

過去の大災害時には、ボランティアによる支援が被災地の早期復興につながったこと。  
災害時には、互いに助け合う「共助」、「ボランティア」の精神が重要であり、生徒たちも地域防災を支える人員であることを伝えましょう。

「あおもりおもりノート」中学生以上

## 避難所での過ごし方

たくさんの人と共に生活をする避難所。

避難所の皆さんがストレスのない生活を送るためには、どんなことが必要だと思いますか？  
正しい人には○、そうではない人には×をつけましょう。



【間違いの理由】他人のプライバシーを邪魔するような行動は控える

最低限のルールを守るため、正しいものに○をつけましょう。

あなたなら、どんなルールを作りますか？

- 掃除当番を決める
- 他人のスペースに勝手に入らない
- 周りのみんなの様子を確認して回る
- 大きな声や音を出さず、静かに過ごす
- 健康のため、なるべく駆け足で行動する
- 避難所の仕事は積極的に行う

周りの人のプライバシーを守るためにあなたにできることはなんですか？

- 寝てばかりいる人には注意する
- 段ボールなどで衝立を作る
- 他人のスペースを覗かない、入らない
- 見られたくないものは、新聞紙など何かしらで包んで隠す
- 周りの人が何を食べているかチェックする

### 感染症について

これまで、災害時には様々な「感染症」が発生しています。ガレキや釘などで怪我をした場合、傷口に土がつき、そこから感染する場合がありますので、傷口はしっかり洗い流しましょう。また、避難所内で感染症を防ぐためにも、下痢や吐き気、発熱など体調が悪いときは、すぐに大人に知らせましょう。



### ●避難所生活下で注意すべき感染症

- 飛沫感染：(新型) インフルエンザ感染症、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎など
- 空気感染：結核、麻疹(はしか)、水痘(みずぼうそう)、レジオネラ症など
- 経口感染：細菌性・ウイルス性胃腸炎、ウイルス性肝炎など
- 接触感染：黄色ブドウ球菌感染症、流行性結膜炎、新型コロナウイルス感染症など
- 経皮感染：破傷風

【間違いの理由】

みんなが静かに過ごしている場所では、走り回ったりせず、ストレッチ程度に留める

【間違いの理由】

何を食べているのか、覗くこともプライバシーの侵害になるのでやめる



# 地域主導で実施する 学校と地域が一体になった総合防災訓練 ～青森市立東中学校区の取組～

青森市立東中学校区では、平成26年より自主防災組織のほか、PTA、民生委員、防災士、消防団、警察、赤十字救急法指導員、東中おやじの会等の地域に住む人たちが主体となり、「青森市立東中学校避難所運営委員会」を組織し、東中学校を会場に、地域住民と学校が一体になった総合防災訓練を実施しています。

訓練時の指導役は、地域のリーダーである運営委員等が担っており、教員も生徒たちと一緒に訓練に参加する事で、地域主導の学校と地域が一体になった総合防災訓練が実現されています。

また、地域住民の多様性に合わせ、年齢や性別、要配慮者などへの共助も想定し、男女共同参画の視点を踏まえた防災教育を実施しています。

災害時に避難所となる中学校の生徒と、地域の住民たちが結びつくことで、継続的な防災教育だけでなく、地域との交流を深め、互いに助け合う事や、次世代へ受け継ぐことの大切さを学んでいます。

このような学校と地域が一体となった取組が評価され、平成30年度には、学校や地域で防災教育や防災活動に取り組んでいる子どもや学生を顕彰する「1.17防災未来賞【ぼうさい甲子園】」において、フロンティア賞（過去に受賞がなかった地域・分野での先導的な取組又は初応募の優れた取組を表彰するもの）を青森県で初めて受賞しました。

さらに、令和2年度には、新型コロナウイルス感染症への対策も含めた避難所運営等の防災教育の取組が評価され、「しなやか with コロナ賞」を受賞しました。

## 訓練の内容

- 避難所運営
- 要配慮者への対応
- 非常食体験  
(アルファ米・炊き出し)
- 福祉避難所移送手続き
- ピクトグラムの作成
- ドクターヘリ救助
- ドローン飛行映像放映  
など



