

# 「首都圏ミセスの震災後の行動」に関するアンケート調査 集計結果

2011年3月

株式会社リビングくらしHOW研究所

## 調査目的

東日本大震災の地震後の首都圏の主婦の行動や思ったことなどを集約し、今後の防災や生活維持の参考情報として活用する。

## 調査期間

2011年3月18日(金)～27日(日)

## 調査方法

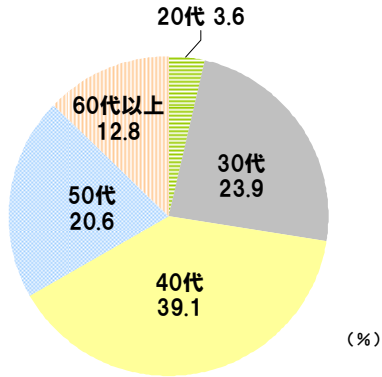
リビング新聞のウェブサイト「えるこみ」ユーザーへの Webアンケート調査

## 調査対象者

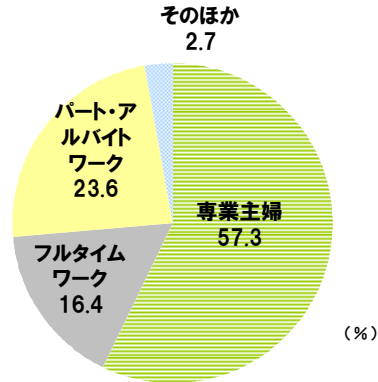
首都圏の既婚女性  
集計数:335人

※ 当レポートの数値は、小数点以下2位を四捨五入のため、合計が100%にならない場合があります。

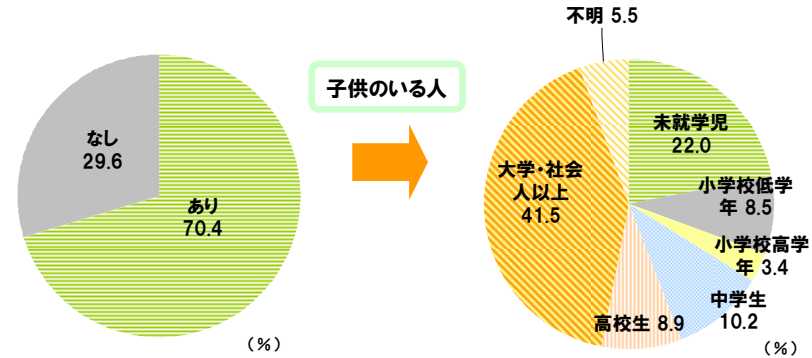
## 1 年代 (n=335) \*平均年齢 46.0歳



## 2 職業 (n=335)



## 3 子供の有無と末子の状況 (n=335)



## 4 居住エリア (n=335)

	n	%
茨城県	4	1.2
栃木県	4	1.2
群馬県	1	0.3
埼玉県	41	12.2
千葉県	66	19.7
東京都	126	37.6
神奈川県	93	27.8

# 1. 3月11日 東日本大震災が起きた日の行動 ①-1 地震が起きたときにいた場所

地震が起きたときにいたのは「自宅」が5割、「職場」は2割程度。

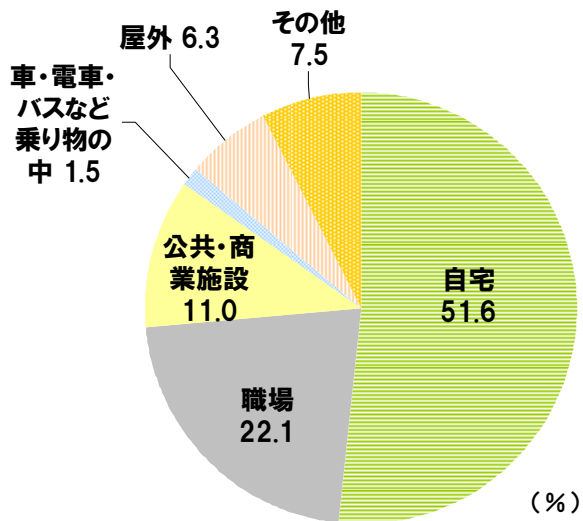
■首都圏の既婚女性に、3月11日の東日本大震災が起きたときにいた場所を聞いたところ、「自宅」が51.6%。「職場」が22.1%、「公共・商業施設」は11.0%。84.7%が屋内に居た。

■職業別で比較すると、「専業主婦」では67.7%が「自宅」、「フルタイムワーク」では76.4%が「職場」、「パート・アルバイトワーク」では「自宅」40.5%、「職場」38.0%。

全体

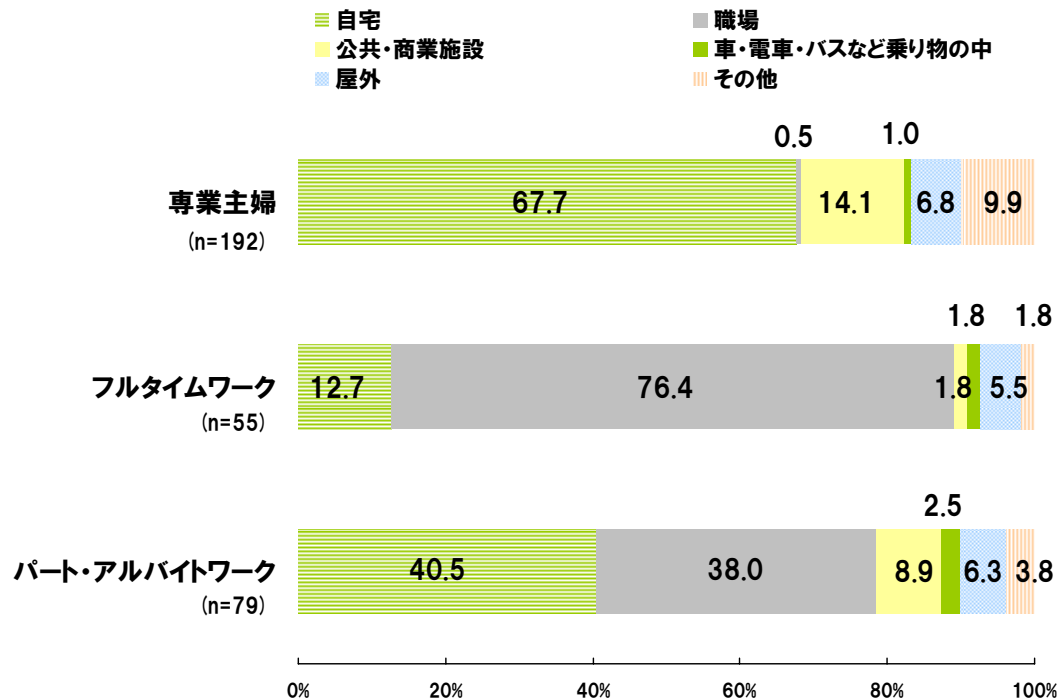
Q. 3月11日の東日本大震災が起きた日の行動について。最初の大きな揺れのとて、あなたはどこにいましたか？ (SA)

(n=335)



職業別

Q. 3月11日の東日本大震災が起きた日の行動について。最初の大きな揺れのとて、あなたはどこにいましたか？ (SA)



# 1. 3月11日 東日本大震災が起きた日の行動 ①-2 地震の揺れの感知

大きな揺れを感じた人が大多数。

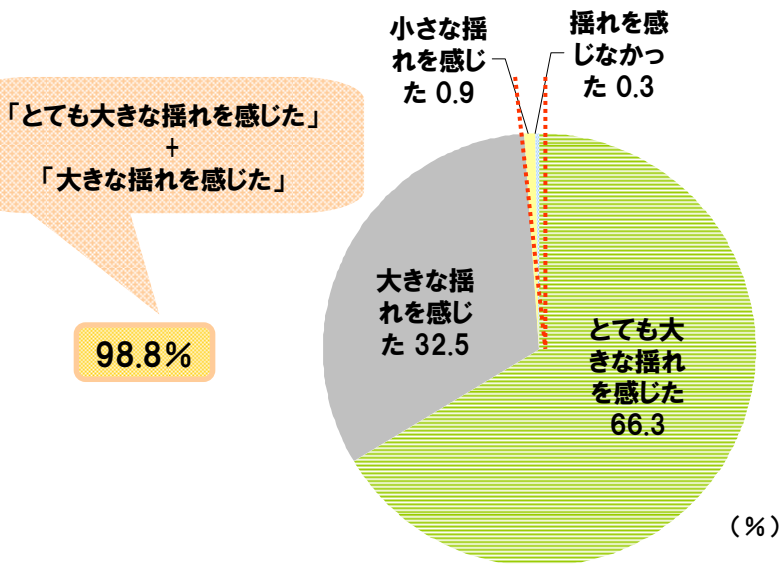
■首都圏で、どの程度の揺れを感じたかを聞いたところ、「とても大きな揺れを感じた」人が66.3%、「大きな揺れを感じた」人は32.5%。「小さな揺れを感じた」人は0.9%で、あわせて98.8%が地震の「揺れ」を大きいと感じている。

■職業別でも同様の結果となった。

全体

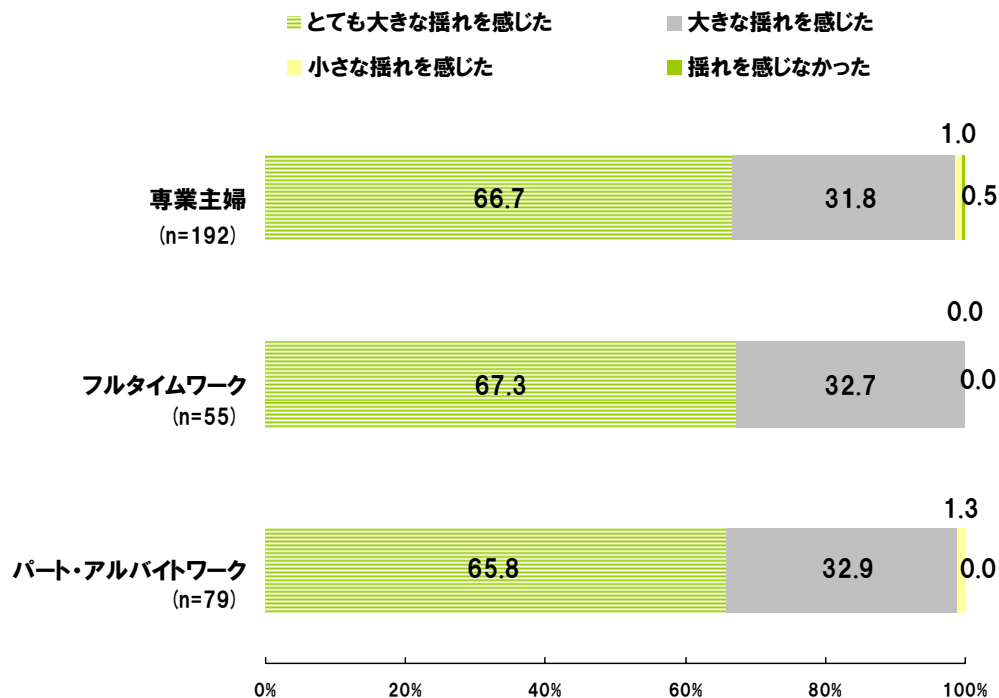
Q. 3月11日の東日本大震災が起きた日の行動について。  
あなたは、どの程度の揺れを感じましたか？ (SA)

(n=335)



職業別

Q. 3月11日の東日本大震災が起きた日の行動について。  
あなたは、どの程度の揺れを感じましたか？ (SA)



# 1. 3月11日 東日本大震災が起きた日の行動 ①-3 最初の揺れの間にしたこと

最初の揺れの間には「テーブルの下に隠れた」21.7%、「ドアや窓を開けた」が20.5%。

■揺れを感じたと回答した人に、最初の揺れの間にしたことを聞くと、「テーブルの下などに隠れた」が21.7%で最も多く、次いで「ドアや窓を開けた」が20.5%、「屋外に出た」人は19.3%。

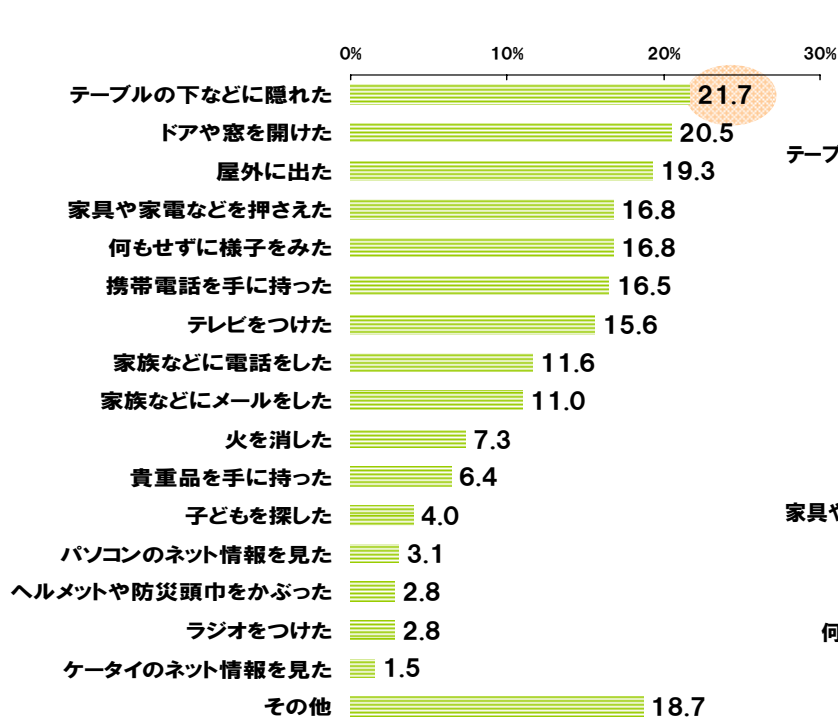
■職業別でみると、「フルタイムワーク」では、「テーブルの下などに隠れた」が30.8%と高い。「専業主婦」では「テレビをつけた」21.7%、「家具や家電などを押さえた」21.2%。「パート・アルバイトワーク」では「何もせずに様子をみた」が他のセグメントより高くなった。

全体

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れの中に、あなたがしたことは？（いくつでも）（MA）

(n=327)

