今できることプロジェクト
2026-2027
学び直しと伝承

レポート

賛同企業限定プログラム
3.11 から未来を考える合同震災研修

●実　施／2026年10月8日　●参加者／13人（6社）

震災に改めて向き合う 備えと伝承の大切さを確認



賛同企業向けの「3.11から未来を考える合同震災研修」を10月8日、仙台市青葉区の河北新報社で初めて開きました。21歳から59歳まで6社から13人が参加。3.11メモリアルネットワークによる被災体験講話などを通し、備えと伝承の大切さとともに、東日本大震災に改めて向き合うことの意義を確かめ合いました。

避難の後悔に触れ、防災を誓う

研修は3.11メモリアルネットワーク職員の阿部任さんの被災体験講話から始まりました。高校1年生の時に震災を経験した阿部さんは、石巻市南浜の自宅で祖母とともに津波に襲われ、9日目に救助されました。「奇跡の救出」と報じられましたが、「近くの高台に早く避難しなかったことが招いた失敗だった」と振り返ります。

しばらくは震災に向き合えずにいましたが、強い後悔の思いを胸に「自分の失敗を伝えて避難の大切さを呼びかけたい」と語り部活動を始めた経緯を語り、「命を守るために何をすべきか、一人一人が自分にできることを考え、職場や地域で実践してほしい」と呼びかけました。

津波被災の実体験を初めて聴いた参加者も多く、講話は意識を変えるきっかけになりました。「震災はニュースで触れていたが、どこか遠い出来事のように感じていた」という23歳の女性は、震災と距離を置いていた自分を思い返し「これからは震災のことを忘れず、防災に取り組んでいきたい。このような機会がまたあったら、ぜひ参加したい」と事後のアンケートに書きました。



自身の体験から避難の大切さを話す阿部さん

向き合う意味確認、東北こそ警戒

続いて、3.11メモリアルネットワーク代表理事の武田真一さんが「震災に向き合うということ～311から15年半の視点」と題して話しました。復旧復興が進んだ被災地の風景から「形あるもの・壊れたものは、時間と金と人の力を掛ければ何とかなるとの確認ができる」と語り、「同時に、どんなに時間と金と人の力を掛けても取り戻せないものがあることに気付けるはず。だから、今こそ震災に向き合う意味がある」と強調しました。

熊本地震、岩手沿岸の山火事など被災した地域で容赦なく災害が繰り返される現実とともに、切迫している日本海溝・千島海溝巨大地震の想定を説明し、「南海トラフ巨大地震が心配されているが、実は足元の東北でこそ震災の出来事と教訓をかみしめる必要がある」と備えを呼びかけました。

59歳の男性は「命は取り戻せないということを改めて認識した。後発地震注意情報の意味も含めて、次の震災に警戒が必要なことが理解できた」と振り返り、「従業員の安全を最優先に、防災訓練や災害対応力の向上に研修の成果を生かしていきたい」と誓いました。



今、震災に向き合う意義を語る武田さん

伝え継ぐことの大切さを共有

講話の後で、避難などをテーマにした問いかけがあり、ワークショップ形式で災害をわがことにする意識を問い直しました。「災害に直面したとき、なぜ助かろうとするのか、なぜ助からなければならないのか」という問いかけには、「家族が悲しむから」「まだやりたいことがあるから」といった答えが参加者から出る中で、「自分が助かる、助かろうとすると、ほかの人を助けられ、壊れた街を立て直す力になれる」との視点が提供されました。

「自分が逃げることが周囲の人を救うことにつながるという視点にはっとさせられた。防災は特別なことではなく、一人一人の行動の積み重ねだと実感できた」と23歳の女性。57歳の女性は「自分の避難が周りの人を守ることになることに改めて気づかされた。震災経験があることで分かったつもりにならず、避難と備えを具体的に確認する」と気を引き締めました。

参加者の多くが確かめたのは、伝承の大切さです。伝承現場が継続の不安を訴えている現状も説明され、事後アンケートには「被災の痛みや教訓を決して風化させてはならない」などの記述が並びました。津波避難の経験があるという54歳の女性は「研修で得た学びを周囲に伝えることも、わたしの『今できること』と強く認識した」と振り返っています。合同研修は、震災に改めて向き合う意味、伝え継ぐ意義を共有する機会になりました。



ワークショップで意見を交わす参加者たち

3.11 から未来を考える合同震災研修

本プロジェクトの新しい取り組み。東北で活動する賛同企業の新人社員や転勤社員向けに、震災の記憶を振り返り、いま向き合うことの意義を考える機会として企画した。定期の合同研修は今後も実施予定。3.11メモリアルネットワークは随時、新入社員や転勤社員向けの震災研修を受け付け中。問い合わせは info@311mn.orgへ。

参加者の声



株式会社 DAIWA
中村 心夏 さん

阿部さんの体験談を聴いて改めて被災と避難の現実を理解すると同時に、講話を通して復興に努力した皆さんのおかげで今の暮らしがあることを実感できました。だからこそ、震災の記憶の伝承はとても重要です。これから起こる災害に備えて日頃からの準備をし、防災を常に身近なものとして意識していくことが大切だと思いました。



三井住友海上火災保険株式会社
仙台第二支社
関堂 翔洋 さん

被災のリアルと東北が直面する災害の想定を確かめ、震災と今後も向き合っていかなければならない現実に深く心を揺さぶられました。あの日の経験や痛みや教訓を決して風化させてはなりません。損害保険の社会的意義を再確認し、職場や地域、次世代に呼びかけ、一人でも多くの命を守るための取り組みを実践していきます。

私たち賛同企業も、被災地再生と伝承のために「今できること」をともに考え、このプロジェクトに賛同し、推進していきます。

IHI／アサヒビール 東北支社／花王／キューアンドエー／キリンビール 東北第1支社／ケーズデンキグループ・デンコードー／光輝ビルテクノス／神戸製鋼所東北支店／こくみん共済 coop 宮城推進本部／サントリー 東北営業本部／JFEスチール仙台製造所
JTB 仙台支店／住友不動産 東北事業所／生命保険協会 宮城県協会／仙台環境開発／大和証券 仙台支店／DAIWA／DICグラフィックス／伝承千年の宿 佐勘／東急リバブル／東伸環境／日本製紙／日本製紙クレシア／日本損害保険協会／ネクステージ
野村不動産 仙台支店／東日本油化工業／富士フイルムグラフィックソリューションズ／三井住友海上／三井不動産／三菱地所グループ／三菱重工機械システム／宮城県建設業協会／宮城県自動車整備振興会／宮城交通／みやぎ生協
明治安田生命 仙台支社／リコージャパン 宮城支社／Rethink PROJECT（順不同）

今できることプロジェクト企画・制作
河北新報社 営業局
お問い合わせ　今できることプロジェクト事務局（河北新報社営業部）
tel 022-211-1318

これまでの活動内容や新着情報は「今できることプロジェクト」特設HPをご覧ください。　www.kahoku.co.jp/imadeki/　河北　今できること　検索　facebookページもあります。