

1 基本的な対応（地震・津波発生時の対応（フロー図））（小中学校の例）

緊急地震速報（J-ALERT 等で受信。ただし、発表されてからわずかな時間で揺れが到達、あるいは揺れの方が早い場合もある。また、停電や不具合により受信できない場合の想定も必要）

- ・大きな声での確な指示：「頭部の保護」「机の下への避難」等

地震発生

STEP 1 児童生徒の安全確保（その場で）

- ・大きな声での確な指示：「頭部の保護」「机の下への避難」等

大きな揺れがおさまったら、即座に津波に関する情報収集情報をもとに、校長が避難の判断・指示

STEP 2 避難

津波の可能性・津波発生

津波の可能性なし

- ・あらかじめ想定した避難場所へ、即座に全校避難
- ・大きな声での確に指示する。
- 「押さない、走らない、しゃべらない、もどらない」
- ・避難誘導、負傷者搬送など

津波の可能性あり

- ・至急高い所（津波を想定した避難場所）に全校避難
- ・大きな声での確に指示する。
- 「押さない、走らない、しゃべらない、もどらない」
- ・避難誘導、負傷者搬送など
- ・一次避難場所で危険なときは、二次避難場所へ速やかに移動する。

STEP 3 避難後の児童生徒の安全確認

- ・児童生徒の安否確認
- ・負傷者の確認と応急処置

地元住民が避難してくる。

STEP 4 避難した後の学校の対応

支援

学校に避難所の開設

- ・警察、消防、医療機関への救助・救援の要請・連絡、連携
- ・緊急を要する児童生徒の病院への搬送及び保護者への連絡
- ・児童生徒の不安に対する対処
- ・学校施設設備の被害状況の把握及び危険箇所の立ち入り禁止等の措置
- ・情報収集：地震の規模と津波の危険性等、二次災害の危険性等の情報把握等
- ・教育委員会への連絡：児童生徒及び教職員の安否及び学校内外の被害の状況等
- ・外部（マスコミ）等及び保護者等への対応（対応窓口の一本化）
- ・学校が地域の避難所となった場合は避難所運営支援を行う。

STEP 5 保護者への児童生徒の引き渡し

- ・下校させるか、学校に待機させ保護者に引き渡すか対応を決定。（津波等の対応が迫られる場合には、保護者へ引き渡さず、保護者と共に学校に留まることやことや避難行動を促すなどの対応も必要）

2 場面ごとの対応（小中学校の例）

(1) 在校時 ※情報をいち早く収集し、分析・判断し、伝達・指示することが何より有効である。

【平常時にしておくこと】

- ・あらかじめ状況を想定して、いくつかの避難場所を決めておく。
- ・校外へ避難する場合のため、いくつかの避難経路を決めて、教職員・児童生徒に周知しておく。（大津波を想定し、安全な高台や、津波避難ビルなど十分に高い地点を避難場所として設定する）
- ・平常時から避難場所・避難経路を教職員・児童生徒に周知しておき、想定した災害にもとづく避難訓練を実施しておく。
- ・体育館や運動場、特別教室等の安全なスペースを確認し周知しておく。
※安全なスペースとは、天井からの落下物や戸棚、倉庫等の倒壊の危険のない場所
- ・災害発生時の各教職員の役割と分担を明確にしておく。
- ・避難場所での長時間の待機に備えて、飲料水の確保の方法・トイレの有無の確認をしておく。
- ・支援を要する児童生徒への対応には、十分配慮する。

緊急地震速報（J-ALERT 等で受信。ただし、発表されてからわずかな時間で揺れが到達、あるいは揺れの方が早い場合もある。また、停電や不具合により受信できない場合の想定も必要）

《地震発生前に避難準備ができる》

教職員

- ・教室等の出入り口の確保をする。
- ・使用中の火気の消火や薬品を回収するなど、危険を回避する。
- ・大きな声での的確な指示：
「頭部の保護」「机の下への避難」等

児童生徒

- ・頭部を保護する準備（防災ずきん、靴等）
- ・机の下にもぐり、脚をしっかりと持つ。

地震発生

STEP 1

児童生徒の安全確保

教職員

- ・大きな声での的確な指示：
「頭部の保護」「机の下への避難」等
- ・落下物、転倒物、ガラスの飛散等から身を守るよう指示する。
- ・支援を要する児童生徒への対応には、十分配慮する。

児童生徒

- 【教室】
 - ・机の下にもぐり、脚をしっかりと持ち、落下物等から身を守る。
 - ・あわてて外へ飛び出さない。
- 【特別教室】（家庭科室・理科室）
 - ・実験中であれば薬品や火から離れる。
- 【廊下・階段】
 - ・蛍光灯やガラス等の落下物から身を守る。

	<p>【体育館】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・館内の中央等、安全なスペースに集まる。（照明・高窓ガラス下・可動式ゴールポストの設置場所を確認し、安全なスペースに避難する） ・頭部を保護し、姿勢を低くする。 <p>【運動場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・落下物（校舎の窓ガラス・高い植木鉢）や倒壊の危険性のある物から離れ、運動場の安全なスペースに避難する。（地割れにも気をつける）
--	--

