

# 指導者用防災ノート (中学生版)



令和8年4月  
三重県教育委員会

## 目次

指導者用防災ノートについて	1
本冊 1 学校で大地震が起こったら	2
2 家にいるときに大地震が起こったら	4
3 外出中に大地震が起こったら	6
4 台風が近づいてきたら	8
5 突然風水害が起こったら	10
6 避難所で生活することになったら	12
7 明日のためにわたしたちができることをしよう	14
資料編	16
裏表紙	18
ワークシート	
① 自分や家族の過ごす部屋を安全にする	19
② 備蓄品の種類と量、場所を確認する	20
③ 通学路上の避難マップを作成する	21
④ 家族の避難先を知って、連絡を取る	22
防災ノート到達目標表	23
参考資料	
ポータルサイト「学校防災みえ」活用の手引き	25
三重県地震被害想定調査結果	31
エピソード集	33
防災関連ホームページ	36

南海トラフ地震や台風等の大規模な自然災害の発生に見舞われる可能性のある三重県では、学校現場において災害による被害を未然に防止し、災害発生時における危険回避や避難行動を円滑に進めることが大切です。

このため、県内全ての小中学校、高等学校、特別支援学校の児童生徒に「防災ノート」を配付し、学校における防災教育を推進しています。

「防災ノート」(第13版 令和8年4月)にあわせ、「防災ノート」を用いた防災教育がより効果的に実施されるよう、「指導者用防災ノート」を作成しましたので、ご活用いただくようお願いします。

## 指導者用防災ノートについて

### ○ 構成

- ・ 防災ノート本冊のうち、本冊1から7までについては、学習のねらい、指導上のポイント、回答例、確認、参考、重要、次年度以降の展開例などを、資料編については、学習のねらい、エピソードなどを、裏表紙については、回答例などを、本冊の縮小版とともに収めています。
- ・ ワークシート①から④については、学習のねらい、活用例、指導上のポイントなどをワークシートの縮小版とともに収めています。
- ・ 防災ノート到達目標表については、発達段階に応じて系統的かつ計画的に指導していただけるように、防災ノート各版の到達目標を収めています。
- ・ 参考資料には、ポータルサイト「学校防災みえ」活用の手引き、三重県地震被害想定調査結果、地震・津波等のエピソード等を収めています。

### ○ 防災ノートの活用方法

- ・ 本冊は、総合的な学習の時間や道徳、特別活動を活用して指導することを想定していますが、教科学習の際に関連する部分を取り上げて活用することもできます。
- ・ 各ワークシートは、児童生徒に家庭で取り組むことを想定しています。なお、本冊を学習する際にあわせて活用すると効果的です。
- ・ 自治会や自主防災組織、市町防災担当部署、消防等が実施する防災に関する取組とあわせて学習することにより、地域と連携した取組につなげることができます。
- ・ 学んだ内容を家庭に持ち帰り、家庭での防災対策について話し合うよう指導してください。

### ○ 使用上の留意点

- ・ 災害を経験していない場合は、具体的にイメージしにくいことが考えられるので、必要に応じて資料（新聞記事、被災者の体験談など）を準備してください。
- ・ 災害を経験した児童生徒がいる場合は、児童生徒の心のケアに配慮してください。
- ・ 障がいのある児童生徒に対しては、障がいの状態を適切に把握し、障がいの程度に応じたきめ細かな指導を行うように配慮してください。
- ・ ポータルサイト「学校防災みえ」で、360度動画で地震発生時の状況を体験できるコーナーや1人1台学習端末を活用して防災学習に取り組む教材などを紹介していますので、防災ノートと組み合わせて活用してください。
- ・ 「学校防災みえ」のアドレス <http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosaimie/>

# 「1 学校で 大地震が起こったら」

- 学習のねらい：1. 自分が通っている学校での起こりうる危険や適切な危険回避の方法を理解する。  
2. 避難時に注意すべきことを知る。  
3. 防災資機材を活用した簡単な防災活動ができる。

(指導上のポイント)

- ◆生徒が危険と考えた理由についても発表させる。
  - ◆休み時間等のさまざまな時間帯を想定した危険回避行動についても考えさせる。
  - ◆学校で身を守る方法を考えさせる。
- 例) 教室では机の下に隠れる。  
図書室では本棚から離れる。
- ◆津波による被害が予想される学校や第1次避難場所が危険な場合は、第2次避難場所への避難が必要になることを指導する。
  - ◆QRコードを活用し、1人1台学習端末で地震発生時の状況を360動画で模擬体験させる。

## 《参考》

○学校で考えられる危険

【教室】時計・放送機器の落下、本棚・ロッカーの転倒、照明器具・天井部材の落下、窓ガラスの飛散

【廊下】掲示板の落下、防火扉の破損

【階段】階段からの転落、壁の剥落

【昇降口】下駄箱の転倒

【図書室】本棚の上段にある図書等の落下、本棚の転倒

【理科室】薬品棚の転倒、実験中の器具の破損・薬品の飛散・引火

【音楽室】ピアノの横滑り、楽器の転倒

【家庭科室】食器棚の転倒、包丁・食器などの落下と破損、ガス漏れ

【体育館】体育器具の落下・転倒

【校庭】窓ガラスの破損と破片の落下、外壁材の剥落、運動用具・遊具の損壊、銅像の倒壊

## 1 学校で大地震が起こったら



### (1) 学校の中で危険なこと

これまでに起こった地震で、学校では下の写真のような被害がありました。あなたの学校では、どのような危険があるか考えてみましょう。



ピアノの横滑り、薬品棚の転倒、サッカーゴールの転倒、食器棚の転倒 など

3

### (次年度以降の展開例)

- ・ 抜き打ちの避難訓練を行い、自分の行動を振り返らせる。
- ・ 避難訓練と組み合わせ、危険回避から避難までの流れを説明させる。などが考えられる。

## (2) 学校での危険からの身の守り方

あなたが学校で休み時間によくいる場所について、考えられる危険、身の守り方を書きましょう。

場所	考えられる危険	身の守り方
例) 教室	照明器具の落下	机の下に隠れる。
図書室	本棚の転倒	本棚から離れ、机の下に隠れる。
校舎	窓ガラス破片の落下	校舎から離れる。
体育館	照明器具の落下	中央に集まり、身を守る。

## (3) 避難するときに気をつけること

①あなたの学校では、どのような経路で、どこへ避難することになっていますか。

例) 東階段を下り、昇降口から運動場へ避難する。

②避難する経路には、どのような危険があると考えられますか。また、どんなことに気をつけたいですか。

- ・廊下の窓ガラスの破損に気をつける。
- ・階段で混雑して、将棋倒しにならないようにする  
「お・は・し・も」を守る。

●避難場所まで何分かかりますか。( 5 分)

●津波が来る恐れのある場合、まず揺れから身を守り、その後、すぐ高いところへ避難するという、二段構えの対応をしましょう。

もしも誰かが突然に倒れたら…

### 心肺蘇生法

呼吸が止まり、心臓も動いていないとみられる人に対して、胸骨圧迫を行う初期の救命方法です。二次災害を防ぐために集団の安全を確認してから実施します。

最初に相手の肩をたたきながら、耳元で「大丈夫ですか」と呼びかけます。意識の有無を確認したうえで始める。

### AED

心室細動(心臓の筋肉が不規則にプルプルと震え、全身に血液を送り出すポンプの役割を果たせない状態に陥る症状)を起こした人に取り付け、電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻すための救急機器です。

最初に体が濡れていれば拭き取る。手触はAEDの音声ガイダンスに従えばよいので、落ち着いて行う。

AEDの設置場所はどこですか。

例) 玄関

## 《参考》

○場所ごとの危険回避方法

【教室】机の下に隠れて、両手で机の脚をしっかりと持つ。

【廊下】頭をカバンや本、手で守る。照明器具、窓ガラス、ドアからなるべく離れる。

【階段】手すりにつかまり、揺れがおさまったら安全を確認しながら降りる。

【昇降口】下駄箱から離れる。あわてて外に出ない。

【図書室】本棚から離れ、テーブルの下にもぐる。テーブルまでたどり着けない場合は、持っている本・雑誌などで頭を守る。

【理科室】薬品棚から離れる。

【音楽室】ピアノ、楽器棚などから離れる。

【家庭科室】包丁や皿などが落ちてくることを考え、頭を守る。

【体育館】中央に集まり、身を守る。

【校庭】サッカーゴールなどの体育器具や校舎から遠ざかり、中央に集まる。

(指導上のポイント)

◆地震発生時の初期対応として「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所をすばやく見つけ出して身を寄せ、自分で自分の命を守ることを指導する。

(指導上のポイント)

◆地震はいつ、どこで起きるか分からないので、自分たちの教室以外のさまざまな場所での避難ルートについても考えさせる。

◆「お・は・し・も」を指導する。  
・**お**さない、**は**しらない、**し**ゃべらない、**も**どらない

◆「はしらない」は、廊下、階段でのけがを防ぐためのものであり(校舎内)、外へ避難したら走る場合もある。

◆「津波が来そうなら、急いで高い場所へ避難する」とあるが、各市町に津波からの避難先を確認するなど、地域の実態に合わせて指導する。

◆津波が来る恐れがある学校では、どの程度時間の余裕があるかを確認する。

◆良い天候や昼間の時間だけでなく、例えば雨の日や夜間に避難する場合はどうすればいいかを考えさせる。

(指導上のポイント)

◆呼吸や心臓が止まった人でも命を救えること、それには応急手当が重要な意味をもつことを指導する。

◆周囲の大人に知らせたり、119番通報したり、AEDのある場所を知っておくことで大切な人の命を救えることを指導する。

(確認) 危険の種類や適切な回避行動、避難にあたっての留意点などを理解できたか。

## 「2 家にいるときに大地震が起こったら」

- 学習のねらい： 1. 自宅での危険と危険回避方法について知る。  
 2. 自分と家族を守るための取るべき行動を理解できる。  
 3. 避難場所や避難時に注意すべきことを知る。

(指導上のポイント)

- ◆生徒が危険と考えた理由についても発表させる。
- ◆家で身を守る方法を考えさせる。  
例) 机の下に隠れる。  
風呂場の扉を開ける。
- ◆QRコードを活用し、1人1台学習端末で地震発生時の状況を360動画で模擬体験させる。

《参考》

- 危険の回避方法についても考えさせる。  
【ガラスの破損】破損箇所から離れる、靴を履く。
- 【家具の転倒・落下】家具の近くから離れ、机の下に隠れるか、机がなければ本などで頭を守る。
- 【ドアの歪み】閉じ込められないようドアを開ける。
- 【台所での出火】揺れがおさまってから火を消す。
- その他の場所での危険と回避方法  
【風呂場】滑ったり、破片でけがをしたりしやすいので、慌てて行動しない。  
【家の外】家の屋根の剥落、自宅のブロック塀・石垣の崩壊・転倒などが考えられるので、慌てて外に飛び出さない。

《重要》

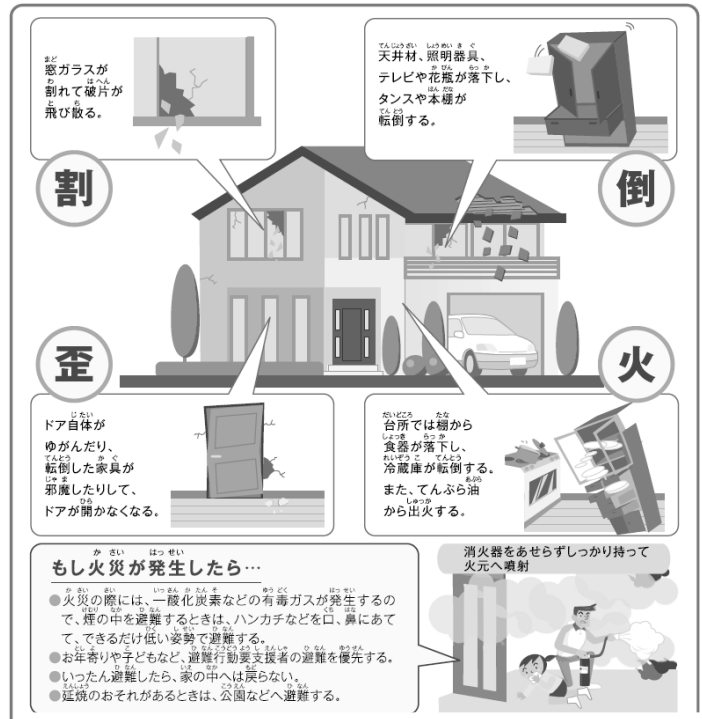
- 火事は津波とともに代表的な二次災害であることから、必ず注意喚起を行う。  
ハンカチのほかにタオルや服を使ってもよいことを指導する。  
また、消火は初期の火災に限定するよう指導する。

