# 感謝・エールメッセージ

MESSAGE

# 感謝・エールメッセージ

「震災復興パネル展」開催にあたって、震災を通して学んだ教訓や、これまでの支援に対する感謝など、国内外の皆さんへ伝えたいことなど105人のメッセージになります。

## 小学生より

世界のみなさん、福島のみなさん、ほんとうにありがとうございます。おかげでぼくたちは毎日、明るい学校生活をむかえています。みなさんの協力がなかったら、ぼくの弟妹が生まれていなかったかもしれません。ほんとうにありがとうございます。

しん災から10年がたちました。今はとても平和です。私が1歳のときにしん災が起きました。私は覚えていませんが、しん災はふ通の地しんよりもとてもゆれたと思うので、そうとう怖かったと思います。さらに海に近い町は津波もありました。原子力災害も発生し大変だったと聞いています。私達が、今、安心してくらせるようになったのはたくさんの人たちが応えんしてくれたからだと思います。本当にありがとうございました。これからも、みんなで力を合わせて笑顔で安心してくらせるような福島になって欲しいです。

東日本大震災から10年、たくさんの支援をありがとうございました。おかげで福島は、もとのすがたに少しずつもどっていくことができました。これからわたしは福島県民として、福島を大切に、愛しつづけていきたいと思います。

あたり前のように給食で食べていたみかんが熊本からのき付だったと最近知りました。はなれていても想ってくれる人がいる。だからぼくたちは今幸せに暮せています。支えんしてくれた全てのみなさん、ありがとうございます。

わたしは、テーマが二つあります。一つ目は、福島の明るい未来です。福島はしん災のダメージでまだ、ふっこうしきれていない所があるので早くふっこうできるようにがんばってほしいです。二つ目は将来の夢です。わたしの将来の夢は「救急救命士」になることです。わたしが「救急救命士」になろうと思ったきっかけはドラマでやっていたコード・ブルーを見たからです。わたしは救急救命士になって福島の優しい人々の命を救いたいです。

福島の明るい未来へ 私はしん災の事をよく覚えていません。福島だけではなく、宮城、岩手などでも災害があったと思います。津波、建て物がくずれてしまう事もあったと思います。でも、確実に復興が進んでいます。特に浜通りは、大変な災害となりましたが、一歩ずつ進んでいます。福島は、ももなどが有名です。もも農家の人達もひがいを受けましたが、復興が続いています。福島県のももの良さを全国に広げられると良いですね。福島の明るい未来に向けてがんばりましょう!

私の将来の夢は保育園の先生になることです。理由は福島県には、明るくて元気な子どもたちがたくさんいてそんな子にもっともっといろいろなことを教えてあげてまたその子が小学生になったときに少しでも小さい時におしえてもらったことを生かしてほしいからです。

「将来の夢」ぼくの将来の夢は、サッカー選手になってJリーガーになって福島でかつやくし、日本代表になって、日本でバロンドール賞をとり、海外に行き、くぼたけふさ選手のように、海外でもかつやくしたいです。

# 感謝・エールメッセージ

## 小学生より

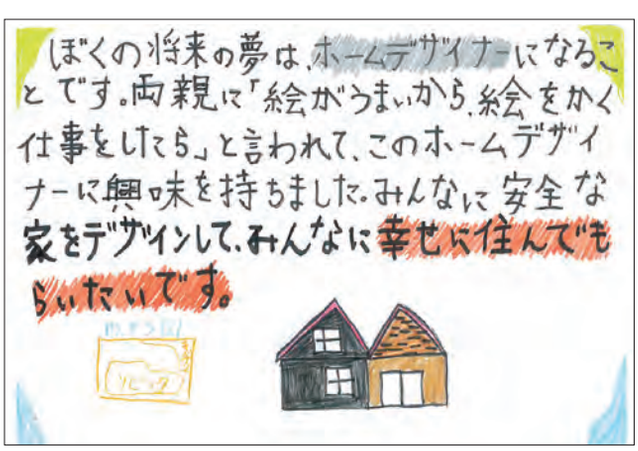
「将来の夢」私は、学校の先生になりたいです。将来。もしなれたら、しっかり教えたいことがあります。それは、「あいさつ」です。私の周りの人は明るく笑顔であいさつをしてくれます。すると、とてもうれしい気持ちになります。「おはよう。こんにちは。こんばんは。」私はまほうの言葉のように思います。いつも明るい笑顔。それが私の大好きな福島です。

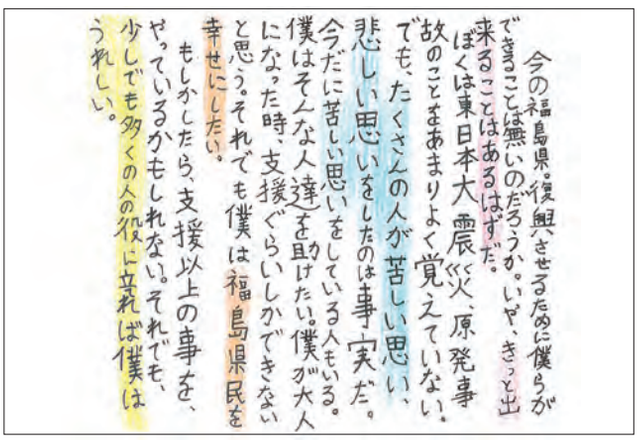
東日本大震災から十年がたち、たくさんの人々の支援のおかげで、自然豊かで元気な福島県がもどってきました。これから、もっと元気な福島県になるといいなと思います。震災でくるしい思いをしたみなさんのやくに私はたてるようになりたいです。

