



岩手県教育委員会

いきる
かかわる
そなえる

— 小学校・高学年用 —

いきる かかわる そなえる

小学校・高学年用



岩手県教育委員会

岩手県教育委員会

雨ニモマケズ

みやざわけんじ
宮沢賢治

雨ニモマケズ

風ニモマケズ

雪ニモ夏ノ暑サニモマケズ

丈夫ナカラダヲモチ

慾ハナク

決シテ瞞ラズ

イツモシヅカニワラツテキル

一日ニ玄米四合ト

味噌ト少シノ野菜ヲタベ

アラユルコトヲ

ジブンヲカンジョウニ入レズニ

ヨクミキキシワカリ

ソシテワスレズ

野原ノ松ノ林ノ蔭ノ

小サナ萱かやブキノ小屋ニキテ

東ニ病氣ノコドモアレバ

行ッテ看病シテヤリ

西ニツカレタ母アレバ

行ッテソノ稲いねノ束たばヲ負ヒ

南ニ死ニサウナ人アレバ

行ッテコハガラナクテモイ、トイヒ

北ニケンクワヤソシヨウガアレバ

ツマラナイカラヤメロトイヒ

ヒドリノトキハナミダヲナガシ

サムサノナツハオロオロアルキ

ミンナニデクノボートヨバレ

ホメラレモセズ

クニモサレズ

サウイフモノニ

ワタシハナリタイ



いきる かかわる そなえる

小学校・高学年用

目次

メッセージ	雨ニモマケズ <small>みやざわけんじ</small> 宮沢賢治	1
いきる		
	三陸鉄道 <small>さんりく</small> のたたかい	4
	「もっこ」で弁当配達 <small>べんとうはいたつ</small>	6
	夢 <small>ゆめ</small> , 勇気 <small>ゆうき</small> を持って一歩踏み出そう	8
	20キロ圏内 <small>けんない</small> から来たキティ	10
	海人 <small>うみと</small> の心	12
	1年間やり切った入浴支援 <small>にゅうよくしえん</small>	14
	みんなのくらしがよくなるために	16
	呼吸法 <small>こきゅうほう</small> で心のケア	18
	「チャレンジデー」に挑戦 <small>ちょうせん</small> 陸前高田市 <small>りくぜんたかた</small>	20
	手軽な運動, ストレッチ	21
	多くの命を救った防災無線 <small>すく ぼうさいむせん</small>	22
かかわる		
	二人二脚二輪 <small>にきく にりん</small>	23
作文	次の日は倍 <small>わら</small> に笑おう	24
	強くなってください。そして笑顔 <small>えがお</small> でいてください	26
	地域 <small>ちいき</small> のみんなで助け合う	27
	遠野 <small>とのお</small> に「まごころ」が集まった	28
	人々をつないだ歌声	30

	まごころを運ぶバス	32
	町を元気にするために, 高校生サミット	33
	未来 <small>みらい</small> のために——五つの提言 <small>ていげん</small>	34
	三人 <small>さんにん</small> の絆	36
	高校生が地域 <small>ちいき</small> にかかわる	38
	世界がぜんたい幸福にならないうちは	40

そなえる

	2011(平成23)年3月11日 東日本大震災 <small>しんさい</small>	42
	日本の主な災害 <small>さいがい</small>	44
	地震 <small>じしん</small> のしくみと被害 <small>ひがい</small>	46
	津波 <small>つなみ</small> のしくみと被害	48
	火山噴火 <small>ふんか</small> のしくみと被害	49
	台風 <small>たいふう</small> のしくみと被害	50
	急な大雨・かみなり・たつ巻 <small>まさき</small>	51
	大雪とその被害	52
	正確 <small>せいかく</small> な情報 <small>じょうほう</small> の発信・収集・判断 <small>しゅうじゅう はんだん</small>	53
	緊急地震速報——ゆれが来る前に地震波をキャッチ!	54
	とっさの判断 <small>はんだん</small> と行動——ぐらっときたら, こうしよう	55
	防災力 <small>ぼうさい</small> を高めよう——ショート訓練 <small>くんれん</small> のすすめ	56
	応急手当 <small>おうきゅう</small> のしかた	57
	そのとき, どうする?	58
	大きな災害ではライフラインがとまる	61
	家族会議 <small>か이지</small> を開こう——わが家はだいじょうぶ?	62
	家族といっしょに防災マップ <small>ぼうさい</small> をつくろう	63
	地域 <small>ちいき</small> の避難訓練 <small>ひなんくんれん</small> に参加 <small>さんか</small> しよう	64

さんりく 三陸鉄道のたたかい

いつもの朝、いつもの駅に、いつもの列車が来なかったら、どんな気持ちがするでしょう。しかもその列車が、いつまでたっても来ないとしたら……。いつもの朝、いつもの駅に、いつもの列車が来るということは、さまざまな人の努力で支えられています。

みんなの足、三陸鉄道

岩手県の陸中海岸を走る三陸鉄道。北リアス線（宮古～久慈駅）71.0kmと南リアス線（盛～釜石駅）36.6kmは子どもたちやお年寄りをはじめ、いろいろな人の生活の足になっています。

三陸沿岸を鉄道で結ぶという構想は、1896（明治29）年に明治三陸地震の復興策として考えられました。このときは中止になり



再び走り出した三陸鉄道（南リアス線）

ましたが、第二次世界大戦後「三陸縦貫鉄道構想」として復活しました。そして1970（昭和45）年から1975（昭和50）年の間に、盛線、宮古線、久慈線が開業したのです。

しかし、どの路線も利用する人は少なく、赤字続きでした。そのころ路線を持っていた日本国有鉄道（今のJR）は路線の廃止と、工事中だった吉浜駅～釜石駅間15.2kmと普代駅～田老駅間32.2kmの工事中止を決めました。

しかし、岩手県と沿線市町村は1981（昭和56）年に第三セクター※「三陸鉄道株式会社」を作り、翌年から工事を進め、1984（昭和59）年、北リアス線および南リアス線全線の営業を開始したのです。

いろいろな人の生活の足であり、多くの観光客を集めた三陸鉄道ですが、あの3月11日、東日本大震災で大きな被害を受けます。海岸近くをぬうように走る鉄道は、地震と津波からのがれることはできませんでした。

大船渡市の陸前赤崎駅では、駅周辺が壊滅状態になりました。田野畑村の島越駅は、駅そのものが流されてしまいました。ほかにも、線路が流れてしまった場所、津波で浸水した車両があり、三陸鉄道はずたずたになったのです。

※第三セクター：国や地方公共団体と民間の会社がそれぞれ出資してつくり、運営する株式会社のこと。

それでもあきらめない三陸鉄道

三陸鉄道の人たちは、現地の被害の大きさがく然としましたが、地震から2晩が明けた3月13日にはすぐ、「動かせる区間から動かそう。」と決断しました。

14日朝から駅や線路の点検が始まり、15日朝からは線路の整備や運転開始の準備が始まりました。みんなの足を、いつまでも止めておくわけにはいかないのです。

16日からは久慈駅～陸中野田駅で、20日には宮古駅～田老駅で、29日には田老駅～小本駅で運転が再開され、3月中に北リアス線の36.2kmが再び開通したのです。

三陸鉄道の戦いはさらに続きます。宮古駅～小本駅間の車両不足のため、久慈駅から宮古駅まで車両を道路で運びました。南リアス線では自衛隊の協力を得て障害物を取り除く「三鉄の希望作戦」を行いました。

国土交通省が行った「がんばろう三鉄の集い」には、多くの人が集まりました。三陸鉄道が行った「被災地フロントライン研修」で、さまざまな人が災害の現状をまのあたりにしました。復興祈願・被災レールの販売などにも、たくさんの方が応じてくれました。

こうして東日本大震災から1年あまりが過ぎた2012（平成24）年4月、北リアス線の陸中野田駅～田野畑駅の運転が再開しました。さらに1年後の2013（平成25）年4月には、南リアス線の盛駅～吉浜駅の運転が再開しました。

そして、2014（平成26）年4月、残った北リアス線の田野畑駅～小本駅、南リアス線の吉浜駅～釜石駅の運転が再開し、三陸鉄道は全線復活したのです。



宮古市内をトラックで運ばれる車両

田老駅構内の復旧作業



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、三陸鉄道の人たちは、復旧をあきらめなかったのでしょうか。
- あきらめないことの大事さについて考えてみましょう。

「もっこ」で弁当配達

「もっこ」って知っていますか。荷物を運ぶためのかごのことで、かついだり、背負ったりして使います。

姉妹で始めた弁当配達

多くの家が東日本大震災の津波被害を受けた宮古市鉾ヶ崎地区。松田優奈さんと凜奈さんの姉妹も、住んでいたアパートが流されてしまい、高台のおじいちゃんの家へ避難しました。

避難生活はつらいけれど、自分たちにできることはないだろうか。そう考えた優奈さん姉妹は、おじいちゃんが、避難所に届く弁当を高台に避難したお年寄りたちに配り始めたのを見て、それを手伝うことにしました。「もっこ」と呼ばれる竹のかごを背負いながら。



もっこで弁当を運ぶ優奈さん(右)と凜奈さん

「ありがとう。」の笑顔をはげみに

もっこは、この地方で荷物運びや漁などに使われる道具です。竹をしっかりと編んで大きなつぼのような形にしたかごに、肩ひもを2本つけ、背中にかつげるようにしてあります。優奈さんたちも、震災前から食品や日用品を入れて、400メートルほどはなれたおじいちゃんの家まで運ぶために使っていました。

宮古市立鉾ヶ崎小学校に弁当が届くと、二人はそのうちのいくつかをもっこに入れて、よっこらしよと背負います。そして小学校を歩いて出発し、

の浜町や山根町などの集落を目指します。自動車では入っていけない、高台にある20軒ほどの家で、お弁当を待っているお年寄りがいるからです。

「ごめんくださいーい、お弁当です。」
優奈さんたちの声を聞いて玄関に出てきたお年寄りは、お弁当を受け取ってにっこり。

「こしが痛いから弁当を取りに行くのは大変だったのよ。とてもありがたいわ。」とお礼を言ってくれました。

急な坂やせまい道が多く、優奈さんたちは1時間ほども歩き回っていると息が切れてしまいます。でも、お年寄りたちの笑顔を見たり、「ありがとう。」という声を聞いたりすると、つかれもふき飛びました。

そうして、1日3食の弁当を毎日、約1か月間配達し続けたのです。



2011(平成23)年4月26日の鉾ヶ崎地区の様子(写真:宮古市)

新しい学校生活の自信に

優奈さんは、震災が起きた年の3月に鉾ヶ崎小学校を卒業したばかりでした。4月には、宮古市立第二中学校に進学しました。妹の凜奈さんも4年生から5年生に進級。仲良くおじいちゃんの家から学校に通っています。

背中のもっこは、リュックサックやランドセルになりました。でも、あのとき二人でがんばったことは忘れていません。

「みんなのために何かしたい、いろんな人が笑顔になってほしいと思って始めました。物が無い生活をして、物の大切さもわかりました。」と優奈さん。

もっこは、今でも、おじいちゃんの家で大切にされています。



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、優奈さんと凜奈さんの二人はやりとげることができたのでしょうか。
- 「ありがとう。」と言われたときに、二人はどんな気持ちになったのでしょうか。

ゆめ、ゆうきを持って一歩踏み出そう

バレーボール全日本代表選手だった落合真理さんが宮古市立重茂小学校を訪ね、みんなと遊び、そして夢を語り合いました。

サッカー、野球、バレーボール、バスケットボール、水泳、陸上などスポーツにはたくさんの種目がありますね。みなさんはどういうスポーツが好きですか。さまざまなスポーツの分野で活躍してきたアスリートたちがいま、岩手県をはじめ被災した地域の小学校を訪問し、「スポーツ笑顔の教室」を行っています。

スポーツ笑顔の教室はアスリートが「夢先生」となり、前半は体育館でゲームなどをして体を動かす「ゲームの時間」、後半は教室で夢をテーマに語り、みんなで話し合う「トークの時間」です。



夢を書きこむ宝物シート

夢とは何かを考えてみよう

どんな人でも成長するときには、つらい経験をするものです。アスリートたちも毎日のように練習をくり返し、人の何倍も努力を積み重ねて大きな壁を乗り越えてきました。彼らはなぜそんな大変なことができたのでしょうか。

「夢先生」たちが「夢」について語る時、みなさんはきっと「夢」を持つことのすばらしさや、仲間や家族の大切さ、人を思いやる心に気づくことでしょう。

落合さんも夢をあきらめかけたことがある。でも...

