首都直下地震等の脅威(1)

平成24年、東日本大地震を踏まえて東京都が見直した「首都直下地震等による

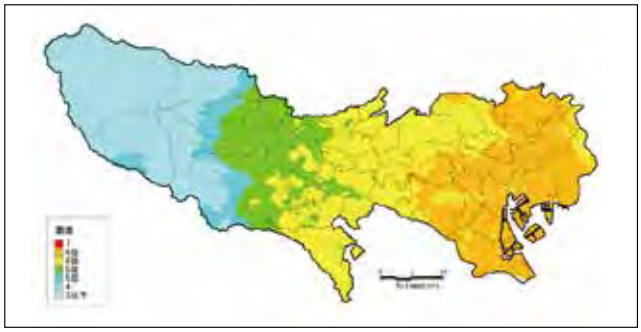
東京湾北部地震（最も被害想定が大きい場合）

想定	震源	東京湾北部
	規模	マグニチュード（以下「M」と表記する。）7.3
	震源の深さ	約20～35km
	気象条件等	冬の夕方6時、風速8m/秒

人的被害	原因別	死者	9,641	人
		揺れ	5,378	人
		火災	4,081	人
	原因別	負傷者（うち重傷者）	147,611（21,893）	人
		揺れ	125,964	人
		火災	17,709	人
物的被害	原因別	建物被害	304,300	棟
		揺れ	116,224	棟
		火災	201,249	棟
避難者の発生（ピーク：1日後）			3,385,489	人
エレベーターの閉じ込め			7,473	台
断水率			34.5	%
固定電話不通率			7.6	%
停電率			17.6	%
帰宅困難者			5,166,126	人

- 東京湾北部地震では震度7の地域が発生するとともに、区部の約7割が震度6強の地域となる。
- 死者が最大で、約9,700人発生すると想定されている。
- 木造住宅密集地域における火災延焼被害では、焼失棟数約20万棟、4,000人の死者が想定される。
- 震度6強で建物倒壊が生じる地域では、区部西部から東部の木造住宅密集地域にかけて、細街路の閉塞が想定される。
- 停電率は全体で17.6%であるが、区部では24.9%となる。
- 断水が34.5%のほか通信やガスなどのライフラインに被害が発生する。

東京湾北部地震 M7.3 震度分布



東京都の新たな被害想定（1）

平成24年4月、東京都は東日本大震災を踏まえ、首都直下地震など東京を襲う大規模地震に対して、より確かな備えを講じていくため、これまでの被害想定を見直しました。

東京湾北部地震と多摩直下地震の被害想定

社 総

東京の被害想定」を見てみましょう

多摩直下地震（最も被害想定が大きい場合）

想定	震　　源	東京都多摩地域
	規　　模	M 7.3
	震源の深さ	約20～35km
	気象条件等	冬の夕方６時、風速８m/ 秒

人的被害	原因別	死者	4,732	人
		揺れ	3,220	人
		火災	1,302	人
	原因別	負傷者（うち重傷者）	101,102（10,902）	人
		揺れ	92,831	人
		火災	4,614	人
物的被害	原因別	建物被害	139,436	棟
		揺れ	75,668	棟
		火災	65,770	棟
避難者の発生（ピーク：1日後）			2,756,681	人
エレベーターの閉じ込め			5,130	台
断水率			36.9	%
固定電話不通率			2.0	%
停電率			8.8	%

●多摩直下地震では、震度７の地域が一部で発生するとともに、多摩の約４割が震度６強の地域となる。

●震度６強の地域が市部を中心に分布しており、約4,700人が死亡と想定されている。

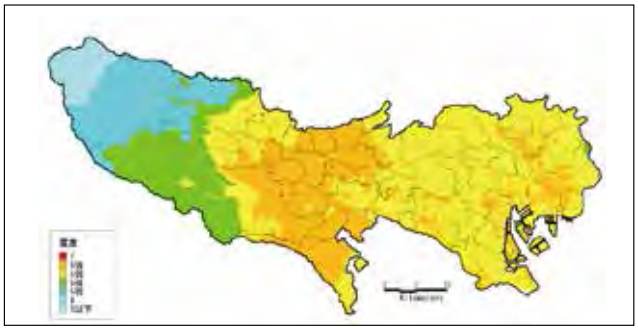
●震度６強で建物全壊が生じる地域では、区部西部から市部全域の市街地にかけて細街路の閉塞が想定される。

●停電率は全体で8.8%だが、小平市など３区７市では15%以上が停電する。

●断水が36.9%で発生するほか通信やガスなどのライフラインに被害が発生する。

●エレベーターの停止台数は、区部を中心に約5,100台発生する。

多摩直下地震 M7.3 震度分布



東京都の新たな被害想定（2）

◆客観的なデータや科学的な裏付けに基づき、より実態に即した被害想定へと全面的に見直し（地震モデル、火災の想定方法の改良）

◆フィリピン海プレート上面の深さが従来の想定より浅いという最新の知見を反映

◆津波による被害想定を実施

再検証	〔首都直下地震〕	東京湾北部地震（M7.3） 多摩直下地震　（M7.3）
追加	〔海溝型地震〕	元禄型関東地震（M8.2）
追加	〔活断層で発生する地震〕	立川断層帯地震（M7.4）

