

高校生  
向け

ワークシート  
災害から身を守る



# 答えと解説

## 教師用手引き



一般社団法人日本損害保険協会

# 災害から身を守る

## 答えと解説 教師用手引き

ワークシートを活用いただくにあたって	3
授業展開例略案	4
1 自然災害を教訓に	6
2 自然災害への備え	6
3 自分の命は自分で守る (1) (2) (3)	8
3 自分の命は自分で守る (4)	10
3 自分の命は自分で守る (5) (6)	12
4 自分たちの地域は自分たちで守る	14

## ワークシートを活用いただくにあたって

### 学校現場における防災教育の重要性

損害保険業界では、損害保険事業を通じて蓄積してきた知識や経験を活かし、防災教育を推進しています。

「ワークシート〈災害から身を守る〉」は、近年、世界中でさまざまな自然災害が発生して、私たちの生活に大きな影響を及ぼしている状況を踏まえ、子どもたちとその家族、そして地域の安全・安心を守りたいと思い、作成したものです。

また、本教材は、家庭科における活用を意識して編集しています。もちろん、家庭科以外の教科でも活用いただきたいと思いますが、「生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する資質・能力」(平成30年改訂高等学校学習指導要領 家庭科 抜粋)を育成することを目的とする家庭科は、防災教育の実践においても有効であると考えました。

例えば、家の中の安全対策については「安全な住まい」、災害時の備えや災害時の生活については「食生活」や「衣生活」、災害時のボランティアは「社会との共生」、万一の際の経済的な備えについては「消費経済」や「生活設計」と、まさに家庭科の知識に基づいた工夫が求められます。そのため、「ワークシート〈災害から身を守る〉」の作成にあたっては、京都府立洛北高等学校の竝川幸子教諭の協力を得て教材化を行っています。

この教材を学習すれば、防災対策は万全ということではありません。しかし、防災に関する知識があれば行動できます。行動できれば避難することができ、それが命を左右することも現実です。

子どもたちにとって、より有意義な防災学習となるよう、理科や社会科など他の教科とも連携して、具体的かつ実践的な取組みを継続的に行っていくことが大切です。そのような学習の1つのきっかけとして、本教材を活用いただくことを願います。

### 構成

- ①生徒用ワークシート
- ②教師用手引き

### 学習目安時間

50分

## 〈高校手引き〉災害から身を守る－授業展開例略案（50分）

教育図書 家基312「新家庭基礎」準拠

### 科目・単元名

Ⅱ暮らしをつくる 第6章住生活 ②安心・安全な暮らし 第7章消費生活・環境  
Ⅲ これからの暮らしと人 第8章生活設計

### ねらい

自然災害の被害を最小限にとどめるため、防災に係る知識や日頃からの備えが大切であることを認識させるとともに、それらを行動に繋げる態度を身に付けさせる。

### 評価規準

防災に必要な知識や備えについて認識し、実生活に繋げることができる。  
【関心 意欲 態度】

	時間	内容
導入 5分	2分 3分	<p>・本時の学習内容について説明</p> <p>・近年の異常気象と自然災害について考えさせる</p> <p><b>1 自然災害を教訓に</b></p> <p>考えてみよう：近年、大きな被害をもたらした自然災害をあげてみましょう。</p> <p>※グループで考えさせてもよい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートの写真を参照し、自然災害例及び災害による被害について説明する</li> <li>・日本は地震大国であることを認識させる</li> </ul>
展開 42分	5分  33分 (6分)  (3分)  (4分)	<p><b>2 災害への備え</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害による被害は、日頃からの対応、住まい方が大切なことを説明する</li> </ul> <p>確認してみよう：家で行っている対策はどれですか。□の中に○印をつけましょう。</p> <p>※家庭で行っている対策について発表させてもよい</p> <p><b>3 自分の命は自分で守る</b></p> <p>(1)「ハザードマップ」を活用しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハザードマップについて説明する</li> <li>・学校周辺や居住地（自治体）のハザードマップを見せて説明する</li> </ul> <p>※PC環境が整っていればポータルサイトや動画を視聴させてもよい</p> <p>(2)帰宅ルートを考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校内はもちろんのこと、登下校時など外出中に地震が発生した場合の対応について説明する</li> </ul> <p>考えてみよう：帰宅ルートを考えてみましょう。</p> <p>※帰宅ルートを考える時間が取れない場合は課題にしてもよい</p> <p>(3)家の中の安全対策をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地震から命を守るための対処方法等について具体的に考えさせる</li> </ul> <p>確認してみよう：部屋の中に安全な空間を作るためには、どのようなことができますか。イラストを参考に考えてみましょう。</p> <p>※家庭で行っている対策について発表させてもよい</p>

