

リーフレットを活用するための 指導の手引

北海道教育委員会

中学生用

地震編

学ん DE 防災

このリーフレットは、特別活動や総合的な時間などにおいて、過去の地震被害について理解を深め、今後発生する恐れがある地震に対して、生徒自らが安全を確保するための適切な行動や日頃から意識しておくことなどについて考え、防災意識を高めることをねらいとしています。

指導のポイント！

日本は、世界の陸地の 0.3%にも満たない国土ですが、世界で発生する地震のおよそ 10%が日本とその周辺で発生していると言われています。日本海溝や千島海溝などはプレートの境界となっており、その付近ではこれまでも大きな地震が発生しています。

特に北海道では、図にあるように過去に幾度も大地震が発生し、大きな被害を受けています。今後、太平洋の海溝付近で「500 年間隔地震」や内陸の活断層による都市周辺での地震発生が懸念されており、日頃から地震の発生に備えることが必要であることを理解させます。

もっと詳しく！

日本付近で発生した主な被害地震（人的被害を伴った地震）については、気象庁のウェブページで紹介されています。

日本付近で発生した主な被害地震



「地震がわかる! Q&A」(地震調査研究推進本部)では、地震に関する基礎的な内容から専門的な内容まで、Q&A 形式でわかりやすく紹介されています。

地震がわかる! Q&A



「日本の地震活動〈第2版〉」(地震調査研究推進本部)では、北海道地方の地震活動の特徴が地域別に紹介されています。また、千島海溝沿いの十勝沖と根室沖のプレート間地震が連動し、400~500 年間隔で発生する「500 年間隔地震」についても紹介されています。

「3. 北海道地方の地震活動の特徴」の 45 ページを参照。

日本の地震活動 地域別の特徴



指導のポイント！

緊急地震速報が発表されてから揺れがくるまでは、数秒から十数秒しかありませんが、適切に対応することによって安全を確保することができます。気象庁のパンフレット「緊急地震速報」を活用するなどして、揺れがくるまでの間にできることを考えさせます。

緊急地震速報 リーフレット



指導のポイント！

理科との関連を図りながら、地震発生の仕組みや震度とマグニチュードの違いなどについて理解を深めさせます。

もっと詳しく！

「地震がわかる! Q&A」(地震調査研究推進本部)の 7 ページを参照。

地震がわかる! Q&A



指導のポイント！

避難訓練を実施する前など、防災意識を高める指導を行う際に、命を守るために自分たちにできることについて理解を深めさせます。

「自分の命を守る」行動が、家族が落ち着いて避難することや災害発生時に救援や救護に当たる人員を確保することにつながり、結果として「他人の命を守る」ことになることを説明します。



大切な命を守るために

日本は世界有数の地震国です。兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）や東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）のように、これまで大きな災害が繰り返し発生してきました。

地震は、揺れによる建物の倒壊、液状化現象、地盤沈下をもたらし、津波や火災を引き起こすことがあります。

災害から身を守るためには、正しい知識と適切な行動が必要です。

地震についての理解を深め、災害時の行動について考え、備えていきましょう。



大地震は北海道でも起こる？

北海道の周辺には、日本海溝や千島海溝付近に地震の発生源が分布しており、これまでも、震度を記録する地震が発生し、大きな被害を受けています。

今後、太平洋の海溝付近を震源とするマグニチュード9クラスの巨大地震や内陸の活断層による都市周辺での地震発生の可能性があります。



豆知識

緊急地震速報

震度5弱以上の地震による強い揺れをテレビ・ラジオなどで知らせるものです。

緊急地震速報を見たり聞いたりしたら...

慌てず、丈夫な机やテーブルの下にかくれましょう！

揺れがおさまるまで、そのままじっとしてきましょう。



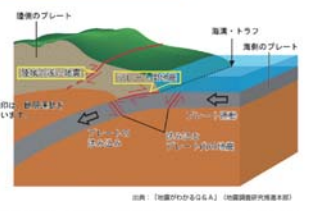
地震はなぜ起こる？

地球は、地球の表面をいくつかに分かれておいているプレートの動きによって発生します。

日本列島の太平洋側などでは、右図のように海側のプレートが陸側のプレートの下に沈み込み、引きずり込まれた陸のプレートが跳ね上がることで地震が発生します。

このようなプレートの境界で起こる地震を「プレート間地震」といいます。東日本大震災を引き起こした東北地方太平洋沖地震（マグニチュード9.0）は、この地震によるものです。

