

データバンク

連絡先・ホームページ等

救 急 法

阪神・淡路大震災及び東日本大震災
平成28年熊本地震の概要と教訓等

関 係 法 令 等

資 料 及 び 様 式 集

1 連絡先・ホームページ等

1 関係連絡先

(1) 行政・教育委員会関係

兵庫県教育委員会事務局教育企画課
(EARTH 事務局)

078-362-3779

FAX 078-362-4283

阪神教育事務所

0798-39-6152

播磨東教育事務所

079-421-9412

播磨西教育事務所

079-281-9581

但馬教育事務所

0796-26-3773

丹波教育事務所

079-552-7487

淡路教育事務所

0799-26-3203

ひょうごっ子悩み相談センター

0120-0-78310

兵庫県災害対策課

078-362-9988

(2) 関係機関

兵庫県教職員組合協議会

078-241-2345

兵庫県学校厚生会

078-331-9955

公立学校共済組合（兵庫県支部）

078-362-3762

教職員共済兵庫県支部

078-221-9730

兵庫県こころのケアセンター

078-200-3010

(3) ボランティア団体

兵庫県社会福祉協議会

078-242-4633

ひょうごボランティアプラザ

078-360-8845

2 震災・学校支援チーム（EARTH）グループウェア

○ ログイン画面

<https://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/kikaku-bo/htdocs/>

3 防災教育に生かせるホームページ

○ 震災・学校支援チーム（EARTH の要綱、活動）

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/EARTHHP/>

○ 兵庫県（CG ハザードマップ）

<http://www.hazardmap.pref.hyogo.jp/>

○ 兵庫県教育委員会事務局教育企画課（兵庫の防災教育）

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kikaku-bo/>

○ 神戸市震災資料室（阪神・淡路大震災関連情報）

<https://www.city.kobe.lg.jp/a57337/bosai/hanshinawaji/data/>

○ 内閣府防災情報（防災白書、防災に関するデータ）

<http://www.bousai.go.jp/>

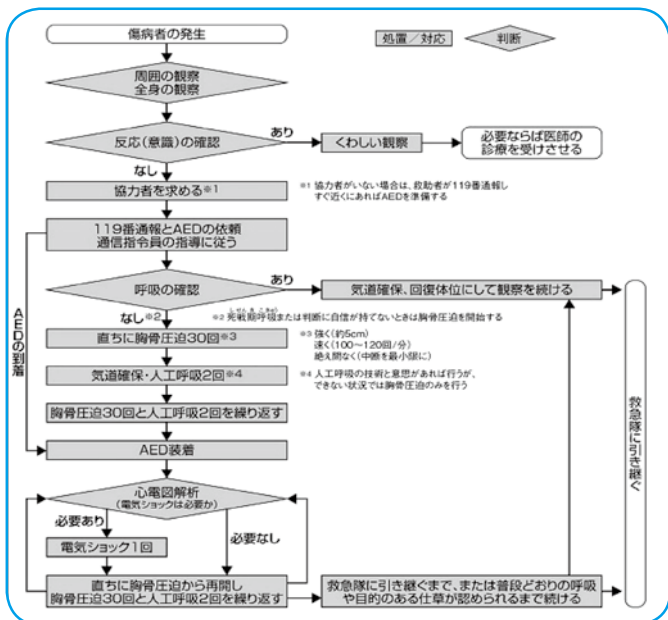
- 文部科学省（教育情報）
<https://www.mext.go.jp/>
- 文部科学省 学校安全ポータルサイト(安全教育・防災教育に関する資料)
<https://anzenkyouiku.mext.go.jp/>
- 総務省消防庁（国内の最新災害情報）
<https://www.fdma.go.jp/>
- 総務省消防庁地域防災計画データベース(各府県の防災計画)
<https://www.fdma.go.jp/bousaikeikaku/>
- 防災・危機管理 e カレッジ（防災・危機管理を学ぶ）
<http://open.fdma.go.jp/e-college/>
- 国土交通省 防災情報提供センター（災害の最新情報）
<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>
- 気象庁（自然現象を解説）
<https://www.jma.go.jp/jma/>
- アジア防災センター（世界の災害情報）
https://www.adrc.asia/top_j.php
- NTT西日本伝言ダイヤル（災害時 171 の使い方）
<https://www.ntt-west.co.jp/dengon/>
- 広域災害救急医療情報システム（災害拠点病院等の検索）
<https://www.wds.emis.go.jp/>
- 防災システム研究所（防災の知識、教訓、講師派遣）
<http://www.bo-sai.co.jp/>
- NPO 法人日本救助犬協会（災害救助犬のデモンストレーション）
<https://www.kinet.or.jp/kyujoken/>
- 公益社団法人日本地震学会（地震情報・ライブラリー）
<https://www.zisin.jp/>
- NPO 法人日本災害救援ボランティアネットワーク(震災の教訓を発信)
<http://www.nvnad.or.jp/>
- 日本道路交通情報センター（大規模な交通規制の概要）
<http://www.jartic.or.jp/>
- 日本赤十字社（応急手当を学ぶ・講師派遣）
<http://www.jrc.or.jp/>
- 神戸新聞社（阪神・淡路大震災関連情報）
<https://www.kobe-np.co.jp/rentoku/sinsai/>

4 防災教育に活用できる施設等

- 人と防災未来センター（体験・展示・語り部）
078-262-5050
<http://www.dri.ne.jp/>
- 兵庫県広域防災センター（体験・展示）
0794-87-2920
<https://www.fire-ac-hyogo.jp/>
- 加古川市防災センター（体験・展示）
079-423-0119
https://www.city.kakogawa.lg.jp/kurashi/syobo_kyukyu/bousaisenta/kakogawasibousai/
- 宍粟防災センター（体験・展示）
0790-63-2000
<https://www.city.shiso.lg.jp/soshiki/machizukuri/shobobosai/tantojoho/bosaisenta/>
- 姫路防災プラザ（体験・展示）
079-223-9977
<https://www.city.himeji.lg.jp/syoubou/plaza.html>
- 北淡震災記念公園（体験・展示・語り部）
0799-82-3020
<http://www.nojima-danso.co.jp/>
- 神戸市民防災総合センター
078-743-3771
<https://www.city.kobe.lg.jp/a86585/bosai/shobo/outline/center/>
- 神戸大学附属図書館（震災文庫）
<http://www.lib.kobe-u.ac.jp/eqb/>
- 兵庫県立図書館（フェニックス・ライブラリー）
https://www.library.pref.hyogo.jp/sogo_annai/kyodo.html#phoenix

2 救急法

1 一次救命処置の手順（蘇生ガイドライン 2015 に基づき作成）



(1) 反応（意識）の確認

- 大きな声をかけ、肩を軽くたたき、反応（意識）の有無を確認する。反応（意識）がなかったり鈍い場合は、まず協力者を求め、119番通報とAEDの手配を依頼する。

(2) 呼吸の確認

傷病者が心停止を起こしているかを判断するために呼吸を確認する。

- 呼吸を確認するために、傷病者の胸部と腹部の動きの観察に集中する。
- 普段どおりの呼吸がない場合、あるいはその判断に自信が持てない場合は、胸骨圧迫を開始する。このとき、呼吸を確認するのに10秒以上かけないようにする。

(3) 胸骨圧迫

心臓が痙攣したり停止したりして血液を送り出せない場合に、心臓のポンプ機能を代行するために行う。

- 傷病者を固い床面に上向きで寝かせる。

- ② 救助者は傷病者の片側、胸のあたりに両膝をつき、傷病者の胸骨の下半分（目安は胸の真ん中）に片方の手の手掌基部を置き、その上にもう一方の手を重ね、上に重ねた手の指で下の手の指を引き上げる。
- ③ 両肘を伸ばし、脊柱に向かって垂直に体重をかけて、胸骨を約5cm（成人の場合※ただし、6歳以上の子どもを含む）押し下げる。
- ④ 手を胸骨から離さずに、速やかに力を緩めて元の高さに戻す。
- ⑤ 胸骨圧迫は1分間あたり100回～120回のテンポで30回続けて行う。
- (4) 気道確保（頭部後屈あご先拳上法）
一方の手を傷病者の額に、他方の手の人差し指と中指を下あごの先に当て、下あごを引き上げるようにして、頭部を後方に傾ける。（頭部後屈あご先拳上法）
頸椎損傷が疑われる場合は、特に注意して静かに行う。
- (5) 人工呼吸（呼吸吹き込み法）
 - ① 救助者は、気道を確保したまま、額に置いた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ。
 - ② 救助者は自分の口を大きく開けて、傷病者の口を覆う。
 - ③ 約1秒かけて傷病者の胸が上がるのがわかる程度の吹き込みを行う。これを2回続けて行う。（1回吹き込んだらいったん口を離し換気させる）
 - ④ 人工呼吸を行った途端に呼吸の回復を示す変化がない限りは、直ちに次の胸骨圧迫に移る。
- (6) 胸骨圧迫と人工呼吸
心肺蘇生を効果的に行うために胸骨圧迫と人工呼吸を組み合わせで行う。
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す。AEDを使用する時以外は、心肺蘇生（特に胸骨圧迫）を中断なく続けることが大切である。人工呼吸をする技術または意思を持たない場合は、胸骨圧迫だけでも構わない。

「日本赤十字社ホームページ」より

2 AED（自動体外式除細動器）を用いた除細動

国内で非常に多い心臓突然死、その中で特に多いのが心室細動（心臓のけいれん）によるもので、発生した場合は早期の除細動（けいれんを止めること）が救命の鍵となる。

AEDとは、電源を入れ、音声メッセージに従うことにより、コンピューターによって自動的に心電図を解析し、除細動の要否を音声で知らせ、必要な場合には電気ショックにより除細動を行うことができる機器である。

<取扱い方>

- (1) 電源を入れる
- (2) 電極パッドを傷病者に貼れば AED が自動的に傷病者の心電図を解析する
- (3) AED から除細動の指示が出たら、除細動ボタンを押す



「日本赤十字社ホームページ」より

日本赤十字社（一次救命処置動画）

3 応急手当

(1) 直接圧迫止血

- ① 出血しているきず口をガーゼやハンカチ等で直接強く押さえてしばらく圧迫する。この方法が最も基本的で確実な方法である。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができる。

まず直接圧迫止血を行い、さらに医師の診療を受けるようにする。

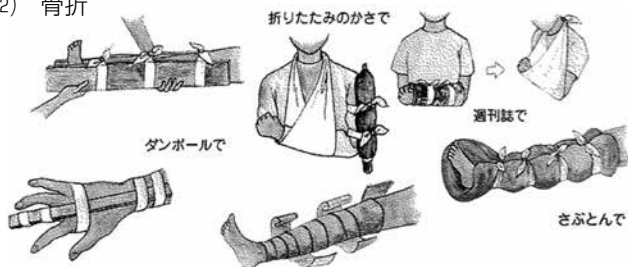
- ② 感染防止のために、ビニール袋やビニール手袋等を使用することが推奨されている。



止血法

「日本赤十字社ホームページ」より

(2) 骨折



「学校防災マニュアル」平成 10 年兵庫県教委より

- ① 前腕や上腕部の骨折は、三角布や風呂敷、スカーフ等で上下の関節を動かさないように固定する。
- ② 折れた部分に副子を当てて、包帯やハンカチ等で固定する。（固定具としては、板・ダンボール・週刊誌・傘等身の回りにあるものを利用する）

4 負傷者の搬送

現場から搬送する場合、できるだけ2人以上で搬送する。

(1) 1人で搬送する方法

(2) 2人で搬送する方法



・ 負傷者の腕をクロスさせて持つ

・ 1人が後ろから腕を持ち抱え
1人が交差させた足を持つ

(2) 簡易担架を作って搬送する方法

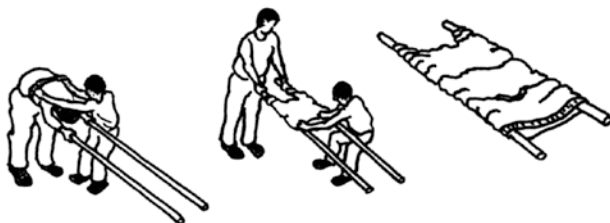
① 毛布と棒で担架を作る



・ 3分の1のところで折り返す

・ 折り返した毛布の端に余裕を持たせ折り返す。

② 上着と棒で担架を作る。



・ 2本の棒を持ち、もう1人が上着を脱がす。
棒に通す。

・ 2～3着分の上着を通して担架にする。

3 阪神・淡路大震災及び東日本大震災、平成 28 年熊本地震の概要と教訓等

● (1)① 阪神・淡路大震災の概要

- 1 発生年月日 (H18.5.19 確定)
平成 7 年 (1995 年) 1 月 17 日 (火) 午前 5 時 46 分
- 2 地震名
平成 7 年 (1995 年) 兵庫県南部地震
- 3 震央地名
淡路島 (北緯 34 度 36 分 東経 135 度 02 分)
- 4 震源の深さと規模
16 km マグニチュード 7.3
- 5 人的被害

死 者	6,434 人	行方不明者	3 人
負傷者			
重傷	10,683 人	軽傷	33,109 人
		合計	43,792 人
- 6 住宅被害
全壊・半壊 104,906 棟 144,274 棟
- 7 避難所数
1,153 箇所
- 8 避難者数
316,678 名 (ピーク時・1 月 23 日)
- 9 ライフラインの被害と復旧に要した日数

電気停電	約 260 万戸	完全復旧 1 月 23 日
電話交換機系	約 28 万 5 千回線	完全復旧 1 月 31 日
加入者系	約 19 万 3 千回線	完全復旧 1 月 31 日
ガス停止	約 85 万 7 千戸	完全復旧 4 月 11 日
水道断水	約 127 万戸	完全復旧 4 月 17 日