ここでは、元バレーボール全日本代表選手の落合真理さんが、重茂小学校を訪ねて語った「トークの時間」の一部を紹介します。

落合さんは小学3年生からバレーボールを始めました。高校生のときには世界ユース選手権大会にキャプテンとして出場し、チームは世界一になりました。しかし、高校卒業後、進んだ所属チームが廃部となってしまいました。さらに、大きなけがや病気も経験しました。一時



真剣な表情

は全日本代表選手の夢をあきらめかけました。でも、仲間や家族の励ましが、落合さんの夢をかなえさせました。落合さんは子どもたちに、こう伝えました。

「まだ夢が見つからない人も、勇気を持って一歩踏み出せば見つかります。苦しいときも自分一人ではないことを忘れないでほしい。みんなに『三つのC』の大切さを伝えます。

- ① **チャレンジ** Challenge
迷わず挑戦しましょう！ やって
みなければ始まりません。
- ② **チェンジ** Change
挑戦すると、自分が、周囲が、そして環境が変わるかもしれません。
- ③ **チャンス** Chance
失敗しても、くじけそうになってもチャレンジ、チェンジを続けてい
れば、いつかチャンスがきます！ それをつかみましょう！」



夢先生：落合真理さん
(写真：スポーツこころのプロジェクト)



思い切り体を動かす (写真：スポーツこころのプロジェクト)

「スポーツ笑顔の教室」

日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本サッカー協会、日本トップリーグ連携機構が協力し、推進している「スポーツこころのプロジェクト」が、日本スポーツ振興センター「スポーツによる被災地の子どもの心のケア活動等事業」として、スポーツ振興くじ(toto)の収益による助成を受けて行っています。

考えてみよう・話し合ってみよう

- あなたが、好きなことや得意なことは何ですか。
- あなたは将来、どんな人になって、どんなことをしたいですか。
- あなたの将来の希望をかなえるためには、どんなことが必要だと思いますか。

20キロ圏内から来たキティ

2011（平成23）年4月20日、日本政府は福島第一原子力発電所から半径20キロの圏内について避難指示を出し、22日午前0時には「警戒区域」に指定、立ち入りを禁止しました。東日本大震災にともなう発電所の事故のためです。住民は、避難を余儀なくされました。しかし、そこに住んでいたのは人間たちだけではなかったのです。

取り残された動物たち

緊急の避難のため、人々が飼っていた犬、猫のようなペットや、牛、馬、豚などの家畜まではいっしょに連れていくことができませんでした。

避難した人たちはみんな、事態が落ち着けばすぐに自分の家にもどることができる、あるいはペットや家畜をむかえにいくことができるとしていました。—その時点では、

しかし、それは許されなかったのです。

1日、1日と日にちが過ぎていく中で、飼い主の心配や不安はつのります。

そして、ついにむかえにいくことができないまま、今も警戒区域内には取り残されたまま、飼い主がもどってくるのをひたすら待っている動物たちがたくさんいます。

20キロ圏内から来たキティ

一方、そのような動物たちの命をつなぐために、全国各地からたくさんのボランティアがエサやりのためにかけつけ、動物愛護団体によって多くの動物が保護されてきました。そして運よく保護され、里親が見つかった動物の1匹にキティという猫がいます。

キティは福島県大熊町で保護された猫で、フォトジャーナリストでもあり、ノンフィクション・写真作家でもある大塚敦子さんのところにやってきました。

保護されたとき、キティは片目を失明、猫エイズ（猫免疫不全）ウイルスにかかっていました。

このような子を引き取るのは自分たち夫婦しかいないだろうと思った大塚さんは、キティを保護した動物愛護団体と連絡を取り、お見合いに連れてきてもらいました。そして、その愛らしさに魅了されて里子にしたのです。2012（平成24）年1月のことでした。



元気になったキティ



立ち入り禁止の避難区域

大塚さんは、「人間が飼っていた動物は家族と同じですから、非常事態とはいえ、いっしょににげることができなかった動物たちのことを思うと胸が痛みます。同時に、大切な家族としてのペットをおいてきて、その安否を心配している人の心を考えるとたまりません。」と言います。

キティはとても人懐こく、愛情をいっぱいかけて育てられたのがわかりました。キティの元の家族はどのような人だったのだろう、キティの安否を心配しているのではないかと思いをめぐらしているとき、インターネットを通じて元の飼い主から連絡がありました。

地震のあった日、余震が続き、家の中で過ごすのは危険だったので、畑の真ん中にとめた軽トラックの中で寒さに震えながら一夜を明かし、翌朝、そのまま避難したとのことでした。避難しても2～3日で帰れると思っていたために、キティを連れていけなかったことを悔やみ、キティの安否を心配していたのです。

元の家族は70代のおじいさんとおばあさん、50代のお父さんとお母さん、そして20代の娘さんの3世代家族。娘さんが大塚さんの家までキティに会いにきてくれました。

その後、大塚さんはキティを連れて元飼い主の避難先の仙台を訪れます。おじいさん、おばあさんはキティとの再会を果たし、涙を流して喜びました。


キティは保護され、里親が見つかり、幸せを手に入れた猫です。しかし飢餓を経験しているために、食べ物にたいする執着は強くなっていました。キティは最初の数か月、食べ物に飛びかかってくるような有り様だったといいます。そしてまだまだ多くの動物たちが、飢えの中でくらしたり、保護されても家族を見つけられずさびしい思いをしたりしています。

災害や事故で悲惨な目にあうのは、人間だけではなくありません。動物の命も、やはり一つの命です。私たちはいま一度キティたちの立場、あるいは飼い主の立場に立って、震災や事故のことを考えてみるべきではないでしょうか。

（参考：『いつか帰りたい ぼくのおふろさと』小学館）



キティと大塚さん



考えてみよう・話し合ってみよう

- 大塚さんの「人間が飼っていた動物は家族と同じですから。」という言葉、あなたはどのように思いますか。
- 人間にも動物にも植物にも「命」があります。「命」とはどのようなものか、話し合ってみましょう。

「海はきれいだ。」と書かれたペンキを見て、ひろしも、海なんか大きらいだと心の中でさげんでいた。

東日本大震災大津波で、沿岸部は大きな被害を受け、沿岸漁業は壊滅的な状況になった。船が流され、養殖の施設も跡形もなく流された。

小学校4年生のひろしの家は、小さな漁港にあり、高台にある自宅の他に、港のそばに、海産物を塩で仕上げたり、乾燥させたり、ふくろづめしたりする作業小屋があった。港には、家計を支える大事な原動力である船が4艘あった。

大津波は、ひろしの自宅を残して、すべてを飲み込んだ。

それからしばらくして、ひろしは家族で街に買い物に出た。街のいたる所で修復や掃除が行われていた。ある建物に大きく青っぽいペンキで「海はきれいだ。」と書かれていた。

ひろしの中で、その言葉が大きくなり、心がぴくぴくと脈打つようにふるえた。

「うーん…。そうだ、ぼくも海はきれいだ。たくさんの命をうばった海、たくさん船を…。作業小屋をうばっていった海なんか…海なんか…大きらいだ…。」

思わず、ひろしは顔を真っ赤にして、心の中でさげんでいた。

震災からほぼ1年後、お父さんは役所の努力や漁業協同組合のお世話もあって、船や漁で使う道具のほぼ一式をそろえることができた。その時のお父さんとおじいさんのうれしそうな顔は、なんと言っていっても、青空のようにすっきりしていた。その晩、家族みんなで赤飯を食べた。

地域にもやっと明るい活気もどってきたようで、交わすあいさつにも元気が出てきた。

5月、船を得たたくさんの漁師さんたちが集まって、その年の豊漁を祝い、岬にある神社で神事を行った。白装束の神主が祝詞をあげ、続いて神楽が奉納され、恵比寿様の面をつけた舞が1時間近くも続いた。ひろしはおじいさんに「何をおどっているの…」と聞いた。

「海の神様に、安全と大漁をささげているんだよ。」と短く答えてくれた。

その後も、たくさんの面をつけた舞がひろうされた。ひろしは、この舞を見ながら、心の中に、どうしようもない、すっきりとしないものがこみ上げてくるのを感じた。

(なんで、あんなにぼくたちを苦しめた海に祈るんだらう…。なんで、たくさんの命をうばい、生活をめちゃくちゃにした海に祈るんだらう…。海がにくい…はずなのに。)

その日の神事は終わった。明日はいよいよ、みこしが各港を



回る。その夜、帰宅したひろしはお父さんに、自分の中にわき出た思いをたずねてみた。

お父さんは困った顔をしたが、お茶を一ぱい飲むと、

「海は、昔から今までたくさんの海人を飲み込んできた。でも、海はそれ以上に海人に多くのめぐみと豊かさをもたらした。…海人にとって、海は神なんだ。…父ちゃんはあんまり学がねえがら…うまく言えんが…、海人は海があって人なのよ…。」

ひろしは、またお茶をすするお父さんを見て、なんだか、なんだか、

「大事なこと、なんだか分からないけど…すごく大事なんだ。」

心の中にあつい、すごくあついものが広がっていくようで、あの舞のおにのようなこわい顔や、優しい顔が次々に出てきて、かーっと全身に広がっていくようで、どうしようもなかった。

それから数日後、昆布漁に行く前日、ひろしはお父さんにいっしょに連れて行ってくれるようにたのんだ。お父さんは、しばらくじっとひろしの顔を見ていたが、

「じゃ、行くか…。母さん、明日はひろしも行くぞ…」と家中に聞こえるように大声を出した。それが宣言だったように、大盛りのご飯が出てきた。

朝、暗いうちに起きたひろしとお父さんを、みんなが見送った。なんだか一人前になった気分がうれしかった。

そして、海に出るとお父さんといっしょに昆布漁に汗だくになった。

船のへさき(一番前)で満足そうな顔で港に帰るひろしは、なんだかちょっと大きくなったように見えた。船の後ろでは、海人が大きく口を開けて笑っていた。



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、津波の被害にあったのに、ひろしのお父さんたちは海に祈るのでしょうか。
- なぜ、ひろしはお父さんといっしょに昆布漁に行こうと思ったのでしょうか。
- 自然とともに生きていくためには、どんなことが大切だと思いますか。

1年間やり切った入浴支援 にゅうよくしえん

京都府で薬剤師を目指して大学に通っていた古田さんは、自分を見つめ直そうと大学を辞めました。その後、たのまれた陸前高田市での入浴支援を1年間続けました。そして今、政治家の秘書としてがんばっています。

移動式のお風呂で入浴支援

古田拓矢さんは、2011（平成23）年7月からほぼ1年間、陸前高田市の避難所の体育館で生活しながら、障がいのある人たちなどの入浴支援を続けました。

お風呂はトラックの中につくられた移動式のもので、体を動かさなくても入れるように、リフトがついています。古田さんの仕事は、そのお風呂をそうじすることや、湯をわかすこと、障がいのある人を車に乗せてお風呂のあるところまで送りむかえすることです。はじめは湯をわかすためのボイラーがなかったため、津波で流された木を集め、燃やして湯をわかしました。とても時間がかかりました。お風呂には1日5人入るのがやっとでした。

「お風呂、気持ちよかったよ。」

「ありがとう。」

お風呂からあがると、みんな笑顔になりました。

その笑顔を見ると、古田さんもうれしくなりました。



トラックの中のお風呂



スロープをつけて車いすで上る

続けたこと、喜んでもらったことが自信になった

古田さんは、薬剤師を目指して大学で勉強していました。

けれど、自分のやりたいことではないと感じ、途中で大学を辞めました。将来、どんな仕事をしようかと悩んでいたときに、東日本大震災が起きました。

入浴の支援を始めたばかりのころは、何をしたらいいのか、迷うことばかりでした。しかし、障がいのある人や避難生活をしている人たちと触れ合ううちに、「今自分ができることを、精一杯やろう。」と思うようになりました。

避難所の子どもたちとも遊びました。中学と高校のとき、野球をやっていた古田さんは、野球を通してすぐに子どもたちと仲良くなったのです。

今、古田さんは、政治家の秘書をしています。人と話すことが苦手だった古田さんが、いろいろな人との相談や交渉に追われています。入浴支援を1年間続け、人に喜んでもら



体を洗い、シャワーで流す

えたということが、今の仕事や生活の大きな自信につながっていると古田さんは話しています。



木材や段ボールなどを燃やして湯をわかす



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、古田さんは1年間も入浴支援を続けられたのでしょうか。
- あなたは、どんなときに自分が役立っている、必要とされていると感じますか。

みんなのくらしがよくなるために

2007（平成19）年5月、大船渡市碁石浜にワカメ養殖発祥地顕彰碑が建てられました。ワカメの養殖を成功させた小松藤蔵さんの業績をたたえる石碑です。



大船渡市の末崎中学校では、3年間の総合的な学習の時間でワカメの養殖を学び、震災前までは、修学旅行先の東京で自分たちが育てたワカメ販売の体験をしてきました。震災後は、盛岡市で販売体験とともに復興の様子をしょうかいしています。

自然のワカメを採るだけでは浜のくらしはよくなるらない

ワカメの養殖は、ここ大船渡市で、小松藤蔵という人が始めました。60年ほど前のことです。

「自然に採れるワカメだけでは、浜のくらしは貧しいまま。養殖で、よいワカメがたくさん採れるようになれば、みんなもっとよいくらしができるようになる。」

小松さんは、そう考えたのです。

しかし、ワカメの養殖など、まだだれもやったことはありません。小松さんは、たった一人で、ワカメの養殖のやり方を研究していきました。

小松さんのひたむきさが浜の人を動かした

最初は「そんなこと、できるのかねえ。」と疑っていた浜の人たちも、小松さんのひたむきさに動かされ、みんなでワカメの養殖をするようになりました。

小松さんが研究を始めてから、4年がたっていました。

もちろん、養殖が始まってからも、たくさんの苦労がありました。

よく起こる大波、毎年来る台風、1960（昭和35）年のチリ地震津波、そのたびにワカメの養殖は大きな被害を受け、そのたびに浜の人たちは復興してきたのです。

そしてあの3月11日。東日本大震災の津波により、養殖施設のすべてが流されてしまいました。それでも、浜の人たちはあきらめず、再び復興しています。

教えを受けつぐ

大船渡市の碁石浜には、ワカメの養殖で末崎地区の人々を貧困から救った小松さんを記念する石碑が立っています。

そして、石碑から見下ろせる三陸の海では、小松さんの教えを受けついだ人たちの手によって、今でも養殖ワカメが収穫されているのです。



3~4月は、ねる間をおしんでワカメを収穫します



話し合ってみよう・調べてみよう

- なぜ、小松さんや浜の人たちは、ワカメの養殖をあきらめなかったのでしょうか。
- あなたが、あきらめずやりとげたことは、どんなことですか。
- 三陸の漁業がどのように復興しているか、調べてみましょう。

