小学校
1・2・3年

令和4年度　仙台版防災教育副読本

3.11から未来へ

仙台市教育委員会

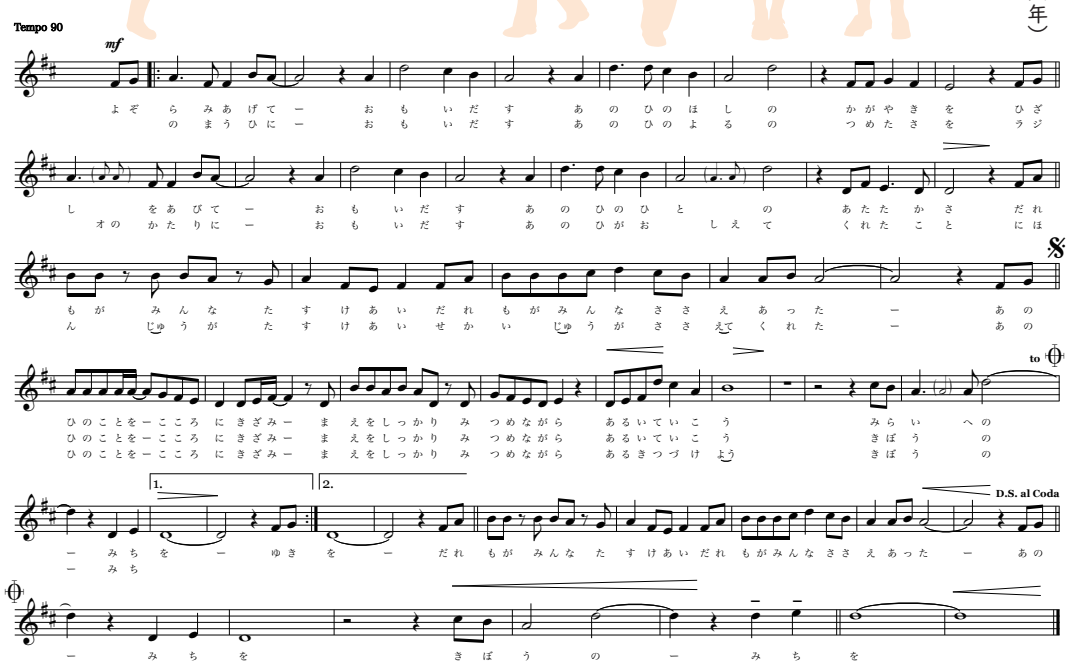
3.11から未来へ

小学校1・2・3年

希望の道

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

夜空　見上げて　思い出す　あの日の星の　かがやきを
日差しを浴びて　思い出す　あの日の人の　あたたかさ
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　見つめながら
歩いていこう　未来への道を
雪のまう日に　思い出す　あの日の夜の　冷たさを
ラジオの語りに　思い出す　あの日が教えてくれたこと
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　見つめながら
歩いていこう　希望の道を
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　見つめながら
歩き続けよう　希望の道を
希望の道を



ふっこうソングは，仙台市の全小中学校の代表児童生徒による「ふるさとふっこうサミット」において，ふっこうに向け，一体となって取り組んでいくために，「自分たちでふっこうソングを作りたい」という意見からせい作されました。

（かんせい発表　2013（平成25）年7月30日）

はじめに

この本は，みなさんがこれからおきるかもしれない，いろいろなさいがいからどのようにして身をまもればよいのかが書いてあります。また，仙台市の子どもたちが，東日本大震災からのふっこうにむけて一生けん命がんばっている様子も書かれています。しっかり学習して，自分がこれからの毎日をどうすごせばよいか考えていきましょう。

第1章　あの日をわすれない

❶ あの日　2011.3.11　午後2時46分 …… 4
❷ ひがいをうけた学校・地いき …… 6
❸ いっしょに前へ …… 8
❹ たくさんのありがとう！ …… 10

第2章　ふっこうにむけて

❶ 家族とのさい会 …… 12
❷ ひなんじょでのくらし …… 14
❸ 考えよう　友だちのこと …… 16
❹ ふるさとを元気に　自分たちにできること …… 18
❺ ふっこうを目指して …… 20
❻ 大切なこと …… 22

第3章　自ぜんのしくみを知ろう

❶ 地しんについて知ろう …… 24
❷ つなみについて知ろう …… 26
❸ いろいろなさいがいについて知ろう …… 28

第4章　もしものときに

❶ ちゅうい！　家のまわり　学校のまわり …… 30

いっしょに勉強していこう

ぼうさいの せんだ博士　小学校の あおば先生　3年生 わかなさん　3年生 みやびさん　1年生 たいすけさん　2年生 いずみさん

❷ ぼうさいマップを作ろう …… 32
❸ ひなんの仕方を考えよう …… 34
❹ 自分できめる …… 36
❺ 家族ぼうさい会ぎをひらこう …… 38
❻ ぼうさいリュックを用意しよう …… 40
❼ ぼうさいくんれんにさんかしよう …… 42
❽ けがをしたときは …… 44
❾ 見つめよう　わたしの心 …… 46

第5章　みんなの力で

❶ せかいとのつながり …… 48
❷ きぼうの光 …… 50
❸ 手をつないで …… 52
❹ 動物たちのいのち …… 54
❺ わたしたちにできること …… 56

第6章　しりょう

❶ ぼうさい知しきをチェックしよう …… 58
❷ 学びのまど・東日本大震災のきろく …… 60
❸ 仙台のさいがい年表・ふっこう年表 …… 62

あの日　2011.3.11　午後2時46分

① 地しんとつなみの様子をつたえる新聞記事
② 東北地方太平洋沖地震でおきたつなみ
③ 屋上にいる人びとをたすけ出すヘリコプター（荒浜小学校）
④ 地しんで天じょうがおちたビル（せんだいメディアテーク）
⑤ 夜，ひなんじょにあつまった人びと（幸町小学校体育館）

ひがいをうけた学校・地いき

① つなみのひがいをうけた体育館（東六郷小学校）
② つなみにながされ校しゃにぶつかる自家用車（中野小学校）
③ しょくいん室でつくえからとび出した引き出し（長町南小学校）
④ 自えいたい，けいさつ，しょうぼうが進めるように道路を広げるけんせつぎょうの方がた

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑤ ゆかにちらばる図書室の本（南光台東小学校）
⑥ おくじょうにひなんする人びと（荒浜小学校）
⑦ がれきでうまったプール（東六郷小学校）
⑧ ひがいをうけた文化ざい（仙台城の石垣）
⑨ ひなんしゃであふれかえる校庭（東二番丁小学校）

いっしょに前へ

①

④

⑤

②

③

① 若林区のひなんじょをほうもんされた天皇皇后両陛下（当時）※宮城県ていきょう
② 中学校の体育館でさいかいされた小学生のじゅぎょうの様子（蒲町中学校体育館）
③ 神戸市などからおうえんにかけつけたしょうぼう車のれつ（青葉区）
④ レスキューたいいんにたすけられた赤ちゃん（若林区）
⑤ ランドセルにメッセージを書いて（東六番丁小学校）
⑥ 全国からよせられたしえん物し（宮城野区体育館）
⑦ はいき物をしょりするしょうきゃくろとかべ（若林区）

⑥

⑦

たくさんのありがとう！

①

③

⑥

②

① 国連防災世界会議での発表（荒浜小学校）
② お世話になった自えいたいの方がた。ひなんじょさい後の日（七郷小学校）
③ ふっこうソングで町を元気に（上杉山通小学校）
④ 和太こで地いきにかんしゃ（中野小学校）
⑤ ねがいをこめたふっこう絵馬（北六番丁小学校）
⑥ 国連防災世界会議でのじゅぎょう（西中田小学校）

④

⑤

ともにゆたかにそだつ子どもたちに

公益財団法人近野教育振興会
元理事長　近野　兼史さん

多くの本をおくってくださった近野さん

近野さんは，未来をになう子どもたちが，しんさいにまけずに，思いやりの心をもってゆたかにせいちょうしてほしいとねがい，仙台市立のすべての学校に，多くの本をおくってくださいました。このふく読本もそのような近野さんの思いにささえられて，みなさんにとどけられています。

