

# 東日本大震災を体験した生徒たちの思い・考え

— 2011年～2021年までの記録 —

**2025年・短縮版【15編×4＝計60編】**

## 1 はじめに

東日本大震災が発生した**2011年から2021年まで**、被災地域にある**4つの高校**(宮古高校、山田高校、岩泉高校、宮古北高校)において、『インド洋大津波と東日本大震災の比較』というタイトルで、防災・減災や復興、国際理解、環境問題等について情報を提供する授業やプリント学習を実施してきました。その中には、震災当時高校2年生だった生徒から保育園年長だった幼児まで(**12学年分**)の**生徒達の震災時や震災復旧・復興時の思いや考え**が、授業を受けた感想やアンケート結果、あるいは授業の内容をふまえた**600字の小論文**という形で多数記録されています。

生徒たちが書いてくれた**小論文は162編**(久慈東高校での出前授業の際の6編を含む)あります。これまで、6つのテーマ別に30編ずつにまとめて教材として使用してきましたが、情報量が多すぎて使いにくい点があったので**短縮版を作成**しました。

今回、**2022年・短縮版を改訂して、「いつでも誰でも簡単に使用できる」教材**(次ページの「実践例1」と「実践例2」を参照)として利用できる**15編×4セット＝計60編**についてまとめました。この60編から、**【体験・生き方】や【体験・環境】【体験・支援活動】**などのテーマに合わせて必要数の小論文を選ぶことも可能です。

今後、**東日本大震災発生当時、生まれていなかった子供達**が高校へ入学してきます。そのような子ども達はもちろん、**震災を体験した方々にも体験していない方々にも**、「地域に根ざした防災・減災」等について伝え・考えてもらうための一つの方法として、**この資料や「利用法」が活用できると考えます**。学校教育の場やNPO等の防災教育の場においても、「朗読」や「ワークショップ」を通して、**東日本大震災を体験した人達の思いや考えを、「自分事」にできると**思います。

## 2 利用法

### ・実践例 1（50分コース）

- (1) 掲載されている中から **9編を選び**、配布する（「導入」を含め、約5分）。
- (2) 生徒もしくは教員が、配布した **9編の小論文を朗読**する（約20分）。
- (3) 9編の中から **1つの小論文を選んだうえで**、以下の課題について簡単に書き出す（約10分）。（別紙資料1『学校用』）

**A：あなたが共感したのは、どういう所ですか？**

**B：あなたが選んだ小論文を読み、これからあなたができることは何ですか？**

- (4) 別紙資料1を参考にして、以下の課題を提出させる（約15分）（別紙資料2『原稿用紙』）。または、宿題として後日提出とする。

**A：（160字以上～200字以内で述べなさい。）**

**B：（260字以上～300字以内で述べなさい。）**

- (5) 後日、提出された小論文のうちのいくつかを、**選んだ小論文と一緒に掲載したプリントを作成・配布**し、参加生徒全員で**想いや考えを共有**する。

### ・実践例 2（50分×2コース）

- (1) 掲載されている **15編を**、配布する（「導入」を含め、約5分）。
- (2) 参加者（生徒等）もしくは開催者（教員等）が、配布した **15編の小論文を朗読**する（約35分）。
- (3) 15編の中から **1つの小論文を選んだうえで**、実践例1の（3）と同じ課題について簡単に書き出す（約10分）。（別紙資料1『一般用』、または『学校用』）
- (4) 選んだ小論文ごと、もしくは合併で**数人の班を作り**、『グループ討議資料』（別紙資料3）に沿って話し合い、**各班ごとに発表**する（班分け：約5分、グループ討議・発表：約45分）。または、別紙資料2『原稿用紙』に記載・提出後、**実践例1の（5）と同様に参加者で想いや考えを共有**する。

**・実践例3（50分×2コース）**

- (1) 『インド洋大津波と東日本大震災の比較』のスライド上映、または、**震災学習や防災学習などの情報を提供**（約30分）。
- (2) 掲載されている中から**9編を選び**、配布する（約5分）。
- (3) 参加者（生徒等）もしくは開催者（教員等）が、配布した**9編の小論文を朗読**する（約20分）。
- (4) 9編の中から**1つの小論文を選んだうえ**で、実践例1の（3）と同じ課題について簡単に書き出す（約10分）。（別紙資料1）
- (5) 選んだ小論文ごと、もしくは合併で**数人の班を作り**、『グループ討議資料』（別紙資料3）に沿って話し合い、**各班ごとに発表**する（班分け：約5分、グループ討議・発表：約30分）。または、別紙資料2『原稿用紙』に記載・提出後、**実践例1の（5）と同様に参加者で想いや考えを共有**する。

**実施上の留意点**

- 1 **朗読するのは**、中学生や高校生、または大学生等の**若い世代が望ましい**。しかし、状況によっては教員や主催者による朗読でもよいし、黙読でもよい。また長期休業中の課題としてもよい。
- 2 **小論文1編の朗読に要する時間は**、おおよそ**1分40秒**である。（朗読の前後に必要な時間を加味すると、1編＝約2分。）
- 3 **朗読する小論文の数は**、**9～15編が適当**であるので、「導入」や「グループ討議」に必要な時間を考慮して数を決める。
- 4 「**グループ討議**」と『原稿用紙』による「**課題の提出**」の両方を実施することが望ましいが、片方だけの実施でもよい。
- 5 **実践例3の（1）は**、より詳しい「**導入**」として実施した方がよいが、東日本大震災に関する簡単な説明や動画を流す等だけにして、「朗読」を始めてもよい。

# 目 次

はじめに	( 1 ページ)
利用法	( 2～ 3 ページ)
目 次	( 4 ページ)
<b>【セレクト 1】</b> (全 5 枚、 1 5 編)	( 5～11 ページ)
<b>【セレクト 2】</b> (全 5 枚、 1 5 編)	(12～18 ページ)
<b>【セレクト 3】</b> (全 5 枚、 1 5 編)	(19～25 ページ)
<b>【セレクト 4】</b> (全 5 枚、 1 5 編)	(26～32 ページ)
<b>この教材の実践例</b> ( 3 名分)	(33～34 ページ)

**被災地域の高校生（宮古高校、山田高校、久慈東高校、岩泉高校、宮古北高校）の思い・考え（2011～2021年）**

**【セレクト1】**（全5枚、15編）（5～11ページ）

実施年度（実施した高校名）

『題名』 番号）（内容の分類）『体験』：被災体験と伝承

『支援』：国際支援・国際交流

『環境』：身近な自然環境を活用した防災・減災

『生き方』：これから私ができること

**平成23～26年度（宮古高校）**

『私が考える（できる）国際協力や支援活動』 01) 体験・支援・環境・生き方

『私が考える（できる）森林保護』 02) 体験・支援・環境・生き方

『3.11から三年目の今、私ができること』 03) 体験・支援・環境・生き方

『3.11から四年目の今、私ができること』 04) 体験・支援・環境・生き方

『東日本大震災を後世に伝える方法』 05) 体験・支援・環境・生き方

**平成28年度（久慈東高校）**

『3.11から5年を経た今、私ができること』 06) 体験・支援・環境・生き方

**平成28～30年度（山田高校）**

『3.11から5年を経た今、私ができること』 07) 体験・支援・環境・生き方

『東日本大震災から8年目の今、  
私ができること』 08) 体験・支援・環境・生き方

『東日本大震災から8年目の今、

私ができること』 09) 体験・支援・環境・生き方

『インド洋大津波や東日本大震災を

後世に伝える方法』 10) 体験・支援・環境・生き方

『身近な自然環境を活用した

津波への防災・減災』 11) 体験・支援・環境・生き方

『身近な自然環境を活用した

津波への防災・減災』 12) 体験・支援・環境・生き方

令和元年度（岩泉高校）

『私ができる国際支援活動』 13) 体験・支援・環境・生き方

令和2年度（宮古北高校）

『身近な自然環境を活用した防災・減災』 14) 体験・支援・環境・生き方

『東日本大震災から十年目の今、

私ができること』 15) 体験・支援・環境・生き方

(※ 在籍年度・高校名・学年、氏名 ((震災当時の在籍校)・学年)、『題名』)

### 01)平成 23 年度宮古高 3 年 S さん(宮古高 2 年) 『私が考える(できる)国際協力や支援活動』

私が考える国際協力とは、ただ物資を送るということではないと思う。お互いがお互いを助けたいという気持ちを持つことこそが国際協力なのではないかと考える。

今、世界では紛争が起きていたり、飢餓で苦しむ人がいたりとたくさん問題を抱えている。そして、3 月 11 日に東日本大震災が起き、支援が必要な人が大勢いる。大震災を経験し、人の命の尊さ、今までの自分の生活がどれだけ贅沢だったかなど様々なことを考えさせられた。中でも強く思ったことは、協力し合うことの大切さだ。避難所にボランティアに行ったおり、外国のボランティア団体も多く見かけた。その中の 1 人がおばあさんの肩をもみ「僕らがいるよ」と片言で話しかけていた。そしておばあさんが「力になりたいって思ってくれることが一番うれしいよ」と言っていた。私はその通りだと思った。確かに、物資の支援がとても大切で、物資がないと生きていけない人もたくさんいると思う。でも、力になりたい、助けたいと思うことが支援される側も一番嬉しいと思うし、その気持ちが一番大切なことだと思う。力になりたいと思う気持ちから国際協力は始まっていくので、その気持ちを持つことが大切だ。

世界には、まだまだ知らない問題があると思う。私は問題を知り、理解することから支援につなげていきたいと思った。

### 02)平成 23 年度宮古高 3 年 Y さん(宮古高 2 年) 『私が考える(できる)森林保護』

森林保護について、私は、木の伐採に規制を設けるべきだと考える。現在、世界中の森林が減少しつつある主な原因は、人間による森林伐採である。建築資材として、紙の原料として、木材は私達の生活に欠かせないものであるが、緑豊かな森林こそ、もっとも大切な地球の資源であると思う。

まず、森林は生物多様性の源である。特に熱帯雨林には実に多くの生き物が住んでいて、複雑な生態系を形作っている。森林の伐採によって熱帯雨林の生態系が崩れることは、地球にとって大きな問題である。私達が利益のためにたくさんの木を切り倒すことが、生態系を狂わせ、生き物を絶滅させて、結局は気候や食料や資源の面で自分達を困らせることになるということ忘れてはならない。また、森林と密接に関わりながら生活している人々もいる。森林のことを良く理解している地元の人々は、むやみな伐採などは決してしない。工業国に住む私達が、そのような人々の生活を壊していいはずがない。

現在減少傾向にある世界の森林を守るために、「ソムニード」の植林等の運動に協力してみたいと思う。また、それだけではなく、普段から鉛筆を無駄にしない等、エコロジーな生活を心がける必要がある。このような私達個人の努力とともに、企業でも森林の伐採を最小限にしてほしいと思う。規制を設け、木材の需要もそれに合うように皆が節約すれば、森林の減少を止められるかもしれない。

### 03)平成 25 年度宮古高 1 年 S さん(豊間根中 1 年) 『3. 11 から三年目の今、私ができること』

現在、私達がすべき復興への手助けは、一番はまず「伝える」ことだと思う。アチェの地にある『津波博物館』や、『ノア方舟』で助かったガヤさんの語り部としての活動のように、後世に残せる形で伝えていかななくてはならないと思う。私は中学 3 年生の時、近い将来に大地震や大津波が来ると言われている和歌山県に、被災地の学校の代表の一人として講話をしに行ったことがあるが、やはり私達が身をもって痛感した悲しみや辛さ、震災への備え方は、できるだけ広める必要があると思う。二番目は、「切り換える」ことだと思う。アチェの人々は、大災害を神様の試練として受け止め、プラス思考で前に進んでいる。「日常への感謝」や「たくさんの人との出会い」は、あの災害があったからこそ在るのである。命や大切なものもたくさん奪われたが、得たものも少なくはない。そして、三番目、「返す」ことにつなげることが必要なのだ。「今までの分」「これからの分」、私達が大災害を経験し、学んだこと、活かしたこと、失敗したことなど、全てを他の人の役に立つように使い、恩を返すのだ。

資料を読んで、文化は違っても「思いやり」や「助け合い」の精神は、どこにでも同じく存在していることを知った。文化や国境を越えた思いやりや助け合いの輪は、無限に広がると思う。そしてそれは今、私達がやらなくてははいけないし、私達が広げていくべきだと考える。

**04)平成 26 年度宮古高 3 年 K さん(吉里吉里中 2 年)『3.11 から四年目の今、私ができること』**

東日本大震災から今日まで、様々な節目で「今の自分にできること」を考えました。その末に辿り着いたのは、「今を一生懸命生きる」ということです。具体性がない、と言われるかもしれませんが、私はこれが「今の自分にできること」であり、「やらなければいけないこと」だと思います。

震災で私たちは多くのものを失いました。未だに戻ってこないものも沢山あります。「明日やろう」と思っていたことができなくなりました。「当たり前だ」と思っていたことの大切さに気がつきました。今、生きているということが、どれだけ恵まれているのかを感じました。それゆえ、私たちは何をやるにせよ、この一瞬一瞬を全力で生きていかなければならないのです。震災により命を落としてしまった方々の分も、有意義な人生を送らなければなりません。