こきゅうほう 呼吸法で心のケア

1・2・3でラッタッタ♪

呼吸筋ストレッチ体操で、ストレスや不安を解消しましょう。

緊張や不安を感じたとき、私たちの呼吸は浅く、速くなります。逆に呼吸のリズムが安定すると、心は自然に落ち着きを取りもどします。この呼吸と心のしくみを活用して、緊張や不安をやわらげることができます。

呼吸筋ストレッチ体操

災害などによって心に傷を受けた人たちのケアには、さまざまな方法が取り入れられています。でも、みんなでいっしょに行う方法はありませんでした。

そこで考案されたのが「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」です。歌詞が5番まであり、おだやかで優しい言葉が心をいやします。音楽に合わせてゆっくり呼吸をし、体を動かすと呼吸が変化していきます。不安や心配、恐怖といった心の動きがやわらいで、心が楽になります。



呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”

子どもたちに健康で明るい未来を

この体操を考案したのは、東京有明医療大学副学長の本間生夫先生です。

先生は、長い年月をかけて呼吸と心の動きの関係について研究してきました。不安や恐怖などで混乱した状態が長く続くと、心に害をおよぼします。そこで、日ごろから呼吸筋ストレッチ体操を行うことで、健康で強い心をつくらうというのが先生の考えです。

実際、宮古市立鎌ヶ崎小学校では、全校朝会やクラスの朝の会などで呼吸筋ストレッチ体操を続けていて、不安の解消に効果が出ています。

ラッタッタ呼吸体操を広めているNPO法人安らぎ呼吸プロジェクトでは、子どもに

かぎ限らず、多くの人にこの呼吸法や呼吸体操を身につけてもらい、健康で強い心を育ててもらいたいと望んでいます。

ラッタッタ呼吸体操

基本となる
五つの呼吸筋ストレッチ体操

1・2・3でラッタッタ♪
音楽に息を合わせて、
心も体もリフレッシュ。
みんなでいっしょに、
元気に歌って楽しみましょう！

【三つのポイント】

- 呼吸はゆるやかに：
ゆっくり鼻から吸い、ゆっくり口からはきましょう。
- メリハリを大切に：
筋肉をのばす、縮める。動きにメリハリをつけましょう。
- 無理をしない：
無理な体勢や力を入れすぎないように、気をつけましょう。



1. 肩のストレッチ



2. 首のストレッチ



3. 胸・背中のストレッチ



4. 下部ストレッチ



5. 胸のストレッチ



やってみよう

- ゆっくり口から息をはき出し、ゆっくり鼻から息を吸ってみましょう。
- 学校や家で、「ラッタッタ呼吸体操」をやってみましょう。

2012 (平成 24) 年 5 月 30 日、陸前高田市の各地で「チャレンジデー 2012」が行われました。市民の半数以上がスポーツをあせを流していました。

「チャレンジデー」、2年ぶり13回目の実施

陸前高田市は、スポーツ教室や少年剣道大会を開くなどスポーツのさかんなところ。チャレンジデー実施もその一つの例です。

「チャレンジデー」とは、毎年5月の最終水曜日に全国で行われるスポーツイベントです。人口が似通った自治体が、24時から翌日の21時までの間に、15分間以上継続して運動した市民の参加率を競います。

陸前高田市では過去12回実施していました。2011(平成23)年は震災のため実施できなかったため、今回の実施は2年ぶり、13回目となります。

当日は、まず朝早く、各地域で道路そうじや草刈りなど清そう作業を行います。その後、団体ごとにラジオ体操やストレッチ、スポーツ各種を行います。

チャレンジデーの全国共通イベントとして、ロープジャンプやスポーツごみ拾いなどがありますが、陸前高田市ではロープジャンプがさかんです。チャレンジデーのひと月ほど前から各学校で練習を開始し、本番に備えます。そして今回、ロープジャンプ・X(3人以上で飛ぶもの)の部で、陸前高田市立横田中学校の「野球男子Aチーム」が見事に全国3位に入賞しました。

チャレンジデー全体への参加人数は1万1,830人、参加率は56.28%。市民の半数以上が参加して、目標の55%をこえることができました。

参加者は、「ひさしぶりに早く起きて、体を動かすことができた。あせをかいて気持ちよかった。」とにこやかに話していました。



ロープジャンプにチャレンジ



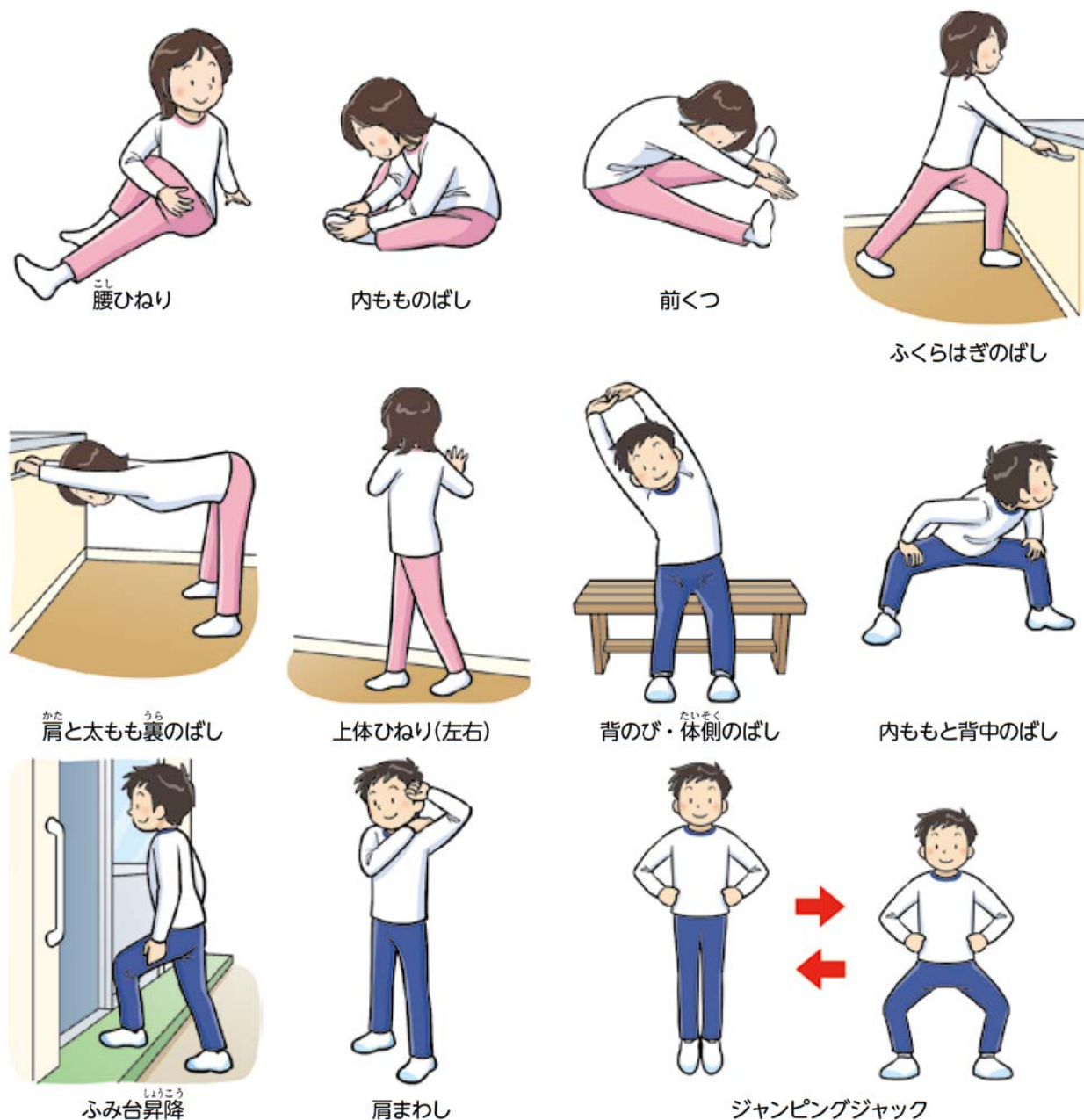
みんなでラジオ体操



調べてみよう・話し合ってみよう

- あなたの学校や地域では、どんなスポーツがさかんですか。
- なぜ、運動をすることが必要か、話し合ってみましょう。

体を動かしましょう。短時間でも効果があり、せまいスペースでもできる運動やストレッチをしょうかいします。



(指導：健康運動指導士 藤野恵美)



やってみよう

- 学校や自宅で、これらの運動やストレッチをやってみましょう。

多くの命を救った防災無線

遠藤未希さんは津波が来る直前まで、防災無線で町の人々に避難を呼びかけ続けていました。そして遠藤さんも放送室から飛び出しましたが…。

町全体が壊滅的な被害を受けた南三陸町

宮城県南三陸町は東日本大震災で市街地のほとんどが津波にのみこまれました。海の近くにあった町役場は跡形もなくなり、その北側にあった役場別館の防災対策庁舎も骨組みだけが残る無残な姿になってしまいました。

この建物の2階にあった危機管理課に勤め、防災無線を担当していた遠藤未希さんは、津波が庁舎に到達する寸前まで防災無線で町の人々に避難を呼びかけ続けました。しかし、遠藤さん自身は避難が間に合わず、波にさらわれて命を落としてしまいました。結婚式までおよそ半年という、幸せになろうとしている中での悲しい死でした。

必死の呼びかけ「早くにげてください！」が多くの命を救った

3月11日午後2時46分、危機管理課にいた遠藤さんは激しいゆれを感じた瞬間、放送室に駆けこみ、マイクを握りました。「6メートルの津波が予想されます。」「異常な潮の引き方です。」「早くにげてください。」「早く！ 早く！」と30分もの間、さけび続けました。その間に、津波は庁舎にも迫っていました。上司の「もうだめだ、避難しよう。」の声に、遠藤さんは放送室から飛び出し、屋上へ向かいました。

しかし津波は庁舎を軽々と超え、波が引いた後、遠藤さんの姿はありませんでした。

遠藤さんの声は、ずっと町の人々の記憶の中に生きています。防災無線を聞いて、急いで高台に逃げた人は「ただごとではないと思った。一人でも多くの命を救いたいという必死の思いが伝わってきた。」と語っています。



南三陸町の防災対策庁舎 (写真：河北新報社)



考えてみよう・話し合ってみよう

- 遠藤さんは、どんな思いで呼びかけ続けたのでしょうか。
- 町の人々は、遠藤さんの呼びかけをどう受けとめているのでしょうか。

二人二脚三輪

大津波がやって来たとき、自宅にいたシメさんは歩くことができず、息子の智さんは目が不自由でした。でも二人は、津波からにげることができました。

親子で助け合って九死に一生

東日本大震災が起こったとき、小笠原シメさん(当時95才)と息子の智さん(当時64才)は、釜石市鶴住居町の自宅にいました。

シメさんは足が不自由で、歩くことができません。

智さんは網膜色素変性症という難病のため、ほとんど目が見えません。

地震のゆれがおさまると、今度は津波が迫ってきました。

智さんは車いすを引っ張りだし、シメさんを乗せました。

「何も考えず、何も持たずににげたのがよかった。」後に智さんは語っていますが、一人でにげるのも大変なのに、智さんは母親の車いすをおしたのです。



しかし、ふだんから慣れている自宅の庭を出てしまうと、目の見えない智さんは方向がわかりません。このときシメさんは、車いすの上から「右さ行げ、左さ行げ、そっちじゃねえ。」と、智さんに行く道を示しました。

智さんはその言葉通りに動いて、国道45号を駆け上がりました。その様子を見て駆けつけてきた近所の人たちに手伝ってもらって、高台の三陸縦貫道に車いすをかつぎ上げました。こうして、やっと避難所の甲子中学校にたどり着きました。

親子助け合っの「二人二脚三輪」と近所の人々の協力が、二人の命を救ったのです。



考えてみよう・話し合ってみよう

- 近所の人たちに手伝ってもらったとき、シメさんと智さんはどう思ったのでしょうか。
- 災害などのときに地域の人たちが協力し合うには、ふだんどのようなことが必要でしょうか。

次の日は倍に笑おう

おおつち ささき はると
大槌町立大槌小学校6年 佐々木 陽音

陽音さんとお母さんは二人ぐらし。つらいことがあり、泣くこともあるけど、「泣いたら、倍笑おう。」とお母さんと約束し、実行しています。

* * *

今、ぼくは母と二人でくらしています。

東日本大震災があり、ぼくは父を亡くし、ぼくの母は両親、つまりぼくの祖父母を亡くしました。実際には祖父母はまだ見つかっていません。だから、ぼくたちは納得できない気持ちが大きいのが現実です。

辛い中、お葬式をしました。ぼくはいとこと「おじいちゃん、おばあちゃんへ」という手紙を書き、読みました。書くことも読むことも苦しく、たくさん涙がでました。そんなぼくに母は、

「陽音、がまんしなくていいんだよ。いっぱい泣いていいんだよ。」

そう話してくれました。ぼくはその母の言葉で気持ちが軽くなったのを覚えています。

しかし、今思います。あのとき母も泣いていたよなって。でもぼくは母に声をかけてあげることはできませんでした。

「おかあ、おかあも泣いていいんだよ。ぼくがそばにいるからね。」

かけてあげることができなかった言葉。これから、母が辛そうにしていること、そしてそれをぼくには隠しているような時には、今度はぼくが気持ちを軽くしてあげる番だ、そう思っています。

