



「もしも」にそなえて「今」でできること



1

そのときどうする？

もしも災害が起きたら

監修 船木伸江  
(神戸学院大学准教授)

偕成社

## もくじ

この本の使い方 ..... 3

命はどうやって守るの? ..... 4

東日本大震災の体験談  
波に追われて命がけで逃げた日 ..... 6

あのときをふりかえって ..... 9

**地震が来る!?**  
緊急地震速報が流れたらどうする? ..... 10

**地震が来た!**  
家のなかではどうやって身を守る? ..... 12

教室ではどうやって身を守る? ..... 14

校内ではどうやって身を守る? ..... 16

まちなかではどうやって身を守る? ..... 18

お店ではどうやって身を守る? ..... 20

**二次災害が発生!?**  
津波に巻きこまれないために ..... 22

**防災チャレンジ**  
地図記号から過去の災害を調べよう ..... 23



平成30年7月豪雨の体験談  
豪雨でまちが水びたしになった日 ..... 26

あのときをふりかえって ..... 29

**台風・豪雨が来る!?**  
注意報や警報が発令されたら ..... 30

**台風・豪雨が発生!**  
家のなかではどうやって身を守る? ..... 32

川沿いではどうやって身を守る? ..... 34

まちなかではどうやって身を守る? ..... 36

**二次災害が発生!?**  
土砂災害に巻きこまれないために ..... 38

**防災チャレンジ**  
マイ・タイムラインをつくろう ..... 39



そのほかの災害が発生! ① 雷から身を守るために ..... 42

そのほかの災害が発生! ② 竜巻から身を守るために ..... 43

そのほかの災害が発生! ③ 大雪から身を守るために ..... 44

そのほかの災害が発生! ④ 火山噴火から身を守るために ..... 45

さくいん ..... 46

## この本の 使い方

このシリーズは、防災について調べるだけでなく「今、災害が起こったら?」と想像して、考えることができるようになっています。次の3つのステップで、どうしたら命を守ることができるか、考えましょう。

