

災害時学校支援チーム おかやま ハンドブック



©岡山県「ももっち・うらっちと仲間たち」

岡山県教育委員会

はじめに

平成 30 年 7 月豪雨では、7 月 5 日（木）から 7 月 7 日（土）にかけて、西日本を中心に全国的に広い範囲で記録的な大雨となり、岡山県にも断続的な雨をもたらしました。

この豪雨により、県内では、堤防の決壊や河川の氾濫による浸水、土砂崩れ等が相次ぎ、岡山市や倉敷市などを中心に甚大な被害に見舞われました。幸いにも、児童生徒及び教職員に死者・行方不明者はいなかったものの、多くの児童生徒が被災するとともに、県立学校 17 校、市町村立学校 58 校が被害に遭いました。また、被災地の学校では、発災直後から、避難所運営や学校再開、心のケア等、様々な課題に手探りで対応することになりました。

当時、国や自治体、ボランティアの方々をはじめ、全国の皆様から多大な御支援を賜りました。特に、避難所となった学校では、兵庫県「震災・学校支援チーム（EARTH）」により様々な支援を受けました。心から感謝申し上げます。

令和 4 年 3 月、本県においても、豪雨災害の経験と教訓を生かして、災害時の学校運営や防災について、専門的知識や実践的対応能力を備えた教職員等で構成する「災害時学校支援チームおかやま」を発足しました。県内で大規模自然災害が発生した場合に、被災地の学校教育の早期再開や児童生徒の心のケアを支援するとともに、平時には、学校における防災体制の整備や防災教育の推進を図ります。

本書は、兵庫県教育委員会の「EARTH ハンドブック」及び熊本県教育委員会の「大規模災害発生時における学校再開と心のケアハンドブック」を基に、両教育委員会の御協力により、作成したものです。

今後、「災害時学校支援チームおかやま」のチーム員及び学校関係者が本書を有効に活用し、大規模災害時における被災地の学校への支援活動や各学校の防災体制・防災教育の充実が図られることを願っています。

令和 5 年 3 月

岡山県教育委員会教育長 鍵本 芳明

目 次

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| I 章 平成30年7月豪雨災害の概要 | 1 |
| 1 平成30年7月豪雨災害の発生状況 | 2 |
| 2 教育分野における被害の概要 | 3 |
| II 章 「災害時学校支援チームおかやま」の派遣 | 7 |
| 1 災害派遣の流れ | 8 |
| 2 派遣照会と回答 | 9 |
| 3 派遣メンバーに選ばれたとき | 10 |
| 4 災害派遣時の準備物チェックリスト | 11 |
| 5 被災地での活動一覧 | 12 |
| 6 事務局の対応 | 13 |
| III 章 発災直後の被災地における活動 | 15 |
| 1 発災から平常に向けた活動の流れ | 16 |
| 2 避難所運営の支援 | 17 |
| (1) 避難所開設から運営へ | 17 |
| (2) 避難者の受け入れ | 18 |
| (3) 避難者数の把握と報告 | 20 |
| (4) 災害時要援護者への対応 | 21 |
| (5) 自治組織づくり | 23 |
| (6) 生活秩序の管理と苦情等への対応 | 24 |
| (7) 避難者への問い合わせや情報提供 | 26 |
| (8) 救援物資等の受け入れと配布 | 28 |
| (9) ボランティアの受け入れ方 | 29 |
| 3 食事の支援 | 32 |
| (1) 非常時における食事 | 32 |
| (2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援 | 33 |
| (3) 食事に配慮を要する人への対応 | 35 |
| 4 学校再開に向けた支援 | 36 |
| (1) 学校の早期再開までの流れ | 36 |
| (2) 応急教育に向けた流れ(例) | 38 |
| (3) 施設・設備の被害状況調査 | 40 |
| (4) 校区の被害状況調査 | 41 |
| (5) 災害情報の収集と発信 | 42 |
| 5 心のケアの支援 | 43 |
| (1) 災害による心身の変化と対応 | 43 |
| (2) 災害による心的ストレス | 45 |
| (3) 教職員への心のケア・サポート | 49 |
| 6 チーム員自身のセルフケア | 52 |

IV章 学校再開後の支援 53

- 1 応急教育の実施 54
 - (1) 応急教育 54
 - (2) 避難所との共存・解消の手順 56
- 2 学校給食の再開 57
 - (1) 学校給食再開の手順 57
 - (2) 学校給食再開後の食の支援 58
- 3 学校再開後の心のケア 59
 - (1) 基本的な対応 59
 - (2) 発達段階に応じた心のケア 60
 - (3) 教師ならではの心のケア 62
 - (4) 教師ができる心のケア 65
 - (5) 防災教育と心のケアの融合的取組 67
- 4 災害発生後の事務手続き 69

V章 平時の活動 71

- 1 防災に関するキャパシティ・ビルディング 72
- 2 チーム員としての心構えと備え 73
- 3 講師派遣 75
- 4 防災体制の充実 76
 - (1) 開放施設の明確化と開放順位の設定 76
 - (2) 避難所協力班の組織化と訓練 80
 - (3) 学校防災マニュアルの整備改善 82
 - (4) 避難訓練の工夫改善 83
 - (5) 施設・設備等の安全管理 84
- 5 防災教育の推進 85
 - (1) 地域素材を生かした防災教育の推進 85
 - (2) ボランティア活動の実施 86
 - (3) 「食」を通じた防災教育 87
 - (4) 心のケアへの理解 88

VI章 心のケア関係資料 89

- 1 心と体の健康観察実施方法 90
- 2 大変な出来事があったあと、やってみよう！ 91
- 3 リラクセーションの実際 93
 - (1) 眠りのためのリラクセス法 93
 - (2) 落ち着くための3つの方法 96
 - (3) 絆のワーク 98
 - (4) 簡易自律訓練法 99
- 4 健康アンケート 100
 - (1) けんこうアンケート【小学校1・2年生用】 100
 - (2) けんこうアンケート【小学校3年生用】 101
 - (3) 健康アンケート【小学校4年生以上用】 102
 - (4) 健康アンケート【中・高校生用】 103

| | | |
|-----|----------------------------------|-----|
| 5 | 心と体の健康観察 | 104 |
| (1) | 心と体の健康かんさつ(小学生用) | 104 |
| (2) | 心と体の健康観察(中・高校生用) | 106 |
| (3) | 保護者から見た子どもの心と体のチェックシート | 108 |
| (4) | Mentalandphysicalhealthchecklist | 110 |
| 6 | 心と体の個人記録票 | 112 |

Ⅶ章 データバンク 115

| | | |
|-----|----------------------|-----|
| 1 | 関係連絡先・ホームページ等 | 116 |
| 2 | 救急法 | 118 |
| 3 | 関係法令等 | 125 |
| (1) | 災害対策等関係法令及び規則 | 125 |
| (2) | 学校の避難所指定及び避難所運営 | 126 |
| 4 | 資料及び様式集 | 127 |
| (1) | 避難所運営関係資料 | 127 |
| ① | 避難誘導呼びかけ文例 | 127 |
| ② | 避難者家族票 | 128 |
| ③ | 在宅被災者リスト・災害時要援護者リスト | 129 |
| ④ | 避難所における災害時要援護者への援助方針 | 130 |
| ⑤ | 避難所開設状況報告書 | 131 |
| ⑥ | 食料等物品要請書・受領書・救援物資管理表 | 132 |
| ⑦ | 避難者一覧表・ボランティア受付簿 | 133 |
| ⑧ | 避難所での対応例 | 134 |
| ⑨ | ペットの飼い主の皆さんへ | 135 |
| ⑩ | 緊急時連絡 | 136 |
| ⑪ | 避難所における生活の基本的ルール | 137 |
| ⑫ | 避難所運営委員会運営規約(例) | 138 |
| ⑬ | 避難所日誌 | 140 |
| ⑭ | 学校施設・設備表示(例) | 141 |
| (2) | 食の支援関係資料 | 145 |
| ① | 食支援活動チェック表 | 145 |
| ② | 避難所の食事で気をつけること | 149 |
| ③ | 食事についてのアンケート | 150 |
| (3) | 学校再開に向けての関係資料 | 151 |
| ① | 施設・設備の点検チェック表 | 151 |
| ② | 引き渡しカード・避難先一覧表 | 153 |
| ③ | 建物被害状況チェックシート | 154 |
| ④ | 避難所としての開放区域 | 155 |
| ⑤ | 当面の予定と教科書等不足調査 | 156 |
| ⑥ | 災害状況報告書 | 157 |
| ⑦ | 転出者・転入者一覧表 | 158 |
| ⑧ | 学校再開のお知らせ | 159 |
| (4) | チーム員派遣報告書(兼引継ぎ書) | 160 |
| (5) | 主な参考文献等 | 161 |

自分の情報

名前（ふりがな）

生年月日・性別 年 月 日（ 歳）

血液型 A B O AB Rh + -

アレルギー・持病

服用している薬

住所 〒

自宅電話 - -

携帯電話 - -

学校・勤務先 〒

- -

緊急連絡先 〒

- -

I章

平成30年7月 豪雨災害の概要



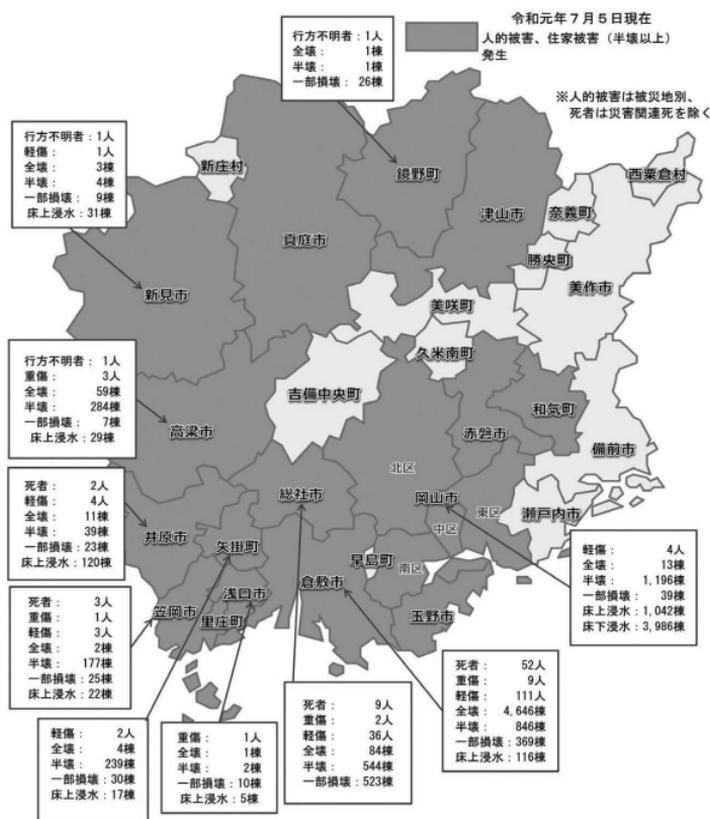
平成30年7月豪雨で被災した学校

1 平成30年7月豪雨災害の発生状況

平成30年7月豪雨は、7月3日から4日にかけて九州西方海上から対馬海峡を通り、日本海で温帯低気圧になった台風第7号の影響を受け、梅雨前線の活動が活発化し、複数の線状降水帯が発生して、広範囲かつ長期にわたる記録的大雨となった。それに加え、局地的な豪雨が同時多発的に発生し、西日本各地に平成最悪の豪雨災害とされる甚大な被害をもたらした。

特に、7月5日から7日にかけての大雨により、歴史的に災害が少ないと言われていた岡山県においても、24市町村に大雨特別警報が発表され、多くの観測地点で時間降水量の極値を記録するなど、甚大な水害・土砂災害が発生した。

8か所に及ぶ堤防決壊による浸水被害が広範囲に及んだ倉敷市真備町を中心に、県内の死者・行方不明者数は60名を超え、最大避難者数は約4,000人に上るなど、平成に入って最大規模の被害となった。



2 教育分野における被害の概要

平成30年7月豪雨では、幸いにも、児童生徒及び教職員に死者・行方不明者はいなかったものの、多くの児童生徒が被災するとともに、文教施設関連では、県立学校施設17件、市町村立学校施設58件、社会教育施設11件、文化財29件が被害を受けた。

被害の内容としては、学校等の床上浸水、床下浸水が多く、他には学校用地等のがけ崩れによる土砂の流入が見られた。

特に、倉敷市真備町に所在する幼稚園3園、小学校6校、中学校2校、高等学校1校、特別支援学校1校については、1学期中に再開できず、7月9日から臨時休業したまま夏季休業に入ることとなった。県内全ての公立学校園が再開したのは、夏季休業が明けた9月3日からであった。

被災により、校舎が使用できなくなった幼稚園2園、小学校3校、中学校2校、高等学校1校、特別支援学校1校については、長期間にわたり、他校園やプレハブ校舎での教育活動（授業）を余儀なくされた。

県立学校施設被害状況

| 施設名 | 被害の概要等 |
|-------------|----------------------------------|
| 岡山朝日高等学校 | 用水路の増水により法面陥没 |
| 高松農業高等学校 | 果樹園付近の法面が崩壊 |
| 岡山御津高等学校 | 学校敷地、産振棟及び部室が浸水 |
| 津山高等学校 | 寄宿舎法面が崩壊 |
| 笠岡商業高等学校 | 裏山の崖崩れによる校舎窓ガラス破損等 |
| 井原高等学校 | 裏山の崖崩れにより弓道場が損壊、グラウンドへ土砂流入 |
| 総社南高等学校 | 武道場軒の天板落下 |
| 高梁高等学校 | グラウンド裏の崖崩れ |
| 高梁城南高等学校 | 教職員住宅が床上浸水 |
| 林野高等学校 | グラウンド及び部室等が浸水 |
| 岡山大安寺中等教育学校 | 教職員住宅が床下浸水 |
| 岡山盲学校 | ため池に土砂流入、ネットフェンス傾斜 |
| 岡山聾学校 | 幼稚園校舎が浸水 |
| 岡山東支援学校 | グラウンド及び実習地が浸水 |
| 倉敷まきび支援学校 | 敷地全体が浸水（建物1階部分、バス、厨房機器、受電設備等の浸水） |
| 西備支援学校 | 農場実習地が陥没 |
| 東備支援学校 | グラウンドが浸水 |

市町村立学校施設被害状況

| 設置者名 | 施設名 | 被害の概要等 |
|------|----------|----------------------------|
| 岡山市 | 平島幼稚園 | 園舎が床上浸水 |
| 岡山市 | 角山幼稚園 | 屋外倉庫が浸水 |
| 岡山市 | 浮田幼稚園 | 屋外倉庫が浸水 |
| 岡山市 | 平島小学校 | 校舎、体育館が床上浸水、床、備品類の破損 |
| 岡山市 | 角山小学校 | 校舎が床下浸水 |
| 岡山市 | 御休小学校 | 校舎が床下浸水 |
| 岡山市 | 桃丘小学校 | 校地法面が地すべり |
| 岡山市 | 野谷小学校 | 給食調理場の一部が浸水、敷地内へ泥水流入 |
| 岡山市 | 富山小学校 | 体育倉庫、プールのトイレ、更衣室、受電室が浸水 |
| 岡山市 | 大宮小学校 | 土砂崩れ（校舎から体育館への通路の石垣上部） |
| 岡山市 | 千種小学校 | 体育館北側斜面が崩落 |
| 岡山市 | 礎神小学校 | プール倉庫、トイレ、運動場体育倉庫が浸水 |
| 岡山市 | 浮田小学校 | 職員トイレが床上浸水、敷地、運動場、体育倉庫が浸水 |
| 岡山市 | 京山中学校 | 地下駐輪場、プールのトイレ及び通路が浸水 |
| 岡山市 | 上道中学校 | 敷地内の大量の土が流出 |
| 倉敷市 | 川辺幼稚園 | 園舎が床上浸水 |
| 倉敷市 | 箭田幼稚園 | 園舎が床上浸水 |
| 倉敷市 | 呉妹幼稚園 | 園舎が床上浸水 |
| 倉敷市 | 下津井東小学校 | 土砂が校舎の近くまで流入 |
| 倉敷市 | 川辺小学校 | 学校が床上浸水 |
| 倉敷市 | 箭田小学校 | 学校が床上浸水 |
| 倉敷市 | 玉島南小学校 | プール西側の法面崩壊により市道に土砂流出 |
| 倉敷市 | 真備東中学校 | 学校が床上浸水 |
| 倉敷市 | 真備中学校 | 学校が床上浸水 |
| 倉敷市 | 児島中学校 | 運動場・テニスコート間の法面崩壊 |
| 倉敷市 | 郷内小学校 | 校舎裏の一部が陥没 |
| 倉敷市 | 真備陵南高等学校 | 学校が床上浸水 |
| 倉敷市 | 真備共同調理場 | 調理場の一部が床上浸水 |
| 津山市 | 加茂中学校 | 屋内運動場（卓球場）が床上浸水、電話交換機故障 |
| 玉野市 | 日比小学校 | 学校敷地内の土砂崩れ |
| 玉野市 | 玉中学校 | 学校敷地内の土砂崩れによる武道場への浸水 |
| 玉野市 | 玉野商工高等学校 | 水路の石積が崩落 |
| 笠岡市 | 金浦小学校 | 学校が床上浸水 |
| 笠岡市 | 北川小学校 | 体育館が床上浸水、浄化槽（プロワー）被災 |
| 笠岡市 | 金浦中学校 | 学校が床下浸水、浄化槽（電気系統）被災 |
| 笠岡市 | 北木中学校 | 教職員住宅に土砂流入 |
| 井原市 | 大江小学校 | 土砂崩れにより、補助プールに土砂流入 |
| 井原市 | 井原中学校 | 学校用地の斜面が崩れ、土砂等がグラウンドへ流入 |
| 井原市 | 美星中学校 | 学校用地の斜面が崩れ、土砂等が校舎付近まで流入 |
| 総社市 | 昭和幼稚園 | 園舎が床上浸水 |
| 総社市 | 神在小学校 | アルミ工場の事故の関係でガラス破損 |
| 総社市 | 新本小学校 | 裏山が崩壊 |
| 総社市 | 昭和小学校 | 学校が床上浸水 |
| 高梁市 | 高梁小学校 | 校舎の一部に土砂が流入、エレベーター故障 |
| 高梁市 | 玉川小学校 | 校舎及び体育館が床下浸水、プール浸水 |
| 高梁市 | 富家小学校 | 体育館が床上浸水、プール浸水 |
| 高梁市 | 津川小学校 | 水路の氾濫により学校敷地が浸水 |
| 高梁市 | 巨瀬小学校 | 石積みが崩落し、運動場に流入 |
| 高梁市 | 高梁中学校 | テニスコートへ土砂流入 |
| 新見市 | 上市小学校 | グラウンド裏の法面崩壊 |
| 瀬戸内市 | 糞掛小学校 | 駐車場上部法面の石積擁壁が崩落 |
| 瀬戸内市 | 行幸小学校 | 運動場が直径2m程度陥没 |
| 瀬戸内市 | 長船中学校 | テニスコート付近の法面崩壊 |
| 赤磐市 | 赤坂中学校 | 裏山法面の崩壊により学校敷地内への土砂流入 |
| 真庭市 | 余野小学校 | 体育館裏の法面崩壊 |
| 真庭市 | 勝山中学校 | 校舎裏山の法面崩壊 |
| 矢掛町 | 中川小学校 | 学校が床上浸水、防球ネット・ブロック塀・フェンス倒壊 |
| 美咲町 | 旭小学校 | グラウンド等に土砂流入 |

臨時休業したまま夏季休業に入った学校園

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| 倉敷市立川辺幼稚園 | 倉敷市立箭田幼稚園 | 倉敷市立呉妹幼稚園 |
| 岡山市立平島小学校 | 倉敷市立川辺小学校 | 倉敷市立岡田小学校 |
| 倉敷市立園小学校 | 倉敷市立二万小学校 | 倉敷市立箭田小学校 |
| 倉敷市立呉妹小学校 | 倉敷市立真備東中学校 | 倉敷市立真備中学校 |
| 倉敷市立真備陵南高等学校 | 県立倉敷まきび支援学校 | |

被災により長期間、校舎が使用できなくなった学校園の対応

| 学校園名 | 学校園復旧までの対応 | プレハブ校舎完成までの対応 | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------|
| 倉敷市立川辺幼稚園 | 倉敷市立園幼稚園で教育活動再開 | | |
| 倉敷市立箭田幼稚園 | 倉敷市立二万幼稚園で教育活動再開 | | |
| 倉敷市立川辺小学校 | 倉敷市立園小学校敷地内に設置したプレハブ校舎で教育活動再開 (10/9) | 倉敷市立連島東小学校、倉敷市立連島東幼稚園で受入 | |
| 倉敷市立箭田小学校 | 倉敷市立二万小学校敷地内に設置したプレハブ校舎で教育活動再開 (10/9) | 倉敷市立玉島小学校、県立玉島高校で受入 | |
| 矢掛町立中川小学校 | 矢掛町立川面小学校で教育活動再開 | | |
| 倉敷市立真備東中学校 | 自校敷地内に設置したプレハブ校舎で教育活動再開 (10/1) | 倉敷市立露丘小学校で受入 | |
| 倉敷市立真備中学校 | 倉敷市立真備東中学校敷地内に設置したプレハブ校舎で教育活動再開 (10/1) | 倉敷芸術科学大学で受入 | |
| 倉敷市立真備陵南高校 | 自校敷地内に設置したプレハブ校舎で教育活動再開 (10/9) | 倉敷市立工業高校、県立倉敷工業高校で受入 | |
| 県立倉敷まきび支援学校 | 知的障害 | 小学部 | 県立岡山南支援学校で教育活動再開 |
| | | 中学部 | 倉敷市立倉敷支援学校で教育活動再開 |
| | | 高等部 | 自校敷地内に設置したプレハブ校舎で教育活動再開 (9/10) |
| | 肢体不自由 | 県立早島支援学校で教育活動再開 | |

水没した県立倉敷まきび支援学校の校舎
(平成30年7月8日)災害廃棄物集積場となった倉敷市立真備東
中学校運動場 (平成30年7月19日)

Ⅱ章

「災害時学校支援チーム おかやま」の派遣

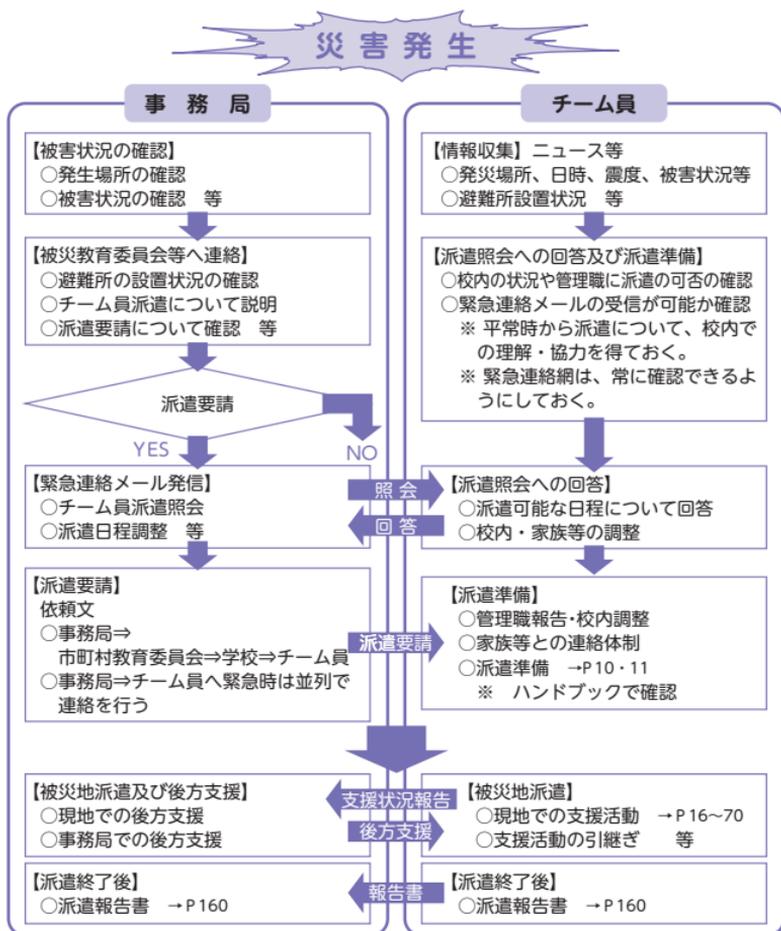


避難所運営を支援するEARTH員
(平成30年7月豪雨災害時)

1 災害派遣の流れ

II章

「災害時学校支援チームおかやま」の派遣



※事務局対応 →P13へ

参考 災害発生時の被災地派遣の前に

校内におけるチーム員の活動への理解が必要なことから、平常時に積極的な活動を行うことが必要である。教職員や管理職とのコミュニケーションを積極的にとりながら広報活動を行うとともに、防災教育の推進及びチーム員の活動への理解と協力を得るように心がける。

参考 「災害時学校支援チームおかやま」の周知の必要性

いろいろな場面でチームに関する説明を実施している。派遣時においてもチームの活動の説明が必要であることから、日常や派遣準備段階においてハンドブックを読み返すとともに、あらゆることに対応できるように準備しておく。

2 派遣照会と回答

- ★ 大規模災害発生時には、派遣要請があるものとする。
- ★ メーリングリストで派遣照会があるため、メーリングリストの確認を怠らない。
- ★ 派遣照会があった場合には、可否を必ず事務局へ回答する。

○大規模災害発生後

- ・事務局が派遣を検討する段階で、チーム員に派遣の可否を照会する。
 - ・チーム員は大規模災害が発生した場合には、派遣要請があるものとする。
 - ・派遣照会があった場合には、直近の業務の予定を確認するとともに授業や校務の振替を検討する。
- ※ 派遣照会は直近の1か月程度の派遣の可否を尋ねることが多いので、幅広く日程調整を検討すること。
- ※ 派遣照会があった場合には、学年団等と調整が可能かを確認すると同時に、管理職の了解を得て回答を行うこと。
- ※ 今回の派遣が不可の場合であっても、次回の派遣照会を行うことが多いので、引き続き派遣要請に備えておく。

参考 初めて派遣された EARTH 員の言葉

- ・初めての派遣で右も左も分からず、1日1日を過ごしていた。そんな中、先輩 EARTH 員の学校を見る冷静な判断力と力強い行動力を見てると、「自分でもできるのではないか」と自分自身の使命感のようなものが芽生えてくるのを感じた。
- ・初めての派遣となったが、参加している EARTH 員の意識が高く、自分に何ができるかという想いがあり、さらに力をつけたいと思うようになった。
- ・初めての学校訪問時は緊張したが、ペアの先生のリードが非常に頼もしく、自信をもって活動できた。

「平成 28 年熊本地震に派遣された EARTH 員の報告書」より

3 派遣メンバーに選ばれたとき

- ★ 授業の振替等、管理職をはじめ職場の調整をする。
- ★ 出発直前まで正確な情報収集に努める。
- ★ 準備物は災害派遣の場所、季節、災害発生後の経過日数、災害の種類等によって適宜考慮する。

