

# 保健学習における 防災教育のポイント

東京学芸大学教授  
教科書『小学保健』(光文書院)編集委員

渡邊 正樹



## 1. 教科としての防災教育

内閣府が主催する「防災教育チャレンジプラン」の表彰式が毎年2月に開かれています。筆者は、ここ2年、審査委員長を務めていることもあり、数多くの優れた防災教育の活動報告を見てきました。チャレンジプランで表彰された団体は、いずれも独自の発想をもち、継続的に実践を積み重ね、大きな成果を上げています。そして優れた実践の背景には、長年にわたる防災教育の伝統や、卓越したリーダーシップをもつ指導者の存在があります。

しかし、このような条件が整わないと優れた防災教育を行うことができないのであれば、大多数の学校では実践が難しいこととなります。防災教育は敷居の高い教育活動なのでしょう。

平成25年3月に文部科学省から『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』が発刊されました。この資料には「防災教育は、各教科等のように発達段階に応じた目標や内容が示されておらず、各学校においては指導の体系化が求められていた」と書かれています。

1つの教科ではない防災教育は、どの学年で何をどのように指導するかは、学校の裁量に任されています。そのため、避難訓練だけにとどまったり、単発の指導に終わってしまうことが少なくありません。教科のように発達段階を意識して、系統的に指導が行われているわけではないのです。

しかし、前述の参考資料では、教科における指導の機会に注目し、従来の特別活動と連動させつつ、効果的に防災教育を進めるための指導計画を示しました。これはすべての学校で、効果的な防災教育を推進することを可能とするものです。

## 2. 防災教育の目標

教科における防災教育を考える前に、防災教育

の目標を確認しておきたいと思います。前述の参考資料では、小学校における防災教育の目標を「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」を育てるとし、以下のア～ウの下位目標を挙げています。

### ア 知識、思考・判断

- ・地域で起こりやすい災害や地域における過去の災害について理解し、安全な行動をとるための判断に生かすことができる。
- ・被害を軽減したり、災害後に役立つものについて理解する。

### イ 危険予測・主体的な行動

- ・災害時における危険を認識し日常的な訓練等を生かして、自らの安全を確保することができる。

### ウ 社会貢献、支援者の基盤

- ・自他の生命を尊重し、災害時及び発生後に、他の人や集団、地域の安全に役立つことができる。
- これらの目標を達成するために、各教科で取り上げる内容を明確にし、それらの連携を図って体系化することが、防災教育に求められています。

## 3. 保健学習における防災教育

平成25年末に中学校社会および高等学校地理歴史の学習指導要領解説が一部改訂されましたが、その1つが自然災害に関する記載です。中・高ともに災害発生時の公助に関する記載が追加されています。小学校社会の学習指導要領においても人々の安全を守るための関係機関について学ぶことが示されており、社会では公助を中心に学ぶことがわかります。

また理科では現行の学習指導要領で気象や火山・地震が取り上げられ、主に自然災害の発生機序に関する内容を取り上げると考えられます。

これらから判断すると、小学校体育科や中・高の保健体育科で防災を扱う場合、主に自助・共助に重点をおくと考えることができます。実際、中学校保健体育科では、「傷害の防止」において自然災害が扱われ、主に自然災害への備えと災害発生時の避難が取り上げられています。もちろん自然災害そのものの知識も不可欠ですが、危険の予測と適切な避難、すなわち危険予測・回避に生かすなければなりません。

また、特別活動に避難訓練を位置づけていても、避難の前提となる危険の予測をふまえて判断することが重要です。体を使った避難訓練は、効果的な体験学習ではありますが、自分で考えて、主体的に行動できることを目指す必要があります。

