

いえ ひと ぼう さい お
家の人といっしょに防災アクションを起こそう。

2021

ぼう さい
防災ノート

さい がい あん ぜん
～災害と安全～

しょう がっこう ねん せい ねん せい
小学校4年生～6年生

ねんかん たいせつ つか
3年間大切に使いましょう

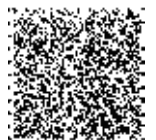
東京



防災

じ ぶん いのち まも み ぢか ひと たす
自分の命を守り、身近な人を助ける。

とう きょう と きょう いく い いん かい
東京都教育委員会



もくじ



はじめに

- ① 災害から身を守るために…………… 1
- ② 「防災ノート～災害と安全～」の使い方…………… 2
- ③ 防災ブック「東京防災」ってなに？…………… 4
- ④ 地震が起こったら、どうする？…………… 5



1 大震災シミュレーション

- ① 学校や家にいるときに大地震が起こったらどうしますか？…………… 6
- ② 外にいるときに大地震が起こったらどうしますか？…………… 10
- ③ 津波から避難するために どうしますか？…………… 12
- ④ 安全の道しるべ 地震が起こると、どのような被害が出るのでしょうか？…………… 14



2 備えよう 今やろう

- ① 地域の危険な場所などを 知っていますか？…………… 16
- ② 避難所の生活では 何ができますか？…………… 20



3 様々な災害と対策

- ① 大雨や台風による風水害が起こったらどうしますか？…………… 22
- ② たつ巻、大雪による自然災害が起こったらどうしますか？…………… 24



4 まとめ

- ① 防災体験ができる施設に行ってみよう…………… 26
- ② 地域の防災訓練や防災イベントに参加してみよう…………… 28
- ③ 安全の道しるべ 避難訓練に真剣に取り組もう…………… 30
- ④ 3・11を忘れない…………… 31
- ⑤ 安全の道しるべ 「東京くらし防災」…………… 90
- ⑥ 「東京マイ・タイムライン」…………… 91
- ⑦ 安全の道しるべ 家族と避難先や連絡先を確認しよう…………… 96
- ⑧ 171(災害用伝言ダイヤル)を知ろう…………… 96

さいがい み まも 災害から身を守るために



さいがい こうべ し
提供：神戸市



さいがい かいじょう ほ あんちやう
提供：海上保安庁



さいがい いわて けん やまだ まち
提供：岩手県山田町



にっぽん さいがい お
日本では、いろいろな災害が起こ
り、それにより、たくさんの尊い命
が失われてきました。
さいがい お いのち まも の
災害が起こっても命を守り、乗り
こえていけるように、学習していき
ましょう。

め ふじゆう かた じやうほう てい きやう し
目の不自由な方へ情報提供できるように視
覚障害者用音声コードと位置認識のための
切りこみを入れています。専用読み取り機等
によりコードの読み取りをすると、音声に
へん かん ぶん じやう ない やう よ あ
変換され、文書内容が読み上げられます。



「防災ノート～災害と安全～」の使い方

① メインページ



「つかむ」、「調べる」、「まとめる」、「防災アクション」の項目に沿って、学習を進めるページです。学校などで学んだことを基に、自分の家の防災アクション(行動)を考え、取り組んでいきましょう。

③ 資料ページ



地震に対する知識などを学ぶことができるページです。メインページの課題を追究する際に、活用することができます。専門的な知識・技能を学び、災害に対する備えを万全にしていきましょう。

② トピックページ



「危険を予測して、危険を回避する力」を高めるためのページです。災害時における危険を予測して、その危険からはどのようにして身を守ることができるのか、普段の生活を思い浮かべながら学習を進めてください。

④ 3・11を忘れない



東日本大震災の記憶を風化させず、未来につなげていくための資料ページです。平成24年に発刊された冊子を基に作成しています。それぞれのページには関連する教科等が書かれています。様々な場面で活用してください。



つかむ

では

さいがい たい き ほんてき ちしき こう
 災害に対する基本的な知識や行
 どう せつめい よ
 動について、イラストや説明を読
 んで、理解しよう。



調べる

では

さいがい たい き けん そな
 災害に対する危険や備えなどに
 ついて、家の人や友達といっしょ
 に調べてみよう。調べる時は、資
 料ページなども活用しよう。

1 大震災シミュレーション

① 学校や家にいるときに大地震が起ったらどうしますか？

つかむ

資料編
 56,57,64,65,70,71
 ページを見てみよう

東京防災
 16~25,29ページを
 見てみよう



調べる

家の中で、地震に対する備えが十分でない時に大地震が起ると、どうなると思いますか。

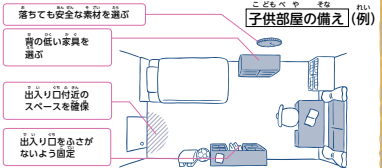
家具などへの備え



家族固定 家具
 飛び出し 防止家具
 飛散防止 フィルム
 落下防止 家具

まとめる

自分の家で、大地震から命を守る備えとして、何が必要ですか。



わが家の防災アクション

白頭から、大地震に備えて、家では何をしますか？

あなたの防災アクション

家の中で大地震が起こった時のために、命の危険がある場所を探して、お家人に教えます。(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション



まとめる

では

さいがい たい じ ぶん いのち まも
 災害に対して、自分の命を守る
 こうどう み ちか ひと たす
 行動や身近な人を助けるために、
 あなたができることを話し合い、
 じ ぶん かんが
 自分の考えをまとめてみよう。

わが家の防災アクション

では

さいがい たい
 災害に対して、あなたがとるべき
 ぼうさい こうどう か いえ
 防災アクション(行動)を書いて、家
 の人に確認してもらおう。



防災ブック「東京防災」ってなに？

東京には、さまざまな災害が起こる可能性が
あります。

防災ブック「東京防災」は、もしもの
ときに、身を守る力を付けるために、今
すぐできる具体的な**防災アクション**
(行動)が多く掲載された本です。

防災アクションとは

あなたが、災害に備えて、日頃からと
るべき行動や、災害が起こったとき、そ
の場でとるべき行動のことです。



東京くらし防災

より一層きめ細やかな災害への備えのため
女性の視点から作られた防災ブックです。
(詳細は90ページを参照)



地震が起きたら、どうする？

がっこう
学校では

いえ まち なか
家や町の中などでは

地震時

ものがグラツきたら (緊急地震速報が出たら)



落ちてこない



倒れてこない



移動してこない
場所で身を守る

地震だ！ まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



ダンゴムシのポーズ



サルのポーズ

机があったらサルのポーズをとろう。机がないときはダンゴムシのポーズをとろう。



地震直後

集団での避難が必要なときは

おさない

かけない



しゃべらない

もどらない



火事が発生したら



アライグマのポーズ

落ちついて
火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動
けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け
出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や扉には
近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震後

火災や津波
確かな避難



正しい情報
確かな行動



確かめ合おう
わが家の安全 隣の安否



協力し合って
救出・救護



避難の前に
安全確認 電気・ガス



1 だいしんさい 大震災シミュレーション



1 がっこう いえ おおじしん お 学校や家にいるときに大地震が起こったらどうしますか？



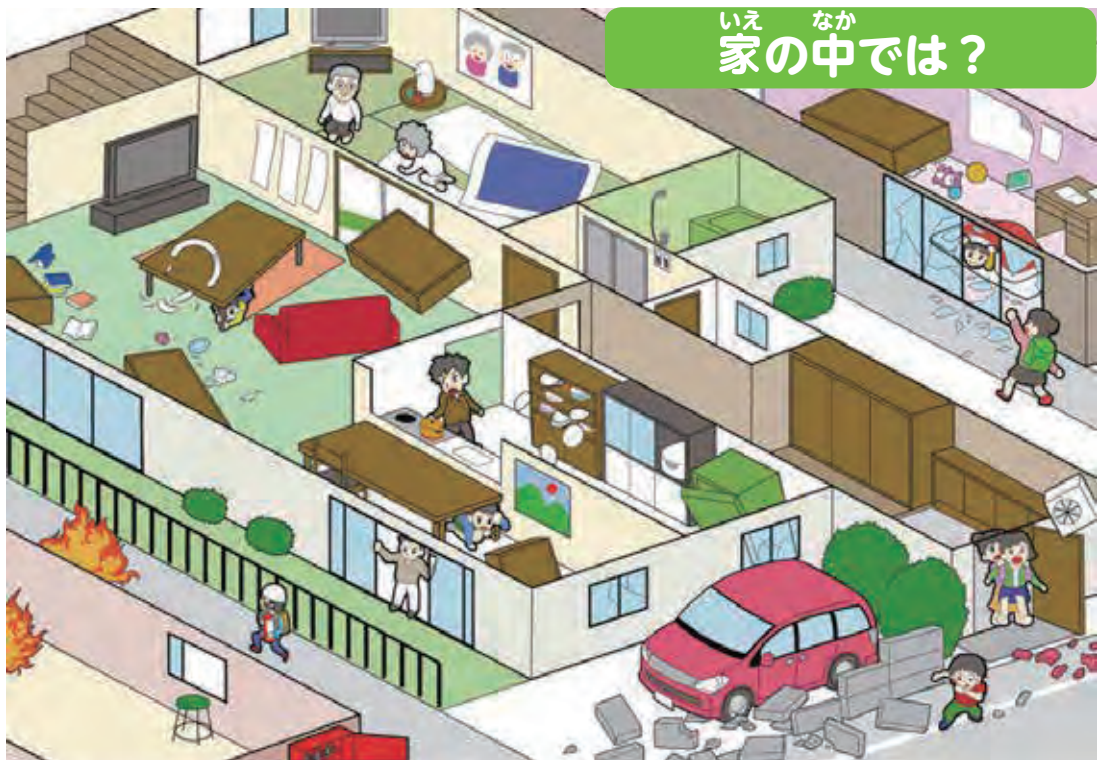
つかむ



しりょうへん
資料編
56,57,64,65,70,71
み
ページを見よう



とうきょうぼうさい
東京防災
16~25,29ページを
み
見てみよう





しら調べる

いえ なか おおじしん おおじしん おおじしん
家で、地震に対する備えが十分でない時に大地震が起こると、どうなると思いますか。

家具などへの備え



かく こてい
家具固定
金具

と だ
飛び出し
防止金具

ひさんぼうし
飛散防止
フィルム

らっかぼうし
落下防止
金具



まとめる

じぶん いえ おおじしん いのち まも そな
自分の家で、大地震から命を守る備えとして、
なに ひつよう
何が必要ですか。

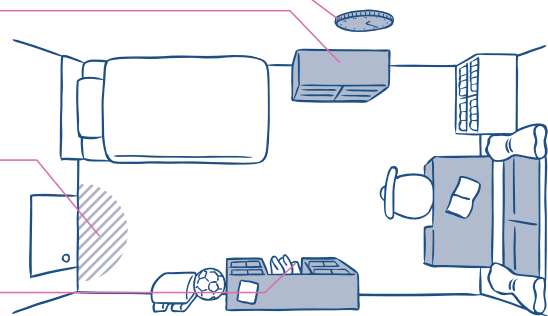
おちても あんぜん そばい えら
落ちても安全な素材を選ぶ

せ ひく かく
背の低い家具を
選ぶ

でいりぐち 付近の
出入口付近の
スペースを確保

でいりぐち
出入口をふさが
ないよう固定

こどもべや そな
子供部屋の備え (例)



わが家の防災アクション

ひ ごろ おおじしん そな いえ なに
日頃から、大地震に備えて、家では何をしますか？

あなたの防災アクション

ほ ごしや ほ ごしや
保護者 保護者
かくにん び 確認日 サイン

家で大地震が起こった時のために、命の危険がある場所を探して、お家の人に教えます。(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション



トピック1



危険なところにびっくりマーク❗を付けよう

大きな危険には大きなびっくりマーク❗を、小さな危険には
小さなびっくりマーク❗を、付けましょう。

理科室で実験中



❗ 大きな危険…命にかかわる大きなけがにつながる危険

❗ 小さな危険…小さなけがですむ危険

落ちてきそうなもの 倒れやすいもの 移動しそうなもの
の視点で考えてみよう。



つよ なか ある
強いゆれの中では歩くこともできません。

はんだん ば あんぜん こうどう だいじ
すぐに判断しその場で安全な行動をとることが大事です。

きゅうしょく はい ちゅう
給食の配ぜん中



- おお らっ か ぶつ よ そ う
大きな落下物が予想され
おお
大きなけがにつながるところでは、
ダンゴムシのポーズはとらない！
はってでも、その場をはなれましょう。



- たとえ、 らっ か ぶつ
たとえ、落下物があっても、
つくえ した ほう あんぜん と き
机の下にもぐった方が安全な時は、
つくえ した はい
机の下に入りましょう。



ひとり ひとり
一人一人が
かんが あん
考えて、安
ぜん こうどう
全な行動を
とりましょ
う。



1 だいしんさい 大震災シミュレーション



② そと おおじしん お 外にいるときに大地震が起こったらどうしますか？



つかむ



しりょうへん 資料編
56,57,64,65,70,71
ページをみてください



とうきょうぼうさい 東京防災
26~39ページを
みてください



した まい しゃしん 下の2枚の写真から、どのような危険が見つかりますか。
おおじしん お きけん みつ 大地震が起きたとき、あなたの通学路は、本当に安全ですか。



きんきゅう じ しん そくほう で 緊急地震速報が出たら

きんきゅう じ しん そくほう じしん はっせい ちよくご かくち つよ ゆ 緊急地震速報は、地震の発生直後に、各地での強い揺れの
とうたつ じこく しん ど よそう か のう かぎ すばや し じょうほう 到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報の
とです。

きんきゅう じ しん そくほう きしやうちよう はっぴよう 緊急地震速報を気象庁が発表すると、テレビやラジオ、インターネットなどを通じて知らされます。



しら調べる①

つうがくろ おお きけん ひなん あんぜん
通学路にある大きな危険と、避難できる安全
 ばしょ しら
な場所を調べましょう。

おお きけん
 ◎大きな危険…

ひなん あんぜん ばしょ
 ◎避難できる安全な場所…



しら調べる②

げこうちゅう おお じしん お じかんたい
下校中に大地震が起こりました。その時間帯、
 かぞく なに
家族はどこで何をしていますか。

でんしゃ と とき かぞく いえ もど
 ※電車やバスが止まった時、家族が家に戻ってくるまで、
 どのくらいの時間がかかるかなど、確認してみましょう。



わが家の防災アクション

いえ そと おお じしん お そな ひごろ なに
家の外で大地震が起こったときに備えて、日頃から何をしますか？

あなたの防災アクション

ほごしゃ ほごしゃ
保護者 保護者
 かくにんび 確認日 サイン

登下校中に大地震が起こった時に備えて、家族とどのような約束をしますか。 (がつ にち)

(がつ にち)

保護者の防災アクション



1 だいしんさい 大震災シミュレーション



③ つなみ ひなん 津波から避難するために どうしますか？



つかむ



しりょうへん 資料編

50~53, 66~69
ページを見てみよう



とうきょうぼうさい 東京防災
40~51ページを
見てみよう



あんぜん ひなん 安全に避難するときのポイント

うみべ つなみひなんばしょ し 海辺の津波避難場所を知る



おおじしん あと ちか たかだい つなみひなん 大地震の後には、すぐに近くの高台や津波避難ビルに移動します。それがない場合には、より高い建物に避難します。

かわ つなみ およ 川にも津波が押し寄せることを知る



つなみ しんぱい うみ 津波の心配があるのは、海のそばだけではありません。津波は川下から川上に向かって押し寄せてきます。

ピクトグラム 例

つなみひなんばしょ 津波避難場所



「JIS Z8210」より引用

つなみ ひなんさき 津波からの避難先となる安全な場所や高台を示しています。

つなみひなん 津波避難ビル



「JIS Z8210」より引用

つなみ ひなん さい 津波からの避難に際し、近くに高台がない場合、津波からの避難が可能な鉄筋コンクリート造等のビルを指します。

ゆ なか つづ ばあい とく つなみ ちゅうい 揺れが長く続いた場合、特に津波に注意しよう。



しら調べる

▶ ^{いま} ^い ^{ところ} ^{つなみ}
 今までに行ったことがある所などで、津波の
^{きけん} ^{ところ}
 危険がある所はどこですか。



まとめる

▶ ^{つなみ} ^{あんぜん} ^{ひなん}
 津波から安全に避難するために、どのような
^{こうどう}
 行動をとりますか？



わが家の防災アクション

^{ひなん} ^{かんが} ^{ひごろ} ^{なに}
 避難することになったときを考え、日頃から何をしますか？

あなたの防災アクション

^{つなみ} ^{きけん} ^{ところ} ^い ^{とき} ^{つなみ} ^{ひなん} ^{ぼしょとう} ^{かんにん}
 津波の危険がある所に行く時は、津波避難場所等を確認します。

^{ほごしゃ} ^{ほごしゃ}
 保護者 保護者
^{かくにん} ^び ^{サイン}
 確認日

(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション



しりょう 資料 1 安全の道しるべ

地震が起こると、どのような被害が出るのでしょうか



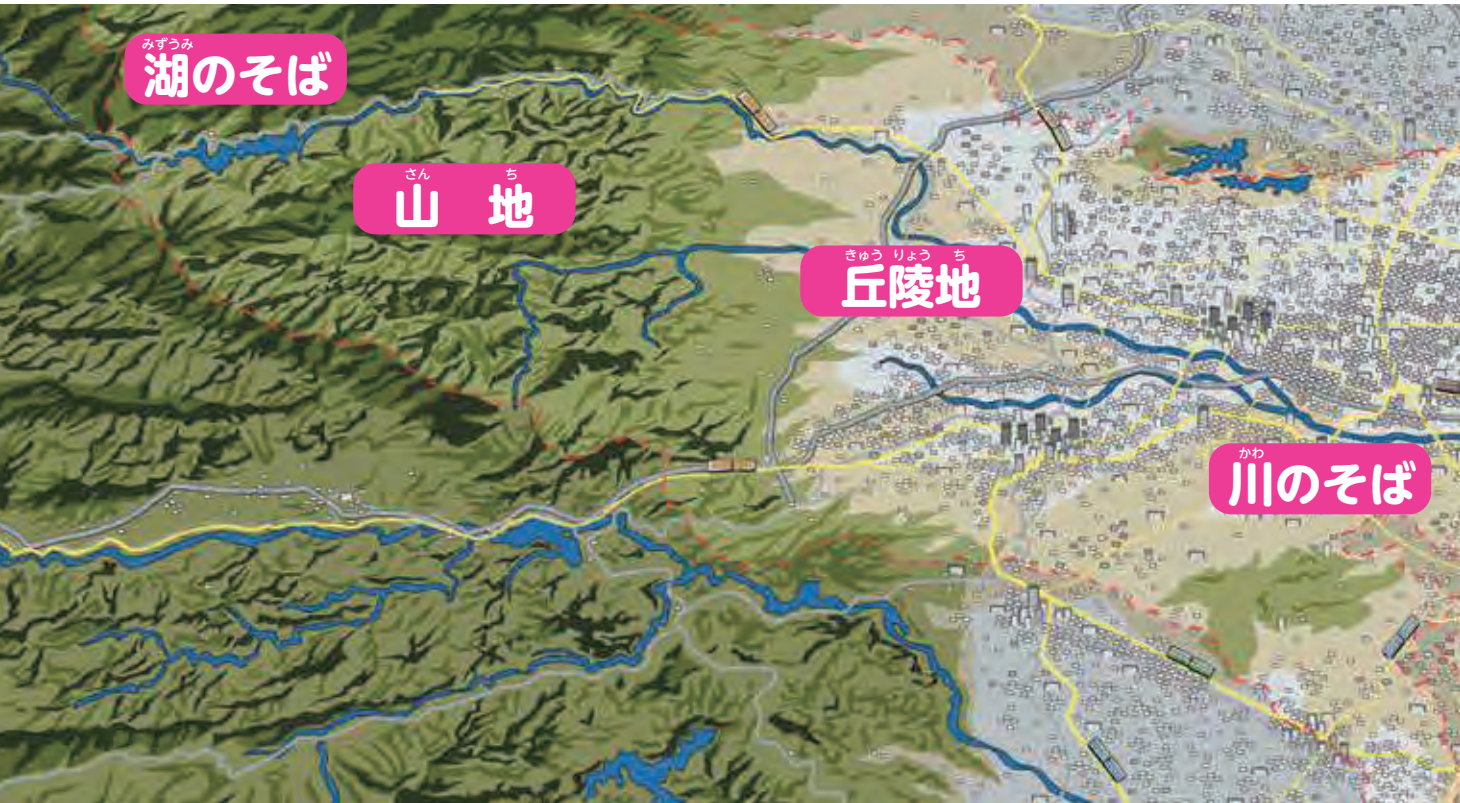
土砂くずれが起こる (新島・神津島近海の地震)



家がくずれる (阪神・淡路大震災)



ビルがくずれる



道路がわる (阪神・淡路大震災)



高速道路が倒れる (阪神・淡路大震災)



