



Kataribe to the world  
繁體中文



# #Kataribe

將Kataribe (語り部) 帶向世界

"Kataribe" to the world



# 在2011年3月11日東日本大地震中， 受到海嘯嚴重侵襲的「三陸地區」 (青森縣、宮城縣和岩手縣)

2011年3月11日(五)日本時間14點46分18秒，三陸地區海岸發生震源深度約24公里的地震。芮氏規模為9.0(最大震度為7級)，為日本觀測史上最大的地震，這便是東北地區太平洋近海地震。

地震引起的巨大海嘯，海浪超過10公尺，最大高度達到40.1公尺，對東北地區和關東地區的太平洋沿岸造成了毀滅性的災害。在過去都與海洋共生共息的「三陸地區」，各處也都受到海嘯的嚴重破壞，許多寶貴生命因此被奪走。

這場地震造成了18429人死亡和失蹤。

我們必須將這場災難的真實與經驗傳遞給未來，並且持續傳播給世界各地，這是得以活下來的人所身負的義務。



地震發生後的南三陸。

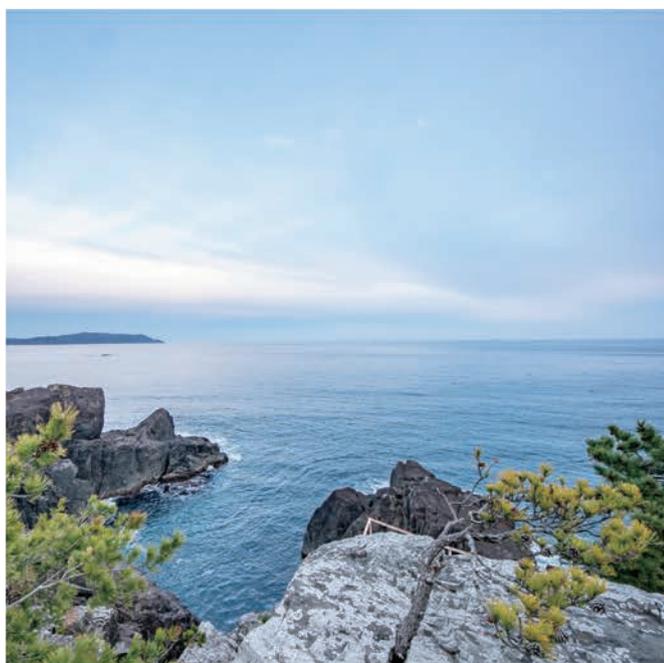




在這些地區中，所有事物都被破壞地看不出其原型，可以清楚感受到海嘯的可怕威脅。

這個地區過去曾多次遭受來自於海嘯的侵害，導致眾多傷亡，但當地居民也透過不斷吸收經驗與教訓，作為未來得以繼續發展當地的養分。

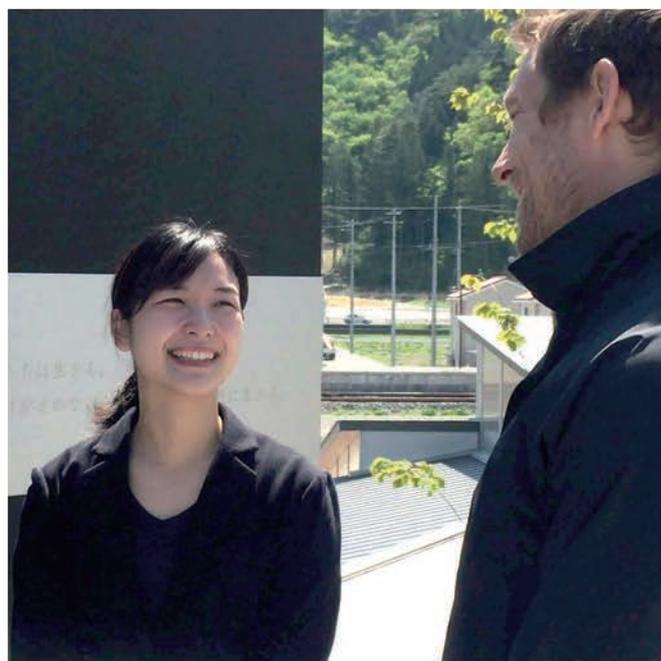
此外，當地居民與豐富的海洋、森林和河川等自然資源共生共存，強烈地感受到保護生命免於自然災害的侵襲，以及在社會中生存、與人們互相扶持的重要性。



