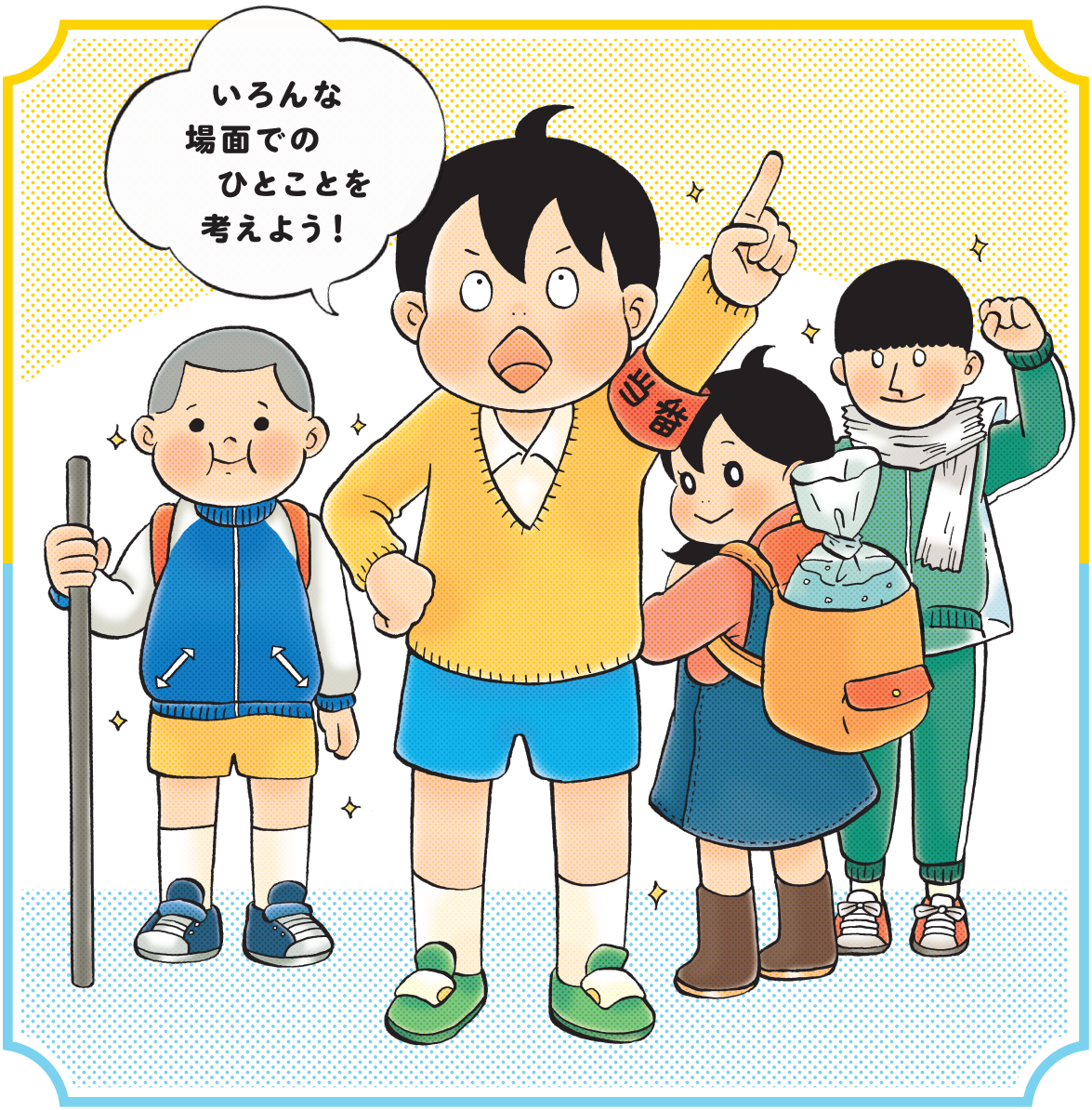
東日本大震災の教訓を漫画で学ぼう!

とっさのひとこと

地震・津波編



© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

はじめに

セーブ・ザ・チルドレンは、国連に公認された子ども支援の国際 NGO です。2011年3月、震災が発生した直後から、私たちは東北で、緊急・復興支援活動をしています。

『とっさのひとこと』開発のきっかけは、2012年6月より岩手県、宮城県の学童保育施設や児童館の子どもたちと指導員を対象に NPO 法人プラス・アーツと行ってきた防災研修でした。この研修の中で、地震や津波を経験した小学生の子どもたちから「避難する時に本を持って行く。避難所で暇なときに読めるし、夜は枕にもなる」「非常持ち出し袋の中に時計を入れておく。電気が止まって時計が動かなくなった時に、自分の時計を持っていれば時間が分かるから」などさまざまなアイデアが出ました。その声を機に、東日本大震災の教訓を伝える防災教育教材開発に着手しました。弊会の支援活動の中でご協力いただいた地域の方々から、災害時の様子や避難生活の体験談を聞き、教材を通して子どもたちに伝えたいメッセージをまとめました。

東日本大震災の学びから、日本をはじめ世界の子どもたちが、地震や津波も含めた災害から身を守るための知識を得るだけではなく、災害が起きた時に自分で考え、行動できる力を身につけることが大切だとわかりました。そして、災害前、災害時、災害後、子どもたちが受け身ではなく主体的に行動できること、子どもの視点に立った取り組みが多くの地域で行われることを目指して、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンは活動していきます。

公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

『とっさのひとこと』は、東日本大震災の被害を受けた岩手県、宮城県の50名の方々へのヒアリング結果をもとに制作した防災教育教材です。被災した場所は沿岸部・内陸部などさまざまで、職業も学童保育指導員や保育士、小学校教員、行政職員、自治会役員、個人商店のオーナー、主婦、高校生など多様な立場の方々からお話を伺いました。

そして、伺ったお話の中から、「苦労したこと」や「役に立ったこと」など子どもに伝えておくべき教訓を抽出し、「漫画」という表現に落とし込みました。設定した全てのシーンで最後のコマの吹き出しにセリフが入っておらず、そこに入る“とっさのひとこと”を考えてもらう仕掛けになっています。登場人物と同じ状況を疑似体験することで、子どもたちが被災者のおかれた環境やその時の気持ちを理解し、いざという時に主体的に行動できる力を身につけてもらうことを目的としています。

私たちは2005年、阪神・淡路大震災10周年のプロジェクトで、神戸の被災者の方々から同じように話を聞き、そこから得た教訓をもとに、ワークショップやゲームなどを開発しました。そして、それらの教材は、当時から9年経った現在でも、防災教育の最前線で活用されています。本教材も東日本大震災から得られた教訓や知見をわかりやすく伝えるツールとして、日本国内はもとより、世界の防災教育の現場にも広げていきたいと考えています。

学校や地域活動などで防災教育を担っておられる皆さま方にとって、この教材が一助になれば幸いです。

NPO 法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

防災教育教材「とっさのひとこと」の使い方

「とっさのひとこと」は、1 状況シート、2 教訓シート、3 解説から構成され、学校、イベント、ワークショップなど、さまざまな場でどなたでも使える教材です。参加者の年齢や人数、用いる場所などによって、以下の方法を組み合わせて使います。

全体の進め方



状況シート

1 状況シート

状況シートは、災害時に起こりうる状況を3コマ漫画で表しています。進行役は1コマ、2コマ、3コマと状況の説明をし、参加者は3コマ目にある空白の吹き出しに入るセリフを考えます。

① 進行役は状況を説明する

例1 状況シートを1コマずつに分割して示し状況を説明

例2 状況シート全体を示して状況を説明

② 参加者はセリフを考えて、発表する

例1 口頭でセリフを発表

例2 配布された状況シートに個人でセリフを書き込み、発表

例3 配布された状況シートにグループでセリフを書き込み、発表

例4 掲示された状況シートを見ながら付箋などにセリフを書き込み、貼り出す

※セリフには、気持ちを表す言葉や行動を促す言葉が入ります。



教訓シート

2 教訓シート

教訓シートは、状況シートで設定された状況への対応を漫画で示しています。セリフを考えた後に示し、教訓を説明します。



解説

3 解説

解説には、■状況シートの説明、■教訓シートの説明、■東日本大震災の教訓が書かれています。教訓は、岩手県と宮城県の 50 名の子どもと大人へのインタビューから抽出したものです。どなたでも、解説を読みながら、本教材を使うことができます。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況シートの選び方

22 ある状況シートは 5 つのテーマ［災害への備え］［地震後、津波が起こったら］［被災生活の工夫］［避難所で心掛けること］［被災生活で大切なこと］に分類しています。これらのシートは、使う場所、参加者、時間などに応じて選んで使うことができます。選び方のヒントは、以下の通りです。

1 1 つのテーマについて学ぶ

上記 5 つのテーマから、学びたいテーマを選びます。

例 1 ［ 災害への備え ］の 5 つすべての状況シートを学ぶ

例 2 ［ 災害への備え ］から、2．非常持ち出し袋を準備しておく、4．連絡方法を決めておく、の 2 つの状況シートを選ぶ

2 複数のテーマについて学ぶ

学びの目的に応じて複数のテーマから、状況シートを選びます。

例 1 「災害への備えと迅速な避難行動について学ぶ」
［災害への備え］ 2．非常持ち出し袋を準備しておく
［地震後、津波が起こったら］ 6．すぐに避難する

例 2 「災害後の生活について学ぶ」
［被災生活の工夫］ 13．水を節約する、15．ライトを使い分ける
［避難所で心掛けること］ 17．食べ物を分け合う

3 発達段階に合わせて学ぶ

参加者の年齢に合わせ、状況が明瞭で簡単な説明で理解できるものや、
状況を深く掘り下げて話し合ったりできるものを選ぶこともできます。

小学校低学年……［災害への備え］4．連絡方法を決めておく、5．集合場所を決めておく
小学校中学年……［災害への備え］2．非常持ち出し袋を準備しておく
［地震後、津波が起こったら］ 7．海や川から離れる
小学校高学年……［地震後、津波が起こったら］ 8．先頭に立って逃げる
［被災生活の工夫］ 13．水を節約する
中学生……［災害への備え］ 1．家具が倒れないようにしておく
［避難所で心掛けること］ 19．子どもが安心・安全に過ごせる場所をつくる
高校生以上……［地震後、津波が起こったら］ 9．濡れた人を助ける
［避難所で心掛けること］ 18．赤ちゃんのことを考える

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況・教訓シート一覧



[災害への備え]

1. 家具が倒れないようにしておく
2. 非常持ち出し袋を準備しておく
3. 避難する道を考えておく
4. 連絡方法を決めておく
5. 集合場所を決めておく

[地震後、津波が起こったら]

6. すぐに避難する
7. 海や川から離れる
8. 先頭に立って逃げる
9. 濡れた人を助ける
10. 泥や水たまりに注意する





[被災生活の工夫]

11. いろいろな場所から水を取る
12. いろいろな物に水を入れる
13. 水を節約する
14. 身近な物で寒さをしのぐ
15. ライトを使い分ける

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



［ 避難所で心掛けること ］

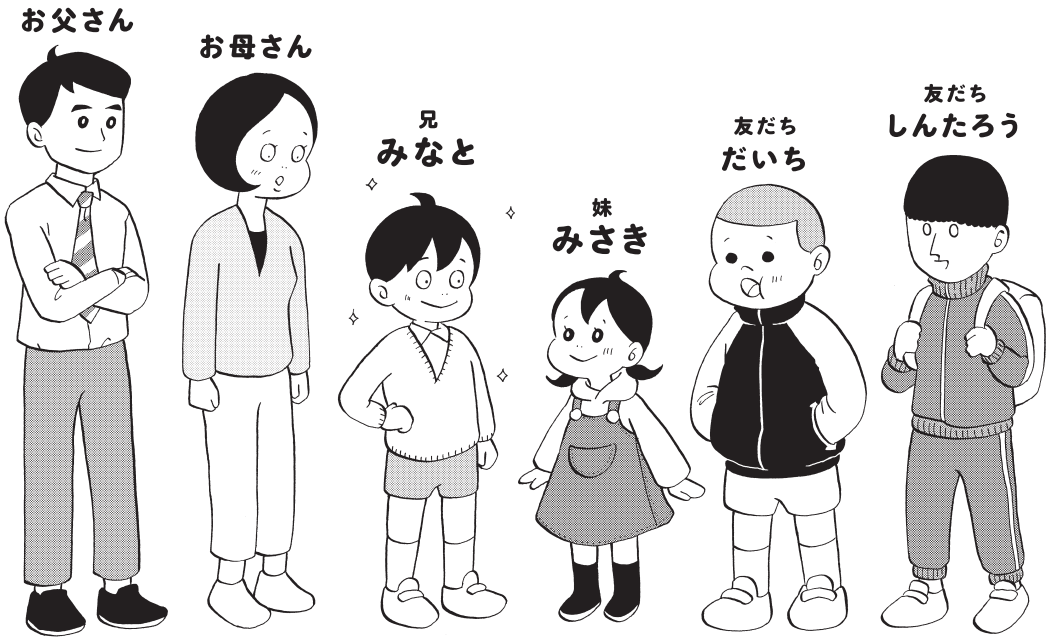
16. 譲り合いの気持ちをもつ
17. 食べ物を分け合う
18. 赤ちゃんのことを考える
19. 子どもが安心・安全に過ごせる場所をつくる
20. トイレを清潔に保つ
21. みんなで協力し合う