非常食体験（アルファ米・炊き出し）



避難所設営

# 「釜石の奇跡」に繋がった、生徒が主役の防災教育 ～釜石市立釜石東中学校～



令和元年度 小中合同総合防災訓練

東日本大震災の大津波が東北地方沿岸部に甚大な被害を及ぼしたなか、岩手県釜石市内の児童・生徒の多くが無事でした。

この事実は、当時、『釜石の奇跡』（現在は「釜石の出来事」）と呼ばれ、大きな反響を呼んでいます。

なかでも、海からわずか500m足らずの近距離に位置しているにもかかわらず、釜石市立釜石東中学校と鵜住居（うのすまい）小学校の児童・生徒、約570名は、地震発生と同時に全員が迅速に避難し、押し寄せる津波から生き延びることができました。

釜石東中学校の生徒たちは、日頃の訓練を思い出し、避難途中で合流した小学校児童たちの手を引き、励ましながら、より遠く高いところへ避難を続けました。

その結果、積み重ねられてきた防災教育が実を結び、震災発生時に学校にいた児童・生徒全員の命を大津波から守ったのです。

三陸地方には『いのちてんでんこ』という言い伝えがあります。

「津波が来たら、家族がてんでバラバラでもとにかく逃げろ」という教訓です。根浜（ねばま）海岸のすぐ近くにある釜石東中学校の生徒にとって、地震と津波に対する防災訓練は、いつ起きてもおかしくない現実に向けた、真剣にならざるを得ない大切なものだったのです。

## 釜石東中と鵜住居小 児童生徒の合同総合防災訓練

学校にいる時に、三陸沖を震源とする震度6強の地震が発生し、高さ10m以上の津波が来ることを想定し、鵜住居小全校児童、釜石東中学校全校生徒を中心とし、介護施設、保護者、地域住民が合同で参加した、防災訓練を実施しました。

### 【訓練概要】

#### 中学校1年生

炊き出し訓練（備蓄倉庫にあるかまどで炊飯）の後、避難してきた被災者へおにぎりを配布。

#### 中学校2年生

キャップハンディ体験（車いす・白杖など）の後、避難者誘導（校庭から声をかけながら避難者を屋内へ誘導、けが人の介助など）。土嚢づくり（土砂災害に備えて土嚢の作り方を学ぶ）。

#### 中学校3年生

救急法訓練（応急手当、救急搬送など）の後、避難所運営（避難者名簿作成、避難者の配置、備蓄倉庫から物資を運ぶ、マットやいすの準備など）小学校の児童達が避難者役として参加。



災害が起こると、これまで当たり前だった生活が一変してしまいます。

災害を経験した中学生たちの体験談を読んで、災害の恐ろしさ、辛さ、また今自分たちにできることを考えてみましょう。

## 東日本大震災を経験した生徒の作文

### 握り拳ひとつ分の命

一握りの拳。この小さな拳の、命の重みを、私たちはどれほど理解しているでしょうか。

もしも、父がいなくなるとわかっていたら…。大切な思いを伝えたのに。引き留めることができたのに。できることなら戻りたい…。

私の父は、市役所に勤めていました。あの日、父は地震の後、第一避難所で避難誘導をしていたと聞きました。来る日も来る日も父の帰りを待ち続けた避難所生活。しかし、父が帰ることはありませんでした。

最初は父の死を受け止めることができず、涙も出ませんでした。いつもそばにいた家族に、もう二度と会えないことが信じられませんでした。

家族が死ぬということを想像できますか。それは耐えがたいほど辛く悲しいものです。それと同時に、なぜ、父が死ななければならぬのかという思いがわいてきました。市役所の職員として、消防団としての使命もありますが、自分の命を真っ先に考えて、すぐ避難してくれれば助かったのに…。父の死を何かにぶつけようと思いました。

そんなある夜、泣き崩れる母を祖母が慰めていました。祖母が去った後、母が言いました。「一番悲しいのはばあちゃんなんだ。自分の息子が親よりも先に死んでしまうんだから。」かけがえのない家族を失うということ、そして、残された家族の深い悲しみ。私は忘れることはないでしょう。