○出発前準備

災害発生後の現地は大きく混乱しており、情報は錯綜し、生活の基盤（道路・鉄道・上下水道・送電網・港湾・ダム・通信施設など）も壊滅的であることを想定し、現地では各種物品も入手できないと考えておくこと。

- ・管理職を含め、職場との打ち合わせを行う。
- ・情報の収集（災害状況の確認等）
- ・派遣現地の地理を把握する。
- ・派遣に際して必要な物品を確認し、準備する。
- ・移動手段や宿泊・食料の準備をする。

○事務局が被災地に行く前に収集し提供する情報、資料

<現地に関すること>

- ・道路地図、地形図
- ・鉄道ダイヤ、道路交通情報
- ・現地の教委、学校や児童生徒情報

<災害に関すること>

- ・現地災害対策本部発表資料
- ・新聞報道
- ・先遣隊等からの情報

※ 出発までの時間が限られているので、できる範囲で情報を収集する意識をもつことが大切。また、状況は刻一刻と変化しているので、その場の状況に応じてチームで判断しなければならない。

4 災害派遣時の準備物チェックリスト

1 チーム員として持っていくべきもの

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> チーム帽子 | <input type="checkbox"/> チームベスト |
| <input type="checkbox"/> チーム員証 | <input type="checkbox"/> 保険証 |
| <input type="checkbox"/> チームハンドブック | |

2 生活・活動するために必要なもの

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 長袖シャツ・長ズボン | <input type="checkbox"/> 着替え |
| <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器） | <input type="checkbox"/> 救急用品・医療品 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> カップ（上下別） |
| <input type="checkbox"/> 非常食（ α 化米、シリアル等） | |
| <input type="checkbox"/> 水（ペットボトル） | |

3 あると便利なもの

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 防寒コート | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 上靴 |
| <input type="checkbox"/> バインダー（ペーパーホルダー） | <input type="checkbox"/> 付箋（7cm×7cm程度のもの） |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 名刺 | <input type="checkbox"/> デジタルカメラ |

4 状況に応じて必要な物

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 寝袋 |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> 小型ラジオ（手回し発電式） | <input type="checkbox"/> タブレットパソコン |
| <input type="checkbox"/> ポンチョ | <input type="checkbox"/> 安全靴 |
| <input type="checkbox"/> ウエストポーチ | <input type="checkbox"/> バンダナ |
| <input type="checkbox"/> 調理用使い捨て手袋 | <input type="checkbox"/> 無線ルーター（Wi-Fi ルーター） |
| <input type="checkbox"/> ラップフィルム | <input type="checkbox"/> 食器（コップ） |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> 耳栓 |
| <input type="checkbox"/> アイマスク | <input type="checkbox"/> USB フラッシュメモリー |
| <input type="checkbox"/> 予備バッテリー（USB 機能付） | |
| <input type="checkbox"/> プレゼン資料（講師対応用） | |

5 事務局が持って行く物

- チームハンドブック（提供用）
- その他提供する資料（ロードマップ例、心のケア資料等）
- 現地地図
- パソコン（タブレットパソコン） 等

※ スマートフォンがあれば活動しやすい

5 被災地での活動一覧

II章

「災害時学校支援チームおかやま」の派遣

- ★ 災害時は様々な活動が求められることから、災害の種類、支援場所、要請の内容等に応じて臨機応変に対応する。
- ★ 被災地の災害対策本部や学校の指示に従ってチームで行動する。
- ★ 活動の内容は事務局に報告する。→ P160 へ
- ★ 活動後にはセルフケアを行う。→ P52 へ

| 状況 | 学校教育 | 心のケア | 避難所運営 | 食事 |
|-------------|---|--|--|--|
| 災害の発生 | | 派遣要請・派遣の決定 | | |
| 学校災害対策本部の設置 | 支援活動の開始 | | | |
| | 具体的な支援活動の内容 | | | |
| 避難所開設 | <ul style="list-style-type: none"> ○学校の早期再開までの流れ P36 ○応急教育に向けた流れ P38 ○施設・設備の被害状況調査 P40 ○災害情報の収集と発信 P42 ○校区の被害状況調査 P41 ○災害発生後の事務手続き P69 ○教育環境整備 | <ul style="list-style-type: none"> ○災害による心身の変化と対応 P43 ○基本的な対応 P59 ○発達段階に応じた心のケア P60 ○教師ならではの心のケア P62 ○教職員への心のケア・サポート P49 子ども・教職員の心のケアの共通理解 | <ul style="list-style-type: none"> ○避難所開設から運営へ P17 ○避難者の受け入れ P18 ○災害時要援護者への対応 P21 ○避難者数の把握と報告 P20 ○自治組織づくり P23 ○生活秩序の管理と苦情等への対応 P24 ○救援物資等の受け入れと配布 P28 ○ボランティアの受け入れ方 P29 ○避難者への問い合わせや情報提供 P26 | <ul style="list-style-type: none"> ○非常時における食事 P32 ○食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援 P33 ○食事に配慮を要する人への対応 P35 ○学校給食再開の手順 P57 |
| 学校再開 | <ul style="list-style-type: none"> 応急教育の実施 | 子ども・教職員の心のケアの共通理解 | 避難所運営組織確立 | 簡易給食の開始 |
| | 支援活動の終了 | | | |

6 事務局の対応

(1) 派遣前

1 情報収集

- ① メディア等による情報収集
- ② 被災地教育委員会への問合せ
 - ・学校及び児童生徒被害状況の把握
 - ・支援要請内容

2 派遣実施の調整

- ・県防災担当部局との連携
- ・派遣日程の検討
- ・チーム員への準備連絡

3 連絡

- ① チーム員へ
 - ・派遣の可否についてメーリングリストを使い確認
(所属長の許諾)
 - ・派遣可能と回答したチーム員の中から派遣者を選考し、班を編制
 - ・派遣チーム員の所属長等への派遣依頼文書を発出
 - ・派遣日程や活動内容について派遣されるチーム員に連絡
- ② 被災地の教育委員会へ
 - ・支援内容の確認
 - ・日程調整
 - ・派遣先の学校との調整を依頼

4 現地活動のための準備

災害の種類・被害の程度、チームの目的や目的地、目的地までの距離によって異なるが、次の準備を行う。

- ① 事務局として準備する物品チェックリスト
 - チームハンドブック (提供用)
 - その他提供する資料
(ロードマップ例、心のケア資料等)
 - 現地地図
 - パソコン (タブレットパソコン) 等
- ② 移動手段や宿泊・食料の準備は、チーム員が行う。
被災地の状況等を勘察し、必要に応じて車を借り上げる。

5 その他

- ・記者発表

(2) 派遣活動中

1 派遣初日

- ① 出発時、集合場所において点呼・諸連絡
- ② 被災地教育委員会を訪問
- ③ 避難所となった学校等を訪問

2 派遣中

- ① 活動内容等の調整
- ② 派遣先の調整
- ③ 状況把握
- ④ 現地教育委員会との連携（派遣先の調整等）

(3) 派遣終了後

1 報告

- ① チーム員から
 - ・派遣報告書の受領 → P160 へ
- ② 被災地の教育委員会へ
 - ・支援内容についての振り返り
 - ・更なる派遣要請への対応

Ⅲ章

発災直後の被災地における活動

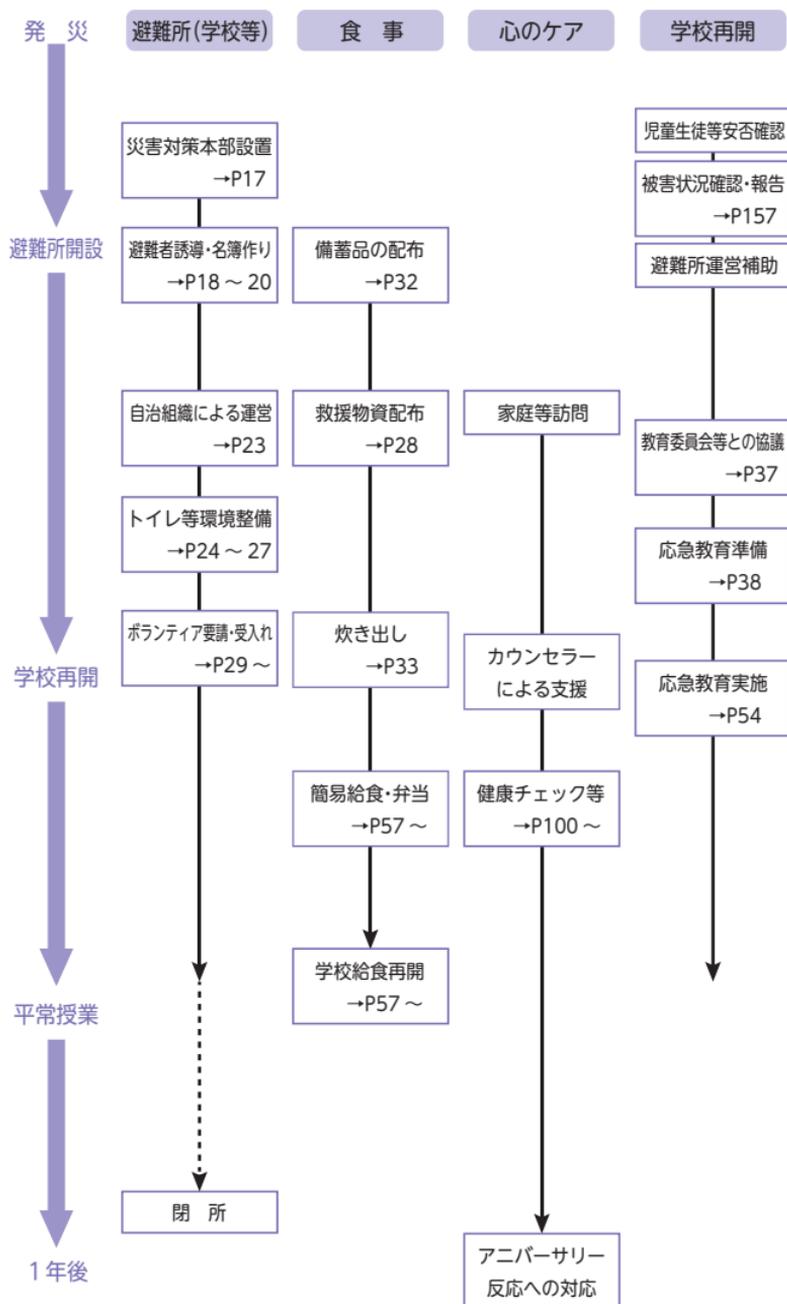


平成 30 年 7 月豪雨災害時に
避難所となった学校
(段ボールベッドを設置した体育館)

1 発災から平常に向けた活動の流れ

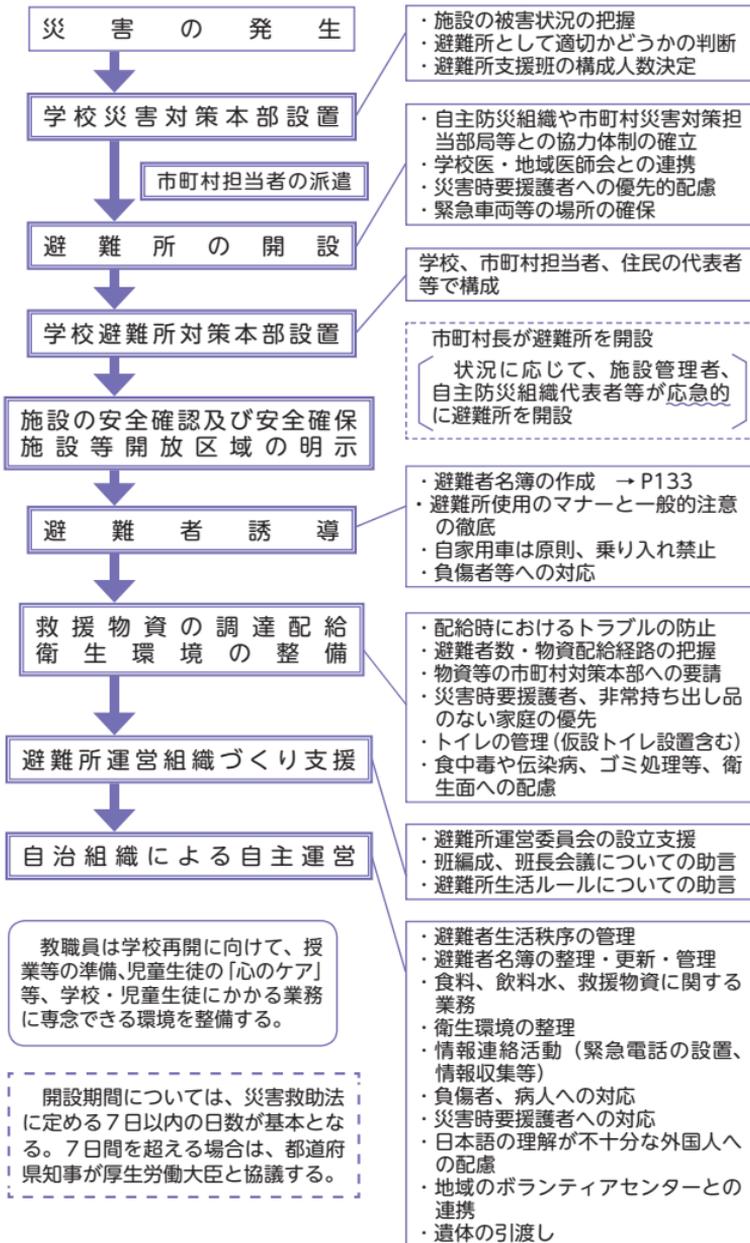
Ⅲ章

発災直後の被災地における活動



2 避難所運営の支援

(1) 避難所開設から運営へ



(2) 避難者の受け入れ

- ★ 施設の安全確認をした後、開放区域を明示する。
- ★ 災害時要援護者に配慮する。

1 人命を第一に考え、原則として以下の避難者を受け入れる

- (1) 住居を失った一般被災者
- (2) 住居を失った高齢者、障害者等の災害時要援護者
- (3) 通勤者等帰宅困難者
- (4) 外国人を含む観光客 等

2 避難場所

- (1) 安全確認の判定結果で、使用不可の建物の部屋には避難者を立ち入らせない。既に避難者がいる場合は移動させる。
- (2) 避難者 1 人あたりの避難スペースは以下の最低面積を参考に適切に公平に対処する。



1 m²…被災直後の一時避難段階で座った状態程度の占有が可能な面積。
(1 教室 50 ～ 60 名)



2 m²…緊急対応期段階での就寝可能な面積。
世帯ごとに間仕切りを用意する。
(1 教室 30 名)



3 m²…避難所生活が長期化し、荷物置き場を含めた占有が可能な面積。更衣室(授乳所)等を確保し、避難者のプライバシーを確保する。
(1 教室 20 名)

- (3) 災害時要援護者の避難場所はできるだけ 1 階に設置し、利便性に配慮する。
- (4) ペット同伴の避難者に配慮する。→ P25・135 へ
- (5) トイレの必要数確保に努める。→ P25 へ

参考 避難所の開設

1 阪神・淡路大震災時

阪神・淡路大震災では、学校施設が多くの人々の避難場所として大きな役割を果たした。1月23日には1150カ所の避難所に約32万人が避難したが、このうち公立学校への避難者数は約18万人で、避難者全体の約6割を占めた。

地震発生が夜明け前であったため、県や市の災害対策本部の設置には時間を要した。寒さと引き続き起こる余震の恐怖から、人々のほとんどは避難所として指定されているか否かにかかわらず、広くて安全そうな場所に避難し、結果的に学校施設、特に小中学校に集中することとなった。

〔震災を越えて－教育の創造的復興10年と明日への歩み－〕より

2 東日本大震災時

ある小学校では、仙台駅を閉め出された社員や近くの会社の従業員が学校に押し寄せ、収容想定人数の4倍を超える避難者への対応となった。

開放した体育館で提供できたのは、1人が膝を抱えて座ることができる程度のスペースであった。さらに開放した昇降口や特別教室にも避難者があふれかえる状況であった。

〔3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録〕より

3 平成28年熊本地震時

市町村が開設した避難所には、最大で183,882人（県人口の約1割、平成28年4月17日午前9時30分時点）が避難した。さらに、避難所以外の施設への避難や、商業施設の駐車場・公園・グラウンド等での車中避難、自宅の軒先への避難が発生し、頻発する余震活動の影響から避難所の開設期間は長期化した。

（市町村が設置した全避難所が閉鎖されたのは平成28年11月18日）

4 平成30年7月豪雨災害時

ある学校では、体育館に180人の避難者を受け入れる想定であったが、実際には2,000人以上の避難者が押し寄せ、教室等を開放せざるを得ない状況となった。

想定以上の避難者や物資の配布、支援の受け入れ等、大量の業務の発生により避難所は混乱し、市町村から派遣される職員だけでは対応できない状況であった。

〔平成30年7月豪雨災害における対応検証報告書〕より



阪神・淡路大震災時の避難所



平成28年熊本地震時の車中避難



平成30年7月豪雨災害時の避難所

(3) 避難者数の把握と報告

- ★ 避難者数の正確な把握はすべての支援の基礎となる。
- ★ 時点データを随時更新し報告する。

1 避難者数の把握 → P128

- (1) 避難所の運営と支援は、避難者数が基本となる。
名簿への登録について、避難者に協力を周知する。
- (2) 避難者に避難者家族票を手渡し記入を依頼する。→ P128
へ個人のプライバシーに配慮する。
- (3) 避難者家族票を集約し、避難者一覧表を作成する。
→ P133
- (4) 避難者家族票を提出した避難者から室内へ誘導、座れる場所だけを確保する。(状況により先に誘導もありうる)
※ 「避難所」「車中泊」「在宅」の確認をする。
- (5) 避難者一覧表及び避難者家族票を基に現在の避難者数と男女、小学生、中学生、高校生、さらに外国人、乳児、幼児、高齢者、要介護者、身体障害者等災害時要援護者の人数も把握する。

2 避難者の報告 → P131

- (1) 避難所開設状況報告書(速報)にそって、避難者の人数を記入する。
- (2) 救護場所へ避難した避難者の健康状態と人数を把握し、状況を報告する。
- (3) FAX やメールが使用できない場合は徒歩や自転車等で報告する。

3 その他の報告

- (1) 食料や毛布等の支援物資を、必要人数分市町災害対策本部へ報告し、送付を依頼する。
- (2) 避難所の施設等の状況も報告する。
 - ① 避難所の使用不可の区域と被害状況
 - ② 水道、電気、ガス、トイレ、電話、FAX、校内放送設備の使用不可状況と被害状況をそれぞれ記入
 - ③ 記録(日誌・写真)

(4) 災害時要援護者への対応

→ P130

- ★ 災害時要援護者の専用スペースを確保する。(利便性に配慮する)
- ★ 身体の状態を考慮し、順位付けして対応する。
- ★ 付き添う家族の場所も考慮する。

【基本的な考え方（優先順位）】

| 対象者 | 3日以内 | 引き続き速やかに |
|---------------------------|--|--|
| A 介護を要する障害者 高齢者 傷病者 | <ul style="list-style-type: none"> ・基本的に専門施設等へ移送 ・一時的に避難所への受け入れを要する場合は、専用スペースを割当て、市町村災害対策本部に対応物資、介護支援物資を要請 | |
| B A以外の障害者 乳児 妊産婦等 | <ul style="list-style-type: none"> ・専用スペースを割当て ・地域住民等に協力要請 ・市町村災害対策本部に対応物資等を要請 | <ul style="list-style-type: none"> ・専門施設・福祉避難所へ移送 |
| C 上記以外の高齢者 幼児 外国人等 | <ul style="list-style-type: none"> ・地域住民等に協力要請 ・市町村災害対策本部に対応物資等を要請 | <ul style="list-style-type: none"> ・専用スペースを割当て ・必要により福祉避難所へ移送 ・ボランティア等へ支援依頼 |

- ※ 避難所において対応できない場合、福祉施設に直接要請又は県・市町村に斡旋を依頼して、災害時要援護者の緊急一時入所を行う。
- ※ 性同一性障害等、性別に起因する困難な状況におかれている方へも配慮する。
- ※ 発達障害によって特別な配慮が必要な方へも配慮する。
(「発達障害教育推進センター」 URL : http://icedd_new.nise.go.jp/)

参考 災害時要援護者の特徴的なニーズ

1 視覚障害

(1) 災害時に困ること

- ① 災害の状況やお知らせ等がテレビで伝えられても、映像や文字だけでは確認ができないため、災害情報を受け取ることが遅れるか受け取ることが全くできない。
- ② 周囲の災害状況が判断できず対応が遅くなる。
- ③ 移動が困難になり、単独では避難できなくなる。歩き慣れた場所でも状況が変わると移動ができなくなる。

(2) 周囲の支援

- ① 避難所内の連絡事項や生活情報を紙に書いて貼りだしても見ることができないため、読み上げる等音声で情報が確実に伝わるよう配慮する。
- ② 体育館等広いところは位置の確認が難しいので、小さな部屋を割り当てたり、間仕切りの利用や移動しやすい場所、トイレに行きやすい場所等を優先的に確保する。

2 聴覚障害

(1) 災害時に困ること

- ① テレビやラジオでの情報や、案内放送による耳から入るさまざまな情報を得ることができないため、適切な行動をとることができない。
- ② 避難所で放送が聞こえないため、救援物資、食料の配付等が受けられないことがある。

(2) 周囲の支援

- ① 身振り手振り、筆談、パソコンや携帯電話の文字表示等、あらゆる手段を駆使して情報を伝える。
- ② 避難所で避難者へ連絡事項等を伝える場合は、文字化して伝言板等に貼りだしておく。
- ③ 聴覚障害者の存在が分からない場合は、「耳の聞こえない人はいますか」「手話通訳・要約筆記が必要な人はいますか」等の紙を貼りだしておく。

「障害者放送協議会、災害時情報保障委員会、日本障害者リハビリテーション協会ホームページ」より

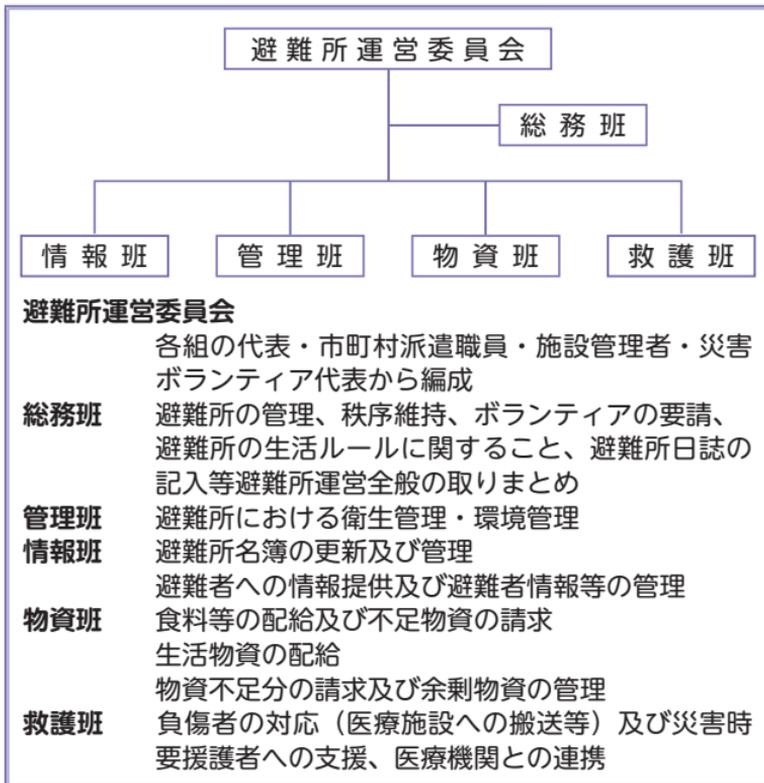
(5) 自治組織づくり

- ★ 自治組織の早期立ち上げは学校の早期再開につながる。
- ★ コミュニティー意識が希薄な地域は、市町村派遣職員や施設管理者が自治組織の立ち上げをリードする。
- ★ 避難所運営を自治組織が主体的に実施する。

1 避難者数の把握

- (1) 避難スペースごとの避難者で「組」を構成し、代表者を選出する。
- (2) 必要に応じて適宜、組の代表者の交代を実施する。

2 組織図 (例)



- ※あらかじめ避難所運営委員会を組織しておくことが望ましい。
- ※自治会・町内会・自主防災組織の代表者等地域住民が中心となって組織する。
- ※委員会への女性の参画に配慮する。
- ※行政と地域住民の役割分担を行う。

(6) 生活秩序の管理と苦情等への対応

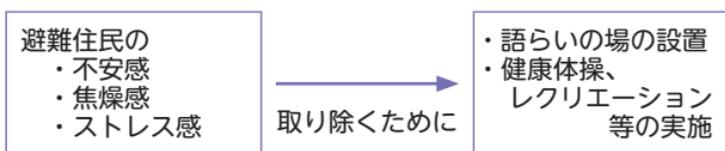
- ★ 避難所開設当初にルールを示す。
- ★ 適宜、避難所運営委員会で協議し補足周知する。
- ★ できること、できないことを明確にして丁寧に対応する。

1 基本的な生活ルールの項目例 → P137 へ

- (1) 避難所運営委員会について
- (2) 避難所の利用方法やマナーについて
 - ※ 避難者は家族単位で登録する。
 - ※ 車で避難している方へのルールが必要。
- (3) 食料、物資の配給について
- (4) 点灯や消灯時刻について
- (5) 呼び出しや連絡の方法について
- (6) 清掃やごみ処理等の衛生確保について
- (7) 飲酒、喫煙、火気使用に関することについて
- (8) ペットについて
- (9) 避難所の閉鎖について
- (10) トイレについて

2 避難者からの苦情、悩み事への対応 → P138 へ

- ※ 避難者の代表が運営委員会に連絡し、その解決を図る。
- (1) よく話を聞き、できることとできないことを明確にする。
- (2) 相手が納得するまで説明する。
- (3) 災害時要援護者の要望は、個別に話を聞いて把握する。
- (4) 避難所内で対応できない場合は市町村災害対策本部に連絡する。



参考 学校側との役割分担

平成 28 年熊本地震時

ある自治体において避難所として使用されたほとんどの学校では、役所の職員ではなく学校の先生が運営されており、先生たちは学生や卒業生のボランティアのサポートを受けながら 3 交代の時間体制でシフトを組んだり、班分けの運営、避難者の中からリーダーを決めて動くなど、普段の取組を生かした運営を行っているのが印象的だったという意見が挙げられている。

一定の時間が経過して、避難所が落ち着いてきたら、運営は自治体や住民が行い、教職員は校舎の点検や児童の安否確認などを行うなどの役割分担ができたことで、スムーズな学校再開につながったという事例や、炊き出しなどの日程や場所、内容などの情報を学校と共有し、学校業務と重ならないように配慮できたという事例もある。

〔平成 28 年度避難所における被災者支援に関する事例等報告書（内閣府）より〕

参考 避難所でのペットへの対応

避難所でのペットのトラブル（主なもの）

- 1 犬の鳴き声やにおいによるもの
- 2 飼い主による適正な飼育が行われていないことによるもの
- 3 健康への影響によるもの
- 4 飼育マナーに関するもの