首都直下地震等の脅威(2)

〔海溝型地震〕元禄型関東地震（最も被害想定が大きい場合）

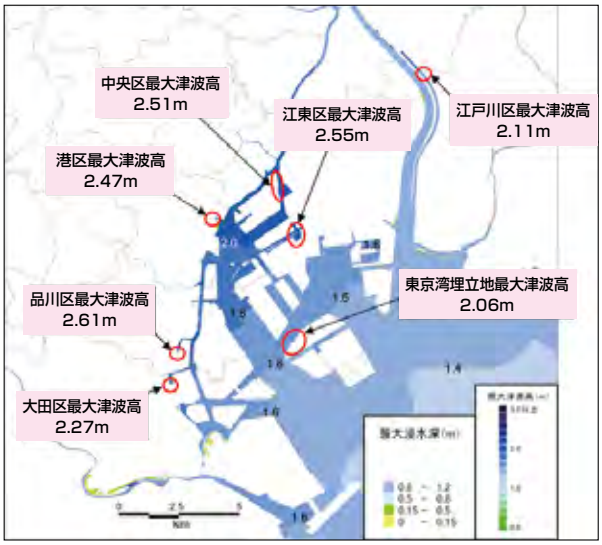
想定	震源	神奈川県西部
	規模	マグニチュード（以下、「M」と表記する。）8.2
	震源の深さ	約0～30km
	気象条件等	冬の夕方6時、風速8m/秒

人的被害	原因別	死者	5,875	人
		揺れ	3,330	人
		火災	2,355	人
	原因別	負傷者（うち重傷者）	108,341（12,946）	人
		揺れ	95,256	人
		火災	9,811	人
物的被害	原因別	建物被害	184,794	棟
		揺れ	76,465	棟
		火災	114,534	棟
避難者の発生（ピーク：1日後）			3,200,981	人
エレベーターの閉じ込め			5,991	台
断水率			45.2	%
固定電話不通率			6.1	%
停電率			11.8	%

- 過去の記録等で都内に最も大きな津波をもたらしたとされる元禄16年（1703）元禄地震をモデルとして検証している。
- 都の南東部の人口密度が高い地域で、震度6強以上、場所により震度7の強い地震動の発生が想定されている。
- 死者が最大で約5,900人と東京湾北部地震に次ぐ被害が想定される。
- 東京都の南側の地震動が大きいため、品川区、大田区を中心に液状化危険度が高くなっている。
- 東京湾沿岸部の津波高は満潮時で最大T.P.2.61m（品川区）であると予測される。（地盤沈下を含む。）＊T.P.＝東京湾平均海面
- 河川及び海岸の堤防を越えるような津波高は想定されない。

元禄型関東地震 M8.2 震度分布

最大津波高及び最大津波浸水の分布（水門閉鎖の場合）



元禄型関東地震（M8.2）〔行谷ほか（2011）〕モデル

元禄型関東地震と立川断層帯地震の被害想定

社 総

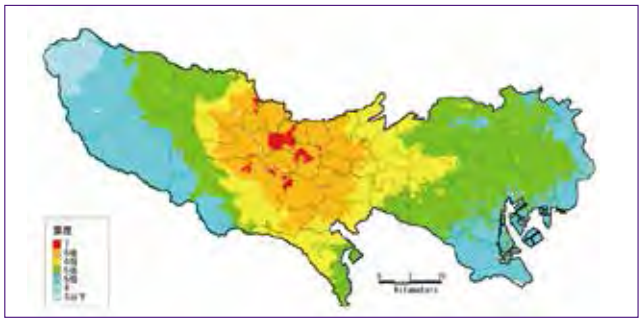
〔活断層で発生する地震〕立川断層帯地震（最も被害想定が大きい場合）

想定	震源	東京都多摩地域
	規模	M 7.4
	震源の深さ	約2～20km
	気象条件等	冬の夕方６時、風速８m/ 秒

人的被害	原因別	死者	2,582	人
		揺れ	1,417	人
		火災	1,056	人
	原因別	負傷者（うち重傷者）	31,690（4,668）	人
		揺れ	26,183	人
		火災	3,922	人
物的被害	原因別	建物被害	85,735	棟
		揺れ	35,407	棟
		火災	53,302	棟
避難者の発生（ピーク：1日後）			1,007,138	人
エレベーターの閉じ込め			2,308	台
断水率			13.3	%
固定電話不通率			1.4	%
停電率			4.0	%

- 立川断層帯地震は、地下の浅い部分で発生する地震の検証である。
- 立川断層帯地震では、被害が発生する震度６弱以上の地域が、概ね市部のみに限定されている。
- 震度７の領域は、四つの地震の中で最大面積であるが、人口密集地域における震度６以上の面積は比較的少ない。
- 死者数は、四つの地震の中で最小の約2,600 人と想定される。
- 直下地震のため区部の低地部の地震動が小さく、ほとんど液状化は発生しない。しかし、多摩市、八王子市の多摩川またはその支流の河川沿いに液状化危険度が高い地域が若干分布している。
- 震度６強で建物全壊が生じる地域では、市部北部を中心に細街路の閉塞が想定される。

