

來自 2026 年 3 月 11 日的留言

距離東日本大地震與核電廠事故，已過 15 年。
回想那一天——各位當時幾歲呢？
還來不及來到這個世界的你，爸爸媽媽當時又是什麼年紀
將十五年的歲月換算成年齡，那份沉重的分量，忽然就落入了心中。

2011 年 3 月 11 日，
無數珍貴的生命與平靜的生活被奪走，我們的日常從此在各個方面被徹底改寫。
這場複合災害之大，超乎想像；局勢又在分分秒秒變化，時間彷彿被推著往前狂奔。
可我們心裡的「時鐘」卻怎麼也跟不上——
在不安與徬徨裡反覆掙扎的日子，就這樣一天一天延續著。
即便如此，我們仍一步一步走到了今天，一點一滴建起了如今的福島。
那份絕不放棄的堅強意志，以及彼此鼓勵的溫暖，
正是我們福島的驕傲。

「我熱切地期盼：未來的福島，濱通、中通、會津三大地區都能洋溢著滿滿的笑容！」

——田村市立都路中學校 石井 琉生同學

十五年前，我們能想像到今天的福島嗎？
曾經一度覆蓋全縣土地面積 12% 的避難指示等區域，如今已縮小至 2.2%。
曾被視為長期難以回歸的地區，隨著環境修復持續推進，基礎設施、居住條件、醫療與購物環境也不斷完善，
人們的生活與生計，正一點一點回到那裡。
而在至今仍處境艱難的避難地區產業方面，
隨著「福島創新海岸構想」的推動，投入解決現實課題、勇於挑戰的企業也日益增多。
放眼全縣，縣產農產品出口量、遷居者人數、到訪旅客人次，皆刷新歷史新高。
朝著那個笑容洋溢的福島，希望的光芒正一步一步照亮我們的前路。

然而，並非所有人都已踏上返鄉的歸途。
避難指示仍未解除，有些地方至今彷彿被按下暫停鍵。
也有人終於回到故里，卻在回望曾經喧鬧的光景時，愈發感到如今的寂靜與失落。
每天，約有 4,000 人為東京電力福島第一核電廠的除役作業全力以赴，
但這條路，依舊很長，很長。
搬入中期儲藏設施的除輻污土等，距離法定的縣外最終處置期限，也即將不滿十九年。然而，我們仍未能真正
看見一個令人安心的清晰前景。
核災所帶來的風評影響仍持續波及全縣；
若要站上與其他地區相同的起跑線，福島至今仍被要求付出額外的努力。
課題堆積如山，遺憾的是，這場前所未有的複合災害，至今仍是「進行式」。

十五年的歲月，
也把「記憶風化」這個問題，擺在我們面前。

「那麼多的家破人亡，我們怎能輕飄飄地說出一句：『我不知道』。」

——南相馬市立鹿島中學校 森 彩菜同學

我們這些經歷過震災的人，有責任把絕不能忘卻的記憶與教訓，
鄭重交到肩負未來的孩子們手上。

不放棄、朝著未來持續前行這件事。
人與人彼此支撐，就能走下去這件事。
世上沒有絕對的安全這件事。
不要被固有觀念束縛，要設想一切可能並提前準備這件事。
而最重要的是：無論何時，請先好好守護自己的生命。

「把美麗的風景與文化傳承給下一代，願年輕人在希望與自豪裡築起福島的明天。願這片土地成為人人帶著笑容生活的復興之光。讓我們把痛苦淬鍊成力量，我由衷祈願，福島擁有一個閃耀的明天。」

——二本松市立岩代中學校 菅野 明人同學

福島縣民榮譽獎首位得主、登山家田部井淳子女士，
在東日本大地震之後，即使身患疾病，仍與高中生們一同挑戰攀登富士山。
她用腳步告訴我們：「只要一步一步往前，就一定能抵達頂峰。」
復興之路，未來仍將漫長而嚴峻。
「一步，一步，向前。」
我們將把田部井女士的教誨銘記於心，
懷抱體恤他人步幅的溫柔，走穩腳下每一步，向前。

今年，福島縣迎來誕生 150 週年。
向跨越無數艱險、為今日福島奠定根基的先輩們，
向無論多麼困難都不曾放棄、一步一腳印走到今天的縣民們，
以及向所有心繫福島、與我們攜手同行的國內外朋友們——
此刻，我由衷地道一聲：「謝謝。」
我將與大家同心協力，繼續挑戰，
必將建設一個充滿希望與笑容的福島。
震後十五年，此誓為證。

2026 年 3 月 11 日

福島縣知事 內堀 雅雄