			中学校
1年	組	氏名	
2年	組		
3年	組		

この印刷物はライスインキを使って印刷されています。ライスインキは，仙台と山形で生産された米ぬかを主原料にした植物油が使用されています。加えて東北地方の学校給食で使用された植物油も再生され活用されています。

この印刷物は再生紙を使用しています。

令和2年度 仙台版防災教育副読本3・11から未来へ 中学校

仙台市教育委員会

中学校

令和2年度　仙台版防災教育副読本

3.11から未来へ

仙台市教育委員会

3.11から未来へ

中学校

仲間とともに

作詞　薮内（やぶうち）　海美（あみ）（当時 南小泉中学校 二年）
作曲　かの　香織（かおり）
編曲　佐藤（さとう）　遊佐（ゆさ）　未森（みもり）
準（じゅん）

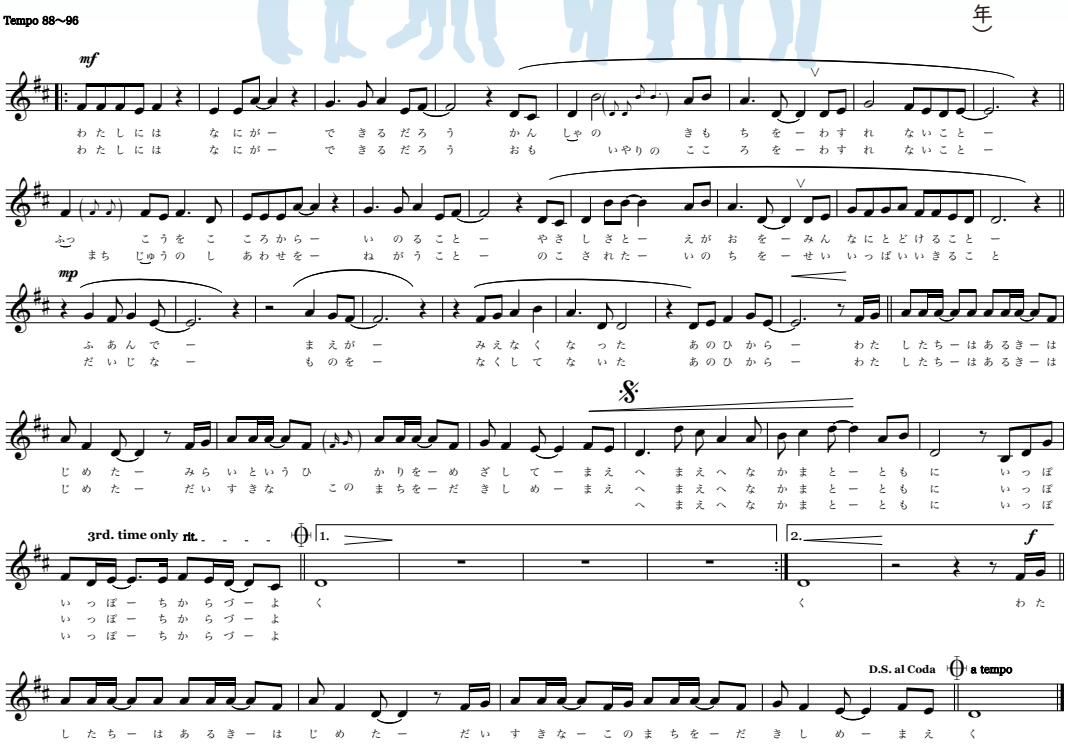
私には何ができるだろう
感謝の気持ちを忘れないこと
復興を心から祈ること
優しさと笑顔をみんなに届けること
不安で前が見えなくなったあの日から

私たちは歩き始めた
未来という光を目指して
前へ前へ仲間とともに　一歩一歩力強く

私には何ができるだろう
思いやりの心を忘れないこと
街中の幸せを願うこと
残された命を精一杯生きること
大事なものを失くして泣いたあの日から

私たちは歩き始めた
大好きなこの街を抱きしめ
前へ前へ仲間とともに　一歩一歩力強く

私たちは歩き始めた
大好きなこの街を抱きしめ
前へ前へ仲間とともに　一歩一歩力強く



復興ソングは，仙台市の全小中学校の代表児童生徒による「故郷復興サミット」において，復興に向け，一体となって取り組んでいくために，「自分たちで復興ソングを作りたい」という意見から制作されました。

（完成発表　2013（平成 25）年 7 月 30 日）

はじめに

この本は，東日本大震災の教訓を踏まえ，防災や減災の意識をこれまで以上に高め，命の価値，自助・共助の重要性などを学ぶための資料として作られました。副読本を使った３年間の学習で，正しい知識を蓄え，主体的に防災行動や支援活動ができるようになりましょう。

副読本を使うにあたって

●どの資料も見開き２ページの構成です。
●区別しやすいよう章ごとにページが色分けされています。
●右側のインデックス（たて書き）を使ってもページが探せます。
●?のマークは，学習課題です。みんなで考えて学習を深めましょう。
●第６章「資料」も生かして，学習の振り返りや発展学習に取り組みましょう。

第１章　東日本大震災の記憶

❶ 東北地方太平洋沖地震発生 …… 4
❷ 復興に駆(か)ける …… 6
❸ 一歩一歩　力強く　語り部として …… 8

第２章　復興への歩み

❶ ともに育つ …… 10
❷ 約　束 …… 12
❸ 勇気と希望を持って …… 14
❹ 助け合うってすばらしい …… 16
❺ 花と緑で人々に笑顔を …… 18
❻ 絆(きずな) を力に …… 20
❼ 仙台市の復興状況を知ろう …… 22

第３章　地震のメカニズム

❶ 世界でも自然災害のリスクが高い日本 …… 24
❷ 3.11 の地震を科学の目でとらえよう …… 26
❸ 地震に備えよう …… 28
❹ 仙台平野　災害の歴史を学ぼう …… 30
❺ 古典に残る災害を読んでみよう …… 32

第４章　自助につながる判断・行動

❶ 一人一人が災害に備える …… 34
❷ 自分を守る …… 36
❸ 様々な自然災害に備える …… 38
❹ 家庭でできる災害への備え …… 40
❺ 災害心理について学ぼう …… 42
❻ 知っておきたい心肺蘇生(しんぱいそせい)の方法と AED の使用 …… 44
❼ 心の健康を守るために …… 46

第５章　共助の一翼を担(にな)う

❶ 心を満たす食べ物を届ける …… 48
❷ 地域の一員として …… 50
❸ 1.17 から 3.11 へ …… 52
❹ 心に寄り添う …… 54
❺ がんばれ日本！　世界は日本と共にある …… 56

第６章　資　料

❶ 防災知識をチェックしよう …… 58
❷ 学びの窓・東日本大震災の記録 …… 60
❸ 仙台の自然災害年表・復興年表 …… 62

東北地方太平洋沖地震発生

平成23年3月11日14:46　東北地方太平洋沖地震発生

観測史上世界最大級，マグニチュード9.0の巨大地震が発生
やがて襲来した大津波はあらゆるものをのみ込み奪い去った

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

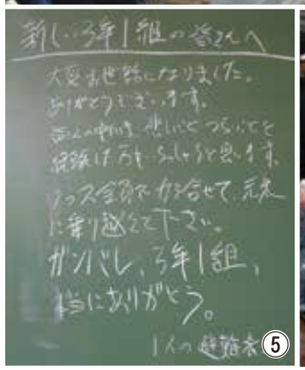
⑨

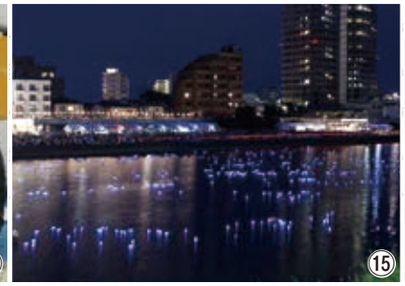
⑧

① 防潮林をなぎ倒し，集落に襲い掛かる津波（若林区）
② 荒浜小の校舎まで流れ込んだ車両
③ 津波で被害を受けた高砂中学区内
④ ７階の天井部分が落下したせんだいメディアテーク
⑤ 地震発生後，校庭に避難する幸町中の生徒
⑥ 想定を超える避難者が集まった長町小体育館
⑦ 避難する人々で混雑する市役所前
⑧ 犠牲「万単位に」 2011（平成23）年３月14日付河北新報
⑨ 五橋中体育館で不安な夜を過ごす人々

復興に駆(か)ける

仙台市内の最大避難者数105,947人　助け合いが必要だった





① 若林区の避難所を訪問された天皇皇后両陛下（当時）（宮城県提供）
② 水を求めて将監中央小校庭に並ぶ人々
③ 震災直後，自衛隊や警察・消防隊が進めるように道路を広げる建設業の方々
④ 北仙台中の避難所での配給
⑤ 南小泉中の避難所になった教室に書かれていたメッセージ
⑥ 一番町で炊き出しをする人
⑦ 体育館を段ボールで間仕切りして授業を実施した七郷中
⑧ 長い間続いた簡易給食
⑨ 南光台中の音楽室での卒業式
⑩ 野外活動先でボランティア活動をする中田中の生徒
⑪ 気仙沼市唐桑町でボランティア活動をする秋保中の生徒
⑫ 2011故郷復興プロジェクト実行委員会のPTAフェスティバルでのスローガン発表
⑬ 全国から寄せられたたくさんの復興への願いと励ましの言葉
⑭ 被災した歴史資料の修復（仙台市博物館）
⑮ 広瀬川での灯籠(とうろう)流し（2011（平成23）年8月20日）
⑯ 生出中と石巻市立雄勝中との交流会
⑰ 六魂祭(ろっこんさい)のステージで歌う八軒中の生徒

全国・世界各地からたくさんの支援を受けて 共に前に 歩み出す

一歩一歩　力強く　語り部として

私には何ができるだろう
感謝の気持ちを忘れないこと
復興を心から祈ること
優しさと笑顔をみんなに届けること
不安で前が見えなくなった
あの日から
私たちは歩き始めた
未来という光を目指して
前へ前へ　仲間とともに
一歩一歩力強く

私には何ができるだろう
思いやりの心を忘れないこと
街中の幸せを願うこと
残された命を精一杯生きること
大事なものを失くして泣いた
あの日から
私たちは歩き始めた
大好きなこの街を抱きしめ
前へ前へ　仲間とともに
一歩一歩力強く

復興ソング『仲間とともに』から

学習した日　　年　　月　　日

ともに育つ

仙台市内の一部の小中学校では，津波や地震で校舎が壊れ，小中学校の児童生徒が同じ校舎や体育館，武道館などで一緒に勉強する時期があった。

東六郷小も津波による大きな被害を受けて校舎が使えなくなり，六郷中の校舎内で学習や生活をすることになった。東六郷小の児童は，卒業後は六郷中に入学することになっていたが，一足先に中学生と過ごすようになって温かい交流が始まった。

被害を受けた東六郷小の校舎内

1 「フレー　フレー　中学生！」

中総体激励会の日。六郷中の体育館ステージには，東六郷小の全校児童の姿があった。東六郷小で取り組んでいる和太鼓活動から「新・黒潮舞太鼓」を披露するためだ。その後も全員で選手たちにエールを送る。

小学生と中学生が同じ校舎で過ごすようになってから，毎年，中総体激励会には小学生がサプライズゲストとして登場し，応援をしてくれるのが恒例となっていた。小学生からのかわいらしくも力強いエールに，中学生からもお返しのエールを送り，感謝の気持ちを表す。校舎内には小学生から贈られた手作りの横断幕が飾られ，常に中学生への励ましとなっていた。

激励会での小学生からの応援エール

2 一緒に食べるとおいしいね

六郷中では秋になると学年ごとに，校庭で芋煮会を行うのが伝統行事となっていた。中学生が計画し，買い物から調理までを行う芋煮会に，東六郷小の児童が招待され，おしゃべりをしながら一緒に芋煮を食べたり，食べ終わった後は一緒に校庭で遊んだりする。小学生がわくわくしながらそのできあがりを待った芋煮は，みんなの思いが隠し味となって，あちこちから「おいしい！」の声が沸き上がった。

3 地域での交流

東六郷小フェスティバルは，東六郷小の児童が自分たちでお化け屋敷や遊びのお店を企画・準備し，お客さんと楽しむ児童会行事だ。フェスティバルの前には，小学生が自分たちで作ったポスターを持って，２階の中学生のところへ宣伝に回ってくる。

当日は東六郷小の卒業生だけでなく，楽しみにしていた中学生や六郷小の児童も多数来場し，会場はどこも大盛況だ。そして，フェスティバルの最後には，東六郷小の保護者ＯＢ「ひがろく親ねっと」の方々が腕によりをかけて作る「おやじカレー」が全員に振る舞われ，地域の子供から大人まで，このフェスティバルを楽しむのだ。

たくさんのお客さんが来たフェスティバル

4 思いとともに

平成29年３月31日，東六郷小学校は閉校した。六郷小学校と統合し新たな歴史をつくるスタートをきった。六郷中の校舎内からは小学生の声は聞こえなくなったが，ともに学んだ思いは消えることはない。

今日も六郷中アルカス活動として六郷小の小学生と一緒に，小中学生や地域の人々にエールを送り続けている。

平成28年３月31日には仙台市立中野小学校が閉校。仙台市立荒浜小学校は七郷小学校と統合して，新たな一歩を踏み出している。

ともに豊かに育つ子供たちへ

公益財団法人　近野教育振興会元理事長　近野（こんの）　兼史（けんじ）さん

近野さんは，未来を担う子供たちが，震災に負けずに，互いに思いやりを持って豊かに成長してほしいと願い，仙台市立の全ての学校に本を贈りました。この仙台版防災教育副読本も，そんな近野さんの思いに支えられ，皆さんに届いています。

約束

三月十一日、真っ黒い水の中をがれきと一緒に「助けて」と叫びながら人が流されていく。救えなかった命。二度と戻らない笑顔。私の育った街、今はがれきの街、石巻。いちるの望みをかけた捜索で、見つかって運ばれるのは泥にまみれた遺体だけ。常に目の前にある光景。参ってしまった私は二日に一回の食事すら手をつけることができず、ただ呆然と避難所の床に座っていました。そんなとき、私の肩をたたく人がいました。

「このおまんじゅう食べな。ひたっちゃったけど、笑顔になるおまじない、かかっとるがら。」

それが、笹原のおばあちゃんとの出会いでした。砂混じりのおまんじゅうはなぜか、食べると涙があふれて、しかし、確かに笑顔になったのです。その日から私は毎日そのおばあちゃんと一緒にいました。九十六歳のおばあちゃんと、学校の話や友だちの話をしました。余震の続く夜は、真っ暗闇の中で、私の手をぎゅっとにぎっていてくれました。

しかし、そんなおばあちゃんとの別れはすぐやってきました。私は、避難所を出て、仙台の親戚の家へ身を寄せることになりました。最後の夜、おばあちゃんは私にこう言いました。

「仙台に行ったら友だちと仲良くするんだよ。でもね、必ず戻ってきて。必ず石巻に戻ってきてね。」

私の顔は、出会いのときと同じく、ぐちゃぐちゃになってしまいました。私は約束したのです。

仙台では新しい生活を始めよう、挑戦していこう、と思ったものの、最初は「私たちも被災したんだ。」というクラスメイトの言葉にも何か違和感を覚えていました。なかなか友だちもできず、ただ下を向いて生活する日々でした。転校してすぐの修学旅行も、石巻が苦しんでいる今、私だけがもう普通の生活でいいのか、楽しんでいいのかと悩みました。楽しさの裏側にいつも罪悪感がありました。つらさの裏側にいつも「もっとつらい思いをしている人がいる。」という気持ちが起こってきて、何をしても満足感を得ることができませんでした。