＜揺れがおさまったら＞

校長	<ul style="list-style-type: none"> ・津波の恐れのある地域では、出来るだけ早く津波に関する注意報、警報、津波到達予想時刻等の情報を収集し、避難場所、避難経路を校長が決定する。 ・津波の恐れがない場合は、児童生徒、教職員は即座に避難するよう校長が決定する。 （あらかじめ、各災害に対応する避難経路・避難場所は想定しておく）
教職員	<ul style="list-style-type: none"> ・二次災害の防止に努める。 （消火の確認、ガスの元栓を締める、電気器具のコンセントを抜くなど） ・津波の恐れのある地域では、即座に津波に関する情報収集。 ・ラジオやテレビ、インターネット等により津波に関する情報を収集し、本部へ報告する。

児童生徒	・教職員の指示をよく聞き、勝手な行動をとらない。
-------------	--------------------------

STEP 2

避

難

教職員	<ul style="list-style-type: none"> ・校長の指示に従い、避難指示をする。 （通電時：校内放送、停電時：ハンドマイク）
<p>◎地震発生時（津波の恐れがない場合）</p> <p style="text-align: center;">（例）学校の所在地の状況によって適宜応用してください。 地震が発生しました。児童（生徒）の皆さんは先生の指示に従い、◎◎（あらかじめ決めている避難場所）に避難しなさい。 （繰り返し）</p> <p>・津波の恐れがない場合は、出来るだけ早く児童生徒・教職員は避難する。</p> <p>◎津波発生時（津波の恐れがある場合）</p> <p style="text-align: center;">（例）学校の所在地の状況によって適宜応用してください。 地震が発生しました。津波の恐れがあります。児童（生徒）の皆さんは先生の指示に従い、◎◎（津波発生時に、あらかじめ決めている避難場所）に避難しなさい。 （繰り返し）</p> <p>☆避難時間が確保できる場合は、できるだけ安全な高台へ避難する。 ☆避難時間がない場合は、学校内の一番高い場所（校舎の最上階など十分に高い地点等）へ避難する。 ☆津波到達時間の短い学校はすぐに、津波を想定した避難場所へ避難する。</p>	

☆大きな揺れを感じなくても、津波が発生することもあるので、津波の情報に注視する。

教職員

- ・避難指示に従い、児童生徒を速やかに誘導・避難させる。
「〇〇へ避難します」
- ・落下物に注意し、防災ずきん、靴等で頭部を保護するよう指示をし、上履きのまま行動する。
- ・大きな声で的確に指示する。
「押さない、走らない、しゃべらない、もどらない」
※「走らなければならない」場合もあり、訓練等で十分に練習しておく。
- ・非常持ち出し品を搬出する。
- ・支援を要する児童生徒への対応には十分配慮する。
- ・けがをして動けない児童生徒を救護する。
- ・逃げ遅れている児童生徒がいないか確認する。
- ・避難途中、普通教室以外の場所にいる児童生徒の所在に十分留意する。
- ・一次避難場所が危険な場合は、あらかじめ決めていた二次避難場所に児童生徒を誘導する。

児童生徒

- ・防災ずきん、靴等で頭部を保護し、上履きのまま行動する。
- ・集団、隊列から離れない。
- ・教職員の指示をよく聞き、勝手な行動をとらない。

STEP 3

避難後の児童生徒の安全確認

教職員

- ・あらかじめ決めておいた隊形に整列させる。
- ・人員確認及び安否確認をし、校長に報告する。
- ・負傷者の確認と応急手当を行う。
- ・怪我等で緊急を要する児童生徒がいる場合、可能な限り病院へ搬送し、保護者へ連絡する。
- ・児童生徒の不安を緩和する。

STEP 4

避難した後の学校の対応

- ・あらかじめ決めた役割分担（学校災害対策本部の役割）にもとづき活動を始める。

STEP 5

保護者への児童生徒の引き渡し（（5）下校の判断基準 参照）

(2) 登下校時

※情報をいち早く収集し、分析・判断し、伝達・指示することが何より有効である。

【平常時にしておくこと】

- ・あらかじめ市町村のハザードマップ等を利用して、個々の登下校時の通学路における避難場所（近くの公園、高台、津波避難ビル等）を複数以上決めておき、児童生徒がどこに避難するのか、保護者・学校で情報を共有しておく。
- ・児童生徒が安全な避難ができるよう、市町村教育委員会と連携し、自主防災組織や市町村の危機管理部局に避難誘導や避難所での対応について協議しておく。
- ・支援を要する児童生徒への対応には、十分配慮する。

地震発生

STEP 1 児童生徒の安全確保

教職員

・すでに登校している児童生徒の避難誘導については、
 (1) 在校時 STEP 1 と同じ対応をとる。

児童生徒

・ブロック塀や自動販売機等から離れ、頭部を保護し安全な場所に身を伏せる。
 ・崖下、川岸、橋の上、ガス漏れ箇所等から速やかに遠ざかる。
 ・公共交通機関を利用している場合は、乗務員等の指示に従う。・火災が発生する場合もあるので気をつける。・地割れにも気をつけ、避難する。

