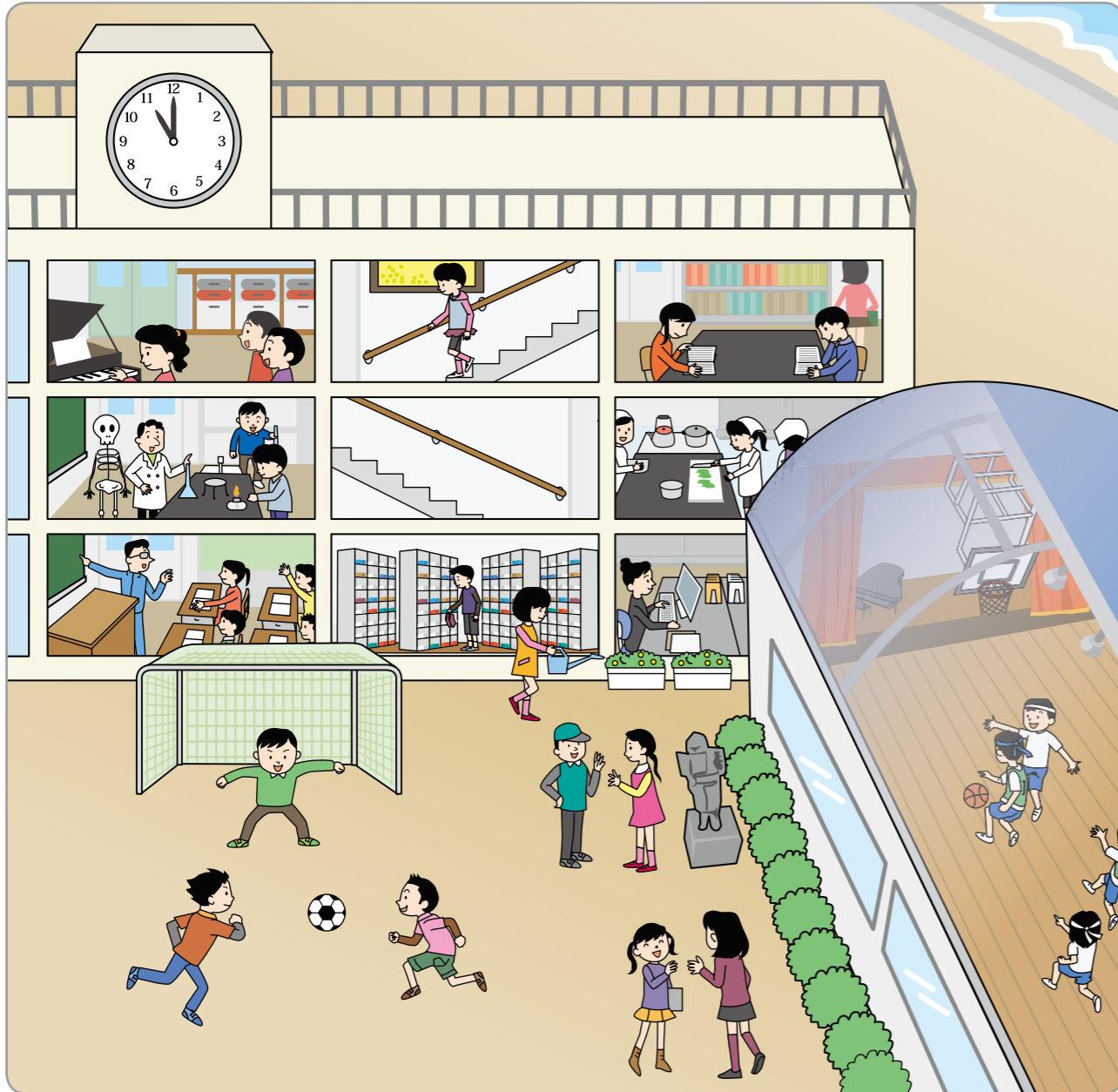


# 1 地震のときの危険予測

学校にいるときや外出中に地震が起きたとき、どのような危険があるのでしょうか。その危険からどのようにして身を守ればよいのでしょうか。

考えてみよう

学校で地震が起きたとき、どのような危険があるのか考えましょう。



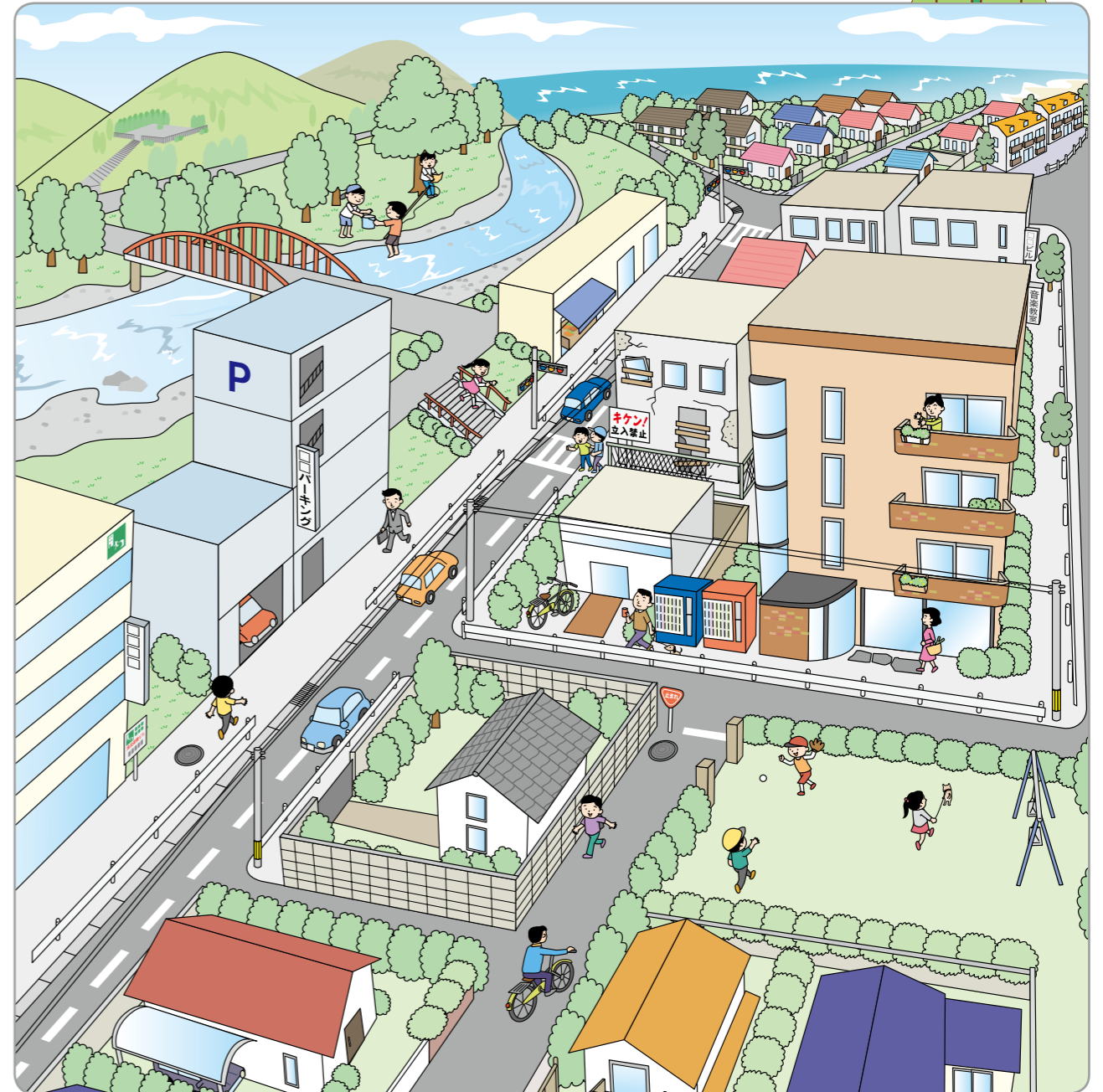
それぞれの場所や場面で、どのような身の守り方をすればよいのかな。

「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」安全な場所に避難しましょう。

話してみよう

外出中、帰宅後に地震が起きたとき、どのような危険がひそんでいるのでしょうか。

海が近いね。



確かめよう

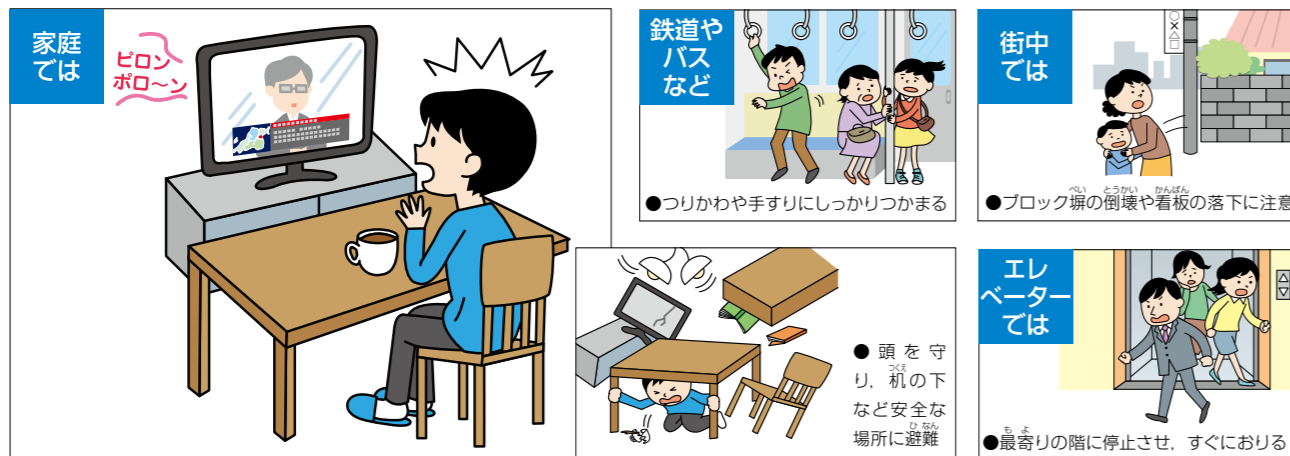
自分の地域で、地震が起きたとき、どのような危険がひそんでいるか確かめましょう。

学校にいるときや外出中に地震が起きたときに、どのようなところに避難すれば安全なのか確認しておきましょう。

緊急地震速報を見たり聞いたりしたとき、どのように行動すればよいのでしょうか。

緊急地震速報……地震による強い揺れを事前(揺れる前)に知らせるための情報です。予想される最大震度が5弱以上のときに、震度4以上の強い揺れが予想される地域に伝えられます。テレビ・ラジオ・携帯電話・スマートフォンや受信システムを設置している施設で発表されます。

**知って** 緊急地震速報を見たり聞いたりしたら、下のような行動をとり、身を守りましょう。



参考：気象庁「緊急地震速報」パンフレット内資料を加工して作成

## 防災知識 震度と揺れなどの状況

<p><b>震度4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。</li> <li>●座りの悪い置物が、倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>震度5弱</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●棚にある食器類や本が落ちることがある。</li> <li>●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>震度5強</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●固定していない家具が倒れることがある。</li> <li>●補強されていないブロック塀が崩れることがある。</li> </ul>
