



## 「未来への絆」

初版発行：平成27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



未来への絆

みやぎ防災教育副読本改訂版

小学校5・6年

# 未来への絆 きずな

## みやぎ防災教育副読本改訂版 小学校5・6年



宮城県教育委員会

みやぎ防災教育副読本改訂版

## 明るい未来へ

いつも近くにいる大切な人

いつも心の支えになってくれる大切な人

あまりにも近すぎて見失っていた

家族の大切さ

家族のあたたかさ

この震災で気付くことができた

家族は無事かな

お母さんは迎えに来てくれるかな

灰色の空から雪がふってきた

不安だった　こわかった

あの時のことを思い出す

こわい思いをしたけれど

水がなくても

電気がつかなくても

家族みんなの力を合わせて

のりこえられた

家族を大切にしたいと思った

そして　もう

くよくよしていた自分じゃなく

前を向きたい自分がいた

私は強くなれた

だから　今　考える

もっと友達を

もっと地域を

大切にできるはず

ちょっと苦手な友達にも

優しく声をかけてみたい

地域の行事に参加して

ふるさとの良さを伝えたい

悲しい思いの人も

苦しい思いの人も

みんなに明るい未来が来てほしい

私にできる小さなことを

前を向いてやってみよう

# みやぎ 宮城の子どもたちへ

へいせい  
平成 23 年 3 月 11 日 午後 2 時 46 分

さんりくおき しんげん きょだいじしん  
三陸沖を震源とする巨大地震が起き、それともなう大津  
なみ とうほく えんがん よ ひがしにほんだいいしんさい  
波が東北地方の沿岸におし寄せる東日本大震災が発生しま  
した。

この東日本大震災により、宮城県では、多くの尊い命が失  
われました。

わたし にちじょう  
私たちの日常の生活をいっしゅんにしてうばってしまった  
わす  
忘れてはいけない日となりました。

私たちは、この震災のことを絶対に忘れることなく、後世  
に語り継ぎ、今後起こりうる災害と向き合い、未来へつな  
いでいかななくてはなりません。

自然は、私たちに、美しさやめぐみをあたえてくれます。  
しかし、時として、津波のように自然が大きな力となって  
命に危険をおよぼすことがあるのです。

その特徴を知り、しっかりと備えておくことで命を守るこ  
とができます。

そのことを東日本大震災から教えられました。

みんなの命とこれからの子どもたちの命を守るために、  
宮城県では、  
みやぎ防災教育副読本「未来への絆」を作成しました。

この副読本「未来への絆」を使って、家族や友達、地域との  
絆を大切にし、自分にはなにができるか考えていきましょう。

みなさんが  
未来への命を守る種をまき、  
地域のみなさんと防災の根をはり、  
将来ずっと笑顔があふれる花が咲き続けられるように。

2015（平成 27）年 3 月 11 日  
宮城県教育委員会

# 未来への絆きずな

## 目次

●明るい未来へ  
宮城みやぎの子どもたちへ ..... 2

### 第1章 3.11を忘れない

1. 東日本大震災ひがしにほんだいしんさいを忘れない ..... 6  
2. 復旧・復興ふっきゅう ふっこうへの歩み ..... 8  
3. 未来へつなぐ ..... 10  
震災遺構しんさいいこう・伝承館てんしょうかん ..... 12

### 第2章 災害さいがいについて知る

1. 宮城県みやぎけんの気象災害きしょう ..... 14  
2. 地震じしんのしくみ ..... 16  
3. 津波つなみの特徴とくちょう ..... 18  
●東日本大震災 ..... 20  
4. 津波つなみの歴史れきし ..... 22  
5. 火山の歴史 ..... 24  
6. 風水害ふうすがいの危険きけんと備えそなについて ..... 26  
7. ハザード・防災マップの活用 ..... 28

### 第3章 自分の身は自分で守る

1. 地震じしんのときの危険よそく予測 ..... 30  
2. 緊急地震速報きんきゅうじしんそくほうを知っておこう ..... 32  
■避難ひなんをする勇氣 ..... 33  
3. 我が家の安全対策わがやたいさく ..... 34

4. 地域の防災訓練ちいきぼうさいに参加しよう ..... 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  
●わたしにもできること ..... 39  
2. 私たちわたしにできること ..... 40  
3. たくさんの「ありがとう」 ..... 42

### 第5章 公の支援しえんと備え

1. 災害からの復旧・復興 ..... 44  
2. 災害後の生活 ..... 46  
3. 災害時の情報収集じょうほうしゅうじゅう ..... 48

### 第6章 心のケア

心のケア ..... 50  
●元気になろう ..... 52

### 第7章 生き方を考える

地域に育ち、地域に見守られ、地域を見守る ボクのおこがれ ..... 54  
地域の力を合わせて ..... 55  
●伝えたいもの ..... 56  
資料 東日本大震災と近年の自然災害と被害しりょう ..... 58

●大好きなこと

●の印がついたページは「作文宮城 60号 特別編『あの日の子どもたち』」などに掲載されている作品（作文・詩）や自作の読み物資料です。  
■の印がついたページは、災害時の避難行動について考える教材です。

# 1 ひがしにほんだいにしんさいわす 東日本大震災を忘れない

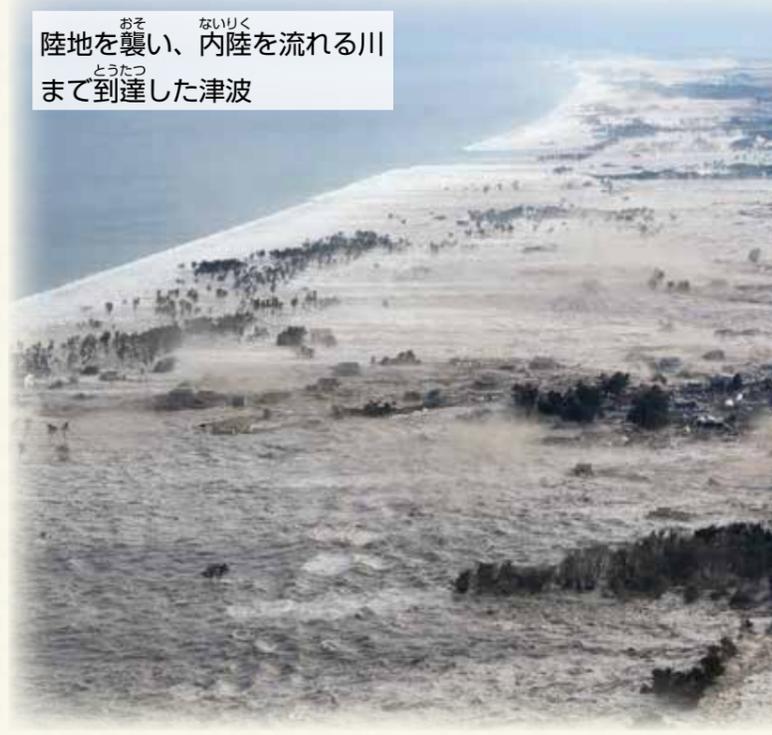
2011(平成23)年3月11日  
午後2時46分



日本の最大震度を観測した、東日本大震災の揺れの大きさを伝える新聞記事

(注) M(マグニチュード)は、2011(平成23)年3月13日に気象庁より9.0に更新されています。

グラ!グラ!グラッ!!  
グラ!グラ!グラッ!!  
これまで経験したことのない大きな揺れが、いつまでも続いた。  
そして、大切な人を…… 大切なものを……。



私<sup>わたし</sup>たちは忘れない。  
いつまでも。



# 第1章 2 復興・復興への歩み

みんなの力で一歩ずつ復興に向けて歩み続けています。

避難所での生活



市街地の壊滅的な被害



農地への被害と復興



仮設住宅の整備



復興商店街



漁業の復興



災害公営住宅の建設【現在】



商業設備の復興【現在】



輸送機関の変化



第1章

3・11を忘れない

おおかわ 大川小学校で起きたことを忘れず、かけがえのない命を守るために、わたし 大川にはなにができるのでしょうか。

覚えていてくれたら

青い空

赤い屋根

緑の山

北上川のほとり

桜の下で食べた給食

図書室には絵本がたくさんあって

中庭では一輪車の練習

校庭の土俵で相撲大会

あの冬には池のそばに

ソーラーのツリーができたばかり

稲刈り

植樹

牡蠣むき

シイタケ栽培

楽しく学び遊ぶ子どもたちと先生

地域の人たちに見守られて

ここはそんな場所だったんだ

覚えていてくれたらいいな



ひがしにほんだいしんさい 東日本大震災では、とうほくちほう 東北地方をはじめとしたたいへいようえんがん 太平洋沿岸の多くの地域に、つなみ 津波によるひがい 被害が発生しました。

いしのまさき 石巻市立大川小学校では、この津波により、きょうしやくいん 児童74人と教職員10人がぎせい 犠牲になりました。

津波は北上川をさかのぼって、海から4km離れたこの場所にもおし寄せたのです。

2階建ての校舎の屋根に達するほどの津波でした。

卒業式の1週間前でした。



(※地図データは震災前のもの)



きょう 今日と同じあした 明日が来るとは限りません。いつものけしき 景色、いつもの教室、「ただいま」や「ありがとう」ともだち 友達、家族、町、……。けっしてあたりまえではないことをあらためて気づかされました。

私たちにできることはなんだろう。

かけがえのない命を守るために。

未来へつなぐために。



自然に囲まれた大川小学校 (被災前)



校舎を囲む桜並木 (被災前)

宮城県には、<sup>ひがしにほんだいしんさい</sup>東日本大震災の被害の大きさをこれからも伝えていくために、被害の大きかった建物や記録を公開しています。

① <sup>いしのまき</sup>石巻市震災遺構 <sup>おおかわ</sup>大川小学校



写真提供：宮城県東日本大震災文庫／東日本大震災アーカイブ宮城



② <sup>かどのわき</sup>石巻市震災遺構 門脇小学校



写真提供：宮城県東日本大震災文庫／東日本大震災アーカイブ宮城



③ <sup>けせんぬま</sup>気仙沼市東日本大震災遺構・伝承館



写真提供：宮城県東日本大震災文庫／東日本大震災アーカイブ宮城



④ <sup>せんだい</sup>震災遺構 仙台市立 <sup>あらはま</sup>荒浜小学校



写真提供：宮城県東日本大震災文庫／東日本大震災アーカイブ宮城



⑤ <sup>やまもと</sup>山元町震災遺構 <sup>なかはま</sup>中浜小学校



写真提供：宮城県東日本大震災文庫／東日本大震災アーカイブ宮城



⑥ <sup>つなみ</sup>みやぎ東日本大震災津波伝承館



写真提供：宮城県東日本大震災文庫／東日本大震災アーカイブ宮城



宮城県でこれまでに起きた気象災害には、どのようなものがあるのでしょうか。



2002 (平成 14) 年 7 月 11 日  
台風第 6 号の接近と梅雨前線による豪雨で河川が増水し堤防が崩れた。(栗原市若柳町)



2007 (平成 19) 年 7 月 15 日  
台風第 4 号による大雨で地すべりが発生。市道が崩落した。(白石市小原字追久保)



2014 (平成 26) 年 2 月 15 日  
低気圧の接近により、広い範囲で大雪となった。大雪で孤立した地域では人命救助が行われた。(丸森町大張)



