

# 令和6年能登半島地震

## 被災地支援活動

### ～報告書～



本活動は、公益財団法人日本財団「令和6年能登半島地震に関わる支援活動事業」の助成をいただいています。

# 目次

## 令和6年能登半島地震の発生に際して

1	概要	1
2	被災地支援活動にあたっての動き	2
3	活動風景	2
	現地をつぶやき	
	偶然の出会い	
	ボランティア活動を通して（生徒レポートより）	
4	神戸からできる被災地支援活動	12
	募金活動の記録	
	環境防災科20期生からのメッセージ	
	資料編	22
	災害ボランティア活動の注意事項	
	令和6年能登半島地震 被災地支援活動実施要項	
	令和6年能登半島地震 被災地支援活動 しおり	

# 令和 6 年能登半島地震の発生に際して

## 1 概要

(1)発生日時 令和 6 年 1 月 1 日 午後 4 時 10 分

(2)震源及び規模 (暫定値)

○場所：石川県能登地方 (北緯 37.5 度、東経 137.3 度)

○規模：マグニチュード 7.6 (暫定値)

○震源の深さ：16 k m (暫定値)

(3)石川県内の震度 (震度 5 強以上)

○震度 7 志賀町、輪島市

○震度 6 強 七尾市、珠洲市、穴水町、能登町

○震度 6 弱 中能登町

○震度 5 強 金沢市、小松市、加賀市、羽咋市、かほく市、能美市、宝達志水町

(気象庁情報 2024 年 3 月 19 日 14 時現在)

(4)地震活動の状況

1 月に能登地方で震度 1 以上を観測した地震は 1546 回。1 月 1 日から 3 日は 1 日 100 回を超えていたが、次第に回数は減少。2 月に能登地方で震度 1 以上を観測した回数は 144 回。2 月 1 日と 27 日は 10 回を超えたが、それ以外の日は 10 回を下回った。3 月に能登地方で震度 1 以上を観測した回数は 46 回。一番多かった日は 14 日の 6 回。

(令和 6 年能登半島地震の地震活動と防災事項 (第 96 報) 2024 年 3 月 18 日 24 時現在)

(5)人的・住家被害

○死者 241 人 (石川県)

○重傷者 320 人 (石川県、新潟県、富山県)

○軽傷者 979 人 (石川県、新潟県、富山県、福井県、岐阜県、愛知県、大阪府、兵庫県)

○全壊 8,795 棟

○半壊 18,761 棟

○一部損壊 82,706 棟

(消防庁情報 2024 年 3 月 19 日 14 時現在)

(6)避難所情報

都道府県	避難所数	避難者数
新潟県	1	2
石川県	433	9,080

(内閣府情報 2024 年 3 月 19 日 14 時現在)

## 2 被災地支援活動にあたっての動き

- 2月22日 生徒むけ説明会（対象：環境防災科1年40名、2年36名）
- 2月27日 参加生徒選考
- 3月1日 選考結果通知
- 3月5日 事前指導
- 3月6日 保護者説明会
- 3月7日 災害ボランティア申込（3月17日分）
- 3月8日 石川県災害対策ボランティア本部より参加決定通知が届く（3月17日分）
- 3月14日 災害ボランティア申込（3月18日分）
- 3月15日 石川県災害対策ボランティア本部より参加決定通知が届く（3月18日分）
- 3月16日 移動日。金沢市内ホテル泊
- 3月17日 現地ボランティア活動（志賀町：生徒9名、教員4名）
- 3月18日 現地ボランティア活動（志賀町：生徒6名、教員2名）  
（七尾市：生徒7名、教員2名）
- 3月19日 移動日。新神戸駅で解散
- 3月22日 生徒活動報告

## 3 活動風景

志賀町へ向かう @健民海浜公園



オリエンテーション&マッチング @志賀町災害ボランティアセンター



志賀町での活動（3月17日・3月18日）



メッセージボードへ寄書



兵庫県立舞子高等学校一同  
志賀町のみなさんへ兵庫から  
笑顔と197-をお届けします!!

「道の駅」の様子



休憩 @増穂浦海岸



活動終了後、依頼者さんからの差入れをいただく  
@健民海浜公園



七尾市での活動（3月18日）



ホテルでのミーティング



## 現地のつぶやき

「1月1日はお店を開けていなかったため、何が起こったのかが分からなかった。庭には2階の窓ガラスの破片が飛び散っていた。もし違う日でお店をあけており、そこに誰か人がいたら間違いなく亡くなっていた。(志賀町)」

「(去年亡くなった猫が)地震を経験しなくてよかった。近所の猫は地震にびっくりして家を出てしまって、野良猫化してしまっている。(志賀町)」

「応急危険度判定もまだ来ていない。(七尾市)」

「もっと運んでほしい物あるけど、住み慣れた家の物を捨てるのは簡単にできないからね。(志賀町)」

「大人になったら能登に遊びに来てほしい。こんな家もあったなと思い出してほしい。もし、この家が建っていたら、まだ生きていたんだなって。(志賀町)」

「ピアノを元の位置に戻してほしい。(何度もやり直すが、建物が傾いていたため元通りにはならなかった。)(七尾市)」

「今も掃除をしているとガラスの破片が出てくる。建物は無事だったけれど、あちこちね。(七尾市)」

「(発災時、)この世の終わりかと思った。(七尾市)」

「(活動時間の制限のため、和筆筒の撤去ができなかった。) そうなのね、仕方ない。(七尾市)」

「今日、ブルーインパルスが飛びました。些細なことではありますが、これを励みにして復旧活動を頑張っていきます。(志賀町社会福祉協議会事務局長様)」



ブルーインパルスの激励飛行（3月18日）

## 偶然の出会い

滞在先のホテルでミーティングをしていると、災害ボランティアに来ている高校生に体験を話したいと申し出る方がいた。その方は兵庫県西宮市在住であるが、95歳の母親の介護のため度々実家の輪島市に通っていた。地震が起きた1月1日は実家にいた。現在、金沢市のホテルで2次避難をされている。



「おせちを食べて少し休憩をしようとしていた時に、一瞬にして家の中が瓦礫だらけになった。本当に何が起きたのかわからなくなってしまった。でも、揺れが大きくなって地震だと分かった時



