

# 東日本大震災・原子力災害による広域避難者の生活・健康・社会的孤立に関する実態調査 中間報告

～震災から15年、なお続く困難と「回復の分断」～

## 【調査概要】

実施機関：立命館大学災害危機レジリエンス研究センター  
調査時期：2025年10月～2026年2月（一部現在も回収中）  
対象者：東日本大震災・原発事故により避難生活を経験した18歳以上の成人  
配布数：3693部（郵送・WEB併用）  
回答者数：482名（回収率13.1%）  
主な調査内容：住居・就労・経済状況、心身の健康、孤独感、機関への信頼、生活再建の進み具合

2026年3月3日

立命館大学災害危機レジリエンス研究センター

## 1. 調査の背景と目的

2011年3月に発生した東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故（以下、原発事故）から15年が経過しようとしている。被災者の多くは、今なお生活再建の途上にある。しかし、広域避難者の現在の生活・健康・社会的孤立の実態は十分に把握されていない。本調査は、現在も避難生活を続ける個人を対象に、住居・就労・経済状況、心身の健康（WHO-5精神健康尺度）、孤独感・社会的孤立、各機関への信頼感について系統的に把握し、回復を阻む要因を明らかにすることを目的として実施した。

## 2. 回答者の基本属性

有効回答は482名（回答率13.1%）。女性が約62%（平均年齢56.8歳）、男性が約38%（平均年齢60.6歳）であり、年代は40代・50代が中心層を占める。婚姻状況は配偶者あり（61.2%）が半数強を占める一方、家族の別居（20.9%）・死別（9.6%）を経験した回答者も少なくない。現在の住まいは「持ち家」が51.2%と最多であり、次いで「民間賃貸」が33.3%、「公営住宅」が11.1%と続く。就労状況は「正規雇用」（24.5%）「非正規雇用」（25.7%）がほぼ均等に分布しているのに対し「無職」（34.8%）がわずかに多い。ちなみに、生産年齢人口（15歳～65歳未満）でみると無職のものは15.9%であった。

また、避難元自体の割合としては、福島県内からの避難者の回答は70.9%、その他福島県外からの避難者の回答は29.1%（東京都6.9%、宮城県5.9%、千葉県4.8%、その他）であった。震災の影響で現在別々に暮らす家族の有無について、いる（29.2%）、いない（70.8%）となった。

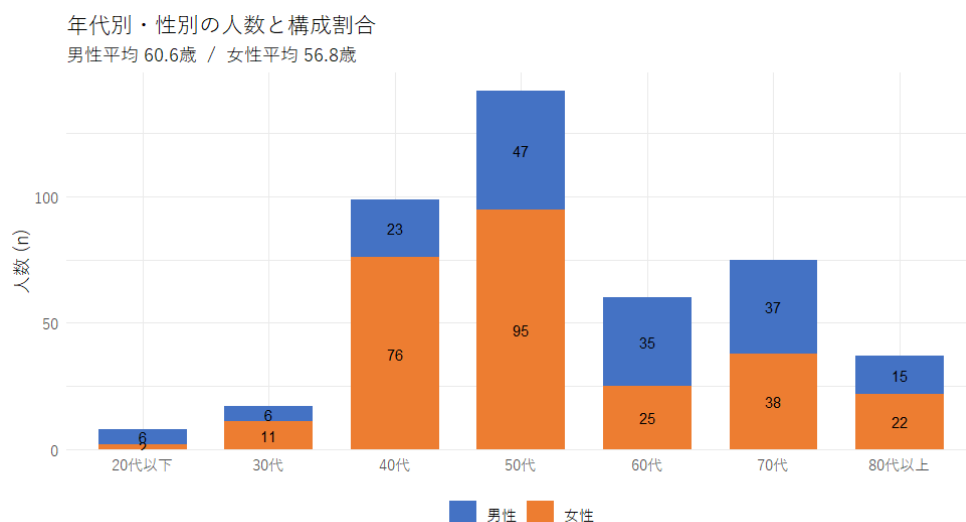


図1 性別と年齢の構成割合 (n=438)

### 3. 主要な調査結果

#### (1) 生活再建の進み具合

生活再建が「とても進んでいる」または「やや進んでいる」と回答した割合は合計 65.4%であったが、「あまり進んでいない」(21.6%)・「まったく進んでいない」(13.0%)を合計すると、34.6%が再建の停滞を認識している。民間賃貸住まいや公営住宅居住者、無職・非正規雇用者においてこの傾向が強く、住居の安定性と就労状況が生活再建の進捗に大きく関わることを示唆された。

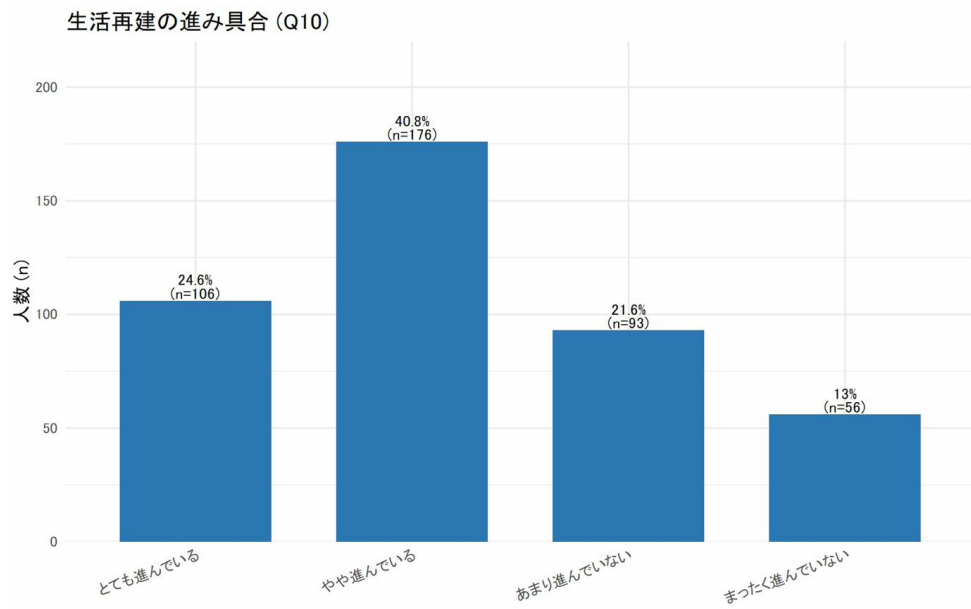


図2 生活再建の進み具合 (n=431)

#### (2) 経済的暮らし向き

経済的暮らし向きについては「苦しい」「やや苦しい」の合計が51.2%に達し、「ゆとりがある」「やや余裕がある」の合計(10.1%)を大きく上回った。原発事故による賠償格差、避難先での就労困難が複合的に経済的困窮をもたらしていると考えられる。

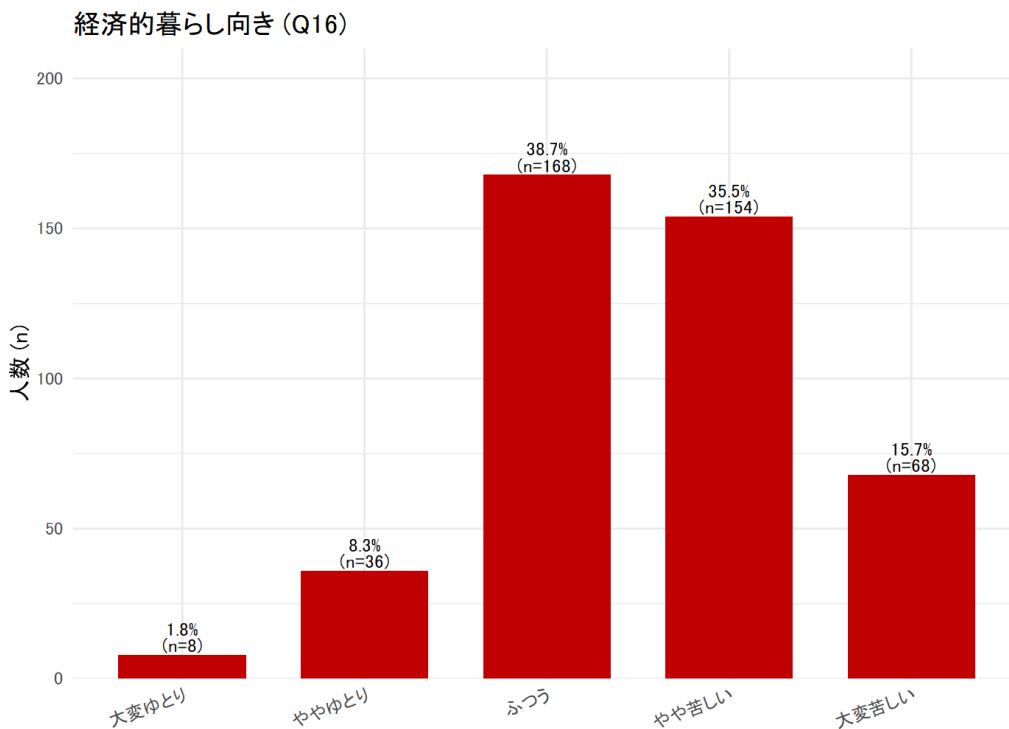


図3 経済的暮らし向き (n=434)

### (3) 心身の健康状態 (WHO-5 精神健康尺度)

精神的健康の国際標準指標である WHO-5 ウェルビーイング指数 (0~25 点) の評価では、平均スコアは 12.1 点であり、分布は 13 点付近を中心にほぼ左右に広がる形となっており、精神的健康が良好な群と困難を抱える群とに二極化している様子がうかがえる。震災・原発事故に起因する長期避難が、15 年を経た今もなお回答者の精神的健康に深刻な影響を与え続けていることが示された。また、定期的に通院している回答者が過半数を占めており、身体的健康上の課題も並行して顕在化している。

WHO-5スコア分布 (Q19系) N=422

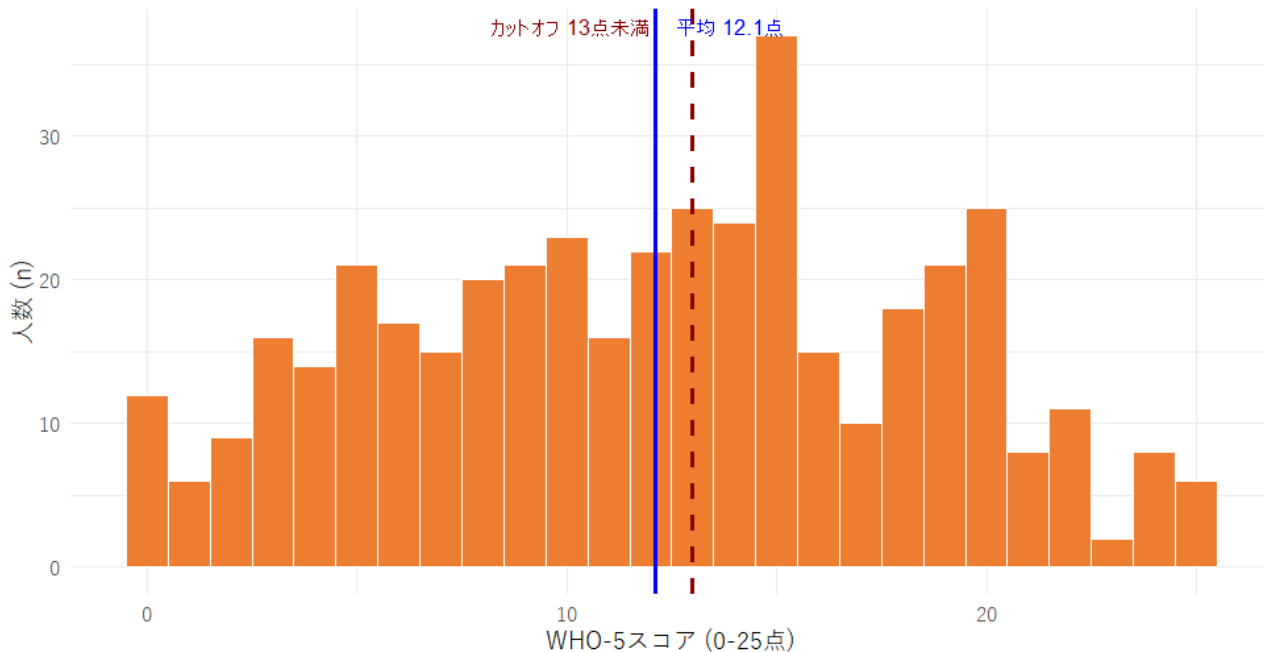


図4 WHO-5 精神的健康 (n=422)