ぼくと母の毎日は、楽しい毎日です。朝寝坊のぼくと母で朝から口げんかすることもあります。後から必ず自分が悪いと気づき、いつもぼくは謝っています。けんかなんてしたくないのに、ついつい言い訳をしてしまうわけです。

ぼくが夢中になっているミニバスケットボール。土日の練習に送り迎えをしてくれたり応援をしてくれたりしているのも母です。

雁舞道七福神で大黒舞を踊るぼくを見



守ってくれる母。「お祭り命」のぼくに協力してくれて、いつも支えてくれています。

ぼくは、五時過ぎまで働いている母の助けになりたくて、毎日洗濯物をたたみ、米を研いでいます。いつも一番働き家のこともぼくのことがんばってくれている母に、「ありがとう。」と思っています。ぼくよりも母の方が辛いはずなのに、ぼくに辛い顔を見せない母です。

ぼくたちは、震災後に決めたことがあります。これから二人でがんばろうということ。そして

「もしも泣いたら、次の日はその倍笑おう。」ということ。

ぼくと母は、いっぱい泣いたら、その分倍に笑っています。

ぼくは、母がとてとても大好きです。震災で二人になってしまったけど、泣いてもその倍笑い、力を合わせて生きて行きます。



考えてみよう・話し合ってみよう

- 陽音さんは、お母さんのことをどのように思っていますか。
- 陽音さんとお母さんのように、家族で決めていることを話し合ってみましょう。

強くなってください。そして笑顔でいてください

3月11日、山田町立山田北小学校の校庭は津波でどろの海になりました。でも…。

山田北小を助けてくれた「国境なき子どもたち」

東日本大震災の津波によって大きな被害を受けた岩手県山田町。山田北小では、校庭に津波がおし寄せました。津波が引いた後の校庭はまるでどろの海。これでは体育の授業も、休み時間に遊ぶこともできません。

困り果てていた山田北小を助けてくれたのが、NPO 法人 国境なき子どもたちでした。世界約 10 か国で子どもを対象に支援活動を行っている団体です。その支援により校庭には新たに土が運び入れられ、秋になるころには体育の授業も、遊ぶこともできるようになりました。



津波で水びたしになった校庭と復旧した校庭（円内）

みんなで開いたお礼の会

山田北小の子どもたちは、校庭が元通りになったうれしさを、支援してくれた「国境なき子どもたち」の人たちや工事をした建設会社の人たちに伝えたいと思い、お礼の会を開くことにしました。その日、100名近い山田北小の子どもたちは、校庭を元通りにしてくれた人たちを体育館にむかえ、子どもたち全員でお礼の言葉をぎっしり書きこんだ大きな寄せ書きを手わたすことができました。

これにこたえて、「国境なき子どもたち」の事務局長ドミニク・レギュイエさんは山田北小の子どもたちに次のようなメッセージを贈りました。

「強くなってください。そして笑顔でいてください。そうすればみなさんのまわりの人も笑顔になります。希望を持って。」



考えてみよう・話し合ってみよう

- 山田北小の子どもたちは、元にもどった校庭を見てどう思ったでしょうか。
- 支援が必要な人たちに対して、自分たちができることは何か、話し合ってみましょう。

地域のみんなで助け合う

町や村に、いったいどんな人がくらしているのか、いちばんよく知っているのは、その町や村の人たちです。災害のときには、近くにいる地域の人たちによる助け合いが、強い味方になります。

震災の前年につくった防災会

青森県八戸市の海沿いにある白銀地区には、約 5,000 世帯がくらしています。

この地域には、住んでいる人たちが 2010（平成 22）年につくった防災会があります。この防災会のおかげで、東日本大震災のときには、一人暮らしのお年寄りの様子を見回り、避難する車を誘導するなど、おたがいに助け合うことができました。

避難所では、みんなで話し合い、足りないものを集めました。たき出しのお米は米屋さんが、野菜は八百屋さんが、明かりのためのろうそくはそうぎ屋さんが協力してくれました。

東日本大震災の前から、防災会では、防災活動計画をつくったり、みんなに防災について知ってもらうためのパンフレットを配ったり、講演会・映画会を開いたりしました。いまでも年に 2～3 回、避難誘導訓練、消火訓練、たき出し訓練などをやっています。

こうした活動は、災害のときに役立つだけではありません。地域のみんながおたがいを知るきっかけになり、地域の結びつきが強くなります。地域を犯罪から守ったり、一人暮らしのお年寄りや障がいをもった人など困っている人を助けたりする意識が生まれ、だれもがくらしやすい地域をつくっていくことにつながっています。



白銀地区防災訓練

三つの助け合い

災害のときの助け合いには、次の三つがあります。

- 自助**…自分や家族でできることは、自分たちでやる。
 - 共助**…地域にくらしている人たちがお互いに助け合う。白銀地区の防災会は、共助の一つです。
 - 公助**…警察や消防、国や都道府県、市町村による助け。
- この三つの助け合いで、おたがいに協力し合うことが大切です。



調べてみよう・考えてみよう

- あなたの住んでいる地域では、どんな助け合い活動が行われているでしょうか。
- 安全な地域をつくるには、どんなことが必要でしょうか。

とこの遠野に「まごころ」が集まった

東日本大震災では多くのボランティアが活動しました。岩手にもたくさんの方が集まりましたが、その中心となったのは、海からはなれた遠野でした。

「遠野まごころネット」の誕生

東日本大震災でも全国から大勢のボランティアが東北3県にやって来ました。その数は2年半で130万人以上。岩手県でそうしたボランティアが最も多く集まった場所の一つが、遠野市でした。遠野市には海がありません。津波の被害を受けなかった遠野の人たちは、震災直後から釜石市や大槌町などに食料や毛布を届けに行きました。

そこに県外の人たちも加わり「遠野は被災地を支援するための大事な場所になる。」と確かめ合いました。



津波で流れ着いた魚をかたづけ
る「サンマ隊」

これが「遠野まごころネット」誕生のきっかけです。

初めは水や食料を運んだり、津波のあとをかたづけたりする仕事を中心でしたが、しだいにいろいろなお手伝いをするようになりました。

陸前高田市では、津波で壊された冷凍倉庫から流されてきた大量のサンマやサケが腐って困っていたため、そのかたづ



被災者をマッサージする
「足湯隊」

け作業に何百人ものボランティアがあたり、「サンマ隊」と呼ばれるようになりました。

避難生活でつかれた人たちの心や体をいやす活動も大切でした。バケツ1杯のお湯で足を温めてマッサージをしながら、悩みや不安の声に耳を傾ける「足湯隊」、避難所で炊事や洗濯などの家事を手伝う「分かち合い隊」、仮設住宅の集会所でお茶会を開く「お茶っこ隊」……。さまざまな活動がくり広げられました。

地域の人といっしょに農作業も

時間がたつにつれて、人の気持ちも変わっていきます。被災した人たちも、自分で生活を立て直したり、仕事を始めたいと思ったりします。

そうしたときに支えになることができるのもボランティアです。

まごころネットは、「まごころの郷」と名づけた農園を大槌町に3か所設けました。津波の被害を受けた人たちが農業を始められるようにお手伝いをするのです。そこでできたお米やハーブをどう売り出していくのかも、地域の人といっしょになって考えています。

ボランティアが長く活動をするためには、ふだんから窓口となって働く人やお金も必要になります。まごころネットはNPO法人*という組織になって、人やお金を集めながら、ボランティアの「役に立ちたい。」という気持ちを、復興の力につなげようとしています。

* NPO 法人：正式には、「特定非営利活動法人」と言い、特定非営利活動促進法という法律に基づいて、県や政令指定都市などによって認可された法人のことです。不特定で多数のものの利益に貢献することを目的としています。



「まごころの郷」で稲かりをするボランティア



調べてみよう・考えてみよう

- 東日本大震災のとき、どんなボランティア活動があったでしょうか。
- あなたの住んでいる地域では、どんなボランティア活動があるでしょうか。
- あなたは、どんなボランティア活動をしてみたいですか。

人々をつないだ歌声

東日本大震災により、岩手県立不來方高等学校音楽部は合宿が中止になり、約2週間、練習ができませんでした。やっと再開できたとき、部員たちの第一声は、「沿岸部に歌いに行きたい!」でした。

『だいじょうぶだから来て。』の1本の電話



避難所での合唱 (2011年4月1日)

ろうか。」と、部員たちは気になってしかたありませんでした。

そんな矢先、釜石市立釜石小学校の校長先生から、「だいじょうぶだから、歌いに来てほしい。」と電話が入りました。

「それなら行こう。」とすぐに決めました。

部員たちが被災地に行くという話がいつの間にか広まり、「あれ持って行って。」「これ持って行って。」と、ランドセル120個をはじめ、くつ、ジャージ、タオルなどたくさんの支援物資が学校に届きました。「こんなにたくさん、バスに積めないよ。」と思っていたら、今度は生徒の親がトラックを出してくれることになりました。

こうして震災から約3週間後の4月1日、朝早く、学校を出発しました。初めて見る被災地の景色はテレビの映像とはまったく異なり、部員たちは息をのむだけで、だんだん声が出なくなっていました。

避難所になっている釜石小学校の体育館では、たき出しの材料などが置いてある少しのスペースをあけてもらい、そこで歌いました。曲目は「上を向いて歩こう」「となりのトトロ」「早春賦」など、みんながよく知っている歌を中心に18曲。最後はみんな

震災の前の2011(平成23)年1月、不來方高校合唱部は釜石市民文化会館でコンサートを開きました。子どもたちや家族、学校の先生方がたくさん来ていました。

それから約2か月、あの震災が起こりました。「あの子どもたちはどうしているんだ



避難所の片すみ (2011年4月6日)

で手を取り合って、「ふるさと」を歌いました。「頭の中にはがれきとどろしかなく、真っ暗闇の中にいるようでしたが、澄んだ歌声を聞いて、青い海や緑の山など、色のある風景が浮かびました。震災後、初めて希望が持てました。」と、避難所の一人が語ってくれました。



スーパーのフロアで (2011年4月30日)

不來方の歌をもう一度聞いてから

4月1日は、釜石市のほかに大槌町、山田町の避難所にも行きました。2回目は4月6日に、3回目は4月末のゴールデンウィークに行きました。その後も、休日を利用しては何度も歌いに出かけました。スーパーや駅前の広場でも歌いました。

山田町の人たちからは、「もう一度、あのときの不來方の歌を聞いてから死にたい。」と熱烈に言われました。そこで全校生徒から希望をつのり、総勢180人で山田町の仮設住宅に行きました。生徒たちはグループに分かれ、草取りや肩もみをしたり、お茶の会や書道・華道の体験会を開いたりしました。そして最後にコンサートを開き、いっしょに歌いました。

不來方高校合唱部の部員たちは、「歌声によって心と心が結ばれることを知りました。音楽の力を信じて、これからも歌っていきたいと思います。」と話しています。



いっしょに生け花



いっしょに「ふるさと」を歌いました



肩もみも喜ばれました



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、不來方高校の合唱部は何度も被災地へ歌いに出かけたのでしょうか。
- 困っている人たちを励ますとしたら、あなたはどんなことをしたいですか。

まごころを運ぶバス

災害で被害を受けた地域では、かたづけやそうじなどの手伝いをだれがするのでしょうか？

ボランティアを東北に運ぶボランティアバス

災害が発生した地域では、家族や近所の人たちが協力し合って家や町の整備を行います。人手が足りなく、大変です。そのため、自衛隊や被害を受けていない地域の人たちの手伝いが必要です。

東日本大震災のすぐ後から、ボランティアを東北に運び続けているバスがあります。山梨峡北交通が行っている「ボランティアバス」です。

ボランティアバスでは、参加する人を20～65人集めて東北に運び、2～3日の日程で、たき出しや津波で流されたもののかたづけ、家のそうじや草刈り、漁業の手伝いなど、いろいろな作業を行います。被害を受けた地域で手伝いをしたいけれど、そこまで行くのがむずかしい人や、何をしたいかわからないという人に、とても喜ばれています。

震災後2年8か月間で、100回以上、約4,000人のボランティアが福島県、宮城県、岩手県で手伝いをしました。

被害を受けた地域での作業は、決して楽ではありません。作業内容は、被害を受けた人たちの「手伝ってほしい。」というお願いに合わせて行います。体力を使う、大変な作業がほとんどです。

被害があまりにも大きいので、参加者みんなで力を合わせて働いても、一度ではなかなかかたづかないこともあります。それでもボランティアで参加した人たちは、「少しずつだけれど、進んでいる。」とやりがいを感じています。

バス会社(山梨峡北交通)の社長さんの話

ボランティアバスの参加者からは、7,000円くらいもらいます。このお金は、運転士にはらう給料やガソリン代、高速料金代などにあてられ、バス会社のもうけはありません。

参加者が少ないと、赤字の場合もあります。それでも、ボランティアバスを続けていこうと思います。

震災から時間がたつにつれ、人々の関心はうすれつつあります。しかし復興はまだこれからです。ボランティアバスが、被害を受けた地域にみんなの目を向けるきっかけになることが大切だと思っているから続けたいのです。



考えてみよう・話し合ってみよう

- ボランティアのよいところは、どんなことだと思いますか。
- あなたなら、どんなボランティアに参加したいですか。

町を元気にするために、高校生サミット

「自分たちがくらす町を元気にするには、どうしたらよいのかな？」
宮古市の高校生のお兄さん、お姉さんたちが話し合いました。

元気な町って、どんな町？

- 観光客がたくさん来る町。
- 子どもからお年寄りまで、いろんな世代の人たちが交流できる町。
- 仕事がたくさんあって、若い人が住み続けることができる町だといいいね。