從瀨灣海岸的海角望向太平洋。這裡是一個充滿壯麗的漁業小鎮。

像這樣在受海嘯影響的地區，不斷向世人講述自身經驗的人，被稱作為「說書人 (Kataribe)」。

在這之中，有些人希望讓世界上更多人也能夠感同身受並學習到這些的重要性，而選擇將故事傳承下去。



地震發生時還只是中學生、災民之一的菊池のどか(Kikuchi nodoka)，是目前正活躍在釜石地區的「說書人」。



### 地震遺跡和傳承館

- A 地震紀念公園中的海灘 (宮古市)
- B 釜石祈禱公園 (釜石市)
- C 高田松原海嘯復興祈念公園 (陸前高田市)
- D 岩手海嘯紀念館 (陸前高田市)
- E 生命之螺旋樓梯 (氣仙沼市)
- F 氣仙沼市東日本大震災遺跡傳承館 傳承館 (氣仙沼市)
- G 震災遺跡 高野會館 (南三陸町)
- H 震災遺跡 舊石巻市立大川小學校 (石巻市)
- I 東日本大震災復興祈念公園 (東松島市)
- J 震災遺跡 仙台市立荒浜小學校 (仙台市)



# #Kataribe 介紹



## 南三陸

這裡是個可以眺望包圍了志津川灣的瀾灣海岸景色、既安靜又美麗的市街。雖然在東日本大地震中受到了巨大的破壞，但許多人仍然決定面對大海、繼續與海洋共生，並向外傳遞當地的魅力。因此也吸引了來自日本全國各地的訪客。

在緊急情況下展現領導力。  
作為飯店的使命、  
持續傳遞事實的使命。

南三陸觀洋飯店 女將  
阿部 憲子 (Abe Noriko)

領導力

1



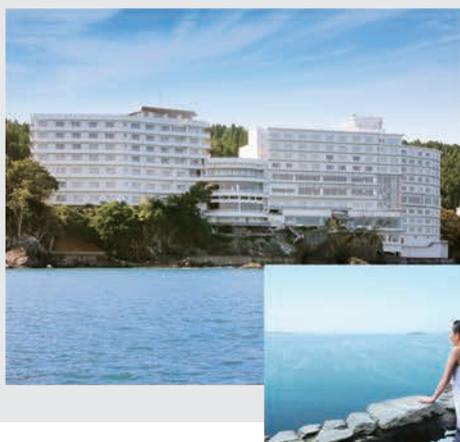
地震發生的當下，當地居民陸續從自家撤離，同時我們也召集了飯店的工作人員，確認我們所能夠做的事情。隨著災害情況越來越可見，在斷水、斷電且飯店陷入孤立的情況下，我抱持著「必須成為人們的避風港」的想法，一邊對廚房經理下指示「請你馬上用現有的食材，設計一份可以讓所有人撐過一星期的菜單」。在那種嚴重的局面不知道會持續到什麼時候的情況下，我希望能夠一邊鼓勵許多人因焦慮而快被壓垮的人，不只以積極、強烈的心情提供接待他們的避難所，更希望能創造一個新的地域共同體，往後也能在志工們的參與下舉辦許多不同類型的活動，努力讓大家未來願意繼續留在這個地方生活。