船が津波で流される

これまで日本で起こった大地震では、様々な被害が出て、たくさんの方が亡くなりました。大地震が来たときに、自分の身を守ることができるように、しっかり学びましょう。

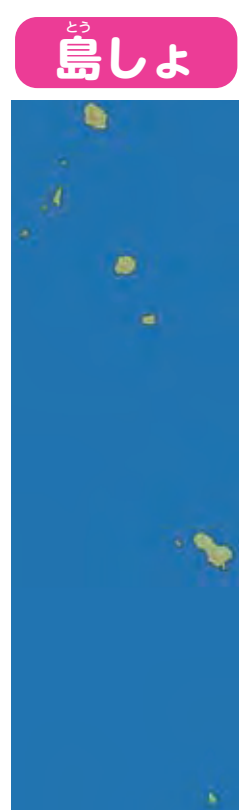
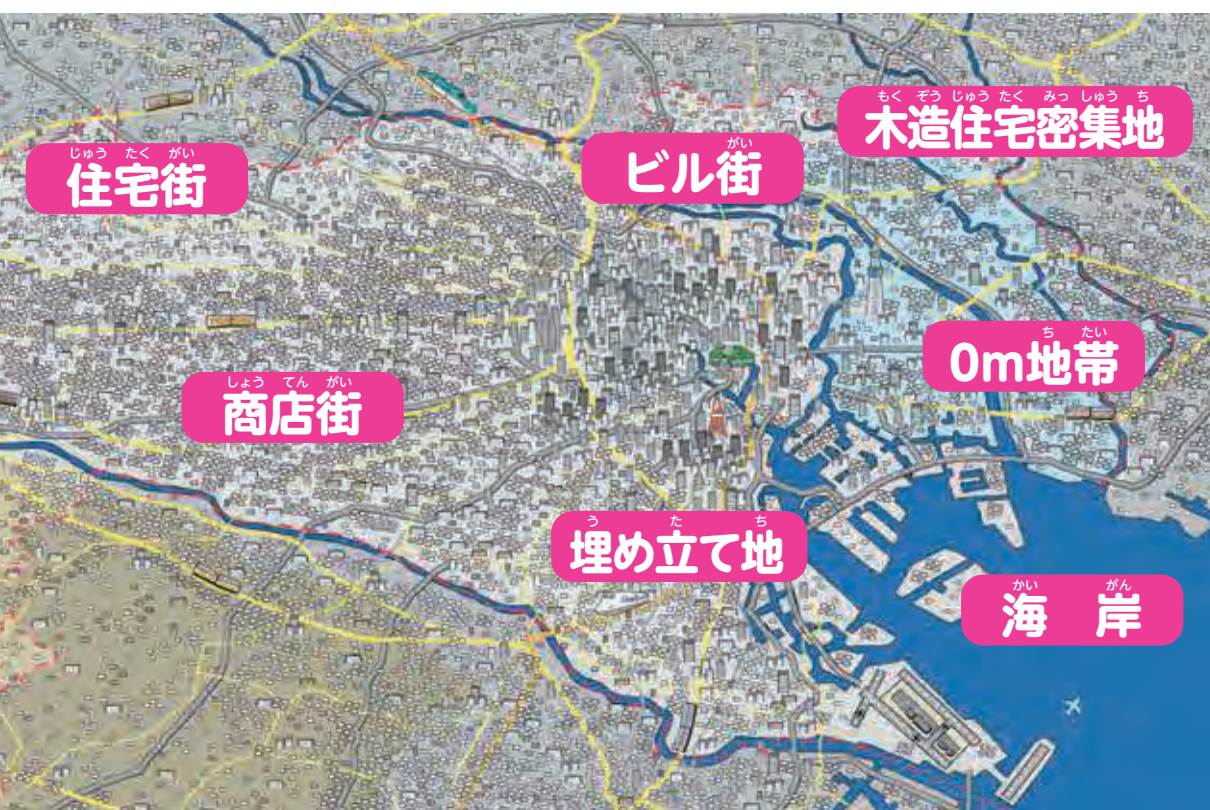
はんしん あわじ だいしん さい
(阪神・淡路大震災)



かざい お はんしん あわじ だいしん さい
火災が起こる(阪神・淡路大震災)

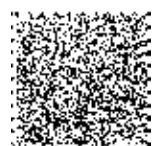


えきじょう か げんじょう お ひがし に ほん だいしん さい
液状化現象が起こる(東日本大震災)



ひがし に ほん だいしん さい
5(東日本大震災)

- ① あなたの住んでいる地域は、上の地図のどの辺りですか。
- ② 大地震が起こったとき、①の地域では、どのような被害が出るでしょうか。
- ③ ②から自分の命を守るために、特に気を付けなければならないことは何でしょうか。





① ^ち地域の^き危険な^ば場所^しなどを ^し知っていますか？



しりょうへん
資料編
62～63ページを
見てみよう



とうきょうぼうさい
東京防災
114～129ページを
見てみよう



きょじゅうちいき ようす ^し居住地の様子を知る



いえ まわ ^ちけい ^きけん ^ばしょ ^かこ ^ざいがい
家の周りの地形、危険な場所、過去の災害
とその対策などを知ることは、災害対策に
必要なことです。

かくにん ^しハザードマップを確認する



さいがいひがい ^すく
ハザードマップは、災害被害を少なくすること
ぼうさいたいさく ^ひがい ^そうてい ^くいき ^ひなん ^ばしょ ^ひ
や防災対策のため、被害想定区域や避難場所、避
なんけいろ ^じょうほう ^ひょうじ ^ちず
難経路などの情報を表示した地図のことです。

ひなんざき ^かくにん ^し避難先を確認する



ひなんしじ ^で ^かさい ^きけん ^ちか
避難指示が出たり、火災の危険がせまったりしたときは、近くの
しょうがっこう ^{ちゅうがっこう} ^{こうえん}
小学校や中学校、公園などの一時集合場所に避難します。そこが
あぶ ^{こうえん} ^{ひろば} ^ひなん ^ばしょ ^いどう
危なくなったら、大きな公園や広場などの避難場所に移動します。

かぞく ^はな ^あ家族で話し合う



がいしゅうちゅう ^きたく ^{とう}げ ^{こう}ちゅう
外出中に帰宅できなくなったり、登下校中、はなればなれに
なったりしたときの安否確認の方法や集合場所を話し合っておき
ましょう。



しりょうへん
資料編
74ページを
見てみよう

ひなん ^ところ ^し避難する所

ひなん ^ばしょ ^し避難場所



「JIS Z8210」より引用

さいがい ^はっせい ^{また} ^はっせい
災害が発生し、又は発生するおそれがある
ばい ^きけん ^のが
場合にその危険から逃れるための場所。

いっときしゅうごう ^ばしょ ^し一時集合場所

ひなん ^ばしょ ^ひなん ^まえ
避難場所へ避難する前に
いちじてき ^{しゅうごう} ^{ようす} ^み
一時的に集合して様子を見
ばい ^がっこう ^{こう}てい ^{きん}
場所です(学校の校庭、近
じよ ^{こうえん}
所の公園など)。

ひなんせいかつ ^{おく} ^ところ ^し避難生活を送る所

ひなんじよ ^し避難所



「JIS Z8210」より引用

じたく ^す
自宅に住むことができなくなった被災者
いちじてき ^う ^い ^ほご
を一時的に受け入れ保護するための場所。

しら 調べる

まとめる

じたく ふ きん み ち か ち い き き け ん ば し ょ
自宅付近や身近な地域で、危険な場所
しら ち い き ぼう さい つ く
を調べ、地域防災マップを作りましょう。

わが家の防災アクション

ち い き し さい が い そ な な に
地域のことを知り、災害に備えて何をしますか？

あなたの防災アクション

ほ ご しゃ 保護者
かく に ん び 確認日
ほ ご しゃ 保護者
サイン

地域防災マップを基に、家族と災害が起こった時の危険な場所や避難する場所などについて確認します。(がつ 日にち)

(がつ 日にち)

保護者の防災アクション

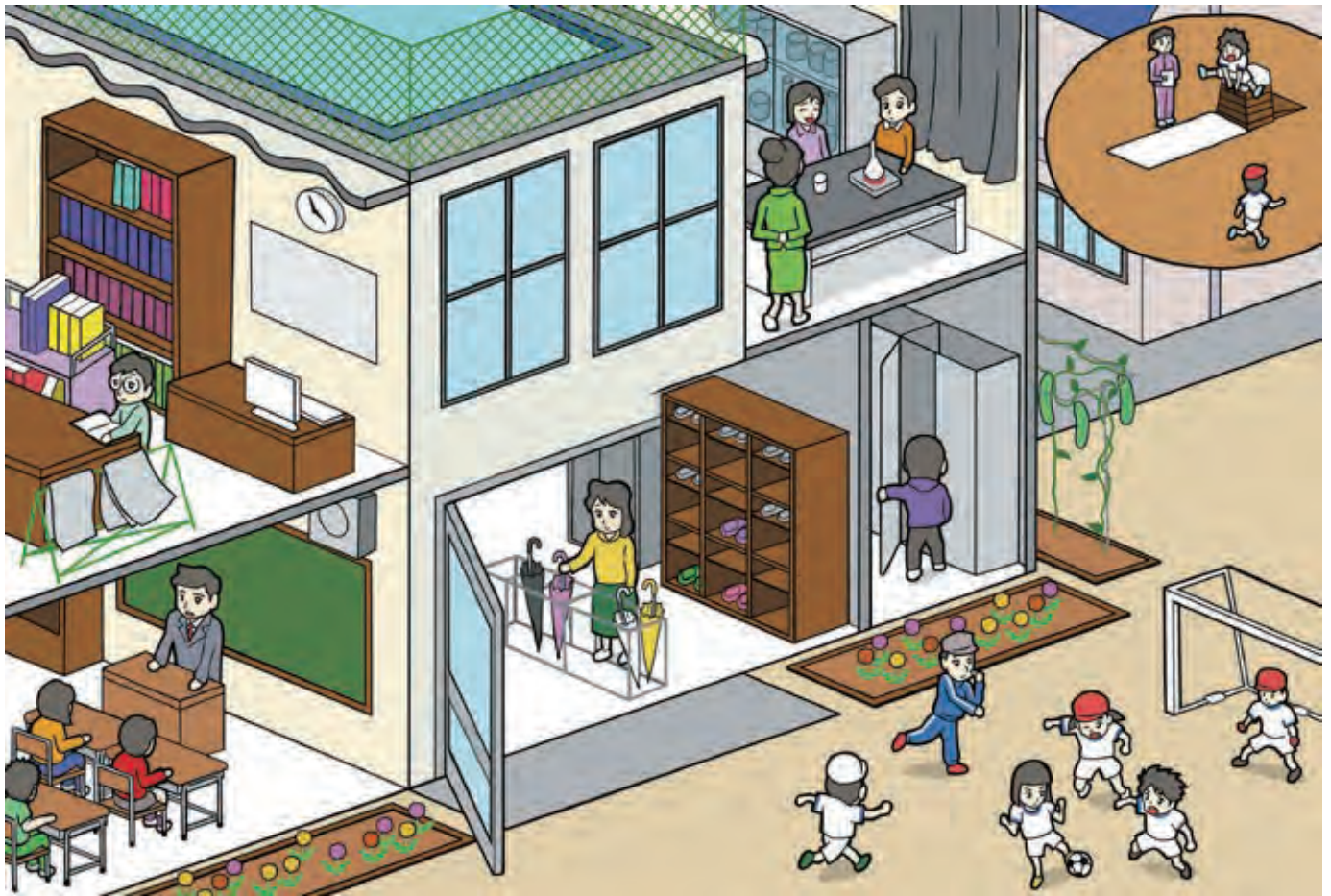


トピック2



危険なところにびっくりマーク❗を付けよう

大きな危険には大きなびっくりマーク❗を、小さな危険には
小さなびっくりマーク❗を、付けましょう。

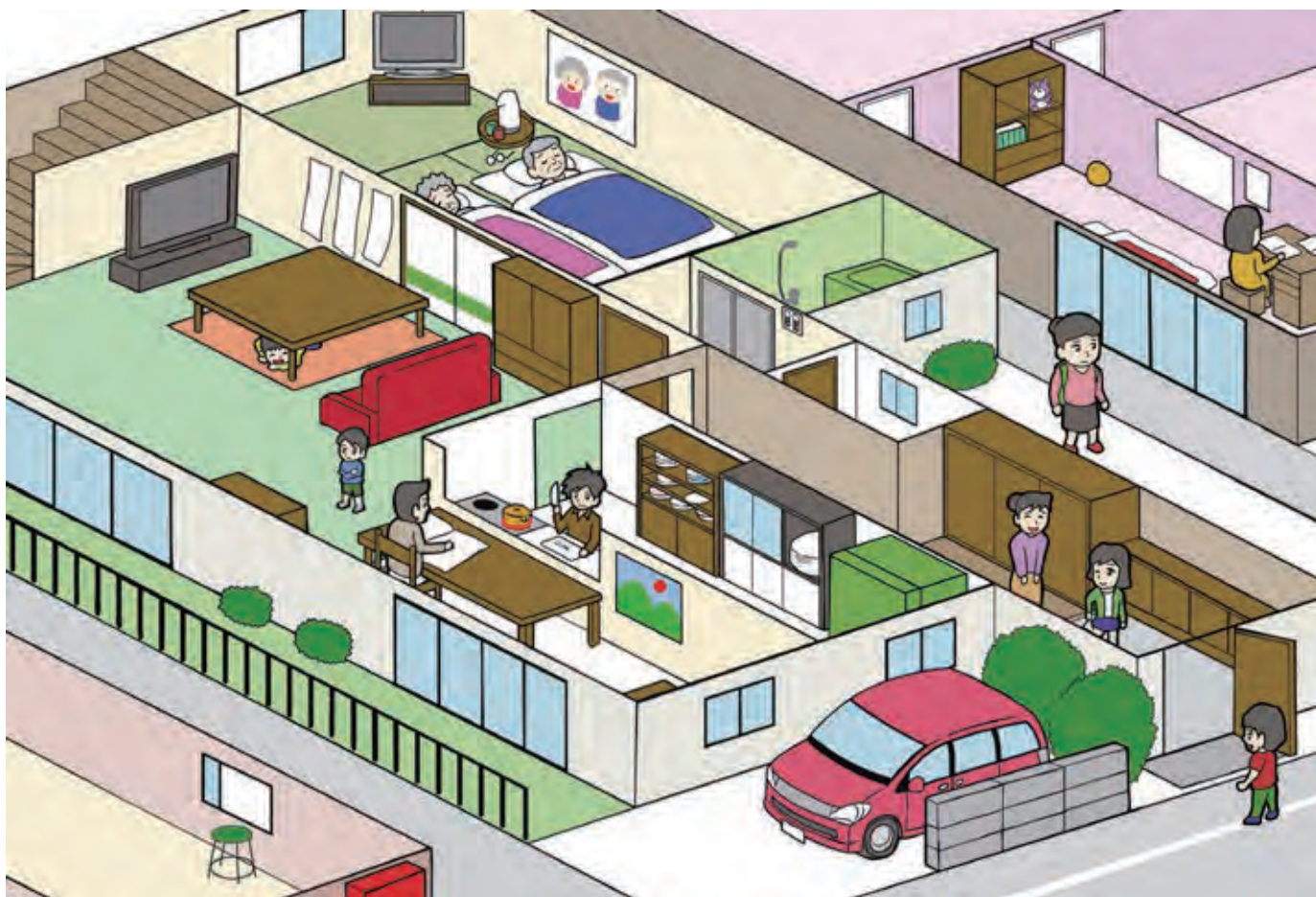


いのち にか
命に関わる
おお
大きなけがに
つながる危険

ちい
小さなけがで
すむ危険

じぶん きょうしつ まいにち す
自分たちのいる教室など、毎日過
ごす学校の中には、どのような危
険があるかな。

おお じしん あと つづ なんと よしん お
大きな地震の後は、たて続けに何度も余震が起こります。
 すばやく、あんぜん ばしょ いどう み まも
すばやく、安全な場所へ移動して、身を守りましょう。



6 ページの
 イラストと
 みくら
見比べて、
 きけん ばしょ
危険な場所を
 かくにん
確認しよう。



じぶん どうげこう とお みち いえ
自分たちが登下校に通る道や家の
 なか おお きけん ちい
中は、どんな大きな危険や小さな
 きけん
危険があるかな。

★よしん
余震
 おお じしん はっせいご ひ つづ はっせい
大きな地震の発生後に引き続いて発生
 さいしょ はっせい おお じしん ちい
する、最初に発生した大きな地震より小
 じしん
さな地震のこと。





② ひなんじよ せいかつ なに 避難所の生活では 何ができますか？



つかむ



しりょうへん 資料編
49,74,75ページを
見てみよう



とうきょうぼうさい 東京防災
56~67ページを
見てみよう



ひなんじよ 避難所とは

ひなんじよ じたく す 避難所は、自宅に住むことができなくなった人を、ひと いちじてき う い ほご 一時的に受け入れ保護するための場所です。
とうきょうと がっこう こうみんかん こうきょうしせつ ひなんじよ 東京都では、学校や公民館など公共施設が避難所になります。



ひさいしゃ 被災者の
こえ まな 声に学ぶ

こども げん き おとな げん き 子供が元気になれば大人も元気になる

ひがしだ こうべ しざいじゆう ひさいとうじ さい
東田せつこさん(神戸市在住/被災当時 58歳)

じたく とうかい す 自宅は倒壊せずに、そこで過ごすことができましたので、避難所での生活支援を行いました。
ひなんじよ ようちえん しょうがっこう こども にんていど おや もと 避難所には、幼稚園から小学校の子供が20～30人程度いて、しばらく親の元でじっとしていましたが、そのうち走りまわらうようになり、大人からうるさいとしかられるような状態でした。
ひさいみっかめ せんせい こども あんびかくにん き がっこう こども あそ 被災三日目、先生が子供の安否確認に来て、学校で子供たちを遊ばせるようになりました。
1～2時間学校に行行って戻ってくると、子供たちが明るくなっています。そのうち5～6年生
こども らいほうしゃ なまえ き べんとう くぼ こども みずか やくわり の子供たちが来訪者の名前を聞いたり、弁当などを配るようになりました。子供が自ら役割を
みつ ひと はたら い おとな げんき 見付け、人のために働き、生き生きとなることで、大人も元気をもらいました。

ただ、子供の心のケアは必要です。身近な大人が一緒にいて、子供の言うことをきちんと
りかい こども こころ お つ みづか おとな いっしょ こども い 理解すると、子供は心を落ち着かせます。震災発生時に子供が生き残るには、親と子供が「自分
み じぶん まも やくそく たいせつ の身は自分で守る」と約束することが大切なのです。



しら 調べる

ひなんじょ せいかつ ふだん じたく せいかつ
避難所の生活と、普通の自宅での生活との
ちがいは、何ですか？



まとめ

きょうりょく ひなんじょ せいかつ す
みんなで協力して避難所の生活を過ごすなかで、
あなたができることは、どのようなことですか？

わが家の 防災 アクション

ひなんじょ せいかつ かんが ひごろ なに
避難所で生活することになったときを考え、日頃から何をしますか？

あなたの防災アクション

避難所でできることを考え、家族で話し合います。

非常用持ち出し袋を確認します。

ほごしゃ 保護者
 かくにん び 確認日
 ほごしゃ 保護者
 サイン

(がつ 月 にち 日)

(がつ 月 にち 日)

(がつ 月 にち 日)

保護者の防災アクション



3 さまざまな災害と対策



① 大雨や台風による風水害が 起こったらどうしますか？



つかむ



とうきょう
東京マイ・
タイムラインを
見てみよう



しりょうへん
資料編
42,43ページを
見てみよう



とうきょうぼうさい
東京防災
144～155ページを
見てみよう



ふうすいがい きけん 風水害の危険

ばい う ぜんせん あきさめ ぜんせん ていたい
梅雨前線や秋雨前線が停滞することで、しばしば大雨が降ります。

また、たいふう はっせい せつきん じょうりく ぼうふう おおめ かん せん はんらん
また、台風が発生し、接近・上陸すれば暴風や大雨となり、河川が氾濫することがあります。

30年間(昭和56年から平成22年まで)の平均では、年間26個もの台風が発生しました。

ちいき こうずい かくにん
地域の洪水ハザードマップを見て、避難する場所や避難経路などを確認しましょう。

とく ちゅうい ひつよう ばしょ 特に注意が必要な場所

ていちたい
低地帯



ち かしつ はんち かかおく
地下室・半地下家屋



かせん
河川



わんがんぶ
湾岸部



さんかんぶ
山間部



けいほう はっぴょう
警報が発表されていなくても
どしゃ さいがい まえ
も土砂災害の前ぶれがみられ
たら、避難しましょう。自分の
ひなん じぶん
地域のハザードマップを確認
ちいき かくにん
しましょう。

どしゃ さいがい まえ 土砂災害の前ぶれ

くず
がけ崩れ



がけにひびわれができる、
こいし お
小石がパラパラ落ちてくる、
じな き
地鳴りが聞こえるなど。

じすべ
地滑り



じめん わ かん
地面のひび割れ・陥
ぼつ しゃめん みず
没、がけや斜面から水
ふ だ
が噴き出すなど。

どせきりゅう
土石流



やまな きゅう かわ
山鳴りがする、急に川
みず にご りゅうぼく ま
の水が濁り、流木が混
はじ
ざり始めるなど。

しら 調べる

あなたの家の周りでは、どのような風水害の危険がありますか？



まとめ

風水害の危険から、命を守るために、どのようにすればよいですか？



わが家の防災アクション

風水害が起こったときに備えて、日頃から何をしますか？

あなたの防災アクション

自分の地域のハザードマップを確認します。

マイ・タイムラインを家族で作成します。

保護者
確認日

(月 日)

(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション





② たつ巻、大雪による自然災害が 起こったらどうしますか？



つかむ



資料編
42,43ページを
見てみよう



東京防災
156~159ページを
見てみよう

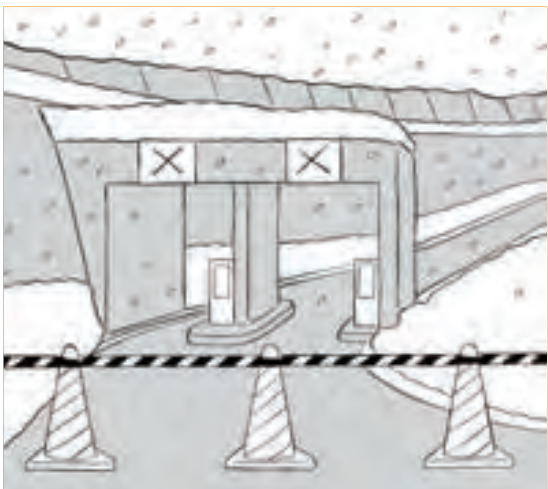


たつ巻



一年を通して発生し、たつ巻の中心部付近では、もうれつな風が吹きます。建物のがれきや看板などが空中に巻き上げられ、大きな被害となることがあります。

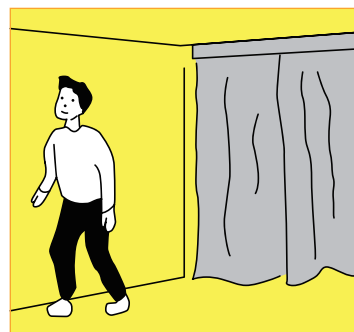
大雪



雪が激しく降ると、公共交通機関が止まり、高速道路が閉鎖され、一般道も通れなくなる可能性があります。

身を守るために

屋内にいたら、
雨戸、カーテンを
閉めて、窓からは
なれる。



屋外にいたら、
頑丈な建物に避
難する。



身を守るために

外出をひかえる。



外出する場合は、
転ばないように
長ぐつなど、
すべりにくい
をはく。



しら調べる

▶ たつ巻、大雪のときには、どのような危険がありますか？



まとめる

▶ たつ巻、大雪のときには、どのように身を守りますか？



わが家の防災アクション

たつ巻、大雪が起こったときに備えて、日頃から何をしますか？

あなたの防災アクション

たつ巻、大雪の危険から身を守る方法を確認します。

保護者
かくにんび
確認日

(月 日)

