

Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo

震災・学校支援チーム

EARTH ハンドブック

【平成 28 年度 改訂版】



1995.1.17 05:46



兵庫県教育委員会

はじめに

兵庫県教育委員会では、阪神・淡路大震災の経験と教訓を継承し、全国からいただいた多くのご支援に報いるため、被災した学校を教職員が支援する組織である震災・学校支援チーム（EARTH=Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo）を平成12年4月に設立しました。以来、大規模災害時における学校のあり方を知る全国唯一の組織として幅広く活動してきました。

このハンドブックは、平成18年度に初版を作成し、平成27年度に1度改訂し、今回が2度目の改訂となります。阪神・淡路大震災、東日本大震災、平成28年熊本地震をはじめとする大規模災害等で得られた知識や教訓を踏まえて作成・改訂を重ねたものであり、多くの教職員の様々なご苦勞が今に活かされています。

平成28年熊本地震では、EARTH員が前回改訂版のハンドブックをポケットに入れ、ベテランと若手で班を組んで支援を行いました。阪神・淡路大震災から22年が経過し、震災の記憶と経験の継承が課題となる中、EARTHといえど被災経験や支援活動経験がない者も少なくありません。しかし、派遣先での厳しい現実を目の当たりにして、児童生徒や教職員の力になりたいという気持ちを再確認し、先輩やハンドブックを支えとして重要な使命を果たしてくれました。派遣終了後も、兵庫の子どもたちに充実した防災教育を行ってくれていることと思います。

EARTHの支援活動は熊本県でも高く評価され、同年10月に発生した鳥取県中部地震では、EARTHとして初めて、熊本県教育委員会と共同で支援を行いました。これまでEARTH員が培ってきた知見が、活動を通して県内外にいっそう浸透することを期待しています。

今後も引き続き、EARTH員をはじめとする学校関係者の皆さんが本書を有効に活用し、被災地の学校への支援活動や地域の防災拠点である学校の防災体制の充実に積極的に取り組むとともに、「兵庫の防災教育」のさらなる充実が図られることを願っています。

平成29年3月

震災・学校支援チーム（EARTH）運営委員会

目 次

I 章 発災～派遣まで	1
1 災害派遣の流れ	2
2 派遣照会と回答	3
3 派遣メンバーに選ばれた時	4
4 災害派遣時の準備物チェックリスト	5
5 被災地での各班の活動一覧	6
II 章 災害直後の被災地における活動	7
1 EARTH 紹介と今後の見通し	9
(1) EARTH 設置の経緯と趣旨	
(2) EARTH の組織と各班の活動内容	
2 発災から平常に向けた活動の流れ	12
3 避難所運営のポイント	13
(1) 避難所開設から運営へ	
(2) 避難者の受け入れ	
(3) 避難者数の把握と報告	
(4) 災害時要援護者への対応	
(5) 自治組織づくり	
(6) 生活秩序の管理と苦情等への対応	
(7) 避難者への問い合わせや情報提供	
(8) 救援物資等の受け入れと配布	
(9) ボランティアの受け入れ方	
(10) 活動内容チェックリスト	
4 食事のポイント	29
(1) 非常時における食事	
(2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援	
(3) 食事に配慮を要する人への対応	
(4) 活動内容チェックリスト	
5 学校再開に向けたポイント	35
(1) 学校の早期再開までの流れ	
(2) 応急教育に向けた流れ	
(3) 施設・設備の被害状況調査	
(4) 校区の被害状況調査	
(5) 災害情報の収集と発信	
(6) 活動内容チェックリスト	
6 心のケアのポイント	45
(1) 災害による心身の変化と対応	
(2) 災害による心的ストレス	
(3) 教職員への心のケア・サポート	
(4) 活動内容チェックリスト	
7 EARTH 員自身のセルフケア	56
III 章 学校再開後の支援のポイント	57
1 応急教育の実施について	58
(1) 応急教育の実施について	
(2) 避難所との共存・解消の手順	

2	学校給食再開に向けて	61
(1)	学校給食再開に向けて	
(2)	学校給食再開後の食の支援	
3	学校再開後の心のケア	63
(1)	基本的な対応	
(2)	発達段階に応じた心のケア	
(3)	教師ならではの心のケア	
(4)	教師ができる心のケア	
(5)	防災教育と心のケアの融合的取組	
4	災害発生後の事務手続き	71
IV章 平時の活動		73
1	防災に関するキャパシティ・ビルディング	74
2	講師派遣	75
3	EARTH 員のスキルアップ	76
4	EARTH 員としての心構えと備え	78
5	「兵庫の防災教育」の推進	80
(1)	防災教育指導計画の作成	
(2)	防災教育副読本、資料等の活用	
(3)	地域素材を生かした防災教育の推進	
(4)	ボランティア活動	
(5)	心のケアへの理解について	
(6)	食を通じた防災学習	
6	防災体制の充実	89
(1)	開放施設の明確化と開放順位の設定	
(2)	避難所支援班の組織化と訓練	
(3)	災害対応マニュアルの整備改善	
(4)	防災訓練の工夫改善	
(5)	施設・設備等の安全管理	
7	語り継ぐ～講師派遣時に伝えた震災の教訓～	98
V章 これまでの派遣記録		105
1	発災直後等の派遣	106
(1)	北海道胆振東部地震	
(2)	平成 30 年 7 月豪雨（岡山県倉敷市）	
(3)	大阪北部地震	
(4)	鳥取県中部地震	
(5)	平成 28 年熊本地震	
(6)	ネパール大地震	
(7)	平成 26 年 8 月豪雨災害（丹波市等）	
(8)	東日本大震災	
(9)	台風 9 号による佐用町水害	
(10)	新潟県中越地震	
(11)	台風 23 号による但馬の水害	
(12)	宮城県北部連続地震	
(13)	鳥取県西部地震	
(14)	北海道有珠山噴火	
(15)	集集大地震（台湾）	
(16)	トルコ北西部大地震	

2	防災教育プロジェクト等の派遣	126
(1)	フィリピン共和国防災教育・防災管理プロジェクト支援	
(2)	東日本大震災の被災地支援	
(3)	トルコ共和国防災教育プロジェクト支援	
(4)	四川大地震復興支援	
(5)	スマトラ島沖地震に係る支援	
3	派遣後の EARTH 員の活動	133
VI章 データバンク		135
1	連絡先・ホームページ等	136
2	救急法	139
3	阪神・淡路大震災及び東日本大震災、平成 28 年熊本地震 の概要と教訓等	143
(1)	概要	
①	阪神・淡路大震災の概要	
②	東日本大震災の概要	
③	平成 28 年熊本地震の概要	
(2)	教訓等	
①	阪神・淡路大震災の教訓	
②	東日本大震災の教訓	
③	平成 28 年熊本地震での派遣先の学校から	
(3)	進路に係る特例措置等の概要	
(4)	兵庫県における教育の復興の取組	
4	関係法令等	155
(1)	災害対策等関係法令及び規則	
(2)	学校の避難所指定及び避難所運営について	
5	資料及び様式集	157
(1)	学校再開に向けての関係資料	158
①	施設・設備の点検チェック表	
②	引き渡しカード・避難先一覧表	
③	建物被害状況チェックシート	
④	避難所としての開放区域	
⑤	当面の予定と教科書等不足調査	
⑥	災害状況報告書	
⑦	転出者・転入者一覧表	
⑧	学校再開のお知らせ	
(2)	心のケア関係資料	167
①	心と体の健康観察実施方法	
・	大変な出来事があったあと、やってみよう！	
・	けんこうあんけーと（小学校 1・2 年生用）	
・	けんこうアンケート（小学校 3 年生用）	
・	健康アンケート（小学校 4 年生以上用）	
・	健康チェックシート（高校生用）	
・	Mental and physical health checklist(31st)	
・	心と体の健康かんさつ（小学生用）	
・	心と体の健康観察（中・高校生用）	
・	心と体の健康観察（保護者用）	
②	リラクセーションの実際	

(3) 避難所運営関係資料	185
① 避難誘導呼びかけ文例	
② 避難者家族票	
③ 在宅被災者リスト・災害時要援護者リスト	
④ 避難所における災害時要援護者への援助方針	
⑤ 避難所開設状況報告書	
⑥ 食料等物品要請書・受領書・救援物資管理表	
⑦ 避難者一覧表・ボランティア受付簿	
⑧ 避難所での対応例	
⑨ ペットの飼い主の皆さんへ	
⑩ 緊急時連絡	
⑪ 避難所における生活の基本的ルール	
⑫ 避難所運営委員会運営規約	
⑬ 避難所日誌	
⑭ 学校施設・設備表示板（例）	
(4) 食の支援関係資料	203
① 食支援活動チェック表	
② 避難所の食事で気をつけること	
③ 食事についてのアンケート	
(5) EARTH 員派遣報告書（兼引継ぎ書）	209
VII章 事務局対応	211
1 災害派遣	212
2 事務局の対応	213
主な参考文献等	215

自分の情報

名前 (ふりがな)

生年月日・性別 年 月 日（ 歳）

血液型	A	B	O	AB	Rh	+	-
-----	---	---	---	----	----	---	---

アレルギー・持病

服用している薬

住所 〒

自宅電話 —————

携帶電話 — —

学校・勤務先

緊急連絡先 〇〇〇〇〇〇〇〇

— —

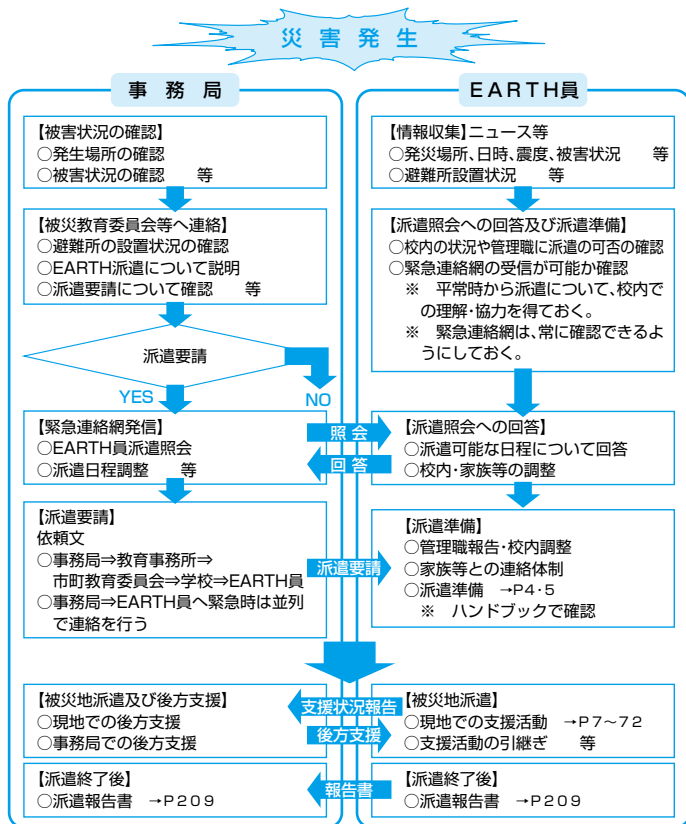
I 章

発災～派遣まで



平成 28 年熊本地震で大きな被害を受けた益城町内の様子

1 災害派遣の流れ



【参考】災害発生時の被災地派遣の前に

校内における EARTH の活動への理解が必要なことから、平常時の積極的な活動を行うことが必要である。

先生方や管理職とのコミュニケーションを積極的にとりながら広報活動を行うとともに、防災教育の推進及び EARTH の活動への理解と協力得るように心がける。

【参考】震災・学校支援チーム(EARTH)の周知の必要性

先遣隊や派遣時においても EARTH に関する説明を幾度も実施している。

派遣時においても EARTH の活動の説明が必要であることから、日常や派遣準備段階においてハンドブックを読み返すとともに、あらゆることに対応できるように準備しておく。

2 派遣照会と回答

- ☆ 大規模災害発生時には、派遣要請があるものとする。
- ☆ 緊急連絡網で派遣照会があるため、緊急連絡網の確認を怠らない。
- ☆ 派遣照会があった場合には、可否を必ず事務局へ回答する。

○大規模災害発生後

- ・事務局が派遣を検討する段階で、EARTH 員に派遣の可否を照会する。
- ・EARTH 員は大規模災害が発生した場合には派遣要請があるものとする。
- ・派遣照会があった場合には、直近の業務の予定を確認するとともに授業や校務の振替を検討する。

- ※ 派遣照会は直近の1ヶ月程度の派遣の可否を尋ねることが多いので、幅広く日程調整を検討すること。
- ※ 派遣照会があった場合には、学年団等と調整が可能かを確認すると同時に、管理職の了解を得て回答を行うこと。
- ※ 今回の派遣が不可の場合であっても、次の派遣照会を行うことが多いので、引き続き派遣要請に備えておく。

【参考】初めて派遣された EARTH 員の言葉

- ・初めての派遣で右も左も分からず、1日1日を過ごしていた。そんな中先輩 EARTH 員の学校を見る冷静な判断力と力強い行動力を見てみると、「自分でもできるのではないか」と自分自身の使命感のようなものが芽生えてくるのを感じた。
- ・はじめての派遣となったが、参加している EARTH 員の意識が高く、自分に何ができるかという想いがあり、さらに力をつけたいと思うようになった。
- ・初めての学校訪問時は緊張したが、ペアの先生のリードが非常に頼もしく、自信をもって活動できた。

平成 28 年熊本地震に派遣された EARTH 員の報告書より

3 派遣メンバーに選ばれた時

- ☆ 授業の振替等、管理職をはじめ職場の調整をする。
- ☆ 出発直前まで正確な情報収集に努める。
- ☆ 準備物は災害派遣の場所、季節、災害発生後の経過日数、災害の種類等によって適宜考慮する。

○出発前準備

災害発生後の現地は大きく混乱しており、情報は錯綜し、生活の基盤（道路・鉄道・上下水道・送電網・港湾・ダム・通信施設など）も壊滅的であることを想定し、現地では各種物品も入手できないと考えておくこと。

- ・管理職を含め、職場との打ち合わせを行う。
- ・情報の収集（災害状況の確認等）
- ・派遣現地の地理を把握する。
- ・派遣に際して必要な物品を確認し、準備する。

○事務局が被災地に行く前に収集し提供する情報、資料

<現地に関すること>

- ・道路地図、地形図、現地ガイドブック
- ・鉄道ダイヤ、道路交通情報
- ・現地の教委、学校や児童生徒情報

<災害に関すること>

- ・現地災害対策本部発表資料
- ・新聞報道
- ・先遣隊等からの情報

※ 出発までの時間が限られているので、できる範囲で情報を収集する意識を持つことが大切。また、状況は刻一刻と変化しているので、その場の状況に応じてチームで判断しなければならない。

4 災害派遣時の準備物チェックリスト

1 EARTH 員として持っていくべきもの

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ EARTH 帽子 | ☐ EARTH ベスト |
| ☐ EARTH 員証 | ☐ 共済組合員証(保険証) |
| ☐ EARTH ハンドブック | |

2 生活・活動するために必要なもの

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ☐ 長袖シャツ・長ズボン | ☐ 着替え |
| ☐ 靴下 | ☐ タオル |
| ☐ 携帯電話(充電器) | ☐ 救急用品・医療品 |
| ☐ ビニール袋 | ☐ カップ(上下別) |
| ☐ 非常食(α化米、シリアル等) | |
| ☐ 水(ペットボトル) | |

3 あると便利なもの

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 防寒コート | ☐ マスク |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 上靴 |
| ☐ 箋挟(クリップボード) | ☐ 付箋(7cm×7cm程度のもの) |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ カセットコンロ |
| ☐ 名刺 | ☐ デジタルカメラ |

4 状況に応じて必要な物

- | | |
|---|--|
| ☐ 軍手 | ☐ 寝袋 |
| ☐ 予備電池 | ☐ トイレットペーパー |
| ☐ 小型ラジオ(手回し発電式) | ☐ タブレットパソコン |
| ☐ ポンチョ | ☐ 安全靴 |
| ☐ ウェストポーチ | ☐ バンダナ |
| ☐ 調理用使い捨て手袋 | ☐ 無線ルーター(Wi-Fiルーター) |
| ☐ ラップフィルム | ☐ 食器(コップ) |
| ☐ ホイッスル | ☐ 耳栓 |
| ☐ アイマスク | ☐ USB フラッシュメモリー |
| ☐ 予備バッテリー(USB 機能付) | |
| ☐ プレゼン資料(講師対応用) | |

5 事務局が持っていく物

- | | |
|---|---|
| ☐ 活動のしおり | |
| ☐ EARTH ハンドブック(提供用) | |
| ☐ その他提供する資料(学校防災マニュアル、「明日に生きる」等) | |
| ☐ 現地地図 | |
| ☐ パソコン(タブレットパソコン) | 等 |

※ スマートフォンがあれば活動しやすい

5 被災地での各班の活動一覧

- ☆ 災害時は班の枠を越えた活動が求められることから、災害の種類、支援場所、要請の内容等に応じて臨機応変に対応する。
- ☆ 被災地の災害対策本部や学校の指示に従ってチームで行動する。
- ☆ 活動の内容は EARTH 事務局に報告する。 → P209 へ
- ☆ 研究・企画班は、他の班の支援にあたる。
- ☆ 活動後にはセルフケアを行う。 → P56 へ

状況	学校教育	心のケア	避難所運営	食事
災害の発生		派遣要請・派遣の決定		
学校災害対策本部の設置	支援活動の開始			
	具体的な支援活動の内容			
避難所開設	○学校の早期再開までの流れ P36	○災害による心身の変化と対応 P46	○避難所開設から運営へ P14	○非常時における食事 P30
		○基本的な対応 P63	○避難者の受け入れ P15	○食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援 P31
	○発達段階に応じた心のケア P64	○災害時要援護者への対応 P18	○避難者数の把握と報告 P17	○食事に配慮を要する人への対応 P33
○応急教育に向けた流れ P38	○教師ならではの心のケア P66	○自治組織づくり P20		
○施設・設備の被害状況調査 P40				
○災害情報の収集と発信 P42	○教職員への心のケア・サポート P52	○生活秩序の管理と苦情等への対応 P21		
○校区の被害状況調査 P41		○救援物資等の受け入れと配布 P25		○学校給食再開に向けて P61
○災害発生後の事務手続き P71	○活動内容チェックリスト P55	○ボランティアの受け入れ方 P26		○活動内容チェックリスト P34
○活動内容チェックリスト P44		○避難者への問い合わせや情報提供 P23		
○教育環境整備		○活動内容チェックリスト P28		
学校再開	応急教育の実施	子ども・教職員の心のケアの共通理解	避難所運営組織確立	簡易給食の開始
支援活動の終了				

Ⅱ章

災害直後の被災地 における活動

震災・学校支援チーム (EARTH) とは

EARTH とは、防災に関する専門的な知識や実践的な対応力を備えた教職員のチームであり、**Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo** の頭文字をとり **EARTH** (アース) と称しています。



避難所運営のポイントについて説明する EARTH 員

MEMO

[illegible]

Ⅱ章

1 EARTH 紹介と 今後の見通し

チェック！

- ✓ 1 被災地の学校や教育委員会に、EARTH について説明し、支援活動について理解を求める
- ✓ 2 被災地の学校や教育委員会に今後の見通しについて説明する
- ✓ 3 被災地の学校や教育委員会の要請を尊重する
- ✓ 4 EARTH が活動するための調整等で負担をかけないように配慮する

(1) EARTH 設置の経緯と趣旨

- ☆ 平成 12 (2000) 年 4 月 1 日発足した。
- ☆ 震災時に受けた全国各地からの支援に報いるため、災害により避難所となった学校を支援する教職員の組織である。

平成 7 (1995) 年 1 月 17 日に発生した兵庫県南部地震では、被災地の多くの学校が避難所になった。教職員は避難所となった学校に泊まり込み、避難所運営に尽力した。被災地の学校では、県内外から延べ約 8,000 人にも及ぶ教育関係者の支援を受けた。

県教育委員会では、平成 7 (1995) 年度の防災教育検討委員会の提案を受け、防災や避難所運営等に関する専門的知識や実践的対応能力を備えた防災教育推進指導員の育成に着手した。

平成 11 (1999) 年、トルコ北西部大地震に際しての教育委員会事務局職員の派遣や集集大地震 (台湾) での教育復興担当教員の派遣も契機になり教職員で構成する支援チームを組織しようという機運が高まり、翌平成 12 (2000) 年 1 月 17 日にトルコやアメリカ等の諸外国の教育関係者も見守る中で震災・学校支援チーム (EARTH) の結成式を行い、災害発生時に学校再開を支援するための教職員による全国で初めての組織が発足することとなった。

創設時には、防災教育推進指導員や教育復興担当教員等避難所運営等に関わった 90 名の教職員と、5 名のカウンセラーで組織され、以降、初めての派遣となった北海道有珠山噴火 (2000 年 4 月) から、東日本大震災 (2011 年 3 月)・平成 28 年熊本地震等 (2016) に至るまで、被災地の学校再開の支援や防災教育の推進を図る活動に取り組んでいる。平成 28 年 (2016) 年 4 月現在 173 名の教職員と 3 名のカウンセラーで活動している。

なお、震災・学校支援チーム (EARTH) は、平成 20 年に、「防災功労者内閣総理大臣表彰」を受賞している。



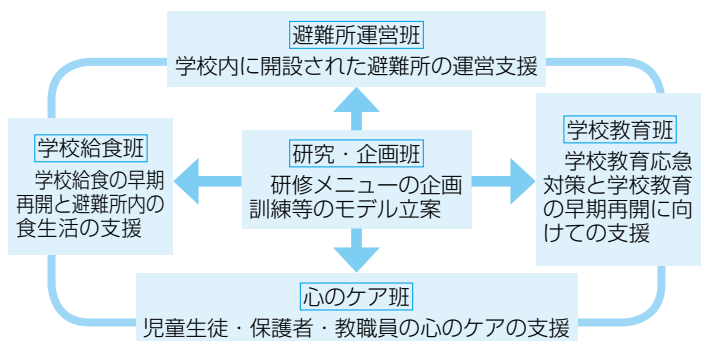
EARTH 結成式で紹介される各班の班長

(2) EARTHの組織と各班の活動内容

1 組織

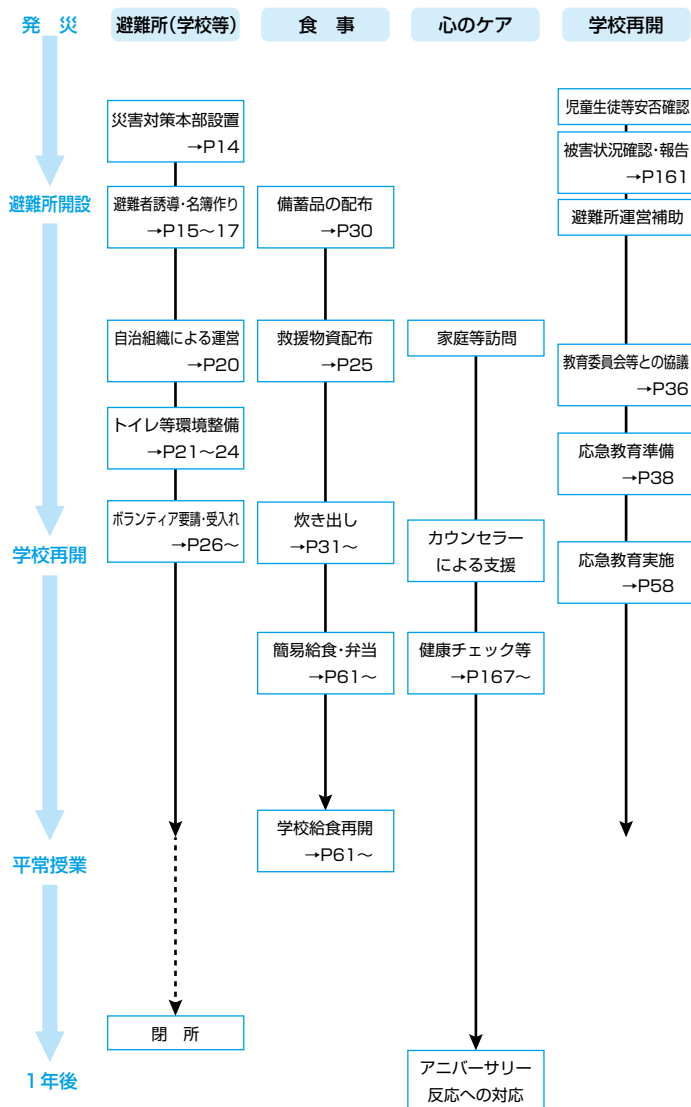
EARTH 運営委員会・EARTH 運営委員会事務局				
・派遣者の選出 ・組織の編成 ・訓練・研修内容の検討 ・運営委員会開催の準備 ・訓練・研修の実施 ・派遣に伴う連絡調整				
学校教育班	心のケア班	避難所運営班	学校給食班	研究・企画班
〈構成員〉 ・ 県内公立学校の主幹教諭・教諭・養護教諭・事務職員及び栄養教諭等 ・ 防災教育推進指導員養成講座上級修了者及び教育復興担当教員の経験を有する者				〈構成員〉 ・ 班長、防災教育専門推進員経験者
・ 各班には班長 1 名と、副班長を若干名を置く ・ 各地区にはリーダー 1 名、サブリーダー 1 名を置く ・ 特別構成員としてスクールカウンセラー等を置く				
活動内容				
災害時		平時		
① 学校教育応急対策と早期再開に向けての支援 →P35へ		① 各種研修活動等での指導助言		
② 児童生徒等の心のケアの支援 →P45へ		② 各学校での兵庫の防災教育の推進		
③ 学校における避難所運営支援 →P13へ		③ 各地域の地域防災体制への協力		
④ 学校給食の早期再開と食生活の支援 →P29へ		④ 防災士等各種団体との連携		

2 各班の活動内容



※ 災害派遣時は、各班の枠を越えて活動する

2 発災から平常に向けた活動の流れ



Ⅱ章

3 避難所運営のポイント

チェック！

- ✓ 1 初動が大切
- ✓ 2 避難所の状況を全体的に把握する
- ✓ 3 避難者に安心を与える
- ✓ 4 現地の教職員の支援を中心に
- ✓ 5 現地のルールに従う
- ✓ 6 現地市町村担当部局との連携
- ✓ 7 避難所運営と他の活動との連携
- ✓ 8 避難者による自主運営は、学校再開への
近道

●(1) 避難所開設から運営へ

災 害 の 発 生

- ・施設の被害状況の把握
- ・避難所として適切かどうかの判断
- ・避難所支援班の構成人数決定

学校災害対策本部設置

市町村担当者の派遣

- ・自主防災組織や市町村災害対策担当部局等との協力体制の確立
- ・学校医・地域医師会との連携
- ・災害時要援護者への優先的配慮
- ・緊急車両等の場所の確保

避難所の開設

学校、市町村担当者、住民の代表者等で構成

学校避難所対策本部設置

市町村長が避難所を開設

状況に応じて、施設管理者、自主防災組織代表者等が応急的に避難所を開設

施設の安全確認及び安全確保
施設等開放区域の明示

避難者誘導

- ・避難者名簿の作成 → P186
- ・避難所使用のマナーと一般的注意の徹底
- ・自家用車は原則、乗り入れ禁止
- ・負傷者等への対応

救援物資の調達配給
衛生環境の整備

- ・配給時におけるトラブルの防止
- ・避難者数・物資配給経路の把握
- ・物資等の市町村対策本部への要請
- ・災害時要援護者、非常持ち出し品のない家庭の優先
- ・トイレの管理(仮設トイレ設置含む)
- ・食中毒や伝染病、ゴミ処理等、衛生面への配慮

避難所運営組織づくり支援

- ・避難所運営委員会の設立支援
- ・班編成、班長会議についての助言
- ・避難所生活ルールについての助言

自治組織による自主運営

教職員は学校再開に向けて、授業等の準備、児童生徒の「心のケア」等、学校・児童生徒にかかる業務に専念できる環境を整備する。

- ・避難者生活秩序の管理
- ・避難者名簿の整理・更新・管理
- ・食料、飲料水、救援物資に関する業務
- ・衛生環境の整理
- ・情報連絡活動(緊急電話の設置、情報収集等)
- ・負傷者、病人への対応
- ・災害時要援護者への対応
- ・日本語の理解が不十分な外国人への配慮
- ・地域のボランティアセンターとの連携
- ・遺体の引渡し

開設期間については、災害救助法に定める7日以内の日数が基本となる。7日間を超える場合は、都道府県知事が厚生労働大臣と協議する。

● (2) 避難者の受け入れ

- ☆ 施設の安全確認をした後、開放区域を明示する。
- ☆ 災害時要援護者に配慮する。

1 人命を第一に考え、原則として以下の避難者を受け入れる

- (1) 住居を失った一般被災者
- (2) 住居を失った高齢者、障害者等の災害時要援護者
- (3) 通勤者等帰宅困難者
- (4) 外国人を含む観光客 等

2 避難場所

- (1) 安全確認の判定結果で、使用不可の建物の部屋には避難者を立ち入らせない。既に避難者がいる場合は移動させる。
- (2) 避難者1人あたりの避難スペースは以下の最低面積を参考に適切に公平に対処する。



1 m²…被災直後の一時避難段階で座った状態程度の占有が可能な面積。
(1教室 50～60名)



2 m²…緊急対応期段階での就寝可能な面積。
世帯ごとに間仕切りを用意する。
(1教室 30名)



3 m²…避難所生活が長期化し、荷物置き場を含めた占有が可能な面積。更衣室(授乳所)等を確保し、避難者のプライバシーを確保する。
(1教室 20名)

- (3) 災害時要援護者の避難場所はできるだけ1階に設置し、利便性に配慮する。
- (4) ペット同伴の避難者に配慮する。 → P22・193へ
- (5) トイレの必要数確保に努める。 → P22へ

【参考】避難所の開設

1 阪神・淡路大震災時

阪神・淡路大震災では、学校施設が多くの人々の避難場所として大きな役割を果たした。1月23日には1,150カ所の避難所に約32万人が避難したが、このうち公立学校への避難者数は約18万人で、避難者全体の約6割を占めた。

地震発生が夜明け前であったため、県や市の災害対策本部の設置には時間を要した。寒さと引き続き起こる余震の恐怖から、人々のほとんどは避難所として指定されているか否かにかかわらず、広くて安全そうな場所に避難し、結果的に学校施設、特に小中学校に集中することとなった。

「震災を越えて」より

2 東日本大震災時

ある小学校では、仙台駅を閉め出された会社員や近くの会社の従業員が学校に押し寄せ、収容想定人数の4倍を超える避難者への対応となった。

解放した体育館で提供できたのは、1人が膝を抱えて座ることができる程度のスペースであった。さらに解放した昇降口や特別教室にも避難者があふれかえる状況であった。

「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録」より

3 平成28年熊本地震時

避難所に指定されていない学校にまで避難者が押し寄せ、避難者数の把握が困難であった。またSNSにより避難所の誤った情報が流れ混乱した。

車中泊の避難者が多く長期化したため、避難者数の把握が困難であったほか、エコノミー症候群が発生した。

「平成28年度熊本地震へ派遣されたEARTH員の報告」より



阪神・淡路大震災時の避難所



東日本大震災時の避難所
(宮城県山元町立山下中学校提供)



平成28年熊本地震時の車中避難

※ 東日本大震災時には、段ボール等で間仕切りを作る等、プライバシーへの配慮がされるようになった。

● (3) 避難者数の把握と報告

- ☆ 避難者数の正確な把握はすべての支援の基礎となる。
- ☆ 時点データを随時更新し報告する。

1 避難者数の把握

→ P186 へ

- (1) 避難所の運営と支援は、避難者数が基本となる。
名簿への登録について、避難者に協力を周知する。
- (2) 避難者に避難者家族票を手渡し記入を依頼する。 → P186 へ
個人のプライバシーに配慮する。
- (3) 避難者家族票を集約し、避難者一覧表を作成する。 → P191 へ
- (4) 避難者家族票を提出した避難者から室内へ誘導、座れる場所だけを確保する。(状況により先に誘導もありうる)
※ 「避難所」「車中泊」「在宅」の確認をする。
- (5) 避難者一覧表及び避難者家族票を基に現在の避難者数と男女、小学生、中学生、高校生、さらに外国人、乳児、幼児、高齢者、要介護者、身体障害者等災害時要援護者の人数も把握する。

2 避難者の報告

→ P189 へ

- (1) 避難所開設状況報告書(速報)にそって、避難者の人数を記入する。
- (2) 救護場所へ避難した避難者の健康状態と人数を把握し、状況を報告する。
- (3) FAX やメールが使用できない場合は徒歩や自転車等で報告する。

3 その他の報告

- (1) 食料や毛布等の支援物資を、必要人数分市町災害対策本部へ報告し、送付を依頼する。
- (2) 避難所の施設等の状況も報告する。
 - ① 避難所の使用不可の区域と被害状況
 - ② 水道、電気、ガス、トイレ、電話、FAX、校内放送設備の使用不可状況と被害状況をそれぞれ記入
 - ③ 記録(日誌・写真)

● (4) 災害時要援護者への対応

→ P188へ

- ☆ 災害時要援護者の専用スペースを確保する。(利便性に配慮する)
- ☆ 身体の状態を考慮し、順位付けして対応する。
- ☆ 付き添う家族の場所も考慮する。

【基本的な考え方（優先順位）】

対 象 者	3 日 以 内	引き続き速やかに
A 介護を要する障害者 高齢者 傷病者	・ 基本的に専門施設等へ移送 ・ 一時的に避難所への受け入れを要する場合は、専用スペースを割当て、市町村災害対策本部に対応物資、介護支援物資を要請	
B A 以外の障害者 乳児 妊産婦等	・ 専用スペースを割当て ・ 地域住民等に協力要請 ・ 市町村災害対策本部に対応物資等を要請	・ 専門施設・福祉避難所へ移送
C 上記以外の高齢者 幼児 外国人等	・ 地域住民等に協力要請 ・ 市町村災害対策本部に対応物資等を要請	・ 専用スペースを割当て ・ 必要により福祉避難所へ移送 ・ ボランティア等へ支援依頼

※ 避難所において対応できない場合、福祉施設に直接要請又は県・市町村に斡旋を依頼して、災害時要援護者の緊急一時入所を行う。

※ 性同一性障害等、性別に起因する困難な状況におかれている方へも配慮する。

※ 発達障害によって特別な配慮が必要な方へも配慮する。
 (「発達障害教育推進センター」 URL : http://icedd_new.nise.go.jp/)

【参考】災害時要援護者の特徴的なニーズ

1 視覚障害

(1) 災害時に困ること

- ① 災害の状況やお知らせ等がテレビで伝えられても、映像や文字だけでは確認ができないため、災害情報を受け取ることが遅れるか受け取ることが全くできない。
- ② 周囲の災害状況が判断できず対応が遅くなる。
- ③ 移動が困難になり、単独では避難できなくなる。歩き慣れた場所でも状況が変わると移動ができなくなる。

(2) 周囲の支援

- ① 避難所内の連絡事項や生活情報を紙に書いて貼りだしても見ることができないため、読み上げる等音声で情報が確実に伝わるよう配慮する。
- ② 体育館等広いところは位置の確認が難しいので、小さな部屋を割り当てたり、間仕切りの利用や移動しやすい場所、トイレに行きやすい場所等を優先的に確保する。

2 聴覚障害

(1) 災害時に困ること

- ① テレビやラジオでの情報や、案内放送による耳から入るさまざまな情報を得ることができないため、適切な行動をとることができない。
- ② 避難所で放送が聞こえないため、救援物資、食料の配付等が受けられないことがある。

(2) 周囲の支援

- ① 身振り手振り、筆談、パソコンや携帯電話の文字表示等、あらゆる手段を駆使して情報を伝える。
- ② 避難所で避難者へ連絡事項等を伝える場合は、文字化して伝言板等に貼りだしておく。
- ③ 聴覚障害者の存在が分からない場合は、「耳の聞こえない人はいますか」「手話通訳・要約筆記が必要な人はいますか」等の紙を貼りだしておく。

「障害者放送協議会、災害時情報保障委員会、日本障害者リハビリテーション協会ホームページ」より

● (5) 自治組織づくり

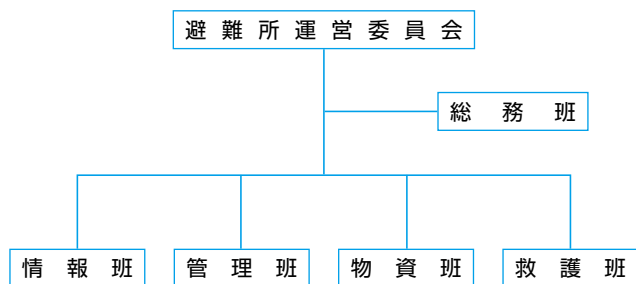
- ☆ 自治組織の早期立ち上げは学校の早期再開につながる。
- ☆ コミュニティ意識が希薄な地域は、市町村の派遣職員や施設管理者が自治組織の立ち上げをリードする。
- ☆ 避難所運営を自治組織が主体的に実施する。

1 手順

- (1) 避難スペースごとの避難者で構成する組を組織し、組の代表者を選出する。
- (2) 必要に応じて適宜、組の代表者の交代を実施する。

2 組織図 (例)

→ P196 へ



避難所運営委員会

各組の代表・市町村派遣職員・施設管理者・災害ボランティア代表から編成

総務班

避難所の管理、秩序維持、ボランティアの要請、避難所の生活ルールに関すること、避難所日誌の記入等避難所運営全般の取りまとめ

情報班

避難所名簿の更新及び管理
避難者への情報提供及び避難者情報等の管理

物資班

食料等の配給及び不足物資の請求
生活物資の配給
物資不足分の請求及び余剰物資の管理

救護班

負傷者の対応（医療施設への搬送等）及び災害時要援護者への支援、医療機関との連携

管理班

避難所における衛生管理・環境管理

● (6) 生活秩序の管理と苦情等への対応

- ☆ 避難所開設当初にルールを示す。
- ☆ 適宜、避難所運営委員会で協議し補足周知する。
- ☆ できること、できないことを明確にして丁寧に対応する。

1 基本的な生活ルールの項目例

→ P195 へ

- (1) 避難所運営委員会について
- (2) 避難所の利用方法やマナーについて
 - ※ 避難者は家族単位で登録する。
 - ※ 車で避難している方へのルールが必要。
- (3) 食料、物資の配給について
- (4) 点灯や消灯時刻について
- (5) 呼び出しや連絡の方法について
- (6) 清掃やごみ処理等の衛生確保について
- (7) 飲酒、喫煙、火気使用に関することについて
- (8) ペットについて
- (9) 避難所の閉鎖について
- (10) トイレの使用・清掃方法について
- (11) その他

2 避難者からの苦情、悩み事への対応

→ P192 へ

- ※ 避難者の代表が運営委員会に連絡し、その解決を図る。
- (1) よく話を聞き、できることとできないことを明確にする。
- (2) 相手が納得するまで説明する。
- (3) 災害時要援護者の要望は、個別に話を聞いて把握する。
- (4) 避難所内で対応できない場合は市町村災害対策本部に連絡する。

避難住民の
・ 不安感
・ 焦燥感
・ ストレス感

取り除くために

・ 語らいの場の設置
・ 健康体操、
レクリエーション
等の実施

【参考】避難所での様子

1 阪神・淡路大震災時

約900人が震災関連死として認定されており、その原因の1つにトイレ問題があげられる。ストレスの蓄積もあるが、狭い、暗い、和式、段差がある仮設トイレは高齢者や障害者にとって使用しにくいものであったため、トイレを無理に我慢し、水を飲まなかったり食事を摂らなかったために、健康悪化を引き起こしたと言われている。

「避難所等におけるトイレ対策の手引き」より

2 東日本大震災時

- 1 マスコミが無許可で学校内に入って取材等を行うため、マスコミへの窓口を決めて節度ある対応をするよう要請した。
- 2 避難所での指示を出す役割が校長に集中している。

「平成23年度東日本大震災被災地支援活動報告」より

【参考】避難所でのペットへの対応

東日本大震災時

避難所でのペットのトラブル（主なもの）

- 1 犬の鳴き声やにおいによるもの
- 2 飼い主による適正な飼育が行われていないことによるもの
- 3 健康への影響によるもの
- 4 飼育マナーに関するもの

※ 災害時には何よりも人命が優先されるが、近年ペットは家族の一員であるという意識が一般的になりつつあることから、ペットと同行避難することは動物愛護の観点のみならず飼い主である被災者の心のケアの観点からも重要である。

<対応事例（主なもの）>

- 1 避難所内の一角を飼育用スペースとした。
- 2 避難所敷地内にプレハブ等を設置し、飼育用スペースとした。
- 3 近隣のスポーツ施設をペット用避難施設として利用した。
- 4 スペースの確保できる避難所（学校の教室）では、飼育者而非飼育者の生活スペースを教室ごとに分ける等の区分を行った。
- 5 避難所内に仕切り板を設置し、飼育者而非飼育者の住み分けを行った。
- 6 自家用車の中で人とペットが一緒に生活した。