町中心有80%是受災地區，因此身處另外20%的我們，要做我們可以做的事。

南三陸觀洋飯店，最初由創辦人從智利地震大海嘯吸取教訓，以「建造一間防震飯店」理念，而在堅硬岩盤的高處上建造。

雖然飯店中有些地方被洪水淹沒，不過我們也在館內設置了「寺子屋」，在大學生的協助下，提供給當地孩子們得以學習輔導的地方，並同時將地震前社區營造中所發想的「南三陸亮晶晶井」在地震後展開對外行銷；同時，集結分散在南三陸各地的店家，以「南三陸點點店家地圖」努力振興當地、增加人口交流。



### 住宿設施 南三陸觀洋飯店

太平洋色彩繽紛的風景就在眼前，從天然溫泉露天浴池所見的日出格外特別。晚餐時間，則能夠充分享受南三陸的新鮮海膽和鮑魚等海鮮。

宮城縣本吉郡南三陸町志津川字黒崎99-17  
TEL: 0226-46-2442

詳細資訊



**災難是絕對會再發生。  
即使是過去從未發生過的地方，  
將來也絕對有發生的可能。**

南三陸觀洋飯店

**伊藤 俊** (Ito Shun)

真實故事



為有意願前來參加的人「為了不淡忘震災之說書巴士」，介紹從震災中得到的經驗與傳承，以及南三陸的未來。隨著重建的進行，當地的環境和景觀也不斷變化。我們向各位提供對應於不同階段的變化，只有來到這裡才能體驗的事情。有許多事情可以透過人的判斷、決定和行動來守護。

透過傳達、讓各位看見東日本大地震中發生的這些事情，提供在災害後有不同的選擇和可能性，並能讓各位意識到，將來若發生類似災難時，自己也能夠成為幫助重要的人、同伴的關鍵角色。

**身為口譯員，不斷向海外的人們講述正確的資訊。**



南三陸觀洋飯店

**倉橋 誠司**

(Kurahashi Seiji)

真實故事

向近年日益增加的外國旅客傳達這些重要經驗，是我認為最重要的事之一。

到目前為止，我們接待了以外國的學生或研究機構為主的許多訪察，他們都是為了學習日本的防災、減災經驗而來。

我深深感覺到，在某些難以直譯的情況下，不經翻譯而以屬於自己的語言表達、與他人溝通，是非常有意義的事情。

**我希望讓更多人瞭解、  
學習日本過去的失敗，  
並能體會生命的重要性。**

一般社團法人 南三陸復興Minasan會

**後藤 一磨** (Goto Kazuma)

從歷史和經驗中學習

因為透過知識所得到的，和透過感官所感受到的是不同的。而讓此二者彼此得以連結，是我持續傳達震災故事的理由。

常常有人問我：「為什麼你還在這個發生過災害的地方生活？」因為，在這個地方，人們彼此總是能互相幫助、好好地接觸溝通。並且，這裡保有許多過去的好的事物，如人們能夠賴第一級產業維生。

除了講述震災之外，我也會與各位談談從災害經驗中所看見的「人」與「自然」的關係，以及在未來生活的「理想狀態」。

詳細資訊





## 對經災害重新認識的「日常生活」, 抱持感謝心意。

氣仙沼觀光大會協會

橋本 茂善 (Hashimoto Shigeo)



真實故事

詳細資訊

最初, 由於無法好好整理自己的情緒, 只能竭盡所能地傳達受災狀況。不過在這樣的過程中, 許多參加者問道「你們是如何克服困難的呢?」。為了回應他們的問題, 也讓我重新思考他們所好奇的是什麼? 並能在活動中增添更深入的新的內容。

近來, 有越來越多的外國人對震災議題有求知之心, 因此我們也正在改善接待環境, 包括提供外語解說服務。現在, 許多當地居民已經恢復了原來的生活, 因此也能夠繼續談論當時發生的事情、對應的方式。

## 氣仙沼

2

氣仙沼市東日本大震災遺跡傳承館  
近藤 公人 (Kondo Kimito)