<揺れがおさまったら>

STEP 2 避難

児童生徒

・あらかじめ決めていた避難場所に避難する。
 (津波が想定される地域については、津波対応の高い避難場所へ避難する)
 ・避難後は避難場所の（地域自主防災組織等の）責任者の指示に従う。
 (大津波警報・津波警報が解除されるまでは、避難が第一)

STEP 3 避難後の児童生徒の安全確認

教職員

・教職員は各学校の非常参集体制に基づき参集する。
 ・児童生徒の所在及び安全確認を行う。なお、避難場所において児童生徒が保護者と一緒でない場合は、避難場所の安全を確保した上で、保護者に連絡して引き渡すまで保護するか、学校が安全な避難所である場合は、学校まで引率した上で保護者へ連絡して引き渡すまで保護する。
 ・校内、通学路、避難場所等の安全を確認する。

STEP 4 保護者への児童生徒の引き渡し（(5) 下校の判断基準 参照）

(3) 校外活動時（遠足・修学旅行・部活動等）

【平常時にしておくこと】

- ・遠足や修学旅行などの校外学習では、見学施設・宿泊施設等における、災害時のリスク、避難場所・避難経路の確認をし、児童生徒に事前指導する。
（特に津波が予想される地域では、津波に対する避難場所を確認しておく）
- ・学校施設外で部活動を行う場合は、その施設等での災害発生時の避難経路、避難場所等を施設管理者に確認し、児童生徒に事前に指導する。
- ・支援を要する児童生徒への対応には、十分配慮する。

地震発生

STEP 1

児童生徒の安全確保

教職員

- ・建造物や地形、周囲の状況を判断して、安全確保の指示をする。
- ・支援を要する児童生徒への対応には、十分配慮する。
- ・落下物、転倒物、ガラスの飛散から身を守るよう指示する。

児童生徒

- ・安全な場所に身を伏せる。・崖下、川岸、橋の上、ガス漏れ箇所等から速やかに遠ざかる。・教職員の指示をよく聞き、勝手な行動をとらない。
- ・交通機関を利用している場合は、乗務員等の指示に従う。

STEP 2

避難

STEP 3

避難後の児童生徒の安全確認

教職員

- ・揺れがおさまれば、最寄りの避難場所へ避難誘導する。
- ・交通機関を利用している場合は、乗務員等の指示に従う。
- ・避難後、児童生徒の安全確認及び負傷者の応急手当を行う。
- ・ラジオ、インターネット、電話等で地元の被害状況を把握する。
- ・関係機関に救援を要請する。

児童生徒

- ・教職員の指示をよく聞き、勝手な行動をとらない。
- ・集団、隊列から離れない。
- ・教職員とはぐれたときは、動き回らずに安全を確保する。
- ・不正確な情報に惑わされず、落ち着いて行動する。

STEP 4

児童生徒が学校または安全な場所へ移動した後の学校の対応

情報の伝達
・負傷者への
対応

教職員

(被災現場での対応)

- ・児童生徒の安全確認の状況、被災の状況を校長に報告する。
- ・負傷者の確認と応急手当を行う。なお、負傷の程度に応じて速やかに救急車を要請し病院へ搬送し、保護者へ連絡する。

安否確認・
情報の収集・伝達
対応の決定校長
教職員

(学校内での対応)

- ・校外活動中の児童生徒、教職員の安全状況を確認する。
- ・学校または安全な場所で、児童生徒の保護者への引き渡しができるよう連絡・調整する。
- ・被害状況、児童生徒の安否を教育委員会に報告する。

【以後の対応は、(1) 在校時の STEP 4 → STEP 5 で示すとおりである。】

(4) 休業日・夜間等（校舎内外に生徒はいない場合）

【平常時にしておくこと】

- ・休業日、夜間等に地震・津波が発生し、学校が災害に巻き込まれた場合を想定し、教職員が学校へ参集できるよう緊急時の連絡体制及び対応の確認をしておく。
- ・あらかじめ市町村のハザードマップ等を利用して、自宅付近における避難場所（近くの公園、高台、津波避難ビル等）を複数以上確認し、児童生徒がどこに避難するのか、保護者・学校で情報を共有しておく。
- ・休日に部活動等で学校に、児童生徒がいる場合については（1）**在校時** の対応を参照し、まずは児童生徒の安全確保、避難、避難後の児童生徒の安全確保に努める。

地震発生

STEP 1

教職員は安全な方法で学校へ参集

教職員

- ・教職員は各学校の非常参集体制に基づき参集する。

STEP 2

教職員が参集した後の学校の対応

教職員が参集したら、あらかじめ決められた役割分担に従って、行動を開始する。

情報の
収集・伝達校長
教職員

- ・参集した教職員は、あらかじめ決められた役割分担に従って、行動を開始する。
- ・教育委員会へ状況報告をする。

安否確認・
被害状況
の把握教職員
安否確認・
避難誘導班
安全点検・
消火班

- ・児童生徒の所在及び安否確認をする。
- ・参集できない教職員の安否確認をする。
- ・学校の被害状況を確認する。
- ・建物の安全確認、危険箇所の立入禁止措置を行う。