※ 災害時には何よりも人命が優先されるが、近年ペットは家族の一員であるという意識が一般的になりつつあることから、ペットと同行避難することは動物愛護の観点のみならず飼い主である被災者の心のケアの観点からも重要である。

避難所におけるペット対応事例（主なもの）

- 1 避難所内の一角を飼育用スペースとした。
- 2 避難所敷地内にプレハブ等を設置し、飼育用スペースとする。
- 3 近隣のスポーツ施設をペット用避難施設として利用した。
- 4 スペースの確保できる避難所（学校の教室）では、飼育者と非飼育者の生活スペースを教室ごとに分ける等の区分を行った。
- 5 避難所内に仕切り板を設置し、飼育者と非飼育者の住み分けを行った。
- 6 自家用車の中で人とペットと一緒に生活した。

〔災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）より〕

参考 避難所での様子

1 阪神・淡路大震災時

約 900 人が震災関連死として認定されており、その原因の 1 つにトイレ問題があげられる。ストレスの蓄積もあるが、狭い、暗い、和式、段差がある仮設トイレは高齢者や障害者にとって使用しにくいものであったため、トイレを無理に我慢し、水を飲まなかったり食事を摂らなかったために、健康悪化を引き起こしたと言われている。

〔避難所等におけるトイレ対策の手引き〕より

(7) 避難者への問い合わせや情報提供

- ★ マスコミには窓口を一本化して対応する。
- ★ 避難者のプライバシー保護に配慮する。
- ★ 問い合わせや情報提供は災害時要援護者にも配慮して、確実に伝達する。

1 問い合わせ等への対応

- (1) マスコミ対応は、避難所運営委員会に窓口を一本化する。また公表にあたっては、プライバシー保護に充分留意する。
- (2) 外部からの避難者への電話等による問い合わせに対しては、放送による呼び出しを実施する（時間帯を決めて）。また時間外は原則として掲示板を通して実施する。ただし災害時要援護者への配慮も怠らない。
- (3) 来訪者への対応は避難者のプライバシーと安全を守るため、窓口を一本化し、避難所内にむやみに立ち入ることを規制する。
※電話対応で学校の業務に支障が出ないように、市町村担当者に専用電話の設置を依頼する。

【対応例】

- ・「誰をお探しですか。捜されている方のご住所とお名前をお教えてください」
- ・「あなた様のご連絡先とお名前をお教えてください」「呼び出しても連絡のない場合があります。それ以上の対応はできませんのでご了承ください」

2 避難者への情報提供

- (1) 情報提供をする項目
安否、医療・救護、飲料水・食料、救援物資、教育、長期受け入れ施設、生活再建、余震や天候、風呂の開設等
- (2) 情報提供をするときの留意点
 - ① 緊急かつ全員に連絡を要するもの以外は、掲示板を使用する等、原則として文字情報によるものとする。
 - ② 掲示板には被災者が情報交換できる「伝言板コーナー」を設置する。
 - ③ メモは7センチ角の付箋等を利用し、受信日時、避難者の氏名と住所、問い合わせ先の氏名・連絡先を記載し、掲示板に添付する。

参考 避難者への情報伝達

阪神・淡路大震災時

ある高校では、震災当日夕方近くになって避難者の人たちを運動場から体育館に誘導した。停電で緊急放送設備が機能しないため、ハンドマイクにより誘導を行ったが、音量不足のため全員には伝わらなかった。電気の復旧後は緊急放送設備が使用可能となり、校内の避難者への連絡用として活用できるようになった。とはいえ、運動場に避難している避難者には連絡が伝わりにくかった。

ある中学校では救援物資の配布案内も自転車に乗りハンドマイクで呼びかけて回ったが、音量不足で伝達可能範囲が極めて狭く苦情の種となった。

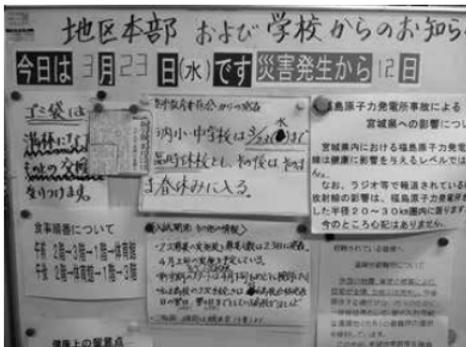
「震災を生きて」より

参考 安否確認の情報収集

東日本大震災時

ある小学校では、児童生徒の安否確認のために、教職員が家庭訪問をしたり、学校からの連絡を学区内の掲示板や電柱に貼る等を行った。その際、学校の状況を知らせることによって児童が気持ちを強く持った様子うかがえたこと、また家の手伝い等を頑張っていることがわかり安心したこと、さらに、教職員の仕事を気遣う言葉が保護者や児童からたくさん聞かれ、力強く感じたこと等の報告があった。

「3.11 からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録」より



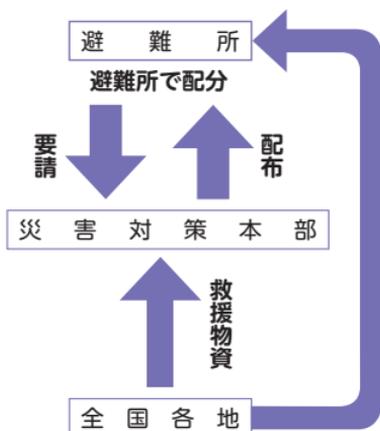
避難所での情報提供（東日本大震災）

(8) 救援物資等の受け入れと配布

- ★ 避難者数と要給食者数を把握する。
- ★ 迅速かつ公平に分配するため、組ごとに配給する。
- ★ 災害時要援護者に対応した物資の提供をする。
- ★ 食料は保管場所・賞味期限等衛生上の配慮をする。

Ⅲ章

発災直後の被災地における活動



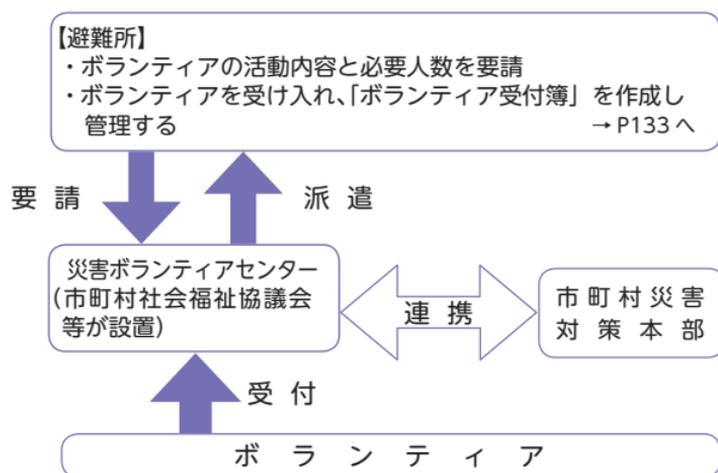
○食料等の配給（物資班）

- 1 迅速かつ公平に行うため、避難者の組ごとに配給する。
- 2 公平性が確保できないときは、原則として全員に配給できるようにするまでは行わない。ただし、どうしても配給する場合は、避難所運営委員会の理解と協力を得てから行う。
- 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 特別なニーズがある物資等、特別な要望については個別に対処する。

(9) ボランティアの受け入れ方

- ★ 派遣要請は災害ボランティアセンターを通す。
- ★ 直接来校するボランティアにはボランティアセンターを通すよう依頼する。
- ★ 医療・介護・教育等専門ボランティアや中・高校生等も積極的に受け入れる。

1 ボランティアの要請及び派遣の流れ



2 ボランティアに依頼する内容（例）

- (1) 学校の早期再開にかかる支援
- (2) 災害・安否・生活情報の収集、伝達への協力
- (3) 高齢者介護・看護活動の補助
- (4) 傷病者の搬送の補助
- (5) 清掃及び防疫活動への応援
- (6) 物資・資材の輸送及び配分活動への協力
- (7) 手話・筆談・外国語等の情報伝達への支援協力
- (8) 幼児保育への協力 等

参考 ボランティア参加者の留意点

- 1 自己完結であること。
 - ・被災地に迷惑をかけない。
 - (ジャージ、軍手、タオル、長靴、水、弁当、菓、塩等は持参)
 - 2 体調管理
 - ・絶対に無理をしない。
 - ・活動は 10 時から 15 時で、被災地の方の生活を守る。
 - 3 “よそ者”意識
 - ・部外者が入ってくることを意識すること。
 - ・地域コミュニティの尊重。
 - 4 “してあげる”ではなく、“させていただく”意識
 - ・謙虚な気持ち。
 - ・支援者であることを押し付けない。
 - ・被災者との会話。
 - 5 相手の好意に甘える時があってもいい
 - ・ジュース、お茶、たい焼き 等。
 - 6 “目的”と“結果”の区別と理解
 - ・目的はあくまでも支援。
 - ・「ありがとう」という温かい言葉をいただく。人の優しさを知る。

⇒ これはあくまでも結果である。
 - 7 “若者”にしかできないもの
 - ・お年寄りとの会話
 - ・子どもたちとの遊び
 - ・無尽蔵の持続力
 - 8 現地の尊重
 - ・善意を押し付けないが、“遠慮”に遠慮しない。
 - 9 ボランティアのルール、心のケアの事前学習
 - ・予想される事態を前もって学んでおく。

⇒ 落ち着いた対応。
 - 10 “日常”の生活を尊重
 - ・自分の日常で多くの人に迷惑をかけてはダメ。
- 防災教育推進指導員養成講座〔中級編〕(兵庫県教育委員会)

参考 ボランティアの心構え

- ※ ボランティア参加者には以下のような心構えで参加協力してもらうようにする。
- 1 災害ボランティア活動は、ボランティア本人の自発的な意思と責任により被災地での活動に参加・行動することが基本です。
 - 2 まずは、自分自身で被災地の情報を収集し、現地に行くか、行かないかを判断することです。家族の理解も大切です。その際には、必ず現地に設置されている災害ボランティアセンターに事前に連絡し、ボランティア活動への参加方法や注意点について確認してください。災害ボランティアセンターに関する情報は、本会のホームページでもお知らせしています。
 - 3 被災地での活動は、危険がともなうことや重労働となる場合があります。安全や健康についてボランティアが自分自身で管理することであることを理解したうえで参加してください。体調が悪ければ、参加を中止することが肝心です。
 - 4 被災地で活動する際の宿所は、ボランティア自身が事前に被災地の状況を確認し、手配してください。水、食料、その他身の回りのものについてもボランティア自身が事前に用意し、携行のうえ被災地でのボランティア活動を開始してください。
 - 5 被災地に知人などのつてがない場合は、必ず災害ボランティアセンターを訪れ、ボランティア活動の登録を行ってください。
 - 6 被災地における緊急連絡先・連絡網を必ず確認するとともに、地理や気候等周辺環境を把握したうえで活動してください。
 - 7 被災地では、被災した方々の気持ちやプライバシーに十分配慮し、マナーある行動と言葉づかいでボランティア活動に参加してください。
 - 8 被災地では、災害ボランティアセンターやボランティアコーディネーター等、現地の受け入れ機関の指示に従って活動してください。単独行動はできるだけ避けてください。組織的に活動することで、より大きな力となることができます。
 - 9 自分にできる範囲の活動を行ってください。休憩を心がけましょう。無理な活動は、思わぬ事故につながり、かえって被災地の人々の負担となってしまいます。
 - 10 備えとして、ボランティア活動保険に加入しましょう。その際、極力出発地で加入手続きを行い、被災地に負担をかけないように配慮しましょう。

〔社会福祉法人 全国社会福祉協議会ホームページ〕より

3 食事の支援

(1) 非常時における食事

- ★ 食事は生命・健康・体力の維持に欠かせない。
- ★ あたたかい食事は心のケアにつながる。
- ★ 学校給食の早期再開は精神的・肉体的に大きな役割を果たす。

Ⅲ章

発災直後の被災地における活動

1 非常時における食事とは

- (1) 生命の維持を保障されることが必要となる。
- (2) 食事が継続して提供されることが肉体型、精神面の健康にとって不可欠となる。
- (3) あたたかい食事を提供することは、被災者に対してホッとさせるメッセージが伝わり、心のケアにもつながっていく。
- (4) 避難生活が長引くと栄養の偏りや、心の健康への影響が心配される。
- (5) 災害発生からの時間経過によって支援の内容が変わるので臨機応変に対応する。

2 災害発生時からの食の支援（例）

備蓄庫等からの非常食・飲料水を提供する。



市町村等から救援物資として届いたパンや弁当等を配給する。



県や他都道府県から届いた救援物資を配給する。
ボランティア等の炊き出しが始まる。

参考 食料の持参

東日本大震災時には、精神的動揺等により避難所生活者のうち約8割の方は自宅から食料を持参していなかったという調査結果がある。日常から家族構成、健康状態を考慮しながら、持ち出し用の食料品リストを作成し、リュック等持ち出しやすい手段とともに用意しておく必要がある。

〔東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）〕より

(2) 食料及び飲料水の確保・提供と炊き出し支援

- ★ 食料と飲料水に関する情報や避難者に関する情報を把握する。
- ★ 食事に関する留意事項を周知する。
- ★ 災害対策本部、ボランティア等と連携する。

1 食料及び飲料水の確保・提供

- (1) 食料と飲料水の情報収集
 - ① 現時点の食事状況把握と非常食の使用方法を検討する。
(食事回数、内容の聞き取りと記録)
 - ② 学校現場と行政との連携による食の支援のためのネットワークづくりを行い被害状況(ライフライン・施設・設備)の把握と食料確保に向けた情報収集を図る。
- (2) 食料と飲料水の確認と管理 → P145 へ
食料と飲料水の品質・消費期限・保存方法等に留意する。
- (3) 食料と飲料水の提供
 - ① 食料(備蓄物資を含む)と飲料水の有効利用方法を検討する。
 - ② 避難者に「避難所での食事で気をつけること」を周知する。
 - ・衛生面の注意点
 - ・自らのアレルギーについて
 - ・栄養のバランスの注意点
 - ・心のケア(ストレス防止)
 - ③ 避難所の栄養管理及び被災者の栄養相談等に生かすため、食料配布記録において、食生活状況を把握する。
→ P145 へ

2 炊き出し支援

- (1) 炊き出し方法と内容の検討
 - ① 被害状況により「炊き出し」が必要か検討し、市町村災害対策本部の指示に従う。
 - ② 炊き出しを行う組織と共に、何人分必要か把握し、食料と飲料水確保、調理方法、場所等について衛生管理を含め検討する。
 - ③ 炊き出しを行う際は、アレルギーをもった避難者に配慮する。
- (2) ボランティアとの協力体制
炊き出し実施に向けボランティアを確保する。
- (3) 食の支援における衛生管理

- ① 炊き出しを行う場所から遠方に食事を運ぶ場合は、配送時間の短縮と衛生管理に注意する。
- ② 特に衛生管理に注意し、常温での放置は厳禁とする。

参考 災害後の食料供給状況

阪神・淡路大震災時（灘区・東灘区・北淡町の例）

1月17日

食料・飲料水なし。連絡取れず、避難所にも入れず。

1月18日

企業等から救援物資が届く。子どもとお年寄りを優先したが、行き渡らない人が多かった。飲料水なし。

一部地域で米屋が炊き出し。

1月19日

43号線以南はこの日までも何もなし。ごく少量の救援物資(乾パン、クッキー、パン等)を配布。救援物資は多量に届いたが、集積場所がない。コープが物資を放出。一部スーパーマーケットが営業。弁当屋、食品企業等がおにぎり援助。

※1月20日以降、ビタミン類が欠乏したために多くの人が体調を崩す原因となった。

※炊き出しは、避難者の食に対する期待を後援する一般的意義だけでなく、精神面の安定と栄養面の両面において有効だった。

※トイレ事情の悪さから水分を十分に取らない人が多く、体調を崩す原因になった。

平成28年熊本地震時（前震4月14日・本震4月16日）

- ・4月17日（日）から19日（火）までの3日間はパン、カップ麺などカロリーを重視した支援。
- ・4月20日（水）から22日（金）までの3日間は缶詰やレトルト食品などバリエーションを増やした支援。また、被災自治体からの要請に応じて、米、保存用パンなどを提供。
- ・4月23日（土）から25日（月）の3日間は、被災者のニーズに応じて、おかずとなる食品や子ども・高齢者向けの食品で、保存性の高い食品を中心に提供。
- ・4月26日（火）以降は、保存性の高い食品を中心に被災者のニーズに合わせて必要な食品を随時提供。大型連休中のニーズに機動的に対応できるよう、必要な食品を一定量まとめて提供。

「物資供給の状況（農林水産省情報）」より

(3) 食事に配慮を要する人への対応

- ★ 災害時要援護者について状況を把握する。
- ★ 栄養士・保健師・心理カウンセラーと連携する。

1 妊産婦・乳幼児・高齢者への対応

- (1) 体調が良好な人には、それぞれ状態にあった食事を提供する。
- (2) 体調が悪い人には、医師の受診や保健師の受診を勧める。
- (3) 介護食等、食事形態に配慮する。

2 持病のある人への対応

- (1) 持病のある人には、かかりつけ医の指導を受けるよう勧める。
- (2) アレルギー反応の恐れがある食品を把握する。
- (3) 生活習慣病の病名を把握する。※個人情報の扱いには注意
- (4) かかりつけ医と連絡が取れない場合の対応及びエビペン所持者の把握、生活習慣病患者への食事の配慮について確認する。

3 摂食障害等心のケアが必要な人への対応

- (1) カウンセリングを受けるように勧める。
- (2) 栄養が偏ることで体調不良につながることを伝える。

4 その他

- (1) 炊き出し等の調理作業で簡単な栄養指導教室のようなものを計画、ストレス解消を図る。
- (2) 災害時要援護者や宗教上配慮が必要な人等を把握し、どのような配慮ができるか検討する。

参考 支援物資

東日本大震災時

避難所のハード面の問題等から災害時要援護者が自宅での生活を余儀なくされることも少なくなかった。そのため災害時要援護者には支援物資の到着や分配に係る情報が知らされず、支援物資が行き渡らないことがあった。

〔東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）〕より

4 学校再開に向けた支援

(1) 学校の早期再開までの流れ

- ★ 学校の早期再開に向けた流れを理解する。
- ★ 災害の種類や規模に応じて柔軟に対応する。

【1日目】

【児童生徒が在校中の場合】

災害の発生・安全確保



避難誘導（第1次避難場所へ）



児童生徒・教職員の安全確認
病院等の医療機関との連携のもと

- 1 安否確認
- 2 健康状態確認



学校災害対策本部の設置

- 1 第1次被害状況の調査
 - (1) 児童生徒・教職員の被害状況調査
 - (2) 校区等の被害状況確認
- 2 児童生徒の引き渡し
保護者への引き渡し
- 3 施設等の被害状況調査 →p40
 - (1) 安全点検（施設設備）
 - (2) 危険区域の封鎖と応急処置
 - (3) 被害状況の記録（写真撮影）と一覧表の作成
 - (4) 避難所開放区域の明示
- 4 学校周辺の被害調査 →p41
 - (1) 通学路、校区の被害状況調査
 - (2) ライフラインの被害状況
 - (3) 校区地図への被害状況の記入
- 5 防災担当部局や地域との連携
災害情報の収集と整理 →p42
- 6 教育委員会への災害状況の報告
報告書の作成

【留意点】

※津波発生時はさらに第2次避難場所へ避難誘導（空地・高台等）

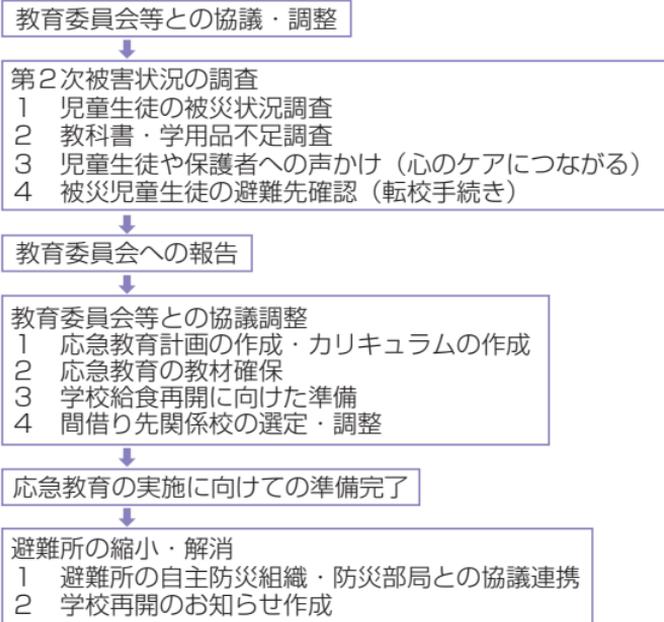
※児童生徒が在校時以外も、教職員が学校へ参集し、児童生徒の安全確認をする。

※大津波・津波警報が解除されるまで引き渡しは行わず、学校等に待機させる。

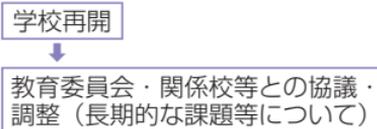
※公共交通機関を利用して通学している場合は、その状況を確認する。

[2日目]

[2日～7日目]



[8日目～]



※「学校再開の時期」については、教育委員会や関係機関と協議・連携を図りながら、原則として行政が伝える。
 ※「すぐに出て行け」と受け取られないよう注意する。
 ※再開後の児童生徒の活動エリアを周知する。

参考 安否確認

- 1 阪神・淡路大震災時
 - (1) 被害が大きな地域の学校では、児童生徒の安否確認に1週間を要したところも多かった。
 - (2) 教職員の中にも被災者がいたため、地震後、全ての教職員が集まったのは、地震発生から6日後であった。
 - (3) 電話・家庭訪問で連絡がとれなかったが、学校再開の貼り紙を見て登校した児童生徒もいた。
登校日、約半数が登校し、生徒4名の死亡が判明した学校もあった。
- 2 東日本大震災時
 - (1) 安否確認の方法として、電子メールが機能した。
 - (2) 電話等が使えないときは、自宅訪問、友人・地域住民からの情報提供、掲示板への貼り紙による情報確認等も重要な手段となった。
- 3 平成28年熊本地震時
 - (1) 安否確認の方法として、SNSやメールが効果的であった。
 - (2) 児童生徒の安否確認は、電話で連絡がつかない場合、家庭訪問ですべて行った。
- 4 平成30年7月豪雨災害時 「平成30年7月豪雨災害における対応検証報告書」より
 - (1) 発災後の安否確認に当たっては、電話連絡や家庭訪問、避難所訪問等を実施した。
 - (2) 固定電話が不通となったため、教員個人の携帯電話を使用した。しかし、避難所となっている学校内では、携帯電話の通信が過多になり、つながりにくい状況となった。

(2) 応急教育に向けた流れ(例)

- ★ 応急教育の実施に向けた流れを把握する。
- ★ 職員会議で情報を共有し、組織的に対応する。
- ★ P T A、地域へも協力を求める。

[1日目]

| |
|---------------------|
| 児童生徒の収容、安否確認 |
| 児童生徒の引き渡し |
| 職員会議 |
| 1 避難所チェック・危険箇所明示 |
| 2 学校の開放区域を明示 |
| 3 避難所開設 ※基本的に市町村が対応 |
| 学校の被害状況の調査(写真撮影) |

[2日目]

| |
|----------------------------------|
| 児童生徒・家族の安否確認 |
| 各家庭の被害状況の把握 |
| 教材教具の被害調査 |
| 職員会議 |
| 1 被害児童生徒の情報共有 |
| 2 避難状況の情報共有 |
| 3 教職員の仕事分担 |
| 4 教育活動のための場所の確保 |
| 5 被害児童生徒への心のケアについて |
| 6 教材教具の確保 |
| (1) 不足分を教育委員会へ要請 |
| (2) 卒業生、地域の人たちへの呼びかけ |
| 7 近隣校等への教職員の応援要請 (ローテーションの確立) |
| 8 ボランティアへの連絡等 |

[3日～7日]

| |
|----------------------------------|
| 職員会議 [3～4日] |
| 1 学校再開のお知らせについての打ち合わせ |
| 2 学校再開後の学校運営についての打ち合わせ |
| 3 避難所との調整 |
| 4 児童生徒の安全確保の検討 |
| 5 授業形態の検討(短縮、二部、分散授業等) |
| 6 教職員の役割分担の明確化 (引率、涉外、時間割作成等) |

職員会議 [4～5日]

- 1 児童生徒の現状確認
(安否確認及び家庭訪問等で得た情報の共有)
- 2 避難所運営状況の報告
- 3 校舎の状況確認
(安全確認及び施設・設備の応急補修)
- 4 通学路や校区の状況確認

職員会議 [5～6日]

- 1 校舎の使用状況を判断
- 2 転出児童生徒の状況確認
- 3 職員の役割分担
 - (1) 学校再開に向けたお知らせ
 - (2) 授業再開に向けた環境整備
 - (3) 教材教具の整備
- 4 授業形態の検討
(短縮・二部・分散等)
- 5 応急教育計画の作成

職員会議 [6～7日]

- 1 応急教育計画の策定
- 2 学校再開のお知らせの配布 →P159
 - (1) 家庭訪問
 - (2) 防災無線
 - (3) 掲示板
 - (4) テレビ、ラジオ
 - (5) メール
 - (6) 学校ホームページ
- 3 避難所の支援活動の縮小
- 4 学校再開の準備

[8日目～]

学校再開

各家庭の被害状況の把握

※児童生徒の出欠を含め、健康状態の確認と校内での共有

授業実施形態に合わせた教員の分担

- 1 授業を行う教員
 - (1) 短縮授業 (相互に応援)
 - (2) 二部授業 (できる限りその学校の教員で対応する。)
- 2 教員のローテーションの確立

保護者・児童生徒への連絡

- 1 全校集会 (校長講話など)
- 2 授業形態の連絡
- 3 学級活動・ホームルーム (子どもと共感的に向き合う)
※心のケア
- 4 保護者引き渡しによる下校
- 5 簡易給食について

(3) 施設・設備の被害状況調査

- ★ 学校再開まで毎日点検し、その情報は避難住民にも公表する。
- ★ 重点点検箇所は専門業者に依頼する。
- ★ 危険箇所を分かりやすく表示する。
- ★ 片付ける前に記録写真を撮っておく。

[作業手順]

1 基本的な生活ルールの項目例

- ※ できるだけ複数名で点検を実施する。
- ※ 学校再開まで毎日点検を実施する。

2 重点点検箇所（電気、ガス、水道、排水、下水、トイレ等に 係わる場所）の確認

- ※ 理科室、家庭科室、事務室、職員室、保健室、給食室、トイレ等の電気、ガス、水道に係わる場所の点検には、できるかぎり多くの人員と十分な時間を充て、異常を確認した場合、専門業者の点検を実施する。

