

ひょうご「学ぼう災」かるた

読み札解説一覧表

読み札	解 説	ねらい
あ 安全安心 日ごろの意識と 備えから	災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。発生を防ぐのは難しいけれども、一人ひとりが普段から意識し、家族や近所で話し合いながら準備をすることで被害を減らす＝減災することができます。	意 識
い 生きのびる 知恵をみんなで 伝え合おう	過去の災害から学んだ知恵や教訓を伝え合いながら、多くの人が生き延びるため、「減災」の取り組みをすすめていきましょう。	意 識
う 海、川、池 大雨前後は 近づかない	大雨が降ったら、海、川、池は短時間で増水し、水があふれる恐れがあります。命を守るため、大雨の前後は興味本位に近づかないようにしましょう。	行 動
え エレベーター ボタン全部おし 開いたら外へ	エレベーターに閉じ込められると危険です。まず、全部の階のボタンを押し、開いた階ですぐ脱出して階段で逃げてください。階の途中で止まってしまったら、非常ボタンを押し、連絡用送受話器でSOSを求めましょう。	行 動
お 「おさない」「はし らない」「しゃべら ない」「もどらない」	学校や消防署が行う避難訓練で習う「避難の約束＝おはしも」です。特に集団でいる時に被災した場合の逃げ方のルールです。いざという時にできるよう覚えましょう。	行 動
か かん水で ひなんする時 スニーカー	「冠水」とは、普段水がない道路などが大雨や洪水により水につかること。水につかった道路を歩く時、長靴はすき間から水が入りかえって歩きにくくなり、サンダルでは見えない水底で負傷する危険があるため、足全体を包み込むスニーカーを、ひもをしっかり結んで使いましょう。	行 動
き きょく地的に はげしくふる雨 「ゲリラごう雨」	「ゲリラ豪雨」は、正式な気象用語ではありませんが、おおむね「集中豪雨」と同じ意味で、マスメディアで使われ、広く認知された言葉です。土砂と水が混ざり一気に流れる「土石流（どせきりゅう）」などを誘発することがあり、予測が難しく大変危険な雨の降り方です。	知 識
く 口ふさぎ しゃがんでにげよう 火事の時	火事で最も危険なのは、有毒なけむりを吸うことです。けむりは上へ上がるので、口をふさいでしゃがみながら逃げましょう。けむりで周りが見えにくい時は、壁や床をさわりながら音や話し声を聞いて逃げましょう。	行 動
け 携帯しよう いつもの鞆に 防災グッズ	いつもの鞆に防災グッズを携帯することは、緊急時の対応力を高め、安全と安心を確保し、健康と衛生を維持するために非常に重要です。	行 動
こ これは役立つ ラップ、ポリぶくろ、 アルミホイル	大きなポリ袋は、ゴミ分別の他、水を入れ運ぶバケツ代わりに、小さいポリ袋は、衛生的な調理や洗濯、手袋に使えます。ラップは、まな板やお皿に置いて使うと洗い物が減ります。アルミホイルも、調理器具に置いて洗い物を減らし、保温力があるので体に巻いて使うことができます。	行 動
さ 災害用 伝言ダイヤル 「171（いちなないち）」	「NTT災害伝言ダイヤル」は、局番なし171番に電話をすると伝言を録音でき、自分の電話番号を知る人が電話してその伝言を再生できるしくみです。携帯やPHS、公衆電話からもかけられます。平常時は使えませんが、毎月1日と15日など、定められた「体験日」に練習できます。スマートフォン向け「安否確認無料アプリ」や、文字情報を送れる「災害伝言板」も活用しましょう。	知 識

学習のねらい	知 識 WORD	災害用語・防災用語を知りましょう
	行 動 ACTION	被災時に必要な行動、備えに必要な取り組みを知りましょう
	意 識 MIND	被災した時や支援する時に必要な心がけ、心構えを知りましょう
必要な時	○ …平常時に備えておくこと	○ …災害発生時に必要なこと

