



岩手県教育委員会



いきる  
かかわる  
そなえる

— 小学校・低学年用 —

# いきる かかわる そなえる

小学校・低学年用

岩手県教育委員会

岩手県教育委員会

# ひよこいりひょうたん島 しま

井上ひさし いのうえ 作詞・宇野誠一郎 うのまこと 作曲

丸い地球の まる 水平線に すいへんせん

何かがきくと なに 待っている まち

苦しうとも くる あるだろさ

悲しうとも かな あるだろさ

だげど ただ ぼくらに ぼくら くじけない

泣くのはいやだ な 笑っちゃおう わら

進め すす

ひよこいりひょうたん島 しま

ひよこいりひょうたん島 しま

ひよこいりひょうたん島 しま

# いきる かかわる そなえる

## 小学校・低学年用

### 目次

メッセージ	ひよっこりひょうたん島	1
<b>いきる</b>		
	生きのこったイトヨ	4
	家族のみんなに よろこんでもらったよ!	6
	「ゆめ先生」が つたえたいこと	8
	走れ、かまいしキッチンカー	10
	しぜんとともに	12
	はるかひまわりロード	14
	つらいとき、かなしいとき、どうする?	16
	絵をかいてみよう	17
	友だちや家族と遊ぼう	18
<b>かかわる</b>		
作文	ありがとうおまわりさん	20
	思いやりの心——友だち交流	22
	協力し合うって、楽しい	24
	「まけないぞう」がつなぐきずな	26
	かえてきた「いらっしゃいませ」	28
作文	今回の震災で感じたこと	30

	ひさいした犬をセラピードッグに育てる——国際セラピードッグ協会	32
	今度は自分たちが	34
	「ふるさと科」で町を元気に——大槌町の取り組み	35
	四つの教え	36
	防潮堤を見て学ぶ——宮古市田老	38
	津波を乗り越えて——奥尻島	40
	『論語』に親しもう	42
<b>そなえる</b>		
	2011(平成23)年3月11日 東日本大震災	44
	岩手の主なさいがい	46
	地震のしくみとひがい	48
	津波のしくみとひがい	49
	火山ふん火のしくみとひがい	50
	台風のしくみとひがい	51
	急な大雨・かみなり・たつまき	52
	大雪とそのひがい	53
	放射線をへらす活動 たらちねの会	54
	みんなで、ぼうさい力を高めよう	56
	きん急地震速ほう	58
	ショートくん練をやってみよう	59
	そのとき、どうする?	60
	ライフラインって何?	63
	家族で地震にそなえましょう	64

# 生きのこったイトヨ

イトヨは、きれいでつめたいわき水にしかすまない魚です。東日本大震災で大きなひがいを受けたイトヨは大槌町の天ねん記ねん物で、津波で生きていないかと思われました。しかし…。



写真の魚は、おすのイトヨです。  
4～5月ころ、おすのイトヨはおなが赤くなり、自分のなわばりに水草で巣を作り、そこにめすのイトヨをよんでたまごをうみつけてもらいます。  
おすのイトヨは、たまごがかえって子どもの魚になり、ぶじに巣を出るまで、子どもたちを守りつづけます。  
ふつうのイトヨは、いちど海に出て、



津波でよごれてしまった川

イトヨのすむ川にも、海の水や木ざいなどが流れこみました。イトヨはぜんめつだと、だれもがそう思いました。

大きくなってからたまごをうむためにまた川をのぼってきます。しかし大槌町には、きれいなわき水でできた川にずっとすみつづけているイトヨがいました。これは、とてもめずらしいことでした。

2011(平成23)年3月11日、イトヨが巣作りを始めるより前に、東日本大震災が起こりました。

——ところが——

震災から2か月と少しがすぎた、5月26日のことです。

もとの川に、イトヨが生きのこっていることがわかりました。

これは、そのときの写真です。生きのこっていたイトヨ大槌町では、これからもイトヨを大切に、町のふっこうのシンボルにしようと考えています。



[指導：森誠一(岐阜経済大学教授)、大槌町教育委員会]



## かんがえてみよう・しらべてみよう

- なぜ、大槌町はイトヨを町のふっこうのシンボルにしようと考えたのでしょうか。
- 自分たちの地いきで大切にしている生き物を調べてみましょう。

いきる

かかわる

そなえる

いきる

かかわる

そなえる

# 家族のみんなに よろこんでもらったよ!

「家族にここにこだいさくせん」で、ちなさんは、肉じゃがをつくって家族に食べてもらいました。

ほくわだしのしごとだいさくせん

10月

日	曜日	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
10	木	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
30	木	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
31	木	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
1	金	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
2	土	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
3	日	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
4	月	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!
5	火	ほくわだしのしごと	ほかにしたしごと	じぶんのこともやっていますよ!

## ちなさんの記ろく

陸前高田市立高田小学校の1年生は、生活科の学習で、「家族にここにこだいさくせん」に取り組みました。

まず、家族のために自分ができる仕事を考えました。

ちなさんは、ばんごはんの手つだいをすることにしました。ばんごはんには、ちなさんの好きな肉じゃがをつくりました。野さいをあらったり、切ったりしました。おばあちゃんが「ほうちょうが近づいてきたら、手をずらしながら切るんだよ。」と教えてくれました。ばんごはんでは、みんなが「おいしい、おいしい。」と言って食べてくれました。家族がよろこんでくれたので、ちなさんもうれしくな

りました。お父さんも、お手つだいをしたことをほめてくれました。

次に、いつもいろいろな仕事をがんばってくれている家族に、感しゃの手紙を書きました。

お手紙におばあちゃんが返事を書いてくれました。ちなさんが手つだったことを、おばあちゃんがとてもよろこんでくれていることがわかりました。

ちなさんは、これからも、家族の一員として自分のできることをしたいな、お手つだいを家族のみんなによろこんでもらいたいなと思いました。



にんじんの皮をむくちなさん



ちなさんが書いた家族への手紙

おばあちゃんからの返事



## かんがえてみよう

- あなたは、家でどんな手つだいをしていますか。
- あなたが手つだうと、家族は何と言ってくれますか。
- 家族のために、あなたはこれからどんなことをしたいですか。

# 「ゆめ先生」が「つたえたいこと」

「ぼくがはじめてスケートぐつをはいたのは、何才のときか、わかる人？」  
子どもたちにたずねているのは、元プロアイスホッケーせん手の高橋一馬さんです。



「ゆめ先生」の高橋一馬さん

## スポーツせん手が「ゆめ先生」となります

「はい。」「はい。」と元気に手があがります。ここは釜石市立甲子小学校の5年生の教室です。高橋さんは「スポーツえがおの教室」の「ゆめ先生」として、子どもたちの前に立っています。

「スポーツえがおの教室」は、東日本大震災にあった子どもたちのために、スポーツせん手たちが「ゆめ先生」になって行っているじゅ業です。



ゆめ先生といっしょの遊び

ついさっきまで、子どもたちは「ゆめ先生」と体育館で遊んでいました。手つなぎおに、しっぽとり、だるまさんがころんだ……みんなでアイディアを出し合い、協力し、ルールの中で勝つ方法をくふうしました。

## 「ゆめ先生」が語る、くろうやゆめ、感しゃ

「ゆめ先生」は自分とアイスホッケーについて、いろいろなお話をしました。「はじめてアイスホッケーをしたときのこと、持っていたゆめ、中学生のときロシアえんせいに行けなかったこと、プロ入りが決まったときのうれしさ、けがをしたときの悲しさ、プロせん手としてのたいへんさ」……子どもたちは、目をかがやかせて聞きました。

「ゆめ先生」は、アイスホッケーをさせてもらえたことへの感しゃ、目ひょうをあきらめないこと、自分をしんじることをみんなにつたえて、お話を終えました。



お話を聞いたあとの話し合い



### かんがえてみよう・やってみよう

- 「ゆめ先生」が「つたえたかったこと」は、何でしょうか。
- あなたのゆめが何か、発表してみよう。
- ゆめをかなえるために、今できることは何でしょうか。

# はし 走れ、かまいしキッチンカー

きょう えきまえ あす じゅう  
今日は駅前へ、明日はかせつ住たくへ。

かまいしキッチンカーは、いろいろな  
ところでお店を開きます。

かまいし  
キッチンカー



## おいしさと元気をとどけます

ひがしにほんだいしんさい げつご へいせい ねん がつ かまいし  
東日本大震災から3か月後の2011(平成23)年6月、釜石のま  
ちに、「かまいしキッチンカー」が走り始めました。

キッチンカーというのは、車でい動できるお店のこと。どこへでも  
走って行って、お客さんにおいしいものと、元気をとどけています。

## 震災から立ち上がろう

釜石のまちは震災で、たくさんのものをうしなしました。ま  
ちの人たちに元気になってもらいたい。そのためにも、できるだけ  
早く、お店をさい開して、地いきのふっこの役に立ちたい。

キッチンカーは、そんなあつい思いからスタートしました。

かまいしキッチンカーには、おべん当やおにぎりを売るお店、

こおひいや  
コーヒー屋さん、たこやき  
屋さん、ラーメン屋さんな  
ど、いろいろなお店があり  
ます。

おべん当屋さんは、震災  
前、地元でとれた魚と野さ  
いをたくさん使った家庭料  
理の定食屋さんでした。ラーメン屋さんは、釜石ラーメンという  
地元の味を守ってきたお店です。それぞれ、キッチンカーでお店  
を出すことが、ふっこうに向けた第一歩になりました。