3 必要物品

- ・校舎配置図 ・カメラ ・筆記用具
- ・(必要に応じ) 使用禁止表示

4 点検項目の確認

- ※ 落下物、突起物等、学校再開の際に児童生徒に危険を及ぼす恐れのあるものについて、漏れなく点検できるよう点検項目についての事前確認をする。

5 点検表に点検結果を記入

- ※ 使用の可・不可、応急修理の要・不要、立入禁止措置の要・不要を必ず記入する。

6 避難者、児童生徒、それぞれの立入禁止区域の表示

- ※ 障がい者や外国人等の災害時要援護者にも配慮して表示する。

7 一覧表にまとめ学校災害対策本部や教育委員会に報告

8 点検結果を模造紙等に拡大した校舎配置図に記入

- ※ 点検結果は、職員室に掲示するとともに避難所にも掲示し、避難住民にも情報提供する。(二次被害を防ぐ上でも重要)
- ※ 色分けなどで危険箇所を分かりやすく表現する。

9 応急補修の実施

(4) 校区の被害状況調査

- ★ 校区の被害調査は心のケアも兼ねて行うと良い。
- ★ 被害状況調査をもとに住民と情報を共有し、新たに安全な通学路を設定する。

1 安全な通学路設定までの手順

- (1) 市町村災害対策本部、警察署、消防署等から情報を収集し、模造紙大の1枚の校区地図に情報を記入し、一元的に把握する。
- (2) 複数でチームを組み、安全確認のため校区を調査する。
- (3) 危険箇所を校区地図に書き込み、災害状況地図を作成する。(情報伝達用) また、収集した情報は、地域住民とも共有する。
- (4) 災害状況地図をもとに新たな通学路を決定する。

2 必要物品

- ① 児童生徒の通学路を明記した校区地図
- ② 筆記用具 ③ カメラ

3 被害調査時の確認事項

- (1) 危険箇所を確認する。
- (2) 児童生徒の在宅時は、家庭訪問をして心のケアにつながる声かけを実施する。

【危険箇所確認項目】

| 被害状況 | マーク例 |
|----------|------|
| 道路の亀裂・陥没 | × |
| ガス漏れ | G |
| 崖崩れ | K |
| 路肩崩れ | R |
| 橋の破損 | × |
| 家屋倒壊 | T |
| 火災現場 | F |

【記入例】



参考 通学路の安全確認

平成28年熊本地震時

小中学校では、各学校の教職員が学校再開前に通学路の安全を確認した。また、地域や保護者と連携して、細部にわたり安全確認をした学校もあった。学校再開後には、教職員が通学路で児童生徒に安全指導を行った学校もあった。校区内の通学路が遮断された市町村では、スクールバスの運行や、臨時に中学生用の寄宿舎を確保する学校があった。

通学路が広範囲な高等学校や特別支援学校にあっては、学校近隣の安全は教職員が確認し、それ以外は各自で確認してもらい、保護者の同意と生徒自身の判断を求める等して対応した。

(各学校の聞き取り調査から)

(5) 災害情報の収集と発信

- ★ 確かな情報源から収集する。(伝聞に頼らない)
- ★ 情報収集手段を工夫する。
- ★ 簡潔な情報を連絡・発信する。

1 収集すべき情報

- (1) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況
 - 水道 ○ガス ○電気 ○交通機関
 - 家屋の倒壊 ○火災発生 ○道路 ○その他
- (2) 児童生徒及び教職員の被災状況
 - 安否(家族も含む) ○家屋 ○避難先
 - 登校・出勤の可否
 - 児童生徒の転出入状況
 - 学用品などの不足状況
- (3) 学校内の施設、設備、教具等備品の被害状況
 - 学校避難所の運営状況
 - 避難者数、避難所となっている校内施設

※ デマ・流言を防止するためにも、必ず事実確認を行う。

2 発信すべき情報

- (1) 休校及び学校再開のお知らせ
- (2) 安否確認できない児童生徒について
- (3) 通学路や校区の被害状況及び復旧状況等
 - ※ メールやホームページ等の活用
 - ・児童生徒 ・避難住民 ・地域住民
 - ・報道機関に向けて

3 市町村教育委員会への報告

- (1) 児童生徒の人的及び教科書被害状況
- (2) 教職員の被害状況
- (3) 避難者受け入れ状況
- (4) 施設の被害状況
- (5) 休校状況
- (6) 給食施設の稼動状況及びその他特記事項
 - ※速やかに確認できたものから報告する。
 - ※第1次、第2次・・・と時間を追って最新のデータを報告する。
 - ※情報収集に時間がかかるという理由で報告を遅らせない。

5 心のケアの支援

(1) 災害による心身の変化と対応

- ★ 症状は時間経過や年齢等によっても異なるので特徴を理解しておく。
- ★ 災害に遭遇した時、様々なストレスがある。
- ★ 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応がある。

| 災害発生 | 災害時の恐怖 (トラウマ) 体験 | 災害による 喪失体験 | 継続する ストレス | 対応 学校・教職員 | |
|--|---------------------|---|-----------------|---|----------------------------|
| | ↓ | マヒ (凍りついた記憶・その時のことが思い出せない) 逃避 (思い出したくない) | 無感覚 | | 安否確認 状況把握 |
| 再体験 (フラッシュバック・悪夢・災害遊び) [安心できると再体験反応があらわれやすい] | | 否認 (そんなはずはない) 絶望 | 避難所生活の ストレス | 狭い場所ですでできる体遊び・ スポーツをさせる | |
| 回避 [直後の回避に対処] | | 怒り (なぜ自分に) | | 食事の工夫 | |
| 過覚醒 (イライラ・過敏・ 入眠困難) | | | | リラックス体験 | |
| ↓ | | 学校再開 | 抗うつ | | 日常生活 (睡眠・食欲・ 学習・遊び) を支援 |
| | | | | | 心のケアを取り入れた避難 訓練 |
| | | | 仮設住宅による ストレス | 健康チェックとストレス マネジメント | |
| | 行動化 (けがが増える) | 受け入れ | | 災害を連想させる教材の 使用を控える | |
| | | | | 転校生へのケアを行う (転出先との連携) | |
| ↓ | 6ヶ月後 | 自责・無力感・不自信・ 孤立感 (マイナス思考) | | 喪の作業※1・心と体の ストレスチェックとスト レスマネジメントを行う | |
| | | 回避 | | | |
| ↓ | 1年後 | アニバーサリー反応※2 | | アニバーサリー反応への 対処 心のサポートを取り入れ た表現活動 | |
| ↓ | 10年後 | 災害時幼児だった子ども のトラウマ反応 | | “津波” “地震” 言葉は安全 であることを伝える※3 | |

※ () は具体例等、[] は留意点を表す。

※1 喪の作業とは心の中に亡くなった方を生かす作業のこと。
(追悼文集、献花、送る会等)

※2 アニバーサリー反応とは、慰霊式等が刺激となり症状が再発すること。

参考 被災体験を作文や絵に表現させることについて

1 学校再開から1年～2年間は、クラス単位・学校単位での被災体験の表現活動は行わない方がよい。(慎重であるべき)

※ ただし、壁新聞、せんせいあのね等の文章表現等、日常の表現活動で、自発的に子どもが表現したものは大切に扱い、本人の了解を得られたら、クラスの子どもに紹介する等分かち合いを行う。(急性期に被災体験の表現を強いることは、強いフラッシュバックを誘発させ、回避を強める危険性がある。)

2 1以降にストレスとトラウマの心理教育、ストレスマネジメントとセットで、子どものペースを尊重し、表現活動と分かち合いを行う。

【留意点】

- ① 1か月前には保護者や子どもに活動内容を通知し、意見を求める。
- ② 午前中に少なくとも3授業時間(作文テーマのメモ、分かち合い、作文・絵の活動)は確保する。落ち着くためのリラックス法を前後で行う。スクールカウンセラーと共同で行う。
- ③ テーマは広く。「ありがたかったこと。がんばったこと。つらかったこと。将来やりたいこと。」
- ④ 誰が読むのか事前に子どもと相談すること。
- ⑤ 語り継ぐための資料として、残すときは、子どもと保護者の許諾をとる。他にも10年後・20年後の語り継ぐ防災教育のために、破壊された校舎の一部を保存しておく。(時計、児童生徒の机等)

兵庫県立大学大学院 富永良喜教授 より提供

(2) 災害による心的ストレス

1 災害が引き起こすストレス

- (1) 災害時の恐怖や命に関わるような体験
- (2) 災害による喪失体験（大切な人を亡くす、大切なものを失う）
- (3) 継続するストレス（避難所生活など二次的な生活ストレス）
が強い場合、以下の障がいを発症することがある。

2 災害後に引き起こりやすい心身の障がい

- (1) 心的外傷後ストレス障がい（PTSD）
 - ・災害・事故・犯罪・テロ等を体験する。または、目の当たりにする。家族が被害に遭う。
 - ・その時、戦慄恐怖を体験する（強い精神的衝撃）。
こうした体験による精神的な後遺症で、このような心的外傷（心の傷）をトラウマという。

【心的外傷後ストレス障がい（PTSD）の主な症状】

ア 再体験

原因となった出来事が、フラッシュバックによって思い出されたり、夢に繰り返し登場したりすること。また、出来事を思い出した時に動悸がしたり、冷や汗をかいたりするといった身体症状も現れる。

イ 回避

原因となった出来事について、考える事や感情がわき起こることを避けようとする事。

出来事について話そうとしない。また、出来事の一部を思い出せなくなることもある。

ウ 覚醒昂進症状（かくせいこうしんしょうじょう）

睡眠障がい、イライラしがち、怒りっぽい、集中困難、過度に警戒心を抱く、刺激に対する過剰反応。

このような症状が1ヶ月以上続き、日常生活に障がいが生じている時、心的外傷後ストレス障がい（PTSD）と診断される。

- (2) 急性ストレス障がい (ASD)
出来事の体験直後に、強いストレス反応が起こること。
【急性ストレス障がい (ASD) の主な症状】

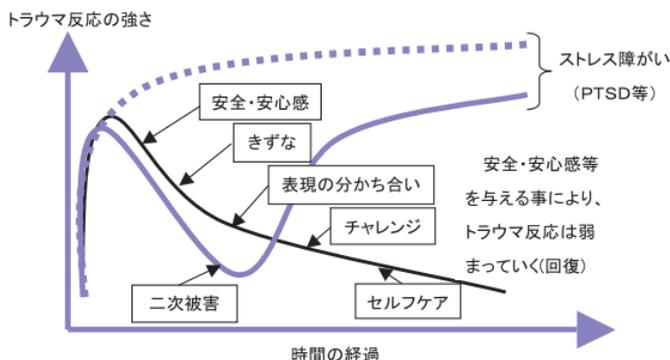
心的外傷後ストレス障がい (PTSD) の三大症状に加えて、解離性症状 (感覚や感情の麻痺、現実感等がなくなる等) が現れる。PTSDに移行するか、1ヶ月以内に回復する。

Ⅲ章

発災直後の被災地における活動

- (3) うつ反応
喪失体験や恐怖体験により、無気力や孤立無援感 (ひとりぼっちという感情) や自責感 (自分を責める) といった感情が起こり、それがうつ症状を生み出すことがある。
- (4) 心身症
災害ストレスは、身体の弱い器官を直撃する。持病が悪化したり、胃潰瘍・高血圧等の身体疾患を引き起こしたりすることがある。
- (5) 問題行動
イライラしやすくなったり乱暴になったりすることがある。
※障がいに発展している場合は、すみやかに医療機関につなぎ適切な対処を行う。いずれの障がいも、適切な治療とケアで回復する。

セルフケアと心のケア

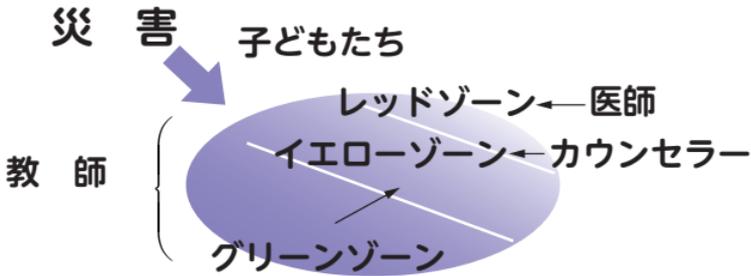


※ 安全・安心・きずなをベースに、少しずつの表現とチャレンジすることが大切。

〔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〕より (富永 良喜著)

※ 発達段階に応じた心のケアへの対応は P60 を参照

災害後の教師・カウンセラー・医師の役割 (高橋、2005)

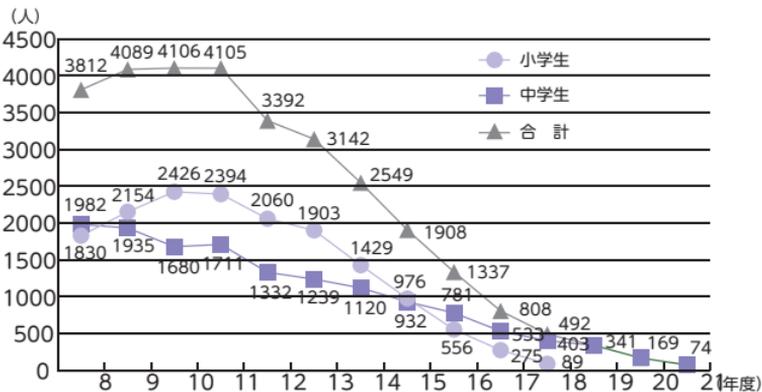


- 教師の二つの役割は子どもの教育と子どものセルフケアの援助を行うこと。
- 教師はスクールカウンセラーとともに子どもたちがグリーンゾーンからイエローゾーンへ移ることを予防できる。
- 教師は医療行為に従事しないが、医師と協力して子どもの心のケアにあたる。

(高橋 哲、2005)

阪神・淡路大震災の影響により心の健康について
教育的配慮を必要とする児童生徒数の推移

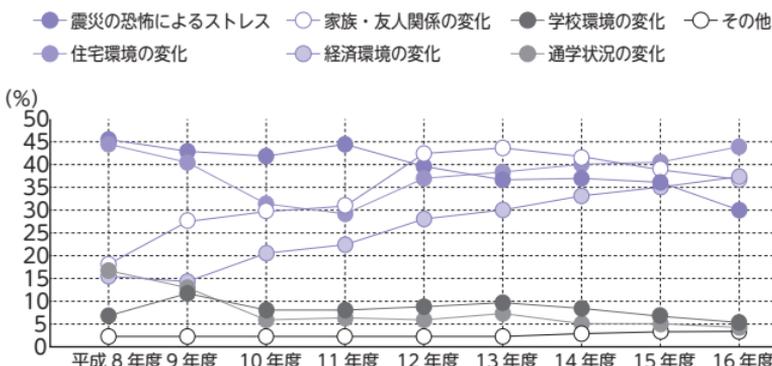
小・中学校に在籍する要配慮児童生徒数の数は、平成 10 年度の 4,106 名をピークに、全学年において着実に減少していき、平成 21 年度には 74 名となった。



※要配慮児童生徒数が減少するまでには数年を要した。

「災害を受けた子ども達の心の理解とケア (研修資料)」より

要因別にみた個別に心のケアを必要とする児童生徒数の推移

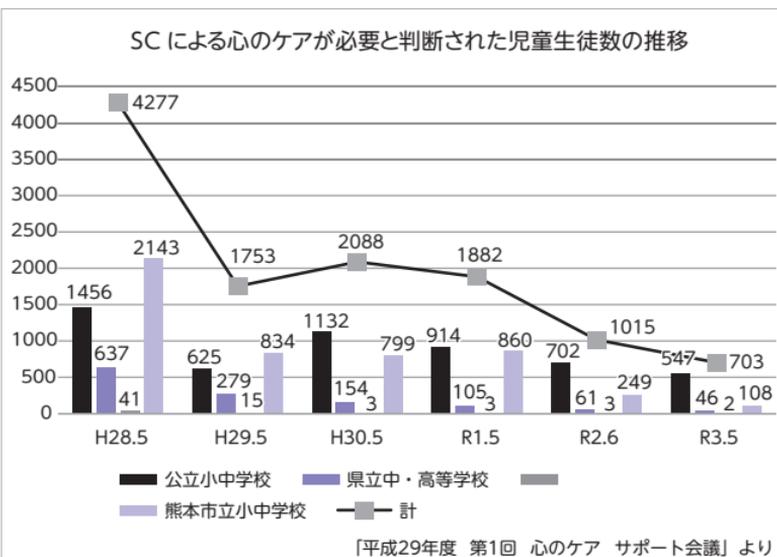


※地震時のトラウマ（恐怖）による要配慮児童生徒数は減少していきが、家庭経済や家族の要因による二次受傷により配慮を要する児童生徒数は増加していく。

「震災を越えて」より

熊本地震後、スクールカウンセラー（SC）による心のケアが必要と判断される児童生徒数の推移

平成28年5月調査の4,277人をピークに、増減を繰り返しながら減少している。



「平成29年度 第1回 心のケア サポート会議」より

(3) 教職員への心のケア・サポート

- ★ 教職員は「燃えつき症候群」に陥りやすいので、定期的な休息をとる。
- ★ セルフケアは「がんばりすぎないこと」を合言葉に行う。

1 教職員を襲うストレス

- (1) 被災者の支援に当たる教職員も大きなストレスを受ける。
- (2) 自らも被災者である教職員は二重のストレスを抱える。
- (3) 人間関係や個人の性格、周囲の環境、被災状況の差によって、ストレスによる反応は大きく左右される。

2 ストレス反応

[ストレス症状の自己診断]

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度をとる |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思えてしまう | <input type="checkbox"/> 休息や睡眠をとれない |
| <input type="checkbox"/> 同僚や上司を信頼できない | <input type="checkbox"/> ケガや病気になりやすい |
| <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない | <input type="checkbox"/> 何をしても面白くない |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | <input type="checkbox"/> 不安がある |
| <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない | <input type="checkbox"/> 酒やたばこが増える |
| <input type="checkbox"/> じっとしてられない | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む |
| <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない | <input type="checkbox"/> 問題があると分かりながら考えない |
| <input type="checkbox"/> いらいらする | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい |
| <input type="checkbox"/> 発疹が出る | |
- 日本赤十字社「災害時のこころのケア」(平成16年6月初版発行)より

※ 上の症状が6～7項目以上当てはまる場合には注意が必要

3 ストレスの処理法

[ストレス処理]

- ・自分の感情を自然で避けられないものだと思え入れる
 - ・恐怖や自分でもおかしいと思う感情も人に話す
 - ・緊張に備えて、リラクセスを心がける
 - ・呼吸を遅くして、筋肉の力を抜く
 - ・食事をよく取り、酒やタバコを控える
 - ・運動をする
 - ・自分なりのストレス処理を行う
 - ・要求される任務に応えられないときは日常業務をこなす
 - ・日々の身の回りに起こる出来事に関与する
 - ・新しい任務や自由や独立性を楽しむ
 - ・自分の成長を自分で褒める
 - ・同僚や家族の気持ちを理解する
 - ・思い込みによって判断しないようにする
 - ・焦点を絞って考える
 - ・複雑な問題は要素ごとに分けて考える
 - ・ストレスの症状に対して構えをする
 - ・ストレスに対する反応は人それぞれ異なることを知る
 - ・周囲の制約を認識し、自分に無理をさせない
 - ・自分の好ましい姿を自分自身に言い聞かせる
- 日本赤十字社「災害時のこころのケア」(平成16年6月初版発行)より

参考 教員が燃え尽き症候群にならないために

1 自分自身の限界を知り、自分を尊重すること

生徒の危機援助は、先生方自身の喪失体験を更に強いものにする。生徒の話の聞いたり、葬儀に参加したりすることは想像以上に大きな絶望感や無力感に襲われ、深い悲しみの感情に曝される。無理をしていることを自覚して、積極的に自分自身のケアを優先する。

2 心と身体の健康に気を使うこと

食事を十分に摂るように心がける。時には、空腹でなくても、食事をすることも必要である。被災地での食事は、ビタミンが不足しがちなので、緑黄色野菜を多めに摂る等意識して補う。

3 誰かにサポートを求めること

生徒への援助の仕事が忙しい時は、家族に援助を頼み、家事に関わること等の負担を軽減してもらい、サポートしてもらえる体制を整えることが大切である。

4 教職員同士でサポートすること

大変な時期であるからこそ周囲の助けが必要である。また、自分が経験したことを伝えたり、困難な状況を共に乗り越えたりすることで、連帯感が強まる。他者に対しても自分に対しても受容的な雰囲気を持ち、否定的な感情が生じることも認めることが大切である。

5 笑いを忘れないこと

深刻なときでも、冗談を言ったり、楽しい会話を楽しんだりすると心に余裕が生まれる。笑顔は自分のためではなく、周囲の人まで気持ちを和らげる効果がある。

6 楽しみを持つこと

毎日時間との戦いであり、時間に追われていることと思うが、たとえ少しの間でも何か楽しみや趣味の時間を持つことも大切である。他に被害に遭われた方がいるとか、こんな時に不謹慎だと思いがちだが、職場の同僚と話をしたり、友達に会ったり、趣味やスポーツを楽しんだりすることで、緊張が和らぐ。

7 一人で抱え込まないこと

児童生徒への援助や災害地への訪問を行った後は、他の先生方と気持ちや情報を共有するようにする。どうしても、一人で悩みを抱え込みやすくなるので、先生方同士のコミュニケーションを積極的に取るようにする。災害のトラウマ援助では、一日の活動の終わりに、卓球等の軽い運動を取り入れる。

「災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）」より

参考 教職員も被災者だった

阪神・淡路大震災時

1 同じ学校で被災した教職員が多く、お互いを励まし合っていくことができたケースも少なくない。しかし、被災し精神的なショックを受けた教職員とそうでない教職員が併存した場合、この意識のずれには十分配慮する必要がある。

また被害のほとんどない学校の教職員と被害がひどかった教職員との負担の違いは時間が経てば経つほど多面にわたり明確に生じてくる。教職員間とともに学校間の協体制の確立も必要である。

2 被災教職員の勤務を考えると、出勤可能な教職員の数に限りがあり、出勤してくる教職員にはそれだけ大きく負担がかかる。

同時にその教職員も被災している。日帰り、宿直、日直勤務等の形態で勤務する教職員の役割分担を明確にするとともに、サービス条件も考慮する必要がある。さらに児童生徒への影響が大きいことを考え、被災者としての教職員へのケアの在り方については、個人のプライバシーが守られ、安心してケアを受けることができるシステムを関係機関とともに新しく構築していくことが求められる。

〔震災を生きて〕より

参考 心のケア研修での現地教職員の声

東日本大震災時

1 3.11の日、自分自身は津波は大丈夫だろうと思っていたことが悔しくて震災後被災地を訪問した。その時に家の土台の上にぬいぐるみとお花が飾られているのを見て、改めて人が亡くなっていることを実感した。

2 当時は体育倉庫の鍵を預かっていた関係で遺体安置所の担当となり、遺族との確認作業を手伝った。自分の家族は無事だったが、家は流されてしまった。心にぽっかりと穴が空いているように思う。震災のことでまだ泣いたことがない。泣くことができない。喪の作業についてどうすればよいか悩んでいる。

3 転勤により学区が変わると何も話すことができないと感じている。教員も半数以上が家がない状態で、心のケア・喪の作業について気になるが難しい。

〔平成27年度東日本大震災被災地支援活動報告〕より

参考 小学校中堅教諭等資質向上研修を受けての感想

平成28年熊本地震時

防災教育の講話がちょっと辛かったです。

昨年、学校と実家が被災して目の前のことをどうにかやってきたのですが思った以上に自分の気持ちが疲れていることがわかりました。

大きな被害を受けた地域では、まだまだ復興が始まったばかりで、その地域で働く教職員は、子どもたちと同様に「心のケア」を必要としています。

目の前の仕事を、確実にやっていく元気は取り戻せましたが、気持ちの中にあるものを見つける時間も必要だと感じた研修でした。

(小学校中堅教諭等資質向上研修を受けての小学校教諭の感想から)

6 チーム員自身のセルフケア

- ★ 2人組で行動し、チーム内のミーティングを大切にする。
- ★ 「無理は禁物」と心得る。
- ★ ストレスチェックと自分にあったストレスマネジメントを行う。

Ⅲ章

発災直後の被災地における活動

1 支援活動でのポイント

(1) 現地

- ① 2人組で行動し、お互いに助け合い、観察しあうことで、自分自身のストレス症状を早期に発見できるようにする。
- ② 決まった時間で交代する。
- ③ 疲れた時は活動を一時休止する。
- ④ 必ず時間を決めて休息する。
- ⑤ 一日の終わりにチーム員全員で、その日に体験したことを話し合う。その際、特定の個人の批判や非難はしない。

(2) 任務完了時

解散前に体験したことや感想を話し合う（分かち合い）。

【分かち合いの3条件】

- ・内容についての秘密を保持する。
- ・発言に対する批判をしない。
- ・ストレス反応は正常な反応であることを再認識し、ストレスへの対処方法を考え、将来について考える。

2 ストレス症状の自己診断

→ P49へ

3 ストレスマネジメントの手法によるセルフケア

→ P93へ

～自分にあった方法で～

- (1) 動作によるリラックス法
- (2) ペアリラクセーション
- (3) 呼吸法
- (4) 簡易自律訓練法
- (5) 瞑想

IV章

学校再開後の支援



豪雨災害後の学校再開
(平成 30 年 9 月 3 日、2 学期の始業式
体育館後方には避難所がある)

1 応急教育の実施

(1) 応急教育

- ★ 学校の早期再開は児童生徒の心のケアに有効である。
- ★ 学習形態の工夫、指導形態の工夫、交流の場の設定が必要である。

1 応急教育の形態（廊下やテント等を使っての教育）

- (1) 短縮・・・自校のみで授業再開し、短縮授業を実施
- (2) 二部・・・自校で午前・午後の二部授業を実施
- (3) 間借り・・・自校以外の施設を借りて授業を実施

2 学校を再開するための5原則

- (1) ライフラインの復旧（完全復旧ではないこともある）
- (2) 教職員等スタッフの確保
- (3) 学習の場の安全確保
- (4) 通学路の安全確保
- (5) 保護者への周知と理解

3 応急教育実施上の留意点

※ 大規模災害時は授業をすぐに再開するわけではなく、児童生徒の安心感をつなぐためにまず集めることがポイント

- (1) 初期の段階は学校行事等を積極的に取り入れ、集団的なあそびを実施する等、子どもと共感的に向き合う等心のケアに留意する。（こころの健康観察の実施 → P104 ～）
 - ※ 余震が続いている場合は、安全・安心感を与える。
- (2) 引き渡し訓練を取り入れる等、保護者の協力を得たり、市町村教育委員会に要請して、バスを借り上げる等登下校の安全確保に留意する。
- (3) 他校において間借り授業等を実施する場合は、児童生徒だけでなく教職員も交流の機会を設け相互の理解を深めるよう配慮する。
- (4) 避難所が設営されている場合は児童生徒と被災者との交流の機会も設け、相互の理解を深めるよう配慮する。
- (5) 学級の枠を取り除き、交流授業やチーム・ティーチング等工夫した学習形態をとり、児童生徒一人ひとりの良さを多方面から発掘し、広める等、きめ細かな支援を工夫する。
- (6) 教育課程の精選に努め、重点指導項目を決めたり、単元の統合、見直し、合科等の工夫をしたりする。
- (7) 受験を控えた児童生徒の学習環境への配慮と、保護者や児童生徒への受験情報の提供を適切に行う。