児童生徒
(保護者)

- ・可能な範囲で、できるだけ早く、安否及び所在について学校に連絡する。

(5) 下校の判断基準

- ・地震の規模や被災状況により、児童生徒を下校させるか、学校に待機させ保護者に引き渡すかなどの判断を行う。
(児童生徒だけで下校させない。沿岸部では大津波警報・津波警報発表時は、帰さない等の対応も必要)
- ・下記の情報を確認し、児童生徒の下校等について安全面を総合的に判断し決定する。

- ・津波警報・大津波警報の有無
- ・二次災害（火災・建物崩落・余震）の有無
- ・「避難勧告」「避難指示」発表の有無
- ・通学路の安全状況の確認
- ・児童生徒の帰宅先及び帰宅後の状況（家庭で一人にならないか）
- ・児童生徒の家庭周辺の安全状況の確認

(6) 保護者への児童生徒の引き渡し（(5)下校の判断基準により安全が確認された後）

教職員 保護者連絡班	<ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒の保護者へ連絡をとる。（電話、電子メール、学校のホームページに掲載、地域の有線放送等にて） （連絡例） <ol style="list-style-type: none"> ①児童生徒は全員無事、避難場所名へ避難し待機中 ②大津波警報・津波警報が解除になるまで、児童生徒は待機させる。 （津波が想定される沿岸部の地域の場合） ③解除後、下校させるので迎えにきて下さい。 （危険な場合は無理をしないこと） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※電話やメールが使用できないことも考えられるため、引き渡しの際の連絡方法等を事前に文書等で周知・徹底しておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大災害の場合に学校から避難する際の避難場所 ・児童生徒は、保護者と連絡がとれるまで下校させないこと （連絡方法例）○電話・メールにて連絡する。 ○学校のホームページに掲載する。 ○市町村役場等に避難状況を掲示して、知らせる。 ○学校の玄関等に避難状況を掲示して、知らせる。 など ・保護者は、危険を冒して迎えにこないこと </div> <ul style="list-style-type: none"> ・保護者が迎えにきた場合は、（5）下校の判断基準にもとづき安全が確認されたら、引き渡しカード等を活用し、児童生徒を保護者に引き渡す。同時に、翌日以降の登校に関する連絡も行う。 （連絡例）①翌日は、〇〇時に登校してください。午前中授業とします。 ②明日は臨時休業とします。登校する日時は、後日保護者の方に連絡します。 ・保護者と連絡が取れない児童生徒は、学校（安全な避難場所）で待機させる。 ・引き渡し後の児童生徒の安全確認をする。（電話、メール等）
----------------------	--

点検内容等チェックリスト1 (例)

	点検内容	チェック
組織体制	学校災害対策本部組織体制や教職員の役割分担等について明確にしている	
	災害発生時における教職員の非常参集体制について明確にしている	
	関係機関との連絡体制を構築している（非常時・夜間等）	
防災体制	避難場所・避難経路を設定し、教職員・生徒・保護者に周知している	
	避難場所・避難経路の状況を点検している	
	学校・学校周辺の土砂災害警戒区域・浸水区域を把握している	
	児童生徒・保護者との連絡体制を構築している（連絡手段を複線化している）	
	災害時等における児童生徒の下校・引き渡しについてルールを設定し、保護者等に周知している	
	災害時に必要な備品等を定められた場所に保管し、いつでも使用できる状態にしている。すべての教職員に保管場所・使用方法等を周知している (資料4参照)	
	災害発生時に必要となる教職員・児童生徒名簿・連絡網、引渡しカード等を非常持ち出し品として保管し、いつでも持ち出せる状態にしている	
教育・訓練	避難訓練を計画的に実施している	
	教職員研修を計画的に実施している	
	年間計画に基づき、計画的に防災教育を実施している	
	学校防災マニュアルの評価・改善を定期的に行っている	

点検内容等チェックリスト2 (例)

施設設備の点検について、教職員は建築等の専門性は有しないものの、日々活動する中で施設の不具合を見つけ、危険箇所を察知していくことが重要です。

区分	該当箇所	点検ポイント
天井	教室、体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・ひび割れがないか ・膨らんだり、はがれたりしてないか
ガラス 蛍光灯	教室、廊下、階段 トイレ、昇降口	<ul style="list-style-type: none"> ・ひび割れがないか
ロッカー 本棚	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 ・棚など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"> ・棚など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性がある場合、保管場所、保管方法を考えてあるか ・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	教室、視聴覚室 コンピュータ室	<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 ・収納棚など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
ガス	理科室、調理室 給食室、職員室	<ul style="list-style-type: none"> ・使用しないときに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、落下し、流出することはないか ・まわりに引火物はないか ・消火器等が近くに置いてあるか
塀 フェンス 鉄棒等	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