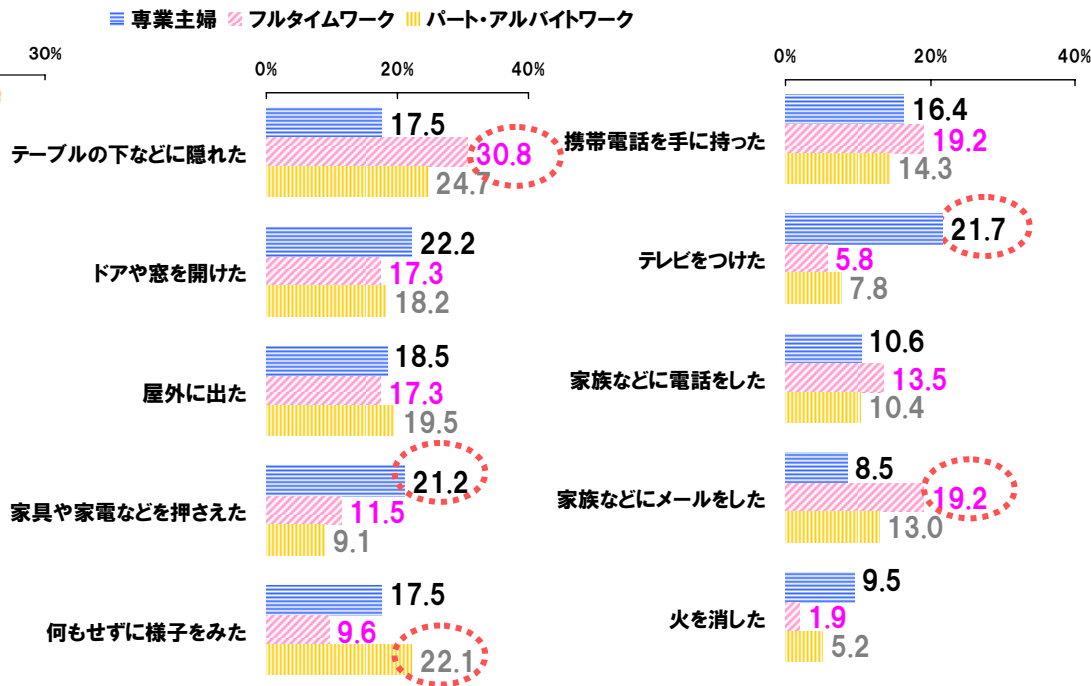


職業別

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れの中に、あなたがしたことは？（いくつでも）（MA）

※上位10位までをグラフ化



## 最初の揺れの間考えたこと、思ったこと（フリーアンサーから抜粋）

- 関東大震災が起こったと思った。マンションがミシミシ音を立てたので、建物が崩壊するかもと考えた。もう家族とは会えないかもとも思った。とにかく早く揺れがおさまるように祈った。(45歳/パートアルバイト・東京都)
- 14階に住んでいるのでかなりの揺れを感じ、食器棚が倒れそうだったので必死に倒れないように押さえていた。あまりに長い揺れだったのでこんな事をしていて助からないかもしれないと思った。(53歳/専業主婦・東京都)
- どこかで大きな地震があった！！から東京も揺れてるしても...この揺れかなり大きい！！もしや東京が震源？！とうとう来ちゃったの？富士山とかまずいよ！怖い！！！！と思いつつテレビで確認しに。信じられない光景が...。(38歳/専業主婦・東京都)
- ラジオを聴いてPCをやっていたが、緊急地震警報を聞き、身構えていた。椅子から降りて押さえていた。これは大きい地震になると考えていた。(69歳/専業主婦・東京都)
- あまりに長く揺れるので、ドアを開けようか、テーブルの下にもぐろうか、外に出ようか考えた。(41歳/パートアルバイト・千葉県)
- こんな揺れは生まれて初めての経験。大丈夫か？津波は？(海が近いので)なぜみんな(近所の方)出て来ないの？逃げた方がいいのか？(48歳/専業主婦・神奈川県)
- この揺れはどの程度まで続くか？テーブルの下に母とペットの犬と隠れたのですが外に出た方がいいのかを迷っていました。(53歳/パートアルバイト・神奈川県)
- 会社の休憩時間中で外にいたので、会社に戻るべきか(ビルの中に入るか)考えました。屋外にいるのと建物内にいるのとどちらが安全か迷いました。(その時はニュージーランドの地震で建物が崩壊して日本人の犠牲者が沢山でたので)。(41歳/パートアルバイト・神奈川県)
- だんだん揺れが大きくなり、今まで経験した事がない位になったので家がつぶれたらどうしようと思った。2世帯の1階に住んでいたんで、思わず2匹の犬を呼んで外に出ました。(53歳/専業主婦・東京都)
- 仕事が終わった30分後だったので、疲れていて自分がめまいを起こしてると思いましたが、あまりに酷く周りから騒がしい声の間で聞こえてきたので、その時に地震での揺れだということに気づきました。その瞬間、とても怖くなり避難しないと思いつつ行動に移っていました。(36歳/パートアルバイト・千葉県)
- 外に逃げなくてはい思いましたが部屋着だったので揺れる中着替え、貴重品や食料、水、携帯ラジオの準備をしました。そんな場合じゃないかなと思いつつ...。(40歳/専業主婦・神奈川県)
- 一人で住んでいる母の安否が気になった。すぐに携帯から固定電話にかけたが繋がらなかった。停電になったとは知らなくて心配した。(46歳/パートアルバイト・神奈川県)
- まず何をしたいのか、全く思いつかず、オロオロしてしまっ。いつもの揺れとは違うので、怖くて仕方なかった。(42歳/専業主婦・東京都)
- ちょうど神社を参拝中で、灯籠や狛犬などがグラグラ揺れていたんで、倒れるかもと心配になりました。とりあえず、揺れが収まるまでじっとしているしか、ありませんでした。(36歳/専業主婦・千葉県)
- 子供が泣くのでとにかく怖がらせないように、大丈夫だよ、怖くないよと声をかけたが、とても怖くて心配になった。(30歳/専業主婦・千葉県)
- 自宅近くの銀行にいたため、銀行員の方がお客様の安全を第一に考えてくれ、赤ちゃん連れや高齢者を支えている姿を見て、恐怖の中にも安心感がありました。激しい揺れに映画の1シーンのようで、夢や現実が理解できずに、しばらく何も考えられなかったです。(52歳/パートアルバイト・埼玉県)
- 先生の「外に出て！」掛け声で屋外に出て、我が子のそばにいたのですが、こんなに大きな揺れは初めてだったので、ただただ唖然としていました。先生が子供たちに向かって「大丈夫だよ～」と声をかけていたのを見て、冷静にならなきゃと思いました。(32歳/専業主婦・東京都)
- 火の始末、避難経路の確保。初めて経験する大きな揺れで家が崩れるように感じた。(50歳/専業主婦・東京都)
- いよいよ東京に大地震が来たと思いました。まずは落ち着くこと・身の安全を確保することと自分に言い聞かせました。(60歳/フルタイム・東京都)
- かなり大きいけど、在宅の母は大丈夫かな？たんすは倒れてないかな？犬は下敷きになっていないかな？(46歳/専業主婦・神奈川県)
- スーパー内で買い物をしていて、商品や天井が落ちてきたら怖いなと思いました。(50歳/専業主婦・千葉県)
- 横浜高島屋の地下食品売り場に行きました。揺れを感じたとき、からだに変調を来したと思いつつ、ショーケースにつかまりました。店員さんが「地震だ」と言ったので、はじめて揺れている自分に気が付きました。大勢のひとがいましたが、騒ぐひとはおらず、じつに静かでした。足がすくみ、次の行動がなかなかとれませんでした。(67歳/専業主婦・神奈川県)
- ららぽーと横浜に買い物に行っていました。この大きな建物がアトラクションのように揺れたのでただごとではないと直感しました。絶対に電車が止まっていると思いました。(58歳/専業主婦・東京都)
- 電車が止まって帰れなくなるな、子供のお迎えを何とか頼まねばと思った。(36歳/フルタイム・神奈川県)
- 最初はメリーゴーラウンドに乗った影響で足元がふらついたのだと思いつつ、揺れがおさまらないのでようやく地震だと気付いた。その時点ではその日のうちに帰れると思っていた。(38歳/専業主婦・千葉県)

# 1. 3月11日 東日本大震災が起きた日の行動 ②地震後30分間にしたこと (1)安全確保・避難

## 地震後すぐにしたことは「携帯電話を手に持った」44.4%。

■最初の揺れが納まって30分くらいの間にした安全確保や避難に関することでは、「携帯電話を手に持った」が44.4%で最も多く、次いで「家の内外を点検した」が27.8%。「屋外に出た」は26.9%、「家具や家電の状態を点検した」は25.3%。

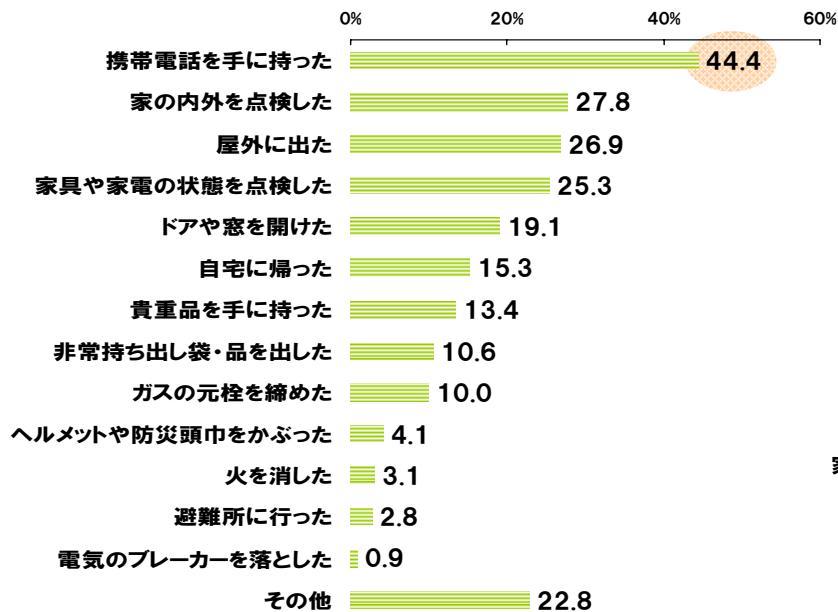
■職業別でみると、「専業主婦」では、「家の内外を点検した」34.1%、「家具や家電の状態を点検した」30.3%、「ドアや窓を開けた」21.6%が高い。「フルタイムワーク」では、「貴重品を手に持った」が21.6%で高い。「パート・アルバイトワーク」では「携帯電話を手に持った」が53.9%とどのセグメントよりも高く、10ポイント以上の差をつけた。

全体

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(1)安全確保・避難について (いくつでも) (MA)

(n=320)



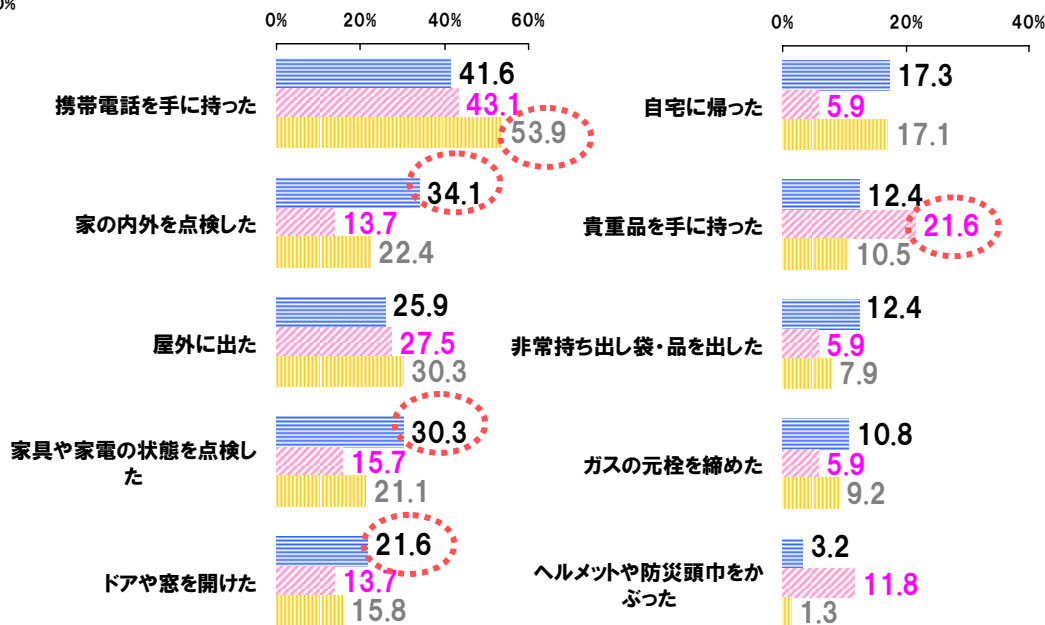
職業別

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(1)安全確保・避難について (いくつでも) (MA)

※上位10位までをグラフ化

■ 専業主婦 ■ フルタイムワーク ■ パート・アルバイトワーク





## 地震後の情報収集は、「テレビを見た」が67.8%。

■最初の揺れが納まって30分くらいの間にした情報収集は、「テレビを見た」が67.8%で最も多く、次いで「窓などから外の様子を見た」が32.8%。「パソコンのネット情報を見た」は19.5%となった。

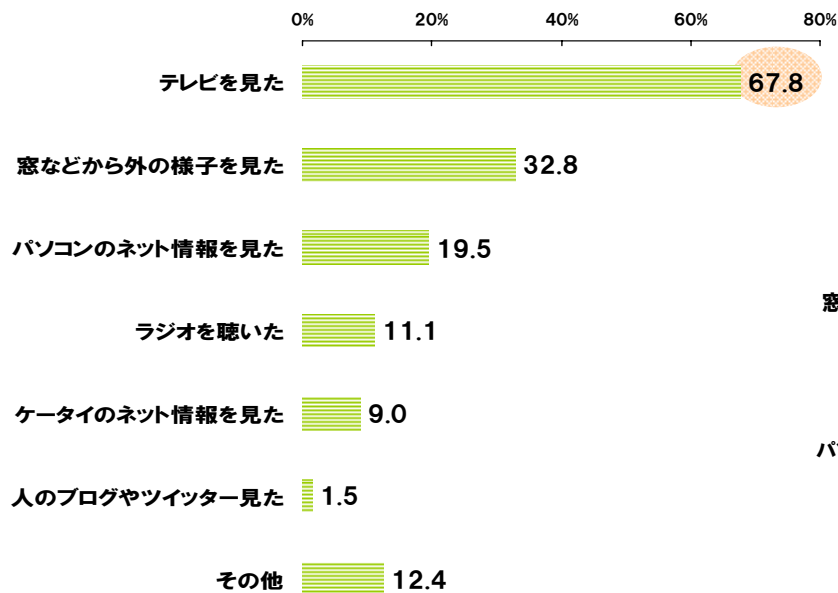
■職業別でみると、「テレビを見た」は「専業主婦」で73.5%、「パートアルバイトワーク」で68.9%と、最も多く、「フルタイムワーク」では「テレビを見た」が47.1%と他の以セグメントよりも少なく、一方で「パソコンのネット情報を見た」が45.1%と、情報収集メディアに特徴が出た。

全体

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(2)情報収集 (いくつでも) (MA)

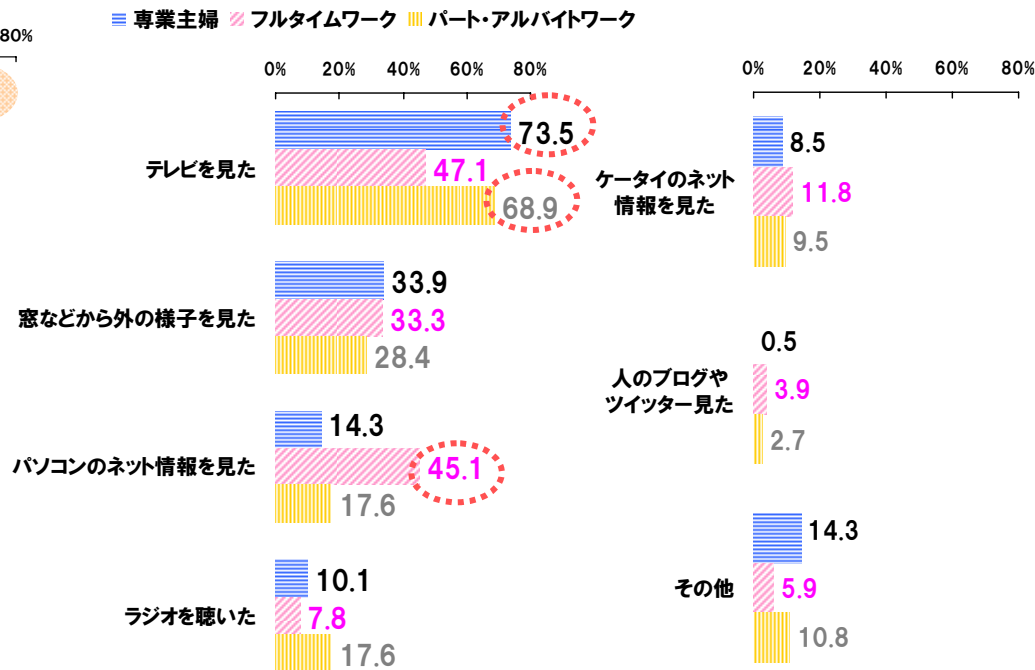
(n=323)



職業別

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(2)情報収集 (いくつでも) (MA)



地震後の家族や知人の安否確認は「メールをした」「電話をした」が7割以上。

■最初の揺れが納まって30分くらいの間にした家族や知人の安否確認は、「メールをした」が73.1%で最も多く、次いで「電話をした」が71.9%。メールと電話、両方している人が多く、その他の連絡手段はほとんど使われていない。

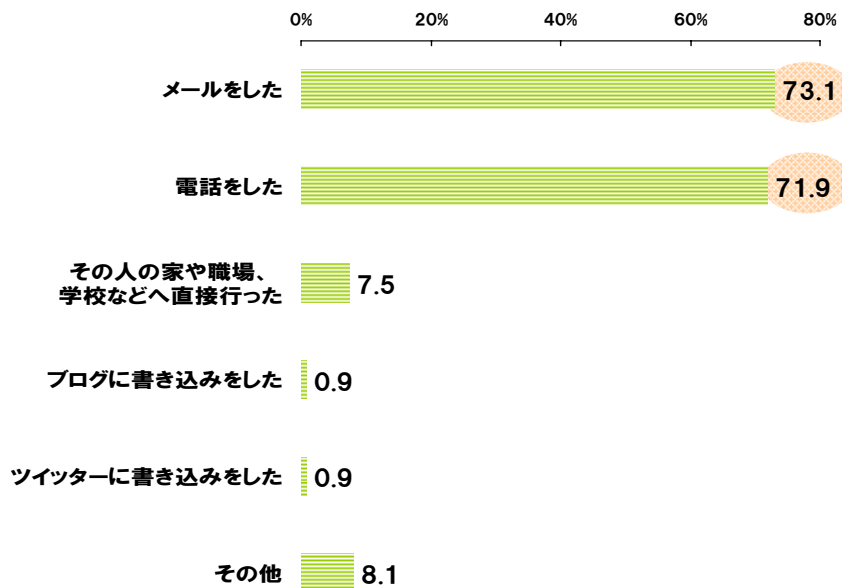
■職業別でも、「メールをした」「電話をした」がどのセグメントにおいても7割を超えた。

全体

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(3)家族や知人の安否確認 (いくつでも) (MA)

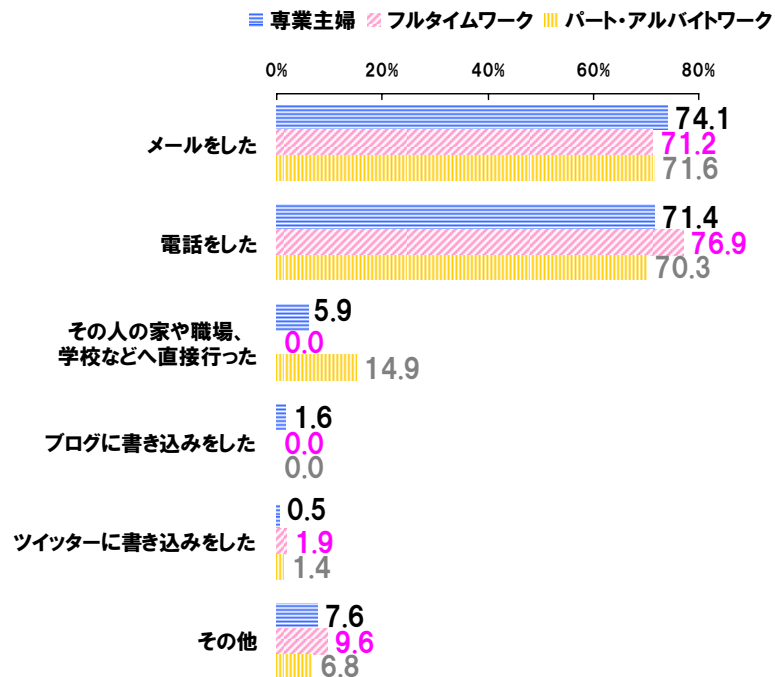
(n=320)