### (4) 孤独感・社会的孤立

孤独感について「時々ある」(24.0%)・「常にある」(12.4%)を合計すると、36.4%が孤独感を常態的に抱えていることが明らかとなった。孤独感の強い回答者ほど WHO-5 スコアが低く(精神的健康が悪い)、生活再建の進み具合も遅い傾向にある。

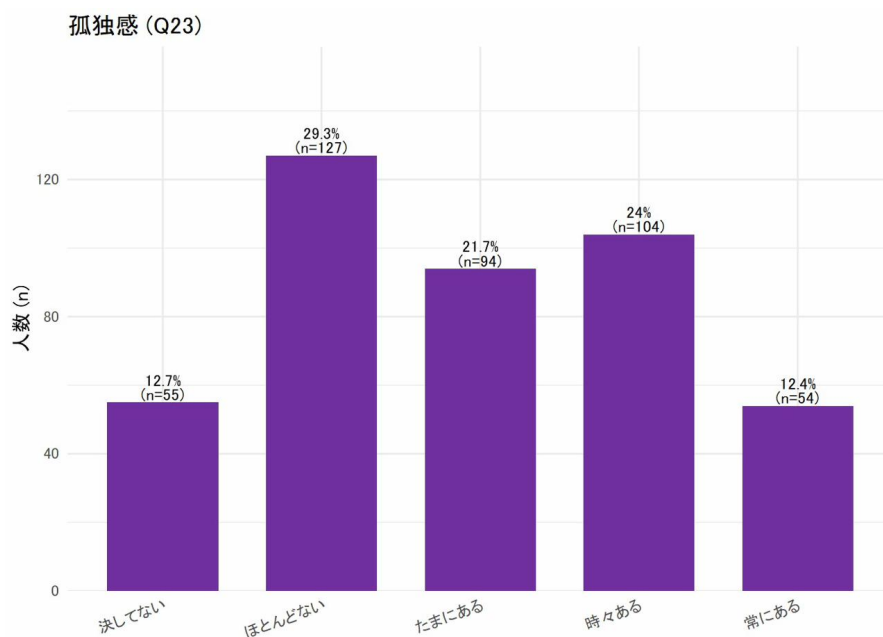


図5 孤独感の分布 (n=434)

## (5) 各機関・組織への信頼感

機関別の信頼感スコア（1～4点）を比較すると、「被災者支援団体」（約 3.1 点）・「病院」（約 2.8 点）が相対的に高い評価を受けた。一方、「政府」（約 1.9 点）・「東京電力」（約 1.6 点）は最低水準であり、原発事故の責任主体に対する根強い不信感が浮き彫りとなった。なお、「市町村」「都道府県」等の地方自治体も中程度の信頼に留まっており、避難先行政との関係構築が依然として課題であることが示された。

各組織・機関への信頼感 (Q29系)

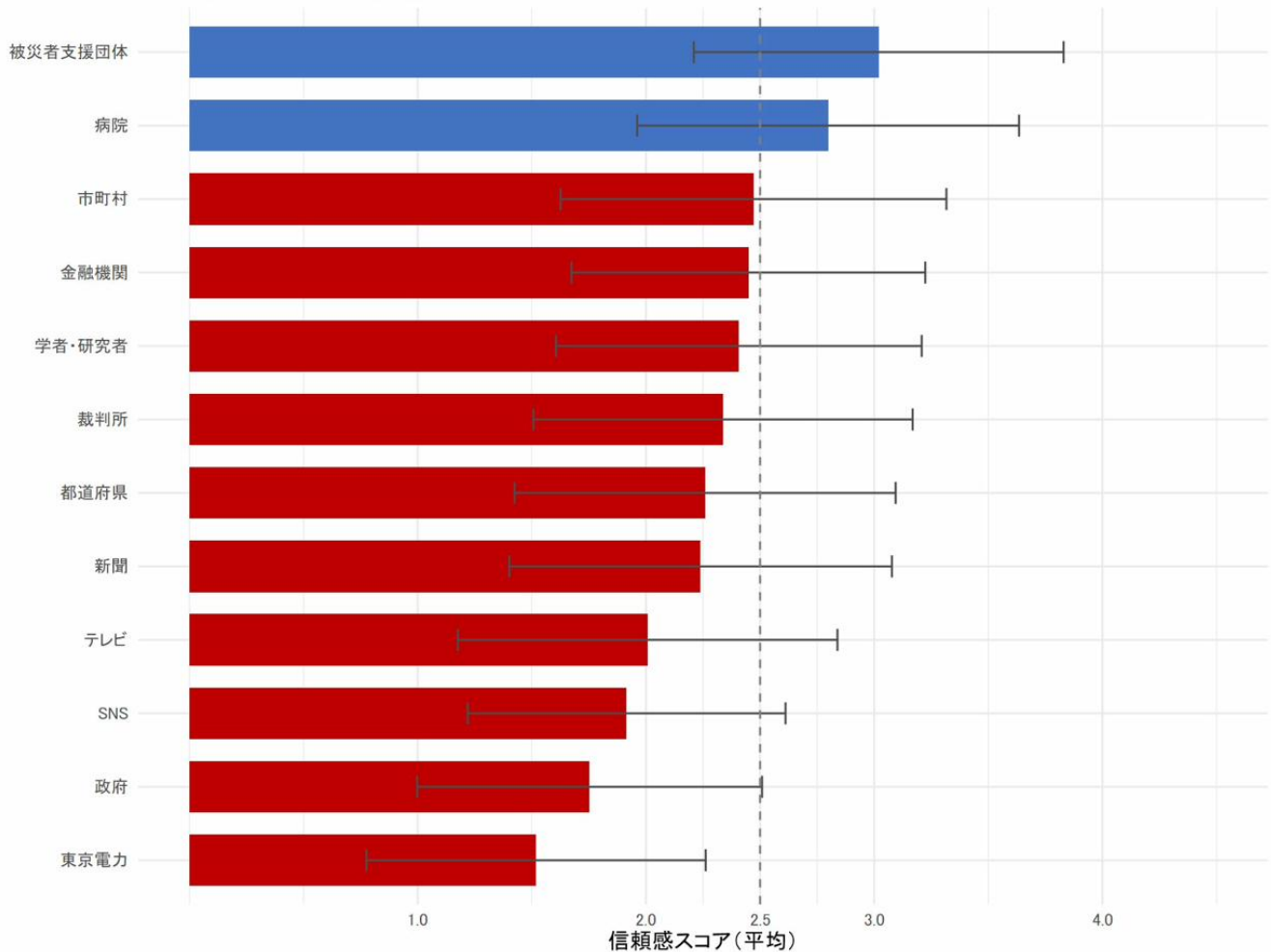


図 6 各組織・機関への信頼感スコア (n=420)

## 4. クラスタ分析：回答者の類型化

生活再建・経済状況・精神的健康・孤独感・健康状態の 5 指標を用いた階層クラスタ分析（Ward 法）により、回答者を 3 群に分類した。各クラスターの特徴は以下のとおりである。

**クラスター1（低リスク群）**：生活再建がやや進み、経済的・身体的状況も良好。孤独感が低い。持ち家居住・正規雇用者が多く、自主避難者（放射線懸念）を多く含む傾向がある。政府への信頼も相対的に高い。WHO-5 スコアは最も高い（精神的健康良好）。