	(4分)	<p><b>(4) 家族で防災会議をしよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で防災会議をする重要性を考えさせる</li> <li>・災害に備えて各家庭の避難場所や連絡方法、家族の役割分担などについて考えさせる</li> </ul> <p>考えてみよう：家族の防災会議で確認しておくべきことを考えてみましょう。</p> <p>※特に、家族が別々の場所にいた場合を想定して、連絡方法や避難場所を確認させる</p>
	(6分)	<p><b>(5) 飲料水や食料品などを備蓄しよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・備蓄品や非常用持ち出し品の内容などについて説明する</li> </ul> <p>考えてみよう：大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが止まってしまうことがあります。特に水は、飲料水のほか、食器の洗浄やトイレ、洗濯などにも必要です。水をできる限り使用しない工夫として、どのようなことが考えられますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・備蓄品と併せて考えさせる</li> </ul>
	(10分)	<p><b>(6) 自然災害リスクへの対処法</b></p> <p>①貯蓄と保険の違い（貯蓄は三角、保険は四角）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・貯蓄と保険のしくみについて説明する</li> </ul> <p>②公的保険と私的保険</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公的保険と私的保険について説明する</li> <li>・文中の（ ）に語句を記入させ、生命保険と損害保険の違いを説明する</li> </ul> <p>③すまいの保険</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・火災保険、地震保険の対象になる災害について説明する</li> </ul> <p>※特に地震保険は、国と損害保険会社が共同で運営する保険であり、重要な役割を担っていることを説明する</p>
	4分	<p><b>4 自分たちの地域は自分たちで守る（「自助・共助・公助」の連携）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「自助・共助・公助」について説明し、考えさせる</li> <li>・自分や家族と共に、地域の人々とのつながりも大切なことを説明する</li> </ul> <p>※学校と地域との連携した取り組みを例示する</p> <p>考えてみよう：学校にいるときに大きな災害が発生した場合、自分たちが地域の中でできることは何でしょうか。また、そのために、日頃からできることを考えてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分ができることを自分の生活と併せて考えさせる</li> </ul>
まとめ 3分	3分	<p>・質疑応答</p> <p>・授業のまとめ</p>

※時間配分は、あくまでも目安です。





・ハザードマップとは、自然災害による被害の軽減や防災対策に使用する目的で、被災想定区域や避難場所、避難経路などの防災関係施設の位置などを表示した地図をいう。防災マップ、被害予測図などと呼ばれるものもある。

・自治体のハザードマップを活用し、学校周辺や居住地における地域の特性などを認識させる。

・電車やバスを利用する生徒は、途中立ち寄れる場所（親戚宅・友人宅など）を考えさせてもよい。時間的配慮から、課題にすることも可。

・イラストを参考に自分の家の中のことを考えさせる。  
・特に就寝時の状態を考えさせる。防災ずきんやスリッパの備えも大切なことを認識させる。

年 組 番 氏名

**3 自分の命は自分で守る**

**(1) ハザードマップを活用しよう**

各自治体では、地震や津波、洪水などが発生した場合に備えて、ハザードマップを作成しています。ハザードマップを活用して、自分たちが住んでいる地域の特性を把握して、万一の時に備えましょう。

**(2) 帰宅ルートを考えよう**

大きな地震が発生した場合などには、交通機関が不通になることがあります。このため、徒歩で帰宅するルートや一時避難する場所などについて考えましょう。

**考えてみよう** 帰宅ルートを考えてみましょう。

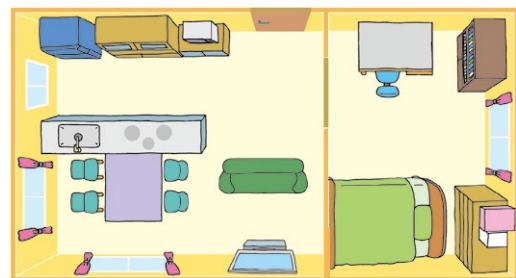
(例) 学校 ⇒ ○○通り ⇒ ××通り ⇒ △△通り ⇒ ◇◇通り ⇒ 自宅  
(役立つ施設) (コンビニ) (□□公園) (警察署) (ガソリンスタンド)  
ルート1:

ルート2:

※災害時に通行止めになったり混乱が生じたりする恐れが高いルートは、できるだけ避けましょう。

**(3) 家の中の安全対策をしよう**

大きな地震では、倒れてくる家具や家電などの下敷きになって大ケガをすることもあります。  
**確認してみよう** 部屋の中に安全な空間を作るためには、どのようなことができますか。まずは、イラストを参考に考えてみましょう。



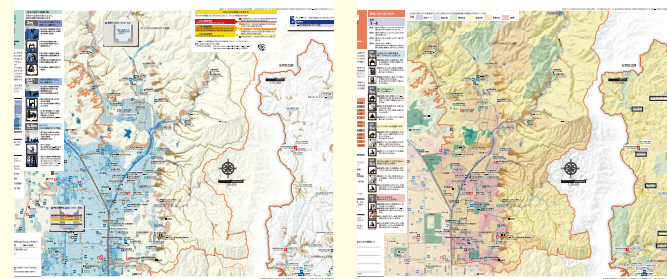
P9 参照

**3 自分の命は自分で守る**

**(1) ハザードマップを活用しよう**

居住地域のハザードマップについては、国土交通省ハザードマップポータルサイトで検索できます。 <https://disaportal.gsi.go.jp/>

(参考) ハザードマップの例 (京都市防災マップ)



水害編

地震編

また、日本損害保険協会では、ハザードマップをもとに地域の自然災害リスクを知り、備えや対策を行うためのヒントとして「動画で学ぼう! ハザードマップ」をホームページ上に公開しています。

<https://www.sonpo.or.jp/about/useful/hazardmap/index.html>

**(2) 帰宅ルートを考えよう**

万一の際に、急に徒歩で帰宅しようと思っても、ルートがわからなければ無事に帰宅することができません。帰宅ルートを考える場合には、交通機関が麻痺していることを想定して、複数ルートを考えておくことが大切です。

なお、どのような場合も、帰宅ルートの安全が確認できないときや帰宅が困難と思われる場合には、無理に帰宅するのをやめ、学校に引き返すか、付近の避難場所（広場、公園、学校のグラウンドなど）に避難するのがよいでしょう。

**【ここにも注意!】**

外出時に地震が発生した場合、場所によって、とるべき行動が異なります。

例えば、電車やバスに乗っているときであれば、乗務員の指示に従う。駅では、プラットホームから転落しないように柱などにつかまる。住宅地・繁華街などでは、カバンなどで頭を保護し、落下物から身を守る。山際や急傾斜地では急いでその場を離れる。海岸などでは急いで高台や津波避難場所などの安全な場所に避難する。など

**(3) 家の中の安全対策をしよう**

大地震から命を守るために、家の中の安全対策をしておくことが重要です。

**■食器棚**

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、開き戸には開かないように留め金を付ける。ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼る。

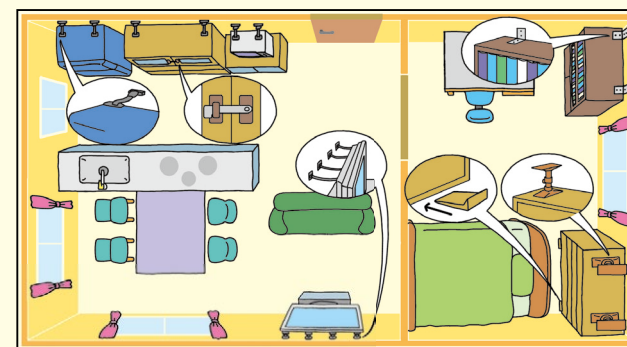
**■冷蔵庫**

裏側をワイヤーなどで壁に固定する。

**■窓ガラス**

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止に効果がある。

また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておく。



**■テレビ**

粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。

**■本棚**

L字型金具やワイヤーなどで壁に固定し、重い本は下の段に。本棚の端の硬い部分にひもやベルトなどを取り付けて、本が飛び出さないようにしておく。

**■タンス**

床側をストッパーなどで固定し、天井側はポール式器具で固定。ポール式器具は、タンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付ける。上下に分かれている家具は連結しておく。



