

自然体験から防災を学ぶ

山ノ内町社会福祉協議会
夏休みボランティア体験教室

「避難所体験で食・木・育育キャンプ」
～友だちと泊まりで生きる力を育もう～



牛乳パックで
コッペパンづくり

体験を
継続することが
大切です。



たき火でバウムクーヘンづくり



ドラム缶を切ったお風呂

H 21 年度から続けている体験教室ですが、
楽しいからと毎年来てくれる子もいます。知識
があれば、その分できることも増えます。自
分のできる範囲で、災害時も自分の身の丈に
合った自分にできることをしてほしいですね。



山ノ内町社会福祉協議会
鈴木太郎さん

避難所体験お泊まり会 事前宿題 より

平日の昼間に地震が起きました。お父さんは仕事、

お母さんは近所へ用事で出かけ、家にはいません。

●お父さん、お母さんと連絡をとる方法を

3つ以上考えましょう。

*家族で話し合って決めてこよう。

●自分の地区の避難所を知っていますか？

・その避難所はどこですか？



テントでお泊まり

キャンプ生活を通して、災害に備え、ふだんから何ができる
かを考え、自然の大切さ、食べるものの大切さを学びます。

子どもが元気だと、大人も元気になるのです。

指導：NPO 法人よませ自然学校 代表 畔上正雄 さん

身の回りの自然素材を使って知恵を絞れば、災害時にもい
ろいろと役立ちます。いざというときのノウハウを「遊び」を
おして楽しみながら身につけられればいいですね。

災害に遭っても、子どもが自分で身を守り、一人で
しっかり生活できれば大人も安心です。「お父さん
お母さんは災害対応で忙しい。だから君たちも自
分でできることをみつけて頑張るんだよ」と。

こうした活動を通して生きる力と考える力を子
どもたちに伝えていきたいですね。



子どもたちには
“仙人”と呼ばれて
います。

小中高生みんなで防災教室

北信の小学生のほか、夏休みのボランティア体験で
中学生や高校生も参加し、お手伝いしました。



ハイゼックスを使った炊き出し体験



みんなで防災クイズに挑戦！



グループワーク「地震災害」
「災害シミュレーション」

グループワークで使った教材：
青少年赤十字防災教育プロジェクト
「まもるいのち ひろめるぼうさい」
(日本赤十字社)

<http://nisseki-jrc-bousai.com>



H28 年度 福祉体験教室 北信ブロック全体会

「自分のいのちは自分で守る」

北信ブロック社会福祉事業連絡協議会主催
木島平村にて

「まとめ・振り返りクイズ」より

1. 炊き出しの釜の中の水は泥水や川の水でも
ハイゼックスで煮ることが出来ますか？

①できる ②できない

2. 栄村を震源地とした長野県北部地震が
起きた日にはいつですか？

①2011年3月11日 ②2011年3月12日
③2014年3月11日 ④2014年11月22日

3. 緊急時地震速報は、最大震度5弱以上の強い揺れが
予想される場合、どのような地域に対して出されますか？

①震度1以上 ②震度2以上 ③震度3以上
④震度4以上 ⑤震度5以上 ⑥震度6以上 が予想される地域

4. エコノミークラス症候群は、なぜなるのですか？

①立っているから ②座っているから
③栄養不足 ④寝不足 ⑤同じ姿勢でいるから

クイズの答え 1-① 2-② 3-④ 4-⑤



ふっころ

協力：諏訪市立四賀小学校、安曇野市社会福祉協議会、山ノ内町社会福祉協議会、北信ブロック社会福祉事業連絡協議会
NPO 法人東京いのちのポータルサイト、NPO 法人よませ自然学校

発行日：平成28年9月20日 発行：社会福祉法人 長野県社会福祉協議会 地域福祉部 ボランティア振興グループ

〒380-0928 長野市若里7-1-7 TEL.026-226-1882 FAX.026-228-0130

E-mail vccenter@nsyakyu.or.jp URL <http://www.nsyakyu.or.jp/>

小学生ボランティア新聞 ふろく

ぼうさいGO! いのちを守る

*本紙の特集事例をよりくわしく解説！あわせてご活用ください。

先生方へ
やまびこだより
No.140
今号の特集から

災害は他人事じゃない！
平常時から考える、
いざというとき
ぼくたち私たちにできること



事例の概要 地域の人と防災を学び、体験しました！

想定外にどう対処するか……
予定調和で終わらない防災訓練を

災害時に地域で助け合うためには、日
ごろからの繋がりが大切です。

自分の住んでいる地域のことを知る、
地域のひと顔見知りになる、災害時、自
分に何ができるのかを考える……。いざ
というときのために、平常時からできる
ことはたくさんあります。

今年7月、諏訪市立四賀小学校で集
団下校時の避難訓練が行われました。
当校では様々な想定で避難訓練を行っ
ていますが、今回は「発災時、一番近い
避難所に避難する」訓練。避難所に指
定されている公民館では、地域の方によ
る避難所の設置訓練も行われました。