家族とのさい会

しんさいがあった時間は，多くの学校ではちょうど下校の時間でした。まだ教室にいる人や，校庭にいる人，通学ろを歩いている人など，いろいろでした。家族といっしょだった人は少なかったの

「しゅんたぁー、しゅんたぁー！」
という声が聞こえました。ばあちゃんでした。ぼくは、
「ばあちゃーん！」
と手をあげました。ばあちゃんはぼくを見つけると、走ってきて、
「ぶじでよかった。」
とだきしめてくれました。
ばあちゃんは、かっぽうぎをきて、おたまをもっていました。
ぼくは、なみだがあふれてきました。
このときの気もちは、今でもわすれられません。
ばあちゃんと家に帰ると、家の中は、たんすやたながたおれてぐちゃぐちゃになっていて、歩くところがありませんでした。
「ばあちゃん、家はどうなるの。」
と聞くと、
「いのちがたすかったんだから、あとはなんとかなるさ。」
といって、ぼくの頭をなでてくれました。
夜になって、とうさんとかあさんが、ぶじに帰ってきました。すごくうれしかったです。ぼくは、いのちが一番大切なんだな、と思いました。

です。家族と会えるまで，長い時間ひなんじょでまっている人がたくさんいました。

ぶじでよかった

ぼくが友だちと校門を出ようとしたときでした。ゴーっとものすごい音がして、ぐらぐらっと強くゆれました。

「地しんだあ！地しんだあ！」

という声が聞こえました。先生たちが、

「校庭のまん中に、あつまりなさーい。」

とさけんでいました。ぼくたちは、いそいで校庭のまん中に走りました。心ぞうがどきどきして、いきが止まりそうでした。

ほかの人もどんどんあつまってきました。立っていると、たおれそうになるほどゆれていました。先生につかまって、ないている人もいました。むこうの田んぼで、しゃがんでいる人が見えました。電しんばしらがぐらぐらゆれて、たおれそうになっていました。プールの水がバシャーンと、校庭にあふれてきました。

ドドドドドドーっと音をたてて、長い間ゆれていました。ぼくは、

（こんなすごい地しんははじめてだ。）

と思いました。地しんがおさまると、先生から、

「クラスごとにならびなさい。」

と言われました。ぼくのクラスは、十人ぐらいならんでいました。ないている子もいました。

雪がふってきました。ぼくは、どんどん心ぱいになって、

（とうさんやかあさんはだいじょうぶかな。ばあちゃんは・・・）

と思い、なみだが出そうになりました。そのとき、

ひなんじょでのくらし

しんさいの後，多くの学校では教室や体育館が地いきのひなんじょとなり，しばらくじゅぎょうができなくなりました。人びとはどのような生活をしていたのでしょう。

1 ささえ合う人びと

地しんがあった夜，ひがいの大きかった地いきの学校には，たくさんの人びとがあつまってきました。電気や水道，ガスなどのライフラインが止まってしまったからです。学校にそなえてあった食りょうや水，毛ふ，トイレットペーパーなどを，みんなで分け合って生活しました。食事のお世話や身の回りのせいそうも，分たんをきめてきょう力し合いました。

手おしポンプをおす子どもたち

れんらくをとり合うのにやくにたったでん言板
（七郷小学校）

また，ひなんじょなどのでん言板をり用して，家族や友だちとたがいにれんらくをとり合いました。

2 ひなんじょでの生活

ぼくにもできるよ

よしんがつづく中、ひなんじょとなった小学校の体いくかんで朝をむかえた。先生たちが、アルファ米のごはんをくばってくれた。きのうは、クラッカーと水だった。

ひなんじょでは、先生たちや地いきの人たちが中心になって、朝、昼、夜の食事やぐあいがわるくなった人のお世話をしていた。毛ふやくだものなどをくばったり、水くみをしたり、いそがしそうにはたらいていた。トイレの水が出なかったので、プールから水をくんで、ながしていた。

「人手がひつようです。だれか水くみの手つだいをしてくれませんか。」

と、声がかかると、何人かの学生さんが、すぐに立ち上がった。

「毛ふをくばります。」

といわれると、ぼくのすぐ近くにひなんしていた学生さんも、

「よし、手つだってこよう。」

とうごき出した。ぼくは、そんな学生さんたちのすがたを、ただ見ているだけだった。

二日ほどして、びょう気のときにお世話になっている、きんじょのおいしゃさんが、見回りに来た。

「何かできることはないかと思って来てみたんだ。けんちゃんは、だいじょうぶかい。」

と、おいしゃさんに聞かれて、

「はい、元気です。」

と答えた。そう言ってから、ぼくははっとした。そう、ぼくは元気なんだ。ぼくにもできることがあるかもしれない。

つぎの日、

「さあ、水くみをしてこよう。」

と、となりの学生さんがうごき出した。ぼくは、

「水くみ手つだいます。」

と、立ち上がった。ぼくだって、力になれるよ。

ぼくは、とってもさわやかな気もちになった。

（仙台市小学校教育研究会道徳研究部会編
はなむら特集号から　抜粋）

考えよう　友だちのこと

1 友だちとさい会

大きな地しんやつなみによって，しばらくの間，学校の友だちと会えない日がつづきました。

友だちに　会えたよ

三月十一日、午後二時四十六分。東日本大しんさいがおきました。しんさいは、たった一しゅんで、わたしがすきだったふるさとのふうけいを、かえてしまいました。

学校に行けない間、

「これから、どうなるんだろう。」

「あいちゃん、ぶじだったかな。今、何をしているんだろう。早く学校に行きたいな。」

と、友だちや学校のことが、思いうかびました。

何日かして、学校に行きました。体いくかんはひなんじょでした。

その時です。

「大じょうぶだった。こわかったね。」

と、ひさしぶりに会ったあいちゃんが、かけよって来ました。さびしく、かなしかった心に、あかりがともりました。つないだ手から、あいちゃんのあたたかさがつたわりました。

しんさいは大変だったけれど、友だちがどんなに大切かが、よく分かりました。

（みんなの作文より）

2 ささえてくれた友だち

ささえてくれた友だち

ひなんじょで、ぼくと同じ年のりょうくんに出会った。こんな時なのに、ぼくたちはすぐ友だちになった。

それからは一しょにあそぶことが多くなった。ぼくの気もちは少しだけ明るくなった。外では、ひみつきち作りやおにごっこ。中ではゲームをした。二人でいろいろな話をしていると、つらい気もちが少しずつへっていった。毎日が楽しくなっていた。

ぼくが元気になったのは、りょうくんがいてくれたからだ。

りょうくん、ありがとう。

（みんなの作文より）

体育館のひなんじょでの様子

2011（平成23）年3月24日　上岡田公会堂
一週間おくれで行われたそつぎょうしき（岡田小学校）

あなたが「友だちがいてよかった」と思うのはどんなときですか？考えてみましょう。

ふるさとを元気に　自分たちにできること

わたしたちのふるさとを明るく元気にしたい。しんさいの後，そのようなねがいのもと，たくさんの人たちが，自分たちにできることを考え，実行しました。

1 学校を元気に

学校を明るく元気にするため，小中学生がすすんであいさつやごみひろいを行いました。

あいさつ運動やごみひろいをする小中学生

2 地いきを元気に

地いきを明るく元気にするため，みんなが力を合わせ，音楽会などのさまざまなイベントを行いました。

音楽会をひらいた地いきの人びと

ぼ金にきょう力する小学生

3 仙台を元気に

「自分たちのまち，仙台を元気にしたい」というねがいのもとに，仙台市の小中学生ぜんいんが，「ふるさとふっこうプロジェクト」にさんかしました。

仙台市の学校では，毎年ふっこうへの思いをこめてつるをおったり，たんざくにメッセージを書いたりして，仙台七夕まつりでかざっています。

つるをおる小学生

つるの七夕かざり

短冊にかかれたメッセージ

たんざくには力強いメッセージが書かれているね！

あいさつ，ごみひろい，ぼ金…。できることは，みぢかなところにあります。みんなができることは何かな？ 話し合ってみましょう。

ふっこうを目指して

東日本大震災で，大きなゆれやつなみのために，仙台市は大きなひがいをうけました。しんさい後，仙台市のふっこうはどのようにすすんできたのでしょう。

1 しんさいの後とふっこうの様子

長町地区のかせつじゅうたく

荒井東地区に建てられたふっこうじゅうたく

かせつじゅうたくから，ふっこうじゅうたくにひっこすことができた大橋さんは，前よりも生活がしやすくなったそうです。地いきがばらばらになっても，きずなを大切にして，またいっしょにくらしたいとねがっています。しんさいからのふっこうは，まだつづいていきます。

