

V 高知県安全教育プログラム（震災編）の基本的な指導内容

助かる人・助ける人になるために（指導10項目）

事前

備える

南海トラフ地震を正しく恐れ、ともに立ち向かう！

1 地域に起こる災害を知る

- 「想定を知る」
- ・自分が住む地域に発生する危険
(揺れの強さや長さ、30cmの津波到達の時間、最大津波浸水深等の想定)
 - ・過去の南海地震の規模と被害の状況
(自分の住む地域が過去に受けた被害等)
- 「助かるために知っておくこと」
- ・津波は陸下くらの高さでも動けなくなる
 - ・津波は繰り返し長い時間（6時間以上もある）押し寄せる
 - ・津波は川をさかのぼる（数kmも遡上した例もある）
 - ・揺れが小さくても津波が来ることもある
- 「想定以上のことも起こりうること」
- ・想定や過去の経験にとらわれない

2 必ず助かるための知恵と備え

- 「必ず助かるために」
- ・地域の津波避難場所を知っておく
 - ・登下校中や家からの避難方法（避難場所と経路・危険箇所等）
 - ・「それぞれが逃げる」家族との約束（集合場所も決めておく）
 - ・人が集まる場所では非常口を必ず確認しておく
 - ・海岸や河口付近に行くときは、まず高台への道を確認する
 - ・緊急地震速報等、防災に関する情報について知る
 - ・南海トラフ地震臨時情報が発表された時の対処について知る
- 「今すぐしておくこと」
- ・夜間の地震発生に備える
(枕元に靴や懐中電灯等の必要な物を置く、家具等が転倒・落下しない場所で寝る)
 - ・家具等の転倒・落下防止、ガラスの飛散防止等を行う
 - ・家休みの非常持ち出し品を準備する
 - ・家族との連絡方法（災害用伝言ダイヤル等）を確認しておく
 - ・水・食料等を備蓄しておく（最低3日分）

3 みんなで助かるための備え

- 「災害時に助ける人になるために知っておくこと」
- ・地域の防災訓練への参加
 - ・防災倉庫の場所や自身の確認（ハール等の資機材の使い方）
 - ・心肺蘇生法（AEDを含む）等の応急手当の技能の習得
 - ・ボランティア活動への参加
 - ・学習したことの情報発信（地域や近隣校園へ）

発生時

命を守る

「ぐらっと」きた時！

揺れの後は！

4 揺れから自分を守る

- 「ぐらっと揺れたら大事な頭をまず守る」
- ・揺れを感じたら（緊急地震速報を受信したら）頭を守る
 - ・「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

5 津波からの迅速な避難

- 「想定にとらわれず避難する」「最善を尽くして行動する」
- 「率先避難を行う」
- 「揺れたら、とにかく高い場所で高台へ」
- ・自分で判断して一番近くの高い場所へ避難する
 - ・沿岸地域では動けるくらの揺れになったらすぐ避難を始める
 - ・強い揺れ、長く揺れたらすぐ避難する
 - ・避難したら警報が解除されるまで戻らない

6 いつ、どこにいても自分を守る

- 「一人の時でも必ず助かるために」
- ・指示を待つことなく自分の判断で行動する（「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）
 - ・屋外では、ブロック塀や建物の倒壊や落下物等、周囲の状況に特に注意する

7 二次災害への対応

- 「火災から逃げる」「動けるようにならたら避難」
- ・大声で知らせる
 - ・身を低くして煙に注意する
 - ・延焼するものない、十分な広さのある場所へ避難する
- 「土砂災害等への注意」
- ・崖の上や下から離れ危険箇所には近づかない
 - ・前兆が尻がられたら避難する（避難情報や気象情報に注意）
 - ・川の様子（水量が変わる、水が濁る等）や山の様子（山鳴りやひび割れ、小石の落下等）に注意する
 - ・液状化、余震への注意

8 助ける人になるための行動

- 「自分ができる『助ける』行動」
- ・（津波、火災の危険がない場合）互隣の下にいる人を助ける
手伝い、大人を呼びに行く等の自分のできる行動をする
 - ・可能な限り、初期消火、けが人の搬送、応急手当等を行う

事後

暮らしをとりもどす

ともに生きぬく！

9 みんなで生き延びるための知恵と技

- 「今、自分にできることを」
- ・あらゆる手段を活用して情報収集・伝達を行う
(災害用伝言ダイヤル等の活用)
 - ・避難生活を支える（ボランティア）
物資の仕分けや整理、運搬
避難所の清掃
情報の収集・伝達に関する活動
高齢者や障害者などの手伝い
小さい子の遊び相手
炊きだしの手伝い

10 地域社会の一員としての心構え

- 「命を守る地域の絆」
- ・集団生活のルールを身に付ける
 - ・積極的に地域とのつながりを持つ
 - ・自分のできる役割を考え実行する
 - ・家屋の片付け等を手伝う

指導内容はあくまで基本的な内容です。学校種や地域の特徴（地理的条件、ビル等の有無、人口規模等）に応じて、さらに加える内容を検討する必要があります。