

家庭で取り組み
災害に備えよう！

家族といっしょに 防災ワークブック

—小学校高学年—



名前

年 組

目次

1. 目次	3
2. 防災ワークブックとは	4-5
3. ワーク	
非常持ち出し品・備蓄品	
ワーク① こんなときに使える！非常持ち出し品！	6-7
ワーク② 非常持ち出し品をチェックしてみよう！	8
ワーク③ わたしの非常袋	9
ワーク④ わたしたちの生活に必要なもの	10-11
家庭内の防災対策	
ワーク⑤ 家族の安全を守ろう！	12-13
ワーク⑥ 部屋の防災力を調べよう！	14-15
連絡手段・避難場所	
ワーク⑦⑧⑨ 家族と連絡をとろう！	16-17
ワーク⑩ わたしたちの避難場所	18
避難所生活	
ワーク⑪ 避難所生活でわたしたちができること	19-20
ワーク⑫⑬ 気持ちよく生活するために	21-22
まとめ	22-23

防災ワークブックとは

◆はじめに

大きな地震が起こったら、あなたはどうしますか？

家族と連絡がとれない！食料が調達できない！避難所生活が大変！

震災時にはいろいろな問題が発生してしまいます。

いざという時に向けて、あなたが今から出来ることが沢山あります。

家族といっしょに防災について知り、
考え、話し合ってみましょう！

◆活用場面

本書は家庭内で取り組むことを基本としています。

夏休みの自由研究として、学校で防災学習をした後に、防災の日などに、
様々な機会が考えられます。

保護者の方といっしょに取り組める日に使う様にしましょう。

◆内容

本書は、以下の2冊で構成されています。

- ① 家族といっしょに防災ワークブック—小学校高学年—(本書)
- ② 家族といっしょに防災ワークブック—解答・解説—

◆使い方

本書である「家族といっしょに防災ワークブック—小学校高学年—」は、お子さんとお母さん・お父さん・兄弟など、家族といっしょに話し合いながら進めていきます。目次を見て、お好きなワークに挑戦してください。順番に取り組む必要はありません。ワークブックを進める中で分からないところや、ワークの答え合わせは別冊「家族といっしょに防災ワークブック—解答・解説—」を保護者の方に見てもらい、確認しながら進めていきましょう。

—小学校高学年—

こんなときに使える！非常持ち出し品！

地震発生時、あなたの周りにいろいろな危険が巻き起こります。いざという時、どんなものが使えるのか考えてみましょう。

A B C D E
F G H I J
K L M N O

ワーク！ 上にのべてあるものからは、各家庭でいざという時に備えるべき「非常持ち出し品」の一部です。種類が異なる品、用途によって解決できる場面で、選んでみましょう。

⑩

 D 菓子
ガラスを片付けるために使う。
E 靴
カギがない場合に必ず持ち出す。
F 現金
もしもカギを失ってしまったら、後巻帯を使おう。

ガラスが床に散らしてました！

 X → []
電気が止まってしまった！
何も見えなくて危険！

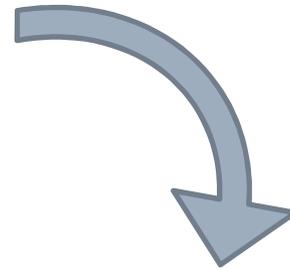
 → []
食料を調達できない！
水が止まって調理もできない！

 → []
夏は暑くて、冬は寒い！

 X → []
電話が通じなくて
家族と連絡がとれない！

 → []
発火してしまいました！
被害が拡大が心配です！

ワークごとに、本書と別冊が対応しています。保護者の方は、答え合わせや手助け、補足に使用してください。



—解答・解説—

ポイント
全てのワークに取り組む必要はありません。必要に応じてテーマを選択して取り組みましょう。

解答・解説
「こんなときに使える！非常持ち出し品！」

P.3-4
ワーク⑩

各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」(避難時に持ち出すべき最低限の備え)についてのワークです。

