

命を守りきずなを育む  
「兵庫の防災教育」

# 明日に 生きる

## 目次

皆さんに考えてほしいこと 2

### 災害について知る

あなたは命を守れますか？ 4

災害から命を守るために 6

### 自分の身は自分で守る

南海トラフ巨大地震「その時」あなたは① 10

南海トラフ巨大地震「その時」あなたは② 12

山崎断層による地震「その時」あなたは③ 14

地震に備えて 16

大雨による災害に備えて 22

避難行動における心理的特性 24

### 阪神・淡路大震災を語り継ぐ

「兵庫県南部地震について」「一変した光景」  
「震災に教えられた」 26

「阪神・淡路大震災」 28

「神戸市立西市民病院 4 階」 30

「かあさん、<sup>がんば</sup>頑張るよ」 32

### 共に生きる

地域の一員としてあなたができること 34

災害ボランティアのすすめ 38

安全な街づくりに参画する 42

### 生き方を考える

あの震災から学んだこと 44

### 心をケアする

支援者としての心のケアの視点 46

### 公の助けを得る

阪神・淡路大震災からの復旧・復興  
—教訓を踏まえて— 50

1.17 は忘れない 52

「阪神・淡路大震災」は、兵庫県南部地震による災害の名称。  
「東日本大震災」は、東北地方太平洋沖地震による災害及びこれに伴う原子力発電所事故による災害の名称。