「キッチンカーで走ることで、おたがい、ささえ合う関係をつづ  
けていきたい。」と、お店の人たちは話しています。

かまいしキッチンカーはいろいろな場所に行き、お店を開きます。

県内外のイベント会場にも出  
かけていき、釜石をせんでん  
することもあります。

かまいしキッチンカーの目  
じるしは、黄色いはた。ラン  
チの時間などは、たくさんの  
お客さんでにぎわっています。



2011(平成23)年6月、「かまいし  
キッチンカー」で再スタート



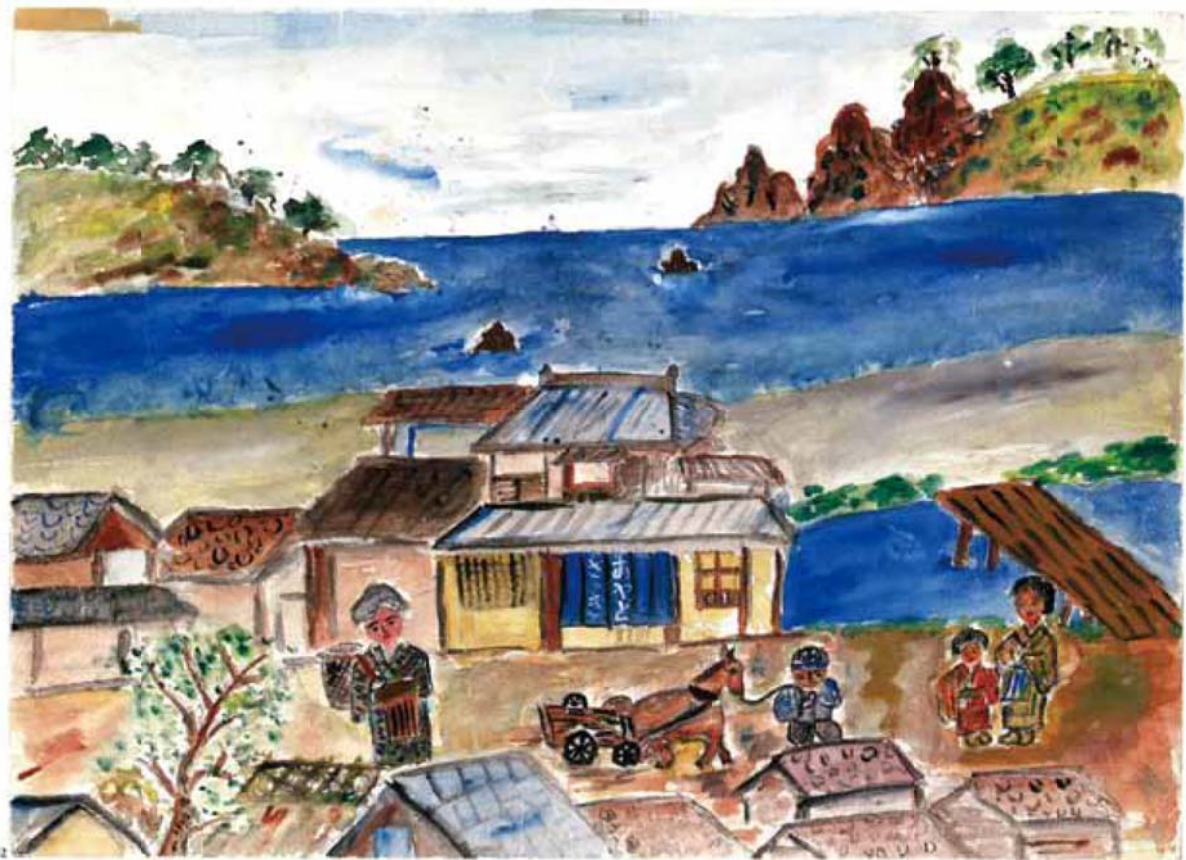
お客さんによるこぼれています



### かんがえてみよう・はなしあってみよう

- なぜ、お店の人たちは、お店をつづけられているとおもいますか。
- ふっこうに向けてどんなことができるか、話し合ってみましょう。

# しぜんとともに



宮古市田老地区の田畑ヨシさんは、1925(大正14)年の生まれです。田畑さんが子どものころの田老は、青い青い海と、どこまでもつづく白いすなはまのある、美しいところでした。

田畑さんのおじいさんは、1896(明治29)年の明治三陸地震の津波を見たことがありました。このときは約15メートルの高さの津波がおしよせ、田老地区で生きのこった人は37人しかいませんでした。

田畑さんも8才のとき、津波のおそろしさを知りました。1933(昭和8)年の昭和三陸地震による津波は、高さ約10メートル。田畑さんはまっ暗やみの中をはだして裏山ににげました。朝になると、家はみんな流されていて、多くの人がかげがをしていました。

1981(昭和56)年、田畑さんの娘さん夫婦と三人のまごが田老に引っこしてきました。田畑さんは、「田老は海のさちがほうふで、美しいところ。ここであらすのなら、まごたちに、しぜんのきびしさや身を守る方法をつたえよう。」と思ったのです。自分の体けんをもとに、画用紙に絵をかき、紙しばい『つなみ』を作り、まごに話して聞かせました。その紙しばいがきっかけで、田畑さんは多くの子どもたちに、昔からの教えをつたえるようになったのです。



紙しばいの読み聞かせをする田畑さん(写真右)

2011(平成23)年3月11日、田畑さんは人生で2度めの大地震と津波をけいけんしました。東日本大震災による津波は、約38メートルの高さまでおしよせ、多くの人がかげがになりました。



田畑さんはしみじみと、「今回も、しぜんのきびしさを思い知りました。」と話しています。

津波は田老の防潮堤を乗り越えた(写真:岩手県建設協会)



## かんがえてみよう・はなしあってみよう

- なぜ、田畑さんは紙しばいをつくったのでしょうか。
- 田畑さんがいう「しぜんのきびしさ」とは、どんなことでしょうか。



# はるかかのひまわりロード

神戸で生まれた「はるかかのひまわり」が、東北かく地でも大きくさいています。

2012(平成24)年8月7日、陸前高田市滝の里かせつだん地では、大きなひまわりの花がたくさんさいている道を七夕祭りの行列が通っていました。まわりには、まだ震災のあとがのこっていますが、はなやかなみこしとあざやかなひまわりの黄色が人々の気持ちを楽しくさせていました。このひまわりは「はるかかのひまわり」とよばれ、阪神・淡路大震災のふっこのシンボルとして、日本のかく地で育てられてきたものです。

1995(平成7)年1月17日、兵庫県を中心に大きな地震が起きました。神戸市東灘区の木造の家に住んでいた加藤いつかさんと妹のはるかさん姉妹もこの地震にあい、2階だての家はくずれ

2012年6月13日  
なえを植える

7月2日  
なえが育っている

7月30日  
花がさき始めている

8月15日  
「はるかかのひまわりロード」のかん板をたてた

てしまいました。2階でねていたいつかさんは自分でにげることができましたが、はるかさんがどうなったか、すぐにはわかりませんでした。その後、はるかさんはなくなって発見されました。

震災から半年ほどたったころ、加藤さんの家があった空き地に、



大きくさいた「はるかかのひまわり」

ひまわりの花がさきました。たくさんひまわりの花が、太陽に向かって、力強くのびていたのです。お母さんは、「おすめがひまわりとなって帰ってきた。」と思いました。そして、近所の人たちはこのひまわりを「はるかかのひまわり」とよびました。

神戸の人々をゆう気づけた「はるかかのひまわり」は、全国かく地の人々に受けつがれ、今度は東日本大震災でひがいをうけた東北かく地でも大きな花をさかせています。

### はなしあってみよう

- なぜ、「はるかかのひまわり」が全国の人々に受けつがれているのでしょうか。
- 命の大切さについて話し合ってみましょう。

いきる  
かかわる  
そなえる

いきる  
かかわる  
そなえる

# つらいとき、かなしいとき、どうする？

うれしいことがあると、ワクワクして気分もすっきり。よくねむれて、ごはんもおいしいよね。でも、つらいときやかなしいときは、調子が悪いよね。よくねむれなくて、こわいゆめをみたり、体がだるかったり…。

こんなときは、どうしたらよいのかな。

## 家族や先生に相談してみよう

つらいことや心配なことがあるときに、家族や先生に相談すると、安心できることがあります。つらいことを一人でかかえないで、思いきって相談してみましよう。聞いてもらうだけで、心がすっと楽になることがあります。



## お医者さんやせん門の先生に相談してみよう

つらいことが長くつづくようなら、お医者さんやせん門の先生に相談するとよいです。お医者さんやせん門の先生に話を聞いてもらうと、「たいへんだったね。」とわかってもらえたり、自分がだめじゃないとわかったり、心のもやもやがすっきりしたりします。

## 自分で心と体を楽にする方法もあるよ

息を「ふう〜っ」と、長くはいてみましょう。心の中で、「だいじょうぶ。」って言いながら息をはくと、だんだん気持ちが落ち着きます。



体をギュッとちぢめてから、一気に、ダラーンと体の力をぬいてみましょう。くり返すと、体があつたかくなってきてリラックスできます。



ほかに、  
● すきな本を読む。 ● 思いっきり外で遊ぶ。 ● いつもより、たくさんねむる。  
などの方法もあります。



## かんがえてみよう・やってみよう

- あなたは、つらいとき、かなしいとき、どうしているでしょうか。
- 「自分で心と体を楽にする方法」を、じっさいにやってみましよう。

# 絵をかいてみよう

かきたい絵をすきなようにかいてみると、気持ちが楽になったり、すっきりすることがあるよ。

## 絵には、心が表れる

東日本大震災のときに、地震のゆれを体けんしたり、津波を見たりした子どもたちが絵をかいてみました。すると、地面がはげしくゆれている絵や、津波の絵、なかにはまっくろな絵、何をかいているのかわからない絵もあったそうです。

かいているときの気持ちが絵に表れてくるのだそうです。

そうして、苦しい気持ちやかなしい気持ちが絵に表れることで、心が楽になることがあります。



「うきわで助かった！」

この絵は、ある7才の少女が津波でこわい思いをしたことをかいたものです。絵には黄色のうきわもかかれていて、うきわは少女にとってきぼうのしるしです。少女はだんだん元気になり、おふろやハイキングの絵などをかくようになりました。



「一人ひとりが元気になることがふっこうへの近道です。絵をかくことで元気になるお手つだいになれば、うれしいです。」  
(資料提供：アート&セラピー色彩心理協会東日本支援クレヨンネット・馬目佳世子さん)



## やってみよう

- かきたい絵を、すきなようにかいてみましよう。

# とも かぞく あそ 友だちや家族と遊ぼう

遊ぶことは大切なことです。公園や空き地を利用して、友だちや家族とおおいに遊みましょう。

## 1 なわとび

なわとびは一人でも、二人でも、おおぜいでもできます。

おおぜいで歌いながらのながなわとびは楽しいですね。



## 2 ふうせんばれえぼおる 風船バレーボール

ふくらました風船を、手で打ち合います。まんやかにロープをはると、おおぜいででき、さらに楽しくなります。



## 3 けんけん ケンケンずもう



円の中でケンケンしながら、おしたり、引いたりします。円から出たり、転んだりしたら負けです。

## 4 さんぽ

もっとも手軽な運動がさんぽです。朝や夕方に家族でさんぽを楽しみましょう。花や動物を見ながら、あるいは家族と会話しながらのさんぽは楽しくて、しかも体力がつきます。



## 5 まるたの橋わたり

てき当なまるたを見つけます。まるたのかわりに、地面に線をひいて、まるたをかいてもいいです。二人でまるたの両はしから近づき、おしたり、引いたりしてまるたから落とします。落ちたほうが負けです。



## 6 わ投げ

空きびんなどをならべておきます。空きびんをめがけてわっかを投げて、うまくわっかが入ったらせいこうです。せいこうしたわっかの数の多い人が勝ちです。(いろいろなしゅるいのわ投げセットも売られています)



## 7 タオル取り

足を開いて、二人で背中合わせに立ちます。足の間にタオルを開いておきます。「せーの。」の合図で、かた手でタオルを取り合います。タオルを取ったら、また体やおしりでおして、相手が動いてしまったら勝ちです。