荒井東町内会の会長　大橋さん（当時）

2 未来にむかって

2015（平成27）年3月，仙台で国連防災世界会議がひらかれました。荒浜小学校の子どもたちは，地いきのふっこうの様子を「あらはま　ハッピー計画」として発表しました。また，未来のまちが，こうなってほしいという思いをもって4年生が公園のもけいを作りました。もけいには，未来へのゆめときぼうが，たくさんつまっています。

フォーラムで発表する荒浜小学校の児童

荒浜小学校の児童が作ったゆめの公園もけい（平成26年度4年生）

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」

大切なこと

学校でいつも楽しくあそんでいる友だちだって、わたしのたからものです。あたりまえだと思っていたいろいろなことが、本当はとても大切なことだと思います。

わたしは、これからもまわりにいる人たちにかんしゃして、元気に生きていきたいです。

【考えてみましょう】

●あなたがずっと大切にしていきたいと思うことはどんなことですか。

あたりまえということ

三月十一日におこった大しんさいは、すごくこわかったです。今までいつもまわりにいた近じょの人たちやお友だちが、とつぜんいなくなってしまったこともあったそうです。わたしは本当にかなしくてかなしくてつらいです。

わたしは今、自分や家族が生きているということは、すごくしあわせなことなんだと思うようになりました。それは今考えればあたりまえのことですが、大しんさいの前は分かりませんでした。

わたしには弟がいます。とってもなまいきで、いつもわたしのじゃまばかりしています。いつもけんかばかりしている弟だけど、元気な弟がいなくなることなんて考えられません。

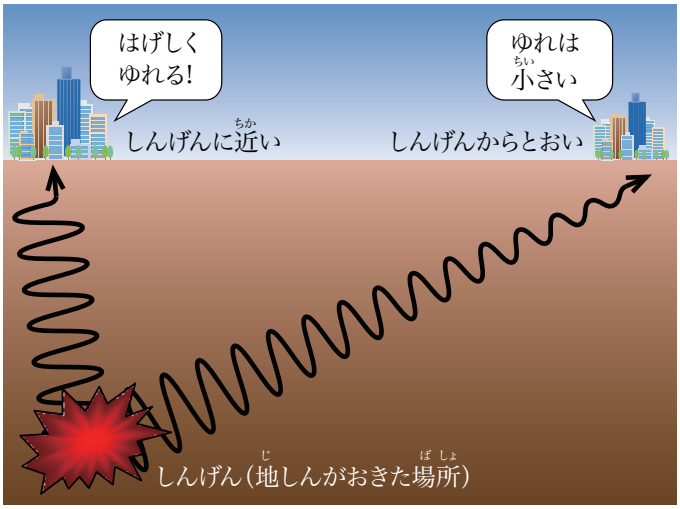
地しんについて知ろう

くずれたたてもの

地しんのゆれはどのようにつたわるのでしょうか。また，地しんのゆれ方には，どんなちがいがあるのでしょうか。地しんについてしらべてみましょう。

1 地しんを知ろう

地しんは，地面の下のふかいところでおきます。そのときのゆれが地面につたわって，わたしたちのかんじる「地しん」になります。地しんがおきた場所のことを「しんげん」といいます。しんげんが近いと，はげしいゆれになり，遠いとゆれは小さくなります。また，地面がやわらかいところほど大きなゆれになります。



しんげんのゆれのつたわり方

地しんの力が大きく，しんげんとわたしたちのすんでいる場所が近いときや地面がやわらかいときほど，この作文のように強いゆれをかんじることがあります。

おばあちゃんがゆれたときの話をしてくれた。おばあちゃんのおなかの上にテレビがおちてきたそうだ。おばあちゃんが苦しんでいると、おじいちゃんがテレビを持ち上げてくれた。

おじいちゃんが「ゆれていっしゅんのうちにぺしゃんこになった。一かいがつぶれてドアが開かなかったから、ガラスをトンカチでわって出た。」と話してくれた。

（神戸市の小学生の作文から）

2 地しんのゆれ方

地しんには，体にかんじないほどの小さなゆれの地しんから，じょうぶなたてものをこわしてしまうほどの大きなゆれの地しんがあります。

地しんのゆれの強さを数字であらわしたものを「しんど」といいます。しんどは0から7まであり，7がさい大です。

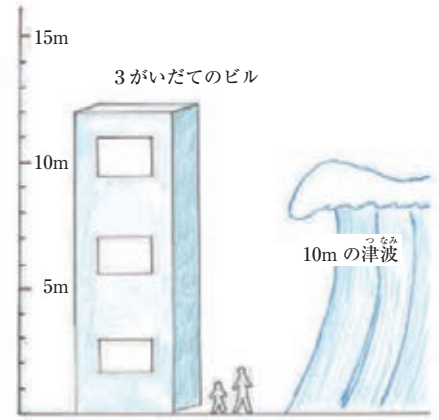
「しんど」とゆれ方（気象庁ホームページ）

つなみについて知ろう

海てい（海のそこ）で地しんがおきると，大きななみが，もうスピードでりく地をおそいます。すると「つなみ」がおこることがあります。「つなみ」について学習しましょう。

東北地方太平洋沖地震で起きたつなみ
（宮古市役所ていきょう）

1 おそろしいつなみ



つなみの大きさ
神戸市教育委員会「しあわせはこぼう」より

つなみは，とてもはやく，大人が走ってにげても，おいつかれてしまうほどです。また，つなみはとても強い力をもっていて，大人でも高さ10cmのつなみで足をとられてしまうと言われています。東北地方太平洋沖地震で発生したつなみは，家をおしながしたり，ビルをたおしたりするほどでした。そして，多くの人のいのちがうばわれました。

東北地方太平洋沖地震では，人びとが考えていたよりもはるかに高いつなみが仙台市をおそいました。仙台市若林区の荒浜では，高さ10mものつなみがおそってきました。

2 つなみから にげる ～早く，高いところへ～

つなみは，早いところでは地しんがおきてから数分でやってきます。海の近くで地しんにあったら，かならず，つぎのことをまもりましょう。

① 少しでも早く海から遠いところへにげる。
② より高いところへひなんする。
③ つなみは何度もやってくるので，その後もぜったい海に近づかない。
④ 川のそばにいるときは，川からはなれる方向にすばやくにげる。

つなみひなんタワー

※「つなみてんでんこ」
岩手県の三陸海岸地いきには，つなみ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いみの言いつたえがあります。

つなみのきけんやひなん場所をしめすひょうしき

つなみちゅうい

つなみひなん場所

つなみひなんビル

海の近くに行ったときは，このようなひょうしきがないか，たしかめておきましょう。正しいひなんの仕方で自分のいのちをまもりましょう。

世界津波の日（11月5日）：日本がていあんし，国れんでせい定されました。

いろいろなさいがいについて知ろう

天気がわるくなると，たくさん雨がふったり強い風がふいたりします。かみなりが鳴り，たつまきがおきることもあります。また，火山がふん火することもあります。いろいろなさいがいについてしらべてみましょう。

1 大雨によるさいがい

大雨がふると，さまざまなさいがいがおきることがあります。道路や家，田畑などが水をかぶってしまったり，まわりの土地を水びたしにしたりします。また，山に大雨がふると，がけくずれがおきることもあります。

関東・東北豪雨の後（泉区）

マンホールからあふれる水（青葉区）

2 強風・たつまきによるさいがい

台風などで強い風がふくと，たて物がこわれたり，大木や電柱がたおれたりするなど，大きなさいがいをおこすことがあります。また，たつまきは，家をこわしたりおもい自動車もとばしたりしてしまうこともあります。とんできたものによるけがをふせぐために，がんじょうなたて物にひなんしましょう。

たつまきの発生

強風でたおれた大木（大沢小学校）

3 かみなり

かみなりは，地上におちることがあるほかに，海や山など，どこにでもおちます。とくに木などの高いものの近くはきけんです。かみなりの音が聞こえたら，たとえ小さな音でもすぐにコンクリートのたてものの中や車の中などにひなんしましょう。