備品等管理表（非常災害時備蓄品、準備品）（例）

	備品	数量	保管場所	使用期限	管理責任者	摘要
避難・通信時	ハンドマイク					
	ホイッスル					
	ラジオ					
	トランシーバー					
	携帯電話					
	懐中電灯					
	ヘルメット					
避難・待機時	防寒具・雨具					
	毛布					
	暖房器具					
	燃料					
	ランタン・投光器					
	簡易トイレ					
	水・非常用食料					
救急・救助時	発電機					
	医薬品類					
	救急用品					
	AED					
	担架					
	車椅子					
	バール					
	ハンマー					
	のこぎり					
	軍手					
その他	ロープ					
	ブルーシート					
	ビニルシート					
	乾電池					
	生活用品等					

大規模な地震発生時の対応について（保護者連絡用）〇〇小学校（例）

大規模な地震等の災害が発生した場合、学校は児童の命と安全を第一に行動し、避難措置、安全確保、怪我への応急手当、心のケア等の対応に努めます。

災害が発生した場合は、メール配信、学校ホームページへの掲載等により、必要な情報を保護者の皆様にお知らせしますが、災害発生時はメールの配信不通、電話がつながりにくい状況等も予測され、保護者の皆様の自主的な判断も必要になります。

以下は、大規模な地震発生時における学校の基本的な対応であり、保護者の皆様に引き渡し等の対応をお願いする場合の目安となりますが、状況によっては別の対応も有り得ますことを御承知いただくとともに、保護者の皆様の御理解と御協力をお願いします。

1 臨時休業について

- 震度 5 以上の大規模な地震が発生した場合、当日は臨時休業とします。
- 翌日以降は、学校から学校再開の連絡がない限り、臨時休業とし、学校再開の連絡は、メール配信、学校ホームページ、電話連絡網等によりお知らせします。

（震度 5 弱の目安）

「電灯などのつり下げ物が激しく揺れる」、「棚にある食器類、書棚の本が落ちる」、「座りの悪い置物の大半が倒れる」、「固定していない家具が移動する」など

2 児童在校時に震度 5 以上の地震が発生した場合

- 授業は打ち切り、安全が確保された段階で、児童は引き渡しによる下校を行います。
 - メール配信等により、学校の児童の状況や引き渡しの場所等をお知らせします。
- 引き渡しは、原則として保護者又は引き渡しカードに記載された代理の方に行います。

3 児童登下校時に震度 5 以上の地震が発生した場合

- 児童は「自宅に向かうか、学校に向かうか」判断します（判断基準：自分のいる場所が学校に近いか、保護者が自宅にいるか）。どのような行動をとるか学校でも周知しますが、家庭で話し合いをお願いします。
- 学校は児童の安否確認を行います。学校にいる児童については、安全が確保された段階で「2」と同様に引き渡しを行います。自宅に児童がいる場合は、保護者の方は学校に連絡をお願いします。

4 震度 4 以下の地震が発生した場合

- 原則、通常どおり授業を行います。状況により臨時休業、授業の打ち切り、児童の引き渡しによる下校等とする場合もあります。
- 臨時休業や引き渡しを行う場合は、メール配信や学校ホームページ等により状況をお知らせします。

震度階級（人の体感・行動、屋内、屋外の状況）※気象庁ホームページより

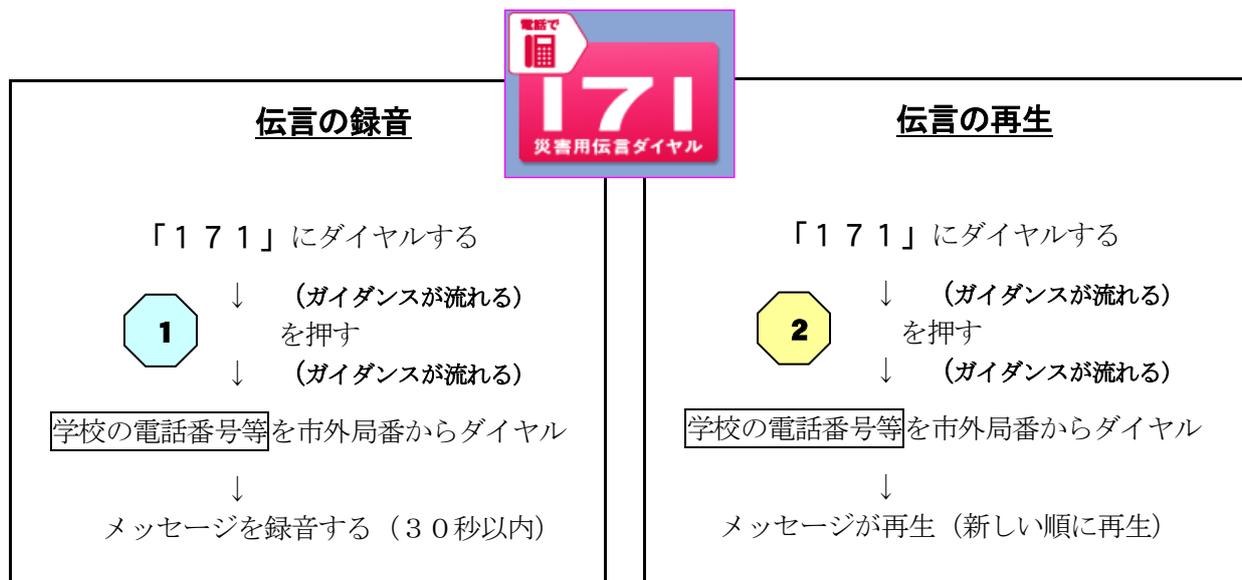
	7	6弱	6弱	5強	5弱	4
人の体感・行動	立っていることができず、はわないと動くことができない揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある		立っていることが困難になる	大半の人が物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる	大半の人が恐怖を覚え、物につかまらなると感じる	ほとんどの人が驚く。歩いている人のほとんどが、揺れを感じる。眠っている人のほとんどが、目を覚ます
屋内の状況	固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたりし、飛ぶこともある	固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多い	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることもある	棚にある食器類や書棚の本で、落ちるものが増える。テレビが台から落ちることがある。固定していない家具が倒れることがある	電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある	電灯などのつり下げ物は大きく揺れ、棚にある食器類は音を立てる。座りの悪い置物が、倒れることがある
屋外の状況	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物がさらに多くなる。補強されているブロック塀も破損するものがある	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する建物が多くなる。補強されていないブロック塀のほとんどが崩れる	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある	窓ガラスが割れて落ちることがある。補強されていないブロック塀が崩れることがある。据付けが不十分な自動販売機が倒れることがある。自動車の運転が困難となり、停止する車もある	まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある	電線が大きく揺れる。自動車を運転していて、揺れに気付く人がいる

