



各教科で学べる防災教育 (小学校5学年版) 指導要領

- | | |
|----|------|
| 1. | 国語 |
| 2. | 社会 |
| 3. | 算数 |
| 4. | 理科 |
| 5. | 音楽 |
| 6. | 図画工作 |
| 7. | 家庭 |
| 8. | 体育 |

**作成：神戸学院大学 学際教育機構
防災・社会貢献ユニット**

Special Thanks

防災教育チャレンジプランの委員の先生方

兵庫県姫路市立旭陽小学校の先生方、生徒の皆さん

兵庫県立盲学校の先生方

語り部 KOBE1995
(田村さん、浅井さん、庄野さん、星野さん)

小学館 横田さん

人と防災未来センターの資料室の方々

佐々木 久仁男さん

京都大学防災研究所 矢守先生

兵庫県立舞子高校 諏訪先生

教科：国語科

「こどもボランティア」 指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「目的に応じ、内容や要旨を把握しながら読むことが出来るようにするとともに、読書を通して考えを広げたり深めたりしようとする態度を育てる」

⇒登場人物の心情や場面についての描写など、優れた叙述を味わいながら
読む力をつける。

準備するもの

- 専用のワークシート)

ねらい

- ・誰かの役に立とうとする気持ち＝ボランティア精神の育成
- ・小学生にもできることがあるという可能性の拡大
- ・語り部という存在を知る

手順 (授業 45 分：実際授業時間 40 分とする)

※その場の状況で時間は調節してください。あくまでこれは目安です。

1. こどもに読ませる (3～5 分)
(1～2 名で。読めない漢字があれば、読み方を教える。ルビを振るように言う。)
2. 問題を解かせる&回答 (15～20 分)
(このあいだ、教室を見回る。最後の問題は残すように言う。)
3. 最後の問題(☆)について話し合ってもらう (5～7 分)
(机をひつつける必要があるならそれで。ただ話し合いに重点をおくより、個人で考えた意見を尊重したいため、時間はあまりかけなくてよい。)
4. 上記の発表 (5～7 分)
(手をあげてもらう)
5. しめくくり

ここは田村さん(語り部の方)の意思を尊重したいため、下記のようなこと言って欲しい。

- ・こどもが良くて、大人が悪いということではない。
 - ・こんな大人ばかりではない、こんなこどもばかりではない。
 - ・経験することが大切。
 - ・こどものころからこのような体験をできたこどもたちは、とても良い経験ができた。
 - ・こどもは自分の力で乗り越えようとしていた＝生きる力・役に立とうとする気持ち
- これらに沿って、簡単な言葉でしめくくる。

※間違った認識を植えつけないように、これに沿って説明してほしい。

注意点

- いくつか読めない漢字をわざとそのままだにしている。たとえば、「避難所」など読めない漢字があるが、そこはできれば覚えてほしいため、どういう意味かを含めて説明してほしい。
- 恥ずかしがっている子がいれば、お手本を見せる。例えば発表において挙手しない場合、まず自分が思ったことを簡単に言ってみるなど、工夫してほしい。
- こどもたちが難しく考えないようにしてほしい。「こどもはえらい」「大人はひどい」というのもこの教材の1つの回答だ。ただ、他にもこういう考えがあるということを⑤で示す。
- 語り部というのは、自分の被災体験を他の人に伝えていくという仕事だ。田村さんは語り部の団体の方。当時、小学生の教諭をしていたそうです。語り部という存在についても同時に教えて欲しい。
- 見回り中に、わからない人がいればヒントを出す。
- 阪神・淡路大震災と避難所について簡単に説明できるようにしてほしい。

こどもボランティア

年 組

小学校の先生をしていた田村さんの話をもとにした話です。

1995年1月17日、**阪神・淡路大震災**が起きました。小学校や中学校はまちの人が逃げる**避難所**となりました。そこでお手伝いをしたこどもたちの話です。

4日目に私は小学校へ行きました。

「先生、来るのおそいやんか。」

「私たち1日目と2日目大変やつてんから。」

と、こどもたちが言いました。

私がない間に、そのこどもたちは学校のお手伝いをしていたそうです。

これはそのときの話です。

1日目のことです。そのこどもたちは親といっしょに**避難**してきたそうです。そのとき、学校には先生が3人だけしかいませんでした。

夕方になって、ちくわやパンが届きました。それを分けようと箱に入れていたら、こどもたちがそれを見かけて、

「先生いそがしいやろ、私ら手伝うわ。」

「じゃあやつてくれる？」

こどもたちは体育館に食料を持っていききました。そこでこどもたちが配り方に困っていると、待ちきれない大人たちが、

「お姉ちゃん、はよせんかい！私ら待っとんねんから！」

「はい。」

「こつちや！」と、あちこちから声が聞こえました。

中には「ほんまにありがとうなあ」と言ってくれる人もいました。

さらに、パンを2人で1枚配っていたのに、3人のおばさんが3枚のパンを持っていききました。

「おばちゃん、2人で1枚やで。」

こどもたちは言いました。

すると、おばちゃんはすぐこわい目で、 にらみました。

また、お手伝いをしているこどもが歩いていたとき、気付かずに布団の先をふんだらしいです。

「お前な、おれの大事な財産をふんで、くつの型がついたらどないしてくれんねん。」

若いお兄さんが怒って言いました。

やつと終わって、こどもたちはとても疲れて職員室に戻って、それを先生に話したそうです。

「ありがとう、よくがんばったね。明日からは先生たちが、がんばるよ。」

と、先生がこどもたちにやさしい声で言いました。こどもたちは、少しうれしそうでした。

次の日、トイレは水がないので大変なことになっていました。そこで先生がトイレのそうじをしようとしたら、

「先生忙しいやろから私らがするわ。」

昨日のこどもたちは、また先生を手伝いたいと思いました。長ぐつにはきかえて、手ぶくろをして、一生けん命にトイレのそうじをしました。

「大人がやったのを、なんで私らがこんなせなあかんの。」
と言いながらやったそうです。

その様子を見た大人たちの間で話し合いが始まりました。これから学校をどうしていくのか、毎日話し合いました。

「こどもたちに悪いことをしたなあ。」

こどもたちががんばっている様子を見て、大人たちは学校の手伝いを始めたそうです。



一. 次の漢字を読みましょう。

(ぼうさい) (はいきゅう) (きふ)

防災

配給

寄付

二. 次のひらがなを漢字にしましょう。

ただし、送り仮名に注意してください。

すくう

・命を (救う) 。

なく

・赤ちゃんが (泣く) 。

三. に合う言葉に○をつけましょう。

①ぼんやりと

②じろっと

③にやつと

④そつと

四. ぼう線の、先生に話した内容について、文から2つ選んで、内容をまとめて書きましょう。

・配給の仕方で怒られたこと

・おばさんに怒られたこと

・布団を踏んで怒られたこと
の中から2つ

五. 波線の大事な財産とは何のことでしょうか。

(布団)

六. なぜ、それが大事なのでしょう。

震災当時は、持ち出すことも難しく、その人はおそらく布団しか持ち出すことができなかったから。
また、当時は冬で寒かったので、布団は寒さをしのぐための大切なものだったから。

このようなことであれば正解です。

☆この文を読んで、みなさんは何を思いましたか。

友だちや家族と話合って、感想を書いてみましょう。

教科：社会科

ドラえもののまちで学ぼう！！ ～プチ・ハザードマップ～ 指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「社会的事象を具体的に調査し，地図，統計などの各種の基礎的資料を効果的に活用し，調べたことを表現するとともに，社会的事象の意味について考える力を育てるようにする」

教科書との結びつき：「小学社会5年上」大阪書籍

目次より

日本の自然と人々の暮らし（自然とともに生きる人々）

⇒ 自然との共生と災害・地図記号の勉強

準備するもの

児童用

- 専用のワークシート
- 色えんぴつ（または色ペン）

黒板用

- 拡大したワークシート
- 赤（23 個）・青（5 個）・緑（12 個）・白（任意）のマグネット
- リボン（水色）
- 青い色紙（家の形に切り、裏にマグネットを張っておく）
- 地図記号を拡大したもの（地図上の〔 〕に入る大きさにする。）

ねらい

ドラえもんの町中にどんな施設、防災設備があるか見てもらう。
その上で自分の町にどんな防災設備があるか。児童に気付いてもらう。

目標

- ① 地図記号の意味、使い方を覚える
- ② 災害時の避難の方法や、町の防災について知る。

手順

1. ワークシートを配布する。地図についての注意点を説明する。

[注意点]

- ドラえもんの町である。
- 秘密道具は使えない。（ドラえもんは未来に出張中。スベアポケットも修理中
- 指定した設問だけを答えていく。（順番通りにしてもいいが、第6問は全ての設問の説明を終えてからする）

2. 設問1をする。

[設問1]

地図の〔 〕に合う記号はどれですか。下から選んで書きましょう。



児童がワークシートを書き終えたあと、黒板の地図で答え合わせをする。

3. 設問2をする。

[設問2]

のび太くんの家はどこですか。青色でぬりましょう。

児童がワークシートを書き終えたあと、黒板の地図で答え合わせをする。

黒板の地図ではマグネットのついた青い色紙を使用する。

（時間がない場合は、設問3と同時に解いてもらう）

4. 設問3をする。

[設問3]

あなたがのび太くんの家で遊んでいる時に地しんが起きました。あなたなら、どこへひなんしますか。その場所を赤色でぬりましょう。

児童がワークシートを書き終えたあと、それぞれの回答をみていく。

児童によって避難する場所は違うので、理由を聞いてみる。

例えば、避難場所に「公園」を選んだ児童に理由を聞く。

「のび太の家から近い」「水がたつぷりある」などの答えが出てくる。

だいたいの意見が出たあとで説明する。

- 大きな地震がきたら、まずものが倒れてくる恐れのない場所に避難する。
- 火災が周囲で差し迫っている場合や、「避難してください」という指示が市（自治体）からあった場合は、**広域避難場所または一時避難所**と呼ばれる場所に避難する。

