

東日本大震災から私が学んだこと、 日本に暮らす海外出身者に伝えたいこと

～県内12市区町村に暮らしていた13か国・地域 31名の外国人住民の声～

名前 高橋旺礼南 / Takahashi Olena
出身国 ウクライナ / Ukraine
住んでいる市区町村 仙台市青葉区 / Aoba-Ward, Sendai-City
職業など 販売スタッフ / Sales staff

When we hear about some disaster happening at some part of the world, we never think that some day it may happen to us. What I learned after 3.11th is that each day of our lives is important.

It's important to meet your friends as soon as you can, because you may not be any other time. Before we ever experience something like 3.11th any time in our lives, we need to be prepared. But now?

If you live with your family, please ask their schedules for the day. This will help you to know

where they are. If you drive, keep your gasoline tank always full and your cell phone fully charged.

Please set your disaster notifications, if you have smartphone. Try to keep extra food you can eat without cooking. And of course, a lot of drinking water should be in stock.

It will be handy if you could prepare bag of goods for 2-3days for an emergency, in case you will need to go to the shelter. But remember, the shelters are only for the people who whose houses were damaged or are located in the evacuation zone.

Also, always better have extra cash to be at home. In case of blackouts, you won't be able to use ATMs. If any disaster occur, try to keep calm as possible. Panicking won't help make situation any better. I just wish for the peace in the world!

災害は世界の至る所で発生しますが、まさか自分が襲われるなどとは誰も考えないでしょう。

3.11での被災経験を経て私が感じた事は、一日一日の大切さです。私たちは友人たちとの会話で「いつか会おうね!」とよく言いますね。でも、実は突然会えなくなることもあるのです。

何が起るかわからない世の中。常に前もって準備をしておくことをお勧めします。

車のガソリンは常に満タン、携帯もフル充電。飲み水、食料品は備蓄しておくことです。

また、毎日家族のスケジュールを把握しておけば、何か起きた場合、安否確認がしやすくなります。スマートフォンをお持ちの方は事前に災害情報通知設定をください。

そして、何が起きてても冷静でいることが大事です。世界中の人々が平穏に暮らせることを心から祈っています。

名前 スーザ・ミョータン / Thuzar Myo Nyunt
出身国 ミャンマー / Myanmar
住んでいる市区町村 仙台市青葉区 / Aoba-Ward, Sendai-City
職業など 旅行会社役員 / Travel agency (Director)

That morning, having woken up with an uneasy feeling, I sent my daughter off to high school, saying, "If a big earthquake comes, our meeting place is our home, okay?" I had stocked up on food, and although taking the stairs to the 19th floor was hard, I spent time with an elderly couple that I had become close to, and we were able to lift each other's spirits. I began to confirm the safety of close to a thousand of our clients, but even now, there are still people with whom I have not managed to made contact.

Taking the lead in helping to clean up and remove dirt from the houses of those affected by the tsunami, I was soon leading volunteers who had come from throughout Japan. I was glad to have so many Japanese friends join in helping; they said, "Seeing you, a foreigner, work so hard to help inspires us to work hard as well!" March 11 taught me the importance of believing in human relationships and not giving up hope no matter what happens.

あの日の朝、なぜか胸騒ぎを感じた私は「大きな地震が来たら、自宅マンションが待ち合わせの場所ですからね」と高校生の娘を見送った。食料品もしっかり買い込んでいたので19階までの階段の昇り降りは大変だったものの、取りあえずマンション内で親しくしていたシニアのご夫妻と共に励まし合いながら時を過ごした。

仕事上のお客様が千人近くもおり私は全員の安否確認を始めたのだが、未だに連絡が取れない方もいらっしゃる。

津波被災された方の自宅の泥掻きにも率先して参加し、いつしか全国からのボランティアの陣頭指揮を執っていた。外国人のスーザが頑張っているのだから日本人の私たちも頑張ろうと多くの友人たちが支援の輪に加わってくださり嬉しかった。どんな時も人と人の絆を信じ、希望を捨ててはいけないと教えてくれた3.11であった。

名前 ザンペイソフ バキト／ Zhanpeizov Bakit
 出身国 カザフスタン／ Kazakhstan
 住んでいる市区町村 仙台市青葉区／ Aoba-Ward, Sendai-City
 職業など 主婦／ Housewife

When the Great East Japan Earthquake occurred, I was in the gym, on the 7th floor of the building in front of Sendai station. Shaking of the earthquake was very strong and very scary. People who were in the gym started to escape and were panicked. But 20-30th old young instructors of the gym were calm and support older people. They act calmly and evacuated people. It impressed me. And I learn from them that no matter what happens you should stay calm and don't forget your responsibility.

What I learned from the earthquake is that we should do today what we can do today because nobody know what happen tomorrow. No matter what painful things happen in my life, I'm going to be positive and enjoy my life.

東日本大震災の時、私は仙台駅前のビルの7階にあるスポーツジムにいました。地震の揺れがとても強くて恐かったです。ジムにいた人達がパニックになり慌てている時に、ジムのインストラクターの人達が、まだ2、30代の若さなのに落ち着いて対応していて、高齢の人達を速やかに避難させていて、とても感動しました。

私が学んだ事は、どんな事が起きてもパニックにならないで落ち着いて行動する事です。

地震から学んだ事は、明日何が起こるかは誰にもわからないので、今日出来る事は今日やるということでした。

また、1日1日を大事にすることです。

どんな辛いことがあっても前向きに明るく頑張っていこうと思いました。

名前 リチャード・ハルバーシュタット／ Richard Halberstadt
 出身国 イギリス／ United Kingdom
 住んでいる市区町村 石巻市／ Ishinomaki City
 職業など 英語コンサルタント／ English consultant

Looking back at the events of the disaster now, it all feels so divorced from everyday life that I wonder if it was a surreal (bad) dream. It has left me with many bittersweet memories: bitter, of course, when I think of the many dear friends that lost their lives in the disaster, and the shock of seeing the city where I have lived for more than two decades almost destroyed. It seems strange to talk about the “good” memories, too, but but in that time I was also privileged to experience the camaraderie and generosity of my fellow evacuees in the shelter, and their fortitude in rebuilding their lives and this city. The time I spent together with these people, firstly in my decision to stay here, and all the things we did: clearing away the mud, clearing up each other's houses, preparing food for the community, distributing relief supplies...all these things have bound us together in friendship and faith, and it is something I will always dearly treasure.

震災の時を思い出すと、余りにも日常とかけ離れた経験ばかりで、(悪)夢だったんじゃないかと思うくらい。

英語にはbittersweetという単語があり、苦いのと甘いのが混在しているという意味なのだ。自分にして、震災は正にそう。苦いのは、言うまでもなく、大勢の大切な人を亡くし、自分のまちが破壊されるのを見てのショック。でも、甘いものも得たといえる。避難所でのお互いの思いやりや、みんなで乗り越えようという気持ち。

そして、このまま好きな町に残って、みんなと一緒に泥掻きをし、一緒に家を片付け、一緒に炊き出しをし、一緒に支援物を配給する。そんな経験を経て、みんなとの絆が深まり、一体となった感じがする。

それはどんな宝石よりも貴重なものだと感じている。

名前 高橋 リヤネット／Llanette Dizon Takahashi

出身国 フィリピン／Pilipino

住んでいる市区町村 石巻／Ishinomaki

職業など 小学校英語支援講師／English teacher (Elementary)

Nangdahil sa Earthquake nung 2011, 3 mas lalo kong naramdaman kung gaano kabait at katalino ang mga Japanese. Nakita ko kung paano sila nagcare sa kapwa nila lalo na sa mga katulad naming banyaga dito sa Japan, kahit sometimes na maitutulong ko sa mga tao dito maliif man o malaki just in case na kakailangan nila malugot po akong tutulong.