**クラスター2（中リスク群）**：生活再建が進んでおらず、経済的・身体的困難を抱える。孤独感は中程度。主に民間賃貸・公営住宅居住者、非正規・無職者が多く、避難指示解除区域からの避難者が含まれる傾向がある。WHO-5 スコアは中程度。

**クラスター3（高リスク群）**：生活再建が全く進んでおらず、経済・健康・孤独感のすべてで最も悪化している高リスク群。WHO-5 スコアが最低。避難指示群・高齢層・無職者の比率が高く、優先的な支援介入が必要とされる。

クラスター別プロフィール  
各クラスターの社会的特徴の比較

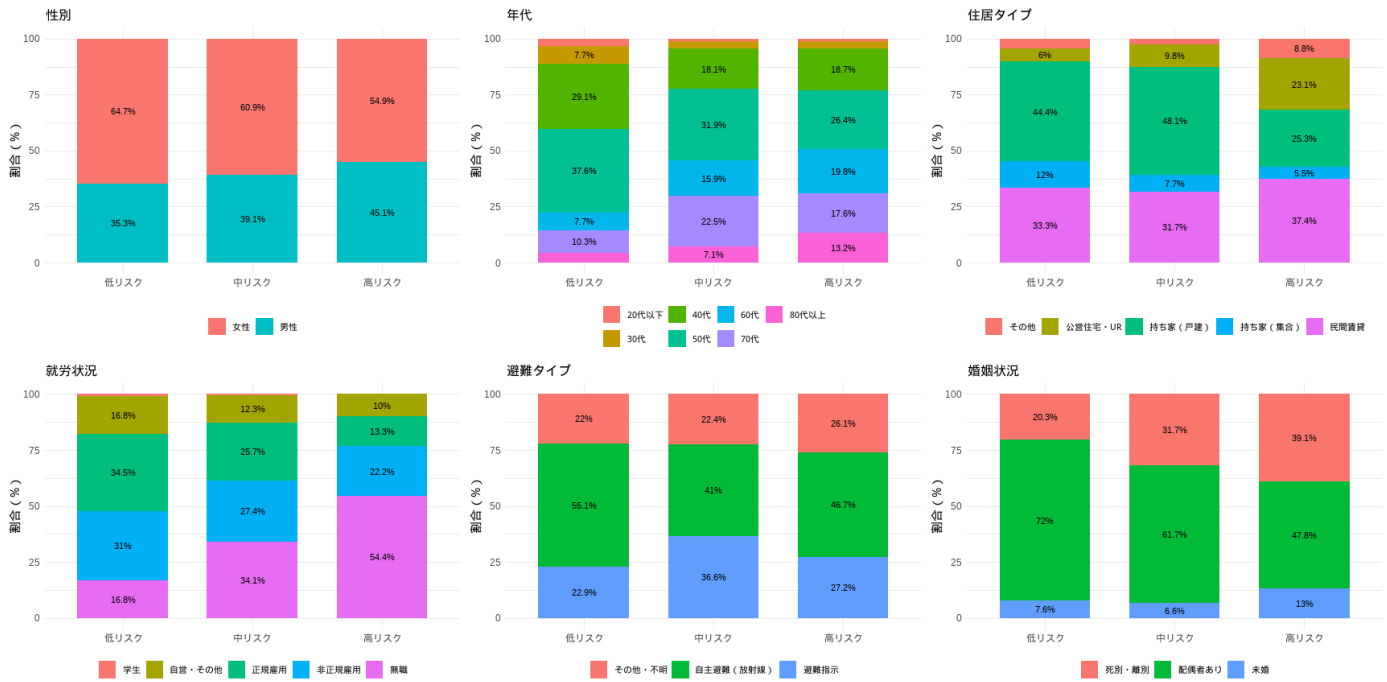


図6 クラスター別比較

クラスター中心の標準化スコア  
すべての変数で上(正)=良好、下(負)=困難

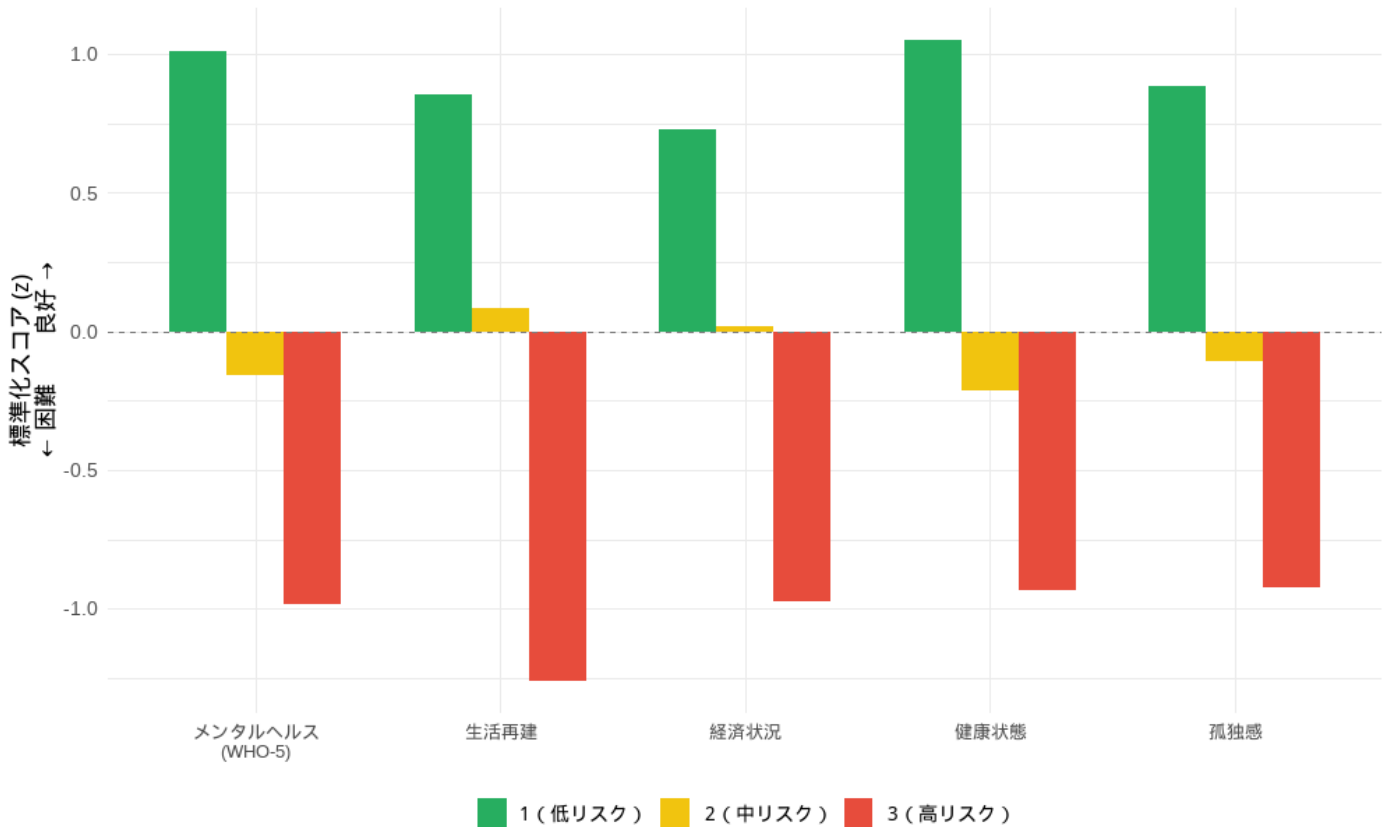


図7 クラスター分布

## 5. 主要な発見のまとめ

<b>50.2%</b> 精神的健康リスクあり (WHO-5)	<b>34.6%</b> 生活再建が「進んでいない」	<b>36.4%</b> 孤独感を「時々・常にあり」と回答	<b>政府・東電</b> 信頼スコアが最低水準
---------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	----------------------------

以上の分析から、以下の5点が本調査の主要な知見として示された。

- ① 精神的健康の深刻な悪化：回答者の半数超が精神的健康リスク域にある。
- ② 生活再建の停滞と格差：約35%が再建未達と認識しており、住居タイプ・就労状況による格差がある。
- ③ 孤独・社会的孤立の広がり：約50%が孤独感をもっており、社会的つながりの再構築が急務である。
- ④ 政府・東電への根強い不信：支援施策の実効性を高めるには、信頼回復のための透明な情報共有・対話プロセスが不可欠である。
- ⑤ 多重困難群への優先支援：クラスター分析が示す「高リスク群」（クラスター3）は、経済・健康・社会関係のすべてで困難を抱える高リスク層であり、包括的かつ継続的な個別支援が求められる。

## 6. 調査結果をふまえた示唆

本調査は、地震・津波あるいは原子力発電所事故の影響によって広域に避難した住民を対象にしている。そのため福島県から原発事故の影響によって避難した者だけでなく、地震や津波などの影響によって広域に避難する者も対象になっている。今回の調査の結果、原発事故の影響によって避難を余儀なくされた者が多いことは自明のことではあるが、それ以外の影響によっても広域避難を継続する要因にもなっていることを示している。

本調査の結果、広域避難を余儀なくされた者の少ない割合において、今も生活再建の途上にあり、かつ困難をかかえていた。生活再建に関わる主観的評価では、およそ4割において生活再建が進んでいないと回答していた。さらに経済的な暮らし向きについても、およそ半数が苦しさを感じていた。また、WHO-5の精神的健康度も、うつ状態の可能性を示す目安とされ、精神的健康状態が低い（ウェルビーイングが低下している）可能性を示唆し、うつ病のスクリーニング（MDIなど）を検討すべき境界線上の数値である13点未満のスコアにあるものが半数を占めていた。これは震災による長期避難が生活再建・暮らし向きあるいは心身の健康に影響をもたらしていることを示している。特に、民間賃貸住宅や公営住宅居住者、あるいは無職・非正規雇用者において、生活再建の停滞が顕著にみられ、今後の広域避難者の生活再建支援の際に、重点的に支援する対象の明確化にもつながった。

さらに、各機関等への信頼度では、最も高い信頼度であったのが「被災者支援団体」であった。逆に著しく信頼が低かったのは、「東京電力」や「政府」であった。調査では、行政機関等への信頼度が高い者ほど、生活再建・経済的な暮らし向き・孤独感・精神的健康において良好な結果を示した。このことは今後の行政機関等への支援の必要性を示しているとも言える。

なお、生活再建・経済的な暮らし向き・孤独感・精神的健康の5つの指標を用いた階層クラスター分析では、「低リスク群」が30.0%である一方で、「中リスク群」46.6%、「高リスク群」23.4%と存在し、多くの者がリスクにさらされているため、今もリスクを抱えた避難者への支援がなお一層求められる。

## 7. さいごに

今回の中間報告は、2011年3月11日から15年を迎えるにあたり、広域避難を余儀なくされた者がおかれた状況を示し、今後の政策課題を提示していく上での基礎資料としてとりまとめた。ただし、一部調査協力団体において、現在も回収中であること、自由記述も含めた詳細な分析は今後の課題であること、などをふまえ、「中間報告」とした。

2026年3月末をメドに、最終的な取りまとめをし、2026年度の早い時期に最終報告書を提示する予定である。

最後に、調査に協力頂いた調査対象者の皆様、協力自治体、さらには広域避難者支援団体など、本調査にご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。

付記：本調査は、科研費基盤研究(B)「長期避難を余儀なくされた被災者の調査と支援に関する研究」（課題番号：23K25599）による調査研究の成果の一部である。

調査メンバー：

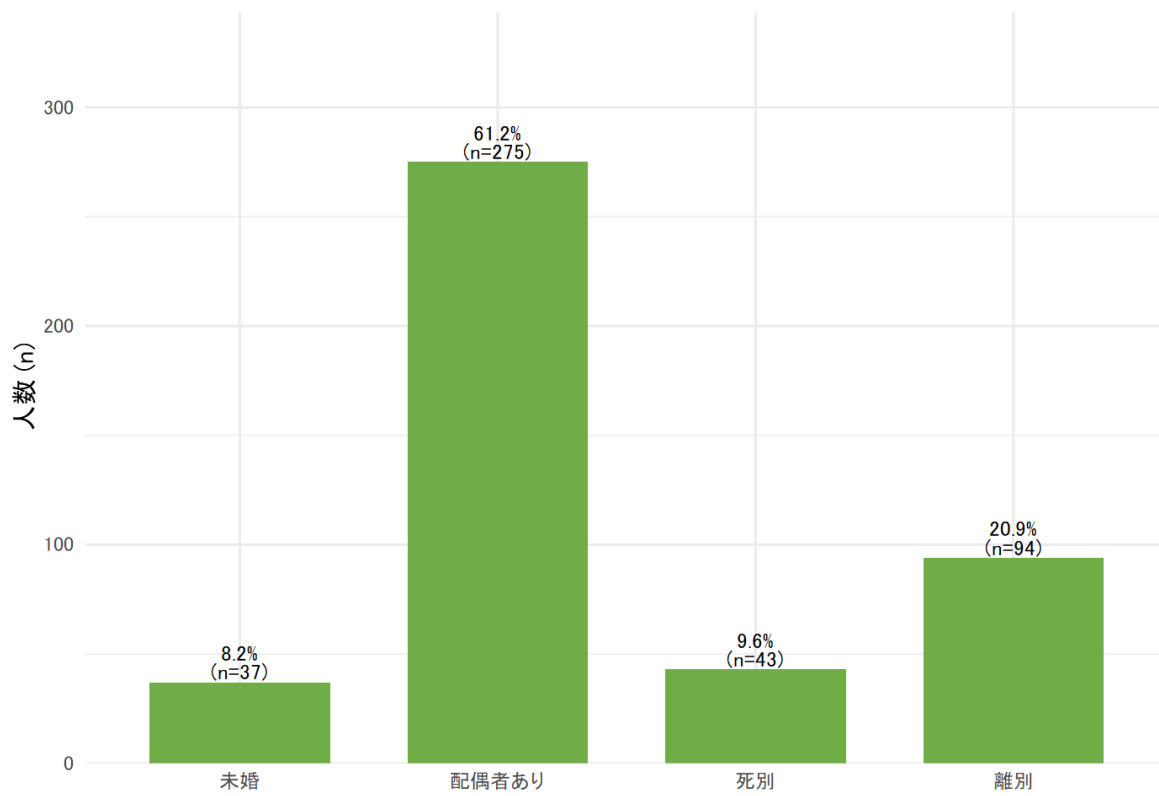
丹波史紀（立命館大学教授）、除本理史（大阪公立大学教授）、菅野拓（大阪公立大学准教授）、青田良介（兵庫県立大学教授）、田並尚恵（川崎医療福祉大学准教授）、関谷直也（東京大学教授）、高倉弘士（芦屋大学講師）、外柳万里（大阪公立大学大学院博士後期課程）

---

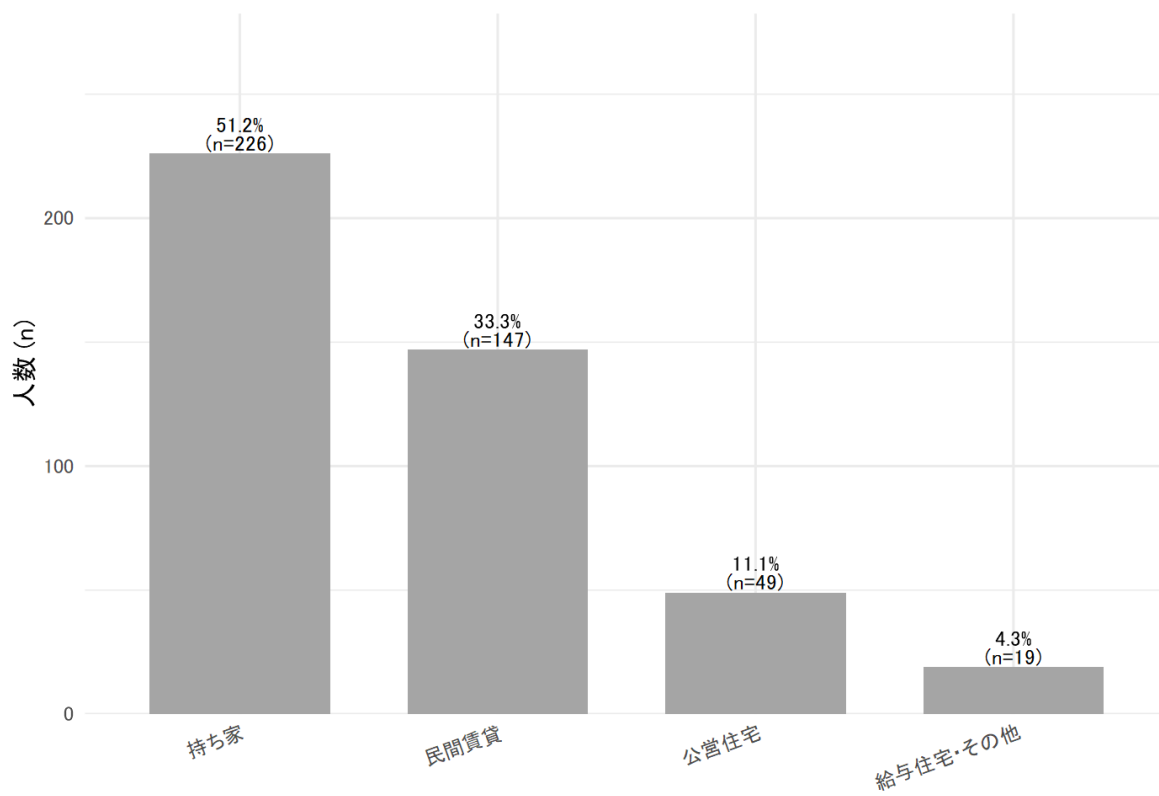
【問い合わせ先】立命館大学災害危機レジリエンス研究センター E-mail: [ritsumeikan311resilience@gmail.com](mailto:ritsumeikan311resilience@gmail.com)

