

指導者用防災ノート (小学生(高学年)版)



令和7年4月
三重県教育委員会

目 次

指導者用防災ノートについて	1
本冊 1 学校で休み時間に大地震が起こったら	2
2 学校からの帰り道で大地震が起こったら	4
3 家にいるときに大地震が起こったら	6
4 外出中に大地震が起こったら	8
5 台風が近づいてきたら	10
6 突然風水害におそわれたら	12
7 避難所で過ごすことになったら	14
資料編	16
裏表紙	18
ワークシート	
① 避難マップを作ろう	19
② 部屋を安全にしよう	20
③ 非常用持ち出し品をチェックしよう	21
④ 避難先を決めておこう	22
防災ノート到達目標表	23
参考資料	
ポータルサイト「学校防災みえ」活用の手引き	25
三重県地震被害想定調査結果	32
エピソード等	34
防災関連ホームページ	37

南海トラフ地震や台風等の大規模な自然災害の発生に見舞われる可能性のある三重県では、学校現場において災害による被害を未然に防止し、災害発生時における危険回避や避難行動を円滑に進めることが大切です。

このため、県内全ての小中学校、高等学校、特別支援学校の児童生徒に「防災ノート」を配付し、学校における防災教育を推進しています。

「防災ノート」（第12版 令和7年4月）にあわせ、「防災ノート」を用いた防災教育がより効果的に実施されるよう、「指導者用防災ノート」を作成しましたので、ご活用いただくようお願いします。

指導者用防災ノートについて

○ 構成

- ・ 防災ノート本冊のうち、本冊1から7までについては、学習のねらい、指導上のポイント、回答例、確認、参考、重要、次年度以降の展開例などを、資料編については、学習のねらい、エピソードなどを、裏表紙については、回答例などを、本冊の縮小版とともに収めています。
- ・ ワークシート①から④については、学習のねらい、活用例、指導上のポイントなどをワークシートの縮小版とともに収めています。
- ・ 防災ノート到達目標表については、発達段階に応じて系統的かつ計画的に指導していただけるように、防災ノート各版の到達目標を収めています。
- ・ 参考資料には、ポータルサイト「学校防災みえ」活用の手引き、三重県地震被害想定調査結果、地震・津波等のエピソード等を収めています。

○ 防災ノートの活用方法

- ・ 本冊は、総合的な学習の時間や道徳、特別活動を活用して指導することを想定していますが、教科学習の際に関連する部分を取り上げて活用することもできます。
- ・ 各ワークシートは、児童生徒に家庭で取り組むことを想定しています。なお、本冊を学習する際にあわせて活用すると効果的です。
- ・ 自治会や自主防災組織、市町防災担当部署、消防等が実施する防災に関する取組とあわせて学習することにより、地域と連携した取組につなげることができます。
- ・ 学んだ内容を家庭に持ち帰り、家庭での防災対策について話し合うよう指導してください。

○ 使用上の留意点

- ・ 災害を経験していない場合は、具体的にイメージしにくいことが考えられるので、必要に応じて資料（新聞記事、被災者の体験談など）を準備してください。
- ・ 災害を経験した児童生徒がいる場合は、児童生徒の心のケアに配慮してください。
- ・ 障がいのある児童生徒に対しては、障がいの状態を適切に把握し、障がいの程度に応じたきめ細かな指導を行うように配慮してください。
- ・ ポータルサイト「学校防災みえ」で、360度動画で地震発生時の状況を体験できるコーナーや1人1台学習端末を活用して防災学習に取り組む教材などを紹介していますので、防災ノートと組み合わせて活用してください。
- ・ 「学校防災みえ」のアドレス <http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosaimie/>

「1 学校で休み時間に大地震が起きたら」

- 学習のねらい：1. 自分が通っている学校で、どのような危険が起こるかを理解する。
2. 校内の場所に応じて、適切な危険回避の方法を理解する。
3. 避難時に注意すべきことを理解する。

(指導上のポイント)

- ◆児童が危険と考えた理由についても発表させる。
- ◆自分たちの学校で、どのような危険が発生するかを考えさせる。
- ◆学校で身を守る方法について考えさせる。

例) 教室では机の下に隠れる。

図書室では本棚から離れる。

- ◆緊急地震速報が放送された場合、周りに声をかけるなど、落ち着いて行動できるよう指導する。

- ◆QRコードを活用し、1人1台学習端末で地震発生時の状況を360動画で模擬体験させる。

《参考》

○学校で考えられる危険

【教室】時計・放送機器の落下、本棚・ロッカーの転倒、照明器具・天井部材の落下、窓ガラスの飛散

【廊下】掲示板の落下、防火扉の破損

【階段】階段からの転落、壁の剥落

【昇降口】下駄箱の転倒

【図書室】本棚の上段にある図書等の落下、本棚の転倒

【理科室】薬品棚の転倒、実験中の器具の破損・薬品の飛散・引火

【音楽室】ピアノの横滑り、楽器の転倒

【家庭科室】食器棚の転倒、包丁・食器などの落下と破損、ガス漏れ

【体育館】体育器具の落下・転倒

【校庭】窓ガラスの破損と破片の落下、外壁材の剥落、運動用具・遊具の損壊、銅像の倒壊

1 学校で休み時間に大地震が起きたら

360度動画で地震を体験してみよう

(1) 学校の中で危険なこと
学校で地震が起きたら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。

・照明器具の落下、割れた窓ガラスの飛散、壁の剥落、サッカーゴールの転倒、本棚の転倒 など

「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に。

(次年度以降の展開例)

- ・ 学校の見取り図を使って、学校でどのような危険が発生し、どう危険を回避するかを考えさせる。
 - ・ 避難訓練と組み合わせ、場所ごとの適切な危険回避を考えさせる。
- などが考えられる。

(2) 学校で大地震が起きたら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場 所	予想される危険	身の守り方
ろう下 階段	・ 掲示板の落下 ・ 階段から転落	・ 本で頭を守る。 ・ 手すりにつかまる。
げた箱	・ 下駄箱の転倒	・ 下駄箱から離れる。
理科室	・ 薬品棚の転倒	・ 薬品棚から離れる。
ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。		
図書室	本棚の転倒	本棚から離れる。
音楽室	ピアノの横滑り	ピアノから離れる。
体育館	照明器具の落下	中央に集まって、身を守る。

ゆれが おさまって、避難するときは…

- 校内放送があったら、静かに聞こう。
- ろう下や 階段では、**あ**さない。**は**しらない。**し**ゃべらない。
- 避難するときは、われたガラスに気をつけよう。
- 津波が来そうなときは、急いで高い場所へ避難しよう。
- 安全な場所に避難したら、**も**どらない。



(指導上のポイント)

- ◆ 地震発生時の初期対応として「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所を見つけ出して身を寄せ、自分で自分の身を守ることを指導する。
- ◆ 地震発生時に教職員がいる場合は、教職員の指示に従うことを指導する。

(指導上のポイント)

- ◆ 「お・は・し・も」を指導する。
 - ・【おさない】、【はしらない】、【しゃべらない】、【もどらない】
- ◆ 「はしらない」は、廊下、階段でのけがを防ぐためのものであり(校舎内)、外へ避難したら走る場合もある。
- ◆ 定められている避難場所、避難ルートを指導する。
- ◆ 「津波が来そうなら、急いで高い場所へ避難しよう」とあるが、各市町に津波避難場所を確認するなど、地域の実態に合わせて指導する。
- ◆ 津波による被害が予想される学校や第1次避難場所が危険な場合は、第2次避難場所への避難が必要になる場合があることを指導する。

《参考》

○場所ごとの危険回避方法

- 【教室】机の下に隠れて、両手で机の脚をしっかりと持つ。
- 【廊下】頭をカバンや本、手で守る。照明器具、窓ガラス、ドアからなるべく離れる。
- 【階段】手すりにつかまり、揺れがおさまったら安全を確認しながら降りる。
- 【昇降口】下駄箱から離れる。あわてて外に出ない。
- 【図書室】本棚から離れ、テーブルの下にもぐる。テーブルまでたどり着けない場合は、持っている本・雑誌などで頭を守る。
- 【理科室】薬品棚から離れる。
- 【音楽室】ピアノ、楽器棚などから離れる。
- 【家庭科室】包丁や皿などが落ちてくることを考え、頭を守る。
- 【体育館】中央に集まり、身を守る。
- 【校庭】サッカーゴールなどの体育器具や校舎から遠ざかり、中央に集まる。

(確認)

学校での危険に対して、適切な回避行動を取れば、けがを防ぎ、避難できることを理解できたか。

「2 学校からの帰り道で大地震が起きたら」

- 学習のねらい
1. 路上で、どのような危険が起こるかを理解する。
 2. 状況ごとの適切な危険回避の方法を理解する。
 3. 避難時に注意すべきことを理解する。

(指導上のポイント)

◆児童が危険と考えた理由についても発表させる。

◆絵の中で考えられる危険の他に、2次災害として、火災・爆発、土砂災害(地すべり、土石流、がけ崩れ)、液状化などが考えられるが、地域の実情に応じて追加する。

◆各自の通学路で、どのような危険が発生するかを考えさせる。

◆通学路で身を守る方法について考えさせる。

例) ブロック塀から離れる。

カバンや手で頭を守る。

◆津波のおそれのある場合や津波警報が発表され浸水被害の危険がある場合は高台へ、土砂災害等の危険がある場合は危険箇所をあらかじめ知っておき、危険箇所から離れた場所へ避難することを指導する。

◆QRコードを活用し、1人1台学習端末で地震発生時の状況を360動画で模擬体験させる。

2 ^{がっ こう かえ みち}
学校からの帰り道で
^{おほ じ しん お}
大地震が起きたら

360度動画で
地震を体験
してみよう▶

(1) ^{かえ みち き けん}
帰り道で 危険なこと

帰り道で地震が起きたら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。

家屋やビルの窓ガラスの落下、壁の剥落、家屋の倒壊、
屋根瓦の落下、看板の落下、ブロック塀の破損・転倒、
切れた電線による感電、津波 など

【地震による被害】

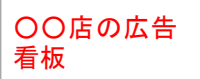
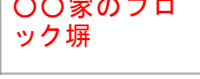
《重要》

○地域や場所により考えられる危険はさまざまだが、以下の原則を守るよう指導する。

- ①危険が考えられる場所から離れる。
- ②駐車場や空き地など広い場所へ逃げ、カバンなどで頭を守る。
- ③揺れそのものだけでなく、続いて起こり得る火災、停電により信号が停止し、混乱する車等にも注意する。
- ④津波の恐れがある地域では、揺れがおさまったらすぐに高台などへ逃げる。
- ⑤危険な場所については、大人が大丈夫というまで近づいてはいけない。

(2) 学校からの帰り道で大地震が起きたら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場 所	予想される危険	身の守り方
家の近く 	屋根瓦の落下、壁の剥落	家から離れる。
交差点 	信号停止による交通事故	交差点に近づかない。
自動販売機 	自動販売機の転倒	自動販売機から離れる。
ほかに、どんな場所が考えられますか？書いてみましょう。		
〇〇店の広告看板 	広告看板の落下	看板から離れる。
〇〇海岸 	津波	高い場所へ逃げる。
〇〇家のブロック塀 	ブロック塀の倒壊	ブロック塀から離れる。

ゆれが おさまって、避難するときは…

- 放送があったら、静かにきこう。
- そのときにいる場所で起こる危険なことを考えて避難しよう。
- 津波が来そうなときは、急いで高い場所へ避難しよう。
- 安全な場所に避難したら、もどらない。