［ 被災生活で大切なこと ］

22. 近所の人と助け合う

登場人物



© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 1



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［災害への備え］

家具が倒れないようにしておく

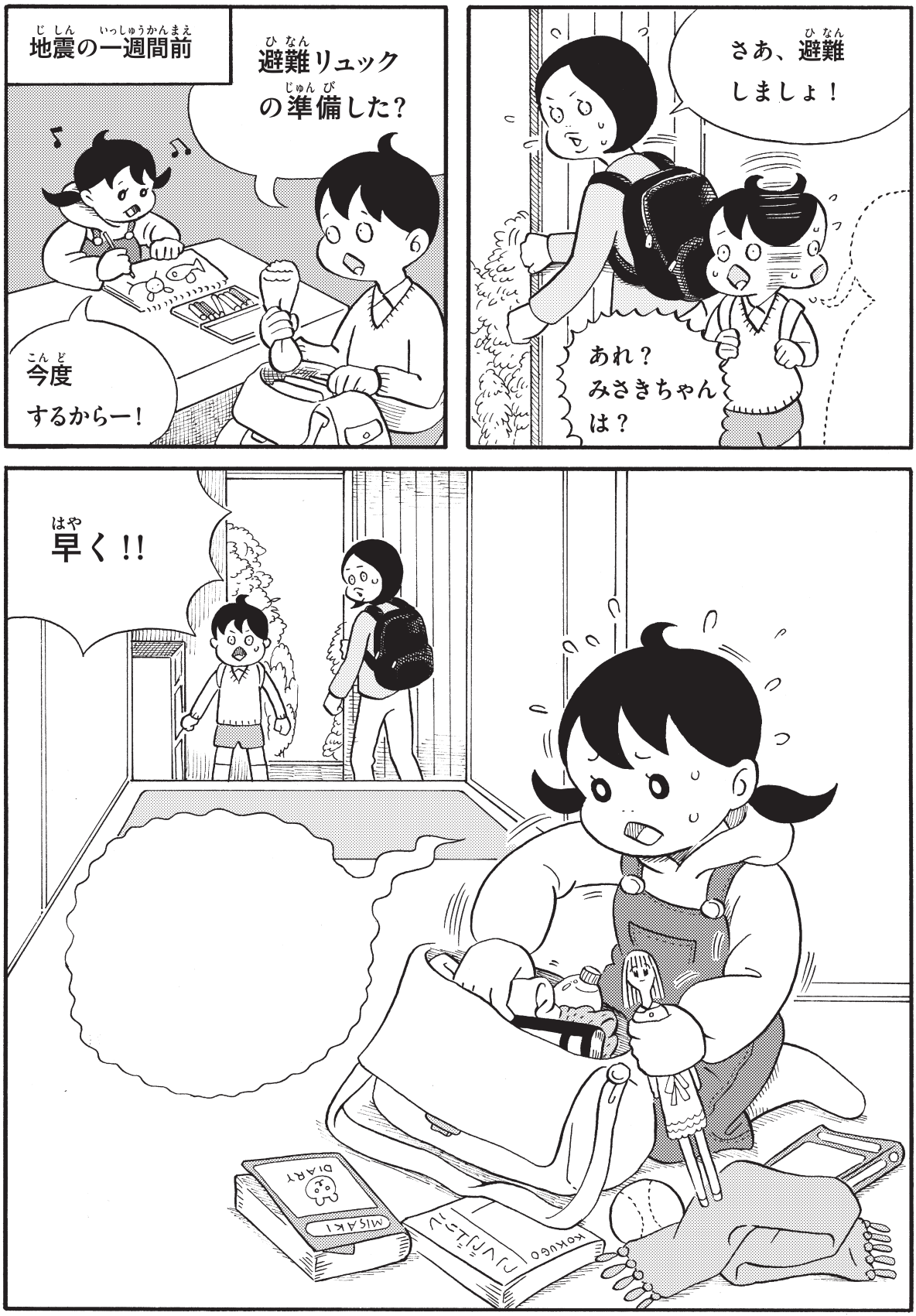
- 家具に転倒防止器具を取り付ける
- 家具の配置を見直す



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 2



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［災害への備え］

非常持ち出し袋を準備しておく

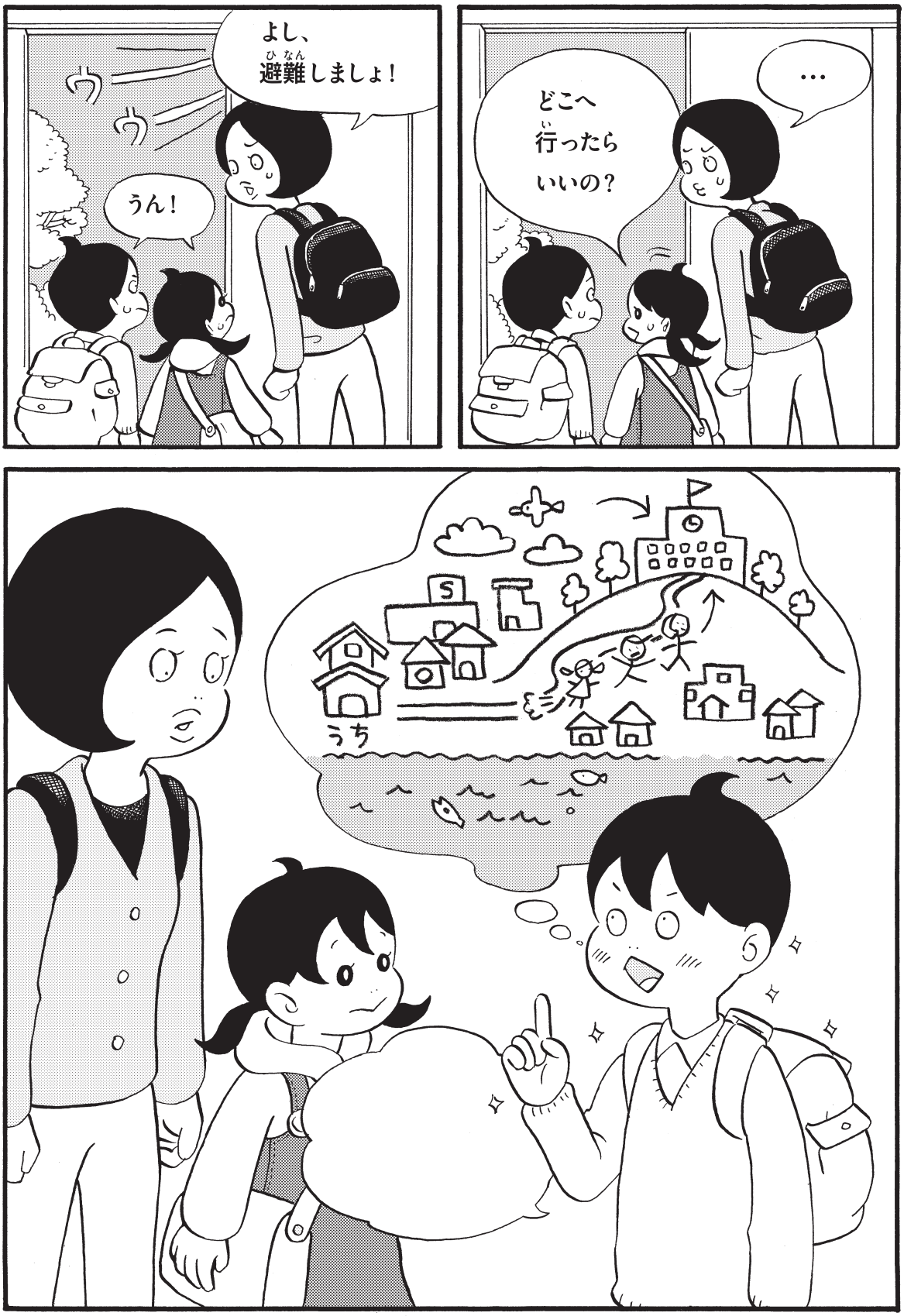
- 避難生活に必要な物を入れる
- 置く場所を考える



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 3



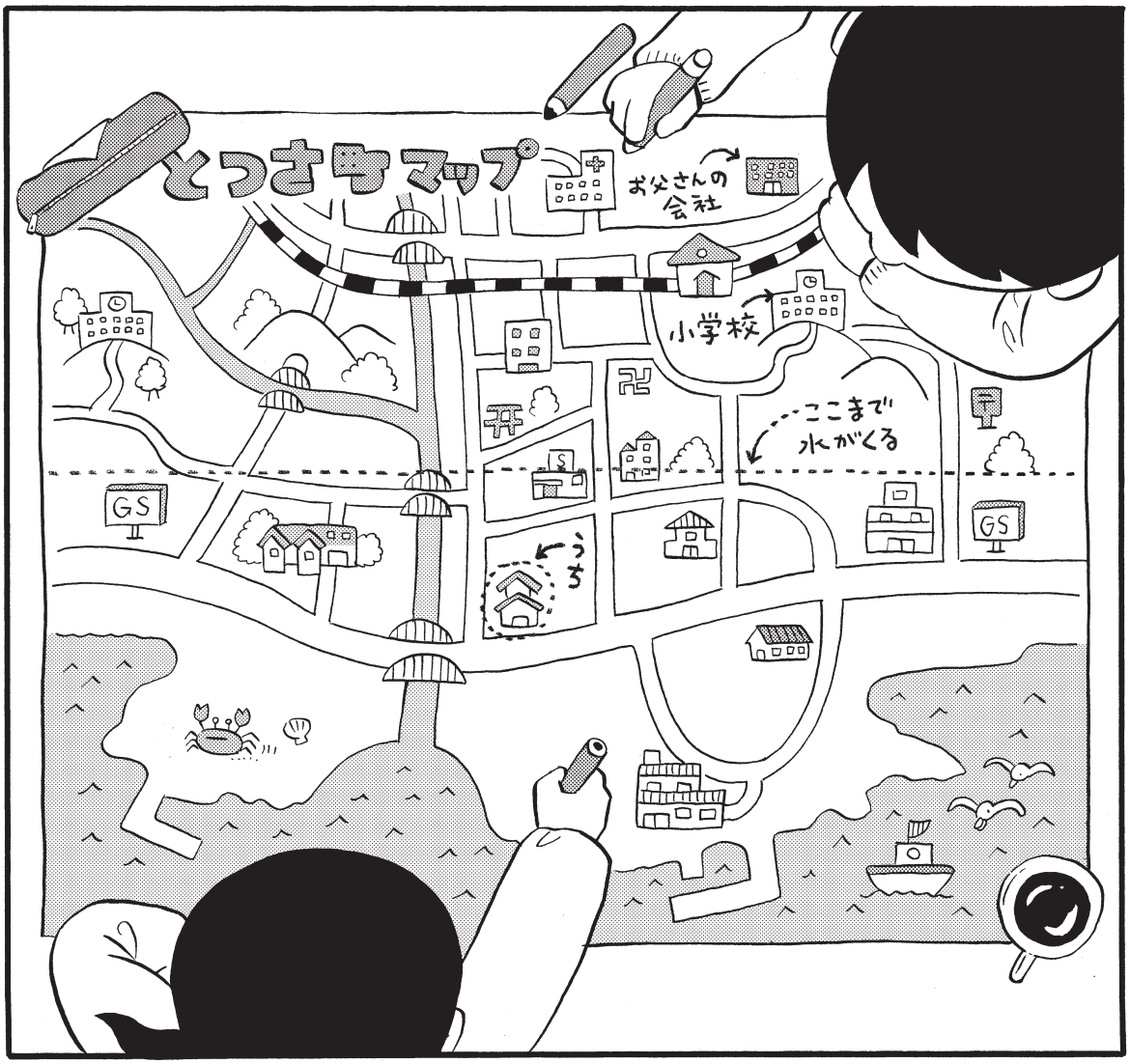
Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［災害への備え］

避難する道を考えておく

- ▶ どの道を通るか家族で決めておく
- ▶ 危ない場所がないか確認しておく
- ▶ 実際に歩いてみる



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

[災害への備え]

連絡方法を決めておく

- ▶「災害用伝言サービス」を利用する
- ▶ 離れた所に住む親せきや知り合いに連絡する
- ▶ 家にメモを残す



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



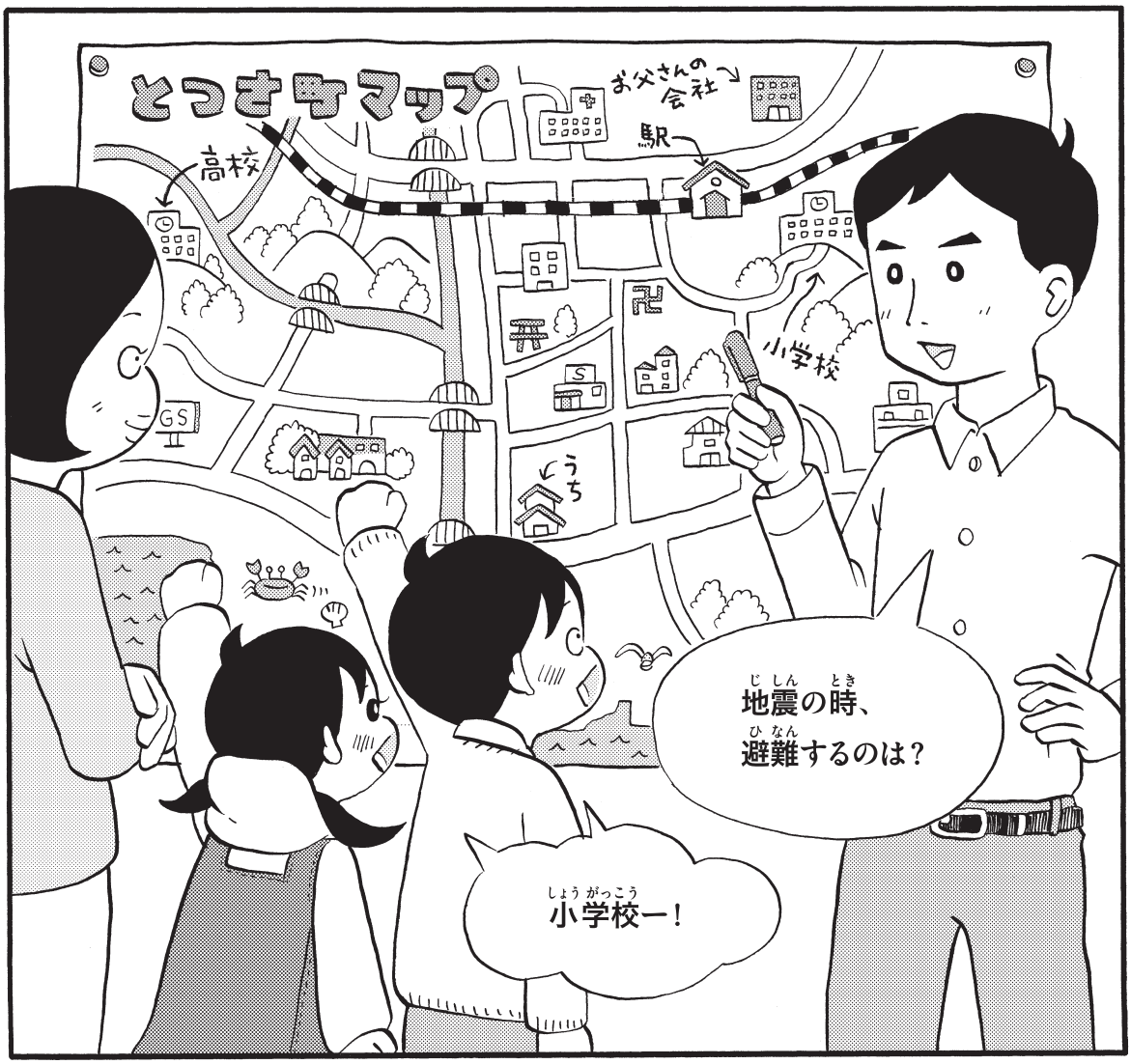
Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［災害への備え］

集合場所を決めておく

- 家族を探し回らなくてもよいようにしておく
- 安全な行動をとる



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 6



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

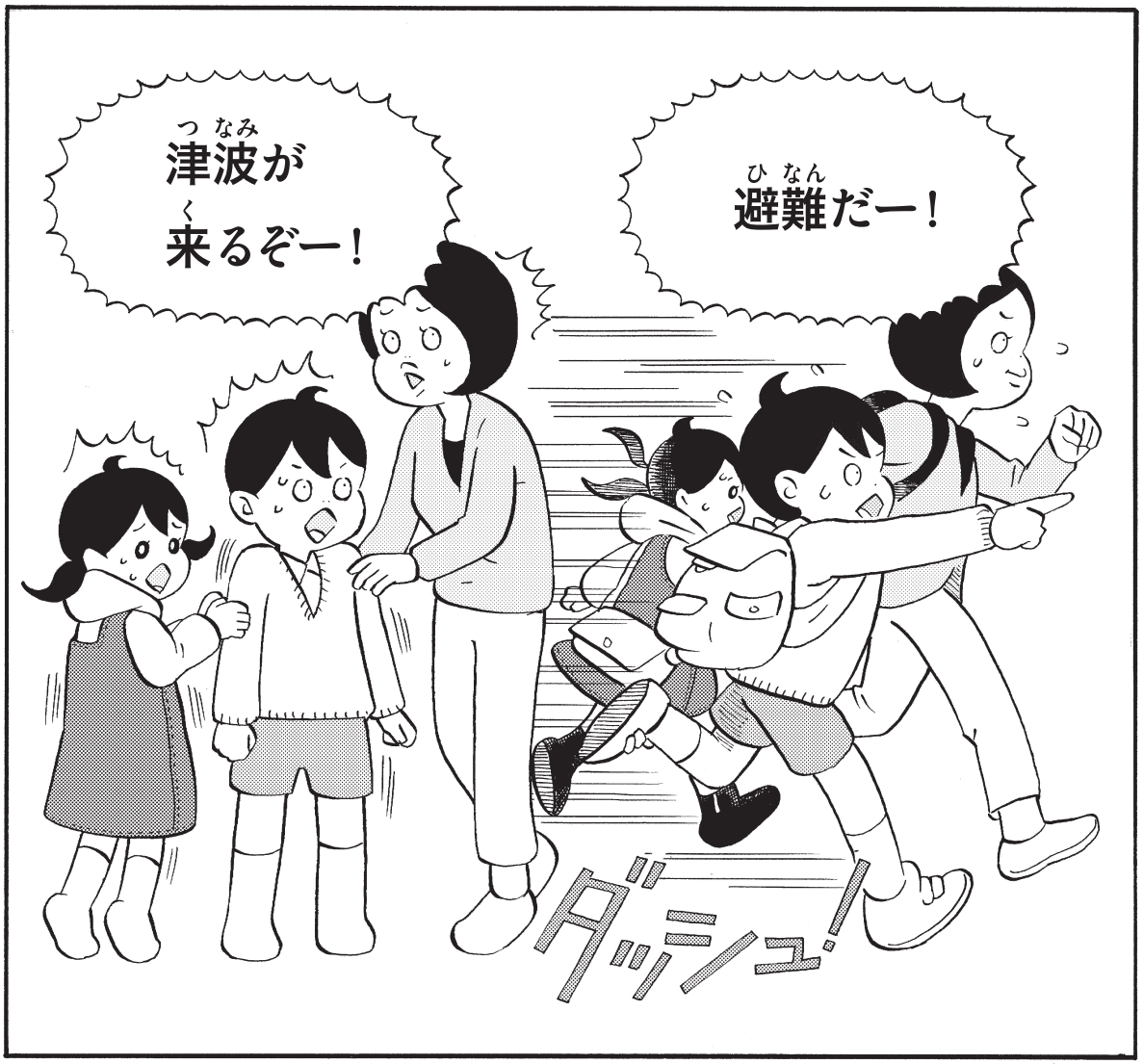
© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［地震後、津波が起こったら］