東日本大震災では、多くの尊い命が失われました。家族を亡くした人は、私たちの一中にもたくさんいます。人の命がどれだけ儂いものなのかを私たちは身をもって知りました。しかし、今、ニュースでは犯罪や自殺という文字が絶えず流れています。いじめ苦に、死を選んだり、人を殺してみたかったという理由で殺人を犯したりする人が後を絶ちません。命とはそんなに簡単に捨てていいものなのでしょうか。なくしていい命なんてこの世にはないはずです。

残された家族や友人の思いは。自分が気づいていれば。もっと話をしていれば、なぜなにも教えてくれなかったのか…。自分を責め、周りを恨むのだと思います。「もっと話しておきたかった。」「もっとそばにいたかった。」5年経とうとする今も、私が忘れることがなかったように、生涯思い続けるはずです。

もっと生きていたかったと思いながら死んでいった人たちがたくさんいるのに、自ら死を選んだり、人の命を奪ったりすることがどんなに残酷か。

この握り拳ひとつ分しかない大切な命を、散らしていく世の中であってはいけません。この小さな命の大きな重みを受け止めて、精一杯生きることが私たちの生きる意味なのではないでしょうか。

身近な人がいなくなってから気づく、命の尊さ。みなさんも考えてください。命の儂さ、そして、命の重みを。

## 東日本大震災を経験した生徒の作文

### 父が教えてくれたこと

「良かった。一時は、覚悟した。」

父は、姉の顔を見つめ、目に涙を浮かべながら、言いました。ろうそくの中に照らされた、父の涙。それは私が初めて見た父の涙でした。

忘れもしない、東日本大震災発生2日目の出来事です。

姉は、地震発生時、陸前高田市にいました。母はすぐに、姉に電話をかけた続けましたが、全くつながらず、携帯電話の小さい画面から流れる情報は、

「陸前高田は、壊滅状態です。」

ということだけでした。私と兄は、「お姉ちゃんは、そう簡単に死なないよ。」と、必死に母を励まし続けました。しかし、私も心の中では、万が一のことを考え、ただ姉の無事を願うばかりでした。結局その日は、姉との連絡がつかないまま、不安な一夜を過ごしました。

そして、県立病院の医師である父は、姉の安否を確認できないまま翌日DMATとして、気仙沼市に派遣されました。DMATとは、大規模災害や多くの負傷者が発生した事故現場で活動する、専門的な訓練を受けた災害派遣医療チームのことです。

父は、昔住んでいた気仙沼が変わり果てた姿になっているのを見て、大変ショックを受け、テレビから流れる陸前高田市の映像を見て、「娘は、助からないかも。」と、その時覚悟したのでした。

しかし、父は、「行けることなら、陸前高田市にも行きたい。けれど、目の前にある命を助けることが自分の使命だ。それを一生懸命やっていけば、娘も助かるのではないか。」という思いで、病院に運ばれてくる患者さんの治療にあたったそうです。

父の他にも、数多くの人々が、目の前にある命を救うことが使命だと心に決めて、活動したと思います。中には父のように、自分の家族にも会えないまま、救助に向かった人もいたでしょう。

そこまでして、父たちが救おうとした命が、どれほど重いものだったのか。私は、改めて考えました。

今、私のまわりを見てみると、教室でふざけながら「死ね」と軽々しく言っているのを耳にします。また、ニュースでは、連日のように「いじめ」について報道されています。私は、報道を目にするたびに、命が軽く見られているような気がしてなりません。私たち一人一人の命は、たくさんの人に支えられ、大切にされてきた命だと思っています。そして、次の未来へと受け継がれるものだと思います。その大切な命を、軽々しく扱うことは決して、許されないことです。

私には、夢があります。それは、薬剤師になることです。被災地では、薬剤師が、専門的な知識を活かして、不足した薬の代わりになる薬を医師にアドバイスしたり、被災者に寄り添い受診を勧めたり、医師たちを支えるような活動をしたそうです。以前から、薬剤師に興味があった私は、父の話聞き、「薬剤師になりたい」と決意しました。

