

3・11  
を忘れない

まず自分の命を守り、  
次に身近な人を助け、  
さらに<sup>ちいき</sup>地域に  
<sup>こうけん</sup>貢献できる人になるために

## あの日・・・

被災地から、東京都の小学生にメッセージをいただきました。

家に帰って弟に本を言読んであげていると急に「津波だああ」という大きな音がして「ドドド」というせせこましい大きな音がしました。「うためために階に上がれよ」という祖父の声かして、私は弟の手だけをしっかりとぎて、今まで出したことのない速さで二階に駆け上がりました。津波で家がとんとん流されていく様子がまじから見えるので家族全員、死に「止めろ、止めろ」と祈っていました。そして奇跡的に家の目の前で止まり水も二階まで上がらずにギリギリで止まってくれました。がれきや木村と一緒に車も流されてきて、その車の上に人がいました。そのうちに祖父が「どこからロープを出してきてロープを使ってその人を救出しました。その人に服をわたすと「ありがとうごさいます。ありがとうごさいます。」と何度も言っていました。私は「助けて良かった。協力するに決めたな」と思いました。その後私は両親とあわせて、仙台の親せきの家にひな人していました。

学校が始まってからは水道の水が飲めないことが不便では水道タンクが津波をかぶっていたからです。通学路もがれきや震災ごみなどでせまかつし工事などがあちこちでやっていたのであんなにです。それに校庭と体育館が使えなかつたので、この辺りになくてつまらなかつたです。給食の面でも毎日パンと牛乳とカップのデザートだけで温かいごはんとおかずが食べられませんでした。

その様な不便な学校生活の中、私は全国から支援をいただいたことにも感謝しています。東京の枝川小からは運動会用品をたくさんいただき、今振り返ると「あの支援のおかげで運動会が成り立ったな」と思い、とてもありがたく思っています。外国からもはげましの手紙などをいただき、本当に支援をくれた方々は思いやりのある優しい人達だなと思います。そして私は支援をもらう度に「絶対いつかこの恩返しをしたいな」と思っています。

最後に、私はこの大きな「災害を必ずしも津波地震があつたらしく海から逃げることを伝えていきたいです。多くの犠牲者や悲しむ人も出さないからです。そして、自分でもこの大震災を思い出したくない。時々思い出して、絶対にこの出来事を忘れずにいたい。そして、支援をしてくれた方々に恩返しをしたいと思っています。どこかで災害があつたら私の出来る事をすぐに支援します。

宮城県 東松島市立 大曲小学校 4年 杉浦 遥

お手紙をいただいた杉浦 遥さんの通う東松島市立大曲小学校は、東北地方太平洋沖地震に伴う津波で、大きな被害を受けました。

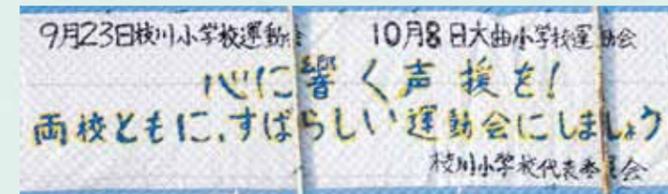
5月に開かれるはずだった運動会は延期となりました。運動会用品がほとんどなくなってしまったことを知った江東区立枝川小学校は、代表委員会による励ましのおたよりと一緒に、綱引きの綱や大玉、万国旗などを贈りました。

平成23年10月8日、大曲小学校は、5か月遅れの運動会を行いました。このとき、大曲小学校の屋上には、枝川小学校から届いた横断幕が、両校をつなぐかけ橋として掲げられていました。

みなさんも、さまざまな形で、被災地の仲間へ多くの応援を送ってきたと思います。これからも、私たちができることを考えていきましょう。



枝川小学校から届いた綱や大玉を使って運動会が行われました。



枝川小学校から大曲小学校に贈られた横断幕

3月11日の大地震で、私の家まで津波がきて、床下しん水になってしまいました。この震災で、多くの方々が亡くなり、原発事故や水不足など今までに経験のないことが起きました。

私は、学校から帰ると中だったので、あわてて学校にもどり助かりました。3月11日のあと、私たちが笑顔にするために、たくさんの方が来てくれました。自衛隊の人たちが、おにぎりや豚汁を作ってくれました。自衛隊のみなさんが一生けん命に作ってくれたのがうれしかったです。自衛隊のみなさんや世界の人たちに「ありがとう」と言いたいです。



自衛隊の炊きだしの様子

福島県いわき市立高久小学校 5年 阿部 千桐



平地部で激しく渦を巻く津波（岩手県陸前高田市）  
[平成23年（2011）3月11日]

# 津波

防潮堤を乗り越えていく巨大な津波（岩手県野田村）  
[平成23年（2011）3月11日]



津波で孤立した幼稚園の園児を救助する海上保安庁の潜水士（宮城県石巻市）  
[平成23年（2011）3月11日]

マグニチュード  
9.0

# 東日本大震災

平成23年3月11日午後2時46分



江東区青海では地震による火災が発生しました。  
[平成23年（2011）3月11日]



東日本大震災が発生すると東京消防庁では各隊が被災地に向かいました。

# 東京



鉄道をはじめあらゆる交通機関が止まり、都内では大渋滞が発生しました。（皇居周辺）

# 地震、津波・・・そして、復興に向けて



震災の次の日も燃え続ける建物（岩手県金石市）

# 火災

津波により、押し流され、がれきの上にとり残された大型船（宮城県気仙沼市）

# 倒壊

警視庁警備犬による捜索活動



避難所で開かれた警視庁音楽隊のコンサートには、ピーボくんも飛び入り参加しました。



岩手県宮古市庁舎に掲げられた応援メッセージ



# 復旧へ

東京都からは、東京消防庁、警視庁がいち早く駆けつけ、救助、救援活動を行いました。被災地では、各自治体、自衛隊、消防、警察などによる懸命な救援活動が続き、復興に向けた取り組みが行われました。

## はじめに

平成23年3月11日午後2時46分、東北地方太平洋沖で、日本の観測史上最大の巨大地震が発生しました。この大地震は、大きな津波をもたらし、多くの尊い命が奪われました。

被災地では、大切な家族や友達を失った方々、思い出のいっばいつまった家や学校をなくしたり、仕事をなくされたりした方々がたくさんいます。

## 「3.11を忘れない」

この言葉は、被災された地域だけに当てはまるものではありません。

私たちの住む東京都でも、近い将来、首都直下地震が発生すると言われて

います。その時に備え、小学生の私たちには、今、何ができるでしょうか。

まず、みなさんの学校で、毎月の避難訓練を真剣に行うことや、地域の防災訓練などにも積極的に参加することが大切です。

次に、普段の生活において、小学生としてやるべきことをきちんと行うことが重要です。学級の係や当番、毎日の掃除や身の回りの整理整頓などをきちんとするなど、日常の基本をしっかりと身に付けておくことが大切です。

また、委員会活動やクラブ活動などで友達と協力し助け合って取り組むこと、それが、いざ災害が発生したときに、必ず役に立つ力となります。

そして、この「3.11を忘れない」をもとに、地震などの災害から自分の身を守るための知識や安全な行動について学びましょう。

この本の中には、被災された地域の小学生の手紙や作文ものっています。

東京都で学ぶ小学生の私たちも東日本大震災の記憶を忘れず、地震などの災害が発生したときに備え、学習を深めていきましょう。

## もくじ

あの日…	表紙裏	1
カラーグラビア 東日本大震災		2・3
はじめに		4

## 知って

年表で見る主な自然災害	6・7
地震による災害	8・9
火山の噴火による災害	10・11
台風などによる風水害	12・13
関東大震災〈関東地震〉	14・15
困難を乗り越え、東京は復興へ	16・17
阪神・淡路大震災〈兵庫県南部地震〉	18・19
東日本大震災〈東北地方太平洋沖地震〉	20・21
先人が教える地震、伝える地震	22・23
先人が伝える防災の教え	24・25

もし、東京で大地震が発生したら	26・27
学校での備え、家庭での備え(1)	28・29
学校での備え、家庭での備え(2)	30・31
地域防災マップを作ってみよう	32・33
地震が発生したら、正しい情報を集めよう	34・35
その時、東日本大震災はどう伝えられたのか～情報について考えよう～	36・37

## 備えて

「お母さんをかみならず見つけます」	38・39
大地震が発生したときは	40・41
けがややけどをしたときは	42・43
一時集合場所・避難場所・避難所	44・45

地域の防災訓練に積極的に参加しよう	46・47
心肺蘇生とAED	48・49
大災害とたたかう 負けない 助け合う(1)	50・51
大災害とたたかう 負けない 助け合う(2)	52・53
防災を調べよう 学ぼう 感じよう	54・55
自分のまちの防災対策を調べてみよう	56
復興に向けて…	58・59

## 明日へ

教科等との関連



日本は、四季折々の変化に富み、自然に恵まれた豊かな国です。その一方で、台風、みなさんも、過去の災害について知り、防災について学んでいきましょう。

大雨、地震、火山の噴火など、さまざまな自然現象が大きな被害をもたらしてきました。

●赤字は、関東で起きた災害です。●赤丸内の数字は、関連ページを表しています。

古墳時代	奈良時代	平安時代	鎌倉時代	室町時代	安土桃山時代	江戸時代
416年 允恭(壬子)5年	869年 貞観(辛卯)11年	1185年 元暦(乙未)2年	1293年 永仁(乙未)元年	1498年 明応(癸卯)7年	1586年 天正(丙寅)13年	1605年 慶長(乙未)9年
『日本書紀』に「地震」という記述あり。被害の記述はなし。 (日本の歴史に現れた最初の地震)	貞観地震 (東北地方で大津波 犠牲者約千人) M8.3 P.22 P.23	元暦地震 M7.4 P.22	鎌倉大地震 (死者数千〜二万三千人あまり) M7.0	明応地震 (東海道死者約四万一千人) M8.2 M8.4	天正地震 (死者多数) M7.8	慶長地震 (津波による死者多数) M7.9
		貞観地震は被害状況が東日本大震災と似ていると言われます。被災地から遠くはなれた京都の平安京にも、大きな衝撃を与えたことでしょう。翌年の貞観12年、若き日の菅原道真が受験した官僚試験に「地震を論ぜよ」という問題が出たほどです。		神奈川県鎌倉市の高德院の大仏には大仏殿がありません。それは明応地震による大津波で、大仏殿が流されてしまったからです。文部省唱歌「鎌倉」では、「極楽寺坂越え行けば、長谷観音の堂近く、露座の大仏おほします」と歌われています。		元禄地震 (川崎から小田原までほとんど全滅) 死者三万人以上 M7.9 M8.2
						元禄地震 (川崎から小田原までほとんど全滅) 死者三万人以上 M7.9 M8.2
						宝永地震 (わが国最大級の地震の一つ) 死者二万人以上 M8.6
						雲仙普賢岳噴火 (唐島の崩壊により津波が発生) 死者約一万五千人
						安政南海地震 (安政東海地震の三十二時間後に発生) 死者数千人 M8.4 P.53
						安政東海地震 (死者二千人) M8.4
						江戸地震 (死者約七千人) M7.0 M7.1 P.25
						
						地震直後から、なまず絵と呼ばれる錦絵が大量に江戸中に出回りました。なまずが暴れると地震が起きるとの民間信仰があり、地下の大なまずを描いたものです。人々は、この絵に地震封じや厄除けの気持ちも込めたのでしよう。

明治時代	大正時代	昭和時代	平成時代
1896年 明治29年	1902年 明治35年	1910年 明治43年	1923年 大正12年
明治三陸地震津波 M8.2 P.24	伊豆鳥島噴火 (全島民死亡)	明治四十三年関東大水害 (死者・行方不明 千三百四十九人)	関東地震(関東大震災) (死者十万人超) M7.9 P.14 P.15 P.16 P.17 P.24 P.25
			
			焼け跡の両国国技館(墨田区)
			昭和8年 昭和三陸地震 (死者・行方不明三千六十四人) M8.1
			昭和9年 室戸台風 (行方不明三百三十四人)
			昭和15年 三宅島噴火 (死者十一人、火山弾や溶岩流などの被害)
			昭和20年 枕崎台風 (死者二千四百七十三人、行方不明千二百八十三人)
			昭和21年 南海地震 (死者千三百二十一人) M8.0 P.53
			昭和22年 カスリーン台風 (死者千七十七人、行方不明八百五十三人)
			昭和23年 福井地震 (死者二千七百六十九人) M7.1
			昭和29年 洞爺丸台風 (死者・行方不明千七百六十一人)
			昭和34年 伊勢湾台風 (死者四千六百九十七人、行方不明四百一人)
			昭和53年 伊豆大島近海地震 (死者二十五人) M7.0
			1983年 昭和58年 日本海中部地震 (死者百四十人) M7.7
			1983年 昭和58年 三宅島噴火 (溶岩流や火山灰などの被害) P.10 P.11
			1986年 昭和61年 伊豆大島噴火 (全島民が島外に避難) P.11
			1991年 平成3年 雲仙普賢岳噴火 (死者・行方不明四十四人)
			1993年 平成5年 北海道南西沖地震 (奥尻島で最大10m超の津波を観測、死者二百一人) M7.8
			1995年 平成7年 兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災) (死者六千四百三十四人) M7.3 P.8 P.18 P.19
			2000年 平成12年 三宅島噴火 (全島民が島外に避難) P.10 P.11
			2004年 平成16年 新潟県中越沖地震 (死者六十八人) M6.8
			2007年 平成19年 新潟県中越沖地震 (死者十五人) M6.8
			2011年 平成23年 平成二十三年台風第十二号 (死者六十八人、行方不明二十五人) P.13
			2011年 平成23年 3.11 東北地方太平洋沖地震(東日本大震災) (死者三万六千人、行方不明四千人) M9.0 P.12 P.13
			2013年 平成25年 平成二十五年台風第二十六号 (死者三十六人、行方不明四人) P.12 P.13
			2014年 平成26年 御嶽山噴火 (死者五十七人、行方不明六人、平成二十六年十月二十三日現在)
			2015年 平成27年 口永良部島噴火
			