宮城県の地形と気象災害には、どんな関係があるのかな？

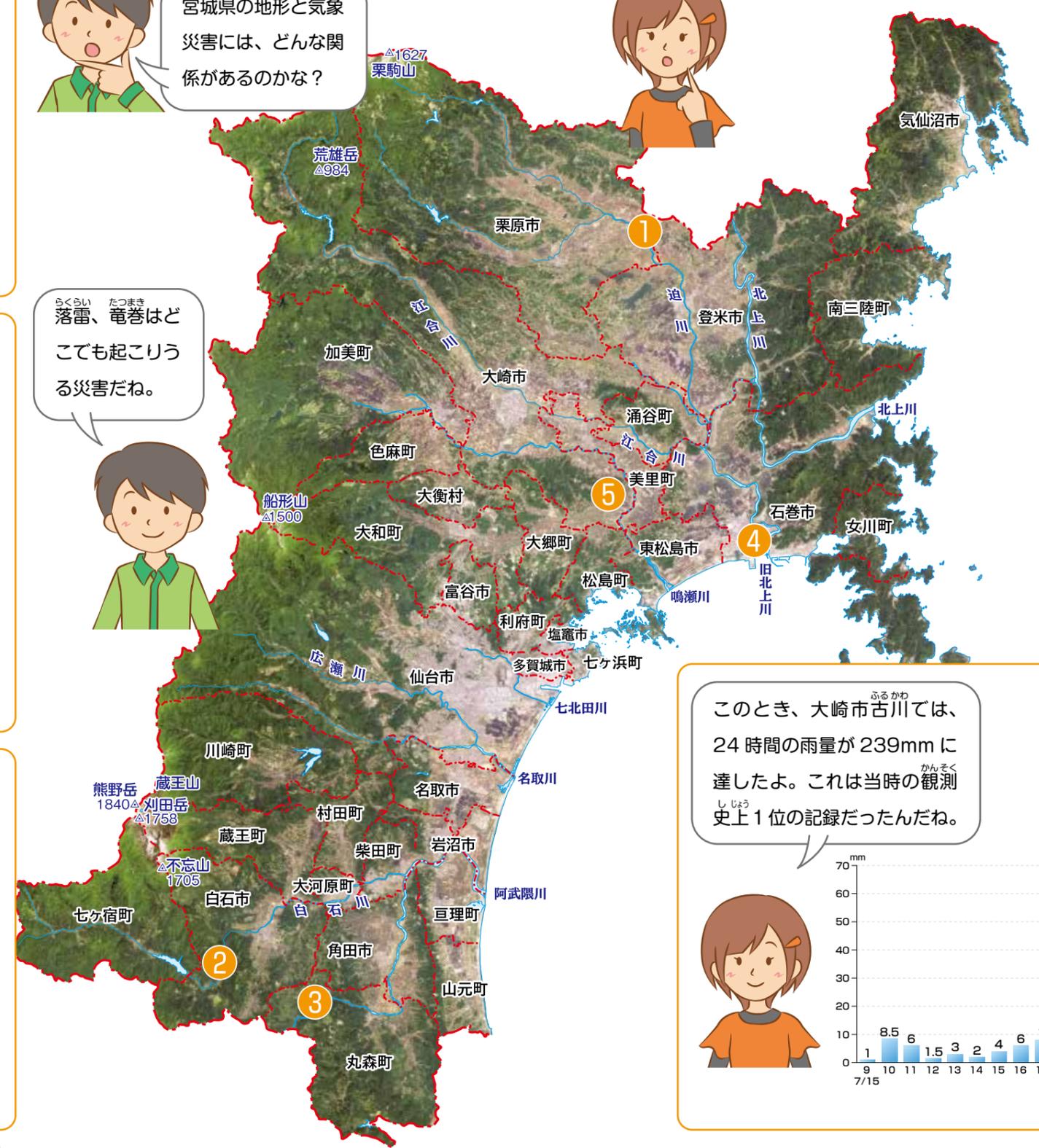


落雷、竜巻はどこでも起こりうる災害だね。

気象災害は、いつごろの時期に起こっているのかな？

調べよう

宮城県では、大雨や台風などによる土砂災害が発生するおそれのある場所（土砂災害特別警戒区域、土砂災害警戒区域）は、現在 16,478 か所あります。(令和 7 年 3 月 31 日現在)

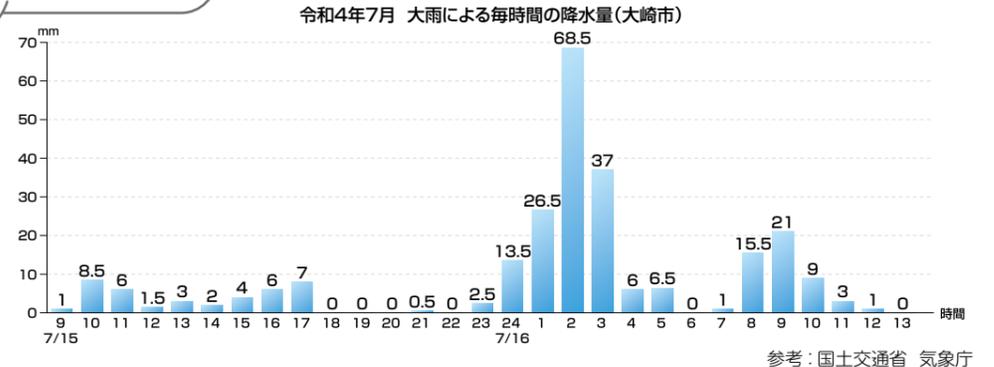


2013 (平成 25) 年 9 月 16 日  
台風第 18 号による竜巻で仏壇仏具店が倉庫として利用していた旧店舗 2 階部分が国道へ落下した。(石巻市築山)



2022 (令和 4) 年 7 月 15 ~ 16 日  
低気圧の影響により、激しい雨が降り冠水した。ボートによる救出活動が行われた。(大崎市鹿島台地域)

このとき、大崎市古川では、24 時間の雨量が 239mm に達したよ。これは当時の観測史上 1 位の記録だったんだね。



令和 4 年 7 月 大雨による毎時間の降水量(大崎市)

参考：国土交通省 気象庁

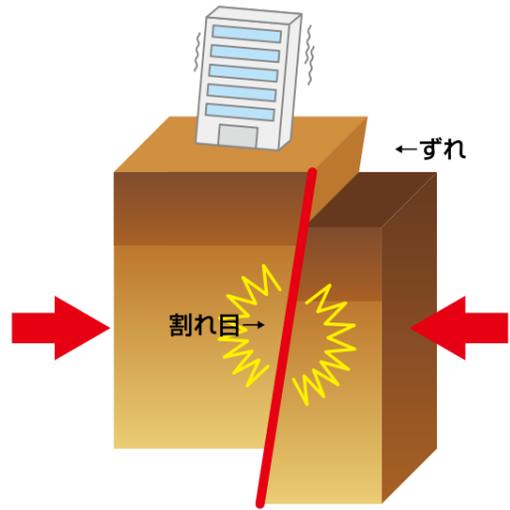
地震はどのようなしくみで起こるのでしょうか。

調べてみよう

地震の起こり方には、「直下型」と「プレート境界型」があります。それぞれの地震が起こるしくみを調べてみましょう。

直下型

いわて みやぎ ないりく じしん  
**岩手・宮城内陸地震**  
(2008年)



出典：独立行政法人 産業技術総合研究所「活断層データベース」

プレートの引きずり込みなどで「大きな力」(図の赤矢印)が加わると、割れ目がこわれてずれてしまいます。こわれてずれることによって、地震(断層運動)が発生します。

地震は、どこでも発生する可能性があるんだね。



知って おこう

ふくごうさいがい  
**複合災害ってなに？**

複合災害とは、2つ以上の災害が、ほぼ同時または時間をおいて発生することで起こる災害のことです。

岩手・宮城内陸地震では、地震により山が崩れ、さらに大きな被害をもたらしました。

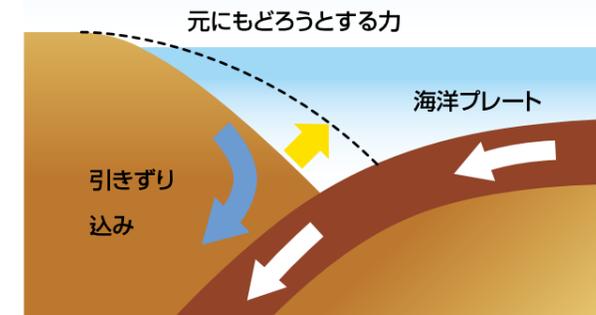
また、東日本大震災では、大きな地震により津波が発生し、さらに原子力発電所の事故が起きてしまいました。

プレート境界型の地震は津波を引き起こすんだ。



プレート境界型

ひがしにほんだいしんさい  
**東日本大震災**  
(2011年)



海洋プレート(こげ茶色)は、白い矢印の方へゆっくり動いています。この動きによって、陸のプレートは青い矢印の方へ引きずり込まれています。そのため、陸のプレートが元にもどろうとする力がたまり、はね上がると(黄色矢印)地震が発生します。



参考：広島大学 片山郁夫著「プレート収束帯の地震発生について」  
東京大学地震研究所 瀬野徹三著 公開講義「プレートテクトニクスと日本列島付近の地震」

知って おこう

**「マグニチュード」ってなに？**

東日本大震災では、仙台市で約3分間も揺れが続いたんだ。



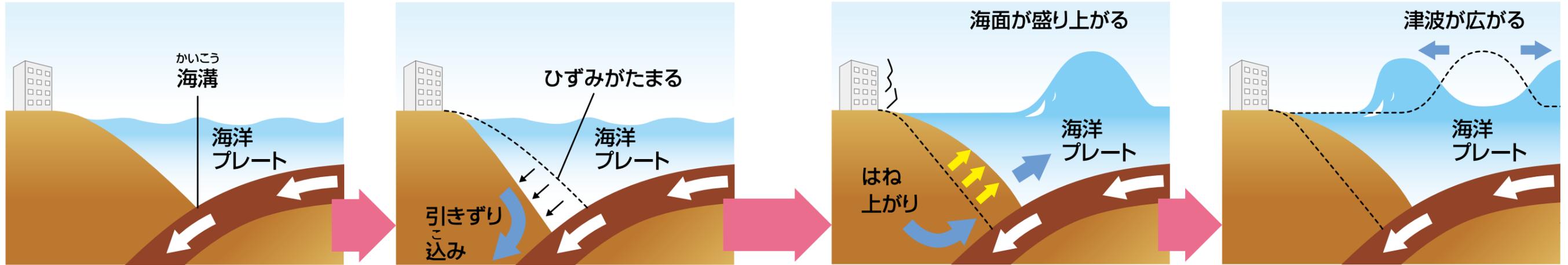
マグニチュードとは、地面の下の岩石を割るエネルギーの大きさのことです。割れた面積が広いほど、マグニチュードは大きく、揺れが長くなります。(マグニチュードはMで表します)

震災名	地震で割れた岩石の大きさ(赤い四角の大きさ)
①【阪神・淡路大震災】 マグニチュード7	約50km×20km
②【関東大震災】 マグニチュード8	約130km×60km
③【東日本大震災】 マグニチュード9	約480km×150km

東日本大震災では、阪神・淡路大震災の約1,000倍のエネルギーで地震が起きました。

参考：大木聖子著「家族で学ぶ地震防災はじめての一步」  
東京堂出版 2014年2月刊

津波にはどのような特徴があるのでしょうか。



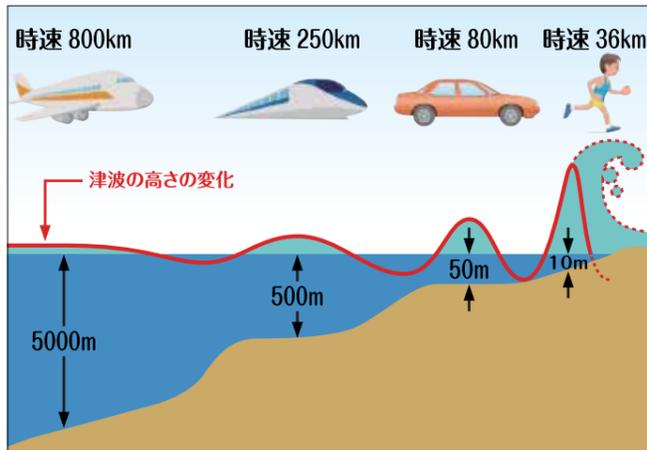
調べよう

海底で地震が起きると、大きな波がとても速いスピードで陸地におし寄せ津波が起きることがあります。津波はどのようにして起きるのでしょうか。

海底がはね上がることで、海面が盛り上がり、津波となって広がっていく。

知って おこう

陸地におし寄せる津波



津波は陸地に近づくにつれてだんだん高くなる特徴があります。また、津波の速さは、海の深さに関係しています。左の図のように、人が走っても逃げられないスピードでおそってきます。

参考：気象庁ホームページ 「図・津波の伝わる速さ」を加工して作成

東日本大震災では、海岸線から4～5kmの場所まで浸水しました。また、川をさかのぼり、河口から8kmの場所で浸水したところもありました。

出典：「図・平成23年（2011）東北地方太平洋沖地震 10万分1 浸水範囲概況図 12」（国土地理院ホームページ）



確かめよう

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逃げましょう。
- 「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、海岸や川岸から離れましょう。

一度避難したら、安全が確かめられるまで、もどらないようにしましょう。



津波は、地形によって高くなる場所があるんだ。



津波がおし寄せる前には、ふだん見えない海の底が現われたりする「引き波」が起こる場合もあるんだよ。

## ●東日本大震災

あの東日本大震災から五か月。今、ぼくは仮設住宅に家族といっしょに暮らしています。

ぼくは、あの日、中浜小学校で社会の授業の最中でした。

とつぜん、今まで体験したことのない地震が起こりました。たなやテレビもおれそうなくらい動いている中、先生の指示に従って机の下に入りました。

地震がおさまってから先生がテレビをつけると、宮城県、岩手県、福島県の沿岸部に初めて聞く大津波警報が発令されていました。

ぼくたちは、すぐに屋上に上がりました。空は、さっきまで晴れていたのに急に曇り、雨が降ってきて、まるで空が泣いているようでした。

津波が来る前はみんな笑っていましたが、第二波が来たしゅん間、表情が変わりました。みんなは、屋上にある倉庫に入りました。下の学年の中には、泣いている子もいました。入ってすぐに校長先生が、「ぶつかるぞう。」

と言うと、同時に、すごい音を立てて津波が校舎にぶつかりました。

しばらくして倉庫から出て外を見たら、学校の周りはすっかり変わってしまっていました。緑豊かな中浜の美しさは跡形もなくなり、今起きていることが本当だとは思いたくないぐらいでした。

その日は、学校の屋上で一晩過ごすことになりました。もうすぐ春だとは思えないくらい寒い夜でした。空には、今まで見たことのないような数の星がかがやいていて、津波なんかなかったかのようでした。