地上におちるかみなりの様子

4 火山のふん火

日本にはたくさんの火山があります。火山がふん火すると，大きな石がとんできたり，高温の石や土のかたまりがおそってきたりします。

御嶽山のふん火の様子（長野県，岐阜県）
名古屋大学　山岡　耕春 教授　ていきょう

ちゅうい！　家のまわり　学校のまわり

東北地方太平洋沖地震のとき，高いビルのガラスやタイルがわれて，道路におちてきたところもありました。

くずれたへい

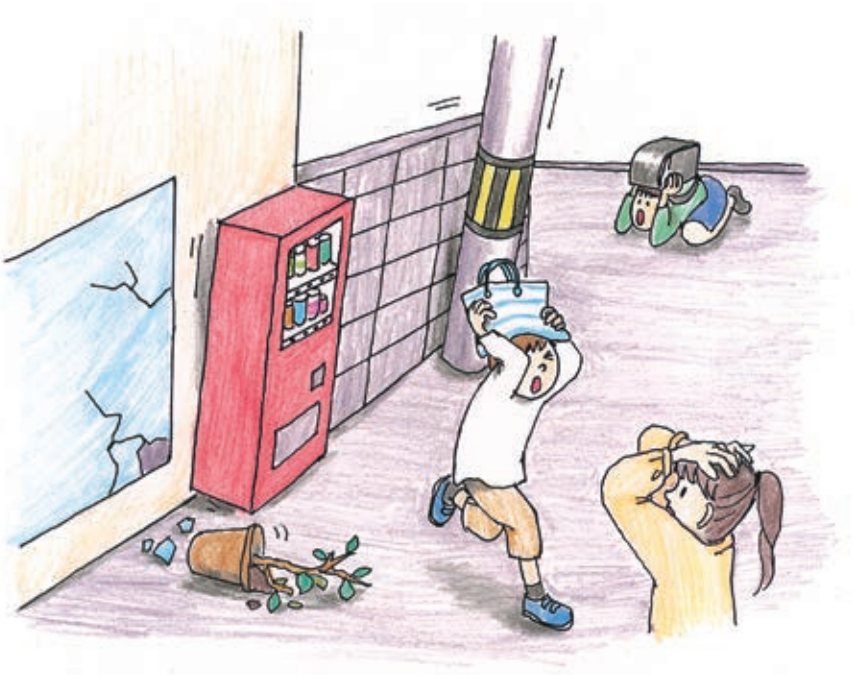
わたしたちの家や学校のまわりでは，どんなところにちゅういしたらよいかをしらべて，あんぜんにひなんできるようにしましょう。

1 地しんがおきたら，ちゅういすることは何かな

下の絵を見てちゅういすることを考えましょう。

□おちてきそうなもの　□うごいてきそうなもの

□たおれてきそうなもの



2 身のまもり方を考えよう

まず，自分の身をまもること

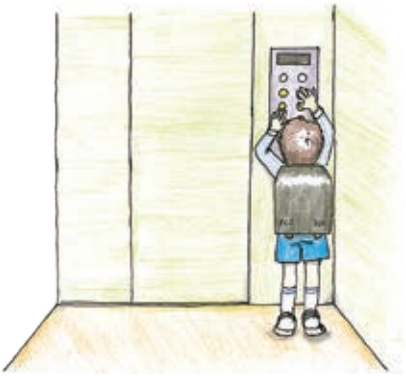
◇おちてくる，うごいてくる，たおれてくるものから
はなれる

◇つくえの下などにもぐり，頭をまもる

◇あんぜんなところでゆれがおさまるまでうごかない

◇おちついて行動する

ねているときは



エレベーターの中では

かくかいのボタンをすべておし，
さいしょにとまったかいでおります。

のりものの中にいるときは

運転手さんやえきいんさんのしじに
したがって，おちついて行動しましょう。

道を歩いているときは

ぼうさいマップを作ろう

自分たちの家のまわりや学校のまわりでちゅういするところ，あんぜんなところをじっさいに歩いてたしかめましょう。しらべたことを地図にまとめて，町のぼうさいマップを作りましょう。