すぐに避難する

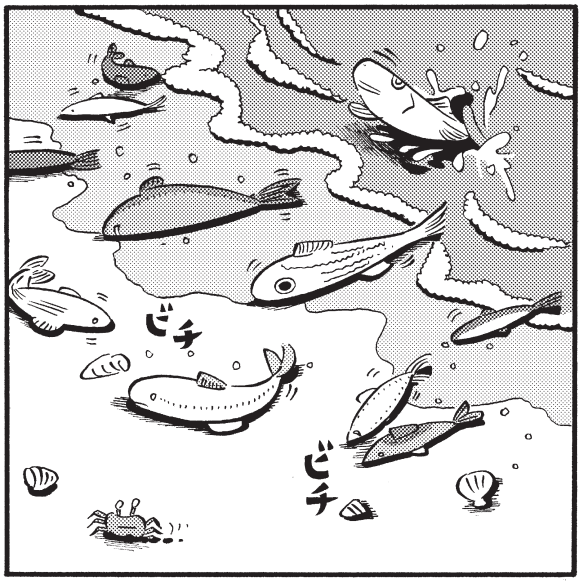
▶ 津波警報が出たらできるだけ早く避難する

▶ 津波の心配があれば避難を始める

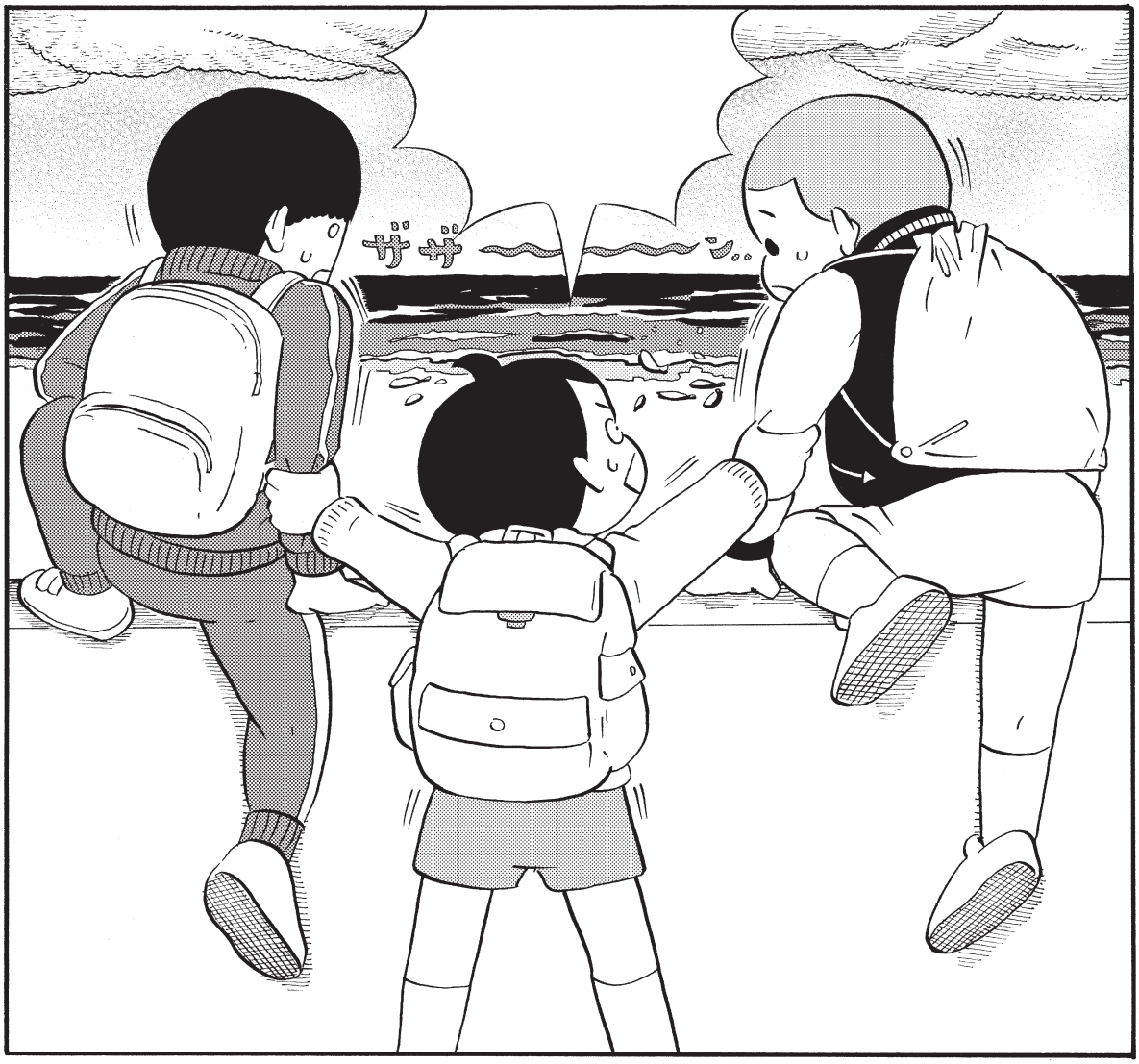


Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO







Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

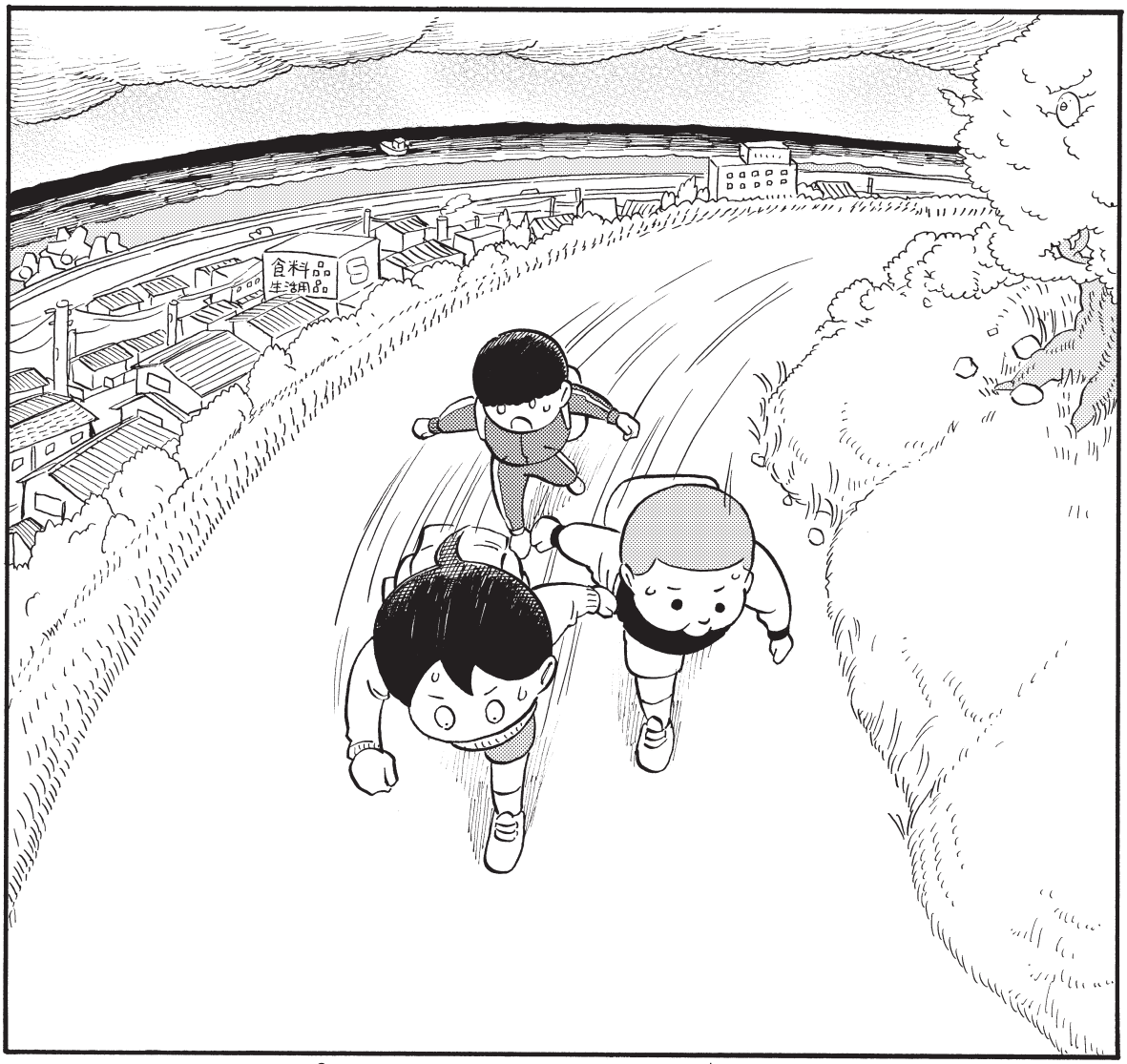
© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［地震後、津波が起こったら］

海や川から離れる

▶ 急な引き潮は、津波のサイン

▶ 引き潮のない津波もあるので油断しない



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 8



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

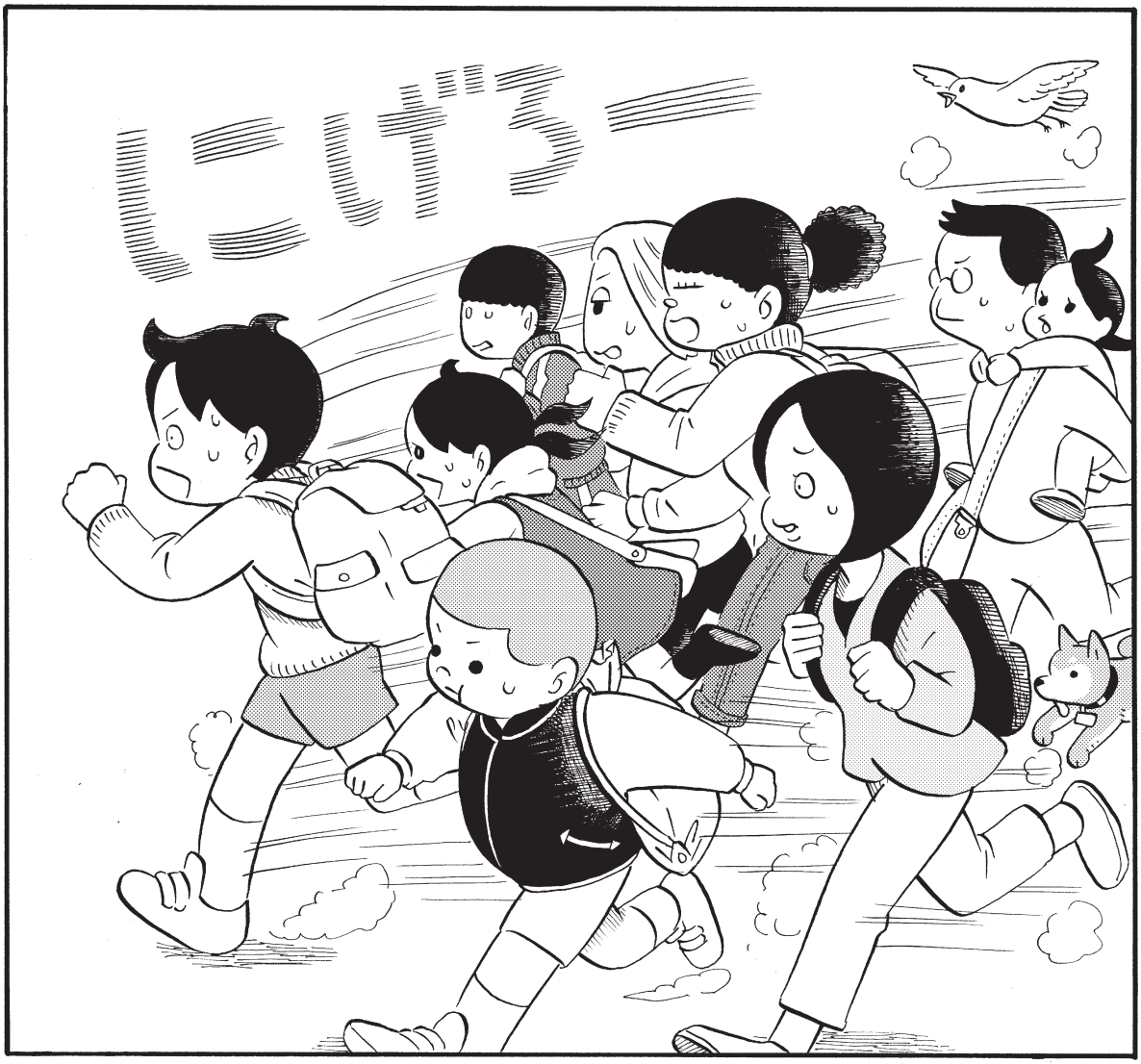
© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［地震後、津波が起こったら］

先頭に立って逃げる

▶ 勇気を出して避難する

（それが、周りの人を助けることになる）

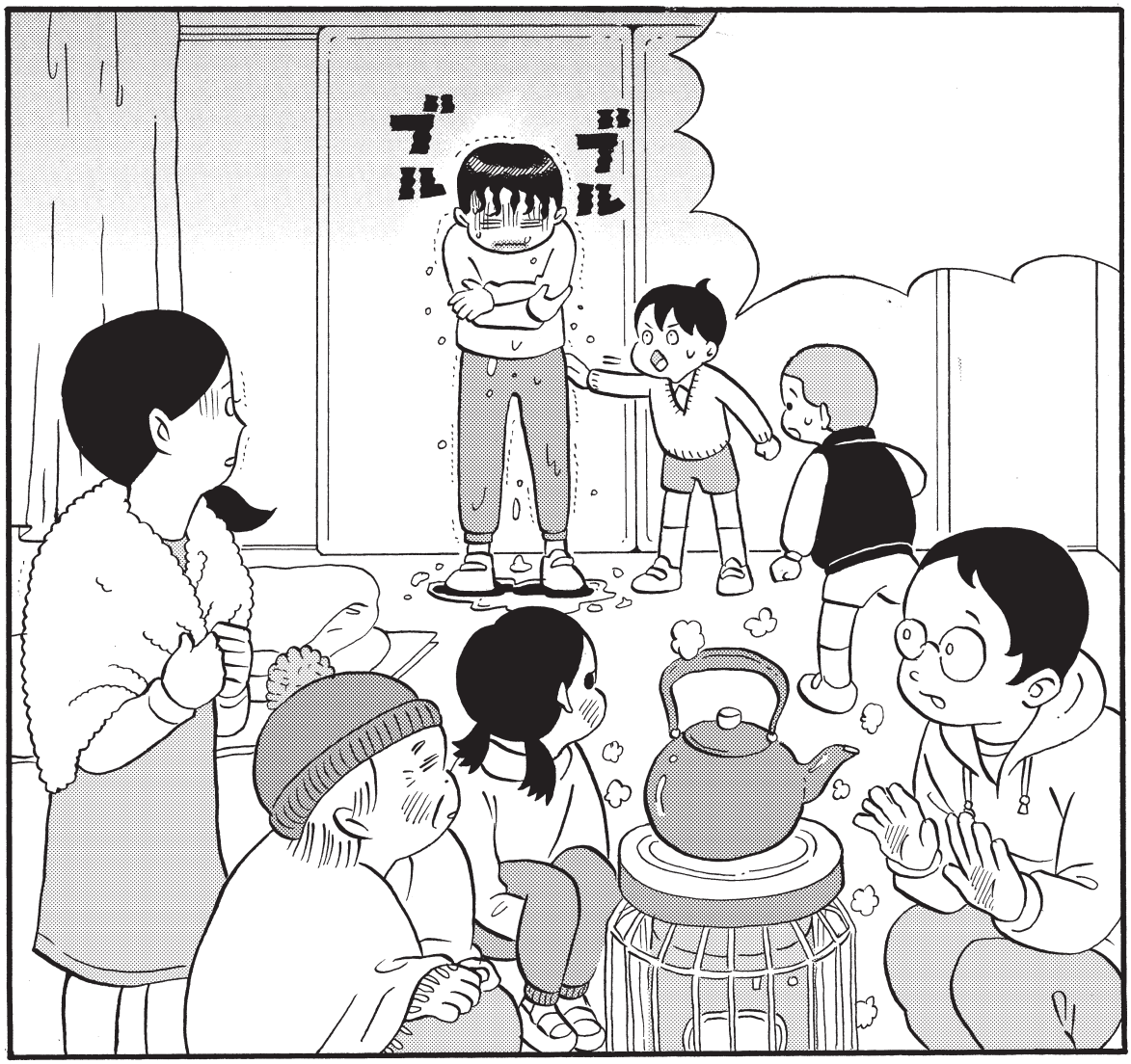


Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO







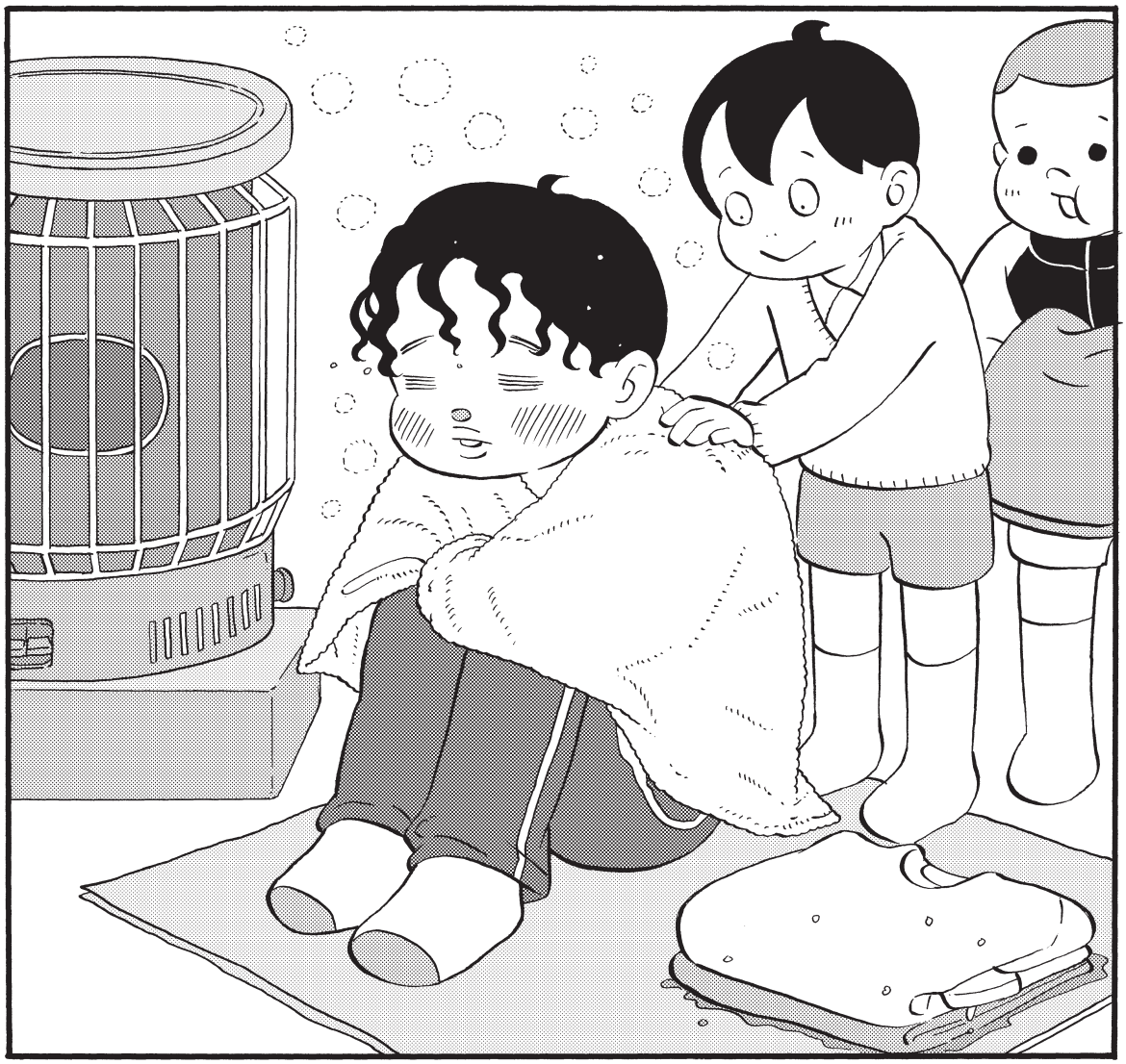
Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［地震後、津波が起こったら］

