

もくじ

第1章 防災ミッションに挑戦!



- 地震だ! どうする? 4
- ゆれる教室から抜け出せ! 5
- お家の危ないものを探せ! 6
- お家の人にインタビュー! 7
- 学校の安心のヒミツを探せ! 8
- まちにある"防災サイン" を見つけろ! .. 9

第2章 考えて行動する力を身につけよう!

- 災害時にまちはどうなる? 10
- 身の回りのリスクを知ろう! 11
- 災害時、やってしまいがちな行動 12・13



第3章 自分たちでまちを守る!



- 中学生や高校生も、地域防災の力 14
- 避難施設には
どんなものがあるか見てみよう 15
- 避難施設ってどうなっているの? 16
- 避難施設でのルールとマナー 17
- 特別インタビュー 18・19
FC町田ゼルビア 菊池流帆 選手
町田市立忠生第三小学校 校長
山本 正則 先生
- まとめ・ふりかえりシート 20



制作：株式会社ポートエモーションらぶふぁみ事務局
制作協力：nico

第1章 防災ミッションに挑戦!

「地震だ! どうする?」



地震は、いつ来るかわからない。その時、行動ができるかな?
「ぼうさい隊」の4人と一緒にミッションに挑戦しよう!



ミッション1

ゆれる教室から抜け出せ!

1 ゆれたらどうする?

地震は、いつ、どこで起きるか分からないよ。でも、ゆれが収まるまでの3つの行動を知っていれば、けがを防ぐことができるんだ。

① もぐる

机の下にもぐる



② 守る

机の脚をしっかりとにぎり、頭を守る

③ 逃げる

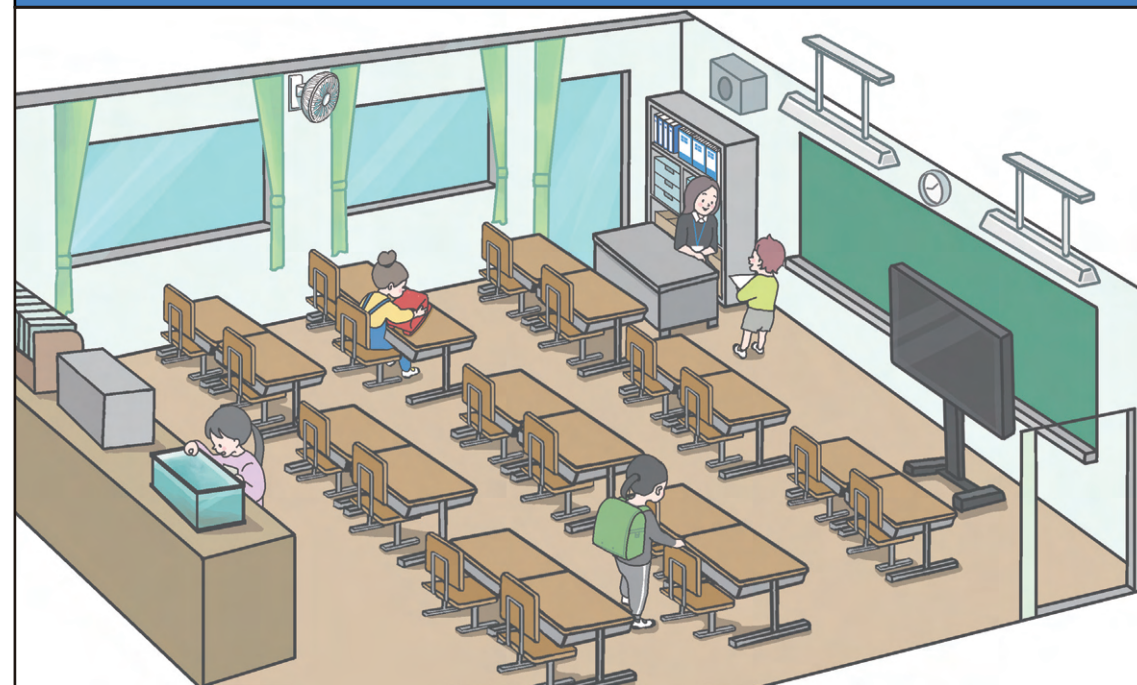
ゆれがおさまったら出口を開け、避難のじやまになる物を動かす

避難するとき気をつけよう!