<p><b>震度6弱</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることが困難になる。</li> <li>●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものがある。ドアが開かなくなる。</li> <li>●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。</li> </ul>	<p><b>震度6強</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。</li> <li>●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。</li> </ul>	<p><b>震度7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。</li> <li>●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物は、倒れるものが増える。</li> </ul>

参考：気象庁ホームページ「図・震度と揺れ等の状況(概要)」を加工して作成

震源が近い場合は、緊急地震速報と同時に揺れたり、揺れのほうが早かったりする場合があります。揺れを感じたら、あわてず、まず身の安全を確保しましょう！

## 避難をする勇氣

東日本大震災では、地震の後の津波に巻き込まれ、多くの方がなくなりました。そして、津波が来るまで時間があるのに、避難がおくれた人たちがいます。なぜすぐに逃げなかったのでしょうか。

### 「すぐに避難しなかった理由」

東日本大震災での地震の揺れがおさまった後にすぐに避難しなかった理由から、ふだんからどのようなことを心がけ、海の近くにいるときは、どのように行動すべきか話し合ってみましょう。

#### 【上位だった理由】

- ① 自宅にもどったから (22%)
- ② 家族を探しに行ったり、むかえに行ったりしたから (21%)
- ③ 家族の安否を確認していたから (13%)
- ④ 過去の地震でも津波が来なかったから (11%)
- ⑤ 地震で散乱した物のかたづけをしていたから (10%)
- ⑥ 津波のことは考えつかなかったから (9%)
- ⑥ 仕事をしていなかったから (9%)

その他にも、「家族が集合するのを待っていたから」という理由もあったわ。



参考：内閣府 防災対策推進検討会議 津波避難対策検討ワーキンググループ第5回会合 情報と避難行動の関係

津波の力はすごいから、想定をこえることを考えて、早めの避難が必要だね。



中学生は、このとき少しでも早く、少しでも高いところへ避難し、最善を尽くして行動したんだね。



### 釜石東中学校(岩手県)の生徒の避難行動

2011(平成23)年3月11日、午後2時46分、地震が起きたとき、中学生が「津波だ! 逃げるぞ!!」とさけて、あらかじめ決めておいた避難場所である、ございしよの里めがけて走り出しました。小学生も中学生のあとを追って走り出しました。ございしよの里の建物脇のものが崩れていることに気づき、さらに高台の介護福祉施設へ走り出しました。中学生は小学生の手を引いて避難しました。うちは大丈夫だろうと考えて自宅にとどまっていた人たちも子どもたちが避難する様子を見て、つられて避難しました。介護福祉施設から住宅が津波にのまれ、煙が上がっているのが見えました。そして、さらに高台に位置する石材店まで走り出したのです。高台にある石材店まで避難した人たちは、全員無事でした。

