

命を未来に繋ぐ

自助

共助

浜松市版

防災ノート

中学校用

はじめに

東日本大震災後の、宮城県女川（おながわ）第一中学校の生徒の取り組みを紹介します。

1000年後の命を守る

2011年3月11日午後2時46分ごろ東北地方三陸沖海底240キロを震源とする大地震が発生した。宮城県北部で最大震度7を記録。死者1万5894人、行方不明者2563人、負傷者6152人と東日本を中心に甚大な被害をもたらした。（2016年1月8日時点）

東日本大震災後、女川第一中学校の生徒が「いのちの石碑」プロジェクトを発案した。沿岸部の全21集落に1基ずつ石碑を建てるには1000万円という莫大なお金が必要であった。しかし、中学生による懸命な募金活動等の取り組みに多くの人が心を動かされ、目標金額を達成することができた。

石碑には、女川第一中学校の生徒の願いが刻まれている。千年後の命を守るため、中学生の願いとともに、女川の町に「いのちの石碑」は立ち続けていく。

『女川いのちの石碑』（原文のまま）

東日本大震災で、多くの尊い命が失われました。地震後に起きた大津波によって、ふるさととは飲み込まれ、かけがえのないたくさんの宝物が奪われました。「これから生まれていく人たちに、あの悲しみ、あの苦しみを、再びあわせたくない!!」

その願いで、「千年後の命をまもる」ための対策案として、①非常時に助け合うために普段からの絆を強くする。②高台にまちを作り、避難路を整備する。③震災の記録を後世に残す。を合い言葉に、私たちはこの石碑を建てました。

ここは、津波が到達した地点なので、絶対に移動させないでください。

もし、大きな地震が来たら、この石碑よりも上へ逃げてください。

逃げない人がいても、無理矢理にでも連れ出してください。

家に戻ろうとしている人がいれば、絶対に引き止めてください。

今、女川町は、どうなっていますか？
悲しみで涙を流す人が少しでも減り、
笑顔であふれる町になっていることを
祈り、そして信じています。

2014年3月 女川中卒業生一同



女川第一中生徒の取り組みを読んで、あなたは何を感じましたか？

みなさん一人一人がもつ“可能性”は無敵大です。自己の意志と仲間との深い絆により、その“可能性”は大きく輝かせることができます。

この防災ノートには、皆さんにこれから起こるかもしれない、様々な自然災害から、どのようにして自分の命を守ればよいか書かれています。

このノートを学校や家庭で活用し、自分の命の守り方を考え、しっかり身につけてほしいと願っています。

みなさんは地域の防災リーダーの担い手です。自然災害が発生した、または発生するおそれがある場面を想像し、『自分の命を守ること』はもちろんのこと、家族や地域に対して『自分ができること』は何かについて考えてみてください。

約束してください。

どんな災害が起きても、ぜったいに生きぬくことを。そして、必ずみなさんの大切な命を未来に繋げましょう。

浜松市教育委員会

目次

地震から命を守る姿勢を学ぼう!	1
●命を守る4つのアクション ●自然災害と人間の心理	
災害に、学校みんなで備えよう!	3
学校の防災・避難訓練の足跡	5
登下校中に地震が起きたら?	7
●通学路防災マップを作ろう!	
浜松の豊かな自然と防災	11
避難情報の発令の仕方を知り、災害に備える	13
1年生「あなたなら、どうしますか?」	15
2年生「もしも避難所生活を送ることになったら」	17
3年生「今だから守りたい」	21
災害に、地域みんなで備えよう!	23
災害に、家族みんなで備えよう!	25

地震から命を守る姿勢を学ぼう！

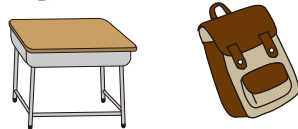
身に付けよう 命を守る4つのアクション

小さなゆれが起きたら・・・

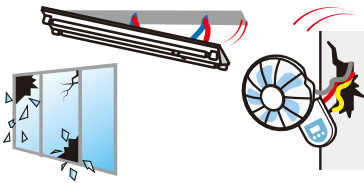
アクション

1 姿勢を低くし、周りの状況を把握する

頭を守ることができるもの



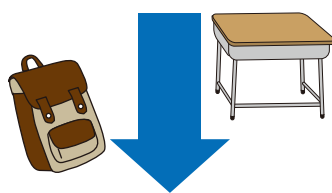
起こりそうな危険



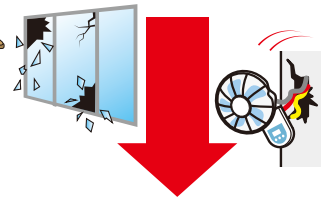
アクション

2 命の守り方を判断する

頭を守ることができるもの



起こりそうな危険



活用

回避

大きなゆれが起きたら・・・

アクション

3 頭を守る 頭や顔に落下物などが当たらないように守ります。

ものが **落ちてこない** **倒れてこない** **動いてこない** ところで



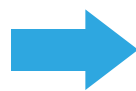
【注意】 突然、大きなゆれから起こる地震（直下型）もあります。その場合は、直ちに頭を守ります。

ゆれがおさまったら・・・

アクション

4 避難する

「おはしも」を守り、すばやく安全な場所へ



2次災害から命を守る

2次災害から、どのように命を守ればよいですか？

地震が起きても、ものが落ちてこない、たおれてこない、動いてこないように、安全対策をしておくことも大切です。



過去に起きた災害に関する調査から、確かな災害情報があったにもかかわらず、避難に結びつかなかったケースがあることが分かってきました。

なぜ逃げないのか

その理由の一つに、人間の心理が関係していることが明らかとなりました。

人間の心理 その①

非常事態が起きてもそれを正常であるかのように捉え、平常心を保とうとする働きがあります。これにより、「自分は大丈夫」という心の働きが「油断」を生み、避難を遅くさせてしまったケースがありました。

命を守る Point

継続的に、様々な場所や場면을想定した防災訓練に取り組み、**体に避難行動をすり込ませます。**

人間の心理 その②

過去に経験したことのない場面で迷ったとき、周囲の人と同じ行動を取ろうとすることがあります。災害発生時、周りが誰も逃げないから自分も逃げる必要がないという判断をしてしまったケースがありました。

命を守る Point

周囲と異なる行動をとることは抵抗があるかもしれませんが、異常事態が起きたときは、

勇気を出して、主体的に避難します。

声掛けをしながら避難することは、周りの避難を促すことになり、自分だけでなく周りの人の命を助けることにもなります。

人間の心理 その③

過去に警報が発表されたとき、警報が発表されるほどの被害が発生しなかったことから、「今まで大丈夫だったから、今回も大丈夫だろう。」と思い込んでしまったケースがありました。