- お さない
- か けない
- し やべらない
- も どらない



地震の時に危ないところを○してみよう!



ミッション2

お家の危ないものを探せ！

1 お家で“危ないもの”をチェック！

お家にも、地震のときに倒れたり、飛び出したりするものがあるよ。どんなものが危ないかな？

たお 倒れやすいものがあるかな？



下のイラストを見て、“危ないかも？”と思った場所に○を付けてみよう。



2 どうして危ないと思ったのか、理由を書いてみよう！

ミッション3

お家の人にインタビュー！

1 “家族の準備”を聞いてみよう！

地震が来た時にどうすればいいかな？一番大事なことは、「もしものこと」を家族で話しておくこと。さっそく、お家の人にインタビューしてみよう！

インタビューした内容をメモしておこう！

①避難先はどこが考えられるかな？

②はぐれたときの待ち合わせ場所は？

③防災グッズは何がある？

④家族で決めているルールを書いてみよう。



お家で読み返して発表の準備をしておこう！

2 “家族の安全”を確認しよう！

災害が起きると、スマートフォンや家の電話がつながりにくくなることがあります。そんな時に役に立つのが、NTTが用意している「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」です。これらを使うと、自分の無事を残したり、家族のメッセージを確認したりすることができます。家族の連絡先をメモしておこう！

さいがいようでんごん 災害用伝言ダイヤル

でんごん とうろく 伝言を登録 171+1+電話番号を入力
 でんごん さいせい 伝言を再生 171+2+電話番号を入力

さいがいようでんごんばん 災害用伝言板 web

でんごん とうろく さいせい 伝言を登録・再生

【web171】へアクセス→電話番号を入力

メモだけでなく、家族の電話番号を覚えておこう！困った時にすぐ連絡できるよ。



ミッション4

学校の安心のヒミツを探せ！

1 学校には「守るヒミツ」がいっぱい！

学校には、みんなを守るための工夫がかかっているよ。

① 地震に強い「たいしんの仕組み」

学校の建物には、大きな地震が起きても簡単にはこわれないように、柱を足したりしています。これらは「たいしんの仕組み」といって、建物をゆれにくくしたり、ゆれをにがしたりするための工夫です。



② 放送室からの「安全アナウンス」

地震や火事などの災害がおきた時には、学校の放送室から「安全アナウンス」が流れます。このお知らせは、今、どうすれば安全なのかをみんなに伝えるためのものです。先生や大人の指示をしっかりと聞き行動しましょう。



2 学校にある「安心のヒミツ」

ふだん見ているものも実は「安心のヒミツ」。実際に探してみよう！見つけたら□にチェックしてね。



地震や台風などの災害が起きた時のために、みんなを守る「備蓄品」がしまっています。



地震などで水道やトイレが使えなくなった時、マンホールの上に専用のトイレを置いて使えるようになっています。



地震などの災害の時、学校で水が使える水道です。



校庭など広いスペースが災害時の避難する広場になっています。

備蓄品には、食べ物や水、毛布やテントなど、大事なものがそろっているんだ。



ミッション5

まちにある「防災サイン」を見つけろ！

まちには、安全を守るためのサインがかかっているよ。いつも歩いている道や近所にどんな防災がかかっているか探してみよう！見つけたら□にチェックしてね。



避難広場や災害時協力井戸などが記載されています！

災害の時に、無料で飲み物を出してくれる特別な自動販売機は、このイラストが自印。

使い方をおぼえておこう！

災害時や緊急時に役立つよ！

5個以上
見つけられたら
君もまちの防災リーダーに認定！

火事の際はここから水をとるんだ。この上には、駐車しないようにしよう！

災害による大規模停電でも3日間、消えずに点灯する「街路灯」だよ。

地震や断水の際に、手動で水をくめる井戸だよ。

初期消火のために、50世帯に1つの割合で、民家の壁などに置かれているよ。

第2章 考えて行動する力を身につけよう!

災害時にまちはどうなる?

～しくみを知って、正しい行動を考えよう～

災害が起きると、まちの中ではさまざまなことが起こります。何が起きるのかを知っておくことは、自分や周りの人の命を守る行動につながります。ここでは、地震、浸水・停電・断水・土砂災害について、まちの変化と、正しい行動を学びましょう。

① 地震が起きたら

- ・火事が起きることがある
- ・建物や道路がこわれる

ダメ!