「心の大きな人々が住む国、日本」

大きな震災を体験して、日本の国のよさを感じました。すごい被害を受けたのに、日本人々はゆずり合いや思いやりの気持ちを持ち、周りのことを考えながら行動することに驚きました。

外国人の私にも、家族にもやさしく接していただき「心の大きな人々が住む国だな」と感心させられました。

少しの心がけで周りの人が幸せな気持ちになれるような恩返しができるよう日々頑張っています。

名前 花城 ローズ／Hanashiro Rose

出身国 ブラジル／Brasil

住んでいる市区町村 石巻市／Ishinomaki-city

職業など 会社員／An office worker

A união faz a força

Nesse país onde o terremoto acontece com frequencia devemos sempre ter a mão uma mochila com biscoitos, água, xerox de documentos e alguns pertences de roupa. Já deixar combinado um lugar para todos da família se encontrarem se por ventura ficarem separados por causa do terremoto ou tsunami. Prometer entre os membros da família quer onde quer que estejam jamais voltem para procurar o outro quando houver um grande terremoto ou sinal de alerta de tsunami, que cada um proteja a si mesmo e mais tarde todos se reunirem no lugar combinado.

Quando sair as compras sempre veja ao redor onde há prédios ou lugar seguro para fugir se porventura acontecer um tsunami. Já dentro de um refúgio esteja sempre pronto a ajudar o próximo e se ofereça pra fazer alguma tarefa. Vai ser muito bom pra você. Tenha sempre fé em Deus que tudo vai dar certo.

絆は力

地震が多い日本では、ふだんから非常用持ち出し袋の準備などは必要といえます。

袋の中には、着替え、水、ビスケットなどはもちろんですが、パスポートや在留カードなど各種書類のコピーなども入れておきましょう。また、家族の間では災害時にバラバラにならないためにも、集まる場所を決めておくことも大切なことです。地震が発生したときには上から落ちてくるものにも気を付け、津波が予測される地域ではすぐに高台に避難しましょう。

避難所では周囲の人を機づがい、積極的に助け合うことが大切です。神様を信じて、きっと良い方向に進むことを信じましょう。

名前 梶原 美佳／카지와라 미카
 出身国 韓国／한국
 住んでいる市区町村 石巻市／이시노마키시
 職業など NPO法人理事長／NPO법인이사장

재해가 일어난지 4년. 지진, 쓰나미, 방사능 등 인생에서 경험하지 않아도 되는 큰일을 겪었다. 첫째 살아남았다!! 살아남은 이유가 있다고 생각했다. 인생을 새로 돌아보는 기회가 되었다. 재난이 일어난 이 지역은 지옥을 연상케하는 광경을 통해 많은 변화가 일어났다. 사람들과의 인간관계가 무너지고, 위기에서 자신만이 살아남기 위한 이기적인 행동을 통해 그 사람을 알 수 있었고, 주변 사람들이 쓰나미에 휩쓸려 가버렸다. 지진, 쓰나미, 방사능에 대한 지식을 학습하지 못한 사람은 외국에서 자기 자신을 지키기 위한 공부를 해야 살아 남을 수 있다. 내가 지금 살고 있는 곳이 어떤 지역인지도 알아야 한다. 바다에서 얼마나 떨어진 거리에 살고 있는지, 피난소가 어디에 있는지를 파악해야 한다. 그리고 이웃 사람들과의 관계도 중요하게 생각해야 한다. 그랬기에 재해시에 나도 남을 도울 수 있었고 사람들도 나를 도와주는 등 서로 협력했기에 살아남을 수 있었다고 생각한다. 그리고 2009년 외국인을 위한 ‘국제지원 지구촌’이라는 외국인을 위한 봉사 단체를 만들어 두었기에 지금도 외국인, 일본인 모두가 힘을 합쳐 재해로 상처를 입은 사람들을 위해 열심히 봉사활동을 할 수 있었다. 그런 것들에 감사하며 내일의 행복을 위하여 열심히 살고있다.

震災から4年が経ちました。地震、津波、放射能など経験しなくてもいいことを経験しました。私は生き残ったのですが、それには理由があるはずだと思います。この震災は人生を振り返る機会になりました。この地域は地獄のような出来事があって大きく変わってしまいました。人間関係が崩れ、自分だけが生き残るための利己的な態度を見て、その人の素顔が分かるようになりました。周りの人でも津波で流された人がたくさんいます。地震、津波、放射能について学んだことがない外国人は自分自身を守るために勉強しなければなりません。今住んでいる地域について、海からどれくらい離れているか、避難所がどこにあるか、調べておく必要があります。また、近所との関係も大事にしないとダメです。災害があった場合、自らが助ける側になり、周囲の人の助けを得ることで、みな生き残ることができると思います。私が2009年に立ち上げた「国際支援地球村」という外国人のためのボランティア団体があったからこそ、現在にいたるまで、災害で傷ついた人のために外国人・日本人が力を合わせて、支援活動ができています。そのことに感謝しながら、明日の幸せのために頑張っています。

名前 紺野 クリスティナ／Konno Cristina
 出身国 フィリピン／Philippine
 住んでいる市区町村 気仙沼市本吉町／Kesennuma-City, Motoyoshi-cho
 職業など 介護職／Caregiver

Mga naging aral sa akin ng nakaraang trahedya, pagkaraang ng trahedya, nalaman ko na mas kailangan nating pag-aralan at pag handaan kung papaano at ano ang mga dapat nating gawain, (tamang lugar kung saan tayo dapat lumikas) Mahalaga rin ang kooperasyon sa ating baranggay. Ang tanging maisusukli naming bilang pasasalamat ay ang pagkakaisa at pagsisikap. Naramdaman ko ng lubos kung paano ang magpahalaga sa kapwa. Kaya napusuan ko na pumasok bilang caregiver. Nais kong ipagpatuloy ang hangarin ko na makatulong at makapagbigay ng saya sa aking kapaligiran.