### STEP 1 災害のときにどんなことが起こるか知る

マンガや写真、被災者の証言を読んだり見たりして、過去の災害のできごとを学びます。



被災者の証言をもとにしたストーリーのマンガ

被災地の写真

被災者の証言



### STEP 2 自分ならどうするか考える

絵や写真を見たり、「イメージトレーニングで防災力をアップ」のコーナーなどとおして、どうすれば自分の身を自分で守ることができるか考えます。



災害が起こったときのようすをあらわしたイラスト

被災者の立場に立って、さまざまなできごとについて自分ならどうするかを考えるコーナー

### STEP 3 みんなで話し合う

ステップ1やステップ2をとおして気づいたことを、クラスメイトや友だち、家族と話し合います。

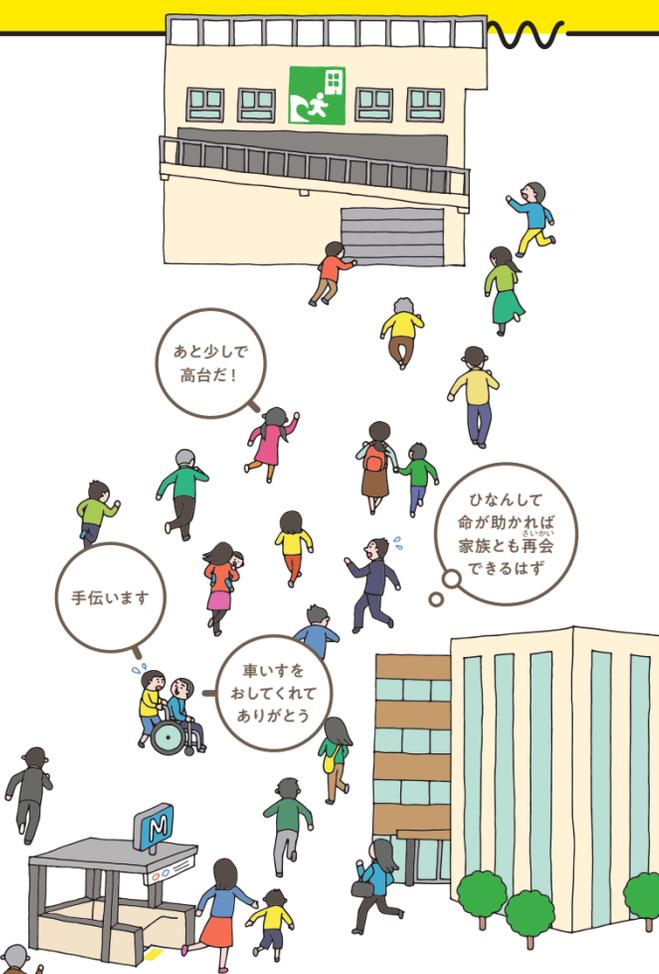
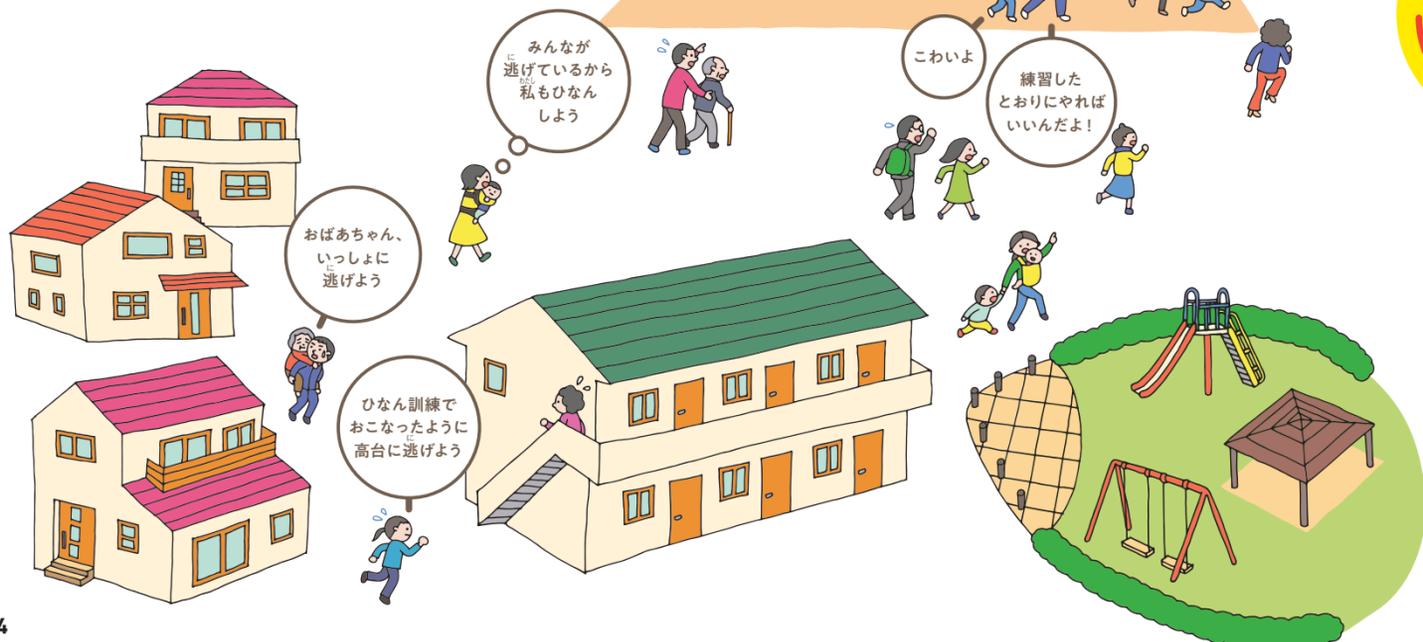
# 命はどうやって守るの？

