



<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12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

令和3年度 福島県ふるさと・きずな維持・再生支援事業

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
ワークブック



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～

東日本大震災から 10 年以上の月日が流れました。「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、震災の教訓を伝えるプロジェクト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、前半は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児童や保護者の方々に知ってもらい、そういうお友達には“心の支援が必要であること”、また自分自身が“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。後半は震災による避難生活を体験した方の動画を元に、日ごろの備えについて考えるワークブックになっています。

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、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です。

令和3年12月1日

令和3年度 福島県ふるさと・きずな維持・再生支援事業

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

もくじ 目次

- ① ひがしにほんだいしんさい 東日本大震災ではこんなことがありました p.4
ひなんせいかつ 避難生活がたいへんだったこと、おも 思いやりがたいせつ 大切なことをまな 学ぼう
- ② かんが みんなで考える日頃ひごろの備えそな p.17
ひがしにほんだいしんさい 東日本大震災を体験した人の動画教材を視聴してみんなで考えよう
たいけん ひと どうがきょうざい しちょう かんが
- ワークシート p.30
かんが 考えたことを書き出してみよう
か だ
- ③ そな 備えについて体験して、みんなかんがで考えよう p.36
ひごろ 日頃の備えしてみよう
そな

1

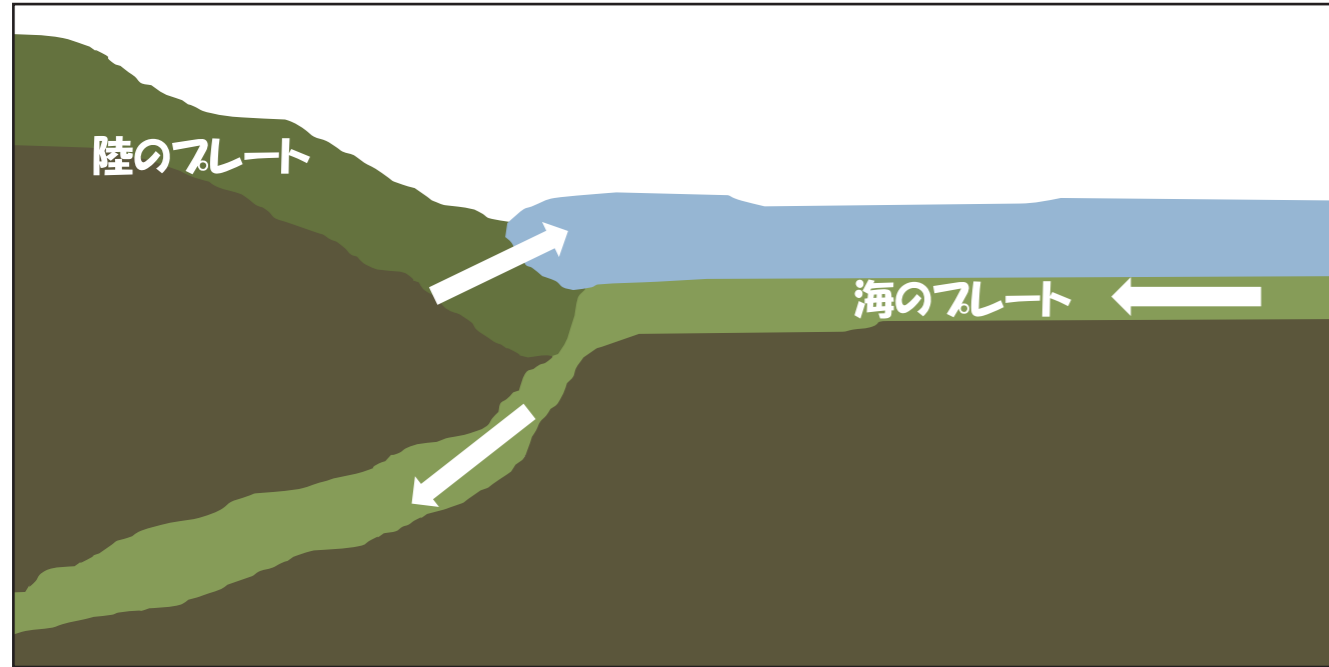
ひがし に ほん だい しんさい

東日本大震災ではこんなことがありました

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。

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

たてもの たお こわ
家や建物が倒れ壊れる。

うみ
海に近いところでは、
つなみ お
津波が起きる。

たてもの あつ
家や建物が集まっている
ところで、火災が起きる。

たかだい どしゃくず
山や高台では、土砂崩れや
がけくず お
崖崩れが起きる。

うみ う
海に近いところや埋め立て
地では、地面がどろどろの
じょうたい
状態になる。

お水が出なくなる。

でんき つか
電気が使えなくなる。
しんごうき と
信号機が止まる。

物がなくなる。お買い物が
できなくなる。

どうろ こわ とお
道路が壊れる。車が通れ
なくなる。

でんしゃ と みち こ
電車が止まる。道が混んで
歩けなくなる。おうちに
かえ
帰れなくなる。

ひがしにほんだいいしんさい
2011年3月11日 東日本大震災の時

「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
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