私が震災を経験して学んだことは、日頃から防災について家族で話し合い、避難所などを決めておく必要があるということです。地域の人たちとの関わりもとても大切だということも学びました。私たちが海外出身者が気軽に集まり参加できる場があることをみんなに伝えていく必要があることも学びました。この震災では多くの人たちが大変な思いをして生活してきましたが、みんなで力を合わせて努力していくことにより明るい希望の未来へと進んでいくことができると思います。私は人との関わりを大切にしたいと思い、介護の仕事に就きました。私はずっと人の役に立つ仕事に就きたいと願っていたので、この仕事の中で共に喜びを感じながら明るく笑顔で元気に頑張っていきたいと思います。

名前 佐久間 明秋／曹明秋

出身国 中国

住んでいる市区町村 石巻市／石巻市

職業など 大学非常勤講師／大学非常勤講師

地震后马上就开车从仙台赶回了漆黑的石巻。在没有灯光的城市里,趟着过膝的冰凉刺骨的海啸留下的污水,去平时与家人约好的中学体育馆找他们。在海水不断涌进来的体育馆里,找到了年过八十的与家人走失了的婆婆。我就背着婆婆趟水离开无法站立的体育馆到教室楼里去找丈夫和孩子。那一夜,很冷很迷茫。接下来就是无奈、孤独。种种精神压力加之脚底着凉导致咳血,两次被拉去石巻红十字会医院,但是没办法诊断也没有药。只能回到避难所。在避难所还要小心翼翼瞒着不让同住避难所的任何人知道自己的咳血事实,怕周围的人讨厌自己和自己的家人。咳血持续到第四天,我有点儿崩溃了,觉得再这样下去我大概会因失血而死,那种绝望让我欲哭无泪。在那些日子里,在无眠的夜里,我躺在漆黑阴冷的教室的地上想了很多。现在简单的归纳为:1.家人平时要约好遇到大地震等灾难时的汇聚地点,至少两个。2.平时要搞好邻里关系,有难时大家互通有无,共渡难关。一瓶水、一个罐头、一个热饭团,一声某某家有口井、来到井边有人说「我帮你把水汲上来吧」,都让人感激得想哭觉得世界很温暖。3.接到外面打进来的电话很感动。家人从国外打进来的电话自不必说,我曾所属的大学院研究室的教授联系不到我,就发短信给分布在日本各地的我的先辈后辈同学们让他们寻找我的下落。MIA的工作人员也打来电话询问安否。所以,如果你遇到了灾难,请不要放弃希望,如果您的熟人遇到了灾难,请主动联系他们,把温暖和希望带给他们。

震地地震が治まってすぐに出先の仙台から自宅のある石巻へ急いで戻った。漆黒の街の中、骨を刺すほどに冷たい汚水に膝までつかりながら、平時に家族と決めていた待ち合わせ場所である中学校の体育館に向かった。いつまでも海水が引かない体育館で80を歳を超える姑を見つけた。姑を背負い立錐の余地もない体育館から教室へと夫と息子を探し歩いた。その夜はととても寒く無力感と孤独感に陥った。寒さと諸々のストレスが重なり咯血した私は、石巻日赤病院に2度ほど運ばれたが、病院も混乱状態でなんの処方もしてもらえず避難所に戻るだけだった。他の避難者の方たちに咯血していることは知られなくなかった。咯血は4日間続き、このままでは失血死してしまうのではと絶望的になった。暗く冷えこんだ避難所に横たわりながら毎夜考えたことを記しておきたい。①大地震などに備え平時から家族と集合場所を最低でも二か所くらい決めておく。②普段から近所づきあいを大切にするのでお互いに助け合い共に乗り越えられる。水一本、缶詰ひとつ、おにぎり一個、どこかの家に井戸があると聞いて井戸端に行けば「水を汲んで差し上げましょうか」と言ってくれる方がいる。そんな人情が涙が出るほど嬉しかった。③母国の親族からの電話は言うに及ばず、以前所属していた大学院研究室的教授は日本各地の私の先輩後輩同輩にメールを送り安否確認をしてくれた。MIAからも安否を確認する電話が来て、とても心が強くなった。だから、もしも自分が被災しても希望を失わないでほしいし、誰か知り合いが被災したときには、どうか暖かな心遣いと希望を届けていただきたい。

名前 佐々木 アメリア／Ameria Sasaki

出身国 フィリピン／Republika ng Philipinas

住んでいる市区町村 南三陸町／Minamisanriku Town

職業など 自営業／Owner management

Tatlong taon at 8 buwan na ang nakalilipas mula ng palisin ng lindol at tsunami ang bayan ng Minamisanriku at iba pang lugar. Gusto ko mang ibaon sa limot ang araw na ito ay hindi ko magawa. Ang dalamhati, takot, at hirap na idinulot nito ay hindi maipaliwanag ng buo. Kung ilang taon pa ang darating para makabalik kami sa normal na pamumuhay, walang nakaalam. Ang mahalaga sa amin ay magsumikap na mairaos ang araw-araw, makapagtrabaho para sa ikabubuhay. At para hindi masayang ang kabutihang-loob ng libo-libong tao na tumulong sa amin, nagsusumigasig kaming maitayo ang industriya, at nedosyong pinagkikitaan na pininsala ng lindol at tsunami. Mula sa kalamidad na ito, nagkaroon ng pagkakaisa ang mga banyaga at mamamayan ng bansang Hapon. Napatunayan ko rin kung sino ang tunay na kaibigan. Sa lahat ng tumulong sa amin, puso akong nagpapasalamat. Sa mga kababayan kong napinsala ng lindol at tsunami, huwag mawalan ng pag-asa. Darating din ang maaliwalag na araw natin. At sa iba naming mahilig manira ng ng kapwa sa FB, mag-post ng ikatutuwa ng tao at makaalliw.

南三陸町と被災した町では、震災から3年8カ月が過ぎようとしています。

私はこの震災の日を忘れることはできません。震災がもたらした、悲しみ、恐怖、そして困難は説明しきれません。通常の生活に戻るまでに何年かかかるかは誰もわかりません。

大切なことは、毎日を過ごせるように努力して、生活のために働けることです。

そして私達を助けてくれた数千人の良き心を大切にするために、震災の被害から回復できるような産業やビジネスを立ち上げることが大切だと思います。

この震災から、日本の人々は一つになりました。私も真の友人を得られました。

私達を助けてくれたすべての人に心の底から感謝します。地震と津波で被災した同胞の人々は希望を失わないでください。私たちの明るい将来はやってきます。

そして、フェイスブックをやっている人達は、良きことを投稿して励まし合いましょう。

名前 三川 小夜子

出身国 中国

住んでいる市区町村 石巻市

職業など 自営業／个体经营者

地震发生时，我正在鸣瀬川桥上。地面持续剧烈晃动，特别是看到鸣瀬川里有数不清的被冲走的房屋，我感到的只有恐怖。之后，在自卫队的帮助下，我回到了石巻和家人团聚。但是，家和店全被冲走了。家附近到处是瓦楞，很多人在倒塌的屋顶上行走移动。很多人失去了生命，我头脑一片空白，一时不知道该怎么办。

然而，在众多人的帮助下，我的店得到逐步重建。这次震灾的经历使我认识到人与人之间的联系的重要性，这与国籍如何无关。

感谢给我支援帮助的人们，今后我立志要和大家一起互相帮助，为了复兴而努力。

震災の時、私は鳴瀬川橋の上にいました。地面が激しく揺れ続け、数えきれないほどの建物が鳴瀬川に流れるのを見て、恐怖しか感じませんでした。そのあと自衛隊の助けで石巻に戻ることができ、家族と会うことが出来ましたが、家と店はすべて流されてしまいました。家の周囲は瓦礫だらけで大勢の人が崩れた屋根の上を歩いて移動していました。沢山の人が亡くなり、頭が真っ白になって何をすれば良いかわからなくなりました。しかし、大勢の人達の助けになり、少しずつ店を再建することになりました。私はこの震災の経験から、国籍は関係なく、人と人との結び付きが大切なのだと考えさせられました。支えてくれた方々に感謝し、これからも皆と共に助け合い復興のために頑張っていきたいと強く心に思いました。