「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）」より

● (7) 避難者への問い合わせや情報提供

- ☆ マスコミには窓口を一本化して対応する。
- ☆ 避難者のプライバシー保護に配慮する。
- ☆ 問い合わせや情報提供は災害時要援護者にも配慮して、確実に伝達する。

1 問い合わせ等への対応

- (1) マスコミ対応は、避難所運営委員会に窓口を一本化する。また公表にあたっては、プライバシー保護に充分留意する。
- (2) 外部からの避難者への電話等による問い合わせに対しては、放送による呼び出しを実施する（時間帯を決めて）。また時間外は原則として掲示板を通して実施する。ただし災害時要援護者への配慮も怠らない。
- (3) 来訪者への対応は避難者のプライバシーと安全を守るため、窓口を一本化し、避難所内にむやみに立ち入ることを規制する。
※ 電話対応で学校の業務に支障が出ないよう、市町村担当者に専用電話の設置を依頼する。

【対応例】

- ・「誰をお探しですか。捜されている方のご住所とお名前をお教えてください」
- ・「あなた様のご連絡先とお名前をお教えてください」
- 「呼び出しても連絡のない場合があります。それ以上の対応はできませんのでご了承ください」

2 避難者への情報提供

- (1) 情報提供をする項目
安否、医療・救護、飲料水・食料、救援物資、教育、長期受け入れ施設、生活再建、余震や天候、風呂の開設等
- (2) 情報提供をする時の留意点
 - ① 緊急かつ全員に連絡を要するもの以外は、掲示板を使用する等、原則として文字情報によるものとする。
 - ② 掲示板には被災者が情報交換できる「伝言板コーナー」を設置する。
 - ③ メモは7センチ角の付箋等を利用し、受信日時、避難者の氏名と住所、問い合わせ先の氏名・連絡先を記載し、掲示板に添付する。

【参考】避難者への情報伝達

阪神・淡路大震災時

ある高校では、震災当日夕方近くになって避難者の人たちを運動場から体育館に誘導した。停電で緊急放送設備が機能しないため、ハンドマイクにより誘導を行ったが、音量不足のため全員には伝わらなかった。電気の復旧後は緊急放送設備が使用可能となり、校内の避難者への連絡用として活用できるようになった。とはいえ、運動場に避難している避難者には連絡が伝わりにくかった。

ある中学校では救援物資の配布案内も自転車に乗りハンドマイクで呼びかけて回ったが、音量不足で伝達可能範囲が極めて狭く苦情の種となった。

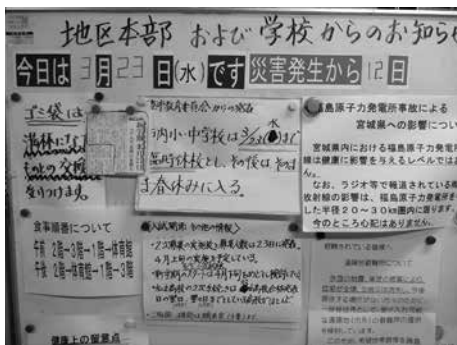
「震災を生きて」より

【参考】安否確認の情報収集

東日本大震災時

ある小学校では、児童生徒の安否確認のために、教職員が家庭訪問をしたり、学校からの連絡を学区内の掲示板や電柱に貼る等を行った。その際、学校の状況を知らせることによって児童が気持ちを強く持った様子がうかがえたこと、また家の手伝い等を頑張っていることがわかり安心したこと、さらに、教職員の仕事を気遣う言葉が保護者や児童からたくさん聞かれ、力強く感じたこと等の報告があった。

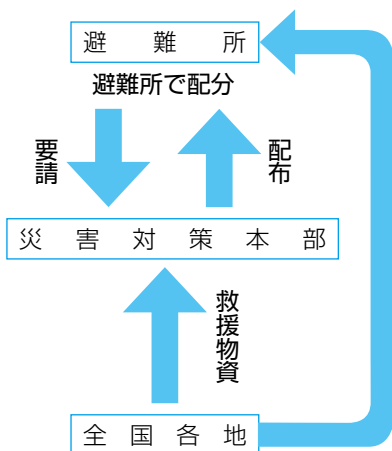
「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録」より



避難所での情報提供

●(8) 救援物資等の受け入れと配布

- ☆ 避難者数と要給食者数を把握する。
- ☆ 迅速かつ公平に分配するため、組ごとに配給する。
- ☆ 災害時要援護者に対応した物資の提供をする。
- ☆ 食料は保管場所・賞味期限等衛生上の配慮をする。



○食料等の配給（物資班）

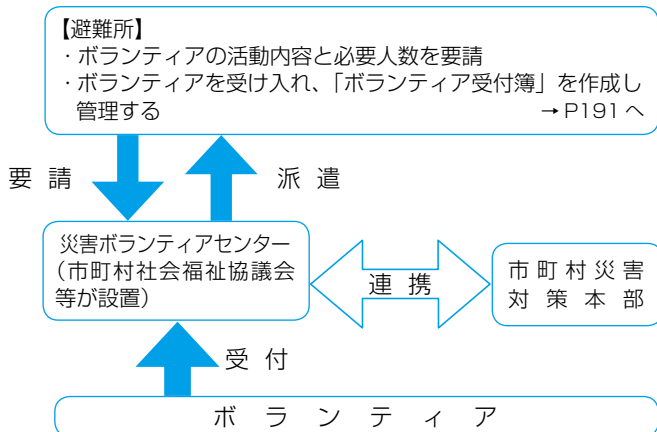
→ P190へ

- 1 迅速かつ公平に行うため、避難者の組ごとに配給する。
- 2 公平性が確保できない時は、原則として全員に配給できるようになるまでは行わない。ただし、どうしても配給する場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得てから行う。
- 3 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料・物資を配給する。
- 4 特別なニーズがある物資等、特別な要望については個別に対処する。

● (9) ボランティアの受け入れ方

- ☆ 派遣要請は災害ボランティアセンターを通す。
- ☆ 直接来校するボランティアにはボランティアセンターを通してよう依頼する。
- ☆ 医療・介護・教育等専門ボランティアや中・高校生等も積極的に受け入れる。

1 ボランティアの要請及び派遣の流れ



2 ボランティアに依頼する内容 (例)

- (1) 学校の早期再開にかかる支援
- (2) 災害・安否・生活情報の収集、伝達への協力
- (3) 高齢者介護・看護活動の補助
- (4) 傷病者の搬送の補助
- (5) 清掃及び防疫活動への応援
- (6) 物資・資材の輸送及び配分活動への協力
- (7) 手話・筆談・外国語等の情報伝達への支援協力
- (8) 幼児保育への協力 等

【参考】ボランティアの心構え

- ※ ボランティア参加者には以下のような心構えで参加協力してもらうようにする。
- 1 災害ボランティア活動は、ボランティア本人の自発的な意思と責任により被災地での活動に参加・行動することが基本です。
 - 2 まずは、自分自身で被災地の情報を収集し、現地に行くか、行かないかを判断することです。家族の理解も大切です。その際には、必ず現地に設置されている災害ボランティアセンターに事前に連絡し、ボランティア活動への参加方法や注意点について確認してください。災害ボランティアセンターに関する情報は、本会のホームページでもお知らせしています。
 - 3 被災地での活動は、危険がともなうことや重労働となる場合があります。安全や健康についてボランティアが自分自身で管理することであることを理解したうえで参加してください。体調が悪ければ、参加を中止することが肝心です。
 - 4 被災地で活動する際の宿所は、ボランティア自身が事前に被災地の状況を確認し、手配してください。水、食料、その他身の回りのものについてもボランティア自身が事前に用意し、携行のうえ被災地でのボランティア活動を開始してください。
 - 5 被災地に知人などのつてがない場合は、必ず災害ボランティアセンターを訪れ、ボランティア活動の登録を行ってください。
 - 6 被災地における緊急連絡先・連絡網を必ず確認するとともに、地理や気候等周辺環境を把握したうえで活動してください。
 - 7 被災地では、被災した方々の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーある行動と言葉づかいでボランティア活動に参加してください。
 - 8 被災地では、災害ボランティアセンターやボランティアコーディネーター等、現地の受け入れ機関の指示に従って活動してください。単独行動はできるだけ避けてください。組織的に活動することで、より大きな力となることができます。
 - 9 自分にできる範囲の活動を行ってください。休憩を心がけましょう。無理な活動は、思わぬ事故につながり、かえって被災地の人々の負担となってしまいます。
 - 10 備えとして、ボランティア活動保険に加入しましょう。その際、極力出発地で加入手続きを行い、被災地に負担をかけないように配慮しましょう。

「社会福祉法人 全国社会福祉協議会ホームページ」より

● (10) 活動内容チェックリスト

1 初期活動

- ☐ 避難所に入り、避難所の視察・避難所日誌・関係者からの説明等で状況を把握したか
- ☐ 施設関係者及び避難所運営スタッフとの情報共有
- ☐ 避難者の受け入れと人数の把握
- ☐ 災害時要援護者への対応
- ☐ 自治運営組織づくり
- ☐ 生活秩序の管理と苦情等への対応
- ☐ 救援物資の受け入れと配布
- ☐ ボランティアの受け入れ
- ☐ 避難者への問い合わせや情報提供

2 運営上の活動

- ☐ 組織内の連携が図れたか
- ☐ 学校が避難所となった場合の「留意事項」をふまえた活動ができたか
- ☐ 避難所運営についての支援について、阪神・淡路大震災や東日本大震災、平成 28 年熊本地震等の教訓を生かしたか
- ☐ 2 日目以降、避難者による自立運営の原則に基づき、支援できたか
- ☐ 活動に際しての問題点を記録できたか

Ⅱ章

4 食事のポイント

チェック！

活動する際に心がけること

- ✓ 1 初動が大切
- ✓ 2 避難所の様子と食事の状況を把握
- ✓ 3 備蓄等の状況を把握し避難所運営との連携
- ✓ 4 食事の確保の検討と地域住民・ボランティアとの連携
- ✓ 5 避難所の食事についてアドバイス
- ✓ 6 学校給食再開に向け学校教育再開の活動との連携
- ✓ 7 食事に配慮を要する人の把握とケア
- ✓ 8 食物によるストレス等心のケアの活動との連携
- ✓ 9 長期的な食料確保の検討と確認
- ✓ 10 食事と健康面についてのアドバイス

●(1) 非常時における食事

- ☆ 食事は生命・健康・体力の維持に欠かせない。
- ☆ あたたかい食事は心のケアにつながる。
- ☆ 学校給食の早期再開は精神的・肉体的に大きな役割を果たす。

1 非常時における食事とは

- (1) 生命の維持を保障されることが必要となる。
- (2) 食事が継続して提供されることが肉体面、精神面の健康にとって不可欠となる。
- (3) あたたかい食事を提供することは、被災者に対してホッとさせるメッセージが伝わり、心のケアにもつながっていく。
- (4) 避難生活が長引くと栄養の偏りや、心の健康への影響が心配される。
- (5) 災害発生からの時間経過によって支援の内容が変わるので臨機応変に対応する。

2 災害発生時からの食の支援(例)

備蓄庫等からの非常食・飲料水を提供する。



市町村等から救援物資として届いたパンや弁当等を配給する。



県や他都道府県から届いた救援物資を配給する。
ボランティア等の炊き出しが始まる。

【参考】食料の持参

東日本大震災時

東日本大震災時には、精神的動揺等により避難所生活者のうち約8割の方は自宅から食料を持参していなかったという調査結果がある。日常から家族構成、健康状態を考慮しながら、持ち出し用の食料品リストを作成し、リュック等持ち出しやすい手段とともに用意しておく必要がある。

「東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）」より

● (2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援

- ☆ 食料と飲料水に関する情報や避難者に関する情報を把握する。
- ☆ 食事に関する留意事項を周知する。
- ☆ 災害対策本部、ボランティア等と連携する。

1 食料及び飲料水の確保・提供

(1) 食料と飲料水の情報収集

- ① 現時点の食事状況把握と非常食の使用方法を検討する。
(食事回数、内容の聞き取りと記録)
- ② 学校現場と行政との連携による食の支援のためのネットワークづくりを行い被害状況(ライフライン・施設・設備)の把握と食料確保に向けた情報収集を図る。

(2) 食料と飲料水の確認と管理 → P203 へ

食料と飲料水の品質・消費期限・保存方法等に留意する。

(3) 食料と飲料水の提供

- ① 食料(備蓄物資を含む)と飲料水の有効利用方法を検討する。
- ② 避難者に「避難所での食事で気をつけること」を周知する。
→ P207 へ
 - ・衛生面の注意点
 - ・自らのアレルギーについて
 - ・栄養のバランスの注意点
 - ・心のケア(ストレス防止)
- ③ 避難所の栄養管理及び被災者の栄養相談等に生かすため、食料配布記録において、食生活状況を把握する。

→ P203 へ

2 炊き出し支援

(1) 炊き出し方法と内容の検討

- ① 被害状況により「炊き出し」が必要か検討し、市町村災害対策本部の指示に従う。
- ② 炊き出しを行う組織と共に、何人分必要か把握し、食料と飲料水確保、調理方法、場所等について衛生管理を含め検討する。
- ③ 炊き出しを行う際は、アレルギーをもった避難者に配慮する。

(2) ボランティアとの協力体制

炊き出し実施に向けボランティアを確保する。

(3) 食の支援における衛生管理

① 炊き出しを行う場所から遠方に食事を運ぶ場合は、配送時間の短縮と衛生管理に注意する。

② 特に衛生管理に注意し、常温での放置は厳禁とする。

3 学校給食再開に向けての長期的な食料確保

- ・学校給食再開（簡易給食も含む）に向け長期的な食料確保について確認する。

- ・給食センター等が使用不可の場合には、弁当での対応を検討する。

※ 学校給食の早期再開を果たすことは、子どもたちにとって精神的・肉体的にも大きな役割を果たすことを考慮する。

【参考】災害後の食料供給状況

1 阪神・淡路大震災時（灘区・東灘区・北淡町の例）

1月17日

食料・飲料水なし。連絡取れず、避難所にも入れず。

1月18日

企業等から救援物資が届く。子どもとお年寄りを優先したが、行き渡らない人が多かった。飲料水なし。

一部地域で米屋が炊き出し。

1月19日

43号線以南はこの日まで何もなし。ごく少量の救援物資（乾パン、クッキー、パン等）を配布。救援物資は多量に届いたが、集積場所がない。コープが物資を放出。一部スーパーマーケットが営業。弁当屋、食品企業等がおにぎり援助。

※ 1月20日以降、ビタミン類が欠乏したために多くの人が体調を崩す原因となった。

※ 炊き出しは、避難者の食に対する期待を後援する一般的意義だけでなく、精神面の安定と栄養面の両面において有効だった。

※ トイレ事情の悪さから水分を十分に取らない人が多く、体調を崩す原因になった。

2 平成28年熊本地震時

SNS等から情報を得た見知らぬ人から、直接おにぎりが大量に届くことがあった。そのおにぎりを配布してよいかどうか対応に苦慮した。

● (3) 食事に配慮を要する人への対応

- ☆ 災害時要援護者について状況を把握する。
- ☆ 栄養士・保健師・心理カウンセラーと連携する。

1 妊産婦・乳幼児・高齢者への対応

- (1) 体調が良好な人には、それぞれ状態にあった食事を提供する。
- (2) 体調が悪い人には、医師の受診や保健師の受診を勧める。
- (3) 介護食等、食事形態に配慮する。

2 持病のある人への対応

- (1) 持病のある人には、かかりつけ医の指導を受けるよう勧める。
- (2) アレルギー反応の恐れがある食品を把握する。
- (3) 生活習慣病の病名を把握する。

※ 個人情報の扱いには注意

- (4) かかりつけ医と連絡が取れない場合の対応及びエピペン所持者の把握、生活習慣病患者への食事の配慮について確認する。

3 摂食障害等心のケアが必要な人への対応

- (1) カウンセリングを受けるように勧める。
- (2) 栄養が偏ることで体調不良につながることを伝える。

4 その他

- (1) 炊き出し等の調理作業で簡単な栄養指導教室のようなものを計画、ストレス解消を図る。
- (2) 災害時要援護者や宗教上配慮が必要な人等を把握し、どのような配慮ができるか検討する。

🌀 【参考】 支援物資

東日本大震災時

避難所のハード面の問題等から災害時要援護者が自宅での生活を余儀なくされることも少なくなかった。そのため災害時要援護者には支援物資の到着や分配に係る情報が知らされず、支援物資が行き渡らないことがあった。

「東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）」より

● (4) 活動内容チェックリスト

1 非常時における食事

- ☐ 食事の意義について理解して活動したか

2 食料・飲料水の確保・提供と炊き出し支援

- ☐ 避難所運営の活動との連携ができたか
- ☐ 避難所の食料に関する現状把握ができたか
 - ☐ 食料の品質について確認したか
 - ☐ 消費期限について確認したか
 - ☐ 保存方法について確認したか
- ☐ 避難者についての現状把握ができたか
- ☐ 避難者に「避難所の食事でお腹を膨らませる」を周知できたか
- ☐ 炊き出しが必要か検討し、災害対策本部の指示を仰げたか
- ☐ ボランティアと協力体制が取れたか
- ☐ 食支援における衛生管理ができたか

3 食事に配慮を要する人への対応

- ☐ 災害時要援護者についての状況を把握できたか
- ☐ 栄養士・保健師・心理カウンセラー等と連携が取れたか

4 学校給食再開に向けて

- ☐ 学校教育再開の活動との連携が取れたか
- ☐ 教職員と連携が取れたか
- ☐ 市町村の行政と連携が取れたか
- ☐ 給食施設の状況をつかんだか
- ☐ 調理師の状況をつかんだか
- ☐ 食材確保の見通しが立ったか

Ⅱ章

5 学校再開に向けたポイント

チェック！

- ✓ 1 現地の指揮・命令系統の確立
- ✓ 2 安全・安心感をつくるのがスタート
- ✓ 3 学校再開の手順は地域によって違う
- ✓ 4 初動は避難所運営の活動と連携して
- ✓ 5 1人で行動せず、協力者を求める
- ✓ 6 情報発信はきめ細かく、迅速、公平に
- ✓ 7 活動は状況に応じて、見直しと検討を
- ✓ 8 学校再開が災害復興第2段階のスタート
- ✓ 9 学校再開に向けての校長会等の会議でも
助言する

●(1) 学校の早期再開までの流れ

- ☆ 学校の早期再開に向けた流れを理解する。
- ☆ 災害の種類や規模に応じて柔軟に対応する。

【1日目】

【津波の発生がなく、児童生徒が在校中の場合】

【留意点】

災害の発生・安全確保

避難誘導(第1次避難場所へ)

児童生徒・教職員の安全確認
病院等の医療機関との連携のもと

- 1 安否確認
- 2 健康状態確認

学校災害対策本部の設置

- 1 第1次被害状況の調査
 - (1) 児童生徒・教職員の被害状況調査
 - (2) 校区等の被害状況確認
- 2 児童生徒の引き渡し
保護者への引き渡し
- 3 施設等の被害状況調査
 - (1) 安全点検(施設設備)
 - (2) 危険区域の封鎖と応急処置
 - (3) 被害状況の記録(写真撮影)と一覧表の作成
 - (4) 避難所開放区域の明示
- 4 学校周辺の被害状況調査
 - (1) 通学路、校区の被害状況調査
 - (2) ライフラインの被害状況
 - (3) 校区地図へ被害状況を記入
- 5 防災担当部局や地域との連携
災害情報の収集と整理
- 6 教育委員会への災害状況の報告
報告書の作成

※ 津波発生時はさらに第2次避難場所へ避難誘導する。(空地・高台等)

※ 在校時以外は、教職員が学校へ参集して児童生徒の安全確認を行う。

※ 大津波・津波警報が解除されるまで原則引き渡しは行わず、学校等に待機させる。

※ 公共交通機関を利用して通学している場合は、その状況を確認する。

【2～7日目】

教育委員会等との協議・調整



第2次被害状況の調査

- 1 児童生徒の被災状況調査
- 2 教科書・学用品不足状況調査
- 3 児童生徒や保護者への声かけ(心のケアにつながる)
- 4 被災児童生徒の避難先確認(転校手続き)



教育委員会への報告



教育委員会等との協議調整

- 1 応急教育計画の作成・カリキュラムの作成
- 2 応急教育の教材確保
- 3 間借り先関係校の選定
- 4 間借り先相手校との調整



応急教育の実施に向けての準備完了



避難所支援活動の縮小・解消

- 1 避難所の自主防災組織・防災部局との協議・連携
- 2 学校再開のお知らせ作成

【8日目～】

学校再開



教育委員会・関係校等との協議・調整
長期的な課題等について

- ※ 原則として行政が伝える。
- ※ 「すぐに出て行け」と受け取られないよう注意。
- ※ 再開後の児童生徒の活動エリアの周知。

【参考】安否確認

1 阪神・淡路大震災時

- (1) 被害のひどい地域の学校では、児童生徒の安否確認に1週間を要したところが多かった。
- (2) 教職員の中にも被災者がいたので、地震後、全ての教職員が集まったのは、地震発生から6日後であった。
- (3) 電話・家庭訪問では連絡がとれなかったが学校再開の貼り紙を見て登校した児童生徒もいた。登校日には、約半数の生徒が登校し、生徒4名の死亡が判明した学校もあった。

2 東日本大震災時

- (1) 安否確認の方法として、電子メールが機能した。
- (2) 電話等が使えないときは、自宅訪問、友人・地域住民からの情報提供、掲示板への貼り紙による情報確認等も重要な手段となった。

● (2) 応急教育に向けた流れ

- ☆ 応急教育の実施に向けた流れを把握する。
- ☆ 職員会議で情報を共有し、組織的に対応する。
- ☆ PTA、地域へも協力を求める。

[1日目]

児童生徒の収容、安否確認	
児童生徒の引き渡し	
職員会議	
1 避難所チェック、危険箇所明示	
2 学校の開放区域を明示	→ P162 へ
3 避難所開設	
震災・学校支援チームの要請	
学校の被害状況の調査（写真撮影）	

[2日目]

児童生徒・家族の安否確認	
各家庭の被害状況の把握	
教材教具の被害調査	
職員会議	
1 被害児童生徒の情報共有	
2 避難状況の情報共有	
3 教職員の仕事分担	
4 教育活動のための場所の確保	
5 被害児童生徒への心のケアについて	
6 教材教具の確保	
(1) 不足分を教育委員会へ要請	
(2) 卒業生、地域の人たちへの呼びかけ	
7 近隣校等への教職員の応援要請（ローテーションの確立）	
8 ボランティアへの連絡等	

[3～7日目]

職員会議 [3～4日]	
1 学校再開のお知らせについての打ち合わせ	
2 学校再開後の学校運営についての打ち合わせ	
3 避難所との調整	
4 児童生徒の安全確保の検討	
5 授業形態の検討（短縮、二部、分散授業等）	
6 教職員の役割分担の明確化（引率、渉外、時間割作成等）	

職員会議 [4～5日]

- 1 児童生徒の現状確認（安否確認及び家庭訪問等で得た情報の共有）
- 2 避難所運営状況の報告
- 3 校舎の状況確認（安全確認）及び施設・設備の応急補修
- 4 通学路や校区の被害状況確認

職員会議 [5～6日]

- 1 校舎の使用可否状況を判断
- 2 転出児童生徒の状況確認
- 3 教職員の役割分担
 - (1) 学校再開に向けた連絡
 - (2) 授業再開に向けた環境整備
 - (3) 教材教具の整備
- 4 授業実施形態の検討（短縮・二部・分散等）
- 5 応急教育計画の作成

職員会議 [6～7日]

- 1 応急教育計画の策定
- 2 学校再開のお知らせの配布 → P166 へ
 - (1) 家庭訪問 (2) 防災無線 (3) 掲示板
 - (4) テレビ、ラジオ (5) メール (6) 学校ホームページ
- 3 避難所の支援活動の縮小
- 4 学校再開の準備

[8日目～]

学校再開

→ P58 へ

各家庭の被害状況の把握・教科書・学用品等の確保

※ 児童生徒の出欠を含め、健康状態の確認と校内での共有

授業実施形態に合わせた教員の分担

- 1 授業を行う教員
 - (1) 短縮授業（相互に応援）
 - (2) 二部授業（できる限りその学校の教員で対応）
- 2 教員のローテーションの確立

保護者・児童生徒への連絡

- 1 全校集会（校長講話等）
- 2 授業実施形態の連絡
- 3 学級活動・ホームルーム（子どもと共感的に向き合う）

※ 心のケア
- 4 保護者への引き渡しによる下校
- 5 簡易給食について

● (3) 施設・設備の被害状況調査

- ☆ 学校再開まで毎日点検し、その情報は避難住民にも公表する。
- ☆ 重点点検箇所は専門業者に依頼する。
- ☆ 危険箇所を分かりやすく表示する。
- ☆ 片付ける前に記録写真を撮っておく。

○作業手順

1 点検箇所を校務分掌、防災計画等をもとに決定

- ※ できるだけ複数名で点検を実施する。
- ※ 学校再開まで毎日点検を実施する。

2 重点点検箇所（電気、ガス、水道等に係わる場所）の確認

- ※ 理科室、家庭科室、事務室、職員室、保健室、給食室、トイレ等の電気、ガス、水道に係わる場所の点検には、できるだけ多くの人員と十分な時間を充て、速やかに専門業者による点検を実施する。

3 必要物品

- ・ 校舎配置図 ・ カメラ ・ 筆記用具
- ・ (必要に応じ) 使用禁止表示

4 点検項目の確認

→ P158へ

- ※ 落下物、突起物など、学校再開の際に児童生徒に危険を及ぼす恐れのあるものについて、漏れなく点検できるよう点検項目についての事前確認をする。

5 点検表に点検結果を記入

- ※ 使用の可・不可、応急修理の要・不要、立入禁止措置の要・不要を必ず記入する。

6 点検結果を模造紙等に拡大した校舎配置図に記入

- ※ 点検結果は、職員室に掲示するとともに避難所にも掲示し避難住民にも情報提供する。
(2次被害を防ぐ上でも重要)
- ※ 色分け等で危険箇所を分かりやすく表現する。

7 避難者、児童生徒、それぞれの立入禁止区域の表示

- ※ 障害者や外国人等の災害時要援護者にも配慮して表示する。

8 一覧表にまとめ学校災害対策本部や教育委員会に報告

9 応急補修の実施

● (4) 校区の被害状況調査

- ☆ 校区の被害状況調査は心のケアも兼ねて行うと良い。
- ☆ 被害状況調査により住民と情報を共有し、安全な新たな通学路を設定する。

1 安全な通学路設定までの手順

- (1) 市町村災害対策本部、警察署、消防署等から情報を収集し、模造紙大の1枚の校区地図に情報を記入し、一元的に把握する。
- (2) 複数でチームを組み、安全確認のため校区を調査する。
- (3) 危険箇所を校区地図に書き込み、災害状況地図を作成する。(情報伝達用) また、収集した情報は、地域住民とも共有する。
- (4) 災害状況地図をもとに新たな通学路を決定する。

2 必要物品

- ① 児童生徒の通学路を明記した校区地図
- ② 筆記用具
- ③ カメラ

3 被害状況調査時の確認事項

- (1) 危険箇所を確認する。
- (2) 児童生徒が在宅時は、家庭訪問をして心のケアにつながる声かけを実施する。

【危険箇所確認項目例】

被害状況	マーク例
道路の亀裂・陥没	×
ガス漏れ	G
崖崩れ	K
路肩崩れ	R
橋の破損	×
家屋倒壊	T
火災現場	F

【記入例】



【参考】通学路の惨状

東日本大震災時

ある小学校では、学校を再開した場合の児童の登下校に関する問題を把握するため、教職員の見回り確認によって不安な所や危険度の把握に努めた。また保護者からも心配な声として情報を得ることを行った。

その結果、がれきが散乱していたり、被災した店舗がそのままになっていたり、信号機が作動していない等、通学路の惨状が浮き彫りとなった。

「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録」より

● (5) 災害情報の収集と発信

- ☆ 確かな情報源から収集する。(伝聞に頼らない)
- ☆ 情報収集手段の工夫する。
- ☆ 簡潔な情報を連絡・発信する。

1 収集すべき情報

- (1) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況
 - ・ 水道 ・ ガス ・ 電気 ・ 交通機関
 - ・ 家屋の倒壊 ・ 火災発生 ・ 道路 ・ その他
- (2) 児童生徒及び教職員の被災状況
 - ・ 安否（家族も含む） ・ 家屋
 - ・ 避難先 ・ 登校・出勤の可否
 - ・ 児童生徒の転出入状況 → P165 へ
 - ・ 学用品等の不足状況 → P163 へ
- (3) 学校内の施設、設備、教具等備品の被害状況 → P158・161 へ

○学校避難所の運営状況

○避難者数、避難所となっている校内施設

※ デマ・流言を防止するためにも、事実確認を必ず行う。

2 発信すべき情報

- (1) 休校及び学校再開のお知らせ → P166 へ
- (2) 安否確認できない児童生徒について
- (3) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況等
 - ※ メールやホームページ等の活用
 - ・ 児童生徒 ・ 保護者 ・ 避難住民 ・ 地域住民
 - ・ 報道機関に向けて

3 市町村教育委員会への報告

- (1) 児童生徒の被害状況
- (2) 教職員の被害状況
- (3) 避難者受け入れ状況
- (4) 施設の被害状況
- (5) 給食施設の稼動状況及びその他特記事項

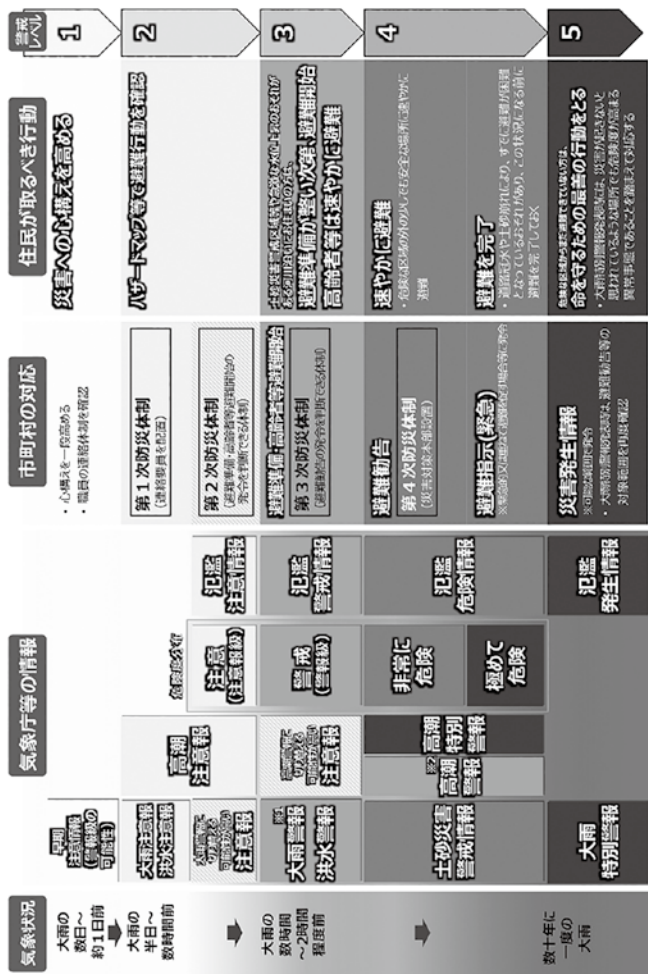
※ 速やかに確認できたものから報告する。

※ 第1次、第2次・・・と時間を追って最新のデータを報告する。

※ 情報収集に時間がかかるという理由で報告を遅らせない。

「気象庁ホームページ」より

【参考】危険度の高まりに応じて段階的に発表される防災気象情報とその利活用



● (6) 活動内容チェックリスト

1 学校の早期再開までの流れ

- ☐ 学校の早期再開に向けた流れを助言できたか
 - ☐ 児童生徒・教職員・各家庭の被害状況調査
 - ☐ 校区及び施設等の被害状況調査
 - ☐ 災害情報の収集と整理
 - ☐ 教育委員会への被害状況報告
 - ☐ 応急教育実施に向けた教育委員会との調整
 - ☐ 学校再開に向けた自主防災組織・防災部局との協議・連携

2 応急教育に向けた流れ

- ☐ 応急教育の実施に向けた流れを助言できたか
- ☐ 情報を共有し組織的に対応するよう助言できたか
 - ☐ 被害状況の把握
 - ☐ 教育活動再開のための教室の確保
 - ☐ 児童生徒への心のケアについての確認
 - ☐ 教材教具の確保
 - ☐ 授業形態（二部授業、分散授業等）の検討
 - ☐ 教職員の役割分担の検討
 - ☐ 応急教育計画の立案
 - ☐ 通学路・校舎の安全確認
 - ☐ 環境整備
 - ☐ 休校期間、学校再開日の決定
 - ☐ 保護者への周知と協力要請

3 施設の被害状況調査

- ☐ 被害状況調査の手順と留意事項を助言できたか

4 災害情報の収集と発信

- ☐ 収集・発信すべき情報について助言できたか

5 校区の被害状況調査

- ☐ 留意すべき点や手順について助言できたか

6 災害発生後の事務手続き

- ☐ 阪神・淡路大震災の経験をもとに助言できたか
 - ☐ 児童生徒にかかわるもの
 - ☐ 教職員にかかわるもの
 - ☐ 学校備品・校舎施設にかかわるもの

Ⅱ章

6 心のケアの ポイント

チェック！

- ✓1 子どもたちや先生方に「安心感」を
- ✓2 人との接触は「会話」を大切に
- ✓3 思いやりの心を持って
- ✓4 時間がかかることもあるということを伝える
- ✓5 子どもには現地の教職員がかかわるように
- ✓6 ストレス反応とその対処法の体得
- ✓7 臨床心理士等との連携を
- ✓8 現地のルールから学ぶ
- ✓9 兵庫の教職員だからできる心のケア
- ✓10 教職員の心のケア
- ✓11 保護者への心のケアへの助言
- ✓12 EARTH 員自身の心のケアを忘れないこと

●(1) 災害による心身の変化と対応

☆ 症状は時間経過や発達段階等によっても異なるので特徴を理解しておく。

☆ 災害に遭遇した時、様々なストレスがある。

☆ 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応がある。

	災害時の恐怖 (トラウマ) 体験	災害による 喪失体験	継続する ストレス	対応
				学校・教職員
災害発生 	マヒ（凍り付いた記憶・その時のことが思い出せない） 逃避（思い出したくない）	無感覚		安否確認 状況把握
	再体験（フラッシュバック・悪夢・災害あそび） [安心できると再体験反応があらわれやすい]	否認（そんなはずはない） 絶望	避難所生活ストレス	狭い場所のできる体遊び・スポーツをさせる
				食事の工夫
	回避 [直後の回避に対処]	怒り（なぜ自分に）		
	過覚醒（イライラ・過敏・入眠困難）			リラックス体験
学校再開 		抗うつ		日常生活（睡眠・食欲・学習・遊び）を支援
				心のケアを取り入れた避難訓練
			仮設住宅によるストレス	健康チェックとストレスマネジメント
	行動化 (けがが増える)	受け入れ		災害を連想させる教材の使用を控える
				転校生へのケアを行う
6ヶ月後 	自責・無力感・不自信・孤立感（マイナス思考）			喪の作業 ^{*1} ・心とからだのストレスチェックとストレスマネジメントを行う
	回避			
1年後 	アニバーサリー反応 ^{*2}			アニバーサリー反応への対処 心のサポートを取り入れた表現活動
10年後	災害時幼児だった子どものトラウマ反応			“つなみ”“地震”言葉は安全であることを伝える

※（ ）は具体例等、[]は留意点を表す。

- ※ 1 喪の作業とは心の中に亡くなった方を生かす作業のこと。
(追悼文集、献花、送る会等)
- ※ 2 アニバーサリー反応とは、慰霊式等が刺激となり症状が再発すること。

【参考】被災体験を作文や絵に表現させることについて

- 1 学校再開から1～2年間は、クラス単位・学校単位での被災体験の表現活動は行わない方がよい。(慎重であるべき)

※ ただし、壁新聞、せんせいあのね等の文章表現等、日常の表現活動で、自発的に子どもが表現したものは大切に扱い、本人の了解を得られたら、クラスの子どもに紹介する等分かち合いを行う。
(急性期に被災体験の表現を強いることは、強いフラッシュバックを誘発させ、回避を強める危険性がある。)

- 2 1以降にストレスとトラウマの心理教育、ストレスマネジメントとセットで、子どものペースを尊重し、表現活動と分かち合いを行う。

【留意点】

- ① 1ヶ月前には保護者や子どもに活動内容を通知し、意見を求める。
- ② 午前中に少なくとも3授業時間(作文テーマのメモ、分かち合い、作文・絵の活動)は確保する。落ち着くためのリラックス法を前後で行う。スクールカウンセラーと共同で行う。
- ③ テーマは広く。「ありがたかったこと。がんばったこと。つらかったこと。将来やりたいこと。」
- ④ 誰が読むのか事前に子どもと相談すること。
- ⑤ 語り継ぐための資料として、残すときは、子どもと保護者の許諾をとる。他にも10年後・20年後の語り継ぐ防災教育のために、破壊された校舎の一部を保存しておく。(時計、児童生徒の机等)

兵庫教育大学大学院 富永 良喜教授提供

●(2) 災害による心的ストレス

1 災害が引き起こすストレス

- (1) 災害時の恐怖や命に関わるような体験
- (2) 災害による喪失体験(大切な人を亡くす、大切なものを失う)
- (3) 継続するストレス(避難所生活等二次的な生活ストレス)
ストレスが強い場合、以下の障害を発症することがある。

2 災害後に引き起こりやすい心身の障害

- (1) 心的外傷後ストレス障害(PTSD)
 - ・災害・事故・犯罪・テロ等を体験する。または、目の当たりにする。家族が被害に遭う。
 - ・その時、戦慄恐怖を体験する(強い精神的衝撃)。
こうした体験による精神的な後遺症で、このような心的外傷(心の傷)をトラウマという。

【心的外傷後ストレス障害(PTSD)の主な症状】

ア 再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場したりすること。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

イ 回避

原因となった出来事について、考える事や感情がわき起こることを避けようとする事。

できごとについて話そうとしない。また、出来事の一部を思い出せなくなることもある。

ウ 覚醒昂進症状(かくせいこうしんしょうじょう)

睡眠障害、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、過度に警戒心を抱く、刺激に対する過剰反応。

このような症状が1ヶ月以上続き、日常生活に障害が生じている時、心的外傷後ストレス障害(PTSD)と診断される。

(2) 急性ストレス障害（ASD）

出来事の体験直後に、強いストレス反応が起こること。

【急性ストレス障害（ASD）の主な症状】

心的外傷後ストレス障害（PTSD）の三大症状に加えて、解離性症状（感覚や感情の麻痺、現実感等がなくなる等）が表れる。PTSDに移行するか、1ヶ月以内に回復する。

(3) うつ反応

喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感（ひとりぼっちという感情）や自責感（自分を責める）といった感情が起こり、それがうつ症状を生み出すことがある。

(4) 心身症

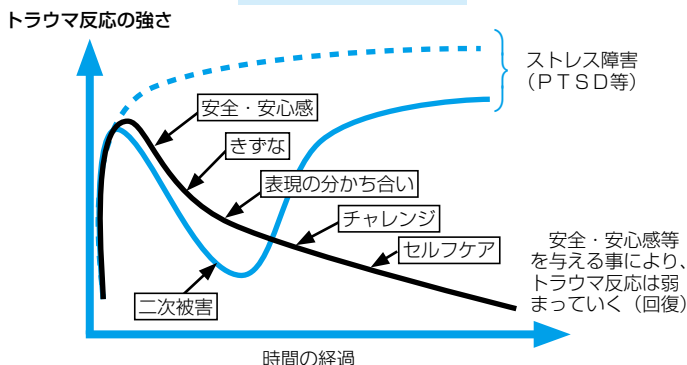
災害ストレスは、身体の弱い器官を直撃する。持病が悪化したり、胃潰瘍・高血圧等の身体疾患を引き起こしたりすることがある。