## 8 うで立てじゃんけん

二人がうで立てのしせいで向かい合います。かた手で体をささえ、じゃんけんをします。負けたら、うで立てふせを1回します。やや、高度な遊びです。



## 9 ほかに、たくさんの遊びがあります

- 石けり ●おにごっこ ●バランスわたり ●おてだま など



### はなしあってみよう・やってみよう

- あなたは、家族や友だちとどんな遊びをしていますか。
- ①～⑨の遊びを、じっさいに家族や友だちとやってみましょう。
- ほかにどんな遊びがあるか、家族に聞いたり、みんなで話し合ったりしてみましょう。

# ありがとうおまわりさん

みやこしりつたかはましようがっこう 1年 野表 莉央

莉央さんは、毎日おまわりさんにけいれいをしています。  
なぜ、莉央さんはけいれいを始めたのでしょうか。

\* \* \*

ぼくは、ちいさいときからおまわりさんになりたいと、ずっとおもっていました。かっこいいパトカーにのって、まちのひとをまもってくれるかっこいいおまわりさんは、ぼくのあこがれです。



おまわりさんといっしょにけいれい

3がつ11にち、ぼくはとてもこわたいけんをしました。それは、ゴォゴォゴォというおとの大じしんと大つなみです。すごくつよいなみがきて、いえがバリバリとこわれたり、くるまやしんごうきがながされたりしました。みやこのまちは、ぼくの知らないみやこになってしまいました。ぼくのいえも、げんかんやまどがこわれ、どろだらけになりました。ひともいっぱいしんでしまいました。ぼくは、とてもかなしかったです。

そこへすぐに、とおくからたくさんのおまわりさんがやってきてくれました。ぼくたちのためにおまわりさんは、あさからよるまであつい日もあめの日も、いっしょうけんめいおしごとをしてくださいました。こわれ



たしんごうのところであんぜんにくるまがはしれるようにしたり、パトロールをしたり、いたいそうさくもしてくれています。おじいちゃんが、「おまわりさんは、たいへんだな。おまわりさんもつらいんだよ。かんしゃしなくちゃ。」といいました。ぼくは、ぼくたちのためにがんばってくれているおまわりさんにありがとうのきもちをつたえたいとおもいました。だから、まい日おまわりさんにけいれいをすることにしました。ありがとうのけいれいをつづけていたら、おまわりさんもけいれいをかえしてくれました。そして、ぼくはおまわりさんとおともだちになりました。「けいれいをされるとうれしくて、もっとがんばれるよ。」とおまわりさんは、いつてくれました。だから、ぼくはこれからもずっと、ありがとうのきもちのけいれいをつづけたいです。

（出典：おまわりさん作文コンクール  
【主催：読売新聞社、日工組社会安全財団、ぜんこくしゅうねんけいさつぼらんていあきょうかい】）



## かんがえてみよう

- なぜ、莉央さんは、けいれいを始めたのでしょうか。
- あなたは、だれかに親切にしてもらったとき、どんな気持ちになりましたか。

# おも 思いやりの心 — とも 友だち交流

もりおか しかく しえんがっこうしょうがくぶ こ  
盛岡視覚支援学校小学部の子どもたちは、知ろうとすること、友だちに  
なろうとすることから始めました。

2012(平成24)年5月、子どもたちはひまわりとコスモスの種をまき  
ました。

7月にある宿はく体けん学習では、東日本大震災で大きなひがいのあつ  
た釜石市の釜石小学校の子どもた

ちとの交流会があります。そのと  
きに育てた花のなえをプレゼント  
するのです。何か自分たちにでき  
ることがないか、考えた上でのこ  
とでした。

みんなで東日本大震災のDVDを  
見聞きし、そのときに釜石祥雲支援  
学校にいた先生の話を見ました。

小学部1年生の女の子は、いくつかの家と真っ黒い波の絵といっしょに  
「なみがおそって、まちがぐちゃぐちゃになることがわかりました。いえ  
やひとがながされてかわいそうだとおもいました。」と書きました。小学部  
2年生の男の子は「こわかったです。じしん。つなみ。おうちやくるまや  
ひとがながされた。つなみがきたと、おじいちゃんがいった。ふねがゆれ  
た。こわかったです。」と書いています。

みんなで今の釜石のくらしを調べ、釜石小学校の子どもたちの気持ちを  
考えました。聞きたいこと、見たいことをまとめました。交流のときにわ  
たすメッセージを作ったり、歌う歌の練習をしたりしました。

そして7月19日。盛岡視覚支援学校の子は、釜石小学校の子



ひまわりとコスモスの種をまきました

どもたちに、ひまわりとコスモスのプ  
ランター4こと、学級ごとに作った「と  
もだちメッセージ」をおくりました。

その後、みんなで自己しょうかいを  
し、震災について質問したり、体けん  
を話したり、歌を歌ったり、フ  
ルートバスケットゲームなどを  
楽しんだりして交流を深めまし  
た。「ともだち交流」は大せいこ  
うに終わったのです。

つらい思いをしている人の「い  
たみ」や「かなしみ」はわからなく  
ても、その人を知ろうとすること、  
友だちになろうとすること、何かをしようとする  
ことはできます。



自己しょうかいしています



交流会はもり上がりました

それが「思いやり」というも  
のです。子どもたちの心には、  
「思いやり」がしっかりと育つ  
ていったのでした。

「きずな」を深め合いました



## はなしあってみよう・しらべてみよう

- ほかの学校やほかの地いきの人たちと交流して、おたがいに体けんしたこ  
を話してみましよう。
- あなたの学校、あるいはほかの学校の交流の様子を調べてみましよう。

# 協力し合うって、楽しい

東日本大震災の後、大槌町の赤浜小学校に、二日間だけお風呂ができました。このお風呂は、ある人たちがぐうぜんに出会い、協力し合うことで実現しました。

一人の男性が、北海道から大型トラックを運転してやってきました。トラックには、木をもやしておゆをわかす、お風呂をつんでいました。

震災でお風呂に入ることができない人に、入ってもらいたいと思ったのです。

しかし、とつぜんやってきた男性に、どのひなん所もおどろき、ことわりました。あきらめて、北海道に帰ろうと思っていたときです。あるNPO\*団体のボランティアをしている人たちが、「いっしょにやりましょう。」と声をかけました。

赤浜小学校でお風呂をわかすために、ほかの県からボランティアに来ていた川崎倫さんが手つだいました。大学を卒業したばかりの川崎さんは、みんなからは「みっちゃん」とよばれていました。

赤浜小学校の子どもたちもいっしょに、お風呂のそうじや、お風呂をわかすための木などを集めてくることを手つだいました。



みっちゃんと子どもたち



北海道からお風呂をもってきてくれた男性

小学生の香苗さんは、みっちゃんと話したことや、やさしくしてもらったこと、手つだいをしたごほうびに足湯に入ったことなどを、楽しかった体けんとして作文に書きました。

小学生の香苗さんは、みっちゃんと話したことや、やさしくしてもらったこと、手つだいをしたごほうびに足湯に入ったことなどを、楽しかった体けんとして作文に書きました。

## 「みっちゃんがきた」

大槌町立赤浜小学校 3年 黒澤香苗

夏に、みっちゃんが、赤浜小にきました。みっちゃんはみちさんという人で、大学生でした。その日、トラックで運ばれて来たお風呂の手伝いにきたそうです。わたしも、けいすけ君と一緒に、お風呂の手伝いをしました。お風呂のおそうじをしたり、木やもえる物をもやすところにはこんだりしました。みっちゃんはお手伝いをしたごほうびに、足湯に入れてくれました。たくさん話しました。とてもやさしいみっちゃんでした。

トラックのお風呂は、「お風呂に入ってもらいたい。」という、一人の男性の思いがあってこそ、実現しました。

でも、その男性だけでは、実現しませんでした。

みっちゃんや小学生、そのほかいろいろな人たちが、自分にできることを協力し合うことがひつようだったのです。

\*NPO法人：お金もうけではなく、社会のために役に立つことを目的とし、国や県などによってみとめられたそしきです。

トラックの中のお風呂でさっぱり！



## ボランティアってなに？

ボランティアとは、こまっている人たちのお手つだいをしたり、まちや公園のそうじをしたりすること、あるいはそれをする人のことです。ボランティアは、だれかに「しなさい。」と言われてするものではありません。お金もうけの目的でなく、自分の考えで、相手がのぞむことをするのがボランティアです。



かたづけのボランティア



## かんがえてみよう

- なぜ、トラックの男性は、わざわざ北海道からやってきたのでしょうか。
- なぜ、みっちゃんたちは、トラックの男性を手つだったのでしょうか。

# 「まけないぞう」がつなぐきずな

たのしみながらの作業

ちいさなひとたちが作ったぞうさんのタオルって？

## 神戸生まれの「まけないぞう」

1995(平成7)年に起こった阪神・淡路大震災では、30万人以上の人が家をうしなしました。



タオルで作った「まけないぞう」

ひなん所での不安な日々の中、あるおばあさんがしえんぶっしのタオルでぞうのぬいぐるみを作りました。まわりの人たちは、「これはいい。タオルは

いっぱいあるからみんなでぞうを作ろう。」と言いました。これが地震に負けない「まけないぞう」の始まりです。

この「まけないぞう」が、東日本大震災後の岩手でも作られるようになりました。

作り方を教えてくれたのは、神戸で地震を体けんした人たち。「ひさい地からひさい地へ、しえんのわを広げたい。」という神戸の人たちの気持ちにこたえ、岩手のおばあさんたちも「まけないぞう」を作り始めたのです。あるおばあさんはこう言います。「ずっと津波のことしか考えられなかったのに、ぞうを作ることでわすれることができた。」と。



東北の人たちが作った「まけないぞう」は、いったん神戸に集められ、全国にはんばいされます。しかし、多くの人にとって「いいもの」「本当にほしいもの」でなければ、長く売れません。「まけないぞう」は、作り方がかいらようされ、体の部分を長くしてお手ふきにできるものや、プレゼントによろこばれる「親子ぞう」のセットも作られるようになりました。

よろこんでもらうものを作ることが、ふっこうへの力になっています。



### さがしてみよう・しらべてみよう

- 「まけないぞう」のように、地いきの人たちによって作られた商品をさがしてみよう。
- あなたの地いきの人は、どんな協力をしているか、調べてみましょう。

いきる

かかわる

そなえる

いきる

かかわる

そなえる

# かえってきた「いらっしやいませ」

このたて物は、何でしょう。



写真をとったのは、2011(平成23)年4月6日。

東日本大震災から4週間めのことです。

この町では、津波でほとんどのものが流されてしまいました。

でも……。

5月になって、同じ場所に行ってみると、だんボールでこんなかん板が出ていました。

「営業中」

お店が、やっていますよ、という意味です。

いったい、何のお店でしょう。



コンビニエンス・ストアです。

津波で流されてしまった、コンビニエンス・ストア。

でも、お店の人たちは、あきらめませんでした。

もう一度、「いらっしやいませ。」ということ。

もう一度、お弁当を売ることを。

もう一度、ジュースやおかしを売ることを。

もう一度、お客さんに来てもらうことを。

そして、もう一度、

「ありがとうございました。」ということ。



かんがえてみよう・しらべてみよう

- なぜ、お店の人たちは、あきらめなかったのでしょうか。
- あなたの町の様子を調べてみましょう。



# 今回の震災で感じたこと

みやぎけんおおさきしりつぬまべしょうがっこう ねん おいかわ  
宮城県大崎市立沼部小学校3年 及川 ころ

ころさんは、学校からの帰り道、地震にあいました。そして、地震がおさまってから、ゆうと君の家に行きました。お母さんと、そうやくそくしていたからです。

\* \* \*

3月11日、私は、友だちと学校から帰っていました。みんなとわかれて、お家の前の十字路までくると、地しんがきました。にわが、すぐ見えるのに、とてもふあんになりました。私は、先生に言われた事を思い出しました。広い所へ出ること、頭をかくす事、一人でこわかったけどがんばりました。公園のフェンスも電ちゅうもゆれて、まがっていました。とてもこわかったです。

