

小学校

4・5・6年

令和3年度 仙台版防災教育副読本

ぼうさい

3.11から 未来へ



3.11から未来へ

小学校4・5・6年

希望の道

作曲 越後 瑠璃 (当時台原小学校六年)
 作詞 かの 香織 遊佐 未森
 編曲 佐藤 準

だれもがみんな助け合い
 だれもがみんな支え合った

あの日のことを
 心に刻み
 前をしっかりと
 見つめながら

雪のまう日に
 思い出す
 あの日の夜の
 冷たさを

日本中が助け合い
 世界中が支えてくれた

あの日のことを
 心に刻み
 前をしっかりと
 見つめながら

だれもがみんな助け合い
 だれもがみんな支え合った

あの日のことを
 心に刻み
 前をしっかりと
 見つめながら

Tempo 90

よぞらのみあげて - おもいだす あの日ほしのかがやきをひざ
 のまうひに - おもいだす あの日よるのつめたさをラジ
 シオをあびて - おもいだす あの日ひとしえてあたたかさだれ
 かのたりに - おもいだす あの日がおしえてくれたことには

もがみんなたすけあいだれもがみんなささえあつた - あ
 んじゅうがたすけあいせかいじゅうがささえてくれた - あ

ひのことを - 心にきざみ - まえをしっかりとみつめながらあるいていこう みらいへの
 ひのことを - 心にきざみ - まえをしっかりとみつめながらあるいていこう きぼうの
 ひのことを - 心にきざみ - まえをしっかりとみつめながらあるきつげよう きぼうの

1. 2. D.S. al Coda

- みちを - ゆきを - だれもがみんなたすけあいだれもがみんなささえあつた - あ
 - みち

ふっこう 復興
 復興の道

復興ソングは、仙台市の全小中学校の代表児童生徒による「故郷復興サミット」において、復興に向け、一体となって取り組んでいくために、「自分たちで復興ソングを作りたい」という意見から制作されました。
 (完成発表 2013 (平成 25) 年 7 月 30 日)

はじめに

この本は、東日本大震災^{しんさい きょうくん}を教訓とし、復興^{ふっこう}に向けてどう行動していけばよいのかを学ぶための資料^{しりょう}として作成されました。また、災害^{さいがい}から自分の身を守り、みんなと助け合って前へ進むための知恵^{ちえ}がたくさん書かれています。この副読本を活用した3年間の学習で、たのしい「防災人^{ぼうさいじん}」になることをめざしてください。

第1章 マグニチュード9.0

- ① 東日本大震災発生 2011年3月11日 14時46分 4
- ② 歩み出す 力強く！ 6
- ③ 震災を語りつく 8

第2章 復興^{ふっこう}への道

- ① 希望^{うた}の詩～「ない」～ 10
- ② 復興への第一歩 12
- ③ 災害に強いまちづくりを目指して 14
- ④ 復興への道は続く 16
- ⑤ 立ち上がれ！ ぼくらの復興プロジェクト 18
- ⑥ 一番大切なことは 20

第3章 自然災害^{ちしき}の正しい知識

- ① 地震^{じしん}と津波^{つなみ}のメカニズムと災害 22
- ② いろいろな自然災害 24
- ③ 災害時の情報^{じょうほうしゅだん}手段 26
- ④ 大きな災害と人間の心の動き 28

副読本を使うにあたって

- どの資料も見開き2ページで構成こうせいされています。
- 区別しやすいよう章ごとにページが色分けされています。
- 右側のインデックス（たて書き）を使ってもページがさがせます。
- ?**のマークは、学習課題かだいです。みんなで考えて学習を深めましょう。
- 第6章「資料」も生かして、学習をふり返ったり知識ちしきを広げたりしましょう。

第4章 防災人としての知恵

① 災害が起きたら	30
② 災害から身を守るために	32
③ 応急手当 <small>おうきゅう</small> の方法と救急車 <small>きゅうきゅうしゃ</small> の呼び方 <small>よ</small>	34
④ 災害時をくらすヒント	36
⑤ 災害に備える <small>そな</small>	38
⑥ 家族防災会議を開こう	40
⑦ 心と向き合っ <small>あ</small> って	42
⑧ 震災 <small>ぶんかざい</small> から文化財を守りつぐ人々	44

第5章 心を一つに

① つながる～世界の国々と～	46
② 人々をつなげる活動	48
③ 取り組もう！ ボランティア活動	50
④ 広がれ、つながれ、みんなの思い	52
⑤ 思いをかたちに	54
⑥ 震災を乗り越えて	56

第6章 資料

① 防災知識 <small>ちしき</small> をチェックしよう	58
② 学びの窓 <small>まど</small> ・東日本大震災の記録	60
③ 仙台の自然災害年表・復興年表	62



①



②



③

- ① 天井が落下した仙台駅
 ② 震災直後の市役所本庁舎前
 ③ 蒲生浄化センターの屋上から見た津波
 ④ 震災で燃え上がる仙台港の石油コンビナート (相蘇裕之さん撮影)



④



⑦



⑤



⑧



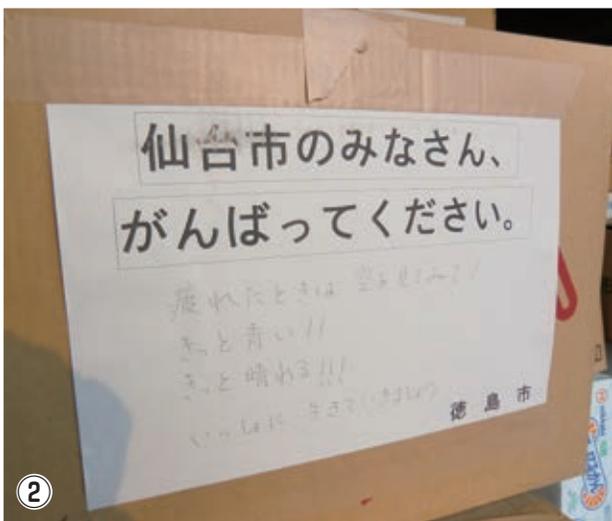
⑥

- ⑤ ひなんじよ 避難所の夜（七郷小学校）
- ⑥ 地震できれつが入った道路（若林区霞目）
- ⑦ 自衛隊によって避難所に届けられた灯油（七郷小学校）
- ⑧ 2011（平成23）年3月13日付河北新報

歩み出す 力強く！



①



②



③



④

- ① 他県から給水車の応援
きゅうすいしゃ おうえん
- ② 全国からの支援物資
しえんぶつし
- ③ 中学校の体育館で学ぶ蒲町小学校の子供たち
かほのまち
(蒲町小学校 2011(平成23)年4月19日)
- ④ 全国からのガス復旧に向けた協力
ふつぎゅう きょうりょく



⑤



⑥



⑦



⑧

- ⑤ 若林区の避難所を訪問された^{てんのうこうごうりょうへい}天皇皇后 両陛下（当時）（宮城県^{ていきょう}提供）
- ⑥ 若林区^{いど}井土に完成した^{かせつしやうきやくろ}仮設焼却炉
- ⑦ 仮設住宅^{じやうたく}の緑化イベント（宮城野区中野）
- ⑧ オリンピックデー・フェスタ in 仙台^{たつきゅう}（卓球^{ふくはらあい}の福原愛選手 青葉^{あおは}体育館）
- ⑨ 故郷^{ふるさと}復興プロジェクト 図書箱^{とんすうばこ}を送ろう（2012（平成24）年 吉成^{よしなり}小学校）
- ⑩ 復興を願った市内小中学生による七夕飾り^{かざり}（2019（令和元）年8月6日）

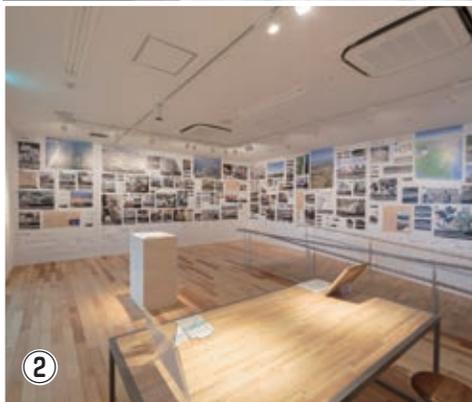


⑨



⑩

東日本大震災の後、震災を忘れずに活動をしている人々がいます。
どのような人々が、どんな思いで活動をしているのでしょうか。
これからどんなことをしていけば語りついでいくことができるので
しょうか。





⑤



⑦



⑨



⑥



⑧



⑩

① NPO法人「FOR YOU にこにこの家」
理事長 小岩孝子さん

仙台発「そなえゲーム」推進の取組

② せんだい3.11メモリアル交流館

③ せんだいメディアテーク

3がつ11にちをわすれないためにセンター
震災を記録する人々を支援し、記録を保存して、活用する

④ 宮城県タクシー協会 高澤雅哉さん

語り部タクシーとして震災を伝える

⑤⑥ 八幡小学校 震災への支援に感謝の気持ちを込めて
(仙台七夕にかざるふき流し作り)

⑦ 仙台市防災・減災アドバイザー 及川由佳里さん
地震防災の心得を伝える

⑧⑨ 広瀬小学校 蒲生地区を訪れ、震災時の様子を
語り部の方から聞く

⑩ 仙台市地域防災リーダー (SBL) 講習を受ける人々 (P15参考)

⑪ FM仙台のラジオ番組を通して防災・減災について語り続ける東北大学災害科学国際研究所 教授今村文彦さん (右) FM仙台防災・減災プロデューサーの板橋恵子さん (左)

⑫ 2017 (平成29) 年4月30日にオープンした「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」

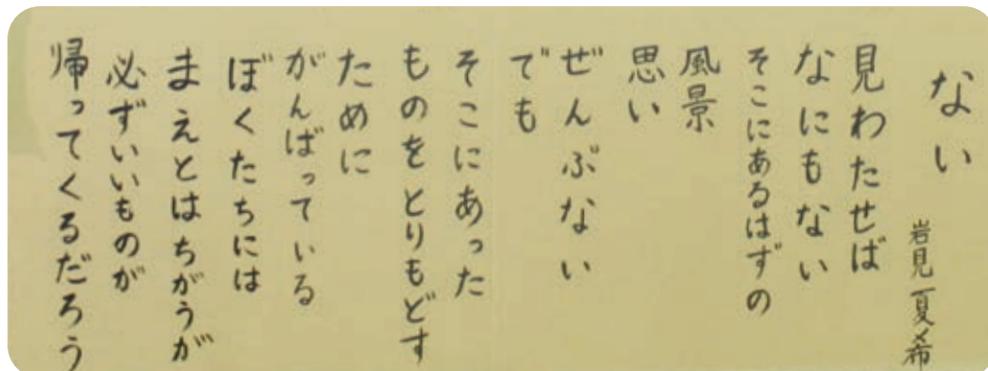


⑪



⑫

1 だん
段ボールに書かれた詩



町役場に掲示された詩



この詩を書いた、仙台市に住む岩見夏希さんは、震災当時小学5年生でした。祖父母の住む山元町には、小さい頃から何度も訪れていました。そこには、大好きな風景が広がり、大好きな人々がいました。

しかし、震災から2週間後に祖父母の家を訪れて、久しぶりに見た町は、何もかもが変わっていました。自然豊かなあの景色、人々の笑顔…昔から知っている、今まで当たり前にあった全てのものが、なくなっていたのです。