しかしそんなとき、笹原のおばあちゃんが亡くなったと聞きました。私は思い出していました。あのときに考えた「死ぬこと」「幸せ」そして「あの約束」。なぜ私は前向きに生きていこうと決めたのか。目の前にある幸せは、当たり前にあるのではなく、いろいろな思いがあってこそ幸せであり、いろいろな人との出会いがあり、支えがあってこそ、私は生きる意味を見つけることができたのだと。たとえ充実した毎日でなくてもいい。前を向いて胸を張って一分一秒を刻むように生きていきたい。

それを教えてくれた街、おばあちゃんや多くの人の思いが詰まった私たちの街。このままでは終われない。

私には、今、夢があります。それはただ約束のために石巻に帰るのではなく、街のために働きたいのです。輝く石巻でなくてもいい。全てを思い出にしてしまうのではなく、人々の思いをつないだ街をゆっくりでいい、ゆっくりでいいからつくっていきたいのです。

（青葉区　三年　生徒作文）

がれきが散乱する被災地
（石巻市渡波）

【考えてみよう】

●「約束」には、笹原のおばあちゃんのどのような思いが込められているのだろう。

●「私」は、笹原のおばあちゃんとの出会いを通して、どのようなことを考えたのだろう。

勇気と希望を持って

東日本大震災では想像を絶する被害を受けた中，各学校では震災の辛さに屈することなく，様々なボランティア活動が行われた。避難の最中，階段を上がるのが大変な高齢者を背負って屋上まで上がる生徒。避難所に自力で来ることができない方々に食料やペットボトルを届ける生徒。避難所の方々に喜んでもらうために合唱を披露する生徒……。たくさんの生徒が，みんなのために立ち上がった。

避難所の受付をする
蒲町中生徒

1 学校が避難所に

地震がおさまると，仙台市内の多くの学校には，たくさんの被災者が避難してきた。その瞬間から学校は避難所としての役割を果たさなければならなかった。避難してきた人たちには，経験したことのない体験から，大きな不安がのしかかっていた。

「何があっても，お互いに協力し合って生きのびよう……。」不安な気持ちを封じ込め，みんなで避難所を運営するための準備が進められた。

避難してきた人々などで溢れた校庭（東二番丁小）

2 震災の辛さを乗り越えて

避難所では，みんなが助け合って生活していかなければならない。そのとき，大きな力を発揮したのは，地域のたくさんの大人の方々や学校の職員だった。毛布やストーブ等の準備，炊き出し，掲示板の設置など，自分も被災者であるにもかかわらず，避難所の運営に尽力していた。そのおかげで，少しずつ安心を取り戻していくことができた。

備蓄食料の分配準備や，プールから
トイレ用水の確保をする（宮城野中）

3 中学生も立ち上がる

震災当日から幾日かすると，たくさんの中学生が，地域のため，みんなのために大きな力を発揮し始めた。各避難所では，自分たちにできることは何かを考えた中学生が，トイレ用水の準備や給水時の補助，避難所の清掃など，様々なボランティア活動に取り組む姿が数多く見られた。そして，この共助の活動は，被災者の方々の生活を助けるだけでなく，喜びを与えるものとなっていった。また，震災後の辛く重苦しい雰囲気の生活を強いられた人々にとっては，たくさんの勇気と希望を与えるものになっていった。

支援物資を搬入する鶴谷中生徒

物資を配給する南小泉中生徒

給水活動をする東仙台中生徒

仮設住宅に資材を運ぶ富沢中生徒

地域に物資を運ぶ岩切中生徒

主な活動内容

三条中学校	避難所でのボランティア活動
東仙台中学校	避難所での物資搬入，トイレ用水の準備
五橋中学校	炊き出し，清掃，トイレ用水の準備
八軒中学校	避難所でミニコンサート開催
南小泉中学校	避難所での物資搬入，清掃，炊き出し，駐車場誘導
高砂中学校	避難所運営と学校施設の復旧
北仙台中学校	地域老人ホームでの清掃，配膳，入浴手伝い
鶴谷中学校	炊き出し，車椅子の介助，給水時の補助
八木山中学校	高齢者宅への生活用水の運搬
蒲町中学校	避難所での物資搬入，清掃，炊き出し
八乙女中学校	高齢者宅訪問，給水時の補助
富沢中学校	仮設住宅に寝具やテーブル等の物資搬入

仙台市教育委員会　東日本大震災児童生徒善行表彰一覧より（順不同）

助け合うってすばらしい

震災後，「普通の生活を送る」ということは，いかに有難(ありがた)いことなのかを強く感じることができた。ライフラインや通信設備などの復興には多くの人が関わり，たくさんの支援物資が届き，被災した人たちも周囲と助け合いながら生活できるようになった。そんな体験をした中学生は，更に助け合いながら復興に取り組んでいた。

1 震災当時の思い出（市内中学生の声・記述より）

- 電話やメールができなくて，友達や親戚のことがすごく心配で眠れなかった。安否が分かるまでの時間が長く感じた。
- 真っ暗になり，おばあちゃんがすごく怖がって，自分も怖くなった。そうしたら，家族から笑顔が消えていった。だから，電気がついたときはほっとした。
- 食べ物があっという間になくなった。店には品物がなくて，買いに行けなかった。小学生の弟の口の周りにポツポツができて痛がっていたけど，その程度で医者に行ける状態じゃなかったのが，つらかった。
- お風呂に何日も入れなくて体がかゆかった。トイレに行く回数を減らすために，水分も我慢した。だから，水道が復旧した時は，とてもうれしかった。
- 電気・ガス・水道関係，電話会社，自衛隊員など，他県から多くの人が復旧のために働きに来ていて，いろんな県のナンバーが町中にあふれていた。
- 避難所や給水所でみんな親しくしてくれてうれしかった。助け合いも普通にあって，近所の人とより親しくなれたと思う。
- うちの父はガス会社に勤めているけど，朝から晩までずっと復旧のためにがんばっていた。すごいと思った。肩をもんであげたら，喜んでくれた。
- 被災した小学校が中学校の校舎を使って授業を行った。特別教室を提供したり，タイムスケジュールを変更して協力した。

全国から駆けつけたガス復旧隊

2 児童生徒による故郷(ふるさと)復興プロジェクトの取り組み

仙台市内の学校では，震災後の復興を目指し，「復興へ！ 学校の力結集！」をスローガンに掲げ，児童生徒による故郷(ふるさと)復興プロジェクトを実施してきた。震災後間もない2011（平成23）年5月11日には，第1弾「復興へ！ 力を合わせて」として，市内の学校が一斉に学区内清掃やあいさつ運動を実施した。児童生徒が震災復興に向けて環境整備活動等を行い，愛校心や郷土愛を深めながら，共に助け合おうとする気持ちを高めるために実施した。

第2弾は「今，私たちにできること」として，市内学校の全児童生徒が，震災からの復興に向けて自分たちができることについて話し合った。小中学校の代表児童生徒が四つの会場に分かれてサミット（意見交換会）を実施した。

その後，サミットにおいて出された意見は，第3弾以降の取り組みや平成24年度以降の取り組みに反映され，応援旗を作成したり，全国からの支援のお礼のためにポスターを制作したりしている。また，平成25年度に発表された復興ソング（中学校バージョン『仲間とともに』）は，復興に向けて一体となって取り組んでいくために，「自分たちで復興ソングを作りたい」という意見から制作されたものであった。

現在では，更に地域に元気を与え復興への思いを高めるために，保護者・地域・関係機関等と連携し，学校と地域が一体となった独自の取り組みを実施しているところが増えている。

商店街に飾られた各校制作の復興への応援旗

故郷復興サミット（太白区）に集まった各校代表のメンバー

復興の祈りを込めた折り鶴の吹き流し。制作した各校の願いとともに，仙台七夕まつりに飾られる。

「小中学生に今，何ができるかを考える」ことを議題にした当日の故郷(ふるさと)復興サミットでは，学校の意見と自分の主張を参加者の方々に伝えることができました。中でも「全ての学校で同じ瞬間に全員で合唱をする」という意見には，ほとんどの方に賛同していただきました。この意見のおかげで，雰囲気もほぐれ，活発な話し合いができました。

私は協力がとても重要であるということを学びました。被災時など，高い壁に直面した時に役立つのは協力する力です。「協」という字には十の力が三つ，力がたくさん集まっています。たくさんの力が集まれば，どんな問題も解決できます。これからの仲間と共に，人生を協力しつつ歩んでいきたいです。

（サミットに参加した生徒の感想から）

花と緑で人々に笑顔を

震災は，人々に物質面の苦しみを与えただけでなく，心にも暗い影を落とした。笑うことを忘れてしまった人に笑顔を取り戻してもらいたい。そう願って仮設住宅に足を運び，自分の仕事であるガーデニングを通して，被災地の方々に寄り添い続ける人がいた。

1 避難所に届いたプランター

花と緑による復興支援。杜の都仙台にふさわしく，花と緑で街を彩り，被災地の方々の心を癒していこうという活動をしている人たちがいる。

その中心となっているのが，仙台市に住む園芸研究家の鎌田秀夫さんだ。鎌田さんは，ガーデニングのプロである。

避難所で花の植えつけをする皆さん

きっかけは，ライフラインも少しずつ復旧し，人々の生活も落ち着いてきた平成24年４月，鎌田さんも関わっていた園芸誌のカメラマンが「花で支援をしたい。」と来仙したことだった。その頃，避難所ではお年寄りがすることもなくじっとしていた。とりあえず水も電気も使え，食べ物の心配はなくなったけれど，ただ避難所にいるしかなかったのだ。そこに届いたプランターと土と花。落ち込んでいたお年寄りたちの表情が輝き出した。体を動かし，花を見て，みんなが笑顔になる…。その光景に，鎌田さんは胸を打たれた。

写真は，当時避難所だった中学校でプランターに花の苗の植え付けをしたときの様子である。鎌田さんが設立した「花と緑の力で３.11プロジェクトみやぎ委員会」のボランティアメンバーが，避難所のみなさんと花を植えている。花を贈る，というだけでなく，一緒に楽しみながらコミュニケーションを図るのが，鎌田さんたちのスタイルだ。

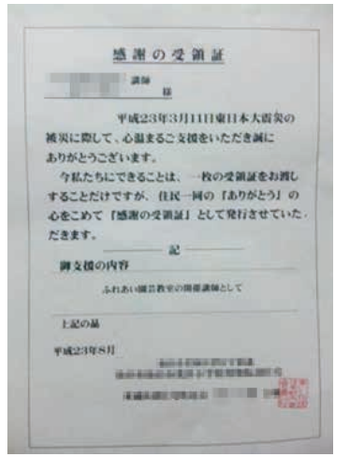
「花はいいよね。」

「震災がなければ，今頃は家の庭にも花が咲いてたなあ。」

震災前を思い出し，時には涙を流しながら花を植えることもある。でも，作業が終わった後は，みんな笑顔になる。支援する人もされる人も，共に笑い合っている。

2 感謝の受領証

ある避難所でのこと。いつものように花を植えた後，ありがとうの言葉とともに，鎌田さんたちは一枚の紙を受け取った。それには「感謝の受領証」という見出しが付けられ，「今私たちができることは，一枚の受領証をお渡しすることだけですが，被災地の住民一同『ありがとう』の心を込めて『感謝の受領証』として発行させていただきます。」と書いてあった。支援内容は「品物」と「心の活動支援」。自治会長さんの印も押されてある。それはたった一枚の紙だ。でもその一枚につまっている思いは大きなものだった。感動のあまり，震える手でその「思い」を受け取った鎌田さん。感動は，次の意欲につながっていった。


感謝の受領証

[redacted] 講師 様

平成23年3月11日東日本大震災の被災に際して，心温まるご支援をいただき誠にありがとうございます。

今私たちにできることは，一枚の受領証をお渡しすることだけですが，住民一同の「ありがとう」の心をこめて「感謝の受領証」として発行させていただきます。

記

御支援の内容

ふれあい園芸教室の開催講師として

上記の品

平成23年8月

[redacted]

実際に受け取った受領証

鎌田さんの心の中には，いつしか大きな夢が芽生えていた。それは，「復興の森」だ。流された森を再生し，「となりのトトロ」に出てくるような森を作りたい！ 自分が今まで仕事の中で培ってきた力を，仕事だけではなく，多くの人の笑顔のために，地域のために，使っていけたなら…。夢を現実にするために，鎌田さんは今，積極的に動いている。何年もかかる計画だ。でも，鎌田さんには信念がある。細く長くやり続けること。そして，一生懸命にやること。この信念に基づき，鎌田さんたちボランティアのメンバーは，支援の物語を紡いでいる。

活動の前にあいさつをする鎌田さん

考えよう

○「することもなくじっとしていたお年寄り」はどのような気持ちで毎日を過ごしていたのだろう。

○「感謝の受領証」に込められた感謝の「思い」とは，どのようなものなのだろう。

絆（きずな）を力に

仙台市内の中学校で唯一津波被害のあった高砂中学校。震災の混乱の中，生徒たちはどのように行動し，どのように乗り越えてきたのか，高砂中の先生方に取材した。

1 あの日 あの時

水没した校庭

3月11日，高砂中学校では翌日の卒業式に向け，3年生は午前授業で帰宅し，1，2年生は式の準備に追われていました。そして，午後2時46分。突然「ゴゴゴ」と地鳴りがしたかと思うと，激しい揺れに襲われました。生徒たちは地震の揺れに驚き，あちこちで叫び声が上がりました。体育館のガラスが割れ，ものが散乱する中を，生徒たちや教職員は校庭に一時避難をしました。しかし，ラジオで「大津波が来る」との情報が入ったため，近隣のお年寄りや幼稚園の園児らと共に，急いで屋上に避難しました。

すると，みるみるうちに眼下を流れる七北田川を真っ黒な水が川上へと逆流し始め，約1時間後には仙台港から津波が押し寄せました。校庭は完全に水没し，校舎一階も水に浸かりました。学校に残っていた生徒たちは帰宅できず，そのまま学校で一夜を過ごしました。しかし，教室は避難してきた1500人を越える方々で座るのが精一杯。その日の夕食はクラッカー2枚，ペットボトルが5人に1本など，わずかな食料と水しか口にできませんでした。寒さの中，十分な毛布がないため，カーテンや暗幕，ビニール袋で寒さをしのぐ人もいました。

2 地震後の混乱の中で

校庭の土砂を運ぶ生徒

仙台港の方角から火柱が上がっているのが見えました。学校の避難所では，お年寄りにジャージやウインドブレーカーを貸したり，浸水のため裸足になってしまった住人に靴を貸したりした生徒もいました。寒さと不安から泣き出す幼い子には寄り添う生徒の姿もありました。

一夜明けて，水は引いたものの，校庭はたくさんの土砂と動けなくなった車で埋め尽くされていました。体育館は基礎が破壊され使用できなくなり，今まで見慣れていたはずの風景が一変していました。それでも，生徒たちは校庭に広がったヘドロをかき出したり，支援物資の運搬をしたりと，自分たちにできることを精一杯行いました。避難してきた幼い子と一緒に歌を歌い，絵本の読み聞かせをする姿も見られました。生徒たちは「高中魂」を合い言葉に，みんなで一歩ずつ前進していきました。

3 多くの人に支えられて

さくらプロジェクト

高砂中学校にはサッカーやスケートなどプロスポーツ選手などをはじめ，日本中，世界中から多くの支援や応援が寄せられました。現在でも多くの方々との交流が続いており，そのひとつが長野県伊那（いな）市立東部中学校との交流です。

震災前，高砂中学校の正門に生徒たちを見守ってきた大きな桜の木（ソメイヨシノ）がありました。しかし，震災直後最後の力を振り絞って咲いた後，塩害のため枯れてしまったのです。それを知った東部中学校の生徒会が，伊那市に粘り強く掛け合い，自分の県内でさえ勝手に植樹できない門外不出といわれた天然記念物「タカトオコヒガンザクラ」を高砂中学校に寄贈してくれました。「希望（あかり）」「未来（みち）」と名付けられたその桜は，平成25年春，体育館の復旧とともに一輪のつぼみを付けました。