これらに基づいて小学校体育科保健領域で防災を取り上げる場合、以下のように考えることが可能です。

まず、自助・共助の基盤となる“身を守ること”を理解することです。地震発生を想定した避難行動としては、「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所へ避難することが原則となっています。この原則に基づき、さまざまな設定で危険な場所を迅速に判断する。すなわち危険予測をすることを学びます。どのような状況であっても、身を守るためには、危険予測を含めた避難行動が必要です。東日本大震災以降は、緊急地震速報を用いた避難訓練が普及してきており、自分で危険を見つけて、それを避けることが広がりつつあります。保健学習では、避難訓練の効果を上げる意味でも、危険予測をふまえた避難行動(危険回避)を学ぶことが大切です。

また、地震の揺れだけにとどまらず、地震に伴って発生することが想定される津波や火災についても、それらの危険を予測し、安全に行動することを学びます。もちろん地域性の考慮も必要ですが、津波についての学習は沿岸部に位置する学校だけで学ぶものではありません。校外学習等で海に行く機会もあります。家族で海水浴に行くこともあるでしょう。どのような機会においても、確実に身を守るができるようにすることが、保健学習における防災教育の意義といえます。

現在、学習指導要領の体育科保健領域には防災は含まれていません。しかし「けがの防止」では、交通事故と身の回りの危険によるけがが扱われて



おり、防災も同様の位置づけで学ぶことができます。その際、避難行動に加えて、備えなど主体のことを学ぶとともに、施設設備など防災に関わる環境の整備についても取り上げるとよいでしょう。

## 4. 保健学習で防災をどのように学ぶか

避難行動には原則があり、それが習得すべき知識であれば、その知識を活用した学習活動が考えられます。前に述べたさまざまな設定で危険を予測して、安全に行動することは、知識の活用に当たります。知識の活用は知識の定着にもつながります。複数の状況(自宅、通学路、公共交通機関の利用時など)での災害発生を示し、その状況での危険を判断し、適切な避難行動をとることを学びます。このような学習活動は、思考力・判断力を育成するうえでも重要です。

また、被害を減らすために備えておくべきことは何か、どのような環境整備が行われているかなどを調べたり、話し合ったりする学習も考えられます。地域の避難場所、防災施設などが記載された地図や、写真・映像などを用いると、さらに効果的です。皆さんもさまざまな教材の工夫を試みてください。

(わたなべ・まさき:健康・安全教育学/学校保健学)

参考文献:『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:2013)/渡邊正樹編著『今、はじめよう!新しい防災教育』(光文書院:2013)

じしん つなみ



## 地震や津波から身を守る！

日本は「地震大国」とよばれるほど、地震が多く発生しています。地震や津波から身を守るためにはどうすればよいでしょうか。

### (地震から身を守る！)



ゆれを感じたり「緊急地震速報」を聞いたり見たりしたときには、危険を予測し、正しい判断をして、テーブルの下などの、物が落ちてこない、たおれてこない、移動してこないところに避難（安全な行動）します。



落ちてくる、たおれてくる、移動してくる危険をいくつか見つけれられるかな？



①危険の予測 — 食器棚がたおれてくるかもしれない。

↓ (正しい判断)