6

関連学習：ワークシート① 「避難マップを作ろう」

(次年度以降の展開例)

- ・通学路（または学校や自宅の周辺）の地図を用意し、身近な屋外で、どのような危険が発生するか、またどう回避するかを考えさせる。
 - ・登下校時の避難行動の訓練や防災タウンウォッチングの際に活用する。
- などが考えられる。

【発展問題】

○地震や水害など大きな災害が発生した時に、命を救う仕事には、どのようなものがあるでしょうか。

(回答例) 自衛隊、消防、警察、赤十字、行政（国、県、市町）など

(指導上のポイント)

◆地震発生時の初期対応として「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所を見つけ出して身を寄せ、自分で自分の身を守ることを指導する。

(指導上のポイント)

◆津波浸水が予測される地域では、津波浸水予測範囲

(参照：三重県防災対策部HP

https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000) で、

津波の浸水地域を示し、「ここまで津波が来るかもしれない」ことを説明する。

予測は、あくまでも目安なので、「ここから先は大丈夫」と考えず、とにかく地震発生時には、川や海に近づかないように指導する。

◆「津波が来そうなら、急いで高い所へ避難しよう」とあるが、各市町に津波避難場所を確認するなど、地域の実情に合わせて指導する。

◆原則として、登下校中に地震が起こった場合は、自宅か学校の安全で近い方へ向かうことを指導する。

ただし、自宅や学校が沿岸部にある場合は、海岸に向かって逃げたりした時に津波の被害を受ける時があるので高台へ逃げるよう指導する。

◆身の安全を確認できた場合は、できるだけ早く学校へ連絡するか、学校からの安全確認の連絡を待つよう指導する。

(確認)

帰り道での危険を知り、適切な回避行動を取れば、けがを防ぎ安全な場所へ避難できることを理解できたか。

「3 家にいるときに大地震が起こったら」

- 学習のねらい：1. 自宅で、どのような危険が起こるかを理解する。
2. 状況ごとの適切な危険回避の方法を理解する。
3. 避難場所や避難時に注意すべきことを理解する。

(指導上のポイント)

- ◆児童が危険と考えた理由についても発表させる。
 - ◆絵の中で考えられる危険の他に、自宅の外で起こる危険として、ブロック塀の崩壊・転倒などが考えられる。
 - ◆各自の家で、どのような危険が発生するかを考えさせる。
 - ◆家で身を守る方法を考えさせる。
- 例) 机の下に隠れる。
風呂場の扉を開ける。
- ◆津波のおそれのある場合や津波警報が発表され浸水被害の危険がある場合は高台へ、土砂災害等の危険がある場合は、あらかじめ危険箇所を知っておき、危険箇所から離れた場所へ避難することを指導する。
 - ◆QRコードを活用し、1人1台学習端末で地震発生時の状況を360動画で模擬体験させる。

《参考》

○屋内で考えられる危険の回避方法

【ガラスの破損】破損箇所から離れる。靴を履く。

【家具の転倒・落下】家具の近くから離れ、机の下に隠れるか、何もない本などで頭を守る。

【ドアの歪み】閉じ込められないようドアを開ける。

【台所での出火】揺れがおさまってから火を消す。

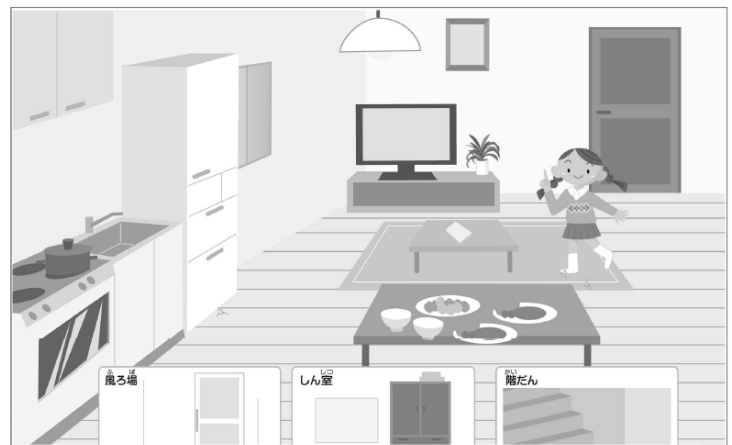
【風呂場での転倒】滑ったり破片でけがをしたりしやすいので、慌てて行動しない。

3 家にいるときに 大地震が起こったら

360度動画で
地震を体験
してみよう▶

(1) 家の中で危険なこと

家の中で地震が起こったら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。



照明器具の落下、割れた窓ガラスの破片の飛散、壁の部材の剥離、収納物の落下、冷蔵庫やタンスの転倒、調理器具からの出火、風呂の扉が開かなくなる、家具の転倒、階段からの落下 等

【地震による被害】



「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に。

(次年度以降の展開例)

- ・ 自宅での安全対策について、家族と話し合わせる。
- ・ 指定されている避難所まで歩く。
- ・ 防災啓発車による地震体験や住宅耐震実験などの体験型防災学習の際に、復習する。などが考えられる。

関連学習：ワークシート②
「部屋を安全にしよう」

(2) 家にいるときに大地震が起きたら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場 所	予想される危険	身の守り方
	冷蔵庫の転倒	冷蔵庫から離れる。
	本棚の転倒	本棚から離れる。
	風呂の扉が開かなくなる	風呂の扉を開ける。
ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。		
寝室	タンスの転倒	枕や布団で頭を守る。
居間	テレビの転倒	テレビから離れる。
階段	階段からの転落	手すりにつかまる。

【なます博士からの しつもん】

①ゆれがおさまったら、あなたの家では、どこに逃げることになっていますか。

答え ○○小学校

②避難するときに何を持っていきますか。

答え 水、乾パン、ビスケット、缶詰、懐中電灯、タオル、トイレトーパー、下着 等



関連学習：ワークシート③
「非常用持ち出し品をチェックしよう」

(指導上のポイント)

- ◆電気・ガス・水道が使えない場合、普段から準備しておけるものは何かを発表させる。
- ◆普段から準備することの大切さ、家族で話しあっておくことの必要性について指導する。

(指導上のポイント)

◆地震発生時の初期対応として、「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所を見つけ出して身を寄せ、自分で自分の身を守ることを指導する。

◆地震がおさまった後、安全なところへ避難する場合があることを、下記具体例を挙げて説明する。

例) 津波が来る。家が壊れる。火事が広がる。余震が続く。電気・ガス・水道等のライフラインが使えない。など

◆各地域の避難場所を各市町防災担当部署などで確認しておく。また、地域によっては、地震と風水害で避難場所が異なっている場合がある。

※参照：県防災対策部 HP

「避難所・防災マップ」

https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000

◆身の安全を確認できた場合は、できるだけ早く学校へ連絡するか、学校からの安全確認の連絡を待つよう指導する。

(確認)

普段、何気なく過ごしている家の中でさまざまな危険があることに気づき、適切な回避行動を取れば、けがを防ぎ、避難できることを理解できたか。

【発展問題】

○地震による被害を防ぐために、普段からどんなことをしておいた方がいいでしょうか。

(回答例) 真剣に防災訓練を行う。避難場所等を家族で話し合う。身の回りを片付ける。など

「4 外出中に大地震が起こったら」

- 学習のねらい： 1. 場所ごとに、さまざまな危険が考えられることを認識する。
2. 状況ごとの適切な危険回避の方法を理解する。
3. 避難場所や避難時に注意すべきことを理解する。

（指導上のポイント）

- ◆児童が危険と考えた理由についても発表させる。
- ◆絵の中で考えられる危険の他に、2次災害として、土砂災害（地すべり、土石流、がけ崩れ）液状化現象などが考えられるが、地域の実情に応じて追加する。
- ◆各自が外出時によく行く場所で、どのような危険が発生するかを考えさせる。
- ◆絵の場所での危険回避方法についても考えさせる。
- ◆津波のおそれのある場合や津波警報が発表され浸水被害の危険がある場合は高台へ、土砂災害等の危険がある場合は危険箇所をあらかじめ知っておき、危険箇所から離れた場所へ避難することを指導する。
- ◆QRコードを活用し、1人1台学習端末で地震発生時の状況を360動画で模擬体験させる。

（次年度以降の展開例）

- ・ 地域の地図を用意し、自分がいる場所で、どのような危険が発生するかを考えさせる。
 - ・ 休日に家族などと出かけた時に、そこで地震が起こったらどうするかを家族と話し合う。
- などが考えられる。

4

がい しゅつ ちゅう おお じ しん お

外出中に大地震が起こったら



360度動画で
地震を体験
してみよう

(1) 外出しているときに危険なこと

がいしゅつ ちゅう おお じ しん お
外出中に地震が起こったら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
した えい しん み かんが

下の絵と写真を見て考えてみましょう。





図書館



商店街



バスの中

道路陥没、ビルの外壁看板の落下、
商店の倒壊、火災発生、電車の脱線、
橋の崩壊、津波の発生 など

じしん だい がい

【地震による被害】






「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に。

9

【発展問題】

○地震後、けがをしている人や火事をみつけた時、どのようなことができるでしょうか。

（回答例）近くの大人を呼んで助けを求める。119 番に電話する。声をかけてけが人を励ます。

(2) 外出しているときに 大地震が起こったら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場 所	予想される危険	身の守り方
スーパーマーケット	窓ガラスの破損	頭を守り、割れたガラスに気をつける。
海水浴場	津波の発生	高い場所へ逃げる。
キャンプ場	崖の崩落	崖から離れる。
ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。		
遊園地	乗り物の落下	乗り物から離れる。
電車	電車の急停止	手すりにつかまる。
映画館	照明の落下	座席を上げしゃがみ、頭を守る。

【火事から避難するときは】

- 火事のときは、一酸化炭素などの有毒ガスが発生するので、けむりの中を避難するときは、ハンカチなどを口、鼻にあてて、できるだけ低いしせいで避難しよう。
- いったん避難したら、家の中へはもどらない。
- 火が広がるおそれがあるときは、公園などへ避難しよう。



10

(指導上のポイント)

◆地震発生時の初期対応として「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所を見つけ出して身を寄せ、自分で自分の身を守ることを指導する。

◆揺れがおさまった後の、適切な避難行動について、本冊 P6 のなまず博士の「ゆれがおさまって、避難するときは・・・」を参考に説明する。

また、ひとりで出かけて避難した後、あるいは家族など同行者と離れ離れになった後、どうするかを考えさせる。

【回答例】付近の大人や係員の指示に従う。

◆大雨が降っている等の悪天候の場合や夜間における危険回避方法についても指導する。

・雨の日であれば、レインコートを着る。

・夜間時であれば、懐中電灯を持つ。

《重要》

火事は津波とともに代表的な二次災害であることから、必ず注意喚起を行う。

また、ハンカチのほかにタオルや服を使ってもよいことを指導する。

(確認)

外出先にはさまざまな危険があることを知り、危険を回避したあとで、知り合いがいない可能性が高い中、どうすれば無事、家に帰りつけるかを想像できたか。

【発展問題】

自分たちの住んでいる地域には、地名や記念碑など、防災に関する言い伝えなどがないか調べてみよう。(ねらい) 過去の災害から防災・減災を学ぶ。

「5 台風が近づいてきたら」

- 学習のねらい： 1. 台風によって、自分の身の回りに起こる災害の危険について理解できる。
2. 台風の危険な状況ごとの適切な危険回避行動をすることができる。
3. 台風による地域の災害歴史を知ることや避難場所や避難時に注意すべきことを理解する。