廊下を使った授業（阪神・淡路大震災時）
「神戸新聞社」提供



体育館を間仕切りしての授業
（東日本大震災時：宮城県仙台市）
「東北地方整備局」提供



多目的ホールを仕切って長机での授業（平成 28 年熊本地震時）
【益城町立木山中（益城町立益城中央小にて）】

参考 応急教育

阪神・淡路大震災で避難所となった学校や施設が大きな被害を受けた学校では、教室の確保、通学路等の安全確保、教職員の避難所運営の負担軽減等様々な制約条件を克服しながら学校再開にこぎつけた。当初は、短縮授業や午前・午後の2部授業、他校の校舎を使用しての間借り授業であった。そうした不自由な学習環境ではあったが、被災した児童生徒にとって学校が再開され日常生活を取り戻すことは、同時に安定した心を取り戻すきっかけとなった。学校再開は、児童生徒の心のケアの上からも重要な意味を持っていた。
【学校防災マニュアル】より

参考 被災学校再開に向けた安全確認の実施

平成 28 年熊本地震時

被災した県立学校 35 校 562 棟（平成 28 年 5 月 4 日時点）及び要請のあった市町村立学校 53 校（施設）192 棟（平成 28 年 5 月 9 日時点）について、文部科学省・県等による応急危険度判定（余震等に対する安全性）を実施し、判定結果を踏まえた安全性確保対策（落下危険物の除去、落下想定範囲の立入規制等）を行った。

【平成 28 年熊本地震からの教育復興に向けて（中間報告）】より

(2) 避難所との共存・解消の手順

★ 避難所運営委員会で学校再開後の避難所との共存・解消に向けて協議を行う。

1 避難スペースの統廃合における注意事項

- (1) 避難所開設後、退所者の状況を踏まえながら避難所運営委員会（自治組織）の了解を得て、教室等避難スペースの統廃合の内容とスケジュールを決定する。
- (2) 市町村災害対策本部の責任者が避難者に説明をし、協力を依頼する。
- (3) 移動に際しては従来の避難スペースごとのまとまりをできるだけ崩さないように配慮する。

2 学校避難所との共存・解消手順

- (1) 学校再開と連動させ、避難所の解消に向けて避難者との話し合いを設定する（市町村災害対策本部の責任者が対応）。
- (2) 避難所と共存する際は、避難者と行事を共に行う等、児童生徒が関わる場を設定する。
- (3) 公民館等の他の避難所への移転準備をする。また、避難所運営委員会やボランティア等が荷物運び等を支援する。
- (4) 撤収した避難スペースは、清掃および整理・整頓の後、施設管理者に引き渡す。
- (5) 救援物資等を整理・配布する。

IV章

学校再開後の支援

参考 避難所の解消

平成28年熊本地震時

市町村が設置した全避難所が閉鎖されたのは発生から約6か月後の平成28年11月18日だった。

市町村が開設した避難所には、最大で183,882人（県人口の約1割、平成28年4月17日午前9時30分時点）が避難した。さらに、避難所以外の施設への避難や、商業施設の駐車場・公園・グラウンド等での車中避難、自宅の軒先への避難が発生し、頻発する余震活動の影響から避難所の開設期間は長期化した。

参考 待機所の解消

阪神・淡路大震災時

県立学校を含む全県立施設から待機所※が解消されたのは震災から1年以上経った平成8年2月14日だった。

「震災を越えて」より

- ※ 神戸市立学校から避難生活者がゼロになったのは、平成9年4月7日であった。
- ※ 避難所が解消されても居住先が決まらない人が、仮設住宅等に入居するまでの間暫定的に生活する場を「待機所」という。

2 学校給食の再開

(1) 学校給食再開の手順

- ★ 学校給食再開への検討を行う。
 - ・給食施設・調理師の状況
 - ・ライフラインの状況
 - ・食材確保の見通し
 - ・献立
- ★ 学校・行政との連携がポイントとなる。

1 教職員、行政との連携

- (1) 災害発生後、数日を経て避難所運営が軌道に乗り始めると、学校再開と平行して学校給食再開への計画を立案する。
- (2) 学校教育再開の活動と連絡調整を密にする。
 - ① 給食施設（本来の施設・他の施設・近隣学校との合同・近隣市町からの協力）の稼働を検討する。
 - ② 食材の確保（炊き出しと平行して、長期的な食料確保の確認）を検討する。
 - ③ 献立（完全給食・簡易給食・弁当給食）を検討する。
- (3) 教職員と行政との連携を図り、給食施設・ライフラインの復興状況を把握し、再開の目途をつける。

2 学校給食再開への手順

- (1) 学校給食再開において、給食時間の調整と児童生徒への給食指導を検討する。
- (2) 学校給食再開時、完全給食が困難な場合、短期長期の簡易給食を検討する。

簡易給食の献立（例）

| | | |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| アップルパン 牛乳・ソーセージ たまごプリン | たきこみごはん 牛乳 豚汁 | コロッケパン 牛乳・果物（缶詰） わかめスープ |
| ごはん 牛乳・ふりかけ けんちん汁 | 焼きそばパン 牛乳 たまごスープ | カレーライス 牛乳・サラダ ゼリー |
| まぜごはん 牛乳 かす汁 | ハンバーガー 牛乳・チーズ りんご | おにぎり 牛乳 みそ汁 |

（上記全て調理済み食品を活用）

(2) 学校給食再開後の食の支援

★ 一日も早い完全給食への移行を目指す。

学校再開の課題の一つとして給食があげられる。給食施設や関係業者の被害、食材不足、ライフライン損傷で食器が使えない等様々な原因があり、給食の提供が困難な場合がある。その際には、調理なしに提供できる食品による簡易給食や調理済みの弁当給食が行われる。

1 簡易給食、弁当給食について

- (1) 簡易給食では、パンや牛乳等食品数が限られる。野菜類や魚肉類はわずかであり、栄養量が不十分である場合が多い。
- (2) 弁当給食では、量や味の調整が難しく、残食に対する指導に配慮が必要になる。
- (3) 上記の給食ではアレルギーに対する除去対応が困難で、学校での十分な配慮が必要である。

2 簡易給食、弁当給食から完全給食へ

簡易給食として再開した場合は、児童生徒の栄養管理上、一日も早い完全給食への移行が必要となる。

- ※ 共同調理場方式と単独校方式とでは完全給食再開の過程も変わってくる。
- ・共同調理場方式・・・他市町村の協力が得られる
 - ・単独校方式・・・同じ市町村内で他校からの協力を得やすい

3 児童生徒への給食指導

- (1) 学校において恒例の行事も始まり、普通の生活に戻つつある中で、食の影響から児童生徒の体や心に危険信号が現われていないか注意が必要となる。
- (2) 児童生徒への給食指導内容を再度検討し、綿密な給食指導（衛生指導、配膳、後かたづけ）を実施する。

参考 学校給食の確保

東日本大震災時

ある小学校では、学校給食センターが稼働不能となり、児童生徒の給食の確保が学校教育の大きな課題となっていた。1学期のスタート（4/22）は、短縮午前5時間授業・給食なしでの実施であった。その後、民間弁当業者や近隣他市町の学校給食センターの支援により、給食を提供できるようになったが、支援数の限度から3年生以上での給食支給となり、1・2年生は短縮5時間授業・給食なしでの継続であった。7月になり、公益財団法人からの簡易給食無償提供により、全校生の給食の実施が可能となった。1年生にとっては、入学以来はじめて学校で食べる給食であり、子どもたちは満面の笑顔を浮かべていたそうである。

[3.11からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災 2年間の記録]より

参考 学校給食の確保

平成28年熊本地震時

・給食センターが被災した学校では、再開後の各段階において、午前中授業、パンと牛乳主体の簡易給食、弁当製造調製業者による弁当給食等で対応した。

※ 益城町では、給食センターが被災し調理ができなかったため、学校再開（5月9日）後の当初1週間は給食なしの半日課、2週間目から5月末まではパンと牛乳主体の簡易給食、6月1日から3月末までは、業者による弁当給食であった。

3 学校再開後の心のケア

(1) 基本的な対応

- ★ まず身体のケアをしてから心のケアを行う。
- ★ 親近感が大切、自然な形で話せるよう雰囲気作りをする。
- ★ 発達段階に応じた優しさと思いやりで安心感・安全感を与える。
- ★ ストレス反応が激しい時は専門家へつなぐ。(相談をすすめる)
- ★ 子ども達のセルフケアをサポートするというスタンスで行う。
- ★ 傾聴を心がける。

1 ストレス症状の程度

ストレス症状の程度は以下の要因により個々に異なる。

- (1) 災害の種類と程度
- (2) 本来の性格傾向や体質
- (3) 発生前の生活環境
- (4) 親子関係や家族関係等
- (5) 発生後の生活環境の変化
- (6) 時間の経過

2 関係づくりと雰囲気づくり

ストレス症状を示す子どもに対しては、自然な形で話せるようにまずは関係づくりと雰囲気づくりを心がける。

- (1) 子どもと一緒に遊んだり言葉かけをしながらの関係づくり
- (2) 手伝いをしながら、作業に関わりながらの雰囲気づくり

3 基本的な対応

- (1) 聴くときは以下の点を心がける。
 - ① 聴くための十分な時間を作る。
 - ② 相づちを忘れない。
 - ③ 話を妨げない。
 - ④ 目のサインを見落とさない。
 - ⑤ 目の高さを合わせて聴く。
 - ⑥ 相手の立場に立ち、共感を持って対応する。
(不安な気持ちになったり、イライラしたり、悲しくなることは自然なことであり、自分もその状況では同じ気持ちになることをイメージし、伝える)。
 - ⑦ 問題の原因を決めつけない。
- (2) 発達段階に応じた対応を心がける。
- (3) 気になる症状が続いたり、だんだんひどくなる場合は専門家へつなぐ。

(2) 発達段階に応じた心のケア

- ★ 自然に話ができる雰囲気作りを心がける。
- ★ 発達段階によってストレスへの反応が異なり、対応方法も変化する。

1 幼児・少年

- (1) 親近感を持たせ、安心感を与えることが必要である。
 - ・一緒に遊んだり、スキンシップをとる。
- (2) 自然に話ができる雰囲気づくりをする。
 - ・恐怖心や不安感は当然のこととして、肯定的に受け止める。
 - ・津波ごっこ等の災害遊びを始めた時は、むやみに叱らず見守る。ただし、場所や周囲の人たちへの配慮が必要である。

2 青年

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 現在必要な医学的治療を受けるよう勧める。
- (3) 家族の中心としての役割を自覚させる。また同時に、それをサポートする。

3 壮年

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 自分自身の心的ストレスへ意識を向けさせ、その解消を支援する。
 - ・入浴、食事等日常生活行動のなかでの解消を図る。
- (3) 可能な限り、家族とのつながりを図る。

4 高齢者

- (1) 話をよく聞き、不安や恐怖を自然なかたちで表出させる。
- (2) 心と体の疲れをとる具体的方法を勧め、支援する。
 - ・入浴、温かいお茶、肩もみ等で体の緊張をほぐし、心のガードを解く。
- (3) 家族とのパイプ役となり、家族とのつながりを支援する。
- (4) 高齢者同士のつながりを支援する。
 - ・茶話会等の機会を設ける。

参考

EARTH 員が伝えたこと

1 新潟県中越地震時

派遣された EARTH 員は、被災した子どもたちや保護者に自然な声かけをしていった。そして、うなずきながら話を聴いていった。

(「新潟県の検証訪問」での聞き取りから)

2 東日本大震災時

派遣された EARTH 員は、心のケア研修会で、以下のような内容を伝えた。

- (1) 学校再開時には、子どもたちに再会の喜びを伝えて欲しい。人間関係ができた上での言葉なら自然な会話で問題ない。健康を気遣う「昨日眠れた？」等の言葉は誰にでも快いものである。
- (2) 心の安定に向かっている子に対しては、共感してやるのがよい。
- (3) 「元気そうでよかった」「前を向いてがんばれ」「いつまで泣いているの」等の声かけは行わない。

〔平成 23 年度東日本大震災派遣記録〕より



東日本大震災被災地支援活動での学習支援

(3) 教師ならではの心のケア

- ★ 子どものストレス反応は、異常事態時には当然起こりうる。
- ★ 声かけ、スキンシップや遊びで心のケアを行う。
- ★ 子どもの状態は時間の経過とともに変化するので、長期的な経過観察と保護者や専門家との連携が大切である。

1 子どもとの接触・会話を大切に

- (1) 声かけ等日常的な接し方のノウハウを生かす。
- (2) 個々の子どもに応じたコミュニケーションをとる。

2 子どもの状態を的確に把握

- (1) 災害に遭遇したとき、様々なストレス反応があることを踏まえ対応する。
- (2) 一見元気に見える子どもでも重い心的ストレスを抱えている場合も多数あることを踏まえ対応する。
- (3) 災害時等の異常事態に当然起こりうる反応があることを踏まえ対応する。
- (4) 時間の経過とともに変化することを踏まえ対応する。
- (5) 子どもの状態を把握するひとつの手段としての「心と体の健康観察」の実施する。 → P104 へ
- (6) 次の3つの言葉で安心感を与えるように対応する。「もう危険な目に遭うことはないよ」「あなたのそばには、いつも私がいいますよ」「誰にでも起こる正常な反応ですよ」

3 「あそび」を通じて心のケアを

共に遊ぶことで、心の緊張をほぐすことができる。

例 折り紙、お絵かき、絵本の読み聞かせや紙芝居等

4 スキンシップの大切さ

スキンシップ（おんぶやだっこ、添い寝等）により子どもたちの不安感の軽減と安心感をもたらすことができる。

5 長期的な経過の観察

- (1) 子どもたちの心的ストレスの状態は時間の経過とともに変化する。
- (2) 毎日子どもたちと長い時間を過ごす教師は長期的に経過を観察できる。
- (3) それぞれの時期・症状に応じた対応を考える。

6 保護者、スクールカウンセラー、専門家との連携

- (1) ストレス症状の程度の調査等、専門的な事柄はスクールカウンセラーや地域のメンタルヘルス専門家と連携して行う。
- (2) 被災状況や保護者を失った話は、聞く側にとっても負担が大きく、教職員への支援体制にも配慮が必要である。

参考

心の健康について教育的配慮を必要とする児童生徒に現れる行動

1 退行現象

- ・注意力が散漫になっている
- ・親の気を引こうとする
- ・手伝い等、被災前ではできていたことができない
- ・些細なことでめそめそしたり、泣いたりする
- ・やめていた癖が再び出てくる
- ・怖い夢をみたり、睡眠中に突然叫び声をあげたりする

2 生理的反応

- ・頭痛や腹痛を訴える
- ・寝付きが悪い、反対に寝てばかりいる
- ・便秘や下痢を生じやすい
- ・食欲不振や吐き気を訴える
- ・視覚障害や聴覚障害を訴える
- ・皮膚や目がかゆくなる

3 情緒的・行動的反応

- ・落ち着きがなくなる
- ・学校に行くのを嫌がる
- ・トイレに一人で行けない
- ・注意集中が困難になる
- ・趣味やレクリエーションに興味を失う
- ・引きこもる
- ・反社会的行動（嘘、盗み、薬物乱用等）をとる
- ・被災した内容について繰り返し話したり、関連した遊びをしたりする
- ・いらいらしやすく、攻撃的になる
- ・友達や仲間を避け、つきあいを嫌がる
- ・狭い部屋に居られない
- ・物を壊したり、投げたりする
- ・感情が鬱的になり、涙もろくなる
- ・権威（親や先生等）に抵抗する

〔災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）より〕

① ころころに あらわれやすい サイン



イライラして
おこりっぽい

心配なことを
考える



つらい
涙がでる

② 「自分で自分を なおす力」 パワーアップ 大作戦!



早寝・早起き・朝ごはん。
メディアは時間を決めて。
生活リズムを整えよう



③ 好きなことをする 時間を決めて リラックス してみよう

友達と遊ぶ



運動する



音楽を聞く



本を読む



④ がまんしなくて いいよ。 話をしたい人に、 話してみよう

おうちの人

学校の先生
みんな



スクール
カウンセラーの
先生

友達



(4) 教師ができる心のケア

- ★ 身近な教職員の関わりが心のケアの第一歩である。
- ★ 継続的で注意深い観察と専門家や専門機関と連携する。
- ★ 一体感の感じられる行事、遊びや運動を取り入れて組織的な対応をする。
- ★ 保護者への助言、児童生徒への授業へも対応する。

1 心のケアプログラム

- (1) 一体感が感じられる行事・・・つながりの感覚を回復
校外学習・合唱・クラス討論等
- (2) 健康チェックとストレスマネジメント
 - ① チーム（担任、養護教諭、教育相談担当、スクールカウンセラー等）での継続的な関わり
 - ② 「健康アンケート」「心と体の健康観察」 → P100～
※ 実施方法を確認して行う。
 - ③ 専門家、専門機関との連携
 - ④ 保護者面談

2 発達段階別の具体的な対応方法の例

- (1) 幼稚園児
 - ① 優しい言葉かけを増やして安心させる。
 - ② 抱きしめる等、身体的な接触で安心感を与える。
 - ③ 温かい飲み物を与え、安心して眠れるように配慮する。
 - ④ 一緒に寝る等、不安感を少しでも取り除く。
- (2) 小学生
 - ① 子どもの言うことによく耳を傾ける。
 - ② 今までの状態がずっと続くことはないことを話して、安心させる。
 - ③ 遊びや身体活動の機会を与える。
 - ④ できれば手伝いをさせ、褒めて自信を持たせる。
 - ⑤ 子どもが嫌がることは無理にはさせない。例えば震災を放映しているテレビを無理に見せないようにする。
- (3) 中学生
 - ① 今のままの状態がずっと続くことはないことを話す。
 - ② 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は大目に見る。
 - ③ 家庭や地域の復興作業を手伝うように勧める。
 - ④ 友人と遊んだり話し合ったりすることを勧める。
- (4) 高校生
 - ① 勉強や手伝いができなくてもしばらくの間は大目にみる。
 - ② 災害時の体験を、家族や仲間と語り合い励ましあうように勧める。

- ③ 家や地域の復旧・復興等の作業に参加させたり、趣味やスポーツ、社会活動に積極的に取り組ませたりする。
- ④ 薬物依存傾向が疑われたり、抑うつ的になって自分の存在を否定したりするような言動が表れたら専門家に相談する。

3 心的外傷後ストレス障害（PTSD）への対応 → P45へ

心の回復へのプロセスやペースは、災害の程度や子どもの発達段階によって違ってくる。また、被災後1か月以降においては、心的外傷後ストレス障害（PTSD）への対応も視野に入れなければならない。

災害後1か月以上経過して、心的外傷後ストレス障害（PTSD）が疑われる症状が持続して認められる場合は、専門家である医師の診断を受けるように勧める。

- (1) 専門家や専門機関と連携する。
- (2) 長期間の継続的な観察とケアを行う。
- (3) 信頼関係をベースにする。
- (4) 傾聴的、共感的、受容的な対応を心がける。
- (5) 自己達成感の向上、現実適応能力の回復への支援を中心に
行う。
- (6) 学校全体で組織的に対応する。

【具体的対応】

- ① 子どもが自ら心配して訴える時には、時間を確保して話を十分に聞く。
- ② 気になる行動や情緒的反応が認められても、子ども自身が心配していなければ、ことさら取り上げない。
- ③ 遊びや運動の機会を増やし、クラス内、家庭内、地域内の人間関係を良好にする。

参考 研修会で話し合われた内容

東日本大震災時

- 1 被災した子どもたちに防災学習や避難訓練をする際には、事前に「こうした学習や訓練をするよ。気分が悪くなったり参加したくなかったら遠慮なく言ってくれていいよ。」と声かけをする。
- 2 焦る必要はなく、まずは聞く姿勢を絶やさないこと。
- 3 心のケアは教職員が全て行うことはできないが、いつも子どものそばにいる教職員だからこそできることもある。
- 4 家庭の状況をきちんと把握し、その上で保護者の話を聞く等、保護者に対する心のケアを行う。
- 5 学校行事を通じてストレスの発散につなげていく。

〔平成27年度東日本大震災被災地支援活動報告〕より

(5) 防災教育と心のケアの融合的取組

- ★ 被災地での心のケアの観点がない避難訓練や防災学習は、子どもに二次被害を与える。
- ★ 被災地での心のケアを取り入れた避難訓練や防災学習は、ストレス障害のリスクを減じ、成長を促す。

1 学校再開から1年後までの防災教育のあり方

- (1) 避難訓練を行う前に訓練の目的を子どもの発達段階に応じた言葉で説明する。(警報のサイレンは、命を守ってくれる大切な合図)
- (2) 事前に避難経路を散策する。(ゆとりと見通しをもたせる)
- (3)辛いことを思い出すのはとても自然なことと理解させる。(心理教育)
- (4) 心身反応への対処法を練習する。(落ち着くための呼吸法や肩の動作法等のストレスマネジメント体験)

例 「暗闇が怖い」ので懐中電灯をそばに置く

⇒次の揺れに対して体が反応して眠れない時にはリラクゼーションと合わせて、不安に対する具体的な対処方法(備える防災)を行うことが安心感につながる。

- (5) 家族を亡くした子どもや家屋が倒壊した子どもには事前に個別に説明する。(参加の有無の確認、少しずつのチャレンジの大切さの心理教育)

2 学校再開より1年後から10年後までの防災教育のあり方

- (1) 災害時幼児だった子どもが小学生になった2年後から始める。
例 ドラえもんを活用した担任とカウンセラーによる心の授業(着ぐるみを着た担任が眠れない・怖がるドラえもんを演じる。ドラえもんは“ネズミ”がトラウマ。「ネズミ」という言葉がドラえもんの耳をかじりますか?)⇒“大雨・津波・地震”という言葉落ち着いた使えるようになると防災教育に安心して取り組める。)
- (2) 2年後以降の防災教育(避難訓練、防災講演会、防災学習等)の前後に、「つらい度チェック」を活用する。

| あなたはつぎのことについてどれくらい、 苦しい(いや、こわい、つらい)ですか? あてはまる数字に○をつけてください。 | | 0=全く 苦しくない 10=さいうに苦しい | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 避難訓練をする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2 | “つなみ”ということばを聞いたり見たりする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | “つなみ”の振るぞうを見る | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | つなみの仕組みについて学ぶ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5 | 心からの健康かんさつアンケートをする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | つなみのあとに経験したことを作文に書く | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | つなみのあとに経験したことを話す | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8 | 津波注意報・津波警報のサイレンを聞く | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | 強い地震や長い時間のゆれがあったすぐあと | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

※事前に保護者に案内をし、1～2年後以降に行う。

※心のサポート授業として実施し、「つらい度チェック」だけを行わない。

※「つらい度チェック」を見て、したくなければしなくてよいと伝える。

「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)

避難訓練とともに、心のケア

【「3つの安心感」を意識して、教育活動を続ける】

- ①もう危険な目に遭うことはない、という安心
- ②あなたのそばには、いつも私がありますよ、という安心
- ③誰にでも起こる正常な反応ですよ、という安心 → 対処法

災害を想起し恐怖を感じやすい学習だからこそ、心のケアと一緒に。
3つの安心感を教職員が意識して学習をすることが児童の心のケアに。

IV章

学校再開後の支援

1 自然災害はとつぜんおこる…

びっくりする!!