本資料の内容を引用する際は出典（立命館大学災害危機レジリエンス研究センター）を明記してください。

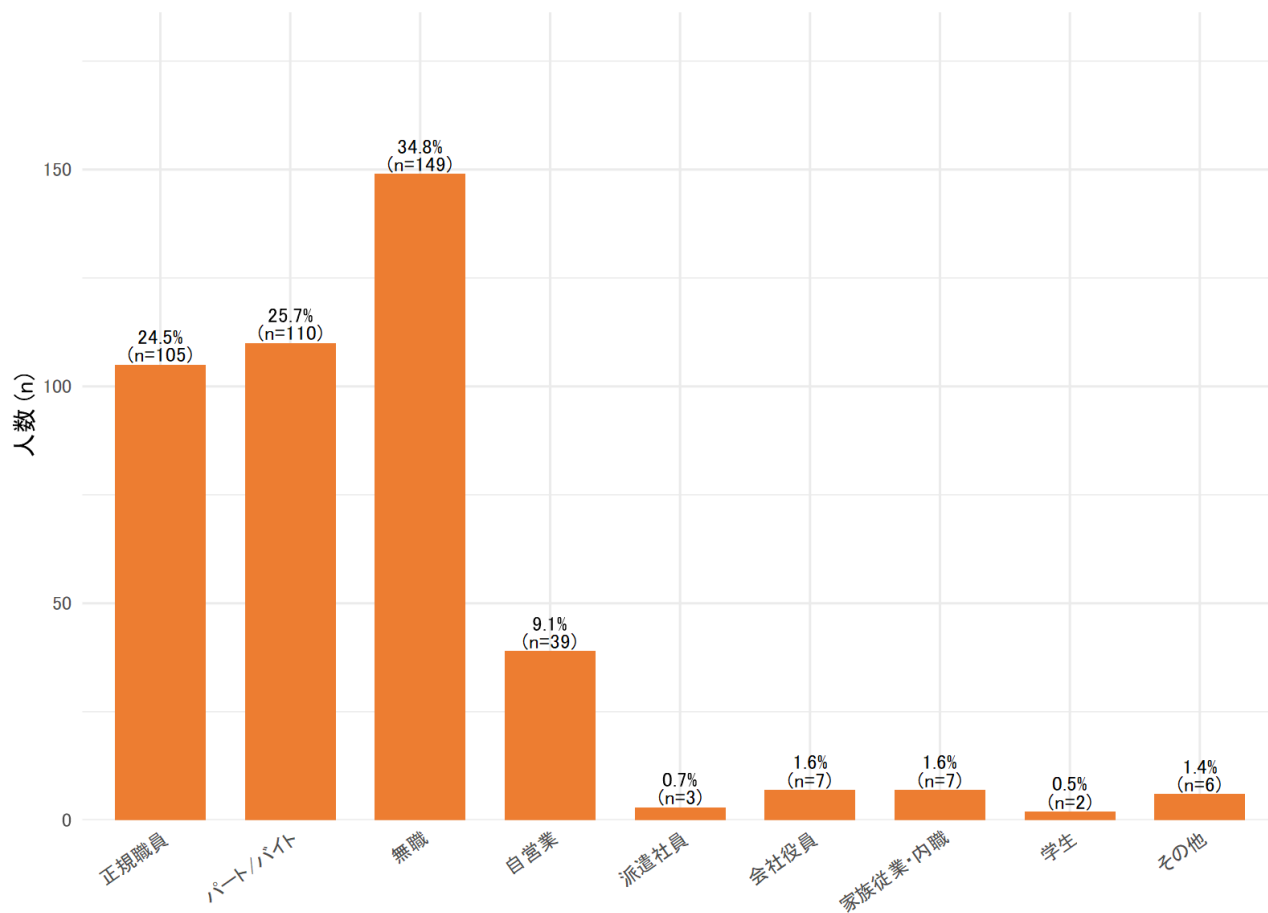
婚姻状況 (Q2)



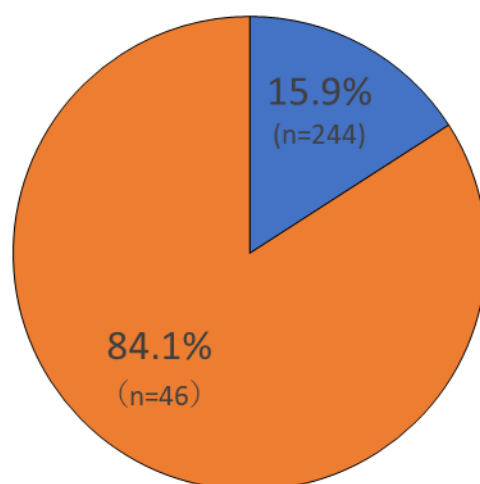
現在の住まい (Q6.1)