広域避難場所と一時避難所と収容避難所

災害発生直前・直後の避難所

一時避難所：災害発生時最初に避難するための広場、公園、空き地などの近所の一番身近な避難場所。

広域避難場所：地震や大火などの大規模災害が発生し、一時避難所では対応しきれない場合にさらに避難するための指定場所。

公共避難所

収容避難所：わたしたちが「避難所」としてイメージしている場所。学校や大規模公共施設などが指定され、一般的に広域災害や大規模災害が発生したときに使われる。

地区の公民館：局所的な災害など、被害の範囲がそれほどひどくないときは、地区の公民館で済まされる事が多い。

福祉対応避難所：介護などの特別な必要をもつ御年寄りや障害者などのために、現在各地で整備されつつある新しいタイプの収容避難所。

広域避難所の目印→



5. 設問4をする。

[設問4]

のび太くんが家から小学校へひなんします。家から小学校までの道を水色で塗りましょう。

児童がワークシートに書き終えたあと、答え合わせをする。

黒板では児童がリボンを張っていくことでルートを示す。（リボンの端や曲がるところは白のマグネットで押さえる、接着マグネットをリボンにあらかじめ貼るなどしておく）

[注意点]

- 「工事中」と書いてある場所の周りは工事の設備・用品が崩れ落ちている可能性があり、危険であること。
- 細い道はブロック塀などが崩れている危険があること。

を児童が確認できるよう伝える。

6. 設問5（①と②）をする。

[設問5]

①ひなんしているときに火事を見つけました。火を消すときに使う道具の名前と写真をそれぞれつなぎあわせましょう。

[答え]

消火栓(上の写真) 防火水槽(下の写真) 消火器(真ん中の写真)

②地図の○、×、△の記号は、それぞれ①でえらんだ道具です。それぞれの記号に【 】で書いてある色をぬりましょう。

児童がワークシートに書き終えたあと、黒板で答え合わせをする。

①は写真を黒板に掲示。児童が写真の下に名前を書く形か、またはワークシートの通りつなぎあわせる形にするという。

消火器:

誰でも使える初期消火の道具。ピンを外しレバーを握って噴射する。

消火栓:

水道にそのままつながっている。消防隊(ポンプ車)による消火に使用するため、ホースがないものが多い。(一部でホースを格納しているものもある)

ポールのように地上にあるものと、地下に設置されているものがあるが、一番多く見かけるのは地下に設置されているほうである。

防火水槽:

地震など水道が使えなくなったときでも、水を常時貯めておく事で消火できる。これも消防隊(ポンプ車)が使用する。

②赤・青・緑のマグネットを記号につけてもらう。黒板の上のほうは付けにくいので台をつかって付けるか、または地図で児童が指定し先生がマグネットを付ける。

消火栓、防火水槽、消火器がだいたいどの位置にあるか。どう分布しているのか意見をきく。

[意見の例]

- 「消火栓は道と道のつなぎ目(十字路)についてあることが多い」
- 「工場には消火栓も防火水槽も消火器もある」などがある。

また学校内にもこのような設備があることを知ってもらう。

7. 設問6をする。

[設問6]

地震や火事が起こったとき、まちの中には危ないところがありますか？また、このまちのいいところや、災害のときに役立ちそうなところがありますか。みんなで話し合いましょう。

個人の意見を発表する。できれば黒板に板書する。

[意見の例]

- 「ビルはガラスが飛散するから危なそうだ」
- 「工場では機械が壊れて火事が起こっていきそうだ」
(逆に、地震や火事になったら役に立ちそうなものも考えてもらう場合)
- 「公園の池の水で消火活動ができるのではないかな」
- 「商店街の店で着る物、食べ物を用意できるのではないかな」

意見を発表した時、なぜそこが危ないと思うのかも答えてもらう。

8. 総括をする。

[総括の例]

地震が起こったときは避難途中や家の中で怪我をしたりすることもある。手当てが遅れると命にかかわることもある。危険にあわない「いのちを大事」にする。(これは他の災害でも同じ)

火事が起こったときを考えて、まちにはいろいろな設備がある。

これらは自分たちの家のまわりにもある。ぜひ家の帰り道に消火ホースの収納棚があるか発見してほしい。

9. 模範解答をみせる。

黒板のワークシートそのままでもいい。

6 ページにあるカラー版の模範解答参考にする。

◎ 発展問題 (第6問の代わりとして)

大きな地震によって、ドラえもんの町の人たちは避難所で生活することになりました。

時期は冬、飲める水と食べ物はありますが、電気も水道も使えない状態です。

みんなで力を合わせて生活する上で、町の中にあるものを使いたいとみんなは思っています。どんな場所が避難所での生活に使いそうですか。

例をもとに考えてみてください。

[例]

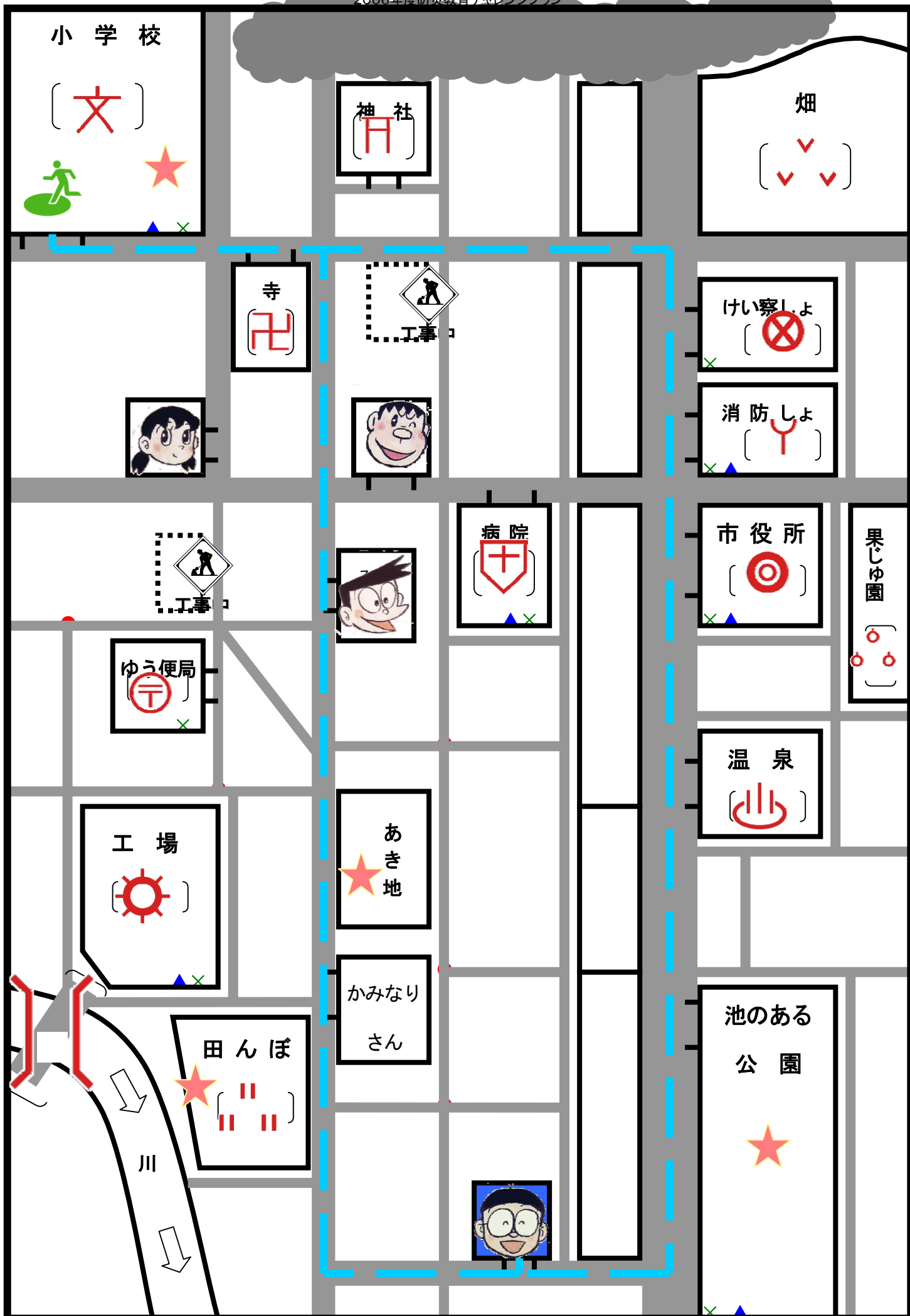
- 裏山の倒れた木を拾い集めて、焚き火をする。
- 商店街にある衣服売り場から、あたたかい上着をあつめて配布する。

参考文献

玉木貴「早わかり『防災』新常識」 2005 年 青春出版社

模範解答の見方

設問1 地図記号	[]内にある赤い記号
設問2 のび太の家	青色に塗りつぶされた部分
設問3 地震で逃げる場所	がついた場所(模範解答の他にもある)
設問4 小学校への避難ルート	がついた道(2個とも安全なルート)
設問5 消火栓・防火水槽・消火器	●:消火栓 ×:消火器 ▲:防火水槽



教科：算数

いくらかな?? —非常時持ち出し袋を考えてみよう— 指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「小数及び分数の意味や表し方についての理解を深める。また、少数の乗法及び除法の意味について理解し、それらの計算の仕方を考え、適切に用いることができるようにするとともに、分数の加法及び減法の意味について理解し、それらの計算の仕方を考え、用いることができるようにする。」

⇒買い物のような感覚から四則に関して理解を深める。

準備物**1グループ用**

- グッズのカード
- 商品値段一覧表
- 防災グッズ説明一覧
- チェック表

ねらい

今回の算数の防災教育を通して、設定された金額内で防災グッズの買い物をすることで 実践的な要素を含めた計算を行い、非常時には何が必要なのかを小学生に理解してもらうことが今回の狙いである。指導者側としても何が必要であるか、また必要なものはなぜそれが必要になるのかを考えなければならない。そして、今回の防災グッズの内容に関しては3日間生き抜く最低限のものを対象にしており、要るもの・要らないものの金額はおおよその値段を設定している。

