後悔するのか，武田ランダムハウスジャパン，2012.
33) Kahneman, D. and D.T. Miller : Norm theory: Comparing reality to its alternatives, Psychological Review, Vol.93, pp.136-153, 1986.

表１　後悔に関する証言（反実仮想あり）をした被災者

No	性別	年齢	職業	県名	市町村名	証言者の行動・結果(事実)	喪失対象	後悔に関する証言（下線部：反実仮想）	反実仮想	時点	文献
1	男性	44歳	消防団・団員	岩手県	陸前高田市	消防車で住民の避難誘導の活動中、自宅の前を通りかかったところ、妻が庭にぽつんと立っていた。「あ、いるな」と思いながらも、「避難してください」と住民にアナウンスをしながら通り過ぎた。翌日、亡くなったかもしれないと思っていた妻と再会。	（死亡：妻）	“（奥さんに）「逃げろ。何やっているんだ、早く山に上がれ」って言わなかったんだろうなと思いました。翌朝まで後悔、後悔、後悔だね。不安そうにぽつんと庭に立っていた姿があまりに印象に残っていてね。今も忘れられません。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
2	男性	54歳	消防団・分団長	岩手県	陸前高田市	地震の後、いっしょに家にいた妻（50歳）と娘に、高台にある実家に早く行くように言った。その後、消防団の活動に従事。津波に襲われる。	死亡：妻、娘、分団員128人のうち28人	“ここが後悔しているところです。なんで体育館にいた本部と3部の団員に、高台に逃げろって言わなかったんだろうと。それは、体育館が避難場所だったからです。体育館は大丈夫だと、それ以上の想像力がなかったっていうことですよね。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
3	男性	68歳	特別養護老人ホーム・保育所経営	岩手県	大槌町	経営する老人ホームに向かい、その後、海沿いに住む親戚の様子を見に行ったところ、親戚の「逃げる」という言葉を信じて、経営する保育所に向かった。	死亡：親戚	“無理にでも乗っけて来ればよかったのになあって。悔いが残ります。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
4	男性	63歳	農協勤務	宮城県	山元町	地震の揺れが収まった後、自宅にいる妻（57歳）、長女（32歳）、次女（29歳）、次女の息子（生後5ヶ月）が気になり、3人の携帯電話に連絡したがつながらなかった。固定電話（自宅）に連絡したところ何回目かでつながって、全員無事なことを確認できたので、電話を切ってしまった。その後、津波の情報を知り、携帯電話・固定電話に連絡し続けたがつながらなかった。	死亡：妻、娘2人 行方不明：孫	“地震があったときにすぐに戻ったとしても、道路が傷んでいたり渋滞していたりで、津波が来る前に家にたどり着くことはできなかったと思います。どうしても1時間はかかってしまったと思うんですよ。だから、地震直後につながった電話で何で「逃げろ」と一言、言えなかったのかなと思って、それが悔やまれるんです。いつまでたっても、この悔やみは抜けないね。亡くなったみんなに本当に申し訳ないなと思って・・・・・・。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
5	女性	40歳	仙台空港敷地内の民間航空会社で事務職	宮城県	山元町	仕事で町の外にいた。大津波警報を知り、自宅に電話して娘（14歳）に避難するように促した。しかし、足腰が弱い祖父（85歳）がいるので、どうしようかと言っていた。近所の人に頼んで避難できないかと娘に話した。	死亡：娘、祖父	“地震が起きてすぐに帰れば、間に合ったのかなと思うんです。でも、緊急事態だったので、状況を把握してからと思ったのですが、それではやっぱり遅かったなと。今にして思うと、すぐ帰ってくればよかったかと思います。・・・私は（娘）に「助けられなくてごめん」と謝りたいです。誰のせいでもない、やっぱり私たちが一番に助けに来なくてはいけなかった。それを今も悔やんでいます。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
6	男性	78歳		宮城県	東松島市	夫婦で車で避難をしている途中、津波に襲われた。息子の嫁が遺体で発見された。	死亡：息子の嫁（義娘）	“もう少し、津波を大事として考えればよかったのだろうけど、あまり簡単に考えすぎた。それを一番後悔しています。甘く見ていたのかな。それが一番悔しい。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	事前	2
7	女性	45歳		福島県	三春町	安定ヨウ素剤が配布されたが、3人の娘と話し合い、長女（短大生）から薬を飲みたくないと言われたため服用を見送った。	（放射線障害：娘）	“今、思うと親として後悔しています。あのタイミングで配ってもらって、本当はあのときに飲んだほうがよかったんだなと思っています。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