ポイント 答えは1つではありません。工夫次第で様々なものの使い方があってもよい。

解答・解説

C 懐中電筒
災害発生時に、避難経路を確認する際に必要。
G 懐中電筒
懐中電筒は、災害発生時に必要。
M 懐中電筒
懐中電筒は、災害発生時に必要。

F カンパ
避難時に持ち出すべき品。
J 現金
現金は、避難時に持ち出すべき品。

E 避難経路
避難経路は、災害発生時に必要。
N 現金
現金は、避難時に持ち出すべき品。

B 現金
現金は、災害発生時に必要。
H 現金
現金は、災害発生時に必要。
J 現金
現金は、災害発生時に必要。

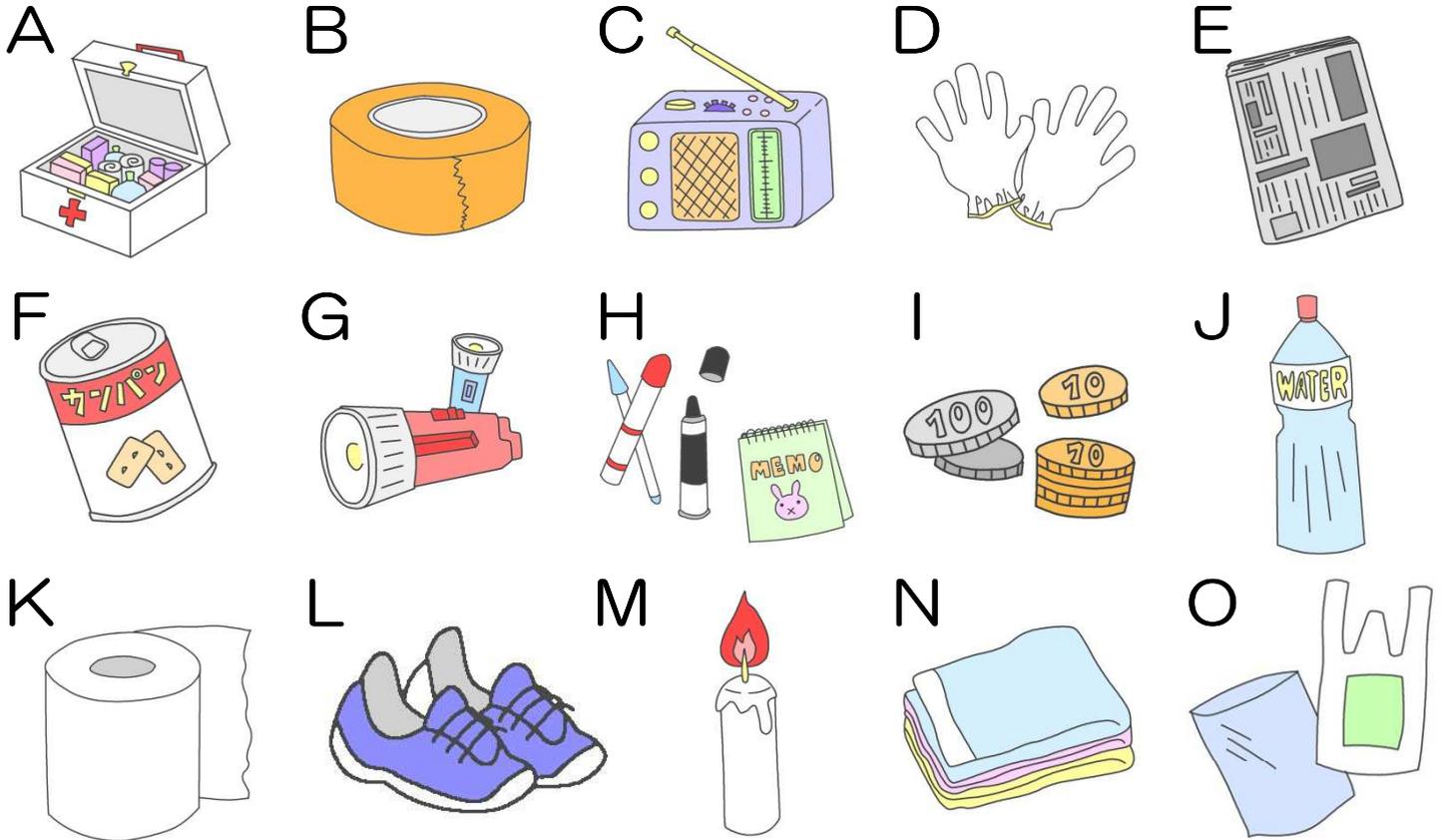
J 現金
現金は、災害発生時に必要。
N 現金
現金は、災害発生時に必要。
O 現金
現金は、災害発生時に必要。

A~Oの非常持ち出し品の中から、各家庭の状況に応じて使用するものを選びます。1つのものを何度も使っても構いません。

これらの問題は、実際に災害時でも多く見られるトラブルです。

こんなときに使える！非常持ち出し品！

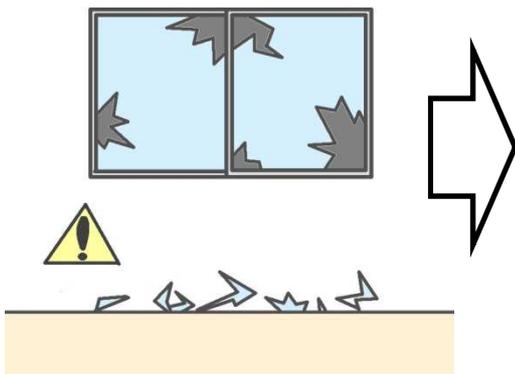
地震が起きたとき、いろいろな問題が起きてしまいます。
いざというとき、どんなものが使えるのか考えてみましょう。



