

ぼう さい      ただ      まな      かんが  
～防災を正しく学び、考える～

# あおもり おまもり ノート



あおもりけんぼうさい  
青森県防災ハンドブック  
公式マスコットキャラクター  
「おまもリス」

しょう がっ こう      ねん せい よう  
小学校4～6年生用

な まえ  
名前

あお もり けん  
〈青森県〉



あおもりけん ゆた し ぜん かこ さかな かい  
**青森県は、豊かな自然に囲まれ、おいしい魚や貝など**  
 かいさん ぶつ こめ や さい のうさん ぶつ あじ  
**の海産物、りんご、米、野菜などの農産物を味わうことが**  
 できます。ここで暮らす私たちは、自然が育んだめぐみを  
 たくさん受けながら暮らしているといえるでしょう。そして、  
 うつく やまやま みずうみ とち も あ が ざん  
**美しい山々や湖は、土地が盛り上がり、火山がふ**  
 か  
**ん火してできたもの。多くの農産物は、火山火によっても**  
 たらされた火山灰の土を利用し、水田は河川の洪水によ  
 ったまった土を必要としています。私たちにたくさんの  
 めぐみをあたえてくれる自然は、時には人にひ害をあた  
 えることがあることも決して忘れてはいけません。しかし、  
 おん う じている じ かん くら  
**恩けいを受けている時間に比べれば、ほんのわずかなこ**  
 と。どうしても起こってしまう災害時には、私たちは安全  
 な場所(ばしょ)ににげて過ごすべきであり、万が一、ひ害を受け  
 てしまったときには、共に助けあうことが大切です。



りんご



おいらせけい流



とわたこ  
十和田湖

もくじ  
**目次**

かく  
**各ページ**  
**20~30分**  
 そうてい  
**想定**

あおもりけん お さいがい し  
**青森県で起こりうる災害を知ろう** ..... P04-07

じ しん み まも  
**地震から身を守ろう** ..... P08-13

つ なみ み まも  
**津波から身を守ろう** ..... P14-15

おお あめ こう ぜい たいふう み まも  
**大雨・洪水・台風から身を守ろう** ..... P16-19

ち きゅうおん だん か さいがい へん か  
**地球温暖化にともなう災害の変化** ..... P20-21

なんじょうほう こうどう  
**ひ難情報ととるべき行動** ..... P22-23

なん ちゅうい てん  
**ひ難するときの注意点** ..... P24-25

なん じよ す かた かん せん よ ぼう  
**ひ難所での過ごし方&感染しよう予防** ..... P26-27

じつれい まな  
**実例などから学ぼう** ..... P28-31

ひじょうじ も だ ひん じゅんぴ  
**非常時の持ち出し品を準備しよう!** ..... P32

発行: 青森県  
 監修: 国立大学法人 東北大学 災害科学国際研究所 (IRIDeS)  
 協力: 国立大学法人 弘前大学 教育学部、青森県PTA連合会、青森市  
 前文「青森県のみ力」 国立大学法人 弘前大学教育学部 教授 小岩 直人 氏

## しょうがっ こう ねん せい 小学校4・5・6年生のみなさんへ

きんねん にほん じしん たいふう うさいがい かざんさいがい おおゆき さまざま さいがい はっせい  
近年、日本では地震、台風・ごう雨災害、火山災害、大雪など、様々な災害が発生し、それにより多くの命が失われてきました。

あおりけん おお さいがい お きけん さいがい じぶん いのち まも  
青森県でも、大きな災害が起こる危険があります。災害から自分の命を守るために、日ごろから備えなくてははいけません。この「あおりおまもりノート」は、みなさんが正しく防災を学び、災害への備えをすることで、災害から命を守ることができるようにするために作成したものです。災害から自分の命を守ることはもちろんのこと、ひ災者を助け、さらに防災の担い手として地域にこうげんできる人材になることを期待しています。



おまもりス

## 保護者の皆さんへ

平成23年に発生した東日本大震災以降も、全国では、大規模な災害が立て続けに発生し、多くの犠牲者が出ています。

青森県で大規模災害が発生した際に、子どもたちを災害から守るためには、子どもたちはもちろん、周りにいる大人たちの防災意識の向上や家庭における備えがあらかじめ十分に行われていることが必要となります。

この「あおりおまもりノート」を子どもたちと一緒に家庭や地域でも活用いただき、子どもたちだけではなく、家族を含めた大人たちの防災意識を高めていくことが地域防災力の向上につながっていくものと考えています。

ぜひ、子どもたちが継続的に防災を学ぶ機会を作っていただくとともに、学校・家庭・地域が連携して子どもたちを災害から守ることができる防災体制の構築にご協力くださるようお願いいたします。

## ● 家族チェック欄について

そのページで学んだことを家族で共有し、子どもたちだけではなく、家族が同じ認識で災害に向き合うために設けた欄となります。

ページごとに子どもたちが学んだことを確認してくださるようお願いいたします。

## あおりけん ぼうさい てちょう 青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」について

あおりけん さいがい お ととき じぶん いのち まも いま さいがい  
青森県では、災害が起きた時に「どのように自分の命を守るのか」、「今からどのように災害に備えたらよいか」などについて分かりやすくまとめた、青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」を作成しています。

「あおりおまもり手帳」の内容は家族や友達と定期的に確認しましょう。

また、家族が誰でも、いつでも内容を確認できる場所に置いておきましょう。

「あおりおまもり手帳」と「あおりおまもりノート」を活用して、自分や家族の命を災害から守りましょう。





# じ しん つ なみ 地震・津波

あおもりけん おお じ しん お ぼ しよ  
青森県には、A～Cのような大きな地震を起こすパワーがたまっている場所が  
3つあると考えられています。

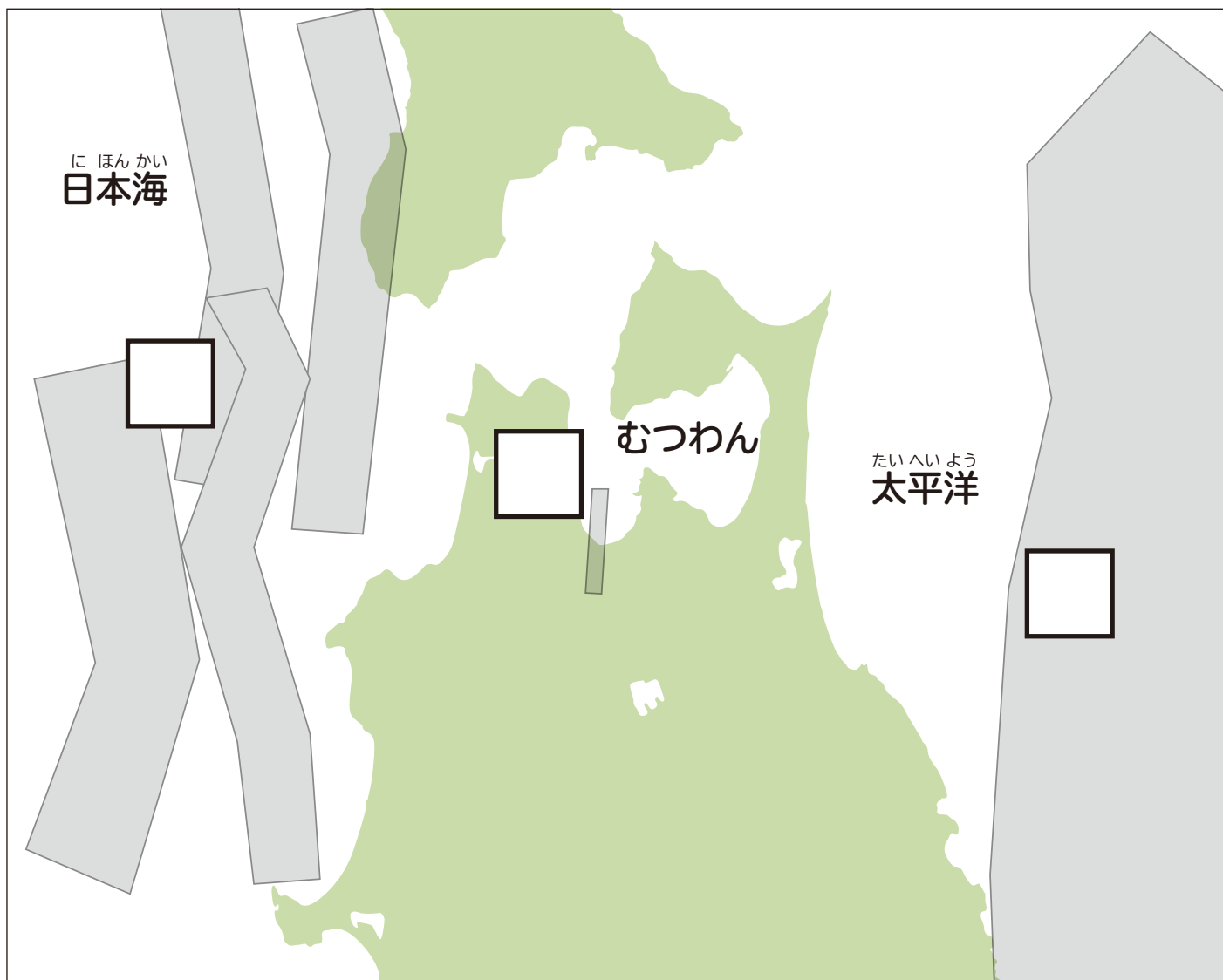
か き ず なか あ か  
下記の図の□の中に、A～Cのうち当てはまるものを書きましょう。