平成26年には交流の証として兄弟桜が東部中でも植樹され，「輝（ひかり）」「虹（かけはし）」と名付けられました。タカトオコヒガンザクラが復興への「未来（みち）」を照らす「希望（あかり）」となり，東部中学校の桜が，私たちの心の「輝（ひかり）」との「虹（かけはし）」になってほしいという願いが込められています。その後，両校が協力してシンボルマークをつくり，この「さくらの絆」を歌にして交流を続けています。

シンボルマークと東部中への訪問

4 今，私たちにできること

震災や復興を伝える防災展示室

高砂中学校では現在も「私たちに何ができるのか」をテーマに，地域への貢献活動や他県の中学校との交流活動などをしています。そして，支援をいただいた日本中，世界中の方々へ，これからも感謝の気持ちを伝えていきます。そんな活動の一つ一つが，震災を風化させない取り組みとなると信じているのです。

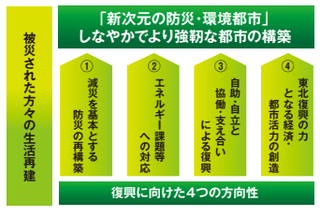
地域合同の避難訓練では，幼児やお年寄りに手を貸す姿が見られるようになり，「守られる側から，守る側へ」と意識が確実に変わってきています。これからも，高砂中生は，今ここにあることの幸せをかみしめながら，地域の中で中心的な役割を果たしていくことでしょう。

仙台市の復興状況を知ろう

仙台市では，東日本大震災で被災された方々の一日も早い生活再建を目指し，被災地として最も短い５か年の「仙台市震災復興計画」（平成23年11月30日策定）」を策定し，様々な復興事業を進めた。この震災復興計画に基づく復興の状況を知って，これからの地域やまちづくりとの関わり方を考えてみよう。

1 震災復興計画

仙台市の震災復興計画は，復興に向けて四つの方向性
①減災を基本とする防災の再構築
②エネルギー課題等への対応（エネルギー燃料の確保や再生可能エネルギーの活用など）
③自助・自立と協働・支え合いによる復興
④東北復興の力となる経済・都市活力の創造
を定め，被災された方々の生活再建とともに，しなやかでより強靭（きょうじん）な「新次元の防災・環境都市」を目指している。



2 復興の状況

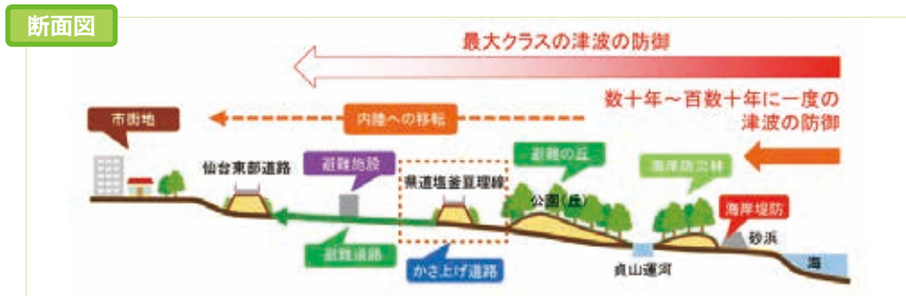
被災した方々が平穏な暮らしを取り戻すことが復興の重要な課題であり，仙台市では，住まいの再建に向けて大きく三つの事業を実施した。津波被害を受けた東部沿岸地域から安全な内陸部へ移転する防災集団移転と，内陸丘陵部で地すべり被害のあった被災宅地の復旧，そして復興公営住宅の整備である。

平成 28 年 1 月現在

3 今回の震災から学んだ総合的な津波対策の推進

仙台市は，以前から宮城県沖地震を想定して防災対策を講じてきたが，今回の震災の経験を踏まえ，次の災害に備えて更に新しい対策に取り組んでいる。例えば，津波に対する防御として，海岸堤防やかさ上げ道路などの「多重防御」の施設を整備するとともに，それに頼りきらない，津波から「避難」するための施設を整備している。それでも安全を確保できない地域では，住まいを「移転」するなど，被害を最小限にとどめられるよう減災を重視した津波対策を進めている。

断面図



平面図

かさ上げ道路：道路に堤防の機能を付加し東日本大震災クラスの津波でも浸水被害の大幅な軽減を見込んでいます

海岸堤防：想定を上回る規模の津波が来襲した場合でも，全壊に至る可能性を少しでも減らす構造上の工夫が施されています

? 調べよう

身近な地域での仙台市が取り組んでいる復興状況や，新たな課題などを調べてみよう。

世界でも自然災害のリスクが高い日本

東日本大震災で発生した巨大津波は，沿岸域に大きな被害をもたらした。“想定外”と言われた今回の津波について，過去の大津波が地中に残した津波堆積物などを調査し，津波到来の可能性を指摘していた東北大学の今村文彦教授にお話をうかがった。

災害科学国際研究所にある津波発生装置

1 東北大学津波工学研究室の役割

津波工学研究室は，実践的で工学的な立場から津波を研究する世界唯一のものです。災害対策や制御の理念に基づいて，国内外の現地調査や高精度津波数値予測システムの開発，地域の津波災害対策支援を主な研究の対象としています。

2 津波防災の道を志した理由

忘れもしません。東北大学工学部土木工学科の学生の頃，秋田県沖で日本海中部地震が起きました。この地震において日本海沿岸の男鹿市や能代市などで約100人が津波で亡くなりました。この中には海岸を訪れていた小学生十数人も含まれていました。

「海なし県」と言われる山梨県で育った私には，海や津波についての知識はあまりありませんでした。津波の被害実態に間近に接して衝撃を受けた私は，それ以降津波防災の研究に進みたいと思うようになりました。

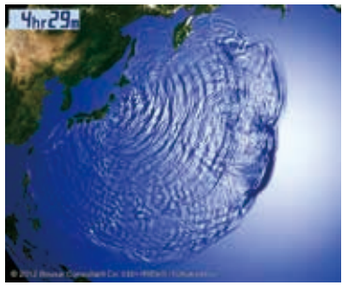
小学生に津波の仕組みを説明する今村先生

3 今回の津波と被害の特徴

東日本大震災での地震の震源は発生が切迫していた宮城県沖であり，想定されていた位置より少し沖で起こりました。最初は福島，宮城，岩手の沿岸を中心にした活動でしたが，すぐに北は青森，南は茨城，千葉方向に広がり，余震の分布も東北，関東地方の太平洋沖の広範囲にわたりました。過去この地域は，三陸沖，宮城県沖，福島県沖，海溝沿いなど，個別地域で発生してきましたが，今回は超巨大地震が一気に連動して発生したことになります。東北及び関東の太平洋沖は，過去においても津波を伴う地震が発生し，被害を繰り返し受けてきた地域です。特に1896年の明治三陸地震による津波では，地震による揺れが小さいにも関わらず最大遡上高さ38mを記録し，約22,000名の命が失われました。「TSUNAMI」という日本語が世界で知られるようになったのは，これが理由の一つとされています。今回の大震災でも津波による被害は甚大なものになってしまいました。

4 津波工学が目指してきたこと

私たちは，広域で津波災害を軽減するために，日本だけでなく環太平洋での総合的な防災対策・技術を開発することを目的としてきました。その代表がリアルタイム津波監視システムであり，GPS波浪計のように現在整備されつつある津波の観測網をネットワーク化し，数値シミュレーションモデルと融合させるものです。この情報を各自の避難などに役立てていただくために，スマホや携帯電話などの利用も検討しています。



2011年東日本大震災での津波の伝播（でんぱ）の様子

5 津波研究の方向性と中学生に期待すること

従来，津波の防災対策は防潮堤などハード面が中心であり，それが地域や人命を守る要として位置付けられていました。しかし，それにも限界があるため，ソフト面（情報，避難，啓発・意識高揚）でカバーしています。また，避難時間を稼ぐために防潮堤などの施設を設置するなど，ハード面とソフト面が互いに補う役割も目指しています。特に，ソフト面では，各人の知識や意識が大切です。「津波はなぜ発生するのか」「どのくらいの速さで沿岸域に到達するのか」「なぜ被害を出すのか」などを知っておくことは，適切な避難行動に結びつきます。しかし，自分は大丈夫，津波なんて来ない，と思い込むことが，被害を繰り返してしまう一つの原因であります。皆さんと，東日本大震災の経験や教訓などを参考に，どのように自分自身や周りの方を守れるか，一緒に考えていきましょう。

東北大学災害科学国際研究所　所長
災害リスク研究部門津波工学研究　教授
今村文彦（いまむらふみひこ）さん

「津波工学研究では，今回の巨大津波災害の実態を明らかにし，我が国の津波総合防災対策を見直すことで，二度と同じ悲劇を繰り返さないための減災システムを作り上げるという使命を持っている。」と話された。

3.11 の地震を科学の目でとらえよう

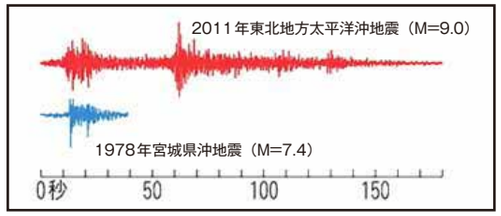
マグニチュード9.0という膨大な地震のエネルギーは，私たちの住む大地にどのように伝わったのだろう。計測機器に残されたデータを基に，東日本大震災を引き起こした地震について知ろう。

1 東北地方太平洋沖地震

この地震は，東北地方の地下に沈み込む岩盤が，広い範囲にわたって次々と破壊されることにより発生した。そのエネルギーは，1978（昭和53）年６月12日の宮城県沖地震と比べて250倍以上となった。激しい揺れは３分間以上も続き，広い範囲に甚大（じんだい）な被害をもたらした。

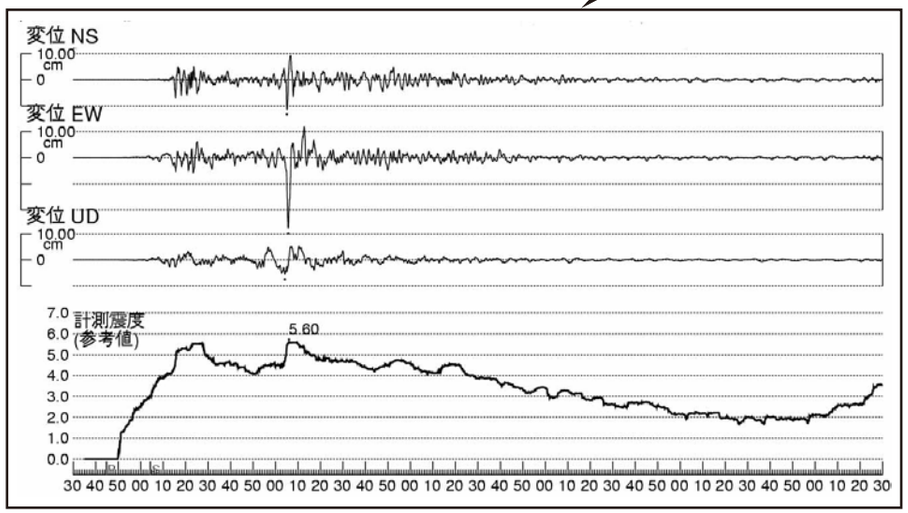
東北地方太平洋沖地震の基礎データ

発生時刻：2011（平成23）年
３月11日14時46分
震源位置：三陸沖　北緯 38°06．2′
東経142°51．6′
深さ　約24km
地震規模：マグニチュード9.0
地震の型：西北西－東南東方向に圧力軸を持つ逆断層型
最大震度：７（栗原市）
仙台市での最大震度：６強（宮城野区）



宮城城県沖地震との地震波の比較（仙台市科学館）

変位NS＝南北方向の揺れ
変位EW＝東西方向の揺れ
変位UD＝上下方向の揺れ



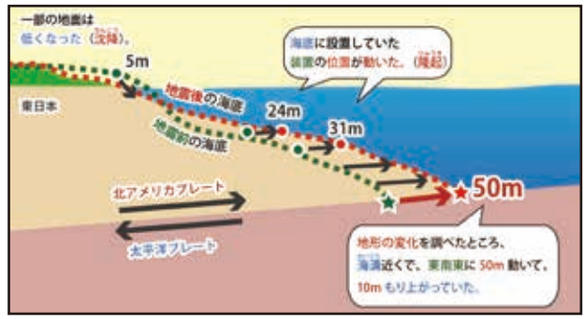
宮城野区五輪で観測された地震波（気象庁HP）

2 本震の震度分布と余震

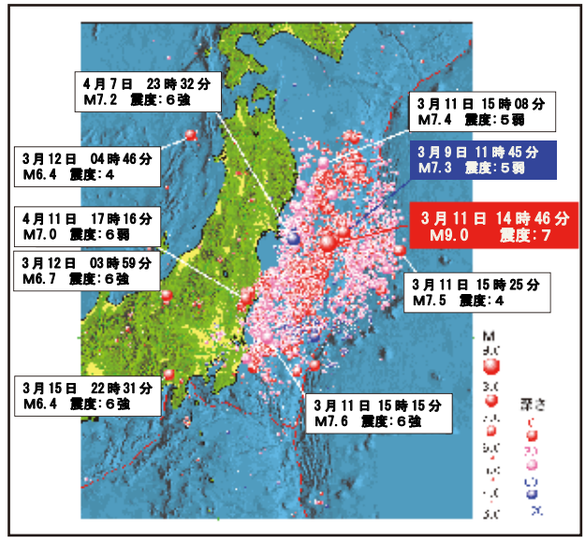
同じ震源域で発生した一連の地震のうち，最大規模の地震を本震といい，本震の直後から本震の震源付近で発生する大小無数の地震を余震という。

宮城県に最大震度７の揺れをもたらした大規模な岩盤の崩壊により，東北地方が乗る北アメリカプレートは，長年にわたって内部に蓄積されてきたひずみが解放され，東南東方向に大きく動いた。そのため，不均一に引き延ばされた日本列島では，本震後も多くの余震が発生した。

一般に，余震は本震直後ほど発生数が多く，時間の経過とともに減少する。余震が発生する範囲は，本震の震源域とほぼ一致し，大地震などの時間的・空間的にまとまった地震が発生した範囲内に限られているものである。右の図は，東北地方太平洋沖地震に伴（ともな）う主な余震の発生場所と発生時刻を示している。



本震による北アメリカプレートの動き（海洋研究開発機構）



2011（平成23）年3月1日～4月30日に起こった主な余震（仙台管区気象台）

※M（マグニチュード）＝地震の規模の大きさを表すもの。マグニチュードの数値が１大きくなると，震源から放出される地震のエネルギーは約32倍になる。

？ 調べよう

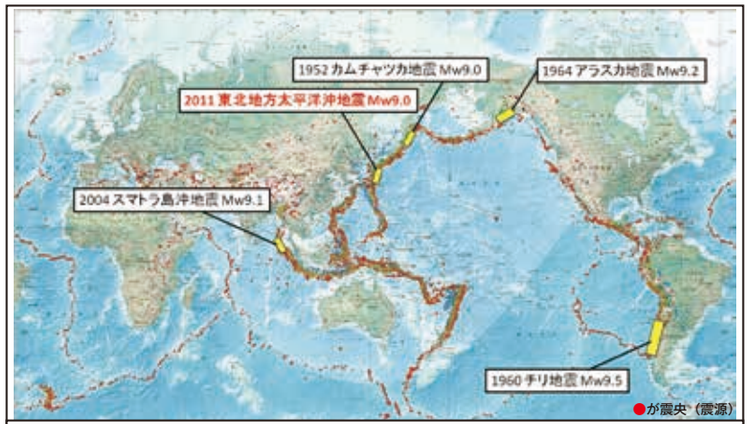
○アウターライズ地震とは，どのようなものだろうか。地震のメカニズムについてもっと詳しく調べてみよう。