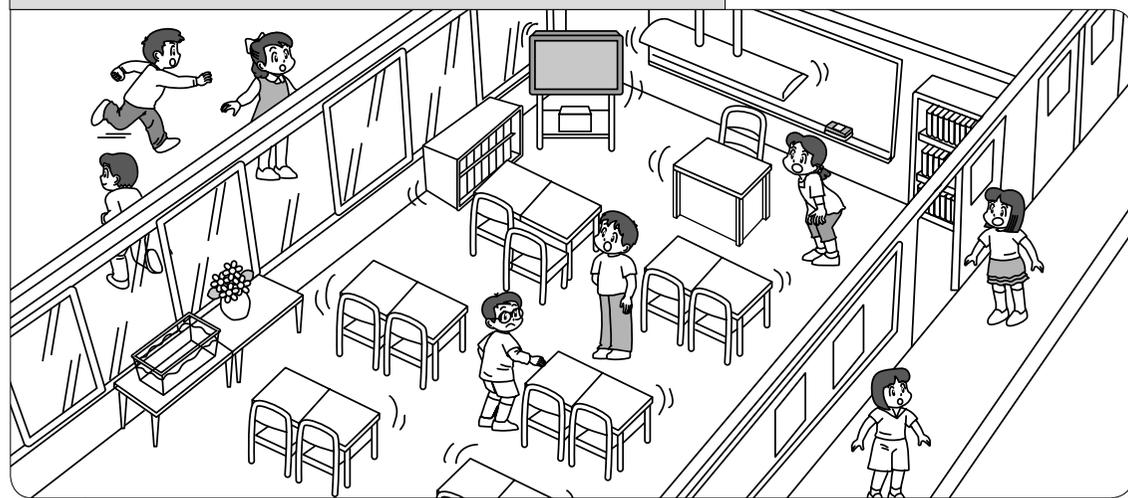
②安全な行動 — テーブルの下にもぐる。

← 危険の予測

← 安全な行動



学校で地震が起きたときにはどうすればよいか、同じように考えてみましょう。



危険の予測

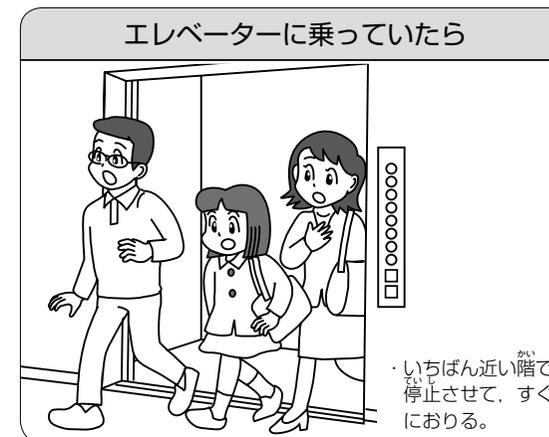
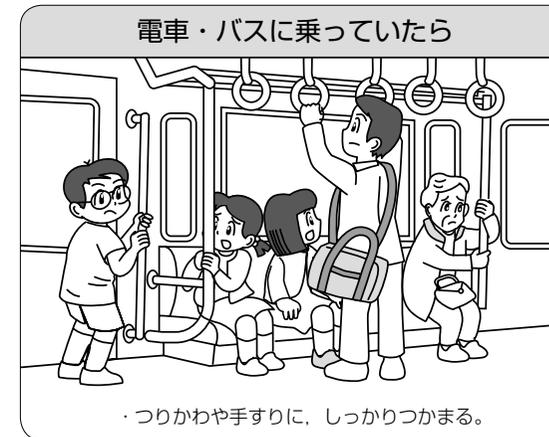
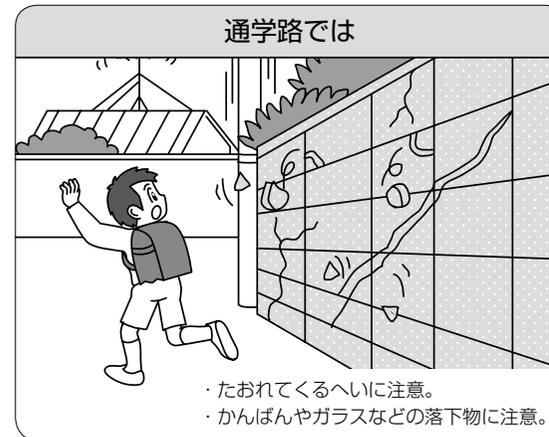
安全な行動

昨今の、地震や津波などの自然災害から身を守る「防災教育」の充実を望む声にこたえ、第5学年の「けがの防止」単元の中で、発展学習として「地震や津波から身を守る！」(1時間扱い)を提供いたします。児童用資料・教師用指導案・ワークシートの3セットの構成です。5年生5時間枠で計画する場合は、「学校でのけがの防止」と「交通事故の防止」を合わせて1時間扱いとするなどの調整措置をお願いいたします。



