

未来へのきずな

みやぎ防災教育副読本 改訂版

小学校3・4年

みらい 未来へのきずな

みやぎ防災教育副読本 改訂版 小学校3・4年



「未来へのきずな」

初版発行：平成26年3月11日
改訂版発行：令和8年3月11日

発行 宮城県教育委員会
監修 東北大学 災害科学国際研究所
教授 今村文彦



宮城県教育委員会

宮城県教育委員会

負けない

あの日 起きた

大地を大きくゆらす

大地震

こわくて

心の底からこわくて

大地がゆれて

大きな津波がやってきて

たくさん大切な命をうばった

かなしくて

どうしようもなくなしくて

大地がゆれて

人の心もゆれた

みんな心細かった

さみしくて

どうしようもなくさみしくて

遠くはなれたところからの

「がんばれ」の言葉が

心にたくさん届いた

がんばってやる

いっぱいがんばってやる

ゆれた大地から

笑顔を届けるのは

今度はぼくたちだ

これからもずっと

負けない

絶対負けられない

みやぎ 宮城の子どもたちへ

ひがしにほんだいしんさい
東日本大震災において、

かたがた いのち
多くの方々のかけがえのない命がうばわれました。

わたしたちは、この大震災をけいけんし、

にどとこのようなことが起きないために、

しんさい きょうくん
震災の教訓を

語りついでいかなければなりません。

わたしたちは、宮城のゆたかな自然から

多くのめぐみを受けて、生活をしています。

しかし、時として自然は、

命をおびやかす災害をもたらすことがあります。

わたしたちは、自然のすばらしさを感じながら、

災害への備えをしなければなりません。

そうすることが、自分の命を守り、

まわりの人の命も守ることになるのです。

みんなの命を守り、

みらい
未来の子どもたちの命を守るために

みやぎけん ぼうさいきょういくふくどくほん
宮城県では、みやぎ防災教育副読本

「未来へのきずな」を作成しました。

みなさんは、しょうらい、どんな災害があっても、

みんなて助け合い、生きぬいていかなければなりません。

そのために、

この副読本をつか、防災について考え、行動し、

かそくともだち
家族や友達、地いきのきずなを大切にしていきましょう。

2014 (平成26) 年3月11日

みやぎけんきょういくいんかい
宮城県教育委員会

未来へのきずな

目次

●負けない

宮城の子どもたちへ	2
-----------	---

第1章 3.11をわすれない

1. 東日本大震災をわすれない	6
2. 復旧・復興への歩み	8

第2章 災害について知る

1. わたしたちの宮城	10
2. 地震はいつ起こるかわからない	12
3. 地震による被害	14
●大震災をけいけんして	16
4. 津波を知る	18
●ぼくの震災日記	20
5. 台風などによる被害	22

第3章 自分の身は自分で守る

1. 学校にいるときに地震が起こったら	24
2. 家にいるときに地震が起こったら	26
3. 登下校中や外で地震が起こったら	28
4. 津波から身を守るために	30

5. 台風などから身を守るために	32
6. 家族で話し合おう	34
7. ハザード・防災マップを調べよう	36

第4章 助け合い・共に生きる

1. 助け合って生活するために	38
●大丈夫	40

第5章 公の支援と備え

1. まちの防災施設・標識	42
2. 災害時の救助活動	44

第6章 心のケア

1. 悲しい気持ち、こわい気持ち	46
●みんながいたからがんばれた	48

第7章 生き方を考える

1. 教訓をいかすために	50
●まゆかへ	52
●ひげのヒーロー	54
未来に向かって	56
資料 東日本大震災	58

●もしもねがいがかんうなら

2011(平成 23)年
3月11日
午後2時46分
大きなゆれがわたしの
まちをおそった。
大きな黒いかたまりが
せまってきた。
そして、大切な人を……
大切なものを……。



第1章
3・11をわすれない

写真提供：河北新報社

わたしはあなたを
わすれない。
これからもずっと
いつもいっしょ。



写真提供：河北新報社



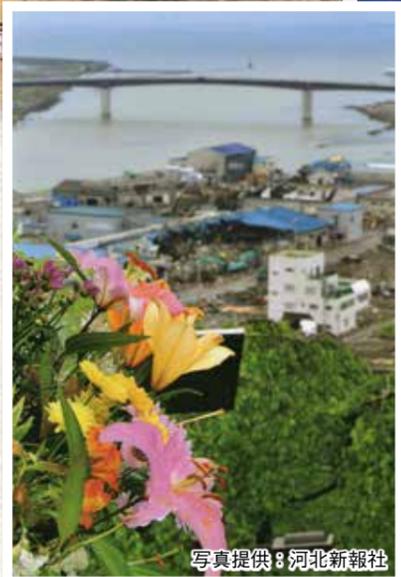
写真提供：共同通信社



写真提供：写真保存プロジェクト



写真提供：河北新報社



写真提供：河北新報社

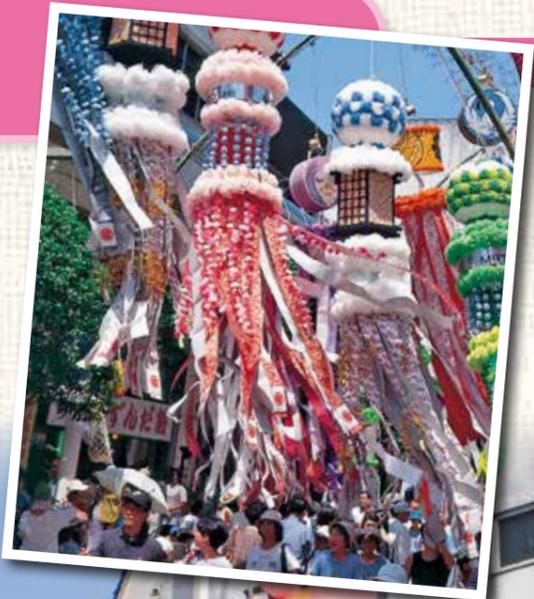


写真提供：河北新報社

あの日から 半年
 みんなで 助け合^{たす}って生きてきた
 たくさんの人に 助けてもらって生きてきた
 津波にのまれてしまった 多くの人たち
 生き^{つな}かっただろうな

今の自分には 何ができるだろう
 これからの自分には 何ができるだろう
 10才^{わたし}の私 半分おとなの私
 生きている私ができること
 それは
 せいっぱい生きること
 力を合わせて ふっこうすること

(作文宮城 60号 特別編「あの子どもたち」より)



たくさんの人にはげまされ、
 ささえられた。
 力を合わせて、一步一步前へ。



写真提供：「石巻かほく」2013年3月13日付5面



写真提供：写真保存プロジェクト



写真提供：写真保存プロジェクト



写真提供：防衛省・自衛隊



写真提供：仙台市



写真提供：写真保存プロジェクト



写真提供：がんばろう!石巻の会

わたしたちは海や山や川など宮城の自然とともに暮らし、その自然から多くのめぐみを受けています。わたしたちのふるさとには、どのようなゆたかな自然やそれがもたらすめぐみがあるのでしょうか。