地震に備えよう

地震とそれに伴(ともな)う災害から生命と生活を守る知恵と工夫にはどのようなものがあるのだろうか。迅速(じんそく)で的確な情報提供のための観測装置や通信網，より安全性の高い建築物の設計・開発など，地震に備える科学技術について知ろう。

1 地球規模で見た地震発生地帯と内陸型の地震

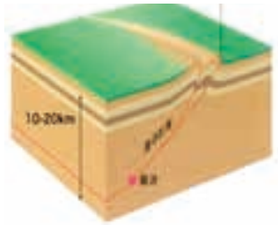
地球の表面を覆うプレートの動きによって，巨大な地震の震源の多くは太平洋を取り囲むように分布している。また，ユーラシア，北アメリカ，太平洋，フィリピン海の四つのプレートがぶつかり合う場所に位置する日本列島の大地は，強い圧力を受けて無数の断層が刻まれている。1995（平成7）年の阪神・淡路大震災を引き起こした兵庫県南部地震は，これらの断層の一つが動いたために発生した内陸型の地震である。これらのことから，日本に暮らす私たちは，地震を避けて生活することは難しいことが分かるだろう。



地球規模で見た震源の分布と近年発生した地震　©東京カートグラフィック　©東京大学地震研究所

長町ー利府線断層帯の評価
（政府　地震調査研究推進本部）

仙台平野の西縁に位置する活断層帯である長町－利府線断層帯は，利府町から仙台市を経て村田町にかけて，概(おおむ)ね北東－南西方向に延びている。数千年～数万年間隔で断層が動くことによって，長町－利府断層のような崖地形（活断層による地形）ができる。参考資料として仙台市では「長町－利府断層による地震ハザードマップ」等を作成している。内陸地震の震源の深さは深くても20kmくらいまでで，震源は断層がずれ始めるところで，震源断層は大地震を引き起こす断層，地表地震断層は震源断層が地表に顔を出したものである。

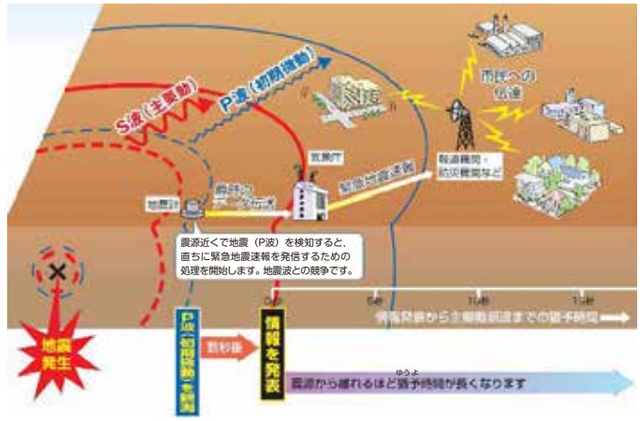


内陸地震を引き起こす断層

福島県浜通りの地震（M7）で現れた地表地震断層

2 地震を早期検知する技術

気象庁をはじめ，さまざまな研究機関が設置している地震計の情報をもとに，大きな揺れが始まる直前に発せられるのが緊急地震速報である。これは，地震波のうち伝わる速度が速いP波（初期微動）を的確にとらえて警告を発し，後から伝わってくるS波（主要動）による大きな揺れに備えるためのシステムである。



緊急地震速報が発せられるまで

3 建物を守る技術

建物を倒壊から守る技術には主に三つの考え方がある。その一つは，建物に地震の揺れに負けない強い構造をもたせる「耐震(たいしん)」。二つめは，地面から建物に伝わる揺れを軽減させる「免震(めんしん)」。三つめは，揺れのエネルギーを打ち消そうとする「制震(せいしん)」である。このような技術の開発により，地震に強いまちづくりがすすめられている。

耐震(たいしん)補強された教室

ビルの基礎の免震(めんしん)装置

建物内部の制震(せいしん)装置

仙台平野　災害の歴史を学ぼう

私たちが住む仙台平野は，巨大な地震や津波に繰り返し襲われてきた。過去の地震や津波による災害の記録や痕跡（こんせき）を学び，仙台の自然災害の歴史について地震を中心に考えてみよう。

1 弥生時代の津波

仙台市若林区荒井にある沓形（くつかた）遺跡の発掘調査では，津波で運ばれた砂で埋まった弥生時代の水田が発見されている。遺跡は現在の海岸線から約４km内陸にある。当時の海岸線からも２km内陸にあることから，この津波では２km以上先まで浸水したということになる。

沓形遺跡の位置（東北学院大学提供）

2 貞観（じょうがん）地震と津波（平安時代）

869（貞観11）年５月26日，東北地方太平洋沿岸を，巨大な地震と津波が襲った。当時の歴史書『日本三代実録（にほんさんだいじつろく）』には，大地に亀裂が入り，津波で1,000人以上の死者が出たことが記されている。震災後の記録では，多賀城や陸奥国分寺にも大きな被害が出たことが分かっている。

近年のボーリング調査によると，仙台平野の海岸では，当時の海岸線から２～４km浸水したという分析結果も出ている。

貞観地震と東北地方太平洋沖地震との津波浸水域の比較
（宍倉正展著「次の巨大地震はどこか」宮帯出版社）

3 慶長（けいちょう）三陸地震（江戸時代）

1611（慶長16）年10月28日，仙台藩の領内で大地震と津波が起こり，多くの被害があったことが分かっている。徳川家康の行動を記録した『駿府政事録（すんぷせいじろく）』11月晦日（みそか）条によると，伊達政宗領内で大きな波がきて海沿いの家屋がことごとく流失したこと，溺死者（できししゃ）は5,000人ほどいたこと，これが津波というものだということなどが記されている。この書物で，「津波」という言葉が初めて使われたとされている。このとき，岩沼付近では当時の海岸線より４km内陸まで浸水している。

「駿府政事録」11月晦日条
（東北大学附属図書館所蔵）

浪分（なみわけ）神社

仙台平野には，津波にまつわる伝承が，いくつか残されている。仙台市若林区霞目にある浪分（なみわけ）神社も，その一つである。伝承によると，津波で多くの溺死者が出た際，白馬にまたがった海神が現れて波を二分して鎮（しず）めたことから，こう呼ばれるようになったと言われている。以前は，現在地より500mほど東にあったが，1835（天保6）年に現在地に移されたという。

過去の大津波を伝える浪分神社

4 近代以降の地震による被害

近代以降も巨大地震・津波は，たびたび仙台平野を含む東北地方太平洋側を襲っている。明治三陸地震津波（1896年）では，死者・行方不明者約22,000人，昭和三陸地震（1933年）では，死者・行方不明者3,064人の被害が出ている。その他の地震や災害についてはP62「仙台の自然災害年表」を見てみよう。

？ 調べよう

○仙台の災害の歴史について，まとめてみよう。
○自分たちの地域で自然災害に関係する施設や伝承等がないか，調査してみよう。

古典に残る災害を読んでみよう

巨大な地震や津波といった決して繰り返してほしくない歴史が我が国にはある。そのたびに先人たちは悲しみ苦しみながらも，それらを乗り越え立ち上がってきた。古典文学の中にも災害の様子や先人たちの姿が描かれている。それらを読み，先人たちと現代に生きる私たちとの災害に対する見方・考え方を比べてみよう。きっと，これからを生き抜くためのヒントが見えてくるだろう。

地震で家が崩れ，人馬が倒れる様子『方丈記』（西尾市岩瀬文庫所蔵）

1 「平家物語」に描かれている地震の様子はどのように描かれているだろう

「平家物語」（作者未詳　13世紀半ばに成立）には，1185（元暦（げんりゃく）２）年に発生し，琵琶（びわ）湖南部から京都にかけて大きな被害をもたらした大地震についての様子が書かれている。その部分の口語訳を読み，被害の大きさや人々の恐怖が読み取れる言葉や表現を抜き出そう。

七月九日の午の刻ばかり、大地おびたたしう動いてややひさし。幾内白河の辺六勝寺皆破れ崩る。（略）あがる塵は煙のごとし。崩るる音は鳴神（なるかみ）のごとし。天暗うして日の光も見えざりけり。老少ともに魂を消し、朝衆（しゅう）ことごとく心をまよはす。遠国も近国も又かくのごとし。山崩れて河を埋み、海傾いて浜をひたす。（略）大地裂けて水湧き出で、岩割れて谷へころぶ。（略）白河、六波羅、京中にうちうづまれて死ぬる者、いくらといふ数を知らず。（略）

口語訳　七月九日、午の刻（お昼）ほどに、大地が、長い時間おびただしく揺れ動きました。畿内、白河のほとり、六勝寺、皆、崩れました。（略）建物が崩れる音は雷のように響き、舞い上がる塵は煙のようでした。空は暗くて光も見えず、老いも、若きも、魂を失い、朝廷に仕える人も、民衆も、皆、心を痛めました。また、遠国、近国でも同様でした。山が崩れて川を埋め、海が押し寄せて浜を浸しました。（略）大地が裂けて水が湧き出て、岩がはがれ、谷へ落ちました。（略）白河、六波羅、都中で、埋もれて死んだ者は数えきれません。（略）

（「平家物語」より）

2 「平家物語」に記された地震は，「方丈記（ほうじょうき）」にはどのように描かれているだろう

「方丈記」は，鴨長明（かものちょうめい）が書いた鎌倉時代の随筆である。「大地震」の段にも，「平家物語」に記された地震の様子が描かれている。二つの口語訳を比較して，言葉や表現の共通点や相違点を考えよう。

口語訳　また元暦二年のころ、大地震の起きたことがあった。その様子は普通ではなかった。山は崩れて川を埋め、海は傾いて陸を浸した。大地は裂けて水が湧き上がり、大岩は割れて谷に転がり落ち、漕（こ）ぐ船は波に漂い、道行く馬は足の踏み場に惑った。まして都の辺りでは、至る所、お寺のお堂や塔も一つとして無事なものはなかった。あるものは崩れ、あるものは倒れて、立ち上った塵や灰が立ち上がって、もうもうとした煙のようである。大地が揺れ動き家屋が倒れる音は、まるで雷の音のようである。

（略）このような大揺れはまもなく収まったが、その余震はしばらく続いた。驚くような地震が、二・三十回起きない日がなかった（略）その名残は三月ほど続いた。

（略）その直後には、人々は口々にこの世の無常と生活の無意味さを語り、いささか心の濁りも薄らいだかと見えたが、月日が重なり年を越えると、そういうことを言う人もいなくなった。

（鴨長明「方丈記」より）

3 年月が経ち，人々が，この世の無常や生活の無意味さを語らなくなった理由を考えてみよう

「その直後には誰も彼もがこの世の無常とこの世の生活の無意味さを語り，いささかの欲望や邪念の心の濁りも薄らいだように思われたが，月日が重なり，何年か過ぎた後はそんなことを言葉にする人もいなくなった。」とある。なぜ，この世の無常や生活の無意味さを言葉にする人がいなくなったのだろうか。現代に生きる私たちの考え方と比べて考えてみよう。

？ 考えよう

現代に生きる私たちが，未来に生きる人たちのためにできることは，どのようなことがあるだろうか。皆で話し合ってみよう。

一人一人が災害に備える

国の復興構想会議が，今後は「減災」の考え方が必要だと提言し，「減災」が災害対策のキーワードになってきた。「減災」とは何か，どんな対応を考えればよいのかを，東日本大震災時に仙台市消防局地震防災アドバイザーとして活動していた山田耕太郎さんに聞いた。

地震防災アドバイザーの活動の様子

1 防災・減災とは

「防災」とは災害を未然に防ぐための各種行為，市や県，国などの取り組みを言います。災害の示す意味が広いので，地震や風水害のような自然災害のみならず，火災，爆発のような人為災害，あるいは感染症のようなものへの対応も含めて使われることがあります。一方「減災」とは，地震などの大規模な自然災害では，被害を完全に防ぎきることはできないので，いざ災害が発生したときに被害を最小限に食い止めるための取り組みのことをいいます。

日本は地震・津波・暴風・豪雨・地すべり・洪水など自然災害が起こりやすい自然の条件下にあり，災害被害をすべてなくすのには限界があります。また，東日本大震災の時もそうでしたが，消防や警察をはじめ市や県，国などの機関が救助・支援・復興など，それぞれの務めを果たして活動していても，このような機関も同じように被災しているということを被災地では忘れてはいけないと思います。つまり，救援が入るまでの間は，自らが支援の役割を果たしたり，家族や隣近所で助け合ったりする必要があるのです。日頃からの心の備えが重要になります。

2 循環備蓄の勧（すす）め

東日本大震災以前は，食料品や水を備蓄する場合は三日分を用意しようと呼びかけてきました。しかし，あまりにも大規模な災害だったため，お店に食料品などがなかなかそろわないということがありました。そこで今は，各家庭で食料品などを備蓄する場合は，１週間分以上の準備を勧めています。食料品の備蓄というと，まずカンパンやアルファ米などをイメージしますが，普段食べているものを少し多く購入しておくことがそのまま備蓄となります。普段から備蓄品を食べて消費した分をまた買い足していけばよいのです。乾麺やパスタ類，お餅やレトルト食品，クッキーなどのお菓子もよいですね。飲料水も同じように循環備蓄して古くなる前に順々に飲んでその分を買い足しておきましょう。

循環備蓄している食品庫

3 自宅内避難所をつくろう

東日本大震災では一人一人が「災害に備える」という事の大切さを改めて感じたと思います。私たちは自分の命は自分で守り，そして生き延びていく「自助」ということを強く意識してこれからの災害に備えていきたいものです。

具体的には，「自宅内避難所」の設置を進めています。「自宅内避難所」とは災害が発生したら，自宅が危険な状態ではないことを前提に，あらかじめ備えている備蓄品を利用して，自宅の一室を避難所として生活できるようにすることです。例えば，リビングルームを自宅内避難所として指定したなら，その部屋にはできるだけ背の高い家具などを置かない，家具の転倒防止器具を取り付ける，ガラスの飛散防止対策をする，戸棚の中のものが出ないように飛び出し防止器具を付けるなど，家族がいざというときに集まって安全に過ごせる場所をつくるということです。

「自宅内避難所」を設置すれば，学校などの指定避難所でストレスを感じ取ることもなく，安心して自宅で過ごすことができます。「自助」を強化し，いつ災害が起きても安心して生活できるように備えておきたいものです。

東日本大震災時の避難所からは，「中学生が本当によく働いてくれた。」「中学生に助けられた。」「中学生の力は大きい。」という声が多く聞かれました。私も，実行力が一番あったのが中学生だと思います。これからも中学生の皆さんの力に期待しています。

戸棚の飛び出し防止器具

転倒防止のＬ字金具

仙台市消防局　減災推進課
仙台市地震防災アドバイザー（当時）　山田耕太郎（やまだこうたろう）さん

「それぞれの地区で大きな力となるのは，中学生だと思う。高校生や大学生は，学校の所在地がばらばらで自分の住む地域の即戦力にはならない。ましてや大人は職場に行ってしまう。中学生の役割の大きさにあらためて気付かされた東日本大震災だった。」と語る。

自分を守る

大きな災害に襲われたときに一番大切なのは，自分の命をどのようにして守るかということである。あの災害を「恐ろしかった…。」だけで終わらせないようにするために，日頃から自分はどのように行動したらよいか考えておこう。

災害の時だけでなく，日常の安全も点検しながら（幸町中）

1 地震から身を守るために

地震による揺れを感じたり，緊急地震速報の報知音が聞こえたら，直ちに「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所を判断し，そこに身を寄せることが原則となる。また，状況によっては，自分一人だけの場合も考えられる。様々な場面を想定し，まず自分の身を守るためにしなければならないことは何かを，日頃から確認しておくことが大切である。