また、みなさんが暮らす地域がどこにあるのか、★印をつけてみましょう。

に ほん かい おお じ しん お  
A: 日本海にある大きな地震を起こすパワー

たい へい よう おお じ しん お  
B: 太平洋にある大きな地震を起こすパワー

あお もり けん ま した おお じ しん お  
C: 青森県の真下にある大きな地震を起こすパワー





たいへいよう がわ おお じ しん お  
太平洋側で大きな地震が起きました。

えんかん ぶ ま さき き か き  
沿岸部で真っ先に気をつけなければならないことは、下記のどれでしょう。

● ぼうふうう  
暴風雨

● つなみ  
津波

● かじ  
火事

どの場所で地震が起きるかにより、ひ害の大きさが異なります。

みなさんの住む地域では、どのくらいのひ害があるのか確認しておきましょう。

● 日本海側海こう型地震

日本海側で、マグニチュード7.9の地震が起きた場合に想定される県全体のひ害は、

死者数 6,900人  
負傷者数 4,500人  
全半かいとう数 53,000とう  
ひ難者数(1日後) 42,000人

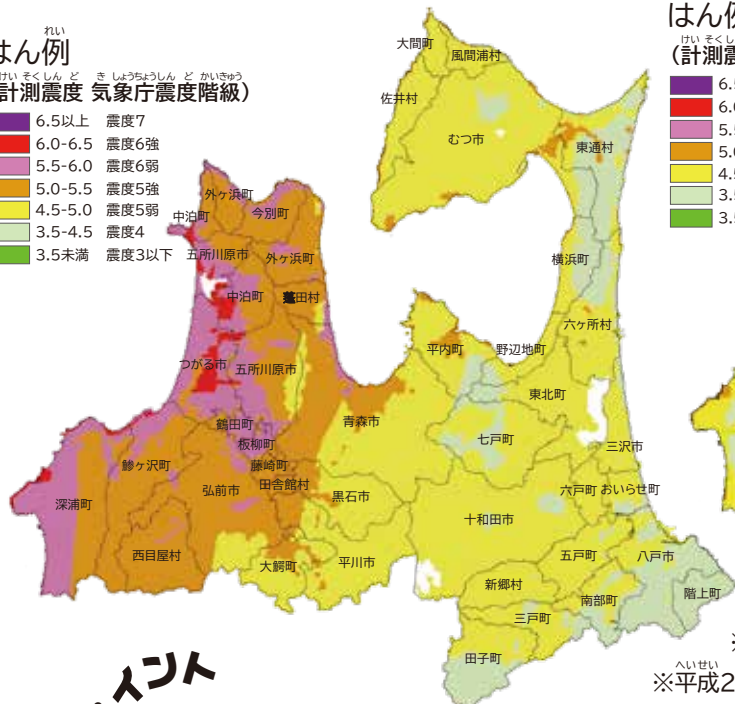
● 太平洋側海こう型地震

太平洋側で、マグニチュード9.0の地震が起きた場合に想定される県全体のひ害は、

死者数 25,000人  
負傷者数 22,000人  
全半かいとう数 201,000とう  
ひ難者数(1日後) 182,000人

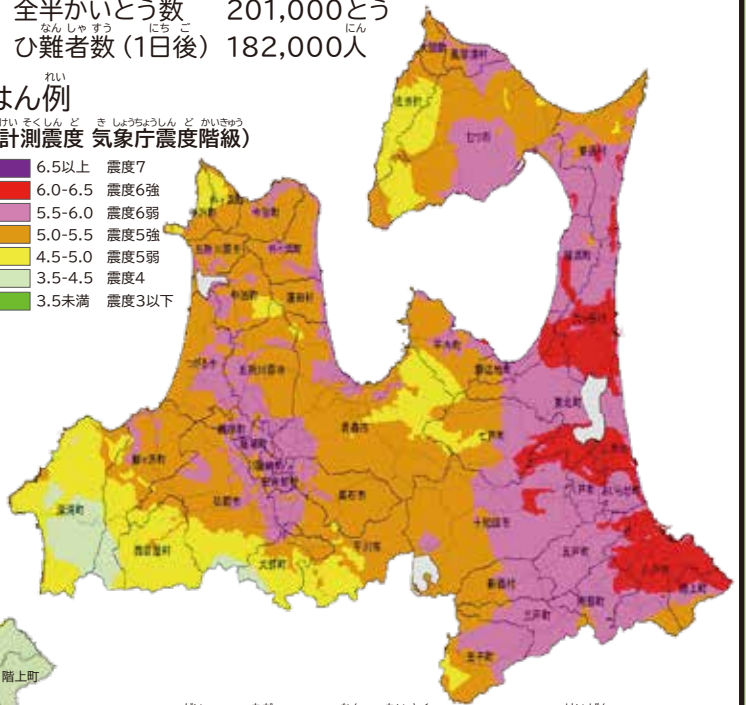
はん例  
(計測震度 気象庁震度階級)

- 6.5以上 震度7
- 6.0-6.5 震度6強
- 5.5-6.0 震度6弱
- 5.0-5.5 震度5強
- 4.5-5.0 震度5弱
- 3.5-4.5 震度4
- 3.5未満 震度3以下



はん例  
(計測震度 気象庁震度階級)

- 6.5以上 震度7
- 6.0-6.5 震度6強
- 5.5-6.0 震度6弱
- 5.0-5.5 震度5強
- 4.5-5.0 震度5弱
- 3.5-4.5 震度4
- 3.5未満 震度3以下



※ただし、ひ害は、正しい避難や対策をすることで軽減できます。  
※平成24・25年度及び平成27年度 青森県地震・津波被害想定調査より

ポイント

地震が起きたあと、津波の第一波がおそってくる時間は、日本海側が約6～10分、太平洋側は約50分。また内陸直下型地震の場合、青森市付近で地震が起こると約3～8分といわれているよ。ただし、よりえん岸に近い地震の場合は、もっと早くとう達するよ。

いち早く、海や川の近くからはなれ、より遠く、高いところへ ひ難しよう。



家族  
チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )



おお あめ たい ふう ど しゃ さい がい  
**大雨・台風・土砂災害**

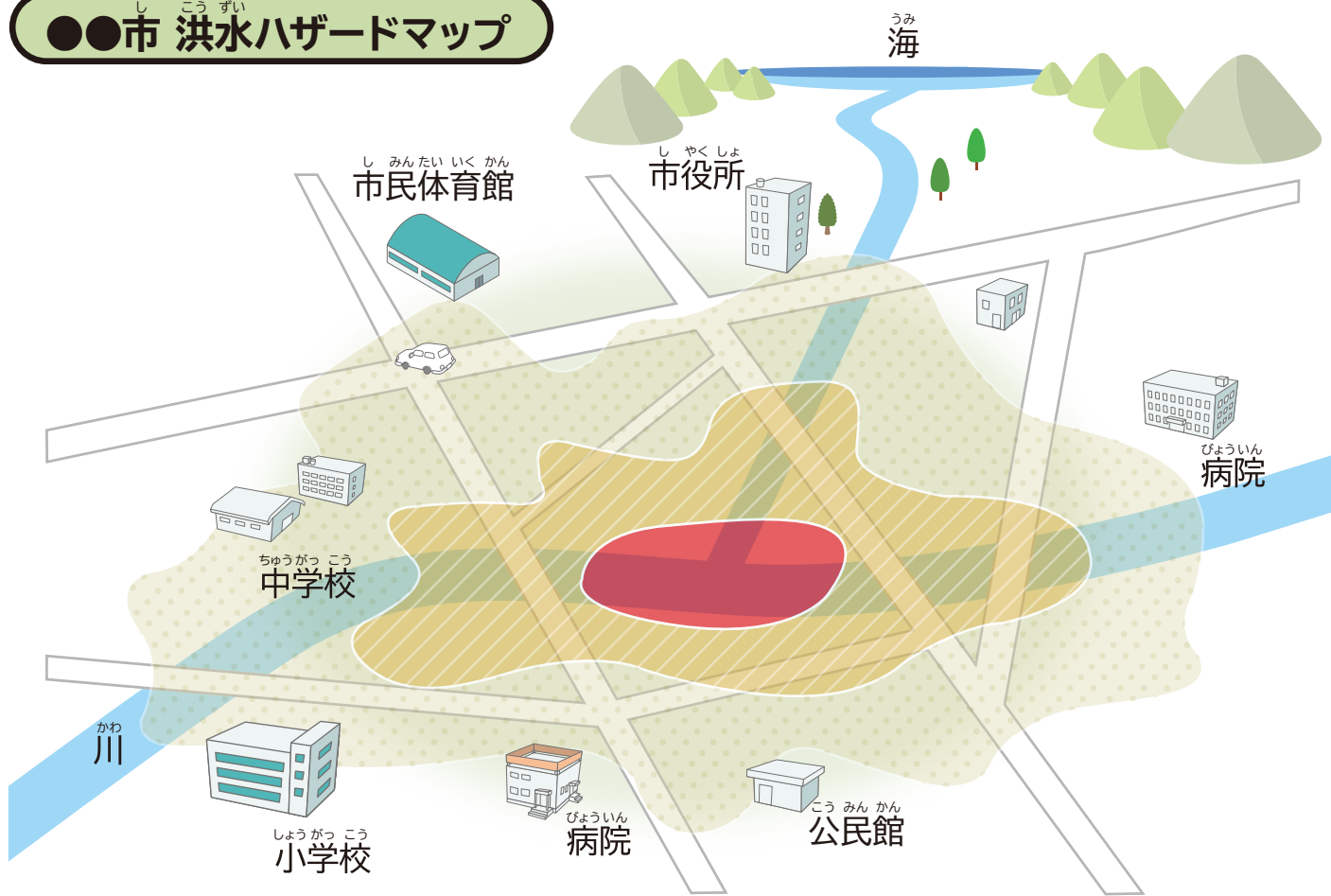
まち おお かわ なが  
街には、大きな川が流れています。

たいふう おお あめ つづ かわ みず いっ き ぶん  
台風がきたり、大雨が続いたので、川の水が一気に増え、

いま だ ほうこう  
今にもあふれ出しそうです。そのとき、あなたはどの方向ににげますか？

ほうこう やじるし か  
にげる方向に矢印を書いてみましょう。

●●市 洪水ハザードマップ



- ずいしん しん水深 0.5m 未満の区域
- ずいしん しん水深 0.5m～1.0m 以上の区域
- ずいしん しん水深 1.0m～2.0m 以上の区域



ポイント

おお あめ かわ つ なみ さいがい がい ぼしよ か  
大雨や川のはんらん、津波などの災害による ひ害があるおそれがある場所が書かれた

ち ず ちいさ  
地図を「ハザードマップ」というんだ。みなさんが住んでいる地域にも、

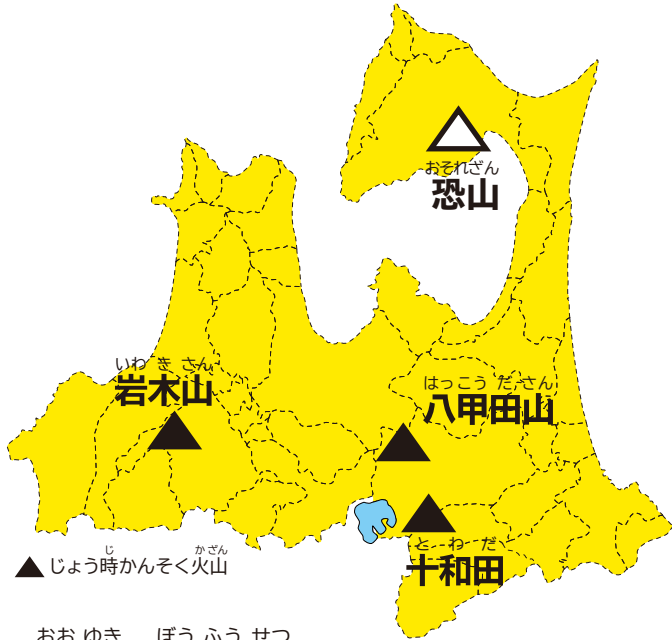
かなら かくにん  
必ずハザードマップがあるので、もしものときのため、確認しておこう。

か ぞく きんじよ かくにん たいせつ  
また、家族で近所のハザードマップを確認することも大切だよ。

# 火山ふん火・大雪・暴風雪・原子力

## ●火山ふん火

青森県にある4つの山のうち、ふん火するおそれのある山はどれか、絵を○で囲みましょう。また、山がふん火すると、どんなひ害が起こるか、正しいものに○をつけましょう。



### ふん火すると、こんな危険がある

- よう岩が流れだし、街や家がのみ込まれる
- 大量の冷水がふき出す
- 火山灰や大きな石が飛んでくる
- 火山ガスが発生する

## ●大雪・暴風雪

青森県は、たくさんの雪が降り積もる地域が多く、雪によるひ害もたくさんあります。絵を見て、危険だと思うところを○で囲みましょう。



## ●原子力災害

放射線は目に見えず、味やにおいもしないなど五感で感じることはできません。万が一災害が起きたら、県や市町村が発表する正しい情報を確認し、指示にしたがって落ち着いて行動することが大切です。

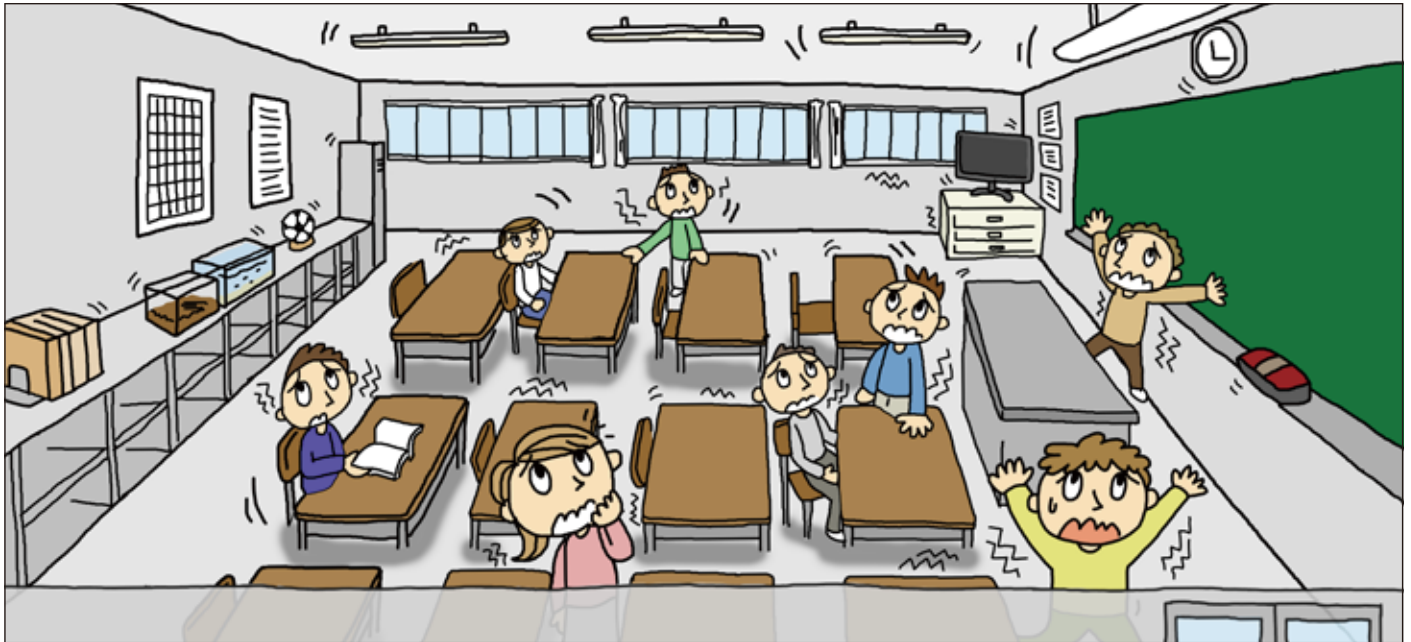




がっこう へん  
学校編

きょうしつ じしん お  
教室にいるとき、地震が起こったら!