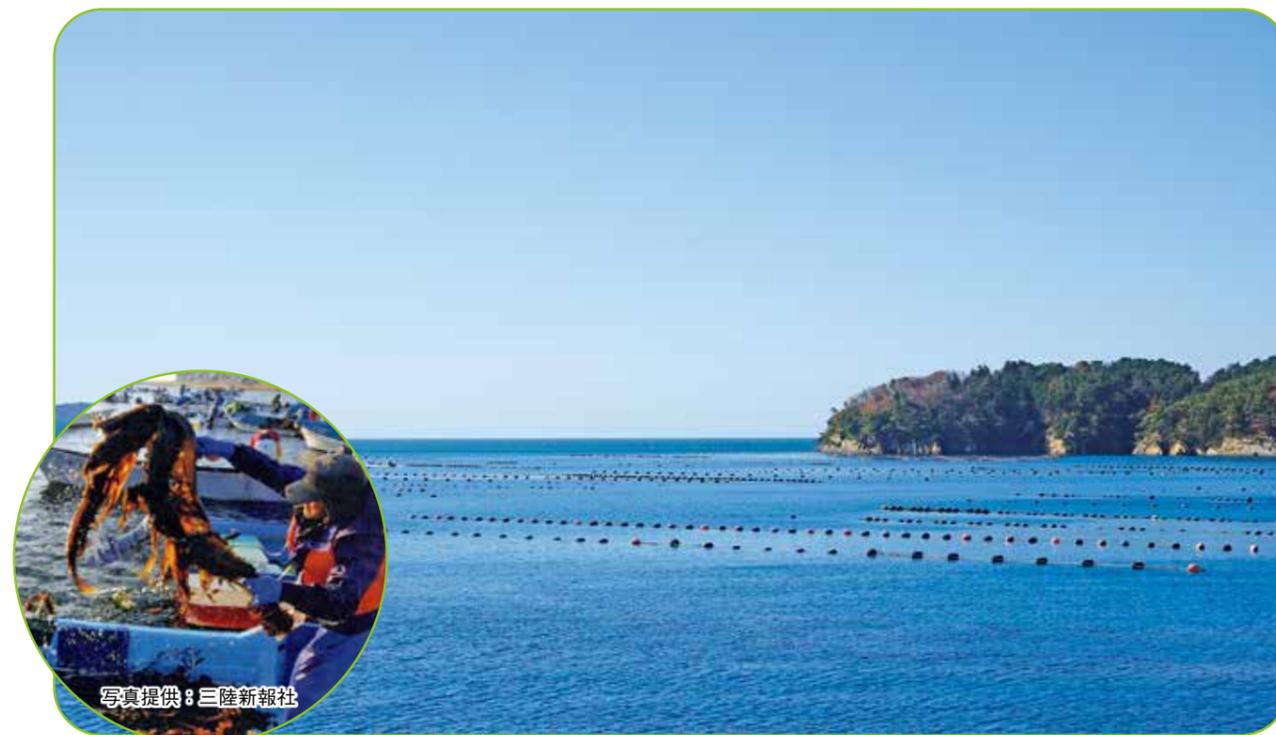
宮城県のゆたかな自然やそれがもたらすめぐみについて話し合ってみましょう。



栗駒の美しい山なみ



水田が広がる大崎平野



写真提供：三陸新報社

ゆたかな海の幸をはぐくむ三陸の海



ゆったりと流れる阿武隈川

わたしたちの身近にあるゆたかな自然は、時として、命をおびやかす災害をもたらす場合もあることを知っておくことが大切です。

日本は世界でも地震が多い国です。これまで日本で起こった地震は、いつ、どこで起こっているのでしょうか。



地震が起こった場所

① 熊本地震

写真提供：出典：熊本災害デジタルアーカイブ
提供者：国土交通省九州地方整備局

2016(平成28)年4月16日
午前1時25分

② 阪神・淡路大震災
(兵庫県南部地震)

写真提供：阪神・淡路大震災記念
人と防災未来センター

1995(平成7)年1月17日
午前5時46分

③ 関東大震災

写真提供：東京都歴史文化財団
イメージアーカイブ

1923(大正12)年9月1日
午前11時58分

④ 東日本大震災
(東北地方太平洋沖地震)

写真提供：河北新報社

2011(平成23)年3月11日
午後2時46分

⑤ 能登半島地震

写真提供：出典：令和6年能登半島地震アーカイブ
(提供者：石川県) / CC:BY-NC-SA

2024(令和6)年1月1日
午後4時10分

⑥ 北海道南西沖地震

写真提供：北海道新聞社

1993(平成5)年7月12日
午後10時17分

午前0時 午前6時 正午



正午 午後6時 午前0時



写真提供：栗原市

2008(平成20)年6月14日 午前8時43分
岩手・宮城内陸地震

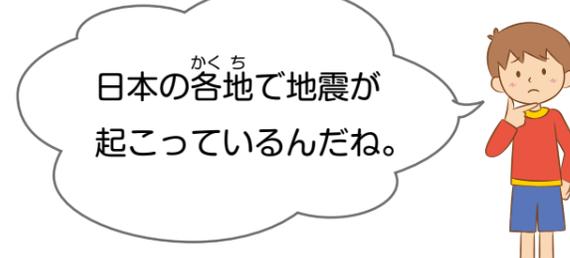
東日本大震災では、津波による大きな被害を受けましたが、かこには内陸部でも山全体がくずれほどの大きな地震がありました。

防災知識

宮城県では昔から何度も地震や津波の大きな被害を受けています。



地震は、ねているときでも起こっているね。



日本の各地で地震が起こっているんだね。

地震はいつどこで起こるかわかりません。地震が起きてもあわてないように、どうすればよいのかを考えておくことが大切です。

日本では、これまで地震によってさまざまな被害が出ています。地震による被害には、どのようなものがあるのでしょうか。

地震の強いゆれによって、日本の各地ではさまざまな被害が出ています。

建物のとうかい



たおれたビル
家やビルがたおれてこわれることがあります。

火災



火災が起こったまち
火を使っているときは、火災が起こることがあります。

土砂くずれ



土砂にうまった道路や家
土砂がくずれて道路をふさいだり、家や自動車がうまってしまったりすることがあります。

津波



津波におそわれたまち
津波が発生し、海や川の近くでは、大きな被害が出るがあります。

地盤沈下

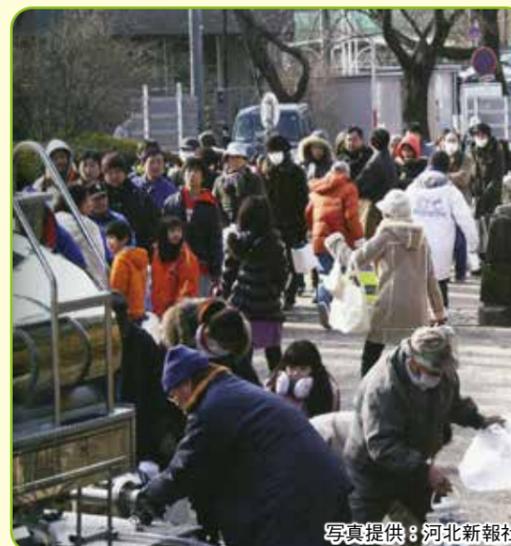


地盤がしずんだ岸べき
地面がしずんでしまい、建物がかたむいたり、雨がふると水がたまってしまったりすることがあります。

液状化現象



地上に出てきたマンホール
地面がやわらかくなり、建物がかたむいてしまったり、地中にうまっていたマンホールや水道かんなどが地上に出てきたりすることがあります。



水をもらうために列にならぶ人たち



電気が使えない生活



通れない道路

地震によって、電気・ガス・水道などが止まり、トイレやふろが使えなくなることがあります。
また、道路にひびが入ってこわれたり、鉄道も止まったりするので食べ物などを運ぶことができなくなることもあります。