地震は、いつ・どこで起こるかわかりません。どこで起こっても、日ごろから「安全な行動のしかた」を考えておくことが大切です。

### ((地震だ！ こんなときどうする？))



わたしたちの通学路や、よく利用する施設などについて「危険の予測」をして、「安全な行動」のしかたを考えてみましょう。



#### 知ってる？

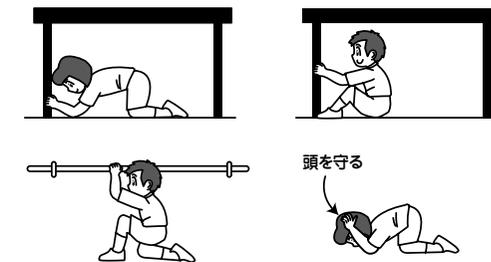
#### 緊急地震速報

緊急地震速報は、数秒から数十秒後に強いゆれがくることを知らせる警報です。警報の後の数秒から数十秒後はとても短い時間ですが、この間に身の安全を守るようにします。



#### 安全な身の守り方

- ・テーブルなどのあしをつかんで、体を安定させる。
- ・手すりなどがあるときは、手すりにつかまる。
- ・手すりがないときは、ひざとひじをつき、頭を守る。



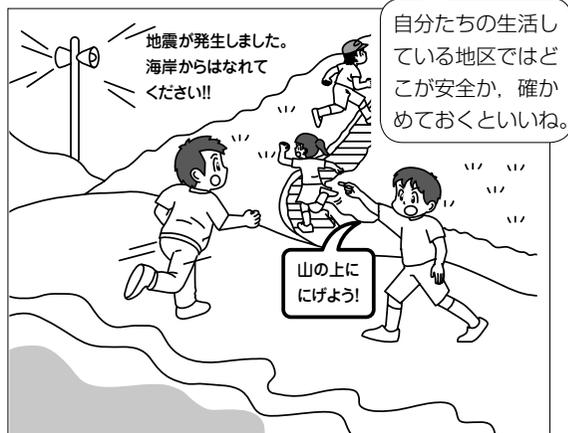
地震が起きたときに火を使っていたら、無理に消そうとしないでゆれがおさまってから火を消します。あわてて消そうとすると、やけどをすることがあります。

## （津波から身を守る！）

日本は海に囲まれているため、地震が起きたときは津波に注意しなくてはなりません。どのような安全な行動をとればよいのでしょうか。



海に近い地域で地震が起きたり、津波警報が出されたりしたら、高いところなどの安全な場所へすぐに避難します。



自分たちの生活している地区ではどこが安全か、確かめておくといいね。

### 率先避難者になる！

「率先避難者」とは、例えば、海に近いところで地震が起きたとき、津波がくることを想定して真っ先に避難する人のことをいいます。ひとりひとりが自ら進んで避難する「率先避難者」になることで、まわりの人もつられて避難し、多くの人の命を助けることができます。

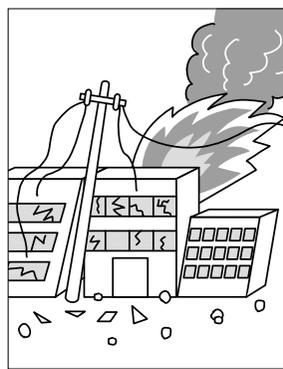


### 土砂くずれや火災にも注意!

地震が発生すると、津波だけではなく、山では土砂くずれが、住宅地域などでは大きな火災が発生することがあります。ゆれがおさまったら、まわりに注意して安全な場所に避難することが大切です。



土砂くずれ



火災の発生

2003年の宮城県北部地震では、建物がたおれる被害よりも地震による土砂くずれの被害が目立ちました。また、1995年の阪神・淡路大震災では建物がたおれ、住宅密集地で大規模な火災が発生しました。