ワーク！
①

いざというときに用意しておく「非常持ち出し品」が15個書いてあります。問題起きたとき、何を使えば解決できるか選びだし、使い方を考えてみましょう！

例



D	軍手 ガラスを片付けるためにつかう。
L	靴 ケガをしない様に必ず靴を履く。
A	救急箱 もしもケガをしてしまったら、救急箱を使って手当。

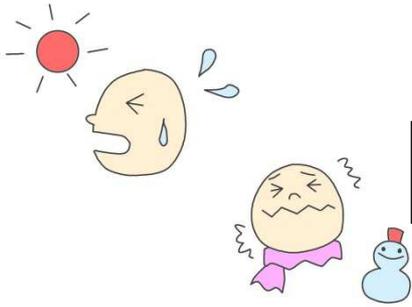
ガラスが床に散らばってしまった！



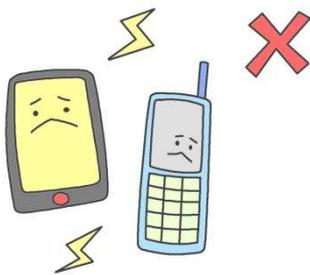
電気が止まってしまった！
何も見えなくて危険！



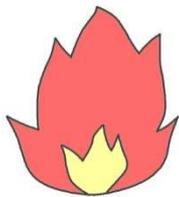
ガスが止まって料理ができない！
食べるものが無くなってしまった！



夏は暑くて、冬は寒い！



電話が通じなくて
家族と連絡がとれない！



火が出てしまった！
燃え広がらないうちに
火を消したい！

非常持ち出し品をチェックしてみよう！

ワーク！
②

下の「非常持ち出し品」は、避難するときに持ち出す最低限の備えです。あなたの家で必要な数量を考え、準備してあるものをチェック、合計の個数も出してみましょう！

※数量が□で囲んであるものは、家族に1つだけでも平気なもの。

チェック	なまえ	数量(1日分)		備考
		1人分	私の家族	
	缶入り乾パン(110g)	1個		氷砂糖入りのものが多い。最低限の量を準備する。
	飲料水(500ml)	3本		保存するのに良い「スーパー飲料水」もある。
	懐中電灯	1個		電池で動くものは、予備の電池も忘れずに。
	ローソク	1本		長い時間灯りを使うことに、とても優れている。
	ライター	1個		マッチよりも使いやすい。
	携帯ラジオ	1台		情報を得るために大切。予備の電池も忘れずに。
	携帯電話充電器	1個		電池式や、手動発電式のもが良い。
	万能はさみ	1個		ハサミ・ナイフ・カンキリなど一緒になっているもの。
	軍手・手袋	1対		軍手なら熱にも強い、綿100%のものを。
	救急袋	1個		必要なものを少しずつまとめておく。
	レジャーシート(1畳)	1枚		1人1畳分くらいほしい。避難先の場所を確保する。
	新聞	1部		下に敷いたり、寒い時は服の下に入れる。
	タオル	2枚～		色々なことに使えるため、少し多めに用意する。
	ポリ袋	5枚		大小合わせて10枚くらい。色々なことに使える。
	トイレトペーパー	1個		水に溶ける。トイレのほか、色々なことに使える。
	ウエットティッシュ	1個～		水がない時、役に立つ。
	現金(10・100円玉)	50枚		公衆電話用に。50枚くらいあると良い。
	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼るなど。メモ代わりに。
	油性マジック(太)	1本		伝言を書く。
	筆記用具	1個		メモ帳とペン類。

合計

個

20個を
目指しましょう！

わたしの非常袋

ワーク！

③

自分だけの非常袋をつくってみましょう！ワーク②を参考にして、あなたが必要なものの絵を描きます。リュックなどにまとめて準備して、重さも量っておきましょう！

非常持ち出し品を決めるポイントは2つ！

かさばらないこと

保存可能なこと



準備ができればたら重さを量ります！



キログラム

※ムリなく運べる重さにしましょう。



わたしたちの生活に必要なもの

地震が起きたとき、食べ物などが届くまでには3日間かかるといわれています。水・ガス・電気も止まってしまう中、その間は自分の力で生活しなければならないのです。毎日の生活でどんなものを使っているのか、家族といっしょに考えてみましょう！

ワーク！
④

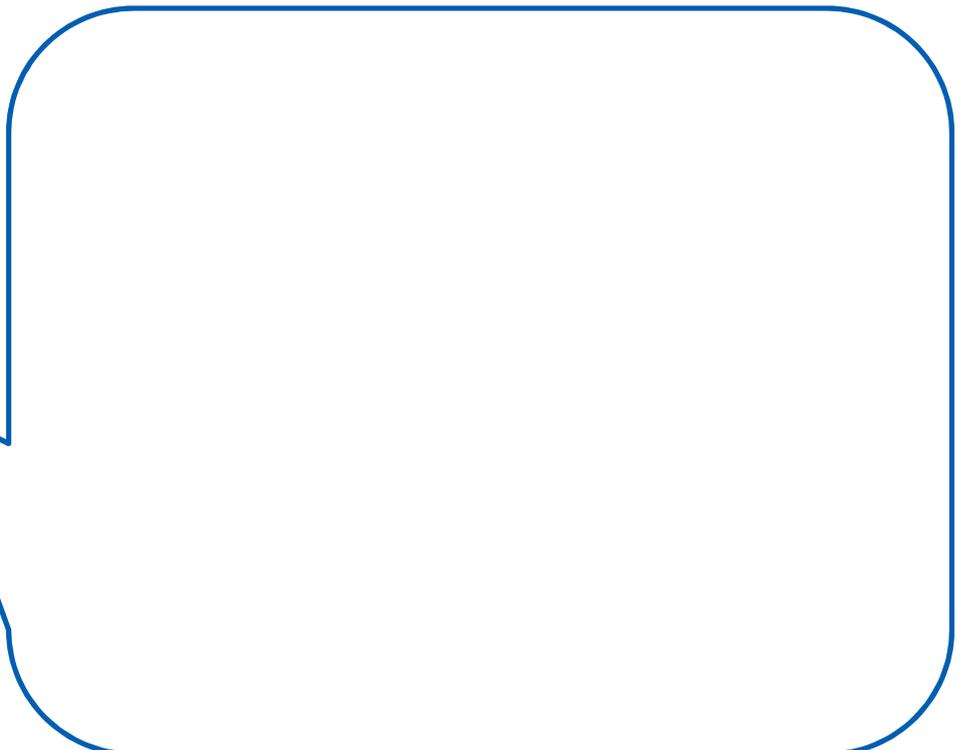
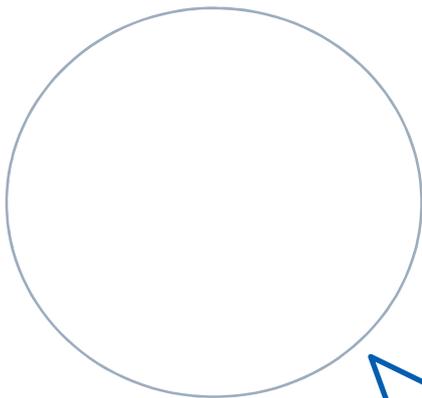
お父さんやお母さんなど家族の人に、自分たちだけで生活するにはどんなものがよいか、インタビューしてみましょう。また自分がよいかと思うものも考え、まとめておきましょう。