読み札	解 説	ねらい
し シェイクアウトくんれん 「しゃがんで」 「頭を低く」「動かない」	「シェイクアウト訓練」とは、アメリカ合衆国で始まった地震防災訓練です。Shake Out＝日本語で「地震から脱出しよう」。英語では「DROP!」「COVER!」「HOLD ON!」と言いながら3つの行動をとります。簡単で誰でもどこでもできる訓練として、日本でも普及しています。	知 識
す すすんで作ろう 持ち歩こう 「マイひなんカード」	兵庫県が推奨している「マイ避難カード」とは、個人の「逃げどき」「避難先」「避難経路」といった避難情報をカード型の紙にまとめて記載したものです。ワークショップ、避難訓練の場や、「ひょうご防災ネット」のスマートフォンアプリを使って作成し、携帯しましょう。	行 動
せ 先生たちが ひ災地をしえん EARTH(アース)	兵庫県教育委員会は、被災した学校を教職員が支援するEmergency AndResucue Team by school staff in Hyogo＝EARTH（アース）を平成12年4月に設立。東日本大震災、熊本地震、西日本豪雨、能登半島地震等において学校で開設された避難所に入り、教員や生徒達をケアし、学校再開をサポートしています。熊本県でも、地震後、兵庫県を参考にEARTHを設立しました。	知 識
そ そなえよう 水や食べ物 3日以上	災害時、「自分の命は自分で守る」ために、平常時の備えとして、水や食べ物を最低3日分、できれば1週間分の備蓄を心がけましょう。	行 動
た ダンボール、新聞紙 ひなん所、おうちで 役に立つ	ダンボールは、物を運搬・仕分けするだけでなく、「避難所でプライバシーを確保するパーテーション」や「エコノミークラス症候群を防ぎ、横になって休めるベット」を作ることができます。家でも必要な品と廃棄物を仕分けし、ビニール袋や毛布等と組み合わせて生活用品を作ることができます。新聞紙は、はおったり体を包んで暖をとれるほか、スリッパや遊び用具が作れ、トイレの消臭もできます。	行 動
ち 地いきでさがそう 防災士、 自主防災そしき	「自主防災組織」は、災害対策基本法で規定されている、地域住民による自発的な防災組織で、「防災士」は、特定非営利活動法人日本防災士機構が認証する、地域防災の指導者としての知識・技能を身につけた人です。また、兵庫県では、「ひょうご防災リーダー講座」の修了者を「ひょうご防災リーダー」として認定しています。近所で防災について学び、活動している人たちを知って、相談してみましょう。	知 識
つ 使っては 買い足すびちく 「ローリングストック法」	「ローリングストック法」とは、あらかじめ多めに食材、加工品、生活用品等を買っておき、消費期限が来るまでに普段の生活で使い、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の用品を家に保管する備蓄方法です。	知 識
て てんとう、落下から 身をまもる 家具固定	地震で家具や家電製品が転倒・落下すると、けがをしたり、出入口がふさがれる危険があるので、L字金具やストッパー等で固定し、転倒、落下を防ぎましょう。窓ガラスには、飛散防止フィルムをはっておくと安心です。	行 動
と どしゃ災害、こう水 ハザードマップで チェック	「ハザードマップ」とは、被害を予測し、その被害範囲を地図にしたもので、防災マップ、災害予測地図ともよばれます。自治体やインターネットで入手できますので、住んでいる地域を確認してみましょう。また、土砂災害には、①地すべり＝斜面の一部がひび割れてすべり落ちてくること ②土石流（どせきりゅう）＝沢筋や谷筋から水を含んだ大量の土砂や巨大な石が一気に流れてくること ③がけくずれ＝山の斜面やがけが突然くずれ落ちること がありますので、地域でおこる危険のある土砂災害の種類を、ハザードマップでチェックしておきましょう。	知 識