中学生が率先して避難行動をとったことが、多くの人たちの命を救いました。



参考：片田敏孝著「命を守る教育3.11 釜石からの教訓」

# 3 我が家の安全対策

地震に備え、家では日ごろからどのように安全対策をとっておけばよいのでしょうか。

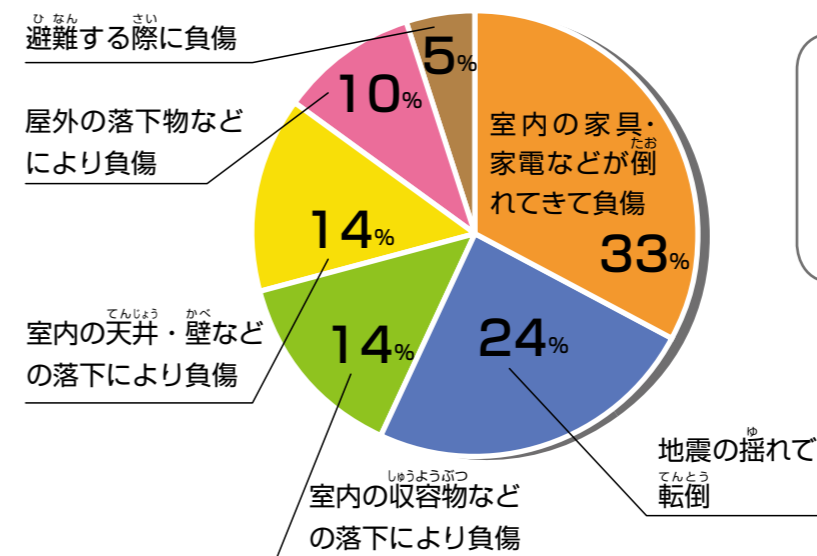
**考えてみよう**

家の中の安全対策には、どのようなものがあるか、下の絵を見て探してみましょう。



自分の家はどうか？ ちゃんとできているかな？

## 東日本大震災時の地震による負傷の原因（津波によるものの負傷は除く）



倒れてくるものや落ちてくるものでのけが多いね。広い場所に避難して、けがをしないように気をつけよう。



参考：仙台市消防局「仙台市救急業務基礎問題検討会報告書」（平成25年3月）

**知って**  
おこう

## 「もしも」のための応急手当の方法を知っておこう

出血があるとき



出血している傷口をガーゼやハンカチなどで強くおさえる。

やけどをしたとき



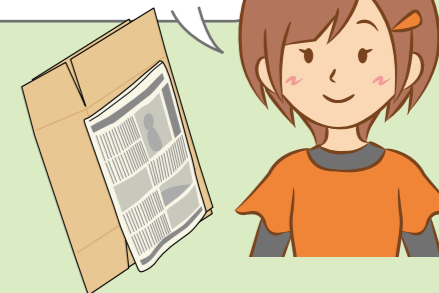
すぐに流水で痛みがとれるまで何回も冷やす。皮ふを傷つけるので、衣服はぬがなくてその上から冷やす。

骨折したとき



痛いところを動かさないようにそえ木を使って固定する。足を少し高い位置に置いて冷やす。

そえ木の代わりに新聞紙やダンボールを使ってもいいよ。



けがなどをしている人を見かけたら、すぐ周りの大人に助けを求めよう。

# 4 地域の防災訓練に参加しよう

それぞれの地域では、発生の危険がある災害を想定して防災訓練が行われています。家族や地域の人たちと参加することでどのような効果があるのでしょうか。

## 調べよう

地域では、どのような防災訓練を行っているのでしょうか。

### 巨理町で行われた県総合防災訓練

宮城県沖でマグニチュード9の大地震が発生し、1時間後に10mの津波が来たという想定で行われました。町民には、防災無線や携帯電話のメールを使って「地震」の発生が知らされました。



初期消火訓練



津波孤立者救出訓練



炊き出し訓練



避難所開設・避難者対応訓練

### 気仙沼市小泉地区夜間防災訓練

夜間に宮城県沖を震源とする震度6強の地震が発生し、気象庁が大津波警報を発表したという想定で、夜間防災訓練が行われました。

さらに、多数の建物が倒壊し、火災が多発して甚大な被害が生じていることを想定して初期消火訓練、応急処置訓練などが行われました。



写真提供：(上・左) 気仙沼市立小泉公民館



夜の避難に備えて家族で確認しておくことってなんだろう。



ふだんから家族や地域の人と一緒に防災訓練に参加して、災害に備えておくことが大切です。

## 深めよう

家族で避難ルートを確認しよう。

避難場所まで実際に歩いてみよう。

### 歩いてわかったこと



車が多くて、心配。

そふぼ 祖父母といっしょに



写真提供：河北新報社

出がけに祖父が、「定川沿い道路が近道なんだけど、津波が来たときに川に近づくのは危ないよね」と話した。

### 実際に歩いて家族で確認できたこと

- 「ブロック塀が多い路地」や「車が多い道」などの避難ルート上の危険箇所。
- 迷いそうになる路地。
- 避難場所までの時間と家族の体力。
- 避難場所が満員だったり、危険が迫ったりした場合には、さらに内陸部の高い所を目指すこと。

参考：2013年2月21日付河北新報記事（提供：河北新報社）

## つくりみよう

個人マニュアルをつくろう。

このようなポイントでつくり、備えておこう。

- 在宅中、通学途中の避難場所を知っておく。
  - どのようなときに避難するのか。
  - 家族で避難ルートを確認しておく。
- など



岩沼市の個人マニュアル(一部)

助け合って生活するために地域の<sup>ちいき</sup>の一員としてどのようなことができるのでしょうか。

東日本大震災では、住む家を失ったりライフラインが止まったりしたために、宮城県だけでも約32万人が避難所で生活をしなくてはならなくなりました。避難所では、そこに集まった人たちで生活のためのルールをつくり、助け合いながら生活しました。

知ッ  
おこう

避難所では、このような仕事がありました。



△食事の配給



△掃除



△受付



△物資の搬入

話  
みよう

今までに学校や家庭で学んできたことや経験してきたことが、きっと避難所での生活にも生かせることでしょ。

どのような場面で、どのような役割<sup>やくわり</sup>を果たすことができるか話し合ってみましょう。

## わたしにもできること

あの夜、私がお母さんと小学校に避難してきた時、そこにはたくさんの方がいた。後で聞いてみると、1500人くらい避難していたそう。朝になり、避難所になった体育館の中に、人が歩く通路をつくることになった。改めて体育館の中を見回してみると、いろいろな人がいた。おなかの大きなお母さん、生まれたばかりの赤ちゃん、足が不自由で一人では歩けない方、お年寄り、具合の悪そうな方。確かに私のように物をよけて歩いたり、「通して」と声をかけたりできる人ばかりではない。

「よし。通路をつくろう。」

みんな、立ち上がった。赤ちゃんのいるおうちの方は、ステージわきの小部屋に。足の不自由な方は、トイレに近いところに。具合の悪い方は、すぐ連絡が取れるように本部の近くに。

通路をつくったことを機に、いろいろなことが少しずつ動き出した。

細かいルールも少しずつ決まり元気な人はトイレ掃除を始めた。PTAの方は、毎日ごはんを用意し配っている。6年生のお姉さんたちも手伝い始めた。

(みんな、自分にできることを精一杯やっている。わたしにも、できる

ことはないだろうか。)

