いわき市立内郷第一中学校　14歳

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 阿部裕

僕は、震災が起った三月十一日に小学校にいました。地震があったときは、びっくりしてしゃがみこんでしまいました。そのとき地面がひび割れたのを見て驚きました。自分の小学校は海に近かったので、小学校の中へ逃げました。学校の二階から見ていたら、津波が目の前までせまってきていたので、どうなるかと思いました。夜は学校に泊まりました。電気はとまり、水も流れていなかったので大変でした。夜食はあめでした。寒かったのでカーテンをかけぶとんがわりにしました。寝ながら僕は「家は大丈夫かな。家族は無事かな、犬は生きてるかな」と思ったりしていると寝むれませんでした。朝に親がむかえにきてくれたときはとてもうれしかったです。

復興への思いは、自分達が震災を体験したことを忘れずに前をむいていきることです。

（20文字×20行）

252 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 栗野 華恋

2011年3月11日PM2：46にそれはおきた。私は、その時小学5年生だった。ちょうど下校するところで校庭にいた。突然ゆれだす地面と周りの建物。立っていられない歩くこともできないくらい大きなゆれだった。少しおさまってこれは地震だということが理解できた。周りを見てみると、いつもとは違う光景が広がっていた。この地震でたくさんのことが不利になった。水がでないために、お皿にラップをおいて食べたり、トイレはためておいた水でながしたり、水をもらいに長い列並んだり…こんな生活を送っていた。文字だけでは伝えきれないほどの体験だった。

私は、この東日本大震災を通して改めて思ったことがある。命の大切さと、家族として仲間達と過ごす毎日の生活。今回この大事なことに気づくことができた。これから先、この体験は決して忘れることはないだろう。この体験をしていない人達に少しでも多く知ってもらえたら伝わったら良いと私は願う。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

253 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 大友 綾乃

私は、あの東日本大震災でいろんな体験をしました。あの大きなゆれ、遠い所にひなんしたり、家の中の物がたおれてたり、お店では物がなかったりなどの事があいました。私の家は、水がでなかったりしたので、朝早く起きて、家族みんなで、水をもらいに公園にいき、長い列に並んで水をもらい、家に運んでまた水をもらいにと、何回も何回も水を運んでいました。トイレの水などは、川にいき、川の水をくんで、家まで運んだりとしました。

今は、水などが出るようになり、少し落ちついてきたが、海には行けなくなり、私は水道水も飲む事があまりなくなり、食べ物もここら辺の食べ物を買うことがなくなりました。なので、少しずつ前のようにみんなが、安心して過ごせるようになって、食べ物も安全に食べられるようにしていってほしいです。

（20 文字 × 20 行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

254　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 酒井 美優

2010年3月11日。私は、合唱部に所属しこの日は待ちに待った六年生送る会だった。ケーキを並べドキドキしながら友達と喋っている時。いきなり、ガタガタガタとすごい音を立てながら校舎がゆれた。すぐに、校舎の4階から校庭へと向かった。その時、何が起きたのが小学4年生だった私は全然分からなかった。その後もどう行動していいの分戸惑っていた自分を今でも覚えている。でも、その戸惑いが無くなって無事に帰れたのは兄のおかげだと思う。兄がいなかったら、どうなっていたか分からない。怖くて泣いていたかもしれない…。いろんな事を考えると、兄がいてくれたから私が今も元気で過ごしていられるのだと思う。

また、この日をきっかけにいと子と同居していたおばあちゃんが長野へ避難してしまい一回会いに行ったけれど、何年も会っていない。私は、とても会いたい…。そのためには、原子力発電所の取り組みを行ってほしい。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

255 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 野内 杏梅

千年前に起きたあの東日本大震災は、たくさんの人が亡くなり、たくさんの人が恐怖を感じたものでした。

私は、「復興」ということについて考えました。復興とは今もなお、もと住すでいた場所に帰れない人が前と同じようにあたりまえにその場所に帰れることではないでしょうか。

しかし今すぐというのはとても難しいと思います。ですが、少しずつ家に帰れるという選択肢が増えていけばその人の支えになると私は思います。

私の家にはひいおばあちゃんがいます。ひいおばあちゃんも震災があってひなんしてきました。今はもうこの生活になれていますが、やっぱりもとの生活にもどりたいという気持ちはあると思います。

こんように復興とはひなんしてきた方にとって心の支えだと思います。これをきかいに私もなにか役に立つことがあるなら精いっぱいやりたいと思います。

（20文字 × 20行）

256　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　千葉 桃佳

東日本大震災のとき、私はいつもどおり授業をうけていました。最初小さいゆれがおこり、あれ、地震かなと思ったとき、急に大きくなりとてもおどろきました。その後も余震が続きとてもこわかったです。私は週明けの月曜日から普通に学校に通い、授業をうけていました。そんな中でも、テレビでは、被災地の現状というものがながれ、被災地の人は大丈夫なのだろうか、そんな不安をかかえていました。

そして、大震災の約1年後私は、いわき市に引っ越してきました。その時にはすでに、震災の爪跡を感じることができませんでした。けれど、私がいる場所からすこしはなれた海沿いや原発周辺はまだまだ復興などしていませんでした。

原発をどのようにしていくのか。それを、日本国民全員が一番に考えていくことが今後も大切になっていくと私は、思います。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

257 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 安瀬菜摘

3月11日。友達と音楽室にいた私は、まだ小学4年生だった。ゴゴゴゴ…と、聞いたこともない音が響き、胸さわぎがした。その瞬間ピアノがゆれ動き、何人もの叫び声が聞こえた。私は、よく理解もできず、パニック状態でしかなかった。また地震がおきたらどうしよう。恐怖との戦いがはじまった日でもあった。