例 お母さんがよいかと思うもの

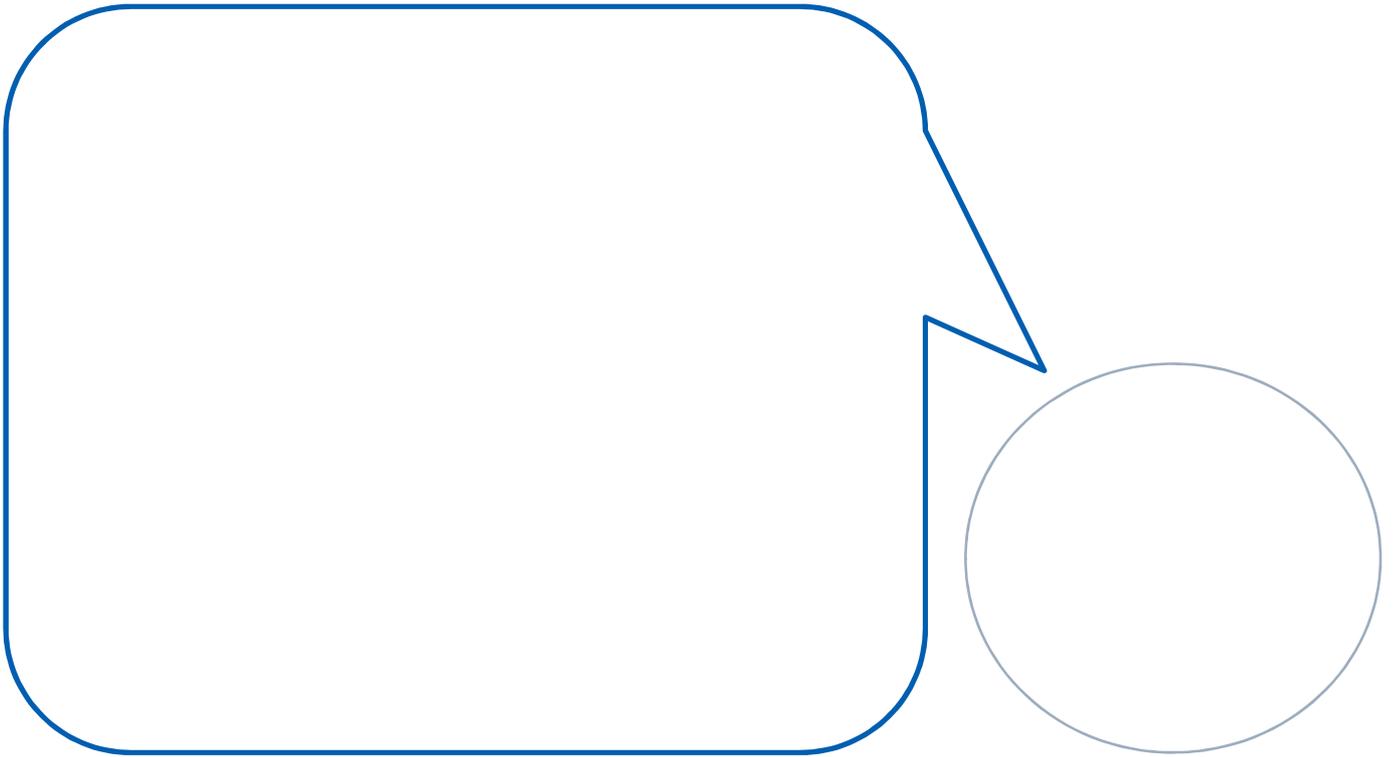
飲み水 食べ物 タオル 服
毛布 ガスコンロ お皿 石鹸 ...