概要

設定金額の範囲内で防災グッズの買い物をシミュレーションする。百円均一のグッズなど、実際の金額を参考にしたグッズを生徒に選んでもらい、その後全員で考察する。

設定金額…5000 円

各色の割引

赤丸：3割引

青丸：2割引

黄丸：1割引

手順

1. 最初に5～6人の班を作ってもらおう。
2. ゲームの説明をする。
3. ゲームの開始。(10分間)
4. 模範解答を配る。(必要なものだけを載せた一覧) 説明文・解説なし
5. 各班で模範解答とは別のものを選んでいれば、何を選んだのか・なぜそれを選んだのかを発表してもらおう。
6. 解説付きで必要なもの・必要でないものの一覧をプリントで配る
7. チェックリストを配る。
8. 生徒自身が他に必要なものがあれば出してもらい、発表してもらおう。
9. 家庭によって非常持ち出し袋の中身が違うことを説明する。それぞれ必要か必要でないかが違うため。

※説明例

このゲームは災害が起こったときに持ち出す『非常持ち出し袋』の中身をみんなで考えてもらうゲームです。災害が起こったときに、どんなものを持って逃げますか？大切なものを持って出なければいけませんよね。あわてて枕だけ持ち出すことのないようにしっかりと準備をしましょう。

今日、みんなが作る非常持ち出し袋の中身の金額は5,000 円です。みんなは3 日生き抜くために必要だと思う防災グッズを選び5,000 円という決められた金額で収めてください。

防災グッズ 38 個

商品	値段	商品	値段
かい中電灯	1890 円	常備薬	1980 円
はさみ	100 円	応急・救急セット	1000 円
水(6ℓ)	600 円	ゲーム	1000 円
非常食	298 円	手袋	100 円
缶づめ	128 円	チョコレート	100 円
缶きり	100 円	ウェットティッシュ	200 円
化粧品	1500 円	電池	100 円
ろうそく	100 円	塩	100 円
マスク	100 円	筆記用具	400 円
家族の写真	58 円	雨具	2000 円
ラップフィルム	158 円	下着	500 円
ビニール袋	100 円	帽子	1050 円
ビタミン剤	300 円	タオル	100 円
紙皿・紙コップ	200 円	高価な指輪	2000 円
めがね	2000 円	ライター	100 円
防災の本	1000 円	ケイタイラジオ	1500 円
トイレットペーパー	200 円	通帳	1000 円

必要なもの 21 個

商品	値段	商品	値段
かい中電灯	1890 円	常備薬	1980 円
水(6ℓ)	600 円	応急・救急セット	1000 円
非常食	298 円	手袋	100 円
缶づめ	128 円	ライター	100円
缶きり	100 円	電池	100 円
マスク	100 円	雨具	2000 円
ラップフィルム	158 円	下着	500 円
ビニール袋	100 円	タオル	100 円
紙皿・紙コップ	200 円	ウェットティッシュ	200 円
ケイタイラジオ	1500 円		

割引商品 13 個

商品	値段	商品	値段
かい中電灯	1890 円 3割引 ・・・1323 円	常備薬	1980 円 1割引 ・・・1782 円
水(6ℓ)	600 円 2割引 ・・・480円	チョコレート	100 円 1割引 ・・・90 円
非常食	298 円 2割引 ・・・238 円	ウェットティッシュ	200 円 1割引 ・・・180 円
化粧品	1500 円 3割引 ・・・1050 円	雨具	2000 円 2割引 ・・・1600 円
マスク	100 円 1割引 ・・・90 円	防災の本	1000 円 2割引 ・・・800 円
紙皿・紙コップ	200 円 2割引 ・・・160 円	ライター	100 円 1割引 ・・・90 円

防災グッズの解説

かい中電灯・・・大きさ・軽さを重視したものをいれておくとう便利です。片手で持ちやすく軽量で明るく照らすものがよいでしょう。手回しで充電し、電池が不要なものも販売されているのでそちらを買うとより便利です。

はさみ・・・・はさみだけでは使う機会は無いです。今では、万能サバイバルナイフ（アウトドアナイフ）が販売されているので、そちらを買うとナイフ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど必要となる機能をコンパクトにまとめているので、大変便利です。

水・・・・・・人間の体の中の約60～70%は水分です。人間一人が1日に必要な水の量は、2～2.5リットルと言われています。
そのため、三日間生き抜こうとすればだいたい6リットルの水は持っておかないといけないことになります。

缶詰・・・・・・容器を直接火にかけず、お湯の中に入れて熱するだけでの簡単調理で、ご飯が炊けるものがあります。また、ご飯だけでなく多くの種類の缶詰が販売されており、何種類か別のものをもってると飽きることもないです。

缶きり・・・・缶詰を持っても缶きりがないと缶詰を開けて食べる事が出来ません。缶詰と缶きりを一緒に入れておきましょう。最近の缶詰では缶きりの必要のないものも販売されているので、そちらの方を買っておけば缶きりは必要ありません。

化粧品・・・・三日間生き抜くためには必要ありません。

ろうそく・・・・値段が手頃であり、多くの種類が販売されています。しかし、初めから避難所に行く人にとってはあまり必要ありません。避難所はたいてい火気厳禁です。

マスク・・・・地震などの災害の時には、倒れた建物などによりほこりが飛んでおり、ほこりを吸わないためにも役に立ちます。また、避難所での風邪や感染症対策としても使う事ができます。

家族の写真・・たしかに思い出の品々は捨てがたいものです。しかし、三日間生き抜くためには必要の無いものと言えます。
写真などかさにならず、軽いものなら持っておくとよいでしょう。

ラップフィルム・・

阪神大震災で最も役立ったと言われている。お皿に敷いて使えば食器を洗わずに衛生的です。
また、止血帯としても使います。
体に巻けば防寒具としても使えます。

ビニール袋・・各家庭にさまざまな大きさのものもそろっているビニール袋。なかでも災害時にとくに力を発揮するのが、容量45リットル程度の大きな透明ビニール袋や、大小の厚手のビニール袋です。透明ビニール袋は、床付近のきれいな空気を入れて頭の上からすっぽりかぶると、3～4分間は呼吸が出来るので、火災の際の煙や爆発などで生じた有害ガスを吸い込むことなく、避難できます。ただし、視野を確保できるよう、透明なものにすることがポイントです。加えて専用品に比べると耐熱温度が低いので、火災などの際には注意が必要です。
また、厚手のビニール袋は、ごみ袋にしたり、給水時のバケツ代わりにしたり、万が一のトイレにもなります。

ビタミン剤・・・栄養バランスがくずれることがあるので、必要があれば使ってください。

めがね・・・めがねを使う人は、壊れたときのために予備のめがねを用意しておくとう便利です。

紙コップ、紙皿・・・

水道が使えないときのために。紙皿に敷いて使えば食器を洗わずに衛生的。

防災の本・・・困ったことがあれば、本を読んで調べましょう。

救急薬品・・・ケガしたときのために、簡単に手当てできるものを保管しておきましょう。

常備薬・・・持病のある人は常備薬を忘れないようにしましょう。

ゲーム・・・災害時には、必要ありません。

手袋・・・災害時に作業する場合には、必ず必要になります。また防寒具としても使えます。

チョコレート・・・ちょっとしたおやつが、ストレスを軽減する方法になります。

ウェットティッシュ・・・手が洗いたいが出ないときにウェットティッシュなら解決します。無香料・無着色・ノンアルコールのものであれば、軽く体をふくこともでき、たいへん便利です。

電池・・・かい中電灯やケイタイラジオなどのために必要になります。最近では電池の不要なかい中電灯やケイタイラジオも販売されているため、必要のない場合もあります。

塩・・・汗をかいてときの塩分補給として役立ちますが、非常持ち出しの中に塩だけをいれておくことは必要ないでしょう。

筆記用具・・・3日間生き残るためには必要ないでしょう。しかし、ボールペンとメモ用紙など簡単な道具を持っておくと便利かもしれません。

雨具・・・雨のときに使うのはもちろんですが、レインコートは防寒着として使うこともできるのでたいへん役立ちます。

下着・・・汗をかいたり、雨が降ってきてぬれてしまったりと下着がぬれるとカゼをひいてしまいます。また、ぬれたままだと気持ちも悪いので着替えの下着も少しいれておくとういでしょう。

ぼうさいずきん・・・上から落ちてくるものから頭を守るためにたいへん役立つものです。軽いものなので用意しておくと安心です。

帽子・・・3日間生き抜くためには必要ありません。しかし、真夏のときなど、熱中症にならないためには必要です。そのときの状況に合せて用意しましょう。

電球・・・電球だけあってもどうしようもありません。どういうときに必要か考えて用意しましょう。

置き時計・・・置き時計は大きくて邪魔になる場合があります。腕時計などにしておくとういでしょう。

非常持ち出し袋のチェック

今日の学習で必要なものは、わかったかな？

自分の家にある物をチェックしよう!!