			三宅島噴火 火山灰に埋もれる民家 [平成12年(2000)7月撮影]

日本は地震列島

日本は地震が多い国です。地震とは大地がずれることを言います。大地がずれるときには大きなゆれが起こり、建物が倒壊したり、山やがけがくずれたりします。また、地震が海底で起こった場合には、津波が発生するなどさまざまな災害が引き起こされます。



大津波に襲われた岩手県大槌町 [平成23年(2011) 東日本大震災]

建物の倒壊

地震が起こす大きなゆれによって、家やビルなどが倒れたり、つぶれたりします。

また、家具の転倒による被害も数多く報告されています。



倒壊した高速道路 [平成7年(1995) 阪神・淡路大震災]

防災トピック

マグニチュードと震度

地震が起こるとテレビなどの地震速報で「マグニチュード」と「震度」という言葉が出てきます。この違いは何でしょう。

「マグニチュード」は地震そのものの大きさを表すもので、一つの地震に一つしかありません。テレビなどではアルファベットの「M」で表されます。

「震度」とは地面のゆれの強さを表すもので、観測する場所によって違います。震度は地震の起こった場所から近いほど大きく、遠いほど小さくなります。

また「震度」は、人が普通感じない震度0から震度7までの10段階(震度5と震度6は、震度5弱・震度5強、震度6弱・震度6強の2段階に分かれる)で発表されます。

※「地震と安全」(小学校4～6年)を見てみましょう。

火災

さまざまな建物や道路などに被害が出ることで、火災が発生する危険が高まり、より被害が大きくなっていきます。



千葉県原市の石油タンク火災 [平成23年(2011) 東日本大震災]

津波

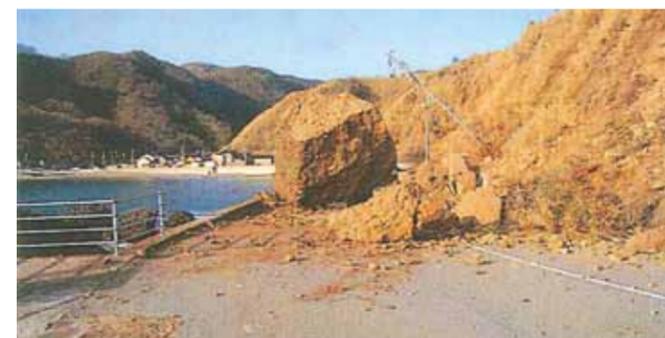
地震などが原因で発生した大波が、海岸に押し寄せるのが津波です。「TSUNAMI」として世界の共通語となっています。津波は、波の進む速さがたいへん速く、その力がとても強いため、東日本大震災でも多くの尊い命をうばいました。



防潮堤をこえる津波(岩手県野田村) [平成23年(2011) 東日本大震災]

がけくずれや地すべり

地震のゆれによって、地盤がゆるんだりくずれたりして、がけくずれや地すべりが起きます。人や車、家が埋まるなど、大きな被害が生じることがあります。がけや坂の近くでは特に注意が必要です。



地震によるがけくずれ(石川県輪島市) [平成19年(2007) 能登半島沖地震]

地盤がゆるむ液状化

砂や水分を多く含むような地盤は、地震などのゆれによって、泥水のような状態になることがあります。これを液状化といいます。液状化によって、建物が傾いたり、マンホールが浮き上がったりすることがあります。また、地中に埋められた配水管、下水管などの大切な設備に大きな被害が出ることもあります。



液状化の影響を受けたマンホール(千葉県浦安市) [平成23年(2011) 東日本大震災]

## 日本は火山の国

火山の噴火は地中の深いところにあるマグマ（岩石がどろどろにとけたもの）が溶岩となって地表に流れ出たり、火山灰や火山ガスなどが噴き出したりする現象です。

世界には約 1500 の活火山があり、そのうち、日本には 108 もの活火山があります。近年では三原山（東京都大島）、雄山（東京都三宅島）、雲仙普賢岳（長崎県）、有珠山（北海道）、新燃岳（宮崎県）の噴火などがあります。



三宅島大噴火[平成12年(2000)12月5日]

## 速いスピードで流れ下る火砕流

火山灰や岩塊、火山ガスなどがまじって、数百度から千度くらいの高温で、山の斜面を下ってくるのが火砕流です。そのスピードは時速100kmを超えることもあるので、噴火による災害の中で最も恐ろしいものです。



三宅島の火砕流[平成12年(2000)8月29日]

## 火口からマグマが流れる溶岩流

マグマが、火口から流れ出てくるのが溶岩流です。速度は遅く、速いものでも時速30kmくらいなのですが、とても高温のため山の木や木造の家などは燃えてしまいます。また冷えて固まると岩になるため、田畑の作物や道路などに被害が出ます。



三原山の溶岩流(大島)[昭和61年(1986)11月19日]

## 火山灰や火山ガスなどの火山噴出物

火山から噴出されたもののうち、直径2mm以下の大きさのものを火山灰といい、気体を火山ガスといいます。火山灰が降り積もると、農作物や道路、鉄道などに被害をおよぼすことがあります。有毒な成分を含む火山ガスは、植物を枯らし、人や動物に命の危険をもたらします。



三宅島の大规模噴火[平成12年(2000)8月10日]

## 防災トピック

### 活火山とは

おおむね過去1万年以内に噴火した火山および現在活発な噴気活動のある火山とされています。

### 噴火後の阿古小学校

六年 平野充教

噴火で埋まったぼくたちの学校  
そばの溶岩から

あのつらめしいけむりが出ている

六年間勉強した学校

いろいろ思い出がつかまっている校舎

一年、二年、三年、そして六年

昨年の秋まであったぼくたちの校舎

その校舎、あの校庭での思いでは

噴火といっしょに

一生忘れないだろう

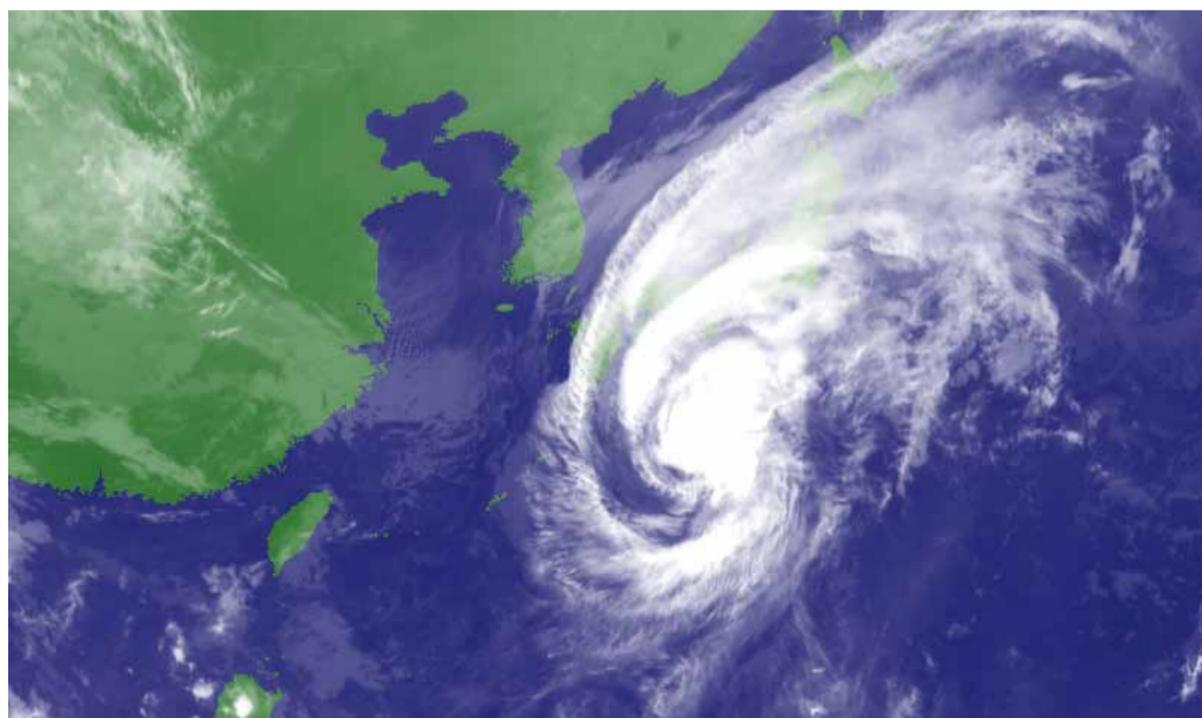


5年 渡辺司

昭和58年(1983)当時の三宅村立阿古小学校の児童の作品 「三宅島大噴火の記録」(三宅村教育委員会から)

## 日本は台風の通り道

台風は、北緯10度くらいの赤道に近い暖かい海で発生します。夏になると、もう少し北の海(北緯20度くらい)でも発生するようになり、日本に向かって進むことが多くなります。毎年多くの台風が日本に近づき、各地に強い風や大雨による被害をもたらします。



気象衛星ひまわり7号による台風第26号(平成25年10月)の観測画像

## 防災トピック

### 台風とは

赤道近くの暖かい海で生まれる低気圧(熱帯低気圧)のうち、北西太平洋(赤道より北で、東経180度より西)または南シナ海に存在し、最大風速が秒速17.2m以上の強い風が吹くものを台風とよびます。

台風の「大きさ」は、強い風が吹いている範囲「強風域」の半径が広いか狭いかで決めていて、台風の「強さ」は、「最大風速」が強いか弱いかに決めています。

### 台風の月別の主な経路



## 強風による被害

台風はとても広い範囲で強い風が吹き、中心に近づくほど、その風が強さを増していきます。その強い風によって、看板や瓦が飛んだり、家がこわれたりします。また、鉄塔や木などが倒れたり、船が転ぶくしたりするなど、いろいろな被害をもたらします。

竜巻は、突風を引き起こし、屋根やテントなどを吹き飛ばすことがあります。



渋谷区道玄坂で台風の強風によって倒れタクシーを直撃した街路樹  
[平成23年(2011)9月の台風第15号]



竜巻と見られる突風で倒れた樹木(埼玉県行田市)  
[平成25年(2013)9月16日]

## 大雨による被害



土石流により道路まで流れ込んだ土砂や流木(大島町)  
[平成25年(2013)10月の台風第26号]

台風や梅雨の時期の集中豪雨などによって大雨が降ると、洪水、土石流、がけくずれなどが発生します。とくに、恐ろしいのは土石流です。山の土砂、岩石が大雨などで流され、水と混じってどろどろになり、ものすごい勢いで谷を流れてくるため、毎年のように大きな被害が出ます。

## 増えている都市型の水害

都市化が進む東京では、雨水が地下にしみこみにくくなっています。そのため、集中豪雨があると、ほとんどの雨水が川に流れ込み、水かさが一気に増し、浸水の水害が起きやすくなっています。



妙正寺川の被災状況(中野区)[平成17年(2005)9月]

大正12年(1923)9月1日午前11時58分、相模湾北西部を震源とする巨大地震が関東地方をおそいました。いわゆる、関東大震災です。ちょうど、人々が昼食の支度をしたり、食卓を囲んだりしていたときです。

### 関東一円に、すさまじい被害が



浅草十二階及び花屋敷附近延焼之状況(台東区) [台東区立下町風俗資料館所蔵]

関東地震は、現在の研究では、マグニチュード(M)7.9の本震から3分後にM7.2、5分後にM7.3という巨大なゆれが三度発生した「三つ子地震」であることがわかっています。また、M7程度の強い余震も観測されています。

地震の規模は最大級とはいえないものの、人口密度の高い地域であったことと火災による被害が重なり、関東大震災は、日本の災害史上最大規模のものとなりました。被害は、東京、神奈川、千葉、埼玉、静岡、山梨と広範囲におよびました。



上野(台東区)の西郷隆盛の銅像前で関東大震災の美況を聞いている人々 [台東区立中央図書館所蔵]

#### 被災状況

- 死者・行方不明：105,000人余り
- 住家全壊：109,000戸余り
- 住家半壊：102,000戸余り
- 住家焼失：212,000戸余り(全半壊後の焼失を含む)

理科年表 平成24年(平成23年11月発行)

### 死者・行方不明者は、10万人を超えました



日本橋の火事(中央区) [東京都震災復興記念館所蔵]

