震災の教訓を福島区の備えに

令和8年度中学生体験学習事業において、区役所防災担当として2泊3日の行程に随行しました。訪問先は岩手県沿岸部で、久慈「もぐらんぴあ」や三陸鉄道の震災学習列車、陸前高田市の東日本大震災津波伝承館や復興祈念公園、釜石市鵜住居町の施設見学などを通じ、被災の実相と復興の歩みを学びました。各地では語り部の講話があり、当時の判断や避難行動、地域で受け継がれてきた教訓について、生徒の皆さんにとって学びを深める機会となりました。

また、震災以前は川や海の近くまで住家があった一方で、震災後は土地利用が見直され、公園や緑地等として整備されている場所があるということも印象に残りました。こうした土地利用の見直しは、被害の記憶を風化させないとともに、将来の被害軽減に資する取組であると実感しました。見学先では真剣にメモを取り、夜のまとめ学習では、見聞きした内容を整理し、「自分の命を守る行動」を具体に考える時間を確保できた点が大きな成果になったと感じました。

日頃の備えの確認を

「福島区ぼうさいあんぜんマップ」で災害時避難所・避難経路を確認しておきましょう。津波発生時は、近くの津波避難ビルなど高い場所へ速やかに避難することが大切です。あわせて、在宅避難も想定し、家具の固定や、飲料水・食料・生活必需品の備蓄を進めましょう。

中学生体験学習事業に参加した生徒の皆さんに、感想文を書いてもらっています。
当リーフレットでは、今回の事業の代表を務めていただいた生徒の感想文を紹介しますが、福島区役所のホームページでは、全員の感想文を公開していますので、ぜひお読みください。

中学生の感想文を掲載しているホームページ

「あの日のことを忘れないでほしい。」現地で出会った語り部の方のその言葉が、今でも私の胸に強く残っています。今の中学生は、東日本大震災の当時は生まれてもいませんでした。当時のことを全く知らない私にとって、被災地とはニュースや教科書の写真の中にしかない遠い世界でした。そんな私が生徒会の一員として、初めて自分の足で訪れることになりました。

当日は、実際に被災された方に場所案内をしていただきながら、直接お話を聞きました。眼の前の風景と重ねながら語られる当時の体験談は、息をのむほど生々しく、言葉一つ一つに言葉で言い表せないほどの重みを感じました。案内をしていただく中で訪れた「高田松原津波復興祈念公園」では、壊れたままの建物が残る風景の中に、ポツンと立つ「奇跡の一本松」を目にしました。写真では伝わらない津波の猛威と生命力を同時に感じ、生まれていなかった私でも、ここで生まれた人たちの強い思いや悔しさが自分のことのように実感しました。語り部の方は、日常が一瞬で奪われる恐ろしさを力強く語ってくださいました。教科書で知ることのできない人々の複雑な人間関係や葛藤を知り、ただ歴史として勉強するよりも遥かに強く感情移入することができました。その中で、投げかけられた冒頭の言葉は、「生まれてもいなかった自分には関係ない」とどこかで他人事のように感じていた私の心を大きく揺さぶりました。生々しい証言を聞いたからこそ、教科書の知識だけではなく、本当に起きた出来事として忘れられないものになりました。

被災地訪問を通して、生まれていなかった私だからこそ、「知り、伝える責任」があると学びました。現地で感じた真実を仲間に共有するため、生徒会として、報告会を開き、身近なところから防災意識を高めていきます。あの場所で教えてもらった大切な思いを私はずっと忘れずに伝え続けていきます。

八阪中学校　3年生　高田　葵生

「中学生体験学習事業」にご協力いただいた皆さま

皆さまから温かいご支援をいただき、心よりお礼申しあげます。

【ご寄附いただいた皆さま（今回の氏名等掲載につきまして、令和8年8月末までに、個人で１万円、法人で３万円以上当事業にご寄附いただいた方のうち、氏名等の公表をご了承いただいた方のみ掲載しております）】

〈法人〉光洋電機工業株式会社　様　　京阪神ナショナル商事株式会社　様
〈個人〉なし

【参加生徒の現地食事代にご協力いただいた皆さま】

福島区地域振興会　八阪中学校 PTA　下福島中学校 PTA　野田中学校 PTA

引き続き、被災地を訪問し防災について学ぶ「中学生体験学習事業」への寄附を募集しています。
区内の中学生が自主性やまちづくりへの関心を一層高められるような事業を実施する予定ですので、ご協力をお願いします。