(5) 問題行動

イライラしやすく乱暴になったりすることがある。

※ 障害に発展している場合は、すみやかに医療機関につなぎ適切な対処を行う。いずれの障害も、適切な治療とケアで回復する。

セルフケアと心のケア



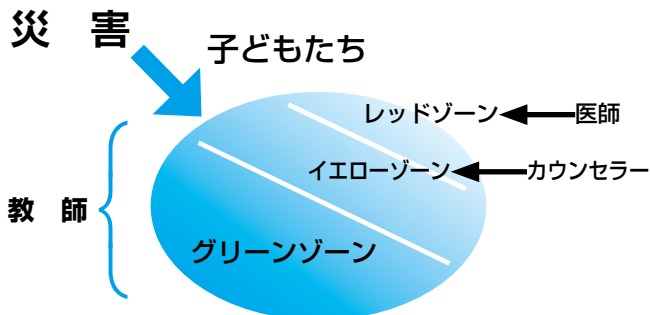
※ 安全・安心・きずなをベースに、少しずつの表現とチャレンジすることが大切。

「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集」より（富永 良喜著）

※ 発達段階に応じた心のケアへの対応

→ P64 へ

災害後の教師・カウンセラー・医師の役割



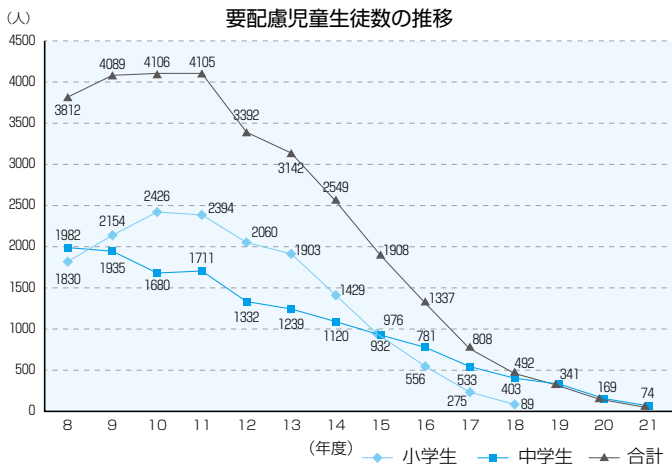
- 教師の二つの役割は子どもの教育と子どものセルフケアの援助を行うこと。
- 教師はスクールカウンセラーとともに子どもたちがグリーンゾーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。
- 教師は医療行為に従事しないが、医師と協力して子どもの心のケアにあたる。

(高橋 哲、2005)

MEMO

阪神・淡路大震災の影響により心の健康について 教育的配慮を必要とする児童生徒数の推移

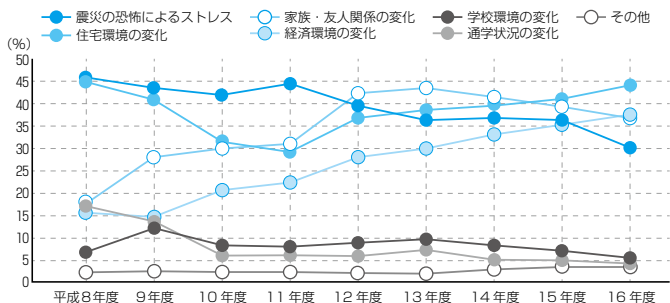
小・中学校に在籍する要配慮児童生徒の数は、平成10年度の4,106名をピークに、全学年において着実に減少していき、平成21年度には74名となった。



※ 要配慮児童生徒数が減少するまでには数年を要した。

「災害を受けた子ども達の心の理解とケア（研修資料）」より

要因別にみた個別に心のケアを必要とする児童生徒数の推移



※ 地震時のトラウマ（恐怖）による要配慮児童生徒数は減少していくが、家庭経済や家族の要因による二次受傷により配慮を要する児童生徒数は増加していく。

「震災を越えて」より

● (3) 教職員への心のケア・サポート

☆ 教職員は「燃えつき症候群」に陥りやすいので、定期的に休息をとる。

☆ セルフケアは「がんばりすぎないこと」を合言葉に行う。

1 教職員を襲うストレス

- (1) 被災者の支援に当る教職員も大きなストレスを受ける。
- (2) 自らも被災者である教職員は二重のストレスを抱える。
- (3) 人間関係や個人の性格、周囲の環境、被災状況の差によって、ストレスによる反応は大きく左右される。

2 ストレス反応

〔ストレス症状の自己診断〕

- | | |
|--|---|
| ☐ 周囲から冷遇されていると感じる | ☐ 向こう見ずな態度をとる |
| ☐ 自分が偉大なように思えてしまう | ☐ 休息や睡眠をとれない |
| ☐ 同僚や上司を信頼できない | ☐ ケガや病気になりやすい |
| ☐ ものごとに集中できない | ☐ 何をしてもおもしろくない |
| ☐ すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | ☐ 不安がある |
| ☐ 状況判断や意思決定をよく誤る | ☐ 頭痛がする |
| ☐ よく眠れない | ☐ 酒やタバコが増える |
| ☐ じっとしていられない | ☐ 気分が落ち込む |
| ☐ 人と付き合いたくない | ☐ 問題があると分かりながら考えない |
| ☐ いらいらする | ☐ もの忘れがひどい |
| ☐ 発疹が出る | |

日本赤十字社「災害時のこころのケア」より

※ 上の症状が6～7項目以上当てはまる場合には注意が必要

3 ストレスの処理法

〔ストレス処理〕

- ・自分の感情を自然でさけられないものだと思える
- ・恐怖や自分でもおかしいと思う感情も人に話す
- ・緊張に備えて、リラックスを心がける
- ・呼吸を遅くして、筋肉の力を抜く
- ・食事をよく取り、酒やタバコを控える
- ・運動をする
- ・自分なりのストレス処理を行う
- ・要求される任務に応えられないときは日常業務をこなす
- ・日々の身の回りに起こる出来事に関与する
- ・新しい任務や自由や独立性を楽しむ
- ・自分の成長を自分でほめる
- ・同僚や家族の気持ちを理解する
- ・思い込みによって判断しないようにする
- ・焦点を絞って考える
- ・複雑な問題は要素ごとに分けて考える
- ・ストレスの症状に対して構えをする
- ・ストレスに対する反応は、人それぞれ異なることを知る
- ・周囲の制約を認識し、自分に無理をさせない
- ・自分の好ましい姿を自分自身に言い聞かせる

日本赤十字社「災害時のこころのケア」より

【参考】教職員が燃え尽き症候群にならないために**1 自分自身の限界を知り、自分を尊重すること**

生徒への援助は、先生方自身の喪失体験を更に強いものにする。生徒の話を聞いたり、葬儀に参加したりすることは想像以上に大きな絶望感や無力感に襲われ、深い悲しみの感情に曝される。無理をしていることを自覚して、積極的に自分自身のケアを優先する。

2 心と身体の健康に気を使うこと

食事を十分に取るように心がける。時には、空腹でなくても、食事をすることも必要である。被災地での食事は、ビタミンが不足しがちなので、緑黄色野菜を多めに摂る等意識して補う。

3 誰かにサポートを求めること

生徒への援助の仕事が忙しい時は、家族に援助を頼み、家事に関わること等の負担を軽減してもらい、サポートしてもらえる体勢を整えることが大切である。

4 教職員同士でサポートすること

大変な時期であるからこそ周囲の助けが必要である。また、自分が経験したことを伝えたり、困難な状況を共に乗り越えたりすることで、連帯感が強まる。他者に対しても自分に対しても受容的な雰囲気を持ち、否定的な感情が生じることも認めることが大切である。

5 笑いを忘れないこと

深刻なときでも、冗談を言ったり、楽しい会話を楽しんだりすると心に余裕が生まれる。笑顔は自分のためではなく、周囲の人まで気持ちを和らげる効果がある。

6 楽しみを持つこと

毎日時間との戦いであり、時間に追われていると思うが、たとえ少しの間でも何か楽しみや趣味の時間を持つことも大切である。他に被害に遭われた方がいるとか、こんな時に不謹慎だと思いがちだが、職場の同僚と話をしたり、友達に会ったり、趣味やスポーツを楽しむことで、緊張が和らぐ。

7 一人で抱え込まないこと

生徒への援助や災害地への訪問を行った後は、他の先生方と気持ちや情報を共有するようにする。どうしても、一人で悩みを抱え込みやすくなるので、先生方同士コミュニケーションを積極的に取るようにする。災害のトラウマ援助では、一日の活動の終わりに、卓球等の軽い運動を取り入れたりしている。

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）」より

【参考】心のケア研修での現地教職員の声

東日本大震災時

- 1 3.11の日、自分自身は津波は大丈夫だろうと思っていたことが悔しくて震災後被災地を訪問した。その時に家の土台の上にぬいぐるみとお花が飾られているのを見て、改めて人が亡くなっていることを実感した。
- 2 当時は体育倉庫の鍵を預かっていた関係で遺体安置所の担当となり、遺族との確認作業を手伝った。自分の家族は無事だったが、家は流されてしまった。心にぽっかりと穴が空いているように思う。震災のことでまだ泣いたことがない。泣くことができない。喪の作業についてどうすればよいか悩んでいる。
- 3 転勤により学区が変わると何も話すことができないと感じている。教員も半数以上が家がない状況で、心のケア・喪の作業について気になるが難しい。

「平成 27 年度東日本大震災被災地支援活動報告」より

【参考】教職員も被災者だった

阪神・淡路大震災時

- 1 同じ学校で被災した教職員が多く、お互いを励まし合っていくことができたケースも少なくない。しかし、被災し精神的なショックを受けた教職員とそうでない教職員が併存した場合、この意識のずれには十分配慮する必要がある。

また、被害のほとんどない学校の教職員と被害がひどかった教職員との負担の違いは時間が経てば経つほど多面にわたり明確に生じてくる。教職員間とともに学校間の協力体制の確立も必要である。

- 2 被災教職員の勤務を考えると、出勤可能な教職員の数に限りがあり、出勤してくる教職員にはそれだけ大きく負担がかかる。

同時にその教職員も被災している。日帰り、宿直、日直勤務等の形態で勤務する教職員の役割分担を明確にするとともに、服務条件も考慮する必要がある。さらに児童生徒への影響が大きいことを考え、被災者としての教職員へのケアの在り方については、個人のプライバシーが守られ、安心してケアを受けることができるシステムを関係機関とともに新しく構築していくことが求められる。

「震災を生きて」より

● (4) 活動内容チェックリスト

1 災害による心身の変化

- ☐ 時と共に変化する心の状態について理解して活動したか

2 基本的な対応

- ☐ 話を聴くときの留意点について助言ができたか

3 発達段階に応じた心のケア

- ☐ 発達段階による心のケアの違いと共通点を示せたか
- ☐ 親近感・安心感の大切さを示せたか
- ☐ 受容的な態度の大切さについて助言できたか

4 教師の持ち味を生かした心のケア

- ☐ 声かけの大切さを示せたか
- ☐ 災害時の子どもの状態を的確に把握することの大切さを示せたか
- ☐ スキンシップや遊びによってコミュニケーションがとれたか
- ☐ 長期的な観察と判断・専門家、関係機関等との連携の大切さを助言できたか
- ☐ 子どもに共感し、寄り添うことができたか

5 教職員への心のケア・サポート

- ☐ 現地教職員とのコミュニケーションはとれているか
- ☐ (求められて) 災害後のストレス反応や心のケアの必要性、そのノウハウ等を伝えたか
- ☐ ストレス反応の状況を把握するノウハウを提示したか (心と体のアンケート、チェックリスト等の活用)
- ☐ 現地教職員の心のケアに気を配っているか

7 EARTH 員自身のセルフケア

- ☆ 2人組で行動し、チーム内のミーティングを大切にする。
- ☆ 「無理は禁物」と心得る。
- ☆ ストレスチェックと自分にあったストレスマネジメントを行う。

1 支援活動でのポイント

(1) 現地

- ① 2人組で行動し、お互いに助け合い、観察しあうことで、自分自身のストレス症状を早期に発見できるようにする。
- ② 決まった時間で交代する。
- ③ 疲れた時は活動を一時休止する。
- ④ 必ず時間を決めて休息する。
- ⑤ 一日の終わりに EARTH 員全員で、その日に体験したことを話し合う。その際、特定の個人の批判や非難はしない。

(2) 任務完了時

解散前に体験したことや感想を話し合う(分かち合い)。

【分かち合いの3条件】

- ・ 内容についての秘密を保持する。
- ・ 発言に対する批判をしない。
- ・ ストレス反応は正常な反応であることを再認識し、ストレスへの対処方法を考え、将来について考える。

2 ストレス症状の自己診断

→ P52 へ

3 ストレスマネジメントの手法によるセルフケア

→ P182 へ

～自分にあった方法で～

- (1) 動作によるリラクセス法
- (2) ペアリラクセーション
- (3) 呼吸法
- (4) 簡易自律訓練法
- (5) 瞑想

Ⅲ章

学校再開後の支援 のポイント

チェック！

- ✓ 1 学校再開時の児童生徒への声かけのポイントについて伝える
- ✓ 2 安心感を与える方法について伝える
- ✓ 3 引き渡し訓練、避難訓練を実施する上での留意点について伝える

1 応急教育の実施について

●(1) 応急教育の実施について

- ☆ 学校の早期再開は児童生徒の心のケアに有効である。
- ☆ 学習形態の工夫、指導形態の工夫、交流の場の設定が必要である。

1 応急教育の形態（廊下やテント等を使っでの教育）

- (1) 短縮・・・自校のみで授業再開し、短縮授業を実施
- (2) 二部・・・自校で午前・午後の二部授業を実施
- (3) 間借り・・・自校以外の施設を借りて授業を実施

2 学校を再開するための5原則

- (1) ライフラインの復旧（完全復旧ではないこともある）
- (2) 教職員等スタッフの確保
- (3) 学習の場の安全確保
- (4) 通学路の安全確保
- (5) 保護者への周知と理解

3 応急教育実施上の留意点

※ 大規模災害時は授業をすぐに再開するわけではなく、児童生徒の安心感をつなぐためにまず集めることがポイント

- (1) 初期の段階は学校行事等を積極的に取り入れ、集団的なあそびを実施する等、子どもと共感的に向き合う等心のケアに留意する。
(こころの健康観察の実施 → P167～)
※ 余震が続いている場合は、安全・安心感を与える。
- (2) 引き渡し訓練を取り入れる等、保護者の協力を得たり、市町村教育委員会に要請して、バスを借り上げる等登下校の安全確保に留意する。
- (3) 他校において間借り授業等を実施する場合は、児童生徒だけでなく教職員も交流の機会を設け相互の理解を深めるよう配慮する。
- (4) 避難所が設営されている場合は児童生徒と被災者との交流の機会も設け、相互の理解を深めるよう配慮する。
- (5) 学級の枠を取り除き、交流授業やティーム・ティーチング等工夫した学習形態をとり、児童生徒一人ひとりの良さを多方面から発掘し、広める等、きめ細かな支援を工夫する。
- (6) 教育課程の精選に努め、重点指導項目を決めたり、単元の統合、見直し、合科等の工夫をしたりする。
- (7) 受験を控えた児童生徒の学習環境への配慮と、保護者や児童生徒への受験情報の提供を適切に行う。



廊下を使った授業（阪神・淡路大震災時）「神戸新聞社」提供



体育館を間仕切りしての授業（東日本大震災時：宮城県仙台市）
「東北地方整備局」提供

【参考】応急教育

阪神・淡路大震災で避難所となった学校や施設が大きな被害を受けた学校では、教室の確保、通学路等の安全確保、教職員の避難所運営の負担軽減等様々な制約条件を克服しながら学校再開にこぎつけた。当初は、短縮授業や午前・午後の2部授業、他校の校舎を使用している間借り授業であった。そうした不自由な学習環境ではあったが、被災した児童生徒にとって学校が再開され日常生活を取り戻すことは、同時に安定した心を取り戻すきっかけとなった。学校再開は、児童生徒の心のケアの上からも重要な意味を持っていた。

「学校防災マニュアル」より

● (2) 避難所との共存・解消の手順

- ☆ 避難所運営委員会で学校再開後の避難所との共存・解消に向けて協議を行う。
- ☆ 概ね 7 日以内に学校避難所の解消を目指す。

1 避難スペースの統廃合における注意事項

- (1) 避難所開設後、退所者の状況を踏まえながら避難所運営委員会（自治組織）の了解を得て、教室等避難スペースの統廃合の内容とスケジュールを決定する。
- (2) 市町村災害対策本部の責任者が避難者に説明をし、協力を依頼する。
- (3) 移動に際しては従来の避難スペースごとのまとまりをできるだけ崩さないように配慮する。

2 学校避難所との共存・解消手順

- (1) 学校再開と連動させ、避難所の解消に向けて避難者との話し合いを設定する（市町村災害対策本部の責任者が対応）。
- (2) 避難所と共存する際は、避難者と行事を共に行う等、児童生徒が関わる場を設定する。
- (3) 公民館等の他の避難所への移転準備をする。また、避難所運営委員会やボランティア等が荷物運び等を支援する。
- (4) 撤収した避難スペースは、清掃および整理・整頓の後、施設管理者に引き渡す。
- (5) 救援物資等を整理・配布する。

【参考】待機所の解消

阪神・淡路大震災時

県立学校を含む全県立施設から待機所※が解消されたのは震災から 1 年以上経った平成 8 年 2 月 14 日だった。

「震災を越えて」より

- ※ 神戸市立学校から避難生活者がゼロになったのは、平成 9 年 4 月 7 日であった。
- ※ 避難所が解消されても居住先が決まらない人が、仮設住宅等に入居するまでの間暫定的に生活する場を「待機所」という。

2 学校給食再開に向けて

●(1) 学校給食再開に向けて

- ☆ 学校給食再開への検討を行う。
 - ・給食施設・調理師の状況
 - ・ライフラインの状況
 - ・食材確保の見通し
 - ・献立
- ☆ 学校・行政との連携がポイントとなる。

1 学校教育班、教職員、行政との連携

- (1) 災害発生後、数日を経て避難所運営が軌道に乗り始めると、学校再開と平行して学校給食再開への計画を立案する。
- (2) 学校教育再開の活動と連絡調整を密にする。
 - ① 給食施設（本来の施設・他の施設・近隣学校との合同・近隣市町からの協力）の稼働を検討する。
 - ② 食材の確保（炊き出しと平行して、長期的な食料確保の確認）を検討する。
 - ③ 献立（完全給食・簡易給食・弁当給食）を検討する。
- (3) 教職員と行政との連携を図り、給食施設・ライフラインの復興状況を把握し、再開の目途をつける。

2 学校給食再開への手順

- (1) 学校給食再開において、給食時間の調整と児童生徒への給食指導を検討する。
- (2) 学校給食再開時、完全給食が困難な場合、短期長期の簡易給食を検討する。

簡易給食の献立（例）

アップルパン 牛乳・ソーセージ たまごプリン	たきこみごはん 牛乳 豚汁	コロッケパン 牛乳・果物（缶詰） わかめスープ
ごはん 牛乳・ふりかけ けんちん汁	焼きそばパン 牛乳 たまごスープ	カレーライス 牛乳・サラダ ゼリー
まぜごはん 牛乳 かす汁	ハンバーガー 牛乳・チーズ りんご	おにぎり 牛乳 みそ汁

（上記全て調理済み食品を活用）

● (2) 学校給食再開後の食の支援

☆ 一日も早い完全給食への移行を目指す。

学校再開の課題の一つとして給食があげられる。給食施設や関係業者の被害、食材不足、ライフライン損傷で食器が使えない等様々な原因があり、給食の提供が困難な場合がある。その際には、調理なしに提供できる食品による簡易給食や調理済みの弁当給食が行われる。

1 簡易給食、弁当給食について

- (1) 簡易給食では、パンや牛乳等食品数が限られる。野菜類や魚肉類はわずかであり、栄養量が不十分である場合が多い。
- (2) 弁当給食では、量や味の調整が難しく、残食に対する指導に配慮が必要になる。
- (3) 上記の給食ではアレルギーに対する除去対応が困難で、学校での十分な配慮が必要である。

2 簡易給食、弁当給食から完全給食へ

簡易給食として再開した場合は、児童生徒の栄養管理上、一日も早い完全給食への移行が必要となる。

※ 共同調理場方式と単独校方式とでは完全給食の再開の過程も変わってくる。

- ・共同調理場方式・・・他市町村の協力が得られるか
- ・単独校方式・・・同じ市町村内で他校からの協力を得やすい

3 児童生徒への給食指導

- (1) 学校において恒例の行事も始まり、普通の生活に戻りつつある中で、食の影響から児童生徒の体や心に危険信号が現われていないか注意が必要となる。
- (2) 児童生徒への給食指導内容を再度検討し、綿密な給食指導（衛生指導、配膳、後かたづけ）を実施する。

🔗 【参考】学校給食の確保

東日本大震災時

ある小学校では、学校給食センターが稼働不能となり、児童生徒の給食の確保が学校教育の大きな課題となっていた。1学期のスタート（4/22）は、短縮午前5時間授業・給食なしでの実施であった。その後、民間弁当業者や近隣他市町の学校給食センターの支援により、給食を提供できるようになったが、支援数の限度から3年生以上での給食支給となり、1・2年生は短縮5時間授業・給食なしでの継続であった。7月になり、公益財団法人からの簡易給食無償提供により、全校生の給食の実施が可能となった。1年生にとっては、入学以来はじめて学校で食べる給食であり、子どもたちは満面の笑顔を浮かべていたそうである。

「3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録」より

3 学校再開後の心のケア

●(1) 基本的な対応

- ☆ まず身体のカをしてから心のカを行う。
- ☆ 親近感が大切、自然な形で話せるよう雰囲気作りをする。
- ☆ 発達段階に応じた優しさと思いやりで安心感・安全感を与える。
- ☆ ストレス反応が激しい時は専門家へつなぐ。(相談をすすめる)
- ☆ 子ども達のセルフカをサポートするというスタンスで行う。
- ☆ 傾聴を心がける。

1 ストレス症状の程度

ストレス症状の程度は以下の要因により個々に異なる。

- (1) 災害の種類と程度
- (2) 本来の性格傾向や体質
- (3) 発生前の生活環境
- (4) 親子関係や家族関係等
- (5) 発生後の生活環境の変化
- (6) 時間の経過

2 関係づくりと雰囲気づくり

ストレス症状を示す子どもに対しては、自然な形で話せるようにまずは関係づくりと雰囲気づくりを心がける。

- (1) 子どもと一緒に遊んだり言葉かけをしながらの関係づくり
- (2) 手伝いをしながら、作業に関わりながらの雰囲気づくり

3 基本的な対応

- (1) 聴くときは以下の点を心がける。

- ① 聴くための十分な時間を作る。
- ② 相づちを忘れない。
- ③ 話を妨げない。
- ④ 目のサインを見落とさない。
- ⑤ 目の高さを合わせて聴く。
- ⑥ 相手の立場に立ち、共感を持って対応する。

(不安な気持ちになったり、イライラしたり、悲しくなることは自然なことであり、自分もその状況では同じ気持ちになることをイメージし、伝える)。

- ⑦ 問題の原因を決めつけない。
- (2) 発達段階に応じた対応を心がける。
- (3) 気になる症状が続いたり、だんだんひどくなる場合は専門家へつなぐ。

● (2) 発達段階に応じた心のケア

- ☆ 自然に話ができる雰囲気作りを心がける。
- ☆ 発達段階によってストレスへの反応が異なり、対応方法も変化する。

1 幼児・少年

- (1) 親近感を持たせ、安心感を与えることが必要である。
 - ・一緒に遊んだり、スキンシップをとる。
- (2) 自然に話ができる雰囲気づくりをする。
 - ・恐怖心や不安感は当然のこととして、肯定的に受け止める。
 - ・津波ごっこ等の災害遊びを始めた時は、むやみに叱らず見守る。ただし、場所や周囲の人たちへの配慮が必要である。

2 青年

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 現在必要な医学的治療を受けるよう勧める。
- (3) 家族の中心としての役割を自覚させる。また同時に、それをサポートする。

3 壮年

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 自分自身の心的ストレスへ意識を向けさせ、その解消を支援する。
 - ・入浴、食事等日常生活行動のなかでの解消を図る。
- (3) 可能な限り、家族とのつながりを図る。

4 高齢者

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 心と体の疲れをとる具体的方法を勧め、支援する。
 - ・入浴、温かいお茶、肩もみ等で体の緊張をほぐし、心のガードを解く。
- (3) 家族とのパイプ役となり、家族とのつながりを支援する。
- (4) 高齢者同士のつながりを支援する。
 - ・茶話会等の機会を設ける。

【参考】EARTH 員が伝えたこと

1 新潟県中越地震時

派遣された EARTH 員は、被災した子どもたちや保護者に自然な声かけをしていった。そして、うなずきながら話を聴いていった。

「新潟県の検証訪問」での聞き取りより

2 東日本大震災時

派遣された EARTH 員は、心のケア研修会で、以下のような内容を伝えた。

- (1) 学校再開時には、子どもたちに再会の喜びを伝えて欲しい。人間関係ができた上での言葉なら自然な会話で問題ない。健康を気遣う「昨日眠れた？」等の言葉は誰にでも快いものである。
- (2) 心の安定に向かっている子に対しては、共感してやるのがよい。
- (3) 「元気そうでよかった」「前を向いてがんばれ」「いつまで泣いているの」等の声かけは行わない。

「平成 23 年度東日本大震災派遣記録」より



東日本大震災被災地支援活動での学習支援

● (3) 教師ならではの心のケア

- ☆ 子どものストレス反応は、異常事態時には当然起こりうる。
- ☆ 声かけ、スキンシップや遊びで心のケアを行う。
- ☆ 子どもの状態は時間の経過とともに変化するので、長期的な経過観察と保護者や専門家との連携が大切である。

1 子どもとの接触・会話を大切に

- (1) 声かけ等日常的な接し方のノウハウを生かす。
- (2) 個々の子どもに応じたコミュニケーションをとる。

2 子どもの状態を的確に把握

- (1) 災害に遭遇した時、様々なストレス反応があることを踏まえ対応する。
- (2) 一見元気に見える子どもでも重い心的ストレスを抱えている場合も多数あることを踏まえ対応する。
- (3) 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応があることを踏まえ対応する。
- (4) 時間の経過とともに変化することを踏まえ対応する。
- (5) 子どもの状態を把握するひとつの手段としての「心と体の健康観察」の実施する。 → P167 へ
- (6) 次の3つの言葉で安心感を与えるように対応する。(「もう危険な目に遭うことはないよ」「あなたのそばには、いつも私がいいますよ」「誰にでも起こる正常な反応ですよ」)

3 「あそび」を通じて心のケアを

共に遊ぶことで、心の緊張をほぐすことができる。

(例) 折り紙、お絵かき、絵本の読み聞かせや紙芝居等

4 スキンシップの大切さ

スキンシップ(おんぶやだっこ、添い寝等)により子どもたちの不安感の軽減と安心感をもたらすことができる。

5 長期的な経過の観察

- (1) 子どもたちの心的ストレスの状態は時間の経過とともに変化する。
- (2) 毎日子どもたちと長い時間を過ごす教師は長期的に経過を観察できる。
- (3) それぞれの時期・症状に応じた対応を考える。

6 保護者、スクールカウンセラー、専門家との連携

- (1) ストレス症状の程度の調査等、専門的な事柄はスクールカウンセラーや地域のメンタルヘルス専門家と連携して行う。
- (2) 被災状況や保護者を失った話は、聞く側にとっても負担が大きく、教職員への支援体制にも配慮が必要である。

【参考】心の健康について教育的配慮を必要とする児童生徒に現れる行動

1 退行現象

- ・ 注意力が散漫になっている
- ・ 親の気を引こうとする
- ・ 手伝い等、被災前はできていたことができない
- ・ 些細なことでめそめそしたり、泣いたりする
- ・ やめていた癖が再び出てくる
- ・ 怖い夢をみたり、睡眠中に突然叫び声をあげたりする

2 生理的反応

- ・ 頭痛や腹痛を訴える
- ・ 寝付きが悪い、反対に寝てばかりいる
- ・ 便秘や下痢を生じやすい
- ・ 食欲不振や吐き気を訴える
- ・ 視覚障害や聴覚障害を訴える
- ・ 皮膚や目がかゆくなる

3 情緒的・行動的反応

- ・ 落ち着きがなくなる
- ・ 学校に行くのを嫌がる
- ・ トイレに一人で行けない
- ・ 注意集中が困難になる
- ・ 趣味やレクリエーションに興味を失う
- ・ 引きこもる
- ・ 反社会的行動（嘘、盗み、薬物乱用等）をとる
- ・ 被災した内容について繰り返し話したり、関連した遊びをしたりする
- ・ いらいらしやすく、攻撃的になる
- ・ 友達や仲間を避け、つきあいを嫌がる
- ・ 狭い部屋に居られない
- ・ 物を壊したり、投げたりする
- ・ 感情が鬱的になり、涙もろくなる
- ・ 権威（親や先生等）に抵抗する

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）」より

● (4) 教師ができる心のケア

- ☆ 身近な教職員の関わりが心のケアの第一歩である。
- ☆ 継続的で注意深い観察と専門家や専門機関と連携する。
- ☆ 一体感の感じられる行事、遊びや運動を取り入れて組織的な対応をする。
- ☆ 保護者への助言、児童生徒への授業へも対応する。

1 心のケアプログラム

- (1) 一体感が感じられる行事・・・つながりの感覚を回復
校外学習・合唱・クラス討論等
- (2) 健康チェックとストレスマネジメント
 - ① チーム（担任、養護教諭、教育相談担当、スクールカウンセラー等）での継続的関わり
 - ② 「健康チェック」「心と体の健康観察」 → P167へ
※ 実施方法を確認して行う。
 - ③ 専門家、専門機関との連携
 - ④ 保護者面談

2 発達段階別の具体的な対応方法の例

- (1) 幼稚園児
 - ① 優しい言葉かけを増やして安心させる。
 - ② 抱きしめる等、身体的な接触で安心感を与える。
 - ③ 温かい飲み物を与え、安心して眠れるように配慮する。
 - ④ 一緒に寝る等、不安感を少しでも取り除く。
- (2) 小学生
 - ① 子どもの言うことによく耳を傾ける。
 - ② 今までの状態がずっと続くことはないことを話して、安心させる。
 - ③ 遊びや身体活動の機会を与える。
 - ④ できれば手伝いをさせ、褒めて自信を持たせる。
 - ⑤ 子どもが嫌がることは無理にはさせない。例えば震災を放映しているテレビを無理に見せないようにする。
- (3) 中学生
 - ① 今のままの状態がずっと続くことはないことを話す。
 - ② 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は大目に見る。
 - ③ 家庭や地域の復興作業を手伝うように勧める。
 - ④ 友人と遊んだり話し合ったりすることを勧める。
- (4) 高校生
 - ① 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は大目にみる。
 - ② 災害時の体験を、家族や仲間と語り合い励ましあうように勧める。

- ③ 家や地域の復旧・復興等の作業に参加させたり、趣味やスポーツ、社会活動に積極的に取り組ませたりする。
- ④ 薬物依存傾向が疑われたり、抑うつ的になって自分の存在を否定したりするような言動が表れたら専門家に相談する。

3 心的外傷後ストレス障害（PTSD）への対応 → P48へ

心の回復へのプロセスやペースは、災害の程度や子どもの発達段階によって違ってくる。また、被災後1ヶ月以降においては、心的外傷後ストレス障害（PTSD）への対応も視野に入れないといけない。

災害後1ヶ月以上経過して、心的外傷後ストレス障害（PTSD）が疑われる症状が持続して認められる場合は、専門家である医師の診断を受けるように勧める。

- (1) 専門家や専門機関と連携する。
- (2) 長期間の継続的な観察とケアを行う。
- (3) 信頼関係をベースにする。
- (4) 傾聴的、共感的、受容的な対応を心がける。
- (5) 自己達成感の向上、現実適応能力の回復への支援を中心に
行う。
- (6) 学校全体で組織的に対応する。

【具体的対応】

- ① 子どもが自ら心配して訴える時には、時間を確保して話を十分に聞く。
- ② 気になる行動や情緒的反応が認められても、子ども自身が心配していなければ、ことさら取り上げない。
- ③ 遊びや運動の機会を増やし、クラス内、家庭内、地域内の人間関係を良好にする。

【参考】研修会で話し合われた内容

東日本大震災時

- 1 被災した子どもたちに防災学習や避難訓練をする際には、事前に「こういった学習や訓練をするよ。気分が悪くなったり参加したくなかったら遠慮なく言ってくれていいよ。」と声かけをする。
- 2 焦る必要はなく、まずは聞く姿勢を絶やさないこと。
- 3 心のケアは教職員が全て行うことはできないが、いつも子どものそばにいる教職員だからこそできることもある。
- 4 家庭の状況をきちんと把握し、その上で保護者の話を聞く等、保護者に対する心のケアを行う。
- 5 学校行事を通じてストレスの発散につなげていく。

「平成27年度東日本大震災被災地支援活動報告」より

●(5) 防災教育と心のケアの融合的取組

☆ 被災地での心のケアの観点がない避難訓練や防災学習は、子どもに二次被害を与える。

☆ 被災地での心のケアを取り入れた避難訓練や防災学習は、ストレス障害のリスクを減じ、成長を促す。

1 学校再開から1年後までの防災教育のあり方

- (1) 避難訓練を行う前に訓練の目的を子どもの発達段階に応じた言葉で説明する。(津波警報のサイレンは、命を守ってくれる大切な合図)
- (2) 事前に避難経路を散策する。(ゆとりと見通しをもたせる)
- (3) 辛いことを思い出すのはとても自然なことで理解させる。(心理教育)
- (4) 心身反応への対処法を練習する。(落ち着くための呼吸法や肩の動作法等のストレスマネジメント体験)

(例) 「暗闇が怖い」ので懐中電灯をそばに置く

⇒次の揺れに対して体が反応して眠れない時にはリラクセーションと合わせて、不安に対する具体的な対処方法(備える防災)を行うことが安心感につながる。

- (5) 家族を亡くした子どもや家屋が倒壊した子どもには事前に個別に説明する。(参加の有無の確認、少しずつのチャレンジの大切さの心理教育)

2 学校再開より1年後から10年後までの防災教育のあり方

- (1) 災害時幼児だった子どもが小学生になった2年後から始める。

(例) ドラえもんを活用した担任とカウンセラーによる心の授業(着ぐるみを着た担任が眠れない・怖がるドラえもんを演じる。ドラえもんは「ネズミ」がトラウマ。「ネズミ」という言葉がドラえもんの耳をかじりますか?) ⇒ 「津波・地震」という言葉を落ち着いて使えるようになると防災教育に安心して取り組める。)

- (2) 2年後以降の防災教育(避難訓練、防災講演会、防災学習等)の前後に、「つらい度チェック」を活用する。

あなたがつらいと感じておられることについて、どのくらい「つらい」(1～10)を感じていますか？	0=全く感じない	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10=とてもつらい
1 避難訓練をする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 “つなみ”ということばを聞いた時	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 “つなみ”の映像を見る	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 つなみの仕組みについて学ぶ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 心とからだの健康かんさつアンケートをする	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 つなみのあとに経験したことを作文に書く	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 つなみのあとに経験したことを話す	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 津波注意報・津波警報のサイレンを聞く	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 強い地震や長い時間の揺れがあったとき	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

※ 事前に保護者に案内をし、1～2年後以降に行う。

※ 心のサポート授業として実施し、「つらい度チェック」だけを行わない。

※ 「つらい度チェック」を見て、したくなくればしなくてよいと伝える。

「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集(あいり出版)」より(富永 良喜著)

4 災害発生後の事務手続き

☆ 被災者の立場に立った丁寧な対応をする。

1 児童生徒にかかわるもの

- (1) 転出・転入 → P165 へ
- ① 児童生徒の転出・転入一覧表を作成し、職員室等に掲示し、その都度記入・確認する。
※ 後日、学籍事務や給食費等の諸費精算事務に役立つ。
 - ② 転出、仮転出している児童生徒の転出先の住所・学校の確認をする。
 - ③ 転出の場合は、基本的には「在学証明書」「教科書給与証明書」を交付する。
 - ④ 転入の場合は、「在学証明書」「住民異動届（写）」等を確認し、書類がない場合も受け入れる。
※ 書類は整い次第提出してもらう。
 - ⑤ 相手校へ連絡する。
- (2) 教科書
- ① 災害救助法の適用を受けた市町村に在籍する児童生徒が紛失した教科書は、無償で給与される。
 - ② 適用外の市町村の場合は、要保護・準要保護児童生徒のみ無償で給与される。
- (3) 就学援助
- ① 保護者の安否及び被災状況（全壊・半壊・一部損壊等）を確認し、一覧表にする。
※ 就学奨励費の申請や助成金等の申請に必要であり、学用品等の配布に役立つ。
 - ② 被災児童生徒の学用品の不足状況を調査し、配布する。

2 教職員にかかわるもの

- (1) 教職員の勤務状況の把握
災害発生後、深夜にわたって、また土・日曜日に災害業務や避難所支援業務等に携わった教職員の勤務状況を把握する。
- (2) 教職員の住居等の確認
被災した教職員、被災地域に勤務する教職員に係る住居・通勤・扶養等状況を把握する。
- (3) 災害見舞金等の手続き
(公立学校共済組合、学校厚生会、教職員共済等)

3 学校備品・校舎施設にかかわるもの

(1) 被害状況等の報告

- ① 学校施設、備品の被害状況
- ② トイレの使用可否
- ③ 災害用仮設トイレの設置要請

※ トイレについては、「避難所等におけるトイレ対策の手引き」を参照のこと。

(URL : https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk42/documents/torei_tabiki.pdf)

(2) 備品等の移動

- ① 仮設校舎の建設や、他校施設での間借り授業等により、学校備品の移動が必要となる。
- ② 備品移動リストを作成する。

【参考】災害時の備品管理

阪神・淡路大震災時

備品の被害調査とその写真撮影に3週間を費やした。パソコンから備品照合簿を印刷。これをもとに一品ずつ状況を確認し、写真撮影をした。

仮設校舎への備品移動を正確に行うために備品一品一品の現在場所と移動先と移動担当者の振り分けをする必要があった。全校分の備品であるため、手書きではとても間に合わなかった。

MEMO

IV 章

平時の活動



EARTH 訓練・研修会で講師を務める EARTH 員

1 防災に関するキャパシティ・ビルディング

- ☆ EARTHに求められるものは、防災教育における組織づくりと人材育成である。
- ☆ EARTHは防災教育のシステムづくりを支援する。

EARTHは、災害時には県内外並びに世界各地の被災地で、阪神・淡路大震災での経験と教訓を生かし学校の復興支援活動にあたるとともに、平時においては防災教育の研修会等で講師を務めたり、学校と地域、関係機関との連携を図ったりする等、防災教育の推進に努めている。

1 キャパシティ・ビルディングとは

国際援助活動や災害支援等でのキーワードのひとつとして、「キャパシティ・ビルディング」という支援の在り方がある。

支援といえば、目に見える「もの」を贈ったり造ったり、何らかの活動のための資金を提供したりすることが真っ先に思い浮かぶが、「キャパシティ・ビルディング」は、「もの」や資金を贈るというのではない。学校と地域の能力開発、言い換えれば組織づくりや人材育成を目的とした援助活動である。

2 EARTHの目指すもの

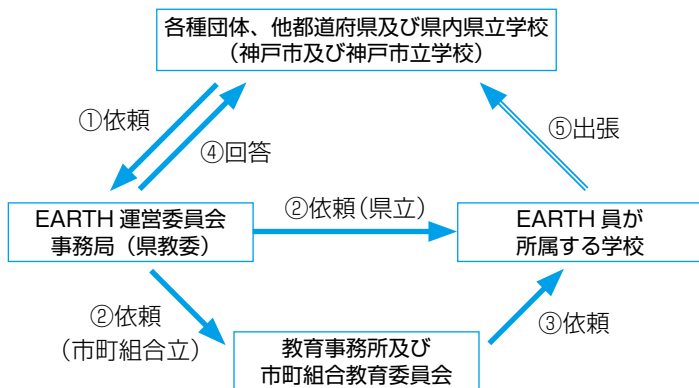
EARTHの活動は、兵庫県における教育の創造的復興のノウハウを基に、防災教育を含めた防災に関するキャパシティ・ビルディングに寄与していく自覚のもとに活動を展開する必要がある。具体的には、平時から学校や地域の防災教育の推進や防災体制充実への協力等が求められている。

こうした期待に応えるためにも、EARTH員は平時において、防災についての専門的知識と実践的対応能力の習得に継続して努めなければならない。

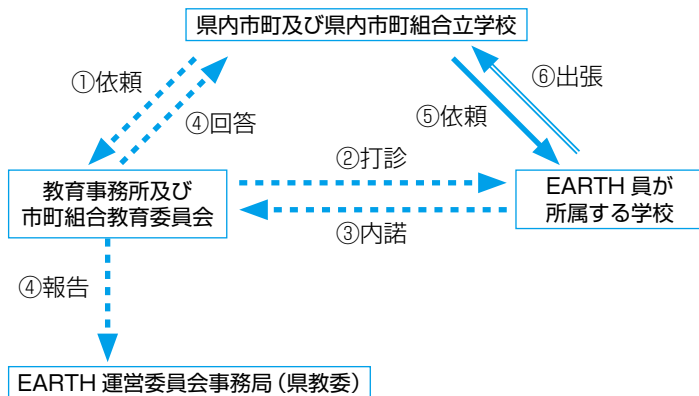
2 講師派遣

- ☆ 県内外の学校や地域の防災教育の推進に資するため派遣する。
- ☆ 各種団体、他都道府県及び兵庫県立学校からの要請の場合はEARTH運営委員会事務局が窓口となる。
- ☆ 県内市町及び県内市町組合立学校からの要請の場合は学校を所管する教育事務所が窓口となる。

