

2011.3.11 を経験した釜石市民より、未来のあなたへ

10のメッセージ

わたしたちのまち釜石は、三陸の雄大な自然に抱かれた美しいまちです。
しかし、あの東日本大震災により、多くの命が奪われ、わたしたちの暮らしは一変しました。

あの悲しみを二度と繰り返すことがないよう、
未来の命を守るため私たちから10のメッセージを伝えます。

- 1 大きな揺れや長い揺れを感じたら
あなたは、とにかく
高いところへ
逃げてください
- 2 たとえ過去の津波が
いま、あなたのいる
場所まで来たことがなくても
あなたは逃げてください
- 3 100回逃げて、100回来なくても
101回目も必ず
逃げてください
- 4 あなたが率先して逃げれば
多くの人の避難を促し
命を救うことになるでしょう
- 5 相手は自然。
いつ、どこまでどれほど
大きな津波が来るか
だれにもわからないのです
- 6 家族を信じて
みな「命てんでんこ」で
逃げてください
自分の命は自分で守るしかありません
- 7 地震がおきたら
家族が別々の場所にいる
探したり
戻ってはいけません
- 8 もし、大切な人の命を守れなくても
決して自分を
責めないでください
- 9 やがて平穏な日常が戻ったとき
あなたはきっと気づくでしょう
自分は決して一人ではないことを
多くの人に支えられて生きていることを
- 10 未来のだれかが同じ思いをしないように
いま、あなたにできること。
「避難を続けること」
「備えること」
「語り継ぐこと」



釜石市

〒026-8686 岩手県釜石市只越町三丁目9-13
TEL 0193-22-2111 (代)

