

(1) ① (令和8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？」

今、世界中で、戦争や紛争、多くの地震などの自然災害が起きている中で、今の私達の生活がどれだけ贅沢なのか、とても実感できます。また、災害や戦争で、人の命の大切さを改めて学ぶことができました。

誰かの役に立つ、支援やボランティアを必要としている人が多くいるから、「助けたい」「力になりたい」という気持ちを持続けるというところに共感しました。不安な人に少しでも寄り添い、安心させてあげることが、何より一番共感できたところでした。

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？」

今、私ができることは、ボランティア活動と寄り添いで、不安を無くしてあげることです。

高校生になり、私もボランティア活動を初め、人を助ける・支援するというのが、こんなに楽しいんだと思いました。沢山の笑顔が見られる活動だなと思いました。

今年は地震が多く発生し、強い揺ればかりで、不安になる人が多かったと思います。日本だけではなく、世界各地で様々なボランティア活動があり、積極的に参加することで沢山の人を元気づけられ、心が晴れると私は思います。

高校生のうちにいろいろなことを経験して知識を増やし、今後の社会に役立てるような人間に、そして自分の心を豊かにすることを意識し、人々の不安を少しでも無くし安心させられるような大人になりたいです。

② (令和8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？」

私が共感した所は、国際協力とは物資を送るということではなく、お互いがお互いを助けたいという気持ちを持つことだということです。

なぜなら、物資は確かに無いといけなく、一番は思いやる気持ちが必要だと感じたからです。支援する方法は物資を送ることだけではなく、思いやりを持つことも一つの方法だと思いました。まずは、お互いが助ける気持ちを持つことから始めたいと思います。

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？」

私ができることは、世界で起こっている問題について理解して、それについて考えることだと思います。

具体的には、ニュースや新聞などで情報を把握し、理解して支援につなげたいと感じました。東日本大震災で沢山の支援をしてもらったので、私は少しでも恩返しをしたいと感じました。実際に現場に行くことは難しいですが、理解し、思いやることはできるので、そうして恩を返せるようにしたいと思います。

また、小さな問題でも、友達や家族と共有し、みんなで協力したり、思い合う気持ちがあれば良いと思います。

これから、まずは世界の状況について理解することから始めたいです。

選んだ小論文

01) 【宮古市・震災当時：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。

「想いや考えの共有」

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】

(2) (令和8年度北桜高校2年 Nさん)

A:「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私が共感したところは、復興への手助けは「伝える」こと、「切り換える」こと、そして「返す」ことという3つの点に共感しました。

「伝える」ことは、私達のような高校生でもできる活動だと思いました。大災害を神様の試練として受け止め、「切り換える」ことでプラス思考で前に進むことができると思えました。大災害を経験したことを沢山の人の役に立つように使うことで、恩を「返す」ことにつながります。

いずれも、小さな子供から大人までできることだと思い、とても良い考えだと思います。

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？」

これから私は、アチエの語り部のガヤさんのように、後世に残せる形で震災から得た知識や活かしたこと、失敗したことなどを語り継いでいくこと、そして一人一人が「思いやり」や「助け合おうという心」を持つことが必要だと思います。

講話で、ガヤさんは涙ながらに震災のことについてお話をされていて、辛かったことだけれど、後世の人にも震災がどのようなものだったのかを知ってもらいたいというガヤさんの考えが、とても良いと思いました。

沢山の人の手で、「思いやり」や「助け合おうという心」を持ち、震災のことを語り継いでいくことで、少しでも多くの命が助かると良いな、と思います。

私も将来子供ができたなら、震災のことや、防災について後世へ繋げていきたいと思っています。

選んだ小論文

02) 【山田町・震災当時：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。

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「ノア方舟」の写真



【バンダ・アチェ市】

(3) ① (令和8年度久慈翔北高校2年 Mさん)

A: 「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私が一番共感したのは、妹の手を強く握って「こいつだけは守ってやんなきゃ」と思った場面です。なぜなら、自分も大切な人が怖がっていたら守りたいし、安心させたいと思うからです。また、震災の恐怖を忘れずに次の世代へと伝えていくことが大切だという考えにも共感しました。災害を軽く考えず、教訓を残していくことの大切さを改めて感じました。そして、震災を経験した人の言葉が、とても心に残りました。

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？」

これから自分にできることは、東日本大震災についてもっと詳しく学び、家族や友達と防災について話し合うことです。具体的には避難場所や避難経路を確認したり、防災バッグの準備をしたりして、災害時に落ち着いて行動できるようにしたいです。

