

～防災を正しく学び、考える～

あ お も り お ま も り ノ ー ト



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」

中学生以上用

名前 _____

〈青森県〉

青森県の魅力&目次



青森県は、豊かな自然に囲まれ、おいしい魚や貝などの海産物、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、自然が育んだ恵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、美しい山々や湖は、土地が盛り上がったたり、火山が噴火してできたもの。多くの農産物は、噴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てたまった土を必要としています。私たちにたくさんの恵みを与えてくれる自然は、時には人に被害を与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、恩恵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に逃げて過ごすべきであり、万が一、被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



奥入瀬溪流



十和田湖

目次

各ページ
20~30分
想定

| | |
|-----------------------------|--------|
| 青森県で起こりうる災害を知ろう | P04-07 |
| エネルギーについての正しい知識 | P08-09 |
| 地震から身を守ろう | P10-15 |
| 津波から身を守ろう | P16-17 |
| 大雨・洪水・台風から身を守ろう | P18-21 |
| 地球温暖化に伴う災害の変化 | P22-23 |
| 避難情報ととるべき行動 | P24-25 |
| 避難時の基本行動 | P26-27 |
| 応急手当と心肺蘇生法 | P28-29 |
| 避難生活を乗り切る | P30-31 |
| 地域貢献 | P32-33 |
| 実例から学ぶ災害に対する心がまえやノウハウ | P34-35 |
| 要配慮者&外国人に関すること | P36-37 |
| 地域の一員としてできること | P38-39 |
| 非常時の持ち出し品・日頃の備蓄 | P40 |

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「青森県の魅力」 国立大学法人 弘前大学教育学部 教授 小岩 直人 氏

中学生・高校生の皆さんへ

近年、日本では地震、台風・豪雨災害、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。

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、日頃から備えなくてはなりません。

この「あおりおまもりノート」は、皆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、被災者を助け、さらに防災の担い手として地域に貢献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。

青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」について

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のか」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」の内容は家族や友人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。

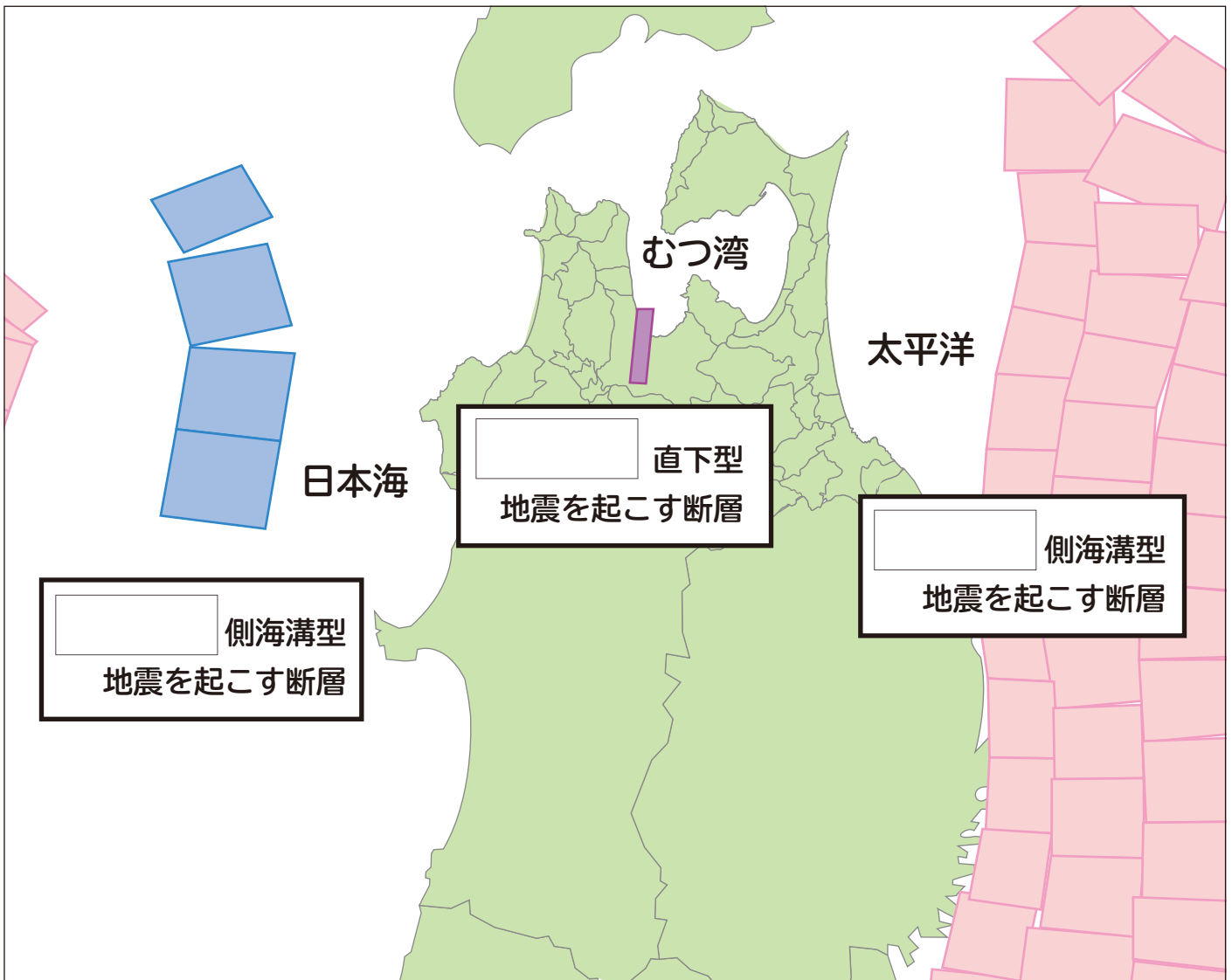
「あおりおまもり手帳」と「あおりおまもりノート」を活用して、自分や家族の命を災害から守りましょう。





地震・津波

青森県では、大きな被害をもたらす地震について、主に3つの地震モデルを想定しています。下記の図は、その3つの地震モデルの断層を表した図です。それぞれの断層の名称を□の中に記入しましょう。



出典：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

大きな地震が起きました。
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。

● 暴風雨

● 津波

● 火事

地震・津波

どの断層で地震が起きるかにより、被害の大きさが異なります。

皆さんの住む地域では、どのくらいの被害があるのか確認しておきましょう。

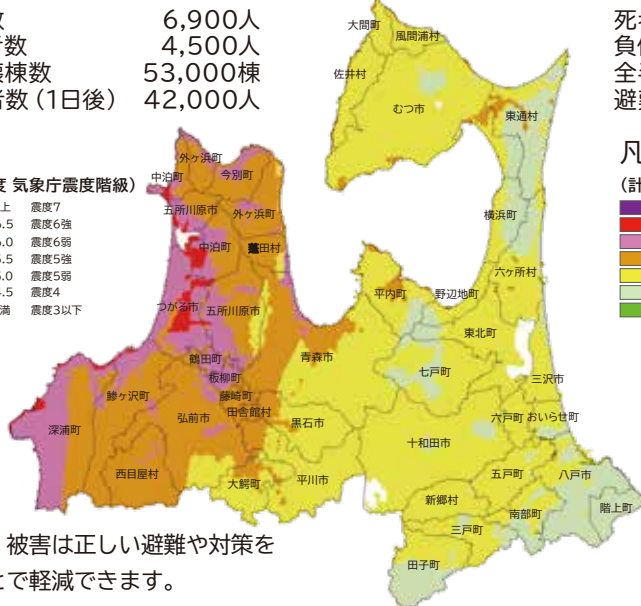
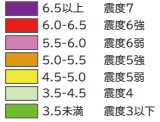
●日本海側海溝型地震

