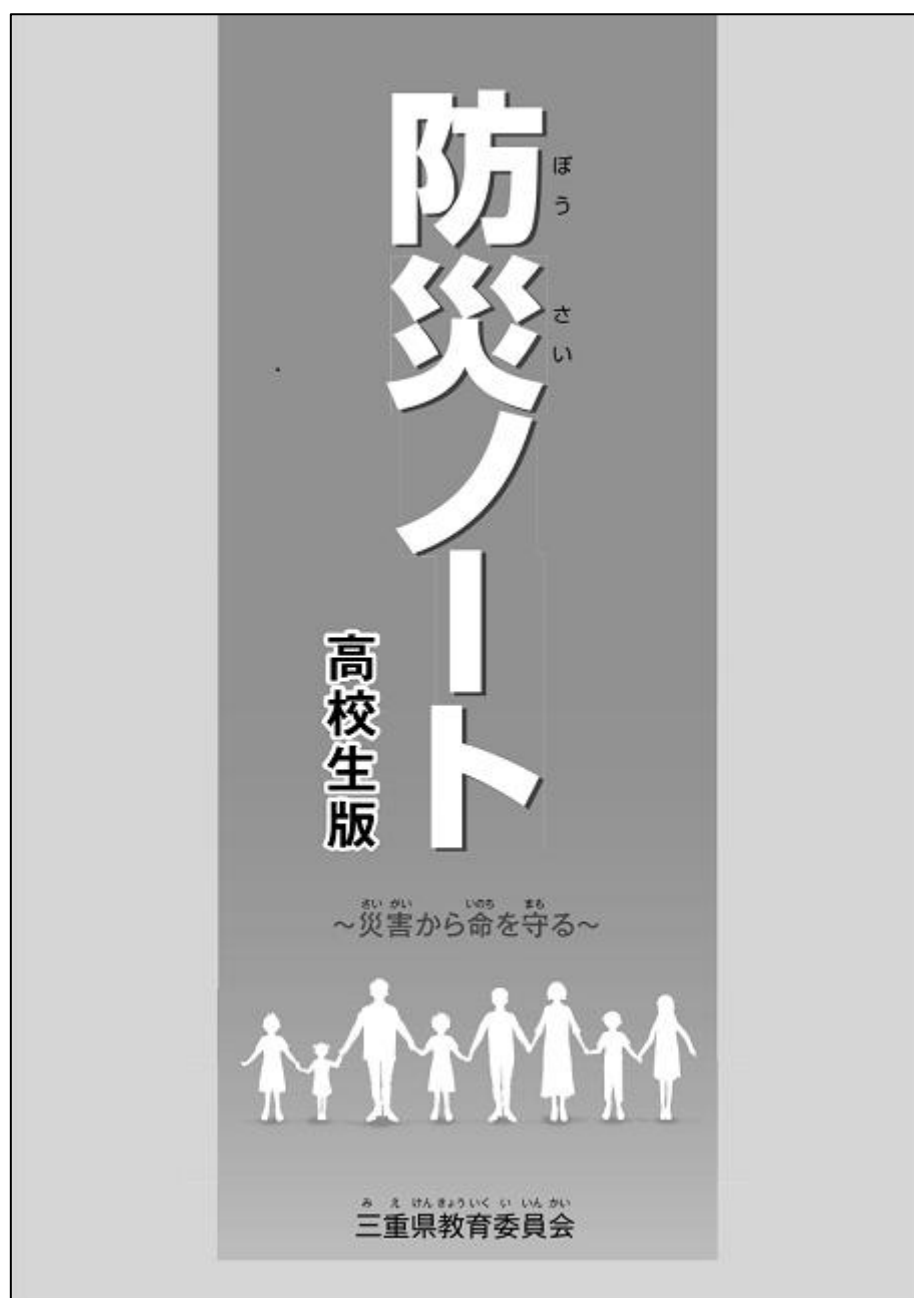


# 指導者用防災ノート

## (高校生版)



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 学校で大地震が起こったら	2
2 家にいるときに大地震が起こったら	4
3 外出中に大地震が起こったら	6
4 台風が近づいてきたら	8
5 突然 風水害が起こったら	10
6 風水害からの復旧活動を知ろう	11
7 避難所で生活することになったら	12
8 明日のためにわたしたちができることをしよう	14
9 地域での防災活動に参加しよう	15
資料編	16
裏表紙	18
ワークシート	
① 危険を家から追い出す	19
② 備蓄品の種類と量、場所を確認する	20
③ 家から避難場所への経路を確認する	21
④ 家族の避難先を知って、連絡を取る	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9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 学校で大地震が起こったら」

- 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できる。  
 2. 校内の場所に応じて、適切な危険回避の方法を理解できる。  
 3. 避難時に注意すべきことを理解できる。

## (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すばやく身を寄せ、適切な方法で自分の命を守ることを指導する。
- ◆休み時間等のさまざまな時間帯を想定した危険回避行動についても考えさせる。
- ◆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。
- ◆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と回避方法
- 【教室】** 照明器具の落下、割れた窓ガラスの破片の飛散・降りかかり・床への散乱、天井や壁の部材の剥離、本棚・ロッカーの上の荷物の落下、本棚・ロッカーの転倒、掲示板の落下、エアコン・時計・放送機器の落下など  
⇒机の下に隠れ、両手で机の脚をしっかり持つ。
- 【図書室】** 本棚の上の方にある図書等の落下、本棚の転倒  
⇒すぐに本棚から離れ、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。
- 【校舎のそば・運動場】** 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、銅像倒壊  
⇒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。

# 1 学校で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) 学校の中で危険なこと

これまでに起こった地震で、学校では右の写真のような被害がありました。あなたの学校では、どのような危険があるか考えて書いてください。また、危険の避け方も書きましょう。

場所	考えられる危険	危険の避け方
例) 校庭端の防球ネット	揺れにより転倒	すぐに離れ、校庭中央へ逃げる
図書室	本棚の転倒	本棚から離れ、机下に隠れる。
階段	階段からの転落	手すりに掴まりしゃがむ。
音楽室	ピアノの横すべり	ピアノから離れる。
体育館	照明設備の落下	中心に集まり、身を守る。
理科室	薬品棚の転倒	薬品棚から離れる。
家庭科室	ガス漏れによる引火	出火現場から離れる。



【ヒント】危険の原因が内部(学校の損壊など)か外部(津波や火災)か、あるいは、危険の種類が転倒(書棚・下駄箱など)か落下(天井材・照明器具など)か火災(調理室や理科室など)かなど、タイプによって分けると考えやすくなります。

話し合ってみよう!  
 あなたの学校では、どのような危険が必要か話し合ってみましょう。

## (議論のポイント)

- ・ 県立学校の耐震化率は100%・非構造部材(外壁、天井等)20%弱(H27年4月時点)、教室・廊下・体育館の天井や照明、校内の本棚・ロッカー等の具体的な危険箇所を把握。など

## (次年度以降の展開例)

- ・ 学校の見取り図を用意し、自分がいる学校で、どのような危険が発生し、どのように危険を回避するかを考えさせる。  
 などが考えられる。

## (2) 避難するときに気をつけること

①あなたの学校では、どのような経路で、どこへ避難することになっていますか。

例) 西階段を下り、昇降口から運動場へ避難する。

②避難する経路には、どのような危険があると考えられますか。  
また、どんなことに気をつけたいですか。

- ・割れた窓ガラスの破片を踏むことによるけが。
- ・「お・は・し・も」を守る。

●避難場所まで何分かかりますか。( 5 分)

※津波が来る恐れのある場合、まず揺れから身を守り、その後、すぐ高いところへ避難するという、二段構えの対応をしましょう。

## (3) 避難訓練でわかったこと

①避難訓練の結果、避難計画と違った点や(2)であなたが想定していた点と違ったことがあったら書いてください。また、覚えておくべき点を書いてください。

- (違った点) 運動場までたどり着くのにか時間を要した。など
- (覚えておくべき点)
- ・実際の地震では窓ガラスが割れるなど被害が予想される。など

②上記①を踏まえて、改善すべき点があれば書いてください。

生徒同士で避難訓練を企画する。窓ガラス飛散防止フィルムを貼るお金を学校に要望する。避難指示標識を立てる。など

## もしも誰かが突然に倒れたら…

### 心肺蘇生法

呼吸が止まり、心臓も動いていないとみられる人に対して、胸骨圧迫を行う初期の救命方法です。二次災害を防ぐために周囲の安全を確認します。



### AED

心室細動(心臓の筋肉が不規則にブルブルと震え、全身に血液を送り出すポンプの役割を果たせない状態に陥る症状)を起こした人に取り付け、電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻すための救命機器です。



最初に体が濡れていれば拭き取る。手順はAEDの音声ガイドに従えばよいので、落ち着いて行う。

## (指導上のポイント)

- ◆まずは周囲の大人に知らせることや、119番通報することを指導する。
- ◆AEDのある場所を知っておくことで大切な人の命を救えることを指導する。

## 《参考》学校で考えられる危険と回避方法

### 【廊下】 掲示板の落下、防火扉の損壊

⇒頭をカバンや本、手で守る。照明、窓ガラス、ドアからなるべく離れる。

### 【階段】 階段からの転落

⇒階段では手すりにつかまり、揺れがおさまったら安全を確認しながら降りる。

### 【昇降口】 下駄箱の転倒

⇒下駄箱から離れる。あわてて外に出ない。

### 【音楽室】 ピアノの横滑り、楽器の転倒

⇒ピアノ、戸棚などから離れる。

### 【家庭科室】 食器棚の転倒、包丁・食器などの落下と破損・破片の飛散、ガス漏れ

⇒包丁や皿などが落ちてくることを考え、頭を守る。

## (指導上のポイント)

◆地震はいつ、どこで起こるか分からないので、自分たちの教室以外の場所での避難ルートについても考えさせる。

◆「お・は・し・も」を指導する。

◆「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。

◆「津波が来そうなら、急いで高い場所へ避難する」とあるが、各市町に津波からの避難先を確認するなど、地域の実態に合わせて指導する。

◆津波が来る恐れがある学校では、どの程度時間の余裕があるかを確認する。

◆よい天候や昼真の時間だけでなく、例えば雨の日や夜間に避難する場合はどうすればいいかを考えさせる。

## (指導上のポイント)

◆避難訓練を実際に行うことで、想定どおりにいかないことを気づかせる。また、いざという時に確実に身を守れるよう真剣に取り組ませる。

◆災害時に直面するさまざまな課題に対して、大人の指示を待つのではなく、生徒自らが解決していくことが重要であることを指導する。

## (確認)

学校における危険に対して、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 家にいるときに大地震が起きたら」

- 学習のねらい：1. 自宅で起こり得る危険と危険回避を理解できる。  
2. 自分や家族を助けるための行動を理解できる。  
3. 避難場所や避難時に注意すべきことを理解できる。

### (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、すばやく身を寄せ、適切な方法で自分の命を守ることを指導する。
- ◆被害を最小限に食い止めるため、家族防災会議を開き、家族で話し合っておくことの大切さを指導する。
- ◆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》

○家で起こり得る危険の回避方法と対策

【窓ガラスの破損】窓から離れ、室内履きを用意する。

→カーテンを閉めて寝る。強化ガラスに変更する。飛散防止フィルムを貼る。枕元にスリッパ、寒中電灯を用意する。

【家具の転倒・落下】転倒家具の近くから離れ、机の下に隠れるか、机がなければ本などで頭を守る。

→家具を固定する。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。本棚の上の方に辞書や図鑑などを置かない。突っ張り棒と転倒防止シートを併用する。

【ドアの歪み】閉じ込められないようドアを開ける。

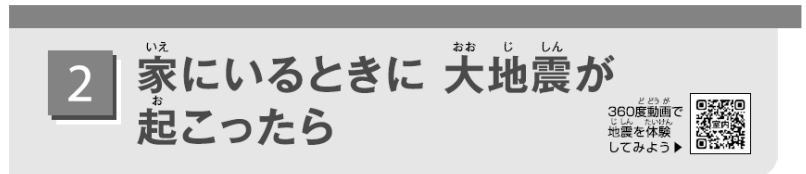
→耐震補強を行う。

【台所での出火】揺れがおさまってから火を消す。

→消火器を使う。

【家の屋根の落下、自宅のブロック塀・石垣の崩壊・転倒】慌てて外に飛び出さない。

→耐震補強を行う。



### (1) 家の中で危険なこと

地震の揺れで家屋が倒壊しない場合でも、家の中の住人が危険になる場合があります。あなたの家ではどのような危険があるか、写真を参考に考えて書いてください。また、危険の避け方も書きましょう。

場所	考えられる危険	危険の避け方
例) 自分の部屋	窓ガラスが割れ、破片が飛び散る。固定されていない本棚が倒れてくる。	窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。本棚と壁をベルトや金具で固定する。
両親の寝室	タンスが転倒する。	タンスから離れ、枕で頭を守る。
玄関	津波で浸水する。	早めに高台へ避難する。
居間	テレビが転倒する。	テレビから離れる。
客間	額縁が落下する。	額縁から離れる。



### 話し合ってみよう!

令和3年度防災に関する県民意識調査(三重県)では、約45%の県民が家具類を固定していないとの結果がでました。危険が分かっているのに、なぜ対策が進まないのが話し合ってみましょう。

### (議論のポイント)

- ・正常性バイアス (10頁参照)、耐震化の費用、多忙な生活スタイル など

### (次年度以降の展開例)

- ・自宅での安全対策について、生徒にまとめさせる。
  - ・指定されている避難所まで歩く。
  - ・消火訓練の際に復習する。
- などが考えられる。

関連学習：ワークシート①

「危険を家から追い出す」

ワークシート②

「備蓄品の種類と量、場所を確認する」

## (2) 自分と家族を守るために

①大地震が発生すると、家の中では、次のような状況になることが考えられます。家族を守るために、あなたはどのような行動を取るべきでしょうか。

家の中の状況	取るべき行動
壁が変形し、祖母の部屋のドアが開かなくなった。祖母が中に閉じ込められている。	例) 祖母に声をかけ、安否を確認する。家族と協力してドアを壊し、祖母を救出する。避難の準備をする。
ストーブが倒れ、上に置いてあったやかんの湯がかかり、父が足に火傷を負っている。	父に応急手当を行い励ます。肩を組んで避難する。
家中に割れたガラスや食器の破片が散らばっている。あちこちで家具が倒れ、歩行を妨げている。	家族の安否を確認し、スリッパや靴を履くよう伝える。協力して家具を移動させ、避難経路を確保する。
ほかに、どんな状況が考えられますか。書いてみましょう。	
真夜中の寝ている時に大地震が起こり、台所から出火した。	家族に大声で避難するように呼びかけ、安全な場所へ誘導し、消火器で消火活動を行う。

②あなたの家からは、どこに避難すればよいでしょうか。また、避難するときに気をつけることは何でしょうか。

- ・〇〇小学校。
- ・家族でしがをしている人がいれば配慮しつつ、自分が重い荷物を持つ。

### もし火災が発生したら…

●火災の際には、一酸化炭素などの有毒ガスが発生するのを防ぐため、口、鼻をハンカチなどで覆う。

●お年寄りや障害者など、避難が難しい人は、事前に避難場所を確認しておく。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

●避難の際は、必ず家族全員が避難することを確認する。

### 消火器の使い方

①安全栓を引く

②ホースをはずし、炎の中心を向ける

③レバーを強く握る

### 《重要》

火災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。

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。

また、消火は初期の火災に限定するよう指導する。

(指導上のポイント)

◆地震がおさまったら家族同士で無事を確認することを指導する。

◆取るべき行動について、地震発生の時間帯や家族の居場所、家族構成などによりさまざまなケースが考えられるが、災害から自分だけでなく家族を守る役割を担うことを指導する。

(指導上のポイント)

◆家族の中に高齢者や小さな子どもがいる場合に気を配るように指導する。

◆各地域の避難場所を市町防災担当部署などで確認するよう指導する。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ことも指導する。

※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](https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000)

◆避難に都合の良い天候・時間だけでなく、例えば雨の日の夜中に避難する場合はどうするかを考えさせる。

(回答例)

雨の日であれば、レインコートを着る必要がある。

夜間・停電時であれば、懐中電灯を持って逃げる必要がある。

《重要》避難勧告が発令された場合は、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

(確認)

地震が起こったときの危険とその回避方法を理解し、事前の防災対策や準備を行うことで、自分が家族を救う行動をとることができることを理解できたか。

# 「3 外出中に大地震が起こったら」

- 学習のねらい： 1. 屋外で、どのような危険が起こるかを理解できる。  
 2. 状況ごとの適切な危険回避の方法を理解できる。  
 3. 通学経路上で被災した場合の避難場所や避難時に注意すべきことを理解できる。

## (指導上のポイント)

- ◆生徒が危険と考えた理由についても発表させる。
- ◆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、すばやく身を寄せ、適切な方法で自分の命を守ることを指導する。
- ◆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》

○写真以外に起こり得る危険

### 【屋外】

家の屋根・壁の剥落、石垣やブロック塀の崩落、自動販売機の転倒、階段からの転落、切れた電線による感電、家屋の倒壊、火災・爆発、液状化 など

### 【屋内】

時計や照明、天井材など非構造部材の落下、商品棚の転倒、防火扉の損壊、電車の急ブレーキや脱線、トンネルの崩壊、火災発生 など

# 3

## 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) 屋外での危険と回避方法

あなたの通学経路やよく行く場所について、どのような危険があるか、写真を参考に考えて書いてください。また、危険の避け方も書きましょう。

場所	考えられる危険	危険の避け方	
例) 〇〇駅	・パニックになった人たちが出口に集中するの巻き込まれる。 ・線路に落ちる。	・大きな柱の近くや広い場所に移動して、揺れが収まるまでそこにいる。	
バス	車内で転倒し、けがをする。	つり革や手すりにつかまる。乗務員の指示に従う。	
デパート	窓ガラスが落下する。陳列品が飛散する。	カバンなどで頭を守る。係員の指示に従う。	
映画館	照明器具が落下し、多数の人がパニックになる。	座席を上げてしゃがみ、カバンなどで頭を守る。係員の指示に従う。	
エレベーター	エレベーターが停止し、閉じ込められる。	全ての階のボタンを押すか、非常用ボタンを押す。落ち着いて救出を待つ。	

話し合ってみよう!

