

はじめに

ぼうさい 「わたしの防災」

日本には、災害対策基本法という防災についての法律があります。その法律には防災についての基本の考え方として、「住民一人一人が自ら行う防災」が大切だと書いてあります。この住民とは、わたしたちのことです。そして、その住民が何歳から何歳までなのかは決められていません。

つまり、防災とは、この本を読んでいるみんなを含む日本に住んでいる全員が考え、行動しなくてはならないことだと、この法律は言っているのです。

これを「自助（自分自身の身を守る）」と言います。

第1巻では、この自助についていっしょに学んでいきましょう。

さ え き じゅん
佐伯 潤



もく じ 目次

さいがい なに 災害って何？ 4

だいじしん 大地震	 5
ど 土しゃくずれ 洪水	 6
こう 豪雨・暴風 竜巻・豪雪	 7

ぼうさい いのち せいかつ まも 防災は命と生活を守るために大事なこと 8

ぼうさい おこな 防災を行うための手順	 9
------------------------	---------

chapter 1 いのち まも 命を守るために！ さいがい じ こうどう かんが 災害時の行動を考えよう 10

かぞく 家族といっしょに決めておこう	 12
ひとりで家にいるときに災害が起きたら！	 14
あんぜん 安全のための3つのポイント	 15
こころ 心の防災	 16
きんきゅうそくほう 緊急速報をチェックしよう	 17
ひなんじょうほう 避難情報のガイドラインを知ろう	 18
ひなんじょう 避難所へ移動するときに注意すること	 19
ハザードマップってどんなもの？	 20
ぼうさい い じぶん ひじょうよう 防災グッズを入れた自分の非常用リュックを用意しておこう	 22
ばしょべつ 場所別の防災行動ガイド	 22

chapter 2 まいにち こうどう 毎日のこんな行動がもしも!のときのそなえになる ぼうさい わたしにできる防災 30

chapter 3 じぶん 自分ならどうする？ もしも!のときのそなえを考えて ぶんしょう 文章にまとめよう 36

chapter 4 ぼうさい 防災ゲームで学ぼう ぼうさい こうどう 防災サイコロで行動をイメージしよう 44



防災は命と生活を守るために大切なこと

災害とは、わたしたちやわたしたちの生活が被害を受けて、いつものくらしができなくなることです。その災害から身を守るために、わたしたちは「防災」を行います。防災とは、どのようなことをすればよいのでしょうか。



災害対策基本法という日本の法律では、防災の内容を3つの行動にわけています。

- 災害にそなえる行動（予防）
- 災害が起きたときに取るべき行動（対処）
- いつものくらしを取りもどす行動（復旧）

なかでも、もっとも重要なのが予防です。自分たちを守るために、わたしたちは災害について学び、被害を受けないように工夫をしなければいけません。

それでも、何かがこわれてしまったり、ケガをしてしまったら、もっとひどくならないように「対処」をしなくてははいけません。

そのあとで、家族や友だちとすごす毎日を取りもどすために「復旧」をする必要があります。

予防、対処、復旧、このひとつひとつがとも大切なことなのです。

防災を行うための手順

2 そなえる（訓練する）

学習した防災については、実際に体を使って体験し、訓練することが重要です。みなさんの家には防災グッズはありますか。そのグッズを使ってみることも大切なそなえなのです。



1 学習する（知る）

防災は、まず知ることからはじまります。災害とは何か、災害を予防し、対処し、災害から復旧するには、何をすべきか。そうしたことを学びましょう。



3 身につける（習慣化）

災害がいつ来ても大丈夫なように、防災のための行動を身につけておくことが大切です。では、どんな行動を身につければよいのでしょうか。いっしょに勉強していきましょう。



命を守るために！

1 家族といっしょに決めておこう

とつぜん起きる地震、前もって予測ができる台風・洪水・土しゃくずれ・豪雪。災害別にどのように防災するのかを、家族と話し合しましょう。

大きな地震が起きた！

身をかくす場所はどこがいい？

地震が起きたら、つくえの下にもぐりましょう。かくれる場所がなかったら、クッションや服で頭を守りましょう。本だなや食器だなが近くになくても、テレビや電子レンジなどが飛んでくることもあります。なるべく身を低くして、近くに物が無い場所を選んでかくれましょう。



家の中でくつをはく!?

家の中でコップやまどなどのガラスがわれたら、その場所に近づかないようにして、くつをはきましょう。ガラスがわれると、その破片は遠くまで飛び散ります。大きな破片を拾おうとして、小さな破片をふんでケガをしてしまうこともあります。家族がもどってくるまでは、家の中でくつをはいてもいいように家族で決めておきましょう。



心がけてほしいこと！

地震は、1回起きたらしばらくは起きない、なんてことはありません。ひょっとしたら1時間後、1日後、1週間後にもっと大きな地震が起きるかもしれません。地震が起きたら1週間ていどは気をゆるめないようにして、防災グッズをチェックしましょう。

洪水や土しゃくずれのおそれ

避難所へはいつ行く？

台風や豪雨のとき、家に一人でしたら、ニュースをかくにんします。そこで避難したほうがいいと言っていたら、警報が出る前の、安全に移動ができるうちに非常用持出袋を持って避難所へ行きましょう。移動するとき、何時にどこへ向かうか、かならずメモを残しましょう。



てい電が起きた！

ランタンを用意して 広い場所のまんなかによ

非常用の照明器具の明かりをつけて、家の中で広い場所のまんなかにいるようにしましょう。ランタンのように室内全体をやさしく照らしてくれるものを選び、気持ちも落ち着きます。



あまり部屋の中を 歩きまわらないように

てい電になると、こわくなって部屋の中を歩きまわる人もいます。でも、もし部屋の中に物が落ちて散らんしていたら、自分では気づかずにきけんなものをふんでケガをしてしまうかもしれません。暗くなってしまったとしても、まずは落ち着いて行動しましょう。

災害がおさまったり、無事にはじめの行動ができたなら……

家族に連絡をする

電話が繋がらないこともあるので、災害用伝言ダイヤル（P.31）を使うなど、連絡方法を家族で決めておきましょう。

信頼できる大人に 声をかけておこう

災害後は、家族とすぐに会えないかもしれません。自分がどこにいるかを信頼できる大人に話し、あとで家族に伝えてもらいましょう。