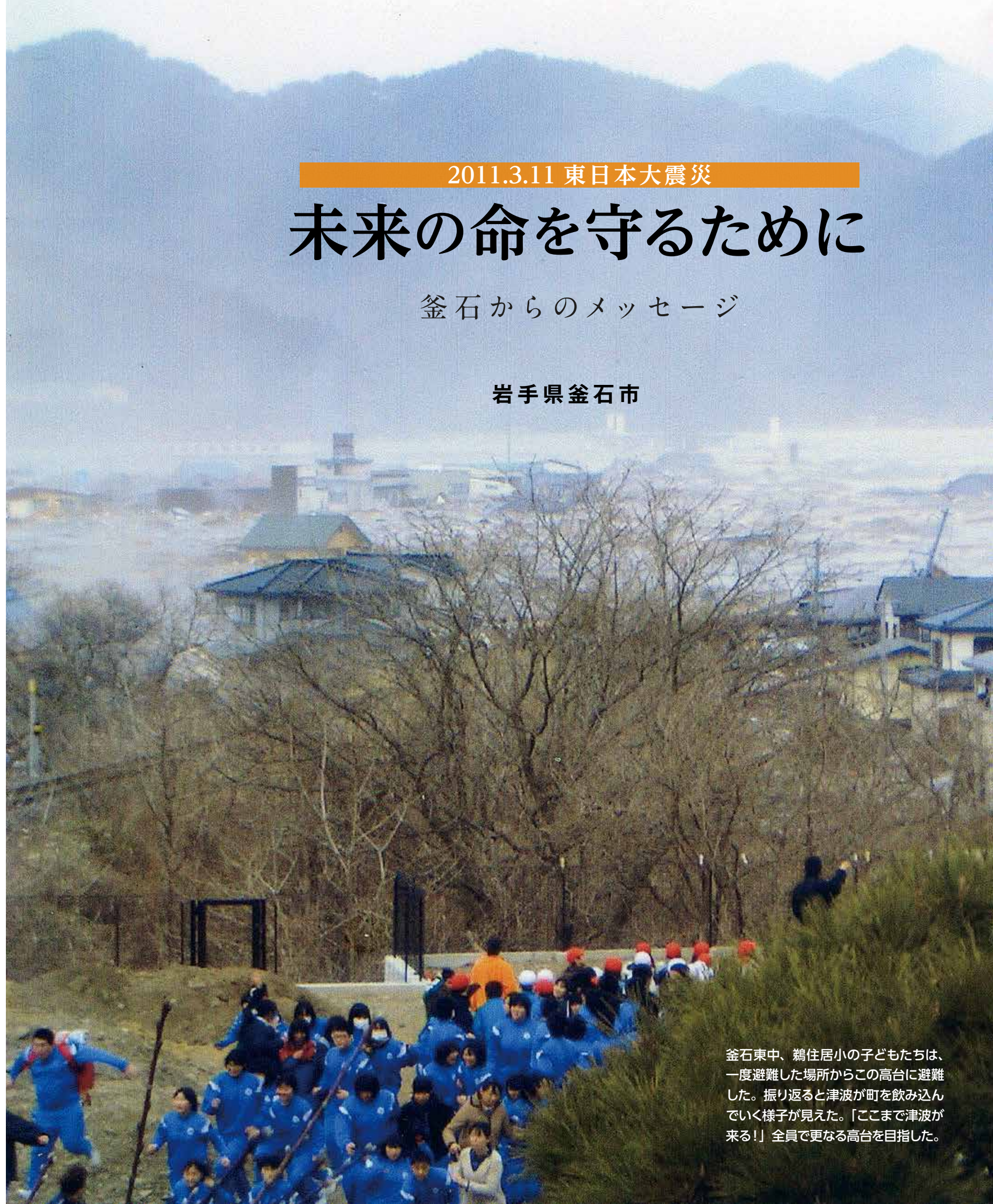
発行日 令和7年7月

2011.3.11 東日本大震災

未来の命を守るために

釜石からのメッセージ

岩手県釜石市



釜石東中、鵜住居小の子どもたちは、
一度避難した場所からこの高台に避難
した。振り返ると津波が町を飲み込ん
でいく様子が見えた。「ここまで津波が
来る！」全員で更なる高台を目指した。

釜石の出来事

大きな被害があった鵜住居地区。この経験を忘れることはできない。

大きな犠牲を出した「釜石市鵜住居地区防災センター」

—なぜ多くの生命が失われたのか—

東日本大震災において、被害が大きかったのが、市北部の沿岸部に位置する「釜石市鵜住居地区防災センター」です。震災1年前に開所したこの施設に、震災当日、多くの住民が避難し、推定 160 人を超す方々が犠牲となりました。

同センターは、岩手県が示した浸水予測図では浸水しない想定でしたが、明治の津波で浸水したと思わ

れることから、津波災害の避難場所ではありませんでした。しかし、施設の名称を「防災センター」としたことや、震災前に地域でこの施設を利用した津波避難訓練が行われていたことなどから、一部の住民の間に、津波災害の避難場所であるとの思い込みが生じ、震災当日、多くの住民が避難してきました。

津波は、防災センターの2階天井付近まで達し、ホールなどに避難していた人々は、黒い海水の中に沈んでいきました。津波が引いた後には、重なるように遺体が横たわり、69 名が収容されました。救出された生存者は 34 名でした。

私達は、このことを決して忘れてはなりません。二度とこの悲劇を繰り返さないよう、後世に語り継ぎます。



釜石市鵜住居地区防災センター（写真中央）



東日本大震災 釜石市鵜住居地区防災センター犠牲者追悼式

子どもたちの命を救った「防災教育」

—津波から命を守る避難三原則—

震災時、放課後で教室を離れていた子どももいましたが、釜石東中学生が率先避難者となり、鵜住居小学生と地域の大人たちなど総勢 600 人が高台を目指し津波から逃れることができました。

市では、震災前より防災教育を核にした「命の教育」に取り組んできました。いたずらに災害を恐れるのではなく、自然災害に対する理解を

深め、これに対応する知識や能力を向上させたいと考えたからです。学校で既に行われている授業の中で、防災教育が行われるよう、子どもの発達段階に応じたカリキュラムが工夫されました。

この教育では、「津波から命を守る『避難三原則』」が掲げられました。このような実践的な防災教育の積み重ねにより、子どもたちは、自らの

判断で素早く避難し、周りの人たちの避難を促すことができました。



高台に避難した鵜住居小学校、釜石東中学校の児童・生徒（高村幸男氏提供）



震災後も続く小学校での防災教育



震災を振り返って行われたワークショップ

津波から命を守る避難三原則

- 1 想定にとらわれるな**
津波による浸水被害を予測したハザードマップは、あくまでも想定にすぎない。
- 2 その状況下において最善を尽くせ**
自分の命を守るために、そのとき自分ができる最善のことをする。
- 3 率先避難者たれ**
周りの人がどうであろうと、まず自分自身が真っ先に避難する。