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被害は、

死者数 6,900人
 負傷者数 4,500人
 全半壊棟数 53,000棟
 避難者数(1日後) 42,000人

凡例

(計測震度 気象庁震度階級)



※ただし、被害は正しい避難や対策をすることで軽減できます。

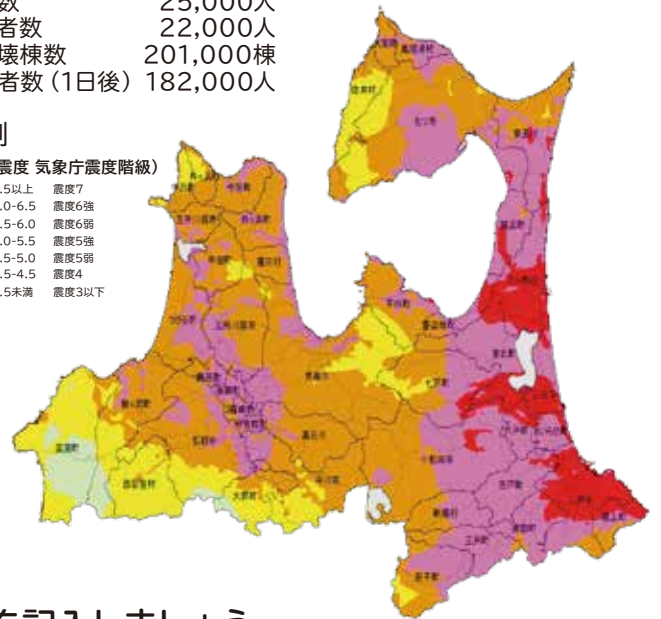
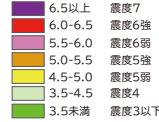
●太平洋側海溝型地震

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被害は、

死者数 25,000人
 負傷者数 22,000人
 全半壊棟数 201,000棟
 避難者数(1日後) 182,000人

凡例

(計測震度 気象庁震度階級)



津波の到達時間の問題です。□に当てはまる文字を記入しましょう。

●太平洋側で地震が起きた場合、約□分で津波の第一波がやってくるといわれています。

より沿岸に近い地震の場合は、もっと□<到達します。

●日本海側で起きた場合、約□分～□分で津波の第一波がやってくるといわれています。

より沿岸に近い地震の場合は、もっと□<到達します。

出典：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

いち □<、□<、□ いところへ避難しましょう。



コメント欄

確認日

(月 日)

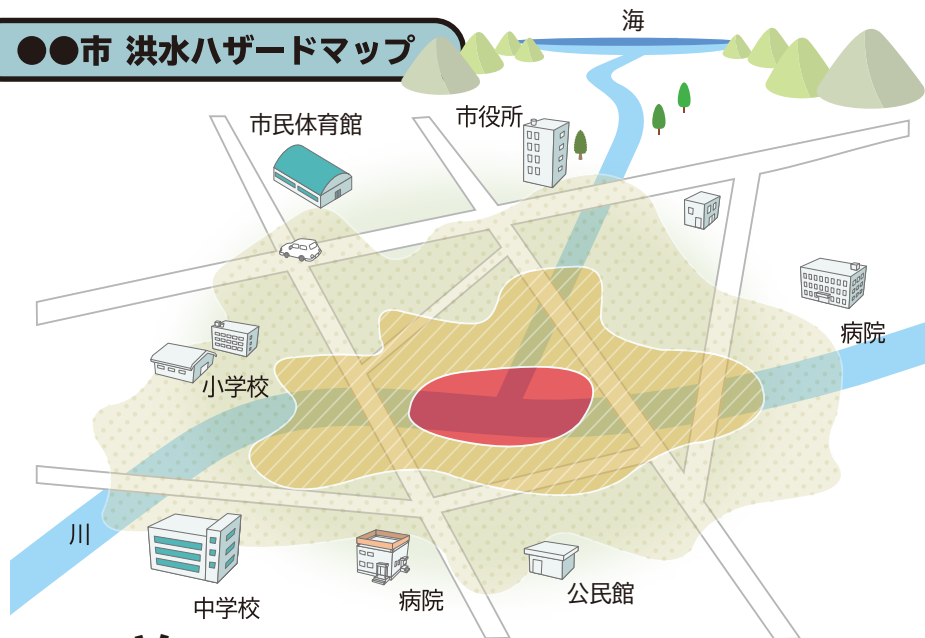
青森県で起こりうる災害を知ろう



大雨・台風・土砂災害

●大雨の被害

●●市 洪水ハザードマップ



街には、大きな川が流れています。台風や大雨の影響で、川の水量が増してきた場合、どの方向に逃げるのが正しいでしょうか。逃げる方向に矢印を書いてみましょう。

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



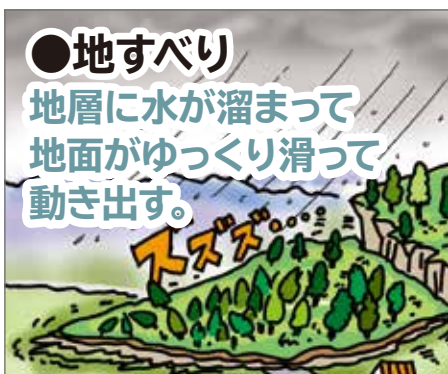
ポイント

大雨や川の氾濫、津波などの災害による被害がでる恐れがある場所が書かれた地図を「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必ずハザードマップがあるので、もしもの時のため、家族で近所のハザードマップを確認しておこう。

●土砂災害

大雨が降り続けると下記のような「土砂災害」が起こります。

あなたの地域で「土砂災害危険区域」になっている場所を調べて書いてみましょう。



私たちの地域の
土砂災害危険区域

.....

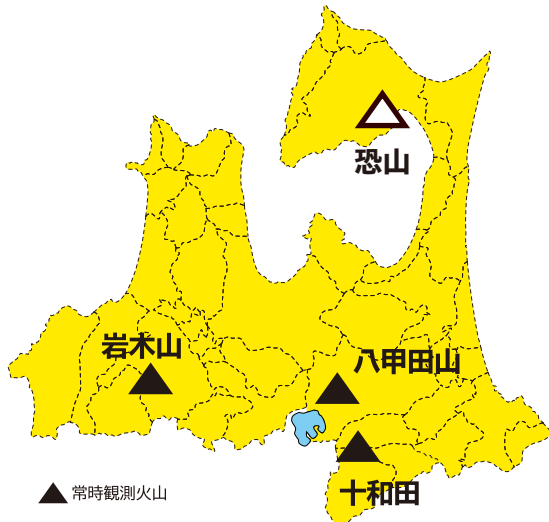
.....

.....

火山噴火・大雪・暴風雪

●火山噴火

青森県にある4つの火山のうち、活火山はどれか、絵を○で囲みましょう。
また、噴火すると、どんな被害が起こるか書いてみましょう。



噴火すると、こんな危険がある

.....

.....

.....

.....

.....

.....

●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、雪による被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、その理由と防止策も書いてみましょう。



危険なところ

その理由

防止策

.....

.....

.....

.....

.....

.....