名前 山内 優莉／蔡 莉萍

出身国 中国／中華人民共和国

住んでいる市区町村 南三陸町／南三陸町

職業など 会社員／公司职员

难以相信，自己亲身经历了这场远远超出人们的想像、灾害惨重的大震灾。难以忘怀，灾害发生后，大家互帮互助，分配食料时，自主排队等候，安顺序领取，日本人的秩序感和坚强性让我感动。

同时，从一定程度上说，对于出身于没有或少有地震发生的国家的外国人来说，地震的经验少，灾害时使用的「高台」「避難」等专用日语难以理解，当发生灾害时就更容易因为恐怖而陷入混乱状态。如果有针对外国人的防灾情报、防灾训练等，会对发生灾害时更好地保护自己，起到很大作用。

私たちの想像をはるかに超える被害をもたらした東日本大震災。いまだに信じられません。震災の後に見た日本人の助け合い、秩序、我慢強さに感動しました。また、あまり地震がない地域出身の外国人は、地震や津波の経験が少なく、日本語でのコミュニケーションがとれる人でさえ「高台」「避難」といった災害時に使われる用語を理解できません。その場合はパニック発生の可能性も高いと思います。もし、外国人に対する防災情報、防災訓練があれば、災害発生時によりよく身を守ることができ、外国人にとって大きな助けとなることでしょう。

名前 小野寺 ルーシー／KLucy Onodera
 出身国 イギリス／England
 住んでいる市区町村 登米市中田町／Nakada-town, Tome-city
 職業など 英語の助手／ALT (Assistant Language Teacher)

I learnt a lot from the Great Eastern Earthquake. My husband is Japanese, and his sister's family's home was swept away by the tsunami. This meant they spent sometime living together with us. Looking back on it now, it was really hard for so many of us all to be under the same roof, but above all I am happy that they survived.

I think the biggest thing I learnt from it all is to be prepared.

Before March 11th 2011, I didn't have an earthquake kit or had't discussed with my family about contacting each other in an emergency.

Now I have various bags and boxes ready in case of a natural disaster.

I have young children so I have nappies and things that they might need in an emergency, too.

I also change things in the bags depending on the time of year.

For example, in winter I put blankets in and in summer, fans.

In case there is a natural disaster and petrol shortage, I now don't leave putting petrol in my car until the last tiny amount. I know where my passport and important documents are and also what my family and I would do if there is a natural disaster and we are not together.

I learnt that life is very important and I mustn't take what I have for granted.

So many people were left with nothing but I still have my family, home and belongings.

I have learnt to appreciate what I have more.

私が東日本大震災から学んだ事はたくさんあります。私の夫は日本人なのですが、夫の妹家族は津波で家を失ってしまいました。そこで、しばらく我が家に身を寄せることになったのですが、突然大家族になった当時の生活は、いま、振り返っても大変な毎日でした。

でも、命が助かったことは本当に幸いでした。災害の備えは、とても重要です。我が家では震災の前は、非常用グッズも準備せず、家族と災害の場合どうすればいいか全然相談もしていませんでした。震災後は、災害の備えをしています。うちには小さい子供もいるのでオムツなど子どもに必要な物も用意しています。重要な書類の保管場所を決め、緊急の場合はどうすればいいか家族と相談しました。大震災を経験したことで、命の大切さを実感しています。たくさんの大切なものを無くした人がいるなか、幸いにも私は前と変わらない生活を続けられています。自分の人生にもっと感謝したいと思っています。

名前 庄司マリーン デキニア／Shoji Marlene Dequiña
 出身国 フィリピン／Philippines
 住んでいる市区町村 仙台市青葉区／Sendai City Aoba-ku
 職業など みやぎ外国人相談センタータガログ語相談員／MIA TAGALOG COUNSELLOR

Shoji Marlene Dequiña po ako,kasal sa hapon may isang anak na lalake at dalawang taong gulang na apong lalake.Nakatira ako ngayon sa shelter na laan ng Sendai City para sa mga biktima ng tsunami sa Aoba-ku Kimachidori.

Tinangay ang bahay ko kasama ang mahigit tatlong daang tao na nasa palibot ko.

Masakit ang mawalan ng bahay pero mas masakit ang mawalan ng mga kapitbahay na para sa akin ay parang pamilya ko na rin.Mahalaga ang buhay ng tao,mahirap mang tanggapin ngunit kailangang bumangon dahil may pangalawa pang pag-asa para mamuhay ng matiwasay.

Mula magkalamidad binuo ko ang PHIL.COM.MIYAGI kasama ang mga pilipino dito sa Miyagi para mapag-handaan kung ano paman ang hindi inaasahang kalamidad at para maa-bot namin ang isat-isa sa oras ng mga pangangailangan. Para sa akin maraming bagay ang nawala ngunit marami namang naituro ang kalamidad na ito,ang salitang KIZUNA-UNITY

私は日本人と結婚しています。息子と2歳になる孫がいます。現在仙台市内のみなし仮設に住んでいます。津波で私の自宅と近所の多くの人々が流されました。人の命が何より大切ですが、現実を受け止めて頑張って生きていくしかありません。震災後には宮城に住んでいるフィリピン人と一緒にフィリピンコミュニティミヤギを立ち上げました。この団体の目的は、これから起こる災害の時にフィリピン人同士のネットワークを通じて安否確認ができるようにすることです。この災害を経験して「絆」という言葉も学びました。

名前 杉山 美恵／林 美雲

出身国 台湾

住んでいる市区町村 東松島市／東松島市

職業など 主婦／主妇

我在东日本大地震中受灾，和家人和朋友一起度过了灾害的困难时期。

灾害的经历使我感到，要想不成为灾害弱者，有必要平时就要做好非常时期的准备。

在震灾初期的混乱中，联络网，支援窗口，信息缺乏。为了解决这些不安，外国妈妈们成立了「幸福妈妈会」。主要活动为妈妈们之间的交流以及和地区住民们的交流。一系列的活动都具有深远的意义和作用。通过妈妈之间的交流，随时都可以得到必要的信息，同时可明确自己的作用和需要时应该怎样行动。有益于共同构筑互助关系。

我认为外国居民，作为地区的一员融于当地生活就是最大的防灾。

東日本大震災で被災者となり、大変な時期を家族や沢山の友人と乗り越えました。被災して感じたのは、災害弱者にならないため、非常時を想定し、いくつかの備えが必要だと思います。

震災後初期混乱の中、ネットワーク、支援の受け皿、情報のなさ、これらの不安材料を解消するため、外国人ママたちが「ハッピーママの会」を結成したのです。主な活動は、ママ同士の交流と地域住民との触れ合い、一連の活動には深い意味と役目があります。ママたちの交流では、いつでも必要な情報を手に入り、自分の役目、すべき行動が明白になり、共に助け合える関係になれる。

外国人住民であり、地域の一員として生活できたら、最大な防災だと思います。

名前 斎藤慧／사이토 케이코

出身国 韓国／한국

住んでいる市区町村 山元町／야마もと초

職業など 韓国食材店勤務／한국식재점 근무

동일본대지진 후 전기도 수도도 아무것도 없는 원시인 같은 생활이 시작되었습니다.