あわてて外に飛び出す



いいね!

机の下にもぐり、頭を守る
ゆれがおさまってから行動する



② 台風・豪雨になったら

- ・川の水が急にふえて、道路が水につかる
- ・山やがけがくずれる

ダメ!

川や水のたまった道を見に行く



いいね!

川やがけに近づかない
早めに高い場所や避難所へ向かう



③ 停電になったら

- ・電気や家電が使えなくなる
- ・信号が止まり、交通事故が起きやすくなる
- ・夜は暗くなり、見えにくくなる

ダメ!

暗い中をむやみに外を歩く



いいね!

懐中電灯やランタンを使う
外出はできるだけひかえる



④ 断水になったら

- ・水道が止まる
- ・トイレや手洗いができなくなる

水を気にせず使ってしまう
トイレを流してしまう

(*下水道が壊れている時には逆流してることがあるため。)

ダメ!



いいね!

水を大切に使う
非常用トイレや備えを活用する



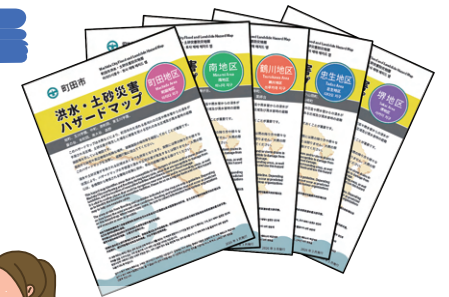
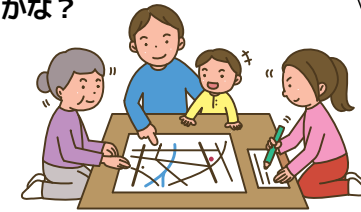
身の回りのリスクを知ろう!

台風や豪雨から身を守るには、日頃の備えが大切です。地域のハザードマップで危険箇所や避難先を確認し、警戒レベルの意味を理解して、早めの避難につなげましょう。

1 自分の地域のハザードマップを見てみよう

- ✓ 家がある場所に色は塗られているかな?
- ✓ 浸水の恐れがある地域はどこかな?
- ✓ 土砂災害の恐れがある場所はどこかな?
- ✓ 避難施設はどこかな?

普段から確認しておくといいな!



町田市のハザードマップ (洪水・土砂災害用)
*5 地区に分かれています。

2 警戒レベルってなに?

大雨や台風などの災害が起きたときに、「いつ、どこに、どうやって逃げればいいのか」を数字で表したものです

レベル5	命の危険! 緊急安全確保 (災害発生・切迫)	「すでに災害が起きているか、もうすぐ起きる! 命の危険が迫っている!」という一番危ない状況
レベル4	全員避難 (避難指示) をしよう	危険な場所にいる人は、全員すぐに安全な場所へ避難してください! という段階。
レベル3	高齢者などは避難を開始	おじいちゃんやおばあちゃんなど、避難に時間のかかる人はこのレベルで避難を開始するよ。他の人は避難の準備を。
レベル2	避難の準備	「避難する準備を始めよう」という段階。避難場所への行き方などを確認する。
レベル1	災害への心がまえをしよう	「これから災害が来るかもしれないから、ハザードマップで避難場所を確認しよう」という段階。

高い
危険度
低い

レベル4までに避難を終えておくことが大事!!

3 リスクが高い場合には早めに行動しよう



- ・自宅が危険な場所でなければ屋内で安全確保
- ・避難施設への立ち退き避難
- ・親戚・知人宅、ホテル・旅館等の安全な場所への避難
- ・(外が危険な状況になってしまったら) 自宅で垂直避難 (2階へ & 斜面とは反対側へ)



災害時、やってしまいがちな行動

災害が起きた時、何気ない判断から思わぬ行動を取ってしまい、危険につながることもあります。日頃から「どう動くか」を考えておくことが大切です。また、災害時の SNS との向き合い方や情報の受け取り方についても考えてみましょう。

1 その行動、本当に大丈夫？



2 SNS 時代の情報リテラシー

災害時は、デマや誤った情報が広がりやすくなります。不確かな情報は、本当に必要な支援情報の妨げになることも。見かけた情報はすぐに拡散せず、まず真偽を確認し、伝えるときは責任を持って発信しましょう。