私は、父の教えてくれた命の尊さを胸に、夢に向かって進んでいきたいと思っています。あの日の父の涙を忘れずに。

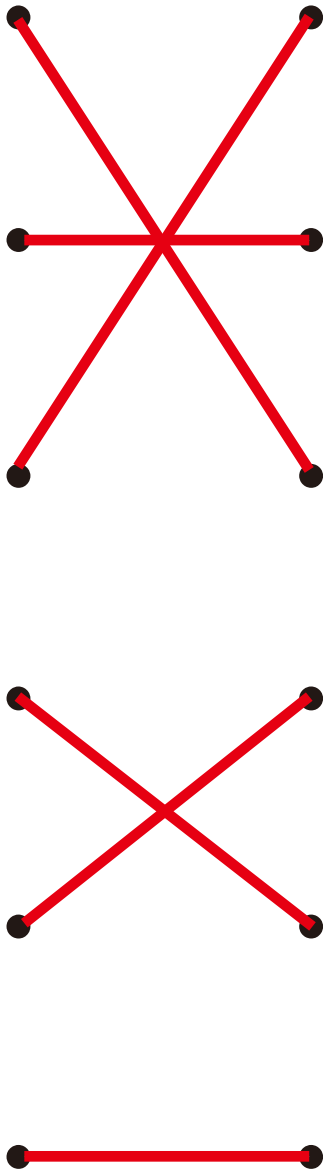


## 要配慮者に関すること、要配慮者マーク

### 要配慮者に関するマーク

災害時には、妊婦、高齢者、外国人、障害がある方など、手を差し伸べなければならない、「要配慮者」への思いやりと支援が大切です。

下記のマークの説明はどれか、線で結んでみましょう。



ヘルプマーク／義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方のマーク

ヘルプカード／障害者が災害時などに周囲に自己の障害への理解や支援を求めるため、緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されたカード

マタニティマーク／妊婦が、交通機関等を利用する際に身に付け、周囲に妊婦であることを示すマーク

障害者のための国際シンボルマーク／障害のある方が利用しやすい建築物や公共交通機関であることを示す、世界共通のマーク

耳マーク／聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマーク

盲人のための国際シンボルマーク／視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられている世界共通のマーク

# 外国人など多様な人々に関する対応

災害時において、日本語がわからない外国人に対し、円滑な情報提供を支援する必要があります。

このページでは避難時や、避難所で使用できる多言語支援ツールを紹介しています。

## ●災害時多言語表示シート(一般財団法人 自治体国際化協会(クレア))

災害時に使用する用語を多言語に翻訳したシート、ピクトグラムなどを公開しています。



災害時多言語表示シート



災害時用ピクトグラム

## ●外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」(観光庁監修)

自然災害時において外国人旅行者が情報収集する際に役立つ、外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」が公開されています。



## ●「防災カード」

(ぱらっとワールドあおもり)

日本語に不慣れな在住外国人の皆さんにわかりやすく防災情報を伝えるための、やさしい日本語(読み書きの難しい漢字・平仮名・カタカナを使った簡単な語句と短い文章で表現)とイラストを使った「防災カード」です。





# 災害を知る まちを知る 人を知る

## 災害図上訓練 DIG

### ●DIGとは

DIG (ディグ) とは、Disaster (災害)、Imagination (想像力)、Game (ゲーム) の頭文字を取って名付けられました。

学校がある場所や、住んでいる地域に起こるかもしれない災害を、「見える化」して考えられるように、参加者がグループになり、大きな地図に書き込みをしながら、災害時の対応を考える訓練です。



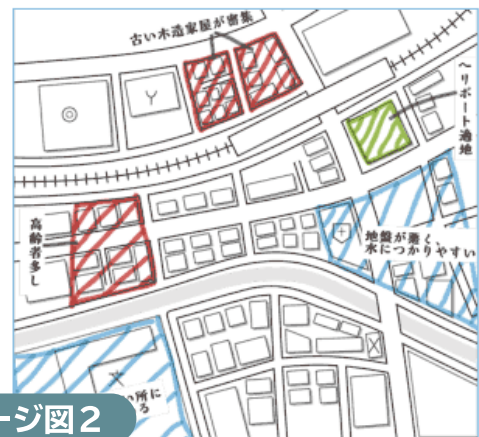
### ●DIGの進め方(一例)

