

はじめに

大規模な自然災害が国内外を問わず頻発する中、災害の教訓を世代や地域を超えて語り継ぎ、防災・減災能力を育成し災害に備える防災教育への期待が高まっている。このため、学校において防災教育を実践する「担い手」としての教職員を対象とした研修の充実が求められている。

兵庫県教育委員会では、阪神・淡路大震災の経験を生かし、従来の安全教育に加えて、助け合いやボランティア精神など「共生」の心をはぐくみ、人間としての在り方生き方を考えさせるなど、「新たな防災教育」を展開してきた。その推進にあたって、県教育委員会では防災教育に関する教職員のリーダー養成に取り組んできた。

また、震災時に受けた全国からの支援に報い、国内外で発生した大規模災害に対応するため、リーダー養成の講座の修了者や震災時に被災地の学校で避難所運営に携わった教職員などが中心となって、被災地の学校再開を支援する組織として「震災・学校支援チーム（EARTH）」を、平成12年4月に創設した。

震災から十有余年が経過し、防災教育の取組の成果を蓄積する一方で、震災の記憶の風化が懸念されている。こうした中、これまでの取組の成果を踏まえ、震災の教訓を次代に語り継ぐ取組を一層充実することが求められている。このため、兵庫県教育委員会、神戸市教育委員会、兵庫県立舞子高等学校、神戸学院大学、人と防災未来センターが中心となって、新たに「防災教育開発機構」を設立し、行政、学校、研究機関が連携・協力して防災教育の充実に取り組む体制を整備した。

このたび、文部科学省の「防災教育支援推進プログラム『防災教育支援事業』」に採択され、「防災教育開発機構」において、「地震を中心とした防災教育の高度化と全国普及」をテーマに、2年間にわたって研究を行ってきた。研究内容は、大きく幼児児童生徒を対象とした教材・教育プログラムの研究開発と教職員対象の研修プログラムの開発とに分かれるが、兵庫県教育委員会は、後者を担当した。

本冊子は、兵庫県教育委員会が実施してきた防災教育のリーダー養成のための研修の評価・検証を行い、それを踏まえて作成した防災教育研修プログラムと活動事例をまとめたものである。本冊子が、教育委員会等が実施する研修や校内研修に活用され、学校において防災教育や学校防災体制、災害時の児童生徒の心のケアなどを推進する「担い手」としての教職員の意識の向上や指導方法の工夫改善に資することを願っている。

目 次

防災教育支援事業による研究の概要	1
この本の使い方	4
ガイド	5
教員研修プログラム	
プログラム体系図	9
阪神・淡路大震災の概要	10
研修日程例	11
(活動事例)	
〔初級編〕学校に避難所が開設された時の運営方法	14
〔初級編〕副読本、学習資料等の活用	18
〔初級編〕防災訓練の実践方法	22
〔中級編〕防災学習教材の開発及び活用について	26
〔中級編〕ボランティア実践発表	30
〔中級編〕心のケア授業	32
〔上級編〕被災した学校の早期再開の方法	34
〔上級編〕避難所における食の支援方法	36
〔上級編〕防災教育推進上の工夫	40
〔上級編〕災害時の対応シミュレーション(学校教育の早期再開)	44
〔上級編〕災害時の対応シミュレーション(避難所運営)	46
補助資料	
「避難所としての学校の部屋割りについて」	53
避難所運営に関する資料	57
防災(避難)訓練について	67
「非常持ち出し袋を考えてみよう」	69
「かばくんの気もち」	75
リラクセーションに関する資料	81
「学校の早期再開に向けて」に関する資料	83
「避難所における食の支援方法」に関する資料	87
災害による心的ストレスの概念	95
参考資料	
防災教育に関する情報のページ	103
EARTH 訓練・研修会プログラム	105
EARTH 訓練・研修会活動事例	106

防災教育支援事業による研究の概要

阪神・淡路大震災の教訓の風化が危惧される中、東南海、南海地震など今後の災害に備えるためにも防災教育の充実を図る必要がある。

このため、兵庫の防災教育の中核を担う震災・学校支援チーム（EARTH）の訓練・研修会及び防災教育推進指導員養成講座の内容の充実・改善を通して、全国の防災教育に資する教職員研修プログラムを作成し、全国に発信する。

1 兵庫県における防災教育のリーダー養成の取組

(1) 震災の経験を生かしたリーダー養成

阪神・淡路大震災後、県教育委員会が設置した「防災教育検討委員会」(平成7年度)や「防災教育推進協議会」(平成8年度)において、防災教育に関する専門的な知識技術を習得した防災教育推進教員の養成が提言された。これを踏まえ、県教育委員会では、学校における防災教育の充実を図るため、震災の経験を生かし、専門的な知識を備えた教職員を計画的・継続的に養成するための講座を平成10年度に開設し、長期的な展望に立った防災教育の推進に努めてきた。

(2) 防災教育推進指導員養成講座

防災教育推進指導員養成講座は、[初級編][中級編][上級編]の3講座からなり、それぞれ2日間の日程で実施し、受講者は1年目に[初級編]と[中級編]を、2年目に[上級編]を受講する。

受講者の定員は30人程度で、小・中学校、中等教育学校、高等学校、特別支援学校の教諭、養護教諭、栄養教諭、事務職員を対象に、教育事務所を通して県内全域から募集し、校種や職種のバランスにも配慮しながらリーダー養成を行ってきた。

平成21年度末時点で、防災教育推進指導員養成講座修了者は約340名に登っている。

(3) 震災・学校支援チーム（EARTH）

震災時に寄せられた国内外からの支援に応え、被災地の学校教育再開を支援するため、専門的知識と実践的対応能力を備えた教職員により構成する震災・学校支援チーム（EARTH: Emergency And Rescue Team by staff in Hyogo）を平成12年4月に創設した。

創設時は、震災時の避難所運営や学校再開、児童生徒の心のケアの経験をもつ教職員を中心に組織された。その後、平成10年度に開設された防災教育推進指導員養成講座の修了者が毎年加わり、現在に至っている。

【EARTH 構成員数の推移】

〔単位：人〕

年度	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21
人数	90	104	111	120	132	147	148	148	148	155

【EARTH 構成員の内訳】(平成21年度)

〔単位：人〕

校種等	小学校（市立特別支援学校を含む）				中学校				県立学校				S C	計
	教諭	養護教諭	栄養教諭	事務職員	教諭	養護教諭	栄養教諭	事務職員	教諭	養護教諭	栄養教諭	事務職員		
人数	59	7	12	10	23	7	3	10	16	2	0	1	5	155

EARTH は、県内の公立小・中・高・特別支援学校の教諭、養護教諭、栄養教諭、事務職員及びカウンセラーで構成される。学校教育班、心のケア班、避難所運営班、学校給食班、研究・企画班の5つの班からなる。構成員の委嘱は2年ごとに更新され、職種や適性、希望に応じて各班に配置される。

構成員のスキルアップを図り、組織としての機動性の維持・向上を図るため、年2回の訓練・研修会を実施している。

EARTH は、他府県等において地震等の災害が発生した場合に、被災地の学校に派遣され、学校教育の応急対策と教育活動の早期再開、児童生徒の心のケア、学校における避難所運営支援などの支援活動を行う。

また、平常時には、県内外の防災教育研修会での指導助言をはじめ、県・市町の総合防災訓練や研修会に参加し、学校と地域、関係機関等との連携を図るなど、学校の防災教育・防災体制のリーダーとして活躍している。

2 防災教育に係る教職員研修プログラムの開発

(1) 防災教育研修プログラム検討委員会の設置

防災教育推進指導員養成講座と震災・学校支援チーム（EARTH）訓練・研修会の内容の充実・改善を図り、全国の防災教育の推進に資する教職員研修プログラムを作成するため、学識者（2名）及びEARTH 研究・企画班のメンバー（8名）からなる「防災教育研修プログラム検討委員会」を設置し、実践研究を行った。

(2) 研究の経緯

検討委員会では、平成20年度に、防災教育推進指導員養成講座と震災・学校支援チーム（EARTH）訓練・研修会の内容の評価・検証を行い、それを踏まえて防災教育推進指導員養成講座のプログラムの見直し及び震災・学校支援チーム（EARTH）訓練・研修会のプログラム（案）の作成を行うとともに、プログラムを構成する各コマの内容（活動事例）について検討した。

平成21年度には、前年度に検討した研修プログラム及び活動事例に基づいて研修を実施し、実地検証を通して研修プログラム及び活動事例について、より実践的な内容になるよう修正を行った。

平成20年度の取組

第1回委員会（10月7日）

ア 平成20年度の研修の評価・検証

- ・平成20年度 初級編、EARTH 訓練・研修会（第1回・第2回）の評価結果について

イ 防災教育推進指導員・EARTH 員に必要とされる知識・技能について

ウ 研修内容の見直し

- ・平成20年度の研修プログラムの見直し
- ・事務局が作成した研修プログラムの検討

第2回委員会（12月9日）

ア 平成20年度の研修の評価・検証

- ・平成20年度 中級編、上級編の評価結果について

イ 平成21年度の研修を実施するにあたっての内容作成

- ・平成21年度の研修プログラムの検討

- ウ 研修内容の検討
 - ・活動事例の検討

第3回委員会（1月28日）

- ア 研修プログラムと活動事例の検討

第4回委員会（3月6日）

- ア 平成21年度の研修を実施するにあたっての検証方法の検討

平成21年度の取組

第1回委員会（7月13日）

- ア 本事業について
 - ・本事業の趣旨の確認
 - ・委員の確認
 - ・年間計画について検討
- イ 研修プログラムについて協議
 - ・検証方法について
 - ・活動事例の担当について
- ウ 平成21年度の研修の評価・検証
 - ・初級編の評価結果について
- エ 活動事例の検討
 - ・初級編で実施した活動事例について検討

第2回委員会（9月8日）

- ア 平成21年度の研修の評価・検証
 - ・第1回訓練・研修会について評価・検証
 - ・第2回訓練・研修会について評価・検証
- イ 研修内容の検討
 - ・活動事例の検討

第3回委員会（2月18日）

- ア 平成21年度の研修の評価・検証
 - ・平成21年度中級編、上級編の評価結果について
- イ 研修プログラムについて評価・検証
 - ・平成21年度研修プログラムについて評価・検証
 - ・平成21年度検証プログラムについて検証結果のまとめ
 - ・提出する研修プログラム（案）について確認
- ウ まとめの冊子（事例集）について検討
 - ・掲載する活動事例について検討
 - ・まとめの冊子（事例集）の構成について検討

3 研究成果の発信

本研究の成果は、冊子にまとめ都道府県教育委員会等に配布するとともに、兵庫県教育委員会のHPでも公開することとしている。

また、他府県等からの要請に応じて、EARTH員を防災教育研修会等の講師として派遣し、本研究の成果を発信していく。

この本の使い方

ガイド

分野ごとにまとめました。どんな研修を実施するのかを考える時にご活用ください。

体系図

兵庫県教育委員会が実施している防災教育推進指導員養成講座（初級編～上級編）を元に、防災教育の内容について、「学校防災体制の充実」、「防災教育」、「心のケア」の3つの分野に分けるとともに研修の到達度を、「初級編」から「上級編」までの3段階として作成した研修プログラムの体系を一覧にして示しています。この体系図で研修全体を見通すことができます。

なお、初級編から上級編の目指すレベルは次の通りです。

- 初級編・・初めて防災教育に取り組む教職員を想定し、「防災教育の授業ができる」「防災訓練のねらいを説明できる」ことをめざします。
- 中級編・・学年や学校全体で継続的に防災教育に取り組む際の推進役を想定し、「防災教育の自校独自の工夫ができる」「防災訓練のバリエーションを広げることができる」ことをめざします。
- 上級編・・学校と地域が連携した防災教育体制づくりをめざす教職員を想定し、「災害に強いまちづくりをめざす防災教育の工夫ができる」「学校が大規模な災害で被災した場合にも対応できる」ことをめざします。

日程・活動事例

兵庫県が実施している防災教育推進指導員養成講座の研修プログラムの「日程」と「活動事例」を掲載しています。「日程」では研修時間や講師などを、「活動事例」では具体的な研修の進め方を示しました。研修計画を立てる時に参考にしてください。

補助資料

活動事例を実施する場合に使用する資料や参考となる資料をまとめました。

参考資料

兵庫県教育委員会が実施している震災・学校支援チーム（EARTH）の訓練・研修会の事例を挙げています。防災教育のリーダー養成研修の一例としてご活用ください。また、研修講師の依頼先等防災教育に関連のある情報を掲載しています。

ガイド

学校の防災体制の充実を図るには・・・

危機管理について見直したい

程度	形態	研修名	内容	時間(分)
				事例掲載頁
初級	演習	学校に避難所が開設された時の運営方法	避難所開設区域の設定や開設手順、避難所運営のルール作りについて図上訓練により演習する。	110 ----- 14～17
中級	講義	都道府県の防災体制	都道府県の危機管理方法、防災情報システム等を学び学校の防災体制にいかす。	70 ----- -
上級	演習	被災した学校の早期再開の方法	災害時における学校の早期再開と避難所運営の方法について演習する。	110 ----- 34～35
上級	演習	避難所における食の支援	避難所における食の支援について演習する。	120 ----- 36～39

防災訓練を工夫したい

程度	形態	研修名	内容	時間(分)
				事例掲載頁
初級	演習	防災訓練の実践方法	防災訓練(事前、事後指導も含む)の指導案を作成する。	120 ----- 22～25
中級	演習	救急救命法	広域防災センター(消防学校)でAEDや消火栓の使用法、起震車体験等による演習を行う。	兵庫県では2日間の研修のうち1日をあてる。
中級	講義 見学	防災施設見学	広域防災センターの設立趣旨についての講義及び備蓄倉庫、防災施設(Eディフェンス)を見学する。	
上級	講義	自主防災組織の役割	自主防災組織関係者又は地域と連携した防災訓練を実施している学校関係者による講義を聞く。	60 ----- -

防災教育を推進するには・・・

教材開発や防災教材の活用方法を知りたい

程度	形態	研修名	内容	時間(分)
				事例掲載頁
初級	講義	防災教育実践	防災教育の実践例を聴き、防災教育の推進方法を学ぶ。	80 ----- -

初級	演習	副読本、学習資料等の活用	指導案の作成を通して副読本、学習資料等を活用した指導案の作成を通して活用方法を協議する。	120 ----- 18~21
中級	演習	防災学習教材の開発及び活用について	防災学習教材の開発及び活用について演習する。	100 ----- 26~29
上級	講義	各教科における防災教育	各教科における防災教育について実践例を聴き、防災教育を多角的に見ることができる力を養う。	50 ----- -
上級	協議	防災教育推進上の工夫	各学校で防災教育を実施するにあたっての課題を出し合い、その解決策を協議する。	80 ----- -

ボランティア活動を実践したい

程度	形態	研修名	内容	時間(分)
				事例掲載頁
初級	講義	ボランティア基礎知識	ボランティア活動の意義や災害ボランティア活動に参加する時の最低限の知識等を専門家等から聴く。	90 ----- -
中級	発表協議	ボランティア実践発表	災害ボランティアに従事するNPO関係者やボランティア実践校の児童生徒等の実践発表を聞きボランティア教育の在り方について協議する。	70 ----- 30~31
上級	講義	ボランティアコーディネーター	ボランティアコーディネーターの役割や災害時における学校のボランティアの受入、要請、調整方法を学ぶ。	110 ----- -

心のケアについて研修するには・・・

程度	形態	研修名	内容	時間(分)
				事例掲載頁
初級	講義	心のケア基礎知識	災害時の児童生徒の心の状況を理解し、教師としての対応を学ぶ。	90 ----- -
中級	演習	心のケア授業	災害が引き起こすストレスとその反応について理解し、被災児童生徒のストレスを解消する方法の一つとして紙芝居を作成する。	120 ----- 32~33
上級	講義演習	心のケア発展知識	被災児童生徒の事例をもとに、災害時に教師ができる被災児童生徒等への対応方法を学ぶ。	120 ----- -

I 教員研修プログラム

- ◆ プログラム体系図
- ◆ 研修日程例
- ◆ 活動事例

防災教育研修プログラム(初級編～上級編)

・活動事例を掲載している研修

	防災体制		防災教育		心のケア
	危機管理	防災訓練	教材開発	災害ボランティア活動	心のケア
初級編	<p>【演習】 学校に避難所が開設された時の運営方法</p> <p>阪神・淡路大震災では、避難所としての指定の有無にかかわらず、多くの学校が緊急の避難所となった。そのため、勤務校が避難所となった場合を想定して、避難所開設区域設定の考え方や開設の手順、避難所運営のルール作りについて理解する</p>	<p>【演習】 防災訓練の実践方法</p> <p>防災訓練は、避難経路の確認のみならず、災害時に起こり得るさまざまな状況を想定し、教職員の役割分担が適切であるかを評価し、改善していくことが求められることから、実践的な防災訓練を学校で推進するためのノウハウを学ぶ</p>	<p>【演習】 副読本、学習資料等の活用</p> <p>副読本「明日に生きる」、学習資料「災害から命を守るために」の作成背景を知り、各学校で副読本等を活用した指導ができる力を養う</p>	<p>【講義】 災害ボランティア基礎知識</p> <p>ボランティア活動の意義や災害ボランティア活動に参加するときの最低限の知識、心構えや子どもたちにボランティアの大切さを教えるときの基本的な考え方を理解する</p>	<p>【講義】 心のケア基礎知識</p> <p>災害時の児童生徒の心の状況を理解し、教師としての対応を学ぶ</p>
	<p>【発表】 防災教育実践</p> <p>防災教育の実践を聞くことにより、各学校で防災教育を推進する方法を学ぶ</p>	<p>【講義】 兵庫県の防災体制</p> <p>兵庫県の危機管理方法、防災情報システム等を学び、学校の防災体制にいかす 地域防災計画は、各自治体ごとにより策定されているので、研修参加者により県単位、市町村単位に変える</p>	<p>【演習】 救急救命法</p> <p>自分の命を守る方法を理解するとともに災害時に児童生徒に正しい救命を行う力を養う</p>	<p>【発表・協議】 災害ボランティア実践発表</p> <p>災害ボランティアに従事するNPO関係者やボランティア実践校の児童生徒等の実践を踏まえ、災害ボランティアとして留意すべきことを考える</p>	<p>【演習】 心のケア授業</p> <p>不安や心配が大きなストレスを生み心身に影響を及ぼすことを理解し、ストレスの解消方法を正しく身につけて、過去の辛い体験やこれからの困難を自分にとってプラスに転換し、よりよい自分を築く態度を育てることをねらいとする授業(小学生を対象)について学ぶ</p>
中級編	<p>【演習】 被災した学校の早期再開の方法</p> <p>大規模災害時が発生した時には、一日も早く学校再開することは児童生徒の心のケアに有効であり、そのためには避難所を運営しながら学校再開の準備をしなければならないことから、学校再開までの対応策を理解する</p>	<p>【講義】 自主防災組織の役割</p> <p>災害時に学校が避難所となった時に、円滑な避難所運営や学校の早期再開のための地域との連携及び地域と連携した防災訓練の方法等について理解する</p>	<p>【協議】 防災教育推進上の工夫</p> <p>防災教育を推進する上での課題について、技術的な解決方法だけではなく、災害に強いまちづくりをめざした防災についての理念、教育への位置づけ、市民生活への位置づけなどを総合的に理解しその解決方法を見出す</p>	<p>【講義】 ボランティアコーディネーター基礎知識</p> <p>ボランティアコーディネーターの役割を学び、災害時における学校のボランティアの受入、要請、調整方法を学ぶ</p>	<p>【演習】 心のケア発展知識</p> <p>被災児童生徒等の事例をもとに、災害時に教師ができる被災児童生徒等への対応方法を学ぶ</p>
	<p>【演習】 避難所における食の支援方法</p> <p>学校が避難所となった時の学校の食の支援について理解する</p>	<p>【講義・見学】 防災施設見学</p> <p>備蓄倉庫、防災施設についての講義や見学等を通じて、兵庫県の防災施設について学ぶ</p>	<p>【講義】 各教科における防災教育</p> <p>地域の災害特性や災害発生のメカニズムについて理解するとともに、各教科からアプローチの方法を学び、防災教育を多角的に見ることが出来る力を養う</p>		
上級編					

阪神・淡路大震災の概要

(H22.3.31 現在)

- (1) 地震名
平成7年(1995年)兵庫県南部地震
- (2) 発生日月日
平成7年(1995年)1月17日(火) 午前5時46分
- (3) 震源地
淡路島北部 (北緯34度36分 東経135度02分)
- (4) 震源の深さと規模
16km マグニチュード7.3
- (5) 震度
7 (神戸、芦屋、西宮、宝塚、北淡、一宮、津名の一部)
- (6) 人的被害

死者	6,434人	行方不明者	3人	
	亡くなった公立学校の児童生徒数	296人	(H7.3.31現在)	
	保護者を亡くした児童生徒数	283人	(H7.3.27現在)	
負傷者	重傷	10,683人	軽傷	33,109人
			合計	43,792人
- (7) 住宅被害