詩を書いたり読んだりすることが好きだった岩見さんは、その時の思いを詩にすることにしました。祖父母宅にあった、支援物資の入っていた段ボールに筆ペンで書き上げました。詩は、たくさんの方が訪れていた町役場に掲示され、震災で悲しみにくれていた大勢の人たちを励ましました。

2 「りんごかわいや音楽会」～希望の詩発表会～

山元町には、震災からわずか3か月で、FM「りんごラジオ」が開局しました。この「りんごラジオ」が岩見さんの「ない」の詩について放送したことがきっかけで、この詩にメロディがつけました。そして、希望の詩として2012（平成24）年1月に山元町で開かれた「りんごかわいや音楽会」で地元の小学生たちや音楽家によって発表されました。

音楽会終了後には、「ない」の歌をまた聞きたいというアンコールの声がたくさんあったそうです。

（「りんごラジオ」は2017年（平成29年3月）閉局）

岩見夏希さんの話

震災を経験し、自分がどれだけ恵まれた環境にいるかを知りました。わたしはその後、今、目の前にいる人、目の前にあるものを、前よりも、もっと大切にするようにしています。また、地域の方や周りの人に対して感謝する気持ちを忘れな

いようにしています。
そして、震災を経験した一人の人間として、そのときに感じたこと、見たことをずっと忘れないでいたいと強く思っています。



? 考えよう

- 夏希さんは、震災後の町の被害の様子を見た直後に、支援物資の入っていた段ボールに詩を書きました。夏希さんはこのとき、どんな思いで詩を書いたのでしょうか。
- この詩は、読んだ人が他の人に伝え、またラジオやテレビで放送されるなど広く紹介されています。この詩のどんなところが、読んだ人の心を動かすのでしょうか。

震災後、仙台市内に仮設住宅が建てられました。そこから通う友達もいました。仮設住宅に住む人たちは、どんな思いや願いをもって生活をしてきたのでしょうか。また、仙台市は復興に向けてどんなことに取り組んできたのでしょうか。

1 震災がれきの処理

被災地では、震災で出た大量のがれきをどうやって処理するかが問題となりました。仙台市で出た震災がれきの量は約135万トンで、それは通常に処理するごみの量の約4年分です。仙台市は、沿岸部にがれき置き場と焼却炉を建設して処理を進め、3年かかって2014（平成26）年に処理を完了しました。

また、がれきの放射線量や焼却炉からの大気汚染などに細心の注意をはらい、できるだけ分別をしてリサイクル推進にも力を入れました。



沿岸部の震災がれき置き場

2 住まいの確保と移転

仙台市は、震災によって住宅を失ったり住むことができなくなったりした人たちのために、公園や学校予定地など、市内19か所にプレハブの応急仮設住宅を建設しました。そのほか、公営住宅や民間の賃貸住宅を借り上げた応急仮設住宅に住んでいる人たちもいました。

仮設住宅の一つ、仙台市若林区伊在字東通にあったプレハブ仮設住宅には、津波が押し寄せた荒浜地区の方々など、一番多い時期で約190世帯が居住していました。住民のみなさんは交流を深め、互いに

助け合って生活をしてきました。さらには、若林区役所の職員が集会所に交代で勤務してサポートしてきました。

仮設住宅にお住まいの方が、復興の願いを込めて作った「復興かえるストラップ」は、かつて貞山堀で採れたしじみ貝に布を貼って作った商品の一つです。



願いを込めた
「復興かえるストラップ」

(プレハブ仮設住宅は2016年度末に解体・撤去完了)

3 震災直後の被災者の思い

仙台市が行った「住まいについてのアンケート調査」(平成23年津波により被害を受けた地域の住民対象)の結果によると、「別の場所へ移動したい」「元の場所で生活したい」など、被害を受けた場所や状況、職業のちがいによって人々の考えは様々でした。

震災で大きな被害を受けた沿岸地域では、仮設住宅や別の場所へ移った住民の皆さんが、自分たちの住まいや地域のこれからについて、勉強会や話し合いを重ねながら考えてきました。

未来を担う子供たちへ

公益財団法人近野教育振興会
元理事長 近野 兼史さん



多くの本を寄贈して下さった
近野さん

近野さんは、子供たちが読書の面白さを知り、たくましく成長してほしいという願いを込めて、震災後、仙台市立の全ての学校に多くの本をおくりました。この副読本もそんな近野さんの思いに支えられ、みなさんにとどいています。

さいがい 災害に強いまちづくりを目指して

はんしん あわじ だいしんさい ひょうご けんこう べし さいがい
 阪神・淡路大震災を経験した兵庫県神戸市は、災害に強いまちづくりを目指して復興してきました。仙台市は復興に向けてどんなまちづくりを進めているのでしょうか。

1 神戸市の安全都市づくり

1995（平成7）年1月17日に発生した阪神・淡路大震災は、兵庫県神戸市にもとても大きな被害をもたらしました。神戸市は、それ以来、地震などの自然災害をはじめ、あらゆる危機から人々の命を守るために「減災防犯から始まる安全都市づくり」を目標にまちづくりを進めています。

地震に強い防火水そうやたくさんの水を地域に届けられる送水管を設置したり、緊急時に災害情報が市民に確実に届くように通信システムを整備したりしています。

また、災害時は地域の人々のつながりが大切です。そこで、市と地域住民が協力して、津波から身を守る避難訓練や津波標示板の設置を行っています。

「自助」「共助」「地域力」

～神戸市危機管理室係長（平成24年時）高田 一也さんの話～



私たちは、阪神・淡路大震災から「自助（自分の命は自分で守る）」「共助（互いに助け合う心の輪）」「地域力」という大切な学びを得ました。

神戸市には、「防災福祉コミュニティ」という組織があります。これは、災害のときだけではなく、日頃からお年寄りを見守ったり、となり近所で声をかけ合ったりするという目的で、震災後に作られたものです。神戸市には、191地区でコミュニティが結成され、住民が参加する行事を定期的に行うなど自主的な活動が行われるようになりました。

また、震災の体験や教訓を次の世代に伝えるために、小中学校での防災学習を充実させることも安全都市づくりにとって重要な仕事になっています。

2 仙台市の目指すまちづくり

仙台市では、「杜の都」の豊かな環境を基本としながら、震災の経験と教訓をふまえて、「防災環境都市・仙台」をめざし、災害に強いまちづくりを進めています。

《『減災』まちづくり～津波対策》

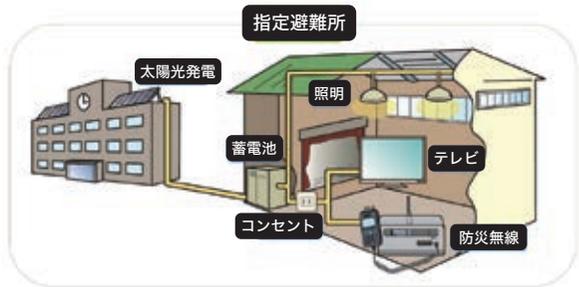
震災時、仙台市宮城野区と若林区は津波で大きな被害を受けました。市内沿岸部に、国や県と協力しながら、防潮堤や防災林を整備し、さらには海岸部を通る県道をかさ上げするなど、今後、起こるかもしれない津波への備えを強化しています。



かさ上げ道路（若林区）
2019（令和元）年11月30日
全線開通

《『省エネ・新エネ』対応型まちづくり～避難所への太陽光発電などの整備》

市内の小中学校などは、災害時に地域の方々が避難する避難所に指定されています。災害により停電が発生しても、避難所として必要な電気を確保し、避難してきた方々が安心して過ごすことができるように、太陽光発電と発電した電気をたくわえるバッテリーを組み合わせた防災に対応した仕組みを導入しています。



避難所への太陽光発電などの整備

《『自立』『協働』まちづくり～人材の育成》

震災を経験して、改めて共助（互いに助け合う心の輪）の大切さが必要だということが明らかになりました。そこで、仙台市では、平成24年度から仙台市地域防災リーダー（SBL）の育成を始めました。講習を受けてSBLに認定された人たちは、それぞれの地区や町内会で自主防災マニュアルの作成や地域防災訓練の実施など、独自の防災・減災活動に取り組み始めています。

SBLは、仙台市（Sendai-shi）地域（chiiki）防災（Bousai）リーダー（Leader）の略

2011（平成23）年の震災から、震災復興計画をもとに、仙台市の復興まちづくりはどのように進んできたでしょうか。また、未来のまちづくりでは、何を残して何を新しくしていくことが大切かを考えましょう。

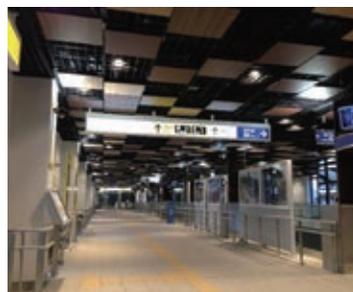
1 新しいまちづくり

津波で大きな被害を受けた仙台市沿岸部の一部は、災害危険区域に指定されました。仙台市は、元の場所に住むことのできなくなった人たちを支援するため、市内の30か所以上に復興公営住宅（集合住宅・戸建）を建てたり集団移転先の団地を作ったりしています。

その中の一つ、荒井東地区には、新たなまちが作られています。住居ゾーンには、復興公営住宅や特別養護老人ホームが建てられました。防災拠点ゾーンには、公園や病院が建てられました。駅前にぎわいゾーンには、2015（平成27）年12月に開業した仙台市営地下鉄東西線の荒井駅があります。この駅の中には、震災の経験や教訓とともに、沿岸部の良さを伝えていくための拠点として、せんだい3.11メモリアル交流館が作られました。



荒井東地区に建てられた復興公営住宅



伝統的な屋敷林「イグネ」をイメージした荒井駅



せんだい3.11メモリアル交流館

2 子供たちによる未来のまちづくり

イグネ（屋敷林）や田んぼが広がっていた荒井地区。震災以降、仙台市立七郷小学校の目の前の田んぼは新しい住宅地になり、復興公営住宅が建てられました。仙台市営地下鉄東西線が開業し、荒井駅ができました。



未来のまちの模型製作

七郷小学校の6年生は、「未来のまちはこうなってほしい」という思いを持ち、10年後のまちを想像して模型に表現しました。復興と開発でこれからも変化していく荒井地区の模型には、環境や文化、防災の視点から考えたアイデア、そして、七郷小学校6年生全員の夢と希望がつまっています。

国連防災世界会議での発表

2015（平成27）年3月、第3回国連防災世界会議が仙台で開催されました。

この会議は、国連加盟国（187か国）が災害からより安全な世界を目指し、防災に関わる取組について話し合うために開かれます。



西中田小学校5年生の防災の授業

市民会館で行われたイベント「新たな防災教育フォーラム」では、仙台市内の小中学校の児童生徒代表による①復興ソング、②防災教育の授業、③防災教育の取組についての発表が日本国内外に向けて発信されました。

この会議では、子供から高齢者まで、また女性・障がい者などさまざまな人が防災に参加することが重要であることなどが書かれている「仙台防災枠組」が採択されました。

復興に向けて子供たちも動き出しました。仙台市の小中学校では、みんなの力を結集した故郷復興プロジェクトに取り組んでいます。また、それぞれの学校でも、多くの支援を受けながら様々な復興プロジェクトが行われています。