まわりを見回してみた。交代でしか横になれないくらい人があふれている体育館。

となりの、体がしんどそうなおばあちゃん。一方で、騒がずにはられない小さな子ども。私にもできることが見つかった。

「おばあちゃん。こっちも使って横になっていいですよ。」

となりのおばあちゃんは、びっくりしたように私の顔を見た。そして笑顔になった。

「ありがとう。体がつらかったんだ。」私も笑顔になった。

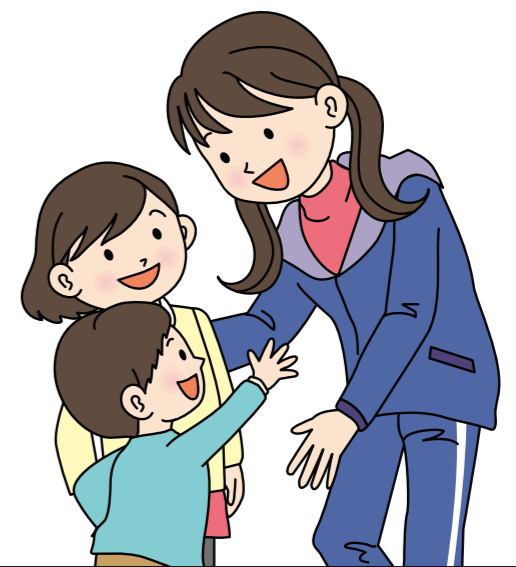
「お母さん、小さい子たちと、そこで遊んでいるからね。」

お母さんがびっくりした顔で見上げている。

(みんなと生きている。この地域で生きている。みんなとがんばろう。)

そんな思いが自然にわきあがった。

(平成25年 はなむら特集号 ~伝えよう、明日の子供たちに~)



私たちには、どのような地域の活動やボランティアができるのでしょうか。

知っ  
て  
おこ  
う

避難所や地域では、このような活動が行われました。

避難所では



避難所での水の運搬



避難所の掃除

地域では



地域の人と植樹に参加



お年寄りとの交流

少しでも、みんなの役に  
立てたらうれしいね。



話  
み  
よう

私たちは、大きな災害を経験して、ふだんから地域の人たちとのつながりを大切にしないといけないことを学びました。

地域とのつながりをどうやって深めるか、また自分たちにできる身近なボランティアについて話し合ってみましょう。



地域の伝統芸能に参加

わたし そつ せん  
街の美化、私たちが率先

山元町山下二小(児童104人)の6年生15人が20日、総合学習の時間を活用して東日本大震災の被災者が暮らす仮設住宅周辺などを清掃した。児童は一緒に学ぶ山下二小から通学路をたどり、浅生原東田・内手仮設住宅や町役場まで約2.5キロの道のりを歩いて作業。空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻などを次々と拾ってごみ袋に入れた。6年生のほとんどが同仮設で暮らし、日ごろからごみの多さが目に付いたという。企画書作成を担当した嶋田志帆さん(11)と渡辺志乃さん(12)は「地域をきれいにして住民を元気にしたかった。大人はゴミ捨てをやめてほしい」と声をそろえた。児童の活動を見守った住民の主婦萩原友美さん(34)は「街の美化に子どもたちが積極的に動いてくれてうれしい。次は大人が気をつける番ですね」と喜んだ。

か せつ せい そう  
通学路や仮設周辺を清掃



仮設住宅の敷地内のごみを拾う児童

2013年6月26日付 河北新報記事 (提供:河北新報社)

# 第4章 3 たくさんのありがとう

東日本大震災では、たくさんの支援・応援をいただきました。私たちが支援する立場になったとき、どのようなことができるのでしょうか。

**知って** 日本各地、そして世界各国の人たちが私たちがさまざまなかたちで支援・応援してくれました。



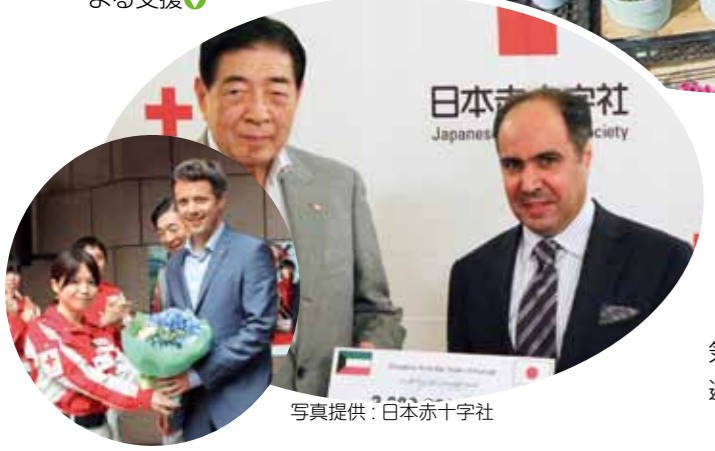
勉強できる喜びを感じた文房具などの支援

元気をいっぱいもらったメッセージや千羽鶴



心を和ませた花の支援

各国からの救援金による支援



写真提供：日本赤十字社



気持ちがリラックスできた避難所でのコンサート  
写真提供：たがじょう見聞

その他にも、津波で家に入った泥を取り除いてくれたボランティアの方々や、募金活動により支援をしてくれた方々もたくさんいました。

**考えて** 自分たちが支援する立場になったとき、どのようなことができるか考えてみましょう。

## 「たくさんのご支援ありがとうございます」

私は、3月11日の大きな震災で、家を流されたり、建物がたおされたりと、いろいろな災害にあいました。

ひなん所でも、もちろん水や電気がつかえませんでした。そのころ、私は不安な気持ち、悲しい気持ちでいっぱいでした。

けれど、東京や、茨城の小学校や外国のみなさんからも応援のメッセージが届き、それには「遠くからでも応援しています。」「希望をもってがんばってください。」などたくさんのはげましの言葉が書かれていました。私は明るい気持ちになりました。とてもうれしかったです。

それから、ボランティアのみなさんにも元気づけられました。夏休みに勉強を教えていただいたり、お花をいっしょに植えたり、体育館にアートをつくりに来ていただいたりと、いろいろなことをしていただきました。本当に感謝しています。

私は、みんなで助けあって協力して前に進んでいきたいです。

本当にありがとうございました。



東日本大震災 支援へのお礼と感謝の文集  
『～復興～ 吹幸～ みんなで幸せの風を吹かせよう』より

## 「自分たちにできることはないかな」

校内での募金活動 (東松島市立鳴瀬桜華小学校)

平成26年8月に起きた広島市の大雨による土砂災害の被災地の状況を見て、「まるで震災のときみたいだね。自分たちにできることはないかな。」と、児童自ら「募金をしよう!」と考え募金活動を行いました。



児童会の運営委員が各クラスをまわって募金活動

第4章 助け合い・共に生きる

災害からの復旧・復興に向けて、国や県など、さまざまな人々が私たちの生活を支えています。どのような人々の力によって復旧・復興が進められてきたのでしょうか。

## 知って おこう

復旧・復興に向けて、私たちの生活を支えてくれた人々がいることを知っておきましょう。



▲ 温かい食事を提供してくれた自衛隊



▲ 消防本部、建設業者によるがれきの撤去作業



▲ 停電で信号が使えない交差点で交通誘導する警察官



▲ 電力会社による電気の復旧作業



▲ 避難所を巡回する医師・看護師



▲ 自治体による応急仮設住宅の建設作業

## 考えて みよう

その他に、復旧・復興に向け、どういう人たちが私たちの生活を支えてくれたか考えましょう。

## 復旧・復興に関わった人たちの声

### 第二管区海上保安本部宮城海上保安部 巡視船「まつしま」乗組員

長期のしょう戒業務も最終日に近づき、そろそろ基地へ帰れると思ったまさにその日の出来事だった。激しく長い揺れが収まりラジオをつけると「大津波警報」と放送されていた。当時、「まつしま」は福島県相馬港内で錨を降ろしていたので、緊急出港した。