震災的記錄與傳承

鄰近傳承館的氣仙沼向洋高校舊校舍(震災遺跡), 利用300英寸大螢幕的影像資料和面板展示, 非常歡迎各位入內參觀。

校舍內有許多被洪水沖入的乘用車和汽車, 堆疊在走廊, 以及被水沖過的書籍和教科書, 都是震災可見的證明。我們在確保安全的同時, 盡可能按照原樣展出。

眼見為證,  
我們要向各位傳達  
震災的記憶與教訓。



氣仙沼廣場大飯店  
堺 文明 (Sakai Takeaki)

震災的記錄與傳承

以氣仙沼的未來為題,  
我想傳達的是人與人之間的連結。



在演講中, 我透過播放當時的影像, 講述從當時發生的事, 到今天如何重建的過程。今後, 我們以住在海邊的狀況為假設前提, 針對避難時不能做的事以及南海海溝特大地震等, 將來可能發生的震災情況進行準備, 希望可以讓前來參加的人們, 在離開前能至少學到一點如此的防災意識。



住宿設施 氣仙沼廣場大飯店

這家飯店位於高台上, 俯瞰著氣仙沼灣。這裡的天然溫泉一定會讓你感到非常滿足。不僅可以品嚐鮑魚, 魚翅和劍魚等季節性海鮮, 也能享受地下1800米湧上的漂浮浴。

宮城縣氣仙沼市柏崎1-1  
TEL: 0226-23-1313

詳細資訊



通過持續地講述震災的真實情況，  
在將來若有需要的時候，  
讓各位也能夠善用

一般社團法人  
陸前高田受災地演講者Kugiko屋

釘子 明 (Kugiko Akira)

經營避難所,建立管理組織



詳細資訊



3

## 陸前高田 大船渡

陸前高田以美麗的海岸為名、可以說是東北地區「海的遊樂場」，夏季非常熱鬧。這裡也是在東日本大震災中受災最為嚴重的地區之一。名勝景點高田松原，也遭受了巨大的損失，而在災後留下來的「奇跡之松」相當有名。

同樣作為受害者，自己在避難的過程中，建立「規則」、「任務分配」與「按用途劃分房間」等，活用自身作為飯店經營者的經驗，經營規模最大的避難所。我也將當時的情況、影片、照片與音樂結合，按時間前後順序，介紹在東日本大震災時於陸前高田發生的事。

今後我也會持續將自己所見的陸前高田之今昔，傳述給各位。

分享事實和教訓，這裡是日本自然災害學習的中心。

詳細資訊



## 東日本大震災遺跡傳承館 岩手海嘯紀念館

震災の記録と傳承



在這裡，針對地震發生的成因、東日本大震災所導致的事件狀況、後來可經計算的損害情況等，可以透過圖像與實際損壞的物品、現場照片、災民的心聲與記錄等，讓各位真實地體驗災難與其造成的後續情況。

本設施分為四個區域，展示許多珍貴的圖像和資料。在這裡，各位可以從不同角度，全面瞭解自然災害的恐怖以及東日本大地震的事實與教訓。

## 住宿設施 大船渡溫泉

位於三陸岩手縣大船渡市的溫泉酒店及日式旅館「大船渡溫泉」。請在這裡享受可以眺望朝陽的露天浴池、由漁夫老闆嚴選的海鮮，以及由大海和天空創作、如同藝術品般的風景。

岩手縣大船渡市大船渡町字丸森29番1  
TEL: 0192-26-1717

詳細資訊



## 釜石

釜石市被稱為「鐵、魚和橄欖球之町」，是一個四周環繞著大海和山脈、自然豐富的地區。過去，這裡在明治及昭和時期曾經歷了三陸地震、大海嘯，這裡的居民繼承了先人如何活下去的智慧，「自己的命由自己守護」如此「自救」的教誨，面對未來的生活。

4

### 釜石小鎮的心願、復興的支柱 全都是為了孩子們。

浜への料理宿 寶来館 女將  
**岩崎 昭子** (Iwasaki Akiko)