命を守る Point

自然災害は、想定していたものよりも、小さな被害で済むことがあります。ただ、そのようなことが続いたとしても、

油断することなく、最善を尽くします。

自然災害は、想定していた以上の被害が生じることもあるからです。

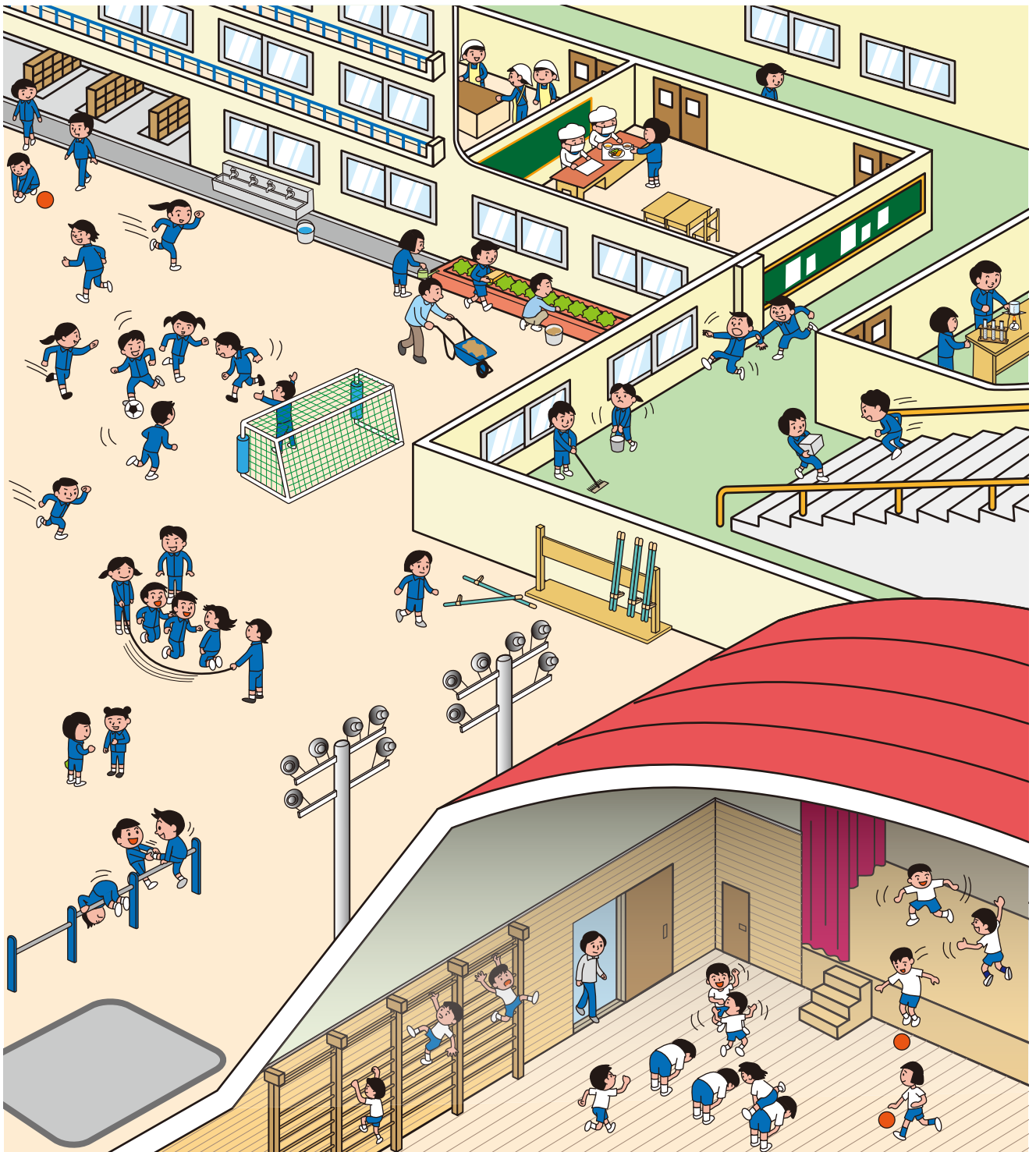
災害に、学校みんなで備えよう！

〈のりしろ〉 あなたの学校の全体図を活用した場合は、ここに貼りましょう。

考えて
みよう

これまでに日本で起きた地震により、学校は右の写真のような被害を受けました。もし、大規模地震が発生したとき、あなたの学校では、どのような危険が予測されますか。そして、自分の命を守るために、どのように危険を回避すればよいですか？

はじめに、下の絵を見ながら、災害発生時に学校で起こり得る危険について考えてみましょう。



〈のりしろ〉ワークシートを活用した場合はここに貼りましょう。



事例① ガラスの破損



事例② 壁のはくり



事例③ 天井材の落下

Yahoo!JAPAN 日本大震災 写真保存プロジェクト提供

あなたの学校の予測される危険な箇所と危険を回避する方法について考えてみましょう。
学校全体図を使うと、より具体的に考えることができます。

	場 所	予測される危険	危険を回避する方法
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			
⑦			
⑧			
⑨			
⑩			

学校全体図に数字の記号を書きながら、上の表をまとめてみましょう。

学校の防災・避難訓練の足跡

学校では、想定される自然災害から自分の命は自分で守り、安全な行動ができる力が身に付くように、毎年防災・避難訓練を行っています。

訓練には目的があり、その目的ごとに訓練の内容は異なります。訓練の目的を理解したうえで、一つ一つの訓練に真剣に取り組むことが大切です。

浜松市の中学校では、学校の実情に応じて、様々な防災・避難訓練に取り組んでいます。



津波を想定した訓練



DIG 訓練（災害図上訓練）



地域自主防災隊と連携した訓練



消防隊と連携した訓練



防災・避難訓練の足跡を残そう

あなたの学校では、どのような防災・避難訓練に取り組みましたか？
感じたことや考えたことを記録に残しておきましょう。

1年生の足跡

訓練をとおして感じたことや考えたこと

月 日 訓練の内容

月 日 訓練の内容

月 日 訓練の内容

月 日 訓練の内容

月 日 訓練の内容

登下校中に地震が起きたら？

確認
しよう

中学生になり、通学路が新しくなりました。自転車やバス、電車等で登下校する人もいます。登下校中に、大規模地震が発生したとき、あなたの通学路では、どのような危険が予測されますか。そして、自分の命を守るために、どのように危険を回避すればよいですか。