地震後、当時人口250万人の東京市では、130か所以上から出火しました。その日は、関東地方は台風の影響で強風が吹きあれていたため、火はまたたく間に広がりました。

9月1日深夜には、現在の台東区や墨田区を中心とする下町一帯は激しい炎に包まれました。当時は木造の家が多かったため、そのほとんどが焼失しました。



震災回顧の手拭い：震災当時の光景が描かれ、「この恐ろしい関東の大震災を忘れずいつも緊張致しませう」と記されている。「三回忌の当時ラジオが発展」とあることから大正14年(1925)以降のものと思われる。 [台東区立下町風俗資料館所蔵]

### 防災トピック

#### 季語「震災忌」

世界で最も短い文学、俳句には、季節を表す言葉「季語」があります。季語は、一つの俳句の中に一つ入れることが望ましいとされ、俳句の世界に広がりをもたせるものです。「震災忌」は、秋の季語。関東大震災が9月1日に発生したことになみまします。

聞き伝え 語りつたえて 震災忌

星野立子

※星野立子 明治36年(1903)―昭和59年(1984)  
俳人 高浜虚子の次女



「(仮)救護所風景」 岡本帰一/画  
救護所でほっと一息つく親子の様子が描かれている [弥生美術館所蔵]

### 防災トピック

#### 防災の日

関東大震災の教訓を忘れない、そしてこの時期に多い台風への心構えの意味も含めて、9月1日が「防災の日」に制定されました。

関東大震災で大きな被害を受けた東京は、どのように町を復興していったのでしょうか。



昭和5年開催「帝都復興展覧会」に出品された八重洲橋付近(東京駅前)の模型  
【東京都震災復興記念館所蔵】

### 後藤新平の「復旧」ではなく「復興」へ

関東大震災発生直後、内務大臣となった後藤新平(元東京市長)は、なんと地震の発生から5日後には「帝都復興の議」という提案を出しました。「復旧」ではなく「復興」を掲げ、1か月足らずで帝都復興院を設置し、猛烈なスピードで復興に取り組んだのです。

それは、震災に負けない、震災に強い東京をめざし、世界に誇れる大都市として、東京を大改造するためでした。

### 現在の東京を築いた震災復興事業

後藤新平の復興案は、壮大な理想案でしたが、莫大な費用がかかることもあって、次第に縮小されます。理想案からは後退しましたが、震災復興事業は、道路・上下水道・公園・教育・住宅など、多岐にわたって実行されていきました。

幅の広い幹線道路がつくられ、焼け野原となった下町地区を中心に区画整理がされ、鉄筋コンクリート建築による建物の不燃化が図られました。市民からの義援金により同潤会が設立され、住宅の供給も行われました。

現在の大都市東京の骨格が形づくられたのです。



東京都震災復興記念館(墨田区)  
東京都震災復興記念館には、関東大震災とその後の復興事業についてのさまざまな資料が展示されています。

### 防災に強い都市づくり

#### ▶復興小学校

関東大震災では、当時の東京市内の小学校の多くが倒壊・焼失しました。被災事業の一環として建てられた復興小学校は、防災や都市計画の観点に基づき、鉄筋コンクリート建築を採用し、校舎全体に曲線や曲面が多用され、各校ごとに個性的なデザインの外観が取り入れられました。



中央区立泰明小学校

#### ▶復興道路

東京の町を十字に結ぶ昭和通りと大正通り(現在の靖国通り)をはじめとして、幹線道路が整備されました。復興道路は、現在の東京の動脈ともなっています。



昭和初期の靖国通り(千代田区)【東京都震災復興記念館所蔵】

#### ▶復興公園

多くの人々が逃げ場を失い犠牲となった震災の教訓から、隅田公園、浜町公園、錦糸公園の三大公園をはじめ、各地にたくさんの小公園が作られました。普段は市民の憩いの場として、災害時には避難場所としての大切な役割を果たしています。



昭和6年(1931)開園の隅田公園(墨田区・台東区)  
【台東区立下町風俗資料館所蔵】

### 防災トピック

#### 関東大震災から一年復興めざし

#### 「一に勇氣、二に勇氣・・・」

過去は日々に遠くなる、未来は日々に近くなる、一日を経れば一日だけ大災害を被ったのは遠くなるのである、壮麗な大東京建設の日には近づくのである。

此の際は一にも勇氣である、二にも勇氣である、三にも四にも何にも彼にも勇氣である。

(幸田露伴「震災者に贈る言葉」)

平成7年(1995) 1月17日 午前5時46分 発災



延焼して次第に焼け落ちてゆく兵庫県神戸市兵庫区の民家



崩壊した阪神高速道路

平成7年(1995) 1月17日、午前5時46分、兵庫県淡路島北部を震源とするマグニチュード7.3の大地震が発生しました。

これが兵庫県南部地震です。この地震により兵庫県南部一帯は震度6の大きなゆれにおそわれました。特に震度7の激震が記録された神戸市では、多くの木造家屋が倒壊し、あちこちから火の手がいったいに上がりました。発生時刻が真冬の早朝であったため倒れた家の下じきになって亡くなった方や、本棚や食器棚などの家具の転倒によりけがを負った方が数多くいました。

また通信経路が寸断されたり、鉄道の駅や高速道路が倒壊したりするなど人々の生活に大きな被害がおよびました。

被災状況

死者・行方不明	6,437人
(内、行方不明者)	3人
住家全壊	104,906戸
住家半壊	144,274戸
建物焼失	7,574戸
(半焼・部分焼等含む)	

総務省消防庁 確定報：  
平成18年(2006) 5月19日

ボランティア元年～自分にできることから～

阪神・淡路大震災の被災地には、日本全国、そして世界各地から多くのボランティアが駆けつけました。そこで平成7年(1995)は、日本での「ボランティア元年」と呼ばれるようになりました。また国は、毎年1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日から21日を「防災とボランティア週間」とすることを決めました。

当時、あらゆる世代のボランティアが活躍しましたが被災地の小学生たちは、自分にできることは何かと考え、身近なことからすすんでボランティアに取り組みました。



被災した店舗の片づけを手伝う子供たち(兵庫県西宮市)  
〔平成7年(1995) 1月19日〕



避難所で朝食のおにぎりを配給  
(兵庫県神戸市東灘区)  
〔平成7年(1995) 1月18日〕



たらいでお湯をわかすため、火の番をする子供たち(兵庫県神戸市東灘区)  
〔平成7年(1995) 1月19日〕

防災トピック

神戸港震災メモリアルパーク

阪神・淡路大震災では、神戸港は壊滅的な被害を受けました。その後、復旧・復興が進み、周りの状況はすっかり変わりましたが、兵庫県神戸市中央区にあるメリケン波止場には、被災したあの日の状況を今に伝える岸壁が約60mにわたって残されています。

震災の恐ろしさを後世に伝える貴重な史跡の一つです。



平成23年(2011)3月11日午後2時46分、東北地方太平洋沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生しました。この地震により、震度6強以上の強いゆれが、東北と関東の広い範囲で観測されました。

その後、大津波が太平洋沿岸部を繰り返し襲い、約500kmにも及ぶ沿岸各地では、町や集落が丸ごと流されるという、それは過酷な状況となりました。さらには、大津波によって冷却機能を失った福島第一原子力発電所から放射性物質が漏れ出し、住民の避難、土壌汚染などの問題が発生しました。その後、放射能関連の風評被害も起こっており、事態はまだおさまっていません。

この震災の被害は、死者と行方不明者は約1万8千人、全・半壊家屋約40万戸と、とても大きなものです。

気象庁は、この地震を「平成23年(2011)東北地方太平洋沖地震」と命名しました。また、東北地方太平洋沖地震及びこれに伴う原子力発電所事故による災害については、「東日本大震災」と呼称しています。



岩手県釜石市、巨大津波が街中を襲う [平成23年(2011)3月11日]

被災状況

死者・行方不明:	18,617人
建物全壊:	129,627戸
建物半壊:	266,440戸
建物焼失:	279戸
警察庁発表:	平成24年(2012)11月21日現在



炎上する宮城県気仙沼港内 [平成23年(2011)3月11日]



宮城県仙台湾に到達した津波



倒壊した岩手県大槌町役場



岩手県大槌町赤浜地区の民宿の上に乗上げた隣町の釜石市の観光船「はまゆり」



警視庁警備犬による懸命の捜索



警視庁航空隊による空からの救助

### 防災トピック

#### 「天災は忘れた頃にやってくる」

防災の心構えとして、有名な言葉です。物理学者の寺田寅彦の言葉とされていますが、寺田博士の著作の中で確認することはできません。実際は、寺田博士の弟子で「雪博士」として知られる中谷宇吉郎が、関東大震災の後、恩師の言葉として書き記したものです。寺田博士は、この他にも防災の格言をいくつも残しています。

- 「自然は過去の習慣に忠実である」
- 「ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが、正当にこわがることはなかなかむづかしい」

# 先人が教える地震、伝える地震

## 末の松山 波こさじとは

『小倉百人一首』

カルタ遊びで知られる『小倉百人一首』は、鎌倉時代の歌人、藤原定家が、京都の小倉山の山荘で、飛鳥時代から鎌倉時代までの百人の歌人の歌を、一人一首ずつ、百首を選んでまとめたものといわれています。

『小倉百人一首』の中には、『枕草子』の筆者である清少納言の父、清原元輔の歌も選ばれています。

ちぎりきな かたみに袖をしぼりつつ

末の松山 波こさじとは

清原元輔

(現代語訳)

(二人で固く) 約束しましたよね。お互いに涙を流しながら、「末の松山を波が越すことがないように、二人の気持ちは永遠に変わらないよね。」と。(それなのに、どうしてあなたの気持ちは変わってしまったのですか。)



末の松山石碑

「末の松山」は、宮城県多賀城の近くにあります。貞観十一年(八六九)に起こった貞観地震の際にも、三陸沿岸を襲った大きな津波は、この「末の松山」を越えなかったことから、「末の松山 波こさじとは」は、「絶対に起こり得ないこと」の例えとして用いられるようになりました。今回の東日本大震災でも、「末の松山」のすぐ近くまで津波は押し寄せましたが、ついに、大きな波は「末の松山」は越えることはありませんでした。

## 『平家物語』に見られる大地震

鎌倉時代に作られた『平家物語』にも、大地震の様子が描かれています。源頼朝の弟、義経に率いられた源氏の武士たちは、平家との戦いに勝ち進み、とうとう、元暦二年(一一八五)、壇ノ浦の戦いで、平家をほろぼしました。

源平の戦いが終わり、やっと世の中が落ち着くと思われたこの年、琵琶湖の南部から京都にかけて大災害をもたらした元暦地震が起こりました。

このときの様子を『平家物語』では、次のように表しています。

(現代語訳)

いろいろなものが崩れ落ちる音は、まるで雷の音のようで、まい上がるほこりは、煙のようでした。その粉じんで空は真っ暗になり、陽の光も見えません。老いも若きもただただおどろき、鳥やけものまでもが、ぼう然としていました。

大地はひび割れ、そこから水がわき出てきました。山はくずれて、その土砂が河をうずめ、海はうねって、浜を水びたしにしました。なぎさをこぐ船は波にゆられ、陸を行く馬は、足場が定まりませんでした。水が増し洪水となって押し寄せて

きたなら、丘に登ったとしてもどうして助かるでしょうか。また、猛火が迫ってきたならば、河をへだてているとしても助かるはずありません。全く恐ろしくてたまらないのは大地震だと思いました。

『平家物語』は、琵琶を弾きながら語る琵琶法師たちによって、各地に伝えられました。平家物語に登場する人々の思いとともに、『平家物語』に描かれた大地震の恐ろしさも、時を越えて人々に語り継がれていったことでしょう。

## 日本初の地震事典

東日本大震災は、平安時代に東北地方を襲った貞観地震と似ているといわれます。その時代を生きた菅原道真は、日本初の地震事典を編さんしています。この本は、今でも平安時代以前の地震の研究にかかせないものとなっています。

東京には、自然災害の恐ろしさや防災の教訓を今に伝える史跡や言い伝えが数多く残っています。みなさんも自分の地域にあるこうした教えを調べてみましょう。

## 大地震にかかわるもの

### ● 東京都立横網町公園の東京都慰霊堂・復興記念館

所在地：墨田区横網2-3-25

大正12年(1923)9月1日に発生した関東大震災では、大火災が発生し、逃げ場をなくした大勢の人々は、当時造成中であった現在の横網町公園に避難しました。その時、火災旋風が発生し約3万8千人の方が犠牲となりました。



震災遭難児童弔魂像

### ● 「防火守護の地」の碑

所在地：千代田区神田和泉町1-300  
(千代田区立和泉公園内)

関東大震災の時、神田佐久間町一帯にも火の手が迫りました。そこで町の人々は大人も子供も一丸となって、二日間にわたりバケツリレーをするなどの消火活動を行ったのです。こうした人々の努力の結果、町は大火から守られ、一人の死者も出ませんでした。



## 防災トピック

### 被害をくり返さないために…明治三陸地震津波の記録

明治三陸地震津波は、明治29年(1896)6月15日、岩手県釜石市の東方200kmを震源として起こったマグニチュード8.2の大地震です。地震の発生から30分後に、海拔38.2mという巨大津波が北海道から牡鹿半島に至る三陸海岸を襲い、約2万2千人の死者を出しました。右の写真は当時の被害状況を今に伝える貴重な1枚ですが、P.21の釜石市の観光船「はまゆり」の写真と同様、津波の恐ろしさを後世に伝える大事な記録といえるでしょう。