今現在、多くの地域では、震災前のいつもどうりの生活をしている。私の住む、いわき市でもそうだ。しかし、まだ家に帰ることができない人々も多くいる。私は、その人々が1日でも早く家にもどれることを願っているしそれが実現できるような対策をとってほしいと考えている。

これからも地震はつづく。いつおきるか分からない。だからこそ、日本中が協力しなければいけないんだ。日本が1つになれば、どんな困難もきっとのりこえられるはずだ。

（20文字 × 20行）

258 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 草野 桃香

私は、三年前の「東日本大震災」のことを今でも覚えています。あの時私は学校の四階にいて、合唱部のお別れ会を始めようとしていました。その後大きなゆれがきたので、校庭に避難するとぞくぞく親が来ていました。私の親は仕事が忙がしく迎えに来てくれるか不安でしたが、たまたま近くで仕事をしていた父が急いで迎えに来てくれて、少しホッとしました。家に帰ってニュースを見ていると、原発や津波のことが中継されていたので、家族で避難することにしました。いわきのガソリンスタンドは長蛇の列で、食料にも困っていたのに、非難先では、何もなかったかのように、いわきとは大違いでびっくりしました。きっとこれからも忘れることはないでしょう。

私は、このような体験で、私よりも辛い思いや、亡くなってしまった家族がいるく、避難した人が一日でも早く、あたりまえの生活をおくってほしいです。

（20文字 × 20行）

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿

いわき市立内郷第一中学校　14歳
氏名　佐藤　麗奈

私は、三月十一日の事を昨日の出来事のように鮮明に覚えています。

東日本大震災は私が小学四年生の時に起こりました。ちょうど帰ろうとした時でした。

私は友達としゃがみ込み、抱き合って泣いていました。私としては、恐怖よりも家族の安否と家のじょうきょうの方が心配でその気持ちの方が強かったです。まだ小学四年生で私は昔から泣き虫だったのでみんなより長い時間泣いていました。

今考え返してみても嫌な地ひびきの事しか考えられません。よくテレビで復興のイベントなどを見ていました。東京の方から有名な方が来て下さり、とてもうれしいです。

それで、心が少しでもいやされる人がいるならば良いのですが、やはりまだ苦しんでいる人もいるはずです。

その人に少しでもいやしがあたえられたら良いなと思っています。何か私たち中学生に出来る事があれば進んでやりたいです。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　13 歳

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 鈴木 琳木

二〇一一年、三月十一日に突然に起きた二
と。東日本大震災。あの時、私はまだ小学四
年生でした。突然きた激しい揺れ、皆の叫び
声、年ごに怯えてしまい、泣いてしまいました。
た。あの時の感情は今でも忘れません。「私
が死ぬのかな。」揺れ動く教室の机の下に潜って
いた私は、今まで考えたこともない「死」と
いうものを意識していました。
それから四日間は、水も、電気も、ガスも
使えないという初めての体験をしました。水
は避難所から運んできて十人し等に使っていま
しました。食料は学校などで一人一人に最低限
の食料を配ってもらいました。いつも当たり
前のように送ってきた生活の良さを知った私も
とても感じました。数日後に、水と電気が使
えるようになった頃には あまりの嬉しさに
涙が出てしまいました。
あの日起きたことで、人と人との絆の素晴
らしさ、あたり手元の生活の大切さを知る二
とができました。

（20文字 × 20行）

261

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 門馬 瑠莞

あの日、南相馬に住む私のおじさん、おばさんは津波に飲み込まれた。彼は三日間海を漂流し救助された。しかし彼は涙を流して語っていた「手を離していなければ」と。毎年田植えに行っていた南相馬の田も、おじさん達の家も、彼女も全て、全て、奪われてしまった。

あれから4年が過ぎようとする今、県外の親戚の家で彼は忘れることのない記憶を抱え、生活している。私も中学校に入学して新しい友達ができ「復興」を薄薄実感しながら生活している。

しかし、ニュースを見ると「原発」「風評」「復興」同じ言葉が毎週、毎月、毎年様々な人達が思いを伝えている。本当の復興はきっと原発があっても無くても、様々な人達それぞれの居場所で笑って生活する事だと思う。だから、「自分達だけが」ではなく県民みんなで何か一つのことをみんなで共有して、いつか終えたらと良いなと思い、望みます。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

262 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 林 竜生

2011年3月11日午後2時46分、悲劇は起きた。聞いたことのない地鳴り、長時間に及ぶ揺れ。僕はあの時、何が起きたのか全く分からなかった。しかし、大変な事が起きているのは少なからず理解できた。隣の家の植木鉢はほとんど割れ、家にあるテレビは倒れ、食器が落ちて割れたりと普段見ていた光景とは違った光景が目の前に広がっていたからだ。その日から、いつものように入っていたお風呂、いつものように使っていた水、常に利用している電気。生活に必要なのをほとんど失った。それによって協力する事がどれだけ大切なのかを知ることができた。

今でも鮮明に覚えているあの時の出来事。それは多くの犠牲者を出した。

今後、もし前みたいな出来事が起きた時に一人でも犠牲者を出さないために一人一人が意識を持ってもらいたい。海付近には丈夫で高い堤防をつくるなど対策をとってもらいたい。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14歳

263 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 二本菅将哲

僕は、東日本大震災が起きた時、震災前とは全然ちがう生活を送りました。

たとえば、水が出ないしご飯もあまり食べられないし、たまに余震は起こるし、原子力発電所が爆発したから避難したりマスクをしたりしたり外でも遊べないからとても不便な生活を送っていました。

けれど、この時僕たちのためにご飯を買ってきてくれたり水を持ってきたりしたのは、お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんでした。僕はこのときみんなは僕たちのために仕事をしてくれたりしているんだなと思いました。なので僕が大人になってお父さんやお母さんが年を取ったら一生懸命面倒を見てあげようと思いました。

またこのような災害が起きたら、しっかりとした対策をしたいなと思いました。

この震災で学んだことや辛いことをバネにしてこれから頑張っていきたいです。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