に、すぐに母親に覆い被さって、布団を被せて頭を守った。早く揺れが収まって欲しいと何度も願ったけど、長い時間収まらなかった。瓦礫でぐちゃぐちゃになった床を見て、上を見上げると空が見えた。屋根が落ちたことが分かった。そのような状況で助けを何回も呼んだけど、高齢者が特に多い町内だったので、誰もが被害にあった状況であった。そして、海から近く津波の恐れがあったので、避難しようと思ったが、玄関から出ようと思っても開けられなかった。靴もぐちゃぐちゃになってどこにあるかわからない状況だった。トイレの窓のサッシを外して何とか外に出ることができた。1月でとても寒い中、靴もない、コートもない、靴下一枚で。そして母親は95歳で、母を布団で包んで外に出た。そして、マンホールから水が溢れ出して、道路も水浸しだった。とても早く逃げられる状況ではなかった。ようやくのことで輪島市役所に辿り着いたが、市役所を自衛隊の基地にするから避難者は出てないといけなくなってしまった。靴もなかったの、地域の人に余っている靴をもらい、少しだけ足先が冷たくなかった。そして、次の避難場所に避難した。そこでは、DMAT（災害派遣医療チーム）などが来てくれたりしていた。そしてようやく2次避難でこのホテルに泊まっている。でも、2ヶ月経った今でも家には戻れないし、西宮にも母親が居て帰れない。輪島には少しだけ戻れる機会があるが、道がガタガタで金沢から片道5時間かかっている。帰りのバスの時間の関係で、滞在時間は1時間半程度ですぐに戻らないといけなような状況である。」

### ボランティア活動を通して（生徒レポートより）

私は今回のボランティアを通して主に2つのことを学びました。1つ目は「できること」と「できないこと」の判断をしっかりとすることです。自分が出来ないことを無理やり行ってしまうと、怪我につながるし、次の日に影響が出てしまい100%の力でボランティアに取り組むことが出来ません。ボランティアをしている中で色々な依頼をされましたが自分ができることは精一杯取り組み、できないことはしっかりと断ることで次の日のボランティアにつなげることが出来たので、「できること」と「できないこと」の判断をしっかりとすることが大切だと感じました。2つ目は復興の難しさについて知ることが出来ました。今までは簡単に復興という言葉を使ってきましたが、今回のボランティアを通して復興の言葉の大切さや、復興の難しさについて知ることが出来ました。今回のボランティアは震災から2カ月が経った石川県を訪問しましたが、現地では建物が全壊している家や一階が潰れている家、屋根についていた瓦がはがれている家などがたくさんあり、2カ月たった現在でも復興している状態ではありませんでした。しかしある方が「復興するのに何年かかるかわかりませんが必ず復興した街を作って見せます」と強く語ってくださった言葉を聞き、今回のボランティアで終わらすのではなく継続して支援活動を行うことが大切だと感じる事が出来たので、僕は支援活動があった際には必ず参加して少しでも石川県の街の復興に貢献出来たらよいと感じました。最後にこのボランティアを通して、私は貴重な経験をさせていただくことが出来ました。だからこそ今回のボランティアで活動した内容を忘れてはいけなし、石川県の現状を周りの人にも伝えていかなければならない存在であると考えました。だからまずは自分の身近にいる人から伝えていくことで少しでも石川県の町の復興に協力してくれる人が増えるのではないかと考えたので、私は自分なりの言葉で多くの人に発信していきたいと思いました。（1年男子）

この4日間の活動を終えて、率直に思うことは本当にまだまだ復興は厳しいということだ。ボランティアは一回きりで終わらずに継続することが大切なので、何度も何度も機会があればまた帰ろうと思った。私がこの4日間で一番成長できたと思うのは、周りを見られたということ。3日目にリーダーとして任され自分自身の言葉、発言がとても責任があると感じ、何かを誰かに伝えるのもとても難しいことがわかった。これは日常の生活や語り継ぐことと同じで、相手にどうわかりやすく簡潔に伝わるのかを改めて考え直すことができた。今回生徒9名で来て、次回行く際には全員がリーダーになって動けると思うので、環境防災科全員が行った時には率先して一番に動けると思う。まだまだ、復興は難しいと思うが1日でもはやく復興できるよう石川に帰りたいと思った。

(2年男子)

行ってみると、想像以上に復旧していなかった。所々に水を補給するところがあり、水が通っていない場所もあった。道路はガタガタでマンホールが飛び出ている、車を乗っているときはアトラクションかと思うぐらいだった。車のタイヤがパンクするなど道路がきれいなことのありがたみを感じた。仮置き場に行くと山盛りの廃棄物があり、これを処理するのも時間がかかりそうだった。現地に行ってみて、復興とよく言われるが、まず復旧することが難しく大変だと感じた。ボランティアをして、ボランティアセンターは全国の社会福祉協議会の方が運営しており、ボランティアに来ている方々も各地から来ており、たくさんの方が関わっていると身にしみて感じた。社会福祉協議会の事務局長の方からは「少しずつでも復興して、復興した志賀町を必ず見せます」と力強いお言葉をいただいて、社会人になったらもう一度行きたいと思う。街を見ていて、崩れている家は古い家ばかりで、新しそうな家は崩れていなかったから、家の耐震(ハード面)がどれだけ大事かということを感じた。ホテルでは、1月1日に輪島で被災者した方にたまたま出会うことができ、お話を聞かせていただいたが、話し方からどれだけすさまじく揺れたのかを感じた。家の中は一瞬でぐちゃぐちゃになり、その下敷きになったそう。家から避難しようとしても、ドアが開かず、トイレの窓から家を出たときいた時はびっくりした。写真を見せていただいたが、私たちがボランティア活動したところでは見たことのない家のつぶれ方をしていた。現在は金沢のホテルで毎日支給される弁当などを食べて2次避難しているそう。(2年男子)