## 「正しい判断」と「行動」が命を救う

家や家具が倒壊してたくさんの犠牲者が出た「阪神・淡路大震災」、大きな津波が押しよせて人びとの命をうばった「東日本大震災」、記録的な大雨によって川の氾濫や土砂災害が相次いだ「平成30年7月豪雨」など、私たちがくらす日本は、これまで多くの自然災害に見舞われ、そのたびに尊い命が失われてきました。

家がかげずれたり、波や川の水が押しよせてきたりするほど大きな自然災害のなかでも生きのびることができたのは、「いつ・どこへ逃げたらいいのか」を正しく判断できた人たちです。

いざというときに適切な行動をとるためには、日ごろから「今、ここで災害が発生したらなにが起こるのか」「自分はしたらいいのかわかるのか」を考え、練習しておく必要があります。きみがもしも大きな自然災害を経験したことがなくても、「自分が災害にあうはずがない」とは、絶対に思わないでください。命を守るための最善の行動を、考えてください。



## 自分の命を守ることでほかの人の命も救える

「今、逃げないと危険だ」と判断し、率先してひなんをすることは、身のまわりの大切な人の命を守ることもつながります。「みんなが逃げないから私も逃げない」と考え、逃げおくれしてしまう人を救うことができます。

また、身動きがとれなかったり、けがをしたりして自力で逃げるのが難しいときは、助けてもらう努力をすることも大切です。

力をふりしぼって大声を出すなど、自分にできる精いっぱいのことをして、逃げる意思があることをまわりの人に伝えてください。

自然災害が起こったとき、一人ひとりが「自分の命は自分で守る」と責任をもって行動することが大切です。



公園で友だちと遊んでいるときに大きな地震が発生しました。あなたはどこにひなんしますか？

- A 自分の家に帰る
- B ひなん所へ行く
- C 公園にとどまる

答えを選んだ理由を説明して、みんなで意見交換をしよう！

私はA。家族が心配していると思うから、まずは家にもどるよ。

私はC。お母さんに「友だちと公園で遊んでくる」って伝えてあるから、公園で待っていたらむかえに来てくれると思うんだ。

ぼくはBを選ぶよ。ぼくの家では、「災害が起こったらひなん所に逃げる」と決めているんだ。だから、ひなん所に行けば家族と再会できるはず！

きみの考えは？

考えを深めるヒント もしものときにどうするか、災害が起こる前に話し合っておかないと、家族はきみをさがすのが大変だよ。

ひがしにほんだいしんさい  
東日本大震災の体験談

波に追われて命がけで逃げた日





介護福祉施設  
に到着

## あのときを ふりかえって

2011年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生し、岩手県釜石市鶴住居地区には高さ9メートル以上の津波が押し寄せ、まちは大規模な被害を受けました。しかし、このまちでは、小中学生が中心となり、日ごろから防災教育、訓練を徹底していたおかげで、学校にいた生徒全員の命が助かりました。

日ごろのひなん訓練を通じて、「地震のゆれがおさまったら津波が来る」「津波に巻き込まれないために、一刻も早く高台に逃げる」ということが、体に染みこんでいたからこそ、私たちは助かったのだと思います。釜石市の小中学生の生存率が99パーセントだったことを、世間は「釜石の奇跡」と呼んでいますが、訓練のおかげで「命を守るために逃げる」という選択ができたのだと思っています。

当時  
釜石東中学校3年生生徒

当時  
釜石東中学校教員

釜石東中学校では、「想定（ハザードマップなど）にとらわれるな」「最善をつくせ」「率先ひなん者になれ」という3原則をもとに、防災教育をおこなっていました。ハザードマップでは、中学校はひなん所に指定されていましたが、中学生たちは3原則にしたがって高台へひなんし、となりの鶴住居小学校の児童、地元の住民、保育園の園児たちもそれに続きました。釜石で起こったことは決して奇跡ではなく、事前の準備が命を救ったのだと思っています。

当時  
釜石東中学校副校長

地震発生時、校長先生が不在で、私が責任者でした。私は校内放送でひなんを呼びかけようとしたのですが、停電でそれができませんでした。しかし、生徒たちは訓練どおり自主的にひなんをはじめていました。私は、校庭に集まりはじめた生徒には「点呼はとらなくていいから走って」と叫び、若い先生方には「率先ひなん者となって走って」と頼みました。本当に、紙一重の状況のなかで津波から逃れることができました。

考えて  
みよう!