え み きけん おも かこ  
絵を見ながら、危険だと思うところを○で囲み、  
その理由を書いてみましょう。



きけん  
危険なところ

りゆう  
その理由

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

きょうしつ み まも  
また、教室にいるあなたは、どのように身を守りますか?

なにで

どのように

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....



がっ こう へん  
学校 編

がっ こう じ しん お  
学校にいるとき、地震が起こったら!

え み じ ぶん み まも り ゆう か  
絵を見ながら、どのように自分の身を守るか、その理由も書いてみましょう。

か  
ろう下  
かい だん  
や階段  
では?



どのように

り ゆう  
その理由



ポイント



なん  
ひ難するときは、  
こんなことに気をつけよう!

- せんせい し じ しず き  
●先生の指示を静かに聞こう。
- か かいだん はし  
●ろう下や階段では、おさない、走らない、しゃべらない。

どのように

り ゆう  
その理由

家族  
チェック

コメント欄

確認日

( 月 日)

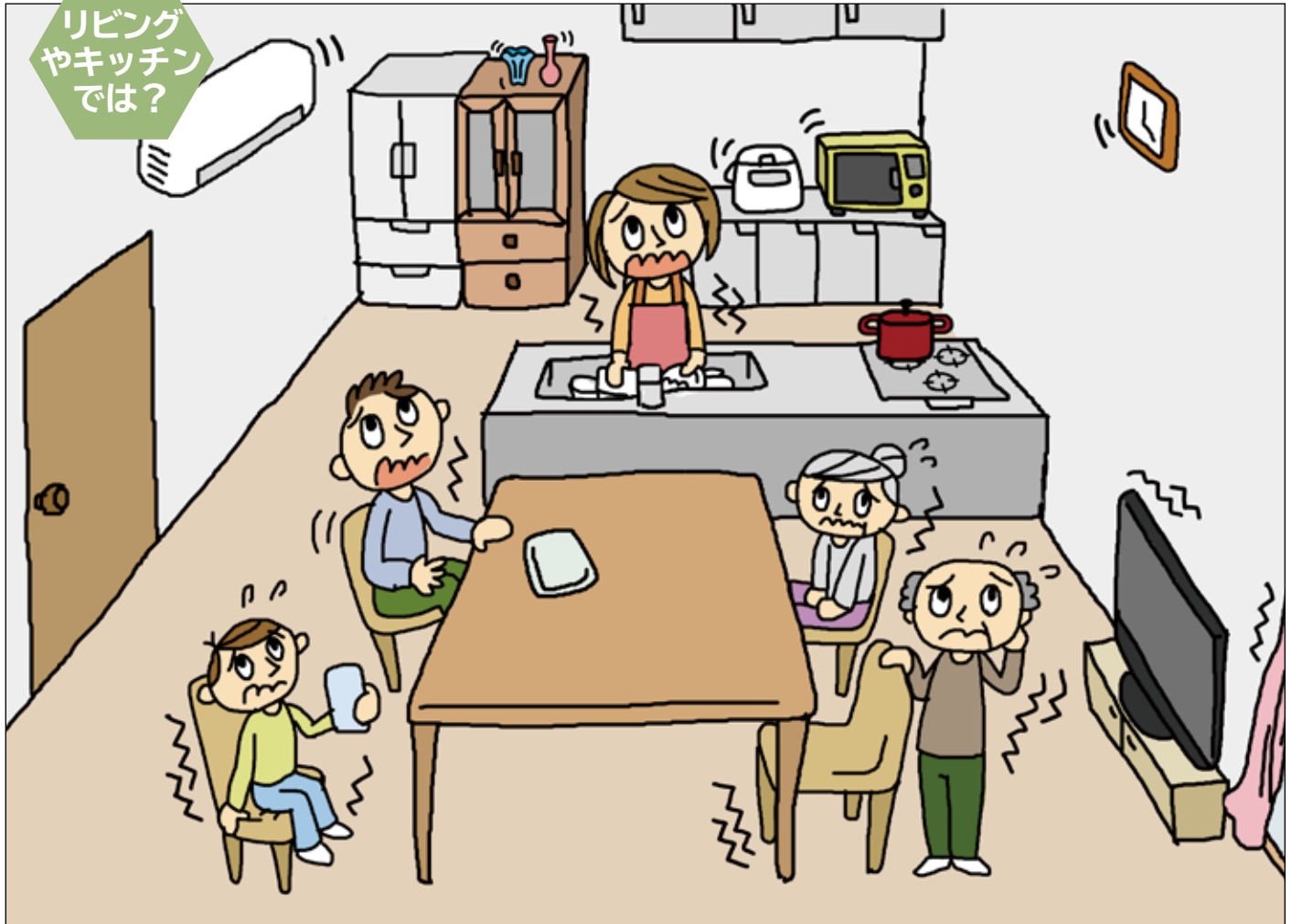


かてい へん  
家庭編

いえ じしん お  
家にいるとき、地震が起こったら!

え み きけん おも かこ りゆう か  
絵を見ながら、危険だと思うところを○で囲み、その理由を書いてみましょう。

リビング  
やキッチン  
では?



きけん  
危険なところ

りゆう  
その理由

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

か てい へん  
家庭編

ふ しつ じ しん お  
トイレ・お風呂・しん室で地震が起こったら!

え み きけん  
絵を見て、危険なところはどこか、  
また、どのように身を守るか書いてみましょう。



危険なところ

身の守りかた



危険なところ

身の守りかた



危険なところ

身の守りかた

家族  
チェック

コメント欄

確認日  
( 月 日)