264　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　三浦 伊織

東日本大震災当時、僕は小学4年生で5年生になる少し前のことでした。地震が起こった時、僕は家にいました。だんだんとゆれが強くなり、僕は机の下に隠れました。ゆれがおさまると近くの公園に避難し、落ち着きました。

今、僕は震災のことは気にせず過ごしていますが、3月11日がくるたびに思い出します。今も復興のために働いている人がたくさんいます。これからもこの状態が続くと思いますが、東日本大震災を体験した僕達がこれからみんなに伝えていけばもっとこの状態が改善されるだろうし、福島県がもっと知られると思います。

これから、僕達が進むべき未来は福島県の中だけでは改善することができないと思います。なので、日本全国、可能であれば世界にも目を向ければ、もっと福島県が活発になると思います。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　13歳

265　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　桑原 行汰

僕が小学校四年生の時、東日本大震災がおこりました。家に一人で入ろうとした時、近所のおじいさんが自分の家に来いと言って、家の人が帰って来るまでめんどうを見てくれました。その後、僕は色々な人たちにお世話になりました。震災から二、三日してからは埼玉県岡部市で農場をやっている人たちの所に約一ヵ月間。そこでは色々な人たちが勉強を教えてくれたり、外でサッカーをしたりしました。そして、小学校五年生と六年生の夏休みの一ヵ月間は、沖縄のユースホステル協会のプロジェクトに参加しました。ドイツの人たちが僕たちを支援してくれて、福島から来た仲間百人と親元を離れて、きれな海と、美味しい食事で楽しく過ごしました。

僕はこの経験を通して多くの人に感謝しました。そして僕もいつか、僕がしてもらったような暖かい心で、人の役にたちたいと思う。震災は怖い事も多かったが、人の優しい心に触れることができて良かったと思う。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　13 歳

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 入江 春斗

震災に出くわしたとき、ぼくはまだ小学4年生でした。地震が起きる数分前では帰りの学活を終えて普通に帰ろうとしました。まさかその直後に強い地震がくるとはだれも思わなかったと思います。ぼくは、小学校の頃は学活を終えたらすぐ家に帰るということをしていました。たまたまそのときは、低学年の友達と帰る約束をしていました。ぼくがその低学年の友達を待っているときにあの地震が起きました。起きた直後、ぼくはパニックになり、何もできませんでした。近くにいた先生は「とにかく座って」と指示をしていました。ぼくが何もできなかったのは、当時地震の訓練をあまりしていなかっただからだと思いました。

何よりも心配したのが「津波が起こした被害」です。ぼくは13年間生きて「津波」という言葉はそのときに初めて聞きました。

なので、津波や地震で亡なった人達の分までぼくが精一杯生きようと決意をしました。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

267　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 田崎 実夢

東日本大震災があった2011年3月11日。私は当時小学4年生でした。地震が起こった時は、ちょうどくつをはきかえて帰えるとしていた時で、いきなり大きなゆれがあり生徒は校庭の中央にあつめられました。その時私は正直何が起こったのか分かりませんでした。そして大きなゆれがおさまった後生徒はそれぞれ親と帰りました。私も家に帰ろうとしたところで、学校の門を出て私はすごくおどろきました。それは、道路には大きなひびが入り、マンホールからは水が沢山でていました。さらに家ではがらスがわれていたりなどと大変なことになっていました。その後津波が起き沿岸部では多くの方が亡なりました。それから今年で4年です。私が、今思うことは、一日でも早い復興です。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

268

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　倉川未夢

東日本大震災から、もう四年もたとうとしています。私は、生まれて始めてこんな恐ろしい体験をしました。私の家は、地震に備えた対策をしていなかったため、家の中の物はほとんど倒れていて、ガラス製品やお気に入りのコップなど全てがこわれていました。その光景はあまりにもひどく今でも忘れる事はできません。大好きな学校も行けず、テレビをつけては、朝から夜までず、と地震の事ばかりで正直毎日がとても不安でした。でも私の家ではこの地震が起きてからすぐにみんなでかけつけて辛い状況を家族みんなで支えていました。やはり家族存在はとても大きく心がとても楽になりました。それからも何度か不安はあったけど、みんなでのりこえる事ができました。まだまだ、家に帰れていない人や、家族と離れて住んでる人。たくさん解決できていない事がたくさんあります。大きな問題から小さな問題までたくさんあるけど一つずつ解決して、私もその助けになりたい

（20 文字 × 20 行）

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿

いわき市立内郷第一中学校　14歳
氏名 福羽 優子

東日本大震災が起きたとき、私はとても驚きました。初めはすぐ終わる地震なのかなと思いましたがだんだん大きくなって机の下にかくれるほど大きな地震になりました。自分も友達もみんな驚いていました。家に帰ると津波の映像が流れていてすごくむねが痛みました。また、ガスも止まってしまって大変でしたし水も出なくなってしまいました。そして私は親戚のいる神奈川県へ避難をしました。避難先でも地震のニュースや津波のニュースが流れすごく悲しくなりました。

帰ってきたときはいわきは活気づいていませんでした。私はこのままでいわきは復興できるのかと思いました。今では震災当時より活気づいてきていますが震災前よりはまだまだ遠いかなと思います。だから今は、震災前と同じくらい活気づいてほしいです。ゆるキャラも有効に活動できれば子供達も喜ぶし、町が明るくなるのではないかなと思います。今より復興できることを願います。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

270 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 山崎彩華

「ゴゴゴー」と地面から押しあげてくるよう感じがした。その後に大きく揺れた。私は当時小学5年生だった。ちょうど帰りの会話をしている最中に起きた地震だった。いつもひなん訓練でやっているけど、本当に起こるとは思わなかった。揺れがおさまると、みんな校庭に集まり、一斉下校をした。家に帰ると、玄関がくちゃくちゃになり、皿は落ちて割れていて、自分の部屋の机が倒れていて、足場が無い状態だった。家族全員無事だった。けれども、無事を確認するために何時間もかかった。電話が通っていなかったため、近くの公衆電話で何度もかけて夜になってやっと通がった。次の日のテレビ新聞は地震のことだいだった。家が津波に流されている映像が流れていて、とても衝撃的な映像だった。