1 各種団体、他都道府県及び兵庫県立学校からの要請の場合



2 県内市町及び県内市町組合立学校からの要請の場合



- ▶ 文書によるもの
▶ 電話、FAX、メール等によるもの

3 EARTH 員のスキルアップ

☆ 養成段階（委嘱前）

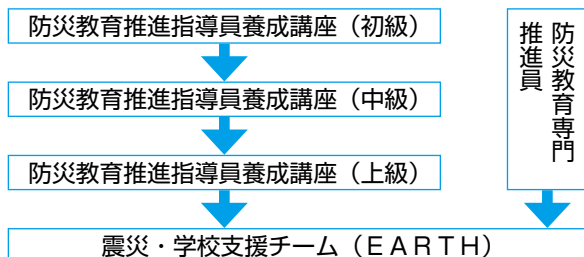
防災教育推進指導員養成講座（初級・中級・上級）

☆ EARTH 員のスキルアップ研修（委嘱後）

年間2回の訓練・研修会

- ・専門的知識の習得をめざす講座
- ・実践的対応能力の強化をめざす訓練

1 震災・学校支援チーム（EARTH）員になるには



※ 初級、中級、上級の各講座は原則1年で受講する。

※ 上級修了者又は防災教育専門推進員経験者の中から委嘱する。

2 防災教育推進指導員養成講座の主な内容

【初級】から【上級】まで下記の内容で養成を行う。

(1) 防災体制

- ① 危機管理・・・避難所運営方法、県の防災体制の理解、学校教育の早期再開の方法、避難所における食の支援方法
- ② 防災訓練・・・防災訓練の実践方法、救急救命法、自主防災組織の役割

(2) 防災教育

- ① 教材開発・・・副読本・学習資料等の活用、防災学習教材の開発・活用、防災教育推進上の工夫、各教科における防災教育
- ② 災害ボランティア活動・・・災害ボランティア基礎知識、実践発表、ボランティアコーディネーター基礎知識

(3) 心のケア・・・心のケア基礎知識、心のケア発展知識

3 EARTH 訓練・研修会の実施例 (平成 27 (2015) 年度)

第 1 回：主に専門的知識の習得を目指した講義・演習等

- ア 班及び地区の組織づくりと活動計画作成
- イ 講義 被災児童生徒等の心のケア
防災教育の実際
- ウ 演習 教職員の意識の向上を図る研修
- エ 講義 東日本大震災被災地支援報告
県外講師派遣報告（災害派遣活動報告）
- オ 討議 阪神・淡路大震災の語り継ぎ → P146 へ



第 1 回訓練・研修会

第 2 回：実践的対応能力の向上を図るための訓練
(県や市町主催の防災訓練への参加等)

- ア シミュレーションによる校内・校区安全確認訓練
- イ 学校教育早期再開に向けたシミュレーション
- ウ ストレスマネジメント技法による訓練とチェック
- エ 副読本、学習資料等を用いた防災教育
- オ 非常食炊き出しと食の指導訓練



第 2 回訓練・研修会

4 EARTH 員としての心構えと備え

1 心構え

- 1 普段から災害支援への心と体の準備をしておく。
- 2 勤務校で、派遣に備えての協力体制を整えておく。
- 3 勤務校で、専門性を活かし、防災教育・防災体制の充実に向け協力する。
- 4 個人装備として必要なものを準備しておく。
- 5 EARTH 員として活動する時に携帯する EARTH 員証及び EARTH ハンドブックや着用する帽子・ベストをいつでも取り出せるよう準備しておく。
- 6 県教育委員会の主催する EARTH の訓練・研修会には必ず参加する。
- 7 県や各分野の主管団体から案内する防災訓練や地域での自主防災活動にも積極的に参加する。
- 8 災害等の情報収集に努める。その際 EARTH 員用緊急連絡網を有効に活用する。
- 9 常に EARTH 員であることを忘れない。

2 情報取得、準備

- 1 地域の EARTH 員として

勤務先以外の避難所や避難経路についても知っておく必要がある。自宅・通勤路・職場などに分けて情報を確認する。

 - 避難所と避難経路の情報
 - ・自宅から避難所までの経路
 - ・通勤途中の避難経路
 - ・勤務地から避難所までの経路
 - ※ ハザードマップを活用する
 - 危険箇所・危険物質の情報（自宅、通勤路、職場）
 - 過去に発生した災害の情報
 - 地域の防災計画
- 2 災害情報の入手方法を知っておく

防災情報、防災計画に普段から関心を持ち、地域の訓練等に積極的に参加し最新の情報を入手しておく。

 - 様々な情報メディアからの情報把握方法
 - ・Web、テレビ、ラジオ、防災無線等
 - 消防・警察・保健所・市町村役所の連絡先・災害電話番号
 - Web・電話が不通になったときの防災情報入手方法
- 3 災害の特徴を知っておく

各種の災害についてその特徴を学び、対処方法を知っておく。

 - 地震、津波
 - 集中豪雨、火山噴火
 - 雪害

3 物品の備え

1 職場

- ・ライト、ペンライト（発電機付き、ソーラー発電）
- ・ジャージ、着替え下着 ・非常食、飲料水
- ・周辺の地図、ガイドマップ ・ティッシュペーパー
- ・絆創膏、ウェットティッシュ ・箸、スプーン、コップ

2 自宅

- ・非常食、非常用飲料 ・電源のいらない暖房
- ・毛布、衣類、手袋 ・バケツ ・非常持ち出し袋
- ・電池（サイズは各種） ・ろうそく、ライター
- ・紙コップ、紙皿、ラップフィルム ・長靴

3 通勤、移動時

- ・ライト、ペンライト（発電機付き、ソーラー発電）
- ・筆記用具 ・ハンカチ、ティッシュペーパー
- ・簡易食 ・地図、交通網等路線図
- ・帽子、手袋 ・EARTHハンドブック

EARTH 員証表面(見本)

EARTH No. _____	
Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo	
	EARTH 員証
	氏名 兵 庫 太 郎
	上記の者は、震災・学校支援チーム (EARTH) 員であることを証明する
	平成 年 月 日 兵庫県教育委員会
	印 

名刺(見本)

震災・学校支援チーム	
EARTH	
Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo	
兵 庫 太 郎	
Hyogo	Tarou
所属 兵庫県立〇〇高等学校	
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1	
tel	078-341-〇〇〇〇
fax	078-362-〇〇〇〇

※ 万一、EARTH 員証や帽子・ベスト、ハンドブックを紛失した場合は、EARTH 運営委員会事務局（兵庫県教育委員会）まで連絡する。

5 「兵庫の防災教育」の推進

●(1) 防災教育指導計画の作成

- ☆ 実践の成果を点検評価し、指導計画に生かす。
- ☆ 防災教育の3原則を指導計画の中に入れる。
- ☆ 全領域で実施する。
- ☆ 地域との連携を心がける。
- ☆ 各学校の優れた指導計画を情報交換し共有する。

1 防災教育の3原則を指導計画の中に

(1) 知識（科学的な理解を深める）

- ① 自然環境・社会環境と防災の関係を学ぶ。
- ② 自然災害の種類と発生のメカニズムを学ぶ。
- ③ 地域の災害の歴史と対策を学ぶ。
- ④ 今後の防災体制を学ぶ。

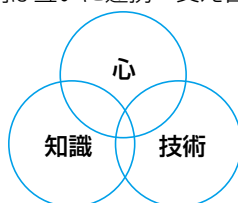
(2) 技術（かけがえない生命を守る）

- ① 災害発生時に身を守る方法を身に付ける。
- ② 応急処置や心肺蘇生法を身に付ける。
- ③ 家具の固定等、備えの技術を身に付ける。

(3) 心（人間としての在り方生き方を考える）

- ① 命を尊重する心を育てる。
- ② 人と人とのふれあいを大切にする心を育てる。
- ③ ボランティア活動に積極的に参加しようとする心を育てる。
- ④ 他者を思いやる心を育てる。
- ⑤ 郷土を愛する心を育てる。

＜3原則は互いに連携・支え合う＞



※ 「心」は、防災知識・防災行動について学ぶ中で、そこで活動する「人」をクローズアップし、助け合い・ボランティア・共生の視点で見つめることによって関連させることができる。

2 全領域における取組（例）

- (1) 各教科や総合的な学習の時間等の役割と関係の系統性に留意して防災教育を計画する。
- (2) 特別活動における避難訓練やボランティア活動等体験的な学習を取り入れた防災教育を計画する。

3 地域と連携した防災教育の計画（例）

- (1) 災害の地域特性（地域の自然環境、防災体制や災害の歴史）を学ぶ。
（例）山崎断層について学び、備えや適切な避難の仕方を学ぶ。
- (2) 人と人とのつながり（自主防災組織等とのつながり）を学ぶ。
（例）震災メモリアル行事を地域の人々、近隣の小中学校と合同で行う。
- (3) ボランティア体験活動を行う。
（例）ボランティア活動を通じて、災害時にどのような動きをすればよいかを考える。
被災者の話を聞く活動や復旧・復興のための支援を行う。

● (2) 防災教育副読本、資料等の活用

- ☆ 防災教育を進めていく副読本、資料等について情報収集し、地域の教職員にその情報を提供する。
- ☆ 各学校の校内研修会等で副読本等を活用したモデル授業を実施する。

1 「兵庫の防災教育」の目標と副読本「明日に生きる」の柱

「兵庫の防災教育」の目標	知：科学的な理解を深める	技：かけがえのない生命を守る	心：人間としての在り方生き方を考える
	災害の歴史と防災対策を理解し、自然環境、社会環境と防災との関係や自然災害の種類とメカニズム等を科学的に理解する。	建物の耐震補強や家具の固定、災害発生時の身の守り方、応急措置、心肺蘇生法、ストレスへの対応等の技術・技能を身に付ける。	生命の尊重や他者への思いやり、ふれあいを大切にする心、ボランティアに参加しようとする心、社会に貢献する心等を育成する。
副読本の柱	災害について知る		生き方を考える
	自分の身は自分で守る		
		共に生きる	
		心をケアする	
	公の助けを得る		

「学校防災マニュアル（平成 24 年度改訂版）」より



防災教育副読本「明日に生きる」
（兵庫県教育委員会 平成 24・25 年度改訂版）

2 「災害からいのちを守るために」の活用

※ 津波・洪水・土砂災害・ボランティア等も盛り込んだ学習資料



災害から命を守るために
(兵庫県教育委員会 平成 17 年度)

【参考】発達の段階に応じた防災教育の目標

1 小学校段階

日常生活の様々な場面で発生する災害の危険を理解し、安全な行動ができるようにするとともに、他の人々の安全にも気配りできる児童

2 中学校段階

日常の備えや的確な判断のもと主体的に行動するとともに、地域の防災活動や災害時の助け合いの大切さを理解し、すすんで活動できる生徒

3 高等学校段階

安全で安心な社会づくりへの参画を意識し、地域の防災活動や災害時の支援活動において、適切な役割を自ら判断し行動できる生徒

※ 障害のある児童生徒等については、上記のほか、障害の状態、発達の段階、特性及び地域の実態等に応じて、危険な場所や状況を予測・回避したり、必要な場合には援助を求めることができるようにする。

「学校防災のための参考資料『生きる力』を育む防災教育の展開（文科省）」より

● (3) 地域素材を生かした防災教育の推進

☆ 地域素材によって子どもたちに自らの生活と災害を結びつけて考えさせる。

☆ 防災の視点で地域の「ひと・もの・こと」に目を向け、地域素材を発掘、活用し、地域へ学習成果を発信する。

1 教材化の観点

(1) 社会科的な観点

- ① 歴史的な観点：地域の災害の歴史やそれを克服してきた先人の知恵等
- ② 同時代の観点：市町の防災システム、安心・安全のまちづくり等

(2) 理科的な観点

地学的な観点：地域の地形や地質等

2 学習活動の手法

(1) 調べ学習

書籍・インターネット・取材・聞き取り等

(2) フィールドワーク

- ① 校区・地域の防災施設等の調査
- ② 校区・地域の地質、地形の調査
- ③ 校区・地域の災害の傷跡の調査等

(3) 地図を使った学習

- ① 災害図上訓練（D I G：Disaster Imagination Game）
- ② 防災安全マップ、ハザードマップ等

(4) 防災機関・社会教育施設等の活用

- ① 市町防災センター
- ② 広域の災害関係機関・施設（人と防災未来センター、兵庫県広域防災センター、北淡震災記念公園等）等

(5) 地域人材の活用

- ① 震災の経験（被災・ボランティア）の語り部
- ② 市町防災部局や消防署の職員
- ③ 自主防災組織の関係者・郷土史家
- ④ 防災士会等

(6) 地域への発信

(7) 校種間の連携

※ このような観点と手法の組み合わせ方を工夫することによって、地域素材の教材化に多様な可能性が広がってくる。

＜地域の素材を活用した防災教育実践例＞

校種	教科・領域	内 容
小	生 活	校区内の自分の好きなところや紹介したいところを見学し、紹介カード及び校区の地図を作る。その中で、学校や公園等が地震の時の避難場所であること等関連施設について知る。
	社 会	校区巡りの学習で、防災施設等を知り、安全な暮らしを守る仕組みについて考える。
	特別活動	活断層である山崎断層について理解させ、地震が起きたときの備えや適切な避難の仕方について考える。
	理 科	校区の川の様子を見つめ、過去の川の災害について聞き取り調査等をして、防災対策がなされていることに気づく。
中	道 徳	過去の災害の教訓が生きたことや、住民の連携について学び、防災意識を育てる。
	特別活動	ボランティア活動により、日頃から地域住民、とりわけ高齢者とのふれあいを持たせ、災害時に中学生がどのような動きをすれば良いのかを考える。
	総合的な学習の時間	職場体験学習を通して、各事業所等の地域社会における災害への備えについて理解する。
高	特別活動	地殻の変動の例として兵庫県南部地震を取り上げる。導入として阪神・淡路大震災直後の様子等を映像で見せる。また実習として、兵庫県南部地震の震源の分布を調べた断面図の模型を作成する。
	特別活動	1.17 震災メモリアル行事を地域の人々、近隣の小・中学校と合同で行う。
	総合的な探究の時間	災害の未然防止や個人の防災対策、地域の防災計画、ボランティア活動等地域の防災について班で調べる。
特支	特別活動	住んでいる地域で過去に起こった地震災害の様子を調べ、地震に備えて準備することや連絡方法等家族でどのような話し合いをすればよいかを考える。
	特別活動	縦割りグループで協力して避難し、地域の人々と交流を図りながら防災に関する意識を高める。

「震災を越えて」・「学校防災のための参考資料『生きる力』を育む
防災教育の展開（文科省）」より

● (4) ボランティア活動

- ☆ 子どもたちが主体的に活動できるよう工夫する。
- ☆ 人と人とのつながり、感謝する心や思いやりを大切にする
共生の心を育む。

1 ボランティア活動を行うにあたっての留意点

- (1) 自分の生き方に反映させる。
- (2) ボランティア以外の活動にも発展させる。
- (3) 相手や関係機関等と十分に協議し、「自己完結型」で無理のない活動内容とする。
- (4) 事前に地域の理解と協力を図る活動プログラム（内容や時間・場所等）とする。

2 実践活動例

- (1) 小・中学校で地域と連携した活動を行う。
 - ① ボランティア委員会として活動する。
 - ② 地域の「安全マップ」を作る。
 - ③ 校区内の老人会や青少年育成関係団体と連携したふれあい交流や広報活動を行う。
 - ④ 地域のまつりやイベントの企画運営へ参画する。
- (2) 高等学校におけるボランティア教育を推進する。
 - ※ 高等学校の教科・科目に「ボランティア実践」を設置、教育課程に位置づけた取組が広がった。
 - ① 福祉の制度や現状と課題、ボランティアの意義等ボランティア活動についての理解を深める。
 - ② 地域の高齢者施設、養護施設・特別支援学校、保育施設等への訪問、交流を図る。
 - ③ 災害ボランティア活動へ参加する。



高校生による東日本大震災被災地支援活動

(3) その他

- ① 文化祭での模擬店等の売上金を義援金として寄付する。
- ② 被災地児童生徒を地域のまつりへ招待する。 等

● (5) 心のケアへの理解について

☆ 子どもに寄り添い、注意深く観察しながら、いつでも相談に乗れる人間関係を築く。

☆ コーディネーターとなり教育的配慮を必要とする児童生徒をチームでケアするシステムを構築する。

1 教職員による心のケアについて

- (1) カウンセリングマインド等、教職員に求められる基本的な資質を再認識する。
- (2) 震災による児童生徒のさまざまな影響にどのように対応したかというノウハウを蓄積し、他の児童生徒の指導に生かしていく。【参考資料：災害を受けた子どもたちの心の理解とケア研修資料 等】
- (3) 児童生徒の心のケアでは、個別指導を行う一方で、授業等を通して学級全体に対して語りかける等、一般論として全体に伝える。

2 心のケアの校内体制の在り方

- (1) 養護教諭や学級担任、部活動の顧問はもとより、スクールカウンセラー、保護者、関係機関や専門医との連携によるチームで教育的配慮を必要とする児童生徒をケアする体制を構築する。
- (2) 心のケア対策委員会等を設置し、管理職、生徒指導担当、教育相談担当、各学年代表、養護教諭等を中心に、情報交換、分析、対応の検討等を行い、職員会議等を通じて教職員の共通理解を図り、学校全体で取り組む。
- (3) 校内研修においては、事例研修を通して児童生徒への働きかけやそれによる変容等について研修を深め、教職員が多様な視点から児童生徒を理解しようとする意識を高める。
- (4) 心のケアは長期的支援が必要なので、進級・進学時に心のケアを必要とする児童生徒の状況やどのようなケアをしてきたかが分かるよう引き継ぎをする。

3 教職員のメンタルヘルス

平素から、教職員が相互に支えあえるような職場環境づくりに配慮する必要がある。

● (6) 食を通じた防災学習

- ☆ 食育のひとつに震災で学んだ「食」の大切さの伝承を取り入れる。
- ☆ 給食や非常食づくりを通じて震災の教訓を学ぶ。

1 「食」の大切さの伝承

災害時のさまざまな「食」の体験を通して学んだ「食」の大切さを伝承して行くため、災害時の「食」の大切さを食育の中に位置づける。

- (1) 防災訓練と同時に備蓄用食品、おにぎりとお汁だけの簡易給食等、災害時の食事を体験させる「防災給食」等を実施する。
- (2) 自然学校等で自然の中にある食材、食器の工夫、廃棄物を減らす等、食に関する活動を実施する。
(例) 高校生等防災リーダー学習会において、災害時の炊出し体験を実施



過去の災害時の食料事情の伝承

2 給食や非常食づくりを通じた防災学習

- (1) 災害時のライフライン途絶を想定し、身の回りにあるものを利用した調理方法を学ぶ。
- (2) 災害時における食事確保の重要性を学ぶ。
 - ※ 日頃から食の大切さについて、教職員でも研修を行う。
 - ※ 避難所になった際に備え、学校単位でできる食品の備蓄などについての検討が必要。



防災給食



災害時における非常食づくり

6 防災体制の充実

●(1) 開放施設の明確化と開放順位の設定

- ☆ 鍵の管理について市町防災部局等と事前調整を行う。
- ☆ 管理運営上必要な場所は非開放とする。
- ☆ 開放順位をあらかじめ決定しておく。

1 開放施設の明確化

- (1) 避難所として開放する施設は学校再開を前提に設定する。
- (2) 大規模災害が発生すると指定の有無にかかわらず学校は緊急の避難所になる。
- (3) 不測の事態にも柔軟に対応できるよう体制の整備を図る。
- (4) 学校の教育活動への影響を最小限にして、教育再開を早期に実現することで、児童生徒を混乱から守る。
- (5) 校長室や職員室、事務室、保健室等管理運営上必要な場所は非開放施設とする。
- (6) 運動場は緊急車両や救援物資搬入のスペースを確保する。
また、児童生徒が体を動かす(遊ぶ)スペースを確保し原則として自家用車の乗り入れは禁止とする。

2 開放順位の設定

- (1) 学校施設の被害状況の点検の後、避難場所として開放する。
- (2) あらかじめ開放順位が決定していると混乱にも対応可能である。
(例) ①運動場②体育館③教室④多目的教室
- (3) 休日や夜間の緊急の避難所開設に備え、管理職以外でも鍵を管理する体制を整えておくことも必要である。(近隣に居住する教職員等) また、事前に市町防災部局等の関係機関と調整を行う。

【参考】避難所の様子

阪神・淡路大震災時

震災直後、予想をはるかに超える避難者が殺到し、神戸市内では17校園で、ドアやガラスを壊して校舎内に入ったというケースが報告されている。当時、施設開放に対する備えをしていなかったため、職員室や校長室までが避難所となった。地震当日、教職員が学校に着いた時点で避難住民が居た場所は次のとおり。(神戸市内234校園の例)

1 運動場	68校園 (29.1%)
2 校舎内	53校園 (22.6%)
3 周辺道路・校園等	44校園 (18.8%)
4 その他	69校園 (29.5%)

学校施設の部屋割り（例）

- 1 学校の施設内の部屋割りのレイアウトを決めるときは、施設内で落ち着いた生活ができる環境づくりと管理のしやすさに留意する。
- 2 ●印のついたスペースは、避難所開設当初から設けるようにする。
- 3 避難者数との関係で、必ずしも必要な空間をすべて確保できるとは限らない。
※ 緊急度 A→B→Cの順に開放する。
※ 時間の経過に合わせ避難者が減ってきた段階で共有部分を増やすようにする。

部屋名・設置場所		緊急度	部屋割りの考え方
●立ち入り禁止（非開放）区域		A	学校の管理運営に必要な職員室、校長室、事務室、給食室等および危険物がある理科室等は、立ち入り禁止（非開放）区域とする。また普通教室も原則非開放とする。
●第1次避難スペース		A	体育館等広いスペースを活用し、入口付近に避難所受付を設ける。 ※ 町内会・自治会単位の入居が望ましい。
第2次避難スペース		A	福祉避難スペースとして、災害時要援護者には、和室や静かな場所等を開放して入居してもらう。また大勢の人と一緒に場合は、トイレに近い場所を提供する等配慮する。 ※ 学校再開にあたって授業への影響のない教室等を活用する。
共有空間	●運営本部室	A	市町担当者と学校の教職員のみが使用する避難所の対策本部用の部屋として使用する。 ※ 学校の業務に影響が出ないように専用電話を設置してもらう。
	●運営会議室	A	市町担当者、教職員、避難者で組織する運営委員、ボランティア代表等で行う会議用の部屋として使用する。
	●総合受付	A	正面玄関近く等、わかりやすい場所にテーブルを置く。
	●物資置き場	A	外部からトラック等が入りやすい場所に設置する。 ※ 状況に応じて野外にテントを張ることもある。
	●医務室	A	保健室を活用する。 ※ 近くに休憩室が設けられることが望ましい。

共有空間	●女性専用スペース	A	更衣や授乳場所としても利用できるよう部屋を確保する。居住空間の近くが望ましい。 ※ 体育館内の小部屋を利用しているケースが多い。
	情報掲示板	A	正面玄関近くの壁面を利用して避難者に情報を提供する。
	ペット飼育スペース	A	鳴き声等の関係から校舎から離れたグラウンドの一角に設置する。 ※ できれば雨があたらない場所。
	仮設トイレ	A	校舎の近くであまり目につかない野外の場所で、バキュームカーが入れる場所、できれば清掃用の水が近くにある場所に設置する。 ※ 夜間使用のために仮設トイレへの照明の配線が必要。
	仮設電話	A	正面玄関近くに設置する。 ※ 校内放送設備がある場所の近く。校内放送をしないで伝言メモを避難者に渡す方法もある。
	ボランティア・ルーム	A	ボランティアが打ち合わせ等を行う場所として、できれば本部室の近くに設置する。
	配給所	B	救援物資等を配給する場所。物資置き場の近くで、配給時のみ一時的に廊下を使う方法もある。
	更衣室	B	居住空間の近くの部屋や仕切りで囲ったスペースを用意する。
	ゴミ置き場	B	居住スペースから離れた野外で設置。 ※ できれば雨のあたらない場所。清掃車との関係にも配慮して設置する。
	倉庫	B	避難スペース提供にあたって、教室の机、椅子の収納のための倉庫が必要である。 ※ 避難者が多い場合は、机や椅子は廊下に積み上げている例が多い。
	テレビ	B	避難者への情報提供等のために設置する。 ※ 体育館のステージ上に置くケースが多い。
	喫煙場所	B	屋外に設置する。 ※ 学校敷地内禁煙の場合は、学校外に設置を検討する。

共有空間	調理室	C	炊き出しをする場所として設置する。 ※ 施設内、あるいは野外の水道や排水設備のある場所にする。
	食堂	C	外部から物資を搬入しやすい場所にする。 ※ スペースに余裕があれば設ける。
	談話室	C	騒音等の関係から避難スペースから少し離れた場所に設置する。 ※ 消灯後の利用も前提にする。
	洗濯場・物干し場	C	屋外の給排水のある場所に設置する。 ※ プールの近く等が考えられる。 女性専用物干し場（室内）を確保する。 干し場としては屋上も検討する。
	学習室	C	居住空間に隣接した場所にする。 ※ スペースに余裕があれば設ける。
	パソコンスペース	C	避難者がインターネット利用のために設置されることがある。教室あるいは廊下等、通行に邪魔にならない場所でスペースに余裕があれば設ける。
	携帯電話、スマートフォン等充電スペース	C	※ スペースに余裕があれば設ける ※ 電源の確保や共有スペースのルール作りが必要

「防災教育研修プログラム事例集」より（一部修正）

● (2) 避難所支援班の組織化と訓練

- ☆ 災害対応マニュアルに避難所支援班を位置づける。
- ☆ 避難所支援班による避難所開設訓練を実施する。

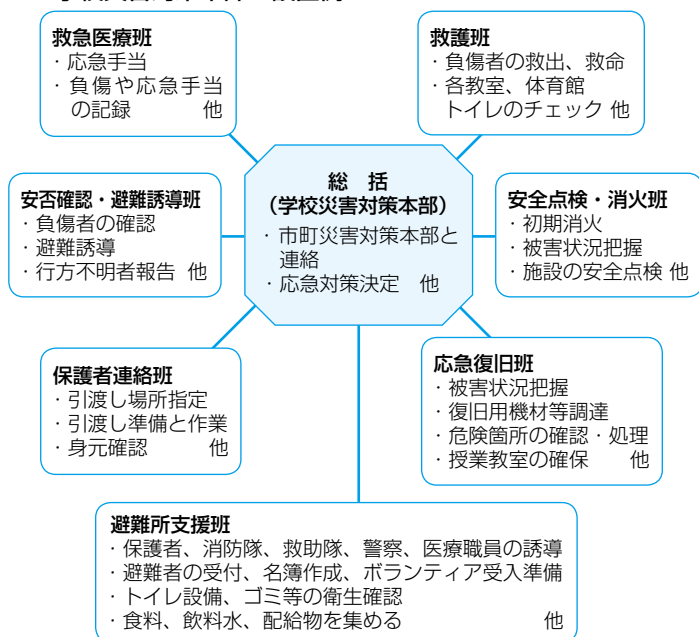
1 教職員による避難所支援班の組織化

- (1) 避難所運営は避難者の自治組織によるのが望ましい。
避難所の秩序を保てるようになるまで、時間が必要であり、教職員の支援は必要である。
- (2) 震災時市町の災害対策本部の設置は市町の責任である。
大規模災害時は担当職員の派遣に時間を要することもある。

2 教職員の避難所運営支援業務

- (1) 校長の職務命令により行う「職務」とすることが適当である。
- (2) 各市町の避難所運営マニュアルに基づき避難所開設訓練を実施する。

3 学校災害対策本部の設置例



「学校防災マニュアル」より

【参考】教職員が避難所支援にあたる場合の基本

- 1 避難所支援にあたる教職員を固定せず3人以上のチームを複数編成する。
- 2 避難所運営上の特記事項や避難者で決めたルール等の決定事項を引き継ぐ。
 - (1) チーム内で記録係を決め、必ず記録を引き継ぐ。
 - (2) 休憩は時間を決め、チームの交代も計画的に行う。
- 3 避難者による自主的な避難所運営ができるよう側面から支援する。
 - ・自治会等による運営ができるよう、組織確立に向けた支援を行う。

「学校防災マニュアル」より（一部修正）

【参考】災害の種類に応じた避難行動

地震は突然激しい揺れに襲われ、この瞬間に多くの被害が一度に発生する。一方、水害や土砂災害は徐々に状況が悪化し、河川の氾濫や土砂災害が発生するまでは基本的に人的被害は発生しないという違いがある。

水害や土砂災害の場合、避難所への避難は激しい雨の中での避難になることが考えられるため、例えば避難者の受付場所を屋内にしたり、できるだけ早く開放区域に案内する等を心がける必要がある。

● (3) 災害対応マニュアルの整備改善

☆ 各学校の実態や地域の災害特性を踏まえて災害対応マニュアルを作成し、教職員に周知する。

☆ 訓練をととしてマニュアルを検証し、見直しをする。

1 災害対応マニュアルの作成

(1) 災害対応マニュアルでは

- ① 災害発生時に起こりうる可能な限りのケースを想定する。
- ② 児童生徒の安全確保のための行動をマニュアル化する。

(2) 作成にあたって

- ① 学校規模や立地条件、地域の災害特性等を勘案する。
- ② それぞれの学校において独自に作成する。

2 災害対応マニュアルの活用と整備

(1) 全ての教職員に配布し、研修等で内容を周知する。

(2) マニュアルに沿って防災訓練を実施する等、実際に活用することによって不備な点や使いにくい点が明らかになり、マニュアルの見直しにつながっていく。

＜活用例＞

① 校内の防災研修会での活用

マニュアル内容を点検し全ての教職員へ周知する。

② 防災訓練での活用

役割分担の明確化とマニュアルのチェックをする。

③ その他

- ・ 校内を巡視し、危険箇所の有無について確認し必要に応じ応急対応をする。
- ・ 大雨、台風等、事前に災害が予想される場合は、災害を想定した対応の事前確認をする。
- ・ 施設・設備の安全対策と薬品や備品等の管理方法・場所についての安全管理を徹底する。

3 災害対応マニュアルの不断の見直し

災害対応マニュアルは、最悪の事態を想定して課題を洗い出し、計画・実施・評価・改善を重ね、全ての教職員が評価・改善に関わり、共通理解しておく。

※ PDCAサイクルにより見直しを随時行う。

＜見直しのポイント＞

- ① 市町村の地域防災計画や避難所運営マニュアルとの整合性
- ② 役割分担の明確化、備品等の管理場所の変更及び連絡網の点検
- ③ 避難経路の見直し
- ④ シミュレーションや訓練による内容の見直し

● (4) 防災訓練の工夫改善

- ☆ 具体的かつ最悪のシナリオを想定する。
- ☆ 毎回想定を変えて実施する。
- ☆ 保護者、地域住民、関係機関と連携した訓練を行う。
- ☆ 訓練を検証、評価し、活かす。
 - 災害対応マニュアルの見直し
 - 避難所運営マニュアルの見直し

1 防災訓練見直しのポイント

- (1) 地域特性や学校の立地条件を考慮し、具体的な災害を想定する。
 - ① 埋立地、低地、海岸、崖下等…液状化、浸水、津波、崖崩れ、河川氾濫等
 - ② 工業地帯、市街地…爆発や火災等の二次災害の発生
- (2) 事前・事後指導を充実させる。
副読本、資料等で訓練に対する意識の高揚
- (3) 家庭・地域・関係機関と連携する。
近隣の学校、市町防災担当部局、地域住民、保護者、防災関係機関
- (4) 最悪のシナリオを具体的に想定する。
 - ① 停電、電話不通、校内使用不可の場所多数
 - ② 児童生徒、教職員に負傷者、管理職不在
- (5) 様々なケースでの災害発生を想定する。
登下校時、休憩時、特別活動時、放課後、天候の悪い場合等
- (6) 緊迫感や臨場感をもたせる。
消火栓、救助袋、担架、非常扉等の救急防災設備・用具の積極的活用、負傷者や行方不明者の設定
- (7) 訓練を検証・評価する。
 - ① ワークショップ等による防災（避難）訓練後の振り返り
 - ② 課題を踏まえたマニュアルの見直し、次回訓練等に活用

【参考】防災訓練の工夫例

- 1 災害が休み時間に発生したという想定にし、あらかじめ行方不明となる生徒を配置しておいて、安否確認が正確にできるかを訓練する。
- 2 廊下等に落下物や転倒物に見立てた段ボール等を置き、危険を避けて避難経路を選択できるか訓練する。
- 3 津波の被害が予想される学校は、ビル（タワー）への垂直避難だけでなく、近隣の学校や幼稚園等と合同で学校外の高台への避難を行う。
- 4 けがをした児童生徒の搬送訓練を取り入れる。
- 5 訓練実施日は予告しておくが、想定災害の発生時刻は児童生徒はもとより教職員にも伏せておく。その際、訓練は各学校の「災害対応マニュアル」に則って実施することとし、改めて訓練実施の打ち合わせ資料を配付しない。
- 6 何名かの教職員を避難経路に配置し、避難誘導がスムーズに行っているかを評価する。

「学校防災マニュアル」より

● (5) 施設・設備等の安全管理

- ☆ 備蓄品、鍵の管理等定期的に点検を実施する。
- ☆ 災害発生時の様々な被害を想定する。
- ☆ 危険箇所を予想し、対策を実施する。
- ☆ 計画的に安全対策を予算化する。

- ※ 平時から可能な限りの災害対策を講じておく。
- ※ 施設・設備等の安全点検を定期的に行うとともに、備品等の転倒・落下・移動防止の措置をとる。

1 施設・設備等の管理

- (1) テレビ、棚、書架、薬品庫等の転倒防止の対策を行う。
- (2) 救助袋、消火栓、消火器等の定期点検を行う。
- (3) 防災上必要な設備、器具等の配置図の掲示を行う。
- (4) 市町村防災部局等と防災倉庫（備蓄庫）の点検、備蓄品に関する協議を行う。

2 定期及び随時の安全点検の実施

- (1) 安全点検の実施計画を作成する。※チェック表の作成
- (2) 校区内の地形や地盤、学校の立地等の条件を検討し、災害発生時における被害等を想定した対策をたてておく。

3 避難経路の安全確認

- (1) 避難経路となる廊下、階段、出入り口等には、避難の障害となる戸棚、本棚等を置かない。
- (2) 複数の避難経路を設定し共通理解を図る。
- (3) 校内放送設備等が使用できない場合の避難誘導方法について共通理解を図る。

4 チェック表の作成

→ P158へ

定期的に安全点検を実施するために、災害対応マニュアルの中にチェック表を掲載し、点検箇所ごとに異常の有無・状態、対応等を記入する。

(1) 点検日の設定

学校行事日や防災訓練と併せて実施する等、年間計画を立てて実施する。

(2) 保護者等も交えた安全点検

児童生徒自身が自分の周りの危険箇所等について認識するとともに、自主防災組織、保護者と一緒になって防災マップの作成等に取り組む。

7 語り継ぐ ～講師派遣時に伝えた震災の教訓～

派遣日時：平成 15（2003）年 1 月 17 日

研修会名：大分県防災教育研修会

1 保護者から見た中学生の気になる様子

- ・ 2 年間くらいは寝入りばなに突然起きて泣き叫びながら走り回っていた。
- ・ 消防車のサイレンにおびえていた。
- ・ 毎晩うなされ、「早く逃げないと」と言って部屋の中を歩き回っていた。「心配ないから」と言って抱きしめることを繰り返すうちに、3 ヶ月ほどでおさまった。
- ・ 一人ぼっちになることを嫌がった。
- ・ 当時の全壊状態の様子や人々の様子を思い出しては落ち込み、涙を流していた。
- ・ 友達の死を知り、ショックから言葉がどもり、落ち着かない日々が続いた。
- ・ 震災当時、家が全焼したので、火事について敏感になっていた。消防の授業があった際に、強い拒否反応を示し、大泣きした。
- ・ 家が全壊になり、仮設住宅に移ったため、地元の学校に転校させたが、不登校になった。
- ・ 震災のストレス。過食症や肥満症となる子どもがいた。

2 保護者の思い

- ・ 子どもの同級生の死に直面し、自然の中で人は無力だと思い知らされた。
- ・ この震災を風化させることなく、後々までも語りついでほしい。時間の許す限り、震災のことを授業に取り入れてほしい。

3 学校の被害

- ・ 運動場は液状化が起こり、ぬかるみ状態になった。
- ・ 校舎には地震のすごさを物語る大きな亀裂が走っていた。

4 避難所となった学校

- ・ 神戸市立鷹取中学校や兵庫県立兵庫高校への避難者は、ピーク時には 2,000 人とも 3,000 人とも言われた。
- ・ 3 日目くらいまでは、多くの学校で避難所運営を何もかも教師がやっていた。

5 避難者名簿づくり

- ・学校は地震発生直後から半年以上の間、避難者の生活の場となったが、何もかもが混乱の中だったので、誰が避難してきているのか分からなかった。
- ・どの教室に誰がいるのかを確認して回った。
- ・体育館のような大きな場所はいくつかの区画に分けて番地をつけた。

6 救援物資

- ・救援物資は真夜中、早朝等、時間にお構いなしにどんどんやってくるし、その分配もしなければならなかった。
- ・人数分の物資がきちんと届くわけではないから、配分をめぐってトラブルの原因ともなった。

7 自治組織づくり

- ・避難者に呼びかけ、自治組織を作ってもらうことにした。
- ・管理職が各教室を回り、趣旨を説明して各部屋の代表者を決めてもらった。
- ・代表者の会を開き、「今後の避難所運営については、避難者の皆さん自身で行ってもらうこと」「私たち教職員はすみやかに学校再開への動きにつきたい」ことを伝え、理解を得た。
- ・これにより、救援物資の受け入れやゴミの処理の問題、トイレの問題等、避難者の自治組織によって避難所が運営されるようになった。このことで、教職員は生徒への対応にあたることができるようになった。
- ・多くの避難者は、教職員に対して好意的で、「早く子どもに学校を返してやらないといけないのに申し訳ない」という気持ちでいた。

8 安否確認

- ・動ける教職員で手分けをして徒歩、自転車、原付バイクで生徒の家を回って、安否確認を行っていった。

9 学校再開

- ・招集日に集まった生徒は、全校生の4分の1だった。
- ・学校再開にあたって、教室の数が足りず、教科書もノートもない状態であった。
- ・教材は手製のプリントを使い、筆記用具とノートは救援物資で賄った。

10 震災で学んだこと

- (1) 生きること（命）
 - ・身近な家族や友人の死をとおして生きることの大切さやどう生きるのかを思い知らされた。
- (2) 人間として在り方生き方

- ・震災直後、家族や友人との絆を確認し、近隣の人々との助け合いを経験し、全国から寄せられた暖かい支援を受けたことで、「人間としての在り方生き方」を学んだ。
- (3) 共生
 - ・「生きるとは生かされること」「人を助けるのは人しかない」「困ったときはお互いさま」等、知らず知らずの間に「共生」の理念を学んだ。
- (4) ボランティア
 - ・子どもたちは、単に被災者として支援されるのではなく、それぞれ避難所となった学校の中で、ボランティアとしてその運営に関わるようになった。
 - ・不登校生が、ボランティアとして活躍した。授業中寝てばかりだった生徒や指導不服従だった生徒が、ボランティアとして生き生きと活動した例は枚挙にいとまがない。
 - ・学校生活の中に目標を見つけることができなかった子どもたちが、自分を生かせる場を発見した。
- (5) 地域の中の学校
 - ・震災は「地域の中での学校の在り方」について考える良い機会となり、学校が地域コミュニティの核であることを再認識することができた。
 - ・文字通り「地域に開かれた学校づくり」の絶好のチャンスとなった。