(指導上のポイント)

◆児童に回答した備えが必要と考えた理由についても発表させる。

◆大雨の時、強風の時、雨が上がった後、自分の身の守り方を考えさせる。

(大雨時)

- ・ 浸水している時は足元に気をつける。
- ・ 崖や山肌等危ないところに近づかない。

(強風の時)

- ・ 落ちてくる物、飛んでくる物に気を付ける。

(雨が上がった後)

- ・ 川や水路に近づかない。

◆あらかじめ予測できる災害である台風は、事前の準備ができるので、テレビなどで情報を得るなどして安全な場所へ早めに避難することを指導する。

◆大雨による土砂崩れ、洪水、高潮による浸水等の危険が迫ったと判断される場合は、高所、高台などの安全な場所へ避難することを指導する。

状況に応じて、学校においては上層階へ、家においては2階などのより安全な場所への垂直避難を説明する。

(次年度以降の展開例)

- ・ 洪水ハザードマップを用意し、具体的な場所について、発生し得る危険と回避方法を指導する。
- ・ 新聞記事等を活用して、具体的な事例を通じて、台風の影響をとらえられるようにする。

などが考えられる。

5 台風が近づいてきたら

(1) 台風で危険なこと

台風が近づいてきたら、どんな備えをしなければならないでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。



むやみに外に出ない。一緒にいる大人の指示に従う。学校や家の近くで危ないところは知っておく。

【台風による被害】



泥であふれるうた



川のはんらん



土砂さいがい

11

避難指示が発令されたら、直ちに避難するよう指導する！

危険度

強

「高齢者等避難」

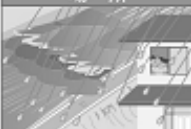
- 住民に対して避難準備を呼びかけるとともに、高齢者や障がい者など、避難に時間がかかる方が避難を開始する段階

「避難指示」

- 被害が予想される地域の住民が、指定緊急避難場所等への立退き避難を基本とする避難行動をとる段階
- 災害が発生するおそれが極めて高い状況等で、指定緊急避難場所への立退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合に、近隣の安全な場所への避難や建物内のより安全な部屋への移動等の緊急の避難をする段階

(2) 台風におそわれたら

どうしたら身を守ることができるでしょうか？下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場 所	予想される危険	身の守り方
	洪水で家が浸水する。	早めに避難する。 家の2階へ避難する。
	土砂崩れで家が壊れる。	早めに避難する。 土石流が流れ下る方向とは直角に逃げる。

ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。

道路が冠水する。	道路側溝やフタが外れたマンホールに転落する。	道路の真ん中を杖などを持って歩く。
----------	------------------------	-------------------

(3) 地域の災害について調べてみよう

三重県には、毎年のように台風がやってきます。
あなたの住む地域で起こった台風による被害について調べてみましょう。

例) 伊勢湾台風

死者 5,098 人 (三重県 1,281 人)

浸水家屋 363,611 棟 (三重県 62,655 棟)

全壊家屋 40,838 棟 (三重県 5,346 棟)



紀伊半島大水害

【なます博士からの しつもん】

① 台風で避難しなければならなくなったとき、
あなたの家では、どこに逃げることになっていますか。

答え ○○公民館

② 避難するときに気をつけることは何でしょうか。

答え 避難ルート確認、非常用袋を用意、運動靴にする など



12

(指導上のポイント)

◆左記以外の各自がよく行く場所での危険回避方法についても考えさせる。

◆災害から身を守るため普段から天候に関心を持つことが大切であることを指導する。

(指導上のポイント)

◆普段から、地域で過去に起こった災害の歴史を知っておくことの大切さを指導する。

◆被害を少なくするため(減災)に地域で行われている対策や施設を指導する。

・ ハザードマップ、ダム、堤防等

◆自分たちの住む地域に、地名や記念碑等、防災に関する言い伝えなどがないか調べる。

(指導上のポイント)

◆各地域の避難場所を各市町防災担当部署などで確認しておく。
また、地域によっては、地震と風水害で避難場所が異なっている場合がある。

※県防災対策部 HP

「避難所・防災マップ」

https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000

◆普段から準備することの大切さ、家族で話し合っておくことの必要性について指導する。

(確認)

ふだんから風水害に関心をもって、身を守るための行動をとることを理解できたか。

【紀伊半島大水害エピソード】

台風第12号は、平成23年9月1日から5日朝にかけて、三重県南部や奈良県、和歌山県を中心に、長期間にわたって激しい雨をもたらし、各地で浸水被害や土砂災害が発生しました。

この結果、県内では、防災関係機関の懸命の救助活動にもかかわらず、2名の方が犠牲となり、1名の方が行方不明となっているほか、住家被害が2,763棟におよぶ大災害となりました。

浸水した中学校や高校では、学校の早期再開に向けて、生徒が泥掻きや清掃活動を行いました。

「6 突然 風水害におそわれたら」

学習のねらい：1. 竜巻、急な雨、雷から、さまざまな危険が考えられることを認識し、状況ごとの適切な危険回避の方法を理解する。

2. 竜巻、急な大雨、雷が発生する前兆現象を知り、適切な避難ができる。

(指導上のポイント)

◆竜巻から身を守る方法について指導する。

(家の中にいる場合)

- ・ 窓から離れて、丈夫な机の下に隠れ、両手で頭を守る。

(外にいる場合)

- ・ 丈夫な建物に避難する。
- ・ 水路やくぼんだところに身をふせ、両手で頭を守る。

◆竜巻の特徴は、移動するスピードは自動車（平均時速 36 km）のようにとっても速く、進む方向が急に変わることがある。また、竜巻が複数発生することもあり、竜巻に気付いた時に何もしないでずっと見ていることは危険であることを指導する。

◆竜巻の発生が予想される時は、天気予報の中で「竜巻などの激しい突風に注意」などのキーワードを使って注意を呼び掛けていることを指導する。

◆各自が学校にいる時や登下校時、外出時のよく行く場所で、竜巻が発生したら、どのように身を守るかを考えさせる。

【参考サイト】

・ 気象庁 HP【防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」】

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/bo oks/cb_saigai dvd/

6 突然 風水害におそわれたら

(1) 竜巻から 身を守るには

竜巻が近づいてきたら、どのように身を守ればよいでしょうか？
下の絵と写真を見て考えてみましょう。



建物の倒壊、屋根瓦の飛散、電柱や樹木の倒壊、
飛来物の衝突 等

【竜巻による被害】



飛来物で壊れた壁



ガラスが散乱した教室



倒れた電柱で壊れた家

13

【竜巻エピソード】

伊勢市で平成 25 年 9 月 4 日 14 時 20 分頃、竜巻が発生した。

竜巻は、同市栗野町で発生後、隣接する上地町などの住宅街などを約 3 km にわたって直進した結果、家の瓦が飛んだり、窓ガラスが割れたりするなどの被害があった。城田小学校（上地町）では、校舎 1 階の玄関で急に「ゴー」という音がして、目の前が白くなり、激しい風が雨水を巻き上げて、校庭を移動するのを確認した。

竜巻は 15 秒程度で過ぎたが、飛散物によって敷地内の木の枝が折れて校庭に散乱し、校庭にあった十数台の車の窓ガラスが割れた。幸いにも、児童は雷雨のため下校を見合わせていて全員無事だった。なお、当日は、気象台は竜巻注意情報を発表していた。

(2) 突然の大雨から身を守るには

突然の大雨におそれたら、どのように身を守ればよいでしょうか？
下の絵を見て考えたことを書いてみましょう。

場 所	予想される危険	身の守り方
	足を取られて流される。	浸水域に近づかない。
	アンダーパスなどに車が浸水する。	アンダーパスなどに近づかない。

ほかに、どんな場所が考えられますか。書いてみましょう。

川の中州	中州に取り残される。	早めに高い所へ避難する。
------	------------	--------------

(3) 雷から身を守るには

雷が近づいてきたら、どのように身を守ればよいでしょうか？
下の絵を見て考えてみましょう。



こんな時は発達した
積乱雲が近づく前ぶれ
なので、早く避難しよう！

- 真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 大つぶの雨や「ひょう」がふる。
- 雷の音が聞こえたり、いな光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。



14

(指導上のポイント)

◆ 急な大雨から身を守る方法について指導する。

- ・ 雨が降り始め、空や川に異変を感じたらすぐに離れる。

- ・ 浸水した場所に注意する。など

◆ 各自が登下校時、外出時のよく行く場所で、突然の大雨が発生した場合の危険と危険回避方法について考えさせる。

◆ 災害から身を守るため普段から天候に関心を持つことが大切であることを指導する。

(指導上のポイント)

◆ 雷から身を守る方法について指導する。

- ・ 雷鳴が聞こえたらすぐ避難する。

- ・ 建物や車の中へ避難する。

- ・ 木や電柱から4m以上離れる。

◆ 各自が登下校時、外出時のよく行く場所で雷が発生した場合の危険回避方法について考えさせる。

◆ 災害から身を守るため、普段から天候に関心を持つことの大切さを指導する。

【突然の大雨エピソード】

平成20年7月28日、近畿地方では、日本海南部にある前線に向かって暖かく湿った空気が流れ込みやすい状態となり、大気の状態が不安定となっていた。兵庫県南部では、雷を伴った大雨となり、14時から15時の解析雨量（レーダーと雨量計による解析）は、神戸市付近で約60mmの非常に激しい雨となった。

この大雨の影響で、神戸市灘区都賀川では、急激な増水のため（14時40分から10分ほどで約1.3mの水位上昇）、河川内の親水公園で遊んでいた人たちが流され、そのうち5名が亡くなった。

当日、気象台は、13時20分に大雨・洪水注意報、13時55分に大雨・洪水警報を発表していた。

(確認)

竜巻、突然の大雨、雷から身を守る方法と積乱雲が近づく兆しなどを正しく理解できたか。

「7 避難所で過ごすことになったら」

- 学習のねらい： 1. 避難所とはどんなところかをイラストや写真で理解する。
2. 避難所で守るルールやマナーを知る。
3. 避難所の中で自分ができることを知る。

(指導上のポイント)

◆絵・写真に描かれている内容

- ①仮設トイレの順番待ち
- ②係員による相談・付添い
- ③炊き出し
- ④健康診断

(エコノミークラス症候群等に注意)

- ⑤物資の配給
- ⑥避難所で勉強
- ⑦水の配給
- ⑧ゴミ整理
- ⑨大量の支援物資

その他には、情報の掲示・伝達、避難者受付、病気になった避難者の診療、交代での洗濯、けが人の治療、仮設風呂の設置などがある。

◆避難所では、ライフライン（電気・ガス・水道・電話など）が使えない場合があるが、そのために普段から準備しておくものを考えさせる。

例）懐中電灯、タオル、食料や水

◆地域の避難所がどこか、児童が通う学校が避難所に指定されているかを指導する。

◆実際に児童が通う学校の体育館が避難所に指定された場合に気をつけることを考えさせる。

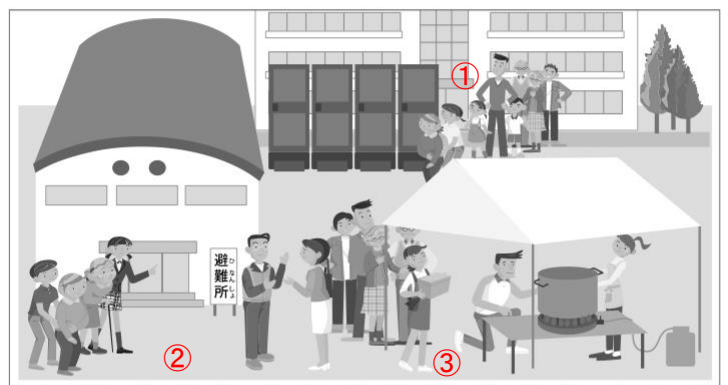
例）休校となり授業が遅れたりすることもあるが、被災者と共存することで人間同士の支え合い等、児童にとって大きな経験になることがある。