全壊	104,906棟	(186,175世帯)
半壊	144,274棟	(274,182世帯)
- (8) 被害のあった学校数 1,096校
- (9) 避難所数
1,153箇所 内 避難所となった学校 389校
- (10) 避難者数
316,678名 内 学校への避難者数 180,227人 (ピーク時・1月23日)
- (11) ライフラインの被害と復旧に要した日数

電気停電	約260万戸	完全復旧	1月23日
ガス停止	約85万7千戸	完全復旧	4月11日
水道断水	約127万戸	完全復旧	4月17日
- (12) 災害救助法適用市町(震災当時の名称)
神戸市、尼崎市、明石市、西宮市、洲本市、芦屋市、
伊丹市、宝塚市、三木市、川西市、津名町、淡路町、
北淡町、一宮町、五色町、東浦町、緑町、三原町、南淡町(10市10町)

研修日程及び講師・助言者等（例）

防災教育研修プログラム [初級編] 日程・講師・助言者等

月日	時 間	研 修 内 容	講 師 ・ 助 言 者 等
第 1 日	9:00	受付	
	9:30	開講式 挨拶	
	9:40	オリエンテーション	
	9:40	講義 兵庫県における防災教育	教育委員会指導主事等
	10:10		
	10:20	演習 学校の避難所運営方法	災害時、学校に開設された避難所運営を 経験した教職員等
	12:00		EARTH 員
	13:00	講義 災害ボランティアの基礎知識	ボランティア活動家、NPO 活動家、 専門家（社会福祉協議会、赤十字等の職 員）
14:30			
14:40	演習 防災訓練の実践方法	消防局職員 自主防災組織関係者等	
17:00		EARTH 員	
第 2 日	9:00	発表 防災教育実践	実践校の教諭等
	10:20		EARTH 員
	10:30	講義 心のケア基礎知識	専門家（精神科医、臨床心理士等）
	12:00		
	13:00	講義・演習 防災教育副読本、学習資料等の活 用	教育委員会指導主事 実践校の教諭等 (兵庫県内の場合 EARTH 員)
	15:50		
16:10	閉講式		
16:20			

防災教育研修プログラム [中級編] 日程・講師・助言等

第1日目は該当都道府県の防災施設での実習及び見学
兵庫県での実施例を挙げています。

月日	時間	研修内容	講師・助言者等	場所		
第1日	9:30	受付		兵庫県 広域防災センター		
	10:00	開会行事				
	10:15	実習 AEDの説明と実践	兵庫県消防学校教官			
	12:00	実習 災害活動における安全管理の基本 (地震体験、煙避難体験、消火訓練) * 備蓄倉庫見学を含む	兵庫県消防学校教官 兵庫県広域防災センター職員			
	14:15	講義 広域防災センターの施設概要と その役割	兵庫県広域防災センター センター職員			
	15:15	講義・見学 実大三次元震動破壊実験施設につ いて	兵庫耐震工学研究センター (E-ディフェンス)			
	16:15	まとめ				
	16:30					
	第2日	9:00	講義 兵庫県の防災体制(災害対策基本 法、防災情報システム等)		兵庫県防災企画局防災計画室等	県立 教育 研修 所
		10:10	演習 教材を活用した防災教育		教育委員会指導主事 大学等の教員 防災教育の教材開発を行ってい るNPO等関係者等	
12:00		講義 災害ボランティア実践発表	災害ボランティアの経験者 (NPO法人、高校生等)			
13:00		演習 心のケア授業	臨床心理士・スクールカウンセラ ー等 EARTH員			
14:10						
16:00						
16:20		閉会行事				

防災教育研修プログラム [上級編] 日程・講師・助言者等

月日	時 間	研 修 内 容	講 師 ・ 助 言 者 等
第 1 日	9:00 9:30	受 付	
	9:30 9:40	開会行事 挨拶	
	9:40 10:30	講 義 各教科における防災教育	実践校の教諭等 大学等の教員 EARTH 員
	10:40 12:00	協 議 防災教育推進の工夫	教育委員会指導主事
	13:00 15:00	演 習 被災した学校の避難所における食 の支援方法	災害時、学校に開設した避難所運営の経 験者 EARTH 員
	15:10 17:00	演 習 被災した学校の早期再開の方法	災害時、学校の早期再開に従事した経験 のある教職員 EARTH 員
	9:00 10:00	講 義 自主防災組織の役割	自主防災組織関係者等
	10:10 12:00	講義・演習 災害ボランティアコーディネータ ー基礎知識	ボランティア活動家、NPO 活動家、 専門家（社会福祉協議会、赤十字等の職 員）
第 2 日	13:00 15:00	講義・演習 心のケア発展知識	専門家（精神科医、臨床心理士等）
	15:10	研修のまとめ	
	15:50		
	15:50	閉会行事	
	16:00		

活動事例

初級編	学校に避難所が開設された時の運営方法				
所要時間	110分	人数	5人×6班	場所	教室
ねらい	【防災（避難）訓練立案者・学校防災マニュアル作成担当者】 阪神・淡路大震災では、避難所としての指定の有無にかかわらず、多くの学校が緊急の避難所となった。そのため、勤務校が避難所となった場合を想定して、避難所開設区域設定の考え方や開設の手順、避難所運営のルール作りについて理解する。				
研修内容	避難所開設区域の設定や開設手順、避難所運営のルール作りについて図上訓練等により演習する。				
準備物	校舎配置図（A2版程度に拡大する）、付箋（75mm×50mm） 補助資料 p.53～56「避難所としての学校の部屋割りについて」、p.56「県及び市町の要援護者への援助方針」				
参考	学校防災マニュアル（改訂版）p.36～46 （ http://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/bousaimanual/05-3shou.pdf ）				

	内 容	活 動	備 考〔学習単位〕
導 入 (10)	阪神・淡路大震災時、学校に開設された避難所の様子を理解する。	避難所の写真を見る。 救援物資の配布、プライバシー保護など避難者自身も協力すべきことを理解する。 各自治体の地域防災計画を知る。	〔全体〕 体育館に開設された避難所や仮設トイレなどの様子の分かる写真を用意する。
展 開 1 (20)	避難所に必要な場所（施設・設備）について協議する	班別となり本部や仮設トイレなど避難所運営で必要となる場所（施設・設備）を付箋に記入する。 で付箋に記入した場所（施設・設備）を緊急度A・B・Cにランク付けする。 特に要援護者に対して配慮する点について検討する。	〔班別〕 校舎配置図、付箋を配布する。 避難所として必要な場所の例を示すなどの助言をする。 必要な場所（施設・設備）は補助資料等を参照。 避難所に入る人数や避難期間に応じて、必要となる一人分の面積をもとに避難所として必要な面積を避難区域に割り当てる。 緊急度 (高い)A-B-C(低い)

<p>展開 2 (30)</p>	<p>避難所になったときを想定して、班ごとに配置図を活用し各部屋の部屋割りを検討する。</p>	<p>校舎配置図に立入禁止（非開放）区域の記入。 「緊急度 A」の場所から学校の部屋割りをを行い、校舎配置図に付箋を貼っていく。 各班で班員の意見をまとめながら、決定したものから校舎配置図に記入していく。</p>	<p>〔班別〕 円滑に進行できるよう適宜、助言する。</p>
<p>展開 3 (25)</p>	<p>避難所運営のためのルールやマナーについて検討する。</p>	<p>補助資料をもとに避難所運営のためのルールやマナーについて協議する。 補助資料 p.61～63「避難所における共通理解ルール（例）」等を参照</p>	<p>〔班別〕 震災時の避難所の状況などを伝えイメージしやすくする。例を挙げるなどして考え方を示す。</p>
<p>まとめ (25)</p>	<p>発表と評価</p>	<p>班ごとに部屋割りの配置図や避難所運営のためのルールやマナーについて発表する。 避難所として学校の部屋割りの例を示す。 まとめ、総括をする。</p>	<p>〔班別〕 「振り返り」の時間を確保する。 各班の結果を評価する。 成果物を配布する。</p>

【留意点】

準備

本研修の冒頭に、写真やイラスト、DVD 等の災害（地震、風水害等）時の被害状況や学校に開設された避難所の様子などをイメージしやすい補助資料があると効果的である。

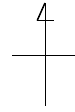
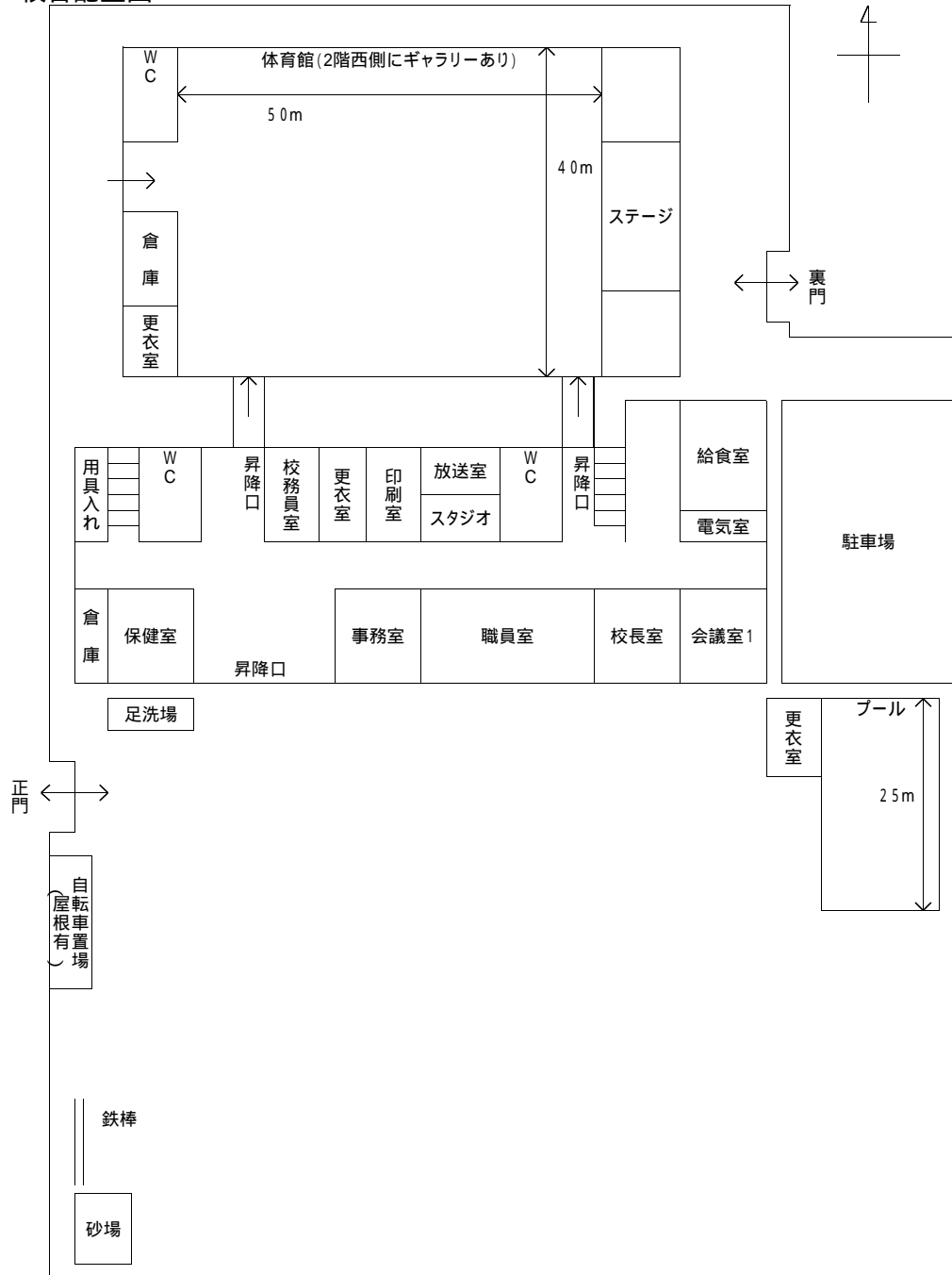
添付資料の校舎配置図は付箋を貼っていくので、A2 版の大きさに拡大する。これは班員全員が同じ資料を見て協議できるという点でも有効である。

発展

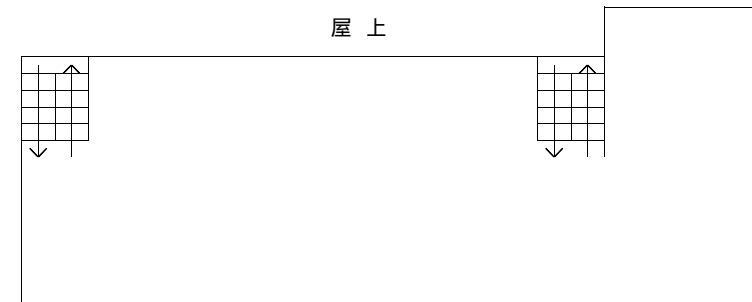
校内研修では、校舎配置図を準備し実際に校内を巡回すると、その学校に応じた部屋割を検討できる。

災害時の対応として、避難所運営について、この研修結果を活用し、開放区域や開放順序をあらかじめ決めておくことが学校防災体制として重要である。

校舎配置図



【想定】
 11月下旬、晩秋天気もよい。大規模地震が平日早朝5:30頃に発生。(余震のおそれ有り)100人ほどの人が避難所(学校)に集まってきており、どんどん増えている。電気、ガス、水道が途絶。幸いなことに校舎に危険な箇所はない。



初級編	副読本、学習資料等の活用				
所要時間	120分	人数	6人×5班	場所	教室
ねらい	【防災教育の授業担当者】 副読本「明日に生きる」、学習資料「災害から命を守るために」の作成背景を知り、各学校で副読本等を活用した指導ができる力を養う。				
研修内容	震災等災害体験のない児童生徒を指導することを前提に、指導案の作成を通して既存の副読本、学習資料等の活用方法を協議する。				
準備物	ワークシート〔副読本、学習資料等の活用〕、教材提示装置 スクリーン				
参考	副読本「明日に生きる」（兵庫県教育委員会発行） （ http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/asuniikiru/index.html ） 学習資料「災害から命を守るために」（兵庫県教育委員会発行） （ http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/117/117.htm ）				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (15)	「明日に生きる」「災害から命を守るために」の作成の背景を知る。	研修の進め方の説明 副読本等の中から1教材を指定し、1～2時間の授業展開例を考える。 副読本等の作成の背景の説明 「阪神・淡路大震災の概要」等を参考に命の大切さや防災教育の必要性などを説明する。	〔全体〕 班編成は校種別が望ましい。 【留意点】参照
展開 1 (15)	「明日に生きる」「災害から命を守るために」の活用方法を自分なりにまとめる。	各自、これまでの実践をワークシート等に簡潔にまとめる。 副読本・学習教材の活用実践のない者には、授業展開案の作成を指示する。	〔個別〕 「読む 感想を書く」といった一方通行の指導とならないような工夫を促す。
展開 2 (50)	「明日に生きる」「災害から命を守るために」の教材の展開例を共同で作成する。	班員で協議しながら班で1案の展開例の略案をワークシート〔副読本、学習資料等の活用〕にまとめる。	〔班別〕 おおまかな流れと目的がわかるように記入するよう助言する。 全員の意見を聞きながら班別協議を進める。

<p>展開 3 (30)</p>	<p>他の班の展開例を知る。</p>	<p>班ごとに展開例を発表する。展開2で作成したワークシート〔副読本、学習資料等の活用〕を教材提示装置等でスクリーンに示しながら説明を行う。 班ごとによい点や「こうすればもっとよくなる」点を出し合う。</p>	<p>〔全体〕 1班3～5分でポイントのみ説明する。 すべての班の説明後に協議する。 担当の指導助言があれば行う。</p>
<p>まとめ (10)</p>	<p>展開例を完成する。</p>	<p>協議結果をもとに、各班の展開例を修正する。</p>	<p>〔全体〕 評価、アドバイスを行う。 事例をHPなどで後ほど紹介する 資料はコピーして全員に配布するとよい。 (今後受講者が活用することを全員に了解してもらう。)</p>

【留意点】

準備

それぞれの地域で作成している防災教育副読本や学習資料を活用する
兵庫県教育委員会作成の副読本「明日に生きる」、学習資料「1.17 は忘れない学習資料」は兵庫県教育委員会教育企画課HPからダウンロードできる。

進行

教材を指定しているように、テーマを明確にすると協議にとりかかりやすく演習時間が保障される
多くの受講者が、すでに実践を行っている場合、テーマを絞らず、班ごとに違うテーマで展開例を作成することで、多くの教材の指導案を受講者が共有できる。
この演習の前に副読本が作成された過程についての講演があると副読本にこめられた思いや災害時の状況を伝えることができる。

発展

PCの使用が可能であれば、あらかじめ受講者にUSBなどの電子媒体を準備するよう伝えておくと持ち帰ることができる。後でホームページ等に掲載する等により活用を促すことができる。

ワークシート〔副読本、学習資料等の活用〕
防災教育副読本や学習資料の活用について

「明日に生きる」を活用した授業展開例

- ・対象校種（ ） 対象学年（ ）
- ・授業時間（ 1 ）時間
- ・目的（防災訓練後の事後学習）
- ・展開

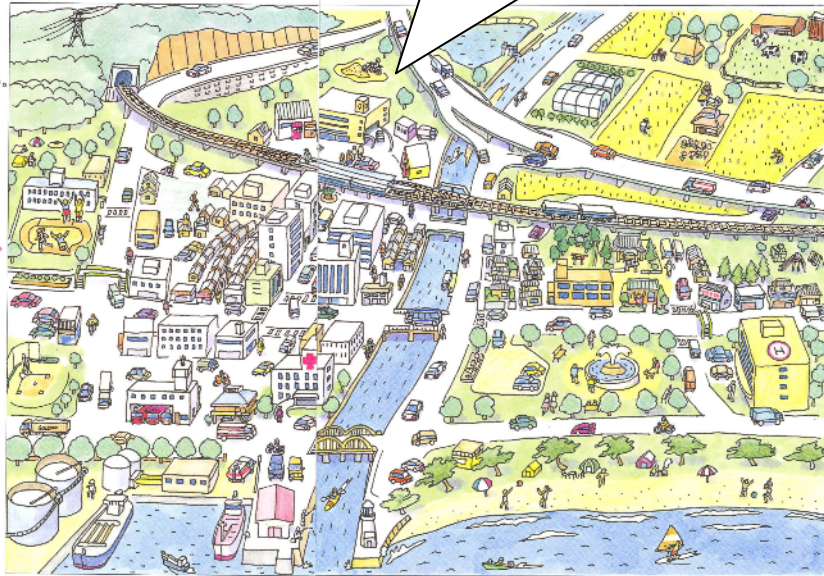
時間	展開	活用する資料・ページ

防災マップをつくろう

中学生
校区内の防災マップの作成

- ・危険だと思われるところはどこだろう。
- ・避難場所はどこだろう。

右の絵地図を見て 話し合おう

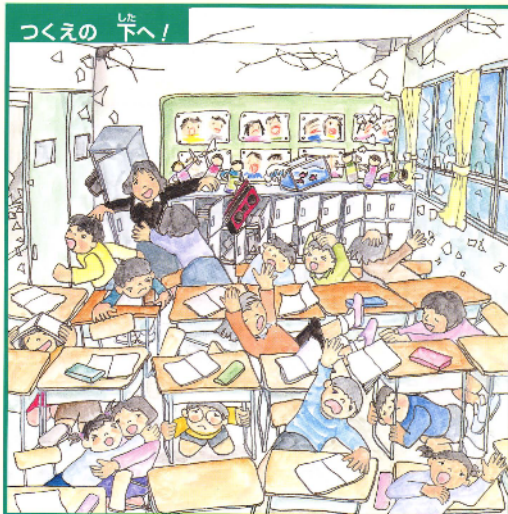


自分たちの町を実際に歩き、危険なところ、避難場所などを確かめて、防災マップをつくってみよう。

小学生1・2・3年
防災会議を開く(学校、家庭)

地震がおきたら

がっこう
[学校に いるとき]
● 教室



● ろうかや かいだん



初級編	防災訓練の実践方法				
所要時間	120分	人数	5人×8班 (校種ごとで構成)	場所	教室
ねらい	【防災(避難)訓練立案者、学校防災マニュアル作成担当者】 防災訓練は、避難経路の確認のみならず、災害時に起こり得るさまざまな状況を想定し、教職員の役割分担が適切であるか等进行评估し、改善していくことが求められることから、実践的な防災訓練を学校で推進するためのノウハウを学ぶ。				
研修内容	実施計画の作成を通して、実践的な防災訓練(事前指導・事後指導を含む)となるよう、従来の避難訓練の改善を工夫する。				
準備物	ワークシート、補助資料 p.66～67 教材提示装置、スクリーン または模造紙、マジック(黒、赤、青)、掲示用マグネット				
参考	自校の防災(避難)訓練実施要項、「学校防災マニュアル」改訂版 (兵庫県教育委員会) p.69 (http://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/bousaimanual/bousaimanual.htm)				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (25)	防災訓練の重要性や意義を理解する。	防災訓練の重要性や意義について、講義を聴き理解する。 ・児童生徒の避難訓練 ・発災時の教職員の役割分担や災害時の学校防災体制の確認 補助資料「防災(避難)訓練について」を参考に今回作成する防災訓練の想定場面や状況設定などを班ごとに決める。	〔全体〕 本時の目標「実践的な防災訓練を学校で推進するためのノウハウを学ぶ」を確認する。
展開 1 (20)	他の人の意見を聴き、情報を共有し、自分の考えを深める。	防災訓練の想定場面や状況を設定した理由を各班員が発表し情報の共有化を図る。 参加者、災害の種類、被害の程度等も具体的に想定する。 班別協議で防災訓練のアイデア等を出し合う。	〔班別〕 校種ごとの班を編成する。 校舎配置図等を使用して、訓練での人の動きを具体的に協議する。 メモは付箋等に記入し、校舎配置図に貼っていく。