派遣日時：平成 17（2005）年 1 月 22 日～23 日

研修会名：新潟大学教育人間科学部講座「被災地における心のケア」

1 保護者から見た小学生の気になる様子

- ・夜眠れない。
- ・こわくてトイレのドアを閉めて入られない。
- ・大人のいない状況では落ち着きがない。
- ・少しの揺れで保護者にしがみつく。

2 5年目までの小学生の様子

- ・2ヵ月ほどの避難所生活の後、遠く離れた仮設住宅へ移る児童が増えてきた。
- ・このころから元気のない児童が目立ってきた。
- ・復興住宅ができて入居が始まったところに大きな問題が発生してきた。元の居住地域を離れ、見知らぬ土地の知らない者ばかりの復興住宅に入居した児童は、新しい生活、学校、教師、友人関係等環境に慣れるのが大変であった。
- ・震災の恐怖と闘いながら夜一人ぼっちで眠らなければならなかった児童もいた。そのことで親に心配をかけまいと我慢する子どももいた。
- ・そのために、学校においてやっと安心でき、眠ってしまう子どもも多くいた。
- ・深夜に保護者が帰宅して、やっと安心して眠るため、遅刻する子どもも多くいた。
- ・被害の少なかった地域の学校では、教職員の避難者への対応が早い時期になくなったため、授業や児童とのふれあい、保護者への対応ができ、児童との「心のふれあい」がもてた。

3 保護者の様子

- ・保護者とは避難所運営で協力しあった仲であったので、比較的教職員とコミュニケーションがとれていた。
- ・被災された保護者も生活環境が変わってきた。生活のために子どもを家に残して夜の仕事に出る保護者も多くなってきた。

4 教職員の取り組み

- ・児童が家庭環境等どのような背景を持ち、どのような被害にあったのか、できるだけ保護者の話を聞き、多くの情報を得るよう努力した。
- ・教育復興担当教員が配置されていたので、遅刻の子どもを迎えに行ったり、登校途中の元気のない児童への声掛け等を行

い対応していた。

- ・これらの取り組みは、児童の健康状態の観察、保護者とのコミュニケーション、保護者の状態（精神状態、経済状態、その他）も把握することができ、登校支援は有効な手段であった。
- ・これらから得た子どもたちに関する情報を、担任や学年、学校全体で共有することにより、子どもたちがトラブルを起こしたときも、トラブルを起こすに至った背景にも迫ることができた。

5 10年後の小学生の様子

- ・両親の喧嘩と離婚を経験している児童は大きなストレスを受けている。

6 10年後の保護者の様子

- ・生活環境の変化による離婚がみられ、一人親家庭が多い。
- ・母親が児童を学童保育等に預け、仕事をして生活費を稼いでいるケースが多い。
- ・今も被災後の苦しみを抱えている保護者がいる。保護者の苦しみはすぐに児童に反映される。

7 10年後の教師の関わりについて

- ・登校の様子、学校での様子、なにげない会話の中から出てきた本音等、担任に伝えることで、教師間のコミュニケーションをとるように努力している。
- ・情報の把握では、養護教諭の存在も大きなものがあつた。養護教諭は多くの保護者から信頼され、多くの情報を得ることができた。
- ・できるだけ校区に出向き、地域の方とコミュニケーションをとるように心がけることが大切である。
- ・地域の方から声を掛けてもらうようになれば、いろいろな情報も入ってきて、児童や保護者との関わりもスムーズに進む。
- ・児童期は保護者との関わりが大きい。保護者の問題が解決すると、児童の問題も解決することが多い。

派遣日時：平成 27（2015）年 8 月 19 日～21 日

研修会名：石巻市立万石浦中学校研修会

南三陸教育事務所防災教育研修会

女川中学校防災教育研修会

1 防災教育について

- ・防災知識（自然災害のメカニズム、歴史等）・防災リテラシー（災害発生時の行動等）・人としての在り方生き方の三つの柱を基軸に展開している。
- ・「明日に生きる」等の副読本の活用、阪神・淡路大震災の語り継ぎ等、各校の実情に合わせて防災教育を多彩に展開している。
- ・心のケアが必要な子どもたちがいる場合は、災害の映像を見せたり、防災に関する話をする時には事前に予告し、そのうえで、どうしても参加が無理な場合は別室で対応する等、無理をさせない。
- ・災害体験に伴うしんどさの克服のためには、災害体験といずれ向き合う必要があり、生徒の状況を見極めながらではあるが、防災教育を通じて震災に「向き合う場」を設定していくことも大切である。

2 児童生徒の心のケアについて

- ・阪神・淡路大震災後、地震の映像を見て突然パニックになる子ども等、今までになかったタイプの問題が多くみられるようになった。
- ・教育復興担当教員が配置され、児童・生徒の心のケアにあたるとともに、スクールカウンセラーも増員された。防災教育も、震災前から大きくシフトし、心のセルフケアをめざした内容を取り入れた。
- ・震災・学校支援チーム（EARTH）でも心のケア班を中心に、心のケアのあり方について研修・実践を行っている。
- ・強い恐怖や衝撃を受けた場合は、まずは落ち着ける環境づくり（別室への移動等）、「3つの言葉による3つの安心感」（もう危険な目には遭うことはないよ。あなたのそばには、いつも私がいますよ。恐怖やそれに伴う様々な行動は、誰にでも起きる正常な反応ですよ）を与えることが大切である。
- ・被災直後は、思いの表出を無理強いしない。ただし、いつでも話を聞くよ、という姿勢で臨む。必要に応じて専門機関につなぐことが必要である。

3 地域との連携について

- ・ 地域の方に語り部となってもらい、子どもたちに震災の教訓を伝え、引き渡し訓練時に自治会の協力を仰ぐ等の取組を行っている地域もあるが、地域によって差があるのも事実である。
- ・ 地域と連携するうえで留意すべき点としては、何を目指した連携なのか、合意形成が大前提。
- ・ 「命を守る」ために地域ができること、そのためにどのような役割が必要なのか、きちんと意思統一を図ることが大切である。
- ・ 児童生徒に対しても、地域のなかで自分をどう役立てればいいのか、考えさせることも重要である。



東日本大震災被災地支援活動でのグループ討議

V章

これまでの派遣記録



東日本大震災被災地支援活動での意見交換
(宮城県南三陸町)

1 発災直後等の派遣

●(1) 北海道胆振東部地震

(平成 30 年 9 月 6 日発災)

発災後 14 日目～

派遣期間：先遣隊：平成 30 (2018) 年 9 月 19 日～21 日
～第 2 次：平成 30 (2018) 年 10 月 2 日～5 日
(のべ 12 名を派遣)

1 主な活動概要

- (1) 北海道教育委員会との協議
- (2) 登下校支援、授業支援、部活動支援、教育相談
- (3) 教職員への心のケア研修
- (4) 養護教諭、スクールカウンセラーとの連携

2 現地で聞かれたこと

- (1) 心のケアについて
 - ・児童生徒に対する心のケア、今後の変化への対応
 - ・中長期における心のケア
 - ・健康チェックリストの実施方法
- (2) 今後の防災教育の進め方
 - ・余震への対応
 - ・防災訓練の実施時の留意点
- (3) 小学校が中学校に間借りする生活の留意点
- (4) 学校行事の中止について

3 伝えてきたこと

- (1) 心のケアの具体的方法
- (2) 余震対応の安全感と安心感（防災教育と心のケア）
- (3) 「ワンポイント防災講座」として各学年の朝のホームルーム時に防災教育を実践

4 現地で学んだこと

- (1) 小学校が中学校に間借りをし、一緒に施設で活動するうえでの課題解消には両者の教職員交流が必要であること
- (2) 余震への対応として、心のケアと防災教育を同時に実施することが大切であること
- (3) 教職員との人間関係を築き本音を聞くことが、具体的な支援に繋がること

● (2) 平成30年7月豪雨(岡山県倉敷市)

(平成30年6月28日～7月8日)

発災後6日目～

派遣期間：先遣隊：平成30(2018)年7月13日
～第5次：平成30(2018)年8月22日～24日
(のべ71名(講師派遣を含む)を派遣)

1 主な活動概要

- (1) 岡山県教育委員会との協議
- (2) 避難所運営支援
- (3) 学校再開に向けた支援
- (4) 学習ルーム支援
- (5) 教職員、保護者への心のケア研修

2 現地で聞かれたこと

- (1) 避難所運営について
 - ・避難所運営の引き継ぎについて
 - ・学校再開に向けた普通教室の避難所解消について
- (2) 心のケアについて
 - ・家庭訪問実施時の留意点について
 - ・健康チェックリストの実施方法について
 - ・学校再開後、被災度に差がある子どもたちに対する心のケアについて
- (3) 学校再開に向けた取組について
 - ・学校再開に向けたロードマップの確認 等

3 伝えてきたこと

- (1) 教職員が児童と向き合う時間の確保をすること
- (2) 避難所運営本部、避難所自治組織、他の避難所となっている学校、市教委等との綿密な連携
- (3) 学校再開に向けた動きについて

4 現地で学んだこと

- (1) 臨機応変に現場のニーズに応えた支援をする必要があること
- (2) 学校再開に向けては、スクールバスの運行等、現地の状況に応じて考えていかなければならないこと
- (3) EARTH員が教職員に寄り添うことが、教職員の心のケアに繋がるということ

● (3) 大阪北部地震

(平成 30 年 6 月 18 日発災)

発災後 3 日目～

派遣期間：先遣隊：平成 30 (2018) 年 6 月 20 日
～第 5 次：平成 30 (2018) 年 7 月 23 日～ 25 日
(のべ 65 名 (講師派遣を含む) を派遣)

1 主な活動概要

- (1) 高槻市教育委員会との協議
- (2) 高槻市内の小・中学校の教職員、保護者への助言
- (3) 授業支援、教育相談
- (4) 高槻市、茨木市教職員研修への講師派遣

2 現地で聞かれたこと

- (1) 被災児童生徒への心のケアの進め方、方法について
 - ・ブロック塀倒壊により亡くなった児童の学級での取組について
 - ・喪失ストレスの心のケアについて
 - ・退行現象が現れた障害のある児童への対応について
 - ・スクールカウンセラーとの連携について
 - ・保護者との連携について 等
- (2) 防災訓練、防災教育の実施について
 - ・地震対応避難訓練実施の是非について
 - ・地震を想起させる教材の取扱いについて
 - ・通学路の安全について

3 伝えてきたこと

- (1) 全教職員での情報共有の場の設定と実施方法
- (2) 長期的な展望に立った心のケア
- (3) 教職員自身の心のケア

4 現地で学んだこと

- (1) 児童が亡くなった学校の支援では、児童・教職員・保護者に対する配慮について、EARTH 員間で共通理解する必要があること
- (2) マスコミの取材によるストレスを軽減する必要があること
- (3) 入れ替わり入るスクールカウンセラーとの情報共有の必要性
- (4) 全教職員での共通理解の場に EARTH 員が参加することが、教職員と連携した児童支援に繋がること

● (4) 鳥取県中部地震

(平成 28 年 10 月 21 日発災)

発災後 4 日目～

派遣期間：平成 28 (2016) 年 10 月 24 日～ 28 日、
31 日～ 11 月 1 日
(EARTH 員 8 名)

1 主な活動概要

- (1) 鳥取県教育委員会との協議
- (2) 鳥取県内の小中高特別支援学校の教職員への助言
- (3) 熊本県教育委員会からの派遣職員が同行し連携した支援を実施

2 現地で聞かれたこと

- (1) 被災児童生徒への心のケアの進め方、方法について
 - ・ 児童生徒との面談時のポイント
 - ・ 障害のある子どもと親への対応について
 - ・ スクールカウンセラーとの連携について 等
- (2) 学校再開について
 - ・ 学校行事等を行う上での留意点 等
- (3) 防災訓練、防災教育の実施について
- (4) 備蓄について

3 伝えてきたこと

- (1) 阪神・淡路大震災の教訓について
- (2) 教職員ができる心のケアについて
 - ・ アンケート、面談について
- (3) リラクセーション

4 現地で学んだこと

- (1) 平素から可能な限りあらゆる想定に立って訓練等の準備を行う事が必要であること
- (2) 平時の訓練の際、管理職がいない場合の想定、共通認識も盛り込み、意識づけしていく必要があること
- (3) 管理職と各教職員が直面している問題はそれぞれにあり、温度差があること
- (4) 熊本県の方々と一緒に支援活動ができ、他都道府県との連携の素晴らしさを感じたこと

● (5) 平成 28 年熊本地震

(平成 28 年 4 月 14,16 日発災)

発災後 3 日目～

派遣期間：先遣隊：平成 28 (2016) 年 4 月 16 日～ 18 日
～第 6 次：平成 28 (2016) 年 8 月 22 日～ 26 日
(EARTH 員延べ 93 名)

1 主な活動概要

- (1) 熊本県教育委員会との協議
- (2) 熊本県内の小中高特別支援学校の現状把握
- (3) 訪問した学校への講師派遣や助言
- (4) 授業支援

2 現地で聞かれたこと

- (1) 被災児童生徒への心のケアの進め方、方法について
・ストレス反応への対応方法、児童生徒へ声をかける際に気をつけること等
- (2) 地域との連携について
- (3) 学校再開、給食再開について
・学校再開の判断基準等
- (4) 防災訓練について
・防災訓練をする際に気をつけること等
- (5) 防災教育のカリキュラムについて
- (6) 避難所運営について
・車中泊の人がおり人数が不確定な場合の把握方法等

3 伝えてきたこと

- (1) 避難所運営について（行政担当者との連携、自主運営組織の立ち上げ、避難所解消を見据えた避難所運営等）
- (2) 今後予想される子どもの心のケアについて
・学校再開初期はまず子どもの健康チェックを行うこと
- (3) 教職員の心のケアについて（教職員ががんばりすぎないこと等）
- (4) 阪神・淡路大震災の教訓と兵庫の防災教育について
- (5) 防災教育副読本や教職員ができる心のケアについて

4 伝えきれなかったこと

- (1) 学校と行政の連携について
- (2) 災害時の SNS の利点と弊害について
- (3) ボランティアへの具体的な対応について
- (4) 学校再開後の具体的な授業の進め方について
- (5) 通学路の安全確保について

(6) 避難所と学校の共存について

5 現地で学んだこと、その他

- (1) いかに正確な情報を伝えることが大切かを感じた。
- (2) 設置者の違いや避難所指定の有無で災害時の避難所開設後の支援物資や人的配置に大きな差が出ることを目の当たりにし、平時からの連携の大切さを感じた。
- (3) 避難所では子ども達は一見元気そうに振る舞っているが、実は大人に気遣ってがんばっていることが多いことを感じた。
- (4) メーリングリストによりEARTH員がつながっていることで安心して活動できた。
- (5) 災害時は所属班以外のことも質問されるので、各班のノウハウを共有しておく必要性を感じた。
- (6) 滞在型で学校支援に入ること、継続して子どもや教職員の様子を見られたことが具体的な支援の糧となった。
- (7) 学校に支援に入っているスクールカウンセラーとの連携が大切だと感じた。



屋外で行われた臨時校長会において各学校長に
避難所運営等について話す EARTH 員(熊本県宇土市内)

● (6) ネパール大地震

(平成 27 年 4 月 25 日発災)

発災後 106 日目～

派遣期間：平成 27 (2015) 年 8 月 9 日～ 14 日
(EARTH 員 1 名)

1 主な活動概要

- (1) 被災地視察 (カトマンズ・ダディン郡)
- (2) ネパール教育省での「兵庫の防災教育」の紹介及び質疑応答

2 現地で聞かれたこと

- (1) 被災児童生徒への心のケアの進め方、方法について
- (2) 地域との連携について
- (3) 学校再開について
- (4) 防災訓練について
- (5) 防災教育のカリキュラムについて

3 伝えてきたこと

- (1) 学校を視察した際、現地の教員は防災教育の必要性を感じていた。今後、防災教育を組織的に進めるためのテキストやカリキュラムが必要であること
- (2) 地域住民にはまだまだ防災教育が浸透していない状態であるため、今後は地域と連携した防災教育の取組が必要であること
- (3) 阪神・淡路大震災の教訓と兵庫の防災教育について
- (4) 防災教育副読本や教職員ができる心のケアについて



ネパール連邦民主共和国教育省での意見交換

● (7) 平成 26 年 8 月豪雨災害（丹波市等）

（平成 26 年 8 月 17 日発災）

発災後 6 日目～、9 日目～

派遣期間：平成 26（2014）年 8 月 22 日

（EARTH 員 4 名）

平成 26（2014）年 8 月 25 日～ 29 日

（EARTH 員 5 名）

1 主な活動概要

(1) 8 月 22 日

丹波市教育長及び丹波市立前山小学長から校区の被災状況について情報収集を行うとともに、丹波市立前山小学校アフタースクール代表等から子どもたちの心のケアについての情報収集、泥かき等の作業を行った。

(2) 8 月 25 日～ 29 日

- ・丹波市立前山小学校教職員研修への参加
【「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア」（研修資料）を使用】
- ・被災児童に対する心のケアについての各担任への助言
- ・担任による被災児童宅への家庭訪問支援
- ・土砂撤去作業等の補助

2 現地で聞かれたこと

- (1) 被災児童への心のケアの進め方、方法について
- (2) 家庭訪問での留意点について
- (3) 学校再開後の子どもへの指導について

3 現地で学んだこと、その他

学校再開に向けた片付け等の活動だけではなく、教職員や児童の心のケアへの支援が重要である。



土砂の流出によりプールサイドが崩壊した丹波市立前山小学校のプール

(8) 東日本大震災

(平成 23 年 3 月 11 日発災)

発災後5日目～ 宮城県

	派遣期間	派遣人数	派遣先
第1次	H23.3.15～3.19	3名	・宮城県教育庁 ・南三陸町の小中学校 2校
第2次	H23.3.21～3.25	3名	・気仙沼市の小中学校 3校 ・岩沼市の小学校 1校
	H23.3.21～3.25	3名	・東松島市の小中学校 6校
	H23.3.22～3.26	3名	・石巻市の小中学校 5校
第3次	H23.4.17～4.20	2名	・気仙沼市の小中学校 3校
	H23.4.17～4.20	4名	・南三陸町の小中学校 8校
第4次	H23.7.25～7.29	20名	・石巻市の小中学校 11校
	H23.7.31～8.4	20名	・気仙沼市の幼稚園、小中学校 7校園
	H23.8.6～8.10	20名	・南三陸町の中学校 3校
第5次	H24.7.29～8.2	20名	・気仙沼市の小中学校 16校
	H24.7.29～8.2	20名	・南三陸町の中学校 3校
	H24.7.31～8.4	23名	・石巻市、東松島市、女川町の小中学校 24校
第6次	H25.8.20～8.22	7名	・気仙沼市、南三陸町、石巻市の小中学校 41校
	H25.8.20～8.22	5名	・石巻市の小中学校 3校
	H25.8.21～8.23	7名	・石巻市、東松島市、女川町の小中学校 4校
第7次	H26.8.20～8.22	19名	・気仙沼市、南三陸町、石巻市、東松島市、女川町の小中学校 40校
第8次	H27.8.19～8.21	18名	・気仙沼市、南三陸町、石巻市、女川町の小中学校 39校
	合計	197名	219校園

派遣期間：平成 23（2011）年 3 月 21 日～ 25 日
（第 2 次派遣：EARTH 員 6 名）

1 主な活動概要

宮城県教委や現地教育事務所、市町教育委員会との情報交換や被害状況の確認、被災地の学校への助言や支援を行った。

学校を訪問した際には、教職員への心のケア研修を行ったり、子どもや避難所の方々から話を聞いたりして心のケアに努めたり、学校再開への支援を行った。

2 伝えてきたこと

- (1) 阪神・淡路大震災での教訓について
- (2) 避難所運営の方法と避難所解消について
- (3) 児童生徒及び保護者の安否確認について
- (4) 学校再開について（方法・時期・目的等）
- (5) 子どもの心の変化、心のケアについて
- (6) 施設・設備面の被害報告の仕方について（写真を残す）
- (7) 緊急時の書類の簡略化について（書類作成に時間をかけるのではなく、子どもに時間をかける）
- (8) 教職員のボランティア支援について

3 現地で学んだこと、その他

- (1) 被災地のニーズは刻々と変化するため、ニーズをしっかり把握し、必要とされる支援を継続して実施する必要がある。
- (2) 地域と連携した取組を行っていた学校では、震災直後から避難所運営等がスムーズに行われていた。平素から学校と地域、行政等が連携した防災訓練等を行う必要がある。
- (3) 震災後、学校再開を迎えるにあたって、先生方は大きな不安を持っている。まず被災地の先生方に、子どもたちの行動に変容が現れるのは異常なことではないことを認識してもらい、安心感をもってもらうことが大切である。
- (4) 子どもたちの行動の変容が深刻であったり、長引いたりする場合は、担任が一人で抱え込むのではなく、学校の教育相談体制の中で対応を検討し、スクールカウンセラーや医療機関等との連携を図る等、体制を整備することが必要である。
- (5) 学校では元気そうにしているも、仮設住宅や自宅に帰るとしんどい気持ちに戻っている子どもが多く、家庭との連携が必要である。
- (6) 児童生徒だけでなく教職員も被災者であり、心のケアが必要である。

● (9) 台風9号による佐用町水害

(平成21年8月9日発災)

発災後6日目～、11日目～

派遣期間：平成21(2009)年8月14日(EARTH員2名)
平成21(2009)年8月19日～21日
(EARTH員9名)

1 主な活動概要

- (1) 被災地の小中学校の視察と管理職からの聞き取り調査
- (2) 生活物資及び衣料品等の仕分け配付等の避難所運営支援
- (3) 校区の状況視察及び通学路の安全確認等の学校再開支援
- (4) 教職員に対する心のケアの指導・助言

2 現地で聞かれたこと

- (1) 子どもや教職員への心のケアについて
- (2) 子どもや保護者への支援について
- (3) 学校再開に向けての教育条件整備について
- (4) 心のケアを踏まえた授業について

3 伝えてきたこと

- (1) 災害後の心のケアについての「心とからだのアンケート」の実施とクラス単位でのストレスマネジメントプログラムの実施について
- (2) 家族や友人を亡くした児童生徒には長期のケアが必要。災害後PTSDが発症するまでの1～2ヶ月の対応が重要であることについて

4 現地で学んだこと、その他

- (1) 心がぎすぎすしている。「してもらってありがとう」が出ない。心にゆとりがないと感じた。
- (2) 児童生徒への個別対応だけでなく、全体のストレスレベルを下げるためクラス単位での働きかけが必要である。



崩壊した佐用川の護岸

● (10) 新潟県中越地震

(平成 16 年 10 月 23 日発災)

発災後 4 日目～、10 日目～

派遣期間：平成 16 (2004) 年 10 月 26 日～28 日

(先行調査：EARTH 員 3 名)

平成 16 (2004) 年 11 月 1 日～7 日

(本派遣：EARTH 員 6 名)

1 主な活動概要

(1) 先行調査

新潟県長岡市・小千谷市・十日町市における避難所の状況把握、情報収集、調査結果の報告・意見交換

(2) 本派遣

支援内容の確認、避難所の児童生徒の健康観察及び学習支援、保護者からの事情聴取、学校再開に向けての取組の支援、教職員への指導、活動報告・意見交換

2 現地で聞かれたこと

- (1) 間借りで学校再開するときの留意点について
- (2) 心のケアの進め方について
- (3) 子どもや保護者への支援について
- (4) 被害の違いに対する配慮について
- (5) 学校再開後の子どもへの指導について
- (6) 震災学習について
- (7) 高校入試や授業の遅れへの対応について
- (8) 教育条件整備について

3 伝えてきたこと

- (1) 間借りによる学校再開については、お互いの教育の良さを認め合うことが大切であること。
- (2) 再開後の教育では、楽しい行事も取り入れ、学校が元に戻っていると感じさせて、安心感を持たせたい。また、命が助かったことを素直に喜び、共感することを基盤にして、教職員と子どもが一体となって新たな学校の歴史を作り上げていってほしい。条件整備等は要求すべきことである。
- (3) 心のケアは、子どもの様子を見ながら、適宜行うとよい。避難所での健康観察はすでに心のケアとなっている。どんなことも受け止める姿勢が大切。保護者とも話を聞く機会を多く持つ。しかし、教員が答えを出そうとしない方がよい。転校した子にも情報を伝えること。

- (4) 長期的な取組になるので、教職員の休養や気分転換も大切
にすること。

4 伝え切れなかったこと

- (1) 教職員の避難所支援活動のあり方について
(2) 被災した学校への人的支援、条件整備のあり方について
(3) 被災した学校を受け入れる学校の教職員等への心構えにつ
いて

5 現地で学んだこと、その他

- (1) 阪神・淡路大震災の教訓は随所に生きていた。我々の支援
も助言でなく、失敗したことを伝え、参考にしてもらう姿勢
がよい。
(2) 資機材を充実させ、ネットワーク型の支援が有効である。
(新潟へはノート PC を3台持参し、兵庫県教育委員会
とも連絡を密に取りながら、活動を展開した。また、派遣
EARTH 員が携帯電話を所持し、分散して活動する際、相互
の連絡を密にした)



小千谷市の災害対策本部に入る EARTH 員

● (11) 台風第 23 号による但馬の水害

(平成 16 年 10 月 20 日発災)

発災後 2 日目～

派遣期間：平成 16 (2004) 年 10 月 21 日～29 日
(EARTH 員 29 名)

1 主な活動概要

- (1) 避難者の受け入れ及び名簿の作成
- (2) 配給物資の受け取り及び避難者への配給
- (3) 夜間の来客や電話への対応及び見回り
- (4) 避難所生活ルールの再検討

2 現地で聞かれたこと

- (1) 学校の再開について
- (2) 心のケアについて
- (3) 避難所の運営について

3 伝えてきたこと

- (1) 学校教育支援
 - ・学校再開に向けての支援、アドバイスについて
 - ・通学路の安全確認（危険箇所との再確認）について
 - ・学校再開に向けて避難者の教室移動計画について
- (2) 心のケア支援
 - ・「災害時における心のケアの基本理解と具体的対応の方法について」の資料を作成し、研修を行う。
 - ・1 ヶ月間のプログラムを提示、PTSD の理解と対応についての研修会を開催する。
 - ・避難所の子どもたちへの心のケアに努める。
- (3) 食に関する支援
 - ・配給物資の受け取り及び配給、請求について
 - ・食料の搬入と搬出について

4 伝えきれなかったこと

- (1) 避難所の自治に関する手立てについて
- (2) 学校再開までの手順（学校側で対応できていた）について
- (3) 避難所運営委員会を設けなかったが、避難所が長期になる場合に必要なことについて

5 現地で学んだこと、その他

- (1) EARTH として引継ぎをしっかりとするために、「EARTH 引継ぎ書」のようなものが必要である。
(現在「EARTH 員派遣報告書（兼引継ぎ書）」として P209 に掲載）
- (2) EARTH 員は、初動の時に関わることができない。そのため、現地の状況を冷静に判断し、現地のやり方に添って助言することが大切だと思った。
- (3) 災害時要援護者（高齢者、子ども、障害者等）への配慮をまず考えたい。
- (4) 教職員、EARTH 員、行政の方との役割分担をした方がスムーズに仕事が進むことがある。
- (5) 訓練・研修が水害では活かされないことがあった。
- (6) EARTH 員との連絡調整としての現場での事務局が不可欠である。（東日本大震災・平成 28 年熊本地震等には、事務局が同行）
- (7) 自動車、携帯電話、デジカメ等の装備も必要である。



浸水した出石町立小坂小学校（当時）
「台風 23 号災害検証報告書」より

● (12) 宮城県北部連続地震

(平成 15 年 7 月 26 日発災)

発災後 5 日目～

派遣期間：平成 15 (2003) 年 7 月 30 日～8 月 1 日
(EARTH 員 2 名)

1 主な活動概要

- (1) 被災状況及び活動内容の確認
- (2) 避難所となった小中学校への支援内容調査
- (3) 子どもたちの状況調査、報告及び懇談

2 現地で聞かれたこと

- (1) 夏休み明けの子どもたちへの対応（主に心のケア）について
- (2) 宮城県沖地震に対する備えについて

3 伝えてきたこと

- (1) 夏休み中であるが、アンケート等で子どもの心の様子を掴む必要がある。
- (2) 地震を鮮明に記憶しており、怖がる子どももいる。
- (3) 今後の対応については、専門家と連携しながら教職員や保護者が一緒に取り組む必要がある。
- (4) 8 月下旬の研修会に EARTH から講師を派遣することも可能。
- (5) 子どもたちに色々な変化が起こってくるだろうが、「普通でないことが起こったのだから、普通でなくなるのが、普通なんだ」ととらえ、教職員・保護者・地域住民が支えていって欲しい。

4 伝え切れなかったこと

子どもたち一人ひとりに対応した心のケアの具体的なあり方について

5 現地で学んだこと、その他

兵庫の経験や失敗の事例をどう伝え、子どもたちが早く元気を取り戻す支援をどうすすめるか。

(後日「心のケア」研修会に講師として参加し、事例等は可能な限り伝えられた。)

● (13) 鳥取県西部地震

(平成 12 年 10 月 6 日発災)

発災後 6 日目～

派遣期間：平成 12 (2000) 年 10 月 11 日～ 13 日
(EARTH 員 4 名)

1 主な活動概要

- (1) 被災した学校への助言
- (2) 避難所となっている学校の運営についての助言
- (3) 鳥取県西部教育事務所への助言

2 伝えてきたこと

- (1) 学校は安全で安心できる所であるということを踏まえて日頃の教育活動で地域と関わるのが大切である。
- (2) 「大丈夫だよ」「あなただけじゃないんだよ」と寄り添って不安を除いていく。肩を抱いてやることも有効であるし、何も言わず側にいるだけでもよい。
- (3) 自分の体験を整理し、きちんと自分のものとしておく記憶の再構成が大切。作文等で表現させるのもよい。
- (4) PTSD の子どもに対しては、みんなと一緒に頑張ろうと励まし、専門家にかかるのがよい。
- (5) 教職員自身の心のケアの必要性について
- (6) 避難所運営について

阪神・淡路大震災の時は、市の職員の対応についても地域の避難者から不満が出たが、学校の教職員が中に入ると混乱が避けられたことが多かった。

3 伝え切れなかったこと

- (1) 臨床心理士・スクールカウンセラーと連携について
- (2) 教職員への指導とその対応について
- (3) ボランティアの不足とその対応について

4 現地で学んだこと、その他

- (1) 兵庫の「新たな防災教育」をさらに深めていき、全国に発信していくことの重要性を改めて実感した。
- (2) 臨床心理士・スクールカウンセラーとの連携が不足しているから、災害発生後の時期だけでも被災地に集中できるように教育委員会に依頼した。
- (3) ボランティアの不足も実感した。マスコミを通じて被災地の様子を全国に訴えていくことも必要である。

● (14) 北海道有珠山噴火

発災後 5 日目～

(平成 12 年 3 月 31 日発災)

派遣期間：平成 12 (2000) 年 4 月 4 日～6 日

(EARTH 員 3 名) ※ 初めての EARTH 員派遣

1 主な活動概要

- (1) 北海道教育庁との意見交換
- (2) 道立虻田高校、道立豊浦高校の学校長及び教職員との意見交換
- (3) 避難所となっている施設の訪問
- (4) 道立伊達高校、道立高等養護学校の学校長及び教職員との意見交換

2 現地で聞かれたこと

- (1) 学校の避難所運営、心のケア対策、学校の早期再開手順について
- (2) 児童生徒の安否確認方法、教科書・学用品等の教育助成について
- (3) 学校教育の実施と避難者の生活について
- (4) 避難者の受け入れ態勢について

3 伝えてきたこと

- (1) 学校の早期再開方法について
- (2) 避難所の運営方法について
- (3) 心のケアの今後の対策について

4 伝え切れなかったこと

- (1) 避難所の解消方法について
- (2) ボランティアのコーディネートについて

5 現地で学んだこと、その他

- (1) 被災地が道庁より離れているため実態の把握が難しいこと
- (2) EARTH による長期的・継続的な支援が必要なこと
- (3) EARTH 員の派遣方法について

● (15) 集集大地震（台湾）

（平成 11 年 9 月 21 日発災）

発災後 41 日目～

派遣期間：平成 11（1999）年 11 月 1 日～ 12 日
平成 11（1999）年 12 月 1 日
～平成 12（2000）年 3 月 31 日
（復興担当教員各 1 名）

1 主な活動概要

集集大地震で、被災・倒壊した台中日本人学校（小中併設）へ児童生徒、教師、保護者の心のケアのため、文部省（現文部科学省）からの要請を受け派遣した。

- (1) 「自分を知ろうチェックリスト」による児童・生徒、教師の実態調査
- (2) カウンセリングとリラクセーション
- (3) 保護者面談と保護者の自助活動支援
- (4) 「何でも相談ボックス」による相談活動
- (5) 心のケア活動に関するアンケート

2 現地で聞かれたこと

- (1) 震災ではどのようなストレスが出て、教職員・保護者はどう対応したらいいのか。
- (2) PTSD にならないためには、どう対応するのか。
- (3) 阪神・淡路大震災から 5 年後の子どもたちの様子。

3 伝えてきたこと

- (1) 大災害後に、心が不安定になるのは誰にもあること。安心・安全感を与えてほしい。早期の学校再開は子どもたちを安心させる。
- (2) 子どもをよく観察し、無理をしないで気持ちを吐き出させてほしい。

4 伝え切れなかったこと

- (1) 日頃から教育相談ができる体制について
- (2) 震災をまだ受け入れられない保護者への対応について

5 現地で学んだこと、その他

- (1) 災害に対する国民性に違いについて
- (2) 日本語の話せない保護者のため、現地の臨床心理士が必要であることについて
- (3) 子どもたちへの心のケアの重要性について
- (4) 日本人学校における、災害時に学校の果たす役割の重要性について

● (16) トルコ北西部大地震

(平成 11 年 8 月 17 日発災)

発災後 11 日目～

派遣期間：平成 11 (1999) 年 8 月 27 日 ～ 9 月 9 日
10 月 26 日 ～ 11 月 6 日
(県教育委員会事務局職員各 1 名)

1 主な活動概要

- (1 次) イスタンブール・イズミット・バンジュルマ
- (2 次) ギョルジュク・イズミット・アドバザリ・アンカラ
被災状況視察、警察・医師・行政関係者・住民・学校の教職員・子どもたちから被災状況の聞き取りや地震対応についての意見交換を行い、イスタンブール及びアンカラで震災復興支援セミナーを開催し、日本大使館・トルコ共和国政府へ報告した。

2 現地で聞かれたこと

- (1) 学校再開のメドや方法について
- (2) 学校再開時の児童生徒への対応について
- (3) 余震が発生した場合の避難方法について
- (4) 日本の防災教育の現状について

3 伝えてきたこと

- (1) 被災した子どもたちに対する心のケアの必要性について
- (2) 被災した子どもたちへの支援体制の充実について
- (3) 教育活動の再開に向けた環境条件の整備（校舎の安全性、子どもの状況、指導者の確保、学習場所の確保、教育委員会等との連携）について

4 伝え切れなかったこと

ボランティア教育の必要性（トルコでは復旧活動が軍主導であるため）について

5 現地で学んだこと、その他

- (1) 被災体験から学んだことを広く世界に伝えていくことの大切さについて
- (2) 子どもたちや教職員の心の健康問題に対する支援や研修の必要性について
- (3) 相手の国の文化や風土を理解した上で防災教育を進めていくことの大切さについて

2 防災教育プロジェクト等の派遣

● (1) フィリピン共和国防災教育・防災管理プロジェクト支援

(平成 25 年 11 月 8 日発災)

フィリピン共和国 (セブ州)

派遣期間：平成 27 (2015) 年 8 月 23 日～28 日
(EARTH 員 1 名)
平成 28 (2016) 年 8 月 21 日～26 日
(EARTH 員 1 名)
平成 30 (2018) 年 7 月 29 日～8 月 3 日
(EARTH 員 2 名)
令和元 (2019) 年 7 月 21 日～25 日
(EARTH 員 1 名)

1 主な活動概要

- (1) 兵庫県の進める防災教育について紹介
- (2) 防災教育・防災訓練等の実践例の紹介
- (3) 教員研修・防災訓練等についての助言
- (4) 学校訪問

2 伝えてきたこと

- (1) 防災教育の推進
 - ・ 防災教育が抱える課題について紹介
 - ・ 実践例の紹介
 - ・ 教訓を伝えることの大切さ
- (2) 学校防災体制
 - ・ 建物の耐震性を向上させるというハード面の整備だけではなく、防災教育と並行して進めていくことの大切さ
 - ・ 大規模校における避難行動の留意点
 - ・ 地域、関係機関と連携した防災訓練実施による防災意識向上の必要性
 - ・ 防災管理の取組を持続させるための仕組みづくり
- (3) 研修内容の普及
 - ・ 教員研修のプログラムを作成することは大切だが、作って終わりではなく、PDCAサイクル等によりよいものにしていくような取組が大切であること
 - ・ 知識をつけさせるだけではなく、体験的に学ばせる視点が必要であること



プロジェクトの成果をまとめたガイドブック
(SEEDS Asia 作成・出版 兵庫県教育委員会等協力)

● (2) 東日本大震災の被災地支援

(平成 23 年 3 月 11 日発災)

派遣期間：第 8 次：平成 27 (2015) 年 8 月 19 日～ 21 日
(EARTH 員 18 名)

1 主な活動概要

- (1) 心のケアについての研修会を開催
- (2) 心のケアの事例を紹介
- (3) 阪神・淡路大震災後の子どもの心の変化とその対応例
- (4) 意見交換
- (5) 心のケアの方法を紹介(絵本の読み聞かせ、リラクセーション等)

2 伝えてきたこと

- (1) 県と教育委員会が一体となり防災教育推進連絡会議を開く等、EARTH や避難所運営についてのルール作りについて
- (2) 子どもの話を聴くときの留意点を紹介し、心の傷への対応方法について
- (3) 震災時の教職員のストレスについて説明し、お互いに肯定的に話を聴きあうことの大切さについて
- (4) 「明日に生きる」のような副読本を使った防災教育を推進することや子ども同士で 1 つのこと(学校行事、歌、部活動等)に打ち込むことで、つながりができ、相手のことを思いやる心が育ち、それが災害に対する思いの温度差解消への一歩となること。
- (5) 兵庫県は被災地のことをいつまでも忘れない。そして、支援を続けていくこと

3 伝えきれなかったこと

- (1) 学校での立場、職種、年齢等を気にせず、震災について、一人一人の思いを出しあい、聴きあい、認めあう職場を作り上げていくことが、教職員自身の心のケアにつながっていくこと。
- (2) 防災担当部局、教育委員会、学校等が連携し、一体となった防災体制を構築することが、新しい気仙沼を担う子どもたちを育てることにつながっていくこと。

4 現地で学んだこと

- (1) 町の様子は少しずつではあるが、復興に向かっていているように感じる。一方、子どもたちや教職員、保護者の心の傷は、まだまだ十分に癒されていない。その中で、「新しい気仙沼を創っていきたい」という教職員の思いを聴き、継続的な支援の大切さを感じた。
- (2) EARTH 員にできること、カウンセラーにできること等、それぞれの特徴を生かして、支援していくことが大切である。
- (3) 被災地での活動は、心に重いものがあるが、自分の目で見て、話をすることで、多くのことを学べた。



東日本大震災被災地支援活動でのグループ討議

● (3) トルコ共和国防災教育プロジェクト支援

(イズミット地震：平成 11 年 8 月 17 日発災)

(トルコ東部地震：平成 23 年 10 月 23 日発災)

トルコ共和国 (アンカラ、ヤロワ、コジャエリ、サカリヤ、ブルサ)

派遣期間：第 1 次：平成 23(2011)年 10 月 21 日～ 11 月 1 日

～第 4 次：平成 26 (2013) 年 5 月 28 日～ 6 月 4 日

(EARTH 員各次 1 ～ 3 名、延べ 7 名)

1 主な活動概要

- (1) 兵庫県の進める防災教育について講義
- (2) モデル授業の実施
- (3) プロジェクト推進に向けての国民教育省への提言
- (4) 学校訪問
- (5) 防災教育プロジェクトマスター教員への研修
- (6) 国民教育省への報告

2 伝えてきたこと

- (1) 防災教育の推進について
 - ・ 経験の浅い教職員でも一定レベルの授業ができる副読本の作成が必要である。
 - ・ 防災教育や防災訓練の年間指導計画を立て、全教職員の共通理解のもと系統的な指導が必要である。
- (2) 学校防災計画について
 - ・ ひな形作りから始め各校の実情に合うように修正して作る
ところから始めるべきである。
- (3) 研修内容の普及について
 - ・ 教職員同士の自主的な研究活動や地域ごとの防災教育内容
の検討を進めるべきである。



トルコ共和国での防災授業

● (4) 四川大地震復興支援

(平成 20 年 5 月 12 日発災)

中華人民共和国（四川省成都市、西安市、陝西省宝鶏市、甘肅省天水市、甘肅省蘭州市）

派遣期間：第 1 次：平成 21 (2009) 年 2 月 21 日～27 日
～第 14 次：平成 27 (2016) 年 8 月 10 日～15 日
(EARTH 員各次 1～5 名、延べ 45 名)