私たちが今を懸命に生きることは、将来の社会貢献にもつながります。震災での経験を活かし、未来を創り上げることができるのは私たちです。しかし、「一生懸命」というのは決して簡単なことではありません。辛いときも疲れてしまうときもあると思います。そういう時こそ、東日本大震災を振り返り、忘れないようにすることが大切だと思います。

震災前、当日、直後、全てを知っている私たちだからこそ創り上げることのできる未来を、一生懸命築いていきたいと思っています。復興に役立つ人間に成長していきたいです。

**05)平成 26 年度宮古高 3 年 I さん(津軽石中 2 年)『東日本大震災を後世に伝える方法』**

3月11日の大震災から4年、様々な復興活動が進められ、だんだんと震災の被害を受けた人々の気持ちの持ちようも変化した。当時と比べると「震災」や「津波」という言葉も減少し、あまり聴くこともなくなった。この現状は良いことだと思う反面、津波の恐ろしさやその後の辛い日々の経験の存在が薄くなってゆくのは、後世へ伝える上では問題があるように思う。

大震災を後世に伝える方法として、津波到達地点の碑を建てたり、津波に関する歌を作成したりと様々な方法がとられているが、私はその中でも、被災した建物をそのままの状態で保存することが、後世の人々に最も効果的に津波の恐ろしさを伝えるのではないかと思う。おそらく話を聞いたり写真を見ただけの知識では理解することのできない波の破壊力や圧倒的な存在感を、被災した建物を見た人は目の当たりにするだろう。現に私も、震災から大分落ち着いた頃、田老へ行く機会があったため「たろう観光ホテル」が周りの草木から独立して独特な雰囲気を出していたのを見たが、そのことにより再度津波について考えさせられた。きっと、忘れかけていた恐怖も、二度とあってほしくないという願いも、思い起こしてくれる存在であるのだと思う。

後世に伝えるためには、写真や動画なども良いだろうが、このように実物として残しておくのはとても大切なことであると思う。

**06)平成 28 年度久慈東高 3 年 S さん(小 6)『3.11 から 5 年を経た今、私ができること』**

3月11日から五年経ち、この地震、津波を経験し、備えると言うことが大切だと感じました。当時は、そのような事が自分の周りで起きるなんて考えてもいませんでした。停電や食料不足など、苦痛な数日間を過ごしたので、もしもの事を考えて準備する必要があると感じました。

「ここなら大丈夫だろう」と自分勝手な判断をしていると、いつか大変な目にあってしまうと思います。避難をしろという放送があった場合、迷わず、できるだけ早く避難することが大切だという事を学びました。

東日本大震災では、多くの方がボランティアで募金をしてくださったり、炊き出し等たくさんの方の援助をして下さりました。私だけではなく、とても感謝している方々がたくさんいらっしゃると思います。数ヶ月前、熊本県でも大きな震災がありました。少しでも困っている方の為にボランティアに行きたいと強く思いました。

この震災で学んだ地震や津波の怖さを忘れず、反省すべき点を反省し、自分の命を自分で守ることができるために訓練などを積極的に行っていく必要があると思います。そして、それらを伝えるために、教育テレビなどで子供にも分かりやすいようにアニメを作ったり、どの世代にも興味が持てるように工夫したCMなどを作っていくこと等が大切になると思います。一人でも多くの命を救えるよう、今できる事を精一杯頑張っていきたいと思っています。

**07)平成 28 年度山田高 3 年 S さん(山田南小 6 年)『3.11 から 5 年を経た今、私ができること』**

震災当時、私はまだ幼かった。町では煙があちこちから立ちのぼり、店や家などは跡形もなく崩れ、本来の山田町の姿ではなくなっていた。また、私はこの震災で母を亡くし、前に進むこともできないままとなった。そんな時、私を支え、励ましてくれたのが、家族、友人、他の県の方々、そして外国からの支援だ。

たくさんの方々から支援され、その中で一番心に残っているものは、手紙だ。手紙には励ましの言葉などが書かれており、そのおかげで辛く苦しい日々を乗り越えることができた。また、地域の方々ともお互いに支え合いながら過ごすこともできた。

震災から五年が経ち、私は今、高校 3 年生となった。この五年間は、長いようで短い日々でもあった。そして、私がこの五年間で一番学んだことがある。それは、人の大切さだ。私は、もともと人見知りで、人となかなか接することができなかった。しかし、多くの方々に支えられていると気づき、そこから私も恩返しのために多くの方々に助けたいと思い、一年生から三年生まで、町で行われているボランティア活動に積極的に参加した。ボランティア活動に参加したことによって、子供からお年寄りまで幅広い年代の方と接することができ、人と接することが好きになった。

元の山田町に戻ることはまだ時間がかかるけど、復興することを信じ、人のために生きていきたいと思う。

**08)平成 30 年度山田高 1 年 N さん(船越小 2 年)『東日本大震災から 8 年目の今、私ができること』**

東日本大震災から、もう 8 年という長い年月が経ちました。当時、私はまだ小学 2 年生でした。3 月 11 日午後 2 時 46 分、あの日あの時間に大きな地震が私達を襲いました。その時、私は学校でちょうど帰る準備をしている時でした。地面全体が大きく揺れ、教室の戸棚や水槽を次々と崩し壊しました。少し揺れがおさまってから校庭へ避難しました。しかし、用務員さんと校長先生の判断でさらに上の方へ避難しました。それからしばらくして大きな音と共に黒い大きな波が遠くから近づいてきました。私達は散らばりながら近くの山へ駆け上りました。運良く一人も犠牲者がいませんでした。山を下って、その日は被害の少なかった近くの家泊めてもらいました。次の日の朝、消防の人と自衛隊の人が来てくれて、水と食料をもらい、家まで送ってくれました。

私は、あの時の経験や学んだ事をたくさんの人に伝えていきたいと思っています。震災でたくさんの人に支援してもらったので、私もそれを別の形で恩返ししていきたいと思っています。特に、私は震災を通して消防士になりたいという夢ができました。今は、その夢に向かって体力作りを頑張っています。もし消防士になれたら、地元で役に立てるような人間になりたいです。そのために今できることを一つずつ積み重ねていき、全力で取り組んでいきたいです。

**09)平成 30 年度山田高 3 年 S さん(山田南小 4 年)『東日本大震災から 8 年目の今、私ができること』**

『グローバル山田』では、さまざまなことを学ぶことができた。私達が当たり前のように使っている水が、発展途上国の子供達は使うのが難しいこと、プラスチック等のリサイクルがそれらの国ではできないこと、学校の電気が通っていないこと、等々、当たり前私達がしていることができない国があることに、私は驚き、そして、どういう形でもいいから支援がしたいと感じた。

そう感じたのは、私が東日本大震災の被害に遭ったとき、県内や県外、そして台湾やアメリカなど外国からの支援を受けたことが理由の一つである。ノートやエンピツ、クラッカーなどのお菓子も含めて、被災し落ち込んでいた私にとっては、すごくありがたく感じた。しかし、発展途上国で暮らしている人達にとっては、被災した状況のような環境をずっと続けているのと同じだと思った。募金をすることで、水を清潔にする薬をその人達に間接的に送ることができる援助は、すごく魅力的だし、私のような学生や小さな子供も支援に加わることができる。このような支援できる制度をもっと増やすべきだと思った。

私ができることは、そのような間接的な援助に対し積極的に参加することと、発展途上国の子供達の状況をできるだけたくさんの人々に知らせることだと思う。

## 10)平成 30 年度山田高 3 年 S さん(船越小 4 年)『インド洋大津波や東日本大震災を後世に伝える方法』

2018 年は、記録的な気象現象や地震によって災害が相次ぎ、西日本豪雨や大阪北部地震・北海道胆振東部地震など、自然災害が多かった年でした。八年前私達は大きな地震を体験し、地震後さらに恐ろしい津波の被害を受けました。

『生物』の授業では、インド洋大津波と東日本大震災の比較について、小笠原先生が実際に被災地を訪れ、見たものや感じたものを教えて頂きました。インド洋大津波と東日本大震災で共通しているのは、やはり伝承を後世に残す重要性です。インドネシアでは、津波のことを忘れないように工夫が施されていました。たとえば、津波のことを伝承歌謡にし、韻を踏み覚えやすくすることで、幅広い年齢の方々に親しみやすくし、歌い継ぐことで後世に伝承することが可能になっていました。また、日本で見たことがなかったのは、津波博物館でした。その博物館には写真はもちろん、津波を経験した方から直接話を聴けるスペースがあり、多くの人に知ってもらうことが可能でした。また、津波を経験した人の記憶も、風化することがなくなるのではないかと思います。ですので、私は、「歌」や「博物館」の二つの方法を用いることで、東日本大震災を後世に残せると考えました。そして、震災を経験した私達は、「伝える」ことを大切にし、いろいろな工夫を加えながら積極的に活動していくべきだと強く思いました。

## 11)平成 30 年度山田高 1 年 H さん(山田南小 2 年)『身近な自然環境を活用した津波への防災・減災』

私は、小学二年生のとき「東日本大震災」という大きな自然災害を経験しました。大きな地震と共にものすごい勢いで津波が町をのみ込んでいく様子を今でも覚えています。

あの日の震災を経験し、犠牲者を出してしまった現実がある以上、次は少しでも多くの命が助かることを考えます。まず、津波から逃げることです。海沿いに防潮堤を造るだけでなく、木を植樹して津波の勢いを少しでも弱めることができますと思います。このようにすれば逃げる時間を少しでも長くできると思うからです。海岸防災林は、さまざまな意味で役に立つから、高い防潮堤を造り壁ができるよりは、自然のものを使うのも私はありだと思います。逃げることを第一にして、そのためには何が必要なのかを考え、自然災害への防災をすることが大事だと思います。

山田町は、山と海に囲まれた自然豊かな町です。津波を経験し、海への恐ろしさはあるけれど、山と海の恵みがあって、おいしい海産物や農産物がたくさん採れます。だからこそ海や山などの自然を大事にしたいです。自然がたくさんあるということは、もちろん自然災害とかもあり、考えないといけないこともたくさんあるけれど、生活環境を豊かにしてくれる自然への感謝を持つことも私は大事なのではないかと考えます。木を切って人工物を造ることも大事だけれど、木を残すことによって森林の必要性を考えることも大事だと私は思います。

## 12)平成 30 年度山田高 1 年 S さん(山田南小 2 年)『身近な自然環境を活用した津波への防災・減災』

津波を体験した日から、もう長い年月が経ちました。私自身、津波が起こした被害の大きさなどが記憶から薄れていっています。今回この記事を再度読み、新たに感じさせられるものがありました。まず、森がどれ程大切かについてです。森が減ることは二酸化炭素が増えることだから嫌だと思っていました。でも森はそれだけではなく、海の生態系にも大きく関わっています。海へ栄養を与えているのは森でした。森がなくなってしまうと、海の生態系に大きな影響を与えるでしょう。そうすれば私たち人間も困ります。そして森はそれだけでなく、防災・減災にも役立っています。津波が起こった場合、一時的に被害をやわらげ人々や町を守ってくれます。そのため、木を切る行為は、津波の被害を増加させるのと同じ事だと思います。私達山田町の防潮堤は、もしかしたら津波を思いだして嫌になる人もいると思います。だから、森などの自然環境を付け加えるなどの工夫をすれば良いと思います。

森が私達にどのようなものを与え、どれほど大切にされるべきなのか、山等を開発する前にしっかりと考えるべきではないのかと思います。また、日本だけではなく世界中に津波の恐ろしさ、大変さ、苦しさを、私達体験者が伝えていくべきだと思います。

**13)令和元年度岩泉高2年 Kさん(小2) 『私ができる国際支援活動』**

国際支援活動という言葉が高校生になってから聞く機会が増えました。私も少し興味がありましたが、学生の私にできることがあるのだろうか、という考えから自分には関係のないことだと思っていました。

調べてみると、私にもできそうなこともありました。書き損じハガキ、使用済み切手、絵本を集めたり、募金などです。書き損じハガキ集めは岩泉高校も取り組んでいる活動ですが、私は一度も参加したことがありませんでした。しかし、書き損じハガキは私が想像していた以上の価値があることを知りました。タイやラオスでは250枚で子どもが一人、一年間学校に行くことができるそうです。岩泉高校の生徒全員が一人2枚ハガキを集めれば、一人の子どもが一年間学校に通うことができるということになります。岩泉高校はとても素晴らしい活動をしていると思いますが、私たちに書き損じハガキについての知識がないため、集まりにくいのだと思います。国際支援活動について知る機会が増えれば、書き損じハガキなどの活動に協力してくれる人も増えると思います。絵本なども貧困地域では貴重な勉強道具になります。捨てる前に、寄付しようと思います。

今回、国際支援活動について調べて、自分にもできることがあることを知りました。できることから協力していこうと思います。また、他の人にも広めていきたいです。

**14)令和2年度宮古北高3年 Iさん(小2) 『身近な自然環境を活用した防災・減災』**

身近な自然環境を活用した防災・減災について、私はこれをもっと増やすべきだと思います。日本は年間を通して、様々な災害が発生する国です。中でも、毎年必ず日本に上陸する台風と、地震による津波への防災が重要と考えます。