あの時の思いや、映像は忘れる事はないと思う。今も完全復興とはなってはないけど、少しずつ元の姿を取り戻している。別は私たちの命を奪った。これを一生忘れる事は無い。

（20文字 × 20行）

匿名希望

271 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名

2014年3月11日、東日本大震災は起こった。

私はその当時、小学4年生の終わりを迎えようとしていた。その日は金曜日でランドセルを背負い、家路を急いでいた。

その時地震は発生した。最初、何が起きたか理解できず、硬直していた。その数秒後、事を理解した。恐怖に震え、地面にしゃがみこんだ。私は1人でいたので、助けを求める相手もいなく、とても怖かったのを覚えている。地震が少しおさまると、そこから家が近かったので、急いで帰った。家が崩れていたらどうしよう、と思いながら家に帰ると、家は無事だった。後から聞くと、お父さんの仕事場の近くでは、家がつぶれるという大惨事が起きていたというから驚きだ。

今思うと、その震災以降から、全てが変化したように思える。東日本大震災とは忘れることのできない事だと思う。これからの未来の為にも風化させてはいけないと思う。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

272　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　澤　ひなの

東日本大震災が起きたのは、私が小学4年生のときでした。学校が終わりむかえの車に乗っている時に、大震災を体験しました。車の中だったので、最初は風が吹いているのだろうと思いましたが、橋や電柱が激しくゆれ、歩いていたおばあさんが座りこんだのを見て、今、大変なことが起こっているんだと分かりました。母は家で一人待つ姉に電話を何度もかけましたが、全くつながらずとてもこわかったのを覚えています。家に帰ると姉は無事でしたが、家の中はめちゃめちゃな状態でした。

テレビでは津波のリョッキョクな映像が報道され地震による死者が増えていくたび自然災害のおそろしさを改めて実感しました。

最近も長野で大地震が起きました。自然災害はいつ起きるかわかりません。だから、私達人間は自分の命を守るためできることをやらなければいけません。二度と震災であれほどの死者が出ないよう大震災を経験した私達が後世へ伝えていこうと思います。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　14 歳

273 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 山田茉由

東日本大震災は、2011年3月11日に発生しました。私は、その時小学4年生でした。校舎の中にいた私は、他の子とい・しょに固まってしまいました。ゆれが少しおさまっているうちに校庭に避難しました。その後、かぎがなくて家に入れなかったりと、不安になったりもしました。

少しした後、家族みんなで、茨城県の筑波市に避難しました。もちろんそんなことは初めてだったので、とても不安でこわかったけど、日にちがたつにつれてなれてきましたっ

確かに今、少しずつでも復興していると思います。しかし、人々が心におった傷は、まだまだいえていません。助けを必要としている人はたくさんいます。でも、私達にできることはかぎられています。私は、これからも大震災のことを忘れません。そして、今ある未来へ、1歩1歩進んで行きたいです。みんなが笑顔で過ごせる世の中を大切にできたらいいです。

（20文字 × 20行）

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　田中夕貴

いわき市立内郷第一中学校　14歳

　当時　私は小学四年生で地震がおこった瞬間、何が今おきているのか全く理解できませんでした。ただただ「逃げなきゃ」と思ってるばかりでした。地震がおさまって学校の校庭にいって泣いている人や心配そうな人などさまざまでした。私はただ地震がおきただけでよかった。こわれたところをなおせばまたもとどおりに生活できると思っていました。が、その二日後原子力発電所の爆発　放射能という目にみえない私たちの体を侵すものが飛散たま　もてきました。私たちはそれがどのようなものかは分かりませんでした。そしてその翌日　私は埼玉へひなんすることたなりました。今では「こうやって」いわきで前と同じようにくらせています。そんな幸せがこのまま続くのを願うとともに、福島県内でまだ、自分の家へと帰れない人々が一日でも早くもとの生活にもどれるといいなと思います。

（20文字 × 20行）

いわき市立内郷第一中学校　13 歳

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 杉浦 まりあ

私は、地震がおきたとき学校の1番上の階にいました。皆がさわぎはじめたとき私は、すぐには、何がおきたか分かりませんでした。だんだん地震が大きくなってきて、外にひなんするとなってから、やっと分かってきました。ゆれが、とても大きくてあまり実感がわきませんでした。

一旦家に帰っても、何回が地震がきて、怖かったです。

日本の地震がおさまっても、外国で大きな地震がおきたりしています。地球は、どうなっちゃうのかなと思いました。でも、これからは、こんな大きな事があったので、もっと地球のことを考えて、暮らせるかなと思いました。もし、今回の出来事が、地球温暖化などの、人間によるものだったら、これ以上の大きな自然災害を防ぐために、意識して、生活していきたいと思いました。

（20文字 × 20行）

栗崎 末子　主婦 63歳

「東日本大震災の体験談と復興への願い」感想原稿　氏名 栗崎末子

東日本大震災を体験して

平成23年3月11日、大きな揺れと共に冷たい風雪が吹き、何回ともなく続く地震にこの先どんなことになるのかと思いながら車に乗って我が家に急いだ。今までにない風景が待っていた。地面はひび割れ屋根の瓦はくだけ落ちただただ手足が震えたのが今でも忘れられません。ライフラインは、つながらずきでごはんを炊いて、ローソクの灯でごはん を食べ いかに電気がありがたいか改めてしみました。そして思いがけない原発事故、故郷をあわれるように、仮設住宅にもう三年も過ごしてしまった人達、いつも復興、復興といいながら、だんだんと忘れさられてしまいそうな感覚、便利さに慣れ、時間ばかりが立ってこれから先まだまだ自然災害があるかもしれないと言っている中、今回の震災は大十年たった私にも、一生忘れられない体験でした。東日本大震災の経験を生かして、少しでも前向きに生きて行きたいと思うこのごろです。