地しんが、おさまってから、友だちのゆうとくんの家へ行きました。ママとのやくそくだったからです。ゆうとくんの家族にひなん所につれていってもらいました。パパとママとじいちゃんの手がしんぱいになりました。一時間後、ママがむかえにきました。私は、あんしんしてないてしまいました。ママと田じりへひなんしました。その後、私の家にもつなみでていぼうがこわれ、家に水が入ってきたとママに教えてもらいました。パパとも、じいちゃんとも、れんらくがとれない日が、何日もつづきました。とてもかなしくて、とてもふあんでした。

数日後、パパが、田じりに



じてん車で会いに来てくれました。その後、みんなでやもとの家を見に行きました。一階は、田んぼのようにつくえもテレビも、私のたからものも、どろにうまっていました。友だちのお家も、どろやまるたが、にわにたくさんあって、とてもかなしいきもちになり、ないてしまいました。それから、私は、やもとに帰るのがこわくて、田じりのおばあちゃんの家にお世話になることになりました。地しんで、水もでんきもない日がたくさんつづきました。よしんもつづき、ふあんでした。でも、田じりの家の人ややくばの人、パパやママのえがおやがんばろうねの言葉で、少しずつ元気がわいてきました。

田じりにもお友だちがたくさんできました。今は、地しんも少しこわいけどだいじょうぶです。地しんで出来なくなった事も多いけれど、出来るようになった事、きづいた事もあります。地しんや、つなみは、とてもこわい事です。でも、家族がみんなぶじでげんきな事、大切な人たちがえがおで毎日すごせる事が、とてもすてきな事だと思いました。少し自分が強くなれた気がします。みんなにたすけてもらった分、私も、こまった人がいたら、えがおでたすけてあげたいと思います。



## はなしあってみよう

- 不安だったころさんが、少しずつ元気がわいてきたのはどうしてでしょうか。
- おうちの人えがおになるために、あなたならどんなことができるでしょうか。

# ひさいした犬をセラピードッグに育てる

いぬ せらびいどっぐ きょうかい  
—国際セラピードッグ協会

かつて名犬チロリを育て上げたブルースの歌手が、ひさい地の犬を助け、セラピードッグに育てています。家族に会えない犬が、ふたたび、活やくします。

## セラピードッグとは

セラピードッグとは、病気をなおす手助けをするなど、とくべつなくん練を受けた犬たちのことです。老人ホームやしょうがい者しせつなどに行きふれ合うことで、元気を取りもどしたり、生きるきぼうを見つれたりする人たちが多いのです。

## ブルースマンがセラピードッグを育てる

「国際セラピードッグ協会」代表の大木トオルさんは、もともと、ブルースという歌の歌手で、アメリカと日本で活やくしてきました。そして子どものときから心をいやしてくれた犬を守ることを一生の仕事とし、セラピードッグを育てる活動をしています。



ブルース歌手でもある  
大木トオル代表



名犬チロリ

大木さんはかつて、「名犬チロリ」というセラピードッグを育て上げたことがあります。もともとすて犬だったチロリでしたが、りっぱなセラピードッグとなり、多くの人の心をいやしてきました。チロリの活やくは有名になり、東京の銀座にはチロリの銅像もたてられています。

## ひさいした犬を助けたい

東日本大震災でひさいした犬やネコなどのペットは、およそ10万びきをこえるといわれています。

ほごされた犬やネコは家族を待っていますが、いつまでたってもむかえに来ない場合があります。それは、遠いところにひなんしてしまったり、ひなん先ではペットをかえなくなってしまうたりと、いろ



助けた犬をセラピードッグに育てる

いろいろな事情があるからです。

とくに福島県では、福島第一原子力発電所の事故があり、近くに住んでいる人たちはひなんしなくてはなりません。そのため、たくさんの犬やネコなどのペットや家ちくが取りのこされてしまいました。

「国際セラピードッグ協会」は、このような犬を見つけて助け、セラピードッグとしてくん練し、多くの人をいやしたいと活動しています。



セラピードッグくん練中

## 家族が見つからない犬がセラピードッグになる

大木さんたちはいま、ひさい地に行き、しょ分されそうな犬たちをすくい、放射線の数値をけんさして、数値が大きい場合は、放射線を取りのぞいて



セラピードッグと  
いっしょにわらう

からほごしています。でも、ストレスかららんぼうになった犬

たちもいるので、そんな犬たちの心を落ち着かせ、人間となかよくなるまでに時間がかかる場合もあります。

家族が見つければ犬を家族にとどけますが、見つからない場合はセラピードッグとしてくん練します。大木さんは、もっと多くのセラピードッグを育てようと、「日本被災犬終身保護センター」をつくるじゅんびも始めました。

(写真：国際セラピードッグ協会)



放射線の数値をけんさ



## かんがえてみよう

- なぜ、歌手の大木さんは、セラピードッグを育てる活動をしているのでしょうか。
- なぜ、大木さんたちは、ひさい地におき去りにされている犬をセラピードッグにしようとしているのでしょうか。

# 今度は自分たちが

セルビアの人たちが白と赤の人文字を作っています。何をしていますか。

## 「今度は自分たちの番だ。」

東日本大震災からおよそ1週間後、ヨーロッパのセルビアという国の人たちが、日本のひさい者をはげまそうと行動しました。



(写真：JICA)

右の写真は、そのときのものです。

白と赤の人文字は、日本のこっきの日の丸を表している

そうです。大人も子どもも、日本のふっこうをいのり、花をささげ、ろうそくをともしました。

セルビアでは、長い間せんそうがつづき、人々は苦しい生活をつづけていました。日本は、病院で使うきかいやバスを送ったり、発電所をしゅう理したりしました。

そのことをセルビアの人たちはおぼえてくれて、「今度は、セルビアが日本をはげます番だ。」と、あたたかいメッセージを送ってくれたのです。



### かんがえてみよう・しらべてみよう

- なぜ、セルビアの人たちは、日本をはげましてくれたのでしょうか。
- セルビアの人たちのはげましを、あなたはどのように思いますか。
- セルビアのように日本をはげましてくれた国を、調べてみましょう。

# 「ふるさと科」で町を元気に - 大槌町の取り組み

大槌町では、2015(平成27)年4月より、小中一貫教育が始まりました。とくせつ科目である「ふるさと科」も小中一貫教育の一つです。「ふるさと科」には三つの柱があり、小中学校で取り組んでいるきょう土芸能は、柱の一つである「地いきへの愛着」にかかわる取り組みです。

## 吉里吉里中 きょう土芸能発表会 (平成25年7月10日)

「ふるさと科」では、地いきの文化やきょう土芸能を学びます。吉里吉里中学校では、全校生徒が鹿子踊、大神楽、虎舞のどれかに取り組み、地区の人たちの指どうのもと、けいこしてきました。そして、2013(平成25)年7月10日にきょう土芸能発表会が開かれました。この日は200人以上の地いきの人たちや小学生が見学に来て、生徒たちの力強いおどりに、とてもよろこんでいました。



中学生による吉里吉里虎舞

## 吉里吉里小 きょう土芸能発表会 (平成25年10月19日)



小学生による虎舞のえんそうとおどり

吉里吉里小学校では、毎年秋にきょう土芸能発表会を行います。2013(平成25)年は、10月19日に、1年から6年までの希望者59名が、鹿子踊、大神楽、虎舞をおどりました。発表会に向けた練習は、やく1週間夜6時半から8時まで毎日行われ、地いきのほぞん会の方々や中学生が指どうしてくれました。発表会当日は練習のせいか十分はつきされ、地いきの人たちもとてもよろこんでくれました。



### しらべてみよう・かんがえてみよう

- あなたの住んでいる地いきでは、どんなきょう土芸能があるのでしょうか。
- 地いきが発てんするために、あなたなら、どんなことをしたいですか。

# よっ おし 四つの教え

とにかくゆれたらにげる。どんなに小さくてもゆれたらにげる。それをくり返してました。親のしつけは、命の教えでした。

## しょうわさんりくつなみ あらやあい 昭和三陸津波をけいけんした荒谷アイさん

東日本大震災のさいなんをのがれ、宮古市中里団地でくらしている荒谷アイさんは、1933（昭和8）年の昭和三陸津波をけいけんした方です。



アイさん（右）と四女の栄子さん

当時アイさんは8才。田老に住んでいましたが、夜中の2時半にマグニチュード8をこえる地震が発生し、夢中で近くの赤沼山ににげました。明るくなって山を下りて、お父さん、お母さんをはじめ、八人家族のうち七人がなくなったことを知りました。そのときの様子を、次のように作文に書いています。

「私は、死体が海から上がったという事を聞くたびに胸がどきどきします。私は、一人であきらめようと思っても、どうしてもあきらめる事は出来ません。三度三度の食事にも、お父さんお母さんのことが思い出されて涙が出てきます。……  
私は、ほんとに独りぼっちの児になったのです。」

その後、荒谷さんは、田老のおじのところに1年、宮古のおじのところに1年、根室のおじのところに5年いましたが、18才のときに田老にもどってきました。どこにいても、「田老に帰る」ことしか頭になかったといいます。

田老にもどってまもなく、アイさんと同様、津波で家族をなくしたご主人と出会い、けっこんしました。



けっこんした当初のご主人とアイさん

## よっ おし 四つの教え

アイさんは、2男4女の六人の子どもにめぐまれました。何があってもけいざいてきに自立できるようにと、教師だったご主人とともに子どもたちをきびしくしつけました。津波たいさくもてっていいしていました。

子どもたちがねるときには、目をつぶっても着られるようよく日着る服をまくらもとにきちんとおかせました。げんかんではいつも、くつを外に向けておかせました。そして、「地震が来たら、すぐに赤沼山ににげろ。にげたらぜったいもどるな。」としょっちゅう言い聞かせました。

