

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

- ① 東北地方太平洋沖地震発生 4
- ② 復興^かに駆ける 6
- ③ 一歩一歩 力強く 語り部として 8

第2章 復興への歩み

- ① 絆^{きずな}を力に一歩ずつ 10
- ② 約 束 12
- ③ 私たちも立ち上がる 14
- ④ 助け合うってすばらしい 16
- ⑤ とともに育つ 18
- ⑥ 花と緑で人々に笑顔を 20
- ⑦ 仙台市の復興状況を知ろう 22

第3章 地震のメカニズム

- ① 世界でも自然災害のリスクが高い日本 24
- ② 3.11の地震を科学の目でとらえよう 26
- ③ 地震に備えよう 28
- ④ 仙台平野 災害の歴史を学ぼう 30
- ⑤ 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

- ① 一人一人が災害に備える 34
- ② 自分を守る 36
- ③ 様々な自然災害に備える 38
- ④ 家庭でできる災害への備え 40
- ⑤ 災害心理について学ぼう 42
- ⑥ 知っておきたい心^{しんぱい}肺^{そせい}蘇生の方法とAEDの使用 44
- ⑦ 心の健康を守るために 46

第5章 共助の一翼^{にな}を担う

- ① 心を満たす食べ物を届ける 48
- ② 地域の一員として 50
- ③ 1.17から3.11へ 52
- ④ 心に寄り添う 54
- ⑤ がんばれ日本！ 世界は日本と共にある 56

第6章 資 料

- ① 防災知識をチェックしよう 58
- ② 学びの窓・東日本大震災の記録 60
- ③ 仙台の自然災害年表・復興年表 62