釜石市長
小野 共



百年先、千年先まで、命を守るために 「津波から身を守る知恵」を 次の世代に伝えたい

震災を伝える

2011（平成 23）年 3 月 11 日、14 時 46 分に発生した巨大地震による大津波は、当市において、死者・行方不明・震災関連死を合わせ、1,060 名を超える尊い命を奪い去りました。

私たちには、東日本大震災で犠牲になられた方々を慰霊し、追悼するとともに、決して忘れることなく後世に伝えていく責務があります。

また、震災では、多くの犠牲者を出した鵜住居地区防災センターの出来事や、多くの子どもたちの命を救った防災教育の取り組みがありました。

これらの事実もきちんと後世に伝える責務があります。

教訓を伝える

私たちは震災からたくさんの教訓を得ました。

2016（平成 28）年に、住民の方々の証言をもとに『教訓集』『証言・記録集』を作成いたしました。この『教訓集』には、震災から学んだ教訓を「未来のあなたへ 10 のメッセージ」としてまとめております。

そして、2019（平成 31）年 3 月 11 日には、震災から学んだ教訓を生かし、あらゆる災害から未来の命を守るための市民の誓いとして「釜石市防災市民憲章」を制定いたしました。

私たちには、震災から学んだこれらの教訓を後世に伝えていく責務があります。

震災を知り、教訓を学ぶ場所

釜石市は、震災で犠牲になられた方々を慰霊し、追悼するとともに、震災の教訓を後世へ伝えるため「釜石祈りのパーク」を、震災の出来事や教訓とすべきことを伝えるとともに、災害から未来の命を守るための防災学習を推進する施設として「いのちをつなぐ未来館」をそれぞれ整備いたしました。

これらの施設を通じて、震災の出来事を知り、震災の教訓を学んでください。

そして、私たちが震災から学んだ教訓であり、防災市民憲章に市民の誓いとして制定した「備える」「逃げる」「戻らない」「語り継ぐ」を実践してください。

揺れたらただちに高台へ避難するという避難行動を、何度も何度も実践し続けます。

次の世代にとってはそれが当たり前の行動になり、生活の中に深く浸透し、次の世代、また次の世代へと伝えていく。

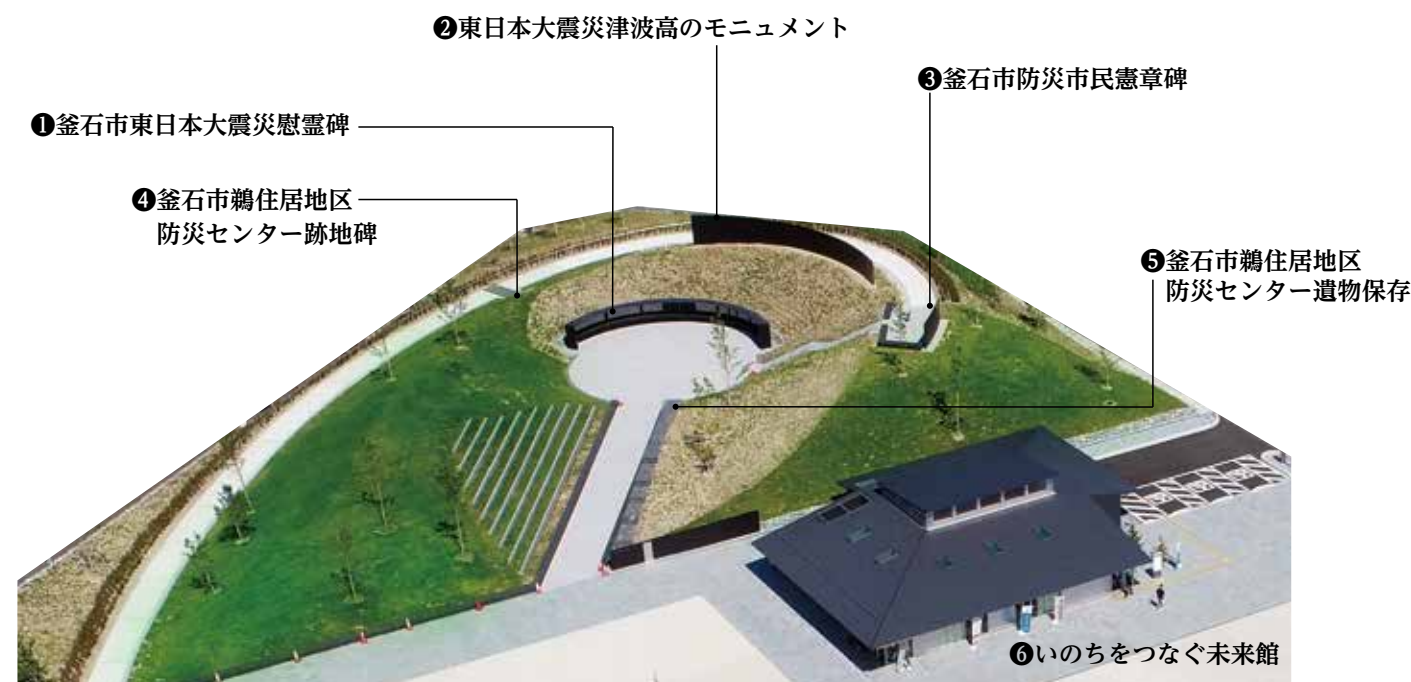
皆様方が震災の教訓を実践し、次の世代に継承されることで、百年先、千年先の未来の命を守ることができるものと信じています。