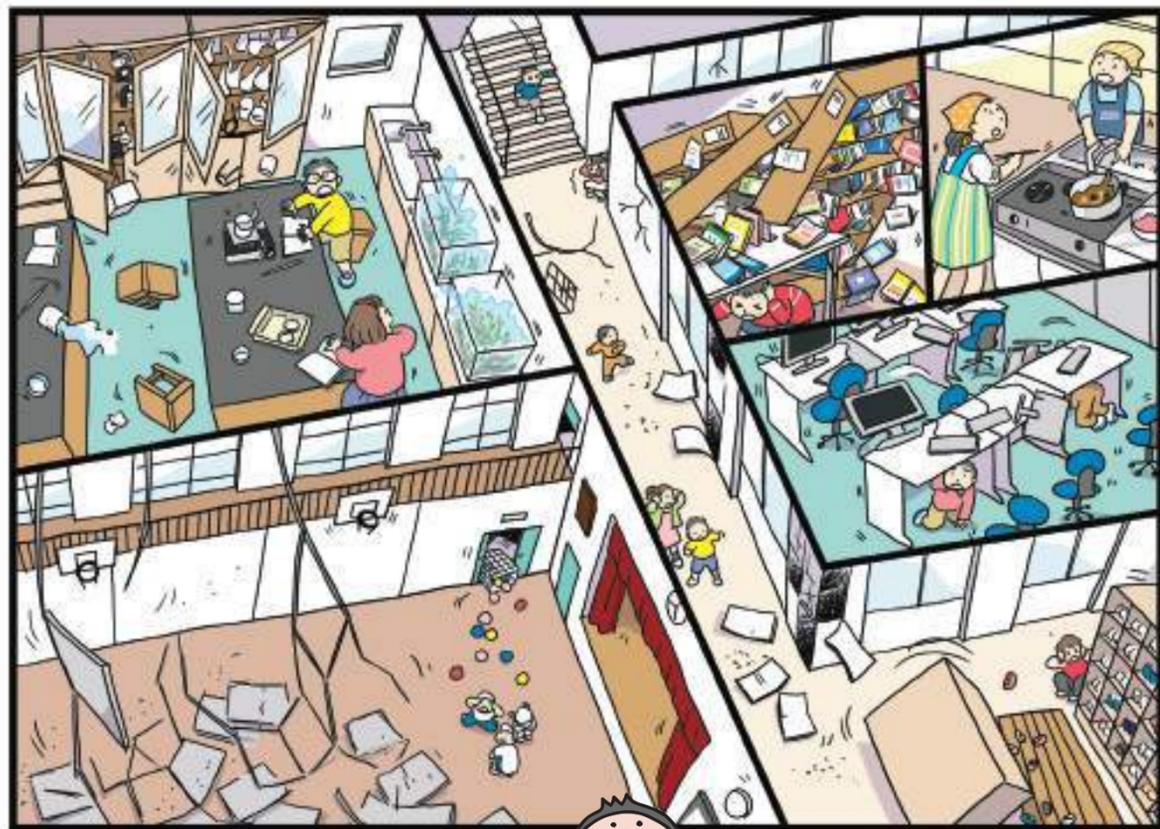
- 鶴住居地区の小中学生の生徒たちの、どのような行動が命を守るにつながったのかな？
- 突然災害が起こってこわい思いをしているとき、どうしたら心を落ち着かせることができる？

地震が来た!

