

学習の流れの例

- ① 自助・共助・公助についてp.34を参考に理解する。(自助は今までの学びで培っていることに気づく)
- ② それぞれの課題について考える。  
例) 備蓄している家庭が少ない、地域防災訓練に参加している人が少ない、地域の交流が少ないなど。
- ③ それぞれの課題の解決策を考える。  
例) 全生徒に備蓄の重要性を記したプリントを配布する、学校行事の案内を色々な場所に掲示し地域の方に来ていただく、家庭で防災について会話するなど。

学習後の生徒の姿

自助、共助、公助について知り、それぞれの課題を見つけ、他者と協力しながら課題を解決しようとしている。

指導のポイント

阪神・淡路大震災では、7割弱が家族も含む「自助」、3割が隣人などの「共助」により救出されており、「公助」である救助隊による救出は数%に過ぎなかったという結果がある。災害を「他人事」ではなく「自分事」としてとらえ、減災意識を高め、具体的な行動を起こすことが重要。

参照：内閣府防災情報「平成30年版 防災白書 第1部 第1章 第1節 1-1 国民の防災意識の向上」

●自助・共助・公助

東日本大震災においては、地震や津波によって、本来被災者を支援すべき行政自体が被災してしまい、行政機能が麻痺した。このように大規模広域災害時における「公助の限界」が明らかになり、自助、共助及び公助がうまくかみあわないと大規模災害後の災害対策が、うまく働かないことが認識された。

参照：内閣府防災情報「特集 第1章 大規模広域災害と自助・共助の重要性」

「自助」 大規模災害が発生し、東日本大震災のような大津波が目前に迫ってきたとき、誰かが助けてくれるのを待つ時間は全くない。自分の命は自分でしか守れないということを強く認識する必要がある。

「共助」 阪神・淡路大震災では、倒壊家屋の下敷きになった人の約8割が家族や隣近所に救出されたそう。いざという時に協力し合い、助け合える「共助」の関係を隣近所と築くことが大切。

「公助」 日本は自然災害が多いことから「公助」による取り組みが絶え間なく続いている。しかし、広い範囲で大規模な災害が派生した場合には、公助の限界についての懸念も指摘されている。

参照：総務省消防庁「防災・危機管理eカレッジ東日本大震災」4. 自助・共助・公助」

### 3章 共助 - 1

## 自助・共助・公助について

災害への対応は、自助・共助・公助に分類されます。  
この3つはどれか一つが欠けても成り立ちません。

めあて 自助・共助・公助について知り、それぞれの課題やその解決方法を考える。

#### 自助 (個人・家庭)

身の回りの安全を確保して、生活用品を用意したり、ためらわずに避難するなど、自分や家族の安全を守ることです。

- 備蓄をする
- はまっ子防災MAPを見る

みんなは はまっ子防災BOXで備蓄しよう!

#### 共助 (地域)

災害時に、近所同士で助け合い、困難を乗り越えるなど、自分たちのまちを、自分たちで守ることです。

- 近所付き合いを大切に
- 防災訓練に参加する

小さな力が大きな力になるんだね!

#### 公助 (行政)

横浜市をはじめ、国、県、消防、警察、自衛隊などの公的機関による救助・援助のことです。

- 人命救助、消火、避難誘導、医療など
- 支援物資、まちの復興・再建

身体状態や援助の必要を示すマークやシンボル外見から分らなくても、配慮や援助を必要としている人がいます。困っていたら声をかけましょう。

ヘルプマーク マタニティマーク

災害時の外国人支援 日本語の分からない人のための支援方法も知っておきましょう。

外国人支援

### ◆ 行政の役割

災害が起こったとき行政は、避難所を開設する、救援物資を運ぶ、飲水を配給する、建物の被害状況を調べるなどさまざまなことをして、私たちの生活を守っています。また企業や団体も、強みを生かして被災地を支援しています。

#### 行政と企業の連携

市民の安全安心・防災に取り組む

**全国石油商業組合連合会**

ガソリンスタンドの中には、自家発電設備を備え、災害などが原因の停電時にも継続して地域の住民の方々に給油できる、「住民拠点サービスステーション」があります。横浜市内には114カ所あります。(令和6年8月31日現在)

**株式会社 横浜アリーナ**

待機する場所がない帰宅困難者を一時的に受け入れる施設を「帰宅困難者一時滞在施設」といいます。横浜市には253施設あり、横浜アリーナも指定されています。開設状況は「一時滞在施設NAVI」で確認。

各区では「区災害対策本部」を設置します

まち全体で、防災に取り組んでいるんだね!