すごくこわい…

2 体にあらわれやすいサイン



ごはんを
食べたくない



お腹がいたい
頭がいたい



眠れない

3 心にあらわれやすいサイン

イライラして
おこりっぽい



心配なことを
考える



つらい
涙がでる



4 体や心にあらわれるサインは、

大人も、子どもも だれにでもある

 **だいじょうぶ** **なおっていくよ** 

倉敷市真備町の小学校再開後の実践（避難訓練の事前指導）

4 災害発生後の事務手続き

★ 被災者の立場に立った丁寧な対応をする。

(1) 児童生徒にかかわるもの

1 転出・転入→P158 へ

- ① 児童生徒の転出・転入一覧表を作成し、職員室等に掲示し、その都度記入・確認する。
※ 後日、学籍事務や給食費等の諸費精算事務に役立つ。
- ② 転出、仮転出している児童生徒の転出先の住所・学校の確認をする。
- ③ 転出の場合は、基本的には「在学証明書」「教科書給与証明書」を交付する。
- ④ 転入の場合は、「在学証明書」「住民異動届(写)」等を確認し、書類がない場合も受け入れる。
※ 書類は整い次第提出してもらう。
- ⑤ 相手校へ連絡する。

2 教科書

- ① 災害救助法の適用を受けた市町村に在籍する児童生徒が紛失した教科書は、無償で給与される。
- ② 適用外の市町村の場合は、要保護・準要保護児童生徒のみ無償で給与される。

3 就学援助

- ① 保護者の安否及び被災状況(全壊・半壊・一部損壊等)を確認し、一覧表にする。
※ 就学奨励費の申請や助成金等の申請に必要であり、学用品等の配布に役立つ。
- ② 被災児童生徒の学用品の不足状況を調査し、配布する。

(2) 教職員にかかわるもの

1 教職員の勤務状況の把握

災害発生後、深夜にわたって、また土・日曜日に災害業務や避難所支援業務等に携わった教職員の勤務状況を把握する。

2 教職員の住居等の確認

被災した教職員、被災地域に勤務する教職員に係る住居・通勤・扶養等状況を把握する。

3 災害見舞金等の手続き

(公立学校共済組合、学校厚生会、教職員共済等)

(3) 学校備品・校舎施設にかかわるもの

1 被害状況等の報告

- ① 学校施設、備品の被害状況
- ② トイレの使用可否
- ③ 災害用仮設トイレの設置要請

※ トイレについては、「避難所等におけるトイレ対策の手引き」を参照のこと。

(URL : https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk42/documents/torei_tabiki.pdf)

2 備品等の移動

- ① 仮設校舎の建設や、他校施設での間借り授業等により、学校備品の移動が必要となる。
- ② 備品移動リストを作成する。

参考 災害時の備品管理

阪神・淡路大震災時

備品の被害調査とその写真撮影に3週間を費やした。パソコンから備品照合簿を印刷。これをもとに一品ずつ状況を確認し、写真撮影をした。

仮設校舎への備品移動を正確に行うために備品一品一品の現在場所と移動先と移動担当者の振り分けをする必要があった。全校分の備品であるため、手書きではとても間に合わなかった。

MEMO

V章

平時の活動



防災学習（小学校第5学年）
「マイタイムライン作りを通して、
命を守るために大切なことを考えよう」

1 防災に関するキャパシティ・ビルディング

- ★ 「災害時学校支援チームおかやま」に求められるものは、防災教育における組織づくりと人材育成である。
- ★ チームは防災教育のシステムづくりを支援する

1 キャパシティ・ビルディングとは

国際援助活動や災害支援等でのキーワードのひとつとして、「キャパシティ・ビルディング」という支援の在り方がある。

支援といえば、目に見える「もの」を贈ったり造ったり、何らかの活動のための資金を提供したりすることが真っ先に思い浮かぶが、「キャパシティ・ビルディング」は、「もの」や資金を贈るというのではない。学校と地域の能力開発、言い換えれば組織づくりや人材育成を目的とした援助活動である。

2 「災害時学校支援チームおかやま」の目指すもの

チームの活動は、防災教育を含めた防災に関するキャパシティ・ビルディングに寄与していく自覚のもとに活動を展開する必要がある。具体的には、平時から学校や地域の防災教育の推進や防災体制充実への協力等が求められている。

こうした期待に応えるためにも、チーム員は平時において、防災についての専門的知識と実践的対応能力の習得に継続して努めなければならない。

2 チーム員としての心構えと備え

(1) 心構え

- 1 普段から災害支援への心と体の準備をしておく。
- 2 勤務校で、派遣に備えての協力体制を整えておく。
- 3 勤務校で、専門性を活かし、防災教育・防災体制の充実に向け協力する。
- 4 個人装備として必要なものを準備しておく。
- 5 チーム員として活動するときに携帯するチーム員証及びチームハンドブックや着用する帽子・ベストをいつでも取り出せるよう準備しておく。
- 6 県教育委員会の主催するチームの訓練・研修会には参加する。
- 7 県や各分野の主管団体から案内する防災訓練や地域での自主防災活動にも積極的に参加する。
- 8 災害等の情報収集に努める。その際チーム員用緊急連絡網を有効に活用する。
- 9 常にチーム員であることを忘れない。

(2) 情報取得、準備

- 1 地域のチーム員として

勤務先以外の避難所や避難経路についても知っておく必要がある。自宅・通勤路・職場などに分けて情報を確認する。

 - 避難所と避難経路の情報
 - ・自宅から避難所までの経路
 - ・通勤途中の避難経路
 - ・勤務地から避難所までの経路
 - ※ハザードマップを活用する
 - 危険箇所・危険物質の情報（自宅、通勤路、職場）
 - 過去に発生した災害の情報
 - 地域の防災計画
- 2 災害情報の入手方法を知っておく

防災情報、防災計画に普段から関心を持ち、地域の訓練等に積極的に参加し最新の情報を入手しておく。

 - 様々な情報メディアからの情報把握方法
 - ・Web、テレビ、ラジオ、防災無線等
 - 消防・警察・保健所・市町村役所の連絡先・災害電話番号
 - Web・電話が不通になったときの防災情報入手方法
- 3 災害の特徴を知っておく

各種の災害についてその特徴を学び、対処方法を知っておく。

 - 地震、津波
 - 集中豪雨、火山噴火
 - 雪害

(3) 物品の備え (例)

1 職場

- ・ライト、ペンライト (発電機付き、ソーラー発電)
- ・ジャージ、着替え下着 ・非常食、飲料水
- ・周辺の地図、ガイドマップ ・ティッシュペーパー
- ・絆創膏、ウェットティッシュ
- ・箸、スプーン、コップ

2 自宅

- ・非常食、非常用飲料 ・電源のいない暖房
- ・毛布、衣類、手袋 ・バケツ ・非常持ち出し袋
- ・電池 (サイズは各種) ・ろうそく、ライター
- ・紙コップ、紙皿、ラップフィルム ・長靴

3 通勤、移動時

- ・ライト、ペンライト (発電機付き、ソーラー発電)
- ・筆記用具 ・ハンカチ、ティッシュペーパー
- ・簡易食 ・地図、交通網等路線図
- ・帽子、手袋 ・チームハンドブック

チーム員証表面 (見本)

| 災害時学校支援チームおかやま | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| チーム員証 | 氏名 <u>岡山 太郎</u> |
| 写真 | 上記の者は、「災害時学校支援チームおかやま」チーム員であることを証明する |
| 令和4年3月15日 岡山県教育委員会 | 印 |

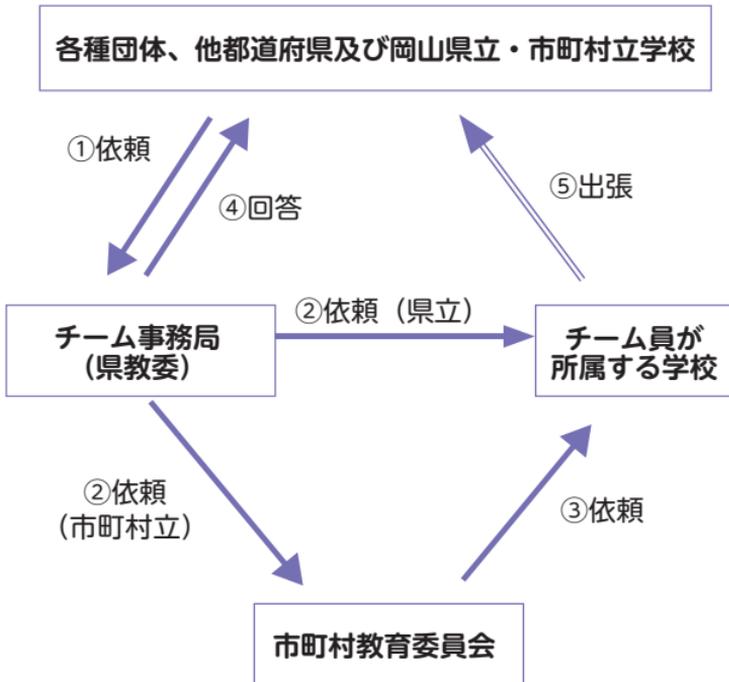
名刺 (見本)

| |
|---|
| 「災害時学校支援チームおかやま」 災害支援員 |
| 岡山 太郎 Okayama Tarou |
| 所属 岡山県立〇〇高等学校 〒700-8570 岡山市北区内山下 2-4-6 tel 086-226-〇〇〇〇 fax 086-224-〇〇〇〇 |

※万一、チーム員証や帽子・ベスト、ハンドブックを紛失した場合は、チーム事務局 (岡山県教育委員会) まで連絡する。

3 講師派遣

- ★ 県内外の学校や地域の防災教育の推進に資するため派遣する。
- ★ 各種団体、他都道府県及び岡山県立・市町村立学校からの要請の場合はチーム事務局が窓口となる。



4 防災体制の充実

(1) 開放施設の明確化と開放順位の設定

- ★ 鍵の管理について市町村防災部局等と事前調整を行う。
- ★ 管理運営上必要な場所は非開放とする。
- ★ 開放順位をあらかじめ決定しておく。

1 開放施設の明確化

- (1) 避難所として開放する施設は学校再開を前提に設定する。
- (2) 大規模災害が発生すると指定の有無にかかわらず学校は緊急の避難所になる。
- (3) 不測の事態にも柔軟に対応できるよう体制の整備を図る。
- (4) 学校の教育活動への影響を最小限にして、教育再開を早期に実現することで、児童生徒を混乱から守る。
- (5) 校長室や職員室、事務室、保健室等管理運営上必要な場所は非開放施設とする。
- (6) 運動場は緊急車両や救援物資搬入のスペースを確保する。また、児童生徒が体を動かす（遊ぶ）スペースを確保し原則として自家用車の乗り入れは禁止とする。

2 開放順位の設定

- (1) 学校施設の被害状況の点検の後、避難場所として開放する。
- (2) あらかじめ開放順位が決定していると混乱にも対応可能である。
例 ①運動場②体育館③教室④多目的教室
- (3) 休日や夜間の緊急の避難所開設に備え、管理職以外でも鍵を管理する体制を整えておくことも必要である。（近隣に居住する教職員等）また、事前に市町村防災部局等の関係機関と調整を行う。

参考 避難所の様子

阪神・淡路大震災時

震災直後、予想をはるかに超える避難者が殺到し、神戸市内では17校園で、ドアやガラスを壊して校舎内に入ったというケースが報告されている。当時、施設開放に対する備えをしていなかったため、職員室や校長室までが避難所となった。地震当日、教職員が学校に着いた時点で避難住民が居た場所は次のとおり。（神戸市内234校園の例）

| | |
|------------|---------------|
| 1 運動場 | 68 校園 (29.1%) |
| 2 校舎内 | 53 校園 (22.6%) |
| 3 周辺道路・校園等 | 44 校園 (18.8%) |
| 4 その他 | 69 校園 (29.5%) |

学校施設の部屋割り（例）

- 1 学校の施設内の部屋割りのレイアウトを決めるときは、施設内で落ち着いた生活ができる環境づくりと管理のしやすさに留意する。
- 2 ●印のついたスペースは、避難所開設当初から設けるようにする。
- 3 避難者数との関係で、必ずしも必要な空間をすべて確保できるとは限らない。
※緊急度A→B→Cの順に開放する。
※時間の経過に合わせ避難者が減ってきた段階で共有部分を増やすようにする。

| 部屋名・設置場所 | | 緊急度 | 部屋割りの考え方 |
|---------------------|--------|-----|--|
| ●立ち入り禁止 (非開放) 区域 | | A | 学校の管理運営に必要な職員室、校長室、事務室、給食室等および危険物がある理科室等は、立ち入り禁止（非開放）区域とする。また普通教室も原則非開放とする。 |
| ●第1次避難スペース | | A | 体育館等広いスペースを活用し、入口付近に避難所受付を設ける。 ※ 町内会・自治会単位の入居が望ましい。 |
| 第2次避難スペース | | A | 福祉避難スペースとして、災害時要援護者には、和室や静かな場所等を開放して入居してもらう。また大勢の人と一緒にいる場合は、トイレに近い場所を提供する等配慮する。 ※ 学校再開にあたって授業への影響のない教室等を活用する。 |
| 共有 空間 | ●運営本部室 | A | 市町担当者、教職員、避難者で組織する運営委員、ボランティア代表等で行う会議用の部屋として使用する。 ※ 学校の業務に影響が出ないように専用電話を設置してもらう。 |
| | ●運営会議室 | A | 市町担当者、教職員、避難者で組織する運営委員、ボランティア代表等で行う会議用の部屋として使用する。 |
| | ●総合受付 | A | 正面玄関近く等、わかりやすい場所にテーブルを置く。 |

| 部屋名・設置場所 | | 緊急度 | 部屋割りの考え方 |
|----------|------------|---|---|
| 共有空間 | ●物資置き場 | A | 外部からトラック等が入りやすい場所に設置する。 ※ 状況に応じて野外にテントを張ることもある。 |
| | ●医務室 | A | 保健室を活用する。 ※ 近くに休憩室が設けられることが望ましい。 |
| | ●女性専用スペース | A | 更衣や授乳場所としても利用できるような部屋を確保する。居住空間の近くが望ましい。 ※ 体育館内の小部屋を利用しているケースが多い。 |
| | 情報掲示板 | A | 正面玄関近くの壁面を利用して避難者に情報を提供する。 |
| | ペット飼育スペース | A | 鳴き声等の関係から校舎から離れたグラウンドの一角に設置する。 ※ できれば雨があたらない場所。 |
| | 仮設トイレ | A | 校舎の近くであまり目につかない野外の場所で、バキュームカーが入れる場所、できれば清掃用の水が近くにある場所に設置する。 ※ 夜間使用のために仮設トイレへの照明の配線が必要。 |
| | 仮設電話 | A | 正面玄関近くに設置する。 ※ 校内放送設備がある場所の近く。校内放送をしないで伝言メモを避難者に渡す方法もある。 |
| | ボランティア・ルーム | A | ボランティアが打ち合わせ等を行う場所として、できれば本部室の近くに設置する。 |
| | 配給所 | B | 救援物資等を配給する場所。物資置き場の近くで、配給時のみ一時的に廊下を使う方法もある。 |
| | 更衣室 | B | 居住空間の近くの部屋や仕切りで囲ったスペースを用意する。 |
| ゴミ置き場 | B | 居住スペースから離れた野外で設置。 ※ できれば雨のあたらない場所。清掃車との関係にも配慮して設置する。 | |

| 部屋名・設置場所 | | 緊急度 | 部屋割りの考え方 |
|----------|---------------------|-----|---|
| 共有空間 | 倉庫 | B | 避難スペース提供にあたって、教室の机、椅子の収納のための倉庫が必要である。 ※ 避難者が多い場合は、机や椅子は廊下に積み上げている例が多い。 |
| | テレビ | B | 避難者への情報提供等のために設置する。 ※ 体育館のステージ上に置くケースが多い。 |
| | 喫煙場所 | B | 屋外に設置する。 ※ 学校敷地内禁煙の場合は、学校外に設置を検討する。 |
| | 調理室 | C | 炊き出しをする場所として設置する。 ※ 施設内、あるいは野外の水道や排水設備のある場所にする。 |
| | 食堂 | C | 外部から物資を搬入しやすい場所にする。 ※ スペースに余裕があれば設ける。 |
| | 談話室 | C | 騒音等の関係から避難スペースから少し離れた場所に設置する。 ※ 消灯後の利用も前提にする。 |
| | 洗濯場・物干し場 | C | 屋外の給排水のある場所に設置する。 ※ プールの近く等が考えられる。女性専用物干し場（室内）を確保する。干し場としては屋上も検討する。 |
| | 学習室 | C | 居住空間に隣接した場所にする。 ※ スペースに余裕があれば設ける。 |
| | パソコンスペース | C | 避難者がインターネット利用のために設置されることがある。教室あるいは廊下等、通行に邪魔にならない場所でスペースに余裕があれば設ける。 |
| | 携帯電話、スマートフォン等充電スペース | C | ※ スペースに余裕があれば設ける ※ 電源の確保や共有スペースのルール作りが必要 |

〔防災教育研修プログラム事例集〕より（一部修正）

(2) 避難所協力班の組織化と訓練

- ★ 学校防災マニュアルに避難所協力班を位置づける。
- ★ 避難所協力班による避難所開設訓練を実施する。

1 教職員による避難所協力班を組織

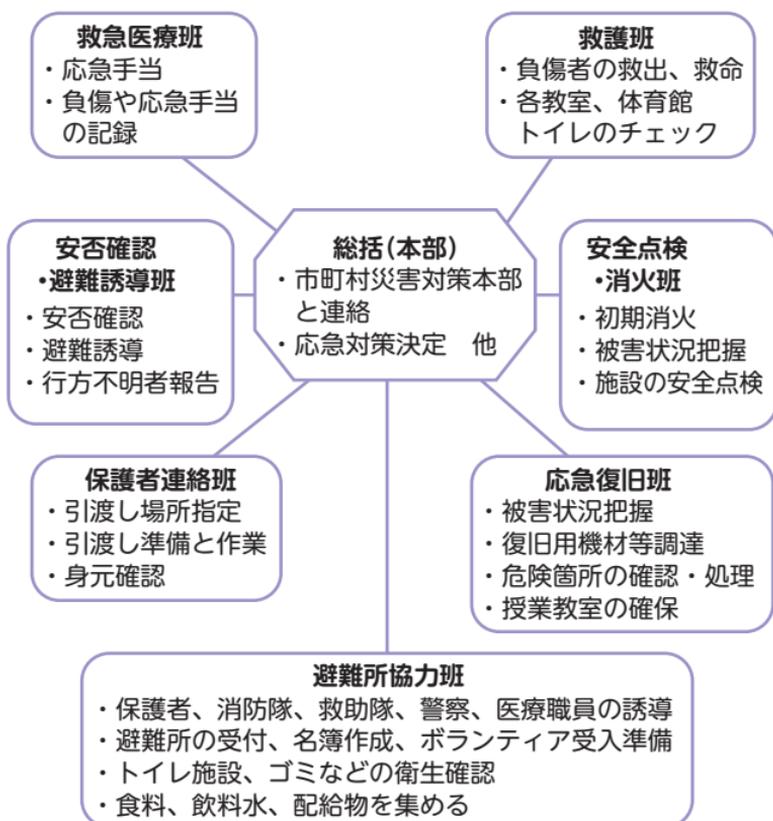
- (1) 避難所運営は避難者の自治組織によるのが望ましい。
学校秩序を保てるようになるまで、時間は必要である。
- (2) 震災時市町村の災害対策本部の設置は市町村の責任である。

激甚災害時は担当職員の派遣に時間を要することもある。

2 教職員の避難所運営協力業務

- (1) 校長の職務命令により行う「職務」とすることが適当。
- (2) 各市町村の避難所運営マニュアルに基づき避難所開設訓練を実施する。

3 避難所協力班の役割（学校災害対策本部の設置例）



参考 避難所支援にあたり

多くの学校が被災し、ピーク時は、地域防災計画上の指定の有無に拘わらず、344校の施設が避難所となり、最大で2,000人を受け入れた学校もあった。

避難所になった学校での聞き取りでは、避難所設置時、水、毛布、食糧、携帯トイレ、トイレトーパー等の備蓄が必要であったと回答した学校が多くあった。

平成29年3月 熊本県教育委員会

「学校防災（地震・津波）マニュアル作成の手引」より

参考 災害の種類に応じた避難行動

地震は突然激しい揺れに襲われ、この瞬間に多くの被害が一度に発生する。

一方、水害や土砂災害は徐々に状況が悪化し、河川の氾濫や土砂災害が発生するまでは基本的に人的被害は発生しないという違いがある。

水害や土砂災害の場合、避難所への避難は激しい雨の中での避難になることが考えられるため、例えば避難者の受付場所を屋内にしたり、できるだけ早く開放区域に案内したりする等を心がける必要がある。

「気象庁ホームページ」より

参考 教職員が避難所支援にあたる場合の基本

- 1 避難所支援にあたる教職員を固定せず3人以上のチームを複数編成する。
 - 2 避難所運営上の特記事項や避難者で決めたルール等の決定事項を引き継ぐ。
 - (1) チーム内で記録係を決め、必ず記録を引き継ぐ。
 - (2) 休憩は時間を決め、チームの交代も計画的に行う。
 - 3 避難者による自主的な避難所運営ができるよう側面から支援する。
 - ・自治会等による運営ができるよう、組織確立に向けた支援を行う。
- 「学校防災マニュアル」より（一部修正）

(3) 学校防災マニュアルの整備改善

- ★ 各学校の実態や地域の災害特性を踏まえて学校防災マニュアルを作成し、教職員に周知する。
- ★ 訓練をとおしてマニュアルを検証し、常に実践的なものとなるよう見直しを図る。

1 学校防災マニュアルの作成

- (1) 学校防災マニュアルでは
 - ① 災害発生時に起こりうる可能な限りのケースを想定する。
 - ② 児童生徒の安全確保のための行動をマニュアル化する。
 - ③ 事前・発生時・事後の三段階の危機管理に対応して作成する。
- (2) 作成にあたって
 - ① 学校規模や立地条件、地域の災害特性等を勘案する。
 - ② それぞれの学校において独自に作成する。

2 学校防災マニュアルの活用と整備

- (1) 全ての教職員に配布し、研修等で内容を周知する。
- (2) マニュアルに沿って避難訓練を実施する等、実際に活用することによって不備な点や使いにくい点が明らかになり、マニュアルの見直しにつながっていく。

<活用例>

- ① 校内の防災研修会での活用
マニュアル内容を点検し全ての教職員へ周知する。
- ② 避難訓練での活用
役割分担の明確化とマニュアルのチェックをする。
- ③ その他
 - ・校内を巡視し、危険箇所の有無について確認し必要に応じ応急対応をする。
 - ・大雨、台風等、事前に災害が予想される場合は、災害を想定した対応の事前確認をする。
 - ・施設・設備の安全対策と薬品や備品等の管理方法・場所についての安全管理を徹底する。

3 学校防災マニュアルの不断の見直し

学校防災マニュアルは、最悪の事態を想定して課題を洗い出し、計画・実施・評価・改善を重ね、全ての教職員が評価・改善に関わり、共通理解しておく。

※ P D C A サイクルにより見直しを随時行う。

<見直しのポイント>

- ① 市町村の地域防災計画や避難所運営マニュアルとの整合性
- ② 役割分担の明確化、備品等の管理場所の変更及び連絡網の点検
- ③ 避難経路の見直し
- ④ シミュレーションや訓練による内容の見直し

(4) 避難訓練の工夫改善

- ★ 具体的かつ最悪のシナリオを想定する。
- ★ 毎回想定を変えて実施する。
- ★ 保護者、地域住民、関係機関と連携した訓練を行う。
- ★ 訓練を検証、評価し、活かす。
→学校防災マニュアルの見直し

1 避難訓練見直しのポイント

- (1) 地域特性や学校の立地条件を考慮し、具体的な災害を想定する。
 - ① 埋立地、低地、海岸、崖下等 … 液状化、浸水、津波、崖崩れ、河川氾濫等
 - ② 工業地帯、市街地 … 爆発や火災等の二次災害の発生
- (2) 事前・事後指導を充実させる。
副読本、資料等で訓練に対する意識の高揚
- (3) 家庭・地域・関係機関と連携する。
近隣の学校、市町村防災担当部局、地域住民、保護者、防災関係機関
- (4) 最悪のシナリオを具体的に想定する。
 - ① 停電、電話不通、校内使用不可の場所多数
 - ② 児童生徒、教職員に負傷者、管理職不在
- (5) 様々なケースでの災害発生を想定する。
登下校時、休憩時、特別活動時、放課後、天候の悪い場合等
- (6) 緊迫感や臨場感をもたせる。
消火栓、救助袋、担架、非常扉等の救急防災設備・用具の積極的活用、負傷者や行方不明者の設定
- (7) 訓練を検証・評価する。
 - ① ワークショップ等による避難訓練後の振り返り
 - ② 課題を踏まえたマニュアルの見直し、次回訓練等に活用

参考 実践的な避難訓練の工夫例

- 1 想定外・不測の事態への対応を模擬するため、避難経路に障害物を設置する。
- 2 訓練後の振り返りに際して、訓練の様子を撮影した動画を見ながら意見交換を実施する。
- 3 前年度に初めて水害を想定した際には近隣他校への水平避難を実施したが、2年目は校舎3階への垂直避難を実施する。
- 4 マニュアル上で指令系統となっている担当者は全員不在という設定で、実施日時を知らせない抜き打ちの避難訓練を実施する。
- 5 「想定していた2次避難場所が危険な場合」[敷地内で車の渋滞が発生する場合]など、発災時に起こり得る不測の事態を細かく想定し、その都度対応を変える引渡し訓練を実施する。
- 6 避難訓練チェックリストを基に、保護者や地域住民、他校の学校安全担当教諭などが避難訓練を評価する。

[学校安全推進のための教職員向け研修・訓練実践事例集] より

(5) 施設・設備等の安全管理

- ★ 備蓄品、鍵の管理等定期的に点検を実施する。
- ★ 災害発生時の様々な被害を想定する。
- ★ 危険箇所を予想し、対策を実施する。
- ★ 計画的に安全対策を予算化する。

- ※ 平時から可能な限りの災害対策を講じておく。
- ※ 施設・設備等の安全点検を定期的に行うとともに、備品等の転倒・落下・移動防止の措置をとる。

1 施設・設備等の管理

- (1) テレビ、棚、書架、薬品庫等の転倒防止の対策を行う。
- (2) 救助袋、消火栓、消火器等の定期点検を行う。
- (3) 防災に必要な設備、器具等の配置図の掲示を行う。
- (4) 市町村防災部局等と防災倉庫（備蓄庫）の点検、備蓄品に関する協議を行う。

2 定期及び随時の安全点検の実施

- (1) 安全点検の実施計画を作成する。※チェック表の作成
- (2) 校区内の地形や地盤、学校の立地等の条件を検討し、災害発生時における被害等を想定した対策をたてておく。

3 避難経路の安全確認

- (1) 避難経路となる廊下、階段、出入り口等には、避難の障害となる戸棚、本棚等を置かない。
- (2) 複数の避難経路を設定し共通理解を図る。
- (3) 校内放送設備等が使用できない場合の避難誘導方法について共通理解を図る。

4 チェック表の作成

→ P151 へ

定期的に安全点検を実施するために、災害対応マニュアルの中にチェック表を掲載し、点検箇所ごとに異常の有無・状態、対応等を記入する。

- (1) 点検日の設定
学校行事日や防災訓練と併せて実施する等、年間計画を立てて実施する。
- (2) 保護者等も交えた安全点検
児童生徒自身が自分の周りの危険箇所等について認識するとともに、自主防災組織、保護者と一緒になって防災マップの作成等に取り組む。

4 防災教育の推進

(1) 地域素材を生かした防災教育の推進

- ★ 地域素材によって子どもたちに自らの生活と災害を結びつけて考えさせる。
- ★ 防災の視点で地域の「ひと・もの・こと」に目を向け、地域素材を発掘、活用し、地域へ学習成果を発信する。

1 教材化の観点

(1) 社会的な観点

- ① 歴史的な観点：地域の災害の歴史やそれを克服してきた先人の知恵等
- ② 同時代の観点：市町村の防災システム、安心・安全のまちづくり等

(2) 理科学的な観点

地学的な観点：地域の地形や地質等

2 学習活動の手法

(1) 調べ学習

書籍・インターネット・取材・聞き取り等

(2) フィールドワーク

- ① 校区・地域の防災施設等の調査
- ② 校区・地域の地質、地形の調査
- ③ 校区・地域の災害の傷跡の調査等

(3) 地図を使った学習

- ① 災害図上訓練（D I G：Disaster Imagination Game）
- ② 防災安全マップ、ハザードマップ等

(4) 防災機関・社会教育施設等の活用

- ① 市町村防災センター
- ② 広域の災害関係機関・施設等

(5) 地域人材の活用

- ① 災害の経験（被災・ボランティア）の語り部
- ② 市町村防災部局や消防署の職員
- ③ 自主防災組織の関係者・郷土史家
- ④ 防災士会等

(6) 地域への発信

(7) 校種間の連携

※ このような観点と手法の組み合わせ方を工夫することによって、地域素材の教材化に多様な可能性が広がってくる。

(2) ボランティア活動の実施

- ★ 子どもたちが主体的に活動できるよう工夫する。
- ★ 人と人とのつながり、感謝する心や思いやりを大切に
する共生の心を育む。

1 ボランティア活動を行うにあたっての留意点

- (1) 自分の生き方に反映させる。
- (2) ボランティア以外の活動にも発展させる。
- (3) 相手や関係機関等と十分に協議し、「自己完結型」で無理のない活動内容とする。
- (4) 事前に地域の理解と協力を図る活動プログラム（内容や時間・場所等）とする。

2 実践活動例

- (1) 小・中学校で地域と連携した活動を行う。
 - ① ボランティア委員会として活動する。
 - ② 地域の「安全マップ」を作る。
 - ③ 校区内の老人会や青少年育成関係団体と連携したふれあい交流や広報活動を行う。
 - ④ 地域のまつりやイベントの企画運営へ参画する。
- (2) 高等学校におけるボランティア教育を推進する。
 - ① 福祉の制度や現状と課題、ボランティアの意義等ボランティア活動についての理解を深める。
 - ② 地域の高齢者施設、養護施設・特別支援学校、保育施設等への訪問、交流を図る。
 - ③ 災害ボランティア活動へ参加する。