- ①オリエンテーション (対象の災害、目的の確認など)
- ②過去の被害画像や映像、地域の被害想定などを確認し、実際に災害が起きた時のイメージを持つ。
- ③昔の地図と現在の地図を見比べて、地形から読み取れる災害リスクを把握する。
- ④街のつくりを把握するため、色分けする。(鉄道、主要道路、公園、水路など)
- ⑤病院・消防署などの施設や、地域防災に役立つ人がいる場所、危険な場所や、一人暮らしの高齢者がいる場所など、ポイントになる場所に色の異なるシールを貼る。【イメージ図1】
- ⑥出来上がった地図を確認し、地域の特徴、災害に弱い場所や、強い場所をチェックする。【イメージ図2】
- ⑦グループごとの発表やまとめを共有する。



イメージ図1

災害救助や防災に役立つ施設や人、危険な場所や、配慮したい人がいる場所に色の異なるシールを貼る。



イメージ図2

木造住宅密集地や、地盤が悪いところなど、地域の特徴や災害に弱い場所や強い場所をチェックする。



## ●DIGに必要なもの(例)

- 大きな地図（昔の地図と、市町村地図や住宅地図などテーマに応じて拡大コピーし、貼り合わせる）
- 透明シート（地図にかぶせて書き込むのに使う。複数枚用意）
- カラーペン（太字・細字両用の8～12色セットが便利）
- テープ類（地図や透明シートの固定に使うガムテープやはがせるテープなど）
- 付せん（地図上に表示したり、意見を書き出すときに使う）
- ラベルシール（地図上にマーキングするときに使う）
- 模造紙やホワイトボード（意見を書き出すときに使う）
- 丸シール（3色程度）

※参考:「特集 想像力を高めて「もしも」に備える! 災害をイメージし、防災につながる行動へ【コンテンツ編】」(内閣府)  
([http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h20/11/special\\_03\\_1.html](http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h20/11/special_03_1.html))



## 私たちにもできる避難所運営への協力

東日本大震災では、宮城県でも多くの高校生が震災当日から避難所の運営などに協力しました。多くの人たちが身を寄せた避難所で、地域の一員としてどのようなことができるか考えてみましょう。

### 石巻高校の生徒による避難所運営への協力

震災当日、石巻高校は指定避難所ではありませんでしたが、臨時の避難所となり、多くの避難者を受け入れました。

帰宅せずに学校に待機していた生徒たちは、避難所となった石巻高校で、清掃作業、プールからの水くみ（トイレ用）、診療所支援、避難した小学生との遊びなど、避難所運営に積極的に協力しました。

保健室に設置された臨時の診療所においては、生徒が診療を待つ人の案内、受付や問診の記録補助、清掃などを行いました。

震災から1週間後には、診療所の運営も軌道に乗り始め、患者さんが1日に350人を超える日もありました。

高校生たちは、避難所という大変な状況の中で、自分たちにできることを率先して行い、地域の一員としての大きな役割を果たしました。



廊下で問診する医師



診療所となった保健室で  
手作りの薬袋を作る生徒

出典:みやぎ防災教育副読本「未来への絆」(高等学校)



青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」P98.99参照。



## 非常時の持ち出し品を書いてみましょう

思い浮かぶ持ち出し品を書き出したら「あおりおまもり手帳」で確認し、足りないものがないか、チェックしてみましょう。

●ラジオ	.....	.....	.....
●懐中電灯	.....	.....	.....
●カセットコンロ	.....	.....	.....
●トイレトーパー	.....	.....	.....
●マスク	.....	.....	.....
●アルコール消毒液	.....	.....	.....
など	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

## 日頃から、非常用食料の備蓄はできていますか？

下記の□に正しいと思う数字を書いてみましょう。

食料や水は、最低 **3** 日分、  
できれば **1** 週間分を備蓄！

1日につき成人1人あたり  
水は **3** リットル、  
食料は **2 0 0 0** kcal  
を目安に！

万が一に備えて、最低限揃えておきたい食料です。皆さんの自宅にはありますか？

- 水（飲料水・調理用など）
- 主食（レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺など）
- 主菜（レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など）
- 果物の缶詰
- 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- 栄養補助食品
- 菓子類（チョコレートなど）
- 調味料（塩・しょうゆなど）