職業別

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(3)家族や知人の安否確認 (いくつでも) (MA)



地震後の生活対策は「水を汲み溜めた」「買い物をした」53.4%。

■最初の揺れが納まって30分くらいの間にした生活対策は、「水を汲み溜めた」が55.7%で最も多く、次いで「買い物をした」が52.3%。地震直後に「買い物をした」人が多い。

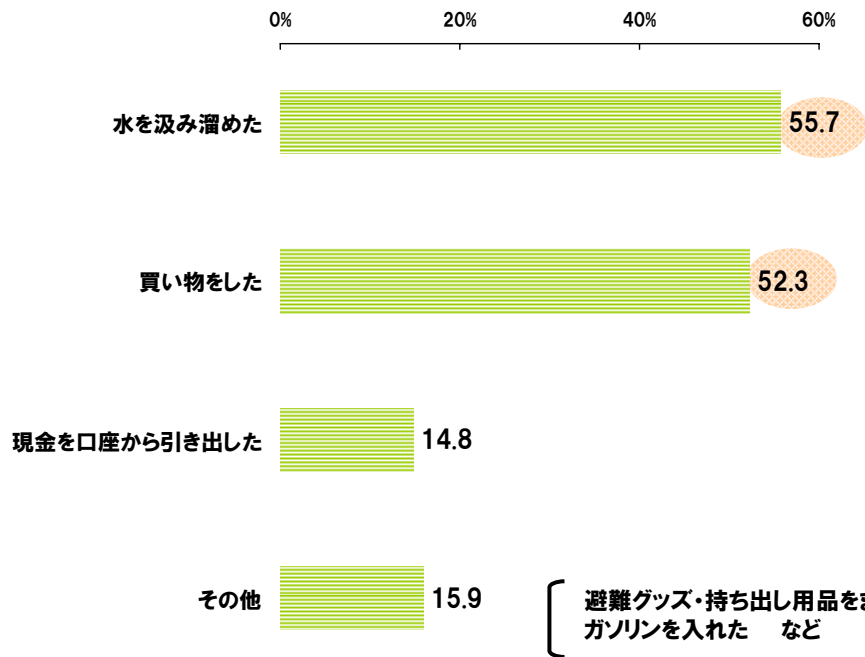
■職業別でみると、「水を汲み溜めた」は「専業主婦」で58.9%と多く、「パート・アルバイトワーク」では「買い物をした」が67.6%と他のセグメントより大幅に多くなった。

全体

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(4)生活対策 (いくつでも) (MA)

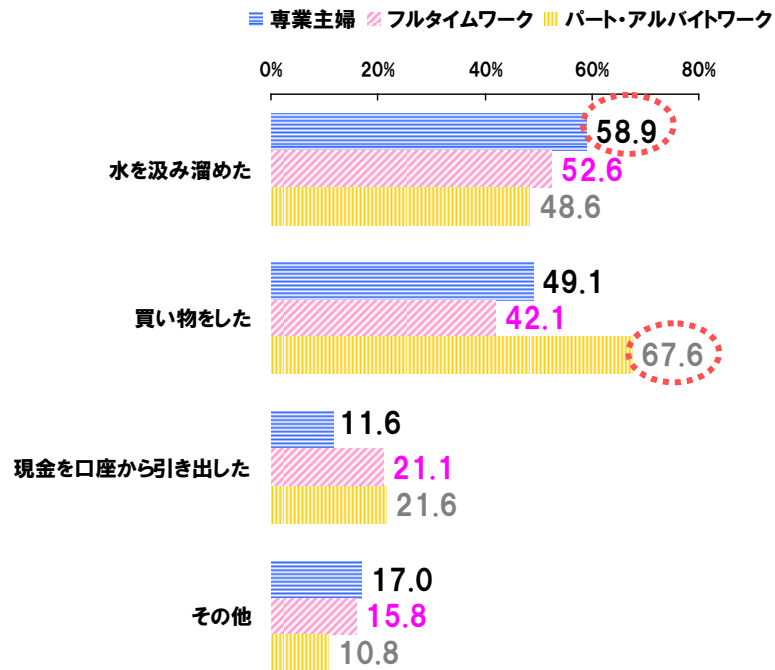
(n=176)



職業別

Q. <揺れを感じた人のみ>

最初の揺れが納まった後、30分くらいの間にしたことを、選んでください。(4)生活対策 (いくつでも) (MA)



# 1. 3月11日 東日本大震災が起きた日の行動 ③-1 通信手段として使ったもの

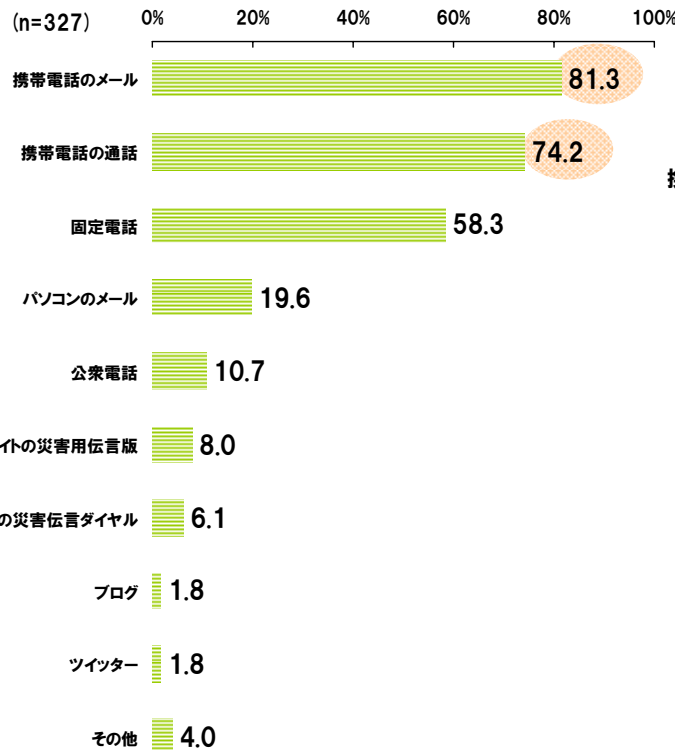
通信手段では「携帯電話のメール」が81.3%で大多数。自宅にいる専業主婦も「携帯電話」を使用。

■東日本大震災の地震後の通信手段として使ったもの(つながらなかったものも含む)を聞いたところ、「携帯電話のメール」が81.3%で最も多く、次いで「携帯電話の通話」が74.2%。「固定電話」は58.3%となった。

■職業別でみると、「携帯電話のメール」「携帯電話の通話」はどのセグメントにおいても多い。自宅にいる専業主婦も「携帯電話」を使っている。「固定電話」は「専業主婦」で61.3%、「パートアルバイト」で61.6%と多く「フルタイムワーク」の約1.5倍。「パソコンのメール」では「専業主婦」が23.0%、「フルタイムワーク」では24.5%と「パート・アルバイト」の約2.8倍となった。

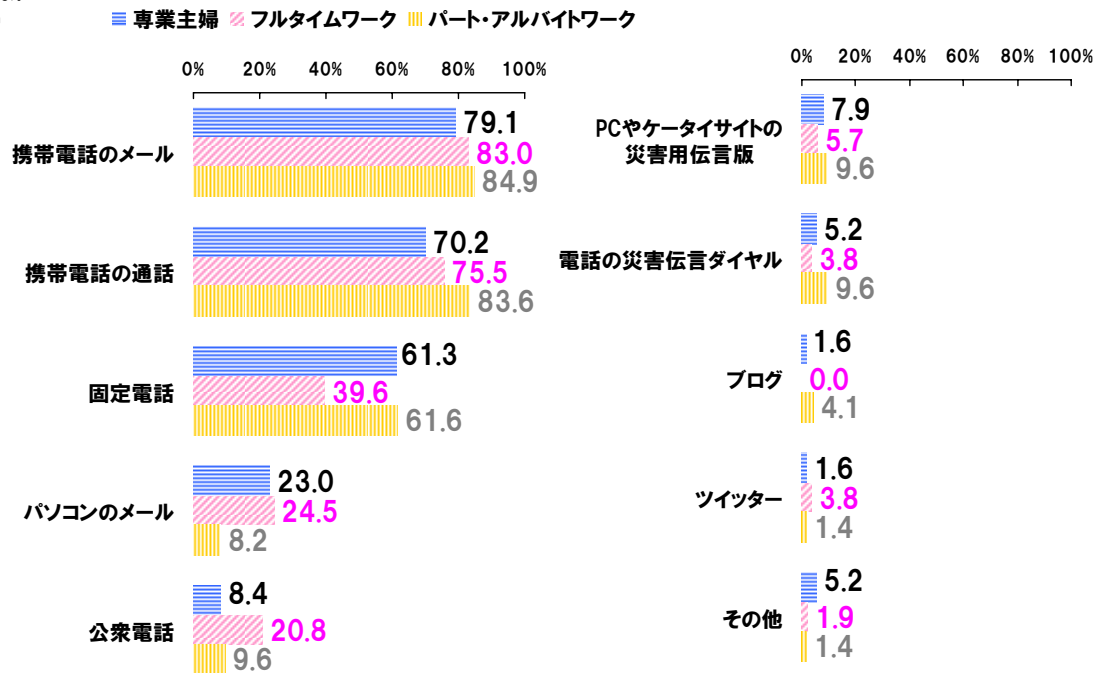
全体

Q. 震災の直後、家族・親類や友人との安否確認などの通信手段として使ったものを教えてください。(いくつでも/つながらなかったものも含む) (MA)



職業別

Q. 震災の直後、家族・親類や友人との安否確認などの通信手段として使ったものを教えてください。(いくつでも/つながらなかったものも含む) (MA)



# 1. 3月11日 東日本大震災が起きた日の行動 ③-2 「役に立つ」と感じた通信手段

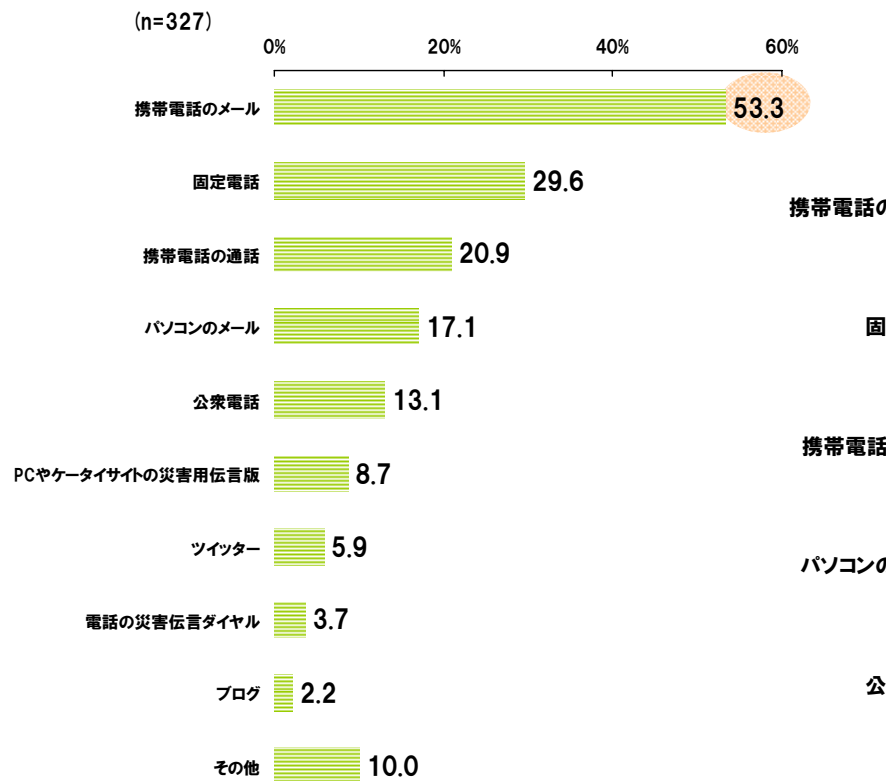
「役に立つ」と感じた通信手段は、「携帯電話のメール」53.3%がトップ。

■東日本大震災で「役に立つ」と感じた地震後の通信手段は、「携帯電話のメール」が53.3%で最も多く、次いで「固定電話」が29.6%。「携帯電話の通話」は20.9%となった。

■職業別でみると、「携帯電話のメール」はどのセグメントにおいても多く、「固定電話」は「専業主婦」で33.9%と高い。「パソコンのメール」については「フルタイムワーク」で25.9%で他より高くなった。

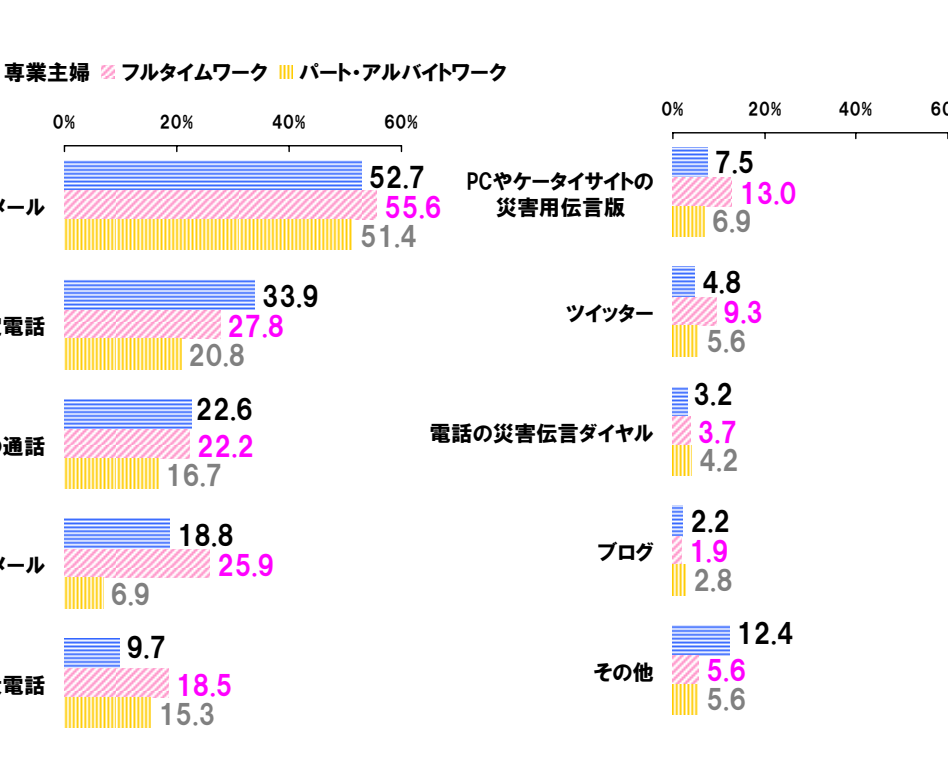
全体

Q. 震災の直後、家族・親類や友人との安否確認などの通信手段として「役に立つ」と感じたものを教えてください。(いくつでも) (MA)



職業別

Q. 震災の直後、家族・親類や友人との安否確認などの通信手段として「役に立つ」と感じたものを教えてください。(いくつでも) (MA)



## 今回の震災時の通信に関して、経験したこと、感じたこと、考えたこと（フリーアンサーから抜粋）

### 【つながらない】

- 「あ、メールが送れない・・・」と思いました。(43歳/専業主婦・埼玉県)
- いざというとき、なかなか電話が繋がらない。(48歳/パートアルバイト・神奈川県)
- インターネットも携帯電話、メール何時間もつながらず本当に不安だった。いざというときは繋がらないものと考えた事とし、家にいられない災害時は夫と必ずここに向かうと決めた避難場所を再確認しました。(35歳/専業主婦・神奈川県)
- ケータイでの安否確認は難しい。メールを送っても相手に届くのは数時間後だったりするので、結局災害伝言板を利用するのが一番良い。(45歳/専業主婦・埼玉県)
- 携帯電話だけでなく、固定電話もひいた方がいいかも。(27歳/専業主婦・東京都)
- 固定電話はもちろん携帯も電話は通じないので、送信できなくてもサーバーで保存して後で送信してもらえるのでメールを送った方が役に立つと思った。非常時にこそ携帯電話が通じるとより便利だと思う。(51歳/専業主婦・東京都)
- 携帯電話も使いすぎると通信できなくなったり電池が切れたりするので、役に立たない。安否確認には災害伝言が役立つと痛感した。(47歳/専業主婦・神奈川県)
- 何が起るかわからないという実感があつた。今回は東北だったが、次は自分の身にかかるかもしれないという不安がある。(49歳/パートアルバイト・東京都)
- 屋外にいと、テレビなどの情報手段がないので、何がおきているのか、さっぱり分からなかった。駅のテレビで、初めて大震災がおきていること、その震源地も分かった。(62歳/専業主婦・埼玉県)
- 携帯電話・固定電話ともに繋がりにくく、非常に焦りを感じました。携帯電話を持ってなかったり、使えない方もいることを考えると公衆電話が減っていることにも危機感を感じました。(36歳/パートアルバイト・千葉県)
- 電話会社は非常用電源を用意してケータイの通話が普段通りに使えるよう努力して頂きたい。(48歳/専業主婦・埼玉県)