話し合う高校生たち

では、町を元気にするためにどんなことをしたらよいのかな？

- 町のよいところや、おいしい食べものをほかの県の人に知ってもらおう！
- 町を元気にするためのアイデアを発表する大会を開いて、市民のみなさんに、よいアイデアを選んでもらったらいいね。



市民のみなさんにアイデアを発表

高校生たちはそれぞれ真剣に考えて、たくさんの意見を出し合いました。



考えてみよう・話し合ってみよう

- 元気のある町って、どんな町のことでしょか。
- 町を元気にするためのアイデアを考えて、発表しよう。

いきる

かかわる

そなえる

いきる

かかわる

そなえる

2011（平成23）年3月11日の東日本大震災からひと月もたないころ、宮古市立鉾ヶ崎小学校では、児童たちが自分たちの思いを聞いてほしいと言い始めました。また、地域の方たちからも「語り伝えていく責任がある。」「記録に残してほしい。」という意見が出されました。そこで、鉾ヶ崎小学校の5年生たちは、地域の方たちに3月11日の津波体験に関してインタビューし、記録に残すことを決めました。地域の方23名にインタビューし、その結果を考察した児童たちは、鉾ヶ崎の未来のために、次の「五つの提言」をしました。



鉾ヶ崎小学校5年児童 五つの提言

鉾ヶ崎小の提言を参考に、自分たちの地域にふさわしい提言を考えてみましょう。



提言1 地震が来たら 迷わず高台へ にげるべし

まず、近くの高い所ににげることが大切です。津波がおさまったら、避難所へ移動し、名前を登録しましょう。名前を登録すると、遠い場所で心配している人にも、安否を知らせることができます。

提言2 命を優先し 何があっても もどらぬべし

津波は、第一波、第二波、第三波…と何回もおし寄せます。大事な物を取りに家にもどらないことが、命を守るために大切なことです。

提言3 助け合い 人とのつながりを 大切にすべし

ふだんから、いっしょに避難訓練をしたり、地域の方と交流していると、みんなで命を守ろうとする気持ちが高まることを知りました。

提言4 万に備え 防災グッズを 準備しておくべし

前もって防災グッズを準備し、地震が来たら、すぐに持ってにげましょう。防災グッズの中身は家族と話し合いながら決めておきましょう。

提言5 未来へ向けて 一步一步 進むべし

みんなが、すぐ避難できるよう、丈夫で高い建物を建てたり、車でもにげることができるよう、大きな道路をつくる必要があります。何年かかるかわからないけれど、みんなで知恵を出し合い、人が安心して集まる素敵な町にしていきたいです。

地域の方たちの声

●津波が来たとき、「来たな。」と思いました。でも、大きな津波じゃないと思いました。しかし、大きな津波が来ました。家にもどろうとしていた人を止め、梅翁寺に避難させました。そのとき、何も持たないで避難させました。津波の1回目の波が引いた後、家に物を取りに行った方がいましたが、その方は亡くなっています。絶対、物を取りにもどらないほうがいいと思いました。（木村清勝さん）



●角力浜の人たちは、ふだんから避難訓練をしています。なので、すぐみんな避難しました。ふだんから訓練していると、自然に避難することができます。やはり、訓練は大事です。（村木トシ子さん）



●いくら助かっても、一人では生きていけません。人とのつながり、絆が大事だと思います。一人ではできなくても、周りの人が助けてくれる。そんな、人とのつながりが大事です。熊野神社で共同生活をしながら感じたことは、みんな他人だけど、思いやりながら、一つの家族のように生活することが大事だと思いました。（山根高夫さん）



●町内に一人ぐらしの老人の家が多かったので、みんなに「津波が来るぞ!」「にげろ!」と一軒一軒ドアをたたきながらさけんで歩きました。そのため、にげおくれでしまい、気がついたら、もう水が胸のあたりまで来ていました。足でおそって来るがれきをけりながら、さくにつかまり、手を放すと流されてしまうので、ぐっとたえていました。第二波が来る前に山に上がり、山道を傷だらけになりながら歩きました。やっとで熊野神社にたどり着くことができました。（金澤英司さん）



インタビューを終えて —児童の感想—

- まず人よりも、自分のほうが先ににげることが大切だとわかりました。
- わかったことは、家にもどらず歩いて避難することです。やっていけないことは、家に物を取りにもどったり、車で避難することです。
- 少しの地震でも、すぐに高台ににげる必要性を教えてもらいました。このことを後世に伝えていきたいです。
- 自分の命を守れば、後で家族に会うことができるという言葉が印象的でした。
- 命をつなぐためには、直感力、人とのつながりが大事だとわかりました。
- 「三日生き延びれば、助かる。」と言った言葉が印象に残りました。
- 「仲間」が心の支えになる、生きる力になるということを知り、あらためて人とのつながりの大切さを学びました。



やってみよう・考えてみよう

- 過去の災害体験について、地域の方にインタビューしてみましょう。
- 災害にあわない、あるいは災害の被害を少なくするにはどんなことが必要でしょうか。
- あなたの地域に応じた提言を五つ考えてみましょう。

津波は天井下 40 センチ近くまで達してしまっていました。そのとき「ふろしきづつみ」が引き寄せられるようにベッドの脇に流れ着きました。



平成 23 年 3 月 11 日、岩手県立高田病院でのことです。お父さんとお母さんと私の三人で、東日本大震災津波にあったのです。

津波は 4 階の病室の天井の下 40 センチのところまで来ていました。おし寄せる津波の中、お母さんと私は、ボートのように波に浮いている、お父さんが寝ているベッドのマットレスにしがみつくとしかありませんでした。

死を覚悟した私に対して、お母さんは「なに、死んでられるって。生きねばねえぞ。勝子。」と鼓舞したのです。その時、お母さんが家からもってきた「ふろしきづつみ」が偶然流れ着いたのでした。

津波が引いた後三人は、病院の屋上に避難し、助けを待ちました。小雪が舞う寒い日でしたが、寒さをしのげたのは、奇跡的に流れついた「ふろしきづ

つみ」のおかげでした。

「ふろしきづつみ」の中には、毛布 1 枚、ひざ掛け 1 枚、パジャマ 1 組がほとんどぬれずに入っていたのです。私は父のパジャマを着ました。父は乾いた毛布にくるまり仰向けになりました。母は、ひざかけを肩に掛けました。そして、三人は父をはさむようにぴったりと身体を寄せ合いました。こうして、病人の父は一昼夜を過ごすことができました。

翌日の午前中、お母さんと私は自衛隊のヘリで陸前高田市立第一中学校の避難所に搬送されました。お父さんは、レスキュー隊に背負われ、花巻市の病院へ搬送され入院しました。

4 月 23 日、お父さんの様態が急変しました。お母さんと私は、大船渡市からかけつけました。お父さんも、お母さんと私が来るのを待っていたのでしょうか。何と言っても、大津波を生き抜いた三人組ですから…。父もがんばり、その

日をこしました。そして、翌 4 月 24 日、4 時 11 分、お母さんと私が見守る中、お父さんは静かに息を引き取りました。

80 歳になるお母さんと私は毎朝、「家族を見守ってけらいね。」と父に手を合わせています。

(出典：『ふろしきづつみ』有限会社ツーワンライフ)



考えてみよう・話し合ってみよう

- この家族の絆について考えてみましょう。
- あなたの家族が大切にしていることを発表してみましょう。

高校生が地域にかかわる

もちもちしたプリンや、人気のサケの中骨缶づめ。岩手県立宮古水産高等学校では、地元の水産物に光をあて、人気商品を開発しています。

宮古水産高校は、「サケの中骨缶づめ」や「シャキシャキすじめ」などを開発しました

宮古市の宮古水産高校は、今ではよく知られている「サケの中骨缶づめ」をつくった高校です。地元の特産品であるサケ缶をつくる時に残るサケの中骨に注目して缶づめにしたもので、複数の会社が商品化しています。捨てられることが当たり前だったサケの中骨はとてもおいしいもので、しかもカルシウムが豊富な栄養食品だったのです。

また、養殖いかだにくつつくため、迷惑なじゃまものとされてきたスジメという海藻に注目して、2010（平成22）年ごろには「シャキシャキすじめ」という商品をつくりました。スジメはコンブやワカメに似た海藻で、宮古では「ゾウカ」（「雑な」という意味の方言）と呼ばれていました。宮古水産高校は、三陸沿岸でとれるあまり商品価値がないと思われる水産物の有効利用の研究を行ってきました。スジメもその一つで、食品家政科水産物有効利用研究班が研究したところ、アルギン酸やフコイダン、カルシウムが豊富なうえ、高血圧の原因となるナトリウムの含有量が少なく、カロリーも低いことがわかりました。生活習慣病や便秘の予防、ダイエットなど健康に役立つ成分をたくさん含んでいたのです。また、食物せんいが多いために生まれるシャキシャキした食感を特徴にしようと考えて開発されたのが「シャキシャキすじめ」です。

宮古水産高校は、スジメの食用研究によって、2009年度の全国水産・海洋系高等学校生徒研究発表大会で最優秀賞にかがやきました。残念ながら、スジメブームが巻き起こる前に東日本大震災が起これ、スジメを確保・保管・製造する工程が機能しなくなったために、現在は製造を中止しています。



海プリンの開発

宮古の塩と牛乳でつくった「海プリン」が最優秀賞に

「シャキシャキすじめ」はつくれなくなりましたが、震災から1年後の2012（平成24）年には新しい商品をつくりました。それが「海プリン」です。

地元食材の特産化を目指し、食品家政科の三人（東舘真菜さん・山本愛美さん・長洞吏紗さん）が、震災で被害を受けた地元を元気づけ、同時に水産業の復興を目指して、地元の企業の新商品開発に協力して生まれたものです。

「海プリン」は、宮古の海水からつくった塩と、地元の濃厚な風味の牛乳を使ってつくりました。塩をプリンに使ったのは、「スイカに塩をかけるとあまく感じる」ことに気がついたことがきっかけでした。しかし、塩を入れすぎると塩からくなるし、少なすぎると塩の意味がなくなります。塩加減は難しかったのですが、何回も試作を重ねて、濃厚な牛乳の風味を塩が引き立てる、レアチーズケーキのような、もちもちしたおいしいプリンが完成しました。

「海プリン」は、秋田県で開かれた全国水産・海洋系高等学校生徒研究発表東北地区大会で、最優秀賞にかがやきました。現在、県内のスーパーや道の駅、ネットショップなどで1個140円で販売されており、売り上げの一部は水産業復興のために寄付されています。



全国水産・海洋系高等学校生徒研究発表東北地区大会で最優秀賞にかがやいた

もちもちしたおいしさの「海ぷりん」



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、高校生が商品を開発しようとしたのでしょうか。
- 宮古水産高校の取り組みは、地元の人々にどう思われているのでしょうか。
- あなたが地域にこうけんするとしたら、どんなことを行いますか。

世界がぜんたい幸福にならないうちは

ベートーベンの『交響曲第6番 田園』の演奏が終わると、大きな拍手がわき起こりました。2014(平成26)年2月23日、青森県弘前市の岩木文化センターでのことです。結成から1年あまり、東北農民管弦楽団の結成記念演奏会でした。

賢治のふるさと東北で農民たちのオーケストラを

おれたちはみな農民である ずるぶん忙がしく仕事もつらい

もっと明るく生き生きと生活をする道を見付けたい

生涯ふるさと岩手にもとづいた創作を続けた詩人・童話作家、宮澤賢治の『農民芸術概論綱要』の最初の部分です。

賢治がこれを書いたのは1926(大正15)年ころ。そのころの農民の苦しいくらしを、より人間らしい豊かなものに変えていきたいという強い願いがこめられています。

賢治がより人間らしい豊かなくらしに必要なだと考えたのが「芸術」です。

同じ文の中で、賢治はこうも言っています。

芸術をもてあの灰色の労働を燃せ

ここにはわれら不断の潔く楽しい創造がある

都人よ 来てわれらに交れ 世界よ 他意なきわれらを容れよ

演奏会
(提供：朝日新聞)

東北農民管弦楽団は、賢治のこの理想に共感して集まった、東北地方で農業に関わっている人たちのオーケストラです。弘前市の野菜農家、白取克之さんが「賢治のふるさと東北で農民たちのオーケストラを。」と結成を呼びかけたのです。

農業をやりながら楽器演奏

東北農民管弦楽団の楽団員は、農家はもちろん、農協の職員、農学部の大学生や卒業生、農政職員、獣医、肥料や飼料の会社に勤めている人など、70人ほど。



田んぼで記念撮影



農業がいそがしくない冬期、11月ころから東北の中心、そして宮澤賢治の生まれた地ということから岩手県花巻市周辺で何回か練習を行い、年が明けた2月に毎年東北のいずれかの県で演奏会を開きます。

白取さんは「農業をやりながらの楽器演奏は心が豊かになる。それをみんなと分かち合いたい。」と言います。

楽団の規約には、こう定められています。

宮澤賢治の農民芸術概論の精神に立ち、東北在住の農家および農業関係の仕事に携わる者たちが農民芸術の一形態としての管弦楽団をもって農閑期に一堂に会し、演奏活動を行うことにより、東北地方の農村文化の交流および発展に寄与する。また東日本大震災からの復興の一助となることを願い積極的に東北各地での公演を行う。

2015(平成27)年には岩手県での演奏会を予定しています。世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない賢治の『農民芸術概論綱要』の、たぶん一番有名な言葉です。東北から響き始めた「東北農民管弦楽団」という音色は、世界にいったいどんな幸福を描き出すのでしょうか。