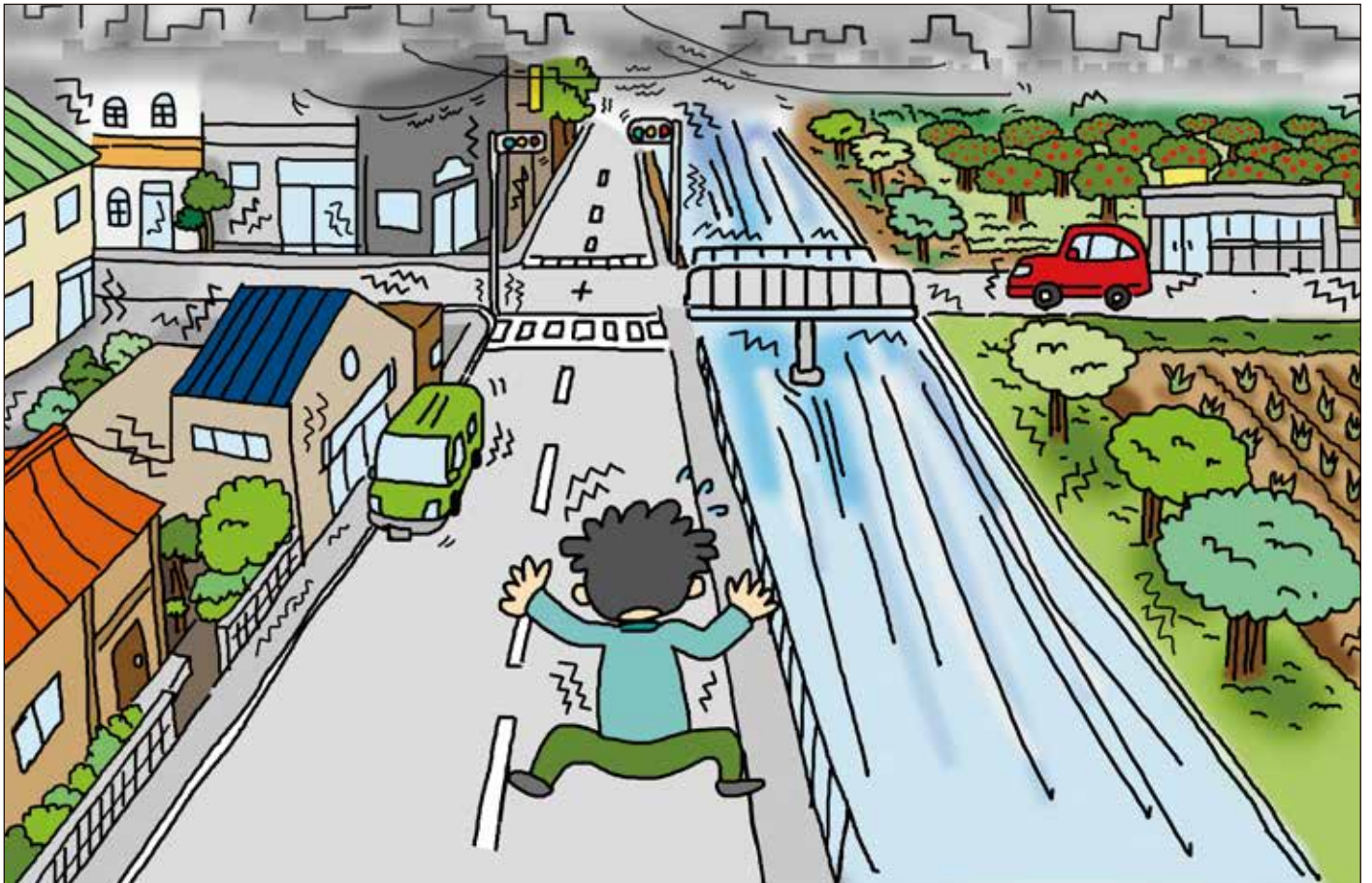




そと へん  
外にいるとき 編

がっ こう い かせ みち  
学校の行き帰り道で、  
じしん お  
地震が起こったら!

そと じしん お き けん かんが  
外にいるときに地震が起きたら、どのような危険が考えられるか、  
え み わ か  
絵を見ながら、3つに分けて書いてみましょう。



お  
落ちてくるもの

たおれてくるもの

うご  
動いてくるもの

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



そと 外にいるとき へん 編

うみ やま じ しん お 海や山で、地震が起こったら！

それぞれの場所<sup>ばしょ</sup>で、どのような危険<sup>きけん</sup>が考え<sup>かんが</sup>られるか、  
絵を見ながら、書いてみましょう。



うみ ちか 海の近くでは

かわ ちか 川の近くでは

やま 山では

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

家族  
チェック

コメント欄

確認日

( 月 日)

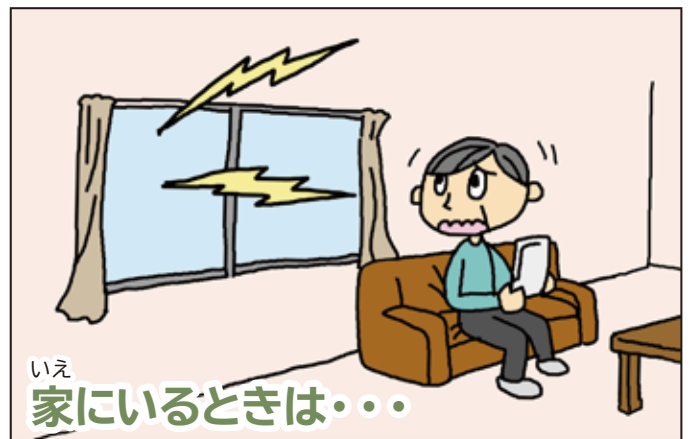


じ しん かん つ なみ  
地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、  
あなたがその場所**ば しょ**にいたら、どのような**こう どう**行動をとりますか？



とるべき行動  
とりべきこうどう

とるべき行動  
とりべきこうどう



とるべき行動  
とりべきこうどう

とるべき行動  
とりべきこうどう



地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、  
 あなたがその場所にいたら、どのような行動をとりますか？



とるべき行動

.....

.....

.....

とるべき行動

.....

.....

.....



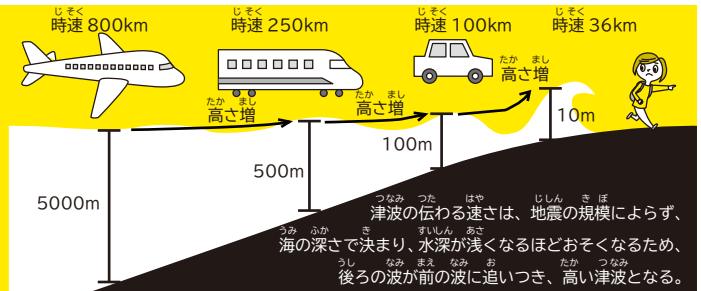
とるべき行動

.....

.....

.....

おどろくほどの速さでせまる きょうふ  
 津波の速さは、陸地に近づくほどおそくなるが、  
 陸に上がった津波は勢いがついていて、短  
 きよりのオリンピック選手でも走ってにげ切れ  
 ないくらいの速さ。沿岸部で地震を感じたらす  
 ぐに避難しよう。



家族  
 チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )



こんなとき、あなたはどのような行動をとりますか？  
その理由も書いてみましょう。



たいふう ちか  
台風が近づいてくるとわかったら・・・

とるべき行動とその理由



そと ある あめ かぜ つよ  
外を歩いているとき、雨や風が強くなってきたら・・・

とるべき行動とその理由



台風たいふうがきたら、どんな危険きけんなところがあるでしょうか？  
絵えを見みて書かいてみましょう。



危険きけんなところ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**家族  
チェック**

コメント欄

確認日

( 月 日 )



心配しんぱいだからといって  
近くちかくの川かわや堤防ていぼうの  
様子ようすを見みに行くなど、  
外とちに出でかけることは、  
絶対ぜったいにやめよう！



こんなとき、あなたはどのような行動をとりますか？  
その理由も書いてみましょう。

おおあめ こうずい  
大雨・洪水におそわれたら！



とるべき行動  
.....  
.....  
.....

とるべき行動  
.....  
.....  
.....



とるべき行動  
.....  
.....  
.....

まめ ち しき こうずい しゅるい  
**豆知識：洪水の種類**

げすいどう  
●下水道などから  
みず  
水があふれて  
おこる  
「内水はらん」



かせん ぞうすい  
●河川が増水し  
ぼう  
てい防から  
あふれ出る  
「外水はらん」



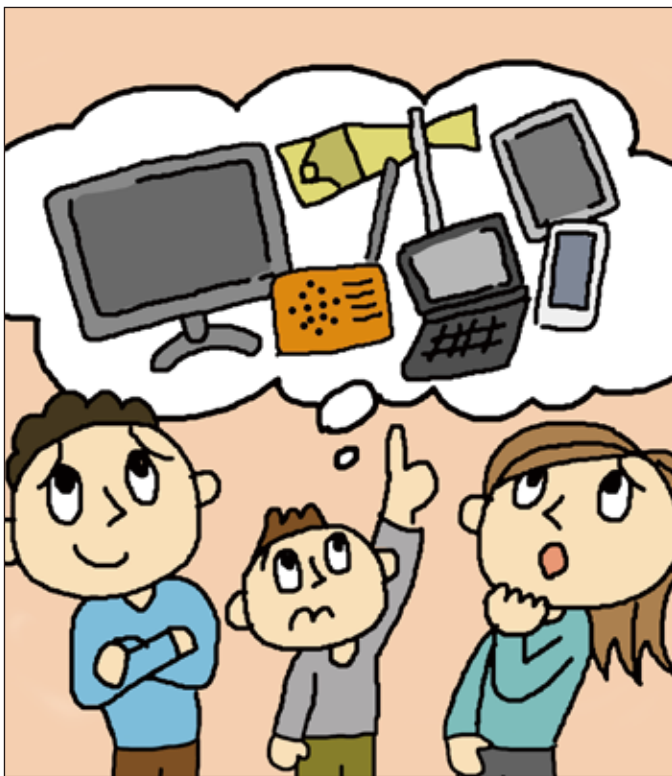
台風がきたとき、それぞれの場所で、どのような行動をとりますか？  
絵を見て書いてみましょう。

土砂災害から身を守るために！



とるべき行動

とるべき行動



もしも！のとき、情報をどのように集めますか？

.....

家族で決めている災害時のルールを書き出してみましょう。

.....