次の日の朝6時ごろ、自衛隊のヘリコプターがすごいスピードで飛んでいるのが見えました。手をふると、その中の一機がぼくたちのことを見つけて、水の引いた校庭に下りてきてくれました。ぼくたちは、そのヘリコプターで別の場所にひなんすることができました。校庭に出たときも何回か波が来ているのが見えました。

ひなん先の体育文化センターに向か

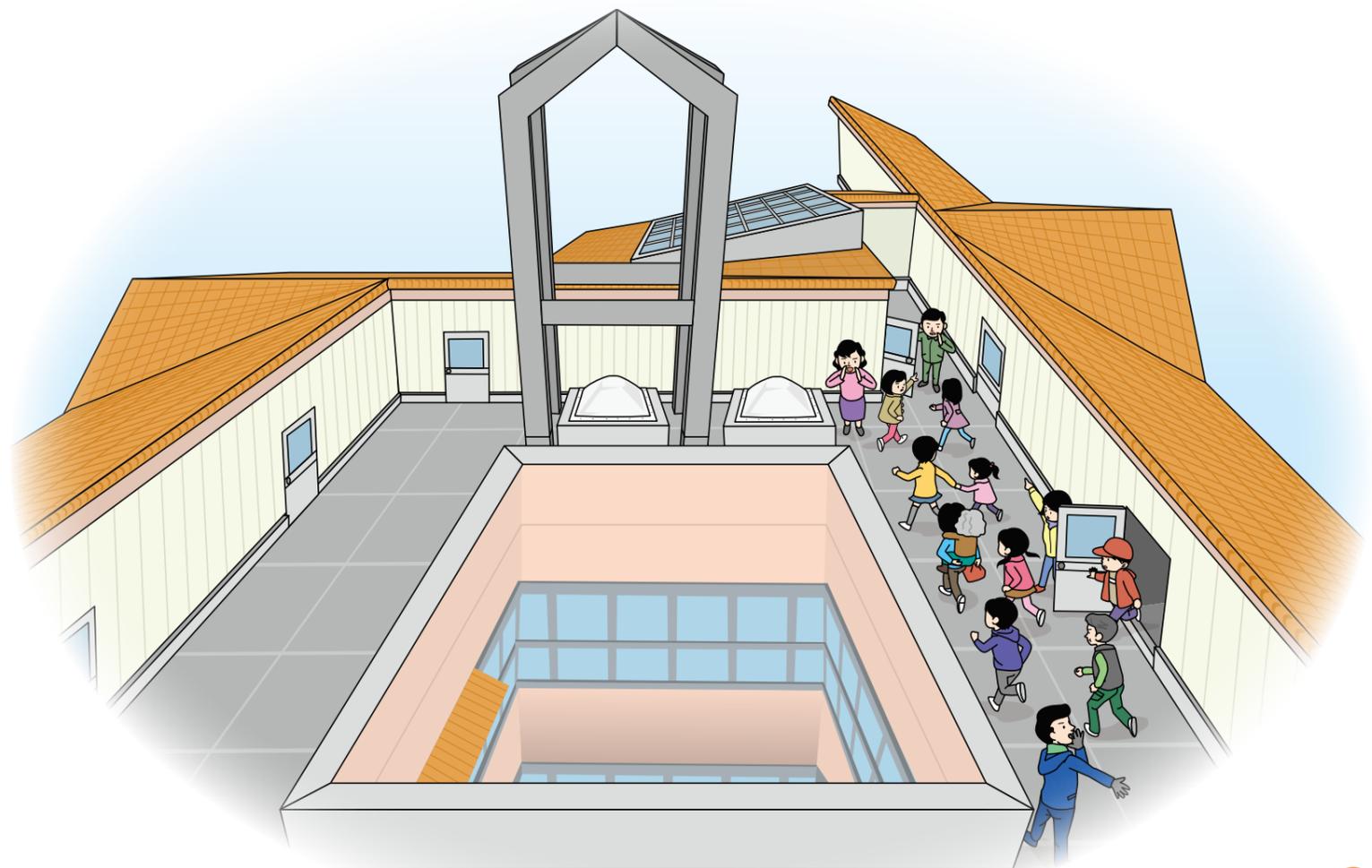
う途中、ヘリコプターから下を見ると、あたりには家はなく、水につかったがれきがあるだけでした。

体育文化センターにはお父さんが来ていて会ったときには泣いてしまいました。お父さんの車でテレビを見たとき、初めてこの震災の現状を目の当たりにしました。

その二日後から、坂元中学校でのひなん生活が始まりました。

初めは水も電気もない不便な生活で、とてもつかれました。でも、ほかの県からの救援物資のおかげで、元の生活に近い生活ができるようになりました。今は、仮設住宅で家族といっしょに楽しく暮らしています。近くにはたくさんの友達もいます。まだ落ち着かないところもいろいろあって不安ですが、みんなで助け合いながらがんばっていきたいです。

(作文宮城60号 特別編「あの日の子どもたち」より)



東北地方、宮城県沿岸部は、これまで何度も津波の被害にあってきました。  
 どのようにして、その教訓を生かすことができるのでしょうか。

**調べてみよう**

過去の地震による津波の災害を調べ、津波から命を守るための行動を考えましょう。

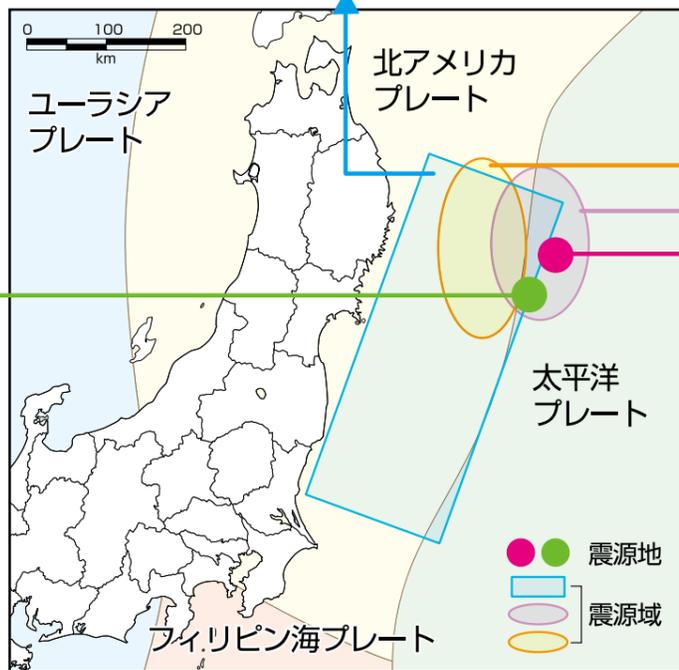
**869(貞観11)年の地震【M8.3】**

城郭、倉庫などが崩れ落ち、倒壊が多数。  
 津波が襲来し、海水は城下(現在の多賀城市)にまで到達。  
 死者がおよそ1,000人。 出典:仙台管区気象台



参考:(1) 著者名・穴倉正展 (2) 記事タイトル「津波堆積物からみた869年貞観地震と2011年東北地方太平洋沖地震について」 (3) 出典元・日本地震学会 ニュースレター NL23-3、pp.23

**2011(平成23)年【M9.0】東北地方太平洋沖地震の震源域**



※貞観、慶長の地震は、詳しい解析に向け、今なお調査と研究が進められています。そのため、震源地のみを示しています。

参考:仙台管区気象台、内閣府 中央防災会議「東北地方太平洋沖地震を教訓とした地震・津波対策に関する専門調査会報告参考図表集」、広島大学 片山郁夫著「プレート収束帯の地震発生について」

**1611(慶長16)年の地震【M8.1】**

三陸地方で強震。津波による被害が大きかった。  
 伊達政宗領内で死者1,783人。  
 宮城県岩沼市などにも津波がおし寄せた。

貞観、慶長の津波も内陸まで浸水したんだね。

出典:仙台管区気象台ホームページ



**1896(明治29)年 明治三陸地震【M8.2】**

午後7時半ごろ震度2~3の地震発生。  
 三陸沿岸に地震後約35分で津波が襲来。  
 死者4,693人(県内)。



気仙沼市唐桑町馬場地福寺にある当時の記録を残した石碑(1904年3月建立)



揺れが小さくても津波が来たんだね。

出典:宮城県災害年表 内閣府「災害史に学ぶ」中央防災会議「災害教訓の継承に関する専門調査会」編

**1933(昭和8)年 昭和三陸地震【M8.1】**

午前2時半ごろ震度5の地震発生。  
 三陸沿岸に地震後約30分~1時間で津波が襲来。  
 死者・行方不明者308人(県内)。



破壊された岸壁と打ち上げられた船(宮城県女川町)



石巻市北上町十三浜にある石碑(1934年3月建立)

出典:宮城県災害年表 内閣府「災害史に学ぶ」中央防災会議「災害教訓の継承に関する専門調査会」編

※M=マグニチュード

**知ろう**

**宮城県沖地震(M7.4前後)**

は、平均すると37年の間隔で発生しています。震源が海域のため津波が起こる場合があります。

また、チリ地震津波のように、太平洋をわたって津波がおし寄せる地域であることも知っておきましょう。

**1000年後の命を守るための活動 「いのちの石碑」**

東日本大震災によって大きな被害を受けた女川町立女川中学校の生徒たちが、自分たちの手で1000年後の命を守るために活動しました。

1000年先まで記録を残す「いのちの石碑」プロジェクトとして、町内にある全ての浜に津波が到達した地点よりも高い所に石碑をつくろうと動き始めました。



写真提供:女川町

生徒たちは、石碑をつくる資金を募るため、「100円募金」を呼びかけたところ、全国のみなさんから募金の協力がありました。



現在、石碑は21か所に設置され、震災の教訓を伝えています。



時代の異なる3層の津波堆積物を発見(岩沼市)

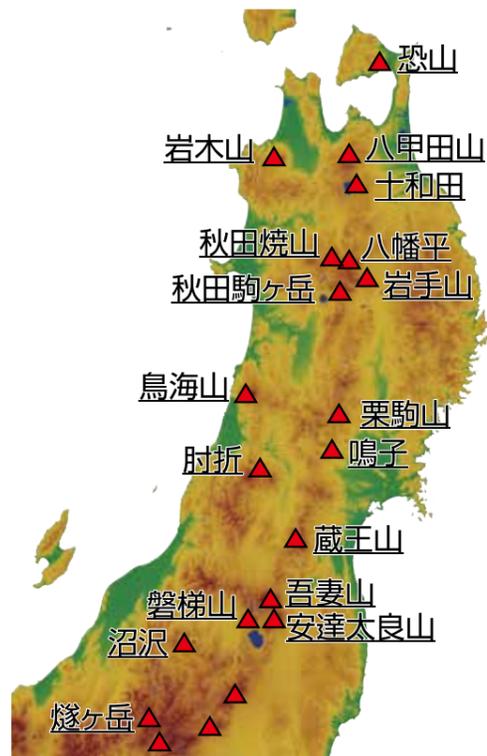
宮城県にある火山も、これまで何度も噴火をくり返してきました。  
どのようにして火山災害から身を守ればよいでしょうか。

日本にはたくさんの火山があります。

昔の火山活動がつくり出したきれいな景色、火山の周りに存在する温泉、農作物をつくるのに欠かせない良質な土などがあり、私たちの生活と深いつながりをもっています。

しかし、時に火山は、噴火などによって私たちに被害をもたらすこともあります。

東北地方には、18の活火山（おおむね過去1万年以内に噴火した火山および現在活発な噴気活動のある火山）があります。



参考：気象庁「火山 その監視と防災」パンフレット内資料を加工して作成



火山活動にともなう地震が発生することもあるので、注意が必要だね。



噴火の歴史（一部）

西暦	被害状況
844年	刈田嶽噴火
870年	蔵王山に異常あり
1227年	陸奥柴田郡に石が雨のように降る
1230年	陸奥柴田郡に石が雨のように降る
1624年	灰遠く飛んで草木の葉が埋もれる
1669年	降灰。刈田、柴田、名取数郡におよび作物に損害をおよぼす
1867年	湖水沸騰。硫黄が混じった泥水により洪水。死者3人
1895年	白煙噴出。川魚被害。河川増水
1940年	新噴気孔生成