Check 1 地震による被害（1次被害）



浜松市危機管理課提供

事例① ブロック塀の転倒



浜松市危機管理課提供

事例② 壁の落下



浜松市危機管理課提供

事例③ 建物の倒壊

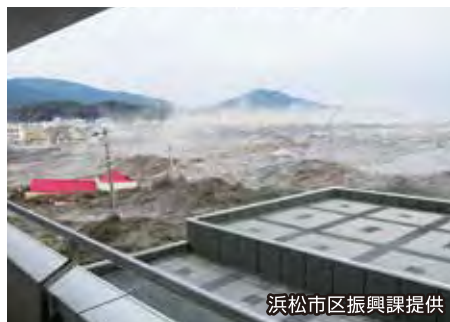
●あなたの通学路で予測される危険

Check 2 地震発生に伴う現象・被害（2次被害）



気象庁提供

土砂災害



浜松市区振興課提供

津波



大船渡市提供

津波の遡上

遡上とは、川の流れをさかのぼっていくこと。



気象庁提供

液状化



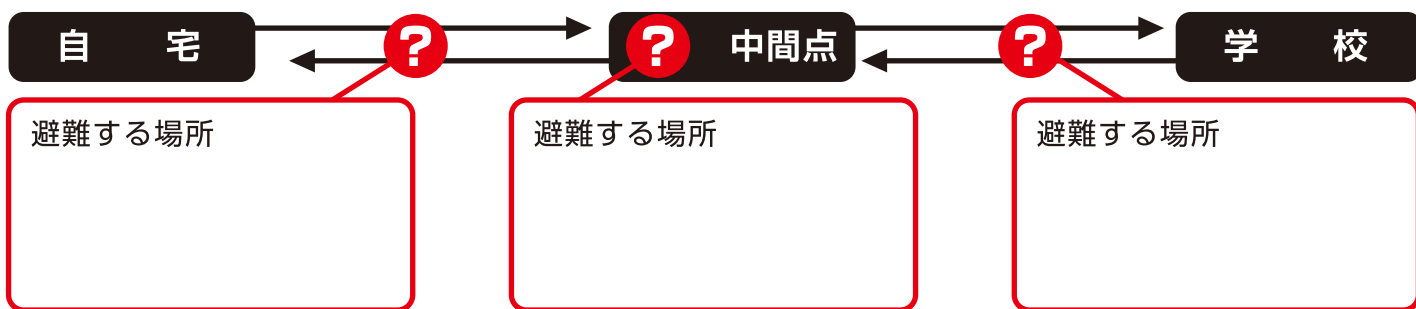
神戸市提供

延焼火災

あなたの通学路で想定される2次災害をチェック
 しましょう。

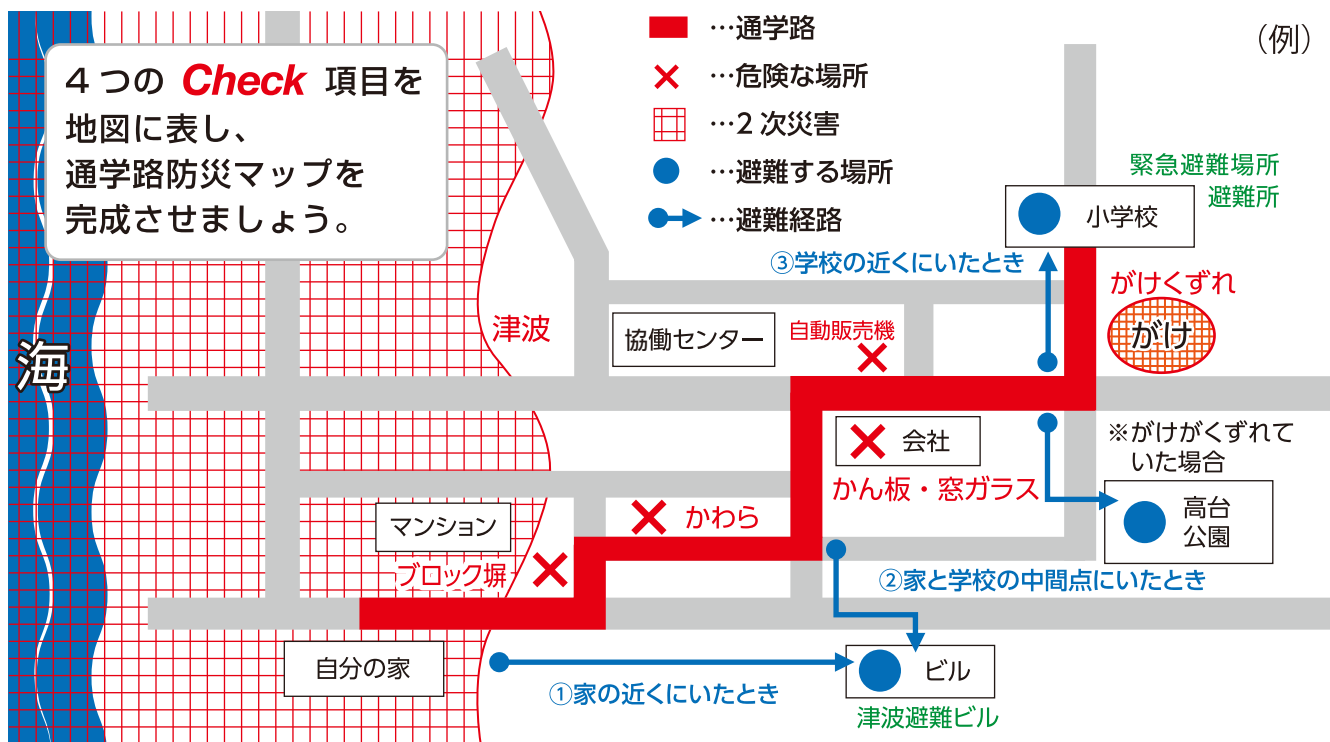
□ Check 3 避難する場所

自分がいる場所や想定される2次災害の種類（火災・津波・土砂災害）に応じて複数考えておきましょう。



□ Check 4 避難経路

避難経路についても複数考えておき、その時の状況に応じて、より安全な経路を通して避難することができるようにしておきましょう。



こんな時地震が起きたら、どうすればよいですか？



自転車 運転中

徐々にスピードを落としながら、安全確保ができる場所に停止し、自転車から降りて身を守る。



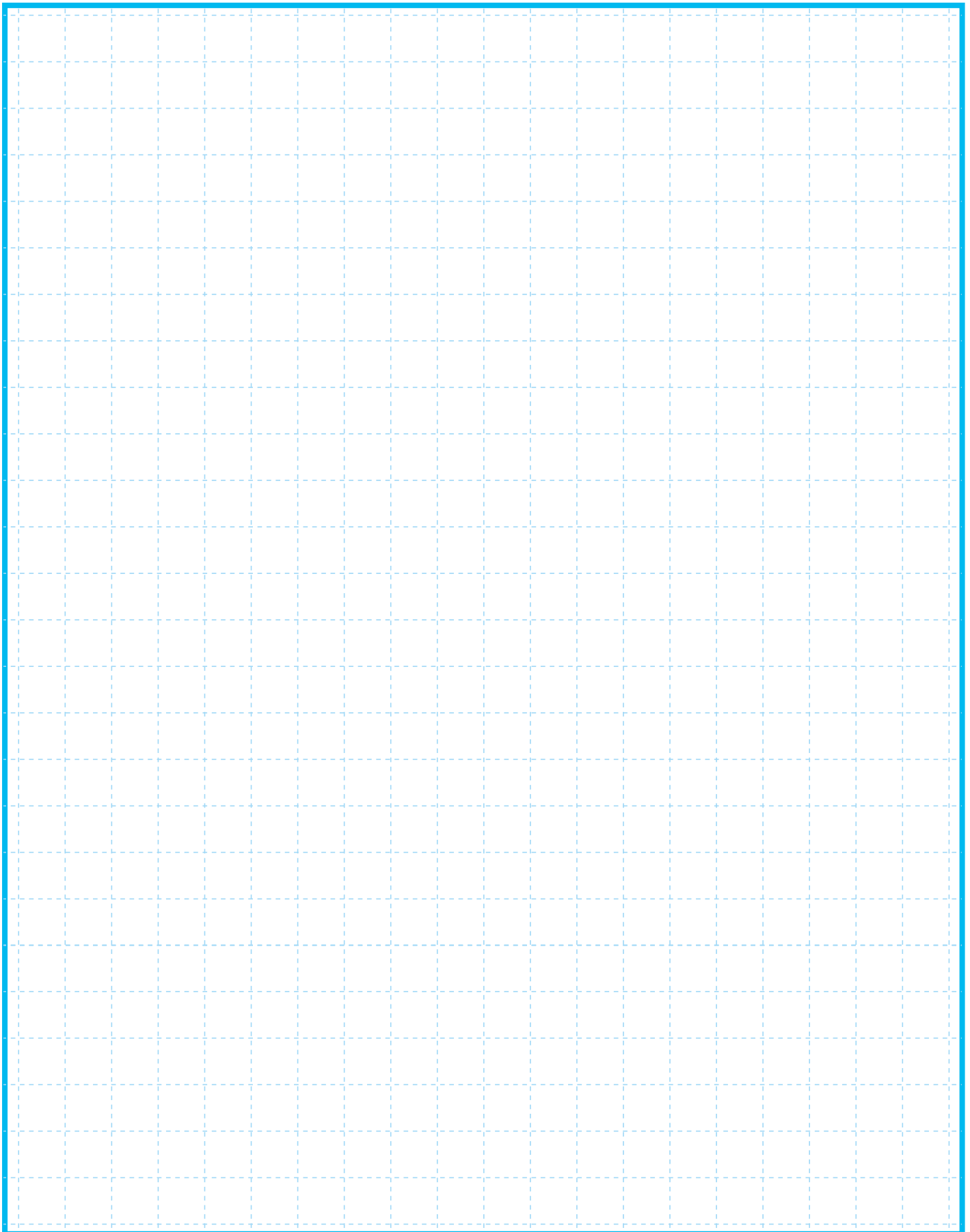
バス・電車 乗車中

急停車に注意し、立っているときは、つり革や手すりにしっかりとつかまり、運転手や係員の指示に従う。



通学路防災マップを作ろう！

〈のりしろ〉 学校用防災マップを活用した場合はここに貼っておきましょう。



場 所	予測される危険	危険を回避する方法
①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		

場 所	あなたの通学路の「安全な所」や「避難する場所」	備 考
①		<input type="checkbox"/> 自宅付近 <input type="checkbox"/> 中間点付近 <input type="checkbox"/> 学校付近
②		<input type="checkbox"/> 自宅付近 <input type="checkbox"/> 中間点付近 <input type="checkbox"/> 学校付近
③		<input type="checkbox"/> 自宅付近 <input type="checkbox"/> 中間点付近 <input type="checkbox"/> 学校付近
④		<input type="checkbox"/> 自宅付近 <input type="checkbox"/> 中間点付近 <input type="checkbox"/> 学校付近
⑤		<input type="checkbox"/> 自宅付近 <input type="checkbox"/> 中間点付近 <input type="checkbox"/> 学校付近
⑥		<input type="checkbox"/> 自宅付近 <input type="checkbox"/> 中間点付近 <input type="checkbox"/> 学校付近
⑦		<input type="checkbox"/> 自宅付近 <input type="checkbox"/> 中間点付近 <input type="checkbox"/> 学校付近