東日本大震災から10年。人と人が支えあって、新しい福島になってきました。これからもっと、人と人が支えあい、おたがいにこまったとき助けあえる福島になるといいなと思います。私も、こまっている人がいたら声をかけたりすることを心がけたいです。

私のしょう来の夢は、看護士になることです。一年生のとき、手術がこわくて泣いていたら、看護士さんが、優しくなぐさめてくれました。私もその看護士さんのように、困っていたら助けて、笑顔にしたいと思います。

ぼくは、将来建築関係の職業につきたいです。そして、みんなが集まることができる施設をつくってみたいと思っています。そこには、祭りもできる広場やみんなが楽しく遊べる遊具もあります。今は、東日本大震災、原発事故からもう何年もたって、復こうも進んで来たきれど、まだあの福島県にもどってはいないため、ぼくが復こうを手伝いたいと思います。





今の福島県。復興させるために僕らができることは無いのだろうか。いや、きっと出来ることはあるはずだ。
ぼくは東日本大震災、原発事故のことをあまりよく覚えていない。でも、たくさんの人が苦しい思い、悲しい思いをしたのは事実だ。今だに苦しい思いをしている人もいる。僕はそんな人達を助けたい。僕が大人になった時、支援ぐらいしかできないと思う。それでも僕は福島県民を幸せにしたい。
もしかしたら、支援以上の事を、やっているかもしれない。それでも、少しでも多くの人の役に立てれば僕はうれしい。

ぼくの将来の夢は、プロサッカー選手になることです。2年生の頃友達にさそわれて自分でも、やりたいと思って始めました。福島県には、大人のJ3の強いクラブチームがあります。ぼくもプロサッカー選手になってがんばりたいです。

東日本大震災から約10年。国内外の方々から支援を受けて、福島も今では、安心して、外へ出れるようになり、楽しく外で遊べるようになりました。私は、これからもっときれいな自然を楽しめるような福島になるといいと思います。福島は、自然豊かできれいな所が多く見られます。しかし、ポイ捨てなどで、ゴミが落ちているのも見かけます。自分が住む自然豊かな福島を、私はゴミなどをなくして、より良い所が分かるような県にしていきたいです。

ぼくの将来の夢は、サッカー選手になることです。ぼくは1年生からサッカーをやっています。今までの5年間、試合をたくさんして、たくさん観てきました。これからもサッカーを続けて、もっとうまくなってプロのサッカー選手になりたいです。

東日本大震災から10年の年月がたち、いろいろな方たちから支援を受けて、福島は共に支え合い復興していきました。これからは支援をしてくれた方々へ感謝をして、もっと明るい福島にしていきたいです。

将来の夢　料理人
ぼくの夢は、料理人になることです。3年生から、テレビなどで作るところをたくさん見てきて、自分も料理人になって料理を作ってみたいと思っていました。福島県には、たくさんおいしい果物や食材があるのでそれをつかった料理を作ってたくさんの人に食べてもらいたいと思います。

# 感謝・エールメッセージ

## 小学生より

東日本大震災から、たくさんの人々に支えられ、ふつうに生活ができるようになりました。これからもっと住みやすく、すてきな福島になるといいなと思います。

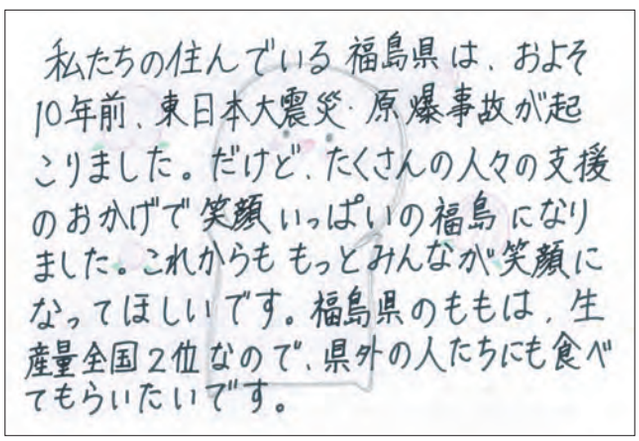
福島の明るい未来

私は、笑顔いっぱいの明るい福島にしたいです。今は新型コロナウイルスの影響で買い物に行ったりしてもみんなマスクをしているので、笑顔かどうか分かりません。なので私は買い物をしていて、知っている人がいたら、積極的にあいさつするようにしています。そうすると私も気持ちが良くなるし、相手の方もマスクの下で笑顔になっているかもしれません。買い物以外のときもあいさつを心がけています。みなさんも知っている人にあいさつをしてみてください。笑顔いっぱいの明るい福島になるのが楽しみです。

将来の夢

私の将来の夢は外科医になることです。2・3年生のころテレビドラマのドクターXというテレビ番組をみて私も外科医になりたいと思いました。福島県は特に肥満が多いと聞きます。それは震災の時のストレスや不満から肥満が多いようです。このような人たちや病気の人々をしん察したり、手術をして明るく健康的な福島県になってほしいと思います。