下の①～⑥の場面にはどのような危険が潜（ひそ）んでいるか話し合ってみよう。

2 津波から身を守るために

海岸近くにいるときに津波警報が発表された場合，直ちに高台等の安全な場所へ避難する必要がある。また，日本では津波の発生源が沿岸近くに迫っており，地震発生後数分程度で津波が来襲するおそれがある。このため，強い揺れ（震度４程度以上）や，弱くても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは，津波警報の発表を待たずに直ちに安全な場所に避難しなければならない。

避難にあたっては，ハザードマップ等を参考にすることが有効だが，発生する津波は想定を超える場合があり，既定の想定にとらわれず少しでも高い所へ，高い所がなければ少しでも海岸から遠くに逃げるよう最善を尽くすことが重要である。海岸から離れていても，低地や河川の近くは内陸部まで津波が襲ってくるということを忘れてはいけない。さらに津波は，「いったん引いた後も第２波，第３波と襲ってくる。」，「第１波が最大波とは限らない。」等の特徴があり，警報が発表されている間は避難行動を継続する必要がある。

津波からの避難の手引き（仙台市危機管理室）（暫定版・第４版）2017（平成29）年４月

次の問題は，○か×を選び，理由も説明してみよう。（答えは38ページ下）

Ｑ１　逃げるときは，できるだけ海岸から遠くに逃げた方がよい。
Ｑ２　津波注意報や警報を聞いて，情報を確認してから逃げた方がよい。
Ｑ３　津波のとき，早く逃げるために自動車を使ったほうがよい。
Ｑ４　右の標識は「津波避難場所」を示している。
Ｑ５　三陸地方には，『津波てんでんこ』という言い伝えがある。これは津波がきたら，たとえ家族が心配であっても，てんでばらばらに高台に逃げるという意味である。

？ 考えよう

津波から身を守るためには，どのような行動をとればよいかもう一度確認しよう。また，地震のときは「正しく恐れる」ことが大切だといわれる。「正しく恐れる」の意味を考えてみよう。

※「世界津波の日」（11月５日）：日本が提案し，国連で制定された。

様々な自然災害に備える

近年，せまい範囲で起きた大雨や激しい突風による被害のニュースをよく耳にする。大雨や激しい突風などに関する知識を深め，気象情報を正しく理解して，もしものときにも落ち着いた行動がとれるように心掛けよう。

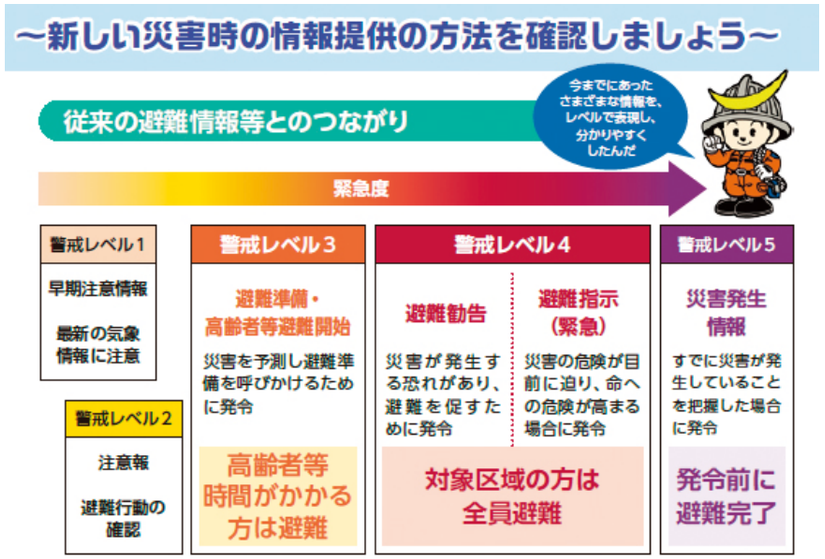
1 「特別警報」とは

気象庁では平成25年８月から「特別警報」の運用をしている。これは，「東日本大震災」のような大災害が起こるおそれがある時に，最大級の警戒を呼びが掛けるものである。特別警報が発表された場合は，これまで経験したことのないような重大な危険が差し迫った異常な状況になりつつあるので，落ち着いて速やかに危険回避の対応をするなど適切な行動をとらなければならない。

ただし，特別警報が発表されない場合でも災害が発生するおそれがあるので，通常の注意報や警報，その他気象情報等の把握に努める必要がある。

特に大雨などの，時間とともに危険度が増していく現象では，特別警報よりも前から段階的に発表される気象情報を確認し，早め早めの行動がとれるようにすることが大切である。

そのためには平常時から，避難場所や避難方法，家族間での連絡手段，自分の住む市町村からの情報を入手得する方法などを十分確認しておく。



2 大雨・落雷・竜巻

発達した積乱雲の下では，急な大雨や雷，竜巻などの激しい突風が発生する。積乱雲に伴う大雨は短時間に集中して降るため，たとえ総雨量が少なくても，周囲からの水が一気に集まる川や低地，建物の地下などでは大きな被害につながる危険がある。

2018（平成30）年７月豪雨のような大雨による被害も増えている。このような災害から身を守るためには，天気の状況により，どのような場所で事故や災害が起きやすいかをイメージすることと，気象情報を正しく理解する知識が必要である。発達した積乱雲が接近する兆（きざ）しを感じたら，危険な場所から離れて頑丈な建物内に移動するなど，身の安全を図ることが大切である。

大　雨

広域豪雨
集中豪雨
ゲリラ豪雨

危険を回避するには…

雨が降り始め，空や川に異変を感じたらすぐに水辺から離れる！
- 上流に降った雨で，急に増水することがある。
- ダムの放流サイレン音にも注意する。

浸水した場所に注意！
- 側溝やマンホールなどが見えない場所がある。とくに，地下通路や水が流れ込む低地の通行には注意する。
- すでに浸水が始まった夜間の市街地は危険。場合によっては２階以上に避難する。

落　雷

空が暗くなる
雷鳴，いなびかり

雷から身を守るには…

雷が聞こえたらすぐに避難！
- 雷鳴が遠くても，雷雲はすぐに近づいて来るため。
- 屋外にいる人は安全な場所に移動する。

建物の中や自動車へ避難！
- 建物の中や自動車などへ避難する。

★雨宿りのために木の下に入るのは危険！！

木や電柱から４m 以上離れる！
- 側撃雷の恐れがあるため木の側は危険。
- 近くに避難場所がないときは，姿勢を低くする。

竜　巻

真っ黒い雲，大粒の雨や雹（ひょう）
雷，漏斗（ろうと）状の雲
飛散物，轟（ごう）音

竜巻から身を守るには…

頑丈な建物の中へ避難！
- 避難時には瓦などの飛散物に注意する。
- 頑丈な建物がなければ，くぼ地に身を伏せ，両手腕で頭と首を守る。

★プレハブなど仮設建築物への避難は危険！！

屋内でも窓や壁から離れる！
- 家の中心に近い窓のない部屋に移動し，部屋の隅・ドア・外壁から離れる。
- 窓や雨戸を閉め，カーテンを引く。
- 頑丈な机などの下に入り，両手腕で頭と首を守る。

3 火山活動

気象庁では，重大な被害を及ぼす噴火の発生，あるいは噴火すると予想された場合に，警戒する範囲を明示して噴火警報（噴火警報レベル１～5）を発表する。警報が発表された場合は，警戒する範囲に近寄らないことが重要である。また，警報が発表されていなくても登山などで入山する場合は活火山であることに留意し，異常と思われる現象を確認したら下山を判断することも必要である。

火山噴火から身を守るために…

異常と思われる現象の例

目	煙が見える（噴煙）
耳	地鳴りが聞こえる（地下からの鳴動）
鼻	においがする火山ガス

持参した方がよいもの

・防塵マスク　・防災ヘルメット　・防塵ゴーグル など

★避難小屋やシェルターなど，外気をできるだけ遮ることができる場所に避難する。

37ページの答え：Q1 ×　Q2 ×　Q3 ×　Q4 ×　Q5 ○

家庭でできる災害への備え

日頃からの防災への取り組みが，被害の軽減につながる。家族で災害に対する備えについて話し合い，総点検をしてみよう。

1 家族みんなで確認しよう（当てはまるものに☑を付けてチェックしよう）

○家の中，家の周囲の安全性

□家具やテレビなどの転倒防止策を行っている。
□棚や家具の上から重いものが落ちてこないようにしている。
□食器棚などの扉が開かないように，飛び出し防止器具を付けている。
□窓ガラスなどに飛散防止フィルムを貼っている。
□すぐ取り出せる場所に，消火器を備えている。

○家庭内での食料・水等の備え

□食料品や飲料水（1人1日3リットル）は家族構成に合わせて，1週間程度の備蓄をしている。
□風呂の水は常に張っておくなど，生活用水の確保をしている。
□ライフラインが止まっても生活できるように，予備の電池やカセットコンロなどを準備している。
□非常持ち出し袋を用意し，すぐに取り出せるようにしている。
□非常持ち出し袋に，服用している薬（お薬手帳含む）や歯ブラシなど，避難時に必要になるものも入れている。

○家族の安否確認の方法

□家族で非常時の行動と連絡方法を話し合っている。
□避難場所や安全な避難経路を確認している。
□地震や津波など自然災害に対する知識と避難方法を家族で話し合っている。
□「災害用伝言ダイヤル171」や「災害伝言板」の利用方法を確認している。

○地域での助け合い

□普段から近所同士であいさつを交わすなど，顔の見える関係を作っている。
□高齢者や障害者など災害時に手助けの必要な方々が，近所に居住しているかどうかを把握している。
□けがをしたときの応急手当の方法を知っている。
□地域で過去にどんな災害が発生したのかを知っている。

18問中いくつに☑がついただろう？

15問以上…災害への備えができている。その調子で続けよう。
10～14問…もうひとがんばり。確実に備えていこう。
9問以下…あなたと家族を守るためにも，しっかり備えよう。

2 二次災害に備えて

地震に伴って起こる災害には，津波以外にも土砂崩れ，地割れ，火災などの二次災害が起こることがある。二次災害を想定したとっさの行動で，被害の拡大を防ぐことができる。

○家の中のけが

地震により家具が転倒したり，食器やガラスが割れて飛散したりするため，家の中でも注意が必要である。特に，物が壊れて散乱した家の中では，足にけがをする危険性が高い。底のしっかりしたスニーカーなどを履いて，けがの防止に努めよう。また，枕元には，懐中電灯や，割れたものでけがをしないようスリッパも準備しておこう。

○火災

料理をしている時は，火を消し，ガスの元栓を閉める。漏電して火災が起きることもあるので，避難所に向かう時も含めて，安全を確認するまで電気のブレーカーを切っておこう。

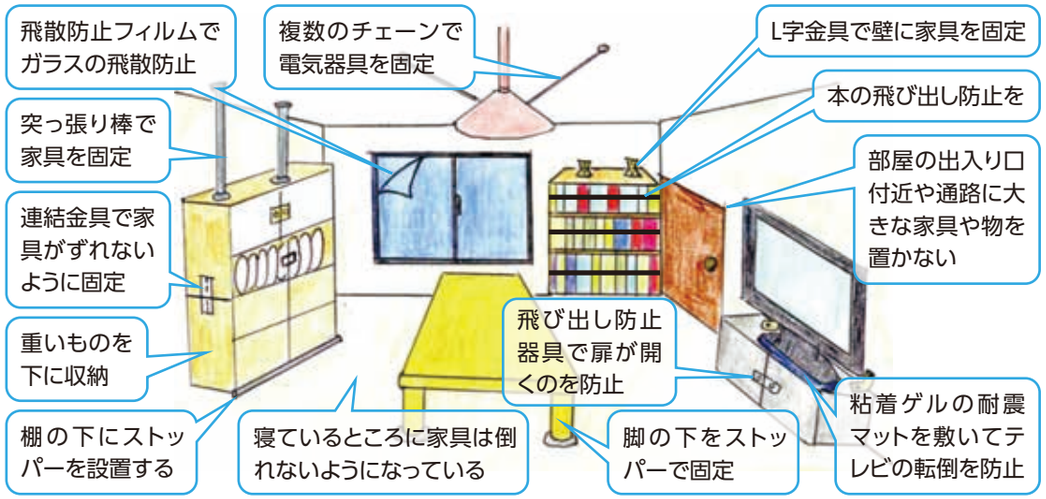
震災後に起こった仙台港方面の火事

○土砂崩れ

がけ下や斜面のそばにいる場合は，その時は何もなくても，余震で岩が落ちてきたり，しばらくして突然土砂崩れが起きて大量の土砂が流れ落ちてきたりすることがある。急いで斜面から離れよう。

3 災害に強い部屋を作ろう

現在，様々な防災グッズが用意されている。家族で話し合い，自分の家に適したものは何かを考えながら災害に強い部屋づくりをしておこう。



学習した日　年　月　日

災害心理について学ぼう

過去に起きた災害について調査していくと，確かな情報があったにもかかわらず，避難等に結びつかなかったケースがあることが分かってきた。なぜ人々は逃げ遅れてしまったのだろうか。災害時に見られるバイアス（偏った思い込み，先入観）等の人間心理について学び，いざというときも命を守る行動がとれるようにしよう。

1 なぜ逃げないのか

●「自分は大丈夫だ」と考えてしまう心理（正常性バイアス）

多少の異常事態が起きてもそれを正常であるかのように捉え，心を平静に保とうとする心の働きのことを指す。しかし，この働きが行き過ぎると，非常事態でも危険を無視してしまい，「今まで大丈夫だったから，今回も大丈夫だろう。」と考えて災害発生時に避難しないという反応になってしまう。

●周りに合わせようとする心理（同調性バイアス）

過去に経験したことのない場面で迷ったとき，周囲の人と同じ行動を取ろうとする心の動きのこと。災害発生時には，周りが誰も逃げないから自分も逃げる必要がないという判断をしてしまうことがある。2003（平成15）年に韓国の大邱（テグ）で起こった地下鉄火災では，車両内に煙が充満し，危険な状態であったにもかかわらず，乗客が座ったまま，逃げなかったという例がある。

●オオカミ少年効果

度重なる誤警報が空振りの結果，警報や警告が信頼されなくなる効果のこと。

1982（昭和57）年7月22日に起こった長崎豪雨水害では，その年に何度か出された大雨洪水警報で大事に到らなかったため，「警報を信じなかった。」と答えた人が多く，大惨事となってしまった。

2 災害時に迅速な行動をとるために

○状況と行動のルールを決める

「この状況の時には必ずこうする。」という行動ルールを決めておくことは命を守る上でとても重要である。学校では，地震の避難訓練で行われる「地震の揺れに対して身を守る訓練」がこれに当たる。地震が発生したら①体を低くして②頭を守り③机の下などに隠れて動かない，という一連の動きを訓練することで，地震が起きたらみんなが決まった行動をとれるようになっている。災害発生時は精神的に動揺していることもあり，いつもの知恵や力をそのまま発揮することは難しい。そのため地域や学校で，定期的・継続的に災害のことを学習し，様々な場所や活動場面を想定した防災訓練をすることが必要である。

●率先して避難しよう

周りに合わせようとする心理（同調性バイアス）を利用すると，誰かが率先して避難すれば，みんなも迅速に避難することができるといえるだろう。

避難行動の最初など，周囲の人がやらない中で，自分だけが違う行動をとることは難しいが，自分から率先して行動・声掛けを行い，自分だけでなく周りの人も避難につなげられるようにしよう。

災害に備えた避難訓練（七北田中）

3 正しい情報入手と的確な安否確認を

災害時は情報が錯（さく）そうしたり，停電でテレビやラジオが使えなかったりと正しい情報を得る手段が限られる。Twitter（ツイッター）やFacebook（フェイスブック）などの情報にもデマが含まれていることがある。災害時に正しい情報を得る手段を知っておくことは必要である。