<p>展開 2 (35)</p>	<p>学校で実践できる防災訓練案を作成する。</p>	<p>各班員の発表で出された防災訓練のアイデアを基にして、学校で実践できるよう工夫した防災訓練を班員で協議する。</p> <p>校舎配置図等のメモをもとに、時間配分等を協議し、ワークシート〔防災訓練の実践方法〕-1の作成</p>	<p>〔班別〕 ねらい、対象等を明確にするよう指示。 ねらいを1つに絞って計画する。</p> <p>教材提示装置がない場合は模造紙を使用する。</p>
<p>展開 3 (25)</p>	<p>他班の防災訓練案を聴き自分の考えを深める。</p>	<p>各班の作成した防災訓練の指導案を提示し、班の代表が工夫点、留意点等を発表する。</p> <p>質疑応答</p>	<p>〔全体〕 各班発表3分程度、質疑応答2分程度。 発表後すぐに質疑応答することが望ましい。</p>
<p>まとめ (15)</p>	<p>共有した防災訓練案を各学校へ持ち帰り防災教育を推進する。</p>	<p>研修のまとめをする。 今回作成した指導案をもとに実際に行うよう伝える。</p>	<p>〔全体〕 指導案に対するコメントを行う 「振り返り」の時間を確保する。 作成された指導案を後でホームページ等に掲載し共有する。</p>

【留意点】

準備

あらかじめワークシート〔防災訓練の実践方法〕-2を配布し記入したものを持参すると協議内容が深まる。ただし、その場合には、受講者の発表時間を超えることが多いので、進行役による発表時間のコントロールが必要となる。

発展

問題意識を高めるためには・・

- ・ 阪神・淡路大震災や中越地震等身近な地域で起こった災害による校舎や教室、グラウンド等の被害状況を映像で知る。
- ・ 先進的な取組のある学校の実践発表聴く。
- ・ 消防局や防災教育担当課による講義を聞く。

自校の防災訓練要項などを持参し受講者どうしで情報交換する。

防災訓練の指導案

()班 (校種)

1 日時

2 ねらい

3 参加者

4 状況

5 想定

段 階	内 容	その他(留意点、工夫した点、準備物など)
事前指導		
防災訓練		
事後指導		

ワークシート(防災訓練の実践方法)-2

(事前記入用)

自校の防災訓練の実態等

(お名前

)

1 地域の災害特性		
2 自校の防災訓練の現状		
3 内容	時期	
	状況設定	
	想定場面	
	参加者	
	ねらい	
	事前・事後指導	
4 成果		
5 課題・改善点		
6 その他		

中級編	防災学習教材の開発及び活用について				
所要時間	100分	人数	4～5人×6班	場所	教室
ねらい	【防災教育の授業担当者】 防災学習の指導方法の工夫や教材の開発方法について学ぶ。				
研修内容	災害時に持ち出しが必要となるものをランキング付けする学習活動を通して、災害への備えを考える参加体験型の防災学習の教材の開発及び活用について演習する。				
準備物	〔非常持ち出し袋の中身カード、記入シート〕×班の数、ワークシート〔防災学習教材の開発及び活用について〕、教材提示装置、スクリーン				
参考	補助資料 p.68～p.73「非常持ち出し袋を考えてみよう」				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (5)	本時の課題を知る。	阪神・淡路大震災の教訓から、睡眠時の発災に対しても備える必要性を理解する。	〔全体〕
展開 1 (5)	「非常持ち出し袋を考えてみよう」のルールについて理解する。	補助資料を参考に「非常持ち出し袋を考えてみよう」の進め方とルールを理解する。	〔班別〕 進め方、ルールは補助資料 p.68 参照
展開 2 (20)	「非常持ち出し袋を考えよう」を実施する。	「非常持ち出し袋を考えてみよう」に基づき、演習を行う。班ごとに、災害に備えた非常持ち出し袋の中身について、意見交換を行いながら、非常持ち出し品を決めていく。	〔班別〕 「家族構成や状況によって選ぶ持ち出し品は違いがある。」など状況をより具体的に助言を加えていく。
展開 3 (10～15)	各班の意見を聞き、様々な考え方があつたことを学ぶ。	各班の代表が、非常持ち出し袋に入れた持ち出し品、選んだ理由、班内の意見交換の内容等を発表する。 全班のカードを黒板に掲示し、それを見ながらその場で簡潔に発表	〔全体〕 特に意見が分かれたもの、班内で「なるほど」と思った意見、少数意見などにも注目する。 可能であれば被災時の状況を出し合う。それぞれの経験（まだ小学生だった人もある）で話すとよい。

<p>展開 4 (35 ~ 40)</p>	<p>「非常持ち出し袋を 考えてみよう」の指導 方法について検討す る。</p>	<p>展開3までの活動を踏まえ、 指導方法について班ごとに 検討しシートに記入。 例)誰を対象とするか、ど んな場面で実施するか、どん な災害を想定しているか、な どについて検討。</p>	<p>〔班別〕 実践例の紹介だけにとど まらず、実施する時の工 夫を検討する。 ねらいや対象者によって 展開のポイントが変わ る。</p>
<p>ま と め (20)</p>	<p>各班から展開4で検 討した意見を発表し、 理解を深める。</p>	<p>教材提示装置を使い、各班の 代表が、指導法について検討 した内容を発表する。</p>	<p>〔全体〕 防災学習の教材の活用に ついてまとめる。</p>

【留意点】

準備
展開1で、進め方とルールを説明する時には、受講者全員に見えるように大きなカードを使うなど工夫したい。児童生徒が行う時は、袋や持ち出し品は本物らしいものを準備する。

進行
指導方法を検討するのが目的なので、展開2での意見交換は、カードを一斉に掲示し、代表はその場でポイントを絞って発表する。

さらに
ゲームをして終わりにならないために、地域の災害特性に応じた災害を想定し、どんな状況になるのか、そのときの様子や教訓を子どもたちに伝えることが重要。そのためにも教師同士で体験などの綿密な情報交換を行いたい。

防災教育チャレンジプラン「非常持ち出し袋を考えてみよう」

(神戸学院大学学際教育機構 防災・社会貢献ユニット作成)から引用

「非常持ち出し袋を考えてみよう」班別協議 記録〔 〕班

協議内容

指導方法について検討

実際にゲームをやってみて気付いたことを出し合う。

実践された方があればそのときの様子や指導の際に注意することなどを紹介してください。

「ゲームをやって終わり」とならないための工夫を検討してください。

(どんな場面で実施するか、条件の変化、参加者、ねらいなど)

まとめ

中級編	ボランティア実践発表				
所要時間	70分	人数	5～6人×5～8班	場所	教室
ねらい	【ボランティア活動の指導者等】 災害ボランティアに従事する NPO 関係者やボランティア実践校の児童生徒等の実践を踏まえ、災害ボランティアとして留意すべきことを考える。				
研修内容	災害ボランティアに従事する NPO ボランティアに参加している児童生徒等の発表を聴き、ボランティア活動の留意点や成果などについて協議することにより、ボランティア活動を指導する時の留意点や指導方法を学ぶ。				
準備物	PC、プロジェクター、スクリーン等実践発表に必要な機器				
参考	なし				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (5)	本時のねらいの説明	本研修のねらいの説明、NPO 関係者や高校生等の紹介を聞く。	〔全体〕
展開 1 (30)	発表	ボランティア活動に参加した動機、自己評価や感想、失敗談などの実践発表を聴く。	〔全体〕
展開 2 (25)	発表内容の整理と協議 協議を提示 班ごとに協議	コーディネーターは発表内容を整理し、この後の協議を提示する 例)「ボランティア活動をどう教えるか」 「災害ボランティアに行く際の準備」 など 班に分かれ、与えられた協議について協議する。 班としての結論を記録する。 班別協議には講師に参加してもらうことも可能	〔班別〕 班内で進行役を決めるなど協議が円滑に進むよう助言する。 発表は簡潔にできるよう内容を工夫する

発表 と ま と め (10)	発表	班の代表者が協議した内容を 発表する コーディネーターは各班の発 表について助言し、まとめる。	〔全体〕 発表時間 3 分程度 簡潔に発表する。
--------------------------------	----	--	--------------------------------

【留意点】

進行

コーディネーターは、災害ボランティアに参加したり、指導した経験のある教諭、大学等における研究者等が望ましい。

進行

実践発表者について

実践者が高校生等の場合は、授業等との関係で研修会場での発表が難しいことも考えられる。発表の様子を DVD 等で上映したり、学校と研修会場を結び中継したりするなどの工夫が必要である。後者の方法が可能であれば、発表だけでなく質疑応答ができ研修効果が高いと考えられる。

阪神・淡路大震災 10 年検証より

学校におけるボランティア教育の推進

阪神・淡路大震災では、国内外から延べ 130 万人を超えるボランティアが駆けつけ、避難所における生活の支援を始め多種多様な活動を展開したため、ボランティア活動の重要性が改めて認識された。このことから、学校においてもボランティアの理念等についての学習機会の充実に努めるとともに、国籍を超えて「共に生きる」社会づくりに向けた実践的活動が日常的に行えるよう学校におけるボランティア教育の一層の推進を図ることが大切である。

中級編	心のケア授業（小学校）				
所要時間	120分	人数	5～6人×6～8班	場所	教室
ねらい	【学級担任、教育相談担当者等】 不安や心配が大きなストレスを生み心身に影響を及ぼすことを理解し、ストレスの解消方法を正しく身につけて、過去の辛い体験やこれからの困難を自分にとってプラスに転換し、よりよい自分を築く態度を育てることをねらいとする授業（小学生を対象）について学ぶ。				
研修内容	災害が引き起こすストレスとその反応について理解し、被災児童生徒のストレスを解消する方法の一つとして紙芝居を作成する。				
準備物	画用紙、マジック（6色） 補助資料 p.74～p.79「かばくんの気持ち」				
参考	補助資料 p.94～p.95				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (10)	ストレスが引き起こす心身への影響を理解する。	「災害による心的ストレスの概念」を参考にストレス反応について理解する。 過度のストレスの影響を理解する。 ・身体的影響 ・情緒的影響 ストレス解消方法を考える。	〔全体〕 補助資料や講師の指導によりストレスについて理解を深める。
展開 1 (15)	様々なストレス解消方法を身につける。	自らの不安や課題にむかって冷静に対処する方法を学ぶ。 ・呼吸法 ・動作によるリラクゼーション ・ペアーリラクゼーション ・アロマリラクゼーションなど (参照 補助資料 P.80～P.81)	〔全体〕 講師の指示に従い、受講者は実際に体験する。 受講者のアイスブレイキングも兼ねる。
展開 2 (15)	被災児童生徒への対応方法を学ぶ。	紙芝居「かばくんの気持ち」を話題に、班での協議を通して被災した子どもたちの心情や対応を理解する。 (例) ・大きな災害では誰でも恐怖や不安を感じる。 ・親しい人に寄り添っていくように心がける。 ・自分自身に対してゆっくりと元気になっていくように心がける。	〔班別〕 児童に読み取ってほしい心情や対応を読み取る視点で意見を出し合う。

<p>展開 3 (45)</p>	<p>被災児童生徒を想定し、心のケアの実践的手段を開発する。</p>	<p>資料「かばくんの気持ち」を参考にして自分たちが活用しやすい紙芝居を作成する。 自分の言葉で語りかける教材として作成する。個人・班別どちらの作業となってもよい。紙芝居にこだわらず物語だけでもよい。演習時間によって調整する。</p>	<p>〔個人・班別〕 紙芝居作成はストーリーを重視し、絵にはこだわらない。 紙芝居の時間は5分程度</p>
<p>まとめ (35)</p>	<p>発表 まとめ</p>	<p>グループごとに発表し情報交換することにより、児童生徒へのよりよい言葉がけや対応を身につける。 講師によるまとめを聞く</p>	<p>〔全体〕 情報交換時間を確保する。</p>

【留意点】

進行

講師は臨床心理士、精神科医など専門家が望ましい。

「紙芝居をつくる」ことが苦痛な受講者もあると考えられる。受講者全員が絵を書かなければならないわけではない。簡単な と、線などで表現してもよい、また、ストーリーだけでもよい。できれば、班内で役割分担するなどしてできるだけ紙芝居を作成したい。

さらに

小学校の低学年の児童の場合、不安や恐怖などをうまく言葉で表現できなかつたり、状況を把握できなかつたりすることが多いので、紙芝居を使ってストレスを解消する方法を理解させ、安心できるように指導する。保護者や担任などの身近な信頼できる大人が寄り添うことは、子どもの心のケアには大切なことである。

教師ができる災害時の心のケア

- ・身近な教職員の深い関わりが心のケアのポイント
- ・継続的で注意深い観察と専門家や専門機関との連携を
- ・一体感の感じられる行事、遊びや運動を取り入れて組織的な対応を

EARTHハンドブックより

上級編	被災した学校の早期再開の方法				
所要時間	110分	人数	5人×6班	場所	教室
ねらい	【学校防災マニュアル作成担当者等】 大規模災害時が発生した時には、一日も早く学校再開することは児童生徒の心のケアに有効であり、そのためには避難所を運営しながら学校再開の準備をしなければならないことから、学校再開までの対応策を理解する。				
研修内容	災害時における学校の早期再開と避難所運営の方法について時間軸に沿って演習する。				
準備物	模造紙、マジック（黒、赤、青）、震災当時の様子が分かる写真やDVD、補助資料 p.82 ~ p.85				
参考	なし				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (20)	災害時における学校の早期再開の重要性と課題となることを知る。	<p>発災時の状況を知る。 震災時の経験から、子どもたちや地域住民にとって学校が安心の拠り所となったことを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発災後一日も早く学校再開をすることは、児童生徒の心のケアにも有効である。 ・実際には、避難所を運営しながら学校の再開準備を行わなければならない。 	〔全体〕 写真やDVD等で震災当時の状況や直近の災害の状況を知る。 例) 校舎、教室、グラウンド、体育館、校区内の建物や道路等の状況を理解する。
展開 1 (25)	学校再開に向けての手順を考え理解する	<p>各班で学校再開の手順について各自で考える。 例) 学校を再開するための5原則</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ライフラインの復旧 ・教職員等スタッフの確保 ・学習の場の安全確保 ・通学路の安全確保 ・保護者への周知と理解 で考えた意見を出し合い、模造紙に記入する。 	〔個人・班別〕 各人で考える 5分 班で協議 20分 例を挙げるなどして協議を円滑に進める。

<p>展開 2 (25)</p>	<p>避難所運営の手順を理解する</p>	<p>写真やDVDを使って避難所の様子をイメージする 各班で避難所運営の手順について意見を出し合い、模造紙に記入する。</p>	<p>〔全体〕 例)避難所に設置された伝言板、仮設トイレ、物資の配布の様子、グラウンドの様子等が分かる資料を準備する。</p>
<p>発表 (20)</p>	<p>各班の発表を聴く</p>	<p>各班で作成された資料(模造紙)を提示し、各班の代表が発表をする。 ・学校再開の準備と避難所運営は並行して進むことから計画的な対応が重要である。</p>	<p>〔全体〕 多様な考え方があることや災害時には状況に応じて対応することを知る。</p>
<p>まとめ (20)</p>	<p>学校再開までの手順、避難所運営について理解する</p>	<p>研修のまとめをする(補助資料を参照) 発災直後の対応が重要であるため、日頃から避難所運営、学校再開へ向けてのマニュアルの作成が必要であることを理解する。</p>	<p>〔全体〕 各班の発表内容に対して助言する。 学校再開や避難所運営の手順について詳しく説明する。 「備え」の重要性を伝える。</p>

【留意点】

進行

災害時の、避難所開設や運営については、各都道府県の地域防災計画に従う。兵庫県では、激甚災害地と指定され、兵庫県教育委員会が認めた場合は避難所運営について最大7日までは教職員が関わる場合もあるとなっていることに基づいて実施している研修である。

上級編	避難所における食の支援方法				
所要時間	120分	人数	5人×6班	場所	教室
ねらい	【栄養教諭、学校栄養職員、災害ボランティア希望者等】 学校が避難所となった時の学校の食の支援について理解する。				
研修内容	近年では大きな災害が発生した場合、避難所では、おにぎりやアルファ化米、乾パンなどの非常食が準備される。食が空腹を満たすだけでなく、心の安定にも大きく寄与することを踏まえ、避難所における食の支援方法について演習する。				
準備物	模造紙、マジック（黒、赤、青）、ワークシート〔避難所における食の支援方法〕-1、-2、補助資料 p.86～p.93				
参 考					

	内 容	活 動	備考〔学習単位〕
導 入 (10)	阪神・淡路大震災時の食の状況や課題を知り、「食の支援」の必要性を理解する。	阪神・淡路大震災時の避難所における食の状況や課題から「食の支援」の必要性について説明を聴く。	〔全体〕 実際に避難所の食事を体験することも理解のためには効果的である。
展 開 1 (10)	避難所開設の手順を知り、「食の支援」の流れを理解する。	避難所開設から「食の支援」を継続して行うことの必要性について考える。	〔全体〕 補助資料を活用する。
展 開 2 (30)	避難所において教職員ができる「食の支援」を考える。	校種ごとに班を作り「ワークシート1」をもとに、想定される内容について、課題や配慮する点を協議する。	〔班別〕 自己紹介を兼ねて「ワークシート1」にそって協議する。 補助資料を活用する。

展開 3 (30)	学校再開にむけての「食の支援」を考え、学校給食の果たす役割を理解する。	「ワークシート2」をもとに学校給食再開にむけての手順や課題を協議する。 長期的な課題についても協議する。	〔班別〕 職種の役割を考えながら、「ワークシート2」にそって協議する。
展開 4 (30)	災害時における「食の支援」が時間の経過とともに、変わっていくことを共通理解する。	各班で協議した内容を提示し、「食の支援」の流れや課題について発表する。	〔全体〕 各班3分 発表のポイント を明確にする。
ま と め (10)	災害時の「食の支援」が長期的に必要なことを確認する。	研修のまとめをする。 「食の支援」の流れの大切さをまとめる。	(全体) 「振り返り」の時間を確保する。

【留意点】

進行

ワークシート2「学校給食再開に向けての支援」は、栄養教諭を含む学校給食に詳しい教職員を対象とするとよい。

教諭だけの場合は、班別協議の状況により学校給食について適宜、助言するか、または、演習の間に講義を入れ、受講者の理解を深めた後、演習を続ける方法もある。

発展

災害時の避難所における「非常時における食事」について（EARTHハンドブックより）

(1)非常時における食事の重要性

- ・食事は生命・健康・体力の維持に欠かせない。
- ・あたたかい食べ物の提供は、非常時で緊張した気持ちをほぐす役割を果たし、心のケアにもつながる。
- ・学校給食の早期再開は、児童生徒の心身の安定に大きな役割を果たす。

(2)災害発生時からの時間経過と避難所における食の支援の変化（例）

備蓄庫などの非常食を提供する



市町からの救援物資が届き配給する



県や他府県などからの救援物資が届き配給する。

避難所における「食の支援」について

1. 想定される支援内容

食料の確保

* 救援物資について

<支援できることは>

<留意することは>

炊き出し

<支援できることは>

<留意することは>

2. その他配慮すべき点、課題について

上級編		防災教育推進上の工夫			
所要時間	80分	人数	4～5人×6班	場所	研修室
ねらい	【防災（避難）訓練立案者等】 防災教育を推進する上での課題について、技術的な解決方法だけではなく、災害に強いまちづくりをめざした防災についての理念、教育への位置づけ、市民生活への位置づけなどを総合的に理解しその解決方法を見出す。				
研修内容	各学校で防災教育を実施するにあたっての課題を出し合い、その解決策を協議する。				
準備物	付箋（5×7.5程度、最低2色）、付箋を貼る台紙（A2程度）、ワークシート〔防災教育推進上の工夫〕-1、教材提示装置、スクリーン				
参考	協議資料（ワークシート〔防災教育推進上の工夫〕-2）				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (3)	研修のねらい、進め方を確認する。	ねらい、進め方について説明を聞く。	〔全体〕
展開 1 (15)	各校の実践を聞き、課題等を確認する。	アイスブレイキングを兼ねて名前と自校の地域の災害特性、防災教育の取組について協議資料をもとに発表する。 良い点と課題を挙げ、それぞれ色の違う付箋に記入しておく。 お互いに良い点と課題を見つける。	〔班別〕 発表時間各3分 地域防災において児童生徒の果たす役割や将来、防災の担い手となることを踏まえ、課題を見つける。
展開 2 (35)	課題について改善策を検討する。	課題、良い点を記入した付箋を並べ協議する課題を決める。 の課題について、改善策を各自が付箋に記入する。（1枚に1つの改善策） 改善策をまとめ、発表用紙に記入する。	〔班別〕 展開3での発表は教材提示装置を使うことを考慮して発表資料を作成する。

