



特集
テーマ

平成28年9月20日発行(昭和51年12月1日発行)

防災 私たちができること

いま災害が起きたら...

災害は、いつ、どこで起きるかわかりません。
もしも、自分の地域が災害に見舞われたら……
避難所で生活することになったら……
私たちにできることを考えてみましょう。

防災は、自助・共助・公助で！

自助

自分の命は自分で守る

適切な行動をとろう

自分や身近な人の命が助かる方法を
第一に考え、すぐに行動する

前もって備えよう

最低限の水、食料、生活用品を
準備しておく



大きな被害を出した熊本地震(2016年4月)

地震 火事 風水害 大雪

土砂くずれ 「もしもの時は」……想像力を働かせよう！

まずは、自分の身の
安全を確保しよう！

どんな時に、どんな場所で
どんなことが起こるのか？
そのときどうすればいい？
どんな備えが必要かな？

災害に遭った時、
「自分だったら、
この時にはこうする」
という答えをたくさん
見つけておきましょう。

防災にたった一つの
正解はありません。

共助

みんなと守る！

突然の災害時には、お互いに支え合う
地域のつながりが被害を最小限にします。



地域には、一人で避難することが
たいへんな人がいます。
ふだんから声をかけあい、
困ったら助け合ひましょう。

1999(平成7)年の阪神・淡路大震災で、建物の下敷きになるなど
した人のうち、77%が家族や近隣住民の手で助けられました。
近くの人をまっ先に助けられるのは、隣近所の人たちです。

公助

行政などによる
救助・支援
防災対策・整備

- ①非常持ち出し品を準備する
- ②家族との連絡方法を定める
- ③避難先や避難ルートを確認する



市町村や消防、警察など

3・11は他人事じゃない！ 子どものチカラは大切

諏訪地域の小・中・高校生による

虹のかけ橋プロジェクト
中高生防災フォーラム



ワークショップで考えてみました！

自分の学校が避難所にな
ったときに何が出来る？

- 楽しい行事を計画する
- 正しい情報を集め、発信する
- お年寄りの話相手 ●幼い子の面倒をみる

命をかけてまで大切な人を守る？

- まずは自分の身を守り、次に人を守る
- 安全を確保して、できることをする
- 周りの状況で、助けられそうだったら助ける
- 本当に大切な人だったら助ける

被災地からの転校生が クラスに来たらどうする？

- 普通の友だちとして過ごす
- 自分の意識を変え、被災地に行ってみる
- 毎日あいさつをして、一人を意識させない

諏訪地域の子もたちが、
東日本大震災で被災した宮城県東松島市などを訪問し、
交流を続けている「虹のかけ橋プロジェクト」。
被災地を訪れた小中高生が実行委員となって、
2015年から「中高生防災フォーラム」を開いています。

子どもたちだけで
防災のことを
考えてみよう！



こんな思いで私たちは参加しました！

震災後、中学生の自分には何が
できるのかを考えていました。
大人の指示に従うだけでなく、
自分の意思で行動したいと
思っていました。

- 被災地に行ってみて、大きな衝撃を受けた。実際に被災地を訪問して、被災地の人々と交流したい。
- 諏訪にも生活難があり、他人事ではなくてきていて、被災地をどう乗り越えるか考えたときに、子どものチカラは大切になってくる。



中学生の時に被災地を訪問し、
フォーラム実行委員に。
内田健月さん
(諏訪清陵高校1年)

H28年度実行委員会の高校生メンバー

地域の防災活動に参加しよう！

- 地域の防災・避難訓練に参加しよう
- まちの防災マップをつくろう
- 昔、地域で起きた災害について知ろう



ふだんからの
つながりと備えが
命を守ります！



まち歩き・防災マップづくり
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」より

自分たちの
地域を知ること
大切です。

各校のボランティア・地域活動の紹介

私たちの学校では、
こんな活動をしています。

各校のボランティア・地域活動の紹介

木祖村立 木祖中学校

小諸市立 小諸東中学校

「つまらない」なんて言わせない

「デイサービスセンターそほく」の皆さんとの交流



私たちのクラスでは、1年生の時から、「デイサービスセンターそほく」の皆さんと交流を続けてきました。

「相手意識」と「コミュニケーション」をキーワードに、グループごとにゲームを企画し、どうすれば利用者の方に楽しんでいただけるかを考え続けた交流は、2年間で13回になります。

この活動を始めた頃は、必ずしも参加に積極的ではありませんでした。でも、「みんなは楽しそうだったけれど、耳が聞こえないからつまらなかった」という利用者の方



筆談でコミュニケーション



短学活で企画力アップ

の言葉をきっかけに、自分の姿を振り返って、相手のことを真剣に考えようという意識が生まれていきました。

2年生の時には、利用者さんと一緒に製品作りをし、販売して、その収益でお楽しみ会をしようという企画を立てました。製品は、手先の不自由な方にもできるような内容であること、コミュニケーションをとりながら作業できそうなことを考え、文化祭などで販売しました。