7 避難所で 過ごすことになったら

(1) 避難所はどんな場所か

避難所の生活はふだんの生活とどのようにちがうでしょうか？

下の絵と写真を見て考えてみましょう。



仮設トイレの順番待ち、水や食事配給の順番待ち、体育館で寝る、ごみの大量発生、仮設風呂に入る 等



15

(次年度以降の展開例)

- ・ 被災者の話や手記を児童に読ませる。
 - ・ 自治体の協力を得て、防災倉庫等の中を見学する。
- などが考えられる。

【発展問題】

○大きな地震に遭遇したらどんな気持ちになるでしょうか。

(回答例) 怖い。家族と離れたくない。おなかが痛くなる。集中できない。など

(2) 避難所であなたが気をつけないといけないこと

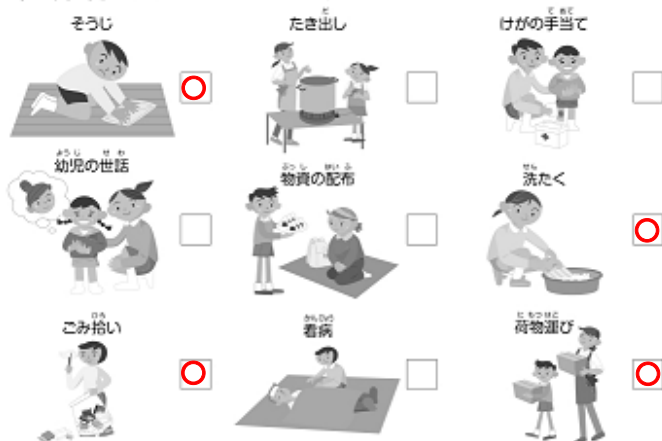
下の絵を見て考えてみましょう。



ゴミを決められたとおりに捨てる。配給の列へ割り込まない。大声で騒がず早く寝る。迷子にならないよう居場所を伝える。自分勝手な行動をしない。時間（起床、就寝）を守る。困っている人を手伝う。 など

(3) 避難所であなたができること

下の絵を見て、あなたができることに○をつけましょう。



16

(指導上のポイント)

◆避難所では、助け合う、譲り合う、配慮し合うなどのルールやマナーを守ることが大切であることを指導する。

◆被災者とレクリエーションなどで交流する場づくりをもつことが大切であることを指導する。

◆イラスト補足説明 ※左側から

- ・（普段からゴミは決められた方法で処理すべきだが）衛生面や集団生活の点からもういつも以上に、清潔さに気を付ける。
- ・配給の列への割り込みや物資の少なさのクレームは全体の秩序を乱し、円滑な避難所運営を阻害する。
- ・大勢の人が同じ空間に集まっているので、誰かが騒いでいると、他の人たちが休めない。
- ・大勢の人が集まっており、人の出入りも頻繁にあるので、迷子になる可能性がある。

(指導上のポイント)

- ◆自分たちも避難所で役立てることがあることを気づかせる。
- ◆上記以外でも各自ができることについて考えさせる。

(確認)

避難所がどのような場所か、どのようなルールがあるか、どのような手伝いができるかを理解できたか。

★体験談（宮城県石巻市立門脇中学校生徒）

東日本大震災で、当たり前前にできていた学校生活が当たり前前にできないという苦しみを味わいました。また、避難所の方たちと同じ学校での不自由な生活で、我慢しなければならないことも多くありました。何事にも「できない。やれない。」と弱音を吐かず、方法などを変えて自分たちで工夫した学校生活を送りました。「人は非常時の振る舞いにこそ、その人の人間性が現れる」と言います。この生活でまさに人の温かさを感じ、成長することができました。

～H24.8「子ども防災サミット in みえ」より～

【発展問題】

○被災地を支援するためどのようなことができるでしょうか。

（回答例）募金活動。学校で作った米等の支援物資を送る。手紙や折鶴を送る など

「資料編」

- 学習のねらい：1. 津波の特徴を知る。
2. 南海トラフ地震発生確率について知る。
3. 液状化・土砂災害について知る。

津波エピソード

～森本福太郎翁の叫び～ 《300 人の命を救った漁師》

1944 年に発生した東南海地震の規模は、マグニチュード 7.9 で、1923 年に発生した関東大地震とほぼ同じでした。震源は、和歌山県新宮市付近で、断層の破壊は北東に進み、浜名湖付近まで達したといわれています。この地震により大津波が発生し、高いところでは、2 階建ての住宅をはるかに越えてしまうほどでした。

津波による被害は甚大で、特に志摩半島から和歌山にかけての海岸部で大きくなりました。

東南海地震津波到達地点碑には森本福太郎さんの名が刻まれています。森本さんは地震発生直後に、荒坂国民学校（今の熊野市立荒坂小学校）に向かいました。学校では、津波が来ることに気づいていない子どもたちが、下校のために集まっていたところでした。森本さんは、玄関まで駆け付けると、「津波が来る。子どもを逃がせ！」と、辺りにとどろく大声で叫びました。このおかげで、子どもたちは高台へ避難し、多くの命が救われました。

当時、荒坂国民学校は高等科 2 年まであり、8 学級 350 人の大きな学校でした。福太郎じいさんが駆け付けなかったら、すでに下校済みの 1、2 年生を除いた 300 人の生命は、失われるところでした。

「三重県こころのノート（中学生版）」より作成

資料編

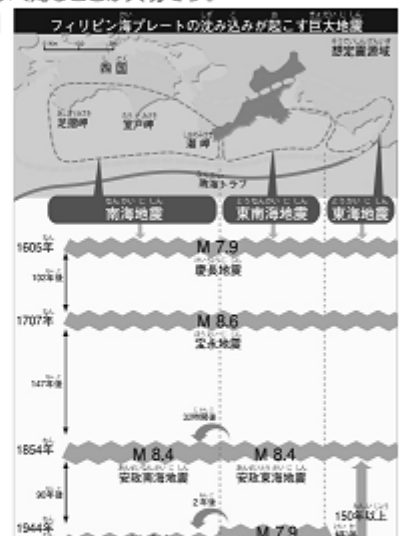
(1) 津波について 知っておこう

津波から助かるためには、津波をよく知ることが大切です。

津波の注意すべき特ちょう

- ① 津波は、地震が起きてから、まもなくおそってくることもある。
- ② 津波はジェット機並みの速さでおしよせてくる。（海上の場合、例えば、深さが 5,000m のところではジェット機と、また、深さが 500m のところでは新幹線と、深さ 50m のところでは自動車と、同じくらいのスピードで伝わってくる。）
- ③ 津波は、くり返しおそってくる。第一波が最大とはかぎらない。
- ④ 津波は、場所によって、高さがちがう。
- ⑤ たとえ 30cm 程度の津波でも、立っていられないほどの力がある。
- ⑥ 津波は、海から川をさかのぼる。（津波は、陸の上よりも、川や水路の方が速くさかのぼるため、思いがけない場所からおそってくることもある。だから、川や水路の近くを避難することはさける必要がある。）
- ⑦ 津波が来るときは、最初に潮が引くとかはかぎらない。

津波の大きさは、地震の大きさなどによってちがってきます。



(指導上のポイント)

◆津波避難の 3 原則を指導する。

①「想定にとらわれるな」

- ・ 東日本大震災では、ハザードマップの浸水想定区域の外側で、多くの方が津波で亡くなりました。想定は目安の 1 つです。とられ過ぎることなく、地震が来たらすぐに避難しましょう！

②「最善を尽くせ」

- ・ 地震の規模によっては、避難所として指定されている場所まで津波が押し寄せることがあります。時間のある限り、「少しでも遠く」「少しでも高く」避難するなど、最善を尽くしましょう！

③「率先避難者たれ」

- ・ 人には、周りが避難しないと、大丈夫だと思い込み、それに合わせてしまう心の特性があります。あなたが率先して避難を始めることで、皆が続いて避難し多くの命が救われます。

参考「人が死なない防災」：群馬大学片田教授著

液状化エピソード

平成23年3月11日の東日本大震災では、特に被害が甚大であったのが、千葉県浦安市であり、埋め立て地を中心に、市の面積の約4分の3にあたる1,455ヘクタールで液状化現象が発生し、多数の住家被害や道路被害が発生した（全壊12棟、大規模半壊1,387棟）。また、湾岸部のみならず、内陸部でも液状化現象は発生した。一例として、埼玉県久喜市南栗橋地区では、被災宅地危険度判定調査（調査対象131宅地）で27宅地が「要注意判定」を受けるなどの住家被害が発生した。

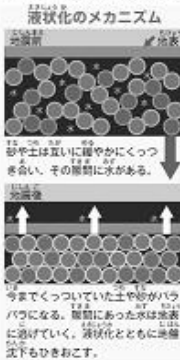
なお、液状化現象により直接的被害が生じることはないと考えられるが、二次的な被害として、ライフライン（道路、電気、都市ガス、上下水道等）などの被害が考えられる。

「東日本大震災震災対策検証委員会報告書」（岐阜県）より
（一部抜粋要約）

（2）液状化について 知っておこう

海をうめた土地など、地盤に水分が多い砂地の場所では、地震のときに「液状化」とよばれる現象が起こることがあります。

ふだんは砂つぶどうしがかみ合って水分の多い地盤を支えています。地震の強いゆれによって砂つぶのかみ合いがはずれ、間にある水の圧力が高まります。そうすると、地盤がどろ水のようにしまい、地面から砂や水がふき出します。砂つぶどうしの間にあった水がなくなって地盤が沈みこむため、建物が傾いたりマンホールが浮き上がったりするので注意が必要です。



（3）土砂災害について 知っておこう

台風や突然の大雨、地震により、山の津波といわれる土砂災害が発生する場合があります。住んでいる地域の市町が発表する避難に関する情報を正しく知り、早めに避難することが大切です。

土石流

山、川の石や土砂が集中豪雨などによって一気に下流へ押し流されます。また、直進する性質がありますので、河川出口などが危険です。

地すべり

粘土などのすべりやすい地層に地下水が作用して、地面がゆくすくすべって動き出します。極めて緩慢に起こり、広い範囲にわたって被害をもたらすのが特徴です。

がけ崩れ

集中豪雨などにより急な斜面が崩れ落ちます。崩れ落ちるスピードが速いため、早めの避難が必要です。

（指導上のポイント）

◆災害の前兆が確認されたときの対応

- ・ 地盤や斜面が動き出すなど土砂災害の前ぶれがわかかった場合は、即座に避難を開始する。
- ・ 過去の水害時には、河川の出水・増水等に気を取られ、土砂災害の発生を見過ごした事例が全国があるので、十分注意するよう指導する。

◆気象警報への備え

- ・ 土砂災害危険箇所に住んでいて、台風が接近している場合は、テレビ等で、気象庁や県・市町が発表する情報を絶えずチェックするよう指導する。
- ・ 雨が長時間降り続いたら、土砂災害が発生する危険が高まっていると考え、早めに周りの様子を確認するよう指導する。