1 町の様子をしらべよう

地いきごとのグループを作り，町の様子をしらべに行こう。

① 学校のまわりの地図を用意する。
② 自分の家や目じるしになる大きなたてものをかく。
③ 学校の外に出てしらべる。

◇ひなんじょ

◇さいがいのときにちゅういする場所

海や川の近く，きゅうなしゃめん，ブロックべいの近く　など

ひなんじょのかんばん

◇ちゅういするもの

電柱，自動はんばいき，まどガラス　など

AEDがおいてあるしるし
（AEDは心ぞうの正しい動きをとりもどすきかい）

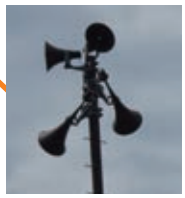
◇知っておきたいものや場所

交番，しょうぼうしょ，AED，こうしゅう電話，高いたてもの，こうしゅうトイレ，災害時帰宅支援ステーション（コンビニ）　など

2 しらべたことをマップにまとめよう

マップを作ると，あんぜんなひなんの仕方を考えやすいね。

がけ


ぼうさいむせん

川

公しゅう電話

交番

自動はん売き

子ども110番の店

ブロックべい

できあがったぼうさいマップをもとに，気づいたことを話し合ったり，ひなんの仕方を考えたりして，発表しよう。おうちの人にも教えてあげよう。

ひなんの仕方を考えよう

川や海の近くで地しんがおきたときや，台風・大雨・かみなりなどのときの身のまもり方やひなんの仕方も考えてみましょう。

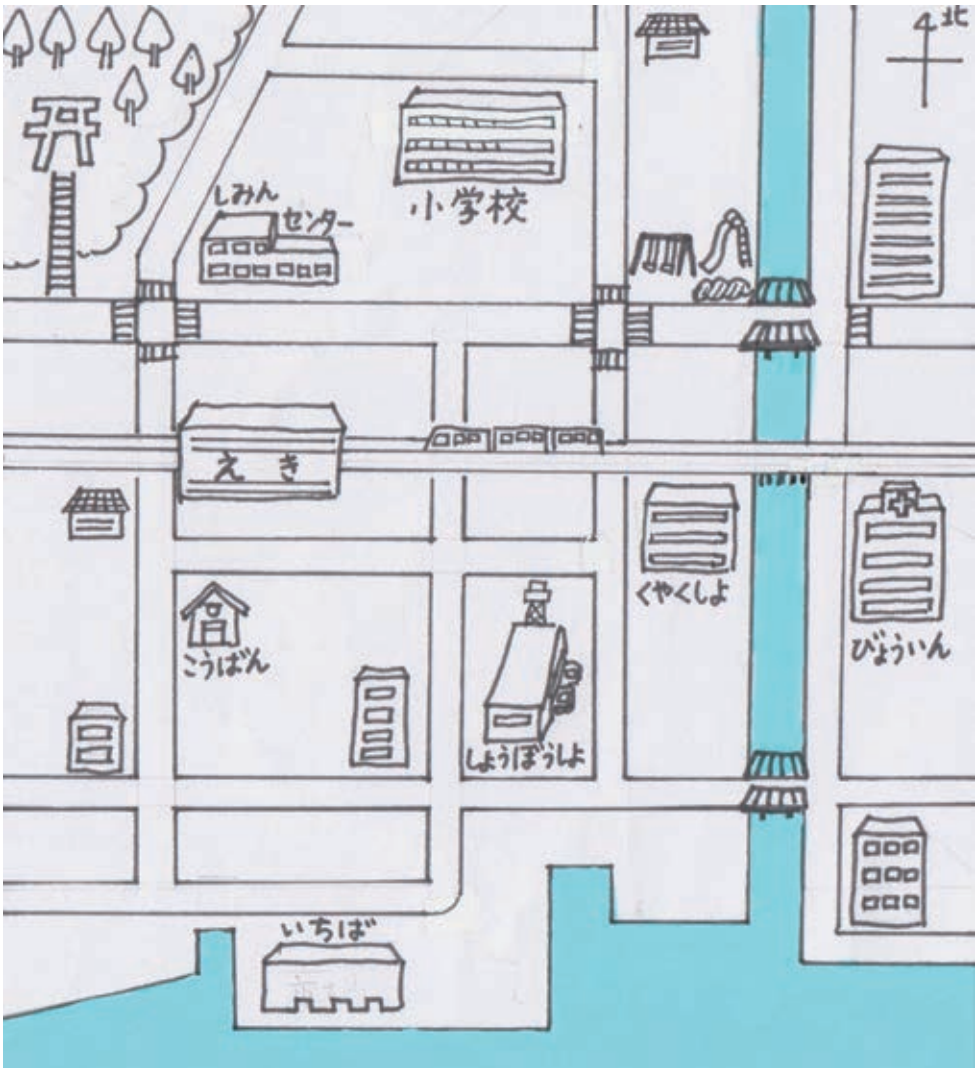
1 いつでもどこでもさいがいはおきる

遠くで雨がふっています。川の近くにいるときはどうしますか。

黒い雲が近づいてきたり，かみなりが鳴ったりしたときはどうしますか。

2 大きな地しんがおきたときや，台風・大雨のときどうしますか

○川のそばの公園にいたら　○いちばにいたら



みんなで声をかけ合ってひなんするといいね。

一人でも自分の身をまもれるようにしたいね。

自分できめる

みなさんが，もし一人で家にいるとき，地しんがおきたらどうしますか。みやびさんがとった行動を読んで考えてみましょう。

今日は，るす番。外はもうくらくなってきたのに，お母さんはまだ帰ってきません。

そのときです。きゅうに目の前のテーブルが，ぐらぐらしはじめました。

みやびは，いそいでテーブルの下に入って，テーブルの足につかまりました。大きなゆれは，なかなかおさまりません。食器がわれる音がして，家の電気が全部きえてしまいました。

やがて，ゆれがおさまると，みやびはとてもふあんになりました。ゆかの上にものがおちていますが，くらくてよく分かりません。自分の体を見ると，どこもけがをしてはいないのでほっとしました。

（どうしたらいいだろう・・・。あっ，そうだ！）

みやびは，お母さんがいつも台所で聞いていたラジオをさがして，スイッチを入れました。すごく大きな地しんで，ラジオでは，「よしんに気をつけること」と「つなみが来るかもしれないので，海や川のそばに近づかないこと」をよびかけていました。

「地しんが来たら，一人でも気をつけて高台にある小学校

にひなんしよう。」
と，家族で話し合っていたことを思い出しました。地いきのくんれんで，近所の人といっしょにひなんしたことも思い出しました。

いつもげんかんにおいてある，かい中電とうをもち，ぼうしをかぶり，自分のぼうさいリュックをせおって，ドアをあけました。道やたてものの様子に気をつけながら外に出て，歩きはじめました。

「みやびくん，ぶじだったんだ。おじさんといっしょに小学校にひなんしよう。」
と，となりのおじさんが話しかけてくれました。

近所の人たちも，お年よりや一人ぐらしの人を世話しながら，小学校にむかっていました。あたりはすっかりくらくなって，遠くからひなんをよびかけるサイレンの音がひびいていました。

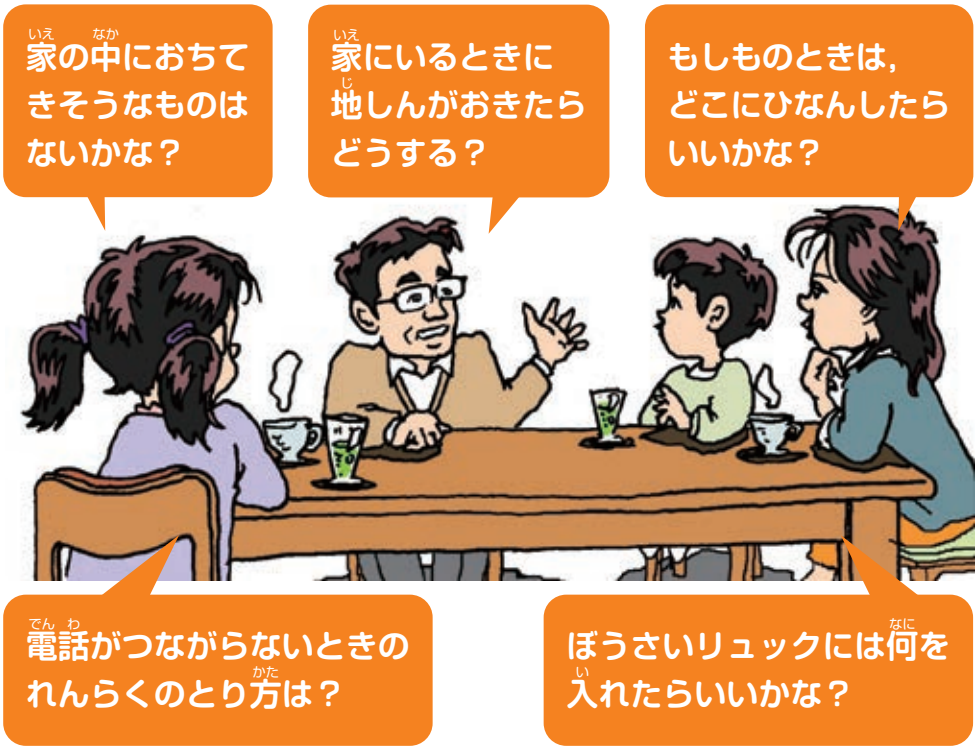
学校の体育館につくと，先にひなんしていた友だちに会えてほっとしました。やがて，お母さんがむかえにきました。

みやびさんはぶじにひなんできました。
みやびさんのしたことで，よかったことはどんなことでしょうか？

家族ぼうさい会ぎをひらこう

家族ぼうさい会ぎとは，いざというときに，す早く行動できるように，また少しでも早く家族のぶじをかくにんできるように，家族で話し合うものです。

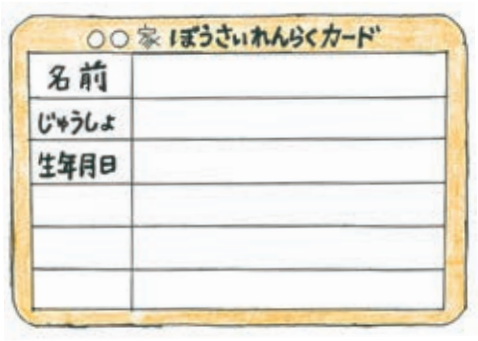
1 もしものときについて話し合おう



○家族で話し合ったやくそくを書きましょう。

2 わたしの家の「ぼうさいれんらくカード」

○おうちの人と話し合ったことを書いておきましょう。



- じゅうしょ　氏名　生年月日
- 家族のれんらく先
- ひなん場所
- アレルギーやいつものんでいるくすり

「さいがい用でん言ダイヤル171」もり用できるね。

○家の中をあんぜんにしましょう。

家の中であんぜんな場所や点けんした方がいいところはどこでしょう？

ぼうさいリュックを用意しよう

さいがいにあったとき，わたしたちが生きていくためにはどんなものがひつようでしょうか。

1 何がひつようか考えよう

しんさいがおこると，あたりまえの生活ができない日々がつづきます。ぜったいにひつようなものや，あるとやくに立つものを考えましょう。

あとはどんなものがひつようかな？

体をうごかすエネルギーを作るため，水と食べものがひつようです。
たすけをまつ場合には，パンやごはん（あまいおかしなど）を食べて，さむいときは毛ふにくるまってあたたかくしてまちましょう。