「ヘルプマーク」 外見からは分からないが「援助」や「配慮」を必要としている方々を表すマーク。

参照：内閣府「障害者に関するマークの一例」

「マタニティマーク」 妊産婦が交通機関などを利用する際に身につけ、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするもの。

参照：厚生労働省「マタニティマークについて」

「外国人支援」 学校で学んだ英語を活かして、日本語表記だけでなく、英語表記も展示することの意味を考えると、英語を学ぶ意義について意識できるようにする。

参照：総務省「災害時における外国人対応について」

●共助・公助の学習テーマ：他業種で支え合う地域の防災

「農業と防災の関係性について」

1. 食糧について・・・食糧を生産できる農家は貴重な存在
2. 水の提供・・・災害応急用井戸として1,916施設が登録済
3. 農機具の活用・・・災害時に活躍する資材（例：一輪車→荷物運搬、くわ→トイレ用の穴を掘るなど）
4. 防災協力農地・・・避難場所や物資の保管場所として449件約250ha登録済

ここでは農業を事例に挙げたが、さまざまな業界が防災とかかわる活動をしていることを学んできてほしい。

●行政の防災に関する役割

「市役所」

補助・助成だけでなく、防災訓練や防災イベントなどさまざまな対策を取っている。また国や県、警察や自衛隊・海上保安庁・電力会社やガス会社・鉄道会社・テレビや新聞などの報道機関、さまざまな会社や市民団体と協力している。

「消防」

消防士の主な仕事は「消火活動」「救急活動」「救助活動」の3つです。消火活動は消防車で火災現場に駆けつけ、消火を行う仕事、救急活動は救急車で急病人やけが人を病院に搬送する仕事、救助活動は事故や災害で脱出できなくなった人を救助する仕事です。このほか、火災などを未然に防ぐために建物・消火設備の検査や防災訓練の指導などを行う「予防活動・防災活動」も消防士の大切な仕事です。

参照：東京消防庁「消防署の仕事」

「病院」

災害時には、病院自体が被災する場合や、医療機関に多くの負傷者が殺到し非常に混乱することが考えられる。限られた市内の医療機関の中で、スムーズに受診するために大切なことは次のとおり。

1. 平時から、地域にある医療機関を知っておく。
2. 緊急度や重症度に応じて、どの医療機関を受診するべきかを判断する。

参照：公益社団法人 全日本病院協会「病院の防災対策」

●行政と企業の連携

防災対策として、企業や団体も協力し横浜市が守られているということにも気づけるようにする。

35

17

## 学習の流れの例

- ① 避難所の役割について理解する。
- ② どのような人が避難所に来るか考える。例) 乳幼児、老人、外国人、障害を持った方など。
- ③ その人たちがどのようなことに困るのか考える。  
例) 思う存分遊べない、足腰が悪いのに床で生活しなければならない、日本語がわからない。
- ④ 自分たちができることについて考える。  
例) 一緒に遊んであげる、避難所の運営を手伝う、日本語の案内以外に英語の案内を作るなど。

## 学習後の生徒の姿

避難所の役割および課題を学ぶ中で、避難所で中学生ができることを理解し、その中で自分ができることを実行しようとしている。

このページの

指導案 ワークシート

はコチラから!