# 学校と地域が一体になった防災訓練実施例



以下に示すのは、学校と地域が一体になった防災訓練の実施例です。

どのようなことを決めて実施すればよいのか、この実施例を参考の上、各学校や地域の実情に応じて指導してください。

## 1 想定災害

地震、津波、風水害等

(想定する災害については、学校の立地状況や地域の実情を踏まえて設定)

## 2 訓練の概要

- 想定災害発生時における避難訓練
- 避難後等における共助に関する訓練
- 起震車や心肺蘇生法等の体験学習
- 想定災害からの身の守り方等を学ぶ防災学習

## 3 目的

- 災害が発生した際、命の安全を確保するための適切かつ迅速な行動の仕方について学習し、その行動についての重要度を理解する。
- 生徒の避難誘導や人員の確認、通報などの教職員の役割や自校の危機管理マニュアルの内容を確認する。
- 災害が起こったときに、自分や他者の命を守るため、冷静に考え、行動できる力を身につける。
- 防災知識の習得及び防災意識の向上を図る。
- 近隣の小・中学校、保護者、地域住民、関係機関等と連携し、学校と地域が一体となった防災訓練を実施することにより、より災害に強い学校づくりを目指す。

## 4 想定 ※地震災害の場合

学校にいるときに、〇〇沖(又は直下型)を震源とする震度6強の地震が発生  
(〈津波も含める場合〉高さ10m以上の津波が襲来)

## 5 参加者

〇〇小学校(全校児童〇名)、▲▲小学校(全校児童〇名)、□□中学校(全校生徒〇名)、  
地元消防、日本赤十字社、自主防災組織、各町会長等、保護者  
(その他、近隣の幼保施設、社会福祉協議会、高校等)

※学校と地域が一体になった訓練を実施する観点から、小・中学生及び保護者、地域住民等により編成された班による実施も考慮すること。また、近隣の小・中学校合同で訓練を実施する場合は、様々な学年の児童・生徒により構成された班編成についても考慮すること。

## 6 訓練の内容

区分	目的・内容	連携・協力先
避難訓練	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地震、津波、風水害等の想定災害からの身の守り方、避難経路及び避難場所の確認を行う。</li> <li>● 訓練結果を自校の危機管理マニュアルと照らし合わせ、教職員の役割を再確認するとともに、記載内容の精査を行うことにより、災害時の初動対応の一層の強化を目指す。</li> </ul>	
避難者誘導	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 中学生・高校生が率先して近隣の小学校の児童や幼保施設の園児、介護施設入所者等を避難場所や地域の避難所となる学校へ誘導することにより、共助の意識向上を図る。</li> </ul>	近隣の小・中学校・高校、幼保施設、介護施設
要配慮者対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 車いすや視覚障害者の誘導を体験し、災害時における要配慮者への理解を深め、共助の意識を醸成する。</li> </ul>	日本赤十字社、社会福祉協議会
起震車・煙体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地震発生時の揺れを体験できる起震車や、火災発生時の煙量を体験できる装置により、児童・生徒たちがより一層災害や火災を自分事として捉える機会とする。</li> </ul>	地元消防、県消防学校
応急処置体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しい心臓マッサージの実施方法やAEDの活用方法、毛布等を活用した簡易担架制作を体験し、応急処置に関する知識を習得する。</li> </ul>	日本赤十字社、地元消防、自衛隊
非常食体験	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 災害備蓄品である、「アルファ化米」等を使用した炊き出し訓練を実施し、災害時における備蓄食品の正しい処置方法等を学習する。</li> </ul>	地元自主防災組織、町内会、自衛隊等
防災学習	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「あおりおまもりノート」を活用し、「地震」、「津波」、「風水害」など、テーマを決めて該当ページを学習することで、想定災害別の防災知識を習得させる。</li> <li>● 回答の作成に当たっては、編成された班で話し合っって作成することも考慮すること。</li> </ul>	

- 各訓練等の所要時間は20分程度を想定
- 実施に当たっては、各会場を訓練参加者で構成された班がローテーションで廻り、実施・体験するもの

※児童・生徒たちの発達段階に合わせ、学年別に参加する訓練等を選択することも可