### 【有効な情報収集】

- Facebookをやっている人が、リアルタイムで通信をしていてすごいなと思いました。(45歳/フルタイム・東京都)
- ツイッターの情報はすごく役に立ちました。どこで避難所を解放してとか、電車は今日動きませんか。リアルタイムであげてくれていたので。そういう情報をみんなに教えられた。(34歳/フルタイム・神奈川県)
- 災害が起こったときに重要なのはリアルで正確な情報。情報があれば身を守ることも出来るし、家族をも守ることが出来る。なにもならないとやデマに流されたり人に迷惑な行動をとったりし、危険へとつながります。すぐにツイッター登録をし、そこから正確だと思われる情報を求めることにしています。(49歳/そのほか・神奈川県)
- 携帯のメールは送信出来ないことが続いたけれど、PCからのメールは送信可能だったと友人から聞いた。停電が怖くてPCを立ち上げなかったけど、余裕があれば使ってみたらいいかと思った。(41歳/そのほか・東京都)
- 携帯の通話は弱い。日ごろから自分の行動範囲のどこに公衆電話があるか、確認しておいた方がいいな。TVとインターネットはダウンしなかったから、情報収集はスムーズで有り難かった。(32歳/フルタイム・東京都)
- 今はIP電話が多いが停電になると使えなくなることをこの震災で知った。固定電話や携帯はすぐ通じなくなりましたが、一番使えたのはパソコンだった。(51歳/専業主婦・東京都)
- ケータイサイトの災害伝言版の使い方を家族で確認した方がいいと思った。家族間で連絡の取り方、集合場所を事前に決めておきたいと思った。今のままでは、準備がたりないと思った。(30歳/専業主婦・千葉県)
- パソコンも携帯も固定電話もなにも通じなかった。夜になってまとめて昼間の分も一緒に送られたメールが届いた。またどこかに消えてしまったメールもあり、信用はできないと思った。家族でつながらなかつた時のことも含めて相談する必要がある。(53歳/パートアルバイト・神奈川県)
- 家族全員が災害伝言板などの使い方を知っていた方がいいと思った。NTT回線は繋がらなかつたけど、IP電話はすぐに繋がった。(43歳/専業主婦・神奈川県)
- 携帯の充電がなくなって、充電器を買った・・・と娘が言っていたので、充電できる機器を常に持たせておこうと思った。(46歳/専業主婦・埼玉県)

## 今回の震災時の通信に関して、経験したこと、感じたこと、考えたこと（フリーアンサーから抜粋）

### 【安否の確認について】

- 固定電話が通じるうちにまず実家に一報入れたのはよかった。夫の無事をPCメールで確認した40分後には既に固定電話が通じなくなっていた。そこで災害伝言ダイヤル171を使おうとしたら、東京は被災地ではないので登録できなかった。今考えるとその程度の被害で済んでよかったのだが、その時はとても理不尽に感じた。無事なのだから緊急というほどの電話でもなかったのだが、やはり焦って掛けてしまった。今思うと、先の一報は入れていたのだから、他の緊急電話のことを考えてもっとゆっくりかけ直しても良かったと思う。(41歳/専業主婦・東京都)
- 今時珍しく携帯を持たない生活をしていたが(別段困る事もなかったので)夫から携帯を持つ様言われた。今回は自宅にいて私から安否確認を入れられたが...携帯が通じないと言う事は別にして通信手段を持っていないのは不安だと思った。(44歳/専業主婦・東京都)
- 災害が起こったときに重要なのはリアルで正確な情報。情報があれば身を守ることが出来るし、家族をも守ることが出来る。なにもしないとやデマに流されたり人に迷惑な行動をとったりし、危険へとつながります。すぐにツイッター登録をし、そこから正確だと思われる情報を求めることにしています。(49歳/その他・神奈川県)
- 停電になったので、固定電話は使えなかった。また、携帯電話も全然繋がらない状態。ラジオで状況を知る程度。何があっても、私は自宅にいること。家族は電車が動かなかったでそれぞれ会社に泊まったが、あわてないことなど確認。ただ、地方で暮らす両親や兄弟が心配してくれたが、長時間連絡が取れなかったので申し訳なかった。(59歳/専業主婦・神奈川県)
- 電気がないと、どうしようもないことを実感。停電すれば、情報も何も入ってこない。学校から、迎いのメールが来たのも偶然のことらしく、受信できない人もいた。子供は、学童・保育園なので、私が迎えに行くまで大丈夫、と思っし、職場も近いので、帰宅難民の心配はなかったが、山口に出張中の主人と連絡付かず、向こうもこちらの情報がわからずで、携帯も、便利だけど、電源切れたら、全く使えないし、充電できないし、メールも、なかなか送受信されずなので、NTTなどの災害用のありますが、きちんと覚えておかなきゃと思った。(35歳/パートアルバイト・東京都)
- 電話が全く使えなくなったことは、とても不便に感じました。安否の確認ができず不安になりました。他に何か確実に連絡のとれる通信方法があればと、その時に強く思いました。メールであれば、送信しておけば必ず相手側が確認することが出来る為、メールは便利だと感じました。その他、災害伝言ダイヤル等もTVで知りましたが、そういったものも利用していきたいと思えます。(36歳/パートアルバイト・千葉県)

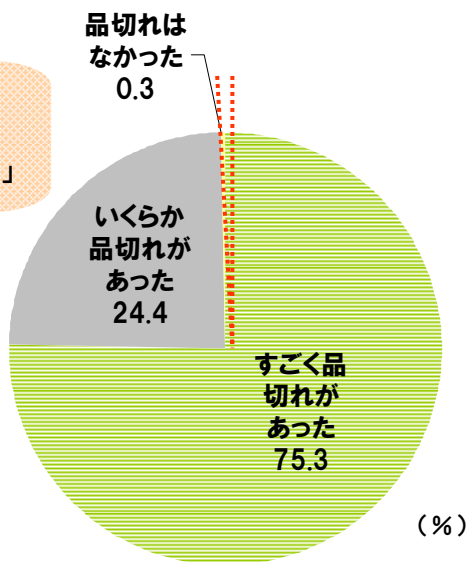
よく行くお店での品切れ状況は「すごく品切れがあった」が75.3%、「いづらか品切れがあった」24.4%。

■震災後に、よく行くお店などで「買いたくても品切れ」状態になっていたかを聞いたところ、「すごく品切れがあった」が75.3%と大多数。「いづらか品切れがあった」人は24.4%、あわせて99.7%に「品切れがあった」となった。

■職業別で比較すると、ほぼ同様の結果となった。

全体

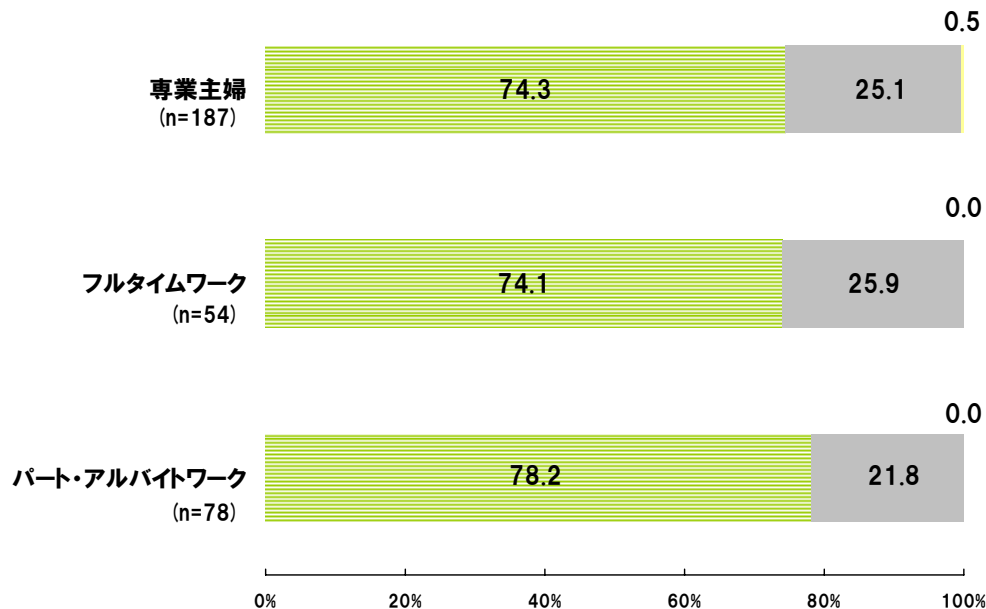
Q. 今回、一部地域ではスーパーなどで商品の品切れ、買占めなどが問題になりました。あなたが行くお店などでは「買いたくても品切れ」状況になっていましたか？ (SA)  
(n=328)



職業別

Q. 今回、一部地域ではスーパーなどで商品の品切れ、買占めなどが問題になりました。あなたが行くお店などでは「買いたくても品切れ」状況になっていましたか？ (SA)

■すごく品切れがあった ■いづらか品切れがあった ■品切れはなかった





品切れによる生活への影響は「とても影響があった」10.1%、「少し影響があった」39.8%。

■品切れがあったと回答した人に、品切れによって生活に影響が出たかどうか聞いたところ、を聞いたところ、「とても影響があった」人が10.1%、「少し影響があった」人は39.8%、あわせて49.9%と、「影響があった」人は約半数。

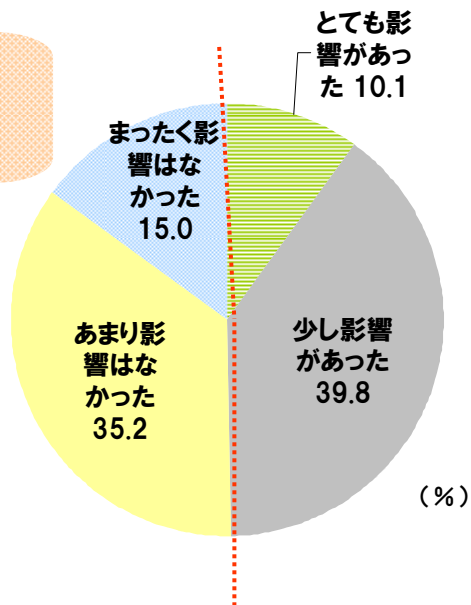
■職業別で比較すると、フルタイムワークでは、「とても影響があった」「少し影響があった」あわせて59.2%と、「影響があった」人は、他のセグメントに比べてやや多くなった。

全体

Q. <品切れがあった人>

品切れによって生活に影響がでましたか？ (SA)

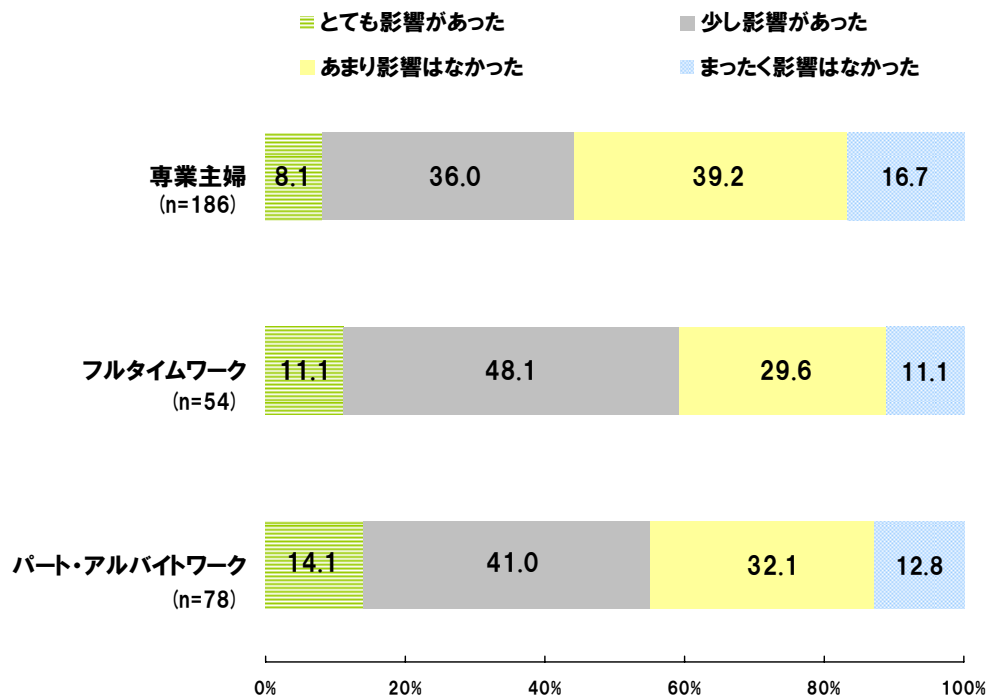
(n=327)



職業別

Q. <品切れがあった人>

品切れによって生活に影響がでましたか？ (SA)



### <品切れで影響があった人>

「何の品切れで、どのような影響がありましたか？」（フリーアンサーから抜粋）

#### 【お米・パン・牛乳・ヨーグルト・納豆など】

- お米、パン、トイレトペーパー、卵、牛乳生活必需品が欲しい時に買えないのが本当に困る。(47歳/パートアルバイト・東京都稲城市)
- 米。勤め先の米屋で震災翌日に通常の4~5倍来店、在庫ほとんど1.5トンが売れ、翌日から開店前に長蛇の列(最高80人)。対応に早朝から臨時出勤したが、最速15分で売り切れ、お客様と近所からも苦情。買った人よりも、完売後に謝る相手のほうが多い毎日。終わってみたら、何だったの?という騒ぎだった。(51歳/パートアルバイト・神奈川県川崎市中原区)
- お米とガソリンはちょうどなくなる頃で震災のあった翌週に買う予定だったが、品切れで買えず・・・特にお米は代替りの物と思ってもパンも乾麺も品切れだったので一時は食べる量を減らしていた。(43歳/専業主婦・神奈川県横浜市泉区)
- 食パンの品切れで、朝ごはんが変わってしまった。牛乳もなかった。(49歳/パートアルバイト・埼玉県さいたま市見沼区)
- 夫が喫茶店を営業しているので、店で使うパンの確保に困った。(62歳/専業主婦・埼玉県さいたま市浦和区)
- 毎朝パン食なので6人だと1斤では(品薄で1斤しか売ってくれない為)足りなかった。(55歳/パートアルバイト・神奈川県川崎市麻生区)
- おやつのお菓子が無い。朝食のパンが手に入らない。卵の安売りがなくなった。牛乳の購入制限があった。自宅ですべてパンを焼くのに強力粉・ドライイーストなどが手に入らなくなった。(45歳/専業主婦・神奈川県横浜市港南区)
- 牛乳・パン・玉子・納豆・豆腐・ヨーグルト。毎日我が家に必ず買ってあるものが何一つなく子ども達も困惑。当たり前がありがたく大切な意味を改めて考えさせられた。(38歳/パートアルバイト・埼玉県川口市)
- 毎日飲食する納豆・豆腐・牛乳など品切れで困りました。(50歳/専業主婦・千葉県松戸市)
- 肉類・牛乳・パン・ヨーグルト・納豆・卵など普段の食品が品切れで日常食品が食べれなくなった。(52歳/パート・アルバイト・埼玉県所沢市)
- 報道されているような商品は軒並み品切れになっているものが多く、主食になる米やパン・牛乳・卵などがなくて、いつ入荷するのか気になったし、実際食事の支度にも悩みました。(36歳/パート・アルバイト・千葉県鎌ヶ谷市)

#### 【ガソリン】

- ガソリンがないので、移動は自転車のみで、近くにしか買い物に行けなかった。(32歳/パートアルバイト・埼玉県幸手市)
- ガソリン購入ができなくて、闘病中の母の面倒を見に行く回数が減りました。(52歳/パートアルバイト・埼玉県さいたま市浦和区)

#### 【トイレトペーパー・ティッシュペーパー】

- トイレトペーパーがどこにもなく、ネットで注文した。やっと購入できたが、価格はものすごく高かった。(59歳/専業主婦・神奈川県横浜市戸塚区)
- 週1回の買出しの日に地震があって行けず、トイレトペーパーがピンチになった。隣の方が分けてくださるととてもとても助かった。(44歳/専業主婦・東京都国立市)

#### 【乳幼児のいる人】

- ヨーグルト、納豆、食パン→子供がまだ離乳食で食べれるものが限られているので。(26歳/専業主婦・千葉県松戸市)
- 離乳食中の子供が唯一食べる物(バナナやチーズ 卵)が手に入らない。(41歳/専業主婦・埼玉県さいたま市見沼区)
- 乳児の水道水の引用が制限された地区にすんでいて、乳児をかかえているため、どこへ行っても水が買えずに困った。(40歳/専業主婦・千葉県松戸市)
- 3/23に水が買えず少し緊張しました。(それまでは水を買うという事がなかった)乳児に対しての規制だったのですが、妊娠中のため周りに水道水を絶対飲まないように言われたので。その後九州に帰省中の友達や、埼玉、山形の親戚に水を送ってもらえるよう手配しました。(32歳/専業主婦・東京都武蔵野市)

### <品切れで影響があった人>

#### 「何の品切れで、どのような影響がありましたか？」（フリーアンサーから抜粋）

##### 【その他】

- 停電・断水・家の片づけで、食事は簡単なものにしたかったが、カップラーメンやパン、お弁当などがなく残念だった。ガソリン・灯油等燃料がないのが、とても不安だった。(38歳/専業主婦・茨城県水戸市)
- パンやカップめんなどが無く、ずっとレンジで温められるようなシューマイなどはかり購入していましたが食べるものが毎日ほとんど同じものでした。原発問題が起こるまでは麦茶を沸かして飲んでいましたが放射能の問題が出てからは、お水も売っていないので買えず、仕方なくずっと炭酸飲料などで済ませています。懐中電灯や電池も品切れでしたが、たまたま以前手に入れた懐中電灯付きラジオ(手巻き発電式)と自転車に付いているLEDライトを外して停電時は使用しています。(35歳/専業主婦・千葉県船橋市)
- 計画停電もある地域のため、その前後はスーパーもデパートも全部閉まってしまう。私のように共働き夫婦にとっては、何も買えない日が続いた。コンビニにもなくて家にあるもので凌いだ。(46歳/フルタイム・神奈川県藤沢市)
- パソコンのマウスの乾電池が丁度切れてしまい、入手に困難を極めた。未だに納豆は品切れで、毎朝の習慣からはずれました。(43歳/フルタイム・東京都新宿区)