参考：宮城県災害年表、気象庁ホームページ



噴火の歴史

西暦	被害状況
1716年	栗駒山噴出して燃える
1744年	須川嶽焼く
1944年	栗駒山少量の泥が噴き出す
1946年	栗駒山爆発
1950年	栗駒山爆発

参考：宮城県災害年表



噴火の歴史

西暦	被害状況
837年	むつのかたまつり 陸奥国玉造温泉石震動、火山活動
1784年	玉造郡鬼首山の大石上に吹き出す

参考：宮城県災害年表

## 知って おこう

火山災害の原因となる大きな噴石、火砕流、融雪型火山泥流は、発生から避難までの時間がほとんどなく、危険性が高いため、噴火

警報などを活用した避難が必要になります。

### ○大きな噴石

爆発的な噴火によって火口から吹き飛ばされた直径約50cm以上の大きな岩石などは、建物の屋根を打ち破るほどの破壊力もちます。



浅間山 写真提供：気象庁

### ○火砕流

高温の火砕物（火山灰、軽石など）と高温のガスが一体となって猛スピードで山腹を駆け下り、焼失・破壊など壊滅的な被害が生じます。



雲仙岳 写真提供：気象庁

### ○融雪型火山泥流

噴火にともなう火砕流などの熱によって積雪が融け、大量の水と土砂が一体となって高速で谷筋や沢沿いをはるか遠方まで一気に流下し、壊滅的な被害が生じます。

噴火警報では、主にこれらの現象に対する「警戒が必要な範囲」が発表されます。

これらの現象は、発生を確認してから避難するのでは間に合わないため、噴火警報を活用した事前の避難や入山規制などがあることを覚えておきましょう。

気象庁のHPで、警戒レベルと、とるべき対応を調べましょう。

参考：気象庁「火山 その監視と防災」パンフレット内資料を加工して作成

# 6 風水害の危険と備えについて

台風などの大雨や強風により、どのような危険があるのでしょうか。  
また、市町村から避難情報が発表された場合は、どのように行動すればよいのでしょうか。

## 調べてみよう

大雨により発生する被害を調べ、危険について考えましょう。

### 大雨による洪水



写真提供：宮城県河川課 塩竈市

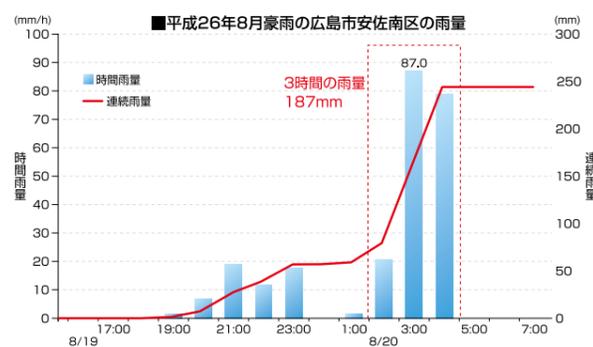
平成6年9月22日、発達した積乱雲の影響により、岩沼市から多賀城市にわたる仙台都市圏東部の低平地を中心に、雷をとまなう集中豪雨がおそい、総雨量は多賀城市で353ミリ、塩竈市でも194ミリになりました。

仙台空港は総雨量が515ミリになり空港施設の周囲は水没しました。

### 大雨による土砂災害



写真提供：国土地理院 広島市安佐南区



参考：国土交通省砂防部ホームページ「平成26年8月豪雨による広島県で発生した土砂災害への対応状況（2014年10月31日時点）」内の雨量推移図を加工して作成

## 防災知識

台風などの強風により、建物の屋根やビニールハウスなどが飛ばされることがあります。飛んできたもので、けがをするなどの危険があるので注意が必要です。

竜巻や急な突風も大きな被害をおよぼすことがあります。



写真提供：千葉県浅沼農園 台風の強風により倒れた鉄塔

## 知って おこう

### 災害に備える

大雨以外の警報の種類も知っておくといいね。



気象庁が発表する気象情報や特別警報・警報・注意報などの発表のタイミングや市町村が出す避難情報を知っておきましょう。

### 避難指示までに必ず避難

市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難※2
2	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認する	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後災害発生のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報(氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など)が発表されたとしても、必ずしも同時刻に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

ハザードマップを確認し、自宅の災害リスクと、取るべき行動を確認しましょう。

「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。屋内で安全を確保することも考えられます。 ※屋内安全確保は「3つの条件」を満たす場合に検討する行動です。詳細は表面を確認しましょう。

ハザードマップポータルサイト 検索

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません。

警戒レベル4避難指示までに自らの判断で危険な場所から全員避難しましょう。 ※避難勧告は廃止されました。(令和3年5月20日から)

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁

参考：内閣府・消防庁

※避難情報が発表されるタイミングは、市町村によって異なり、上記は一般例です。  
※気象情報は、気象現象の経過や予想、防災上の注意点を解説するために発表しているものです。  
※大雨による河川の増水や氾濫の避難行動の参考になるよう、気象庁と河川管理者は、「氾濫注意情報」などを発表しています。

避難情報が発表された場合は、速やかに安全な場所に避難しましょう。

気象情報などをこまめに手に入れ、外の様子に注意して、早めに避難しましょう。

被害にあってからではおそいね。避難してなにも起こらなくても、「なにもなくてよかった」と家族で思えるようになるといいね。



自分が住んでいる地域には、どのようなハザード・防災マップがあるのでしょうか。また、ハザードマップを生かして、どのように災害に備えておけばよいのでしょうか。

## 知ろう

ハザードマップとは、どのようなものなのでしょうか。

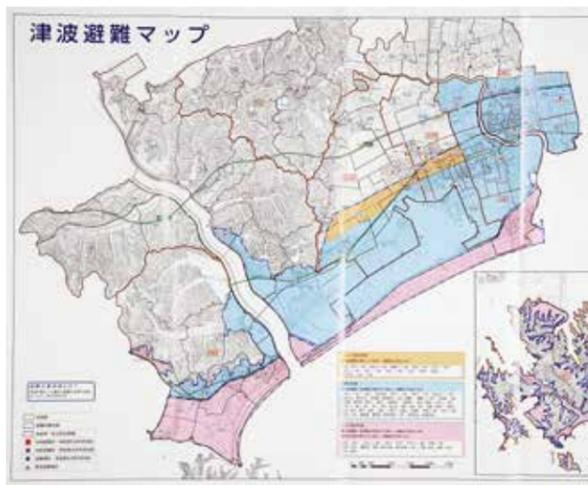
ハザードマップとは、これまでに起こった災害や土地の状況などをもとに、予測される被害の範囲などを地図に表したものです。災害の種類によって、さまざまなハザードマップが作成されています。

### 主なハザードマップ

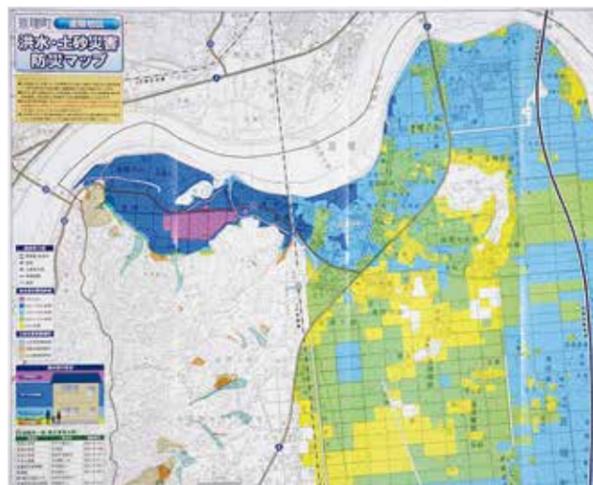
1	洪水	主に河川の氾濫により浸水する地域
2	土砂災害	土石流やがけ崩れなどの危険地域
3	地震	液状化現象の発生範囲、大規模火災などの地域
4	津波・高潮	津波の浸水地域や高潮のときの通行止めなどの地域
5	火山	火口が現われるところや溶岩が流れたり、火山灰が降ったりする地域

## 調べよう

自分が住んでいる地域のハザード・防災マップには、どんなものがあるか調べてみましょう。



東松島市 津波避難マップ



亘理町 洪水・土砂災害防災マップ

## くつろぎみよう

### 「わたしたちのハザード・防災マップ」

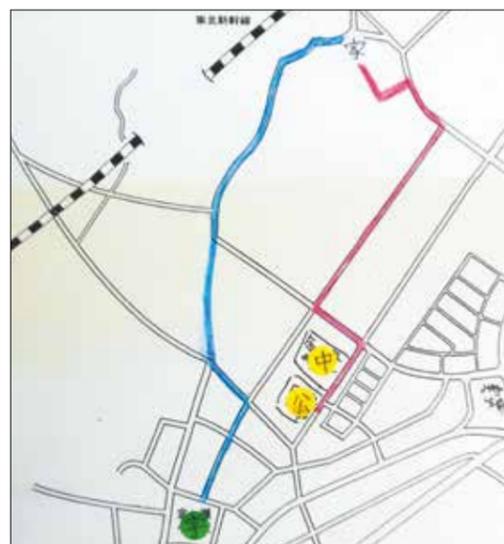
市町村がつくっているハザード・防災マップを活用して、自分の住む地域にどのような災害が予想されているかを知り、安全な避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

### わたしたちのハザード・防災マップ



#### 学習の流れ

- ①自分が住んでいる地域にどのようなハザード・防災マップがあるかを知る。
- ②学習するハザード・防災マップ（例・洪水・土砂災害）にはどのようなことが書かれ、どのような地域に危険があるかを知る。
- ③ハザード・防災マップを参考にして白地図に自分の家や学校、避難場所に色分けしたシールをはる。  
例・自分の家（白色のシールに名前記入）  
・学校（緑色のシール）  
・避難場所（黄色のシール）
- ④ハザード・防災マップを参考にして白地図に自宅からの避難経路を赤ペンで書く。
- ⑤ハザード・防災マップを参考にして白地図に登下校中の避難経路を青ペンで書く。
- ⑥想定をこえる場合に備えて、複数の避難経路を書く。
- ⑦学習を通して学んだことを発表する。



作った「わたしたちのハザード・防災マップ」をもとに、実際に歩き、避難経路や避難場所を確認してみましょう。

災害の種類によって、避難場所や避難経路もちがってくることもあるね。



## 広げよう

地域のハザードマップ、「重ねるハザードマップ（国土交通省）」を使って、家族みんなで安全な避難について話し合みましょう。

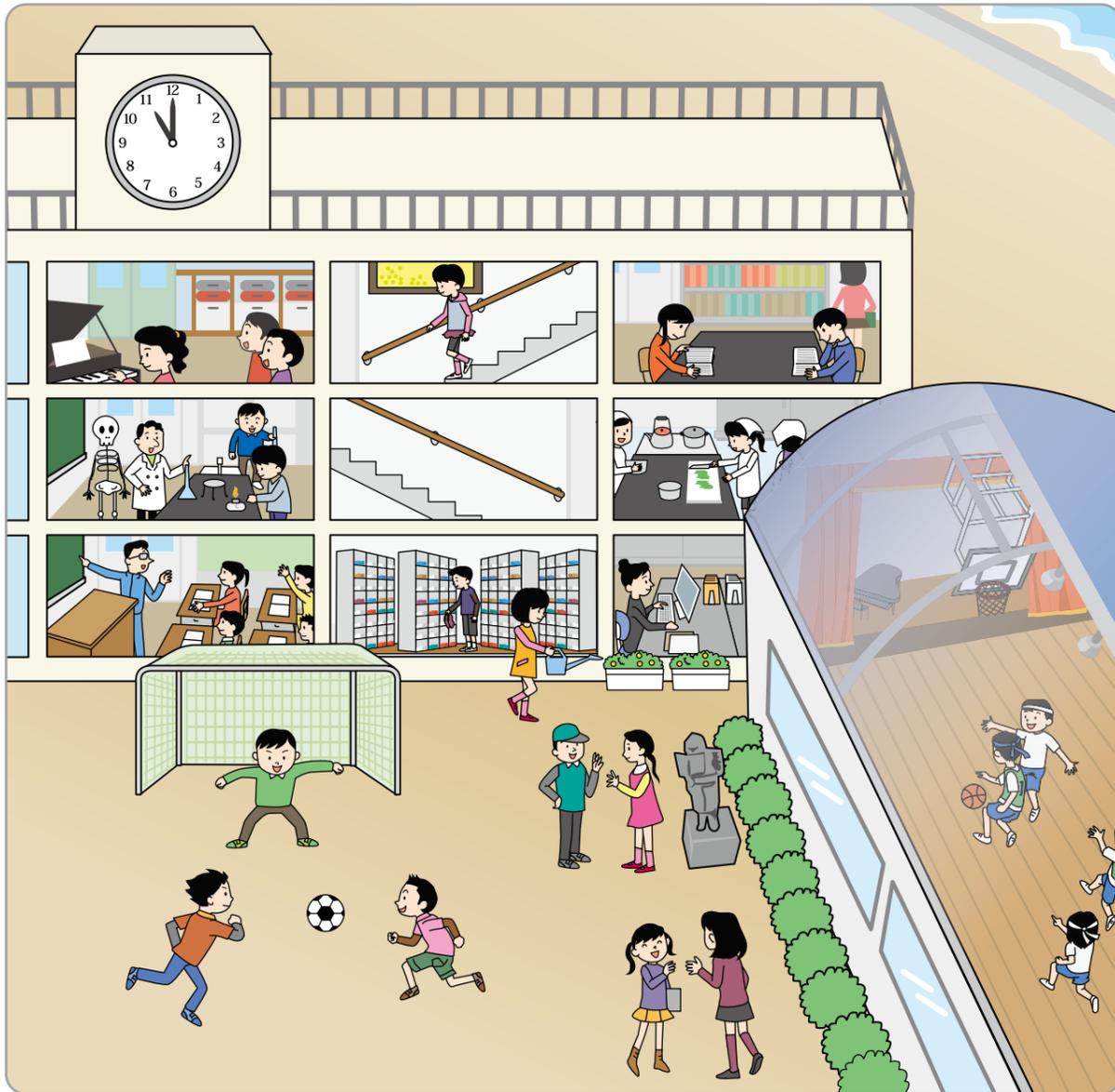
ハザード・防災マップの想定をこえる災害になることもあるので、より安全な場所に避難できるようにしておくことが大切です。