<p>展開 3 (25)</p>	<p>各班の協議内容を発表する。</p> <p>発表内容、質疑応答を通して理解を深める。</p>	<p>ポイントを絞って班ごとに発表。</p> <p>質疑応答</p> <p>解決できなかった点を全体で協議。</p>	<p>〔全体〕</p> <p>発表内容、質疑応答を通して、防災教育推進のため、技術的な解決方法だけでなく理念、教育活動への位置づけ等への理解が深まるよう積極的な協議を行う。</p>
<p>まとめ (2)</p>	<p>まとめ</p>	<p>まとめを聞いて、自校での防災教育の推進に役立てる。</p>	<p>〔全体〕</p> <p>発表内容について講評し、まとめる</p>

【留意点】

準備

各都道府県等の防災教育のねらいや研修講座に応じて協議テーマを考える。災害に強いまちづくりを推進するためには、児童生徒の果たす役割や学校と地域の連携の在り方などについて協議することが大切である。

協議資料 ワークシート〔防災教育推進上の工夫〕-2の活用方法

- ・事前に受講者へ配布し当日持参する
 - 受講者にとって、事前資料を作成することで自校の課題を認識でき、当日の協議が深まるが、発表時間が長くなることは否めない。
- ・当日、その場で記入する
 - 受講者は、自校の取組について記憶を頼りに記入するので課題等が曖昧になりがちで協議が深まりにくい傾向がある。

進行

各学校での取組について情報交換も大切であるが、ここでは、得られた情報をもとに課題解決が進むようできるだけ協議時間の確保をしたい。

学校防災マニュアル（改訂版）「改訂版によせて」より抜粋

県民一人一人が災害への備えの大切さを理解し、人と人が支え合う地域社会をつくっていくことが安全・安心を支える基本であり、そうした「自助」「共助」の考え方を身に付け、進んで行動する「減災社会」の担い手を育成することが教育に課せられた使命です。

学校における防災教育推進上の課題について 発表用紙

〔 〕班

課題	
改善策	<ul style="list-style-type: none">・・・
気をつけた点	
その他	

平成 年度各学校での防災教育の取組について

学校名	氏名
-----	----

防災教育の取組と課題について(避難訓練も含む) 予定されている取組もご記入ください。

月 日	内 容

特徴的な取組(具体的にご記入ください)

課題

上級編（講師レベル）		災害時の対応シミュレーション（学校教育の早期再開）			
所要時間	120分	人数	4～5人×6班 （校種別で構成）	場所	教室
ねらい	【研修会の講師となる者】 災害時の学校教育の再開に係る研修の講師としての知識や指導力を身につける。				
研修内容	大規模災害により学校が休校となった場合の学校教育の再開に関する研修の講師を養成するため、過去の災害における経験や教訓を生かした指導・助言ができるよう模擬演習を行う。				
準備物	画用紙、模造紙、マジック4色程度				
参考	EARTHハンドブック（兵庫県教育委員会発行） （ http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/ ） 学校防災マニュアル（改訂版）（兵庫県教育委員会発行） （ http://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/bousaimanual/bousaimanual.htm ）				

	内 容	活 動	備 考〔学習単位〕
導 入 (10)	本時の目標と研修内容を 知る。	本時のねらいについて理解 する。 研修の進め方を知る。 校種別に4～5人の班に分 かれる。	〔全体〕 教員対象の研修会の 講師として指導・助 言をするという設定 で進める。
展 開 1 (40)	学校教育応急対策と 教育活動の早期再開 について、内容を理 解し、指導・緒言が できるようにする。	班ごとにEARTHハンドブッ ク「2.2 学校教育応急対 策と教育活動の早期再開」 （p.11～p.22）までを読み 合わせる。 次の5つの項目について担 当者を決める。 ・学校早期再開までの流れ ・応急教育に向けた流れ ・施設、校区の被害調査 ・災害情報の収集と発信 ・災害発生後の事務手続き 担当項目について3～5分 程度で説明する資料を作成 し説明の練習をする。	〔班別〕 班ごとに音読して確 認する。 画用紙や模造紙に説 明ポイントをまとめ る。 補助資料 p.82～p.85 参照

展 開 2 (20)	各班で相互比正を行う。	各班で資料を使って説明を聞き合い、資料や説明の仕方について検討する。	〔班別〕
展 開 3 (40)	自分の班の発表と他の班の発表を聞き比べ、意見や感想を持つ。	全員の前で、班ごとに発表する。 他の班が発表するときは、研修会の参加者になったつもりで聞く。	〔全体〕 発表者が研修会講師を務めているような雰囲気を作る。
ま と め (10)	発表内容について協議する。	各班の発表について意見交換を行う。 EARTH ハンドブック「2.6.1 応急教育の実施について」(p.52)を読んでまとめとする。	〔全体〕 討論の時間を確保する。 意見や感想を発表しあうことによって、説明のスキルを互いに高め合う。

【留意点】

進行

講師には、災害時の学校教育再開に関わった経験のある教職員、震災・学校支援チーム（EARTH）員等が望ましい。

班内で担当する項目を分担し、全員に同等の責任を持たせることで経験年数の少ない受講者の実践力の向上を図る。

発展

学校教育の再開は、被災児童生徒の心のケアの面でも大きな効果が期待されることについて、教職員の共通理解が求められる。

学校教育の再開は、学校施設及び通学路の安全確保をはじめ様々な条件を総合的に判断して行われるものであり、災害からの復旧状況を具体的にイメージしながら再開への流れを理解することが求められる。

上級編（講師レベル）		災害時の対応シミュレーション（避難所運営）			
所要時間	120分	人数	5人×8班	場所	教室
ねらい	【研修会の講師となる者】 災害時の避難所運営に係る研修講師としての実践力を身につける				
研修内容	災害時に学校に開設された避難所運営及びその支援に関する研修会の講師を養成するため、過去の災害における経験や教訓を生かした指導・助言ができるよう模擬演習を行う。				
準備物	各学校の校舎配置図、避難所家族票等（補助資料 p.48～p.61）、PC				
参考	EARTH ハンドブック（兵庫県教育委員会発行） （ http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/ ）				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (20)	災害時の避難所運営の手順について理解する。	EARTH ハンドブック「避難所開設から運営へ」（p.32）により避難所運営の手順を確認する。 5名ずつ8班に分かれる。 班長、記録者を決定する。	〔全体〕 班の構成 EARTH 員役（1名） 教職員役（1名） 避難者役（3名） 避難所の運営側、避難者の側双方から理解を深めるように進める。
展開 1 (50)	避難者の受け入れ体制について理解する。	避難所の設置場所を確認する。 （校舎配置図を持ってフィールドワークする。） 避難所の部屋割りを決定する。 避難者の誘導方法を検討する。	〔班別〕 避難所開設に向けて ・施設の安全確認 ・避難所としての開放区域の決定
展開 2 (15)	避難者数の把握と災害対策本部への報告、連絡調整について理解する。	避難者家族票に記入する。 パソコンの避難者一覧様式に入力する。 避難者数の報告をする。 補助資料 p.53～65 参照	〔班別〕 避難者の受け入れ ・家族票への記入指示 ・家族票への記入 ・避難者一覧表の作成 ・避難者誘導の呼びかけ ・災害時要援護者への対応

<p>展開 3 (10)</p>	<p>自治組織づくりの方法について理解する。</p>	<p>自治組織を立ち上げるための組織を編成する。(EARTHハンドブック p.36、p.129 参照)</p>	<p>〔班別〕 避難所運営のための委員会の設立 ・避難所における生活ルールの確認 ・ペットの飼い主への注意 ・避難所日誌への記入</p>
<p>まとめ (25)</p>	<p>避難所運営について対応手順の課題を協議する。</p>	<p>各班の活動を通して明らかになった課題を発表し、全体で協議する。</p>	<p>〔全体〕 避難所の運営状況をイメージしながら課題解決の方法を具体的に考える。</p>

【留意点】

準備

行政が作成した避難所運営マニュアルや過去の災害時の避難所運営の事例を収集する。

進行

講師は、避難所運営の経験のある EARTH 員や行政の担当者が望ましい。

発展

本研修を校内研修として実施することにより、避難所運営について教職員の共通理解が得られ、さらに、避難所運営マニュアルの作成や見直し、学校防災体制の見直しに役立つことが期待される。

避難者一覧表 (場所: 体育館・) (例)

小学校 ()

No.	氏名	ふりがな	年齢	性別	住 所	電 話	入	出	退出先
1				男・女			/	/	
2				男・女			/	/	
3				男・女			/	/	
4				男・女			/	/	
5				男・女			/	/	
6				男・女			/	/	
7				男・女			/	/	
8				男・女			/	/	
9				男・女			/	/	
10				男・女			/	/	
11				男・女			/	/	
12				男・女			/	/	
13				男・女			/	/	
14				男・女			/	/	
15				男・女			/	/	
16				男・女			/	/	
17				男・女			/	/	
18				男・女			/	/	
19				男・女			/	/	
20				男・女			/	/	
21				男・女			/	/	
22				男・女			/	/	
23				男・女			/	/	
24				男・女			/	/	
25				男・女			/	/	
26				男・女			/	/	
27				男・女			/	/	
28				男・女			/	/	
29				男・女			/	/	
30				男・女			/	/	

避 難 所 日 誌

避難所開設	日目	月	日	曜日	天気()記録者															
避 難 者 数																					
避難場所	避難者総数	避難者内訳										要支援者(内数)									
		2歳以下 乳児		小学生以下		小学生		中学生		高校生		64歳以下 大人		65歳以上		要介護者		身体障害者		外国人	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
体育館																					
小計																					
合計																					
避難所運営委員会(会議内容)																					
総務班																					
情報班																					
物資班																					
救護班																					
管理班																					
その他																					
特記事項(引継事項)																					
総務班																					
情報班																					
物資班																					
管理班																					
その他																					

II 補助資料

- ◆ 「避難所としての学校の部屋割について」
- ◆ 避難所運営に関する資料
- ◆ 防災（避難）訓練について
- ◆ 「非常持ち出し袋を考えてみよう」
- ◆ 「かばくんの気もち」
- ◆ リラクセーションに関する資料
- ◆ 「学校の早期再開に向けて」に関する資料
- ◆ 「避難所における食の支援方法」に関する資料
- ◆ 災害による心的ストレスの概念

「避難所としての学校の部屋割りについて」

兵庫県地域防災計画（地震災害対策計画）「第4節 第2 内容 3 避難所の開設・運営等」から抜粋

第4節 避難対策の実施

第2 内容

3 避難所の開設・運営等

避難所の運営について、

避難所の設置・運営に係る市町の責任の明確化と初動体制の整備

市町、学校、地域コミュニティ相互の役割分担と連携強化

避難所運営に当たる教員の防災に対するリテラシーの涵養を基本原則とする。

また、県は、上記基本原則を基に、避難所運営指針を作成することにより、各市町における避難所運営の一般的な事項を定め、その指針とすることとする。

（避難所運営指針の内容）

- ・避難所の開設運営に係る住民、地域、学校、市町、県等の役割
- ・避難所の開設について（施設の安全性の確認、避難所への参集・開錠、避難情報の収集・報告等）
- ・避難所の運営について（避難者名簿の作成、食料・物資・飲料水の配布、トイレの対応、負傷者・病人への対応、災害弱者への対応、応援の受入れ）等

さらに、市町は、避難所の開設及び運営に関して、市町及び住民が各々担うべき役割を明確にし、避難所での救援・救護活動の実施について定めた避難所運営マニュアル等の作成に努めることとする。

(1) 対象者

災害によって現に被害を受けた者又は被害を受けるおそれがある者等

(2) 避難所の指定

市町が避難所を指定する場合の順位は、原則として次の通りとするが、立地条件や施設の耐震性を十分考慮することとする。

- ア 公立小、中学校
- イ その他公立学校
- ウ 公民館
- エ その他の公共施設
- オ その他の民間の施設

なお、市町は、避難所の場所について、標識、案内板、防災マップ等により住民に周知徹底を図ることとする。また、学校を避難所とする場合については、特に教育機能の早期回復に留意することとする。そのため、指定に当たって、教育委員会及び当該学校と市町（防災担当部局）は十分協議し、「学校における避難所運營業務及び市町防災部局への移行手順」を策定するとともに、継続的に連絡会議等を開催し、施設の開放区域と使用禁止区域、鍵の保管状況、資機材等の保管状況等について確認するなど、平時からの協力・連携体制の充実に努めることとする。

市町は、あらかじめ高齢者・障害者等、避難所での生活において特別な配慮を必要とする者を把握し、福祉避難所を指定するよう努めることとする。

市町は、想定を超える被害のため、避難所の不足が生じた場合等には、立地条件や施設の耐震性等を考慮して、被災者が自発的に避難している施設等を、避難所として位置付けることができることとする。

(3) 設置期間

市町は、被害状況、仮設住宅の建設状況等を勘案の上、県と協議して設置期間を定めることとする。

(4) 避難所の設備

市町は、避難所の指定にあたり、施設の現状や整備計画等を勘案の上、地域の実情に応じ貯水槽、倉庫、通信設備等の整備や食料、物資の備蓄等の計画的な実施に努めることとする。

避難所となる施設の管理者は、高齢者、障害者等の利用を考慮して、施設のバリアフリー化に努めることとする。

(5) 避難所の運営

市町は、あらかじめ避難所ごとの担当職員を居住地にも配慮して定めるなど、発災後の迅速な人員配置に努めるとともに、自主防災組織等とも連携して、円滑な運営に努めることとする。

災害救助法（昭和 22 年法律第 118 号）第 2 条の規定に該当する災害であって県教育委員会が指定する極めて重大な災害時において学校に避難所が開設された場合、教職員が原則として、次の避難所運営業務に従事できることとし、この期間は 7 日以内を原則とする。

ア 施設等開放区域の明示

イ 避難者誘導・避難者名簿の作成

ウ 情報連絡活動

エ 食料・飲料水・毛布等の救援物資の保管及び配給分配

オ ボランティアの受入れ

カ 炊き出しへの協力

キ 避難所運営組織づくりへの協力

ク 重傷者への対応

自主防災組織等は、避難所の運営に対して、市町に協力するとともに、役割分担を定め、自主的に秩序ある避難生活を確保することとする。

市町は、避難所の運営について、管理責任者の権限を明確にすることとする。

市町は、ボランティア活動について、ボランティアセンター等と連携したシステムを整備し、避難所のニーズに応じた迅速な対応に努めることとする。

市町は、避難所を開設した場合は、速やかに避難者数の確認、避難者名簿の作成等により、その実態を把握し、避難生活に必要な物品の確保や食料、飲料水等の提供、炊き出し等を行うこととする。

市町は、必要により、県警察本部と十分連携を図りながら、避難所パトロール隊による巡回活動を実施することとする。なお、市町で対応が困難な場合は、県が実施することとする。

県、市町は、保健・衛生面はもとより、避難生活の状況によっては、プライバシーの保護、文化面など幅広い観点から、避難者の心身の健康の維持にきめ細かく配慮した対策を講じるよう努めることとする。

学校の施設内の部屋割りのレイアウトを決めるときは、施設内で落ち着いた生活ができる環境づくりと管理のしやすさに留意する。

大分類	部屋名・設置場所	緊急度	部屋割りの考え方
共有空間	学校に入る避難者数との関係で、必ずしも必要な空間をすべて確保できるとは限らない。時間の経過に合わせ、避難者が減ってきた段階で共有部分を増やすようにする。		
	本部室	A	正面玄関近くの部屋を借りる。
	物資置き場	A	外部からトラックなどが入りやすい場所（状況に応じて野外にテントを張ることもある）
	医務室	A	保健室を活用（近くに休憩室が設けられることが望ましい）
	ボランティア・ルーム	A	できれば本部室の近くに設置する。
	情報掲示板	A	正面玄関近くの壁面を利用して避難者に情報を提供する。
	受付	A	正面玄関近くにテーブルを置く。
	ペット飼育スペース	A	鳴き声などの関係から校舎から離れたグラウンドの一角に設置する。（できれば雨があたらない場所）
	仮設トイレ	A	校舎の近くであまり目につかない野外の場所で、バキュームカーが入れる場所。できれば清掃用の水が近くにある場所（夜間使用のために仮設トイレへの照明の配線が必要）
	仮設電話	A	正面玄関近くに設置する（校内放送設備がある場所の近く。校内放送をしないで伝言メモを避難者に渡す方法もあり）
	倉庫	B	教室の机、椅子の収納のための倉庫が必要である。（避難者が多い場合は、机や椅子は廊下に積み上げている例が多い）
	配給所	B	義援（救援）物資などを配給する場所。物資置き場の近くで、配給時のみ一時的に廊下を使う方法もある。
	更衣室	B	居住空間の近くの小部屋を確保する。（体育館内の小部屋を利用しているケースが多い）
	テレビ	B	談話室内に設置する。（体育館の上段に置くケースが多い）
	ゴミ置き場	B	居住スペースから遠い野外に設置（できれば雨のあたらない場所）清掃車との関係にも配慮する。
	喫煙場所	B	屋外に設置する。
	調理室	C	炊き出しをする場所。（施設内、あるいは野外の水道や排水設備のある場所）
	談話室	C	騒音などの関係から居室から少し離れた部屋を借りる。（消灯後の利用も前提にする） * スペースに余裕があれば設ける。
	食堂	C	外部から搬入しやすい場所 * スペースに余裕があれば設ける。
	学習室	C	居住空間に隣接した場所 * スペースに余裕があれば設ける。
パソコン	C	インターネット利用のために設置されることがある。（教室、あるいは廊下など、通行に邪魔にならない場所）	
洗濯場・物干し場	C	屋外の給排水のある場所（プールの近くなどが考えられる）干し場としては屋上も検討する。	
居住空間	基本はできるだけ静かな場所で生活できるように工夫する。		
	A	<ul style="list-style-type: none"> ・体育館や教室を活用する。（町内会単位の入居が望ましい） ・要援護者には、1階の和室やできるだけ静かな場所に入居してもらう。また大勢の人と一緒にいる場合は、トイレに近い場所を提供する。 	
立ち入り禁止（非開放）区域	学校の管理運営上、必要な場所や薬品などがある場所は立ち入り禁止（非開放）区域とする。		
	A	職員室、校長室、事務室、保健室、理科室等を立ち入り禁止（非開放）区域とする。	

大災害に備えて、学校が避難所になったときに円滑に避難所を開設、運営できるように、市や町の防災担当部局と打ち合わせ会を行うことが必要です。下記の各項目について、お互い確認していきます。

避難所に指定されている学校ごとの確認事項(例)

学 校 名			
確認日(会議実施日):	年	月	日
確 認 者(出席者)			
防災部局			
学 校			

避難所開設時連絡先				
(区 分)	平日(日中)	名前・Tel / Fax	休日・夜間	名前・Tel(自宅・携帯)
防災部局				
学 校				
その他 (自主防災組織等)				

当該避難所担当者等(所属・職・氏名・連絡先 等)	
(市)担当職員	
学校側担当教職員	

避難所としての開放区域等		面積	人数
避難者用区域と 収容人数 *人数は防災部 局で記入	[第1次]	m ²	人
	[第2次]	m ²	人
	[第3次]	m ²	人
[注1]災害時要援護 者用区域と収容人数		m ²	人
救護所用区域			
運営本部用区域			