「釜石祈りのパーク」「いのちをつなぐ未来館」が、被災地である釜石が学んだ教訓について考える機会となり、災害から命を守る、その一端となることを願っています。



『教訓集 未来の命を守るために』
『証言・記録集 伝えたい3.11の記憶』

この震災を忘れず、未来に伝えるために



① 釜石市東日本大震災慰霊碑

震災による犠牲者を慰霊、追悼し、鎮魂の祈りを捧げるため、犠牲になられた方々の芳名板と献花台を設置しています。

② 東日本大震災津波高のモニュメント

震災の記憶を後世に伝えるため、鵜住居駅前地区における津波浸水高（モニュメントの頂上部が津波が到達した海拔 11m の高さ）を表しています。



③ 釜石市防災市民憲章碑

あらゆる災害から未来の命を守るため、後世に継承する市民総意の誓いとしてつくられた「釜石市防災市民憲章」を刻んでいます。



④ 釜石市鵜住居地区防災センター跡地碑

地震発生後、数多くの地域の方が避難し、津波により多くの尊い命が失われた鵜住居地区防災センターの跡地であることを記しています。



⑤ 釜石市鵜住居地区防災センター遺物

鵜住居地区防災センターの遺物を一部保存しています。



⑥ いのちをつなぐ未来館

震災の出来事や教訓とすべきことを伝えるとともに、災害から未来の命を守るための防災学習を行う場です。



東日本大震災の犠牲者へ祈りを捧げる追悼の場 釜石祈りのパーク

この施設は、津波犠牲者ゼロの願いを込めた、釜石市民で犠牲となられた方々を追悼する場として、市内で最も被害が大きかった鶴住居地区のうち、釜石市鶴住居地区防災センター跡地に整備したものです。東日本大震災の発災から、8周年にあたる2019（平成31）年3月11日に犠牲者への献花式を行いました。

市では、2012（平成24）年度より、遺族の方々を含めた委員会を設置してその準備を進めてきました。委員会では「津波による犠牲をなくし、未来の命を守るために」を基本理念

に定めたほか、施設のレイアウトなど具体的な協議を行いました。委員会は、委員の方々の犠牲者を追悼する想いをすり合わせるため、通算19回を超えて開催されました。

施設の中心部には、震災で犠牲となった釜石市民のお名前をプレートに刻んだ芳名板が設置されています。犠牲者には、震災による直接死、震災関連死、行方不明者を全て含めています。記す順番は、50音順を基本としています。名前を掲載することにあたり、これまで数度にわたり、ご遺族の意思を個別に確認しながら