交流を重ねるうちに、利用者さんと自然なかかわりができるようになり、自信をつけることができました。

心がつながる交流活動

施設の方々の笑顔が私たちの笑顔に



私たちの学校では、近隣にある障がい者支援施設「やまびこ園」と毎年交流しています。

交流の内容は2年毎に行われる運動会と文化祭のお手伝いです。会場準備や商品の販売をしたり、飲食物を作ったり販売したりします。また、施設の方々と一緒に競技をしたり、車いすの補助をしたりします。

「やまびこ園」への物品を贈るために、全校生徒でアルミ缶を集めています。回収したアルミ缶はお金にかえ、必要な物を贈るほか、小諸市内の他の福祉施設へも物品を贈っています。



寄贈式



アルミ缶集め

昨年全校生徒の前で寄贈式を行い、その際に全校合唱も披露しました。寄贈式終了後、来校して下さった施設の方から笑顔と感謝の言葉をもらい、私たちもうれしくなりました。「やまびこ園」との交流でも、園の方々が笑顔でいてくれると私たちも笑顔になります。

私たちはこの交流を通して、「他の人とうちが接したらよいのか」「どうすれば喜んでもらえるのか」「自分に何が出来るのか」などと考えて行動することの大切さを学んでいるのだと思います。

今後もこの交流を通して、大切なことを学んでいきたいと思っています。

あの震災を
忘れないで！

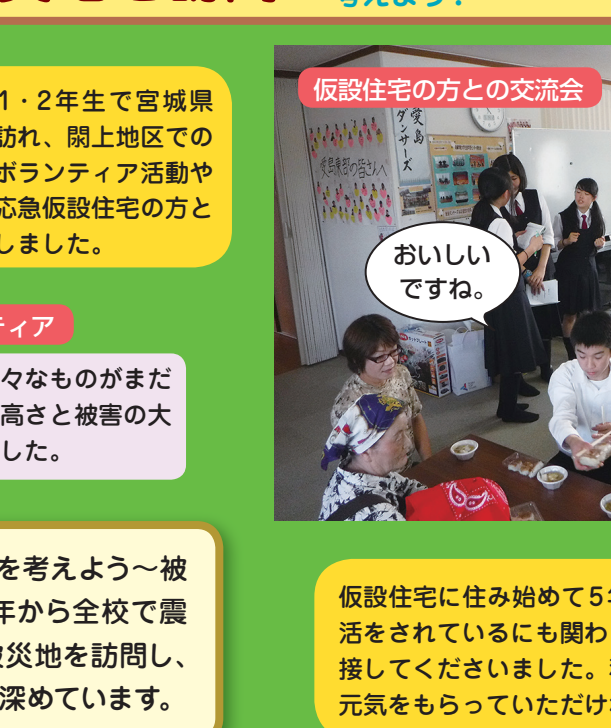
震災学習で東北の被災地を訪問

私たちにできることを
考えよう！

塩尻市立 榎川中学校の取り組み



ゴミ拾いボランティア



仮設住宅の方との交流会



学年合宿を披露



仮設住宅の方と

宮城県
名取市

榎川中学校では、「私たちにできることを考えよう〜被災地から学ぶ〜」をテーマに、平成26年から全校で震災学習を行っています。毎年、東北の被災地を訪問し、現地の方からお話を聞き、学びを深めています。

仮設住宅に住み始めて5年が経っていて、ご不便な生活をされているにも関わらず、明るく元気に私たちに接してくださいます。私たちの交流で少しでも元気をもらっていたらいいなと思います。

五平餅と東北の伝統料理の芋煮と一緒に作ってお話を聞きました。

18歳までの子どもがかけられる「子ども専用の電話」

チャイルドライン

フリーダイヤル 0120-99-7777

困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく「だれかに話したい」、そんなとき……気軽にかけよう。

- ★ちょっといいにくいことも、名前は言わなくてもいいので安心して話してください。
- ★お説教はしません。どんなことでも、いっしょに考えます。



チャイルドラインは皆さんの赤い羽根共同募金が設立されています。

あなたのまちのボランティアセンターへ行こう！

●発行/お問い合わせ ● ふれあいネットワーク

長野県社会福祉協議会

〒380-0928 長野市若里7-1-7 県社会福祉総合センター内
TEL.026-226-1882 FAX.026-228-0130
電子メール vcenter@nsyakyu.or.jp
ホームページ http://www.nsyakyu.or.jp

公益社団法人 信濃教育会

〒380-0846 長野市旭町1098 TEL.026-232-6994
ホームページ http://www.shinkyu.or.jp/

やまびこだよりは、長野県社会福祉協議会のホームページからPDFファイルとしてダウンロードできます。どうぞご利用ください。
<http://www.nsyakyu.or.jp>