당연히 있다고 여겼던 모든 것들을 쓸 수 없게 되었고, 정보를 얻는 것도 그리 간단하지 않았습니다. 이런 비상시에는 근처 지인들과 하나가 되어 서로 돕는 것이 정말

중요하다고 생각했습니다. 예를 들어 “이곳에 가면 자동차 기름 넣을 수 있어”,

“○○약국 열려있어” 등 다양한 정보 공유가 가능한 가족과 이웃 사람들이 그때 가장 큰 힘이 되었습니다. 자신이 경험해보지 못한 건 몇 번을 들어도 크게 와 닿지 않는다는 걸 잘 알고 있지만 큰 지진은 언제 일어날지 모르기에 남 얘기라고 생각하지 않는 것이 중요합니다. ‘먼 친척보다 가까운 이웃이 낫다’ 라는 말이 있습니다.

지진이 많은 일본에 살고 있는 우리들은 지진에 대한 대비를 항상 하면서 근처 이웃들과 사이 좋게 지내야 합니다.

東日本大震災のあと、電気も水道も何もかもが無い原始人のような生活が始まりました。普通だと思っていた全てのことが出来なくなりました。このような大変な時は情報を手に入れたくてもなかなか難しいです。その時は近くの知り合いが一つになって助け合うことが本当に大事なことだと思いました。例えば「ガソリンをあそこで入れられるよ」「○○の薬屋さんがあいているよ」とかいろいろな有難い情報交換が出来る家族や隣近所が一番の力になってくれました。自分が経験していないことは、いくら言われても実感がないことはよくわかりませんが、大きい地震はいつ起きるかわかりません。他人の話だとは考えないことです。韓国でも「遠い親戚より近い隣近所の方がいい」という言葉があります。地震が多い国、日本に住んでいる私たちは、日頃の備えとともに隣近所の付き合いにもっと力を入れましょう。

名前 太田 順子
出身国 中国
住んでいる市区町村 名取市
職業など 主婦

2011年3月11日、想忘也忘不掉日子、震惊世界的大地震发生了。以前也经历了很多次地震，可是这次不同，地动的惊人、真是寸步难行。一瞬间也没想很多就想快停下来快停下来！可是没有，一摇就是几十分钟。

当时的感受是，一个人的力量是如此的渺小。眼看着事态的变化，却无法阻止。地震终于停止了，就马上去学校接女儿。一路走来，真是不敢相信眼前的事实、惨不忍睹。之后看了海啸的录像、惊呆了…地震之后的生活，受到了来自八方的支援。最难的时候深深的感受到了人间真情，一个饭团，一根蜡烛，永远都不会忘记。

没有经历过大地震的朋友们、大家都知道，日本是个多震国，一定要有应急的心理准备、要了解当地避难所和与当地人的联系方式。

切记，冷静，不慌、保命。

2011年3月11日は忘れようにも忘れられない日となった。それ以前も何度も地震は経験していたが、今回はまるで違って、あまりの揺れに全く身動きが取れなかった。あまりものも考えられずただただ早く収まることを願った。が、なかなか地震は終息せず、何十分も続いたように感じた。

当時感じたのは、人間ひとりのできることがなんと小さなことかということ。事態が変わっていく様をただ眺めているだけで、なにもできなかった。地震がようやく止むとすぐに学校に娘を迎えに行った。道々、眼前に広がる事実には目を疑った、ひどい光景だった。あとで津波の映像をみたが、呆然とするばかり…

地震後の生活には各地から支援をいただいた。もっとも困難なときにひとつのおにぎり、一本のろうそくなど、世間の真心を深々と感じた。一生忘れません。

大地震の経験のない同胞に向けては、日本は地震が多い国であり、それに対応する心の準備が必要であること、最寄りの避難所や連絡方法についてよく理解しておくべきことを知っておいてほしい。

これだけは必ず覚えておいてほしい。冷静に、慌てず、命を守る。

名前 大槻 ヴァレリア ハルエ/OOTSUKI Valeria Harue
出身国 ブラジル/ Brasil
住んでいる市区町村 仙台市若林区/ Sendai-shi, Wakabayashi-ku
職業など 翻訳・通訳/

- Vivo intensamente o dia de hoje como se fosse o último.
- Procuo não fazer planos a longo prazo.
- Faço o possível para prestar muita atenção no assunto que converso com meus familiares, parentes e amigos pois poderá não haver outra chance para tal.
- Não me apego a coisas materiais tentando não amontoar objetos sem necessidade.
- Passei a ter mais flexibilidade e paciência
- Comecei a me interessar pelas atividades de prevenção e segurança da comunidade onde resido para conhecer as pessoas e ser conhecida por elas.
- Procuo realizar atividades nas quais possa falar a respeito da minha experiência dentro dessa grande tragédia e da importância de conhecer as medidas de prevenção e segurança contra os acidentes naturais que assolam o Japão
- Sinto que passei a ter mais abertura com todos os tipos de pessoas independente de opiniões contrárias e que antes de passar por essa experiência evitava de mais contato pois devido a essa catástrofe tivemos a oportunidade de conhecer diversas pessoas de toda parte do Japão e do mundo.

あの災害から私が得た教訓

- 1) 一日一日を精一杯生きること
- 2) あまり長期的な人生設計は立てない
- 3) 親族、家族、友人との会話はおろそかにしない
- 4) モノに固執せず、使わないものは手放す
- 5) 細かなことを気にしない
- 6) 住んでいる地域の市民活動に関心をもつ
- 7) 自分の震災体験を多くの方に伝える機会を積極的につくる
- 8) 震災時の助け合いを経験したことから、ふだんから価値観が異なる方たちとも、もっと心を開いて交流を図る

名前 添田テレサ / SOEDA Teresa
 出身国 フィリピン / Philippines
 住んでいる市区町村 丸森町 / Marumori
 職業など 主婦 / homemaker

I will always remember March 11 earthquake not because of the fear it brought to everyone but it actually tested my inner strength. On that fatal day, I was in Sendai city shopping for my daughters coming graduation needs. I was so scared for my family because they were all out of my reach. But my determination to be with them helped me master any kind of hindrances coming my way. It pushed me beyond my limits. It was on the third day, when we got together again. Despite all the fear and anxiety I had for my family's safety, I volunteered my services in the evacuation center. The tragedy did not dampen my spirit; it even brought out the compassion for other people in me. Reaching out to fellow survivors eased the inner scars the tragedy left in us. In this time of crisis, we need to be more compassionate and understanding. Let us extend our hand to the less fortunate ones.