じしんおどろこわかえ
地震が起きると道路や家が壊れて、帰れなくなりました。
ひなんしよにせいかつ
たくさんの方が、避難所へ逃げて、つらい生活をしました。

ひなんしよせいかつ
避難所生活



写真提供 福島県富岡町役場

あぶ もど
危ないので、おうちに戻れない



※
10回以上も家が
変わった人も
いるよ!

2011年3月11日
ひがしにほんだいしんさい
東日本大震災の時、
かんとうちほう ひなん
関東地方に避難して来た
子供や大人は33,000名。
げんざい
現在でも約18,800名も
いるよ。

※ 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)

ひなん 避難してきた人たちは・・・



もと 元のおうちに帰りたいよ かせ



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！
か

Four horizontal dashed lines for writing.

ひがしにほんだいしんさい
東日本大震災から10年・・・
ほんとうの復興とは？
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

いっしょ
一緒にお話を
聞いてあげよう

まぢがった情報じょうほうは
ながさない

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！

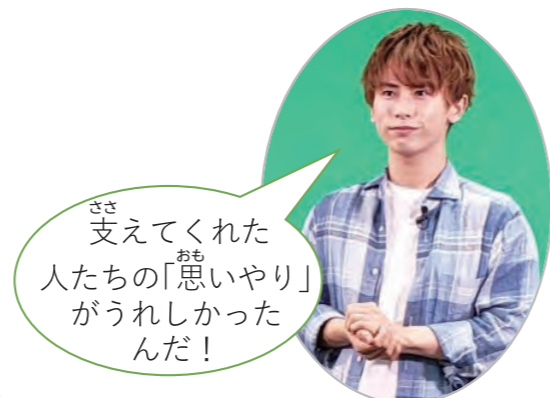
2

かんが ひ ごろ そな みんなで考える日頃の備え

震災の教訓を伝えるプロジェクトのサイト「ぼうさいは、おもしろから」
(語り部の動画教材が掲載されています)

<https://www.medical-bank.org/kizuna/>

たいけん ひと はなし き
体験した人の話を聞いて、
みんな で かんが えて みよう



ささ えて くれた
人たちの「思いやり」
がうれしかった
んだ！

おおかわ よしあき
大川義秋さん
ふくしま けん ぶたば まち しゅっしん
福島県双葉町出身

ひがしにほんだいいしんさい
東日本大震災について

1. 「地震が起こったら」を考えてみよう 地震の直後
2. 「避難のタイミング」を考えてみよう 避難するとき
3. 「遠くに避難することになったら」を考えてみよう 高校生になって(転校した学校で)
4. 「おもいやり」を考えてみよう 避難して少し経ったとき
5. 「備え」を考えてみよう 震災が起こる前に(震災避難を体験して)

ねん がつ にち きん じ ぶん
2011年3月11日(金)14時46分
ひがしにほんだいいしんさい
東日本大震災が occurred.