ぼくの将来のゆめは大工さんになることです。建物をつくっているところやペンキをぬっているところが気に入ってぼくもなりたいと思いました。ぼくは自然豊かな福島が好きです。福島でゆめのような家をつくりたいです。




将来の夢

私の将来の夢は、保育園の先生になることです。3年生の頃、保育園で笑顔で優しく子どもと遊んでいる先生を見て私もこんな風になりたいなと思ったからです。福島県の元気いっぱいの子どもたちと笑顔で楽しく遊べる先生になりたいです。

ぼくの将来の夢は、プロ野球選手になることです。ずっとテレビで見ていてあこがれだったので、ぼくもプロ野球で活躍してみたいと小さいころから思っていたからです。プロ野球で福島のみなさんが元気になれるようなプレーをしたいと思います。

福島のふっこう 私は、東日本大しん災の時は1才でした。なのであまり覚えてませんが、福島などに大きなひ害をもたらしました。今でもふっこうやしえんをしている方がたくさんいると思います。私たちが今ふつうに生活できているのはその方たちのおかげです。私も小さな事から協力していきたいと思います。

## 中学生より

2011.3.11→2021.3.11 震災で亡くなった方々のご冥福をお祈りいたします。災害や異常気象、ウイルス感染など心配は尽きませんが、日々、後悔のないよう笑顔で暮らして参りましょう。

東日本大震災の後、水や電気が使えなくなり大切さを改めて感じました。しかし、山形や長野に招待され、思い出を作ることができました。震災により苦しむ人が少なくなるように。

# 感謝・エールメッセージ

## 中学生より

震災から学んだこと。震災が起きたときは三才でした。あまりくわしく覚えていませんが、蛇口をひねっても水が出なくて父と母、兄と水をもらいに並んだ記憶があります。食事をするときにサランラップをしいたり、水をあまり使わないようにしたりしました。水がすぐ出ることがとても便利でありがたいことだと学びました。このことを忘れずにいたいです。

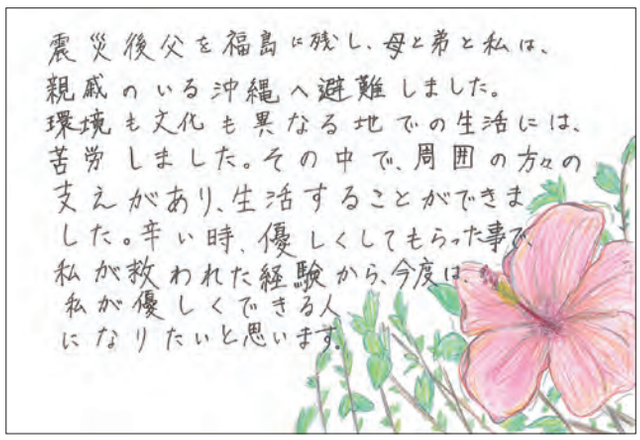
東日本大震災 私はあまり憶えていないけれど亡くなった人は大勢いた。その中にはまだ小さかった赤ちゃんだって子供を残して亡くなっただれかのお母さんだっていたはずだ。だから忘れてはいけない。私達は生きていかねければならない。亡くなった人だって福島が立ち直って輝く姿をきっと見たいはずだ。

地震発生時、僕は祖母と一緒に電車の中にいた。その時何度家族に電話をかけても繋がらずとても不安だった。十年たった今でも、もし災害時に家族と連絡が取れないと思うと心配なのです。災害時どこに集まるか、何を持って避難するのか家族と話し合いたいと思う。

一億一心 この四字熟語の意味は、「日本国民全員が心を一つに合わせ、結束する」という意味です。私はこの東日本大震災で協力することを学びました。もし、またこのような災害ができるように、しっかりとこの記憶を受け継いでいきたいです。

私は震災を通して、自分の身は自分で守ることが大切だと学びました。親や友人がそばにいない状況では、自分自身で判断し、行動することが大切だと思います。落ちついて行動するためにも震災が起きた時にどのように行動すべきか家族で話し合っておく必要があると思います。いつ起きるか分からない震災に備え、適切な行動ができるようにしたいです。

私が震災で知った事は、「全てが変わる」ということです。大きな地震で、自分達の家が倒壊してしまったり、家族を失ってしまったり、普通の生活ではなく、毎日が不安の日々だったと心の面でも、大きく被害を受けたということを、私は、一番強く知りました。また、支援してくださった方々や、国内外で協力してくださった方々にも深く感謝しています！！9年前の事を忘れず、支援してくださった方々、被害にあった県に「エール」の言葉を送ってくれた方々に感謝しながら、今後も、生活していきたいです！！


震災後父を福島に残し、母と弟と私は、
親戚のいる沖縄へ避難しました。
環境も文化も異なる地での生活には、
苦労しました。その中で、周囲の方々の
支えがあり、生活することができま
した。辛い時、優しくしてもらった事で、
私が救われた経験から、今度は、
私が優しくできる人
になりたいと思います。

東日本大震災を通じて学んだことは、感謝の気持ちをちゃんと持つことです。津波や原発事故によって多くの人が苦しみました。しかし、他県の方々からたくさんの支援をしていただき、早く復興することができました。そのことから、僕はしっかり感謝の気持ちを持つようにしています。