## （地震や津波などの災害にそなえる地域での安全な環境づくり）

地震や津波などの災害にそなえて、それぞれの地域では地形や特徴などに合ったそなえをくふうしたりして取り組んでいます。わたしたちの地域ではどのようなくふうやそなえをしているか調べてみましょう。

### 避難場所を示す案内板

一時避難場所や広域避難場所などの案内板があります。



左の写真は「一時避難場所」。右の「広域避難場所」は、さらに多くの人が避難することのできる広い公園や広場などが指定されています。

### 避難場所のマーク



全国にある避難場所の多くは、このマークが使われています。

家の近くの避難場所を確認しておきましょう。

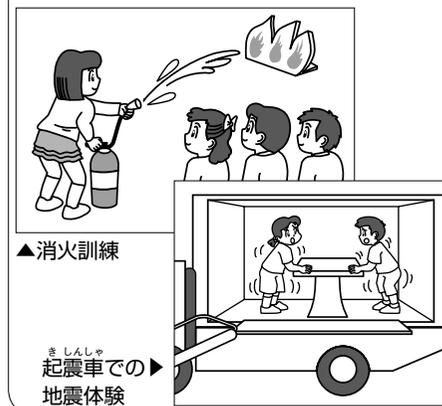


### 津波避難情報板や海拔標示



人が多く集まる場所に、津波の避難施設などを知らせる津波避難情報板や、津波にそなえて、現在地の海拔(海面からの高さ)を示す案内板などを設置しているところもあります。

### 防災訓練



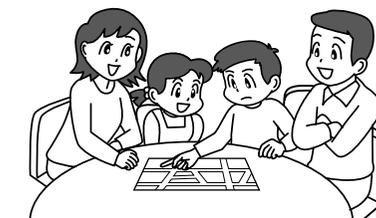
▲消火訓練

起震車での地震体験

### やってみよう! ファミリーチェック 家庭における地震のそなえ

- ・おうちの人とチェックしてみましょう。
- 家具がたおれたり、移動したりしないくふうをしている。
- 家具がたおれても避難できるような配置をしている。
- ガラスが割れても飛び散らないフィルムをはっている。
- 避難場所を家族で決めている。
- 地域の危険な場所を確認している(道路、川、池、海岸など)。
- 非常持ち出し袋や3日分の食料・飲料水などを用意している。
- 地域の防災訓練に参加したことがある。
- 災害用伝言ダイヤルの使い方を確認している。

待ち合わせの避難場所は、この公園ね。



災害時には、公園のベンチが物を煮炊きできるかまどに変身する「かまどベンチ」(東京都江東区葛西臨海公園)や、熱や衝撃に強いコンテナを「防災倉庫」として防災用品をストックしておくなどのくふうをしている地区もあります。

# 地震や津波から身を守る！

●1時間扱い

**本時のねらい** 地震や津波から身を守るために、いろいろな生活場面での危険を予測し、安全な行動をとることができるようにする。

- 準備……緊急地震速報の報知音／学区の避難場所を示した地図
- 他教科・他領域との関連……社会科3・4年（地域の人々の安全を守るための諸活動）  
社会科5年（国土の環境保全・自然災害の防止）