(月 日)

保護者の防災アクション



4 まとめ



① ぼうさいたいけん しせつ 防災体験ができる施設に行ってみよう



つかむ



しりょうへん 資料編
84,85ページを
見てみよう



とうきょうぼうさい 東京防災
135ページを
見てみよう



とうきょうと さいがいは しら
東京都には、災害について調べたり、
ぼうさいたいけん しせつ
防災体験ができる施設があります。

※休館日などは変更する場合がありますので、ホームページなどで確認してください。
各施設入館無料

とうきょうしやうぼうちやう と みんな ぼうさいきやういっく 東京消防庁 都民防災教育センター



いけぶくろぼう さい かん 池袋防災館

- ◆所在地：東京都豊島区西池袋2-37-8 ◆電話：03-3590-6565
- ◆開館時間：9:00～17:00(金曜日は9:00～21:00)
- ◆休館日：第1・第3火曜日・第3火曜日の翌日(祝日の場合は翌日)・年末年始



たちかわ ぼうさい かん 立川防災館

- ◆所在地：東京都立川市泉町1156-1 ◆電話：042-521-1119
- ◆開館時間：9:00～17:00 ◆休館日：木曜日・第3金曜日(祝日の場合は直後の平日)・年末年始



ほんじよ ぼうさい かん 本所防災館

- ◆所在地：東京都墨田区横川4-6-6 ◆電話：03-3621-0119
- ◆開館時間：9:00～17:00 ◆休館日：水曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

とうきょうしやうぼうちやう しやうぼうはくぶつ かん 東京消防庁 消防博物館

※学習に重点を置いた施設になります。

- ◆所在地：東京都新宿区四谷3-10 ◆電話：03-3353-9119
- ◆開館時間：9:30～17:00 ◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

そなエリア東京 とうきょうりんかいこういきぼうさいこうえん (東京臨海広域防災公園)

- ◆所在地：東京都江東区有明3-8-35 ◆電話：03-3529-2180
- ◆開館時間：9:30～17:00 ◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

しながわ ぼうさいたいけん かん しながわ防災体験館

- ◆所在地：東京都品川区広町2-1-36 品川区役所防災センター・第二庁舎2階
- ◆電話：03-5742-9098 ◆開館時間：9:00～17:00
- ◆休館日：月曜日・土曜日・祝日・年末年始

とうきょうと きたく ぼうさい 東京都北区防災センター (地震の科学館)

- ◆所在地：東京都北区西ヶ原2-1-6 ◆電話：03-3940-1811
- ◆開館時間：9:00～17:00
- ◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)・祝日(土曜日の場合開館)・年末年始

ねりま くりつぼうさいがくしやう 練馬区立防災学習センター

- ◆所在地：東京都練馬区光が丘6-4-1 ◆電話：03-5997-6471
- ◆開館時間：10:00～18:00 ◆休館日：月曜日(祝日の場合は翌平日)・年末年始

しら 調べる



ぼうさい たいけん ぼうさい たいけん し せつ がくしゅう
**防災体験ができる施設では、どのような学習
 ができますか？**

まとめ

ぼうさい たいけん ぼうさい たいけん し せつ
**防災体験ができる施設に行き、どのような
 ことを学びましたか？**

おやこ 親子で ぼうさい 防災 たいけん 体験

いえ ひと いっしょ ぼうさい たいけん し せつ い
家の人と一緒に、防災体験ができる施設へ行ってみよう。

行ったところ	行った日	親子防災体験 スタンプ欄
<input type="checkbox"/>	(ねん がつ 日)	
<input type="checkbox"/>	(ねん がつ 日)	

おやこ ぼうさい たいけん ぼうさい たいけん し せつ
 ※親子防災体験スタンプのある防災体験施設は、26ページの8か所です。



4 まとめ



② 地域の防災訓練や防災イベントに参加してみよう



しりょうへん
資料編
76,77,86ページを
見てみよう



とうきょうぼうさい
東京防災
130~140ページを
見てみよう



さいがいじ ひがい さいしやうげん
災害時の被害を最小限におさえるには、
かくちいき ぼうさいくねん ひごろ さんか たいせつ
各地域で行っている防災訓練に、日頃から参加することが大切です。

しんたいぼう ごくねん
身体防護訓練



きしんしゃ たいげん らっかぶつ
起震車などでゆれを体験したり、落下物な
どから身を守ったりするための訓練を受ける
ことができます。

しよきしやうかくねん
初期消火訓練



かさい しよき だんかい ひがい ちい
火災は初期の段階であれば、被害を小さく
おさえることができます。そのために、消火器
などの使い方を身に付けましょう。

ひなんくねん
避難訓練



かさい じしん さいがいじ あんぜん ひなん
火災、地震などの災害時に安全に避難する
ための訓練です。

おうきゅうたいごくねん
応急救護訓練



きんきゅうじたい てきせつ おうきゅうて あて ひ
緊急事態に適切な応急手当を行うには、日
ごろ おうきゅうて あて かん ちしき ぎじゆつ まな み
頃から応急手当に関する知識と技術を学び、身
に付けておく必要があります。



しら 調べる

あなたの^{す ち いき}住む地域では、いつ、どのような^{ぼうさいくんれん ぼうさい おこな}防災訓練や防災イベントを行っていますか？



まとめる

^{ぼうさいくんれん ぼうさい}防災訓練や防災イベントに参加したことで、^{さん か}どのようなことを^{まな}学びましたか？

おやこ 親子で **ぼうさい 防災** たいけん 体験

^{いえ ひと いっしょ}家の人と一緒に、^{ぼうさいくんれん ぼうさい}防災訓練や防災イベントに参加しよう。

おやこぼうさいたいけん
親子防災体験
スタンプ欄

行ったところ

行った日

(ねん がつ 日に)



(ねん がつ 日に)



(ねん がつ 日に)



※親子防災体験スタンプのある防災訓練等は、「防災ノート～災害と安全～ 防災教育ポータル」を御確認ください。

しりょう あんぜん みち
資料2 安全の道しるべ

ひなんくんれん しんけん とく
避難訓練に真剣に取り組もう

さいがい お わ
災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ、いざという時のために、備えておくことが
たいせつ ひなん がっこう ひなんくんれん しんけん とく
大切です。あわてずに避難できるように、学校の避難訓練に真剣に取り組みましょう。



ぼうさいしゆくはくたいけん
防災宿泊体験



とない しょうがっこう ぼうさいしゆくはくたいけん おこな
都内の小学校では、防災宿泊体験を行っ
がっこう ぎたく
ている学校があります。帰宅できなかった
がっこう ひなんじよ ばあい そうてい
り、学校が避難所となった場合を想定して、
がっこう いっぱく しゆくはくたいけん ひじょうしょく た
学校で一泊する宿泊体験です。非常食を食
ぼうさいよう もうふ ね
べたり、防災用の毛布をして寝たりして
じっさい ひなんじよせいいかつ たいけん
みるなど、実際の避難所生活を体験してい
ます。

つなみ ひなん げん ば
津波避難の現場から



じしん お ほんとう なに お わ
地震が起こったときは、本当にびっくりして、何が起こったか分か
らなかつたです。地震なのか何なのかも分からなかつたです。机が
たがたゆれていました。地震がおさまって3階にみんな集まりました
が、そこで中学生が逃げているのを見ました。それで小学生も逃げて、
ひなんばしょ む なんかい ひなんくんれん ひなんばしょ
避難場所に向かいました。何回も避難訓練をしていたので、避難場所
を知っていました。逃げた後、「ここは大丈夫」って思ったけど、「後
ろに黒い波みたいなのが見える」と中学生が言ったので、山に向かい
ました。山に向かった後、後ろを向いたらザーってすごい大きな津
なみ み わたし なみだ に
波が見えました。私はそれですごく涙ぐんで、逃げました。
きしょうちょう つなみ に さくせい
気象庁「津波から逃げる」をもとに作成

わす
3・11を忘れない



まず自分の命を守り、
次に身近な人を助け、
さらに地域に
貢献できる人になるために



あの日・・・

被災地から、東京都の小学生にメッセージをいただきました。

家に帰って弟の本を読んでいたと見ると「津波が来た」という大きな音がしました。そのため急に階段が壊れ、という祖父の声かして、私は弟の手だけをしっかりとぎて、今まで出したことのない速さで二階に駆け上がり、津波で家がどろどろ流されていく様子がまじから見えるので、家に戻り、死に止められ、よま水と、近づきました。そして奇跡的に家の目の前で止まり、水も二階まで上がらずにぎりぎりですべて止まりました。がれきや木材と一緒に車も流されてきて、その車の上に人がいました。そのうち祖父がどこからかロープを出してきて、ロープを使ってその人を救出しました。その人に服をわたすと「ありがとうございます。ありがとうございます。と何度も言っていました。私は「助けて良かった。命が助かっただけで済んだ」と思いました。その後、私は両親と移り、仙台の親せきの家にひきこもっていました。

学校が始まってからは、水道の水が飲めないことが不便でした。水道タンクが津波で壊れていたので、通学路もがれきや震災にみよとして持ち直し、工事などがあつたので、あつたので、それに校庭と体育館が使えなかった。思い、ヒカリ遊べなくてつまらなかつたので、給食の面でも毎日パンと牛乳とカップのデザートだけで温かいごはんとおかずが食べられませんでした。

その様な不便な学校生活の中、私は全国から支援をいただいたことにも感謝しています。東京の枝川小からは、運動會用品をたくさんいただき、今振り返ると、あの支援のおかげで運動會も成りかけたなあと、思い、とてもありがたく思っています。外国からもはげしの手紙などもいただき、本当に支援をくださった方々、思い、やりのある優しい人達だなと思つています。そして私は支援をもらう度に「絶対にいつかこの恩返しをしたいな」と思っています。

最後に、私はこの大きな「災害を必ずしも地震・津波・地震があつたから海から逃げることを伝えていきたいです。多くの被災者、悲しい人達、泣かないからです。そして、自分でもこの大震災を思い出したくないけれど、時々思い出して、絶対にこの出来事を忘れないでください。そして、支援をしてくださった方には、恩返しをしたいと思つています。どこかで「災害があつたら私の出来る事をすぐに支援します。

宮城県 東松島市 大曲小学校 4年 杉浦 遥

お手紙をいただいた杉浦 遥さんの通う東松島市立大曲小学校は、東北地方太平洋沖地震に伴う津波で、大きな被害を受けました。

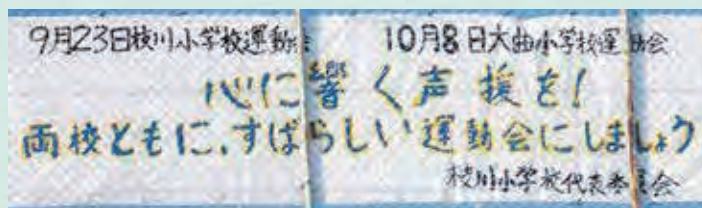
5月に開かれるはずだった運動会は延期となりました。運動会用品がほとんどなくなってしまったことを知った江東区立枝川小学校は、代表委員会による励ましのおたよりと一緒に、綱引きの綱や大玉、万国旗などを贈りました。

平成23年10月8日、大曲小学校は、5か月遅れの運動会を行いました。このとき、大曲小学校の屋上には、枝川小学校から届いた横断幕が、両校をつなぐかけ橋として掲げられていました。

みなさんも、さまざまな形で、被災地の仲間にも多くの応援を送ってきたと思います。これからも、私たちができることを考えていきましょう。



枝川小学校から届いた綱や大玉を使って運動会が行われました。



枝川小学校から大曲小学校に贈られた横断幕

3月11日の大地震で、私の家まで津波がきて、床下しん水になってしまいました。この震災で、多くの方々が亡くなり、原発事故や水不足など今までに経験のないことが起きました。

私は、学校から帰ると中だったので、あわてて学校にもどり助かりました。3月11日のあと、私たちが笑顔にするために、たくさんの方が来てくれました。自衛隊の人たちが、おにぎりや豚汁を作ってくれました。自衛隊のみなさんが一生けん命に作ってくれたのがうれしかったです。自衛隊のみなさんや世界の人たちに「ありがとう」と言いたいです。



自衛隊の炊きだしの様子

福島県いわき市立高久小学校 5年 阿部 千桐



つなみ 津波

ぼうちゆうてい の こ えてい く きょだい つなみ ていしやう いわてけんのだむら
防潮堤を乗り越えていく巨大な津波 (提供: 岩手県野田村)
[平成 23 (2011) 年3月 11 日]



おおつなみ こ
大津波に飲み込まれる瞬間
[平成 23 (2011) 年3月 11 日] (提供: 宮城県仙台市)



つなみ こりつ ようちえん えんじ
津波で孤立した幼稚園の園児を
救助する海上保安庁の潜水士
(宮城県石巻市)
[平成 23 (2011) 年3月 11 日]



マグニチュード
9.0

ひがし に ほんだいしんさい 東日本大震災 へいせい ねん がつ にち ご ご し ぶん 平成23年3月11日午後2時46分



もつつつ たてもの
燃え続ける建物
(提供: 宮城県気仙沼市)

かさい 火災

つなみ により、押し流され、堤防の上に
乗り上げた大型船 (提供: 宮城県気仙沼市)



とうかい 倒壊

けいしちうけい びけん そうさくかつどう
警視庁警備犬による捜索活動





江東区青海では地震による火災が発生しました。
[平成 23 (2011) 年3月11日]



東日本大震災が発生すると
東京消防庁では各隊が被災
地に向かいました。

とうきょう 東京



鉄道をはじめあらゆる交通機関が止まり、都内では
大渋滞が発生しました。(皇居周辺)

じしん つなみ 地震、津波・・・そして、復興に向けて



避難所で開かれた警視庁音楽隊のコンサートに
は、ピーボくんも飛び入り参加しました。



東京都からは、東京消防庁、警視庁がいち
早く駆けつけ、救助、救援活動を行いました。
被災地では、各自治体、自衛隊、消防、警
察などによる懸命な救援活動が続き、復興
に向けた取り組みが行われました。





岩手県宮古市庁舎に掲げられた応援メッセージ


ふっきゅう 復旧へ



ねんぴょう み おも し ぜんさいがい 年表で見る主な自然災害

日本は、四季折々の変化に富み、自然に恵まれた豊かな国です。その一方で、台風、みなさんも、過去の災害について知り、防災について学んでいきましょう。

古墳時代	奈良時代	平安時代	鎌倉時代	室町時代	安土桃山時代
416年	869年	1185年	1293年	1498年	1586年
『日本書紀』に「地震」という記述あり。被害の記述はなし。 (日本の歴史に現れた最初の地震)	貞観(じょうくわん)11年 東北地方で大津波 犠牲者約千人 M8.3 P.52 P.53	元暦(げんりき)2年 元暦地震 M7.4 P.52	永仁(えいに)元年 鎌倉大地震 死者数千〜二万三千人あまり M7.0	明応(めいおう)7年 明応地震 死者約四万一千人 M8.2 M8.4	天正(てんしやう)13年 天正地震 死者多数 M7.8
		<p>■ 貞観地震は被害状況が東日本大震災と似ていると言われます。被災地から遠くはなれた京都の平安京にも、大きな衝撃を与えたことでしょう。 翌年の貞観12年、若き日の菅原道真が受験した官僚試験に「地震を論ぜよ」という問題が出たほどです。</p>		<p>■ 神奈川県鎌倉市の高德院の大仏には大仏殿がありません。それは明応地震による大津波で、大仏殿が流されてしまったからです。 文部省唱歌「鎌倉」では、「極楽寺坂越え行けば、長谷観音の堂近く、露座の大仏おはします」と歌われています。</p>	

大正時代	昭和時代													
1923年	1933年	1934年	1940年	1945年	1946年	1947年	1948年	1954年	1959年	1962年	1978年	1983年	1983年	1986年
大正(ていしやう)12年	昭和(しやうわ)8年	昭和(しやうわ)9年	昭和(しやうわ)15年	昭和(しやうわ)20年	昭和(しやうわ)21年	昭和(しやうわ)22年	昭和(しやうわ)23年	昭和(しやうわ)29年	昭和(しやうわ)34年	昭和(しやうわ)37年	昭和(しやうわ)53年	昭和(しやうわ)58年	昭和(しやうわ)58年	昭和(しやうわ)61年
関東地震(かんとうじしん) (死者十万人超) M7.9 P.44 P.45 P.46 P.47 P.54 P.55	昭和三陸地震(しやうわさんりくじしん) (死者三千六百四十四人) M8.1	室戸台風(むろとたいふう) (死者千七百一人) (行方不明三百三十四人)	三宅島噴火(みやけじまふんか) (死者十一人、火山弾や溶岩流などの被害)	枕崎台風(まくらぎたいふう) (死者二千四百七十三人) (行方不明二千八百八十三人)	南海地震(なんかいじしん) (死者十三百三十人) M8.0 P.83	カスリーン台風(かすりんたいふう) (死者千七十七人) (行方不明八百五十三人)	福井地震(ふくいじしん) (死者三千七百六十九人) M7.1	洞爺丸台風(とうやまるたいふう) (死者・行方不明千七百六十一人)	伊勢湾台風(いせわんたいふう) (死者四千六百九十七人) (行方不明四百二人)	三宅島噴火(みやけじまふんか) (溶岩流や火山灰などの被害)	伊豆大島近海地震(いずおおしまいかいじしん) (死者二十五人) M7.0	日本海中部地震(にほんかいちゅうぶじしん) (死者百四十人) M7.7	三宅島噴火(みやけじまふんか) (溶岩流や火山灰などの被害) P.40 P.41	伊豆大島噴火(いずおおしまふんか) (全島民が島外に避難)
		<p>■ 焼け跡の両国国技館(墨田区) [東京都復興記念館所蔵資料]</p>												

にっぽん だいさいがい 〈日本の大災害〉



おおあめ じしん かざん ふん か し ぜんげんしやう おお ひ がい
大雨、地震、火山の噴火など、さまざまな自然現象が大きな被害をもたらしてきました。

● 赤字は、関東で起きた災害です。● 赤字内の数字は、関連ページを表しています。

江戸時代

明治時代

1605年	1703年	1707年	1792年	1854年	1854年	1855年	1896年	1902年	1910年
慶長(けい)9年 慶長地震 (津波による死者多数) M7.9	元禄(げん)16年 元禄地震 (川崎から小田原までほとんど全滅) M7.9 M8.2	宝永(ほう)4年 宝永地震 (わが国最大級の地震の一つ) M8.6	寛政(かん)4年 雲仙普賢岳噴火 (唐山の崩壊により津波が発生) (死者約一万五千人)	安政(あん)元年 安政東海地震 (死者二〜三千人) M8.4	安政(あん)元年 安政南海地震 (発生) 死者数千 (安政東海地震の三十二時間後に) M8.4 P.83	安政(あん)2年 江戸地震 (死者約七千人) M7.0 M7.1 P.55	明治(めい)29年 明治三陸地震津波 (死者約二万二千人) M8.2 P.54	明治(めい)35年 伊豆鳥島噴火 (死者行方不明 千三百四十九人) (全島民死亡) (死者百二十五人)	明治(めい)43年 明治四十三年関東大水害



つくば大学附属図書館所蔵

■ 地震直後から、なまず絵と呼ばれる錦絵が大量に江戸中に出回りました。なまずが暴れると地震が起きるとの民間信仰があり、地下のなまずを描いたものです。人々は、この絵に地震封じや厄除けの気持ちも込めたのでしょう。

平成時代

令和時代

1991年	1993年	1995年	2000年	2004年	2011年	2011年	2011年	2013年	2014年	2016年	2017年	2018年	2018年	2018年	2019年
平成(へい)3年 雲仙普賢岳噴火 (津波を観測) 死者二百二人 (死者行方不明四十四人)	平成(へい)5年 北海道南西沖地震 (奥尻島で最大10m超の津波を観測) 死者二百二人 (死者行方不明四十四人) M7.8	平成(へい)7年 兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災) (死者六千四百三十四人) M7.3 P.38 P.48 P.49	平成(へい)12年 三宅島噴火 (全島民が島外に避難) P.40 P.41	平成(へい)18年 新潟県中越地震 (死者六十八人) M6.8	平成(へい)23年 3.11 東北地方太平洋沖地震(東日本大震災) (死者八十三人) (行方不明十五人) M9.0 P.50 P.51	平成(へい)23年 平成二十三年台風第十二号 (死者八十三人) (行方不明一人) P.43	平成(へい)23年 平成二十三年台風第十五号 (死者十八人) (行方不明一人) P.43	平成(へい)25年 平成二十五年台風第二十六号 (死者四十人) (行方不明三人) P.43	平成(へい)26年 御嶽山噴火 (死者五十八人) (行方不明五人)	平成(へい)28年 熊本地震 (死者二百七十三人) (平成三十一年四月十二日現在)	平成(へい)29年 平成二十九年七月九州北部豪雨 (死者行方不明四十四人) (平成三十年十月三十一日現在)	平成(へい)30年 大阪府北部を震源とする地震 (死者八人) (平成三十一年四月一日現在)	平成(へい)30年 平成三十年七月豪雨 (死者行方不明二百七十一人) (平成三十一年四月一日現在)	平成(へい)30年 北海道胆振東部地震 (死者四十三人) (平成三十一年四月一日現在)	令和(れい)元年 令和元年台風第十九号 (死者行方不明百二十一人) (令和二年十月十三日現在)

■ 三宅島噴火による溶岩流 (阿古地区) (昭和58(1983)年10月撮影)



地震による災害さいがい（建物の倒壊たてもの どうかい）

日本は地震列島

日本は地震が多い国です。地震とは大地がずれることを言います。大地がずれるときには大きなゆれが起こり、建物が倒壊したり、山やがけがくずれたりします。また、地震が海底で起こった場合には、津波が発生するなどさまざまな災害が引き起こされます。