家族  
チェック

コメント欄

確認日

( 月 日)





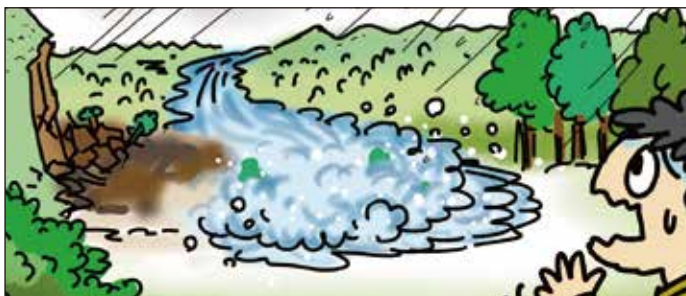
ちきゅうおんだんか すす  
**地球温暖化が進むと**  
ちきゅうじょう お  
**地球上でどんなことが起こるの？**

ちきゅうおんだんか いま ちきゅうじょう お  
地球温暖化によって、今、地球上では、どんなことが起こっていますか？  
えみ か  
絵を見ながら、書いてみましょう。

せかい お  
● **世界で起きていること**



にほん お  
● **日本で起きていること**



**ポイント**

あなた ちいき にしにほん お うさいがい とうほくちほう  
これまで、暖かい地域の西日本で起こっていたごう雨災害が東北地方でも  
お  
起こったりしているよ！

ちきゅうおんだんか すす たいふう おおあめ こうずい さまざま きけん ぶ  
**地球温暖化が進むと台風や大雨・洪水などの様々な危険が増えてくるよ！**





# 地球温暖化により、 地域産業にも変化が起きる

地球温暖化が進むと、自然をこわすだけではなく、地域の作物が育たなくなったりもします。青森県の作物にも、少しずつ被害が出てきています。どんなところが変わってきているのか、家族や友達と話し合ってみましょう。

## ● 農家の人たちには



.....  
.....  
.....  
.....

## ● 海や湖など漁師の人たちには



.....  
.....  
.....  
.....

## ● そのほかで変わってきていると思うところを考えてみましょう。

.....  
.....  
.....  
.....

**家族  
チェック**

コメント欄

確認日

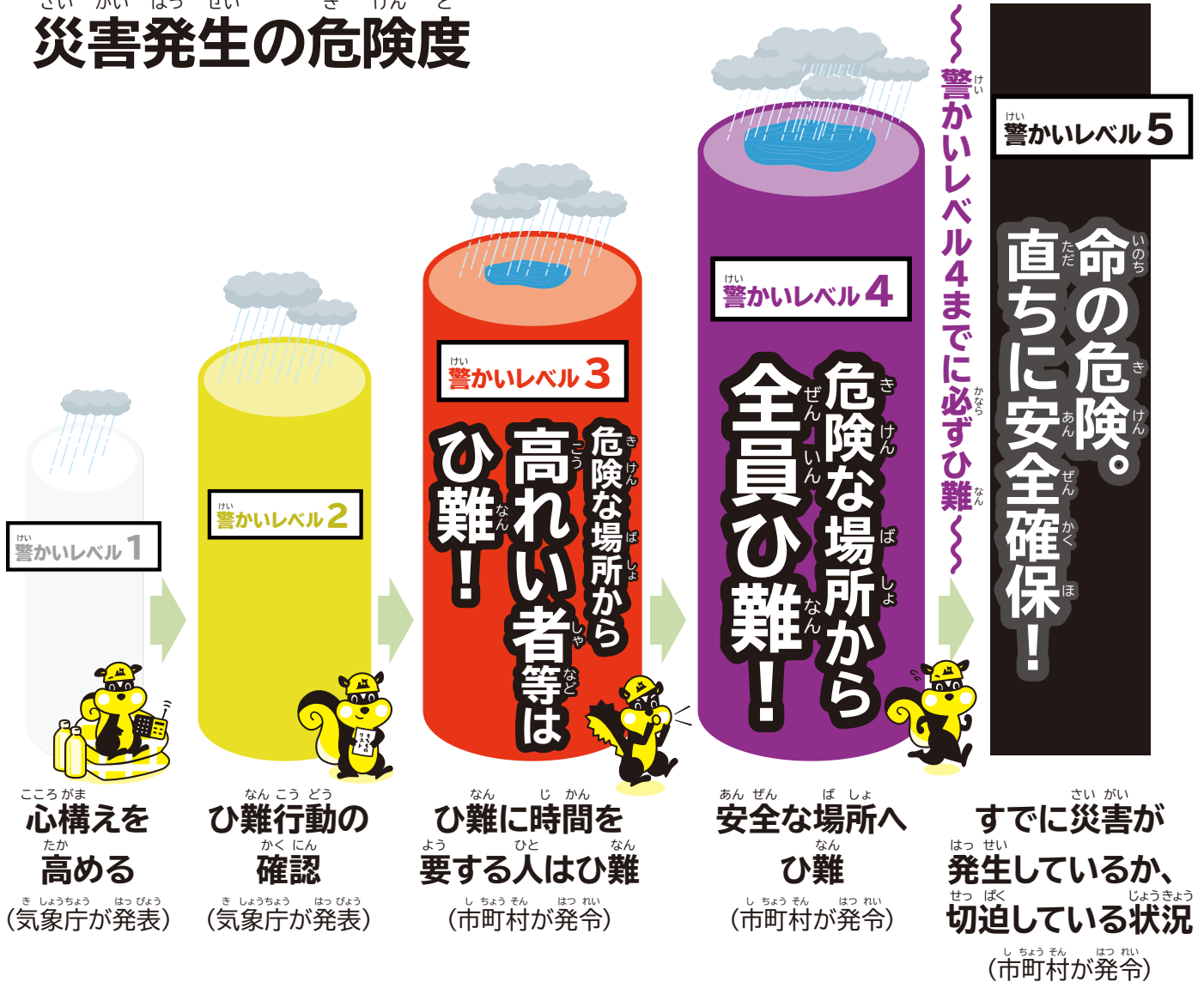
( 月 日)



# なん じょう ほう し ひ難情報について知ろう!

さいがい お なん め や す けい  
災害が起こったとき、ひ難する目安を「警かいレベル」といいます。

## さい がい はっ せい き けん ど 災害発生の危険度



※2021年5月現在

### ポイント

「警かいレベル3」では、高いの方や障害のある方、にん婦など、  
ひ難に時間のかかる方やその支えん者の方は危険な場所からひ難し、  
それ以外の人はひ難の準備をすること。そして「警かいレベル4」では、  
対象となる地域住民は危険な場所から全員ひ難しよう。  
自分たちで、しっかり情報を集めることを心がけよう!



※政府広報オンラインより

はな あ  
話し合ってみよう

けい こう どう  
警かいレベルごとのとるべき行動

けい こう どう  
警かいレベルごとに、どのように行動すればよいのか  
か き ひょう み か ぞく はな あ か  
下記の表を見ながら、家族と話し合い、書いてみましょう。

けい  
警かいレベル

き ほん てき なん こう どう  
基本的なひ難行動

じ ぶん  
自分が  
とるべき行動

か ぞく  
家族が  
とるべき行動

けい  
警かいレベル  
5

さいがい お  
すでに災害が起きているか、  
せつぱく  
切迫しています!  
ただ あん ぜん かく ほ  
直ちに安全を確保する  
こう どう  
行動をとりましょう。

.....

.....

.....

けい  
警かいレベル  
4  
危険な場所から  
ぜんいん なん  
全員ひ難

すみ なん ぼ しょ  
速やかにひ難場所へ。  
なんじょ い き けん  
ひ難所まで行くのが危険な  
いえ ちか いえ なか  
ときは、家の近くか家の中の  
あんぜん ぼ しょ  
安全な場所へにげましょう。  
けい  
警かいレベル4までに  
かなら なん  
必ずひ難しましょう。

.....

.....

.....

.....

けい  
警かいレベル  
3  
危険な場所から  
こう しゃ など なん  
高れい者等はひ難

とし よ しょうがい  
お年寄りや障害の  
かた なん  
ある方など、ひ難に  
じ かん ひと  
時間がかかる人は、すぐに  
なん はじ  
ひ難を始めましょう。

.....

.....

.....

.....

※政府広報オンラインより (2021年5月現在)

あなたの家では、いつ、どんな時にひ難を始めればよいのか  
しら  
調べてみましょう!

.....

.....