給未來的信息



目前釜石正在利用日本最先進的土木工程技術以進行重建。另外，這裡還有世界盃橄欖球比賽，讓當地的孩子臉上洋溢著微笑。

如何重拾那些過去曾經一度失去的孩子們的笑容，與釜石的復興息息相關。因此，我繼續談論過去在震災中實際發生的事情，並舉辦許多活動，為的是希望將來若相同的事情再度發生，各位都有以一己之力幫助他人的想法。



過去我們被海嘯吞噬、生還。  
在極端條件下所做的選擇，關係到我們是否能活下去。

當地過去原先就有分擔、任務明確的社群存在，因此在地震發生時，我們也能保持指揮系統並採取行動。

那些來自先人的智慧與傳承下來的文化，我們在未來將繼續述說。



### 住宿設施 浜への料理宿 寶来館

當地廚師提供由南三陸海岸捕獲的新鮮海鮮，精心設計而成的料理。此外，從大槌灣水平線升起的金黃色的朝陽，以及夜晚漂浮在海面上的月光道路，都是絕不能錯過的必看美景。

岩手縣釜石市鷓住居町20地割93-18  
TEL: 0193-28-2526

詳細資訊



活用先人的智慧，  
模擬體驗生存的策略。  
這是「生命之路」

三陸ひとつなぎ自然學校  
伊藤 聡 (Ito Satoshi)

生存故事



詳細資訊



這些從小與海洋一起長大的居民們，在當時事先已預測到，即將發生一場過去前所未有的規模的海嘯，並迅速通知當地的其他人們。當時大家互相協調，共同引導疏散當地居民。在這樣的極限狀態下，跑入後山、升起保命的篝火等，當下所做的選擇，現在可以在我們提供的「生命之路」模擬體驗，感受生死僅有一線之隔的災害當天的情況。當地反覆進行疏散演習。每個住宿區、學校、政府和民間部門，在災難當下都各有不同選擇，演習也讓各位看見，不同的選擇會造就不同的結果。我們認為自己的使命，是將釜石將過去曾發生的事正確地傳遞到未來。



## 將Kataribe (語り部) 帶向世界 "Kataribe" to the world

我們也會在Facebook上宣傳，贊同我們「#Kataribe」理念的組織活動，現在在各地發生了怎樣的事呢？透過了解相關對策，更可以放眼未來！請用下面的QR碼追蹤我們的Facebook粉絲專頁！



詳細資訊



## 大槌

以瀨灣海岸為代表的海洋之美，是這個地區共同的財產。

其中，有一個島嶼成為NHK戲劇「ひよっこりひょうたん島(突然出現的葫蘆島)」的原型。

東日本大地震後，為了不讓人們淡忘有關震災的記憶，我們以腐朽的木頭建立了「木碑」而非石碑，透過四年更換一次木材，將地震的記憶傳給後代。

5

一般社團法人おらが大槌夢廣場  
神谷 未生(Kamitani Mio)

地震意識改革



詳細資訊



我只想傳達一件事：「珍惜重要的人」。

海嘯雖然奪走了大槌各式各樣的事物，但是透過和那些給予我們援助的人們交流，拯救了失去一切的我們。

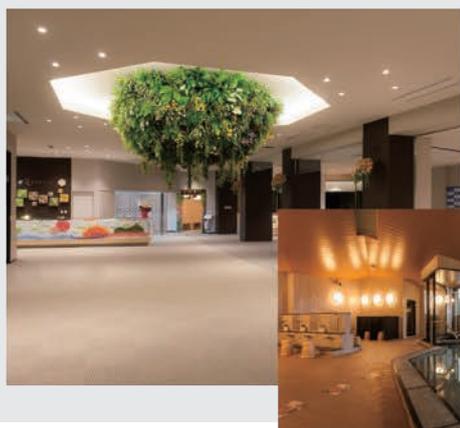
通過繼續講述這些使我們能向前看的「契機」，我們的使命，是將東日本大地震中，將他人曾經經歷的事如同自己的事一般地思考，並以此作為成長的食糧。而這與大槌的未來息息相關。