1 学校の力結集！ 児童生徒8万人の思いをつないだ応援旗

震災からおよそ1年となる2012（平成24）年3月4日、復興を願い市内の全小中学校で作成した応援旗189枚が、青葉区のクリスロード商店街に掲げられました。

応援旗お披露目のセレモニーでは、代表生徒が「震災から立ち上がろうという思いをこめた。多くの人に見てもらい、勇気と元気を伝えたい。」とあいさつしました。

この取組は、「復興へ！ 学校の力結集！」をスローガンにスタートした「児童生徒による故郷復興プロジェクト」の一つです。

各学校の代表が「故郷復興サミット」に集まり、震災を通じて感じたこと、学校ごとの活動を通して改めて気付いたことを話し合う中から実現した活動です。



商店街に掲げられた応援旗



プロジェクト委員による話し合い



プロボノ活動（※）の協力で完成した応援旗（全学校の旗を集めて作られた）

願いの実現を支援したプロボノ活動

復興に向けた話し合いの中から「応援旗をデジタル化したい。」「区ごとに応援旗で一つの文字をつくりたい。」という願いが生まれました。しかし、課題が多く難しいと考えられました。

デジタル化を実現できたのは、専門的な知識や技術を持つ方々によるボランティア活動（プロボノ）があったからです。

プロであるiSPP（情報支援プロボノ・プラットフォーム）のみなさんの協力を得ることで、各校の応援旗で形作った「絆」「笑」「光」「友」四つの文字に音楽を重ねた「デジタル応援メッセージ」が完成したのです。



応援旗をさつえい



コンピュータでデジタル処理

2

学校ごとの復興プロジェクト（七郷小の取組）

沿岸部に位置する七郷小学校は、震災によってプレハブ校舎がこわれ、学区の一部には津波がおし寄せました。暗い気持ちにせずんでいた子供たちでしたが、全国や海外から届いた多くのはげまして、復興への一歩をふみ出しました。

当時の5年生は、復興に取り組むNPOの方々の協力によって、校舎4階までにまで届く、アサガオとヘチマの緑のカーテンを完成させました。すずしい緑のカーテンは、七郷小学校の児童や学校に来られた方の心をいやしました。ヘチマの実はタワシにしてお世話になった方々にさしあげ、まわりを元気にしていきました。



アサガオとヘチマによる緑のカーテン



考えよう

○復興のために自分たちができることを話し合ってみましょう。

（NPO：特定非営利活動法人）

一番大切なことは

「お母さんがすぐにあたたかいものが飲めるようにしよう。」
 と言うと、

「おお、それはいい。お母さん、きっと喜ぶぞ。」

とお父さんも賛成してくれました。
 お父さんと車の中で待っていると、午後十一時ごろ、やっとお母さんが帰ってきまし
 た。お父さんが、

「お母さんのために、ひろみがお湯を準備してくれたんだよ。」
 と言って、お母さんにお茶をいれてあげました。

お母さんは、

「うれしい、あったまる。ひろみ、お父さん、ありがとう。」
 と、初めてほっとしたように笑ってくれました。

その晩はいつもとちがうせまい部屋で、三人でくっつきあって寝ました。時々余震が
 来てガタガタ音がしましたが、お母さんとお父さんの真ん中で、とてもあたたかかった
 です。

(太白区 四年生児童作文から)

【考えてみましょう】

- 「わたし」はどんな気持ちでお母さんにお湯を準備したのでしょう。
- あなたが今、家族のためにできることはどんなことでしょうか。



一番大切なことは

三月十一日金曜日、大きな地震がありました。教室は大きな横ゆれで、机の下にもぐっていても、その机がゆれるほどでした。友達の中にはこわくて泣いている子や、はいた子もいました。

わたしはこわいと思うよりも、びっくりしたという気持ちはずっとあって、そのあと家がくずれていないか心配になりました。

机の下で、近くの友達とゆれがおさまるまでずっとはげまし合っていました。校舎がこわれる寸前すんぜんのような音を立てたときは、ドキドキしました。

地震が起きてから三十分後くらいに、校庭にひなんすることになりました。友達のお父さんやお母さんが次々に迎えむかに来て、校庭にいた児童の数はどんどん減へっていきました。わたしのお父さん、お母さんはなかなか来ませんでした。とても不安でした。夕方暗くなる少し前に、お父さんがやっと迎えに来ました。

夜になってもお母さんは帰って来ませんでした。お父さんとわたしは、余震よしんが来るたびにろうそくと石油ストーブを消し、かいちゆう電灯を持って外へ出ます。そしておさまるとまた中へもどる、のくり返しです。ある程度ていどおさまったときに、二人でカップ焼きそばとカップラーメンを食べました。

外はあかりが全部消えていたのであたりは真っ暗で、うっすら雪が積もっていました。わたしが、

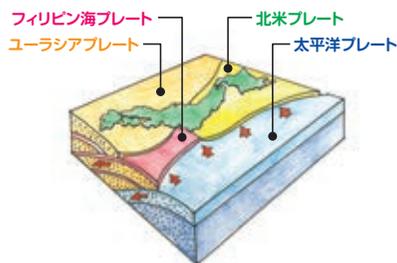
1 地震の多い国「日本」

日本の面積は、世界全体の陸地面積のおよそ400分の1です。しかし、世界で起きる地震のおよそ10分の1が日本の近くで発生しています。このように日本は、他の地域と比べて地震が多い地域です。そこで、地震や津波の起こるしくみ（メカニズム）と災害について考えましょう。

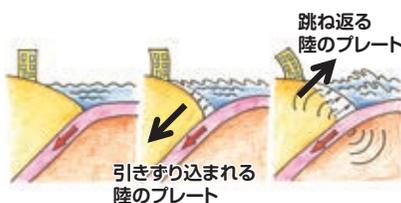
2 地震が起きるしくみ（メカニズム）

日本の周りには、四つのプレートがあります。プレートとは、何枚もの岩盤で作られており、それぞれのプレートが1年間で数cmずつ動いています。右下の図のように海のプレートにおされて下に引きずり込まれた陸のプレートが跳ね返そうとするときに地震が起きます。

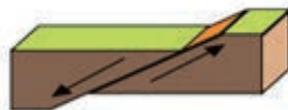
また、プレートが動いて大きな力が加わると、大地がずれます。そのずれを「断層」といいます。この断層がずれ動くことによっても地震が起こります。このような断層を「活断層」といい、日本各地にあります。仙台周辺では「長町ー利府断層」が見つっています。活断層付近では、「直下型地震」によって規模の小さい地震でも大きな被害を受ける場合があります。地震のゆれは、地震の大きさだけでなく、震源からのきょりと土地のやわらかさで変わります。



日本付近の4つのプレート



海溝型地震の発生のしくみ



断層の図（一例）

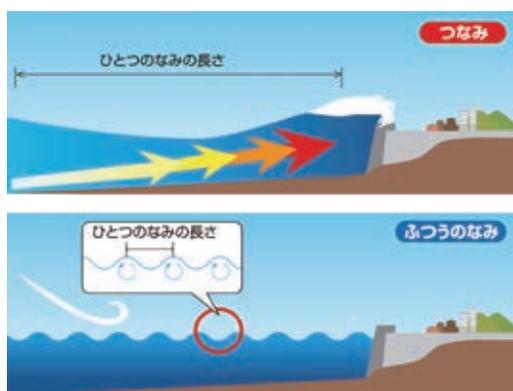
3 津波が起こるしくみ（メカニズム）

津波は、主に海底で発生した地震によって起こります。地震で海の底が動いて、その上の海水をおし上げます。このおし上げられた水のかたまりが津波となって広がっていきます。東日本大震災ではこの海底で発生した大きな地震が原因で大津波が起こりました。

4 ふつうの波と津波のちがい

右の図のようにふつうの波は、風などの力によって一番陸側の波だけがおしよせますが、津波は大量の海水がかべのようにせまってくるのです。

津波は、海水が大量におし寄せるため、威力も大きく、入り江などでは、高さが10mを超えることもあります。



（気象庁HP）

※参考「仙台の自然」P38～39「宮城県をおそった大地震」

5 地震や津波による被害

地震や津波は、多くの被害をもたらします。東日本大震災では、特に津波で多くの人々や家屋、自然などが被害を受けました。

大きな船が津波の力で簡単に陸上に押し流されたり、がん丈な建物が全壊したりしました。また、大規模な火災も発生しましたが、道路がこわれたり、浸水で近づけなかったりして消火活動が思うように進みませんでした。

？ 調べよう

○東日本大震災や宮城県沖地震では、どんな被害があったのか、「仙台の自然」のP36～39などをもとに調べてみましょう。

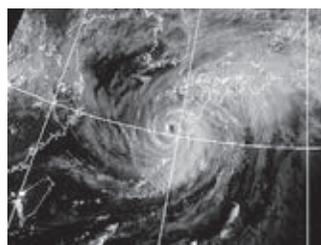
世界津波の日（11月5日）：日本が提案し、国連で制定されました。

じしん つなみ
地震や津波以外にもいろいろな自然災害があります。どんな災害があるのでしょうか。

1 とくちょう 台風の特徴とその災害

あたたかい南の海で発生した熱帯低気圧が周りの水蒸気を取り込み、すさまじいエネルギーを持つようになります。そのうち、中心付近の最大風速が1秒間に17.2m（時速約60km）以上になったものを「台風」とよびます。

台風は上空の風のえいきょうで動きます。台風は、強い風と大量の雨をともなうため、風水害や土砂崩れなどの災害を引き起こします。



上空から見た台風の様子
(気象庁HP)

2 しゅうちゅうごう う 集中豪雨の特徴とその対策

集中豪雨とは、せまい地域に短時間で百mmから数百mmも降り続く激しい雨のことを言います。雨を降らせる雲が同じ場所で発生し、そのまま発達をくり返すために起こります。

2015（平成27）年9月11日、関東・東北豪雨では、河川の氾濫によって宮城県内で2名の方が亡くなりました。

6月から9月にかけての雨の多い季節には、早めに気象情報を知ることや避難対策を考えておくことが大切です。自分の住んでいる地域ではどんな水害が起こる危険性があるのか、また洪水のときの避難方法や準備物も調べておきましょう。



仙台市泉区根白石の
被害の様子

3 雷の特徴

急激に雲が発達することにより、雷が発生しやすくなります。雷のもとには「静電気」です。雲の中のできた氷のつぶが、上昇したり落下したりするときにたがいにこすれ合って「静電気」が発生します。そして、雲が大量の電気をたくわえると、ふつうは電気を通さない空気を伝わって、地表に電気が放電されます。これが落雷です。



雷の発生

4 竜巻の特徴

発達した雲の下に、急激な上向きの空気の流れ（上昇気流）が発生することがあります。これが強くなったときに「竜巻」になります。うず巻きの大きさや移動する距離は台風よりもはるかに小さいのですが、風の力は台風よりもずっと強いのです。ものすごい勢いで家屋や車、木々を飛ばし、大きな被害をもたらします。



竜巻の発生

5 火山の噴火の特徴

日本には、多くの火山があります。火山の中には、地中のマグマが地表近くに上昇することで、マグマそのものが地表に流れ出したり、地下水とふれあうことで爆発的な噴火（水蒸気爆発）をしたりするものがあります。火山が噴火すると、火砕流という高温のガスのかたまりが流れ落ちたり、大きな岩や火山灰が飛んだりして、大きな被害をもたらすことがあります。