練習風景



お寺を借りての練習



交流は農産物を通して



考えてみよう・話し合ってみよう

- なぜ、白取さんは「農業をやりながらの楽器演奏は心が豊かになる。それをみんなと分かち合いたい。」と言ったのでしょうか。
- なぜ、賢治は、人間らしい豊かなくらしに「芸術」が必要だと考えたのか、話し合ってみましょう。

この日、宮城県沖から茨城県沖の広い範囲を震源域としてマグニチュード9の大きな地震が起きました。この地震では大きな津波が発生し、太平洋側の沿岸をおそいました。岩手県でもさまざまな被害が発生しました。



町をのみこんだ津波 (陸前高田市)



津波に流されて、家の屋根にのこされた自動車 (大槌町)



家をはかいしながら流れこむ津波 (金石市)



津波によりくずれさった三陸鉄道島越駅 (田野畑村)



被災者にとっては不慣れた避難所生活が続いた (山田町の避難所の状況)



被災者のための炊き出し (大船渡市)



爆発で屋根とかべがこわれた福島第一原子力発電所の1号機



話し合ってみよう・調べてみよう

- 岩手県では、東日本大震災でどのような災害を受けたのでしょうか。
- 福島第一原子力発電所の事故は、社会にどのような影響を与えているのでしょうか。

いきる

かかわる

そなえる

いきる

かかわる

そなえる

日本の主な災害

●火山・噴火 ●地震・津波 ●台風・洪水など ●大雪

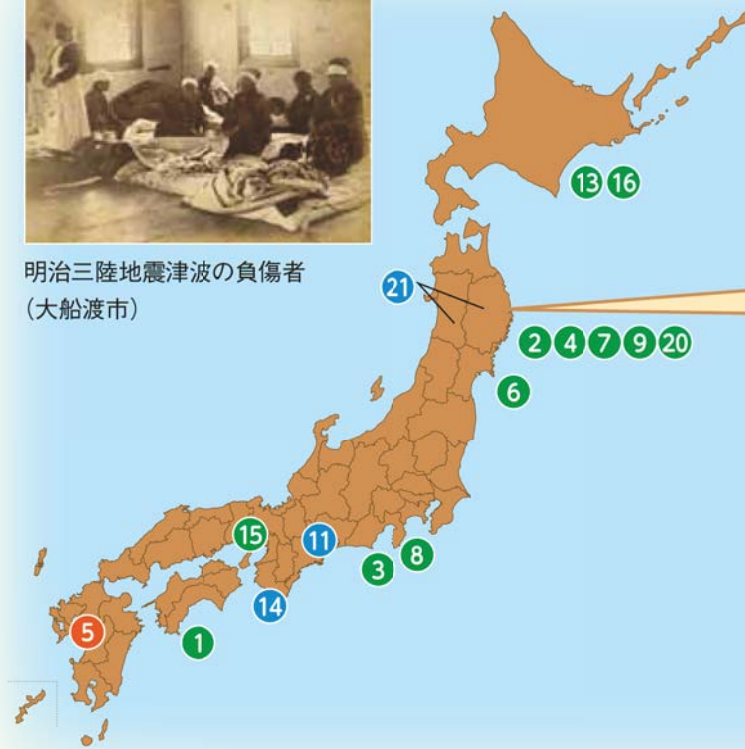
- 1 白鳳南海地震** [684(天武天皇13)年]
高知県沖でマグニチュード(M)8.0の地震が発生。死者が多数出て、津波による被害が発生しました。
- 2 貞観地震** [869(貞観11)年]
三陸沖を震源とする地震が、巨大津波を引き起こしました。周期的に発生する三陸沖地震の一つと考えられていて、貞観三陸地震とも呼ばれています。
- 3 明応地震** [1498(明応7)年]
東海道沖にM8.2の地震が発生。高さ8~10mの津波も発生し、死者は3万人以上でした。南海トラフ沿いの巨大地震といわれています。
- 4 慶長三陸地震** [1611(慶長16)年]
M8.1と推定される地震で、震源は岩手県の三陸沖北部(日本海溝付近)、津波の高さは田老や大船渡で20m前後に達したとされています。
- 5 雲仙普賢岳噴火** [1792(寛政4)年]
溶岩流や火山ガスが噴出したほか、雲仙普賢岳東側の眉山がくずれ津波が発生し、1万5,000人が亡くなりました。(1990(平成2)年に198年ぶりに噴火し、翌1991年には大火砕流により多数の死傷者が出ています。)
- 6 寛政地震** [1793(寛政5)年]
江戸時代中期に仙台沖で発生したM8.2の地震。仙台で家屋が1,000戸以上たおれ、三陸沿岸を津波がおそい、両石(釜石市)で71の家屋が流され、9人が死亡したと記録されています。
- 7 明治三陸地震** [1896(明治29)年]
地震の規模はM8.2~8.5、陸上のゆれは比較的小さかったのに比べ、海上から大きな津波がおし寄せました。死者は2万2,000人に達しました。
- 8 関東大震災** [1923(大正12)年]
相模湾北西部を震源とするM7.9の地震が発生。火災も発生し、関東一帯で死者・行方不明者が10万人を超えました。



有楽町駅付近



明治三陸地震津波の負傷者(大船渡市)



- 9 昭和三陸地震津波** [1933(昭和8)年]
M8.1の地震から約30分後、雷のような大きな音とともに津波がおし寄せ、三陸沿岸の町をのみこんでいきました。死者は3,064人、負傷者1万2,053人に上りました。
- 10 カスリン台風** [1947(昭和22)年]
巨大台風が関東から東北をおそい、岩手県内でも一関市で北上川などがはんらんし、109人が犠牲になりました。戦後間もないころで、台風には連合国側の慣習で英米風の名前がつけられていました。
- 11 伊勢湾台風** [1959(昭和34)年]
紀伊半島から東海地方を中心とし、ほぼ全国にわたって大きな被害をおよぼした台風です。伊勢湾で高潮も発生し、死者・行方不明者が5,000人をこえました。
- 12 チリ地震津波** [1960(昭和35)年]
南米チリで発生したM9.5の地震による津波が、太平洋をこえて日本にもしゅう来。死者・行方不明者142人、建物被害4万6,000戸、15万人近くが被災しました。

岩手県



南米大陸



1968年 十勝沖地震

- 13 1968年十勝沖地震** [1968(昭和43)年]
北海道から東北にかけて強いゆれを起こしたM7.9の地震で、土砂災害などで52人が犠牲に。3~5mの津波も発生しましたが、干潮時だったこともあり大きな被害にはなりませんでした。
- 14 台風19号** [1990(平成2)年]
9月19日、和歌山県に上陸した台風が北陸から東北を通過、20日に宮古市付近から三陸沖にぬけました。全国的に激しい風雨に見舞われ、死者・行方不明者は44人に達しました。
- 15 阪神・淡路大震災** [1995(平成7)年]
淡路島北部を震源とするM7.3の地震が発生し、死者6,400人をこえる大災害となりました。電気、ガス、水道、交通網などライフラインが広い地域で破壊されました。



ビルの被害(阪神・淡路大震災)

- 16 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M8.0の地震が発生。岩手でも二戸市などで震度4を観測。北海道を中心に最大2.5mの津波が起こり、釣り人二人が犠牲になりました。
- 17 岩手・宮城内陸地震** [2008(平成20)年]
岩手、宮城の県境で発生したM7.2の地震。奥州市で最大震度6強を観測、各地で大規模な土砂くずれが起きました。死者17人、被害総額も1,500億円を超えるなど深い傷あとを残しました。
- 18 平成23年豪雪** [2010(平成22)年~2011(平成23)年]
東北、北陸、山陰の広域で大雪に見舞われました。岩手県内でも湯田(西和賀町)の観測点で2m10cmの積雪を記録。各地で孤立地区が発生しました。
- 19 2010年チリ地震津波** [2010(平成22)年]
南米チリで発生したM8.8の地震によって、再び日本にも津波のおそれが発生。岩手県にも大津波警報が出され、久慈港で1.2mの津波を観測されましたが、大きな被害にはなりませんでした。
- 20 東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)** [2011(平成23)年]
史上最大級のM9.0の地震と津波により、岩手県内だけでも死者5,086人、行方不明者1,145人、負傷者212人、住宅全壊1万8,460戸、住宅半壊6,563戸といういまだかつてない被害がもたらされました。
- 21 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、岩手県と秋田県を中心に記録的な大雨になりました。雫石町で1時間降水量が観測史上最多の78mmを記録。県内で二人が亡くなりました。



大雨でくずれた川沿いの道路(雫石町)

地震のしくみと被害

日本は「地震大国」といわれています。近年だけでも、1995（平成7）年の兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）、2004（平成16）年の新潟県中越地震、そしてマグニチュード（M）9.0 という想定外だった東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）など大きな地震が起きています。どうして、地震が発生するのでしょうか。東北地方太平洋沖地震を例に見ていきましょう。

東北地方太平洋沖地震の正体

東北地方太平洋沖地震は、右の図の広い範囲で3回連続して起こりました。地震の正体は、この広い岩盤の割れです。午後2時46分を最初として6分間の間に、岩盤がバリッ、バリッ、バリッと3回割れたのです。そして、割れたところから出た地震波が地面をゆさゆさとゆらしたのです。

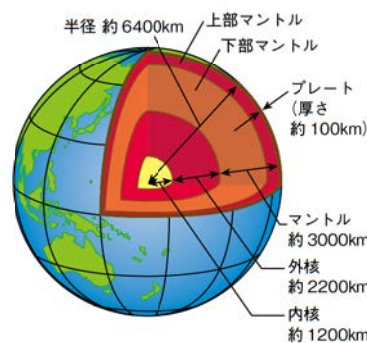
それでは、なぜ、岩盤は割れたのでしょうか。



地球のあちこちで約20の大きなプレートがおし合っている

地球の構造はゆで卵に似ているとよくいわれます。地球の内部には鉄でできた核があり、その上に岩石でできたマントルがあります。マントルの厚さは約3,000kmもあり、核に近づくほど熱くなり、いちばん熱いところは4,000度近くにもなります。そのマントルの上側に私たちがくらしている厚さ100km前後のプレートがあります。

地球全体では約20のプレートがあり、動いているマントルの上にあるため、強い力でギュッ、ギュッとおし合っています。ひずみが限界にきてがまんできなくなると、はじけて、バリッと岩盤が割れ、地震を引き起こすのです。



日本の周囲には四つの大きなプレートがある

日本の周囲では、四つのプレートがとなり合っています。プレートとプレートの境は岩盤が割れやすいので、日本には地震の巣があるといわれるのです。

東北地方太平洋沖地震では、北アメリカプレートと太平洋プレートがおし合っていて、たえきれなくなって、バリッ、バリッ、バリッと割れたのです。

いままで見てきたのが、東北地方太平洋沖地震を起こした「プレート間（海溝型）地震」といわれるタイプです。

地震のほかのタイプとして、兵庫県南部地震などの「プレート内（断層型、直下型）地震」、桜島の噴火が引き起こした桜島地震などの「火山性地震」があります。



地震で大きくゆれるとどうなる？

大地震のときには、大きなゆれによって建物がたおれたり、道路や橋などがこわれたりします。また、地面にひびが入ったり、地盤の液状化や地すべりなどが起きたりします。地震によって津波や火災が発生し、大きな被害になることもあります。

岩手・宮城内陸地震による地すべり

2008（平成20）年6月に、岩手県南部を震源としてマグニチュード（M）7.2の地震が発生し、奥州市や宮城県栗原市で震度6強を記録しました。この地震では、17名が死亡、6名が行方不明、負傷者は448名となりました（2009（平成21）年7月現在：消防庁調べ）。

同規模のほかの地震に比べ、建物の被害が少なく、土砂災害が多かったことが特徴としてあげられています。特に、栗駒国立公園周辺の被害が大きく、荒砥沢ダムでは大規模な地すべりが発生しました。



荒砥沢ダム上流部の大規模地すべり



調べてみよう

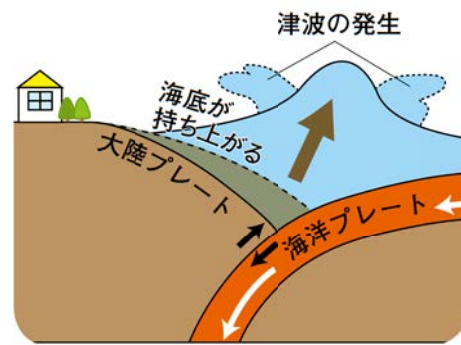
- 日本や岩手県では、どのような地震の被害があるか、調べてみましょう。

津波のしくみと被害

東日本大震災では、地震発生から30分あまりで、高さ5mから15mもの大きな津波が沿岸をおそいました。なぜ、このような大きな津波が発生したのでしょうか。

津波発生のしくみ

東日本大震災では、北アメリカプレートと太平洋プレートの境界部分（海溝という）がひずみにたえきれずはがれ、北アメリカプレートが約7m持ち上がりました。つまり、海底が約7m持ち上がったため、海水も持ち上げられ、津波が発生したのです。さらに、三陸海岸のぎざぎざした地形に津波が集中し、エネルギーが高まり、大きな津波となりました。



津波の特徴

(1) 水深が浅くなるにつれておそくなり、高くなる

津波の速度は、水深の深い所では速く、水深が浅くなるにつれておそくなります。海岸近くでおそくなると、後からおし寄せた波が次々と追いつくことで、積み重なるように高くなっていきます。

(2) 地震が遠くても小さくても、津波が来ることがある

1960（昭和35）年のチリ地震津波では、南アメリカのチリで起きた大地震による津波が、約23時間で太平洋を横断し、最大で高さ6mとなって日本にきました。また、1896（明治29）年の明治三陸地震津波は、陸地での震度が2～3程度でしたが、地震発生後から35分後には、38mもの津波が三陸海岸をおそいました。