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ かい中電灯 | ☐ 常備薬 |
| ☐ 水（2ℓ）× 3 | ☐ 応急・救急セット |
| ☐ 非常食 | ☐ 手袋 |
| ☐ 缶づめ | ☐ 缶きり |
| ☐ 電池 | ☐ 雨具 |
| ☐ マスク | ☐ 下着 |
| ☐ ラップフィルム | ☐ ウエットティッシュ |
| ☐ ビニール袋 | ☐ ケイタイラジオ |
| ☐ 紙コップ | ☐ 紙皿 |
| ☐ タオル | ☐ |

持ち出し品はチェックできましたか？

家の防災グッズを確認して足りない物は、買い足そう！

その他あると役に立つ防災グッズ！

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 現金 | ☐ ライター | ☐ アルミ製ブランケット |
| ☐ レジャーシート | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |

家族構成、などによって、防災グッズの内容は多少かわってきます。今回は3日間生き抜くための最低限の物を対象とした持ち出し袋です。家の家族構成に合わせて、非常持ち出し袋を変えていきましょう。

年 組 番 氏名()

教科：理科

レッツぼうさいスゴロク 指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「天気の変化や流水の様子を時間や水量、自然災害などに目を向けながら調べ、見いだした問題を計画的に追及する活動を通して、気象現象や流水の働きの規則性についての見方や考え方を養う」

教科書との結びつき：「わくわく理科5上」啓林館

目次より

天気の変化（1）

台風と気象情報

⇒小学5年生で習う理科知識と4年生までの復習の勉強

準備するもの

チームごとに用意するもの

- ゲーム盤 一枚
- 幸せポイント（複数枚）
- 各種カード（名刺大のもの）
すごろくカード（10枚）
理科カード（45枚）
イベントカード（40枚）
- 遊び方・ルール説明プリント
- 解答シート（チームの一人一人に一枚ずつ配る）

各自で用意するもの

- 筆記用具（児童各自で持参する）

【任意で用意するもの】

- 各種カード置き場（カードが入る箱）3個
- 理科マスの解答編

ねらい

このゲームはきたる自然災害に対し、最低限の防災知識を児童に理解させ、同時に理科の内容を復習させるものである。このゲームの終わりは、児童が学んだ内容を家庭に持ち帰り、家族で話し合うまでとする。

ゲームの手順

1. 準備物をそろえる。カードに不備がないかを確認する。
2. 人数分のコマをスタート地点に用意する。じゃんけんなどで順番を決める。
3. サイコロを振って、出た目の数だけすすむ。止まった地点のマスと同じ印のついたカードを一枚めくる。

【注意】

マスの中に問題が書かれたマスは防災マスであり、このマスを通過した場合、止まった場合ともに問題に答えなければならない。防災マスを通過した人、止まった人は解答シートの指定された番号欄に答えを書く。防災マスに止まった人はどのカードも引かない。しかし、通過して別の印のマスに止まった場合は、止まったマスと同じ印のついたカードを一枚めくる。

4. 各カードの指示に従って、幸せポイントをもらったり、戻したりする。
5. ゴール地点に着いた人は、早く着いた順に幸せポイント券が下の表に書かれた分だけもらえる。

ゴールに着いた順位	もらえる幸せポイント
1位	3枚（3ポイント）
2位	2枚（2ポイント）
3位	1枚（1ポイント）
4位以降	0枚（0ポイント）

6. 全員がゴール地点に到着した時点で防災マスの答えを答え合わせする。一個正解するごとに幸せポイントを2ポイント分もらう。間違った場合、手持ちの幸せポイントを3ポイント分戻す。ただし手持ちの幸せポイントが間違いで戻す分のポイント分に数が満たない場合は、手持ちのポイントを全て戻すのみとする。

7. ゴール地点で一番幸せポイントをもっていた人が勝ちとなる。

各マスの説明

□マス（すごろくマス）：すごろくのような指示が書かれている。カードをめくり、書いてある指示にしたがう。

【例】

「1回休み」「イベントカード2枚ひく」「次の人休み」

☆マス（理科マス）：理科に関する問題が書かれており、カードにある問題に答えてもらう。答えを考えたあとは、逐次解答編を見て答えあわせをする。正解した場合は幸せポイントが1枚もらえる。間違った場合はもらえない。

【例】

「でんぷんにヨウ素液をつけると青紫色になる。 ○か×か」

♡マス（イベントマス）：日常生活のうれしい&かなしい出来事が書かれている。カードをめくり、書いてある指示に従う。主にしあわせポイント券がもらえたり、戻したりする。

【例】

「友達とケンカをした しあわせー2」
→手持ちの幸せポイントを2枚、元の位置に返す。このとき幸せポイントを持っていない人は何もしなくてよいが、一枚でもポイント券を持っているひとは1枚を元の位置に戻す。

問題が書かれているマス（防災マス）：このマスは止まっても、通過しても問題が発生する。その問題の答えは各自の解答シートに記入する。（シートは見せ合わないよう注意する）通過した場合、この防災マスの問題を答え、そして止まったマスでもイベントが発生する。

防災マスの設問と解説

通過しても止まっても必ず設問に答えてもらう。

ゴール地点に着くと、指導者が答えを出しと解説する。各自答えあわせをする。

各設問の内容と解説は以下の通り。

① 家ではスリッパをはいている。○か×か？

答え：○

地震などの時は家の中のもの（ガラスの破片・花瓶など陶器の破片・置物などの突起物）が壊れて、床に散らばっている可能性がある。スリッパをはいていれば、足をケガしにくい。

② 大きな家具（タンスなど）の近くで寝るのはよい。○か×か？

答え：×

地震の時、大きな家具の近くで寝ていると、それが倒れてくる可能性がある。出来るだけ離れて寝るほうがよい。それが無理なら、家具を固定するなどして対応する。

③ 家族で避難所の場所を決めている。○か×か？

答え：○

災害が発生したとき家族と離れ離れになってしまうことがある。そうなっても、避難所を決めていれば、そこで再会することが出来る。日ごろから、家などから避難所まで歩いてみるべきである。

④ 災害の時のために、準備する食料は最低3日分は必要である。○か×か？

答え：○

災害が発生してすぐに、食べ物や水は届かない。最低3日分は自分でまたは家族で準備しましょう。食料が届くのは約3日かかると言われています。

⑤ 災害伝言ダイヤルは177か171どちらでしょう？

答え：171

使い方は、171＋自宅の電話番号。音声ガイダンスあり。毎月1日は練習に利用できる。携帯電話は災害時つながりにくいので、公衆電話を使うことがおすすめ。（別紙「詳細 NTT 災害用伝言ダイヤル」を参照のこと）

⑥定期的に防災家族会議を開いている。○か×か？

答え：○

…家族の中で避難所を決めたり、家具の設置場所や非常持ち出し袋の中身などについて、話し合ったりすることが大切。家族とのコミュニケーションをとる。

※人数が多く数箇所で同時並行しながらゲームをしている場合、それぞれのチームがすべてゴール地点まで到着してから答えあわせと解説をすることもできる。

理科（☆）カードの解答編の使い方

解答編は単語カードのような形になっている。

単語カードの表面には解答番号と答え記載している。裏面に解説があるので、理科カードにある解答番号と同じ番号をみつけ答えあわせをする。

解答シート

レッツぼうさいスゴロク

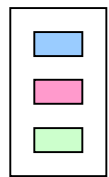
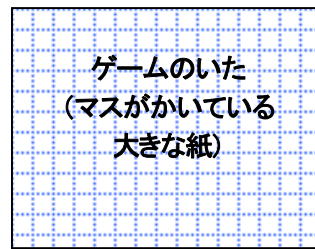
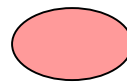
防災マス（○の形のマス）を通った、止まったときは、マスの番号と同じ番号の空白に自分の答えを書き込んでください。

答え合わせが始まるまで、絶対にほかの人に見せないでください。

①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	

遊び方

↓ ハッピーポイント置き場



↑ カード
置き場

1. ゲームの準備をしよう。
右の図のようにカードやゲームのいたをおいてね
2. 順番をきめよう。
じゃんけんで勝った人から、次は左にいる人、その次は左にいる人と順番を決めていこう。
3. 順番がきた人はサイコロを振ろう。
出た目の数だけマスをすすめよう。ただし、次のことに注意してね

○の形のマス(なまえ「ぼうさいマス」)

○のなかに問題が書いているよ。**このマスを通ったときはかならず問題に答えてね。**
 解答シートに、問題の上にある番号と同じ番号の空白があるから、そこに自分の答えを書いてね。
 ゲームマスター(先生)に言われるまで、絶対に他の人に見せないで！
 このマスにちょうど止まった人は、問題に答えたあと、次の出番がくるまで待っていてね。

☆の形のマス(なまえ「理科マス」)

このマスにとまった人は、☆のもようがついたカードを1まいめくってね。ウラに書いてある問題にすぐに答えてね。答えを決めたら☆カードの右端にある番号をみて、「解答カード」の表に同じ番号がかかれたカードをみつけてウラをみよう。答えがあっていたら幸せポイントを1まいもらってね。答えがまちがっていたら幸せポイントはもらえないよ。
 答え終わったカードは自分のもとにおいておこう。

♡の形のマス(なまえ「イベントマス」)

このマスにとまった人は、♡のもようがついたカードを1まいめくってね。ウラに書いてあるとおり、幸せポイントをもったり、渡したりしよう。
 使い終わったカードは自分のもとにおいておこう。

□の形のマス(なまえ「すごろくマス」)

このマスにとまった人は、□のもようがついたカードを1まいめくってね。ウラに書いてあるとおりにやってみよう。
 使い終わったカードは○のもようがついたカードの東の一番下になおしておこう。
4. はやくゴールをめざそう！
コールした順番に幸せポイントがもらえるよ。
5. ゲームマスター(先生)にきいて、ぼうさいマスの答え合わせをしよう。
正解していたら、ひとつ正解するごとに幸せポイントを2まいもらってね。もしまちがっていたら、ひとつまちがうごとに自分のもっている幸せポイントを3まい元にもどしてね。ゲームマスター(先生)が説明してくれるから、なぜ答えがそうなったのかちゃんと聞こう。
6. さいごに幸せポイントを一番多く持っていた人が優勝だよ。みんなおつかれさま。

教科：音楽

「しあわせ運べるように」をリコーダーで演奏しよう！！

「しあわせ運べるように」を歌おう！！

指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「創造的に音楽に関わり、音楽活動への意欲を高め、音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものにする態度と習慣を育てる。」

⇒音楽を聴いたり楽譜を見たりして演奏できるようにする。

「しあわせ運べるように」をリコーダーで演奏しよう！！

準備物

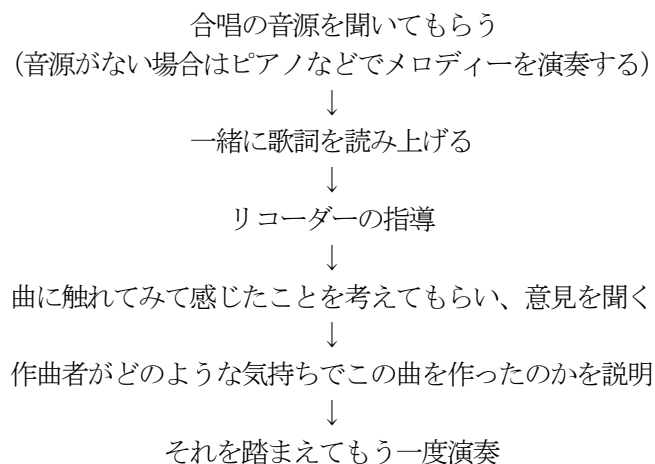
- リコーダー
- 児童用ワークシート（歌詞＋リコーダー二重奏のできる譜面＋感想を書くスペース）
- 指導用楽譜（児童用のものと同じ楽譜＋ピアノ譜）

