

※【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・（^{たろう}田老第一中学校）2年生】 平成25年度・宮古高校2年 Nさん

『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^{さんてんいちいち だい}を実際に経験したし、実際に目にしました。その津波があつてから3年目の今^{いま}、私ができることは2つあると思います。

1つ目は、後世^{こうせい}に伝えていくことです。私達は本当に辛い経験^{つら}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^{おお}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^{しんさい}になるかも知れません。次の震災でたくさんの人の命^{いのち}を失わないためにも、このことを語り継ぐべきです。大人^{おとな}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^{つら}辛い部分もありますが、全て^{すべて}を話すべきです。

2つ目は、3．11の大震災^{さんてんいちいち だい}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^{ふっこう}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^{まち}にすればたくさんの命が救^{すく}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^{みらい}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^{つら}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^{やくわり}なのだと思います。

津波による被災状況(宮古市田老)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:宮古市】

低地は野球場等に、住宅地は高台に(宮古市田老)



※【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) 【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』

05) 【大槌町・（吉里吉里中学校）2年生】 平成26年度・宮古高校3年 Kさん

『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。しかし、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でできる未来
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。

震災前(左)と後(右)の大槌町(上:駅、下:商店街)



【出典：いわて震災津波アーカイブ/提供者：北上市】

大槌中学校 職場体験



【出典：いわて震災津波アーカイブ/提供者：一般社団法人おらが大槌夢広場】

※【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) 【宮古市・（^{くわがさき}鍛ヶ崎小学校）6年生】 平成26年度・宮古高校1年 Yさん

『東日本大震災を^{だい}後世^{こうせい}に伝える方法』

私が東日本大震災を^{だい}後世^{こうせい}に伝える方法として最適だと思うのは、シムル島^{とう}で歌われている「スモン」のように、^{した}親しみやすい方法で伝えることだと思います。「スモン」は、^{いん}韻を^ふ踏んだり、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、^{うた}歌うことによって覚えやすくなっています。^か歌詞も^し明るく、避難するときに役立つものが多いです。^{こうせい}後世に伝えるべき事は、「津波の^{こわ}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^{かみしばい}」や「絵本」、「かるた」など、子どもの^{あそ}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^{つなみ}津波に対する^{たい}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^{ぼうさい}防災かるた」というものがありました。その「津波^{ぼうさい}防災かるた」は卒業生が作ったもので、^{しょうがくせい}小学生でも分かりやすくて、内容も^{おもしろ}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^{こうせい}後世^{つた}に伝えるようになるのではないかと思います。

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

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高藤洋子さん提供】

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^あ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高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』

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

『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^{けむり}があちこちから立ちのぼり、店や家などは跡形^{あとかた}もなく崩れ、本来の山田町^{まち}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^{まえ}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^{はげ}ましてくれたのが、家族^{かぞく}、
友人^{ゆうじん}、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^{こころ}に残っているものは、手紙だ。手紙には
励^{ことば}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^{ささ}え合いながら過ごすこともできた。

震災から五年が経^たち、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^{ひび}
でもあった。そして、私がこの五年間で一番学^{まな}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^{ひとみし}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^{おんがえ}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^{まち}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^{としよ}りまで幅広い年代の方と接^{せつ}
することができ、人と接^{せつ}することが好きになった。

元^{もと}の山田町^{まち}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。

津波の後、火災発生(山田町)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:山田町】

山田高校生徒会の活動



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:山田町社会福祉協議会】

※【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』

08) 【山田町・（船越小学校）4年生】 平成30年度・山田高校3年 Oさん

『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いいと思います。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いです。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。



※【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) 【宮古市・（保育所^{しよ}年長）5歳】 令和2年度・宮古北^{きた}高校1年 Hさん

『東日本大震災^{だい}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^たとうとしています。私には何ができるのだろうか。

まず、私は当時、保育所^{しよ}の年長^{ねんちよう}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^まっ黒^{くろ}い大きな波は今でも昨日のように鮮明^{せんめい}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^{えがお}・元気・優しさに励^{はげ}まされ、ここまですることができた。だから私ができること^{ひと}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^{ほお}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^{こころ}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^{できごと}を次の世代へとつないでいくことだ。正直、田老^{たろう}は防浪堤^{ぼうろう}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^{ぼうろうてい}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^{かくご}・覚悟をし、自分第一^{だいいち}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^{ひとり}でも多くの命が助かってほしいので、語り継^{かた}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^{かた}いで風化^{ふうか}させない。この目標を日々忘れず活動^{かつどう}していきたい。

宮古市田老(2011年3月22日撮影)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:宮古市】

「思いやりの心」と「笑顔」の地-アチェ



※【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) 【宮古市・（^{たろう}田老第一小学校）1年生】 令和2年度・宮古^{きた}北高校2年 Yさん

『東日本^{だい}大震災から十年目の今、私ができること』

東日本^{だい}大震災から10年が経^たとうとしています。私は小学生の時、未来の^{たろう}田老を題材にした劇をしました。中学生の時は、「^{たろう}田老を語る会」をしました。「^{たろう}田老を語る会」では、被害^{じょうきよう}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。「^{たろう}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^{つづ}続けていってほしいと思います。

私は震災で家族を^{ふたり}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^{ふたり}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^{ひと}1つです。たとえ亡くなっていたとしても、私の^{おも}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^かくことが好きです。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^かく技術を上げて^{きれい}綺麗な^{たろう}田老の海を描^{えが}きたいと思っています。現在の^{たろう}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。^{たろう}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^{たろう}田老の魅力を伝えられるように、^{たろう}田老の事をより^す好きになりたいです。

田老第一中学校
（「^{たろう}田老を語り伝える会」を実施）



【出典：いわて震災津波アーカイブ／
提供者：特定非営利活動法人 立ち上がるぞ宮古市田老】

宮古市田老の景勝地（^{三王岩}）



【出典：いわて震災津波アーカイブ／提供者：岩手県復興局復興推進課】