津波到達予想時刻を過ぎてもほぼ海面に異変はなく、ほっとしたのも束の間、「まもなく津波第1波が到着する、衝撃に備え身体を保持せよ!」という船内放送。私が操舵室へ入ると大津波が迫ってきていて、まるで一面「壁」が向かってくる様だった。私は姿勢を低くして手すりにつかまり身体を保持した。「もしかしたら転覆するのでは…」というとても怖い恐怖を感じた。

救助のために沿岸へ戻った時に見た光景は悲惨だった。海域一面が油やがれきまみれて、何軒もの家が丸ごと海に流されて屋根だけ海面に浮いているという光景は、この先もずっと忘れることができないだろう。

行方不明者捜索において、浮かんでいるがれきの際間から行方不明者を数多く発見したが、助けられなかったことへの悔しさを感じたり、また、我々自身も被災したりと、とても辛い思いをした。

しかし、避難生活をしている方々からのたくさんの励みや、被災しても必死に業務に当たっている「まつしま」乗組員の姿を見て、「なんとか助かった我々はしっかり任務を果たさなければいけない」と思い、今も行方不明者捜索を続けている。



▲ 巡視船「まつしま」(当時)

### 緊急スクールカウンセラー(兵庫県より)

震災後、南三陸町の小学校に勤務しました。水道が復旧するまで大活躍した給水タンク。そこにはいつも自然と人が集まっていたそうです。ある先生は「早く水が出てほしいと思っていたけど、もうこのタンクを使わなくて済むと思うとさみしい。」と話していました。人と人とのつながりも不便な生活を支えていたのです。

大きな災害は人々に多くの影響を与えます。生活だけでなく、気持ちも変化します。でも、それは当然のことです。阪神・淡路大震災のとき、私はまだ大学生でしたが、まさか自分が被災地を訪ねることになるとは思ってもみませんでした。人には、つらい体験や悲しみから回復する力があることを伝えていきたいと思っています。



▲ 休み時間でのふれあい

## 考えて みよう

私たちの生活を支える人々の思いを考えてみましょう。



災害直後には、電気やガス、水道などのライフラインが止まる場合があります。どのように備え、生活の工夫をしていけばよいのでしょうか。

**考えてみよう** 震災直後からライフラインが止まり、困ったことを考えてみましょう。

電気がなくて暗くて寒い

電車が動かなくて帰れない

水がなくて使う食器がなくなったトイレも困った

携帯電話が繋がらない

ガソリンが手に入らなくて車が動かない

**知っておこう** 下の表は、東日本大震災が起きた3月11日からの宮城県内ライフラインの復旧状況を表したものです。

宮城県内では、3月11日に96%の家(約1,370,000戸)が停電しました。

東日本大震災の被害が大きかったことがわかります。

宮城県内のライフライン復旧状況

2011	3.11	4	5	6	7	8	9	10	11	12
電気		6月18日復旧								
水道		9月3日復旧								
ガス		12月11日復旧								

※ 津波被災地分は含まれていません。

参考：宮城県「東日本大震災—宮城県の発災後1年間の災害対応の記録とその検証—」

ライフラインが止まったときの生活の工夫

**工夫1** お風呂の水でトイレを流そう  
(学校ではプールの水も使えるね)

**工夫2** ラップフィルムをしいて水洗いをなくそう

**工夫3** ラジオから情報を得よう

**工夫4** 懐中電灯を準備しておこう  
(ロウソクでもいいよ)

**工夫5** 日ごろから非常持ち出し袋を準備しておこう

**話し合い** ライフラインが止まったときに備えて、準備しておくものや身近なものでどのような工夫ができるか話し合みましょう。

ふだん使っているものを工夫すればいいんだね。

**防災知識** 身近なもので防寒対策

東日本大震災後、夜間、たいへん冷え込んだ日があり、電気が使えないため、防寒対策に苦労しました。避難所では、新聞紙を体にまいて寒さをしのいだという事例がありました。

新聞紙は、体温を逃がさないようにするのに効果的です。



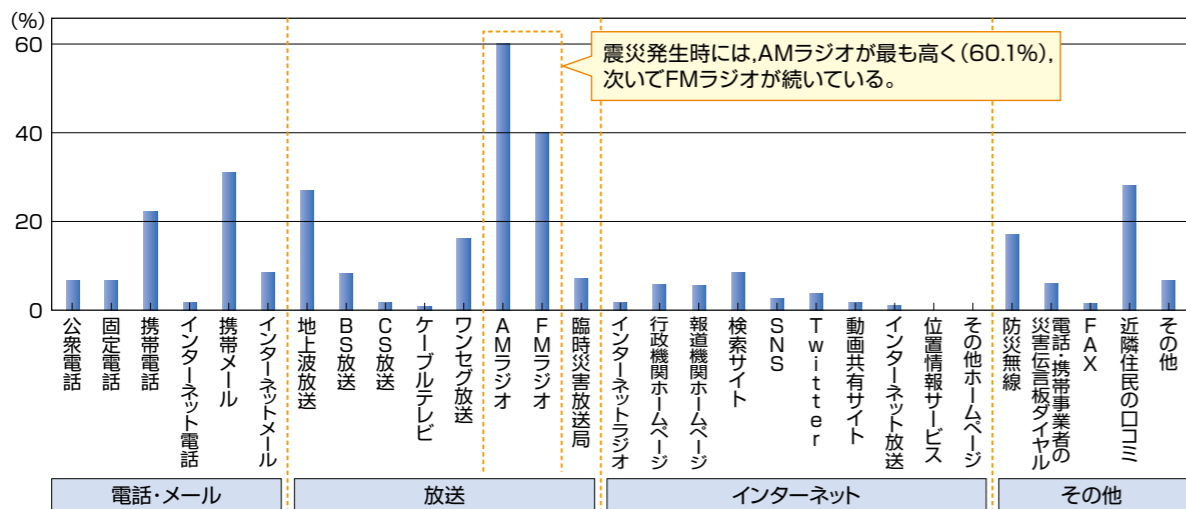
写真提供：日本ボーイスカウト岐阜県連盟

東日本大震災のときのように、停電が起こると、テレビやインターネットといった、私たちがふだん情報を得ている手段を失います。このようなとき、どのような情報をなにかから入手すればよいのでしょうか。

考えてみよう

災害のとき、どのような情報手段が有効か考えてみましょう。

震災発生時の有効だった情報手段

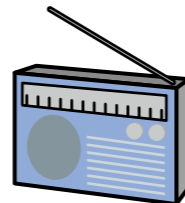


参考：総務省ホームページ「災害時における情報通信の在り方に関する調査(概要)」(平成24年)を加工して作成

災害のとき、今いる場所が安全かどうかなどの命に関わる情報が、まず知りたい情報です。東日本大震災直後では、ラジオからの情報入手が有効でした。しかし、被害があまりにも大きかったため、地域の細かな状況までわからず、不安な時間を過ごすというケースもありました。