強力な風と大雨をもたらす台風は、年々被害が大きくなっています。これに対して活用できるのは「森」だと思います。森は、自然のダムとして一定量の水を貯えることが可能です。また、木の根が地面を押さえているので、土砂の流出を抑えることもできます。

次に、津波に対して活用できるのは、資料にあるように「海岸防災林」だと思います。津波の威力そのものを弱める他に、物や人が海に流されにくくする効果もあります。災害を無くすことができないけれど、減らすことはできます。様々な災害に対応していくことが大切です。

そして、この防災の重要なところが「自然である」というところです。人工物でもこのような効果のある物を造ることもできますが、植物を用いることで、環境を破壊することなく、むしろ生き物が生きていくための手助けにもなります。自然環境を破壊しないこと、そして自然を増やすことが大切なことだと考えます。

これらのことから、私は身近な自然環境を活用した防災・減災を増やすべきだと思います。

**15)令和2年度宮古北高2年 Yさん(小1) 『東日本大震災から十年目の今、****私ができること』**

東日本大震災から10年が経とうとしています。私は小学生の時、未来の田老を題材にした劇をしました。中学生の時は、「田老を語る会」をしました。「田老を語る会」では、被害状況や当時の様子・教訓などを、津波を経験したことのない人に伝えました。私ができることは、考えて、伝えていくことです。「田老を語る会」は、現在の中学生も行っています。私はそれをこれからも続けていってほしいと思います。

私は震災で家族を2人亡くしました。当時まだ小学校1年生だった私は、そのことがよく理解できずにいました。ずっと2人の帰りを待っていました。そのことを思い出して泣くことが時々あります。亡くなった人のことを思い出すことも私にできることの1つです。たとえ亡くなっていたとしても、私の思い出の中で生きていてほしいと思うのです。

私は絵を描くことが好きです。昔から絵で好きなものを表現することが好きでした。私はいつか、もっと絵を描く技術を上げて綺麗な田老の海を描きたいと思っています。現在の田老はお店は建ってきましたが、まだ人が少ないと思います。田老の魅力を知り、それをたくさんの人に広めてほしいと思います。私も自分の絵で田老の魅力を伝えられるように、田老の事をより好きになりたいです。

**被災地域の高校生（宮古高校、山田高校、久慈東高校、岩泉高校、宮古北高校）の思い・考え（2011～2021年）**

**【セレクト2】**（全5枚、15編） （12～18ページ）

実施年度（実施した高校名）

- 『題名』 番号）（内容の分類）
- 『体験』：被災体験と伝承
  - 『支援』：国際支援・国際交流
  - 『環境』：身近な自然環境を活用した防災・減災
  - 『生き方』：これから私ができること

**平成23～26年度（宮古高校）**

- 『私が考える（できる）国際協力や支援活動』 01) 体験・支援・環境・生き方
- 『食糧危機と日本』 02) 体験・支援・環境・生き方
- 『3.11から三年目の今、私ができること』 03) 体験・支援・環境・生き方
- 『3.11から三年目の今、私ができること』 04) 体験・支援・環境・生き方
- 『東日本大震災を後世に伝える方法』 05) 体験・支援・環境・生き方
- 『東日本大震災を後世に伝える方法』 06) 体験・支援・環境・生き方

**平成28年度（久慈東高校）**

- 『3.11から5年を経た今、私ができること』 07) 体験・支援・環境・生き方

**平成28～30年度（山田高校）**

- 『3.11から5年を経た今、私ができること』 08) 体験・支援・環境・生き方

『東日本大震災から7年目の今、

私ができること』 09) 体験・支援・環境・**生き方**

『身近な自然環境を活用した防災・減災』

10) **体験**・支援・**環境**・生き方

『身近な自然環境を活用した

津波への防災・減災』 11) **体験**・支援・**環境**・生き方

『東日本大震災から8年目の今、

私ができること』 12) **体験**・支援・環境・**生き方**

## 令和2年度（宮古北高校）

『東日本大震災から十年目の今、

私ができること ～紙で残す記憶～』 13) **体験**・支援・環境・**生き方**

『東日本大震災から十年目の今、

私ができること』 14) **体験**・支援・環境・**生き方**

『私ができる国際支援活動』

15) **体験**・**支援**・環境・生き方

（※ 在籍年度・高校名・学年、氏名（（震災当時の在籍校）・学年）、『題名』）

**01)平成 23 年度宮古高 3 年 Y さん(宮古高 2 年) 『私が考える(できる)国際協力や支援活動』**

私たちは、世界各国の協力があって今、なに不自由なく生活している。3 月 11 日の東日本大震災で家を失くし、家族を亡くした。しかし、アメリカを始め、台湾や韓国などいろいろな国の方々が私たち被災者のために食べ物や衣類などの提供をしてくださった。そこで私は、今回支援してくださった世界の方々にいつか恩返しができれば良いと思い、これから私たちができる支援活動について考えた。

私たちができる支援活動に、募金が挙げられるだろう。1 人 1 円募金すると、何も買うことができないが、それが 10 人、100 人と少しずつでも募金すると世界の貧しい子供たちへの給食代や治療費になる。今回の震災の際に多くの方が義捐金として募金をしてくださったから、私たちは少しずつ復興への道を歩み始めている。国際支援活動は、そうした私たちのチョットした協力で、発展途上国が少しずつ生まれ変わっていくのだと思う。

あくまでも、支援活動は強制参加というものではない。「お互いに助け合い、協力し、励まし合っていきたい」という心から参加するものだと思う。今の状況は、3 月 11 日以前と比べて恵まれているとは思わない。しかし、日本はそういった災害があっても発展途上国よりははるかに恵まれている。だからこそ、今私たちは、国際支援といった形で、世界各国の人達と協力し、助け合い、励まし合っていかなければならないと思う。

**02)平成 24 年度宮古高 2 年 H さん(宮古高 1 年) 『食糧危機と日本』**

世界の発展途上国では、栄養不足や食糧不足が問題になっている。私は今まで、食糧生産の絶対量の不足が、この深刻な 2 つの問題につながっているのだと考えていました。しかし今回この記事を読んで、これら 2 つの問題の原因が、食糧生産の絶対量の不足ではないということを知りました。

現在、私たちの住んでいる日本やヨーロッパ諸国、アメリカなどの先進国では、発展途上国への支援を行っています。しかし、私には、その支援が表面上のものでしかないように感じてしまうのです。なぜなら、食糧危機の問題がこれだけ深刻に取りあげられ、報道されても、市民の生活には何の変化もないからです。食糧が身の回りにあふれている日常の中で、それを当たり前であるかのように感じてしまっている先進国の住人。食糧の大切さを忘れ、ムダを生み出す現代の社会は、変わらなければならないと私は考えます。

江戸時代、私たち日本人の先祖たちの心には、物を愛し、物があることに感謝する心、すなわち「もったいない」という心が確かに存在していたようです。それから長い年月を経て、科学技術の進歩によって豊かな生活を得た私たち人類。大量消費が当たり前になってしまった世界は、もう一度考えなければならないと思います。発展した科学の力で、また、私たちの善意で無駄をなくし、世界中に幸せをもたらすことができると私は思います。

**03)平成 25 年度宮古高 1 年 K さん(宮古一中 1 年) 『3.11 から三年目の今、私ができること』**

たくさんの方の命を奪った東日本大震災から速くも 3 年が過ぎ、被災した人や場所も少しずつ落ち着いてきたように感じられます。しかし、震災の爪痕が未だ残っている所もたくさんあるし、仮設住宅での暮らしを余儀なくされている人もたくさんいます。安定した仕事に就けていない人もいます。このように、まだまだ復興したとは言えない部分もたくさんある中で、今、私達がやるべきことは、あの震災をもう一度思い出し、向き合い、考えることだと思います。

私達は、この震災のことを語り継いでいかなければいけません。そのために、もう一度思い出す必要があると思います。3 年という間で、私達は様々なことを忘れてしまったと思います。逆に、3 年の間、震災のことがトラウマになり、頭から離れずにいた人もいます。津波で死にかけた人や、家族を失った人、家が被災した人たちは、あの日のことを思い出したくないと思っているかも知れません。でも、向き合わなければ何も変わりません。前にも進めません。きっと、その人の中の時間は止まったままになってしまうと思います。もちろん、辛いことを思い出すのは簡単ではないし、苦しいと思います。ゆっくりでもいいので、きちんと向き合う努力をしてみると、きっと何かが変わるはずですよ。

震災のことを忘れている人は思い出すために、トラウマになっている人は前に進むために、もう一度思い出し、向き合い、考えてみるのが大切だと思います。

**04)平成 25 年度宮古高 1 年 S さん(山田中 1 年)『3.11 から三年目の今、私ができること』**

私たちにできること、それは私たち一人一人が与えられた自分の責務をしっかりと果たすことである。その自分の責務とは何なのだろう。復興に関わることだろうか。私は、それだけではないと思う。私達が当たり前のように行っている「勉強」も当てはまるのではないだろうか。

確かにボランティアや募金など、今の私達にもできることもある。しかし、復興は数年で終わるといったものではない。街を前よりももっともっと活気のある所にしていくことこそが復興なのだから、今チョットやって終わりにするのではなく、いつか私達が職に就き、復興の担い手となり、地元の復興に貢献することが大事なのではないだろうか。そのために、今の私ができることは、「勉強」だと思う。私はあまり勉強が好きではないので嫌だという思いもあるが、震災で苦しむよりはよっぽど良い。もし、今努力することで、将来をより良くできるなら、もっと頑張ってみようと思える。今は大変でも、頑張ったと思えるはずだから・・・あの時もっと頑張っていれば良かったと、後悔はしたくない。いつも笑顔で過ごせるように、今できることを精一杯やって、ひたむきに頑張るだけだ。それが、私が考える「私たち一人一人が与えられた自分の責務をしっかりと果たすこと」だ。そうすることで、思いやりの心を持って笑顔になることができる。『心の拠り所』になることができる。私もいつかそんな人になれるように努力したいと思う。

**05)平成 26 年度宮古高 1 年 Y さん(宮古二中入学前(小 6))『東日本大震災を後世に伝える方法』**

私が東日本大震災を後世に伝える方法として最適だと思うのは、シムル島で歌われている「スモン」のように、親しみやすい方法で伝えることだと思います。「スモン」は、韻を踏んだり、リズムカルなので、子どもでも分かりやすくなっています。そして、歌うことによって覚えやすくなっています。歌詞も明るく、避難するときに役立つものが多いです。後世に伝えるべき事は、「津波の恐さ」だけではなく、「どのようにして逃げるか」だと思います。

伝えるためには、歌をつくる他にも、「紙芝居」や「絵本」、「かるた」など、子どもの遊びを取り入れるのが良いと思います。そうすることで、小さい頃から遊びながら津波に対する知識をつけることができます。私が卒業した小学校では、実際に「津波防災かるた」というものがありました。その「津波防災かるた」は卒業生が作ったもので、小学生でも分かりやすくて、内容も面白いものが多かったです。こういったものを、もっとたくさん作って、幅広い世代の人達に楽しみながら覚えてもらえれば、もっと後世に伝えやすくなるのではないかと思います。

震災から時間が経てば経つほど、人の記憶から忘れられてしまうので、後からみても分かるように、形にして残すのが最もいい方法ではないかと思います。

**06)平成 26 年度宮古高 3 年 S さん(宮古一中 2 年)『東日本大震災を後世に伝える方法』**

私は、東日本大震災を後世に伝えるには、できるだけ記録をとり、実際に被災した人々が震災を忘れないことが大切だと思う。私がこのように考えるのは、過去に明治三陸大津波と昭和三陸大津波という、二度の震災があったにも関わらず、今回の震災で多大な被害が出てしまったことにある。沿岸の至る所に石碑や津波到達点を示したものが建っているが、私はそれだけでは不十分だと思う。なぜなら、それらは、その道を通るついでに少しだけ見て、あまり気に止めない人が多いと思うからだ。より正確に詳しく大震災を後世に伝えていくには、震災当時の写真や映像、遺品などを残し、記念館などを建てるべきだと思う。そうすることで、地震や津波の恐ろしさがより鮮明に伝わると思う。また、私たちが親や祖父母から津波が来たときの避難場所を伝えられたように、実際に震災で被災をした私たちが、後世に積極的に伝えていくことも必要なことだと思う。実際に被災した人の話はとても説得力があるからだ。

今回の東日本大震災で多大な被害が出てしまったのは、規模が非常に大きかったというものもあるが、人々の意識の低さと震災の恐ろしさを伝承しきれていなかったというのも大きな要因の一つだと思う。沿岸地域に住んでいるのだから、地震がきたら津波も来るんだという意識を常に持ち、それをこれから生まれてくる後世の人々に伝承し、いつまでも忘れないようにすることがとても大切だと思う。

**07)平成 28 年度久慈東高 2 年 M さん(小 5)『3.11 から 5 年を経た今、私ができること』**

3. 1 1 から 5 年を経た今、私ができることはたくさんあると思う。

一つは、東日本大震災で経験した辛かった思いから逃げず、忘れないように後世に伝えていくことだ。東日本大震災を経験した私たちにしか分からない地震が起きてからすぐの様子や、家での過ごし方や必要だと思った物などを伝えていけば、また同じような災害が起きた時に少しでも役立つのではないかと思う。

