

じしん いのち まも  
地震から命や暮らしを守り、

い の  
みんなで生き延びるために

長野県





## 目 次

1. どうして地震<sup>じしん</sup>のことを学<sup>まな</sup>ぶの? ..... 1
2. 地震<sup>じしん</sup>のおそろしさ ..... 3
3. 命<sup>いのち</sup>やくらしを守る<sup>まも</sup>るためにできること ..... 9
4. みんなで生き<sup>い</sup>延<sup>の</sup>びるためにできること ..... 13
5. チェックリスト ..... 14
6. わたしのストーリー ..... 16

# 1. どうして地震のことを学ぶの？

大きな地震が起こると、たくさんの家や道路がこわれて、多くの人が命を失ったり、生活に困ったりします。2011年（平成23年）の3月に東北地方や関東地方で起こった地震や、長野県の栄村で起こった地震について、テレビや新聞を読んだ人もいないではないでしょうか。

あのような大きな地震が、また長野で起こったら……。みんなの家で起こったら……。その時、何が起こるでしょうか。自分や家族、大切な人が命を落としたり、生活に困らないようにするためには、何をすればよいでしょうか。

この本は、長野県でもし大きな地震が起こった時に起こることや、地震に備えてやってほしいことを書いた本です。この本を読んで、先生や、お父さん・お母さん、昔の地震のことを知るお年寄などに聞いて、地震のことを学ぶきっかけにしてください。



## 【この本の<sup>つか</sup>使い方】

### 『2. 地震<sup>じしん</sup>のおそろしさ』について

わたしがくらす<sup>ながのけん</sup>長野県は、美しい自然<sup>うつくしぜん</sup>に囲まれた<sup>かこ</sup>地域<sup>ちいき</sup>ですが、大昔<sup>おおむかし</sup>や最近<sup>さいきん</sup>も長野<sup>ながのけん</sup>県では大きな地震<sup>じしん</sup>が発生<sup>はっせい</sup>して、たくさん<sup>な</sup>の人が亡くなっています。また、長野<sup>ながのけん</sup>県以外<sup>いがい</sup>でも、いろいろな大きな地震<sup>じしん</sup>が発生<sup>はっせい</sup>しています。

ここでは、どんな地震<sup>じしん</sup>が起こったか、どんな被害<sup>ひがい</sup>があったかを<sup>しょうかい</sup>紹介しています。自分の住む<sup>じぶんす</sup>地域<sup>ちいき</sup>でも地震<sup>じしん</sup>が起こったら…想像<sup>そうぞう</sup>してみてください。

### 『3. 命<sup>いのち</sup>や暮らしを守る<sup>まも</sup>ためにできること』について

地震<sup>じしん</sup>が起こった時<sup>とき</sup>に命<sup>いのち</sup>を落としたり、生活<sup>せいかつ</sup>が困<sup>こま</sup>ったりしないために、地震<sup>じしん</sup>が起こる前<sup>まえ</sup>にできることがあります。自分<sup>じぶん</sup>だけでなく、家族<sup>かぞく</sup>や大切な人<sup>たいせつなひと</sup>も守<sup>まも</sup>るためにできることを考えてみましょう。

### 『4. みんなで生き延び<sup>い</sup>るためにできること』について

地震<sup>じしん</sup>が起こった後<sup>あと</sup>に、家<sup>いえ</sup>を失<sup>うしな</sup>ったり、体<sup>からだ</sup>を悪<sup>わる</sup>くしたりした人は、自分<sup>じぶん</sup>の家以外<sup>いえいがい</sup>で生活<sup>せいかつ</sup>をしたり、暮らしのお手伝い<sup>てつだ</sup>をしてくれる人の助け<sup>たすけ</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>になります。そうした人<sup>ひと</sup>たちへのお手伝い<sup>てつだ</sup>の中で、みんなにもできないか<sup>かんが</sup>を考えてみましょう。