立川断層帯地震 M7.4 震度分布



首都直下地震が発生する可能性

関東地方では、これまで 200 年から 300 年の間隔で M8 前後の大地震が起こっています。また、その前後には M7 クラスの直下地震が発生しています。そのため、文部科学省地震調査研究推進本部では、今後 30 年の間に M7 クラスの首都直下地震がおよそ 70% の確率で発生すると予測しています。

大地震発生時の行動を考えておこう

大地震が発生した場合には、慌てず、避難訓練を思い出して速やかに行動することが大切です。また日頃から、大地震に遭った場合を想定しておくと、いざというとき落ち着いて行動することができます。いろいろな地震発生場面を想定し、友達や家族と相談しながらどのように行動すればよいか考えておきましょう。

学校内で地震が発生した場合、どのように行動しますか？

- 理科室でガスバーナーを使った実験をしているとき
- 部活動で体育館にいるとき
- 放課後一人で忘れ物を取りに教室に行ったとき
- トイレに入っているとき

外出中に地震が発生した場合、どう行動しますか？

- 友人と商店街を歩いているとき
- 一人で住宅街を歩いているとき

地震そのとき 10 のポイント

地震時の行動

① 地震だ！まず身の安全

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

高層階（概ね 10 階以上）での注意点

高層階では、揺れが数分続くことがある。大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

地震直後の行動

② 落ちついて火の元確認 初期消火

火を使っているときは、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火したときは、落ちついて消火する。

③あわてた行動 けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。

④窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまったときに、避難できるよう出口を確保する。

⑤門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

自分の命を守る「自助」
身近な人を助ける「共助」

家 特

修学旅行等の校外学習で班行動をしている時に地震が発生した場合、どのように行動しますか？

- 電車やバス等に乗っているとき
- 駅のホームで電車を待っているとき
- 見学場所にいるとき
- 海や川の近くにいるとき

自宅で地震が発生した場合、どう行動しますか？

- テレビやラジオから緊急地震速報が流れたとき
- 一人で留守番しているとき
- 火を使っているとき
- 揺れがおさまったとき

（東京消防庁から）

地震後の行動

⑥ 火災や津波 確かな避難	⑦ 正しい情報 確かな行動	⑧ 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否	⑨ 協力し合って 救出・救護	⑩ 避難の前に 安全確認 電気・ガス
地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。	ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。	わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。	倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出･救護する。	避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

日頃の備え、家庭での備え

大きな地震が発生し、役所や警察、消防から避難指示が出た場合や、自宅や近所から火災が発生し危険になった場合は、近所の小・中学校や公園などの一時集合場所に避難します。さらに、一時集合場所も危険になった場合には、区市町村の指示に従って、大きな公園や広場などの避難場所に移動して、災害が収まるのを待ちます。

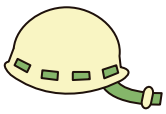
その後、災害の危険がなくなったら帰宅しますが、自宅が倒壊したり焼失したりした場合には、開設された避難所に避難することになります。

いざというときに備えて事前にそれぞれの場所の確認をしておきましょう。

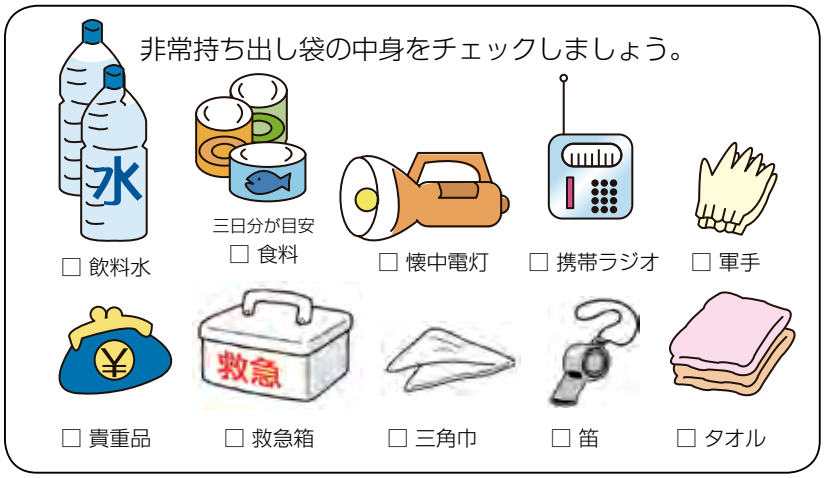
家庭での防災対策

家庭では大きな地震や災害に備えて、避難経路や集合場所、連絡方法などをあらかじめ家族で話し合っておきましょう。また、家具転倒防止器具を取り付けたり、非常食や防災用品などが入った非常持ち出し袋を常時用意しておきましょう。

□ スニーカー



□ 防具



備蓄倉庫

避難所に指定されている学校などには、地域住民のために飲料水や食料、医療品、毛布、自家発電機などいろいろな防災用品が備蓄されています。

公園内の防災倉庫（東京・葛飾区）

地震に対する10の備え

① 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう
② けがの防止対策をしておこう
③ 家屋や塀の強度を確認しておこう
④ 消火の備えをしておこう
⑤ 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう
⑥ 非常用品を備えておこう
⑦ 家族で話し合っておこう
⑧ 地域の危険性を把握しておこう
⑨ 防災知識を身につけておこう
⑩ 防災行動力を高めておこう