二つ目は、東日本大震災のときに応援メッセージをくれた方や、支援してくれた方への恩返しをすることだ。今、私たちが普通に生活できたり、車が普通に道路を走っているのは、たくさんの人達の支援があったからだ。このたくさんの人達からの支援を当たり前だと思わず、1 つ 1 つに感謝して、恩返しできる機会があったら、きちんと「ありがとう」を伝えたいと思う。

三つ目は、私たちが住んでいる所よりもっと被害が大きかった所に住んでいる人達の心を癒やすことだ。私たちは、介護福祉でセラピューテックケアを行っている。セラピューテックケアの目的は、ストレスにさらされていたり、精神的に辛い状況にある人にマッサージを提供することなので、東日本大震災で心に傷がある人にセラピューテックケアをして満足感を与え、自信と自尊心を増し、緊張とストレスを減らすことができたなら、東日本大震災で傷を受けた人の役に立てると思う。

**08)平成 28 年度山田高 3 年 A さん(山田南小 6 年)『3.11 から 5 年を経た今、私ができること』**

私は、東日本大震災を経験して 5 年を経た今、日本の自然災害に対する意識を変えるために経験者である私たちが行動を起こしていくことが必要だと思う。これは、私たちにしかできないことであり、多くの人々の心を動かすために最も重要なことであると思う。

インド洋大津波で大きな被害を受けたアチェでは、ほとんどの地域で地震の後に津波があるという伝承や教育がなかったという。そのために約 16 万人の方々が命を落としてしまった。それに比べて、日本ではそのような伝承・教育はされていたはずである。しかし、なぜ東日本大震災では、多くの犠牲者が出てしまったのだろうか。

あの時を振り返ると、町の人々の様子が浮かんでくる。恐怖と困惑でぎわついていた。その様子から、誰もがあんな巨大な津波が来るとは想定できなかったのだと思う。防災に対する一人一人の意識が低かったのだ。これからの日本の防災について考える時に、経験者が未経験者に震災のことを伝えていく場を増やす必要がある。語り部の活動があったとしても、それが全国へと広がらなければ、日本全体の防災につながらない。また、アチェで語り部をしている人の活動から分かるように、経験者が話す言葉にはとても重みがある。それほど説得力があり、人々の心を動かすことができるのだ。私たちの経験を伝えていくことが、風化を防ぎ、そして日本人一人一人の防災意識を高めるきっかけになるのだ。

**09)平成 29 年度山田高 3 年 H さん(大沢小 5 年)『東日本大震災から 7 年目の今、私ができること』**

東日本大震災から 7 年目になる今、私ができることは山田町にとどまることです。

私は 7 年前の 3 月 1 1 日の午後、学校で授業を受けていました。その授業が終わって掃除をして帰りの会をすれば、いつも通りに帰るはずでした。しかし、授業中に大きな地震があって先生達からの指示に従って校庭に避難しました。その時の私は授業がなくなってラッキー、ぐらいにしか思いませんでした。その当時の私は大津波と地震の恐ろしさを知らなかったので、避難が終わったら帰るつもりでいました。しかし、ここから恐ろしいことが起きました。学校の校庭の下の方から今まで聞いた事がない大きな音がしてきました。私は気になって校庭のフェンス越しから見ました。そして、私は一気に青ざめました。山田町が大きな波に吞まれていて、家や車や人などが流れていました。さらに学校の校門には必死に津波から逃げてきた人がいたり、あまりの辛さに泣き崩れている人がいました。その後私は家に帰ることができず、学校で避難所生活を送っていました。そんな中でも地域の人達は、当時小学生だった私達のために食べ物を集めてきてくれたり、生活に必要な水を持ってきてくれました。その地域の方々のおかげで、私は今年で十八歳になりました。

その人達に恩返しをするために、私は山田町に残り、ずっと頑張りを続けていくことが、私にできる事だと思います。

**10)平成 30 年度山田高 3 年 O さん(船越小 4 年) 『身近な自然環境を活用した防災・減災』**

私は自然環境を活用するという事で、山田の地形を活かした建物を造り、避難できる場所の整備が必要だと考えます。まず、山田は平地が少なく、山が多いです。その特徴を活かしてより高台への住宅再建が可能です。その為には山を切り崩さなければなりません。山が減れば反対する人達がいるかもしれませんが、その山を崩して出た土を海側の誰も住まない所に持ってきて、新たな苗や木を植えれば良いと考えます。また、誰もが行ける高台の見晴らしの良い所に公園や広場を造ることができれば良いと思います。私が実際に小 4 の時に経験した津波では、高台に上がる所が無く、ただの山の中を 1～6 年生まで泥まみれになりながらも駆け上がったのを覚えています。その時、後方から波がすぐ近くまで来ていて、電柱や家も自分達の方へ勢いよく流れてきました。そんなことがないように、誰でもすぐ上がれる広場があると思います。また、小学校から家へ帰る時に松林を通して帰っていましたが、海沿いにすぐ松林があったおかげで助かった家も船越地区では多いと思います。

なので、山を崩した後の土や木は、海側に持ってきて盛り土をし、さらに松林のような自然環境を造ることが必要だと思います。防潮堤だけでは守り切れないところを林が守り、さらに家が高台にあることで、少しでも被害者や被災する建物などを減らすことができると思います。

**11)平成 30 年度山田高 1 年 H さん(山田北小 2 年) 『身近な自然環境を活用した  
津波への防災・減災』**

私は資料を読んで、海岸防災林を植えた方が良いと思います。理由は、過去に海岸防災林が津波への防災・減災に役立った例がいくつもあるので、山田町も取り入れた方が良いと思います。しかし、海岸防災林に頼り過ぎず、自分達で考えることも大事だと思います。海に近い所は住めないようにすることもある程度は必要だと思います。山田町の海側は殺風景だな、と帰りながらたまに思います。防潮堤があって海は見えないし、かさ上げしたことで土しかなかったり、海側に家や店を建てないならば、公園にしたり木を植えたり、何かしら有効活用すべきだと思います。また、山田町の防潮堤はもう少し考えるべきだなと私は考えます。安全なのかもしれないけれど、海が見えないし、囲まれている感じがして私は嫌だなと思います。人工物だけではなく、生態系との両立を考えた方が良くなると思います。人工物と生態系、どちらか一つだけでは出来ない事をもう一つで補えば、より良い防災・減災になると思います。静岡県「浜松市沿岸域防潮堤整備事業」を見習ってほしいです。

しかし、海岸防災林を植えたり、防潮堤をしっかりと造ったからといって安心しないで、大地震がきたら高い所に逃げるべきです。どんなに対策をしても、それは絶対ではないので、とにかく高い所に逃げるのが大事だと思います。逃げることの大切さを伝えていくことも、とても重要なことだと思います。

**12)平成 30 年度山田高 1 年 S さん(山田南小 2 年) 『東日本大震災から 8 年目の今、  
私ができること』**

東日本大震災から八年目の今、私達ができること、それは「津波の経験を伝承する」ことです。なぜ伝承することが大事かというと、津波に対する知識を持っていないと、また震災が起きた時、東日本大震災の時と同じように多くの方が命を落としてしまうからです。これは、津波を経験した私達だからこそできることなのです。そこで、記憶を風化させないための一つとして「震災遺構」というものがあります。震災遺構は、震災が原因で壊れた建物を忘れないで教訓や記憶のために取り壊さないで保存しておくというものです。遺構を見るのは辛いですが、教科書などで「何メートルの津波」と書くより、「あの高さまで津波が来た」と実際に見ることによって、これからも私達が常に災害を意識できると思います。

それに加えて一番大事なのは、物よりも言葉で伝えることだと思います。怖さや想いを伝承し、一人ひとりが津波について考え、話し合うことで、いざとなった時のモチベーションが変わってくると考えます。

いつ、どこで襲われるか分からない震災。たった一つの尊い命を救い、大きな力になるのは津波に対する知識と、学んだ教訓です。これからの社会を担う私達だからこそ、津波のことをよく知り、東日本大震災を経験していない人々に伝承していくことが大切だと思います。

**13)令和2年度宮古北高3年 Tさん(小2)『東日本大震災から十年目の今、****私ができること ～紙で遺す記憶～』**

私は中学生の時、防災活動として地震、津波の恐ろしさを紙芝居にし、保育園児に読み聞かせる活動をしました。自分が持っている震災当時の記憶を絵に描き起こし、易しい言葉を選ぶことで園児達も何かしら感じ取った様子でした。

そこで私は、「震災の記憶を紙に描き起こすこと」が自分にもできることだと感じました。小さな子供でも分かるように絵本調にするのも、震災当時の情景をリアルに描写するように随筆調にするのも大切です。

太古の昔から人間は、石板や羊皮紙に物事を記し、それが現代にも通じるものとなっています。紙で記すことで、震災経験者がいなくなった後もその記録を見返す事ができ、防災にも繋がります。決して記録の全てを覚えていなくても、地震で身の危険を感じた時に「高い所へ逃げろ、と昔の人が言っていた」と思い出すだけで、一人でも多くの人を助けることができます。

震災は、体験した人にしか分からないことがたくさんあります。そして、その恐ろしい記憶から逃れようと忘れたり、忘れたくなくても風化してしまうのが記憶です。決して心地良い記憶ではありませんが、忘れてはいけない記憶です。目をそむけたくなる震災の記憶に立ち向かい、紙に記して後世まで伝えることが、今の私達にできることです。

**14)令和2年度宮古北高1年 Hさん(年長)『東日本大震災から十年目の今、私ができること』**

3月11日。あの日からもう10年が経とうとしています。私には何ができるのだろうか。

まず、私は当時、保育所の年長だった。保育所の記憶など忘れていくことが多いが、あの時の記憶、あの、木をなぎ倒しながら来る真っ黒い大きな波は今でも昨日のように鮮明に覚えている。まだ5歳だった私にとってはショックが大きかったが、みんなの笑顔・元気・優しさに励まされ、ここまでくることができた。だから私ができることの一つ目は、辛い時にこそ『笑顔』でいることだ。そこで私が見習いたいのがアチェの人々だ。アチェの人々はただ頬を上げるだけの笑顔ではなく、思いやりの心からくる笑顔で、その心からの笑顔というところを私も大切にしていきたいと思った。

そして二つ目は、震災の出来事を次の世代へとつないでいくことだ。正直、田老は防浪堤があったので逃げなかった人もいたと思う。だから防浪堤があるから安全・安心ではないということ、地震が来たら逃げる準備・覚悟をし、自分第一で行動することを特に伝えたい。次に、このような災害が起きた場合、一人でも多くの命が助かってほしいので、語り継いでいくことが今の私にできることである。

心からの笑顔、そして、次の世代へと語り継いで風化させない。この目標を日々忘れず活動していきたい。

**15)令和2年度宮古北高3年 Mさん(小2)『私ができる国際支援活動』**

私は、宮古市社会福祉協議会で、使用済み切手の収集ボランティア活動をしたことがあります。この活動は、いわて車いすフレンズ活動の一環です。アジアの国々では車いすを購入することができず、日常生活に困っている人達がたくさんいます。その方達に少しでも役立ちたいという思いを込めて、地域内で使用されなくなった車いすを修理・整備し、アジア諸国へ寄贈するボランティア活動です。整備された車いすは、海外へ運ぶ前に、いったん倉庫がある茨城県に保管され、その後国内の空港や船着き場に運ばれます。空港まで運ぶ費用は、車いす1台約2千円です。また、手荷物扱い以外に、数十台まとめてスリランカなどアジア諸国へ空輸する場合は、輸送費の負担が多くなります。そのため、使用済み切手や書き損じハガキを収集し換金し、それらを国内輸送費用の一部に充てています。この活動の目的は、活動の主体となる青少年にとって、車いすを修理・整備し、寄贈を通してアジアの国々の人達との友情を育み、福祉教育や国際交流のきっかけにしたいことです。

私のボランティア活動は、微力かも知れませんが、自分の活動の先には必要としている人がいることを自覚しながら、今後も私ができる国際支援活動として、使用済み切手の収集ボランティア活動を続けていきたいと思えます。

**被災地域の高校生（宮古高校、山田高校、久慈東高校、岩泉高校、宮古北高校）の想い・考え（2011～2021年）**

**【セレクト3】**（全5枚、15編）（19～25ページ）

実施年度（実施した高校名）

- 『題名』 番号）（内容の分類）
- 『体験』：被災体験と伝承
  - 『支援』：国際支援・国際交流
  - 『環境』：身近な自然環境を活用した防災・減災
  - 『生き方』：これから私ができること

**平成23～26年度（宮古高校）**

- 『私が考える（できる）国際協力や支援活動』 01) 体験・支援・環境・生き方
- 『3.11から三年目の今、私ができること』 02) 体験・支援・環境・生き方
- 『自然災害と国際協力』 03) 体験・支援・環境・生き方
- 『3.11から四年目の今、私ができること』 04) 体験・支援・環境・生き方
- 『3.11から四年目の今、私ができること』 05) 体験・支援・環境・生き方
- 『東日本大震災を後世に伝える方法』 06) 体験・支援・環境・生き方