大津波に襲われた岩手県大槌町 [平成23(2011)年 東日本大震災] (出典：東北地方整備局)

建物の倒壊

地震が起こす大きなゆれによって、家やビルなどが倒れたり、つぶれたりします。また、家具の転倒による被害も数多く報告されています。



倒壊した高速道路 [平成7(1995)年 阪神・淡路大震災] (提供：神戸市)

火災

さまざまな建物や道路などに被害が出ることで、火災が発生する危険が高まり、より被害が大きくなっていきます。



千葉県市原市のガスタンク火災[平成23(2011)年 東日本大震災]



防潮堤をこえる津波(提供: 岩手県野田村)[平成23(2011)年 東日本大震災]

津波

地震などが原因で発生した大波が、海岸に押し寄せるのが津波です。「TSUNAMI」として世界の共通語となっています。津波は、波の進む速さがたいへん速く、その力がとても強いため、東日本大震災でも多くの尊い命をうばいました。



地震によるがけくずれ(石川県輪島市)[平成19(2007)年 能登半島沖地震]

がけくずれや地すべり

地震のゆれによって、地盤がゆるんだりくずれたりして、がけくずれや地すべりが起きます。人や車、家が埋まるなど、大きな被害が生じることがあります。がけや坂の近くでは特に注意が必要です。

地盤がゆるむ液状化

砂や水分を多く含むような地盤は、地震などのゆれによって、泥水のような状態になることがあります。これを液状化といいます。液状化によって、建物が傾いたり、マンホールが浮き上がったりすることがあります。また、地中に埋められた配水管、下水管などの大切な設備に大きな被害が出ることもあります。



液状化の影響を受けたマンホール(千葉県浦安市) [平成23(2011)年 東日本大震災] (出典: 浦安市「浦安震災アーカイブ」)



火山の噴火による災害

日本は火山の国

火山の噴火は地中の深いところにあるマグマ（岩石がどろどろにとけたもの）が溶岩と
なって地表に流れ出たり、火山灰や火山ガスなどが噴き出したりする現象です。

世界には約 1500 の活火山があり、そのうち、日本には 111 もの活火山があります。
近年では三原山（東京都大島）、雄山（東京都三宅島）、雲仙普賢岳（長崎県）、有珠山
（北海道）、新燃岳（宮崎県）、御嶽山（長野県、岐阜県）の噴火などがあります。

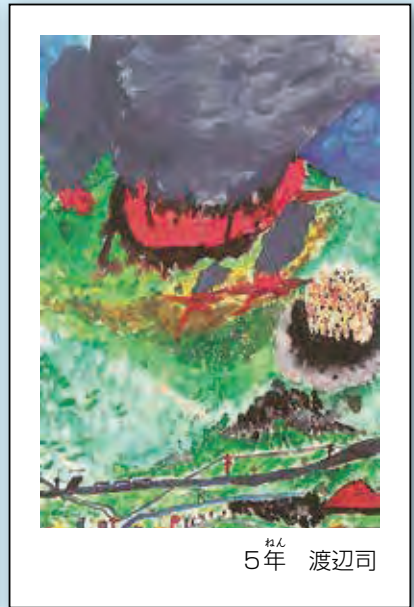


三宅島の大規模噴火[平成12(2000)年12月5日]
提供：気象庁

噴火後の阿古小学校

六年 平野充教

噴火で埋まったぼくたちの学校
そばの溶岩から
あのつらめしいけむりが出ている
六年間勉強した学校
いろいろ思い出がつまっている校舎
一年、二年、三年、そして六年
今年の秋まであったぼくたちの校舎
その校舎、あの校庭での思いでは
噴火といっしょに
一生忘れないだろう



昭和58(1983)年当時の三宅村立阿古小学校の児童の作品 「三宅島大噴火の記録」(三宅村教育委員会から)

はや なが くだ かさいりゅう
速いスピードで流れ下る火砕流

か ざんばい がんかい か ざん
 火山灰や岩塊、火山ガスなどがまじっ
 すうひやくど せんど こうおん やま
 て、数百度から千度くらいの高
 温で、山の斜面を下ってくるのが火砕流です。そ
 のスピードは時速100kmを超えること
 もあるので、噴火による災害の中で最も
 おそ 恐ろしいものです。



みやけじま かさいりゅう へいせい ねん がつ にち
 三宅島の火砕流 [平成12(2000)年8月29日]
 提供：都立三宅高等学校

か こう なが ようがんりゅう
火口からマグマが流れる溶岩流

マグマが、か こう なが て
 火口から流れ出てくるのが
 ようがんりゅう
 溶岩流です。速度は遅く、はや
 速いものでも
 時速30kmくらいなのですが、とても高温
 のため山の木や木造の家などは燃えてし
 まいます。また冷えて固まると岩になる
 ため、た はた さくもつ どうろ ひが い て
 田畑の作物や道路などに被害が出
 ます。

か ざんばい か ざん か ざんふんしゅつぶつ
火山灰や火山ガスなどの火山噴出物

か ざん ふんしゅつ
 火山から噴出されたもののうち、ちよっけい
 直径
 2mm以下の大きさのものを火山灰といい、
 い か おお か ざんばい
 気体を火山ガスといいます。火山灰が降
 つ
 り積ると、のうさくもつ どうろ てつどう
 農作物や道路、鉄道などに、
 ひが い ゆうどく せい
 被害をおよぼすことがあります。有毒な成
 ぶん ふく か ざん しょくぶつ か ひと
 分を含む火山ガスは、植物を枯らし、人や
 どうぶつ いのち きけん
 動物に命の危険をもたらします。



みはらやま ようがんりゅう おおしま しゅうわ ねん がつ にち
 三原山の溶岩流(大島) [昭和61(1986)年11月19日]
 ていけい きしげん
 提供：気象庁



みやけじま だいき ぼんか
 三宅島の大規模噴火
 [平成12(2000)年8月10日]
 ていけい きしげん
 提供：気象庁

ぼうさい
防災トピック

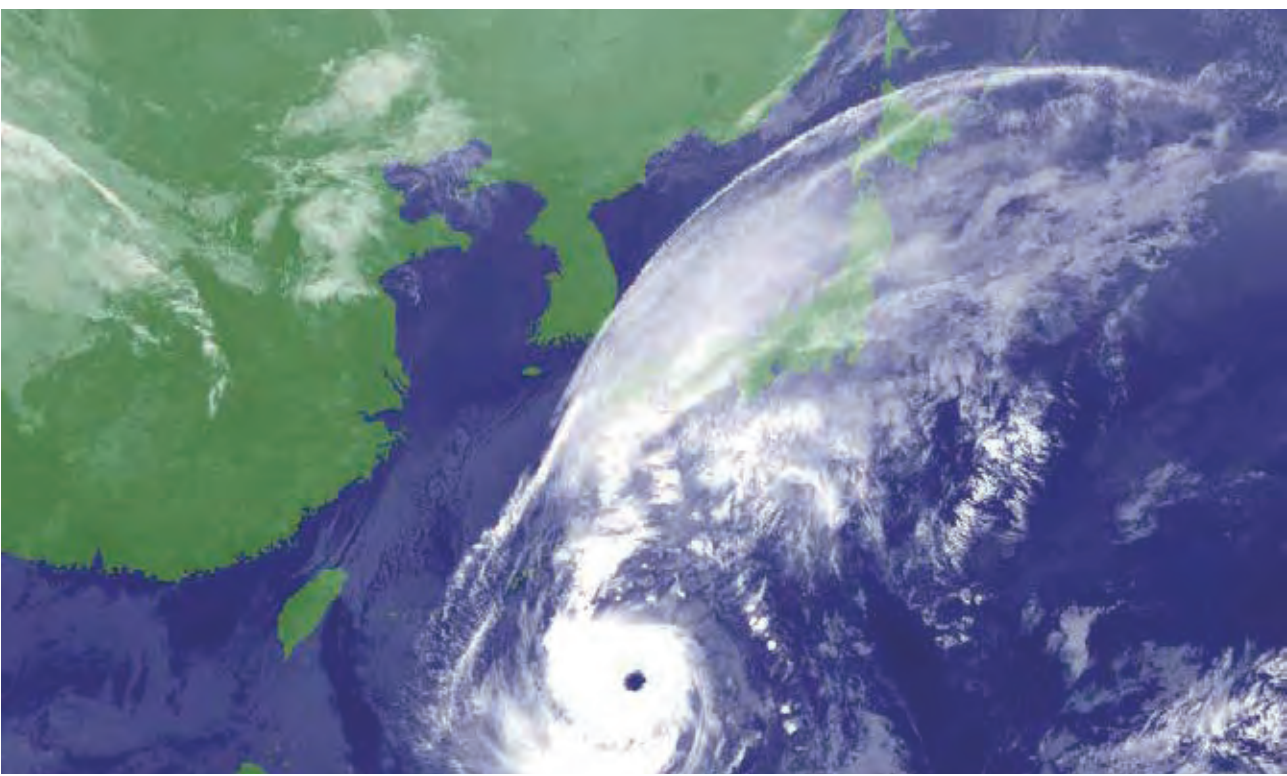
かつ か ざん
活火山とは

か こ まんねん いない ふんか
 おおむね過去1万年以内に噴火し
 た火山および現在活発な噴気活動の
 か ざん
 ある火山とされています。



にっぽん たいふう とお みち
日本は台風の通り道

台風は、北緯 10 度くらいの赤道に近い暖かい海で発生します。夏になると、もう少し北の海（北緯 20 度くらい）でも発生するようになり、日本に向かって進むことが多くなります。毎年多くの台風が日本に近づき、各地に強い風や大雨による被害をもたらします。



気象衛星ひまわり8号による台風第21号(平成29(2017)年10月)の観測画像
提供：気象庁

ぼうさい
防災トピック

たいふう
台風とは

赤道近くの暖かい海で生まれる低気圧(熱帯低気圧)のうち、北西太平洋(赤道より北で、東経180度より西)または南シナ海に存在し、最大風速が秒速17.2m以上の強い風が吹くものを台風と呼びます。

台風の「大きさ」は、強い風が吹いている範囲「強風域」の半径が広いか狭いかで決めていて、台風の「強さ」は、「最大風速」で決めていきます。

たいふう つきべつ おも けいろ
台風の月別の主な経路



きょうふう ひがい
強風による被害

台風はとても広い範囲で強い風が吹き、中心に近づくと、その風が強さを増していきます。その強い風によって、看板や瓦が飛んだり、家がこわれたりします。また、鉄塔や木などが倒れたり、船が転ぶくしたりするなど、いろいろな被害をもたらします。

竜巻は、突風を引き起こし、屋根やテントなどを吹き飛ばすことがあります。



渋谷区道玄坂で台風の強風によって倒れタクシーを直撃した街路樹 (提供: 時事通信社)
 [平成23(2011)年9月の台風第15号]



竜巻と見られる突風で倒れた樹木(埼玉県行田市)
 [平成25(2013)年9月16日] 提供: 気象庁

おおあめ ひがい
大雨による被害



土石流により道路まで流れ込んだ土砂や流木(大島町)
 [平成25(2013)年10月の台風第26号] 提供: 気象庁

台風や梅雨の時期の集中豪雨などによって大雨が降ると、洪水、土石流、がけくずれなどが発生します。とくに、恐ろしいのは土石流です。山の土砂、岩石が大雨などで流され、水と混じってどろどろになり、ものすごい勢いで谷を流れてくるため、毎年のように大きな被害が出ます。

ふ としがた すいがい
増えている都市型の水害

都市化が進む東京では、雨水が地下にしみこみにくくなっています。そのため、集中豪雨などがあると、ほとんどの雨水が川に流れ込み、水かさが一気に増し、浸水の被害が起きやすくなっています。



妙正寺川の被災状況(中野区)
 [平成17(2005)年9月]



かんとうだいしんさい 関東大震災

たいしやう ねん がつ ついたち ごぜん じ ぶん さがみわんほくせいぶ しんげん きやうだいじしん
 大正12(1923)年9月1日午前11時58分、相模湾北西部を震源とする巨大地震
 かんとうちほう かんとうだいしんさい ひとびと ちゆうしよく したく
 が関東地方をおそいました。いわゆる、関東大震災です。ちょうど、人々が昼食の支度を
 したり、しよくたく かこ
 食卓を囲んだりしていたときです。

かんとう いちえん ひがい 関東一円に、すさまじい被害が



あさくさじやうにかいおま ほなやしきふ きんえんいけのじけいけい たいどうく たいどうくりつしたまちふうぞくしりけかんしやう
 浅草十二階及び花屋敷敷附近延焼之状況(台東区) [台東区立下町風俗資料館所蔵]

かんとうじしん げんざい けんきゆう ほんしん ぶんご
 関東地震は、現在の研究では、マグニチュード(M)7.9の本震から3分後にM
 ぶんご きやうだい さんどほっせい み ごしん わ
 7.2、5分後にM7.3という巨大なゆれが三度発生した「三つ子地震」であることが分
 かっています。また、M7程度の強い余震も観測されています。

じしん きぼ さいだいきやう じんこうみつど たか ちいき かさい
 地震の規模は最大級とはいえないものの、人口密度の高い地域であったことと火災
 ひがい かせい
 による被害が重なり、
 かんとうだいしんさい にほん
 関東大震災は、日本の
 さいがいしじやうさいだいきぼ
 災害史上最大規模のも
 のとなりました。被害
 ひがい
 は、とうきやう かながわ ち
 東京、神奈川、千
 ば さいたま しずおか やまなし
 葉、埼玉、静岡、山梨
 こうはんい
 と広範囲におよびまし
 た。



うのの たいどうく さいごうたかもり どうぞうまえ かんとうだいしんさい
 上野(台東区)の西郷隆盛の銅像前で関東大震災の
 じじやう さいごうたかもり ひとびと
 実況を聞いている人々

ひ さいじやうきやう 被災状況	
ししか ゆくえ ふめい にんあま 死者・行方不明:	105,000人余り
じやう か ぜん かい こあま 住家全壊:	109,000戸余り
じやう か ほん かい こあま 住家半壊:	102,000戸余り
じやう か しやう しつ こあま 住家焼失:	212,000戸余り (全半壊後の焼失を含む。)
りか ねんびやう へいせい ねん 理科年表 平成24年	平成23(2011)年11月発行

死者・行方不明者は、10万人を超えました



日本橋の火事(中央区) [東京都復興記念館所蔵資料]

地震後、当時人口250万人の東京市では、130か所以上から出火しました。その日は、関東地方は台風の影響で強風が吹きあれていたため、火はまたたく間に広がりました。

9月1日深夜には、現在の台東区や墨田区を中心とする下町一帯は激しい炎に包まれました。当時は木造の家が多かったため、そのほとんどが焼失しました。



震災回顧の手拭い: 震災当時の光景が描かれ、「この恐ろしき関東の大震災を忘れずいつも緊張致しませう」と記されている。「三回忌の当時ラジオが発展」とあることから大正14(1925)年以降のものと思われる。 [台東区立下町風俗資料館所蔵]



「(仮)救護所風景」 岡本帰一/画
救護所でほっと一息つく親子の様子が描かれている。 [弥生美術館所蔵]

防災トピック

季語「震災忌」

世界で最も短い文学、俳句には、季節を表す言葉「季語」があります。季語は、一つの俳句の中に一つ入れることが望ましいとされ、俳句の世界に広がりをもたせるものです。「震災忌」は、秋の季語。関東大震災が9月1日に発生したことにちなみます。

聞き伝え 語りつたえて 震災忌

※星野立子 明治36(1903)年—昭和59(1984)年
俳人 高洪虚子の次女

防災トピック

防災の日

関東大震災の教訓を忘れない、そしてこの時期に多い台風への心構えの意味も含めて、9月1日が「防災の日」に制定されました。



こなんのこ どうきょう ふっこう 困難を乗り越え、東京は復興へ

かんとうだいしんさい おお ひ がい う どうきょう まち ふっこう 関東大震災で大きな被害を受けた東京は、どのように町を復興していったのでしょうか。



しょうわ ねんかいさい ていとふっこうてん 昭和5年開催「帝都復興展覧会」に出品された八重洲橋付近(東京駅前)の模型 [東京都復興記念館所蔵]

ごとうしんぺい の「ふくじゆ」ではなく「ふっこう」へ

かんとうだいしんさいはっせいちよくご ないむだいじん ごとうしんぺい もとどうきょうしちやう じしん はっ 生から5日後には「帝都復興の議」という提案を出しました。「復旧」ではなく「復興」を掲げ、1か月足らずで帝都復興院を設置し、猛烈なスピードで復興に取り組んだのです。

それは、震災に負けない、震災に強い東京をめざし、世界に誇れる大都市として、東京を大改造するためでした。

げんざい どうきょう きざ しんさいふっこう じぎやう 現在の東京を築いた震災復興事業

ごとうしんぺい ふっこうあん そうだい リ そうあん 後藤新平の復興案は、壮大な理想案でしたが、ばくだい ひやう 莫大な費用がかかることもあって、次第に縮小されます。理想案からは後退しましたが、震災復興事業は、道路・上下水道・公園・教育・住宅など、たぎにわたって実行されていきました。

はば ひる かんせんどうろ や の はら 幅の広い幹線道路がつくられ、焼け野原となった下町地区を中心に区画整理がされ、鉄筋コンクリート建築による建物の不燃化が図られました。市民からの義えん金により同潤会が設立され、住宅の供給も行われました。

げんざい だいとしどうきょう こっかく かつら 現在の大都市東京の骨格が形づくられたのです。



どうきょうとふっこうきねんかん すみだく 東京都復興記念館(墨田区) 東京都復興記念館には、関東大震災とその後の復興事業についてのさまざまな資料が展示されています。

ぼうさい つよ とし
防災に強い都市づくり

ふっこうしょうがっこう
▶復興小学校

関東大震災では、当時の東京市内の小学校の多くが倒壊・焼失しました。被災事業の一環として建てられた復興小学校は、防災や都市計画の観点に基づき、鉄筋コンクリート建築を採用し、校舎全体に曲線や曲面が多用され、各校ごとに個性的なデザインの外観が取り入れられました。



ちゅうおうくりつたいめいしょうがっこう
中央区立泰明小学校

ふっこうどうろ
▶復興道路

東京の町を十字に結ぶ昭和通りと大正通り（現在の靖国通り）をはじめとして、幹線道路が整備されました。復興道路は、現在の東京の動脈ともなっています。



しやわしよき やすくにどお ちよたく ていこう どほくがつかい ふぞくどほくとしよかん
昭和初期の靖国通り(千代田区) [提供：土木学会附属土木図書館]

ふっこうこうえん
▶復興公園

多くの人々が逃げ場を失い犠牲となった震災の教訓から、隅田公園、浜町公園、錦糸公園の三大公園をはじめ、各地にたくさんの小公園が作られました。普段は市民の憩いの場として、災害時には避難場所としての大切な役割を果たしています。



しよわ ねんかいえん すみだこうえん すみだく たいとうく
昭和6(1931)年開園の隅田公園(墨田区・台東区)
[台東区立下町風俗資料館所蔵]

ぼうさい
防災トピック

かんとうだいしんさい いちねん
関東大震災から一年

ふっこう
復興めざし

「一に勇氣、二に勇氣・・・」

過去は日々遠くなる、未来は日々近くなる、一日を経れば一日だけ大災害を被ったのは遠くなるのである、壮美な大東京建設の日には近づくのである。此の際は一にも勇氣である、二にも勇氣である、三にも四にも何にも彼にも勇氣である。
(幸田露伴「震災者に贈る言葉」)



はんしん あわじ だいしんさい
阪神・淡路大震災

へいせい ねん がつ にち ごぜん じ ぶん はっさい
平成7(1995)年1月17日 午前5時46分 発災



延焼で次第に焼け落ちてゆく兵庫県神戸市兵庫区の民家 提供：神戸新聞社



崩壊した阪神高速道路 提供：神戸新聞社

へいせい ねん がつ にち ごぜん じ ぶん
平成7(1995)年1月17日、午前5時46分、
ひょうごけんあわじしまほくぶ しんげん
兵庫県淡路島北部を震源とするマグニチュード7.3
のおおじしん はっせい
の大地震が発生しました。

これが兵庫県南部地震です。この地震により兵
庫県南部一帯は震度6の大きなゆれにおそわれま
した。特に震度7の激震が記録された神戸市では、
多くの木造家屋が倒壊し、あちこちから火の手が
いっせいに上がりました。発生時刻が真冬の早朝
であったため倒れた家の下じきになって亡くなっ
た方や、本棚や食器棚などの家具の転倒によりけ
がを負った方が数多くいました。

また通信経路が寸断されたり、鉄道の駅や高速
道路が倒壊したりするなど人々の生活に大きな被
害がおよびました。

ひさいじょうきょう
被災状況

ししゃ ゆくえふめい : 6,437人
死者・行方不明：6,437人
(内、ゆくえふめいしゃ3人)

じゅう か ぜん かい : 104,906戸
住家全壊：104,906戸

じゅう か はん かい : 144,274戸
住家半壊：144,274戸

たてもの しやう しつ : 7,574戸
建物焼失：7,574戸
(はんしやう ぶぶんしやうとうふく
半焼・部分焼等含む)

そうむしほほうちやう かくていほう
総務省消防庁 確定報：
へいせい ねん がつ にち
平成18(2006)年5月19日

ボランティア元年～自分のできることから～

阪神・淡路大震災の被災地には、日本全国、そして世界各地から多くのボランティアが駆けつけました。そこで平成7(1995)年は、日本での「ボランティア元年」と呼ばれるようになりました。また国は、毎年1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日から21日を「防災とボランティア週間」とすることを定めました。

当時、あらゆる世代のボランティアが活躍しましたが被災地の小学生たちは、自分のできることは何かと考え、身近なことからすすんでボランティアに取り組みました。



飲み物を被災者に渡す子供ボランティア(兵庫県神戸市)
(平成7(1995)年1月24日)



送られてきた衣料品などを整理する女子学生
(兵庫県神戸市長田区)
(平成7(1995)年1月30日)



避難所で食料などを配る子供ボランティア(兵庫県神戸市兵庫区)
(平成7(1995)年1月25日)