### 就労状況 (Q14.1.1)

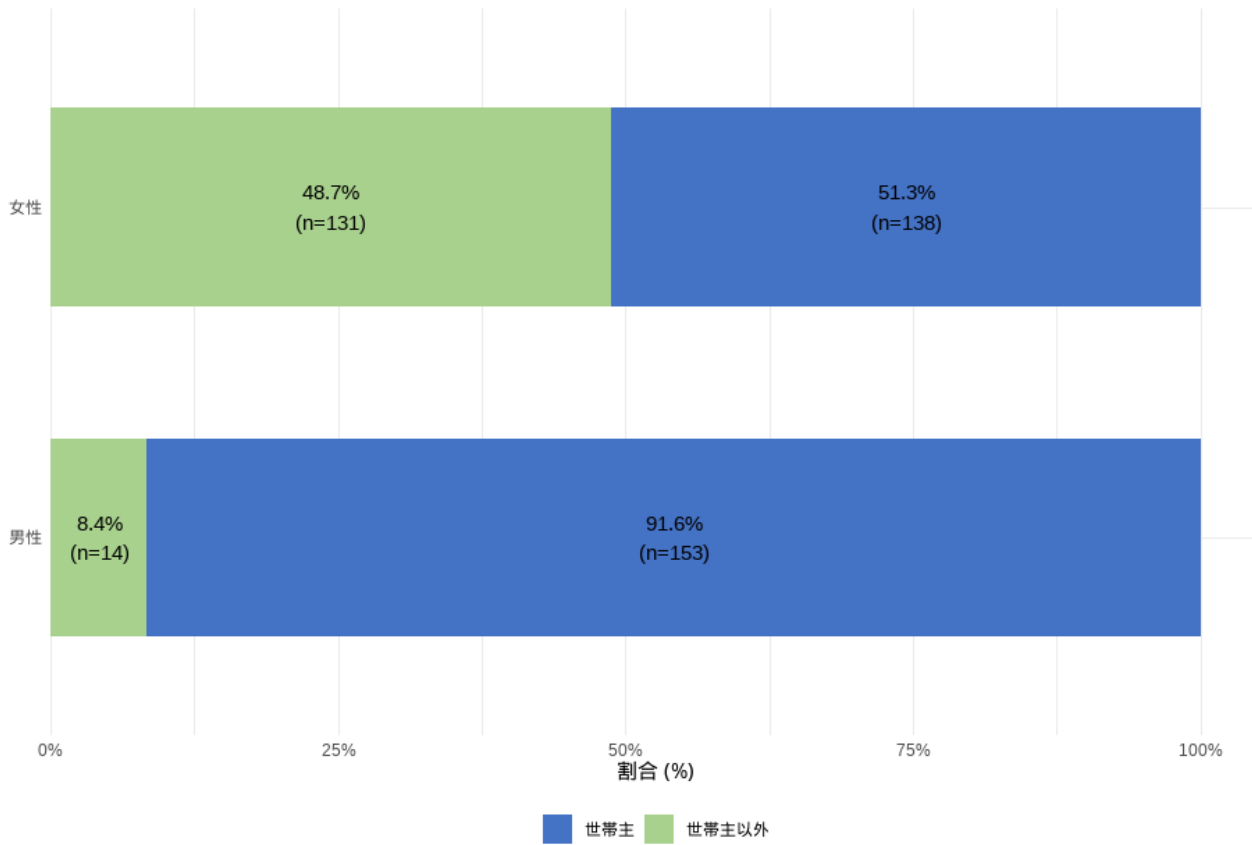


生産年齢人口（15-64歳）における就労状況  
対象者N = 290

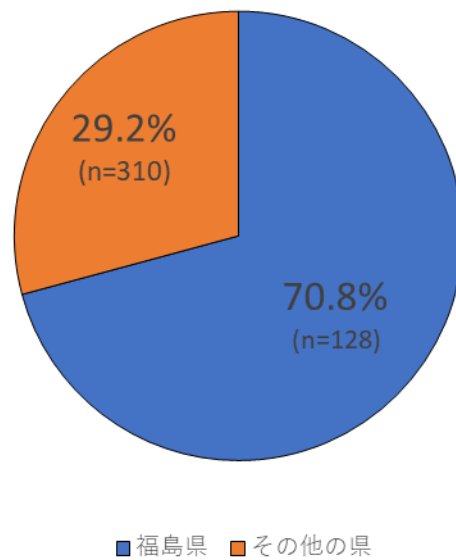


■ 無職 ■ 就労あり

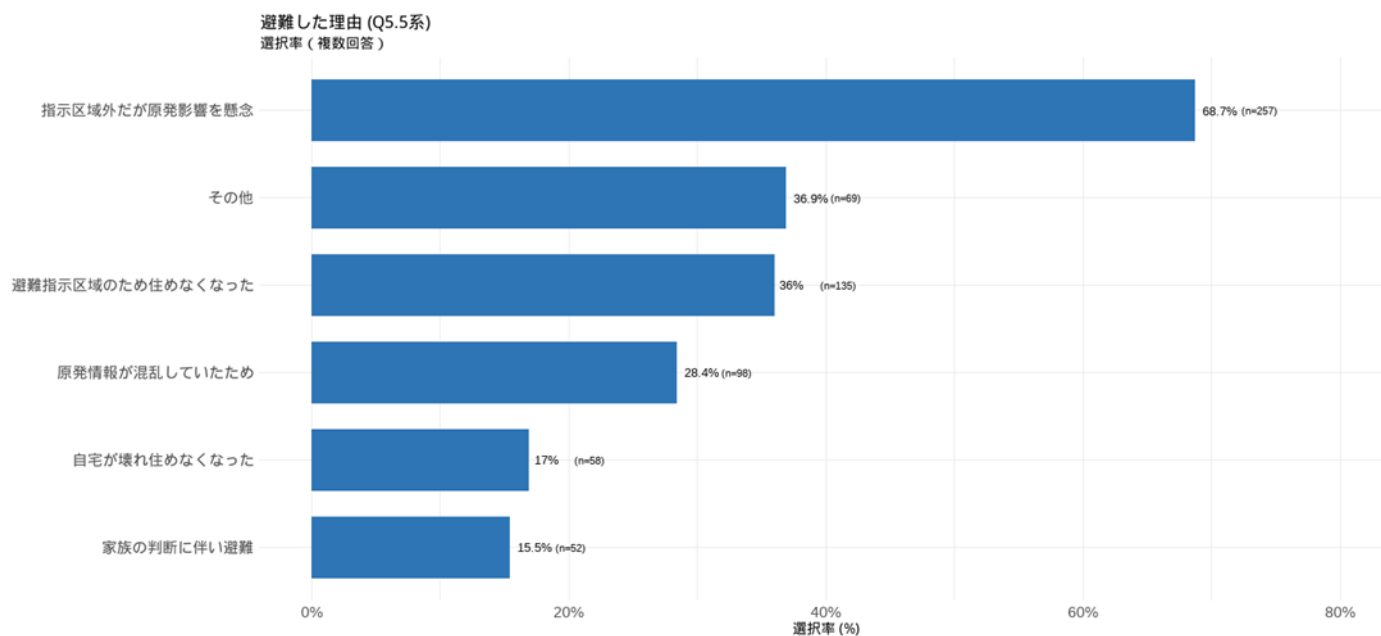
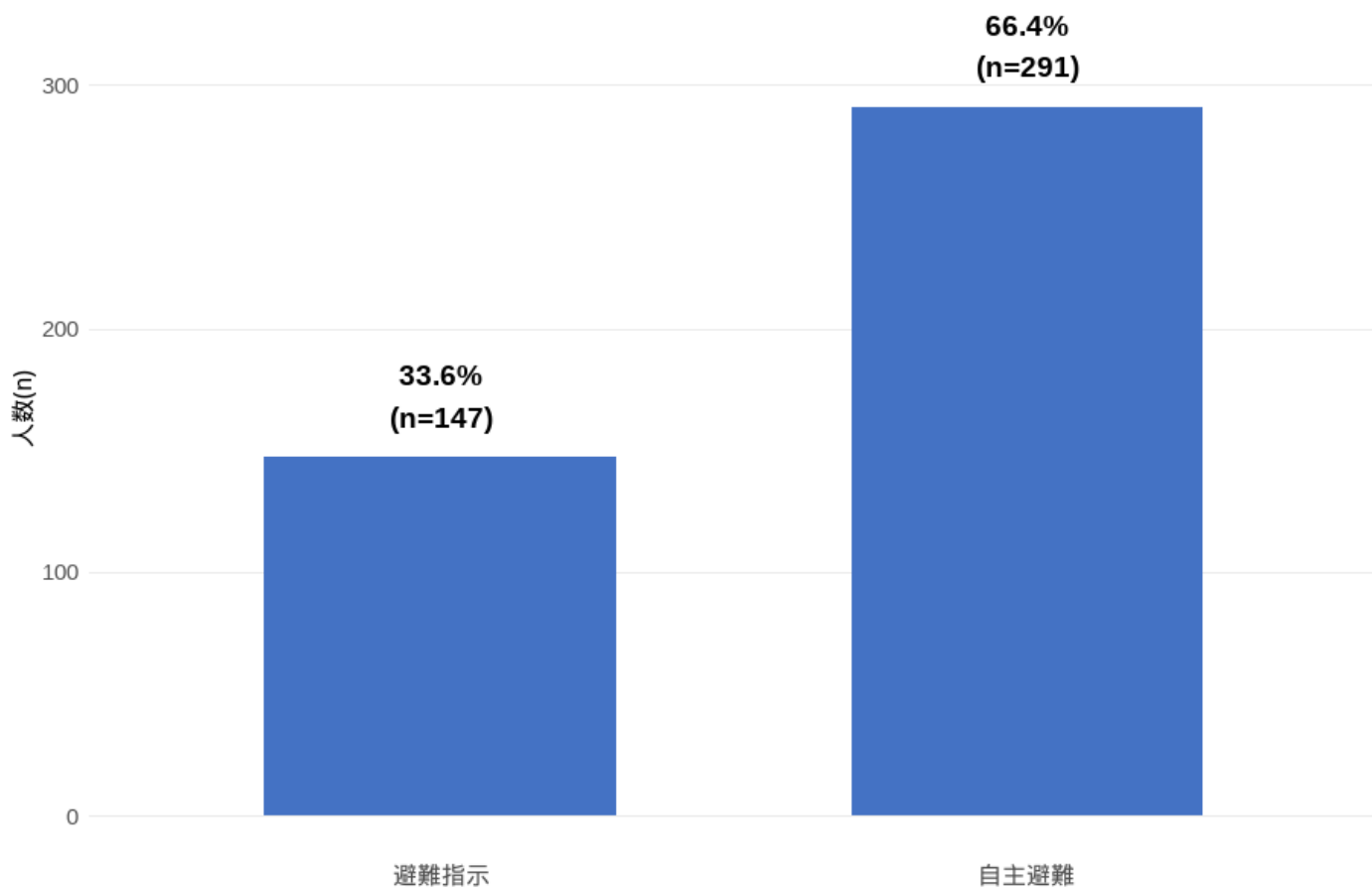
性別による世帯主の割合  
Q1.1 × Q1.3