**平成28年度（久慈東高校）**

- 『東日本大震災を後世に伝える方法』 07) 体験・支援・環境・生き方

平成28～30年度（山田高校）

『東日本大震災から7年目の今、

私ができること』 08) 体験・支援・環境・**生き方**

『東日本大震災から7年目の今、

私ができること』 09) 体験・支援・環境・**生き方**

『インド洋大津波や東日本大震災を

後世に伝える方法』 10) 体験・**支援**・環境・生き方

『インド洋大津波や東日本大震災を

後世に伝える方法』 11) 体験・支援・環境・生き方

『身近な自然環境を活用した

津波への防災・減災』 12) 体験・支援・**環境**・生き方

令和元年度（岩泉高校）

『台風10号から四年目の今

私ができること』 13) 体験・支援・環境・**生き方**

令和2年度（宮古北高校）

『私ができる国際支援活動

～学生にもできる国際協力～』 14) 体験・**支援**・環境・生き方

『身近が自然環境を活用した防災・減災』

15) 体験・支援・**環境**・生き方

（※ 在籍年度・高校名・学年、氏名（（震災当時の在籍校）・学年）、『題名』）

**01)平成 23 年度宮古高 3 年 E さん(宮古高 2 年) 『私が考える(できる)国際協力や支援活動』**

私は、国際協力や支援活動において大切なのは、「持続すること」であり、「目を向け続けること」であると思う。

そのためにはまず、発展途上国などの支援を必要としている地域の状況、問題について正しく理解することが重要だと思う。世界には、様々な問題があって、苦しんでいる人がたくさんいるということを認識することが、国際協力、支援に向けての第一歩であると思う。

次に、国際協力を行っている機構や企業について知ることが重要だと考える。その機構がどこで、どんな活動をしていて、自分が募金した場合お金はどのように使われるのかといったところまでをふまえて、責任を持ってその活動に協力する責任が私達にはあるのではないだろうか。ただ募金をするのではなく、その活動の目的や内容を十分に理解して募金後も活動に目を向けていくことこそが、本当の意味で支援・協力と言えるのではないかと思う。

そして3つ目に、一度の大きな協力も大切だが、息の長い国際協力をしていくことを心がけることが重要だと考える。まだ高校生の私達には、募金などの協力しかできないかもしれない。しかし大切なことは、できるときにできるだけのことをしていくこと、小さなことで良いから長く続けることであると思う。

**02)平成 25 年度宮古高 2 年 U さん(津軽石中 2 年) 『3.11 から三年目の今、私ができること』**

私はおとしの3月11日に東日本大震災を経験した。私はその震災で家と祖母を失った。今でも時々そのことを思い出してしまうが、遠い過去のものになってしまった気がする。震災を経験し、津波や火災の恐ろしさを身をもって感じた私が、震災から3年目の今、できることは「震災を未来に語り継ぐこと」だと思う。二度と地震や津波で亡くなる方がいないように、私たちは、これから生まれてくる震災を知らない人達、そして世界中の人達に語り継がなければならない。私たちは、これからの世の中を引っ張っていく世代だから、震災の経験を生かして、震災に負けない世の中にしなければならないと思う。

人間は忘れる生き物だから、震災の記憶もどんどん薄くなっていくだろう。私自身も、震災の記憶が薄くなっていると感じている。「地震が起きたら、すぐ高台へ逃げる」ということを、私は震災の前から教えられてきた。もし、今地震が起きたら、全ての人がすぐに高台へ逃げるだろうか。私はそうは思わない。「これくらい大丈夫」といって逃げない人がいるはずだ。そのことが、最も恐ろしいことだと思う。だからこそ、震災を体験した私たちは「震災を未来に語り継ぐこと」が必要だ。津波の恐ろしさだけでなく、復興の長い道のりも語り継いでいきたい。震災で犠牲者を一人も出さないでほしいと思う。

**03)平成 25 年度宮古高 1 年 Y さん(山田中 1 年) 『自然災害と国際協力』**

東日本大震災によって被害を受けた私達。その時、私達の当たり前の生活が消えました。食料は無い、物は流され無い、ガス・電気は使えないという状況でした。しかし、絶望という暗闇の中に、世界中から希望の光が届きました。私は日本国内なら可能性はあると考えていましたが、まさか国外のあちこちから支援がいただけるとは考えていなかったため、非常に驚きました。また、支援の形は様々なものでした。衣服や食料もあれば、文房具やバッグ、支援金などがありました。私が支援の中で一番嬉しかったのは応援メッセージでした。日本の国旗に、つたない漢字とひらがなで、「がんばれ! 日本」や「遠いこの地から応援しています。笑顔を大切に」等、本当に心の奥底まで深く温かく染み渡る言葉で励まされました。ネットワーク内では、ツイッターやラインを使って日本人と外国人がコンタクトをとり合い、あの時の詳しい状況を国外に伝えることで、被害がどのようなものなのか、何で苦労しているのかを、知らせることができました。

現在、多くの人々の心が復興し始めている、または、復興に向かっている最中です。あんなにも大きな爪痕を受けたのにも関わらず、強く前に進もうと起き上がったのは、温かいメッセージがあったからです。言語や宗教・文化がどんなに違っていようと、嬉しい、悲しい、と感じるものは同じなのです。住んでいる場所が地球の裏側だとしても、人と人の心を強く結ぶきっかけは多くあるのです。

#### 04)平成 26 年度宮古高 1 年 T さん(山田中入学前(小 6)) 『3.11 から四年目の今、私ができること』

東日本大震災から 3 年が経ちました。4 年目を迎えた今、私たちに出来ることは何なのでしょう。

私は、3 年前の震災で被災しました。身近な人も亡くしました。現在も仮設住宅で生活しています。こうして震災を被災者として経験した私は、昨年オーストラリアで津波の被害、現在の被災地の状況などを、現地の同世代の方々に発表する機会がありました。それが私にとって震災について語る初めての機会だったのですが、その時のことを忘れることはできません。実際に被災した私たちの話に真剣に耳を傾けてくれた人、涙を流してくれた人、様々な反応がありました。私たちが話をするので、少しでもその人たちに震災を考えるきっかけが出来たのではないかと思います。

しかし、その 1 回を最後に、誰かに震災について話をするという事はなくなりました。周りを見ても、そういう場は少なくなっていると思います。そのため、私はそういう場を作りたいですし、そういう機会があれば積極的に参加したいと思います。そして、一人だけではなく、同じように思う人がいれば、一緒に活動してみたいと考えています。

震災 4 年目の今、もう一度 3 年前を振り返ってみたいと思います。

#### 05)平成 26 年度宮古高 2 年 S さん(河南中 1 年) 『3.11 から四年目の今、私ができること』

2011 年の 3 月 11 日。東日本大震災。僕の家は高台にあるため、津波による直接の被害は無く、家族が亡くなるようなこともありませんでした。ただ、停電や断水のために水を汲んでくる、などのことしか体験しませんでした。僕のような人は大勢いると思います。テレビなどでは、「被災地の人々」などとくくられますが、直接被害を受けた人とそうでない人との差はとても大きいと思います。あの震災から 4 年目の今、そうでない人である僕は、「後世に伝える」前に、その準備として「知る」ことが必要なのだと思います。それは、たとえば、直接被害を受けた人から話を聞く、などでも良いと思います。そういった人々の中には、心に深い傷を負ってしまった人もいます。

4 年が経ったことにより、「復興」という言葉を耳にする機会が減ったように思われますが、それは、世の中が「復興」は完了したとと思っているということなのでしょう。いくら新しい防波堤ができて、ガレキの山が片付いても、そういった心の傷は簡単には消えてはくれないでしょう。そんな人々から話を聞いて、話した人の心が少しでも軽くなるなら、僕は喜んで聞きたいです。そして、津波の本当の残酷さを改めて感じる事ができたなら、完全には無理だとしても、その感情をも後世に伝えられれば良いのではないかと思います。津波は怖い、というより、津波はとても悲しい、と言った方が、子ども達の心に響いてくれる気がします。

#### 06)平成 26 年度宮古高 3 年 A さん(宮古二中 2 年) 『東日本大震災を後世に伝える方法』

震災から 3 年が経ち、ニュースや新聞で震災のことを取り上げることが少なくなってきました。この未曾有の災害は、誰もが忘れてはならない現実です。このことは、被災者である私たちが後世に伝え、残していかなければなりません。これは、震災を体験した私たちでなければ出来ないことです。残された私たちがやらなければ、この震災は必ずいつか忘れ去られてしまいます。あらゆる形でこの経験を後世に伝えていくことが、私たちの使命だと思います。

私は昨年、ドイツで自分の被災体験を発表してきました。震災直後に比べれば、震災の体験を伝える場が少なくなっています。もっと震災体験を語る場を増やして、より多くの人に震災の事を知ってほしいと思います。また、「たろう観光ホテル」のような震災遺構を残すことや、地震や津波の爪痕の残っている物を展示できるような記念館を建てることも、後世に震災の事を伝える術だと思います。

私は震災後も宮古に住み続け、街の復興の様子を見守りながら毎日を過ごしてきました。街中は見慣れた風景に戻っていますが、それ以外のところは、震災後そのままのところや、かさ上げ工事をしているところもあり、まだまだ復興の途中です。ただ、震災当日だけの様子を語るのではなくて、震災後、被災地の歩んできた日々を写真や動画を交えて話すことも大切だと思います。このことが、次に繋がる大きな糧になると考えます。

**07)平成 28 年度久慈東高 3 年 A さん(小 6) 『東日本大震災を後世に伝える方法』**

東日本大震災が起こった時、私は小学 6 年生でした。海に近いこともあって避難訓練や、親に大きな地震が来たら高台に逃げなさい、と言われていたので津波にのまれることはありませんでした。そして水門があったことが何より救いでした。水門は大きな被害を防ぎ、村人の命を救いました。明治、昭和の津波から学び、平成で起きた津波から人々を守ったように、これからも東日本大震災のような被害を出さないよう対策が必要だと感じました。

私は、水門や防潮堤の存在が、東日本大震災、そしてこれまでの津波の被害を後世に伝えることができるものだと考えます。水門や防潮堤がある意味や、震災のときに水門はどのような活躍をし、どのようになったのかを、東日本大震災を経験していない人達に説明することで、伝えていけると思いました。普代の水門には、どのくらいの高さの津波がきたか大きく書かれていたり、明治と昭和の津波がどこまできたかも道路の横に書かれているので、形として残り、分かりやすいと感じます。

私は教師を目指している訳ではないので、多くの子供達に震災の辛さ・恐ろしさを伝えていくことはできません。しかし、もし将来子供ができたとき、震災の話をしたり、私の母が自分にしてくれたように、地震が起きたときどうすれば良いのかを伝えていくことはできるので、そのようにして自分も後世に伝えていけたら、と思います。

**08)平成 29 年度山田高 3 年 S さん(大沢小 5 年)『東日本大震災から 7 年目の今、私ができること』**

東日本大震災から今年で 7 年目になる今。私は、高校を卒業して大学生になります。震災当時は「このままどうなるのか」先の事が不安で毎日が辛かったのを今でも覚えています。生きていた中で、あんな経験をしたのは初めてで、現実には思えませんでした。7 年が経ち、町の復興も進み、便利な生活に戻ることができました。しかし、自然災害はいつ来るか分かりません。当たり前前の生活が一気に変わってしまいます。私は、津波の恐ろしさを伝えていける人になりたいと思っています。

町では、今でも復興事業が行われています。その中で、新しい建築物が増えたことにより町の雰囲気明るくなりました。私はその光景を見て、建築工という職業に憧れを持ち、大学進学を決意しました。私は建築工になったら山田に戻り、活気のある山田になるような建築物をたくさん設計したいと考えています。だから、今の私にできる事は、その夢を実現させるように大学に行き、勉強することだと思っています。

震災の恐ろしさは、経験した人にしか分かりません。これから先、どんどん月日が過ぎていって震災の事を分からない子供達も多くなります。震災から時間が経つ程あの恐ろしさを忘れてはいけないうし、私達のような世代がちゃんと語り継いでいかなければいけないと思います。

**09)平成 29 年度山田高 1 年 S さん(大沢小 3 年)『東日本大震災から 7 年目の今、私ができること』**

東日本大震災から 7 年目になる今、私ができることは、教訓を語り継いでいくことだと思えます。7 年経ったとはいえ、小学生だった私には衝撃が強く、忘れられることではありません。その時に学んだのは、「地震が起きたらすぐ高台へ逃げる」ということです。私の祖父も海を見に行き流されたと聞きました。そして、逃げるための近所への声かけ、しっかりした避難路の道作り、高齢者の避難のこと等も考えないといけないなとも思いました。また、「低地に居住しない」ということも大切です。実際、私の家が低地にあったため流されてしまいました。できるだけ高台に住む、あるいはかさ上げした所に住んで減災するようにすることも重要だと思えます。