御嶽山の噴火の様子
（長野県、岐阜県）
名古屋大学 山岡 耕春 教授
提供

？ 考えよう

○仙台市の過去の災害をP62～P63の年表で調べましょう。また、P32～33で台風や雷、竜巻から安全に身を守る方法を確認しましょう。

わたしたちはふだん、テレビやインターネットなどのメディアから様々な情報を得て生活に役立てています。しかし、大きな災害が起こると、ふだんどおりに情報を得ることができなくなります。緊急時に役立つメディアとは、どのようなものでしょうか。災害時に情報を得る手段について、考えてみましょう。

1 東日本大震災の発生直後に人々が求めた情報



東日本大震災が発生したのは、午後2時46分でした。まだ、職場や学校にいる人が多く、家族がばらばらになっていたため、「家族の無事を確かめたい。」というのが、人々の願いでした。

しかし、停電や電話をかける人が集中したことで、多くの電話がつながらなくなりました。このような状況の中、情報を得る手段となったのは、人から人への口伝えや張り紙などでした。家族の無事を確認するために、直接避難所を訪ね歩く人も数多くいました。



避難所の伝言板

2 避難生活と情報の入手



避難生活が始まると、「食料の調達」「給水」「電気の復旧」「交通」など、生活に必要な情報が手に入らないことがなやみとなりました。

電気が復旧せず、テレビやインターネットから情報を得ることが難しい地域が多い中、役立ったものの一つがラジオです。持ち運びが簡単ででき、電池があれば聞けるので、災害情報を入手しやすかったからです。

また、携帯電話やスマートフォンへの充電が



情報を手に入れた方法
(ウェザーニュース提供)

できるようになると、インターネットを活用して個人が情報を発信し、みんなで共有する仕組み（SNS:Facebook・Twitter・LINEなどのソーシャルネットワークワーキングサービス）を利用する人が増えました。

◆災害用伝言ダイヤル（171）

災害時には、たくさんの人たちが電話を利用するために、電話がつながりにくくなります。そのようなとき、家族の安全を確認するには、災害用伝言ダイヤルが便利です。

◆災害用伝言板

携帯電話会社による、大規模な災害時に携帯電話やスマートフォンで安否確認ができるシステムです。家族で確認してみるのもよいでしょう。



考えよう

○災害発生からの期間や住んでいる場所によって、必要な情報にはちがひがあります。どんなときに、どんな手段で情報を得るとよいのか、震災のときの様子を家族や地域の人に聞いて調べてみましょう。

「震災を忘れない」それは伝え続けること

仙台放送 アナウンサー 寺田 早輪子さん



東日本大震災のとき、私が最初に取材に入ったのは津波に襲われた女川町でした。がれきでうめつくされ、元の美しい風景がごとごとく破壊された街を見て、「一体、私に何ができるのか・・・」と取材マイクを持ったまま立ちつくしてしまいました。しかし、「仙台放送」の腕章を見て、町の人々が、次々と、私に話しかけてきたのです。「食料も、薬も、灯油ももう底をつく。この惨状を全国に伝えて。」被災地では今、どんな助けを求めているのか。甚大な被害を受けた街で取材する意味がはっきり見えた瞬間でした。

あれから月日がたち、東日本大震災を伝えるテレビ報道の役割も変わりました。一つは、災害時にどう命を守るか、「震災の教訓」を伝える続けること。そして、もう一つは「命の大切さ」を伝え続けること。多くの人が無くなり、行方不明となった東日本大震災。全世界が命の大切さを痛感したにも関わらず、痛ましい事件事故が絶えません。生きてくても生きられなかった多くの命があることを伝え続けることが「震災を忘れない」ことなのです。

さいがい 大きな災害と人間の心の動き

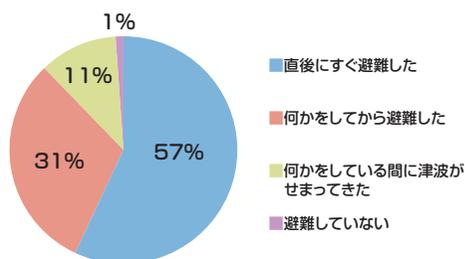
私たちは、日頃、少しぐらい変わった出来事が起きてても、それを異常なこととは考えない傾向があります。このことは、災害が起こったときにもあてはまります。たとえ大きな災害があっても、人間の心は「このくらいは大丈夫だろう。」と考えてしまいがちなのです。このような心の動きを理解し、いざというときにどう行動すればよいかを考えておくことが大切です。

1 東日本大震災が起きたときの避難行動

「大きな地震が起こって、あなたの住んでいる場所に大津波がやってくるという情報が流れたらどのように行動しますか」と聞かれば、だれでも真っ先に「避難する」と答えるでしょう。

しかし、東日本大震災のときも、過去に起こった大きな地震のときも、次のような考えから、すぐに避難しなかった人がいます。

- 自分がいる場所は危険ではないだろう。
- 以前に警報が出たときも大きな津波は来なかったから大丈夫だ。
- 地震でちらかったものを片づけてしまいたい。
- 様子を見てから避難しても大丈夫だ。



東日本大震災における避難行動
対象：岩手・宮城・福島県内避難被災者870名
(出典) 中央防災会議専門調査会

これくらいは普通だ…

前回大丈夫だったから
今回も…



自分だけは大丈夫…

みんなといっしょだから
大丈夫…

私たちは大きな災害が起こったときも、「大変だ」と思わずに、「このくらい大丈夫」「自分だけは大丈夫」と思って、心を安定させよう

とすることがあります。このような人間の心の動きは、いざというときの素早い避難行動のさまたげになります。

それとは逆に、「みんなといっしょに行動したい」という気持ちも働くことを考えると、だれかがまず率先して避難すれば、みんなが避難できるとも言えます。

災害時に働く人間の心の動きを理解し、自分がどのように行動しなければならないかを考えておくことが大切です。

2 災害時に伝達される情報との向き合い方

災害時には、困っている人が必要な情報を求めたり、困っている人を助けようとしたりして、様々な情報が流れます。

次の文章は、東日本大震災の直後に、多くの人々に流れたメールの内容です。(一部を変えています)



A石油工場に勤めている方からの情報です。できるだけ多くの方に伝えてください。地震による石油工場の爆発により、有害な物質が雲などに付着し雨などといっしょに降るので外出の際には「傘」か「カッパ」などを持ち歩き、体に雨が付着しないようにしてください。

このメールを転送してみなさんに知らせてください。ご協力よろしく願います。

事実とちがう「チェーンメール」(受け取った文章の転送を求めるメール)を多くの人が転送してしまうと、その結果大切な情報が流れにくくなってしまいます。

しかし、実際には、多くの人が不安な気持ちから、このメールを家族や知り合いに転送してしまいました。

? 考えよう

○災害時に流れる様々な情報を選んでどのように活用すればよいのか、話し合ってみましょう。

さいがい 災害が起きたら

みなさんが住んでいる地域では、地震などの災害が起きた時の建物の崩壊や火災、異常気象などによる洪水等で危険がせまってくる場合に備えて、安全を確保する避難所が決められています。

1 避難所について

仙台市では、災害の種類に応じ、「指定緊急避難場所」と「指定避難所」を明確に区分しています。

「指定緊急避難場所」とは、地震などによる津波や大規模な火災などの危険からのがれるための避難場所のことです。津波の場合は、予測される浸水の高さ以上の空間が位置付けられている津波避難タワー（※）が指定されています。また大規模な火災の場合は、面積の大きな公園などの「広域避難場所」が指定されています。地震や津波、洪水や土砂によって想定される被害から確実に住民を守ることができる「市立小中高校」も「指定緊急避難場所」となります。

「指定避難所」とは、避難者が一定期間とどまって、生活するための避難所のことです。物資の備蓄や無線の整備をした施設で、避難するための広場と避難者を収容する施設をあわせ持つ「市立小中高校」を指定しています。市民センターやコミュニティ・センターなどが「補助避難所」として使用されます。

どんな災害の時に、どの避難場所に避難したらよいかを知っておくことは、自分の命を守るために必要なことです。

津波避難タワー（津波の際の指定緊急避難場所）

東日本大震災の教訓をふまえて、2015（平成27）年2月に、第1号の津波避難タワーが完成しました。6m以上の高さに約300人分の避難スペースを設け、雨風を防ぎ寒さをしのぐための屋内空間を配置するほか、車いすやベビーカー利用者を考慮したスロープを設置しています。また、24時間程度滞在できるよう、非常食や簡易トイレを備蓄しています。



津波避難タワー
（宮城野区中野）

2

おう
その場に応じた身の守り方

いつ、どこで地震などの災害が起こるかは分かりません。大切なことは災害が起きたときにどのような行動を取るかを日頃から考えて、備えておくことです。



屋外で地震がきた!

頭を保護し、倒れたり落ちてきたり、動いてきたりするものから離れる。



エレベーターの中で地震がきた!

各階のボタンをすべて押し、最初の停止階で降りる。



※「津波てんでんこ」

岩手県の三陸海岸地域には、津波が発生したら一人一人がてんでばらばらに高台ににげるという意味の言いつたえがあります。

?

考えよう

○このほかにも様々な場所を想定して、自分の身を守るための適切な行動を考えてみましょう。

ひがい 被害を少なくするために (減災) げんさい

人間は、大規模な自然災害の被害を完全にくいとめることはできませんが、知識や経験で災害の被害を少なくすることができます。ここでは知識のいくつかを紹介します。

【津波からの避難の手引き (暫定版)】

津波の危険がある区域と避難場所を地図に表しています。津波などの自然災害は、予測をこえることもありますので、より安全に避難できる方法を日頃から考えておきましょう。



津波からの避難の手引き (仙台市危機管理室) (暫定版・第4版) 2017 (平成29) 年4月

【緊急地震速報】

地震のゆれが到達する前に、地震の発生を音声や画像で伝えます。テレビやラジオ、携帯電話などから知らされます。緊急地震速報が出てからの行動を、日頃から十分考えておくことが大切です。

*家庭では 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難してください。

*人がおおぜいいる施設では 施設の係員の指示にしたがってください。



仙台放送提供 (テスト用画面)

さいがい 災害から身を守るために

災害は、地震や津波だけではありません。ここでは、安全な行動のために必要な視点を確かめましょう。また、地震以外の災害時の行動についても確かめてみましょう。

1 自然のサインを見のがすな

(1) 雨が強くふってきたら

水害から身を守るには、日頃の備えと落ち着いた行動が大切です。

がけくずれや土石流などの災害が発生するときには、右の図のようなことがあると言われています。

また、ふだんは流れがゆるやかな川も急に増水することがあります。



イラスト：仲里カズヒロ

(2) 雷の音が聞こえてきたら



車の中や建物から出る



高い木や建物からはなれる



姿勢を低くする

(3) 竜巻が起きそうになったら (黒雲・雷鳴・冷たい風・大つぶの雨)



外では… ビルなどのじょうぶな建物の中や物かげにかがんで避難しましょう。

建物の中では… 窓やカーテンをしめ、窓際からはなれ、布団などをかぶって身をかがめます。

2 火事を見つけたら

(1) 早く知らせる

- ◆ 近くにいる人、近所の人に大声で！
声が出ないときは、なべをたたくなどの大きな音で知らせます。
- ◆ あわてず正確に119番通報をする
第4章3「応急手当の方法と救急車の呼び方」を確認しよう。