1 主な活動概要

- (1) 被災地の学校等の巡回、学校関係者への指導の実施
- (2) 学校関係者向けのセミナーで講義・ワークショップの実施
- (3) 教育・医療・心理、社会グループに分かれたセミナーでの、講義ワークショップ等の実施
- (4) 災害時の心のケア、災害から命を守るためのワークショップの実施等

2 伝えてきたこと

- (1) 心のケア
 - ・日常的なストレスへの望ましい対処について
 - ・ストレスについての指導案づくり
 - ・教育相談、トラウマカウンセリング演習
- (2) 防災教育の 4 つの視点
 - ・自然科学の視点（地震の原因）
 - ・地震の対応（命を守る）
 - ・災害への備え（耐震）
 - ・体験の継承（語り継ぐ）
- (3) 防災教育
 - ・指導計画づくり
 - ・防災教育指導案、教材づくり
 - ・人との関わりについての学習（アサーショントレーニング）

3 現地で学んだこと、その他

- (1) 中国では、次代を担う核になる防災教育の専門家を養成するためのシステムづくりが必要と感じた。
- (2) 保護者から「また地震が起きるので何をやっても仕方ない」という声を聞く等、無気力になっている様子があった。保護者への研修の必要性を感じた。

● (5) スマトラ島沖地震に係る支援

(平成 16 年 12 月 26 日発災)

スリランカ民主社会主義共和国、インドネシア共和国（バンドア
チェ）、タイ王国（バンコク）

派遣期間：第 1 次：平成 17(2005)年 5 月 12 日～ 16 日
～第 4 次：平成 17(2005)年 11 月 28 日～ 12 月 2 日
(EARTH 員各次 2 ～ 4 名、延べ 14 名)

1 主な活動概要

＜津波トラウマカウンセリングプロジェクトへの支援＞

- 第 1 段階 現地調査と研修プログラムの企画
- 第 2 段階 30 人の選ばれたスクールカウンセラーや教員への
トレーニング
- 第 3 段階 第 2 段階でトレーニングを受けた 30 人が各地でそ
れぞれ 200 人のトレーナーを養成

このうち第 1・2 段階を実施

2 伝えてきたこと

- (1) 災害後に子どもたちの心はどのような状態になるのか
- (2) 災害後の子どもたちの反応に対する支援の仕方について
キーワードは「安心・絆・表現」
 - ・セルフカウンセリング
 - ・ストレスマネジメント
 - ・メンタルサポート
- (3) 避難所での教員の役割について
- (4) 学校でしなければならないことについて
(心のケア・防災教育)

3 伝え切れなかったこと

- (1) 大きな被害を受けている教職員がしなければならないカウ
ンセリングの難しさについて
- (2) 災害の原因やカウンセリングに対する考え方について
- (3) 学校での防災教育の実施に向けての方向性について

4 現地で学んだこと、その他

- (1) 被害の大きさ、死者の多さは想像を絶するので、復興には
時間がかかる。そのため継続した支援が必要である
- (2) 民族紛争による内戦状態（現在は停戦中）が続いているの
で、復興には時間がかかりそうである
- (3) 教員の地位向上の必要性がある

- (4) アジアには瞑想等西洋社会に伝えるべきすばらしいセルフコントロールの手法があること
- (5) ストレスマネジメントが日常的に織り込まれることが大切であること

**【参考】津波トラウマカウンセリングプロジェクトによる
研修プログラムの概要**

- セッション 1 オリエンテーション
- セッション 2 トラウマケアの基礎理論
- セッション 3 自己紹介（災害体験）
- セッション 4 セルフ・カウンセリングと相互メンタルサポートテクニック
- セッション 5 カウンセリング講義と実践
- セッション 6 ストレスマネジメント実践
- セッション 7 自己紹介（災害体験）
- セッション 8 プレイ・セラピー
- セッション 9 防災教育
- セッション 10 ケーススタディ
- セッション 11 教室でのメンタルケア実践（絵画、作文）
- セッション 12 スクリーニング 心理教育
- セッション 13 ケーススタディ
- セッション 14 震災復興 兵庫からのレポート
- セッション 15 ディスカッション



スリランカのインド洋大津波被災地にて

3 派遣後のEARTH員の活動

☆ 災害派遣等の経験を、所属校等でより多くの方に伝える。

○派遣先での活動について、所属校等で報告することにより、所属校の防災力向上につながる。

- 1 派遣先での見たこと、聞いたこと、気づいたこと等について、所属校の児童生徒に報告会を開催する。
- 2 職員研修会を開催したり、職員会議等を活用したりして、所属校教職員へも被災地での活動について報告を行う。
- 3 被災地でのボランティア活動等にも生徒等と参加する。
- 4 学校等で被災地へ向けての募金活動を行う。
- 5 地域での防災訓練等、地域行事等の場を活用し、活動報告を行う。
- 6 講師派遣先での講演等の中で報告を行う。

MEMO

MEMO

データバンク

連絡先・ホームページ等

救 急 法

阪神・淡路大震災及び東日本大震災
平成28年熊本地震の概要と教訓等

関 係 法 令 等

資 料 及 び 様 式 集

1 連絡先・ホームページ等

1 関係連絡先

(1) 行政・教育委員会関係

兵庫県教育委員会事務局教育企画課
(EARTH 事務局)

078-362-3779

FAX 078-362-4283

阪神教育事務所

0798-39-6152

播磨東教育事務所

079-421-9412

播磨西教育事務所

079-281-9581

但馬教育事務所

0796-26-3773

丹波教育事務所

079-552-7487

淡路教育事務所

0799-26-3203

ひょうごっ子悩み相談センター

0120-0-78310

兵庫県災害対策課

078-362-9988

(2) 関係機関

兵庫県教職員組合協議会

078-241-2345

兵庫県学校厚生会

078-331-9955

公立学校共済組合（兵庫県支部）

078-362-3762

教職員共済兵庫県支部

078-221-9730

兵庫県こころのケアセンター

078-200-3010

(3) ボランティア団体

兵庫県社会福祉協議会

078-242-4633

ひょうごボランティアプラザ

078-360-8845

2 震災・学校支援チーム（EARTH）グループウェア

○ ログイン画面

<https://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/kikaku-bo/htdocs/>

3 防災教育に生かせるホームページ

○ 震災・学校支援チーム（EARTH の要綱、活動）

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHHP/>

○ 兵庫県（CG ハザードマップ）

<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>

○ 兵庫県教育委員会事務局教育企画課（兵庫の防災教育）

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/>

○ 神戸市震災資料室（阪神・淡路大震災関連情報）

<https://www.city.kobe.lg.jp/a57337/bosai/hanshinawaji/data/>

○ 内閣府防災情報（防災白書、防災に関するデータ）

<http://www.bousai.go.jp/>

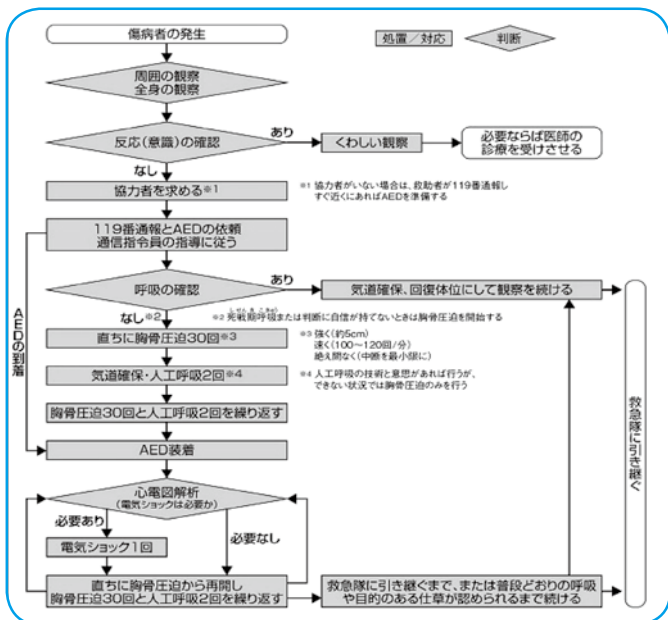
- 文部科学省（教育情報）
<https://www.mext.go.jp/>
- 文部科学省 学校安全ポータルサイト(安全教育・防災教育に関する資料)
<https://anzenkyouiku.mext.go.jp/>
- 総務省消防庁（国内の最新災害情報）
<https://www.fdma.go.jp/>
- 総務省消防庁地域防災計画データベース(各府県の防災計画)
<https://www.fdma.go.jp/bousaikeikaku/>
- 防災・危機管理 e カレッジ（防災・危機管理を学ぶ）
<http://open.fdma.go.jp/e-college/>
- 国土交通省 防災情報提供センター（災害の最新情報）
<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>
- 気象庁（自然現象を解説）
<https://www.jma.go.jp/jma/>
- アジア防災センター（世界の災害情報）
https://www.adrc.asia/top_j.php
- NTT西日本伝言ダイヤル（災害時 171 の使い方）
<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>
- 広域災害救急医療情報システム（災害拠点病院等の検索）
<https://www.wds.emis.go.jp/>
- 防災システム研究所（防災の知識、教訓、講師派遣）
<http://www.bo-sai.co.jp/>
- NPO 法人日本救助犬協会（災害救助犬のデモンストレーション）
<https://www.kinet.or.jp/kyujoken/>
- 公益社団法人日本地震学会（地震情報・ライブラリー）
<https://www.zisin.jp/>
- NPO 法人日本災害救援ボランティアネットワーク(震災の教訓を発信)
<http://www.nvnad.or.jp/>
- 日本道路交通情報センター（大規模な交通規制の概要）
<http://www.jartic.or.jp/>
- 日本赤十字社（応急手当を学ぶ・講師派遣）
<http://www.jrc.or.jp/>
- 神戸新聞社（阪神・淡路大震災関連情報）
<https://www.kobe-np.co.jp/rentoku/sinsai/>

4 防災教育に活用できる施設等

- 人と防災未来センター（体験・展示・語り部）
078-262-5050
<http://www.dri.ne.jp/>
- 兵庫県広域防災センター（体験・展示）
0794-87-2920
<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>
- 加古川市防災センター（体験・展示）
079-423-0119
https://www.city.kakogawa.lg.jp/kurashi/syobo_kyukyu/bousaisenta/kakogawasibousai/
- 宍粟防災センター（体験・展示）
0790-63-2000
<https://www.city.shiso.lg.jp/soshiki/machizukuri/shobobosai/tantojoho/bosaisenta/>
- 姫路防災プラザ（体験・展示）
079-223-9977
<https://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza.html>
- 北淡震災記念公園（体験・展示・語り部）
0799-82-3020
<http://www.nojima-danso.co.jp/>
- 神戸市民防災総合センター
078-743-3771
<https://www.city.kobe.lg.jp/a86585/bosai/shobo/outline/center/>
- 神戸大学附属図書館（震災文庫）
<http://www.lib.kobe-u.ac.jp/eqb/>
- 兵庫県立図書館（フェニックス・ライブラリー）
https://www.library.pref.hyogo.jp/sogo_annai/kyodo.html#phoenix

2 救急法

1 一次救命処置の手順（蘇生ガイドライン 2015 に基づき作成）



「日本赤十字社ホームページ」より

(1) 反応（意識）の確認

- 大きな声をかけ、肩を軽くたたき、反応（意識）の有無を確認する。反応（意識）がなかったり鈍い場合は、まず協力者を求め、119番通報とAEDの手配を依頼する。

(2) 呼吸の確認

傷病者が心停止を起こしているかを判断するために呼吸を確認する。

- 呼吸を確認するために、傷病者の胸部と腹部の動きの観察に集中する。
- 普段どおりの呼吸がない場合、あるいはその判断に自信が持てない場合は、胸骨圧迫を開始する。このとき、呼吸を確認するのに10秒以上かけないようにする。

(3) 胸骨圧迫

心臓が痙攣したり停止したりして血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行う。

- 傷病者を固い床面に上向きで寝かせる。

- ② 救助者は傷病者の片側、胸のあたりに両膝をつき、傷病者の胸骨の下半分（目安は胸の真ん中）に片方の手の手掌基部を置き、その上にもう一方の手を重ね、上に重ねた手の指で下の手の指を引き上げる。
- ③ 両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を約5cm（成人の場合※ただし、6歳以上の子どもを含む）押し下げる。
- ④ 手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。
- ⑤ 胸骨圧迫は1分間あたり100回～120回のテンポで30回続けて行う。
- (4) 気道確保（頭部後屈あご先拳上法）
一方の手を傷病者の額に、他方の手の人差し指と中指を下あごの先に当て、下あごを引き上げるようにして、頭部を後方に傾ける。（頭部後屈あご先拳上法）
頸椎損傷が疑われる場合は、特に注意して静かに行う。
- (5) 人工呼吸（呼吸吹き込み法）
 - ① 救助者は、気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ。
 - ② 救助者は自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆う。
 - ③ 約1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹き込みを行う。これを2回続けて行う。（1回吹き込んだらいったん口を離し換気させる）
 - ④ 人工呼吸を行った途端に呼吸の回復を示す変化がない限りは、直ちに次の胸骨圧迫に移る。
- (6) 胸骨圧迫と人工呼吸
心肺蘇生を効果的に行うために胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせで行う。
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。AEDを使用する時以外は、心肺蘇生（特に胸骨圧迫）を中断なく続けることが大切である。人工呼吸をする技術または意思を持たない場合は、胸骨圧迫だけでも構わない。

「日本赤十字社ホームページ」より

2 AED（自動体外式除細動器）を用いた除細動

国内で非常に多い心臓突然死、その中で特に多いのが心室細動（心臓のけいれん）によるもので、発生した場合は早期の除細動（けいれんを止めること）が救命の鍵となる。

AEDとは、電源を入れ、音声メッセージに従うことにより、コンピューターによって自動的に心電図を解析し、除細動の要否を音声で知らせ、必要な場合には電気ショックにより除細動を行うことができる機器である。

<取扱い方>

- (1) 電源を入れる
- (2) 電極パッドを傷病者に貼れば AED が自動的に傷病者の心電図を解析する
- (3) AED から除細動の指示が出たら、除細動ボタンを押す



「日本赤十字社ホームページ」より

日本赤十字社（一次救命処置動画）

3 応急手当

(1) 直接圧迫止血

- ① 出血しているきず口をガーゼやハンカチ等で直接強く押さえてしばらく圧迫する。この方法が最も基本的で確実な方法である。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができる。

まず直接圧迫止血を行い、さらに医師の診療を受けるようにする。

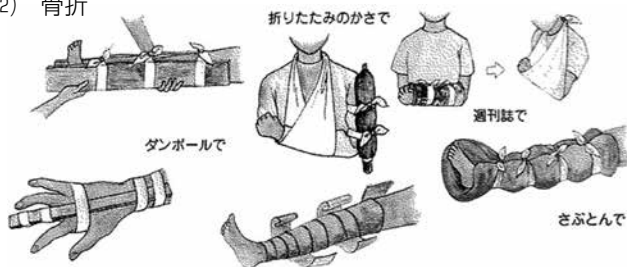
- ② 感染防止のために、ビニール袋やビニール手袋等を使用することが推奨されている。



止血法

「日本赤十字社ホームページ」より

(2) 骨折



「学校防災マニュアル」平成 10 年兵庫県教委より

- ① 前腕や上腕部の骨折は、三角布や風呂敷、スカーフ等で上下の関節を動かさないように固定する。
- ② 折れた部分に副子を当てて、包帯やハンカチ等で固定する。（固定具としては、板・ダンボール・週刊誌・傘等身の回りにあるものを利用する）

4 負傷者の搬送

現場から搬送する場合、できるだけ2人以上で搬送する。

(1) 1人で搬送する方法

(2) 2人で搬送する方法



・負傷者の腕をクロスさせて持つ

・1人が後ろから腕を持ち抱え
1人が交差させた足を持つ

(2) 簡易担架を作って搬送する方法

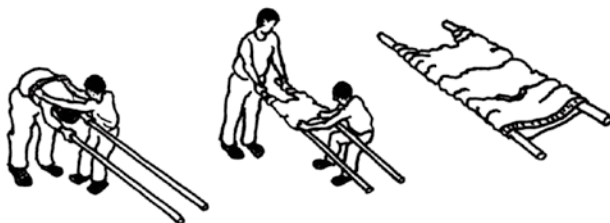
① 毛布と棒で担架を作る



・3分の1のところで折り返す

・折り返した毛布の端に余裕を持たせ折り返す。

② 上着と棒で担架を作る。



・2本の棒を持ち、もう1人が上着を脱がす。
棒に通す。

・2～3着分の上着を通して担架にする。

3 阪神・淡路大震災及び東日本大震災、平成28年熊本地震の概要と教訓等

● (1)① 阪神・淡路大震災の概要

- 1 発生年月日 (H18.5.19 確定)
平成7年(1995年)1月17日(火) 午前5時46分
- 2 地震名
平成7年(1995年)兵庫県南部地震
- 3 震央地名
淡路島(北緯34度36分 東経135度02分)
- 4 震源の深さと規模
16 km マグニチュード7.3
- 5 人的被害

死 者	6,434 人	行方不明者	3 人
負傷者			
重傷	10,683 人	軽傷	33,109 人
		合計	43,792 人
- 6 住宅被害
全壊・半壊 104,906 棟 144,274 棟
- 7 避難所数
1,153 箇所
- 8 避難者数
316,678 名(ピーク時・1月23日)
- 9 ライフラインの被害と復旧に要した日数

電気停電	約260万戸	完全復旧	1月23日
電話交換機系	約28万5千回線	完全復旧	1月31日
加入者系	約19万3千回線	完全復旧	1月31日
ガス停止	約85万7千戸	完全復旧	4月11日
水道断水	約127万戸	完全復旧	4月17日

● (1)② 東日本大震災の概要

- 1 発生年月日 (H.28.9.1 現在)
平成 23 年 (2011 年) 3 月 11 日 (金) 午後 2 時 46 分
- 2 地震名
東北地方太平洋沖地震
- 3 震央地名
三陸沖 (北緯 38 度 06 分 東経 142 度 51 分)
- 4 震源の深さと規模
24 km モーメントマグニチュード 9.0
- 5 人的被害
死 者 19,475 人 行方不明者 2,587 人
負傷者 6,221 人
- 6 住宅被害
全壊・半壊 121,744 棟 279,107 棟
- 7 避難所数
2,344 箇所 (ピーク時)
- 8 避難者数
約 47 万人 (ピーク時・3 月 14 日)
- 9 ライフラインの被害と復旧に要した日数
電気停電 約 258 万戸 完全復旧 平成 23 年 6 月 18 日
電話(固定電話)約 190 万回線 完全復旧には至っていない
ガス停止 約 208 万戸 完全復旧 平成 23 年 5 月 6 日
水道断水 約 230 万戸 完全復旧には至っていない
※ 完全復旧日は、家屋流出地域及び立入禁止区域を除く

● (1)③ 平成 28 年熊本地震の概要

- 1 発生日月日 (H29.2.15 現在)
 - ① 平成 28 年 (2016 年) 4 月 14 日 (木) 午後 9 時 26 分
 - ② 平成 28 年 (2016 年) 4 月 16 日 (土) 午前 1 時 25 分
- 2 地震名
平成 28 年熊本地震
- 3 震央地名
 - ① 熊本県熊本地方 (北緯 32 度 44 分 東経 130 度 48 分)
 - ② 熊本県熊本地方 (北緯 32 度 45 分 東経 130 度 45 分)
- 4 震源の深さと規模
 - ① 11 km マグニチュード 6.5 (暫定値)
 - ② 12 km マグニチュード 7.3 (暫定値)
- 5 人的被害
死 者 202 人 負傷者 2,727 人
- 6 住宅被害
全壊・半壊 8,424 棟 33,212 棟
- 7 避難所数
855 箇所 (ピーク時)
- 8 避難者数
183,882 万人 (ピーク時・4 月 17 日)
- 9 ライフラインの被害と復旧に要した日数

電気停電 約 48 万戸	完全復旧 平成 28 年 4 月 28 日
電話(固定電話)約 2100 回線	完全復旧 平成 28 年 4 月 20 日
ガス停止 約 11 万戸	完全復旧 平成 28 年 4 月 30 日
水道断水 約 45 万戸	完全復旧 平成 28 年 7 月 28 日※

※ 家屋等損壊地域は除く

●(2)① 阪神・淡路大震災の教訓

1 災害時における学校が果たす役割と防災機能の強化

- (1) 学校施設の防災機能の充実
 - ① 立地条件と学校施設の強化
 - ② 設備・備品等の安全管理
 - ③ ライフラインの確保
 - ④ 情報通信基盤の整備
- (2) 災害時における学校の果たす役割
 - ① 地域防災計画における学校の位置づけ
 - ② 避難所となった学校の役割
 - ③ 避難所となった学校に対する教育委員会の役割
 - ④ 学校における中枢施設の確保と施設の提供
 - ⑤ 行政機関への移行手順の明確化
- (3) 学校教育機能の回復
 - ① 応急教育の実施のための措置
 - ② 教育活動の場の確保
 - ③ 教職員の人的支援体制の確立
 - ④ 教職員の勤務条件の整備
 - ⑤ 自治組織確立への支援

2 学校における防災教育の充実

- (1) 防災体制の整備・充実
 - ① 校内防災組織の整備
 - ② 地域防災組織との連携
 - ③ 防災体制の整備・充実に向けた教育委員会の役割
- (2) 新たな防災教育の推進
 - ① 安全教育の充実
 - ② 教職員の指導力の向上
 - ③ 人間教育としての防災教育の推進
- (3) 震災体験を生かした教育の推進
 - ① 生きる力を育む
 - ② 情報リテラシーの育成
- (4) ボランティア教育の推進
 - ① 学校におけるボランティア教育の推進
 - ② 体験学習とボランティア精神の確立

3 心の健康管理

- (1) 心のケアの充実

- ① 被災児童生徒への心のケア
- ② 教職員への心のケア
- (2) 専門機関等との連携システムの確立
- (3) 指導力・実践力の向上
 - ① 指導力の向上
 - ② 指導資料の作成や研修会・講習会等の充実
- (4) 家庭・地域社会との連携の強化

提言「『兵庫の教育の復興に向けて』平成 7 年 10 月防災教育検討委員会報告」より

【参考】阪神・淡路大震災、EARTH 創設期の語り継ぎについて

1 阪神・淡路大震災当時の様子について

- (1) 当時、関西に地震は起こらないと言われていた。
- (2) 職場へ行こうとしたが、たどり着くのが大変だった。
- (3) 災害時は、避難所運営に市職員が行くので鍵だけ教職員が開ければよいと言われていたが、実際には市職員は来なかった。
- (4) 避難所開設よりも閉所の方が大変だった。(学校と地域との関係によるところが大きい。)

2 派遣活動について

- (1) 地域を一緒に回ったり、救援物資の仕分けを手伝ったり、一緒に教室環境を整えたりして、支援先とよく連携し、受入れてもらうことが大切。

※ 一緒に作業する中でいろいろな話ができるようになる。

- (2) どこの被災地でも歓迎されるわけではない。
- (3) 他府県へ派遣されると、期待されるのは、阪神・淡路大震災を通しての体験談だった。
- (4) 兵庫県教委の代表として派遣されるという意識で活動する。

3 今後の EARTH 員に伝えたいこと

- (1) これまで蓄積してきたノウハウを活用できるようにしてほしい。
- (2) 「ハンドブック」、「明日に生きる」、「素材集」等から被災体験がなくても振り返ることはできる。
- (3) 被災体験は直接被災していなくても、被災者や支援者から話を聞くことで間接的に語ることはできる。

平成 27 年度第 1 回訓練・研修会での創設期からの EARTH 員の話より

● (2)② 東日本大震災の教訓

想定をはるかに超えた災害の中で、各学校では子どもたちの命を守るため、教職員が子どもたちに寄り添いながら避難の指示を出し、懸命な避難行動をとった。

また、各学校では、地域住民や帰宅困難者の避難者を受入れ、できる限りの避難所運営に取り組んだ。

しかし、不測の事態を想定した危機管理体制が未整備の部分もあったことと、津波に対しての日頃の備えが不十分であったことも明らかになった。そのため、学校現場の教職員の声を踏まえて、後世に伝えたい「8つ」の教訓を示すこととした。

教訓 1 防災に対する日頃の教職員の共通理解・共通実践

子どもたちの命を守る積極的な話し合いと役割分担等の確認

教訓 2 これまでの避難訓練の見直し

津波等あらゆる災害を想定し、授業時間以外も含めた避難訓練の実施

教訓 3 二次災害に対応した避難場所（二次・三次）の設定・避難経路の確認

これまでの想定にとらわれない安全を確保する避難場所・避難経路

教訓 4 状況に応じた安否確認マニュアルの設定

停電時を想定した通信手段の検討

教訓 5 保護者と引き渡しルールを事前に確認

子どもたちや保護者の命を守る引き渡し方法の確認

教訓 6 市町部局と連携した避難所運営マニュアルの整備及び避難所運営

地域に根差した防災体制・備蓄品等の整備と関係部局との役割分担

教訓 7 登下校中及び在宅時の避難対応の指導

いつでも、どこでも避難できる場所の設定・確認と家族との約束事の確認

教訓 8 学校を中心とした専門家による心のケア

発災後 2・3 年先を見据えた継続した子どもたちと教職員の心のケア

「みやぎ学校安全基本指針」より

● (2)③ 平成28年熊本地震での派遣先の学校から

広安小学校では、4月14日（木）の前震後すぐにほとんどの教室を避難所として開放しました。しかし、誰一人として避難所運営のノウハウを持っておらず、途方に暮れながら、その場その場の対応に追われていました。ほとんどの教室に最大300人が避難し、運動場は車で溢れかえっていました。支援のための人や物資、そしてマスコミも次々に訪れ大混乱の状態でした。

そんな中、17日（日）にEARTHの先遣隊として来られた方と、はじめて出逢いました。「このようなやり方ではいずれ先生方が疲弊してしまう。まずしっかりと自治的な組織を作りましょう」というEARTH員の方からのアドバイスを受け、その日の15時に第1回のリーダー会が開かれました。町当局・学校・AMDA・避難されていた区長さん（2名）・ボランティアの代表・Save the Childrenそして後には他県から応援の職員やピースボートのメンバーも加わり、この日から毎日（土日も含め）朝夕2回の会合を開きました。そして、情報交換と毎日の行動確認を行いながら、避難所運営から学校再開へと進めていくことができました。その間、何回も熊本に来られたEARTH員の方は、職員室で私たちと一緒に寝泊まりしながら、かつての生々しい体験をもとにいろいろ具体的なアドバイスをくださいました。学校再開後もたくさんの皆さんに来校していただき、子どもたち（だけでなく私たち職員に対しても）の心のケアや今後の防災教育の在り方などを教えていただきました。一つの励みとした「学校が一段落したら兵庫に職員旅行に行きますね」という私たちの念願も2月に果たすことができました。

震災は2度と起こってほしくないですが、今回EARTHの皆さんからたくさんの事を学べたことはこれからもずっと忘れないでしょう。と同時に広安小の子どもたちが将来何らかの形で、皆さんのように全国で支援活動を展開できるような大人に育て欲しいと思っています。本当にお世話になりました。

益城町立広安小学校 田中 はじめ 元 校長より

● (3) 進路に係る特例措置等の概要

阪神・淡路大震災の際に、兵庫県教育委員会は、関係学校、大学、機関等の理解を得て被災児童生徒の進路等に係る応急対策として以下のように対応した。

1 被害状況の調査（児童生徒、教職員、教育施設等）

2 教育の応急対策

(1) 緊急対応

- ① 学校の休校措置・転校手続き・教職員定数の確保
- ② 仮設校舎・避難場所となっている学校等の被災者への対応と授業の確保
- ③ 避難住民の多い県立学校への県立学校教職員の派遣

(2) 被災児童生徒への支援対策

- ① 県立学校等の授業料の免除
- ② 日本育英会の奨学生への応急採用
- ③ 教科書等学用品の給与
- ④ 公立高等学校入学者選抜への対応

○入学者選抜日程の変更

農業・水産に関する学科、専門学科

・・・2月3日→2月13日

英語科コース、理数コース、単位制課程（全日制）

・・・2月17日→2月22日

学力検査の願書受付期間

・・・2月21日～2月23日

→2月28日～3月2日

志願変更期間

・・・2月25日～3月1日

→3月3日～3月5日

○推薦入学の実施にかかる臨時的措置

日程変更、入学願書の郵送による出願、検査開始時刻の繰り下げ、遅刻者に対する弾力的取扱を実施

○入学考査料の納入の猶予

私立高等学校の入試日程の変更に伴い、県内の私立高等学校への出願者に対する納入猶予を実施

○学力検査等の実施にかかる臨時的措置

・特別試験会場を設置

通学区域外に避難している生徒で、志願先高等学校での受験が困難となった者に対して、避難場所の近くで受験できるよう配慮

- ・ 調査書に被災状況副申書を添付
 合否判定にあたって被災した生徒については、被災状況副申書を勘案して総合的に判定
- ・ 避難先の通学区域の高等学校への出願許可
 合格した生徒は、当該高等学校の生徒募集定員の外数に
- 避難先の通学区域内の希望する高等学校への通学許可
 - ・ 被災のため合格した高等学校に通学できない場合（当分の間）
- ⑤ 大学入試について
 - 県立大学の入試出願方法の変更等
 - ・ 2 月 1 日必着の一般選拔出願を当日の「消印有効」に変更
 - ・ 電話や F A X による出願も許可
 - ・ 県外にも入試会場を設置
 - 特例入試、入学考査料の免除
 - ・ 全国の国公立大学は通常日程に加え 3 月下旬から 4 月上旬の間に特例的な入試を実施
 - ・ 県立大学は原則として入学考査料を免除
- ⑥ 私立学校の特例措置
 - ・ 申し入れによって、私立学校の入試時期を半月から 1 月遅らせる特例措置

3 相談体制

- (1) 被災者電話教育相談の開設
 - ・ 県教委が 1 月 30 日～3 月 31 日開設（フリーダイヤルで祝日・休日も実施）
- (2) 被災児童生徒の心の理解とケア事業の実施
- (3) 教職員のメンタルヘルス事業の実施

● (4) 兵庫県における教育の復興の取組

1 阪神・淡路大震災以降の防災教育

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 「新たな防災教育」の推進 | H 7 (1995)～ |
| 「兵庫の防災教育」の推進 | H17(2005)～ |
| (1) 防災教育協力校 15 校 | H 7 (1995) |
| (2) 防災教育検討委員会 | H 7 (1995) |
| 提言「兵庫の教育の復興に向けて」 | |
| ① 災害時における学校が果たす役割と防災機能の強化 | |
| ② 学校における防災教育の充実 | |
| ③ 心の健康管理 | |
| (3) 防災教育推進体制 | |
| ① 効果的・具体的方策を協議 | |
| ・ 防災教育検討委員会 | H 7 (1995) |
| ・ 防災教育推進協議会 | H 8 (1996) |
| ・ 防災教育推進会議 | H 9 (1997) |
| ・ 防災教育推進連絡会議 | H10 (1998)～ |
| ② 教育復興担当教員の配置 | H 7 (1995) |
| | ～ 16(2004) |
| 心のケア担当教員の配置 | H17(2005) |
| | ～ 21(2009) |
| ③ 防災教育専門推進員の配置 | H 8 (1996)～ |
| ④ 学校防災組織の整備・充実 | |
| ・ 市町防災部局、自主防災組織との連携 | |
| (4) 記録集の刊行 | |
| ① 「震災を生きて」 | H 8 (1996) |
| ② 「明日を見つめて」 | H 8 (1996) |
| ③ 「兵庫県南部地震を考える」 | H 8 (1996) |
| ④ 「新たな防災教育の推進」 | H 9 (1997) |
| ⑤ 「新たな防災教育の充実に向けて」 | H10(1998) |
| | ～ 16(2004) |
| ⑥ 「震災を越えて」 | H17(2005) |
| (5) 防災マニュアル等の刊行 | |
| ① 「震災対応マニュアル」 | H 8 (1996) |
| ② 「いざというときのQ & A 9 9」 | H10(1998) |
| ③ 「学校防災マニュアル」 | H10(1998) |
| ④ 「学校防災マニュアル改訂版」 | H18(2006) |
| ⑤ 「学校防災マニュアル (H24 年度改訂版)」 | H25(2013) |
| (6) 防災教育副読本等の作成 | |
| ① 「あしたもあそぼうね」絵本 | |

幼稚園、小学校低学年	H 9 (1997)
② 「あすにいきる」	
小学校低学年、高学年	H 9 (1997)
「あすにいきる」(改訂版)	
小学校低学年、高学年	H23(2011)
③ 「明日に生きる」	
中学生、高校生	H 9 (1997)
「明日に生きる」(改訂版)	
中学生、高校生	H24(2012)
④ 「あすにいきる」「明日に生きる」	
活用の手引き	H 9 (1997)
⑤ 「あすにいきる」「明日に生きる」	
実践事例集	H11(1999)
⑥ 「地域素材を生かした防災教育実践事例集」	H13(2001)
⑦ 「1.17 はわすれない」学習資料	H17(2005)
小学校低学年、高学年、中学生、高校生	
(7) 周年事業の実施－取組を全国に発信－	
1 周年から 20 周年まで実施	
(8) 防災教育モデル地域指定事業	H 8 (1996)
	～ 9 (1997)
(9) ボランティア教育推進校	H 8 (1996)
	～ 13(2001)
(10) 防災教育研修会の実施	
① 防災教育地区別研修会	H 8 (1996)～
(小・中・高・特別支援学校 年2回)	
② 防災教育推進指導員養成講座	H 9 (1997)～
③ 教育復興担当教員研修会	H 8 (1996)
	～ 16(2004)
④ 心のケア担当教員研修会	H17(2005)
	～ 21(2009)
⑤ 震災・学校支援チーム (EARTH)	
訓練・研修会 (年2回)	H12(2000)～
(11) 防災教育にかかる実態調査	H 8 (1996)～
(12) 震災・学校支援チーム (EARTH) の創設	H12(2000)
(13) 検証・提言事業	
① 5年目の検証	H12(2000)
② 7年目の検証	H14(2002)
③ 復興 10 年委員会総括検証・提言事業	H17(2005)
④ 復興フォローアップ委員会提言	H22(2010)
⑤ 復興制度等提言事業	H26(2014)

2 心のケア

(1) 心のケアに関する参考資料の配付

- ① 「災害を体験した子どもたち」 H 7 (1995)
- ② 「災害を受けた子どもたちの心の理解とケアー指導資料」 H 8 (1996)
- ③ 「災害を受けた子どもたちの心の理解とケアー研修資料」 H23(2011)

(2) 研修会の実施

- ① 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア研修会
H 7 (1995)
～ 10(1998)
H23(2011)
～ 25(2013)
- ② 学校における心のケアのあり方等に関する研修会
H 7 (1995)
～ 10(1998)
- ③ 児童生徒の心の理解とケア事業
H 9 (1997)
～ 11(1999)
心の健康に関する研修会 H13(2001)
- ④ 保健室相談活動研修会 H 8 (1996)
～ 12(2000)
- ⑤ 教職員カウンセリングマインド研修 H15(2003)

(3) 相談事業

- ① 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア事業 (33 日間)
H 7 (1995)
精神科医による巡回と電話相談
- ② 災害を受けた障害児の心のケア相談事業 H 7 (1995)
指導主事等による電話相談等
- ③ ひょうごっ子悩み相談センターの設置 H 7 (1995)
心の教育総合センターへ移行 H10(1998)
- ④ 教職員のメンタルヘルスケア事業 H 8 (1996)

(4) 学校での対応

- ① スクールカウンセラーの配置 H 7 (1995)～
- ② 教育復興担当教員の配置 H 7 (1995)
～ 16(2004)
心のケア担当教員の配置 H17(2005)
～ 21(2009)

- (5) 「阪神・淡路大震災の影響による児童生徒の心の健康に関する実態調査」の実施 H 7 (1995)
～ 21(2009)

4 関係法令等

●(1) 災害対策等関係法令及び規則

〈国〉

災害対策基本法（昭和 36 年法律第 223 号）

（最終改正：平成 30 年 6 月 27 日法律第 66 号）

・第 3 条…国の責務

（災害からの国土並びに国民の生命、身体及び財産の保護）

災害救助法（昭和 22 年法律第 118 号）

（最終改正：平成 30 年 6 月 15 日法律第 52 号）

・第 1 条…目的（国が応急的に必要な救助を行う）

（地方公共団体、その他団体及び国民の協力の下に行われる）



災害救助法施行令第 3 条による協議

〈都道府県〉

災害対策基本法

・第 4 条…都道府県の責務（地域並びに県民の生命、身体及び財産の保護）

・第 40 条…都道府県地域防災計画（都道府県地域防災計画の作成）

・第 50 条…災害応急対策及びその実施責任

災害救助法

・第 2 条…救助の対象（都道府県知事は、救助の実施にあたる）

・第 4 条…救助の種類等（収容施設の供与、食料・生活必需品の給与等、医療等）

・第 13 条…事務処理の特例（知事から市町村長への実施の委任、市町村長による補助）

災害救助法施行令（昭和 22 年政令第 225 号）（最終改正平成 30 年 12 月 28 日政令第 359 号）

・第 3 条…救助の程度、方法及び期間

（内閣総理大臣が定める基準に従い、あらかじめ、都道府県知事が定める）

災害救助法施行細則

兵庫県は、「災害救助に関する手続等を定める規則」（昭和 38 年規則第 58 号）で定めている。

・第 5 条…救助の程度、方法及び期間（避難所設置期間 7 日以内）

都道府県地域防災計画

災害対策基本法第 40 条の規定に基づき、地域にかかる災害対策全般に関し、総合的かつ計画的な防災行政の整備及び推進を図る。



災害救助法 13 条による実施の委任

〈市町村〉

災害対策基本法

・第 5 条…市町村の責務

・第 42 条…市町村地域防災計画

災害救助法

・第 13 条…知事からの委任、知事に対する補助

避難所の設置

● (2) 学校の避難所指定及び避難所運営について

学校の避難所指定及び避難所管理に関して、兵庫県地域防災計画（R2修正）に記載されている内容は次の通りである。

地震対策計画

第2編 災害予防計画 第2章 第11節 避難対策の充実（一部抜粋）

4 避難所の指定

(2) 指定避難所

② 指定順位

市町が避難所を指定する場合の順位は、原則として次の通りとし、施設管理者の同意を得た上で指定することとする。

- ・ 公立小中学校 ・ その他公立学校 ・ 公民館
- ・ その他の公共施設 ・ その他の民間の施設

④ 留意事項

- ・ 学校を避難所とする場合については、特に教育機能の早期回復に留意することとする。そのため、指定に当たって、教育委員会及び当該学校と市町（防災担当部局）は十分協議し、「学校における避難所運営業務及び市町防災部局への移行手順」を策定するとともに、継続的に連絡会議等を開催し、施設の開放区域と使用禁止区域、鍵の保管状況、資機材等の保管状況等について確認するなど、平時からの協力・連携体制の充実に努めることとする。
- ・ 市町は、あらかじめ高齢者・障害者等、避難所での生活において特別な配慮を必要とする者を把握し、福祉避難所を指定することとする。

5 市町の避難所管理運営体制の整備

- (1) 市町は、避難所への職員派遣計画を作成し、派遣基準を明らかにしておくこととする。
- (2) 避難所開設期間が7日を超えることも想定し避難所管理・運営体制を整備することとする。

9 避難所管理・運営マニュアルの作成

市町は、災害時における避難所の迅速かつ円滑な管理・運営等を図るため県が作成した「避難所管理運営指針（平成25年版）」等に基づき、自主防災組織をはじめとする住民、学校等の施設管理者その他の関係機関等とともに、地域の実情に応じた適切なマニュアルの作成に努めることとする。

【参考】大規模災害時の学校における避難所運営の協力に関する留意事項について

（平成29年1月20日：文部科学省通知）



5 資料及び様式集

ここに示す様式は一例であって、
各地域の実態に応じて作成すること。

(1) 学校再開に向けての関係資料

① 施設・設備の点検チェック表

点検チェックリスト（学校用）

記入者の氏名、点検日等を
点検する室ごとに記入する。

《点検結果》

A: 異状は認められない、または対策済み
B: 異状かどうか判断がつかない、わからない
C: 明らかな異状が認められる

記入者名	○ ○ - 郎		
点検日	○月 ○日 (○)		
点検箇所 (該当に○)	屋内運動場	教室	特別教室
	廊下	昇降口	外部 その他
階	○階	室名	○年○組教室