進めてきました。この確認結果により、犠牲者1,064名のうち、1,003名のお名前を芳名板に掲載しています（2025（令和7）年3月末現在）。

また、ご遺族の死亡や転出などにより、ご遺族の意思が確認できない犠牲者につきましては、将来にわたり、多くの犠牲者を出した震災の事実を伝えるため掲載しています。このため芳名板は、後から追加などが可能な仕様としています。



これからも、ずっと釜石で生きていく

市民の総意からつくられた釜石市防災市民憲章



釜石市では、東日本大震災で得た教訓を生かし、二度と同じ悲劇を繰り返さないために、あらゆる災害から未来の命を守る市民総意の誓いとして「釜石市防災市民憲章」を制定しました。

制定にあたっては、震災の教訓をまとめるための検証作業や、憲章の基本的な考え方について、市民の意見を集約するための取り組みを実施しました。その後、2018（平成30）年2月8日に市民が主体となった「釜

石市防災市民憲章制定市民会議」が設立され、市内全9会場でのワークショップや市民フォーラム、市内の小・中学校でのワークショップの開催などを通じ、防災市民憲章の考え方や具体的なアイデアが集められました。各年代から共通して出されたキーワードは、「生きる」「逃げる」「備える」「語り継ぐ」などであり、市民会議では、この4つのキーワードをもとにした防災市民憲章の草案を作成し、釜石市長への提言を行いました。

この草案をもとに「釜石市防災市民憲章」が完成し、東日本大震災の発災と同一日である2019（平成31）年3月11日を制定日として、憲章文を刻んだモニュメントを釜石祈りのパークに設置しました。

「釜石市防災市民憲章」には、釜石市民のたくさんの思いが込められており、釜石に生きる次の世代を支えるための、未来に届ける大切なメッセージとなっています。



ワークショップ

釜石市防災市民憲章 命を守る

釜石市は、2011年3月11日に発生した東日本大震災の大津波により、千人を超える尊い命を喪った。その悲しみが、癒えることは決していない。

しかし、古来より、先人たちが、度重なる災害や戦災をたくましく乗り越えてきたように、今、私たちは、ふるさと復興への途を歩み続けている。

自然は恵みをもたらす、ときには奪う。

海、山川と共に生き、その豊かさを享受してきたこの地で安全に暮らし続けていくためには、また起こるであろうあらゆる災害に対し、多くの教訓を生かしていかなければならない。

