

学習の流れの例

- ① サルとダンゴムシのポーズをとる理由とその効果を知る
- ② 地震発生時に陥りやすい心理状態を知る
- ③ 地震はいつ・どこで発生するかわからないため、様々な場所に
応じた行動の仕方を考える

学習後の生徒の姿

主体的に学習に取り組む態度

地震が起こったときに自分がいる場所などの状況に応じて、
とっさにとる行動について避難訓練時や地震発生時に
活かそうとしている

地震が起きたら必ず机の下にもぐると認識している
生徒がいるかもしれないが、地震の時は、ものが「落ちて
こない・倒れてこない・移動してこない」場所に素早く
身を寄せることが大切である。場所や状況に応じて
行動は変わるということに気付かせたい。

①危険なものにお尻を向けるのはケガをすると
致命傷となる「頭」「首」「手首」を守るためである。

※参照:こうち防災いちばん NHK「命を守るポーズ」

頭を守るものが手元にある場合は、頭の上に衝撃
を吸収させるための空間を少しあけ、頭を守る
ことが大切。

②机の脚を斜めに持つ理由は、地震の揺れで机が転倒
しないためである。

※参照:大木聖子研究室 慶応SFC「命を守る3つのポーズ」

p.20-21参照

災害が起きた時、パニックになるよりも何もできなくなる
人の割合の方が多い。まずは、このような心理状態に
陥ることを生徒たちに理解させ、その状態なりにくく
する、もしくはその状態からすぐに脱するためにも
日頃から意識的に避難経路や安全な場所を探しておく
など、災害に備える心構えを持つことが大切であると
気付かせたい。

③正常性バイアス

私たちの心は、ある範囲までの異常は、異常だと感じ
ない。災害時には、「まだ大丈夫」、「今まで問題なかつ
たから今回も大丈夫」という勝手な思い込みが元とな
り、避難が遅れる原因になるという。

※参照:参議院常任委員会調査室・特別調査室
「災害時の心理学～正常性バイアス」

④同調性バイアス

集団の中にいるとついつい他人と同じ行動
をとってしまう心理で、日常生活では協調性
につながる。

※参照:日本赤十字社
「特集 知ってほしい! 避難の妨げになる
正常性バイアス・同調性バイアス」

⑤凍り付き症候群

想定外のことに頭が真っ白になっ
て反応ができなくなってしまうこと
である。

※参照:総務省
第1部 特集 進化するデジタル経済とその先
にあるSociety 5.0
第4節 人間とICTの新たな関係
ウ なぜ避難が遅れ犠牲者が出たのか～「伝える」
から「伝える」、そして行動へ～
(ア)なぜ、避難指示が出され、ハザードマップが
あったにもかかわらず避難が遅れたのか

地震のときにとる行動

地震はいつ起こるかわかりません。実際に地震が起こった場合、冷静に対応することはむずかしいものです。一瞬の判断が生死を分けることもあります。

めあて 建物の構造を理解し、状況に応じた身の守り方を身につける。

※4分10秒

地震が起こったとき 状況に応じたとっさにとる行動

命を守る3つのポーズ

「命を守る3つのポーズ」は、落ちてくる本や小物、小さな破片、煙などから身を守るためのものです。地震のときは、物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に身を寄せることも大切です。

① サルのポーズ
(地震:机があるとき)

1. 机の下にもぐって頭を守る。
2. 両ひざを床につけて机の脚の上のほうを持つ。
3. 脚が4本あれば斜めに持つ。
4. 机が大きくて腕が届かない場合は、机の脚のひとつを両手でしっかりと持つ。

② ダンゴムシのポーズ
(地震:机がないとき)

1. 大きな危険にお尻を向ける。
2. ひざと足の甲を床につける。
3. 両手で頭を守る。

※当然のことながら、耐震性のある建物内にいること、高い壁や重い物が上から落ちてこない環境にあることを前提としています。

③ アライグマのポーズ
(火事するとき)

1. 姿勢を低くする。
2. ハンカチまたは服で、口と鼻を押さえる。

煙からの避難方法▶p.21

参考:慶応義塾大学環境情報学部 大木聖子研究室ウェブサイト

自分の部屋にいるとき

扉を開けて出口を確保する。落下物から身を守る。外に飛び出さない。白頭から部屋を整理し家具を固定しておく。部屋の中に安全な場所をつくっておく。

外にいるとき

カバンや持っているもので頭を守る。できればカバンと頭の間に隙間をあける。ブロック塀や電柱、店看板やガラスなどから離れる。

トイレや浴室にいるとき

ドアを開けて逃げ道を確認し、揺れがおさまるまで待つ。ふらふら入っていたときは、服を持って逃げ、安全な場所で服を着る。トイレは流さない。

エレベーターに乗っているとき

全ての階のボタンを押して、止まった階で外に出る。閉じこめられた場合は、非常ボタンやインターホンで連絡をとり救助を待つ。

地下にいるとき

太い柱などに身を寄せ揺れがおさまるのを待つ。地下鉄の構内では、停電してもしばらくすると非常灯がつくためあてない。落ち着いたら、駅員に従って行動する。

海の近くにいるとき

海の近くで強い揺れを感じたら、津波警報等や避難指示が出されない場合でもすぐ逃げる。津波避難ビルが高台に避難する。津波からの避難▶p.23

①小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に、窓や
戸を開け、出口の確保をする。

※参照:消防庁「防災マニュアル」

防災時、場所や状況によってとっさにとる行動が変わって
くる。平常時であれば、落ち着いてどのような行動をす
れば良いのか考えられるが、地震発生時は、ほとんどの
人が動けなくなる。そのため、特に避難訓練時は、災害時
のシミュレーションを具体的に想定するだけでなく、
様々な場所での行動を想定できるようにする。

②
・地震の時は同様に閉じ込められている人も大勢いる
と予想される。救助にすぐに駆け付けてくれるとは
限らない。

・焦らず冷静になり「非常用呼び出しボタン」等で連絡
を取る努力をする。

※参照:消防庁「防災マニュアル」

③避難誘導標識版等を確認し、防潮堤の避難口・
避難階段等を用い、すみやかに移動する。

※参照:国土交通省「6.津波から身を守るにはどうすればいいの?」



※津波避難場所



※津波避難ビル

p.23参照

文字の色について

赤文字: 単語の意味の説明

青文字: 生徒への支援の視点や発展的な内容