

復興庁補助事業 令和3年度「心の復興」事業

東日本大震災から学ぶ

# ほうさいは みんなのおもいやりから



<http://www.medical-bank.org>

## ■発行

厚生労働省認定 認定個人情報保護団体  
特定非営利活動法人  
医療ネットワーク支援センター  
東京都新宿区西新宿 6-15-1-412  
TEL.03-6911-0582 FAX.03-6911-0581  
<http://www.medical-bank.org>  
令和3年6月発行

## ■企画デザイン

人見 祐

## ■イラスト

ネモト円筆

## ■編集

T S K コンソーシアム風化防止委員会

なまえ

お・か・し・もダンスの動画が収録されたDVDは、上記にお問い合わせ下さい。  
この冊子は令和3年度復興庁「心の復興」事業の助成金で作成しました。

特定非営利活動法人 医療ネットワーク支援センター

## はじめに ～先生方へ～

東日本大震災以来、10年半の月日が流れようとしています。「あの日」、首都圏でも経験したことのない揺れが学校を襲い、子供たちの命を守るために奔走された先生方の姿が思い出されます。

この小冊子は、復興庁の震災復興プログラムの一環として子供たちのために作成したものです。震災の風化を防止するためにも、震災で今なお苦労しているお友達が学校や地域の中にはいるということを知ってもらい、そういうお友達には“心の支援が必要であること”、また自身が“災害から身を守るにはどうしたらよいか”の2点に絞って、親しみやすく読んでいただけるように作成いたしました。

2011年の3.11には、各学校で先生方が児童の命を守るために奮闘されました。子供たちを避難させ、保護者のもとに帰宅させるまで様々な教訓となることがおありだったかと思います。そうした教訓と共に、是非この小冊子をご活用いただき、被災者の心の支援と併せて、もう一度「震災の風化防止」と「防災教育の充実」を補う一助としていただければ幸いに存じます。

令和3年6月1日

令和3年度 復興庁「心の復興」事業  
T S Kコンソーシアム風化防止委員会  
医療ネットワーク支援センター 理事長 人見 祐  
監修 元埼玉県春日部市立幸松小学校校長 元山 清博