防災トピック

神戸港震災メモリアルパーク

阪神・淡路大震災では、神戸港は壊滅的な被害を受けました。その後、復旧・復興が進み、周りの状況はすっかり変わりましたが、兵庫県神戸市中央区にあるメリケン波止場には、被災したあの日の状況を今に伝える岸壁が約60mにわたって残されています。



震災の恐ろしさを後世に伝える貴重な史跡の一つです。



東日本大震災

平成23(2011)年3月11日午後2時46分、東北地方太平洋沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生しました。この地震により、震度6強以上の強いゆれが、東北と関東の広い範囲で観測されました。

その後、大津波が太平洋沿岸部を繰り返し襲い、約500kmにも及ぶ沿岸各地では、町や集落が丸ごと流されるという、それは過酷な状況となりました。さらには、大津波によって冷却機能を失った福島第一原子力発電所から放射性物質が漏れ出し、住民の避難、土壌汚染などの問題が発生しました。その後、放射能関連の風評被害も起こっており、事態はまだおさまっていません。

この震災の被害は、死者と行方不明者は約2万2千人、全・半壊家屋約40万戸と、とても大きなものです。

気象庁は、この地震を「平成23(2011)年東北地方太平洋沖地震」と命名しました。また、東北地方太平洋沖地震及びこれに伴う原子力発電所事故による災害については、「東日本大震災」と呼称しています。



岩手県金石市、巨大津波が街中を襲う [平成23(2011)年3月11日]
(提供：海上保安庁)

被災状況	
死者・行方不明	22,303人
建物全壊	122,005戸
建物半壊	283,156戸
火災件数	330件
消防庁発表	令和3(2021)年3月9日現在



炎上する住宅(提供：岩手県山田町)
[平成23(2011)年3月11日]



みやぎけんせんがいわん どうたつ つなみ ていへい かいじしん ほあんちう
 宮城県仙台湾に到達した津波 (提供: 海上保安庁)



とうかい いわて けんおつちうやくば だいきよう いわて けんおつちう
 倒壊した岩手県大槌町役場 (提供: 岩手県大槌町)



いわて けんおつちう 赤浜地区の 民宿の上に 乗り上げた 隣町の 釜石市の 観光船「はまゆり」 (提供: 岩手県大槌町)



けいし ちうけい びけん けんめい そうさく
 警視庁警備犬による懸命の搜索



けいし ちうけい たい けん そら から きうじよ
 警視庁航空隊による空からの救助

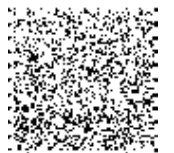
ぼうさい
 防災トピック

てんさい わす ころ
 「天災は忘れた頃にやってくる」

ぼうさい ころがま ぼうさい ころがま 有名 な 言葉 です。 物理学 者 の 寺田 寅彦 の 言葉 と 言わ
 れて います が、 寺田 博士 の 著作 の 中 で 確認 す る こ と は で き ま せ ん。 実 際 は、
 てら だ は か せ て し ゆき は か せ し なか や う き ち ろ う かん どう だ い しん さい あと
 寺田 博士 の 弟子 で 「雪 博士」と して 知 ら れ る 中 谷 宇 吉 郎 が、 関 東 大 震 災 の 後、
 おん し こ と ば か し る てら だ は か せ ほ か ぼう さい か く げん
 恩 師 の 言 葉 と して 書 き 記 し た も の で す。 寺 田 博 士 は、 こ の 他 に も 防 災 の 格 言
 を い く つ も 残 し て います。

- 「自然は過去の習慣に忠実である」
- 「ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしい
 が、正當にこわがることはなかなかむづかしい」

てら だ とら ひ こ てん さい こく ぼう こう だん しや がく ぶん かん てい ぎ ろう
 (寺田寅彦 『天災と国防』 講談社学術文庫より提供)



『平家物語』に見られる大地震

鎌倉時代に作られた『平家物語』にも、大地震の様子が描かれています。源頼朝の弟、義経に率いられた源氏の武士たちは、平家との戦いに勝ち進み、とうとう、元暦二年（一一八五）、壇ノ浦の戦いで、平家をほろぼしました。

源平の戦いが終わり、やっと世の中が落ち着くと思われたこの年、琵琶湖の南部から京都にかけて大災害をもたらした元暦地震が起こりました。

このときの様子を『平家物語』では、次のように表しています。

（現代語訳）

いろいろなものが崩れ落ちる音は、まるで雷の音のようで、まい上がるほこりは、煙のようでした。その粉じんで空は真っ暗になり、陽の光も見えませんが、老いも若きもただただおどろき、鳥やけものまでもが、ぼう然としていました。

大地はひび割れ、そこから水がわき出てきました。山はくずれて、その土砂が河をうずめ、海はうねって、浜を水びたしにしました。なぎさをこぐ船は波にゆられ、陸をゆく馬は、足場が定まりませんでした。水が増し洪水となって押し寄せて

きたなら、丘に登ったとしてもどうして助かるでしょう。また、猛火が迫ってきたならば、河をへだてているとしても助かるはずありません。全く恐ろしくてたまらないのは大地震だと思いました。

『平家物語』は、琵琶を弾きながら語る琵琶法師たちによって、各地に伝えられました。平家物語に登場する人々の思いとともに、『平家物語』に描かれた大地震の恐ろしさも、時を越えて人々に語り継がれていったことでしょう。

（出典『新日本古典文学大系平家物語』梶原正昭・山下宏明校注 岩波書店）

日本初の地震事典

東日本大震災は、平安時代に東北地方を襲った貞観地震と似ているといわれます。その時代を生きた菅原道真は、日本初の地震事典を編さんしています。この本は、今でも平安時代以前の地震の研究にかかせないものとなっています。

先人が教える地震、

伝える地震

末の松山 波こさじとは

『小倉百人一首』

カルタ遊びで知られる『小倉百人一首』は、鎌倉時代の歌人、藤原定家が、京都の小倉山の山荘で、飛鳥時代から鎌倉時代までの百人の歌人の歌を、一人一首ずつ、百首を選んでまとめたものといわれています。

『小倉百人一首』の中には、『枕草子』の筆者である清少納言の父、清原元輔の歌も選ばれています。

ちぎりきな かたみに袖をしぼりつつ

末の松山 波こさじとは

清原元輔

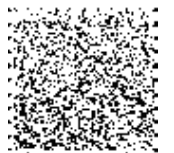
(現代語訳)

(二人で固く) 約束しましたよね。お互いに涙を流しながら、「末の松山を波が越すことがないように、二人の気持ちは永遠に変わらないよね。」と。(それなのに、どうしてあなたの気持ちは変わってしまったのですか。)



末の松山石碑

「末の松山」は、宮城県多賀城の近くにあります。貞観十一年(八六九)に起こった貞観地震の際にも、三陸沿岸を襲った大きな津波は、この「末の松山」を越えなかったことから、「末の松山 波こさじとは」は、「絶対に起こり得ないこと」の例えとして用いられるようになりました。今回の東日本大震災でも、「末の松山」のすぐ近くまで津波は押し寄せましたが、ついに、大きな波は「末の松山」は越えることはありませんでした。



せんじん つた ぼうさい おし 先人が伝える防災の教え

とうきょう しぜんさいがい おそ ぼうさい きょうくん いま つた しせき い つた かずおお のこ
東京には、自然災害の恐ろしさや防災の教訓を今に伝える史跡や言い伝えが数多く残っ
ています。みなさんも自分の地域にあるこうした教えを調べてみましょう。

おおじしん 大地震にかかわるもの

● とうきょうと りつよこあみちようこうえん とうきょうと いれいどう ふっこう きねんかん
東京都立横網町公園の東京都慰霊堂・復興記念館
しよざいち すみだくよこあみ
所在地：墨田区横網2-3-25

たいしやう ねん がついつたち はっせい かんとうだいしんさい
大正12(1923)年9月1日に発生した関東大震災では、
だいかさい はっせい に ば におおぜい ひとびと とうじぞう
大火災が発生し、逃げ場をなくした大勢の人々は、当時造
成中であつた現在の横網町公園に避難しました。その時、
せいちゆう げんざい よこあみちようこうえん ひなん とき
火災旋風が発生し約3万8千人の方が犠牲となりました。



とうきょうと いれいどう
東京都慰霊堂



● ぼうかしゆご ち ひ
「防火守護の地」の碑
しよざいち ちよだくかんだいずみちやう
所在地：千代田区神田和泉町1
(ちよだく区立和泉公園内)

かんとうだいしんさい とき かんたさくまちよいつたい ひ て せま
関東大震災の時、神田佐久間町一帯にも火の手が迫りま
した。そこで町の人々は大人も子供も一丸となって、二日間
にわたりバケツリレーをするなどの消火活動を行ったので
す。こうした人々の努力の結果、町は大火から守られ、一
人の死者も出ませんでした。

ぼうさい 防災トピック

ひがい かえ 被害をくり返さないために…明治三陸地震津波の記録

めいじさんりくじしんつなみ
明治三陸地震津波は、明治29(1896)年
6月15日、岩手県釜石市の東方200km
を震源として起こったマグニチュード8.2
の大地震による津波です。地震の発生から
30分後に、海拔38.2mという巨大津波が
北海道から牡鹿半島に至る三陸海岸を襲い、
やくまんせんにん のしや だ しました。右の写真
は当時の被害状況を今に伝える貴重な1枚
ですが、津波の恐ろしさを後世に伝える大
事な記録といえるでしょう。



めいじさんりくじしんつなみ せき
明治三陸地震津波で陸に打ち上げられた帆船「長安丸」
写真の裏面には、釜石港内に停泊していた船が300~600m先
の陸上に押し流されたことが記されている。
[石黒敬章氏所蔵]

● 小石川植物園の「大震災記念碑」

所在地：文京区白山3-7-1

関東大震災の被災者3万人以上がこの植物園内に避難し、その一部は、ここにあった避難所で長期の生活を余儀なくされました。最後の被災者が退去したのは、大正14(1925)年1月のことでした。



● 上野の大仏

所在地：台東区上野公園内



小高い丘の上にかつてあった大仏は安政2(1855)年の江戸地震で落下し、その後、修理されましたが、関東大震災でふたたび落下しました。頭部、胴体は太平洋戦争中、金属資源として供出されてしまい、現在は大仏の顔だけが残っています。

風水害にかかわるもの

● 大田区立東糀谷防災公園の潮位計

所在地：大田区東糀谷4-5-1

災害時に避難者を受け入れる防災機能をもった東糀谷防災公園には、潮位計が設置されています。潮位計には、東糀谷地区に流れる呑川の防潮堤の高さと過去の大きな台風が来襲した時の潮の高さが示されています。潮位とは、潮の干満によって変化する海面の高さのことです。



防災トピック

各地に残る防災の言い伝え

- 蜂が例年より巣を低く作る年は台風が多い。
- 二百十日、二百二十日は台風が来る。
※二百十日は、立春から二百十日目の日。9月1日ごろに当たり、この前後は台風が来ることが多い。二百二十日は、9月10日ごろで、同じく台風が多いことで知られる。
- 地震の時は竹やぶに逃げろ。



もし、東京で大地震が

今後30年の間に、南関東で、マグニチュード7クラスの直下地震が、70%程度は、首都直下地震等の被害想定を見直しました。ここでは、東京湾北部を震源とする

東京湾北部地震(最も被害想定が大きい場合)

〔想定〕 冬の夕方6時、風速毎秒8メートルの風が吹いているときに、マグニチュード7.3の地震が発生した場合

人

死者.....9,641人
 負傷者.....147,611人
 避難者(1日後)....3,385,489人

建物

全壊.....304,300棟
 ●ゆれ・液状化によるもの.....116,224棟
 ●火災によるもの.....201,249棟



帰宅困難者
提供：都政新報

ライフライン

停電率.....17.6%
 ガス供給停止率....26.8%~74.2%
 断水率.....34.5%
 電話不通率.....7.6%

帰宅困難者
5,166,126人

エレベーターの
閉じ込め台数 7,473台

の確率で起こる可能性があるとされています。平成24(2012)年4月、東京都
東京湾北部地震と、東京都多摩地域を震源とする多摩直下地震を比べてみましょう。

多摩直下地震(最も被害想定が大きい場合)

〔想定〕 冬の夕方6時、風速毎秒8メートルの風が吹いているときに、
マグニチュード7.3の地震が発生した場合

ひと 人

死者.....4,732人
負傷者.....101,102人
避難者(1日後)....2,756,681人

たてもの 建物

全壊.....
139,436棟
●ゆれ・液状化によるもの....
75,668棟
●火災によるもの.....
65,770棟



ぜんかい たてもの
全壊建物
提供：神戸新聞社

ライフライン

停電率.....8.8%
ガス供給停止率....6.5%~84.6%
断水率.....36.9%
電話不通率.....2.0%

エレベーターの 閉じ込め台数 5,130台



学校での備え、家庭での備え

災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ、学校でも、家庭でも、いざという
 ときのために、備えておくことが大切です。

学校での備え

大地震が発生したら、あわてずに避難することが大切です。そのためには、学校の
 避難訓練に真剣に参加することが大切です。

また、いざというときに備えて、日ごろから、自分の身の回りを整理整頓し、
 掃除をしっかりとしておくことが、自分と友達の身を守るための第一歩となります。

- 避難路となる廊下や階段に物を置かない。
- 靴のかかとを踏まない。
- 机の回りを散らかさない。
- ハンカチやティッシュを常にポケットに入れておく。

◀それぞれの理由を考えてみましょう。

避難訓練の大切さ



東日本大震災を踏まえ、江戸川区立船
 堀小学校では、大地震発生時の津波の被
 害を予想し、6年生が1年生の手を引き、
 校舎の屋上まで逃げるとい避難訓練を
 実施しています。

自分の身はもちろん、下級生の子供たち
 の命を守るために、6年生は、1年生を気
 遣いながら、一生懸命走って避難します。

防災トピック

「津波てんでんこ」～津波のこわさを知るからこそその教え

何度も津波に襲われた三陸地方には「津波てんでんこ」という言葉があります。

「てんでんこ」とは、「てんでんばらばらに」という意味。「津波がきたら、一人一人が
 てんでんばらばらになって、早く高台に逃げろ。」という教えです。津波に苦しめられて
 きた三陸地方の人々の思いがこめられた言葉です。

東日本大震災が発生した平成23(2011)年3月11日、岩手県釜石市では、「津波てん
 でんこ」の教えを守り、約3千人の小・中学生全員が避難できました。「とにかく早く、自
 分の判断で、できるだけ高い所へ逃げる」という先人の教えが、みんなの命を救ったのです。

家庭での備え

避難のときにすぐに大事なものを持ち出せるよう、非常持ち出し袋を用意しておきましょう。また、頭を保護するものや、割れたガラスなどで足をけがしないよう、スニーカーなどの底の厚い靴も用意しておきましょう。



- 飲み水
- 食べ物
- 救急箱
- お金
- ウェットティッシュ
- 服・下着
- メモ帳と筆記用具
- ティッシュペーパー
- タオル
- 電池
- かいちゅう電灯
- アルミブランケット
- ラジオ
- スニーカー
- マスク

- いざというときに備え、家族の集合場所を決めておきましょう。
- 電話が使えないときに備え、家族と連絡をとる方法を決めておきましょう。

このほかに、あれば便利なものは何かな？

.....

地震に対する10の備え

- ① 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう
- ② けがの防止対策をしておこう
- ③ 家屋や塀の強度を確認しておこう
- ④ 消火の備えをしておこう
- ⑤ 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう
- ⑥ 非常用品を備えておこう
- ⑦ 家族で話し合っておこう
- ⑧ 地域の危険性を把握しておこう
- ⑨ 防災知識を身に付けておこう
- ⑩ 防災行動力を高めておこう



かてい そな たいふう ふうすいかい
家庭での備え(台風などによる風水害)

まいとし にほんれつとう おそ たいふう つよ かぜ おおあめ ひがい あと た
毎年、日本列島を襲ってくる台風。強い風や大雨などによる被害は後を絶ちません。
よそく さいがい ひがい さいしやうげん ひごろ そな たいせつ
予測できる災害であるからこそ、被害を最小限にするための日頃からの備えが大切で
す。

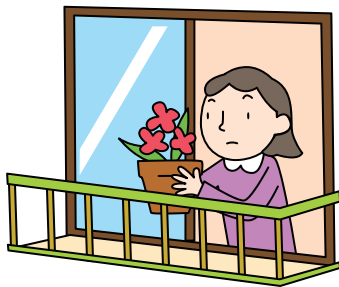
- もしものときに備え、家族で話し合っておきましょう。



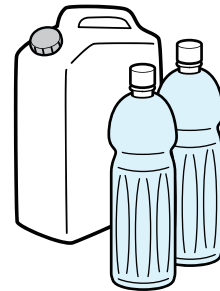
- 窓や雨戸など家の戸締りをしっかりしておきましょう。



- 風で飛ばされそうなものは、固定するか屋内に入れておきましょう。



- 断水に備えて飲料水を確保しておきましょう。



たいふう おおあめ ととき
台風などの大雨の時は、川や海に近づかないようにしましょう。
てんき よ あめ あと かわ そうすい
天気が悪くても雨がやんだ後には川が増水して流れが速くなるので注意しましょう。



つよ かぜ ととき
強い風の時は、外出は控えましょう。



いざ
という
ときには

ラジオやテレビなどの気象情報や
警報に注意し、早めに
避難しましょう。



いざ
という
ときには

夜間や停電の時は、家族と
いっしょに行動しましょう。

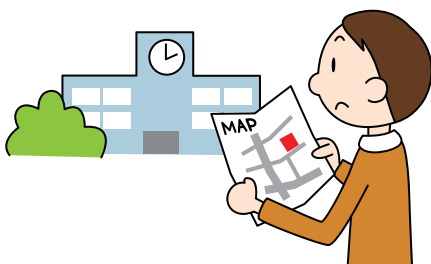


家庭での備え(火山の噴火による災害)

火山が噴火すると、火砕流や溶岩流などが流れ出てくることがあり、早めの避難が大切です。また、火山ガスが発生し健康に重大な影響をもたらすおそれもありますから、十分な備えをしておきましょう。

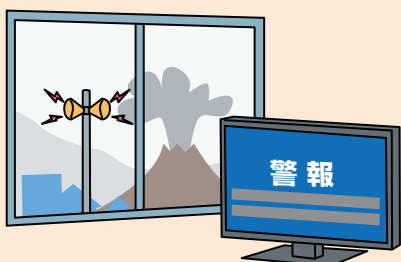
避難経路や避難場所を
確認しておきましょう。

ヘルメットやゴーグル、
マスクなど身を守る用具を
準備しておきましょう。



いざ
という
ときには

気象庁の噴火警報に
注意しましょう。



いざ
という
ときには

火山灰や火山ガスなどの火
山噴出物が発生したら
ヘルメットやゴー
グル、マスクなど
をつけましょう。



地域防災マップを

大地震が発生すると、建物の倒壊や火災が起こる可能性があります。自分の通学路や近所の危険な場所を考えて、地域防災マップを作り、災害に備えましょう。

作り方のポイント

- ① 自宅を真ん中に書く。(地図を使ってもよい。)
- ② 目印になる学校や大きな建物、道路を書く。
- ③ 一時集合場所、避難場所を書く。
- ④ 危険が予想される場所には、吹き出して具体的に書き込む。
- ⑤ AEDや消火器があるところなど、町の安心につながる場所を書く。

マップができたら、それを見ながら家の人と避難の方法について話し合ったり、一時集合場所や避難場所まで行く道筋を考え、家族といっしょに歩いてみましょう。

※74ページ、75ページに一時集合場所などの説明があるので見てみよう。

▶ とくに危険なところをチェック! ◀

・ブロック塀、レンガ塀のある所

・車の多い大通り

・急な斜面、がけのある場所



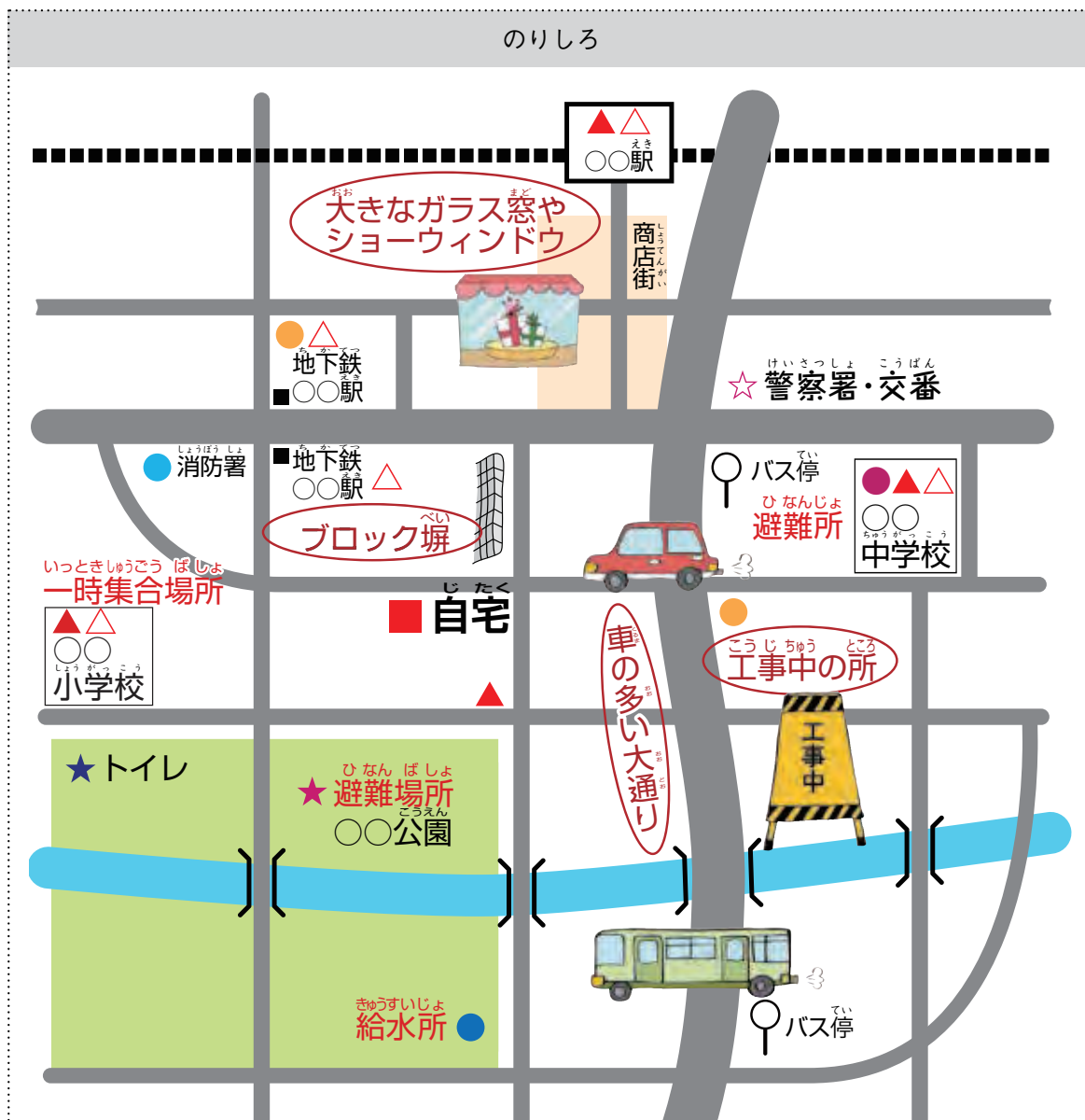
・看板や電柱のあるところ

・大きなガラス窓やショーウィンドウ

・工事中の場所の近く

・海や川の近く

つく 作ったマップをはっておこう



ひなんばしよ
★避難場所
★トイレ
△AED

ひなんばしよ
●避難所
●給水所
▲消火器

けいさつしよ こうばん
☆警察署・交番
●コンビニエンスストア
●消防署



地震が発生したら、

大地震が発生したときは、正しい情報を集めることが大切です。日頃から、いざというときに備えて、どのように情報を集めるか知っておくことが大切です。

緊急地震速報が出ます

各地のゆれの到達時刻や震度を予測し、大きなゆれがくる前に知らせるシステムです。最大震度が5弱以上と推定される場合に、震度4以上のゆれが予測される地域に対して発表されます。テレビやラジオ、学校や施設の館内放送などで入手できます。