これまでのあたりまえの生活ができなくなってしまうんだね。

日本では、近いしうらい、大きな地震が起こると予そくされています。地震による被害を知り、それに対する備えをすることが大切です。

だいしんさい 大震災をけいけんして

「行ってきます。」

いつもと同じ朝でした。

わたしは、おばあちゃんに元気に声をかけ学校に行きました。いつもと同じように勉強して、休み時間には、いつもと同じようにみんなでドッジボールをして楽しみました。

そして帰りの会。

「きょう
今日も楽しかったなあ。」

と、みんなと話しながら、あとは、帰りのあいさつを待つばかりでした。すると、とつぜんゴォーと、大きな音がしてきます。地のそこから聞こえてくるようなその音はだんだん大きくなり、ゴォーがガタガタに変わっていきました。

何が何だか分からないうちに、先生の声や、友だちのさけび声が聞こえてきました。

「つくえの下にもぐりなさい。」

「きゃあ」

わたしは、声が出ませんでした。ただ、お母さんやおばあちゃんのことを思うとなみだが出て止まりませんでした。

ゆれはおさまらず、ますます大きくなります。

「つくえの足をおさえなさい。」

みんなの近くを必死に歩いていた先生の声が聞こえました。しかし、手に力をこめても、つくえの足は左右にずれて、どうすることもできませんでした。

つくえの中のお道具箱も本だなの本も何もかもが、ゆかにばたばたと落ちてきました。電気もぱっと消えてうす暗くなりました。それでもゆれは続きます。みんなの悲鳴や泣き声も聞こえてきて、こわくてこわくて、気が付くとつくえの足を力いっぱいぎっていました。

「荷物を持って校庭に出なさい。」

ろう下から先生の声が聞こえてやっとゆれがおさまったことに気がきました。

(作文宮城 60号 特別編「あの日の子どもたち」より)



東日本大震災では、津波によって大きな被害を受けました。津波には、どのような特ちょうがあるのでしょうか。

海の底で地震が起こると、津波がとても速いスピードと大きな力で陸地におしよせることがあります。

津波の特ちょう

●津波の速さ



津波はとても速いスピードでおそってきます。海岸付近での津波は、100mを約10秒の速さで進みます。津波が見えてからでは、にげることができません。

●津波の力

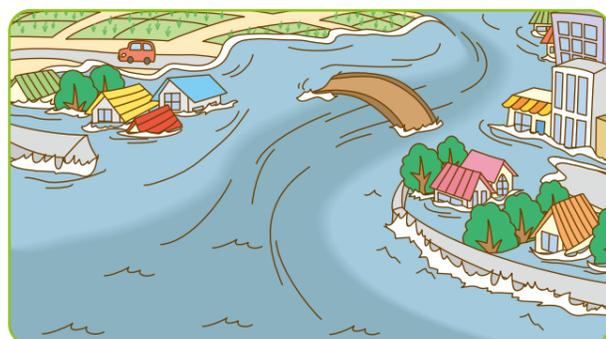


津波の力はとても強く、家や自動車をあっという間におし流してしまいます。高さが30cmの津波でも、人間が流されてしまうきけんがあります。

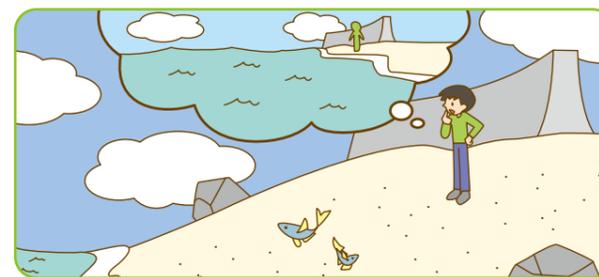
●津波の動き



津波はくり返しやってきます。また、数時間以上してから最大の津波が来る場合もあります。



津波は川を上り、内陸深くまで進む場合があります。また、ていぼうをこえ、まちや田畑に進む場合もあります。



津波がおしよせる前には、海面の水位が下がり、ふだん見えない海の底があらわれたりする引き波が起こる場合があります。

覚えておこう

- ①津波のスピードはとても速い。
- ②津波の力はとても強い。
- ③津波はくり返しやってくる。
- ④津波は初めに來る波がいちばん高いとはかぎらない。
- ⑤津波は川を上る。
- ⑥津波が來る前には、引き波が起こる場合がある。

防災知識

①地震のゆれが小さくても、ゆれが長く続いたら大津波のきけん！

ゆれが小さくても津波がおそってくる場合があります。「明治三陸地震」では、ゆれが小さかったにもかかわらず、大津波が発生し、宮城県では、3,452名の死者が出ました。

②外国の大きな地震でも津波に注意！



津波は外国からも来るんだね。



1960(昭和35)年、チリという国で大地震が起こり、発生した津波が約20時間後に日本に達し、大きな被害を引き起こしました。宮城県では、この津波で53名の死者・行方不明者が出ました。

津波の特ちょうを知り、自分の身を守れるようになることが大切です。

ぼくの震災日記

3月11日 金曜日

学校の帰りに大地震おおししんがおきました。その時ぼくは遊歩道ゆうほどうを歩いていて、立っていることができなくて友だちとかたまってすわりました。ぐらぐら地面じめんがゆれてこわかったです。近くの家の人、「早く帰りな。あぶないよ。」と言ってくれたので、ほそうブロックがぼこぼこになっていた所ところを走って帰りました。家に帰ったら物ものがごちゃごちゃになっていたり、水そうの水があふれていました。

大津波警報おおつなみけいほうが出ていたのでひなん所じよに行こうと用意よういをして外に出たら、ゴオーッと音がして、電柱でんちゅうや材木ざいもくがすぐそばまで、黒い波なみといっしょにせまってきていました。

するとおじいさんが、「家に入れ。上にあがれ。いそげ。」とさけんだので、おばあさんとぼくと3人かいたんで階段かいたんをかけあがりました。あっという間に、まどガラスをやぶって水が家の中に入ってきました。その水においかけられるように、ぼくたちは2階、3階へいそいで走りました。もうだめかと思ったら3階のホールにすれすれの所で水が止まりました。「ああ、たすかったあ。」

3階のベランダから海の方を見ると、2階だての家や大きな材木れいや冷ぞ

うこなど、いろいろな物が流ながされて来ました。流されてきた家がぼくの家あなにぶつかって2階のかべに大きな穴あながあきました。その後、大きな津波が2回来ましたが、何もぶつからず流れて行きました。北がわのやぶれたかべから外を見ると、門脇町かどのわきがもえはじめていました。

(作文宮城 60号 特別編『あの日の子どもたち』より)



日本では、台風や梅雨の時期の大雨などにより、毎年さまざまな被害を受けています。その被害には、どのようなものがあるのでしょうか。

毎年、夏から秋にかけて日本にやってくる台風は、各地にさまざまな被害をもたらしています。また、とつぜんの雷や大雨、竜巻による被害も多く発生しています。線状降水帯の発生も多くあり、局所的な大雨による影響が大きく出ています。