明治三陸地震津波で陸に打ち上げられた帆船「長安丸」  
写真の裏面には、釜石港内に停泊していた船が300～600mの陸上に押し流されたことが記されている。  
[石黒敬章氏所蔵]

### ● 小石川植物園の「大震災記念碑」

所在地：文京区白山3-7-1

関東大震災の被災者3万人以上がこの植物園内に避難し、その一部は、ここにあった避難所で長期の生活を余儀なくされました。最後の被災者が退去したのは、大正14年(1925)1月のことでした。



### ● 上野の大仏

所在地：台東区上野公園内

小高い丘の上にかつてあった大仏は安政2年(1855)の江戸地震で落下し、その後、修理されましたが、関東大震災でふたたび落下しました。頭部、胴体は太平洋戦争中、金属資源として供出されてしまい、現在は大仏の顔だけが残っています。



## 風水害にかかわるもの

### ● 大田区立東糀谷防災公園の潮位計

所在地：大田区東糀谷4-5-1

災害時に避難者を受け入れる防災機能をもった東糀谷防災公園には、潮位計が設置されています。潮位計には、東糀谷地区に流れる呑川の防潮堤の高さと過去の大きな台風が来襲した時の潮の高さが示されています。潮位とは、潮の干満によって変化する海面の高さのことです。



## 防災トピック

### 各地に残る防災の言い伝え

- 蜂が例年より巣を低く作る年は台風が多い。
- 二百十日、二百二十日は台風が来る。  
※二百十日は、立春から二百十日目の日。9月1日ごろに当たり、この前後は台風が来ることが多い。二百二十日は、9月10日ごろで、同じく台風が多いことで知られる。
- 地震の時は竹やぶに逃げろ。

# もし、東京で大地震が

# 発生したら

今後 30 年の間に、南関東で、マグニチュード7クラスの直下地震が、70%程度直下地震等の被害想定を見直しました。ここでは、東京湾北部を震源とする東京湾

の確率で起こる可能性があるとされています。平成 24 年 4 月、東京都は、首都北部地震と、東京都多摩地域を震源とする多摩直下地震を比べてみましょう。

## 東京湾北部地震(最も被害想定が大きい場合)

〔想定〕 冬の夕方6時、風速毎秒8メートルの風が吹いているときに、マグニチュード7.3の地震が発生した場合

### 人

死者.....9,641人  
 負傷者.....147,611人  
 避難者(1日後)....3,385,489人

### 建物

全壊.....304,300棟  
 ●ゆれ・液状化によるもの....116,224棟  
 ●火災によるもの.....201,249棟



帰宅困難者

### ライフライン

停電率.....17.6%  
 ガス供給停止率..26.8%~74.2%  
 断水率.....34.5%  
 電話不通率.....7.6%

### 帰宅困難者

5,166,126人

### エレベーターの

閉じ込め台数 最大7,473台

## 多摩直下地震(最も被害想定が大きい場合)

〔想定〕 冬の夕方6時、風速毎秒8メートルの風が吹いているときに、マグニチュード7.3の地震が発生した場合

### 人

死者.....4,732人  
 負傷者.....101,102人  
 避難者(1日後)....2,756,681人

### 建物

全壊.....139,436棟  
 ●ゆれ・液状化によるもの....75,668棟  
 ●火災によるもの.....65,770棟



全壊建物

### ライフライン

停電率.....8.8%  
 ガス供給停止率...6.5%~84.6%  
 断水率.....36.9%  
 電話不通率.....2.0%

### 帰宅困難者

5,166,126人

### エレベーターの

閉じ込め台数 最大5,130台

災害はいつ起こるか分かりません。だからこそ、学校でも、家庭でも、いざというときのために、備えておくことが大切です。

### 学校での備え

P40を見よう

大地震が発生したら、あわてずに避難することが大切です。そのためには、学校の避難訓練に真剣に参加することが大切です。

また、いざというときに備えて、日ごろから、自分の身の回りを整理整頓し、

- 避難路となる廊下や階段に物を置かない。
- 靴のかかとを踏まない。
- 机の回りを散らかさない。
- ハンカチやティッシュを常にポケットに入れておく。

◀それぞれの理由を考えてみましょう。

### 避難訓練の大切さ



東日本大震災を踏まえ、江戸川区立船堀小学校では、大地震発生時の津波の被害を予想し、6年生が1年生の手を引き、校舎の屋上まで逃げるといった避難訓練を実施しています。

自分の身はもちろん、下級生の子供たちの命を守るために、6年生は、1年生を気遣いながら、一生懸命走って避難します。

### 防災トピック

#### 「津波てんでんこ」～津波のこわさを知るからこそその教え

何度も津波に襲われた三陸地方には「津波てんでんこ」という言葉があります。

「てんでんこ」とは、「てんでんばらばらに」という意味。「津波がきたら、一人一人がてんでんばらばらになって、早く高台に逃げろ。」という教えです。津波に苦しめられてきた三陸地方の人々の思いがこめられた言葉です。

東日本大震災が発生した平成23年3月11日、岩手県釜石市では、「津波てんでんこ」の教えを守り、約3千人の小・中学生全員が奇跡的に避難できました。「とにかく早く、自分の判断で、できるだけ高い所へ逃げる」という先人の教えが、みんなの命を救ったの

### 家庭での備え

P41を見よう

避難のときにすぐに大事なものを持ち出せるよう、非常持ち出し袋を用意しておきましょう。また、頭を保護するものや、割れたガラスなどで足をけがしないよう、



- 飲み水
- 食べ物
- 救急箱
- お金
- メモ帳と筆記用具
- ティッシュペーパー
- タオル
- かいちゆう電灯
- 電池
- ラジオ
- スニーカー

いざというときに備え、家族の集場所を決めておきましょう。

電話が使えないときに備え、家族と連絡をとる方法を決めておきましょう。

このほかに、あれば便利なものは何かな？

.....

### 地震に対する10の備

- 1 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう
- 2 けがの防止対策をしておこう
- 3 家屋や塀の強度を確認しておこう
- 4 消火の備えをしておこう
- 5 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう
- 6 非常用品を備えておこう
- 7 家族で話し合っておこう
- 8 地域の危険性を把握しておこう
- 9 防災知識を身につけておこう
- 10 防災行動力を高めておこう

## 学校での備え、家庭での備え

## (2) (台風などによる風水害、火山の噴火による災害) 家 特

### 家庭での備え(台風などによる風水害) P12.13を見よう

毎年、日本列島を襲ってくる台風。強い風や大雨などによる被害は後を絶ちません。予測できる災害であるからこそ、被害を最小限にするための日頃からの備えが大切です。

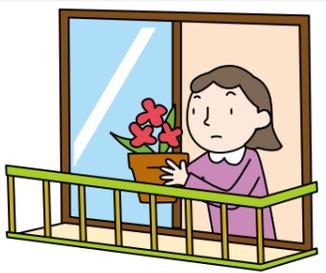
● もしものときに備え、家族で話し合っておきましょう。



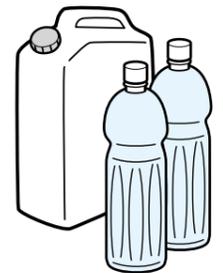
● 窓や雨戸など家の戸締りをしっかりしておきましょう。



● 風で飛ばされそうなものは、固定するか屋内に入れておきましょう。



● 断水に備えて飲料水を確保しておきましょう。



**いざ** 台風などの大雨の時は、川や海に近づかないようにしましょう。天気がよくても大雨が止んだ後は川が増水して流れが速くなるので注意



**いざ** 強い風の時は、外出は控えましょう。



**いざ** ラジオやテレビなどの気象情報や警報に注意し、早めに避難しましょう。



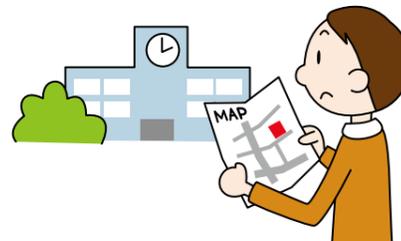
**いざ** 夜間や停電の時は、家族と一っしょに行動しましょう。



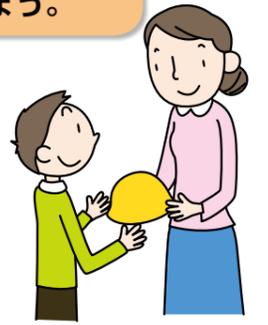
### 家庭での備え(火山の噴火による災害) P10.11を見よう

火山が噴火すると、火砕流や溶岩流などが流れ出てくることがあり、早めの避難が大切です。また、火山ガスが発生し健康に重大な影響をもたらすおそれもありますから、十分な備えをしておきましょう。

● 避難経路や避難場所を確認しておきましょう。



● ヘルメットやゴーグルなど身を守る用具を準備しておきましょう。



**いざ** 気象庁の噴火警報に注意しましょう。



**いざ** 火山灰や火山ガスなどの火山噴出物が発生したらヘルメットやゴーグルなどをつけましょう。

現在、三宅島では火山活動が活発なため、島民はガスマスクを備えています。



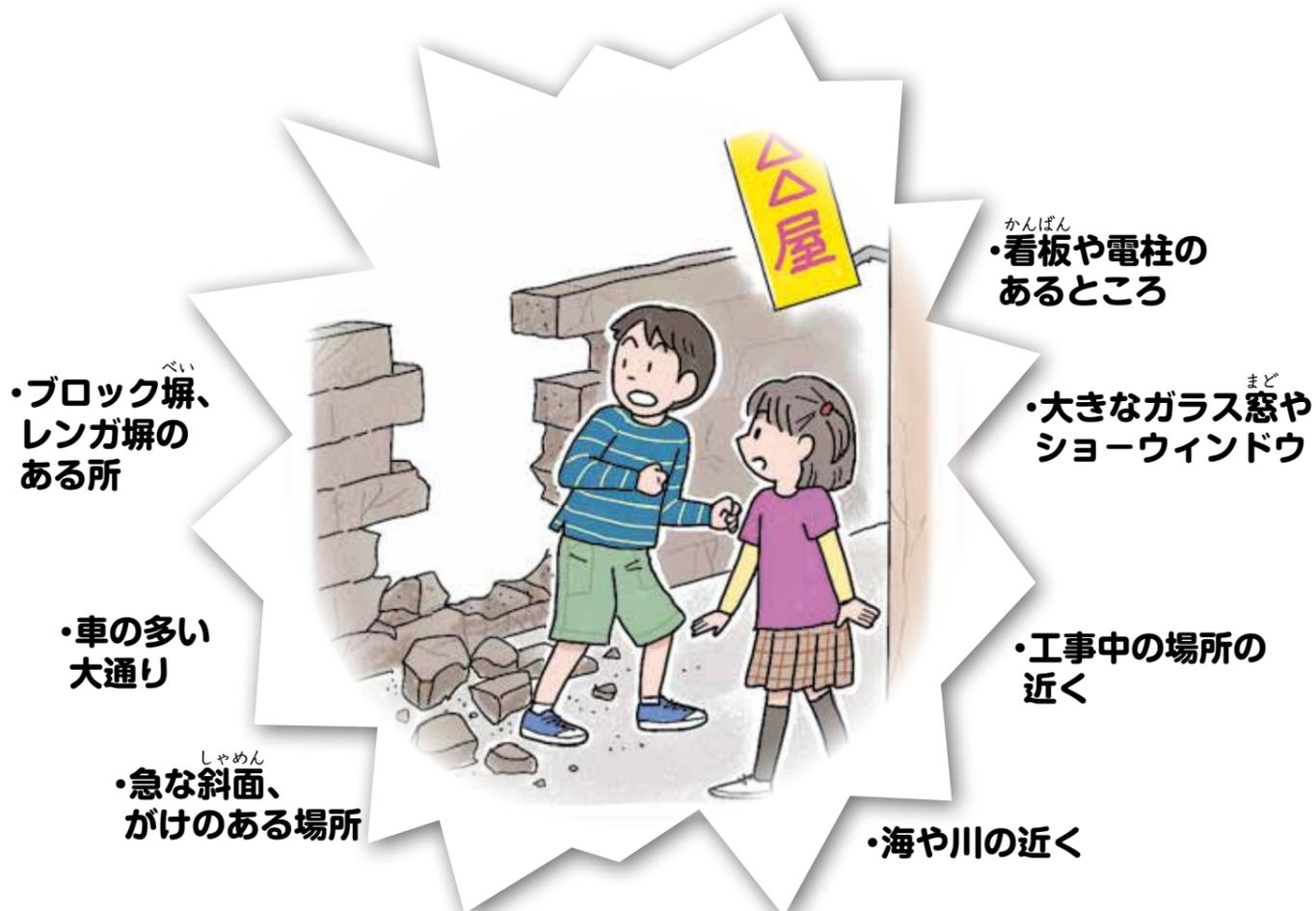
大地震が発生すると、建物の倒壊や火災が起きる可能性があります。自分の通学路や近所の危険な場所を考えて、地域防災マップを作り、災害に備えましょう。

## 作り方のポイント

- ① 自宅を真ん中を書く。(地図を使ってもよい)
- ② 目印になる学校や大きな建物、道路を書く。
- ③ 一時集合場所を書く。
- ④ 危険が予想される場所には、吹き出して具体的に書き込む。