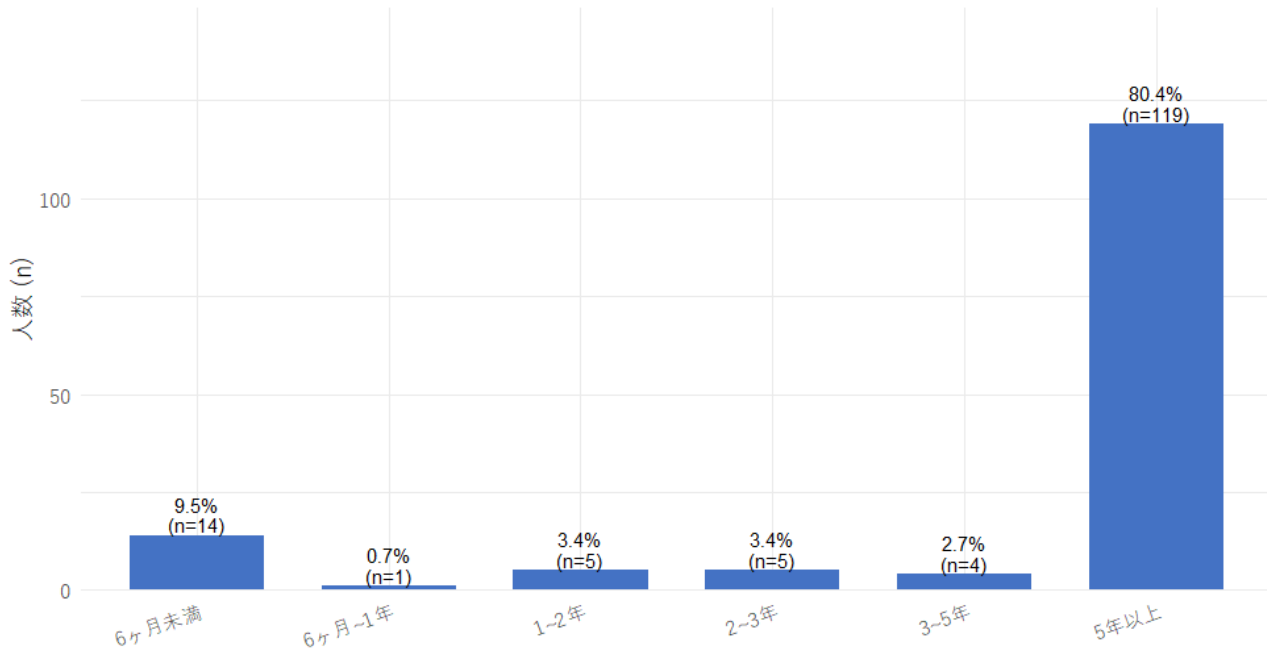
出身地：福島県かそれ以外かの割合  
N=438



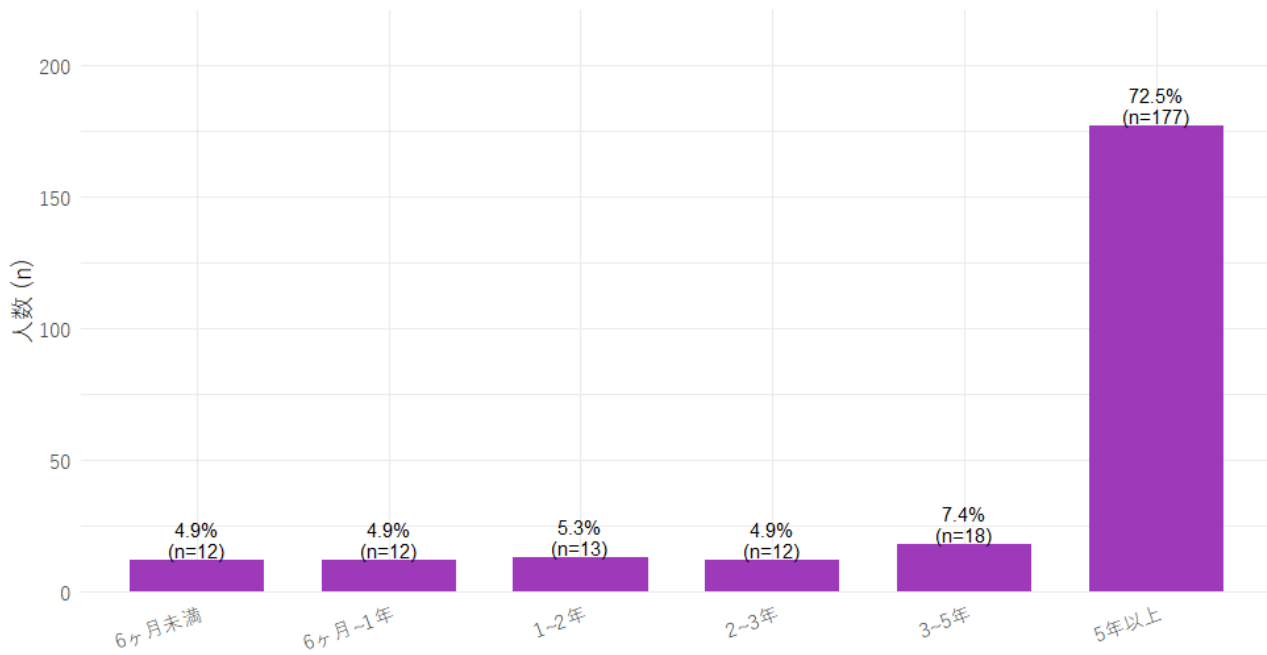
## 避難タイプ



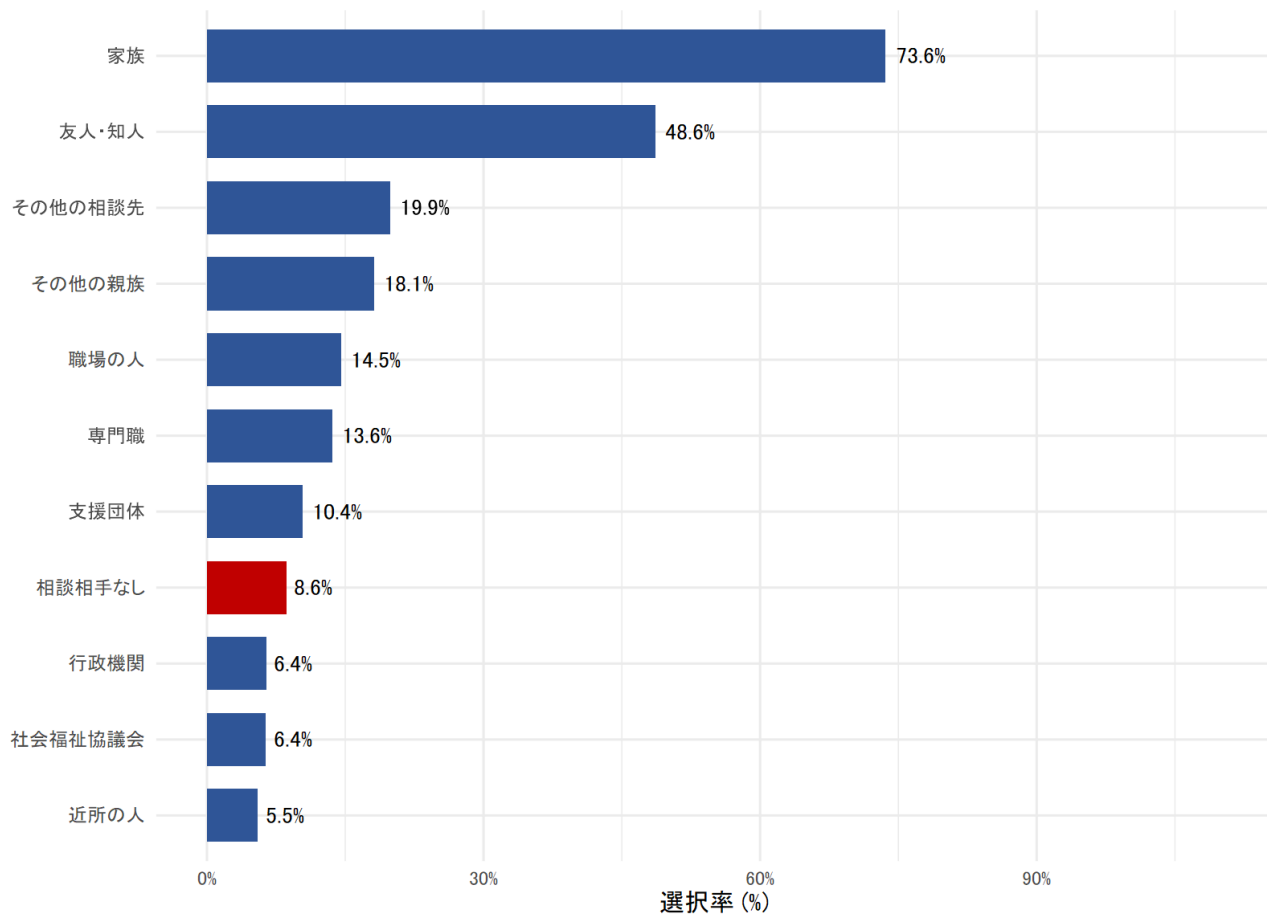
孤独感なし群の継続期間 (Q24) ※Q23=決してない・ほとんどない

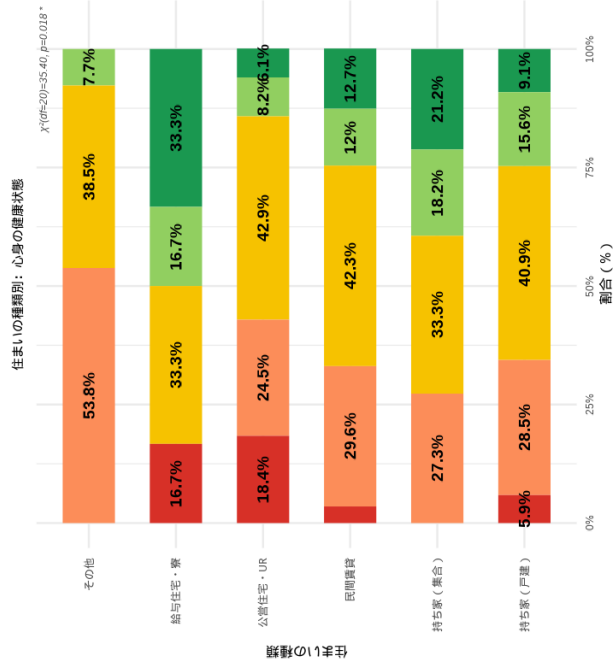
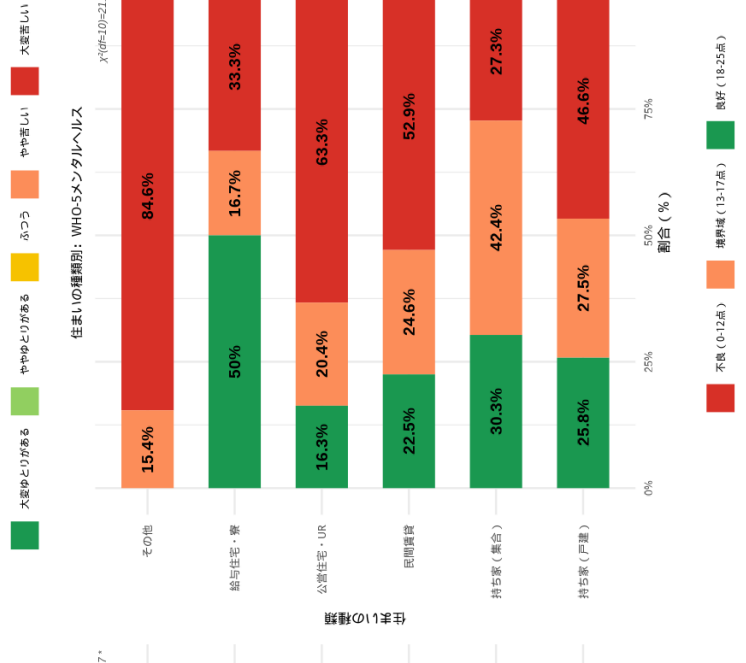
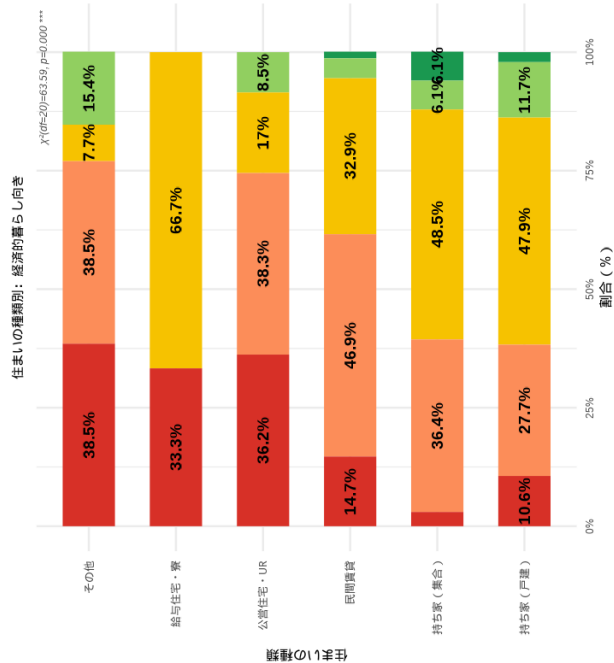
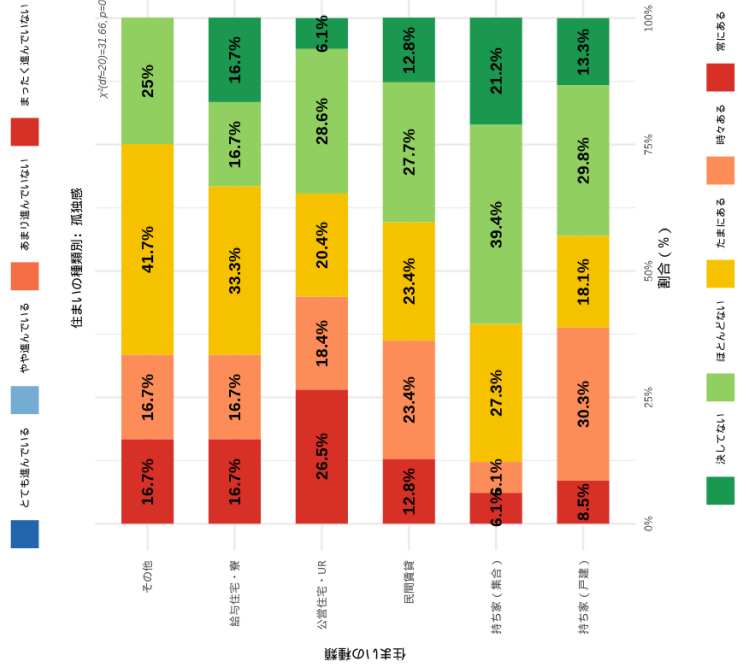
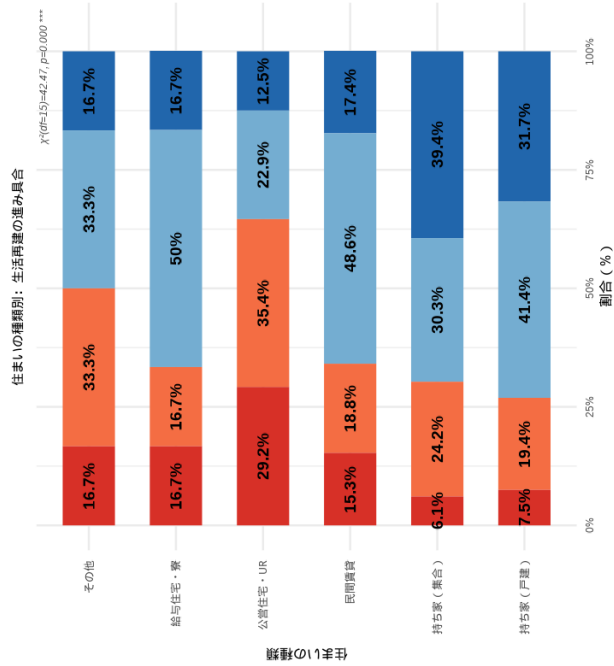