## 2 家にいるときに大地震が起こったら

360動画で地震を体験してみよう▶

### (1) 家の中で危険なこと

家の中にいるときに地震が起こった場合、下の絵のようなことが起こりえます。あなたの家ではどのような危険があるか考えてみましょう。



照明器具の落下、割れた窓ガラスの破片の飛散、壁の部材の剥離、収納物の落下、冷蔵庫やタンスの転倒、ガス台からの出火、風呂の扉が開かなくなる、家具の横滑り、階段からの転落など

### (次年度以降の展開例)

- ・ 自宅での安全対策について、生徒にまとめさせる。
- ・ 指定されている避難所まで歩かせる。
- ・ 地震体験車などの体験型防災学習の際に、確認させる。  
などが考えられる。

関連学習：ワークシート①

「自分や家族の過ごす部屋を安全にする」

(2) 自分と家族を守るために

①あなたの家では、どのような地震対策をしていますか。

住宅の耐震化、出口を複数確保、ガラス飛散フィルム貼り、壁と本棚をベルト固定、家族で防災会議を開く、非常用持ち出し品の準備 など

②大地震が発生すると、家の中では、次のような状況になることが考えられます。家族を守るために、あなたはどのような行動を取るべきでしょうか。

家の中の状況	取るべき行動
割れた食器の破片を踏んで、母が足を負傷している。	例) 消毒や止血などの応急処置をする。スリッパや靴を履き、けがをしないようにする。食器の破片を移動させる。
2階の子ども部屋から、泣いている妹の音が聞こえる。	妹に声をかけ安心させ、手を引き安全な場所へ連れて行く。
真夜中に地震が発生し、家中が真っ暗で何も見えない。停電で電気が使えない。	懐中電灯でスリッパを確認し、家族の安否確認をする。引き安全な場所へ連れて行く。
津波避難を呼びかける放送とサイレンの音が聞こえる。	家族に避難を呼びかけ、非常用持ち出し品をもち、家族と避難場所に行く。

※上記以外にどのような状況が考えられますか、また、その時に取るべき行動についても考えてみましょう。

③あなたの家からは、どこに避難すればよいでしょうか。また、避難するときに気をつけることは何でしょうか。

〇〇中学校  
家族でけがをしている人がいれば、自分が重い荷物をもつ。

(3) 非常用持ち出し品について

あなたの家にはどんな非常用持ち出し品がどれくらいありますか。

非常用持ち出し品	あなたの家にある量	保管場所
水	2ℓ×6本	玄関
缶詰	10缶	寝室
タオル	10枚	
下着	10枚	
ヘルメット	1個	

- ◆非常用持ち出し品について、普段から準備することの大切さ、家族で話しあっておくことの必要性を指導する。
- ◆それらが何日分あるのか、家の中のどこにあるかを聞いてみる。

被災直後の生活を支えるためには、1人あたり1週間程度の食糧や水が必要であることを指導する。

なお、水は1人あたり3ℓ/日が目安です。

- ◆一度に持つことができる重さや量も考える（季節や天候にも左右される）とともに、家族が負傷するなどした場合は、できる範囲内で家族の分も持って行くことも考えるよう注意喚起する。

関連学習：ワークシート②

「備蓄品の種類と量、場所を確認する」

(指導上のポイント)

- ◆地震対策でもっとも身近にできるのが家具類の転倒防止なので家庭で協力して安全・安心な生活を確保するよう指導する。
- ◆住宅の耐震補強をすれば、まちの耐震性が向上することにつながることを指導する。また、行政が支援する耐震診断や耐震補強制度を紹介する。

(指導上のポイント)

- ◆地震がおさまったら家族同士で無事を確認することを指導する。
- ◆災害から自分の命を守るだけでなく、家族の命も守ることが重要であることを理解させる。

(指導上のポイント)

- ◆家族の中に高齢者や小さな子どもがいる場合に気を配るように指導する。
- ◆各地域の避難場所を家庭や市町防災担当部署などで確認するよう指導する。また、地域によっては、地震と風水害で避難場所が異なっている場合があることも指導する。

※参照：県防災対策部 HP

「避難所・防災マップ」

[https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X\\_MIE\\_ne000](https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000)

- ◆避難に都合の良い天候・時間だけでなく、例えば雨の日の夜中に避難する場合はどうするかを考えさせる。

(回答例)

雨の日なら、レインコートを着る。  
夜間・停電時なら、懐中電灯を持つ。

(確認)

地震が起こったときの危険とその回避方法とともに、事前の防災対策や想定を行っておくことが大事であると理解できたか。

# 「3 外出中に大地震が起きたら」

- 学習のねらい： 1. 屋外で、どのような危険が起こるかを知る。  
 2. 状況ごとの適切な危険回避の方法を知る。  
 3. 避難場所や避難時に注意すべきことを知る。

## (指導上のポイント)

◆生徒が危険と考えた理由についても発表させる。

◆地震発生時の初期対応として「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所を見つけ出してすばやく身を寄せ、自分で自分の命を守ることを指導する。

◆津波のおそれのある場合や津波警報が発表され浸水被害の危険がある場合は高台へ、土砂災害等の危険がある場合はあらかじめ危険箇所を知っておき、危険箇所から離れた場所へ避難することを指導する。

◆QRコードを活用し、1人1台学習端末で地震発生時の状況を360動画で模擬体験させる。

## 《参考》

○写真以外に起こり得る危険

【屋外】家の屋根・壁の剥落、石垣やブロック塀の崩落、自動販売機の転倒、階段からの転落、切れた電線の電流による感電、家屋の倒壊、火災・爆発、液状化、電車の急ブレーキや脱線、トンネルの崩壊、など


【屋内】時計や照明、天井材など非構造部材の落下、商品棚の転倒、防火扉の損壊、火災やそれにより生じる煙・有毒ガスの吸引など

### 3 外出中に大地震が起きたら


QRコード  
▲360度動画で地震を体験してみよう

(1) 屋外での危険と回避方法  
 あなたの通学路やよく行く場所について、どのような危険があるかを考えて書いてください。  
 また、写真を参考に危険の避け方も書きましょう。


場所	考えられる危険	危険の避け方
例) ○○駅	・パニックになった人たちが出口に集中するの巻き込まれる。 ・線路に落ちる。	・大きな柱の近くや広い場所に行って、揺れがおさまるまでそこにいる。
バス	車内で転倒し、けがをする。	つり革や手すりにつかまる。乗務員の指示に従う。
デパート	窓ガラスが落下する。陳列品が飛散する。	カバンなどで頭を守る。係員の指示に従う。
映画館	照明器具が落下し、多数の人がパニックになる。	座席を上げてしゃがみ、カバンなどで頭を守る。係員の指示に従う。
エレベーター	エレベーターが停止し閉じ込められる。	全ての階のボタンを押すか、非常用ボタンを押す。落ち着いて救出を待つ。




落下した屋外看板




倒れたブロック塀



破損、落下した窓ガラス



破壊された住宅街



突き出したマンホール

これまでに発生した、「揺れ」による被害写真

## (次年度以降の展開例)

- ・通学路（または学校や自宅の周辺）の地図を用意し、どのような危険が発生するかを考えさせる。
  - ・登下校時の避難行動の訓練や防災タウンウォッチングの際に活用する。
- などが考えられる。

## (2) 通学路での安全な場所と避難行動

あなたの通学路の近くにある「安全と思われる場所」とその理由を書いてください。また、揺れが収まった後の行動も書きましょう。

場所	安全と思う理由	揺れが収まった後の行動
例) 〇〇工場の駐車場	広くて、 周りに何もない。	近くの △△小学校へ行く。
〇〇公園	一時避難場所に指定されている。	津波の心配はないので、 中学校へ向かう。
〇〇コンビニ 駐車上	広くて周りになにもない。	余震に気を付けて、指定 避難場所へいく。
〇〇体育館駐車場	広くて安全である。	津波警報がでるので高台 へ向かう。

※公共交通機関を利用する人は、最も利用する手段について、調べてみましょう。

交通機関名	地震時の対応	安全になった後の行動
バス	つり革や手すりにつかまる。乗務員の指示に従い避難する。	スマホで津波の確認を行い、自宅へ向かう。

**ヒント** 何に対して「安全」かを、揺れから身を守り、その後すぐ高いところへ避難すること、また、大きな地震が起きて避難した後、さらに大きな地震が発生することも想定して次の行動を考えるなど、二段構えの対応をしましょう。

### 関連学習：

ワークシート③

「通学路上の避難マップを作成する」

ワークシート④

「家族の避難先を知って、連絡を取る」

東京スカイツリーの下にいる時に地震が起こり、物が落ちてこない場所に素早く移動し、係員の指示に従って近くの公園に避難した。

(指導上のポイント)

◆通学路付近での避難場所（家と学校以外）を書かせ、地震後の街の被害も念頭に置きながら、その後の行動も書かせる。

◆巨大地震が発生すると、沿岸部への津波の襲来や余震による家屋倒壊などの2次被害の可能性があるため、早い段階から命を守る行動を取る必要があることを指導する。

◆時間があれば、通学以外で公共交通機関に乗車していた場合、地震時にどう対応するか考えさせる。

◆津波浸水が予測される地域では、津波浸水予測範囲

(参照：三重県防災対策部HP

[https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X\\_MIE\\_ne000](https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000) (H26年3月公表)

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1B0USAI/845440078610001.htm> (R8.3公表))で、津波の浸水地域を示し、「ここまで津波が来るかもしれない」と説明する。予測は、あくまで一つの目安なので、「ここから先は大丈夫」と考えず、とにかく地震発生時には、川や海に近づかないように指導する。

(指導上のポイント)

◆全国どこでもいつでも地震が発生する可能性があるため、地震から自分の身を守るため、前ページの危険回避方法を理解しておくよう指導する。

◆連絡先や集合場所等を家族で話し合っておくことを指導する。

(確認)

危険を知り、適切な回避行動を考えておく必要があることを理解できたか。

### 《重要》

#### ○外出先で考えられる危険回避方法

地域や場所により考えられる危険はさまざまだが、以下の原則を守るよう指導する。

①危険が考えられる場所から離れる。

②駐車場など広い空間へ逃げ、カバンなどで頭を守る、だんごむしのポーズなどの体勢をとる。

③揺れそのものだけでなく、続いて起こり得る火災、パニックになった群集、停電で信号が停止し、混乱する車等にも注意する。

④係員や車掌の誘導、館内アナウンス、誘導灯・誘導標識に従う。流言飛語に浮足立たない。

⑤津波の恐れがある地域では、揺れがおさまったらすぐに高台などへ逃げる。

# 「4 台風が近づいてきたら」

- 学習のねらい： 1. 年々勢力を増す台風に対する事前行動計画を立てることができる。  
 2. 自分の学校や地域で起こる可能性のある風水害について調べる。  
 3. 早めに避難行動することの大切さを理解する。

## (指導上のポイント)

◆台風は地震と違い予測できる災害であるので事前の準備が大切であることを指導する。

◆台風等から身を守るためには、普段からどのような備えが必要であるかを考えさせる。

例) ・ 気象情報の入手先

- ・ 避難場所・ルートの確認 等

◆台風が数日中に近づきそうな時にはどのような備えが必要であるかを考えさせる。

例) ・ 最新の情報を入手

- ・ 家の中（非常用物資等）・外（雨戸閉める等）の備え
- ・ スマートフォン等の充電、懐中電灯等の用意 等

◆台風が近づいた時に身を守るのに必要なことについて考えさせる。

例) ・ 危険な場所には近づかない

- ・ むやみに外に出ない。など

◆雨が上がった後でも川や水路に近づかないよう指導する。

## (次年度以降の展開例)

- ・ 過去の水害事例について調査して発表する。
- ・ 洪水ハザードマップ等で洪水の浸水地域について学習する。

等が考えられます。

# 4 台風が近づいてきたら

## (1) 事前の防災行動計画を作成してみよう

大規模災害を最小化するためには、災害発生前からの対応が大切です。台風が発生した場合に、あなたが取るべき行動について時間の経過にそって、書いてください。  
 なお、台風の大きさや強さ等によって台風・気象・避難情報が変わる場合があります。

	起こりうる自然現象	気象情報等	避難情報	あなたが取るべき行動
台風発生・発達期	高波 赤道付近で熱帯低気圧発生。	台風発生 台風上陸の可能性 強風波浪注意報		自分の場所（自宅） ・ 避難所、避難路の確認 ・ 防災グッズ用意 ・ 自宅（雨戸等）の確認 ・ テレビ等による台風進路等の確認
台風	大雨	大雨注意報		

令和8年5月29日から防災警報の発表基準が変更になります。

※詳細は、下記をご覧ください。

気象庁ホームページ

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kijun\\_new/index.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kijun_new/index.html)

