

参考記入例 ☆東日本大震災記録ノート

例： 私は妻と娘（3歳）の3人家族で、福島第1原発から3キロのX町に住み、パン屋を経営していました。妻は、娘を保育園に預けて、近所のスーパーにパート勤務していました。

1 検査費用（身体）

年月日	費用	内容	証拠資料
5月20日	4万円	妻と娘の放射線検査を行なう。	領収書
同	5000円	宮城県□市より、他県の専門病院に行く電車、タクシー代。	電車代往復の計算書。タクシー代領収書。

2 避難費用

年月日	費用	内容	証拠資料
3月12日	2000円	X町の自宅から○町の避難所へ避難。	ガソリン代の領収書（無ければ距離で計算します。） 移動距離 キロ
3月30日	2500円	○町避難所から△町の避難所へ避難。	移動距離 キロ
4月1日	1万円	福島県△町の避難所から、宮城県□市の避難所に避難。	移動距離 キロ
同	3000円	高速道路利用料	領収書（無ければメモ）
4月25日	18万円	□市避難所の閉鎖に伴い、□市にアパートを借りる。敷金1、礼金1、5月分家賃を支払う。	賃貸借契約書。領収書。
同	8000円	駐車場代月額8000円	同
5月1日	5000円	□市避難所の閉鎖に伴い、□市にアパートを借りて移動する。荷物が増えたため3往復する。	移動距離 キロ ×3= キロ
5月30日～	6万円	アパート家賃月額6万円6月分支払い。	銀行振込明細書
同	8000円	駐車場代	同

3 生命身体的損害（①死亡、ケガ、病気にかかった損害②健康状態の悪化を防止するため負担が増加した損害）

年月日	費用	内容	証拠資料
3月12日	3000円	○町避難所にて、妻の頭痛が酷いので、内科に行く。	診療明細書。 領収書。
3月31日	3000円	△町の避難所にて、娘の下痢が酷かったため、小児科に連れて行く。	診療明細書。 領収書。
同	1500円	小児科への往復タクシー代	領収書

*今後の健康状態についても注意していきましょう。

4 精神的損害

年月日	できごと	証拠資料
3月12日～3月30日	X町の自宅から○町の避難所へ避難。子どもの寝顔を見ていたら、子供らしい遊びをさせることもできず、将来どうなるのかという不安から、涙がこぼれた。妻は、避難所の冷たい床、着替え場所すらない生活に慣れずに終始、イライラしていた。また子どもが騒いだ時に、周りから迷惑そうに見られたり、ため息をつかれることに1日中、気を使っていた。子どもが下痢をした時には、周囲にパンツの着替えのたびに悪臭がいき大変、気を使った。	手帳（日記） X町の広報誌。
3月30日～4月1日	○町避難所から△町の避難所へ避難。せっかく避難してきたのに、△町でも高濃度の放射線が計測され、すぐに、移転することになった。避難所の周囲の人たちは、口々に避難所の転々移動は、心も体も芯からくたびれると言っていた。自分もそう思った。	同
4月1日～5月1日	福島県△町の避難所から、宮城県□市の避難所に避難。△避難所の周囲には、福島県内で避難するという意見の人もいた。しかし、私は妻と相談の上、幼い娘の身体が万が一でも放射能に汚染されることを防ぐために、より遠方の宮城県の避難所に避難することに決めた。宮城に行くことと決めた夜、就職のことなど、不安が押し寄せてきて眠れなかった。	同
5月1日～現在まで	□市避難所の閉鎖に伴い、□市にアパートを借りる。福島県Y市に残ってい	賃貸借契約書

	る高齢の両親と、福島を捨てる気かと言われてケンカになる。	
--	------------------------------	--

5 営業損害 (①減収分②事業に支障が生じたための追加的費用③事業に支障が生じることを避けるための追加的費用)

項目→年 月日	被害額 (円)	内容	証拠資料
3月11日 ～7月10 日分(4ヶ月 分)	120万円	①減収分 事故がなければ得られた売り上げの 予測金額160万円から、材料費、光熱 費など、その売り上げに応じて変わる 変動的な経費の予測金額40万円を引 いた金額(粗利)。	原発事故前の 確定申告書、決 算書類、伝票、 帳簿、日誌
3月16日	5万円	②追加費用 3月11日前に箱詰めされているパン やお菓子も売れなくなり廃棄した。材 料小麦粉等も賞味期限が過ぎ廃棄し た。これらの廃棄処分のために費用が かかった。	領収書
未定	未定	③追加費用 宮城県でパン屋を開くために、パン焼 き釜、製造機一式を移動したいと思っ ている。	引越費用の領 収書
7月11日 ～	未定	①減収分	前記減収分と 同じ

* 予定するものは、書き忘れを防ぐため、日付を鉛筆で「未定」として記入しておきましょう。

6 休業損害 (給与所得者)

氏名	○子(妻)	内容	証拠資料
年収ある いは月収	年収108万円	○子は、控除の範囲内で働い ていた。しかし、勤務先のス ーパーが閉鎖になって働けな い。	源泉徴収表 給与明細
雇用形態	パート		

7 検査費用 (物への放射線の影響検査)

年月日	費用	内容	証拠資料
-----	----	----	------

未定		将来、X町の自分の家にどれ位の放射線が残存しているかを計ってみたい。	計測した際にもらえる領収書
未定		家の家財道具の計測	同
未定		庭の計測	同
未定		経営しているパン屋及び敷地の計測	同
未定		パン屋の什器備品	同