(20文字 × 20行)

いわき市立湯本第三小学校　12 歳

277 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 新田 悠樹

歴史が積み重なって今日がある。あの大震災も、その歴史の一つになりつつある。

地震の後に起きた津波・火災・原子力発電所の事故。たくさんの方々が被害を受け、故郷をはなれることをよぎなくされた。私たちはライフラインを一時期失うという被害のみであったが、そうした方々の「故郷を失う苦しみ」の大きさは、とうてい計り知ることができないだろうと思う。

震災のえいきょうが少しずつ落ち着いてきた頃、市内のあちこちを見て回ったことがあった。陸に乗り上げられた漁船、津波によってすべてが流され、野原となった海辺の町。放射線をさけるためにマスクをする人々。停電したままの信号機。震災前には想像もできなかった世界がそこにはあった。

日本の歴史の一大事であった東日本大震災。この大地震からの教訓を生かして、私たちはこれから生きていかなければならない。よりよい未来へとつながる復興を願っている。

（20文字 × 20行）

いわき市立湯本第三小学校　12 歳

278 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 佐藤 瑠香

私は、あの時小学2年生でした。地震があった時は、何がなんだかまったく理解できずに、ただ怖くて震えが止まりませんでした。ようやく家に帰ると団地の人々は、外に出ていて泣いている人がいました。その時は泣いていることが分かりませんでしたが、今では理解することができます。でも、何もできなかった事の悔しい思いを心に秘めて、今の自分に何ができるのか、また、今後どのような事ができるのかをしっかり考えていきたいと思います。自分一人では、大きなことはできないかもしれませんが、小さなことを一つ一つ積み重ねて、大好きないわき市（福島県）の復興につなげていければと思います。

自然はとても大きなカで、私たちに忠告をしているみたいで、自然環境といかに共存していければいいかを問いかけているのではないか。その答えはこれから私の人生の中で探し見つけていけるように、今を大事に生活していきたいと思います。

（20文字 × 20行）

いわき市立湯本第三小学校　12 歳

279 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 鈴木 拓夢

当時2年生だった僕は、ちょうど下校時間。学校を降りる坂道で「ゴゴゴゴゴー」と揺れが起こり、引率の先生が「ふせろー」と大声で叫んだ。大きな地震を体験したのは初めてで、むしろ「地震」という言葉を意識する事もなかった。当時の事を思い出すと、今でも怖い。

水が出ないため、公園で重い水をもらい、それを家まで運ぶなど、僕が住む地域では1ヶ月位不便な生活になった。その後原発問題もあり、家族と共に会津へ避難したが、いつもの生活と違うため、体調をくずして病院に行くなど、大変で長く感じる避難生活だった。

この経験を振り返ると、様々な地域からの支援物資や復興への願いが大きな力になったと思う。遠くにいても被害の大きさをわかってくれた事は大きかった。

自然災害はとても怖いものだ。1人で立ち向かう事はできない。だから、人と人とが力を合わせて協力し合う事が大切だと感じ、これからも僕はそのうちの1人でいたいと思う。

（20文字 × 20行）

福島県立新地高等学校教員　36 歳

280　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　菊池　良平

　あれから間もなく４年。当時私はいわきの高校にいました。地震発生から、職場の電話で生徒の安否を確認する中、「若い命が失われるなら、代わってあげたい。」と一人のベテラン教師がつぶやきました。深夜、壊れた水道管を修理するため凍るような雨のもと、作業を続ける人達を見て思わず手を合わせその背中を拝んだことを覚えています。生きていく悲しさと人の温かさに何度も泣きました。

　間もなく４年。４月に新地町に来て、まだ震災の爪痕は消えていないんだなというのが第一印象です。それでも町の人たちの表情は明るい。浴びるほど悲しみを味わったのでしょうに。１１月に開通した６号線を走ると、町並みは泣いているように見えました。

　時計が戻れば…震災のあと、何度も思いました。それでもあれから４年。新しい高速道路を、新築された団地を、そして人々の笑顔を見て、やっぱり福島の時計を進めたい。最近強くそう思うようになりました。

（20 文字 × 20 行）

会津若松市立北会津中学校　14歳

281　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 永井健一郎

僕は震災当時、小学校の中にいました。ちょうどその日は、春休みが近いため校内の大清掃が行なわれていました。教室の机とかを出していた僕は少し帰るのが遅くなり、友人と「早く行こう」なんて話をしながら、教室から出ようとしました。そして戸に手をかけた瞬間でした。とても大きく横にゆれました。ゆれがおさまりドキドキしながら家に帰ると、ぐちゃぐちゃになってる茶の間のテレビには、黒い波が家を流して行く映像が流れていました。翌日の朝見に行くと前まで住宅地だった所がガレキでうめつくされ、堤防が決壊し、普段見えない所から海が見えていました。

僕が復興に想うことは、津波ですべてがなくなっても、また町をおこして力強く前に進んでほしいです。若い人を集めるために、積極的に人事募集やイベントを行うのがいいと思います。また家の近くにある商店街がにぎわうのを見たいです。あれからここまでやったんだと胸をはれる町にしてほしいです。

（20文字 × 20行）

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿

須賀川市立西袋中学校　15 歳
氏名　清井　りり子

震災の年の夏一。このころは、頻繁に起こる大きりの余震や、原発事故による放射能汚染で、将来に対する不安や心配な気持ちでいっぱいでした。しかし、ある出来事がきっかけで、前向きになることができました。