● (1)② 東日本大震災の概要

- 1 発生年月日 (H.28.9.1 現在)
平成 23 年 (2011 年) 3 月 11 日 (金) 午後 2 時 46 分
- 2 地震名
東北地方太平洋沖地震
- 3 震央地名
三陸沖 (北緯 38 度 06 分 東経 142 度 51 分)
- 4 震源の深さと規模
24 km モーメントマグニチュード 9.0
- 5 人的被害
死 者 19,475 人 行方不明者 2,587 人
負傷者 6,221 人
- 6 住宅被害
全壊・半壊 121,744 棟 279,107 棟
- 7 避難所数
2,344 箇所 (ピーク時)
- 8 避難者数
約 47 万人 (ピーク時・3 月 14 日)
- 9 ライフラインの被害と復旧に要した日数
電気停電 約 258 万戸 完全復旧 平成 23 年 6 月 18 日
電話(固定電話)約 190 万回線 完全復旧には至っていない
ガス停止 約 208 万戸 完全復旧 平成 23 年 5 月 6 日
水道断水 約 230 万戸 完全復旧には至っていない
※ 完全復旧日は、家屋流出地域及び立入禁止区域を除く

● (1)③ 平成 28 年熊本地震の概要

- 1 発生日月日 (H29.2.15 現在)
 - ① 平成 28 年 (2016 年) 4 月 14 日 (木) 午後 9 時 26 分
 - ② 平成 28 年 (2016 年) 4 月 16 日 (土) 午前 1 時 25 分
- 2 地震名
平成 28 年熊本地震
- 3 震央地名
 - ① 熊本県熊本地方 (北緯 32 度 44 分 東経 130 度 48 分)
 - ② 熊本県熊本地方 (北緯 32 度 45 分 東経 130 度 45 分)
- 4 震源の深さと規模
 - ① 11 km マグニチュード 6.5 (暫定値)
 - ② 12 km マグニチュード 7.3 (暫定値)
- 5 人的被害
死 者 202 人 負傷者 2,727 人
- 6 住宅被害
全壊・半壊 8,424 棟 33,212 棟
- 7 避難所数
855 箇所 (ピーク時)
- 8 避難者数
183,882 万人 (ピーク時・4 月 17 日)
- 9 ライフラインの被害と復旧に要した日数

電気停電 約 48 万戸	完全復旧 平成 28 年 4 月 28 日
電話(固定電話)約 2100 回線	完全復旧 平成 28 年 4 月 20 日
ガス停止 約 11 万戸	完全復旧 平成 28 年 4 月 30 日
水道断水 約 45 万戸	完全復旧 平成 28 年 7 月 28 日※

※ 家屋等損壊地域は除く

● (2)① 阪神・淡路大震災の教訓

1 災害時における学校が果たす役割と防災機能の強化

- (1) 学校施設の防災機能の充実
 - ① 立地条件と学校施設の強化
 - ② 設備・備品等の安全管理
 - ③ ライフラインの確保
 - ④ 情報通信基盤の整備
- (2) 災害時における学校の果たす役割
 - ① 地域防災計画における学校の位置づけ
 - ② 避難所となった学校の役割
 - ③ 避難所となった学校に対する教育委員会の役割
 - ④ 学校における中枢施設の確保と施設の提供
 - ⑤ 行政機関への移行手順の明確化
- (3) 学校教育機能の回復
 - ① 応急教育の実施のための措置
 - ② 教育活動の場の確保
 - ③ 教職員の人的支援体制の確立
 - ④ 教職員の勤務条件の整備
 - ⑤ 自治組織確立への支援

2 学校における防災教育の充実

- (1) 防災体制の整備・充実
 - ① 校内防災組織の整備
 - ② 地域防災組織との連携
 - ③ 防災体制の整備・充実に向けた教育委員会の役割
- (2) 新たな防災教育の推進
 - ① 安全教育の充実
 - ② 教職員の指導力の向上
 - ③ 人間教育としての防災教育の推進
- (3) 震災体験を生かした教育の推進
 - ① 生きる力を育む
 - ② 情報リテラシーの育成
- (4) ボランティア教育の推進
 - ① 学校におけるボランティア教育の推進
 - ② 体験学習とボランティア精神の確立

3 心の健康管理

- (1) 心のケアの充実

- ① 被災児童生徒への心のケア
- ② 教職員への心のケア
- (2) 専門機関等との連携システムの確立
- (3) 指導力・実践力の向上
 - ① 指導力の向上
 - ② 指導資料の作成や研修会・講習会等の充実
- (4) 家庭・地域社会との連携の強化

提言「『兵庫の教育の復興に向けて』平成 7 年 10 月防災教育検討委員会報告」より

【参考】阪神・淡路大震災、EARTH 創設期の語り継ぎについて

1 阪神・淡路大震災当時の様子について

- (1) 当時、関西に地震は起こらないと言われていた。
- (2) 職場へ行こうとしたが、たどり着くのが大変だった。
- (3) 災害時は、避難所運営に市職員が行くので鍵だけ教職員が開ければよいと言われていたが、実際には市職員は来なかった。
- (4) 避難所開設よりも閉所の方が大変だった。(学校と地域との関係によるところが大きい。)

2 派遣活動について

- (1) 地域を一緒に回ったり、救援物資の仕分けを手伝ったり、一緒に教室環境を整えたりして、支援先とよく連携し、受入れてもらうことが大切。

※ 一緒に作業する中でいろいろな話ができるようになる。

- (2) どこの被災地でも歓迎されるわけではない。
- (3) 他府県へ派遣されると、期待されるのは、阪神・淡路大震災を通しての体験談だった。
- (4) 兵庫県教委の代表として派遣されるという意識で活動する。

3 今後の EARTH 員に伝えたいこと

- (1) これまで蓄積してきたノウハウを活用できるようにしてほしい。
- (2) 「ハンドブック」、「明日に生きる」、「素材集」等から被災体験がなくても振り返ることはできる。
- (3) 被災体験は直接被災していなくても、被災者や支援者から話を聞くことで間接的に語ることはできる。

平成 27 年度第 1 回訓練・研修会での創設期からの EARTH 員の話より

● (2)② 東日本大震災の教訓

想定をはるかに超えた災害の中で、各学校では子どもたちの命を守るため、教職員が子どもたちに寄り添いながら避難の指示を出し、懸命な避難行動をとった。

また、各学校では、地域住民や帰宅困難者の避難者を受入れ、できる限りの避難所運営に取り組んだ。

しかし、不測の事態を想定した危機管理体制が未整備の部分もあったことと、津波に対しての日頃の備えが不十分であったことも明らかになった。そのため、学校現場の教職員の声を踏まえて、後世に伝えたい「8つ」の教訓を示すこととした。

教訓 1 防災に対する日頃の教職員の共通理解・共通実践

子どもたちの命を守る積極的な話し合いと役割分担等の確認

教訓 2 これまでの避難訓練の見直し

津波等あらゆる災害を想定し、授業時間以外も含めた避難訓練の実施

教訓 3 二次災害に対応した避難場所（二次・三次）の設定・避難経路の確認

これまでの想定にとらわれない安全を確保する避難場所・避難経路

教訓 4 状況に応じた安否確認マニュアルの設定

停電時を想定した通信手段の検討

教訓 5 保護者と引き渡しルールを事前に確認

子どもたちや保護者の命を守る引き渡し方法の確認

教訓 6 市町部局と連携した避難所運営マニュアルの整備及び避難所運営

地域に根差した防災体制・備蓄品等の整備と関係部局との役割分担

教訓 7 登下校中及び在宅時の避難対応の指導

いつでも、どこでも避難できる場所の設定・確認と家族との約束事の確認

教訓 8 学校を中心とした専門家による心のケア

発災後 2・3 年先を見据えた継続した子どもたちと教職員の心のケア

「みやぎ学校安全基本指針」より

● (2)③ 平成28年熊本地震での派遣先の学校から

広安小学校では、4月14日（木）の前震後すぐにほとんどの教室を避難所として開放しました。しかし、誰一人として避難所運営のノウハウを持っておらず、途方に暮れながら、その場その場の対応に追われていました。ほとんどの教室に最大300人が避難し、運動場は車で溢れかえっていました。支援のための人や物資、そしてマスコミも次々に訪れ大混乱の状態でした。

そんな中、17日（日）にEARTHの先遣隊として来られた方と、はじめて出逢いました。「このようなやり方ではいずれ先生方が疲弊してしまう。まずしっかりと自治的な組織を作りましょう」というEARTH員の方からのアドバイスを受け、その日の15時に第1回のリーダー会が開かれました。町当局・学校・AMDA・避難されていた区長さん（2名）・ボランティアの代表・Save the Childrenそして後には他県から応援の職員やピースボートのメンバーも加わり、この日から毎日（土日も含め）朝夕2回の会合を開きました。そして、情報交換と毎日の行動確認を行いながら、避難所運営から学校再開へと進めていくことができました。その間、何回も熊本に来られたEARTH員の方は、職員室で私たちと一緒に寝泊まりしながら、かつての生々しい体験をもとにいろいろ具体的なアドバイスをくださいました。学校再開後もたくさんの皆さんに来校していただき、子どもたち（だけでなく私たち職員に対しても）の心のケアや今後の防災教育の在り方などを教えていただきました。一つの励みとした「学校が一段落したら兵庫に職員旅行に行きますね」という私たちの念願も2月に果たすことができました。

震災は2度と起こってほしくないですが、今回EARTHの皆さんからたくさんの事を学べたことはこれからもずっと忘れないでしょう。と同時に広安小の子どもたちが将来何らかの形で、皆さんのように全国で支援活動を展開できるような大人に育て欲しいと思っています。本当にお世話になりました。

益城町立広安小学校 田中 はじめ 元 校長より

● (3) 進路に係る特例措置等の概要

阪神・淡路大震災の際に、兵庫県教育委員会は、関係学校、大学、機関等の理解を得て被災児童生徒の進路等に係る応急対策として以下のように対応した。

1 被害状況の調査（児童生徒、教職員、教育施設等）

2 教育の応急対策

(1) 緊急対応

- ① 学校の休校措置・転校手続き・教職員定数の確保
- ② 仮設校舎・避難場所となっている学校等の被災者への対応と授業の確保
- ③ 避難住民の多い県立学校への県立学校教職員の派遣

(2) 被災児童生徒への支援対策

- ① 県立学校等の授業料の免除
- ② 日本育英会の奨学生への応急採用
- ③ 教科書等学用品の給与
- ④ 公立高等学校入学者選抜への対応

○入学者選抜日程の変更

農業・水産に関する学科、専門学科

・・・2月3日→2月13日

英語科コース、理数コース、単位制課程（全日制）

・・・2月17日→2月22日

学力検査の願書受付期間

・・・2月21日～2月23日

→2月28日～3月2日

志願変更期間

・・・2月25日～3月1日

→3月3日～3月5日

○推薦入学の実施にかかる臨時的措置

日程変更、入学願書の郵送による出願、検査開始時刻の繰り下げ、遅刻者に対する弾力的取扱を実施

○入学考査料の納入の猶予

私立高等学校の入試日程の変更に伴い、県内の私立高等学校への出願者に対する納入猶予を実施

○学力検査等の実施にかかる臨時的措置

・特別試験会場を設置

通学区域外に避難している生徒で、志願先高等学校での受験が困難となった者に対して、避難場所の近くで受験できるよう配慮

- ・調査書に被災状況副申書を添付
合否判定にあたって被災した生徒については、被災状況副申書を勘案して総合的に判定
- ・避難先の通学区域の高等学校への出願許可
合格した生徒は、当該高等学校の生徒募集定員の外数に
- 避難先の通学区域内の希望する高等学校への通学許可
 - ・被災のため合格した高等学校に通学できない場合（当分の間）
- ⑤ 大学入試について
 - 県立大学の入試出願方法の変更等
 - ・2月1日必着の一般選拔出願を当日の「消印有効」に変更
 - ・電話やFAXによる出願も許可
 - ・県外にも入試会場を設置
 - 特例入試、入学考査料の免除
 - ・全国の国公立大学は通常日程に加え3月下旬から4月上旬の間に特例的な入試を実施
 - ・県立大学は原則として入学考査料を免除
- ⑥ 私立学校の特例措置
 - ・申し入れによって、私立学校の入試時期を半月から1月遅らせる特例措置

3 相談体制

- (1) 被災者電話教育相談の開設
 - ・県教委が1月30日～3月31日開設（フリーダイヤルで祝日・休日も実施）
- (2) 被災児童生徒の心の理解とケア事業の実施
- (3) 教職員のメンタルヘルス事業の実施

● (4) 兵庫県における教育の復興の取組

1 阪神・淡路大震災以降の防災教育

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 「新たな防災教育」の推進 | H 7 (1995)～ |
| 「兵庫の防災教育」の推進 | H17(2005)～ |
| (1) 防災教育協力校 15 校 | H 7 (1995) |
| (2) 防災教育検討委員会 | H 7 (1995) |
| 提言「兵庫の教育の復興に向けて」 | |
| ① 災害時における学校が果たす役割と防災機能の強化 | |
| ② 学校における防災教育の充実 | |
| ③ 心の健康管理 | |
| (3) 防災教育推進体制 | |
| ① 効果的・具体的方策を協議 | |
| ・ 防災教育検討委員会 | H 7 (1995) |
| ・ 防災教育推進協議会 | H 8 (1996) |
| ・ 防災教育推進会議 | H 9 (1997) |
| ・ 防災教育推進連絡会議 | H10 (1998)～ |
| ② 教育復興担当教員の配置 | H 7 (1995) |
| | ～ 16(2004) |
| 心のケア担当教員の配置 | H17(2005) |
| | ～ 21(2009) |
| ③ 防災教育専門推進員の配置 | H 8 (1996)～ |
| ④ 学校防災組織の整備・充実 | |
| ・ 市町防災部局、自主防災組織との連携 | |
| (4) 記録集の刊行 | |
| ① 「震災を生きて」 | H 8 (1996) |
| ② 「明日を見つめて」 | H 8 (1996) |
| ③ 「兵庫県南部地震を考える」 | H 8 (1996) |
| ④ 「新たな防災教育の推進」 | H 9 (1997) |
| ⑤ 「新たな防災教育の充実に向けて」 | H10(1998) |
| | ～ 16(2004) |
| ⑥ 「震災を越えて」 | H17(2005) |
| (5) 防災マニュアル等の刊行 | |
| ① 「震災対応マニュアル」 | H 8 (1996) |
| ② 「いざというときのQ & A 9 9」 | H10(1998) |
| ③ 「学校防災マニュアル」 | H10(1998) |
| ④ 「学校防災マニュアル改訂版」 | H18(2006) |
| ⑤ 「学校防災マニュアル (H24 年度改訂版)」 | H25(2013) |
| (6) 防災教育副読本等の作成 | |
| ① 「あしたもあそぼうね」絵本 | |