●大雨



写真提供：京都市消防局

△雨であふれた川

大雨がふると、川の水があふれて、ていぼうをこえ、道路や建物、田畑などに水が流れこむことがあります。



写真提供：秋田県警

△雨でくずれた土砂

山に大雨がふると、土砂くずれなどにより、家がこわれることがあります。

●局地的大雨



△水がふえる前の川



△水がふえた後の川（水位が約1m30cm上がった）

10分後

写真提供：神戸市

数十分の短時間に、せまいはんいでふる急な大雨のことを局地的大雨といいます。

川の上流が大雨の場合、自分がいる所に雨がふっていなくても、川の水がとつぜんふえることがあります。

●強風



写真提供：朝日新聞社

△風でたおれ、折れ曲がった電柱

強い風がふくと、屋根が飛ばされたり、家がこわされたりすることがあります。

また、電柱や木がたおされることもあります。

●落雷



写真提供：気象庁

△地上に落ちる雷

雷は、周りより高い所に落ちやすいため、グラウンド、屋外プール、海などでは人に落ちることがあります。



雷は、大きな木やかさにも落ちやすいので、木の下で雨宿りするのはいけませんよ。

台風などがもたらすさまざまな被害を知り、自分の身を守れるようになることが大切です。

●大雪



写真提供：山形新聞社

△雪の重みでこわれた家

大雪がふると、雪の重みで建物がこわれたり、自動車や電車が動けなくなったりすることがあります。

●竜巻



写真提供：朝日新聞社

△まちをおそう竜巻

竜巻は、とつぜん起こり、さまざまなものをまき上げながらいどうします。竜巻の通り道では家などがこわされることがあります。

学校にいるときに地震が起きたら、わたしたちはどのようにして身を守ればよいのでしょうか。



教室にいるときに地震が起きた場合、どのようなきけんがあるのでしょうか。また、そのとき、どのようにして自分の身を守ればよいのか考えてみましょう。



「落ちてこない」「たおれてこない」「いどうしてこない」場所に避難しよう。



次のような場所にいるときに地震が起きたら、どのようにして自分の身を守ればよいのか話し合ってみましょう。

階段・しょうこう口



音楽室



校庭



体育館



学校にいるときに地震が起きた場合は、^{おち}落ちて^つついて^{こうどう}行動し、^{あんぜん}安全な場所で身を守りましょう。また、ゆれがおさまったら、

お〇〇〇 は〇〇〇〇 し〇〇〇〇〇 も〇〇〇〇
の^{やくそく}約束を守って行動しましょう。



地震が起きたときに、落ち着いて行動するためには、日ごろからどのようなことをしておくといいてでしょうか。

地震に^{そな}備え、学校の中のきけんな場所や安全な場所を、^{ともだち}ふだんから友達と話し合うなど、前もって^{たし}確かめておくことが大切です。

第3章
自分の身は自分で守る

家にいるときに地震が起きたら、わたしたちはどのようにして身を守ればよいのでしょうか。



家にいるときに地震が起きた場合、どのようなきけんがあるのでしょうか。また、そのとき、どのようにして自分の身を守ればよいのか考えてみましょう。



「落ちてこない」「たおれてこない」「いどうしてこない」場所に避難しよう。



つぎ 次のような場所にいるときに地震が起きたら、どのようにして身を守ればよいのか話し合ってみましょう。

●庭



●子ども部屋



●ふろ



●リビング



家にいるときに地震が起きた場合は、落ち着いて行動し、安全な場所で身を守りましょう。ゆれがおさまったら、火事の原いんになるガスコンロなどの火はすぐに消しましょう。



あなたが一人にいるときに地震が起きました。ゆれがおさまったら、どうすればよいでしょうか。

おとな 大人の方は近くにいますか？

つなみ 津波は来るのか？

どこへにげればいいの？



地震に備え、家の中のきけんな場所や安全な場所、避難方法などをふだんから家族で話し合い、前もって確かめておくことが大切です。

登下校中や外で遊んでいるときに地震が起きたら、わたしたちはどのようにして身を守ればよいのでしょうか。



登下校中や外で遊んでいるときに地震が起きた場合、どのようなきけんがあるのでしょうか。

また、そのとき、どのようにして身を守ればよいのか考えてみましょう。



「落ちてこない」「たおれてこない」「いどうしてこない」場所に避難しよう。



次のような場所にいるときに地震が起きたら、どのようにして自分の身を守ればよいのか話し合ってみましょう。

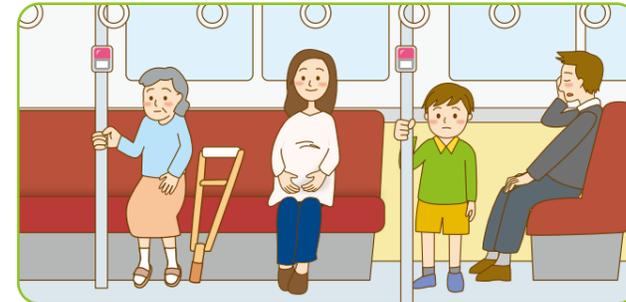
●スーパーマーケット・デパート



●エレベーター



●バス



●高い建物



外にいるときに地震が起きた場合は、落ち着いて行動し、安全な場所で身を守りましょう。ゆれがおさまったら、周りの安全を確かめながら、家族で話し合っている避難場所などに避難しましょう。



通学路の地図をつくって、きけんな所や避難場所を確かめておきましょう。

自分の家から学校までの地図



家の人と
いっしょに歩いて
確かめるといいね。

通学路などにあるきけんな場所を確かめておき、ゆれがおさまったら、どこに避難するのか、家族で話し合っておくことが大切です。

海の近くにいるときに地震が起きた場合、津波がおそってくるきけんがあります。わたしたちは津波からどのようにして身を守ればよいのでしょうか。



津波から自分の身を守るための行動を知っておきましょう。

海の近くでゆれを感じたら、まずにげましょう。

●津波からにげるために

①「より高い所」を目指してにげる

津波は海や川からおそってきます。海や川からはなれ、高い所へにげましょう。



②津波警報が出ている間は、避難を続ける

津波はくり返しおそってきます。初めの波より後に来る波が大きいこともあります。



③ゆれを感じていなくても、津波警報を見たり聞いたりしたら、急いでにげる

ゆれが小さくても大きな津波が起こることもあります。



ここなら安全と思わず、より高い所を目指して避難しよう。



●津波からの避難

津波が来るおそれがある所には、次のような標識があります。

【津波が来るとあぶない場所】



△津波注意

【津波から避難する場所】



△津波避難場所



△津波避難ビル

海の近くに行ったら、このような標識があるか確かめておくことが大切です。



海が見えなくてもこの標識があったら海の近くにいるということだね。



△津波避難ビルの標識

●津波に関する警報・注意報

津波が来るおそれがある場合に、「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」が発表されます。

○「大津波警報」「津波警報」が発表されたら

すぐに高い所へにげましょう。

○「津波注意報」が発表されたら

海や川の中にいるときはすぐに上がって、海岸や川岸からはなれましょう。

安全が確かめられるまで、一度避難したら、決してもどらないようにしましょう。

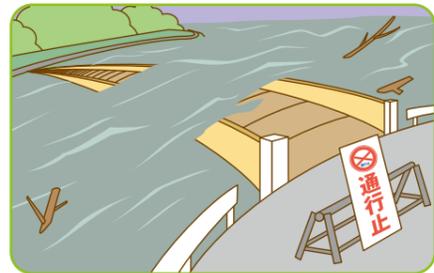


大雨、強風、大雪、雷、竜巻などから、わたしたちはどのようにして自分の身を守ればよいのでしょうか。

 大雨、強風、大雪、雷、竜巻から自分の身を守るための行動を知っておきましょう。

●大雨のとき

川や用水路を見に行ったり、近づいたりすると、あふれた水で流されてしまうきけんがあります。大雨のときはぜったいに川や用水路に近づかないようにしましょう。



山やがけの近くでは、土砂くずれなどのおそれがあります。次のような変化があれば、すぐに避難しましょう。



- ・小石が落ちてくる。・水がふき出す。・側溝や小川に流木（えだ）などがまじる。
- ・雨なのに側溝や小川の水がへる。・ゴーという山鳴りやおかしな音がする。
- ・斜面やその近くにひびができた、木がかたむいたりする。