令和3年度...調査(三重県)では、「東日本大

## (議論のポイント)

地域防災訓練に家族と参加、被災地を訪問し還流報告、被災地復興イベント企画 など

## 《重要》外出先で考えられる危険回避方法

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駐車場など広い空間へ逃げ、カバンなどで頭を守る、だんごむしのポーズをとるなどの体勢をとる。
- ③揺れそのものだけでなく、続いて起こり得る火災、パニックになった群集、停電で信号が停止し、混乱する車等にも注意する。
- ④係員や車掌の誘導、館内アナウンス、誘導灯・誘導標識に従う。流言飛語に浮足立たない。
- ⑤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。



関連学習：ワークシート③

「家から避難場所への経路を確認する」  
ワークシート④  
「家族の避難先を知って、連絡を取る」

(2) 通学経路での安全な場所と避難行動

あなたの通学経路の近くにある「安全と思われる場所」とその理由を書いてください。また、揺れが収まった後の行動も書きましょう。

場 所	安全と思う理由	揺れが収まった後の行動
例) 〇〇工場の駐車場	広くて、 周りに何も無い。	近くの △△小学校へ行く。
〇〇公園	避難場所に指定されている。	津波の心配はないため、 高校へ向かう。
〇〇ビル前広場	津波避難ビルに指定されている。	津波警報が発表されたのでビルで待機。
〇〇運動場	広くて、安全である。	余震が続いて起こるので、 気をつけて家に帰る。

※公共交通機関を利用する人は、最も利用する交通手段について、調べてみましょう。

交通機関名	地震時の対応	揺れが収まった後の行動
〇〇鉄道	つり革や手すりにつかまる。乗務員の指示に従い避難する。	携帯ラジオで津波の心配はないと放送を聞き、高校へ向かう。

ヒント

例に対して「安全」かによって、考え方を覚える必要があります。津波が来る恐れのある場合、まず揺れから身を守り、その後すく高いところへ避難すること、また、大きな地震が起きて避難した後、さらに大きな地震が発生することも想定して次の行動を考えるなど、二段構えの対応をしましょう。



対策

大規模災害時は、通信全般に規制がかかりますので、災害用伝言ダイヤル(171)を利用しましょう。また、家族と、災害時の避難先やお互いの連絡手段を話し合っておきましょう。

(3) 出かけた先で大地震が起こったら

修学旅行や部活動などで、普段訪れない土地に行った際に、大地震が起こった場合どうしますか。無事に家に帰るまでを考えてみましょう。

- ・ 引率の教師、施設の係員、当該地域の防災機関等の指示に従い、避難場所をめざす。
- ・ 災害用伝言ダイヤル(171)などにより、家族や関係者に連絡を行う。
- ・ 天候や気温等にも気を配り、体力を温存しながら、パンクに巻き込まれぬよう、秩序正しく公共交通機関の回復を待つ。

(指導上のポイント)

◆通学路付近での避難場所(家と学校以外)を書かせ、地震後の街の被害も念頭に置きながら、その後の行動も書かせる。

◆巨大地震が発生すると、沿岸部への津波の襲来や余震による家屋倒壊などの2次被害の可能性があるので、早い段階から命を守る行動を取る必要があることを指導する。

◆時間があれば、通学以外で公共交通機関に乗車している時の地震にどう対応するかを考えさせる。

◆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](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」と説明する。予測は、あくまで一つの目安なので、「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。

(指導上のポイント)

◆全国どこでも地震が発生する可能性があるため、地震から自分の身を守るため、前ページの危険回避方法を理解しておくよう指導する。

◆連絡先や集合場所等を家族で話し合っておくことを指導する。

(確認)

危険を知り、適切な回避行動を考えておく必要があることを理解できたか。

(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、どのような危険が発生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。

# 「4 台風が近づいてきたら」

- 学習のねらい：1. 年々勢力を増す台風に対する事前行動計画を立てることができる。  
 2. 台風から早めに安全に避難するなど、危険回避方法を理解できる。  
 3. 帰宅困難になった場合の対応について理解できる。

## (指導上のポイント)

◆台風は地震と違い予測できる災害であるので事前の準備が大切であることを指導する。

◆台風等から身を守るためには、普段からどのような備えが必要であるかを考えさせる。

例) ・ 気象情報の入手先

- ・ 防災みえ.jp で検索

<https://www.bosaimie.jp/>

- ・ 避難場所の確認

- ・ 家族の連絡先の確認

◆台風が数日中に近づきそうな時に、どのような備えが必要であるかを考えさせる。

例) ・ 最新の情報を入手

- ・ 家の外の備え

(雨戸を閉める、溝の掃除等)

- ・ 家の中の備え

(非常用持出品用意等)

- ・ スマートフォン等の充電

- ・ 懐中電灯等の用意

◆台風が近づいた時に身を守るのに必要なことについて考えさせる。

例) ・ 危険な場所には近づかない

- ・ むやみに外にでない。

◆台風が去った後に、切れた電線や増水した河川に注意が必要であることを指導する。

## 4 台風が近づいてきたら

### (1) 事前の防災行動計画を作成しよう

災害が発生する前から迅速で的確な対応をとるためには、いつ、どのように、何をやるかをあらかじめ明確にしておくことが大切です。台風が発生した場合、あなたが取るべき行動について、書きましょう。

なお、台風のおおきさや強さ等によって台風・気象・避難情報が変わる場合があります。

	台風・気象情報 起こりうる自然現象	避難 情報	あなたが取るべき行動
5日前	台風発生 台風上陸の 可能性		自分の場所( <b>自宅</b> )
3日前	高波 強風	強風波浪 注意報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難所、避難経路 確認</li> <li>・ 防災グッズ用意</li> <li>・ 自宅(雨戸、アン テナ等)の確認</li> <li>・ テレビ等による台 風進路等の確認</li> </ul>
1日前	大雨	大雨注意報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防災行政無線等 による避難準備情 報確認</li> </ul>
半日前	土砂 災害	大雨警報・ 洪水警報・ 土砂災害 警戒情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 防災行政無線等 による避難勧告の 確認</li> </ul>
0時間	暴風 高潮 洪水	はん濫 危険情報 大雨・暴風・ 高潮・波浪 特別警報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難行動開始</li> <li>・ 避難完了</li> <li>・ 待機継続</li> <li>・ 気象情報を確認</li> </ul>
半日後	災害発生	はん濫 発生情報	
		高齢者等 避難 避難指示 警報の継続	

9

## (次年度以降の展開例)

- ・ 過去の風水害事例について調査して発表する。
  - ・ 生徒が過去に体験した風水害について発表させる。
- などが考えられる。

## (2) 早めに避難行動を取ろう

台風による大雨で川がはん濫しそうなどきなどは、市町長が避難指示を発令する場合があります。危険を感じたら早めに避難しましょう。

①あなたの家からは、どこに避難すればよいでしょうか。

例) ○○中学校、○○市民センター

②家族全員が避難するとき、どのようなことに気をつけるべきでしょうか。

祖父母の手を握り、避難所まで誘導する。  
妹(弟)を背負う等して一緒に避難する。

③豪雨の最中や夜間に避難することは危険がともないますが、どのような避難が考えられますか。

家の2階へ垂直避難する。  
近くの安全な場所に避難する。

## (3) 帰宅困難になったら

台風襲来時には、電車が停止するなど交通事情に支障が生じ、普段どおりに帰宅できない場合があります。

県内でも、平成16年9月の台風第21号及び前線による豪雨や平成26年2月の大雪時には、帰宅困難となる生徒がいました。

○下校中に帰宅困難となった場合、あなたはどのような行動をとるべきでしょうか。

- 家族や学校へ電話する。171を利用する
- あわてず正確な情報を入手する。
- 災害時帰宅支援ステーションを利用する。
- 友達などと声を掛け合い、助け合う。

