

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

01) 【宮古市・（宮古高校）2年生】 平成23年度・宮古高校3年 Sさん

『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う。

防潮堤を越えた津波(宮古市)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:宮古市】

宮古市の避難所



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:宮古市】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

02) 【山田町・（豊間根中学校）1年生】 平成25年度・宮古高校1年 Sさん

『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、『ノアの方舟』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。

被災体験を語るガヤさん(22才)



【バンダ・アチェ市『津波博物館』】

2階に乗り上げた被災当時の「ノアの方舟」の写真



【バンダ・アチェ市】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

03) 【宮古市・（新里中入学前）小学6年生】 平成26年度・宮古高校1年 Nさん

『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おぼろげに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いうのだから。

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。卒業制作途中に止まったミシン、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ないのです。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。

支援物資(宮古市新里地区)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:宮古市】

「新里まつり」(2011年10月撮影)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:宮古市】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

04) 【^{ふだいむら}普代村・^{しょうがく}小学校6年生】 平成28年度・^{くじ}久慈東高校3年 Aさん

『^{だい}東日本大震災を^{こうせい}後世に伝える方法』

東日本大震災が起きた時、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、^{おや}親に大きな地震が来たら^{たかだい}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、^{むらびと}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^{かつやく}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、^{かたち}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。

水門の高さ15.5m
を乗り越え、
高さ23.6mまで



(岩手県普代村の普代水門)



普代水門の陸側の防災林(右に小学校)
(水門(人工物) + 防災林(自然)で防災・減災)



※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

05) 【山田町・（山田中入学前）小学6年生】 平成26年度・宮古高校1年 Sさん

『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私は思います。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考え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、人々は思ひ出したくない、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始めていこうと思いました。二度と、たくさんの人が大切なものをなくさないように。

Smong(スモン)を歌う村人(シムル島)



【立教大学アジア地域研究所特任研究員の髙藤洋子さん提供】

シムル島の伝承歌謡(短く、覚えやすい)

村の人たちはパニックになります。

津波が起こることが心配です。

でも(今では)村の人たちはどこに

避難するかを既にわかっています。

タンゴ・バシにあるシバウ山です。

【立教大学アジア地域研究所特任研究員の髙藤洋子さん提供を改変】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

06) 【山田町・（山田南小学校）6年生】 平成28年度・山田高校3年 Aさん

『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。

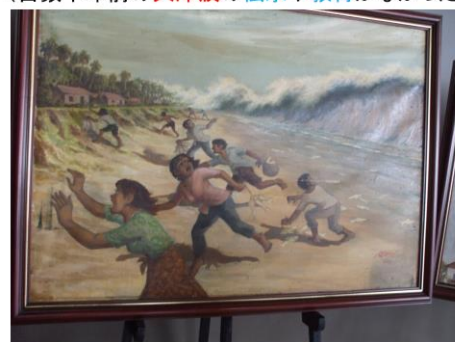
あの時を振り返ると、町の人々の様子が浮かんでくる。恐怖と困惑でざわついていて。その様子から、誰もがあんな巨大な津波が来るとは想定できなかったのだと思う。防災に対する一人一人の意識が低かったのだ。これからの日本の防災について考える時に、経験者が未経験者に震災のことを伝えていく場を増やす必要がある。語り部の活動があったとしても、それが全国へと広がらなければ、日本全体の防災につながらない。また、アチェで語り部をしている人の活動から分かるように、経験者が話す言葉にはとても重みがある。それほど説得力があり、人々の心を動かすことができるのだ。私たちの経験を伝えていくことが、風化を防ぎ、そして日本人一人一人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

震災前の山田町



【出典：いわて震災津波アーカイブ／提供者：山田町】

被災当時の状況を描いた絵
(百数十年前の大津波の伝承や教育がなかった)



【バンダ・アチェ市「津波博物館」蔵】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

07) 【久慈地域・小学校5年生】 平成28年度・久慈東高校2年 Mさん

『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。

「津波、高台避難」(久慈市 2011年3月11日撮影)



【出典: いわて震災津波アーカイブ/提供者: 一般社団法人久慈市観光物産協会】

被災者へのマッサージ(2011年4月30日撮影)



【出典: いわて震災津波アーカイブ/提供者: 日本赤十字社岩手県支部】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

08) 【山田町・（大沢小学校）5年生】 平成29年度・山田高校3年 Hさん

『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11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呑まれていて、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。

大津波に襲われた「山田北小学校」等



【出典：いわて震災津波アーカイブ/提供者：山田町】

山田町の避難所



【出典：いわて震災津波アーカイブ/提供者：山田町】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

09) 【山田町・（山田南小学校）2年生】 平成30年度・山田高校1年 Hさん

『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はなく、木を植樹して津波の勢いを少しでも弱めることができると思います。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。

『魚つき保安林』（森は海の恋人）

田野畑村

山田町



防潮堤に植林（人工物と自然の融合）

（浜松市沿岸防潮堤整備事業）



【静岡県公式HPより】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

10) 【山田町・（大沢小学校）2年生】 平成30年度・山田高校3年 Sさん

『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う。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PR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PRすることは大きなことだと私は思うので、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。

山田湾のオランダ島(震災前)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:一般社団法人山田町観光協会】

山田祭(大杉神社例大祭)(2015年9月21日撮影)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:一般社団法人山田町観光協会】

※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

11) 【宮古市・小学校2年生】 令和2年度・宮古北高校3年 1さん

『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。

防潮堤に植林(人工物と自然の融合)
(浜松市沿岸防潮堤整備事業)



(静岡県浜松土木事務所提供)

植林されたマングローブ林(インドネシア・アチェ州)
(悪い環境を良い環境に変える、津波への減災効果)



※【震災当時の居住地・（所属）学年】 在籍年度・高校名・学年、氏名のイニシャル
『題名』

12) 【宮古市・保育所^{しよ}年長】 令和2年度・宮古北^{きた}高校1年 Oさん

『東日本大震災^{だい}から十年目の今、私ができること』

東日本大震災^{だい}から10年^た経った今、私にできることは、東日本大震災^{だい}を知らない子達に自分達^{たち}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^{たろう}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^{みやきた}でも学校行事として小さい子達^{たち}に語り伝える会ということが出来るんじゃないかと思います。

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^{しよくぎょう}があります。それは、納棺師^{のうかんし}です。なぜこの職業かという、私は東日本大震災^{だい}で4人の大切な人を亡くしました。その時は棺桶^{かんおけ}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^たった後、亡くなった方をキレイにする納棺師^{のうかんし}という仕事^{しごと}を知りました。私はそれから納棺師^{のうかんし}になりたいと思うようになり、もし自分が本当に納棺師^{のうかんし}になれば、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^{のうかんし}になりたいです。

東日本大震災^{だい}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^{くんれん}や非常持ち出し袋^{も だ}などの準備をしておくことが大切^{たいせつ}だと思います。

いつ何が起こっても大丈夫なように、日頃^{ひごろ}から備えてください。そして、当たり前だと思って過ごしている毎日^{まいにち}は、当たり前ではありません。