読み札	解 説	ねらい
な	南海トラフ 四国南沖の ふかい海底	知 識
に	にげましょう 家族と決めた場所まで 一人でも	行 動
ぬ	ぬくもりを 心と体に とどけるしえんを	意 識
ね	寝る場所に シューズとライトと ホイッスル	行 動
の	除こうストレス 防ごう災害関連死	意 識
は	「走れ高台(タカダイ)」 津波の知らせ 聞いてすぐ	行 動
ひ	ひなん情報 「けいかいレベル4」は 全員ひなん	行 動
ふ	フェニックス共済 こわれた住まいの 建てかえしえん	知 識
へ	へらそう危険 「正しくおそれる」 しせいから	知 識
ほ	ホイッスル 助けをよぶため 持ち歩こう	行 動
ま	まず命 わすれ物とりにも どらない	行 動

「南海トラフ」とは、静岡県駿河湾から九州東沖まで、四国南方に広がる水深約4,000m級の深い溝（＝トラフ）です。活発で大規模な活断層があり、100～150年毎に地震が発生してきた地域で、30年以内に大きな地震が起こる確率が70～80％とされています。

家族でもしもの避難場所を決めておきましょう。災害が起こり、今いるところが危険ならば、家族を探さず、一人でも決めた場所へ逃げましょう。子どもに言い聞かせておいてください。

心身が消耗し、衰弱した被災者には、心身両方のケアが必要です。支援する時は、被災者の心や体をあたためられる物資や方法を選択しましょう。

夜、寝ている時に災害が起こると、停電により、物を踏んだり、転倒のおそれがあります。枕元に懐中電灯と靴を用意しておけば、明かりを頼りにより安全に外へ避難することができます。また、瓦礫の下に閉じ込められた場合は、救助を呼ぶ手段としてホイッスルが非常に有効です。

災害関連死とは、災害による直接的な被害ではなく、災害による避難生活での身体的負担などにより人が亡くなることを指します。災害時のストレスやトラウマは、心身の健康に大きな影響を与えるため、心理的なサポートやカウンセリングを提供することで、被災者の精神的な健康を保ち、災害関連死を防ぐことができます。

津波注意報で高さ1m、津波警報で高さ3m、大津波警報で高さ3m超の津波が押し寄せます。高台や鉄筋コンクリートの高層階へ逃げ、解除されるまでその場にとどまりましょう。兵庫県は、津波対応啓発ソング「走れタカダイ」を作っています。

国は、大雨の際の危険度や住民が取るべき行動をわかりやすく伝えるため、防災情報を5段階の警戒レベルに分け、令和3年5月20日より新しい運用を開始しています。お住まいの市町村から警戒レベルに応じた避難情報が発令されますので適切な安全確保行動を取ってください。①レベル1＝最新情報に注意②レベル2＝避難方法を確認③レベル3＝高齢者等避難を発令。高齢者や体の不自由な人が避難を始める④レベル4＝避難指示を発令。高齢者だけでなく対象地域の全員が避難する⑤レベル5＝緊急安全確保を発令。何らかの災害が発生している可能性が極めて高く、直ちに身の安全を確保してください。

住宅再建共済制度＝フェニックス共済は、自然災害による住宅や家財の被害に対し定額給付が受けられる兵庫県が創設した制度です。「守りたい！住まいと暮らし 小さな負担で大きな安心」①住宅再建共済制度：住居が半壊・大規模半壊・全壊の場合、年額5,000円で住宅の再建や補修費として最大600万円給付②(①に＋)一部損壊特約：年額500円で住宅補修費として最大25万円給付③家財再建共済制度：年額1,500円で家財購入費として最大50万円給付

「正しく恐れる」とは、物理学者・随想家であった寺田寅彦（てらだとらひこ）の言葉を元に生まれた災害教訓で、「風評に惑わされず、災害リスクについてより深い知識を得、状況を理解して対応する」ことです。正しく恐れて、予想される危険要因を減らす努力をしましょう。