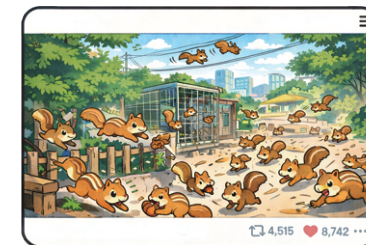
過去の災害ではこんなデマが拡散

*実際に SNS などに投稿された事例です。

- デマ①** 【拡散希望】2時間後にマグニチュード8クラスの本震が来ると政府関係者が言っている。
- デマ②** 近所の製油所が爆発して、有害物質を含んだ雨が降っています。皮膚に触れると火傷するので、外出は絶対に控えてください。
- デマ③** ○○町付近で、外国人グループが空き家を狙って窃盗を繰り返している。
- デマ④** 【緊急】△△小学校の避難所で物資が完全に底をつきました。誰かパンや水を今すぐ届けてください!
- デマ⑤** 今日の22時からこの地域一帯が強制停電に。
- デマ⑥** 今回の地震は人工地震。政府にだまされないで!

基本チェックポイント

- いつの情報?
- その情報は、だれが出した?
- 画像は本物?
- デマは絶対に共有しない



*イラスト画像は生成AIで作成したイメージです

町田リス園の柵が壊れて脱走しているらしい!

境川が氾らんして市役所が大変なことになっている!近くに住んでいる人は早く逃げてください!



*イラスト画像は生成AIで作成したイメージです



第3章 自分たちでまちを守る!

中学生や高校生も、地域防災の力

～自助・共助・公助を知ろう～

災害が起きたとき、すぐに誰かが助けに来てくれるとは限りません。だからこそ大切なのが、自助・共助です。

自助

自分の身は自分で守る



共助

地域や身近な人と助け合う



公助

行政や消防、自衛隊などの公的支援



3つの連携がスムーズなほど、被害は軽減できます。



日頃から防災を意識した活動が、様々な場所で行われているよ。



東日本大震災をきっかけに、「防災」を「訓練」から「日常につながる体験」となるように地域の方々を中心に人材育成を行っています。

@町田第一小学校お父さんネットワーク

火おこし体験



@町田市立山崎中学校



「避難施設を自分たちの手で開設してみる」ことで、中学生が「支援される側」だけではなく、「支援する側」という視点で学ぶことを目標としています。

避難施設には

どんなものがあるか見てみよう!

避難施設には、みんなの命を守るための設備がたくさんあります。それぞれ何の為にあるのか、写真とっしょに見てみよう。

パーティション (テント)