学校と地域の防災に企画協力をして
いる四賀小学校学校評議員の小池玲子
さんは、「想定外のことがたくさん起こっ
た方がよい。やってみると課題が見えて
くる。見えてきた課題に対してどうして
いくか考えていくことが大切です」と訓練
の意義を強調します。

四賀地域では、住民による下校時の
見守り活動も行われています。学校便り

やひと月分の下校時刻も回覧板で回して
いるとのこと。「情報を流すのが危険だ
という人もいるけれど、皆で見守れば安
全です。情報は隠さず出したほうが良い。
買い物のついでに少し気にかかる。それ
だけでも全然違います。」と小池さん。

日頃からの繋がりを大切にしている四
賀地域では、「地域の子どもは地域で守
る」を合言葉に地域ぐるみでの防災意
識が広がっています。

顔の見える関係が多くの命を救う

安曇野市社会福祉協議会では、2011
年から毎夏「防災」を題材に「サマーチャ
レンジボランティア」を開催しています。
本年度のテーマは「知ろう！築こう！地域
から」。市内の約40人の小中学生が体
育館に集まり、2日間を通して楽しみ
ながら防災について学びました。

プログラムは毎回工夫を施していま
す。その一つ防災運動会は子どもたちに
好評です。バケツリレーや毛布担架競争
など、友達と協力しながら防災につい
ての知識を身につけます。お昼は缶詰と菓
子パンを相談して分け合います。これは
炊き出しが始まるまでの非常食体験と、

あるものをみんなで分け合う予行演習で
す。紙皿にはラップを巻いて、洗わな
くても繰り返し使える技も教えてもらいま
した。

2日目は大人も加わり、防災という視
点でまち歩き。危険な箇所は？災害時
に使える備品は？……そんな防災とい
う視点で身近な地域を見ると、新たな発見
がたくさんありました。「公民館には災害
時に役立つものがたくさんあった」「塀
が崩れかけている家があって危険だ
と思った」など。「子どもだからこそ気づく
視点がある」と参加した地域の大人も感
心します。「子どもと大人と一緒に考
えることが大切です」と担当の千國朋子
さん。「災害時は子どもも大人も協力して
支え合えないといけない。社協としては、
災害時にもつながる、日々の繋がりの大
切さを伝えていきたいですね」

顔の見える関係がいざというときに助
け合える関係を生み出し、多くの命を救
います。子どもたちも地域の避難訓練に
参加したり、さまざまな年代の子供や大
人と一緒に防災体験を積み重ねること
で、地域との繋がりといのちの大切さを
学んでいくのです。



地域の人と防災訓練を！

地域の子どもは地域が守る

諏訪市立 四賀小学校 集団下校避難訓練



下校途中に大地震が起きたという想定で、近くの公民館に避難する子どもたち。

自分の命は自分で守る！
自分が助かれば、
人を助けることもできる！

いざというとき、
どうすればいいのか、
避難訓練は、
“判断”の訓練！

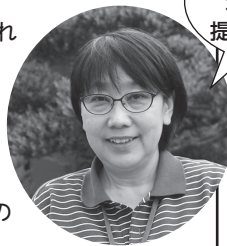
課題が見えることで、自分事として考えられる

四賀小学校学校評議員、
長野県社会教育委員連絡会 会長 小池玲子さん

課題が見えることは大事なことで、そこで初めて自分事として考えることができます。その課題を少しずつ解決していくことが大切です。

自分の身を守る方法をわかっていれば助かる。助かれば、人を助けることもできる。子どもがそういう力をつけると、大人もつけざるを得ません。

地域にとっても、ありきたりな防災訓練でなく、学校との連携で、住民の意識も変わってきました。



子どもたちも
地域に課題を
提供しています。

地区で用意した
避難者カード

避難者（ひなんしゃ）カード		桑原地区災害対策本部	
避難場所		〇桑原公民館 〇四賀小学校	
名前	男 女	四賀小	年 組 登校班
住所	〇神戸 〇桑原 〇普門寺 〇御久保 〇武津		
	〇赤根 〇飯島 〇神田		
親の名前		電話（四）	
（本部記入）			

おうちの電話番号を
知っておくことは
とても大事です。



地区だけでない避難訓練を

桑原地区 区長 島田邦彦さん

公民館はいざという時には、災害対策の中核的な場所の一つになります。災害は地元だけではないので、地元だけで訓練していても意味がありません。学校と地区との連携はまだまだ……。これを機に、より一層の連携を強め、「子どもに安心の公民館」を目指していきます。

地域の人々を広く巻き込んだ訓練を！

四賀地区社会福祉協議会 会長 茅野秀幸さん

地区社協の職員は皆「見守り隊」に登録し、10年前から学校と関わっています。学校便りや「ちょぼら通信」をすべて回覧板で回して、ふだんから子どもたちを見守っています。