○帰宅困難になった場合に備えて、どのような準備をしておくべきでしょうか。

- 家族防災会議で、連絡手段や集合場所を話し合う。
- 徒歩での帰宅ルートを確認する。
- スマホ充電器、水分、飴等の簡易食料を持ち歩く。

### 話し合ってみよう!

避難指示が発令されても、「大したことにはならないに違いない」、「自分は大丈夫だろう」【これを「正常性バイアス」といいます】と考え避難しない人がいます。その人たちに避難してもらうにはどうしたらいいか市町防災担当者になったつもりで話し合ってみましょう。

10

### (議論のポイント)

避難指示が空振りになっても何事もなく無事で良かったと思える雰囲気の醸成 など

### 【用語解説】正常性バイアス：

人には、自分の身に迫っている危険を、根拠なく過小評価してしまう性質があると言われていています(正常性バイアス)。

「大した被害はないだろう」「ここまでは来ないだろう」という考えが、避難の機会を奪い、命を危険にさらします。災害からの避難は一刻を争うものなので、「正常性バイアス」を打ち破って、一刻も早く避難を開始することが求められます。

### (指導上のポイント)

◆台風や大雨等は気象庁が発表する注意報や警報に注意し、危険が迫る前に避難することが大切であることを指導する。

◆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](https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000)

◆発達段階に応じて、高校生は、災害から自分の身を守るだけでなく、家族や地域社会の人に積極的に貢献することが求められていることを理解させる。

◆豪雨や夜間の場合など、避難所までの移動がかえって危険な時は、近隣のより安全な場所へ移動するか、自宅の2階など高い所へ避難することを指導する。

### (指導上のポイント)

◆帰宅困難になった場合は、電車等が復旧するまでは不用意に動かず、スマホ等で情報収集しながら、学校など安全な場所で待機するよう指導する。

◆自動車のラジオ等から情報入手できることも指導する。

### (確認)

台風に備えて事前行動を行い、早めの避難行動をとる必要があることを理解できたか。

## 「5 突然 風水害が起こったら」

- 学習のねらい： 1. 突然の風水害によって引き起こされる災害の危険について理解できる。  
2. 危険があった時に、安全に避難する方法を理解できる。  
3. 気象情報を把握する等普段から心掛けることを認識できる。

(指導上のポイント)

◆竜巻、急な大雨、雷から身を守る方法について指導する。

【竜巻の場合】

(家の中にいる場合)

- ・窓から離れて、丈夫な机の下に入り、両手で頭を守る。

(屋外にいる場合)

- ・丈夫な建物の中に避難する。

【急な大雨】

・雨が降り始めたり、空や川に異変を感じたりしたらすぐに離れる。

- ・浸水した場所に注意する。

【雷の場合】

- ・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4 m以上離れる。

◆レーダー・ナウキャスト（気象庁）で竜巻、急な大雨、雷の発生確率が予測されているので、外出時等に確認することを指導する。

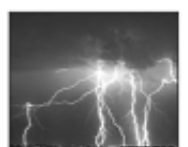
<https://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>

## 5 突然 風水害が起こったら

(1) 竜巻、急な大雨、雷から身を守るには

いつでもどこでも突然に発生する風水害に襲われる可能性があります。竜巻、急な大雨、雷が発生した場合、考えられる危険、身の守り方について書きましょう。

災害名	場所	考えられる危険	身の守り方
竜巻	自宅の居間	窓ガラスが割れる。	窓カーテンを閉め、丈夫な机の下に入り頭を守る。
竜巻	学校のグラウンド	サッカーゴールが倒れる。	体育館に避難する。
急な大雨	側溝や用水路等がある道路	側溝や用水路等との境が分からなくなり転落する。	長い棒を杖代わりにして足下の安全を確認しながら進む。
急な大雨	アンダーパス (立体交差で、鉄道や道路の下を通る掘り下げ式の地下道)	浸水で溺れる。	通行しない。
雷	学校のグラウンド	グラウンドにいる人に落雷	教室へ避難する。
雷	公園	公園にある木に落雷	木から離れ早く屋内に避難する。



11

### 【コラム：急な気温の変化は何かが起こる前の予兆と心にとどめる】

群馬県館林市の竜巻（H21年7月）

竜巻の起こった日は昼過ぎにぽつぽつと雨が降り出し、少ししてから強い風が吹き始めたのを覚えています。今思い起こしても、何の前触れもない夏の日の午後だったと思います。ただ思い返せば、竜巻の発生した日、あの日の朝の天気予報では「突風注意」と表示されていました。しかし、上州は「からっ風」でも有名なところで、だれもが「風」には慣れっこになっている。そのせいか、だれもが大して気にもとめなかったのだと思います。竜巻の発生前には、真夏であっても急に気温が下がり、涼しさと空気が止まったような静けさを感じたのを覚えています。あれが前触れだったといえるのでしょうか。あの朝、前橋气象台が出した情報にもう少し注意していれば被害を軽減できたかもしれない。これも結果論ですが、自然災害の脅威に私たちはもう少し敏感でなければならぬと思います。

(館林市 50代男性)

内閣府「一日前プロジェクト」より

## 「6 風水害からの復旧活動を知ろう」

- 学習のねらい：1. 風水害からの復旧活動について理解できる。  
2. 紀伊半島大水害から災害の教訓を学ぶ。

(指導上のポイント)

「復旧活動の種類」としては、以下のような作業があるので指導する。

【被害確認・直後の応急復旧】直後に安否確認とともに被害状況の確認、応急措置をします。

【汚泥・漂流物処理（流木等）、散水洗浄】汚泥や流木等の漂流物の除去、散水洗浄等を行います。

【防疫】生活排水や汚水で汚れたところを洗浄、消毒作業等をします。

【各所の清掃・乾燥・搬出】建物の中の物を外に出し、洗浄し、乾燥させ、もとにもどします。

(確認)

復旧活動こそが最大のボランティア活動であることを理解できたか。

## 6 風水害からの復旧活動を知ろう

### (1) 復旧活動の種類

紀伊半島大水害などの過去に発生した災害では、洪水や土砂災害による甚大な被害が発生しました。あなたの自宅や学校が洪水や土砂災害による被害にあった場合、自分たちでできる復旧活動の種類について書きましょう。

被害確認・直後の応急復旧、汚泥・漂流物処理、散水洗浄、消毒、各所の清掃・乾燥・搬出 など



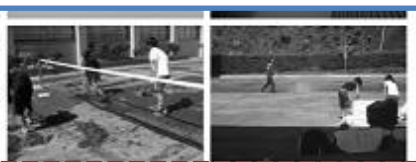
話し合ってみよう!

行政の予算が限られている中、自助・共助・公助をふまえて、行政にやってほしい復旧活動について話し合ってみましょう。

(議論のポイント)

行政（公助）の仕事：ライフラインや道路の復旧、学校再開、がれき処理、仮設住宅設置、災害復校住宅の供給、応急危険度判定、罹災証明発行 など

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。浸水した学校では、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。



### ●紀伊半島大水害を体験した教員の声

・台風による風水害のあと困るのが、水の確保です。「こんなにたくさんの雨が降ったのに、なぜ？」と思うくらい、土砂災害等の影響で断水となります。断水になると、飲み水だけでなく、トイレも使用できなくなりました。他のものは何かで代用できたり、作ったりできますが、「水」だけは、何かを加工して作ることができませんでした。風水害では災害前も災害後も「水」に悩まされることを知り、災害へ必要な備えをしておきましょう。他にも台風が来る前の窓や雨戸、物の固定や非常用品の確認、安全対策、避難場所の確認などをしておきましょう。

### ●紀伊半島大水害時の生徒の声

・私たちは、たった3日間の断水でもこんなに大変だったのだから、東日本大震災の時は、どんなに大変だったかと実感した。

## 「7 避難所で生活することになったら」

- 学習のねらい：1. 避難所は避難者自身が運営することを理解し、運営に必要な仕事・活動を考え、自分たちに何ができるかを考える。
2. 自分たちの学校が避難所になったようなことができるか考える。

(指導上のポイント)

◆三重県の避難所運営マニュアル策定指針では、避難所の運営は、基本的に避難者自身が行うとなっているが、災害時には人手が足らなくなるので、高校生にも運営に協力するよう指導する。

◆イラスト・写真の説明

- ①全国から大量に送られてくる支援物資。
- ②炊き出しに被災者が並ぶ。
- ③携帯電話が使用できないので伝言板で安否確認を行う。
- ④被災した子どもたちが避難所で自主学習を行う。
- ⑤支援物資を取り出しやすいように並べる。
- ⑥バケツに汲んだ水でトイレを流す。