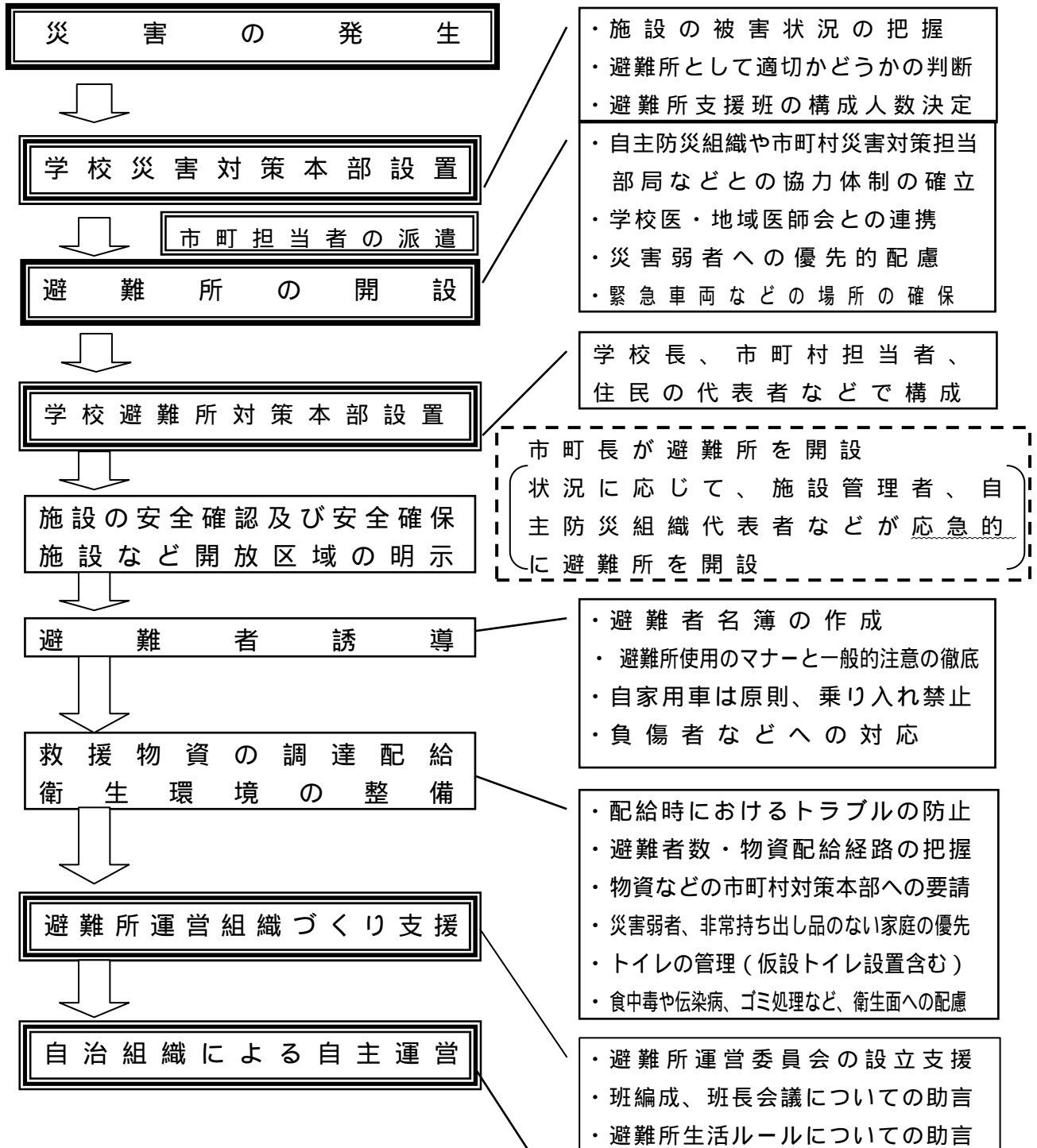
そ の 他	
当該避難所の運営 マニュアル	有・無 (「無」の場合の代替指針: 有・無)
近隣の物資備 蓄場所の有無 (防災倉庫等)	有・無 (「無」の場合の代替方法: 有・無)
	場 所 : () 備蓄品等 : 食料 ()食分 毛布 ()枚 その他() 等

参 考	
地域と学校が連携した防災訓練等の実施に関する計画(平成18年度)	
実施日	平成 年 月 日
参加者	

[注1]災害時要援護者とは傷病者、障害者、高齢者、乳児、産婦等

*これらは共通事項として最低限抽出したもので、地域の実情に応じて適宜検討すること

避難所開設から運営へ



教職員は学校再開に向けて、授業などの準備、生徒の「心のケア」など、学校・生徒にかかる業務に専念できる環境を整備する。

開設期間については、災害救助法に定める7日間の日数が基本となる。7日間を超える場合は、都道府県知事が厚生労働大臣と協議する。

- 避難者生活秩序の管理
- 避難者名簿の整理・更新・管理
- 食料、飲料水、救援物資に関する業務
- 衛生環境の整理
- 情報連絡活動（緊急電話の設置、情報収集など）
- 負傷者、病人への対応
- 災害弱者（高齢者、病人など）への対応
- 日本語の理解が不十分な外国人への配慮
- 地域のボランティアセンターとの連携
- 遺体の引渡し

様式：建物被災状況チェックシート

* 応急危険度判定調査の前に、施設の安全性を概略チェックする。

(神戸市事例)

安全点検の方法

ア 日常の安全点検表を基準にして行うが、状況によっては新たな点検項目を作り、安全点検表に点検結果を記入する。

イ 結果の判定は、A、B、Cで行う。(Aは良好、Bは施設内の管理活動で措置可能、Cは施設内の管理活動では措置不可能)

ウ 点検実施にあたっては形式に流されることなく被害状況を考慮し、子どもの目の高さで見たり、薬品が漏れていないかなどを具体的に見る。

避難所指定の学校施設

該当施設	区分	評価	確認事項
		(A・B・C)	
校舎内	天井の破損		亀裂があるか。壁が落ちているか。ゆがみがあるか。
	床の破損		
	腰板の破損		
	窓枠の破損		
	出入り口のドア		
教室	窓ガラスの破損		破損はなぜか。飛散したりしていないか。
廊下	窓ガラスの破損		
教室	ロッカー、机、椅子、教卓、黒板、テレビ、戸棚、スピーカー、傘立て、靴箱		転倒したり、移動したりしていないか。
昇降口			
階段	防火シャッター		通れるか。閉まっていないか。
	非常階段		
理科実験室、保健室、給食室、調理室	電気器具		電線が切断していないか。蛍光灯が破損していないか。
	水道		水道管が破損していないか。水漏れがないか。
	ガス		元栓に損傷はないか。
	薬品類、ガラス危器具		収納棚が転倒していないか。薬品が流出していないか。容器が破損していないか。
手洗い場、便所	水道		水道管が破損していないか。水漏れがないか。
調理室、給食室、技術室	食器類		転倒、落下し、流出していないか。
	油類		
実習室、音楽室、視聴覚室	工作機械・用具、ピアノ、コンピュータ、放送器具、視聴覚教材		転倒したり、移動したりしていないか。
校庭	体育固定施設、遊具施設		転倒したり、移動したりしていないか。亀裂があるか。ぐらつきがあるか。ゆがみがあるか。曲がっているか。
プール	シャワー、浄化消毒装置、排水口		亀裂があるか。水漏れがあるか。水道管が破損していないか。

県及び市町の要援護者への援助方針

寝たきり老人、身体障害者（児）、視覚障害者、精神障害者、結核患者、難病患者（児）、慢性疾患患者（児）、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの有症患者、乳幼児、妊産婦、高齢者などのリストアップを行なうとともに、必要な情報が入手できるよう相談方法や相談窓口の周知を行い、保健・医療・福祉などのニーズの把握及びサービスの調整提供を行う。

対象者	援助方針
要療養者	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の健康状態、生活の見通し、介護者の健康状態を十分考慮し、入院、入所、ショートステイの利用などについて保健所（処遇検討チーム）と連携する。
高齢者、障害者、乳幼児その他濃厚なケアの必要な人	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉避難所などが設置されている場合には、移動の勧奨を行う。 ・周囲の人の気兼ねなどにより危険な家屋に帰ることも予想されることから本来の生活の場の状態、今後の見通しについても確認しておく。 ・退所後も継続した援助が行なえるよう、関係者と連携し、避難所退所時の状況について速やかに把握する。
循環器疾患、糖尿病などの慢性疾患の患者	<ul style="list-style-type: none"> ・被災に加えて、生活環境の変化による心身の疲労やストレス、食生活の乱れ、治療中断などにより、病状悪化や新たな合併症が予想されるため、継続的な保健指導を実施するとともに、医療が中断されている場合は、速やかにかかりつけ医などの受診可能医療機関などを紹介し、受診勧奨をする。
難病患者（児）	<ul style="list-style-type: none"> ・医療が継続されているかどうか把握し、必要に応じて、県内外の受け入れ可能な医療機関の情報を、患者家族に提供するとともに、生活支援の相談活動を行なう。
要援護の高齢者や障害者、災害により障害を受けた人	<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて、簡易ベッドの作り方、水を使用しない清拭、洗髪の方法などのケア及び指導を行うとともに、看護、介護サービスの紹介を行う。
高齢者・障害者	<ul style="list-style-type: none"> ・不慣れた避難所生活で急速に活動力が低下し、寝たきりになりやすい。また、痴呆性老人は急激な生活環境の変化で精神症状や問題行動が出現しやすく、痴呆も進行しやすいため、生活指導、機能訓練、環境整備などを行い、精神的な安定を図り、心身の機能低下を予防する。

資料：避難誘導呼びかけ文例

市町派遣職員、施設管理者（学校長）、又は自主防災組織代表者などは、ハンドマイク、放送設備などにより避難者に次のように呼びかけます。

（１）避難所開設準備中：グラウンドでの待機要請

こちらは、「学校長」です。ただ今、避難所開設の準備を進めており、施設の安全性が確認され次第、皆さんを施設内に案内しますので、しばらくは安全な「運動場」で待機願います。

現在分かっている災害情報は・・・です。この地区の被害状況は確認中で、はっきりしたことは分かっていません。

市災害対策本部が設置され、関係機関とともに対策が進められていますので、落ち着いて行動してください。

なお、皆さんの中で避難所の開設準備にご協力いただける方がありましたら、申し出てください。

また、負傷された方、体調が悪い方がいらっしゃいましたら申し出てください。以上です。

（２）受付時：避難者の誘導案内

こちらは「学校長」です。ただ今、施設の安全が確認され避難所の開設準備が整いましたので、皆さんを施設内に案内します。

受付で、世帯の代表の方に氏名住所などを記入いただき、ルールを確認していただいてから入室いただきます。早い者勝ちではありませんので私の申し上げる順に、世帯ごとに受付に来てください。

障害者やお年寄り、乳幼児などを優先しますが、必ず皆さんに安全に避難していただきます。入室後はご近所の方やお知り合い同士で集まるようにしてください。まず、身体に障害があったり、介護が必要な方の世帯、負傷したり病状が悪化している人がいる世帯から受付に来てください。次にお年寄りのいる世帯、小学校に行っていない乳幼児がいる世帯、・・・（以下地区順に案内します。）

避難所における共通理解ルール（例）

この避難所の共通理解ルールは次の通りです。

災害対策本部

- 1 この避難所は、地域の防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、施設の管理者、避難者などの代表からなる避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
 - ・委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこないます。
 - ・委員会の運営組織として、総務班、情報班、管理班、救護班、物資班を編成します。
- 3 この避難所は電気、水道などのライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖します。
- 4 避難者は、家族単位で登録します。
 - ・避難所を退所するときは、委員会に移転先を連絡ください。
 - ・犬、猫など、動物を室内に入れることは禁止します。
- 5 職員室、保健室、調理室など施設管理や避難者全員のために必要となる部屋または危険な部屋は、避難部屋として使用しません。指定した部屋を使います。
 - ・避難所では、利用する部屋の移動を定期的におこないます。
- 6 食糧、物資は、原則として全員に配給できるまでは配給をしません。
 - ・食糧、救援物資は（避難者）組ごとに配給します。
 - ・特別な事情の場合は委員会の理解と協力を得てからおこないます。
 - ・配給は、避難所以外の近隣の人にも等しくおこないます。
 - ・ミルク、おむつなど特別な要望は、 室で対処します。
- 7 消灯は、午後 時です。
 - ・廊下は点灯したままとし、体育館などは照明を落とします。
 - ・職員室など管理に必要な部屋は、点灯したままとします。
- 8 放送は、午後 時で終了します。
- 9 郵便物は郵便局員によって直接お渡しします。
- 10 電話は、午前 時から午後 時まで、受信のみをおこないます。
 - ・放送により呼び出しを行い、伝言を伝えます。
 - ・公衆電話は緊急用とします。
- 11 トイレの清掃は、朝 時、午後 時、午後 時に、避難者が交替でおこなうことにします。
 - ・清掃時間は、放送をおこないます。
 - ・水洗トイレは、大便のみバケツの水で流してください。
- 12 ゴミの分別は避難所内で行い、可燃ゴミは避難所内では燃やしません。
- 13 飲酒、喫煙は、所定の場所以外では禁止します。尚、裸火の使用は厳禁とします。

避難所運営委員会運営規約（例）

（目的）

第 1 自主的で円滑な避難所の運営がおこなわれることを目的として、避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（構成員）

第 2 委員会の構成員は、次の通りとする。

- ・避難者で編成する「（避難者）組」の代表者
- ・行政担当者
- ・施設管理者
- ・避難所で具体的な業務を運営する班の代表者

前項の規定にかかわらず、「（避難者）組」の代表者が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。

委員会で承認されたときは、自治会、町内会などの役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し、意見を述べることができる。

（廃止）

第 3 委員会は、電気、水道などライフラインの復旧時を目途とする避難所閉鎖の日
に、廃止する。

（任務）

第 4 委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議する。

委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこなうこととする。

委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、情報班、物資班、救護班、管理班などの運営班を設置する。

各運営班の班長は、第 2 条の 項の規定に基づき委員会に出席する。

（役員）

第 5 委員会には、委員の互選による会長 1 名、副会長 名を置く。

会長は、委員会の業務を総括し、副会長は会長を補佐する。

（総務班の業務）

第 6 総務班は、主として災害対策本部との連絡、避難所の管理、ボランティアの要請、マスコミ対応に関するをおこなう。

総務班は、避難所内の秩序維持に努める。

総務班は、避難所の消灯を午後 時におこなう。ただし、体育館などは照明を落とすだけとし、廊下、職員室など管理のために必要な部屋は消灯しない。

総務班は、避難者の退所状況などを踏まえ、避難部屋の移動を定期的におこなう。

総務班は、委員会の事務局を務める。

(情報班の業務)

第 7 情報班は、避難者の名簿の作成、更新、管理に関することをおこなう。

情報班は、避難所運営委員会名簿の作成をおこなう。

情報班は、避難者への情報提供及び情報収集、情報管理をおこなう。

情報班は、近隣の在宅被災者についても把握に努める。

情報班は、電話の問い合わせや、避難者の呼び出しに関することをおこなう。

情報班は、委員会の決定事項を避難者に伝達する。

(物資班の業務)

第 8 物資班は、避難所の食糧、物資の配給、不足分の請求及び余剰物資の管理をおこなう。

物資班は、公平性の確保に最大限配慮して配給をおこなう。ただし、どうしても配給する場合は、委員会の理解と協力を得てからおこなうこととし、特別なニーズがある物資についてなど、特別な要望については個別に対処する。

物資班は、避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食糧、物資を配給する。

物資班は、不要な救援物資が到着したときは、受領を拒否することができる。

(救護班の業務)

第 9 救護班は、高齢者、障害者、負傷者、病人など特別なニーズのある被災者への支援をおこなう。

救護班は、避難所内の子どもの保育活動の支援をおこなう。

救護班は、医療機関などとの連絡をおこなう。

(管理班の業務)

第 10 管理班は、トイレ、ごみ、防疫、ペットに関する事など、避難所における衛生管理をおこなう。

管理班は、毎日午前 時と午後 時及び午後 時にトイレの清掃をおこなう。

犬、猫などの動物類は、室外の別の場所で飼う。

管理班は遺体受け入れに関する事をおこなう。

(その他)

第 11 この規約に記載されていないことは、その都度、委員会で協議して決める。

付則

この規約は、 年 月 日から施行する。

ペットの飼い主の皆さんへ（文例）

避難所運営委員会

避難所では、多くの人達が共同生活を送っていますので、ペットの飼い主の皆さんは、次のことを守って避難所生活を送って下さい。

ペットは、指定された場所に必ずつなぐか檻の中で飼ってください。

飼育場所や施設は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。

ペットの苦情、危害防止に努めてください。

屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末を行ってください。

給餌は時間を決めて、その都度きれいに片づけてください。

ノミの駆除に努めてください。

運動やブラッシングは、必ず屋外で行ってください。

飼育困難な場合は、動物救援センターや災害対策本部に相談してください。

他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営委員会（総務班）まで届け出てください。

資料：災害時の電話の利用法

「災害用伝言ダイヤル」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

忘れてイナイ（171）？ 災害伝言 1 7 1

などと覚えてください

録音 1 7 1 + 1 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 1 7 1 + 2 + 相手の電話番号「伝言再生」

* 他人に聞かれたくない暗証番号付きの伝言の録音再生は

録音 1 7 1 + 3 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 1 7 1 + 4 + 相手の電話番号「伝言再生」

「災害用伝言板」

i - Menu 災害用伝言板

パソコンやPHSからの閲覧アドレス

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>

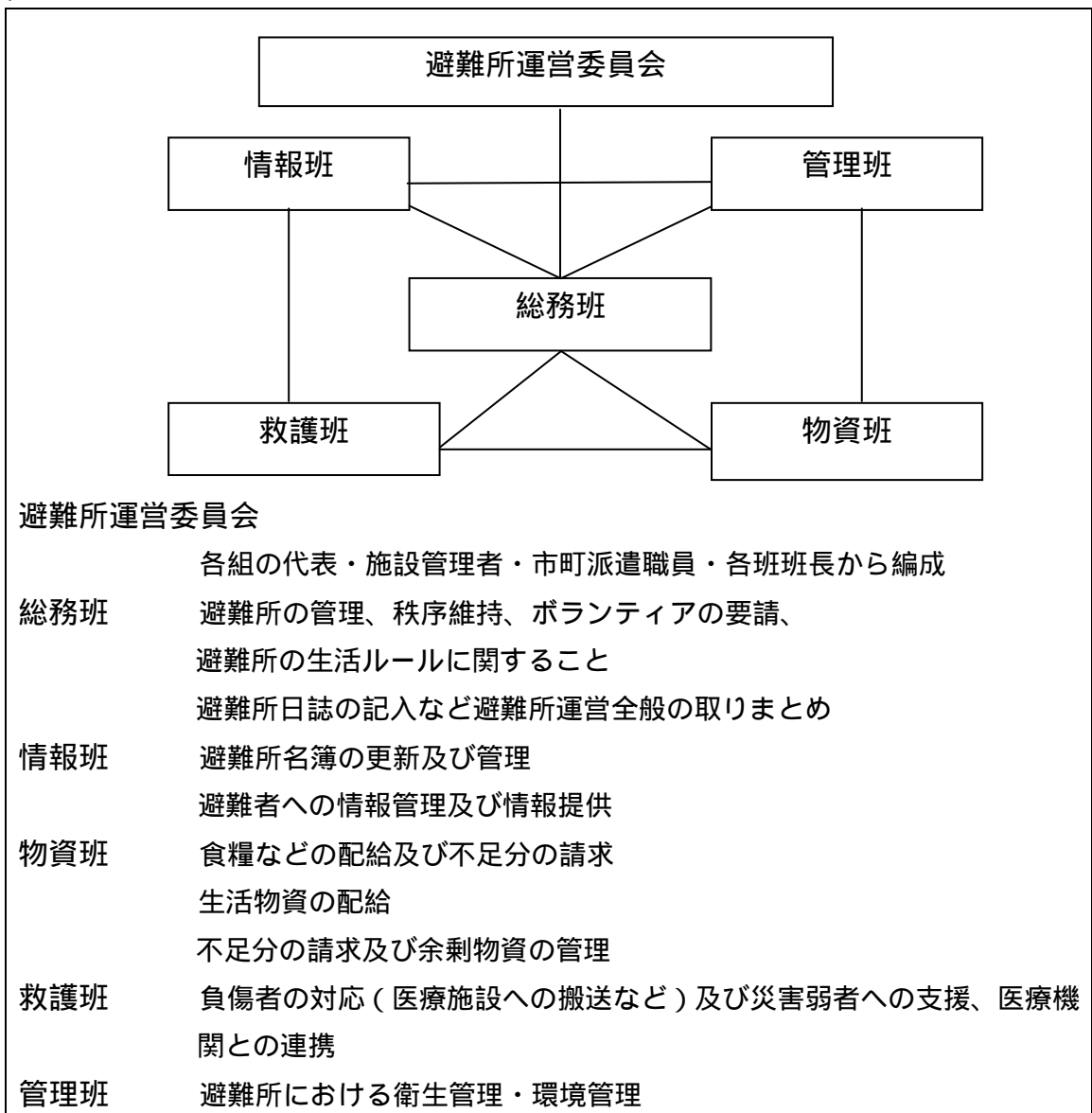
自治組織づくり

自治組織の早期立ち上げは学校の早期再開につながる
コミュニティー意識が希薄な地域は、市町派遣職員や施設管理者が
自治組織の立ち上げをリードする
避難所運営を自治組織が主体的に実施する

(1) 手順

避難場所ごとの避難者で組を編成し、組の代表者を選出
必要に応じて適宜、組の代表者の交換を実施

(2) 組織図（例）



防災（避難）訓練について

防災（避難）訓練について

防災（避難）訓練を実施する意義

教育課程の中に位置づけ、児童生徒が体験的に理解できるよう計画的に実施しなければならない。

自分で自分の命を守り、日頃の「備え」「訓練」で最小限の被害にする（＝減災）。特に地震は予測がほとんどできないため、防災（避難）訓練の際には様々な場面における危険回避や避難の方法について理解させ、状況に応じて安全に行動できる能力を平素から養っておく。また、必ず訓練の評価を行い、常に改善を図る。