家族  
チェック

コメント欄

確認日  
( 月 日)





# 家を出る前にチェックすること

地震のあと電気やガスも止まり、ひ難することにしました。

自宅からひ難所へ行くとき、やるべきことはなんですか？

また、なぜそうするのか、正しいと思う理由すべてに○をつけましょう。



とるべき行動

とるべき行動

電気が通ったとき

電気機器がこわれ、火事になるかもしれないから

電気代がもったいないから

ガスや水道がなおったら

ガスがもれて事故が起きるかもしれないから

水道がこわれて、水がふき出すかもしれないから



とるべき行動

とるべき行動

家の中の様子をのぞかれ、どろ棒が入るかもしれないから

地震や津波で家がこわれるから

お互いの無事を知ることができるから

ひ難するべきことを伝えられるから

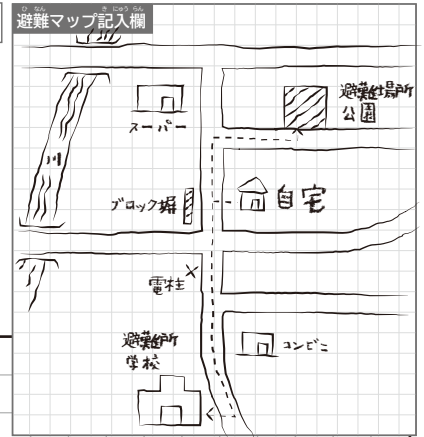


建物がこわれたり、火事や津波などの危険がせまっているときは、すぐにひ難しよう！

# ひ難時の基本行動

いえ がっこう ちず きけん ばしよ  
家から学校までの地図をかいて、危険な場所を  
書いてみましょう。

さんこう  
参考



ひなん きにゆうらん  
避難マップ記入欄

A large empty grid area for drawing a map from home to school and marking dangerous places.

なんじ かぞく しゅうごう ばしよ  
ひ難時の家族の集合場所は  
どこですか？

かぞく き  
家族で決めたあなたのすべきことは  
なんですか？

## 【下記のポイントを意識して、書いてみましょう】

- ① 家からいちばん近い ひ難場所と、そこまでの道のりを書く。
- ② ひ難場所まで歩いてどのぐらいかかるか、時間をはかって書く。
- ③ ひ難時に危険と思われる場所を確認して書く。  
(ブロックべい、電柱、水があふれそうな川、がけくずれしそうな所など)
- ④ ひ難時の目印や役立ちそうなもの (公衆電話、公衆トイレなど) も書く。

※各市町村が指定する ひ難場所は、住んでいる市町村のホームページなどで確認できます。

家族  
チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )



# なん じよ す かた ひ難所での過ごし方

なんじよ す なに き す え み か  
ひ難所で過ごすとき、何に気をつけて過ごしますか？絵を見て、書いてみましょう。

## けん こう [健康でいるために]



## あつ さむ [暑さ・寒さをしのぐために]



## かん せん よぼう [感染しようを予防するために]



### かん せん 感染しようについて

これまで、災害時には、さまざまな「感染しよう」が発生しています。ガレキや くぎなどで けがをした場合、傷口に土がつき、そこから感染する場合がありますので、傷口は、しっかり洗い流しましょう。

また、ひ難所内で感染しようを防ぐためにも、げりやはき気、発熱など体調が悪いときは、すぐに大人に知らせましょう。

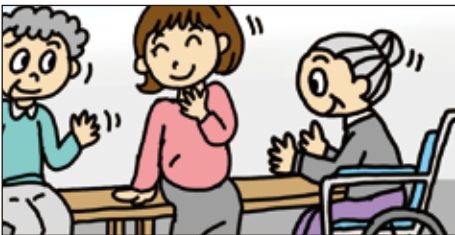




# なん じょ じ ぶん ひ難所で自分たちができること

みんなで協力して過ごすことが大切なひ難生活。  
自分たちに何ができるか、絵を見て、書いてみましょう。

## 【みんなのためにできること】



## 【みんなが快適に過ごすために】



家族  
チェック

コメント欄

確認日

( 月 日 )



## ●東日本大震災

2011年3月11日14時46分ごろ、三陸おきを震源とする、マグニチュード(M)9.0の地震が発生しました。

これは、日本国内観測史上最大規模、アメリカ地質調査所(USGS)の情報によれば1900年以降、世界でも4番目の規模の地震でした。

青森県でも三八上北地域の沿岸部に津波がしゅう来しました。

※出典：内閣府ホームページ「特集 東日本大震災」



かぶしま およ つなみ はちのへし しゅってん あおもりしんさい  
蕪島に押し寄せる津波(八戸市) (出典：青森震災アーカイブ)



かわぐち ちくじゅうか ひがい ちよう しゅってん あおもりしんさい  
川口地区住家被害(おいらせ町) (出典：青森震災アーカイブ)

宮城県石巻市の大川小学校では、想定外の大きさの津波が、学校や地区全体をおそい、みなさんと同い年の多くの児童たちがぎせいになりました。

また、岩手県釜石市の釜石東中学校では、過去に3度の大津波を経験していることから、津波からのひ難の仕方など、昔からの教訓や、日ごろのひ難訓練が活かされ、じん速なひ難によって津波からののがれることができました。

## ●西日本ごう雨

近年、西日本ごう雨など、数十年に一度といわれる記録的な大雨が多くなっています。洪水や土砂くずれなどで、広い地域で、たくさんのひ害が出ています。

私たちの住む地域でも、記録的な大雨が降る可能性があります。



みず ようす ていきょう おかやまけん  
まちに水があふれる様子 (提供：岡山県)



さいち ふつきゅうさぎょう ようす ていきょう ひろしまけんひろしまし  
ひ災地での復旧作業の様子 (提供：広島県広島市)



さいがい お あ まえ せいかつ おお か  
**災害が起こると、これまで当たり前だった生活が大きく変わってしまいます。**  
 さいがい けいけん しょうがく せい さくぶん ず が み  
**災害を経験した小学生の作文や図画をしょうかいします。これらを見てどん**  
 き も いま じ ぶん かんが  
**な気持ちになったか、また、今、自分たちにできることを考えてみましょう。**

ひがしに ほんだいいんさい けいけん じ どう さくぶん  
**東日本大震災を経験した児童の作文**

ふ つう せい かつ しあわ  
**普通に生活できることの幸せ**

がつ にち じ ぶん わたし きょうしつ がくねん せん せい ふ あん しん ばい  
**3月11日2時46分、私は教室にいた。学年はバラバラで、先生がいなくて不安や心配でいっぱい**  
 ひ なんくんれん お つ こうてい ひ なん そと ゆき ふ だ  
**だったが、すぐに避難訓練のとおり落ち着いて校庭に避難することができた。外は雪が降り出し、たく**  
 ひと な わたし ゆめ おも じ かん た  
**さんの人が泣いていた。私は、(きっと夢だ。こんなことあるわけない！)と思ったが、時間が経つにつれ、**  
 ほんとう じっかん おそ  
**(本当なんだ・・・)と実感がわき、恐ろしくなってきた。**

あと たいいくかん い どう つよ よしん なん ど き こわ どうきゅうせい ぜんいん  
**その後、すぐに体育館に移動した。強い余震が何度も来て、とても怖かったが、同級生が全員いるだけ**  
 あんしん すこ お つつ ひと ひ なん みず でん き つか たいへん  
**で安心できた。少し落ち着くと、たくさんの方が避難してきた。が、水も電気も使えないので大変だった。**

くら よしん つづ ぜんこう ぶん かえ わたし がっこう と うすぐら なか  
**暗くなっても余震は続いた。全校の3分の2は帰ったが、私は学校に泊まることになり、薄暗い中、ご**  
 はん わ あ た  
**飯を分け合って食べた。**

ご はい じょうほう わたし う おさな こ  
**その後、やっと入ってきたラジオからの情報に、私はショックを受けた。それは、幼い子をはじめたく**  
 ひと な あくむ み あたま なか ま しろ  
**さんの人が亡くなったというものだった。悪夢を見ているかのように、頭の中が真っ白になった。それと**  
 どう じ かえ ともだち か ぞく しん ばい あたま だいじょうぶ だいじょうぶ おも わる  
**同時に、帰った友達や家族のことが心配になった。頭では(大丈夫、きっと大丈夫。)と書いていても、悪い**  
 う なみだ と  
**ことばかりが浮かび、涙が止まらなかった。**