台風通過期	大雨が続く。	はん濫発生情報警報の継続	
-------	--------	--------------	--

## (2) 災害について調べる

あなたの学校付近や地域で起こる可能性のあるものは□にレ点をつけよう。

<input checked="" type="checkbox"/> 土砂災害	<input checked="" type="checkbox"/> 低地の浸水	<input type="checkbox"/> 河川の増水氾濫
<input type="checkbox"/> 高波	<input type="checkbox"/> 高潮	<input type="checkbox"/> その他( )



## (3) 早めに避難行動を取ろう

巨大な台風などにもなると、洪水や土砂災害などの災害が発生する可能性があります。避難指示が出たらすぐに避難しよう。

①あなたの家では避難に備えて、どのような準備をしていますか。

**非常用持ち出し袋を用意する。**  
**家族防災会議を開いて避難ルートを確認する。等**

②あなたが避難することになった場合、どこに避難すればよいですか。

**●●小学校、**  
**▲▲地区センター 等**

③家族全員が無事に避難できるように、どのような行動をとるべきでしょうか。

**祖父母の手を握り、避難所まで誘導する。**  
**妹(弟)を背負うなどして一緒に避難する。**

※豪雨や夜間の場合など、避難所までの移動がかえって危険なときは、近隣のより安全な場所へ移動するか、自宅の2階以上(垂直避難)に移動するなど安全な場所へ行くこと。

**弱**  
**警戒レベル**  
**強**

**高齢者等避難**

- 避難に時間のかかる高齢者等の要配慮者は立退き避難します。
- その他の人は立退き避難の準備をし、自発的に避難します。

**避難指示**

- 指定緊急避難場所等への立退き避難を基本とする避難行動をとります。
- 災害が発生するおそれが極めて高い状況等で、指定緊急避難場所への立退き避難はかえって命に危険を及ぼしかねない自ら判断する場合には、近隣の安全な場所への避難や建物内のより安全な部屋への移動等の緊急の避難をします。

10

### (指導上のポイント)

◆災害時には市町長が避難指示を発令する場合がありますが、災害時の避難で何よりも大切なことは、「危険を感じたら自らの判断で早めに避難すること」を指導する。

### 【用語解説】低地の浸水(内水氾濫)とは：

河川の水を外水と呼ぶのに対し、堤防で守られた内側の土地(人がすんでいる場所)にある水を「内水(ないすい)」と呼びます。大雨が振ると、側溝・下水道や排水路だけでは降った雨を流しきれなくなることがあります。このように、内水の水はけが悪化し、建物や土地・道路が水につかまってしまうことを「低地の浸水(内水氾濫)」といいます。

### (指導上のポイント)

- ◆地域等で起こる可能性のある災害をしり、防災に役立てることを指導する。
- ◆サイト等を利用して調べてみる。
  - ・土砂災害情報提供システム(県)  
<https://www.sabo.pref.mie.jp/Top.aspx>
  - ・各市町洪水ハザードマップ(県)  
<https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSA/1/75148007862.htm>
  - ・ハザードマップポータルサイト(国土交通省)  
<https://disaportal.gsi.go.jp/>
- ◆ショッピングセンター駐車場等では調整池となり水没することがあることを指導する。

### (指導上のポイント)

- ◆普段から準備することの大切さ、家族で話しあっておくことの必要性について指導する。
- ◆台風や大雨等は気象庁が発表する注意報や警報に注意し、危険が迫る前に避難することが大切であることを指導する。
- ◆各地域の避難場所を各市町防災担当部署などで確認しておく。また、地域によっては、地震と風水害で避難場所が異なっている場合がある。
- ※県防災対策部 HP  
「避難所・防災マップ」  
[https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X\\_MIE\\_ne000](https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000)
- ◆発達段階に応じて、中学生は、災害から自分の身を守るだけでなく、家族や他人のためにできることを積極的に行うことが求められていることを理解させる。

### (確認)

台風に向けて事前行動を行い、早めの避難行動をとる必要があることを理解できたか。

## 「5 突然風水害が起こったら」

- 学習のねらい： 1. 突然の風水害によって引き起こされる災害の危険について理解する。  
 2. 危険があった時に、安全に避難する方法を理解できるようにする。  
 3. 気象情報を把握する等普段から心掛けることの大切さを理解する。

(指導上のポイント)

◆各自が登下校時や外出時のよく行く場所で、竜巻が発生したら、どこに避難し、どのように身を守るかを発表させる。

◆竜巻から身を守る方法について指導する。

(家の中にいる場合)

・窓から離れて、丈夫な机の下に隠れ、両手で頭を守る。 など

(屋外にいる場合)

・丈夫な建物の中に避難する。 など

◆レーダー・ナウキャスト(気象庁)で竜巻の発生確率が予測されているので参考として確認することを指導する。

◆竜巻は局地的で予報には限界があり早めに避難することが大切であることを指導する。

<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/>

(指導上のポイント)

◆各自が登下校時や外出時のよく行く場所で、雷が鳴り出したら、どこに避難し、どのように身を守るかを発表させる。

◆雷から身を守る方法について指導する。

・雷鳴が聞こえたらすぐ避難する。

・建物の中や車へ避難する。

・木や電柱から4m以上離れる。

◆レーダー・ナウキャスト(気象庁)で雷の発生確率が予測されているので参考として確認することを指導する。

<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/>

## 5 突然 風水害が起こったら

### (1) 竜巻から身を守るには

あなたが下記の状況時に、竜巻が近づいてきた場合、どのような行動を取るべきでしょうか。

状況	取るべき行動
グラウンドでサッカーをしていると竜巻が近づいてくるのが見えた。	すぐにサッカーをやめ、学校に入る。
家にいるとき、窓から竜巻が近づいてくるのが見えた。	カーテンをしめ、窓から離れ布団をかぶる。



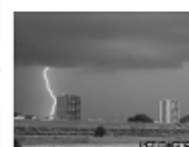
ほかに、どんな状況が考えられますか。また、そのときの取るべき行動を書いてください。

状況	取るべき行動
自転車で下校中。	近くのコンビニに避難。

### (2) 雷から身を守るには

あなたが下記の状況時に、突然雷が発生した場合、どのような行動を取るべきでしょうか。

状況	取るべき行動
野球をしているグラウンドから遠く離れた場所で稲光が見えた。	すぐに野球をやめ、体育館に避難する。
大きな木の下で弁当を食べていたら雷が鳴った。	木から離れて、近くの建物に入る。



ほかに、どんな状況が考えられますか。また、そのときの取るべき行動を書いてください。

状況	取るべき行動
川で家族とキャンプをしていた。	車の中に逃げ込み、高い所へ行く。

11

### 【竜巻エピソード】

伊勢市で平成25年9月4日14時20分頃、竜巻が発生した。

竜巻は、同市粟野町で発生後、隣接する上地町などの住宅街などを約3kmにわたって直進した結果、家の瓦が飛んだり、窓ガラスが割れたりするなどの被害があった。城田小学校(上地町)では、校舎1階の玄関で急に「ゴー」という音がして、目の前が白くなり、激しい風が雨水を巻き上げて、校庭を移動するのを確認した。

竜巻は15秒程度で過ぎたが、飛散物によって敷地内の木の枝が折れて校庭に散乱し、校庭にあった十数台の車の窓ガラスが割れた。幸いにも、児童は雷雨のため下校を見合わせていて全員無事だった。なお、当日は、気象台は竜巻注意情報を発表していた。

### (3) 急な大雨から身を守るには

いつでもどこでも急な大雨におそわれる場合があります。あなたが下記の状況に遭遇した場合、どのような行動を取るべきでしょうか。

状況	取るべき行動
通学路にある用水路が増水してきた。	用水路に落ちないように長い杖を持って歩く。
川沿いの公園で遊んでいると川の水位が上がってきた。	公園からすぐに離れ、高い所へ避難する。
ほかに、どんな状況が考えられますか。また、その時の取るべき行動を書いてください。	
状況	取るべき行動
川の中州でパーベキューをしていた。	川の中州から離れて高い所へ避難する。



### ■ 紀伊半島大水害(平成23年台風第12号)

台風第12号は、平成23年9月1日から5日朝にかけて、三重県南部や奈良県、和歌山県を中心に、長期間にわたって激しい雨をもたらし、各地で浸水被害や土砂災害が発生しました。

この結果、県内では、防災関係機関の懸命の救助活動にもかかわらず、2名の方が犠牲となり、1名の方が行方不明となっているほか、住家被害が2,763棟におよぶ大災害となりました。

浸水した学校では、学校の早期再開に向けて、生徒が泥掻きや清掃活動を行いました。



紀伊半島大水害(熊野市市内)



(指導上のポイント)

◆各自が登下校時や外出時のよく行く場所で、急な大雨が降り出したら、どこに避難し、どのように身を守るかを発表させる。

◆急な大雨から身を守る方法について指導する。

・雨が降り始めたり、空や川に異変を感じたりしたらすぐに離れる。

・浸水した場所に注意する。など

◆レーダー・ナウキャスト(気象庁)で雨の発生確率が予測されているので参考として確認することを指導する。

<https://www.jma.go.jp/bosai/rain/rain.html>

### 【突然の大雨エピソード】

平成20年7月28日、近畿地方では、日本海南部にある前線に向かって暖かく湿った空気が流れ込みやすい状態となり、大気の状態が不安定となっていた。兵庫県南部では、雷を伴った大雨となり、14時から15時の解析雨量(レーダーと雨量計による解析)は、神戸市付近で約60mmの非常に激しい雨となった。

この大雨の影響で、神戸市灘区都賀川では、急激な増水のため(14時40分から10分ほどで約1.3mの水位上昇)、河川内の親水公園で遊んでいた人たちが流され、5名が亡くなった。

当日、気象台は、13時20分に大雨・洪水注意報、13時55分に大雨・洪水警報を発表していた。

### ★紀伊半島大水害を体験した教員の声

台風による風水害のあと、困るのが水の確保です。「こんなにたくさんの雨が降ったのに、なぜ?」と思うくらい、土砂災害等の影響で断水となります。断水になると、飲み水だけでなく、トイレも使用できなくなりました。他のものは何かで代用できたり、作ったりできますが、「水」だけは、何かを加工して作ることができませんでした。風水害では災害前も災害後も「水」に悩まされることを知り、災害へ必要な備えをしておきましょう。他にも台風が来る前の窓や雨戸、物の固定や非常用品の確認、安全対策、避難場所の確認などをしておきましょう。

### ★紀伊半島大水害時の生徒の声

「私たちは、たった3日間の断水でもこんなに大変だったのだから、東日本大震災の時は、どんなに大変だったかと実感した。」

(確認)

危険を知り、適切な回避行動を考えておく必要があることを理解できたか。

## 「6 避難所で生活することになったら」

- 学習のねらい：1. 避難所でのルールやマナーを守る必要性や助け合って生活する大切さを理解する。
2. 避難所での自分たちの役割について知る。

(指導上のポイント)

◆三重県の避難所運営マニュアル策定指針では、避難所の運営は、基本的に避難者自身が行うことを説明し、災害時には中学生も運営に協力できるようになることを指導する。

※「三重県避難所運営マニュアル策定指針」HP

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSA1/759630078640001.htm>

◆学校が避難所になり、被災者が避難してくることで、学校がどのような状況になるかを考えさせる。また、避難所の集団生活に必要なことを指導する。

◆避難所では、ライフライン（電気・ガス・水道・電話など）が使えない場合があるが、そのために普段から準備しておくものを考えさせる。

例) 懐中電灯、タオル、食料や水、マスク、紙おむつ、ウエットタオル等

(指導上のポイント)

◆避難所では問題となることが多く存在し、解決するためには話し合いとルールづくりが大切であることを指導する。

例) 女性着替え場所、喫煙所、トイレ、ペット世話 等

◆感染症予防のため、トイレ清掃、手洗い励行、歯磨き推奨等を指導する。

【発展問題】

○東日本大震災、熊本地震、能登半島地震では子どもたちは心に深い傷を負いましたが、そのような子どもたちに対してどのようなことができるでしょうか。(回答例) 話を聞く。一緒に遊ぶ。など

## 6 避難所で生活することになったら

### (1) 避難所で過ごすということ

下の避難所の写真を見て、気がついたことを書きましょう。



炊き出しが待ち遠しい。自由に風呂に入れない。給水車から水を手に入れる。水や食料配給の順番を待つ。支援物資の配送を手伝う。学校で医療診断を受ける。エコノミークラス症候群 など

### (2) 避難所で気をつけるべきこと

下の絵を参考に書きましょう。



- ・靴を乱雑に脱ぎ散らかさない。
- ・物資の配給の列で、配給量に不満を言ったり、列に割り込んだりしない。
- ・騒がないで他の避難者を困らせない。
- ・迷子にならないよう居場所を伝える。 など

13

(次年度以降の展開例)

- ・東日本大震災、熊本地震、能登半島地震の際の避難所での中学生たちの活動について、調べさせる。
- ・東日本大震災、熊本地震、能登半島地震での中学生などの避難所生活の体験談を読ませ読書感想文を提出させる。