実践例

(1) 防災（避難）訓練の主な内容	
	安全確保の方法
	情報の収集、確認、伝達、報告
	防災組織の編成と活動
	児童生徒の避難誘導
	火気の安全管理と初期消火
	負傷者の搬出と応急処置
	保護者への連絡・児童生徒の引き渡し
	備品、災害用品等の点検

(2) 防災（避難）訓練の状況設定	
	火災が発生
	地震がおき、火災が発生
	風水害等が発生
	緊急放送ができない

	電話が不通で情報の収集、伝達が不能
	運動場が噴砂、地割れ、陥没等で使用不能
	渡り廊下、非常階段が使用不能

(3) 防災（避難）訓練の想定場面	
	登下校時
	授業前、放課後
	授業中（普通教室・特別教室・体育館・運動場等）
	休憩時間
	特別活動時
	校外での教育活動時
	寄宿舍での生活時

防災（避難）訓練実施上の工夫

- ・災害が休み時間に発生したという想定にし、あらかじめ行方不明となる生徒を配置しておいて、安否確認（点呼・人数確認）が正確にできるかを訓練する。
- ・廊下等に落下物や転倒物に見立てた段ボール等を置き、危険を避けて避難経路を選択できるか訓練する。
- ・教職員がけがをした児童生徒の搬送訓練（ロープを用いておんぶ、担架）を取り入れる。
- ・訓練実施日は予告しておくが、想定災害の発生時刻は児童生徒、教職員にも伏せておく。その際、訓練は各学校の「災害対応マニュアル」に則って実施することとし、改めて訓練実施の打合せ資料を配布したりしない。
- ・何名かの教職員を避難経路に配置し、避難誘導がスムーズに行えているかを評価する。

非常持ち出し袋を考えてみよう

三日間生きぬくためには！？ - 非常持ち出し袋を考えてみよう -

概要

近年防災に対する関心は高まりつつあるが、家庭レベルでの防災活動は普及しているとはいえないのが現状である。今回のゲームはこの家庭レベルで実践できる防災活動の一つである「非常持ち出し袋」の中身を考えることにより防災への関心を高めると同時に家庭へ関心を寄せるきっかけになればと思い制作したものである。

ねらい

非常持ち出し袋に入れるもの考えることにより、日頃自分たちの生活を支えているものが何かを学ぶ。

食事の大切さを考え、食への関心を深める。

非常持ち出し袋の中身を確認することで、防災意識を向上させると同時に自分の家族への関心を高める。

手順

1. 班分け

クラス内の生徒を6班ほどに分ける。次に班の机を一つにしてもらい、席に着いてもらう。

2. 設定の説明

袋シートと中身カードを各班に手渡す。大災害が発生したと仮定して、救援物資が運ばれてくるのにかかると言われていた3日間を生き抜くために必要なものをカードから選び、袋シートに置くように説明する。

シートにおけるカードの上限は9枚。袋に入れるものは一人分とする。袋に入れることが決まったカードはその理由をワークシートに記入する。

カードの中には白紙のスペシャルカードが含まれていると説明する。これは既成のカードの中に自分たちが必要だと思う物が入っていなかったときに、自分たちで新しいカードを作るためのものである。

3. 発表

全ての班が袋に入れるものを決定できたら一班ずつ発表していく。なぜそのカードを選んだのか、また必要と思われるカードを選んでいなかった場合はなぜそれを選ばなかったかを聞く。カードにはいくつか対応したものがある。例えば缶詰には缶切りなど一つだけでは意味がなく使えないものもあるし、合わせて使うと便利なものなどもある。

4. まとめ

次にまとめだが、非常持ち出し袋の中身は個人によって違って来る。一人一人環境や考え方が違うので、完全な正解はない。ある人には全く意味のないものでも別の人にはとても重要なものになる可能性もあり、明らかに不必要と思われるもの（高価な指輪など）以外は正解となることもある（理由による）。

家族構成によっても中身は違い、赤ちゃんがいる家庭にはオムツや粉ミルクが必要となってくるように家族単位で内容は違って来る。家族に合わせた非常持ち出し袋が必要なので、マニュアルや市販のものに頼らず家族で話し合っって作っていくように指導する。

最後に缶詰や非常食にも賞味期限があり、一度準備すればずっとそのままでもいいというものでないことを伝える。生きるためには水と食料が必要不可欠であることを伝え、実際に家庭で非常食や非常持ち出し袋に入れることができそうなものを探してみてもよいだろう。非常食はカップ麺など子どもの好みそうなもので持ちがよいものでよく、賞味期限が切れそうなものを家族で食べて、新たに買いなおすなど、防災を意識しすぎず習慣化する事が大切だと伝える。

カードの内容・・・詳しい解説は別紙参照

水 2ℓ チョコ 缶詰 懐中電灯 携帯ラジオ 常備薬 雨具 現金 手袋 救急セット タオル 宿題 塩 ゲーム 現金 替えの下着 缶切り トイレト ペーパー 電池 手袋 紙コップ・紙皿 ビタミン剤 ビニル袋 ラップフィル ム マスク 通帳 化粧品 ろうそく ハサミ メガネ 筆記用具 家族の写真 高価な指輪 非常食 ウェットティッシュ 帽子 ライター

参考図書

『12歳からの被災者学 阪神・淡路大震災に学ぶ78の知恵』NHK出版

カードの解説

・タオル

包帯や三角巾の代わりに、何本かつないでロープの代わりに、また、座布団やシーツの代わりに、と様々なアレンジが可能です。

・雨具

雨の時に使うのはもちろんですが、レインコートは防寒具として使うこともできるのでたいへん役立ちます。

・ビニル袋

各家庭にさまざまな大きさのものがそろっているビニル袋。なかでも、災害時にとくに力を発揮するのが、容量 45ℓ程度の大きな透明ビニル袋や、大小の厚手のビニル袋です。透明ビニル袋は、床付近のきれいな空気を入れて頭の上からすっぽりかぶると 3～4 分間は呼吸ができるので、火災の際の煙や爆発で生じた有害ガスを吸い込むことなく避難できます。ただし、視野を確保できるように、透明なものにすることがポイントです。加えて専用品に比べると耐熱温度が低いので、火災などの際には注意が必要です。また、厚手のビニル袋はごみ袋にしたり、二つ重ねて給水時のバケツ代わりにしたり、万が一のトイレにもなります。

・懐中電灯

大きさ・軽さを重視したものを入れておくと便利です。片手で持ちやすく軽量で明るく照らすものがよいでしょう。手回しで充電し、電池が不要なものも販売されているのでそちらを買うとより便利です。

・ウェットティッシュ

手を洗いたいが水が出ないときにウェットティッシュなら解決します。無香料・無着色・ノンアルコールのものであれば、軽く体をふくこともでき、たいへん便利です。

・電池

懐中電灯や携帯ラジオなどのために必要になります。最近では電池の不要な懐中電灯や携帯ラジオも販売されているため必要のない場合もあります。

・チョコレート

ちょっとしたおやつが、ストレスを軽減する方法になります。しかもチョコレートは高カロリーで、おなかの足しにはなりにくくてもエネルギーの補給には向いています。

・マスク

地震などの災害の時には、倒れた建物などによりほこりが飛んでおり、ほこりを吸わないためにとっても役に立ちます。また、避難所での風邪や感染症対策

としても使う事ができます。水害の後片付けなど、悪臭を伴う場所での作業時にも欠かせません。

- ・ **ビタミン剤**

栄養バランスがくずれることがあるので、必要があれば使ってください。市販マルチビタミンよりも医薬品のほうが高価が高いと思われます。

- ・ **缶切り**

缶詰を持っていても缶切りがないと缶詰を開けて食べるできません。缶詰と缶切りを一緒に入れておきましょう。最近の缶詰では缶切りの必要のないものも販売されているので、そちらの方を買っておけば缶切りは必要ありません。

- ・ **下着**

汗をかいたり、雨のため下着が濡れると風邪をひいてしまいます。また、濡れたままだと気持ちも悪いので着替えの下着も少し入れておくとよいでしょう。

- ・ **常備薬**

持病のある人は常備薬を忘れないようにしましょう。

- ・ **帽子**

3日間生き抜くためには必要ありません。しかし、真夏の時など熱中症にならないためには必要です。そのときの状況に合わせて用意しましょう。

- ・ **ゲーム**

子どもは本人も気づかないうちにストレスをため込みます。ストレス解消という観点からなら必要となるかもしれません。

- ・ **筆記用具**

3日間を生き残るためには必要ないでしょう。しかし、ボールペンとメモ用紙など簡単な道具を持っておくと便利かもしれません。

- ・ **宿題**

災害時でも、平常時の状態を保ちたいという気持ちが自然と生まれ、持ち出す人もいるかもしれません。

- ・ **化粧品**

女性にとっては必需品だという人もいますが、普通に化粧で使うだけでなく、惜しくもなくなった方のお別れのときの化粧に使うこともあります。

- ・ **手袋**

災害時に作業する場合には、必要になります。また防寒具としても使えます。

- ・ **メガネ**

メガネを使う人は、壊れたときのために予備のめがねを用意しておくとう便利です。

・通帳

災害で通帳を紛失した場合、再発行には必要書類への記入と本人証明が必要となります。届け出印がない場合はそれも新たに準備しなければなりません。しかも再発行には若干時間がかかります。

・ろうそく

値段が手頃であり、多くの種類が販売されています。しかし、初めから避難所に行く人にとってはあまり必要ありません。避難所はたいてい火気厳禁です。

・高価な指輪

これがないからといって生死につながるという事はありませんが、結婚指輪など気持ちの面で支えとなる大切な思い出の品の中には、必要だという人がいるかもしれません。

・ハサミ

ハサミだけでは使う機会はないです。今では、万能サバイバルナイフ（アウトドアナイフ）が販売されているので、そちらを買うとナイフ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど必要となる機能をコンパクトにまとめているので、大変便利です。

・塩

汗をかいている時の塩分補給として役立ちますが、非常持ち出しの中に塩だけを入れておくことは必要ないでしょう。

・携帯ラジオ

災害時はどのような状況にあるか、どのくらいの災害だったかなど、避難場所情報などを調べるための情報収集源であります。

・缶詰

容器を直接火にかけず、お湯の中に入れて熱するだけの簡単調理で、ご飯が炊けるものがあります。また、ご飯だけでなく多くの種類の缶詰が販売されており、何種類か別のものをもっていると飽きることもないです。

・水

人間の体の中の約60～70%は水分です。人間一人が1日に必要な水の量は2～2.5ℓとされています。そのため、3日間生き抜こうとすればだいたい6ℓの水は持っておかないといけないことになります。

・現金

災害時には携帯電話は不通になってしまいます。少しでも現金を所持していれば公衆電話を利用できるかもしれないし、被害の少ない店舗で食料や生活に必要なものを購入できると思われれます。

・ラップ

阪神・淡路大震災で最も役に立ったと言われています。お皿に敷いて使えば

食器を洗わずに衛生的です。また、止血帯としても使います。体に巻けば防寒具としても使えます。

- ・ **非常食**

“食”は生きるために必要不可欠なものです。不慣れな避難生活を強いられている中で“食”は数少ない安らぎであり、ストレスを軽減する手段でもあります。ちょっとした甘いものを用意したり、平常時の食事と近いものを用意したりするなどの工夫が災害時には役立ちます。

- ・ **家族の写真**

もしも家族が離れ離れになった場合や、親戚の家に泊まっていた時に災害が発生した場合などに、避難所で家族の写真をもっていると捜索に役立ちます。できるだけ新しいものを準備しておきましょう。

- ・ **紙コップと紙皿**

料理を取り分ける場合に必要。紙製ならかさばらないし軽いので非常の際には持ち運びにも便利です。しかしこれだけでは使い捨てになってしまうので、ラップを一緒に持つておくとなお便利でしょう。

- ・ **救急セット**

けがをしたときのために、簡単に手当てできるものを保管しておきましょう。

- ・ **スペシャルカード**

今までのカードにはないもので生徒が必要と思ったものがあれば記入してもらいます。しかし毛布など袋に入らないものを生徒が選んだ場合は注意が必要です。

参考：『役立つ備えは人それぞれ！早分かり「防災」新常識』市民防災研究家玉木貴

作成：神戸学院大学学際教育機構 防災・社会貢献ユニット

Stress and Coping after the disaster



Hippo' s feelings

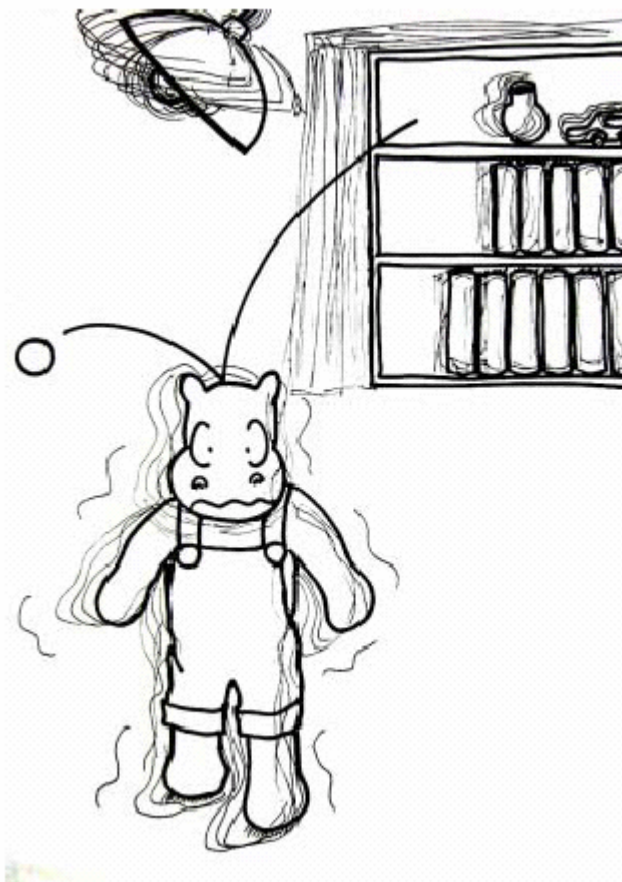
by Yoshiki Tominaga e-mail address hotanshin@hotmail.com



あれから (ヶ月、年)がすぎた。また、 (地
震や台風など)がくるんじゃないかって
しんぱいなんだ。あたまもいたいし。



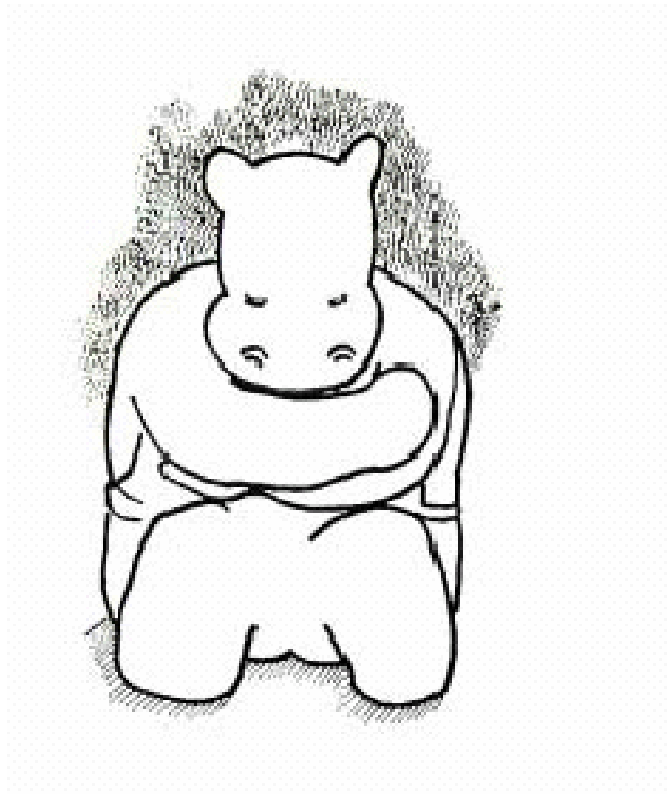
よるもなかなかねむれないし、ねむってもこわい夢
をみて目がさめちゃうんだ。



ちょっとしたものの音にもびくっとして、あの時のこ
とを思い出しちゃうんだ。



ひとりは、いやだな



だれにも会いたくないし、
べんきょうもしたくないんだ。



ある日、かばくんは夢をみました。夢の中で大きな木がいました。
「あんなたいへんなことがあったのだから、心とからだがいろいろかわるのは、しぜんなことなんだよ。でもね、このたいへんなことをのりこえるために、3つの大切なことがあるんだよ。それは、あんしん、きずな、ひょうげんなんだよ。」



ある日、先生（担任）がいてくれたよ。「あんなじしんは300年に1回だって。だからだいじょうぶなんだよ。でもね、地震や災害について勉強して、あんぜんな国をつかっていこうね（その災害に応じた防災教育のメッセージ）」。

そして、ねむりのためのリラックスもおしえてくれたよ。いきをおなかいっぱい大きくすって、ゆっくりゆっくりはくんだって。それから、かたをあげて、ゆっくり、ちからをぬいていくんだって。とってもほっとしたよ。

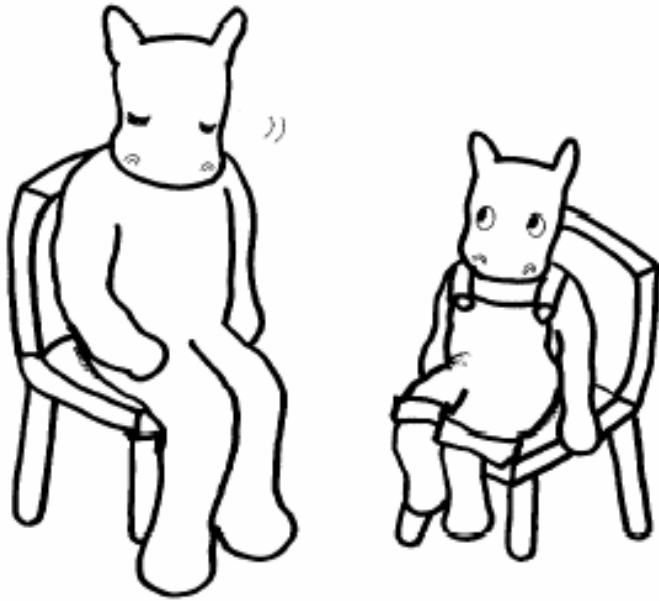
（あ、これが、あんしんなんだ）



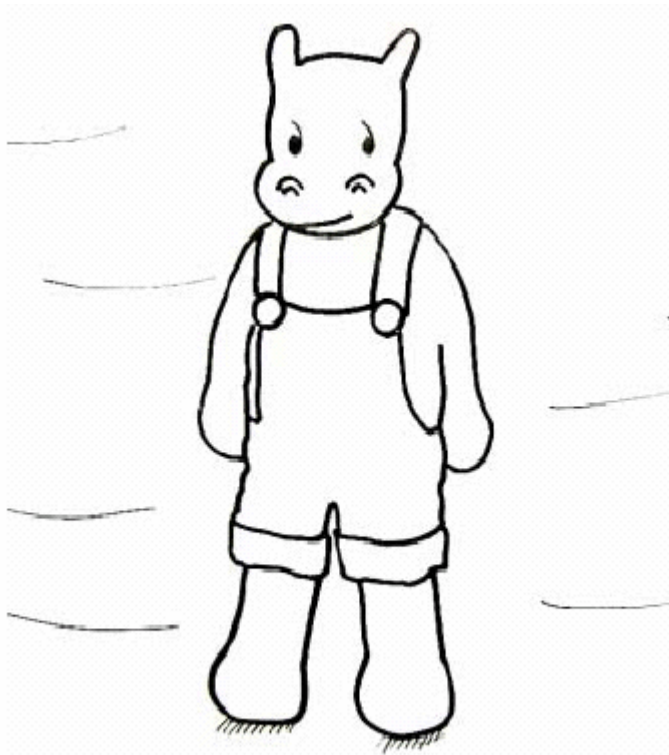
おともだちにかたに手をおいてもらってごらん。かたがあつたかくなつて、こころまであつたかくなるよ。
(あ、これがきずなつていうんだ)



つらいことを思いだして、かなしくなつて泣きたくなつたら、泣いたらいいんだよ。いろんな気もちを絵にかいたり、作文にしてもいいと思うよ。
(あ、これが、ひょうげんなんだ)



それからね、友だちや先生やお家の人に、話をきいてもらってごらん。
すると、気持ちがらくになったり、げんきがでてくることもあるよ。



そして、かばくんはげんきになりました。まえよりも、もっとたくましくなりました。

リラクゼーションの実際

1 腹式呼吸

- ・最初にお腹をへこませて、口でゆっくり息をはきます。
- ・おへその下10センチぐらいの所（丹田たんでん）に軽く手のひらを当ててください。
- ・まず口を大きく開けて「ハー」と息をはき、続いて口をすぼめ「フー」と肺の中の空気を出し切ります。
- ・お腹をへこませながら、できるだけゆっくりと時間をかけながら息をはきま
- す。
- ・次に、お腹を出しながら鼻からゆっくり息を吸います。
- ・「ゆっくり」を意識しながら自分のペースでおこなえばよいのですが、目安がほしいなら「はく：吸う = 2：1」と考え、6秒ではき、3秒で吸えばよいでしょう
- ・慣れたら、できるだけ長くできるようにしていきましょう。
- ・息をはくとイライラや疲れ、悪いエネルギーが身体の外に出てくるイメージで身体のを抜いて呼吸すると更に効果的です。