◆三重県土砂災害情報提供システム

- ・ 自分が住む地域に起こりうる土砂災害の危険をしり、避難経路を考える際には、三重県土砂災害情報提供システムが参考になることを指導する。

<https://www.sabo.pref.mie.jp/Top.aspx>

土砂災害エピソード

平成26年8月20日午前3時20分から40分にかけて、局地的豪雨により広島市の安佐南区と安佐北区で多数の土石流や崖崩れが発生した。74人が死亡、69人が負傷した。広島市によると179軒が全壊、217軒が半壊した。

土砂流出発生前から複数の通報が寄せられたが、安佐南区山本地区では午前3時20分に崖崩れの通報があったにもかかわらず広島市からの避難勧告の発令は午前4時30分になっており勧告の遅れが指摘された。

その後、「避難対策等検証部会」（座長・土田孝広島大学教授）では、避難勧告が遅れたことについて「やむを得ない」などとする最終報告案をまとめ、豪雨の中での夜間の避難は被害拡大の可能性があり、適切な勧告時期を示すことは難しいと結論づけた。

「8.20 豪雨災害における避難対策等検証部（広島市）害における避難対策等検証部会 より（一部抜粋要約）」

「裏表紙」

学習のねらい：１．防災イベントに参加し、災害にあった時の行動を普段から考えておく姿勢を身につける。

２．防災ノートの振り返りができる。

（指導上のポイント）

◆４～６年生に体験する防災イベント（防災体験学習、避難訓練、消火訓練、タウンウォッチング、防災施設見学など）について、記入させる。

（指導上のポイント）

◆ポータルサイト「学校防災みえ」及び「防災みえ.jp」のQRコードについて紹介する。

◆「学校防災みえ」は１人１台学習端末を活用して防災を学ぶ動画やデジタル教材などを揃えているので、効果的な学習ができることを指導する。

◆「学校防災みえ」の防災クイズや防災スゴロクコーナーで、楽しく話し合いながら防災学習ができるので、チャレンジしてみるよう指導する。

◆学校防災みえのアドレス

http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosai_mie/

●これから体験する防災イベントについて、あなたが気づいたことや感じたことを書いていくようにしましょう。



学年	イベントの内容	気づいたこと、感じたこと
4年生	学校の防災訓練	・学校の中の危険な場所がわかった。 ・おはしものが大切と気づいた。
5年生	防災タウンウォッチング	・まちの中の危険な場所がわかった。 ・地震時の身の守り方がわかった。
6年生	消火訓練	・消化器の使い方がわかった。 ・消火器ですぐ消火できた。

●防災ノートに取り組んでみて、あなたが気づいたことや感じたことを書いてください。

- ・防災の大切さがわかった。
- ・地域の方とあいさつをして知り合いになっておくことが大事である。 など

「ワークシート① 避難マップを作ろう」

学習のねらい：自宅や通学経路からの避難場所と避難ルート、避難中の危険地点を、実際に地図を描いて覚える。

（活用例）

- ・ 登下校の避難訓練、防災タウンウォッチングなどの際に合わせて活用する。
- ・ 家に持ち帰り、家族と相談して記入する（家族への周知も図る）。
- ・ 1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

（指導上のポイント）

◆本冊「2 学校からの帰り道で大地震が起こったら」で、危険な箇所や危険回避方法について復習させただけで、児童に記入させる。

◆各地域の避難場所を各市町防災担当部署などで確認して教える。地域によっては、地震と風水害で避難所が異なっている場合があるので注意する。

※参照：県防災対策部 HP

「避難所・防災マップ」

https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000

防災ノート(ワークシート①) 小学生(高学年)版

名前

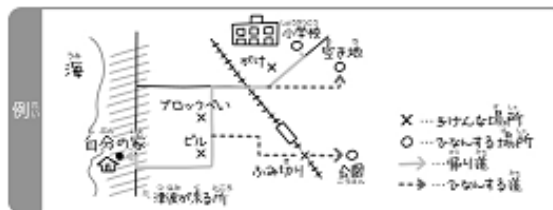
〈 姓 名 姓 名 〉



避難マップを作ろう

学校からあなたの家までの帰り道を描いたり、地図を貼ったりしてください。
それから危険な場所があれば×をして、何が危険が書きましょう。
また、避難する場所に○をして、そこまでの道を描きましょう。

※以下の例を参考に記入させる。



「危険な場所」「避難する場所」の例をあげましょう。

※地震避難マップと台風避難マップは違う場合があります。

上手くできたら
お家の人に○を
つけてもらおう。



「ワークシート② 部屋を安全にしよう」

学習のねらい： 1. 自宅でよくいる部屋の安全対策をする必要性と具体的な方法を知る。
2. 緊急地震速報について説明を受ける。

（活用例）

- ・ 地震発生時の屋内の被害に関する写真（本冊 P7）などを見せてから取り組ませる。
- ・ 家に持ち帰り、家族と相談して記入する（家族への周知も図る）。
- ・ 1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

（指導上のポイント）

◆例を参考に記入させる。

ヒント以外の被害軽減の方法として、

【家具の転倒防止】

寝る位置を工夫する。タンスなどの上に重い荷物を置かない。本棚の上の棚に辞書や図鑑などを置かない。照明器具の落下防止対策をする。突っ張り棒と転倒防止シートを併用する。

【窓ガラスの飛散防止】

割れにくい強化ガラスを使う。
カーテンを閉める。

【逃げ道の確保】

ドアのそばの家具について転倒防止対策を行う。

（指導上のポイント）

◆緊急地震速報器を整備している学校では、地震発生時に学校に流れる緊急地震速報の音（設置されていない場合、NHKなどが地震発生時に放送する緊急地震速報の音）を児童に聞かせ、さまざまな場所で、この音を聞いたら、どのような行動を取ればよいかを考えさせる。

防災ノート(ワークシート②)
小学生(高学年)版

部屋を安全にしよう

下の①に、例のようにあなたがよくいる部屋の絵を描いてください。また、②に、地震がおきてもケガをしないようにするにはどうすればよいが、ヒントを見て書いてみましょう。

下のようなポイントに注意してください。

たおれてくる家具はないか？ われたガラスがとびちらないか？ ドアは開くか？

例

①

※上記の例を参考に記入させる。

②

地震のゆれを感じたり、
緊急地震速報を見たり聞いたりしたときは…
!! あわてず、自分の身を守ろう!

部屋が安全になったらお家の人に口をつけてもらおう。

「ワークシート③ 非常用持ち出し品をチェックしよう」

学習のねらい：家にある非常用持ち出し品の種類と量について認識させる。

（活用例）

- ・ 家にある非常用持ち出し品について調べてきて発表させる。
- ・ 家に持ち帰り、家族に聞いて記入する（家族への周知も図る）。
- ・ 1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

（指導上のポイント）

◆非常用持ち出し品の種類を確認し、注意事項を読ませ、非常用持ち出し品として適切な品物を理解させる。

また、自宅の非常用持ち出し品について確認し、記入することを教える。

◆必要なものが十分用意されているかを確認させた後、自分が持てる分量はどのぐらいかを考えさせる。

◆家族の状況に応じて必要になるものを考えさせる。

例）祖父母の薬、杖

小さい弟のオムツ、ミルク
など

ぼう さい
防災ノート(ワークシート③)
小学生(高学年)版

名前 _____

(年 組 番)

学校防災みえ 防災みえ.jp

非常用持ち出し品をチェックしよう

あなたの家では、避難するときの非常用持ち出し品として、どのような物を用意していますか。おうちの人に聞いて、どのような物が家にあるか右の表に書いてみましょう。

食へ物・飲料水		衣類		家にある物	
 かんパン	 いんりょうすい 飲料水	 したぎのかえ	 あまぐ 雨具	水 れい【例】めい水	ほん 2ℓ×6本
 クラッカー	 かんづめ	 タオル	 ジャンパー	缶詰	5 缶
安全のための物		ふだん使う物		レトルト食品	10 袋
 ヘルメット	 ぼうさい 防災ずきん	 マスク	 トイレットペーパー	乾パン	3 缶
 きず薬	 ばんそうこう	 けい帯ラジオ	 かい中電灯	下着	10 枚
あとと便利な物				タオル	5 枚
 ウェットティッシュ	 ねんちゃくテープ	 ばんて軍手	 しょくひんよう食品用ラップ	トイレットペーパー	2 個
				懐中電灯	1 個
				ジャンパー	1 着
				マスク	20 枚

非常用持ち出し品で注意すること

- 食べ物は、水を使わなくても食べられる、かんパンやクラッカーがよい。
(たとえば、カップラーメンは、お湯がないと食べられない。)
- 非常用持ち出し品は、ときどき取り出して確認する。
(食べ物や水は、賞味期限に注意。けい帯ラジオやかい中電灯は、使えるかスイッチを入れてみる。)
- 持ち出すときは、リュックやカバンに入れて、一人で持つことができる重さや、大きさにする。

あなたが持っていく物は何ですか。

水 (ペットボトル) 1本、タオル2枚、ヘルメット1個、
マスク2枚 等

「ワークシート④ 避難先を決めておこう」

学習のねらい：被災時に家族が避難する先を知っておく。

（活用例）

- ・ 家に持ち帰り、家族で話し合って、記入する（家族への周知も図る）。
- ・ 災害用伝言ダイヤルで録音内容を30秒以内に読み上げられるかを練習する。
- ・ 1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

（指導上のポイント）

◆自分が避難できる場所はどこか、家族はどうするのかを話し合わせる。

※逆に、自分がどのくらい待てば、引き取りに来てくれるのかもわかるようになる。

また、家族と非常用持ち出し袋の置き場所についても話し合っておくように指導する。

（指導上のポイント）

◆171の説明だけに終わらず、貼り紙などでも、家族と連絡を取ることができることを指導する。

※災害用伝言ダイヤルの体験可能な日

- ・ 毎月1日、15日 0:00～24:00
- ・ 1月1日 00:00～1月3日 24:00
- ・ 防災週間（8月30日 9:00～9月5日 17:00）
- ・ 防災とボランティア週間（1月15日 9:00～1月21日 17:00）

防災ノート(ワークシート④) 小学生(高学年)版



避難先を決めておこう

もし、避難することになったとしても、誰がどこに避難するか決めておけば、家族がおたがいに
見つけやすくなります。

そこで、家族でどこに避難するか、また、避難した後どうするか話し合ってみましょう。

だれが	地震にあう場所	避難する場所	避難した後
【例】 つよし	家の近く	学 校	家族がむかえに来るまで待つ。
	〇〇海岸の近く	△△△避難センター	災害用伝言ダイヤル(171)で、 避難している場所を伝える。

※上記の例を参考に記入させる。

災害用伝言ダイヤル(171)について

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171をおす 録音の場合 1 電話番号 (XXX)XXX-XXXX	171をおす 再生の場合 2 電話番号 (XXX)XXX-XXXX