### 《重要》

避難所では、避難してきている人たちが災害に遭い、つらい思いをしています。こんなときだからこそ、みんなで思いやりを持ち協力することが大切であることを指導する。

◆避難所における心得

- ①自分がされたくないことをしないよう、周りの方への心配りをしましょう。
- ②困った人がいたら積極的に助け合いましょう。
- ③避難所で決められたルールや役割を守りましょう。
- ④早く日常生活に復帰できるように考えましょう。
- ⑤交流の場づくりを考えましょう。

## 7 避難所で生活することになったら

### (1) 避難所で自分ができること

大規模な災害が起こると、多くの学校が被災した人を受け入れる避難所になります。東日本大震災では、数週間から数カ月わたって、多くの避難者が体育館などで生活し、運動場は臨時の駐車場になりました。学校が避難所になった場合、何ができるかを下の写真を参考に考えてみましょう。



支援物資の搬送、大規模な炊き出し及び食事の配給、伝言板貼り付け、小さい子供の学習支援、救援物資の管理整理、仮設トイレの清掃 など

### (2) あなたの学校が避難所になったら

東日本大震災では多くの高校生が避難所運営等を手伝ったように、大規模災害時には高校生の活躍が期待されています。

①学校には多くの人々が避難してくることで、学校の教室や体育館、グラウンドなどがいつもどおり使うことができなくなるかもしれません。学校での勉強や部活動は、災害前と比べて、どのように変わるか考えてみましょう。

- (教室) 支援物資が置いてあるので授業が受けられない。
- (体育館) 多くの被災者が生活しているので体育ができない。
- (その他) 休校、転校 など



13

### (次年度以降の展開例)

- ・ 東日本大震災、熊本地震、能登半島地震の際の避難所での高校生たちの活動について、調べさせる。
  - ・ 東日本大震災、熊本地震、能登半島地震での高校生などの避難所生活の体験談を読ませ読書感想文を提出させる。
- などが考えられる。

②あなたの学校に避難者が来た場合、何人の方を収容することができるか考えてみましょう。人が横たわるのに必要なスペースは、約3m<sup>2</sup>(2m×1.5m)といわれています。

例) 500人

※各学校で算出



③あなたの学校には、避難所生活に役立つものとして、どんなものがあるか、いろんな季節

冬：寒さ対策に、カーテン、体育館のマット、保健室のふとん

夏：うちわ代わりにボール紙、日よけ用テント

全季節：ブールの水・掃除道具のバケツ(トイレを流す)、保健室の体温計、ふとん、消毒液、教室の黒板(いろんな情報を書く)など

④高齢者や障がい者等の避難行動要支援者や女性に、どのような配慮をしたらいいか考えてみましょう。また、その他にどのようなことに配慮したらいいでしょうか。

女性・女性着替え場所設置、授乳場所設置

高齢者・健康への配慮、話し相手

障がい者・手話、内部疾患専用の食事支援

その他の配慮・外国人、喫煙場所設置、ペットの世話、トイレ使用

### 世界からの称賛

世界のメディアから東日本大震災という未曾有の災害の中、冷静に規律正しく、我慢し協力し合う日本人の姿が称賛されました。

ニューヨークタイムズ (アメリカ) 電子版 Sympathy for Japan, and Admiration 「日本への同情、そして称賛」 ニコラス クリストフ

Our hearts are all with the Japanese today, after the terrible earthquake there—the worst ever recorded in Japan. But the Japanese people themselves were truly noble in their perseverance and stoicism and orderliness. There's a common Japanese word, "gaman," that doesn't really have an English equivalent, but is something like "toughing it out". I find something noble and courageous in Japan's resilience and perseverance, and it will be on display in the coming days. In short, our hearts go out to Japan, and we

(議論のポイント)

・各種学校活動を列挙、被災者の気持ちを配慮 など

あ  
我  
況  
成  
績

### 話し合ってみよう!

東日本大震災では、被災者を助するため、高校生が合唱や演劇などを行うことがありましたが、あなたの学校では、どのようなことができるか話し合ってみましょう。

(指導上のポイント)

◆避難者の居住場所とすることができる場所を把握し、通路等を確保した上で何名が収容することができるかを考えさせる。

◆災害時には高校生も避難所運営を手伝う場合があるので、学校にある備蓄物資等を把握するとともに、季節によって必要となるものを考えさせる。

◆避難所には多種多様な方が訪れ、災害時要援護者(高齢者、障がい者、外国人、妊産婦等)や女性等に対する配慮は大切であることを指導する。また、避難所では多くの問題が存在し、解決するためには話し合いとルール作りが大切であることを指導する。

(指導上のポイント)

◆被災者のどのような活動が世界から称賛されたのかを考えさせる。

例) 支援物資の配給に列を乱さず並ぶ。  
・少ない支援物資を分け与えて食べた。等

◆その他の各国の紙面にも賞賛や励ましのメッセージが送られたことを紹介する。

例) 「インディペンデント・オン・サンデー」(英紙)

1面トップで日の丸の赤い円の中に「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」と日本語で見出しを掲げ、応援メッセージを送りました。

◆一部避難所では、物資の取り合いや食事配給に対する争いなどがあったので、非常時のマナーやルール作りの大切さを指導する。

(確認)

避難所を自分たち自身も維持していかなくてはならないこと、高校生がなすべきことが多数あることを理解できたか。

### ◆女性の視点に立った避難所での洗濯支援(宮城県)

避難所には洗濯機や物干し場がありませんでした。洗濯をしても物干し場がないので、衣服が生乾きでも我慢して着ていたり、汚れた衣服や下着を着続けたりする方もいました。洗濯代行サービスを行い、困りごと相談を受けて信頼関係を築く一方で、洗濯物を預けやすくする工夫をしました。

受け渡しは「せんたくネット」という女性メンバー8名に固定し、実際の洗濯は287人のボランティアがそれぞれの家庭で行うようにすることで、誰の洗濯物かわからなくなる方式にし、女性が洗濯物を預けることの拒否感をなくしました。

※「三重県新地震・津波対策行動計画」より引用

## 「8 明日のためにわたしたちができることをしよう」

学習のねらい：復旧・復興のために、自分たちができること、しなければならないことを考える。

(指導上のポイント)

- ◆被災地では、時間とともに支援すべき内容が変わってくるので、被災地が求めているものを見極めることが重要であることを指導する。
- ◆ボランティアは基本的に必要な物品は自前で揃えるなど自己完結が原則となることを指導する。
- ◆活動によっては危険な場合もあるので、必ずボランティアセンター（社会福祉協議会等が運営）の指示や注意等に従うことを指導する。
- ◆被災地では、被災した方々の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーある行動と言葉づかいでボランティア活動に参加するよう指導する。
- ◆ボランティア活動の目的は、被災者の自立支援にあるので、被災者・被災地の回復具合をみながら、活動を行うことを指導する。

(指導上のポイント)

- ◆震災等の記憶を風化させないように、自分たちが発信することの大切さを指導する。

(次年度以降の展開例)

- ・被災地の生徒の手記等を読ませる。
  - ・災害の記録や記念碑などについて調べさせる。
- などが考えられる。

## 8 明日のために わたしたちができることをしよう

### (1) 災害時のボランティア活動について

①あなたがボランティア活動に参加するとしたら、どのような活動を行いますか。なお、被災した家の片付け、仮設住宅での被災者の話し相手など、災害から時間が経つにつれて必要とされる活動の内容は変化していきます。

救援物資の搬入・仕分け、水や食料の配布、被災した家の後片付け、手話や外国語の通訳、小さな子どもの世話、お年寄りの手伝い など

②ボランティア活動を行うにあたり、どのようなことを心掛けますか。

- ・事前に被災者の求めるものを調査する。
- ・被災者に配慮した活動を心がける。など

③被災者のためになると思ってる活動が、かえって復旧・復興の妨げになる場合があります。どんなケースが該当するか書きましょう。

- ・仮設住宅で炊き出しを行うことで地元の店の客を奪う。支援物資を送り続けることで被災者の自立を妨げる など

### (2) 災害を記録し、校外に発表すること

災害について、被災地から校外にメッセージを伝えることは、これから起こりうる災害による被害を小さくするために重要です。あなたの地域が被災した場合、校外にどのような方法でどのようなメッセージを伝えますか。

二度と同じ被害を繰り返さないように、防災訓練に真剣に取り組むことの大切さを交流事業など通じて発表する。多くの支援に感謝する。 など

話し合ってみよう!