よくじつ わたし いえ かえ いえ きょうりょく もと せい かつ もと  
**翌日、私はようやく家に帰ることができた。家では、みんなが協力して、元のおりの生活に戻そうと**  
 わたし か ぞく て つた わたし すうじつかん でん き みず つか ひ び つづ  
**していた。私も家族のためにたくさん手伝いをした。数日間、電気や水、ガスが使えない日々が続く、これ**  
 くろう あじ あいだ か ぞく あたた きずな あらた かん  
**までにない苦労を味わったが、その間、ずっと家族の温かさやありがたさ、絆を改めて感じていた。**

なが はる やす お ひさ がっこう ともだち あ ひ みじか じ かん じ しん ごと いちばん たの  
**長い春休みが終わり、久しぶりに学校で友達と会った。その日は短い時間だったが、地震後で一番楽し**  
 じ かん ふ だん せい かつ もと き  
**い時間だった。やっと普段の生活に戻ったような気がした。**

あと せ かいじゅう ひと し えんぶつ し げ こと ば とど ほんとう ひと ささ いっしょう※  
**その後は、世界中の人から支援物資や励ましの言葉が届いた。本当にたくさんの人に支えられて、一小**  
 ふっきゅう わたし おも ほんとう かんしゃ き も  
**は復旧したんだと私は思う。本当に感謝の気持ちでいっぱいになった。**

わたし しん さい とお ともだち たいせつ ひ なんくんれん たいせつ まな なか とく  
**私は、震災を通して友達の大切さ、避難訓練の大切さなど、たくさんのことを学んだ。その中でも特に**  
 いのち たいせつ ふ つう せい かつ しあわ かん しん さい まな わす じん せい  
**命の大切さ、普通に生活できることの幸せを感じた。この震災で学んだことを忘れずに、これからの人生**  
 やく だ おも  
**に役立てていきたいと思う。**

だいいちしょうがっこう  
 ※第一小学校のこと。

しゅってん しおがましきょういく いんかいんしゅう ひがしに ほんだいいんさい たいけん  
 出典：塩竈市教育委員会編集 東日本大震災を体験して



コメント欄

確認日

( 月 日)





ひがしに ほんだいしんさい けいけん じ どう し  
東日本大震災を経験した児童の詩

と けい と  
ぼくの時計が止まってしまった

しゃしん  
写真にうつっていた

つ なみ  
津波のあとの

しょうがっ こう と けい  
小学校にあった止まった時計。

と けい  
ぼくにも時計がある。

あたま なか と けい  
それは、ぼくの頭の中の時計、

からだ なか と けい  
ぼくの体の中の時計。

と けい  
そのぼくの時計が、

ひ と  
あの日、止まった。

しゃしん と けい  
まるであの写真の時計のように。

ひ き じ かん  
あの日が来てしまうまでの時間、

ひ じ かん  
それと、あの日のあとの時間。

おな じ かん す  
同じ時間が過ぎゆくはずなんだけど、

まえ  
やっぱり前とはちょっとちがう。

いま まえ  
今まであたり前だったことができなくなった。

みず でん き がっ こう  
水が、電気が、学校が。

いま ぜん ぶ まえ  
今までは全部、あたり前だったのに。

まえ せい かつ  
あたり前の生活が

まえ じ かん なか  
あたり前の時間の中で

まわっていたのに。

いま  
今までふつうだったことが

ふつうじゃなくなった。

せい かつ がっ こう べんきょう  
ふつうの生活が、学校の勉強が、

いま  
今までよりも

なに  
何よりもうれしくなった。

いま と けい  
今、そういえば、ぼくの時計は、

うご だ  
また動き出している。

いま じ かん きざ  
今までとはちがう時間を刻みながら。

まえ  
あたり前のことが

まえ じ かん  
あたり前じゃなくなった時間を。

ふつうだったことがふつうじゃなく、

うれしく感じる時間を。

いま おも  
ところで今、ぼくは思う。

と けい  
このぼくの時計、

うご  
だれがまた動かしてくれたのだろう、

と。

ひと  
きっと、たくさんの人。

い  
だからぼくは言う。

みなさん、ありがとう。

と けい  
ぼくの止まってしまった時計を

うご  
動かしてくれて、

ほんとにありがとう。

みやぎけんひがしまつしまし  
宮城県東松島市  
みやとしょうがっこうじどう さくひん  
宮戸小学校児童の作品



ゆめ きぼう ねんご みやとじま  
「夢と希望にあふれる10年後の宮戸島」

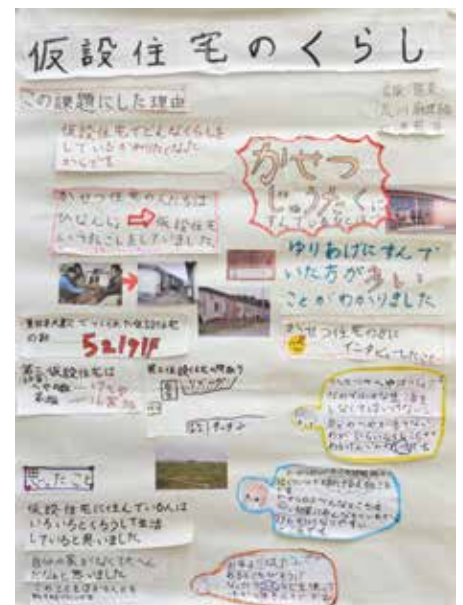
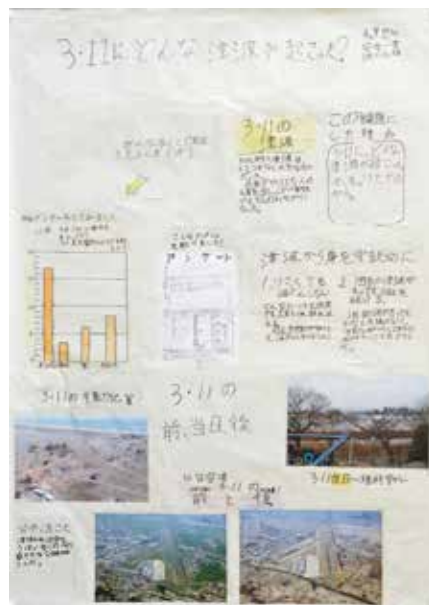
ひがしにほんだいしんさい みやとじま おお いえいえ はま つ なみ なが しんさい ま みらい む  
東日本大震災で宮戸島は、多くの家々や浜が津波で流されました。この震災に負けず未来に向かって  
がんばるために、10年後の宮戸島の風景を全校児童29人、一人一人が画用紙に描きました。

ひとりひとり えが ねんご みやとじま え に ふうけい つく はな あ いた まい  
一人一人が描いた10年後の宮戸島の絵を、似た風景ごとにグループを作って話し合い、ベニヤ板4枚  
分の壁画にしたのがこの絵です。大きな壁画を作っていく活動は、私たち小学生にできる宮戸島復興の  
活動そのものだと思います。全校で絵を描いて、気持ちが一つになりました。絵も上手くいったし、  
これからも絵に込めた気持ちを忘れずにいたいです。

へいせい ねんどみやとしょうがっこう じどういちどう  
平成23年度宮戸小学校 児童一同

みやぎけん なとりし しもます だしょうがっこう じどう さくせい はっぴょうしりょう  
宮城県名取市 下増田小学校児童が作成した発表資料

ひがしにほんだいしんさい しんさい けいけん じどう しら  
東日本大震災について、震災を経験した児童たちがさまざまなテーマについて調べ、まとめました。



しゅってん みやぎけんきょういくい いんかい ひがしにほんだいしんさい かが じどうせい など さくひんしゅう  
出典：宮城県教育委員会 東日本大震災に係る児童生徒等の作品集

家族  
チェック

コメント欄



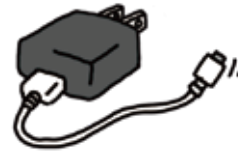
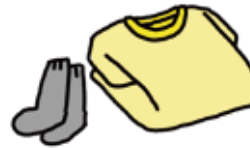
確認日

( 月 日 )

ひ じょう じ も だ ひん じゅん び  
**非常時の持ち出し品を準備しよう！**

か き ひじょうじ も だ ひん え なまえ か  
 下記は非常時の持ち出し品です。絵に名前を書いてみましょう。

※青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」を見ながらチェックしていきましょう。



ほか ひつよう かんが か  
 他にどんなものが**必要**か、**考**えて書いてみましょう。

.....

.....