私が能登半島での被災地支援活動を通じて感じたことは、復興までの難しさです。志賀町に車で活動場所まで向かうと、地面が割れてゆれるという場所が所々あったり、町の家をしてみると瓦がずれていたり、屋根にブルーシートがある家をたくさん見ました。飲食店なども同じ状況であり営業しているお店はありませんでした。復興するためには、ひとりだけでなく、周りの人々が力を合わせる必要があると思いました。(2日間で)4軒の家に行って、どの家もたくさんものを捨てられていました。使い古された椅子だったり、古いふすまだったり、CDだったり、お皿だったり、その持ち主にとっては宝物で捨てるのには大きな決断をしたと思います。それが、前に進もうとしているように感じられ、とても元気をもらいました。また町のコンビニやお店には「がんばろう能登」という紙が貼っていてとても心が温かくなりました。また、自分の無力さも感じました。例えば重いものを運んだりするときです。重いものを運んだりするとき、どうしても姿勢がよろついて次の人にわたしにくくなったりして迷惑をかけてしまったのではないかと沢山考える場面があり

ました。そんなとき男子が変わってくれたりして、活動しているのは自分だけじゃないからもっと頼って力を借りることで効率よく出来ることを感じました。これからは、自分の弱みを受け入れつつほかの人と協力してよりよい支援活動を行いたいと考えました。8月にももしかしたら被災地支援に行く機会があるかもしれないので今回の反省を生かしていきたいと思います。(1年女子)

今回の活動を振り返り、今までで一番濃い2日間だったと感じました。自分ができるかできないかの判断はとても難しかったし、ここで断ったら家主がとても、悲しんでしまうんじゃないかと思ったりもしてしまいました。気持ちを全て整理して言葉に吐くってなると、とても難しいのですが、自分なりにまとめて語り継いでいきたいなと思いました。ボランティアの概念というのがとても難しく、全てをやることはまた違うし、でも何もやらないっていうのも違うので、とても難しいなと感じました。でも、この2日間で大きく成長できたと感じました。今回は短期間でボランティアを行ったけど、現地に住んでいる方々は毎日がそのような状況なのだという事は忘れてはいけないと思いました。被災者の心と傷はまだ癒えていないと感じたし、その傷を治す時っていつなんだろうと考えるとまだまだ先だと思いました。復旧することが最優先で、心がまだまだ治っていないのに、瓦礫の片付けなどを行うのはとても苦しいことだし、思い出したくもないと思っていると思うと、もう一度私たちが現地に行って人々と関わっていくことをしっかりとしていかなければいけないと感じました。(2年男子)

実際に志賀町にボランティアで入って、まちを見てみると道路はひびだらけで歩ける状態ではない所や、倒壊したままの家屋もあり、本当にここで地震が起きたのだという事実を突きつけられた。初めて自分の目で見た被災地の状況は言葉に出来ないほど衝撃だった。2日目はリーダーという役割を任せていただいた。依頼主やボランティアセンターと連絡を取り合ったり、依頼書の内容の共有などを行ったりした。活動している中で依頼主の方から「どこから来たの?」と聞かれ「兵庫県から来ました」というとわざわざ遠いところから来てくれてありがとうと何度も感謝のお言葉を言ってくれました。活動が終わって依頼主の方に挨拶すると、涙ぐんで何度もありがとうごさ言ってくれましたので私たちの活動が少しでも志賀町の方の力になれてよかったと感じた。今回は9人という限られた人数で貴重な体験をさせていただいた。被災地はまだ復興途中なので遠い神戸から直接的な支援はできなくても、自分にできる支援を続けていきたいと思う。

(2年女子)

ボランティア初日、全て分からない状況で、作業に取り組み、自分なりに判断して自分の役割を理解して行動することができた。飲食店などは被害が大きくて、人数がとても必要になるけど、そこだけに人数をかけていたら他の依頼の場所が作業できなくなることが分かって、ボランティアの人数がもっとも必要だと分かった。慣れないことをする大変さしんどさを実感して、慣れない生活をしている被災者の方々がどれだけ苦労しているかを少しだけなら理解出来たと思う。

2日目、七尾市のボランティアでリーダーという役を任されて、初めは正直出来ると思っていたが、いざ本番、依頼者の方に電話をかけたり、メンバーに指示したり、本部に無線で連絡したり、

依頼者の方とお話をする際に本当にほぼ何も出来なかった。無線が使えないトラブルが起きた時も無線を直すのが先なのか、作業に取り組むのが先なのか、優先順位の判断が全く出来なくて悔しかった。電話や無線で現状を伝える時も自分の思っていることをまとめて言葉にするのがとても難しく苦勞した。この体験からリーダーはとても大変だけど絶対に必要であることを改めて実感することが出来た。2日目の夜、実際に被災者の方からお話を聞いて当時のリアルな状況とかを知ることが出来た。トイレの窓を割ってそこから家を逃げ出したお話にとっても驚いた。一次避難の場所が市役所だったが、市役所が自衛隊の基地になるためそこから追い出されたという話を聞いて、それはダメだと思った。他にも写真などを見せてもらって、本当に辛かった日常が伝わってきたし、今もまだ2次避難をしていて、大変なのが分かって悲しかった。神戸に戻ってきて、車に乗っている時に石川県で車に乗って行動していた時の町の風景と勝手に比較してしまい、色々な事を考えてしまって涙を流してしまった。被災地はまだ全然町は復興していなくて、まだまだ支援が足りていないし、私自身今回行かせていただいたけど、絶対にまた行かなければならないと思った。

(2年男子)

志賀町での活動で、2軒目のお宅は途中から応援に入ったが、お皿の数が多くて片付け終わるのに時間がかかった。重たい冷蔵庫などを持ってない人はお皿を運ぶなどして、自分のできることを探して活動することができた。仮置き場に何度も同じ道で行っていたけれど倒壊した家を見るたびに心が痛くなったし、まだまだこれからも活動をしなければならぬなと思った。志賀町でのボランティアを振り返って瓦の被害が多いなと感じた。ほとんどの家の屋根が壊れて下に落ちていたし、壁もはがれているところや、家の軸となる柱だけが残っていてそれ以外は全部壊れている家もあった。2日目は七尾市で活動した。Iさん宅では壊れたコンクリートやガラスの撤去を行った。コンクリートについていた鉄の棒が邪魔で撤去することが難しかったけれど、資機材を取りに戻って、撤去することができた。Iさんの隣の家の方に「これも持って行ってほしい」と頼まれたが、要望に応えることができなくて悔しかった。一回の支援では絶対に終わらないと思った。次のMさん宅では壊れたブロック塀の撤去と搬出を行った。依頼者のMさんは軍手も何もせずに一緒に作業をして、「休んでいてください」と言っても大丈夫と言って活動してとても強いなと思った。初めて自分の足で被災地に入り活動したことで見えなかったところまで見えた。まだまだ復興していくのに時間がかかると思うので兵庫でもできることを考えて、支援することを続けようと思った。