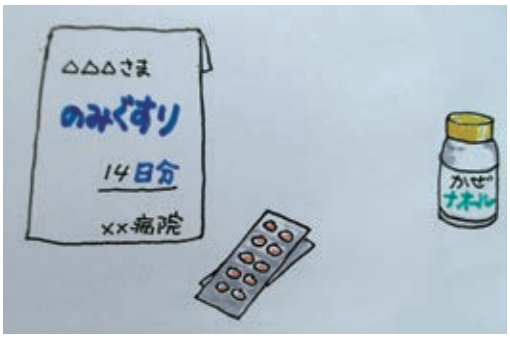
2 わが家のぼうさいリュックを用意しよう

もしもにそなえて，ひつようなものをもち出せるように，ぼうさいリュックを用意しておきましょう。

自分の家のリュックに入れるものを，おうちの人と話し合いましょう。

おき場所は

ひつような物をそなえよう



自分の家族にひつようなものを考えましょう。

ぼうさいくんれんにさんかしよう

いざというときにおちついて行動するためには，ひなんくんれんにしんけんにさんかすることが大切です。

学校のひなんくんれんだけではなく，地いきのぼうさいくんれんにも，すすんでさんかしましょう。

1 いざというときのために

同じことでも，くりかえしくんれんして，正しいひなんの方ほうをおぼえるひつようがあります。

けむりの中での歩き方のくんれん

しょう火きでしょう火体けん

ぐららでの地震体験

友だちと手当てのれんしゅう

ひなんくんれんやぼうさいくんれんで，まもらなければならない大切なことは何でしょう。

2 地いきの人といっしょに

さいがいがおきたときに，力を合わせて生活するためには，日ごろから地いきの人びととかかわることが大切です。地いきのぼうさいくんれんにもさんかしてみましょう。

そして，すむ地いきでさいがいがおきたときに，どのようにひなんしたらよいか考えましょう。

ひなんじょを作るくんれん

夜のくんれん

小さい子どもの世話をする

みんなの地いきでは，どんなくんれんがあるかしらべてみよう。

くんれんにさんかしたかんそうを，話し合ってみましょう。

けがをしたときは

さいがいがおきたときは，身をまもることが大切ですが，けがをしてしまうことがあります。自分でできる手当ての方ほうをおぼえましょう。

1 手当ての方ほうをおぼえましょう

●きずなどによる出血

まずは，きれいな水であらい，出血しているところをきれいなガーゼや布で強くおさえ，血にちょくせつさわらないようにします。

きれいなガーゼがないときは，ハンカチなど身近にある布をつかいましょう。

●だぼく

ひなんするとき，つまずいたり，ころんだりして，体をぶつけることがあります。

いたいところをよく見て，はれやいたみが強いときや，形がかわっているときは，動かないようにし，すぐに大人に知らせましょう。

けがの手当てに役立つ身近なもの

ハンカチ：ガーゼのかわりになる。

ラップ：血を止めるとき，ほうたいのかわりになる。

ビニールぶくろ：血を止めるときに手ぶくろのかわりになる。

ぼうさいリュックの中に，きゅうきゅう用品を入れておくと安心ですね。ぼうさいくんれんなどで，手当ての方ほうを学びましょう。

2 大人につたえよう

けがをしたり，たおれている人を見つけたりしたときは，近くにいる大人につたえましょう。

「どんなふうに，話せばいいのかな？」

見つめよう　わたしの心

おそろしいこと，かなしいこと，つらいことがあると，わたしたちの心の中ではどんなことがおきるのでしょう。

1 おそろしいことや，かなしいことがあると…

ねむれない

頭やおなかがいたくなる

思い出してつらい

いらいらする

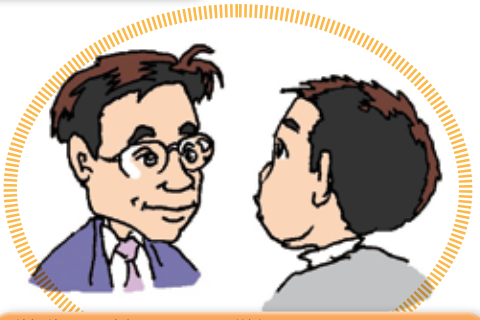
かなしくて何もしたくない

だれにでもおきる自ぜんなことなんだよ。

2 そんなときは自分の気持ちを話してみよう

おうちの人に話をしてみよう

話をすると気持ちがかるくなるね。



先生や友だちに話をしてみよう

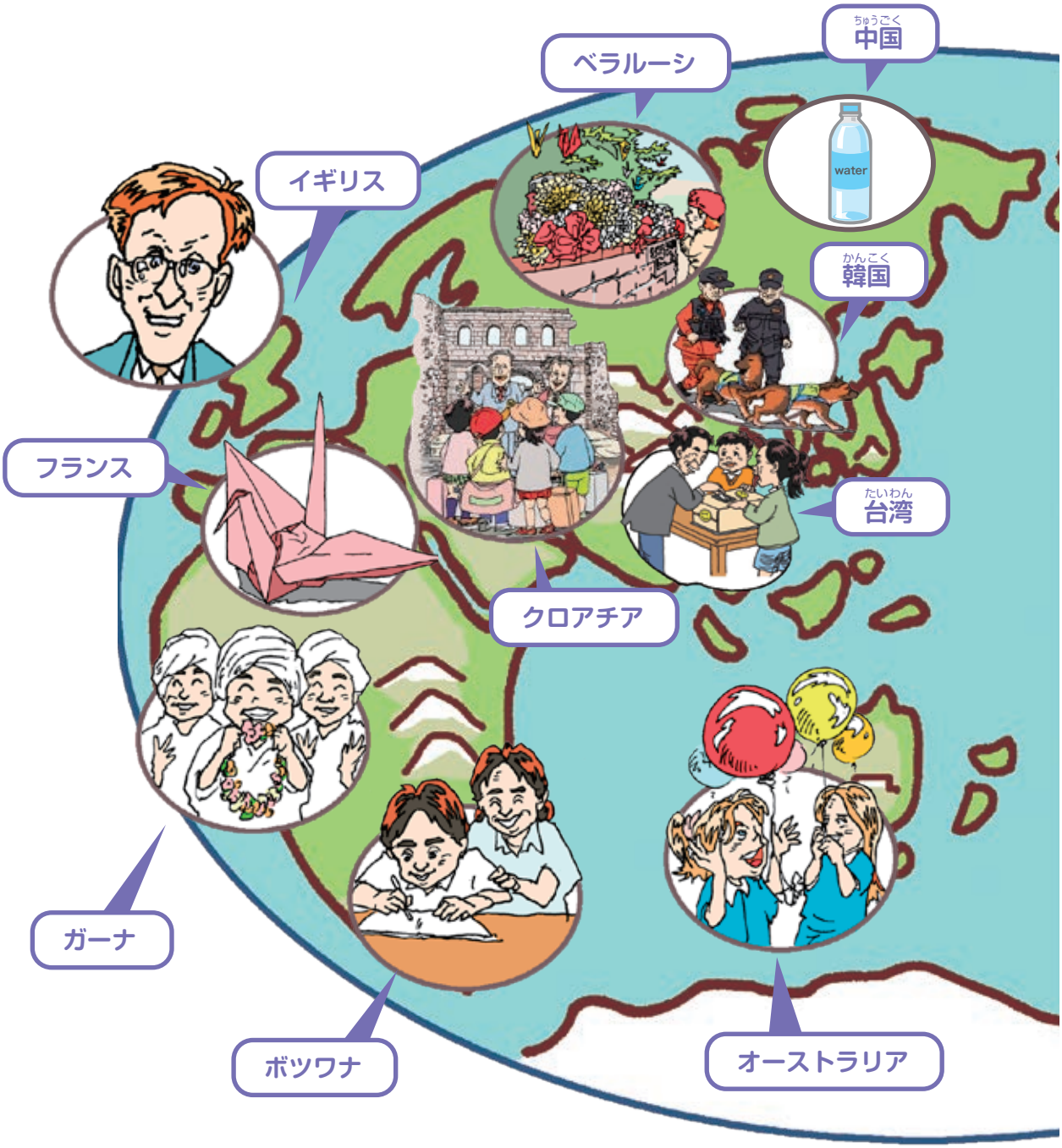
なやんでいるときは，しんらいできる人にそうだんするといいね。

スクールカウンセラーさんやおいしゃさんに，そうだんしてみよう

しんこきゅうをしたり体を動かしたりしてもリラックスできますね。

せかいとのつながり

わたしたちのために，163の国や地いきのみなさんがおうえんしてくれました。歌，いのり，プレゼント，ボランティア，きゅうじょ活動やふっきゅう工事，ぼ金など，たくさんのおうえんの仕方があるんだね。



2015（平成27）年3月，仙台市で第３回国連防災世界会議がひらかれました。せかい185か国から約6500人が集まり，これから15年間にわたってとり組むぼうさいのせかい目ひょうを決めました。これから仙台は，さいがいからのひがいを少なくしていくために大切なやくわりをはたしていきます。