避難施設でのプライバシーを守り、周囲との接触を減らして感染症を防ぐ目的もあります。

応急給水栓



耐震化された水道管に直結されているため、通常の水道よりも災害に強いことが特徴です。

マンホールトイレ



下水道のマンホールの上に便座を設置し、断水時でも衛生的に利用できるトイレです。

備蓄倉庫



災害時に避難者が使う食料、水、毛布などを保管しています。

発電機



停電時に燃料を使って、照明をつけたり電化製品を動かすことができます。

開設キット



避難施設を立ち上げるための手順書や、掲示物などがまとめられた道具箱です。

学校や町内会、地域の方々の防災訓練の様子

@都立町田高等学校



仮設テント設置や煙体験、AEDの訓練、起震車体験など、地域防災訓練として学生だけではなく、地域の人と一緒にを行っています。



@日本大学第三高等学校



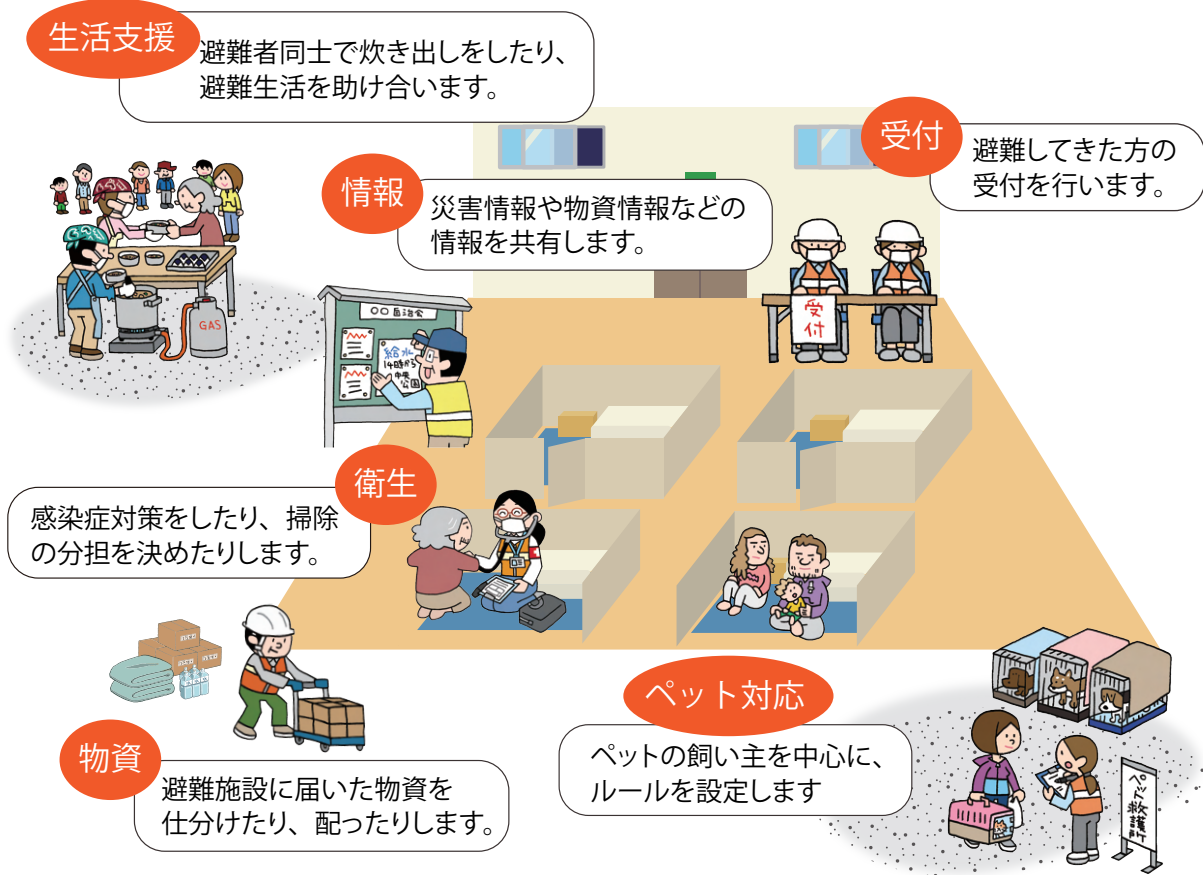
探究活動の中で「防災ゼミ」が設置され、HUGの実施や個々のテーマで探究活動をすすめています。