### 指導のポイント

東日本大震災の際、自らも被災している中学生が、高齢者を背負って移動を助けるようす。小さな体で重い水や物資を運んだ子もいる。そういった子どもたちの姿は、震災後の厳しい状況にあって希望であったと記録されている。

参照：セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン  
「報告書-震災後に中高生が果たした役割の記録プロジェクト」

中学生の頑張る姿に元気づけられたり、大人に言われるより、中学生に言われる方が大人は素直に聞けたりすることがある。

また、避難所生活で健康に過ごすためには、水分や塩分をこまめにとったり、体の運動や十分な睡眠・休息を取ったりすることが大切。

参照：厚生労働省「避難所生活で健康に過ごすため」

### ●指定避難所とは

- 市町村が指定するもので以下を目的とした施設。
- 災害の危険性があり避難した住民などを災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在させる。
  - 災害により家に戻れなくなった住民などを一時的に滞在させる。

参照：内閣府防災情報  
「2-2 指定緊急避難場所・指定避難所-防災白書」

### ●障がいのある方について

荷物を運んだり、お知らせを掲示したり、専門的な知識がなくても協力できることはたくさんある。目の不自由な人に配慮し、お知らせは拡声器などを用いた放送でしらせたり、耳の不自由な人に配慮し、放送によるお知らせは必ず掲示するなど。

参照：東京都防災ホームページ「災害時要配慮者への支援」

## 避難所で私たちができること

避難所は、地域の人々による助け合いによって運営されています。自分には何ができるかを考えることが大切です。

めあて 避難所でできることを実践する意欲をもつ。

イラスト例にして自分に何ができるかを考えてみてね!

### ◆避難所とはどのようなところ?

地震のときに開設される避難所を「地域防災拠点」といいます。家屋の倒壊などにより、自宅にとどまれない人が一定期間避難生活を送る場所です。横浜市内で震度5以上の地震が発生したときに開設されます。地域防災拠点には、防災備蓄庫を設置し、自宅から持ち出せない人のための食糧や防災資機材を備蓄しています。横浜市内の市立小・中学校など459カ所が指定されています。  
(令和7年4月1日現在)



### ① 避難所で、できることを考えよう

避難所は被災した人たちが共同生活をするところです。マナーを守り、周囲の人と協力しあって過ごしましょう。

- 大声でさわぐなど、人の迷惑になることをしない。
- 高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦、外国にルーツのある人などに、思いやりをもって接する。

自分できそうなことを書き出そう

横浜市危機管理室からのメッセージ  
災害時に避難所で生活する場合、さまざまな人と昼夜を問わず、一定期間ひとつの空間で過ごすことになります。自ら進んで誰かを助けられるように自備から実践し、災害時に発動できることを期待しています。

ペットの避難  
避難所には動物が苦手な人や、動物アレルギーの人もいます。避難スペースに同伴できない場合は、ケージに入れて決められた場所に預けましょう。避難所に連れて行けない場合はペットホテルや知人に預けましょう。▶災害時のペット対策



災害時のトイレ対策について  
地域防災拠点には、自宅や避難所のトイレが使えなくなったときに備えて、さまざまな仮設トイレが備蓄されています。  
仮設トイレは便器に尿れが付きやすいので、ペットボトルに水を入れておき、使用後に水をかけてきれいに使いましょう。

### ●避難所で気をつけること

不特定多数が避難所に集まるなど、災害時は性暴力被害のリスクが高まると指摘されている。熊本地震のときには、家族から離れた場所で寝ていた10代少女の布団にボランティアの少年が潜りこんだ事件も起こっている。

参照：西日本新聞  
「娘の傷は一生消えない」避難所で性被害の闇把握10件、相談できず潜在化も 熊本地震2年」

女性の性被害だけでなく、プライベート空間が確保できずストレスが溜まったり、盗難被害が出たりすることもあるため、非常時の人間の心理や行動の例を生徒の実態に応じて示す。

### ●横浜市危機管理室からのメッセージ

中学生の多くは地元中学校に通っており、災害時には地域にいると考えられる。そして、一定の理解力と体力を有しているため、行政も中学生が災害時における共助のよきサポーターとなってくれることを期待している。