姿勢を低くし、けむりをすわない。



にげたら、もどらない。

(2) 早く消す

- ◆ 初期消火が決め手（絶対に無理をしない。）

(3) 早くにげる

- ◆ 避難はすばやく安全に

3 防災マップを作ってみよう

自分たちが住んでいる地域を、災害を減らす（減災）という視点でまち探検をしてみましょう。そして、探検で気付いたことを地図にまとめ、防災マップを作成してみましょう。

【防災マップ作成までの活動例】

- ① 自然災害について知る。
- ② 災害が発生したときに必要なことを知る。
 - ・ 避難所の位置と複数の避難ルート、防火設備等を調べる。
- ③ 活動①②から、まち探検のチェックポイントを整理する。
- ④ まち探検に出かける。
 - ・ カメラでポイントとなる場所や物を撮影する。
 - ・ 自宅から避難所までのきよりや時間を確かめる。
- ⑤ 歩いてチェックしたことを地図に書きこんで防災マップを完成させる。



防災マップ

防災マップは、いろいろな人（家族・地域の人）が作成に関わることで、より活用されるものになっていきます。防災マップにまとめた情報を、積極的に家族や地域の方々に発信していきましょう。

災害さいがいにあったとき、手当をしたくてもふだんのように水や薬品が近くにあるとは限りません。身の周りかぎにある物を使って、できる限りの応急手当おうきゅうをすることも必要です。いろいろな手当の方法を知り、災害時さいがいのときに備えそなえましょう。また、たおれている人や大けがをした人かくにんのために救急車の呼び方について確認しておきましょう。

1 いろいろな応急手当の方法を知りましょう

① 骨折こっせつしている場合の手当

はじめにどこがいたいのかを聞きます。いたがっているところを見て、変形しているかどうかを確認します。変形している場合は動かしてはいけません。骨折しているところに、そえ木さんかくきんをあてて三角巾などで固定します。

そえ木の工夫：ダンボール、雑誌ざっし、傘かさ、つえなど



ダンボールを利用した固定



雑誌を利用した固定

三角巾で動かないように固定する



三角巾などでうでをつる

② 傷きずの手当

傷口がよごれている場合は、水道水あで洗い流すことが大切です。災害時はペットボトルなどの水を工夫して使いましょう。



出血が続いている場合は、血液けつえきに直接ちよくせつふれないようにビニルの手ぶくろてをはめて、傷口きずぐちをおさえるか、きれいなガーゼを当てて血を止めるようにします。

ガーゼの工夫：ハンカチ、タオル、身近ぬのにあるきれいな布など

③ やけどの手当

すぐに水で冷やします。服を無理にぬがさないで、服の上から水で冷やします。細菌さいきんが入らないように、水ぶくれができてもつぶさないようにします。



2 救急車の呼び方を覚えましょう

< 119番へ電話をかける >

まず落ち着いて、局番なしの119に電話する。

係の人の質問しつもんにははっきり答えましょう。

しょうぼうきょく 「消防局」	つうほうしゃ 「通報者（あなた）」
「火事ですか。」 「救急ですか。」	「救急です。」
「どうされましたか。」	「人がたおれています。」 「けが人です。頭から血が出ています。」
「そこは何区何町何丁目 何番地何号ですか。」	「〇〇区〇〇町〇丁目〇番〇号。」 (目印があれば伝える。)
「あなたの名前と電話番号を 教えてください。」	「名前は〇〇です。 電話番号は〇〇〇—〇〇〇—〇〇〇〇です。」

けいたい 携帯電話からの通報つうほうでは次のことに気を付けましょう。

- ① 携帯電話から通報していることを伝えます。
- ② なるべく現場からはなれないようにし、携帯電話の電源でんげんも入れたままにします。



? 考えよう

- 緊急時の応急手当の仕方についてもっと調べてみましょう。
- 救急車への通報の仕方が分かったら、実際じっさいにかけているつもりで話してみましょう。

さいがいじ 災害時をくらすヒント

震災では、わたしたちの生活に欠かせない水道や電気、ガスなどのライフラインが止まり、大変な生活を強いられました。避難所で過ごした人もいます。災害のときは、どんな工夫をして生活すればよいでしょうか。

1 水がないときの工夫

水は飲むだけでなく、料理をする、手を洗う、トイレで流す、体を清潔に保つなど、なくてはならないものです。



〈ラップのお皿〉

紙皿にラップをまいて、ラップだけを取りかえます。皿洗いをせずに何度も使えるので、水の節約になります。

水は一人1日3リットル必要です。3日分として一人9リットルは用意しておきましょう。水を入れる入れ物も大切です。お風呂の水は流さずにいつもはっておきましょう。震災のときはプールの水をみんなでくんでポリバケツにため、トイレで流しました。



2 電気がないときの工夫

わたしたちは日頃たくさんの明かりに囲まれて生活していますが、電気が止まれば夜は真っ暗です。震災で電気が使えないときは、ろう

そくやかい中電灯,手回し発電のラジオなどがとても役に立ちました。

ぎゅうにゅう
〈牛乳パックのあかり〉

牛乳パックを横はば1cmに切り,先たんに火をつけます。少しずつ燃えて,明かりや燃料になります。
※火は,火災になる危険性があるので大人の人といっしょに取りあつかいましょう。



3 調理の工夫

食べることは何より重要です。避難所でもはじめはビスケットやパンなどが配られますが,手元にある物で工夫しておいしく食べることが大切です。衛生面に気を付けることも健康な毎日を送るためには大切なことです。

〈サバめし(サバイバルめしたき)の方法〉

- ◇材料(一人分) 米180g,水150g
- ◇道具 空きかん二つ,牛乳パック三つ,アルミホイル,軍手
- ◇作り方



写真1



写真2



写真3

- ・二つの空きかんの上底を切り取る。
- ・一つの空きかんに,タテ1.5cm,ヨコ3cmの長方形の空気あなを上二つ,下二つ,それぞれ向き合うようにあける。このかんを下におき,その中で火を燃やす。(写真1のペンは,あなの位置が分かるようにするためのもの。)
- ・牛乳パックを細かく切り,火をつけてかんに入れる。上の穴から細かく切った牛乳パックをどんどん入れる。※やけどなどしないように,軍手を使いましょう。
- ・もう一つのかんに材料を入れ,アルミホイルを二重にしてふたをし,火の上に乗せる。
- ・20分くらい火を燃やし続ける。
※まわりに燃えるものがないか注意しましょう。

地震や火事が発生したときに、自分や友達、家族の命を守るためには、学校の避難訓練や地域の防災訓練に真げんに参加することが大切です。地域の防災訓練に参加することで、地域の一員として自分にできることを考え、行動する力も身に付きます。

1 学校の避難訓練

学校では地震や火災を想定した避難訓練に加えて、津波を想定した訓練や登下校時の大きな地震を想定した訓練なども行われるようになりました。災害の種類や発生の時間帯、場所などのちがいによってどのように行動するかを身に付けましょう。

仙台市立七郷小学校の取組 —津波対応避難訓練—

若林区にある七郷小学校は、津波浸水域に近い場所に校舎があります。そのため、津波に備えた避難訓練を行っています。

地震発生時には、想定される津波の高さより高く安全な校舎の3階と4階に避難し、警報解除まで安全を確保します。

七郷小学校では、「海に近い」という地域の特ちょうを理解して、避難訓練に取り組んでいます。もしものとき、安全に、すばやく避難できるように、訓練を通して自助の力を高めています。

校舎3階、4階への
避難の様子



2 地域と合同の防災訓練

太白区にある^{ひがししろまる}東四郎丸小学校では、児童が^{ほごしゃ}保護者や地域の方といっしょに「総合防災訓練」を行っています。

(1) 親子防災学習

5年生は、「そなえゲーム」を用いて学習しています。非常時を想定して、自分たちの地域に必要なもの・ことについて親子で話し合います。

親子で考えることで、地域のつながりや自分たちで備えることの大切さに気付くことができます。



5年生 親子防災学習の様子

※「SSG仙台発そなえゲーム」は、仙台市と市民が協働で開発した防災ゲームです。

(2) 地域の方との訓練

6年生は、地域の方と一緒に応急手当の訓練に取り組んでいます。地域の方とともに、様々な訓練を行うことで、自分の力を他の人のために役立てようとする、共助の心を育てています。

また、地域の方との訓練を通して、地域行事へ参加することや地域の方と^{りかい}関わり合うことの大切さについて、理解を深めています。



6年生 応急手当訓練の様子



考えよう

○東日本大震災を教訓に、予告をせずに避難訓練をしている学校もあります。自分たちの学校のある地域の特ちょうを理解し、災害に備えるためにどんな避難訓練・防災訓練を行ったらよいかを考えてみましょう。

ぼうさい 家族防災会議を開こう

とつぜん さいがい
突然起こる災害。そのとき、家族はどこにだれといるか分かりま
せん。家族が別々に被災しても、日頃から家庭のルールを決めてお
くと、いざというときに被害を少なくすることができます。

1 わが家の「防災連絡カード」

住 所	
氏 名	
性 別	けつえきかた 血液型
緊急連絡先	生年月日 ポイント①
家族で決めた避難場所	ポイント②

災害が起こったときのために、家族防災会議で話し合っ上のような連絡カードを作りましょう。

ポイント①：連絡先をいくつか決めておきます。（例：家族の勤務先、
祖父母の連絡先、近所の親しい方など。）

ポイント②：地域の指定避難所などを最終避難場所にしておきますが、
必ずいくつか決めて、定期的に確かめ合います。

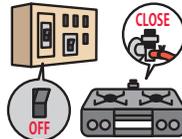
2 家族の役割分担

災害時のために、それぞれの役割分担を決めておきましょう。

【例】



じょうほうしゅうしゅう
《情報収集》
担当



かくほ
《安全確保》
もどせん
ブレーカー・元栓 担当



じゅんび
《持ち出す物の準備》
担当

3

じょうびひん

常備品のチェック

- 飲料水（一人一日あたり3リットル）
- 食料品（インスタントラーメン レトルト食品 など）
- カセットコンロ ティッシュ・トイレットペーパー
- ウエットティッシュ ガムテープ ひも・ロープ
- ビニルぶくろ 食器用ラップ 紙皿 紙コップ
- 防寒対策（毛布・フリースなど） 暑さ対策（うちわ、タオルなど）



4

ひじょうよう

防災リュック（非常用持ち出しぶくろ）の準備

防災リュックの中身については、家族の中にお年寄りや小さい子供がいるときには、それぞれが必要な持ち物がちがってきます。日頃から、共通で使うものと家族それぞれが持ち出す物を決めて、いざというときに、すぐ持ち出せるように準備をしておくことが大切です。



- 【例】
- ・わたしのぶくろには子供用の軍手
 - ・おばあちゃんのぶくろには、小さい字が読めるようにルーペ
 - ・お薬手帳

5

てんけん

親子安全点検

月に一度、家の中や周辺の安全を点検しましょう。

（OKなら、□に印をつけましょう。）

- 落ちてきそうなもの、倒れてきそうなものはないか。
- 安全な場所に寝ているか。
- にげ道に物が置かれていないか。
- 家具の中身は重いものが下に入れてあるか。
- 玄関の扉の近くは、整頓されているか。



心と向き合って

わたしたちは、災害などの大変な出来事や環境の変化、人との関わり等で負担を感じると、多くの場合、心や体にストレスサイン（変化）が現れます。そのようなストレスサインは、たいていは少しずつ減ってきますが、時間が経過してから現れることもあります。阪神・淡路大震災では、被災後10年たって、大人になってからストレスサインが現れた例もあります。