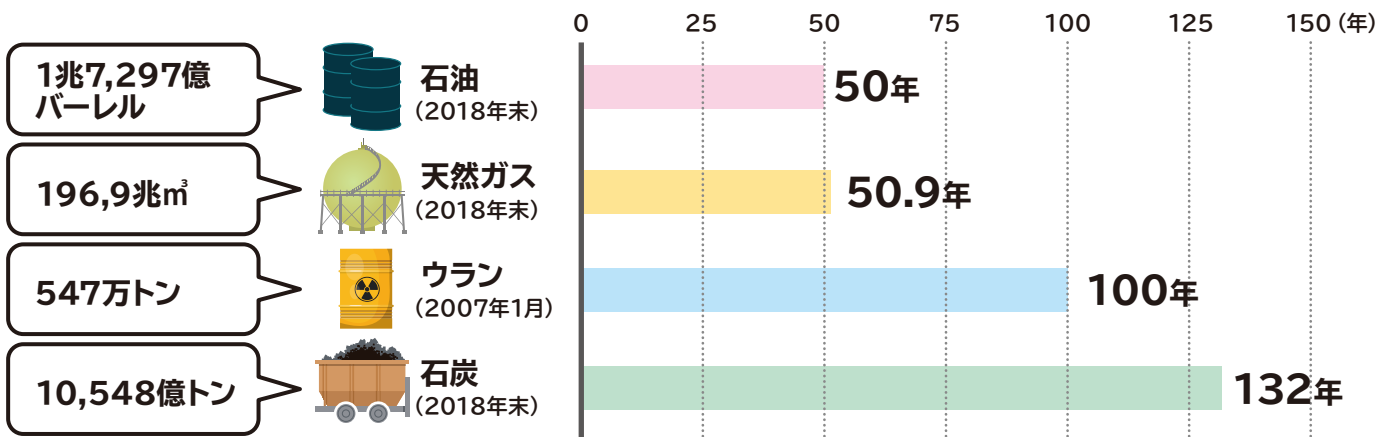


国のエネルギー問題について

限りあるエネルギー資源の安定確保は
資源が少ない日本の重要課題でもあります。

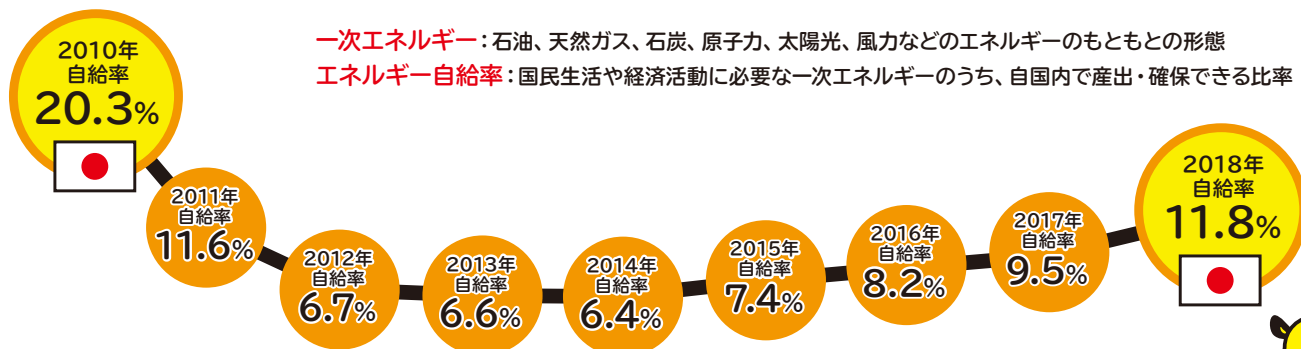
暮らしが快適になっていくにつれ、エネルギー消費量が増加していくと予想される一方で、地球のエネルギー資源、特に現在利用されている地下資源（石油、石炭など）には限りがあります。

●世界のエネルギー資源確認埋蔵量



●日本のエネルギー自給率

2018年の日本の自給率は11.8%で、世界と比べても低い水準です。

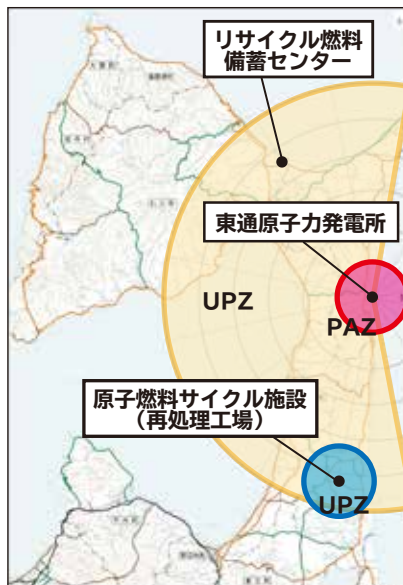


日常生活や社会活動を維持していくためには欠かせないエネルギー。しかし、日本はエネルギー自給率がとても低い国です。自給率が低い大きな原因は、国内のエネルギー資源が乏しいことです。エネルギー源として使われる石油・石炭・液化天然ガス（LNG）などの化石燃料はほとんどなく、海外からの輸入に大きく依存しています。海外にエネルギー源を依存していると、国際情勢などに影響されて安定的にエネルギー源を確保できないことが考えられます。

激しくなる資源獲得競争のなかで、日本がエネルギー資源をどのようにして安定的に確保するかが、これまで以上に重要な課題になってきています。

青森県の原子力災害について

●原子力災害



東通原子力発電所

●PAZ

施設からおおむね半径5km圏内の**予防的に避難を開始する区域**

●UPZ

施設からおおむね半径5~30km圏内の**屋内避難などをする区域**

原子燃料サイクル施設(再処理工場)

●UPZ

施設からおおむね半径5km圏内の**屋内避難などをする区域**

原子力災害が及ぶ範囲や影響は、施設の種類や状況によって大きく異なります。県及び市町村では、原子力施設ごとに、重点的に災害対策を行う範囲（PAZ、UPZ）を定めています。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。

※屋内退避の指示が出ている地域にお住まいの方が指示に従わず避難すると、避難が必要な方の妨げになるだけでなく、自らも被ばくの危険が高まるおそれがあります。屋内退避のポイントなどは内閣府ホームページで確認しましょう。

【原子力災害に備えて(屋内退避に係るチラシ)】

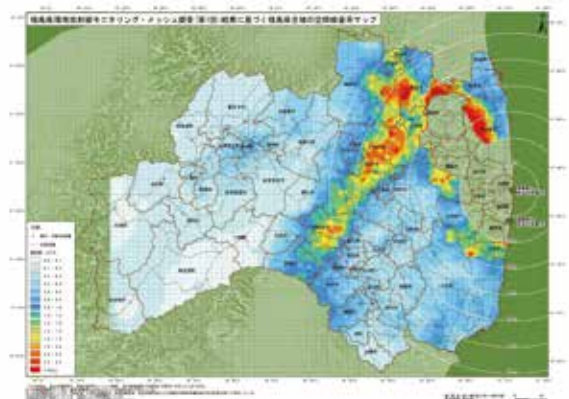
https://www8.cao.go.jp/genshiryoku_bousai/shiryou/okunaitaihi.html

●東京電力福島第一原子力発電所事故について

2011年3月11日に発生した東日本大震災による影響で、東京電力の福島第一原子力発電所で起きた放射性物質の放出を伴った原子力事故です。地震による受電設備の損傷、鉄塔の倒壊、その後の津波によって多くの建物などが浸水し、全ての電源が失われたため、原子炉を冷やす機能が停止し、燃料が溶融(メルトダウン)する事態に至りました。



福島第一原子力発電所3号機 (出典:東京電力ホールディングス)



※空間線量率マップ(2011年)(提供:福島県)



※空間線量率マップ(2019年)(提供:福島県)