それは、ある日の夜、家のベランダで、生まれて初めてホタルを見たことです。たった一匹のホタルが、暗やみの中、元気に光っていたのです。震災の中生まれ、いつ起こるか分からない地震、見えない放射能に負けずに命を燃やすホタルが、「希望の光」に思えてきました。そして私は、福島は復興するんだと、自分に言い聞かせました。

震災から四年が経とうとしている今、復興が進み、震災前のような生活に戻りつつあります。これから先、東日本大震災のような、災害に見舞われることがあるかもしれません。それでも、お互いに助け合い、協力し合って、復興への強い想いを持ち、どんなことも乗り越えていきたいです。希望の光を信じて。

（20文字 × 20行）

いわき市立豊間小学校　10歳

283 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 比佐佳音

東日本大震災の時私は，学校の帰り道で大きな地震が起きました。でもその日はちょうど金曜日だったので六年生もいっしょにいたので安心しました。だけどその年はまだ一年生の終わりのころだったけど今までの地震より大きかったのでこわくてないてしまいました。でも，五年生の人や四年生の人が手を出して私のことを守ってくれました。地震が起きてからみんなで家に帰る道を通ってしばらくすると，おばあちゃんがむかえにきてくれたので私はほっとしました。でもおばあちゃんとお兄ちゃんと私で家につくと妹が車に乗っていました。私もいそいで車に乗ってすぐに空地の方に移動しました。そしてじいちゃんは家族の車をとりに行くといって行ったら津波がきてしまいました。でも，なんとかじいちゃんはたすかりました。私も，車ごと流されましたが，奇跡的にたすかりました。この経験をいかして，将来自分の子どもたちに語りついでいこうと思います。

（20文字 × 20行）

氏名 匿名希望

私が、地しんを体験したときは、帰りの会をしていました。その時は、こんな大きなじしんがくるとは、思ってもいませんでした。地しんがきたいご、地しんがきた後に思ったことが、2つありました。1つ目は、地しんがおきたすぐ後に思ったことです。それはお母さんと、弟のことです。お母さんは、海が近いしょくばにいたので、つなみで、ひ害をうけてないか心配でした。車は、ダメになってしまったけど、お母さんは、元気だったので良かったです。弟は、こわがりで弱むしなので、大泣きしてないかなと思いました。でも、防災ずきんをかぶって、泣いていなくて冷静でした。それをみたときほっとしました。しん災後は家をなくされた人がいて家の中はごちゃごちゃでした。早くこうしゅうして、みんなのえがおをみたいなと思いました。完全のふっこうできていないかもしれないけれど、みかんや、ぶどうなどをくれるときもあります。その人々に感謝したいです。

(20文字 × 20行)

会津若松市立日新小学校　11 歳

「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　山本朱里

　私は三月十一日、南相馬市立原町第一小学校にいました。帰りの会のと中に、[illegible]とゆれて[illegible]。校庭で[illegible]ていると[illegible]いと[illegible]ています。家に帰ったら、家の中は危険だから外にいろといわれて外にいました。[illegible]

　家の中に入ってみたら[illegible]ていることが分かりました。その後原発事故がおきて、[illegible]町に行き、その後にいろいろな場所を[illegible]と移動しました。

　そして今は、会津若松市に住んでいます。

　私が[illegible]っていることは、少しずつ進んでいるかなと思います。

　なぜなら、じょじょにみなさん[illegible]、[illegible]人が[illegible]からです。

　私は、もっと[illegible]がおきて、もとの町に帰る人が増えるのではないかと思います。

（20 文字 × 20 行）

西郷村立西郷小学校　15 歳

286「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 相川うらら

悲劇は突然訪れた。平成23年3月11日午後2時46分の出来事だった。

「東日本大震災」それはまさに、私が今まで経験した事ない災害だった。そして、その災害は福島県をはじめとし、多くの人々をのみ込み大きな傷跡を残した。

当時は春が近づいていたものの、とても寒くライフラインが途絶え、東日本の各地の沢山の訃報を耳にし、幼いながらにも心が痛んだ記憶が甦る。

あれから間もなく4年が経とおとしている。

今、私は自分の夢実現への第一歩となる高校受験に向けてチャレンジしている。

今まで自分を支えてくれた家族、友達、先生に感謝している。目標に向かって頑張りたいと思う。そんな思いを私以外の人も思っていることだろう。そう思う事で、人と人との絆が深まり、助け合いがうまれ、福島県復興の為の「大きな輪ができ、新たな福島の華が咲くと思う。

（20文字 × 20行）

伊達市立伊達東小学校　8 歳

287 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 佐々木佳乃

わたしが大しんさいに会った時は、まだわたしは大しんさいを知りませんでした。でも、大しんさいが来たあと、テレビを見てたら、きゅうにお父さんにたっこされて、かいだんをかけ下り、外に出たら、たくさんのくるまがいて、じいちゃんばあちゃんの家のまどガラスがバリンとくずれていて、わたしのいえはこわれていなかったのですが、かさっておたうに全部こわれちゃうねさねこう。はへんだとだけわかりはじめていたのがかなしかった。きっと、お父さんがおそこにいたら、わたしはたすからなかったかもしれません。でも、前はくずれなくて、さいわいかそくでケガくらいませんでした。でも、その一きの日から、ていぎなどがおこりやすくなり、トイレもながせなくなってたいへんでした。でも、直ってよかったです。もう二十十三年は、大しんさいはおきないでほしいです。長のナんのくもおなじ思いだと思います。わたしはじしんのない、しぜんのあるへいわなかんきょうをねがいます。

（20文字 × 20行）

伊達市立伊達東小学校　11 歳

288　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 小野大輔

今から四年前、ぼくは一年生でした。帰りの会で先生が本の読み聞かせをしていたその時に、グラグラとゆれ始めました。そのゆれはなかなかおさまらずぼくはこわくて泣いてしまいました。ゆれが少しおさまったころ、ぼくは友達のお父さんの車に乗せてもらって家に帰りました。

