

（1）①令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）3年 Oさん

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

物資を送ることだけではなく、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であるという点に共感した。思いやりの気持ちから当事者意識を持つことができ、そこから具体的な支援につながっていくと考える。したがって、国際協力というところか格式の高いイメージがあるが、一人一人の思いやりの気持ちが国際協力そのものであると思った。

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？」

国内のみならず海外の情勢にも目を向け、他人事だと思わずその問題について深く考え、自分の意見や感想を持つことだと思う。私は以前、ケニアのスラムに住む子供達へ金銭的な支援とリモートでの交流を行っていたことがあるが、きっかけは彼らの健康を想う気持であった。国際協力の全ては、その問題を知り、そして思いやりの気持ちから始まるのである。

また、現代は世界中に簡単に発信活動ができる時代である。ゆえに、様々な問題の現状、そして支援の要求等を積極的に発信していくことも私達にできることの1つであると考えている。

②令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）3年 Oさん

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

世界中で紛争、飢餓といった様々な問題で苦しんでいる人がいる今、もちろん物資を送って助けることは大切だと思う。でも、困っている人を助けたいと思う気持ちを持つことはもっと大切だということに強く共感した。こういった気持ちは多くの人を励ますことができるだろう。

そして、それは何か大変なことが起きたときだけではなく、日頃からその気持ちを持つことが国際協力につながる一歩になると思う。

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？」

Aで挙げたように、世界には様々な問題で苦しんでいる人がいる。問題に対し、私にできることを考えたところ、まずは、世界中で起こっている問題に興味を持ち、調べるべきだと思う。世界には、私の知らない数多くの問題があるだろう。現状を知ることが問題解決へとつながると私は考える。

また、問題の一つである飢餓をなくすためには、フードロス削減を目指そうと思う。日本では国民一人当たり、毎日お茶碗一杯分に相当するフードロスが発生している。具体的な対策として、賞味期限の近い商品から先に購入する、食品を買う時は食べられる分だけ買うといったことができると考えられる。

③令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）1年 H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、「国際協力の原点はお互いを助け合う気持ちだ」という所と、「震災の出来事を通して今の生活が尊いものであることが分かった」という所です。

助け合う気持ちは、自分からでも周囲の影響からでも協力の関係を作ることができるし、行動は気持ちからなるといったので共感しました。

また、震災の惨状を見て、自分が被災者の立場で考えると、今の生活は幸せで尊いものなのだと感じたからです。

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？」

私がこれからできることは、小さな事かもしれませんが、世界にあるまだまだ知らない問題を知って理解すること、そして力になりたいという気持ちを持つことです。相手の立場になったり、違う視点で考えて問題を様々な角度から眺めるという事が、世界の問題を知り、理解していく上で大切な点だと思います。そこから、問題を解決するための手立てや、問題がもたらしている被害を少しでも軽減できる方法を考えることも大切だと思います。

自分が大きな行動ができないとしても、このように世界の問題について考えるという小さな行動が、自分ができる事なのだと思います。

選んだ小論文

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。

(2) 令和7年度盛岡中央高校単位制(全日型)1年 Hさん

A:「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私は、この小論文の中に書かれている「私達がすべき復興への手助けは、切り換えることだ」という所に共感しました。もちろん震災で失ったものや、奪われたものに目がいくのは当然だと思います。しかしマイナスの方向に考えるのではなく、震災を経たことで得られた教訓や命の大切さについて考えるなどプラスの面への思考の切り替えが、復興への一歩となると私は思いました。

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？」

震災を経験した人々が身をもって痛感した悲しみや辛さを、震災を経験していない次の世代へと、薄れ途切れないように語り継ぐことが、これからの自分にできることだと思います。また、震災の恐怖だけではなく、そこで生まれた課題や得られた教訓、震災への備え方を伝えていくことも今の私達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。

私自身、震災当時1歳であったため震災を経験したときの記憶がなく、震災の話聞いても、どこか他人事のように感じてしまうことがあります。だからこそ、そんな私達が、本当に震災を経験していない人達に被災者の思いを語り継いでいく責任があると考えます。

