

# 東日本大震災を体験した生徒たちの思い・考え（2011～2021 年）

## 特別編集【盛岡中央高校・単位制 版】（全 1 2 編）

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 2 3 ～ 2 6 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）マングローブの保護』 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 から三年目の今、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 2 8 ～ 3 0 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

『身近な自然環境を活用した防災・減災』 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

### 令和 2 年度（宮古北高校）

『私ができる国際支援活動』 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

『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

(※ 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かくさんの問題を抱えている。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 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。

**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 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っています。

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。

**05)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らぬのです。

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。

**06)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。

**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 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いうことです。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。

**09)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。特にも、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。



**10)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。

両親の話を聞くと、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。

**11)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。災害を無くする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。

**12)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。