### ●高齢者への声かけ

声をかけるときは、「大丈夫ですか?」ではなく、「夜は眠れていますか?」など、具体的に質問をした方が答えやすい。

参照：兵庫県立大学大学院看護学研究所  
「災害時に避難所で高齢者の看護にあたる皆様へ(ポケット版)」

### 〈視覚に障害がある方の声〉

視覚に障害があることに気がついてもらえず「あっちにトイレがあります」というような説明をされて戸惑った。「あっち」と言われても指す姿は見えていません。

### 〈聴覚に障害がある方の声〉

外見からは聴覚に障害があるとわからないので話しかけられても戸惑うことがあります。

### 〈内部障害がある方の声〉

外見からは障害があることがわかってもらえず困ることが多いです。

### ●ペットの避難

横浜市の災害時ペット対策については、ガイドライン「災害時のペット対策」にまとめられている。ペット同行避難は、動物愛護の観点のみならず、放浪動物による人への危害防止などの観点からも必要な措置。

〈確認しておく点〉

- 自分の行く避難所はペットの受け入れをしているのか
- どのような飼育環境なのか (屋外、屋内、車中泊など)
- 受け入れているペットの種類 (犬、猫以外の動物は受け入れているのか)

参照：環境省「自治体等が行う人とペットの災害対策」

## 学習の流れの例

- ① 日頃から取り組める共助について考える。
- ② 災害発生時に共助を上手く活用するにはどうすれば良いか考える。  
例) ふだんから地域の方とコミュニケーションをとっておく、積極的に地域防災訓練に参加するなど。
- ③ p.38-41 を読んだり記入したりすることで、災害時に役立つ知識を身につける。

## 学習後の生徒の姿

災害時に中学生が活躍できることを自覚し、自助、共助の大切さについて学んだことを生かし、今後起こり得る災害に備えて試行錯誤しながら共助の輪を広げようとしている。

### 指導のポイント

東日本大震災や熊本地震、西日本豪雨、北海道地震などの大規模な災害時、けがをしたり、孤立したりして消防に助けを求めても、「断られる」ケースが相次いでいる。

参照：NHK「大災害時代 あなたに助けが来ないかもしれない…」

震災の被災者の多くは、地域の助け合い(共助)の重要性を痛感したと語っている。倒壊家屋からの被災者の救出、バケツリレーによる初期消火など、隣近所の助け合いによる減災活動が、被害軽減に大きな力を発揮する。

参照：内閣府防災情報のページ「公助の限界」と自助・共助による「ソフトパワー」の重要性」

### ●横浜市消防団

消防団とは、ふだんは本業を持ちながら、火災発生時における消火活動、地震や風水害といった大規模災害発生時における救助・救出活動、警戒巡視、避難誘導、災害防衛活動などを行う消防組織法第九条に定められた市町村の消防機関のひとつです。また、平常時には、訓練や、応急手当の普及指導、巡回警戒、広報活動など、地域における消防力・防災力の向上に重要な役割を担っています。該当地域に居住している方、勤務している方、在学している方が入団できます。

参照：横浜市ホームページ「横浜市消防団」

### 3章 共助-3

## 今からできる防災への取組

大地震発生時には、消防車・救急車がすぐに現場に駆けつけられるとは限りません。そんなときには隣近所の助け合いが大きな力となります。

あて 災害時に地域の担い手であることを自覚し、日頃から取り組む。



### ◆ 地域が助け合いの基盤

日頃から近所の人たちとあいさつをして交流を持ちましょう。救助隊の到着が間に合わないとき、共助の力が発揮されます。

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊によって建物の下敷きになってしまった人のうち9割以上が、自力または家族、隣人などから救出されています。また、2024年元日に起こった能登半島地震では、道路が土砂崩れで寸断されたり船着場が崩れて、救助隊の到着までの間、近所の人同士で救助しました。

中学生になると、体が大きくなるとともに、自分の判断で行動できるようになってきます。だからこそ災害時には、周囲の状況を見て、協力的に行動してほしいと思います。そのためには、日頃から防災対策について考えておくことが大切です。そうすれば実際に災害が起こったときでも、訓練と同じように、落ち着いて行動できます。これは、私たち消防団の心がけでもあります。中学生のみならずには人を助ける力があります。困ったときに、人から頼られる存在になれるよう、これからも頑張ってください。