ねらい

阪神・淡路大震災から生まれた「しあわせ運べるように」の原曲を用いて、リコーダーの練習をする。また、歌詞や歌が生まれた経緯を伝え、歌が伝えるメッセージや背景にある震災への興味・理解を深める。

- ・音楽を奏でる技術の向上
- ・音楽からのメッセージを読み取る
- ・この曲が生まれたきっかけである阪神・淡路大震災への理解を深める

手順



参考

- 演奏に必要な音階
 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
 ハ ニ ホ ヘ ト イ ロ ハ ニ ホ
 (ド レ ミ ファ ソ ラ シ ド レ ミ)
- 使われる音符
 全音符・二分音符・付点四分音符・四分音符・八分音符
- 使われる休符
 付点二分休符・四分休符・八分休符
- 使われる音楽記号
 ト音記号・縦線・終止線・フォルテ・メッツフォルテ・メッツピアノ・四分の四拍子・クレッシェンド・デクレッシェンド・テンポ表記・ブレス・

「しあわせ運べるように」ができるまで

この曲の作者である臼井真さんは、小学校で音楽の先生をしている方で、震災当時は神戸市立吾妻小学校に勤めていた。生まれ育った東灘区の自宅は全壊。しかも二階へ上がるのがあと数分遅れていれば、命は助からなかったかもしれないという。震災から二週間になろうとしていた時、避難先のいとこの家でテレビを眺めていると、三宮のビル解体の映像が映った。その時、初めて三宮の様子を目にし絶句した。胸がつまり、たまたまそこら辺りあった紙と鉛筆を手にして、短い詩を走り書きした。歌が降ってきた。詩の横に、ドレミをカタカナで記していた。こうしてできた歌が「しあわせ運べるように」だった。耳にして涙を流す人。拍手を送ってくれる人。自分の作った歌が人の心に届いたのだと思うと、救われた。「詩を走り書きしたあの時、音楽の神様がそばにいてくれたのかもしれない」「音楽には見えない力がある。人を励まし、一緒に喜んでくれる。心の友だちだ」と話す。

朝会や避難者の人たちの「春を呼ぶつどい」などで、同小の児童が歌い、学校内外で大きな反響を呼び、ロコミや報道を通じて被災地に広がっていった。現在は新潟の山古志やイランなど様々な被災地でも歌われている。

『子どもたちの歌声ならもう一度このまちを復活させることができる、力がある。子どもたちの歌声とともに、震災時のことを改めて思い、伝えるきっかけとなれば。時間の流れのなか、いろいろな思いをこめて歌ってもらえば…』という想いのこめられた歌である。

「しあわせ運べるように」を歌おう！！

準備物

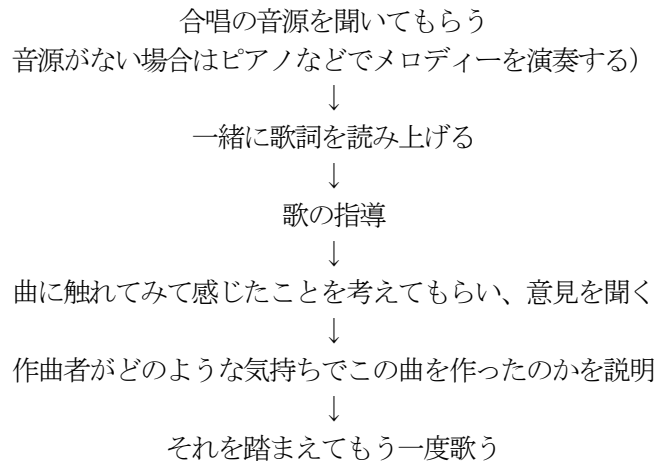
- 児童用ワークシート（歌詞＋リコーダー二重奏のできる譜面＋感想を書くスペース）
- 指導用楽譜（児童用のものと同じ楽譜＋ピアノ譜）

ねらい

阪神・淡路大震災から生まれた「しあわせ運べるように」の松下行馬さんの編曲を用いて、歌の練習をする。また、歌詞や歌が生まれた経緯を伝え、歌が伝えるメッセージや背景にある震災への興味・理解を深める。

- ・音楽を奏でる技術の向上
- ・音楽からのメッセージを読み取る
- ・この曲が生まれたきっかけである阪神・淡路大震災への理解を深める

手順



参考

- 使われる音符
全音符・付点二分音符・二分音符・付点四分音符・四分音符・八分音符
- 使われる休符
四分休符・四分休符・八分休符
- 使われる音楽記号
ト音記号・縦線・終止線・フォルテ・メゾフォルテ・メゾピアノ・四分の四拍子・クレッシェンド・デクレッシェンド・テンポ表記・ブレス

しあわせ運べるように

作詞/作曲：臼井 真
編曲：岸本くるみ 野口万梨子

♩ = 88

4/4

mf

mp

じし ん にもまけな い つよ い ころをもつ
じし ん にもまけな い つよ い きずなをつく

f

mp

mf

て り なく なっ たかたがたの ぶ んーも まい にちをたいせつに
なく なっ たかたがたの ぶ んーも まい にちをたいせつに

mf

mp

いきてゆこう きず つ いたこうべ を もと のす がたにもどそ
 いきてゆこう きず つ いたこうべ を もと のす がたにもどそ

mp

mf

う ささき えい あうこころと あし たへの きぼ う を む ね
 う ささき えい はるのひかり の ような みら う を む ね

mf

f

にー ひ びきわたればくた ち のうた う まれかわるこうべ
 みー

f

の まちに と ど けた いわたし たちのうた しあ わせはこべるよう

に

mf *f* *p*

教科：図画工作

「地震のまちを塗ろう」 指導要綱

学習指導要領との結びつき：

目標の一つより抜粋

「見たこと、感じたこと、想像したこと、伝えたいことを絵や立体に表現したり、工作に表したりするようにする。」

⇒色が持つイメージを表わせるようになるように

準備するもの

- 色鉛筆（もしくは絵の具など）
- 塗り絵の紙

目的

- ①阪神・淡路大震災時のまちの様子を知る
- ②阪神・淡路大震災時のまちの様子がイメージできるようになる
- ③色が持つイメージを表わせるようになる
- ④見たこと、感じたこと、想像したこと、伝えたいことを絵や立体に表現したり、工作に表したりするようにする。（小学校学習指導要領より）
- ⑤人と人とのつながりがあったからこそ、現在のように復興できたことを知ってもらう

手順

1. まず、阪神・淡路大震災についての説明をする
 - ・ 阪神・淡路大震災、1995年1月17日5:46に起きた。
 - ・ 震度7の地震は神戸や淡路島を襲い、死者6434人を出した。
2. その情報や自分の知識を生かして塗ってもらう[25分程度]
 - ・ 日常の風景と震災の風景の違いを分かってもらう。
 - ・ 震災のイメージを絵に表してもらう。
 - ・ 時間が足りない場合は調節する。
 - ・ 時計には針を書いてもらう。
3. 塗ったものを貼る・見せ合う
 - ・ お互いに感想を言い合う。他者と違う点があれば理由を聞いたりする。
 - ・ 人がいる部分には何色を塗ったか、聞いてみる
 - ・ 前や後ろに貼る時間がない場合は、机に置いて回ってみてもらっても良い。
 - ・ 感想を何人か聞く、もしくは感想を紙に書いてもらう。
4. 自分（先生）が塗ったものを一例として見せ、その当時の写真があれば合わせて見せる
 - ・ 当時がどのような様子だったのかを説明する。
 - ・ 自分（先生）が塗ったものを見せることによって、大人からの視点も示す。
5. この絵を描いた山本真巨の絵の色を見せ、当時の写真と共に、状況を説明する。また、震災当時の写真と後の写真（同封）を見せ、人の力があったからこそ、現在のように復興できたことを知ってもらう。

注意事項

- あくまでイメージとして塗ってほしく、時間がかかるようであれば、色を決めてもらうと言ったことでもいい
- 綺麗に塗れるかどうかは確かに必要であるが、震災に対してどのようなイメージを持ち、どのような色で表現するかを重視する。
- また、絵に書き足しても良い（建物にヒビ、など）