*HUG 避難所運営ゲーム H(hinanzo 避難所)、U(unei 運営)、G(game ゲーム)のこと。

避難施設ってどうなっているの？

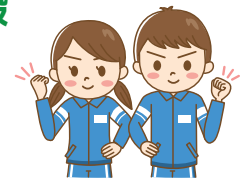
避難施設は色々な係で動いています

避難施設は、さまざまな役割を担う係が連携しながら運営されています。そこにいる一人ひとりが、できることを協力し合いながら、安心できる環境をつくっています。



中学生・高校生にもできるお手伝いがたくさんある！

- * 掲示物の作成
- * 物資の仕分けや運搬
- * 子ども、高齢者の話し相手など
- * 炊き出しのお手伝い
- * ゴミの分別・清掃



若い世代が積極的に避難施設の運営に参加し、雰囲気を作っていくことで、避難施設がより良い環境になっていくことが期待されます。

避難施設でのルールとマナー

避難施設は“みんなで生活する場所”だからちょっとした思いやりが大切です。どのようなことに気が付いたら良いか、みんなで話し合ってみましょう。



みんなが安心して過ごすにはどうしたらいいのかな？

在宅避難

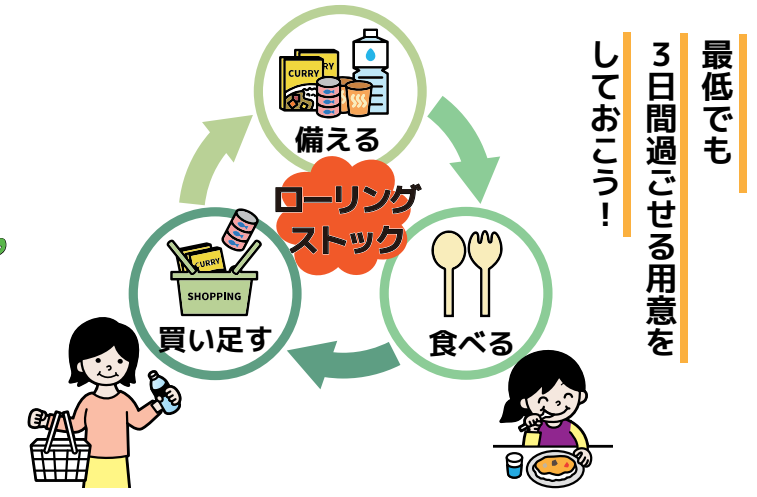


避難施設へは行かず、家で過ごす避難も。

在宅避難とは、地震や台風などの災害が起きたときに、家が倒壊や浸水の危険がなければ、自分の家で生活を続けることです。在宅避難はプライバシーを確保しやすく、安全が確保できる場合には選択肢のひとつとなります。

在宅避難の時に必要なのが”ローリングストック”

- 1 いつも食べているものを
- 2 すこし多めに買って
- 3 使ったら補充する



身近なものが役に立つ！ ペットボトルランタン

停電になった時に役に立つのが、水の入ったペットボトル。懐中電灯やスマホの上に水を入れたペットボトルを乗せるだけで、光が反射して周りを照らすことができます。



特別インタビュー

FC町田ゼルビア

菊池流帆選手

【菊池選手の経歴】
生年月日：1996年12月9日 出身地：岩手県
ポジション：DF(ディフェンダー) 背番号：4
FC釜石→大槌FCJr→FC釜石U-15→青森山田高
→大阪体育大→レノファ山口FC→ヴィッセル神戸



～感謝を胸に～

ピッチ上で誰よりも熱く叫び、体を張ってプレーする選手がいる。FC町田ゼルビアのDF、菊池流帆選手である。彼のプレースタイルの根底には、中学2年生の時に経験した東日本大震災、そしてそこから這い上がってきた「反骨心」がある。震災から15年近くが経過しようとしている今、彼はあの日をどう振り返り、未来を担う子どもたちに何を伝えたいのか。

「当たり前」が消えた日

2011年3月11日。菊池選手は釜石市立釜石中学校の教室で、帰りのホームルームを待っていた。突如、立ってられないほどの激しい揺れが襲う。

「すぐに先生の指示で山へ逃げました。これまでに経験したことのない不安との戦いだった。山を降りて目にしたのは、昨日まで当たり前にあった町が消えてしまった現実。今日を生きることに必死で、大好きなサッカーのことなんて考える余裕もありませんでした。」

実際に町の凄惨な状況を目の当たりにしたのは、震災から2週間後のこと。あまりの衝撃に、当初は現実感すら持てなかったと語る。

絶望の中で出会った「プロ」の輝き

サッカーを諦めかけていた菊池選手の心を動かしたのは、被災地を訪れたプロサッカー選手たちとの出会いだった。

「三浦知良選手（カズさん）をはじめとするトッププレーヤーたちが釜石に来てくれたんです。目の前でボールを蹴る姿がとにかくカッコよくて、すげえなって。その瞬間、『自分もこうなりたい、プロになって誰かを勇気づけられる存在になりたい』という強い火が心に灯りましたね。あの出会いがなければ、今の僕は絶対にここにいません。」

この出会いが、釜石初のリーガーという目標を生んだ。

「感謝」という強い気持ち

プロとして戦う今の菊池選手を支えているのは、故郷への強い「感謝」であるという。

「中学生だった当時は気づけませんでした。今振り返れば、僕たちを守るために親や周囲の大人たちがどれほどの苦勞を隠してくれていたか。不安を顔に出さず、子どもを第一に考えてくれた大人たちの愛情。そして、