幼稚園、小学校低学年	H 9 (1997)
② 「あすにいきる」	
小学校低学年、高学年	H 9 (1997)
「あすにいきる」(改訂版)	
小学校低学年、高学年	H23(2011)
③ 「明日に生きる」	
中学生、高校生	H 9 (1997)
「明日に生きる」(改訂版)	
中学生、高校生	H24(2012)
④ 「あすにいきる」「明日に生きる」	
活用の手引き	H 9 (1997)
⑤ 「あすにいきる」「明日に生きる」	
実践事例集	H11(1999)
⑥ 「地域素材を生かした防災教育実践事例集」	H13(2001)
⑦ 「1.17 はわすれない」学習資料	H17(2005)
小学校低学年、高学年、中学生、高校生	
(7) 周年事業の実施ー取組を全国に発信ー	
1 周年から 20 周年まで実施	
(8) 防災教育モデル地域指定事業	H 8 (1996)
	～ 9 (1997)
(9) ボランティア教育推進校	H 8 (1996)
	～ 13(2001)
(10) 防災教育研修会の実施	
① 防災教育地区別研修会	H 8 (1996)～
(小・中・高・特別支援学校 年2回)	
② 防災教育推進指導員養成講座	H 9 (1997)～
③ 教育復興担当教員研修会	H 8 (1996)
	～ 16(2004)
④ 心のケア担当教員研修会	H17(2005)
	～ 21(2009)
⑤ 震災・学校支援チーム (EARTH)	
訓練・研修会 (年2回)	H12(2000)～
(11) 防災教育にかかる実態調査	H 8 (1996)～
(12) 震災・学校支援チーム (EARTH) の創設	H12(2000)
(13) 検証・提言事業	
① 5年目の検証	H12(2000)
② 7年目の検証	H14(2002)
③ 復興 10 年委員会総括検証・提言事業	H17(2005)
④ 復興フォローアップ委員会提言	H22(2010)
⑤ 復興制度等提言事業	H26(2014)

2 心のケア

(1) 心のケアに関する参考資料の配付

- ① 「災害を体験した子どもたち」 H 7 (1995)
- ② 「災害を受けた子どもたちの心の理解とケアー指導資料」
H 8 (1996)
- ③ 「災害を受けた子どもたちの心の理解とケアー研修資料」
H23(2011)

(2) 研修会の実施

- ① 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア研修会
H 7 (1995)
～ 10(1998)
H23(2011)
～ 25(2013)
- ② 学校における心のケアのあり方等に関する研修会
H 7 (1995)
～ 10(1998)
- ③ 児童生徒の心の理解とケア事業
H 9 (1997)
～ 11(1999)
心の健康に関する研修会
H13(2001)
- ④ 保健室相談活動研修会
H 8 (1996)
～ 12(2000)
- ⑤ 教職員カウンセリングマインド研修
H15(2003)

(3) 相談事業

- ① 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア事業 (33 日間)
H 7 (1995)
精神科医による巡回と電話相談
- ② 災害を受けた障害児の心のケア相談事業
H 7 (1995)
指導主事等による電話相談等
- ③ ひょうごっ子悩み相談センターの設置
H 7 (1995)
心の教育総合センターへ移行
H10(1998)
- ④ 教職員のメンタルヘルスケア事業
H 8 (1996)

(4) 学校での対応

- ① スクールカウンセラーの配置
H 7 (1995)～
- ② 教育復興担当教員の配置
H 7 (1995)
～ 16(2004)
心のケア担当教員の配置
H17(2005)
～ 21(2009)

- (5) 「阪神・淡路大震災の影響による児童生徒の心の健康に関する
実態調査」の実施
H 7 (1995)
～ 21(2009)

4 関係法令等

●(1) 災害対策等関係法令及び規則

〈国〉

災害対策基本法 (昭和 36 年法律第 223 号)

(最終改正：平成 30 年 6 月 27 日法律第 66 号)

・第 3 条…国の責務

(災害からの国土並びに国民の生命、身体及び財産の保護)

災害救助法 (昭和 22 年法律第 118 号)

(最終改正：平成 30 年 6 月 15 日法律第 52 号)

・第 1 条…目的 (国が応急的に必要な救助を行う)

(地方公共団体、その他団体及び国民の協力の下に行われる)



災害救助法施行令第 3 条による協議

〈都道府県〉

災害対策基本法

・第 4 条…都道府県の責務 (地域並びに県民の生命、身体及び財産の保護)

・第 40 条…都道府県地域防災計画 (都道府県地域防災計画の作成)

・第 50 条…災害応急対策及びその実施責任

災害救助法

・第 2 条…救助の対象 (都道府県知事は、救助の実施にあたる)

・第 4 条…救助の種類等 (収容施設の供与、食料・生活必需品の給与等、医療等)

・第 13 条…事務処理の特例 (知事から市町村長への実施の委任、市町村長による補助)

災害救助法施行令 (昭和 22 年政令第 225 号) (最終改正平成 30 年 12 月 28 日政令第 359 号)

・第 3 条…救助の程度、方法及び期間

(内閣総理大臣が定める基準に従い、あらかじめ、都道府県知事が定める)

災害救助法施行細則

兵庫県は、「災害救助に関する手続等を定める規則」(昭和 38 年規則第 58 号)で定めている。

・第 5 条…救助の程度、方法及び期間 (避難所設置期間 7 日以内)

都道府県地域防災計画

災害対策基本法第 40 条の規定に基づき、地域にかかる災害対策全般に関し、総合的かつ計画的な防災行政の整備及び推進を図る。



災害救助法 13 条による実施の委任

〈市町村〉

災害対策基本法

・第 5 条…市町村の責務

・第 42 条…市町村地域防災計画

災害救助法

・第 13 条…知事からの委任、知事に対する補助

避難所の設置

● (2) 学校の避難所指定及び避難所運営について

学校の避難所指定及び避難所管理に関して、兵庫県地域防災計画（R2修正）に記載されている内容は次の通りである。

地震対策計画

第2編 災害予防計画 第2章 第11節 避難対策の充実（一部抜粋）

4 避難所の指定

(2) 指定避難所

② 指定順位

市町が避難所を指定する場合の順位は、原則として次の通りとし、施設管理者の同意を得た上で指定することとする。

- ・ 公立小中学校 ・ その他公立学校 ・ 公民館
- ・ その他の公共施設 ・ その他の民間の施設

④ 留意事項

- ・ 学校を避難所とする場合については、特に教育機能の早期回復に留意することとする。そのため、指定に当たって、教育委員会及び当該学校と市町（防災担当部局）は十分協議し、「学校における避難所運営業務及び市町防災部局への移行手順」を策定するとともに、継続的に連絡会議等を開催し、施設の開放区域と使用禁止区域、鍵の保管状況、資機材等の保管状況等について確認するなど、平時からの協力・連携体制の充実に努めることとする。
- ・ 市町は、あらかじめ高齢者・障害者等、避難所での生活において特別な配慮を必要とする者を把握し、福祉避難所を指定することとする。

5 市町の避難所管理運営体制の整備

- (1) 市町は、避難所への職員派遣計画を作成し、派遣基準を明らかにしておくこととする。
- (2) 避難所開設期間が7日を超えることも想定し避難所管理・運営体制を整備することとする。

9 避難所管理・運営マニュアルの作成

市町は、災害時における避難所の迅速かつ円滑な管理・運営等を図るため県が作成した「避難所管理運営指針（平成25年版）」等に基づき、自主防災組織をはじめとする住民、学校等の施設管理者その他の関係機関等とともに、地域の実情に応じた適切なマニュアルの作成に努めることとする。

【参考】大規模災害時の学校における避難所運営の協力に関する留意事項について

（平成29年1月20日：文部科学省通知）



5 資料及び様式集

ここに示す様式は一例であって、
各地域の実態に応じて作成すること。

(1) 学校再開に向けての関係資料

① 施設・設備の点検チェック表

点検チェックリスト（学校用）

記入者の氏名、点検日等を
点検する室ごとに記入する。

《点検結果》

A: 異状は認められない、または対策済み
B: 異状かどうか判断がつかない、わからない
C: 明らかな異状が認められる

記入者名	○ ○ - 郎		
点検日	○月 ○日 (○)		
点検箇所 (該当に○)	屋内運動場	教室	特別教室
	廊下	昇降口	外部 その他
階	○階	室名	○年○組教室

番号	点 検 項 目	参 照 ペ ー ジ	具 体 的 な 異 状 箇 所 、 特 記 す べ き 内 容 を 記 入 す る 。								点検結果 (A・B・C) ※該当結果 (に○)	特記事項 (具 体 的 な 異 状 箇 所 ・ 状 態 等)	
			腐 食 等 の 異 状 が あ る か	腐 食 等 の 異 状 が あ る か	腐 食 等 の 異 状 が あ る か	腐 食 等 の 異 状 が あ る か	腐 食 等 の 異 状 が あ る か	腐 食 等 の 異 状 が あ る か	腐 食 等 の 異 状 が あ る か	腐 食 等 の 異 状 が あ る か			
I 天井													
①	天井 (天井仕上げボード) に 破損等に異状は見当たらないか。	22	○									A (B) C	壁に貼った天井紙 剥がれ、腐食が 見られる。
II 照明器具													
①	照明器具 照明器具に変形、腐食等の異状 は見当たらないか。	22										A / B・C	
III 窓・ガラス													
①	窓ガラス 認められる劣化状況に ○を付ける。	23										A / B・C	
②	窓ガラス周辺	23										A / B・C	
③	建具 建具に変形 (たわみ)、腐食、ガ タつきは見当たらないか。	24										A (B) C	窓が開かない
④	クレセント 開閉可能な窓のクレセントはか かっているか。	24										A / B・C	
IV 外壁 (外装材)													
①	外壁 (外装材) 斜線部分は、該当する 劣化状況が想定されないため、 記入しない。		○									A・B (C)	パネルが一部 脱落しかけて いる。
V 内壁 (内装材)													
①	内壁 (内装材)											A (B) C	
VI 設備機器													
①	放送機器・体育器具 本体の傾きや取付金具に腐食、 破損等は見当たらないか。	26										A (B) C	取付金具が腐 食している
②	空調室外機 空調室外機は傾いていないか。	26	○									A / B・C	
VII テレビなど													
①	天吊りテレビ テレビ本体は天吊りのテレビ台 に固定されているか。	27										A / B・C	
②	棚置きテレビ テレビの転倒・落下防止対策を 講じているか。	27										A / B・C	
③	テレビ台 テレビ台の移動・転倒防止対策 を講じているか。	28										A / B・C	
④	パソコン パソコン機器類の転倒・落下防 止対策を講じているか。	28										A / B・C	
VIII 収納棚など													
①	書棚・ロッカーなど 書棚等は取付金具で壁や床に固 定しているか。	29										A / B・C	

【日常点検におけるチェックポイント】

施設・設備	該当箇所	点検ポイント
天井	教室、体育館	・ ひびが入っていないか。 ・ 膨らんだり、はがれたりしていないか。
ガラス 蛍光灯	教室、廊下、 階段、トイレ、 昇降口	・ 割れて飛散していないか。 ・ 飛散防止フィルム等ははがれていないか。
ロッカー 本棚等	教室、 特別教室、 図書室、 昇降口	・ 固定金具は、ゆるんでいないか。 ・ 転倒・移動の危険はないか。 ・ 上部に落下しやすい物を置いていないか。
ガラス器具 食器類	理科室、 家庭科室、 調理室、 実習室	・ 転倒、落下、破損の危険はないか。 ・ 容器等を重ねて置いていないか。 ・ 棚等収納場所の扉は簡単に開かないか。
薬品類 医薬品類	理科準備室、 保健室	・ 棚等収納場所の扉は簡単に開かないか。 ・ 薬品どうしの混合により発火する危険がある場合は、保管場所、保管方法を考えるか。 ・ 劇薬等の危険性の高い薬品類は、砂箱等に収納してあるか。
テレビ ビデオ コンピューター	教室、 視聴覚室、 コンピューター室	・ 転倒、落下、移動の危険はないか。 ・ 移動しないように固定してあるか。 ・ 固定金具や固定器具はゆるんでいないか。
工作機械 工作用具	技術室、 実習室	・ 用具が落下することはないか。 ・ 収納棚等が転倒する危険はないか。
石油ストーブ ガスストーブ	教室、 職員室、 校務員室	・ まわりに引火物はないか。 ・ 安全装置は作動するか。 ・ タンクに燃料等は残っていないか。
ガス	理科室、 調理室、 給食室、 職員室	・ 元栓は閉めてあるか。 ・ ガス管は老朽化していないか。 ・ ボンベが転倒する危険はないか。 ・ ガスもれ警報装置等は正常に作動しているか。
灯油等油類	調理室、 給食室、 灯油倉庫	・ 転倒、落下、流出することはないか。 ・ まわりに引火物はないか。 ・ 消火器等は近くに置いてあるか。
フェンス サッカーゴール 鉄棒 遊具等	運動場、 中庭	・ 転倒、移動の危険はないか。 ・ 破損箇所はないか。

② 引き渡しカード・避難先一覧表

【児童生徒引き渡しカード】

児童生徒氏名			性 別		学年・学級	(年) 組 番
住 所						
引き取り者名	1		児童生徒との関係		電 話	
	2					
	3					
兄 弟 姉 妹	(有 ・ 無) ※有の場合は右欄を記載		年 組 () 番	年 組 () 番		
緊 急 時 の 連 絡 先	(勤務先等) 電話 ()					
引 き 取 り 者 署 名		電話		児童生徒との関係		
避 難 場 所						
引き渡し日時	月 日 時		引き渡し教職員名			

はあらかじめ学校で記入しておく。

避難先一覧表

番号	氏 名	年 組	避難先名称	連絡方法 (電話等)	備考(ケガの程度・ 避難先移動等)
1					
2					
3					
4					
5					

【参考】引き取り者がいない児童生徒への対応

- 児童生徒が引き取られるまで、安全な場所に集め、その場から離れないように座らせ、落ち着かせる。
- 必ず教職員が一人は側に付き、児童生徒に安心感を与える。
- 落ち着いた段階で自宅に送り届けるが、自宅に家族が不在の場合は、貼り紙をしており、引き取り者が来るまで、学校で預かる。
※ 子どもに不安感を抱かせないように配慮することが大切である。電話が回復すれば、勤務先または緊急連絡先に電話する。