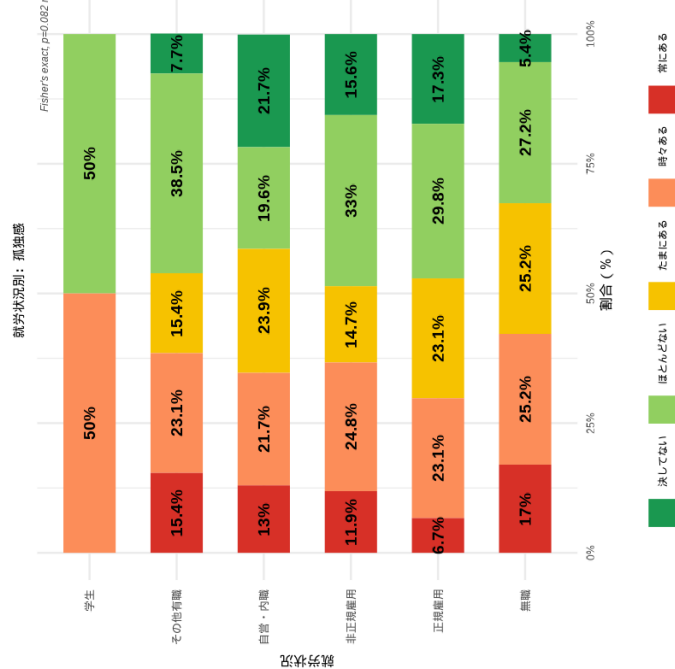
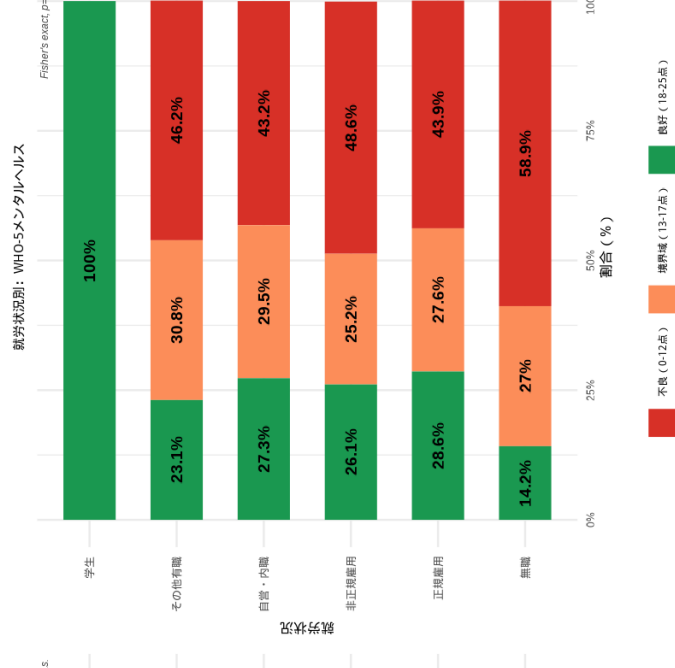
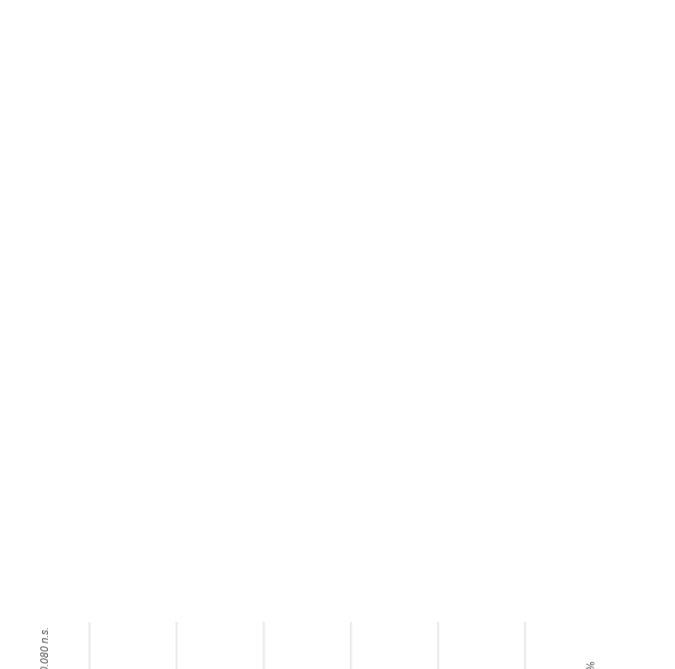
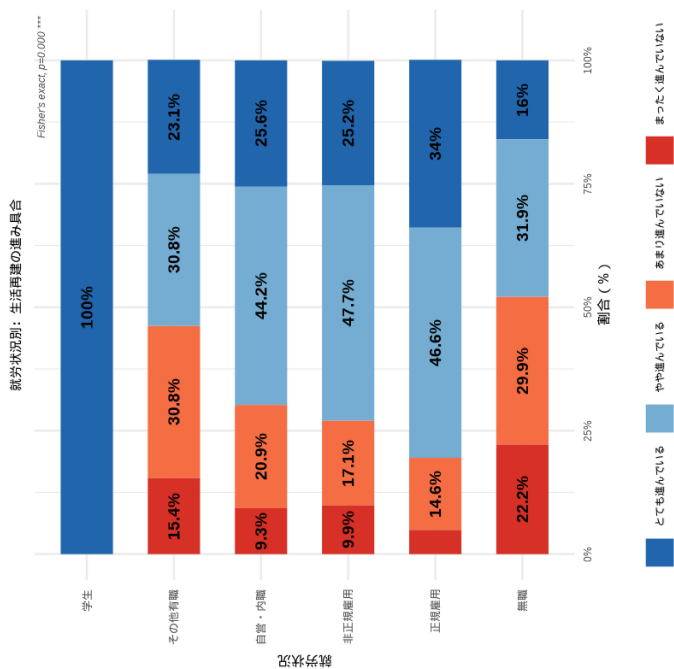
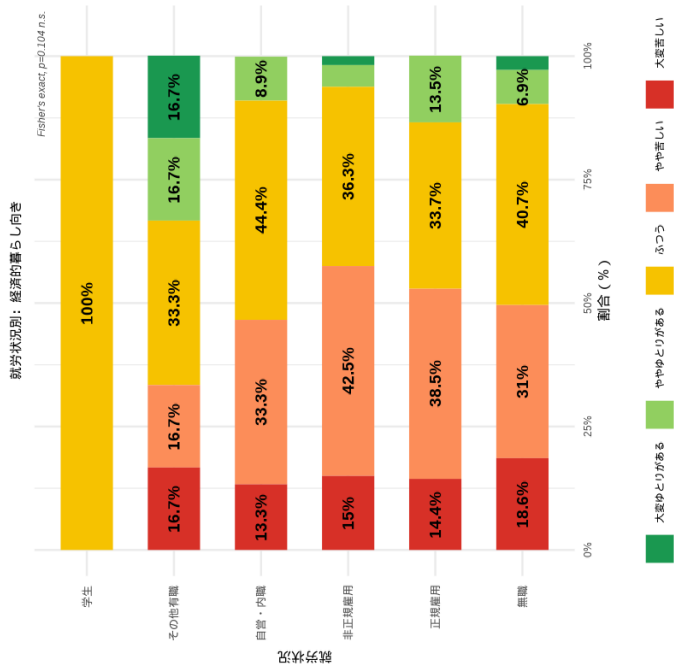
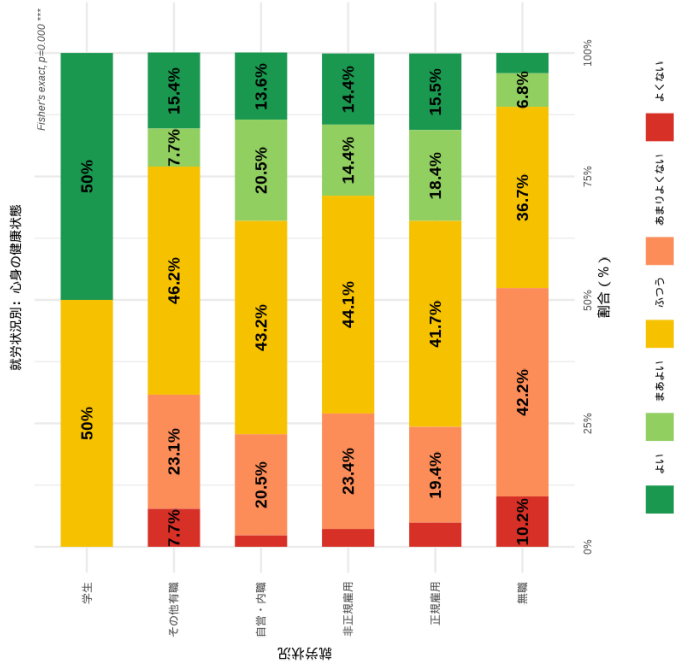
孤独感あり群の継続期間 (Q24) ※Q23=たまにある・時々ある・常にある



### 相談先の種類 (Q26系)







調査協力機関一覧

	種別	名称
1	行政	北海道
2	行政	青森県
3	行政	山形県
4	行政	山形市
5	行政	米沢市
6	行政	北茨木市
7	行政	高萩市
8	行政	日立市
9	行政	東海村
10	行政	ひたちなか市
11	行政	つくば市
12	行政	新潟県
13	行政	新潟市
14	行政	新発田市
15	行政	三条市
16	行政	滋賀県
17	行政	京都府
18	行政	兵庫県
19	行政	神戸市
20	行政	岡山県
21	支援団体	NPO 法人 北海道 NPO サポートセンター
22	支援団体	NPO 法人 あきたパートナーシップ
23	支援団体	復興ボランティア支援センターやまがた
24	支援団体	社会福祉法人 山形市社会福祉協議会
25	支援団体	社会福祉法人 天童市社会福祉協議会
26	支援団体	社会福祉法人 寒河江市社会福祉協議会
27	支援団体	社会福祉法人 長井市社会福祉協議会
28	支援団体	社会福祉法人 南陽市社会福祉協議会
29	支援団体	社会福祉法人 鶴岡市社会福祉協議会
30	支援団体	社会福祉法人 酒田市社会福祉協議会
31	支援団体	NPO 法人 山形の公益活動を応援する会・アミル
32	支援団体	一般社団法人 ふうあいねっと
33	支援団体	認定 NPO 法人 とちぎボランティアネットワーク
34	支援団体	特定非営利活動法人 ちば市民活動・市民事業サポートクラブ
35	支援団体	NPO 法人 医療ネットワーク支援センター

36	支援団体	東京ボランティア・市民活動センター
37	支援団体	東日本大震災・山梨県内陸避難者と支援者を結ぶ会
38	支援団体	愛知県被災者支援センター
39	支援団体	NPO 法人 レスキューストックヤード
40	支援団体	ホッとネットおおさか
41	支援団体	3.11 ゆいネット京田辺
42	支援団体	一般社団法人 ほっと岡山
43	支援団体	ひろしま避難者の会「アスチカ」
44	支援団体	NPO 法人 とっとり災害支援連絡協議会
45	支援団体	一般社団法人 TICC
46	支援団体	NPO 法人 えひめ311
47	支援団体	沖縄じゃんがら会
48	支援団体	「避難の権利」を求める原発避難者の会
49	支援団体	「生業を返せ、地域を返せ！」福島原発訴訟原告団・弁護団
50	支援団体	原発事故被災者支援関西弁護団
51	支援団体	福島原発事故被害救済九州訴訟
52	支援団体	双葉の会
53	支援団体	原発被害者訴訟原告団全国連絡会

# 東日本大震災・原子力災害による広域避難者調査

2025年10月1日

立命館大学災害危機レジリエンス研究センター

## ご記入にあたってのお願い

※ご回答をいただく前に、調査のご依頼に関する文章をお読みください。

- 1 この調査は、2011年3月に起きた東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故（原発事故）によって、避難生活をされた個人を対象にしています。お届けした調査票は1部ですが、世帯のすべての方にお答えいただけます。
- 2 調査票への回答は、本用紙に直接記入していただくことができます。また、下記二次元コードでも同様の調査票を用意しておりますので、そちらを選んでいただくこともできます。複数の方が回答をしていただける場合は、本用紙を複写せず、二次元コードから回答してください。



※二次元コードの場合は、下記に記載されている番号をご入力ください。

**【番号：** **】**

- 3 本調査は、18歳以上の方がお答えください。
- 4 あてはまる回答項目の番号（1、2…）を○で囲んでください。
- 5 （ ）に直接記入していただく質問もありますので、記入の際にご確認ください。
- 6 質問中の「震災」は2011年3月に発生した東日本大震災・原発事故をさします。
- 7 本用紙を用いて回答された方は、届いてから2週間を目処に返信用封筒にてご返送ください。
- 8 二次元コードから回答された方は、インターネット上で最後に「送信」を押していただければ完了となります。

この調査にご回答いただくことに、ご同意いただける場合は□にチェックを入れてください。

私は、この調査に参加することに同意します。

※本アンケートは匿名で実施されます。調査票の回答にあたっては、プライバシー保護に万全を期しますので、ありのままをご記入ください。なお、ご協力いただいた内容は、統計データとしてのみ使用し、個人が特定できる形で公表することはありません。

# 1. ご自身とご家族について

問1 あなたご自身についておたずねします。

(1) あなたの性別を教えてください。 1 男性 2 女性 3 その他

(2) あなたの年齢（2025年10月1日時点）を教えてください。

満    歳

(3) あなたは世帯主ですか

1 世帯主 2 世帯主以外

問2 あなたの現在の婚姻状況をお答えください。なお、「配偶者」には事実上夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合や同性パートナーを含めます。（○は1つ）

1 未婚 2 配偶者あり 3 死別 4 離別

問3 あなたのご家族についておたずねします。

(1) あなたを含む家族の人数は何人ですか。（同居・別居の有無に限らず）

人

(2) そのうち、震災の影響で現在別々に暮らす家族はいますか。（○は1つ）

1 いない → 問4へ 2 いる（別々に暮らす家族の人数：  人）

↓  
【問3（2）で「2 いる」と回答された方におたずねします】

(3) 別々に暮らす理由について、お答えください。（自由記述）

問4 あなたに、現在、お子さんはいらっしゃいますか。離れて暮らしているお子さんも含めて、お答えください。(○は1つ)

1 いる                      2 いない → 問5へ

【問4で「1 いる」と回答された方におたずねします。】

あなたのお子さんで一番若い方の年齢(2025年10月1日現在の年齢)を記入してください。

満   歳 (2025年10月1日現在の年齢)

## 2. 生活拠点について

問5 あなたの住まいについておたずねします。

(1) 2011年3月11日時点でどちらにお住まいでしたか。

市町村名： \_\_\_\_\_

(2) 上記(1)でお答えいただいた住まい(震災時)から避難したのは、いつ頃ですか。

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月頃

(3) 現在、あなたはどちらにお住まいですか。

市町村名： \_\_\_\_\_

(4) 上記(1)でお答えいただいた住まい(震災時)から現在の住まいに移るまでの移動回数は、何回ですか。(「移動」には、避難所や応急仮設住宅等への移動を含みます)

\_\_\_\_\_回

(5) 震災時の住所から避難した理由について、当てはまるものをお選びください。

(○はいくつでも)

- 1 原発事故の避難指示区域等のため、自宅に住めなくなった
- 2 自宅が壊れたり、流出したりしたことにより、住むことができなくなった
- 3 原発事故の避難指示区域等ではないが、原発事故の影響を懸念して避難した
- 4 原発事故の情報が混乱していたため、避難した
- 5 他の家族の判断に伴い、一緒に避難した
- 6 その他(具体的に： \_\_\_\_\_)

問6 あなたの現在の住まいをお答えください。 (○は1つ)