国連防災世界会議の様子
（左　奥山　前仙台市長）

きぼうの光

日本では，東日本大震災より前に，大きな地しんがおきました。阪神・淡路大震災です。

1 阪神・淡路大震災

1995（平成7）年1月17日。阪神・淡路地方で大きな地しんがおきました。兵庫県神戸市では，たくさんのたてものがたおれ，その後におきた火事で，多くの人がなくなりました。

げんざいの神戸は，すんでいる人びとのど力で，うつくしいまちへとふっこうしています。

神戸市と仙台市の子どもたちは，ともに「しんさいをけいけんしたまちの子ども」として交流し，ぼうさいの大切さについてを学んでいます。

地しんで壊れた道路1995（平成7）年

再建された道路1999（平成11）年

神戸市　ていきょう

2 「神戸ルミナリエ」の光

この「神戸ルミナリエ」は，うつくしい電球でつくられたトンネルやおしろです。阪神・淡路大震災でなくなった人たちのことや，大きなひがいのことをつたえるためにはじめられました。

「神戸ルミナリエ」のうつくしい光

神戸市の商店がいに立つ「鉄人28号」のぞう

この「鉄人28号」のぞうは，商店がいのふっこうのシンボルとしてたてられたんだって。

手をつないで

1 手をつないで ―― 神戸と仙台 ――

東日本大震災にあった仙台市の小学生を元気にするため，神戸の人たちがまちにしょうたいしてくれました。その後，神戸市の小学生が仙台市をおとずれたり，テレビ電話を使って話し合ったりする交流がありました。

「新黒しおまい太こ」をひろうした
東六郷小学校の子どもたち（平成27年）

阪神・淡路大震災から二十年がたちました。「未来に残したい神戸のまち」という絵を描きました。

この絵には、山と海に囲まれた神戸の風景の中にお年寄りから子どもまでが思いやりの心をもって平和にくらす姿が描かれています。

絵の中には，仙台の小学校のみなさんのことを考えて、「仙台」の文字も入れました。みなさんで見ていただければ幸いです。

（神戸市立本山南小学校　児童会）

神戸のまちにしようたいしてもらって、分かったことがあります。それは、「まちの力づよさ」と「人びとのやさしさ」です。

わたしは、みんなの力を合わせれば、神戸のように、仙台もきっとふっこうできると思いました。

（宮城野区の小学生の作文）

火事のひがいが大きかった商店がいを歩く，神戸と仙台の子どもたち

未来に残したい神戸のまち（神戸市立本山南小学校より）

動物たちのいのち

大きな地しんがあったとき，八木山動物公園※の動物たちはどうしていたのでしょうか。
カバのカポのお話を読みましょう。

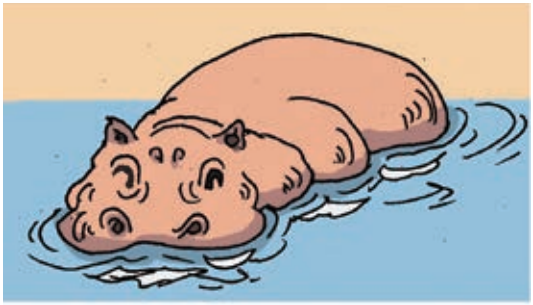
わたしは，カバのカポ。地しんのときは，具合がわるくてしにそうになりました。わたしは体がおもいから，あたたかいプールの中で体をぷかぷかうかばせながら休むのです。でも，地しんの後，水がつめたくてプールに入ることができなくなってしまいました。わたしは，地面にすわるとなかなか立てなくなってしまうので，「いつものようにあたたかいプールでのんびりしたいなあ。」と思いながら，くらいへやで，じっとがまんしていました。

電気がこない，水が足りない，水をあたためられない，わたしのへやをきれいにしてもらえないなど，こまったことがたくさんありました。

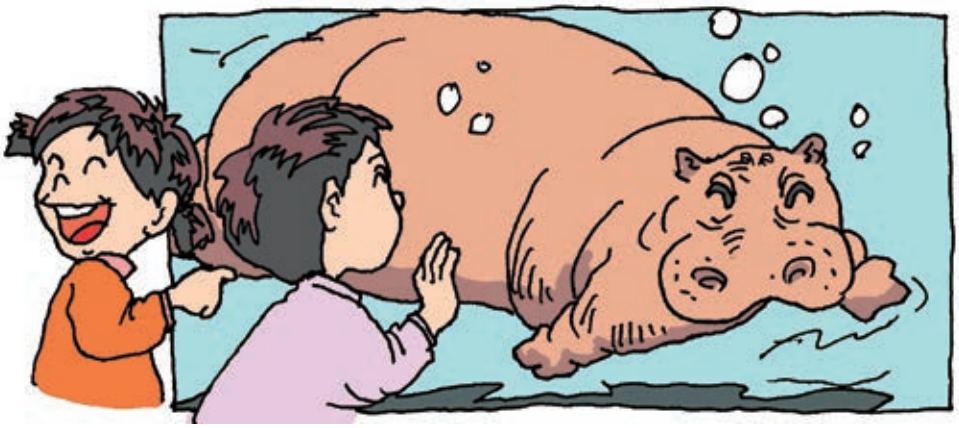
でも，みんながわたしをたすけてくれたのです。日本中の水ぞくかんや動物園のしいくいんさんがえさを送ってくれました。工事をしていたおじさんは，ボランティアで水をはこんでくれました。動物園では，わたしのプールの水をあたため

るために大事な電気をつかってくれました。しいくいんさんたちは，わたしのために夜もねないで見守ってくれたのです。

　おかげで，わたしは，すっかり元気になりました。夜は，あたたかいプールの中で，ぐっすりねむることができるし，えさだってもりもり食べられます。ねるときにいつも思うのです。「今日も元気！ 早くみんなと会いたいな。」ってね。



　今日もたくさんのお友だちが，わたしたちに会いに来てくれます。ガラスのむこうに，みんなのにこにこえ顔が見えます。わたしは，水の中を元気におよいでいるときもあるし，水から上がって日なたぼっこをしているときもあります。のんびり，楽しく毎日をすごしています。いつもみんながあそびに来てくれるのをまっています。



※現、八木山動物公園フジサキの杜

わたしたちにできること

さいがいがおきたときは，自分で「できること」を考えて，人のためにやくに立つことが大切です。
ふだんの生活の中で，あなたはどんなことができますか。
イラストを見て考えましょう。

ふだんのみんなの生活が，ひなんじょでの生活に生きてきそうだね。

イラスト：神戸市教育委員会「しあわせ はこぼう」より

ほかにもできることはないかな。

楽しい話をしたよ。
みんなのえ顔が一番。

みんなですごすところをそうじしました。ピカピカだよ。

ひなんじょで友だちとなかよくあそんだよ。

歩くのが大変なお年よりにおべん当をくばりました。

ひなんじょの生活では，何が大切なんだろう。

ぼうさい知しきをチェックしよう

自ぜんがおこすさいがいは，いつやってくるか分かりません。先生や家の人がいないときでも，自分のいのちをまもるため正しい行動をするには，ぼうさい知しきがひつようです。

ふく読本での学習を通して
ぼうさい知しきが身につきましたね。
もう一度，学習をふりかえりましょう。

1 つぎのことは，どのくらいできていますか

できていることに，○をつけてみましょう。

たしかめよう	1年生	2年生	3年生
一人でいるときに地しんがおきたらどうするか，お家の人とやくそくをきめている。(P38～39)			
ぼうさいリュックを用意している。(P41)			
家の近くのあぶない場所が分かる。(P30～31)			
地いきのぼうさいくんれんにさんかした。(P42～43)			

分からないことは，ふく読本の前のページにもどってたしかめましょう。

2 こんなときどうすればよいか考えましょう

① 一人で教室にいるときに大きなゆれをかんじました。

② 家に帰るときに地しんがおきました。

③ 家族や大人と川や海の近くであそんでいるとき，地しんがおき，雨もたくさんふってきました。

いのちをまもる
勉強は何度も
くりかえすことが
大切なのだよ。

学びのまど・東日本大震災のきろく

1 知っておこう！　ぼうさい学習のキーワード

自助	いつも先生や家族がいっしょとはかぎりません。自分のあんぜんは自分でまもろうとすることが大切です。	**共助**	さいがいがおきてすぐは，しょうぼうしょなどのたすけは来ません。地いきの人たちみんなでたすけ合っていくひつようがあります。
心のケア	大きなさいがいにあうと，心にふかいきずができたり体の調子がわるくなったりしてしまいます。それがなおるまでは，まわりのたすけと長い時間がひつようです。	**ボランティア**	自分のきぼうで，ほかの人のやくに立つ活動を行うことをいいます。東日本大震災では，中学生がすすんでボランティアを行いました。