大きな音を出し、居場所を知らせるホイッスルは、助けを求める有効な道具です。小さい物ですので、普段から携帯しておくと、防犯、防災につながります。

持ち出し袋など何も持たずに逃げても、警報や避難勧告が解除されるまで取りに戻らないでください。戻ったために命を落とすことがあります。命が一番大事です。

読み札	解 説	ねらい
み	水をすぐためよう 「だん水」に なる前に	行 動
む	むりせずに 「助けてほしい」と 声あげよう	意 識
め	目からウロコ 防災学習しせつで 「学ぼう災」	行 動
も	もち出しぶくろ 年に1回 見直して	行 動
や	やさい不足 ジュースやフリーズ ドライを 用意	行 動
ゆ	ゆうどうは 声かけ うでかし 半歩前で	行 動
よ	よりそって 不安をへらす 声かけを	意 識
ら	ライフライン 電気・ガス・水道 ありがたい	知 識
り	リュックをせおい 両手をあけて じこ防止	行 動
る	ルールとマナーで ひなん所ぐらしを 気持ちよく	意 識
れ	れんらく方法 ひなん先、道順 家族で確認	行 動
ろ	ろう電を ふせぐ 感しんブレーカー	知 識
わ	わすれない 1・17(いつてんいちなな) 「ひょうご安全の日」	知 識

地震等が起きてすぐは、水が出る可能性があります。被害が広がり断水する前に、風呂の湯船やバケツ、空のペットボトル等に水をためましょう。

被災すると、一人の力でできないことがあります。正しい情報を得ることも必要です。知人がいないからと遠慮や気兼ねをせず、困っている時は勇気を出して助けを求めたり、最寄りの避難所へ出かけたりしましょう。

兵庫県内だけでも、人と防災未来センター（神戸市）、兵庫県広域防災センター（三木市）、ひめじ防災プラザ（姫路市）、野島断層保存館（淡路市）等、多様な防災学習施設があります。阪神・淡路大震災の経験や教訓を語り部から聞くこともできます。県内外の防災学習施設で「学ぼう災」。

災害時の持ち出し袋を家庭で用意していますが、食品の賞味期限や器材の耐用年数があるので、最低年に1回は中身を点検しましょう。「ひょうご安全の日」1月17日、「防災の日」9月1日など、家庭で点検日を決めましょう。

災害時、保存・調達・調理しにくい野菜はすぐに届かず、不足します。野菜ジュースやフリーズドライを持ち出し袋や自宅にストックしましょう。

視力の弱い方や高齢等で歩くのに杖等が必要な方を、避難のため誘導する時は、まず「一緒に行きましょう」と声をかけ、杖等を持っていない方のひじのあたりに軽くふれるか、腕を貸して、半歩くらい前をゆっくり歩きましょう。段差や障害物を声で知らせるなど、安心感を与える配慮をお願いします。

被災者のこころのケアには、「傾聴」により被災者を理解・共感し、被災者が必要としている支援を把握し、実践することが必要です。その上で、被災者の不安な気持ちを少しずつ減らすような声かけを心がけましょう。

ライフラインとは、生活に必要なインフラ設備を表し、具体的には電気・ガス・水道等の公共公益設備、電話・インターネット等の通信設備、鉄道等の物流機関等のことです。

避難用持ち出し袋は、特に子ども用は、避難中の事故を防ぐため、なるべくリュック型で両手があくものを準備しておきましょう。

避難所では、見知らぬ人が寄り集まります。用品・用具の使い方や時間配分など、生活するためのルールを決め、集団生活のマナーを心がけて、みんなが気持ちよく暮らせるように協力しましょう。

いつ、どこで起こるかわからない災害時、家族がばらばらの場所で被災する可能性があります。連絡方法、避難先、道順を家族で決めておき、一人でも行動できるように備えましょう。

「感震ブレーカー」とは、地震発生時に設定値以上（震度5以上が多い）の揺れを感知すると、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める装置で、漏電による火事を防ぎます。感震ブレーカーを設置していない場合は、揺れがおさまった時、避難する時にブレーカーを落としておきましょう。

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の経験と教訓を、地域や世代を超えて発信・継承するため、兵庫県は1月17日を「ひょうご安全の日」と定め、「忘れない、伝える、活かす、備える、繋ぐ」をスローガンに、防災・減災の取り組みを啓発しています。