### 『5. チェックリスト』の<sup>つか</sup>使い方

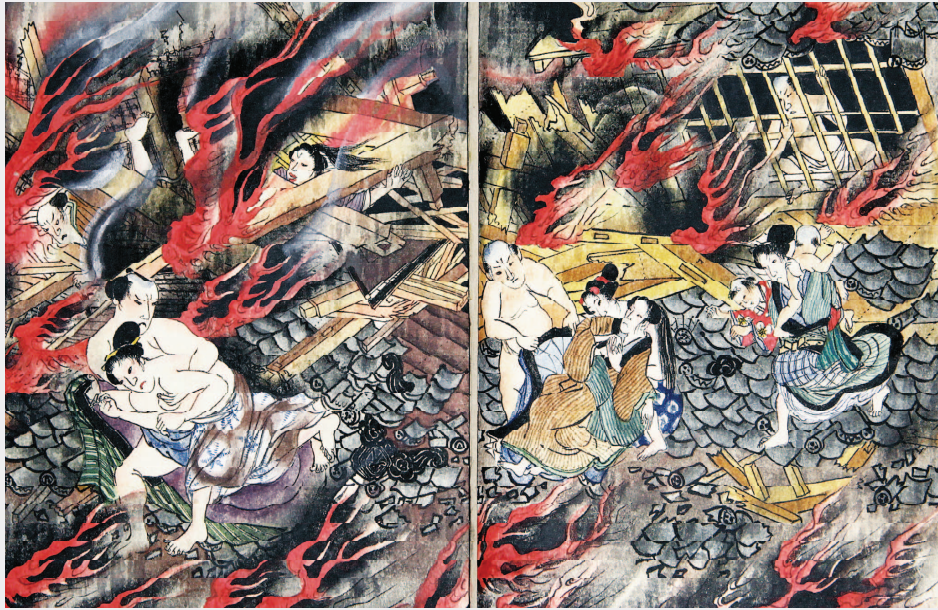
この本<sup>よ</sup>を読<sup>よ</sup>んでいるあなたや家族<sup>かぞく</sup>の行動<sup>こうどう</sup>を<sup>つか</sup>チェックしてみましょう。地震<sup>じしん</sup>がきてもあなたや家族<sup>かぞく</sup>は大<sup>だい</sup>丈夫<sup>じょうぶ</sup>かな？

## 2. 地震のおそろしさ

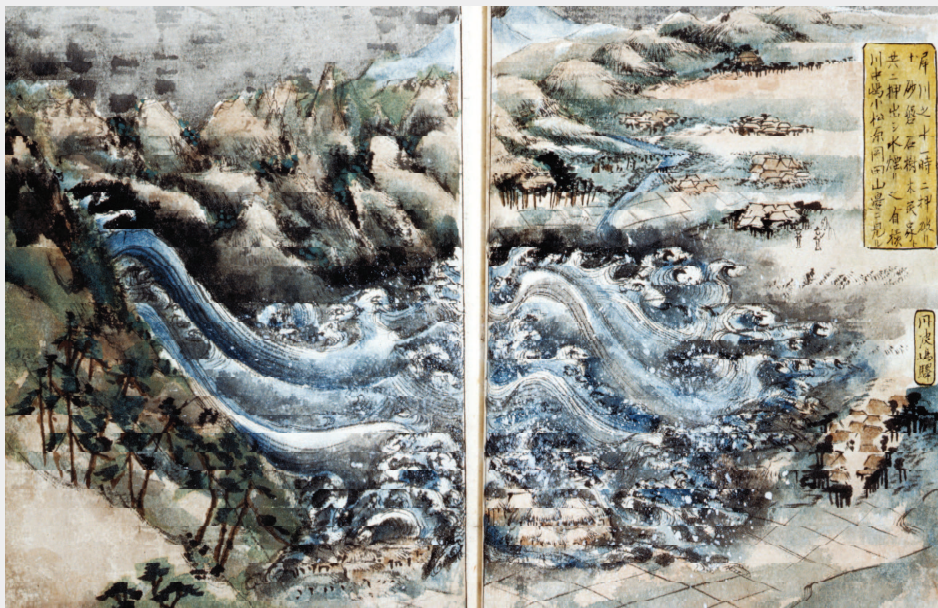
### 2-1 長野や全国各地の大きな地震

地震のおそろしさは、ゆれだけではありません。火災や山くずれ、水害、津波などさまざまな被害をもたらします。昔、実際に起こった大きな地震の被害を見てみましょう。

#### (1) 善光寺地震



「地震後世俗語之種」(真田宝物館蔵) 地震直後の町中の惨状を示しています。



「地震後世俗語之種」(真田宝物館蔵) 犀川のせき止められた水が押し寄せる様子。



長野県にもっとも大きな被害をもたらした昔の地震です。1847年5月8日（弘化4年3月24日）の午後10時ごろに発生した地震で、その大きさを示す『マグニチュード』は7.4でした。多くの建物が地震のゆれによってこわれ、火災で焼けてしまいました。全国各地から善光寺にお参りに来た人も多くなっておらず、死者は約2,500人とされています（数字は善光寺領内）。

さらに、この地震では、山がくずれて、川をせき止め、水の流れが止められてしまいました。たまった水のせいで、上流の集落は水没し、さらにせき止められた所がくずれて、たまった水が一気に善光寺平に押し寄せて、大きな洪水が起こりました。

### 今ものこる地震のあと

長野市中心部にあるひまわり公園には、高いところと低いところがあります。これは善光寺地震のときにできた地面のズレで、元々階段の上の時計がある地面と下の地面は同じ高さでした。



ひまわり公園にある段差（撮影：応用地質(株)）



本堂のキズ（出典：長野県教育委員会 学校における防災教育の手引き）

善光寺の本堂の柱にも、地震のときに鐘が柱に付けたと伝えられているキズが今でも残っています。

みんなの周りにも、いろいろな地震のあとがあるよ。先生に聞いたり、図書館の本をしらべてみよう。

(2) <sup>ながのけんせいぶじしん</sup>長野県西部地震

1984年9月14日、<sup>おうたきむら しんげん</sup>王滝村を震源とする<sup>じしん</sup>地震が起こりました。『マグニチュード』は6.8で、<sup>たてもひがいかさいひがいすく</sup>建物<sup>ひがいかさい</sup>がこわれる被害や火災の被害は少なかったですが、<sup>ふつづあめえいきょう</sup>降り続いた雨の影響で、<sup>かくち</sup>各地で<sup>たすうはっせい</sup>山くずれが多数発生しました。