## 3.11 お家の人に聞いてみよう

2011年3月11日 東日本大震災の時  
どう感じたか、どう思ったかなどを聞いて書いてみよう。

---

---

---

---

---

---

---

---

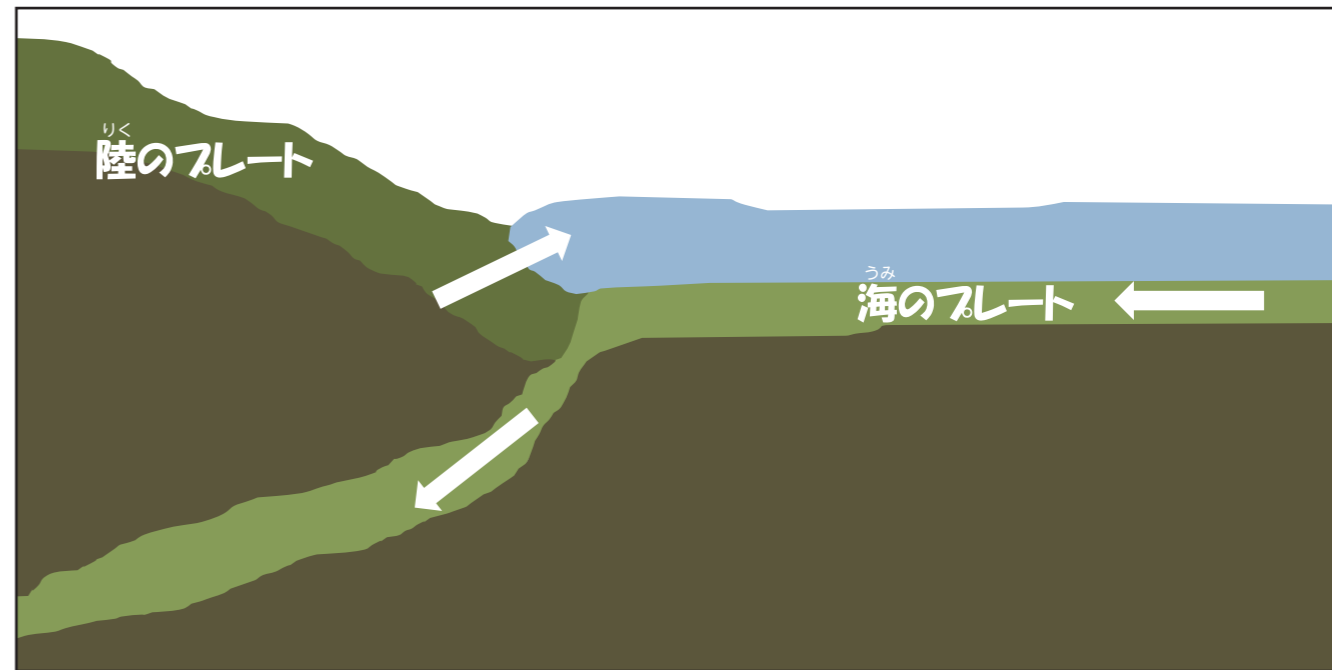
---

---

# もくじ 目次

なぜ地震が、起きるのかな？ ……1	ほんとうの復興とは？ ……10
揺れの大きさによって強さをわけています ……2	僕にも私にもできること ……11
大きい地震があると ……3	おうちでやっていますか？ ……12
2011年3月11日 東日本大震災の時 ……4	お・か・し・も を覚えておこう ……13
地震発生、避難所生活 ……5	保護者のみなさまへ ……14
危ないので、おうちに戻れない ……6	震災で学んだこと① ……15
避難してきた人たちは… ……7	震災で学んだこと② ……16
元のおうちに帰りたいよ ……8	付録 ヘルスパスポート ……17
嫌なことを言われて悲しかったよ ……9	

# なぜ地震が、起きるのかな？



# 揺れの大きさによって 強さをわけています

しんど 震度 0	人は揺れを感じない。	しんど 震度 5弱	家具が動いたり、食器や本が落ちたり、ガラスが割れたりすることがある。
しんど 震度 1	部屋の中にいる一部の人が、わずかな揺れを感じる。	しんど 震度 5強	たんすや重い家具が倒れたり、自動販売機が倒れることがある。
しんど 震度 2	部屋の中にいる多くの人が、揺れを感じる。つり下がっているものが揺れる。	しんど 震度 6弱	立っていることが難しい。壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなる。
しんど 震度 3	部屋の中にいるほとんどの人が、揺れを感じ、食器棚のお皿が音をたてる。	しんど 震度 6強	立っていられなく、はわないと動けない。家具はほとんどが倒れる。戸ははずれて、飛ぶ。
しんど 震度 4	眠っている人のほとんどが、目を覚ます。置き物が倒れる。歩いていても揺れを感じる。	しんど 震度 7	思うように動けず、家も倒れる。大きな地割れや地すべり、山崩れが起きる。

3.11は、最大震度7  
だったよ!

## 大きい地震があると

家や建物が倒れ壊れる。

海に近いところでは、津波が起きる。

家や建物が集まっているところで、火災が起きる。

山や高台では、土砂崩れや崖崩れが起きる。

海に近いところや埋め立て地では、地面がどろどろの状態になる。

お水が出なくなる。電気が使えなくなる。信号機が止まる。

物がなくなる。お買い物ができなくなる。

道路が壊れる。車が通れなくなる。

電車が止まる。道が混んで歩けなくなる。おうちに帰れなくなる。

ひがしにほんだいしんさい  
2011年3月11日 東日本大震災の時

じしん に  
「地震だー!!」みんな逃げた

もの  
コンビニからは物が  
なくなったよ!

ガソリンがなくなり、  
くるま つか  
車は使えなかったよ!

かんとう がっこう いっせいげこう  
関東の学校でも一斉下校や  
ひ と たいへん  
引き取りが大変だったよ!

じしん あと よしん  
3.11の地震の後も余震は、  
なんと12,077回※以上  
いじょう  
あったよ!!

けいかくていでん  
計画停電があったよ

じしんはっせい  
地震発生



じしん お どうろ がわ  
地震が起きると道路や家が壊れて、帰れなくなってしまいました。  
ひなんじよ にかつ  
たくさんの人が、避難所へ逃げて、つらい生活をしました。

ひなんじよせいかつ  
避難所生活



あぶ 危ないので、おうちに戻れない



いわてけん 岩手県

みやぎけん 宮城県

ふくしまけん 福島県

かんとうちほう 関東地方

もど 10回以上も家が変わった人もいますよ!



