

## 来自 2026 年 3 月 11 日的留言

距离东日本大地震与核电站事故，已过 15 年。

回想那一天——各位当时几岁呢？

还没来得及来到这个世界的你，爸爸妈妈当时又是什么年纪？

将十五年的岁月换算成年龄，那份沉甸甸的分量，忽然就落入了心中。

2011 年 3 月 11 日，

无数宝贵的生命与平静的生活被夺走，我们的日常从此在各个方面被彻底改写。

这场复合灾害之大，超出想象。局势又在分分秒秒变化，时间仿佛被推着向前狂奔。

可我们心里的“时钟”却怎么也跟不上——

在不安与彷徨里反复挣扎的日子，就这样一天一天延续着。

即便如此，我们仍一步一步走到了今天，一点一滴建起了如今的福岛。

那份绝不放弃的坚强意志，以及彼此鼓励的温暖，

正是我们福岛的骄傲。

*“我热切地期盼：未来的福岛，滨通、中通、会津三大地区都能洋溢着满满的笑容！”*

——田村市立都路中学校 石井 琉生同学

十五年前，我们能想象到今天的福岛吗？

曾经一度覆盖全县土地面积 12% 的避难指示等区域，如今已缩小至 2.2%。

曾被视为长期难以回归的地区，随着环境修复持续推进，基础设施、居住条件、医疗和购物环境也不断完善，人们的生活与生计，正一点点回到那里。

而在至今仍处境艰难的避难地区产业方面，

随着“福岛创新海岸构想”的推进，投身解决现实课题、用于挑战的企业也日益增多。

放眼全县，县农产品出口量、迁居者人数、到访旅客人次，皆刷新历史新高。

朝着那个笑容洋溢的福岛，希望的光芒正一步步照亮我们的前路。

然而，并非所有人都已踏上返乡的归途。

避难指示仍未解除，有些地方至今仿佛被按下了暂停键。

也有人终于回到故里，却在回望曾经喧闹的光景时，愈发感到如今的寂静与失落。

每天，约有 4000 人为东京电力福岛第一核电站的废炉作业全力以赴，

但这条路，依旧很长，很长。

搬入中期储存设施的去污土壤等，距离法定的县外处置期限，也即将不满十九年。然而，我们仍未能真正看见一个让人放心的清晰前景。

核灾所带来的风评影响仍持续波及全县，

若要站上与其他地区相同的起跑线，福岛至今仍被要求付出额外的努力。

课题堆积如山，遗憾的是，这场前所未有的复合灾害，至今仍是“进行时”。

十五年的岁月，

也把“记忆风化”这个问题，摆在我们面前。

*“那么多的家破人亡。我们怎能轻飘飘地说出一句：‘我不知道’。”*

——南相马市立鹿岛中学校 森 彩菜同学

我们这些经历过震灾的人，有责任将绝不能忘却的记忆与教训，  
郑重交给肩负未来的孩子们手上。

不放弃、朝向未来持续前行这件事。  
人与人彼此支撑，就能走下去这件事。  
世上没有绝对的安全这件事。  
不要被固有观念束缚，要设想一切可能并提前准备这件事。  
而最重要的是：无论何时，请先守护好自己的生命。

*“把美丽的风景与文化遗产给下一代，愿年轻人在希望与自豪里筑起福岛的明天。愿这片土地成为人人带着笑容生活的复兴之光。让我们把痛苦淬炼成力量，我由衷祈愿，福岛拥有一个闪耀的明天。”*

——二本松市立岩代中学校 菅野 明人同学

福岛县民荣誉奖首位得主、登山家田部井淳子女士，  
在东日本大地震之后，即使身患疾病，仍与高中生们一同挑战攀登富士山，  
她用脚步告诉我们：“只要一步一步向前，就一定能抵达顶峰”。  
复兴之路，未来仍将漫长且严峻。  
“一步，一步，向前。”  
我们将把田部井女士的教诲铭记于心，  
怀抱体恤他人步幅的温柔，走稳脚下每一步，向前。

今年，福岛县迎来诞生 150 周年。  
向跨越无数艰险、为今日福岛奠定根基的先辈们，  
向无论多么困难都不曾放弃、一步一个脚印走到今天的县民们，  
以及向所有心系福岛、与我们携手同行的国内外朋友们  
此刻，我由衷地道一声：“谢谢。”  
我将与大家同心协力，继续挑战，  
必将建设一个充满希望与笑容的福岛。  
震后十五年，此誓为证。

2026 年 3 月 11 日

福岛县知事 内堀 雅雄