8	男性	68歳		福島県	相馬市	地震後、自宅の様子を見るため、自宅に帰ったところ、津波に襲われた。津波に流され、自宅から2キロ離れた場所まで、自宅ごと流された。背中に3センチほどのガラス片が刺さっていた。	負傷：自分	“地震があって、その後津波に遭うまでに最低20分はあったはず。ですから、その間に逃げていれば、絶対あんなことにはならなかった。やっぱり、津波という想定が抜けていたことが、最も悔やまれます。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
9	男性	62歳		福島県	いわき市	親しい近所のおばあさんに余震が危険だから外に出るように言って、家に戻った。ラジオで津波が来ることを聞き、浜に様子を見に行ったところ、これまでに見たこともないほど潮が引いていたので、津波が来ると思い、高台への避難を始めた。自宅の前で、近所のおばあさんが出てきたので、おぶったものの途中でずり落ちてしまった。	死亡：親しい近所のおばあさん	“俺が、「逃げてろよ」と言っていれば、おばあさんも高台に向かう石段を上がっていたと思うんだよね。だから、それだけが今でもね、悔いが残るんだよ。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	2
10	男性	67歳	町内会・救護班	宮城県	山元町	地震の揺れが収まった後、救護班のためバイクで町内の見廻りに。見廻りを一通り終えて自宅に戻ったところ、津波に気づき、夫婦で2階に上がる。	死亡：見廻りをした近所の住民	“俺も「大丈夫かー。」と、見廻るのでなく、「逃げろ！逃げっぺ！」と、なぜ、頭に浮かんで来なかったのか。ーこれを思うと悔やまれてならない。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	4
11	女性		ヘルパー	宮城県	気仙沼市	市内の利用者宅で、利用者・先輩とともに津波（第1波）に襲われ、2階に避難（1階の階段付近まで押し寄せてきた）。第2波で家ごと津波に飲み込まれて、必死に水の中でもがいた。その時、先輩が静かに水の中に沈んで行くのが見えた。	死亡：先輩、利用者	“親や子供たちに別れの挨拶をし、何でこうなったのか、何で逃げなかったんだろうかといろいろな後悔が次々と浮かんで来ました。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	5
12	男性		大学教員	宮城県	名取市	自宅に1人でいた息子（27歳）が津波の犠牲になった。※息子は、来年にはワーキングホリデーを利用してニュージーランドに渡航する予定。「渡航費と現地での生活費は自分で稼ぐように」と言い続けていた。	死亡：息子	“息子は欲しいものも我慢しながら渡航費と生活費を蓄えていました。息子にはいつまでも親の脛をかじってばかりではダメという意味で話したつもりでしたが、渡航費を援助させていれば息子は津波の犠牲にならなかったのでは と後悔しています。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	事前	5
13	男性		行政区長	福島県	南相馬市	原発事故による避難中	（被曝：家族）	“翌日を待たず、即刻夜中移動するような勧めもあった。時が過ぎてみればそうすべきだったと悔やまれる。家族会議を開き翌朝出発することを決めたが、このとき今回の原発事故の中で一番濃い放射能が避難所の柔剣道場を包んでいたのであった。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	5
14	女性			福島県	南相馬市	原発事故による避難中		“つくづく、昨日アパートに戻った時に最低限の荷物を持ってくれば良かったと後悔した。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	5
15	男性	75歳		千葉県	旭市	小学校に避難した後、海が穏やかに見えたので、家に戻ってしまった。津波が入ってきて、みんなで2階に避難。津波は1階を突き抜けて、柱以外はすべて流出。	喪失：家財など	“「三月中にゴミとして出せば市が処理してくれる」と、言うので、一階のものは全てゴミとして出してしまった。後になって使えるものまで捨ててしまったと後悔した。”	1. 自分 2. 行為 3. 上向き	最中	6
16	男性	75歳	農業	宮城県	東松島市	妻を迎えに行き、その友人2人も車に乗せて移動し、野蒜小学校で友人2人を降ろし、自分と妻は公民館に避難した。公民館を津波が襲い、流された住民もいたが、自分と妻は無事だった。その後、友人の1人が津波で亡くなったことを知る。	死亡：妻の友人	“しかし後悔していることが一つだけあります。・・・あのとき、一緒に乗せてここ（公民館）まで来れば間違いなく命だけは助かったはずで。野蒜小学校は避難所になっているから、私がそれに甘んじていたのかもしれません。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	7
17	女性			宮城県	東松島市	自宅で津波に襲われた。2人ともずぶ濡れで、このままでは死ぬと思い、「誰か助けを呼んでくるからお父さん、ここで待ってて」と言い残して、助けを呼びに出たが、気力が尽きかけたところ、近所の友人に声をかけられ、夫のことが気になりつつも、その友人宅で一晩を過ごした。翌朝、自衛隊員に担架で運ばれる夫（遺体）と対面。	死亡：夫	“あのとき、もっと優しい言葉をかけてあげればよかったかなって後悔しました。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	7