マップができたなら、それを見ながら家の人と避難の方法について話し合っておきましょう。

※44ページ、45ページに一時集合場所などの説明があるので見てみよう。



## 作ったマップをはっておこう



大地震が発生したときは、正しい情報を集めることが大切です。日ごろから、いざというときに備えて、どのように情報を集めるか知っておくことが大切です。

## 緊急地震速報が出ます

各地のゆれの到達時刻や震度を予測し、大きなゆれがくる前に知らせるシステムです。最大震度が5弱以上と推定される場合に、震度4以上のゆれが予測される地域に対して発表されます。テレビやラジオ、学校や施設の館内放送などで入手できます。



## つながらない！ かからない！ に備えましょう

大災害が起きると、安否確認や問合せなどで電話がつながりにくくなります。NTTの災害用伝言ダイヤル(171)で、家族間の安否確認ができます。

「災害用伝言ダイヤル」の使い方 **災害時には電話がかかりにくい**  
 家族の安否確認は、NTT災害用伝言ダイヤル「171」を利用しよう。

### 伝言の録音

- ① 「171」にダイヤル
- ② 録音の場合「1」を押す。
- ③ 自宅の電話番号を市外局番からダイヤルする。  
(XXX) XXX-XXXX

後は、ガイダンスが流れますので、落ち着いて録音・再生をしてください。

### 伝言の再生

- ① 「171」にダイヤル
- ② 再生の場合「2」を押す。
- ③ 自宅の電話番号を市外局番からダイヤルする。  
(XXX) XXX-XXXX

携帯電話各社の「災害用伝言板」で安否を登録確認することができます（震度6以上の場合）。

### 体験できます！家族で利用してみよう。

#### 【体験サービス期間】

- ・毎月1日・15日
- ・正月三が日(1月1日から1月3日まで)
- ・防災週間(8月30日から9月5日まで)
- ・防災とボランティア週間(1月15日から1月21日まで)

※詳細は、各電話会社のホームページで確認してください。

## 大きなゆれがおさまったら、情報を集めましょう

### 信頼のできる情報を集めましょう



●インターネットは、世界中の情報を知ることができます。地震が起きたら、報道機関や気象庁、鉄道などの公共機関のホームページを確認してみましょう。

●携帯電話でも災害情報が流れます。



●災害対応型自動販売機は、地震や洪水などの大規模災害時に、中の飲料を無償で提供します。電光掲示板がついており、災害情報が流れるタイプのももあります。



●テレビが見られなかったり、インターネットがつながらなかったりすることもあります。ラジオなら、ほぼ受信することができます。また、避難する途中でも聞くことができます。



●地震が起ると、テレビは新しい情報を映像とともに次々と送ってきます。

▶注意！ 信頼できない情報やあいまいな情報が流れることがあります◀  
 情報があふれる時代だからこそ正確な情報を知ることが自分の安全につながります。

## 防災トピック

### うわさやあいまいな情報に、注意しましょう

東日本大震災により、千葉県市原市にある石油会社の千葉製油所で火災が起きました。その時、「有害物質が雨などといっしょに降るので注意」などと人々の恐怖をあおるような情報が、電子メールやインターネットの掲示板で広まりました。情報元を「厚生労働省」としているものまであり、千葉県や石油会社、厚生労働省などは注意呼びかけました。

インターネットが普及している現代では、あいまいな情報やうわさがあつという間に広がります。

あやしい情報にふりまわされたり、それを広めたりしないようにしましょう。

### 被災地では

巨大地震に襲われた各被災地では、新聞などを発行することが困難になりました。その中で、何とか被災地の人々に情報を伝えようと必死の努力が続けられました。その一つ、石巻日日新聞の奮闘を紹介します。

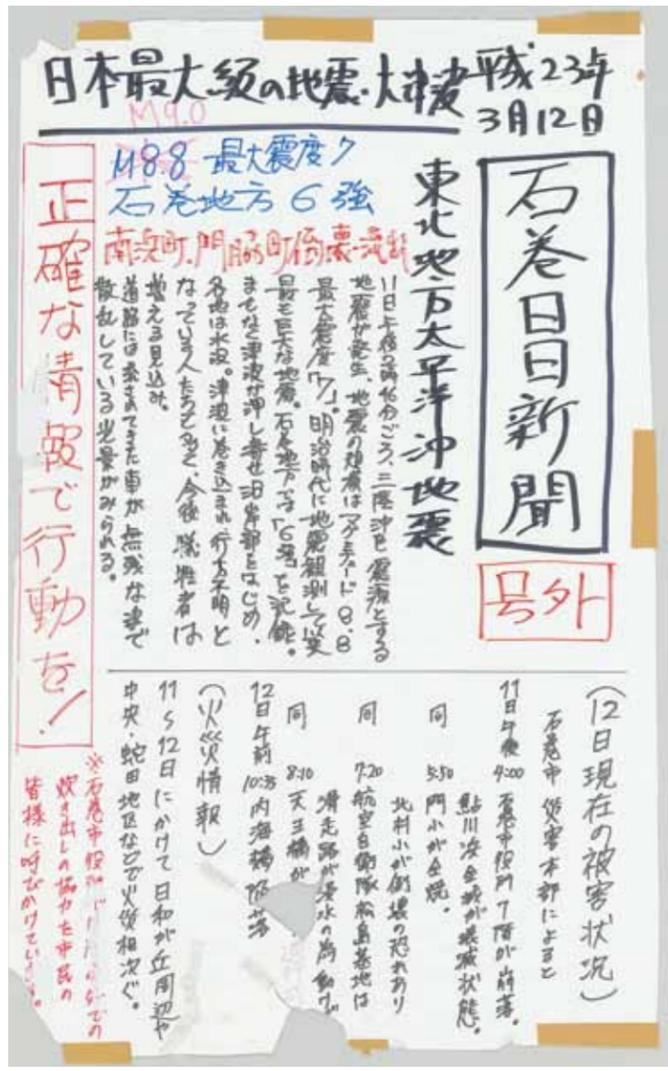
### 避難所の支え ～手書きのかべ新聞～

ふだんは当たり前で得ることができた情報が、ある日突然手に入らなくなったら・・・。  
東日本大震災で、被災した宮城県石巻市の石巻日日新聞社は、平成23年3月12日から6日間にわたり、手書きでかべ新聞を発行し、避難所やコンビニエンスストアに張り出しました。情報が不足すれば、被災者の不安はつの一層つよくなります。避難所の人々を支えるために、石巻日日新聞の記者たちは、行方不明の仲間の安否を気かけながら、必死で情報を集めました。

記者たちが水浸しになりながら取材したメモや、携帯電話のテレビのニュースから得た情報をまとめ、懐中電灯などの明かりを頼りに、三色ペンで色分けして書いたのが、平成

23年3月12日に出されたかべ新聞です。このかべ新聞第1号には、「日本最大級の地震・大津波」「正確な情報で行動を！」などの見出しが見られ、12日現在の石巻市の被害状況も掲載されています。

こうした記者たちの努力が評価され、このかべ新聞は、アメリカ合衆



### 防災トピック

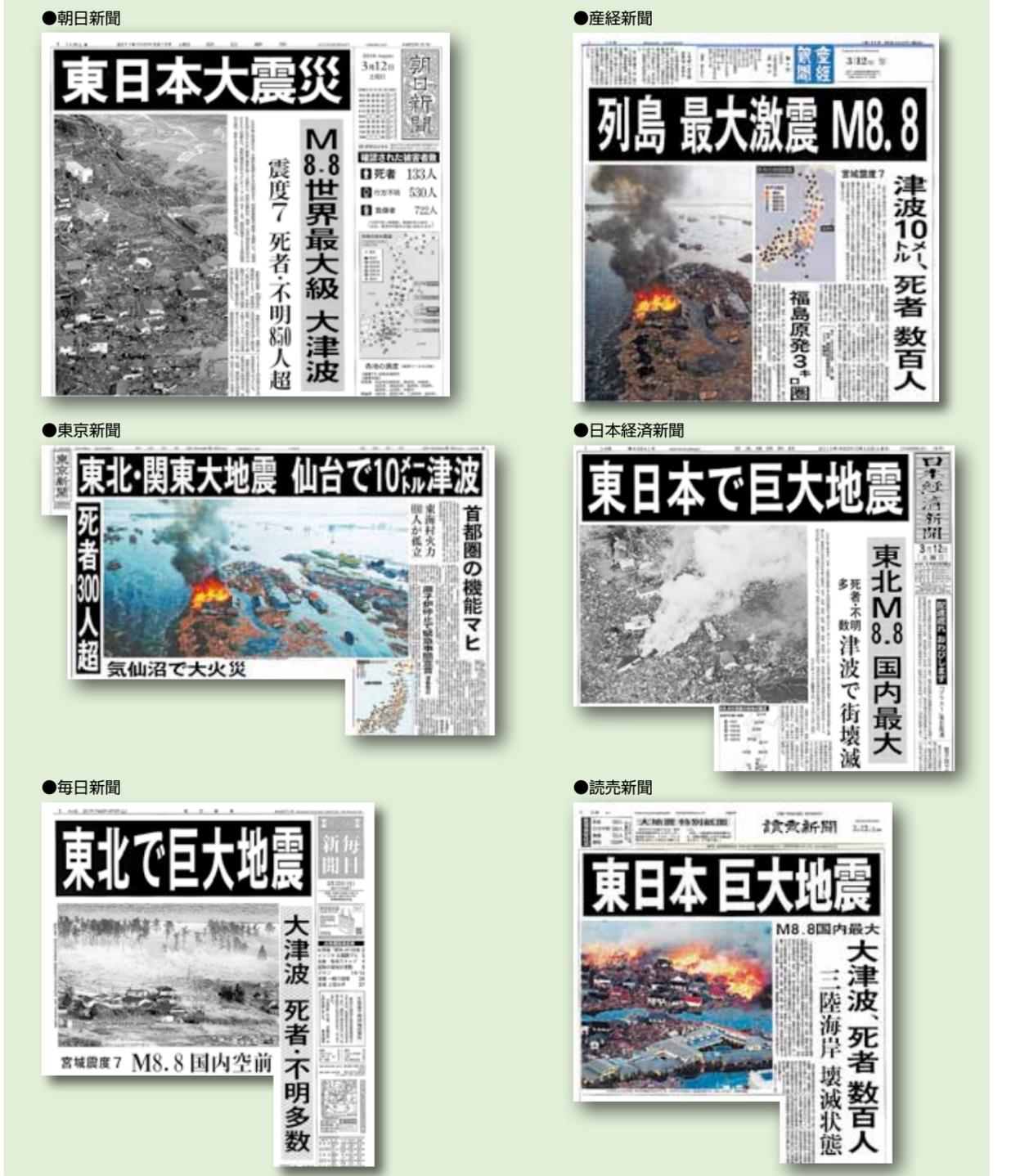
#### イギリスの新聞が、日本語で応援メッセージ

東日本大震災の翌日、イギリスの新聞、インディペンデント・オン・サンデーは1面トップで、日の丸の中に日本語で「がんばれ、日本。がんばれ、東北。」と報道。被災地に応援メッセージを送りました。

### 東京では

私たちは、毎日たくさんの情報に囲まれて生活しています。東日本大震災では、被災地の状況をさまざまな情報源から得ることができました。東日本大震災を扱った新聞でも、記事の書き方が異なります。それぞれがどのようなことを伝えようとしているか、考えてみましょう。

### 平成23年3月12日(土)の新聞の見出し



## お母さんをかみならず見つけます

岩手県上閉伊郡大槌町 かみへい おおつち 大槌小学校五年 八幡千代 やはたちよ

つなみについて

三月十一日、つなみのサイレンがなった。その時、わたしたちは、大槌小学校にいました。じしんが起きて、みんなすぐつくえにかくれました。その時、わたしは、もう、なみだがとまりませんでした。しばらくすると、ほう送がながれて、

「静かに、校庭にひなんしてください。」

と言う放送がながれて、わたしは泣きながら友達と校庭に行きました。そのあと先生たちは、会議が始まりわたしたちは、泣いていました。よく見ると、低学年の人たちはあまり泣いてないような気がしました。たぶん、つなみというこわさを知らないからだと思いました。そのあと、しろ山体育館の広場に集まっていたら、

「ゴゴゴゴゴ。」

と言う地鳴が聞こえました。その時つなみが土けむりをまい上げおそつてきました。そして、ちよう上まで走ってにげました。そしてにげると中につなみを見ました。家から家と火がわたつてついに、海にまで火がついていました。しばらくつなみを見ていてそして、だれかが、

「山に火がついている。」

と言いました。そのあとに、またもどつて体育館の中に入りました。

その夜にやっとパパに会えました。その時は、ほっとしました。そして夜が明けてわたしのだいじな、お薬をとり、もりおかに行きました。夜、ガソリンがなくなったので、ガソリンを入れパパのお友達の家に3日とまって、今いるかつし小学校にひなんしました。そして、何日かすると、学校が始まりました。始業式の時に、ひさしぶりにお友達と会えました。今、学校は、山田の青少年の家にかよっています。二、三カ月後には、北小学校に行く予定になっています。

お母さんは、まだ見つかりませんが、かならず見つけて、三人で仲良くくらしたいです。

みんな

がんばりましょう。

まずは自分の命を守りましょう「自助」

大地震が発生したら、毎月の避難訓練を思い出して落ち着いて行動することが大切です。日ごろからいろいろな場面を想定して、いざというときどのように行動すればよいか考えておきましょう。