「学校防災マニュアル」より

③ 建物被害状況チェックシート

※ 応急危険度判定調査の前に、施設の安全性を概略チェックする。

○安全点検の方法

- ア 日常の安全点検表を基準にして行うが、状況によっては新たな点検項目を作り、安全点検表に点検結果を記入する。
- イ 結果の判定は、A、B、Cで行う。(Aは良好、Bは措置可能、Cは措置不可能)
- ウ 点検実施にあたっては形式に流されることなく被害状況を考慮し、子どもの目の高さで見たり、薬品が漏れていないかなどを具体的に見る。

【建物被害状況チェックシート】

該当施設	区分	評価	確認事項
		(A・B・C)	
校舎内	天井		亀裂がないか。 壁が落ちていないか。 ゆがみがないか。
	床破損		
	腰板破損		
	窓枠破損		
	出入り口のドア		
教室	窓ガラス		破損はないか。
廊下	窓ガラス		飛散したりしていないか。
教室	ロッカー、机、椅子、 教卓、黒板、テレビ、 戸棚、スピーカー、傘 立て、靴箱		転倒したり、移動したりして いないか。
昇降口			
階 段	防火シャッター		通れるか。
	非常階段		閉まっていないか。
理科実験室、 保健室、 給食室、 調理室	電気器具		電線が切断していないか。 蛍光灯が破損していないか。
	水道		水道管が破損していないか。 水漏れがないか。
	ガス		元栓に損傷はないか。
	薬品類、ガラス危器具		収納棚が転倒していないか。 薬品が流出していないか。 容器が破損していないか。
手洗い場、便所	水道		水道管が破損していないか。 水漏れがないか。
調理室、 給食室、技術室	食器類		転倒、落下し、流出してはい ないか。
	油類		
実習室、 音楽室、 視聴覚室	工作機械・用具、 ピアノ、コンピュータ、 放送器具、視聴覚教材		転倒したり、移動したりして いないか。
校 庭	体育固定施設、 遊具施設		転倒したり、移動したりして いないか。 亀裂がないか。 ぐらつきがないか。 ゆがみがないか。 曲がっていないか。
プール	シャワー、 浄化消毒装置、排水口		亀裂がないか。 水漏れがないか。 水道管が破損していないか。

④ 避難所としての開放区域

【避難所の開放範囲】（学校の例）

分類	部屋名
第1次避難スペース	・ 体育館 入り口付近に受付・運営事務スペース 小部屋がある場合は、女子更衣室や災害時要援護者用の避難スペースとする。 ・ 多目的教室
第2次避難スペース	・ ○○校舎校舎 1 階普通教室
避難所運営関係諸室	・ 1 階トイレ ・ 保健室→救護スペース ・ 給食室→食事準備等のスペース
* 開放しない部屋	・ 校長室 ・ 職員室、事務室 ・ 理科準備室、家庭科室等危険物のある特別教室
* 予備スペース	・ 応急遺体安置場所（原則として避難所には遺体を安置しないが、災害の状況によりやむをえない場合は、避難スペースと隔離した位置に確保する。） ・ 屋外に、物資輸送車両等の乗り入れ場所を確保する。
開放区域図	

※ 以上の内容は、あらかじめ市町村の防災部局と協議して作成し、できれば拡大コピーしたものを保管しておく。

⑤ 当面の予定と教科書等不足調査

【当面の予定の連絡と教科書等不足調査】

保護者 様

〇〇市立〇〇学校
校長 〇〇 〇〇

当面の予定のお知らせと教科書・学用品等の不足調査について

このたびの災害により、被害に遭われた方々に謹んでお見舞い申し上げます。

本校も〇〇等の被害に遭いましたが、できるだけ早く学校を再開するために、総力をあげる所存です。

つきましては、下記により当面の予定をお知らせするとともに、別紙により教科書・学用品等の不足調査を行います。

復旧作業等でご多用とは存じますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

記

- 1 当面の予定
〇〇月〇〇日まで、臨時休校とします。
- 2 今後の予定
学校再開予定については、文書・防災無線・掲示物等で後日お知らせします。

（別紙）小学校の例

教科書・学用品等の不足調査

〇〇市立〇〇小学校

年 組 氏 名
保護者氏名

- 1 教科書等、なくなった物に○をつけてください。
国語上（ ）国語下（ ）書 写（ ）社会（ ）社会下（ ）
地図帳（ ）算数上（ ）算数下（ ）理 科（ ）生活上（ ）
生活下（ ）音 楽（ ）図工上（ ）図工下（ ）家庭科（ ）
保 健（ ）
*理科・社会・保健は、3年以上 *生活科は、1、2年
*家庭科は、5、6年 *地図帳は、4、5、6年
- 2 教材でなくなった物に○をつけてください。
算数おけいこセット（ ）裁縫道具（ ）習字道具（ ）
図工セット（ ）
その他（ ）
- 3 文房具でなくなった物に○をつけてください。
ノート（ ）鉛 筆（ ）消ゴム（ ）絵 具（ ）画 筆（ ）
下 敷（ ）定 規（ ）その他（ ）
- 4 通学用品でなくなった物に○をつけてください。
運動靴（ ）体操服（ ）傘（ ）カバン（ ）長 靴（ ）
その他（ ）

6 災害状況報告書

<学校園様式>

令和 年 月 日
(時 分現在)

教育長 様

立

学校(園)長

印

災害状況報告書

令和 年 月 日
により被害が発生しましたので、報告します。

1 園児・児童・生徒の被害状況

校 種	被 害 者 数				
	死亡	重傷	軽傷	合計	行方不明
幼	人	人	人	人	人
小					
中					
高					
盲養 聾					
計					

2 教職員の被害状況

被 害 者 数 (職種明記)				
死亡	重傷	軽傷	合計	行方不明
人	人	人	人	人

3 避難者受け入れ状況

避 難 者 数		
教室	その他	合計
人	人	人

4 学校施設の被害状況

5 給食施設の稼働可能状況

6 その他特記事項

※ 児童生徒及び教職員の被害状況のうち、死亡の場合、氏名を報告願います。

連絡方法：各学校園→市町教育委員会→教育事務所→県教育委員会総務課

⑦ 転出者・転入者一覧表

【転出者一覧表】

年組	氏 名	県内外	転出先 学校名	電話	転出先 住 所	電話	在学 証明	教科書 証明	要録等	健康 診断	転出 月日	備考

※ 在学証明書、教科書給与証明書等の作成及び発行

※ 転出先校への連絡

【転入者一覧表】

年組	氏 名	県内外	転出先 学校名	電話	転出先 住 所	電話	在学 証明	教科書 証明	要録等	健康 診断	転出 月日	備考

※ 在学証明書、教科書給与証明書等の確認（無くても受け入れる）

※ 教科書、学用品等に係る調査票を配布

※ 前学校への連絡

● ⑧ 学校再開のお知らせ

〇〇月〇〇日

保護者・児童生徒 様

〇〇市立〇〇学校
校長 〇〇 〇〇

学 校 再 開 の お 知 ら せ

〇〇月〇〇日（ ）に、下記のとおり学校を再開します。

記

- 1 登下校時刻 登校：午前〇時
下校：午前〇時
給食は〇月〇日から実施します。
- 2 集合場所 運動場
- 3 登下校の方法 集団登校・集団下校
・登校時：教職員及び保護者引率
・下校時：教職員引率
- 4 持ち物 筆記用具（用意できれば）
- 5 その他
 - (1) 安全のため、登下校時、壊れた物や垂れ下がった電線等には、絶対にさわってはいけません。
 - (2) 登校しても、校舎に入ってはいけません。先生の指示に従いましょう。（校舎の中には、まだ危険な所があります。）

(2) 心のケア関係資料

● ① 心と体の健康観察実施方法

- ☆ 直後～6ヶ月後（仮設住宅に移る時期）までは身体面、生活面が中心のみの「健康チェック」（P170～）を行う。
- ☆ 6ヶ月後以降は状況を見ながら「心と体の健康観察」（P176～）を行う。

1 実施方法

次ページ以降の「健康チェック」及び「心と体の健康観察」を実施する際は、下記の①～④をセットで行う。

- ① 「大変な出来事があったあと、やってみよう！」→P168へ
- ② 「健康チェック」もしくは、「心と体の健康観察」
→P170へ
- ③ 「リラクセーションなどのストレスマネジメント体験」
→P182へ
- ④ 「健康チェック」及び「心と体の健康観察」を活用した個別教育相談（教師とスクールカウンセラーによる）

2 留意点

- ※ ①～③については1授業時間の授業で行う。
- ※ 他者（教師やカウンセラー）が子どものストレスを調査するアンケートではなく、子ども自身が自分のストレスをセルフチェックするための教材としてとらえる。
- ※ 心と体の健康観察のみを配付して実施しない。
- ※ 実施時期は、大災害なら学校再開から半年までは睡眠・食欲などの「健康チェック」、6ヶ月以降は（状況をみて判断を）「心と体の健康観察」（小中高生用）。
- ※ 「健康チェック」「心と体の健康観察」を実施する際はチェックのみで終わらず、対処方法も一緒に考えていく。
- ※ 保護者へ事前に「健康チェック」「心と体の健康観察」実施の案内文を出す。
- ※ 子どもには、「やりたくなければやらなくていい、途中でやめてもいい」と説明し、同意を得ること。家族を亡くした子どもは、事前に個別で、どんなことをするのか、保健室で実施できることを伝える。

・大変な出来事があったあと、やってみよう！ 心とからだのほっと安心

大変なことがあると、心とからだがかんぱります。心とからだにいつもと違った変化がおきます。それは誰にでも起こる自然な変化です。人は心とからだの変化を小さくしていく力を持っています。「こうすればその変化が小さくなるよ」というやり方をみなさんに伝えます。

心とからだの変化

1. 過覚醒（びっくり・興奮）



なかなか眠れない

ちょっとしたことで
ドキッとする



イライラ
むしゃくしゃする

2. 再体験（思い出してつらい！）

こわい夢をみる



思いだしたくないのに思い出す



思いだしてドキドキ
したり、苦しくなる

こうすればいいよ！

落ち着く・リラックス



力をいれて、ふわーっと
力を抜くといいよ



息をゆっくりはく



楽しいイメージを
浮かべる

信頼できる人に 話を聞いてもらう



3. マヒ・避ける（回避）



本当のことと
思えない

なみだがでない



そのことは話さない
その場所をさける



ニュースは見たくない聞きたくない

4. マイナスの考えがうかぶ



自分が悪かったと
思ってしまう

楽しいはずのことが
楽しくない



ひとりぼっちな
気がする



楽しいことをする ／少しずつチャレンジ

まずは楽しい
ことを見つ
けましょう！
そして少
ずつチャレ
ンジしまし
ょう。



防犯教育・いじめ防止教育・防災
教育はつらいことを思いだすけど、
命を守る大切な教育です。少しずつ
避けていることにチャレンジしま
しょう！

自分が悪かったって 思わなくていいよ



ゲームばかりは良くないよ
音楽やスポーツ等趣味を持とう
人はマイナスの考えをエネルギー
にして、プラスの考えに変えていく
ことができます。

マイナスの考えを将来の夢へのエ
ネルギーにしよう
人の命を守る仕事につくよ
この街をこの国をつくっていいよ！

もし、つらいことがあっても、きずなの力で乗りこえよう！

つらいことがあっても、思いきり楽しんでいいんですよ
君たちには、未来をきりひらく力があります
つらいことに向き合うときと、楽しむときを切りかえて
前に進んでいきましょう！

絵：小川香織 文：富永良喜

けんこうあんけーと (しょうがっこう 小学校1・2年生用)

なまえ	きょうは がっ 月 にち 日
() ねん () くみ しゅっせきばんごう () おとこ おんな 男 女 (○してね)	

この1しゅうかんに、つぎのこと がどれくらいありましたか？あては まるところに○をしてください。			な い (0)	1-2 にち 日ある (1)	3-5 にち 日ある (2)	ほとん ど毎日 ある (3)
1		なかなか、ねむれな いことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、 いらいらしたり、かっ としたりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		こわくて、おちつか ないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		あたまやおなかがい たかったり、からだ のちょうしがわるい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ごはんがおいしくな いし、食 ^た べたくない ことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

このじゅぎょうの かんそうを かいてください。
「え」をかいてもいいよ。

けんこうアンケート (小学校3年生用)

() 年 () 組 出席番号 () 男・女	きょうは が 月 に 日
なまえ 名前	

あなたのさいきんのからだところのけんこうについて、チェックしてみましょう。ねむりについてのくふうや、こわいときのくふうをいっしょにかんがえましょう！

この1しゅうかに、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。			ない (0)	1 - 2 日ある (1)	3 - 5 日ある (2)	ほとんど 毎日ある (3)
1		なかなか、ねむれないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		こわくて、おちつかないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		あたまやおなかのいたかったり、からだのしょうがわるい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

つぎのしつもんは、あとで、グループではなしあうかもしれません。おもいうかんだことをかいてみましょう！

① ねむれないとき、どんなくふうをしていますか？

② こわいなーとおもったとき、どんなくふうをしていますか？

③ すきなこと、たのしいこと、ほっとすることは、なんですか？

④ このじゅぎょうのかんそうをかいてください。

健康アンケート (小学校4年生以上用)

() 年 () 組 出席番号 () 男・女 名前	今日は 月 日
--------------------------------	------------

あなたの最近のからだと心の健康について、教えてください。睡眠や食事について、工夫していることがあれば教えてください。イライラを小さくする工夫もあれば教えてください。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。			な い (0)	1 - 2 日ある (1)	3 - 5 日ある (2)	ほとん ど毎日 ある (3)
1		なかなか、眠れないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		「たいへんなことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

つぎの質問は、あとで、グループで話しあうかもしれません。思いうかんだことをかいてみましょう！

① 好きなこと、楽しいこと、ほっとすることは、なんですか？
② 眠れないとき、どんな工夫をしていますか？
③ 余震に、どんな対処や工夫をしていますか？
④ イライラしたとき、どんな工夫をしていますか？
⑤ この時間の感想や質問があれば、書いてください。

健康チェックシート（高校生用）

（ ）年（ ）組 出席番号（ ）男・女 名前	今日は 月 日
---------------------------	------------

あなたの最近のからだと心の健康について、チェックしてみましょう。また、眠れないとき、イライラするときの対処や工夫も書いてみましょう。あなたの学校生活をより充実したものにするために、個別面談などで活用します。

この1週間（先週から今日まで）に、つぎのことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。		な い (0)	1 - 2 日ある (1)	3 - 5 日ある (2)	ほとん ど毎日 ある (3)
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3	「また、大変なことがおこるのでは」とずっと考えてしまう	0	1	2	3
4	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3
5	なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3
6	ごはんがおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3
7	勉強に集中できている。	0	1	2	3
8	テレビやゲーム、マンガなどの誘惑に負けないで勉強できている。	0	1	2	3

① 眠れないとき、工夫していることを書いてください。

② イライラするとき、工夫していることを書いてください。

③ 勉強に集中するために、工夫していることを書いてください。

④ 最近、良かったこと、うれしかったこと、楽しかったことがあれば、書いてください。

Mental and physical health checklist (31st)

PTSR-EDS31st : Post Traumatic Stress Reactions for PsychoEducation Scale

Name	School's Name		
today's date	Grade	Class	ID

This questionnaire is designed to review your psychological and physical well-being. You will assess your physical and psychological conditions by checking your sleep, irritability, and concentration. Whenever people experience a great deal of stress, it is very normal for anyone to experience changes in their mood and body. However, if such changes will continue for a while, you may not be able to enjoy your activities or to feel safe. There are various ways to cope with such changes if you can learn to be aware of own changes. If you are not comfortable answering these questions, it's completely fine for you not to participate in this questionnaire. You may also stop anytime if you change your mind. Please relax and take your time to complete this questionnaire.

