

3.11（東日本大震災） & 元気が出る100のつぶやき

2026.3.9 校長 西谷 秀幸

2011年3月11日、午後2時46分18秒。東日本大震災。マグニチュード9.0、震度7。これまで日本で起こった地震の中で一番大きな地震であり、世界で4番目というすごく大きな地震でした。地震だけでなく、その後の津波で大きな被害が出ました。

もうすぐあの日から15年が経ちます。この話は、絶対に忘れないでほしい話なので、しっかり聞いてほしいと思います。

当時、校長先生は区内の蓮根小学校の副校長先生でした。あまりにも地震の揺れが大きく、しかも2分以上長く揺れたため、避難訓練のときのように「地震です！地震です！」と放送することができませんでした。

では、当時の写真を何枚か見せます。（スライド）

亡くなった人…19,775名、行方不明…2,520人。今、板五小には372人の子供がいるので、死んでしまった人とまだ見付からない人の数を合わせると、板五小が60校あるくらいの人数になってしまうのです。

校長先生はその被災地に10年前と11年前に行ってきました。そして被災地に行って、「自然災害恐ろしさ」や「人の命の大切さ」について改めて考えられました。（スライド）



ちなみに、この東日本大震災があったときは、6年生も生まれていませんでした。皆さんが生まれる少し前に、こんな大きな地震や津波という「自然災害」があった…ということは決して忘れないでください。そして、皆さんが大人になったとき、おじいさんやおばあさんになったときに、「自分の子供や孫」にも必ず伝えてください。

ところで、皆さんは「ツイッター」というのを聞いたことがありますか。今は、「X」と名前が変わってしまいましたが、この大震災があったあと、たくさんの方が当時のツイッターに書き込んだ中から集めた「元気が出る100のつぶやき」というのがあります。その一部を紹介します。

〈ラーメン〉自宅は流されて自分は避難所にいるのに店が大丈夫だったから、って無料でラーメンをふるまっているラーメン屋さん…日本ってこんなに皆温かい…日本に生まれたことを誇りに思う。

〈パン屋のおばちゃん〉昨日の夜中、大学から徒歩で帰宅する道すがら、とっくに閉店したパン屋のおばちゃんが無料でパン配給していた。こんな喧噪のなかでも自分にできること見つけて実践している人に感動。心温まった。東京も捨てたもんじゃないな。

〈避難所〉避難所で、4人家族なのに「分け合って食べます」と3つしかおにぎりをもらわない人を見た。凍えるほど寒いのに、毛布を譲り合う人を見た。きちんと一列に並んで、順番を守って物資を受け取る姿に、日本人の誇りを見た。

〈支払い〉バイト中に地震があってほぼ満席の状態からお客さんに外に避難してもらいました。食い逃げ半端ないだろうな、と思っていたほとんどのお客さんが、戻ってきて会計してくれました。ほんの少しの戻られなかったお客さんは、今日わざわざ店に足を運んでくださいました。日本ていい国。

〈ディズニーランドでの出来事〉ディズニーランドでは、ショップのお菓子なども配給された。ちょっと派手目な女子高生たちが必要以上にたくさんもらって「何だ？」って一瞬思ったけど、その後その子たちが、避難所の子供たちにお菓子を配っていたところ見て感動。子供連れは動けない状況だったから、本当にありがたい心配りだった。

〈ホームレス〉ホームで待ちくたびれていたら、ホームレスの人達が寒いから敷けて段ボールをくれた。いつも私達は横目で流してるのに。あたたかいです。

〈外国人から見た日本人〉外国人から見た地震災害の反応。物が散乱しているスーパーで、落ちていたものを律儀に拾い、そして列に黙って並んでお金を払って買い物をする。運転再開した電車で混んでるのに妊婦に席を譲るお年寄り。この光景を見て外国人は絶句したようだ。本当だろう、この話。すごいよ日本。

校長先生は、この「100のつぶやき」を毎年、この時期に読むたびに、いつも「どんな大変なときでも、自分のことだけを考えずに、ほかの人を思いやることができる…それこそが日本人のすばらしいところだな」と思うのですが、皆さんはどうでしょうか。ぜひ、クラスで話し合ったり、感想を聞かせたりしてください。