●強風のとき

建物の中にいるときは、まどガラスがわれるきけんがあるので、カーテンをしめ、まどに近づかないようにしましょう。外にいるときは、じょうぶな建物へ避難しましょう。



●大雪のとき

屋根の上に積もった雪が落ちてくるきけんがあるので、雪の積もった屋根の下には近づかないようにしましょう。



●雷・竜巻・局地的大雨のとき

次のような変化を感じたら、積乱雲（入道雲）が近づいてくるしるしです。まもなく、はげしい雨と雷がやってきます。竜巻がおそってくるかもしれません。

積乱雲には気をつけて

- ・真っ黒い雲が近づいてきた
- ・雷の音が聞こえてきた
- ・急に冷たい風がふいてきた



写真提供：気象庁
発生した積乱雲

まよっている時間はありません。
すぐにきけんな場所からはなれ、安全な場所にはやく避難しましょう！



はげしい雨の中を歩くのはきけん。しばらく雨宿りを！



しばらくの間、
じょうぶな建物の中で、
身を守りましょう。



あつという間に水かさが増え、流れがはげしくなります。川のそばからはなれて！



雷が落ちたり、とつぶうてゴールがふき飛ばされたりします。建物の中に入って！



木に落ちた雷で感電することがあります。木のそばからはなれて！



竜巻が近づくと、いろいろな物がもうスピードで飛んできます。人や自動車が飛ばされることもあります。じょうぶな建物へ避難しましょう。

出かける前には、
天気予報を確かめて、
空の様子に注意
しよう。

地震などにより災害が起こったときのために、日ごろから家族でどのようなことについて話し合っておけばよいのでしょうか。

災害が起こったときに備えて、日ごろから家族でどのようなことを話し合っておけばよいのか考えてみましょう。

地いきの避難場所や避難所を確かめておこう。

家族の役わり分たんを決めておこう。

おたがいの連らく方法を決めておこう。

れんらく先
父 000-XXXX-XXXX
母 000-XXXX-XXXX
自たく 0000-00-00

非常持ち出袋

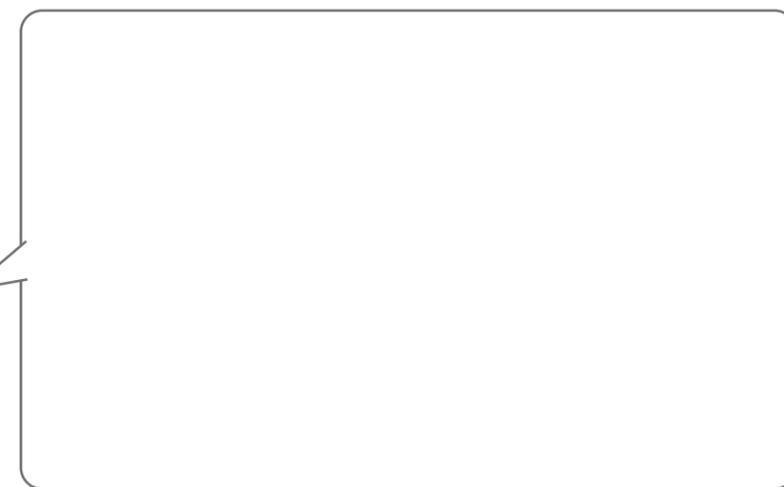
避難場所

家具や本だながたおれないようにしておこう。

非常持ち出し袋をじゅんびしておこう。



非常持ち出し袋には、どのような物を入れておくといいのでしょうか？



地震などが起こった場合、家族があわてず行動できるように、避難場所やおたがいの連らく方法などについて、家族で話し合っておきましょう。

マイ・タイムライン

作成日： 年 月 日

ステップ1: 家のじょうきょうをかくにんしよう

【住んでいる地いきは?】
 しん水想定区いき 土砂災害けいかい区いき
 【住んでいる場所のしん水想定は?】
 原いん() しん水の深さ(m)

ステップ2: ひなん先・ひなんけいろを決めよう

【こほ1】 歩いて約 分 ひなんとちゆうで注意する場所は?
 【こほ2】 歩いて約 分

家族の連らく先/きんきゆう連らく先

電話 ()
 電話 ()

けいかいレベル	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
気象じょうきょう (例)	大雨の数日から約1日前	大雨の半日~数時間前	大雨の数時間~2時間前	数十年に一度の大雨	
ひなんじょうほうなど	自主ひなんなど	高れい者等ひなん	ひなんしじ		
気象けいほう	早期注意じょうほう (けいほう報のうせい)	大雨注意ほう・こほ水注意ほう	大雨けいほう・こほ水けいほう	土砂災害けいかいじょうほう	
災害じょうほうなど	高潮注意ほう	はんらん注意じょうほう	はんらんけいかいじょうほう	高潮けいほう / 高潮特別けいほう	
	時間がかかるとすましておこう	いつでもひなんできるようにしよう	自主的にひなんしよう	はんらんきけんじょうほう	
				きけんな場所からすくにひなん	

ステップ4: 各けいかいレベルの行動を書きこもう

ステップ3: ひなんのタイミングを決めよう

命のきけん、すくに安全をかくほ

家族の命を災害から守るためには、日ごろから防災について家族で話し合っておくことが大切です。

第3章 自分の身は自分で守る

自分たちのまちのきけんな場所や避難所などは、どこにあるのでしょうか。
また、被災したまちは今、どのように復興しているのでしょうか。

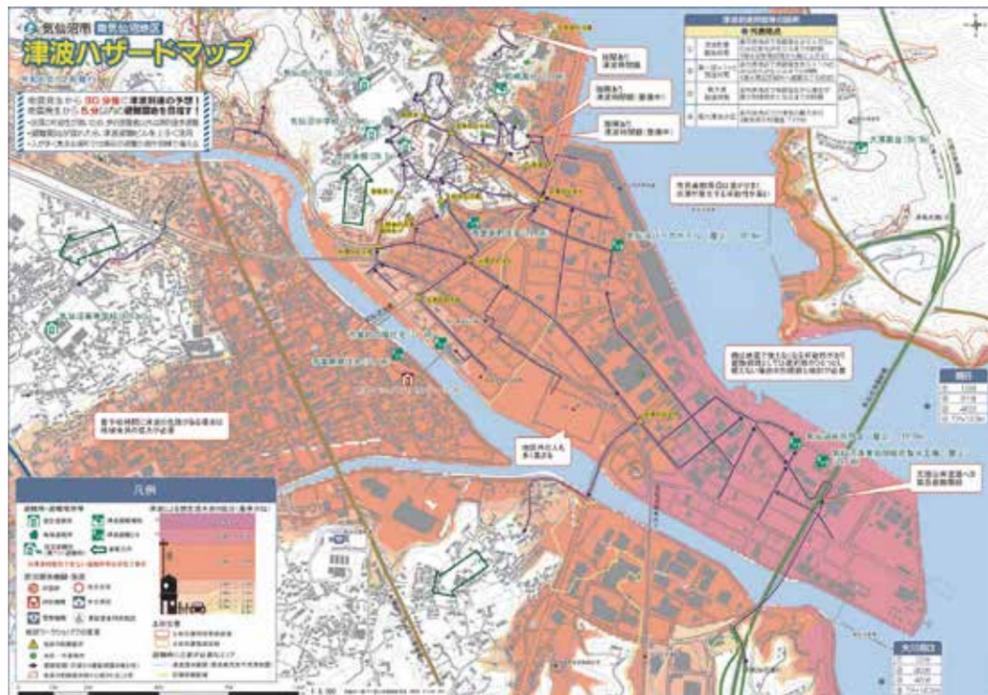


みんなのまちの様子を次のような方法で調べてみましょう。

- みんなて協力して、分たんして調べてみよう。
- まちを歩いて調べてみよう。
- 家族に聞いてみよう。
- 近所の人に聞いてみよう。
- 市役所や町役場、消防署などに行って、インタビューしてみよう。