In the past 7days (From the day of last week till today) how often have you experienced things listed below? Please check the box that applies to you.		Not at all	A little bit	Moderately	Extremely
		Never (0)	1 to 2 days a week (1)	3-5 days a week (2)	almost everyday (3)
1.	Trouble sleeping	0	1	2	3
2.	Losing focus when you tried to do something	0	1	2	3
3.	Being irritated, annoyed, or angry	0	1	2	3
4.	Getting physically nervous or feeling that your nervous system is being very sensitive	0	1	2	3
5.	Getting startled by small sounds or little things	0	1	2	3
6.	Not being able to stop thinking about the event	0	1	2	3
7.	Bad dreams or nightmares	0	1	2	3
8.	Waking up in the middle of night and not being able to go back to sleep	0	1	2	3
9.	Small things triggering you to remember something that you don't want to remember	0	1	2	3
10.	Your heart beating really fast, or getting out of breath by remembering the event	0	1	2	3
11.	Hard time believing that the event really happened or it was real	0	1	2	3
12.	Wondering why you can't cry even when sad things happened	0	1	2	3
13.	Trying to stay away from thinking about the event	0	1	2	3
14.	Staying away from certain people or places because they reminded you of the event	0	1	2	3
15.	Not letting yourself talk about the event.	0	1	2	3

		Not at all Never (0)	A little bit 1 to 2 days a week (1)	Moderately 3-5 days a week (2)	Extremely almost everyday (3)	
16.	Blaming yourself for what happened	0	1	2	3	
17.	Feeling that you cannot trust anyone	0	1	2	3	
18.	Feeling hopeless no matter how hard you try	0	1	2	3	
19.	Not being able to enjoy things that you used to enjoy	0	1	2	3	
20.	Feeling that no one understand how you feel	0	1	2	3	
21.	Headache, stomachache, and/or feeling something wrong with my body.	0	1	2	3	
22.	Losing your sense of taste or not wanting to eat	0	1	2	3	
23.	Feeling like you don' t want to do anything	0	1	2	3	
24.	Hard time focusing when you are in class or trying to study	0	1	2	3	
25.	Getting in fight with	0	1	2	3	
26.	Being late for school or absent from school	0	1	2	3	
27.	Feeling like you want to talk to someone.	0	1	2	3	
28.	Having a log of fun times at school	0	1	2	3	
29.	Finding purpose in your life or having dream(s) for the future	0	1	2	3	
30.	Taking care you do not use the Internet and do not play TV game for the long time.	0	1	2	3	
31.	Feeling happy when playing or talking with your friend(s)	0	1	2	3	

What came up to your mind when you heard the word, "the event"
(6,10,11, 13, 14,15)?

1. Disaster 2. Other things that are happening to me. 3. Both.
4. I can' t think of anything.

1. Please feel free to leave any comments regarding to this survey. Please describe how you are feelings right this moment if you can.

2. Please leave your feedback after taking learning mental support class.

・心と体の健康かんさつ (小学生用)

今日 は 年 月 日

あなたの名前 男・女 年 組 出席番号

このアンケートは、心とからだの健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中等、自分の心とからだについてふりかえてみましょう。大変なことがあったら、心とからだがいける変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くとつくと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心とからだの変化を知って、よりよい対応をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりにやらなくてもいいです。とちゅうでやめたくなったらやめてもいいです。

この1週間(先週から今日まで)に、つぎのこと ごとがどれくらいありましたか？あてはまるところ に○をしてください。			ない ない (0)	少しある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	ひじょうにある ほぼ毎日ある (3)
1		なかなか、眠れないことが ある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
2		むしゃくしゃしたり、いら いらしたり、かっとしたり する	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
3		小さい音やちょっとしたこ とで、どきどきとする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
4		いやな夢や、こわい夢をみ る	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
5		ちょっとしたきっかけで、 思い出したくないのに、思 い出してしまふ	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
6		つらかったことを思い出 して、どきどきしたり、苦 しくなったりする	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
7		つらかったことは、現実の こと・本当のことと思えな いことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
8		悲しいことがあったのに、 どうして涙がでないのかな と思う	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)
9		つらかったことについて は、話さないようにしてい る	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)

			ない ない (0)	少し ある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	ひどい に ある ほぼ毎日ある (3)	
10		自分の気持ちが悪い(悪かった)と 責めてしまうことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
11		楽しかったことが楽しいと 思えないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
12		自分の気持ちを、だれもわ かってくれないと思うこと がある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
13		頭やお腹が痛かったり、か らだの調子が悪い	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
14		ごはんがおいしくないし、 食べたくないことがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
15		なにもやる気がしないこと がある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
16		勉強に集中できないことが ある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
17		学校を遅くしたり休んだ りすることがある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
18		学校では楽しいことがいっ ぱいある	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	
19		友達と遊んだり話したり することが楽しい	ない (0)	ある (1)	ある (2)	ある (3)	

「つらかったこと」(6, 7, 9)ときかれて、あなたはなにを思いうかべましたか？(あてはまるものすべて○してください)

1 災害 [] 2 そのほかのこと [] (書ける人は書いてね)
3 両方 4 思いうかばなかった

このアンケートをして気づいたことや、今の気持ちを書ける人は書いてください。絵をかくてもいいよ。

この授業の感想をかくてください。

心と体の健康観察（中・高校生用）

今日は 年 月 日

氏名 男・女 年 組 出席番号

このアンケートは、心と身体の健康をふりかえるためのものです。眠り、イライラ、勉強への集中等、自分の心と身体についてふりかえてみましょう。

大変なことがあったら、心と身体が色々変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強く続くと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」というやり方があります。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。

アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、しなくてもいいです。途中でやめなくなったら、やめてもかまいません。それでは、落ち着いて、回答して下さい。

この1週間（先週から今日まで）に、次のことがどれくらいありましたか？あてはまるところに○をしてください。		ない ない (0)	少しある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	非常に ある ほぼ毎日 (3)	
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	
2	なにをしようとしても、集中できないことがある	0	1	2	3	
3	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	
4	からだが緊張したり、感覚がびんかんになっている	0	1	2	3	
5	小さな音やちょっとしたことで、どきどきとする	0	1	2	3	
6	つらかったことが頭から、離れないことがある	0	1	2	3	
7	いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3	
8	夜中に目がさめて眠れないときがある	0	1	2	3	
9	ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3	
10	つらかったことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3	
11	つらかったことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	0	1	2	3	
12	悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思う	0	1	2	3	
13	つらかったことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3	
14	つらかったことを、思い出させる場所や人や物には近づかないようにしている	0	1	2	3	
15	つらかったことについては、話さないようにしている	0	1	2	3	

		ない ない (0)	少しある 1・2日ある (1)	かなりある 3・5日ある (2)	非常に ある ほぼ毎日ある (3)	
16	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3	
17	だれも信用できないと思うことがある	0	1	2	3	
18	どんなにがんばっても意味がないと思うことがある	0	1	2	3	
19	楽しかったことが楽しいと思えないことがある	0	1	2	3	
20	自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3	
21	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3	
22	ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	0	1	2	3	
23	なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3	
24	授業や学習に集中できないことがある	0	1	2	3	
25	カッとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	0	1	2	3	
26	学校を遅刻したり休んだりすることがある	0	1	2	3	
27	だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3	
28	学校では、楽しいことがいっぱいある	0	1	2	3	
29	私には今、将来の夢や目標がある	0	1	2	3	
30	ゲーム、携帯、インターネット等はやりすぎないように気をつけている	0	1	2	3	
31	友だちと遊んだり話したりすることが楽しい	0	1	2	3	

「つらかったこと」(6,10,11,13,14,15)と聞かれて、あなたは何を思いうかべましたか？

1 災害 2 いじめ 3 ほかのこと [] (書ける人は書いてね)
4 思いうかばなかった

1. このアンケートをして気づいたことや、いまの気持ちを書ける人は書いてください。

2. この授業の感想を書いてください。

・心と体の健康観察（保護者用）

記入者	1 父	2 母	3 祖父	4 祖母	5 その他（ ）
-----	-----	-----	------	------	----------

人は強い恐怖やストレスにさらされると、心と身体にいろいろな反応が生じます。それらの反応は、だれにでも起こる自然な反応です。人は、それらの反応を小さくする回復力をもっています。ただし、不便な生活が続いたり、安全や安心がおびやかされると、月日がたっても、それらの反応はなかなか小さくならないことがあります。それぞれの反応には適切な関わり方と対処法があります。

このアンケートは、子どもにとって身近な人が、適切な関わり方と対処法を考えるきっかけにするためのものです。子どもたちの今の心と身体・行動について、担任・養護教諭やスクールカウンセラー等が把握し、今後の心のサポートに役立てたいと思います。ご協力いただければ幸いです。

なお、回答するお気持ちになれないときは、回答されなくてもかまいません。

- 1 日ごろお子様を養育されている方がご記入いただければ幸いです。
- 2 かならずお子様のお名前をご記入下さい。
- 3 回答いただける方は、お配りした封筒に入れて、月 日までに、担任まで提出ください。
- 4 全体の傾向を統計的に分析報告することはあっても、個人のプライバシーは守られますのでご安心下さい。

	今日は 年 月 日				
ふりがな	性別	年齢	学年	クラス	出席番号
お子様のお名前	男 女	才	年	組	番

この1～2週間のお子様の様子をお聞かせ下さい。 次のことがどれくらいありましたか？あてはまる数字に○をつけてください。	ない	少しある	かなりある	非常にある
--	----	------	-------	-------

あなたのお子様は、				
1 寝付きが悪かったり、眠れていないようだ	0	1	2	3
2 テンションがあがり、落ち着かない	0	1	2	3
3 いらいらしく、ちょっとしたことで怒る	0	1	2	3
4 警戒して用心深くなっている	0	1	2	3
5 少しの揺れや物音等で、どきっとしたりびくっとする	0	1	2	3
6 あの出来事のことを繰り返し話したり、話し続けたりする	0	1	2	3
7 怖い夢を見たり、うなされたり、夜中に突然起きて叫んだりしている	0	1	2	3
8 思い出したくないことを、思い出してしまいつらいという	0	1	2	3
9 あの出来事についての遊び（災害ごっこ・事件ごっこ等）を繰り返ししたり、ノート等書いたり絵を描いている	0	1	2	3
10 あの出来事に関係すること（TVのニュース・防災訓練や追悼式等）で過敏な反応（身体の不調、過呼吸、大泣き等）がある	0	1	2	3
11 笑顔が少なく、ぼおっとしたり表情が乏しい	0	1	2	3
12 心配かけないように、一人でがまんしている	0	1	2	3
13 悲しくて、つらいはずなのに、明るく振る舞っている	0	1	2	3
14 あの出来事を思い出させる場所等をいやがったり避ける	0	1	2	3
15 あの出来事に関係することの話をしたり、聞いたりすることをいやがる	0	1	2	3
16 自分を責めたり、自分が悪かったと思っている	0	1	2	3
17 「人が信じられない」と言ったり、思っている	0	1	2	3