そろそろ東日本大震災を経験しなかった子供達が増えてくるのではないかと思うので、しっかりと語り継いでいくことも重要です。南海トラフ付近の巨大地震が起きると予想されている地域の人々に教訓を教えたり、津波が起こる確率が高いのであれば高台移転を始めることも考えるように進めるべきだと思います。自分はまだ上手くは伝えられないけれど、将来はしっかりと後世に伝えていき、また同じような被害がでないように微力ながら貢献していきたいと思っています。もし、東日本大震災と同じようなことが起きてしまったら、その時は助ける側として被災地に行きたいです。そのために今、自分はたくさん勉強して、被災した人を助けることができる自衛官になりたいと考えています。

### 10)平成 30 年度山田高 3 年 A さん(織笠小 4 年) 『インド洋大津波や東日本大震災を 後世に伝える方法』

私達がこれから東日本大震災のことを後世に伝えるためには、一番は「映像」だと思います。震度 7 の地震により、どのようなゆれが発生するのか、家はどうなったか等をよく理解できません。また、津波の「映像」を見ることによって、津波の真の恐ろしさを知ることができます。

しかしながら、小さな子供たちに直接「映像」を見せるのはショックが大きいので、学校などの教育現場でも上映できるようにアニメーションを制作する必要があります。小さな頃から地震や津波のことを知り、過去にどのようなことが起こったのかしっかりと教えるべきです。被災した建物を残しても、遠くの地域からは時間も費用もかかり人が来にくいです。「映像」ならば、制作し学校などに配送すればいつでも見ることができます。確かに、建物を残すことも大切なことですが、他にも費用の使い道があるのではないかと思います。

アニメーションならば、テロップで英語圏の人々や、東南アジアの人々などにも対応することができます。制作費用は大きいと思いますが、制作してしまえば、その後はあまり費用はかかりません。コスト面で、総合的にみれば安く済むのではないのでしょうか。中学、高校と少しずつ本物の「映像」を見せ、地震のこと・津波のことを少しずつでも多くの人々に伝えることができると考えます。

### 11)平成 30 年度山田高 1 年 K さん(船越小 2 年) 『インド洋大津波や東日本大震災を 後世に伝える方法』

インド洋大津波があったアチェでは、地震のあとに津波が来るといふ伝承がほとんどなかったため大きな被害がでました。また、東日本大震災では、教育はあったもののあまり津波というものを身近に感じることはなく、東日本大震災があつて初めて津波が非常に危険なものだと感じるようになりました。インド洋大津波では、その教訓を生かし、「ノアの箱舟」を大津波の記録として残しています。日本でも「奇跡の一本松」などを震災の記録として保存していますが、実際にその光景を見ても、震災当時の緊張感や津波の恐ろしさはあまり伝わらないと思いました。その点、津波を実際に体験した人の話は、津波の恐ろしさを後世に伝える方法として最も良いものだと思います。

私は、インド洋大津波や東日本大震災を後世に伝える方法として、VR（バーチャル・リアリティ）を活用した方法も良いと思います。津波の映像を作つて、津波の高さや恐ろしさを体感する方法だと、その場の緊張感も伝わるし本物と同じように体験することができるからです。大津波や大地震は頻繁にあるわけではないので、後世に伝えないと記憶からなくなってしまうと思います。体験した人の話や教育を、積極的に聴いたり受けたりすることが後世に震災や津波を伝える方法として大切なものだと思います。そして、VRもその一助になると考えます。

### 12)平成 30 年度山田高 1 年 I さん(船越小 2 年) 『身近な自然環境を活用した 津波への防災・減災』

私は身近な自然環境を活用した津波への防災・減災について 3 つの考えがある。

一つ目は、やはり地震があると海が近い私たちの町は津波が来てしまうから、家など生活するうえで欠かせない施設を海からできるだけ離れた場所や高台など、少しでも被害が少なくなるような所に作った方が減災・防災につながると思う。

二つ目は、海岸の防災林である。森林が海岸にあることで津波の時に減災になると思うし、生物の多様性も大切である。森からの栄養分が海に流れていき、植物プランクトンや海藻・魚介類を育てることもできる。また、最近では道路や施設建設のため高い所の山が開発され、多くの森林が伐採されていることで、二酸化炭素の増加による地球温暖化にも影響を与えている。だから、森をなくした分、違う所で森を作り土地を有効活用できたらとても良いと思う。

三つ目は、今までに起こった災害のことを知らない世代の人々に伝えていくことが大切だと思う。誰か一人でも「もっと高い所に逃げよう！」と声をかけていけば、犠牲者は減っていたかもしれない。でも、多くの人々が津波のことを知らないから、ここにいれば安心だと思っているかもしれない。津波が来そうな時には高い所に逃げるということをしっかりと伝えていき、災害から自分の命を守ることを一人一人が自覚を持って習慣づけていけると、より良い防災・減災ができると思う。

**13)令和元年度岩泉高2年 Kさん(小2) 『台風10号から四年目の今、私ができること』**

台風10号による被害から四年目をむかえる今、私ができることがいくつかあると思う。

1つ目は、過去に起きたことを後世に伝承していくことだ。私は台風10号によって家の床下浸水と住んでいた地区の孤立を経験した。私よりも大きな被害を受けた人もいると思う。今の岩泉町を見ると、工事をしている所もあるが、あの日の甚大な被害を受けた町の姿ではなくなった。それと共に、自分も含め多くの人の記憶が風化していると思う。現在、異常気象が起りやすくなっており、あの日と同じようなことがまた起きるかもしれない。もし起きたとしても、助かる命を守るために、記憶が今以上に風化しないようにしたい。そのために自分で定期的にあの日のことを思い出したり、あの日のことを知らない人に伝えていったりしていきたい。プリントにも、津波の事例ではあるが、伝承歌謡によって死者の数を減らすことが出来たとある。このように、後世に伝承していく事はとても重要である。

2つ目は、常に防災意識を持つことだ。たとえば、ハザードマップの確認やシミュレーション・防災グッズの準備などである。また、住む場所にも気をつけたい。危険な場所にある家はなるべく避け、被害に遭わないようにしたい。

私に出来ることは、他にもあると思う。それを一つ一つ実践していき、自分の命はもちろん周りの人の命も救えるような人になりたい。

**14)令和2年度宮古北高2年 Hさん(小1) 『私ができる国際支援活動』****～学生にもできる国際協力～**

世界では私たちが知らない様々な問題が起こっている。そこで私たちができる国際協力として、まず「知る」ことが大切だ。問題は認知されて初めて、問題となる。どれだけ忙しい学生でも、スマートフォンを使うことで、世界各国の情報を収集することができる。しかし、終えてはいけない。収集した情報を家族や友達に伝えたり、SNSでシェアするなど、身の回りの人達に国際協力の輪を広げていくことも、学生にできることの一つである。

文化祭で、国際協力に関する展示を行うことも学生にできることだと思う。文化祭は、生徒や学生だけではなく、地域の方や保護者、外部の方が多く訪れる。そこで、国際協力に関するポスターの掲載や世界中の様々な問題を解説する展示を行い、同時に募金箱の設置をする。この取り組み自体が、一つの国際協力に繋がるのではないか。

しかし一番大切なのは、毎日の消費行動を改めることだと感じる。個人的に海外で国際協力に携わるよりも大事なことも知れない。人権や環境、途上国の労働環境に配慮した商品を積極的に購入する。自分の目の前にある商品が、どこで、誰によって、どのように作られ、どのように運ばれてきたのかをよく考えてみることで、少しぐらい高いお金を出しても、環境や人権に配慮したフェアトレード商品やエシカル商品を購入していくこと。このようなことを意識するだけでも問題を根本的に解決する事が可能であり、学生にもできる立派な国際協力だと思う。

**15)令和2年度宮古北高3年 Uさん(小2) 『身近な自然環境を活用した防災・減災』**

海岸防災林の働きは、あまり効果が無さそうに見えて、かなりの役割を果たしているということ、東日本大震災で知ることができたと思う。防潮堤や水門のようにコンクリートで隙間なく作られているものもあるのに、防災林を作ることに對し、私は当初疑問に思っていた。防災林の木々は、コンクリートより波に対して圧倒的に弱く、沢山植えたとしても隙間は必ず生まれる。このように考えれば、防潮堤を建てた方が安心ではないのか、とってしまう人も少なくないだろう。

学習していくうちに、私の考えていた事がどんどんと論破されていった。木を植えることで根が張り地面が強くなり地滑りが起きずらくなる、という話が私の心に残っている。また、海岸防災林については、「津波だけへの対策ではない」ということだ。沢山の木は津波エネルギーを減らすだけではなく、到達時間の遅延にもつながる。その上、人々の憩いの場として生活環境を豊かにすることができる。防潮堤は津波から守るためだけにあり、人工物でもあるため自然を壊しかねない。海岸防災林は、防災もでき、自然に優しく、人々に恵みをもたらす。このように考えると、海岸防災林は、防災・減災についてとても効果的だと考えることができる。

人工的なモノに頼るようになった今だからこそ、自然に目を向け、自然を大いに活用していく必要があるのだと私は考える。

被災地域の高校生（宮古高校、山田高校、久慈東高校、岩泉高校、  
宮古北高校）の想い・考え（2011～2021年）

【セレクト4】（全5枚、15編） （26～32ページ）

実施年度（実施した高校名）

- 『題名』 番号）（内容の分類）
- 『体験』：被災体験と伝承
  - 『支援』：国際支援・国際交流
  - 『環境』：身近な自然環境を活用した防災・減災
  - 『生き方』：これから私ができること

平成23～26年度（宮古高校）

- 『私が考える（できる）マングローブの保護』 01) 体験・支援・環境・生き方
- 『3.11から三年目の今、私ができること』 02) 体験・支援・環境・生き方
- 『自然災害と国際協力』 03) 体験・支援・環境・生き方
- 『地球環境の保全と日本の役割』 04) 体験・支援・環境・生き方
- 『東日本大震災を後世に伝える方法』 05) 体験・支援・環境・生き方
- 『東日本大震災を後世に伝える方法』 06) 体験・支援・環境・生き方
- 『3.11から四年目の今、私ができること』 07) 体験・支援・環境・生き方

平成28～30年度（山田高校）

- 『東日本大震災から6年を経た今、  
私ができること』 08) 体験・支援・環境・生き方
- 『東日本大震災から8年目の今、  
私ができること』 09) 体験・支援・環境・生き方

『東日本大震災から8年目の今、

私ができること』 10) 体験・支援・環境・**生き方**

『身近な自然環境を活用した防災・減災』

11) **体験**・支援・**環境**・生き方

令和元年度（岩泉高校）

『東日本大震災から十年目の今、

私ができること』 12) **体験**・支援・**環境**・**生き方**

令和2年度（宮古北高校）

『東日本大震災から十年目の今、

私ができること』 13) **体験**・支援・環境・**生き方**

『東日本大震災から十年目の今、

私ができること』 14) **体験**・**支援**・環境・**生き方**

『私ができる国際支援活動』

15) **体験**・**支援**・環境・生き方

（※ 在籍年度・高校名・学年、氏名（（震災当時の在籍校）・学年）、『題名』）

**01)平成 23 年度宮古高 2 年 S さん(宮古高 1 年)『私が考える(できる)マングローブの保護』**

マングローブとは、海水と淡水が入り交じる河口・沿岸に生育する植物群の総称である。また、マングローブは他の生物が生活できるような適度な環境を提供してくれていると同時に、台風等の暴風雨や高波・潮風から土壌や陸上生物を守っている。実際に 2004 年のスマトラ島沖地震の 20 数万人が亡くなったのは、津波防止に役立つ海辺のマングローブ林が日本向けエビ養殖のために伐採されたことが大きいと報道されていたのを覚えている。

天ぷらやお寿司など、日本人はエビを食べる機会が多い。調べたところ、その証拠に日本のエビの輸入量は世界第 2 位で、第 1 位のアメリカと合わせた二国で世界のエビの消費量の約 7 割を占めている。日本でマングローブは奄美大島以南にしか生息しないことから、マングローブ林の減少問題についてあまり意識されていない。しかし、上で述べたことから、私達はこの問題を無視することはできない。いわば日本人の欲望のために環境が破壊されているからだ。

解決策は、日本やアメリカが消費量・輸入量を減らせばよいという単純な問題ではない。エビの生産で生計を立てている人々に大きな経済的打撃を与えるからである。経済効率が悪くても、環境負荷の少ない養殖法への転換を進めていくことこそが今後の課題なのではないか、と私は考える。

**02)平成 25 年度宮古高 2 年 N さん(田老一中 2 年)『3.11 から三年目の今、私ができること』**

私は 3.11 の東日本大震災を実際に経験したし、実際に目にしました。その津波があってから 3 年目の今、私ができることは 2 つあると思います。

1 つ目は、後世に伝えていくことです。私達は本当に辛い経験をしました。しかし、これが最後という訳ではありません。津波や大地震は、何年、何十年、何百年後かにはまた起こるものです。もしかしたら、東日本大震災よりもひどい震災になるかも知れません。次の震災でたくさんの人の命を失わないためにも、このことを語り継ぐべきです。大人たちが語るより、私達若者が経験したことを話す方が、これからの人たちにはタメになるのではないかと思います。本当にあったことを話すのは正直辛い部分もありますが、全てを話すべきです。