自分の命を守る「自助」
身近な人を助ける「共助」

保 特

一時集合場所、避難場所、避難所の違い

一時集合場所

避難場所に避難する前に、近所の方たちと一時的に集合して被害の状況を把握するための場所です。小・中学校のグランドや公園などが指定されています。

避難場所

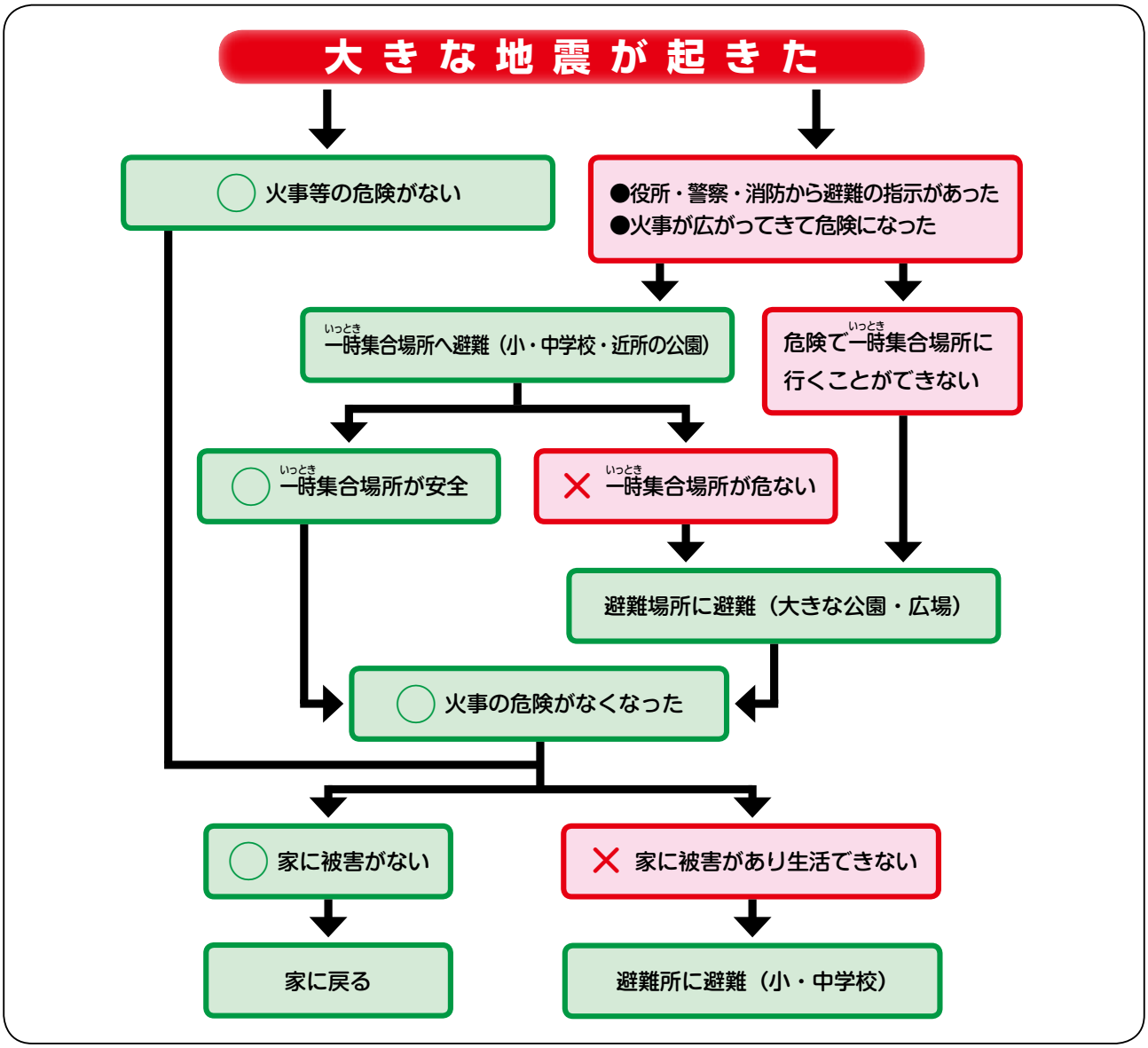
地震により、火災が発生し、地域や一時集合場所が危険になった場合に避難する場所です。

避難所

地震などの災害で自宅に住めなくなった場合に、一定の期間、避難生活を送る場所です。小・中学校や公民館など公共施設に開設される場合が多いです。

一時集合場所・避難場所

● 避難の順序



地域防災マップを作ろう

大地震によって建物の倒壊や火災などが起こった場合を想定して、通学路や近所の危険箇所を記入した、地域防災マップを作成し安全な避難経路を確認しておきましょう。

地域防災マップの作り方

(1)　自宅を中心に学校やよく利用する駅やバス停までの簡単な地図を描きます。（既にある地図を用いてもかまいません。）

①主要道路や鉄道などの交通路線を描きます。（色を塗ります。）

②一時集合場所、避難場所、避難所、帰宅支援ステーション（都立学校、コンビニエンスストアなど）、役所、警察署、消防署、病院、公園、公民館など災害時の防災拠点となる施設を記入します。（マークを付けます。）