* 予定するものは、書き忘れを防ぐため、日付を鉛筆で「未定」として記入しておきましょう。

8 財物損害（家財、商品、建物、什器備品等）

項目→年月日	被害額(円)	内容	証拠資料
未定	約 1200 万	自宅建物 平成 11 年築、木造 2 階建て、総床面積 80 平方メートル。	権利証。登記簿謄本。事故前の時価を証明する資料等。固定資産評価証明書。
同	約 800 万	土地 4 5 坪。	同
同		家財 冷蔵庫、電子レンジ、浄水器、食器棚、食器・調理用具一式、ダイニングテーブルセット、40 型 TV、TV ボード、ソファ、洗濯機、乾燥機、ベット 3 台、寝具 3 人分、洋服 3 人分、勉強机 1 台、本棚 2 台、パソコン、プリンター、ミシン、自転車 2 台、お雛様 8 段飾り、等	同製品のものを購入した際の領収書等。
3 月 16 日	12 万円	ペット 飼い犬の様子が気になり、自宅に餌をやりにいきましたが、既に亡くなっていました。	血統書等。犬の種類分かる写真等。値段分かる資料。
未定	600 万円	パン屋建物 平成 15 年築、木造平屋建て、総床面積 35 平方メートル。	権利証。事故前の時価を証明する資料等。
未定		パン屋敷地の借地権	借地契約書
未定		什器備品	同製品のものを買

			入した際の領収書等。
--	--	--	------------

メモ：私は、できれば、住み慣れた X 町に早く帰りたいと思います。しかし、幼い娘もおりますし、高濃度放射線の残存が続くようであれば、宮城県口市で新たに人生をやり直すことも視野に入れていきます。その時のために、上記 8 の財物損害表を整理しています。

9 帰還費用

年月日	費用	内容	証拠資料
未定	未定	宮城県口市から X 町の自宅への 1 時帰宅費用。	交通費の領収書
未定	未定	宮城県口市から X 町の自宅への引越し費用。	引越しの領収書

* 予定するものは、書き忘れを防ぐため、日付を鉛筆で「未定」として記入しておきましょう。

その他の損害

項目→年月日	費用	内容	証拠資料
3 月 30 日～		住宅ローンの引き落としは、現在は、震災の関係で止まっているが、猶予期間の 1 年が過ぎると、月額 6 万円の引き落としが始まり、生活が圧迫される。	ローン契約書。ローン返済予定一覧等
3 月 30 日～		パン屋建設費の借り入れ残 400 万円について、猶予期間の 1 年が過ぎると、月額 5 万円の引き落としが始まる。	同

自由記載欄

年月日	
4 月 8 日	宮城県口市の避難所の近くで、小学校の入学式に参加する親子連れを見た。娘の小学校の入学式までには、生活が落ち着くのだろうか、先の見えない生活に胸が苦しくなった。せめて、娘には幼稚園に行かせてあげたいと思った。
5 月 10 日	娘の 4 歳の誕生日会を転居先アパートで行なった。テレビも冷蔵庫も電子レンジも無い生活だが、親子 3 人で久しぶりにバスデーの歌を歌ったら、娘が大喜びをした。避難所で過ごしてきた 3 ヶ月間は歌を歌うことすらできなかったことに気がついた。

日々の記録表

年月日	出来事	活動状況（屋外・屋内）	移動の有無・経路	健康状態	備考
3月11日	東日本大震災・原発電源喪失	夫はパン屋の屋内で働いていた。	午後6時頃車で帰宅		
同		妻はパート先の屋内。	4時半、勤務終了後自転車で帰宅し、5時頃保育園に娘を迎えに行く。		
同		娘は、保育園で2時46分までお昼寝。その後、園庭に避難し5時頃まで園庭で過ごす。	5時頃自転車で妻と帰宅。		
3月12日	避難指示	家の中で、身支度をして、家族3人で車で、○避難所へ移動する。	家族3人で、自家用車で、午前10時頃○町を経由して、○町の避難所へ避難。	妻は頭痛がするといった。	
3月13日		○町の避難所。			
3月14日		○町の避難所。			
3月15日	2号機4号機爆発あとで、セシウム等高濃度と知る。	○町の避難所。娘が避難所の中で騒いでしまうので、妻は、娘を連れて、何回が屋外に遊ばせに行った。		娘の夜泣きが始まった。	
3月16日	あとで、セシウム等高濃度と知る。	当初、3日間の避難と聞いていたため、夫だけ荷物を取りに自宅に帰った。	○町から、車で・・・号線を通って、○時頃X町の自宅に帰り、3時間ほど荷物をまとめて、○町の避難所に帰っ		

			て来た。		
3月30日		○避難所から、車で△町の避難所へ移動。	○町から、車で・・号線を通って、○時頃△町の避難所に移動して来た。		
3月31日	あとで、セシウム等高濃度と知る。	△町の避難所。できるだけ屋内にいた。	娘の下痢が酷いため、午後5時ころ小児科に車で連れて行く。	娘が下痢をする。	
4月1日		△避難所から、車で宮城県□市へ移動。	△町から、車で・・号線を通って、○時頃□市の避難所に移動するて来た。	娘が下痢をする。	
5月1日		□市避難所の閉鎖に伴い、□市にアパートを借りる。	宮城県□市の中を、車で移動する。		
5月3日		妻の希望で、テーブルと洗濯機を買いに行く。テレビや冷蔵庫等は諦めた。暑くなる前には手に入れたい。			
6月10日	仮払金100万円が入った。	これで、冷蔵庫とテレビを購入することができる。			

*家族で話し合いながら、できるだけ3月11日以降の生活を日を追って、細かく記載して下さい。とくに体調の変化には気をつけてください。