アイさんといっしょにくらしている四女の栄子さんは、子ども時代をふり返って、次のようにいいます。

「当時は津波注意ほうやけいほうがなかったこともあり、どんなに小さなゆれでも、地震が来たら赤沼山ににげるということをくり返してました。しかもランドセルを背負って。夜中でも大雪でも大雨でも、とにかくにげていました。地震・津波・赤沼山・もどらない、この四つをふだんのしつけの中でくり返し教えられていたと思います。」



津波にのまれてもくずれなかったアイさんの家と、ほとんどきずがつかなかったおきもの



### かんがえてみよう・はなしあってみよう

- なぜ、アイさんは、子どもたちをきびしくしつけたのでしょうか。
- 四女の栄子さんは、親の教えをどう思っていたのでしょうか。

# 防潮堤を見て学ぶ - 宮古市田老

世界でいちばん安全と思われていた宮古市田老の防潮堤。東日本大震災の津波は、その防潮堤をこえて町をおそい、田老に大きなひがいをあたえました。このことから、わたしたちは何を学んだらよいでしょうか。



世界でいちばん安全といわれていた第1防潮堤

## 古い防潮堤はのこり、新しくつくった防潮堤はこわれた

宮古観光協会では、防潮堤にのぼって東日本大震災のときや今の様子を話してくれる「学ぶ防災」を行っています。2013(平成25)年12月、ガイドの澤口さんにあん内してもらいました。

澤口さんによると、田老には、1958(昭和33)年につくられた第1防潮堤、1966(昭和41)年につくられた第2防潮堤、1979(昭和54)年につくられた第3防潮堤の三つがありました。東日本大震災の津波はこの三つの防潮堤をおそい、第2防潮堤はこわれましたが、第1と第3の防潮堤はのこりました。第2



防潮堤の内も外も、家は津波にこわされた

防潮堤は、外がわがコンクリートで、中は土やすながうめられていました。第2防潮堤は津波をまともに受けるいちにあったことにくわえ、つくりが弱かったので、津波にたいこうできずこわれてしまったのです。

## 津波は防潮堤をかるがるとこえて町に流れた

澤口さんの話はずづきます。

三つの防潮堤はそれぞれ高さ10メートルありましたが、東日本大震災の津波はその三つの防潮堤をこえて町に流れこみ、ほとんどの家やビルをこわしました。津波が来るまでに45分もの時間がありましたが、181人もの人なくなりました。

なぜでしょうか。

原いんとしては、地震が起きたあとにいでんになり、津波けいぼうがとどかなかったことがあります。



新たにつくられた高台にひなんする道

また、高く、大きく、

じょうぶな防潮堤があったので、津波は来ないと信じこみ、ゆだんがあったと思います。防潮堤が高く、津波が来る様子が見えなかったことも原いんの一つだと思います。

高台ににげたのに、何かをさがしに家にもどってなくなった人もたくさんいます。「安全になるまでもどってはいけない。」と昔から言われているのに、守らずに津波のひがいにあったことはざんねんです。

防潮堤の役わりはなんだったのか、防潮堤があつてゆだんしたのか、わたしは今回の震災を悲しいというより、くやしいと思っています。



4階まで津波が来た田老観光ホテル



### かんがえてみよう・しらべてみよう

- なぜ、澤口さんは、くやしいと思ったのでしょうか。
- あなたの住んでいるところでは、さいがいをふせぐために、どんなしせつをつくらたり、くふうしたりしていますか。

# 津波を乗り越えて——奥尻島

「本当に奥尻をよみがえらせることができるのか。」、奥尻の人たちは不安に思っていました。

奥尻町のいち



ここは奥尻町。北海道沖の日本海にうかぶ島の町です。

今から20年ほど前、北海道南西沖地震という大きな地震があり、奥尻町は大きなひがいを受けてきました。

## 島のふっこう計画

町の人たちは、「みんなの生活をたて直すこと」「地震や津波に強いまちづくり」「島のさん業を育て、たくさんの人に島に来てもらうこと」の三つを柱にした計画を立てました。地震や津波のせいでくらしが壊れていけなくなり、島をはなれる人がふえれば、町はいずれなくなってしまうからです。

家をたて直す人、お店をまた開く人には、ひつようなお金をえ



14キロメートルにおよぶ防波堤



津波をにがすつくりの小学校の1階

ん助しました。もう一度漁をやるというりょうしさんたちには船を用意しました。津波から家々を守る防潮堤や水門、島じゅうに42か所のひなん路をつくり、小学校は教室を2階より上にし、津波をさけられるようにしました。

津波のひがいが大きかった青苗地区には、港ではたらく人たちが津波からにげられるように、ひなんしせつ「望海橋」をつくりました。

こうして、地震から5年目の1998(平成10)年に、町は「かん全ふっこうせん言」を出しました。



津波からにげるためのひなんしせつ「望海橋」

## 本当のふっこうのために

しかし、今、町の人口は3,000人を切り、島をおとずれる人も年々へっています。「島のしょう来のすがたをもっと考えるべきではなかったか。」という人もいます。

海とともに生き、みんなのくらしを守り、そして未来について考えることがひつようとされています。



### しらべてみよう・かんがえてみよう

- 奥尻町のように、しぜんさいがいからふっこうした町を調べてみましょう。
- あなたの住んでいる町をどんな町にしたいですか。かんがえてみましょう。

# 『論語』に親しもう

大事なことは「仁(じん)」, 「仁」は思いやりの心。人にとって, 「思いやりの心」はいちばん大切です。

## 子ども論語塾で学び合う

安岡定子さんは, 全国で『論語』の先生をしています。学んでいる人たちは2才から80才くらいまでと, とてもはばが広いです。

勉強のしかたは, 「素読」といいます。先生が「とくは こならず」と読むと, 生徒たちが「とくは こならず」と, 先生のおあとについて読みます。先生の話したとおりに声に出していけばよいので, 文字がわからなくても勉強できます。これでじゅうぶんなのです。安岡先生は言います。

「意味を全部知るひつようはありません。くり返し読んでいると, 気持ちのよいリズムときれいな音で『論語』が体にしみこみます。そうすると, いつか, これはこういう意味だったのかと気がつきます。その気づくことがとても大切なんです。」



銀座・寺子屋こども論語塾での素読

## 思いやりや助け合い

4才の女の子がお母さんに「怒(じょ)」の意味をたずねたので, お母さんは「思いやりのことだよ。」と教えました。しばらくすると保育園のトイレのスリッパがきれいにならべられるようになっていました。先生が気づいて聞いたところ, その女の子がならべていたとのことでした。

また, 東日本大震災でひがいがあつた宮城県塩釜市の生徒からは, 次のような手紙をもらったそうです。

「いつも『仁』が大切と聞いていましたが, 地いきの人たちがやさしい人たちばかりで, 少ない食べ物をみんなで分け合っていました。ぼくは『仁』が形になっていると思いました。」

たいへんなじょうきょうの中で, 『論語』が少しでも役に立っているのかと, 安岡先生もすぐわれる思いがしたそうです。



小さな子どもたちも声を出して読んでいます

## いちばん大事なことは「仁」

「巧言令色, 鮮し仁」。子どもたちに人気の『論語』の一文で, 「口先がうまい人に, せい実な人はほとんどいない。」という意味です。いちばん大事なことは, この「仁」だと, 安岡先生はくり返し話しています。安岡先生が, 「みんなの仁はどこにありますか。」と聞くと, 子どもたちは「ここにある。」と言って, 胸をさすそうです。『論語』を勉強することの大切な目的が, 子どもたちにつたわっています。

## 『論語』の力

「思いやり, やさしい気持ち, 感動する心, かなしみやつらいことを乗り越える力などが『論語』にはあります。くり返し読むことで, 『論語』の持つ不思議な力が, 心のおくにたまっていきます。それがいつかその人にあらわれて, 支えとなったり, 助けとなったりします。」と, 安岡先生は言っています。



安岡定子先生



### しらべてみよう・やってみよう

- 学校の図書館で, 『論語』を調べてみましょう。
- すきな『論語』の一文を見つけて, 毎日くり返し読んでみましょう。

# 2011(平成23)年3月11日

## 東日本大震災

この日、宮城県沖から茨城県沖の広いはんいを震源\*としてマグニチュード9\*の大きな地震が起こりました。この地震は大きな津波を発生させ、太平洋がわのえん岸をおそいました。岩手県でもさまざまなひがいが発生しました。

(※震源：地震の原いである岩石(プレート)のはかいが始まったところ)

(※マグニチュード：地震のきぼ(大きさ)をあらわすたんい)

震度5強の地震でマンホールがうき上がった(花巻市)



地震発生のおよび日、食料品をもとめてならぶ人たち(一関市)



大きな津波が港におしよせた(普代村)

日本一の防潮堤も町を守れなかった(宮古市田老)



震度5強の地震が鉄きんコンクリートの市役所をこわした(遠野市)

(写真：東北地方整備局)



松の木が1本だけのこり、「きせきの一本松」とよばれた(陸前高田市)



はなしあってみよう・しらべてみよう

●岩手県は、東日本大震災で、どのようなひがいを受けたのでしょうか。



# いわてのおも 岩手の主なさいがい

●火山 ●地震・津波 ●台風・洪水など ●大雪 ●火事

## 1 慶長三陸地震 [1611(慶長16)年]

江戸時代のはじめに起こったマグニチュードやく8.1とされる地震で、震源は岩手県の三陸沖北部(日本海溝の近く)でした。津波の高さは田老や大船渡で約20メートルだったそうです。



明治三陸地震

## 2 岩手山噴火 [1686(貞享3)年]

八幡平市、滝沢市、栗石町にまたがる岩手山で記録がのこるさいしょの噴火。山のちよう上の近くからけむりを上げて火山ばいがたくさんふりました。1732(享保17)年にも大きな噴火がありましたが、げんざいは落ち着いています。



昭和三陸地震

## 3 明治三陸地震 [1896(明治29)年]

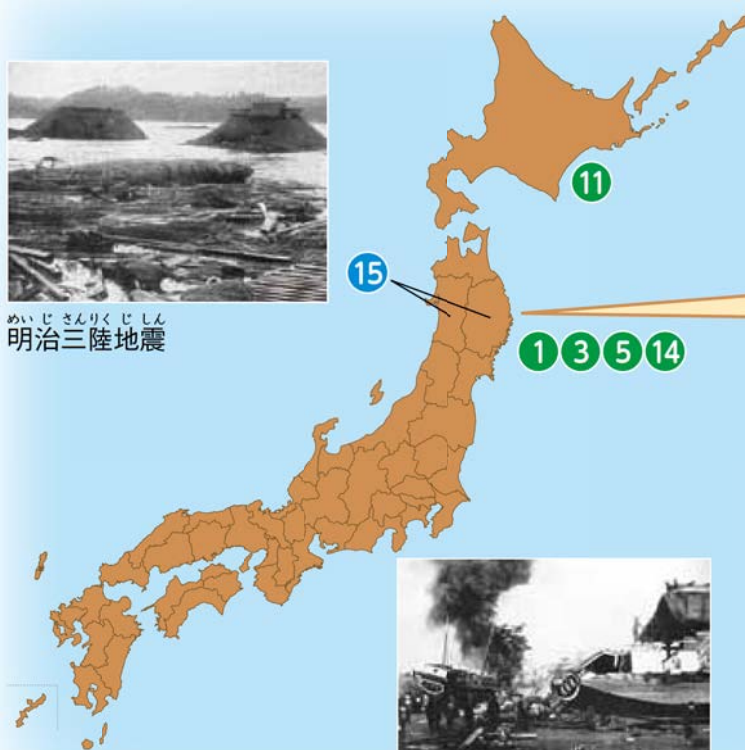
地震の大きさはマグニチュード8.2~8.5といわれています。陸上のゆれはやや小さかったのにくらべ、海から大きな津波がおしよせました。にげおくれた人が次々と津波にのまれ、およそ2万2,000人の死者・行方不明者が出ました。