(2)　実際に自宅から学校、よく利用する駅やバス停等まで歩き、路上の危険箇所をチェックし、マップに記入します。

(3)　日頃利用している道路が通行できなくなる場合も想定して、何通りかのルートを記入しておきます。

防災井戸

応急給水槽

駅に設置された AED
自分の住んでいる地域の中で AED（自動体外式除細動器）が設置されている場所を把握しておきましょう。

防災トピック

帰宅支援ステーション

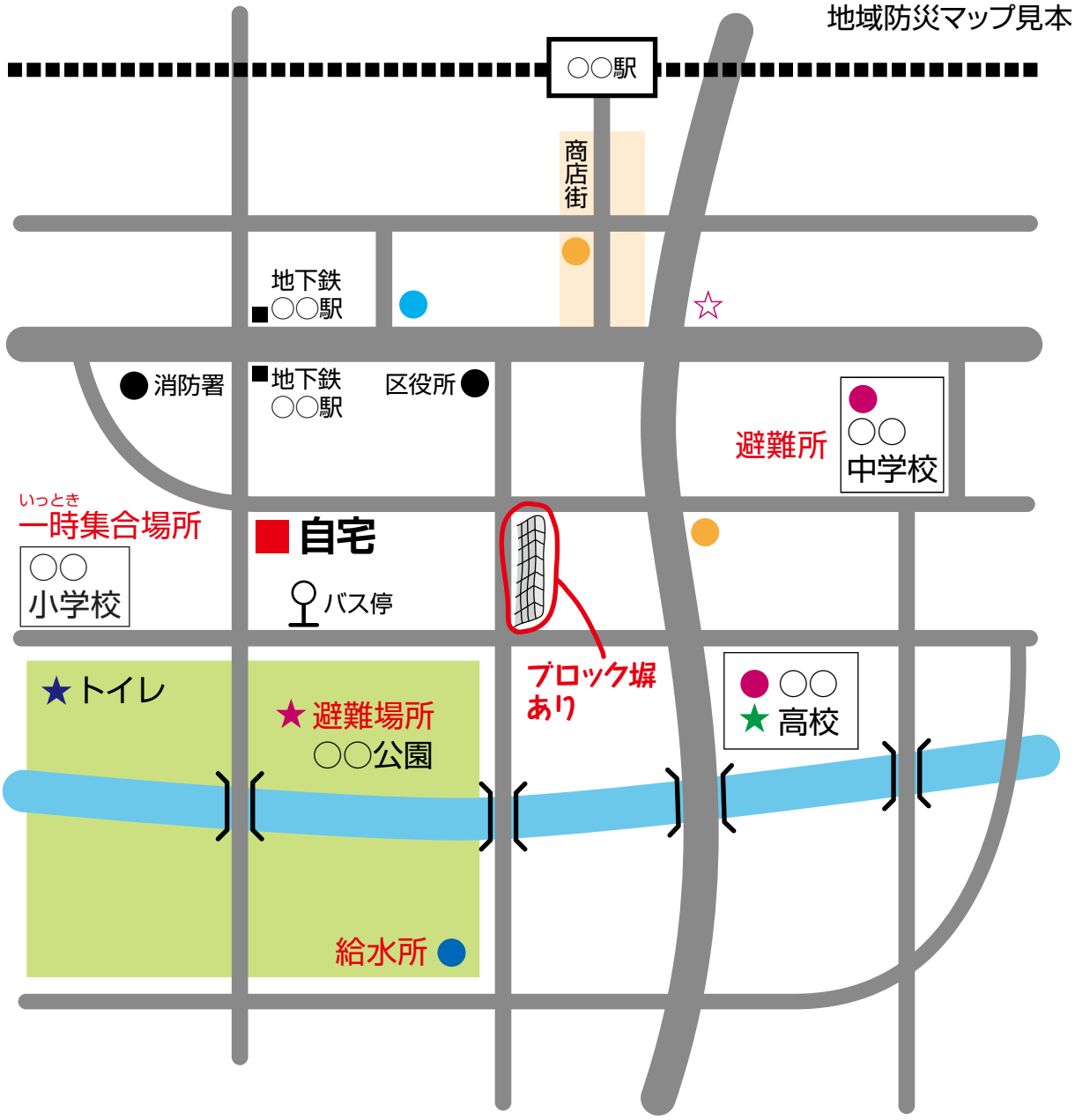
震災時に保護を必要とする帰宅困難者に対して、水やトイレ、休息の場所を提供し、沿道や公共交通の情報などを提供するところです。平成 23 年（2011）3 月 11 日、東日本大震災発生当日は、東京都内でも、交通機関の運行中止や遅延などにより、多くの帰宅困難者が発生しました。足立区立千寿第五小学校では、3 月 11 日夜から 13 日にかけて、延べ 1,300 人に帰宅支援を行いました。また東京都立新宿高校では、約 2,500 人の方々を受け入れました。

東京都では、都立学校や東京武道館などの公共施設と、コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどに依頼し、災害時の安全確保に取り組んでいます。