・災害が発生した場合、家族が別々の場所にいる可能性があることを認識させ、特に連絡方法や避難場所などを家族で確認しておく必要性を考えさせる。

→ (4) 家族で防災会議をしよう

自然災害は、家族全員が揃っているときに起こるとは限りません。災害が発生した場合に備えて、日頃から、家族で話し合っておくことが大切です。

**考えてみよう** 家族の防災会議で確認しておくべきことを考えてみましょう。

災害が発生した場合の家族の役割分担や、家族が別々の場所にいる場合の連絡方法など

(参考) 地震から命を守るために、「耐震診断」「感震ブレーカー」

人的被害を軽減するためには、自宅の耐震性を高めておく必要があります。1981年以降、建物の耐震基準が強化されていますので、特に、それ以前に建てられた建物は、耐震診断を受け、必要に応じて耐震改修をしておく、建物の安全性を高めることができます。

また、大きな地震の場合、怖いのは、揺れに加えて火災が発生することです。地震による停電が復旧した際に、電気ストーブなどが火元になり、火災を生じることがあります。このような通電火災を防ぐには、地震を感知すると自動的にブレーカーのスイッチが切れる感震ブレーカーの設置が有効です。

(4) 家族で防災会議をしよう

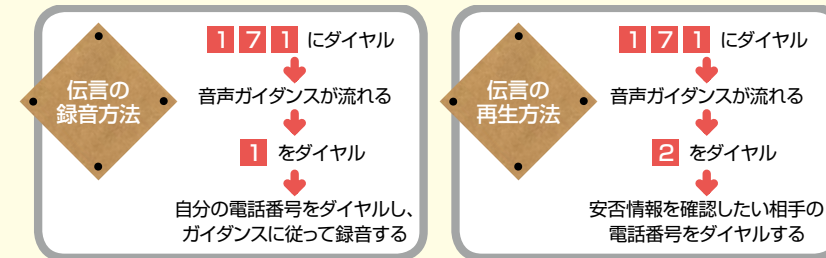
①災害が発生した場合の家族の役割分担の例

避難口の確保、火の始末、初期消火、非常持ち出し袋の持ち出しなどについて、あらかじめ確認しておく、いざというときにあわてずに対応できます。

②家族が別々の場所にいる場合の連絡方法

災害が発生した場合、自分の状況を自分から家族に連絡することが重要です。

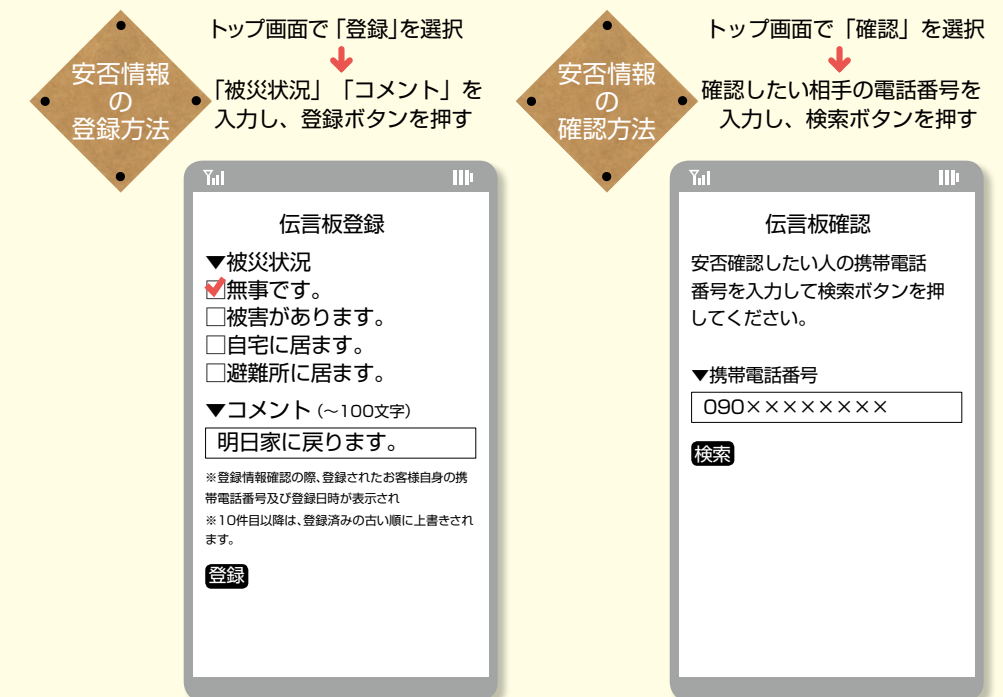
● 「171 災害用ダイヤル」の利用方法



● 「災害用伝言板」の利用方法

携帯電話のインターネットサービスを活用し、被災地域の方が自らの安否を文字情報によって登録することができるサービス。

大災害発生時には、携帯電話各社のポータルサイトのトップメニューにリンクが表示されます。



(イメージ)