関連学習：ワークシート④

「家族の避難先を知って、連絡を取る」

(3) 避難所で自分ができること

東日本大震災では、多くの中学生が避難所の生活を維持するため頑張りました。下の絵を参考に何ができるか書きましょう。



- ・家族と離れ心細くなっている女の子に声をかける。
- ・電気が来ないため、洗濯板で洗濯する。
- ・トイレ掃除 ・ゴミの仕分けをする。
- ・荷物運びを手伝う。 など

(4) あなたの学校が避難所になったら

①あなたの学校の体育館に多くの避難者がやってきたとき、何人の方を収容することができるか考えてみましょう。人が横たわるのに必要なスペースは、約3m<sup>2</sup>(2m×1.5m)といわれています。なお、通路等の確保も必要です。

例) 200人

※各学校で算出



②あなたの学校には、避難所生活に役立つものとして、どんなものがあるか書きましょう。

例) 非常用食料(アルファ化米300食、長期保存パン500食)  
保存水2ℓ:500本、簡易トイレ14台、管理トイレ袋70袋、保  
湿シート400枚、災害用毛布40枚、AED3台、発電機5台 等

③高齢者や障がい者などの避難行動要支援者や女性には、どのような配慮をしたいと思いますか。

高齢者・・・健康への配慮、話し相手  
障がい者・・・手話、内部疾患専用の食事支援  
女性・・・女性着替え場所設置、授乳場所設置 など

14

(指導上のポイント)

◆避難所で共同生活を送るために、自分たちにできることが多数あることを理解させる。

他にも、掃除、炊き出しや配給、けがの手当てやけが人・病気の人の見守り・励ましなどがあることを指導する。

(指導上のポイント)

◆中学校が避難所に指定されている場合が多いことから、実際に何名を収容することができるかを生徒に考えさせる。

◆災害時には中学生も避難所運営を手伝う場合があるので、学校にある災害備蓄物資等を確認させるとともに、保管場所も指導する。また、備蓄物資以外として、学校のプールの水、体育館のマット、教室のカーテンが考えられる。

◆避難所には多種多様な方が訪れ、中でも災害時要援護者(高齢者、障がい者、外国人、妊産婦等)に対する配慮は大切であることを指導する。

◆高齢者には、要介護状態の方、認知症の方、一人暮らしで地域とのつながりが希薄な方などさまざまおり、ニーズは各々違うことを指導する。

◆障がい者の場合には、肢体不自由、聴覚障がい、視覚障がい、知的障がい、発達障がいなど、障がいの特性に応じた配慮が必要であることを指導する。

◆避難所運営では、男女共同参画の視点に立ち、女性に配慮し、女性特有のニーズに対応できるようプライバシー対策、セクハラや性的暴力等に対する支援等が必要となることを指導する。

《重要》

避難所では、避難してきている人たちが災害に遭い、つらい思いをしています。こんなときだからこそ、みんなが思いやりを持ち、協力することが大切であることを伝えてください。

◆避難所における心得

- ①自分がされたくないことをしないよう、周りの方への心配りをしましょう。
- ②困った人がいたら積極的に助け合いましょう。
- ③避難所で決められたルールや役割を守りましょう。
- ④早く日常生活に復帰できるように考えましょう。
- ⑤交流の場づくりを考えましょう。

(確認)

避難所を自分たち自身も維持していかななくてはならないこと、中学生でもできることが多数あることを理解できたか。

## 「7 明日のためにわたしたちができることをしよう」

- 学習のねらい：1. 被災地支援のために、自分たちができるボランティア活動について考える。  
2. 災害を記録し、後世に伝える意義を考える。

### （指導上のポイント）

◆災害ボランティア活動には大きな期待が寄せられる一方で、ボランティア活動が被災地の人々や他のボランティアの負担や迷惑にならないよう、ボランティア一人ひとりが自分自身の行動と安全に責任を持つ必要があることを指導する。

### （指導上のポイント）

◆災害に備えて、地域住民との交流を持つことの大切さを気づかせるため、ボランティア活動に参加する意義を指導する。

◆活動によっては危険な場合もあるので、必ずボランティアセンター（社会福祉協議会運営）の指示や注意等に従うことを指導する。

◆東日本大震災、熊本地震での復旧・復興では、災害ボランティアを含めて、県内外及び国外から多くの防災関係者が関わっていたことを指導する。

例）警察、消防、自衛隊、外国からの救援隊など

### （指導上のポイント）

◆被災地を支援する方法としてボランティアに参加しなくても、被災地の商品を買ったり、被災地へ旅行に行ったりすることが、生活再建に繋がることを指導する。

### 【発展問題】

○震災で心に傷を受け、つらい思いをした時は、どのようにしたらよいでしょうか。

（回答例）ひとりで抱え込まず誰かに相談する。運動する。音楽を聴く。友達とおしゃべりする。など

## 7 明日のために わたしたちができることをしよう

### (1) 災害時のボランティア活動の大切さ

大規模な災害時には、被災地支援のために全国から多くのボランティアがやってきます。どうしてこれほど多くの方が参加するのか考えてみましょう。

- ・人のために役に立つことだから、困っている人を助けずにはいられない
- ・自分の地域が災害にあったときに助けられたから恩返しのため
- ・自己実現のため など



### (2) 災害時のボランティア活動に参加すること

被災地では、たくさんの助けが必要となります。下の絵を参考に、あなたはどのようなボランティアができるか考えてみましょう。



- ・掃除、子ども・お年寄りの世話、炊き出し、救援物資の搬入・仕分け、被災した家の片づけ、水・食糧の配布 など

ボランティア活動以外で被災地を支援するとしたら具体的には何をすればよいと思いますか。

- ・被災地の生産物の購入、家族での被災地旅行、行政が実施する被災地との交流事業への参加、被災地体験を還流報告 など

15

### （次年度以降の展開例）

- ・被災地の生徒の手記等を読ませる。
  - ・生徒の住む地域での災害の記録や記念碑などについて調べさせる。
- などが考えられる。

### (3) 災害を記録に残し、後世に伝えよう

災害の状況や被災地の思いを被災地以外の人や後世に伝えることは、これから起こりうる災害による被害を小さくするために重要です。

今も残る昔の石碑

東日本大震災被災地での保存プロジェクト



清岩庵境内の  
津波記念碑  
(鳥羽市浦村町)



一本松  
保存プロジェクト



「いのちの石碑」  
プロジェクト

①被災地の方は、なぜ写真の石碑などを残そうと考えたのでしょうか。また、そこに込められた被災者の思いについて考えてみましょう。

- ・ 災害の事実を後世に伝えるため。
- ・ 被災地の記憶を風化させることなく、後世の人が二度と同じような災害に遭わないでほしい。など

②被災地の思いを今後起こりうる災害に生かすために、あなたはどうすればいいと思いますか。

- ・ 防災訓練に真剣に取り組む。
- ・ 防災講演会に参加する。
- ・ 被災者の手記などを読む。
- ・ 家族防災会議を開く。 など

11

(指導上のポイント)

◆普段から生徒の住む地域での災害の歴史を調べて知っておくことの大切さを指導する。

【写真説明】

○「清岩庵境内の津波記念碑」(1854年安政東海地震の津波)の写真  
津波記念碑には、下記が刻まれている。  
一地震の後には必ず津波がくること  
一安政東海津波の波先が、山門をはいて境内に浸水したこと  
一将来のために概略を記しておくこと  
※みえ防災減災アーカイブに県内の津波関連碑が掲載されている。

<https://midori.midimic.jp/>

○「奇跡の一本松保存」プロジェクトは、岩手県陸前高田市気仙町の高田松原跡地に立つ松の木のモニュメントであり、震災からの復旧のシンボルである。

○「いのちの石碑」プロジェクトは宮城県女川町の中学生による、「1000年先まで記録を残す」ため、町内にあり全ての浜に津波が到達した地点よりも高い所に石碑を作るプロジェクト。

(指導上のポイント)

◆三重県では、南海トラフ地震の今後30年以内の発生確率が80%と懸念されている。東日本大震災等の記憶を風化させず教訓を生かすため、また、防災意識向上のため、継続的に防災教育に取り組むことが必要であることを指導する。

(確認)

復旧・復興に参加することや後世へメッセージを残すことを理解できたか。

【発展問題】

○「旧大川小学校校舎」を震災遺構として保存するかどうかの賛否両論がありました。宮城県石巻市は平成28年3月に保存することを決定しました。保存について賛成か反対か話し合ってください。

☆議論のポイント

- ・ 賛否両論ある震災遺族の気持ち。後世に災害を語り継ぐ施設の在り方 など

## 「資料編」

- 学習のねらい： 1. 南海トラフ地震の被害想定を知る。  
2. 増加傾向にある集中豪雨、防災気象情報について知る。

### 津波エピソード

#### ～森本福太郎翁の叫び～ 《300人の命を救った漁師》

1944年に発生した東南海地震の規模は、マグニチュード7.9で、1923年に発生した関東大地震とほぼ同じでした。震源は、和歌山県新宮市付近で、断層の破壊は北東に進み、浜名湖付近まで達したといわれています。この地震により大津波が発生し、高いところでは、2階建ての住宅をはるかに越えてしまうほどでした。

津波による被害は甚大で、特に志摩半島から和歌山にかけての海岸部で大きくなりました。

東南海地震津波到達地点碑には森本福太郎さんの名が刻まれています。森本さんは地震発生直後に、荒坂国民学校（今の熊野市立荒坂小学校）に向かいました。学校では、津波が来ることに気づいていない子どもたちが、下校のために集まっているところでした。森本さんは、玄関まで駆け付けると、「津波が来る。子どもを逃がせ！」と、辺りにとどろく大声で叫びました。このおかげで、子どもたちは高台へ避難し、多くの命が救われました。

当時、荒坂国民学校は高等科2年まであり、8学級350人の大きな学校でした。福太郎じいさんが駆け付けなかったら、すでに下校ずみの1、2年生を除いた300人の生命は、失われるところでした。

「三重県こころのノート（中学生版）」より作成

### 資料編

#### (1) 南海トラフ地震の被害想定

南海トラフ地震が発生した場合、マグニチュードは8～9、震度は伊勢志摩地域、東紀州地域を中心に、6以上の揺れが想定されています。

また、場所によっては、約11mを超える大津波が到達することも想定されています。

【過去最大クラスの南海トラフ地震】過去約100年から150年間でこの地域を襲い、津波により本県に甚大な被害をもたらしてきた。歴史的にこの地域で起こり得ることが実証されている南海トラフ地震。

【理論上最大クラスの南海トラフ地震】あらゆる可能性を科学的見地から考慮し、発生する確率は極めて低いものの理論上は起こり得る最大クラスの南海トラフ地震。

◆南海トラフ地震発生時の強震動予測

【過去最大】

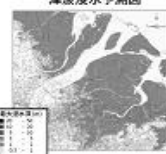


【理論上最大】

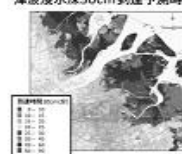


◆南海トラフ地震（理論上最大クラス）発生時の浸水予測と津波浸水深30cm到達予測

津波浸水予測図



津波浸水深30cm到達予測時間分布図



津波浸水予測は「どこまで浸水しなければならないか」、津波浸水深30cm到達予測時間分布図は「いつまでに、どの方向に避難しなければならないか」を示しています。

あなたの地域の震度、津波浸水などの予測は三重県のホームページで見ることができます!