「揺れが大きかったので、自主的に避難した」「揺れ自体で危ないぞという感覚があった」など、これまでの経験を避難に役立てたという意見もあったよ。



話してみよう

避難には、どのような情報が必要とされるかについて話し合ってみましょう。

複数の手段により情報収集ができるようにしておく準備も必要です。さらに、近所の人も重要な情報源ですが、災害の中で混乱している場合があるので、まちがった情報に惑わされないようにすることも大切です。

使ってみよう

災害時、家族が無事であるか心配になります。大きな災害が発生した場合には、安否確認、問い合わせなどの電話が殺到することで、電話回線が集中し、つながりにくい状況になります。安否などの情報を音声によって登録・確認できる「災害用伝言ダイヤル(被災地エリアで使用できるサービス)」を活用できるようにしておきましょう。

一般電話、公衆電話、携帯電話やPHSから利用できます。

電話で確認

**171**  
災害用伝言ダイヤル

録音編 再生編

「171」をダイヤル

録音は「1」を入力  
(暗証番号を利用した録音は「3」です。)

再生は「2」を入力  
(暗証番号を利用した再生は「4」です。)

被災地の方の「固定電話」の番号を入力

被災地の方の「固定電話」の番号を入力

続けて「1#」を入力  
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)

「1#」で伝言の再生開始  
(ダイヤル式の方はそのままお待ちください。)

メッセージを録音

繰り返し再生は「8#」  
次の伝言の再生は「9#」

「9#」で終了

再生後のメッセージの録音は「3#」

携帯電話やPHSなどからのご利用についてはご契約の各通信事業者にお問い合わせください。

携帯電話やPHSなどからのご利用についてはご契約の各通信事業者にお問い合わせください。

※災害時、体験利用時ともに録音、再生時に通話料がかかります。

参考：NTT 東日本公式ホームページ (http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/) 'ご利用方法'

毎月1日と15日、正月三が日などは体験利用ができるよ。家族で練習しよう。



知ろう

地域密着の臨時災害放送局

東日本大震災後、自治体が新規開局したり、コミュニティFMとして被災者向けにFMラジオで地域密着の情報を届けたりしている市町があります。被災当初の給水・炊き出しなどの救援情報から、現在は地域のみなさんに役立つ復興情報や住民を元気づける情報を放送しています。



山元町臨時災害放送局 りんごラジオ

悲しいことや怖いことがあると、不安になったり、心や体の調子がいつもとちがうようになることがあります。そのようなときは、どのような方法で、心をほぐしたり、あたためたりすればよいのでしょうか。

知っておこう

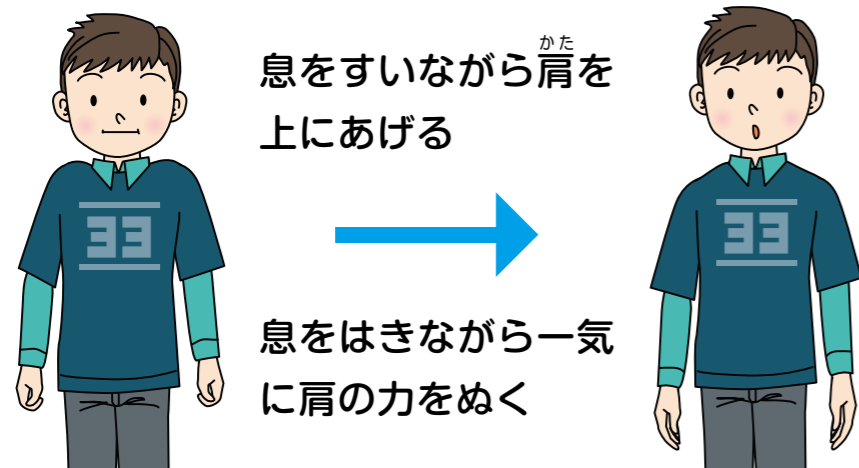
心や体が大きく変化する年れいになると、だれでも不安や悩みなどがふえてきます。そのようなときは、親や友達に自分の気持ちを聞いてもらったり、体を休めたり、自分の好きなことなどをして、気持ちを切りかえると、楽になることが多いです。



でも、とても怖いことや不安なことがあって、自分ではどうにもできないときには、いつものようにうまくできないことがあります。そのようなときは、このような方法で、心をほぐしたり、あたためたりできることを覚えておきましょう。

やってみよう

ひとりでもできる心と体をリラックスする方法



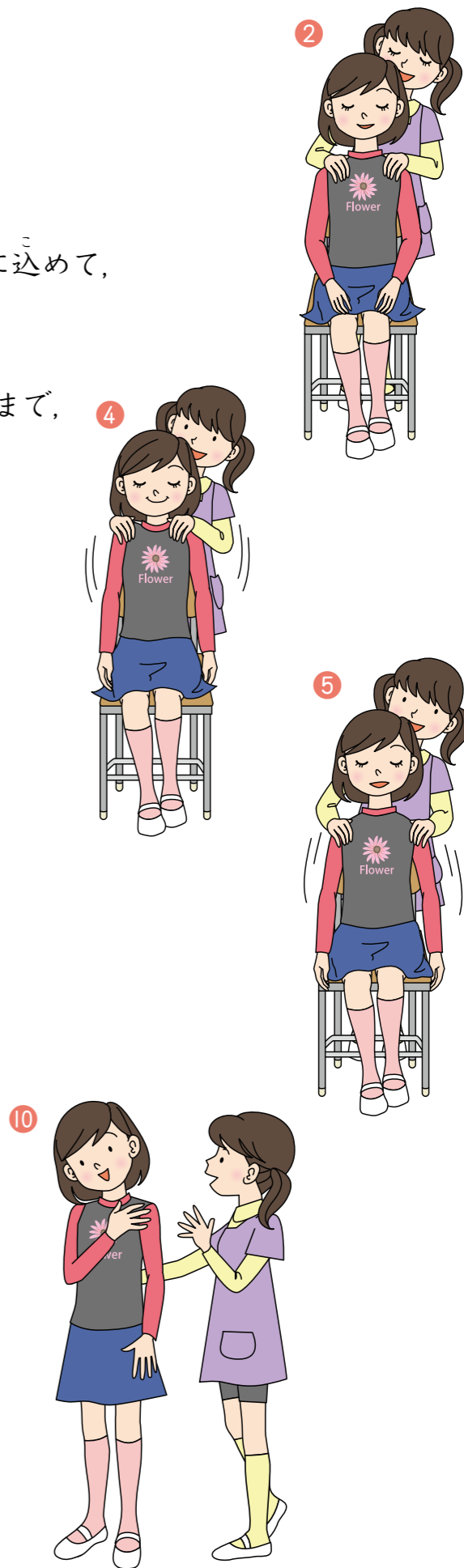
くり返すと、体があたたかくなって、リラックスできるよ。  
体が楽になると、心も楽になるよ。



やってみよう

ペアになって心と体をリラックスする方法 (ペア・リラクゼーション)