防災マップに数字の記号を書きながら、上の表をまとめてみましょう。

浜松の豊かな自然と防災

浜松市は、全国第2位という広大な市域面積を有し、沿岸部・都市部・山間部といった多様な自然環境をつくり出しています。そして、浜松の豊かな自然は、日々、私たちに豊かな恵みを与えてくれます。

しかし、自然は、ときに私たちに災害をもたらすことがあります。

私たちは、いつ、どこで起きるか分からない自然災害に対して、自分や大切な人の命を守ることができる力を身に付け、みんなで災害を乗り越える必要があるのです。

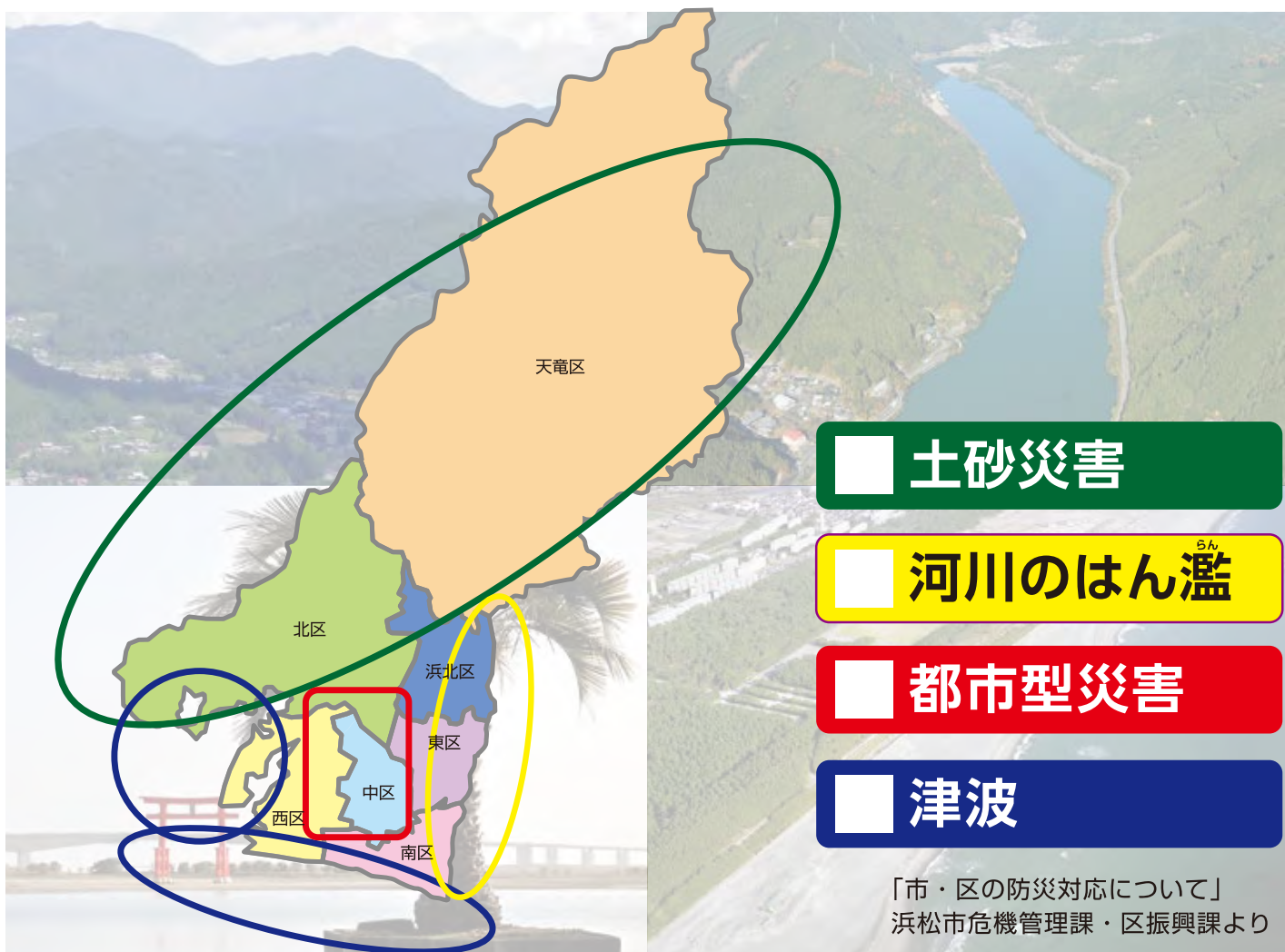
中学生になると、行動範囲が広がり、部活動の遠征や試合等で浜松市内のいろいろなところへ行く機会が増えてきます。