家から避難するときは、避難したことがわかるようにしておきましょう。



お家の人に話し合った感想を書いてもらいましょう。

例) いざという時に安心して逃げることができるようになりました。等

「防災ノート到達目標表」

各版		小学生(低学年)版	小学生(高学年)版	中学生版	高校生版
到達目標	自分	○学校、通学路、自宅及び外出時に危険を認識して回避できるようになること。 ①自分が普段生活している場所での自然災害発生時の危険を知り、教員や保護者の指示に従い行動することができる。 ②火災から逃げるための注意事項を理解し、行動することができる。 ③地域で発生した風水害の歴史を聞く。 ④地震発生時からの安全行動の基本である「だんごむしのポーズ」を知り行動できる。	①自分が普段生活している様々な場所での自然災害発生時の危険を理解し、危険を回避することができる。 ②火災から逃げるための注意事項を理解し、行動することができる。 ③地域で発生した風水害の歴史を調べることができる。	①これまでに起きた自然災害発生による被害を理解し、自分の行動範囲にあてはめ、危険と正しい危険回避を自ら判断し行動することができる。 ②台風による災害を最小化するため事前の防災行動計画を作成することができる。 ③火災からの避難や消火にかかる注意事項を理解し、行動することができる。 ④地域で発生する可能性のある災害について把握し、備えることができる。	①これまでに起きた自然災害発生による被害を理解し、自分の行動範囲だけでなく、遠出も含めた外出時の危険と正しい危険回避を自ら判断し適切に行動することができる。 ②台風による災害を最小化するため事前の防災行動計画を適切に作成することができる。 ③火災からの避難や消火にかかる注意事項を理解し、適切に行動することができる。
		防災ノートP3～14、ワークシート①	防災ノートP3～14	防災ノートP3、5、7、9、10、11、12	防災ノートP3、5、6、7、9、11、
生き残る	自分	○一人でも避難場所などに安全に避難できるようになること。 ①「おはしも」などの避難時の注意事項を知り、教師や保護者の指示に従い行動できる。 ②自宅からの避難場所を知る。 ③自宅から避難場所までの避難マップに、避難ルートや危険箇所等を記入することができる。	①「おはしも」などの避難時の注意事項を理解し行動できる。 ②自宅から避難場所に避難することができる。 ③自宅から避難場所までの避難マップを作成し、避難ルートや危険箇所などを記入することができる。	①学校内での避難経路上の危険箇所や避難場所を把握し行動することができる。 ②通学路上での最寄りの安全な場所やその後の避難行動について自ら判断し行動することができる。 ③台風によって、早めに避難行動を取ることができる。 ④自宅から避難場所までの避難マップを作成し、自然災害発生時に危険を回避することができる。	①学校内での避難経路上の危険箇所や避難場所を把握し適切に避難することができる。 ②避難訓練での注意すべきことを把握するとともに、改善点を提案することができる。 ③通学路上や初めて訪れる場所において、最寄りの安全な場所やその後の避難行動について自ら判断し適切に行動することができる。 ④台風によって、早めに避難行動をとり、帰宅困難時には適切に対応することができる。 ⑤自宅から避難場所までの避難マップを作成し、地震発生時に適切に危険を回避することができる。
		防災ノートP4・6・8・10・12、ワークシート②	防災ノートP4・8・12、ワークシート①	防災ノートP4・8・10、ワークシート③	防災ノートP4・8・10、ワークシート③
家族等が	自分	○様々な災害の特徴を理解し、身を守ることができるようになること。 ①津波、液状化、土砂災害の基本的な知識を身につける。 ②津波関連の標識を知る。 ③津波からの避難方法を理解する。	①津波、液状化、土砂災害の特徴を理解する。 ②地域で起こった津波の歴史と今後の発生確率を知り、災害に備えることができる。 ③津波からの避難方法を理解し行動することができる。	①地域で起こる可能性が高い南海トラフ地震の強震動予測を理解し、災害に備えることができる。 ②南海トラフ地震の津波浸水予測範囲や津波浸水到達予測時間を理解し避難することができる。 ③増加傾向にある集中豪雨を理解し災害に備えることができる。 ④防災気象情報を理解し行動することができる。	①地域で起こる可能性が高い南海トラフ地震の強震動予測を理解し、災害に適切に備えることができる。 ②南海トラフ地震の津波浸水予測範囲や津波浸水到達予測時間を理解し、適切に避難することができる。 ③南海トラフ地震の被害想定結果を理解し、適切に備えることができる。 ④防災気象情報を理解し、適切に行動することができる。 ⑤特別警報の特徴を理解し適切に行動することができる。
		防災ノート P17・18	防災ノート P17・18	防災ノート P17・18	防災ノート P17・18
家族等が	自分	○家族との連絡ができるようになること。 ①災害用伝言ダイヤルの録音や再生の練習を行い、災害用伝言ダイヤルの使い方を学ぶ。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を学ぶ。	①災害用伝言ダイヤルの録音や再生をすることができる。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を理解する。	①災害用伝言ダイヤルを活用し、家族の安否を確認することができる。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を理解し行動することができる。	①災害用伝言ダイヤルを活用し、家族の安否を適切に確認することができる。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を理解し、適切に行動することができる。
		ワークシート③	ワークシート④	ワークシート④	ワークシート④
		○家族が過ごす部屋や自宅を安全にすること。 -	①部屋を安全にする方法を理解し行動することができる。	①部屋や自宅を安全にする方法を理解し、自ら判断し行動することができる。	①部屋や自宅の危険箇所を把握するとともに、自ら判断し適切に行動することができる。
		-	ワークシート②	防災ノートP6、ワークシート①	防災ノートP6、ワークシート①
家族等が	自分	○手助けが必要な家族等を支援し、ともに安全に避難すること。 -	-	①救命措置が必要な人に心肺蘇生やAEDを使用することができる。 ②手助けが必要な家族等を助けるための取るべき行動や安全に避難させる方法を理解し行動することができる。	①救命措置が必要な人に心肺蘇生やAEDの使用を適切にすることができる。 ②手助けが必要な家族等を助けるための取るべき行動や家族を安全に避難させる方法を理解し、適切に行動することができる。
		-	-	防災ノートP4・6・10	防災ノートP4・6・10

生き延びる	○非常用持ち出し品や備蓄物資にはどんなものがあるか考えること。			
	①被災時に持ち出すものにどんなものがあるか知る。	①自宅にある非常用持ち出し品とその量を把握することができる。 ②非常用持ち出し品の注意事項を理解する。 ③重さや大きさ等を考えて自分で持ち出すことができるものを理解する。	①自宅にある非常用持ち出し品とその量、保管場所を適切に把握することができる。 ②自分の家族が1週間生活するのに必要な備蓄品の種類と量、保管している場所を把握することができる。	①1週間生活するために必要な備蓄品の種類や量を適切に把握し、備えることができる。 ②あらかじめ家族間で避難時に持ち出す非常用持ち出し品を決めておくことができる。
	頁 防災ノート P16	防災ノートP8、ワークシート③	防災ノートP6、ワークシート②	ワークシート②
	○避難所で年齢相応の生活や活動をすることができるようになること。			
	①避難所とはどんなところかを知る。 ②避難所で守るべきルールやマナーを知る。	①避難所とはどんなところかを理解する。 ②避難所で守るべきルールやマナーを理解する。 ③大人たちの指示のもと、小学生でもできる避難所での活動があることを理解する。	①避難所の目的や役割について理解する。 ②避難所で守るべきルールやマナーを理解し行動することができる。 ③避難所で自分が取るべき活動を自ら判断し行動することができる。 ④自分の学校が避難所になった場合を想定し、必要な対応をとることができる。	①避難所で自分がするべき行動や果たすべき役割を理解し、自らの判断で適切に行動することができる。 ②自分の学校が避難所になった場合を想定し、必要な行動を適切にとることができる。 ③避難所で守るべきマナーやルールが世界から賞賛されていることを知る。
元に戻して次につなげる	頁 防災ノート P11・12	防災ノート P13・14	防災ノート P13・14	防災ノートP13・14
	○家族の避難先を把握すること。			
	-	①被災時の家族の避難先や連絡を取る方法について家族と話し合えることができる。	①家族の主な居場所からの避難先や連絡を取る方法について家族と話し合えて決めておくことができる。	①家族の時間帯による避難先や連絡を取る方法について家族と話し合えて決めておくことができる。
	頁 -	ワークシート④	ワークシート④	ワークシート④
	○復旧活動やボランティア活動に参加すること。			
元に戻して次につなげる	-	-	①災害ボランティア活動に参加する意義を理解する。 ②参加可能な災害ボランティア活動を知り、被災地を支援する様々な方法について理解し行動できる。 ③過去に三重県で起こった紀伊半島大水害での中学生の復旧活動を知る。	①被災地復旧に合わせて求められる災害ボランティア活動について理解し行動することができる。 ②参加可能な災害ボランティア活動の心掛ける点を理解し適切に行動することができる。 ③風水害からの様々な復旧活動を理解し、行動することができる。 ④過去に三重県で起こった紀伊半島大水害での高校生の復旧活動を知る。
	頁 -	-	防災ノート P12、15	防災ノートP12、15
	○災害を記録し、校外に発表すること。			
	-	-	①震災遺構に込められた被災地の思いについて理解することができる。 ②被災地の思いから、今後自分が果たすべき役割を伝えることができる。	①被災地の立場にたつて、災害を伝える方法や伝える内容を考え行動することができる。
	頁 -	-	防災ノートP16	防災ノートP15
元に戻して次につなげる	○地域での防災活動に参加すること。			
	-	-	-	①地域での防災活動の意義を理解し行動することができる。 ②自分たちの地域に必要な防災活動を考えることができる。 ③自分たちが住む地域を災害から強くすることを考えることができる。
頁	-	-	-	防災ノート P16

ポータルサイト「学校防災みえ」の活用の手引き

ポータルサイト「学校防災みえ」では、360 度動画で地震発生時の状況を体験できるコーナーや 1 人 1 台学習端末を活用して防災学習に取り組む教材、防災ノートと組み合わせた学習方法などを紹介しています。

学校や家庭での防災学習にご活用ください。

アドレス：<http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosaimie/>



1. ホームページ（トップページ）の構成

学校防災みえ
mie school disaster prevention

ホーム

ご利用案内

もしものとき、自分の命を守るように
防災について学ぶためのポータルサイ

1



小学生1～3年



小学生4～6年



中学生



高校生

2



教職員向け

3

Twitter



③「防災みえ
Twitter」
の内容を
表示しま
す。

②地震体験動画を活用した防災授業
の指導方法や、
指導者用防災ノートなど、教職員
が防災教育を実践する際に役立つ
情報を紹介しています。

2. 年代別学習ページの構成

(1) 地震体験動画



1

地震が来たらどうする？動画を見て避難行動を学ぼう！

災害はいつ起きるかわかりません。
もし地震が来ても落ち着いて行動できるように、日ごろから避難行動について学んでおきましょう。
地震体験動画を見て、みなさんがいつも生活している場所で地震が来た時のことを想像し、
どのような行動をとればよいか、友達や家族と話し合ってください。

ポルトガル語
<Portuguese>

スペイン語
<Spanish>

中国語（簡体字）
<Chinese>

タガログ語
（フィリピン語）
<Tagalog>

ビサヤ語
<Visaya>

O que fazer se ocorrer um terremoto Assista ao vídeo e conheça o comportamento de evacuação!

Não sei quando ocorrerá um desastre.
Vamos aprender sobre o comportamento de evacuação diariamente para que possamos agir com calma mesmo se ocorrer um terremoto.
Assista ao vídeo da experiência do terremoto e imagine quando um terremoto atinge o lugar onde você sempre mora.
Discuta com seus amigos e familiares o que você deve fazer.