また、震災を経験した人達の想いや教訓を忘れず、自分より下の世代にも伝えていくことで、少しでも被害を減らせるようにしていきたいです。そして、普段からニュースや防災情報を確認し、災害が起きた時に正しい判断ができるよう備えていきたいです。

防災について学ぶ機会があれば積極的に参加し、いざという時に周りの人と協力して行動できるようにしたいです。

②（令和8年度久慈翔北高校2年 Hさん）

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私が共感した所は、震災で大切なものが失われたということを忘れない事です。

なぜなら、東日本大震災では多くの方が命を落としたり、行方不明になったりしました。その他にも、たくさんの住居や建物、整っていた環境など全てが壊され、大切なものを失った人が多かったと思います。

だから私は、この震災の重大さを忘れず、幼い子供達や体験したことがない人達に伝えたいと思います。

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？」

私ができることは、3月11日に起きた東日本大震災について伝えることです。

具体的には、まだ大きな地震を経験したことのない幼い子供達や、震災を体験したことのない人達に伝えれば良いと思います。

私は当時まだ幼く記憶が全くありません。しかし、今まで家族や被災した人から話を聞いて、災害はいつ起こるか分からないと改めて思いました。そのため、私は普段から避難場所を確認したり、防災グッズを準備して、まず自分の命を守れるようにしたいです。そして、それを多くの人にも伝えたいです。また、災害時だけではなく、困っている人がいたら、積極的に声をかけ、一人でも多く助けることができたらと思います。

選んだ小論文

**03)【宮古市・震災当時: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ません。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】

(4) ① (令和8年度北桜高校2年 Tさん)

A: 「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私が共感したのは、「経験者が話す言葉には、とても重みがある」というところです。理由は、実際に震災を体験した人だからこそ伝えられる思いや恐怖があり、その言葉は多くの人の心を動かす力があると思ったからです。

私達は普段、防災について深く考える機会が少ないけれど、経験者の話には嘘のない現実味があり、その話を聞くことで、災害への意識を高め、次世代に伝えていく必要性を改めて考えるきっかけになりました。

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、私は震災の経験を次世代に伝えていくことが大切だと感じました。私達は震災を直接体験していないが、経験者の話や映像、実物などから多くのことを学んできました。その学んだことを周りの人に伝え、一人一人が防災への意識を高めることで犠牲者を少しでも減らすことにつながると思いました。また、東日本大震災から15年経った今、震災の記憶は少しずつ薄れ、当時の恐怖や教訓も忘れられつつあります。しかし、日本は当時のアチェとは違い、震災の教訓を伝える伝承や防災教育が行われているため、それらを大切にしながら、まずは家族や友達など身近な人に伝え、震災の風化を防ぐことに少しでも貢献していきたいです。

② (令和8年度北桜高校2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、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達が行動を起こしていくことが必要というところです。

なぜなら、書いた方も言っている通り、経験者が話す言葉には重みがあるため説得力があるので、経験者が後世に語り継ぐことで東日本大震災という大きな被害があった震災について知ることができるし、一人一人の防災意識も高まり、被害や犠牲者を最小限にすることができると思ったからです。

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？」

東日本大震災から15年経った今、私ができることは「過去の出来事」として終わらせるのではなく、学び続け、後世に伝えていくことだと思いました。

私は当時、生まれてはいましたが記憶として残っていることはないのですが、当時何が起きたのかを知り、防災について考えることが大切だと感じました。また、被害を最小限にしたり、災害時に正しい行動ができるように避難場所や連絡方法を確認したり、家族と話し合うこと、いつ災害が起きても素早く行動できるように防災バッグを準備しておくこともできます。

募金活動などをすることも支援につながると思います。

震災を忘れず、次の世代に伝えていくことが、今できる大切なことだと思えます。

選んだ小論文

06) 【山田町・震災当時: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。

「想いや考えの共有」

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た。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。



(5) ① (令和8年度北桜高校2年 Yさん)

A: 「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私は、忘れないように後世に伝え継ぐことの大切さに共感しました。東日本大震災を実際に経験した人は、いつかはいなくなってしまうから、東日本大震災で多くの人々が犠牲になったことを忘れてしまう人がでないように、後世に伝え続けることが大切だと思いました。

また、災害は建物だけではなく、人の心にも大きな傷を残すので、被害を受けた人の心を癒すケアをしていくの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、震災について学び続け、震災が起きた時に落ち着いて行動できるように避難経路の確認や避難場所の確認をしておくことだと思います。