3.11の地震のことは、その恐ろしさだけでなく、自分の精神力を試されたという点で決して忘れることができません。あの日、私は娘の卒業式の準備のため、仙台市内に買い物に来ていました。家族は皆、離れた場所だったので、とても心配でした。けれども、皆と一緒にいたいという強い気持ちがあったので、どんな困難も乗り越えることができました。自分の能力の限界を超えることができたのです。家族に再会できたのは三日目のことでした。皆の安否を案じて不安や恐怖にさいなまれましたが、私は避難所でボランティア活動をすることにしました。悲惨な状況のなかでも、私の気持ちはくじけることはなかったのです。それどころか、周囲の人たちに対する思いやりの気持ちが湧き上がってきました。被災した方々の手助けをしているうちに、自らの心の傷も癒されていきました。あのような危機に直面したとき、私たちは普段以上に他人を思いやり、理解する気持ちを持つことが必要です。より困難な状況にある人たちに、手を差し伸べましょう。

名前 條 明菜
 出身国 中国
 住んでいる市区町村 亘理町
 職業など 農業 / 务农

3月11日地震是我第一次遇到。我们家经营草莓农业。地震时我正在草莓棚里工作。很大的摇晃力把装好的草莓箱，空箱全从桌上震掉下来。我仍下手里的活跑到2楼看正在睡觉的2岁的女儿是否安全。接着第二次摇晃发生，我抱起女儿坐在婆婆身边。那天，我丈夫在仙台工作不在家。有线广播听不清，打开电视看到的是车浮在水面的景象。不一会断电了。由于前一年智利地震时曾发过一次避难劝告通知，这次公公很确定地说“海啸不会来，放心。”海啸到达的时间大约在30分钟后。我脑子里一片空白，只记得清楚地听见巡逻的消防车说快跑，海啸来了！我正准备抱着女儿往车库那边跑时，邻居的妇人跑来告诉我让我坐她的车跑。我把女儿往车里一扔，回过头拉上婆婆的手把她推上车，可公公坚持不走，他担心家和草莓棚。车启动后还没开出大门口，水就很快没过了车轮。我们赶快跑到附近的楼上避难。第二天傍晚，政府派人用小船把我们救出。随后我们在避难所避难了两个月。在避难所里，我们得到了各种温暖和支援：食品，自卫队设置的洗澡棚，孩子衣服的支持，还从日语讲座老师那里领到了慰问金等等。震灾到现在已有4年了，我至今还很感动。回想一下这次地震，我更深刻地体会到了人与人之间有很深的‘絆’。

3月11日は初めての大地震の経験でした。うちはイチゴ農家です。地震の時、私はちょうど工作中でした。激しい揺れですでに箱積みしたイチゴや空箱などは机から落ちていました。仕事の手を止め、二階で寝ていた二歳の娘の無事を確認に行きました。続いて二回目の揺れ。私は娘を抱きしめ、義母のそばに座っていました。その日、主人は仕事で仙台に出かけていました。防災無線は聞き取れず、テレビをつけたら車が水に浮かんでいました。その直後に停電しました。その前の年、チリ地震のときに避難勧告が出されたことがありましたが、義父はきっぱり「津波は来ないから、安心しなさい。」と言いました。しかし30分後津波が来ました。私は頭が真っ白になりましたが、パトロール中の消防車からの「津波が来た！早く逃げろ！」というアナウンスだけははっきり覚えています。娘を抱いて車庫に向かおうとしたとき、近所の女性が来て、私の車に乗れと言ってくれました。私はまず娘を車中において、ついで義母の手を引き車を押し込みました。しかし義父は家のことやイチゴ園のことが心配だと言ってどうしても動こうとしませんでした。車にエンジンをかけ走り出してまだ家の敷地も出ないところで、津波の水はすでに車輪のところまで来ていました。急いで車から降りて近くにあった建物の2階に避難しました。次の日の夕方、救助隊がボートで私達を救助してくれました。その後、避難所で2か月ほど避難生活をおくりました。避難所で沢山のご支援をいただきました。食品、自衛隊が設置してくれたお風呂、子供服の支援など、日本語講座の先生のところからお見舞い金も頂きました。震災からもう4年になりますが、いまでもあの時の感動を覚えています。この震災で、私は人と人の中には深い絆があることに気づかされました。

名前 小関 一絵

出身国 中国

住んでいる市区町村 仙台市泉区

職業など みやぎ外国人相談センター相談員 / 宮城外国人相談中心相談服務

3.11東日本大地震造成了深重的灾难，同时也给我们带来许多反思。平时的防灾意识和知识，以及防灾准备是何等重要，这次的震灾也再一次给我们发出了这样的忠告。震灾时，在连日协助大使馆找巴士帮助同胞回国避难时，我深感到那时如有一个同胞的联络网的话会更利于灾害信息的有效传递和同胞支援。因此，震灾后，我们成立了宫城县内广域的华侨华人联络网。

3.11東日本大震災は大きな災害を引き起こしましたが、同時に沢山のことも考えさせられました。特に、日ごろの防災意識、知識、緊急時の備えがいかに大事なことをこの震災は教えてくれました。震災の時、私は中国大使館の同胞帰国避難のバス手配をお手伝いした際、当時同胞のネットワークがあれば、災害情報の伝達、同胞の支援がもっと行き届いたのではないかと思います。ネットワークの重要性を痛感し、震災後有志者と共に県内同胞のネットワークを立ち上げました。

名前 遠藤 弘望

出身国 中国

住んでいる市区町村 仙台市若林区

職業など 通訳

来到日本后,我曾经历过多次大小不同的地震,但是像这样的大地震还是第一次。地震发生后的大约一小时,正值孩子的放学时间,我和往常一样去车站迎接她,可是,迟迟不见校车来。正在我焦急不安,不知所措的时候,遇到了一个熟人。她告诉我说,今天的校车不会来了,家长要到学校去接孩子。在日本,当发生灾害时,家长要亲自到学校去接孩子回家的。我还是第一次知道学校有这样的规定。她还说,在停电或家里的房屋受到损坏时,可以到附近的小学去避难。虽然来到日本已有十几年了,没想到自己对学校及居住地区的防灾信息了解得如此不够,防灾意识不足而感到汗颜。今后要主动去了解掌握有关的防灾知识和信息,以备无患。

小さい地震は何回も経験したことがありますが、東日本大震災のような巨大地震は初めてでした。地震が発生して約1時間後、いつもと同じように、当時小学生だった娘を迎えにバス停へ行きました。しかし、スクールバスがなかなか来なくて不安や焦りが募っていた時、バス停の近くで知人に会いました。「今日はスクールバスが来ないから、保護者は学校に迎えに行くよ」と教えてもらいました。日本では、災害時、保護者が学校へ子どもを迎えに行くということを初めて知りました。また、停電や自宅が倒壊した場合、近くの小学校が避難所として利用できることも教えてもらいました。来日十数年の私でも学校や地域の防災に対する情報や意識が不十分でした。それを反省して、今は防災について学ぶように心がけています。

名前 クンドゥ レナ ラニ / Kundu Lena Rani

出身国 バングラデシュ / Bangladesh

住んでいる市区町村 茨城県つくば市 / Tsukuba City, Ibaraki

職業など 研究職 / Scientist

At the time of the Great East Japan Earthquake, I was an international student with a two-month old baby. Thinking back, I think the reason we were able to get through the disaster safely was due to my usual preparedness. Always keeping extra food and drinks at home turned out to be helpful. Also, having considered the safest possible hiding place at home prompted me to take shelter there swiftly to protect my baby from injury. This earthquake also made me realize how difficult it could be to maintain daily life after this kind of massive disasters. Thanks to mutual support from my circle of friends, acquaintances, and neighbors I was able to assess the situation correctly and act with determination amongst the confusion and chaos, saving us from further harm.