今も応援し続けてくれる故郷・釜石の人たち。大きな人間になって、その支えに応えるための『恩返し』が僕の使命。」と語る。

「命を守る」ために、伝えたいリアリティ

被災経験を持つ菊池選手は、防災教育の重要性についても言葉を強めた。

「あの大地震の前から何度か地震が起きていて、『どうせ今回も大したことないだろう』という過信があった。その油断が、悔しくも多くの命を奪うことにつながってしまった。日ごろの避難訓練を、単なる『ふざけていい行事』だと思わないでほしい。大人たちも伝え方を誤らないでほしい。それはいつか来る『その時』に、自分と大切な人の命を救うためのリアルな準備であることを再認識してほしい。」

今、子どもたちへ伝えたいこと

「僕があの日、プロ選手から夢をもらったように、次は僕が子どもたちのきっかけになりたい。憧れてくれている子どもたちの前で偽りの姿でいたくないですし、ありのままの姿を見て、何かを感じてもらえたら嬉しい。」



©FCMZ

泥臭く、全力で戦い抜く菊池流帆選手のプレースタイル。彼がピッチ上で、雄たけびをあげる背景には、まさに「あの日」を乗り越え、多くの方の支えに対する感謝が詰まっている。

インタビュー日：2026年1月28日

地震が起きたら学校はどう動く？ 教えて！山本先生！

町田市立忠生第三小学校

山本正則校長



災害はいつ起こるか分かりません。お子さんが学校にいるとき、あるいは登下校中に地震が発生したら？ 学校現場でのルールと、家庭で備えておくべきポイントを山本校長先生にお聞きしました！

Q1. 登下校中に地震が起きたら「学校」と「自宅」どちらへ行くべき？

どちらに向かうのが安全か、安心か、という判断で動いてほしいと思っています。自宅を出たばかりであれば、おそらく家の人もまだ在宅している場合が多いでしょう。その場合はやはり家へ戻った方が安心ですね。逆に、学校に近い場合には他の児童も先生も学校にいますので、学校にいた方が安心かもしれません。普段から親子でこの場合にはどうするか？お話をさせていただくと良いと思います。「〇〇地点までは自宅へ戻る、それ以降は学校へ向かう。」といった具体的な目安を作っても良いですね。

Q2. 保護者が外出先で被災し、すぐに迎えに行けない場合は？

引き取り保護者の方がいらっしゃるまで、お子さんをお預かりします。まずは安全確保が最優先です。多くの学校では「teturu」での連絡を想定していますが、電波状況などにより連絡が取れなかった場合でも、震度5弱以上の場合には、必ずお迎えをお願いします。震度4以下の場合には、引き取り、または状況により、一斉下校を行っています。（この場合にも「teturu」にて連絡をします。）引き取り者の登録を「緊急時引き取りカード」（名称は各校で異なる場合があります）に記入してご提出いただく際に、ご両親やご祖父母の他に、近所の方やお子さんのお友達のママさんなども、お互いにお願ひできるとよいかと思ひます。

Q3. 避難施設になった学校で、子どもの安全や備蓄品はどうなりますか？

一般の避難者と子どもたちの居住エリアは区別される方針です。また、市や学校が備蓄している食料や毛布などは、状況に応じた優先順位に従って配布されます。また、学校には、地域住民用の備蓄以外に、児童・生徒や教職員用の備蓄を別で用意しています。災害時でも児童生徒の安全確保を優先し、引き渡しが完了するまで対応を行います。

Q4. 学校の再開について教えてください。

学校の再開については、被災状況により大きく異なります。学校が避難施設として使用されている間や、ライフラインが復旧するまで再開は難しいと思います。過去の事例では災害の規模により、避難施設と教室を併用したり、他校へ分散して授業を再開するなど、段階的な再開が取られることもありました。自治体や教育委員会が安全と通学環境を総合的に判断して決定します。停電や通信障害に備え、「teturu」だけでなく、町田市のホームページ、防災行政無線、避難施設の掲示板など、複数の手段で情報を得られるようにしておくことが大切です。

【保護者の皆様へ】

小学校では、毎月避難訓練を実施しています。その時に子どもたちに伝えていることは、「自分自身で、考えて、安心・安全な行動をとること。」ということです。ただ、その判断をするには、普段からいざという時の話を親子ですておく必要があります。ぜひこの機会に、ご家庭でも「いざという時のルール」を話し合ってみてください。そして、万が一、発災の際には、子どもたちの安全は全力で守りますので、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。