家の電気をつけようとしたけれど電気がつかず、手をあらおうとしても水道の水もでませんでした。その後、ラジオで福島第一原発がばく発したというニュースが入ってきました。ぼくはそのニュースをきいて南相馬にいるおじいちゃんとおばあちゃんのことが心配になりました。

おじいちゃんとおばあちゃんは今、ひなん生活を続けていますが、毎日のようにふるさとに帰りたい」といっています。ぼくはおせんされた地いきが、じょせんされ、地元の人がもどり、一日でも早くこれまでの生活が送れるといいなぁと思っています。

（20 文字 × 20 行）

伊達市立伊達東小学校　11 歳

289　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名　小野　琉登

平成23年3月11日，千年に一度といわれる，東日本大震災がおきました。

いきなりのじたいで，家族みんなでそわそわしていました。

この災害でいろいろな人を失った人達もいるなかで，ぼく達は一番マシな方だと思いました。でもそう思っていると，心の中でつっかかるものもあります。それは，今までぼくにかかわってきてくれた人達のことです。

海がないのでそんなにきけんはありませんが，ガラスなどのわれるときけんなものが，われて接しょくしたとき，部位によれば，命にきけんをおよぼすかもしれないと思うだけでこわくなってきました。

だけどこの体験を通し，みんなやさしさが満したと思います。いろいろなものをわけ合うだけでも，手助けになります。そう思うともっとしたくなります。それがやさしさです。

だから震災はぼく達に足りないやさしさを足してくれていたんだと思います。

（20文字 × 20行）

290　「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 佐藤恵

東日本大震災があったのは、私が小学1年生のころでした。ちょうど帰りの会が終わろうとしてランドセルをしょったら、いままでかんじたことのない大きなゆれでした。先生が、「つくえの中にかくれなさい！」と言ったのですぐさきつくえの中にかくれました。まだ1年生だったので最初はわけがわかりませんでした。でもつくえの中でこう思いました。（大丈夫！ひなん訓練と同じくすればいいんだ！）とずっと心の中で言っていました。ゆれがおさまって放送があってすぐシューズのままで校庭へ行きました。そのときには、みんな心配そうにしていました。

私は今、小学5年生です。私たちはふつうに学校に行っています。でも、津波のひ害で家が流されてしまった人や原発のせいでひなん生活をしてる人などたくさんいます。その人たちは大事な物、大切なふるさとを失なってしまいました。だからできるだけ早くひ災地を震災が起こる前のようにしてほしいです。

（20文字 × 20行）

291「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 寺島かすみ

あの震災が起こった時、私はまだ12歳でした。帰りの学活が終わり、友達と帰ろうとしていると「地震だ」という声が聞こえました。あんなに大きい地震が来るなんて思ってもいませんでした。図工室の机に隠れていても、床が抜けそうな程の揺れでした。泣いている子や呆然としている子から様々でした。体育館には弟2人も居て、少し安心することが出来ました。しかし、この震災はこれだけに留めてはくれませんでした。祖母が迎えに来て顔を見た時は涙が止まりませんでした。家へ帰ってみると、家は何ともなかったものの、中がちらかっていました。私は不安でいっぱいでした。「津波は来るの？」何度も聞きました。「分からない」あの時のどうしようもない祖母の顔は今でも忘れません。そして祖父は友達を助けるために海へ向かって車を走らせたのです。今でも後悔しています。なぜ止められなかったのかと、私が止めていたら助かっていたのではないかと。

（20文字 × 20行）

原発事故・エネルギー政策

郡山市立富田西小学校 11歳
氏名 工藤遥貴

292 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿

僕は、東日本大震災の津波によって起きた、原発事故の事が心配です。放射線での被爆が何よりも心配で、ニュースでいつ、どこで、一人目の被爆者が出てしまうのかと、苦しいです。もし、一人目の被爆者が出てしまったら、とても怖くなってきます。もし、僕も被爆してしまって、髪の毛が抜けたり、やせこけたりしたら、毎日の生活がとても苦しくなってきます。

一つ、考えなくてはならない事があります。それは、エネルギーについてです。原発事故があってから、原発反対の声が耳に入ってきます。でも僕は、CO_2を出さない原子力発電所は必要だと思います。火力発電所にたよっていると、CO_2が増え、結局、地球温暖化におちいります。これらの事を考えて、エネルギーについて考えてほしいのです。どうかよろしくお願いします。

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　12 歳

293「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 大塚ちはる

私は、あの震災がおきた時、保育所の学童にいました。そして地震がおき、大変なことなんだと思ったことがありました。

まずは保育所なので小さい子供がたくさんいます。泣いていたり、びっくりしている子もいました。私は外へひなんする時だっこをしたり、なぐさめたりしました。余震もたくさんあり、このまま外にいるのかなと思っていました。すると小学校の体育館へのひなんを言われ、やっと室内にいれる。安心できると思っていました。しかし、小学校でもザワザワしていて私はこの時、思っていた以上の風景に大変なことだと思いました。

私は震災から復興したと思っています。正直言うと、もうこれ以上復興しないのではないかと思います。除染も進んでいるし、原発のことも、私達は外で遊んでいるので、あまり気にすることはありません。しかし、話し合いなので出た解決法などはしっかりやってみんなが安心できるようになってほしいです。

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　12 歳

294「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 佐藤 雛

私は、原子力発電所について、思うことがあります。あの地震で原発は爆発しました。その影響で、放射線が飛び散っています。今政府が原発をなくすか、残すかを話しています。私は、原発はあった方がいいと考えています。なぜなら、CO_2が出ないからです。地球のオゾン層がはがれて、地球に住めなくなるのと、CO_2を出さずに、オゾン層への影響がなくなって、ずっと地球に住める、という2つの質問なら、ずっと住める方が絶対良いと思います。もし子供も、政治の場で、発言する事が可能なら、「今、福島県にある原発を一度すべて取り壊し、新しい原発を作って、不安のない毎日にするべきだ」と、言いたいです。そして、がれきのことですが、福島県で出たがれきは、他の県に持って行ってはいけないと思います。一つ解決なら、福島県の村か町を、捨てて、何もない平地にして、その村か町にがれきを置くことです。何かを捨てるのも時には大切だと思います。