番 号	点 検 項 目	参 照 ペ ー ジ	点検結果 (A・B・C) ※該当結果に○							特記事項 (具体的な 異状箇所・ 状態等)	
			腐 敗 等 の 異 状 が 認 め ら れ る か	腐 敗 等 の 異 状 が 認 め ら れ る か	腐 敗 等 の 異 状 が 認 め ら れ る か	腐 敗 等 の 異 状 が 認 め ら れ る か	腐 敗 等 の 異 状 が 認 め ら れ る か	腐 敗 等 の 異 状 が 認 め ら れ る か			
I 天井											
①	天井	天井材 (天井仕上げボード) に 破損等に異状は見当たらないか。	22	○				○		A (B) C	天井紙が剥がれ、腐食している。
II 照明器具											
①	照明器具	照明器具に変形、腐食等の異状 は見当たらないか。	22							(A) B・C	
III 窓・ガラス											
①	窓ガラス	認められる劣化状況に ○を付ける。	23							(A) B・C	
②	窓ガラス周辺		23							(A) B・C	
③	建具	建具に変形 (たわみ)、腐食、ガ タつきは見当たらないか。	24							A (B) C	窓が開かない
④	クレセント	開閉可能な窓のクレセントはか かっているか。	24							(A) B・C	
IV 外壁 (外装材)											
①	外壁 (外装材)	斜線部分は、該当する 劣化状況が想定されないため、 記入しない。		○				○		A・B (C)	パネルの一部が脱落している。
V 内壁 (内装材)											
①	内壁 (内装材)									A (B) C	
VI 設備機器											
①	放送機器・体育器具	本体の傾きや取付金具に腐食、 破損等は見当たらないか。	26							A (B) C	取付金具が腐食している
②	空調室外機	空調室外機は傾いていないか。	26	○						(A) B・C	
VII テレビなど											
①	天吊りテレビ	テレビ本体は天吊りのテレビ台 に固定されているか。	27							(A) B・C	
②	棚置きテレビ	テレビの転倒・落下防止対策を 講じているか。	27							(A) B・C	
③	テレビ台	テレビ台の移動・転倒防止対策 を講じているか。	28							(A) B・C	
④	パソコン	パソコン機器類の転倒・落下防 止対策を講じているか。	28							(A) B・C	
VIII 収納棚など											
①	書棚・ロッカーなど	書棚等は取付金物で壁や床に固 定しているか。	29							(A) B・C	

「劣化状況」欄に記入した異状を
総合的に判断して
A～Cのいずれかに○を付ける。

【日常点検におけるチェックポイント】

施設・設備	該当箇所	点検ポイント
天井	教室、体育館	・ ひびが入っていないか。 ・ 膨らんだり、はがれたりしていないか。
ガラス 蛍光灯	教室、廊下、 階段、トイレ、 昇降口	・ 割れて飛散していないか。 ・ 飛散防止フィルム等ははがれていないか。
ロッカー 本棚等	教室、 特別教室、 図書室、 昇降口	・ 固定金具は、ゆるんでいないか。 ・ 転倒・移動の危険はないか。 ・ 上部に落下しやすい物を置いていないか。
ガラス器具 食器類	理科室、 家庭科室、 調理室、 実習室	・ 転倒、落下、破損の危険はないか。 ・ 容器等を重ねて置いていないか。 ・ 棚等収納場所の扉は簡単に開かないか。
薬品類 医薬品類	理科準備室、 保健室	・ 棚等収納場所の扉は簡単に開かないか。 ・ 薬品どうしの混合により発火する危険がある場合は、保管場所、保管方法を考えるか。 ・ 劇薬等の危険性の高い薬品類は、砂箱等に収納してあるか。
テレビ ビデオ コンピューター	教室、 視聴覚室、 コンピューター室	・ 転倒、落下、移動の危険はないか。 ・ 移動しないように固定してあるか。 ・ 固定金具や固定器具はゆるんでいないか。
工作機械 工作用具	技術室、 実習室	・ 用具が落下することはないか。 ・ 収納棚等が転倒する危険はないか。
石油ストーブ ガスストーブ	教室、 職員室、 校務員室	・ まわりに引火物はないか。 ・ 安全装置は作動するか。 ・ タンクに燃料等は残っていないか。
ガス	理科室、 調理室、 給食室、 職員室	・ 元栓は閉めてあるか。 ・ ガス管は老朽化していないか。 ・ ボンベが転倒する危険はないか。 ・ ガスもれ警報装置等は正常に作動しているか。
灯油等油類	調理室、 給食室、 灯油倉庫	・ 転倒、落下、流出することはないか。 ・ まわりに引火物はないか。 ・ 消火器等は近くに置いてあるか。
フェンス サッカーゴール 鉄棒 遊具等	運動場、 中庭	・ 転倒、移動の危険はないか。 ・ 破損箇所はないか。

② 引き渡しカード・避難先一覧表

【児童生徒引き渡しカード】

児童生徒氏名			性 別		学年・学級	(年) 組 番
住 所						
引き取り者名	1		児童生徒との関係		電 話	
	2					
	3					
兄 弟 姉 妹	(有 ・ 無) ※有の場合は右欄を記載		年 組 () 番	年 組 () 番		
緊 急 時 の 連 絡 先	(勤務先等) 電話 ()					
引 き 取 り 者 署 名		電話		児童生徒との関係		
避 難 場 所						
引き渡し日時	月 日 時		引き渡し教職員名			

はあらかじめ学校で記入しておく。

避難先一覧表

番号	氏 名	年 組	避難先名称	連絡方法 (電話等)	備考(ケガの程度・ 避難先移動等)
1					
2					
3					
4					
5					

【参考】引き取り者がいない児童生徒への対応

- 児童生徒が引き取られるまで、安全な場所に集め、その場から離れないように座らせ、落ち着かせる。
- 必ず教職員が一人は側に付き、児童生徒に安心感を与える。
- 落ち着いた段階で自宅に送り届けるが、自宅に家族が不在の場合は、貼り紙をしており、引き取り者が来るまで、学校で預かる。
※ 子どもに不安感を抱かせないように配慮することが大切である。電話が回復すれば、勤務先または緊急連絡先に電話する。

「学校防災マニュアル」より

③ 建物被害状況チェックシート

※ 応急危険度判定調査の前に、施設の安全性を概略チェックする。

○安全点検の方法

- ア 日常の安全点検表を基準にして行うが、状況によっては新たな点検項目を作り、安全点検表に点検結果を記入する。
- イ 結果の判定は、A、B、Cで行う。(Aは良好、Bは措置可能、Cは措置不可能)
- ウ 点検実施にあたっては形式に流されることなく被害状況を考慮し、子どもの目の高さで見たり、薬品が漏れていないかなどを具体的に見る。

【建物被害状況チェックシート】

該当施設	区分	評価	確認事項
		(A・B・C)	
校舎内	天井		亀裂がないか。 壁が落ちていないか。 ゆがみがないか。
	床破損		
	腰板破損		
	窓枠破損		
	出入り口のドア		
教室	窓ガラス		破損はないか。
廊下	窓ガラス		飛散したりしていないか。
教室	ロッカー、机、椅子、 教卓、黒板、テレビ、 戸棚、スピーカー、傘 立て、靴箱		転倒したり、移動したりして いないか。
昇降口			
階 段	防火シャッター		通れるか。
	非常階段		閉まっていないか。
理科実験室、 保健室、 給食室、 調理室	電気器具		電線が切断していないか。 蛍光灯が破損していないか。
	水道		水道管が破損していないか。 水漏れがないか。
	ガス		元栓に損傷はないか。
	薬品類、ガラス危器具		収納棚が転倒していないか。 薬品が流出していないか。 容器が破損していないか。
手洗い場、便所	水道		水道管が破損していないか。 水漏れがないか。
調理室、 給食室、技術室	食器類		転倒、落下し、流出してはい ないか。
	油類		
実習室、 音楽室、 視聴覚室	工作機械・用具、 ピアノ、コンピュータ、 放送器具、視聴覚教材		転倒したり、移動したりして いないか。
校 庭	体育固定施設、 遊具施設		転倒したり、移動したりして いないか。 亀裂がないか。 ぐらつきがないか。 ゆがみがないか。 曲がっていないか。
プール	シャワー、 浄化消毒装置、排水口		亀裂がないか。 水漏れがないか。 水道管が破損していないか。

④ 避難所としての開放区域

【避難所の開放範囲】（学校の例）

分類	部屋名
第1次避難スペース	・ 体育館 入り口付近に受付・運営事務スペース 小部屋がある場合は、女子更衣室や災害時要援護者用の避難スペースとする。 ・ 多目的教室
第2次避難スペース	・ ○○校舎校舎 1 階普通教室
避難所運営関係諸室	・ 1 階トイレ ・ 保健室→救護スペース ・ 給食室→食事準備等のスペース
* 開放しない部屋	・ 校長室 ・ 職員室、事務室 ・ 理科準備室、家庭科室等危険物のある特別教室
* 予備スペース	・ 応急遺体安置場所（原則として避難所には遺体を安置しないが、災害の状況によりやむをえない場合は、避難スペースと隔離した位置に確保する。） ・ 屋外に、物資輸送車両等の乗り入れ場所を確保する。
開放区域図	

※ 以上の内容は、あらかじめ市町村の防災部局と協議して作成し、できれば拡大コピーしたものを保管しておく。

⑤ 当面の予定と教科書等不足調査

【当面の予定の連絡と教科書等不足調査】

保護者 様

〇〇市立〇〇学校
校長 〇〇 〇〇

当面の予定のお知らせと教科書・学用品等の不足調査について

このたびの災害により、被害に遭われた方々に謹んでお見舞い申し上げます。

本校も〇〇等の被害に遭いましたが、できるだけ早く学校を再開するために、総力をあげる所存です。

つきましては、下記により当面の予定をお知らせするとともに、別紙により教科書・学用品等の不足調査を行います。

復旧作業等でご多用とは存じますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

記

- 1 当面の予定
〇〇月〇〇日まで、臨時休校とします。
- 2 今後の予定
学校再開予定については、文書・防災無線・掲示物等で後日お知らせします。

（別紙）小学校の例

教科書・学用品等の不足調査

〇〇市立〇〇小学校

年 組 氏 名
保護者氏名

- 1 教科書等、なくなった物に○をつけてください。
国語上（ ）国語下（ ）書 写（ ）社会（ ）社会下（ ）
地図帳（ ）算数上（ ）算数下（ ）理 科（ ）生活上（ ）
生活下（ ）音 楽（ ）図工上（ ）図工下（ ）家庭科（ ）
保 健（ ）
*理科・社会・保健は、3年以上 *生活科は、1、2年
*家庭科は、5、6年 *地図帳は、4、5、6年
- 2 教材でなくなった物に○をつけてください。
算数おけいこセット（ ）裁縫道具（ ）習字道具（ ）
図工セット（ ）
その他（ ）
- 3 文房具でなくなった物に○をつけてください。
ノート（ ）鉛 筆（ ）消ゴム（ ）絵 具（ ）画 筆（ ）
下 敷（ ）定 規（ ）その他（ ）
- 4 通学用品でなくなった物に○をつけてください。
運動靴（ ）体操服（ ）傘（ ）カバン（ ）長 靴（ ）
その他（ ）

⑥ 災害状況報告書

〈学校園様式〉

令和 年 月 日
(時 分現在)

教育長 様

立

学校(園)長

印

災害状況報告書

令和 年 月 日の により被害が発生しましたので、報告します。

1 園児・児童・生徒の被害状況

校 種	被 害 者 数				
	死亡	重傷	軽傷	合計	行方不明
幼	人	人	人	人	人
小					
中					
高					
盲養 聾					
計					

2 教職員の被害状況

被 害 者 数 (職種明記)				
死亡	重傷	軽傷	合計	行方不明
人	人	人	人	人

3 避難者受け入れ状況

避 難 者 数		
教室	その他	合計
人	人	人

4 学校施設の被害状況

5 給食施設の稼働可能状況

6 その他特記事項

※ 児童生徒及び教職員の被害状況のうち、死亡の場合、氏名を報告願います。

連絡方法：各学校園→市町教育委員会→教育事務所→県教育委員会総務課

⑦ 転出者・転入者一覧表

【転出者一覧表】

年組	氏 名	県内外	転出先 学校名	電話	転出先 住 所	電話	在学 証明	教科書 証明	要録等	健康 診断	転出 月日	備考

※ 在学証明書、教科書給与証明書等の作成及び発行

※ 転出先校への連絡

【転入者一覧表】

年組	氏 名	県内外	転出先 学校名	電話	転出先 住 所	電話	在学 証明	教科書 証明	要録等	健康 診断	転出 月日	備考

※ 在学証明書、教科書給与証明書等の確認（無くても受け入れる）

※ 教科書、学用品等に係る調査票を配布

※ 前学校への連絡

● ⑧ 学校再開のお知らせ

〇〇月〇〇日

保護者・児童生徒 様

〇〇市立〇〇学校
校長 〇〇 〇〇

学 校 再 開 の お 知 ら せ

〇〇月〇〇日（ ）に、下記のとおり学校を再開します。

記

- 1 登下校時刻 登校：午前〇時
下校：午前〇時
給食は〇月〇日から実施します。
- 2 集合場所 運動場
- 3 登下校の方法 集団登校・集団下校
・登校時：教職員及び保護者引率
・下校時：教職員引率
- 4 持ち物 筆記用具（用意できれば）
- 5 その他
 - (1) 安全のため、登下校時、壊れた物や垂れ下がった電線等には、絶対にさわってはいけません。
 - (2) 登校しても、校舎に入ってはいけません。先生の指示に従いましょう。（校舎の中には、まだ危険な所があります。）

(2) 心のケア関係資料

● ① 心と体の健康観察実施方法

- ☆ 直後～6ヶ月後（仮設住宅に移る時期）までは身体面、生活面が中心のみの「健康チェック」（P170～）を行う。
- ☆ 6ヶ月後以降は状況を見ながら「心と体の健康観察」（P176～）を行う。

1 実施方法

次ページ以降の「健康チェック」及び「心と体の健康観察」を実施する際は、下記の①～④をセットで行う。

- ① 「大変な出来事があったあと、やってみよう！」 → P168 へ
- ② 「健康チェック」もしくは、「心と体の健康観察」
→ P170 へ
- ③ 「リラクセーションなどのストレスマネジメント体験」
→ P182 へ
- ④ 「健康チェック」及び「心と体の健康観察」を活用した個別教育相談（教師とスクールカウンセラーによる）

2 留意点

- ※ ①～③については1授業時間の授業で行う。
- ※ 他者（教師やカウンセラー）が子どものストレスを調査するアンケートではなく、子ども自身が自分のストレスをセルフチェックするための教材としてとらえる。
- ※ 心と体の健康観察のみを配付して実施しない。
- ※ 実施時期は、大災害なら学校再開から半年までは睡眠・食欲などの「健康チェック」、6ヶ月以降は（状況をみて判断を）「心と体の健康観察」（小中高生用）。
- ※ 「健康チェック」「心と体の健康観察」を実施する際はチェックのみで終わらず、対処方法も一緒に考えていく。
- ※ 保護者へ事前に「健康チェック」「心と体の健康観察」実施の案内文を出す。
- ※ 子どもには、「やりたくなければやらなくていい、途中でやめてもいい」と説明し、同意を得ること。家族を亡くした子どもは、事前に個別で、どんなことをするのか、保健室で実施できることを伝える。

・大変な出来事があったあと、やってみよう！ 心とからだのほっと安心

大変なことがあると、心とからだがかんぱります。心とからだにいつもと違った変化がおきます。それは誰にでも起こる自然な変化です。人は心とからだの変化を小さくしていく力を持っています。「こうすればその変化が小さくなるよ」というやり方をみなさんに伝えます。

心とからだの変化

1. 過覚醒（びっくり・興奮）



なかなか眠れない

ちょっとしたことで
ドキッとする



イライラ
むしゃくしゃする

2. 再体験（思い出してつらい！）

こわい夢をみる



思いたしたくないのに思いたす



思いたしてドキドキ
したり、苦しくなる

こうすればいいよ！

落ち着く・リラックス



力をいれて、ふわーっと
力を抜くといいよ



息をゆっくりはく



楽しいイメージを
浮かべる

信頼できる人に 話を聴いてもらう



3. マヒ・避ける（回避）



本当のことと
思えない

なみだがでない



そのことは話さない
その場所をさける



ニュースは見たくない聞きたくない

4. マイナスの考えがうかぶ



自分が悪かったと
思ってしまう

楽しいはずのことが
楽しくない



ひとりぼっちな
気がする



楽しいことをする ／少しずつチャレンジ

まずは楽しい
ことを見つ
けましょう！
そして少
ずつチャレ
ンジしまし
ょう。



防犯教育・いじめ防止教育・防災
教育はつらいことを思いだすけど、
命を守る大切な教育です。少しずつ
避けていることにチャレンジしま
しょう！

自分が悪かったって 思わなくていいよ



ゲームばかりは良くないよ
音楽やスポーツ等趣味を持とう
人はマイナスの考えをエネルギー
にして、プラスの考えに変えていく
ことができます。

マイナスの考えを将来の夢へのエ
ネルギーにしよう
人の命を守る仕事につくよ
この街をこの国をつくっていいよ！

もし、つらいことがあっても、きずなの力で乗りこえよう！

つらいことがあっても、思いきり楽しんでいいんですよ
君たちには、未来をきりひらく力があります
つらいことに向き合うときと、楽しむときを切りかえて
前に進んでいきましょう！

絵：小川香織 文：富永良喜

なまえ	きょうは がつ 月 にち 日
() ねん () くみ しゅっせきばんごう () おとこ 男 ・ おんな 女 (○してね)	

この1しゅうかんに、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。			な い (0)	1-2 日ある (1)	3-5 日ある (2)	ほとん ど毎日 ある (3)
1		なかなか、ねむれないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっ としたりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		こわくて、おちつか ないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		あたまやおなかがい たかったり、からだ のちょうしがわるい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ごはんがおいしくな いし、食べたくない ことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

このじゅぎょうの　かんそうを　かいてください。
「え」をかいてもいいよ。

けんこうアンケート (小学校3年生用)

() 年 () 組 出席番号 () 男・女	きょうは が 月 に 日
なまえ 名前	

あなたのさいきんのからだところのけんこうについて、チェックしてみましょう。ねむりについてのくふうや、こわいときのくふうをいっしょにかんがえましょう！

この1しゅうかんに、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。			ない (0)	1 - 2 日ある (1)	3 - 5 日ある (2)	ほとんど 毎日ある (3)
1		なかなか、ねむれないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		こわくて、おちつかないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		あたまやおなかがいたかったり、からだのちょうしがわるい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

つぎのしつもんは、あとで、グループではなしあうかもしれません。おもいうかんだことをかいてみましょう！

① ねむれないとき、どんなくふうをしていますか？

② こわいなーとおもったとき、どんなくふうをしていますか？

③ すきなこと、たのしいこと、ほっとすることは、なんですか？

④ このじゅぎょうのかんそうをかいてください。

健康アンケート (小学校4年生以上用)

() 年 () 組 出席番号 () 男・女 名前	今日は 月 日
--------------------------------	------------

あなたの最近のからだと心の健康について、教えてください。睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。イライラを小さくする工夫もあれば教えてください。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。			な い (0)	1 - 2 日ある (1)	3 - 5 日ある (2)	ほとん ど毎日 ある (3)
1		なかなか、眠れないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		「たいへんなことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

つぎの質問は、あとで、グループで話しあうかもしれません。思いうかんだことをかいてみましょう！

① 好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、なんですか？
② 眠れないとき、どんな工夫をしていますか？
③ 余震に、どんな対処や工夫をしていますか？
④ イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？
⑤ この時間の感想や質問があれば、書いてください。

健康チェックシート（高校生用）

（ ）年（ ）組 出席番号（ ）男・女 名前	今日は 月 日
---------------------------	------------

あなたの最近のからだと心の健康について、チェックしてみましょう。また、眠れないとき、イライラするときの対処や工夫も書いてみましょう。あなたの学校生活をより充実したものにするために、個別面談などで活用します。

この1週間（先週から今日まで）に、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。		な い (0)	1 - 2 日ある (1)	3 - 5 日ある (2)	ほとん ど毎日 ある (3)
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3	「また、大変なことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	0	1	2	3
4	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
5	なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3
6	ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3
7	勉強に集中できている。	0	1	2	3
8	テレビやゲーム、マンガなどの誘惑に負けないで勉強できている。	0	1	2	3

① 眠れないとき、工夫していることを書いてください。

② イライラするとき、工夫していることを書いてください。

③ 勉強に集中するために、工夫していることを書いてください。

④ 最近、良かったこと、うれしかったこと、楽しかったことがあれば、書いてください。

Mental and physical health checklist (31st)

PTSR-EDS31st : Post Traumatic Stress Reactions for PsychoEducation Scale

Name	School's Name		
today's date	Grade	Class	ID

This questionnaire is designed to review your psychological and physical well-being. You will assess your physical and psychological conditions by checking your sleep, irritability, and concentration. Whenever people experience a great deal of stress, it is very normal for anyone to experience changes in their mood and body. However, if such changes will continue for a while, you may not be able to enjoy your activities or to feel safe. There are various ways to cope with such changes if you can learn to be aware of own changes. If you are not comfortable answering these questions, it's completely fine for you not to participate in this questionnaire. You may also stop anytime if you change your mind. Please relax and take your time to complete this questionnaire.

In the past 7days (From the day of last week till today) how often have you experienced things listed below? Please check the box that applies to you.		Not at all	A little bit	Moderately	Extremely
		Never (0)	1 to 2 days a week (1)	3-5 days a week (2)	almost everyday (3)
1.	Trouble sleeping	0	1	2	3
2.	Losing focus when you tried to do something	0	1	2	3
3.	Being irritated, annoyed, or angry	0	1	2	3
4.	Getting physically nervous or feeling that your nervous system is being very sensitive	0	1	2	3
5.	Getting startled by small sounds or little things	0	1	2	3
6.	Not being able to stop thinking about the event	0	1	2	3
7.	Bad dreams or nightmares	0	1	2	3
8.	Waking up in the middle of night and not being able to go back to sleep	0	1	2	3
9.	Small things triggering you to remember something that you don't want to remember	0	1	2	3
10.	Your heart beating really fast, or getting out of breath by remembering the event	0	1	2	3
11.	Hard time believing that the event really happened or it was real	0	1	2	3
12.	Wondering why you can't cry even when sad things happened	0	1	2	3
13.	Trying to stay away from thinking about the event	0	1	2	3
14.	Staying away from certain people or places because they reminded you of the event	0	1	2	3
15.	Not letting yourself talk about the event.	0	1	2	3

		Not at all Never (0)	A little bit 1 to 2 days a week (1)	Moderately 3-5 days a week (2)	Extremely almost everyday (3)	
16.	Blaming yourself for what happened	0	1	2	3	
17.	Feeling that you cannot trust anyone	0	1	2	3	
18.	Feeling hopeless no matter how hard you try	0	1	2	3	
19.	Not being able to enjoy things that you used to enjoy	0	1	2	3	
20.	Feeling that no one understand how you feel	0	1	2	3	
21.	Headache, stomachache, and/or feeling something wrong with my body.	0	1	2	3	
22.	Losing your sense of taste or not wanting to eat	0	1	2	3	
23.	Feeling like you don't want to do anything	0	1	2	3	
24.	Hard time focusing when you are in class or trying to study	0	1	2	3	
25.	Getting in fight with	0	1	2	3	
26.	Being late for school or absent from school	0	1	2	3	
27.	Feeling like you want to talk to someone.	0	1	2	3	
28.	Having a log of fun times at school	0	1	2	3	
29.	Finding purpose in your life or having dream(s) for the future	0	1	2	3	
30.	Taking care you do not use the Internet and do not play TV game for the long time.	0	1	2	3	
31.	Feeling happy when playing or talking with your friend(s)	0	1	2	3	

What came up to your mind when you heard the word, "the event" (6,10,11, 13, 14,15)?

1. Disaster 2. Other things that are happening to me. 3. Both.
4. I can't think of anything.

1. Please feel free to leave any comments regarding to this survey. Please describe how you are feelings right this moment if you can.

2. Please leave your feedback after taking learning mental support class.

・心と体の健康かんさつ (小学生用)

今日 は 年 月 日

あなたの名前 男・女 年 組 出席番号

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中等、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。大変なことがあったら、心とからだがいける変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くとつくと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりにやらなくてもいいです。とちゅうでやめたくなったらやめてもいいです。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのこと ごとがどれくらいありましたか？あてはまるところ に○をしてください。			ない ない (0)	少しある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	ひじょうにある ほぼ毎日ある (3)
1		なかなか、眠れないことが ある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、いら いらしたり、かっとしたり する	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		小さい音やちょっとしたこ とで、どきどきとする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		いやな夢や、こわい夢をみ る	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ちょっとしたきっかけで、 思い出したくないのに、思 い出してしまふ	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
6		つらかったことを思い出 して、どきどきしたり、苦 しくなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
7		つらかったことは、現実の こと・本当のことと思えな いことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
8		悲しいことがあったのに、 どうして涙がでないのかな と思う	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
9		つらかったことについて は、話さないようにしてい る	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

			ない ない (0)	少し ある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	ひどい に ある ほぼ毎日ある (3)	
10		自分の気持ちが悪い(悪かった)と 責めてしまうことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
11		楽しかったことが楽しいと 思えないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
12		自分の気持ちを、だれもわ かってくれないと思うこと がある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
13		頭やお腹が痛かったり、か らだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
14		ごはんがおいしくないし、 食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
15		なにもやる気がしないこと がある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
16		勉強に集中できないことが ある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
17		学校を遅くしたり休んだ りすることがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
18		学校では楽しいことがいっ ぱいある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
19		友達と遊んだり話したり することが楽しい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	

「つらかったこと」(6, 7, 9)ときかれて、あなたはなにを思いうかべましたか？(あてはまるものすべて○してください)

1 災害 [] 2 そのほかのこと [] (書ける人は書いてね)
3 両方 4 思いうかばなかった

このアンケートをして気づいたことや、今の気持ちを書ける人は書いてください。絵をかくてもいいよ。

この授業の感想をかくてください。

心と体の健康観察（中・高校生用）

今日は 年 月 日

氏名 男・女 年 組 出席番号

このアンケートは、心と身体の健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中等、自分の心と身体についてふりかえてみましょう。

大変なことがあったら、心と身体が色々変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強く続くと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。

アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、しなくてもいいです。途中でやめなくなったら、やめてもかまいません。それでは、落ち着いて、回答して下さい。

この1週間（先週から今日まで）に、次のことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。		ない ない (0)	少しある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	非常に ある ほぼ毎日 (3)	
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	
2	なにをしようとしても、集中できないことがある	0	1	2	3	
3	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	
4	からだが緊張したり、感覚がびんかんになっている	0	1	2	3	
5	小さな音やちょっとしたことで、どきどきとする	0	1	2	3	
6	つらかったことが頭から、離れないことがある	0	1	2	3	
7	いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3	
8	夜中に目がさめて眠れないときがある	0	1	2	3	
9	ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3	
10	つらかったことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3	
11	つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	0	1	2	3	
12	悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	0	1	2	3	
13	つらかったことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3	
14	つらかったことを、思い出させる場所や人や物には近づかないようにしている	0	1	2	3	
15	つらかったことについては、話さないようにしている	0	1	2	3	

		ない ない (0)	少しある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	非常に ある ほぼ毎日ある (3)	
16	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3	
17	だれも信用できないと思うことがある	0	1	2	3	
18	どんなにがんばっても意味がないと思うことがある	0	1	2	3	
19	楽しかったことが楽しいと思えないことがある	0	1	2	3	
20	自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3	
21	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3	
22	ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3	
23	なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3	
24	授業や学習に集中できないことがある	0	1	2	3	
25	カッとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	0	1	2	3	
26	学校を遅刻したり休んだりすることがある	0	1	2	3	
27	だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3	
28	学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3	
29	私には今、将来の夢や目標がある	0	1	2	3	
30	ゲーム、携帯、インターネット等はやりすぎないように気をつけている	0	1	2	3	
31	友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	0	1	2	3	

「つらかったこと」(6,10,11,13,14,15)と聞かれて、あなたは何を思いうかべましたか？

1 災害 2 いじめ 3 ほかのこと [] (書ける人は書いてね)
4 思いうかばなかった

1. このアンケートをして気づいたことや、いまの気持ちを書ける人は書いてください。

2. この授業の感想を書いてください。

・心と体の健康観察（保護者用）

記入者	1 父	2 母	3 祖父	4 祖母	5 その他（ ）
-----	-----	-----	------	------	----------

人は強い恐怖やストレスにさらされると、心と身体にいろいろな反応が生じます。それらの反応は、だれにでも起こる自然な反応です。人は、それらの反応を小さくする回復力をもっています。ただし、不便な生活が続いたり、安全や安心がおびやかされると、月日がたっても、それらの反応はなかなか小さくならないことがあります。それぞれの反応には適切な関わり方と対処法があります。

このアンケートは、子どもにとって身近な人が、適切な関わり方と対処法を考えるきっかけにするためのものです。子どもたちの今の心と身体・行動について、担任・養護教諭やスクールカウンセラー等が把握し、今後の心のサポートに役立てたいと思います。ご協力いただければ幸いです。

なお、回答するお気持ちになれないときは、回答されなくてもかまいません。

- 1 日ごろお子様を養育されている方がご記入いただければ幸いです。
- 2 かならずお子様のお名前をご記入下さい。
- 3 回答いただける方は、お配りした封筒に入れて、月 日までに、担任まで提出ください。
- 4 全体の傾向を統計的に分析報告することはあっても、個人のプライバシーは守られますのでご安心下さい。

	今日は 年 月 日				
ふりがな	性別	年齢	学年	クラス	出席番号
お子様のお名前	男 女	才	年	組	番

この1～2週間のお子様の様子をお聞かせ下さい。 次のことがどれくらいありましたか？あてはまる数字に○をつけてください。	ない	少しある	かなりある	非常にある
--	----	------	-------	-------

あなたのお子様は、				
1 寝付きが悪かったり、眠れていないようだ	0	1	2	3
2 テンションがあがり、落ち着かない	0	1	2	3
3 いらいらしく、ちょっとしたことで怒る	0	1	2	3
4 警戒して用心深くなっている	0	1	2	3
5 少しの揺れや物音等で、どきっとしたりびくっとする	0	1	2	3
6 あの出来事のことを繰り返し話したり、話し続けたりする	0	1	2	3
7 怖い夢を見たり、うなされたり、夜中に突然起きて叫んだりしている	0	1	2	3
8 思い出したくないことを、思い出してしまいつらいという	0	1	2	3
9 あの出来事についての遊び（災害ごっこ・事件ごっこ等）を繰り返ししたり、ノート等書いたり絵を描いている	0	1	2	3
10 あの出来事に関係すること（TVのニュース・防災訓練や追悼式等）で過敏な反応（身体の不調、過呼吸、大泣き等）がある	0	1	2	3
11 笑顔が少なく、ぼおっとしたり表情が乏しい	0	1	2	3
12 心配かけないように、一人でがまんしている	0	1	2	3
13 悲しくて、つらいはずなのに、明るく振る舞っている	0	1	2	3
14 あの出来事を思い出させる場所等をいやがったり避ける	0	1	2	3
15 あの出来事に関係することの話をしたり、聞いたりすることをいやがる	0	1	2	3
16 自分を責めたり、自分が悪かったと思っている	0	1	2	3
17 「人が信じられない」と言ったり、思っている	0	1	2	3

18	「こんなことがあるんだから、どんなにがんばっても仕方ない」と無気力になっている	0	1	2	3	
19	以前は一人でできていたことができなくなった	0	1	2	3	
20	保護者（親等）から離れられない	0	1	2	3	
21	よく甘えるようになった	0	1	2	3	
22	外出を怖がるようになった	0	1	2	3	
23	食べ物や健康について不安を感じている	0	1	2	3	
24	これからの生活や将来の自分について不安を感じている	0	1	2	3	
25	いじめられたり差別されるのではないかと心配している	0	1	2	3	
26	腹痛・頭痛等身体具合がよくない	0	1	2	3	
27	涙もろくなったり、落ち込んだりしている	0	1	2	3	
28	勉強に集中できなくなったり、成績が下がってきた	0	1	2	3	
29	乱暴（暴言・物を投げる・人にあたると等）になることがある	0	1	2	3	
30	登校・登園をいやがる	0	1	2	3	
31	家族や友達とのつながりを大切にするようになった	0	1	2	3	
32	やりたいことや将来の目標が見つかった	0	1	2	3	
33	社会の出来事に関心をもち、自分の意見や考えを述べるようになった	0	1	2	3	
34	少々の困難にも負けないようになった	0	1	2	3	
35	感謝する気持ちが強くなり、一日一日を大切にするようになった	0	1	2	3	

a 出来事の被害（家族や親友の命の喪失・家屋損壊・原発・経済的打撃）は、
0なかった 1少しあった 2かなりあった 3非常にあった

b この出来事前に「つらいこと」（いじめ・暴力・事故・別離）は、
0なかった 1少しあった 2かなりあった 3非常にあった

お客様のこと、保護者様ご自身のこと、心のケアについてのご質問等、自由にお書き下さい。

お客様のことで、相談を希望されますか？

1希望する（☐担任、☐養護教諭、☐スクールカウンセラー、☐（ ））
2希望しない

「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集（あいり出版）」より（富永 良喜著）

● ② リラクセーションの実際－1

1 腹式呼吸（落ち着くためのリラックス）

- (1) 最初にお腹をへこませて、口でゆっくり息をはきます。
- (2) おへその下 10 センチぐらいの所（丹田）に軽く手のひらを当ててください。
- (3) まず口を大きく開けて「ハー」と息をはき、続いて口をすぼめ「フー」と肺の中の空気を出し切ります。
- (4) お腹をへこませながら、できるだけゆっくりと時間をかけながら息をはきます。
- (5) 次に、お腹を出しながら鼻からゆっくり息を吸います。
- (6) 「ゆっくり」を意識しながら自分のペースでおこなえばよいのですが、目安がほしいなら「はく：吸う＝2：1」と考え、6秒ではき、3秒で吸えばよいでしょう。
- (7) 慣れたら、できるだけ長くできるようにしていきましょう。
- (8) 息をはくとイライラや疲れ、悪いエネルギーが身体の外に出てくるイメージになります。身体に力を入れず呼吸すると更に効果的です。

2 動作によるリラックス法（眠りのためのリラックス）

- (1) 楽な姿勢をとってください。
- (2) 両手首を少し曲げます。
 - ① あまり力を入れすぎずに、緊張を感じるぐらいでいいのです。
 - ② はい、ボタンと一気に（手首の）力を抜きます。
 - ③ 両腕が重たい感じ、あたたかい感じ、さらに、指先の力が抜けていくような感じがするかもしれません。
- (3) 今度は、足首に力を入れます。
 - ① 足首を曲げます。
 - ② 他の腕や背中に思わず力が入っていないか点検します。
 - ③ はい、ボタンと足首の力を抜きます。
 - ④ 両足が重たくて、あたたかい、足の指先から疲れが抜けていく感じを感じることができるかもしれません。
- (4) 今度は上体、背や肩に力を入れます。
 - ① 肩を開きます。ひじや足に思わず力が入っていないか点検します。
 - ② はい、肩や背中の力を抜きます。
- (5) 次は腰とお尻です。
 - ① お尻にぎゅっと力を入れます。
 - ② 肩や背中に思わず力が入っていないませんか。
 - ③ はい、ふわっと力を抜きます。
- (6) 最後に、顔です。
 - ① 眼をぎゅっとつぶります。コンタクトをしている人はつぶらなくてもかまいません。
 - ② 歯を噛み締めます。顔に力が入っています。
 - ③ 両手まで力が入っていないませんか。
 - ④ はい、顔の力を抜いて。
 - ⑤ 顔はすうっとして気持ちがいい。
- (7) 今度は手首・足首・上体・腰・顔、身体全部に力が入っています。
 - ① 顔だけ力を抜きます。他のところは力を入れたまま。

- ② 次に腰とお尻の力を抜きます。上体や手や足は力を入れたまま。
- ③ 足首、最後に手首の力を抜きます。
- ④ はい、全部の力が抜けました。
- ⑤ 力が抜けて、気持ちいい。身体が軽くなったり、重たく感じたり、あたたかく感じたりすることがあるかもしれません。
- ⑥ もし寝付けない時に、布団の中でこれをするとうぐすすり寝られます。
- ⑦ もし、今から勉強やスポーツをしようと思っている時は、「勉強に集中することができます」「スポーツで自分の力を発揮することができます」と自分のメッセージを送ってもいいでしょう。
- (8) いきなり眼を開けるとぼんやりしますので、手をグーパーグーパーします。「今から勉強をするぞ、スポーツをするぞ」と、やる気のメッセージを身体に送ってください。そして、ひじを曲げ伸ばしして足をピンと伸ばして、手を左右に動かしてすっきり眼を開けます。

3 絆のワーク（同性同士で二人一組になる）

- (1) 同性同士で、体験する人、応援する人を決めてください。
 - ① 後ろの人（応援する人）は手に思いやりを込めてください。
 - ② 肩に優しく手を置きます。まず肩の外側に置いてみましょう。それから肩の内側、首の近く、背中のあたりに置いてみましょう。
 - ③ 「どこに手を置いたら心地いいですか？」と前の人に尋ねてください。
 - ④ 今度は重たく置いてみてください。そして軽く、ゆっくりゆっくり力を抜いていってください。そして、もう触れているか触れていないかわからないくらいに。後ろの人は「どのくらいの重さで置いたらいいですか」と尋ねてください。
- (2) 前の方は肩があたたかくなってきたので、大きく深呼吸をしてみてください。息を大きく吸って、ゆっくり吐いていきます。そうすると、「今息を吐いているな」と後ろの人が感じることもできるかもしれません。
- (3) 前の方はもっと元気が出てきたら、ちょっと頑張ってみることにしましょう。勉強やスポーツ、頑張るときは体に力を入れますよね。肩をあげるという動作で頑張りを表現してみましょう。肩を大きくあげて、今勉強を頑張っています、スポーツを頑張っています。肩だけ力を入れたらいいのだけど、手とかに力が入ってないかなあ。はい、ストーン。あっ、頑張れた。
- (4) 後ろの人は良かったなと思って、手を１ミリずつゆっくり離していきます。手が離れていっても、後ろの人の応援している感じがずっと残っているかもしれません。
前の方はありがとう、後ろの人は頑張ったねと言って、ペアをチェンジしましょう。



● リラクゼーションの実際－2

1 導入（10秒呼吸法）

- (1) 腹式呼吸の説明
- (2) 1～4秒で吸う (3) 5秒で止める (4) 6～10秒で吐く
(3回繰り返す)

2 簡易自律訓練法

椅子に深く腰をかけ、手を膝の上において、楽な姿勢をとってください。ネクタイや時計等身体を締め付けるものがあれば、ゆるめたり外したりしてください。目を閉じて、ゆっくり呼吸してください。3つ数えて、手をたたくと元に戻ります。

- (1) 手足が重たくなります
- (2) 身体全体が重たくなります
- (3) 気持ちはだんだん落ち着いてきています。椅子の中に沈んでいくような感じですね
- (4) 手足があたたかくなります
- (5) 身体全体があたたかくなります
- (6) 気持ちはとても落ち着いています
- (7) 重たくてあたたかくてゆったりした感じです
- (8) (心地よいイメージの導入)

あなたは今広い草原の中にいます

とても気持ちいいですね

- (9) 重たくてあたたかくてゆったりした感じです
- (10) 気持ちはとても落ち着いています
- (11) (戻るための準備の導入)

草原から戻ってきています

- (12) 3つ数えて、手をたたくもとに戻ります。もとに戻るととても気持ちがよくなっていますよ

- (13) 1・2・3 (手をたたく)

- (14) 深呼吸をして手足をのばしましょう

3 グループワーク

- (1) 今回の出来事について順に話し合ってみましょう
- (2) 体験の言葉による排出
- (3) 安全感的確認、3つの安全感的
 - ・大丈夫、二度とあなたはそのような危険な目に遭うことはないですよ
 - ・あなたのそばにはいつもわたしがいますよ
 - ・あなたの辛さは誰にでも起こる正常な反応なのですよ
- (4) 終了

4 終了（もう一度呼吸法）

H13 (2001) 年 EARTH 心のケア班学習会における高橋 哲 芦屋市生活心理学研究所所長の指導より

(3) 避難所運営関係資料

● ① 避難誘導呼びかけ文例

市町村派遣職員、学校施設管理者（学校長）、または自主防災組織代表者等は、ハンドマイク、放送設備等により、避難者に次のように呼びかけます。

(1) 避難所開設準備中：運動場等での待機要請

伝達内容：①待機場所の確認 ②情報提供 ③支援者の確保
④負傷者の対応

こちらは「校長の〇〇」です。ただいま、避難所の開設の準備を進めております。

施設の安全性が確認され次第、みなさんを案内しますので、

①しばらくは「〇〇〇」で待機をお願いします。

②現在わかっている災害情報は「●●●●・・・」です。

この地区の被害状況は確認中で、はっきりしたことはわかっていません。▲▲市町災害対策本部が設置され、関係機関とともに対策が進められていますので、落ち着いて行動してください。