濡れた人を助ける

- 濡れた服を脱がせる
- 乾いたタオルなどで体を拭く
- 毛布、カーテン、バスタオルなどを体に巻いて、温める



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［地震後、津波が起こったら］

泥や水たまりに注意する

- 泥や水たまりは、棒で深さを調べてから歩く
- ポリ袋で足が汚れないようにする



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 11



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［被災生活の工夫］

いろいろな場所から水を取る

- 水は思っている以上にたくさん必要
- 水が取れる場所を知っておく
- ふだんから水をためておく



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



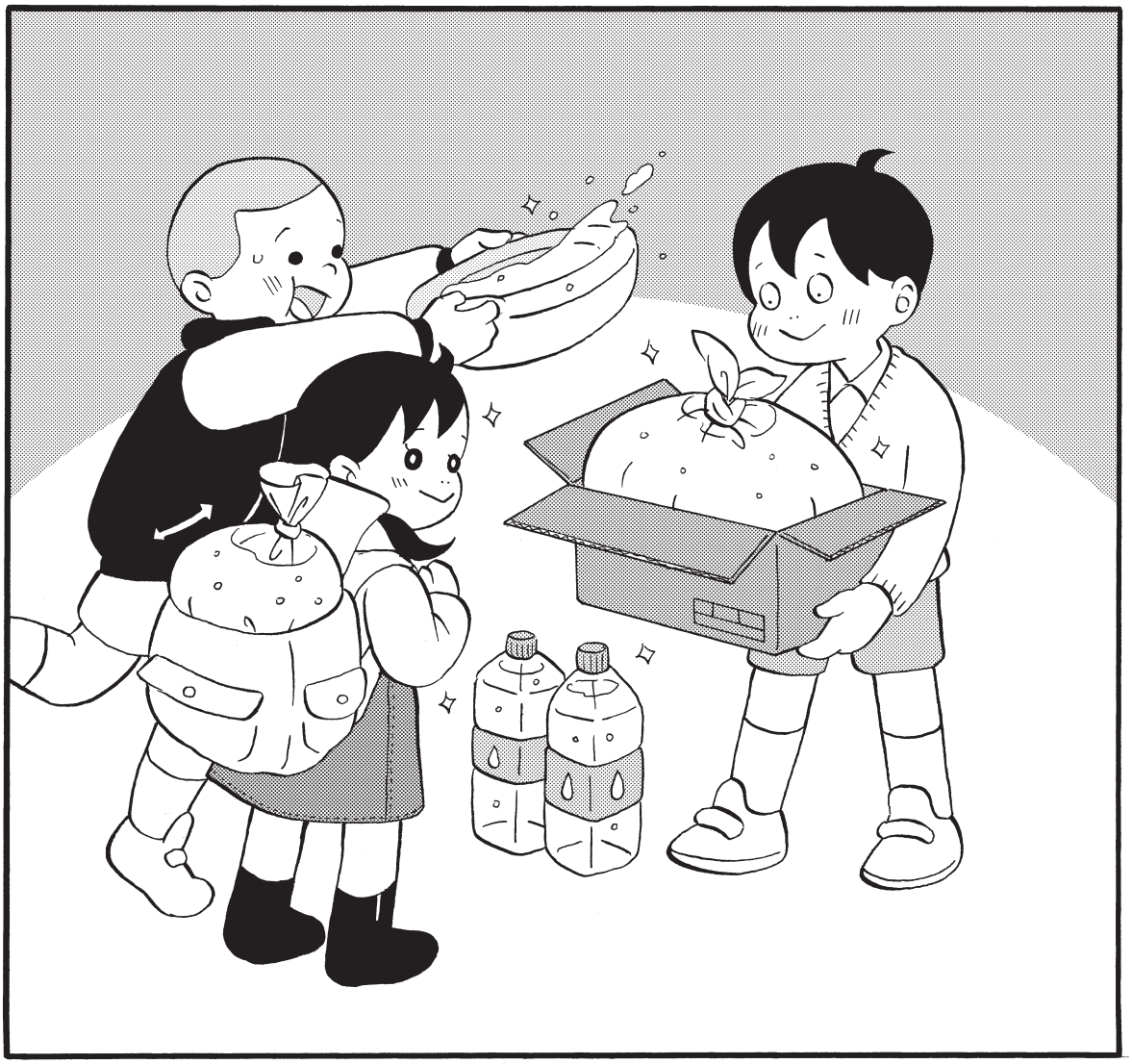
Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

[被災生活の工夫]

いろいろな物に水を入れる

- ポリ袋と段ボールでバケツをつくる
- リュックを使うと運びやすい



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO







Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ
© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［被災生活の工夫］

水を節約する

- ▶ バケツに水をためて洗い物をする
- ▶ お皿にラップを敷く
- ▶ トイレは手おけで少しずつ流す



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ
© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［被災生活の工夫］

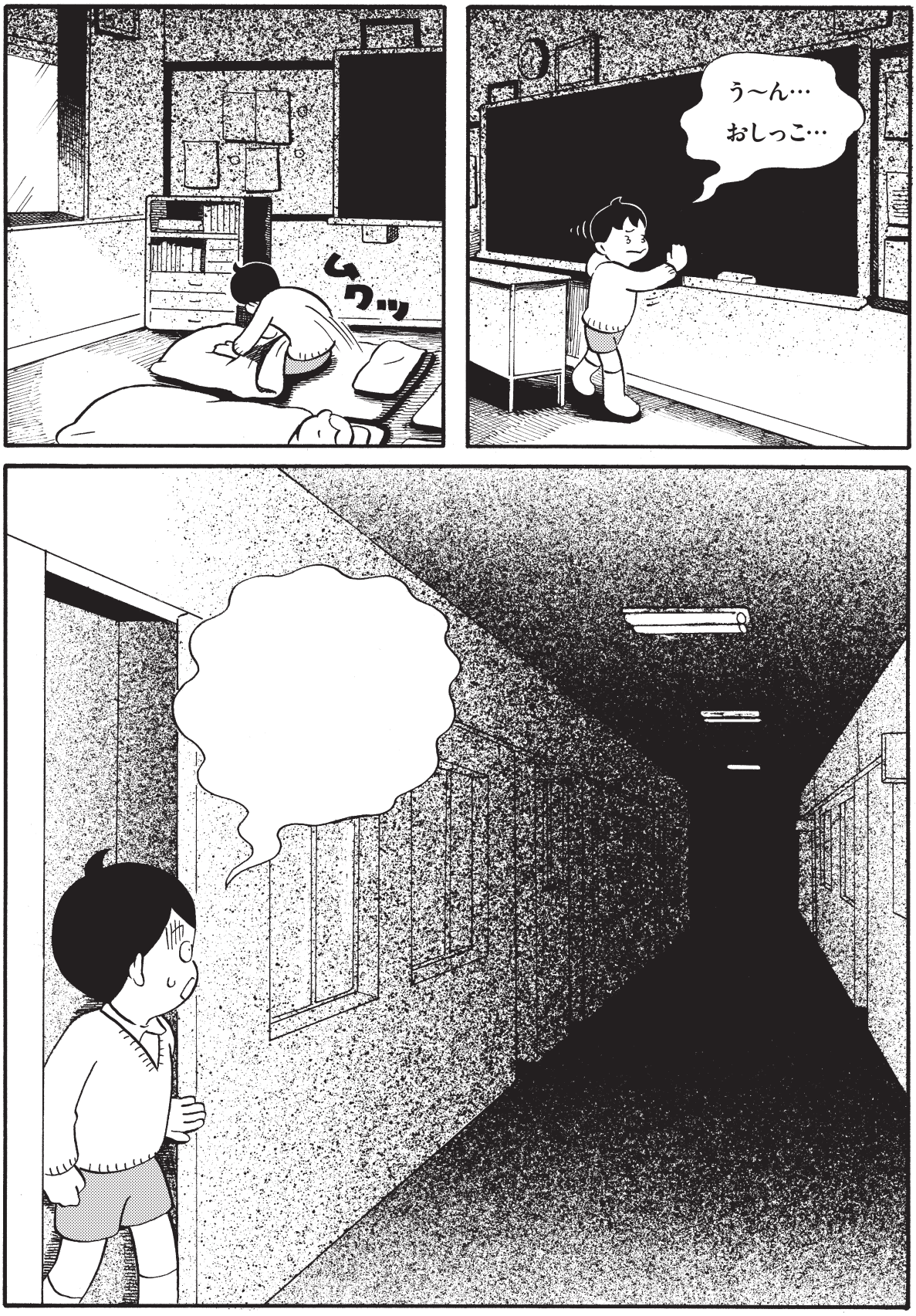
身近な物で寒さをしのぐ

▶ 新聞紙、カーテン、段ボールなどが使える



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ
© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 15



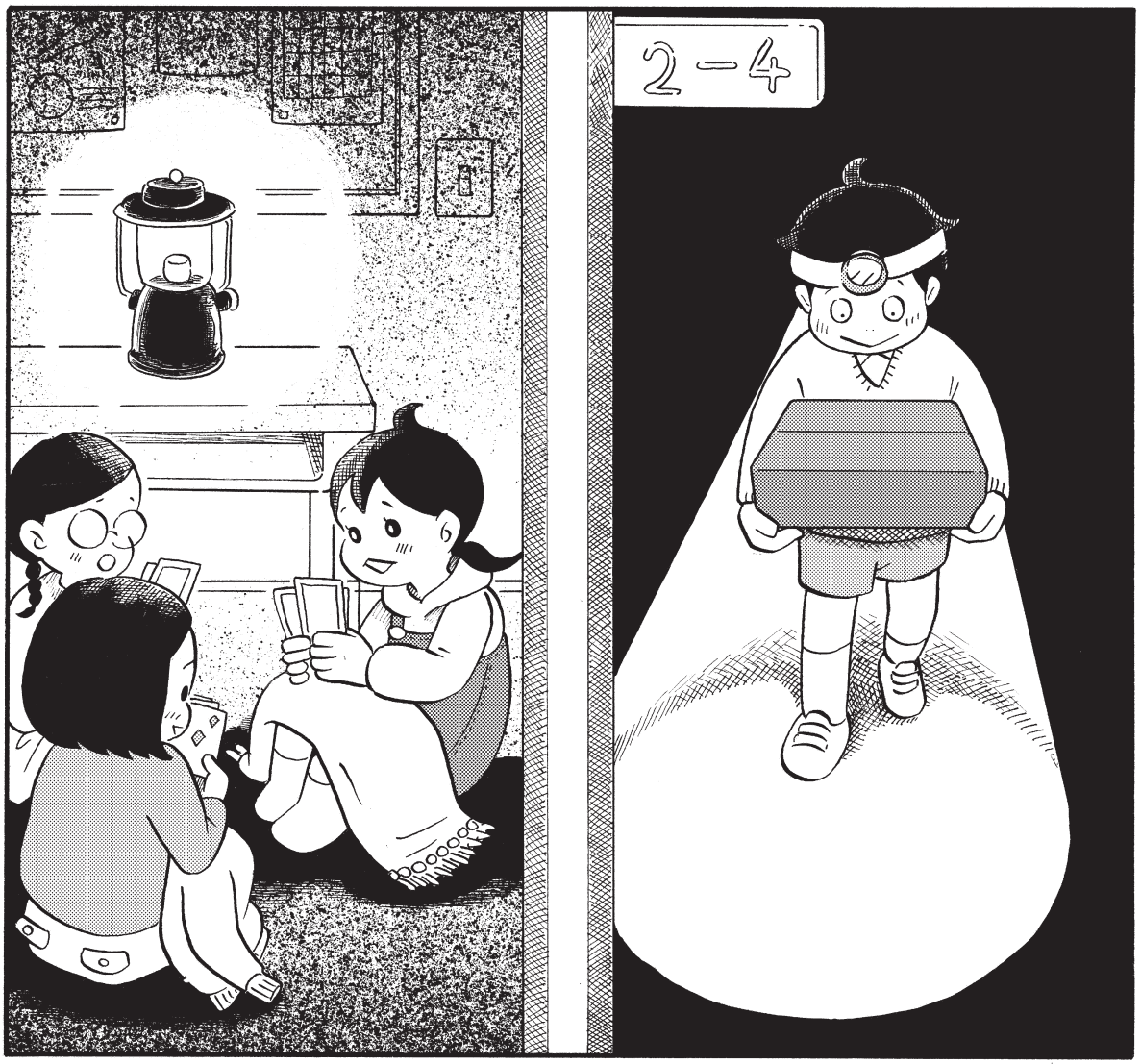
Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［被災生活の工夫］