○携帯ラジオや防災Ｗｅｂサイトを利用する

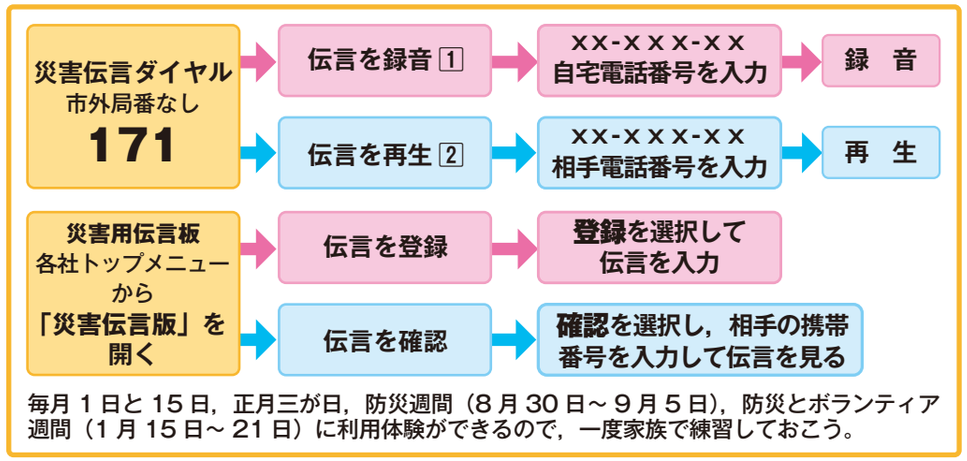
東日本大震災では停電が続き，ラジオが重要な情報源となった。各省庁や役所などからの情報，ＮＨＫの災害情報などは，各機関の防災Webから入手できる。

また，エリアメールや仙台市の「杜の都防災メール」に登録しておくと，災害発生情報や避難情報を得ることができる。

（http://sendaicity.bosai.info/sendaicity/bosaimail/index.html）

○災害伝言ダイヤル171・災害伝言板を利用する

家族の安否確認や自分の無事を知らせるために，災害伝言ダイヤルなどが利用できる。災害時は電話がつながりにくくなるため，これらを利用しよう。



毎月１日と15日，正月三が日，防災週間（８月30日～９月５日），防災とボランティア週間（１月15日～21日）に利用体験ができるので，一度家族で練習しておこう。

知っておきたい心肺蘇生の方法とAEDの使用

緊急要請が集中する災害時は，救急車がすぐに到着することは期待できないため，医療機関に引き継ぐまでの間に自分たちでできる応急処置をしなければならない。特に呼吸や心臓が止まった人の命は，いかに早い段階で応急手当を開始するかが生死を大きく左右する。

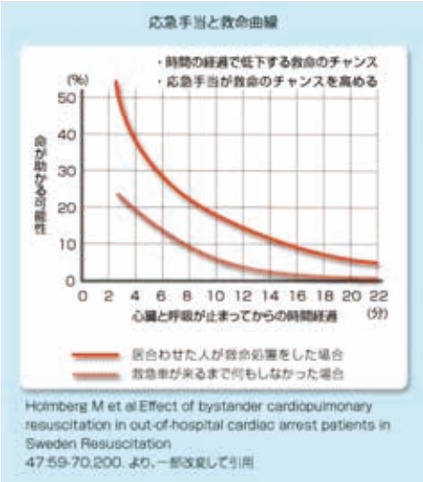
目の前に倒れている人がいたときに，自分たちで今できることは何かをとっさに判断し，行動できるようにしよう。

心肺蘇生を学ぶ（南光台東中）

1 救命の連鎖

右の図は，呼吸停止や心臓停止の緊急事態から救命処置を始めるまでの時間と，救命の可能性の関係を示したものである。救命の可能性は時間が経過するとともに低下していくので，その場に居合わせた人が迅速に対応することが必要になってくる。

心肺停止に関わる救命の効果を高めるには，予防から二次救命処置までがうまくつながって行われることが必要である。これを「救命の連鎖」という。



Holmberg M et al Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden Resuscitation 47:59-70,200. より，一部改変して引用

2 ＡＥＤの場所を知ろう

ＡＥＤは学校などの公共施設だけでなく，駅やショッピングセンターなど人がたくさん集まるところにも設置されている。自宅近くや普段利用する施設のどこにＡＥＤが設置されているのかを日頃から知っておくと，いざというときに迅速に対応することができる。ＡＥＤが設置されている場所にはこのような表示があるので確認しておこう。

3 心肺蘇生の方法とＡＥＤの使用

授業や講習会などで，何度も確認しよう。

周辺の安全を確保

反応の確認
「大丈夫ですか?」と声をかけ，肩をたたく

反応あり
安静にして観察
○体を強くゆすったり起こしたりしない
○本人が楽な姿勢にする
○声をかけ，元気づける

反応なし
助けを求め 119 番通報 ＡＥＤ手配
周りに人がいないとき
「誰か来て!人が倒れています」
協力者がいるとき
「あなたは119番して」
「あなたはAEDを持ってきて」

呼吸の確認

普段通りの呼吸をしてるか，**10秒以内で**確認
○胸や腹部の動きを見る
○しゃくりあげるような呼吸（死戦期呼吸）は，呼吸なしと判断（判断に迷うような場合には，呼吸なしと判断）

呼吸あり
気道確保して救急隊を待つ

呼吸なし
胸骨圧迫　―強く・速く・絶え間なく―
○胸が約5cm沈むくらいに（6cmを超えないように）
○1分間に100～120回の速さで休まずに

人工呼吸
気道確保して2回息を吹き込む
ためらわれる場合には，省略して胸骨圧迫を続ける

心肺蘇生法
胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を続ける

ＡＥＤ装着・電源を入れる

電源を入れたら
○電極パッドを貼る
○メッセージに従い操作する
○救急隊に引き継ぐまでパッドを貼っておく
○必要時，心肺蘇生を行う

? 調べよう
自宅近くのＡＥＤ設置場所はどこだろう。調べてみよう。

心の健康を守るために

災害によって心身に大きなストレスを受けると，心と体のバランスを崩し，これまでの日常生活では感じないような，気分や体の変調をきたすことがある。これは心や体の自然な反応で，多くの場合，時間とともに回復していく。しかし，中には変調が長引き，ＰＴＳＤ（心的外傷後ストレス障害）のように，睡眠障害や情緒不安定などの深刻な影響となって表れる場合がある。

大きなストレスがかかった時の心と体の反応について理解し，心の健康を取り戻す方法を知るとともに，他人の心の健康を守るためにできることを学ぼう。

1 大きなストレスを受けたときの心と体の主な反応

心

- せかされているような感じがする。
- 物音や振動に敏感になる。
- 怒りっぽい，イライラする。
- 何もかもうまくいかない気がする。
- 集中できずボーッとする。　など

体

- 眠れない，悪夢を見る。起きられない。
- 食欲がない。
- 体調不良（頭痛・吐き気・めまい・腹痛・便秘・下痢・肩こり・頻尿など）
- 疲れが取れない。
- 皮膚症状（湿疹やかゆみなど）が出る。　など

※深刻な場合の現れ方の例

- **再体験（フラッシュバック）**　思い出したくないのに，原因となった体験を繰り返し思い出したり，夢に見たり怖い思いをする。
- **回避**（かいひ）　体験した出来事を想像させるようなものや状況，場所などを避ける。体験したことを思い出せなかったり，人や物への関心が薄らぎ，周囲と関わるのを避ける症状が現れたりすることもある。
- **過覚醒**（かかくせい）　細かなことやささいなことを気にしたり，緊張が長く続くため小さな物音や接触に過敏に反応したりする。そのため，眠れなかったり集中できなかったりする。

ストレスは，仲間と一緒に活動するなど気分転換を図ったり，視点を変えて考えたりすることで緩和（かんわ）されることもある。大きな痛手を受けても，自己コントロールができる場合は，自ら回復することもある。しかし，影響が長く続き深刻になったときは，家族や学校の先生，スクールカウンセラーなど信頼できる大人に相談したり，医療機関を受診したりすることが必要となる。

2 心の健康を取り戻す方法

①いろいろな対処法を試してみよう

- 睡眠と休養をしっかり取る。
- 深呼吸やストレッチをする。
  （深呼吸で息を吐くときは，疲れや苛立（いらだ）ちも一緒に吐き出すイメージで，ゆっくりと吐いてみよう。）
- スポーツをして思い切り体を動かす。
- 信頼できる人に気持ちを話す。
- 好きなことや趣味に没頭する。
- ほっとできる時間や場所をつくる。
- 焦らずゆっくりやっていこうという気構えを持つ。

②つらい時は，話してみよう

ストレス反応の多くは，大変な出来事に続いて起こってくる心の「正常な反応」でもある。これらは時間の経過とともに良くなっていくことが多いが，辛い時は一人で抱え込まずに信頼できる人に相談することも大切である。話を聞いてもらうことで，少しずつ心の整理がついてくる。

そのときは，心からわき上がる思いを素直に出すようにしよう。悲しい気持ちがわいてきたら，素直に悲しむようにしよう。人は思いを表して現実を受け入れる心の余裕が生まれたとき，改めて自分の力で歩き出せるようになる。

だからこそ，家族や学校の先生，スクールカウンセラーなど信頼できる大人や友人に相談しよう。万が一，身近な人に相談しにくい場合は，ほかにも相談先があるので活用しよう。

≪主な相談先≫

ヤングテレホン相談（仙台市子供相談支援センター）	022-222-7830	24時間　365日
	0120-783-017	携帯・ＰＨＳからは利用不可
少年相談電話　（宮城県警察）	022-222-4970	24時間　365日
チャイルドライン（特定非営利法人チャイルドライン支援センター）	0120-99-7777	月～土　16:00～21:00

3 他人の心の健康も守れる人間になろう

みんなの学校や近所など身近なところにも，震災で被災し転校してきた人や引っ越してきた人がいる。中には友人や家族を亡くした人もいる。

みんなの心の健康も守りながらお互いが楽しく暮らしていくために，普段から自分だけでなく相手の立場を尊重し，思いやりを持って生活することを心掛けよう。

心を満たす食べ物を届ける

今のままでいいのか？本当は何がしたいのだろう？この疑問に，毎日もがき続けた立花貴さんは，東日本大震災後，目の前の人たちのために，ただひたすら動き続けるという経験をした結果，自分の心が本当に求めているものに気付くことができた。

10万食の炊き出しを行った中野中学校出身の立花さんに，活動を振り返ってのお話を聞いた。

立花さんたちのメンバーが行った温かいハンバーグの炊き出し

1 3.11　あの日東京では

突然，電車が緊急停止。大きな揺れを感じると同時に，車内に悲鳴がこだましました。ツイッターのタイムラインがものすごいスピードで流れ，皆のツイートからどうやら震源地は宮城県沖のようだと分かりました。「やっぱり来たか…。」突然，あの時の自身の光景がフラッシュバックして，不安に襲われました。小学校3年生のときに，宮城県沖地震を経験した，そのときの怖さが蘇（よみがえ）ったのです。

仙台にいる母と妹に連絡をとろうとしましたが，つながりません。地震はある程度覚悟していましたが，平野を襲う津波は考えもしませんでした。「一刻も早く仙台に行かなければ。」そう心で決めました。しかし，その日は東京も帰宅困難者たちで混乱していたのです。

2 目にした仙台の光景

「仙台はどうなっているのか，二人は無事なのか……。」実際に見て確認したいと強く思いました。仙台の中心部は，さほど被害があるようには見えませんでしたが，国道45号線を多賀城方面に向かい，七北田川を越えた辺りから風景が一変しました。2階建ての家が川の真ん中まで流され，沿岸部には真っ黒な泥が辺り一面を覆い尽くしていました。まったく信じられない光景でした。

母と妹は指定避難所ではなく，福祉センターに居ました。そこは，指定避難所からあふれ出た人たちを収容していた所でした。他の避難所を巡ってみると，食事も取れないところがありました。その時の人々の姿がしばらく頭から離れず，「この状況をなんとかしなくてはいけない」と思いました。炊き出しの支援を始めたのは，その一心からだけでした。

しかし，支援に動き出したのは私だけではありませんでした。

こんな大変な状況の中で，仙台在住のパキスタンのボランティアの方々が1,000人分のカレーを作っていました。近所のコンビニでは，停電の真っ暗な店内でトイレを貸し出したり，水を提供したりしていました。避難所では，家を流されたり母親を亡くしたりした中学生を含む十数名が，元気に明るく一生懸命に避難所の仕事をしていました。どれも私には，ぐっとくる姿でした。

3 温かくておいしいものを

被災地に着いても，どこに行くというあてがあったわけではありません。大規模半壊の実家に泊まりながら，毎日あちこちの避難所を回りました。自分にできることは何か，その場で考えながら無我夢中で動いていました。

過酷な状況になったとき，お腹が温まる食事をするとなんとなく力が出てくるのを，自分自身も体験していました。それならば，「少しでも元気が出るよう，温かくておいしいものを食べてもらいたい。」その一心で，食事の差し入れや炊き出しのために走り回っていました。

2011年4～5月支援活動スケジュールから

＜炊き出し＞		
4月30日	石巻北上	焼肉3,500名分
5月1日	石巻湊	昼食500食
5月2日	石巻牡鹿	昼食500食
5月3日	石巻雄勝	昼食500食
5月4日	気仙沼小泉	昼食230食
5月14日	仙台高砂	昼食200食
5月15日	石巻鮎川	昼食250食
＜配送・配給＞		
4月中旬～	学校給食おかず配送	平日毎日70食
5月12日～	弁当配給	平日毎日530食

4 役に立ちたい

社会貢献をしたいけれど何をしたらいいか分からない人には，「まず自分の目でしっかり見て」と話しています。エネルギーのかけらみたいなものが自分の中に残るはずです。そしてどんなに小さなことでもいいから動き出してみることです。

もう一つ大切なのは，社会貢献する前に，自分のことはもちろん家族や自分の周りにいる人を大切にすること。身近な人を幸せにできない人が，遠くの人に何かできるはずがありません。社会貢献をしたいと思うなら，大切な人を守り，個人としてきちんと自立しているということ，社会で働いて役に立っていることが基本だと思います。

立花（たちばな）　貴（たかし）さん

東日本大震災における被災地の子供たちを笑顔にする支援活動を行うため，公益社団法人『sweet treat 311（現，MORIUMIUS）』を設立。現在は，宮城県石巻市雄勝町を中心に活動し，子供たちが体験を通して，感じて学ぶことができる場を創造している。

また，地域の方が主役となって運営する地域の再生を目指す取り組みも行っている。平成27年夏には子供たちの複合体験施設モリウミアスを開設し，地域の方や全国の支援者，様々な企業と共に，子供たちの未来のための支援活動を展開している。（写真撮影：市川勝弘）

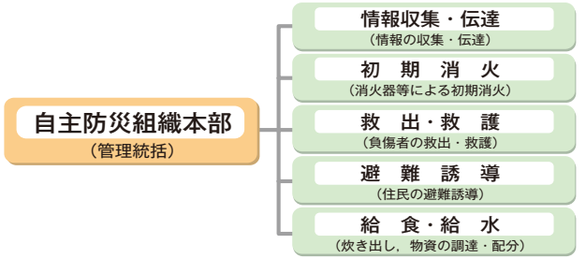
地域の一員として

小学生や中学生は，一日のほとんどを自分たちが住んでいる地域の中で活動している。保護者は地域の外で働いていることが多く，災害時には地域にいないことが考えられる。今回の震災では，中学生が地域の大きな力となることが分かり，今後も様々な場面での活躍が期待されている。地域の防災について知り，自分たちが取り組めることを考えてみよう。

防災力を高めている地域防災リーダー（SBL）の方々

1 地域の防災

仙台市では，町内会を母体とする自主防災組織 が作られており，2018（平成30）年4月現在の組織率は97.9%と非常に高い。自主防災組織 は共助の中核となるもので，大規模な災害時には地域住民が協力して「自分の地域は，自分たちで守る。」という意識の下，災害を少しでも減らすための活動をすることが望まれている。平成24年度から地域の安全・安心を高めるために，地域ぐるみで自主防災組織を活性化させ，地域防災力の強化を図る，地域防災リーダー（SBL）の養成を開始した。平成31年2月現在，市内で653名（仙台市HPより）を養成している。