また、陸地では、プレート運動の影響を受けて岩盤がずれたりする断層運動によって地震が発生します。陸側のプレートで発生する地震は、震源が浅く、都市圏下で発生すると甚大な被害をもたらします。阪神・淡路大震災を引き起こした兵庫県南部地震（マグニチュード7.3）は、この地震によるものです。



マグニチュードと震度

「マグニチュード」(M)は、地震の規模や大きさを表し、「震度」は地震の揺れの強さを表します。震度は、一般に震源(地震の発生した場所)に近いほど大きくなりますが、地盤の状態などによって異なります。

震度0	震度1	震度2	震度3
人は揺れを感じない。	わずかな揺れを感じる人がいる。	大半の人が揺れを感じる。	ほとんどの人が揺れを感じる。

震度4	震度5弱	震度5強	震度6弱	震度6強	震度7
ほとんどの人が驚く。	大半の人が恐怖を感じる。	つかまらないと歩くことが難しい。	立っていることが難しい。	はわないと動くことができない。	丈夫な建物でも傾くことがある。

命を守るためにできること

避難訓練は命を守るための大事なトレーニング。真剣に参加しよう。

災害時には地域の人と助け合うことが必要です。日ごろから近所の人との挨拶や会話を心がけ、つながりを大切にしよう。

家族と、いざいざときの対応についてよく話し合っておこう。



指導のポイント！

地震発生時に日常生活場面で発生する危険な状況を具体的に想定させながら、自らの身を守るための適切な行動について考えさせます。

また、下欄の「落ち着いて行動しよう！」を参考に、揺れが収まった後は安全な場所に速やかに避難するなど、自分自身を守るための行動について理解を深めます。

1 登下校のとき

通学路の様子を思い出しながら、地震による大きな揺れがあったときに倒れてきたり落ちてきたりしそうなもの（塀、自動販売機、看板、窓ガラス、電柱など）について考えさせ、危険から身を守る方法について指導します。

2 教室で授業を受けているとき

地震による揺れがあったとき、教室、理科室、図書室、家庭科室などで危険なものを考えさせ、実際に机の下に速やかにかくれたり、危険な場所から離れたりする動作をとらせるなど、危険から身を守る方法について指導します。

3 休み時間や放課後のとき

地震が発生したことを想定し、実際に廊下や階段、体育館や校庭などで安全な場所を確認するよう指導します。屋内では照明の落下や割れた窓ガラスの飛散、屋外では外壁の落下などの危険があるので、地震による揺れがあったときは、危険な場所から速やかに離れ、揺れが収まるまで安全な場所にとどまるよう指導します。

4 帰宅後や外出しているとき

スーパー、図書館、バスなどの中にいるとき、ビルが密集する場所にいるとき、海岸や河川の近くにいるときなど、具体的な場面をあげながら考えさせます。特に、多くの人が集まる場所では避難指示に従い、落ち着いて行動することが必要であることを指導します。

地震だ！あなたならどうする？

1 登下校のとき

■毎日通っている通学路には、どのような危険がありますか。
■どのように危険を回避しますか。

2 教室で授業を受けているとき

■身の安全を確保するために、まず、どのように行動しますか。
■安全に避難するために、どのようなことに気をつける必要がありますか。

3 休み時間や放課後のとき

■廊下や体育館、校庭などにはどのような危険がありますか。
■どのように危険を回避しますか。

4 帰宅後や外出しているとき

■よく利用する店や施設、その周辺では、どのような時に「緊急地震速報」が発せられたら、どのように行動しますか。

落ち着いて行動しよう！

1 高い建物の近くやビルが密集する場所（屋外）にいるとき

地震の強い揺れによって、ビルの窓ガラスが飛散したり、商店の看板が落下したりする危険性があるので、建物から離れ、かばなどで頭を保護しましょう。また、自動販売機や電柱などの倒壊によるけがや切れた電線による感電にも注意しましょう。

2 屋内にいるとき

緊急地震速報を聞いた時、揺れを感じたら丈夫な机やテーブルの下に隠れて身の安全を確保しましょう。火災を使用している場合は、やけどをしないよう揺れがおさまってから火を消しましょう。また、火災を防止するため、屋外に避難するときはガスの元栓を閉め、電気のリレーカーを落としましょう。