詳しくは福島区役所にお問い合わせいただくか、福島区役所ホームページをご覧ください。

寄附募集のホームページ

大阪市福島区役所（〒553−8501　大阪市福島区大開1−8−1）　保健福祉課子育て教育担当(TEL:06-6464-9888)

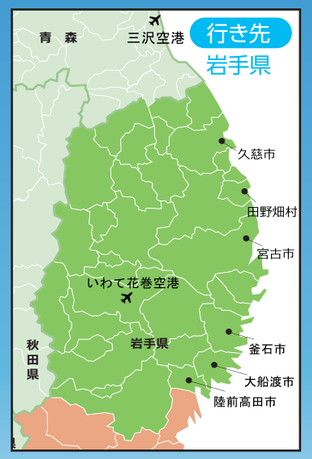
令和8年度

大阪市福島区

中学生体験学習事業のご報告

令和8年7月 28 日から 30 日までの3日間、福島区内3中学校の生徒代表9名が、東日本大震災の被災地である岩手県を訪問し体験学習を行いました。

参加した生徒たちが現地で直接見聞きした被災地の状況、被災者のお話など、そこで得た経験をこのリーフレットでお伝えします。



1日目

- 7：15　出発式（福島区役所）
- 10：50　三沢空港到着
- 12：40　久慈地下水族館もぐらんぴあ見学
- 14：45　塩作り体験・大津波語り部（田野畑村）
- 19：30　振り返り学習
- 20：00　1日目のプログラム終了

2日目

- 8：45　三陸鉄道宮古駅
- 10：50　防災学習プログラム（キャッセン大船渡）
- 14：00　東日本大震災津波伝承館見学（陸前高田市）
- 14：40　高田松原津波復興祈念公園見学
- 18：00　振り返り学習
- 18：30　2日目のプログラム終了

3日目

- 9：15　釜石祈りのパークで献花
- 9：30　いのちをつなぐ未来館見学
- 11：15　ワタミオーガニックランド見学
- 17：00　伊丹空港到着
- 18：30　帰阪式（福島区役所）

中学生体験学習事業の様子は福島区役所ホームページにも掲載しています。ご覧ください▶



参加中学生氏名（中学校ごとに 50 音順）
【八阪中学校】　岡山　莉乃 (2年)・陰山　太耀 (3年)・高田　葵生 (3年)
【下福島中学校】　佐伯　梨帆 (2年)・松元　なつみ (3年)・三﨑　謙 (3年)
【野田中学校】　大木　もえ (3年)・小山　詩乃 (3年)・澤田　聖菜 (3年)

うのすまい・トモス　釜石祈りのパーク

1日目 久慈市、田野畑村へ

【久慈地下水族館　もぐらんぴあ】

地下石油備蓄基地の作業用トンネルを活用した地下水族館。2011 年 3 月 11 日の津波で建物は全壊したが、再オープン後の施設屋上で当時の話を伺った。

当時の状況とその後

- 地震発生時は開館中で、来館者とともに裏手の高台へ避難した。
- 旧施設（2階建て）は津波で全壊し、飼育していた魚の多くが失われた。
- 現施設は高さ 14m あるが、過去に 30m 超の津波記録があるため避難場所にはしない。館内トンネルを通って裏手の高台へ避難する。

教訓

- 事前の備えと日頃の訓練（シミュレーション）が重要。
- 訓練していても本番では冷静に考えられないことがあるため、「いざという時の行動」を平時に決めておく。

生徒の声

- 話を聞いていた場所の倍以上の高さの津波がくると聞き、とても怖いと思った。
- 水族館の中に防潮扉があり、閉じ込められた時の避難経路があると聞いて災害が身近に感じられた。



もぐらんぴあ
（久慈市ホームページより）



久慈湾（写真奥）より津波が押し寄せた



水族館が地下にあるため防潮扉が設置されている

【塩づくり体験・大津波語り部（田野畑村）】

予定していた「サッパ船」は強風のため運休となった。代わりに、三陸沿岸で行われてきた塩づくりを体験し、地震発生時に海岸付近で清掃活動をしていた語り部（当時高校生）から当時の話を伺った。
※プログラム中に令和8年熊本地震が発生したが、津波注意報などが発令されなかったため、予定どおり実施した。