①地震体験動画で学ぶ
目的などを多言語で
紹介しています。
各言語をクリック
するとその言語で
内容が表示されます。

2

地震体験動画



教室編



校庭編



店内編



街中編



室内編



②防災ノートの「地震が起こったら」を考える5つの場面で
地震が発生したときの状況を体験できる360度動画です。
クリックすると動画が再生されます。

(2) 防災学習教材



防災学習教材ダウンロード



防災学習教材

1

教材ダウンロード

防災対策に役立つ知識・ノウハウを学ぶための学習教材がダウンロードできます。教材は授業で使う資料などのPDFを掲載しています。また、学習アプリで利用できる画像などもアップしています。

ページを見る >



①地震体験動画を視聴した後、動画の中で「危険と感じた場所」をスクリーンショットし、学習支援アプリと連携して「危険と感じた理由」を整理する学習教材をダウンロードできます。

2

家庭用防災学習教材ダウンロード

家族みんなで話し合いながら防災対策学ぶ教材をダウンロードできます。災害時の家族に連絡する方法や待ち合わせ場所を決めたり、避難生活で役立つ情報などを掲載しています。

ページを見る >



②児童生徒と保護者が、家の非常持ち出し袋や転倒対策ができていることを確認したり、地図アプリと連携して通学路の危険箇所や避難場所などを書き込んだオリジナルマップを作成したりする学習教材をダウンロードできます。

3

防災ノート・防災ワークシート

三重県教育委員会から各学校に配布している防災ノートと防災ワークシートのPDFをダウンロードできます。

ページを見る >



③防災ノート、防災ワークシートをダウンロードできます。(多言語版もダウンロードできます。)

4

リンク集

防災に関して役立つ情報を発信しているサイトを紹介するリンク集です。日頃から情報を集めて、防災の知識を高めましょう。

ページを見る >



④防災学習に役立つ動画や、防災対策に役立つ情報などのリンク先を紹介しています。

3. 教職員向けページの構成



1

地震がきたらどうする？ 動画を見て避難行動を学ぼう！

災害はいつ起こるかわかりません。
もし地震が来ても落ち替えて行動できるように、日ごろから避難行動について学んでおきましょう。
地震体験動画を見て、みなさんがいつも生活している場所で地震が来た時のことを想像し、どのような行動をとればよいか、友達や家族と話し合ってください。

地震体験動画



□ 教室編



□ 校庭編



□ 外出編



□ 通学編



□ 室内編

地震体験動画を活用した防災授業の進め方

防災授業の進め方を見る

①防災ノートの

「地震が起こったら」を
考える5つの場面で地震が
発生したときの状況を体験
できる360度動画です。
クリックすると動画が再生
されます。

2

教材ダウンロード

防災対策に役立つ知識・ノウハウを学ぶための学習教材がダウンロードできます。
教材は授業で使う資料などのPDFを掲載しています。
また、学習アプリで利用できる画像などもアップしています。



小学校
1～3年生

小学校
4～5年生

中学生

高校生

②年代別学習ページに掲載した
学習教材をまとめて確認
できます。

3

家庭用防災学習教材ダウンロード

家庭学習用の教材をダウンロードできます。
災害時の家族に連絡する方法や待ち合わせ場所を決めたり、避難生活で役立つ情報などが学べる資料を掲載しています。



小学校
1～3年生

小学校
4～5年生

中学生

高校生

③年代別学習ページに掲載した
家庭用防災学習教材を
まとめて確認できます。

4

防災ノート・防災ワークシート

三重県教育委員会から各学校に配布している防災ノートと防災ワークシートのPDFをダウンロードできるページです。
教員用では、防災ノートを活用した防災教育の実施方法を紹介しています。



教員用



児童・生徒用



④各年代の防災ノート、防災ワークシートを確認できます。
防災ノート、防災ワークシートの指導方法を紹介する「指導者用防災ノート、指導者用防災ワークシート」も確認できます。

5

リンク集

防災に関して役立つ情報を集めたサイトを紹介するリンク集です。
緊急時の情報を発信しているサイトはいつでも見られるよう、生徒にブックマークを促してください。



⑤防災学習に役立つ動画や、防災対策に役立つ情報などのリンク先を紹介しています。

6

教職員用マニュアル

各主教材の説明や、Webサイトの使い方に関するマニュアルを掲載しています。

地震体験動画を活用した防災授業の進め方

防災授業の進め方



動画の場面別の指導ポイント



家庭での防災学習の進め方



⑥360 度地震体験動画を活用した防災授業の進め方や、1人1台学習端末を活用した防災学習の進め方などのマニュアルを掲載しています。

7

防災授業の参考となる情報



⑦防災授業に役立つ情報を、随時掲載していきます。

4. 便利な使い方

ショートカットアイコンの作り方



①
「学校防災みえ」のサイトを
開いて、ブラウザのメ
ニューバーの「シェアア
イコン」をタップ。



②
「ホーム画面に追加」のメ
ニューを選ぶ。



③
デスクトップ画面にアイ
コンが表示されます。
アイコンから直接「学校防
災みえ」を開覧できます。

教材ダウンロードページの使い方



①
ダウンロードしたい教材の
サムネイル画像の下にある
「ダウンロード」ボタンを
押してください。



②
ブラウザにPDFが表示され
たら「ダウンロードアイ
コン」または「共有アイ
コン」をタップ。



③
ダウンロード先のフォルダ
を指定して、ダウンロード
してください。
※画面はiPadOS

リンク集ページの使い方



①
防災のための情報発信をし
てるサイトを集めました。
防災学習に活用しましょ
う。



②
緊急時の情報を発信してい
るサイトはブックマークし
てすぐに見られるようにし
ておきましょう。



③
「防災みえ」のツイッター
をトップページからチェッ
クできます。

学習教材の使い方



①
学習アプリでPDFを開き、
スクリーンショットを張り
付けたり、文字を書き込ん
で活用してください。



②
家族と資料の内容について
話し合い、家庭内の防災意
識を高めましょう。

「参考資料」

1 三重県地震被害想定調査結果

南海トラフ地震については、以下の二つの地震を想定して調査を行った。

(ア) 過去最大クラスの南海トラフ地震

過去概ね100年から150年間隔でこの地域を襲い、揺れと津波により本県に甚大な被害をもたらしてきた、歴史的にこの地域で起こり得ることが実証されている南海トラフ地震です。

(イ) 理論上最大クラスの南海トラフ地震

あらゆる可能性を科学的見地から考慮し、発生する確率は極めて低いものの理論上は起こり得る最大クラスの南海トラフ地震です。

地震被害想定調査結果の概要

①各市町最大震度について

想定震源モデル（プレート境界型地震：2 モデル、活断層を震源とする地震：3 モデル）により、各市町において想定される最大震度は、以下のとおりです。

市町	最大震度					
	南海トラフ (過去最大)	南海トラフ (理論上最大)	養老—桑名— 四日市断層	布引山地東縁 断層帯（東部）	頓宮断層	東海・東南海・南海 地震（H17※）
桑名市	6 弱	7	7	6 強	5 強	6 弱
いなべ市	6 弱	6 強	7	6 弱	6 強	6 弱
木曽岬町	6 弱	7	7	6 強	5 強	6 弱
東員町	6 弱	6 強	7	6 弱	5 強	6 弱
四日市市	6 強	7	7	6 強	6 弱	6 弱
菰野町	6 弱	6 強	6 強	6 弱	5 強	6 弱
朝日町	6 弱	6 強	7	6 強	5 強	6 弱
川越町	6 弱	7	7	6 強	6 弱	6 弱
鈴鹿市	6 強	7	7	7	5 強	6 強
亀山市	6 弱	6 強	6 強	6 強	6 弱	6 強
津市	6 強	7	6 強	7	6 弱	6 強
松阪市	6 強	7	6 弱	7	5 強	6 強
多気町	6 強	7	5 強	6 強	5 強	6 強
明和町	6 強	7	6 弱	6 強	5 強	6 強
大台町	6 強	7	5 強	6 強	5 弱	6 強
伊賀市	6 弱	6 強	6 弱	6 弱	6 強	6 弱
名張市	6 弱	6 強	5 強	6 弱	6 弱	5 強

伊勢市	6 強	7	6 弱	6 弱	5 強	6 強
鳥羽市	6 強	7	6 弱	6 弱	5 強	7
志摩市	7	7	5 強	6 弱	5 弱	7
玉城町	6 強	7	5 強	6 弱	5 強	6 強
南伊勢町	7	7	5 強	6 弱	5 弱	7
大紀町	6 強	7	5 強	6 強	5 弱	6 強
度会町	6 強	7	5 強	6 強	5 強	6 強
尾鷲市	6 強	7	4	5 弱	4	6 強
紀北町	6 強	7	5 弱	6 弱	5 弱	6 強
熊野市	7	7	4	5 弱	4	6 強
御浜町	7	7	4	5 弱	4	6 強
紀宝町	6 強	7	4	4	4	6 強

※前回調査（平成17年度）で行った東海・東南海・南海地震が同時発生した場合を掲載しています。

②南海トラフ地震の被害想定調査結果について

南海トラフ地震発生を想定した場合の被害想定についてはその概要については、以下のとおりです。

【南海トラフ地震による被害想定結果】

項目	南海トラフ (過去最大)	南海トラフ (理論上最大)	※東海・東南海・ 南海（H17. 3）
最大震度	7	7	7
死者（揺れ）	約 1,400	約 9,700	約 1,300
死者（津波）	約 32,000	約 42,000	約 1,000～3,100
死者（火災）	—	約 900	約 40
死者（急傾斜等）	約 60	約 100	約 340
死者（合計）	約 34,000	約 53,000	約 2,700～4,800
負傷者	約 17,800	約 62,000	約 11,700
全壊建物（揺れ）	約 23,000	約 170,000	約 39,000
全壊建物（津波）	約 38,000	約 37,000	約 10,000
全壊建物（火災）	約 2,100	約 34,000	約 2,900
全壊建物（液状化）	約 5,900	約 6,200	約 10,800
全壊建物（急傾斜等）	約 700	約 1,100	約 3,400
全壊建物（合計）	約 70,000	約 248,000	約 66,100

※ 単位は、人的被害は「人」、建物被害は「棟」、「—」はわずか。

※ 火災による全壊（焼失）棟数は、冬の夕方に発生した場合を想定。

※詳細は、下記をご覧ください。

○地震被害想定結果の概要

<https://www.pref.mie.lg.jp/common/02/ci500003606.htm>

2 エピソード等

① 東日本大震災（2011年3月11日 午後2時46分）

○釜石の出来事

「生かされた防災教育の取り組み」釜石東中学校校長 平野 憲前校長

地震発生と同時に停電となり校内放送は使えなかった。3階にいる生徒は非常階段を使って校庭へ出た。その場の自主的な判断により校舎外に全員避難することができた。

「点呼はとらなくてよい。とにかくございしょの里（第1次避難場所）に避難しなさい」。副校長の指示で、校庭に整列しようとしていた生徒たちは、それぞれに学校から700m離れた「ございしょの里」を目指した。職員室にいた一番若い先生には、「率先避難者になって走り出して」と頼んだ。

隣にある鵜住居小学校では、津波の到達が早いかもしれないと判断し、児童を校舎3階に避難させていた。中学生が「津波だ」「逃げろ」と叫びながら走るのを見て、校舎を出て、同じように「ございしょの里」を目指して避難を始めた。