2 つ目は、3.11 の大震災の反省をもとに、これからの街作りや防災対策について考えていくことです。これから将来、街などを復興・発展させていくのは私達です。その私達が、今からそういうことを考えていくべきです。どんな街にすればたくさんの命が救われるのか、どんなことをすれば多くの人が避難できるのか、それを考えるのはこれからの未来を担う私達だと思います。

3 年前の震災で、たくさんの辛いことや反省があると思います。それを語り継ぎ、考えていくことが私達ができることであり、私達の役割なのだと思います。

**03)平成 26 年度宮古高 1 年 S さん(宮古二中入学前(小 6)) 『自然災害と国際協力』**

今夏季休業中、私は 2010 年に大地震の起きたニュージーランドのクライストチャーチという都市に行きました。クライストチャーチは震災から 4 年経ちますが、まだ街は復興していません。市内観光では、被災者が座っていたというイスが並べられた所や、崩れたままの大聖堂、その代わりに建てられた紙で作られた教会などを見学しました。市役所へ行き、日本の震災についてプレゼンテーションをした後は、クライストチャーチの市長と震災についての話をしました。市長からは、震災時に日本の救援隊がとても活躍していた事、日本にもニュージーランドの救援隊を送った事、日本とクライストチャーチに同じオブジェを建てた事などを聞きました。そして最後に、「同じ経験をした国どうしだからこそ強い絆ができる。両国の関係は簡単に崩れないだろう。」と言っていました。

今まで私は被災者として支援を受けるだけでした。しかし今回、同じように苦しんだ人々と出会って私も支援をしたいと思いました。自然災害は世界どこの国にも起こりえることです。大震災を経験した日本だからこそできる支援があると思います。もし他の国で自然災害が起きた時、私も何か協力したい。そうするためにはどうするべきか、これから探していきたいと思っています。苦しいのは自分だけではない、応援し、助けてくれる人がいるんだということを世界に広めていきたいです。

**04)平成 26 年度宮古高 2 年 H さん(山田中 1 年) 『地球環境の保全と日本の役割』**

環境問題通信を読んで、改めて防災の大切さや役割を考えさせられた。ただ災害から直接的な被害を受けないようにするだけではなく、地球環境や人命を守ることを長い目で見て考えていく必要があると思いました。

アチェでは、マングローブを植えて津波から守ると共に地球環境の保護も行っています。そのマングローブの減少は、私たち日本人に大きく関わっていることを知りました。ただ闇雲に植林するのではなく、木の性質や植林後の環境がどうなるのかなども考えて作業しなければなりません。また、日本にも防災林があることを知りました。保安林には種類があり、一つ一つの役割が異なるので驚きました。防災林は守るだけではなく、環境を豊かにしたり、津波に対して一定の効果があることも学びました。コンクリートで固めた堤防でなくても、環境を守りつつ人命も守る防災林でも良いのかな、と感じました。

これからの日本は、日本にしかできない災害対策をする必要があると思います。例えば、その地域の環境に合った防災林や、時には堤防をつくることです。海岸に植林する樹木の性質やその木の管理のしやすさ、普代村のような大きな堤防など、その土地やその土地の人の生活にも合う形で防災することが大切だと思います。そしてその一つ一つの小さなことから、地球の環境を少しずつでも良くして環境保全にも役だっていけたら良いと思います。

**05)平成 26 年度宮古高 1 年 S さん(山田中入学前(小 6)) 『東日本大震災を後世に伝える方法』**

インドネシアのスマトラ沖地震大津波でのシムル島の被害者数は 7 人。これは偶然や奇跡などではなく、そこにはこれまでに後世に伝えようと努力をしてきた先人たちの思いがあったからに違いないと思います。ただ語り継ぐだけではなく、歌や踊りなど身近な事に託すことで、将来に伝わっていくことを大切に考えたのだと思います。インドネシアでは、津波とは神が怒って起こしたものとする人々が数多くおり、歌や踊りが人々に親しまれやすかったのだと思います。

日本では、津波を良くないもの、暗いものと考えています。津波というと、人々は思い出したくない、悲しい、辛いと思います。しかし、それらを乗り越え、意識を変えてゆかなければ、何度も同じことをくり返し、悲しむ人々が増えていきます。それを防ぐためにも、語り継ぐということ、伝承するということは大切です。それは、たくさんの人ではなくても、子どもや孫、友達など、できる範囲で少しずつからでもできます。恐ろしさを伝えていくことは、被害を受けた私たちだからこそできる使命だと感じます。私たちが体験したからこそ、私たちにしか伝えられないものが山ほどあると思います。

建物を巡って、映像を見るだけでは大切なことが十分に伝わりません。私はぜひ、語り継ぐということ、伝承するということを始めたいと思いました。二度と、たくさんの方が大切なものをなくさないように。

**06)平成 26 年度宮古高 1 年 N さん(新里中入学前(小 6)) 『東日本大震災を後世に伝える方法』**

東日本大震災を後世に伝える方法として、まず一番大切にしなければならないことは、地震を経験したこと、津波を経験したこと、震災で大切なものが失われたということを忘れない事だと思います。忘れてしまったら、伝える方法はもう無くなってしまうのだから。

私は、小学 6 年生の寒い卒業前の春に起こった事を、まだ鮮明に覚えています。卒業制作途中で止まったミシン、揺れた時計、波打った自分の心臓の音。あんなに早くランドセルに道具を詰めたのはあれが初めてだったと思います。全員でトイレに行き、入る直前で余震が起こり、うずくまった私達を抱きしめてくれた担任の先生の大きな腕でさえも、まだ記憶に残っています。帰る途中、当時小学 1 年生だった妹が震えているのを見て、妹の手を強く握って歩きました。「こいつだけは守ってやんなきゃ」と思って。私の住んでいる所は山の中なので、津波により家が壊れたとか、大好きな人が流されたとか、そういう被害はありませんでした。しかし、幼い私達の心には地震と津波への恐怖がくっきりと残されています。決して楽観視してはいけません。それを、岩手だけではなく、他県や自分の子供達へと伝えていくことが、後世へつなげていく一歩なんだと思います。

**07)平成 26 年度宮古高 3 年 Y さん(重茂中 2 年) 『3.11 から四年目の今、私ができること』**

私は、非常に海に近い小さな集落に住んでいました。しかし、東日本大震災によってこの集落は全滅してしまい、現在も仮設住宅で生活しています。震災後、その集落は災害危険区域に指定され、家を建ててはいけないことになっています。再び同じような被害を受けないための対策の一つです。この地域は、明治三陸大津波や昭和三陸大津波でも多くの被害を受けました。このことを後世に伝えるために先人は、津波到達地点を示した石碑と、二度と多くの犠牲者をださないように「此処より下に家を建てるな」と書かれた石碑を後世に残してくれました。この石碑については、これからも伝える必要があると思います。また、小学校で1年おきに行われる、昭和三陸大津波をテーマとし、当時の様子を台本にした全校表現劇「かがやく海の重茂に」もずっと伝えていくべきだと思います。私たちは、この劇のおかげで早いうちから過去にどのようなことがあったのか分かり、津波の恐ろしさを理解することができました。犠牲者が少なかったのは、これが理由であるかもしれません。

私は先人がしてきたように、後世へ自分が体験したこと全てを伝えていきたいと思っています。二度と犠牲者を出さないために。震災後に建てられた石碑にはこのように記されています。

『後世への訓戒 大地震の後には津波が来る とにかく高い所に逃げろ 住宅は津浪浸水線より高い所に建てろ 命はてんでんこ』

**08)平成 29 年度山田高 3 年 A さん(山田南小 5 年) 『3.11 から 6 年を経た今、私ができること』**

3月11日、あの日から6年が経ちました。「がれき」もほとんど無くなり、新しい建物が次々できあがってきて復興に大きく前進したと思います。そのように良い方向に進んでいる一方、一つ不安な事があります。それは、あの日を忘れている人も増えているということです。特に、震災を知らない子供達が増えていることが一番怖いと思います。今の自分にできることは、一生忘れないように若い人達にどんどん伝えていくことだと思っています。

自分も、あの日に大切な人をたくさんなくしました。当時一番思っていたことは、たくさんやり残したことがあり、とても悔しいだろうということです。そのため、私自身が一日一日をしっかりと生きて、後悔しないように生きていきたいと思いました。

自分は将来大人になったら、自分の子供に「津波はここまで来たんだ」と言うだけで、その恐怖は伝わると思うし、その子供も将来次の子へと伝えていくと思うので、絶対伝えていきたいです。

少し悲しいことは、前まで見えていた海が、防波堤で見えなくなってしまったことです。山田町は津波の被害は大きいですが、海がきれいで素晴らしい町だと思うので、自然災害に気をつけながらも海を大切にしていきたいと思っています。

**09)平成 30 年度山田高 1 年 S さん(織笠小 2 年) 『東日本大震災から 8 年目の今、私ができること』**

8年前の私は小学2年生でした。地震というものをあまり理解していなく、とても怖かったのを覚えています。帰りの会の時、机がとても動いていて、机の下にもぐるのも必死でした。

今の小学生は、震災を経験していない学年があり、小学校の先生が3月11日になると津波の話をするらしいですが、経験をしていない子供達や記憶がほとんどない子供達にどのように東日本大震災の事を伝えようか戸惑うらしいです。また、当時内陸の方の小学校に勤務していた先生方も多く、子供達に当時どのような事があったのか伝える人も少なくなっているそうです。そのため、高校生の私達や中学生が当時見た景色などを絵に描いて、小学生に説明したり、その時の気持ちなどを分かりやすく語ったりして、未来のために津波が来たらどうしたらよいかを伝えながら、死者をできるだけ減らすようにしていきたいです。

また、地元の子供達だけではなく、将来私が山田町や岩手県を離れたとして、その時大きな地震などが来たら、経験をしていない周りの人を誘導などし、自分から動いて死者を減らしたいと思っています。身近な人が亡くなっているからこそ、そして小学生の時にいろいろな先生方や大人の人に助けてもらった分、次は私が助ける番だと思いながら大人になりたいし、津波に限らず災害に遭った方々を助けたいです。

**10)平成 30 年度山田高 3 年 S さん(大沢小 2 年) 『東日本大震災から 8 年目の今、私ができること』**

東日本大震災からあと 3 ヶ月で 8 年になります。私にとってはこの 8 年はあっという間だったと感じます。今の山田町はお店もたくさん建って、道路も新しくなったりと復興に近づいていっています。ですが、まだまだ震災前のような活気ある町にはなっていません。このままだと、ますます人口が減って、山田のお祭りなどができなくなってしまいます。この人口減少を防ぐために私ができることは、山田を全国に P R することです。山田は海がきれいで、海の幸や山の幸が豊富で、お祭りがとても盛んで、等々自慢がたくさんあります。このような自慢を全国の人に広めて、たくさんの人に山田町に来てもらい、美味しいものを食べたり景色を見たりしてほしいです。山田町の良さを知ってもらい、山田に住んで人口が増えてほしいと思います。そして、山田に移住してきた人に、山田祭りの歴史や魅力を知ってほしいし、祭りに参加して盛り上げてくれたらもっと楽しくなるので、ぜひ来てほしいです。

山田祭りが全国に広まってたくさんの人が見に来てくれるように P R することは大事なことで私は思うので、インターネットやスマホなどを使って発信して、山田祭りが全国で有名なお祭りと言ってもらえるようになったら、とても嬉しいです。震災前のお祭りより、もっともっと盛り上がって楽しい山田祭りに私達がしていきます。

**11)平成 30 年度山田高 3 年 K さん(轟木小 4 年) 『身近な自然環境を活用した防災・減災』**

現在の山田町は、高台に住宅や道路、病院などが建ち、震災前の山田町と比べると、山だった所が切り崩されて建物ができたように思う。山を切り崩して建物を作ることは仕方がないのかもしれないが、このまま山をどんどん切り崩していくと、森林が減り、もしもの災害の時に対応できなくなってしまうと私は考える。

森林は多くの役割を担っていて、森から流れ出した栄養分が川を経てプランクトンをはじめ海の様々な生き物を育み、暴風や豪雨・豪雪の時に被害を減らしてくれたりしてくれる。家を建てる時には木材を使うし、木はとても幅広い所で私達の生活を支えてくれていることが分かる。

だから、これから森林を減らさないためにはどうすればいいのかを考えていかなければならない。私が小学校の時には森林愛護少年団が木を植える活動をしたり、木の名前や役割を学ぶ機会があった。今もその活動をしているかは分からないけれども、小学生だけではなく中学生や高校生でもできるような活動を、学校行事に入れて木を植えたり、自然を大切にすることを学べたらいいと思う。木はすぐに大きくはならないが、長い年月をかけてその活動をすれば、森林が増えて、環境に優しくなり、防災や減災にもつながると私は考える。

**12)令和元年度岩泉高 2 年 O さん(小 2) 『東日本大震災から十年目の今、私ができること』**

東日本大震災から 10 年目の今、被災した場所はその日のおもかげもなくキレイに整備されています。だからこそ、新しい世代が津波の存在や怖さを知らないのも、私達は語り続けなければなりません。また、私達も改めて災害について思い直す良い機会だと思います。私達ができることとして、語り継ぐことの他に、木を植えたり、高台に移り住んだり等、できることはたくさんあります。備えをしないとしないとは大きな違いが生まれると思います。津波が来るところに住まないという意味の「暴露の回避」の例として、大船渡市の吉浜集落があります。戻らないように低地を水田にすることで居住できないようにしたそうです。他には、宮城県女川町では、防潮堤を作らないことにしたそうです。これらの決定には、多くの人々の葛藤や苦悩があり、それを乗り越え出した答えだと思います。また、津波の人的被害を減らすため、過去の経験を生かした一つの答えでもあると思います。普代村では、木を植え防災林を作ったことで住宅への被害がなかったそうです。このことから、防災林の大切さと植林をすることの重要性を感じました。