### <影響がなかった人>

#### 「影響がなかった理由は？」（フリーアンサーから抜粋）

- もともと1週間まとめ買いしていたり、お菓子作りなど好きだから色々物はあった。ただ子どもが飲む牛乳がなくて残念でしたが、ほかに代用できるし、食品がない事にビックリしたけど被災地を思うとそんなことは考えられないし、供給体制はあるという政府のごことを信じた。(35歳/フルタイム・東京都江東区)
- 箱ティッシュが花粉症で足りなかったが、ため込んでいたポケットティッシュでしのいだり、普段から品物は切らず前に補充していたのでさほど問題はなかった。パンは自宅で作った。しかし保存のきかないガソリンにはたまたま減っていたので困った。しかし遠出しなくて徒歩で対応した。(38歳/専業主婦・横浜市中区)
- いつも、特売を買い、買い置きが常だから、困ることはなかった。(43歳/専業主婦・東京都杉並区)
- いつもストックがあるので買占めをしなくても半月くらい大丈夫。電池だけは今入っているものしかなく計画停電中は電池が減らないようにラジオをつけないガソリンがなかなか入れられないので自転車が活躍したが病院に行くのには困った。(69歳/専業主婦・埼玉県上尾市)
- ガソリンが乏しいので節約もかねて子供が病気の時も自転車で連れて行った。他は普段から少し余分に備蓄してあるので不自由はなかった。(43歳/専業主婦・埼玉県さいたま市岩槻区)
- たまご、ぱん、米、トイレットペーパー、ティシューペーパー、マスク、納豆、カップめんいずれも、ストックがあったため、さほどなくても困らなかったが、ないと不安にはなった。(42歳/専業主婦・熊谷市)
- 牛乳が欲しかったが、買えなかった。でも、野菜ジュースやヨーグルト飲料で代用できるので、特に困らなかった。(46歳/専業主婦・神奈川県平塚市)
- 仕事先のお年寄りに代わって水を運ぶのに車を使っていたのでガソリンの品切れには困りました。元々、お茶類は箱買いしていたし、お米も実家から買っていたので買う必要は、あまり無かったけれど水が出なかったのでお米を研げず無洗米を買いました。次に買いに行ったらもう無くていたので、少し困りました。水が出ないので、水を使わず流さない生活だと、違うものが限られるせいか本当に品切れで買えずに困るまでは行きませんでした。また、持っている物を必要としている方へ届けたりしてお互い協力していました。(44歳/専業主婦・千葉県浦安市)
- 米はもともと備蓄していたので、それほど困らなかった。牛乳なども買ってあったもので何とか間に合うくらい。パンもなければ自分で焼くくらいの材料はあるので、困らなかった。(42歳/専業主婦・東京都多摩市)
- ストックがある程度してあったこと、田舎から懐中電灯・電池・パン・レトルト食品・牛乳・たまご・お米・アウトドア用コンロなどを送ってくれました。(47歳/専業主婦・千葉県千葉市稲毛区)

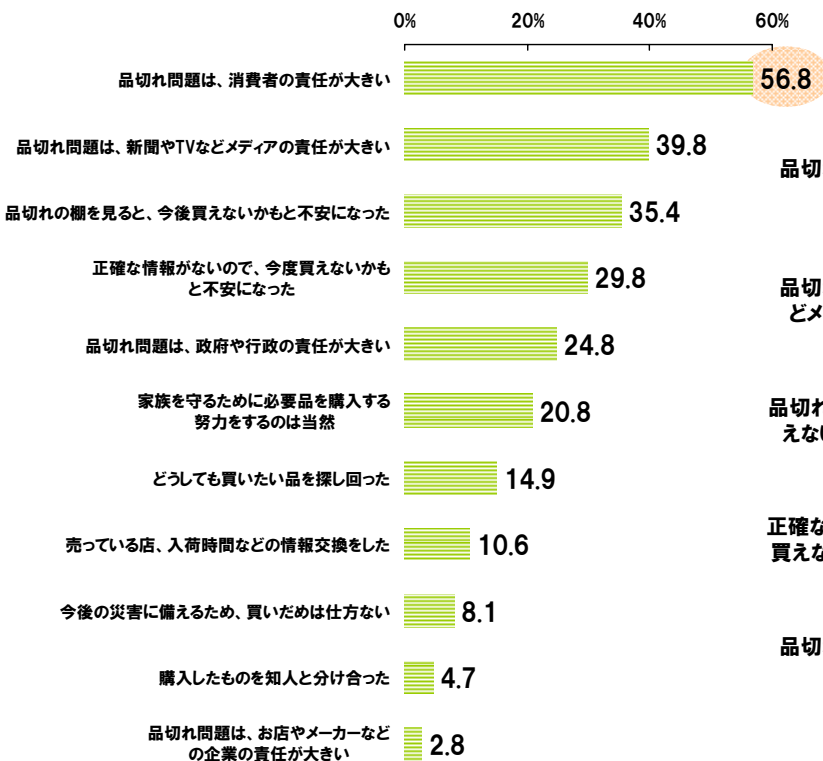
「品切れ問題は、消費者の責任が大きい」56.8%。

■品切れなどについて、首都圏のミセスの気持ち・行動にあてはまるのは、「品切れ問題は、消費者の責任が大きい」が56.8%で最も多く、次いで「品切れ問題は、新聞やTVなどメディアの責任が大きい」が39.8%。「品切れの棚を見ると、今後買えないかもと不安になった」人は35.4%。

■職業別でみると、「品切れ問題は、消費者の責任が大きい」を選んだ人は、どのセグメントでも5割台と高い。「専業主婦」「フルタイムワーク」では、品切れ問題は「政府や行政の責任が大きい」「新聞やTVなどメディアの責任が大きい」と考える人が多い。一方で「正確な情報がないので、今後買えないかもと不安になった」人は、「フルタイムワーク」「パートアルバイトワーク」の人で3割台と、専業主婦よりもやや多い結果となった。

全体

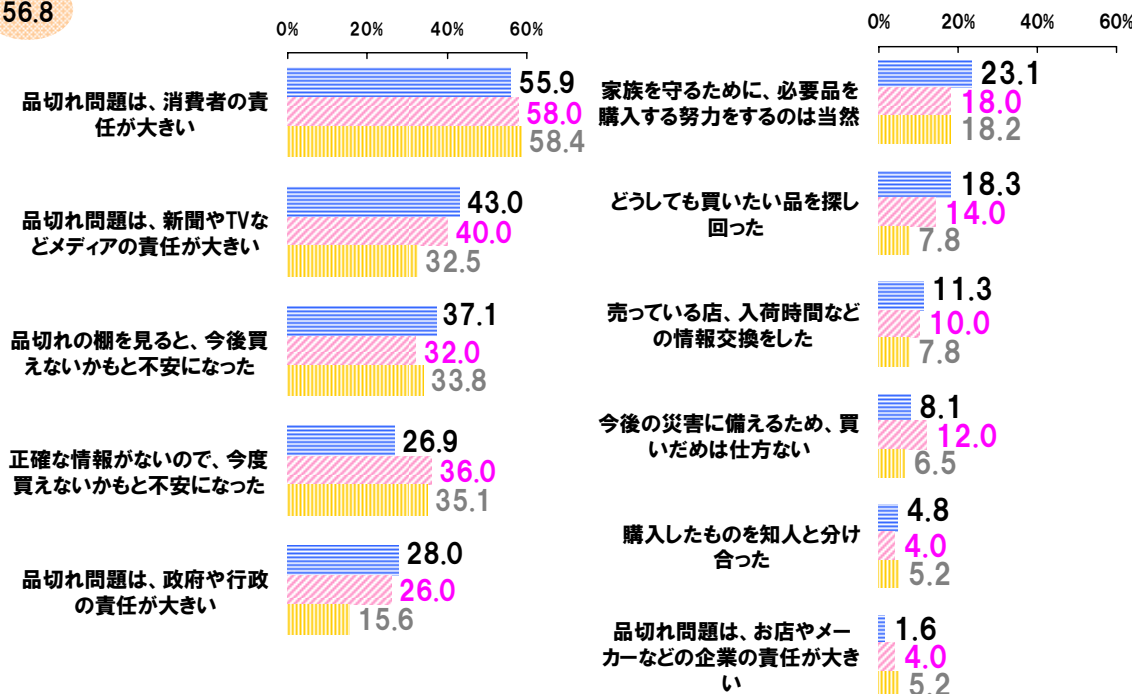
Q. 品切れなどについて、あなたの気持ち・行動にあてはまるものを選んでください。(いくつでも) (MA)  
(n=322)



職業別

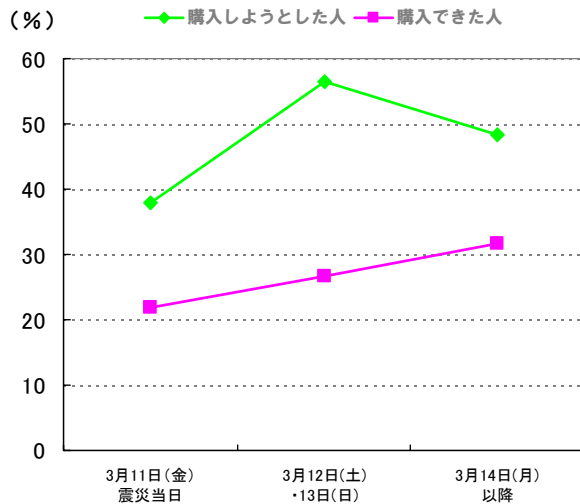
Q. 品切れなどについて、あなたの気持ち・行動にあてはまるものを選んでください。(いくつでも) (MA)