葛藤



海の近くには至る所に海抜と避難方向、距離を示す標識が立てられている。

「清掃活動の終了間際に地震が発生しました。地震の後は、一緒にいた大人の方と山越えの遊歩道を通って避難しました。
避難中、『急げ』『早く』と強く促されることはなく、私たちがパニックにならないよう配慮してくれていたのだと思います。
途中で崖が大きく崩れるのが見え、私たちは無我夢中で走って高台へ逃げました。しかし、体力的にも精神的にも限界に近く、高校へ戻るために高台を下りる決断をしました。
バスの乗り場まで下りたところ、海の水が引き、普段とはまったく違う光景が広がっていました。
その直後、大きな津波が来ましたが、バスが猛スピードで高いところに走ってくれたため助かりました。後から『あと1分遅かったら間に合わなかった』と聞かされました。結果的に助かったものの、極限状態で下した『高台を下りた判断』が正しかったのか、今でも考えることがあります。」

教訓

- 津波の恐れがある時は、とにかく高いところへ逃げる。
- 保存の利く食料を備蓄しておく。支援物資が届くまで5日かかり、その間は「1日おにぎり1個」でしのいだ。備蓄の大切さを痛感した。

生徒の声

- 語り部さんが実際に逃げた道で説明を聞き、恐怖を感じた。自分たちの地域で起こった時どう行動すべきか考えた。
- お話の間に鳴ったアラートの音が怖くて頭が真っ白になった。現実に起きたら冷静に動けないと感じた。

2日目 宮古市・大船渡市・陸前高田市へ

【三陸鉄道・震災学習列車】

大雨の影響で乗車予定の列車が運休となったため、宮古駅でガイドの方からお話を伺いました。

当時の様子

- 防潮堤があることで「逃げなくてもいい」と判断した人がいた一方、防潮堤で海の様子が見えず逃げ遅れた人がいた。
- 津波で流れ込むのは水だけではなく、瓦礫なども一緒に押し寄せる。
- 20 ～ 30cm の津波でも動けなくなる。
- 乗務員は、一部乗客の「逃げる必要はない」という反発がある中でも高台への避難を決断。
車両は被災したが、乗客は全員無事だった。





乗車予定だった列車内でガイドの方から当時の様子を伺いました

教訓

- 防潮堤は逃げるための時間稼ぎで安心材料ではない。
- 小さな津波でも避難が困難になる。
→いのちを守るために、迷わず「とにかく逃げる!」

生徒の声

- 鉄道が5日後に復旧したと知り驚いた。列車を見た人を勇気づけるよう色を工夫したりしていると聞き感動した。
- 当時から使っている列車に乗り、流された時の写真を見せていただき、恐怖が強まった。

【体験型防災学習プログラム】

観光先で地震（津波）に遭遇した想定で、スマートフォンを用いたオリエンテーションを通じて避難時に起こり得ることと判断の難しさを体験的に学習した。

教訓

- 地震はいつ、どこで起こるか分からない。
→特に初めて訪れる土地では土地勘がなく、避難場所や経路が分からず行動が遅れやすい。
事前に津波危険区域、避難場所、避難経路を確認しておくことが大切。
- 避難中に、助けが必要な人に遭遇する可能性があるが、時間の猶予はない中で支援を優先すると、逃げ遅れにつながる可能性がある。
（大船渡市の例：地震発生から3分で津波警報、警報発令から 27 分後に津波到達）



被災地での実体験を基に設定された選択肢を選びながら高台の避難場所をめざした

生徒の声

- 今回は自分の命を第一に考えて、助けを必要としている人を見捨てられたが、実際にそのような判断ができるか分からないと思った。
- 急に災害が来ると想像以上に身体が動かないこと、行動するべき選択肢が1つではないことを改めて知った。
- 避難できる時間は思ったより短く難しい。選択肢は1つではなく、避難場所に行く道が険しい場合もあるので、あらかじめ地域を知っておく必要があると思った。

【東日本大震災津波伝承館】

東日本大震災の津波や被災者の声を収めた映像、過去の地震・津波の歴史、被災した実物資料の展示を通じて、防災・減災について学んだ。

教訓

- 四割の人がすぐに逃げなかった。
- 逃げない住民の説得や避難の介助、避難誘導にあたった消防団員の多くが逃げ遅れて犠牲になった。
→自分の命は自分で守る。すぐに避難する。どうすれば消防団員の犠牲を防げたか考えてほしい。