色を塗るポイント

木：燃えていないか、季節はどうか

信号機：当時は電気が通っていない

ビル：火災が起きたか、ヒビは入っていないか

人：景色との対比、この人を見てどう感じるか（暖かい、悲しい、など）

空：震災のイメージを空にどう表すか

時計：時間を書き加えてもらう

全体の雰囲気：暗いか明るい

震災時の状況



2007 年 1 月現在の復興後の状況

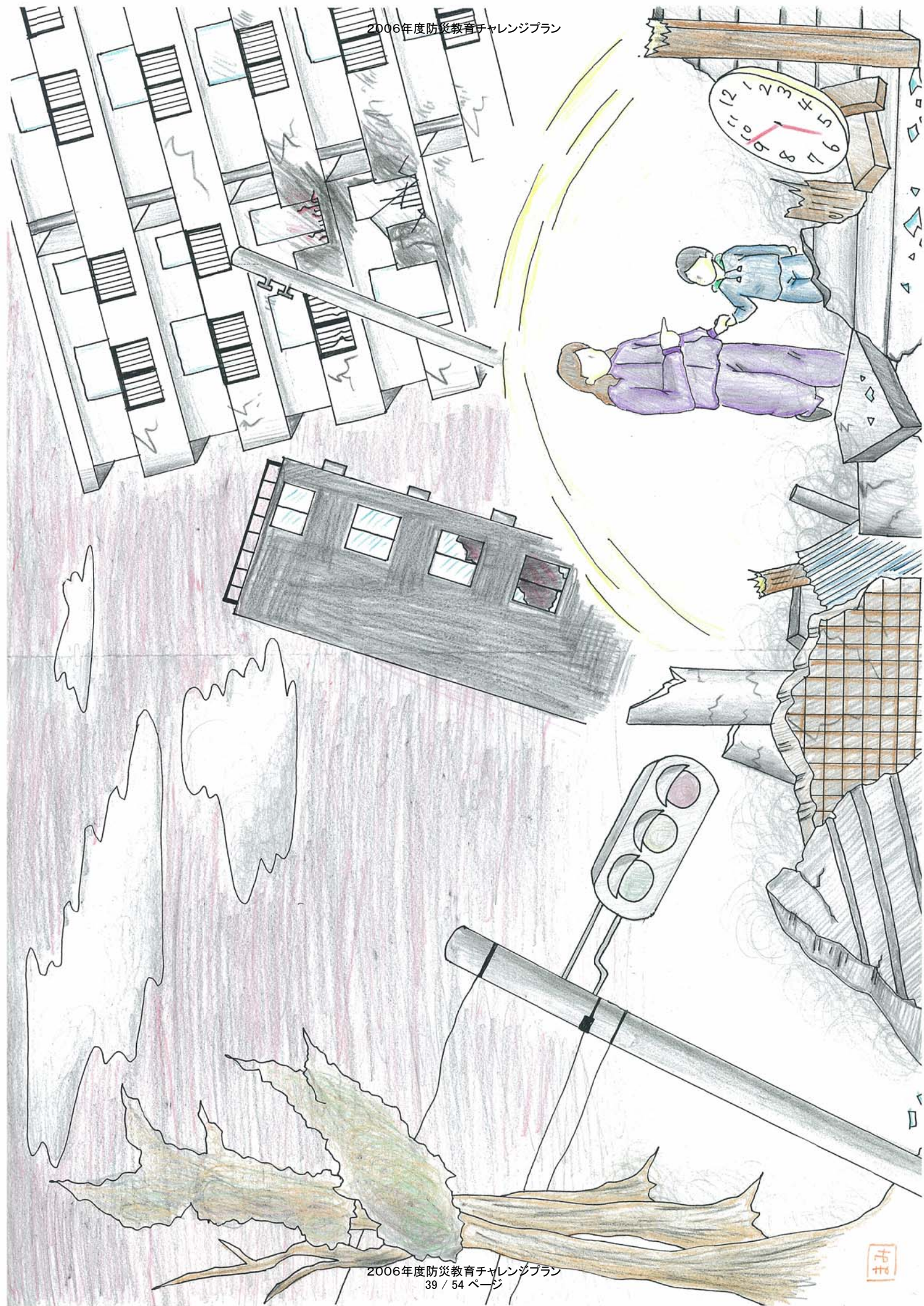




佐々木 ミヤ （ソウル 1930 ～ 大阪 2002）

1995 年 1 月 17 日午前 5 時 46 分の神戸長田

1995 年 1 月～3 月 油彩 カンヴァス（91cm×116cm）
人と防災未来センター所蔵



教科：家庭科

三日間生きぬくためには！？ —非常時持ち出し袋を考えてみよう— 指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「衣食住や家族の生活などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活を支えているものが分かり、家庭生活の大切さに気づくようにする。」

⇒非常持ち出し袋に入れるもの考えることにより、日頃自分たちの生活を支えているものが何かを学ぶ

準備物

- 非常持ち出し袋の中身カード1セット×班の数
- 持ち出し袋シート1枚×班の数
- ワークシート×班の数

概要

近年防災に対しての世間の関心は高まりつつあるが、一般家庭レベルでの防災活動は普及しているとはいえないのが現状である。今回のゲームはこの家庭レベルで実践できる防災活動の一つである、「非常持ち出し袋」の中身を考えることにより防災への関心を高めると同時に家庭へ関心を寄せるきっかけになればと思い制作したものである。

ねらい

- ①非常持ち出し袋に入れるもの考えることにより、日頃自分たちの生活を支えているものが何かを学ぶ。
- ②食事の大切さを考え、食に関する関心を深める。
- ③非常持ち出し袋の中身を確認することで、防災意識を向上させると同時に自分の家庭への関心を高める。

手順

1. 班分け

クラス内の生徒を6班ほどに分ける。次に班の机を一つにしてもらい、席に着いてもらう。

2. 設定の説明

袋シートと中身カードを各班に手渡す。大災害が発生したと仮定して、救援物資が運ばれてくるのにかかると言われている3日間を生き抜くために必要なものをカードから選び、袋シートに置くように説明する。

シートにおけるカードの上限は9枚。袋に入れるものは一人分とする。袋に入れることが決まったカードは、その理由をワークシートに記入する。

カードの中には白紙のスペシャルカードが含まれていると説明する。これは既成のカードの中に自分たち（生徒）が必要だと思う物が入っていなかったときに、自分たちで新しいカードを作るためのものである。

3. 発表

全ての班が袋に入れるものを決定できたら一班ずつ発表していく。なぜそのカードを選んだのか、また必要と思われるカードを選んでいなかった場合はなぜそれを選ばなかったのかを聞く。カードにはいくつか対応したものがある。

例えば缶詰には缶きりなど一つだけでは意味がなく使えないものもあるし、合わせて使うと便利なものなどもある。

4. まとめ

次にまとめですが、非常持ち出し袋の中身は個人によって違ってくる。一人一人環境や考え方が違うので、完全な正解はない。ある人には全く意味のないものでも別の人にはとても重要なものになる可能性もあり、明らかに不必要と思われるもの（高価な指輪など）以外は正解となることもある（理由による）。

家族構成によっても中身は違い、赤ちゃんがいる家庭にはオムツや粉ミルクが必要となってくるように家族単位で内容は違ってくる。家族に合わせた非常持ち出し袋が必要なので、マニュアルや市販のものに頼らず家族で話し合って作っていくように指導する。

最後に缶詰や非常食にも賞味期限があり、一度準備すればずっとそのままでもいいというものではないことを伝え

る。生きるためには水と食料が必要不可欠であることを伝え、実際に家庭で非常食や非常持ち出し袋に入れることが出来そうなものを探してみてもよいでしょう。非常食はカップ麺など子供の好みそうなもので持ちがよいものでよく、賞味期限が切れそうなものを家族で食べてまた買いなおし準備するなど、防災を意識しすぎず習慣化する事が大切だと伝える。

カードの内容・・・詳しい解説は別紙参照。

水 2ℓ チョコ 缶詰 懐中電灯 携帯ラジオ 常備薬 雨具 現金 手袋 救急セット タオル 宿題 塩
ゲーム 現金 替えの下着 缶きり トイレットペーパー 電池 手袋 紙コップ・紙皿 ビタミン剤 ビニール袋
ラップフィルム マスク 通帳 化粧品 ろうそく ハサミ メガネ 筆記用具 家族の写真 高価な指輪
非常食 ウェットティッシュ 帽子 ライター

参考図書

12歳からの被災者学 阪神・淡路大震災に学ぶ 78 の知恵 NHK 出版

カードの解説

- タオル
普通に体を拭くだけでなく、包帯や三角巾の代わりに、何本かつないでロープの代わりに、座布団やシーツの代わりにと様々なアレンジが可能です。
- 雨具
雨のときに使うのはもちろんですが、レインコートは防寒着として使うこともできるのでたいへん役立ちます。
- ビニール袋
各家庭にさまざまな大きさのものもそろっているビニール袋。なかでも災害時とくに力を発揮するのが、容量 45 リットル程度の大きな透明ビニール袋や、大小の厚手のビニール袋です。透明ビニール袋は、床付近のきれいな空気を入れて頭の上からすっぽりかぶると 3～4 分間は呼吸が出来るので、火災の際の煙や爆発などで生じた有害ガスを吸い込むことなく避難できます。ただし、視野を確保できるよう、透明なものにすることがポイントです。加えて専用品に比べると耐熱温度が低いので、火災などの際には注意が必要です。また、厚手のビニール袋はゴミ袋にしたり、二つ重ねて給水時のバケツ代わりにしたり、万が一のトイレにもなります。
- 懐中電灯
大きさ・軽さを重視したものをいれておくとう便利です。片手で持ちやすく軽量で明るく照らすものがよいでしょう。手回しで充電し、電池が不要なものも販売されているのでそちらを買うとより便利です。
- ウェットティッシュ
手が洗いたいが出ないときにウェットティッシュなら解決します。無香料・無着色・ノンアルコールのものであれば、軽く体をふくこともでき、たいへん便利です。
- 電池
かい中電灯やケイタイラジオなどのために必要になります。最近では電池の不要なかい中電灯やケイタイラジオも販売されているため、必要のない場合もあります。
- チョコレート
ちょっとしたおやつが、ストレスを軽減する方法になります。しかもチョコレートは高カロリーで、お腹の足しにはなりにくくてもエネルギーの補給には向いています。
- マスク
地震などの災害の時には、倒れた建物などによりほこりが飛んでおり、ほこりを吸わないためにとっても役に立ちます。また、避難所での風邪や感染症対策としても使う事ができます。水害の後片付けなど、悪臭を伴う場所での作業時にも欠かせません。
- ビタミン剤
栄養バランスがくずれることがあるので、必要があれば使ってください。市販マルチビタミンよりも医薬品の総合保健薬のほうが効果が高いとおもわれます。
- 缶きり
缶詰を持っても缶きりがないと缶詰を開けて食べる事が出来ません。缶詰と缶きりを一緒に入れておきましょう。最近の缶詰では缶きりの必要のないものも販売されているので、そちらの方を買っておけば缶きりは必要ありません。
- 下着
汗をかいたり、雨が降ってきてぬれてしまったりと下着がぬれるとカゼをひいてしまいます。また、ぬれたままだと気持ちも悪いので着替えの下着も少しいれておくとうよいでしょう。
- 常備薬
持病のある人は常備薬を忘れないようにしましょう。
- 帽子
3 日間生き抜くためには必要ありません。しかし、真夏のときなど、熱中症にならないためには必要です。そのときの状況に合せて用意しましょう。