17

#### 《参考》

##### ◆南海トラフ地震

南海トラフとは、静岡県の駿河湾から九州東方沖までの海底で、約70kmにわたって続く水深4,000m級の深い溝（トラフ）の名称。マグニチュード8クラスの巨大地震が概ね100年から150年間隔で発生している。

国の発表では、南海トラフ地震の今後30年以内の発生確率を60～90%程度としており、大地震発生の緊迫度が高い状態にある。

《参考》 三重県地震被害想定調査結果の概要

詳細は三重県防災対策部HP

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1B0USAI/84544007861.htm>

(H24.3公表)

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1B0USAI/845440078610001.htm>

(R8.3公表)

## 伊勢湾台風 ～我が国における 史上最大級の風水害～

昭和 34 年 9 月 26 日、潮岬の西に上陸し日本を縦断した伊勢湾台風は、激しい暴風雨の下、大規模な浸水を引き起こすなど、三重県内において、1,281 人にも及ぶ死者・行方不明者（全国では 5,098 人）を出した歴史的な大災害となりました。

特に、木曾三川の下流域では、短時間の降雨量の増加と押し寄せた高潮により、堤防が決壊するなど、低平地が広がる同地域を一面、泥の海に変え、この地域だけで、800 人を超える方が亡くなりました。また、被害は伊勢湾奥部だけでなく、県内のほぼ全域で、建物被害や橋梁流出、山（崖）崩れなどが発生し、その経済被害額は 1,826 億 784 万 5 千円に上りました。この額は、当時の昭和 34 年度県当初予算 140 億円の約 13 倍に相当するものでした。なお、こうした未曾有の被害の中にあっても、三重郡楠町（当時）のように、町内の大半が浸水しながら、死者・行方不明者を一人も出さなかった事例もありました。

当時、楠町では、日中に晴れ間がのぞくなど早期避難に疑問の声があがっていました。しかし、町の半分近くが水に浸かった 6 年前（昭和 28 年）の台風第 13 号を教訓に、まず子どもや高齢者を避難させることを決めました。午後 3 時には避難命令が出され、水防団員らの誘導で町民は学校や寺社などに避難しました。伊勢湾台風が上陸した夜、全半壊 77 棟、床上浸水 462 棟などの被害を受けましたが、犠牲者はありませんでした。

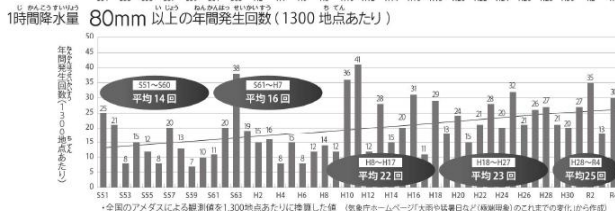
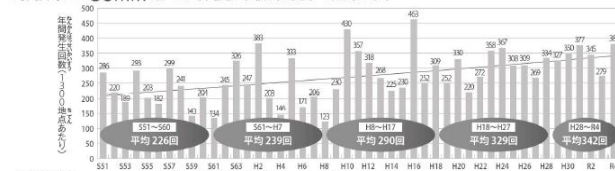
行政による早期の避難判断、その後の地域と住民が一体となった避難行動へとつながる一連の対応は、現在においても大いに学ぶべき対応事例であるといえます。

※「三重県新風水害対策行動計画」より引用

### (2) 増加傾向にある集中豪雨

集中豪雨とは、狭い範囲に比較的短時間に大雨が降る現象です。近年の発生回数は全国的に増加しており、河川の氾濫やがけ崩れなど大きな被害をもたらすので十分注意してください。

アメダス地点で 1 時間降水量が 50mm、80mm 以上の年間発生回数



※非常に激しい雨(50～80mm)：滝のように雨が降り、マンホールから水が噴出し、地下街等に雨水が浸入し、洪水や土砂災害が発生しやすくなる。  
 猛烈な雨(80mm以上)：息苦しくなるような圧迫感があり、大規模な災害が発生するおそれがあり、強く厳重な警戒が必要となる。

### (3) 防災気象情報

気象庁は、低気圧や台風の接近によって、大雨により災害が発生するおそれがある場合、注意報や警報等の防災気象情報を発表します。



防災みえ.jp

令和 8 年 5 月 29 日から防災警報の発表基準が変更になります。

※詳細は、下記をご覧ください。

気象庁ホームページ

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/kijun\\_new/index.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/kijun_new/index.html)

## 「裏表紙」

学習のねらい：気づきや感想のまとめ

(指導上のポイント)

◆これまでの学習の感想部分と自由記述欄をつくりました。  
学校で防災活動を行ったときなどに記入するよう指導する。

(指導上のポイント)

◆ポータルサイト「学校防災みえ」のQRコードについて紹介する。  
◆「学校防災みえ」は1人1台学習端末を活用して防災を学ぶ動画やデジタル教材などを揃えているので、効果的な学習ができることを指導する。  
◆「学校防災みえ」の防災クイズや防災スゴロクコーナーで、楽しく話し合いながら防災学習ができるので、チャレンジしてみるよう指導する。  
◆学校防災みえのアドレス  
<http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosaimie/>

※防災ノートに取り組んでみた結果  
あなたが気づいたことや感じたことを  
下の表に書いてください。



学校で被災したときの危険や避難について	学校内における危険性に気づいた。避難時には「おはしも」を守る。
通学路を含め、外出中に被災したときの危険や避難について	外出時には、家族と連絡がとれるように災害用伝言ダイヤル(171)を使う。
家の中で被災したときの危険や避難について	家の中の防災対策を早急に行う。家の近くの避難場所がわかった。
避難所での行動やあなたができる活動について	避難所では、日常の集団生活と同様にルールを守る必要があると気づいた。
災害ボランティアなどの活動について	被災者の気持ちに寄り添った災害ボランティアが大切であることに気づいた。

○学校で取り組んだ防災活動の感想を書いてください。

----- 近い将来発生する南海トラフ地震に備えて、防災活動に地域 -----  
----- 住民全員が参加することの重要性を知った。 -----

# 「ワークシート① 自分や家族の過ごす部屋を安全にする」

学習のねらい：家族全員の安全について考える。

(活用例)

- ・地震発生時の屋内の被害に関する映像などを見せてから取り組ませる。
- ・家に持ち帰り、家族と相談して記入する（家族への周知も図る）。
- ・1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

## 《参考》

阪神・淡路大震災では、地震発生時刻が午前5時46分で多くの人が就寝中であったこともあり、家屋の倒壊・家具などの転倒による圧迫死が死亡者全体の約88%でした。

地震の揺れで倒壊しないように建物の耐震化を図ることが重要です。

(指導上のポイント)

## 被害軽減の方法

### 【家具の転倒防止】

- ・固定する。寝る位置を工夫する。
- ・タンスなどの上に重い荷物を置かない。
- ・本棚の上層の棚に辞書や図鑑などを置かない。
- ・照明器具の落下防止対策をする。
- ・突っ張り棒と転倒防止シートを併用する。など

### 【窓ガラスの飛散防止】

- ・割れにくい強化ガラスを使う。
- ・飛散防止フィルムを貼る。など

### 【逃げ道の確保】

- ・ドアのそばの家具について転倒防止対策を行う。

◆参考 HP：総務省消防庁

「地震による家具の転倒を防ぐには」

<https://www.fdma.go.jp/publication/database/kagu/post2.html>

## 防災ノート(ワークシート①) 中学生版



### 自分や家族の過ごす部屋を安全にする

1995年に起きた「阪神・淡路大震災」では、家は無事だったけれど、家具の下敷きになって亡くなった方が大勢いました。

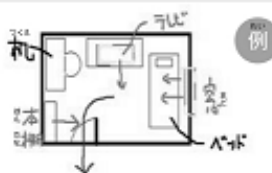
もし、足や頭にけがをしたら、津波や火事から逃げたくても、逃げるできません。

まず、自分や家族の過ごしている部屋が安全かどうか確認してみましょう。



#### 【確認するポイント】

1. 固定されていないタンスや本棚、天井の照明器具があるか。
2. 窓ガラスや戸棚のガラスは飛散防止対策(強化ガラスに替える、フィルムを貼るなど)をしているか。
3. 脱出路は確保できるか。(部屋から出る方法は複数ありますか。ドアの近くに、邪魔になりそうな家具などはありませんか。)



#### 【記載の方法】

- ① 各空間の上から見た図を描きましょう。
- ② 転倒、落下、飛散するものを色で塗りましょう。
- ③ 危険が主しやすい方向を赤色の矢印で示しましょう。
- ④ 脱出経路を青色の矢印で示しましょう。

※上記の例を参考に記載させる。

★部屋を安全にするための対策について、家族で話し合い感想を書きましょう。

例) リビングに落ちてくる物が多くあることが分かった。

## 「ワークシート② 備蓄品の種類と量、場所を確認する」

学習のねらい：備蓄品の種類や必要量を、カテゴリ別に考える。

(活用例)

- ・家にある備蓄品について調べてきて発表させる。
- ・家に持ち帰り、家族と相談して記入する（家族への周知も図る）。
- ・1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

### 防災ノート(ワークシート②) 中学生版

名前


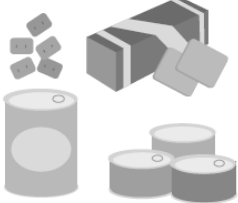


( 年 組 番 )



学校防災みえ 防災みえ.jp

### 備蓄品の種類と量、場所を確認する

あなたの家には、家族が1週間生き延びるために必要な備蓄品がどれだけありますか。

種類	具体的な品名と量	注意点
水	 水 2ℓ × 12本	・大人は1日3ℓ、子どもは1日2ℓ必要です。 ・1ℓ=1kgですから、大量に持って避難することは困難です。
食料	 乾パン 5缶 缶詰 10缶 レトルト食品 10袋	・1日に必要なカロリーは、大人で男性2500kcal、女性2000kcal、子どもは1500kcal程度です。 ・氷や火を使わなくてもすぐ食べられるもので、かつ軽いものが適しています。
衣類	 タオル 10枚 下着類 10枚 合羽 1着	・下着の替えやタオルも必要ですが、雨や寒さ対策に、雨合羽やジャンパー、セーターも必要です。 ・頭を保護するヘルメットなども用意すべきです。
日用品	 トイレットペーパー 20個 懐中電灯 1個 絆創膏 10枚 食品用ラップ 2巻 ラジオ 1台	・トイレットペーパーやティッシュ、粘着テープは使い方によって大変便利です。 ・夜、避難するなら懐中電灯が、病気の人がいるなら薬が、感染症対策としてマスクが必須です。 ・ケガに備えて薬品やガーゼもあれば便利です。 ・携帯ラジオを用意するなら電池も確保すべきです。

★備蓄品について、家族で話し合い感想を書きましょう。

例) 家族全員分の備蓄物資が不足していることが分かったので  
買いに行く。

(指導上のポイント)

◆備蓄品の種類を確認し、注意点を読ませ、備蓄品として適切な品物を理解させる。

次に、自宅の備蓄品について確認し、記入するよう指導する。

必要なものが十分用意されているかを確認させた後、自分が持てる分量はどのぐらいかなど視点を変えて考えさせる。

◆米をポリ袋で炊く方法、電気温水器のタンクの水を飲料水として使う方法等、工夫や知識によって備蓄に頼らなくても生き延びる方法があることを考えさせる。

## 「ワークシート③ 通学路上の避難マップを作成する」

学習のねらい：自宅や通学経路からの避難場所と避難ルート、避難中の危険地点を、実際に地図を描いて覚える。

(活用例)

- ・ 防災訓練などの際に、学習の一環として取り組ませる。
- ・ 家に持ち帰り、家族で話し合って記入する（家族への周知も図る）。
- ・ 1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

(指導上のポイント)

◆本冊「3外出中に大地震が起こったら」で、危険な箇所や危険回避方法について復習させたうえで、生徒に記入させる。

各地域の避難場所を家庭や市町防災担当部署などで確認するよう指導する。

また、地域によっては、地震と風水害で避難場所が異なる場合があることも指導する。

※参照：県防災対策部 HP  
「避難所・防災マップ」

[https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X\\_MIE\\_ne000](https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000)

防災ノート(ワークシート③)  
中学生版

( 学 籍 番 )

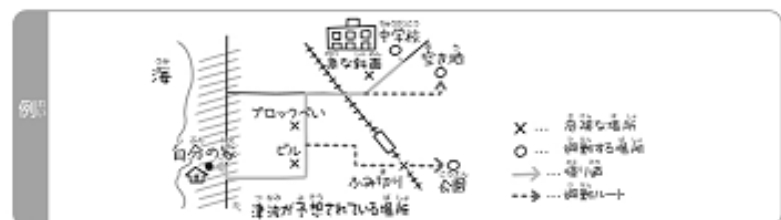


学校防災みえ 防災みえ.jp

### 通学路上の避難マップを作成する

あなたの通学路の地図を描きましょう。危険な場所には×をして、何が危険かを書きましょう。また、避難する場所に○をして、そこまでの道を描きましょう。

※下記例を参考に記載させる。



- ※地震避難マップと台風避難マップは違う場合があります。
- ※避難ルートは複数考えておきましょう。雨の日や夜間に避難する場合も想定ください。
- ※津波が想定されている地域では、少しでも早く海岸から逃げる避難ルートを考えましょう。
- ※災害が起こったとき、皆さんが率先して避難することで他の人の避難を促すことができます。

◆避難経路について、家族で話し合い感想を書きましょう。

例) 避難場所までに多くの危険箇所があることが分かった。

## 「ワークシート④ 家族の避難先を知って、連絡を取る」

- 学習のねらい： 1. 家族の被災時の居場所と避難先及び避難行動を知る。  
2. 災害用伝言ダイヤルなどを用いた災害時の連絡について学習する。

### (活用例)

- ・ 災害用伝言ダイヤル（171）に伝言をすることができるか練習する。
- ・ 家に持ち帰り、家族で話し合って記入する（家族への周知も図る）。
- ・ 1人1台学習端末などを活用して、「学校防災みえ」の家庭用防災学習教材と連携させる。