2 読んでみよう　しらべてみよう

- 『じしんのえほん　こんなときどうするの？』ポプラ社　国崎信江
- 『ドラえもんの地震はなぜ起こる　どう身を守る』小学館　国崎信江／監修
- 地震キッズ探検隊（地震調査研究推進本部ホームページ）
  https://www.jishin.go.jp/
- こどもぼうさいｅーランド（総務省消防庁ホームページ）
  https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/flash/eland/eland/intro.html
- NHK東日本大震災アーカイブス ～証言Webドキュメント～
  https://www9.nhk.or.jp/archives/311shogen/
- 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）
  https://recorder311.smt.jp/

※図書室にある本もしらべてみましょう。

3 東日本大震災のきろく

2011（平成23）年3月11日に，東北地方の太平洋おきでこれまでにない大きな地しんが発生しました。この地しんのひがいを「東日本大震災」とよびます。大地しんは大きなつなみを引きおこし，多くのとうといいのちがうばわれました。わたしたちは，この出来事をけっしてわすれてはいけません。

1 東北地方太平洋沖地震のせつ明

- いつおきたか　2011（平成23）年3月11日　午後2時46分
- どこでおきたか　三陸沖　北い38度　東けい143度
- 地しんの力の大きさ　マグニチュード9.0
- ゆれの大きさ　しんど7（栗原市）しんど6強（宮城野区）しんど6弱（青葉区，若林区，泉区）しんど5強（太白区）

2 仙台市でひがいにあった人やたてもの

（1）ひがいにあった人

①なくなった人　1,002名
②行方がわからない人　27名
③けがをした人　2,277名

（2）たてもののひがい

- 全かい　30,034むね
- 大きぼ半かい　27,016むね
- 半かい　82,593むね
- 一部そんかい　116,046むね

東日本大震災のひがいのようす　令和3年3月現在

なくなった人	行方がわからない人	けがをした人
19,747	2,556	6,242

（消防庁災害対策本部）

東日本大震災を引きおこした地しんを東北地方太平洋沖地震といいます。

仙台のさいがい年表・ふっこう年表

	年	種別	できごと　＊Mはマグニチュード
平安	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。
江戸	1611(慶長16)年	地震	大地震（三陸沖，M8.3）。津波で1,783人がなくなる。「浪分神社」などの地名に言いつたえがのこる。
	1616(元和2)年	地震	大地震（宮城県沖，M7.0）で，仙台城のやぐらや，石がきがくずれる。
	1623(元和9)年	噴火	蔵王山噴火。伊達政宗の子が，噴火をしずめるために山に登っていのる。
	1678(延宝6)年	地震	大地震（宮城県沖，M7.5）で，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）で，仙台城の石がきがくずれる。
	1721(享保6)年	水害	大雨のため，市内4か所の橋がおちる。
	1747(延享4)年	水害	大風と大雨で，澱橋と中瀬橋がながされる。
	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つたえがある。
	1812(文化9)年	水害	仙台大洪水。116人がなくなる。
	1835(天保6)年	地震	大地震（宮城県沖，M7.0）。仙台城の石がきがくずれる。
		水害	大雨大洪水。大橋おちる。2,416戸の家がながされる。
	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）。
明治	1889(明治22)年	水害	大洪水。根白石村で大きなひがい。
	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	台風の大雨で市内1,300戸の家が水につかる。
大正	1923(大正12)年	地震	関東大震災がおこる。この後，ひなんした人のために，家が作られる。
昭和	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）。
	1947(昭和22)年	水害	カスリン台風。県内およそ30,000戸にひがいが出る。
	1948(昭和23)年	水害	アイオン台風。市内およそ3,000戸にひがいが出る。
	1950(昭和25)年	水害	台風による大洪水でていぼうがこわれる。
	1978(昭和53)年	地震	宮城県沖地震（M7.4）。県内で27人がなくなる。
	1986(昭和61)年	水害	台風10号の大雨（8.5豪雨）。
平成	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，M7.0）。
	2011(平成23)年	地震	3月11日，午後2時46分，東北地方太平洋沖地震がおきる（M9.0）。津波で大きなひがいが出る。 福島第一原子力発電所でばくはつじこがおきる 4月7日，大きな余震がおきる（宮城県沖，M7.2）。
	2015(平成27)年	水害	9月　関東・東北豪雨　台風18号。県内でおよそ1,800戸にひがいが出る。
令和	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　一部地いきをのぞきもとどおりになる。
4月13日	仙台空港　ひ行きのはっちゃくが一部さいかいする。
4月16日	と市ガス　一部地いきをのぞきもとどおりになる。
4月18日	市えいバス　一部地いきをのぞきもとどおりになる。
4月29日	地下鉄が，全線でうごきはじめ，もとどおりになる。 東北新幹線が全線でふっきゅうする。
4月中旬～下旬	市内小中学校　平成23年度　しぎょう式・入学式 かんいきゅう食（パン・牛にゅうのみ）がはじまる。
5月	小中学校で「ふるさとふっこうプロジェクト」がはじまる。 （学区内のせいそう，あいさつうんどうなど）
7月	市内小中学校の子どもたちによる「ふるさとふっこうサミット」 がはじまる。（だいひょうの子どもたちで，とりくみを話し合う）
7月31日	全部のひなんじょがとじられる。
8月	仙台七夕まつりへさんかする。（おりづるの七夕かざりを作る）
11月	かく学校でおうえんのはたをつくってかざったり，ふっこうプロジェクトのセレモニーをしたりする。 次の年からは小中・地いきがれんけいした，とく色のある活動を行う。
2013（平成25）年	
7月	ふっこうソング発表　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
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	中野小学校へい校
4月	荒浜小学校とう合（七郷小学校へ）
2017（平成29）年	
4月	東六郷小学校とう合（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
2019（令和元）年	
11月30日	東部復興道路（かさ上げ道路）全線開通

津波被災地域（東六郷地区）で行われた「鎮魂の花火」の様子

作成委員（令和２年度版作成委員）

監　修	東京学芸大学	教授	渡邉　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	所長	今村　文彦
	宮城教育大学教職大学院	教授	佐藤　静
	東北大学　災害科学国際研究所	教授	佐藤　健
	河北新報社編集局	元編集委員	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	仙台市立人来田中学校	校長	佐藤　丈春
学年部チーフ	仙台市立長町小学校	教頭	川合　輝文
委員（五十音順）	仙台市立北仙台小学校	教諭	石山　雄志
	仙台市立東四郎丸小学校	教諭	木下　史子
	仙台市立寺岡小学校	教諭	淀縄ゆかり
	仙台市立七北田小学校	教諭	渡邊　桂子
事務局（令和３年度版再編）	仙台市教育センター		

作成協力　神戸市教育委員会　仙台管区気象台　八木山動物公園
仙台市消防局　仙台市まちづくり政策局

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　名古屋大学　河北新報社　宮古市役所　神戸市教育委員会
人と防災未来センター　神戸ルミナリエ実行委員会　神戸市
仙台うみの杜水族館　気象庁　消防庁
仙台建設業協会　せんだいメディアテーク　仙台市博物館
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

3.11から未来へ　第10刷発行：令和４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　仙台市宮城野区鶴ケ谷北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㈹

このマーク（左）は，『持続可能な開発目標（SDGs）』のマークです。『持続可能な開発目標（SDGs）』は，持続可能な世界を実現するための 17 のゴール・169 のターゲットがあり，地球上のだれひとりとしてとりのこさないことをちかっています。

「SDGs とは？」（外務省）（https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html）を加工して作成

この副読本でべんきょうするないようは，SDGs の目標をたっせいすることにもつながっています。

			小学校
1年	組	氏名	
2年	組		
3年	組		

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。