ボランティアなどの支援活動に使われる募金のことを「支援金」といいます。被災者の方に配られる募金は「義援金」といいます。今、東日本大震災と同じような規模の災害が発生したら、あなたは、支援金と義援金のそれぞれに、どれくらい募金するか話し合ってみましょう。

15

(議論のポイント)

義捐金と支援金の仕組みを調べる、東日本大震災で集まった額を調べる。等

(確認)

生徒は、ボランティアに積極的に参加する大切さを理解できたか。



## 「9 地域での防災活動に参加しよう」

学習のねらい：1. 地域での防災活動に関心を向けさせる。

2. 自分の地域の特性を考慮したうえで、必要な防災活動を考え、さらに災害に強いまちづくりも考えさせる。

### 9 地域での防災活動に参加しよう

東日本大震災以降、日本各地で防災活動が盛んになりましたが、あなたは自分の地域の防災活動について知っていますか。また、参加したことがありますか。

① 地域で心配されている災害	南海トラフ地震による津波、土砂災害
② 地域で行われている防災活動	自主防災組織での津波避難訓練 台風発生による水防訓練 など
③ ②に参加するメリット、参加しないデメリット	メリット：避難場所がわかった。 デメリット：避難時に逃げ遅れる。
④ あなたが今まで参加した防災活動	地域合同の津波防災訓練
⑤ ④であなたの印象に残ったこと	避難場所までの時間がわかった。

(地域により想定される災害は異なるので、今後、他の地域に移り住むことになった場合は、前もって調べておくことが重要です。)

○あなたの地域で今から防災活動が企画されるなら、どんな活動が望ましいですか。  
例) 指定避難所での避難体験、地域での防災マップづくり

津波避難訓練、消火訓練、水防訓練 など

○あなたの地域を災害に強くするには、どうしたらよいでしょうか。

まちの中心的機能を高台などへ移転する。自宅の耐震補強。  
公共施設の耐震補強を行う。地域全体で防災訓練を実施する。  
受援力を高める など

(指導上のポイント)

- ◆各市町防災担当部署のホームページなどで調べておくよう指導する。
- ◆地域の方との助け合いや連携の大切さ、地域の防災訓練やボランティア活動の参加などの必要性について指導する。

(指導上のポイント)

- ◆自分が住む地域の特性をまず考えた上で、防災・減災のため、どのような活動が相応しいか考えさせる。
- ◆地域の特性を考えると優先する活動順位が変わることを指導する。

【沿岸部】

津波避難訓練

【内陸部・河川近く】

風水害・土砂災害に対する備えと避難訓練

消火訓練や地域の課題さがし(高齢者など災害時要援護者が多い地域等)、介護用品を使った訓練や指定避難所との合同避難所運営訓練

16

(指導上のポイント)

- ◆自分のまちを災害に強いまちづくりにするには、ハードとソフトの両面から考える必要があることを指導する。
- ◆自分たちだけでなく、外部の人たちの支援を受け入れたり、新しいつながり・絆の創出やさまざまな団体の支援を得たりする(受援)など、復旧・復興の力を幅広く、重層的に高めることも地域防災力を高めることに繋がることを指導する。

(次年度以降の展開例)

- ・市町防災担当部署に連絡して、地域と連携した防災活動を検討する。
  - ・県や市町の防災計画などについて調べさせる。
- などが考えられる。

(確認)

自分が住む地域の防災活動へ参加することの意義を理解できたか。

# 「資料編」

- 学習のねらい：1. 南海トラフ地震の被害想定について理解できる。  
2. 防災気象情報や特別警報について理解できる。

## 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るところでした。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、すでに下校ずみの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) 南海トラフ地震の被害想定

南海トラフ地震が発生した場合、マグニチュードは8～9、震度は伊勢志摩地域、東紀州地域を中心に、6強以上の揺れが想定されています。  
また、場所によっては、約11mを超える大津波が到達することも想定されています。

◆南海トラフ地震発生時の揺れ強さ予測

【過去最大】

【理論上最大】

◆南海トラフ地震(理論上最大クラス)発生時の浸水予測と津波浸水深30cm到達予測

津波浸水予測図

津波浸水深30cm到達予測時間分布図

◆想定される南海トラフ地震の人的被害と建物被害

	過去最大クラス		理論上最大クラス	
	死者	建物全壊・損失	死者	建物全壊・損失
揺れ	約 1400人	約23,000棟	約 8,700人	約170,000棟
浸水化	—	約 5,900棟	—	約 6,200棟
津波	約32,000人	約38,000棟	約 42,000人	約 37,000棟
火災	—	約 2,100棟	約 900人	約 34,000棟
急傾斜地等	約 60人	約 700棟	約 100人	約 1,100棟
計	約34,000人	約70,000棟	約 53,000人	約248,000棟

### 《参考》

#### ◆南海トラフ地震

南海トラフとは、静岡県駿河湾から九州東方沖までの海底で、約70kmにわたって続く水深4,000m級の深い溝（トラフ）の名称。マグニチュード8クラスの巨大地震が概ね100年から150年間隔で発生している。

国の発表では、南海トラフ地震の今後30年以内の発生確率を80%程度としており、大地震発生の緊迫度が高い状態にある。

《参考》三重県地震被害想定調査結果（平成26年3月）の概要  
詳細は三重県防災対策部HP  
<https://www.pref.mie.lg.jp/common/02/ci500003606.htm>

# 伊勢湾台風 ～我が国における 史上最大級の風水害～

昭和 34 年 9 月 26 日、潮岬の西に上陸し日本を縦断した伊勢湾台風は、激しい暴風雨の下、大規模な浸水を引き起こすなど、三重県内において、1,281 人にも及ぶ死者・行方不明者（全国では 5,098 人）を出した歴史的な大災害となりました。

特に、木曾三川の下流域では、短時間の降雨量の増加と押し寄せた高潮により、堤防が決壊するなど、低平地が広がる同地域を一面、泥の海に変え、この地域だけで、800 人を超える方が亡くなりました。また、被害は伊勢湾奥部だけでなく、県内のほぼ全域で、建物被害や橋梁流出、山（崖）崩れなどが発生し、その経済被害額は 1,826 億 784 万 5 千円に上りました。この額は、当時の昭和 34 年度県当初予算 140 億円の約 13 倍に相当するものでした。なお、こうした未曾有の被害の中にあっても、三重郡楠町（当時）のように、町内の大半が浸水しながら、死者・行方不明者を一人も出さなかった事例もありました。

当時、楠町では、日中に晴れ間がのぞくなど早期避難に疑問の声があがっていました。しかし、町の半分近くが水に浸かった 6 年前（昭和 28 年）の台風第 13 号を教訓に、まず子どもや高齢者を避難させることを決めました。午後 3 時には避難命令が出され、水防団員らの誘導で町民は学校や寺社などに避難しました。伊勢湾台風が上陸した夜、全半壊 77 棟、床上浸水 462 棟などの被害を受けましたが、犠牲者はありませんでした。

行政による早期の避難判断、その後の地域と住民が一体となった避難行動へとつながる一連の対応は、現在においても大いに学ぶべき対応事例であるといえます。

※「三重県新風水害対策行動計画」より引用

## (2) 防災気象情報

気象庁は、低気圧や台風の接近によって、大雨により災害が発生するおそれがある場合、注意報や警報等の防災気象情報を発表します。一方、地域の市町が避難指示を発令する場合があります。危険を感じたら自らの判断で早めに避難しましょう。

**大雨になるおそれ**  
雨が降り出す

**注意報**  
雨が強くなると…

**警報**  
大雨が降り続くと…

**特別警報**  
さらに激しい大雨が続くと…

**気象情報・空の変化に注意**  
①Point  
- 周より低い場所など、危険箇所を把握  
- 避難場所や避難ルートを確認しておく

**最新の情報に注意して、災害に備えた早めの準備を**  
雨・風の影響を受けやすい地区・避難困難者は早めの行動!  
①Point  
- 気象情報や外の様子に注意  
- 非常用品や避難場所、避難ルートを確認

**自治体が発する避難に関する情報に注意し、必要に応じ速やかに避難**  
①Point  
- 特別警報が発表されていなくても早め早めの行動を!

**ただちに命を守る行動をとる**  
①Point  
- 冷静な判断が大事です  
- 周囲の状況に応じた行動を!  
- 浸水の中の避難は非常に危険!

## (3) 特別警報

◆気象庁は、平成25年8月30日に「特別警報」の運用を開始しました。

**「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守る行動をとってください。**

気象庁はこれまで、大雨、地震、津波、高潮などにより重大な災害の起こるおそれがある時に、警報を発表して警戒を呼びかけていました。これに加え、今後は、この警報の発表基準をはるかに超える豪雨や大津波等が予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合、「特別警報」を発表し、最大限の警戒を呼び掛けることとなりました。