### (指導上のポイント)

◆ 自宅・学校・家族の職場近くや、通勤通学途中にある避難所の場所を家族で確認しておくよう指導する。

### (指導上のポイント)

◆ 171の説明だけに終わらず、貼り紙などでも家族と連絡を取ることができることを指導する。

※災害用伝言ダイヤル体験可能な日

- ・ 毎月1日、15日  
0時～24時
- ・ 1月1日 0時  
～1月3日 24時
- ・ 防災週間  
(8月30日9時  
～9月5日17時)
- ・ 防災とボランティア週間  
(1月15日9時  
～1月21日17時)

### 防災ノート(ワークシート④) 中学生版

#### 家族の避難先を知って、連絡を取る

例えば、平日の昼間、大地震が起きたとき、あなたやあなたの家族はバラバラになってしまうかもしれません。

あなたの家族の避難先になりそうな場所を把握しておきましょう。

家族	居る時間の多い場所	避難先	避難した後
例 母	大学	大学の〇〇学部棟	交通機関が復旧するまで待機する。
父	友人の家(電話XXX-XXX-XXXX)	〇〇小学校	災害用伝言ダイヤル(171)で避難先を伝える。

※上記例を参考に記載させる。

#### 伝言の録音方法

171にダイヤル  
ガイダンスに従う  
録音の場合 ①  
電話番号 (XXX) XXX-XXXX

#### 伝言の再生方法

171にダイヤル  
ガイダンスに従う  
再生の場合 ②  
電話番号 (XXX) XXX-XXXX

災害用伝言サービス  
災害発生時などは、携帯電話を利用して安全情報を登録でき、家族や友人の安全情報を携帯電話やパソコンからも確認できます。お持ちの携帯電話会社にサービス方法を確認してください。

○災害用伝言ダイヤルの使い方を家族全員で、覚えておきましょう。  
また、張り紙で知らせるのも一つの方法です。  
さらに、助けが必要な家族がいるならあなたが助けに行く心構えをしておきましょう。



◆ 家族の避難場所について、家族で話し合い感想を書きましょう。

例) 津波てんでんこのように家族が信頼をもって避難できるようになった。

# 「防災ノート到達目標表」

各版	小学生(低学年)版	小学生(高学年)版	中学生版	高校生版
到達目標	<b>○学校、通学路、自宅及び外出時に危険を認識して回避できるようになること。</b>			
	①自分が普段生活している場所での自然災害発生時の危険を知り、教員や保護者の指示に従い行動することができる。 ②火災から逃げるための注意事項を知る。 ③地域で発生した風水害の歴史を聞く。 ④地震発生時からの安全行動の基本である「だんごむしのポーズ」を知り行動できる。	①自分が普段生活している様々な場所での自然災害発生時の危険を理解し、危険を回避することができる。 ②火災から逃げるための注意事項を理解し、行動することができる。 ③地域で発生した風水害の歴史を調べることができる。	①これまでに起きた自然災害発生による被害を理解し、自分の行動範囲にあてはめ、危険と正しい危険回避を自ら判断し行動することができる。 ②台風による災害を最小化するため事前の防災行動計画を作成することができる。 ③火災からの避難や消火にかかる注意事項を理解し、行動することができる。 ④地域で発生する可能性のある災害について把握し、備えることができる。	①これまでに起きた自然災害発生による被害を理解し、自分の行動範囲だけでなく、遠出も含めた外出時の危険と正しい危険回避を自ら判断し適切に行動することができる。 ②台風による災害を最小化するため事前の防災行動計画を適切に作成することができる。 ③火災からの避難や消火にかかる注意事項を理解し、適切に行動することができる。
頁	防災ノートP3～14、ワークシート①	防災ノートP3～14	防災ノートP3、5、7、9、10、11、12	防災ノートP3、5、6、7、9、11、
自分が	<b>○一人でも避難場所などに安全に避難できるようになること。</b>			
	①「おはしも」などの避難時の注意事項を知り、教師や保護者の指示に従い行動できる。 ②自宅からの避難場所を知る。 ③自宅から避難場所までの避難マップに、避難ルートや危険箇所等を記入することができる。	①「おはしも」などの避難時の注意事項を理解し行動できる。 ②自宅から避難場所に避難することができる。 ③自宅から避難場所までの避難マップを作成し、避難ルートや危険箇所などを記入することができる。	①学校内での避難経路上の危険箇所や避難場所を把握し行動することができる。 ②通学路上での最寄りの安全な場所やその後の避難行動について自ら判断し行動することができる。 ③台風へ備えて、早めに避難行動を取ることができる。 ④自宅から避難場所までの避難マップを作成し、自然災害発生時に危険を回避することができる。	①学校内での避難経路上の危険箇所や避難場所を把握し適切に避難することができる。 ②避難訓練での注意すべきことを把握するとともに、改善点を提案することができる。 ③通学路上や初めて訪れる場所において、最寄りの安全な場所やその後の避難行動について自ら判断し適切に行動することができる。 ④台風へ備えて、早めに避難行動をとり、帰宅困難時には適切に対応することができる。 ⑤自宅から避難場所までの避難マップを作成し、地震発生時に適切に危険を回避することができる。
頁	防災ノートP4・6・8・10・12、ワークシート②	防災ノートP4・8・12、ワークシート①	防災ノートP4・8・10、ワークシート③	防災ノートP4・8・10、ワークシート③
生き残る	<b>○様々な災害の特徴を理解し、身を守ることができるようになること。</b>			
	①津波、液状化、土砂災害の基本的な知識を身につける。 ②津波関連の標識を知る。 ③津波からの避難方法を理解する。	①津波、液状化、土砂災害の特徴を理解する。 ②地域で起こった津波の歴史と今後の発生確率を知り、災害に備えることができる。 ③津波からの避難方法を理解し行動することができる。	①地域で起こる可能性が高い南海トラフ地震の強震動予測を理解し、災害に備えることができる。 ②南海トラフ地震の津波浸水予測範囲や津波浸水到達予測時間を理解し避難することができる。 ③増加傾向にある集中豪雨を理解し災害に備えることができる。 ④防災気象情報を理解し行動することができる。	①地域で起こる可能性が高い南海トラフ地震の強震動予測を理解し、災害に適切に備えることができる。 ②南海トラフ地震の津波浸水予測範囲や津波浸水到達予測時間を理解し、適切に避難することができる。 ③南海トラフ地震の被害想定結果を理解し、適切に備えることができる。 ④防災気象情報を理解し、適切に行動することができる。 ⑤特別警報の特徴を理解し適切に行動することができる。
頁	防災ノート P17・18	防災ノート P17・18	防災ノート P17・18	防災ノート P17・18
家族等が	<b>○家族との連絡ができるようになること。</b>			
	①災害用伝言ダイヤルの録音や再生の練習を行い、災害用伝言ダイヤルの使い方をを知る。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を知る。	①災害用伝言ダイヤルの録音や再生をすることができる。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を理解する。	①災害用伝言ダイヤルを活用し、家族の安否を確認することができる。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を理解し行動することができる。	①災害用伝言ダイヤルを活用し、家族の安否を適切に確認することができる。 ②張り紙や隣人への伝言などの方法を理解し、適切に行動することができる。
頁	ワークシート③	ワークシート④	ワークシート④	ワークシート④
家族等が	<b>○家族が過ごす部屋や自宅を安全にすること。</b>			
	-	①部屋を安全にする方法を理解し行動することができる。	①部屋や自宅を安全にする方法を理解し、自ら判断し行動することができる。	①部屋や自宅の危険箇所を把握するとともに、自ら判断し適切に行動することができる。
頁	-	ワークシート②	防災ノートP6、ワークシート①	防災ノートP6、ワークシート①
家族等が	<b>○手助けが必要な家族等を支援し、ともに安全に避難すること。</b>			
	-	-	①救命措置が必要な人に心肺蘇生やAEDを使用することができる。 ②手助けが必要な家族等を助けるための取るべき行動や安全に避難させる方法を理解し行動することができる。	①救命措置が必要な人に心肺蘇生やAEDの使用を適切にすることができる。 ②手助けが必要な家族等を助けるための取るべき行動や家族を安全に避難させる方法を理解し、適切に行動することができる。
頁	-	-	防災ノートP4・6・10	防災ノートP4・6・10

生き延びる	<b>○非常用持ち出し品や備蓄物資にはどんなものがあるか考えること。</b>			
	①被災時に持ち出すものにどんなものがあるか知る。	①自宅にある非常用持ち出し品とその量を把握することができる。 ②非常用持ち出し品の注意事項を理解する。 ③重さや大きさ等を考えて自分で持ち出すことができるものを理解する。	①自宅にある非常用持ち出し品とその量、保管場所を適切に把握することができる。 ②自分の家族が1週間生活するのに必要な備蓄品の種類と量、保管している場所を把握することができる。	①1週間生活するために必要な備蓄品の種類や量を適切に把握し、備えることができる。 ②あらかじめ家族間で避難時に持ち出す非常用持ち出し品を決めておくことができる。
	頁 防災ノート P16	防災ノートP8、ワークシート③	防災ノートP6、ワークシート②	ワークシート②
	<b>○避難所で年齢相応の生活や活動ができるようになること。</b>			
①避難所とはどんなところかを知る。 ②避難所で守るべきルールやマナーを知る。	①避難所とはどんなところかを理解する。 ②避難所で守るべきルールやマナーを理解する。 ③大人たちの指示のもと、小学生でもできる避難所での活動があることを理解する。	①避難所の目的や役割について理解する。 ②避難所で守るべきルールやマナーを理解し行動することができる。 ③避難所で自分が取るべき活動を自ら判断し行動することができる。 ④自分の学校が避難所になった場合を想定し、必要な対応をとることができる。	①避難所で自分がすべき行動や果たすべき役割を理解し、自らの判断で適切に行動することができる。 ②自分の学校が避難所になった場合を想定し、必要な行動を適切にとることができる。 ③避難所で守るべきマナーやルールが世界から賞賛されていることを知る。	
頁 防災ノート P11・12	防災ノート P13・14	防災ノート P13・14	防災ノートP13・14	
<b>○家族の避難先を把握すること。</b>				
-	①被災時の家族の避難先や連絡を取る方法について家族と話し合うことができる。	①家族の主な居場所からの避難先や連絡を取る方法について家族と話し合っておくことができる。	①家族の時間帯による避難先や連絡を取る方法について家族と話し合っておくことができる。	
頁 -	ワークシート④	ワークシート④	ワークシート④	
元に戻して次につなげる	<b>○復旧活動やボランティア活動に参加すること。</b>			
	-	-	①災害ボランティア活動に参加する意義を理解する。 ②参加可能な災害ボランティア活動を知り、被災地を支援する様々な方法について理解し行動できる。 ③過去に三重県で起こった紀伊半島大水害での中学生の復旧活動を知る。	①被災地復旧に合わせて求められる災害ボランティア活動について理解し行動することができる。 ②参加可能な災害ボランティア活動の心掛ける点を理解し適切に行動することができる。 ③風水害からの様々な復旧活動を理解し、行動することができる。 ④過去に三重県で起こった紀伊半島大水害での高校生の復旧活動を知る。
	頁 -	-	防災ノート P12、15	防災ノートP12、15
	<b>○災害を記録し、校外に発表すること。</b>			
-	-	①震災遺構に込められた被災地の思いについて理解することができる。 ②被災地の思いから、今後自分が果たすべき役割を伝えることができる。	①被災地の立場にたつて、災害を伝える方法や伝える内容を考え行動することができる。	
頁 -	-	防災ノートP16	防災ノートP15	
<b>○地域での防災活動に参加すること。</b>				
-	-	-	①地域での防災活動の意義を理解し行動することができる。 ②自分たちの地域に必要な防災活動を考えることができる。 ③自分たちが住む地域を災害から強くすることを考えることができる。	
頁 -	-	-	防災ノート P16	

## ポータルサイト「学校防災みえ」の活用の手引き

ポータルサイト「学校防災みえ」では、360度動画で地震発生時の状況を体験できるコーナーや1人1台学習端末を活用して防災学習に取り組む教材、防災ノートと組み合わせた学習方法などを紹介しています。

学校や家庭での防災学習にご活用ください。

アドレス：<http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosaimie/>



### 1. ホームページ（トップページ）の構成



- ①「小学校1～3年」「小学校4～6年」「中学生」「高校生」の年代別ページの入口です。年代別ページには、360度動画で地震発生時の状況を体験できるコーナーや、1人1台学習端末を活用して防災を学ぶ教材等を掲載しています。



- ②地震体験動画を活用した防災授業の指導方法や、指導者用防災ノートなど、教職員が防災教育を実践する際に役立つ情報を紹介しています。



- ③「防災みえ Twitter」(Tweets by bosaimie)の文字をクリックしてください。内容を表示します。

## 2. 年代別学習ページの構成

### (1) 地震体験動画



1

#### 地震が来たらどうする？動画を見て避難行動を学ぼう！

災害はいつ起きるかわかりません。  
もし地震が来ても落ち着いて行動できるように、日ごろから避難行動について学んでおきましょう。  
地震体験動画を見て、みなさんがいつも生活している場所で地震が来た時のことを想像し、  
どのような行動をとればよいか、友達や家族と話し合ってください。

ポルトガル語  
<Portuguese>

スペイン語  
<Spanish>

中国語 (簡体字)  
<Chinese>

タガログ語  
(フィリピン語)  
<Tagalog>

ビサイヤ語  
<Visaya>

#### O que fazer se ocorrer um terremoto Assista ao vídeo e conheça o comportamento de evacuação!

Não sei quando ocorrerá um desastre.  
Vamos aprender sobre o comportamento de evacuação diariamente para que possamos agir com calma mesmo se ocorrer um terremoto.  
Assista ao vídeo da experiência do terremoto e imagine quando um terremoto atinge o lugar onde você sempre mora.  
Discuta com seus amigos e familiares o que você deve fazer.