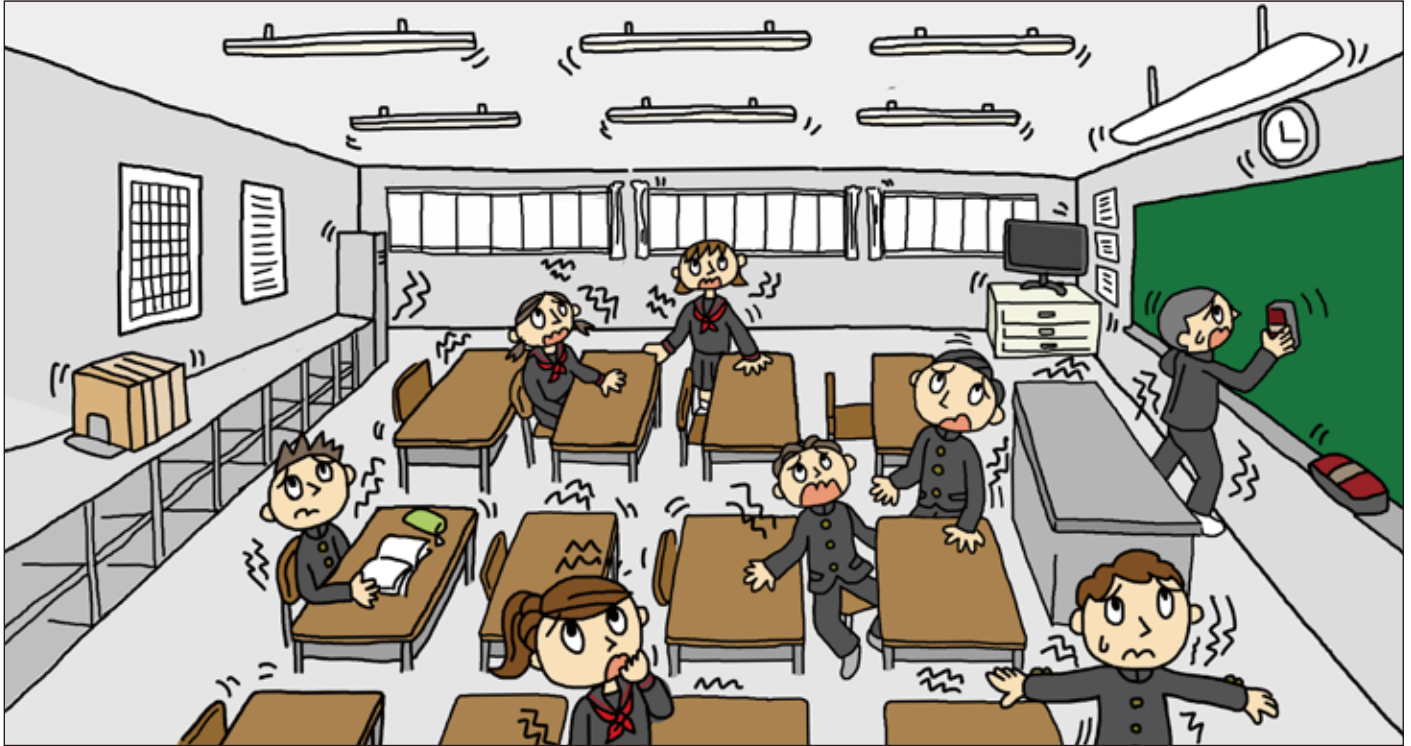
※対象とする空間の単位当たりの放射線量を空間線量率という。



学校編

教室にいるとき、地震が起きたら！

絵を見ながら、危険だと思うところとその理由を書いてみましょう。



危険なところ

その理由

| | |
|-------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

教室にいるあなたは、どのように身を守りますか？

.....

.....

.....

揺れがおさまって、避難する際の注意点は？

.....

.....

.....

学校編

学校にいるとき、地震が起きたら！

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。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



避難途中で具合が悪い人や怪我人を見つけたとき、あなたができることを書いてみましょう。

「共助」の行動が大事であること、また、一人で無理せず、周りの大人と協力することも大切。救急車の呼び方も再度確認しよう。



大怪我をして動けない人がいたら

.....

.....

.....

具合が悪かったり、怪我はしているが、なんとか歩けそうな人がいたら

.....

.....

.....

家族チェック

コメント欄

確認日

(月 日)

家庭編

トイレ・お風呂・寝室で地震が起きたら！

絵を見て、どのように身を守るか書いてみましょう。



身の守りかた

.....

.....

.....



身の守りかた

.....

.....

.....

寝室では、どのような危険が考えられますか？



危険なところ

その理由

事前の防止策

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

家族
チェック

コメント欄

確認日
(月 日)



外にいるとき 編

学校の行き帰り道で、 地震が起こったら！

市街地で地震が起きたら、どこがどのように危険か、
またそのときの避難行動を絵を見ながら書いてみましょう。



危険なところ

その理由

避難行動

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

大怪我をして
動けない人がいたら

.....

.....

具合が悪かったり、
怪我はしているが、なんとか
歩けそうな人がいたら

.....

.....

外にいるとき 編

海や山で、地震が起こったら！

それぞれの場所で、想定される被害と
そのときの避難行動、また、近くに人がいたら、
どう対応するか書いてみましょう。



レジャーに出かけるときの心得

- 外出先や宿泊先の危険性をハザードマップなどで事前に情報収集する。
- 万が一の備えとして、非常食の常備、防災グッズを持つこと。



海での被害

避難行動

近くに人がいたら

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |

川での被害

避難行動

近くに人がいたら

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |

山での被害

避難行動

近くに人がいたら

| | | |
|-------|-------|-------|
| | | |
| | | |

津波から身を守ろう



地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、それぞれの場所ではあなたは、周囲の人に対する行動も含め、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。



- 地震の後には、津波が来ること
- 東日本大震災で観測した津波の高さは最大30m以上（10階建のマンション相当）であったこと
- 数10cmの津波でも足をとられて流されてしまうことを意識して、取るべき行動を考えよう！



とるべき行動

.....

.....

.....

とるべき行動

.....

.....

.....

その理由

.....

.....

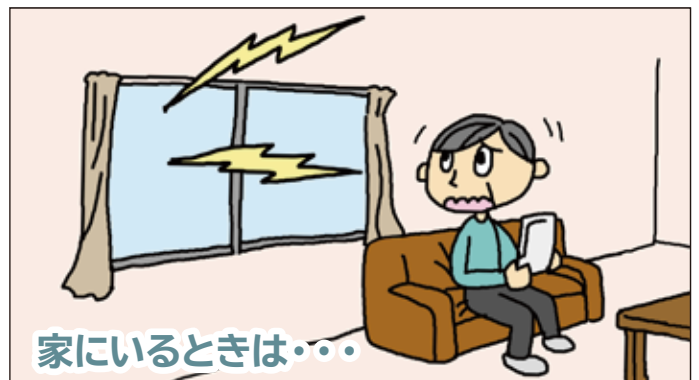
.....

その理由

.....

.....

.....



とるべき行動

.....

.....

.....

とるべき行動

.....

.....

.....

その理由

.....

.....

.....

その理由

.....

.....

.....

地震のゆれを感じ、津波がきそうなとき、
それぞれの場所ではあなたは、周囲の人に対する行動も含め、
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。



お年寄りと一緒にいたら・・・

とるべき行動とその理由

.....

.....

.....



避難途中、忘れ物に気がいたら・・・

とるべき行動とその理由

.....

.....

.....

- もし、家族が留守で生徒が一人のときは、近所の大人と一緒に逃げる。
- どうしても、家から避難できない場合は、家の2階よりもできるだけ高いところへ逃げる。また、家族がいない時の避難方法を日頃から家族で話し合っておこう。



津波がいったん引いたら・・・

とるべき行動とその理由

.....