また、家族や友達と一緒に、自然と触れ会ったり、様々な施設を利用したりすることもあるでしょう。

浜松市は広域のため、区ごとに災害の特性が異なります。区の災害特性を知り、いつ、どこで自然災害が発生しても、命を守ることができるように備えておきましょう。

浜松市の自然と主な災害特性

地震・風水害



地震に備える

■地震発生時 P1~2「命を守る4つのアクション」参照

※部活動の大会や練習試合、校外学習、職場体験等に行く前に確認しておきましょう。

土砂災害

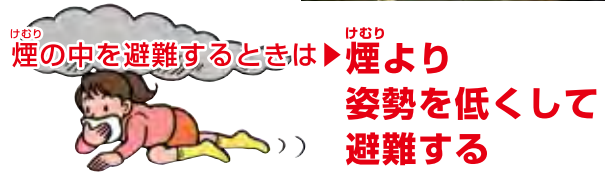
少しでも早く、
がけから遠くに
離れる



土砂が流れる
方向と直角に
避難する

都市型災害

少しでも早く、
火から遠くに
離れる



河川のはん濫

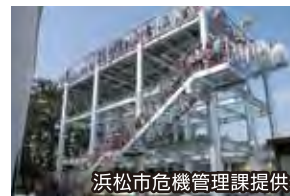
少しでも早く、
河川から遠くに
離れる



がんじょう
頑丈な
建物の最上階に
避難する

津波

少しでも早く、
より高い所に
上る



津波避難タワー
津波ビルなどに
避難する

風水害に備える

■天候が心配なときは気象情報を活用

土砂災害

少しでも早く、
がけから遠くに
離れる

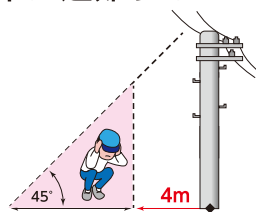


ハザードマップで
事前に危険箇所を
把握しておこう

がけから離れた
2階の部屋に
避難する

雷

ただちに、
建物や自動車の中
に避難する



木や電柱から
4m以上離れ
姿勢を低く

河川のはん濫

少しでも早く、
河川から遠くに
離れる



かんすい
冠水では、側溝や
マンホールに注意し、
最上階に避難する

竜巻

早めに
がんじょう
頑丈な建物の中
に避難する



窓や雨戸を閉めカーテンを引く
1階の部屋の中心に避難し、
机の下にもぐる

避難情報の発令の仕方を知り、災害に備える

避難情報は、市民に避難等と呼びかけるために、浜松市から発令されます。災害の危険度により、5段階の「警戒レベル」に分けられています。

警戒レベル	避難情報	情報の内容	◆とるべき行動
警戒レベル⑤	緊急安全確保	災害が発生又は切迫していることを示す情報	◆何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。命の危険が迫っているため、今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動し、身の安全を確保してください。
< 警戒レベル④までに必ず避難！ >			
警戒レベル④	避難指示	危険な場所からの避難が必要とされることを示す情報	<ul style="list-style-type: none"> ◆過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況です。暴風や河川の氾濫等が予想される場合は、この段階までに避難を完了してください。 ◆屋外が危険なときは、無理に遠くの避難所に行かず、身近で安全な場所へ避難します。避難する時間がないときは、自宅の2階などできるだけ高い所へ移動し、命を守る行動をとります。
警戒レベル③	高齢者等避難	高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされることを示す情報	◆災害が想定されている区域等では、自治体からの高齢者等避難の発令に留意するとともに、高齢者以外の方もキキクル（危険度分布）等を用いて避難の準備をしたり自ら避難の判断をしたりしてください。
警戒レベル② 大雨・洪水・高潮注意報 ◆災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認する。			
警戒レベル① 早期注意情報 ◆最新の防災気象情報等に留意するなど、災害への心構えを高める。			



※津波の被害が発生したとき、または発生するおそれがあるときには、サイレンを鳴らして避難を呼び掛けます。



〈のりしろ〉避難情報等の資料を活用した場合はここに貼りましょう。

避難情報が発令されるとき

台風



河川のはん^{らん}濫



土砂災害



被害が発生したとき、または発生するおそれがあるとき

避難情報は、
地区や町、丁目単位で
発令されます。

発令のされ方(例)
河川の水位上昇により、下記の地区に避難勧告
を発令しました。

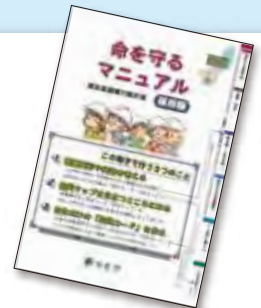
【●●川】●区：△△地区、□□地区

確認しておこう！

- ①あなたが住んでいる地区の
危険性を確認する。



参考
区版避難
行動計画



台 風

河川のはん^{らん}濫

土砂災害

- ②あなたが住んでいる地区・町名・丁目名を確認する。

地区名	町 名	丁目名

- ③情報収集の仕方を確認する。

- 地デジTVのチャンネル「NHK」または「SBS」に合わせ、リモコンの「d(データ放送)」ボタンを押して確認
- 浜松市防災ホットメール

災害時、避難所にペットを連れていくか？いかないか？

静岡県西部で、震度7の大きな地震が発生。

中学3年生の良介の家は、津波が来たときの避難区域に含まれており、すぐに避難勧告が出て、避難しなければならない状況となった。

テレビで見た、東日本大震災のあの恐ろしい津波の映像が思い出された。（荷物とか、もうどうでもいいから、とにかく今は逃げなきゃ。）そんなことを慌てて考えていたその時、

「ワンワンワン！」

ジョンだ。

良介の家では、7年前から大型犬のジョンというペットを飼っている。良介もジョンと一緒に成長し、よく可愛がってきた。

この状況で、置いていったら……。でも、連れていったとしても……。



良介の家族は、ジョンをどうすればいいのだろう？

あなたが、良介だったら、ペットを避難所に連れていきますか？

それとも、連れていきませんか？



被災地の様子

大船渡市提供



避難所の様子

大船渡市提供

〈のりしろ〉 授業で活用したワークシートを貼りましょう。

あなたなら、どうしますか？

〈学習のイメージ〉



はじめに、
教材を読んで、自分の意見を持ち、その理由をワークシート
に書きます。



次に、みんなで意見を出し合います。
「そうか…」 「なるほど…」 と思ったことをメモします。



わたしはAの意見を持ちました。
理由は・・・・・・・・・・だからです。

なるほど！

ぼくはBの意見を持ちました。
理由は・・・・・・・・・・だからです。



最後に、最終的な意見を持ち、意見を伝え合います。



わたしは、意見は変わらなかったけれど友達のことを聞いて、
さらに考えが深まりました。

考えの深まり・広がり

友達のことを聞いて「そうか。」と思い、はじめと終わりの
意見が変わりました。新しい考えをもつことができ、自分の
考えが広がりました。



災害がおさまっても、自宅の倒壊等により、自宅で生活を送ることができずに、一時的に避難所で生活をすることもあります。

● 大規模災害が起きて避難所生活を送ることになったら、どのようなことが起こりそうですか？

避難所生活の写真を見ながら考えてみましょう。

過去の事例① あなたは何を感じますか？

「16歳の語り部／雁部那由多さん」から一部抜粋

あの日、あのとき。僕は、小学5年生だった。体育館で体育の授業を受けていた。学校に迫り来る津波を見た。

目の前で人が流されていった。がれきの山に遺体を見た。自宅はヘドロに埋もれていた。行方不明の友だちは帰ってこなかった。僕たちは震災のことを口にしないように気をつけて、何もなかったかのようにふるまった。あれから5年。

僕は語り伝えたい。あの日のことを、自分自身の言葉で。二度と悲しみが繰り返されることのないように。



● 読んでみましょう。

「避難所生活がはじまった」

おまがり

大曲小学校の1階は完全に浸水。体育館もまったく使いものになりませんでした。小学校に避難してきた人たちは校舎の2階と3階に分かれて、真っ暗な中、寒い夜を過ごしました。部屋の照明はつかないし、防寒具も手持ちのものだけです。教室にあったカセットデッキのラジオも、電池が入っていませんでしたのでコンセントなしには使えませんでした。外で何が起きているのかは、まったくわからない状況でした。

「寒いなあ……。お腹すいたなあ……。これからどうしようか……。」

そんなことを思いながら、午前2時ごろまで友人と起きていました。教室のカーテンが敷かれた床に横になりましたが、床はかたくて冷たくて、体も痛い。でも疲労感からか、不思議とすぐ眠りにつくことができました。

翌日になって波は引きはじめましたが、状況は変わらず、食料の配給もありません。

でも、中には食料を持って避難してきた人たちもいて、彼らは自分たちだけで自分たちの分を食べていました。僕たちは一度家に帰ったとはいえ、棚から食料を持ち出す余裕もなく、着の身着のまま逃げたので、水も食料もありません、横でカップラーメンを食べてい

〈のりしろ〉 授業で活用した「避難所の様子」の資料を貼りましょう。

る人がいても、それをうらめしそうに見ているだけでした。ただ、水に関しては、2日目にはみんなで分け合うことになったので、少しずつ飲めるようになりました。

3日目までは2階も3階も、教室はどこもぎゅうぎゅう詰めでした。このとき、大曲小学校には約870人が避難していたようです。大曲小の記録によれば、1人につき食パン1/5枚、飲料水はコップ1センチメートル、毛布は2人に1枚が配布されたとあります。避難者の地区分けもはじまり、誰が室長になり、救援物資をどのように分配するか、徐々に仕組みが出来上がっていったのです。



「僕が見た大人たち」

避難所の生活のことは、強く印象に残っています。震災当時、テレビやネットでは、救援物資が配られるとき、「被災地の人たちはきちんと整列して順番を待っていた」とか「平等に仲良く分け合った」とか、そういう美しい光景が映し出されていたようです。

でも、僕の目に映ったのはそんな美しいものばかりではありませんでした。

大人たちがわーっと配給場所に群がり、物資を取り合っていたことがありました。子どもに物資が回ってこないことだってありました。

生きるか死ぬかという状況になったとき、人はどうしても自分優先になる。そんな現実を、子どもながらに目の当たりにしたのです。(以下、省略)