(1年女子)

まず、学校生活がある中で被災地支援活動をさせていただいて、ありがとうございました。

2日間活動をさせていただいて、人と人とのつながりを何度も感じました。普段から同じような言葉を使うことはあるけれど、体験しないのと、実際に目で見て体験し感じるのでは発する言葉の重みが違いました。ボランティアセンターでは「どこから来たの?」とたくさん声をかけていただきました。お話をすると東京や岩手、鳥取、香川などたくさんの方が能登半島のことを思って集まり、人と人とのつながりの大切さを身にしみて感じました。全国各地からボランティアや行政の方が集まり、現地の方ともコミュニケーションをとらせていただいて、繋がったご縁は切らせたくないと思いました。「復興した街を」というお言葉を何度も聴いて必ず戻ってきたいと思いました。2

日目の七尾市ではボランティアセンターに仮設トイレが設置されていました。和式便器の上に洋式便座をかぶせていたので、いつものトイレと感覚の違いはほとんどありませんでした。いつもと違うところは、トイレの外にあるバケツの水を直接流し込んでペダルを踏むことでした。1回使っただけだったため、このような形もあると知ることができました。でも、このトイレを何か月も使うと想像すると、トイレに行きたくなくなりました。そして、いつも使っている水洗トイレがどれだけありがたいのかわかりました。

ボランティアは、私にとって非日常のことを日常にされている方の生活にお邪魔させていただくことなので、言葉の選び方や使い方に悩むことが何度もありました。災害ボランティアは重たい家具を撤去したり、コンクリートを片づけたりするイメージが強く、男性の方が頼りにされやすいし、女性の私でもできることってあるのかと思っていました。実際、「男の子のほうがいいかな」と言われることが何度もあって、力になれないことに申し訳ないと思いました。でも、ボランティアの私がそんなことを思っているのかとも考えてもやもやしました。一人一人のお宅にそれぞれの状況やニーズがあって、顔をみて目を見て会話をさせていただいて、簡単に被災者とひとくくりにはできないと思いました。1軒たった数時間の関わりだったけれど、皆さんとても優しくして下さって、私なんかこんなに感謝されていいのか不安になりました。でも、笑顔をたくさん見せていただいお相手の方に少しでも力になることができたのかもしれないと思ったし、最大限の力で関わらせていただけてうれしかったです。車での移動中に凸凹の道や全壊したお家を見て、心が締め付けられるようになりました。でも、ボランティアをする時間は流れていくし、何もつらい思いをしていない私がこんなことを思ったらいけないのかもしれないと考えて、自分の気持ちを無視してしまうことがありました。初めての被災地ボランティアで自分の中でのみ込めていないことが多く、すぐ言葉に表せないことばかりだけれど、参加していない人には必ず声を届けたいと思いました。そして、いつか必ず戻りたいと思いました。(2年女子)



#### 4 神戸からできる被災地支援活動

##### ○募金活動の記録

- 令和6年1月12日(金) @1.17 震災メモリアル行事 (生徒 31 名)
- 令和6年1月14日(日) @垂水駅前 (生徒活動部 31 名)
- 令和6年1月15日(月) @校内 (生徒 17 名)
- 令和6年1月16日(火) @校内 (生徒 22 名)
- 令和6年1月17日(水) @校内 (生徒 13 名)  
@ひょうご安全の日のつどい (環防 22 期生 39 名)
- 令和6年2月3日(土) @垂水体育館 (防災イベント内) (生徒 12 名)
- 令和6年3月2日(土) @垂水駅前 (生徒 42 名)
- 令和6年3月17日(日) @ランチ学園都市 (防災イベント内) (生徒 20 名)
- 令和6年3月20日(祝) @吹奏楽部定期演奏会