# 校内では どうやって身を守る?

絵を見て考えよう

下の絵を見て、校内にいるときに地震が発生したら  
どんなことが起こるのか、どんな行動を  
とったらいいのか、考えてみましょう。



理科室の実験で  
カセットコンロを使っ  
ている。ゆれていると  
きに火を消そうとして、  
やけどしないかな……。

でも、火をそのまま  
消さないと、  
火事になるかも  
しれないよね。

体育館には机がない。しゃがんで  
頭を守ればいいのか。体育館のなかの  
安全な場所ってどこだろう。

倉庫からボールが転がっている。  
とりあえず倉庫からは離れた  
ほうがよさそうだね。

このほかにも、絵のなかではいろいろなことが  
起きているね。きみはどんなことに気づいたかな?

被災者の声から学ぶ

## 命を守る ヒント

特別教室では、棚から備品が飛びだしてきたり、機材が落下したりする  
危険があります。また、落ちてきた天井や、たおれたくつ棚の下じきに  
ならないように、安全な場所に逃げるのが大切です。



### 激しいゆれで本棚から 本がくずれおちた

図書館職員/東日本大震災

地震が発生したとき、私は図書館の児童書のカウ  
ンターにいました。突然、「ゴーツ!」という音と  
同時に、室内の照明がすべて消えて、立っているこ  
とができないほどの激しいゆれにおそわれました。  
すべての本棚から本が瞬く間に落ちました。四つん  
ばいになりながら、利用者に「本棚から離れて机の  
下へ!!」と叫ぶことが精いっぱいでした。

### 体育館の屋根が 落ちないか 心配だった

小学6年生/東日本大震災

学校の体育館で卒業式の練習をしていま  
した。

練習が終わり、教室にもどろうとしたと  
き、大きな地鳴りと共に緊急地震速報が流  
れました。ぼくたちは、体育館の真ん中に  
集まりました。とてつもない横ゆれがぼく  
たちをおそいました。屋根が落ちてこない  
かと上を見ると、屋根を支えていた棒がゆ  
れていました。



### 落ちてくる本から身を守って

図書室では、本棚にならんだ本が、勢いよ  
く落ちたり飛びだしてくる危険があります。  
ふだんから、探している本が見つかったら、  
席に移動して読むように心がけましょう。

### 階段の踊り場で 身動きがとれなくなった

中学2年生/東日本大震災

卒業式の準備が終わって、さあ帰ろうとかばんを  
背負って階段を下りはじめたときに、だれかが「ゆ  
れてる」と言いました。「そんなわけないじゃん」  
といってるうちにゆれは大きくなって、踊り場で身  
動きがとれなくなりました。そこに2~3分いました。  
ゆれているあいだ、ずーっと天井しか見られませ  
んでした。学校が壊れてしまうかもしれないと思っ  
ていました。



### 体育館の中央に集まって

天井からもものが落ちてくるほかにも、窓ガラ  
スが割れて上から降ってきたり、ボールなど  
の運動器具が移動してきたりすることがあり  
ます。また、ステージでは、壇上の机がたお  
れたり、上から照明が落下したりする危険も  
あります。ゆれを感じたら、体育館の中央に  
集まってしゃがみ、頭を守ります。

### 姿勢を低くしてつかまる

ゆれているときに階段を上ったり下ったり  
すると、ゆれの勢いで階段をふみはずして、  
けがをするおそれがあります。無理に動か  
ず、姿勢を低くして、手すりなど、動かな  
いものにつかまります。