2 動作によるリラックス法

- ・楽な姿勢をしてください。
両手首を少し曲げます。
- ・あまり力を入れすぎずに、緊張を感じるぐらいでいいのです。
- ・はい、ボタンと一気に手首の力を抜きます。
- ・両腕が重たい感じ、あたたかい感じ、さらに、指先の力が抜けていくような感じがするかもしれません。
今度は、足首に力を入れます。
- ・足首を曲げます。
- ・腕や背中に力が入っていないか点検します。
- ・はい、ボタンと一気に足首の力を抜きます。
- ・両足が重たくて、あたたかい、足の指先から疲れが抜けていく感じがするかもしれません。
今度は上体、背や肩に力を入れます。
- ・肩を開きます。ひじや足に思わず力が入っていないか点検します。
- ・はい、肩や背中の力を抜きます。
次は腰とお尻です。
- ・お尻にぎゅっと力を入れます。
- ・肩や背中に力が入っていませんか。
- ・はい、ふわーっと力を抜きます。

最後に、顔です。

- ・眼をぎゅうっとつぶります。コンタクトをしている人はつぶらなくてもかまいません。
- ・歯を噛み締めます。顔に力が入っています。
- ・両手まで力が入っていませんか。
- ・はい、顔の力を抜いて。
- ・顔はすうっとして気持ちがいい。
今度は手首・足首・上体・腰・顔、身体全部に力が入っています。
- ・顔だけ力を抜きます。他のところは力を入れたまま。
- ・次に腰とお尻の力を抜きます。上体や手や足は力を入れたまま。
- ・足首、最後に手首の力を抜きます。
- ・はい、全部の力が抜けました。
- ・力が抜けて、気持ちいい。身体が軽くなったり、重たく感じたり、あたたかく感じたりすることがあるかもしれません。
- ・さらに力が抜けて、気持ちがいい。もし寝付けない時に、布団の中でこれをするとぐっすり寝られます。
- ・もし、今から勉強やスポーツをしようと思っている時は、「勉強に集中することができます」「スポーツで自分の力を発揮することができます」と自分のメッセージを送ってもいいでしょう。
いきなり眼を開けるとぼんやりしますので、手をグーパーグーパーします。「今から勉強をするぞ、スポーツをするぞ」と、やる気のメッセージを身体に送ってください。そして、ひじを曲げ伸ばして足をピンと伸ばして、手を左右に動かしてすっきり眼を開けます。

3 ペアリラクセーション（同性同士で二人一組になる）

- ・前のお友達に後ろのお友達は肩に手を置きましょう。
- ・あったかい気持ちを手にこめて、しっかりとやさしく手を置きましょう。
- ・前のお友達も、後ろのお友達も、軽く目を閉じると、肩の感じがはっきり分かります。
- ・手を置いてもらうと、肩から手の指先まで、すうっと力が抜けていきます。
- ・身体全体が、あったかい。気持ちほっとしてきました。
- ・後ろのお友達は、ゆっくりとゆっくりと手を離してください。すると前のお友達は、すーっとしたさわやかな感じがしてきます。
（感想を言って、交替をする）

平成12（2000）年第1回EARTH訓練・研修会での富永良喜兵庫教育大学教授の指導から

学校の早期再開に向けて

学校の早期再開に向けた流れを理解する
災害の種類や規模に応じて柔軟に対応する

[1 日 目]

災害の発生

学校へ参集・教職員の状況確認

学校災害対策本部の設置

第1次被害状況の調査

児童生徒・教職員の被害調査

- ・ 安否確認
- ・ 健康状態
- ・ 避難先一覧表の作成
- ・ 住居の被害状況

児童生徒の引き渡し

- ・ 保護者への引き渡し
- ・ 引き渡しカード記入

施設などの被害調査

- ・ 安全点検（施設設備）
- ・ 危険区域の封鎖と応急処置
- ・ 被害状況の記録（写真撮影）と一覧表の作成
- ・ 避難所開放区域の明示

学校周辺の被害調査

通学路、校区の被害調査

- ・ ライフラインの被害状況
- ・ 校区地図への記入

防災担当部局や地域との連携

- ・ 災害情報の収集と整理

教育委員会への災害状況の報告

- ・ 被害報告書の作成
- ・ 避難所の開設状況報告

[2 日 ~ 7 日 目]

教育委員会などとの協議調整

第 2 次 被 害 状 況 の 調 査

- ・ 児 童 生 徒 の 被 災 状 況 調 査
- ・ 教 科 書 ・ 学 用 品 不 足 調 査
- ・ 児 童 生 徒 や 保 護 者 へ の 声 かけ (心 の ケ ア に つ な が る)
- ・ 被 災 児 童 生 徒 の 避 難 先 確 認 (転 校 手 続 き)

教育委員会への報告

教育委員会などとの協議調整

- ・ 応 急 教 育 計 画 の 作 成 ・ カ リ キ ュ ラ ム の 作 成
- ・ 応 急 教 育 計 画 の 教 材 確 保
- ・ 間 借 り 先 関 係 校 の 選 定
- ・ 間 借 り 相 手 校 と の 調 整

応急教育の実施

避 難 所 支 援 班 の 縮 小 ・ 解 消

- ・ 避 難 所 の 自 主 防 災 組 織 ・ 防 災 部 局 と の 協 議 連 携
- ・ 学 校 再 開 の お 知 ら せ 作 成

[8 日 ~]

学 校 再 開

教育委員会・関係校などとの協議・調整
・ 長 期 的 な 課 題 な ど に つ い て

安否確認（阪神・淡路大震災時）

- ・ 被害のひどかった地域の学校では、児童生徒の安否確認に1週間を要した学校も多かった。
- ・ 職員の中にも被災者がいたので、地震後、全職員が集まったのは、地震発生から6日後であった。
- ・ 電話・家庭訪問で連絡が取れなかったが貼り紙を見て登校した児童生徒もいた。登校日、約半数が登校し生徒4名の落命が判明した学校もあった。

応急教育に向けた具体的な動き

応急教育の実施に向けた流れを把握する
情報を共有し、組織的に対応する

[1 日 目]

児童・生徒収容

児童・生徒引き渡し

職員会議

避難所チェック・危険箇所明示

学校の開放区域を明示

避難所開設

支援チームの要請

学校の被害状況の調査（写真撮影）

[2 日 目]

児童・生徒の安否確認

各家庭の被害状況の把握

教材教具・整備の被害調査

職員会議

被害児童・生徒の情報交換

避難状況の情報交換

各職員の仕事分担

教育活動のための場所の確保

被害児童・生徒へのケアについて

教材教具の確保

・不足分を教委へ要請

・OB、地域の人たちに呼びかける

教師の応援要請（ローテーションの確立）

[3 日 ~ 7 日]

職員会議

学校再開のお知らせについての打ち合わせ

学校再開後の学校運営についての打ち合わせ

避難所との調整

児童・生徒の安全確保の検討

授業形態の検討（短縮、二部、分散授業など）

職員の役割分担の明確化（引率、渉外、時間割作成など）

<p>職員会議 児童・生徒の現状確認（安否確認） 家庭訪問などで得た情報の交換 避難所運営状況の報告 校舎の状況確認（安全確認） 通学路や校区の状況確認</p>
<p>職員会議 校舎の使用状況を判断 転出児童・生徒の状況確認 職員の役割分担 ・学校再開に向けた知らせを伝達 ・授業再開に向けた環境整備 ・教材教具の整備 授業形態の検討（短縮・二部・分散など） 応急教育計画の作成</p>
<p>職員会議 応急教育計画の決定 学校再開のお知らせの配布 ・家庭訪問　・防災無線　・掲示板 ・テレビ、ラジオの利用 避難所の支援活動の縮小 学校再開の準備</p>

[8 日 目]

<p>学校再開</p>
<p>各家庭の被害状況の把握</p>
<p>職員の分担 授業に行く教師 ・短縮授業（相互に応援） ・二部授業（できる限りその学校の教員で対応する。 できないときは教員ボランティアなどを要請する。） 教職員のローテーションの確立</p>
<p>授業の流れ 全校集会（校長講話など） 授業形態の連絡 各学級でホームルーム（子どもと共感的に向き合う） 保護者引き渡しにより下校</p>

食料の確保・提供と炊き出し支援

食料に関する情報や避難者に関する情報の把握を
食事に関する留意事項の周知を
災害対策本部、ボランティアなどとの連携を

(1) 避難所運営班との連携による食料の確保・提供

食料の情報収集

- ・現時点の食事状況把握と非常食の使用方法を検討する。

(食事回数、内容の聞き取りと記録)

- ・食の支援ネットづくりにより被害状況(ライフライン・施設・設備)の把握と食料確保に向けた情報収集を図る。

食料の確認と管理

- ・食料の品質・消費期限・保存方法などに留意する。

食料の提供

- ・食料(備蓄庫を含む)の有効利用方法を検討する。
- ・避難者に「避難所での食事で気をつけること」を周知する。

衛生面の注意点

栄養のバランスの注意点

心のケア(ストレス防止)

- ・避難所の栄養管理及び被災者の栄養相談などに生かすため、食料配布記録において、食生活状況を把握する。

学校給食再開に向けての長期的な食料確保

- ・学校給食再開(簡易給食も含む)に向け長期的な食料確保を確認する。

(2) 炊き出し支援

炊き出し方法と内容の検討

- ・被害状況により「炊き出し」が必要か検討し、災害対策本部の指示に従う。
- ・「炊き出し」を行う組織と共に、何人分必要か把握し、食料確保、調理方法、場所などについて衛生管理を含め検討する。

ボランティアとの協力体制

- ・「炊き出し」実施に向けボランティアを確保する。

食の支援における衛生管理

- ・「炊き出し」を行う場所から遠方に食事を運ぶ場合は、配送時間の短縮と衛生管理に注意する。
- ・夏場の食の支援は特に衛生管理に注意し、常温での放置は、厳禁とする。

【炊き出し運営の環境チェック表】

点検月日		月	日	曜日	記録者
炊き出しが必要かどうか		被害状況			
ライフラインの状況はどうか		ガス（可・不可）水道（可・不可） 電気（可・不可）			
施設	調査可能な施設はあるか	ある ない			
器具	炊き出しをする器具はあるか	ある 器具名 <input type="text"/> ない			
	調達できる場所はあるか	ある ない			
食材	食材は何があるのか	救援物資より（ ） 地元業者より（ ）			
	どんなメニューができるか （季節を考慮して）	例			
人的支援	炊き出しができる組織はあるか	ある（組織名（ ）） （人数（ ））			
	ボランティアが確保できるか	できる 調理（ ）人） 配食（ ）人） 器具の準備（ ）人） できない			
衛生管理は大丈夫か （加熱状況の確認）		できている できていない			
どんな方法で行うのか		全部持ち込みの場合			
		何か準備物が必要な場合			
		ボランティアが必要な場合			

学校給食再開

給食施設（共同、学校）の稼働は可能か	可 不可（ ）
機械、器具類は使用できるか	可 不可（ ）
ライフラインはどのような状況か	ガス（可・不可） 水道（可・不可） 電気（可・不可）
どのような方法で開始できるか	従来の方法 他の施設 共同
従来の方法以外の配送方法が必要か	具体的に
食材の確保はどうするのか （どこから 何を）	救援物資より （ ） 給食業者より （ ） 地元業者より （ ） 備蓄庫より （ ）
献立の作成はどうするのか	具体的に
児童・生徒への給食指導をどのようにするか	衛生指導
	配膳の工夫
	あとかたづけ
学校再開状況と給食時間の調整をどのようにするのか	

避難所の食事で気をつけること

えいせいめん じゅうぶんき
衛生面には充分気をつけましょう

くば た もの てもと お はや
配られた食べ物はいつまでも手元に置かずになるべく早く
た
食べましょう。

ひなんじょ しょくひん おんどかんり しょうひきげん とく き
避難所では、食品の温度管理ができないので消費期限には特に気を
つけるように心がけましょう。

きせつ くさ もの にお あじ じゅうぶんちゅうい
季節によっては腐りやすい物もあるので、匂いや味には十分注意し
ましょう。

えいよう き
栄養のバランスに気をつけましょう

くば しょくひん か する い おお しつ
配られる食品はおにぎりやパン、菓子類が多く、でんぷん質
あぶらぶん
や油分のとりすぎになります。そのため便秘しやすくなるので、
くすり たよ すいぶん ちゃ ぎゅうにゅう るい のぞ てきど
薬に頼らず水分(お茶、牛乳など、ジュース類は除く)をとり、適度
うんどう こころ
に運動をするように心がけましょう。

た た するもの やさい た
炊き出しがあれば汁物や野菜をたくさん食べるようにしましょう。

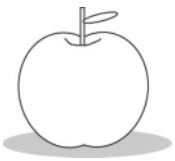
か た
ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。

たいちよう くず しょくじせいげん びょうき ないぞうしっかん
体調を崩していたり、食事制限のある病気(アレルギーや内臓疾患な
ひと こうれいしゃ にゅうようじ ひと ひなんじょ たんとうしゃ そうだん しょくじ
ど)の人、高齢者や乳幼児のいる人は、避難所の担当者に相談し食事
はいりょ
などについて配慮してもらいましょう。

き
ストレスをためないように気をつけましょう

しょくじづく た た た もの くば さぎょう
食事作り(炊き出しなど)や食べ物を配る作業などに
せっきょくてき さんか うご きぶんでんかん
積極的に参加し、からだを動かして気分転換し、スト
レスをためないようにしましょう。

つか す しょうき はし ぶんべつ かいしゅう きょうりょく
* 使い捨ての食器や箸など分別ゴミの回収に協力しましょう



食事に配慮を要する人への対応

災害弱者について状況を把握

栄養士・保健師・心理カウンセラーとの連携

(1) 妊産婦・乳幼児・高齢者への対応

体調が良好な人には、それぞれ状態にあった食事を提供

体調が悪い人には、医師の受診や保健師の指導を受けるよう勧める

(2) 持病のある人への対応

持病のある人には、かかりつけの医師の指導を受けるよう勧める。

アレルギー反応の恐れがある食品の把握

生活習慣病の病名を把握

個人情報の扱いには注意

(3) 摂食障害など心のケアが必要な人への対応

・心理カウンセラーのカウンセリングを受けるように勧める。

(4) その他

・炊き出しなどの調理作業で簡単な栄養指導教室のようなものを計画、ストレス解消を図る。

エピソード

ある保健センターでは、アレルギー疾患対応の食料配布をし、4月11日までに70人ぐらいが利用した。

学校給食再開に向けて

学校給食再開への検討を行う

- ・給食施設・調理師の状況
- ・ライフラインの状況
- ・食材確保の見通し
- ・献立

学校・行政との連携がポイント

(1) 学校教育班、学校職員、行政との連携

災害発生後、数日を経て避難所運営が軌道に乗り始めると、学校再開と並行して学校給食再開への計画を立案。

学校教育班との連絡調整を密にし、学校職員と行政との連携を図り、給食施設・ライフラインの復興状況を把握し、再開の目途をつける。

- ・給食施設（本来の施設・他の施設・近隣学校との合同）の稼働を検討する。
- ・食材の確保（炊き出しと平行して、長期的な食料確保の確認）を検討する。
- ・献立を検討（完全給食・簡易給食・弁当給食）する。

(2) 学校給食再開への手順

学校給食再開において給食時間の調整と児童生徒への給食指導を検討

- ・学校給食再開時、完全給食が困難な場合、短期長期の簡易給食を検討する。

簡易給食の献立例

アップルパン 牛乳・ソーセージ たまごプリン	たきこみごはん 牛乳 豚汁	コロッケパン 牛乳・果物(缶詰) わかめスープ
ごはん 牛乳・ふりかけ けんちん汁	焼きそばパン 牛乳 たまごスープ	カレーライス 牛乳・サラダ ゼリー
まぜごはん 牛乳 かす汁	ハンバーガー 牛乳・チーズ りんご	おにぎり 牛乳 みそ汁

（上記全て調理済み食品を活用）

災害による心的ストレスの概念

(1) 災害が引き起こすストレス

災害時の恐怖・衝撃（地震の時の死にそうな体験）

災害による喪失体験（大切な人を亡くす、大切なものを失う）

継続するストレス（避難所生活など二次的な生活ストレス）

ストレスが強い場合下記の障害を発症させることがある。

(2) 災害後に引き起こりやすい心身の障害

心的外傷後ストレス障害（PTSD）

・災害・事故・犯罪・テロなどを体験する。又は、目の当たりにする。

家族が被害に遭う。

・その時戦慄恐怖を体験する（強い精神的衝撃）。

こうした体験による精神的な後遺症で、このような心的外傷（心の傷）をトラウマという。

【心的外傷後ストレス障害（PTSD）の主な症状】

ア 再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場したりする。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

イ 回避

原因となった出来事について、考える事や感情がわき起こることを避けようとする状態。

できごとについて話そうとしない。また、出来事の一部を思い出せなくなることもある。

ウ 覚醒昂進症状（かくせいこうしんしょうじょう）

睡眠障害、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、過度に警戒心を抱く、刺激に対する過剰反応。

このような症状が1ヶ月以上続き、日常生活に障害が生じている時、心的外傷後ストレス障害（PTSD）と診断される。

急性ストレス障害（ASD）

出来事の体験直後に、強いストレス反応が起こること。

【急性ストレス障害（ASD）の主な症状】

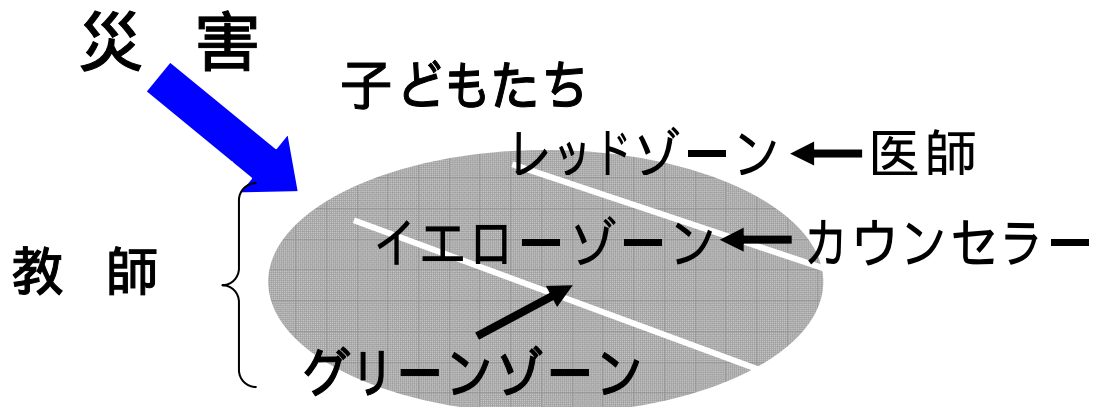
心的外傷後ストレス障害（PTSD）の三大症状に加えて、解離性症状（感覚や感情の麻痺、現実感がなくなるなど）が、表れる。PTSDに移行するか、1ヶ月以内に回復する。

うつ反応；喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感（ひとりぼっちという感情）や自責感（自分を責める）といった感情が起こり、それがうつ症状を生み出すことがある。

心身症；災害ストレスは、身体の弱い器官を直撃する。持病が悪化したり、胃潰瘍・高血圧などの身体疾患を引き起こすことがある。

問題行動；イライラしやすく乱暴になったりすることがある。
障害に発展している場合は、すみやかに医療機関につなぎ適切な対処を行う。いずれの障害も、適切な治療とケアで回復する。

災害後の教師・カウンセラー・医師の役割（高橋、2005）



教師の二つの役割は、子どもの教育と子どものセルフケアの援助
教師はスクールカウンセラーとともに子どもたちがグリーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。

教師は医療行為に従事しないが医師と協力して子どもの心のケアにあたる。

こどもの心とからだのアンケート（保護者用）

名前 _____ 男・女 _____ 学校 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 年生 _____

大きなストレスを経験すると人はさまざまな心と身体の変化を起こします。それは自然な反応ですが、長く続けると、生活に大きな影響を及ぼします。このような災害があると、その災害時の恐怖反応、災害で大切な人や物を亡くす喪失反応、その後の生活の変化によるストレス反応が生じます。子どもの心と身体の変化を把握して、今後の心のケアに役立てたいと思います。