## 4 陸羽地震 [1896(明治29)年]

マグニチュード7.2という東北地方の内陸でもっとも大きいきぼの地震。震源は岩手県と秋田県のさかい。死者209人、9,899か所で山くずれが起きました。

## 5 昭和三陸地震 [1933(昭和8)年]

マグニチュード8.1の地震からやく30分後、かみなりのような大きな音とともに津波がおしよせ、三陸えん岸の町をのみこんでいきました。死者・行方不明者は3,064人、けが人は1万2,053人もいました。



## 6 カスリン台風 [1947(昭和22)年]

とても大きな台風が関東地方から東北地方をおそい、岩手県内でも一関市で北上川などがあふれ、死者・行方不明者が109人になりました。

## 7 チリ地震津波 [1960(昭和35)年]

南米大陸にあるチリで起きたマグニチュード9.5の地震による津波が、太平洋をこえて日本にもやって来ました。死者・行方不明者142人、やく4万6,000けんのたて物がこわされ、やく15万人がさいがいにあいました。

## 8 三陸フェーン大火 [1961(昭和36)年]

旧新里村(宮古市)の炭がまから起こった火事は、あつい風が山をふき下りるげんしょうによって大きくなりました。400平方キロメートルの林野と1,062のたて物をやき、死者5人、けが人97人のひがいにになりました。

## 9 岩手県内陸北部地震 [1998(平成10)年]

岩手山の南西のふもとを震源としたマグニチュード6.1の地震。栗石町で震度6弱を観測。けが人は9人でしたが、道路や公共のたてものなどのひがい額がやく80億円にもなりました。

## 10 平成14年台風6号 [2002(平成14)年]

7月9日から11日にかけて、台風6号と梅雨前線のえいきょうで岩手県全部の地いきにおおめ、きゅうがしやまうちのせきし、ちゆうしんに大雨がふり、旧東山町(一関市)を中心にした物が水につかたり土砂さいがいが多く起きました。釜石市で家やたてものが土にうまり、ふたりが亡くなりました。

## 11 平成15年十勝沖地震 [2003(平成15)年]

北海道の十勝沖を震源にマグニチュード8.0の地震が起きました。岩手県でも二戸市などで震度4を観測。北海道を中心にさい大2.5メートルの津波が起こり、つりをしていたふたりがなくなりました。

## 12 岩手・宮城内陸地震 [2008(平成20)年]

岩手県と宮城県の県さかいで起きたマグニチュード7.2の地震。奥州市でさい大震度6強を観測し、かく地で大きな土砂くずれが起きました。死者17人、ひがい額も1,500億円をこえる大きなさいがいとなりました。

## 13 平成23年豪雪 [2010(平成22)年~2011(平成23)年]

東北、北陸、山陰地方の広い地いきで大雪のひがいにあいました。岩手県内でも湯田(西和賀町)の観測地点で2メートルの高さに雪がつもりました。そして、かく地でこりつしてしまつた地いきがありました。

## 14 東北地方太平洋沖地震(東日本大震災) [2011(平成23)年]

観測史上さい大級のマグニチュード9.0の地震と津波により、岩手県だけでも死者5,086人、行方不明者1,145人、けが人212人が出ました。全部こわれた家は1万8,460けん、半分こわれた家は6,563けんもありました。



津波が町をはかいました(写真は釜石市)

## 15 平成25年大雨 [2013(平成25)年]

8月9日、北日本で大気の状態が不安定になり、岩手県や秋田県を中心に記録てきな大雨になりました。栗石町で1時間降水量が観測史上もっとも多い78ミリメートルを記録し、県内で二人がなくなりました。

いきる

かかわる

そなえる

いきる

かかわる

そなえる

# 地震のしくみとひがい

# 津波のしくみとひがい

2011(平成23)年3月11日に東北地方で起こった地震は、マグニチュード9.0という、日本で今まではなかった中で、いちばん大きい地震でした。どうして、このような大きな地震が起こったのでしょうか。

東日本大震災では、ところにより30メートルをこえる大きな津波がえん岸をおそいました。津波は、どうして起こるのでしょうか。

## 地震の原いんは、岩ばんがわれること

地球には、プレートというやく20の大きな岩ばんがあります。これらの岩ばんはいつも、ギョツ、ギョツとおし合っています。10年、20年、30年…100年とおし合っていると、がまんできなくなつて、バリッとわれます。こうしてわれることで、地面をゆらし、地震となるのです。



## 日本の近くでは、四つのプレートがおし合っている

世界のやく20のプレートのうち、四つが日本の近くにあります。この四つがおし合っているため、日本では地震が多いのです。

東日本大震災のときは、北アメリカプレートと太平洋プレートがおし合っていました。そして、がまんできずにバリッ、バリッ、バリッと3回もわれ、今までに起こったこともないような大きな地震を起こしたのです。



## 大きな地震は物をたおしたり、落としたりする

大きな地震が起こると、家やビルなどのたて物がたおれたり、くずれたりします。たおれたたて物の下じきになることや、落ちてきた物に当たってけがをすることもあります。

また、山くずれが起こったり、地震による火事が大きくなることも広がります。



## かんがえてみよう・はなしあってみよう

- なぜ、地震は起こるのでしょうか。
- 地震から身を守るためには、どうすればよいのでしょうか。

## 海底がもり上がることで津波が起こる

海底で岩ばんがわれ、地震が起こるとき、海底がもり上がる場合があります。東日本大震災のときの海底を調べると、3メートルから7メートルも高くなっていることがわかりました。そのため、海面も持ち上げられ、津波が発生したのです。



## ぎざぎざの岸に津波が集まって、さらに大きくなった

三陸の入り組んだ海岸は美しく、魚がたくさんとれますが、一方、津波が集まりやすい地形です。津波がつまなるようにおしよせることで、ますます高くなり、力をますことがあります。宮古市では陸をかけたのぼった津波の高さが40メートルをこしたところもありました。

## 強い力で物をおし流す

津波はとても強い力を持っていて、家やビルをのみこんでこわし、おし流していきます。

東日本大震災のときは、たて1メートル、よこ1メートルのところにさい大で40トン(アフリカゾウ七頭分くらい)の力がかかったといわれています。その力は、国内さい大の高さ10メートルの防潮堤(大きな波が入ってこないようにするかべのようなもの)を、こわしてしまうほどでした。



## 津波と原子力発電所

東日本大震災のときの津波は、福島県にある原子力発電所をこわしました。そして、発電所から出た、人間の体がいりをあたえる物が、町や山や海をよごしました。けんこうへのひがいをさけるため、発電所の近くに住んでいた多くの人びとが避難生活をつづけています。



## はなしあってみよう

- なぜ、津波は起こるのでしょうか。
- 津波から命を守るためには、どうすればよいのでしょうか。

# 火山ふん火のしくみとひがい

# 台風のしくみとひがい

日本には生きている火山がやく110あり、岩手山もその一つです。岩手山は江戸時代に3回、大正時代に1回、ふん火しています。

台風は毎年日本にやってきます。日本の南のほうにある温度の高い海の上で発生します。大きな台風は、日本のかく地に大きなひがいをあたえることがあります。

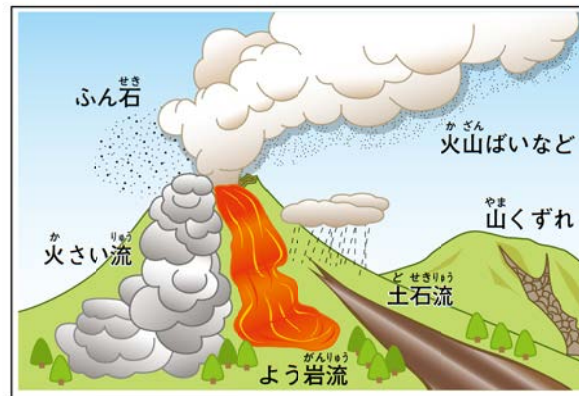
## 火山ふん火のしくみ

地球の地下深くにあるマグマがのぼってきてマグマだまりというところにたまり、そこから、またのぼって地表にふき出すことでふん火します。



## ふん火のひがい

火山がふん火すると、火山ガスや火山ばい、水じょう気、軽石、マグマなどのふん出物がふき出します。



火山ガスや火山ばい、水じょう気、軽石、マグマなどのふん出物がふき出します。火山ガスや火山ばい、水じょう気、軽石、マグマなどのふん出物がふき出します。

火山ガスや火山ばい、水じょう気、軽石、マグマなどのふん出物がふき出します。火山ガスや火山ばい、水じょう気、軽石、マグマなどのふん出物がふき出します。

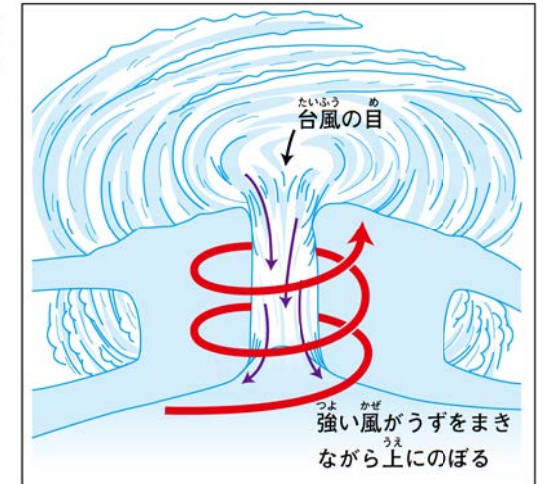


### しらべてみよう

- 岩手県では、どんな火山ふん火のひがいがあるのでしょうか。
- 火山ふん火から身を守るためには、どうすればよいのでしょうか。

## 台風は大きな空気のうず

台風のはじまりは、「熱帯低気圧」とよばれるものです。しだいにいきおいをまし、風の速さが1秒につきおよそ17メートル以上のものを「台風」とよびます。



日本に来るのは8月～10月ごろが中心で、強い風をとともう大雨を長時間ふらせませす。

## 雨や風がさまざまな物をこわす

台風によってはげしい雨がふると、川の水があふれて家の中に流れこんできたり、物が水に流されたり、強風でとばされてこわれたりします。

また、山やがけがくずれて、たて物や道路が土にうまったり、にげおくれた人が生きうめになってしまうこともあります。



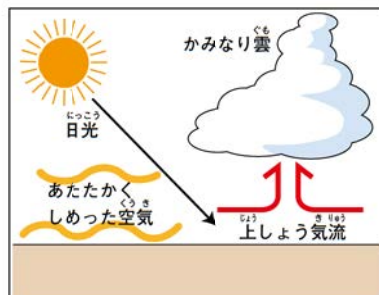
### しらべてみよう・はなしあってみよう

- あなたの地いきでは、どのような台風のひがいがありましたか。
- 台風のときには、どんなことに気をつけて行動したらよいのでしょうか。

夏などにかみなり雲が発つし、急に大雨がふったり、かみなりが鳴って落ちたり、ときにはたつまきが発生することがあります。

## かみなり雲ができるしくみ

夏の暑い日など、あたたかくしめった空気が日光にたると空中にのぼります。空中の高いところでひやされると氷のつぶとなり、雲が発生します。下からしめった空気がどんだんのぼってくると雲がだんだん大きくなり、かみなり雲となります。