 避難所生活を送ることになったら、あなたはどのようにしますか？



避難所の生活を維持するために、
多くの**中学生**が**活躍**し、
避難者の**支え**になりました！



提供先
仙台市教育センター
仙台市教育局学校教育部
学びの連携推進室



● どうして彼らは、このようなことをしたのだろうか？

知って おこう

災害発生時、浜松市が指定する避難所の役割には主に次のものがあります。
あなたが協力できそうなことはありますか？



避難所での主な役割	主な活動
防火・防犯グループ	<input type="checkbox"/> 避難所のルールを掲示し、避難者に知らせます。
食料・物資グループ	<input type="checkbox"/> 食料・物資を運んだり、避難者に配布したりします。
救護グループ	<input type="checkbox"/> けが人への応急手当をしたり、高齢者や障がいがある人、妊産婦や乳幼児など、手助けが必要な方への支援を行ったりします。
衛生グループ	<input type="checkbox"/> 生活水やトイレを確保したり、ゴミの収集や掃除をしたりして避難所の衛生を保ちます。

「浜松市避難所運営マニュアル① -本編-」より

● 今日の学習をとおしてあなたはどのようなことを感じましたか？
学習したことを基に、今までの自分を見つめてみましょう。
そして、これからの自分の生き方について考えてみましょう。



「今だから守りたい」

佐藤そのみさんは、2011年3月11日東日本大震災が発生した当時、石巻市立大川中学校2年生として被災した。そのみさんには小学校に通っていた妹がいたが、震災の犠牲になってしまった。

「今のうちに家族や友達に優しくしないと、後で失った時に絶対後悔する。」

この考えは、今年の1月ごろから、私の頭の中に突然浮かんできました。なんの意識もしていないのに、この言葉は毎晩のように脳内に連呼されていきました。

それでも私はいつものように、母や兄に反抗したり、妹にきつく当たったりと、その言葉を素直に受け入れることはありませんでした。

人の命はいずれ、この世からなくなってしまう。それくらい分かっていました。でもそんな急に映画や小説みたいな別れ方なんてあるわけない。家族がいて、学校に通って、友達がいる、この何でもない平たんな日々が当たり前なんだと、私はそう信じていました。

しかし、3月11日、そんな映画や小説みたいな出来事が起きたのです。

想像もしなかった大震災。

震災から2日後に、学校に向かう途中で事実を知らされた時も、寒さの中、安置所で妹を待っていた時も、5日後に妹が「ただいま」も言わずに帰った時も、これが現実で起きていることだとは認めたくありませんでした。

こんなの夢だ。夢じゃなきゃおかしい。変わり果てた町の光景を目にして、そして妹を失ってこれを夢だと信じ続ける自分自身にしだいに耐えられなくなっていきました。

私が守りたかったもの。それは「バランス」でした。当たり前な日々とその中にいる自分。この2つのバランスです。

朝起きると妹は既に歯を磨いていて、私は時間ギリギリに家を出て、通学路の坂を自転車で下りるのが気持ちよくて、退屈な授業をみんなですれ違って、部活動でみんなのプレーを眺めるのが楽しくて、放課後は自転車小屋でたわいもない会話をして、家に帰ればギターで遊んで。

こんな当たり前の中のどれか一つが欠ければ、同じようなバランスは保たれていなかったと思います。私はこのバランスにすぎるように、日々に流されていました。

今回の震災で、たくさんの人にとってのバランスが崩れました。いつもの自分を見失った人も多かったはずで。

「今のうちに家族や友達に優しくしないと、後で失った時に絶対に後悔する」。今年になっ

てから急にこの考えが浮かび始めた理由が、ようやく分かったような気がしました。

きっと自分じゃない他の誰かが、私の中に忠告していたのかもしれませんが。素直に受け入れれば良かった。もっと妹に優しくしていれば良かった。これほど後悔するのは初めてでした。

思えば、11日の朝、なぜかイライラしていた私は、妹に「おはよう」と言われても無視していました。きっと私は、何もしなくても成立するバランスに甘えながら生きていたのだと思います。いつもの自分を保つのに精いっぱいでした。

しかし、震災で「いつもの自分」を失ったことによって「本当の自分」が分かってきたような気がします。何も頼るものがないと、本当に無気力でどうしようもない自分。行き詰まっても「どうにかなる」と高をくくってしまう自分。人と話したり人の話を聞いたりすることが、本当は大好きな自分。

本当の自分を知って、いろいろな人と出会って、物事を見る視点や考え方が変わって、私はあることに気付きました。

「当たり前」なんて、どこにもない。きっと私が「当たり前」と思っていたものの一つ一つはふとしたきっかけから、私の目の前にそっと置かれたものだと思います。

一日一日が少しずつ違って、二度と同じ日はやってきません。だから「今」を大切に生きるということがどれほど大切でそれと同時にどれほど難しいか。私はあらためて思い知りました。

あるボランティアの大学生さんは、私にこんなことを言ってくれました。いい人生だったか、悪い人生だったか分かるのは、本当に最期の時なんだから、ちっぽけな「いい・悪い」に悩まないで、とりあえず一番先に大事にできるものは「今」なんだよ。

そう考えると妹は、一日一日をすごく大事に、楽しく生きていたような気がします。これからは「当たり前」なんか求めずに、しっかり「今」と向き合っていかなければいけません。

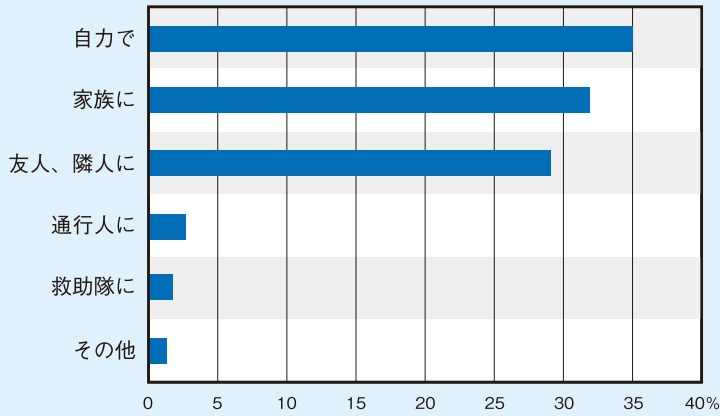
最後に、私が守りたいものは「今日」です。「今」という時間を大切にすることです。

感じたこと、考えたこと



災害に、地域みんなで備えよう！

災害発生時は隣近所による助け合いが大切です。阪神・淡路大震災では、およそ8割が自力または家族や近隣住民により救助されました。



(社)日本火災学会『兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書』参考

災害に備え、日ごろから地域活動に進んで参加したり、隣近所でコミュニケーションを取り合ったりするなど、地域みんなで防災活動に取り組むことができるようにしておくことが大切です。

サポート！



災害発生時、地域防災の役割には主に次のものがあります。あなたが協力できそうなことはありますか？



地域防災の役割	役割	主な内容
	情報収集 情報伝達	河川の水位や山・がけ地の状況に危険を感じたら、地域住民に伝え、自主避難を呼び掛けます。避難情報の発令時は地域住民に伝達します。
	救出活動 安否確認	災害発生後、地域の自主防災隊が中心となり、家屋の倒壊による生き埋め者や負傷者を発見、救出します。
	初期消火活動	災害発生後に近所で出火した場合、自主防災隊が中心となり初期消火をし、延焼を防ぎます。決して無理せず、消防署員が到着したら指示に従います。
	医療救護活動	家屋の倒壊などによる負傷者を応急手当し、応急救護所へ搬送します。
	避難誘導	自主防災隊が中心となって、避難誘導します。災害時要援護者に配慮して全員が避難できるように自主防災隊の中で担当者を決めておきます。