自分の命を守る「自助」
身近な人を助ける「共助」

総 特

自分の防災マップを貼(は)っておきましょう（のりしろ）



★帰宅支援ステーション
★避難場所
●避難所
●コンビニエンスストア
●給水所
★トイレ
●支援体制のある
ガソリンスタンド
☆警察署・交番

※備蓄倉庫や消防水利（消火栓）についても調べておきましょう。

応急手当の基本

災害時には、捻挫や骨折、やけどなど様々なけがをする可能性があります。応急手当の基本を学び、まず自分自身のけがの手当をし、さらに他の人の応急手当ができるよう、いざという時に備えましょう。

はれ、変形、痛みがある場合

はれや変形、痛みがある場合は、原因として打撲、捻挫、骨折が考えられます。それらの応急手当の基本は英語の頭文字をとって RICE と言われています。

Rest（安静）…患部を動かしたり、引っ張ったりしないで、安静にする。
Ice（冷やす）…患部を冷やして、炎症を抑える。
Compression（圧迫・固定する）…包帯などで圧迫・固定して痛みを和らげ、出血を防ぎ、はれを抑える。
Elevation（高くする）…患部を心臓より高く上げて血流を減らし、はれをひかせる。

● 打撲

①冷やして安静にします。
②初期に動かしたり温めたりすると、内出血がひどくなるので注意します。
※外に傷がなくても、内部に損傷を伴うこともあります。痛みや貧血などの症状が悪化した場合は早期に医療機関を受診しましょう。

● 脱臼・骨折

①患部をできるだけ楽にして、安静にします。
②患部が腕や肩ならば、包帯や三角巾などで固定します。

※患部の固定の仕方
①患部をはさむ上下の関節をカバーするように添え木（雑誌、ダンボールなどで代用可能）を当てます。

②患部と添え木を包帯などでいっしょに巻いて動かないようにします。

● 捻挫

①水や氷で冷やします。
②包帯などを巻き、固定します。
③患部を高く上げ、安静にします。

足首捻挫の固定法

どうしても歩行しなくてはならないときには、足首を固定します。

①三角巾などを細めの帯にして土踏まずに当て、後ろで交差し、前に回します。

②前で交差させ、初めに後ろに回した帯の下に通します。

③帯を引っ張って、足首の前面で強く結びます。

[包帯や三角巾がないとき]
ふろしきや大きなハンカチ、手ぬぐいやタオル、ストッキング、シャツなどが使えます。

自分の命を守る「自助」
身近な人を助ける「共助」

保

災害にあっても落ち着いて、まずは

自分のけがの状況を把握しよう！

出血している場合

切り傷・擦り傷

①傷口が汚れていたら、水などできれいにします。
②傷口に清潔なガーゼ（ハンカチやタオルでも代用可能）を当てて強く押さえて止血します。
③出血が止まったら、ガーゼ（又はハンカチやタオル）の上から包帯などで巻きます。
④出血が止まらない場合、急いで救急隊や医師などの治療を受けます。
※感染を防ぐために、他の人の血に直接触らないようにしましょう。

鼻血

①座って軽く下を向き、鼻を強くつまみます。（これで大部分は止まります。）
②額から鼻の部分を冷やし、静かに座っています。
③口に血が回り込んできたらはき出します。（飲み込まないようにします。）
④出血が止まってもすぐには鼻をかまず、様子をみます。

やけどをした場合

やけど

①すぐに、痛みがなくなるまで水で冷やします。衣類でおおわれていたら、衣類の上から水をかけます。（受傷部に直接水をかけるのは避けます。）
②水でぬらしたタオルや氷を入れたビニール袋で冷やします。
③水ぶくれができてもつぶしません。
④重症の場合は、ただちに救急隊や医師などの治療を受けます。
※身体の表面積の 20 ～ 30%以上の広い範囲でやけどが起こると重症で、治療を急がなければいけません。

応急手当の目的

応急手当の目的は、痛みや不安を和らげること、けがなどの悪化防止、生命を救うことです。手当てを迅速に行うことが回復を早め、生命を救うことにつながります。痛みや出血がある場合、また、やけどが重症な場合は、応急手当が済み次第、医療機関の治療を受ける必要があります。

地震発生時の情報の収集と活用

災害時には根拠のないうわさに惑わされ、誤った行動をとってしまうことがあります。公的機関やテレビやラジオ、新聞等の災害情報等信頼できる情報を入手し、混乱することのないようにしましょう。

情報の収集と活用に当たって

1 信頼できる情報源から、入手した情報か。

テレビやラジオのニュース、新聞記事、国や地方公共団体などの公的機関のホームページ等を情報源とした信憑性のある情報であるかどうか。

※　東日本大震災発生当時、ツイッターで発信された内容には、根拠のない誤った情報が多くありましたが、ツイッターからの情報で、宮城県気仙沼市の公民館に取り残された人々を東京消防庁が空から救助した事例もありました。公共機関のホームページにアクセスできない場合は、公共機関のツイッター等を利用するようにしましょう。

なお、東京都庁広報課のツイッターアカウントは、@tocho_koho です。

2 インターネット掲示板等の情報に、あいまいさはないか。

非公式サイトや携帯電話のチェーンメール、また、誰が言ったか分からないなど、情報源があいまいではないか。また、「(知り得た情報を) 何日以内に何人に伝えなければならない。」など、不確かな情報を助長するような内容の情報ではないか。