津波の被害

津波によって、多くの建物が破壊されたりたおれたりします。自動車もかんたんにおし流されます。また、津波は川をさかのぼることがあり、低い土地を中心に広い範囲が水につかれます。津波によってこわされた住宅からもれたガスや、自動車から流れたガソリンに火がついて、大きな火災が起こることもあります。



調べてみよう・話し合ってみよう

- 津波は、どのような被害をもたらすのでしょうか。
- 津波から身を守るためには、どうしたらよいのでしょうか。

火山噴火のしくみと被害

火山とは、マグマ（高温での岩石）が地球の表面にふき出してできた山のことで。岩手県では、岩手山が江戸時代に3回、大正時代に1回、噴火しています。最近では、1995年ごろより火山活動による地震が発生しており、水蒸気爆発の可能性もあるといわれています。



火山噴火のしくみ

地球の地下深くにあるマグマが上昇してマグマだまりにたまり、そこから再び上昇して地表にふき出すことで噴火します。

日本は、地震とともに火山の多い地域で、世界全体の7%にあたる110もの活火山（過去1万年間に噴火した火山および現在活発に活動している火山）があります。

火山の被害

火山が噴火すると、火山ガスや火山灰、水蒸気、軽石、マグマなどの噴出物がふき出します。

火山口付近の岩石などが噴火でふき飛ばされた噴石や、マグマが粉々になった火山灰や軽石が高温の火山ガスと一体となってなだれ落ちる火砕流は、建物や人に大きな被害をおよぼします。

火山口から流れ出たマグマがしゃ面を流れ落ちる溶岩流も、建物をこわして土地をうめたりします。

また、大量の火山灰が降ると農作物に大きな被害をあたえたり、交通や下水道に被害をもたらしたりします。人の呼吸器などへ悪いえいきょうをあたえることもあります。



調べてみよう

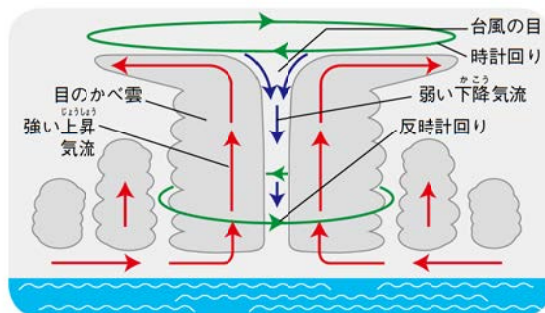
- 火山噴火は、どのような被害をもたらすのでしょうか。
- 火山噴火の被害にあわないためには、どのようなことが必要か、調べてみましょう。

台風のしくみと被害

台風は、毎年日本にやって来ます。日本列島を縦断することが多く、岩手県でも被害が発生しています。被害が大きかったのは、1947年のカスリン台風（109人の死者）、1948年のアイオン台風（死者・行方不明者が700人以上）などです。最近では、2013年の台風18号でがけくずれ、地すべりが発生し、1人が亡くなっています。

台風は大きな熱帯低気圧

熱帯の海上で発生する低気圧を熱帯低気圧と呼びます。このうち北西太平洋または南シナ海で発生し、最大風速が毎秒およそ17m以上のものを台風といいます。



気象庁は台風の規模の目安を台風の「強さ」と「大きさ」で表しています。強さは最大風速で区分し、大きさは台風の強風域（風速毎秒15mの風がふいている所）の半径で区分しています。台風情報ではこれらを組み合わせて、「大型で強い台風」のようにいいます。

強風域の内側で風速毎秒25m以上の風がふく範囲が暴風域です。

風水害や土砂災害が複合して起こることが多い

台風が発生すると、強風により建物がこわれたり、物がとんで人がけがをしたり、川がはんらんしたり、家の中に水が入ったりします。そのほか、海があれて高潮が発生したり、大雨により土石流が発生して家や人をのみこんだりします。

大きな台風になると、これらが同時に起こり、大きな被害となることもあります。



調べてみよう・考えてみよう

- 岩手県で発生した台風の被害の状況を調べてみましょう。
- 台風のと看には、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。

急な大雨・かみなり・たつ巻

夏場などの大気が不安定なときには積乱雲が発達し、急に大雨が降ったり、雷が鳴ったり、ときにはたつ巻が発生することがあるので、注意が必要です。



積乱雲発生のしくみ

夏の暑い日など、暖かくしめった空気が日光に照らされると空中にのぼります。空中の高いところで冷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次々とのぼることで雲がだんだん大きくなり、積乱雲となります。

積乱雲のサイン

「空が暗くなる」「冷たい風がふいてくる」「雷が見える・聞こえる」などの状況は、積乱雲が近づいてくるサインです。積乱雲が発達すると、ゲリラごう雨と呼ばれるような急な大雨、かみなり、たつ巻が起こることがあります。

①大雨

積乱雲が発達すると、急に雨が降り出し、30分から1時間くらい激しい雨が続き、そしてやむ傾向があります。

▶ 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低いところはさける。

▶ 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、落雷の危険があるので、避難しなくてはなりません。

▶ かみなりは高いところに落ちるので、木の下は危険。建物や自動車の中のほうが安全。

▶ 金属製品を身につけていなくてもかみなりは落ちる

③たつ巻

たつ巻は、巻き込まれるだけでなく、いろいろなものが飛んできて危険です。たつ巻が見えたり、ゴーッという音が聞こえたりしたら、早めに避難します。

▶ 外にいる場合は鉄筋コンクリート製などのじょうぶな建物に避難する。

▶ 自動車は転倒する場合もあるので危険。

▶ 家の中ではカーテンを閉め、窓からはなれる。



調べてみよう

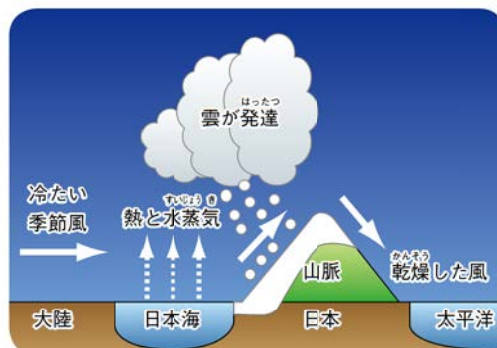
- 急な大雨が降るときには、どのような天候のサインがありますか。
- 外にいるときに、急に天候の変化があったら、どうすればよいのでしょうか。

日本では、太平洋側よりも日本海側の山間地域で多く雪が降ります。地域によって雪が降る量がちがうのはどうしてでしょうか？

雪が降るしくみ

日本では、冬に、大陸から冷たい季節風がやってきます。その季節風が日本海を通るときに水分をふくみ、日本の中央部の山脈にぶつかって雲を作ります。その雲が上空で冷やされて雪雲となり、日本海側に大雪を降らせます。

岩手県では、八幡平市と西和賀町がちょうど奥羽山脈に位置するため、大雪が降るのです。2013（平成25）年2月には、西和賀町では積雪量276cmを記録しています。



大雪の被害

交通機関の乱れ…大雪は、鉄道の運行停止や道路の通行止めなど、交通機関に大きなえいきょうをおよぼします。

停電…積もった雪の重みで電線が切れて停電が起こることもあります。

除雪作業…雪おろしの作業で屋根から転落したり、屋根から落ちてきた雪の下敷きになるなどで、多数の死傷者が出る年もあります。

なだれ…日本には、なだれの危険箇所が約2万件もあり、毎年のように事故が発生しています。

洪水・土砂災害…暖かくなると雪解け水が大量に川に流れこんで洪水が起きたり、土石流や地すべりなどの土砂災害を起こすことがあります。

2014（平成26）年2月に東日本全体に記録的な大雪が降り、山梨県などで孤立地区が発生したり、交通機関がまひしたりしました。この大雪で凍死した二人を含め、20人以上が亡くなる事態となりました。



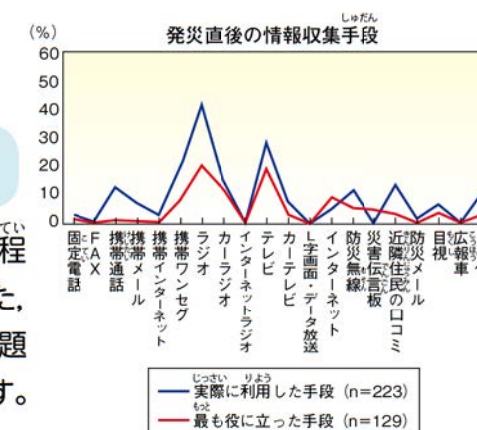
調べよう・考えてみよう

- 日本や岩手県では、どのような大雪の被害があったか、調べてみましょう。
- 大雪のときには、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。

日常でも正確な情報というのが大事ですが、命がかかわる災害時には、一層大事になります。情報について考えます。

情報の発信

東日本大震災においては、気象庁は当初、津波の高さを3m程度と伝えてしまいました。実際はもっと大きな津波でした。また、福島第一原子力発電所の事故では、情報が二転三転し、社会問題となりました。正確な情報を発信することが困難な場合もあります。



正確な情報を得る

正確な情報を得ることは簡単ではありません。巨大地震が発生した東日本大震災の場合には停電でテレビが見られない、役所が機能せず防災無線を放送できないなどいろいろな問題がありました。一方、乾電池で使えるラジオ、携帯のツイッターなどが情報源として役立ったという話はよくいわれます。正確な情報を得るにはどうしたらよいかを考え、ふだんから備えておく必要があります。

的確に判断する

東日本大震災の際には、津波警報が発表されたにもかかわらず、信じないでにげおくれ、命を落とした人が何人もいました。正確な情報も的確に判断できないと、何の意味もありません。また、うわさやあいまいな情報を信じない、しんちょうさも必要です。

伝言ダイヤルや伝言板の活用を

家族の安否確認には、電話会社が災害時に開設する「災害用伝言ダイヤル」を活用しましょう。「171」にダイヤルして、音声ガイダンスに従って家族に向けて伝言を残したり、家族の伝言を聞いたりできます。携帯電話会社の「災害用伝言板」のサービスもあります。訓練で使える時期もあるので、家族で試してみるとよいでしょう。



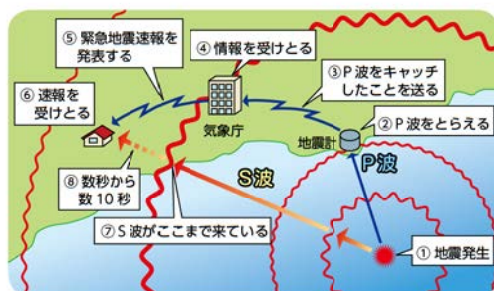
考えてみよう

- 災害のとき、あなたなら、どのようにして情報を得ますか。
- まちがった情報にふりまわされないためには、どうしたらよいのでしょうか。

ゆれが来る数秒から数10秒前に「ティロンティロン」という音で知らせる緊急地震速報は、安全の確保をうながすものです。

緊急地震速報のしくみ

地震が発生すると、震源からゆれが波となって地面を伝わってきます。この地震波には「P波」と「S波」の2種類があり、P波の方がS波より速く伝わる性質があります。強いゆれは、後から伝わってくるS波です。つまり、先に伝わるP波を感知して震源の位置や規模を瞬時に推定し、S波の到達時刻を予測して警告するのが、緊急地震速報のしくみです。



震度「5弱」以上で発表

緊急地震速報は、ゆれが2か所以上で観測され、震度「5弱」以上と予想されたときに気象庁から発表されます。震度「6弱」以上が予想される場合は「特別警報」と呼ばれ、さらに注意が必要です。

携帯電話などからも、ブザー音とともに「地震です。」などの速報が流れることがあります。

数秒から数10秒で被害を減らす

「緊急地震速報」が発表されてから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*。家や学校にいたらテーブルや机の下にかくれる、海や川の近くにいたらはなれ、高い所ににげる、街中にいたら「落ちてこない・移動してこない」ところに移動する、こういう身の安全をすばやく確保する行動が必要です。

また、緊急地震速報にたよらず、危険だと思ったら自分の判断で避難することも大事です。

*震源に近い地域など、緊急地震速報の前にゆれが来ってしまう場合もあります。



緊急地震速報で電車は減速あるいは停止できる



話し合ってみよう・やってみよう

- 緊急地震速報のあとどうしたらよいか、話し合ってみましょう。
- 話し合ったことを実際にやってみましょう。

地震などの自然現象は、待っているときには来ません。突然来たからといって、「想定外」といってはいられません。地震がぐらっときたら、どうしますか。

机やテーブルの下にかくれる

家や学校の中では、机やテーブルの下にもぐり、机やテーブルのあしをつかんでゆれをおさめるのを待ちます。机やテーブルがないときは、「落ちてこない」「たおれてこない」「移動してこない」、この「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。



家具は絶対に手でおさえない

強いゆれでたおれるたなや家具を手でおさえることは危険です。手でおさえようとしてけがをしたり、亡くなってしまった人もいます。地震の力はとても強いので、身の安全を第一に考えましょう。

ゆれがおさまってから火を消す

大きな地震が来たとき、先に火を消すのは危険です。避難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。家の外に避難するときはガスの元せんをしめ、電気のブレーカーを落とします。

ダンゴムシポーズを覚えよう

とっさのとき、かくれるところがなかったら、ダンゴムシのポーズをつかってゆれがおさめるのを待ちます。ポイントは、次の三つ。

- ①「三つのない」を確認する。
- ②ダンゴムシのポーズをつくり、危険なほうにおしりを向ける。
- ③手を、水をくむような形にして、後頭部をおさえる(手で頭を守る)。