つながらない！ かからない！ に備えましょう

大災害が起きると、安否確認や問合せなどで電話がつながりにくくなります。NTTの災害用伝言ダイヤル(171)で、家族間の安否確認ができます。

「災害用伝言ダイヤル」の使い方 災害時には電話がかかりにくい
家族の安否確認は、NTT災害用伝言ダイヤル「171」を利用しよう。

伝言の録音

- ① 「171」にダイヤル
- ② 録音の場合「1」を押す。
- ③ 自宅の電話番号を市外局番からダイヤルする。
(XXX) XXX-XXXX

後は、ガイダンスが流れますので、落ち着いて録音・再生をしてください。

伝言の再生

- ① 「171」にダイヤル
- ② 再生の場合「2」を押す。
- ③ 自宅の電話番号を市外局番からダイヤルする。
(XXX) XXX-XXXX

携帯電話各社の「災害用伝言板」で安否を登録確認することができます(震度6弱以上の場合)。

体験できます！家族で利用してみよう。
【体験サービス期間】

- ・毎月1日・15日
 - ・正月三が日(1月1日から1月3日まで)
 - ・防災週間(8月30日から9月5日まで)
 - ・防災とボランティア週間(1月15日から1月21日まで)
- ※詳細は、各電話会社のホームページで確認してください。

大きなゆれがおさまったら、情報を集めましょう

信頼のできる情報を集めましょう



●インターネットは、世界中の情報を知ることができます。地震が起きたら、報道機関や気象庁、鉄道などの公共機関のホームページを確認してみましょう。

●携帯電話でも災害情報が流れます。



●災害対応型自動販売機は、地震や洪水などの大規模災害時に、中の飲料を無償で提供します。電光掲示板がついており、災害情報が流れるタイプのものもあります。



●テレビが見られなかったり、インターネットがつながらなかったりすることもあります。ラジオなら、ほぼ受信することができます。また、避難する途中でも聞くことができます。



●地震が起これると、テレビは新しい情報を映像とともに次々と送ってきます。

注意！ 信頼できない情報やあいまいな情報が流れることがあります。情報があふれる時代だからこそ正確な情報を知ることが自分の安全につながります。

防災トピック

うわさやあいまいな情報に、注意しましょう

東日本大震災により、千葉県市原市にある石油会社の千葉製油所で火災が起きました。その時、「有害物質が雨などといっしょに降るので注意」など人々の恐怖をおおるような情報が、電子メールやインターネットの掲示板で広まりました。情報元を「厚生労働省」としているものまであり、千葉県や石油会社、厚生労働省などは注意を呼びかけました。

インターネットが普及している現代では、あいまいな情報やうわさがあるという間に広がります。

あやしい情報にふりまわされたり、それを広めたりしないようにしましょう。



その時、東日本大震災はどう伝えられたのか

被災地では

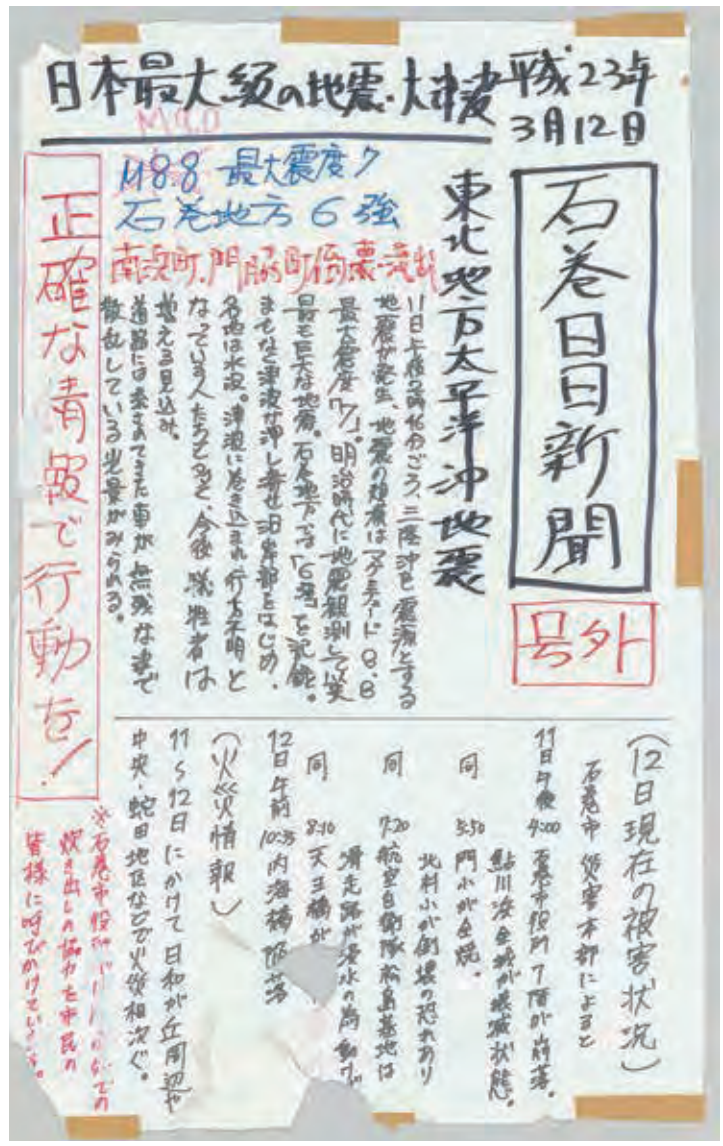
巨大地震に襲われた各被災地では、新聞などを発行することが困難になりました。その中で、何とか被災地の人々に情報を伝えようと必死の努力が続けられました。その一つ、石巻日日新聞の奮闘を紹介します。

避難所の支え ~手書きのかべ新聞~

ふだんは当たり前で得ることができた情報が、ある日突然手に入らなくなったら・・・。
東日本大震災で、被災した宮城県石巻市の石巻日日新聞社は、平成23(2011)年3月12日から6日間にわたり、手書きでかべ新聞を発行し、避難所やコンビニエンスストアに貼り出しました。情報が不足すれば、被災者の不安はつります。避難所の人々を支えるために、石巻日日新聞の記者たちは、行方不明の仲間の安否を気かけながら、必死で情報を集めました。記者たちが水浸しになりながら取材したメモや、携帯電話のテレビのニュースから得た情報をまとめ、懐中電灯などの明かりを頼りに、三色ペンで色分けして書いたのが、平成23年3月12日に出版されたかべ新聞です。このかべ新聞第1号には、「日本最大級の地震・

大津波」「正確な情報で行動を！」などの見出しが見られ、12日現在の石巻市の被害状況も掲載されています。

こうした記者たちの努力が評価され、このかべ新聞は、アメリカ合衆国のワシントン市にあるニュース博物館「ニュージウム」に展示され、永久保存されることになりました。



防災トピック

イギリスの新聞が、日本語で応援メッセージ

東日本大震災の翌日、イギリスの新聞、インディペンデント・オン・サンデーは1面トップで、日の丸の中に日本語で「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」と報道。被災地に応援メッセージを送りました。

(提供：共同通信社)

とうきょう
 東京では

私たちは、毎日たくさんの情報に囲まれて生活しています。東日本大震災では、被災地の状況をさまざまな情報源から得ることができました。東日本大震災を扱った新聞でも、記事の書き方が異なります。それぞれがどのようなことを伝えようとしているか、考えてみましょう。

平成23(2011)年3月12日(土)の新聞の見出し

あさひしんぶん
 ●朝日新聞



さんけいしんぶん
 ●産経新聞



とうきょうしんぶん
 ●東京新聞



にほんけいざいしんぶん
 ●日本経済新聞



まいにちしんぶん
 ●毎日新聞



よみうりしんぶん
 ●読売新聞



きました。そして、ちよう上まで走ってにげました。そしてにげると中に
つなみを見ました。家から家と火がわたってついに、海にまで火がついて
いました。しばらくつなみを見ていてそして、だれかが、
「山に火がついている。」

と言いました。そのあとに、またもどって体育館の中に入りました。

その夜にやっとパパに会えました。その時は、ほっとしました。そして
夜が明けてわたしのだいじな、お薬をとりにもりおかに行きました。夜、
ガソリンがなくなったので、ガソリンを入れパパのお友達の家へ3日と
まって、今いるかっし小学校にひなんしました。そして、何日かすると、
学校が始まりました。始業式の時に、ひさしぶりにお友達と会えました。
今、学校は、山田の青少年の家にかよっています。二、三カ月後には、北
小学校に行く予定になっています。

お母さんは、まだ見つかりませんが、かならず見つけて、三人で仲良く
くらしたいです。

みんな

がんばりましょう。



お母かあさんをかならず見みつけます

岩手県上閉伊郡大槌町

大槌小学校五年

八幡千代

つなみについて

三月十一日、つなみのサイレンがなった。その時、わたしたちは、大槌小学校にいました。じしんが起きて、みんなすぐつくえにかくれました。その時、わたしは、もう、なみだがとまりませんでした。しばらくすると、ほう送そうがながれて、

「静しずかに、校庭こうていにひなんしてください。」

と言う放送ほうそうがながれて、わたしは泣なきながら友達ともだちと校庭こうていに行きました。そのあと先生せんせいたちは、会議かいぎが始はじまりわたしたちは、泣ないていました。よく見ると、低学年ていがくねんの人ひとたちはあまり泣ないてないような気がしました。たぶん、つなみというこわさを知らないからだと思おもいました。そのあと、しろ山やま体たい育館いくかんの広場ひろばに集あつまっていたら、

「ゴゴゴゴゴ。」

と言う地鳴じなりが聞きこえました。その時ときつなみが土つちけむりをまい上げおそって

「つなみ」には八幡さんの作品の他にも、被災地の子供たちの作文と絵が掲載されています。




大地震が発生したときは

大地震が発生したら、毎月の避難訓練を思い出して落ち着いて行動することが大切です。日頃からいろいろな場面を想定して、いざというときどのように行動すればよいか考えておきましょう。

学校にいるとき


体育館で



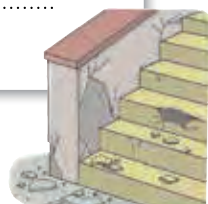
理科室・音楽室・家庭科室で



一人で教室にいるとき



ろう下や階段で



- ものが「倒れてこない」「落ちてこない」「移動してこない」場所か、確かめる。
- 机の下にもぐるなど、頭を守る。
- 先生の指示に従う。



地震そのとき 10 のポイント


地震時の行動

① 地震だ！まず身の安全

ゆれを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、ゆれがおさまるまで様子を見る。

高層階（概ね10階以上）での注意点


高層階では、ゆれが数分続くことがある。大きくゆっくりとしたゆれにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震直後の行動


② 落ちついて火の元確認 初期消火

火を使っているときは、ゆれがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火したときは、落ちついて消火する。




③ あわてた行動けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。




④ 窓や戸を開け 出口を確保

ゆれがおさまったときに、避難できるような出口を確保する。



⑤ 門や扉には近寄らない

屋外でゆれを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



まずは自分の命を守りましょう「自助」

特

校外学習で外にいるとき

- 先生の指示に従いましょう。
- グループで行動しているときは、声をかけ合い、あわてず、まとまって行動しましょう。
- 家に帰ろうとしてあわてて駅に行かないようにしましょう。
- 海や川の近くにいるときは、できるだけ高い所に逃げましょう。

家に一人でいるとき



まず自分の身を守ろう！

- テーブルや机などの下へ
- 物が倒れたり落ちたりしないところへ
- ゆれがおさまるまで動かない。

つぎ
次に
すばやく
準備！

ゆれがおさまったら、火の始末

- ▶ ガスの元栓をしめたり、電気のプラグを抜いたりする。

避難口を確保する

- ▶ 窓やドアが変形して開かなくなることもあるので、出口を確保する。

正しい情報をつかむ

- ▶ テレビやラジオなどで正しい情報を集める。

逃げるための準備

- ▶ 非常用持ち出し袋や防災頭巾、またはヘルメットを用意し、すぐ逃げられるようにする。

(東京消防庁から)

地震後の行動

⑥ 火災や津波 確かな避難

地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。沿岸部では、大きなゆれを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



⑦ 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



⑧ 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



⑨ 協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



⑩ 避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要なおきには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



けがや やけどをしたときは

災害さいがいが起こったとき、すりきずすりきずや、やけどなどのけがけがをする場合があります。まず、自分で手当じぶんてあてできる方法ほうほうを覚えておきましょう。そして、いざというときには、落ち着いて、119番ばんへ通報つうほうできるようにしておきましょう。

自分でできる手当を覚えましょう

すりきず

きれいな水みずで、汚れよごが残のこらないよう洗い流あらす。



切りきず

きずきず口くちが汚よごれていたなら、きれいな水みずで洗い流あらす。
ハンカチやガーゼなどでおさえて出血しゅっけつを止とめる。

やけど

どんなやけども流水りゅうすいで十分じゅうぶんに冷ひやす。
服ふくはぬがずにそのまま。無理むりにぬぐと皮膚ひふがきずつくこともある。



ねんざだや打うぼく

痛いいたところを水みずや氷こおりなどで冷ひやす。
安静あんせいにして、なるべく早く大人おとなにみってもらう。



はなぢ 鼻血

下したを向むいて、鼻はなを強つよくつまむ。
出血しゅっけつが止とまっても、すぐすぐに鼻はなをかまない。

まず自分の命を守りましょう「自助」
次に身近な人を助けましょう「共助」



《《《《《119番への通報の仕方》》》》》

- すぐ近くの大人に助けを求める
- 局番なしの119番へ電話をかける

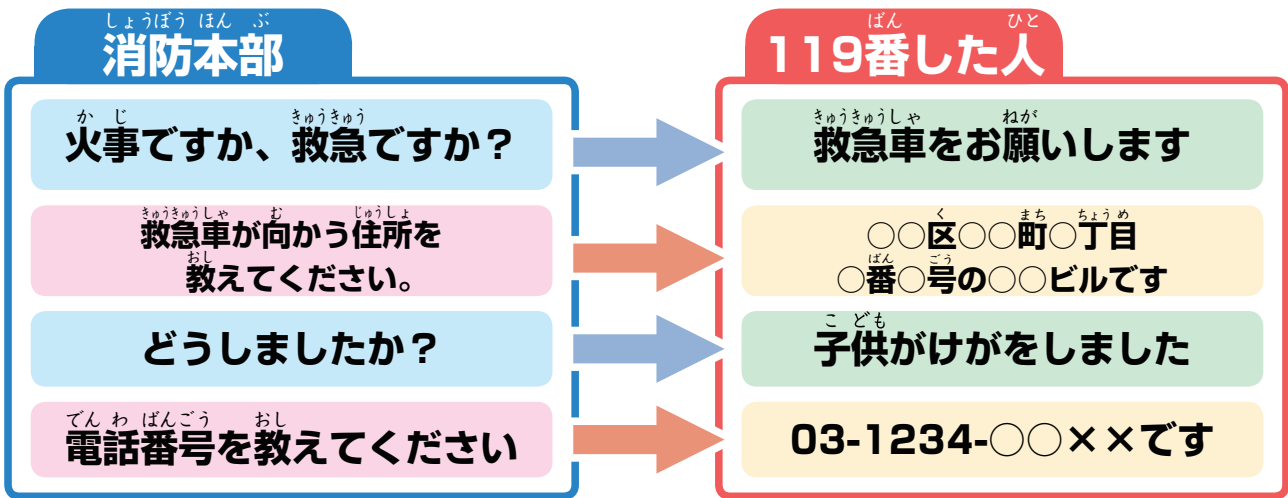
- ▶ 携帯電話の場合
通報後、確認の連絡がくることもあるので、電源は切らない。
- ▶ 赤いボタンがついている公衆電話の場合
受話器をとって、赤いボタンを押し、119番を押す。お金は必要ありません。

係の人の質問に落ち着いて答えましょう

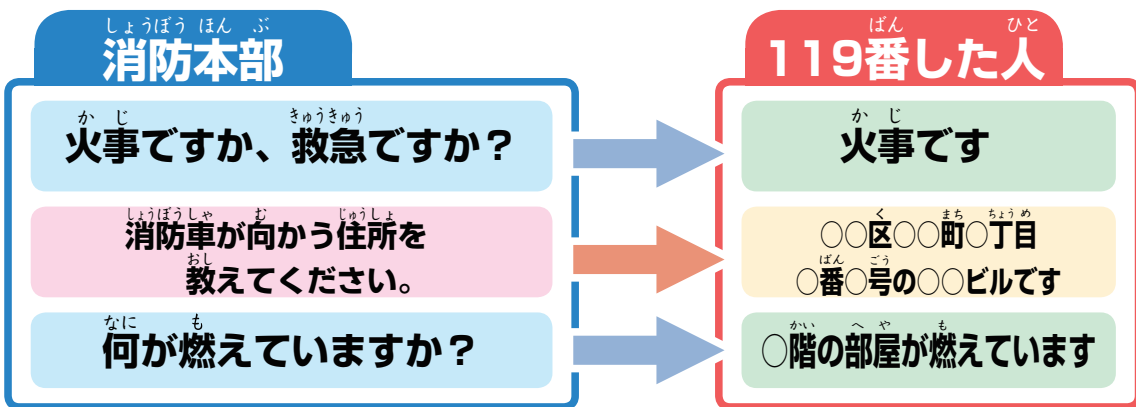
119番へかける

消防本部の指令室につながります。
「火事ですか」「救急ですか」
係の人がたずねるので、どちらか答えます。

● 救急車を呼ぶ場合



● 火事を知らせる場合



いっときしゅうごう ばしよ ひなんばしよ ひなんじよ
一時集合場所・避難場所・避難所を知っておきましょう

●学校のグラウンドなどの一時集合場所
地震が発生し、また火災が起こったとき、避難場所へ避難する前に、一時的に集合する場所です。学校のグラウンドや神社、お寺などが指定されています。



いっときしゅうごう ばしよ ひなん 一時集合場所や避難場所は、大きな案内かんぱんが出ているので、探してみよう。

●大きな公園や大学などの避難場所
地域全体が危険な状態になったとき、避難する場所です。火災などの熱から人々の身を守るため、東京ドーム2個分以上ある大きな公園、緑地、大学、団地などが指定されています。