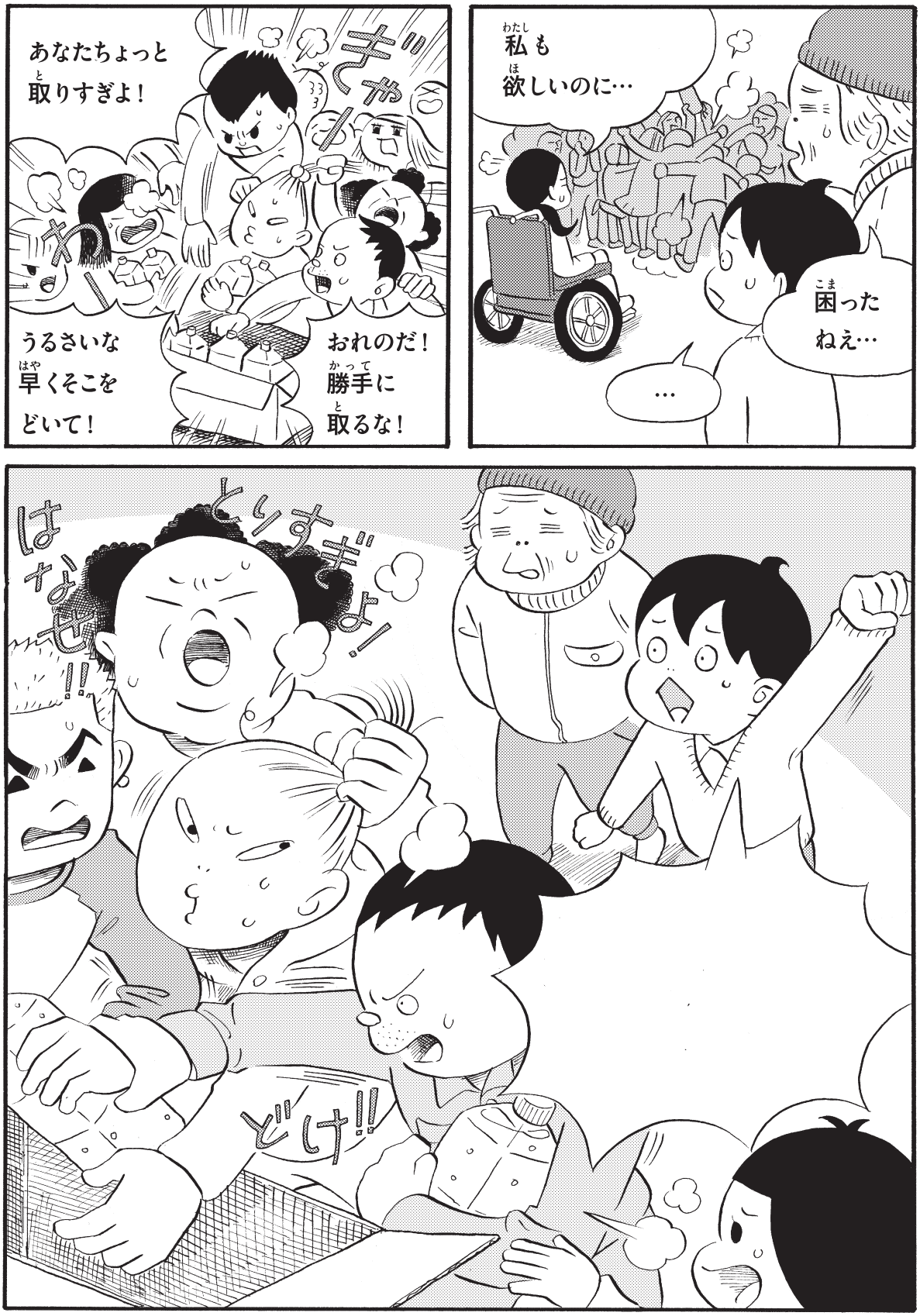
ライトを使い分ける

- ランタン型ライトは部屋全体を明るくできる
- ヘッドライトは両手が使え、作業の時に役立つ



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



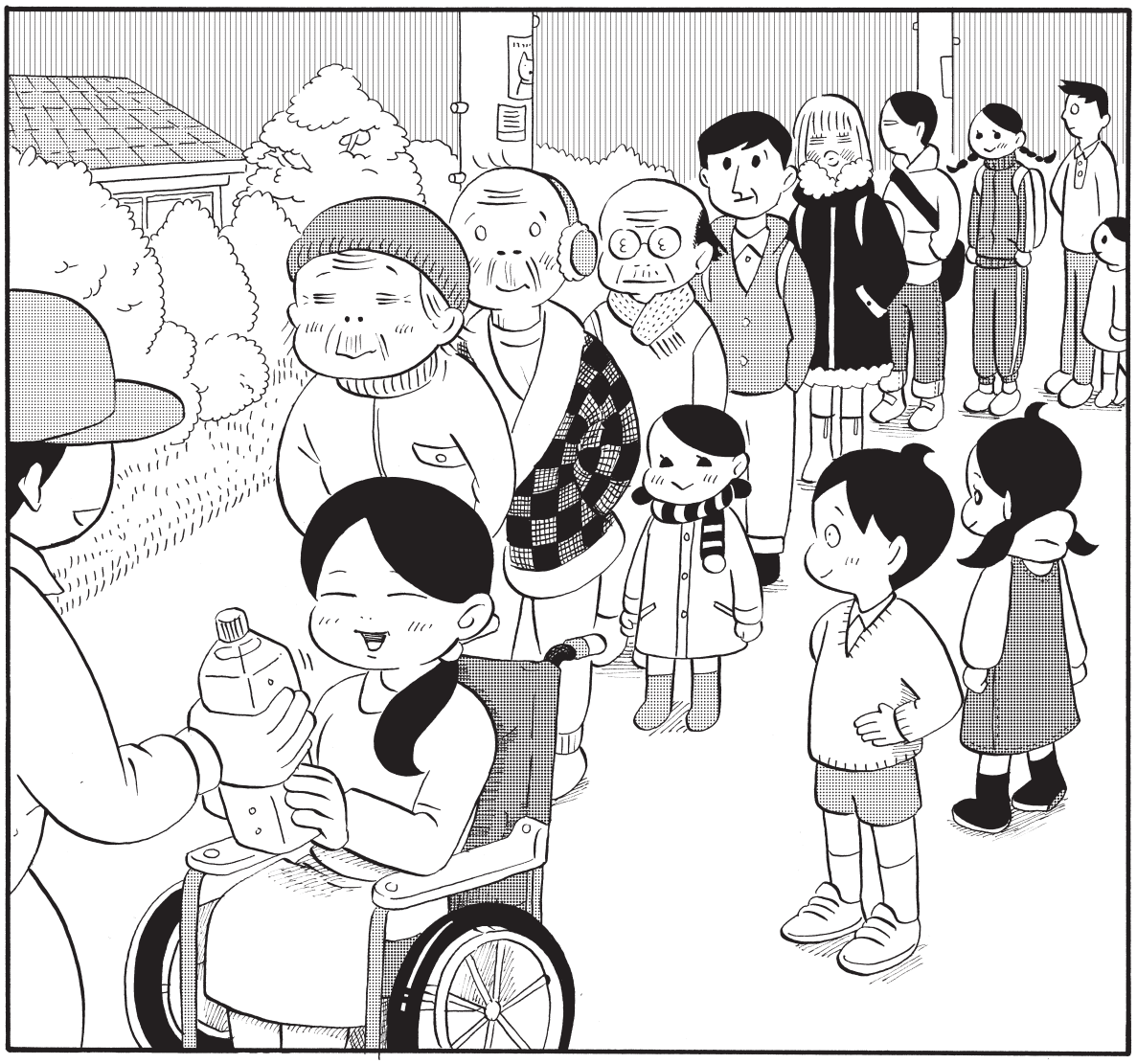
Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［避難所で心掛けること］

譲り合いの気持ちをもつ

▶ 物資を自分で取りに行くことが難しい人に配慮する



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［避難所で心掛けること］

食べ物を分け合う

- 災害直後は、食べ物が不足する
- 持ち寄った食べ物を分け合って乗り切る



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



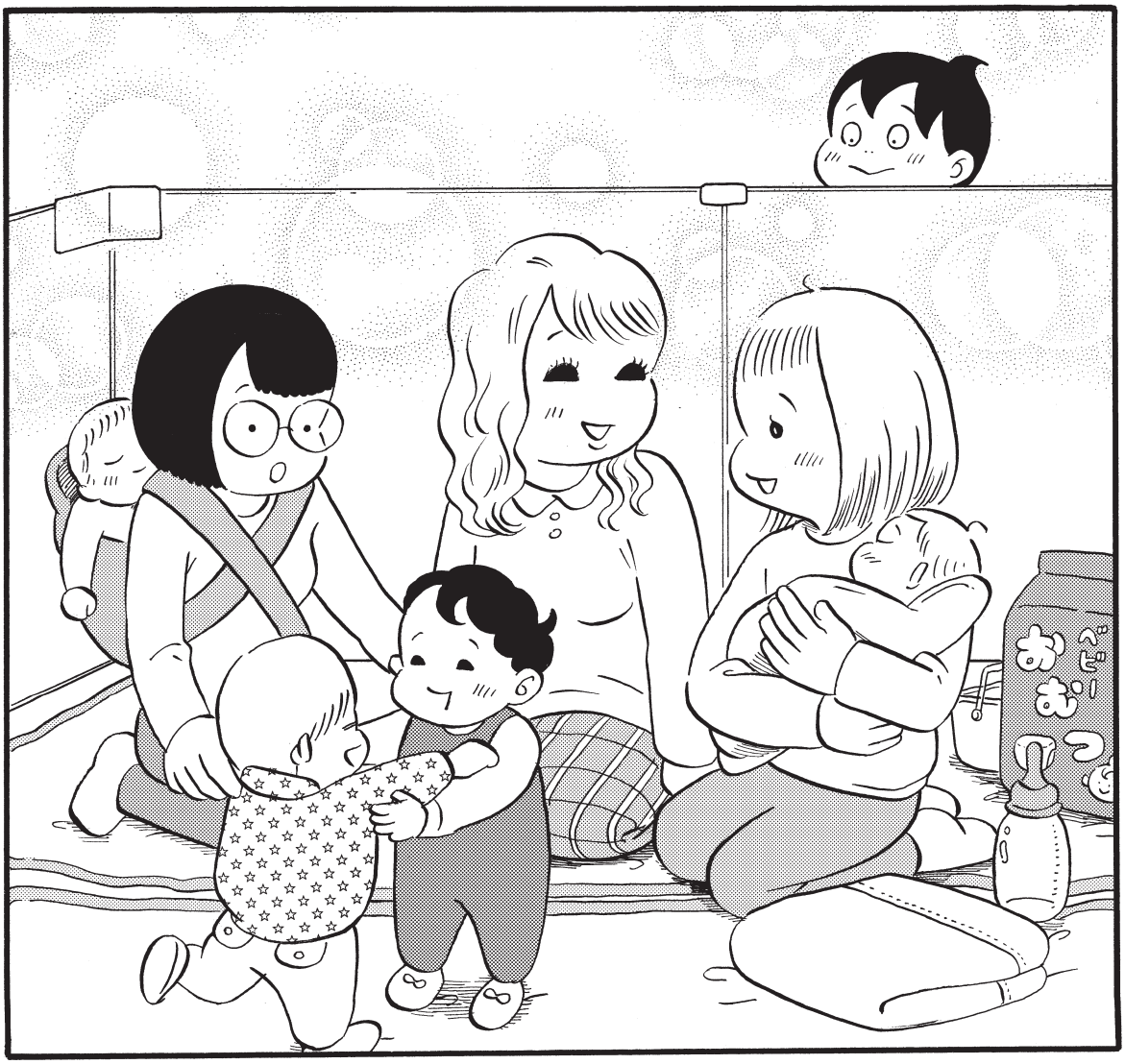
Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［避難所で心掛けること］

赤ちゃんのことを考える

▶ 赤ちゃんのための部屋をつくる

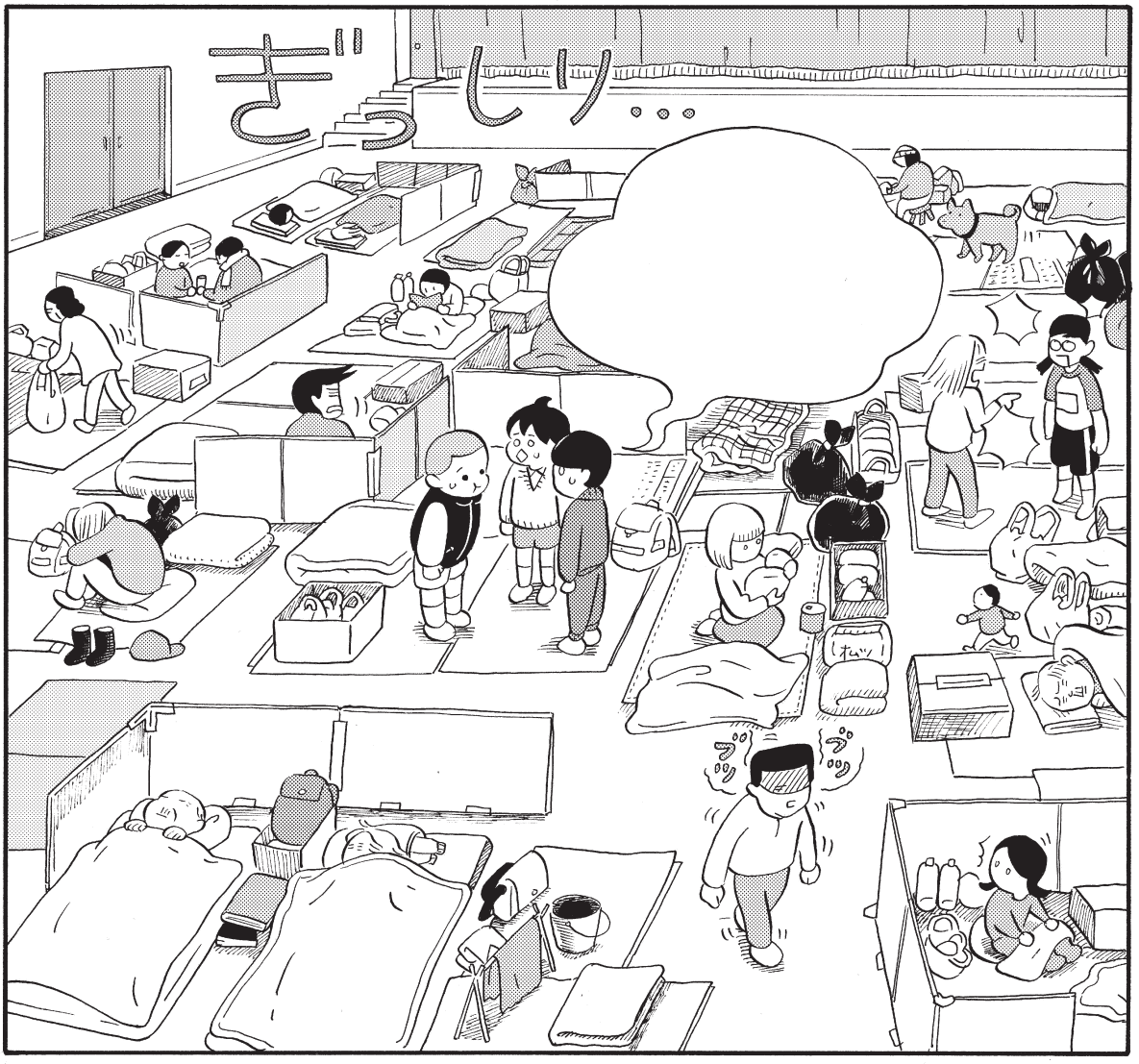


Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO







Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ
© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［避難所で心掛けること］