そのほかの  
災害が  
発生! ③

# 大雪から 身を守るために

## 交通手段がなくなったり 停電したりすることもある

大雪で地面に雪が降りつると、歩きにくくなるだけではなく、車や電車、バスなどの交通手段が使えなくなることがあります。道路が通行できなくなると、日用品や食料品を

### 危険から身を守るために

#### 家のなかにいるとき

##### ドアの前を雪かきする

玄関のドアの前に雪が高く積もると、雪の重みでドアが開かなくなり、閉じこめられることがあります。早めに雪かきをしましょう。



##### 停電や道路の

##### 通行止めにそなえる

電気のかわりとなる懐中電灯やカセットコンロ、ガスボンベ、日用品や食料品、暖をとるための使いすてカイロなどをそなえておきましょう。



#### なだれに巻きこまれないために

スキーやスノーボードなどで雪山をすべるときは、なだれに注意しましょう。雪の表面にしわができていたり、割れ目ができているときは、なだれの危険性があります。危険な場所をさけてひなんしましょう。



もしもなだれに流されてしまったときは、雪のなかを泳ぐようにして浮上する。

#### 外にいるとき

##### 上から雪が 落ちてくることもある

木や屋根に積もった雪が、突然落ちてくる可能性があります。落ちてきた雪の下じきにならないように、頭上にも注意をはらみましょう。



##### 歩き方に気をつける

道路に雪が積もると、足をとられて歩きにくくなります。路面をよく見て、小さな歩幅でゆっくりと、すり足で歩くようにしましょう。



届けることができなくなり、その地域が孤立してしまう場合もあります。

また、たくさん積もった雪は重く、電線が切れて停電したり、屋根から落ちてきた雪の下じきになってけがをしたりする危険もあります。

雪山では、斜面に積もった雪が急にくずれおちる「なだれ」が発生することもあります。

そのほかの  
災害が  
発生! ④

# 火山噴火から 身を守るために

## 火山灰が遠く離れた 地域へ運ばれることも

日本には、富士山をはじめ、多くの火山があります。火山とは、地下にマグマというドロドロにとけた高温の物質が蓄えられた山です。火山が噴火すると、マグマが流れだすほかに、岩や石が飛びちったり、広い範囲で火山灰が降ったりします。火山灰は、山の近くだけでなく、風に乗って遠く離れた地域まで運ばれることもあります。

### 危険から身を守るために

#### 噴火へのそなえ

##### 被害を予測する

ハザードマップを見ると、岩や石が飛びちったり火砕流が流れたりする範囲を、予測することができます。自分の住む場所や行く場所の危険性や、安全なひなん経路を事前に確認しておきましょう。



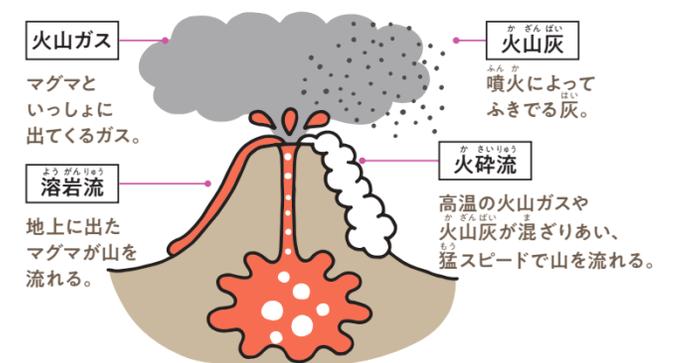
##### 火山活動を チェックする

観光などで火山の周辺を訪れるときも、気象庁のウェブサイトなどで、最新の火山活動を調べましょう。場合によっては、火口周辺の立ち入りや、入山自体が規制されていることもあります。



#### 噴火のしくみ

噴火は、「マグマだまり」にためきれなくなったマグマが地上に押しだされて起こります。気象庁は、噴火するおそれのある火山を、24時間体制で監視しています。



#### もしも噴火したら

##### 火山灰に注意する

火山灰は、目のかゆみや痛み、吸いこむとせきや呼吸困難を引きおこしたりします。逃げるときは、専用のマスクやゴーグルを身につけましょう。屋内では、ドアなどの隙間から灰が入りこまないようにテープなどを貼ります。



##### 火口から離れる

もしも登山中に噴火が起こったら、火口から離れる方向にひなんします。岩や石が飛んでくるときは、建物や岩かげなどにかくれましょう。