①地震体験動画で学ぶ目的などを多言語で紹介しています。各言語をクリックするとその言語で内容が表示されます。

2

#### 地震体験動画



教室編



校庭編



室内編



はかせ  
なます博士



②防災ノートの「地震が起こったら」を考える5つの場面で地震が発生したときの状況を体験できる360度動画です。クリックすると動画が再生されます。

## (2) 防災学習教材



### 防災学習教材ダウンロード



### 防災学習教材

1

#### 教材ダウンロード

防災対策に役立つ知識・ノウハウを学ぶための学習教材がダウンロードできます。教材は授業で使う資料などのPDFを掲載しています。また、学習アプリで利用できる画像などもアップしています。

ページを見る >



①地震体験動画を視聴した後、動画の中で「危険と感じた場所」をスクリーンショットし、学習支援アプリと連携して「危険と感じた理由」を整理する学習教材をダウンロードできます。

2

#### 家庭用防災学習教材ダウンロード

家族みんなで話し合いながら防災対策学習教材をダウンロードできます。災害時の家族に連絡する方法や待ち合わせ場所を決めたり、避難生活で役立つ情報などを掲載しています。

ページを見る >



②児童生徒と保護者が、家の非常持ち出し袋や転倒対策ができていることを確認したり、地図アプリと連携して通学路の危険箇所や避難場所などを書き込んだオリジナルマップを作成したりする学習教材をダウンロードできます。

3

#### 防災ノート・防災ワークシート

三重県教育委員会から各学校に配布している防災ノートと防災ワークシートのPDFをダウンロードできます。

ページを見る >



③防災ノート、防災ワークシートをダウンロードできます。(多言語版もダウンロードできます。)

4

#### リンク集

防災に関して役立つ情報を発信しているサイトを紹介するリンク集です。日頃から情報を集めて、防災の知識を高めましょう。

ページを見る >



④防災学習に役立つ動画や、防災対策に役立つ情報などのリンク先を紹介しています。

### 3. 教職員向けページの構成



1

#### 地震がきたらどうする？ 動画を見て避難行動を学ぼう！

災害はいつ起こるかわかりません。もし地震が来ても落ち替いで行動できるように、日ごろから避難行動について学んでおきましょう。地震体験動画を見て、みなさんがいつも生活している場所で地震が来た時のことを想像し、どのような行動をとればよいか、友達や家族と話し合ってください。

#### 地震体験動画



教室編



校庭編



外出編



通学編



室内編

地震体験動画を活用した防災授業の進め方

防災授業の進め方を見る

①防災ノートの「地震が起こったら」を考える5つの場面で地震が発生したときの状況を体験できる360度動画です。クリックすると動画が再生されます。

2

#### 教材ダウンロード

防災対策に役立つ知識・ノウハウを学ぶための学習教材がダウンロードできます。教材は授業で使う資料などのPDFを掲載しています。また、学習アプリで利用できる画像などもアップしています。



小学校  
1～3年生

小学校  
4～5年生

中学生

高校生

②年代別学習ページに掲載した学習教材をまとめて確認できます。

3

#### 家庭用防災学習教材ダウンロード

家庭学習用の教材をダウンロードできます。災害時の家族に連絡する方法や待ち合わせ場所を決めたり、避難生活で役立つ情報などが学べる資料を掲載しています。



小学校  
1～3年生

小学校  
4～5年生

中学生

高校生

③年代別学習ページに掲載した家庭用防災学習教材をまとめて確認できます。

4

### 防災ノート・防災ワークシート

三重県教育委員会から各学校に配布している防災ノートと防災ワークシートのPDFをダウンロードできるページです。  
教員用では、防災ノートを活用した防災教育の実施方法を紹介しています。



#### 教員用



#### 児童・生徒用



④各年代の防災ノート、防災ワークシートを確認できます。  
防災ノート、防災ワークシートの指導方法を紹介する「指導者用防災ノート、指導者用防災ワークシート」も確認できます。

5

### リンク集

防災に関して役立つ情報を集めたサイトを紹介するリンク集です。  
緊急時の情報を発信しているサイトはいつでも見られるよう、生徒にブックマークを促してください。



⑤防災学習に役立つ動画や、防災対策に役立つ情報などのリンク先を紹介しています。

6

### 教職員用マニュアル

各主教材の説明や、Webサイトの使い方に関するマニュアルを掲載しています。

#### 地震体験動画を活用した防災授業の進め方

##### 防災授業の進め方



##### 動画の場面別の指導ポイント



#### 家庭での防災学習の進め方



⑥360度地震体験動画を活用した防災授業の進め方や、1人1台学習端末を活用した防災学習の進め方などのマニュアルを掲載しています。

7

### 防災授業の参考となる情報



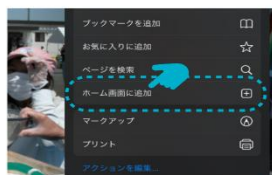
⑦防災授業に役立つ情報を、随時掲載していきます。

## 4. 便利な使い方

### ショートカットアイコンの作り方



① 「学校防災みえ」のサイトを  
開いて、ブラウザのメ  
ニューバーの「シェア  
アイコン」をタップ。



② 「ホーム画面に追加」のメ  
ニューを選ぶ。

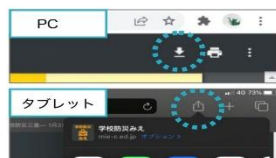


③ デスクトップ画面にアイ  
コンが表示されます。  
アイコンから直接「学校防  
災みえ」を閲覧できます。

### 教材ダウンロードページの使い方



① ダウンロードしたい教材の  
サムネイル画像の下にある  
「ダウンロード」ボタンを  
押してください。



② ブラウザにPDFが表示され  
たら「ダウンロードアイ  
コン」または「共有アイ  
コン」をタップ。



③ ダウンロード先のフォル  
ダを指定して、ダウン  
ロードしてください。  
※画面はiPadOS

### リンク集ページの使い方



① 防災のための情報発信を  
しているサイトを集めた。  
防災学習に活用しましょ  
う。



② 緊急時の情報を発信してい  
るサイトはブックマークし  
てすぐに見られるようにし  
ておきましょう。



③ 「防災みえ」のツイッ  
ターをトップページから  
チェックできます。

### 学習教材の使い方



① 学習アプリでPDFを開き、  
スクリーンショットを張り  
付けたり、文字を書き込  
んで活用してください。



② 家族と資料の内容について  
話し合い、家庭内の防災  
意識を高めましょう。

# 「参考資料」

## 1 三重県地震被害想定調査結果 ※平成 26 年 3 月に公表された数値です。

南海トラフ地震については、以下の二つの地震を想定して調査を行った。

### (ア) 過去最大クラスの南海トラフ地震

過去概ね100年から150年間隔でこの地域を襲い、揺れと津波により本県に甚大な被害をもたらしてきた、歴史的にこの地域で起こり得ることが実証されている南海トラフ地震です。

### (イ) 理論上最大クラスの南海トラフ地震

あらゆる可能性を科学的見地から考慮し、発生する確率は極めて低いものの理論上は起こり得る最大クラスの南海トラフ地震です。

## 地震被害想定調査結果の概要

### ①各市町最大震度について

想定震源モデル（プレート境界型地震：2モデル、活断層を震源とする地震：3モデル）により、各市町において想定される最大震度は、以下のとおりです。

市町	最大震度					
	南海トラフ (過去最大)	南海トラフ (理論上最大)	養老—桑名— 四日市断層	布引山地東縁 断層帯 (東部)	頓宮断層	東海・東南海・南 海地震 (H17※)
桑名市	6弱	7	7	6強	5強	6弱
いなべ市	6弱	6強	7	6弱	6強	6弱
木曽岬町	6弱	7	7	7	5強	6弱
東員町	6弱	6強	7	6弱	5強	6弱
四日市市	6強	7	7	6強	6弱	6弱
菰野町	6弱	6強	6強	6弱	5強	6弱
朝日町	6弱	6強	7	6強	5強	6弱
川越町	6弱	7	7	6強	6弱	6弱
鈴鹿市	6強	7	7	7	5強	6強
亀山市	6弱	6強	6強	6強	6弱	6強
津市	6強	7	6強	7	6弱	6強
松阪市	6強	7	6弱	7	5強	6強
多気町	6強	7	5強	6強	5強	6強
明和町	6強	7	6弱	6強	5強	6強
大台町	6強	7	5強	6強	5弱	6強
伊賀市	6弱	6強	6弱	6弱	6強	6弱
名張市	6弱	6強	5強	6弱	6弱	5強
伊勢市	6強	7	6弱	6弱	5強	6強

鳥羽市	6強	7	6弱	6弱	5強	7
志摩市	7	7	5強	6弱	5弱	7
玉城町	6強	7	5強	6弱	5強	6強
南伊勢町	7	7	5強	6弱	5弱	7
大紀町	6強	7	5強	6強	5弱	6強
度会町	6強	7	5強	6強	5強	6強
尾鷲市	6強	7	4	5弱	4	6強
紀北町	6強	7	5弱	6弱	5弱	6強
熊野市	7	7	4	5弱	4	6強
御浜町	7	7	4	5弱	4	6強
紀宝町	6強	7	4	4	4	6強

※前回調査（平成17年度）で行った東海・東南海・南海地震が同時発生した場合を掲載しています。

## ②南海トラフ地震の被害想定調査結果について

南海トラフ地震発生を想定した場合の被害想定についてはその概要については、以下のとおりです。

### 【南海トラフ地震による被害想定結果】

項目	南海トラフ (過去最大)	南海トラフ (理論上最大)	※東海・東南海・ 南海 (H17. 3)
最大震度	7	7	7
死者 (揺れ)	約 1,400	約 9,700	約 1,300
死者 (津波)	約 32,000	約 42,000	約 1,000~3,100
死者 (火災)	—	約 900	約 40
死者 (急傾斜等)	約 60	約 100	約 340
死者 (合計)	約 34,000	約 53,000	約 2,700~4,800
負傷者	約 17,800	約 62,000	約 11,700
全壊建物 (揺れ)	約 23,000	約 170,000	約 39,000
全壊建物 (津波)	約 38,000	約 37,000	約 10,000
全壊建物 (火災)	約 2,100	約 34,000	約 2,900
全壊建物 (液状化)	約 5,900	約 6,200	約 10,800
全壊建物 (急傾斜等)	約 700	約 1,100	約 3,400
全壊建物 (合計)	約 70,000	約 248,000	約 66,100

※ 単位は、人的被害は「人」、建物被害は「棟」、「—」はわずか。

※ 火災による全壊（焼失）棟数は、冬の夕方に発生した場合を想定。

### ○地震被害想定結果の概要（H26. 3公表）

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1B0USAI/84544007861.htm>

※令和8年3月に新たな被害想定が公表されています。詳細は、下記をご覧ください。

### ○地震被害想定結果の概要（R8. 3公表）

<https://www.pref.mie.lg.jp/common/02/ci500003606.htm>

## 2 エピソード等

### ① 東日本大震災（2011年3月11日 午後2時46分）

#### ○釜石の出来事

「生かされた防災教育の取り組み」釜石東中学校校長 平野 憲前校長

地震発生と同時に停電となり校内放送は使えなかった。3階にいる生徒は非常階段を使って校庭へ出た。その場の自主的な判断により校舎外に全員避難することができた。

「点呼はとらなくてよい。とにかくございしょの里（第1次避難場所）に避難しなさい」。副校長の指示で、校庭に整列しようとしていた生徒たちは、それぞれに学校から700m離れた「ございしょの里」を目指した。職員室にいた一番若い先生には、「率先避難者になって走り出して」と頼んだ。

隣にある鵜住居小学校では、津波の到達が早いかもしれないと判断し、児童を校舎3階に避難させていた。中学生が「津波だ」「逃げろ」と叫びながら走るのを見て、校舎を出て、同じように「ございしょの里」を目指して避難を始めた。