## かみなり雲のサイン

「空が暗くなる」「つめたい風がふいてくる」「かみなりが見える・聞こえる」などのように、天候があやしくなると、かみなり雲が近づいてくるサインです。かみなり雲が黒く、大きくなると、急な大雨がふったり、かみなりが落ちたり、たつまきが起こったりすることがあります。

## おおあめ 大雨・かみなり・たつまきのときの注意

### ①大雨

かみなり雲が発つすると、急に雨がふり出し、30分から1時間くらいはげしい雨が続き、そしてやむけいこうがあります。

- 川からはなれ、水が流れて来ないところで雨宿りする。
- トンネルなど水が入ってきそうなくいところにはにげない。
- 水びたしの道路などは歩かない。



### ②かみなり

音が聞こえていたら、かみなりが落ちるきけんがあるので、ひなんしなくてはなりません。

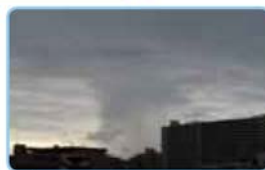
- たて物や、自動車、バス、電車などの中にひなんする。
- かみなりは高いところに落ちるので、木の下はきけん。
- 外にいるときは、なるべくしせいをひくくし、かさはささない。



### ③たつまき

たつまきは、まきこまれるだけでなく、いろいろなものが飛んできてきけんです。たつまきが見えたり、ゴーツという音が聞こえたりしたら、早めにひなんします。

- 外にいる場合は、鉄きんコンクリートなどでできたじょうぶなたて物にひなんする。
- 自動車はたおされる場合もあるのできけん。
- 家の中ではカーテンをしめ、まどからはなれる。



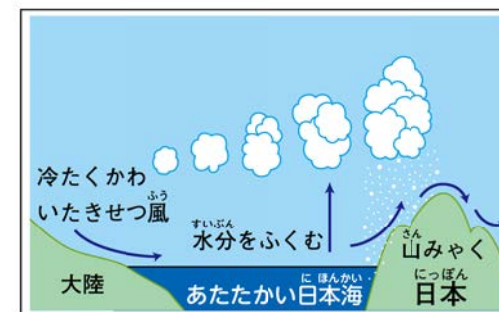
## 考えてみよう

- 急な大雨がふるときには、天候のどんなサインがありますか。
- 外にいるときにかみなりが聞こえたら、どうしたらよいのでしょうか。

岩手県では、八幡平市と西和賀町が雪の多いことで知られています。大雪について学びましょう。

## ゆき 雪がふるしくみ

冬に大りくからやってくる風(きせつ風)が、日本海を通るときに水分をふくみ、日本のまん中あたりの山みやくにぶつかつて雲を作ります。その雲が上空でひやされて雪雲となり、日本海がわに大雪をふらせます。岩手県では、八幡平市と西和賀町がちょうど奥羽山みやくにあるため、大雪がふるのです。



## おおゆき 大雪のひがい

2014(平成26)年2月、全国で大雪がふりました。この大雪で、電車やれつ車が止まったり、道路が通行できなくなったり、電気が使えなくなったりしました。人が行ききできなくなったり、転落や寒さでなくなった人もいました。このように大雪は、いろいろなひがいをもたらします。

- 交通きかん…大雪がふると、いちばんえいきょうが出やすいのが交通きかんです。道路がじゅうたいしたり、電車やれつ車が走れなくなったり、おくれたりします。
- なだれ…1月から3月ごろにかけてなだれが起こることが多く、時速200キロもの速さですべることもあるため、毎年のようにひがいが出しています。
- じよ雪…雪国では、道路、鉄道、屋根の上などのじよ雪がかかせない仕事ですが、とくに屋根の雪おろしではすべて落ちる事故が毎年発生しています。



まえが見にくいくらい雪がふることがあります



雪おろしはつらく、きけんな仕事です

## しらべてみよう

- 大雪では、どんなひがいが起こるのでしょうか。
- 大雪のときは、どんなことに気をつければよいのでしょうか。

# 放射線をへらす活動 たらちねの会

福島県のお母さんたちが、食べ物や服、体の放射線の数値をはかり、子どもたちを守る活動をしています。

## NPO法人「いわき放射能市民測定室 たらちね」のせつ立

東日本大震災の原子力発電所の事故により、住民がひなんしている地だけでなく、広いはんにて放射線のひがいが心配されています。とくに原子力発電所のある福島県では、その心配が大きいです。

そこで、福島県に住んでいるお母さんたちが、家族や子どもたちのけんこうを守り、よりよく生きていくために、「いわき放射能市民測定室 たらちね」というNPO法人をせつ立しました。「たらちね」とはお母さんの意味で、このNPOは「たらちねの会」として知られています。

放射線のひがいを受けないためには、放射線をふくむ物を食べない、放射線にふれない、放射線をすいこまないことが大事です。



そこで、たらちねの会では、放射線の数値をはかることがメインの活動となっています。放射線の数値をはかるきかいは高いのですが、たらちねの会の活動を理かいしてくれるだん体からのきふなどで用意しました。

数値をはかるきかい (写真: いわき放射能市民測定室 たらちね)

## 活動内容

### ① 食べ物のそく定

食べ物のそく定にかんしては、せんもん家がいなく、学者の意見を聞きながら行っています。

### ② 服などのそく定

服などを調べて、放射線の数値が大きい服はすてて、着ないようにします。



そく定中 (写真: 広河隆一)

### ③ 体のそく定

一人ひとりの体を調べることができます。はかった後、高い数値が出ることもあります。放射線が体の中に発見されるとショックを受け、パニックになってしまう人もいます。たらちねの会では、そのようなときの心の問題についても勉強し、サポートできるようにしています。



しばふをそく定

(写真: いわき放射能市民測定室 たらちね)

### ④ 畑などのそく定

畑などの土の放射線の数値をはかり、作物にえいきょうがないかどうか、かくにんします。

### ⑤ 学校などのそく定

ようち園や学校など、たて物そのものの放射線の数値をはかります。

## 放射線は取りのぞくことができる



同じ家族で同じ家で生活していても、食べ物や生活の仕方がすべていっしょではありません。一人ひとりによって数値がちがいで、ときには、家族の中で一人だけ放射線の数値が高いこともあります。そのような場合は、家族みんなで相談し、原いんを考えます。そして原いんと思われるものをやめたり、取りのぞいたりしていきます。3か月ごとにそく定していくと、だんだん数値がへっていくのがわかります。

子どもたちを守りたい (写真: 広河隆一)



## しらべてみよう

- 放射線について、しらべてみましょう。
- 放射線のえいきょうについて、しらべてみましょう。

# みんなで、ぼうさい力を高めよう

「ぜったい、だいじょうぶ!」とは言えなくても、きけんをへらし、安全を高めることはできます。いつでも、そのことを心がけましょう。

## 教室をチェック。!マークをつけよう

右の写真は何をしているところでしょうか。実は、みんなが勉強している教室のきけん度をチェックしています。



きけんなどところには!つけます。うんときけんなどところには、大きな!つけます。ぎゃくに、安全などところには★つけます。うんと安全などところには大きな★つけます。

これで、教室のどこがきけんで、どこが安全か、わかりますね。そうすると、「ティロンティロン」ときん急地震速ほうがなったときに、すばやくひなんすることができます。

## ぐらっときたら、どうする?

家や学校では、つくえやテーブルの下にもぐり、つくえやテーブルのあしをしっかりとつかんでゆれがおさまるのを待ちます。つくえやテーブルがないときは、「落ちてこない」「たおれてこない」「いどうしてこない」、この「三つのない」場所を見つけてひなんします。



## おそうじ時間中、どうする?

教室のそうじをしているときは、つくえをかたがわによせているので、つくえの下にもぐることができません。こんなときは、「三つのない」の場所を見つけて、ダンゴムシ\*のポーズをとります。

\*ダンゴムシのポーズ



- ①ダンゴムシになって、きけんなほうにおしりをむける。
- ②手を、水をくむような形にして、頭のうしろをおさえる。

## 2次ひがい

ゆれがおさまったあとに、べつのひがいが発生することがあります。家にいるとき、先に火を消すのはきけんです。ひなんが間に合わなかったり、なべがひっくりかえってやけどをすることがあります。火を消すのはゆれがおさまってからです。家の外にひなんする場合は、ガスの元せんをしめ、電気のブレーカーを落とします。海で泳いでいたり、海の近くにいるときは、津波が来るかもしれないので、海からはなれ、高いところにひなんします。ひなんする場所は、右のような表示板が目じるしになっているので、おぼえておきましょう。



(『家族で学ぶ 地震防災 はじめの一步』大木聖子著 (株)東京堂出版より)



## やってみよう

- 教室の写真をとってもらって、!や★をつけてみましょう。
- じっさいに、すばやくダンゴムシのポーズをとってみましょう。何秒でできるかな。

# きん急地震速ほう

# ショートくん練をやってみよう

大きな地震が来るときには、きん急地震速ほうが流れます。ひなんするための大切なじょうほうです。



## 「数秒」から「数10秒」前

大きな地震が起こったすぐ後に、ゆれがいつ、どこに、どれくらいの大きさで来るかを予想して、知らせることを「きん急地震速ほう」といいます。ゆれが来るまでの時間は「数秒から数10秒」しかありませんが、短い間でも自分の体を守ったり、列車のスピードを落としたりして、少しでもひがいをへらしてもらおうという取り組みです。(きん急地震速ほうの前にゆれが来てしまうこともあります。)

テレビでは、緊急地震速報 ○○で地震 つよゆ強い揺れに警戒 △△ □□…(地いき名) など、文字や画ぞうを出したりしてよびかけます。


## じょうほうとはんだん

### (1) じょうほうの大切さ

さいがいのときは、正しくなじょうほうを早く手に入れることが大切です。また、家族とはなればなれするときにも、じょうほうをどう取るかが大事です。電話はともべんりですが、大きなさいがいでは電話が使えないこともあります。そういうとき、電話でのさいがい伝言ダイヤル、けいたい電話でのメールやさいがい用伝言板などが役に立ちます。