18	「こんなことがあるんだから、どんなにがんばっても仕方ない」と無気力になっている	0	1	2	3	
19	以前は一人でできていたことができなかった	0	1	2	3	
20	保護者（親等）から離れられない	0	1	2	3	
21	よく甘えるようになった	0	1	2	3	
22	外出を怖がるようになった	0	1	2	3	
23	食べ物や健康について不安を感じている	0	1	2	3	
24	これからの生活や将来の自分について不安を感じている	0	1	2	3	
25	いじめられたり差別されるのではないかと心配している	0	1	2	3	
26	腹痛・頭痛等身体具合がよくない	0	1	2	3	
27	涙もろくなったり、落ち込んだりしている	0	1	2	3	
28	勉強に集中できなくなったり、成績が下がってきた	0	1	2	3	
29	乱暴（暴言・物を投げる・人にあたる等）になることがある	0	1	2	3	
30	登校・登園をいやがる	0	1	2	3	
31	家族や友達とのつながりを大切にするようになった	0	1	2	3	
32	やりたいことや将来の目標が見つかった	0	1	2	3	
33	社会の出来事に関心を持ち、自分の意見や考えを述べるようになった	0	1	2	3	
34	少々の困難にも負けないようになった	0	1	2	3	
35	感謝する気持ちが強くなり、一日一日を大切にできるようになった	0	1	2	3	

a 出来事の被害（家族や親友の命の喪失・家屋損壊・原発・経済的打撃）は、
0なかった 1少しあった 2かなりあった 3非常にあった

b この出来事前に「つらいこと」（いじめ・暴力・事故・別離）は、
0なかった 1少しあった 2かなりあった 3非常にあった

お子様のこと、保護者様ご自身のこと、心のケアについてのご質問等、自由にお書き下さい。

お子様のごことで、相談を希望されますか？

1 希望する（☐担任、☐養護教諭、☐スクールカウンセラー、☐（ ））

2 希望しない

「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談ツール集（あいり出版）」より（富永 良喜著）

● ② リラクセーションの実際－1

1 腹式呼吸（落ち着くためのリラックス）

- (1) 最初にお腹をへこませて、口でゆっくり息をはきます。
- (2) おへその下10センチぐらいの所（丹田）に軽く手のひらを当ててください。
- (3) まず口を大きく開けて「ハー」と息をはき、続いて口をすぼめ「フー」と肺の中の空気を出し切ります。
- (4) お腹をへこませながら、できるだけゆっくりと時間をかけながら息をはきます。
- (5) 次に、お腹を出しながら鼻からゆっくり息を吸います。
- (6) 「ゆっくり」を意識しながら自分のペースでおこなえばよいのですが、目安がほしいなら「はく：吸う＝2：1」と考え、6秒ではき、3秒で吸えばよいでしょう。
- (7) 慣れたら、できるだけ長くできるようにしていきましょう。
- (8) 息をはくとイライラや疲れ、悪いエネルギーが身体の外に出てくるイメージになります。身体に力を入れず呼吸すると更に効果的です。

2 動作によるリラックス法（眠りのためのリラックス）

- (1) 楽な姿勢をとってください。
- (2) 両手首を少し曲げます。
 - ① あまり力を入れすぎずに、緊張を感じるぐらいでいいのです。
 - ② はい、ボタンと一気に（手首の）力を抜きます。
 - ③ 両腕が重たい感じ、あたたかい感じ、さらに、指先の力が抜けていくような感じがするかもしれません。
- (3) 今度は、足首に力を入れます。
 - ① 足首を曲げます。
 - ② 他の腕や背中に思わず力が入っていないか点検します。
 - ③ はい、ボタンと足首の力を抜きます。
 - ④ 両足が重たくて、あたたかい、足の指先から疲れが抜けていく感じを感じることができるかもしれません。
- (4) 今度は上体、背や肩に力を入れます。
 - ① 肩を開きます。ひじや足に思わず力が入っていないか点検します。
 - ② はい、肩や背中の力を抜きます。
- (5) 次は腰とお尻です。
 - ① お尻にぎゅっと力を入れます。
 - ② 肩や背中に思わず力が入っていないませんか。
 - ③ はい、ふわっと力を抜きます。
- (6) 最後に、顔です。
 - ① 眼をぎゅっとつぶります。コンタクトをしている人はつぶらなくてもかまいません。
 - ② 歯を噛み締めます。顔に力が入っています。
 - ③ 両手まで力が入っていないませんか。
 - ④ はい、顔の力を抜いて。
 - ⑤ 顔はすうっとして気持ちがいい。
- (7) 今度は手首・足首・上体・腰・顔、身体全部に力が入っています。
 - ① 顔だけ力を抜きます。他のところは力を入れたまま。

- ② 次に腰とお尻の力を抜きます。上体や手や足は力を入れたまま。
- ③ 足首、最後に手首の力を抜きます。
- ④ はい、全部の力が抜けました。
- ⑤ 力が抜けて、気持ちいい。身体が軽くなったり、重たく感じたり、あたたかく感じたりすることがあるかもしれません。
- ⑥ もし寝付けない時に、布団の中でこれをするとうぐすすり寝られます。
- ⑦ もし、今から勉強やスポーツをしようと思っている時は、「勉強に集中することができます」「スポーツで自分の力を発揮することができます」と自分のメッセージを送ってもいいでしょう。
- (8) いきなり眼を開けるとぼんやりしますので、手をグーパーグーパーします。「今から勉強をするぞ、スポーツをするぞ」と、やる気のメッセージを身体に送ってください。そして、ひじを曲げ伸ばしして足をピンと伸ばして、手を左右に動かしてすっきり眼を開けます。

3 絆のワーク（同性同士で二人一組になる）

- (1) 同性同士で、体験する人、応援する人を決めてください。
 - ① 後ろの人（応援する人）は手に思いやりを込めてください。
 - ② 肩に優しく手を置きます。まず肩の外側に置いてみましょう。それから肩の内側、首の近く、背中のあたりに置いてみましょう。
 - ③ 「どこに手を置いたら心地いいですか？」と前の人に尋ねてください。
 - ④ 今度は重たく置いてみてください。そして軽く、ゆっくりゆっくり力を抜いていってください。そして、もう触れているか触れていないかわからないくらいに。後ろの人は「どのくらいの重さで置いたらいいですか」と尋ねてください。
- (2) 前の方は肩があたたかくなってきたので、大きく深呼吸をしてみてください。息を大きく吸って、ゆっくり吐いていきます。そうすると、「今息を吐いているな」と後ろの人が感じることもできるかもしれません。
- (3) 前の方はもっと元気が出てきたら、ちょっと頑張ってみることにしましょう。勉強やスポーツ、頑張るときは体に力を入れますよね。肩をあげるという動作で頑張りを表現してみましょう。肩を大きくあげて、今勉強を頑張っています、スポーツを頑張っています。肩だけ力を入れたらいいのだけど、手とかに力が入ってないかなあ。はい、ストーン。あっ、頑張れた。
- (4) 後ろの人は良かったなと思って、手を１ミリずつゆっくり離していきます。手が離れていっても、後ろの人の応援している感じがずっと残っているかもしれません。
前の方はありがとう、後ろの人は頑張ったねと言って、ペアをチェンジしましょう。



● リラクゼーションの実際－2

1 導入（10秒呼吸法）

- (1) 腹式呼吸の説明
- (2) 1～4秒で吸う (3) 5秒で止める (4) 6～10秒で吐く
(3回繰り返す)

2 簡易自律訓練法

椅子に深く腰をかけ、手を膝の上において、楽な姿勢をとってください。ネクタイや時計等身体を締め付けるものがあれば、ゆるめたり外したりしてください。目を閉じて、ゆっくり呼吸してください。3つ数えて、手をたたくと元に戻ります。

- (1) 手足が重たくなります
- (2) 身体全体が重たくなります
- (3) 気持ちはだんだん落ち着いてきています。椅子の中に沈んでいくような感じですね
- (4) 手足があたたかくなります
- (5) 身体全体があたたかくなります
- (6) 気持ちはとても落ち着いています
- (7) 重たくてあたたかくてゆったりした感じです
- (8) (心地よいイメージの導入)

あなたは今広い草原の中にいます

とても気持ちいいですね

- (9) 重たくてあたたかくてゆったりした感じです
- (10) 気持ちはとても落ち着いています
- (11) (戻るための準備の導入)

草原から戻ってきています

- (12) 3つ数えて、手をたたくもとに戻ります。もとに戻るととても気持ち良くなっていますよ

- (13) 1・2・3 (手をたたく)

- (14) 深呼吸をして手足をのばしましょう

3 グループワーク

- (1) 今回の出来事について順に話し合ってみましょう
- (2) 体験の言葉による排出
- (3) 安全感的確認、3つの安全感的
 - ・大丈夫、二度とあなたはそのような危険な目に遭うことはないですよ
 - ・あなたのそばにはいつもわたしがいますよ
 - ・あなたの辛さは誰にでも起こる正常な反応なのですよ
- (4) 終了

4 終了（もう一度呼吸法）

H13 (2001) 年 EARTH 心のケア班学習会における高橋 哲 芦屋市生活心理学研究所所長の指導より

(3) 避難所運営関係資料

● ① 避難誘導呼びかけ文例

市町村派遣職員、学校施設管理者（学校長）、または自主防災組織代表者等は、ハンドマイク、放送設備等により、避難者に次のように呼びかけます。

(1) 避難所開設準備中：運動場等での待機要請

伝達内容：①待機場所の確認 ②情報提供 ③支援者の確保
④負傷者の対応

こちらは「校長の〇〇」です。ただいま、避難所の開設の準備を進めております。

施設の安全性が確認され次第、みなさんを案内しますので、

①しばらくは「〇〇〇」で待機をお願いします。

②現在わかっている災害情報は「●●●●・・・」です。

この地区の被害状況は確認中で、はっきりしたことはわかっていません。▲▲市町災害対策本部が設置され、関係機関とともに対策が進められていますので、落ち着いて行動してください。

なお、③負傷された方、体調が悪い方がいらっしゃいましたら申し出ください。

また、みなさんの中で④避難所の開設準備にご協力いただける方がありましたら、申し出てください。

以上です。

(2) 受付時：避難者の誘導案内

伝達内容：地区ごとの区画指定の事前確認
(早い者勝ちを避けるため)

こちらは「校長の〇〇」です。ただいま、施設の安全が確認され避難所の準備が整いましたので、みなさんを案内します。

早い者勝ちではありません。私の申し上げる順に、世帯ごとに受付に来てください。受付で、世帯の代表の方におなまえ・住所等を記入いただき、ルールを確認いただいてから入室いただきます。(地区順に受け付ける場合もある) 身体の不自由な方やお年寄り、乳幼児等を優先します。

入室後はご近所の方同士で集まるようにしてください。よろしくをお願いします。

② 避難者家族票

避難所施設名：		立	学校
世帯代表者		住 所 〒 - /	
		電 話 () - /携帯：	

避難所入所 年月日	年	<家屋の被災状況> 全壊 ・ 半壊 ・ 一部損壊
	月 日 ()	断水 ・ 停電 ・ ガス停止 ・ 電話不通 ・ 不明
	午前 ・ 午後 時 分	<その他の状況> ()

	フリガナ 氏 名	年齢	性別	児童生徒 学校名 ・ 学年等	要援護者 (下欄の記号で)	今すぐに生活に必要なもの (紙おむつ・粉ミルク・薬等)
1	代表者		男・女			
2			男・女			
3			男・女			
4			男・女			
5			男・女			
6			男・女			

<親族等の連絡先>	<要援護者の内訳>
住所	ア) 乳児 イ) 幼児 ウ) 妊娠婦の方
氏名	エ) 65 歳以上の高齢者
電話 () - /携帯	オ) 要介護者・病人
	カ) 身体障がい者
	キ) 日本語がわかりにくい方 (外国人)

食物アレルギーについて	ない ・ ある *何に反応しますか?→ ()
例：要介護、要手話・要通訳等	
その他の事項	

安否の問い合わせがあったときに、こたえてよろしいか	はい	いいえ
退出年月日	年 月 日 ()	午前・午後 時 分
退出後の連絡先等	住 所	
	電話等	
連絡先の問い合わせがあったときに、こたえてよろしいか	はい	いいえ

※ 受付が集中した時は、太線枠内を記入する。その他は後で記入・確認する。

③ 在宅被災者リスト・災害時要援護者リスト

【在宅避難者リスト】

作成日（ ）月（ ）日 午前・午後（ ）時 作成者（ ）

	氏名	ふりがな	年齢	性別	電話	地区名	住所	所帯主名	備考
1				男・女					
2				男・女					
3				男・女					
4				男・女					
5				男・女					

※ 安否確認時に検索ができるよう、必ずふりがなをつける。

水・食料の配布等避難所での救援対策を受けている在宅の避難者の情報を把握するためのもの。

内容は、基本的に、避難者リストと同じである。

【災害時要援護者リスト】

作成日（ ）月（ ）日 午前・午後（ ）時 作成者（ ）

	氏名	ふりがな	年齢	性別	要配慮の内容（*）	具体ニーズ	世帯人員数	対応
1				男・女				
2				男・女				
3				男・女				
4				男・女				
5				男・女				

* 要配慮の内容

1. 重度の傷病
2. 介護を要する障害者・高齢者等
3. 2に該当しない障害者・高齢者等
4. 乳児
5. 産婦
6. 日本語を解さない外国人
7. その他

※ これは、災害発生直後から最低限必要な内容（災害弱者の概要等）を把握するための例を示したものであり、表計算ソフト等で作成することにより、入力が可能かつ必要となる段階で随時、項目を増やして充実することとする。当初から多くの情報を求めて時間を費やすよりも、まずは迅速に必要な情報を把握し、個別対応をスタートすることが大切である。

④ 避難所における災害時要援護者への援助方針

1 基本的な考え方

一般の指定避難所においては、避難者全員に対する機会の平等性や公正性が重視されがちであるが、災害時要援護者の多様なニーズを踏まえ、「一番困っている人」を優先する姿勢で柔軟かつ臨機応変に対応する。

2 対象者別の配慮事項（例）

対象者	配慮事項
高齢者	・ 高齢者は不便な避難生活で急速に活動力が低下、寝たきり状態になりやすいので、健康状態に十分配慮するとともに、可能な限り運動できるスペースを確保する。
視覚障害者	・ 仮設トイレを屋外に設置する場合は、壁伝いに行くことができる場所に設置する等、移動が容易にできるよう配慮する。
聴覚障害者	・ 伝達事項は、紙に書いて知らせる。 ・ 盲ろう通訳・介助員、手話通訳者、要約筆者等を派遣する。
肢体不自由者	・ 車いすが通れる通路を確保する。 ・ トイレのスペース確保に配慮する。
内部障害者・難病患者等	・ 医療機関等の協力により巡回診療を行うほか、定期的な治療の継続のための移送サービスを実施する。
知的障害者	・ 環境の変化を理解できずに気持ちが混乱したり、精神的に不安定になる場合があるので、気持ちを落ち着かせるよう配慮する。
精神障害者	・ 孤立することがないように、知人や仲間と一緒に生活できるよう配慮する。
発達障害者	・ 変化に対する不安や抵抗、こだわりが強く避難所生活になじめないこともあるので、プライバシーを保てるスペースを確保するよう配慮する。
乳幼児	・ 乳幼児のためのベビーベッド、授乳の場を用意する。
妊産婦	・ 安静に休息ができるスペースや搾乳、授乳できるスペースを設ける。
日本語に不慣れな外国人	・ 必要に応じて通訳ボランティア等を派遣する。