災害用伝言ダイヤルの利用方法等

災害発生時は、安否確認等の電話が急激に増加し、電話がつながり難い状況が発災当日から数日間続きます。このような状況の緩和を図るため、NTTでは災害時に限定して利用可能な「災害用伝言ダイヤル（171）（電話サービス）」を提供しています。

○災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルサービスの開始は、テレビ・ラジオなどで通知されます。



* 災害時以外でも、体験利用日が設定されています。

【体験利用日】

- ・ 毎月 1 日、15 日 ・ 1 月 1 日～1 月 3 日
- ・ 防災週間（8 月 30 日 9:00～9 月 5 日 17:00）
- ・ 防災とボランティア週間（1 月 15 日 9:00～1 月 21 日 17:00）

【提供条件】

- ・ 伝言録音時間：30 秒 ・ 伝言保存時間：6 時間 ・ 伝言蓄積数：10 伝言

○災害用伝言版「web171」（イナイ）について

インターネットを活用して、安否情報等を電子掲示板により確認できるサービスです。

web171
災害用伝言板

【伝言の登録】

被災地内の自宅や避難所などにあるパソコンや携帯電話などから <https://www.web171.jp/> へアクセスし、電話番号をキーに伝言を「登録」

【伝言の閲覧】

<https://www.web171.jp/> へアクセスし、電話番号及びパスワードを入力して「閲覧」

「学校における子供の心のケア-サインを見逃さないために-」（平成 26 年 3 月文部科学省）（一部引用、抜粋）

○危機発生時の健康観察のポイント

災害や事件・事故発生時における子供のストレス症状の特徴を踏まえた上で、健康観察を行い、子供が示す心身のサインを見逃さないようにすることが大切です。その際に、心の症状のみならず、腹痛や頭痛、眠れない、食欲不振などの身体症状にも注目して行うことが肝要です。

危機発生時の子供の心身の健康問題を把握するための方法としては、子供の様子の直接的な観察、保護者との話し合いによる間接的観察及び質問紙を使った調査等の方法がありますが、いずれも記録に残すことが大切です。

○危機発生後の心のケア

危機発生直後、強いストレスにさらされたことのある子供にトラウマ反応が現れたら、下記の点に留意して対応してください。

（トラウマ反応への対応）

- ・穏やかに子供のそばに寄り添う。
- ・「大変な出来事の後には、このような状態になることがあるけれど自然なことだよ」などと伝える。

（不安に対して）

子供の話（怖い体験や心配や疑問も含む）に耳を傾け、質問や不安には、子供が理解できる言葉で、現在の状況を説明する。

ただし、子供の気持ちを根掘り葉掘りきいたり、あまりにも詳細に説明しすぎたりするのは逆効果である。

（体の反応に対して）

体の病気はないのに、不安や恐怖を思い出して体の症状（気持ち悪い、おう吐、頭が痛い、おなかが痛い、息苦しいなど）を訴える場合もある。

体が楽になるように、さすったり、暖めたり、汗をふいたり、リラクゼーションを促し、その症状が楽になるようにしてあげる。

（叱らないこと）

不安状態であるときに、子供はふだんできていたことができなくなったり、間違ってしまったたりする。それに対して叱られると、不安が増してしまう。このような状態の時は、子供が失敗しても「けがはなかった？」「大丈夫だよ」などねぎらいの言葉をかけて、心配していることを伝えれば良い。

（イベント（行事）について）

体を激しく動かすような課題や興奮するようなイベントへの参加は、たとえ楽しいことであっても、ストレスや不安を抱えている時には、自分でコントロールできず、はしゃぎすぎてしまったり、無理をして動き回ったあとに熱を出したり、注意力が散漫になってけがをしてしまったりすることもある。一人一人の子供の状態や体調に合わせた配慮を行うことが大切である。