1 心や体のストレスサインにはどんなものがあるの？



行動の変化

- ・好きなことでもやりたくなくなる。
- ・学校に行きたくなくなる。
- ・一人でいるのがこわくなる。
- ・家に閉じこもりがちになる。

からだの変化

- ・食欲がない。
- ・体がいたくなったりかゆくなったりする。
- ・ねむれない。



表情や会話



- ・ぼんやりしてしまう。
- ・ちょっとしたことで泣いたりおこったり笑い出したりしてしまう。
- ・元気がなくなる。
- ・話をしたくなくなる。

2 自分にできることは何？

心や体にストレスサインが現れたときはどうしたらいいでしょう。ストレスをやわらげるためには、次のような方法があります。

(1) 相談する

一人でかかえこまないで、おうちの人や先生など、信頼しんらいできる大人に相談するようにしましょう。場合によっては、カウンセラーの先生や専門せんもんの医師いしに相談することも大切です。



(2) 自分でコントロールする方法を見つける

- ・自分の好きなことに熱中する。
- ・遊んだり運動したりお手伝いをしたりして体を動かす。
- ・ほっと安心できる場所を見つける。
- ・深呼吸しんこきゅうやストレッチなど自分がリラックスできる方法を見つける。

(3) 人とのつながりが感じられるようにする。

人といっしょに何かをする経験けいけんは、つながりを感じて心が安定します。それを積み重ねていくと、困ったことを乗り越えていく力になります。

保健室の先生からのアドバイス

震災のときのことを思い出すと、今でもとてもこわいし、ふだんどりの生活ができなくて本当に大変だったなあと思います。

今でも仙台市内には、福島県や宮城県内の海沿いから避難ひなんしてきた子供たちがたくさんいます。その中には、「仙台に来てお友達といっぱい話をできるようになって気持ちが明るくなってきた」という子がいる一方で、「震災のときのことを聞かれて苦しかった」「震災前に住んでいたところに帰れなくてつらい気持ちをだれも分かってくれないのではないか」という子もいます。



震災からだいぶ時間がたちましたが、皆さんの周りには、元気きょうみそうに見えて、今でも大変な思いをしている人がいるかもしれません。興味本位きょうみであれこれ話を聞いたりすることのないように気を付けなくてははいけません。

これまで日本人は、何度も大きな地震を経験してきました。その経験を、様々な形で後世に伝えようと努力してきた人々がいます。先人の思いや歴史を重んじ、未来につなげていくことの大切さを考えましょう。

1 仙台城石垣の復旧工事について

仙台城は、江戸時代のおよそ260年間に、10回以上の大きな地震を経験しました。大地震が起こるたびに石垣が被害を受け、修理工事を何度もくり返してきました。

東日本大震災でも、本丸跡の石垣が約60mにわたってくずれ落ちるなど、大きな被害を受けました。伊達政宗が築いた仙台城は、江戸時代を代表する城跡として高く評価されています。震災後すぐに、仙台市と国が協力して復旧工事を始めました。

本丸跡の石垣は、地震により3か所で大きくくずれました。復旧工事では、約5,000もの石を一度解体して、積み直しました。その際、コンクリートなどは使用せず、石垣が構築された当時の伝統工法によって行われました。可能な限り、もとの位置に石を戻して復旧させていきました。以前に行われた石垣積み直し工事にもなう発掘調査では、地震でくずれ落ちた古い石垣を再利用して背後の土の圧力を受け止めたり、はい水のための施設を加えたりするなど、高度な技



震災直後の様子(平成23年3月)



復旧工事終了後(平成27年2月)

術で石垣の強度を高めていたことも分かりました。

復旧工事は2012（平成24）年から3年かけて行われ、2015（平成27）年2月に工事の全てが終わりました。

一仙台城石垣の復旧工事を終えて一

仙台市教育委員会文化財課 千葉 昂太 先生の話（平成27年）



東日本大震災からの復旧工事では、石垣以外にも江戸時代から伝わる伝統工法に基づいて作業をしました。例えば、大手門北側土塀は、これまで表面にモルタルがぬられていました。しかし、今回は土壁とシックいを使って修復しました。昔からの技術を用いることで、限りなく江戸時代の築城当時の仙台城跡に近付けて復旧させることを目標にしました。工事に関わった方全員が、一生けん命に取り組みました。

仙台城の石垣は、築城から現在まで、何度も大きな地震の被害を受けました。その度に、この石垣を守ろうと努力した人々がいます。伊達政宗が築いた仙台城。その石垣は、歴史的な価値のある文化財であるとともに、私たちが住む仙台市の大切なシンボルです。先人のメッセージを受け取るとともに、今回の修復に関わった私たちの思いも、次の世代につないでいきたいと考えます。

2 文化財を守り続ける

東日本大震災は、人々が大切に守り続けてきた文化財にも大きな被害をあたえました。

青葉区堤町に、市内でただ一つ残されていたレンガ造りの6連の登りがまも、その半分以上がくずれ落ちてしまいました。



登りがま修復のワークショップ

修復に立ち上がったのは、建築やデザインの専門家が中心のNPO「建築と子供たちネットワーク仙台」のメンバーです。子供や学生ボランティアを集めて、登りがまを修復するワークショップを何度も開催し、元の姿にもどすことができました。

この他にも文化庁が行っている「文化財レスキュー」と呼ばれる活動など、失ってしまったら二度と取りもどせない大切な文化財を守り伝える活動が各地で行われています。

1

国際姉妹都市をはじめとする世界からの支援 し えん

地震発生直後から、姉妹・友好都市、仙台市と協定を結んでいる都市をはじめとする世界の様々な都市の市民・団体・企業・学校などが、仙台市のために支援活動を行いました。

国際姉妹・友好都市／協定締結都市 ていけつ



長春市（中国）から支援物資としてとどいた飲料水



ダラス市（アメリカ）から寄せられた応援メッセージ



台南市（台湾）で開かれたチャリティイベントには、1,000人以上の市民が参加
写真提供（台南市）

アカプルコ市（メキシコ）では市長や交流団体によるいのりがささげられ、オウル市（フィンランド）では留学生が中心となりチャリティイベントが開かれました。またミンスク市（ベラルーシ）は、被災した生徒・児童をミンスクに招待してくれました。

その他の姉妹都市などからも、各種チャリティイベントや震災写真展の実施、多大な寄付金・支援物資・応援メッセージの送付などを通して、多くの支援とはげましをいただきました。

2

世界の国々からの支援や救援活動 きゆうえん

震災後は、多くの国々からの支援と、緊急援助隊や医療支援チーム きんきゆうえんじょたい いりょう による被災地救援の活動が行われました。 ひさいち



被災者をはげます しゅうしやう
オーストラリア首相



ロシア救援チーム

写真提供 (外務省) がいむしやう

3

日本の海外支援について(国際緊急援助隊)

日本では、地震や台風などの自然災害が多いため、災害救援への知識が多く、進んだ技能もあります。その知識や技能を生かし、外国で大きな災害が発生したとき、被災した地域に様々な支援を行う仕組みがあります。

国際緊急援助隊は、青年海外協力隊で知られるJICA(国際協力機構)が事務局となり、救助チーム、医療チーム、専門家チーム、自衛隊部隊、感染症対策チームで組織されています。被災国の要請に応じて、救助活動にあたっています。

JICA: 開発途上国への国際協力を行う政府機関 とじやう



ネパール大地震での救助活動



パキスタン洪水被害での医療チーム いりやう



フィリピンの台風被害に対する自衛隊の援助活動

写真提供 (防衛省・自衛隊HPから)

人々をつなげる活動

東日本大震災発生直後、自ら被災者でありながら、がれきをどかして道路を広げたり食料を調達したりする人たちがいました。その後、様々な公的機関や団体が多くの人々のために活動を行ってきました。

どのようにして、多くの人が自分のできる活動に献身的に取り組み、力をつくして災害に対処したかをふり返ってみましょう。

1

広域協力体制、公的な機関の活動

避難誘導、救助活動、避難所運営、ライフライン（ガス・水道・電気など）の復旧、物流確保のために、警察・消防・自衛隊・海上保安庁・他市の行政機関など、たくさんの応援がきました。また相互支援協定を結んでいる地区からの支援もありました。



震災直後、自衛隊や警察・消防隊が進めるように道路を広げる建設業の方々



他県からのガス・水道復旧工事支援



行方不明者をさがす海上保安庁の潜水士



自衛隊による救援物資輸送

2 日本赤十字社の活動, JRC(青少年赤十字)

日本赤十字社は、医療支援に加えて、各都道府県からの救援物資を被災地に届けました。また青少年赤十字のメンバーも地元の赤十字奉仕団と協力して、支援活動を行いました。



救援物資を運び出すスタッフ



被災された方へ救援物資を手わたすスタッフ



物資を配布する地域の方々と青少年赤十字メンバー

【物資搬送スタッフの声】

発災当日は、大きな余震が続く中、自分の家族の安否も分からず、不安な気持ちもありました。しかし、私たちの助けを必要としている人がいると思い、いっこくも早く救援物資をとどけたいという気持ちで仕事を行っていました。また県外から救援物資がとどいたときは、物資をとどけるだけではなく、支援してくれた方の気持ちも被災者の方にとどけたいと思いました。

【医療スタッフの声】

石巻赤十字病院では、多くのスタッフが家族や自宅を失いましたが、「患者さんのためになりたい」というスタッフの意志はおとろえませんでした。

次々に運ばれてくる患者さんを前に、みんな夢中で一人でも多く救いたいとの思いで対応に当たりました。

取り組もう！ ボランティア活動

東日本大震災しんさいが起きた後は、多くの人々が通常つうじょうの生活をする
ことができずでした。しかし、被害ひがいが小さかった人々や、他県から
多くの人々がボランティア活動に参加していました。

ボランティアの人々は自分の食べ物や道具、ねる場所などの生活
の手だて等、全て自分たちで準備じゅんびをして被災地ひさいのボランティア活動
に取り組みました。

1 ボランティアの人々の活躍かつやく



アルファ米のたき出しボランティア

自分たちも被災者であるにもかかわらず、たき出しきゅうえんぶつや救援物資し うんぱんの運搬、高齢者こうれいしゃや
病気の人々への食料の配達など、地域ちいきのボ
ランティアとして参加している大人や小中
学生がたくさんいました。

ボランティア活動の移り変わり

震災直後から1年後まで、のべ約126,000人が宮城県でボランティア活動を行
いました。役に立ちたいという気持ちで、自分の仕事しごとが休みの土曜、日曜、
休日などに被災地に入り、震災がれきの処理しよりになどに取り組みました。

2015（平成27）年4月と5月には、約3,700人がボランティアをしました。活
動内容は、被災者のコミュニケーション作りが中心になってきています。

復興ふっこうを目指して、ボランティアの必要な場面はまだあります。
（ボランティアの数は、宮城県ボランティア協会による）

*仙台市災害ボランティアセンター

災害による被災者・被災地しんえん支援を目的に、ボ
ランティア活動こうかを効果的・効率的に行うために
設置される災害復興支援さいがいに特化したボランティ
アセンターです。仙台市せいちが設置し、仙台市社会
福祉協議会ふくし うんえいが運営します。



かき出した泥どろを集めるボランティア

2 私たちにできるボランティア活動

震災によって、電気・水道・ガスなどのライフラインが大きな被害を受けました。特に水が出ないため、飲料水、調理に使う水、トイレに流す水などに、とても困って^{こま}いました。