東日本大震災が起きた時留学生の私は2ヶ月の赤ちゃんを抱えていました。無事に乗り越えたのは普段の何気ない準備があったからこそだと今振り返ります。食料や飲み物を家に少し多めに置くことが結果的に役に立ち、家の中のどこが一番安全かを考えておいたことで素早くそこに避難し赤ちゃんを怪我から守ることができました。地震の時身を守ることとともにその後の生活の維持も大事だと思いました。大震災後混乱する中で普段の近所付き合いや知り合いの輪が役お互いを励まし合いながら正確に行動 判断することで被害を少なくし強い気持ちで災害に向き合うことに繋がったと思います。

名前 マリワン・ラットチャヤー / Maliwan Ratchaya

出身国 タイ / Thailand

住んでいる市区町村 仙台市青葉区 / Aoba Ward, Sendai

職業など タイ料理レストラン経営 / Thai Restaurant Owner

The Great East Japan Earthquake was truly a shock. For several days after the earthquake, I tried to keep it together. But as time went on, my physical condition deteriorated. What changed after that experience is being prepared for an eventual earthquake. I've prepared supplies in order to be ready for any kind of emergency at any time. I've also become much more grateful for the diners who come to my restaurant. I want to remember the feeling of "relying on one another" in times of need, and prepare Thai cuisine that will make people feel better.

東日本大震災では本当に大きなショックを受けました。地震後の数日間は、しっかりしなければと思って頑張りましたが、時間が経つにつれて体調を崩しました。震災を経験して変わったことは、地震に対する自分の備えです。いつ何が起ころうとも大丈夫なように大事なものを準備しています。また、お店に来てくれるお客様への感謝の気持ちが前にも増して大きくなりました。「困ったときはお互いさま」の気持ちを忘れずに、みんなにタイ料理を食べて元気になってほしいです。

名前 王尹容
 出身国 台湾
 住んでいる市区町村 仙台市青葉区
 職業など 学生

台湾和日本一樣都經常發生地震。1999年臺灣發生了921大地震，記得那時候日本的救難隊很快地抵達災區投入救援，並且也收到很多來自日本的物資，許多寶貴的性命因此得救。2011年日本發生了東日本大地震，多數的臺灣人懷著感恩的心，踴躍捐款希望能幫助災民。此外，奇美集團提供了仙台的青少年到臺南市訪問交流的機會，我身為住在仙台的臺灣人，也積極參與並幫忙這些交流活動。2014年8月高雄發生了氣爆事故，曾經訪問過臺南和高雄的青少年們主動地發起街頭募款活動，短短數小時就從仙台市民那裡募集到為數不少的捐款。我是高雄人，在現場看到這種情景，心中滿是感動。

日本和臺灣在地理上距離很近，由於歷史背景的緣故，心的距離也很近。從今以後，期待日本和臺灣能持續彼此互相幫助，讓交流的羈絆能更加深遠流長。

台湾でも日本と同じように頻繁に地震があります。1999年に台湾の中部で大地震が起こりました。その際は日本の救難隊や物資提供により、多くの命が助けられたことを覚えています。そして2011年に東日本大震災が起きた時、多くの台湾人は恩返しの意味も込めて、義援金を送りました。また、台湾からの支援をきっかけに仙台市と台南市の青少年による交流が始まりました。私もこの交流に積極的に参加・協力させていただきました。その後、2014年の8月に高雄市でガス爆発事故が起きた際には、台南市と高雄市へ訪問した仙台市の青少年たちが自発的に街頭募金を行ってくれました。ほんの数時間で、高額の寄付金を仙台市民からいただきました。私は高雄出身として、その情景にとっても感動しました。

日本と台湾は地理的距離が近く、歴史の背景もあって、心の距離も近いと思います。これからも日本と台湾がお互いに助け合って、交流の絆をさらに深まることを願っています。

名前 ドワディ・アルン／Arun Duwadi
 出身国 ネパール／Nepal
 住んでいる市区町村 仙台市青葉区／Aoba-ku, Sendai-shi
 職業など (家族の看病で来日)

After the earthquake, I spent two days at an evacuation shelter. I was really worried about my child because she was suffering from a chronic disease and needed to receive intravenous drips. But thanks to everyone's help, she was able to receive her treatment at the shelter directly. And for this, I am truly grateful.

I was impressed to see how calmly everyone shared supplies at the shelter, and how shop owners sold supplies equally among customers throughout the city. Kudos to the Japanese! I realized that, in such a time, the connection between people is what counts the most. Though only for a short time, I participated in volunteer activities.

Volunteers came from all over Japan, and just being able to speak to someone who came from far away to help, made me feel safe.

地震の後、私は2日間避難所に行きました。私の子どもは持病のため夜は点滴を受けなくてはいけないので本当に困りましたが、みなさんのご協力で避難所でも点滴を受けることができました。ほんとうに感謝しています。避難所ではみなさんが落ち着いて物資を分けあったり、町ではお店の人がお客さんのために平等に分けて売っているを見て、日本人はすごいな……と感動しました。人と人とのつながりがこんな時には一番大切だと思います。

短い時間ですがボランティア活動にも参加しました。日本中からボランティアが来てくれているのを知りました。遠いところから手伝いに来てくれた人たちと話をするだけで心が楽になりました。

名前 高柏

出身国 中国

住んでいる市区町村 神奈川県伊勢原市

職業など 会社員／公司职员

在东日本大地震发生之前，我参加过防灾训练，来学习地震发生时如何自我保护的方法。因为我曾经亲身体验过地震发生的瞬间有多么危险。这次东日本大地震，虽然我在当时使自己脱离了危险，但是在那之后，主要生活来源的中断所带来的不便和困难大大超出了我的想象。我一直没觉得防灾用的食品和日用品的储备有多重要，但是这次大地震，让我切身感受到了防灾准备的重要性。另外，地震过后，由于各种各样的流言信息错综复杂，非常混乱。因此，正确分辨信息源，掌握可以信赖的信息也是非常重要的。通过这次地震，我深深的反省到，掌握防灾的基本知识要从平常做起。我也再次体会到了日常防灾训练的重要性。

東日本大震災の前から、地震が起きたらどのように自分の身を守れば良いかを学ぶために防災訓練に参加していました。以前に地震の怖さを体験していたためです。

しかし、東日本大震災では、地震から身を守ることができたものの、ライフラインの途絶によって想像もしていなかったような困難や不便がありました。食べ物や日用品など生活の備えについてはあまり重視していなかったのですが、やはり備えることが必要だと痛感しました。また、震災後はさまざまな情報が飛び交って混乱しましたので、信頼できる情報源を確保し、正しい情報を把握することも大切だと思いました。

そのような反省はありますが、普段から防災訓練に参加して防災の基本的な知識を身につけたことが役立ったことは確かです。防災訓練に参加することが大切だとあらためて実感しました。

名前 姜正敏／강정민

出身国 韓国／대한민국

住んでいる市区町村 仙台市青葉区／센다이시 아오바쿠

職業など 大学院生／대학원생

제가 이번 동일본 대지진 재해를 통해 배운 것은 “아무리 작은 일이라도 누군가를 돕는” 것이, 가장 자기 스스로를 돕는 길이라는 점입니다. 저는 지진 4일째부터 "센다이시 재해 다언어 지원센터"에서 한일번역 및 통역 자원봉사를 했습니다. 제 자신이 결코 크고 대단한 일을 했다고 생각하지 않지만, 한국어밖에 모르는 분들께 필요한 정보를 전달하고, 그분들이 안전하게 귀국할 수 있도록 아주 조금이나마 도움을 드렸습니다. 또, 평소부터 친하게 지내온 친구들과 그리고 재해를 통해 알게 된 분들 등 제 주변의 많은 분들과 힘든 시간을 함께 나누었습니다. 그로 인해 이번 재해를 극복할 수 있었고 앞으로의 일본생활에 큰 힘과 격려가 되었다고 생각합니다.