〈のりしろ〉

地域防災訓練に参加しよう

浜松市では、9月の「総合防災訓練」や12月の「地域防災訓練」をとおして、自治体ごとに地域防災訓練が行われています。

みなさんは、将来の地域防災の担い手です。地域の防災訓練に進んで参加することをとおして、防災意識を高めましょう。

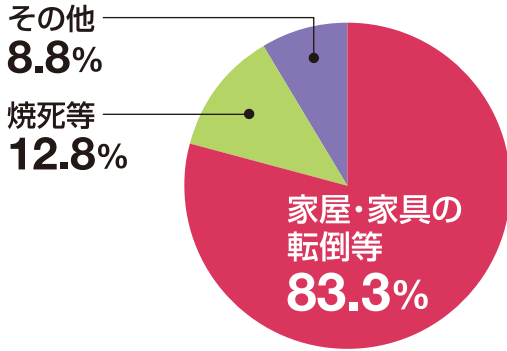
ここには、地域の防災訓練に参加した際に活用したワークシートや報告書、カード等を貼りましょう。



災害に、家族みんなで備えよう！

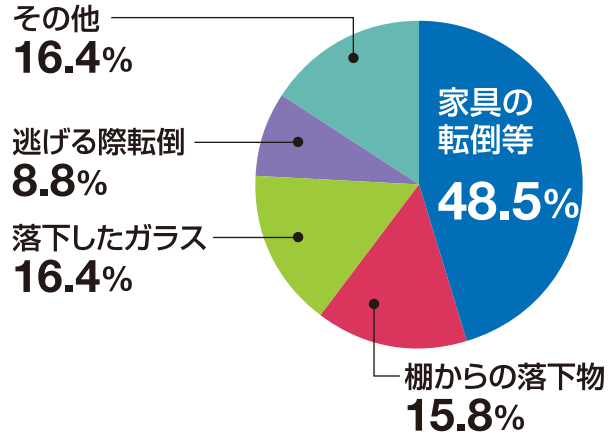
死者 6,400人余、負傷者 43,800人の大惨事となった阪神・淡路大震災。亡くなった方の 80%以上は、家屋・家具の倒壊等によるもので、けがをした方の半数近くは家具の転倒によるものでした。

●亡くなった人の原因



出典「神戸市内における検死統計」
(兵庫県監察医平成7年)

●ケガをした人の原因

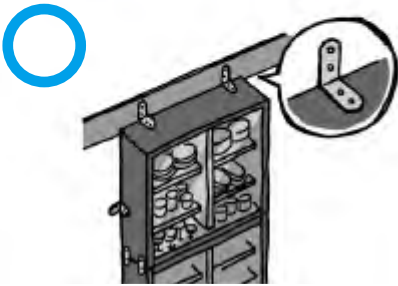


(平成7年2月神戸市消防局調査)

大切な家族の命を守る安全対策の例

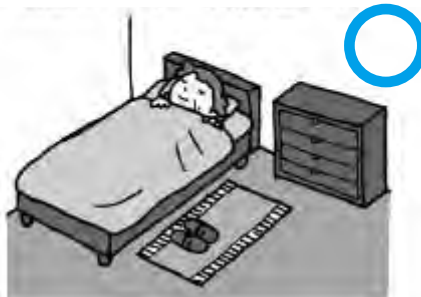
■家具の固定

- ・ L字金具などで固定する
- ・ 2段重ねの家具は、つなぎ目を金具で連結する



■寝室の家具の配置を工夫する (特に子どもや高齢者などの部屋)

- ・ 倒れても下敷きにならない家具の配置にする
- ・ 寝室にスリッパや靴を置いておく



参考
区版避難行動計画

■ガラスの飛散防止

- ・ 窓ガラスに飛散防止フィルムをはる、もしくは強化ガラスに替える
- ・ 食器棚のガラスにも飛散防止フィルムをはっておく



■収納

- ・ 家具の上など、高いところに重い物を置かない
- ・ 重い物は家具の下部に、軽い物は上部に収納する



■出入口付近や通路には家具や物を置かない

- ・ 玄関や廊下に家具が倒れると逃げ道がなくなってしまうため、出入口付近には家具などを置かない



家族防災 会議開催

わが家の安全な暮らしを守るために、災害時の安全対策について話し合ってみませんか。



居間・台所・寝室等、よく時間を過ごす場所を中心に安全対策をしよう

チェックリスト(年2回/夏・冬)	色	1年		2年		3年	
大きな家具を固定	青						
倒れても下敷きにならない家具の配置	オレンジ						
ガラスの飛散防止	緑						
家具の上に重い物を置かない	黄						
出入口付近には家具や物を置かない	赤						

評価

◎ばっちり20点

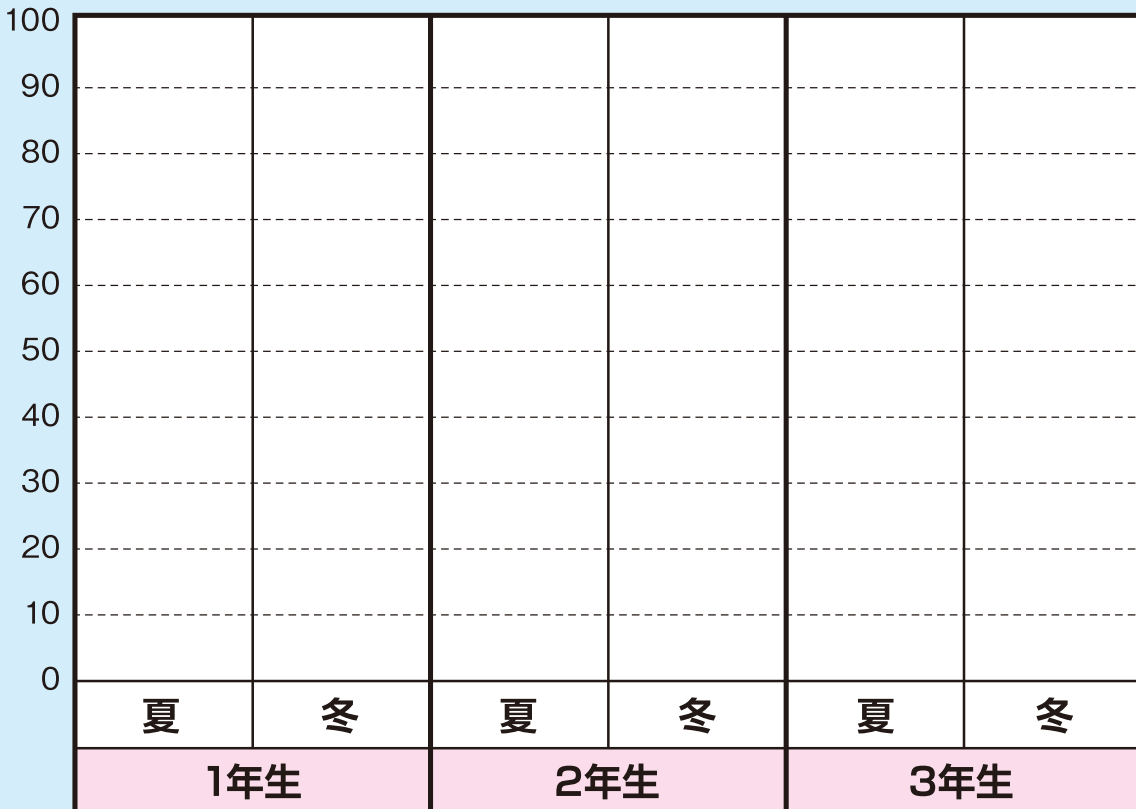
○まあまあ10点

△検討しよう5点

わが家の安全対策の推移

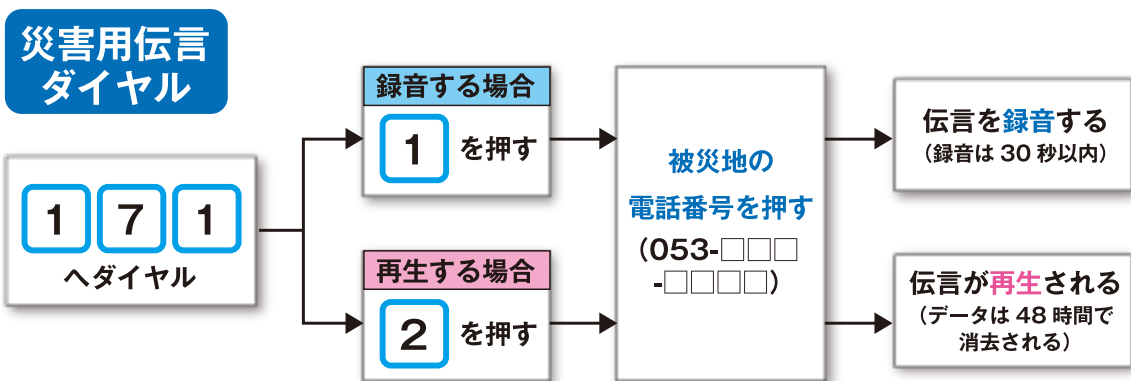
評価を点数化し、棒グラフに表そう。わが家の安全対策度は何%?