.....

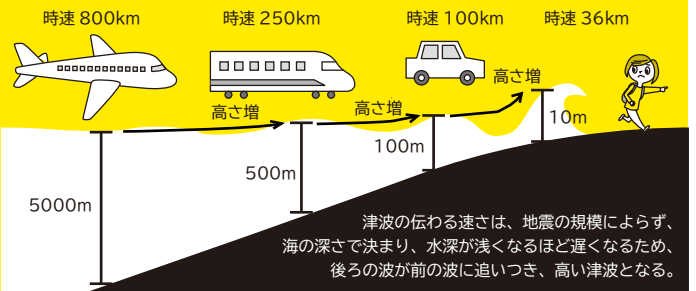
.....

.....

.....

驚くほどの速さで迫る恐怖

津波の速さは、陸地に近づくほど遅くなるが、陸に上がった津波は勢いがついていて、短距離のオリンピック選手でも走って逃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)

大雨・洪水・台風から身を守ろう



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。



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



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

近くにある氾濫しそうな川や
用水路を書きましょう。

台風がきたら、どんな危険なことが起こるでしょうか？
絵を見て、書いてみましょう。



危険なところ

避難途中、お年寄りや子どもが困っていたら、あなたはどうしますか？

避難途中、怪我人や病人がいたら、あなたはどうしますか？

家族
チェック

コメント欄

確認日

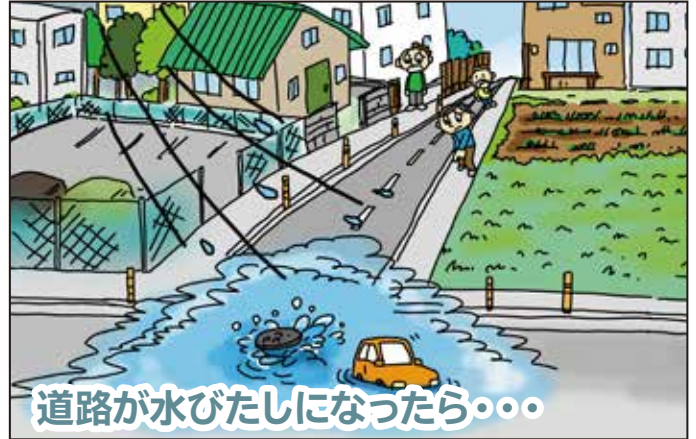
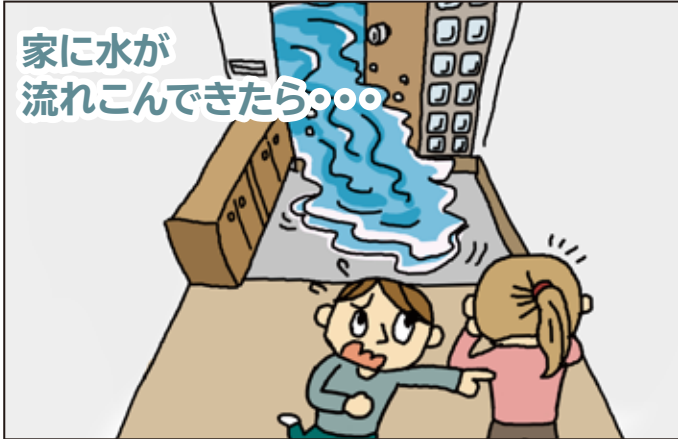
(月 日)

大雨・洪水・台風から身を守ろう



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。

大雨・洪水におそわれたら！



とるべき行動とその理由

とるべき行動とその理由

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



とるべき行動とその理由

.....

.....

.....

.....

豆知識：洪水の種類

- 下水道などから水があふれて起こる「内水はん濫」



- 河川が増水し堤防からあふれ出る「外水はん濫」



台風がきたとき、それぞれの場所で、あなたはどのような行動をとりますか？
絵を見て考えてみましょう。

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。

間違った情報に注意。
SNSやインターネット
は、古い情報や誤った
情報が拡散されている
ことも。間違った情報
を広げないように、県
のHPなど正しい情報
を確認しよう。(詳細は、
青森県防災ハンドブッ
ク「あおりおまもり手
帳」P48.49.110.111
を参照)



家族
チェック

コメント欄

確認日

(月 日)



地球温暖化が進むと地球上で どんなことが起こるの？

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？
思い当たる災害・被害を書いてみましょう。

●世界で起きていること

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

●日本で起きていること

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ポイント

これまで、暖かい地域の西日本で起こっていた豪雨災害が、東北でも起こるなど、
これまで予想もしていないことが起こる可能性があるんだよ！

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、自然災害の発生だけではなく地域産業にも影響を及ぼします。
青森県の農林水産業にも、少しずつ影響が出てきています。
どんなところが変わってきているのか、家族や友人で話し合ってみましょう。

●農産業では

●水産業では

●その他に、変わってきていると思うところ

避難情報ととるべき行動



避難情報について知ろう!

警戒レベルごとにとるべき避難行動があります。下記の表を見て、あなたと家族の状況を考えて、それぞれがとるべき行動を具体的に書き出してみましょう。

| 警戒レベル | 基本的な避難行動 | 自分がとるべき行動 | 家族がとるべき行動 |
|---|---|-----------|-----------|
| 警戒レベル 5 | すでに災害が起こっているか、切迫しています! 直ちに安全を確保する行動をとりましょう。 | | |
| 警戒レベル 4 <small>危険な場所から 全員避難</small> | 速やかに避難場所へ。 避難所まで行くのが危険なときは、家の近くか家の中の安全な場所へ逃げましょう。 警戒レベル4までに必ず避難しましょう。 | | |
| 警戒レベル 3 <small>危険な場所から 高齢者等は避難</small> | お年寄りや障害のある方など、避難に時間がかかる人は、すぐに避難をはじめましょう。 | | |

※政府広報オンラインより (2021年5月現在)

また、日頃から、警戒レベルに合った行動をとれるようしっかり確認しておきましょう。

5段階の警戒レベルと防災気象情報

| 警戒レベル | 住民が取るべき行動 | 市町村の対応 | 気象庁等の情報 | 相当する警戒レベル |
|------------------|--|--|--|--|
| 5 | 命の危険 直ちに安全確保! ●すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する。 | 緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない | 大雨特別警報 | 5相当 |
| (警戒レベル4までに必ず避難!) | | | | |
| 4 | ●過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況。この段階までに避難を完了しておく。 ●台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。 危険な場所から全員避難 | 避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置) | 土砂災害警戒警報 高潮警報 高潮特別警報 | 極めて危険 非常に危険 氾濫危険情報 4相当 |
| 3 | 危険な場所から高齢者等は避難 ●高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。 | 高齢者等避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制) | 大雨警報 洪水警報 高潮警報に切り替える可能性が高い注意報 | 警戒(警報級) 氾濫警戒情報 3相当 |
| 2 | 自らの避難行動を確認 ●ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。 | 第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制) 第1次防災体制 (連絡要員を配置) | 大雨警報に切り替える可能性が高い注意報 高潮注意報 | 注意(注意報級) 氾濫注意情報 2相当 |
| 1 | 災害への心構えを高める | ●心構えを一段高める ●職員の連絡体制を確認 | 早期注意情報(警報級の可能性) | |

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

※出典：気象庁ホームページ

※2021年5月現在

ポイント

- ※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。
- ※2 「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報が発表された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の絞り込みに活用することが考えられます。

「警戒レベル3」では、高齢の方や障害のある方、妊婦など、避難に時間のかかる方やその支援者の方は危険な場所から避難し、それ以外の人は避難の準備をすること。そして「警戒レベル4」では、対象となる地域住民は危険な場所から全員避難しよう。自分たちで、しっかり情報収集することを心がけよう!