特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。周囲の状況や市町から発表される避難指示などの情報に留意し、ただちに命を守るための行動をとってください。

数十年に一度の大雨となるおそれが大きいときに発表

その後も降り続け、豪雨が激化すると大雨特別警報が発表される

特別警報が発表されないからといって安心することは禁物です。大雨等においては、時間を追って段階的に発表される気象情報、注意報、警報を活用して、早め早めの行動をとることが大切です。

伊勢湾台風(三重県津市)の中  
平成23年台風第12号(紀伊半島大水害)

18

### 【三重県で初めて大雨特別警報発表】

平成 26 年台風第 11 号の影響で東海地方や西日本の太平洋側で大雨となり、8 月 9 日に三重県で初めて大雨特別警報が発表されました。

避難の状況は、避難勧告・避難指示を発令していた市町は 9 市町あり、避難対象者は約 63 万人いましたが、実際に避難した住民は、約 5 千人（1%未満）でした。

※「三重県新風水害対策行動計画」より引用

## 「裏表紙」

学習のねらい：災害に強い地域づくりにするため、自助、共助、公助について考える。

### （指導のポイント）

◆災害時には、消防、警察、自衛隊など、さらに近隣の方などの「助けてくれる人」がいれば、多くの命が助かり、復旧・復興が早く進むが、なにより、「自分の命は自分で守る」ことの大切さを忘れないようにすることを指導する。

◆阪神淡路大震災の教訓として、自力脱出困難者のうち、77%の人を近隣住民が救出している。

自衛隊、警察、消防による救出者は、全体の19%にとどまっており、いかに近隣住民の力が大切で重要であるかを指導する。

◆災害時には、必要となる自助・共助・公助の割合は、7：2：1といわれている。

### （指導上のポイント）

◆ポータルサイト「学校防災みえ」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/qakkobosaimie/>

「自助」、「共助」、及び「公助」の理念に基づいて、みんなで力を合わせて災害に強い地域づくりをすることが大切です。  
あなたが考える「自助」、「共助」、「公助」の取り組みについて書いてください。

#### 自助

自分の命は自分で守る

例) 備蓄物資を購入する。

- ・ 防災ノートで防災学習をする。
- ・ ハザードマップを確認する。
- ・ 防災みえ.jp に登録する。 など

#### 共助

自らの地域は皆で守る

例) 地域の防災訓練に参加する。

- ・ 近所同士の助け合い。
- ・ 地域のお年寄りや障がい者を支援する。
- ・ 消防団に入る。 など

#### 公助

行政、防災機関が担う

例) 津波避難タワーを建設する。

- ・ 地域防災計画を作成する。
- ・ 復興指針を策定する。
- ・ 公共施設の高台移転を行う。 など

●あなたが「防災の日常化」に向けて、日頃から取り組んでいることがあれば書いてください。

- 例) 家族防災会議を定期的に開催する。  
自然災害に関する新聞記事を収集する。  
通学路の安全な場所、危険な場所を考える。

# 「ワークシート① 危険を家から追い出す

- 学習のねらい： 1. 自分の家のリスクを知っておく。  
2. 必要な対策を考える。

## （活用例）

- ・ 地震発生時の屋内の被害に関する映像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）

### ◆被害軽減の方法

#### 【家具の転倒防止】

- ・ 固定する。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。
- ・ 本棚の上層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。など

#### 【窓ガラスの飛散防止】

- ・ 割れにくい強化ガラスを使う。
- ・ 飛散防止フィルムを貼る。など

#### 【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）

- ◆火災時の避難方法や消化器の使い方について、本冊「2家にいる時に大地震が起こったら」を参照してください。  
※消化器で消せるのは、天井や壁に広がらない規模までです。

**防災ノート(ワークシート①) 高校生版**

**危険を家から追い出す**  
家の中を点検しておく、災害時の危険を減らすことができます。

落下と飛散	窓ガラスが割れ、食器が落ちて破片が飛び散ることがあります。後、地震が起こり、停電している屋内で、あなたは行動しなければならぬかもしれません。	○家の中で破片が飛び散りそうな場所 <b>リビングの窓</b>	○あなたの家の対策は？ ・強化ガラスに替える。 ・飛散防止フィルムを貼る。
転倒	重い家具が倒れ、下敷きになることで、動けなくなり、火災や津波から避難できないことが考えられます。また最悪の場合、死亡することが考えられます。	○転倒しそうな家具 <b>寝室のタンス</b>	○あなたの家の対策は？ ・差し木をタンスの下に入れて転倒を防止する。 ・壁に金具で固定する。 ・寝る位置を工夫する。
火災	地震の代表的な二次災害である火災は、関東大震災や阪神・淡路大震災で、被害を大きく広げる原因でした。	○家の中で、地震により火災原因を引き起こす原因となるもの <b>ストーブ</b>	○あなたの家の対策は？ 消化器を使う。 地震や消し忘れに対応した機器に交換する。
その他	揺れや液状化で家が傾くと、ドアが釜み開けにくくなる場合があります。ガスの配管が損傷することでガス漏れの危険もあります。	○上記以外にあなたの家で危険だと思うところはありませんか？ <b>プロパンガス</b> 対策：ボンベをしっかりと固定する。	

◆家の安全点検について、家族で話し合い感想を書きましょう。  
例) リビングに落ちてくる物が多くあることが分かった。

## 「ワークシート② 備蓄品の種類と量、場所を確認する」

学習のねらい：自分の家の災害への備えについて、備蓄品の準備の観点から考えさせるとともに、必要な量について自覚を促す。

(活用例)

- ・ 家にある備蓄品について調べてきて発表させる。
- ・ 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)

- ◆ 備蓄品の種類を確認し、注意点を讀ませ、備蓄品として適切な品物を理解させる。
  - ◆ 自宅にある備蓄品について確認し、記入するよう指導する。
  - ◆ 1週間の必要量と対比させた上で、運ぶことができる重さや大きさについても考えさせ、持ち出すか、備蓄しておくかも考えさせる。
  - ◆ 米をポリ袋で炊く方法、電気温水器のタンクの水を飲料水として使う方法等、工夫や知識によって備蓄に頼らなくても生き延びる方法があることを考えさせる。
- ※非常用持ち出し品では、重さの目安は、成人男性で15kg、成人女性で10kgです。

○ 主な食品の1食分の目安

食品名	1食分の目安
アルファ米	1パック
乾パン	1缶
もち	2個（切餅）
カップ麺	1個
缶詰（肉・魚等）	1缶
レトルト食品	1パック

※ 1週間の食料

3食/日 × 7日間 = 21食分

### 防災ノート(ワークシート②) 高校生版

名前  ( 年 組 番 )



学校防災みえ 防災みえ.jp

#### 備蓄品の種類と量、場所

※ 4人家族（親2人、子2人）と設定  
大人：4人 × 3ℓ/人 × 7日間 = 84ℓ

過去の地震では、避難所に行っても

※ 1週間分であれば、21食/人を確保するので、4人家族であれば、21食/人 × 4人 = 84食分  
※ 農水省の「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」では、主食（炭水化物）と主菜（タンパク質）の組合せで各21食分/人を確保となっている。

○ あなたの家では、どれだけ飲料水を用意していますか。

水 20 × 12本

○ あなたの必要量はどれだけのですか。

水 20 × 42本

○ あなたの家では、どれだけ食料を用意していますか。

乾パン 5缶  
缶詰 10缶  
レトルト食品 10袋

○ あなたの家で、必要量はどれだけのですか。

アルファ米 14パック  
乾パン 14缶  
缶詰 28缶  
レトルト食品 28袋

清潔さを保つ下着の替えのほか、タオル、季節や天候によって、雨具や防寒具も必要。

衣類



○ 真冬の雨の日に地震が起きたら、何を持って行きますか。

タオル 10枚  
下着類 10枚  
合羽 4着

○ あなたの必要量はどれだけのですか。

タオル 28枚  
下着類 28枚  
合羽 4着

日用品

薬品、マスク、消毒液、懐中電灯、ラジオ、トイレ用品など、必要な物は多種類あります。



○ あなたの家では、非常用として持ち出す物がありますか。

トイレトペーパー 20個  
懐中電灯 1個・絆創膏 10枚  
食品用ラップ 2巻

○ 左記の物は、家のどこにありますか。

階段下の戸棚

持ち出しますか、後で取りに来ますか。避難の邪魔にならない分だけ持つようにするのが原則です。

○ 上記の品物を組み合わせて、家族の避難の負担とならないよう、重さや大きさを考えて、最初に持ち出す物を決めてください。

水 (20ℓ) 2本、乾パン 5缶  
タオル 5枚、懐中電灯 1個

◆ 備蓄品について、家族で話し合い感想を書きましょう。

例) 家族全員分の備蓄物資が不足していることが分かったので  
買いに行く。

# 「ワークシート③ 家から避難場所への経路を確認する」

学習のねらい：家から家族も助けながら生徒が避難できるようにする。

## （活用例）

- ・実際に非常用持ち出し品を持っていると考えて歩き、かかった時間や必要な体力を考える。
- ・家に持ち帰り、家族で話合って記入する。
- ・市町や自治会などが防災マップやMy まっぷランの作成等を実施する際に持参する。
- ・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）