### (2) はんだんと行動

じょうほうをどうはんだんして行動するかは、身を守る上で大切なことです。東日本大震災では、津波けいほうが出たにもかかわらず、ひがいにあった人がたくさんいました。「いぜんにも津波けいほうが出たが、津波は来なかったの、今回も来ない。」とはんだんして、ひなんしなかったのだと思われます。正しいはんだんをするには、日ごろのくん練を通してけいけんをつみ、知しきを身につけるひつようがあります。



### かんがえてみよう・しらべてみよう

- 「きん急地震速ほう」とは、どのようなものでしょうか。
- 「きん急地震速ほう」が出たら、どうしたらよいのでしょうか。
- さいがいのきけんを知らせるじょうほうは、ほかにどんなものがありますか。

「ティロン ティロン」というきん急地震速ほうを聞いて、すばやく身を守る行動を取ってみましょう。

## 「ショートくん練」って、何?

「ティロン ティロン」というきん急地震速ほうを聞いて、その場で、とっさに身を守る行動を取るくん練しゅうを「ショートくん練」といいます。全校でいっせいにひなんして校庭やグラウンドに集まるような大がかりなくん練ではなく、時間もかけません。学級で、手軽にできるくん練です。

## 「ショートくん練」のルール

ルールはとてもかんたん。「ティロン ティロン」というきん急地震速ほうを聞いたら、自分の身を守るのにいちばんよいと思う方法を取るだけです。

## まず、教室でやってみよう


さいしょは、自分たちの教室でやってみましょう。先生に、CDプレーヤーなどできん急地震速ほうを流してもらい、それを聞いたら、すばやく身を守る行動を取ります。教室にはつくえがあるので、つくえの下にかくれるのが安全ですね。全員がつくえの下にかくれるのに何秒かかるか、先生に時間をはかってもらうといいですね。ショートくん練をくり返すと、だんだんはやくになります。



## 音楽室や体育館でもやってみよう

教室でのショートくん練になれてきたら、音楽室や体育館でもやってみましょう。あなたの学校の音楽室には、かくれることのできるつくえがありますか。あれば、つくえの下にかくれるのが安全ですね。かくれるところがなかったら、どうしますか。そのときは、「落ちてこない、たおれてこない、いどうしてこない」ところで、ダンゴムシのポーズを取るのでしたね。定期てきにショートくん練をくり返すと、すばやく身を守る行動ができるようになり、全校でのひなんくん練でも落ちついてスムーズに行動できるようになります。

(指導：慶應義塾大学 大木聖子准教授と研究室メンバー)



### やってみよう・はなしあってみよう

- 学級でじっさいに、ショートくん練をやってみましょう。
- くん練のあと、自分たちの身の守り方がよくなったかどうか、話し合ってみましょう。

いきる  
かかわる  
そなえる

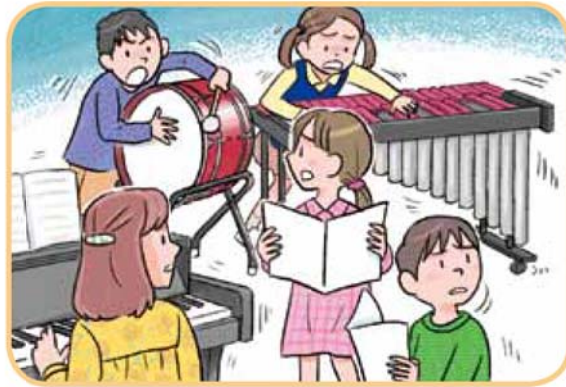
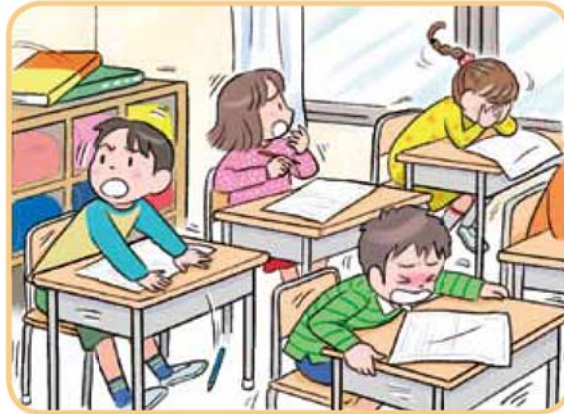
いきる  
かかわる  
そなえる

# そのとき、どうする？

つぎのような場合、どのように行動したらよいでしょうか。  
みんなで考えてみましょう。

## 1 学校で地震が起こったら…？

1 午前中の国語の時間、先生に本を  
読んでもらい、みんなで感想文を  
書いていました。そのとき、ぐらっ  
ぐらっとゆれました。さあ、どう  
する？



2 音楽の時間にぐらっときました。  
どうする？



3 きゅう食の時間にぐらっと  
きました。どうする？

## 2 学校から帰るとちゅうで…？

1 あなたは友だちといっしょに、  
学校から家に帰るところです。  
ちょうど、そのとき、大きな  
地震が来ました。どうする？



2 みるみる間に、かみなり雲が  
黒く、大きくなっていきまし  
た。さあ、どうする？

3 とつぜん空がぐらくなり、ぴかっ  
と光りました。さあ、どうする？



## 3 家にいるときに地震が起こったら…？



1 あなたは家で、一人です。番  
をしていました。おやつを食  
べながらテレビを見ていたら、  
急に地震が来ました。さあ、  
どうする？

2 地震が来たので、テーブルに下  
にかくれていました。長くゆれてい  
ましたが、やっとおさまったよう  
です。さあ、どうする？



いきる  
かかわる  
そなえる

いきる  
かかわる  
そなえる





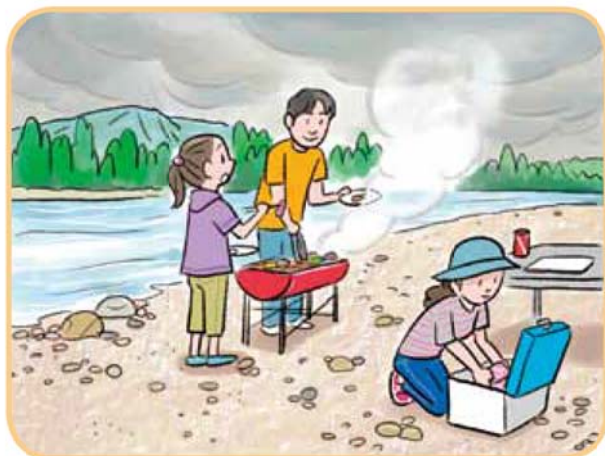
③ 夜、気持ちよくねていたら、ぐらっときました。さあ、どうする？



## 4 外で遊んでいるときに…？

□ いつもの公園で友達といっしょに遊んでいたら、地震が起きました。どうする？

② 家族といっしょに川でバーベキューをしていたら、遠くのほうからかみなりの音が聞こえてきました。どうする？



③ 海に貝がら拾いに出かけたら、風が強くていつもより波が高いようです。どうする？

ライフラインとは、ふつうに生活するために必要な電気、水道、ガス、電話、道路などのせつびのことをいいます。大きなさいがいが起こると、これらの全部、または一部が使えなくなり、生活にこまることがあります。

## 東日本大震災では、「こりつ」した地区やひなん所がたくさん発生

道路が使えず、電話も通じないために、どうしているかわからないじょうたいを「こりつ」といいます。東日本大震災では、こりつした人々がたくさんいました。

このような人々には水や食べ物、薬などをヘリコプターでとどけたり、歩いて運んだりしました。



(写真：海上保安庁)

## ライフラインのふっきゅう日数

右の表は、1995(平成7)年に起こった阪神・淡路大震災と、2011(平成23)年に起こった東日本大震災でのライフラインが使えるようになるまでの日数を表したものです。

これによると、電気は早く使えるようになり、水道とガスは長くかかることがわかります。

ライフラインが使えるまでの日数

	東日本大震災	阪神・淡路大震災
電気	9日	6日
水道	90日	90日
都市ガス	55日	85日

(国土交通省資料などにより作成)

## 三日間生きのびるためのじゅんびをしよう

震災では三日間生きのびると助かるといわれています。水道も電気もガスも使えなくても三日間生きるために、水や食べ物をじゅんびしておくことが大切です。



## しらべてみよう

● あなたの家ではさいがいにそなえて、どのようなものをじゅんびしていますか。

# 家族で地震にそなえましょう

ひなんするところ、そなえておくものなどをかくにんしておきましょう。

## ひなん場所や集合場所をかくにんしよう

さいがいにあつて、もしはなればなれになったときに、どこにひなんするか、場所を決めておきましょう。家族みんなが、かならずそこに行くこと、やくそくしておくといひましょう。

## 家庭にそなえておくもののチェック

身の安全を守るためにひつようなもの、水道・電気・ガスを使えなくても3日間生きのびるためにひつようなものをそなえておきましょう。それがそろっているかどうか、家族でチェックしましょう。

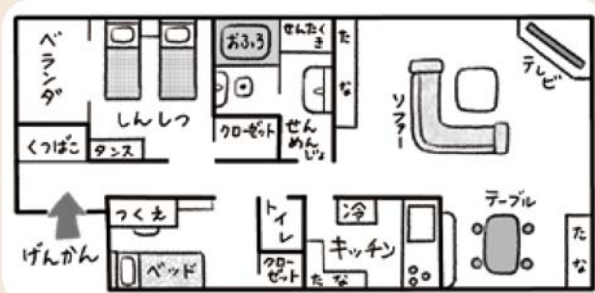


## おうち防災マップをつくろう

家具が家族のいるところにたおれてこないか、出入り口をふさがらないか、チェックするひつようがあります。そのために、おうち防災マップをつくって、家族で点けんしましょう。

### おうちぼうさいマップのつくり方

- ① 方眼紙(ます目の入った紙)をじゅんぴする。
- ② リビングやキッチン、家族の部屋や自分の部屋、おふろ、トイレなどを、大体の大きさや形に注意して四角くくぎる。
- ③ テレビやテーブル、たんす、ベッドなどをマップの中にかきこむ。



(『家族で学ぶ 地震防災 はじめの一步』大木聖子著(株)東京堂出版より)



## かんがえてみよう・しらべてみよう

- あなたの家では、地震が起こったときにどのようなやくそくをしていますか。
- 家の中にきけんなところはないか、しらべてみましょう。
- あなたの家でそなえているものに不足がないかどうか、しらべてみましょう。

いきる かかわる そなえる

小学校・低学年用

初版発行 平成 26 年 5 月 16 日  
初版第 2 刷発行 平成 28 年 10 月 28 日

発行 岩手県教育委員会  
岩手県盛岡市内丸 10 - 1 (〒020-8570)  
TEL : 019 - 651 - 3111 (代表)