■ 専業主婦 ■ フルタイムワーク ■ パート・アルバイトワーク

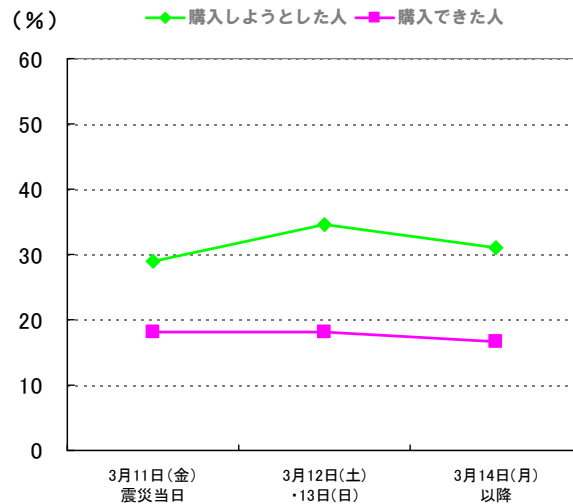


※3月11日(震災当日)、3月12日(土)・13日(日)、3月14日(月)以降で「購入しようと思ったか」「購入できたか」を聞き、回答者全体に対する割合を表示

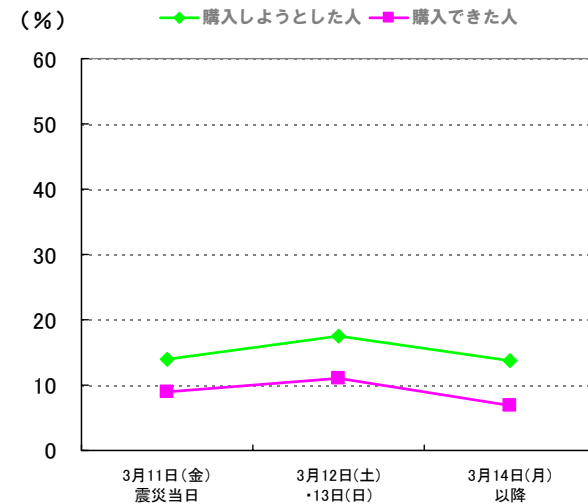
#### パン



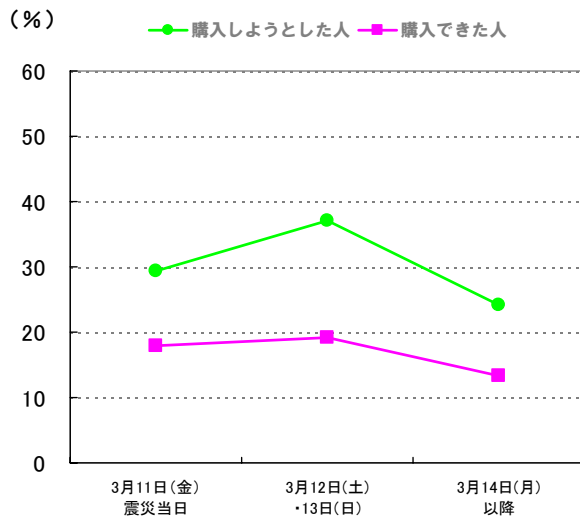
#### 米



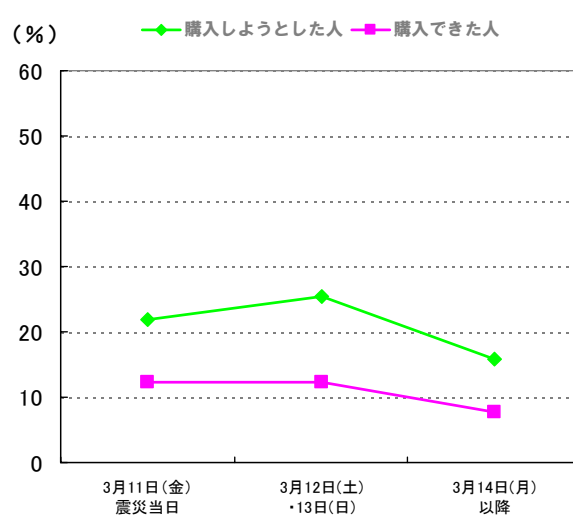
#### レトルトご飯



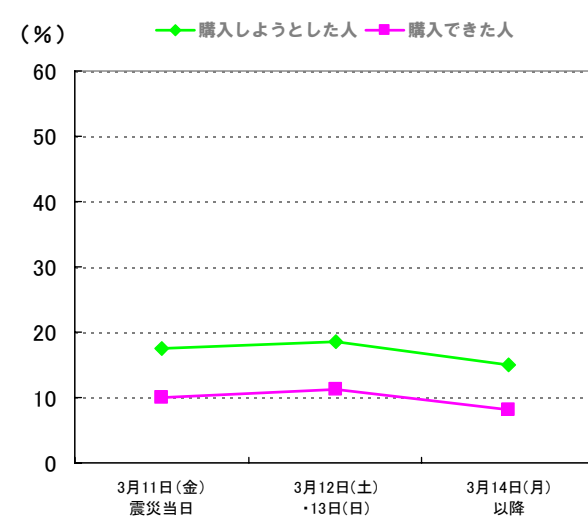
#### カップ麺



#### インスタント麺

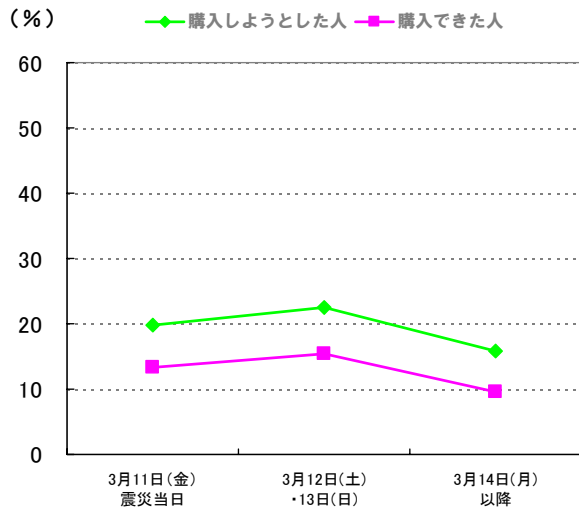


#### 乾麺

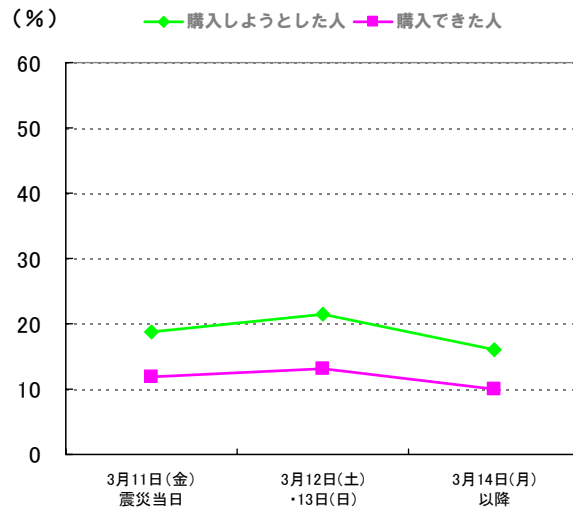


※3月11日(震災当日)、3月12日(土)・13日(日)、3月14日(月)以降で「購入しようと思ったか」「購入できたか」を聞き、回答者全体に対する割合を表示

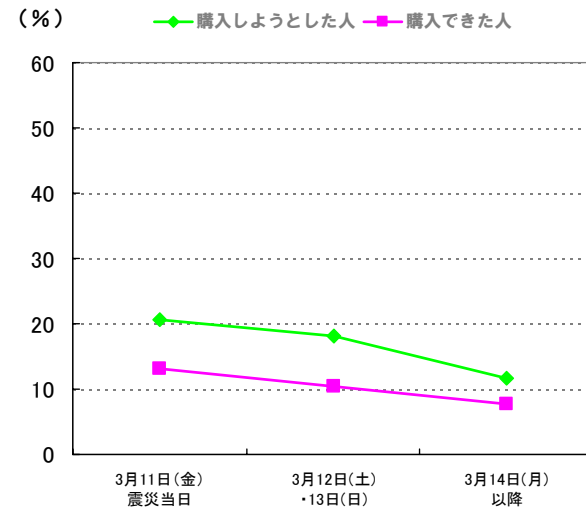
#### 缶詰



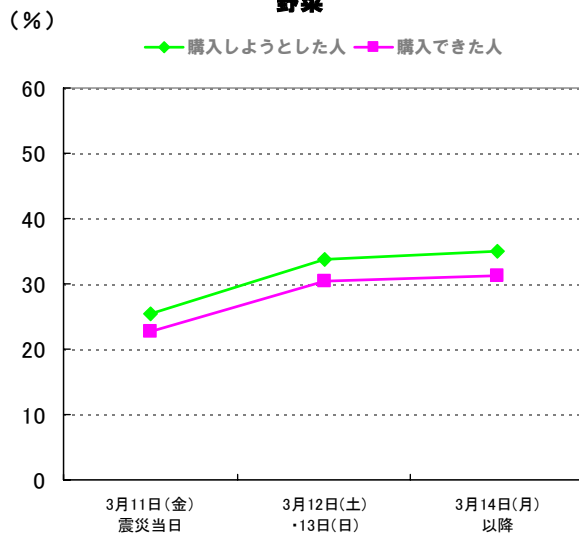
#### レトルト食品



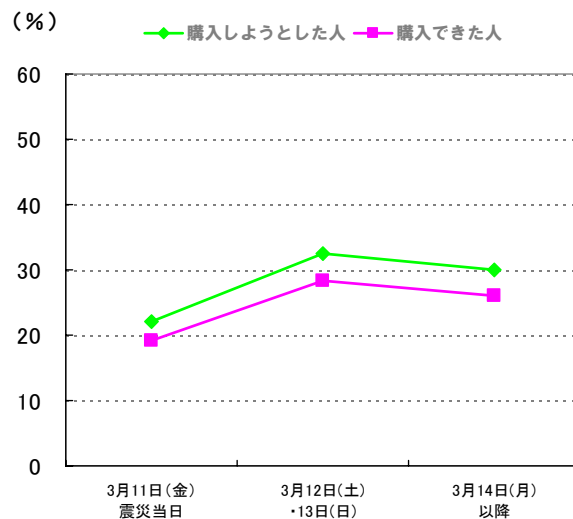
#### そうざい・弁当・おにぎり



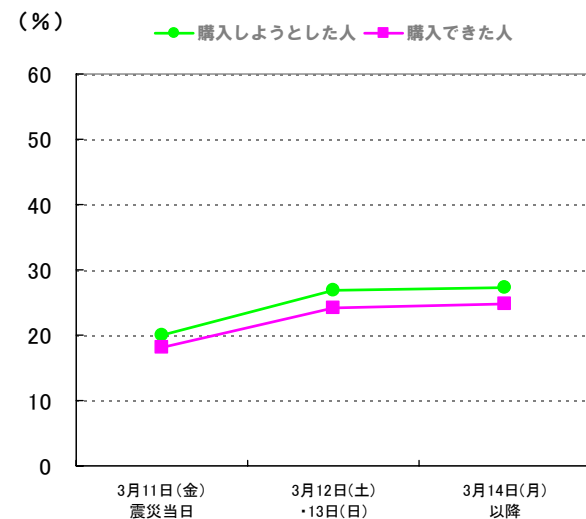
#### 野菜



#### 肉・魚

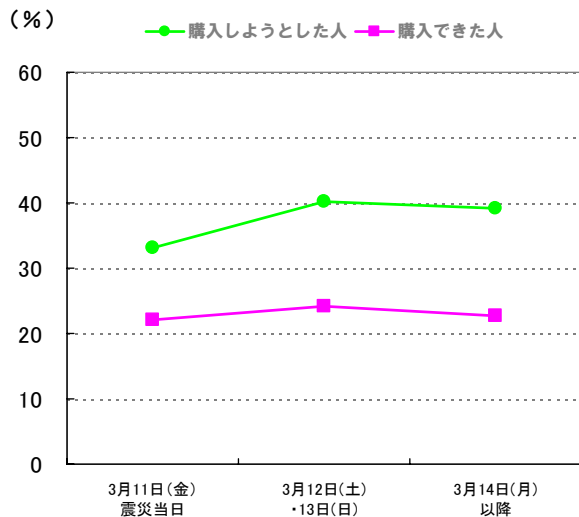


#### 果物

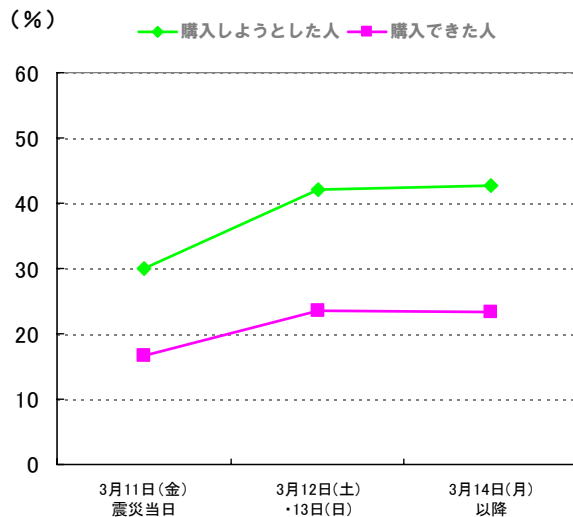


※3月11日(震災当日)、3月12日(土)・13日(日)、3月14日(月)以降で「購入しようと思ったか」「購入できたか」を聞き、回答者全体に対する割合を表示

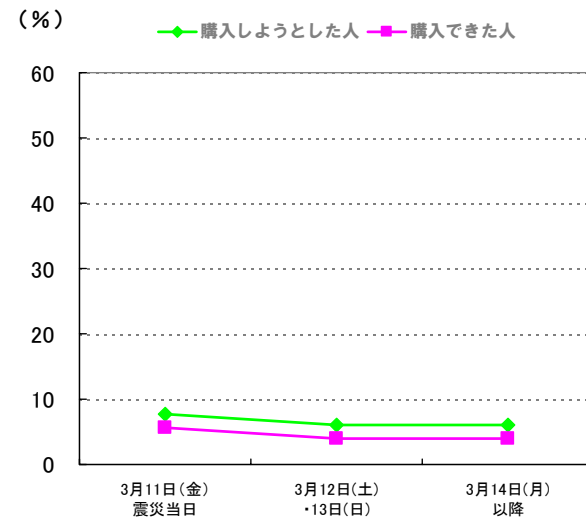
#### 飲料水(水・お茶など)