「ございしょの里」には、避難した時のための「学級札」を置いていた。小中合同避難訓練の時のように、先に着いた生徒や教員が学級札をかざし、ばらばらに避難してきた児童生徒たちは素早く整列し、点呼をとった。全員の無事を確認することができた。安心したのも束の間、教員の一人が、近所のお年寄りから、建物脇の崖が崩れているのを知らされた。「生まれてから、ここの山が崩れることなど見たこともない。これからとんでもないことが起こる。」副校長の判断で、さらに高台にある介護福祉施設へ避難が可能かどうか、教員を確認に走らせた。高台から両手で輪を作った「OK」のサインが見え、避難を開始した。「助けられる人から助ける人へ」。これまでの避難訓練どおり、中学生は小学生、保育園児の手を引き、声をかけて励ましながら避難した。また、小中学生約600人が一斉に避難するのを見た近隣の人たちもつられるよう避難を始めた。全員2次避難場所の介護福祉施設に到着した。列の後ろに並んだ生徒が駐車場から振り返ると津波が鵜住居地区の町を飲み込んでいく様子が見えた。全員でさらに高台を目指した。学校から避難した生徒全員の無事を確認した。

「岩手県教育委員会東日本大震災津波記録誌（一部抜粋）」

#### ○南三陸町防災庁舎の悲劇

高さ15.5メートルの大津波が押し寄せ、高さ12メートルの防災対策庁舎は鉄骨の骨組だけが残し、隣接していた行政第一庁舎、第二庁舎は流出した。地震観測後、町災害対策本部が設置され、職員が情報収集等に当たっていたが、大津波襲来により庁舎の屋上に避難した。屋上の床上3.5メートルに達する大津波に襲われ、町長ら11名は生還したが、職員や住民43名が犠牲になった。防災無線で町民に最後まで避難を呼びかけ犠牲となった女性職員については、全国的に大きく報道され、埼玉県内の公立学校の道徳の教材になった。庁舎前には献花台が設置されており、多くの人が手を合わせる場となっている。

「宮城県震災遺構有識者会議報告書」より抜粋

## ○大川小学校の悲劇

平成23年（2011年）3月11日（金）14時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の地震が発生した。石巻市立大川小学校では、地震当時在校していた児童・教職員が校庭への二次避難を行ったが、その後、保護者等への引渡しにより下校した児童27名を除く児童76名、教職員11名が津波に遭遇し、うち5名（児童4名、教職員1名）を除く多くの児童・教職員が被災した。

当学校は、これまでに津波が到達した記録がなく、住民は大川小学校がいざという時の避難所と認識していたこと、しかも、山と堤防に遮られていて津波の動向が把握できない環境だったこと等が避難を遅らせた要因として挙げられた。

「大川小学校事故検証委員会より（抜粋要約）」

## ② 阪神淡路大震災（1995年1月17日 午前5時46分）

タイトル：譲り合い、助け合い・・・他人が身内のように感じられました。

倒壊を免れた近所の方の家で休ませていただいた後、近くの小学校の体育館で避難所生活をはじめました。外に出て最初の驚きは、見慣れた街並みが一変していたこと。近所の古い木造住宅は全滅、塀は道路に崩れ落ちてはるか向こうまで街が見渡せ、被害のひどさを物語っていました。

避難所での生活は辛いこともたくさんありましたが、それ以上に感動させられることもたくさんありました。狭いスペースの中で見知らぬ者同士が場所を譲り合っていたこと、自分の家が潰れてしまって大変だというのに炊き出しに参加する人がいたこと、次にトイレを使う人のためにバケツリレーで水を運ぶという思いやり溢れる行動…どれも印象的でした。そして電気が復旧してTVがついた時、ほんの少し日常が戻った気がして何とも言えない安心感を覚えたことを思い出します。

淡路島の旧北淡町は、兵庫県南部地震の震源地に近く、多くの建物が全半壊となる被害を受けました。しかし、この町では、地域の人が近所の家情報をもちより、がれきの下で消えそうになった命を次々に助け出しました。そして、地震発生から約11時間後、自衛隊が到着するまでに、生存していた人、亡くなった人、すべての救出を終えていたそうです。

地震の直後、このような助け合いは各地で行われました。阪神・淡路大震災で破壊された家屋から救出された3万5千人のうち、2万7千人は近所の住民に救出されたといわれています。災害時の救命救助はスピードが大切です。最初の72時間（3日間）がかぎといわれています。しかし、大地震の時は、各地で同時に生き埋めになったり出火したりするので、被災地の消防や警察だけでは救命救助の人数が足りません。全国の消防や警察の応援の到着は早くても2日目、3日目となります。このような状況で、多くの命を救うのは住民の助け合いです。消防や警察が十分につかんでいない家族の状況も、近所の住民なら知っていることもあります。日頃から地域の人と繋がりをもっていれば、一層の防災・減災につながるでしょう。

兵庫県防災教育副読本「明日に生きる」より

③ 昭和東南海地震（1944年12月8日 午後1時36分）

体験手記（南伊勢町 萩原 敏男 当時 19歳）：

私は第二次世界大戦による招集を受けており、入隊を数日後にひかえて、父とみかん山で大石など重い物の片付けをしていた。突然足下をすくわれる様なはげしい揺れにおそわれ立っていられず、思わずその場に手と膝をついた。津波のことが頭に浮かび、余震の中家に帰り、おびえる牛を引いて高台の家へ避難した。河口からは、はまぼうの林を飲み込むような高さで赤濁りの水が壁のようになって押し寄せてきた。

「みえ防災減災アーカイブより」

※その他のエピソードや手記等を調べる場合は、下記サイトを閲覧ください。

○東日本大震災からの復興（文科省）

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/hakusho/html/monbu.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/monbu.htm)

- ・ 文部科学白書において、被災地復興における小・中・高の活動事例をまとめています。

○心の復興記録集～東日本大震災を乗り越えて～（平成28年3月発行）（宮城県）

<https://www.pref.miyagi.jp/site/gikyoku-kkr/recoveryalbum.html>

- ・ 宮城県内の小・中・高校生が、東日本大震災からの5年間を振り返り、経験から学んだことや実践してきたこと、現在の心境や今後の生き方等について綴った作文106点を取りまとめたものです。

○人と防災未来センター「震災を語る」

<https://www.dri.ne.jp/material/plan/stories/>

- ・ 「人と防災未来センター」（神戸市中央区）にて自らの体験を生で語る語り部さんのインタビューを掲載しています。

○みえ防災減災アーカイブ

<https://midori.midimic.jp/>

- ・ 三重県で起こった災害の体験談・証言などをまとめたものです。

### 3 防災関連ホームページ

#### ① 日本大震災記録

<p>NHK災害アーカイブス <a href="https://www.nhk.or.jp/archives/saigai/">https://www.nhk.or.jp/archives/saigai/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ NHKがまとめた東日本大震災や2016年熊本地震の災害映像等を掲載しています。</li></ul>
<p>ひなぎく（NDL東日本大震災アーカイブ） <a href="https://kn.ndl.go.jp/">https://kn.ndl.go.jp/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 国立国会図書館が作成した東日本大震災の災害映像記録等を掲載しています。</li></ul>
<p>河北新報 震災アーカイブ <a href="http://kahoku-archive.shinrokuden.irides.tohoku.ac.jp/kahokuweb/?1">http://kahoku-archive.shinrokuden.irides.tohoku.ac.jp/kahokuweb/?1</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 東北の地方有力紙である河北新報が東日本大震災の取材で得られた貴重な災害写真等を収録しています。</li></ul>
<p>消防防災博物館 東日本大震災 <a href="https://www.bousaihaku.com/contribution/2711/">https://www.bousaihaku.com/contribution/2711/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 消防庁作成のインターネット博物館では、東日本大震災のさまざまな写真映像を集約しています。</li></ul>
<p>ICT地域の絆保存プロジェクト（宮城県東松島市） <a href="https://www.lib-city-hm.jp/lib/2012ICT/shinsai2012.html">https://www.lib-city-hm.jp/lib/2012ICT/shinsai2012.html</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 東松島市では、市内地域別の市民から得られた災害写真等を掲載しています。</li></ul>
<p>たがじょう見聞憶（宮城県多賀城市） <a href="https://tagajo.irides.tohoku.ac.jp/index">https://tagajo.irides.tohoku.ac.jp/index</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 宮城県多賀城市では、市内地域別の市民から得られた災害写真等を掲載しています。</li></ul>

## ② ハザードマップ

<p><b>震度予測分布図</b></p> <p><a href="https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84541007863.htm">https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84541007863.htm</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>平成25年度三重県地震被害想定調査において、過去最大・理論上最大クラスの南海トラフ地震等を対象として作成した、地域別の震度予測分布図です。</li></ul>
<p><b>津波浸水予測図</b></p> <p><a href="https://www.pref.mie.lg.jp/common/02/ci500003606.htm">https://www.pref.mie.lg.jp/common/02/ci500003606.htm</a></p> <p>三重県が想定した浸水予測図です。</p>
<p><b>液状化危険度予測分布図</b></p> <p><a href="https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84543007860.htm">https://www.pref.mie.lg.jp/D1BOUSAI/84543007860.htm</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>平成25年度三重県地震被害想定調査において、過去最大・理論上最大クラスの南海トラフ地震等の想定地震を対象として作成した、地域別の液状化危険度予測図です。</li></ul>
<p><b>河川の浸水想定区域図</b></p> <p><a href="https://www.pref.mie.lg.jp/KASEN/HP/84459046892_00002.htm">https://www.pref.mie.lg.jp/KASEN/HP/84459046892_00002.htm</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>河川整備の目標とする降雨により、堤防が決壊した場合のシミュレーションを行い、浸水が想定される区域と深さを求め、それを図化したものが浸水想定区域図です。</li></ul>
<p><b>土砂災害想定区域図</b></p> <p><a href="https://www.pref.mie.lg.jp/HOZEN/HP/06770006284_00003.htm">https://www.pref.mie.lg.jp/HOZEN/HP/06770006284_00003.htm</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>土砂災害が想定される土地を土砂災害警戒区域、土砂災害警戒区域のうち、建築物に損壊が生じ住民に著しい危害が生ずるおそれのある土地を土砂災害特別警戒区域として指定します。</li></ul>
<p><b>土砂災害危険箇所図</b></p> <p><a href="https://www.sabo.pref.mie.jp/MapForm.aspx?m=2">https://www.sabo.pref.mie.jp/MapForm.aspx?m=2</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>土砂災害危険箇所は、過去の土砂災害の実績等から調査方法を定め、土砂災害の発生及び被害の危険性がある場所として設定したもので、土石流危険渓流、地すべり危険箇所、急傾斜地崩壊危険箇所があります。</li></ul>
<p><b>県内市町の避難所情報、防災マップ</b></p> <p><a href="https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000">https://www.bosaimie.jp/resource/1495426761000/X_MIE_ne000</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>三重県及び県内市町のホームページで、避難所情報、防災マップ等を掲載しています。</li></ul>
<p><b>ハザードマップポータルサイト（国土交通省）</b></p> <p><a href="https://disaportal.gsi.go.jp/">https://disaportal.gsi.go.jp/</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>全国の市町が作成している、さまざまなハザードマップを一元的に閲覧・検索することができます。</li></ul>

### ③ 防災学習サイト

#### 学校防災みえ

<http://www.mie-c.ed.jp/gakkobosaimie/>

- ・ 360 度動画で地震発生時の状況を体験できるコーナーや1人1台学習端末を活用して防災学習に取り組む教材、防災ノートと組み合わせた学習方法などを紹介しています。

#### 津波防災啓発ビデオ（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/eq/index.html>

- ・ 津波防災啓発ビデオ「津波に備える」「津波から逃げる」等を収録しており、東日本大震災も踏まえ、津波から命を守るために、備えておきたい津波の知識や避難のポイントを実際の映像やCG、インタビュー等を使って解説したビデオです。

#### 防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」（気象庁）

[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/cb\\_saigai\\_dvd/](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/cb_saigai_dvd/)

- ・ 発達した積乱雲が引き起こす「急な大雨」「雷」「竜巻」等の激しい現象に対して、自分の置かれた状況を的確に判断し率先して自他の身の安全を図っていただくことを目的に制作しています。

#### リーフレット・パンフレット・ポスター（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/index.html#c>

- ・ 気象庁が作成した地震津波や台風等の風水害のリーフレット等が入手できます。

#### 防災危機管理 e-カレッジ

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

- ・ 総務省消防庁が作成した防災教材で入門コース、一般コース、専門コースと分かれています。

#### NPO土砂災害防止広報センター

<https://www.sabopc.or.jp/>

- ・ 土砂災害防止に関する知識の普及や意識の醸成に一層努めていくため、「防災学習お役立ちページ」を開設しています。

指導者用防災ノート  
(中学生版)

令和8年4月

三重県教育委員会事務局  
教育総務課 学校防災・危機管理班

住所 津市広明町13番地

電話 059-224-3301

FAX 059-224-2319

[監修・助言]

三重大学大学院工学研究科 教授

川口 淳