また、避難訓練に積極的に参加したり、自分の命を守るための行動をしっかりと身に付けたいです。他人事だと思わず、非常食などの防災グッズを準備しておきたいと思います。

そして、震災を経験した人達の想いや教訓を忘れず、困っている人がいたら声をかけるなど、助け合いを大切に、自分にできることを自分なりに考えて行動し、できる範囲で支えたり思いやりの行動をしていきたいと思っています。

② (令和8年度久慈翔北高校2年 Sさん)

A: 「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

私が共感したところは、災害後の周りからの支援を当たり前とは思わずに感謝をして、恩返しの気持ちを持っているところです。

なぜなら、きっと東日本大震災に限らずどんな災害も恐怖心や不安でいっぱいの中、周りの方の言葉や対応は心の支えになると思うし、今の生活ができてるのは、当時から立ち直るためのたくさんの支援をしてくれた皆さんのおかげだと思うので、恩返しは大切だなと思ったからです。

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？」

私ができることは、家族と避難先の確認をすることや、防災リュックの準備です。具体的には、ハザードマップを見ながら、普段は大丈夫な道でも災害によって危険で通れない道になるかもしれないので、事前に自分や家族がどこにいても安全に早く避難できるルート確認が大切だと思いました。また、防災リュックは救助が来るまで生きられるように食べ物や、助けを求めるためのホイッスルなどが必要だと思いました。

そして、私にできることは、後世へ災害の危険性を伝えることです。実際に、言い伝えが無かったアチェ州では16万人の方が命を落としていて、もし誰かが伝えていたら変わっていたんじゃないかと思うから、たくさんの命を守るためにも伝えていきたいです。

選んだ小論文

07) 【久慈地域・震災当時：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。

「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】

（６）（令和８年度久慈翔北高校２年 Mさん）

A：「あなたが共感したのはどういう所ですか？」

納棺師という仕事に就きたい、というところです。なぜなら、私も大切な人が亡くなった時、納棺師さんになりたいと思ったことがあるからです。ご遺体にたくさん話しかけながら、一人では大変そうなことを、一人で丁寧に行う姿がとても素敵だと思いました。

子供ながらに4人も大切な人を亡くして、少しでも良いからキレイにしてあげたいという気持ちで納棺師になりたいと思える心が素晴らしいと思いました。

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？」

私ができることは、逃げずに話を聞くことです。具体的には震災の話や防災の話をされた時に、考えたくないからとか、どうせ大丈夫だからと適当に流さないで聞く、ということです。

また、聞くだけで止めず、正しい知識を付けたり、対策をしたりして無駄にしないようにしたいです。ハザードマップで避難場所や危険な場所を把握したり、防災ボトルを作ったりしたいです。

そして、私にできることは、私が持っている知識を伝えることです。具体的には、「押（お）さない」、「走（はし）らない」、「静（しず）かに」、「戻（もど）らない」など、基本的な知識を小さい子とかに伝えることです。何でダメなのかも紙芝居で伝えたいです。

選んだ小論文

12）【宮古市・震災当時：保育所年長】 令和２年度・宮古北高校１年 Oさん

『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年経った今、私にできることは、東日本大震災を知らない子達に自分達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、宮北でも学校行事として小さい子達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があります。それは、納棺師です。なぜこの職業かという、私は東日本大震災で4人の大切な人を亡くしました。その時は棺桶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、少し経った後、亡くなった方をキレイにする納棺師という仕事を知りました。私はそれから納棺師になりたいと思うようになり、もし自分が本当に納棺師になれば、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になりたいです。

東日本大震災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や非常持ち出し袋などの準備をしておくことが大切だと思います。

いつ何が起こっても大丈夫なように、日頃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は、当たり前ではありません。

第1防潮堤を乗り越えた津波による被害
(宮古市田老 2011年3月15日撮影)



【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:宮古市】

大震災復興講演会

未来へ 確かな復興

13:00~13:15 オープニング 13:15~13:20 主催者あいさつ
～震災からの復興の機軸～ 洋野町長 水上 信宏
スライド上映

13:20~15:00 講演

「東日本大震災を忘れない
遺族の思いに寄り添って」


菅原 留似子氏
【所属】復興納棺師
【経歴】1972年 北海道札幌市生まれ、岩手県北上市在住

震災時の14時46分、1分間の黙祷を行いますので協力をお願いします。

主催 洋野町 協賛 いわて 洋野町 特定地域振興課 ☎0194-65-2102

【出典:いわて震災津波アーカイブ/提供者:洋野町】

復元納棺師による講演会