おお ゆ ひと こま
大きな揺れで、たくさんの方が困りました。
どんなことが occurred か…



写真提供：双葉町、富岡町

じしん さいがい お ひなん ほうほう かんが
地震や災害が起きたときの、避難の方法を考えておく

1. 「地震が起こったら」を考えてみよう

地震の直後、こんな状況だったら、きみはどっちの行動をとる？

① 床からドンと突き上げられるような地震の揺れが起こった

a. 机の下に隠れる b. 大切なものを持って逃げる

② お家の中で、棚が倒れてきた

a. 棚を支える b. 棚から離れる

なぜそう思うのか、まずは自分の意見を書いてみよう！

自分の意見

次にみんなの意見を聞いてみよう！

みんなの意見

なぜそうしようと思ったかな？みんなも考えてみよう

大川さんの体験では…

① 床からドンと突き上げられるような地震の揺れが起こった

声も出せないくらい大きな揺れに、不安でいっぱいになりました。

避難練習を思い出して机の下に隠れることができたよ！

② お家の中で、棚が倒れてきた

食器棚のガラスの破片が降ってきて、ケガをしたけれど

傷口を洗い流す水道も止まってしまったんだ。

自分が
「これは役に立つな」
と思ったものは、
ふだんから準備しておく
いいですよ



2. 「避難のタイミング」を考えてみよう

避難するとき、こんな状況だったら、きみはどっちの行動をとる？

① テレビも電話もつながらなくなっちゃった

a. 外の様子を見に行く b. ラジオを聴く

② 地震の揺れが落ち着いてきた

a. 安全な場所で少し待つ b. すぐに避難所へ行く

なぜそう思うのか、まずは自分の意見を書いてみよう！

自分の意見

次にみんなの意見を聞いてみよう！

みんなの意見

なぜそうしようと思ったかな？みんなも考えてみよう

大川さんの体験では…

① テレビも電話もつながらなくなっちゃった
緊急用ラジオで情報収集したよ！

② 地震の揺れが落ち着いてきた
余震でしばらく動くことができなかったよ

緊急用のラジオ
を準備しておいて
よかったと
思いました！



当時の避難所の様子



写真提供：富岡町

3. 「遠くに避難することになったら」を考えてみよう

避難先(転校先)で、こんな状況だったら、きみはどう思う？

- ① 避難してすぐに転校することになった
 - a. 転校の準備
 - b. まずは生活備品の準備
- ② 転校してはじめて登校する日、クラスで自己紹介をするとき
 - a. どこから転校してきたか言う
 - b. 名前だけ言う
- ③ 避難したあとも、ときどき地震があった
 - a. 不安になる
 - b. 余震だから大丈夫！

なぜそう思うのか、まずは自分の意見を書いてみよう！

次にみんなの意見を聞いてみよう！

自分の意見

みんなの意見

なぜそうしようと思ったかな？みんなも考えてみよう

大川さんの体験では…

- ① 避難してすぐに転校することになった

転校の準備、生活備品の準備、どちらも大切だった。
- ② 転校してはじめて登校する日、クラスで自己紹介をするとき

東日本大震災のとき、ニュースで放射能や災害のことを報道していたので
僕は、自己紹介で福島出身と言いつらかったんだ。
- ③ 避難したあとも、ときどき地震があった

大きな地震のあとの余震。逃げてきた避難元のことがフラッシュバックしたよ。



4.「おもいやり」をかんがえてみよう

避難して少し経ったとき、こんな状況だったら、きみはどう思う？

- ① 「なにか辛いことがあったら、いつでも相談してね」と先生に言われた
- a. 今の悩みを思い切って相談した b. 言ってくれるだけでうれしかった
- ② 自分も誰かの力になりたいと思った
- a. 思うだけで精一杯 b. なにか行動してみる

なぜそう思うのか、まずは自分の意見を書いてみよう！

自分の意見

次にみんなの意見を聞いてみよう！

みんなの意見

なぜそうしようと思ったかな？みんなもかんがえてみよう

大川さんの体験では…

- ① 「なにか辛いことがあったら、いつでも相談してね」と先生に言われた
- 相談できるひとがいるとわかったことで心が救われるよね。
- 僕は、声をかけてくれる先生とお箏に出会えたんだ。
- どんな状況でもやりたいことを見つけてほしい！

- ② 自分も誰かの力になりたいと思った
- 行動することで「思い」が「思いやり」になるんだ！
- みんなも勇気をもって、なにか行動してほしいな！



大川さんは転校先でお箏と出会いました

5. 「備え」を考えてみよう

地震が起こる前に、きみはどんな準備をしている？

① 防災リュックを準備している

a. している b. していない、知らない

② どこに避難するかお家の人と決めている

a. 決めている b. 決めていない、決めただけで忘れちゃった

③ お家の中、教室の中で安全な場所はどこか お家の人や先生と確認したことがある

a. 確認したことがある b. むしろ危険な場所はない、覚えていない

なぜそう思うのか、まずは自分の意見を書いてみよう！

次にみんなの意見を聞いてみよう！

自分の意見

みんなの意見

なぜそうしようと思ったかな？みんなも考えてみよう

大川さんの体験では…

① 防災リュックを準備している

防災リュックには何が入っているかな？僕は、靴下を入れているよ！

② どこに避難するかお家の人と決めている

何か所か決めておくこと、日頃から話し合うことが大切だね。

③ お家の中、教室の中で安全な場所はどこか

お家の人や先生と確認したことがあるかな？
玄関に物があつたり逃げるときに障害になるものがないか話してみよう！



ワークシート

そな かんが 備えについて考えてみよう(1)

じしん さいがい ひなん とき ひつよう おも か だ
まず、地震や災害で避難する時に必要だと思ふものを書き出してみよう!