「你會怎麼做？」

面對問題、一直放在自己心上，並持續思考。

到目前為止，我們已經在許多企業的新人研修、教育機構負責人研修中，傳達如此思考的重要性。從「學習 防災」到「自己下判斷」的防災，讓各為透過在大槌得以看見、感受到的事，思考從將來可能發生的災害中，學習到如何以自己為主體保住生命。我們希望能促使養成如此的思考意識。



### 住宿設施 三陸花飯店 濱菊

三陸花飯店 濱菊於2013年9月開業。這家飯店最自豪的，是讓您宛如身處地中海度假酒店的客房、新鮮的海鮮料理、從客房可以一覽無遺的三陸海岸景致。

岩手縣上閉伊郡大槌町浪板海岸  
TEL: 0193-44-2111

詳細資訊



C

## 宮古・山田

宮古市位於本州最東端，是一條河流從茂密的森林中流入大海的城市。在這裡，人們互相珍視彼此的羈絆。自昭和三陸地震海嘯以來，這裡各處均豎立著大海嘯紀念碑，石碑上刻著「無論多少年都要小心提防，海嘯是會來到這裡的」，作為對後世的警告。

有些地方，雖然只是一條道路之隔，  
右邊和左邊的景色卻完全不同。

三陸鐵道株式會社

山野目 真 (Yamanome Makoto)

從災難中恢復



詳細資訊



三陸鐵道的員工，在三陸鐵道谷灣線(盛駅～久慈駅之間163公里)這段區間中，透過私人包車，行駛「震災學習列車」，向顧客傳遞災區的現在的情況。

無論是列車所停的隧道中，或者由恋し浜駅所見的絕景，都能用與平常不同的角度，直接「看、聽、感覺」。

與地域一同看向未來，並思考有什麼是現在我們能做的。

詳細資訊



新生山田商店街協同組合

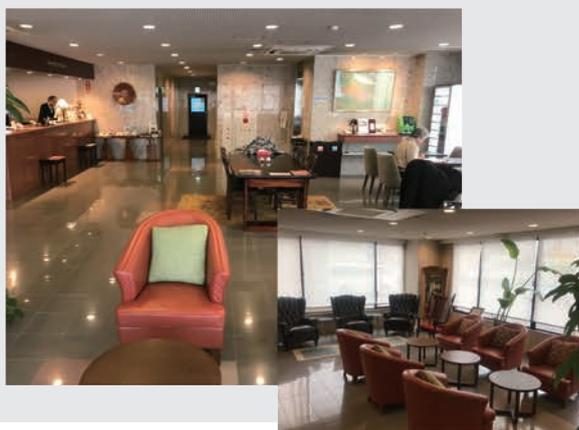
椎屋 百代 (Shiya Momoyo)

在地社群



※申請山田精彩體驗局

一邊對比震災前後的照片，了解山田過去曾經發生的事，一邊在市中心散步吧。為了讓大家都一同參與、帶著笑容離開，當地全體住民都對於「正因為是山田，所以我們可以盡了最大的努力。」



住宿設施 宮古中央飯店 熊安

這家位於宮古的飯店，周邊擁有淨土之濱、1300年以上歷史的黑森神樂與早池峰山等自然與歷史。請我們享受我們精心準備的當地食材和傳統食品。

岩手縣宮古市新町2-5  
TEL: 0193-64-2121

詳細資訊



# 聯絡我們

## 氣仙沼市東日本大震災遺跡傳承館



地 址 …… 〒988-0246  
氣仙沼市波路上瀬向9-1  
電 話 …… 0226-28-9671  
e-mail …… info@kesenuma-memorial.jp  
開館時間 …… 9:30~17:00(4月~9月)  
…………… 9:30~16:00(10月~3月)  
休 館 日 …… 每週星期一(詳細內容請於官方網頁確認)  
入館費用 …… 一般:600円 / 高中生:400円  
…………… 國小、國中生:300円 ※團體優惠