僕が三歳のころ、東日本大震災が起きました。僕は三歳だったので、鮮明には覚えていませんが、保育園や自宅で度重なる余震におびえていたこと、水が出なくなり、水をもらいに並んだことは少し覚えています。今から十年前、当時の震災の被害は大きいものでした。しかし、他県や他の地域からの支援のおかげで、福島県はここまで復興することができました。そして、このような経験が福島を強くしたと思います。これからどんな災害が起きても、十年前の経験を生かし、乗り越えて行けると思います。がんばっぺ！

震災の時、家に井戸水があり、その水を近所の人へ分けました。お礼に焼きたてのパンやお菓子をもらいました。そして助け合うことを学びました。渡利地区の除染は早くしていただき庭の汚染土、5tを13人の作業員たちによって再度除染してもらいました。またおばあちゃんが育てた畑の野菜は、放射性物質の検査をしてもらいました。安心して野菜を食べることができました。震災を通して、福島の人々は助け合うことを学びました。これからも協力して支え合っていきたいです。

僕が震災を経験したのは、4歳のときでした。そのときは幼稚園でお昼寝をしていたので急に地震が来たときは、体験したことも無い強い揺れに恐怖を覚えました。僕はまだ幼かったので、当時の状況が、よく分からなかったのですが、小学生になってから震災のことを学び、そのときの状況を知りました。今はもう中学生ですが、あの時のことを忘れていません。そして“絶対に忘れてはいけません”

# 感謝・エールメッセージ

## 中学生より

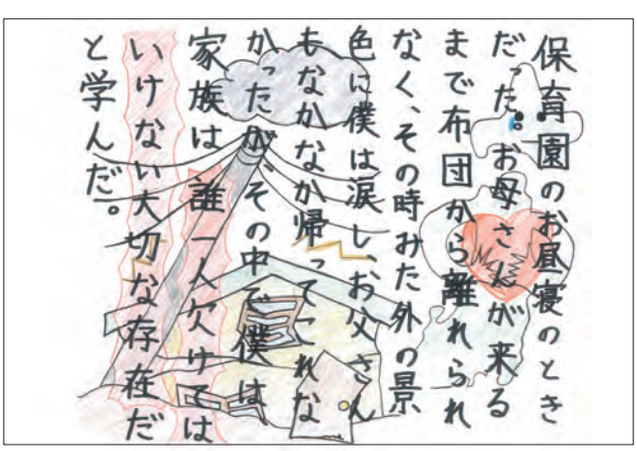
私は震災のことをあまり覚えていません。震災を経験したのは三才の頃で、家が流されたわけでも大切な人が亡くなったわけでもありません。ですが、震災の事をきちんと学び、この事を後世に伝えていきたいと思います。福島の明るい未来へ向けて、これからも頑張っていきましょう。

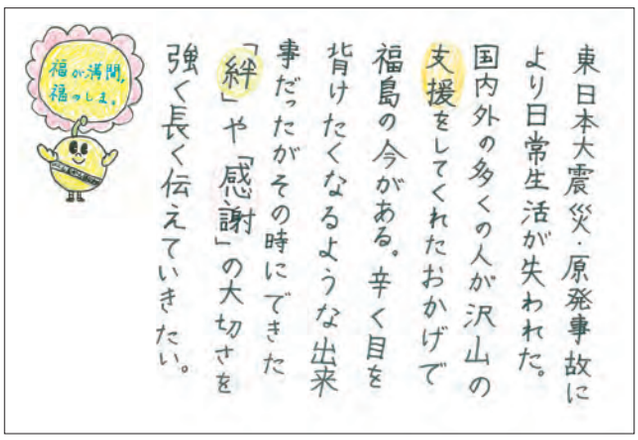
東日本大震災でたくさんの命が奪われ、たくさんの人が普段の生活が難しくなってしまいました。しかし、様々な方々が支援を行ってくださったおかげで今は、以前と同様の毎日が送れているので、ありがとうございます。そして、東日本大震災の時に支援を頂いた分次は私達が皆さんの力になりたいと思います。

私にとって大きな10年

2011年3月11日午後2時46分一瞬にして多くの命が失われた。あれから10年。5歳だった私は、15歳にまで成長した。そして今、新型コロナウイルス、入試、将来など、受験生として、まるで戦いのように日々の生活をおくっている。10年前、私たちを、家族が必死で守ってくれた。家族が別々になっても、車で3時間かけて会いに来てくれた。とても嬉しかったことを覚えている。そんな私が今出来ることは、家族に感謝すること。その1つの証として受験までに必死になって勉強すること。そして絶対に合格してみせる。

僕達は、10年前震災という悲劇に直面した。災害の残酷さと、備えの大切さを痛感した。でも、今福島は、復興を進め、町に明るさが戻りつつある。これまで、多くの支援をいろんな人からいただいた。本当に嬉しく、とてもありがたかった。これから、国内外の多くの人に福島の良さをより知っていって欲しい。




2011年、3月11日、僕は、あの日を、忘れない。そして、これを今、見て、読んでいるあなたも、忘れてはいけない。未曾有の大地震・大津波・前代未聞の原子力災害が、この日本を襲い、今でもなお、帰るのが困難な場所がある。根強い風評や差別もある。僕らは、10年前のあの日のことを、決して忘れてはいけない。地震・津波の教訓が途絶え、またいつか、多大なる犠牲と、大規模な原子力災害を起こし、後世に新たな不幸を生まないためにも、決して忘れないでほしい。