私は震災4日目から、「仙台市災害多言語支援センター」で言語翻訳・通訳のボランティアをしました。自分が行った活動は決して大きいことではなかったとは思いますが、韓国語しか話せない人にも必要な情報を届け、彼らの帰国をほんの少しでも手伝うことができました。また普段から仲の良かった友達や、震災を通して知り合った皆さんと、大変な時間を共有できました。それは、震災を乗り越え、その後も引き続き日本で生活するための、大きな力と支えになりました。「何かしよう、何か小さいことでも手伝おう」と思い始めたのですが、一番助けられたのは自分自身だった、というのが私の学びです。

第五章

～県内12市区町村に暮らしていた13か国・地域 31名の外国人住民の声～

名前 李 王寧

出身国 中国

住んでいる市区町村 仙台市青葉区

職業など 主婦

東日本大地震已经过去三年半的时间了。我们的生活也正在逐渐恢复正常。作为一个经历过大地震的
外国人，在这里想对其他生活在日本的同胞或其他国家的外国人介绍一点经验。

首先，平时要主动地参加一些居住地区的各种交流活动，和周边的邻居友好相处。在突发的情况发生
时，大家能够互助互爱，共渡难关。另外，通过积极参加一些国际交流方面的社会活动，与本国的同
胞或其他的国际友人建立联络网，以便必要时大家都能互通信息，并与国内亲人取得联系。

(大地震时，家中停电断水，无法正常生活。这时，平时总是帮我们照看孩子上放学的邻居爷爷，把家中
仅有的一点水分给我们，当时真的非常感动。还有，地震发生时，家中只有孩子一个人在家，他吓得
一直不敢进房间，一个人在寒冬中站在门口的时候，邻居阿姨过来安慰他，领着他一起到楼下避难，
使他有了一些安全感。)

另外，学会自救，在万一的情况下保护自己是非常重要的。积极参加所在地区或国际交流部门主办的防
灾训练和有关的讲演会等活动，来防止二次受灾。家中要常备防灾包，里面准备好用于获取信息的半
导体、饮料水及防灾食品等，防患于未然。

東日本大震災が発生して、早くも3年半が経ち、少しずつ普通の生活に戻って来ました。そこで、その大災害を経
験した外国人として、ほかの地域の在日外国人に伝えたいことがあります。まず、地域の方とよく交流すること
です。いざという時に近所の皆さんと協力し合い、困難を乗り越える事が大切です。また普段から社会活動に積極
的に参加してください。国際交流関係の社会活動に参加して、自国の方たちや他の外国籍の人たちと連絡ネット
ワークを設立することにより、特別なことがあった時に、直ちに皆と情報交換ができることや自国の親族へ連絡で
きるような体制をつくっておくことができます。(震災の時、家も停電断水で、生活できない状態でした。近所にいつ
もよくうちの子供の登下校の世話してくれたおじいさんの家があるのですが、大事な飲用水を分けてくれて、とっ
ても感動しました。普段のお付き合いの大事さがよくわかりました。また、地震当時は子どもが一人で留守番してい
て、門のそばで一人震えていました。その時も隣人さんが声を掛けてくれて、一緒に外へ避難してくれたので本当
に助かりました。) ほかに注意しなければならないことは、万が一の時に自ら身を守るようにすること。普段から
地域や国際交流機関が主催している色んな防災に関する訓練や講演会等に積極的に参加し、二次災害防止に
ついて理解する。家には防災道具一式を常備しておくこと。まず情報の入手手段としてラジオの準備、そして飲料
水、非常食品などを随時準備しておいた方が良いでしょう。

名前 ライリー・ナロマ/Ngaroma Riley

出身国 ニュージーランド/New Zealand

住んでいる市区町村 仙台市太白区/Taihaku ward, Sendai city

職業など 東北大学広報課/Tohoku University Public Relations Division

At the time of the 2011 Tohoku earthquake, I was working in Sendai city as an advisor to 70
foreign nationals, teaching in Sendai as Assistant Language Teachers (ALTs). Following the
earthquake a head count was established. With the advent of the nuclear disaster in
Fukushima, it was necessary to pass along correct information to the ALTs, such as
emergency evacuation procedures and ensuring transport routes out of Sendai. At that time,
I asked my husband to take our 3 children to take refuge in Shizuoka. Some ALTs took refuge
out of Sendai and others out of Japan, while others stayed behind to do volunteer work.

My major discovery after the earthquake was that people are resilient, and that sometimes
it's the people you least expect who are the ones to find strength where others don't. For
example, ALTs who found it difficult to get used to life in Japan, suddenly found that when
they were looking after disaster victims at refuge centers (often at their schools), their lives
took on a new purpose. Through connecting with their communities, life in Japan instantly
improved.

2011年東日本大震災の発生時、私は仙台市教育委員会で外国人指導助手(ALT)アドバイザーとして働い
ていました。震災直後にはALTの安否確認(70人)を行い、福島原発事故が緊迫してきた際にはALTへ正し
い情報を伝え、緊急避難のために交通手段の確保をおこないました。このとき自分の子供3人は、夫に頼んで
静岡へ避難させました。ALTたちは、仙台または日本から一時的に避難した者、仙台に残って災害ボランティ
ア活動を行った者など様々でした。

震災での大きな発見は、誰が本当に困難を乗り越えるための強い力があるのか、全く予想ができないと言
う事でした。例えば日本の生活になかなか慣れることが出来なかったALTが、震災後に避難所で困っている人
たちの世話をを行うようになり、目的を持って生活が出来ようになったことでコミュニティに溶け込むことが
出来るようになった、ということがありました。

名前 朴賢淑／박현숙

出身国 韓国／대한민국

住んでいる市区町村 仙台市青葉区／센다이시 아오바쿠

職業など 教員／교원

3년 전에 있었던 동일본 대재해 (3.11) 가 있었던 날, 대학교에 있었습니다. 당시 큰 진동이 조금 안정된 후, 순간 어디로 피난을 해야 하는지 당황하고 말았습니다.

하지만, 되도록 큰 건물로부터 멀리 피하는 것이 낫다고 판단해, 함께 있던 유학생들을 데리고 건물이 무너져도 안전한 장소로 이동을 했습니다.

이러한 경험을 통해, “재해는 언제, 그리고 어디서, 어떻게 일어날지 모른다” 라는 것을 절실히 느끼게 되었습니다. 전혀 예측 불가능한 재해로부터 자신을 지키기 위해서는 “평소 자신이 있는 장소를 의식하고 있어야 한다는 것” 이 무엇보다 중요합니다.

그러면 신속하게 안전한 장소로 대피할 수 있겠지요.

3年前の東日本大震災(3.11)の時は大学にいました。大きな揺れが収まった後、一瞬どこに避難すれば良いのか、迷ってしまいました。しかし、なるべく大きな建物から離れた方が良いと判断し、一緒にいた留学生たちを連れて建物が崩壊しても安全な場所へ移動しました。この経験から「震災はいつどこで何が起こるかわからない」と実感しました。

まったく予測付かない災害から自分の身を守るためには、「日ごろ自分がいる場所を意識すること」が何より大事であると思っています。そうすると、すぐに安全な場所に避難できるからです。