子どもが安心・安全に過ごせる場所をつくる

- 災害時も、子どもにとって勉強も遊びも大事
- すべての子どもが利用できるようにする



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

状況 20



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［避難所で心掛けること］

トイレを清潔に保つ

- ▶ 1人1人がきれいに使う
- ▶ 当番を決めてそうじする

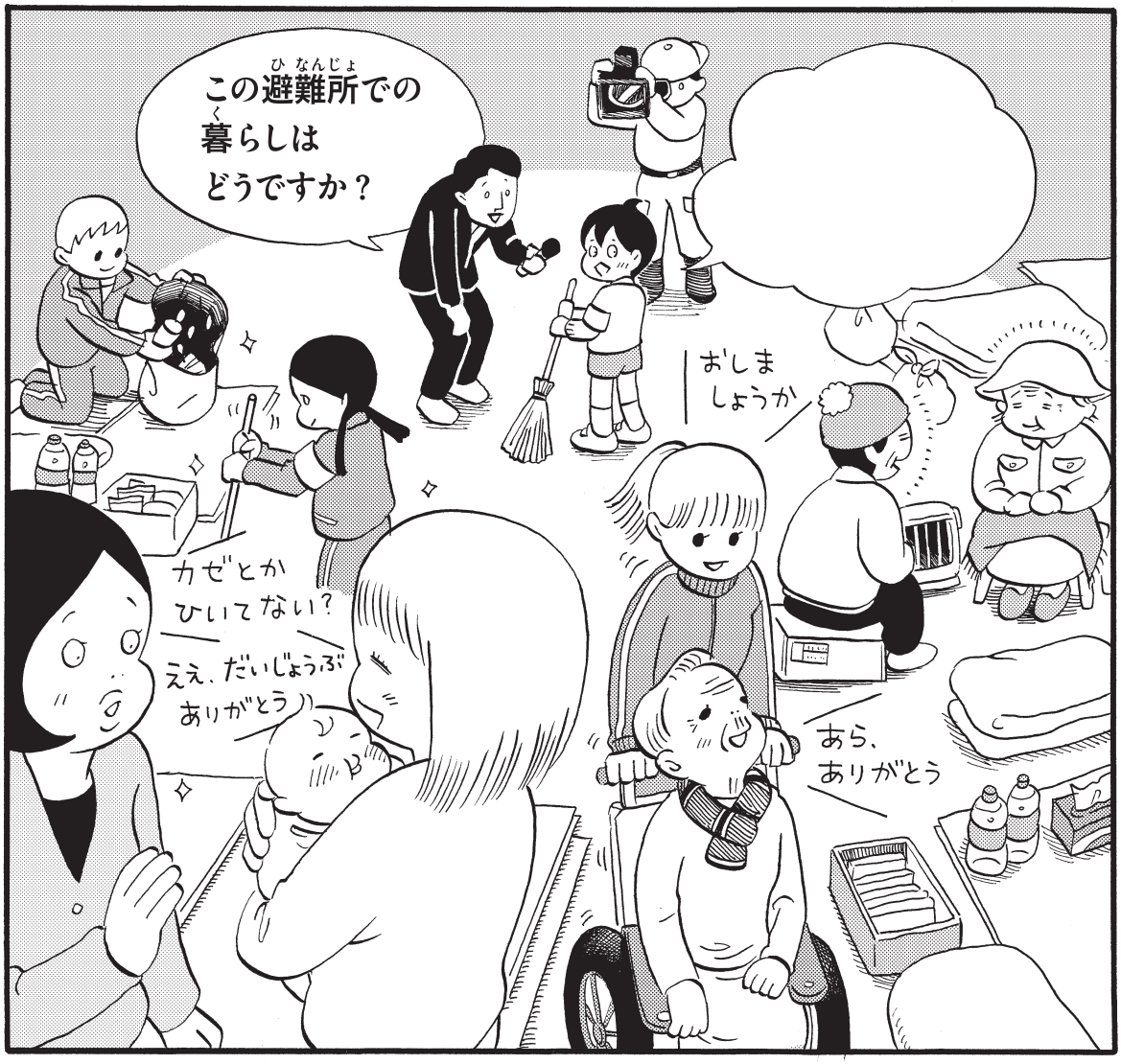


Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO







Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

［避難所で心掛けること］

みんなで協力し合う

- ▶ 声を掛け合う
- ▶ 自分ができることをする



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO





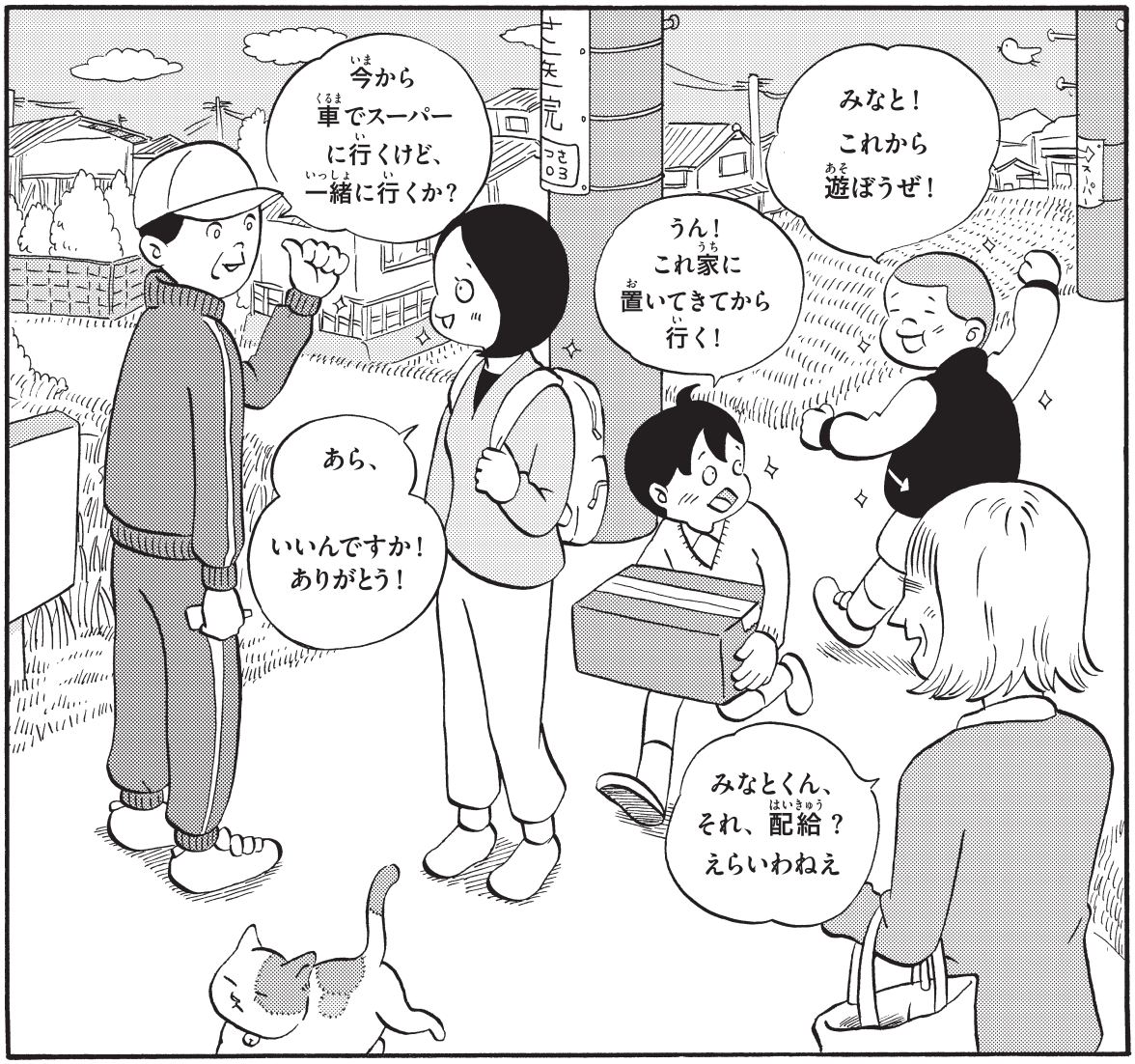


© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

[被災生活で大切なこと]

近所の人と助け合う

- ▶ 情報や物資を交換する
- ▶ 困った時に助け合う
- ▶ ふだんからあいさつをする



Save the Children JAPAN × +arts NPO法人プラス・アーツ

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

家具が倒れないようにしておく

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①みなとくんとみさきちゃんの家です。みさきちゃんは、「このタンス、地震の時に倒れないかな」と心配しています。でも、みなとくんは、「重いから倒れたりしないよ」と、まったく気にしていません。

②「じ、地震だ!」。家が大きく揺れました。

③地震が起こると、タンスや重い家具も簡単に倒れてしまいます。みなとくんのそばのタンスが倒れそうです。「お兄ちゃん、危ない!」。みさきちゃんが叫びました。倒れないと思っていた重いタンスが倒れてしまいました。驚いて腰が抜けてしまったみなとくんは、「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「うそ」

「だいじょうぶだと思ったのに」

「危なかった」

▶ 発問例

・家具が倒れないようにするには、どうしたらいいですか？

・いつも寝ている近くに大きな家具がありますか？

・地震に備えて、家でどんなことをしていますか？

■ 教訓シートの説明



▶ 家具に転倒防止器具を取り付ける

・背の高い家具は倒れやすく、倒れた家具の下敷きになると大けがをします。

・食器棚やガラス戸棚が倒れると、割れたガラスでけがをします。

・家具転倒防止用のつっぱり棒や金具を取り付けましょう。

▶ 家具の配置を見直す

・寝ている時に地震が起きたら、すぐに身を守る行動がとれないかもしれません。

・いつも寝ている部屋は、背の低い家具にするか、家具が倒れてこないような配置を考えましょう。

・家具がドアの前に倒れると、ドアが開けられなくなって部屋に閉じ込められてしまいます。家具が倒れても出入口をふさがないような配置にしましょう。

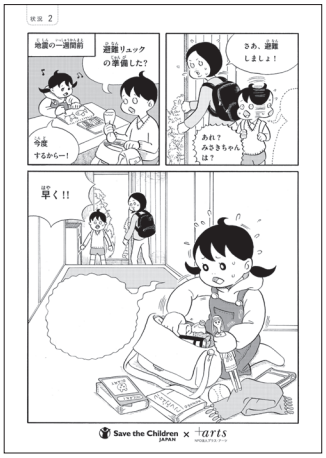
■ 東日本大震災の教訓

地震による大きな被害があった阪神・淡路大震災では、家具の下敷きとなったけが人や犠牲者が多く出ました。東日本大震災を経験した人から、「揺れている間、テレビを押さえなければならなかったので、液晶テレビを止める器具を買った」「突っ張り棒で家具が倒れないようにした」など、改めて家具の転倒防止策をとったと聞きました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

非常持ち出し袋を準備しておく

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① みなとくんは、災害に備えて非常持ち出し袋を準備しておくことを学校で習ってきました。さっそくリュックに必要な物を詰め込んでいます。「避難リュックの準備した？」とみさきちゃんに聞きました。でも、みさきちゃんはお絵かきに夢中で、「今度するから」と言って、準備しませんでした。

② それから 1 週間後、地震が発生しました。「さあ、避難しましょ」。お母さんとみなとくんは、避難しようと非常持ち出し袋を持って玄関まで来ました。「あれ、みさきちゃんは？」とみなとくん。みさきちゃんが見当たりません。

③ みなとくんは「早く！」と、みさきちゃんに声を掛けます。まだ非常持ち出し袋に物を詰めている最中のみさきちゃんは、「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「待って」
「準備しておけばよかった」
「早くしなきゃ」

▶ 発問例

・みさきちゃんのようにならないためには、どうすればいいですか？
・非常持ち出し袋には、どんなものを入れますか？
・非常持ち出し袋をどこに置きますか？

■ 教訓シートの説明



▶ 避難生活に必要な物を入れる

・非常持ち出し袋を準備しておけば、すぐに避難できます。
・生活するために最低限必要だと思われる物をリュックなどに詰めておきましょう。
・非常持ち出し袋に入れておくと役に立つ物
  » 食料（飲料水、缶詰、おかしなど）
  » 衣服（レインコート、着替えなど）
  » 日常使うもの（タオル、歯ブラシ、時計など）
  » 役に立つ物（マスク、軍手、ポリ袋、新聞紙、ヘッドライト、ラジオなど）
  » 遊び道具（ぬいぐるみ、トランプなど）

▶ 置く場所を考える

・持ち出しやすい玄関やベッドの横、浸水した場合を考えて 2 階など、家族で話し合って決めましょう。
・家の中のどこにいても、すぐに持ち出せるよう複数の場所に置くことも考えましょう。

■ 東日本大震災の教訓

避難生活を経験した人から「ポリ袋や新聞紙は防寒にも使えた」「避難所ではみんな忙しく、退屈な時にトランプで遊んだ」という声がありました。また、車に乗っている時に被災することに備えて「車のトランクに、食料、水、長靴など防災グッズ一式を載せている」という人もいました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

避難する道を考えておく

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 地震がおさまり、外では津波警報のサイレンが鳴っています。みさきちゃんも準備ができ、お母さんが言いました。「よし、避難しましょ」。「うん」とみなとくん、みさきちゃん。3 人は避難しようとしています。

②「どこへ行ったらいいの？」と、みさきちゃんが聞きました。でも、お母さんとみさきちゃんはどこへ行ったらいいのかわかりません。

③ みなとくんが自信満々の表情で言いました。「○○○○○」

▶ セリフの例 (行動)

「たしか小学校が避難所だったよね」

「高い所の方がいいんじゃないかなぁ」

▶ 発問例

・みなとくんの家族のようにならないためには、どうすればいいですか？

・避難場所を覚えておく他に、避難する時に大切なことは何ですか？

■ 教訓シートの説明



▶ どの道を通るか家族で決めておく

・避難場所や避難経路をあらかじめ決めておくことが大切です。

・なるべく安全で広い道を選びましょう。

・外出先で地震や津波が起こるかもしれません。いつも、どこへ避難すればいいか考えるように意識しましょう。

▶ 危ない場所がないか確認しておく

・地震が起こると、ブロック塀が崩れたり、自動販売機が倒れたり、道路が陥没したりします。

・避難する道に、このような危険な場所がないか確認しておきましょう。

・避難する時は、危ない場所に気をつけて歩きましょう。

▶ 実際に歩いてみる

・避難する道を決めたら、実際に歩いてみましょう。

・何分くらいかかるか、危ない場所はどこか、確認しましょう。

・考えていたルートより早く避難できる道が見つかるかもしれません。

・実際に歩いてみた後、もう一度家族と話し合って避難するルートを決めましょう。

■ 東日本大震災の教訓

津波はどこまで来るか予想できません。「避難先を複数想定するようにした」という人もいます。また、被災体験から伝えたいこととして、「自分の住んでいる場所が、海から近いのか遠いのか、高いのか低いのか、知ることが大事」「子どもには、避難ルートを自分で考えて判断できるようになってもらいたい」などが挙げられました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

連絡方法を決めておく

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① お母さん、みなとくん、みさきちゃんは、小学校へ避難している途中です。「お父さん、だいじょうぶかな」。みなとくんは、仕事に行っているお父さんのことが心配です。お母さんは「ちょっと電話してみるわ」と言って、お父さんに電話をしました。

②「 ツー、ツー」。「つながらないわ」。お母さんがお父さんに電話をしましたが、まったくつながりません。

③「どうしたの？お父さんだいじょうぶ？」と、みなとくんも心配です。お父さんと連絡がとれず、お母さんは「○○○○○」

▶ セリフの例 (気持ち)

「どうしよう」
「困ったわ」
「お父さんどこにいるのかしら」

▶ 発問例

・みなとくんの家族のようにならないためには、どうすればいいですか？
・お父さんと連絡をとるために、どんな方法がありますか？

■ 教訓シートの説明



・災害時には、電話やメールがつながりにくくなります。
・ 災害が起こった時、どのようにして連絡を取り合うか、家族で決めておきましょう。
・連絡方法はひとつだけでなく、いくつかの方法を考えておきましょう。

▶「災害用伝言サービス」を利用する

・災害用伝言サービスは次の 3 種類あります。
・①災害用伝言ダイヤル（171 をダイヤル）、②災害用伝言板（携帯電話のメニューから）、③災害用伝言板（パソコンで WEB171 と検索）
・使い方や特徴がそれぞれ異なるので、体験利用日（毎月 1 日と 15 日など）に練習しておきましょう。
・災害時は、固定電話や携帯電話より公衆電話の方が、また電話よりもメールやインターネットの方がつながりやすいことがあります。

▶ 離れた所に住む親せきや知り合いに連絡する

・被災地内の電話はとてもつながりにくくなります。
・被災地以外に住む人に連絡して、伝言してもらいましょう。

▶ 家にメモを残す

・家にメモ（日時、行き先、誰と）を残します。
・防犯のため、メモは玄関の扉の裏側など屋内の目立つ所に残します。
・伝言の内容やメモを貼っておく場所など、家族で話し合って、決めておきましょう。

■ 東日本大震災の教訓

携帯電話について「停電で充電できなくなり、使えなくなった」という声が多かった一方で、「通話はできなくなったが、メールや連絡用のアプリなどで連絡がとれた」「用事がない時は電源を切っていたら、3 週間ぐらいは電池がもった」という知恵もありました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

集合場所を決めておく

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① お父さんもお母さんに電話をかけていましたが、通じません。家族のことが心配で、お父さんは家に戻りました。「ただいまー。おーい！みんないるか？」。でも、家には誰もいません。「いない…中学校に避難してるのかな」。

② お父さんは、中学校へ向かいました。中学校に到着し、「みなと！みさき！お母さん！」と呼んでみました。でも、「ここにもいない…小学校の方かな」。次に、お父さんは小学校へ行きました。

③ とっさ小学校へ着くと、3 人の姿が目に入りました。みなとくんとみさきちゃんが「お父さん！」と叫びながら、駆け寄ってきました。家族がどこにいるかわからず、不安だったお父さんでしたが、「〇〇〇〇〇」

▶ セリフの例 (気持ち)

「ここにいたのか」

「心配したんだぞ」

「無事でよかった」

▶ 発問例

・みなとくんの家族のようにならないためには、どうすればいいですか？

・避難しなければならない時に備えて、家族でどんなことを決めておくといいですか？

■ 教訓シートの説明



▶ 家族を探し回らなくてもよいようにしておく

・災害時には電話やメールなどが、つながりにくくなります。

・災害時に家族が集まる場所を決めておくと、「あそこにいる」と安心できます。

▶ 安全な行動をとる

・落ち着いて行動することが、とても大切です。あわてず、すぐにその場所へ向かいましょう。

■ 東日本大震災の教訓

家族の居場所がわからないため、危険な状況の中、何日もあちこちの避難所を回って家族を探した人がたくさんいました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

すぐに避難する

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①「津波が来るぞ！」「早く逃げないと危ないぞ！」。窓の外では、近所の人が急いで避難しています。

②家の中では、「大事な食器、割れちゃった」と、お母さんは割れた食器を片付けています。

③津波警報のサイレンが「ウーウー」と鳴り響いています。お母さんは、まだ「片付けなきゃ」と言っています。焦っているみなとくんはお母さんに、「〇〇〇〇〇」

▶ セリフの例 (行動)

「早く避難しないと」

「津波警報が鳴っているよ」

「何しているの、早く」

▶ 発問例

・津波警報のサイレンが鳴ったら、どうしますか？

・みなとくんは、なぜ避難しないといけないと思ったのでしょうか？

・津波警報のサイレン以外にも、どんな時に避難しなければいけませんか？

■ 教訓シートの説明



▶ 津波警報が出たらできるだけ早く避難する

・地震が起こった後、津波警報が発令されたら、非常持ち出し袋を持ってすぐに避難しましょう。

・あわてていても、冬はコートやジャケットを着て、暖かい服装で避難しましょう。

▶ 津波の心配があれば避難を始める

・津波警報がなくても、警報が出たことを知らなくても、地震が起こって津波の心配がある時は、できるだけ早く避難を始めることが大切です。

・次のような場合に、津波が来る恐れがあります。

» 揺れが大きく長く続いた（マグニチュード 6.5 以上）

» 震源が海で、その深さが 10 ～ 30km 程度と浅い

» 避難している人がいる

» 海や川で水が引いていくのが見えた

» 海から水が上がってくるのが見えた

■ 東日本大震災の教訓

津波から逃れた人の中には、「津波はひたひたとくる」「ちょろちょろと出てきた」「すぐに水が来たわけではなく、徐々に上がってきた」と、気が付いたら津波が身近に押し寄せていたと話す人もいます。そうなる前に、「物資は数日経てば必ず手に入るので、身ひとつでもまずは避難する」ことが大切です。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

海や川から離れる

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①みなとくんと友だちのだいちくんとしんたろうくんは、海の近くを歩いていました。海の水が急に引いていきます。引き潮です。浜辺では、たくさんの魚がぴちぴち跳ねています。

②「見て！海の水が無くなっているよ」。しんたろうくんが気付きました。だいちくんは、「魚が取り放題だ。取りに行こうぜ！」と、はしゃいでいます。

③だいちくんとしんたろうくんは、堤防を乗り越えて、海辺に魚を取りに行こうとしています。みなとくんは、2 人の腕をつかんで「○○○○○」

▶ セリフの例 (行動)

「行っちゃだめ」

「津波が来るよ」

「すぐ逃げよう」

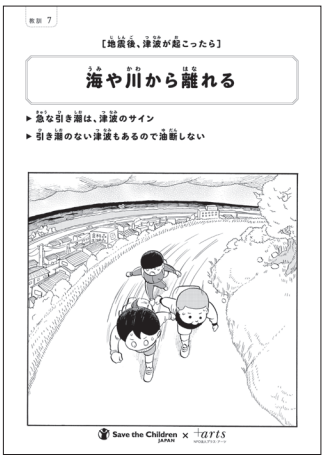
▶ 発問例

・海から水が引いたのは、なぜですか?