私は、災害時に「協力、助け合い」を学んだ。災害で多くの建物が倒壊する中、近所の人と協力して乗り越えることができた。やはり、いざという時の助け合いは、本当に重要であることを学んだ。

僕が震災で学んだことは、災害への備えは、とても大切だということです。僕の家では、震災での経験を生かし、防災グッズを置くようにしました。震災から10年経ちます。震災を乗り越えた私たちなら、これから何があっても大丈夫です。頑張っていきましょう。

私は五歳の時に東日本大震災を経験しました。次の日には、住んでいた町を離れ、福島市に逃げて来ました。まだ幼かった私ですが、そんな光景を今でも鮮明に覚えています。そして、海外のみなさんや国内のみなさんの支援で助けられた事も覚えています。その際は本当にありがとうございました。みなさんにお願いがあります。もし万が一震災が起こったときにこのような悲しい被害を繰り返さないために震災を覚えていてほしいです。また少しでも被害を軽減するため、自分の家からどこに逃げればよいのか、自分の家の近くにはどのような災害が起こりうるのかを考えてみて欲しいです。災害は、どこにでも起こりうるものです。私はこの震災を忘れずに生きていきたいと思います。

# 感謝・エールメッセージ

## 中学生より

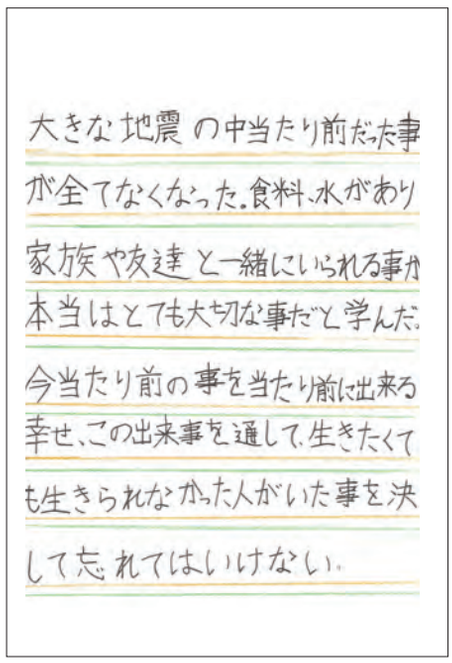
震災当時の記憶は僕にはほとんどないが後から母に聞くととてもつらかった事が分かった。震災で沖縄へ避難し、新しい保育園へ通ったが、あまりなじめなかった。それでも支えてくれる人がいたおかげで乗り越えることができた。僕はこれからも人との出会いを大切にしたい。

「危機感を強めて」
僕は東日本大震災から災害時に備えて、常日頃から危機感を高めておくことの大切さを学びました。僕は東日本大震災の発生当時、避難勧告が出ていたのに、家にいて、津波で流され亡くなってしまった人がいたという話を聞いたことがありました。災害は人を亡くしてしまう大変恐ろしいものだと思います。万が一起きた場合、今回の東日本大震災の教訓を生かして、被害を最小限に食い止められるよう日頃から防災に対する意識を高くもってほしいです。

私は東日本大震災を通して、人の優しさを経験しました。当時の私は五歳でしたが、水を分けてくださった近所の方の優しさは鮮明に覚えています。一人一人の思いやりを持った行動があるから、今、楽しく過ごすことができているのだと思います。

準備は大切！！私が東日本大震災で学んだことは、震災が起きた時に、すぐ対応できるような準備をすることです。私の家では震災の準備をしていなかったので、震災が起きた時は、大変でした。なので皆さんには私達が体験した経験を生かして、いつ災害が起きても万全な対応ができるよう、必要な物を準備して、家族で避難場所を確認しましょう。

私はテレビで、震災の被害が大きかった福島を復興しようというニュースを何度も観たことがあります。私は福島のために、一生懸命協力し合って復興をしようとしてくれている人達に心から「ありがとう」と感謝しています。私は福島が大好きです。そんな大好きな福島を守ろうとしてくれている人達に私はこれからずっと感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。


大きな地震の中当たり前だった事
が全てなくなった。食料、水があり
家族や友達と一緒にいられる事が
本当はとても大切な事だと学んだ。
今当たり前の事を当たり前に出来る
幸せ、この出来事を通して、生きたくて
も生きられなかった人がいた事を決
して忘れてはいけない。

東日本大震災から十年…。今も苦しんでいる人がたくさんいる。でも世間からは遠い過去になってはいないだろうか。自然災害はいつでも起こる。十年前より賢くなった私たちは同じような苦しみを味わわずにすむだろうか。

令和へ語り継ぐ
平成23年3月11日に起きた“東日本大震災”。多くの人が亡くなり、多くの人が悲しんだ、そんな大震災から10年ー。元号が「平成」から「令和」に変わり、震災を知らない人が生まれてきた。震災を絶対に忘れてはいけない。その思いで活動している人もいる。まだ家族を探し求めている人だっている。その中で令和の人にできることは、震災の悲惨さを伝え続けること。そのためにも、震災を経験した人が伝えること。それが大切だと思う。福島には、今、復興の光が見えている。復興のためには、今を生きる人の力が必要だ。どんな小さいことでも、復興につながるかもしれない。自分にできることを考え、よりよい福島へ飛び立とう！