●小学校・中学校などは、地域の避難所

地震や火災で家が壊れたり、焼けてしまったりしたとき、一定の期間、人々が避難生活をする場所です。小・中学校や公民館などの公共施設が指定されています。

●備蓄倉庫



学校などの備蓄倉庫には、食料や機材など色々なものが、備蓄してあります。

●災害時給水ステーション



都内212か所(浄水場、給水所、応急給水槽等)に開設します。

防災トピック

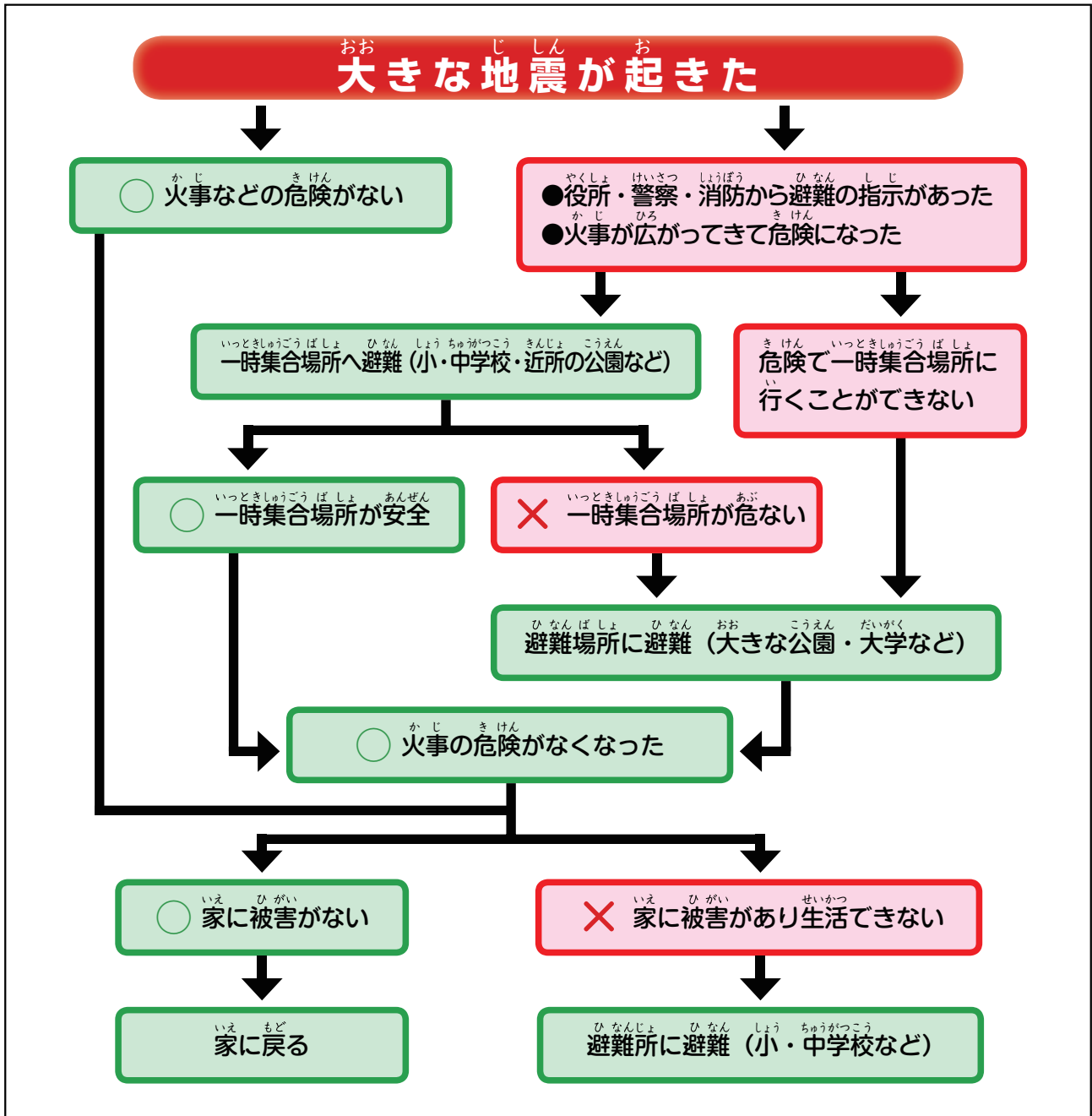
災害時帰宅支援ステーション

災害のとき、帰宅困難者に水やトイレ、交通情報を提供し、休息の場として利用してもらう施設で、都立学校や公共施設などが指定されています。また、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどが災害時帰宅支援ステーションとして協力しています。



大地震が起きたときの避難の順序

学校にいるときは、家の人をむかえに来るのを待ちましょう



避難所でどんなことができるか、考えてみましょう

- 回りの整理整頓
- 布団を片付ける
- 幼児の世話をする
- 高齢者の話し相手になる
- ゴミ出しを手伝う
- など



地域の防災訓練に

災害に備えて、各区市町村では、地域に密着したさまざまな防災訓練を行っています。
また、東京都では、年1回、東京都総合防災訓練を行っています。
防災訓練に積極的に参加し、真剣に取り組むことは、自分の身を守るにつながります。
また、地域の方々と顔見知りになることは、いざというときに助け合うきっかけともなります。

自分の命を守る「自助」

まず、自分自身の安全を確保することが大切です。自分の頭を守る、火事の際には煙を吸わない、危険な場所を避けるなど、防災訓練に参加することで、自分の身を守る方法をしっかり身に付けていきましょう。

避難訓練



煙が充満した煙体験ハウスの中を、ハンカチで口や鼻を押さえながら通り抜けます。



地震の時は頭を守り、身をかがめて「ダンゴムシ」の姿勢を取りましょう。



震度7まで体験できる起震車で強い地震のゆれを体感します。

積極的に参加しよう



身近な人を助ける「共助」

自分自身の安全が確保できたら、自分の力に応じて、まわりの人の手助けをしましょう。自分ができることを無理なく行うことが大切です。

救助訓練

脱出できない人の救助



角材などで、てこの原理を利用して持ち上げます。



ボールを使い、てこの原理で持ち上げます。



地域住民と児童の意見交換
(新宿区立花園小学校)

地域防災訓練への参加

新宿区立花園小学校では、全児童が地域の防災訓練に参加し、避難所開設訓練、炊き出し訓練などを行っています。また、訓練後には、避難所での生活などについて、地域住民と児童が意見交換を行っています。

消火訓練



火災は初期の消火活動によって鎮火することが大切です。消火器の使い方は、大切な初期消火活動の基本です。安全な消火活動が行えるように防災訓練で消火器の使い方を身に付けましょう。

消火器の使い方を覚えよう

- ①安全ピンを引き抜く。
- ②ホースを外し火元に向ける。
- ③レバーを強く握って放射する。



ポイント

- ・放射時間(粉末消火器だと約10秒～14秒)を考えて、消火器を取り扱う。
- ・避難路をふさがれないように逃げ口を背面にして消火する。
- ・炎が天井に届いたら、消火器での消火は困難です。すぐに、屋外に避難をしましょう。
- ・「危ない」「怖い」と感じたら、無理に消火をしようとせずに、周りに知らせましょう。



心肺蘇生とAED

東京消防庁では、小学校5年生以上を対象として応急手当を勉強できる「救命入門コース」を行っています。みなさんも応急手当について学びましょう。

1 肩をたたきながら声をかけよう。

わかりますか？



2 大声で助けを呼んで、119番通報とAEDを持ってきてもらおう。

119番通報をしてください。AEDを持ってきてください。



3 呼吸(息)があるか見てみよう。

1、2、3、4、5、6
普段どおりの呼吸なし



4 呼吸(息)がなかったら、心臓マッサージ(胸骨圧迫)を始めよう。

むねのなかを
真ん中を
押す

普段どおりの呼吸があるか
判断に自信がもてない場合も



胸やおなかの動きをみて、「呼吸(息)」があるか10秒以内で調べます。

防災トピック

AED(自動体外式除細動器)ってなんだろう？

AEDは、心臓に電気ショックを与えて元の正しいリズムに戻すための機械です。

電源を入れると音声メッセージが流れるので、音声メッセージに従って操作すれば、だれでも使えます。

電気ショックが必要ない人には間違っても電気ショックを与えないようになっています。



いろいろな種類のAED

5 AEDがきたら、まずスイッチを入れよう。

まず、
スイッチを
入れます。



ふたを開けると
スイッチが入るAEDも
あるよ。

6 電極パッドを胸にはろう。

電極パッド
の絵の
とおりに
はろう。



7 AEDのメッセージどおりにしよう。

はなれてください。



光るボタンを押してください。



AEDは写真のようにケースに入っています。
学校や駅など、設置場所は増えています。みな
さんの学校にもありますか？ 探してみましょう。

AEDが必要なときは、ケースの扉を開けて持って
きましょう。扉を開けると大きな音がするので、周り
の人が気付いて助けに来てくれます。



だいさいがい 大災害とたたかう 負けな^まい

ひがしにほんだいしんさい 東日本大震災では、^{じえいたい}自衛隊、^{けいさつ}警察、^{しょうぼう}消防などが各被災地へと集結しました。また、世界中からたくさんの救援の手もさしのべられました。その中で、^{なかに}宮城県気仙沼市の大火に駆けつけたのが、^{とうきょうしょうぼうちうだい}東京消防庁第二消防方面本部・^{しょうぼうきゅうじょ}消防救助機動部隊（愛称：ハイパーレスキュー隊）です。



ぞくぞく ひさいちむ 続々と被災地に向かう消防車の隊列

ひさいちむ 被災地に向かって走れ！

ハイパーレスキュー隊は、^{はんしん}阪神・^{あわじだいしんさい}淡路大震災の教訓から平成8（1996）年に生まれました。

震災時や大規模な災害に対応できるよう、^{しんさいじ}震災時や大規模な災害に対応できるよう、^{さいたいさくようきゅうじょしゃ}災害対策用救助車・^{とくしゅきゅうじょしゃ}特殊救急車・^{おおがたじゅうき}大型重機などの車両をはじめ、人命救助のための赤外線スコープや電磁波探査装置などを装備しています。

また、隊員たちは、^{きびしい}厳しい訓練に耐え、^{こうど}高度な救助や救急技術、^{じゅうき}重機の運転資格等を身に付けたスペシャリストたちです。

地震発生当日、^{だい}第二方面ハイパーレスキュー隊は「^{きんきゅうしょうぼうえんじょたい}緊急消防援助隊・^{とうきょうと}東京都隊」として、^{みやぎけん}宮城県気仙沼市へと出動しました。各都道府県の応援部隊も被災地に向かってひた走りました。



けせんぬま 気仙沼の火災



たくさんの水を一気に遠くまで送るハイパーレスキュー隊の特殊ポンプ車



せきせつ げんば ぜんたい
積雪の現場で全体ミーティング



とくしゅじゅうき
特殊重機による、がれきの撤去作業

かな げんば 悲しみの現場で

翌12日には、被災地に入り活動を開始しました。日本でも有数の漁港である気仙沼は、漁船用の燃料タンク23基のうち21基までが海に流されていました。また町は津波が運んだがれきで埋め尽くされ、油の臭いが充満し、至る所に火の手が上がっていました。

火が消えた後の気仙沼は全てが破壊され、流された津波のあとを捜索するのは、初めてのことです。がれきの下に、どんな危険なものが埋もれているのか、想像もつきません。どこに誰がいるのか、どこに何があるのか、分からない中での救助活動です。

今回、一番つらかったことは、亡き人への礼をつくせなかったこと。花や線香を手向けることもできず、手ぬぐいを顔にかけるだけで、「後で迎えに来ます。待っていてください」と、現場を去らねばならなかったことです。

しょうぼう 消防はチーム

ハイパーレスキュー隊の勤務は仮眠や引き継ぎも含めて、24時間と10分。そして交替します。扱う機材も消防署と違うものも多いので、覚えるだけでも大変で、使いこなすために一生懸命勉強し、先輩に追いつこうと必死です。それだけに、仲間の連帯感は強く、連携プレーもスムーズになるのです。

隊員の一人、矢吉さんは大学時代、通学路に消防署があり、オレンジ色の制服を見てカッコいいなと憧れ、ハイパーレスキュー隊員を志願しました。

矢吉さんは言います。「僕たちは20人の編成です。

どんなときでも、僕の命綱を確保してくれている先輩や後輩がいます。みんな助けられているからこそ、一人では出せない勇気が出てくるんです。消防は、『チーム』。僕には、頼りになる19名の仲間がいます。」



やじま たかひろ
矢吉隊員



ひびきびしい訓練に励む隊員



ハイパーレスキュー隊
のワッペン



だいさいがい 大災害とたたかう 負けな

警視庁では、東北地方太平洋沖地震の被災地での援助活動のため、広域緊急援助隊などの各部隊を編成して、多くの職員を被災地へ派遣しました。例えば、警視庁航空隊のヘリコプターによる救助・捜索活動や、警視庁音楽隊による避難所での応援コンサートなどです。「警視庁きずな隊」もその一つです。

また、東京都教育委員会では、被災地の学校と子供たちを支援するため、東京都の先生方を被災地に長期派遣しました。

「警視庁きずな隊」の活躍



子供たちと笑顔で会話



被災した方の話を親身に聞きました。

警視庁は、東日本大震災で被災した人々の心のケアを目的に、「警視庁きずな隊」を結成し、宮城県内に派遣しました。派遣期間は、平成23年(2011)3月31日から6月2日までと、10月25日から11月7日までの計8回です。「警視庁きずな隊」は、男女15人ずつの合計30人で構成され、1チーム4人から6人で避難所を回り、毎回20人から30人の方の相談にのったり、話を聞いたりしました。

相談の内容は、家族の安否確認や、自動車の運転免許証の再交付、役所等への連絡役など、さまざまでした。また、シャボン玉や風船などを用意し、避難所の子供たちの遊び相手にもなりました。

「警視庁きずな隊」の活動は、避難所で長い間暮らす人々に信頼と希望をもたらしました。

東京都の先生も、被災地で活躍しました。

東京都教育委員会では、東日本大震災被災地への人的支援を行いました。平成23、24(2012、2013)年の間に、のべ115名の先生方が、宮城県に派遣され、被災地の学校で活躍されました。

宮城県の先生方は、御自身が被災されたり、御家族を失ったりしながらも、絶えず、児童・生徒を支え続けてきました。派遣された東京都の先生方も、被災地の先生方と協力しながら、被災地の児童・生徒のために、各学校で活躍しました。

せ かい み と に ほ ん ゆ う き
世界が認めた日本の勇気

こ う たい し し ょ う じ ゅ し ょ う
—スペイン「アストゥリアス皇太子賞」受賞—



平成23(2011)年10月21日、福島第一原子力発電所の事故現場で献身的な働きをした「フクシマの英雄」たちが、スペインのアストゥリアス皇太子賞を受賞しました。「自らの命を犠牲にしても津波による原発事故の惨禍を避けようと闘い、人間としての卓越した価値を示した勇敢で模範的な行為」として、警察、消防、自衛隊員らに贈られたのです。

スペインでの授賞式には、警察、消防、自衛隊の5人の現場指揮官が出席。フェリペ皇太子は、「『フクシマの英雄たち』の勇気と強さは、逆境における品位・謙虚さ・寛容・勇気、そして日本社会に深く根ざす価値観に基づいたもの」と称えられました。

受賞者を代表してハイパーレスキュー隊の富岡消防司令は、「『フクシマの英雄たち』という称号を授かったのは、ここにいる受賞者のみならず日本全国民に対してのもので、受賞を被災地復興の励みにしていきたい」と述べました。

ぼうさい
防災トピック

いな ひ
『稲むらの火』

安政元年(1854)、安政南海地震が、広村(現在の和歌山県広川町)を襲いました。濱口梧陵の家は、丘の上に立っていました。地震が起こったあと、梧陵は、海の水がぐんぐん引いていくのを見て、津波が来るに違いないと確信しました。そこで、村人を助けるために、自分の家の大事な「稲むら(刈り取った稲を積み重ねたもの)」に火をつけてまわりました。

暗闇の中の真っ赤な火。この火を目印に、村人は、安全に避難することができたのです。

津波のこわさを実感した梧陵は、自分のお金を投じ、高さ5m、長さ約600mの広村堤防を築きました。安政南海地震から92年後、昭和21(1946)年、南海地震が発生し、高さ4mから5mの津波が広村を襲いましたが、広村堤防が村の大部分を守ったのでした。(1820~1885)



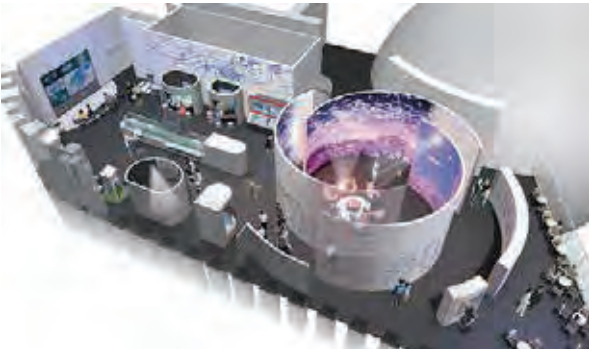
はまぐち くれい
濱口梧陵



わ か や ま け ん あ り だ く ん
和歌山県 有田郡
ひろかわちやうひろむらていぼう
広川町広村堤防
しかしていきやう ひろかわちやう
(写真提供: 広川町)



※休館日などは変更する場合がありますのでホームページなどで確認してください



きしやうちやう きしやう か がくかん
気象庁 気象科学館

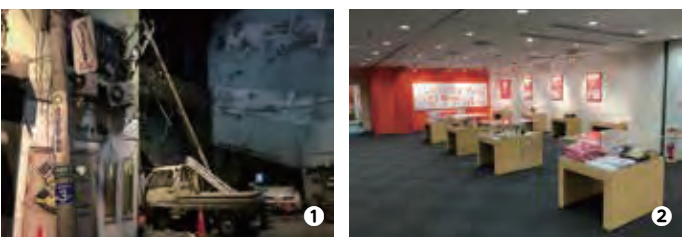
気象科学館では、気象や地震の観測機器をはじめ、天気予報のしくみ、緊急地震速報、津波、火山、地球温暖化問題、自然災害に対する防災知識などに関する装置などを展示している。

- 所在地：東京都港区虎ノ門3-6-9 気象庁2階 気象科学館
- 東京メトロ（日比谷線）「虎ノ門ヒルズ駅」A1・A2 出口より徒歩4分 ●東京メトロ（日比谷線）「神谷町駅」4b 出口より徒歩5分
- 東京メトロ（銀座線）「虎ノ門駅」2 番出口より徒歩10分 ●東京メトロ（南北線）「六本木一丁目駅」3 番出口より徒歩15分
- TEL：03-6381-5042（みなと科学館）※「気象科学館への入館希望」とお伝えください
- 開館時間：午前9時～午後8時 ●入館料：無料 ●休館日：毎月第2月曜、年末年始（12月29日～1月3日）
- 感染症対策のため、事前予約制となっています（受付時間：午前10時～午後5時）
来場を希望される方は「電話連絡」または「オンライン予約」をお願いします



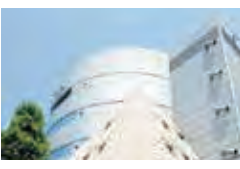
とうきやう どうきやうりんかいこういきぼうさいこうえん
そなエリア東京(東京臨海広域防災公園)

災害発生時に災害対策活動に利用される「基幹的広域防災拠点」となる東京臨海広域防災公園 その公園内にある防災体験学習施設である。



- ①防災体験ゾーン
地震発生後の72時間をどう生き残るのか。首都直下地震の発生から避難まで、生き抜く知恵を学ぶ東京直下72hTOURが体験できる。
- ②防災学習ゾーン
首都直下地震をわかりやすく学習できる首都直下地震特設コーナー、防災用品や防災ゲームが展示される災害と暮らしの学習コーナー、ミニシアターではアニメ「東京マグニチュード8.0 ～東京直下72h～」を上映している。また、見学窓からは防災拠点として使われるオペレーションルームを見ることもできる。

- 所在地：東京都江東区有明3-8-35 ●りんかい線 国際展示場駅から徒歩4分 ●ゆりかもめ 有明駅から徒歩2分
- TEL：03-3529-2180 ●開館時間：9:30～17:00（入場は16:30まで）
- 入館料：無料 ●休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は開館し、翌日休館）
- ホームページ：<https://www.tokyorinkai-koen.jp/sonaarea/>



とうきやうしやうぼうちやうほんじよぼうさいかん
東京消防庁 本所防災館

いざというときに備えて防災行動力を身に付けるための防災体験施設で、模擬災害を体験できるツアーに参加すると修了証がもらえる。



- ①地震体験コーナー
阪神淡路大震災や関東大震災など、震度7までの地震を体感できる。
- ②暴風雨体験コーナー
強風や大雨のすさまじさを体験できる。
- ③煙体験コーナー
訓練用の煙が充満した体験室で、正しい避難の仕方が学べる。
- ④VR防災体験コーナー
VR技術を活用し、火災、地震、水害の疑似体験ができる。

- 所在地：東京都墨田区横川4-6-6
- 都営バス都08 錦37系統「横川3丁目」下車徒歩約3分 ●JR総武線、東京メトロ半蔵門線錦糸町駅4番出口から徒歩10分
- 京成押上線、都営浅草線、東武スカイツリーライン、東京メトロ半蔵門線押上駅BA・B2出口から徒歩約10分
- TEL：03-3621-0119 ●開館時間：9:00～17:00 ●入館料：無料 ●休館日：水曜・第3木曜（祝日の場合翌日）・年末年始
- ホームページ：<https://tokyo-bskan.jp>

ぼうさいたいけんかん しながわ防災体験館

3台のプロジェクトーと画面を用いて東日本大震災の体験をまとめた映像を上映するシアターや、屋内で実際に放水することのできる初期消火体験等を通じて、災害への事前の備えや初動対応における正しい知識や技術を習得できる防災普及教育施設



①初期消火体験

水消火器や、路上にある消火栓に直接接続して放水するスタンドパイプ、ビルなどにある屋内消火栓を使った消火体験

②シアター／ワークショップルーム

防災に関する映像の上映や、ワークショップ等の講座を実施

③避難姿勢体験

火災で煙に巻き込まれないための正しい避難姿勢の体験

- 所在地：東京都品川区広町2-1-36 品川区役所 防災センター・第二庁舎2F
 ●東急大井町線下神明駅から徒歩5分 ●JR京浜東北線、東急大井町線、りんかい線大井町駅から徒歩8分
- TEL：03-5742-9098 ●開館時間：9:00～17:00 ●入館料：無料 ●休館日：月曜・土曜・祝日・年末年始
- ホームページ：<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/bosai/bosai2/taiken/taikenkan/hpg000027669.html>

いずおおしまかざんはくぶつかん 伊豆大島火山博物館



世界でも珍しい火山専門の博物館 三原山をはじめ、世界の火山について学ぶことができる。



①展示室

火山最前線、世界の火山紀行、火山の百科などの様々な展示

②映像ホール

大島の美しい自然と人々の生活の様子を、迫力あるワイドスクリーン映画で上映

③シミュレータカプセル

カプセルに乗って、火山地底を探検！約7分間の旅

- 所在地：東京都大島町元町字神田屋敷617 ●元町港から大島バス波浮港経由セミナー入口行き約5分「火山博物館前」バス停下車
- TEL：04992-2-4103 ●開館時間：9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 入館料：一般500円・小中学生250円・一般団体400円・小中学生団体200円
- 休館日：年中無休（機器等の保守点検のため、年間10日間の臨時休館あり）
- ホームページ：<https://www.town.oshima.tokyo.jp/soshiki/kankou/kazan-hakubutsukan.html>

- 東京消防庁 消防博物館 【所在地】東京都新宿区四谷3-10
TEL：03-3353-9119

- 東京消防庁 池袋防災館 【所在地】東京都豊島区西池袋2-37-8
TEL：03-3590-6565

- 東京消防庁 立川防災館 【所在地】東京都立川市泉町1156-1
TEL：042-521-1119

- 東京都復興記念館 【所在地】東京都墨田区横網2-3-25（横網町公園内）
TEL：03-3622-1208

- 東京都江戸東京博物館 【所在地】東京都墨田区横網1-4-1
TEL：03-3626-9974



東京都では、東日本大震災の教訓等を踏まえ、今後の東京の防災対策の方向性と具体的な取り組みを示すため、平成23（2011）年11月に「東京都防災対応指針」を策定し、令和元（2019）年7月に「東京都地域防災計画」（震災編）、令和3（2021）年2月に風水害編・大規模事故編・原子力災害編を修正しました。