3 自分自身が、根拠のないうわさの発信源に、または仲介地点になっていないか。

あいまいな情報や、聞きかじった情報を、まことしやかに他人に伝えていないか。

※　誤った情報、単に恐怖心をあおるだけのあいまいな情報は、人々をパニック状態に陥らせることにもつながりかねません。特に、長期間、多数の人々と同じ空間で過ごす避難所生活においては、正しい情報を入手し、適切に活用して秩序ある生活を送ることが重要です。

防災トピック

根拠のないうわさに惑わされるな（東日本大震災）

平成23年（2011）3月11日午後2時46分に発生した東日本大震災は、マグニチュード9.0と推定され、岩手県、宮城県、福島県を中心とした東北地方から全国へと被害が拡大しました。このとき東京では、千葉県市原市の石油施設の火災によって「火災による、有害物質が空から降ってきている」などのチェーンメールや不確定情報などがインターネット上を駆け巡りました。その後は、金融機関をかたり、「災害救援金を受け付けております。よろしければ振り込んでいただけますか。」という電話や、インターネットによる「東日本大震災の義援金が送れる。ワンクリック1,000円」を見てクリックしたところ、不良サイトに登録されるなどの詐欺被害が起きています。

警視庁では、このようなメールが届いたり電話がかかってきたりしたら、すぐに身近な人に相談したり、110番または最寄の警察署へ通報することを勧めています。

～不確かな情報に振り回されないために～

社 特

災害情報の告知

緊急地震速報（気象庁）

テレビ、ラジオ、携帯電話などで通知されます。

警戒宣言

東海地震発生のおそれを警告する宣言が発せられた場合、区市町村や警察などは、防災行政無線、広報車、パトカー、看板などで警戒宣言が発せられたことを知らせます。防災行政無線やパトカーなどは、サイレンを上記のように鳴らします。

3回
サイレン 45秒 ― 15秒休み ― サイレン 45秒 ― 15秒休み ― サイレン 45秒

災害対応型自動販売機（地震や洪水などの大規模災害時には、中の飲料を無償で提供する。電光掲示板がついており、災害情報が流れるタイプのものもある。）

災害用伝言ダイヤル「171」（いない）

NTT の災害用伝言ダイヤル（１７１）で、家族間の安否確認ができます。

「災害用伝言ダイヤル」の使い方　**災害時には電話がかかりにくい**

家族の安否確認は、NTT 災害用伝言ダイヤル **「171」** を利用しよう。

伝言の録音	伝言の再生
①「１７１」にダイヤル	①「１７１」にダイヤル
② 録音の場合「1」を押す。	② 再生の場合「2」を押す。
③ 自宅の電話番号を市外局番からダイヤルする。	③ 自宅の電話番号を市外局番からダイヤルする。
(XXX) XXX-XXXX	(XXX) XXX-XXXX

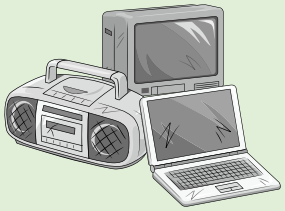
後は、ガイダンスが流れますので、落ち着いて録音・再生をしてください。

携帯電話各社の「災害用伝言板」で安否を登録確認することができます（震度６弱以上の場合）。

※毎月１日、15日、１月１日～３日、防災週間（8/30～9/5）、防災とボランティア週間（1/15～1/21）は体験利用ができます。家族で練習しておきましょう。

防災トピック

正しい情報を入手しよう（関東大震災）



日本で本格的にラジオ放送が始まったのは、関東大震災発生から２年後の大正 14 年（1925）でした。よって、関東大震災当時は、市民にとって確かな情報を入手する手段は、新聞のみでした。

しかし、南関東地方に甚大な被害をもたらした関東大震災では、多くの新聞社の家屋が焼失し、交通手段や通信手段が絶たれたため、「富士山が大爆発した」「震源地は、伊豆大島三原山の噴火と観測されている」等、誤った記事も掲載されました。

マスメディアが発達した現代社会では、私たちは、様々な情報を簡単に入手することができます。だからこそ、いざというときに、流言蜚語に惑わされないよう、日頃から、必要な情報を適切に収集する力、入手した情報を正しく取捨選択する力を身に付けておくことが必要です。

海外メディアが伝えた東日本

世界中のメディアは東日本大震災という未曾有の災害の下、冷静に規律正しく、我慢強く協力し合う日本人の姿を賞賛し、応援メッセージを大きく報道しました。

ニューヨークタイムズ（アメリカ）電子版

Powerful Quake and Tsunami Devastate Northern Japan
「強力な地震と津波が、北日本を荒廃させた」

「日本への同情、そして賞賛」ニコラス　クリストフ

Our hearts are all with the Japanese today, after the terrible earthquake there – the worst ever recorded in Japan. But the Japanese people themselves were truly noble in their perseverance and stoicism and orderliness. There's a common Japanese word, "gaman," that doesn't really have an English equivalent, but is something like "toughing it out". I find something noble and courageous in Japan's resilience and perseverance, and it will be on display in the coming days.（一部抜粋・要約）