# 1 地震のときの危険予測

学校にいるときや校外で地震が起きたとき、どのような危険があるのでしょうか。その危険からどのようにして身を守ればよいのでしょうか。

考えてみよう

学校で地震が起こったとき、どのような危険があるのか考えましょう。



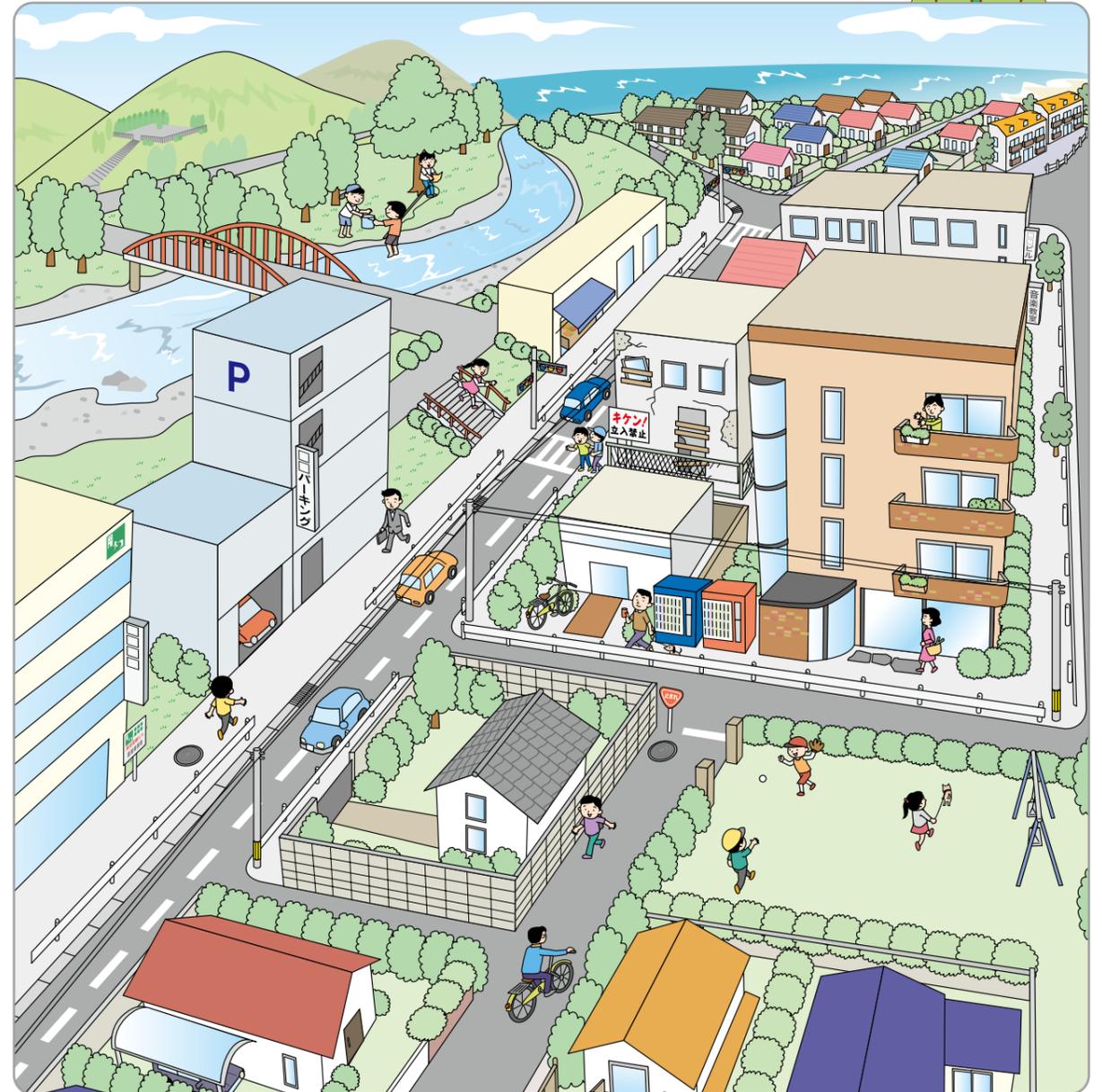
それぞれの場所や場面で、どのような身の守り方をすればよいのかな。

「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」安全な場所に避難しましょう。

話してみよう

校外で地震が起こったとき、どのような危険がひそんでいるのでしょうか。

海が近いね。



確かめよう

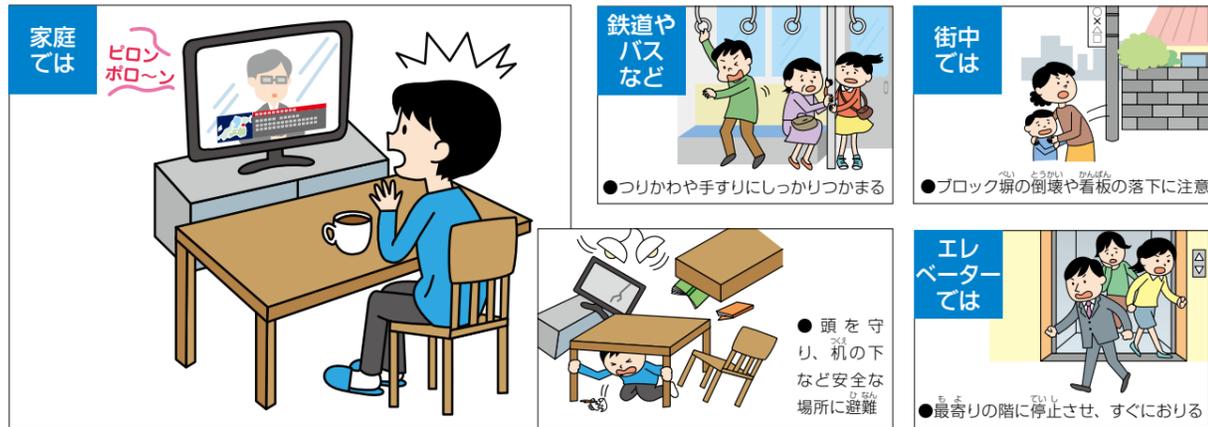
自分の地域で、地震が起こったとき、どのような危険がひそんでいるか確かめましょう。

学校にいるときや校外で地震が起こったときに、どのようなところに避難すれば安全なのか確認しておきましょう。

緊急地震速報を見たり聞いたりしたとき、どのように行動すればよいのでしょうか。

緊急地震速報……地震による強い揺れをできる限り早く知らせるための情報です。予想される最大震度が5弱以上のときに、震度4以上の強い揺れが予想される地域に伝えられます。テレビ・ラジオ・携帯電話・スマートフォンや受信システムを設置している施設で発表されます。

**知って** 緊急地震速報を見たり聞いたりしたら、下のような行動をとり、身を守りましょう。



参考：気象庁「緊急地震速報」パンフレット内資料を加工して作成

## 防災知識 震度と揺れなどの状況

<p><b>震度4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。</li> <li>●座りの悪い置物が、倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>震度5弱</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●棚にある食器類や本が落ちることがある。</li> <li>●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>震度5強</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●固定していない家具が倒れることがある。</li> <li>●補強されていないブロック塀が崩れることがある。</li> </ul>
<p><b>震度6弱</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることが困難になる。</li> <li>●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。</li> <li>●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。</li> </ul>	<p><b>震度6強</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。</li> <li>●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。</li> </ul>	<p><b>震度7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。</li> <li>●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物は、倒れるものが増える。</li> </ul>

参考：気象庁ホームページ「図・震度と揺れ等の状況（概要）」を加工して作成

震源が近い場合は、緊急地震速報と同時に揺れたり、揺れのほうが早かったりする場合があります。揺れを感じたら、あわてず、まず身の安全を確保しましょう！

## 避難をする勇氣

東日本大震災では、地震の後の津波に巻きこまれ、多くの方がなくなりました。そして、津波が来るまで時間があるのに、避難がおくれた人たちがいます。なぜすぐに逃げなかったのでしょうか。

### 「すぐに避難しなかった理由」

東日本大震災での地震の揺れがおさまった後にすぐに避難しなかった理由から、ふだんからどのようなことを心がけ、海の近くにいるときは、どのように行動すべきか話し合ってみましょう。

#### 【上位だった理由】

- ① 自宅にもどったから (22%)
- ② 家族を探しに行ったり、むかえに行ったりしたから (21%)
- ③ 家族の安否を確認していたから (13%)
- ④ 過去の地震でも津波が来なかったから (11%)
- ⑤ 地震で散乱した物のかたづけをしていたから (10%)
- ⑥ 津波のことは考えつかなかったから (9%)
- ⑥ 仕事をしていたから (9%)

その他にも、「家族が集合するのを待っていたから」という理由もあったわ。



参考：内閣府 防災対策推進検討会議 津波避難対策検討ワーキンググループ第5回会合 情報と避難行動の関係

津波の力はすごいから、想定をこえることを考えて、早めの避難が必要だね。



中学生は、このとき少しでも早く、少しでも高いところへ避難し、最善を尽くして行動したんだね。



### 釜石東中学校(岩手県)の生徒の避難行動

2011(平成23)年3月11日、午後2時46分、地震が起きたとき、中学生が「津波だ! 逃げるぞ!!」とさけて、あらかじめ決めておいた避難場所である、ございしよの里めがけて走り出しました。小学生も中学生のあとを追って走り出しました。ございしよの里の建物脇のがけが崩れていることに気づき、さらに高台の介護福祉施設へ走り出しました。中学生は小学生の手を引いて避難しました。うちは大丈夫だろうと考えて自宅にとどまっていた人たちも子どもたちが避難する様子を見て、つられて避難しました。介護福祉施設から住宅が津波にのまれ、煙が上がっているのが見えました。そして、さらに高台に位置する石材店まで走り出したのです。高台にある石材店まで避難した人たちは、全員無事でした。

中学生が率先して避難行動をとったことが、多くの人たちの命を救いました。



参考：片田敏孝著「命を守る教育3.11 釜石からの教訓」

# 3 我が家の安全対策

地震に備え、家では日ごろからどのように安全対策をとっておけばよいのでしょうか。

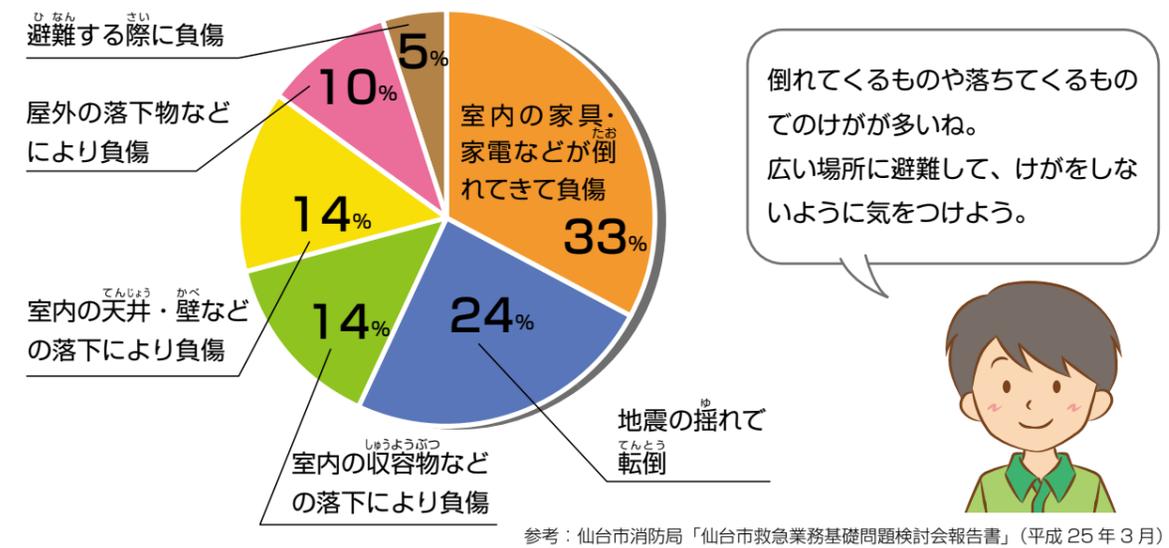
**考えてみよう**

家の中の安全対策には、どのようなものがあるか、下の絵を見て探してみましょう。



自分の家はどうか？ ちゃんとできているかな？

## 東日本大震災時の地震による負傷の原因（津波によるものの負傷は除く）



**知って**  
おこう

## 「もしも」のための応急手当の方法を知っておこう

### 出血があるとき



出血している傷口をガーゼやハンカチなどで強くおさえる。

### やけどをしたとき



すぐに流水で痛みがとれるまで何回も冷やす。皮ふを傷つけるので、衣服はぬがなくてその上から冷やす。

### 骨折したとき



痛いところを動かさないようにそえ木を使って固定する。  
足を少し高い位置に置いて冷やす。

そえ木の代わりに新聞紙やダンボールを使ってもいいよ。



けがなどをしている人を見かけたら、すぐ周りの大人に助けを求めましょう。

それぞれの地域では、発生の危険がある災害を想定して防災訓練が行われています。家族や地域の人たちと参加することでどのような効果があるのでしょうか。

## 調べよう

地域では、どのような防災訓練を行っているのでしょうか。

### 丸森町で行われた県総合防災訓練

丸森町で、断続的に大雨が降ったのち、宮城県内陸南部を震源とするマグニチュード7.2の地震が発生し最大震度6強を観測したという想定で行われました。家屋の倒壊、土砂崩れが発生、山間部が孤立したことを受け、様々な訓練が行われました。