18	女性			宮城県	東松島市	勤務先から自宅に戻り、家族で避難をしようとしたが、（自分の）母親だけ見当たらない。10分経って帰ってこないので、夫が自宅で待機することに（5分経ったら逃げるように伝えた上で）。浜市小学校の校庭にいたところ、津波が襲来したが、校舎の3階に上がり助かった。	死亡：夫、夫の父（義父）	“私は後悔しました。主人は、私の母の帰りを待って行方がわからなくなったんです。申し訳なく思いました。私は地震があったとき、子どもたちのことだけで頭がいっぱいで、主人の両親のことまで考える余裕がなかったんです。あのとき少しでも（主人の両親のことを）考えていれば、野蒜に寄ることができたって後悔しました。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	7

表１　後悔に関する証言（反実仮想あり）をした被災者（続き）

No	性別	年齢	職業	県名	市町村名	証言者の行動・結果(事実)	喪失対象	後悔に関する証言（下線部：反実仮想）	反実仮想	時点	文献
19	男性			宮城県	東松島市	家族で浜市小学校に避難。津波が校庭に流れ込んできたため、2階に逃げた。教室のカーテンをロープ代わりにして、校庭で流されている人たちを救助することを試みた。	死亡：校庭で流された人、喪失：自宅	“カーテンをつなぎ合わせのではなく、消火栓のホースをロープにすればもっと先に行けたんではないかってあとになって後悔しました。目の前の人を助けられなかったつらさが残りますが、これ以上行くなっ！って見ている人たちから言われたのがもっとショックでした。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	7
20	男性	66歳	造園業・消防団分団長	宮城県	多賀城市		死亡：妹	“3月11日、妹は自宅に戻る途中、車ごと流されて命を落としました。津波の際、車で避難してはいけません。北海道の奥尻島では、裏山に駆け上がって逃げた人が助かりました。奥尻の教訓をもっと話しておけばよかったと、悔いが残ります。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	事前	8
21	男性		商店・スポーツ店・自動車整備工場経営	岩手県	山田町	地震発生から3日目に自動車整備工場に行くことができ、従業員のTさんが工場の事務所の上に引っかかって亡くなっているのを発見した。	死亡：従業員1名（整備工場）、喪失：商店・整備工場	“俺が朝早い段階で来ていれば、どうにかなったと思い、悔やみました。結局、被災後、数日間そのままになってしまって、申し訳なくて。本当今でも悔やまれてなりません。・・・俺は預かった車を運んで行っては、また取りにきて運ぶという、そんな危険なところで働かせていたんだとわかり、とんでもないって思いました。・・・本当にTさんには車を無視すれば命は助かったのにと思うと、申し訳なくてしようがありません。”	1. 他者 2. 非行為 3. 上向き	最中	9
22	男性	54歳		岩手県	釜石市	地震発生直後、市内の会社にいたため（右足が不自由）、自宅に1人でいる足の不自由な母親が心配で電話で話した（電話に出たのは、隣町（大槌町）のおば）。その後、大津波警報が出ていることを知り、電話をしたが不通だった。また、妻（鵜住居小学校の事務員）だけが職員の中で学校に残り、行方不明となった。	死亡：母、おば、行方不明：妻	“私は、まさかこのような大津波が来るとは思わなかったので「気をつけてね。母さんを頼みます」と言って電話を切った。その後、大津波警報が出ていることを知った。びっくりして自宅に電話しようとしたが、不通だった。どうしてあの時、おばさんに早く安全な所に逃げてと言わなかったのか、悔やんでいます。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	10
23	男性	56歳	大工	岩手県	大槌町	地震の後、妻の実家に行ったところ誰もおらず、つぎに、自宅に行ったところ娘がいたので、一緒に高台に避難した。	死亡：父	“実家の親父が流されたさ。かあちゃん（妻）の実家に行って、その実家さ行って、親父のそこへ行けば助かったかもわかんねえなと、いま、それを悔やんでるんです。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	13
24	女性	48歳		岩手県	野田村	自宅に戻り、2階で避難の準備をしていた。父（76歳）は1階で準備をしていた。母（75歳）と娘（保育所）は、車の中で待っていた。津波が押し寄せ、両親・娘が流された。	死亡：母	“そのときに何で助けられなかったのかとか、いろんな後悔があったんです。・・・でも、あのときもっと早く避難していればとか、目の前で母が流されるのを見てしまったので、あのとき手を出して引っ張ってあげられなかったのかとか、そういうことは考えてしまうんです。今も、夜、眠れないときに思い出したりといったことがあります。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	14