選んだ小論文

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。

（3）①令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）3年 A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、今の自分にできることは「今を一生懸命生きる」という文章です。

私は震災時の記憶があまり残っておらず、自分にできる事は何か分からないままでした。しかし、小論文を読み、「今を一生懸命生きる」ことが自分にできる事だと思いました。決して簡単なことではないですが、この気持ちを大切にしていきたいと思いました。

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？」

東日本大震災を経て、これから私ができる事は、命の大切さを今一度実感し、当たり前だと思っていた日々を大切に生きていく事だと思えます。

私は震災当時、宮城県に住んでいました。地震が起きた後、母が避難所に連れて行ってくれたと聞きました。当時は何も分かりませんでしたが、小学校での震災学習の時、私の家の近くまで津波が来ていたことを知り、その時初めて、今自分が生きていることは当たり前ではないのだと思いました。

小論文を読み、東日本大震災を振り返ること、忘れない事が大切だと思いました。これからは、当たり前だと思っていた日々を大切に生きていきたいと思えます。

②令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）2年 M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「当たり前だと思っていたことが、当たり前ではないと気づいた」というところです。普通の生活に慣れてしまうと、ありがたさを忘れてしまう時があります。しかし、震災の経験から、電気や水、家族や友人との時間、学校に行けることが実はすごく貴重なんだと実感できました。私が共感したのは、私自身も家族や友達との普段の生活を大切にしたいと思うからです。

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？」

これから私ができることは3つあります。一つ目は、毎日を大切に生きることです。当たり前のことを当たり前と思わず、一日一日を大切に過ごすことが、今を一生懸命に生きる事だと思いました。二つ目は、震災の記憶を忘れずに伝えていくことです。当時の出来事を語り継ぐことで、防災のことをこれから生まれてくる子供達につなげることができます。

三つめは、人に優しくすることと、助けあうことです。災害の際に、多くの人が支え合って生きてきたから、身近な人に思いやりを持つことが大切だと思いました。戦争などで助け合う事が難しかった時でも、いざという時はお互いに支え合って生きていて、人間の助け合いって凄いと思えます。

③令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）1年 Mさん

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

この小論文で特に共感したのは、「今を一生懸命生きる」という姿勢を大切にしている部分です。震災によって突然失われた日常や命の存在を踏まえ、「当たり前」だと思っていた日々のありがたさに気づいたという言葉には強い説得力があります。私も普段の生活の中で、小さな不満や面倒に氣を取られてしまうことがあります。そうした日々こそ、かけがいのないということを思い出させてくれました。

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？」

この小論文を読んで、私がこれからできることは、まず「この瞬間に誠実であること」だと思いました。勉強や普段の日常生活など、どんな場面でも全力で取り組むことが、自分自身を成長させ、将来の社会貢献にもつながっていくはずです。

また、東日本大震災の出来事を風化させないようにすることも重要です。被災地の現状や教訓を学び続け、周りに伝えていくことは、自分にできる小さな支援の一つだと考えます。そして、自分が生きている時間は、多くの失われた命の上に成り立っているという意識を持ち、日常を無駄にせず大切に過ごすことを心がけていきたいです。

選んだ小論文

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、私たちは何をするにせよ、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ないのです。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います。復興に役立つ人間に成長していきたいです。

(4) ①令和7年度盛岡中央高校単位制(全日型)2年 Oさん

A:「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

震災を後世に伝える方法として、親しみやすく分かりやすい子供の遊びを取り入れることに共感します。小さい頃から遊びながら災害に対する知識をつけることで後世に伝えやすく、体が覚えていて役に立ったということもあると思います。実際に、自分も小学校で震災を舞台にした劇をやり、演じることで人々の気持ちや、防災の意識が高まったと感じます。