写真提供:丸森町教育委員会



写真提供:丸森町教育委員会



### 利府町 6.12 総合防災訓練

「県民防災の日」(6月12日)に合わせて防災意識を高めるために訓練が行われました。防災行政無線と防災アプリにより、町民に情報が発信されました。



写真提供:利府町



写真提供:利府町

夜の避難に備えて家族で確認しておくことってなんだろう。



ふだんから家族や地域の人と一緒に防災訓練に参加して、災害に備えておくことが大切です。

## 深めよう

家族で避難ルートを確認しよう。

避難場所まで実際に歩いてみよう。

車が多くて、心配。

祖母とっしょに



写真提供:河北新報社

### 歩いてわかったこと



出がけに祖父が、「定川沿い道路が近道なんだけど、津波が来たときに川に近づくのは危ないよね」と話した。

### 実際に歩いて家族で確認できたこと

- 「ブロック塀が多い路地」や「車が多い道」などの避難ルート上の危険箇所。
- 迷いそうになる路地。
- 避難場所までの時間と家族の体力。
- 避難場所が満員だったり、危険が迫ったりした場合には、さらに内陸部の高い所を目指すこと。

参考:2013年2月21日付河北新報記事(提供:河北新報社)

## つくりましょう

マイ・タイムラインをつくろう。

災害時にとるべき行動を家族と話し合っ決めておこう。

- 住んでいる場所の危険度を知っておく。
- 家族で避難場所を決める。
- 避難のタイミングを決める。



出典:国土交通省マイ・タイムライン検討ツール〜逃げキッド〜  
写真提供:石巻市立飯野川小学校

助け合って生活するために地域の<sup>ちいき</sup>の一員としてどのようなことができるのでしょうか。

東日本大震災<sup>ひがしにほんだいしんさい</sup>では、住む家を失ったり、ライフラインが止まったりしたために、宮城県<sup>みやぎけん</sup>だけでも約32万人が避難所<sup>ひなんじょ</sup>で生活をしなくてはならなくなりました。地域にある学校や体育館、公民館などが避難所となり、避難所での生活は、宮城県で最長9か月続いた人もいました。避難所では、そこに集まった人たちで生活のためのルールをつくり、助け合いながら生活しました。

知っ  
て  
おこ

避難所では、このような仕事がありました。



▲ 食事の配給

写真提供：南三陸 佐藤信一氏



▲ 掃除

写真提供：たがじょう見聞館



▲ 受付



▲ 物資の搬入

話  
みよう

今までに学校や家庭で学んできたことや経験<sup>けいけん</sup>してきたことが、きっと避難所での生活にも生かせることでしょう。

どのような場面で、どのような役割<sup>やくわり</sup>を果たすことができるか話し合ってみましょう。

## わたしにもできること

あの夜、私<sup>わたし</sup>がお母さん<sup>かあさん</sup>と小学校<sup>しょうがっこう</sup>に避難<sup>ひなん</sup>してきた時、そこにはたくさんの方がいた。後で聞いてみると、1500人くらい避難していたそうだ。朝になり、避難所になった体育館の中に、人が歩く通路をつくることになった。改めて体育館の中を見回してみると、いろいろな人がいた。おなかの大きなお母さん、生まれたばかりの赤ちゃん、足が不自由<sup>ふじゆう</sup>で一人<sup>ひとり</sup>では歩けない方、お年寄り、具合の悪そうな方。確かに私のように物をよけて歩いたり、「通して」と声をかけたりできる人ばかりではない。

「よし。通路をつくろう。」

みんな、立ち上がった。赤ちゃんのいるおうちの方は、ステージわきの小部屋<sup>せうぶつ</sup>に。足の不自由な方は、トイレに近いところに。具合の悪い方は、すぐ連絡<sup>れんらく</sup>が取れるように本部の近くに。

通路をつくったことを機に、いろいろなことが少しずつ動き出した。

細かいルールも少しずつ決まり元気な人はトイレ掃除<sup>そうじ</sup>を始めた。PTAの方は、毎日ごはんを用意し配っている。6年生のお姉さんたちも手伝い始めた。

（みんな、自分にできることを精一杯<sup>せいいつぱい</sup>やっている。わたしにも、できる

ことはないだろうか。）

まわりを見回してみた。交代でしか横になれないくらい人があふれている体育館。

となりの、体がしんどそうなおばあちゃん。一方で、騒<sup>さわ</sup>がずにはられない小さな子ども。私にもできることが見つかった。

「おばあちゃん。こっちも使って横になっていいですよ。」

となりのおばあちゃんは、びっくりしたように私の顔を見た。そして笑顔<sup>えがお</sup>になった。

「ありがとう。体がつらかったんだ。」

私も笑顔になった。

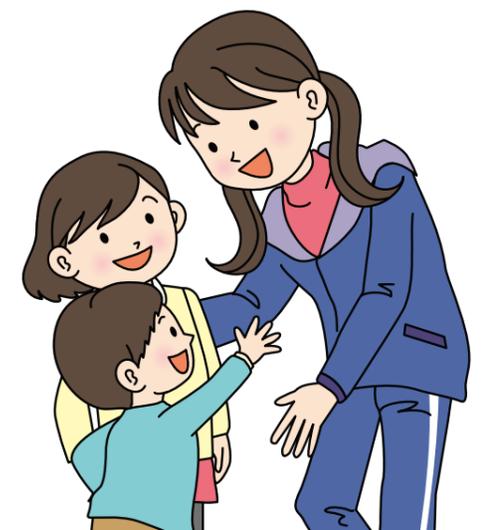
「お母さん、小さい子たちと、そこで遊んでいるからね。」

お母さんがびっくりした顔で見上げている。

（みんなと生きている。この地域<sup>ちいき</sup>で生きている。みんなとがんばろう。）

そんな思いが自然にわきあがった。

（平成25年 はなむら特集号 ～伝えよう、明日の子供たちに～）



私たちには、どのような地域の活動やボランティアができるのでしょうか。

知っ  
おこ

避難所や地域では、このような活動が行われました。

避難所では



避難所での水の運搬



避難所の掃除

地域では



地域の人と植樹に参加



お年寄りとの交流

少しでも、みんなの役に  
立てたらうれしいね。



話  
みよう

私たちは、大きな災害を経験して、ふだんから地域の人たちとのつながりを大切にしないといけないことを学びました。

地域とのつながりをどうやって深めるか、また自分たちにできる身近なボランティアについて話し合ってみましょう。



地域の伝統芸能に参加

わたし 私たち  
街の美化、私たちが率先

山元町山下二小(児童104人)の6年生15人が20日、総合学習の時間を活用して東日本大震災の被災者が暮らす仮設住宅周辺などを清掃した。児童は一緒に学ぶ山下二小から通学路をたどり、浅生原東田・内手仮設住宅や町役場まで約2.5分で約1時間わたって作業。空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻などを次々と拾ってゴミ袋に入れた。6年生のほとんどが同仮設で暮らし、日ごろからゴミの多さが目に付いたという。企画書作成を担当した嶋田志帆さん(11)と渡辺志乃さん(12)は「地域をきれいにして住民を元気にしたかった。大人はゴミ捨てをやめてほしい」と声をそろえた。児童の活動を見守った住民の主婦萩原友美さん(34)は「街の美化に子どもたちが積極的に動いてくれてうれしい。次は大人が気をつける番ですね」と喜んだ。

通学路や仮設周辺を清掃



仮設住宅の敷地内のごみを拾う児童

2013年6月26日付 河北新報記事 (提供:河北新報社)

東日本大震災では、たくさんの支援・応援をいただきました。私たちが支援する立場になったとき、どのようなことができるのでしょうか。

**知って** 日本各地、そして世界各国の人たちが私たちがさまざまなかたちで支援・応援してくれました。



勉強できる喜びを感じた文房具などの支援

元気をいっぱいもらったメッセージや千羽鶴



心を和ませた花の支援

各国からの救援金による支援



写真提供：日本赤十字社



気持ちがリラックスできた避難所でのコンサート

写真提供：たがじょう見聞

他にも、津波で家に入った泥を取り除いてくれたボランティアの方々や、募金活動により支援をしてくれた方々もたくさんいました。

**考えて** 自分たちが支援する立場になったとき、どのようなことができるか考えてみましょう。

## 「たくさんのご支援ありがとうございます」

私は、3月11日の大きな震災で、家を流されたり、建物がたおされたりと、いろいろな災害にあいました。

ひなん所でも、もちろん水や電気がつかえませんでした。そのころ、私は不安な気持ち、悲しい気持ちでいっぱいでした。

けれど、東京や、茨城の小学校や外国のみなさんからも応援のメッセージが届き、それには「遠くからでも応援しています。」「希望をもってがんばってください。」などたくさんのはげましの言葉が書かれていました。私は明るい気持ちになりました。とてもうれしかったです。

それから、ボランティアのみなさんにも元気づけられました。夏休みに勉強を教えていただいたり、お花をいっしょに植えたり、体育館にアートをつくりにきていただいたりと、いろいろなことをしていただきました。本当に感謝しています。

私は、みんなで助けあって協力して前に進んでいきたいです。

本当にありがとうございました。



東日本大震災 支援へのお礼と感謝の文集 『～復興～ 吹幸～ みんなで幸せの風を吹かせよう』より

## 「自分たちにできることはないかな」

校内での募金活動 (東松島市立鳴瀬桜華小学校)

平成26年8月に起きた広島市の大雨による土砂災害の被災地の状況を見て、「まるで震災のときみたいだね。自分たちにできることはないかな。」と、児童自ら「募金しよう！」と考え募金活動を行いました。



児童会の運営委員が各クラスをまわって募金活動

災害からの復旧・復興に向けて、国や県など、さまざまな人々が私たちの生活を支えてくれています。どのような人々の力によって復旧・復興が進められてきたのでしょうか。

知って おこう

復旧・復興に向けて、私たちの生活を支えてくれた人々がいることを知っておきましょう。



▲ 温かい食事を提供してくれた自衛隊



▲ 消防本部、建設業者によるがれきの撤去作業



▲ 停電で信号が使えない交差点で交通誘導する警察官



▲ 電力会社による電気の復旧作業



▲ 避難所を巡回する医師・看護師



▲ 自治体による応急仮設住宅の建設作業

考えて みよう

その他に、復旧・復興に向け、どういう人たちが私たちの生活を支えてくれたか考えましょう。

復旧・復興に関わった人たちの声

第二管区海上保安本部宮城海上保安部 巡視船「まつしま」乗組員

長期のしょう戒業務も最終日に近づき、そろそろ基地へ帰れると思ったまさにその日の出来事だった。激しく長い揺れが収まりラジオをつけると「大津波警報」と放送されていた。当時、「まつしま」は福島県相馬港内で錨を降ろしていたので、緊急出港した。

津波到達予想時刻を過ぎてもほぼ海面に異変はなく、ほっとしたのも束の間、「まもなく津波第1波が到着する、衝撃に備え身体を保持せよ!」という船内放送。私が操舵室へ入ると大津波が迫ってきていて、まるで一面「壁」が向かってくる様だった。私は姿勢を低くして手すりにつかまり身体を保持した。「もしかしたら転覆するのでは…」というとても恐ろしい恐怖を感じた。

救助のために沿岸へ戻った時に見た光景は悲惨だった。海域一面が油やがれきまみれて、何軒もの家が丸ごと海に流されて屋根だけ海面に浮いているという光景は、この先もずっと忘れることができないだろう。

行方不明者捜索において、浮かんでいるがれきの際間から行方不明者を数多く発見したが、助けられなかったことへの悔しさを感じたり、また、我々自身も被災したり、とても辛い思いをした。

しかし、避難生活をしている方々からのたくさんの励みや、被災しても必死に業務に当たっている「まつしま」乗組員の姿を見て、「なんとか助かった我々はしっかり任務を果たさなければいけない」と思い、今も行方不明者捜索を続けている。



▲ 巡視船「まつしま」(当時)

緊急スクールカウンセラー(兵庫県より)

震災後、南三陸町の小学校に勤務しました。水道が復旧するまで大活躍した給水タンク。そこにはいつも自然と人が集まっていたそうです。ある先生は「早く水が出てほしいと思っていたけど、もうこのタンクを使わなくて済むと思うとさみしい。」と話していました。人と人とのつながりも不便な生活を支えていたのです。