東京の防災対策の目的は、「都民の生命を守ること」と、「都市の機能を維持すること」です。それぞれの区市町村でも、地域の災害を防ぐために、さまざまな対策がとられています。

みなさんの地域では、どのような防災対策が行われているのでしょうか。家族に聞いたり、役所のホームページや広報誌などで調べたりしてみましょう。

たとえば

- 自分の地域の防災訓練は、いつ、どのような内容で行われているか、今年の防災訓練を例に調べてみましょう。
- 自分の地域の防災マップを調べてみましょう。



大災害を想定した、東京消防庁の防災訓練

防災トピック

みんなのために ～ 3.11

東日本大震災当日、都立高校8校（工芸高等学校、竹台高等学校、浅草高等学校、三田高等学校、芝商業高等学校、本所高等学校、第一商業高等学校、戸山高等学校）の高校生356人は、自らも帰宅困難な状況となりながら、自校に集まった都民等のために、ボランティア活動に取り組みました。

高校生たちは、毛布やマット、飲料水を配布したり、食事の用意や配膳をしたりするなど、自分たちができることを行いました。

また、区立中学校4校（港区立港陽中学校、新宿区立新宿中学校、杉並区立高円寺中学校、北区立明桜中学校）でも、中学生が備蓄倉庫から毛布等を運び出したり、炊き出しの補助をしたりしました。

中・高生の活躍～



国道15号、品川駅付近(午後7時15分)を歩く
たくさんの帰宅困難者

復興に向けて・・・

被災地から、東京都の小学生にメッセージをいただきました。

これからの自分

3月11日に起こった大地震と大津波。それから約五か月の間に、私はいろいろなことを体験し、さまざまなことを学んだ。特に実感したことは、人と支え合うということだ。

震災後の約一か月間は、近所の人達との支え合いが大きかった。私の家は高台にあり、津波の被害からまぬがれたものの、車が流された。親せきの家は、半分が流された。水も電気もない。電話も通じなかった。すべてのお店も流され、買い物もできない。そんな中で、近所同士がお米や野菜を出し合って食べることができた。ガソリンを分け合ったり、車を貸してくれた。車を借りたおかげで、親せきの人たちが無事なことを確かめ、どこに避難しているかが分かった。父と母は、車を貸してくれた人に、何度もお礼を言っていた。いつも普通に食べていた、牛乳や卵など手に入らない。となりに住んでいるおばさんが、「いただき物の牛乳だけど、どうぞ。」と言って、一本の牛乳を分けてくれた。温めて飲んだ牛乳は、本当においしかった。また、「子どもたちが先にどうぞ。」とお風呂を準備してくれた近所の人もいた。久しぶりのお風呂は、本当に気持ち良かった。祖母は、「本当に助かる。」と、しみじみ話していた。

ある日、自衛隊の人が家に来て、「小学校を卒業する男のお子さんがいると聞いてきました。ランドセルと、学校の運動着をゆずってくれませんか。」と、母に話していた。母はすぐに、「大丈夫です。どうにかなりそうです。」と返事はしたものの、「二年生が使うには、古すぎるね。」と言って、知り合いに声をかけ、兄のランドセルよりきれいな物を届けた。

自衛隊の人は、とても喜び、大事に持ち帰った。大切に物を使うということは、何度も使うことができる。私のランドセルがこわれた時、姉の物を使った。自分の物が人の役に立つことは本当に嬉しい。

震災後、ようやく学校に行けるようになってからのこと。私達は、たくさん支援物資を受け取った。地域に届く物資。学校に届く物資。食品、衣類、学用品、生活用品などたくさんいただいた。真新しいノートや鉛筆。本当におどろいた。とても嬉しかった。「毎日のように、たくさんいただいて本当にいいのかな。」などと、友達と話したこともある。

先生から、「全国の人達が、送ってくださった物資です。感謝して使ってください。」と話があった。物資の中に「がんばってください。応援しています。つらいのはあなただけじゃないよ。」といったメッセージカードも送られていた。優しい字。胸が熱くなった。

暑い中でも、雨の中でも、がれきをかたづけようと日本中の人達が来てくれている。みんなボランティアの人達だ。町は少しずつきれいになっている。日本ばかりではない。アメリカやカナダからも小学校を訪れ、私達を助けました。

今の自分には、支援を受けたことに対して、お礼の手紙を書くことぐらいしかできない。いつかは、自分も人を支えることができる人間になりたい。それがたくさん支援を受けてきた私のお返しだ。人を支えていくということ、自分の目標を持つということ。これからは、自分の目標に向かってがんばっていきたい。

岩手県陸前高田市立米崎小学校 5年 佐々木 恵利佳



ねんご みやとじま 10年後の宮戸島



東日本大震災で、私たちの住む東松島市の宮戸島は、多くの家々や浜が津波で流されました。この震災に負けず、未来に向かってがんばるために、「10年後の宮戸島の風景」を、全校児童29人、一人一人が画用紙に描きました。

一人一人が描いた10年後の宮戸島の絵を、似た風景ごとにグループを作って話し合い、ベニヤ板4枚分の壁画にしたのがこの絵です。

大きな壁画を作っていく活動は、私たち小学生にできる宮戸島復興の活動そのものだと思っています。全校で絵を描いて、気持ちが一つになりました。この絵は、震災に負けない宮戸小の気持ちなので、たくさんの人に見てもらいたいです。

みやぎけんひがしまつしましりつみやとしうがっこう じとういちどう
宮城県東松島市立宮戸小学校 児童一同

ひと ひと かんけい 人と人との関係

ぼくは、3月11日の津波で、ぼくの大切な野球の道具などを多く失いました。

地震や津波は危険なものです。家族を失った人たちもいます。

でも、みんなで力を合わせて、人を助けることで、人と人との関係ができていくことがわかりました。祖母の知り合いは、自分も被災しているのに、支援物資を送ってきてくれました。

人と人との関係があつてこそ、3月11日の地震や津波を乗り越えてこられたのだと思います。

地震や津波で、よくないことがあったけれど、そのおかげでぼくは、助けられてばかりだったことに気がきました。だから、これからは、困っている人に手をさしのべていこうと思いました。

ふくしまけん しりつひさのはまだいちしうがっこう ねん
福島県いわき市立久之浜第一小学校 6年 菜花 友紀



「3.11 を忘れない」 参考文献・資料

参考図書

「天災と国防」寺田寅彦 経済往来 「評解 小倉百人一首（増訂版）京都書房
 新日本古典文学大系 45「平家物語」梶原正昭・山下宏明校注 岩波書店
 雑誌「近代消防」近代消防社 平成 17 年～ 23 年
 「ビジュアル版 幸せを運ぼう」「ビジュアル版 幸せを運ぼう」制作委員会
 「平成 23 年度版 防災白書」内閣府 「言葉の力」猪瀬直樹 中公新書ラクレ
 阪神淡路大震災ノート「語り継ぎたい。命の尊さ」〈新版〉住田功一 学びリンク
 「理科年表」平成 23 年・机上版 国立天文台 丸善

官公庁関係

「首都直下地震等による東京の被害想定」東京都防災会議地震部会
 「東京都地域防災計画」東京都防災会議 「みんなの防災ガイドブック」東京都
 「東京都防災対応指針」東京都 「私たちの東京を地震から守ろう」東京都
 「東京都の防災対策の手引き～首都東京が直面する危機への備え～」東京都
 平成 24 年度版「地震と安全」東京都教育委員会 「学校危機管理マニュアル」東京都教育委員会
 高等学校「保健」補助教材「災害の発生と安全・健康～3・11 を忘れない～」東京都教育委員会
 「中央防災会議 1896 明治三陸地震津波報告書」内閣府 「防災 48」総務省消防庁

ホームページ

文部科学省「日本の地震活動」「地震発生のメカニズムを探る」東京都「東京都防災ホームページ」
 東京消防庁「東日本大震災関連ページ・救急アドバイス」伊豆大島火山博物館ホームページ
 品川区防災ホームページ 東京臨海広域防災公園ホームページ
 海上保安庁「東日本大震災関連ページ」国土交通省「台風による被害ページ・水害関連ホームページ」
 気象庁「気象科学館・台風被害・火山被害ページ 平成 21 年 3 月」警視庁「東日本大震災関連」
 内閣府「防災情報のページ」 「稲むらの火の館」ホームページ msn 産経ニュース
 総務省消防庁ホームページ 総務省一般防災ホームページ 警察庁「東日本大震災情報ページ」

監修

東京大学名誉教授 阿部 勝征
 危機管理教育研究所代表 国崎 信江

制作協力

朝日新聞社 阿部和夫（元宮城県石巻市教育委員会教育長） 石黒敬章 石巻日日新聞社
 伊豆大島火山博物館 稲むらの火の館 岩手県教育委員会 岩手県陸前高田市教育委員会
 岩手県陸前高田市立米崎小学校 岩波書店 浦安市立図書館 江戸川区立船堀小学校 大田区
 海上保安庁 鎌倉虚子立子記念館 鎌倉市観光協会 気象庁気象科学館 気象庁東京管区气象台
 共同通信社 近代消防社 警察庁 警視庁 講談社 公益社団法人土木學會 江東区立枝川小学校
 高徳院 神戸市 神戸新聞社 国土交通省利根川上流事務所 国土交通省
 澤井史郎（福島県いわき市立湯本第二中学校長） 産経新聞社 品川区（しながわ防災体験館）
 時事通信社 杉並区立杉並第七小学校 鈴木洋子（前宮城県石巻市立門脇小学校長）
 台東区立下町風俗資料館 台東区立中央図書館 中央区立泰明小学校 中日新聞東京新聞
 筑波大学附属図書館 東海新報社 東京消防庁 東京都江戸東京博物館
 東京都大島町観光商工課 東京都学校防災教育推進委員会 東京都復興記念館 東京都水道局
 東京都総務局総合防災部 東北地方整備局「震災伝承館」 都政新報
 内閣府 中野区 日本経済新聞社 日本清涼飲料工業会 福島県いわき市教育委員会
 福島県いわき市立高久小学校 福島県いわき市立久之浜第一小学校 文藝春秋社 防衛省 毎日新聞社
 宮城県観光課 宮城県気仙沼市教育委員会 宮城県東松島市教育委員会 宮城県東松島市立大曲小学校
 宮城県東松島市立宮戸小学校 三宅村教育委員会 弥生美術館 湯島天神 読売新聞社
 和歌山県観光課 和歌山県広川町教育委員会 新宿区立花園小学校
 ※「3.11 を忘れない」を制作する上で御協力いただいた関係部署等
 ※ 制作協力には図版・写真提供を含む。

なお、東京都教育委員会においては、次の者が本書の作成に当たった。

教育庁指導部指導企画課長	出張 吉訓
教育庁指導部主任指導主事	石田 周
教育庁指導部指導企画課統括指導主事	熊谷 恵子
教育庁指導部指導企画課課務担当係長	西脇 良和
教育庁指導部指導企画課指導主事	千葉かおり

（所属は平成 25 年 3 月 31 日現在のものである。）



とうきょう ぼうさい
「東京くらし防災」

とうきょうと とうきょうぼうさい だいに だん じよせいしてん
東京都は「東京防災」の第二弾となる女性視点の
ぼうさい とうきょう ぼうさい ほんこう
防災ブック「東京くらし防災」を発行しました。

とうきょう ぼうさい しょうてん
「東京くらし防災」には、いつもの暮らしに焦点
をあてながら、日常生活のちょっとした工夫ででき
るぼうさいたいさく ひなんせいかつ さまざま かだい たいしよほう
防災対策や避難生活での様々な課題への対処法な
どをけいさい
掲載しています。

と こうきょうしせつとう さっし はいふ とうきょう
都の公共施設等で冊子を配布しているほか、東京
と ぼうさい でん しぼん えつらん
都防災ホームページでも電子版が閲覧できます。

ぼうさい さいがい あんぜん かつよう
「防災ノート～災害と安全～」とあわせて活用し
てください。

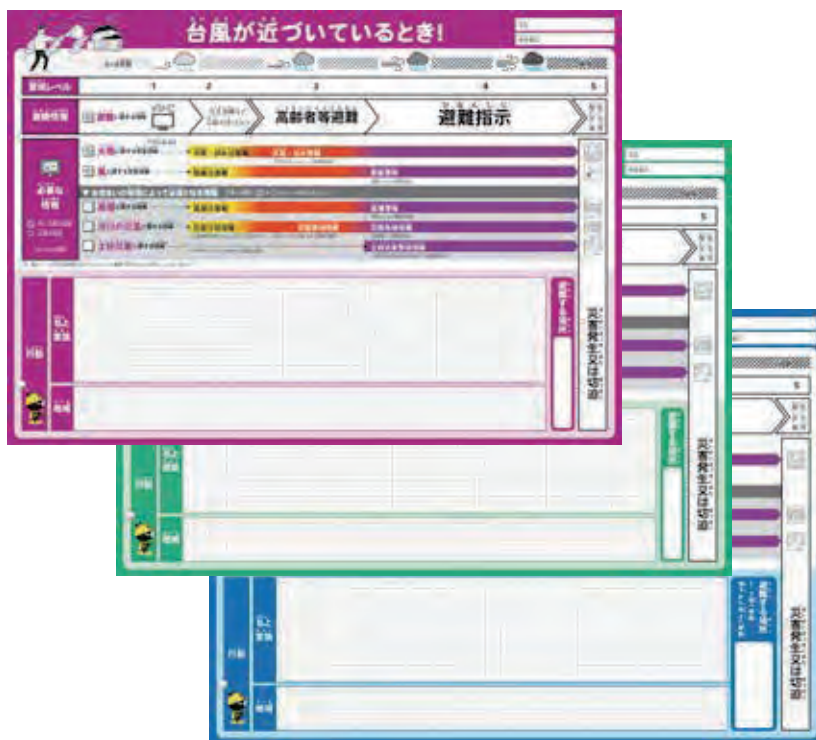
とうきょう ぼうさい
「東京くらし防災」ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1005427/index.html>



い わ ぼうさいたいさく しょうかい
イラスト入りで分かりやすく防災対策を紹介

とうきょう 「東京マイ・タイムライン」



とうきょう ちいき か せん こうずい たかしお らん どしやさいがい
東京は、地域によって、河川の洪水や高潮によるはん濫、土砂災害といっ
ふうすいがい はっせい
た風水害が発生するおそれがあります。

このようなふうすいがい ひなん ひとり ひとり かんが
このような風水害からの避難を一人一人が考えて、いざというときに備
えていただくため、この「東京マイ・タイムライン」を発行しました。

とうきょう ひなん こうどう じゅんばん せいり
「東京マイ・タイムライン」には、避難までの行動を順番に整理できる
マイ・タイムラインシートと、その作成のためのガイドブック、シールが
はい
入っています。

マイ・タイムラインシートはシールを貼りながらつくります。

かぞく まわ ひとびと はな あ じぶん
家族などの周りの人々と話し合いながら、自分だけのマイ・タイムライ
ンを作り、ふうすいがい そな
ンを作り、風水害に備えましょう。



MEMO



MEMO



MEMO



A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 evenly spaced lines extending across the width of the page.



かぞく ひなんさき れんらくさき かくにん
家族と避難先や連絡先を確認しよう

①	いちじてき ひなん 一時的に避難する所	れい ちか こうえん など 例 近くの○○公園など	
②	あぶ とき い とき ひなん ①が危ない時や行けない時に避難する所	れい だいこうえん など 例 ○○大公園など	
③	ひなん かいせつ おく 避難して生活を送る所	れい しょうがっこう など 例 ○○小学校など	
④	かぞく れんらくさき 家族の連絡先	れい てんわばんごう 例 電話番号	
⑤	かぞく れんらく とき れんらくさき 家族に連絡がとれない時の連絡先		

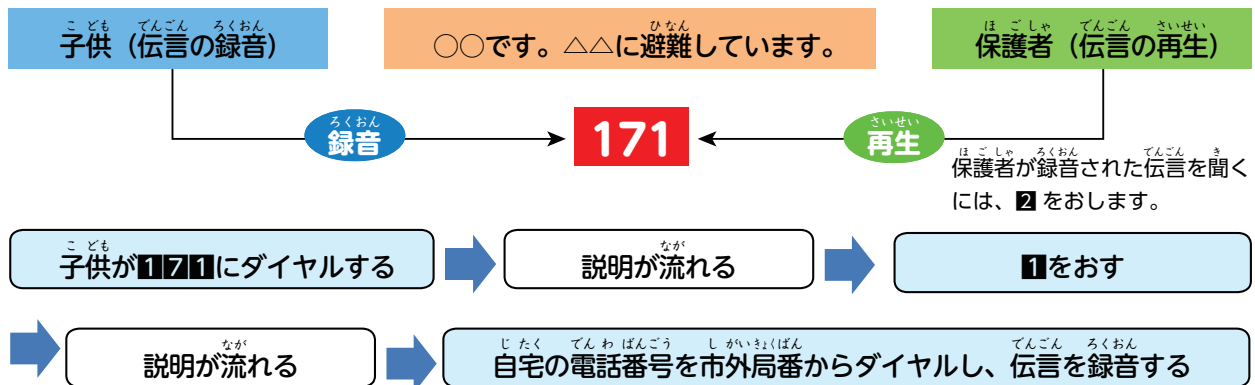
※地震や洪水など、災害種別によって避難する場所が変わることがあります。

さいがいようでんごん
171(災害用伝言ダイヤル)を知ろう

さいがいようでんごん つか かた
「171(災害用伝言ダイヤル)」の使い方は？

せんせい いえ ひと つか かた
～先生や家の人と使い方をたしかめよう～

じしん だいさいがいばっせいご あんびかくにん せっち こえ てんごんばん
地震など大災害発生後に、安否確認などのためにNTTが設置する「声の伝言板」です。このシステム
をつかえば、たとえば、こども ひさいご じょうきょう てんごん ろくおん
を使えば、例えば、子供が被災後の状況を伝言で録音し、その録音した伝言を保護者が電話で聞き、子
ども あんび かくにん
供の安否を確認することができます。



こうしゅうでんわ さいがいじ きちゅう れんらくしゅだん つか かた かくにん
※公衆電話は災害時の貴重な連絡手段です。使い方を確認しておきましょう。

防災教育教材

「防災ノート ～災害と安全～」

小学校4～6年生版 令和3年度(2021)

本書の内容について許可なく転載・複製することを禁じる。

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

所在地 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
東京都庁第二本庁舎15階 南側

電話 03-5320-6836

編集協力 三松堂印刷株式会社

印刷 慶應義塾大学環境情報学部准教授 大木聖子

<本書作成担当>

【令和2年度】

東京都教育庁指導部長
東京都教育庁指導部指導企画課長
東京都教育庁指導部主任指導主事
東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事
東京都教育庁指導部指導企画課課長代理
東京都教育庁指導部指導企画課指導主事

増田 正弘
小寺 康裕
桐井 裕美
三田 典子
薩摩 幸喜
吉本 一也

【令和3年度】

東京都教育庁指導部長
東京都教育庁指導部指導企画課長
東京都教育庁指導部主任指導主事
東京都教育庁指導部指導企画課統括指導主事
東京都教育庁指導部指導企画課課長代理
東京都教育庁指導部指導企画課指導主事

藤井 大輔
栗原 健
村上 卓郎
三田 典子
薩摩 幸喜
吉本 一也

参考文献・資料

参考図書

「防災ブック『東京防災』」「東京くらし防災」東京都

ホームページ

神戸市「阪神・淡路大震災『1・17の記』」東京臨海広域防災公園「防災体験学習（そなエリア東京）」

制作協力

気象庁気象科学館 気象庁東京管区气象台 東京消防庁 しながわ防災体験館（品川区）

東京消防庁 東京都北区防災センター 東京臨海広域防災公園「そなエリア東京」東北地方整備局

文京区立本郷小学校 港区立芝小学校

※制作協力には図版、写真提供を含む。

東京都教育委員会印刷物登録(R3)1

東京都教育委員会主要刊行物 令和3年 6月

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

表紙は石油系溶剤を含まないインキ、本文は芳香族成分が1%未満の溶剤を用いた植物油インキを使用しています。





わが家の
ぼうさい
防災アクション



4年生

5年生

6年生

7 ページ	いえ なか おおじしん おこ とき いのち きけん 家の中で大地震が起こった時のために、命の危険がある 場所を探して、お家の人に教えることができた。			
11 ページ	とうげ こうちゅう おおじしん お とき そな かぞく やくそく 登下校中に大地震が起こった時に備えて、家族と約束を することができた。			
13 ページ	つなみ きけん ところ い とき つなみ ひなん ぼしよなど かくにん 津波の危険がある所に行く時は、津波避難場所等を確認 することができた。			
17 ページ	ちいきぼうさい もと かぞく さいがい お とき きけん 地域防災マップを基に、家族と災害が起こった時の危険 な場所や避難する場所などについて確認することができた。			
21 ページ	ひなんしょ かんが かぞく はな あ ひじょうようも 避難所でできることを考え、家族で話し合い、非常用持 ち出し袋を確認することができた。			
23 ページ	じぶん ちいき かくにん 自分の地域のハザードマップを確認することができた。			
	かぞく さくせい マイ・タイムラインを家族で作成することができた。			
25 ページ	まさき おおゆき きけん み まも ほうほう かくにん たつ巻、大雪の危険から身を守る方法を確認することが できた。			



とうきょうと きょういく い いんかい ぼうさい さいがい あんぜん がくしゅう
東京都教育委員会ホームページに、「防災ノート ～災害と安全～」の学習
れんけい しゅう と ない ぼうさいたいけん しせつ しょうかい おや こ ぼうさいたいけん あんない
と連携したリンク集や都内の防災体験施設の紹介、親子防災体験の案内など
けいさい さくせい
を掲載したホームページを作成しました。

じたく がくしゅう さい ほ ごしゃ かた いっしょ かつよう
自宅で学習する際などに、保護者の方と一緒に活用してください。



ぼうさい さいがい あんぜん ぼうさいきょういく
「防災ノート ～災害と安全～」 防災教育ポータル」 ホームページ

<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/static/safety/bosainote.html>

立

学校



4年 組 番
5年 組 番
6年 組 番

名前