

東日本  
大震災から

15年

# 「今、伝えたい 命を守る言葉」



東日本大震災から15年。あの日、まだ子どもだった世代は今、親世代になろうとしています。震災を経験し、現在は語り部として活動する菊池のどかさんに、これからの子どもたちへ伝えたい防災のメッセージを聞きました。

—— 震災を経験した一人の人間として、  
今の子どもたちに伝えたいことは？

一番は「災害に遭わないこと」ですが、いっどこで何が起きるかは本当に分かりません。「1時間後にはもう会えなくなっているかもしれない」という現実、悲しいけれど常に私たちの隣り合わせにあります。だからこそ、今を生きているということをもっと大事にしてほしいのです。「次会った時に言えばいいや」という慣れの中で過ごすのではなく「もしかしたら今が最後かもしれない」という意識を日常のどこかに少しだけ置いてみてください。その一瞬の想いが家族や友達へ伝える言葉を変え、自分自身を、

そして大切な人を守ることにつながるはずです。人を大事に想う温かい気持ちこそが何よりも強い「備え」になると信じています。

—— 学校にいる時に大きな地震が起きたら、子どもたちはどう動けばいいですか？

語り部としては「先生の指示に従って、訓練通りに動いて」と伝えるのが正解かもしれませんが、(極論だけど)先生の言うことを聞かなくてもいいから、自分が納得して命を守れると思う行動をとって」と伝えたい。周りに合わせるのではなく、その瞬間の状況を自分で判断し、一歩を踏み出す勇気を持



「また今度」を「今」に。1時間後に後悔しないための大切な人への想い。

ってほしいのです。誰かの指示を待つのではなく、自分の命を自分で守るための判断力を信じて動いてください。

—— お母さんの視点から、家庭で「防災」をどう話し始めるのが良いのでしょうか？

「さあ、防災会議をしよう!」と構える必要はありません。ハードルを上げすぎると、親も子どもしんどくなってしまいますよね。日常の何気ないきっかけを逃さないことが大切です。

天気の変化から:「雨が降りそうだから、天気予報を一緒に見ようか」と誘う。

おやつ時間に:「このお菓子、賞味期限が長いから非常食になるね」と話してみる。

好き嫌いから:「もし停電して冷蔵庫が止まったら、これなら食べられるよ。災害の時のために、違うものも食べられるようになるうね」と練習してみる。

日常の中のちょっとした会話こそが、長い目で見た時の備えにつながります。

—— 立ち上げられた「言葉プロジェクト」を通じて、どんなことを伝えたいですか？

このプロジェクトでは、私やアーティストのSBEさんなど、いろんな人の言葉を動画などで届けています。防災って、物としての備蓄も大事ですが、いざという時に持っていけ

ないことも多い。でも「知識」や「言葉」は形がないからこそ、逃げる時のヒントになり、生き延びるための財産になります。まずは「この人の言うことなら聞いてみようかな」という、自分にとっての「押し」を見つかるような軽い気持ちで触れてみてください。さらっと見た動画の中に、ふと自分の中に残る言葉があるはず。その言葉をお守りのように大切に持っておいてほしいなと思います。



INTERVIEW

命を守るために自ら考え判断し  
大切な人と言葉を交わし続けること。

あの日の言葉を、これからの命へ。

Kotonoha



kotonoha\_stars

東日本大震災語り部  
言葉プロジェクトリーダー

菊池のどかさん

岩手県釜石市出身

釜石東中学校3年生の時、東日本大震災が起きる。隣接する小学校の児童たちと共に高台へ逃れる。釜石高校進学後より取材を受けるようになり、語り部としての活動を始める。教員として防災教育を行うことを目指し教員免許を取得。大学卒業後釜石市「いのちをつなぐ未来館」の職員として活動し、現在はフリーで語り部活動や防災教育の推進を行う。