○危機発生後の健康相談

災害、事故、事件などの経験は子供にとっては大きな出来事になります。危機発生の直後だけではなく、数年単位で影響を及ぼす場合もあるので、支援を続けることになります。進学や転校などの場合には支援を確実に引き継いでいくことが求められます。危機状況の影響は、同じ経験をしても子供によって異なります。そのため、先入観を持たずに健康観察する

こと、健康アンケートなどにより状況把握を強化する必要があります。また、心のケアが必要となる可能性が高いリスク要因を抱えた子供に対しては、健康相談を実施して状態を詳しく確認することも必要になります。健康相談の中で、ストレスの反応と思われる状態が明らかになった場合には、大抵は「時間がたつと消えていくことが多い」、「現れ方は一人一人違う」ことなどを丁寧に子供に話す必要がありますが、それが子供の不調の訴えの否定にならないように、「それはとてもつらいことだよ」と共感的に受け止めます。また、不調の期間が長い場合には、専門家の相談が必要かもしれないことを話します。

○危機発生後、特に「心のケア」が必要となる子供への対応

1 保護者・家族・近親者が亡くなった場合

子供にとって、親や兄弟姉妹、身近な親戚など愛着の重要な対象が亡くなる体験は、成長過程における心理的よりどころを急に失うこととなります。子供に限ったことではありませんが、このような大切な人の死に際しては、悲嘆をどのように受け止めることができるかということが重要です。悲嘆は、その人が亡くなったという事実を受け止め、ちゃんと悲しみ、その人がいなくなったという現実の生活を営む中で乗り越えていくことができます。子供が信頼を寄せている大人との間では、故人についての話題をタブー視せず、折に触れて語り合うこと（例「お母さんは〇〇が好きだったよね」「お父さんと〇〇へ行ったね」）は必要です。数年以上たっても、故人の話題に涙ぐむことがあるとしても、自然なことで受け止めてあげましょう。抱えている悲しみは、時に怒りや不安や過剰適応など様々な現れ方をすることもあります。子供を責めたりせず、穏やかに故人を思う場を与えましょう。その上で、現実的な成長の課題をこなすことが、悲嘆を乗り越えていく力になりますので、学業や課外活動など、子供が力を伸ばす機会を支援してください。

2 知的障がいや発達障がいのある場合

知的障がいや発達障がいのある子供は、自分が遭遇している状況や避難の必要性について充分理解できず、環境の変化に弱いため、ふだんと違う生活の中で混乱しがちです。子供に障がいのある場合、家族は避難所生活が難しいと考え、合流するのをためらうこともあります。特に初期の段階の安否確認においては、避難所に合流せず、車上生活などを余儀なくされている家族の状況を把握し対応する必要があります。学校が再開されたり、元の家庭生活に戻ったりしても、被災によって現れたストレスの影響から抜け出せない子供がいます。また、復興が進まずに保護者がストレスを抱えていたり、生活が変化したりしていると影響が長く続きます。身体障がいや慢性疾患を抱える子供の場合も、他の子供よりも多くの不安を感じやすいので、学級担任や養護教諭は、保護者、主治医と連携して健康管理など身体面へのケアと並行して、心のケアについても配慮していくことが必要となります。

○災害発生後の中長期における健康観察のポイント

1 ライフステージによる違い

災害発生時、その子供がどの年代にあり、被災という体験がライフステージにどのように影響していたかを考慮する必要があります。また、被災した時の年代によって、被災体験そのものの認識も違いがあることを念頭に置くことが大切です。

(1) 被災時、乳幼児だった子供への対応

幼児期には、子供が体験した被災内容がトラウマを生じさせる衝撃となりますが、乳幼児期の子供は全体的な状況に対する理解はほとんどできていないと考えられます。つまり、被災したときに、誰とどこにいて、どのような体験をしたかがトラウマの強弱に影響するのですが、幼児期は自らの体験を客観的に判断することも言語化することも難しい時期と言えます。そのため、トラウマを「怖かった」「寒かった」「いっぱい歩いた」などといった表現で表すことが多いと思われます。この時期に被災した子供たちは、その後成長、発達するにつれて、自らの体験の意味を理解して衝撃の全体像を認識することになります。そのため、

数年後、被災した時の怖さを思い出す出来事に遭遇したときに、トラウマが再現する可能性があることを念頭においた健康観察が必要です。

(2) 被災時、小学生だった子供への対応

小学生の頃に被災した場合は、子供は避難者にとどまらず支援者としての活動を自発的に行ったり、その後の学校や身近な地域活動において自ら参加し、関わったりする子供も少なくありません。また、トラウマ記憶は鮮明に残っていることも多いと考えられます。学校で体験した出来事、例えば、津波が迫ってきたこと、友達を亡くしたこと、学校が避難所になったこと、教室が使えなくなったこと、その後に大切な学校行事をがんばったことなどが、日々の学校生活の中で頭の中に浮かんでくることがあるかもしれません。一方「もっとこうしていればよかった」「自分が悪い子だったから〇〇さんが死んでしまった」などという考え、これをサバイバーズ・ギルト (Survivor's guilt) というのですが、こうした考えを抱きやすいのもこの年代であると言えます。反対に、「姉が助からなかったのは～の助けが遅れたせいだ」などのように、トラウマに対する反応が身の回りの人への攻撃性という形をとる場合も少なくありません。この年齢層の子供たちが数年後には思春期を迎えているため、心に秘めた罪責感や攻撃性をはじめ、自らの被災体験とどのように向かい合っているかにも配慮した健康観察が必要です。