(イメージ)

・備蓄品は、賞味期限等の確認を行うことも認識させる。

・「食器を洗わなくて済む方法」などを例に出して考えさせる。切干大根の調理や洗濯の仕方などを師範してもよい。

・貯蓄と保険の違いを例にあげて説明し、理解させる。

(5) 飲料水や食料品などを備蓄しよう

大災害により、電気やガス、水道などが止まっているなかで生活せざるを得ないこともあります。備蓄品や非常持ち出し品を備えておきましょう。

**考えてみよう** 大きな災害が発生すると、電気や水道などのライフラインが止まってしまうことがあります。特に水は、飲用水のほか、食器の洗浄やトイレ、洗濯などにも必要です。水をできる限り使用しない工夫として、どのようなことが考えられますか。

<例>

食器の洗浄・食器を食品包装用ラップフィルムで包んで使う。  
洗濯・大きい厚手のポリ袋に水と洗剤を入れて洗う、汚れの少ないものから順に洗う。

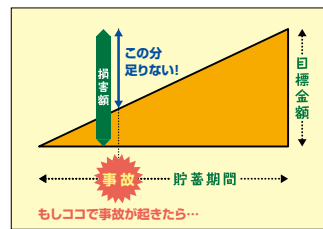
(6) 自然災害リスクへの対処法

保険とは、みんなでお金を出し合い、誰かが事故にあったときは、その出し合ったお金で補償するしくみです。

①貯蓄と保険の違い（貯蓄は三角、保険は四角）

保険は、いつ起こるかどうかわからないけれど、いざ発生すると、損失が大きくなるリスクへの備えとして向いているといわれています。

■貯蓄の場合



貯蓄は、事故や災害が起きた時に、十分な資金を準備できているとは限らない。

■保険の場合



保険は、保険期間を通じて、必要な資金を準備することができる。

(5) 飲料水や食料品などを備蓄しよう

防災用として特別に用意するのではなく、毎日の生活の中に取り入れて、必要なものを備えましょう。また、非常持ち出し品は、万が一に備え、持ち出し袋に入れておきましょう。

■災害時に備えた備蓄品の例

- ・飲料水（1人1日3リットルを目安に、3日分を用意）※1、※2
- ・食品（ご飯（アルファ米など1人5食分を用意）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、1人最低3日分の食料を備蓄しておきましょう）※1
- ・下着、衣類
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど
- ・マッチ、ろうそく、カセットこんろ

※1 非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※2 飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。

■非常持ち出し品の例

飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）、貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）、救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）、ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、衣類、下着、毛布、タオル、携帯ラジオ、予備電池、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、洗面用具、裁縫セット、食品包装用ラップフィルム、ポリ袋など

(参考) ローリングストック法

食料の備蓄は、以前は3日分といわれていましたが、最近では、1週間分といわれています。では、更なる4日分をどうやって確保したらよいでしょうか。

1人当たり1日3食4日分、計12食を一度に用意し、毎月1食分を日常の食事に利用しながら補充していけば、ちょうど1年で12食分の賞味期限を更新することができます。

■災害時の水まわりに関する工夫例

調理	①切干大根と少量の水をポリ袋に入れ、切干大根をもどす。 ②戻した切干大根に缶詰のツナをあえ、醤油や塩など手元にある調味料を加えて、味を調える。 ※備蓄しやすい食材で熱を使わずに調理することができます。
食器の洗浄	食器を食品包装用ラップフィルムで包んでおくと、食事後ラップフィルムをはずせば、食器を洗わずに済みます。
洗濯	①大きい厚手のポリ袋に水と少量の洗剤、下着・靴下などの薄手の洗濯物を入れる。 ②袋を結んで2～3分程度もみ洗いをした後、水を捨て、袋の上から足で踏んで脱水する。 ③再び水を入れてもみ洗いですすぎをした後、水を捨て、袋の上から足で踏んで脱水する。 ※汚れの少ないものから順に洗います。また、使用した水はトイレ用として再利用しましょう。

・リスクへの備えには、公的保険と私的保険（生命保険と損害保険）があることを認識させる。

②公的保険と私的保険

保険には、国が制度として運営する公的保険（健康保険、国民健康保険、国民年金保険、厚生年金保険）と、民間の会社が運営する私的保険（生命保険、損害保険）とがあります。私的保険のうち、主として、人の生存・死亡に備える保険を（生命保険）、事故や災害による損害に備える保険を（損害保険）といいます。