被災された方々のために、皆様から心温まるご厚志を賜り、心からお礼申し上げます。

皆様からのご厚志は、次の団体にお届けいたしました。

「石川県 (令和6年能登半島地震災害義援金)」

「志賀町社会福祉協議会」

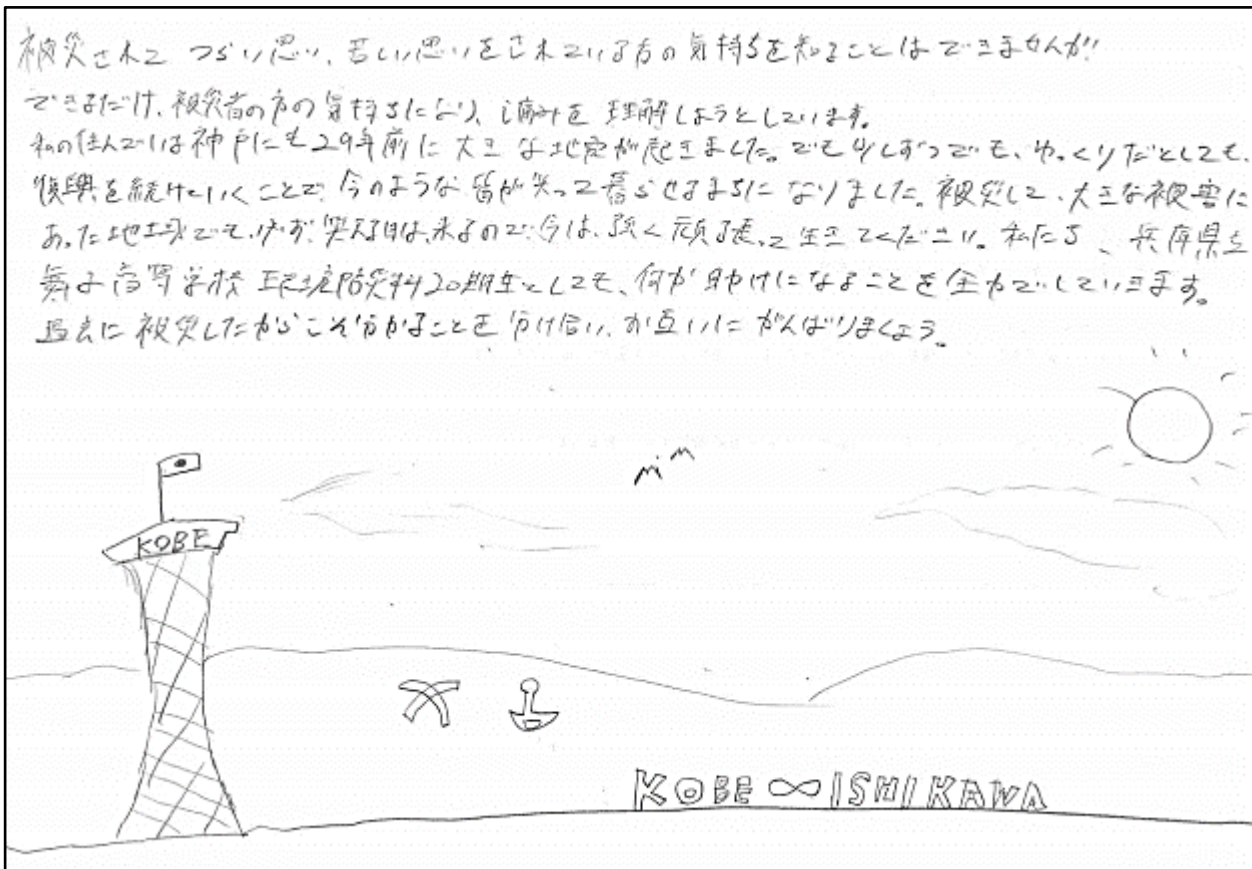
「七尾市社会福祉協議会」

「CODE 海外災害援助市民センター」



○環境防災科 20 期生からのメッセージ

メッセージは、令和 6 年 1 月 19 日時点の状況に基づいて作成しています。



元気を必要としている方々へ、  
 私は今回の令和6年能登半島地震で被害を受けた方々に対して  
 今の自分ができることとして校内の募金活動に参加しました。校内での  
 募金活動でしたが、地域の方々も募金をしてくれて、何人か人の想いが  
 つま、大募金活動が持てこたえてくれました。また、全国高校カカ選抜大会では、  
 石川の高校を他校のカカ一部員が応援したり、メッセージカードを書いたり  
 していて、今の人が石川を応援しています。また、私の友を消防士として  
 現地に付き、活動しています。私も友に現地で話などを聞いて、自分た  
 ができることを考えて行動したいと思っています。共に頑張ります！  
 兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生  
 副部 豪志

## 被災者の方へ

連日、ニュースで震災後の被災地の状況を神戸から見えています。親族を亡くされた方であっても避難所ではサポート側にまわったり、辛い苦しい思いを隠したりしている人もいます。余震のたびに不安になって、夜寝る前に怖くなって、「大丈夫、大丈夫」と自分に言い聞かせて…。どうか頑張りすぎないでください。

「大丈夫」じゃなくて、不安で当たり前です。無理だけはしないでください。

誰かに思いを伝えたり、頼ったりするのは決して悪いことではありません。

大丈夫地震だったけど、あなたの命が助かって良かった！

しんどい思いをたくさん経験した分、これからたくさん幸せがおとすれます。

だから、今は無理をせずどうか亡くなった方々の方も生き続けてください。

兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生より

令和6年能登半島地震の被災者の皆さまへ。兵庫県立舞子高等学校環境防災科20期生の岩崎美羽です。被災地支援として直接おかになりたいのですが、今はまだ難しいのでメッセージを送らせていただきます。

### 〔避難所生活〕

今、皆さんは、無気配や片付けにやるべき感が強くなってきている人もいると思います。

そして避難所で一か一かしてこの危機を乗り越えようとしている所もあると思います。

集団避難などで中高生の若者ばかりでは、活気がなくなったり、おしよこしと私たちの相手など様々な問題が起きているかも知れません。

私達皆さんに「リタッタ体操」を紹介したいと思います。これは、小さな子どもからお年寄りまで楽に行える呼吸を整え、ストレッチもできる体操です。



大丈夫と思えば、一緒に頑張りましょう！



地震が起きてから、眠れない人やこわがることや悲しかったことなどから  
 話さない人がたくさんいると思います。でも、みんな1人でではありません。  
 どうしても辛い時は、少しづつでも話せる人に気持ちを伝えてく  
 ださい。相談してください。友達もこのようにできることをしてみなさんに  
 少しでも元気を届けられるよう頑張っています。



地震の発生から約3週間が経過した今、大変な苦労を  
 されていると思います。再発する可能性がある夜眠ることの恐怖に感じ  
 られる方もいます。やるべきは無いでしょうが、私自身も日々南海トラフ  
 巨大地震の発生に備えながら生活しています。しかし、今私に代  
 わることは被災された方々と同じと考えた支援があると感じています。  
 今、ボランティアとして被災地に向かうことができないという方は少し  
 悔しいです。神戸からできることとして募金活動をしていただい  
 ています。これから皆で元々生活に戻れるための支援を神戸から  
 ありがとうございます。震災に負けず頑張ってください！！

兵庫県立舞子高等学校 環境防災科20期生

今はつらく、辛い時だと思います。それを  
 乗り越えるのは簡単なことではないし、乗り越えた  
 からといって良いものがあるとも限りません。しかし、  
 諦めなければ、必ず良い方に未来は進んでいきます。  
 ありきたりな言葉にはなりますが、希望を捨てず  
 頑張ってください。

兵庫県立舞子高校  
 環境防災科20期生



被災者の皆様へ

地震による影響で不慣れな毎日を送られていることと思います。心よりお見舞い申し上げます。

現時点で直接被災地でボランティア活動はできませんが、同じ地震の被災地である神戸からできる支援はあります。

共に乗り越えましょう!

兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生

能登半島地震で被害を受けた被災者のみなさまへ

心よりお見舞い申し上げます。

1日も早く復興できることを願っています。

頑張れ石川

兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生

被災者の皆様は、物資の不足や人手不足によって大変なご苦労を  
されていると存じます。

私の友人は石川県に住んでおり、余震で目が覚めると言っ  
ていました。そんな中でも生活しなければならない状況はとても  
苦痛を二度と起きてほしくないと思います。私たちの住んでい  
る場所もいつ地震が起きるか分からないような場所です。  
お互いに災害に向けて対策をし、これ以上の被害が出ないよう  
努めていきましょう。

兵庫県立舞子高等学校

環境防災科 20期生



少しでも早く復興が進むことを  
願います。避難をしなければならない  
この先どうなるのか、家族は大丈夫なのか  
という不安でいっぱいだと思います。教  
下るとは募金をすると、ニュースや新聞  
や情報収集をすることで、状況を知り、  
次の災害に向けてどのような行動をとるのか  
避難所生活での突然の雨や雪なども直に  
下る物に備えることが大切だと思います。  
皆様の笑顔が早く戻ると笑顔の  
イラストを描きました。

兵庫県立舞子高等学校  
環境防災科 20期生

私は能登地震で被災された地域への義援金募金活動に参加しました。

多くの方が募金活動に参加する姿を目の前で見、多くが被災地の早い復旧・復興を願っているのだと実感しました。

私もその内の1人で、心の底から応援しています。

兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生

令和6年能登半島地震で被災された方にご冥福をお祈りし、被災された方にお見舞い申し上げます。  
ボランティアとして被災地に行くのが難しいこの状況で  
高校生の私にできることはありますか？  
少しでも早く復旧・復興が進むことを心から祈ります。  
私は兵庫県立舞子高等学校環境防災科の1人として日々、防災・減災について学んでいます。  
学校内で行った能登地震被災された方への義援金募金活動を通じて沢山の方々から支援の言葉が  
届くと実感しました。  
能登半島地震で被災した出来事や教訓とこれからの勉強と未来に繋げていきたいです。

兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生

被災直後で心も体もとて疲れていると思います。  
健康を第一に心を強く生きてください。  
神戸で防災を学ぶ者として心から応援しています。

兵庫県立舞子高等学校  
環境防災科 20期生

困難は分割

喜びは共有

一人で悩まず、周りに助けを求めましょう

復旧・復興に向かって

がんばろう石川

兵庫県立舞子高等学校  
環境防災科 20期生

## 被災された方々へ

令和6年能登半島地震により、  
亡くなられた方にお悔やみ申し上げます。

2024年が始まり、今年も頑張ろうとしていた  
最中、最大震度7、加えて大きな津波  
が起りました。今だからこそ、被災された  
方々は手を取り合え、行動することが大切  
になります。不安、恐怖、ショックがあり  
精神的にもつらいことがたくさんあると  
思いますが、そんな時は「他者との  
コミュニケーション」を大切にしましょう。  
誰かに自分の思いを話し、聴いてもらうこと  
が頑張ろうと思えるきっかけになるかも  
しれません。Fight石川!



笑顔が大切！

兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生

私は震災を経験したことがありません。ですので被災された方のお気持ちと  
全て理解することはできません。ですが、二度と同様の被害をたさない  
ためにも私達 兵庫県立舞子高等学校 環境防災科 20期生は防災を学び伝え  
る活動を続けていきます。ですので被災された皆さんも今はゆくりと休んでも  
らって、心が少し落ち着いた時には被災経験を数人にでも伝えてほしいです。



のとりんだよ

<被災者の方へ>

被災者の皆様は、現在大変な思いをされておられると存じます。私たち兵庫県立舞子高等学校 環境防災科20期生は、被災地支援ができてはくても、自分たちができる募金活動などをやり、少しでも力になれると思います。

被災をされて、避難所で生活を送られている方が多くいらっしゃると思います。避難所生活で運動不足に悩まれている方が、運動不足解消に悩まれている方に、避難所でできる運動を紹介いたします。

1、椅子にすわって、自分のくつ下やタオルなどを地面に置き、それを足だけで捨ててみてください。

2、椅子にすわった状態から足を、おへそのくらいまで上げ、繰り返して10回、両足行ってください。

この運動をして、体を強くしよう!!

そして、私たちと ともに 進もう

# と も に

令和6年能登半島地震で甚く被害に遭われた方にご冥福をお祈りします。  
元日から大地震が続き、多くの困難に見舞われておられると思います。  
そんな時に大切なことは、「ともに、手を取り合うこと」です。同じ境遇の人や支援者と一緒に頑張ることです。日に日に増して行く不安や利不尽な災害へのいらだちから逃観的にならしてやることもおおと思います。避難所生活で不満や苦しみ、周りに当たりたくないこともあると思います。しかし、そんな時こそ周りと協力し、助け合うことが大切です。知親の飛行機で行くことができない方、日本や世界の多くの人が関心をもち、支援に向かおうとしています。だからと、信じて支援を待たせてほしいです。被災された地域が一日でも早い復興を願っています。

兵庫県立舞子高等学校  
環境防災科 20期生

被災者の声へ

2024年1月1日、石川県能登半島地震により被災され、続く余震と寒さ、物資の不足により大変な想いをされていると思います。

テレビで流れてくる被災地の状況を見ることしかできない状況に悔しさを感じています。舞子高校では募金活動を行い、被災地や被災者の方のいち早い復興を願い、今できる活動を行っています。この義援金が被災地支援の復旧復興につながるとうれしいです。

直接支援に向かうことは難しいですが、心より被災地の復旧復興をお祈りいたします。

石川県立舞子高等学校 環境防災科 20期生

令和6年能登半島地震、羽田航空機事故へ被災、被害を受けた方へ

今日、石川県、能登半島の地震、羽田航空機事故へ大変な思い、悲しい思いで過ごしている方、同じ苦しんでいる方、お一人お一人、早く、お元気な生活に戻れるよう、心より応援しています。私も、高校へ防災活動について学んでおります。私自身も又この地震を体験したことがありますが、瞬間で、被害が起こる際、お話を聞く、語り部としてお話を聞かせていただきます。地震、事故の仕組み、原因、お話を聞いていただく方も多くいらっしゃると思います。お話を聞いていただく方も、今を大切に、一緒にの苦しみと乗り越えていきましょう。一日でも早く元の生活に戻れることを祈ります。少しお力ですが、心より応援しています。