※政府広報オンラインより

防災情報を取得しよう!

災害に関する情報は、自ら収集することが重要です。

青森県のラジオ

●青森放送(RAB)

青森 1233kHz 弘前 1215kHz
八戸 1485kHz
青森 FM 91.7MHz 八戸 FM 92.7MHz

●NHKラジオ第1放送

青森 963kHz 弘前 846kHz
八戸 999kHz

●NHKラジオ第2放送

青森 1521kHz 弘前 1467kHz
八戸 1377kHz

●NHK-FM放送

青森 86.0MHz 八戸 81.8MHz
むつ 82.7MHz

●エフエム青森(AFB)

青森 80.0MHz 八戸 78.4MHz
むつ 81.3MHz 上北 84.3MHz
深浦 78.2MHz

●FM AZUR(エフエムむつ)

むつ 76.2MHz

●Be FM(ビーエフエム)

八戸 76.5MHz

●FM JAIGO WAVE (エフエムジャイゴウェーブ)

田舎館 76.3MHz

●FM APPLE WAVE (アップルウェーブ)

弘前 78.8MHz

●FMごしよがわら G.Radio (五所川原エフエム)

五所川原 76.7MHz



ラジオを持ってなくても、
インターネットやスマート
フォン向けのアプリでも
ラジオを聴くことができるよ!

インターネットサイト

青森地方気象台

<https://www.jma-net.go.jp/aomori/>



青森県河川砂防情報提供システム

<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/index.html>



青森県庁ホームページ

<https://www.pref.aomori.lg.jp/>



国土交通省青森河川国道事務所ホームページ

<http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/index.html>



あおり防災ポータル

<https://bousai.pref.aomori.lg.jp>



青森みち情報

<http://aomori.cc/road/sp/>



Twitter あおり防災

https://twitter.com/aomori_bousai/



防災情報を入手するために市町村の防災
メール配信サービスやスマートフォン向け
の防災アプリなども活用しよう!



情報は、ラジオやインターネットで入手!

市町村の防災メール配信サービスやスマートフォン向けの防災アプリも活用しよう!

避難時の基本行動



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、避難情報が出ました。

自宅から避難所へ避難するとき、やるべきことはなんですか？

また、なぜその行動が必要なのか理由を考えて書いてみましょう。



とるべき行動
.....
.....
.....

その理由
.....
.....
.....



とるべき行動
.....
.....
.....

その理由
.....
.....
.....



とるべき行動
.....
.....
.....

その理由
.....
.....
.....



とるべき行動
.....
.....
.....

その理由
.....
.....
.....



建物の倒壊、火災、津波など危険が差し迫っているときは、上記にこだわらずすみやかに避難しよう！



応急手当を覚えよう

怪我を負った人がいます。タオル・風呂敷・スカーフを使ってどのような応急手当をしますか？



応急手当の方法

.....

.....

.....

.....

.....



応急手当の方法

.....

.....

.....

.....

.....



応急手当の方法

.....

.....

.....

.....

.....

また、他にも身近なもので応急手当に使えるものがあります。
下記の絵のうち、3つに丸をつけ、具体的な使い方を書いてみましょう。



使い方

使い方

使い方

そ 心肺蘇生法を覚えよう

倒れている人に、呼びかけても反応がありません。絵を見ながら、何から順番に行うべきか、正しい順番の数字を記入し、いくつかの質問に対しての具体的な行動も、書いてみましょう。



呼吸を確認する

どのような所を確認するか、具体的に書いてみましょう。

.....

呼吸がない場合、次に何をすべきですか？

.....



まわりの人に協力を求める

どのような協力を求めるか、具体的に書いてみましょう。

.....

※人工呼吸については、救助者が講習を受け、技術を身につけ、行う意思がある場合に行いましょう。
また、感染症流行下では、心臓マッサージのみを行いましょう。



心臓マッサージを行う



人工呼吸をする



AEDを使う

**心臓マッサージと人工呼吸を
組み合わせる場合**

- 心臓マッサージ30回
 - 人工呼吸2回
- のサイクルで組み合わせよう



**家族
チェック**

コメント欄

確認日

(月 日)



自宅での避難生活

災害のあとは、電気やガス、水道が使えなかったり、食事があたり前にできないなどの生活が続く場合があります。もしものために、普段から備えを万全にしておきましょう。

青森県防災ハンドブック
「あおりおまもり手帳」
P60を参考に、自宅での
避難に備えよう!



自宅で避難生活をする場合、普段の生活とどんな違いがありますか？

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

●電気・水道・ガスの代わりに何をどんな風に使いますか？

電気が使えないとき

.....

ガスが使えないとき

.....

水道が使えないとき

.....

●避難生活のための食料品や日用品は、何をどのくらい備蓄しておきますか？

何を

.....

.....

.....

.....

どのくらい

最低 日分～ 日分

●自宅で避難生活を送る場合、あなたがすべきことは何ですか？
また、家族の役割も決めておきましょう。

あなたの役割

.....

家族の役割

.....

避難所での過ごし方

たくさんの人と共に生活をする避難所。

避難所の皆さんがストレスのない生活を送るためには、どんなことが必要だと思いますか？
正しい人には○、そうではない人には×をつけましょう。



●最低限のルールを守るため、正しいものに○をつけましょう。

あなたなら、どんなルールを作りますか？

- 掃除当番を決める
- 他人のスペースに勝手に入らない
- 周りのみんなの様子を確認して回る
- 大きな声や音を出さず、静かに過ごす
- 健康のため、なるべく駆け足で行動する
- 避難所の仕事は積極的に行う

周りの人のプライバシーを守るために
あなたにできることはなんですか？

- 寝てばかりいる人には注意する
- 段ボールなどで衝立を作る
- 他人のスペースを覗かない、入らない
- 見られたくないものは、新聞紙など何かしらで包んで隠す
- 周りの人が何を食べているかチェックする

感染症について

これまで、災害時には様々な「感染症」が発生しています。ガレキや釘などで怪我をした場合、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、避難所内で感染症を防ぐためにも、下痢や吐き気、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。



●避難所生活下で注意すべき感染症

- 飛沫感染：まつ（新型）インフルエンザ感染症、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎など
- 空気感染：結核、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）、レジオネラ症など
- 経口感染：細菌性・ウイルス性胃腸炎、ウイルス性肝炎など
- 接触感染：黄色ブドウ球菌感染症、流行性結膜炎、新型コロナウイルス感染症など
- 経皮感染：破傷風



地域主導で実施する 学校と地域が一体になった総合防災訓練 ～青森市立東中学校区の取組～

青森市立東中学校区では、平成26年より自主防災組織のほか、PTA、民生委員、防災士、消防団、警察、赤十字救急法指導員、東中おやじの会等の地域に住む人たちが主体となり、「青森市立東中学校避難所運営委員会」を組織し、東中学校を会場に、地域住民と学校が一体になった総合防災訓練を実施しています。

訓練時の指導役は、地域のリーダーである運営委員等が担っており、教員も生徒たちと一緒に訓練に参加する事で、地域主導の学校と地域が一体になった総合防災訓練が実現されています。

また、地域住民の多様性に合わせ、年齢や性別、要配慮者などへの共助も想定し、男女共同参画の視点を踏まえた防災教育を実施しています。

災害時に避難所となる中学校の生徒と、地域の住民たちが結びつくことで、継続的な防災教育だけでなく、地域との交流を深め、互いに助け合う事や、次世代へ受け継ぐことの大切さを学んでいます。