## 岩手海嘯紀念館



地 址 …… 〒029-2204  
陸前高田市氣仙町字土手影180  
電 話 …… 0192-47-4455  
e-mail …… AJ0006@pref.iwate.jp  
開館時間 …… 9:00~17:00  
休 館 日 …… 新年期間(詳細內容請於官方網頁確認)  
入館費用 …… 免費



- 南三陸觀洋飯店** …… 宮城縣本吉郡南三陸町志津川字黒崎99-17 / 0226-46-2442 / minamisanriku@kanyo.co.jp  
(対応#Kataribe / 阿部、伊藤、倉橋 / P5-6)
- 一般社団法人 南三陸復興Minasan會** …… 宮城縣本吉郡南三陸町戸倉字戸倉32-14 / 0226-46-9518 / minasan.msrk@gmail.com  
(対応#Kataribe / 後藤 / P6)
- 氣仙沼觀光大會協會** …… 宮城縣氣仙沼市魚市場前7-13-2F / 0226-22-4560 / k-kanko@k-macs.ne.jp  
(対応#Kataribe / 橋本 / P7)
- 氣仙沼廣場大飯店** …… 宮城縣氣仙沼市柏崎1-1 / 0226-23-1313 / info@kesenuma-plaza.co.jp  
(対応#Kataribe / 堺 / P7)
- 一般社団法人陸前高田受災地演講者Kugiko屋** …… 岩手縣陸前高田市高田町柝が沢49-1 T215-7 / 0192-47-4299 / akirakugiko7@gmail.com  
(対応#Kataribe / 釘子 / P8)
- 大船渡温泉** …… 岩手縣大船渡市大船渡町字丸森29-1 / 0192-26-1717 / contact@oofunato-onsen.com
- 寶來館** …… 岩手縣釜石市鷓住居町20地割93-18 / 0193-28-2526 / houraikan.matsuda@gmail.com  
(対応#Kataribe / 岩崎 / P9)
- 一般社団法人三陸ひとつなぎ自然學校** …… 岩手縣釜石市鷓住居町29-17-20 / 0193-55-4630 / hitotsunagi.main@gmail.com  
(対応#Kataribe / 伊藤 / P10)
- 一般社団法人おらが大槌夢廣場** …… 岩手縣上閉伊郡大槌町末広町9-29 / 080-8209-2330 / mioinusa@gmail.com  
(対応#Kataribe / 神谷 / P11)
- 三陸花飯店 濱菊** …… 岩手縣上閉伊郡大槌町浪板海岸 / 0193-44-2111 / info@sanriku-hana.jp
- 三陸鐵道株式會社** …… 岩手縣宮古市宮町1-1-80 / 0193-71-1170 / tourist@sanrikutetsudou.com  
(対応#Kataribe / 山野目 / P12)
- 山田精彩體驗局** …… 岩手縣下閉伊郡山田町八幡町3-20 / 0193-82-3111 / info@yamada-fc.org  
(対応#Kataribe / 椎屋 / P12)
- 宮古中央飯店 熊安** …… 岩手縣宮古市新町2-5 / 0193-64-2121
- 
- 新生山田商店街協同組合** …… 岩手縣下閉伊郡山田町中央町6-21 / 0193-77-3732 / info@shinseyyamada.com
- 株式會社かまいしDMC** …… 岩手縣釜石市鷓住居町第16地割72-1 / 0193-27-5666
- 株式會社ミキ・ツリスト** …… 東京都港区浜松町1-18-16 / 03-5404-8893
- 株式會社みちのリトラベル東北** …… 岩手縣盛岡市厨川1-17-18 / 019-641-8811
- 三陸DMOセンター** …… 岩手縣盛岡市内丸10-1 / 019-629-5572

# #Kataribe

將Kataribe(語り部)帶向世界

## "Kataribe" to the world

秘書處:南三陸觀洋飯店

宮城縣本吉郡南三陸町志津川字黒崎99-17

0226-46-2442 / minamisanriku@mkanyo.jp