- 1 持ち家（一戸建）
- 2 持ち家（マンションなどの共同住宅）
- 3 民間の賃貸住宅
- 4 都道府県・市区町村営の公営住宅および都市再生機構（UR）の住宅
- 5 給与住宅（社宅・公務員住宅など）・寮・寄宿舍
- 6 わからない・その他（具体的に：\_\_\_\_\_）

問7 あなたは、震災による避難生活の影響によって、震災時に住んでいた自治体から住民票を移したことがありますか。 (○は1つ)

- 1 ある
- 2 ない
- 3 わからない

問8 (1) 住民票を移した／移さなかったことで、困ったことや不利益はありましたか。

(○は1つ)

- 1 あった
- 2 なかった → 問9へ



【問8 (1) で「1 あった」と回答された方におたずねします。】

(2) 具体的にどのような困ったことや不利益がありましたか。（自由記述）

### 3. 生活再建について

問9 現在の生活の質をどのように評価しますか。 (○は1つ)

- 1 非常に良い
- 2 良い
- 3 ふつう
- 4 悪い
- 5 まったく悪い

問10 現在の生活再建の進み具合について、もっとも近いものはどれですか。 (○は1つ)

- 1 とても進んでいる
- 2 やや進んでいる
- 3 あまり進んでいない
- 4 まったく進んでいない

問1 1 生活再建の支援についておたずねします。

(1) これまでの避難生活で役に立った支援に○をつけてください。(○はいくつでも)

- 1 住宅支援 (みなし仮設を含む応急仮設住宅の入居、民間賃貸家賃補助、引越費用補助など)
- 2 相談支援 (生活相談、戸別訪問、無料法律相談、傾聴ボランティアなど)
- 3 生活支援 (物資支援、食料支援、公共交通機関の無料・免除など)
- 4 交流支援 (避難者同士の交流会、避難先の地域住民との交流会、イベントの開催など)
- 5 就労支援 (就職相談・職業紹介、農業就業支援・研修、技能研修など)
- 6 情報提供 (避難元地域の情報提供、避難先自治体や支援団体からの広報誌など)
- 7 生活資金支援 (基礎支援金・加算支援金、義援金、生活福祉資金貸付など)
- 8 健康支援 (医療相談、医療費・介護保険料の免除、ホールボディカウンター受診など)
- 9 子どもの養育・教育支援 (保育・託児支援、就学援助、授業料減免、学習支援など)
- 10 往来支援 (避難元帰省の旅費支援、避難元バスツアー、高速道路料金の無料措置など)
- 11 税制支援 (地方税や県税などの軽減・免除・徴収猶予・期限延長措置など)
- 12 行政手続きに関する支援 (住民票の手数料免除など)
- 13 その他 (具体的に：\_\_\_\_\_)

(2) 震災からの生活再建を進める上でどのような支援が必要だと思いますか。(自由記述)

問1 2 現在お住まいの地域で、生活を続けようと思いますか。(○は1つ)

- 1 思う                      2 思わない                      3 わからない

問1 3 上記の問1 2で回答した理由についてお聞かせください。(自由記述)

## 4. 就労・家計について

問14 現在の就労状況についておたずねします。

(1) 現在のお仕事はどれにあたりますか。(○は1つ)

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1 無職                    | 6 会社などの役員           |
| 2 学生                    | 7 自営業主（自由業を含む）      |
| 3 正規の職員・従業員             | 8 家族従業者（農家や自営業主の家族） |
| 4 派遣社員                  | 9 内職                |
| 5 パート・アルバイト（契約社員、嘱託を含む） | 10 その他（具体的に：_____）  |



【問14(1)で「1 無職」「2 学生」以外を選択された方におたずねします】

(2) 現在のお仕事の業種はどれにあたりますか。(○は1つ)

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1 農林漁業      | 7 金融・保険業           |
| 2 建設業       | 8 不動産業             |
| 3 製造業       | 9 医療・福祉（サービス業）     |
| 4 電気・ガス・水道業 | 10 医療・福祉を除くサービス業   |
| 5 運輸・通信業    | 11 公務              |
| 6 卸売・小売・飲食店 | 12 その他（具体的に：_____） |

【全員の方におたずねします】

問15 震災により、あなたの就労にどのような影響（転職・離職など）がありましたか。

（自由記述）

問16 あなたの現在の経済的な暮らし向きは、いかがですか。(○は1つ)

- |            |         |
|------------|---------|
| 1 大変ゆとりがある | 4 やや苦しい |
| 2 ややゆとりがある | 5 大変苦しい |
| 3 ふつう      |         |

## 5. 心身の健康および震災後のできごとについて

問17 あなたの現在の心身の健康状態をお答えください。(○は1つ)

- 1 よい      2 まあよい      3 ふつう      4 あまりよくない      5 よくない

問18 現在、あなたは、病気やけがで定期的に通院していますか。(○は1つ)

- 1 通院している      2 通院していない

問19 ご自身の心身の健康状態について、最近2週間のあなたの状態に最も近い番号を「1」～「6」の中からお選びください。(A～Eについて、それぞれ○は1つ)

最近2週間、 私は・・・	いつも	ほとんど いつも	半分以上 の期間を	半分以下 の期間を	ほんの たまに	まった くない
A 明るく、楽しい気分で過ごした	6	5	4	3	2	1
B 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	6	5	4	3	2	1
C 意欲的で、活動的に過ごした	6	5	4	3	2	1
D ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	6	5	4	3	2	1
E 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	6	5	4	3	2	1

問20 あなたが震災による避難生活の中で経験した出来事をお答えください。

(○はいくつでも)

<家庭に関わる事柄>

- 1 一人暮らしや子どもの独り立ち
- 2 転校・退学・休学（中退・不登校を含む）
- 3 新しい住まい（転居）や生活環境に慣れたこと
- 4 結婚・パートナーとの出会いや出産
- 5 本人の重篤な病気・障害・要介護状態
- 6 家族の重篤な病気・障害・要介護状態へのケア
- 7 本人および家族の心身の健康の回復・改善
- 8 家族およびパートナー、親しい友人やペットなどとの離別（離婚）や死別
- 9 家族関係の重大なトラブルや困難

<仕事やキャリア、経済的な事柄>

- 10 就職（転職を含む）や事業の開始・昇進
- 11 新しい資格取得・学び直し
- 12 失業・休職・離職・退職
- 13 職場におけるトラブルやハラスメント
- 14 金銭トラブルや経済的な困難

<地域や社会に関わる事柄>

- 15 新しい友人や知人との出会い
- 16 地域活動・ボランティア活動への参加
- 17 趣味・スポーツ・文化活動（お祭りや伝統芸能などを含む）の開始または再開
- 18 社会的なサポートや支援者との出会い（行政・NPO・専門職など）
- 19 差別や侮蔑的な取り扱い・排除・いじめ
- 20 災害（東日本大震災・原発事故をのぞく）による被災・犯罪や事故の被害
- 21 国および東京電力を対象にした裁判の原告になったこと

22 その他の出来事

(その内容： \_\_\_\_\_)

## 6. 震災による人間関係や孤独感について

問2 1 避難生活について、A 家族、B 友人、C 職場・地域、D 社会から理解されていると感じますか。もっとも近いものをお答えください。（A～D について、それぞれ〇は1つ）

	とても理解されている	やや理解されている	あまり理解されていない	まったく理解されていない	わからない
A 家族	1	2	3	4	5
B 友人	1	2	3	4	5
C 職場・地域	1	2	3	4	5
D 社会	1	2	3	4	5

問2 2 家族や友人たちとのコミュニケーションの頻度について、A～C ごとにお答えください。（A～C について、それぞれ〇は1つ）

	週4～5回以上	週2～3回程度	週1回程度	2週間に1回程度	月1回程度	月1回未満	まったくくない
A 直接会って話す	1	2	3	4	5	6	7
B 電話（ビデオ通話含む）	1	2	3	4	5	6	7
C 電子メールや SNS など	1	2	3	4	5	6	7

問2 3 あなたは、孤独であると感じることがありますか。（〇は1つ）

- |          |        |
|----------|--------|
| 1 決してない  | 4 時々ある |
| 2 ほとんどない | 5 常にある |
| 3 たまにある  |        |

問2 4 その状況（問2 3で回答した状況）はどの程度前から続いていますか。（〇は1つ）

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1 6ヶ月未満     | 5 3年以上5年未満 |
| 2 6ヶ月以上1年未満 | 6 5年以上     |
| 3 1年以上2年未満  |            |
| 4 2年以上3年未満  |            |

問 2 5 現在の困りごとや心配ごとについて、あてはまるものすべてに○をつけてください。

(○はいくつでも)

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| 1 仕事や事業  | 8 放射線の影響           |
| 2 生活費    | 9 子育て・教育           |
| 3 住居     | 10 近隣との人間関係        |
| 4 ご自身の健康 | 11 ご家族・親族との人間関係    |
| 5 ご家族の健康 | 12 その他（具体的に：_____） |
| 6 ご自身の介護 | 13 困っていない          |
| 7 ご家族の介護 |                    |

問 2 6 相談相手についておたずねします。

困りごとや心配ごとを相談する相手は誰ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| 1 家族     | 7 専門職（医師、カウンセラー、福祉職、弁護士など） |
| 2 その他の親族 | 8 社会福祉協議会                  |
| 3 職場の人   | 9 広域避難の支援団体                |
| 4 近所の人   | 10 その他の相談相手（具体的に：_____）    |
| 5 友人・知人  | 11 相談する相手はいない              |
| 6 行政機関   |                            |

問 2 7 (1) 避難生活の相談などを行う支援団体が全国各地にあります。支援団体からどのような支援を受けたことがありますか。あてはまるものに○をつけてください。(○はいくつでも)

- |                     |           |
|---------------------|-----------|
| 1 困り事や心配事に関する相談     | → 問 2 8 へ |
| 2 生活再建や支援制度に関する情報提供 |           |
| 3 交流会やイベントの機会提供     |           |
| 4 支援団体の施設や設備の利用     |           |
| 5 他の相談機関の紹介         |           |
| 6 その他（具体的に_____）    |           |
| 7 受けたことがない          |           |

↓  
【問 2 7 「7 受けたことがない」と回答された方におたずねします。】

(2) 支援団体から支援を受けたことがない理由について、お聞かせください。(自由記述)

【全員の方におたずねします】

問28 あなたは不安や悩みを相談することについて、どのように感じますか。

(○はいくつでも)

- 1 相談することで解決できる、または解決の手掛かりが得られる
- 2 相談することで解決しなくとも気持ちが楽になる
- 3 相談することが面倒である
- 4 相談することが恥ずかしい
- 5 相談すると相手の負担になる
- 6 相談しても無駄である (相談しても解決しない)
- 7 その他 (具体的に: \_\_\_\_\_)

問29 以下A～Lにあげるものについて、あなたはどれくらい信頼していますか。

「1」～「4」までのあてはまる番号に○をつけてください。

(A～Lについて、それぞれ○は1つ)

	とても 信頼している	やや 信頼している	あまり 信頼していない	まったく 信頼していない
A 政府	1	2	3	4
B 都道府県	1	2	3	4
C 市町村	1	2	3	4
D 新聞	1	2	3	4
E テレビ	1	2	3	4
F 病院	1	2	3	4
G 裁判所	1	2	3	4
H 学者・研究者	1	2	3	4
I 金融機関	1	2	3	4
J 東京電力	1	2	3	4
K 被災者の支援団体	1	2	3	4
L SNS	1	2	3	4

## 7. 賠償・被災者支援の取り組み

問30 東京電力による賠償は、あなたの生活再建に役立ちましたか。 (○は1つ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 とても役立った    | 4 まったく役立たなかった |
| 2 やや役立った     | 5 どちらともいえない   |
| 3 あまり役立たなかった | 6 賠償を受けていない   |

問31 東京電力に対し、意見・要望がありますか。(自由記述)

問32 国や自治体による被災者支援策(賠償以外)は、あなたの生活再建に役立ちましたか。  
(○は1つ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1 とても役立った    | 4 まったく役立たなかった |
| 2 やや役立った     | 5 どちらともいえない   |
| 3 あまり役立たなかった |               |

問33 国や自治体に対し、意見・要望がありますか。(自由記述)

問34 震災の発生から現在までを振り返り、あなたの思いなどをお書きください。(自由記述)

調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。  
記入漏れなどが無いかを改めてご確認いただき、同封の返信用封筒にて、  
2025年12月25日(木)までにご投函ください。(切手は不要です)