1、災害の被害は、

0.なかった 1.少しあった 2.かなりあった 3.非常にあった

2、災害のとき、お子さんは、

0こわがらなかった 1.少しこわがった 2.かなりこわがった 3.非常にこわがった

3、お子さんの心や行動やからだについて、次のような変化がありますか？

- A _____ かなり 少し
- | | | |
|-------------------------------------|-------|-----------|
| 1 落ち着きがなくなる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 2 いらいらしやすくちょっとしたことで怒る | ----- | はい・はい・いいえ |
| 3 学校に行くのをいやがる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 4 遊び仲間や友だちをさける | ----- | はい・はい・いいえ |
| 5 風呂、トイレにひとりで入れない | ----- | はい・はい・いいえ |
| 6 風呂、トイレ、部屋などの戸を開けたままでないと怖がる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 7 ひとつのことをずっと続けていられない | ----- | はい・はい・いいえ |
| 8 物を壊したり、投げたりする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 9 趣味やレクリエーションに興味を失う | ----- | はい・はい・いいえ |
| 10 感情がうつつの（激しい落ち込み）となり、悲しくなったり涙もろくな | ----- | はい・はい・いいえ |
| ったりする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 11 自分の部屋などに閉じこもったままになる | ----- | はい・はい・いいえ |
| 12 親や先生などに反発したり抵抗したりする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 13 嘘をついたり、盗みや薬物乱用等の行動をする | ----- | はい・はい・いいえ |
| 14 震災について繰り返し話したり、関連した遊びをする | ----- | はい・はい・いいえ |

B

- 15 頭痛や腹痛を訴える ----- はい・はい・いいえ
- 16 食欲不振や吐き気を訴える ----- はい・はい・いいえ
- 17 寝つきが悪かったり、何度も目が覚めたり、
反対に眠くて寝てばかりという状態がよくある ----- はい・はい・いいえ
- 18 チック（顔や肩・首などが急にピクピクと繰り返す動き）が出たり、
聴力が低下したりする ----- はい・はい・いいえ
- 19 便秘や下痢を起こす ----- はい・はい・いいえ
- 20 皮膚や目がかゆがったり、こすったりする ----- はい・はい・いいえ

C

- 21 注意力がなくなり、勉強・遊びに身が入らない ----- はい・はい・いいえ
- 22 親の気を引こうとする ----- はい・はい・いいえ
- 23 手伝いなどそれまでできていたことができなくなった --- はい・はい・いいえ
- 24 ちょっとしたことでもめそめそしたり、泣いたりする --- はい・はい・いいえ
- 25 すでに止めていた「くせ」を又やりだした ----- はい・はい・いいえ
- 26 怖い夢を見たり、寝ているときに突然飛び起きて泣いたりする はい・はい・いいえ
- 27 親に抱きついたり、ひざに乗ったりなど、身体接触を要求する はい・はい・いいえ

気になることなど、なんでもお書き下さい。

兵庫県教育委員会・震災後の心のケアを要する児童生徒の基礎資料

このアンケートは、災害1ヶ月後、(半年後)、1年後、2年後...と実施します。

こころとからだのアンケート（児童生徒用）

年 月 日

なまえ _____

男 ・ 女

これから質問することは、大きなストレスを経験したあとで、だれにでもおこるこころやからだのことです。このアンケートは、スクールカウンセラーや保健室の先生、担任の先生などがみて、あなたのこころとからだの健康のために使います。あてはまるところに をしてください。

()の被害は、

- 1 なかった 2 少しあった 3 かなりあった 4 非常にあった

被害にあったとき、

- 1 こわくなかった 2 少しこわかった 3 かなりこわかった 4 非常にこわかった

()の被害で、この1週間のあいだに、どれくらいこころとからだに変わったことがありましたか？あてはまるところに をしてください。

ひじょうに かなり すこし

- | | | | | | |
|----|-----------------------------|----|----|----|-----|
| 1 | 心配でおちつかない | はい | はい | はい | いいえ |
| 2 | むしゃくしゃしたり、いらいらしたり | | | | |
| | かっしたりするようになった . . . | はい | はい | はい | いいえ |
| 3 | 眠れなかったり、とちゅうで目がさめたりする . . | はい | はい | はい | いいえ |
| 4 | ちょっとした音にもびくつとする | はい | はい | はい | いいえ |
| 5 | なにかしようとしても 集中できない | はい | はい | はい | いいえ |
| 6 | 気もちが、たかぶったり、はしゃいだりしている . | はい | はい | はい | いいえ |
| 7 | そのことの夢や こわい夢をみる | はい | はい | はい | いいえ |
| 8 | ふいにその時のことを思い出す | はい | はい | はい | いいえ |
| 9 | またあんなことがおこりそうで心配だ | はい | はい | はい | いいえ |
| 10 | その時のことが頭からはなれない | はい | はい | はい | いいえ |
| 11 | 考えるつもりはないのに、その時のことを | | | | |
| | 考えてしまう | はい | はい | はい | いいえ |
| 12 | その時のことを思い出すと、 | | | | |

- ときどきしたり、苦しくなったりする . はい . はい . はい . いいえ
- 13 ときどきぼーっとしてしまう
(なにも感じられなくなる) . はい . はい . はい . いいえ
- 14 その時のことについて、よく思い出せない . はい . はい . はい . いいえ
- 15 そのことについては、話さないようにしている . はい . はい . はい . いいえ
- 16 そのことを思い出させるものや人、
場所をさける . はい . はい . はい . いいえ
- 17 楽しいことが楽しいと思えなくなった はい . はい . はい . いいえ
- 18 だれとも話したくない はい . はい . はい . いいえ
- 19 どんなにがんばっても意味がないと思う . はい . はい . はい . いいえ
- 20 ひとりぼっちになったと思う はい . はい . はい . いいえ
- 21 自分のせいで悪いことがおこったと思う . はい . はい . はい . いいえ
- 22 だれも人は信用できないと思う はい . はい . はい . いいえ
- 23 自分の気持ちを話せる人がいない はい . はい . はい . いいえ
- 24 こわくて、ひとりでいられない はい . はい . はい . いいえ
- 25 頭やおなかなどが痛かったり、
からだのぐあいが悪い . はい . はい . はい . いいえ
- 26 学校に来るのがきつい(学校がたのしくない) . はい . はい . はい . いいえ
- 27 ひととのつながりが大切だと思う はい . はい . はい . いいえ
- 28 たいへんなこと、つらいことがあっても
のりこえられると思う はい . はい . はい . いいえ

今のきもちを書いてください。絵でもいいですよ。

III 参考資料

- ◆ 防災教育に関する情報のページ
- ◆ EARTH 訓練・研修会プログラム体系図
- ◆ EARTH 訓練・研修会活動事例

防災教育に関する情報のページ

防災教育に生かせるホームページ

- ・ 震災・学校支援チーム（EARTH）の活動
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHHP/index.html>
- ・ EARTHハンドブック
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/>
- ・ 兵庫県 まちづくり・防災（県内のハザードマップ等）
http://web.pref.hyogo.lg.jp/town/cate2_205.html
- ・ 兵庫県教育委員会（兵庫の防災教育）
<http://www.hyogo-c.ed.jp/~somu-bo/index.html>
- ・ 神戸市震災資料室（阪神・淡路大震災関連情報）
<http://www.city.kobe.jp/cityoffice/15/020/quake/keyword/k/k-59.html>
- ・ 内閣府防災担当(防災白書、防災に関するデータ)
<http://bousai.go.jp>
- ・ 文部科学省（教育情報）
<http://www.mext.go.jp/>
- ・ 総務省消防庁防災課（国内の最新災害情報）
<http://www.fdma.go.jp>
- ・ 各都道府県の地域防災計画（各府県の防災計画）
<http://www.fdma.go.jp/chii kibousai/>
- ・ 防災・危機管理eカレッジ(防災・危機管理を学ぶ)
<http://www.e-college.fdma.go.jp/>
- ・ 国土交通省 防災情報提供センター(災害の最新情報)
<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/index.html>
- ・ 同 防災情報提供センター 防災知識
<http://www.jma.go.jp/jp/bosaijoho/knowledge.html>
- ・ 気象庁（自然現象を解説）
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- ・ アジア防災センター(世界の災害情報)
http://www.adrc.or.jp/top_j.php
- ・ NTT西日本伝言ダイヤル（災害時171の使い方）
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon>
- ・ 広域災害救急医療情報システム（災害拠点病院等の検索）
<http://www.wds.emis.or.jp/>
- ・ NPO法人日本救助犬協会（災害救助犬のデモンストレーション）
<http://www.kinet.or.jp/kyujoken/index.html>
- ・ 防災教育チャレンジプラン（防災教育実践事例発信）
<http://www.bosai-study.net>

- ・ 社団法人日本地震学会（地震情報・ライブラリー）
<http://wwwsoc.nii.ac.jp/ssj>
- ・ NPO 法人日本災害ボランティアネットワーク（震災の教訓を発信、講師派遣）
<http://www.nvnad.or.jp/>
- ・ 日本道路交通情報センター（大規模な交通規制の概要）
<http://www.jartic.or.jp>
- ・ 日本赤十字社(応急手当を学ぶ・講師派遣)
<http://www.jrc.or.jp/>
- ・ 神戸新聞社（阪神・淡路大震災関連情報）
<http://www.kobe-np.co.jp/sinsai/index.html>
- ・ NHK ボランティアネット（ボランティア情報）
<http://www.nhk.or.jp/nhkvnet/top.html>
- ・ 法令・告示・判例・例規等の検索(防災関連法令等の検索)
<http://www.lawdata.org/>

防災教育に活用できる施設等

- ・ 人と防災未来センター（体験・展示・語り部）078-262-5050
<http://www.dri.ne.jp/>
- ・ 神戸市教育委員会震災学習交流センター（語り部）
078-360-3451
- ・ 兵庫県広域防災センター（体験・展示）0794-87-2928
<http://www.fire-ac-hyogo.jp/>
- ・ 兵庫県こころのケアセンター（心のケアに関する研修講座）
078-200-3010
- ・ 加古川市防災センター（体験・展示） 079-423-0119
<http://www.city.kakogawa.hyogo.jp/index.cfm/6,0,79,743,html>
- ・ 宍粟防災センター（体験・展示） 0790 - 63-2000
<http://www.city.shiso.lg.jp/shisei/shisetsu/bosaisenta>
- ・ 北淡震災記念公園（体験・展示・語り部） 0799-82-3020
<http://www.nojima-danso.co.jp>
- ・ 震災モニュメント（記念碑）
<http://www1.plala.or.jp/monument/home.html>

ボランティア団体

兵庫県社会福祉協議会 078 - 242 - 4633
 ひょうごボランタリープラザ 078 - 242 - 4637

震災・学校支援チーム(EARTH)訓練・研修会プログラム

第1回訓練・研修会	必修 (毎年実施)	【実践発表】			
		【復興支援派遣実践発表】 ・復興支援派遣者としての心得、助言の方法を学び、災害時に派遣された時に指導助言ができるよう実践力を高める講師としての心得、講義方法を学び、県内及び他府県等の防災教育研修会に講師として発表、指導助言ができる力を身につける 【講師派遣実践発表】 ・講師としての心得、講義方法を学び、県内及び他府県等の防災教育研修会に講師として発表、指導助言ができる力を身につける			
		導入	防災体制	防災教育	心のケア
		【講義・協議】 EARTH員の責務	【班別演習】 災害派遣シミュレーション	【講義・協議】 震災の教訓の語り継ぎ	【演習】 被災児童生徒等の心のケア
	EARTH員の活動内容、必要とする力、各班の役割等について理解する	被災した学校に派遣されたときに対応できる力を身につける	・阪神・淡路大震災時についてEARTH員が語ることで他のEARTH員に震災の教訓を語り継ぐ ・阪神・淡路大震災を経験したEARTH員と経験していないEARTH員が語ることで震災の教訓を語り継ぐ方法や内容、今後の活動について共通理解する	被災児童生徒等の心の状況を理解し、心のケア、リラクゼーション、呼吸法等の対応方法の指導ができる	
年度別選択 (3年周期で実施)		【演習】 各学校での防災教育活動	【演習】 防災教材の活用(防災授業)	【講義・協議】 ボランティア	
		各EARTH員が蓄積してきた防災教育の実践内容を共有化し今後の実践に生かす ・EARTH員が県内及び他府県等の防災教育研修会の講師としての力を身につける ・各学校で兵庫の防災教育の推進に努める	・県内及び県外での兵庫の防災教育を推進するために防災教材の活用、開発する力を養う ・防災教育を行う際の、技術的な課題解決方法だけではなく、その理念、教育への位置づけ、市民生活への位置づけ、などを総合的に理解する(教材の工夫)	ボランティア活動に参加した学生等の発表を聴き、ボランティアに参加するときの最低限の知識、子どもたちにボランティアの大切さを教える時の基本的な考え方を理解する。 ボランティアの専門家による講義を聴き、ボランティアの受け入れ、要請、調整方法を理解する	
		【講義】 防災教育とは何か	【講義】 自然災害の特性や対応	【班別協議】 講師実践活動	
		防災教育を行う際の技術的な課題解決方法だけではなく、その理念、教育への位置づけ、市民生活への位置づけ、などを総合的に理解する(専門家による講義)	・自然災害の発生メカニズムを理解するとともに地域の災害特性に応じた各地域の防災体制の整備・充実について積極的に協力する力を身につける ・各学校で兵庫の防災教育の推進をする方法を理解する	第2回訓練・研修会などで実践する各班の講義資料の作成を通じて、第2回訓練・研修会の準備をするとともに、活動内容を正しく伝えることができるように実践力を高める	

第2回訓練・研修会	班別必修 (毎年実施)	【演習】 避難所運営班	【演習】 学校教育班	【演習】 学校給食班	【演習】 心のケア班	【訓練】 災害派遣シミュレーション
		避難所運営上の留意事項を伝えることができる	(訓練への参加者に応じて設定)	災害時の食の支援方法についての指導ができる	被災児童生徒へリラクゼーション、呼吸法等の指導ができる	第1回訓練・研修会の災害派遣シミュレーションを総合防災訓練で実践することで、実際の災害派遣時に対応する力を身につける
			学校の早期再開のためのプログラムとプロセスを伝えることができる(教職員対象)			
			震災の概要を伝え、防災意識を高めることができる(児童生徒対象)			
		参加者に阪神・淡路大震災の概要を伝え、対応策を伝える(参加者対象)				

第1回 EARTH 訓練・研修会（各学校での防災教育活動）

所要時間	110分	人数	8～12人×10～12班 (校種ごと、職種ごとの班)	場所	教室
ねらい	EARTH 員が各学校で兵庫の防災教育を推進する力を養い、県内及び他府県等の防災教育研修会の講師として指導・助言を行う力を高める。				
研修内容	各 EARTH 員の実践を共有し、それを生かして、各学校で防災教育を推進するための方法を協議する。				
準備物	パソコン、教材提示装置、スクリーン				
受講者持参物	<ul style="list-style-type: none"> ・ EARTH 員各自の実践のまとめ ・ 防災教育副読本「明日に生きる」（兵庫県教育委員会） (http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/asuniikiru/index.html) 				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (10)	本時のねらいを知る。	防災教育副読本「明日に生きる」編集のねらいやそれぞれの教材に込められた思いを、その背景となる震災当時の状況とともに理解する。	〔全体〕
展開 1 (10)	実践を共有する。	班別（校種、職種）に分かれ、各自の実践を報告し合う。	〔班別〕
展開 2 (50)	指導案を作成する。	各 EARTH 員の実践に学びながら指導案を作成する。 「養護教諭」「栄養教諭」「事務職」は、点検項目やチェックリストの作成など災害時の学校ですべきことを検討してもよい。	〔全体〕 対象学年等を想定し、発問や児童生徒の活動などを具体的に記述する。
まとめ (40)	発表とまとめ	各班で作成した指導案等を提示し、各班代表者が工夫した点や指導上の留意点について説明する。	〔全体〕 各班が作成した指導案を各学校での実践に活用する。

ワークシート〔各学校での防災教育〕

防災学習指導案〔 〕班

1 題 材

2 日 時

3 場 所

4 対象者

5 ねらい

6 準備物

7 指導案（略案）

	児童生徒の活動	指導上の留意点	備考
導 入			
展 開			
ま と め			

第1回 EARTH 訓練・研修会（講師実践活動）					
所要時間	110分	人数	8～12人×10～12班	場所	教室
ねらい	第2回 EARTH 訓練・研修会の企画・準備を通して EARTH 員の主体性を培いスキルアップの効果を高める。				
研修内容	第2回 EARTH 訓練・研修会で教職員、児童生徒、地域住民等の対象に実施する授業や講義、実習の資料等を作成し、講師としての指導・助言の模擬演習を行う。				
準備物	模造紙、画用紙、マジック（6色）				
受講者持参物	防災教育実践例、EARTH ハンドブック（兵庫県教育委員会） （ http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/ ）				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (10)	本時のねらいを知る。	EARTH 員が活動事例を共有することや訓練・研修会を通して活動内容を発信することの重要性や意義を知る。	〔全体〕
展開 1 (30)	防災教育の実践を共有する。	各自の防災教育に関する指導案や実践事例を発表する。 防災の授業のアイデアを出し合う。	〔班別〕
展開 2 (40)	活動内容紹介プレゼンを作成し、演習する。	第2回訓練・研修会で実施する、EARTH の活動内容紹介の資料を作成する。 EARTH の活動内容の説明の模擬演習を行う。	〔全体〕 模造紙または画用紙を使う。 わかりやすい説明になっているか班内で評価し、よりよいものにする。 活動内容紹介は各班10分程度とする。
まとめ (20)	第2回訓練・研修会の内容等について共通理解する。	各班で作成した活動内容紹介（模造紙等）を提示し、各班代表者が説明を行う。 工夫した点、留意すべき点等について意見交換を行う。	〔全体〕

第1回 EARTH 訓練・研修会(災害時の対応シミュレーション 学校給食班)

所要時間	120分	人数	5～6人×5班	場所	教室
ねらい	被災地の学校支援のために派遣された際に対応できる実践力を身につける。				
研修内容	災害時に被災地の学校に派遣された際に、食の支援について、阪神・淡路大震災の経験や教訓を生かし、指導・助言ができるよう模擬演習を行う。				
準備物	画用紙、マジック(6色)				
受講者持参物	EARTHハンドブック (http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/)				

	内 容	活 動	備 考〔学習単位〕
導 入 (10)	食の支援のポイントを確認する。	EARTHハンドブック「2.5 学校における食の支援」(p.43～p.49)を読み、要点をまとめる。	〔全体〕
展 開 1 (30)	避難所での食の支援について考える。	被害が大きい場合を想定し、具体的にどのような食の支援が可能かを考える。 ・緊急支援の食料の配布 ・炊き出し支援など	〔班別〕
展 開 2 (30)	学校給食再開に向けた支援を考える。	避難所の状況を具体的に想定し、学校給食再開に向けての支援について協議する。 派遣先の給食の形態に応じて、給食実施に向けた手順について協議する。 派遣時に使う資料を作成する。	〔班別〕 自校の状況を踏まえ具体的に協議する。
展 開 3 (30)	長期的な支援を考える。	避難所の状況の変化に応じた支援のあり方について協議する。 ・チェックリストの検証 ・食と健康面のアドバイス ・長期的な食糧確保の検討等	〔班別〕
ま と め (20)	まとめ	被災地の学校に派遣された場合を想定して指導・助言をシミュレーションする。	〔全体〕 各班3分 災害支援派遣時の対応手順や食の支援の内容について共通理解する。

第2回 EARTH 訓練・研修会（心のケアの授業：小学生）

所要時間	45分	人数	40人	場所	教室
ねらい	災害時のストレスやそれへの対応方法についての指導方法を身につける。				
研修内容	小学生を対象に、被災による不安感などが心身の不調をもたらすことやストレスの対応方法について学習する授業を行う。				
準備物	かばくんの気持ち（補助資料 p.70～p.75）				
受講者持参物	EARTH ハンドブック (http://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHhandbook/)				

	内容	活動	備考〔学習単位〕
導入 (5)	被災によるストレスやそれが心身にもたらす影響に気づかせる。	震災の映像を視聴することにより被災体験がもたらす不安感を追体験させる。	〔全体〕 阪神・淡路大震災の記録映像を見せる。
展開 1 (15)	被災体験が、心に及ぼす影響について理解させる。	紙芝居「かばくんの気持ち」を上演しながら、被災者の心の状態の変化を読み取らせる。 被災により、不安を感じることはあたりまえの変化であることを理解させる。 不安から立ち直れるのは、家族や仲間の支えであってこそであることを理解させる。	〔個人〕
展開 2 (20)	災害や不測の事態に適切に対処するためには、心を落ち着かせるセルフコントロールが必要であることを理解させる	不測の事態に直面した時に、冷静な判断が自らの命を守ることにつながることを知らせる。 心を落ち着かせる方法として、呼吸法や弛緩法が有効であることを理解させる。 ペアリラクゼーションなどの方法を体験させ、効果を実感させる。	〔個人〕 低学年の場合は親子によるストレッチ・ふれあい活動が効果的である。
まとめ (5)	まとめ	災害時の心の変化や対応方法を知ることの重要性を理解させる。	〔全体〕

平成 20・21 年度防災教育支援事業
防災教育研修プログラム事例集

平成 22 年 3 月

防災教育開発機構・兵庫県教育委員会
防災教育開発機構・事務局

人と防災未来センター事業課

0 7 8 - 2 6 2 - 5 0 6 8

兵庫県教育委員会事務局教育企画課

0 7 8 - 3 4 1 - 7 7 1 1