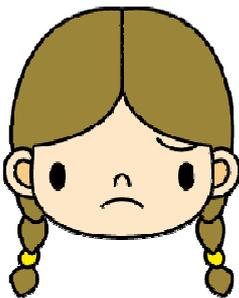
がよいかと思うもの



わたしが必要だと思うもの



非常食のいろいろ



「非常食」と一言でいっても、色々なものがあります。代表的なカンパンの他にも、パンの缶詰、水でつくるお米や温めて食べるシチューの缶詰など、そのまま食べられるものもあれば、ちょっとした調理を必要とするものもあります。

では、何をどれ位用意すれば良いのでしょうか。

少し考えてみましょう。

ただ量が多ければ良い訳ではありません。例えばガスや電気が止まっていたら、お湯を使ったり温める非常食は食べることができません。さらにカンパンだけなど、同じものばかりを用意するのもおすすめできません。食料が届くまでの間であっても、毎日同じものを食べ続けるのは大変なことです。食感や温度の違う種類のをいくつか用意しておくのが良いでしょう。



家族の安全を守ろう！

家は家族を守る大切な場所です。

地震が起きたとき、家の中のちょっとした対策が家族を危険から守ってくれます。

家族を守るため、今からどんなことができるのか、考えてみましょう！

ワーク！

⑤

リビングと寝室が描かれています。地震が起きたとき、どんな危険があるか、どんな対策があるのかを考え、ふき出しの中に書き込んでみましょう！

ソファ周辺（例）

危険

額縁が落下してしまうと、頭部が危険である。

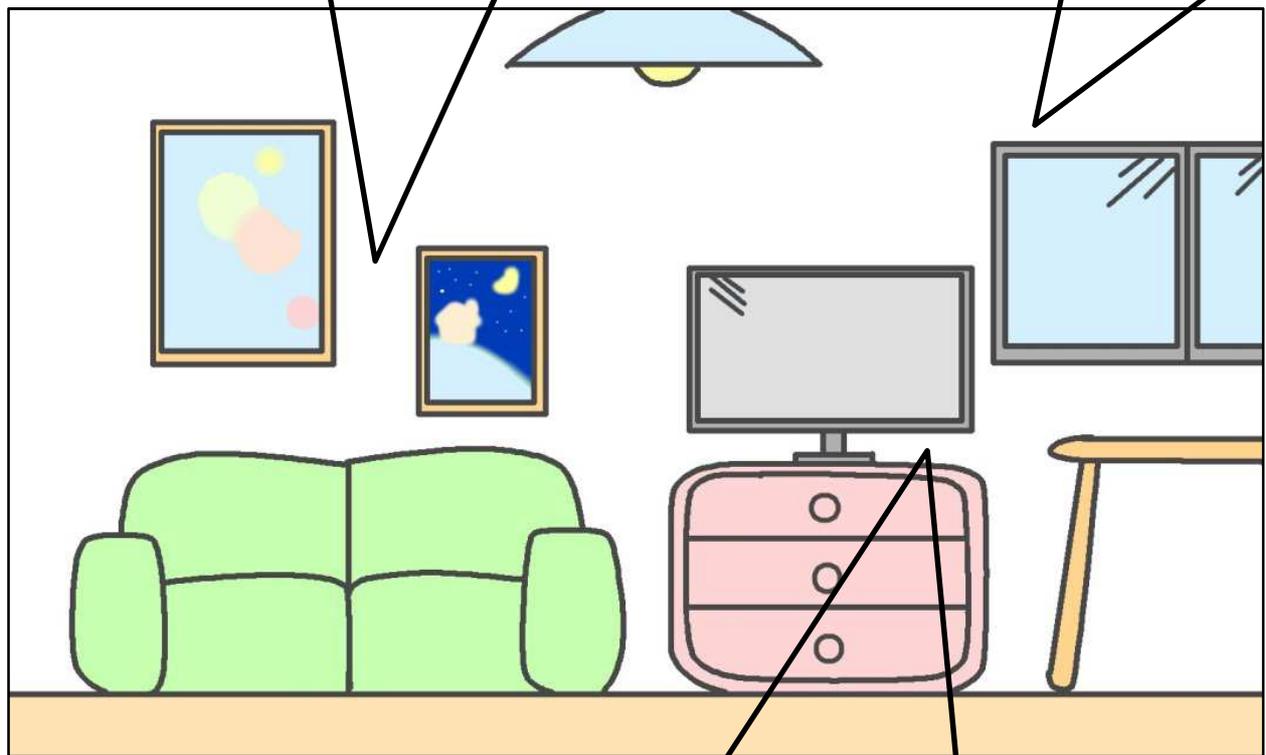
対策

落下しそうな額縁は掛けない、または壁に直接固定する。

窓周辺

危険

対策



テレビ周辺

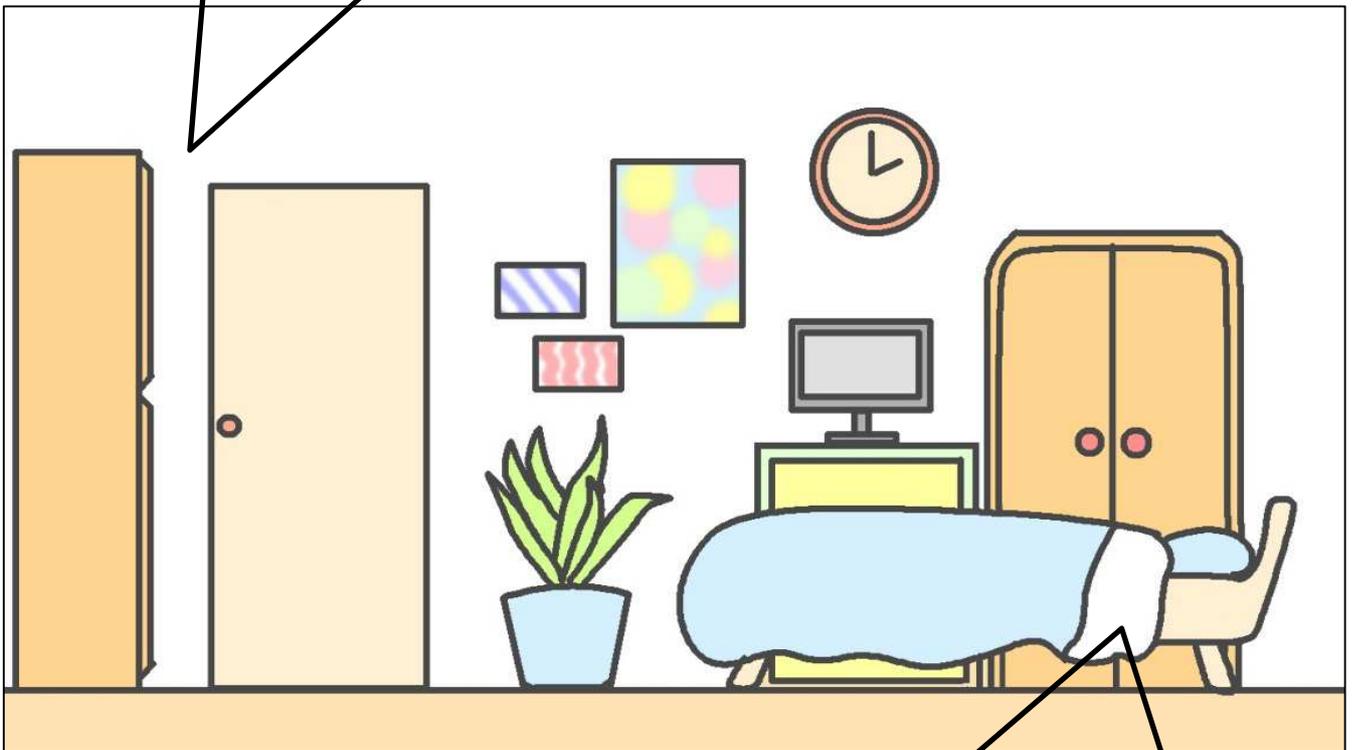
危険

対策

出口周辺

危険

対策



ベッド周辺

危険

対策

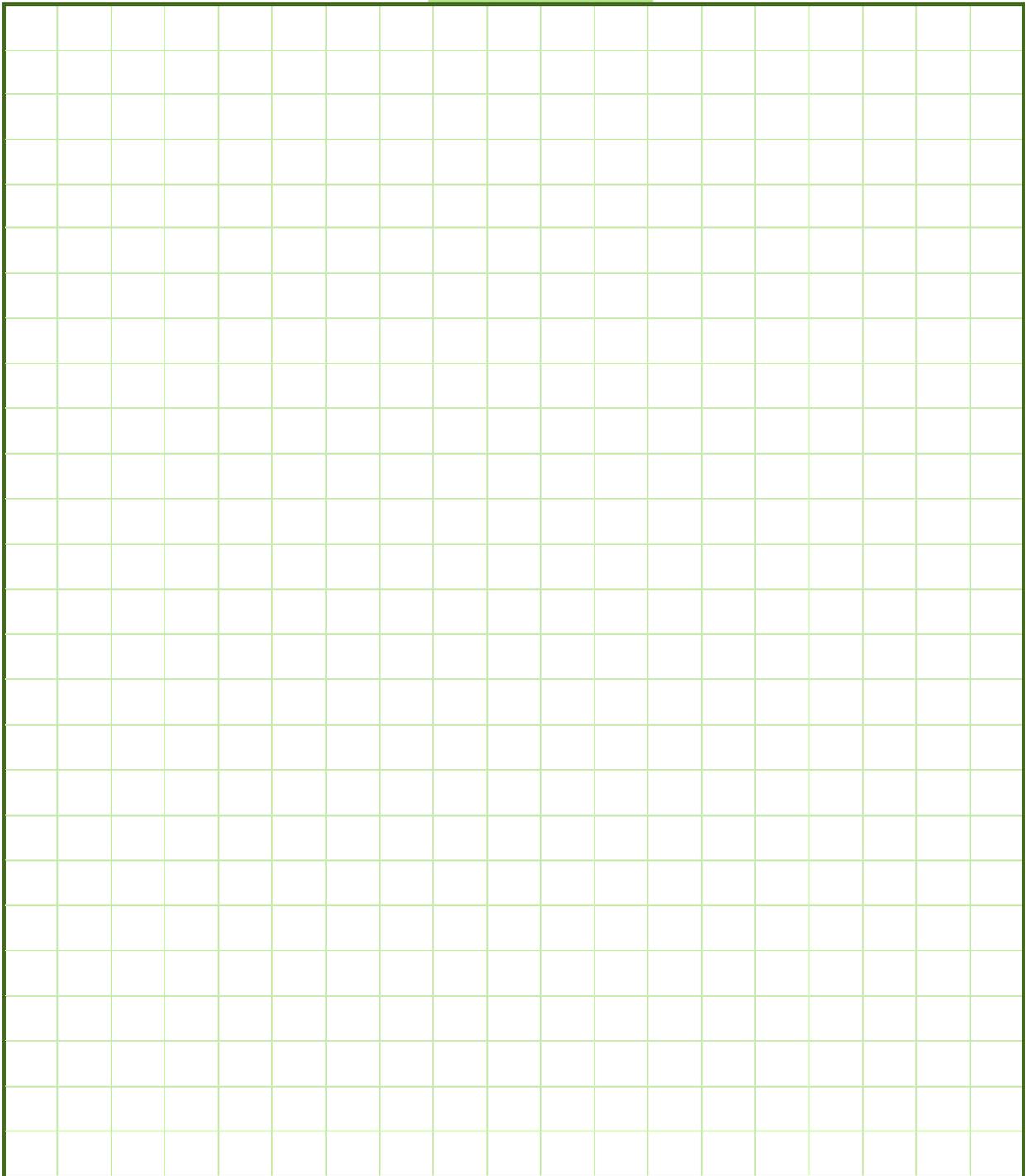
部屋の防災力を調べよう！

ワーク！

⑥

あなたが普段よく過ごしている部屋の間取り図を、2部屋書いてみましょう！ワーク⑤で分かったことを参考にしながら、間取り図と実際の部屋を見て、地震が起きたら危ないと思うところを見つけだし、書きだしておきましょう！