- ゲーム
子供は本人も気づかないうちにうちにストレスを溜め込みます。ストレス解消という観点からなら必要となるかもしれません。
- 筆記用具
3日間生き残るためには必要ないでしょう。しかし、ボールペンとメモ用紙など簡単な道具を持っておくと便利かもしれません。
- 宿題
災害時でも、平常時の状態を保ちたいという気持ちが自然と生まれ、持ち出す人もいるかもしれません。
- 化粧品
女性にとっては必需品だという人もいますが、普通に化粧で使うだけでなく、惜しくも亡くなった方のお別れのときの化粧に使うこともあります。
- 手袋
災害時に作業する場合には、必ず必要になります。また防寒具としても使えます。
- メガネ
めがねを使う人は、壊れたときのために予備のめがねを用意しておくとう便利です。
- 通帳
災害で通帳を紛失した場合、再発行には必要書類への記入と本人証明が必要となります。届出印が無い場合はそれも新たに準備しなければなりません。しかも再発行には若干時間がかかります。
- ろうそく
値段が手頃であり、多くの種類が販売されています。しかし、初めから避難所に行く人にとってはあまり必要ありません。避難所はたいてい火気厳禁です。
- ライター
ろうそくに火をつける場合に必要となります。
- 高価な指輪
これがないからといって生死につながるという事はありませんが、結婚指輪など気持ちの面で支えとなる大切な思い出の品の中には、必要だという人もいるかもしれません。
- ハサミ
はさみだけでは使う機会は無いです。今では、万能サバイバルナイフ（アウトドアナイフ）が販売されているので、そちらを買うとナイフ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど必要となる機能をコンパクトにまとめているので、大変便利です。
- 塩
汗をかいてときの塩分補給として役立ちますが、非常持ち出しの中に塩だけをいれておくことは必要ないでしょう。
- 携帯ラジオ
災害時はどのような状況にあるか、どのくらいの災害だったかなど、避難場所情報などを調べるための情報収集源であります。
- 缶詰
容器を直接火にかけず、お湯の中に入れて熱するだけでの簡単調理で、ご飯が炊けるものがあります。また、ご飯だけでなく多くの種類の缶詰が販売されており、何種類か別のものをもっていると飽きることもないです。
- 水
人間の体の中の約60～70%は水分です。人間一人が1日に必要な水の量は、2～2,5リットルとされています。そのため、三日間生き抜こうとすればだいたい6リットルの水は持っておかないといけないこととなります。
- 現金
災害時には携帯電話は不通になってしまいます。少しでも現金を所持していれば公衆電話を利用できるかもしれないし、被害の少ない店舗で食料や生活に必要なものを購入できると思われます。
- ラップ
阪神大震災で最も役立ったと言われています。お皿に敷いて使えば食器を洗わずに衛生的です。また、止血帯としても使います。体に巻けば防寒具としても使えます。

- 非常食
“食”は生きるために必要不可欠なものであります。不慣れな非難生活を強いられている中で“食”は数少ない安らぎであり、ストレスを軽減する手段でもあります。ちょっとした甘いものを用意したり、平常時の食事と近いものを用意するなどの工夫が災害時には役立ちます。
- 家族の写真
もしも家族が離れ離れになった場合や、親戚のうちに泊まっていた時に災害が発生した場合に、避難所で家族の写真を持っていると捜索に役立ちます。出来るだけ新しいものを準備しておきましょう。
- 紙コップと紙皿
料理を取り分ける場合に必要。紙製ならかさばらないし軽いので非常の際には持ち運びにも便利です。しかしこれだけでは使い捨てになってしまうので、ラップを一緒に持っておくとなお便利でしょう。
- 救急セット
ケガしたときのために、簡単に手当てできるものを保管しておきましょう。
- スペシャルカード
今までのカードには無いもので生徒が必要だと思ったものがあれば記入してもらいます。しかし毛布など袋に入らないようなものを生徒が選らんだ場合は注意が必要です。

参考：『役立つ備えは人それぞれ！早分かり「防災」新常識』市民防災研究家 玉木 貴

家庭科

3日間生きぬくためには!?

〈ワークシート〉

3 日間生きぬくために必要だと思ったカードを選びましょう!!そのカードをどうして選んだのかをかんたんにカードごとにメモしてください。

発表の時に参考にしてね。

グループ名()

カード名 () 理由	カード名 () 理由	カード名 () 理由
カード名 () 理由	カード名 () 理由	カード名 () 理由
カード名 () 理由	カード名 () 理由	カード名 () 理由

大会の規則!!!

- 1.地震に備えて非常時持ち出し袋を準備しておきましょう。
- 2.袋には3日間生き残るために必要なものを入れます。
- 3.袋にはカード9枚しか入りません。
- 4.選んだカードとその理由はワークシートに記入しましょう。
- 5.最後に発表します。さて自分たちと違う考え方の班はいくつあるかな？



教科：体育科

災害時要援護者擬似体験～視覚障害者バージョン～ 指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「協力、公正などの態度を育てるとともに、健康・安全に留意し、
自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる」

教科書との結びつき：教科書 「新・みんなの保健5・6年」学研

目次より

心の健康（心の発達、不安やなやみをかかえたときなど）
病気の予防（病気の起こりかた、生活のしかたと病気など）

⇒健康の大切さ、病気の人の気持ちを考える

準備するもの

1クラス分

- アイマスク…最低 10 個
- 新聞紙…3 日分
- ひも…10 メートル
- テープ…適量
- パネル…4 枚(手引きや声掛けのポイントが書いてあるもの)
- 危険箇所パネル…数枚(火災発生、電線が倒れている、足場が悪い等)
- 入り口&出口パネル…各 1 枚
- ハサミ…1 つ

*パネル類は不要と判断した場合や、黒板を使用する場合は不要。

ねらい

この擬似体験ゲームは災害時に避難する際、生徒を災害時要援護者と呼ばれる一人では避難することが困難な人々の状態に近づけ、その体験を通して障害者への理解を深めると共に共助の精神を育むことを目的としています。

手順

1. グループ分け。

まずクラス内をざっくり 2 つに分ける。廊下側の人にアイマスクを渡し、静かに廊下に出てもらおう。部屋に残った人は後でアイマスク組を介助する。

そして部屋に残った人と一緒にトラップを大急ぎで作る。

トラップとは??

机をバラバラに移動して、机や椅子の脚の間に適当に切ったひもを結ぶ。入り口と出口のドアには上からひもをたらししておく。

次に新聞紙をぐちゃぐちゃにして適当にばら撒く(新聞紙は瓦礫として適当においてもいいし、ガラスの破片として窓のそばにおいてもいい)。そして最後に危険箇所パネルを適当な箇所に貼り付ける。

2. ゲームの説明をする。

トラップができたら教室に残っている人には廊下に出ている人を介助することを伝える。介助の詳しい方法は伝えず、入り口から出口まで安全に誘導することだけを伝える。そして廊下に出たら適当にアイマスクをしている人とペアを作ってもらおう。

3. ゲーム開始

準備ができたらゲームを開始。順番に入口から出口まで誘導してもらおう。あまりに危険な行為以外はできるだけ放置しておく。(うるさい場合はちょっとと注意する)

4. 中間説明をする。

全てのペアが終わったら一度全員を教室に戻しお説教タイムを始める。このとき教室の机や椅子はそのままにしておいて立ったまま話を聞いてもらう。(その時に話す内容の参考は、一番最後に掲載している。)

5. ペアをチェンジしてもう一度体験してもらう。

さっきアイマスクをした人が介助者に。介助者だった人は視覚障害者役となってもらう。このときに、説教の時に話したポイントの助言をしながら正しい手引きの方法を体験してもらう。

6. まとめ

ゲームを通して何を知ってもらいたかったのかを伝える。以下のようなことを目的としてこの教材を作成している。

この学習を通して子供たちに災害時の視覚障害者の体験をしてもらうわけですが、介助の仕方および体験の経験に終わるものだけではなく、最終的には日常生活での助け合いの精神を子供たちに持ってもらうことを目的に作成した学習教材です。ボランティア元年といわれた阪神淡路大震災以後、様々な団体による活動が行なわれています。しかしそういった活動に任せきるのではなく、自分の日頃の生活でボランティアを実践することが大切です。

ボランティアを行なう人は、全ての人が最初からボランティアのリーダー的な力を持っているわけではありません。身近な所からの活動の経験が、基礎となります。災害が起こって、被災地へ行きたいという思いを持って何も知識をつけないで行くと、逆に迷惑になることもあります。身近な場所、地域などでの活動を通して、日頃から力を付けることによって災害時のボランティア力につながります。そのような、ちょっとしたボランティアやボランティアと思っていないことでも非日常時には大きな力となることを知ってもらい、地域に根付いた交流、活動を行なっていく若者が増えていってほしいと私たちは考えています。

最初にも申し上げましたが、この教材の最大の目的は地域コミュニティでの交流の積極性や日頃から地域の人々とコミュニケーションをとることが大切だという事を伝え、それを実践するきっかけを作ることであり、それが防災への第一歩です。この教材をこれらの目的のために使用し、災害時要援護者への理解を少しでも深めることにつながれば幸いです。

お説教の内容例

- ① 感想を聞きます。「怖かった」「不安だった」などの答えが返ってきたら成功。視覚障害者はさっきの時間だけではなく今の状態がずっと続いているという事を伝える。
- ② 視覚障害者の人は災害時、一人だったら怖くて家の中から出られない。誰かの助けがないと、逃げようとしていないという事も伝える。
- ③ 危険箇所パネルの存在も最初は気づかないか無視してしまいます。発見しても意味が分からないでしょう。このときに災害時は街中に危険がたくさんあることを伝えましょう。