ハザード・防災マップを見てみよう。



引用：気仙沼市津波ハザードマップより



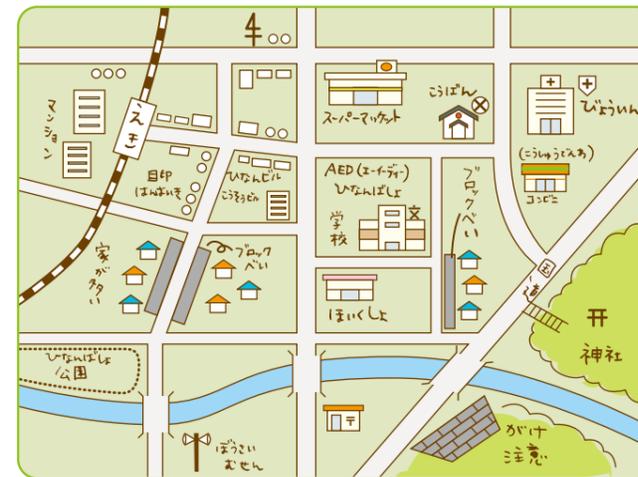
(ハザードマップポータルサイト)

●ハザード・防災マップ

学校や家の周り、通学路で、地震や台風などの場合に、きけんだと思われる場所を調べてみましょう。また、まちの避難所や防災施設、防災標識についても調べてみましょう。



さがしてみると、
通学路にもきけんな
場所が意外にたくさん
あるんだね。



ここは、避難所だよ。

わたしたちの住むまちの様子を調べ、より安全で住みやすいまちにするための方法をみんなで考えていきましょう。



調べたマップを^{はつびょう}発表し合ひましょう。
また、ほかの学年の人にも教えてあげましょう。

地震などにより災害が起きたときに、自分の身を守るためには、日ごろから自分が住むまちの安全な場所やきけんな場所を知っておくことが大切です。

^{じしん}地震などにより^{さいがい}災害が起こった場合、多くの人が^{こうみんかん}公民館や^{ひなんじょ}学校などの避難所で生活をしなければならないときがあります。避難所の生活はふだんの生活とどのようにちがうのでしょうか。



^{ひがしにほんだいしんさい}東日本大震災では、^{やく}約32万人が避難所で生活をしなければならなくなりました。避難所の生活とふだんの生活とのちがいについて考えてみましょう。



避難所に集まった人々



食事を受け取る人々



避難所となった学校の1日の流れ

忘れてはいけない日

少しすると、とても高い大きい津波が来るといので校舎の2階に家族やほかのひなんしてきた人たちと行きました。どうなるんだろうと、心配で心配でしかたがありませんでした。

次の日の朝、外を見ると、いつも遊んでいた公園や道路は、大人のこしくらいまで水が上がっていてびっくりしました。

ひなん所では、食べる物がなく、家から持って来たおせんべいを1まいだけ食べました。おなかですいて、大声で泣いている子どももいました。外にも出られなくて大変なことが起きたんだと思いました。

何日かたって、救援物資が届くようになりました。給食係を決めたり室長も決めました。それに、トイレそうじ当番も決めて、トイレの水も流れないので、プールの水をバケツにくんでトイレに流したりしました。(作文宮城60号 特別編「あの日の子どもたち」より)



避難所には多くの人が集まってきます。避難所で生活をしなければならなくなった場合、わたしたちはどのようなことに気をつける必要があるのか話し合ってみましょう。



避難所に集まる人々



決められた生活ルール

たくさんの方が共同生活をするためには、いろいろなルールや役わりを決めなければなりません。



避難所などでおたがいに助け合って生活するためには、地いきのつながりが大切だね。

そのためには、日ごろから近所の人へのあいさつやまちの行事へ参加することなどが大切だね。



だいじょうぶ
大丈夫

親せきのおばさんが泊めてくれた

きんじょの人がとん汁を作ってくれた

ともだちのお母さんが洋服を分けてくれた

大丈夫 大丈夫って気持ちになる

にほんじゅうの人が救援物資を送ってくれる

日本中の人^{たす}が助けに来てくれる

せかいじゅうの人が応援してくれる

がんばる^ま 負けるなって声が聞こえてくる

大丈夫 大丈夫 大丈夫って気持ちになる

言いつくせないほどのありがとう

ずっとずっと^{わす}忘れないで

あした^{えがお} 明日も笑顔で

「行ってきます」

(作文宮城 60号 特別編「あの日の子どもたち」より)



まちには、地震、津波、大雨、高潮、雷、竜巻、火事などによる災害から、わたしたちの命を守るためにつくられている施設や標識があります。それにはどのようなものがあるのでしょうか。



わたしたちの命を守るためにつくられている施設や標識には、次のようなものがあります。施設や標識の役わりについて調べてみましょう。



消防署



避難場所



津波避難ビル



防災無線



消防器具庫



防災備蓄倉庫



津波到達標識



避難誘導標識



防潮堤



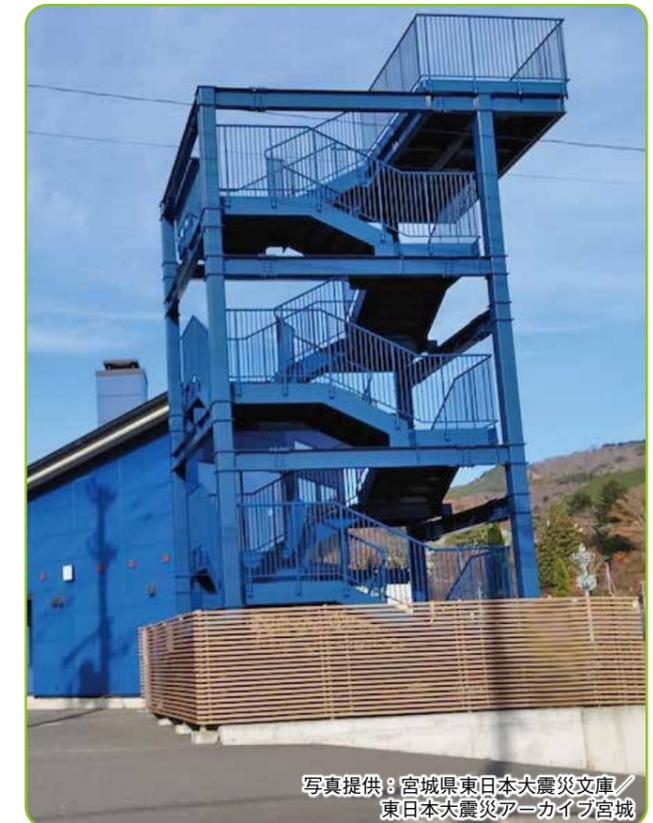
川の堤防



震災後、仙台東部道路にてきた避難階段



避難の丘



津波避難タワー

じしん つなみ いのち すく
地震や津波などによる災害時に、もっとも大切なことは人の命を救うことです。
どのようなひとびとが、どのような思いで人の命を救う仕事を行ったのでしょうか。