間取り図

A large rectangular grid with a light green border and light green grid lines, intended for drawing a floor plan. The grid is 20 squares wide and 20 squares high.

家族と連絡をとろう！

地震が起きたときは、家族と連絡が取りにくくなってしまいます。
2011年3月11日に起きた東日本大震災では、東京都でも携帯電話をはじめ、
お家の固定電話ですら通じにくくなってしまいました。
いざという時、どうすれば家族と連絡がとれるか話し合い、確かめておきましょう。

ワーク！
⑦

NTTが行っている伝言ダイヤルサービスを体験しましょう。
毎月1日やお正月、防災週間（8/30～9/5）に使うことができます。

使い方

- ① 「171」に電話します。「忘れてイナイ？」と覚えましょう。
- ② 自動的に音声案内が流れますので、案内にしたがいます。

録音する場合

「171」にダイヤルする。



「1」をプッシュする。



自分の家の電話番号をダイヤルする。
(例)012-345-6789



音声案内にしたがって録音する。
(例)はなこです。わたしは無事です。
近くの小学校に避難しています。



音声案内にしたがって電話を切る。

再生する場合

「171」にダイヤルする。



「2」をプッシュする。



自分の家の電話番号をダイヤルする。
(例)012-345-6789



音声案内にしたがって再生する。
(例)はなこです。わたしは無事です。
近くの小学校に避難しています。



音声案内にしたがって電話を切る。

自宅電話番号

体験予定日 年 月 日
※忘れないようにカレンダーに記入しましょう。

わたしたちの避難場所

地震がおきたとき、住んでいる場所によって、行くべき避難所が決められています。避難所は安全だけでなく、いろいろなものや情報を得るための場所となります。

ワーク！

⑩

おうちと避難所がのっている地図を貼り付けて、避難所までの道を確認しましょう。また、周りにどんなものがあるか話し合い、しるしをつけから、実際に歩いてみましょう！

ここに地図を貼ってください

災害時危険なところ

- 池、川、海岸などの水辺
- 崖、急斜面など
- ブロック塀、自動販売機
- 狭い道路
- 看板
- 橋、歩道橋

災害時役に立つもの・場所

- 防災資機材倉庫
- コンビニ、ホームセンター
- 消火器、消火栓
- AED
- 防火水槽
- 消防署、消防分署、消防団詰署
- 警察署、交番
- 病院、診療所、保健所
- 電話ボックス、公衆電話
- 公民館、集会所
- 学校
- 公園

避難所生活でわたしたちができること

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、それぞれの避難所でいろいろな問題が起きてしまいました。そんな中、みんなの避難所生活を少しでも便利に、快適に、明るくしようと沢山の小学生たちが行動を起こしました。ここではその一部を紹介していきます。