未来の命を守るために、十分な対策をする必要があると思います。「津波は多分来ないだろう」などという考えは捨て、「いつ来ても大丈夫なようにしよう」という考えが広まって欲しいと思います。津波から身を守るために、今までの体験や知恵を生かしていきたいと思います。

**13)令和2年度宮古北高1年 Oさん(年長)『東日本大震災から十年目の今、私ができること』**

私は小学校に入学する前に東日本大震災を経験した。その時、保育所の先生や地域の方にくさん助けていただいた。私の命を助けて下さった全ての人に感謝したい。

だが、助けていただいただけではではない。私の母は、津波によって帰らぬ人となってしまった。そのような現実直面した人は数え切れなくらいたくさんいるだろう。その時から、元気を取り戻せるような仕事がしたいと考えている。どの職業も人を元気にする力があると思うが、私が目指しているのは、介護をしたり、話したりする職業だ。そのためにも、日頃からコミュニケーションの取り方を研究している。どう話したら相手とほどよい距離を保つことができるのか、相手が元気になってくれるのか。だから、色々な人と会話するように心がけている。

言葉はすごい。私は小学校の頃は（特に低学年の頃は）あまり人と話さなかった。常に自分世界を楽しんでいた。だが、友達ができなかった。あの時の私は、震災によって毎日気分が下がりぎみだった。そんなある日、なぜだか分からないが、このままではいけないと思い、勇気を出して友達と話すようにした。それが今の私につながっている。

最後に、東日本大震災から10年目の今、私ができることは、「とにかくたくさんの人と話すこと」、だ。言葉で誰かを元気にしたい、誰かの笑顔のためにコミュニケーションを学ぼうと思う。

**14)令和2年度宮古北高1年 Oさん(年長)『東日本大震災から十年目の今、私ができること』**

東日本大震災から10年経った今、私にできることは、東日本大震災を知らない子達に自分達が語り伝えるという事です。私は中学生の頃、東京や内陸の中学生に『田老を語り伝える会』ということをしました。私はこの活動はとても大切だと思います。なので、宮北でも学校行事として小さい子達に語り伝える会ということが出来るんじゃないかと思っています。

このテーマとは少しはずれるかも知れませんが、私が今なりたい職業があります。それは、納棺師です。なぜこの職業かという、私は東日本大震災で4人の大切な人を亡くしました。その時は棺桶に入れてあげることは出来たけど、その他は何もしてあげられませんでした。それから、少し経った後、亡くなった方をキレイにする納棺師という仕事を知りました。私はそれから納棺師になりたいと思うようになり、もし自分が本当に納棺師になれたら、どんな状況でも、少しでもいいのでキレイにしてあげられるような納棺師になりたいです。

東日本大震災のような大きな地震・津波は、いつ、どこで起こるかは誰にも分かりません。なので、日頃から積極的に避難訓練や非常持ち出し袋などの準備をしておくことが大切だと思います。

いつ何が起こっても大丈夫なように、日頃から備えてください。そして、当たり前だと思っ

**15)令和2年度宮古北高3年 Tさん(小2)『私ができる国際支援活動』**

私にできる国際支援は、シンプルに募金活動や物資の支援だと思います。近年、日本以外の国でも地震の被害が出ています。何かできることがないかと考えた時、私は東日本大震災のことを思い出しました。

地震に怯える日々の中で、私の唯一の楽しみは絵を描くことでした。その時使っていた画材はゲルクレヨンというもので、海外の方が支援物資として送ってくださったものでした。今まで触れたことのない画材、そして絵を描ける嬉しさから、私はずっと筆を走らせていました。

両親の話を知ると、両親が小学生の時にも海外で震災があったそうです。その時、募金箱を作って学校中を歩いて回った、と聞きました。その頃は生徒数も多かったので、すぐにある程度の金額が集まり、それを被災地へ寄付したそうです。そのような活動を自主的に行えるようになりたいと思いました。

自分がそうであったように、私たちの募金や支援物資を受け取って少しでも助かる人がいるのであれば、自己満足かもしれないですが、恩返しになるのではないかと思います。

立派なことを成し遂げようとするより、いち早く援助になる募金活動や物資の支援を最優先させた方が、即戦力の援助になると思います。そして、衣服や食糧だけではなく、子ども達のために画材やぬいぐるみを送ることも必要だと思います。

## この教材の実践例（3名分）

（33～34 ページ）

## （1）（令和7年度久慈翔北高校 介護福祉コース2年 Oさん）

## A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私が共感した所は、後世に伝えるべき事は「津波の怖さ」だけではなく、「どのようにして逃げるか」という所です。例えば、津波の怖さだけを知っていても、どこに逃げればいいのか、何を持って行けば良いか分からないため、災害が起きた時に逃げ遅れてしまいます。どのようにして逃げるのかがハッキリしていることで、素早く行動し身の安全を確保できると思います。

## B：「選んだ小論文を読み、これからあなたができることは何ですか？」

これから私ができることは、後世の人達に津波の怖さや逃げ方を知ってもらうことです。小学生に伝える時は難しい言葉を使わないようにし、歌や絵本・カルタなどで楽しく学ぶようにすれば、小学生が興味を持ってくれると思います。中学生に伝える時は、ハザードマップや防災バッグを作る機会を作り教えてあげたいと思います。

「形にしないと人の記憶には残らない」という言葉もありました。身近な人に「どのようにして逃げるか」を言葉だけで伝えても、実際に災害が起こった時には忘れられていると思うので、避難場所を自分で調べ、歩いてどのくらいかかるか調べるだけではなく、行って見て記録するなど、形として残ることをしたいと思います。

## 選んだ小論文

## 平成26年度宮古高1年 Yさん（宮古二中入学前（小6））『東日本大震災を後世に伝える方法』

私が東日本大震災を後世に伝える方法として最適だと思うのは、シムル島で歌われている「スモン」のように、親しみやすい方法で伝えることだと思います。「スモン」は、韻を踏んだり、リズムカルなので、子どもでも分かりやすくなっています。そして、歌うことによって覚えやすくなっています。歌詞も明るく、避難するとき役立つものが多いです。後世に伝えるべき事は、「津波の恐さ」だけではなく、「どのようにして逃げるか」だと思います。

伝えるためには、歌をつくる他にも、「紙芝居」や「絵本」、「かるた」など、子どもの遊びを取り入れるのが良いと思います。そうすることで、小さい頃から遊びながら津波に対する知識をつけることができます。私が卒業した小学校では、実際に「津波防災かるた」というものがありました。その「津波防災かるた」は卒業生が作ったもので、小学生でも分かりやすくて、内容も面白いものが多かったです。こういったものを、もっとたくさん作って、幅広い世代の人達に楽しみながら覚えてもらえれば、もっと後世に伝えやすくなるのではないかと思います。

震災から時間が経てば経つほど、人の記憶から忘れられてしまうので、後からみても分かるように、形にして残すのが最もいい方法ではないかと思います。

## （2）（令和7年度久慈翔北高校 介護福祉コース2年 Kさん）

## A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

被災した地域の復興には多くの支援や助けがあり、それを当たり前だと思わずに一つ一つに感謝を伝えたいという想いに共感しました。今私たちが普通に暮らせていることが幸せなのだと思いました。だからこそ、常日頃から防災意識を持ち、震災の経験や辛さを次の代に伝えていきたいです。そして、私たちが当たり前前に生活できているのは、たくさんの人が関わっていること、今生きているのは幸せであることも伝えていきたいです。

## B：「選んだ小論文を読み、これからあなたができることは何ですか？」

介護福祉系列として「こころ」と「からだ」などについて学んでいるため、その知識を活かしていきたいと思いました。震災の被害が大きい地域の方々の心を少しでも癒し、その方々の心の拠り所になりたいです。また、少しでも被害を抑えるために減災への取り組みや、防災グッズの準備など、防災意識を高めていきたいです。普段から意識することで、いつ災害が起きても対応できると思います。これは、私一人ではなく、家族や友達が地域全体で取り組むことで被害を最小限にできるはずです。これからは、災害について伝え、広めていき、たくさんの人に寄り添えるように取り組んでいきたいです。

## 選んだ小論文

**平成 28 年度久慈東高 2 年 M さん (小 5) 『3.11 から 5 年を経た今、私ができること』**

3. 11 から 5 年を経た今、私ができることはたくさんあると思う。

一つは、東日本大震災で経験した辛かった思いから逃げず、忘れないように後世に伝えていくことだ。東日本大震災を経験した私たちにしか分からない地震が起きてからすぐの様子や、家での過ごし方や必要だと思った物などを伝えていけば、また同じような災害が起きた時に少しでも役立つのではないかと思う。

二つ目は、東日本大震災のときに応援メッセージをくれた方や、支援してくれた方への恩返しをすることだ。今、私たちが普通に生活できたり、車が普通に道路を走っているのは、たくさんの人達の支援があったからだ。このたくさんの人達からの支援を当たり前だと思わず、1つ1つに感謝して、恩返しできる機会があったら、きちんと「ありがとう」を伝えたいと思う。

三つ目は、私たちが住んでいる所よりもっと被害が大きかった所に住んでいる人達の心を癒やすことだ。私たちは、介護福祉でセラピューテックケアを行っている。セラピューテックケアの目的は、ストレスにさらされていたり、精神的に辛い状況にある人にマッサージを提供することなので、東日本大震災で心に傷がある人にセラピューテックケアをして満足感を与え、自信と自尊心を増し、緊張とストレスを減らすことができれば、東日本大震災で傷を受けた人の役に立てると思う。

**(3) (令和 7 年度久慈翔北高校 介護福祉コース 3 年 K さん)****A: 「あなたが共感したのはどういう所ですか？」**

私が共感した部分は、「亡くなった人のことを思い出すことも私にできることの 1 つです。」の一文です。私は震災で家族を亡くした経験がないです。しかし、震災のことを勉強し、活動を通して語り継いでいくことで亡くなった方々を思い出すことができると思います。文中にも書かれていた通り、私の思い出の中、頭の中で生きていて欲しいと感じました。

**B: 「選んだ小論文を読み、これからあなたができることは何ですか？」**

震災の事を深く勉強し、それを語り継いでいく事が、私ができることだと思います。私は当時 3 歳で記憶もあいまいです。しかし、私の 4 つ下の代になると震災を経験していないということになります。どれほど恐ろしい震災だったのかと教えるためには、まずは私がたくさん知識を付けていかなければならないと改めて思いました。ですが、知識を付けただけで終わってはいけないと思います。その知識をどれだけ多くの人に伝えられるかが、亡くなった人を思い出すかに繋がるからです。私たちの学校は園児や小学生から高齢者まで、幅広い年代の方と交わることができます。それを活かして、これからも震災を語り継いでいきたいと思っています。

## 選んだ小論文

**令和 2 年度宮古北高 2 年 Y さん (小 1) 『東日本大震災から十年目の今、私ができること』**

東日本大震災から 10 年が経とうとしています。私は小学生の時、未来の田老を題材にした劇をしました。中学生の時は、「田老を語る会」をしました。「田老を語る会」では、被害状況や当時の様子・教訓などを、津波を経験したことの無い人に伝えました。私ができることは、考えて、伝えていくことです。「田老を語る会」は、現在の中学生も行っています。私はそれをこれからも続けていってほしいと思います。

私は震災で家族を 2 人亡くしました。当時まだ小学校 1 年生だった私は、そのことがよく理解できずにいました。ずっと 2 人の帰りを待っていました。そのことを思い出して泣くことが時々あります。亡くなった人のことを思い出すことも私にできることの 1 つです。たとえ亡くなっていたとしても、私の思い出の中で生きていてほしいと思うのです。

私は絵を描くことが好きです。昔から絵で好きなものを表現することが好きでした。私はいつか、もっと絵を描く技術を上げて綺麗な田老の海を描きたいと思っています。現在の田老はお店は建ってきましたが、まだ人が少ないと思います。田老の魅力を知り、それをたくさんの人に広めてほしいと思います。私も自分の絵で田老の魅力を伝えられるように、田老の事をより好きになりたいです。

**問合せ先**：岩手県立宮古高等学校定時制

小笠原 潤（おがさわら じゅん）

〒027-0052 岩手県宮古市宮町二丁目 1 番 1

電話：0193-63-6448 FAX：0193-62-254468

メール：[ptf60-j-ogasawara@iwate-ed.jp](mailto:ptf60-j-ogasawara@iwate-ed.jp)

**（※ 電子データが必要な方は、お問合せください）**

**参考**：「防災教育普及協会」（<https://www.bousai-edu.jp/>）  
のホームページ内の「教材・事例紹介」（会員レポート）に  
本資料の元になる資料のPDF版が掲載されています。