ひがしにほんだいしんさい
東日本大震災のときに、どのような人々がどのような思いで、人の命を救うために働いていたのかについて話し合ってみましょう。

● 日本赤十字社や病院



写真提供：河北新報社

● 自衛隊



写真提供：七ヶ浜町

● 消防



● 警察



写真提供：河北新報社

● 海上保安庁



写真提供：読売新聞社

● 海外からの救援



写真提供：ホビージャパン

県外や海外からも
たくさんの方が応援
にかけつけてくれた
んだね。



ありがとう やまねこの湯
三月十一日 大地震 大津波
わたしの町も大きな被害を受けた
電気もない 水もない
お風呂にも入れない
すく大変だった
そんな時
やまねこの湯がやってきた
自衛隊のお風呂だ
これでお風呂に入れるぞ
わたしの家の裏の川から
水をくんでいく
やまねこの湯は 広くて 温かい
毎日入った
お風呂では鬼ごっこ
楽しいお風呂タイム
余震が毎日起きた
「また 地震が来たらどうしよう」
って言ったら
「おれたち助けてやるけん」
って言われた
うれしかった
自衛隊の人たちが来て
たくさんの方が元気になった
(作文宮城60号 特別編あの日の子と私たち)より

台風や地震、津波などにより、悲しい気持ちやこわい気持ちが大きくなると、頭がいたくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。どうすれば、そのような気持ちを小さくすることができるのでしょうか。



このようなけいけんをしたことがありますか。
これは、だれにでも起こる自然なことです。



● どうすればリラックスできるかな

だれかに話してみましよう。



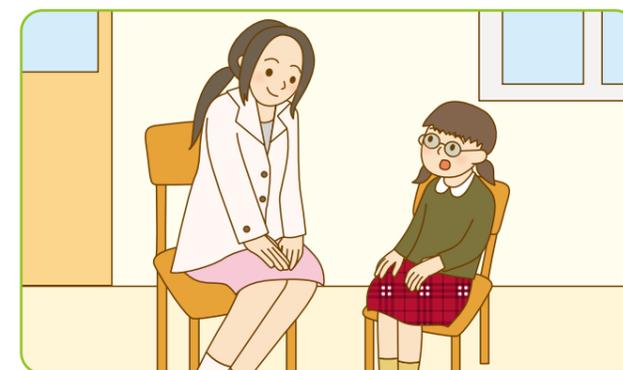
家の人に話す



先生に話す



友達に話す



スクールカウンセラーに話す



ほかにどのようなことをすればリラックスできるのでしょうか。
みんなで話し合ってみましよう。



悲しい気持ちやこわい気持ちは、だれかに話したり、自分の好きなことをしたりすることで、小さくなることを知っておきましよう。

みんながいたからがんばれた

水がのみたいな のどがかわいたな

でも水道から水はでない

ジュースもむぎ茶もない

ぼくの水とうに水がちょっぴり

「ぼくにもちょうだい。」

友だちが言っている

「いいよ ちょっとずつ分けようね。」

ごくり

すぐまたのどがかわいたよ

おなかすいたな 何か食べたいな

でもごはんもパンもない

おせんべい 1まいをみんなで分けた

バリン

おなかいっぱいにならないや

うちに帰りたいな

でも帰れない

外は水でいっぱい

学校のじ^{どう}童クラブの子どもたち

ひなんしてきた人が百人

ぎゅっ

手をつよくにぎってがまんしたよ

しんさいの夜

音楽室でみんなとすごした

遠くの空が赤くもえる

夜なのに

い^しのま^き 石巻の空はま^かっ赤だ

た^{もの}て物からほのおが上^がって

ほのおは黒い黒い水をてらす

今も思い出す あの夜

みんなで分けた水やおやつ

みんなでいたから

がんばれた あの夜



(作文宮城 60号 特別編「あの日の子どもたち」より)

もしもまた、地震や津波がやってきたら・・・

地震や津波が起こったとき、

どうすれば自分の命を守ることができるのでしょうか。

どうすれば大切な人を守ることができるのでしょうか。

そのためには、東日本大震災の教訓や副読本などで学んだことをいかしていくことが大切です。

しょうらいの自分や大切な人を助けることができるのは、
これからのあなたです。



下の作文は、当時小学生だった児童が、5年後の自分にあてた手紙です。震災のときの思いとこれまでのけいけんや学習してきたことなどを手紙に書き、しょうらいの自分に震災の教訓を伝えています。

『5年後の私へ』

東日本大震災を覚えていますか。2年たった今でも、3月11日のことはしっかりと覚えています。大震災で学んだこと、それは逃げ道をお母さんと確認すること、津波注意報が出たらすぐに山や学校に逃げることです。

忘れていませんか。かならず忘れずにいてください。

悲しいこと、つらいことがあっても家族で乗りこえてください。

そして、このことを多くの人に伝えていってください。

そのことがみんなにわかるようにお願いします。

（「備えの手紙—5年後のわたしへ、家族へ」より）河北新報社



まゆかへ

まゆかは とてもやさしかったね

小さい子のめんどうを見たり

遊んであげたりするのが好きだったよね

おばあさんと買い物に行ったときには

お菓子は必ず2個買って来て

「これはお兄ちゃんのね。」

って ぼくに1つくれたよね

まゆかは がんばりやさんで

負けずぎらいだったよね

幼稚園のころ 鼓笛隊のキーボード練習を

家で何回も何回もしていたね

1年生のときのマラソン大会は

1位をとったね

2年生のときは3位だったけれど

まゆかがにこにこでメダルをもらったとき

ぼくは とてもうれしかったよ

学校の図書カードには

借りた本の名前がいっぱい書いてあって

こんなに読んでいたんだと思って

びっくりしたよ

ぼくとまゆかはいつもいっしょだったね

遊んでいて

まゆかがふざけて投げたペットボトルが

ぼくのおでこに当たってしまったことがあった

よね

ぼくのおでこの血を見て

まゆかが目にいっぱい涙をためて

「だいじょうぶ。」

って 心配してくれたね

「だいじょうぶだよ。」

って言っても

何回も

「ごめんね。」

って 言っていたね

いつまでもいつまでも

ぼくのそばをはなれなかったね

今でも おでこに傷が残っているよ

ぼくのおでこの傷を

まゆかがちっちゃい手でさわって

ふざけることも

けんかをすることも

もうできないんだね

とてもさびしいよ

まゆかはいつも

「兄ちゃん、兄ちゃん。」

と ぼくをよんでいたよね

まゆかの

「兄ちゃん」と呼ぶ声を

もう一度聞きたいよ

7月9日は まゆかの誕生日だから

みんなで誕生会をしたんだ

まゆかの好きなチョコレートケーキだよ

まゆかもケーキ食べてくれたかな

まゆかは ぼくの夢の中に出て来てくれたね

「兄ちゃん 前のことは考えなくて

明日のことを考えたほうがいいよ。」

って

何だかむずかしいことを言っていたよね

はっきりと覚えているんだ

これからも

夢の中でもいいから遊びに来てね

いつでもいいから遊びに来てね

ぼくはいつまでも

まゆかの兄ちゃんだからね

ぼくは野球をやっているから応援してね

まゆかのやりたかったこと

まゆかの分もがんばっていくからね

空から見ててね

ありがとう

まゆか

ありがとう

(作文宮城60号 特別編「あの子どもたち」より)



