

（１）（令和７年度久慈翔北高校２年 Nさん）

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私が共感したのは、「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」「すべてを話すべき」という所です。東日本大震災を経験していない人に、どんなことがあった・大変だったということを伝えていくのは大切だし、そのときの自分たちの心情や思いを伝えられるのはその人自身だから、全てを話す、語り継ぐということが一番伝わりやすいと思います。

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？」

私は、東日本大震災の時の記憶は全くないけど、どのような震災だったのか、どんな人が関り乗り越えて行けたのかを学び、自分が得た知識で自分からいろんな方々へ伝えて行けたらな、と思いました。「3.11の大震災の反省をもとに」というところから、3.11の被害数をどれだけ少なくできるかを考えてみたところ、2つの案が浮かびました。

一つ目は、日頃から防災マップを確認したり、避難場所を確認することです。

二つ目は、津波が来る・来ないに関わらず、逃げることです。私は普段、少し大きい地震が来ても「大丈夫でしょ」という考えがあり行動しないことが多いので、ニュースを見たり安全確保をして命を守りたいです。

選んだ小論文

01)平成 25 年度宮高 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々が避難できるのか、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。

（２）（令和７年度久慈翔北高校２年 Oさん）

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

『「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付きました。』という文に、私はその通りだな、と思いました。明日やろうと思っても、いつどんな事が起こるか分からないし、全て欲しい・全てやりたい、と思っても全てはできません。我慢も大切だけど、我慢ばかりするのではなく、自分の思う事・やりたい事を後回しにしないで、全てではなくてもできるだけ今日のうちにやりたいです。

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？」

全てを後回しにせず、いつどんな事が起きるか分からないので、後悔の無いような選択をしたいです。

今回の交流等で学んだ事や東日本大震災の事について、お父さんやお母さんなど周りの人に聞き、後世に伝えていきたいと思いました。防災キットや防災・減災をもっと皆にも広めたり、私自身も家などに備えていきたいです。また、避難場所の再確認もしたいです。

どんなことをすれば多くの人々が避難できるのか、震災で心に傷がある人に「自信」と「自尊心」を増したり、「緊張」と「ストレス」を減らす手助けをしたいです。周りのことを考え、少しでも役に立てたらいいなと思います。

選んだ小論文

02) 平成 26 年度宮高 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います。復興に役立つ人間に成長していきたいです。

(3) (令和 7 年度久慈翔北高校 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、行ってみて記録するなど、形として残ることをしたいと思います。

選んだ小論文

03) 平成 26 年度宮高 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、形に残すのが最もいい方法ではないかと思います。

（４）（令和７年度久慈翔北高校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えました。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、私たちが当たり前で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

04)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なと思う。

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。

（５）（令和７年度久慈翔北高校３年 Yさん）

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

身近な自然環境を活用した防災・減災として、山を崩した後の土や木を海側に持ってきて盛土をし、松林のような自然環境を造ることが必要だ、という部分に共感しました。防潮堤だけでは守れない所を自然環境を造ることで少しでも減らし、被害者や被災する建物を減らせるという考えが、逃げるだけではなく、減災などにつながっていて、とても良い考えだと思えました。

体験から対策を考えて次につなげることが大事だと思えました。

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？」

私が選んだ小論文は、身近な自然環境を活用した防災・減災に関するもので、著者の体験を元に、こうしたらもっと安心して暮らせそうだと感じる事が書かれていました。私はその小論文を読んで、自分の住んでいる自治体の公共事業はどのようなことが行われているのか、どんなことにお金を使っているのかに目を向けるべきだと思えました。たとえば、道路整備について、もしも災害が発生し逃げるべき時に道路が崩れてしまって避難できない、ということが起きてからでは遅いと思います。自分たちのために使われるべきお金が一体どんな事に使われているかに目を向け、知ることが大事だと思えました。

選んだ小論文

08)平成 30 年度山高 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ことで、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。

(6) (令和 7 年度久慈翔北高校 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、頭の中で生き続けていっ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

09)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。