「災害時要援護者支援指針（兵庫県災害時要援護者支援対策委員会）」より

⑤ 避難所開設状況報告書

【避難所開設状況報告書（速報）】

報告日時	年 月 日 () 午前・午後 時 分		
学 校 名		報告者氏名	
緊急連絡先	TEL	連絡先氏名	

報告事項

1 避難所開放区域

開放区域名	特記事項（主な被害状況等）
体 育 館	

2 避難所に係る設備

設備名	使用可能状況	特記事項（主な被害状況等）
トイレ	1 可 ・ 2 不可	
水 道	1 可 ・ 2 不可	
電 気	1 可 ・ 2 不可	
ガ ス	1 可 ・ 2 不可	
電 話	1 可 ・ 2 不可	
F A X	1 可 ・ 2 不可	
放 送 設 備	1 可 ・ 2 不可	

3 避難者の状況

現在の避難者		男	名		女	名	
約 名	内 訳	小学生 まで	名	中学生	名	高校生	名
		18歳以上	名				
		乳児	名	幼児	名	身体障害者	名
		要介護者 ・ 病人	名	日本語を 解さない外国人	名	65歳以上高齢者	名

報告先

TEL

FAX

⑥ 食料等物品要請書・受領書・救援物資管理表

【食料等物品要請書】

日 時	年 月 日 () 午前・午後 時 分
避難所名	学校避難所
連絡先	TEL FAX 担当者

	品 名	仕様（サイズ等）	数 量	備 考
1				
2				
3				

【食料等物品受領書】

日 時	年 月 日 () 午前・午後 時 分
避難所名	学校避難所
連絡先	TEL FAX 避難所担当者

	品 名	仕様（サイズ等）	数 量	備考（支援先等）
1				
2				
3				

【救援物資管理表】

避難所名	学校 住 所
連絡先	TEL FAX 担当者

日 時	品 目	受け数	消費期限	配布数	残数	備 考

⑦ 避難者一覧表・ボランティア受付簿

【避難者一覧表】（場所：体育館・○○○学校 No. () 室）

	氏名	ふりがな	年齢	性別	郵便番号	住 所	電 話	入	出	備考
1				男・女				/	/	
2				男・女				/	/	
3				男・女				/	/	
4				男・女				/	/	
5				男・女				/	/	
6				男・女				/	/	
7				男・女				/	/	
8				男・女				/	/	
9				男・女				/	/	
10				男・女				/	/	

【ボランティア受付簿】

○○○学校 No. ()

	氏名	ふりがな	年齢	性別	郵便番号	住 所	電 話	入	出	備考
1				男・女				/	/	
2				男・女				/	/	
3				男・女				/	/	
4				男・女				/	/	
5				男・女				/	/	
6				男・女				/	/	
7				男・女				/	/	
8				男・女				/	/	
9				男・女				/	/	
10				男・女				/	/	
11				男・女				/	/	

* 備考欄には、経験希望する活動内容等を記入してください。

⑧ 避難所での対応例

- (1) 物資・食料・飲料水等の配分方針等について
 - ① 物資・食料・飲料水等は公平に分配します。
 - ② 数量が不足する物資等は、避難所運営委員会で協議によって配布方針を決定します。
 - ③ 物資の配布は、各（避難者）組の代表者の方にお渡ししますので、各組内で分配するようにしてください。
 - ④ 物資等の配給は、原則毎日.....時頃に、場所は.....で物資班が配給するので、秩序を持って物資班の指示に従い受け取ってください。
 - ⑤ 配給する物資等の内容、数量は、その都度校内放送等で避難者へ伝達します。
 - ⑥ 各自必要な物資等は、避難所運営組織本部の物資窓口申し込んでください。在庫があるものはその場でお渡しします。在庫が無いものは本部へ要請しますので、届いたかどうかは各自で窓口を確認にきてください。
 - ⑦ 食料は取り置きせず、古くなったものは決して食べないようにしてください。
- (2) 安否問い合わせ・個人呼び出しへの対応
 - ① 避難者が受付時に安否情報の公開を了解している場合は、情報班が対応可能であれば避難者リストに基づいて安否を回答することができます。その場合は、避難者リストにより検索します。
 - ② 避難者に対しては「伝言ダイヤル 171」「web171」の利用を呼びかけます。
→ P194へ
- (3) マスコミへの対応
 - ① マスコミの取材に対しては、1 次的に市町村派遣職員が対応します。避難者代表者又は避難所運営組織の了解が得られれば、取材を許可します。
 - ② 取材者には、必ず腕章等機関名がわかるものをつけてもらい、写真・映像に顔が入る場合は必ず本人の了解を得ることにします。
- (4) 調査研究者への対応
 - ① 市町村・県が実施する調査は、事前に趣旨・内容等を説明した上で実施されます。協力してください。
 - ② 研究者等による調査は、1 次的に市町村派遣職員が対応します。避難者代表者又は避難所運営組織の了解が得られれば、調査を許可します。

⑨ ペットの飼い主の皆さんへ

【ペットの飼い主の皆さんへ】

避難所運営委員会

避難所では、多くの人たちが共同生活を送っていますので、ペットの飼い主の皆さんは、次のことを守って避難所生活を送ってください。

- ① ペットは、指定された場所に必ずつなぐか檻の中で飼ってください。
- ② 飼育場所や施設は、飼い主の手によって常に清潔にし、必要に応じて消毒を行ってください。
- ③ ペットの苦情や危害に対する防止に努めてください。
- ④ 屋外の指定された場所で必ず排便させ、後始末を行ってください。
- ⑤ 給餌は時間を決めて、その都度きれいに片づけてください。
- ⑥ 運動やブラッシングは必ず屋外で行い、ノミの駆除に努めてください。
- ⑦ 飼育困難な場合は、動物救援センターや災害対策本部に相談してください。
- ⑧ 他の避難者との間でトラブルが生じた場合は、速やかに避難所運営委員会（総務班）まで届け出てください。
- ⑨ 避難所運営委員会の指示には必ず従ってください。

<避難所ペット登録台帳>（例）

No	飼育者情報	種 類	性 別	体 格	毛 色	ペットの 名 前	登録日 退所日	健康状態・ 服用薬等
記入 例	氏名 住所 電話	柴犬	☒ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☒ 中型 ☐ 小型	茶色	ポチ	○・○・○	良好
	氏名 住所 電話		☐ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☐ 中型 ☐ 小型				
	氏名 住所 電話		☐ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☐ 中型 ☐ 小型				
	氏名 住所 電話		☐ オス ☐ メス ☐ 去勢済	☐ 大型 ☐ 中型 ☐ 小型				

10 緊急時連絡

「災害用伝言ダイヤル」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火等の災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始されます。

「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。

忘れてイナイ（171）？ 災害伝言 **171**
等と覚えてください

録音 171 + 1 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 171 + 2 + 相手の電話番号「伝言再生」

* 他人に聞かれない暗証番号付きの伝言の録音再生は

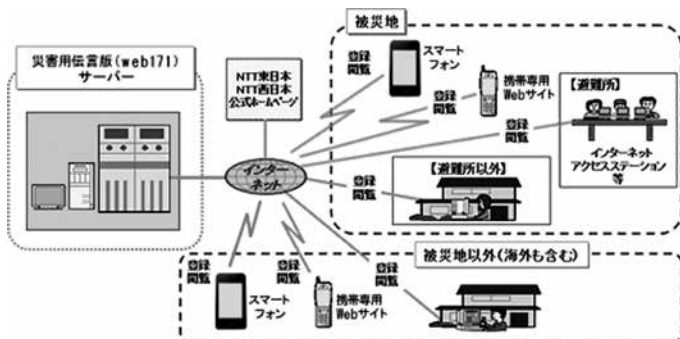
録音 171 + 3 + 自分の電話番号「伝言録音」

再生 171 + 4 + 相手の電話番号「伝言再生」

「災害用伝言板」(web 171)

災害等の発生時、被害地域の居住者がインターネットを經由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報の登録が可能なサービスです。登録された伝言情報は電話番号をキーとして全国（海外も含む）から閲覧、追加伝言登録が可能です。

※ 詳しくは電気通信事業各社のホームページを参照。



「NTT 西日本」のホームページより

⑪ 避難所における生活の基本的ルール

この避難所の共通理解ルールは次の通りです。

災害対策本部

- 1 この避難所は、地域の防災拠点です。
- 2 この避難所の運営に必要な事項を協議するため、施設の管理者、避難者等の代表からなる避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を組織します。
 - ・委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこないます。
 - ・委員会の運営組織として、総務班、情報班、管理班、救護班、物資班を編成します。
- 3 この避難所は電気、水道等のライフラインが復旧する頃を目途に閉鎖します。
- 4 避難者は、家族単位で登録します。
 - ・避難所を退所するときは、委員会に移転先を連絡ください。
 - ・動物（ペット）を室内に入れることは、盲導犬等介助等に必要の場合を除き、原則持込みは禁止です。盲導犬等の持込みは他の避難者の理解を得ることが前提です。
 - ・ペットは屋外に専用スペースを設けますので、飼い主の責任で管理してください。
- 5 職員室、保健室、調理室等施設管理や避難者全員のために必要となる部屋または危険な部屋は、避難部屋として使用しません。指定した部屋を使います。
 - ・避難所では、必要に応じて利用する部屋の移動を定期的におこないます。
- 6 食料、物資は、原則として全員に配給できるまでは配給をしません。
 - ・食料、救援物資は（避難者）組ごとに配給します。
 - ・特別な事情の場合は委員会の理解と協力を得てからおこないます。
 - ・配給は、避難所以外の近隣の人にも等しくおこないます。
 - ・ミルク、おむつ等特別な要望は、 室で対処します。
- 7 消灯は、午後 時です。
 - ・廊下は点灯したままとし、体育館等は照明を落とします。
 - ・職員室等管理に必要な部屋は、点灯したままとします。
- 8 放送は、午後 時で終了します。
- 9 郵便物等は郵便局員や宅配業者から直接渡していただきます。
- 10 電話は、午前 時から午後 時まで、受信のみをおこないます。
 - ・呼び出しは緊急度や状況に応じて対応（伝言等）します。
 - ・施設内では直接避難者には取り次ぎません。折り返しかけ直していただきます。
 - ・携帯電話等は周囲の人の迷惑にならないように指定の場所で使用してください。
- 11 安否確認の問い合わせには情報開示に同意している場合に限りします。
- 12 トイレの清掃は、朝 時、午後 時、午後 時に、避難者が交替でおこなうことにします。
 - ・清掃時間は、放送をおこないます。
 - ・水洗トイレは、大便のみバケツの水で流してください。
- 13 ゴミの分別は避難所内で行い、可燃ゴミは避難所内では燃やしません。
- 14 飲酒、喫煙は、所定の場所以外では禁止します。尚、裸火の使用は厳禁とします。

● ⑫ 避難所運営委員会運営規約

(目 的)

第 1 自主的で円滑な避難所の運営がおこなわれることを目的として、避難所運営委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(構成員)

第 2 委員会の構成員は、次の通りとする。

- ・避難者で編成する「(避難者)組」の代表者
- ・行政担当者
- ・施設管理者
- ・避難所で具体的な業務を運営する班の代表者
- ・災害ボランティアの代表者

② 前項の規定にかかわらず、「(避難者)組」の代表者が多い場合には、互選により委員会への出席者を選ぶことができる。

③ 委員会で承認されたときは、自治会、町内会等の役員や継続的に活動するボランティア団体のリーダーは、委員会に出席し、意見を述べることができる。

(廃 止)

第 3 委員会は、電気、水道等ライフラインの復旧時を目途とする避難所閉鎖の日に、廃止する。

(任 務)

第 4 委員会は、避難所の運営に必要な事項を協議する。

② 委員会は、毎日午前 時と午後 時に定例会議をおこなうこととする。

③ 委員会は、具体的な業務を執行するために、避難者で編成する総務班、情報班、物資班、救護班、管理班等の運営班を設置する。

④ 各運営班の班長は、第2条の①項の規定に基づき委員会に出席する。

(役 員)

第 5 委員会には、委員の互選による会長 1 名、副会長 名を置く。

② 会長は、委員会の業務を総括し、副会長は会長を補佐する。

(総務班の業務)

第 6 主として災害対策本部との連絡、避難所の管理、ボランティアの要請、マスコミ対応に関することをおこなう。

② 避難所内の秩序維持に努める。

③ 避難所の消灯を午後 時におこなう。ただし、体育館等は照明を落とすだけとし、廊下、職員室等管理

のために必要な部屋は消灯しない。

- ④ 避難者の退所状況等を踏まえ、避難部屋の移動を定期的におこなう。
- ⑤ 委員会の事務局を務める。

(情報班の業務)

第 7 避難者の名簿の作成、更新、管理に関することをおこなう。

- ② 避難所運営委員会名簿の作成をおこなう。
- ③ 避難者への情報提供及び情報収集、情報管理をおこなう。
- ④ 近隣の在宅被災者についても把握に努める。
- ⑤ 電話の問い合わせや、避難者の呼び出しに関することをおこなう。
- ⑥ 委員会の決定事項を避難者に伝達する。

(物資班の業務)

第 8 避難所の食料、物資の配給、不足分の請求及び余剰物資の管理をおこなう。

- ② 公平性の確保に最大限配慮して配給をおこなう。ただし、どうしても配給する場合は、委員会の理解と協力を得てからおこなうこととし、特別なニーズがある物資について等、特別な要望については個別に対処する。
- ③ 避難者以外の近隣の在宅被災者にも等しく食料、物資を配給する。
- ④ 不要な救援物資が到着したときは、受領を拒否することができる。

(救護班の業務)

第 9 高齢者、障害者、負傷者、病人等特別なニーズのある被災者への支援をおこなう。

- ② 避難所内の子どもの保育活動の支援をおこなう。
- ③ 医療機関等との連絡をおこなう。

(管理班の業務)

第 10 トイレ、ごみ、防疫、ペットに関すること等、避難所における衛生管理をおこなう。

- ② 毎日午前 時と午後 時及び午後 時にトイレの清掃をおこなう。
- ③ 犬、猫等の動物類は、室外の別の場所で飼う。
- ④ 遺体受け入れに関することをおこなう。