・みなとくんはどうして友だちを止めているのですか？

・地震の後に海から水が引いているのを見たら、どうしますか？

■ 教訓シートの説明



・海や川の近くにいる時に地震が起こったら、すぐに離れて、高い場所へ避難しましょう。

▶ 急な引き潮は、津波のサイン

・急に海の水が沖の方へ引いていくのを見たら、津波が来ると思いましょう。

・海の水が引いた後にたくさん魚がいて、取りたくなっても、すぐに逃げましょう。

・津波は海から川へさかのぼってきます。川からもすぐに離れましょう。

▶ 引き潮のない津波もあるので油断しない

・津波の前に、必ず引き潮があるとは限りません。

・引き潮がなくても、地震の後は海や川へ近づかないようにしましょう。

■ 東日本大震災の教訓

地震や津波はいつどこで起こるかわかりません。どこへ行っても高い場所がどこか常に確認するようになった人もいます。また、「とにかく高い所へ避難する訓練が必要。頭でわかっていても動けなかった」「津波の予測が外れることになったとしても、とにかく逃げることが大事」という体験談にあるように、常日頃から地震の後は津波が来ると思って、訓練しておくことが大切です。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

先頭に立って逃げる

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 地震の大きな揺れがおさまりました。みなとくんの近所の家では、男の人と女の人が、ほっとしています。「地震もおさまったし、もうだいじょうぶよね」と女の人。男の人は携帯電話を見ながら、「そうだな」と言っています。

②「おーい !」。外から大きな声が聞こえました。「何だ ?」と 2 人は顔を見合わせました。

③ 窓から外を見てみると、みさきちゃんの手を引いたみなとくんを先頭に、子どもや大人が走って避難しています。みなとくんは大声で近所の人たちに知らせています。「○○○○○」

▶ セリフの例 (行動)

「避難してください」

「津波が来るぞ」

「急げ」

▶ 発問例

・みなとくんたちは、どうして走っているのですか？

・家の中にいる人は、みなとくんたちを見てこの後どうしたらいいですか？

・それは、なぜですか？

■ 教訓シートの説明



▶ 勇気を出して避難する（それが、周りの人を助けることになる）

・地震が起こり、津波が来るかもしれない状況でも、「自分はだいじょうぶ」「ここはだいじょうぶ」と思いがちです。

・自分が率先して逃げると、周りの人たちも「逃げないといけない」という気持ちになります。

・一番に避難を始めるのは、勇気が必要です。勇気をもって、命を守る行動をとりましょう。

■ 東日本大震災の教訓

岩手県釜石市では子どもたちが率先して高台へ走って行きました。その様子を見て、大人たちも避難しました。子どもたちのおかげで、たくさんの人の命が助かりました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

濡れた人を助ける

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 避難所には近所の人たちが集まって来ていますが、暖房がなくとても寒いです。「寒いなあ」とだいちくん。みなとくんは、「みんなだいじょうぶかな」と心配です。

② その時、みなとくんは、ずぶ濡れでブルブル震えている人が避難所に入って来るのを見ました。「あっ、あの人ずぶ濡れだ！」。

③ 水びたしの服で、凍えている人が来たことを知ったみなとくんは、「○○○○」

▶ セリフの例 (行動)

「ずぶ濡れで震えている人がいます」

「誰かタオルを持っていませんか」

「毛布やコートはありませんか」

▶ 発問例

・ずぶ濡れの人に対して、まずすることは何ですか？

・濡れた服をどのようにして乾かしますか？

・タオルなどがない時は、どうしたらいいですか？

・こんな状況に対応するため、避難所に何を準備しておくといいですか？

■ 教訓シートの説明



▶ 濡れた服を脱がせる

・津波に巻き込まれたり、津波で水浸しになった道を歩いたため、ずぶ濡れになって避難して来る人がいます。

・まず、濡れた服を脱いでもらいましょう。水に濡れた服は、体温をどんどん奪っていきます。

▶ 乾いたタオルなどで体を拭く

・乾いたタオルがあれば、濡れた体を拭きましょう。

・タオルがない時は、カーテン、ティッシュなど手に入る物を活用しましょう。

▶ 毛布、カーテン、バスタオルなどを体に巻いて、温める

・体温が下がっていくと、命を失う危険があります。

・避難所にストーブなど、乾かしたり温めたりできる物を準備しておくことが大切です。

・暖房や着替えがない時は、毛布、カーテン、バスタオル、新聞紙、大きなビニール袋などを体に巻いて体を温めましょう。

■ 東日本大震災の教訓

東日本大震災が起こった日は雪が降り、とても寒くなりました。津波に巻き込まれてずぶ濡れになった人がいましたが、タオルも着替えもない避難所では、自分の服を 1 枚脱いで着せてあげた人や、体を温めるために一晩中体をさすってあげた人がいました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

泥や水たまりに注意する

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 小学校に避難していたみなとくんは、買い物を頼まれ、近くのスーパーへ行きました。町では、津波が引いた後もあちこちに水たまりができていました。帰り道に、友だちのしんたろうくんに会いました。「何してるの？」。しんたろうくんは、長い棒を水たまりに突っ込んでいます。「ここが歩けるかどうか、調べてるんだ」と言いました。

② みなとくんは、しんたろうくんのすぐそばに、ある物を発見しました。「あっ、マンホールのフタが落ちてる」。「そう、だからこうして棒で調べるんだ」としんたろうくんは言って、泥や水で隠れた深い場所を棒で確かめる方法を教えてくれました。

③ こうして深みにはまらないように注意しながら、みなとくんとしんたろうくんは歩きました。「やっと着いたね」としんたろうくん。無事避難所に帰って来たところ、みなとくんは足元を見てびっくりしてしまいました。「あっ！」「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「わっ、くつがどろどろだ」「あぁ、足が気持ち悪い」
「くつが汚れちゃった」

▶ 発問例

・津波の後、道はどうなりますか？
・外を歩く時、何に気をつけないといけないですか？
・外を歩く時に便利なものは何ですか？
・身近なものを使ってくつの汚れを防ぐ方法はありますか？

■ 教訓シートの説明



▶ 泥や水たまりは、棒で深さを調べてから歩く

・津波が引いた後も、低い土地には水たまりができたり、沼のようなドロドロの状態になります。
・マンホールのフタが水に流され、深い穴に泥がたまり、どこに穴があるかわからなくなってしまいます。
・泥や水が残っている場所では、棒で深さを調べながら歩きましょう。

▶ ポリ袋で足が汚れないようにする

・ポリ袋はとても便利で、いろいろな用途に使えます。
・ポリ袋をくつ下の上から足にかぶせて、ひざのあたりをテープでとめ、その上からくつをはきます。こうすると、くつ下や足が汚れません。

■ 東日本大震災の教訓

津波の後、周囲は「まわりが沼のような状態」「道路から自宅の中まで 10 センチから 20 センチのヘドロ」になったそうです。そのため、「棒を持って出かけた」という人が多くいました。棒は水たまりを飛び越えたり、棒に荷物を結び付けて天秤のようにして荷物を運ぶことにも使えました。また、地震や津波の後は、いろいろな物が道に落ちています。釘やガラスの破片を踏んでしまい、足をけがした人がいます。気をつけて歩きましょう。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

いろいろな場所から水を取る

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①みなとくんは手を洗おうと手洗い場へ行きました。でも、「水が出ない」と知りました。

②そこで、トイレへ行ってみたところ、「こっちも出ない」。トイレの水も流れないことがわかりました。

③みなとくんが持っているのは、冷蔵庫にあるペットボトルの水だけです。その時、みなとくんは「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「これだけしかない」

「この水で何日もつかなぁ」

▶ 発問例

・みなとくんのようにならないためには、どうすればいいですか？

・水道が止まった時、水をどこから手に入れますか？

・日頃から、どんなことに気をつけたらいいですか？

■ 教訓シートの説明



▶ 水は思っている以上にたくさん必要

・地震が起こると、水道が止まってしまうことがよくあります。

・ふだんは気づきませんが、私たちが生活を送る上では、飲む、顔を洗う、トイレを流す、食器を洗う、洗濯する、お風呂に入るなど、思っている以上にたくさんの水を使っています。

▶ 水が取れる場所を知っておく

・水道が止まっている時は、いろいろな場所にある水を活用しなければなりません。

・沢や山の湧水や井戸の水は、そのまま、あるいは沸騰させて飲むことができます。

・飲み水には適していなくても、トイレを流すために、プール、貯水槽、お風呂などの水が使えます。

▶ ふだんから水をためておく

・日頃から災害に備えて、飲み水や生活に必要な水を確保する方法を考えておくことが大切です。

・お風呂の水や雨水をためておくなど、簡単にできる方法もあります。

■ 東日本大震災の教訓

水を確保することが、とてもたいへんだったことを知る話がたくさんありました。「毎朝４時ごろに起き、木をかき分けて山に入り、沢の水を汲みに行くことが日課で、まるでサバイバル生活だった」「井戸も電気がないとモーターが回らなくて、バケツに石を入れて重しにして原始的に汲んだ」。さらに、津波の水もバケツなどに取っておいて、トイレを流すのに使ったそうです。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

いろいろな物に水を入れる

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 水道が止まっているため、給水車が来ました。「これから水を配ります」という声が聞こえました。

②「給水車だ。ぼくたちも並ぼう」。みなとくんとみさきちゃんは、急いで給水車の所へ行き、列に加わりました。

③ ようやく、みなとくんとみさきちゃんの番になりました。「あれ？きみ、入れ物は？」と係の人に聞かれました。その時、みなとくんは「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「持っていません。どうしよう」

「入れ物も、もらえるんだと思って」

▶ 発問例

・みなとくんのようにならないためには、どんな物を準備しておくといいですか？

・水をもらいに行く時に、家にある物の中でどんな物が使えますか？

■ 教訓シートの説明



・地震で水道が止まったら、給水車が水を持ってきてくれます。

・給水車に水をもらいに行く時は、バケツや水タンクなどを持って行きます。

・災害に備えて、たくさん水が入る容器を準備しておきましょう。

▶ ポリ袋と段ボールでバケツをつくる

・給水車の水は、きれいで飲むことができます。

・段ボールや汚れているバケツにポリ袋をかぶせると、バケツの代わりになり、きれいな水のまま運べます。

・ポリ袋を準備しておくと、いろいろな物と組み合わせて水を運ぶことができます。

▶ リュックを使うと運びやすい

・水は、思っている以上に重いです。

・水タンクやポリ袋をかぶせた段ボールを、台車やキャリーカートに載せて運ぶと楽です。

・電気が止まり、エレベーターが止まってしまったら、マンションに住む人は階段を使って家まで水を持って上がらなくてはなりません。そのような時は、リュックの中にポリ袋を広げて水を入れ、運ぶと楽です。

■ 東日本大震災の教訓

給水車が来ても、入れ物がなかったために困った人がたくさんいました。給水車が水を入れる容器を持ってきてくれた場合でも、その数が限られていて、全員に行き渡らないこともありました。また、「ペットボトル、やかん、ポリタンクなど、水が入れられる物を集めてたくさんためた」「水を運ぶのにはお散歩カー（幼稚園や保育園で散歩や外出時に使用する大型乳母車）を使った」「キャリーカートや手押し車も便利だった」など、家にある容器や運ぶ物を活用して、水を確保・運搬したそうです。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

水を節約する

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 段ボール箱をテーブルがわりにして、食事が終わりました。「ごちそうさまでした」と、みなとくんとみさきちゃん。お母さんが「はい」と答えました。
② 食事が終わったら、洗い物です。「ペットボトルの水、食器を洗うのに使うわね」と、お母さんが言いました。「えっ！」みなとくんは驚きました。
③ ペットボトルの水を使って食器を洗おうとしているお母さんの手を押さえながら、みなとくんは「○○○○○」

▶ セリフの例 (行動)

「だめだよ」「飲み水に残しておこうよ」
「ペットボトルの水を洗い物に使うのはもったいないよ」

▶ 発問例

・どうしてみなとくんはお母さんを止めたのですか？
・ペットボトルの水を使わずに、お皿をきれいにする方法はありますか？
・どこの家にもある物で、お皿を汚さずに使うためには、どうすればいいですか?
・他にも、お水を節約する方法はありますか？

■ 教訓シートの説明



・災害時には水道が止まってしまうことがあります。水を節約して使わなくてはなりません。
・いろいろな場所から取ってきた水を用途に分けて、効率的に使いましょう。例えば、給水車やペットボトルのきれいな水は飲み水や料理に、プールの水はトイレを流したり、洗濯に使えます。
・日頃から水を大切に使うように心掛けましょう。

▶ バケツに水をためて洗い物をする

・使ったお皿を洗う前に、キッチンペーパー、ティッシュペーパー、布で汚れを拭き取ります。
・バケツに水を入れ、少量の洗剤を入れ、バケツの中でお皿を洗います。 きれいな水をバケツに入れて、すすぎます。

▶ お皿にラップを敷く

・お皿にラップを敷いて使えば、お皿は汚れません。
・食べ終わった後は、汚れたラップを捨てれば、そのままお皿を使えます。

▶ トイレは手おけで少しずつ流す

・トイレの水を流すのに、1 回でだいたい 10 リットル、大きいペットボトル 5 本分ほど必要です。
・トイレはレバーを使って水を流さず、手おけで少しずつ流しましょう。
・トイレットペーパーは、小便の場合トイレに流さず、ごみ箱に入れましょう。

■ 東日本大震災の教訓

東日本大震災のように大きな地震があると、水道が復旧するのに何カ月もかかる地域があります。その間、水は給水車にもらいに行き、運んでくるしかありません。「飲み水として使える給水車の水やペットボトルの水はもったいなくて食器を洗うのに使えなかった」と、多くの人が語っています。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

身近な物で寒さをしのぐ

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①「雪だ」。だいちくんが避難所の外に出てみると、雪が降っていました。

② 扉を開けて人が出入りするたびに、冷たい風がピューピュー吹き込んできます。 避難所の中では、みなとくん、しんたろうくん、みさきちゃんがとても寒そうです。

③ 寒さに凍えながら、みなとくんは「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「さむーい」

「寒くて、がまんできない」

「ストーブがほしいな」

▶ 発問例

・寒くてたまらない時、どのようにして体を温めることができますか？

・身の周りの物を使って、寒さをしのぐ方法はありますか？

■ 教訓シートの説明



■ 解説

▶ 新聞紙、カーテン、段ボールなどが使える

・地震や津波で電気やガスが止まったら、エアコンやガスストーブは使えなくなります。

・暖房設備がない避難所もあります。冬の体育館はとても寒く、夜になるとさらに冷え込みます。

・着の身着のままであわてて避難し、コートやジャンパーを着ていない人もいます。

・寒さをしのぐために身近な物を活用しましょう。

・毛布や布団がなくても、新聞、段ボール、大きなビニール袋、バスタオルなどにくるまると温かくなります。

・アルミブランケット（シート）や暖がとれそうなものを非常持ち出し袋に入れておきましょう。

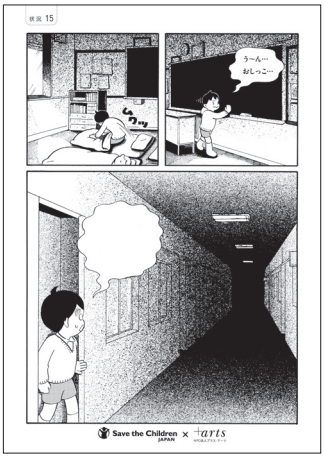
■ 東日本大震災の教訓

カーテン、暗幕、マット、体操服など、学校にある物や身近な物を活用して寒さを乗り切りました。足先にトイレットペーパーをぐるぐる巻きにしてビニール袋をかぶせたり、ジャージは伸びるので子ども用の物を着た大人もいました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

ライトを使い分ける

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①避難所の小学校の教室で寝ていたみなとくんでしたが、夜中に目が覚めてしまいました。

②「うーん、おしっこ」。トイレに行きたくなりました。暗い教室の中を手探りで、なんとか扉まで行き着きました。

③扉を開けて廊下を見て、あぜんとしたみなとくんは「○○○○○」

▶ セリフの例 (気持ち)

「うわぁ、真っ暗だ」

「怖いよ」

「暗くてトイレまで行けないよ」

▶ 発問例

・真っ暗な廊下を通ってトイレに行くためには、どうしますか？

・どんな物があれば、安全にトイレまで行けますか？

・灯りをとるために、どんな物がありますか？

■ 教訓シートの説明



・電気が止まったら、夜には避難所、家、道は真っ暗になります。

・懐中電灯、ろうそくなどで、灯りをとることができます。

・他にも、次のような便利なライトがあります。

▶ ランタン型ライトは部屋全体を明るくできる

・懐中電灯は狭い範囲しか明るくできません。ランタン型ライトは、部屋全体を明るくでき、大勢の人がいる部屋で役に立ちます。

▶ ヘッドライトは両手が使え、作業の時に役立つ

・トイレに行くような時は、片手で懐中電灯を持って移動できます。でも、物を運んだり、配ったりする時など、両手を使った作業をする時、懐中電灯は不便です。

・ヘッドライトは頭に付けられるので、両手が使えてとても便利です。

■ 東日本大震災の教訓

余震が続いている間、ろうそくは倒れて火事の原因となる場合があります。部屋を明るくするために、「理科室にあったアルコールランプを使った」「電気屋から車のバッテリーをもらって、小さな電球を１個つけていた。ろうそくよりは明るかった」という話もありました。ヘッドライトは、料理をする時にも便利だったそうです。また、「トイレに行く時、廊下に寝ている人がいるので、懐中電灯を上に向けて天井を照らして歩いている人を見て、みんなそうするようになった」という避難所もありました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

譲り合いの気持ちをもつ

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① みなとくんたちがいた避難所では、みんなおなかがすいていました。着替える服もありませんでした。ようやく、飲み物、食べ物、服などの支援物資が届くと、大騒動になりました。「あなたちょっと取りすぎよ」「うるさいな、早くそこをどいてよ」「おれのだ。勝手に取るな」。われさきに物を取ろうと、あちこちでケンカが起こりました。

② 一方で、その様子を遠くから見ている人がいました。車いすの女性は「私も欲しいのに…」、おばあさんは「困ったねぇ」と言いました。みなとくんは何と言っていいのかわからず、「…」。

③ 次の瞬間、みなとくんは勇気を出して言いました。「○○○○○」

▶ セリフの例 行動

「ケンカはやめて」

「順番に並ぼうよ」

「おばあちゃんにも分けてあげて」

▶ 発問例

・物の取り合いをしている状況を見て、どう思いますか？

・取り合いになったら、どうなりますか?