石川県立舞子高等学校 環境防災科 20期生

## 災害ボランティア活動の注意事項

### 1 活動上の注意について

- (1) 活動の際には、依頼人数に応じてグループを編成し、グループリーダーを決めます。そして、活動内容などを記載した「活動依頼書」と「現地の地図」を受け取ります。グループ編成後は、「活動紹介票」にグループ員の名前と連絡先を記入して、提出をします。
- (2) 地震から2カ月以上経過しても多くの方の生活再建が困難な状況です。活動先では、依頼者の気持ちを大切に、声掛けなど配慮をしてください。
- (3) 活動中は、粉じんや感染症対策で、マスク着用、ヘルメツ着用してください。
- (4) 現場で、ボランティア依頼者との違いや変更・追加などがあった場合や、依頼先での活動が危険な場合や自分たちの手におえないような場合は、対応を自分で判断せず、必ず「ボランティアセンター」に電話を入れて相談してください。
- (5) ゴミの運搬や、ゴミ処理場での荷下ろし順などは、「災害により発生したごみの出し方について」をご参照ください。
- (6) 被害現場の写真撮影は禁止です。仮に依頼主から了解を得たとしても、プライバシー保護の観点から、SNS やインターネット上に公開することはしないでください。(記録写真として職員が撮影します)
- (7) 活動先では、依頼者の方に直接会って、「ボランティアセンターから来ました」と必ず伝えてください。
- (8) ご自身で出されたゴミについては必ずお持ち帰りください。
- (9) 資材の貸し出しについては、「活動依頼書」をご確認のうえ、「資材班」にて受け取り、資材種類・数を確認してください。
- (10) 活動先は断水によりトイレが使用できない場合があります。活動には出発する前にはトイレを済ませておいてください。

### 2 活動終了後の対応

- (1) (送迎バスをご利用の方) 活動先で活動を終わったら、「活動が終了したので、送迎をお願いします」と、必ず「ボランティアセンター」に電話を入れてください。
- (2) ボランティアセンターに到着したら、リーダーがグループのメンバー全員の到着を確認後、活動依頼書の「活動報告」欄に必要事項を記入して、【マッチング・オリエンテーション班】のスタッフに提出してください。活動先で使用した資材種類・数の確認をお願いします。

### 3 その他

- (1) バスに乗車後、速やかにスマートフォン等で下の2次元バーコードを読み込み、参加登録(名前・住所・保険加入の有無等の記入)をしてください。  
\* 団体参加の場合でも、各自参加登録が必要です。
- (2) 2次元バーコードによる登録不可の方は、9:00以降に県ボランティア本部に電話で、名前・性



別・年代・携帯電話番号・郵便番号・住所・ボランティア保険加入の有無をお知らせください。

### (3) ボランティアの心得について

#### ア ボランティアの特性・原則を理解しよう

ボランティアは自主的・自発的に自らの責任により、社会の抱える問題や課題を解決しようとする人たちのことです。この特性・原則のもと、被災者や被災地の自立、復旧に向けて取り組む活動が災害ボランティア活動です。

#### イ 勝手な行動・単独行動は厳禁

非常に危険な場所での活動との認識のもと、現地に設置されている災害ボランティアセンターや行政等の公的機関の指示に従い、活動してください。また、活動する際は、必ず2人以上で行動し、単独行動は絶対にやめてください。

#### ウ 被災者の立場に立って接する

「頑張ってください」「大変ですね」など、被災者との立場の違いを明確にするような言葉は慎み、相手の立場に立って接するように心がけましょう。

#### エ プライバシーを守る

活動先で知り得た被災者の個人的な情報は他言せず、プライバシーを守ってください。

#### オ 災害ボランティアは多種多様・日々変化

現地では、全国から多くのボランティアが来て活動しており、その活動は日々変化しています。また、天候などによって活動が制限されるものもあります。自分が望まれるような活動ができるとは限りません。

#### カ できること、できないことをはっきりと

いくら、無償のボランティアと言え、「できる」「できない」と言ったことは、責任が発生します。自分の体調・能力などを考慮し、できること、できないことをはっきりと言いましょう。

#### キ 謝礼（金品）は断って

被災者の中には、ボランティアしてくれたことに申し訳なく思ったり、感謝の意で謝礼を渡す方がいますが、ボランティアは無償です。

(現地ボランティアセンター配布資料より作成)

令和6年3月1日  
環境防災科

令和6年能登半島地震 被災地支援活動実施要項

1 目的

能登半島地震被災地域での災害ボランティア

2 協力機関

日本財団

石川県災害ボランティアセンター

3 参加者

環境防災科生徒9名（2年生男子4名・女子2名、1年生男子1名・女子2名）

引率教員4名

4 日程

令和6年3月16日（土）～19日（火）

3月16日（土）	15:16 JR新神戸駅発（新大阪駅乗換）→18:27 JR金沢駅着 ホテル泊
17日（日） 18日（月）	6:45 金沢駅西口発 11:00 現地着 16:00 現地発 19:45～21:15 金沢駅西口着 ホテル泊
19日（火）	9:05 JR金沢駅発（敦賀駅乗換）（京都駅乗換）→11:53 新神戸駅着 解散

5 宿泊場所

ホテル金沢 石川県金沢市鞍月 1-1-1 （部屋はダブルまたはトリプル）

6 活動内容

（1）想定される活動

災害ゴミの片付け、運搬、支援物資の仕分けなど、ボランティアセンターと連携し、現地のニーズに応じて活動する。

（2）活動場所

団体ボランティアの受け入れをしている市町は、輪島市、七尾市、志賀町。（2/29現在）  
いずれかの市町に申込みを行う。

## 7 費用

日本財団に助成金の申請をしており、交通費（新神戸ー金沢）、宿泊費が補助される予定。

\*交通費 ￥19,380、宿泊費 ￥20,000

新神戸駅までの交通費、現地での食事代金等は個人負担。

## 8 活動までの流れ

3月5日（火）12:30～13:00 事前指導（環境防災科情報室）

6日（水）18:00～ 保護者会（環境防災科情報室）

7日（木）頃 石川県災害対策ボランティア本部より募集がかかり、活動予約をする。

8日（金）頃 参加決定通知が届く。 **\*通知が届かない場合は、活動できない。**

15日（金）放課後 最終連絡会

## 9 準備等

(1) ボランティア活動保険に加入（天災・地震補償プラン）￥500

事前（被災地に向かう前）に、最寄りの市区町村社会福祉協議会で、ボランティア活動保険加入の手続きを行う。

(2) 持ち物（石川県のボランティア情報で示された持ち物）

動きやすい服装、厚手で長めのゴム手袋（防刃が望ましい）、マスク（防塵が望ましい）、昼食・飲み物、防寒着、内履き（使い捨てスリッパ等）、カップ、安全靴または運動靴（持っていれば踏み抜き防止のインソール）、防塵ゴーグル（あれば）その他、必要な物は各自で用意する。