声かけの心構え

- ① 大丈夫ですか？と声をかける…いきなり手をとって「さあ！行きましょう」といった感じでは視覚障害者はとても不安を感じてしまいます。必ず最初に声をかける必要があります。
- ② 周囲の状況を説明する…災害時に視覚障害者は普段ある程度歩きなれた街でもどのように変化しているかも全く分からず、とても不安に思っています。そして避難所ではやはり暮らしにくいので、できれば避難所にも行きたくないというのが本音です。周囲の状況を説明して避難所に行くことが必要であることを伝えます。
- ③ 名を名乗る…視覚障害者は相手の顔が見えず、知らない人に対しては不安を感じてしまいます。そのため自分はどういう人間であるかということをしっかりと伝えて、不安を和らげてあげることが重要です。
- ④ 避難するルートを説明する…視覚障害者の人は自分の生活圏内の事はある程度わかっています。そのため避難ルートをある程度説明することで、不安を少し解消することができます。ルートを変更せざるを得ない場合はその都度伝えます。
- ⑤ 答えを聞く…最後に一緒に避難するかを聞きます。あくまで避難するか否かは視覚障害者の方の自主性に任せます。(本当にすぐにでも避難しなければ生命が危ない場合などには、有無を言わず大人二人で両脇を抱え走って逃げます)
- ⑥ 不安を解消する…視覚障害者は目が見えないという不安の中で暮らしています。災害時の不安は私たちの想像をはるかに超えるものです。そのためできる限りの方法で不安を解消してあげましょう。今回の手順はその為のものです。
- ⑦ 日頃からの声かけとコミュニケーション…「普段していないことは災害時には絶対できない」これは防災においての原則の一つです。災害時要援護者への介助も同じで、普段から声をかけることに慣れていないと災害時には絶対声かけはできません。だから普段から家族や友達、近所の人々との挨拶や交流が大切になります。普段からいろんな人に挨拶ができるようになることが声かけの第一歩です。

手引きの心構え

- ① 特に段差に注意する…視覚障害者にとって段差はとても恐ろしいものです。階段の場合、下りは足を踏み外すと転がり落ちてしまい大怪我をする恐れがあり、とても慎重になります。小さな段差でも目が見えないと大きな下りの階段だと思ってしまい、足がすくんでしまいます。そのため段差の存在、その長さや大きさをしっかりと伝えます。
- ② 急がせない…視覚障害者の人は、普段と違う町を歩くのは恐怖心があります。その為怖くて余計に足が進みません。災害時に、介助側も気が焦るのは当たり前の事です。しかし、急に足が速くなったりするなら一声掛けることが大切です。「もう少し早く歩いても大丈夫ですか？」と声をかけてからペースを変えることを心がけます。
- ③ 「ここは平らです」など、時々声をかける…安心感を与えるために、時々声をかけることが大切です。危険箇所ばかりではなく、安心箇所も伝えることで手引きをスムーズに行なうことにつながります。
- ④ 下(足元)だけでなく上(頭上)にも注意する…足元に注意することはもちろん必要ですが、災害時には電信

柱が倒れたり、看板が傾いたりして頭上にも注意が必要です。特に電線は首を引っ掛けたりして危険なので注意が必要です。

- ⑤ 通過しているところを伝える…「今〇〇の前を通過しています」などその時通過している地点が分かる目標を言う事で安心感を与えることができます。
- ⑥ 絶対に押さない！押すことは駄目！…手引きの方法で、絶対にしてはならないことは押して前に進むことです。押すという事は相手に恐怖と不安を激しく与えることになります。押された相手は前に何も無いといわれても足でブレーキをかけて進むことを拒んでしまいます。おそらく1回目の実践では皆が押しながら進むと考えられます。(実際そうでした)なのでよく見ておきます。
- ⑦ 手引きの方法を実践する…最後にみんなの前で手引きの方法を実際に見せます。前を介助者が歩き腕を90度に曲げて固定し、目が見えない人に曲げた方の腕の肘をつかませます。介助者が前を歩くことにより、前は安全だと感じ取れると同時に、介助者が90度に曲げた腕の上下で階段を下りるときや上がる時の目安になります。このとき、曲げた腕は90度でしっかりと固定し、動かないようにします。
- ⑧ 危険箇所を回避する…今回教室内にトラップをいくつか仕掛けています。そのため生徒はわざわざトラップを通過してゴールを目指したり、トラップを安全に通過してみたりします。しかし本当に災害が起こった時、危ないところは誰も通れないし、通りません。だからわざわざトラップがある場所を通過して出口(廊下)に出る必要はありません。それが一番安全な方法です。
- ⑨ 声かけの重要性を確認する…何度も言うようですが、声掛けはとても大切です。視覚障害者の人は目が見えないので他人の言葉から情報を得てその人を自分の中で信用できるかどうかを判断しますので手引きの時には常に声をかけて安心感を与えてあげましょう。

体育と防災

災害時用援護者疑似体験～視覚障害者バージョン～

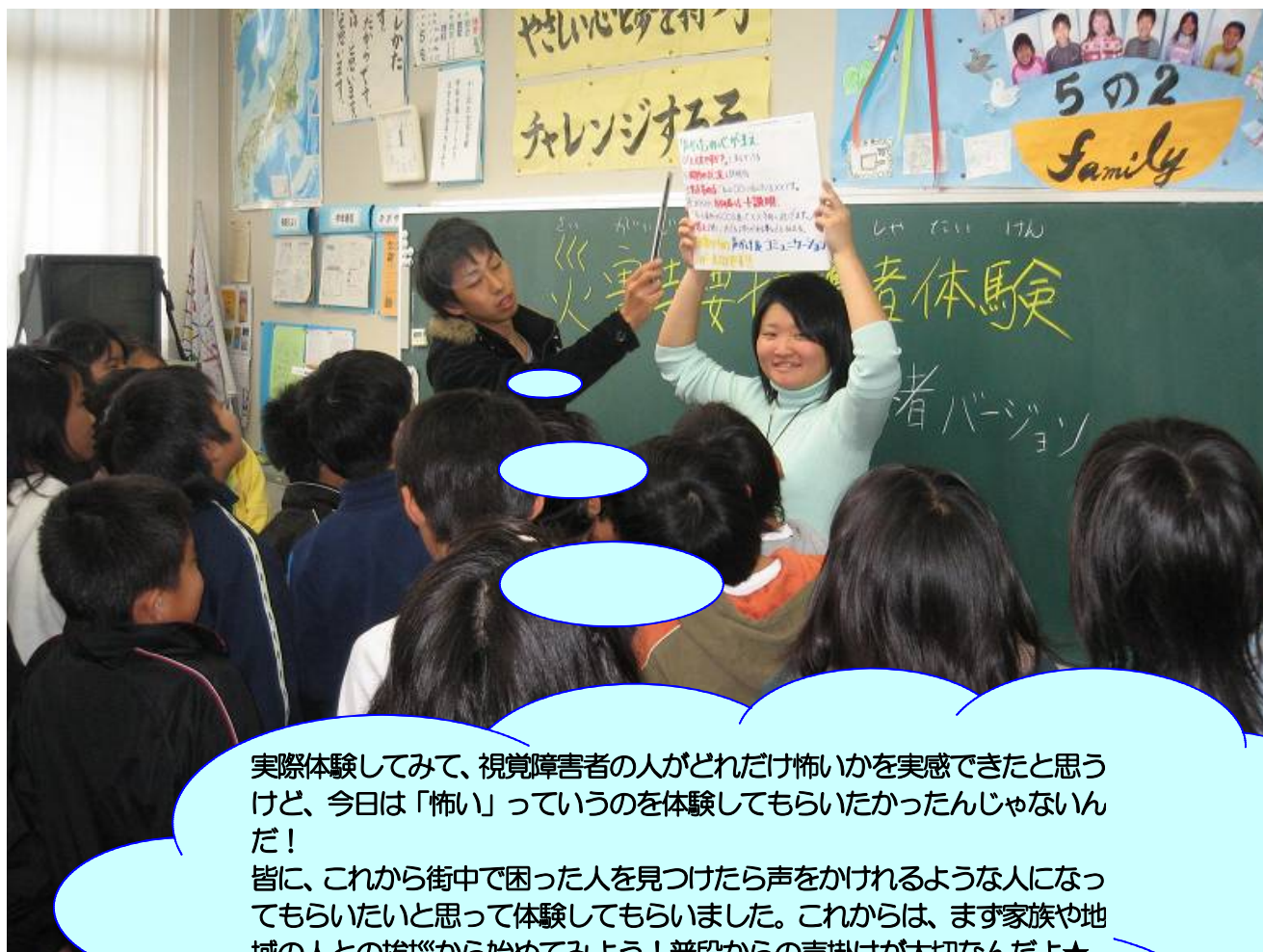


今この教室の中を、災害が発生したまちだと想定して視覚障害者と介助者のペアになって歩いています。みんな気をつけて!!! (教室にはいたるところに瓦礫や破片に見立てた新聞紙が散乱し、電線の代わりにロープが張り巡らされています)

声かけの心構えを思い出して、まずは名前を名乗ってから周囲の状況や避難ルートの説明をしてね。

頑張ります!!!





実際体験してみて、視覚障害者の人がどれだけ怖いかを実感できたと思うけど、今日は「怖い」というのを体験してもらいたかったんじゃないんだ！

皆に、これから街中で困った人を見つけたら声をかけられるような人になってもらいたいと思って体験してもらいました。これからは、まず家族や地域の人との挨拶から始めてみよう！普段からの声掛けが大切なんだよ★

この災害時要援護者対策の体験を通して、たくさんの事を学ぶことができます。視覚障害の方の気持ちだけでなく、手引きをする側に立つときに必要な知識、そして社会の中で人と人のつながりを大切にし、ボランティアを行なう人は全ての人が最初からボランティアのリーダー的な力を持っているわけではなく、身近な場所、地域などでの活動を通して、日頃から力を付けることによって災害時のボランティア力につながります。そのようなちょっとしたボランティアやボランティアとっていないことでも非常時には大きな力となることを知ってもらい、地域に根付いた交流、活動を行なっていく若者が増えていってほしいと私たちは考えています。

最初に申し上げましたが、この教材の最大の目的は地域コミュニティでの交流の積極性や日頃から地域の人々とコミュニケーションをとることが大切だということを伝え、それを実践するきっかけを作ることであり、それが防災への第一歩です。