お年寄りにとっては、給水車が来ても、重い水^{じたく}を自宅まで持って帰るのは大変なことでした。

その様子を見た児童の中には、トイレに流す水をプールからくんだり、お年寄りの自宅まで水を運んだりするという手伝いをする人もいました。



泉区松陵地区に^{しょうりょう}加美町^{かみまち}小野田地区からの給水支援

3 仙台を元気に～私たちにもできること～

市内の小中学校では、児童・生徒合同会議を開き、挨拶運動^{あいさつ}やごみ拾いなど、自分たちのできることに取り組んでいます。地域の人といっしょに行き、地域とのつながりを深めている学校もあります。



学校周辺の清掃活動^{せいそう}



瑞鳳殿七夕ナイト

? 考えよう

- 自分がこれまでお世話になったボランティア活動や知っているボランティア活動を思い出してみましょう。
- 自分たちができるボランティア活動について話し合みましょう。

広がれ、つながれ、みんなの思い

これまでに世界中からとどけられた支援やはげましを受けて、仙台市の小学生はどのような活動をしてきたのでしょうか。

1 世界中の思いをのせて

榴岡つっじがおか小学校には、震災後、世界中からたくさんの折り鶴おづるがとどけられました。一人のアメリカの高校生が、東日本大震災で被災ひさいした人々のために何かできることはないかと考えたことが始まりだそうです。

世界中の人々の思いが詰まった200万羽の折り鶴をほかの人たちにも見てほしいと願った榴岡小学校5年生・6年生の児童は、東二番丁小学校の児童や大学生と協力をして、仙台駅の商業施設で『折り鶴プロジェクト・にじいろパレット・ありがとうをかたちに』を開きました。世界からの支援の輪わと復興ふっこうへのシンボルとして、折り鶴を使ったアートオブジェを作るためにポスターを作って、一般の人々へも参加を呼びかけました。

2 世界の人々へ

大きさや色、素材もさまざまな10万羽の折り鶴が、会場に広げられました。『世界のハートをつなごう』と、折り鶴をはって縦3.6m、横4.5mの巨大な世界地図を作りました。

12cm四方の透明なキューブとうめいに折り鶴をつめ、周りをテープや色紙かざで飾り付けた『ギフトキューブ』という活動も行いました。

一連の活動は、NHK国際放送こくさいで、世界に向けて紹介しょうかいされました。世界の人々の思いを受け止めて、今度は、児童が感謝かんしゃをこめて、新たな形にした折り鶴を羽ばたかせたのです。



会場に飾られたハートの世界地図
2012（平成24）年1月



キューブで作ったオブジェクト
2012（平成24）年1月

3 被災地へ

この折り鶴にこめられた人々の思いをもつと伝えていきたいと思った児童は、修学旅行で福島に行くときに、被災した地域の小学校にキューブをとどけようと決めました。

この活動は、次の年の6年生にも引きつがれました。



福島の小学校にとどけられたキューブ
2012（平成24）年6月

4 世界防災フォーラムの開催

国内外から防災関係者が集まる国際会議が仙台市で2年に1度開催され、専門家だけでなく、仙台市の児童生徒も参加しています。



? 考えよう

○世界中から受けた支援やはげましにこたえるために、自分たちがができる活動について話し合ってみましょう。

きたろくばんちよう 北六番丁小学校の第6学年の取組例（総合的な学習の時間）

「未来に向かって今を生きる～私たちがつくる未来のまち～」の学習に取り組んだ6年児童は、絆の強いまちづくりのために、自分たちが考えた地域貢献イベントを実施しました。

実施後、取組の成果と課題をふり返り、今後さらに地域の絆を強めるために自分たちにできることを考えました。



～和やかに話して、地域の輪をつなごう～
北六番丁小学校

思いをかたちに

仙台市民が復興を目指して前へ進むとする中で、仙台市の小学生は、復興にどう関わり、実践しようとしてきたのでしょうか。

1 被災地とつながろう

南小泉小学校では、震災後、地域の仮設住宅に住む荒浜地区の方々と交流をしてきました。

震災後に児童が指編みで作ったエコたわしをプレゼントしたことをきっかけに、平成24年度の4年生は仮設住宅の方々から、荒浜（仙台市若林区）での震災体験を聞きました。そして、自分たちにも何かできることはないだろうかと考えました。

2 被災地の活動を応援しよう

4年生は、荒浜のみなさんが、地域復興のために、津波による塩害で使えなくなった田んぼに綿を植え、「東北コットンプロジェクト」に取り組んでいることを知りました。そこで、全校児童や地域に綿の種を配布し、一人一鉢の綿栽培を呼びかけました。また、実際に荒浜で、綿花畑の草取りをしました。

心をこめて育てた綿の花に児童は喜びの声を上げていました。学校や地域で収穫した綿は荒浜の被災者におくられました。



綿の種まき



荒浜で綿花畑の草取り

3 地域に広げよう

児童が育てた綿は、荒浜で育てられた綿といっしょに、「東北コットンプロジェクト」に送られ、他の被災地域から集められた綿とともに

にタオルやシャツなどの綿製品せいひんになりました。そのタオルをPTAバザーで5・6年生が協力して販売はんばいしました。5・6年生は販売のための看板かんばんを作ったり、自分たちが荒浜の方々から学んだことやメッセージを商品のふくろにそえたりしました。綿にこめられた思いを、買ってくれる人に伝えたいと強く願ったからです。綿は、英語で「コットン」といいます。

収穫した綿そうていの贈呈式

バザーで児童が販売協力



考えよう

○私たちの身近なところで、復興が進められています。それぞれの地域や学校で行われていることを調べ、自分たちにできることを考えてみましょう。

「共に生きよう名取川」そうごう（総合的な学習の時間）～西中田小学校にしなかだの取組～

西中田小学校の当時の5年生は、名取川でサケの遡上そじょうを観察し、ゲストティーチャーから「東日本大震災のときに放流されて海に出て行ったサケである」ことを教えられました。その後、児童は組合の方からサケの卵たまごをもらい受け、一生けん命めい育て、稚魚ちぎょを名取川に放流してきました。



名取川を遡上するサケ



サケの稚魚を放流する子供たち

さらに、被災した名取川下流の「閑上ゆりあげ」をおとずれ、復興を目指してがんばっている方々の話を聞いた児童は、自分たちが未来の社会のために何ができるかを真剣まじめに考え、2015（平成27）年の国連防災世界会議ぼうさいの場で発表しました。

しんさい 震災を乗り越えて

神戸市では阪神・淡路大震災という大きな災害を経験し、力を合わせ復興をとげました。同じ震災を経験した仙台市の小学校との交流も進んでいます。私たちは、仙台の復興を願い、地域を支える一人としてこれから何を大切にしていけばよいでしょうか。

1 阪神・淡路大震災

1995（平成7）年1月17日、神戸市のある兵庫県南部で阪神・淡路大震災がありました。神戸の小学生も私たちと同じように恐ろしい思いをし、大変な苦労をしました。



地震直後の阪神高速道路



震災の1年8か月後に全線開通

<阪神・淡路大震災と東日本大震災の被害の比較> 2020（令和2）年3月現在

	死者(人)	行方不明者(人)	負傷者(人)
阪神・淡路大震災	6,434	3	43,792
東日本大震災	19,729	2,559	6,233

(消防庁災害対策本部)

2 神戸と仙台の交流

阪神・淡路大震災から20年が経過し、神戸は、世界からたくさんの観光客が訪れるすばらしい街に復興しています。

平成27年に、荒浜小学校の6年生は神戸に行きました。神戸市で行われる「防災教育発表会」で、仙台の復興と自分たちの取組について発表することと、震災以来、様々な支援を受け、交流を重ねてきた神戸の六甲アイランド小学校などを訪れるためでした。



防災教育発表会での発表の様子

荒浜小学校の児童は、神戸の復興を目の当たりにして、20年後のふるさと荒浜の姿をそれぞれに思いえがいていました。また、神戸の人々の心の温かさにふれ、「今後、またこのような災害が起きてしまったとき、どうしたら役に立つことができるのだろう」という児童の思いは、現在も七郷小学校の子供たちに引きつがれています。 ※平成28年3月



神戸市立千鳥が丘小学校の子供たちと
荒浜小学校統合（七郷小学校へ）

3 地域を支える一人として

【神戸市を訪れた荒浜小学校六年生の作文】

平成二十七年、荒浜小学校の六年生は、神戸市で開かれた「小学校防災教育発表会」で、復興のために自分にできることを発表してきました。阪神・淡路大震災から二十年が過ぎた今、神戸はともきれいな街になり、わたしたちには、震災のあとを見つめることはできませんでした。仙台に帰ってから、わたしはもう一度阪神・淡路大震災のことを調べてみました。すると、崩壊したメリケン波止場の一部など、いくつかの震災遺構が残っていることを知りました。

東日本大震災のとき、わたしはまだ一年生でした。あの日に見た津波を思い出すと今でもこわくなります。神戸の人たちの中にも同じような思いをした人がいるかもしれません。震災遺構は、わたしたちのように悲しい思いやつらい思いをした人たちの体験をむだにせず、未来に生かしてもらうためのものです。仙台市では、わたしたちの荒浜小学校校舎が震災遺構として残されることになりました。奇跡の一本松のように有名ではないけれど、荒浜の町の人にとってはとても大切なものです。いつか本当に復興した様子を神戸でお世話になった人たちにも見てもらいたいと思います。そのため、これからも自分にできることを考えていきたいと思っています。

【神戸市の現在の小学生の作文から】

やさしさを持つ（抜粋）

防災未来センターに行つて学んだことは、ボランティアの始まりは沖縄からの救援隊が阪神淡路大震災の時に来てくれたこと。それを見た避難者は「何かしなくちゃいけない」と思つて、助け合いが始まったことを学びました。

もし、災害が起こったら、ゆずり合い、助け合いができるボランティアをすぐに進めていきたいと思っています。

「うばい合えばなくなる。」「分け合えば余る。」この言葉を頭にしっかり入れこんで、真つ先にボランティアができる人になりたいと思いました。

* * * * *

ぼくの気持ち（抜粋）

ぼくが防災の学習で学んだことは、長田区の被害が多かったこと、この真野小学校が避難所だったこと。

先生からのお話で、「生きるか死ぬかの分かれ道に立った時、たとえ生きる確率が二十パーセントだったとしても必ず生きる方を選ばなアカン。」ことも知った。

ぼくは学校で学んだことや自分の感じたことをそのまま伝えたりして、震災の記憶を絶やさないような人になりたい。そして今のこの気持ち、震災でなくなった方々を敬う気持ち、友情、絆をいつも持つていたい。

ぼうさいちしき 防災知識をチェックしよう

自然災害は、いつやってくるか分かりません。先生や家の人がいなくても、自分の命を守るため正しく行動するには、防災知識が必要です。この副読本で学習した内容をもう一度ふり返ってみましょう。

1 次の問題に答えられるか、問題文中の（ ）の中に入る言葉が分かるか、確認してみてください。もし、分からない場合は、関係のあるページをもう一度読むようにしましょう。

	問 題	4 年 生	5 年 生	6 年 生
1	東日本大震災後、仙台市内に建てられた「プレハブ仮設住宅」は（ ）か所あった。(P12)			
2	大震災の直後にスタートした、仙台市内8万人の児童生徒による復興への取組を（ ）プロジェクトという。(P18～19)			
3	地震が発生するのは、（ ）がおし合い、絶えず動くからである。(P22)			
4	世界で起きる地震のおよそ（ ）が日本の近くで発生している。(P22)			
5	津波以外の自然災害には、台風、集中豪雨、雷、竜巻、（ ）などがある。(P24～25)			
6	火事が起きたときや雷が鳴ったとき、最初にどのような行動を取ればよいか？(P32～33)			
7	救急車を呼ぶときに通報する人が最初に伝えることは（ ）。(P35)			
8	家族防災会議で話し合っておくことはどんなことか？(P40～41)			