25	男性	38歳	高等学校教諭	岩手県	陸前高田市	学校の裏手にあるグラウンドに避難しているとき、家族が迎えにきた部員2人の帰宅を許可。その後、津波が押し寄せてきた。その後、帰宅した2人の部員の無事を知る。		“2人の家は低い土地にあるので、いっしょに連れて行けばよかったとすごく後悔していました。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	14
26	男性	65歳	漁師	福島県	相馬市	地震の揺れに襲われた後、妻（56歳）に、母（88歳）といっしょに高台に逃げるよう告げて、自分は船を守るために港に行き、沖出しをした。	死亡：母、妻	“二人が津波に飲まれたとわかったときは、いっしょに家に残っていればよかったとすごく思った。船はなくしても家族は守れたんじゃないかと、今でも悔やんでも悔やみきれない、そういう状態だ。・・・家族を亡くした人は、みんな船を守らずに家族を守ればよかったと思っているよ。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	14
27	男性	76歳		岩手県	釜石市	散乱した食器などを片付けていたところ、再び大きな揺れがあったので、家族3人で裏庭に逃げた。ラジオで津波警報を知ったが、湾口防波堤があるので大丈夫だろうと思った。念のため、妻を自宅の外に立たせて周囲の状況を見てもらっていると、「津波だよ」と叫ぶ声。家族3人で市役所に避難。		“あと数秒、逃げ遅れていたら、三人とも犠牲になったでしょう。・・・自宅の裏庭にそのまま居たら全員が流されていたはずです。大きな揺れがおさまった後、すぐに避難すべきだったと後悔しています。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	16
28	男性	60代	公民館長	岩手県	大槌町	高台に向かって徒歩で避難している途中で、近所の人に逃げるように言ったが、その人は逃げなかった。	死亡：近所の人	“それから皆で高台に向かったんですね。その途中の東さんの家の前に来たらばあちゃんが「ここまでは津波は来ないから入って休んで」と言ってくれたんだけど誰も入らなかったんですよね。逆に一緒に逃げっぺしと言ったんですがね。今、思えばもっと強く誘えばよかったのかなあと後悔しています。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	17
29	男性	54歳	ミニコミ誌編集長	宮城県	気仙沼市	震災翌日からカメラで街の様子を撮影。撮影した写真で冊子・写真集を刊行。		“地図を開いて、撮影したばかりの写真と照らし合わせていると、ああ、もうあの風景はないんだよな、だんだん忘れられていくんだろうなと、無性に寂しい。もっともっと、何気ない街角の写真を撮っておけばよかったと後悔しています。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	事前	18
30	女性	47歳	事務員	宮城県	石巻市	会社から帰宅後、外出中に津波を目撃した夫に急かされて、車で高台の公民館に避難した。	死亡：近所の人,喪失：自宅	“うちの隣の老夫婦も逃げ遅れました。無理にでも軽トラックに乗せればよかったなと悔やんだりもした。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	18
31	女性	50歳	潜水土木工事会社経営	宮城県	東松島市	震災前、こどもたちに津波への備えを説く活動をしていた。夫は、津波が来る約3分前まで河口を見に行っていた。自分は、近所のお年寄りの安否を確認した後、自宅にいた。津波に襲われて夫は負傷したが、約3m四方の板に乗ったまま、自宅から約7km上流で引き上げられた。	喪失：自宅・事務所、負傷：夫	“私たちは悔やんでも悔やみきれない気持ちを抱えています。地元の小学生たちに8年ほど前から、津波への備えを題材にした紙芝居の朗読ボランティアをしていました。・・・そんな自分たちが逃げずに津波に巻き込まれてしまった。避難を呼び掛けて、津波が来るまでの1時間を生かすべきだったのに、と子どもたちに恥ずかしかったです。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	18
32	女性	61歳		宮城県	東松島市	指定避難所に逃げた。200人以上で焚き火をして一夜を明かした。	死亡：避難者（高齢の女性）	“やはり水に濡れてしまったお婆ちゃんは途中で一人低体温で亡くなりました。勇気をだして全部を脱がせてあげられれば良かったんですけれども、やっぱり恥ずかしいとかだったのかなあ、今となって悔やみます。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	18
33	男性	46歳	消防団分団・副部長	岩手県	陸前高田市		死亡：被災地の消防団員	“それで命を落とした消防団員が各地にだいぶいると思います。過去の津波の記録がもっと伝わって、ちゃんと防災に生かされていれば、救えた命もあった、と悔やまれます。”	1. 他者 2. 非行為 3. 上向き	事前	18
34	男性	52歳	消防団・班長	宮城県	山元町			“以前50cm程度の津波があった時も、避難所に逃げたのは、我が家の家族と消防団員の家族だけで、消防団が巡回しているのを見て、笑っているような状況だった。しかし、今回は私が自宅に戻ったときに、外に出ている人がおらず、すでに避難していると思ったが冷静に地域を回って確認すればよかったのかなどと悔まれる。”	1. 自分 2. 非行為 3. 上向き	最中	20