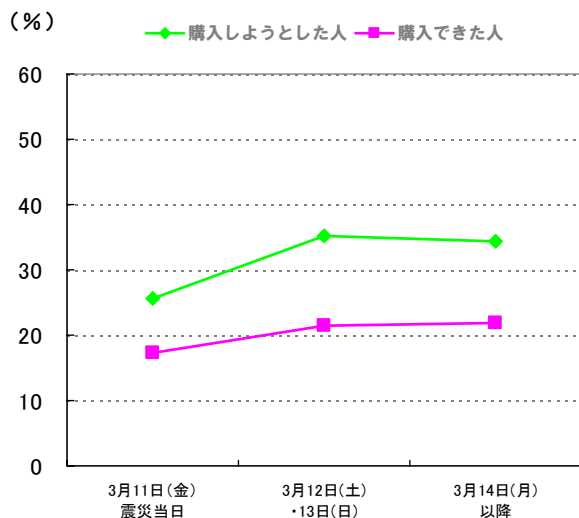
#### 牛乳



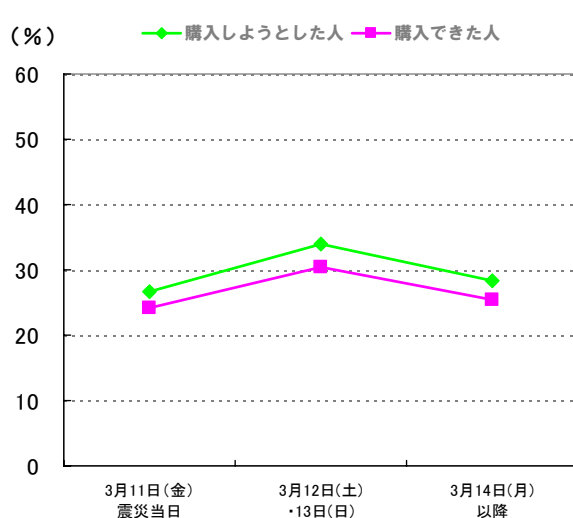
#### 粉ミルク



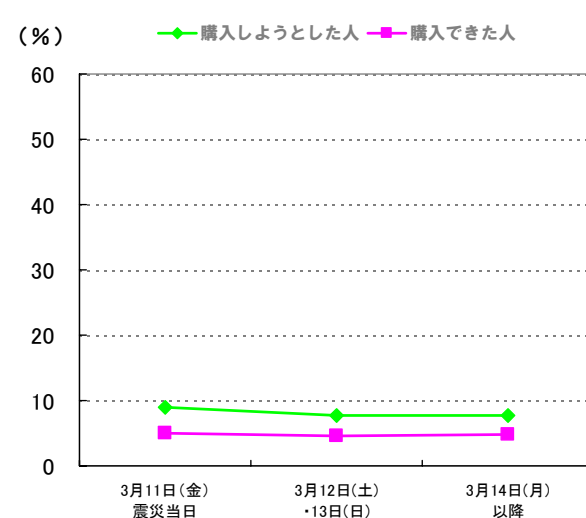
#### 卵



#### お菓子

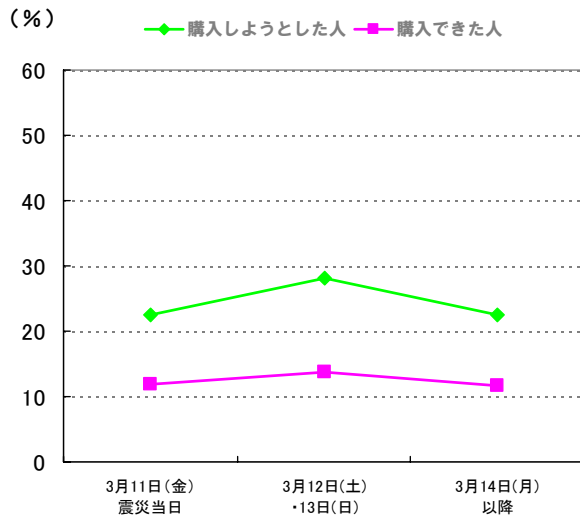


#### おむつ

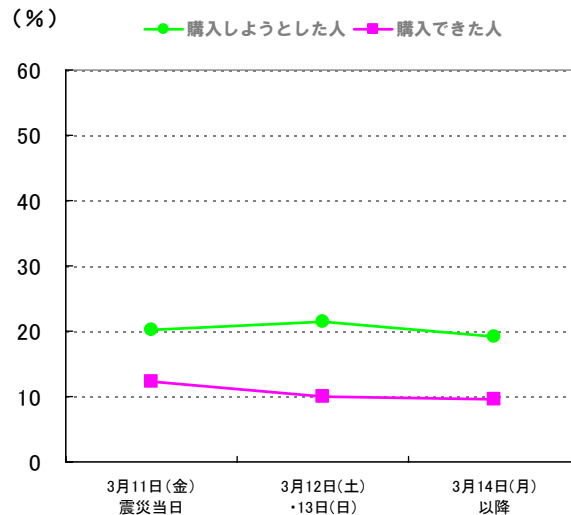


※3月11日(震災当日)、3月12日(土)・13日(日)、3月14日(月)以降で「購入しようと思ったか」「購入できたか」を聞き、回答者全体に対する割合を表示

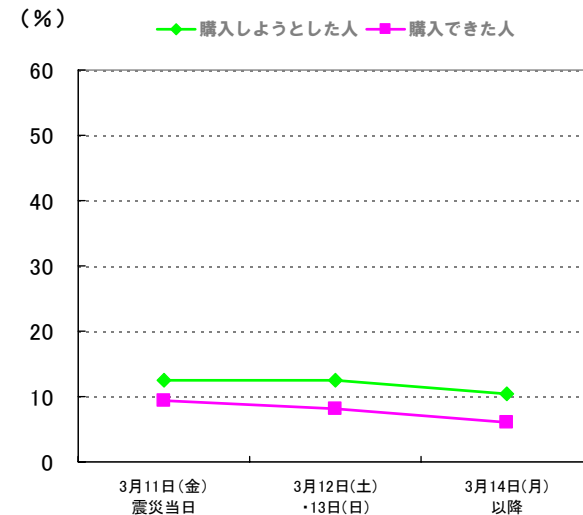
#### トイレトペーパー



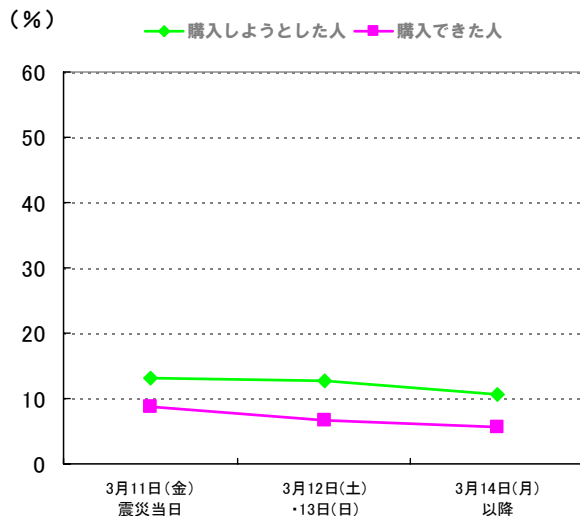
#### ティッシュペーパー・ウェットティッシュ



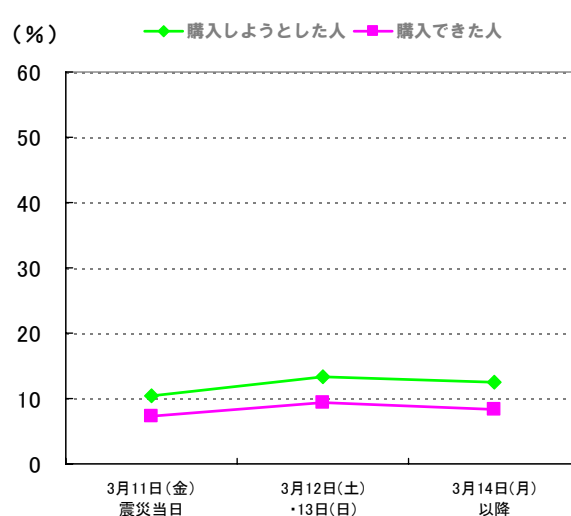
#### 生理用品



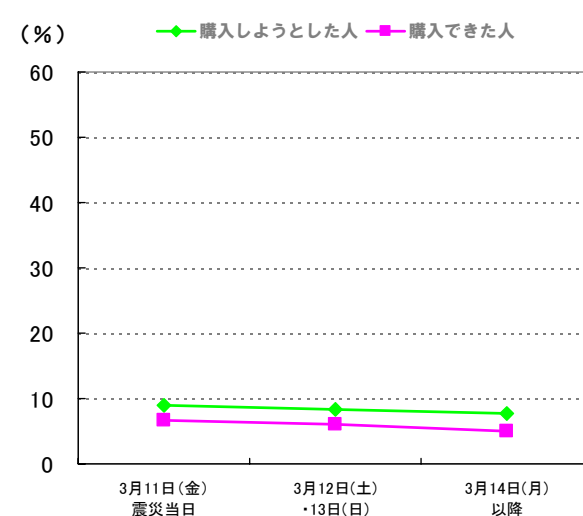
#### 使い捨てカイロ



#### マスク



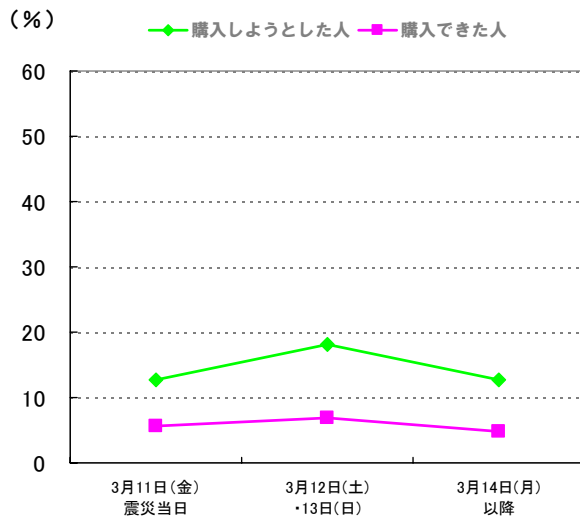
#### 医薬品



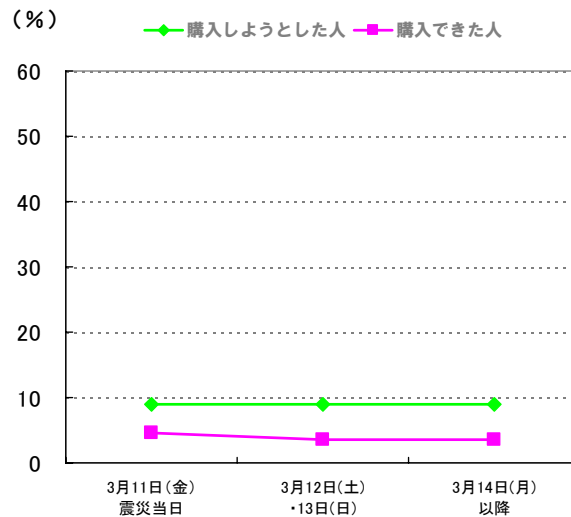


※3月11日(震災当日)、3月12日(土)・13日(日)、3月14日(月)以降で「購入しようと思ったか」「購入できたか」を聞き、回答者全体に対する割合を表示

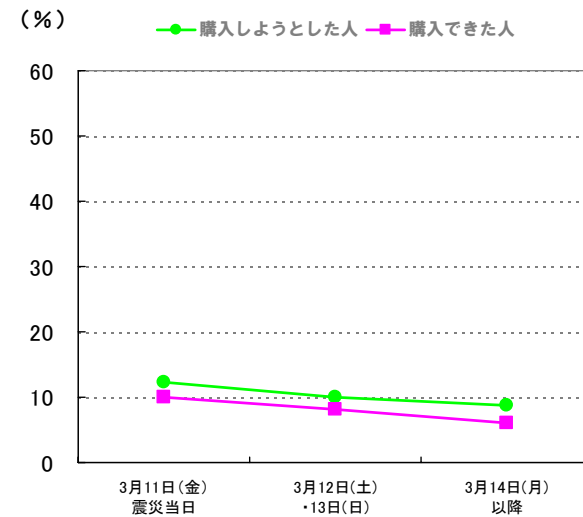
#### カセットガスボンベ



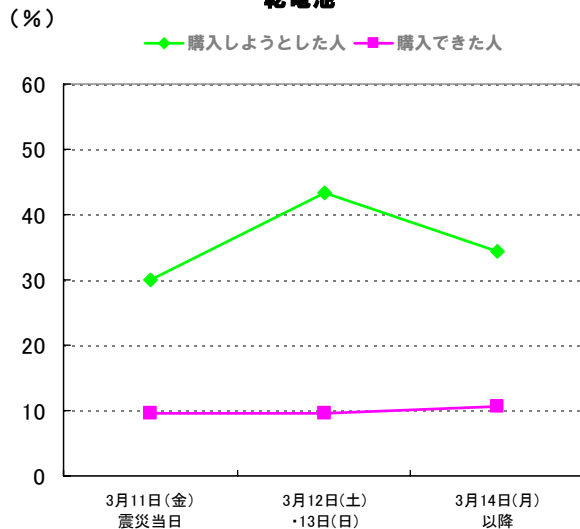
#### カセットガスコンロ



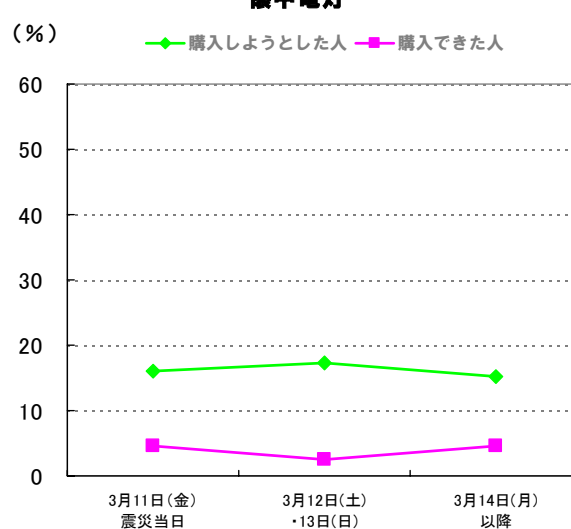
#### 洗剤類



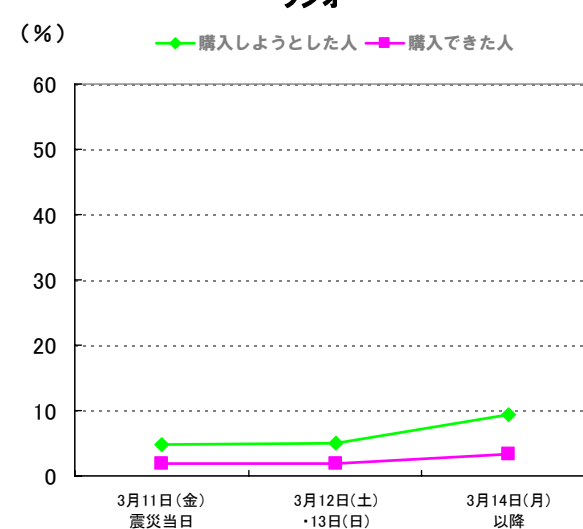
#### 乾電池



#### 懐中電灯

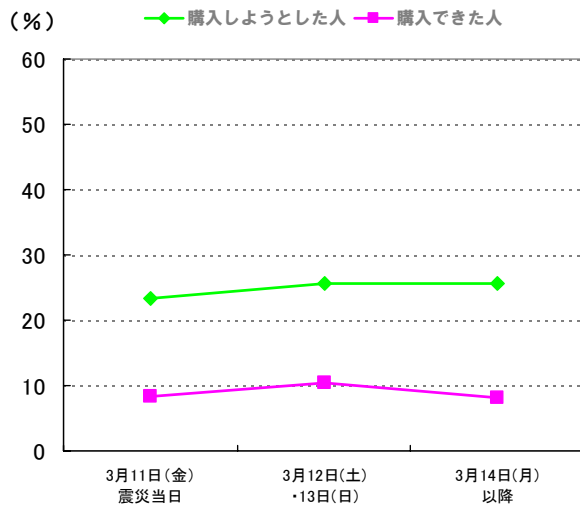


#### ラジオ

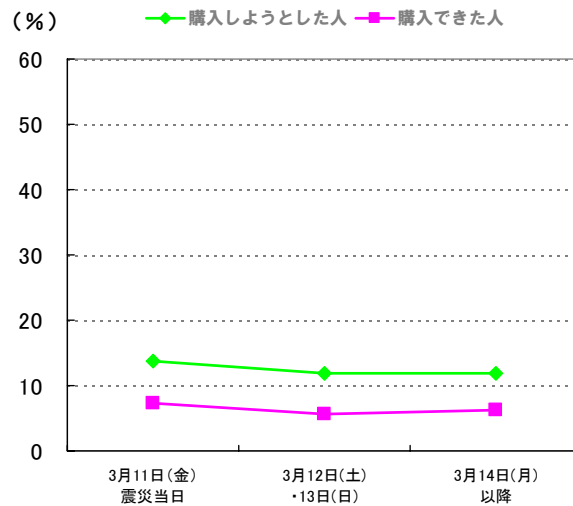


※3月11日(震災当日)、3月12日(土)・13日(日)、3月14日(月)以降で「購入しようと思ったか」「購入できたか」を聞き、回答者全体に対する割合を表示

ガソリン



灯油



## 今回の「品切れ問題」について考えたこと（フリーアンサーから抜粋）

### 【買いだめについて】

- よそのお宅は、そんなに食べ物がないの？買い置きてないの？（38歳/フルタイム・千葉県）
- 納豆やヨーグルトの棚に群がっている人の多さにびっくりした。普段そんなに食べているの？（39歳/パートアルバイト・神奈川県）
- 買いだめ、と言うけれど、余分には購入していない。必要量を買っている。なのにここまで流通に影響が出るのは本当に不安。（41歳/専業主婦・埼玉県）
- 日ごろ備えていないと突然の災害に対応できないのを痛感した。お子さんが小さい家庭は不安だと思いますが、落ち着いた行動が大切だと思います。（58歳/フルタイム・東京都）
- 買いだめといっても、パンや果物、牛乳などの消費期限の少ないものは数日しかもたないものなので、買いだめをする意味がないと思うのに、何故そんなに皆が買いだめをするのかわかりませんでした。被災地の方の不自由さを思えば、家もあり家族もあり通常の生活ができる中今ある食材を自分で調理し、一人一人が工夫して生活をしていけばいいと思います。いつもより食事の量が減っても、いつもと違う食事であっても、何か口にできるものがあれば十分だと思います。今までの質豊かな生活をなくした状況を経験することで、今までの生活の有り難さを感じられるのもいい経験だと思います。（36歳/パートアルバイト・千葉県）
- 土曜日に買い溜めをしている人達を見た時は、羨ましいと思いました。その人たちのせいで不安が増えたのが悲しかったです。（49歳/フルタイム・東京都）
- 子供がいない家庭なので、とりあえず大人二人が生きてためには、何も困ってません。食べたいものが食べられなくても、飢えることはないし、多少の不便があっても我慢できるので。（36歳/フルタイム・東京）
- なかったら、代用できる方法を探す努力。（42歳/パートアルバイト・神奈川県）
- 情報に振り回されないようにしたい。無いならないりの生活。（39歳/パートアルバイト・神奈川県）
- 先走ることなく冷静に、今あるものを工夫して使ったり、これを機に質素な生活に戻るのも良いのかもしれないと思った。（51歳/専業主婦・東京都）

### 【買い置きも必要】

- トイレペーパーは コスモの爆発 炎上で 石油がなくなるのではと 心配になりましたので あれば買っておきたいと 思いました 日ごろから 少しは備えておく必要があると感じました。（48歳/パートアルバイト・千葉県）
- 家では日ごろから「必要な量+予備用」を買いおくようになっている。必要なものがなくなったら新しく購入したものを予備用にして、家に備蓄してあったのを使うようになっている。だから、品切れになった時も予備があったので、当面困ることはなかった。みんなも事が起こってから買占めに走るのではなく日常の買い物のサイクルの中に予備の購入も考えておけばそんなにあわてることはないと思う。ただ、多少の予備があってもお店から商品が消えていくのを見ていると、もっと買っておかないと今後買えなくなるのではないかとすごく不安な気分になった。（59歳/専業主婦・神奈川県）
- 収納やいらぬ物を捨てる・・・がブームだったけれど多少ストックはした方が良かった。（31歳/専業主婦・東京都）
- 日頃、必要なものは少し余分に買って置く習慣があるので、あまり買いだめには走らなかった方だと思うが、万一にそなえての食料品の貯蔵は常に必要だと思った。（68歳/専業主婦・千葉県）
- 買い置きは必要だが買いだめは迷惑だと思った。（38歳/フルタイム・東京都）

### 【周りの雰囲気】

- 生協をやっているんで特に必要なものもなく買い物に行かなかつたが、日曜にちょっと牛乳をと思い買いに行ったら周りの雰囲気に圧倒されてその時必要ではなかったいろいろなものを買ってしまった。（食品、ペーパー類）（37歳/専業主婦・千葉県）
- みんなが買いだめをする光景を見て、何か買わなければ。。。とってしまいました。結局あまり買わなかった(買えなかった)けれど、ひとりひとりが必要なものを必要な分だけ買えば、こんな事にはならないのだと思います。変な恐怖心にかられました。（38歳/パートアルバイト・神奈川県）
- 買占めをしないように、冷静になろうと思ったが品薄状態を目の当たりにするととても不安になった。今回の品薄状態は異常だと思った。（33歳/専業主婦・東京都）
- 本当に必要な人にいきわたっているのかと心配になった。一時的なものならいいが、長期的な品切れが続くと生活しにくくなると思った。余震も心配だったので、ほとんど備蓄のない自宅に不安を感じた。（30歳/専業主婦・神奈川県）

## 今回の「品切れ問題」について考えたこと（フリーアンサーから抜粋）

### 【お店の対応について】

- お店側が客に振り回されて、大変だと思った。仕事があって買い物が夕方になる人は、品切れ続出で大変な思いをしたと思う。（37歳/パートアルバイト・神奈川県）
- たとえばペットボトルの水は一人2本まで、などと最初からお店が決めて販売していたらここまで品不足にはならなかったと思う。（38歳/専業主婦・千葉県）
- 自宅に1日中いる人はテレビをつけ、情報収集も早く、買い物もすぐにいけるのだが、医療機関に勤務しているため、帰宅するころに買い物に行っても何もなく、負けた気持ちになった。店側も開店と同時に品ぞろえを全部してしまうのではなく、夕方にもう一回ぞろえるように分けて品出しをしてくれればよいのに・・・と思った。数日買えない日が続き、家族を食わせていかなければという思いのストレスと余震によるめまいで体調もくずした。（44歳/フルタイム・東京都）
- 防災用に備品類を準備しておく必要があると改めて感じました。たいしたことではない物でも「いつ」出回ることがわからないことが買い占めに走る要因の一つだと思います。可能な限り計画的な品出しの掲示が効果的と感じました。（41歳/フルタイム・東京都）

### 【メディアの取り上げ方や政府・自治体の対応について】

- こういう経験は初めてというくらいなので、物がなくなるとか品物が買えないは不安に繋がるが、しっかりとした情報提供をしてもらえればといいなということと、分かち合うという精神は必要かと感じます。（57歳/専業主婦・神奈川県）
- 被災地を心配しながらも、自分の生活の為に必死に買い求める姿を見て、人のエゴを見た。テレビも空っぽの棚を放送して危機感をあおりながら「買い占めるな」というのはおかしい。あの映像を見たら、買い置きしておかねばという心理が働くと思う。こちらでは一部の商品は欠品していても普通に買い物はできていた。（45歳/専業主婦・埼玉県）
- 品切れを報道するから煽られると思います。また、今の時代はメールで「この店に〇〇があったよ！」と飛び交ったり、60代以上のかつて食糧難の苦しんだ年代の方々のクチコミで必要以上に買い占めに走ったと聞きます。冷静さに欠けた行動だと感じました。（42歳/専業主婦・千葉県）
- テレビ、インターネットなどの報道がかなり響くと思う。買いだめの報道を何度も放送したり、情報源がそれしかない主婦にはかなり響く。（44歳/専業主婦・神奈川県）
- メディアでの取り上げ方によって、翌日への影響がとても大きく過剰反応かなとも感じ、もう少し取り上げ方に注意してニュースでも流して欲しい。（36歳/専業主婦・千葉県）
- 蓮舫大臣等が首都圏の物資供給は十分と言っていたが、メーカーや卸にあってそれが小売店に来なければ十分じゃないんです。ガソリン不足でスーパーなどに食品等が入ってこなかったのは事実。店長さんがいつ入ってくるのか皆目分らないと言っている状況を、物資が十分あるというのはおかしい。買いだめするな！と非難するより、ガソリンの供給にもう少し早く力を注いでくれたら皆さんがこんなに焦ることはなかったと思う。（44歳/フルタイム・千葉県）
- 誰でも自分を一番に考えるのはあたりまえのことだと思うので、より多くの人に商品が行き渡るように個数制限する。いくら政府やメディアが十分あると言っても実際店舗には物がなくなると消費者が不安になるのは当たり前だ。（48歳/専業主婦・神奈川県）
- 余震のなくなる日、安全な食品や水が提供できる日がいつになるか見通しが分からない中、不安になるのは当然のこと。買い占めに走ってしまうのも家族を守るために仕方の無いことなので、自治体が、必要な人に商品が行き渡るように呼びかけたり、対策をするべき。（40歳/専業主婦・千葉県）
- 風評などに惑わされず、各自が冷静に必要な分だけ買うべきだと思った。ガソリンなどは、政府がもっと早く輸送の見込みを発表してくれれば、ここまで混乱が起きなかったように思う。（38歳/その他・埼玉県）
- 3日もあればもとに戻った物流でしたが、おおよそ必要な品が揃うのに、1週間以上かかっているのは、東京が、他県を当てにして暮らしている証拠。また、宅配食材に頼る人も多い。買い占めに走った人の多くは、ジャストインタイムの便利な毎日がガラッと変わる恐怖もあったのではないのでしょうか。商店街は通常営業している店がほとんど。品切れはあったけれど。買い物かごを持って買い物しましょうよ!節電で、早く帰る勤めの方が、いつでも早く帰れば、24時間営業なんていらぬのに。と、思います。おうちへ帰ろう。キャンペーンなんてどうでしょう?（43歳/専業主婦・東京都）

### 【仕方がないこと】

- 今回の震災は規模も範囲もあまりに大きく計画停電もあるので生産や物流があまり機能していないので消費者が買いだめに走るの仕方がないかもしれない。（53歳/専業主婦・栃木県）
- メーカーの製造工場が被害にあっている場合もあるのでしょうがないと思うが、汚染報道後に乳児を抱いたお母さんが水を買わずに途方に暮れている姿はとてもかわいそうだったので、水を買った子育てしていない人たちは反省をするべきだと思う。しかし、誰もが無事に生きていきたいと思うのは本能だから、しょうがないとも思う。（32歳/専業主婦・千葉県）
- こんなに大きな災害であったので、みんなが動揺するのもわかります。少し落ち着いたならこの次には買くなって、譲り合う気持ちが出てくると思います。（61歳/専業主婦・千葉県）

### 3. 震災後の変化 ① 震災後に心がけていること

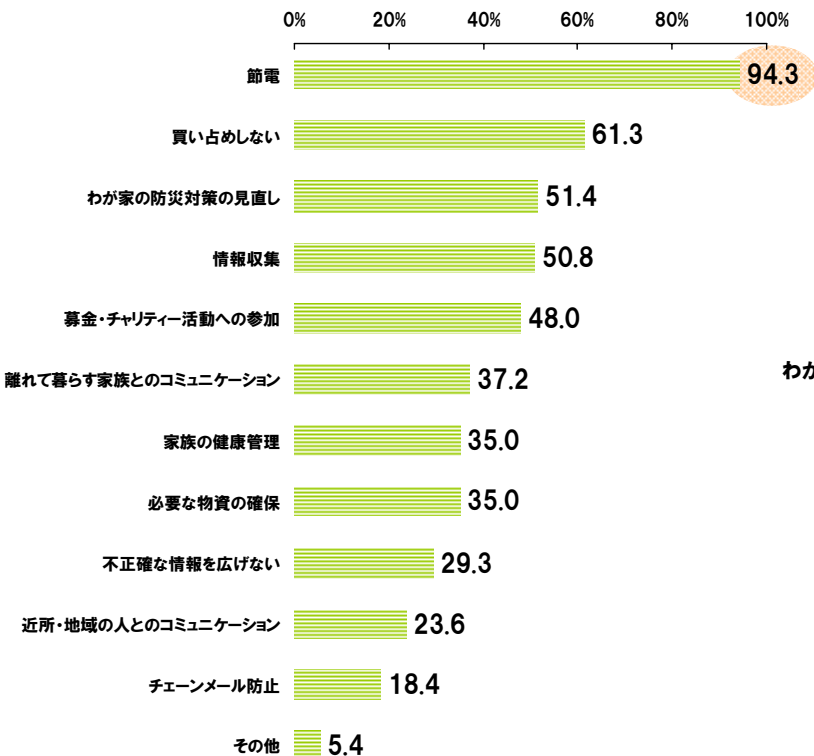
震災後に心がけていることは「節電」94.3%、「買い占めしない」61.3%。

■震災後に心がけていることを聞くと、「節電」が94.3%と大多数。次いで「買い占めしない」61.3%、「わが家の防災対策の見直し」51.4%、「情報収集」50.8%、「募金・チャリティ活動への参加」48.0%となった。