## 学校にいるとき

### 体育館で

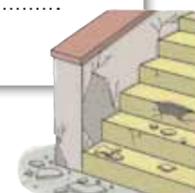


### 理科室・音楽室・家庭科室で



### 一人で教室にいるとき

### ろう下やかいだんて



- ものが「倒れてこない」「落ちてこない」「移動してこない」場所か、確かめる。
- 机の下にもぐるなど、頭を守る。
- 先生の指示に従う。



## 校外学習で外にいるとき

- ① 先生の指示に従いましょう。
- ② グループで行動しているときは、声をかけ合い、あわてず、まとまって行動しましょう。
- ③ 家に帰ろうとしてあわてて駅に行かないようにしましょう。
- ④ 海や川の近くにいるときは、できるだけ高い所に逃げましょう。

## うちに一人でいるとき

### まず自分の身を守ろう！

- テーブルや机などの下へ
- 物が倒れたり落ちたりしないところへ
- ゆれがおさまるまで動かない。



### 次にすばやく準備！

#### ゆれがおさまったら、火の始末

▶ガスの元栓をしめたり、電気のコンセントを抜いたりする。

#### 正しい情報をつかむ

▶テレビやラジオなどで正しい情報を集める。

#### 避難口を確保する

▶窓やドアが変形して開かなくなることもあるので、出口を確保する。

#### 逃げるための準備

▶非常持出し袋や防災頭巾、またはヘルメットを用意し、すぐ逃げられるようにする。

## 地震そのとき10のポイント

### 地震時の行動

#### ① 地震だ！まず身の安全

ゆれを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、ゆれがおさまるまで様子を見る。

#### 高層階（概ね10階以上）での注意点

高層階では、ゆれが数分続くことがある。大きくゆっくりとしたゆれにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



### 地震直後の行動

#### ② 落ちついて火の元確認 初期消火

火を使っているときは、ゆれがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火したときは、落ちついて消火する。



#### ③ あわてた行動 けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



#### ④ 窓や戸を開け 出口を確保

ゆれがおさまったときに、避難できるような出口を確保する。



#### ⑤ 門や塀には近寄らない

屋外でゆれを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



### 地震後の行動

#### ⑥ 火災や津波 確かな避難

地域に大規模な火災の危険がせまらば、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。沿岸部では、大きなゆれを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



#### ⑦ 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



#### ⑧ 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



#### ⑨ 協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



#### ⑩ 避難の前に安全確認 電気・ガス

避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



(東京消防庁から)

さいがい 災害が起こったとき、すりきずや、やけどなどのけがをする場合があります。まず、自分で手当できる方法を覚えておきましょう。そして、いざというときには、落ち着いて、119番へ通報できるようにしておきましょう。

### 自分でできる手当を覚えましょう

#### すりきず

きれいな水で、汚れが残らないよう洗い流す。



#### 切りきず

きず口が汚れていたら、きれいな水で洗い流す。  
ハンカチやガーゼなどでおさえて出血を止める。

#### やけど

どんなやけども流水で十分に冷やす。  
服はぬがずにそのまま。無理にぬぐと皮膚がきずつくこともある。



#### ねんざや打ぼく

痛いところを水や氷などで冷やす。  
安静にして、なるべく早く大人にみてもらう。



#### はなぢ 鼻血

下を向いて、鼻を強くつまむ。  
出血が止まっても、すぐに鼻をかまない。



### 119番への通報の仕方

- すぐ近くの大人に助けを求める
- 局番なしの119番へ電話をかける

- ▶携帯電話やPHSの場合  
携帯電話やPHSからかけていることを知らせる。通報後、確認の連絡がくることもあるので、電源は切らない。
- ▶赤いボタンがついている公衆電話の場合  
受話器をとって、赤いボタンを押し、119番を押す。お金は必要ありません。

### 係の人の質問に落ち着いて答えましょう

119番へかける

消防本部の指令室につながります。  
「火事ですか」「救急ですか」  
係の人がたずねるので、どちらか答えます。

#### ●救急車を呼ぶ場合

##### 東京消防庁

火事ですか、救急ですか？

どうしましたか？

何区(市)、何町、何丁目  
何番、何号ですか？

電話番号を教えてください

##### 119番した人

救急車をお願いします

子供がけがをしました

〇〇区〇〇町〇丁目  
〇番〇号の〇〇ビルです

03-1234-〇〇××です

#### ●火事を知らせる場合

##### 東京消防庁

火事ですか、救急ですか？

何区(市)、何町、何丁目  
何番、何号ですか？

何が燃えていますか？

##### 119番した人

火事です

〇〇区〇〇町〇丁目  
〇番〇号の〇〇ビルです

〇階の部屋が燃えています

### いっとき 一時集合場所・避難場所・避難所を知っておきましょう

#### ●学校のグラウンドなどの一時集合場所

地震が発生し、また火災がおきたとき、避難場所へ避難する前に、一時的に集合する場所です。学校のグラウンドや神社、お寺などが指定されています。



#### ●大きな公園や大学などの避難場所

地域全体が危険な状態になったとき、避難する場所です。火災などの熱から人々の身を守るため、東京ドーム2個分以上ある大きな公園、緑地、大学、団地などが指定されています。

#### ●小学校・中学校などは、地域の避難所

地震や火災で家が壊れたり、焼けてしまったりしたとき、一定の期間、人々が避難生活をする場所です。小・中学校や公民館などの公共施設が指定されています。

#### ●備蓄倉庫



学校などの備蓄倉庫には、食料や機材など色々なものが、備蓄してあります。

#### ●応急給水槽



都内202か所に、給水所や応急給水槽があります。

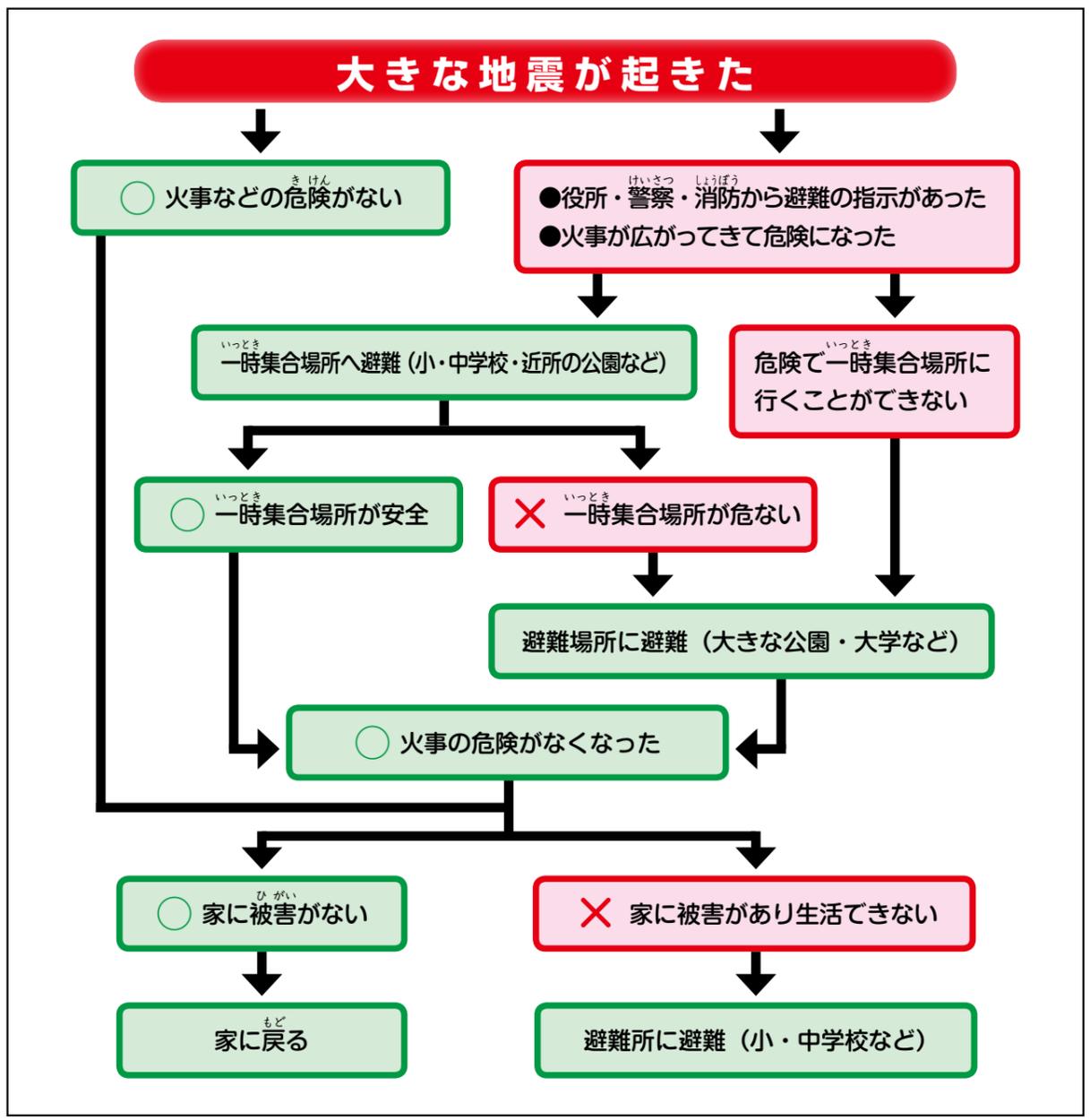
#### 防災トピック

#### 帰宅支援ステーション

災害のとき、帰宅困難者に水やトイレ、交通情報を提供し、休息の場として利用してもらう施設で、都立学校や公共施設などが指定されています。また、コンビニエンスストア、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどが災害時帰宅支援ステーションとして協力しています。

### おおじしん 大地震が起きたときの避難の順序

#### 学校にいるときは、家の人がかかるのを待ちましょう



#### 避難所でどんなことができるか、考えてみましょう

- 回りの整理整頓
- 布団を片づける
- 幼児の世話をする
- 高齢者の話し相手になる
- ゴミ出しを手伝う
- など

さいがい そな 災害に備えて、各区市町村では、地域に密着したさまざまな防災訓練を行っています。また、東京都では、年1回、東京都総合防災訓練を行っています。

防災訓練に積極的に参加し、真剣に取り組むことは、自分の身を守ることに繋がります。また、地域の方々と顔見知りになることは、いざというときに助け合うきっかけともなります。

## 自分の命を守る「自助」

まず、自分自身の安全を確保することが大切です。自分の頭を守る、火事の際には煙を吸わない、危険な場所を避けるなど、防災訓練に参加することで、自分の身を守る方法をしっかり身に付けていきましょう。



煙が充満した煙体験ハウスの中を、ハンカチで口や鼻を押さえながら通り抜けます。



地震の時は頭を守り、身をかがめて「だんご虫」の姿勢を取りましょう。



震度7まで体験できる起震車で強い地震のゆれを実感します。

## 身近な人を助ける「共助」

自分自身の安全が確保できたら、自分の力に応じて、まわりの人の手助けをしましょう。自分ができることを無理なく行うことが大切です。

**救助訓練**  
脱出できない人の救助

角材などで、てこの原理を利用して持ち上げます。



パールを使い、てこの原理で持ち上げます。



地域住民と児童の意見交換 (新宿区立花園小学校)

## 地域防災訓練への参加

新宿区立花園小学校では、全児童が地域の防災訓練に参加し、避難所開設訓練、炊き出し訓練などを行っています。また、訓練後には、避難所での生活などについて、地域住民と児童が意見交換を行っています。



## 消火訓練

火災は初期の消火活動によって鎮火することが大切です。消火器の使い方は、大切な初期消火活動の基本です。安全な消火活動が行えるように防災訓練で消火器の使い方を体験してみましょう。

## 消火器の使い方を覚えよう

- ①安全ピンを引き抜く。
- ②ホースを外し火元に向ける。
- ③レバーを強く握って放射する。



## ポイント

- ・放射時間(粉末消火器だと約10秒～14秒)を考えて、消火器を取り扱う。
- ・避難路をふさがれないように逃げ口を背面にして消火する。
- ・炎が天井に届いたら、消火器での消火は危険です。すぐに、屋外に避難をしましょう。
- ・「危ない」「怖い」と感じたら、無理に消火をしようとせず、周りに知らせましょう。

東京消防庁では、小学校5年生以上を対象として応急手当を勉強できる「救命入門コース」を行っています。みなさんも応急手当について学びましょう。

**1** 肩をたたきながら声をかけよう。

わかりますか？



**2** 大声で助けを呼んで、119番通報とAEDを持ってきてもらおう。

119番通報をしてください。AEDを持ってきてください。



**3** 呼吸(息)があるか見てみよう。

1、2、3、4、5、6 普段どおりの呼吸なし



胸やおなかの動きをみて、「呼吸(息)」があるか10秒以内で調べます。

**4** 呼吸(息)がなかったら、心臓マッサージ(胸骨圧迫)をはじめよう。

胸のまんなかを押す



### 防災トピック

#### AED(自動体外式除細動器)ってなんだろう？

AEDは、心臓に電気ショックを与えて元の正しいリズムに戻すための機械です。電源を入れると音声メッセージが流れるので、音声メッセージに従って操作すれば、だれでも使えます。電気ショックが必要ない人には間違えて電気ショックを与えないようになっています。