(点数・%)



- 家具固定
- 家具配置
- 飛散防止
- 家具の上
- 出入口

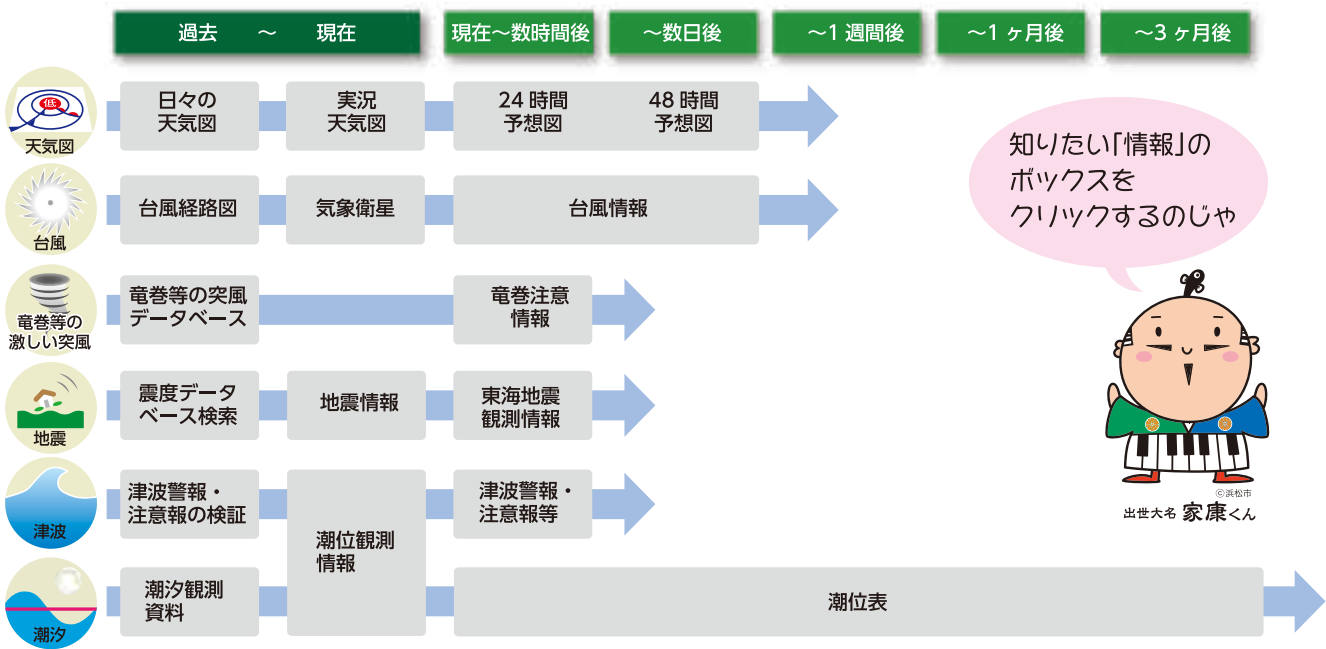
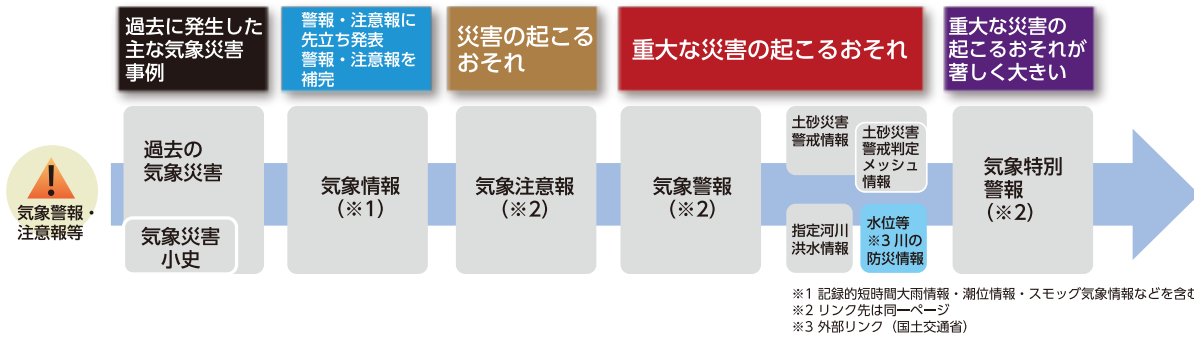
	<p>ハザードマップ、避難所、区版避難行動計画、防災関連情報等に関する情報を得ることができます。</p>
	<p>登録された方の携帯電話等に、災害時の緊急情報、気象情報等を電子メールで配信するサービスです。</p>
<p>浜松市土木防災情報システム</p> 	<p>台風などの大雨時、河川ライブカメラ映像や河川水位を見ることができます。</p>
<p>浜松市防災マップ</p> 	<p>緊急避難場所や避難所、津波や洪水の想定浸水域や土砂災害警戒区域等を地図上で確認できます。</p>
<p>津波浸水深マップ</p> 	<p>静岡県第4次地震被害想定レベル2における防潮堤あり・なしの津波想定浸水域を地図上で確認できます。</p>
<p>浜松市学校(園)防災対策基準 浜松市版防災ノート</p>	<p>市立学校(園)の防災対策基準や小中学校の浜松市版防災ノートの内容を見ることができます。</p>



録音する時の注意点

- 1 電話番号が間違っていないか確かめるため、まずは伝言を再生してみる
(他人の伝言が再生された場合、電話番号を確かめた上で再度ダイヤルする)
- 2 録音する時は、自分の名前や場所などを具体的に録音する
例 ×「お父さんです。いま避難所に着きました」
○「お父さんの悟です。いま避難所になっている〇〇小学校に着きました」

静岡県防災気象情報ポータル 使い方



わが家の防災のあしあと



月 日

月 日

月 日

月 日

保護者の皆様へ

浜松市では、学校・幼稚園と、家庭・地域、行政が連携して、防災教育の充実を図り、いつでもどこで起こるか分からない自然災害から子供たち一人一人に生涯を通じて生き抜く力「自助」や他の人と共に生き延びる力「共助」を育みます。

子供の命を守るということは・・・

自然災害から **○子供の命を守ること**

○保護者自身の命を守ること

この2つのことが成立したとき、本当の意味で、子供の命を守ることができます。

自然災害から生き抜くことができた子供には、その後の人生があります。そこには、保護者の支えが必要です。自然災害から大切な家族の命を守るためには、防災について家族で話し合っておくことがとても大切です。ご家庭でもぜひ防災ノートをご活用ください。

子供の命を守るために・・・

- 1 防災について家族で話し合しましょう。
- 2 地域防災訓練に参加しましょう。
- 3 地域で起こり得る自然災害を知っておきましょう。
- 4 自宅や通学路の安全点検や備えをしましょう。
- 5 避難する場所や避難経路を確認しておきましょう。
- 6 気象・防災情報を得ることができるようにならしましょう。

浜松市立			中学校
1年	組	番	名 前
2年	組	番	
3年	組	番	