高校生による東日本大震災被災地支援活動

(3) その他

- ① 文化祭での模擬店等の売上金を義援金として寄付する。
- ② 被災地児童生徒を地域のまつりへ招待する。 等

(3) 「食」を通じた防災教育

- ★ 食育のひとつに災害で学んだ「食」の大切さの伝承を取り入れる。
- ★ 給食や非常食づくりを通じて災害の教訓を学ぶ。

1 「食」の大切さの伝承

災害時のさまざまな「食」の体験を通して学んだ「食」の大切さを伝承して行くため、災害時の「食」の大切さを食育の中に位置づける。

- (1) 避難訓練と同時に備蓄用食品、おにぎりとお汁だけの簡易給食等、災害時の食事を体験させる「防災給食」等を実施する。
- (2) 自然学校等で自然の中にある食材、食器の工夫、廃棄物を減らす等、食に関する活動を実施する。

例 高校生等防災リーダー学習会において、災害時の炊出し体験を実施



過去の災害時の食料事情の伝承

2 給食や非常食づくりを通じた防災学習

- (1) 災害時のライフライン途絶を想定し、身の回りにあるものを利用した調理方法を学ぶ。
- (2) 災害時における食事確保の重要性を学ぶ。
 - ※ 日頃から食の大切さについて、教職員でも研修を行う。
 - ※ 避難所になった際に備え、学校単位でできる食品の備蓄などについての検討が必要。



防災給食



災害時における非常食づくり

(4) 心のケアへの理解

- ★ 児童生徒に寄り添い、注意深く観察しながら、いつでも相談に乗れる人間関係を築く。
- ★ コーディネーターとなり教育的配慮を必要とする児童生徒をチームでケアするシステムを構築する。

1 教職員による心のケアについて

- (1) カウンセリングマインド等、教職員に求められる基本的な資質を再認識する。
- (2) 災害による児童生徒のさまざまな影響にどのように対応したかというノウハウを蓄積し、他の児童生徒の指導に生かしていく。
- (3) 児童生徒の心のケアでは、個別指導を行う一方で、授業等を通して学級全体に対して語りかける等、一般論として全体に伝える。

2 心のケアの校内体制の在り方

- (1) 養護教諭や学級担任、部活動の顧問はもとより、スクールカウンセラー、保護者、関係機関や専門医との連携によるチームで教育的配慮を必要とする児童生徒をケアする体制を構築する。
- (2) 心のケア対策委員会等を設置し、管理職、生徒指導担当、教育相談担当、各学年代表、養護教諭等を中心に、情報交換、分析、対応の検討等を行い、職員会議等を通じて教職員の共通理解を図り、学校全体で取り組む。
- (3) 校内研修においては、事例研修を通して児童生徒への働きかけやそれによる変容等について研修を深め、教職員が多様な視点から児童生徒を理解しようとする意識を高める。
- (4) 心のケアは長期的支援が必要なもので、進級・進学時に心のケアを必要とする児童生徒の状況やどのようなケアをしてきたかが分かるよう引き継ぎをする。

3 教職員のメンタルヘルス

平素から、教職員が相互に支えあえるような職場環境づくりに配慮する必要がある。

Ⅵ章

心のケア関係資料



学校再開後の心のケアの授業の様子

1 心と体の健康観察実施方法

- ★ 直後～6か月後（仮設住宅に移る時期）までは身体面、生活面が中心のみの「健康アンケート」（P100～）を行う。
- ★ 6か月後以降は状況を見ながら「心と体の健康観察」（P104～）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！」→ P91～
- ② 「健康アンケート」もしくは、「心と体の健康観察」
→ P100～
- ③ 「リラクゼーションなどのストレスマネジメント体験」
→ P93～
- ④ 「健康アンケート」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か月以降は（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。

2 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、心とからだがつってもがんばります。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だす



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！
そして少し
ずつチャレン
ジしましょう。



防災教育・いじめ防止教育・防災教育はつらいことを思い出すけど、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こう！

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

「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）

3 リラクセーションの実際

(1) 眠りのためのリラクセス法

ねむれないときの「ぎゅー・・・ふわー」

おふとんにはいったけど、ねむれないよー。

そんなとき、
手をぐー、
あしをぎゅー、
おしりをぐー、
かおをぎゅー、
からだぜんぶ、ぎゅー。



そして、
ぎゅーを、ふわーって、
ちからをぬいてみよう！



からだがらくーに、なって、すーっとねむれるよ！

作：富永良喜 絵：小川香織

1 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、足を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中にいると思ってください。今、お布団にはいっています。

2 力をいれて力をぬく

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

(①両手首) まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じることができればいいですよ。はい、力を抜いて。もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……

(②両足首) 次は足首です。

つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……

(③肩と背中) 次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。

……はい、ストン。……もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……



(④腰とお尻) 次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？腰とお尻だけです。……はい、ストン。
……



(⑤顔) 最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅつとつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。
……



(順番に力をいれて全部の力を抜く)

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。

手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーつと目を閉じて、これだからだ全部がカチンコチンです。

布団の中にいて、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力は抜けましたか？

(緊張に気づく)

ここからが大事です。全部力を抜いたと思っても、「あっ、まだ足に力が入っている」「顔に力が入っている」と気づくことがあります。気づくたびに、「そこが楽になったらいいなー」って思ってください。それだけで、ふわーと力が抜けて、とってもいい気持ちです。力が抜けていくと、眠りの中にスーッと入っていきそうです。

もう眠りそうだなと思ったら、例えば明日六時に起きたかったら、「今晚ぐっすり眠って、六時にすっきり目が覚めます」って心の中でつぶやいてみましょう。「余震がきたらすと目が覚めて、大丈夫だったら、またぐっすり眠ります」とつぶやいてもいいでしょう。

今、布団の中にいたら、このまま眠ってください。でも、今から何か活動をしないといけない、そんなときは、このまま目を開けると、ぼんやりしますので、「すっきり動作」をしましょう。

(すっきり動作)

手をグーパーグーパー、肘を曲げて伸ばして、背伸びをします。はい、右に倒して……はい、戻して。今度は左に倒して……はい、戻して。後ろにぐつと反って、脚も伸ばして……はい、ゆっくり目を開けましょう。

(転載) 富永良喜

学校の日常にストレスマネジメントを！(第2回)：眠りのためのリラックス法 月刊学校教育相談 28(6)、4-7、2014年5月号 ほんの森出版

(解説)

眠りのためのリラックス法の教示のコツ

- ① 「～ください」「～しなさい」ではなく「します」
「～しなさい」と指示命令したくなったり、「～してください」とお願いしたくなったりします。しかし、子どもが自分で自分に「手首を曲げます」「肩を上げます」「顔に力を入れます」と心の中でつぶやいているように声をかけるのがコツです。
- ② 一緒に体験しながら声をかけます
「肩を上げて、肩を開きます」と声をかけながら、いっしょに力を入れます。あまり長く力を入れ続けると、それだけで疲れてしまいます。いっしょに動作をしながらやると、ちょうどよい力の入れ方の時間がわかります。

③ 具体的に動作がイメージできるように声をかけます。

例えば「足首に力を入れてみましょう！」と声をかけられたら、どうしますか？ 実は足首の力の入れ方には三つあります。足首を内側に曲げて力を入れる、足首を伸ばして力を入れる、足首の位置はそのままで力を入れるの三つです。ですから「力を入れます」だけではなく、「つま先を立てて内側に曲げます」と、動作がイメージできるように声をかけます。

④ 力を抜いたあと、さらに力が抜けていく感じを味わう

力を入れるのは力を抜くためです。ですから、力を抜く感じがとても大切です。力を抜いたつもりだったのに、「あれ？まだ力が入っていた」と気づくことが大切です。「あっ、力が入っている」と気づいたとき、そこを一生懸命抜こうと思わずに、「力が抜ければいいな」と思うのがコツです。力を抜いたときに、「もう力を抜いたと思っても、『あっ！ 足に力が入っていた』『額に力が入っていた』と気づくことができます」と言ってあげるといいでしょう。

⑤ 「考えないように」(思考回避)ではなく額の力を抜こう

眠れないとき、気になることが頭に浮かんできて眠れないことがあります。その時、「そのことを考えないようにしよう」ではなく、「額に一度力をいれ、力を抜こう」とします。

⑥ 順番よりもからだの感じを味わう

「あれっ、足首の次はどこだったかな？」と迷ったら、順番どおりにやらなくても大丈夫です。ポイントは「一度力を入れて、力を抜き、力を抜いた感じをゆっくり味わう」、そのことがわかっていたらいいのです。

⑦ 自己暗示を入れましょう

「今晚ぐっすり眠って、六時にすっきり目が覚めます」と心の中でつぶやくことをすすめてください。家の人から起こされるより、自分で目を覚ますことを練習していきましょう。

⑧ 次に活動がある場合は、すっきり動作を

もし次に活動をしないといけないときは、「すっきり動作」(アクティベーション)をします。声かけ例のように、腕や足を曲げたり伸ばしたり、「さあ、少しの時間でリフレッシュしたぞ！もう一つがんばるぞーっ」とからだにエネルギーを送りましょう。

⑨ 実施する人自身が練習しましょう

自信をもって子どもたちに提案するためには、実施する人が「これはいいな」と実感することです。教科は先生自身が問題を解くことができるから教えることができます。同じように、「先生ができる」ことが大切です。

眠りのためのリラクセーション法の理論—漸進性弛緩法

今回紹介した「眠りのためのリラクセーション法」は、生理学者ジェイコブソン(Edmond Jacobson)が一九二九年に発表した漸進性弛緩法(progressive relaxation)です。筋緊張をコントロールすることで、不安や不眠をコントロールできると考えました。この方法は、オリンピック選手などの一流選手のメンタルトレーニングや、災害や事件などのトラウマを経験した人へのストレスマネジメント法として、世界中で活用されています。progressiveとは、順々に、徐々にという意味です。

(2) 落ちつくための3つの方法

イライラして、腹が立つ！そんなとき、落ちつくための3つの方法があります。落ち着くためには、背筋を伸ばした姿勢をつくります。肩のリラックス法とイメージ呼吸法とセルフメッセージがあります。

肩のリラックス法

- ① 背をまっすぐ伸ばした姿勢をしましょう。床に足の裏をしっかりとつけて、両腕はぶらんとしましょう。
- ② 肩を高く上げてみましょう。……そして、ストンと力を抜きます。背筋はまっすぐのままですよ。
- ③ 肩をもう一度高く上げてみましょう。上げているときに、思わず脚や腕に力が入っていませんか？ 顔はスマイルですよ。今度は、肩の力をゆっくりゆっくり抜いていきましょう。背筋はまっすぐですよ。
- ④ ストンと抜いたあとと、ゆっくりと抜いたあとでは、どちらが気持ちがすっきりしましたか？ どちらが気持ちが落ち着きましたか？
- ⑤ 次に、ストンとゆっくり、どちらか好きなほうをやってみましょう。肩を高く上げて、腕、脚、背中に余分な力が入っていませんか？ 顔はスマイル。はい、力を抜きましょう。背筋を立てたまま、気持ちを感じてみましょう。



肩を高く上げる



肩の力を抜く

イメージ呼吸法

- ① 集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ② 一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。
- ③ もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



口から細く長く
ゆっくり息を吐く



お腹がふくらむように
息を吸う

セルフメッセージ

- ① 「落ち着いて、自分の考えを相手に言うことができます」(けんかしてイライラしたとき)
- ② 「落ち着いて、自分の力を発揮できます」(試合や試験の直前)
- ③ 「ドキドキしたけど、もうだいじょうぶ。うまく避難行動ができた」(強い地震のあと)

(転載) 富永良喜

学校の日常にストレスマネジメントを！(第3回)：落ち着くためのリラックス法 月刊学校教育相談 28 (7) 4-7,2014年6月号 ほんの森出版

解説

肩のリラックス法が効果的なわけ

体の部位を使った言葉には、「腹が立つ」「頭にくる」「胸がときめく」「肩身が狭い」「肩で風切る」などたくさんあります。腹を立てる動作をしても怒りの感情は湧いてきませんが、肩をすぼめると「肩身が狭い」感じがしてきます。肩は感情をコントロールしやすい体の部位なんです。

落ち着くためのリラックス法のコツ

① 背筋を立てる、骨盤を立てる

背筋を立てるだけで、適切な緊張感が生まれます。ただし、「背筋を伸ばして！」と言うと、腰を反ってしまう子どもがいます。骨盤を立てる、骨盤を後ろに倒す、という動作を繰り返して、腰を反りすぎずに、腰を楽に立てる位置を探す練習をするとよいでしょう。

② 集中の姿勢を短く、休む姿勢を長く

背筋を伸ばす、腰を立てることに慣れていない子どもは、それだけで「疲れる！」と言います。そんな子どもが多いときは、集中の姿勢と休む姿勢を繰り返し、集中の姿勢の時間を短くします。

③ 自分に合った方法を選んでもらう

肩のリラックス法や呼吸法など複数の方法を提案し、自分に合った方法を選んでもらうようにします。肩のリラックス法でも、ストンとゆっくりでは感じが異なります。少し慣れてくると「肩のリラックス法とイメージ呼吸法と、どちらがいいですか？」と子どもたちに尋ねて、子どもたちの意思を尊重しながらやるとよいでしょう。

④ 体に注意を向ける習慣を

静かに自分の体に注意を向ける時間は、大人も子どももあまりありません。慣れてくると、「目を閉じることができる人は目を閉じて」と教示して、さらに体に注意を向ける練習をするとよいでしょう。

⑤ 行事や試合のあとに、工夫や対処の発表を

行事や試合のあとの学級会やホームルームで、実力を発揮するためにどんなリラックス法がよかったか、発表してもらうとよいでしょう。また、教師が紹介したのとは別の方法で気持ちが落ち着く方法があったら、発表してもらうとよいでしょう。

⑥ 教師が落ち着くためのリラックス法を体験する

算数などの教科を教師が教えることができるのは、問題を解くことができるからです。自信をもって子どもたちに提案するためにも、研究発表など教師が緊張する場面で、いくつかの落ち着くリラックス法を試してみて、自分に合った方法を身につけておくことが大切です。

(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ができるともかもしれません。
- (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よう。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。あつ、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。

EARTH 訓練・研修会での富永良喜兵庫教育大学大学院教授の指導より

(4) 簡易自律訓練法

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、手をたたくともとに戻ります。もとに戻るととても気持ちがよくなっていますよ
- (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
 - ・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

4 健康アンケート

(1) けんこうアンケート (小学校1・2年生用)

| | |
|---|----------------------|
| なまえ | きょうは がっ 月 にち 日 |
| () ねん () ぐみ しゅっせきばんごう () おとこ 男 ・ おんな 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 日に (1) | 3-5 日に (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。

(2) 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 にち 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 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 |  あたまやおなかのいたかったり、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。

(3) 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。 |

兵庫教育大学大学院 冨永 良喜教授提供

(4) 健康アンケート (中・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、かっとなったりする | 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。

5 心と体の健康観察

(1) 心と体の健康かんさつ (小学生用)

| | | | |
|-----|----|----|----|
| きょう | ねん | がつ | にち |
| 今日 | 年 | 月 | 日 |

| | | | | |
|--------|---------|----|----|-----------|
| なまえ | おとこ おんな | ねん | くみ | しゅつせきばんごう |
| 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、心とからだがいろいろ変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強くつづくと、毎日の生活が楽しくなくなったり、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) | すこ 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 |  小さな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、思い出してしまう | 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) | すこ 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) |
|----|---|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|
| 10 |  | 自分が悪い(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。絵をかいてもいいよ。

この授業の感想をかいてください。

(2) 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、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。途中でやめたくなったら、やめてかまいません。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 ほぼ毎日ある (3) |
|--|-------------------------------------|-----------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 1 | なかなか、眠れないことがある | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | なにかをしようとしても、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。

[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)]

| | | | | |
|----|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 校種 | <input type="checkbox"/> 小学校 | <input type="checkbox"/> 中学校 | <input type="checkbox"/> 高校 | <input type="checkbox"/> 特別支援 |
|----|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|

(3) 保護者からみた子どもの心と体のチェックシート

PTSR-ed (parental guardian version)

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か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、適切なか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体・行動について、担任・養護教諭やスクールカウンセラーなどが把握し、今後の心のサポートに役立てたいと思います。ご協力頂ければ幸いです。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. 日ごろお子さま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、お子さまのお名前をご記入ください。
3. 回答いただける方は、お配りした封筒にに入れて、2週間以内に担任まで提出ください。
4. 回答いただいた内容は、友達にも知られることは一切ありません。個人のプライバシーは守られますのでご安心ください。

| | |
|-----|-----------------------|
| 記入者 | 1.父 2.母 |
| | 3.祖父 4.祖母 5.その他() |
| 今日は | 年 月 日 |

| ふりがな | 年齢 | 学年 | クラス | 出席番号 |
|---|----|------|-------|-------|
| お子さまのお名前 | 才 | 年 | 組 | 番 |
| この1～2週間のお子さまのようすをお聞かせください。 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 |
| あなたのお子さまは、 | | | | |
| 1 寝つきが悪かったり、眠れていないようだ | | | | |
| 2 いらいらしく、ちょっとしたことで怒る | | | | |
| 3 警戒して用心深くなっている | | | | |
| 4 こわい夢を見たり、うなされたり、夜中に突然起きて叫んだりしている | | | | |
| 5 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 | | | | |
| 6 あの出来事についての遊び(災害ごっこ・事件ごっこなど)を繰り返したり、ノートなどに書いたり絵を描いている | | | | |
| 7 あの出来事に関係すること(TVのニュース・防災訓練や追悼式など)で、過敏な反応(身体の不調、過呼吸、大泣きなど)がある | | | | |
| 8 笑顔が少なく、ぼーっとしたり表情が乏しい | | | | |
| 9 心配をかけないように、一人でがまんしている | | | | |
| 10 あの出来事を思い出させる場所などをいやがったり避ける | | | | |
| 11 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 | | | | |

うらのページへ →

| あなたのお子さまは、 | ない | 少しある | かなりある | 非常にある |
|--|----|------|-------|-------|
| 12 自分を責めたり、自分が悪かったと思っている | | | | |
| 13 「人が信じられない」と言ったり、思っている | | | | |
| 14 「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 | | | | |
| 15 以前は一人でできていたことができなくなった | | | | |
| 16 保護者(親など)から離れられない | | | | |
| 17 よく甘えるようになった | | | | |
| 18 腹痛・頭痛など体の具合がよくない | | | | |
| 19 涙もろくなったり、落ち込んだりしている | | | | |
| 20 勉強に集中できなくなったり、成績がさがってきた | | | | |
| 21 乱暴(暴言・物を投げる・人にあたるなど)になることがある | | | | |
| 22 登校・登園をいやがる | | | | |
| 23 建物診断では安全でも、家で寝るのをいやがる | | | | |
| 24 家族や友達とのつながりを大切にようになった | | | | |
| 25 社会の出来事に関心をもち、自分の意見や考えを述べるようになった | | | | |
| 26 少々の困難にも負けないようになった | | | | |
| 27 感謝する気持ちが強くなり、一日一日を大切にようになった | | | | |
| a. 住家の被害は、0.なし 1.一部損壊 2.半壊 3.大規模半壊 4.全壊 | | | | |
| b. 避難経験は、0.なし 1.車中泊 2.テント 3.避難所 4.他の地域(県内県外含む) (あてはまるものすべてに○を) | | | | |
| c. 現在の就寝場所は、0.自宅 1.車中泊 2.テント 3.避難所 4.みなし仮設 5.仮設住宅 | | | | |
| d. この災害前に「つらいこと」(いじめ・暴力・事故・別離など)の経験は、 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 | | | | |
| お子さまのこと、保護者さまご自身のこと、心のケアについてのご質問など、自由にお書きください | | | | |
| お子さまのごことで、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 | | | | |

作成: 熊本県教育委員会 熊本市教育委員会

(4) 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) | 1to 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 | A little bit | Moderately | Extremely |
|--|------------|------------------------|---------------------|----------------------|
| | Never (0) | 1 to 2 days a week (1) | 3-5 days a week (2) | almost every day (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. | | | | |

6 心と体の個人記録票

1 目的

災害により精神面への影響が心配される児童生徒に対して、学年、異校種間での継続的な支援等を円滑に行うために個人記録票を作成し活用する。

2 対象児童生徒

災害により精神面への影響が引き続き心配されると、管理職を含め担任、養護教諭、教育相談担当など複数で判断した児童生徒を対象とする。

3 記録票の取扱い

「災害に関する心と体の個人記録票」（以下「個人記録票」と記載）は公簿や成績物等に準じ、取扱いには十分に配慮する。

(1) 作成を始めるに当たって

個人記録票作成を開始することについて、既存の校内委員会等を生かしながら、管理職を含め、担任、養護教諭、教育相談担当など複数で確認する。

(2) 保管期間

原則として、当該児童生徒が卒業した翌年度末まで保管する。

(3) 保管場所及び保管方法

当該児童生徒が在籍する学校で、個人記録票を保管する。紙媒体として保管する際は、金庫や鍵のかかるロッカー等、個人情報を確実に管理できる場所に保管する。

電子データは成績物等の管理に準じて取扱う。個人情報の流失がないよう十分に配慮して、PC やデータ管理を行う。

転出、卒業の際は、紙媒体に出力し、電子データは、適切な方法により確実に消去する。

(4) 管理責任者

校内の管理責任者は教頭とし、年度末に、校長に報告する。また、教頭は情報の管理や引継ぎを確実にを行う。

(5) 個人記録票の記入

個人記録票への記入は、主に担任が情報を集約して行う。

(6) 岡山県内の小中学校への転出

県内の小中学校への転出の際は、対象児童生徒のみ他の公簿類と併せて、個人記録表を校長が確認し、押印したものを送付し、適切な対応や経過観察が行われるように引継ぎを行う。

(7) 県内の中学校への進学

小学生が岡山県内の中学校に入学する際は、対象児童生徒のみ他の公簿類と併せて、個人記録表を校長が確認し、押印

したものを送付し、適切な対応や経過観察が行われるように引継ぎを行う。

- (8) 県外小中学校への転出・私立学校への転学・高等学校への進学

各児童生徒への心のケアが適切に継続されるよう、転出・進学先への引継ぎを行う。

個人記録票の引継ぎが必要とされる場合は、校長の判断のもと転出・進学先校長に個人記録票の写しを送付する。その際、適切な取扱いについても依頼する。原本は各学校において保管する。保管期間については、小学生の場合は小学校卒業の翌年度末まで、中学生の場合は中学校卒業の翌年度末までとする。

4 記録票を活用した心のケア

- (1) 作成のポイント

被災地域からの転入や被災体験の状況などにより、配慮を要する児童生徒について個人記録票を作成する。また、児童生徒の状況や支援の経過が分かるように、できるだけ具体的な情報を記録し、大きな変化がない場合は、学年末等に記録する。

ケース会議等で情報交換を行った際等にも、状況を記録する。

児童生徒を多くの目で見守り、多面的にとらえていくため、担任のほか、児童生徒の状況について把握している職員（養護教諭や教育相談担当など）も個人記録票の作成に関わっていく。

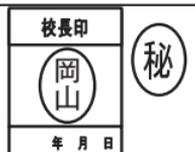
- (2) 継続的な心のケアのために

個人記録票を活用し、児童生徒についての情報を教職員で共有する。

既存の校内委員会等を生かしながら、管理職、担任、養護教諭、教育相談担当、SCなどが「心のケア対策委員会（ケース会議）」として組織的に心のケアに取り組む。また、配慮を要する児童生徒について、職員会議等で定期的に情報交換を行うなど、教職員の共通理解を図るための機会を設定する。

記入例

地震に関する心と体の個人記録票



| | | | |
|---|--|-------|-------|
| 学校名 (年・組) | 〇〇〇立△△小学校 (3年 1組) | (年・組) | |
| | 〇〇〇立△△小学校 (4年 2組) | | (年 組) |
| | ▽▽▽立◇◇◇小学校 (4年 1組) | | (年 組) |
| (ふりがな) | おかやま はなこ | 男 | 生年月日 |
| 児童生徒氏名 | 岡山 花子 | 女 | 年 月 日 |
| 震災時在籍校 (学 年) | 〇〇〇立 △△ 小学校 (3) 年生 | | |
| 震災時の状況 (本人や家族の 状況・その他) (チェックし具体的 に記入) | <input checked="" type="checkbox"/> 家屋に被害があった。(自宅は半壊、家族は無事〔父、母、兄、本人の4人家族〕) <input type="checkbox"/> 地震時、一人で過ごした。() <input checked="" type="checkbox"/> 避難所生活や車中泊を経験した。(△△小に避難、建物〔体育館〕内には行かず運動場で家族と車中泊) <input type="checkbox"/> 心と体の健康観察で気になることがあった。 () <input type="checkbox"/> 学校再開後すぐにカウンセリングを受けた。 <input checked="" type="checkbox"/> その他 (震災後は、母方の美家に身を寄せ、祖母と5人で過ごす) | | |
| その他 (震災前の本人 の状況など) | <input type="checkbox"/> 震災前は特に気になる状況はなかった。 <input checked="" type="checkbox"/> 震災前から不安定な状況にあった。(家庭の状況も含む) (初めてのことに対する抵抗感が強い傾向があった) | | |

Ⅵ章

心のケア関係資料

| ・在籍学年学級 ・記入年月日 ・記録者 | 本人の状況 〇心身・行動の状況等について記入する | 学校での支援状況 (個別支援・経過観察等) | 外部機関利用状況 (医療・福祉・相談機関等) |
|--|---|---------------------------------------|---------------------------|
| ・3年1組〇番 ・2016.8.25 ・教頭◇◇◇ | 〇2学期から本校に通学、始業式では緊張した様子だった。支援体制チェック表を記入するときは硬い表情であったが、下校時には、クラスで2人の友達とおしゃべりができたと笑顔で応えた。 | | |
| ・3年1組〇番 ・2016.12.5 ・担任◇◇◇ ・看護教諭▽▽ | 〇11月24日に腹痛を訴えて保健室を利用した。その後、断続的に遅刻があり、今日で3日連続の欠席となった。欠席の理由は腹痛。放課後に学年主任と家庭訪問した。 〇SCとの初カウンセリング、家族のことについて話をした。 | 経過観察中 登校後は保健室に行く可能性あり、看護教諭と連携を図った。 | 午前中、SCのカウンセリング |
| ・4年2組〇番 ・2017.4.12 ・担任△△△ | 〇4月10日の始業式に出席、11日は腹痛による欠席、12日に前担任と家庭訪問した。 | | |
| ・4年1組〇番 ・2018.3.23 ・担任△△△ | 〇特になし | | |

Ⅶ章

データバンク

- 1 連絡先・ホームページ等
- 2 救急法
- 3 関係法令等
- 4 資料及び様式集

1 連絡先・ホームページ等

(1) 関係連絡先

| | |
|-------------|-------------------------|
| 岡山県教育庁教育政策課 | 0 8 6 - 2 2 6 - 7 5 7 1 |
| 岡山教育事務所 | 0 8 6 - 2 2 1 - 0 5 2 9 |
| 津山教育事務所 | 0 8 6 8 - 2 4 - 8 7 0 2 |

