

# み ら の う え 展 示 案 内

2026.3.6(金)

2026.3.23(月)

3月10日(火)は  
休館日となります

会場

みんなの交流館  
ならはCANvas

## あの日の記憶と、ごはんの話。

“ごはん”は、暮らしにおいて大切な要素のひとつ。ある日突然始まった長期にわたる避難生活において、“ごはん”にまつわる記憶がのこっている方も多いのではないのでしょうか。手を差し伸べてくれた人の温かさ。避難の中でのささやかな贅沢。家族を想い、ごはんをつくることのできる当たり前の幸せ。皆さんのあの日の“ごはん”に関する思い出やエピソードを集めます。

協力：せんだいメディアテーク、3.11オモイデアーカイブ



## 最初に持ち出したもの展

楢葉から避難した後、一時立ち入りなどで最初に自宅に入ったあの日。家から持ち出したものは何でしたか？衣類など生活に欠かせない品や、位牌といった大切なものなど、人によって様々だと思います。本展では「最初に持ち出したもの」に焦点を当て、地域の方々が「本当に大事なもの・のこしたいもの」を紐解きます。あの日、何を想い、何を未来へ繋ごうとしたのか。ものに宿る物語から、一人ひとりの心を見つめ直します。



## あの頃見た風景

Googleマップのタイムトラベル機能を用いて、楢葉町の2013年頃と現在の姿を同じ地点から見つめ直す比較展示です。今はなき懐かしのお店や道端に掲げられていた看板、かつて誰かの生活があった家々。移り行く景色の中には、当時の語り尽くせない思い出が刻まれています。画面の中の「あの頃」をたどりながら、みなさんの記憶の中にある大切な物語を呼び起こす展示です。

## ならは31人の“生”の物語

楢葉町と繋がった大学生が2015年から制作している「ならは31人の“生”の物語」。震災後、楢葉町で生きてきたお一人おひとりの姿と向き合い、生の声を綴り、ポスターとして残してきました。これまでの155名の“生”の物語と、いくつかのアフターストーリーを紹介します。



制作：参加学生のみなさま

懐かしい

あの日からの心のうごき、  
わかるなあ…

## 今だから話せる、あの時のこと。

震災により避難を経験したひと、遠い場所からふるさとを案じていたひと、震災を機に関わり始めたひと。異なる道のりを歩んできた一人ひとりの経験や想いを「道のりシート<sup>\*</sup>」を用いて伺いました。当時は言葉にできなかった苦しさや悔しい経験、今伝えたい感謝の気持ちや、時間が経ったからこそ笑い話にできるエピソード。震災から15年。心の中にあった想いをお話いただきました。

\* 道のりシート

「復興曲線」の手法を用いて災害復興研究を行う宮本匠氏(大阪大学)と、せんだいメディアテーク「3がつ11にちをわすれないためにセンター」が協働で企画・作成したものです。「復興曲線」は災害から今までの出来事について、曲線を描きながら語ってもらうインタビュー手法です。今回は両者のご協力のもと、ならはアーカイブプロジェクト版のシートを作成しました。曲線を描くシートは、横軸が災害から今までの時間、縦軸が気持ちの変化を表します。



あの時、どんな気持ち  
だったっけ。

## 時を超えて あなたに届く手紙

未来の自分へ、子どもや孫たちへ。大切なひとへの想いを、タイムカプセル郵便サービスを使って、手紙に書き残してみませんか。ご指定の住所宛に5年後または10年後、実際に時を超えて届きます。

展示を見てあなたの思ったこと、  
感じた事をメッセージとして残してみませんか

▶ 参加費 5年後に届く手紙 100円  
10年後に届く手紙 200円

但し、HPやSNS、みちのうえの展示に書いて頂いた手紙を掲載可能な方は無料になります。