いろいろな種類のAED

**5** AEDがきたら、まずスイッチを入れよう。

まず、スイッチを入れます。



ふたを開けるとスイッチが入るAEDもあるよ。

**6** 電極パッドを胸にはろう。

電極パッドの絵のとおりにはろう。



**7** AEDのメッセージどおりにしよう。

はなれてください。



光るボタンを押してください。



AEDは写真のようにケースに入っています。学校や駅など、設置場所は増えています。みなさんの学校にもありますか？探してみましょう。

AEDが必要なときは、ケースの扉を開けて持っていきましょう。扉を開けると大きな音があるので、周りの人が気づいて助けに来てくれます。



保護者の方へ:このページ心肺蘇生は小学生の体力と理解度に応じた内容となっています。

東日本大震災では、自衛隊、警察、消防などが各被災地へと集結しました。また、世界中からたくさんの救援の手もさしのべられました。その中で、宮城県気仙沼市の大火に駆けつけたのが、東京消防庁第二消防方面本部・消防救助機動部隊（愛称：ハイパーレスキュー隊）です。

## 東京消防庁ハイパーレスキュー隊の活躍



続々と被災地に向かう消防車の隊列

### 被災地に向かって走れ！

ハイパーレスキュー隊は、阪神・淡路大震災の教訓から平成8年（1996）に生まれました。

震災時や大規模な災害に対応できるよう、震災対策用救助車・特殊救急車・大型重機などの車両をはじめ、人命救助のための赤外線スコープや電磁波探査装置などを装備しています。

また、隊員たちは、厳しい訓練に耐え、高度な救助や救急技術、重機の運転資格等を身につけたスペシャリストたちです。

地震発生当日、第二方面ハイパーレスキュー隊は「緊急消防援助隊・東京都隊」として、宮城県気仙沼市へと出動しました。各都道府県の応援部隊も被災地に向かってひた走りました。



気仙沼の火災



たくさんの水を一気に遠くまで送るハイパーレスキュー隊の特殊ポンプ車



積雪の現場で全体ミーティング



特殊重機による、がれきの撤去作業

### 悲しみの現場で

翌12日には、被災地に入り活動を開始しました。日本でも有数の漁港である気仙沼は、漁船用の燃料タンク23基のうち21基までが海に流されていました。また町は津波が運んだがれきで埋め尽くされ、油の臭いが充満し、至る所に火の手が上がっていました。

火が消えた後の気仙沼は全てが破壊され、流された津波のあとを捜索するのは、初めての事です。がれきの下に、どんな危険なものが埋もれているのか、想像もつきません。どこに誰がいるのか、どこに何があるのか、わからない中での救助活動です。

今回、一番つらかったことは、亡き人への礼をつくせなかったこと。花や線香を手向けることもできず、手ぬぐいを顔にかけるだけで、「後で迎えに来ます。待っていてください」と、現場を去らねばならなかったことです。

### 消防はチーム

ハイパーレスキュー隊の勤務は仮眠や引き継ぎも含めて、24時間と10分。そして交替します。扱う機材も消防署と違うものも多いので、覚えるだけでも大変で、使いこなすために一生懸命勉強し、先輩に追いつこうと必死です。それだけに、仲間の連帯感は強く、連携プレーもスムーズになるのです。

隊員の一人、矢吉さんは大学時代、通学路に消防署があり、オレンジ色の制服を見てカッコいいなど憧れ、ハイパーレスキュー隊員を志願しました。

矢吉さんは言います。「僕たちは20人の編成です。どんなときでも、僕の命綱を確保してくれている先輩や後輩がいます。みんなに助けられているからこそ、一人では出せない勇気が出てくるんです。消防は、『チーム』。僕には、頼りになる19名の仲間がいます。」



矢吉隊員



日々厳しい訓練に励む隊員



ハイパーレスキュー隊のワッペン

警視庁では、東北地方太平洋沖地震の被災地での援助活動のため、広域緊急援助隊などの各部隊を編成して、多くの職員を被災地へ派遣しています。例えば、警視庁航空隊のヘリコプターによる救助・捜索活動や、警視庁音楽隊による避難所での応援コンサートなどです。「警視庁きずな隊」もその一つです。

また、東京都教育委員会では、被災地の学校と子供たちを支援するため、東京都の先生方を被災地に長期派遣しています。

### 「警視庁きずな隊」の活躍



子供たちと笑顔で会話



被災した方の話を親身に聞きました。

警視庁は、東日本大震災で被災した人々の心のケアを目的に、「警視庁きずな隊」を結成し、宮城県内に派遣しました。派遣期間は、平成23年(2011)3月31日から6月2日までと、10月25日から11月7日までの計8回です。「警視庁きずな隊」は、男女15人ずつの合計30人で構成され、1チーム4人から6人で避難所を回り、毎回20人から30人の方の相談にのったり、話を聞いたりしました。

相談の内容は、家族の安否確認や、自動車の運転免許証の再交付、役所等への連絡 役など、さまざまでした。また、シャボン玉や風船などを用意し、避難所の子供たちの遊び相手にもなりました。

「警視庁きずな隊」の活動は、避難所で長い間暮らす人々に信頼と希望をもたらしました。

### 東京都の先生も、被災地で活躍しています

東京都教育委員会では、東日本大震災被災地への人的支援を行っています。これまでに、のべ115名(平成24年12月現在)の先生方が、宮城県に派遣され、被災地の学校で活躍されています。

宮城県の先生方は、御自身が被災されたり、御家族を失ったりしながらも、絶えず、児童・生徒を支え続けてきました。派遣された東京都の先生方も、被災地の先生方と協力しながら、被災地の児童・生徒のために、各学校で活躍しています。

### 世界が認めた日本の勇気 —スペイン「アストゥリアス皇太子賞」受賞—



平成23年(2011)10月21日、福島第一原子力発電所の事故現場で献身的な働きをした「フクシマの英雄」たちが、スペインのアストゥリアス皇太子賞を受賞しました。「自らの命を犠牲にしても津波による原発事故の惨禍を避けようと闘い、人間としての卓越した価値を示した勇敢で模範的な行為」として、警察、消防、自衛隊員らに贈られたのです。

スペインでの授賞式には、警察、消防、自衛隊の5人の現場指揮官が出席。フェリペ皇太子は、「『フクシマの英雄たち』の勇気と強さは、逆境における品位・謙虚さ・寛容・勇気、そして日本社会に深く根ざす価値観に基づいたもの」と称えられました。

受賞者を代表してハイパーレスキュー隊の富岡消防司令は、「『フクシマの英雄たち』という称号を授かったのは、ここにいる受賞者のみならず日本国民に対してのもです。受賞を被災地復興の励みにしていきたい」と述べました。

### 防災トピック

#### 『稲むらの火』

安政元年(1854)、安政南海地震が、広村(現在の和歌山県広川町)を襲いました。濱口梧陵の家は、丘の上に立っていました。地震が起こったあと、梧陵は、海の水がぐんぐん引いていくのを見て、津波が来るに違いないと確信しました。そこで、村人を助けるために、自分の家の大事な「稲むら(刈り取った稲を積み重ねたもの)」に火をつけてまわりました。

暗闇の中の真っ赤な火。この火を目印に、村人は、安全に避難することができたのです。

津波のこわさを実感した梧陵は、自分のお金を投じ、高さ5m、長さ約600mの広村堤防を築きました。安政南海地震から92年後、昭和21年(1946)、南海地震が発生し、高さ4mから5mの津波が広村を襲いましたが、広村堤防が村の大部分を守ったのでした。



濱口梧陵 (1820~1885)



和歌山県有田郡 広川町広村堤防

## きしやうちよう 気象庁 気象科学館



気象情報や防災のしくみを知り、災害から身を守る方法を知ることができる。アメダスや気象レーダー、地震計、気象ロケットなど、実際の機械も展示している。



- ①地震計 震度を測る機械 自分で台をゆらして震度を実感できる。
- ②津波シミュレーター 模擬津波を発生させて、津波のしくみを学べる。
- ③竜巻発生装置 竜巻を発生させる人気の装置「たつのすけ」

●所在地：東京都千代田区大手町1-3-4 気象庁1F  
 ●東京メトロ東西線竹橋駅4番出口から徒歩1分 ●JR東京駅 丸の内北口出口から徒歩20分  
 ●東京メトロ千代田線・半蔵門線・丸の内線、都営三田線大手町駅C2b番出口から徒歩5分  
 ●TEL：03-3212-8341 ●開館時間：10:00～16:00 ●入館料：無料 ●休館日：日曜・祝日(土曜の場合開館)・年末年始  
 ●ホームページ：http://www.jma.go.jp/jma/kishou/intro/kagakukan.html

## 品川区防災センター 品川シアター

3D映画を見ながら震度5のゆれを体感できる品川シアターや消火器訓練コーナー等で、防災に関する知識や技術を学ぶことができる体験施設



- ①品川シアター 椅子が震度5の強さでゆれる3D映画や避難所での生活を描いた映画などを上映
- ②消火器訓練コーナー 訓練用の消火器を使って、疑似火災を消火する体験ができる。
- ③防災用品展示コーナー 家庭で備えておきたい防災用品の展示をしている。

●所在地：東京都品川区広町2-1-36 品川区役所第二庁舎 防災センター 2F  
 ●東急大井町線下神明駅から徒歩5分 ●JR京浜東北線、東急大井町線、りんかい線大井町駅から徒歩8分  
 ●TEL：03-5742-9098 ●開館時間：9:00～17:00 ●入館料：無料 ●休館日：土曜・日曜・祝日・年末年始  
 ●ホームページ：http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/page000001100/hpg000001037.htm

## りんかいこういき そなエリア東京(東京臨海広域防災公園)



災害発生時に災害対策活動に利用される「基幹的広域防災拠点」となる東京臨海広域防災公園 その公園内にある体験学習施設である。



- ①防災体験ゾーン 地震発生後の72時間をどう生き残るのか。首都直下地震の発生から避難まで、生き抜く知恵を学ぶ東京直下72hTOURが体験できる。
- ②防災学習ゾーン 首都直下地震をわかりやすく学習できる情報ラウンジ、世界の防災用品や防災ゲームが展示される防災ギャラリー映像ホールではアニメ「東京マグニチュード8.0 ～東京直下72h～」を上映している。また、見学窓からは防災拠点として使われるオペレーションルームを見ることが出来る。

●所在地：東京都江東区有明3丁目 ●りんかい線 国際展示場駅から徒歩4分 ●ゆりかもめ 有明駅から徒歩2分  
 ●TEL：03-3529-2180 ●開館時間：9:30～17:00 (入場は16:30まで)  
 ●入館料：無料 ●休館日：月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日休館)  
 ●ホームページ：http://www.ktr.mlit.go.jp/showa/tokyorinkai/

## いずおおしま 伊豆大島火山博物館



世界でも珍しい火山専門の博物館 三原山をはじめ、世界の火山について学ぶことができる。



- ①展示室 火山最前線、世界の火山紀行、火山の百科などの様々な展示
- ②映像ホール 大島の美しい自然と人々の生活の様子を、迫力あるワイドスクリーンで上映
- ③シミュレータカプセル カプセルに乗って、火山地底を探検！約7分間の旅

●所在地：東京都大島町元町字神田屋敷617 ●元町港から大島バス波浮港経由セミナー入口行き約5分「火山博物館前」バス停車  
 ●TEL：04992-2-4103 ●開館時間：9:00～17:00 (入館は16:30まで)  
 ●入館料：一般500円・小学生250円・一般団体400円・小中学生団体200円  
 ●休館日：年中無休(機器等の保守点検のため、年間10日間の臨時休館あり)  
 ●ホームページ：http://www.town.oshima.tokyo.jp/highlight/kazan.html

## しょうぼうちようほんじよ 東京消防庁 本所防災館



いざというときに備えて防災行動力を身に付けるための防災体験館 模擬災害を体験できるツアーに参加すると修了証がもらえる。



- ①地震体験コーナー 阪神淡路大震災や関東大震災など、震度7までの地震を体感
- ②暴風雨体験コーナー 強風や大雨のすさまじさを体験できる。
- ③煙体験コーナー 訓練用の煙が充満した体験室で、正しい避難の仕方が学べる。

●所在地：東京都墨田区横川4-6-6 本所消防署内 ●都営バス都08・錦37系統「横川3丁目」下車徒歩約3分 ●JR総武線、東京メトロ半蔵門線 錦糸町駅から徒歩10分 ●京成押上線、都営浅草線、東武伊勢崎線、東京メトロ半蔵門線押上駅B1出口から徒歩約10分  
 ●TEL：03-3621-0119 ●開館時間：9:00～17:00 ●入館料：無料 ●休館日：水曜・第3木曜(祝日の場合翌日)・年末年始  
 ●ホームページ：http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-hjbskan/

●東京消防庁 立川防災館 【所在地】東京都立川市泉町1156-1 TEL：042-521-1119

●東京消防庁 池袋防災館 【所在地】東京都豊島区西池袋2-37-8 池袋消防署内 TEL：03-3590-6565

●東京消防庁 消防博物館 【所在地】東京都新宿区四谷3-10 四谷消防署内 TEL：03-3353-9119

●東京都震災復興記念館 【所在地】東京都墨田区横網2-3-25 (横網公園内) TEL：03-3622-1208

●東京都江戸東京博物館 【所在地】東京都墨田区横網1-4-1 TEL：03-3626-9974

## 自分のまちの防災対策を調べてみよう 社 総

東京都では、東日本大震災の教訓を踏まえ、今後の東京の防災対策の方向性と具体的な取り組みを示すため、平成23年(2011)11月に「東京都防災対応指針」、平成24年(2012)11月に「東京都地域防災計画」を策定しました。