■職業別でみると、「専業主婦」「パート・アルバイト」では、「買い占めしない」が6割台、「募金・チャリティ活動への参加」が5割と高い。また「専業主婦」では「わが家の防災対策の見直し」についても54.7%と、他のセグメントよりも高い関心を示している。一方で、「フルタイムワーク」では、「情報収集」を心がける人が59.6%と、他より高くなった。

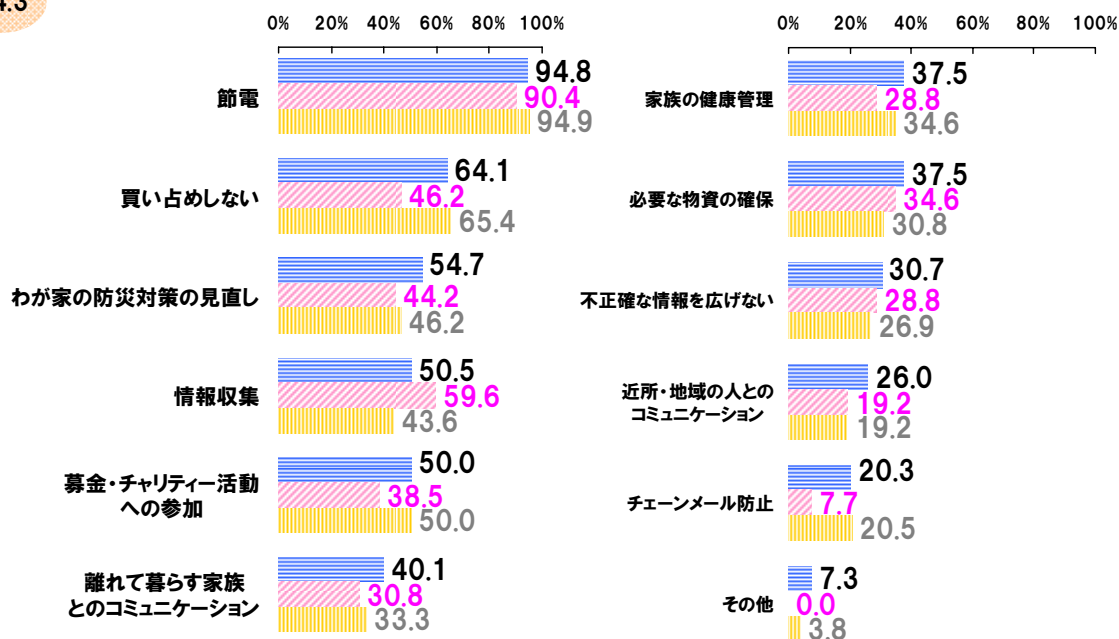
**全体** Q. 震災後、あなたが心がけていることを教えてください。  
(いくつでも) (MA)

(n=322)



**職業別** Q. 震災後、あなたが心がけていることを教えてください。  
(いくつでも) (MA)

■ 専業主婦 ■ フルタイムワーク ■ パート・アルバイトワーク



#### 震災の後、夫婦で話し合ったこと、決めたこと (フリーアンサーから抜粋)

##### 【避難場所や連絡方法】

- お互いがバラバラの行動の時、避難場所は〇〇と、決めました。(67歳/専業主婦・神奈川県)
- もとより、防災意識は高い家庭だと思いますが、避難場所などは確認していました。それから、今回使用した用具の補充をしました。(38歳/専業主婦・神奈川県)
- 何かあれば、下の子の学校集合。(37歳/パートアルバイト・千葉県)
- 津波が来たときの逃げるルート。一緒にいなかった時に各自避難する場所。(48歳/専業主婦・神奈川県)
- 避難場所を家族でしっかりと確認をした。防災用品に必要なものが増えた。(32歳/専業主婦・神奈川県)
- 夫の会社への通勤ルートの確認。いつも同じ道から行くようにして、何かあって迎えに行くような事があっても、家族
- 家内の防災対策について、家具補強や離れた場所で震災に合った時の避難場所について決めておくことにしました。(36歳/専業主婦・千葉県)
- 交通機関がストップした場合の帰宅経路(方法)の確認。室内の防災対策(水の汲み置きや、食器の落下防止など)。(54歳/フルタイム・東京都)
- 主人は帰宅困難者になり会社に泊まったので、無理に帰宅しないということ。避難場所の順番を話し合った。(41歳/その他・東京都)
- どの避難所に逃げるのか？夫自身は震災があったら仕事柄しばらくは帰宅できないと思うので子供を頼むと話し合った。(40歳/専業主婦・東京都)
- お互いに会えなかったときは、主人の遠くの実家に連絡を入れる(関東が震災にあってもそこなら大丈夫であろうという判断で)。(35歳/パートアルバイト・東京都)
- 何があっても、時間がかかっても、家に戻る。連絡が取ればいいが、取れなくても慌てない。(59歳/専業主婦・神奈川県)
- 今後同様の事態になった際の、災害伝言ダイヤルの使い方の確認と、その方法について互いの両親への伝達。(30歳/専業主婦・神奈川県)
- 災害時の連絡手段。無理して帰宅しない。避難の場合は、公園にいる、など再確認した。(38歳/専業主婦・神奈川県)
- 連絡手段がないときは自宅か子供の小学校に集まると言う事になっています。(42歳/パートアルバイト・東京都)
- どこで震災に合うかわからないし、携帯も今回の有様だったのでどうしようもないと思いました。ただ、私が在宅していて、主人が会社にいるのが明らかな時間帯なら落ち着くまで、私は住まい付近から動かずいること、主人も無理に会社から動かないことと決めています。また、朝ごはんの時お互い今日の予定を話します。(何時から歯医者とか横浜に午後から出張など)変更の場合はメールで連絡しておく。(47歳/専業主婦・千葉県)

##### 【防災用品・耐震確認】

- 貴重品、防災用品は手の届くところに置き、ガスの元栓は使い終わったら必ず閉めることを徹底し、すぐに避難出来る体制を整えておく事が最も重要だと思いました。(42歳/フルタイム・千葉県)
- 今回みたいな事があるので、買いだめではなく非常持ち出し袋のような、必要最低限の非常食や水はまとめておこうと思いました。(34歳/専業主婦・埼玉県)
- 家具に耐震グッズをしてあったところは、効果がありましたが、家の中の安全をいまいちど確認をしました。また、非常持ち出し袋のようなグッズをしっかりと作ろうと話しました。(36歳/専業主婦・栃木県)

##### 【その他】

- 集合場所の再確認と連絡方法の確認。原発事故で東京が危なくなったらまず娘を先に避難させる。被災地にいる両親の今後のこと。(51歳/専業主婦・東京都)
- これから経済が冷え込むので、節約しないといけないと言う事。悔いのないよう今を生きること。思ったことは、すぐ実行すること。(55歳/専業主婦・神奈川県)
- いざという時に自分の身の安全ばかりを考えず、隣り近所助け合っていかなければならないことなど。(68歳/パートアルバイト・神奈川県)
- うちは国際結婚なので、主人の国に行くかどうかを話し合った。(38歳/専業主婦・千葉県)

#### <子供のいる人>

#### 震災の後、親子で話し合ったこと、子供に教えたこと（フリーアンサーから抜粋）

##### 【震災について、大切なこと】

- 子供に分かる範囲で、地震があったこと、その地震でうちに帰れないお友達が居ることを教えた。(30歳/専業主婦・東京都)
- まだ何が起きているか分からない我が子に、なるべく分かるように説明して、電気を使う量を減らさないといけないこと、家族で暖かいご飯が食べられて暖かい布団で眠れるありがたさを話しました。(32歳/専業主婦・東京都)
- 震災で困っている人はご飯も食べれないから、ちゃんと食べれるときに食べておくことを教えた。(34歳/専業主婦・神奈川県)
- どんだけ裕福な生活をしているか。裕福というのはお金持ちとかではない。布団があって、家族がいて、ご飯食べて。当たり前なのが本当に本当に幸せ、感謝すべきことだということ。例え身一つで飛び出し、全て失っても頭にある知識、身につけたスキルは体に入っているから失う事がない。だから、今子供達に出来るのは沢山勉強して、学んで、見て、感じて自分の知識に、スキルにする事。そして、日本を将来もっと活性化すること。人を助けること。今回の震災で本当に何が大切か学んで欲しい。(35歳/フルタイム・東京都)
- 自分たちは無事だが、震災で家族を失った方々がいること。離れていても、子供たちのことをいつも考えていると伝えた。(36歳/フルタイム・神奈川県)
- テレビを見て、家がなくなったり、家族がいなくなったりした人があるので、欲しいものをほしだけ買ったりしてはいけなく、みんなで分けるということ。電気や水などの資源が使えなくならないように節約すること。(40歳/専業主婦・千葉県)
- ガマンをしている小さな子がいるのだから、少しやりたいことをガマンしてみてもいいのでは？と話してみた。(41歳/そのほか・東京都)
- 特に原発の作業を行っている人達の仕事が命がけで日本のために尽力してくれている事、その方達の家族の思い、被災した方々の思い、これからの日本の未来、若い力の大切さ、再生させていく事への協力、などたくさんのお話を話した。(49歳/パートアルバイト・神奈川県)

##### 【無駄にしない】

- 無駄にしないように言いました。電気を消す、食べ物も残さずに済むよう食べる前に食べれる量にする。長女が夕食後の洗い物当番なので、使う水の量をなるべく少なくする工夫を教えたり、計画停電で夕食時に停電になった時には、食事中は明るめのランプ、食後は少し暗めのランプ、何か取りに行くときは手動充電タイプの懐中電灯で電池の節約したりなど。自分にできることを考えてするように、言いました。(40歳/専業主婦・神奈川県)
- トイレトーパーの家の在庫を教え、大切に使うように言った。放射能は大人より子供が害を受けやすいので外はマスクをして歩くように伝えた。(43歳/専業主婦・埼玉県)

#### <子供のいる人>

#### 震災の後、親子で話し合ったこと、子供に教えたこと（フリーアンサーから抜粋）

##### 【気をつけること】

- まだ2歳なのでほとんどわかっていないようですが、怖がったりして不安定になったので、しっかり抱きしめて一緒にいる時間を増やしました。緊急地震速報の音に敏感になったので、「この音が聞こえたらお母さんかお父さんのところに行くんだよ」と教えました。（30歳/専業主婦・神奈川県）
- 学校にいるときは避難訓練と同じように先生の指示をよく聞くように、と改めて言って聞かせた。（38歳/専業主婦・神奈川県）
- 安全な部屋に逃げ込む。頭を守って、塀などから離れる。ガラスから離れる。家の中でも履物を履く。（41歳/パートアルバイト・千葉県）
- 必ず誰かと登下校をすること。エレベータに乗る際には、一人ではなく出来れば大人と一緒に乗ること。不安であれば、7階までマンションの階段を使って上ること。遊びに行くときには、行き先と帰宅時間を言ってから出かけること。（42歳/専業主婦・東京都）
- 落ち着いて素早く建物の中から逃げ、広い安全な場所に避難し、近くの避難所に身を寄せ安全を確保する事の重要性を話し合いました。（42歳/フルタイム・千葉県）
- 屋外で遊ぶことが多いので揺れたら上をみて落ちてこないか確認する。あせらないで自宅に戻る。など。（43歳/パートアルバイト・神奈川県）
- 中学生の娘に連絡をとれるように。友達の家でもよいので一人でいないようにする。（44歳/フルタイム・東京都）
- どこで震災や災害に遭っても、携帯メールをして、お互いのブログなどの確認をする。鞆に、飲み物と何かお菓子を入れておく。携帯充電用の電池式バックを持つ事。（44歳/専業主婦・千葉県）
- 子供が一晩帰れなかったので、子供のほうがいろいろ考えて教えてくれた。常に携帯したほうがよいものや家に常備したほうがよいものなど。（45歳/パートアルバイト・東京都）
- いつ何があるかわからないので、何か口にできるものをかばんに入れておくように言いました。あと、いざというときのためのお金を少し持っているようにとも・・・。（46歳/専業主婦・埼玉県）
- 道路を歩いているときは看板などが落ちてくる可能性があるため、すぐに飛び出さない。建物の中のほうが安全ではないかと言いました。（46歳/パートアルバイト・神奈川県）
- もう19歳なので地震にあったら外出先でも家でも弱者（高齢者や子供）を助ける。近所の独居老人のお宅2件の安否確認と保護の必要性を確認する。必要であれば保護やお手伝いをする。帰宅が困難な状況なら無理に帰宅せず、近くの避難所や受け入れ施設で運営者を積極的に手伝う。いつも話し合っていることですが新たに確認しました。（46歳/パートアルバイト・東京都）
- 自分の身は自分で守るしかないこと、避難用バック自分で用意させた。学校で避難にあった場合は先生の指示と慌てず行動するようにと話し合った。（47歳/専業主婦・埼玉県）
- とりあえず逃げ道は確保すること。ガンバって歩ける距離なら早めの決断で気をつけて帰ること。（48歳/専業主婦・千葉県）
- 災害伝言板を利用する。まずは身の安全を確保すること。ムリに家に戻らない。（49歳/パートアルバイト・千葉県）
- 節電の工夫と協力。無理な帰宅をせず、職場の人と協力すること。懐中電灯、ホイッスル、避難持ちだし袋を各自用意する。避難時家族の集まる場所の確認。職場から自宅までの徒歩経路の確認。交通機関利用時の避難方法確認。（50歳/専業主婦・東京都）
- ケータイ電話が通じないので、メールでのやりとりが主体になるから、時間がかかっても連絡を待つようにと話し合った。（51歳/パートアルバイト・東京都）
- 避難場所の確認・家に居る時に災害にあったら、同じフロアの一人暮らしの老人に声をかけて一緒に逃げること・ボランティア活動の意義。（53歳/フルタイム・千葉県）
- 子供は大きいので自己判断に任せる。戦争当時や昔の生活を話合った。（58歳/パートアルバイト・神奈川県）



#### <離れて暮らしている親・子・親族がいる人>

#### 震災の後、話し合ったこと、決めたこと (フリーアンサーから抜粋)

##### 【携帯電話をはなさない】

- 携帯電話を枕元に置いて寝るように、親に言いました。携帯の充電も必ず夜しておくことも、指示しました。(47歳/専業主婦・東京都)
- 停電したら家の電話は通じないから、携帯電話は常に持ち歩くこと。通話は不通になる事があるから、メールが出来るように練習すること。(54歳/専業主婦・神奈川県)
- 余震が続くので、携帯は離さず、火の元は気をつける。(37歳/パートアルバイト・千葉県)

##### 【次に震災にあったら】

- 震災に合った場合は、落ち着いたら災害伝言ダイヤルにメッセージを入れることにしています。また、近くに公衆電話があれば、それを活用する。(47歳/専業主婦・千葉県)
- 震災に遭ったなら、とにかく無事かどうかを、連絡のとれるところなら、誰でもいいから知らせること。(67歳/専業主婦・神奈川県)
- ケータイを使えない親とは「171」で安否確認をすること。(45歳/専業主婦・埼玉県)
- ケータイ電話が通じないので、メールでのやりとりが主体になるから、時間がかかっても連絡を待つようにと話し合った。(51歳/パートアルバイト・東京都)

##### 【パソコンのメールアドレスを交換】

- パソコンのアドレスなら連絡がとれるので互いの会社のアドレスを連絡しあった。(35歳/フルタイム・東京都)
- パソコンメールアドレス、携帯電話、携帯アドレス、FAX、自宅電話の情報交換を行いました。(42歳/フルタイム・千葉県)

##### 【こまめに連絡を取り合う】

- 海外で暮らしている子供がいるが、海外だと日本の現状が伝わりにくい。こんな場合は海外でもトップニュースだったが、細かい事をメールや電話で教えている。(49歳/パートアルバイト・神奈川県)
- 特にないが、なるべく頻繁に連絡を取り合うようにした。(51歳/専業主婦・東京都)
- こまめに連絡をとるようにしました。計画停電中は固定電話の使用ができないので、高齢の母も携帯電話の使用方法やメールを打つ練習をしてくれました。(52歳/パートアルバイト・埼玉県)
- 高齢の祖母には外出するときは連絡してから外出してもらうようにした。家族で以前以上に祖母、大叔母への訪問回数を増やした。(33歳/専業主婦・東京都)
- お互い暮らしている場所の近隣の方とのお付き合いを大事にしましょう。(46歳/パートアルバイト・東京都)

##### 【原発について、その他】

- 原子力の影響を話しあいました。雨に濡れない様、原子力がなくても暮らせるようにするには、自分達がどの様に節電をすればよいのか、と同時に、政府に風力発電、水力発電、火力発電を真剣に勉強し、原子量区に頼らない方向で、進めてほしいです。(65歳/その他・千葉県)
- 放射能が心配で、帰ってこいという親を大丈夫だと話した。(38歳/フルタイム・東京都)
- 落ち着いて行動すること 区のホームページで、情報を得ること。(61歳/専業主婦・東京都)
- (主人の母が)一人暮らしなので地震の際、落下物などの心配がないように、物を減らしたり、家具の固定などをしておくようにと、伝えておきました。(36歳/専業主婦・千葉県)