## 高校生より

私は、小学校の時に熊本から送られてきたみかんが印象に残っています。私達被災者を支える為に送られてきたという事を先生に教わった時、とても心が暖かくなりました。将来、私も熊本の方や、皆さんを支えられる人になりたいです。

家族の大切さを知った。

私たちは、6歳だったあの時、震災という初めての経験をし、多くのことを身をもって体感した。私たちは、あの時を忘れてはいけない。そして、忘れないでほしい。

# 感謝・エールメッセージ

## 高校生より

大地震が来たとき、私は小学2年生で、帰りの学活中で、新学年に上がるための荷物の移動やロッカーの片付けをしていました。すると、今まで感じたことのないゆれがおそってきて、いそいで机の下に隠れました。当時の私はビビりで泣き虫だったため、死ぬほど怖く、大泣きしていました。それを見た担任の先生は「泣いてたって変わらないからみんなで頑張って逃げるよ！」と励ましてくれました。とても心強く、今も鮮明に覚えています。あの頃は水が止まってしまったり、余震が続いたり、セブンに行ってもカップラーメンすらなかったり、とても大変で、「もう元に戻らないのでは…？！」と思っていました。でも、そんなことはなく、たくさんの人々のおかげで復興は進み、魅力ある福島を取り戻せたと感じています。今のようなコロナ禍でも助け合って日常を取り戻せると信じています。

3月11日、9年前のあの日、小学校2年生だった私は、家の前で、友達と遊んでいる時に震災に見舞われた。地面が大きく揺れ動いていることに気が付いた直後、近くの塀が倒れ、驚きと恐怖のあまり、足がその場から動かなかったことを覚えている。友達と身を寄せ合っていた所を近所の家のおじいさんとおばあさんが「おいで！」と私と友達の手を取り、「大丈夫、大丈夫だよ。」と包み込んでくれた。その声と姿に今までに無い安心感を感じた。今でのそのおじいさんとおばあさんには、とても感謝している。1人ひとりが生きることに必死だったあの時、目の前を照らしてくれたのは、まわりの人から受け取る優しさだった。その優しさから、懸命に生きることの意味を学んだ。福島でなきゃ、この震災から学ぶことができなかった、人の親切心や思いやり、人とのつながりや、支え合うことの力。私はこのようなことを教えてくれた福島を誇りに思う。今度は私自身が、福島を支援できる人材となれるよう、日々成長していきたい。福島に笑顔が増えるように。

私は6歳で被災し、不安と恐怖を抱えながら、それまでの生活を制限されました。しかしそれは多くの人の温かい支援で解消されました。

本当にありがとうございました。

この経験を無駄にせず未来へとつなげていきたいです。

私が小学校2年生のときに、東日本大震災を経験した。地震が起こったときは、小学校にいて、ちょうど全校生が集まっていたときだった。最初は、またすぐおさまるだろうと思っていたが、おさまるどころか大きくなっていった。とても怖かった。その怖さから私は泣きだしてしまった。あまりの振れの大きさに、机をおさえるのが大変だった。また、教師たちの焦りがこっちにも伝わってきて、さらに恐怖や心配が募っていった。幸い、全校生が集まっていたので、速やかに避難ができたし津波も来ることがなかった。後にニュースをみるととても心が痛む光景だった。私は、この経験を一生忘れない。本当に怖い思いをした。また、私よりも怖い、辛い思いをした人もたくさんいると考えると、胸が痛くなる。あれから9年、長いようで短かった。被害にあったまちも、復興がすすめられている。だんだんと震災の記憶が薄れていっている人もいるのではないか。しかし私はまだ、あのときの状況を鮮明に覚えている。実際に体験したからだ。その体験をした人たちが、していない人たちへ、そして後世へ、内容を伝えていくべきだと思う。

私たちは、未来を変えることしかできない。

2011年3月11日、2時46分、東日本大震災がおこったその時、私は教室で授業を受けていました。当時私は小学2年生で、総合の授業を受けていたら、急に大きな揺れを感じて、机の下にもぐり、その後中庭に出て、訳も分からず、クラス全員で、体をよせあいました。地震の揺れはそれまで自分が体験したことのなかったものだったので、衝撃が大きく、強く恐怖と不安を感じました。自分自身は特に被害を受けませんでしたが、メディアが取り上げる、地震発生時の映像や、津波の映像は言葉がでないくらい悲惨で、被害の深刻さをさとりました。福島県でも多くの犠牲者が出ましたが、10年近くたった今、除染作業や津波被害地域の復興は大まかに進み、日に日に震災の事を思い出す機会は減っています。しかし根強く残る風評被害や出荷制限、農耕放棄地など、問題は数多く残っています。自分は福島県の未来を作る担い手として、東日本大震災というつらい経験が忘れられないよう、後世に伝えていきたいです。完全な復興をとげる日はいつになるか分からず、不安なことも多いと思いますが私たち1人1人ができることを行動に移し、明るい福島県をつくりたいと思います。