東京の防災対策の目的は、「都民の生命を守ること」と、「都市の機能を維持すること」です。それぞれの区市町村でも、地域の災害を防ぐために、さまざまな対策がとられています。

みなさんのまちでは、どのような防災対策が行われているのでしょうか。家族に聞いたり、役所のホームページや広報誌などで調べたりしてみましょう。

### 例えば

●自分のまちの防災訓練は、いつ、どのような内容で行われているか、今年の防災訓練を例に調べてみましょう。

●自分のまちの防災マップを調べてみましょう。



大災害を想定した、東京消防庁の防災訓練

### 防災トピック

#### みんなのために ～3.11 中・高生の活躍～

東日本大震災当日、都立高校8校(工芸高等学校、竹台高等学校、浅草高等学校、三田高等学校、芝商業高等学校、本所高等学校、第一商業高等学校、戸山高等学校)の高校生356人は、自らも帰宅困難な状況となりながら、自校に集まった都民等のために、ボランティア活動に取り組みました。

高校生たちは、毛布やマット、飲料水を配布したり、食事の用意や配膳をしたりするなど、自分たちができることを行いました。

また、区立中学校4校(港区立港陽中学校、新宿区立新宿中学校、杉並区立高円寺中学校、北区立明桜中学校)でも、中学生が備蓄倉庫から毛布等を運び出したり、炊き出しの補助をしたりしました。



国道15号、品川駅付近(午後7時15分)を歩く  
たくさんの方の帰宅困難者

### ●参考文献・資料●

参考図書 「天災と国防」寺田寅彦 経済往来 「評解 小倉百人一首(増訂版)」京都書房  
新日本古典文学体系「平家物語」岩波書店 雑誌「近代消防」近代消防社 平成17年～23年  
「ビジュアル版 幸せを運ぼう」「ビジュアル版 幸せを運ぼう」制作委員会  
「平成23年度版 防災白書」内閣府  
阪神淡路大震災ノート「語り継ぎたい。命の尊さ」(新版)住田功一 学びリンク  
「言葉の力」猪瀬直樹 中公新書ラクレ 「理科年表」平成23年・机上版 国立天文台 丸善

官公庁関係 「首都直下地震による東京の被害想定」東京都防災会議地震部  
「東京都地域防災計画」東京都防災会議 「みんなの防災ガイドブック」東京都  
「東京都防災対応指針」東京都 「私たちの東京を地震から守ろう」東京都  
「東京都の防災対策の手引き～首都東京が直面する危機への備え」東京都  
平成24年度版「地震と安全」東京都教育委員会 「学校危機管理マニュアル」東京都教育委員会  
高等学校「保健」補助教材「災害の発生と安全・健康～3・11を忘れない～」東京都教育委員会  
「中央防災会議1896 明治三陸地震津波報告書」内閣府 「防災48」総務省消防庁

ホームページ 文部科学省「日本の地震活動」「地震発生のメカニズムを探る」 東京都「東京都防災ホームページ」  
東京消防庁「東日本大震災関連ページ・救急アドバイス」 伊豆大島火山博物館ホームページ  
品川区防災センターホームページ 東京臨海広域防災公園ホームページ  
海上保安庁「東日本大震災関連ページ」 国土交通省「台風による被害ページ・水害関連ホームページ」  
気象庁「気象科学館・台風被害・火山被害ページ 平成21年3月」 警視庁「東日本大震災関連ホームページ」  
内閣府「防災情報のページ」「稲むらの火の館」ホームページ msn産経ニュース  
総務省消防庁ホームページ 総務省一般職災ホームページ 警察庁「東日本大震災情報ページ」

監修 東京大学名誉教授 阿部 勝征  
危機管理教育研究所代表 国崎 信江

制作協力 朝日新聞社 阿部和夫(元宮城県石巻市教育委員会教育長) 石黒敬章 石巻日々新聞社  
稲むらの火の館 岩手県教育委員会 岩手県陸前高田市教育委員会 岩手県陸前高田市立米崎小学校  
岩波書店 江戸川区立船堀小学校 大田区 海上保安庁 鎌倉虚子立子記念館 鎌倉市観光協会  
気象庁気象科学館 気象庁東京管区気象台 共同通信社 近代消防社 警視庁 講談社  
江東区立枝川小学校 高徳院 神戸新聞社 国土交通省 国土交通省利根川上流事務所  
澤井史郎(福島県いわき市立湯本第二中学校長) 産経新聞社 杉並区立杉並第七小学校  
鈴木洋子(前宮城県石巻市立門脇小学校長) 台東区立下町風俗資料館 台東区立中央図書館  
中央区立泰明小学校 中日新聞社東京新聞 筑波大学付属図書館 東海新報社 東京消防庁  
東京消防庁立川防災館 東京都江戸東京博物館 東京都大島町観光商工課  
東京都学校防災教育推進委員会 東京都震災復興記念館 東京都水道局 東京都総務局総合防災部  
内閣府 日本経済新聞社 日本清涼飲料工業会 福島県いわき市教育委員会  
福島県いわき市立高久小学校 福島県いわき市立久之浜第一小学校 文藝春秋社 防衛省 毎日新聞社  
宮城県観光課 宮城県気仙沼市教育委員会 宮城県東松島市教育委員会 宮城県東松島市立大曲小学校  
宮城県東松島市立宮戸小学校 三宅村教育委員会 弥生美術館 湯島天神 読売新聞社  
和歌山県観光課 和歌山県広川町教育委員会 新宿区立花園小学校  
※制作協力には図版・写真提供を含む。

なお、東京都教育委員会においては、次の者が本書の作成に当たった。

教育庁指導部指導企画課長 出張 吉訓  
教育庁指導部主任指導主事 石田 周  
教育庁指導部指導企画課統括指導主事 熊谷 恵子  
教育庁指導部指導企画課課務担当係長 西脇 良和  
教育庁指導部指導企画課指導主事 千葉かおり

(所属は平成25年3月31日現在のものである。)

(平成27年度担当)

教育庁指導部主任指導主事 児玉 大祐  
教育庁指導部指導企画課統括指導主事 高汐 康浩  
教育庁指導部指導企画課課長代理(課務担当) 苦米地 守  
教育庁指導部指導企画課指導主事 伊藤 公志

#### 防災教育補助教材 小学校版「3.11を忘れない」(平成27年度)

東京都教育委員会印刷物登録  
平成27年度 第29号  
(東京都教育委員会主要刊行物)

初版発行 平成24年 1月20日  
新版発行 平成24年 12月20日  
印刷 平成27年 8月10日

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課  
所在地 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
東京都庁第一本庁舎38階  
電話番号 03-5320-6836  
編集協力 音羽印刷株式会社  
印刷 音羽印刷株式会社



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。  
石油系溶剤を含まない  
インキを使用しています。

本書の内容について許可なく転載・複製することを禁じます。

## 復興に向けて・・・

被災地から、東京都の小学生にメッセージをいただきました。

### これからの自分

3月11日に起こった大地震と大津波。それから約五か月の間に、私はいろいろなことを体験し、さまざまなことを学んだ。特に実感したことは、人と支え合うということだ。

震災後の約一か月間は、近所の人達との支え合いが大きかった。私の家は高台にあり、津波の被害からまぬがれたものの、車が流された。親せきの家は、半分が流された。水も電気もない。電話も通じなかった。すべてのお店も流され、買い物もできない。そんな中で、近所同士がお米や野菜を出し合って食べることができた。ガソリンを分け合ったり、車を貸してくれた。車を借りたおかげで、親せきの人たちが無事なことを確かめ、どこに避難しているかが分かった。父と母は、車を貸してくれた人に、何度もお礼を言っていた。いつも普通に食べていた、牛乳や卵など手に入らない。となりに住んでいるおばさんが、「いただき物の牛乳だけど、どうぞ。」と言って、一本の牛乳を分けてくれた。温めて飲んだ牛乳は、本当においしかった。また、「子どもたちが先にどうぞ。」とお風呂を準備してくれた近所の人もいた。久しぶりのお風呂は、本当に気持ち良かった。祖母は、「本当に助かる。」と、しみじみ話していた。

ある日、自衛隊の人が家に来て、「小学校を卒業する男のお子さんがいると聞いてきました。ランドセルと、学校の運動着をゆずってくれませんか。」と、母に話していた。母はすぐに、「大丈夫です。どうにかなりそうです。」と返事はしたものの、「二年生が使うには、古すぎるね。」と言って、知り合いに声をかけ、兄のランドセルよりきれいな物を届けた。

自衛隊の人は、とても喜び、大事に持ち帰った。大切に物を使うということは、何度も使うことができる。私のランドセルがこわれた時、姉の物を使った。自分の物が人の役に立つことは本当に嬉しい。

震災後、ようやく学校に行けるようになってからのこと。私達は、たくさんの支援物資を受け取った。地域に届く物資。学校に届く物資。食品、衣類、学用品、生活用品などたくさんいただいた。真新しいノートや鉛筆。本当におどろいた。とても嬉しかった。「毎日のように、たくさんいただいて本当にいいのかな。」などと、友達と話したこともある。

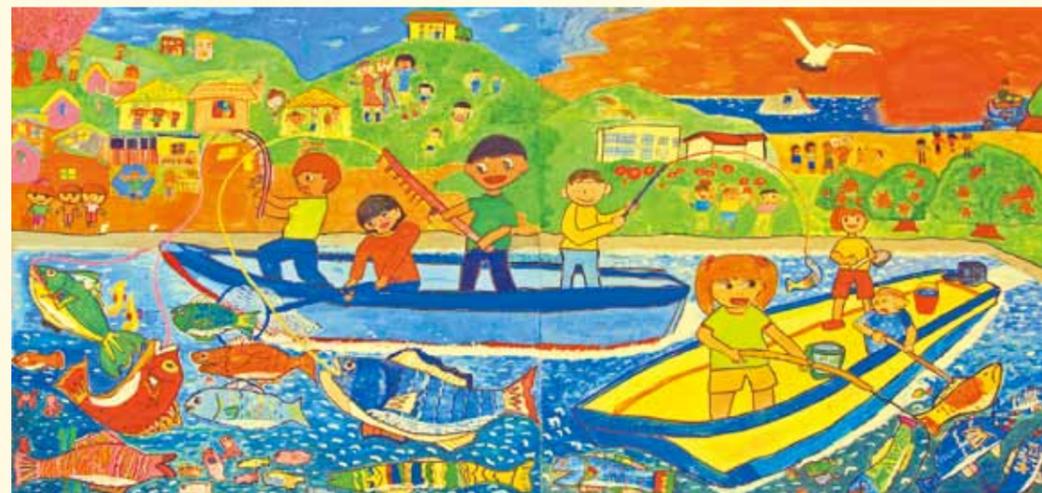
先生から、「全国の人達が、送ってくださった物資です。感謝して使ってください。」と話があった。物資の中に「がんばってください。応援しています。つらいのはあなただけじゃないよ。」といったメッセージカードも送られていた。優しい字。胸が熱くなった。

暑い中でも、雨の中でも、がれきをかたづけようと日本中の人達が来てくれている。みんなボランティアの人達だ。町は少しずつきれいになっている。日本ばかりではない。アメリカやカナダからも小学校を訪れ、私達を助けました。

今の自分には、支援を受けたことに対して、お礼の手紙を書くことぐらいしかできない。いつかは、自分も人を支えることができる人間になりたい。それがたくさんの支援を受けてきた私のお返しだ。人を支えていくということ、自分の目標を持つということ。これからは、自分の目標に向かってがんばっていきたい。

岩手県陸前高田市立米崎小学校 5年 佐々木 恵利佳

### 10年後の宮戸島



東日本大震災で、私たちの住む東松島市の宮戸島は、多くの家々や浜が津波で流されました。この震災に負けず、未来に向かってがんばるために、「10年後の宮戸島の風景」を、全校児童29人、一人一人が画用紙に描きました。

一人一人が描いた10年後の宮戸島の絵を、似た風景ごとにグループを作って話し合い、ペニヤ板4枚分の壁画にしたのがこの絵です。

大きな壁画を作っていく活動は、私たち小学生にできる宮戸島復興の活動そのものだと思っています。全校で絵を描いて、気持ちが一つになりました。この絵は、震災に負けない宮戸島の気持ちなので、たくさんの人に見てもらいたいです。

宮城県東松島市立宮戸小学校 児童一同

### 人と人との関係

ぼくは、3月11日の津波で、ぼくの大切な野球の道具などを多く失いました。

地震や津波は危険なものです。家族を失った人たちもいます。

でも、みんなで力を合わせて、人を助けることで、人と人との関係ができていくことがわかりました。祖母の知り合いは、自分も被災しているのに、支援物資を送ってきてくれました。

人と人との関係があってこそ、3月11日の地震や津波を乗り越えてこれたのだと思います。

地震や津波で、よくないことがあったけれど、そのおかげでぼくは、助けられてばかりだったことに気づきました。だから、これからは、困っている人に手をさしのべていこうと思いました。

福島県いわき市立久之浜第一小学校 6年 菜花 友紀



東京都教育委員会

			立	学校
5年	組	番	氏名	
6年	組	番		