「ございしょの里」には、避難した時のための「学級札」を置いていた。小中合同避難訓練の時のように、先に着いた生徒や教員が学級札をかざし、ばらばらに避難してきた児童生徒たちは素早く整列し、点呼をとった。全員の無事を確認することができた。安心したのも束の間、教員の一人が、近所のお年寄りから、建物脇の崖が崩れているのを知らされた。「生まれてから、この山が崩れることなど見たこともない。これからとんでもないことが起こる。」副校長の判断で、さらに高台にある介護福祉施設へ避難が可能かどうか、教員を確認に走らせた。高台から両手で輪を作った「OK」のサインが見え、避難を開始した。「助けられる人から助ける人へ」。これまでの避難訓練どおり、中学生は小学生、保育園児の手を引き、声をかけて励ましながら避難した。また、小中学生約600人が一斉に避難するのを見た近隣の人たちもつられるよう避難を始めた。全員2次避難場所の介護福祉施設に到着した。列の後ろに並んだ生徒が駐車場から振り返ると津波が鵜住居地区の町を飲み込んでいく様子が見えた。全員でさらに高台を目指した。学校から避難した生徒全員の無事を確認した。

「岩手県教育委員会東日本大震災津波記録誌（一部抜粋）」

○南三陸町防災庁舎の悲劇

高さ15.5メートルの大津波が押し寄せ、高さ12メートルの防災対策庁舎は鉄骨の骨組だけが残し、隣接していた行政第一庁舎、第二庁舎は流出した。地震観測後、町災害対策本部が設置され、職員が情報収集等に当たっていたが、大津波襲来により庁舎の屋上に避難した。屋上の床上3.5メートルに達する大津波に襲われ、町長ら11名は生還したが、職員や住民43名が犠牲になった。防災無線で町民に最後まで避難を呼びかけ犠牲となった女性職員については、全国的に大きく報道され、埼玉県の公立学校の道徳の教材になった。庁舎前には献花台が設置されており、多くの人が手を合わせる場となっている。

「宮城県震災遺構有識者会議報告書」より抜粋

○大川小学校の悲劇

平成23年（2011年）3月11日（金）14時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の地震が発生した。石巻市立大川小学校では、地震当時在校していた児童・教職員が校庭への二次避難を行ったが、その後、保護者等への引渡しにより下校した児童27名を除く児童76名、教職員11名が津波に遭遇し、うち5名（児童4名、教職員1名）を除く多くの児童・教職員が被災した。

当学校は、これまでに津波が到達した記録がなく、住民は大川小学校がいざという時の避難所と認識していたこと、しかも、山と堤防に遮られていて津波の動向が把握できない環境だったこと等が避難を遅らせた要因として挙げられた。

「大川小学校事故検証委員会より（抜粋要約）」

② 阪神淡路大震災（1995年1月17日 午前5時46分）

タイトル：譲り合い、助け合い・・・他人が身内のように感じられました。

倒壊を免れた近所の方の家で休ませていただいた後、近くの小学校の体育館で避難所生活をはじめました。外に出て最初の驚きは、見慣れた街並みが一変していたこと。近所の古い木造住宅は全滅、塀は道路に崩れ落ちてはるか向こうまで街が見渡せ、被害のひどさを物語っていました。

避難所での生活は辛いこともたくさんありましたが、それ以上に感動させられることもたくさんありました。狭いスペースの中で見知らぬ者同士が場所を譲り合っていたこと、自分の家が潰れてしまって大変だというのに炊き出しに参加する人がいたこと、次にトイレを使う人のためにバケツリレーで水を運ぶという思いやり溢れる行動…どれも印象的でした。そして電気が復旧してTVがついた時、ほんの少し日常が戻った気がして何とも言えない安心感を覚えたことを思い出します。

人と防災未来センター「震災を語る」より

淡路島の旧北淡町は、兵庫県南部地震の震源地に近く、多くの建物が全半壊となる被害を受けました。しかし、この町では、地域の人々が近所の方の情報をもちより、がれきの下で消えそうになった命を次々に助け出しました。そして、地震発生から約11時間後、自衛隊が到着するまでに、生存していた人、亡くなった人、すべての救出を終えていたそうです。

地震の直後、このような助け合いは各地で行われました。阪神・淡路大震災で破壊された家屋から救出された3万5千人のうち、2万7千人は近所の住民に救出されたといわれています。災害時の救命救助はスピードが大切です。最初の72時間（3日間）がかぎといわれています。しかし、大地震の時は、各地で同時に生き埋めになったり出火したりするので、被災地の消防や警察だけでは救命救助の人数が足りません。全国の消防や警察の応援の到着は早くても2日目、3日目となります。このような状況で、多くの命を救うのは住民の助け合いです。消防や警察が十分につかんでいない家族の状況も、近所の住民なら知っていることもあります。日頃から地域の人と繋がりをもっていれば、一層の防災・減災につながるでしょう。

兵庫県防災教育副読本「明日に生きる」より

③ 昭和東南海地震（1944年12月8日 午後1時36分）

体験手記（南伊勢町 萩原 敏男 当時 19歳）：

私は第二次世界大戦による招集を受けており、入隊を数日後にひかえて、父とみかん山で大石など重い物の片付けをしていた。突然足下をすくわれる様なはげしい揺れにおそわれ立っていられず、思わずその場に手と膝をついた。津波のことが頭に浮かび、余震の中家に帰り、おびえる牛を引いて高台の家へ避難した。河口からは、はまぼうの林を飲み込むような高さで赤濁りの水が壁のようになって押し寄せてきた。

「みえ防災減災アーカイブより」

※その他のエピソードや手記等を調べる場合は、下記サイトを閲覧ください。

○東日本大震災からの復興（文科省）

https://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/monbu.htm

- ・ 文部科学白書において、被災地復興における小・中・高の活動事例をまとめています。

○心の復興記録集～東日本大震災を乗り越えて～（平成28年3月発行）（宮城県）

<https://www.pref.miyagi.jp/site/gikyou-kkr/recoveryalbum.html>

- ・ 宮城県内の小・中・高校生が、東日本大震災からの5年間を振り返り、経験から学んだことや実践してきたこと、現在の心境や今後の生き方等について綴った作文106点を取りまとめたものです。

○人と防災未来センター「震災を語る」

<https://www.dri.ne.jp/material/plan/stories/>

- ・ 「人と防災未来センター」（神戸市中央区）にて自らの体験を生で語る語り部さんのインタビューを掲載しています。

○みえ防災減災アーカイブ

<https://midori.midimic.jp/>

- ・ 三重県で起こった災害の体験談・証言などをまとめたものです。

3 防災関連ホームページ

① 日本大震災記録

NHK災害アーカイブス https://www.nhk.or.jp/archives/saigai/ ・ NHKがまとめた東日本大震災や2016熊本地震の災害映像等を掲載しています。
ひなぎく（NDL東日本大震災アーカイブ） https://kn.ndl.go.jp/ ・ 国立国会図書館が作成した東日本大震災の災害映像記録等を掲載しています。
東日本大震災アーカイブ宮城 https://kioku.library.pref.miyagi.jp/ ・ 宮城県がまとめた東日本大震災の県内市町の災害写真等を掲載しています。
河北新報 震災アーカイブ http://kahoku-archive.shinrokuden.irides.tohoku.ac.jp/kahokuweb/?1 ・ 東北の地方有力紙である河北新報が東日本大震災の取材で得られた貴重な災害写真等を収録しています。
消防防災博物館 東日本大震災 https://www.bousaihaku.com/contribution/2711/ ・ 消防庁作成のインターネット博物館では、東日本大震災のさまざまな写真映像を集約しています。
ICT地域の絆保存プロジェクト（宮城県東松島市） https://www.lib-city-hm.jp/lib/2012ICT/shinsai2012.html ・ 東松島市では、市内地域別の市民から得られた災害写真等を掲載しています。
たがじょう見聞憶（宮城県多賀城市） https://tagajo.irides.tohoku.ac.jp/index ・ 宮城県多賀城市では、市内地域別の市民から得られた災害写真等を掲載しています。

② ハザードマップ

震度予測分布図

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84541007863.htm>

- ・ 平成25年度三重県地震被害想定調査において、過去最大・理論上最大クラスの南海トラフ地震等を対象として作成した、地域別の震度予測分布図です。

津波浸水予測図

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84188007991.htm>

- ・ 三重県が想定した浸水予測図です。

液状化危険度予測分布図

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84543007860.htm>

- ・ 平成25年度三重県地震被害想定調査において、過去最大・理論上最大クラスの南海トラフ地震等の想定地震を対象として作成した、地域別の液状化危険度予測図です。

河川の浸水想定区域図

https://www.pref.mie.lg.jp/KASEN/HP/84459046892_00002.htm

- ・ 河川整備の目標とする降雨により、堤防が決壊した場合のシミュレーションを行い、浸水が想定される区域と深さを求め、それを図化したものが浸水想定区域図です。

土砂災害想定区域図

https://www.pref.mie.lg.jp/HOZEN/HP/06770006284_00003.htm

- ・ 土砂災害が想定される土地を土砂災害警戒区域、土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ住民に著しい危害が生ずるおそれのある土地を土砂災害特別警戒区域として指定します。

土砂災害危険箇所図

<https://www.sabo.pref.mie.jp/MapForm.aspx?m=2>

- ・ 土砂災害危険箇所は、過去の土砂災害の実績等から調査方法を定め、土砂災害の発生及び被害の危険性がある場所として設定したもので、土石流危険渓流、地すべり危険箇所、急傾斜地崩壊危険箇所があります。

県内市町の避難所情報、防災マップ

https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000

- ・ 三重県及び県内市町のホームページで、避難所情報、防災マップ等を掲載しています。

ハザードマップポータルサイト（国土交通省）

<http://disaportal.gsi.go.jp/>

- ・ 全国の市町が作成している、さまざまなハザードマップを一元的に閲覧・検索することができます。

③ 防災学習サイト

学校防災みえ

<http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosaimie/>

- ・ 360 度動画で地震発生時の状況を体験できるコーナーや 1 人 1 台学習端末を活用して防災学習に取り組む教材、防災ノートと組み合わせた学習方法などを紹介しています。

津波防災啓発ビデオ（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/eq/index.html>

- ・ 津波防災啓発ビデオ「津波に備える」「津波から逃げる」等を収録しており、東日本大震災も踏まえ、津波から命を守るために、備えておきたい津波の知識や避難のポイントを実際の映像やCG、インタビュー等を使って解説したビデオです。

防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」（気象庁）

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/cb_saigai_dvd/

- ・ 発達した積乱雲が引き起こす「急な大雨」「雷」「竜巻」等の激しい現象に対して、自分の置かれた状況を的確に判断し率先して自他の身の安全を図っていただくことを目的に制作しています。

リーフレット・パンフレット・ポスター（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/index.html#c>

- ・ 気象庁が作成した地震津波や台風等の風水害のリーフレット等が入手できます。

防災危機管理 e-カレッジ

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

- ・ 総務省消防庁が作成した防災教材で入門コース、一般コース、専門コースと分かれています。

まもるいのち ひろめるぼうさい（日本赤十字社）

<https://www.jrc.or.jp/volunteer-and-youth/youth/document/>

- ・ 東日本大震災を教訓として、日本赤十字社が制作しています。

NPO土砂災害防止広報センター

<https://www.sabopc.or.jp/>

- ・ 土砂災害防止に関する知識の普及や意識の醸成に一層努めていくため、「防災学習お役立ちページ」を開設しています。

指導者用防災ノート
(小学生（高学年）版)

令和 7 年 4 月
三重県教育委員会事務局
教育総務課 学校防災・危機管理班
住所 津市広明町 13 番地
電話 059-224-3301
FAX 059-224-2319

[監修・助言]
三重大学大学院工学研究科 教授
川口 淳