大きな災害は人々に多くの影響を与えます。生活だけでなく、気持ちも変化します。でも、それは当然のことです。阪神・淡路大震災のとき、私はまだ大学生でしたが、まさか自分が被災地を訪ねることになるとは思ってもみませんでした。人には、つらい体験や悲しみから回復する力があることを伝えていきたいと思っています。



▲ 休み時間でのふれあい

考えて みよう

私たちの生活を支える人々の思いを考えてみましょう。

さいがい 災害直後には、電気やガス、水道などのライフラインが止まることがあります。どのように<sup>そな</sup>え、生活の工夫<sup>くふう</sup>をしていけばよいのでしょうか。

考<sup>え</sup>てみ<sup>よう</sup>

ライフラインが止まり、困<sup>こま</sup>ったことを考えてみましょう。



知<sup>っ</sup>てお<sup>こ</sup>う

下の表は、東日本大震災が起きた3月11日からの宮城県内ライフラインの復旧状況を表したものです。

宮城県内では、3月11日に96%の家(約1,370,000戸)が停電しました。

東日本大震災の被害が大きかったことがわかります。

宮城県内のライフライン復旧状況

2011	3.11	4	5	6	7	8	9	10	11	12
電気		6月18日復旧								
水道		9月3日復旧								
ガス		12月11日復旧								

※ 津波被災地分は含まれていません。

参考：宮城県「東日本大震災—宮城県の発災後1年間の災害対応の記録とその検証—」

ライフラインが止まったときのために

工夫1 お風呂の水でトイレを流そう  
(学校ではプールの水も使えるね)



工夫2 ラップフィルムをしいて  
水洗いをなくそう



工夫3 ラジオから情報を  
得よう



工夫4 懐中電灯を準備  
しておこう  
(ロウソクでもいいよ)



工夫5 日ごろから非常持ち出  
し袋を準備しておこう



話<sup>し</sup>合<sup>い</sup>み<sup>よう</sup>

ライフラインが止まったときに備えて、準備しておくものや身近なものでどのような工夫ができるか話し合みましょう。

ふだん使っているものを工夫すればいいだね。



防<sup>災</sup>知<sup>識</sup>

身近なもので防寒対策

東日本大震災後、夜間、たいへん冷え込んだ日があり、電気が使えないため、防寒対策に苦労しました。避難所では、新聞紙を体にまいて寒さをしのいだという事例がありました。

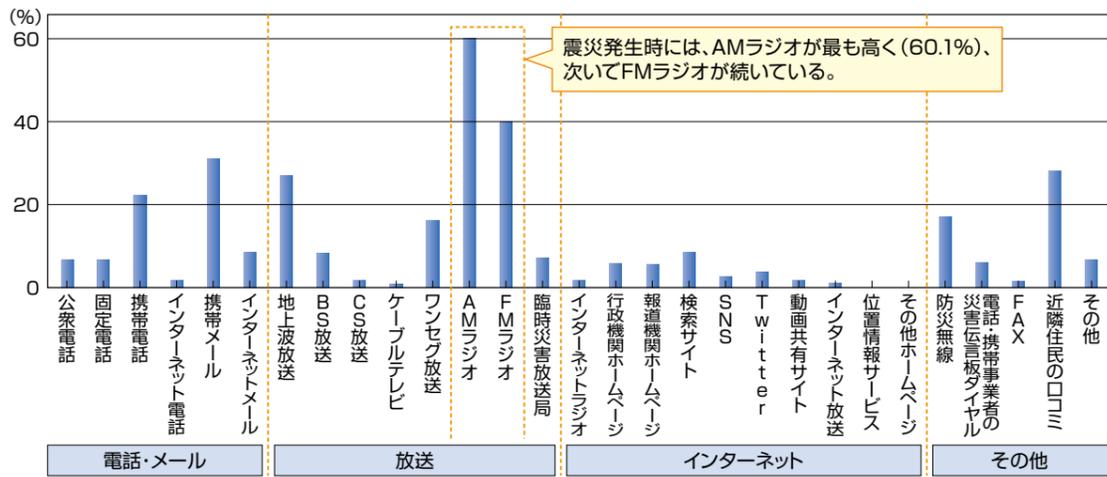
新聞紙は、体温を逃がさないようにするのに効果的です。

東日本大震災のときのように、停電が起こると、テレビやインターネットといった、私たちがふだん情報を得ている手段を失います。このようなとき、どのような情報をなにかから入手すればよいのでしょうか。

考えてみよう

災害のとき、どのような情報手段が有効か考えてみましょう。

震災発生時の有効だった情報手段

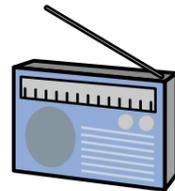


参考：総務省ホームページ「災害時における情報通信の在り方に関する調査(概要)」(平成24年)を加工して作成

災害のとき、今いる場所が安全かどうかなどの命に関わる情報が、まず知りたい情報です。東日本大震災直後では、ラジオからの情報入手が有効でした。しかし、被害があまりにも大きかったため、地域の細かな状況までわからず、不安な時間を過ごすというケースもありました。



今ならどんな情報手段があるのかな。



話してみよう

避難には、どのような情報が必要とされるかについて話し合ってみましょう。

複数の手段により情報収集ができるようにしておく準備も必要です。さらに、近所の人にも重要な情報源ですが、災害の中で混乱している場合があるので、まちがった情報に惑わされないようにすることも大切です。

使ってみよう

災害時、家族が無事であるか心配になります。大きな災害が発生した場合には、安否確認、問い合わせなどの電話が殺到することで、電話回線が集中し、つながりにくい状況になります。安否などの情報を音声によって登録・確認できる「災害用伝言ダイヤル(被災地エリアで使用できるサービス)」を活用できるようにしておきましょう。

一般電話、携帯電話、公衆電話から利用できます。

NTT EAST 災害時の安否情報がやりとりできるサービス

171 災害用伝言ダイヤル

自宅や外出先から、電話で「171」をダイヤル

災害用伝言ダイヤル「171」は、災害発生時に家族、知人などの安否を確認する「声の伝言板」です。災害時は全国から被災地への電話がつながりにくくなります。もしもの時に備え、ご利用方法を覚えておいてください。

■伝言の録音方法

- 171をダイヤルする
- ガイダンスが流れます
- 録音する場合
- ガイダンスが流れます
- ダイヤル音の場合はダイヤル不要
- ガイダンスが流れます
- 伝言の録音をする(30秒以内)

■伝言の再生方法

- 171をダイヤルする
- ガイダンスが流れます
- 再生の場合
- ガイダンスが流れます
- ダイヤル音の場合はダイヤル不要
- ガイダンスが流れます
- 伝言の録音内容を確認する

web171 災害用伝言板

https://www.web171.jp

または、web171と検索

参考：NTT 東日本公式ホームページ (http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/) 'ご利用方法'

毎月1日と15日、正月三が日などは体験利用ができるよ。家族で練習しておこう。



知ろう 地域密着の臨時災害放送局

東日本大震災後、自治体が新規開局したり、コミュニティFMとして被災者向けにFMラジオで地域密着の情報を届けたりしている市町がありました。被災当初の給水・炊き出しなどの救援情報から、地域のみなさんに役立つ復興情報や住民を元気づける情報を放送していました。



写真提供：宮城県広報課 山元町臨時災害放送局 りんごラジオ

# 第6章 心のケア

悲しいことやこわいことがあると、不安になったり、心や体の調子がいつもとちがうようになることがあります。そのようなときは、どのような方法で、心をほぐしたり、あたためたりすればよいのでしょうか。

## 知っておこう

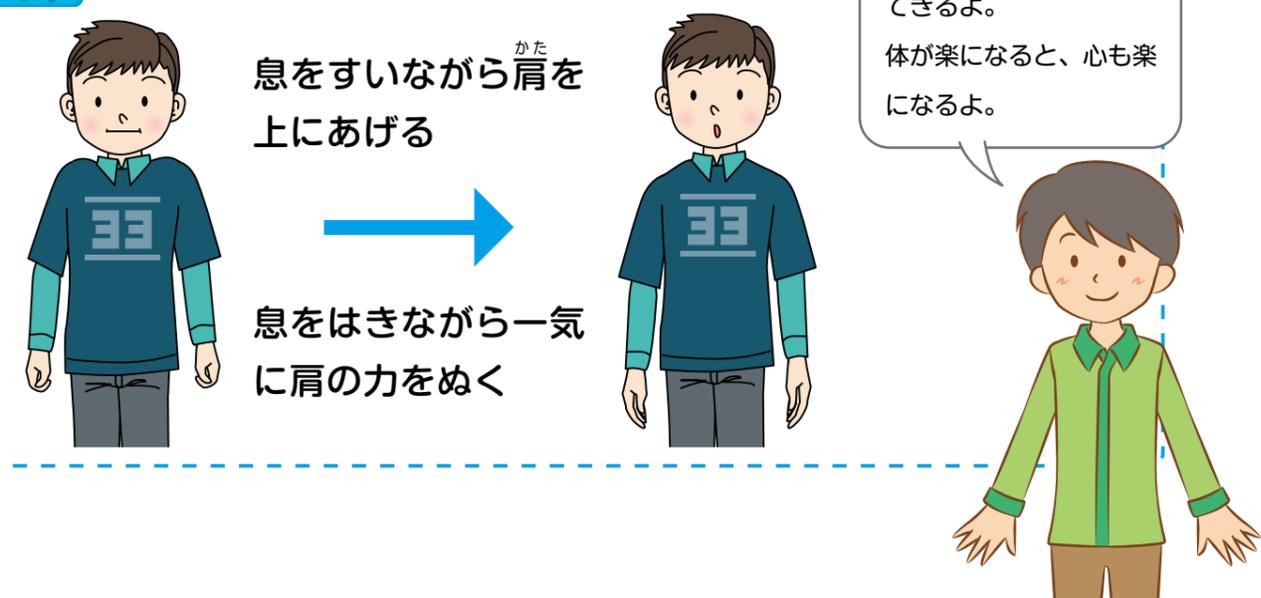
心や体が大きく変化する年れいになると、だれでも不安や悩みなどがふえてきます。そのようなときは、親や友達に自分の気持ちを聞いてもらったり、体を休めたり、自分の好きなことなどをして、気持ちを切りかえると、楽になることが多いです。



でも、とてもこわいことや不安なことがあって、自分ではどうにもできないときには、いつものようにうまくできないことがあります。そのようなときは、このような方法で、心をほぐしたり、あたためたりできることを覚えておきましょう。

## やってみよう

ひとりでもできる心と体をリラックスする方法

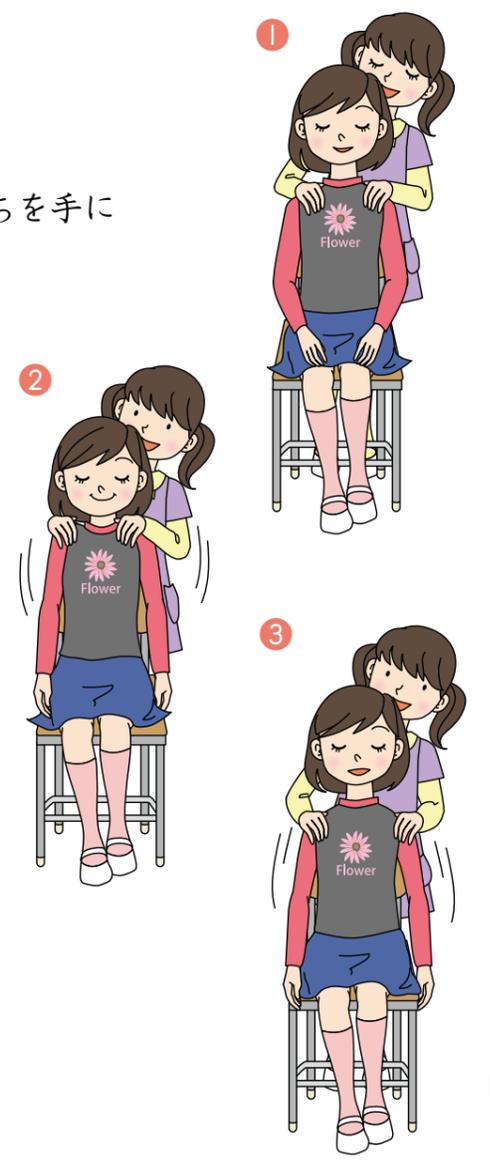


## やってみよう

ペアになって心と体をリラックスする方法 (ペア・リラクゼーション)

- 1 二人一組となり、一人は椅子に座り、もう一人はその後ろに立ち、あたたかい気持ちを手にこめて、前の人の肩にやさしく置きましょう。
- 2 前の人は、力を入れてゆっくり肩を上げましょう。
- 3 そのまま少し我慢したら後ろの人の合図でストンと力をぬきましょう。
- 4 それを3~5回くり返しましょう。
- 5 後ろの人は、前の人に気づかれないようにゆっくりゆっくり手をはなしましょう。