被災した消防団の車両



過去の地震・津波の歴史を学ぶ

生徒の声

- 映像で津波の速さ、高さを見て衝撃を受けた。大阪でも備えは絶対に必要だと思った。
- 直近 30 日間に全世界で起きている地震が予想以上に多くて驚いた。

【高田松原津波復興祈念公園】

津波被害を受けた場所に整備された公園で、多くの震災遺構が保存されている。
ガイドの案内のもと、震災遺構を見学し当時の状況を伺った。

教訓

（津波は想定を超えてくる）
・「旧道の駅高田松原」は過去の津波を参考に、津波に耐える設計をしていたが壁面が破壊された。
・旧気仙中学校では「学校の屋上に避難すればよいのでは」という意見もある中、防災教育で学んだ「どんな津波がくるか分からない」を優先し、屋上ではなく高台への避難を決断した。
→津波は中学校の屋上を超える高さに達したが、全員無事だった。

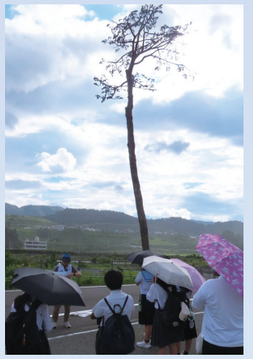
（とにかく逃げる）
・津波が来たら、より高い場所へすぐ避難。
・警報が出ている間は逃げ続ける。
→第1波後、高台にいた人が自宅に戻り、津波に巻き込まれた例があった。



道の駅高田松原（震災遺構）
津波は高さ14.5m（壁面左上部の印）に達したが、数名が最上部に避難し助かった。



道の駅高田松原（内部）



旧気仙中学校（写真左奥）と奇跡の一本松（震災遺構）
津波は近くの気仙川を遡り、高さ14.2mに達した。

生徒の声

- 気仙中学校では「避難訓練で慣れていたので全員助かった可能性が高い」と聞いて、これからの避難訓練は今まで以上に意識を高めていきたい。
- 想定の何倍も高い津波が来て、多くの人が犠牲になったと聞き、「これだけ準備すれば大丈夫」と思い込まず、自分にできる備えはやり尽くそうと思った。
- 「昔の大地震を忘れている人もいる」という話を聞き、東日本大震災も忘れてはダメだと思い、この経験を伝承していきたいと思った。

3日目 釜石市、陸前高田市へ

【うのすまいトモス（釜石祈りのパーク・いのちをつなぐ未来館）】

釜石市では犠牲者（1,000 人超）の約6割がこの施設がある鵜住居（うのすまい）地区で発生しました。一方「釜石の奇跡」と言われた避難があったのもこの地区です。震災当時中学生だった語り部から「釜石の奇跡」の当事者の立場でお話を伺いました。あわせて被災資料の展示を通じ、早期避難と日頃の防災意識を持つことの重要性を学び、慰霊碑の前で献花を行い哀悼の意を込めて黙とうをささげた。

教訓

- 日頃の備えが大切。
→震災の数年前からいろいろなケースを想定して震災教育が行われていた。
- 訓練は「いつもしているからするもの」ではない。
→興味と関心をもって取り組むことが大切。地震発生後も5分以内に、教員の指示がなくても生徒主体で普段の訓練どおり整列・点呼がとれた。
- 訓練の想定に縛られない。
→最初は訓練どおりの避難場所にいたが、地域の高齢者の「ここにいては危ない」という声を受け、より高いところへの避難を決めた。（その後、最初の避難場所には津波が到達）
→訓練の想定に縛られず、その時取れる最善の行動をとること。

生徒の声

- 避難訓練の大切さや災害時に起こり得ること、もし先生がいなかった場合等、考えさせられる部分が多くあった。
- 地震・津波経験が少ないため「慣れ」がない私たちには、訓練回数を増やすことも大切ですが、いろいろな災害を想定し、様々なパターンの訓練を経験して備えることが大切だとわかりました。
- 避難訓練の内容を聞くと、役割分担をしたり様々な想定での訓練など、「私たちの学校でしていないことをしていたから助かったのかな」と思った。「このままでは私たちの中学校は危ない」と深く考えさせられました。





【ワタミオーガニックランド】

津波で甚大な被害を受けた陸前高田市の旧市街地にオープンした体験型農業テーマパーク。施設の方の説明後、農産物被害を防ぐために捕獲した鹿の革を使ったキーホルダー作りを体験した。

生徒の声

- 津波の海水の影響が大きいところで、最低限の土と肥料で行えるポット栽培で環境に配慮したぶどう作りをしているのがすごいと思った。
- 再び津波が来た時のことを考えて、ビニールハウスの骨組みに木材を使うなど、SDGs の取り組みをしていると思った。