問 題		4 年生	5 年生	6 年生
9	日本は（ ）という組織を作って被災国の救護活動を行っている。(P47)			
10	阪神・淡路大震災後、神戸の小学校と仙台の小学校でどんな交流が行われたか？(P56～57)			

2 自分の生活をふり返って、災害に備えて必要なことができているかどうかチェックしてみましょう。

チ ェ ッ ク 項 目		4 年生	5 年生	6 年生
1	情報を入手し、判断するときは、日頃から、情報の出所を確認し、冷静に判断するように心がけている。(P26)			
2	災害用伝言ダイヤル(171)と災害用伝言板の使い方を説明できる。(P27)			
3	日頃から地域を歩いて、避難場所や危険防止の手だてを取っているところをチェックしている。(P33)			
4	災害時に水道、電気、ガスのないくらしになった場合に生活上の工夫ができる。(P36～37)			
5	自分の家族が避難する場所を、家族みんなで確認している。(P40)			
6	家族防災会議を開き家庭のルールを決めたり、安全点検を行ったりしている。(P40～41)			
7	災害の後、心や体に変化が起こったときには、どのようにすればよいか分かる。(P42～43)			

知っておこう防災学習のキーワード

1・2・3年で学んだキーワード	心のケア 自 助 共 助 ボランティア
じょうきょう おう 状 況に たいおう 対応	家や学校にいないときでも災害にあう可能性はあります。その場所や状況によっては避難の仕方も変わります。その場に応じた対応を取ることが大切です。
家 族 会 議	緊急避難のときにどこへ集まるか、どう連絡し合うか、何を持ち出すか、わが家の防災は大丈夫か、家族でしっかり話し合っておきたいものです。
救 急 法	緊急のときに、病院へ行くまでの間、自分たちでできることがあります。基本の知識を身に付けておくことが大切です。
公 助	避難所の指定や非常用物資の保管など、仙台市が防災のために行っていることや復興のために取り組んでいることなどをきちんと理解しておきましょう。
サ バ イ バ ル	災害などの困難な状況を越えて生き残ることです。そのための方法や技術をしっかり学ぶ必要があります。
げん 減 さい 災	地震や津波、台風などの自然災害は避けられないことが多いので、災害が起きてしまったことを考えて、その被害をできるだけ少なくしようとする工夫が大切になります。

読んでみよう 調べてみよう

- 『ぼくの街に地震がきた—大震災シミュレーションコミック』（単行本）
 - 『大地震サバイバル きみならどうする？』（単行本）
 - 津波からにげる（ビデオと津波防災ハンドブック）
 - 地球キッズ探検隊（地震調査研究推進本部HP）
 - こども防災e-ランド（総務省消防庁HP）
 - 3がつ11にちをわすれないためにセンター（せんだいメディアテークアーカイブ）
- ※図書室にどんな防災の本があるかも調べてみましょう。

東北地方太平洋沖地震の概要

- ① 発生日時 2011 (平成23) 年 3月11日 14時46分
- ② 地震の起こった場所 三陸沖 (北緯38.1度, 東経142.5度)
- ③ 地震の規模 マグニチュード9.0
- ④ 仙台市内の震度

震度6強	宮城野区	震度6弱	青葉区, 若林区, 泉区
震度5強	太白区	*最大震度は栗原市の震度7	
- ⑤ 津波 3月11日 14時49分太平洋沿岸に大津波警報発表
津波の高さ 仙台港 7.1m (推定値)

仙台市の被災状況

- ① 人的被害
 - 死者
仙台市民の方 1,002名
(市外で死亡が確認された方193名を含む。)
 - 行方不明者 27名
 - 負傷者 2,277名 (重症276名, 軽傷1,999名)
- ② 建物被害
 - 全壊 30,034棟
 - 大規模半壊 27,016棟
 - 半壊 82,593棟
 - 一部損壊 116,046棟



東北地方太平洋沖地震による仙台市内津波の浸水地域は、浸水した部分

東日本大震災をひきおこした地しんを東北地方太平洋沖地震といいます。

さいがい 仙台の自然災害年表・復興年表
ふっこう

年	種別	できごと *Mはマグニチュード
平 869(貞観11)年	地震	大地震(三陸沖)。津波でおよそ1,000人がなくなる。
1611(慶長16)年	地震	大地震(三陸沖)。津波により1783人死亡。「浪分神社」のほか、「念仏田」「波風」などの地名に言い伝えが残る。
1616(元和2)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.0)により、仙台城の櫓、石垣がくずれる。
1623(元和9)年	噴火	蔵王山噴火。伊達政宗の七男(宗高)が、噴火をしずめるために刈田岳に登っている。
1678(延宝6)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.5)により、東照宮などがこわれる。
1717(享保2)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.5)により、仙台城の石垣がくずれる。
1721(享保6)年	水害	大雨のため、市内4か所で橋が落ちる。
1747(延享4)年	水害	大風、大雨のため、瀬橋と中瀬橋が流される。
戸 1793(寛政5)年	地震	大地震(三陸沖, M8.0~8.4)。蒲生地区を津波がおそったという言い伝えがある。
1812(文化9)年	水害	大雨大洪水。死者116人。
1835(天保6)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.0)。仙台城の石垣がくずれる。
	水害	大雨大洪水。大橋落ちる。民家2,416戸流失。
1855(安政2)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.0~M7.5)。
1861(文久1)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.4)。
明 1889(明治22)年	水害	大洪水。根白石村で大きな被害。
1896(明治29)年	地震	大地震(三陸沖, M8.2)。蒲生にも津波が来る。
1897(明治30)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.4)。
1910(明治43)年	水害	台風による大雨で市内約1,300戸が浸水。
大 1923(大正12)年	地震	関東大震災発生。この後、震災の避難民のために、現在の文化町に住宅が建設される。
1933(昭和8)年	地震	昭和三陸地震(三陸沖, M8.1)。
1936(昭和11)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.4~7.7)。
昭 1947(昭和22)年	水害	カスリン台風。県内約30,000戸に被害が出る。
1948(昭和23)年	水害	アイオン台風。市内約3,000戸に被害が出る。
1950(昭和25)年	水害	台風11号による大洪水で堤防が決壊。市内5,000戸以上に被害。
1978(昭和53)年	地震	宮城県沖地震(M7.4)。県内死者27人。負傷者約10,000人。
1986(昭和61)年	水害	台風10号による大雨(8.5豪雨)。被害住家約5,500棟。
平 2003(平成15)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.1)。
2005(平成17)年	地震	大地震(宮城県沖, M7.2)。
2011(平成23)年	地震	3月11日, 14時46分, 東北地方太平洋沖地震発生(M9.0)。津波による大きな被害。 3月12日, 福島第一原子力発電所で爆発事故発生。
2015(平成27)年	水害	9月 関東・東北豪雨 台風18号。県内でおおよそ1,800戸に被害が出る。
令 2019(令和元)年	水害	10月 令和元年東日本台風 台風19号。仙台の総雨量は383.5mm 最大避難者数6,549名

ふっこうのあゆみを確かめよう

2011（平成23）年	
3月18日	電力 一部地域をのぞき復旧が終わる
4月13日	仙台空港 飛行機の発着が一部再開する
4月16日	都市ガス 一部地域をのぞき復旧が終わる
4月18日	市営バス 一部地域をのぞき通常の運行が再開する
4月29日	市営地下鉄 通常の運行が再開 東北新幹線 全線の復旧が完了する
4月中旬～下旬	市内小中学校 平成23年度 始業式・入学式 簡易給食（パン・牛乳のみ）開始
5月	児童生徒による「故郷復興プロジェクト」スタート （学区内の清掃、あいさつ運動等）
7月	児童生徒による「復興サミット」 （四つの地区で代表児童生徒が集まり、全市で取り組む活動内容を話し合う）
7月31日	全部の避難所が閉鎖される
8月	仙台七夕まつりへの参加（折り鶴の七夕かざりを作る）
11月	各学校で応援旗の制作や掲示と復興プロジェクトのセレモニー ※翌年からは、学校ごとに特色ある小中・地域が連携した活動を行う
2013（平成25）年	
7月	復興ソング発表 小学校 「希望の道」 中学校 「仲間とともに」
2015（平成27）年	
3月	第3回国連防災世界会議が仙台で開催
12月	地下鉄東西線開通（荒井駅～八木山動物公園駅）
2016（平成28）年	
2月13日	「せんだい3.11メモリアル交流館」全館オープン
3月	中野小学校閉校
4月	荒浜小学校統合（七郷小学校へ）
2017（平成29）年	
4月	東六郷小学校統合（六郷小学校へ）
4月30日	「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」一般公開

作成委員（令和2年度版作成委員）

監修	東京学芸大学	教授	渡邊 正樹
編集アドバイザー （五十音順）	東北大学 災害科学国際研究所 宮城教育大学教職大学院 東北大学 災害科学国際研究所 河北新報社編集局	所長 教授 教授 元編集委員	今村 文彦 佐藤 静 佐藤 健 寺島 英弥
委員長	仙台市立東六番丁小学校	校長	猪股由美子
副委員長	仙台市立人來田中学校	校長	佐藤 丈春
学年部チーフ	仙台市立黒松小学校	教頭	石川 智之
委員（五十音順）	仙台市立片平丁小学校 仙台市立金剛沢小学校 仙台市立福室小学校 仙台市立八幡小学校	教諭 教諭 教諭 教諭	木村 慎吾 白井ゆかり 千葉 千鶴 宮崎 美喜
事務局	仙台市教育センター		

（令和2年度版再編）

作成協力	仙台市まちづくり政策局 防災環境都市・震災復興室 仙台市消防局 消防庁 仙台市市民局 仙台管区气象台 神戸市教育委員会 神戸市危機管理室
発行協力	近野 兼史 氏（公益財団法人 近野教育振興会元理事長）
資料提供	東北大学災害科学国際研究所 河北新報社 気象庁 外務省 国土交通省 東日本旅客鉄道(株)仙台支社 (株)ウェザーニューズ (株)エフエム仙台 (株)仙台放送 FM「りんごラジオ」 NTT東日本 共同通信社 日本赤十字社宮城県支部 仙台建設業協会 台南市 JICA（国際協力機構） JOC（日本オリンピック委員会） iSPP 建築と子供たちネットワーク仙台 NPO法人20世紀アーカイブ仙台 町田美野（イラスト） 相蘇裕之（写真） 仲里カズヒロ（イラスト） せんだい3.11メモリアル交流館 仙台市内小中学校 仙台市関係機関 名古屋大学

3.11 から未来へ

第9刷発行：令和3年3月31日

発行 仙台市教育委員会

編集 仙台市教育センター 〒983-0825 仙台市宮城野区鶴ヶ谷北1丁目19-1

デザイン・印刷／ハリウ コミュニケーションズ株式会社

〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町2番12号 TEL 022-288-5011(代)

小学校

		氏名
4年	組	
5年	組	
6年	組	



Web book版



この印刷物はライスインキを使って印刷されています。ライスインキは、仙台と山形で生産された米ぬかを主原料にした植物油が使用されています。加えて東北地方の学校給食で使用された植物油も再生され活用されています。

この印刷物は再生紙を使用しています。