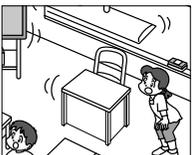
学習内容	学習活動	教師の支援・評価
<p>本時の学習課題の提示…日本は地震が多く発生します。地震や津波から身を守るためにはどうすればよいでしょうか。</p>		
<p>発問…「おうちで食事中に地震」の図を見て、いろいろな危険を予測し、安全な行動のしかたを考えましょう。</p>		
<p><b>■地震から身を守る！</b> ・物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない場所へ避難する</p> <p><b>習得-1</b></p> <p>●緊急地震速報 ●安全な身の守り方</p>	<p>○地震から身を守るには、物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない場所へ、すみやかに避難することを知り、図を見て危険を予測し、安全な行動を発表する。</p> <p>・落ちてくる…天井の照明器具、掛け時計</p> <p>・倒れてくる…食器棚</p> <p>・移動してくる…サイドテーブル、テレビ台</p> <p>・安全な行動…テーブルの下にもぐる。</p> <p>○「学校で地震が起きたとき」の危険の予測と安全な行動についても考え、発表する。</p> <p>・教室の中では…照明器具や割れた窓ガラスが落ちてくる、本棚が倒れてくる、水槽や花瓶などが移動してくる。</p> <p>・校庭では…割れた窓ガラスが落ちてくる。</p> <p>・安全な行動…教室では机の下にもぐる。校庭では、校舎の窓ガラスのそばから離れる。</p> <p>○「緊急地震速報」の意味を理解する。</p> <p>○おうちや学校で地震が起きたとき、近くにテーブルや机がある場合はその下にもぐるなど、安全な身の守り方を理解する。</p>	<p>◆地震や津波が起きたときも、けがの防止の原則「危険の予測・正しい判断・安全な行動」に当てはめて考えてみることを確認する。</p> <p>◆重い物や割れたガラス、食器などが、落ちてきたり、倒れてきたり、移動してきたりする危険性に気づかせる。</p> <p><b>評価</b></p> <p>◎地震から身を守るには、危険の予測と安全な行動が大切であることを認識し、正しい行動のしかたを考えることができる。（思考・判断）</p> <p>◆緊急地震速報の報知音を聞かせ、聞いたことがある児童にはどこで、どんなときなどを発表させ、関心をもたせるようにする。</p> <p>◆実際に机の下にもぐりこんで、安全な身の守り方を体験させる。</p>
<p>発問…地震はいつ、どこで起こるかわかりません。通学時や電車の中などで起きたらどうすればよいか考えてみましょう。</p>		
<p><b>■地震だ！ こんなときどうする？</b> ・さまざまな場所で地震にあったときの危険の予測と安全な行動のしかたを考える。</p>	<p>○通学路や電車・バス乗車中、人がたくさんいる施設、エレベーター乗車中のそれぞれの場面について、危険の予測と安全な行動を考え、発表する。</p> <p>・通学路については、自分たちの実際の通学路について、地震が起きたときの危険を予測して発表する。</p>	<p>◆身を守るテーブルや机がない外出時のさまざまな場面について、落下物などから身を守るにはどうすればよいか、具体的にイメージして考えるようにさせる。</p>

- 留意点**
- 地震のときは必ず机の下にといった約束事ではなく、通学時や運動中などさまざまな状況・場面設定のもとでも、児童自身が危険を予測・回避できることを目指すようにする。
  - 地震の激しい揺れによって、どういうものが「落ちてきたり、倒れてきたり、移動してきたり」するか、それはどうして危険なのかを、児童1人ひとりが具体的にイメージして回避の方法を考えることができるようにする。