10年をむかえ　・あの日は雪が降っていた・原発の恐ろしさを知った・スーパーでの買い物は、個数と時間が制限されていた。

# 感謝・エールメッセージ

## 高校生より

2011年3月11日、今でも鮮明に覚えている。学校から帰宅し、洗面所で手を洗っている時に今まで体験したことのない大きな揺れに襲われた。唖然として、恐怖心はほぼなかったと思う。ただ、当時小学2年生だった私にとってはあまりに衝撃的な出来事だった。当たり前の日常は一変し、不安で不自由な生活だったが、震災があったことで、保養やホームステイ先で、福島に寄り添い、手を差し伸べてくれる多くの人と出会うことができた。これは貴重な経験だったと思う。また、被災者のために何かをしようとする人々の姿に感銘を受け、人との繋がりが大切だということに気づかされた。今後も、震災を通して経験したことや学んだことを糧にして生きていきたい。

タクシーのおじさんありがとうございました。
避難することになって、家から少し離れた
学校まで毎日送ってくださいました。
卒業する時に言えなかったので今、
ありがとうございました。

## 大学生より

あの日から10年を迎え時が経つのが早いと思った。あの日の記憶や教訓を風化させないようにしたい。

震災直後の生活がとても大変でした。水道電気がとまり、とても不便でした。いつもできていた日常生活がどれだけ幸せなことなのかを知るきっかけでした。困った時はたくさんの人が協力して助け合って行くことが大切です。

震災から10年…これからも頑張ろう！！

ライフラインの大切さを実感することが出来た。

私は当時小学4年生でした。放射線量が高く、北海道に2週間近く泊まりました。近くのプールやテニス場を無料で開放して頂き、思いっきり遊ぶことができました。しかし猫は家でお留守番だったので心が痛みました。また祖母の家が農家なので、一時期出荷できずにいたのを覚えています。

震災時は「大きな地震があって驚いた」くらいの感想でした。当時10歳の私は、原発が何かもよくわからず、放射線の影響で外で遊べず家に居ることしか出来ませんでした。
あれから何年も経ち、復興に尽力してくださった方々のおかげで今の生活があります。今後自然災害があった際には、私達が恩返し出来るように頑張りたいです。

東日本大震災が起きてから、自分の命は大丈夫なのか子どもながらに心配していました。スッカラカンのスーパーを見て、ごはんが食べられるか。水は飲めるのか。家は崩れないか。安心して眠れる日はいつ来るのか不安でした。外が怖くなった時期もありました。しかし、地域の人、全国の人の支援のおかげでお風呂に入れたり、行ったこともない遠い土地で思いきり遊ぶことができました。今は元気です。

震災が起きて水が止まり、放射線で外に出れなくなり、学校も行くことができませんでしたが苦手な先生やクラスメイトに会うことがなくなったので生活は大変でしたが気持ちは楽でした。

震災の記憶は、あまりありません。家の窓が割れたこと位です。ただ、自分の知り合いが亡くなったと言います。死は不意に訪れます。皆さんも、いつ何があってもいいように、やりたいことは早めにやって下さい。

震災当時はまだ幼く、私の地域での被害は停電ぐらいだったのであまり危機感を感じていませんでした。電気が復旧し、テレビで震災の映像を見てこんなに大きな災害なのかと知り衝撃を受けました。私の地域では水が止まっていて、近所の井戸を持っている家の方に水を分けてもらっていたことを覚えています。その家には毎日のようにバケツを持った人達が行列を作っていました。他にも自分の畑で採れた野菜を配っている人もいて、日本での助け合う精神はすごいと思ったことも覚えています。

あれから10年と聞くと時の流れを速く感じます。あの震災を経験して、防災についての意識が変わりました。「備えあれば憂い無し」という言葉の通り、もしもに備えるのは本当に大事だなと感じました。

# 感謝・エールメッセージ

## 大学生より

震災時は小学4年生でした。体育館で卒業式の声かけの練習をしていました。地震が来た瞬間みんなピアノの下に入りました。入れなかった人は先生が覆いかぶさって守っていた。その後校庭に逃げて、雪も少し降ってて寒かった。家に帰ったら水道も電気も使えなかった。車の方がテレビも見れて地震の揺れも軽く感じたので安心してた。ご飯を食べるときは皿にサランラップをしいてカレーなどを食べた。(地震の衝撃が強く食欲がなかった)この大地震を経験して、あたりまえの生活が幸せなことに気づきました。

放射線で外出できず、学校にも行けなかったので日常のありがたさを知りました。

国・市町村の多くの支援に感謝！！東日本大震災の時、私も避難所での生活を経験しました。避難所には支援物資や非常食などが届き、それによって私たちは生活することができていました。また、夏の間、仮設住宅での生活を経験しました。あの時も、被災者が入れる分の仮設住宅がなければ、その時の暮らしもできなかったと思います。国や市町村による多くの支援に改めて感謝したいと思います。

お父さん、お母さん、先生、周りの大人のひとの言うことをしっかり聞いて、学校の避難訓練にしっかり取り組み、自分の身を守るために、最善のことを尽くしてください。まだ早いと思っても腰を上げてください。あなたの行動で守られる命があります。少しの気の緩みや、油断で、未来を無くさないでください。私は震災を経験した1人として、みなさんに約束したいです。みんなで乗り越えましょう。