ひげのヒーロー

「今日こそ電気ついたか。」

毎日、おじいちゃんとお父さんが電話をよこす。

3月11日、巨大地しん発生。

その時から、当たり前だと思っていた生活が消えた。電気も水も生活するすべてのものがなくなった。

ぼくのおじいちゃんとお父さんは、電気工事士。毎日、ぼくがねた夜中に帰ってきて、朝4時には家を出る。

「なんとか電気だけでも。」

さむい中、復旧作業におわれていた。しかし、何日待っていても電気はつかなかった。

「なんて、おじいちゃんもお父さんもがんばっているのに電気につかないの。」

と思ったりした。

電気がない生活が、こんなにもひどいものだとは思わなかった。毎日、テレビを見て、夜は電気をつけると明るくなる。お風呂に入るのも、すべて電気が必要なのだ。その電気がない今、何もできない。

(こんな日がいつまでつづくの。)

と、かなしくて不安で泣いた。

ひさしぶりに会ったお父さんの顔は、ひげだらけて、とてもつかれた顔をしていた。ぼくは、クマみたいだとわらってしまったけれど、カッコいいと思った。いつになったら電気がつくのと、おこったり、ないたりした自分がはずかしくなった。

次の日、お父さんは、

「お母さんの言うことをきちんと聞いて、たすけてあげてな。」

と、ぼくをだきしめて、しおがまに復旧作業に出かけて行った。

今年のお正月もお父さんは、大雪で停電になっていた岩手県に行った。

今も、被災地の復旧作業はつづいているが、電気の明かりは、きっと人々の心を明るくしてくれるだろう。

ぼくにとって、お父さんはヒーローだ。

電気の大切さを知ったぼくは、大人になったら、お父さんのような電気工事士になろうと思う。

(作文宮城60号 特別編「あの日の子どもたち」より)



みらいむ 未来に向かって

しっかりと

前を向いて



いのち 命の大切さ、
生きていることの
すばらしさ。

きょう あした
今日から明日へ、
ゆめ きぼう
夢や希望に
向かって。



生きていこう

歩いていこう

写真提供：河北新報社

写真提供：河北新報社

資料 東日本大震災

2011（平成23）年3月11日、宮城県の太平洋沖（海いき）を震源とする「東北地方太平洋沖地震」が発生しました。宮城県では、この地震によりたくさんの方の道路や建物などがこわれ、大きな被害を受けました。また、東北地方の太平洋沿岸部は予想をはるかにこえた大きな津波におそわれ、多くのとうとい命がうばわれました。わたしたちのふるさとをおそったこの地震や津波の被害を「東日本大震災」といいます。わたしたちは、このできごとを決してわすれず、次の世代の人たちに語り伝えていかなければなりません。

●地震の記録

①発生日時

2011（平成23）年3月11日（金）午後2時46分

②発生場所

宮城県牡鹿半島の東南東約130km付近 三陸沖 深さ24km

③地震の力の大きさ

マグニチュード9.0 日本の周りで起きた地震では、観測を始めて最大の大きさ

④宮城県内のゆれ（各市町村の最大震度）

震度7（栗原市）

震度6強（石巻市、登米市、大崎市、川崎町、仙台市、名取市、美里町、東松島市、塩竈市、涌谷町、大衡村、蔵王町、山元町）

震度6弱（岩沼市、気仙沼市、角田市、松島町、白石市、利府町、大郷町、大河原町、南三陸町、富谷町、亘理町、大和町）

震度5強（加美町、色麻町、村田町、柴田町、丸森町、七ヶ浜町、多賀城市、七ヶ宿町）

記録なし（女川町）

出典：平成23年3月 気象庁「地震・火山月報」

宮城県の被災状況（令和7年9月30日現在）*宮城県復興・危機管理部防災推進課

①人の被害

・死者 10,571人
 ・行方不明者 1,215人
 ・負傷者 4,145人

②建物の被害

・全壊 83,005棟
 ・半壊 155,131棟
 ・一部破損 224,202棟

●宮城県の自然災害年表

年	種別	できごと	Mはマグニチュード
869（貞観11）年7月13日	地震	大地震（M8.3）津波でおよそ1,000人がなくなる。	
1611（慶長16）年12月2日	地震	地震（M8.1）、大津波で1,783人がなくなる。	
1623（元和9）年5月15日	噴火	蔵王山噴火。県内各地に火山灰が降る。	
1678（延宝6）年10月2日	地震	地震（M7.5）白石城の一部がこわれる。	
1721（享保6）年7月24～25日	水害	大水のため、迫川の堤防がこわれる。	
1793（寛政5）年2月17日	地震	地震（M8.0～8.4）	
1835（天保6）年7月20日	地震	地震（M7.0）津波による死傷者多数。	
1896（明治29）年6月15日	地震	地震（M8.2）「明治三陸地震津波」死傷者4,693人	
1910（明治43）年8月6～16日	水害	大洪水により、迫川、北上川、阿武隈川が氾らんする。死者・行方不明者360人	
1933（昭和8）年3月3日	地震	地震（M8.1）大津波「昭和三陸地震」。死者・行方不明者308人	
1947（昭和22）年9月14～15日	水害	カスリン台風 北上川、阿武隈川などが氾らんする。死者・行方不明者30人	
1948（昭和23）年9月16～17日	水害	アイオン台風 仙北地方で大洪水。死者・行方不明者44人	
1960（昭和35）年5月24日	津波	千り地震により牡鹿地域で最大5.6メートルの津波。死者・行方不明者53人	
1962（昭和37）年4月30日	地震	地震（M6.5）「宮城県北部地震」。	
1978（昭和53）年6月12日	地震	地震（M7.4）「宮城県沖地震」塀や建物がたおれる。死者27人	
1986（昭和61）年8月4～5日	水害	台風10号「8.5水害」阿武隈川、吉田川などの堤防がこわれる。死傷者17人	
2003（平成15）年7月26日	地震	地震（最大M6.4）宮城県北部を震源とする震度6弱の地震が1日3回発生。重軽傷者675人、全半壊5,085棟	
2008（平成20）年6月14日	地震	地震（M7.2）「岩手・宮城内陸地震」栗原市を中心に大きな被害。死者・行方不明者18人	
2011（平成23）年3月11日	地震	地震（M9.0）「東北地方太平洋沖地震」東北地方太平洋側沿岸地域を大津波が襲う。3月12日 福島第一原子力発電所で爆発事故発生。	
2019（令和元）年10月12日～13日	水害	台風19号により阿武隈水系が決壊。丸森427.0mm、同筆甫地区594.5mm	
2022（令和4）年3月16日	地震	地震（M7.4）「福島県沖地震」。	

出典：「宮城県災害年表」（マグニチュードは「最新版 日本被害地震総覧」および気象庁ホームページによる）

あなたの住んでいる地いきや学校では、いつ、どのような災害があったのでしょうか。地いきの記録を調べたり、学校の先生方に聞いたりしてみましょう。

もしもねがいがかなくなったら

もしもねがいがかなくなったら

時間をもどしてみんなをひなんさせたい

宮城県おきをしんげんとする

大地しんがきて

あんなになみだを流すことも

うなだれることもなかった

もしもねがいがかなくなったら

三月の大地しんを止めたい

たて物がくずれることも

あの黒い波がおしよせることも

放しやのつ風がふくこともなかった

もしも ていほうをもっと高くしていたら

もしも しんげん地が遠い所だったら

もしも つ波がもっと低かったら

もしも 地しんが起きなかったら

もしも もしも、もしも……

でも、時間をもどすことはできない

わたしたちは 進んでいくしかない

たくさんの後かいを ばねにして

がんばろう

もっと安全にくらせるように

もっと強い町になるように

みんなで力を合わせて