横浜市消防団 団長 高橋さん

### 『ご近所さん』 防災マンガ共助編 ～共助の大切さ～



### 防災学習で話し合い、自ら考えよう!

藤の木中学校の活用事例

「防災」は探究的な学習に向いています

防災の目的は「被害を最小限に抑えること」です。一人ひとりが正しい知識を持ち、日頃から備えれば、災害が発生した際に適切な方法で身を守ることができます。防災を通して、「課題設定」「情報収集」「整理・分析」「まとめ・表現」と繰り返す、積極的に話し合いながら学び、自分なりの答えを出しましょう。

課題設定シート

情報収集整理分析シート

今日は、防災の授業をするよ!

南区の藤の木中学校では、総合的な学習の時間に、はまっ子防災ガイドのセットを使って授業が行われています。

### ●はまっ子防災ガイドの活用例

横浜市立藤の木中学校では総合的な学習の時間で防災をテーマに授業を行いました。

〈担当の高橋泰佑教諭のご意見〉

「防災ガイドの内容はわかりやすく、学習を進めやすい。課題設定時に、生徒が当該ガイドを用いることで、課題を見つけやすくなっていると感じた。ガイドの内容で興味を引き出し、きっかけをつかむと、その後自ら足りない情報を収集し、現状や原因などについて調べる思考や姿勢が見受けられた。当校は、テーマを先に決め1年生:自助、2年生:共助、3年生:公助として取り組んだため、ガイドにある地震・風水害・避難所など各項目からそのテーマがどのように関連しているのか課題を見つける必要があり、生徒の主体的な判断力が養われる探求学習ができた」と認識している。」

## 市内の防災教育

### 旭中学校 地域防災訓練

2021年(令和5年)11月実施

災害時の被害を最小限に抑えるには、地域で行っている防災訓練に参加することが大切です。自治会・町内会などでは、地域の防災組織の訓練や地域防災拠点の避難所開設・運営訓練など、自主的な活動が行われています。写真は、横浜市旭区にある旭中学校で行われた地域防災訓練の様子です。旭中学校の生徒と、学区を同じくする中央小学校の児童が参加し、地域のボランティアの方々と一緒にさまざまな訓練をしました。



### 2023年(令和5年)9月から実施

### 蒔田中学校 防災プロジェクト

横浜市南区にある蒔田中学校では、中学生一人ひとりが地域防災の担い手になれるように、防災関係部署と連携した防災教育プログラムを実践しています。9月から、2年生の総合的な学習の時間など(合計12時間)を活用し、防災関係部署との関わりのおかげで、防災に関する知識や技術を習得してきました。



### ■学習や訓練のようす ( )内は支援部署



### 地域の復興

#### 釜石籍住居復興スタジアム

震災による津波で流された小中学校の跡地に、復興のシンボルとして建設されたスタジアムです。2019年ラグビーワールドカップの会場のひとつでした。このスタジアムの存在は、釜石の人々が震災の悲しみを乗り越えるための希望となりました。



### 指導のポイント

地域防災訓練には積極的に参加するよう呼びかける。横浜市危機管理室からも、中学生の積極的な参加が望まれている。地域の消防団の方や、消防の方から直近の防災情報を聞けるチャンスである。回覧板でお知らせが回ってくるので、家族や兄弟と参加するよう指導する。参加すると、炊き出しを食べたり、防災用品などをもらえる場合もある。

### ●地域の復興

2011年に発生した東日本大震災より復興(復活)する釜石を象徴したもの。本書でこれまでに学んだ災害が起こる前の備え、起こった後の対処に続いて、元に戻っていく希望も学んでほしい。被災地の現状を学び、どうしたら復興していけるのか、自分たちは何をしたらいいのかといったことを生徒自ら学び実践につなげていきたい。どのような復興を目指し、どのように復興計画を策定し、どのように復興を進めるのか事前の準備が重要である。