すうっと力がぬけて、体があたたかくなり気持ちがほっとしてきます。



## 考えてみよう

- 自分に合ったリラックス方法を考えよう。
- 気分転換できること
  - 心や体のきんちょうをほぐすこと



# 元気になろう

鳴りひびくサイレン

悲鳴

泣き声

真っ黒い津波<sup>つなみ</sup>がやってきた

真っ黒の街に燃え上がる炎<sup>ほのお</sup>

空からは真っ白い雪が降ってきた

私の頭は真っ白になった

何も聞こえない

津波<sup>つなみ</sup>はみんなのみこんだ

楽しかった思い出の場所も

大切な家も

学校も

みんなみんなのみこんだ

何も見えない

聞えない

転校した私

前とは違う通学路<sup>ちが</sup>

前とは違う教室

みんな元気かな

会いたいな

帰りたいな

心はさみしさではちきれそう

だけど私は生きている

生かされたこの命

なぜ生かされたのだろう

私に何ができるだろう

考えていたらちょっと力がわいてきた

さみしさも力にして元気を出そう

さみしい心もふるさとも

いつか必ず元気になる

そう信じてる



東日本大震災<sup>ひがしにほんだいしんさい</sup>の後には、引っ越しにより地元を離れた人がたくさんいました。

(作文宮城 60号 特別編『あの日の子どもたち』より)

## 地域ちいきに育ち、地域に見守られ、地域を見守る ボクのおこがれ

ボクが子どものころ、スマホはなかった。ゲームもなかった。テレビもなかった。あったのは、たくさんの遊びの時間。街なかのにぎやかな商店街がボクの遊び場。「こら、タカシ。あぶないぞ」。そこにいたおじさん、おばさんたちがいつも見守ってくれた。

ボクが小学校に入ると、夏休みや春休みが楽しみだった。近所のお兄ちゃん、お姉ちゃんたちといっしょにワクワクする冒険ぼうけんに出かける。川に魚釣り、海に海水浴、山にアケビとり。汽車に乗って温泉おんせんにも行った。いつもボクたちの冒険に付いて来てくれたのが子ども会のおんちゃん、おばちゃんたちだった。おんちゃんたちはなんでもよく知っていた。ボクのおこがれ。おんちゃんたちはボクに勇気をくれた。「だいじょうぶだよ、タカシ。やってみろ」ボクの背中せなかを押ししてくれた。

時が流れ、今度はボクが子ども会のおんちゃんになったとき、ボクたちおんちゃんたちも子どもたちといっしょに楽しんだ。このとき、子どもたちが防災

マップを作った。チリ地震津波じしんつなみの被害や地震で倒れるかもしれないあぶないブロック塀べい、井戸のあるお家について街の人たちにインタビューして歩いた。それで子どもたちは街を知り、地域を知った。

東日本大震災で苦しかったとき、そこには大きくなった子どもたちがいて、高台に住むお年寄りとしよのために配給された水や食べ物などを運んであげたり、山から湧き水をくんで運んだりしてがんばってくれた。

ボクは地域のおんちゃんたちに見守っていただいた。そのボクが地域の子子どもたちを仲間といっしょに見守り、その子どもたちも大きくなって地域を見守ってくれる。そうしてますます笑顔のあふれる街・地域が作られていくといいなと思う。

ボクは何歳になっても、子どもたちを、地域を見守っていきたい。

ボクは子ども会のおじいちゃんになりたい。

石巻市民生委員児童委員協議会 会長 鎌坂 隆

## 地域の力を合わせて

災害さいがいはいつ起こるかわかりません。また、地震や津波、大雨による土砂崩れどしゅうずなど、災害の種類や規模も常に異なります。だからこそ、地域のみんで防災活動をするのが大切になります。私たちまちづくり協議会は、地震や津波が起きたときに避難ひなんをする訓練や、災害時に通ると危ない道などを調べる活動をして

います。もし災害が起きたら、自分ひとりではなく、地域のみんで協力することが大切です。小学生のみなさんも、家族と避難場所を確認したり、災害時の行動について話し合ったりしてみましよう。防災は、みんなの命を守る大切な活動です。地域の力を合わせて、安全なまちをつくっていきましょう。

鹿折まちづくり協議会事務局長 森 睦史



羽生結弦選手は、小学校の卒業アルバムでこんなことをつづっている。

## 「瞬間」

ぼくがこの6年間で1番心に残ったことはスケートのことです。楽しかったこと、くやしかったことなどいろいろ学びました。

ぼくがスケートを始めてから5年がたった4年の時、初めて全日本へすいせんされました。初めて出場する全日本、ぼくは、きんちょうよりも、ワクワクしていました。「絶対に優勝してやる」と思いながら、いつもよりも練習に励みました。

そして当日。ぼくの出番は何と一番。クラブの皆に「一番は大変だよ。でもがんばってね」と言われると、「一番は得意だから大丈夫」と言って、皆の、そして自分のきんちょうもほぐしました。

「一番、羽生結弦君」という合図と一緒にぼくの演技は始まりました。ぼくは何も考えずに無我夢中になって精一杯自分の演技をしました。ふっと気づいたら最後のポーズを終えた瞬間、大勢の観客から大きなはく手をもらいました。あの瞬間はいまだ忘れてはいません。とてもうれしかったです。そして、「観客に感謝したい」と初めて思いました。

ぼくはこの大会で「観客に感謝したい」という気持ちを学びました。これからもスケートを続けていろいろなことを学んでいきたいです。

2011年3月11日、高校2年生の羽生選手は仙台市内のスケートリンクで練習中だった。リンクの氷がひび割れ、壁が崩れるのを見て、スケート靴のまま外に逃げた。仙台市内の自宅は全壊し、避難所で4日間を過ごした。

スケートリンクは被災して使えず、練習場所を失い、羽生選手は、全国のスケートリンクを転々とするようになった。多くの人たちが、羽生選手を気にかけてくれたり、練習場所の確保に動いてくれたりした。神戸などでのアイススケートショーにも参加した。しかし、その間も「こんなときにスケートをやっていいのだろうか」と自問自答する日々が続いたという。

震災から2年後の19歳のとき、羽生選手は、ソチ冬季五輪に出場することになる。

羽生選手は、スケートリンクに入る前に、いつもリンクの氷に手で触れ、頭を下げながら、氷上に飛び出していく。演技が終わった後も氷に手を触れることを欠かさない。

その姿には、どんな意味があるのだろう。

ソチ冬季五輪のときも、同じ光景が見られた。そんな羽生選手が金メダルを取った瞬間、日本中が喜びに沸いた。

仙台のパレードでは、9万2千人の大観衆が集まり、羽生選手の金メダル獲得を喜んだ。

4年後の平昌冬季五輪でも金メダルを獲得し、2大会連続でのオリンピック金メダリストとなった。今も、自分自身が納得のできる、見ている人に勇気を伝えられる演技を目指して、スケートに真剣に向き合い、プロスケーターとして、練習に打ち込んでいる。

(羽生結弦選手からの聞きとりにより作成)

# 東日本大震災と近年の自然災害と被害

東日本大震災では、地震や津波により、宮城県でも多くの尊い人命が失われ、建物や道路などに大きな被害を受けました。

この大震災で起きたたくさんのできごとや、震災から学んだことを後世の人たちに伝えることは私たちの大切な使命です。

「東北地方太平洋沖地震」の記録（出典：平成23年3月 気象庁「地震・火山月報」）

- 1 発生日時 2011（平成23）年 3月11日（金）午後2時46分
- 2 震源 三陸沖（北緯38.1度、東経142.9度 牡鹿半島の東南東130km付近 深さ24km）
- 3 地震の規模 マグニチュード9.0
- 4 県内各地の震度
  - 震度7（栗原市）
  - 震度6強（石巻市、登米市、大崎市、仙台市、名取市、東松島市、塩竈市、川崎町、美里町、涌谷町、蔵王町、山元町、大衡村）
  - 震度6弱（岩沼市、気仙沼市、角田市、白石市、松島町、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（多賀城市、加美町、色麻町、村田町、柴田町、丸森町、七ヶ宿町、七ヶ浜町）
  - 記録なし（女川町）

● 津波の高さ（浸水高）南三陸町志津川 最大波 19.6メートル以上（宮城県 土木部）

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		② 建物の被害	
・死者	10,571人	・全壊	83,005棟
・行方不明者	1,215人	・半壊	155,131棟
・負傷者	4,145人	・一部破損	224,202棟

宮城県内や日本では、どのような自然災害が起きているのでしょうか。また、私たちは自然災害にどう備えればよいのでしょうか。友達と話し合ったり、自分で調べたりしてみましょう。

## 近年、日本各地で起きた大きな自然災害



雲仙普賢岳火砕流  
【1991（平成3）年6月3日】



阪神・淡路大震災  
【1995（平成7）年1月17日】



日本海側豪雪被害（新潟県十日町市）  
【2010（平成22）年11月】

## 明治以降 2025年までに、日本で100人以上の死者・行方不明者を出した地震・津波

発生日月日	M	地震名	死者・行方不明者	津波	最大震度	最大震度を観測した市町村など
1872(明治5)年3月14日	7.1	浜田地震	死者 約550人	○	不明	—
1891(明治24)年10月28日	8.0	濃尾地震	死者 7,273人		(6)	岐阜、愛知、滋賀、三重県の一部
1894(明治27)年10月22日	7.0	庄内地震	死者 726人		(5)	山形県の西部
1896(明治29)年6月15日	8.2	明治三陸地震	死者 21,959人	○	(2~3)	岩手県を中心に北海道、東北地方
1896(明治29)年8月31日	7.2	陸羽地震	死者 209人		(5)	秋田、岩手、山形県の一部
1923(大正12)年9月1日	7.9	関東地震（関東大震災）	死者・不明者 10万5千余人	○	6	東京都など
1925(大正14)年5月23日	6.8	北但馬地震	死者 428人		6	兵庫県豊岡
1927(昭和2)年3月7日	7.3	北丹後地震	死者 2,925人	○	6	京都府宮津など
1930(昭和5)年11月26日	7.3	北伊豆地震	死者 272人		6	静岡県三島市
1933(昭和8)年3月3日	8.1	昭和三陸地震	死者・不明者 3,064人	○	6	岩手県宮古市など
1943(昭和18)年9月10日	7.2	鳥取地震	死者 1,083人		6	鳥取県鳥取市
1944(昭和19)年12月7日	7.9	東南海地震	死者・不明者 1,223人	○	6	三重県津市など
1945(昭和20)年1月13日	6.8	三河地震	死者 2,306人	○	5	三重県津市
1946(昭和21)年12月21日	8.0	南海地震	死者 1,330人	○	5	和歌山県串本町など
1948(昭和23)年6月28日	7.1	福井地震	死者 3,769人		6	福井県福井市
1960(昭和35)年5月23日	9.5	チリ地震津波	死者・不明者 142人	○	—	震度1以上を観測した地点なし
1983(昭和58)年5月26日	7.7	日本海中部地震	死者 104人	○	5	秋田県秋田市など
1993(平成5)年7月12日	7.8	北海道南西沖地震	死者 202人 不明者 28人	○	5	北海道寿都町など
1995(平成7)年1月17日	7.3	兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）	死者 6,434人 不明者 3人	○	7	兵庫県神戸市など
2011(平成23)年3月11日	9.0	東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）	死者 19,782人 不明者 2,550人	○	7	宮城県栗原市
2016(平成28)年4月14日	7.3	平成28年（2016年）熊本地震	死者 270人		7	益城町、西原村
2024(令和6)年1月1日	7.6	令和6年能登半島地震	死者 698人 不明者 2人		7	志賀町

参考：気象庁ホームページより

東北地方太平洋沖地震の数値は「令和7年3月1日現在」、令和6年能登半島地震の数値は「令和7年12月25日現在」総務省消防庁より  
平成28年（2016年）熊本地震の数値は「令和7年4月11日現在」熊本県危機管理課より

## 大好きなこと

私が大好きなこと それは  
空を見上げること

そこには青くすみわたった世界が  
灰色の雲に包まれた世界が  
にじ色にかがやいた世界だつてある  
いつでも見上げれば それはあつて  
いろんなキャンバスを  
見せてくれる

あの日は 真っ黒な空だつた  
白い雪

悲しみにそまつたなみだ  
静かにほおをつたつた  
あの三月十二日

窓の外は やみだつた  
まちのあかりはなく  
ろつそくのほのおが  
弱々しくともっているだけの  
冷たい夜だつた  
でも

その夜の空は 美しかった  
小さな星が 金に光つて  
大きな星が 力強くまばたいて  
きれいな月が 黄色にかがやいて  
今 どんな状じょうきようだらうつと  
乗りこえられると思つた  
この先 何があつても  
必ず立ち上がつて見せようと思つた

空は不思議だ  
いろんなキャンバスを持っていて  
それでいて 同じ絵は二つとなくて  
どこまでも続いていて  
本当に美しい

私は 震災でたくさんものを失つた  
毎日ひいていたピアノ  
住みなれた家  
仲良しだつた友達  
でも それとひきかえに  
全国の人とのあたたかいきずなを  
もつた

私は あたたかい支えんに  
感謝の気持ちで 心がいろどられた  
私の大好きなこと それは  
空を見上げること  
そこには希望の光がさしこんで  
これからも果てしない未来を  
えがいていく