震災が起きたのは2011年3月11日であったが、当時私は高知県の高校に通う高校2年生であった。高知県は震源地から遠く目に見える被害がほとんどなかった。そのため映像以外であまり情報を得ることができず、実感がわかなかった。高校3年生の夏に花巻に行ったが、建設中の体育館の建設が中止となり、会場変更となったが、街中では目立った被害がなかった。そのため震災地の被害状況を詳しく知ったのは大学入学後である。

今の自分ができる協力としては、東京大学や自治体等が募集しているボランティアに参加することである。瓦礫撤去や学習ボランティアを掲示しているのを度々目にする。

将来的な福島の復興へ私ができることの1つに福島への移住がある。今福島では立ち入り禁止地域が制定されているが、それでも多くの地域で居住が可能である。農村部を中心として少子高齢化や過疎が進んでいる。これは合計特殊出生率の低下の影響も大きいが、都市部等への人口流出の結果でもある。進学や就職理由とした産業1極集中が進んでいる郡山や福島市への人口集中が進んでいる。また同じ理由で県外(ex 大阪、東京)への人口流出も著しい。そして大学進学で他県に進学した若者は、産業の育成が進んでいないこと等を理由に戻ってくることは少ない。また山間部多く、小規模農家が多いうえ、地形もあいまって機械化が難しい。

全国的に見ても全国的に若者に向けた移住政策を盛んに行っている。移住政策は、Iターン(出身地とは別の地方に移り住む)、Uターン(地方から都市部へ移住した者が再び地方の生まれ故郷に戻る)、Jターン〔地方から大都市へ移住した者が、生まれ故郷の近くの（元の移住先よりも）規模の小さい地方大都市圏や、中規模な都市に戻り定住する〕の主に3つのパターンが多い。私の場合福島への移住はIターンにあたる。

また津波による農地の塩類堆積の問題の解決の補助がある。塩類の除去には肉体労働も必要であり、専門的知識がなくても貢献できることがある。