・日頃からの備えとして、貯蓄と保険のそれぞれの特徴を認識して、有効に活用することが重要であることを理解させる。

③すまいの保険

万一の災害から、住まいを守る損害保険には、火災保険と地震保険とがあります。選択肢のア～エの災害は、火災保険と地震保険のいずれかで備えることができます。表に選択肢を記入し、すまいの保険について、まとめましょう。

保険支払いの対象となる災害	
火災保険	ア イ
地震保険	ウ エ

【選択肢】 ア. 火災      イ. 台風・大雨・洪水      ウ. 地震・津波      エ. 噴火

4 自分たちの地域は自分たちで守る〔「自助・共助・公助」の連携〕

次の文章の（ ）にあてはまる語句を選択肢から選び、記号で答えましょう。災害発生時には地元自治体や消防機関などからの公的支援（ウ）が行われますが、「すぐに」「すべてに」届けることは困難です。このため発災直後には、自分の命は自分で守ること（ア）とともに、自分たちの地域は自分たちで守ること（イ）が被害を防止・軽減するためには、とても重要となります。

【選択肢】 ア. 自助      イ. 共助      ウ. 公助

✎考えてみよう 学校にいるときに大きな災害が発生した場合、自分たちが地域の中でできることは何でしょうか。また、そのために、日頃からできることを考えてみましょう。

食料の配給、炊き出し、高齢者への声かけ、子どもへの読み聞かせ、外国人被災者の通訳 など

・地域の方に挨拶するなど、日頃からのちょっとしたつながりが大切であることを理解させる。また、地域における学校の取組みなどを紹介する。  
・自分たちができることを考え、実際の行動につなげるように指導する。

(6) 自然災害リスクへの対処法

公的保険と民間保険

公的保険	年金保険、医療保険、介護保険、労災保険、雇用保険 など
民間保険	生命保険、損害保険 など

生命保険と損害保険

生命保険	人の死亡や老後の生活費などに備える保険
損害保険	事故や災害による損害などに備える保険

損害保険のいろいろ

くるまの保険（自動車事故による自分のケガや相手の補償など）	自賠償保険 自動車保険 など
すまいの保険（火災や自然災害など）	火災保険 地震保険 など
からだの保険（ケガや病気など）	傷害保険 医療保険 介護保険 など

すまいの保険（火災保険と地震保険）

火災保険は、名称は「火災」となっていますが、火災だけではなく、自然災害による損害についても補償します。ただし、地震、噴火または津波による損害については、保険金が支払われません。地震等による損害については、地震保険で補償します。

	火災・破裂・爆発	雷・台風・洪水・ひょう・大雪	地震・噴火・津波
火災保険	○	○	×
地震保険	×	×	○

(注) 保険金支払いの対象となる事故や災害は、保険商品により異なります。

(参考) 地震保険とは

地震保険は、法律に基づき国と損害保険会社が共同で運営する保険です。被災された方の「生活再建の立ち上がり資金」を確保し、生活の安定に寄与するという、重要な役割を担っています。

保険料には、保険会社の利潤を含んでいません。また、保険料は、将来発生する地震による保険金支払いに備え、積み立てられています。

4 自分たちの地域は自分たちで守る〔「自助・共助・公助」の連携〕

自然災害が発生した場合、被災地では、多くの方々が支援を必要とします。災害による被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」の連携が不可欠ですが、地域の人たちを助けるには、まず自分自身が無事であることが大切です。そして、地域に大人が不在となりがちなか中には、高校生の力が地域防災には不可欠です。

行政の支援が行き届かないところを見つけて働きかけるのも一つの方法です。地域の一員としてできることを考えたいものです。

(例) 食料の配給、炊き出し、高齢者への声かけ、子どもへの読み聞かせ、外国人被災者の通訳など





高校生向けワークシート

# 災害から身を守る

答えと解説 教師用手引き

編集：京都府立洛北高等学校 教諭 竝川 幸子  
一般社団法人 日本損害保険協会  
〒101-8335 東京都千代田区神田淡路町 2-9 損保会館  
TEL 03-3255-1215 FAX 03-3255-1236

監修：公益財団法人 市民防災研究所  
〒136-0072 東京都江東区大島 4-5-14  
TEL 03-3682-1090 FAX 03-3682-1099

発行：教育図書株式会社  
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町 3-3-2  
TEL03-3233-9100 FAX 03-3233-9104