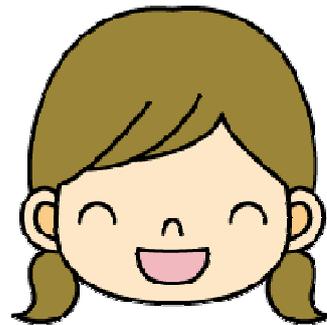
ワーク！

⑪

いろいろな人たちとの共同生活を想像してみましょう！
気持ちの良い避難所生活のために、あなたならどんな工夫をしますか？考えて、ふきだしに書き込んでみましょう！

掲示板に情報を！

友だちで集まって避難所について調査し、編集して掲示板に貼り付けました。子ども新聞や誕生日リストなど、掲示板を見る人たちを楽しませました。



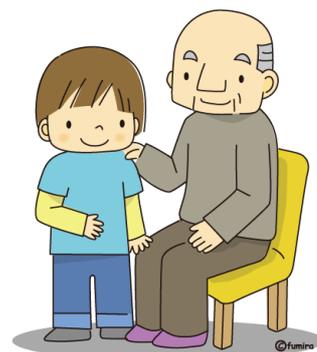
どんな話をしよう！

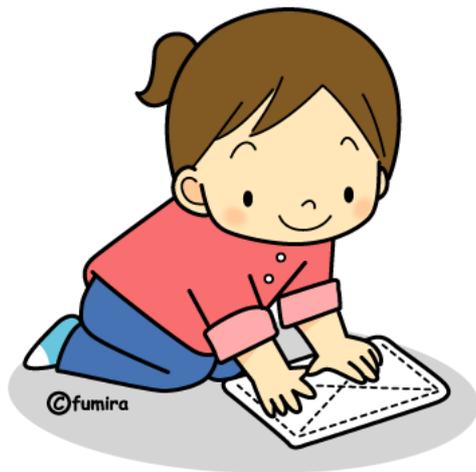
どんな内容にしよう！

(例) ボランティアの人にインタビューする

肩たたき隊！

高齢者の方々の部屋を回って、みんなで肩たたきをしました。たくさんお話をすることができ、お互いに楽しい時間を過ごすことができました。





配給のお手伝い！

パンやお菓子の配給など、簡単なお手伝いをしました。普段知り合えない人たちと話すこともできました。



何か工夫してみよう！

いっしょに何をしよう！

下級生といっしょに

下級生といっしょに勉強をしました。分からないところは教えてあげたり、勉強が終わったあとはみんなでボール遊びや絵を描いたりして楽しみました。

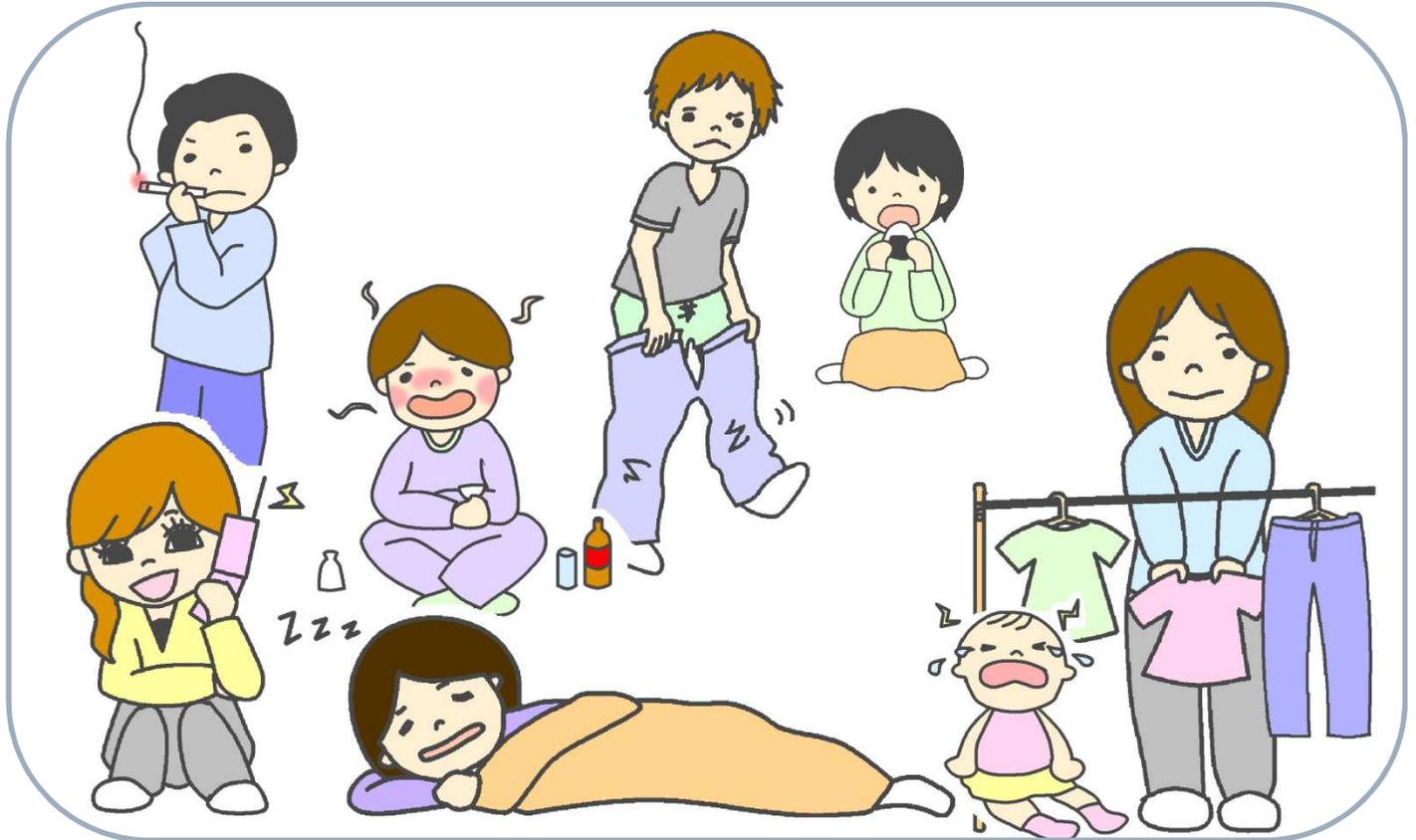


気持ちよく生活するために

ワーク！

⑫

下の絵は、避難所内にある1部屋の様子を表しています。共同生活での問題を見つけ出し、その解決方法を考え、書きだしてみましょう！



問題	解決方法
(例) 煙草を吸っている人	喫煙室を用意する。

考えたこと

防災について分かったこと、考えたことなどを書いておきましょう。

コメントをもらおう！

取り組んだワークブックを保護者の方に見てもらい、コメントをもらいましょう。

「家族といっしょに防災ワークブック」は無料でダウンロードすることができます。
ご使用の際は、こちら (hiralab@fc.jwu.ac.jp) にメールをお送りください。

ワークブックのご使用にあたり、データやプリントアウトしたものを
無断で配布することを禁止いたします。
著作権は放棄しておりません。

家族と一緒に防災ワークブック[初版]
2012年2月
日本女子大学家政学部住居学科4年
平田研究室
柴山 祥子