も
も 持っていくもの

れい おお
例: 大きいタオル

も りゆう
も 持っていく理由

れい あせ ふ か が
例: 汗を拭いたり、ひざ掛け代わりにできるから



Blank dashed lines for writing answers in the worksheet.

そな かんが 備えについて考えてみよう(2)

ほか いけん き あらた ひつよう おも せいり
他のみんなの意見を聞いて、改めて必要だと思ったものを整理してみよう！
い か
要らないものも書いてみよう！



かなら も 必ず持っていくもの	も りゆう 持っていく理由
-----	-----
-----	-----
-----	-----

かなら も 必ず持っていくかどうか迷っているもの	まよ りゆう 迷っている理由
-----	-----
-----	-----
-----	-----

ほか ひと いけん き い おも 他の人の意見を聞いて要らないと思ったもの	い おも りゆう 要らないと思った理由
-----	-----
-----	-----
-----	-----

そな かんが 備えについて考えてみよう(3)

いけん き うえ せいり つく うち ひと いっしょ かんが そな
みんなの意見も聞いた上で、整理したリストを作り、お家の人と一緒に考えて備えてみよう！



も
持っていくものリスト
じゆう か
自由に書いてみよう！

ほい
入りきらないけど
入れたいもの！

おも かんが 思いやりについて考えてみよう (1)

じしん 地震がおきて ひなん せいかつ 避難生活することになったら、どんなことに こま 困る？
こま 困っている人がいたらどうする？

こま 困ると思うこと、こま 困っている人がいたら ひと すること



おも かんが 思いやりについて考えてみよう (2)

「おもい」と「おもいやり」の ちが かんが 違いを考えてみよう！

「おもい」と「おもいやり」の ちが なん 違いは何だろう？
じゆう か 自由に書いてみよう！

ささ 支えてくれた
みんなの おも 思いやりが
うれしかった！



3

そな たい けん かんが
備えについて体験して、みんなで考えてみよう

たいけん 体験 その1

ひなんじょ なに も
避難所には何を持っていきますか？

ほうほう <方法1>

- ひなんじょ も じぶん かんが
・避難所に持っていきたいものを自分で考えてみよう

ほうほう <方法2>

- か み つく
・みんなが書いたものを見て、リストを作ってみよう

ほうほう <方法3>

- ほか いけん き
・他のグループはどうか？ みんなの意見を聞いてみよう
- じっさい ひなん ひと はなし き
・実際に避難した人の話を聞いてみよう



まとめ

- ・体験した人が「あったらよかったな」と話してくれたものと、みんなが「あったらいいな」と考えたものは、同じだった？違っていた？

みんなの意見を聞いてみよう

おうちの人の意見は？

- ・今日、家に帰ったら、おうちの人とお話ししてみましょう。

学校でやったことをおうちの人の話して、おうちの人がどう思ったか、聞いてみましょう。

- ・みんなのお家では、避難所に何を持っていこうと思っているかな。

- ・お父さんやお母さんは、どんなものを持っていこうと思っているかな。
- ・お兄さん、お姉さん、弟、妹はどう考えているかな。
- ・もし一緒に住んでいけば、おじいさん、おばあさんにも聞いてみましょう。

体験 その2

避難所に持っていく荷物は、どう作ろう？

<方法1>

- 避難所に持っていくもののリストを見て、リュックに詰めてみよう

<方法2>

- リストに書いてあるものは、全部入ったかな？どのぐらいの重さかな？

<方法3>

- 避難しなくちゃならなくなってから、この荷物は作れるかな？

<方法4>

- 他のグループはどうかな？ みんなの意見を聞いてみよう
- 実際に避難した人の話を聞いてみよう

まとめ

- 避難しなくちゃならなくなった時、どうしたら短い時間で荷物を準備できるかな？

みんなのおうちでは、どうかな？



体験 その3

借り物競争をしてみよう

<方法1>

- ・避難所に持っていくものリストを作ろう

<方法2>

- ・リストに書いてあるものを、家のいろいろなところから集めよう

<方法3>

- ・集めた荷物を、リュックに詰めてみよう
- ・そして、「避難所」と書かれたところまでみんなで移動します
- ・どのぐらいの時間がかかったかな？

<方法4>

- ・早かったグループは、どうして早くできたのかな？
- ・そのグループの工夫を聞いてみよう

まとめ

- ・避難しなくちゃならなくなった時、どうしたら短い時間で荷物を準備できるかな？

みんなのおうちでは、どうかな？