これで朝会の話が終わります。

（裏面に「先生方へ」があります）

〈先生方へ〉

先日は、通知表下書きの提出、ありがとうございました。今年度の授業日数もいよいよあと11日間、卒業式を含めて12日間となりました。学年のまとめ、そして、卒業関係の準備など、どうぞよろしくお願いします。

さて、私は、毎年この時期に「3.11」の話をしています。明日で、あの日から15年が経ちましたが、先生方は15年前のことを今も鮮烈に覚えている人が多いと思います。しかし、子供たちは生まれていないため、毎年、同じような話をしながら語り継いでいく必要があると思っています。

私自信も震災後に被災地に行く機会があり、津波の被害が多かった陸前高田、福島第一原発事故の影響でゴーストタウンと化した周辺の街などを見て来ました。ちなみに、東日本大震災については、社会科の単元では5年生の「自然災害」、6年生の「災害から私たちのくらしを守る政治（選択教材）」にも関連して取り上げることができます。

また、当時のツイッター（現X）に載せられた「元気の出るつぶやき100」からは、普通の人が普通に自分の気持ちを素直に書いた書き込みから感動と力を与えてもらいます。他人に対する優しさが失われつつある今だからこそ、日本人の素晴らしさとして子供たちに伝えたいと思います。低学年には難しいところもありますが、補足をお願いします。

今週は、通知表完成版の提出となりますが、よろしくお願いします。

【資料1】東日本大震災について

- 2011（平成23）年3月11日14時46分18秒、宮城県牡鹿半島の東南東沖130km、仙台市の東方沖70kmの太平洋（三陸沖）の海底、深さ約24kmの海底を震源とする東北地方太平洋沖地震が発生した。
- 地震の規模を示すマグニチュードは9.0で、発生時点において、日本観測史上最大の地震であるとともに、世界でもスマトラ島沖地震（2004年）以来の規模で、1900年以降でも4番目に大きな超巨大地震であった。
- 震源域は広大で、岩手県沖から茨城県沖までの南北約500km、東西約200kmの約10万km²という広範囲にわたった。
- 最大震度は宮城県北部の栗原市で観測された震度7で、宮城・栃木・福島・茨城の4県36市町村と仙台市内の1区で震度6強を観測した。（東京は震度6弱）
- 地震により、波高10m以上、最大遡上高40.1mにも上る巨大な津波が発生し、最大で海岸から6km内陸まで浸水するなど、東北地方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害が発生した。また、巨大津波以外にも、地震の揺れや液状化現象、地盤沈下、ダムの決壊などによって、北海道南岸から東北を経て東京湾を含む関東南部に至る広大な範囲で被害が発生し、各種ライフラインが寸断された。
- 2024（令和6）年3月8日時点で、震災による死者は19,775人、行方不明者は2,520人（総務省消防庁発表）。都道府県別の死者数は、特に被害が大きかった宮城県が9,544人・岩手県が4,675人・福島県が1,614人となっている。
- 震災発生直後のピーク時には避難者は40万人以上、停電世帯は800万戸以上、断水世帯は180万戸以上等の数値が報告されている。
- 日本政府は震災による直接的な被害額を16兆円から25兆円と試算し、この額は、被害が大きかった岩手・宮城・福島の3県の県内総生産の合計に匹敵する（阪神・淡路大震災では兵庫県1県の県内総生産の半分ほどであった）。世界銀行の推計では、自然災害による経済損失額としては史上1位とされている。

【資料2】その他の書き込み

- 長男小4が、自分の財布と貯金箱の中身を全部募金したいと、号泣しながら差し出してきた。コロコロコミック買えなくてもいいから、日本まもりたいから！って。
- 駅員さんに「昨日一生懸命電車を走らせてくれてありがとう」って言うてる小さい子達を見た。駅員さん泣いてた。俺は号泣していた。
- 「お前今日なんで髪ストレートなん？俺、巻き髪の方好きって言ったべ。」「そーだけどー、まいに出来る節電ってこれくらいしか思いうかばなかったしいー。」電車の中でのギャルカップルの会話。日本全体が自分にできることを考えてんだなって実感して、なんかうるうるしてしまいました。まいちゃんイイネ！

〈参考〉 http://www.100shiki.com/genkitweets_v001.pdf