- 1 二人一組となり、一人は椅子に座り、もう一人はその後ろに立ちましょう。
- 2 後ろの人は、あたたかい気持ちを手に込めて、前の人の肩にやさしく置きましょう。
- 3 手を置いてもらうと、肩から手の指先まで、すうっと力がぬけていきます。
- 4 前の人は、力を入れてゆっくり肩を上げましょう。
- 5 そのまま少し我慢したら後ろの人の合図でストンと力をぬきましょう。
- 6 それを3～5回くり返しましょう。
- 7 体全体が、あたたかくなり、気持ちがほっとしてきます。
- 8 後ろの人は、前の人に気づかれないようにゆっくりゆっくり手をはなしましょう。
- 9 すると前の人は、すうっとしたさわやかな感じがしてきます。
- 10 おたがいに感想を交換します。



## 元気になるろう

鳴りひびくサイレン

悲鳴

泣き声

真っ黒い津波<sup>つなみ</sup>がやってきた

真っ黒の街に燃え上がる炎<sup>ほのお</sup>

空からは真っ白い雪<sup>ふゆ</sup>が降ってきた

私の頭<sup>かみ</sup>は真っ白になった

何も聞こえない

津波はみんなのみこんだ

楽しかった思い出の場所も

大切な家も

学校も

みんなみんなのみこんだ

何も見えない

聞えない

転校した私

前とは違う<sup>ちが</sup>通学路

前とは違う教室

みんな元気かな

会いたいな

帰りたいな

心はさみしさではちきれそう

だけど私は生きている

生かされたこの命

なぜ生かされたのだろう

私に何ができるだろう

考えていたらちょっと力がわいてきた

さみしさも力にして元気を出そう

さみしい心もふるさとも

いつか必ず元気になる

そう信じてる



当時の小学生の震災<sup>しんさい</sup>体験から引っこしにより地元をはなれたさびしさについて考えてみましょう。また、むかえる側の温かい<sup>たいおう</sup>対応について話し合ってみましょう。

(作文宮城 60号 特別編『あの日の子どもたち』より)

## お父さんとじいちゃんへ

じいちゃん。じいちゃんは、毎日毎日、田んぼや畑のお仕事していたね。じいちゃんの作った野菜やお米は本当においしかったなあ。

じいちゃん。あの津波で、じいちゃんが守ってきたお家も畑も田んぼも、何もかもなくなってしまったんだよ。

すべてなくなってしまったことも、じいちゃんの作った野菜やお米を食べることができなくなってしまったことも、綾はすごく悲しいです。

ばあちゃんは、お母さんと綾と惣ちゃんが学校に行っている間に、いろんなところへ行って、たくさんのお仕事をがんばっているよ。毎日毎日忙しそうだよ。

もちろん、ご飯作るのもばあちゃんのお仕事。でも、たくさん食べてくれるじいちゃんがないので、ご飯の作りがないみたい。ちょっと前までは泣いてばかりのばあちゃんだったけど、でも、いつもがんばっているから安心してね。

お父さん。綾と惣ちゃんは無事だよ。すごい津波だったけど、先生方に守ってもらったよ。綾も惣ちゃんも、一晩中、

暗くて寒い外で過ごしたけど、元気だよ。安心してね。避難所生活も一か月以上で長かったけど、がんばったよ。今は新しい場所で、お母さんとばあちゃんと惣ちゃんと元気にくらしているよ。

お父さん、あの日から五か月たちました。お父さんがいなくても、綾たちはがんばってるから安心してね。綾も惣ちゃんも新しい学校で元気にがんばってるから。惣ちゃんもピカピカの一年生になったよ。友達もたくさんできたみたいだよ。

でも、惣ちゃんは、ちょっと甘えん坊になったような気がするよ。いつもお母さんにだっこしてるんだよ。ねる前にお母さんに読んでもらうお気に入りの絵本は「お父さんはウルトラマン」。惣ちゃんも、お父さんがいなくてさびしいんだなあって、綾は思うよ。

お母さんもお仕事がんばってるよ。「お父さんの夢を見た。」  
と言って泣きながら起きて、ちゃんとお仕事に行くお母さんは、ちょっとたくましくなったみたい。きっと、いろんなつらさをがまんして、お仕事してるんだ

ろうなあって思うよ。

お父さん、今は夏休みです。綾も惣ちゃんも、宿題もちゃんとやってるし、プールにも行ってるし、お手伝いもしてるよ。新しいお友達とも遊んでいるよ。だから、安心してね。でも、夏になると必ずお父さんに行った、大島やあじ島に、今年も行けそうにありません。少し、さびしいな。一緒に乗った船や、船についてきたカメたちや、一緒に見た景色は、今、どうなっ

ているのか、想像もつきません。あの日、ものすごい勢いだった海も、今ではうそのようにおだやかで、信じられないよ。

お父さん、じいちゃん、大好きだよ。綾、お父さんとじいちゃんが喜ぶような人になるから。だから、いつも天国から見守っていてね。いつも、綾たちのそばにいてね。綾も、いつも、お父さんとじいちゃんのこと、考えてるから。

(作文宮城 60号 特別編「あの日の子どもたち」より)



羽生結弦選手は、小学校の卒業アルバムでこんなことをつづっている。

## 「瞬間」

ぼくがこの6年間で1番心に残ったことはスケートのことです。楽しかったこと、くやしかったことなどいろいろ学びました。

ぼくがスケートを始めてから5年がたった4年の時、初めて全日本へすいせんされました。初めて出場する全日本、ぼくは、きんちょうよりも、ワクワクしていました。「絶対に優勝してやる」と思いながら、いつもよりも練習に励みました。

そして当日。ぼくの出番は何と一番。クラブの皆に「一番は大変だよ。でもがんばってね」と言われると、「一番は得意だから大丈夫」と言って、皆の、そして自分のきんちょうもほぐしました。

「一番、羽生結弦君」という合図と一緒にぼくの演技は始まりました。ぼくは何も考えずに無我夢中になって精一杯自分の演技をしました。ふっと気づいたら最後のポーズを終えた瞬間、大勢の観客から大きなはく手をもらいました。あの瞬間はいまだ忘れてはいません。とてもうれしかったです。そして、「観客に感謝したい」と初めて思いました。

ぼくはこの大会で「観客に感謝したい」という気持ちを学びました。これからもスケートを続けていろいろなことを学んでいきたいです。

2011年3月11日、高校2年生の羽生選手は仙台市内のスケートリンクで練習中だった。リンクの氷がひび割れ、壁が崩れるのを見て、スケート靴のまま外に逃げた。仙台市内の自宅は全壊し、避難所で4日間を過ごした。

スケートリンクは被災して使えず、練習場所を失い、羽生選手は、全国のスケートリンクを転々とするようになった。多くの人たちが、羽生選手を気にかけてくれたり、練習場所の確保に動いてくれたりした。神戸などでのアイススケートショーにも参加した。しかし、その間も「こんなときにスケートをやっていいのだろうか」と自問自答する日々が続いたという。