## 10 その他

(1) 集合場所は、金沢駅西口または県民海浜公園である。

(2) 集合場所から活動場所までは、県ボランティアセンターのバスで移動する。

(3) 宿泊ホテルは、金沢駅東口から徒歩5分の場所にある。

(4) 金沢駅構内にセブンイレブンがあり、食事の購入等で利用できる。

(5) ホテル真横の商業施設には飲食店が入っており、21:00まで営業している。

この他、駅ビルの中にも飲食店がある。

## 令和6年能登半島地震 被災地支援活動 しおり

- 1 目的 能登半島地震被災地域での災害ボランティア
- 2 活動内容 災害ゴミの片付け、運搬など
- 3 日時 令和6年3月16日(土)～3月19日(火) 3泊4日
- 4 活動場所 志賀町、七尾市
- 5 宿泊場所 ホテル金沢 (石川県金沢市鞍月1-1-1)
- 6 交通手段 新幹線・特急サンダーバード(新神戸⇄金沢)、ボランティアセンターバス  
レンタカー(教員が運転)

### 7 参加者

1	舞子高等学校環境防災科	2年	男	
2	舞子高等学校環境防災科	2年	男	
3	舞子高等学校環境防災科	2年	男	
4	舞子高等学校環境防災科	2年	女	
5	舞子高等学校環境防災科	2年	女	
6	舞子高等学校環境防災科	2年	男	
7	舞子高等学校環境防災科	1年	男	
8	舞子高等学校環境防災科	1年	女	
9	舞子高等学校環境防災科	1年	女	
10	舞子高等学校 主幹教諭	引率	男	
11	舞子高等学校 主幹教諭	引率	女	
12	舞子高等学校 教諭	引率	女	
13	舞子高等学校 教諭	引率	男	

- 8 費用 交通費 19,380円、宿泊費 20,000円  
**\*助成金の申請中ですが、個人負担となる場合は後日徴収します。**  
新神戸駅までの交通費、現地での食事代等は個人負担。

- 9 服装 1日目・4日目(華美でない服装・私服)  
2日目・3日目(動きやすい、汚れてもかまわない服装)

- 10 持ち物 しおり、筆記用具、メモ帳、現金(食事代等)、保険証、軍手、厚手で長めのゴム手袋、マスク、防寒着、帽子、内履き、カップ、安全靴または運動靴、ヘルメット、環防ベスト着替え(就寝用も含む)、タオルまたはハンカチ、ビニール袋、必要な洗面用具  
その他、各自で必要なもの

11 日程（詳細）

3月16日（土）			
時間	内 容	備 考	場 所
14:45	新神戸駅集合・点呼		新神戸駅改札口
15:16 15:28	のぞみ98号 新神戸発 のぞみ98号 新大阪着	自由席	
15:44 17:00	サンダーバード31号 新大阪発 サンダーバード31号 敦賀着	指定席	
17:08 17:49	つるぎ32号 敦賀発 つるぎ32号 金沢着	指定席	
18:00	ホテルチェックイン・諸連絡 【部屋割】 708号室 横田・永浜・片山 706号室 川中・坂本 710号室 橋口・森田 712号室 岸・二宮		ホテル金沢
	各自で夕食をとる。 2日目の朝食・昼食を準備しておく。 入浴、就寝準備（21:00には部屋に戻る）		適宜 ホテル金沢泊

3月17日（日）			
時間	内 容	備 考	場 所
6:20 6:30	集合・点呼 出発		ホテル1階ロビー
	移動	レンタカー	県民海浜公園
7:30 9:30	健民海浜公園発 志賀町着	VCバス	
	<b><u>*現地での活動はVCの指示に従うこと。</u></b>		
16:00 17:00	志賀町発 健民海浜公園着		
	移動	レンタカー	
18:00	ホテル着・ふりかえり		ホテル金沢
	各自で夕食をとる。 3日目の朝食・昼食を準備しておく。 入浴、就寝準備（21:00には部屋に戻る）		適宜 ホテル金沢泊

3月18日(月) 【七尾市】			
時間	内 容	備 考	場 所
6:15	集合・点呼		ホテル1階ロビー
	移動	レンタカー	県民海浜公園
7:00 9:00	健民海浜公園発 七尾市着	VCバス	
	<u>*現地での活動はVCの指示に従うこと。</u>		
16:00 18:00	七尾市発 健民海浜公園着		
	移動	レンタカー	
19:00	ホテル着 志賀町組と合同でふりかえり		ホテル金沢
	各自で夕食をとる。 4日目の朝食・昼食を準備しておく。 入浴、就寝準備(21:00には部屋に戻る)		適宜 ホテル金沢泊

3月18日(月) 【志賀町】			
時間	内 容	備 考	場 所
6:15	集合・点呼		ホテル1階ロビー
	移動	レンタカー	県民海浜公園
7:30 9:30	健民海浜公園発 志賀町着	VCバス	
	<u>*現地での活動はVCの指示に従うこと。</u>		
15:00 17:00	志賀町発 健民海浜公園着		
	移動	レンタカー	
18:00	ホテル着 七尾市組帰着後(19:00以降)、ふりかえり		ホテル金沢
	各自で夕食をとる。 4日目の朝食・昼食を準備しておく。 入浴、就寝準備(21:00には部屋に戻る)		適宜 ホテル金沢泊

3月19日(火)			
時間	内 容	備 考	場 所
8:30	集合・点呼		ホテル1階ロビー
9:05	かがやき13号 金沢発	指定席	
10:02	かがやき13号 敦賀着		
10:14	サンダーバード14号 敦賀発	指定席	
11:32	サンダーバード14号 新大阪着		
11:41	のぞみ19号 新大阪発	自由席	
11:53	のぞみ19号 新神戸着 新神戸駅で解散		

令和6年4月1日 発行  
発行者 兵庫県立舞子高等学校  
神戸市垂水区学が丘3丁目2番  
電話 (078)783-5151  
FAX (078)783-5152  
Mail [maiko-hs-edmc@hyogo-c.ed.jp](mailto:maiko-hs-edmc@hyogo-c.ed.jp)