2011年3月11日 東日本大震災の時、関東地方に避難して来た子供や大人は33,000名。現在でも約18,800名もいますよ。

ひなん 避難してきた人たちは・・・



お金がない

いつまでも慣れないなあ。周りの様子がわからない。

さみしいよー 不安だよー

家族がばらばらだー

おうちがない

※ 全国避難者のうち 1209 人を対象に、震災発生後から平成 28 年 2 月までの転居回数 (NHK「東日本大震災 5 年 被災者 1000 人アンケート」平成 28 年 3 月)

もと 元のおうちに帰りたいよ  
かえ



いや 嫌なことを言われて  
い 悲しかったよ  
かな



いま  
今までに言われて嫌な気もちになったことを書いてみよう！

-----

-----

-----

ひがしにほんだいいしんさい  
東日本大震災から 10年・・・

ほんとうの復興とは？



見える復興  
ふっこう



見えない復興  
ふっこう



ぼく わたし  
僕にも私にもできること

みんななら何が  
できるかな？

ともだち  
お友達になろう

まちがった情報は  
ながさない  
じょうほう

いっしょ  
一緒にお話を  
聞いてあげよう



いま おお か  
今できることや大きくなったらできることを書いてみよう！

-----

-----

-----



# おうちでやっていますか？



家具が倒れるのを防ぐ。

ガラスが割れて飛び散らないようにフィルムを貼る。

消火器を用意する。

普段使わない電気機器のコンセントを抜いておく。

家族みんなの避難場所を決めておく。

親類の間で連絡の場所や方法を決めておく。

非常持ち出しを用意しておく。

スリッパやスニーカーを用意する。

# お・か・し・も を覚えておこう！

～ Don't P・R・S・B ～



## 保護者のみなさまへ

東日本大震災より10年半が過ぎた現在でも、被災地から全国に避難されている被災者は約4万人にのぼり、関東地方でも約18,800名の方々が避難生活を余儀なくされています。

(復興庁発表 令和3年4月9日現在)

この冊子を親子で読んでいただき、3.11を風化させることなく、地域の中でも心の復興が必要であることをお子様にお話しいただければ幸いです。

当団体ではこの10年間、県外避難者の支援活動としてコミュニティイベントを開催し、延べ約6,700名の避難者と2,900名のボランティアの方と一緒に交流を図っております。

熊本や長野、北海道でも大きな地震があるなど、今後も各地で予想される災害にそなえ、大切な命のため、先の震災で学んだたくさんの中から2点の事をご紹介します。

## 震災で学んだこと①

避難場所に逃げられないこともありましたが  
いつもの道と一緒に歩いて、あぶない場所を確かめておこう  
ランドセルには、連絡先を入れておこう



しんさい まな  
**震災で学んだこと②**  
 びょういん ちりょう う  
**病院での治療がスムーズに受けられませんでした**  
 かぞく けんこうじょうほう かんり  
**家族の健康情報をいつでも管理しておこう**



### ヘルスパスポート

カードに自分や家族全員の情報を書いて、お財布などに入れ、大切に保管しましょう。お子様に食べ物アレルギーがある場合は特に大切になってきます。

●持病または治療中の病気 【 】	●かかりつけの病院 【 】
●使用中の薬 【 】	■氏 名【 】
●過去入院歴のある病気／ケガ 【 】	■生年月日【 】
●食物アレルギー 【 】	■現 住 所【 】
●薬アレルギー 【 】	■自宅電話番号【 】
	■携帯番号【 】

●持病または治療中の病気 【 】	●かかりつけの病院 【 】
●使用中の薬 【 】	■氏 名【 】
●過去入院歴のある病気／ケガ 【 】	■生年月日【 】
●食物アレルギー 【 】	■現 住 所【 】
●薬アレルギー 【 】	■自宅電話番号【 】
	■携帯番号【 】

●持病または治療中の病気 【 】	●かかりつけの病院 【 】
●使用中の薬 【 】	■氏 名【 】
●過去入院歴のある病気／ケガ 【 】	■生年月日【 】
●食物アレルギー 【 】	■現 住 所【 】
●薬アレルギー 【 】	■自宅電話番号【 】
	■携帯番号【 】

切り取ってご利用下さい

<カードご記入に際して>

第三者にご自身の情報が漏えいする危険を伴いますので、なくさないようご注意の上、ご自身の判断と責任において携帯してください。



<カードご記入に際して>

第三者にご自身の情報が漏えいする危険を伴いますので、なくさないようご注意の上、ご自身の判断と責任において携帯してください。