(3) 被災時、中・高校生だった子供への対応

被災時に中学生あるいは高校生だった子供たちは、「未曾有の出来事」であったことを理解した上でトラウマ体験に向かい合っています。この時期は進路選択や自己決定をする年代で、アイデンティティーの確立へと向かっている時期になります。この時期の子供たちにとって、被災体験は人生設計に大きな影響を及ぼすことがあります。例えば、希望した進路を断念したり、自責感により勉学が停滞したり、あるいは社会的な活動に頑張りすぎるような選択をするかもしれません。職業選択などに際して、希望を過度に下げたり、逆に自信過剰であったりした場合には、被災体験による影響の可能性も考慮して穏やかな進路選択へ導くことも時には必要であると思われまます。

2 転居や転校をしなくてはならなかった子供への対応

危機に遭遇しただけでなく、その結果として転居・転校を余儀なくされた場合、トラウマの増悪や新たな精神的負担が加わって精神的不調を来す場合があります。災害当時を共に体験した顔見知りの教師や同級生とその後の時間を過ごすことができた場合には、被災体験に対する気持ちの変化を説明しなくても共有できていますし、同じ経験を共有した仲間同士で支え合う意識が自然に生まれている場合もあります。しかし、転居・転校を余儀なくされた場合、転居先及び転校先での適応につとめざるを得ないことや、被災経験のない子供たちの中で学校生活を送るため孤立感を抱くことも少なくないと考えられます。子供によっては、一見「何事もなかったように」過ごす場合がありますが、その場合、健康な子供では、特段の症状や情緒不安定を示さないかもしれません。しかし、心に問題を抱える子供では、しばらくたって元気がなくなったり、イライラしたり、時には不登校になったりすることがあります。新しい環境で不適応が生じた場合には、災害当時のことを知っている人と交流したり、当時の話を穏やかに1対1で聞いてあげたりすることも役にたつかも知れません。

3 危機発生前から学校不適応や成績不良があった子供への対応

対人関係が苦手な子供でも、平常時であれば、保護者をはじめとする家族や学級担任、友達などに支えられて、何とか適応してきているかもしれません。ところが、何らかの危機にみまわれると、これまでの支援が受けられなくなり、周囲の変化にとまどってしまう子供も少なくないでしょう（例えば、毎日送り迎えをしてくれていた祖父母などと離れて生活しなくてはならなくなったなど）。そのような場合、トラウマというほどの精神的な問題がなくても、環境への不適応が生じる可能性があります。もともと何らかの苦手意識をもった子供は、ストレス下では平常時以上に問題が表面化しやすいことを念頭におきましょう。



子どもたちの心のケアのために

スクールカウンセラー

今回の地震でのショックにより、子どもたちの心身の健康に大きな影響があると思われます。これは異常なことではなく、誰にでも起こりうる普通の反応です。多くは一時的なもので、時間の経過とともに薄れ、自然に落ち着いていきます。子どもたちが落ち着き、できるだけ早く元気を取り戻せるよう、「家庭での対応ポイント」を参考にいただき、子どもたちの様子を見ていただけたらと思います。

子どもさんの心配な様子が長く続く場合は、専門的な判断が必要です。学校では、私たちスクールカウンセラーだけでなく、学校の先生方が相談に応じることができますので、遠慮なく御連絡ください。

【連絡先】 Tel :

学校 窓口 :

先生

* 家庭での対応ポイント *

<災害直後によく見られる反応>

【からだ】寝つけない、食欲が出ない、お腹や頭が痛い、体がだるい、発熱

【気持ち】怖い、不安、イライラする、落ち込む、やる気が出ない、ひとりぼっちな感じ

【行動】落ち着きがない、はしゃぐ、怒りっぽくなる、子どもがえり、外出が億劫になる

【考え方】集中できない、考えがまとまりにくい、自分を責めてしまう



<子どもへの対応のポイント>

① 落ち着いて対応しましょう。

- ◇ まわりの人が落ち着いて接することで、本人も落ち着きを取り戻していきます。
- ◇ こころが落ち着くまでに少し時間がかかります。保護者の皆さんも自分の気持ちを整理できる場や方法を持ちましょう。

② 安心感が持てるようにしましょう。

- ◇ 重い話や否定的な話を繰り返すかもしれません。さえぎることなく、ゆったりと気持ちを聴いてみましょう。
- ◇ 緊張が高いときにはそっと身体に手を当ててみましょう。

③ 日常生活を保つことも大切です。

- ◇ 食事、睡眠、勉強、遊び、お手伝いなど、いつもしていることを続けてください。
- ◇ 眠れないときにはマッサージや腹式呼吸を一緒にしてみましょう。