- ◆本冊「3外出中に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いうえで、生徒に記入させる。
- ◆生徒に各地域の避難場所を家庭や市町防災担当部署などで確認するよう指導する。
- ◆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ことも指導する。

※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\\_n\\_e000](https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_n_e000)

## 防災ノート(ワークシート③) 高校生版

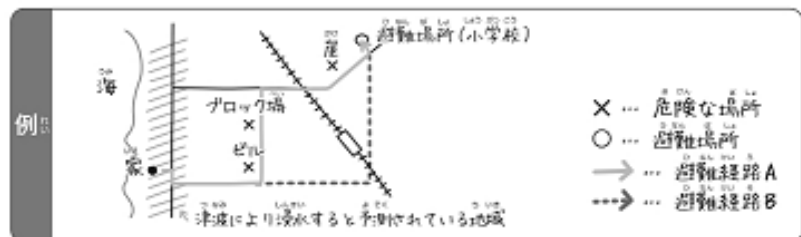


### 家から避難場所への経路を確認する

家にいるときに、災害が起こった場合の避難場所がどこなのか、あらかじめ調べておきましょう。

調べた避難場所について、家からの経路を下の例にならって描きましょう。また、危険な場所には×をして、何が危険かを書きましょう。(市町や自治会などが防災マップやMy まっぷラン(注)などを作っている場合は、それも参考にしてください。)

※下記例を参考に記載させる。



※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。  
※災害が起こったとき、皆さんが率先して避難することで他の人の避難を促すことができます。  
※避難ルートは複数考えておきましょう。雨の日や夜間に避難する場合も想定してください。  
※津波が想定される地域では、少しでも早く海岸から逃げる避難ルートを考えましょう。  
(注)「Myまっぷラン」は、川口淳准教授(三重大学大学院工学研究科)が提唱する住民一人ひとりが津波避難計画を作成するための手法です。

- ◆避難経路について、家族で話し合い感想を書きましょう。

例) 避難場所までに多くの危険箇所があることが分かった。

# 「ワークシート④ 家族の避難先を知って、連絡を取る」

- 学習のねらい： 1. 災害時の家族の居場所と連絡先、避難行動を知る。  
 2. 災害用伝言ダイヤルなどを用いた災害時の連絡について学習する。

## (活用例)

- ・ 災害用伝言ダイヤル（171）に伝言をすることができるか練習する。
- ・ 家に持ち帰り、家族で話し合って記入する。
- ・ 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)

- ◆ 家族の中に小さい子どもやお年寄りがいる場合、生徒自身が迎えに行くことも考えさせる。
- ◆ 自宅・学校・家族の職場近くや、通勤通学途中にある避難所の場所を家族で確認しておくよう指導する。

## (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体験可能な日
- ・ 毎月1日、15日  
0時～24時
  - ・ 1月1日 0時  
～1月3日 24時
  - ・ 防災週間  
(8月30日9時  
～9月5日17時)
  - ・ 防災とボランティア週間  
(1月15日9時  
～1月21日17時)

## 防災ノート(ワークシート④) 高校生版



### 家族の避難先を知って、連絡を取る

家族がそれぞれ異なる場所にいるときに地震が起きた場合、誰がどこに避難するか決めておき、情報を共有していれば、家族が再会しやすくなります。  
 家族でどこに避難するか、話し合ってみましょう。

家族	時間帯	主な居場所と避難先	避難後
例) 父	平日昼間	勤務先(〇〇事務所)→ 勤務先のビル	交通機関が復旧するまで待機する。
	平日朝夕	電車の中 → 車掌の指示に従う	災害用伝言ダイヤル(171)で 避難先を伝える。
※上記例を参考に記載させてください。			

**伝言の録音方法**

171にダイヤル

ガイダンスに従う

録音の場合 ①

電話番号  
(XXX) XXX-XXXX

**伝言の再生方法**

171にダイヤル

ガイダンスに従う

再生の場合 ②

電話番号  
(XXX) XXX-XXXX

**災害用伝言サービス**  
 災害発生時などは、携帯電話を利用して安全情報を登録でき、家族や友人の安全情報を携帯電話やパソコンからも確認できます。お持ちの携帯電話会社にサービス方法を確認ください。

○災害用伝言ダイヤルの使い方を家族全員で、覚えておきましょう。  
 また、張り紙で知らせるのも一つの方法です。  
 さらに、助けが必要な家族がいるならあなたが助けに行く心構えをしておきましょう。

◆ 家族の避難先について、家族で話し合い感想を書きましょう。  
**例) 津波でんでんこのように家族が信頼をもって避難できるようになった。**



# 「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	<b>○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。</b>			
	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知る。 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。
頁	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、
自分が	<b>○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。</b>			
	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台風へ備えて、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台風へ備えて、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。
頁	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
生き残る	<b>○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。</b>			
	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。
頁	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	<b>○家族との連絡ができるようになること。</b>			
	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を知る。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を知る。	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。
頁	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
家族等が	<b>○家族が過ごす部屋や自宅を安全にすること。</b>			
	-	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。
頁	-	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	<b>○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。</b>			
	-	-	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。
頁	-	-	防災ノートP4・6・10	防災ノートP4・6・10

生き延びる	<b>○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。</b>			
	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
	<b>○避難所で年齢相応の生活や活動ができるようになること。</b>			
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。	
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	
<b>○家族の避難先を把握すること。</b>				
-	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うことができる。	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っ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っ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	
元に戻して次につなげる	<b>○復旧活動やボランティア活動に参加すること。</b>			
	-	-	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
	<b>○災害を記録し、校外に発表すること。</b>			
-	-	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	
<b>○地域での防災活動に参加すること。</b>				
-	-	-	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



①「小学校1～3年」「小学校4～6年」「中学生」「高校生」の年代別ページの入口です。年代別ページには、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を学ぶ教材等を掲載しています。



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。



③「防災みえ Twitter」の内容を表示します。

## 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>

ビサイヤ語  
<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



室内編



はかせ  
なます博士



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習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つ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。

地震体験動画




地震が来たらどうする？動画を見て遊...

教室編




地震が来たらどうする？動画を見て遊...

校庭編




地震が来たらどうする？動画を見て遊...

外出編



地震が来たらどうする？動画を見て遊...

通学編



地震が来たらどうする？動画を見て遊...

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

防災学習教材

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

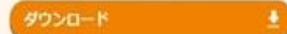
各主教材の説明や、Webサイトの使い方に関するマニュアルを掲載しています。

#### 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。

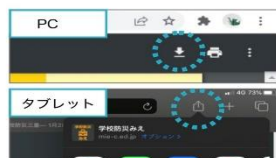


③ デスクトップ画面にアイコンが表示されます。アイコンから直接「学校防災みえ」を閲覧できます。

### 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い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り、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。

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、地域の人が近所の家情報をもちより、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](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

<p>NHK災害アーカイブス <a href="https://www.nhk.or.jp/archives/saigai/">https://www.nhk.or.jp/archives/saigai/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li></ul>
<p>ひなぎく（NDL東日本大震災アーカイブ） <a href="https://kn.ndl.go.jp/">https://kn.ndl.go.jp/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li></ul>
<p>東日本大震災アーカイブ宮城 <a href="https://kioku.library.pref.miyagi.jp/">https://kioku.library.pref.miyagi.jp/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li></ul>
<p>河北新報 震災アーカイブ <a href="http://kahoku-archive.shinrokuden.irides.tohoku.ac.jp/kahokuweb/?1">http://kahoku-archive.shinrokuden.irides.tohoku.ac.jp/kahokuweb/?1</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li></ul>
<p>消防防災博物館 東日本大震災 <a href="https://www.bousaihaku.com/contribution/2711/">https://www.bousaihaku.com/contribution/2711/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li></ul>
<p>ICT地域の絆保存プロジェクト（宮城県東松島市） <a href="https://www.lib-city-hm.jp/lib/2012ICT/shinsai2012.html">https://www.lib-city-hm.jp/lib/2012ICT/shinsai2012.html</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li></ul>
<p>たがじょう見聞憶（宮城県多賀城市） <a href="https://tagajo.irides.tohoku.ac.jp/index">https://tagajo.irides.tohoku.ac.jp/index</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li></ul>

## 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](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](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](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）

<https://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/](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  
(高校生版)

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