(2) 防災教育に生かせるホームページ

「災害時学校支援チームおかやま」について

<https://www.pref.okayama.jp/>

岡山県教育委員会（防災教育）

<https://www.pref.okayama.jp/soshiki/148/>

震災・学校支援チーム（EARTHの要綱・活動）

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

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/index.html>

熊本県学校支援チームについて（教育政策課）

<https://www.pref.kumamoto.jp/site/kyouiku/77455.html>

熊本県の防災教育について（学校安全・安心推進課）

<https://www.pref.kumamoto.jp/site/kyouiku/61527.html>

内閣府防災担当（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）

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

総務省消防庁防災課（災害情報）

<https://www.fdma.go.jp/disaster/>

総務省消防庁地域防災計画データベース

（各都道府県の防災計画）

<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）

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/>

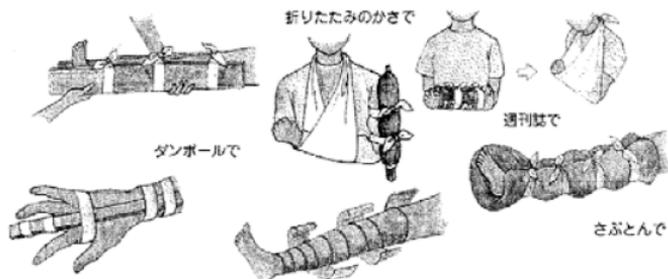
国土交通省 防災情報提供センター（災害の最新情報）

<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

気象庁（自然現象を解説）

- <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
 NTT西日本伝言ダイヤル（災害時171の使い方）
<http://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）
<http://www.kinet.or.jp/kyujoken/>
 社団法人日本地震学会（地震情報・ライブラリー）
<http://www.zisin.jp/>
 NPO 法人日本災害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/>
 法令・条例・規則検索（防災関連法令等の検索）
<https://www.bousai.go.jp/hourei/>

2 骨折



〔学校防災マニュアル〕（兵庫県教育委員会）より

- ①前腕や上腕部の骨折は、三角布や風呂敷、スカーフなど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、包帯やハンカチなどで固定する。（固定具としては、板・ダンボール・週刊誌・傘など身の回りにあるものを利用する）

(3) 負傷者の搬送

現場から搬送する場合、できるだけ二人以上で搬送する。

1 一人で搬送する方法



・負傷者の腕をクロスさせて持つ

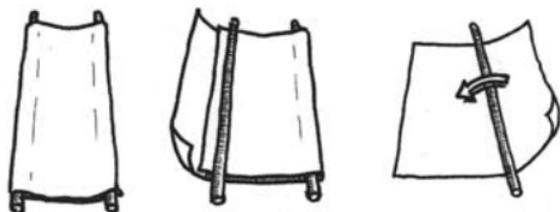
2 二人で搬送する方法



・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

3 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。

(4) 心肺蘇生

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）の有無を確認します。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の手配を依頼します。



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します。

- ① 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します。
- ② 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、胸骨圧迫を開始します。このとき、呼吸を確認するのに10秒以上かけないようにします。



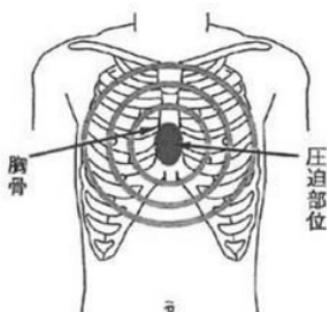
3 胸骨圧迫

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います。

- ① 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ます。
- 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100～120回のテンポで30回続けて行う。



圧迫部位



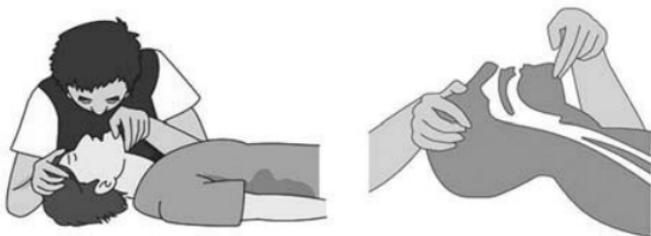
手掌基部



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、頭部を後方に傾けます。（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います。



5 人工呼吸（呼気吹き込み法）

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ります。



※人工呼吸には特別な用具を必要としませんが、一方向弁付き呼気吹き込み用具などの使用が可能であれば、使用します。

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て行います。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返します。AEDを使用するとき以外は、心肺蘇生（特に胸骨圧迫）を中断なく続けることが大切です。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いません。

子どもに対する心肺蘇生

子どもに対する心肺蘇生は、基本的には成人の場合と同じですが、年齢によって体の大きさや体型が異なるために、多少手技の違いがあります。

また、子どもは大人に比べ、窒息や溺水など呼吸器系の障害によって起きる心停止の割合が多く、この場合は人工呼吸がより重要となります。

★注意事項

○胸骨圧迫

幼児は、片手または両手で胸の厚さの約 1/3 くぼむ程度、乳児は、中指と薬指で胸の厚さの約 1/3 くぼむ程度、押し下げる。圧迫のテンポは成人と同じ。

○気道確保

子どもの首は柔らかいので、後方に傾け過ぎないようにする。

○人工呼吸

肺容量が少ないので、吹き込む量の目安は、子どもの胸が上がるのがわかる程度にする。



(幼児の場合)



(乳児の場合)

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）が救命の鍵となります。

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す。

電源を入れる



※機種によっては、ふたを開けると自動的に電源が入るタイプがあります

電極パッドを傷病者に貼る（コネクターを本体に接続する）



※機種によっては、既にコネクターが本体に接続されているタイプがあります

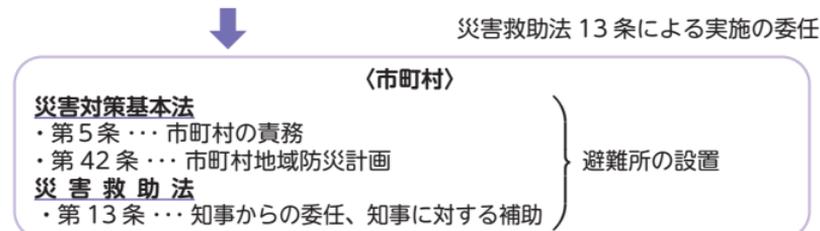
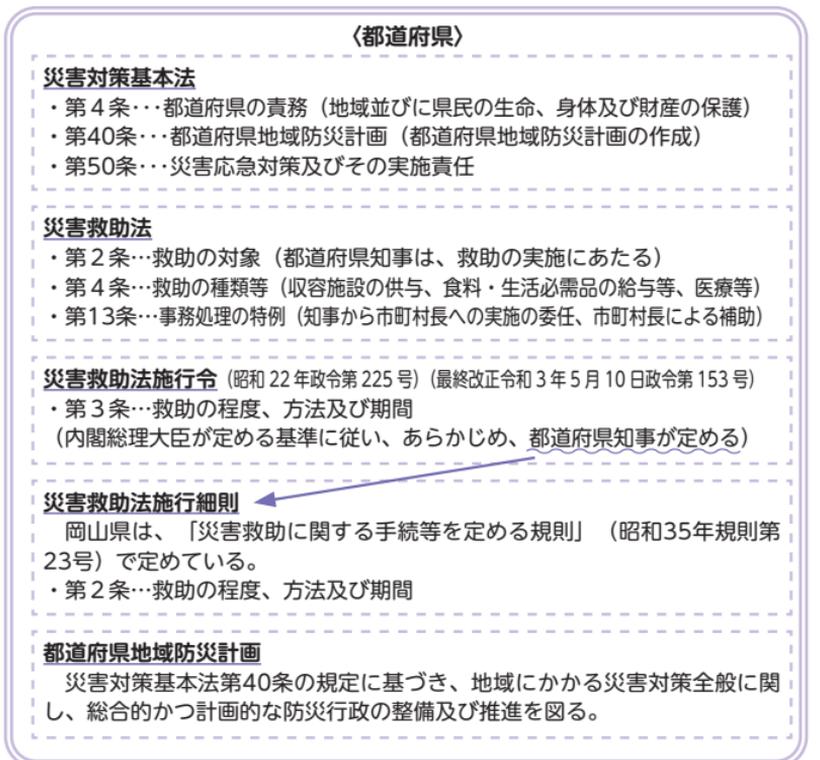
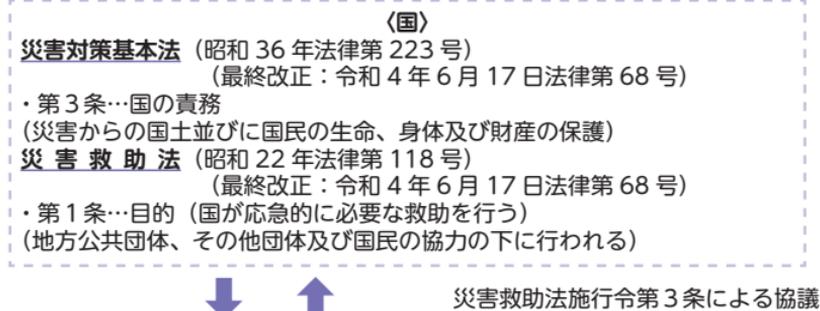
電極パッドを傷病者に貼ればAEDが自動的に傷病者の心電図を解析します。

AEDから除細動の指示が出たら、除細動ボタンを押します。

「日本赤十字社 HP」より

3 関係法令等

(1) 災害対策等関係法令及び規則



(2) 学校の避難所指定及び避難所運営

学校の避難所指定及び避難所運営に関して、平成30年7月豪雨災害における対応検証報告書に記載されている内容は、次の通りである。

○【県地域防災計画（風水害対策編）】

- ・市町村は、学校を避難所として指定する場合には、学校が教育活動の場であることに配慮する。また、避難所としての機能は応急的なものであることを認識の上、避難所となる施設の利用方法等について、事前に教育委員会等の関係部局や地域住民等の関係者と調整を図る。

(第3編第4章第2節3(6))

○【「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」

(H29.1.20付28文科初1353通知)

- ・学校の教職員の第一義的な役割は、児童生徒等の安全確保とともに、児童生徒等の安否確認と学校教育活動の早期正常化に向けて取り組むこと。
- ・大規模災害の発生時において、直ちに市町村の防災担当部局等が職員を派遣して学校における避難所を運営することは困難な可能性が高い。(中略) やむを得ず発災から一定期間は施設管理という点も踏まえて学校の教職員が避難所運営の協力を可能な限り行わざるを得ないことが予想される。
- ・教育委員会及び学校は、市町村から避難所として指定されているか否かにかかわらず、学校が避難所になった場合を想定して、学校避難所運営方策の検証・整備を行うこと。
- ・教育委員会は、(中略) 防災担当部局等が中心となって関係機関との調整・検討を行うことを促すこと。
- ・教育委員会は、市町村の防災担当部局等に対して、発災時に避難所となる学校ごとに担当職員を明確に定めておくよう促すこと。
- ・特に、都道府県立学校については、都道府県教育委員会が積極的に域内の市町村の防災担当部局等に対して連携・調整するように促すこと。
- ・災害時に、教職員が避難所運営の協力業務に安全かつ安心して取り組むためには、(中略)、教職員が当該業務に携わった場合についての服務上の取扱いを整理・明確化しておくことが必要である。

4 資料及び様式集

(1) 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負傷者の対応
④支援者の確保

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。

入室後に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) 妊産婦の方 |
| 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?→() |
| その他の事項 | 例：要介護、要手話・要通訳等 |

| | | |
|----------------------------|-----------------|-----|
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 不便な避難生活で急速に活動力が低下し、寝たきり状態になりやすいので、健康状態に配慮するとともに、可能な限り運動できるスペースを確保する。 ・ 認知症高齢者は、急激な生活環境の変化で精神症状や問題行動が出現しやすく、認知症も進行しやすいので、生活指導、機能訓練等を行い、精神的な安定を図る。 ・ トイレに近い場所に避難スペースを設ける。 ・ おむつをしている方のためには、おむつ交換の場所を別に設ける。 |
| 視覚障害者 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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に配慮する。 ・ 音声で複数回繰り返すなど情報伝達方法に配慮する。 ・ 盲ろう通訳やガイドヘルパー等を派遣する。 |
| 聴覚障害者 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 伝達事項は、紙に書いて知らせる。 ・ 盲ろう通訳や介助員、手話通訳者、要約筆記者等を派遣する。 ・ 簡易型電光掲示板やホワイトボード等による情報伝達を行う。 |
| 肢体不自由者 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。特に人工呼吸器の電源確保や人工透析患者の定期的な透析に留意する。 ・ 医療機材の消毒や交換等のため、清潔な治療スペースを設ける。 ・ 人工肛門造設者用のオストメイトトイレの所在を把握し、対象者に周知する。 |
| 知的障害者 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ コミュニケーションボードを使うなど絵や図、文字等を組み合わせて情報を伝える。 |
| 精神障害者 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 疲れやすく、対人関係やコミュニケーションがストレスになることもあるので、1人で過ごせるスペース等、落ち着くことができる環境を整える。 ・ 保健所が精神科救護所となっているので、必要に応じて医師の診断等を仰ぎ、服薬等を行う。 |
| 発達障害者 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 突発的な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。 ・ 音や光に過敏な者もいるので、あらかじめ周囲に理解を求めておく。 |
| 乳幼児 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児のためのベビーベッド、授乳の場を用意する。 ・ 退行現象、夜泣き、吃音、不眠、チックなどの症状に留意し、精神的安定が図られるよう配慮する。 ・ ミルク用の湯、哺乳瓶の清潔、沐浴の手だての確保等に留意する。 |
| 女性 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 更衣室や物干し場、トイレを男女別に設置する。 ・ 入浴設備は男女ごとに時間帯を分け、受付を設置する。 ・ 性的被害に合わないよう、照明や死角に留意する。 ・ 炊き出しや家事等、固定的な性別役割分担に陥らないようにする。 ・ 生理用品や下着は女性担当者が配布する。 ・ 女性の相談員を配置し、相談に対応する。 |
| 妊産婦 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 |
| LGBT (性的少数者) | <ul style="list-style-type: none"> ・ 男女別トイレだけでなく、ユニバーサルトイレを設置する。 ・ プライバシーを保護した上で必要な物資（生理用品、ホルモン剤等）を受け取れる環境を整える。 |
| 日本語に 不慣れな 外国人 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 必要に応じて通訳ボランティア等を派遣する。 |

「兵庫県災害時要援護者支援指針」（兵庫県企画県民部防災企画局防災企画課 H29、9改訂）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・飲料水等の配布方針等について
 - 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に応し込んでください。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「災害用伝言ダイヤル 171」「災害用伝言板 web171」の利用を呼びかけます。 → P136 へ
- (3) マスコミへの対応
 - ① マスコミの取材に対しては、一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、一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が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 | <input checked="" type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済 | <input type="checkbox"/> 大型 <input checked="" type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型 | 茶色 | ポチ | ○・○・○ | 良好 |
| | 氏名 住所 電話 | | <input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済 | <input type="checkbox"/> 大型 <input type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型 | | | | |
| | 氏名 住所 電話 | | <input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済 | <input type="checkbox"/> 大型 <input type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型 | | | | |
| | 氏名 住所 電話 | | <input type="checkbox"/> オス <input type="checkbox"/> メス <input type="checkbox"/> 去勢済 | <input type="checkbox"/> 大型 <input type="checkbox"/> 中型 <input type="checkbox"/> 小型 | | | | |

⑩ 緊急時連絡

「災害用伝言ダイヤル171」

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。

災害用伝言ダイヤル
171

| 伝言の録音方法 | 伝言の再生方法 |
|---|---|
| ① 「171」にダイヤルする ② 録音する場合は「1」を押す 暗証番号を利用する録音は「3」 ③ 被災地の電話番号を市外局番からダイヤルする | ① 「171」にダイヤルする ② 再生する場合は「2」を押す暗証番号を利用する再生は「4」 ③ 被災地の電話番号を市外局番からダイヤルする |

「災害用伝言板web171」

災害等の発生時、被害地域の居住者がインターネットを経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。登録したメッセージを通知することもできます。

災害用伝言板
web171

| 登録方法 | 閲覧方法 |
|---|--|
| ① 「災害用伝言板」を検索し、HPにアクセス ② 被災地の電話番号を市外局番から入力する ③ 画面の指示に従って、文字による伝言を登録する | ① 「災害用伝言板」を検索し、HPにアクセス ② 被災地の電話番号を市外局番から入力する ③ 画面の指示に従って、文字による伝言の追加登録をする |

※ 詳しくは電気通信事業各社のホームページを参照

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な場合を除き、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、大便のみパ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（例）

（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。

⑬ 避難所日誌

| 避難所開設月日 | | 日 目 | | 月 日 | | 曜 日 | | 天 気 () | | 記 録 者 | | | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|---|-------|---|-----|---|---------|---|-------------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 避 難 者 数 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 避難場所 | 避難者総数 | 避難者内訳 | | | | | | | | 要支援者 (内数) | | | | | | | | | | | |
| | | 乳児・幼児 | | 小学生以下 | | 小学生 | | 中学生 | | 要介護者・ 病人 | | 障 害 者 (外国人) <small>日本語が 分かりにくい方</small> | | | | | | | | | |
| | | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | | | | | | | | | | |
| 体 育 館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小 計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合 計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。はいつてはいけません | 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 | <ul style="list-style-type: none"> • Proibir entrar • Entrada proibida aos estranhos menos | CẤM VÀO TRỪ GIÁO VIÊN CỬA TRƯỜNG |
| 負傷者等避難所 | <ul style="list-style-type: none"> • Refúgio para feridos • Local de refúgio(abrigo) para feridos | NƠI TRÓN TRÁNH DA NH CHO NGƯỜI BỊ THƯƠNG |
| 避難所運営本部 | <ul style="list-style-type: none"> • Administração centrar de refúgio • Central administrativo de refúgio | SỞ CHỈ HUY TIẾN HA NH NƠI TRÓN TRÁNH |
| 第一次避難所 | Primero refúgio | NƠI TRÓN TRÁNH SỐ 1 |
| 第二次避難所 | Segundo refúgio | NƠI TRÓN TRÁNH SỐ 2 |
| 救護室 | <ul style="list-style-type: none"> • Ponto de socorro • Pronto-Socorro | PHO NG Y TẾ |
| 学校災害対策本部 | <ul style="list-style-type: none"> • Centro controlar de contra desastres em escola • Central administrativo de medidas contra | SỞ CHỈ HUY ĐỐI PHÓ TAI HỌA NHA TRƯỜNG |
| 会議室 | <ul style="list-style-type: none"> • Sala de conferência • Sala de reunião | PHO NG HỌP |
| ふれあいルーム | <ul style="list-style-type: none"> • Sala de comunicação • Sala de confraternização | PHO NG GIAO LƯU |
| 遗体仮安置所 | <ul style="list-style-type: none"> • Casa mortuária • Morgue | NƠI GIỮ XÁC TẠM THỜI |
| 男性 | <ul style="list-style-type: none"> • Homem • Masculino | ĐA N ÔNG |
| 女性 | <ul style="list-style-type: none"> • Mulher • Femenina | PHỤ NỮ |
| トイレ | Banheiro | VỆ SINH |
| 配給場所 | <ul style="list-style-type: none"> • Guichê de racionamento • Local de distribuição | NƠI CUNG CẤP |
| 水・食料 | <ul style="list-style-type: none"> • água/comida • água/alimentos | NƯỚC・THỰC PHẨM |
| 生活用品 | <ul style="list-style-type: none"> • Artigo de vida • Provisão de vida | ĐỒ DU NG SINH HOẠT |
| 毛布 | Cobertor | CHĂN |
| 受付 | Recepção | QUẢ Y TIẾP |
| 入口 | Entrada | CỬA VÀO |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> • KAWARTO NG MAY KAPANSANAN • LUGAR PARA SA MGA SUGATAN |
| 避難所運営本部 | <ul style="list-style-type: none"> • OPISINA NG SILONGAN • PANGUNAHIN OPISINA PARA SA SILONGAN |
| 避難所 | SILONGAN |
| 避難場所 | LUGAR PARA SA MGA LUMIKAS |
| 救護室 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • TAGA-GABAY • TANGGAPAN |
| 入口 | PASUKAN |
| 出口 | LABASAN |
| ボランティア | BOLUNTARYO |

(2) 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() ない() | |
| それはどのように保存されているか | | | 場所()方法() | |
| 給食に使用できるものはあるか | | | ある() ない() | |
| それはどのように保存されているか | | | 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 | 施設名 |
| | | ない | |
| 器具 | 炊き出しをする器具はあるか | ある | 器具名 |
| | | ない | |
| | 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 | |
| 人的支援 | 炊き出しができる組織はあるか | ある (組織名 (人数)) ない | |
| | 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 |
| | | 気をつけること (_____) (_____) | | |
| 食事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 食べられない _____ 人 その他 _____ 人 | その他の内容 (_____) |
| 調理活動に参加できる人 | | 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ないか (できている _____ できていない _____) | 食事内容の問題点 (_____) (_____) | 体調面での問題点 (_____) (_____) |

【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）の稼働は可能か | 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ず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つ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、薬に頼らず水分（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

(3) 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)

| 《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 | 〇 〇 一 郎 | | |
| 点検日 | 〇月 〇日(〇) | | |
| 点検箇所 (該当に〇) | 屋内運動場 | 教室 | 特別教室 |
| | 廊下 | 昇降口 | 外部 その他 |
| 階 | 〇階 | 室名 | 〇年〇組教室 |

記入者の氏名、点検日等を
点検する室ごとに記入する。

| 番号 | 点検項目 | 参照ページ | 具体的な異状箇所等、 特記すべき内容を記入する。 | | | | | | | 点検結果 (A・B・C) ※該当結果 に〇 | 特記事項 (具体的な 異常箇所 ・状態等) |
|------------|-----------|--|-----------------------------|--|--|----------------------------|--|---------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|
| | | | ず ら れ て い る | が 曲 が り か か り か つ て い る | か た り か た り か か り か つ て い る | 膨 ら み が あ る | 割 れ か か り か つ て い る | 切 破 折 れ が あ る | 折 れ か か り か つ て い る | | |
| I 天井 | | | | | | | | | | | |
| ① | 天井 | 天井材(天井仕上げボード)に 破損等に異状は見当たらないか。 | 22 | 〇 | | | | | 〇 | A(ⓑ)・C | 目に触れた天井材 の異状が確認し られている。 |
| 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 〇を付ける。 | 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(ⓑ)・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。 | | 〇 | | | | | 〇 | A・B・C | パネルの一部 脱落しかけて いる |
| V 内壁(内装材) | | | | | | | | | | | |
| ① | 内壁(内装材) | | | | | | | | | A(ⓑ)・C | |
| VI 設備機器 | | | | | | | | | | | |
| ① | 放送機器・体育器具 | 本体の傾きや取付金物に腐食、 破損等は見当たらないか。 | 26 | | | | | | | A(ⓑ)・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 | 〇 | | | | | | 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 | 書棚等は取付金物で壁や床に固 定しているか。 | 29 | | | | | | | A・B・C | |

「劣化状況」欄に記入した異状を
総合的に判断して
A~Cのいずれかに〇を付ける。

Ⅶ章
データバンク

【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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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) ※有の場合は右欄に記載 | | 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

- ① 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。
 - ② 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。
 - ③ 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、貼り紙をしておき、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等を具体的にみる。

【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 | | 閉まっているか。 |
| 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 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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・○○校舎校舎 1階普通教室 |
| 避難所運営関係諸室 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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。

Ⅶ章

(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 () 社会上 () 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 の 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 | | | | | |
| 特 | | | | | |
| 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→市町村教育委員会→県教育庁教育政策課

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 | 転入前 学校名 | 電話 | 転入先 住所 | 電話 | 在学 証明 | 教科書 証明 | 要録等 | 健康 診断 | 転入 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。)

(4) チーム員派遣報告書（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)

(5) 主な参考文献等（順不同）

- 平成 30 年 7 月豪雨災害における対応検証報告書（岡山教育委員会）
- 平成 30 年 7 月豪雨災害記録誌（岡山県）
- 学校防災のための参考資料 「生きる力」を育む防災教育の展開（文部科学省）
- 東日本大震災における学校等の対応等に関する調査報告書（文部科学省）
- 災害時におけるペットの救護対策ガイドライン（環境省）
- 避難勧告等の判断・伝達マニュアル作成ガイドライン（内閣府）
- 東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）
- 平成 23 年（2011）東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）について（消防庁災害対策本部）
- 震災・学校支援チーム（EARTH）ハンドブック【平成 28 年度改訂版】（兵庫県教育委員会発行）
- 「大規模災害発生時における学校再開と心のケアハンドブック」（熊本県教育委員会 2022 年 3 月発行）
- 兵庫県地域防災計画（風水害等対策計画他）（兵庫県）
- 避難所等におけるトイレ対策の手引き（兵庫県）
- 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検討委員会）
- 学校防災マニュアル（平成 24 年度改訂版）（兵庫県教育委員会）
- 震災を生きて（兵庫県教育委員会）
- 震災を越えて - 教育の創造的復興 10 年と明日への歩み -（兵庫県教育委員会）
- 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア（研修資料）（兵庫県教育委員会）
- 防災教育研修プログラム事例集（防災教育開発機構・兵庫県教育委員会）
- みやぎ学校安全基本指針（宮城県教育委員会）
- 愛知県避難所運営マニュアル（愛知県防災局災害対策課）

- 3.11 からの復興 絆そして未来へ 東日本大震災2年間の記録（宮城県小学校長会・仙台市小学校長会）
- 災害時のこころのケア（日本赤十字社）
- 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：富永 良喜著）
- 日本障害者リハビリテーション協会情報センターホームページ
- 社会福祉法人全国社会福祉協議会ホームページ
- 震災伝承館（東北地方整備局）ホームページ
- 農林水産省ホームページ
- 気象庁ホームページ
- 日本赤十字社ホームページ
- NTT 西日本ホームページ
- 平成28年度避難所における被災者支援に関する事例報告書（内閣府）
- 防災教育推進指導員養成講座〔中級編〕（兵庫県教育委員会）
- 物資供給の状況（農林水産省）
- 平成29年度第1回心のケア サポート会議資料
- 平成27年度東日本大震災被災地支援活動報告
- 学校防災（地震・津波）マニュアル作成の手引（熊本県教育委員会）
- 熊本地震の対応に関する検証報告書（熊本県教育委員会）
- 学校給食の手引き～運営・管理編～（熊本県教育委員会）
- 学校施設の非構造部材の耐震化ハンドブック（文部科学省）
- 学校施設の点検ハンドブック（一般財団法人建築保全センター）
- 令和2年7月豪雨における災害対応の振り返り（熊本県）

**災害時学校支援チームおかやま
ハンドブック**

【令和5年3月発行】

協 力：兵庫県教育委員会
震災・学校支援チーム（EARTH）事務局
（兵庫県教育委員会事務局教育企画課）
熊本県教育委員会
熊本県立教育センター

編 集：岡山県教育庁教育政策課

発 行：岡山県教育委員会

所在地：〒700-8570
岡山市北区内山下2丁目4番6号

TEL：086-226-7571
FAX：086-224-2135



©岡山県「ももっち・うらっちと仲間たち」



災害時学校支援チームおかやま
ハンドブック