・取り合いにならないために、どうすればいいですか？

■ 教訓シートの説明



▶ 物資を自分で取りに行くことが難しい人（お年寄り、体の不自由な人、赤ちゃんや小さい子どもがいる人）に配慮する

・こんな状況を想像してみてください。被災した日、その次の日の 2 日間。食べ物がなく、家族で 1 枚のチョコレートとキャンディー 1 袋を分けて食べただけ。避難所にいる他の人も、おなかがペコペコです。ようやくおにぎりが届けられました。

» 誰もがいち早くおにぎりを食べたいと、おにぎりに殺到したらどうなりますか。

» 走るのが早い人、力の強い人が、1 人で 10 個もおにぎりを取ってしまったら。

» 足が不自由でおにぎりを取りに行けない人、耳が不自由でおにぎりが来たことがわからない人に、おにぎりが行き渡らなかったとしたら。

» みんなで押し合いをしているうちに、おにぎりが載ったテーブルが倒れて、おにぎりが地面に落ち、誰も食べられなくなってしまったら。

・災害時はみんながたいへんな時です。人を思いやり、譲り合い、分け合うという気持ちをもつことが大切です。

・「順番に並ぶ」「1 人に 1 個ずつ」など、話し合ってルールをつくり、みんなで守り、みんなで困難な時を乗り越えましょう。

■ 東日本大震災の教訓

緊急時にもかかわらず、きちんと順番を守って並ぶ人びとの姿が世界中から賞賛されました。どんな時でも、他の人のことを考え、譲り合いの気持ちを忘れないようにしましょう。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

食べ物を分け合う

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①小学校に避難して、ようやく落ち着いたみなとくんとみさきちゃん。夕方４時になっていましたが、朝ごはんを食べてから何も食べていないことに気付きました。みさきちゃんのおなかがグーとなりました。「おなかすいた」

②みなとくんがリュックの中から、「パン、ひとつならあるけど」と出してきました。 それを見て、「食べたい」とつぶやくみさきちゃん。

③でも、ふと周りを見回すと、「おなかがすいた」と泣いている赤ちゃん、「何か食べたいよ」とぐずっている小さな男の子、何も食べ物がない女の子などがいます。みさきちゃんはそれをみて「けど、どうしよう」と困っています。そんなみさきちゃんに対してみなとくんは「○○○○○」

▶ セリフの例 (行動)

「ひとつしかないんだけど、どうしよう」

「みんなで分けられるかな」

▶ 発問例

・みなとくんの立場だったら、どうしますか？

・ひとつのパンをどのように分けますか?

■ 教訓シートの説明



▶ 災害直後は、食べ物が不足する

・地震や津波で道路や橋が壊れると、物を運ぶことが困難になります。

・避難所によっては、最初の支援物資が届くまでに何日もかかる場合があります。その間、避難している人たちは、持っている食べ物を分け合って、しのがなければなりません。

▶ 持ち寄った食べ物を分け合って乗り切る

・誰もが、のどが渇き、おなかがすいています。そんな時、自分だけおなかがいっぱいなら、他の人はどうでもいいと思うでしょうか。

・災害時はみんながたいへんな時です。自分のことだけでなく、他の人のことも考えて、分け合うという気持ちをもちましょう。

■ 東日本大震災の教訓

被災した範囲が非常に広かったということもあり、支援物資が届くまで何日もかかった地域がありました。そのような中、「持っていた水をひと口ずつ回し飲みした」「パンを４分の１切れずつ食べた」「お菓子を細かく分けて食べた」「おにぎりを雑炊にした」などして、飢えや渇きをしのいだ人たちもいました。また、「比較的被害の少ない地域の人が食べ物を持ってきてくれた」「周りの人に話して、乳児とお母さんに優先的に配った」など、みんなで協力したという話もありました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

赤ちゃんのことを考える

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 避難所で赤ちゃんが泣いています。「よしよし、泣かないで」と、お母さんがあやしています。でも、赤ちゃんは泣きやみません。

②「フギャー、フギャー」。ますます、大きな声で泣く赤ちゃんに対して、周りの人たちはいらいらしてきました。「うるさいなぁ」「どこか他の所へ行ってくれないかしら」。

③ ブツブツ文句を言っている人。一方、赤ちゃんが泣きやまず困っているお母さん。 それを見たみなとくんは、「○○○○○」

▶ セリフの例 (気持ち)

「赤ちゃん、どうして泣きやまないんだろう」

「赤ちゃん、かわいそうだな」

「何とかしてあげたいな」

▶ 発問例

・赤ちゃんはどうして泣いているのですか？

・赤ちゃんが泣きやむためには、どうすればいいですか？

・赤ちゃんもお母さんも、周りの人に遠慮しないで避難所で過ごすためには、どうすればいいですか？

■ 教訓シートの説明



▶ 赤ちゃんのための部屋をつくる

・赤ちゃんは言葉が話せないので、泣くことによって「おなかがすいた」「頭が痛い」「おむつが濡れている」などを知らせます。赤ちゃんが何をしてほしいのかを考えて、対応しなくてはなりません。いろいろと試してみても、どうしても泣きやまない時もあります。

・一方、避難所には、さまざまな人が集まって来ます。間仕切りのない体育館で、まったく知らない人と隣同士で過ごすということもあります。

・災害によって大人も子どももショックを受け、情緒が不安定になりがちです。ふだんなら気にならないような物音をとてもうるさく感じる時もあります。

・泣いている赤ちゃん、困っているお母さんやお父さん、泣き声をうるさく感じる人。みんなが、気持ちよく過ごせる避難所にするため、赤ちゃんがいる家族を同じ部屋にするなどが考えられます。

■ 東日本大震災の教訓

避難所では、「顔見知りの人と一緒に過ごせるように、住んでいる地区ごとに部屋を割り当てる」「ペットは体育館の中に入れず、外につないでおく」など、さまざまな配慮をして、みんなが過ごしやすくなるようにしました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

子どもが安心・安全に過ごせる場所をつくる

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①「いっせーのーせっ」「いちぬけー」。みなとくん、だいちくん、しんたろうくんは、避難所の中で楽しく遊んでいました。

②すると、「おい、うるさいぞ！他の場所で遊びなさい」と、おじさんに叱られてしまいました。

③周りを見回してみると、体育館の中は人でいっぱいです。なかには、具合が悪くて寝ている人や膝を抱えて泣いている人もいました。怒られた３人は、「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「叱られちゃった」

「遊ぶ場所、どこにもないね」

「ここでは遊べないなぁ。どうしよう」

▶ 発問例

・避難所はどんな様子ですか？

・みなとくんたちは、どうして叱られたのですか？

・遊びたいけど、遊ぶ場所がない。みなとくんたちはどうすればいいですか？

■ 教訓シートの説明



・多くの避難所では、子どもの遊び場がありませんでした。また、周りのたいへんな様子を見て、遊ぶことを我慢する子どもがたくさんいました。体調が悪い人や高齢者の近くなどは避け、周囲から目が届く安全な場所に子どもの遊び場をつくり、子どもも大人も過ごしやすい避難所をつくりましょう。

▶ 災害時も、子どもにとって勉強も遊びも大事

・避難所は人や物でいっぱいです。

・たくさんの人が物資の仕分けや配布、炊き出し、連絡、話し合いなどで、忙しくしています。

・このような状況下でも、子どもたちは安心・安全に過ごせる場所で、勉強したり遊べることが必要です。

▶ すべての子どもが利用できるようにする

・子どもたちの年齢はさまざまで、勉強したい子どもや遊びたい子どももいます。

・いろいろな子どもたちが参加できるような場にしましょう。

■ 東日本大震災の教訓

セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンは避難所で「こどもひろば」を開設しました。知らない人たちと集団生活を送り、周囲の深刻な様子を感じていた子どもたちが集まり、身体を動かしたり、学んだり、楽しく表現する場です。子どもたちが毎日決まった時間に参加することで、日常を取り戻し、回復力を高めるための一助となりました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

トイレを清潔に保つ

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①「うー、トイレ、トイレ」、避難所のトイレに駆け込むみなとくん。

②そこには、だいちくんがいました。次々とトイレのドアを開けて、「うわっ！ここも使えないよ」と言っています。「えっ、どうしたの？」と、みなとくんが聞きました。

③みなとくんもトイレの中を見て、びっくりして言いました。「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「うわっ、汚い。くさーい」

「このトイレ使えないよ」

「このトイレ詰まってる」

▶ 発問例

・どうしてトイレがこんなに汚くなってしまったのですか？

・トイレが汚くて使えません。どうすればいいですか？

■ 教訓シートの説明



・地震や津波によって、水道が止まってしまうことがよくあります。

・トイレの水を流すのにはたくさんの水がいりますが、そのための水がありません。避難所では、たくさんの人がトイレを使います。トイレが 4 つしかない体育館に、400 人が寝泊まりすることもあります。そのため、トイレを詰まらせず、多くの人が気持ちよく使えるようにしなくてはなりません。

▶ 1 人 1 人がきれいに使う

・トイレを汚してしまったら、すぐに自分でそうじをする。

・トイレットペーパーは、小便の場合トイレに流さず、ごみ箱に入れる。

▶ 当番を決めてそうじする

・避難所にいる人たちの中で、トイレのそうじ当番を決めて、順番にみんなでそうじをして、トイレを清潔に保ちましょう。

■ 東日本大震災の教訓

「校庭に穴を掘ってトイレをつくった」「交通渋滞用の簡易トイレや介護用のポータブルトイレも利用した」「大便も水で流さず、ビニール袋に入れたり、新聞紙にくるんだりしてためておいた」など、いろいろな工夫をして、トイレや水の不足に対応しました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

みんなで協力し合う

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

①みなとくんがいる避難所では、子どもも大人も助け合って食事を配ったり、そうじをしたりしています。

②ある日、みなとくんがそうじをしていると、テレビ局の人が取材に来て、「お話を聞かせてもらえますか?」と話しかけてきました。

③そして、みなとくんに聞きました。「この避難所での暮らしは、どうですか?」

④みなとくんは答えました。「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「楽しいです」

「みんな仲良しで楽しいです」

「みんなで助け合っているので良いと思います」

▶ 発問例

・この避難所の様子を見て、どう思いますか？

・避難所の人たちが笑顔なのは、どうしてですか？

・この避難所のようにするためには、どうすればいいですか？

■ 教訓シートの説明



・小中学校や公民館など避難所になる場所は、大きさや設備などが異なります。

・集まる人たちも避難所によって、子どもが多い、大人が多い、高齢者が多いなど、さまざまです。

・お互いによく知っている人ばかりの避難所や、ほとんどが知らない人同士の避難所もあります。

・どのような状況でも、災害後の困難な時をみんなで力を合わせて、全員が生き延びなくてはなりません。

▶ 声を掛け合う

・知っている人も知らない人にも、あいさつをしましょう。

・困っている人がいたら、声をかけましょう。

・助けてもらったら、お礼を言いましょう。

▶ 自分ができることをする

・避難所では、物資の仕分けや配布、炊き出し、そうじなど多くの作業があります。 子ども、大人、高齢者、それぞれができることがあります。

・自分ができることは進んで行い、みんなが気持ちよく過ごせるように協力しましょう。

■ 東日本大震災の教訓

セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンは、「震災後に中高生が果たした役割」について調査をしました。「水を運んだ」「掃除やゴミの回収をした」「避難者名簿をつくった」「小さい子どもの面倒をみた」「お年寄りと話をした」など、子どもたちが主体的に行動していたことがわかりました。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

近所の人と助け合う

■ 状況シートの説明



▶ 場面ごとの説明

① 避難所生活を終え、みなとくん一家は自宅に戻りました。まだ、水道は止まったままです。お母さんと出かけようとした時、お隣のお姉さんに会いました。「小学校でお水、配ってましたよ」と教えてくれました。「あら、ほんと？行ってみます、ありがとう」とお母さんが答えました。

② 数日後、みなとくんはお母さんに頼まれて、お隣のお姉さんを訪ねました。「お姉さん、この間は教えてくれて、ありがとうございました」。「いいえ」とお姉さんは言いました。

③ お礼に、みなとくんはお姉さんにアンパンを渡しながら、「○○○○○」

▶ セリフの例 気持ち

「これ、お礼です」

「アンパン、どうぞ食べてください」

▶ 発問例

・みなとくんとお隣のお姉さんのやりとりを見て、どう思いますか？
・みなとくんの立場だったら、他にどんなことをしますか？
・近所の人と助け合ったことはありますか？

■ 教訓シートの説明



▶ 情報や物資を交換する

・災害時、災害後は、重要な情報がたくさん出されますが、電気、通信、交通などのサービス機能が回復しないと、情報を得ることが難しくなります。近所での情報交換は、とても役に立ちます。
・また、物資も不足し、必要な物資が必要な人に届かないこともあります。近所の人と助け合うことが大切です。

▶ 困った時に助け合う

・ごみの収集など、ふだんは受けられる公的サービスが、ないこともあります。近所の人と助け合って、困難な状況を乗り越えていかなければなりません。
・近所で困っている人がいたら、積極的に声をかけましょう。

▶ ふだんからあいさつをする

・ふだんから近所の人の顔を覚え、道などで会ったら、あいさつをしましょう。
・このような小さなつながりが、いざという時に大きな支えとなります。

■ 東日本大震災の教訓

近所で助け合ったというエピソードをたくさん聞きました。「支援物資を多くもらった時にはおすそわけをした」「近所の人が配給で娘の分をもらってきてくれたり、逆にこちらがもらってきてあげたりしていた」「車で移動する際は、声をかけ合って乗り合いをしていた」「近所のおじさんに台車を借りて、そのおじさんの分も水を運んだ」「隣の家に温かいスープを差し入れたら、冬になって雪かきをしてくれるようになった」「子どもだけで留守番していると、隣の家族が声をかけてくれるようになった」など、震災時に助け合ったことでできたつながりが今も続いている人たちもいます。

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

本教材は、東日本大震災を経験された方々のお話をもとにつくられました。
ご協力くださった皆さまに、心より感謝いたします。

真壁 孝子	石井 和美	佐藤 慶治	濱口 智	佐々木 美代子
邉見 清二	三浦 由美	吉田 真莉実	及川 一美	菊池 清子
門間 一也	阿部 恵久代	千葉 勝司	小笠原 マキ子	及川 三郎
宮本 美子	坂本 恵久子	鈴木 信	福士 真美子	室 聖子
佐藤 祐子	鹿野 あいこ	佐藤 広江	千田 栄	船本 厚子
勝又 晴美	末永 三千代	東平 享浩	沼山 とよ子	志田 洋子
安藤 健	阿部 吉治	濱田 美明	阿部 信子	佐々木 節子
後藤 誓子	馬場 務	佐々木 晴美	上野 美智子	大手 恵美子
髙橋 武彦	武田 和香子	関 晃	阿部 照實	和田 雅己
阿部 久悦	石森 智子	小野田 髙志	伊藤 幸人	松本 龍児

（敬称略・順不同）

東日本大震災の教訓を漫画で学ぼう！

とっさのひとこと　地震・津波編

2014 年 5 月発行

企画・制作：公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン、NPO 法人プラス・アーツ
監修：吉川肇子（慶應義塾大学商学部教授）
イラスト・デザイン：北谷彩夏

http://www.plus-arts.net/tossa/　**本教材のデータは、左記ホームページから無料でダウンロードできます。**

［発行］

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

〒101-0047 東京都千代田区内神田 2-8-4 山田ビル 4 階
TEL : 03-6859-6869
FAX : 03-6859-0069
MAIL : drr-tossa@savechildren.or.jp
URL : http://www.savechildren.or.jp/

NPO 法人 プラス・アーツ

神戸事務所
〒651-0082 神戸市中央区小野浜町 1-4
デザイン・クリエイティブセンター神戸 307
TEL : 078-335-1335
FAX : 078-335-1339
MAIL : info@plus-arts.net
URL : http://www.plus-arts.net/

東京事務所
〒131-0046 東京都墨田区京島 1-30-5 コーポ幸1階
TEL : 03-5655-2369
FAX : 03-5655-2370
MAIL : tokyo@plus-arts.net

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO

© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO



© Save the Children JAPAN & Plus Arts NPO