3 電車やバスなどに乗っているとき

急停車することがあるので、手すりやつり革にしっかりとつかまり、床に投げ出されないようにしましょう。また、乗務員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。

4 海岸や河川の近くにいるとき

地震があった場合は、津波に備えてすぐに海岸や河川から離れ、高台や高層ビルなどのできるだけ高い場所に避難しましょう。津波は2度、3度と繰り返したり、最初の波よりもその後の方が大きい場合があるので、津波警報が解除されるまでは、安全な場所から離れてはけません。

指導のポイント！

地震が発生したときの具体的な対応や日頃からの備えについて家族で話し合い、児童や保護者の防災意識を高めます。また、家族で話し合ったことを学級で交流し、危険回避能力の向上を図ります。

1 「家具が倒れてけがをしたり…」のポイント

家具の転倒防止金具の取り付けや懐中電灯、ラジオ、非常食などの防災グッズの準備、就寝前の衣服や運動靴（割れたガラスなどから足を守る）の用意など、日頃からできる備えについて指導します。

2 「あなたの家では、いざというとき…」のポイント

避難場所や避難所を役場のウェブサイトなどで確認するよう指導します。また、避難経路を実際に歩いて確認するとともに、降雪期の避難についても考えさせます。

3 「災害発生時に家族と電話で連絡がとれない…」のポイント

災害発生時は電話の使用が困難になるので、万一来に備え、家族で避難先を確認するよう指導します。また、「災害用伝言ダイヤル」の活用や避難するときには自宅に避難先を記載したメモを掲示するなどの方法も有効であることを説明します。

4 「避難するときに必要なものや…」のポイント

避難で家を離れる場合には、地震後の火災発生を防止するために、ガスの元栓を閉めたり、電気のブレーカーを落としたりすることを説明します。家族の役割分担や緊急時に必要なものについて話し合うよう指導します。

もっと詳しく！



「政府インターネットテレビ」の「減災～日頃の備えで被害を減らす」の番組では、いざというときのための日頃の備えとして、転倒防止器具の取り付け方、水や食料などの備蓄、災害発生時の心得などについて紹介されています。

日頃の備えで被害を減らす



「いざ」というときに備えよう

家族やみんなて話し合ってみましょう。

1 家具が倒れてけがをしたり、逃げ遅れたりしないように、日ごろからできることは何ですか。

2 あなたの家では、いざというとき、どこを避難場所に行きますか。歩いて何分かりますか。

3 災害発生時に家族と電話で連絡が取れない場合は、どのようにして無事を確認しますか。

4 避難するときに必要なものや家を離れるときにしなければならないことは何ですか。

保護者の方へ

電 報 簿

災害発生直後は、電報やけがの連絡を受けにくくなったり、医薬品が手に入りにくくなったりします。緊急時に必要な事をあらかじめ用意しておく、病院で処方されている薬の内容のメモを持ち歩くなどの備えをしておきましょう。

被災後の「心」

災害発生直後は、体験した出来事を思い出して悪夢を見たり、不眠やイライラして悲しくなるなどの症状が出る場合があります。これらの症状は自然に治まることもありますが、症状が4週間以上持続する場合は、医療機関や専門家に相談しましょう。

豆 知 識 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、大規模な災害があったときに被災地域（都道府県単位）の一般加入電話の番号を登録し、家族や知人に録音した伝言で無事を知らせたり、安否を確認したりするときに利用できる音声伝言板です。

音声ガイダンスにしたがって操作しましょう

被災したAさんが無事であることを伝えたいとき
伝言の録音 1 7 1 1 1 → Aさんの自宅の加入電話の番号

家族や知人が被災したAさんの安否を確認したいとき
伝言の再生 1 7 1 1 2 → Aさんの自宅の加入電話の番号

発行：平成23年10月
 発行所：北海道教育委員会
 問い合わせ：北海道教育庁学校教育部参事（生徒指導・学校安全）
 電話 011-231-4111（内線35-670）
 URL <http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/issa/>

シリーズ「学ん DE 防災」(中学生用)
 (津波編) (高水害編)

このURL（ウェブ）に接続しています。