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　12 歳

295「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 大河原 光

私は、原発が爆発してまだ原発事故がどれだけ大変な事なのかを知る前はあまり原爆の事は気にしていませんでした。それから少したってから学校で放射線の事を学習したり、外に行く時には必ずマスクを付けるようになってから原発事故が大変な事なのかが分かってきました。でも、事故が起きてから除染を行って下さったり、給食をちゃんと調べてから私たちの給食に出したりして下さったのはとても感謝しています。でも私は福島をもっと安全な所にしてほしいと思っています。そのためには、原発にはCO2を出さないなどのいい部分もあるけど、原発をやめるか、もっと安全に原子力発電ができるように、しっかり検査をしてほしいと思います。あと風評被害がなくなるように食べ物の安全をアピールする活動を増やしてほしいと思います

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　12歳

296「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 伊藤大翔

この東日本大震災の時，ぼくは2年生でした。その時は笑っていたけど，2，3年がたちようやく事の重大さが分かりました。あの大津波により出た死者や行方不明者の数，原発事故により汚染された人々。今考えてみると，かけがえのないたった1つの命が，一気に何千人と失われていきました。今はかなり放射線の数値が低くなったからいいけれど，1，2年前までは，マスクをしたり，飲み水をかえたり，帰ってきたら風呂に入るなど，いろいろな対策を大人になってからしょう害が出ないようにしてくれた親にとても感謝しています。政治の方々にも，よほど大事な事がないのならば，日本だけでなく世界でもいろいろな方法を考えてもらいたいです。これからは，現代の科学を使って，今後の未来に起こる地震の予知や，CO_2などの有害物質がなにも出ない発電所をつくる計画をたてていってほしいです。

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　12 歳

297「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 森合　董

東日本大震災が起きて、私は、たくさんの体験をしました。水や食料が無い生活、原発事故。次々と問題が起きて、急に自分の身の周りが変わっていきました。今、何をすればいいのか、正しいことは何か、考えるひまもありませんでした。そんな中、助けを求める人々を、命をかけて助けようとした人たちがいます。消防署や病院のような、身近な人たちでした。現在、原発事故が原因で、仮設住宅に住んでいる人や、自分の家に帰ることができず、アパートを借りてくらすことしかできない人たちもいます。でも、命は助かりました。きっと、防災訓練や消防署の方々などのおかげだと思います。

私は、人間には、命は無理でも、こわれた物を片付け、新しく作り変える力を持っていると思います。だから、自然現象には勝てなくても、それに対応できる力をつけられればいいなと思っています。そうすれば、何よりも尊い命だけは守ることができると思うのです。

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　12 歳

298 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 長尾 優夏

私は東日本大震災で、おそろしい体験もしたけれど、良い体験にもなったと思います。

震災後、私達子どもは放射線が心配されて、ずっと外で遊ぶ事が出来ませんでした。それで私は、

「なんで外で遊べないの、早く放射線なんかなくしてよ」

という思いで、毎日を過ごしていました。

しかし、ある日テレビをつけると、大人達が私達のために、一生けん命放射線を取り除く作業をして、ありがたいなと思いました。そして、何もしていない私が、みんなのために一生けん命働いてくれている大人達に、文句なんて言ってはいけないなと改めて思いました。

そして今、私達は元気に外で遊ぶ事が出来ています。それは、私達の来未を考えてくれた大人達のおかげです。今、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、ステキな福島県でいれたらいいなと思います。

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　12 歳

299「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿　氏名 樽川大輝

ぼくは、大きな災害とともに、原発事故とたいへんなことにみまわせられてきました。2011年、2012年のころは、「原発反対、ふざけるな」という気持ちが山ほどありました。このことを今考えると、はずかしい気持ちがでてきます。理由は、じょせん作業員の方が、だれもがやりたくない仕事をしてくれてるということです。たった1つの福島のために、関西の方からたくさんの人がきてくれてありがとうという気持ちがありました。2年生や3年生のころやった思い出などは、少しわすれています。しかし、田んぼに、黒色の津波がおしよせてきたり、車でひっしににげているえいぞうは、なぜかわすれようとしても、わすれられないものです。でも、ぼくは、わすれないほうがいいと思いました。

今でも、ひ難生活している人のために、賠償金をはらったりしてくれてるのに、もんくを言ってくる人もいます。でも、ぼくは、生きていることだけで、うれしいと思います。

（20文字 × 20行）

郡山市立富田西小学校　11 歳
氏名　圓谷大智

300 「東日本大震災の体験談と復興への想い」応募原稿

ぼくは、東日本大震災が、おきた時は1人で家にいました。その時は、すぐにひ難訓練を思い出し、テーブルの下にもぐりました。ぼくは、心では、おちつけと自分で思ったが、体が、少しふるえました。最初は、すぐに止まるかと思っていたが、全然止まらなく強くなる一方でした。心配になってきたので、お母さんに電話すると、全然通がらなくて、「もう、会えないのか」と、悲しくなりました。外に出ると、周りの電柱がゆれ、大きい音でゴォーと音をたてていました。地震が止まって、友達の家にひ難してた時に、お母さんからメールが、来た時は、とても、ホッとしました。そして、大震災でこわれた、原発の、放射線を、除染し、その汚染物を、引き取ってくださった、市町村、県の人達には、感謝しています。そのおかげで、ぼく達はこうして、笑顔で、遊んで暮らせています。

（20文字 × 20行）