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？」

私が防災や減災でできることは、身近な友達や家族と防災をテーマにしたゲームやクイズをすることです。様々な遊びを通じて、避難行動や備えの大切さについて話し合うことができます。また、SNSでそうした遊びや学びの方法を広めていくことも、同世代へ伝える方法としてとても良いと思います。地域や学校などで行われる防災イベントに参加することや、自分で絵本やカルタなどを作ることでもできます。

私は、ボランティア団体に所属しているので、卒業までの間にプロジェクトを立ち上げ、絵本を作りたいと思いました。たくさんの人に見てもらえるように頑張りたいと思います。

②令和7年度盛岡中央高校単位制(全日型)2年 Tさん

A:「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

学校や家で震災に関する話に触れると、被災者の悲惨さや辛さを語る人が多いことに気がつきます。被害を伝え続けるのは大切なことだと思いますが、一方でどのようにして津波から逃れ生き残ることができたのかという証言はあまり見かけません。防災や減災を目指すために、人々に馴染みのある歌を通して震災の経験などを伝えることは、眼になじみやすく、心に残りやすいので、取り組みとしてとても良いと思いました。

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？」

これから私にできることとして、絵本を作り読み聞かせする活動を考えました。未就学児などの幼い子供に防災や震災の教訓を伝える時に、難しい表現や言葉を使うよりも、絵や物語を使った絵本の方が分かりやすいと思いました。それに保育園には絵本の読み聞かせの時間があり、日常的に親しみのあるものです。その為、どうやって津波から逃げたのか、生き残る方法を物語にすることで、自然に防災や震災のことを学ぶことができます。震災の悲惨さや怖さも大切ですが、生き残る為のすべを知ること大切だと思います。昔、読み聞かせてもらった絵本の内容を私は今でも覚えているので、子供達が成長した時に絵本の内容を思い出して役立ててほしいです。

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。

（5）令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）1年 A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、自分も支援を受けた経験や、両親が小学生の時にした募金活動の体験談を聞いて自分自身も誰かを助けたいと思っているところです。海外の方に支援してもらった優しさを、次に繋げようとしているのがとても素敵だと思いました。それに、大規模な活動をするのではなく、募金活動や支援活動といった身近にできることから始められる点にすごく共感したし、人との繋がりの大切さを感じました。

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？」

この小論文を読んで、私は小さなことからコツコツ始めていくことで役に立てると思いました。特別なことができなくても、自分にできる募金活動や物資の支援だけでなく、周りで困っている人に声をかけたり、周りの人に優しくすることから頑張っていきたいです。

もし避難所に避難することになった時に、落ち着いて衣服や食料などの物資の支援を手伝いたいし、それだけではなく、この小論文の作者が「ゲルクレヨン」を貰ったように、自分が小さい子供達に「ぬいぐるみ」や遊び道具などを用意して、災害が起きて心が不安定になった人達の力になりたいと考えました。

学校の行事や地域のイベントを通じて、自分にできることをもっと見つけていきたいです。

選んだ小論文

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も、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。

（6）令和7年度盛岡中央高校単位制（全日型）3年 Tさん

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私がこの小論文を読んで共感した所は、伝えていくことの大切さです。私は東日本大震災が起こった当時、東北に住んでおらず大地震や津波を経験していません。映像や実際に経験した人の話から、被災状況や当時の様子について知ることができました。なので、この小論文を書いたYさんが行った「田老を語る会」などのように、東日本大震災を経験したことがない人に伝えていき、知ってもらうことが大切だと思いました。

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？」

私がこれからできることは、震災について学び、よく知り、対策することだと思います。東日本大震災を経験していないからこそ、より知ることが必要だと、この小論文を読んで感じました。地震が発生した時、津波が起こった時に「避難しなくても大丈夫だろう」と非難しなかった人や、家に戻った人がたくさん亡くなってしまった話を聞いて、自然災害の怖さを再認識することができました。なので、災害などの危険を過小評価せず、避難場所や避難するときの持ち物を定期的に確認し、家族と話し合っておくことが、これから先、災害が起きた時の為に備えられる一つの方法だと思いました。

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。