なお、③負傷された方、体調が悪い方がいらっしゃいましたら申し出ください。

また、みなさんの中で④避難所の開設準備にご協力いただける方がありましたら、申し出てください。

以上です。

(2) 受付時：避難者の誘導案内

伝達内容：地区ごとの区画指定の事前確認
(早い者勝ちを避けるため)

こちらは「校長の〇〇」です。ただいま、施設の安全が確認され避難所の準備が整いましたので、みなさんを案内します。

早い者勝ちではありません。私の申し上げる順に、世帯ごとに受付に来てください。受付で、世帯の代表の方におなまえ・住所等を記入いただき、ルールを確認いただいてから入室いただきます。(地区順に受け付ける場合もある) 身体の不自由な方やお年寄り、乳幼児等を優先します。

入室後はご近所の方同士で集まるようにしてください。よろしくをお願いします。

② 避難者家族票

避難所施設名：		立	学校
世帯代表者	住所	〒 - /	
	電話	() - /携帯：	

避難所入所 年月日	年	<家屋の被災状況> 全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊		
	月 日 ()	断水 ・ 停電 ・ ガス停止 ・ 電話不通 ・ 不明		
	午前 ・ 午後 時 分	<その他の状況> ()		

	フリガナ 氏 名	年齢	性別	児童生徒 学校名 ・ 学年等	要援護者 (下欄の記号で)	今すぐに生活に必要なもの (紙おむつ・粉ミルク・薬等)
1	代表者		男・女			
2			男・女			
3			男・女			
4			男・女			
5			男・女			
6			男・女			

<親族等の連絡先>	<要援護者の内訳>
住所	ア) 乳児 イ) 幼児 ウ) 妊娠婦の方
氏名	エ) 65 歳以上の高齢者
電話 () - /携帯	オ) 要介護者・病人
	カ) 身体障がい者
	キ) 日本語がわかりにくい方 (外国人)

食物アレルギーについて	ない ・ ある *何に反応しますか? → ()
例：要介護、要手話・要通訳等	
その他の事項	

安否の問い合わせがあったときに、こたえてよろしいか		はい	いいえ
退出年月日	年 月 日 ()	午前・午後	時 分
退出後の連絡先等	住 所		
	電話等		
連絡先の問い合わせがあったときに、こたえてよろしいか		はい	いいえ

※ 受付が集中した時は、太線枠内を記入する。その他は後で記入・確認する。

③ 在宅被災者リスト・災害時要援護者リスト

【在宅避難者リスト】

作成日（ ）月（ ）日 午前・午後（ ）時 作成者（ ）

	氏名	ふりがな	年齢	性別	電話	地区名	住所	所帯主名	備考
1				男・女					
2				男・女					
3				男・女					
4				男・女					
5				男・女					

※ 安否確認時に検索ができるよう、必ずふりがなをつける。

水・食料の配布等避難所での救援対策を受けている在宅の避難者の情報を把握するためのもの。

内容は、基本的に、避難者リストと同じである。

【災害時要援護者リスト】

作成日（ ）月（ ）日 午前・午後（ ）時 作成者（ ）

	氏名	ふりがな	年齢	性別	要配慮の内容（*）	具体ニーズ	世帯人員数	対応
1				男・女				
2				男・女				
3				男・女				
4				男・女				
5				男・女				

* 要配慮の内容

1. 重度の傷病
2. 介護を要する障害者・高齢者等
3. 2に該当しない障害者・高齢者等
4. 乳児
5. 産婦
6. 日本語を解さない外国人
7. その他

※ これは、災害発生直後から最低限必要な内容（災害弱者の概要等）を把握するための例を示したものであり、表計算ソフト等で作成することにより、入力が可能かつ必要となる段階で随時、項目を増やして充実することとする。当初から多くの情報を求めて時間を費やすよりも、まずは迅速に必要な情報を把握し、個別対応をスタートすることが大切である。

④ 避難所における災害時要援護者への援助方針

1 基本的な考え方

一般の指定避難所においては、避難者全員に対する機会の平等性や公正性が重視されがちであるが、災害時要援護者の多様なニーズを踏まえ、「一番困っている人」を優先する姿勢で柔軟かつ臨機応変に対応する。

2 対象者別の配慮事項（例）

対象者	配慮事項
高齢者	・ 高齢者は不便な避難生活で急速に活動力が低下、寝たきり状態になりやすいので、健康状態に十分配慮するとともに、可能な限り運動できるスペースを確保する。
視覚障害者	・ 仮設トイレを屋外に設置する場合は、壁伝いに行くことができる場所に設置する等、移動が容易にできるよう配慮する。
聴覚障害者	・ 伝達事項は、紙に書いて知らせる。 ・ 盲ろう通訳・介助員、手話通訳者、要約筆者等を派遣する。
肢体不自由者	・ 車いすが通れる通路を確保する。 ・ トイレのスペース確保に配慮する。
内部障害者・難病患者等	・ 医療機関等の協力により巡回診療を行うほか、定期的な治療の継続のための移送サービスを実施する。
知的障害者	・ 環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、精神的に不安定になる場合があるので、気持ちを落ち着かせるよう配慮する。
精神障害者	・ 孤立することがないように、知人や仲間と一緒に生活できるよう配慮する。
発達障害者	・ 変化に対する不安や抵抗、こだわりが強く避難所生活になじめないこともあるので、プライバシーを保てるスペースを確保するよう配慮する。
乳幼児	・ 乳幼児のためのベビーベッド、授乳の場を用意する。
妊産婦	・ 安静に休息ができるスペースや搾乳、授乳できるスペースを設ける。
日本語に不慣れな外国人	・ 必要に応じて通訳ボランティア等を派遣する。

「災害時要援護者支援指針（兵庫県災害時要援護者支援対策委員会）」より

⑤ 避難所開設状況報告書

【避難所開設状況報告書（速報）】

報告日時	年 月 日 () 午前・午後 時 分		
学 校 名		報告者氏名	
緊急連絡先	TEL	連絡先氏名	

報告事項

1 避難所開放区域

開放区域名	特記事項（主な被害状況等）
体 育 館	

2 避難所に係る設備

設備名	使用可能状況	特記事項（主な被害状況等）
トイレ	1 可 ・ 2 不可	
水 道	1 可 ・ 2 不可	
電 気	1 可 ・ 2 不可	
ガ ス	1 可 ・ 2 不可	
電 話	1 可 ・ 2 不可	
F A X	1 可 ・ 2 不可	
放 送 設 備	1 可 ・ 2 不可	

3 避難者の状況

現在の避難者		男	名			女	名		
約 名	内 訳	小学生 まで	名	中学生	名	高校生	名	18歳以上	名
		乳児	名	幼児	名	身体障害者	名		
		要介護者 ・ 病人	名	日本語を 解さない外国人	名	65歳以上高齢者	名		

報告先

TEL

FAX

⑥ 食料等物品要請書・受領書・救援物資管理表

【食料等物品要請書】

日 時	年 月 日 () 午前・午後 時 分
避難所名	学校避難所
連絡先	TEL FAX 担当者

	品 名	仕様（サイズ等）	数 量	備 考
1				
2				
3				

【食料等物品受領書】

日 時	年 月 日 () 午前・午後 時 分
避難所名	学校避難所
連絡先	TEL FAX 避難所担当者

	品 名	仕様（サイズ等）	数 量	備考（支援先等）
1				
2				
3				

【救援物資管理表】

避難所名	学校 住 所
連絡先	TEL FAX 担当者

日 時	品 目	受け数	消費期限	配布数	残数	備 考

⑦ 避難者一覧表・ボランティア受付簿

【避難者一覧表】（場所：体育館・○○○学校 No. () 室）

	氏名	ふりがな	年齢	性別	郵便番号	住 所	電 話	入	出	備考
1				男・女				/	/	
2				男・女				/	/	
3				男・女				/	/	
4				男・女				/	/	
5				男・女				/	/	
6				男・女				/	/	
7				男・女				/	/	
8				男・女				/	/	
9				男・女				/	/	
10				男・女				/	/	

【ボランティア受付簿】

○○○学校 No. ()

	氏名	ふりがな	年齢	性別	郵便番号	住 所	電 話	入	出	備考
1				男・女				/	/	
2				男・女				/	/	
3				男・女				/	/	
4				男・女				/	/	
5				男・女				/	/	
6				男・女				/	/	
7				男・女				/	/	
8				男・女				/	/	
9				男・女				/	/	
10				男・女				/	/	
11				男・女				/	/	

* 備考欄には、経験希望する活動内容等を記入してください。

⑧ 避難所での対応例

- (1) 物資・食料・飲料水等の配分方針等について
 - ① 物資・食料・飲料水等は公平に分配します。
 - ② 数量が不足する物資等は、避難所運営委員会で協議によって配布方針を決定します。
 - ③ 物資の配布は、各（避難者）組の代表者の方にお渡ししますので、各組内で分配するようにしてください。
 - ④ 物資等の配給は、原則毎日.....時頃に、場所は.....で物資班が配給するので、秩序を持って物資班の指示に従い受け取ってください。
 - ⑤ 配給する物資等の内容、数量は、その都度校内放送等で避難者へ伝達します。
 - ⑥ 各自必要な物資等は、避難所運営組織本部の物資窓口申し込んでください。在庫があるものはその場でお渡しします。在庫が無いものは本部へ要請しますので、届いたかどうかは各自で窓口を確認にきてください。
 - ⑦ 食料は取り置きせず、古くなったものは決して食べないようにしてください。
- (2) 安否問い合わせ・個人呼び出しへの対応
 - ① 避難者が受付時に安否情報の公開を了解している場合は、情報班が対応可能であれば避難者リストに基づいて安否を回答することができます。その場合は、避難者リストにより検索します。
 - ② 避難者に対しては「伝言ダイヤル 171」「web171」の利用を呼びかけます。
→ P194へ
- (3) マスコミへの対応
 - ① マスコミの取材に対しては、1 次的に市町村派遣職員が対応します。避難者代表者又は避難所運営組織の了解が得られれば、取材を許可します。
 - ② 取材者には、必ず腕章等機関名がわかるものをつけてもらい、写真・映像に顔が入る場合は必ず本人の了解を得ることにします。
- (4) 調査研究者への対応
 - ① 市町村・県が実施する調査は、事前に趣旨・内容等を説明した上で実施されます。協力してください。
 - ② 研究者等による調査は、1 次的に市町村派遣職員が対応します。避難者代表者又は避難所運営組織の了解が得られれば、調査を許可します。

⑨ ペットの飼い主の皆さんへ

【ペットの飼い主の皆さんへ】

避難所運営委員会

避難所では、多くの人たちが共同生活を送っていますので、ペットの飼い主の皆さんは、次のことを守って避難所生活を送ってください。

- ① ペットは、指定された場所に必ずつなぐか檻の中で飼ってください。
- ② 飼育場所や施設は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ③ ペットの苦情や危害に対する防止に努めてください。
- ④ 屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末を行ってください。
- ⑤ 給餌は時間を決めて、その都度きれいに片づけてください。
- ⑥ 運動やブラッシングは必ず屋外で行い、ノミの駆除に努めてください。
- ⑦ 飼育困難な場合は、動物救援センターや災害対策本部に相談してください。
- ⑧ 他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営委員会（総務班）まで届け出てください。
- ⑨ 避難所運営委員会の指示には必ず従ってください。

<避難所ペット登録台帳>（例）

No	飼育者情報	種 類	性 別	体 格	毛 色	ペットの 名 前	登録日 退所日	健康状態・ 服用薬等
記入 例	氏名 住所 電話	柴犬	☒ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☒ 中型 ☐ 小型	茶色	ポチ	○・○・○	良好
	氏名 住所 電話		☐ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☐ 中型 ☐ 小型				
	氏名 住所 電話		☐ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☐ 中型 ☐ 小型				
	氏名 住所 電話		☐ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☐ 中型 ☐ 小型				

⑩ 緊急時連絡

「災害用伝言ダイヤル」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火等の災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

忘れてイナイ（171）？ 災害伝言 **171**
等と覚えてください

録音 171 + 1 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 171 + 2 + 相手の電話番号「伝言再生」

* 他人に聞かれない暗証番号付きの伝言の録音再生は

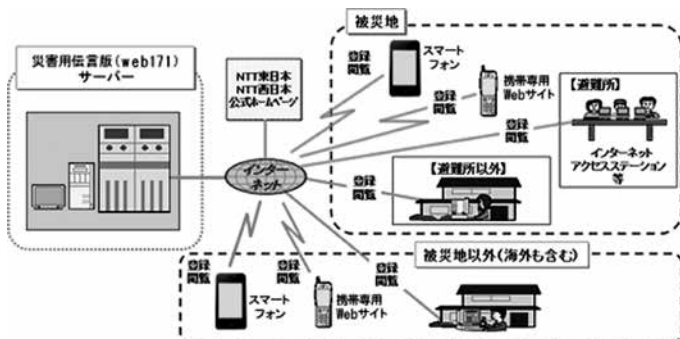
録音 171 + 3 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 171 + 4 + 相手の電話番号「伝言再生」

「災害用伝言板」(web 171)

災害等の発生時、被害地域の居住者がインターネットを經由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報の登録が可能なサービスです。登録された伝言情報は電話番号をキーとして全国（海外も含む）から閲覧、追加伝言登録が可能です。

※ 詳しくは電気通信事業各社のホームページを参照。



「NTT 西日本」のホームページより

⑪ 避難所における生活の基本的ルール

この避難所の共通理解ルールは次の通りです。

災害対策本部

- 1 この避難所は、地域の防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、施設の管理者、避難者等の代表からなる避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
 - ・委員会は、毎日午前 〇 時と午後 〇 時に定例会議をおこないます。
 - ・委員会の運営組織として、総務班、情報班、管理班、救護班、物資班を編成します。
- 3 この避難所は電気、水道等のライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖します。
- 4 避難者は、家族単位で登録します。
 - ・避難所を退所するときは、委員会に移転先を連絡ください。
 - ・動物（ペット）を室内に入れることは、盲導犬等介助等に必要な場合を除き、原則持込みは禁止です。盲導犬等の持込みは他の避難者の理解を得ることが前提です。
 - ・ペットは屋外に専用スペースを設けますので、飼い主の責任で管理してください。
- 5 職員室、保健室、調理室等施設管理や避難者全員のために必要となる部屋または危険な部屋は、避難部屋として使用しません。指定した部屋を使います。
 - ・避難所では、必要に応じて利用する部屋の移動を定期的におこないます。
- 6 食料、物資は、原則として全員に配給できるまでは配給をしません。
 - ・食料、救援物資は（避難者）組ごとに配給します。
 - ・特別な事情の場合は委員会の理解と協力を得てからおこないます。
 - ・配給は、避難所以外の近隣の人にも等しくおこないます。
 - ・ミルク、おむつ等特別な要望は、〇 室で対処します。
- 7 消灯は、午後 〇 時です。
 - ・廊下は点灯したままとし、体育館等は照明を落とします。
 - ・職員室等管理に必要な部屋は、点灯したままとします。
- 8 放送は、午後 〇 時で終了します。
- 9 郵便物等は郵便局員や宅配業者から直接渡していただきます。
- 10 電話は、午前 〇 時から午後 〇 時まで、受信のみをおこないます。
 - ・呼び出しは緊急度や状況に応じて対応（伝言等）します。
 - ・施設内では直接避難者には取り次ぎません。折り返しかけ直していただきます。
 - ・携帯電話等は周囲の人の迷惑にならないように指定の場所で使用してください。
- 11 安否確認の問い合わせには情報開示に同意している場合に限りします。
- 12 トイレの清掃は、朝 〇 時、午後 〇 時、午後 〇 時に、避難者が交替でおこなうことにします。
 - ・清掃時間は、放送をおこないます。
 - ・水洗トイレは、大便のみバケツの水で流してください。
- 13 ゴミの分別は避難所内で行い、可燃ゴミは避難所内では燃やしません。
- 14 飲酒、喫煙は、所定の場所以外では禁止します。尚、裸火の使用は厳禁とします。

● ⑫ 避難所運営委員会運営規約

(目的)

第 1 自主的で円滑な避難所の運営がおこなわれることを目的として、避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(構成員)

第 2 委員会の構成員は、次の通りとする。

- ・避難者で編成する「(避難者)組」の代表者
- ・行政担当者
- ・施設管理者
- ・避難所で具体的な業務を運営する班の代表者
- ・災害ボランティアの代表者

② 前項の規定にかかわらず、「(避難者)組」の代表者が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。

③ 委員会で承認されたときは、自治会、町内会等の役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し、意見を述べることができる。

(廃止)

第 3 委員会は、電気、水道等ライフラインの復旧時を目途とする避難所閉鎖の日に、廃止する。

(任務)

第 4 委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議する。

② 委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこなうこととする。

③ 委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、情報班、物資班、救護班、管理班等の運営班を設置する。

④ 各運営班の班長は、第2条の①項の規定に基づき委員会に出席する。

(役員)

第 5 委員会には、委員の互選による会長 1 名、副会長 名を置く。

② 会長は、委員会の業務を総括し、副会長は会長を補佐する。

(総務班の業務)

第 6 主として災害対策本部との連絡、避難所の管理、ボランティアの要請、マスコミ対応に関することをおこなう。

② 避難所内の秩序維持に努める。

③ 避難所の消灯を午後 時におこなう。ただし、体育館等は照明を落とすだけとし、廊下、職員室等管理

のために必要な部屋は消灯しない。

- ④ 避難者の退所状況等を踏まえ、避難部屋の移動を定期的におこなう。
- ⑤ 委員会の事務局を務める。

(情報班の業務)

第 7 避難者の名簿の作成、更新、管理に関することをおこなう。

- ② 避難所運営委員会名簿の作成をおこなう。
- ③ 避難者への情報提供及び情報収集、情報管理をおこなう。
- ④ 近隣の在宅被災者についても把握に努める。
- ⑤ 電話の問い合わせや、避難者の呼び出しに関することをおこなう。
- ⑥ 委員会の決定事項を避難者に伝達する。

(物資班の業務)

第 8 避難所の食料、物資の配給、不足分の請求及び余剰物資の管理をおこなう。

- ② 公平性の確保に最大限配慮して配給をおこなう。ただし、どうしても配給する場合は、委員会の理解と協力を得てからおこなうこととし、特別なニーズがある物資について等、特別な要望については個別に対処する。
- ③ 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料、物資を配給する。
- ④ 不要な救援物資が到着したときは、受領を拒否することができる。

(救護班の業務)

第 9 高齢者、障害者、負傷者、病人等特別なニーズのある被災者への支援をおこなう。

- ② 避難所内の子どもの保育活動の支援をおこなう。
- ③ 医療機関等との連絡をおこなう。

(管理班の業務)

第 10 トイレ、ごみ、防疫、ペットに関すること等、避難所における衛生管理をおこなう。

- ② 毎日午前 時と午後 時及び午後 時にトイレの清掃をおこなう。
- ③ 犬、猫等の動物類は、室外の別の場所で飼う。
- ④ 遺体受け入れに関することをおこなう。

(その他)

第 11 この規約に記載されていないことは、その都度、委員会で協議して決める。

付則

この規約は、 年 月 日から施行する。

避難所運営委員会（会議内容）

総務班
情報班
物資班
救護班
管理班
その他
特記事項（引継事項）
総務班
情報班
物資班
管理班
その他

⑭ 学校施設・設備表示板（例）

日本語表示	幼児用表示	英語表示	ハングル表示
危険立入禁止	きけん。はいってはいけません	DANGER! DON'T ENTER!	위험 출입 금지
教室へは入らないでください	きょうしつへは、はいれません	DON'T ENTER TO THE CLASSROOM	・ 교실에는 들어가지 말아 주세요 ・ 교실에는 들어가지 말아 주십
本校教職員以外立入禁止	せんせいいがい、はいれません	OFFICIALS ONLY DON'T ENTER	본교 교직원 이외 출입 금지
負傷者等避難所	けがにんの ひなんばしょ	INJURED PARSON'S ROOM	부상자 피난 장소
避難所運営本部	ひなんじょ うんえいほんぶ	SHELTER MAIN OFFICE	피난소 운영 본부
第一次避難所	だいいちじ ひなんじょ	FIRST SHELTER	제 1 차 피난소
第二次避難所	だいにじ ひなんじょ	SECOND SHELTER	제 2 차 피난소
救護室	きゅうごしつ	・NURSE'S STATION ・RELIEF ROOM	구호실
学校災害対策本部	がっこうさいがいたいさくほんぶ	SCHOOL DISASTER MAIN OFFICE	학교 재해 대책 본부
会議室	かいぎしつ	MEETING ROOM	회의실
ふれあいルーム	ふれあい るーむ	GATHERING ROOM	・ 만남 룸 ・ 만남의 장소
遺体仮安置所	いたい かり あんちしょ	TEMPORARY MORTUARY	・ 사체가안치소 ・ 사제임시안치소
男性	だんせい	MAN	남성
女性	じょせい	WOMAN	여성
トイレ	といれ	LAVATORY	화장실
配給場所	はいきゅうばしょ	DELIVERY PLACE	배급 장소
水・食料	みず・しょくりょう	WATER/FOOD	물・식료
生活用品	せいかつようひん	LIFE ARTICLE	생활용품
毛布	もうふ	BLANKET	・ 모포 ・ 담요
受付	うけつけ	RECEPTION DESK	접수
入口	いりぐち	ENTRANCE	입구
出口	でぐち	EXIT	출구
ボランティア	ぼらんていあ	VOLUNTEER	자원봉사

日本語表示	中国語表示	スペイン語表示
危険立入禁止	・危険！禁止进入 ・危険！禁止进入	¡Peligro! ¡No entre!
教室へは入らないでください	请勿进入教室	No entre al salón de clase
本校教職員以外立入禁止	除本校教职员以外禁止进入	¡Prohibido entrar!
負傷者等避難所	受伤者避难所	Refugio de los heridos
避難所運営本部	・避難所管理本部 ・避難所管理总部	Administración central de refugio
第一次避難所	第一优先避难所	Primer refugio
第二次避難所	第二优先避难所	Segundo refugio
救護室	救护室	Punto de socorro
学校災害対策本部	・災害対策学校本部 ・学校災害対策总部	Centro coordinador de medidas contra desastres en escuela
会議室	会议室	Sala de conferencias
ふれあいルーム	交流室	Sala de comunicación
遺体仮安置所	临时遗体安放所	Cámara mortuoria
男性	男性	Hombre
女性	女性	Mujer
トイレ	・厕所 ・洗手间	Baño
配給場所	配给处	Ventanilla de suministro
水・食料	水、食品	Agua/Comida
生活用品	生活用品	Artículo de vida
毛布	毯子	Manta
受付	・申请处 ・问讯处 ・接待处 (受付の種類による)	Recepción
入口	入口	Entrada
出口	出口	Salida
ボランティア	自愿参加者	Voluntario

日本語表示	ポルトガル語表示	ベトナム語表示
危険立入禁止	Perigo! Não entre!	NGUY HIỂM CẤM VÀO
教室へは入らないでください	Não entre para a sala de aula	CẤM VÀO PHÒNG LỚP
本校教職員以外立入禁止	• Proibir entrar • Entrada proibida aos estranhos menos	CẤM VA O TRỪ GIÁO VIÊN CỦA TRƯỜNG
負傷者等避難所	• Refúgio para feridos • Local de refúgio(abrigo) para feridos	NƠI TRỐN TRÁNH DA NH CHO NGƯỜI BỊ THƯƠNG
避難所運営本部	• Administração centrar de refúgio • Central administrativo de refúgio	SỞ CHỈ HUY TIẾN HA NH NƠI TRỐN TRÁNH
第一次避難所	Primero refúgio	NƠI TRỐN TRÁNH SỐ 1
第二次避難所	Segundo refúgio	NƠI TRỐN TRÁNH SỐ 2
救護室	• Ponto de socorro • Pronto-Socorro	PHO NG Y TẾ
学校災害対策本部	• Centro controlar de contra desastres em escola • Central administrativo de medidas contra	SỞ CHỈ HUY ĐỐI PHÓ TẠI HỌA NHA TRƯỜNG
会議室	• Sala de conferência • Sala de reunião	PHO NG HỌP
ふれあいルーム	• Sala de comunicação • Sala de confraternização	PHO NG GIAO LƯU
遺体仮安置所	• Casa mortuária • Morgue	NƠI GIỮ XÁC TẠM THỜI
男性	• Homem • Masculino	ĐA N ÔNG
女性	• Mulher • Femenina	PHỤ NỮ
トイレ	Banheiro	VỆ SINH
配給場所	• Guichê de racionamento • Local de distribuição	NƠI CUNG CẤP
水・食料	• água/comida • água/alimentos	NƯỚC・ THỰC PHẨM
生活用品	• Artigo de vida • Provisão de vida	ĐỒ DU NG SINH HOẠT
毛布	Cobertor	CHĂN
受付	Recepção	QUẦ Y TIẾP
入口	Entrada	CỬA VA O
出口	Saída	CỬA RA
ボランティア	Voluntário	TI NH NGUYỆN

日本語表示	タガログ語表示
危険立入禁止	DELIKADO! BAWAL ANG PUMASOK!
教室へは入らないでください	BAWAL ANG PUMASOK SA SILID ARALAN!
本校教職員以外立入禁止	OPISYALES LANG PO ANG PWEDENG PUMASOK
負傷者等避難所	• KAWARTO NG MAY KAPANSANAN • LUGAR PARA SA MGA SUGATAN
避難所運営本部	• OPISINA NG SILONGAN • PANGUNAHIN OPISINA PARA SA SILUNGAN
避難所	SILUNGAN
避難場所	LUGAR PARA SA MGA LUMIKAS
救護室	• ESTASYON NG MGA NARS • SILID NG PAUNANG TULONGPANLUNAS
学校災害対策本部	PANGUNAHIN OPISINA NG PAARALANG PANG KALAMIDAD
会議室	SILID PULUNGUN
ふれあいルーム	SILID NG PATITIPON
遺体仮安置所	PANSAMANTALANG MORGE
男性	LALAKI
女性	BABAE
トイレ	PALIKURAN
配給場所	• LUGAR NG DISTRI BUSYON NG PAGKAIN • KUWARTO NG DISTRIBUSYON
水・食料	TUBIG/PAGKAIN
生活用品	PANGARAW-ARAW NA PANGANGAILANGAN.
毛布	KUMOT
受付	• TAGA-GABAY • TANGGAPAN
入口	PASUKAN
出口	LABASAN
ボランティア	BOLUNTARYO

(4) 食の支援関係資料

① 食支援活動チェック表

【食料の確保状況チェック表】

点検月日	月	日	曜日	記録者
救援物資（食料や飲料水等）はきちんと保存、管理されているか			している	していない
救援物資管理表は作成されているか			している	していない
備蓄庫の何が利用できるか			()	
炊き出しに利用できるものはあるか			ある()	
それはどのように保存されているか			ない場所()	方法()
給食に使用できるものはあるか			ある()	
それはどのように保存されているか			ない場所()	方法()

【救援物資の管理表】

	品 目	受け数 ()	消費期限	品質確認	保存方法	備考

【参考】アレルギー 28 品目

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち次の 7 品目は、患者数の多さや症状の重さから、原材料として使った場合だけでなく、原材料を作るときに使った場合も、これらが使われたことがわかるよう必ず表示してある。

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち次の 21 品目は、上の 7 品目と同様に、これらが使われたことがわかるよう表示することが勧められている。

これらの 21 品目が使われているのかどうか心配な方は、食品メーカーの『お客さま相談室』や『アレルギー専門窓口』に問い合わせる。

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

(※アーモンドが、令和元年 9 月 19 日に新たに追加された。)

「消費者庁ホームページ」より

【食料配布日誌】

	1日目			2日目			3日目		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
大人									
子ども									

【炊き出し運営の環境チェック表】

炊き出しが必要かどうか		被害状況（ ）	
ライフラインの状況はどうか		ガス（可・不可） 水道（可・不可） 電気（可・不可）	
施設	調理可能な施設はあるか	あ る な い	施設名
器具	炊き出しをする器具はあるか	あ る な い	器具名
	調達できる場所はあるか	あ る	な い
食材	食材は何があるのか	救援物資より（ ） 地元業者より（ ）	
	どんなメニューができるか (季節を考慮して)	例	
人的	炊き出しができる組織はあるか	あ る（組織名） （人数） な い	
支援	ボランティアが確保できるか	できる 調理（ ）人 配食（ ）人 器具の準備（ ）人 できない	
衛生管理は大丈夫か (加熱状況の確認)		できている できていない	
どんな方法で行うのか		① 全部持ち込みの場合	
		② 何か準備物が必要な場合	
		③ ボランティアが必要な場合	

【食に関する心のケア】

点検月日	月	日	曜日	記録者
食事に配慮を要する 人たちの状況		アレルギー _____人		
		生活習慣病		
		肥 満 _____人		
		その他 _____人		
食事にに対して気になっている 人たちの状況		気をつけること		
		()		
		()		
		()		
食事にに対して気になっている 人たちの状況		ない _____人		
		ある _____人		
		食べ過ぎ _____人		
		もっと食べたい _____人		
調理活動に参加できる人		食べられない _____人		
		その他 _____人		
		その他の内容		
		()		
栄養相談について		参加したい人 _____人		
		活動内容 ()		
		()		
		()		
栄養相談について		本部医療班との協力体制ができているか		
		(できている できていない)		
		食事内容の問題点		
		()		
栄養相談について		()		
		体調面での問題点		
		()		
		()		

【学校給食再開に向けた環境チェック表】

点検月日	月	日	曜日	記録者
給食施設（共同、学校）の稼動は可能か	可	不可（		）
機械、器具類は使用できるか	可	不可（		）
ライフラインの状況はどうか	ガス（可・不可） 水道（可・不可） 電気（可・不可）			
どのような方法で開始できるか	従来の方法 他の施設 共同			
従来の方法以外の配送方法が必要か	具体的に			
食材の確保はどうするのか	救援物資より（ 給食業者より（ 地元業者より（ 備蓄庫より（			） ） ） ）
献立の作成はどうするのか	具体的に			
児童生徒への給食指導をどのようにするか	衛生指導			
	配膳の工夫			
	あとかたづけ			
学校再開状況と給食時間の調整をどのようにするのか				

● ② 避難所の食事で気をつけること

1 衛生面には充分気をつけましょう

- (1) 配られた食べ物はいつまでも手元に置かす
になるべく早く食べましょう。
- (2) 避難所では、食品の温度管理ができないの
で消費期限には特に気を付けるように心がけ
ましょう。
- (3) 季節によっては腐りやすい物もあるので、
匂いや味には十分注意しましょう。



2 栄養のバランスに気をつけましょう

- (1) 配られる食品はおにぎりやパン、菓子類が
多く、でんぷん質や油分のとりすぎになりま
す。そのため便秘しやすくなるので、葉に頼らず水分（お茶、
牛乳等、ジュース類は除く）をとり、適度に運動をするよう
に心がけましょう。
- (2) 炊き出しがあれば汁物や野菜をたくさん食べるようにしま
しょう。
- (3) ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。
- (4) 体調を崩していたり、食事制限のある病気（アレルギーや
内臓疾患等）の人、高齢者や乳幼児のいる人は、避難所の担
当者に相談し食事等について相談しましょう。



3 ストレスをためないように気をつけましょう

食事作り（炊き出し等）や食べ物を配る作業
等に積極的に参加し、からだを動かして気分転
換し、ストレスをためないようにしましょう。



＊ 使い捨ての食器や箸等分別ゴミの回収に協力しましょう

③ 食事についてのアンケート

(あてはまるものに○印をつけてください)

あなたは

年齢は

身長は

体調で下記のようなことがありますか

(1) 生活習慣病の治療を受けている

食事制限がありますか

(1)であると答えた人はどんな制限ですか記入してください

【例：塩分】

(2) アレルギーがある

医師の指導を受けていますか

(以下は(2)であると答えた人のみ回答)

どんな食品ですか記入してください

【例：エビ】

エピペンを所持していますか

(エピペンを所持している場合)

保管場所を記入してください。

このアンケートを記入した後、栄養指導やカウンセリングを受けたい人は名前を書いてください、個別相談の予約をします。

お名前 _____

※ 個人情報について外部に知られることはありません

(5) EARTH員派遣報告書(兼引継ぎ書)

派遣名：

(災害名／研修会名)

派遣先：

派遣期間：令和 年 月 日() ～ 月 日()

派遣者所属職氏名：

1 派遣にかかる活動概要

- ・
- ・
- ・

2 現地で聞かれたこと

- ・
- ・
- ・

3 伝えてきたこと

- ・
- ・
- ・

4 伝え切れなかったこと

- ・
- ・
- ・

5 現地で学んだこと

- ・
- ・
- ・

6 その他、所感

- ・
- ・
- ・

(派遣に係る資料(画像)等は別添のとおり)

MEMO

VII章

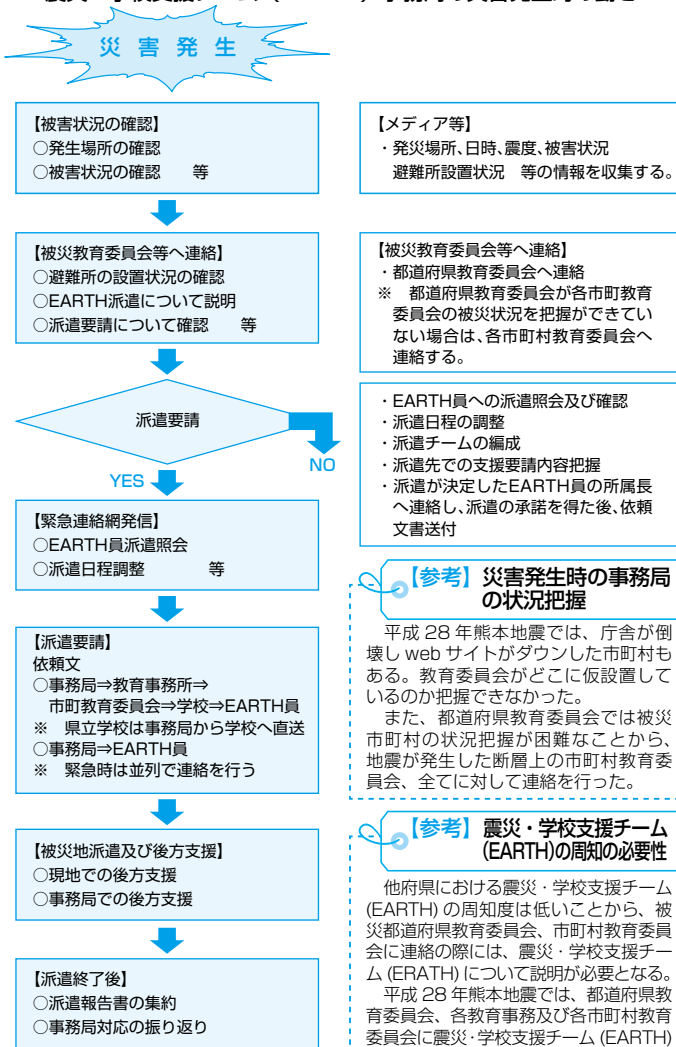
事務局対応



平成 28 年熊本地震時の EARTH 事務局内の様子

1 災害派遣

震災・学校支援チーム（EARTH）事務局の災害発生時の動き



2 事務局の対応

1 派遣前

(1) 情報収集

- ① メディア等による情報収集
- ② 被災地都道府県等教育委員会への問合せ
 - ・ 学校及び児童生徒被害状況の把握
 - ・ 支援要請内容

(2) 派遣実施の調整

- ・ 県防災担当部局、関西広域連合等との連携
- ・ 派遣日程の検討
- ・ EARTH 員への準備連絡（教育事務所含む）

(3) 連絡

- ① 震災・学校支援チーム（EARTH）員へ
 - ・ 派遣の可否について緊急連絡網を使い確認（管理職の許諾）
 - ・ 派遣可能と回答した EARTH 員の中から派遣者を選考し、班を編制
 - ・ 派遣 EARTH 員の所属長等への派遣依頼文書を発出
 - ・ 派遣日程や活動内容について派遣される EARTH 員に連絡
- ② 被災地の教育委員会へ
 - ・ 支援内容の確認
 - ・ 日程調整
 - ・ 派遣先の学校との調整を依頼
- ③ 運営委員会へ
 - ・ 派遣者、派遣日程等の報告

(4) 現地活動のための準備

災害の種類・被害の程度、チームの目的や目的地、目的地までの距離によって異なるが、以下の準備を行う。

① 移動手段

被災地の公共交通機関の運行状況等を勘案し、必要に応じて車を借り上げる。（チームが班ごとに乗れるバンなどの車を借り上げる。）災害支援であることが外からわかるように表示する。

② 宿泊の準備

現地ではホテルなどの宿泊施設が使えない可能性が高い。また、自分たちが安全で快適なところに宿泊すれば被災者のためのインフラ資源を使用してしまう可能性がある。そこで、車中泊、テント泊、避難所等の空きスペースで宿泊するか、被災していない近隣地域に宿泊し、被災地支援に通う。

③ 食事の準備

宿泊と同様に、災害直後に現地調達することは、被災地域の負担を増やすことになる。予定日程分の水や食料は持参する。調理器具や食器も同様で、調理の簡単な食事内容にするとともに、食器も持参し、ゴミなども基本的には持ち帰る。

④ 事務局として準備する物品チェックリスト

- ☐ 活動のしおり
- ☐ EARTH ハンドブック（提供用）
- ☐ その他提供する資料
（学校防災マニュアル、「明日に生きる」等）
- ☐ 現地地図
- ☐ パソコン（タブレットパソコン） 等

(5) その他

- ・ 記者発表

2 派遣活動中

(1) 派遣初日

- ① 出発時 集合場所において点呼、諸連絡
- ② 被災地教育委員会訪問
- ③ 避難所となった学校等を訪問

(2) 派遣中

- ① 活動内容等の調整
- ② 派遣先の調整（本庁事務局との連携）
- ③ 事務局への状況報告
- ④ 現地教育委員会との連携（派遣先の調整等）

3 派遣終了後

(1) 報告

- ① 震災・学校支援チーム（EARTH）員から
 - ・ 活動報告書の提出
- ② 被災地の教育委員会へ
 - ・ 支援内容についての振り返り
 - ・ 更なる派遣要請への対応
- ③ EARTH 運営委員会へ
 - ・ 派遣者、派遣日程等の報告

→ P209 へ

主な参考文献等（順不同）

学校防災のための参考資料「生きる力」を育む防災教育の展開（文部科学省）
 東日本大震災における学校等の対応等に関する調査報告書（文部科学省）
 災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）
 避難勧告等の判断・伝達マニュアル作成ガイドライン（内閣府）
 東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）
 平成23年（2011年）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）について（消防庁災害対策本部）
 兵庫県地域防災計画（風水害等対策計画他）（兵庫県）
 避難所等におけるトイレ対策の手引き（兵庫県）
 災害時要援護者支援指針（兵庫県災害時要援護者支援対策検討委員会）
 学校防災マニュアル（平成24年度改訂版）（兵庫県教育委員会）
 震災を生きて（兵庫県教育委員会）
 震災を越えて - 教育の創造的復興10年と明日への歩み -（兵庫県教育委員会）
 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）（兵庫県教育委員会）
 防災教育研修プログラム事例集（防災教育開発機構・兵庫県教育委員会）
 みやぎ学校安全基本指針（宮城県教育委員会）
 愛知県避難所運営マニュアル（愛知県防災局災害対策課）
 3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録（宮城県小学校長会・仙台市小学校長会）
 災害時のこころのケア（日本赤十字社）
 ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集（あいり出版：富永 良喜著）
 日本障害者リハビリテーション協会情報センターホームページ
 社会福祉法人全国社会福祉協議会ホームページ
 震災伝承館（東北地方整備局）ホームページ
 消費者庁ホームページ
 気象庁ホームページ
 日本赤十字社ホームページ
 NTT 西日本ホームページ

MEMO

MEMO

MEMO

改訂にあたってご助言・ご協力いただいた方々

富永良喜 兵庫教育大学大学院教授

震災・学校支援チーム (EARTH) 各班長・副班長

震災・学校支援チーム (EARTH) 研究・企画班

防災教育専門推進員

その他関係者のみなさまに深く感謝申し上げます。

震災・学校支援チーム

Emergency And Rescue Team by school staff in Hyogo

EARTHハンドブック

【平成 28 年度改訂版】

平成 18 年 3 月発行

平成 28 年 3 月改訂

平成 29 年 3 月改訂

令和 2 年 3 月一部改訂増刷

編集：震災・学校支援チーム (EARTH) 事務局
(兵庫県教育委員会事務局教育企画課)

発行：兵庫県教育委員会

所在地：〒650-8567

神戸市中央区下山手通5丁目10番1号

T E L : 078-341-7711 (代)

F A X : 078-362-4283

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHHP/>