(指導：慶應義塾大学 大木聖子准教授と研究室メンバー)



考えてみよう・やってみよう

- 地震のときの「三つのない」とは、どのようなことですか。
- 実際に、すばやくダンゴムシポーズをつくらせてみましょう。何秒でできるかな。

災害への備えに、学校でも、家でも、パーフェクトはありません。しかし、より危険を減らす、より安全を高めることはできます。その方法を考えましょう。

教室をチェックしよう

もし、給食中に大きな地震が起こったら、どうしますか。すばやく身の安全を確保しなくてはなりませんね。そのためには、ふだんから、どこが危険で、どこが安全かを知っておく必要があります。



右の写真を見て、どこが危険でどこが安全か、考えてみましょう。危険なところには❗をつけます。もっと危険なところにはもっと大きな❗をつけます。逆に、安全なところには★を、もっと安全なところにはもっと大きな★をつけます。このようにして、教室の中の危険なところと安全なところを区別し、地震が来たら、より安全なところに避難するようにします。

〔家族で学ぶ 地震防災 はじめの一歩〕大木聖子著(株)東京堂出版より

危険を予測する

災害から身を守るには、危険を予測し、より安全な行動を取らなくてはなりません。例えば、積乱雲が発達してきたら急な大雨やかみなりを予測して早めに避難する、大雨のときは川のはんらんや土砂が考えられるのでそういうおそれのあるところには近づかない、などです。

また、通学路や遊び場などの危険なところを考え、見つけておくことも大事です。

ショート訓練をやってみよう

先生に緊急地震速報を鳴らしてもらい、それを聞いたら、すばやく安全なところにかくれます。教室にいたら、机の下がより安全ですね。机やかくれるところがなかったら、ものが落ちてこない・たおれてこない・移動してこないところでダンゴムシのポーズを取ります。訓練のあとで、よかったところ、悪かったところを話し合うことも大事です。

このショート訓練をタイムを計りながら、定期的に行ってみましょう。早く避難でき、冷静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)



考えてみよう・やってみよう

- 教室や理科室、音楽室の写真をとって、❗や★をつけてみましょう。
- 家でも写真をとって、❗や★をつけてみましょう。
- 家族と協力して、家でも、ショート訓練をやってみましょう。

地震や火事などの災害時に、自分やまわりの人のけがの手当てができるよう、応急手当の基本を覚えておきましょう。

① 出血しているときの手当て

清潔な布を出血している部位に当て、手で圧ばくして止血します。止血するときには、感染防止のために、血液に直接ふれてはいけません。



② 骨折の手当て

骨折のおそれがあるときには、その部位が動かないように固定します。固定するときは、そえ木を使い、骨折部位の上下の関節をこえて当てます。



③ やけどの手当て

なるべく早く、水道水などで痛みがなくなるまで冷やします。服を着ている場合は、服の上から水をかけて冷やします。水ぶくれはつぶさないようにします。



④ 人がたおれているとき

1. 意識を確認します。
2. 呼吸があるかどうかを確認します。
3. 呼吸がないとき、心臓マッサージを行います。



⑤ AED(自動体外式除細動器)

1. AEDを傷病者の横に置き、ふたをあけて電源を入れます。
2. 電極パッドを傷病者のはだにはります。
3. メッセージに従って操作します。

☆AEDショックをあたえているときは傷病者にふれないようにします。



やってみよう

- 応急手当のしかたを練習してみましょう。

そのとき、どうする？

次のような場合、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 いつもと同じようだった、その日。
2 時間目の授業のときでした。突然、みんなの机が一斉にカタカタとゆれ出しました。そしてすぐ、ものすごい横ゆれがやってきました。さあ、どうする？



2 給食を食べたあとの体育は、力もりもり。体育館ではりきってドッジボールをしていたら、ぐらぐらっときました。さあ、どうする？



3 校庭で遊んで、教室にもどろうとして階段を歩いていた。手すりをつかんでいたら、カタカタとゆれを感じました。さあ、どうする？



②学校から帰る途中で災害にあったら…？

1 自宅のマンションにつきました。エレベーターで5階に向かっていたら、ぐらっときました。さあ、どうする？



2 雨もようと聞いていたので、かさを持って、学校から家に向かって歩いていました。大きな橋をわたろうかと思っていたところ、急に暗くなり、風がふいてきました。黒い雲も急に発達してきました。さあ、どうする？



3 晴れているけど、ときどき強い風がふき、歩きづらいです。少しでも早く家に帰りたと思い、早足で歩いたら、うちの方角から黒いけむりのようなものがまくように空にまいて上がっています。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、弟や妹といっしょに留守番をしていました。ラーメンを食べようとなべでお湯をわかしていたら、急に地震が来ました。さあ、どうする？



2 夕食後、あなたは2階で一人で勉強しています。家族は1階の居間でテレビを見ているようです。バラエティなのか、大声で笑っています。そのとき、カタカタと音がし、照明がゆれました。さあ、どうする？



そのとき、どうする？

③あなたは妹といっしょの部屋でねています。妹のね息を聞きながらねむろうとしていたとき、急にどすんつとした感じで、ゆれがきました。さあ、どうする？



④外で遊んでいるときに災害にあったら…？

①屋外にあるコートでバスケットボールをしていたら、何もしていないのにバスケットゴールがゆれているのに気がつきました。さあ、どうする？



②山の中にわけ入って虫取りに夢中になっていたら、黒い雲が空をおおって冷たい風がふいてきました。さあ、どうする？



③海の近くにあるキャンプ場にテントを張って、家族といっしょにねていたら、夜中に地震のゆれを感じました。さあ、どうする？



大きな災害ではライフラインがとまる

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、ガス、電話、道路などの設備のことをいいます。大きな災害が起こると、これらの全部、または一部が使えなくなることがあります。

東日本大震災では、「孤立」した地区や避難所がたくさん発生した

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状態の人々がたくさんいました。このような人たちには水や食べ物、薬などを船やヘリコプターで届けたり、歩いて運んだりしました。



災害時のライフライン復旧日数

右の表は、電気、水道、都市ガスに関して、東日本大震災と阪神・淡路大震災のときの復旧日数を示したものです。

電気は意外に早く復旧しますが、水道、都市ガスは2か月から3か月かかっています。

●三日間生き延びるための準備をしよう

震災では三日間生き延びると助かるといわれています。水も電気もガスも使えなくても三日間生きるために、水や食べ物を準備しておくことが大切です。

●避難時の注意

家を出て避難するときは、ガスの元栓とともに、電気の元栓である「ブレーカー」を切っておきます。停電が直ったときに家中の電気がいっせいに入ると、たおれた電気ストーブや照明器具から発火したり、むき出しになった電線から火花が散って火事になるおそれがあるからです。

ライフラインの復旧日数

	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)

調べよう・考えてみよう

- あなたの家庭では、災害に備えて、どのようなものを準備していますか。
- 水がなく、電気もガスも使えない生活を三日間送るとしたら、どのようにしますか。

家族会議を開こう—わが家はだいじょうぶ?

災害が起ると、いちばん心配で、しかもいちばんたよりにするのが家族です。家族全員が無事でいられるように、はなればなれになってもだいじょうぶなように、地震や津波に備えて何をすべきか、「家族会議」を開いて確認しておきましょう。

避難場所や集合場所を確認しよう

災害が起きたとき、万が一はなればなれになったときに、どこに避難するか。あらかじめ場所も決めておきましょう。それらをメモして、家族の写真とともに持っているといいでしょう。親せきやいざというときにたよれる人の連絡先も書いておきましょう。

家の安全をチェックしよう

家の中が安全かどうか家族でチェックしておきましょう。

チェックのポイント

- テレビや家具は転倒防止していますか。
- 窓ガラスや食器だなに飛散防止フィルムがはってありますか。
- 食器だなど開き扉にとめ具がついていますか。
- もし家具がたおれたとき、ねている頭にぶつかったり、部屋の出入り口をふさいだりすることはありますか。



家庭で備えておくもののチェック

地震などの災害にあっても身の安全を守ること、水道・電気・ガスを使えなくても三日間生き延びること。そのためのものが備えてあるかどうか、家族でチェックしましょう。主に、右のようなものを備えておきます。

家族で準備	<ul style="list-style-type: none"> ●食料品(3日分) ●水(1人3リットル×3日分) ●携帯ラジオ ●雨具 ●卓上コンロ ●ライター、マッチ ●スコップ、バールなど ●救急医薬品 ●消火器 ●印鑑 ●預金通帳 など
1人ひとり準備	<ul style="list-style-type: none"> ●ヘルメット ●手袋 ●スニーカーなどのはきもの ●衣類(下着、長袖、長ズボン) ●タオル ●懐中電灯 ●現金(小銭含む)など
べんり便利	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップフィルム(食器にかぶせて使用。水の節約) ●ウェットティッシュ(洗顔や傷口の洗浄) ●ビニールぶくろ(またはごみぶくろ) <p>[大きいぶくろは、あなを空け、頭からかぶれば寒さをしのげ、レインコートにもなる。段ボール箱に重ねれば簡易トイレとしても使える]</p>



考えてみよう・調べてみよう

- あなたの家庭では、災害のときにどうするか、どのような約束がありますか。
- 家具の転倒など、家の中に危険なところはないか、調べてみましょう。
- あなたの家庭で備えているものを調べてみましょう。

家族といっしょに防災マップをつくる

学校から帰るときや家に一人にいるときに、地震や津波が来たらどうしますか。自分で判断して、にげなくてはなりませんね。安全な道を通って、安全なところのにげる。そのために、防災マップをつくっておくといいですね。

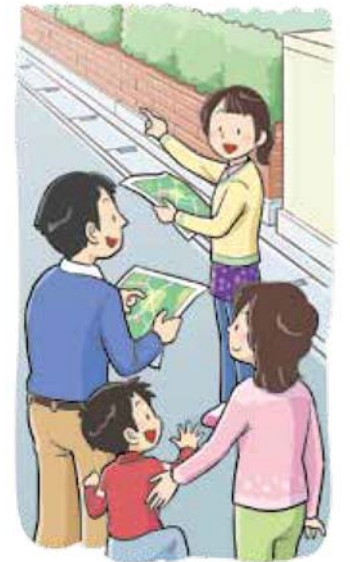
(指導：慶應義塾大学准教授 大木聖子)

地図をかく

- ①自分の家と、通っている学校をまずかきます。兄弟が通っている学校があったら、それもかきます。
- ②学校へ行く道など、主な道路をかきます。
- ③山や川、池、橋、公園、神社や寺、デパートなどの大きな建物もかきます。

地図を持って、町を歩いてみよう

危険なところはどこか、安全なところはどこかなどを調べるために、家族とともに地図を持って歩いてみましょう。安全なところには★、危険なところには❗をつけま。学校や公園は避難場所となっているので、★がつきますね。へいや大きなかん板があるところは危険なので、❗がつきますね。(市や町でつくっているハザードマップを見てみましょう。)



避難場所を決めよう

★や❗をつけた地図をもとに、どこに避難したらよいかを家族と相談して決めましょう。どんな災害のときに、どこににげたらよいか、家族と話し合っ、しっかり決めましょう。どこににげているかがわかれば、家族もそこに避難し、会えることになります。

ランキングをつけよう

安全なところや危険なところが、みんな同じようなものとは限りません。安全度、危険度にちがいがあるはず。うんと安全なところでは★を大きく、うんと危険なところでは❗を大きくして、ランキングをつけま。避難するときは、★の大きいところを目ざま。



やってみよう

- 上記の手順で、あなたの地域の防災マップをつくってみま。

ちいき ひなんくんれん さんか 地域の避難訓練に参加しよう

大きな災害さいがいが起きたときには、家族や地域の人たちと力を合わせて乗り切らなければなりません。そのためには、地域の避難訓練さんかに参加して、おたがいを知っておくことが大事です。

いちのせき ほんでら 一関市立本寺小学校の取り組み

2008（平成 20）年 6 月に発生した岩手・宮城内陸地震しん けいけんを経験した本寺小学校では、独自の防災学習どくじに取り組み、次のような活動を行っています。

(1) 地区合同訓練

2013（平成 25）年 12 月に行われたげんび巖美町地区の合同訓練に本寺小学校も参加し、消防署や自主防災会、地元の人たちとともに訓練を行いました。6 年生が放水訓練を初めて行い、みんなが力を合わせる大切だとあらためて感じました。

(2) 家族で防災マップづくり

本寺小学校では、毎月 1 日が学校の安全点検てんけんの日であり、家庭防災の日でもあります。危ないところをチェックし、交通安全マップにかきこんでいます。2013 年 6 月には宮城内陸地震で橋が落ちたところの見学にも出かけています。2014（平成 26）年 2 月、日ごろのそのような点検結果けつかを持ちより、家族といっしょに防災マップを仕上げました。災害への備えそなの重要性を家族で深める機会となりました。完成した防災マップは、地域の全家庭に配布されました。



避難先と避難ルート

災害が発生したときに、どこに避難するかも大事ですが、どう避難するかも大事です。災害の種類ごとに危険なところをピックアップし、避難ルートと避難先をはあくすることが大切です。

そのために効果的なのが、地域の人たちといっしょに地域を調べることです。地域の人たちは経験があるので、地震が起こるとどこがぐずれやすいとか、大雨のときはどこが水があふれるとか、どこを歩いてどこに行けばいいかなどを知っています。その情報を防災マップに書きこむなどして共有することで、より安全に災害に対処することができるようになります。



調べてみよう・やってみよう

- あなたの地域の避難訓練では、どのようなことを行っていますか。
- 地域の避難訓練に参加して、積極的に活動しましょう。

いきる かかわる そなえる

小学校・高学年用

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)