このような学校と地域が一体となった取組が評価され、平成30年度には、学校や地域で防災教育や防災活動に取り組んでいる子どもや学生を顕彰する「1.17防災未来賞【ぼうさい甲子園】」において、フロンティア賞（過去に受賞がなかった地域・分野での先導的な取組又は初応募の優れた取組を表彰するもの）を青森県で初めて受賞しました。

さらに、令和2年度には、新型コロナウイルス感染症への対策も含めた避難所運営等の防災教育の取組が評価され、「しなやか with コロナ賞」を受賞しました。

訓練の内容

- 避難所運営
- 要配慮者への対応
- 非常食体験
(アルファ米・炊き出し)
- 福祉避難所移送手続き
- ピクトグラムの作成
- ドクターヘリ救助
- ドローン飛行映像放映
など



非常食体験（アルファ米・炊き出し）



避難所設営

「釜石の奇跡」に繋がった、生徒が主役の防災教育 ～釜石市立釜石東中学校～



令和元年度 小中合同総合防災訓練

東日本大震災の大津波が東北地方沿岸部に甚大な被害を及ぼしたなか、岩手県釜石市内の児童・生徒の多くが無事でした。

この事実は、当時、『釜石の奇跡』（現在は「釜石の出来事」）と呼ばれ、大きな反響を呼んでいます。

なかでも、海からわずか500m足らずの近距離に位置しているにもかかわらず、釜石市立釜石東中学校と鵜住居（うのすまい）小学校の児童・生徒、約570名は、地震発生と同時に全員が迅速に避難し、押し寄せる津波から生き延びることができました。

釜石東中学校の生徒たちは、日頃の訓練を思い出し、避難途中で合流した小学校児童たちの手を引き、励ましながら、より遠く高いところへ避難を続けました。

その結果、積み重ねられてきた防災教育が実を結び、震災発生時に学校にいた児童・生徒全員の命を大津波から守ったのです。

三陸地方には『いのちてんでんこ』という言い伝えがあります。

「津波が来たら、家族がてんでバラバラでもとにかく逃げろ」という教訓です。根浜（ねばま）海岸のすぐ近くにある釜石東中学校の生徒にとって、地震と津波に対する防災訓練は、いつ起きてもおかしくない現実に向けた、真剣にならざるを得ない大切なものだったのです。

釜石東中と鵜住居小 児童生徒の合同総合防災訓練

学校にいる時に、三陸沖を震源とする震度6強の地震が発生し、高さ10m以上の津波が来ることを想定し、鵜住居小全校児童、釜石東中学校全校生徒を中心とし、介護施設、保護者、地域住民が合同で参加した、防災訓練を実施しました。

【訓練概要】

中学校1年生

炊き出し訓練（備蓄倉庫にあるかまどで炊飯）の後、避難してきた被災者へおにぎりを配布。

中学校2年生

キャップハンディ体験（車いす・白杖など）の後、避難者誘導（校庭から声をかけながら避難者を屋内へ誘導、けが人の介助など）。土嚢づくり（土砂災害に備えて土嚢の作り方を学ぶ）。

中学校3年生

救急法訓練（応急手当、救急搬送など）の後、避難所運営（避難者名簿作成、避難者の配置、備蓄倉庫から物資を運ぶ、マットやいすの準備など）小学校の児童達が避難者役として参加。



災害が起こると、これまで当たり前だった生活が一変してしまいます。

災害を経験した中学生たちの体験談を読んで、災害の恐ろしさ、辛さ、また今自分たちにできることを考えてみましょう。

東日本大震災を経験した生徒の作文

握り拳ひとつ分の命

一握りの拳。この小さな拳の、命の重みを、私たちはどれほど理解しているでしょうか。

もしも、父がいなくなるとわかっていたら…。大切な思いを伝えたのに。引き留めることができたのに。できることなら戻りたい…。

私の父は、市役所に勤めていました。あの日、父は地震の後、第一避難所で避難誘導をしていたと聞きました。来る日も来る日も父の帰りを待ち続けた避難所生活。しかし、父が帰ることはありませんでした。

最初は父の死を受け止めることができず、涙も出ませんでした。いつもそばにいた家族に、もう二度と会えないことが信じられませんでした。

家族が死ぬということを想像できますか。それは耐えがたいほど辛く悲しいものです。それと同時に、なぜ、父が死ななければならないのかという思いがわいてきました。市役所の職員として、消防団としての使命もありますが、自分の命を真っ先に考えて、すぐ避難してくれれば助かったのに…。父の死を何かにぶつけようと思いました。

そんなある夜、泣き崩れる母を祖母が慰めていました。祖母が去った後、母が言いました。「一番悲しいのはばあちゃんなんだ。自分の息子が親よりも先に死んでしまうんだから。」かけがえのない家族を失うということ、そして、残された家族の深い悲しみ。私は忘れることはないでしょう。

東日本大震災では、多くの尊い命が失われました。家族を亡くした人は、私たちの一中にもたくさんいます。人の命がどれだけ儂いものなのかを私たちは身をもって知りました。しかし、今、ニュースでは犯罪や自殺という文字が絶えず流れています。いじめ苦に、死を選んだり、人を殺してみたかったという理由で殺人を犯したりする人が後を絶ちません。命とはそんなに簡単に捨てていいものなのでしょうか。なくしていい命なんてこの世にはないはずです。

残された家族や友人の思いは。自分が気づいていれば。もっと話をしていれば、なぜなにも教えてくれなかったのか…。自分を責め、周りを恨むのだと思います。「もっと話しておきたかった。」「もっとそばにいたかった。」5年経とうとする今も、私が忘れることがなかったように、生涯思い続けるはずです。

もっと生きていたかったと思いながら死んでいった人たちがたくさんいるのに、自ら死を選んだり、人の命を奪ったりすることがどんなに残酷か。

この握り拳ひとつ分しかない大切な命を、散らしていく世の中であってはいけません。この小さな命の大きな重みを受け止めて、精一杯生きることが私たちの生きる意味なのではないでしょうか。

身近な人がいなくなってから気づく、命の尊さ。みなさんも考えてください。命の儂さ、そして、命の重みを。

東日本大震災を経験した生徒の作文

父が教えてくれたこと

「良かった。一時は、覚悟した。」

父は、姉の顔を見つめ、目に涙を浮かべながら、言いました。ろうそくの中に照らされた、父の涙。それは私が初めて見た父の涙でした。

忘れもしない、東日本大震災発生2日目の出来事です。

姉は、地震発生時、陸前高田市にいました。母はすぐに、姉に電話をかけ続けましたが、全くつながらず、携帯電話の小さい画面から流れる情報は、

「陸前高田は、壊滅状態です。」

ということだけでした。私と兄は、「お姉ちゃんは、そう簡単に死なないよ。」と、必死に母を励まし続けました。しかし、私も心の中では、万が一のことを考え、ただ姉の無事を願うばかりでした。結局その日は、姉との連絡がつかないまま、不安な一夜を過ごしました。

そして、県立病院の医師である父は、姉の安否を確認できないまま翌日DMATとして、気仙沼市に派遣されました。DMATとは、大規模災害や多くの負傷者が発生した事故現場で活動する、専門的な訓練を受けた災害派遣医療チームのことです。

父は、昔住んでいた気仙沼が変わり果てた姿になっているのを見て、大変ショックを受け、テレビから流れる陸前高田市の映像を見て、「娘は、助からないかも。」と、その時覚悟したのでした。