2 自助・共助・公助

災害時の安否確認や避難誘導などを速やかに行うには，自分自身が日頃から災害に備える「自助」と，地域住民同士や地域団体が連携する「共助」が重要となる。

そうした「自助」「共助」に，市や公的機関による「公助」が一体となって取り組むことが大切である。また，「共助」には，日頃から地域の状況について関心を持つことが必要になる。

災害時にまず重要なことは，自らの身を守る「自助」であるが，地域で行われている様々な活動に積極的に参加するなど，近隣の方とのつながりを大切にして「共助」の体制も築いておくようにしよう。

3 私たち中学生の力で，未来を切り拓こう

地域の方々と避難所開設訓練（北仙台中）

非常時に備えた炊き出し訓練（長命ケ丘中）

町内会長さんと地域防災についての話合い（七郷中）

地域の方々と避難所運営を考える（中田中）

地域の方々が中学生に期待することは（南小泉中）

地域の方々と合同防災訓練（郡山中）

地域の方々にコスモスのおすそわけ（五城中）

私たちの町は私たちの手で（南吉成中）

1.17から3.11へ

1995（平成7）年1月17日早朝，死者6,434人，負傷者43,792人という甚大な被害をもたらした阪神・淡路大震災が発生した。その震災から力を合わせて復興を遂げた神戸市は，東日本大震災発生直後から官民を挙げて東北の復旧・復興に力を尽くしている。そんな神戸の人々は，どんな思いから私たちを支援しているのか考えよう。また，これから私たちが行うべき復興や支援の在り方も考えてみよう。

東日本大震災の被災地で活動をする神戸市の舞子（まいこ）高等学校の生徒たち

1 「幸せ 運ぼう」に込められた，震災を風化させない神戸市の思い

神戸市では，平成7年の阪神・淡路大震災後，震災の中で得た教訓や体験をまとめた防災副読本小学校版「しあわせはこぼう」・中学校版「幸せ運ぼう」を作成し，神戸市内の小中学校の児童生徒が防災学習などにおいて活用するよう図ってきた。現在，小学校版「しあわせはこぼう」・中学校版「幸せ運ぼう」は，神戸市内の全ての小中学生に配付され，災害対策の仕組みや被災体験の理解，災害時の身の守り方の学習などに活用されている。震災を直接体験した児童生徒がいない現状を踏まえ，震災当時の状況について，理解しやすい写真や命の大切さを考えさせる作文の他，東日本大震災については，仙台市の防災副読本と共通の資料も多く掲載している。

神戸市の防災副読本「幸せ 運ぼう」

2 復興のシンボル曲「しあわせ　運べるように」

阪神・淡路大震災の直後に，神戸市内の小学校の先生が作詞・作曲した「しあわせ　運べるように」は，神戸市民の希望の灯となり，今も市内の学校や追悼式典で大切に歌い継がれている。また，東日本大震災後は，歌詞の「神戸」の部分を「ふるさと」に替えて歌われることがあった。

しあわせ　運べるように
地震にも負けない　強い心を持って
亡くなった方々のぶんも　毎日を大切に生きてゆこう
傷ついた神戸を　もとの姿にもどそう　支えあう心と　明日への　希望を胸に
響きわたれ　ぼくたちの歌　生まれ変わる　神戸のまちに
届けたい　私たちの歌　しあわせ　運べるように

出典：『しあわせ　運べるように』

3 ～命の尊さと震災の教訓を語り継ぐ～「子どもたちへのメッセージ運動」

阪神・淡路大震災から10年が経過しようとしていた2004（平成16）年，神戸市では，命の大切さや震災から学んだことを子供たちに伝えるために，震災を経験した市民の方からメッセージを募集し，子供たちに届ける「子どもたちへのメッセージ運動」を始めた。寄せられたメッセージは，毎年1月17日前後に行われる「子どもたちへのメッセージ運動展」において，市民ギャラリーに展示するとともに，メッセージ集にまとめられ，市内の各学校に届けられた。この運動は震災の時に生まれた子供たちが成人する2015年まで毎年続けられ，10年間で2041通のメッセージが寄せられた。

「私が震災で感じたこと，命の大切さ，物の大切さ，人の優しさ，温かさ，震災で学んだことはたくさんあります。当たり前が当たり前ではなく，すべてのことに感謝ができて，普通に生活できる幸せを……。
今のあなたたちには，想像もできないことかもしれません。でも，もし自分が，こんなにつらく悲しく，苦しい状況になったらと考えてみてください。そうすれば，人にも物にも優しく，そして命の大切さ，生きているすばらしさを感じることができるかもしれません。人や物や自分を傷つけてしまっている子どもたちへ。もう一度震災のことを聞いて，見つめ直してください。」

（子どもたちへのメッセージ集2012から抜粋）

4 被災地どうしの輪　全国中学生防災サミット　in KOBE

防災サミットに参加した全国の中学生

2014（平成26）年8月，神戸市は，これまでの自然災害により被害を受けた地域の中学生を神戸に招き，防災サミットを開催した。仙台市からも中学生が参加し，「仙台市児童生徒による故郷復興プロジェクト」の取り組みや，小中地域連携の取り組みについて発表し，全国の中学生と意見を交わした。そして，参加した中学生全員による行動宣言「結（むすぶ）　2014　～未来への決意～」を発表した。被災地の中学生がつながり合い，支え合う輪は，今も全国に広がっている。

[結（むすぶ）　2014　～未来への決意～]

1　私たちは，自分たちの地域についてさらに興味を深めます。（地域の知恵をつなぐ）
2　私たちは，「まさか」に備え，常に危機感を持ち，そして災害時には強く生き抜きます。（災害時の教訓をつなぐ）
3　私たちは，笑顔と優しさあふれる地域づくりのために，行事を通して人と人とのつながりを大切にします。（地域の人と人とをつなぐ）
4　私たちは，中学生にできることを考え，地域の方と共に未来の「まち」を描く担い手となります。（未来へつなぐ）

心に寄り添う

平成７年１月17日，阪神・淡路大震災が発生した。
神戸の町に全国から，世界から，多くの救助や支援部隊が駆けつけてくれた。
うれしかった。この時の感謝の気持ちを，絶対に忘れてはいけないと，心に誓った。

平成23年３月11日，東北の沿岸部を大津波が襲い，各地で大きな被害が発生した。私は，兵庫県警察の女性警察官で編成された『のじぎく隊』の一員として，震災発生から１か月後の４月，宮城県に出動した。

私たち『のじぎく隊』に課せられた任務は，避難所における生活相談を通じた「心の支援」である。

「心の支援」は成果が目で確認できる活動ではない。
不安であった。

さらに，現地における被害状況は，想像していたより甚大（じんだい）で，自分自身の小ささを思い知らされた。肉体的，精神的に追い込まれた私は，ついに自分に何ができるのか，何ができているのかさえ，分からなくなってしまった。

被災した子供たちと交流する のじぎく隊

そんな時であった。石巻市内の避難所で，50歳半ばの男性と出会った。
男性は，私と目が合うと，私の方に歩み寄ってきて，こう言った。
「おまわりさん，私，運転免許証をなくしたんです。」
私は，「やっと自分にできることがあった。」と思い，迷うことなく再交付の用紙をカバンから取り出し，男性の目の前に差し出した。

今思えば，私の考えは浅はかであった。男性は，私の差し出した手を払いのけるようにして，用紙を拒否した。そして，
「再交付の仕方は掲示板に貼ってあるから知っている。」
とぶっきらぼうに言い放ち，近くにあったイスに座って身体を前に倒し，顔を伏せてしまった。

なぜ怒っているのかが分からなかった。戸惑った。
しばらくすると，男性の体が震え始め，床にポタポタとしずくが落ち始めた。
私はしゃがんで男性の顔をのぞき込んだ。
すると男性は，奥歯をかみしめ，顔をくしゃくしゃにしながら泣いていた。
なぜ泣いているのかが，分からなかった。なぜ悲しいのかが，分からなかった。
「大丈夫ですか。」
頭に浮かんだ精一杯の言葉をかけた。それ以上のなぐさめの言葉は，思い浮かばなかった。

しかし，男性は泣き続けた。だから，私は謝るしかなかった。
正座して，床におでこが着くくらい頭を下げ，謝った。
「すいません。すいません。本当にすいません。お役に立てなくてすいません。
お力になれなくて，本当にすいません。本当に，本当にすいません。」
男性の涙の横に，私の涙が落ちた。

そんな私の姿に気付いたのか，男性が顔を上げ，私に語り始めた。
男性は激しく流れる津波から逃げてきたのだ。途中，ポケットの中の財布と携帯電話を失った。
家も車も失った。

大切な８人の家族を失った。残ったのは，自分の命だけだった。
生きる力が全くわいてこなかった。これからどう生きていったらいいのか，分からなかった。
ただただ，途方に暮れる日々だった。

そんな男性に，８人の家族を埋葬する知らせの手紙が来た。埋葬場所は避難所から遠く離れた場所だった。
「お巡りさん。私は全ての財産を失いました。一銭のお金もありません。電車もバスも動いていません。そんな私に，遠く離れた所まで来いと言われても無理です。他にもいろんな手続きの仕方が掲示板に貼っていますが，できないことばかりです。

世の中は，お知らせを送ったり，掲示板の手続きの仕方を貼ったりすれば，復興が一歩進んだように言います。でも，私は家族との別れすらできないんですよ。

なにが復興ですかね。悔しくて悔しくて，３日間眠れませんでした。」
男性はそう言って，自分の袖口で頬の涙を拭いた。そして，今度は私の顔をしっかりと見ながら話を続けた。
「今日の朝，『のじぎく隊』が避難所に入ってきたので，様子を見ていました。避難所にいる人たちと話をしているようでした。

だから，私のこの思いを『のじぎく隊』に聞いてもらおうと思いました。そしたら，あなたと目が合ったんです。私はあなたに話を聞いてもらおうと思い歩み寄りました。もちろん，あなたに話を聞いてもらっても，何も解決しないことくらい分かっています。でも，私の気持ちを整理するために，一歩踏み出すために，話を聞いてほしかったんです。

なのに最初，失礼な態度を取ってしまい，すいませんでした。今，少しホッとしています。眠れそうな気がします。本当にありがとうございました。」

男性はそう言って，イスから立ち上がり，自分の避難場所へと戻っていった。

なぜ，気が付かなかったんだろう。私たち『のじぎく隊』を待ってくれている人がいることを。なぜ，気が付かなかったんだろう。『のじぎく隊』に話を聞いてほしいと思っている人がいることを。

男性が去ったあと，反省の涙が止まらなかった。

避難所には，傷ついた人たちがたくさんいた。誰もが復興に向け，一歩を踏み出さなければならないと思っていた。でも，ひとりぼっちではその一歩が踏み出せない。

だからこそ「心の支援」が必要なのだ。
「心の支援」とは？ それは被災者を理解し受け止め，寄り添うことではないだろうか。
東北の復興はまだまだ始まったばかりだ。
東北が本当の復興を果たす日まで･･･私は心に寄り添おうと誓った。

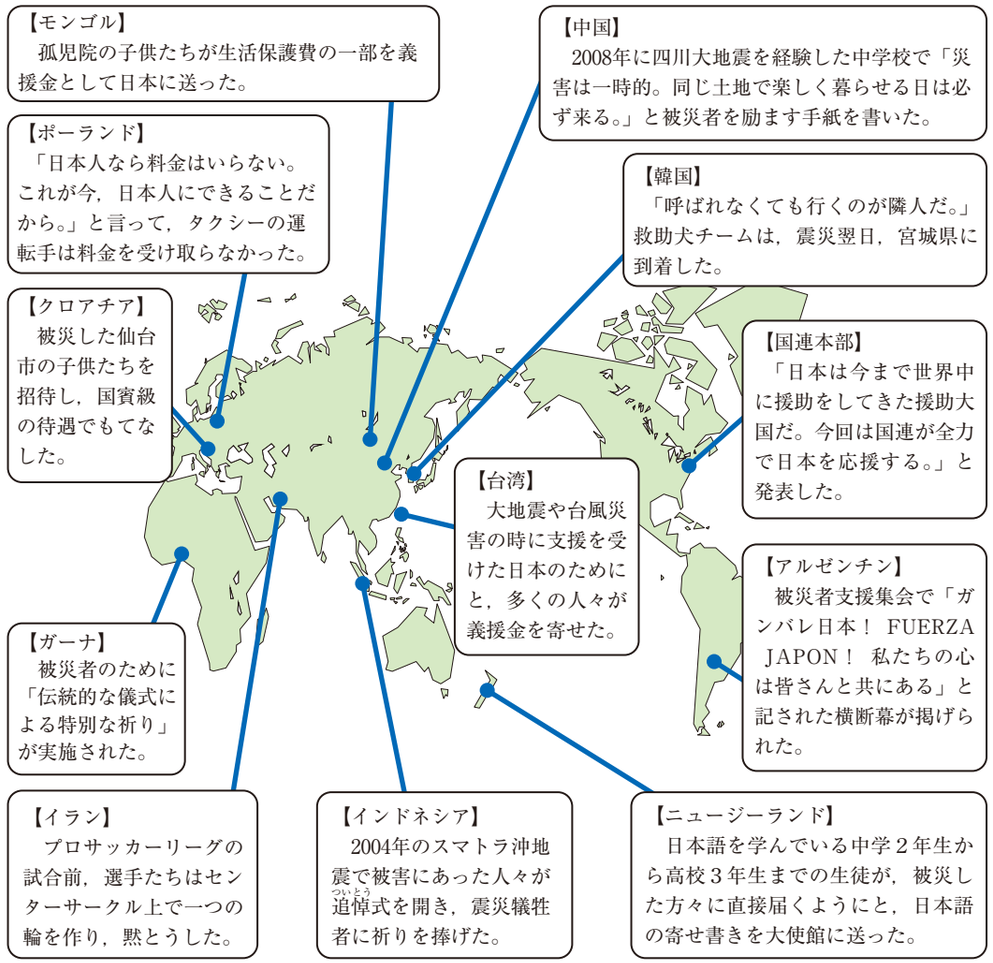
兵庫県警・**西本幸代**（にしもとさちよ）
（神戸市の防災教育副読本『幸せ 運ぼう』中学校版から）

※のじぎく隊……阪神大震災を機に結成された，兵庫県の花「ノジギク」から名前を取った兵庫県警の女性中心の部隊。東日本大震災の避難所で被災者のケアや防犯指導，様々な相談を行った。

がんばれ日本！　世界は日本と共にある

東日本大震災直後から，世界各国・地域は日本に対して数え切れないほどの励ましのメッセージを届け，援助の手を差し伸べてくれた。それらの支援には，どのような思いが込められているのだろうか。また，私たち中学生は，その支援をどのように捉えていけばよいか考えてみよう。

1 世界各国・地域からの励ましや祈り



世界中から心の込もった励ましの言葉，支援物資や義援金等が寄せられた。こうした海外からの援助や日本国内のボランティア支援など，多くの人々に支えられて東日本大震災の復旧・復興は進められた。

2 広がる迅速な支援の輪

写真提供：駐仙台大韓民国総領事館

東日本大震災後の数日のうちに，七つの国・地域（韓国，台湾，米国，シンガポール，中国，スイス，ドイツ）が被災地に入った。最初に入った韓国は，３月12日に救助犬チーム（人員５名と救助犬２匹），さらに３月14日には追加支援隊員102名を派遣し，総勢107名の救助隊で活動を始めた。そして，その後約２か月間で，23の国と地域からの緊急援助隊や医療チームが日本を訪れた。各国の迅速な活躍ぶりは，被災者の方々を大いに勇気付け，励ますものだった。