(その他)

第 11 この規約に記載されていないことは、その都度、委員会で協議して決める。

付則

この規約は、 年 月 日から施行する。

避難所運営委員会（会議内容）

総務班
情報班
物資班
救護班
管理班
その他
特記事項（引継事項）
総務班
情報班
物資班
管理班
その他

⑭ 学校施設・設備表示板（例）

日本語表示	幼児用表示	英語表示	ハングル表示
危険立入禁止	きけん。はいってはいけません	DANGER! DON'T ENTER!	위험 출입 금지
教室へは入らないでください	きょうしつへは、はいれません	DON'T ENTER TO THE CLASSROOM	・ 교실에는 들어가지 말아 주세요 ・ 교실에는 들어가지 말아 주십
本校教職員以外立入禁止	せんせいいがい、はいれません	OFFICIALS ONLY DON'T ENTER	본교 교직원 이외 출입 금지
負傷者等避難所	けがにんの ひなんばしょ	INJURED PARSON'S ROOM	부상자 피난 장소
避難所運営本部	ひなんじょ うんえいほんぶ	SHELTER MAIN OFFICE	피난소 운영 본부
第一次避難所	だいいちじ ひなんじょ	FIRST SHELTER	제 1 차 피난소
第二次避難所	だいにじ ひなんじょ	SECOND SHELTER	제 2 차 피난소
救護室	きゅうごしつ	・NURSE'S STATION ・RELIEF ROOM	구호실
学校災害対策本部	がっこうさいがいたいさくほんぶ	SCHOOL DISASTER MAIN OFFICE	학교 재해 대책 본부
会議室	かいぎしつ	MEETING ROOM	회의실
ふれあいルーム	ふれあい るーむ	GATHERING ROOM	・ 만남 룸 ・ 만남의 장소
遺体仮安置所	いたい かり あんちしょ	TEMPORARY MORTUARY	・ 사체가안치소 ・ 사제임시안치소
男性	だんせい	MAN	남성
女性	じょせい	WOMAN	여성
トイレ	といれ	LAVATORY	화장실
配給場所	はいきゅうばしょ	DELIVERY PLACE	배급 장소
水・食料	みず・しょくりょう	WATER/FOOD	물・식료
生活用品	せいかつようひん	LIFE ARTICLE	생활용품
毛布	もうふ	BLANKET	・ 모포 ・ 담요
受付	うけつけ	RECEPTION DESK	접수
入口	いりぐち	ENTRANCE	입구
出口	でぐち	EXIT	출구
ボランティア	ぼらんていあ	VOLUNTEER	자원봉사

日本語表示	中国語表示	スペイン語表示
危険立入禁止	・危険！禁止进入 ・危険！禁止进入	¡Peligro! ¡No entre!
教室へは入らないでください	请勿进入教室	No entre al salón de clase
本校教職員以外立入禁止	除本校教职员以外禁止进入	¡Prohibido entrar!
負傷者等避難所	受伤者避难所	Refugio de los heridos
避難所運営本部	・避難所管理本部 ・避難所管理总部	Administración central de refugio
第一次避難所	第一优先避难所	Primer refugio
第二次避難所	第二优先避难所	Segundo refugio
救護室	救护室	Punto de socorro
学校災害対策本部	・災害対策学校本部 ・学校災害対策总部	Centro coordinador de medidas contra desastres en escuela
会議室	会议室	Sala de conferencias
ふれあいルーム	交流室	Sala de comunicación
遺体仮安置所	临时遗体安放所	Cámara mortuoria
男性	男性	Hombre
女性	女性	Mujer
トイレ	・厕所 ・洗手间	Baño
配給場所	配给处	Ventanilla de suministro
水・食料	水、食品	Agua/Comida
生活用品	生活用品	Artículo de vida
毛布	毯子	Manta
受付	・申请处 ・问讯处 ・接待处 (受付の種類による)	Recepción
入口	入口	Entrada
出口	出口	Salida
ボランティア	自愿参加者	Voluntario

日本語表示	ポルトガル語表示	ベトナム語表示
危険立入禁止	Perigo! Não entre!	NGUY HIỂM CẤM VÀO
教室へは入らないでください	Não entre para a sala de aula	CẤM VÀO PHÒNG LỚP
本校教職員以外立入禁止	• Proibir entrar • Entrada proibida aos estranhos menos	CẤM VA O TRỪ GIÁO VIÊN CỦA TRƯỜNG
負傷者等避難所	• Refúgio para feridos • Local de refúgio(abrigo) para feridos	NƠI TRỐN TRÁNH DA NH CHO NGƯỜI BỊ THƯƠNG
避難所運営本部	• Administração centrar de refúgio • Central administrativo de refúgio	SỞ CHỈ HUY TIẾN HA NH NƠI TRỐN TRÁNH
第一次避難所	Primero refúgio	NƠI TRỐN TRÁNH SỐ 1
第二次避難所	Segundo refúgio	NƠI TRỐN TRÁNH SỐ 2
救護室	• Ponto de socorro • Pronto-Socorro	PHO NG Y TẾ
学校災害対策本部	• Centro controlar de contra desastres em escola • Central administrativo de medidas contra	SỞ CHỈ HUY ĐỐI PHÓ TẠI HỌA NHA TRƯỜNG
会議室	• Sala de conferência • Sala de reunião	PHO NG HỌP
ふれあいルーム	• Sala de comunicação • Sala de confraternização	PHO NG GIAO LƯU
遺体仮安置所	• Casa mortuária • Morgue	NƠI GIỮ XÁC TẠM THỜI
男性	• Homem • Masculino	ĐA N ÔNG
女性	• Mulher • Femenina	PHỤ NỮ
トイレ	Banheiro	VỆ SINH
配給場所	• Guichê de racionamento • Local de distribuição	NƠI CUNG CẤP
水・食料	• água/comida • água/alimentos	NƯỚC・ THỰC PHẨM
生活用品	• Artigo de vida • Provisão de vida	ĐỒ DU NG SINH HOẠT
毛布	Cobertor	CHĂN
受付	Recepção	QUẦ Y TIẾP
入口	Entrada	CỬA VA O
出口	Saída	CỬA RA
ボランティア	Voluntário	TI NH NGUYỆN

日本語表示	タガログ語表示
危険立入禁止	DELIKADO! BAWAL ANG PUMASOK!
教室へは入らないでください	BAWAL ANG PUMASOK SA SILID ARALAN!
本校教職員以外立入禁止	OPISYALES LANG PO ANG PWEDENG PUMASOK
負傷者等避難所	• KAWARTO NG MAY KAPANSANAN • LUGAR PARA SA MGA SUGATAN
避難所運営本部	• OPISINA NG SILONGAN • PANGUNAHIN OPISINA PARA SA SILUNGAN
避難所	SILUNGAN
避難場所	LUGAR PARA SA MGA LUMIKAS
救護室	• ESTASYON NG MGA NARS • SILID NG PAUNANG TULONGPANLUNAS
学校災害対策本部	PANGUNAHIN OPISINA NG PAARALANG PANG KALAMIDAD
会議室	SILID PULUNGUN
ふれあいルーム	SILID NG PATITIPON
遺体仮安置所	PANSAMANTALANG MORGE
男性	LALAKI
女性	BABAE
トイレ	PALIKURAN
配給場所	• LUGAR NG DISTRI BUSYON NG PAGKAIN • KUWARTO NG DISTRIBUSYON
水・食料	TUBIG/PAGKAIN
生活用品	PANGARAW-ARAW NA PANGANGAILANGAN.
毛布	KUMOT
受付	• TAGA-GABAY • TANGGAPAN
入口	PASUKAN
出口	LABASAN
ボランティア	BOLUNTARYO

(4) 食の支援関係資料

① 食支援活動チェック表

【食料の確保状況チェック表】

点検月日	月	日	曜日	記録者
救援物資（食料や飲料水等）はきちんと保存、管理されているか			している	していない
救援物資管理表は作成されているか			している	していない
備蓄庫の何が利用できるか			()	
炊き出しに利用できるものはあるか			ある()	
それはどのように保存されているか			ない場所()	方法()
給食に使用できるものはあるか			ある()	
それはどのように保存されているか			ない場所()	方法()

【救援物資の管理表】

	品 目	受け数 ()	消費期限	品質確認	保存方法	備考

【参考】アレルギー 28 品目

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち次の 7 品目は、患者数の多さや症状の重さから、原材料として使った場合だけでなく、原材料を作るときに使った場合も、これらが使われたことがわかるよう必ず表示してある。

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち次の 21 品目は、上の 7 品目と同様に、これらが使われたことがわかるよう表示することが勧められている。

これらの 21 品目が使われているのかどうか心配な方は、食品メーカーの『お客さま相談室』や『アレルギー専門窓口』に問い合わせる。

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

(※アーモンドが、令和元年 9 月 19 日に新たに追加された。)

「消費者庁ホームページ」より

【食料配布日誌】

	1日目			2日目			3日目		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
大人									
子ども									

【炊き出し運営の環境チェック表】

炊き出しが必要かどうか		被害状況（ ）	
ライフラインの状況はどうか		ガス（可・不可） 水道（可・不可） 電気（可・不可）	
施設	調理可能な施設はあるか	ある ない	施設名
器具	炊き出しをする器具はあるか	ある ない	器具名
	調達できる場所はあるか	ある	ない
食材	食材は何があるのか	救援物資より（ ） 地元業者より（ ）	
	どんなメニューができるか (季節を考慮して)	例	
人的	炊き出しができる組織はあるか	ある（組織名） （人数） ない	
支援	ボランティアが確保できるか	できる 調理（ ）人 配食（ ）人 器具の準備（ ）人 できない	
衛生管理は大丈夫か (加熱状況の確認)		できている できていない	
どんな方法で行うのか		① 全部持ち込みの場合	
		② 何か準備物が必要な場合	
		③ ボランティアが必要な場合	

【食に関する心のケア】

点検月日	月	日	曜日	記録者
食事に配慮を要する 人たちの状況		アレルギー _____ 人		
		生活習慣病		
		肥 満 _____ 人		
		その他 _____ 人		
食事にに対して気になっている 人たちの状況		気をつけること		
		()		
		()		
		()		
食事にに対して気になっている 人たちの状況		ない _____ 人		
		ある _____ 人		
		食べ過ぎ _____ 人		
		もっと食べたい _____ 人		
調理活動に参加できる人		食べられない _____ 人		
		その他 _____ 人		
		その他の内容		
		()		
栄養相談について		参加したい人 _____ 人		
		活動内容 ()		
		()		
		()		
栄養相談について		本部医療班との協力体制ができているか		
		(できている できていない)		
		食事内容の問題点		
		()		
栄養相談について		()		
		()		
		体調面での問題点		
		()		
栄養相談について		()		
		()		
		()		
		()		

【学校給食再開に向けた環境チェック表】

点検月日	月	日	曜日	記録者
給食施設（共同、学校）の稼動は可能か	可 不可（	）		
機械、器具類は使用できるか	可 不可（	）		
ライフラインの状況はどうか	ガス（可・不可） 水道（可・不可） 電気（可・不可）			
どのような方法で開始できるか	従来の方法 他の施設 共同			
従来の方法以外の配送方法が必要か	具体的に			
食材の確保はどうするのか	救援物資より（ 給食業者より（ 地元業者より（ 備蓄庫より（	） ） ） ）		
献立の作成はどうするのか	具体的に			
児童生徒への給食指導をどのようにするか	衛生指導			
	配膳の工夫			
	あとかたづけ			
学校再開状況と給食時間の調整をどのようにするのか				

● ② 避難所の食事で気をつけること

1 衛生面には充分気をつけましょう

- (1) 配られた食べ物はいつまでも手元に置かす
になるべく早く食べましょう。
- (2) 避難所では、食品の温度管理ができないの
で消費期限には特に気を付けるように心がけ
ましょう。
- (3) 季節によっては腐りやすい物もあるので、
匂いや味には十分注意しましょう。



2 栄養のバランスに気をつけましょう

- (1) 配られる食品はおにぎりやパン、菓子類が
多く、でんぷん質や油分のとりすぎになりま
す。そのため便秘しやすくなるので、葉に頼らず水分（お茶、
牛乳等、ジュース類は除く）をとり、適度に運動をするよう
に心がけましょう。
- (2) 炊き出しがあれば汁物や野菜をたくさん食べるようにしま
しょう。
- (3) ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。
- (4) 体調を崩していたり、食事制限のある病気（アレルギーや
内臓疾患等）の人、高齢者や乳幼児のいる人は、避難所の担
当者に相談し食事等について相談しましょう。



3 ストレスをためないように気をつけましょう

食事作り（炊き出し等）や食べ物を配る作業
等に積極的に参加し、からだを動かして気分転
換し、ストレスをためないようにしましょう。



＊ 使い捨ての食器や箸等分別ゴミの回収に協力しましょう

③ 食事についてのアンケート

(あてはまるものに○印をつけてください)

あなたは

年齢は

身長は

体調で下記のようなことがありますか

(1) 生活習慣病の治療を受けている

食事制限がありますか

(1)であると答えた人はどんな制限ですか記入してください

【例：塩分】

(2) アレルギーがある

医師の指導を受けていますか

(以下は(2)であると答えた人のみ回答)

どんな食品ですか記入してください

【例：エビ】

エピペンを所持していますか

(エピペンを所持している場合)

保管場所を記入してください。

このアンケートを記入した後、栄養指導やカウンセリングを受けたい人は名前を書いてください、個別相談の予約をします。

お名前 _____

※ 個人情報について外部に知られることはありません

(5) EARTH員派遣報告書(兼引継ぎ書)

派遣名：

(災害名／研修会名)

派遣先：

派遣期間：令和 年 月 日() ～ 月 日()

派遣者所属職氏名：

1 派遣にかかる活動概要

- ・
- ・
- ・

2 現地で聞かれたこと

- ・
- ・
- ・

3 伝えてきたこと

- ・
- ・
- ・

4 伝え切れなかったこと

- ・
- ・
- ・

5 現地で学んだこと

- ・
- ・
- ・

6 その他、所感

- ・
- ・
- ・

(派遣に係る資料(画像)等は別添のとおり)

MEMO