電気が使えるありがたみを知りました。

地震発生時は下校途中で
はじめて地面が割れる瞬間
を見た。
余震が続く中唯一楽しかったのは
テーブルの下に布団を敷いて
弟とギュウギュウになりながらねたこと。

避難してきて約10年。
私は震災があったからこそ、
出会えた人達に感謝しています。
優しい人達に囲まれて、
私は幸せです。

下校中、余震による落石で習字道具がつぶれたのを覚えています。震災後にガソリンや灯油を買うのに数時間待ち、結局買えなかったりしてとにかく車内でムダな時間を過ごすことが何度もあり嫌でした。非常時のため、発電機用のガソリンと非常食などを備えておこうと学びました。

震災当時は小学4年生で図書館で謎解きの本を探してました。図書館にいたこともあり、地震の揺れが激しく感じました。棚からはバタバタと本が落ちてきたり、本棚の固定が外れかけており怖かったです。ただ、テーブルが大きかったこともあり、安心感はありました。この地震で、テーブルに隠れて身を守ることの大切さを改めて実感すると共に日常のありがたさを知れました。

私は当時小学4年生でした。大きな地震がいきなりきて、私たちの町を壊していきました。その時は、驚きと恐怖を感じました。初めは、この地震はすぐに収まるだろうと思っていましたが、長時間揺れが収まらなくて凄く怖かったです。あの大きな地震から時が経ち今では普通に生活できています。あの日のことを忘れずに、いざという時のために災害の際のための準備をして対応できるようにしております。この普通の生活がこの先ずっとできればなと思います。

たくさんのご支援、ありがとうございました。感謝　当時10歳　今は元気です。

校庭に学校のみんなと避難して、泣かないように強がっていたのを覚えています。夜、妹と2人で手遊びをして過ごしたことがなつかしいです。

# 感謝・エールメッセージ

## 大学生より

私は、亘理町の海の近くに住んでいました。震災で住んでいた家とじいちゃんが津波で流されてしまいました。地震が来た時、私は親と姉3人と学校を早退して、相馬の病院に行っていました。なんとか命を取りとめ、その日の夜は役場に行き、親の車で寝ました。朝になってから家に布団を取りに行こうとしたら目の前が海のようになっていて跡形もなくなっていました。なんとか母親の実家がある福島で過ごせることができたのですが、ずっと行方不明だったじいちゃんが死体で見つかったと突然家に連絡が入りました。いつも可愛がってくれて、親と半年に1度しか会えなくて寂しい分、じいちゃんが休みの日にお出かけに連れて行ってくれたり、凄く大好きで優しいじいちゃんでした。当時、10歳だったのでじいちゃんはきっと生きていると思っていました。私はそんな大切な人が亡くなってしまってとても悲しく感じたのと、命の大切さについて改めて知ることができました。

地震が起きた当時、私は4人の友達と家で遊んでいました。当たり前のように地震が来たら机の下、を思い出し、友達の母に外に出ようと言われ外へ避難しました。特に鮮明に覚えているのは“音”です。今までの地震はそこまで大きな音ではありませんでしたが、3.11の音は特に酷かったのを覚えています。他に印象的だったのは放射線測定器のようなものを首から下げて持ち歩いていたことです。また、雨の日は外に出ないようにと言われていたこともありました。

私は震災で人生が変わりました。家族も、人間関係も、住む場所も、私自身の人格も。震災で失くなったものは多かったですが、それを乗り超え歩んできた軌跡は、無駄じゃなかったと思います。私があの日一日を過ごした小学校は震災遺構として今も残っています。震災のつめあとを見て、これからの世代に震災の恐ろしさ、それに対する対抗策を忘れないように、私自身も忘れることがないようにしたいです。

当時の辛さ、悔しさ、そしてありがたみを決して風化させないように将来の自分の子供にも語り継いでゆきたいです。

震災のあと、他の地域や県外の人との交流が多くなり友達が増えました。嫌な思い出ばかりじゃないです。

あの日、小学校で授業を受けている時に地震が来た。寒い中、校庭で親の迎えを待っていた記憶が鮮明に残っている。親の迎えを待っている間、いつもそばにいるお父さん、お母さんがいないということがすごく嫌だった。迎えが来た時、親の顔を見た時すごく安心できた。その時、親の存在があるということがありがたかった。震災から9年、私たちがあの日感じた思いはずっと心の中にあり続けます。この気持ちを忘れず、これからも一緒に頑張って歩んでいきましょう。

3.11で学んだこと、知ったこと、感じたこと
東日本大震災当時は小学4年生でした。学校の帰り道、大きな地震が私たちをおそい、泣きながら帰宅したのを鮮明に覚えています。近くの家は火事になっていたり、道路が凸凹にとびだしていたりと、めちゃくちゃでした。あたりまえですが、家の中は食器棚やタンスが倒れほとんどのものが壊れていました。一番辛かったのは断水でした。しかし、その経験から水の大切さも分かりました。当分家の中には居れず、新潟に避難し、支援して下さる人たちに沢山お世話になりました。とても怖い体験でしたが、日本人または人のあたたかみを実感できました。
これからの災害でどのようにすれば良いのか一人一人が支え合い協力することで早く多くの人が助かり支えになると思います！！！頑張ろう！！！

## 社会人より

福島市から離れた場所で仕事をしていた私。震災後は、地元で生きていくことにしました。風化させない為にも、私なりに震災を語り継いでいきたいです。