ネパール地震で活動する自衛隊の国際緊急援助隊
（防衛省・自衛隊HPから）

自然災害が多い日本では，豊富な経験と技術を生かし，震災以前から国際緊急援助隊を派遣していた。現在も，救助チーム・医療チーム・専門家チーム・自衛隊部隊・感染症対策チームなど，様々な職種の人々で構成された日本の国際緊急援助隊は，災害救援への人道的な思いとともに，震災時の迅速な支援への感謝を込めて活動に当たっている。

3 第3回　国連防災世界会議（H.27.3.14～3.18）の開催

国連防災世界会議は，国際的な防災戦略について国連機関や各国の首脳陣が議論する国連主催の会議であり，第１回（1994（平成６）年，横浜），第２回（2005（平成17）年，神戸）の会議とも，日本で開催されている。仙台市を会場にした第３回目の会議では，パブリック・フォーラムも含め，延べ15万人が参加して東日本大震災の教訓を踏まえた防災・減災を議論した。その結果，これから15年間の新しい国際的な防災の指針である「仙台防災枠組2015－2030」と，防災に対する各国の政治的コミットメントを示した「仙台宣言」が採択された。

制作されたタンブラーと，フォーラムでの発表の様子（高砂中）

仙台市内の小中学生も，防災会議参加者への記念品「タンブラー」の制作や，パブリック・フォーラム『新たな防災教育「３・11から未来へ」』で防災への取り組みを発表し，仙台を訪れる様々な国の人たちへ「3・11から未来に向けて力強く歩む子供たちの一人一人の思い」を世界に発信した。

私たちの防災や復興への取り組みは，これからも世界の中で指針となり，その実行と協力を期待されている。

防災知識をチェックしよう

これまでの学習を振り返り，防災に関する知識や災害への備えをチェックしよう。

1 防災に関する学習事項のチェック

次の1～20の項目に○または×でチェックし，□に記入しよう。
分からないことがあれば，（　　）のページで確認しよう。

学年（ 1　2　3 ）

1	□	□	□	仙台市の津波対策の内容を知っている。	(P.23)
2	□	□	□	余震や余震の起きる範囲について理解している。	(P.27)
3	□	□	□	緊急地震速報のシステムを理解している。	(P.29)
4	□	□	□	仙台平野の過去の災害について知っている。	(P.30)
5	□	□	□	家庭に，食糧や水を一週間分備蓄している。	(P.34)
6	□	□	□	津波から身を守るための方法を知っている。	(P.37)
7	□	□	□	特別警報の意味を理解している。	(P.38)
8	□	□	□	急な大雨・落雷・竜巻，火山活動への対処を知っている。	(P.39)
9	□	□	□	緊急時の家族間の連絡方法を話し合っている。	(P.40)
10	□	□	□	家庭に非常持ち出し袋を準備している。	(P.40)
11	□	□	□	緊急時の避難場所を家族で決めている。	(P.40)
12	□	□	□	家の中の家具等に転倒・落下防止をしている。	(P.41)
13	□	□	□	正常性バイアスの危険性を認識している。	(P.42)
14	□	□	□	災害伝言ダイヤルの利用の仕方を知っている。	(P.43)
15	□	□	□	心肺蘇生の方法やAEDの操作方法を知っている。	(P.45)
16	□	□	□	心の健康を守るための方法を知っている。	(P.46)
17	□	□	□	強いストレスを和らげる対処法を知っている。	(P.47)
18	□	□	□	「自助」「共助」「公助」について理解している。	(P.50)
19	□	□	□	地域の活動やボランティアに進んで参加したいと思っている。	(P.51)
20	□	□	□	全国中学生防災サミットの行動宣言を理解している。	(P.53)

○が16個～20個の人　…防災についての学習はバッチリ！
○が10個～15個の人　…分からない所をチェックしておこう。
○が9個以下だった人　…もう一度，一つ一つの項目を見直そう！

2 自分でもっと調べてみよう

○防災情報のページ（内閣府）　http://www.bousai.go.jp/
災害情報等を掲載

○気象庁ホームページ　http://www.jma.go.jp
毎日の気象情報，台風や地震，火山などの情報を提供

○緊急地震速報について（気象庁）　http://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/
緊急地震速報に関する情報紹介

○総務省消防庁ホームページ　http://www.fdma.go.jp/
さまざまな災害に対する防災対策等

○独立行政法人防災科学技術研究所ホームページ
http://www.bousai.go.jp/activity_general
自然災害と防災に関する情報を提供

○生活密着情報（総務省消防庁）　http://www.fdma.go.jp/html/life
応急手当ての基礎知識や心肺蘇生法等

○文部科学省ホームページ　http://www.mext.go.jp
東日本大震災関連情報を提供

○仙台市公式ホームページ　http://www.city.sendai.jp/
東日本大震災に関する仙台市の情報

○東北大学災害科学国際研究所　http://www.irides.tohoku.ac.jp/
さまざまな災害に関する情報等

○東北大学津波工学研究所　http://www.tsunami.civil.tohoku.ac.jp/
津波に関する情報等

○３がつ１１にちをわすれないためにセンター（せんだいメディアテークアーカイブ）
http://recorder311.smt.jp/
東日本大震災を経験した方々から寄せられた記録

○NHK東日本大震災アーカイブ　http://www.9.nhk.or.jp/311shogen
東日本大震災当時の映像等

○防災環境都市・仙台　https://sendai-resilience.jp
しなやかで強靭な都市づくりに関する情報

3 身近な地域に目を向けよう

自分たちの住む地域では，防災や減災に関して，どのような取り組みをしているのか調べてみよう。

調べるポイント

○自分の住む地域の指定避難場所は？　○自分たちの住む地域の危険箇所は？
○自分たちの活動する範囲にあるAEDの設置場所は？（学校内では？）
○自分たちの住む地域の避難訓練等は？

学習した日　年　月　日

学びの窓・東日本大震災の記録

1 知っておきたい防災学習のキーワード

●小学校で学んだキーワード

次の言葉の意味を覚えているかな？ わかる言葉に，○を付けてみよう！

忘れてしまった言葉は，もう一度，調べてみよう！

自　助	共　助	公　助	減　災
心のケア	家族会議	ボランティア	サバイバル
救 急 法	状況に応じた対応		

●覚えておきたいキーワード

語り部（かたりべ）	自分が体験した災害を忘れず過去の災害に対する教訓も学び，語り部となってそれらを語りついでいくことが，今後の私たちの役目です。
危険予測・回避能力	家や学校にいるとき，住まいから離れた場所にいるとき，どんなときでも自ら危険を予測し，回避する力を身に付けることが大切です。
災害心理	危機的な状況のときに思わず働いてしまう心理があります。それに惑わされず，的確に判断・行動することが求められます。
科学的知識	災害がどうして起こるのか，そのメカニズムを正しく理解しておくことは，いざという時の的確な判断と安全な行動に結び付きます。
率先避難	「津波てんでんこ」の合言葉でたくさんの人々が助かりました。発災時には，避難を周囲に呼び掛けながら自分が率先して避難者となることが大切です。
社会への参画意識	中学生は支援・復興の大きな力として貢献することができます。地域と積極的に関わっていくことは，自分たちの成長にもつながります。

2 東日本大震災の記録

1　地震の概要　　P 26参照

2　全体の人的被害　　2019（平成31）年３月現在

	死者（人）	行方不明者（人）	負傷者（人）
東日本大震災	19,689	2,563	6,233

（消防庁災害対策本部）

3　仙台市の被災状況

○人的被害

①死　者　　1,002 名

②行方不明　　27 名

③負傷者　　2,277 名　　（重傷者276 名，軽傷者 2,001 名）

○建物被害

①　全壊　30,034棟　　②　大規模半壊 27,016棟

③　半壊　82,593棟　　④　一部損壊　116,046棟

○避難所の状況

①避難者数（最大）　105,947名（平成23年３月12日11:30時点）

②避難所数（最大）　288か所（平成23年３月14日8:00時点）

③避難所最終閉鎖日　　平成23年７月31日（宮城野区）

各地からの主な復興支援

○20大都市災害時相互応援に関する協定に基づく派遣（延べ18,694名）

東京都，札幌市，新潟市，さいたま市，千葉市，横浜市，川崎市，相模原市，　静岡市，浜松市，名古屋市，京都市，大阪市，堺市，神戸市，岡山市，広島市，

北九州市，福岡市　（避難所対応，復興計画策定支援，物資搬送，応急危険度判定，災害廃棄物処理支援，し尿処理，ごみ処理　等）

○18大都市水道局災害相互応援に関する覚え書き書による応援給水（延べ3,182名）

○全国からの都市ガス応援　約4,000名

○各都市からの行政職員派遣（罹災証明受付等被災者支援関係事務）

○世界各国・地域，国内各都市からの人的・物的支援

○陸上自衛隊による輸送支援・行方不明者捜索等

○DMAT（災害派遣医療チーム）医師　看護師派遣

仙台市内の東北地方太平洋沖地震による津波の浸水地域　　は，浸水した部分

仙台の自然災害年表・復興年表

	年	種別	出来事
平安	869（貞観11）年	地震	大地震（三陸沖，M8.0以上）。津波により約1,000人死亡。
江戸	1611（慶長16）年	地震	大地震（三陸沖，M8.1）。津波により1,783人死亡。「浪分神社」のほか，「念仏田」「波凪」などの地名に言い伝えが残る。
	1616（元和2）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.0）により，仙台城の櫓，石垣が崩れる。
	1623（元和9）年	噴火	蔵王山噴火。伊達政宗の七男（宗高）が噴火を鎮めるため刈田岳に登り祈る。
	1678（延宝6）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.5）により，東照宮などが壊れる。
	1717（享保2）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.5）により，仙台城の石垣が崩れる。
	1721（享保6）年	水害	大雨による洪水で，市内4か所で橋が落ちる。
	1747（延享4）年	水害	大風，大雨による洪水で，澱橋と中瀬橋が流される。
	1793（寛政5）年	地震	大地震（三陸沖，M8.0～8.4）。蒲生地区を津波が襲ったという言い伝えがある。
	1812（文化9）年	水害	大雨大洪水。死者116人。
	1835（天保6）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.0）。仙台城の石垣が崩れる。
		水害	大雨大洪水。大橋落ちる。民家2,416戸流失。
	1855（安政2）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.0～7.5）。
	1861（文久1）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.4）。
明治	1889（明治22）年	水害	大洪水。根白石村で大きな被害。
	1896（明治29）年	地震	明治三陸地震津波（三陸沖，M8.2）。蒲生にも津波が来る。
	1897（明治30）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.4）
	1910（明治43）年	水害	台風による大雨で市内約1,300戸が浸水。
大正	1923（大正12）年	地震	関東大震災発生。この後，震災の避難民のために，現在の文化町に住宅が建設される。
昭和	1933（昭和8）年	地震	昭和三陸地震（三陸沖，M8.1）。
	1936（昭和11）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.4～7.7）。
	1947（昭和22）年	水害	カスリン台風。県内約30,000戸に被害が出る。
	1948（昭和23）年	水害	アイオン台風。市内約3,000戸に被害が出る。
	1950（昭和25）年	水害	台風11号による大洪水で堤防が決壊。市内5,000戸以上に被害。
	1978（昭和53）年	地震	宮城県沖地震（M7.4）。県内死者27人。負傷者約10,000人。
	1986（昭和61）年	水害	台風10号による大雨。（8.5豪雨）被害住家約5,500棟。
平成	2003（平成15）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.1）
	2005（平成17）年	地震	大地震（宮城県沖，M7.2）
	2011（平成23）年	地震	3月11日　14：46　東北地方太平洋沖地震発生（M9.0） 14：49　岩手県・宮城県・福島県に大津波警報 15：55　仙台港に高さ7.1mの津波到着 3月12日　福島第一原子力発電所で爆発事故発生
		地震	4月7日　余震（宮城県沖，M7.2）震度6強
	2015（平成27）年	水害	9月　関東・東北豪雨　台風18号。県内でおよそ1,800戸に被害。

復旧・復興の歩みを確認しよう

2011（平成23）年	
3月18日	電力　一部地域を除き復旧完了
4月13日	仙台空港　発着便暫定運行再開
4月16日	都市ガス　一部地域を除き復旧完了
4月18日	市営バス　一部地域を除き通常運行再開
4月29日	市営地下鉄　通常運行再開
	東北新幹線　全線復旧完了
4月中旬～下旬	市内小中学校　平成23年度　始業式・入学式
	簡易給食（パン・牛乳のみ）開始
5月	児童生徒による「故郷復興プロジェクト」スタート
	（学区内一斉清掃，校舎内外一斉清掃，挨拶運動等）
7月	児童生徒による「復興サミット」開催
	（四つの地区で代表児童生徒が集まり，全市一斉に実施する活動内容を検討）
7月31日	全避難所閉所
8月	仙台七夕まつりへの参加（折り鶴の七夕飾り制作～以降継続）
11月	各学校にて応援旗の制作と掲示，復興プロジェクトのセレモニー
	（各学校において合唱，DVDメッセージ，黙祷，旗の披露等）
	※以降，各学校で特色ある小中・地域連携活動を行う
2013（平成25）年	
7月	復興ソング発表　小学校　「希望の道」
	中学校　「仲間とともに」
2015（平成27）年	
3月	第3回国連防災世界会議が仙台で開催
12月	地下鉄東西線開通（荒井駅～八木山動物公園駅）
2016（平成28）年	
2月13日	「せんだい3.11メモリアル交流館」全館オープン
3月	中野小学校閉校
4月	荒浜小学校統合（七郷小学校へ）
2017（平成29）年	
4月	東六郷小学校統合（六郷小学校へ）
4月30日	「震災遺構 仙台市立荒浜小学校」一般公開

※東北地方太平洋沖地震が引き起こした災害を東日本大震災という。

作成委員（令和２年２月現在）

監　修	東京学芸大学	教授	渡邉　正樹
編集アドバイザー（五十音順）	東北大学　災害科学国際研究所	所長	今村　文彦
	宮城教育大学教職大学院	教授	佐藤　静
	東北大学　災害科学国際研究所	教授	佐藤　健
	河北新報社編集局	元編集委員	寺島　英弥
委員長	仙台市立東六番丁小学校	校長	猪股由美子
副委員長	仙台市立人来田中学校	校長	佐藤　丈春
学年部チーフ	仙台市立大沢中学校	教頭	廣島　利夫
委員（五十音順）	仙台市立五橋中学校	主幹教諭	相澤　克広
	仙台市立中野中学校	教諭	色摩　理好
	仙台市立折立中学校	教諭	藤島　玄介
	仙台市立東華中学校	教諭	若生　知宏
事務局	仙台市教育センター		

作成協力　仙台市立高砂中学校　仙台市立六郷中学校
仙台市まちづくり政策局
神戸市教育委員会　公益社団法人MORIUMIUS
花と緑の力で3.11プロジェクトみやぎ委員会

発行協力　近野　兼史　氏（公益財団法人　近野教育振興会元理事長）

資料提供　東北大学災害科学国際研究所　東北大学附属図書館
東北学院大学　河北新報社　仙台管区気象台　仙台市博物館
清水建設株式会社　駐仙台大韓民国総領事館
兵庫県立舞子高等学校　東京大学地震研究所　仙台建設業協会
海洋研究開発機構　東京カートグラフィック株式会社
西尾市岩瀬文庫　宮帯出版社　リアス・アーク美術館
地震調査研究推進本部地震調査委員会　仙台市内小中学校
神戸市保健福祉局総務部人権推進課　仙台市関係機関

3.11から未来へ　第８刷発行：令和２年３月31日

発　行　仙台市教育委員会
編　集　仙台市教育センター　〒983-0825　仙台市宮城野区鶴ヶ谷北１丁目19-1

デザイン・印刷／ハリウ コミュニケーションズ株式会社
〒984-0011　仙台市若林区六丁の目西町２番12号　TEL 022-288-5011㈹