痛ましい地震のその後、我々は日本の人々と思いを共にしている。これは日本で記録された最悪の地震である。しかし日本の人々自身の忍耐力、冷静さ、そして秩序は、実にみごとであった。日本でよく使われる言葉に「我慢」というものがある。英語にはぴたりと当てはまるような訳はないのだが、言うならば"toughing it out."（耐え抜く）と同じような意味である。日本の回復力と不屈の精神に、私は気高さや勇気を見出している。そしてまもなく私たちは、それを実感するだろう。（一部抜粋・要約）

The New York Times

Powerful Quake and Tsunami Devastate Northern Japan

〈以下、続きの記事の和訳（要約）〉これはまた、綿密に編まれた日本の社会組織、その強さと回復力が、輝きを放つときでもある。私は日本の人々は必ず力を合わせてくれると予感している。私たちには、日本から学ぶことがある。私たちは日本のことを思い、心を痛めている。痛ましいこの地震に深い同情と、そしてまた、心からの称賛を表したい。

インディペンデント・オン・サンデー（イギリス）

Don't give up, Japan
Don't give up, Tohoku
「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」

１面トップで日の丸の赤い円の中に「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」と日本語で大見出しを掲げ、東日本大震災の被災地に応援メッセージを送りました。

大震災と日本の評価

社 英 道

各国メディアから

中央日報（韓国）
「東京のレストランで食事中に地震が発生しました。従業員は、落ち着いてお客全員を屋外に誘導しました。その後、お客は誰一人として無銭飲食をしないばかりか、全員が店に戻って並んで支払いを済ませていました。」

ノーバヤ・ガゼータ（ロシア）電子版
「日本には最も困難な試練に立ち向かうことを可能にする『人間の連帯』が今も存在している。」

ＶＮエクスプレス　（ベトナム）
「いろいろな国に災害があれば、国際的な同情と援助は受けるが、日本のように尊敬され、威信を高める国は少ない。」

ストレーツ・タイムズ　（シンガポール）
「日本人は、自然災害による混乱に、秩序を守りながら対処しています。」
「無料で、みんなに飲料を配布する自動販売機のオーナーと、空腹でも食料配給の列に整然と並ぶ人たち」

ルシオン（アルゼンチン）
「災害などのどんな状況下でも、隣人に対し礼儀正しく接するのが日本人です。」

世界が認めた日本の勇気

自衛隊、消防、警察の活躍がスペイン「アストゥリアス皇太子賞」（平和部門）を受賞
［平成 23 年（2011）10 月 21 日］

東日本大震災に伴う東京電力福島第一原子力発電所の事故で放水作業や周辺住民の避難誘導を行った自衛隊、消防、警察の活躍が認められ、スペインのアストゥリアス皇太子賞を受賞しました。アストゥリアス皇太子賞とは、スペインの皇太子が主宰する賞で、様々な分野で成果を挙げた人物に贈られるものです。フェリペ皇太子は、当時現場にいた関係者の「勇気」や「自己犠牲の精神」に感動したと語り、「日本社会に深く根付いた価値観を体現した」と称賛し、日本に対する敬意を表しました。

上地雄輔（かみじゆうすけ）さんの仙台公演に行くために貯めていたお金、思いついた大切な物を持っておばあちゃんの車で逃げました。

津波がきた時、私は中学校にいました。窓からは、木、車、人、閖上という場所が津波にのみこまれている様子が見えました。

私は、この地震と津波で、大切な友達を失いました。

あまり話したことのない友達、一緒に映画を見に行く約束をしていた友達、保育園から一緒で、本当に大好きだった友達、初めは信じることができなくて、涙もでませんでした。

でも今、私達を全力で支えてくれている世界のたくさんの人達がいます。避難所で、イライラすることもあるけど、世界中の人達が応援してくれていると考えると、頑張（がんば）れます。だから、もう少し私達を応援していて下さい。世界中の人達のおかげで、私達は生きていくことができます。災害にあって、本当に人の優しさがわかりました。これからも、世界中の人に感謝して、いつか恩返しができることを信じながら、元気に生きていきたいと思います。

［文藝春秋　平成 23 年（2011）8月 臨時増刊号「つなみ」被災地のこども 80 人の作文集より］

世界中の人に恩返ししたい

宮城県名取市閖上中学校二年　小齋可菜子

３月一一日、私達の町を大きな地震と津波がおそいました。

当時のことは、わりと覚えています。気にもしなかった小さな揺れは、大きな音と共に激しいものに変わりました。寝ていた私はとび起き、急いで階段を降りました。一階にはおじいちゃんとおばあちゃんがいて、三人で静かに揺れがおさまるのを待ちました。揺れている間、電気は左右に激しく動き、食器は棚から落ち、そのほとんどが割れて、まるで映画のようでした。私の家は海に近いので、おじいちゃんは窓から海の様子をずっと気にしていました。海水がひいていくのを見たおじいちゃんは、私達に避難するように指示しました。私は、余震が続く中、二階へ戻り、携帯の充電機、

「つなみ」には、小齋さんの作品の他にも、被災地の子供たちの作文と絵が掲載されています。