学校の避難訓練は、区と社協、民生児童委員、PTAなどが一緒にやっていくことが必要だと強く感じます。



四賀小学校では、地域の人に見守られ、
集団下校時の避難訓練をしました。

想定外のことが起こるのが大規模災害

四賀小学校 小林俊子教頭先生

本校では、大規模災害の訓練は年に1回、他にも休み時間の訓練や保護者が迎えにくる訓練などいろいろな場面での訓練を行っています。

今回の集団下校避難訓練では、大人数が一つの避難場所に集まり混乱するなど、さまざまな課題がみつかりました。これが現実だったら、怖いですね。実際にやってみないとわからない。もっと具体的に想定して行うことが必要だと思います。



避難者カードは
毎年やっているから
すぐ書けるよ。

お父さんお母さんの名前、
電話番号を書けると、
連絡を取ることが
できて安心です。

防災体験を通して地域のことを知る！

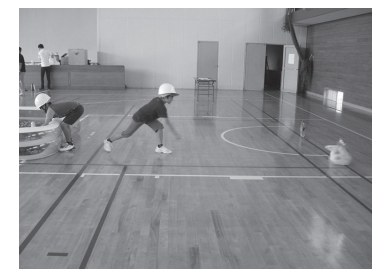
H23 年度から毎年夏休みに開催

安曇野市社会福祉協議会
サマーチャレンジボランティア

小さい頃から災害に備える力と心を育む



バケツリレー



的当て消火ゲーム



毛布担架



キャタピラー
避難競争

ふだん大人と災害について話すことはなかなかない子ども
たちが大人と一緒に考え、地域を知る機会となっています。

楽しみながら学び、防災を身近なものに

講師：NPO 法人東京いのちのポータルサイト監事
中橋徹也さん

地域の防災マップづくりは、作成が最終目標ではありません。つくる過程やつくったあとに、子供からお年寄りまで地域に係わる皆さんで話し合うことを定期的に繰り返すことで、防災に関する情報と課題の共有が進むことが大切です。

子どもたちが防災に興味を持つきっかけとして、楽しみながら学ぶことが大切です。学校では特別に防災の授業を行うより、いろいろな教科の中で取り入れて、日々の学びの中にいれたいですね。



防災目線でまち歩きを体験

楽しみながら自分事として 考える防災体験プログラム

これまでに安曇野市社会福祉協議会が実施したもの

「まち歩き・地域の防災マップづくり」
「DIG（災害図上訓練）」
「架空のまちの防災対策・防災計画」

「防災運動会」

- 煙から逃げる（キャタピラー避難競争、トンネルくぐり）
- 荷物を運ぶ（一輪車で段ボール運び）
- 消火方法（バケツ入れリレー、的当て消火ゲーム）
- 水難救助方法（ロープワークで引き寄せゲーム）
- 救急搬送方法（毛布担架で人を運ぶ）

「避難が大変なひとを体験しよう」

視覚障がい、車いす、高齢者疑似体験をしながら避難競争

「防災ゲーム」

- 非常持ち出し品ビンゴゲーム
- 応急手当ゲーム ●紙食器づくり

想像し考えることで
自分のことだけでなく
周りの人のことも
考えるようになります。

「避難所体験」

- ダンボールで自分たちの避難所をつくらう
- 避難所ルールづくり ●炊き出し・非常食体験

「防災アイデアコンテスト」

防災に関するアイデアグッズを考案し、コンテストに応募

「もしも空想会議」

例) 災害時に……
ドラえものの道具の一つを使えるとしたら何を使う？
今災害が起きたら3番目に誰を助ける？

「災害クイズ」

災害に関する知識、数値をクイズ形式で考える
例) はかってはかってクイズ
この体育館で何人収容できるか計算してください。

被害を最小限にするために地域のつながりを

安曇野市社会福祉協議会 山岸久美子さん

社会福祉協議会としては、防災体験は一つのきっかけです。防災について学ぶことを通して、自分が住んでいる地域のことを知ってもらったり、人との繋がりを作っていただければよいと思っています。

地域の方と接して、日ごろから地域の方との繋がりをつくっていくことで、災害時の被害を最小限にすることができます。



災害時、子どもの行動は 大人の声かけ次第

安曇野市社会福祉協議会 千國朋子さん

子どもたちは災害のとき、何もできないわけではありません。熊本地震でも子どもたちがそうじ、配食、傾聴などのボランティアをしていました。災害時には、子どもたちの多くが、「自分たちのできることをやる」と、自らが周囲の状況を見て行動に移す力を持っています。

サマーチャレンジボランティアでは、その子どもたちの持つ力を知る機会としていただければいいですね。

先生もぜひ参加を！
いざという時に
役立ちますよ！