学習内容	学習活動	教師の支援・評価
<p>①通学路（登校中や下校中）</p> <p>②電車・バスに乗車中</p> <p>③人がたくさんいる施設</p> <p>④エレベーターでは</p> <p>⑤そのほか</p>	<p>①倒れてくる扉、落ちてくる看板やガラスに注意。切れた電線には近づかない。</p> <p>②急停車や脱線、衝突に注意。窓ガラスからできるだけ離れて、手すりなどをつかむ。</p> <p>③倒れてくる物に注意。あわてて出口に走ったりせず、係の人の指示に従う。</p> <p>④停電による急停止に注意。停電する前にいちばん近い階のボタンを押して降りる。</p> <p>⑤いろいろな場面を出し合って考える。</p>	<p>◆危険を予測し、安全に行動するためには、あわてないことが大切であることに気づかせる。</p> <p><b>評価</b></p> <p>◎災害時の危険の予測と安全な行動に関心を持ち、さまざまな自分の生活圏に当てはめて生かそうとしている。（関心・態度）</p>
<p>発問…海に近いところで地震が起きたり、津波警報が出されたりしたらどうすればよいでしょうか。</p>		
<p><b>■津波から身を守る！</b> ・高いところなど、安全な場所へすぐに避難する</p> <p><b>習得-2</b></p> <p>●率先避難者</p> <p><b>■地震による土砂崩れや火災</b></p>	<p>○地震が起これば、海の近くでは津波が発生する危険性があることを知る。</p> <p>○津波から身を守るには、すぐに高いところなどの安全な場所に避難することを知る。</p> <p>○率先避難者（自分が進んで避難することで、ほかの人の避難を促すことになり、結果的に多くの人の命を救うことになる）のことばと意味を理解する。</p> <p>○地震によって土砂崩れや火災が発生することがあることを知り、自分たちの地域で土砂崩れが起これそうな場所はないか考える。</p>	<p>◆海から遠く離れている地域に住んでいても、海の近くに遊びや旅行に行くことがあることを想定して、身近な問題として考えるようにさせる。</p> <p>◆地震と同じように、津波警報を通学中に聞いたとき、人が大勢いる施設で聞いたとき、自分はどうすればよいか具体的に考えるようにさせる。</p>
<p>発問…わたしたちの地域では、地震や津波などの災害に対し、どのような備えやくふうをしているのでしょうか。</p>		
<p><b>■地域のさまざまな備えや取り組み</b></p> <p>●避難場所の案内板</p> <p>●津波避難情報板や海抜標示</p> <p>●防災訓練</p> <p>●ファミリーチェック</p>	<p>○これまでに参加したことがある防災訓練や、見たことのある避難の案内板や情報板があれば各自発表する。</p> <p>○どういうところが避難場所になっているか各自予測し、発表する。</p> <p>○学区の避難場所の地図を見て、家の近くの避難場所を確認する。</p> <p>○防災ファミリーチェックの意義とチェックのしかたを理解する。</p>	<p>◆学習したことを家族の人たちに伝えるようにさせ、ファミリーチェックをもとに、防災について家族全員で共有できるようにする。</p> <p><b>評価</b></p> <p>◎地震や津波のさまざまな危険性とそれに即した回避のしかたを正しく理解している。（知識・理解）</p>
<p>本時のまとめ…地震から身を守るには、物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこないところに避難し、津波から身を守るには、高いところなどの安全な場所へすぐに避難することが大切である。また、日ごろから災害に備えておくことも必要である。</p>		

こんなとき  
どうする?

■次のような場面で地震が起こったとき、「危険の予測」と「安全な行動」のしかたを考えてみましょう。

①家で食事中に 	危険の予測	安全な行動
②学校の教室で 	危険の予測	安全な行動
③学校の校庭で 	危険の予測	安全な行動
④通学路で 	危険の予測	安全な行動
⑤電車やバスに乗っているとき 	危険の予測	安全な行動
⑥人がたくさんいる施設で 	危険の予測	安全な行動
⑦エレベーターで 	危険の予測	安全な行動
⑧そのほか	危険の予測	安全な行動

津波だ!  
こんなとき  
どうする?

■海の近くで地震が起きたり、津波警報が出されたりしたらどうすればよいか、「危険の予測」と「安全な行動」を考えてみましょう。



危険の予測

安全な行動

■自分の家の近くの避難場所を調べて記入しましょう。家が海に近い場合は、津波のときに避難できる安全な場所も記入しましょう。

■次のことばの意味を調べて記入しましょう。

・緊急地震速報……

・率先避難者……

・海拔標示……

■地震や津波からの身の守り方（安全な行動のしかた）をまとめてみましょう。

・地震のときは、危険を予測し、正しい判断をして、物が  ,  ,  ところに避難します。

・津波のときは、 ところなどの  場所へすぐに避難します。

■学習で気づいたことや自分から進んでやってみたいことなどがあれば書いてみましょう。