震災から2年後の19歳のとき、羽生選手は、ソチ冬季五輪に出場することになる。

羽生選手は、スケートリンクに入る前に、いつもリンクの氷に手で触れ、頭を下げながら、氷上に飛び出していく。演技が終わった後も氷に手を触れることを欠かさない。

その姿には、どんな意味があるのだろう。

ソチ冬季五輪のときも、同じ光景が見られた。そんな羽生選手が金メダルを取った瞬間、日本中が喜びに沸いた。

仙台のパレードでは、9万2千人の大観衆が集まり、羽生選手の金メダル獲得を喜んだ。

今、4年後の五輪で、自分自身が納得のできる、見ている人に勇気を伝えられる演技を目指して、羽生選手は、スケートに真剣に向き合い、練習に打ち込んでいる。

(羽生結弦選手からの聞きとりにより作成)

# 東日本大震災と近年の自然災害と被害

東日本大震災では、地震や津波により、宮城県でも多くの尊い人命が失われ、建物や道路などに大きな被害を受けました。

この大震災で起きたたくさんのできごとや、震災から学んだことを後世の人たちに伝えることは私たちの大切な使命です。

「東北地方太平洋沖地震」の記録 (出典：平成23年3月 気象庁「地震・火山月報」)

- 1 発生日時 2011(平成23)年 3月11日(金) 午後2時46分
- 2 震源 三陸沖(北緯38.1度, 東経142.9度) 牡鹿半島の東南東130km付近 深さ24km
- 3 地震の規模 マグニチュード9.0
- 4 県内各地の震度
  - 震度7 (栗原市)
  - 震度6強 (石巻市, 登米市, 大崎市, 仙台市, 名取市, 東松島市, 塩竈市, 川崎町, 美里町, 涌谷町, 蔵王町, 山元町, 大衡村)
  - 震度6弱 (岩沼市, 気仙沼市, 角田市, 白石市, 松島町, 利府町, 大郷町, 大河原町, 南三陸町, 富谷町, 亘理町, 大和町)
  - 震度5強 (多賀城市, 加美町, 色麻町, 村田町, 柴田町, 丸森町, 七ヶ宿町, 七ヶ浜町)
  - 記録なし(女川町)

● 津波の高さ(浸水深) 南三陸町志津川 最大波 19.6メートル以上(宮城県 土木部)

宮城県の被災状況(平成27年1月31日現在) 宮城県総務部危機対策課

- ① 人の被害
  - ・死者 10,530人
  - ・行方不明者 1,255人
  - ・負傷者 4,145人
- ② 建物の被害
  - ・全壊 82,993棟
  - ・半壊 155,126棟
  - ・一部破損 224,176棟

宮城県内や日本では、どのような自然災害が起きているのでしょうか。また、私たちは自然災害にどう備えればよいのでしょうか。友達と話し合ったり、自分で調べたりしてみましょう。

## 近年、日本各地で起きた大きな自然災害



雲仙普賢岳火砕流  
【1991(平成3)年6月3日】



阪神・淡路大震災  
【1995(平成7)年1月17日】



日本海側豪雪被害(新潟県十日町市)  
【2010(平成22)年11月】



和歌山、奈良県台風第12号  
【2011(平成23)年8月30日~9月5日】



電巻・突風の被害(栃木県矢板市)  
【2012(平成24)年5月6日】



伊豆大島土石流  
【2013(平成25)年10月16日】

## 明治以降 2011年までに、日本で100人以上の死者・行方不明者を出した地震・津波

発生日月日	M	地震名	死者・行方不明者	津波	最大震度	最大震度を観測した市町村など
1872(明治5)年3月14日	7.1	浜田地震	死者 約550人	○	不明	—
1891(明治24)年10月28日	8.0	濃尾地震	死者 7,273人		(6)	岐阜、愛知、滋賀、三重県の一部
1894(明治27)年10月22日	7.0	庄内地震	死者 726人		(5)	山形県の西部
1896(明治29)年6月15日	8.2	明治三陸地震	死者 21,959人	○	(2~3)	岩手県を中心に北海道、東北地方
1896(明治29)年8月31日	7.2	陸羽地震	死者 209人		(5)	秋田、岩手、山形県の一部
1923(大正12)年9月1日	7.9	関東地震(関東大震災)	死者・不明者 10万5千余人	○	6	東京都など
1925(大正14)年5月23日	6.8	北但馬地震	死者 428人		6	兵庫県豊岡
1927(昭和2)年3月7日	7.3	北丹後地震	死者 2,925人	○	6	京都府宮津など
1930(昭和5)年11月26日	7.3	北伊豆地震	死者 272人		6	静岡県三島市
1933(昭和8)年3月3日	8.1	昭和三陸地震	死者・不明者 3,064人	○	6	岩手県宮古市など
1943(昭和18)年9月10日	7.2	鳥取地震	死者 1,083人		6	鳥取県鳥取市
1944(昭和19)年12月7日	7.9	東南海地震	死者・不明者 1,223人	○	6	三重県津市など
1945(昭和20)年1月13日	6.8	三河地震	死者 2,306人	○	5	三重県津市
1946(昭和21)年12月21日	8.0	南海地震	死者 1,330人	○	5	和歌山県串本町など
1948(昭和23)年6月28日	7.1	福井地震	死者 3,769人		6	福井県福井市
1960(昭和35)年5月23日	9.5	チリ地震津波	死者・不明者 142人	○	—	震度1以上を観測した地点なし
1983(昭和58)年5月26日	7.7	日本海中部地震	死者 104人	○	5	秋田県秋田市など
1993(平成5)年7月12日	7.8	北海道南西沖地震	死者 202人 不明者 28人	○	5	北海道寿都町など
1995(平成7)年1月17日	7.3	兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)	死者 6,434人 不明者 3人	○	7	兵庫県神戸市など
2011(平成23)年3月11日	9.0	東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)	死者 15,890人 不明者 2,590人	○	7	宮城県栗原市

出典：気象庁ホームページより(東北地方太平洋沖地震の数値は「平成27年2月10日現在」 警察庁緊急災害警備本部 報道発表資料より)

# 大好きなこと

私が大好きなこと それは  
空を見上げること

そこには青くすみわたった世界が  
灰色の雲に包まれた世界が  
にじ色にかがやいた世界だつてある  
いつでも見上げれば それはあつて  
いろんなキャンバスを  
見せてくれる

あの日は 真っ黒な空だつた  
白い雪  
悲しみにそまつたなみだ  
静かにほおをつたつた  
あの三月十二日

窓の外は やみだつた  
まちのあかりはなく  
ろつそくのほのおが  
弱々しくともっているだけの  
冷たい夜だつた  
でも  
その夜の空は 美しかった  
小さな星が 金に光つて  
大きな星が 力強くまばたいて  
きれいな月が 黄色にかがやいて  
今 どんな状じょうきようだらうつと  
乗りこえられると思つた  
この先 何があつても  
必ず立ち上がつて見せようと思つた

空は不思議だ  
いろんなキャンバスを持っていて  
それでいて 同じ絵は二つとなくて  
どこまでも続いていて  
本当に美しい

私は 震災でたくさんものを失つた  
毎日ひいていたピアノ  
住みなれた家  
仲良しだつた友達  
でも それとひきかえに  
全国の人のあたたかいきずなを  
もらった  
私は あたたかい支えんに  
感謝の気持ちで 心がいろどられた  
私の大好きなこと それは  
空を見上げること  
そこには希望の光がさしこんで  
これからも果てしない未来を  
えがいていく