未来の命を守るために、私たちは、後世に継承する市民総意の誓いをここに掲げる。

備える

災害はときと場所を選ばない

避難訓練が命を守る

逃げる

何度でもひとりでも安全な場所にいち早く

その勇気はほかの命も救う

戻らない

一度逃げたら戻らない戻らせない

その決断が命をつなぐ

語り継ぐ

子どもたちに自然と共に在るすべての人に

災害から学んだ生き抜く知恵を語り継ぐ

私たちは生きる。

かけがえのないふるさと釜石に、共に生きる。

制定年月日 平成31年3月11日

いのちをつなぐ未来館

震災の記憶を忘れず、未来へつなげる防災学習の場



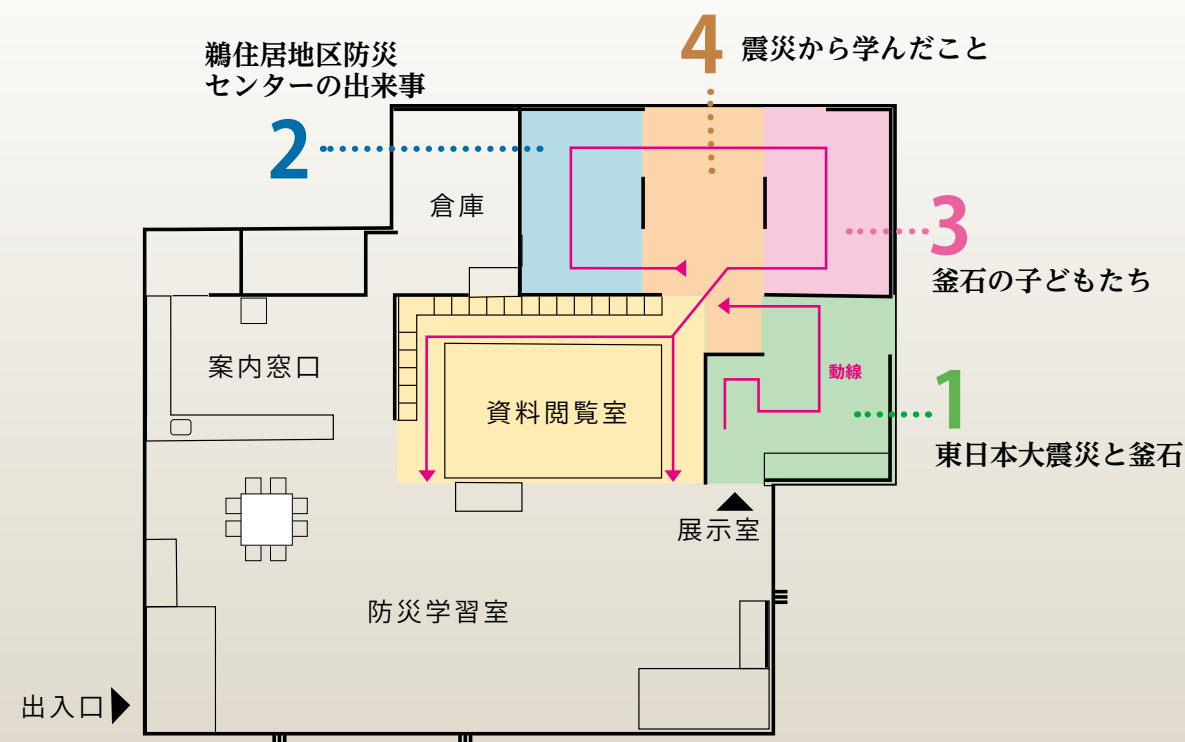
伝える
学ぶ
集う

いのちをつなぐ未来館は、2019（平成31）年3月23日にオープンした釜石市の防災学習施設です。釜石市震災メモリアルパークの基本理念に基づく5つの機能のうち、「伝える」「学ぶ」「集う」の役割を持ち、震災の記憶と教訓の継承、釜石市の子どもたちが震災以前から取り組んできた防災教育の普及を行っています。

施設は、震災の出来事や防災学習の取り組みを常設展示で紹介する展示室、震災・防災に関する書籍や資料を収蔵し、閲覧できる資料閲覧室、企画展示や防災学習に関するワークショップの開催などに活用できる防災学習室の3つのゾーンで構成しています。

ガイドスタッフによる震災当時の

状況や実体験に基づく避難行動などの解説のほか、子どもを中心とした防災学習プログラムの提供、市内小中学生による防災学習の発表会や震災伝承活動に関する講演会の開催など、市内外へ防災教育を発信し、防災意識の向上を図る取り組みを行っています。



展示室

1 東日本大震災と釜石

展示の導入として、東日本大震災で釜石が受けた被害状況の概要を伝えるとともに、発災直後からの救助・救援活動などの記録を時系列で紹介しています。また、震災後に集められた津波で被災した品々の実物を展示しています。



3 釜石の子どもたち

地震発生後、釜石の子どもたちは素早く適切な避難を行い、その命を守りました。なぜそのような行動をとることができたのか。避難時の状況とともに、子どもたちが震災前から行っていた防災教育の取り組みを紹介しています。



資料閲覧室



ガイドをご希望の方は、事前にご予約をお願いします。
防災学習プログラムの実施について、詳細はお問い合わせください。
ホームページやSNSでも情報発信を行っています。

2 鶴住居地区防災センターの出来事

地震発生後に多くの住民が避難し、犠牲となった防災センターの悲劇はなぜ起こったのか。その被害の悲惨さや検証の経過とともに、二度と同じ悲劇を繰り返さないよう、この出来事を教訓とする津波防災の取り組みを紹介しています。



4 震災から学んだこと

東日本大震災は、多くの被害をもたらし、貴重な教訓を残しました。未来の命を守るため、三陸沿岸地方に伝わる「てんでんこ」の教えを見つめ直す記録映像や、未来に伝えたい10のメッセージなど、震災から学んだ教訓を紹介しています。



防災学習室



●お問い合わせ いのちをつなぐ未来館
〒026-0301 岩手県釜石市鶴住居町4丁目901番2
TEL 0193-27-5666 / FAX 0193-27-5667
URL <https://unosumai-tomosu.jp/>
Facebook unosumaitomosu