しかし、父は、「行けることなら、陸前高田市にも行きたい。けれど、目の前にある命を助けることが自分の使命だ。それを一生懸命やっていれば、娘も助かるのではないか。」という思いで、病院に運ばれてくる患者さんの治療にあたったそうです。

父の他にも、数多くの人々が、目の前にある命を救うことが使命だと心に決めて、活動したと思います。中には父のように、自分の家族にも会えないまま、救助に向かった人もいたでしょう。

そこまでして、父たちが救おうとした命が、どれほど重いものだったのか。私は、改めて考えました。

今、私のまわりを見てみると、教室でふざけながら「死ね」と軽々しく言っているのを耳にします。また、ニュースでは、連日のように「いじめ」について報道されています。私は、報道を目にするたびに、命が軽く見られているような気がしてなりません。私たち一人一人の命は、たくさんの人に支えられ、大切にされてきた命だと思っています。そして、次の未来へと受け継がれるものだと思います。その大切な命を、軽々しく扱うことは決して、許されないことです。

私には、夢があります。それは、薬剤師になることです。被災地では、薬剤師が、専門的な知識を活かして、不足した薬の代わりになる薬を医師にアドバイスしたり、被災者に寄り添い受診を勧めたり、医師たちを支えるような活動をしたそうです。以前から、薬剤師に興味があった私は、父の話聞き、「薬剤師になりたい」と決意しました。

私は、父の教えてくれた命の尊さを胸に、夢に向かって進んでいきたいと思っています。あの日の父の涙を忘れずに。



要配慮者に関すること、要配慮者マーク

要配慮者に関するマーク

災害時には、妊婦、高齢者、外国人、障害がある方など、手を差し伸べなければならない、「要配慮者」への思いやりと支援が大切です。

下記のマークの説明はどれか、線で結んでみましょう。



ヘルプマーク／義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方のマーク



ヘルプカード／障害者が災害時などに周囲に自己の障害への理解や支援を求めるため、緊急連絡先や必要な支援内容などが記載されたカード



マタニティマーク／妊婦が、交通機関等を利用する際に身に付け、周囲に妊婦であることを示すマーク



障害者のための国際シンボルマーク／障害のある方が利用しやすい建築物や公共輸送機関であることを示す、世界共通のマーク



耳マーク／聴覚に障害があることを示し、コミュニケーション方法に配慮を求める場合などに使用されているマーク



盲人のための国際シンボルマーク／視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられている世界共通のマーク

外国人など多様な人々に関する対応

災害時において、日本語がわからない外国人に対し、円滑な情報提供を支援する必要があります。

このページでは避難時や、避難所で使用できる多言語支援ツールを紹介しています。

●災害時多言語表示シート(一般財団法人 自治体国際化協会(クリア))

災害時に使用する用語を多言語に翻訳したシート、ピクトグラムなどを公開しています。



災害時多言語表示シート



災害時用ピクトグラム

●外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」(観光庁監修)

自然災害時において外国人旅行者が情報収集する際に役立つ、外国人旅行者向け災害時情報提供アプリ「Safety tips」が公開されています。



●「防災カード」

(ぱらっとワールドあおもり)

日本語に不慣れな在住外国人の皆さんにわかりやすく防災情報を伝えるための、やさしい日本語(読み書きの難しい漢字・平仮名・カタカナを使った簡単な語句と短い文章で表現)とイラストを使った「防災カード」です。





災害を知る まちを知る 人を知る

災害図上訓練 DIG

●DIGとは

DIG (ディグ) とは、Disaster (災害)、Imagination (想像力)、Game (ゲーム) の頭文字を取って名付けられました。

学校がある場所や、住んでいる地域に起こるかもしれない災害を、「見える化」して考えられるように、参加者がグループになり、大きな地図に書き込みをしながら、災害時の対応を考える訓練です。



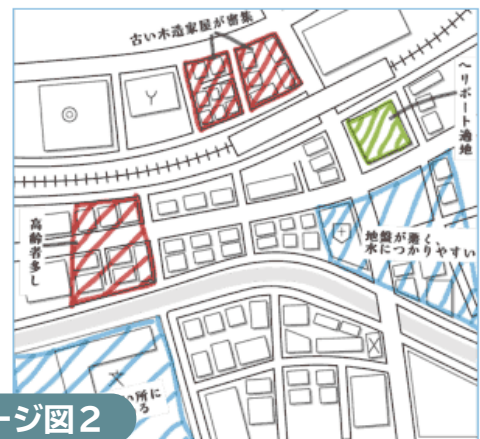
●DIGの進め方(一例)

- ①オリエンテーション (対象の災害、目的の確認など)
- ②過去の被害画像や映像、地域の被害想定などを確認し、実際に災害が起きた時のイメージを持つ。
- ③昔の地図と現在の地図を見比べて、地形から読み取れる災害リスクを把握する。
- ④街のつくりを把握するため、色分けする。(鉄道、主要道路、公園、水路など)
- ⑤病院・消防署などの施設や、地域防災に役立つ人がいる場所、危険な場所や、一人暮らしの高齢者がいる場所など、ポイントになる場所に色の異なるシールを貼る。【イメージ図1】
- ⑥出来上がった地図を確認し、地域の特徴、災害に弱い場所や、強い場所をチェックする。【イメージ図2】
- ⑦グループごとの発表やまとめを共有する。



イメージ図1

災害救助や防災に役立つ施設や人、危険な場所や、配慮したい人がいる場所に色の異なるシールを貼る。



イメージ図2

木造住宅密集地や、地盤が悪いところなど、地域の特徴や災害に弱い場所や強い場所をチェックする。

●DIGに必要なもの(例)

- 大きな地図（昔の地図と、市町村地図や住宅地図などテーマに応じて拡大コピーし、貼り合わせる）
- 透明シート（地図にかぶせて書き込むのに使う。複数枚用意）
- カラーペン（太字・細字両用の8～12色セットが便利）
- テープ類（地図や透明シートの固定に使うガムテープやはがせるテープなど）
- 付せん（地図上に表示したり、意見を書き出すときに使う）
- ラベルシール（地図上にマーキングするときに使う）
- 模造紙やホワイトボード（意見を書き出すときに使う）
- 丸シール（3色程度）

※参考:「特集 想像力を高めて「もしも」に備える! 災害をイメージし、防災につながる行動へ【コンテンツ編】」(内閣府)
(http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h20/11/special_03_1.html)



私たちにもできる避難所運営への協力

東日本大震災では、宮城県でも多くの高校生が震災当日から避難所の運営などに協力しました。多くの人たちが身を寄せた避難所で、地域の一員としてどのようなことができるか考えてみましょう。

石巻高校の生徒による避難所運営への協力

震災当日、石巻高校は指定避難所ではありませんでしたが、臨時の避難所となり、多くの避難者を受け入れました。

帰宅せずに学校に待機していた生徒たちは、避難所となった石巻高校で、清掃作業、プールからの水くみ（トイレ用）、診療所支援、避難した小学生との遊びなど、避難所運営に積極的に協力しました。

保健室に設置された臨時の診療所においては、生徒が診療を待つ人の案内、受付や問診の記録補助、清掃などを行いました。

震災から1週間後には、診療所の運営も軌道に乗り始め、患者さんが1日に350人を超える日もありました。

高校生たちは、避難所という大変な状況の中で、自分たちにできることを率先して行い、地域の一員としての大きな役割を果たしました。



廊下で問診する医師



診療所となった保健室で
手作りの薬袋を作る生徒

出典:みやぎ防災教育副読本「未来への絆」(高等学校)