<sup>ながのけんせいぶじしん だいきぼ</sup>長野県西部地震の大規模な山くずれの様子。

(3) <sup>ながのけんほくぶ じしん</sup>長野県北部の地震



<sup>ながのけんほくぶ じしん どうろ</sup>長野県北部の地震で道路がくずれた様子。



とうほくちほう かんとうちほう ひろ はんい おお ひがしにほんだいしんさい  
 東北地方や関東地方など広い範囲でとても多くの人がなくなった『東日本大震災』の  
 よくじつ ながのけん ほくぶちほう しんげん じしん はっせい  
 翌日、2011年3月12日に、長野県の北部地方を震源とする大きな地震が発生しました。  
 さかえむら しんどう きやう きろく おお たてもん どうろ くるま  
 栄村では、震度6強を記録し、多くの建物がこわれたほか、道路がぐずれて、車や  
 人が通れなくなったり、土砂が流れこんで、線路が使いえなくなるなど大きな被害が  
 出ました。

## ＜長野県以外で起こった大きな地震＞

### (4) 兵庫県南部地震（阪神・淡路大震災）



「阪神・淡路大震災」火災でもえたまち（長田区）（撮影：応用地質(株)）



「阪神・淡路大震災」たおれた家の様子（西宮市）（撮影：応用地質(株)）

1995年1月17日に発生した兵庫県南部地震は、淡路島を震源として発生した地震です。

6434人も多くの命と財産をうばいました。大都市『神戸』に近いところの真下で起こった地震であるため、家やマンションがぐずれたり、大きな火災が発生しました。また、高速道路が横にたおれてしまった写真を見た人もいません。

なくなった人の多くはつぶれた家やおれた家具の下じきになったことが原因です。

とうほくちほうたいへいようおきじしん ひがしにほんだいしんさい  
(5) 東北地方太平洋沖地震 (東日本大震災)



(撮影：東北学院大学 吉田望教授)

ひがしにほんだいしんさい つなみ  
「東日本大震災」津波につかったまち (多賀城市)

2011年3月11日、  
とうほくちほうたいへいようおきじしん  
東北地方太平洋沖地震

にほん ひがし かいてい  
は日本の東の海底で、  
なが やく はば やく  
長さ約500km、幅約  
200kmという広い範囲  
が大きく動き、東北地方  
や関東地方で強いゆれが  
はっせい  
発生しました。

10m以上の津波がま  
ちをおそい、なくなった  
人、行方がわからない

人をふくめて約2万人にのぼりました。

また、地震や津波の影響で、福島第一原子力発電所で事故が起こり、放射性物質  
が放出されました。ほかにも地面の土が大きくずれて動いたり、地面がどろどろに  
なって家がかたむいたりするなど、広い範囲でさまざまな被害が起こりました。

地震から4年が経過してもなお、多くの人が自分の家にもどれずに、不自由な  
生活をよぎなくされています。

つぎ じしん じしん  
次の地震はどんな地震？

「次に地震が起こる」と言われている場所で、次の地震が起こるとはかぎりません、  
「次の地震はこんな大きさだ」と言われているとおりの大きさの地震が、次に起こるとも  
かぎりません。

はんしん あわじだいしんさい じしん おも ぼしよ お  
阪神・淡路大震災もしばらく地震はないだろうと思われていた場所で起こりましたし、  
ひがしにほんだいしんさい じしん く おも  
東日本大震災も、あんな大きさの地震が来るとはだれも思っていませんでした。

つまり、「私の地域では、昔大きな地震が起こったことがないから安心だ」と思うこと  
はとてもあぶないことです。どんな地震が来ても大丈夫なように、地震が来た時にどうす  
ればよいか、地震が来る前にできることはないか、家族と話しましょう。



## 2-2 みんなのまわりだとどんなキケンがある？

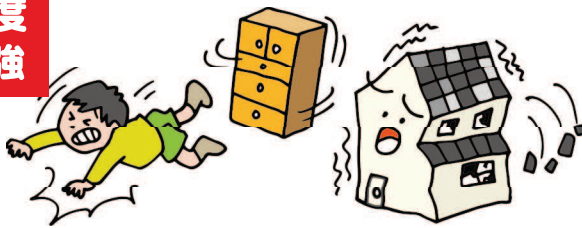
### 震度 6弱



部屋の中へや なかでは、固定こていをしていない家具かぐは動うごいたり、たおれたりするものもあります。

震度6弱しんど じやくのゆれだと、立たっていることはむずかしくなります。かべがはがれたり、窓ガラスまどがわれて落ちおちたりしますし、古ふるくて地震じしんに弱よわい建物たてものは傾かたむいたり、たおれたりするものもあります。

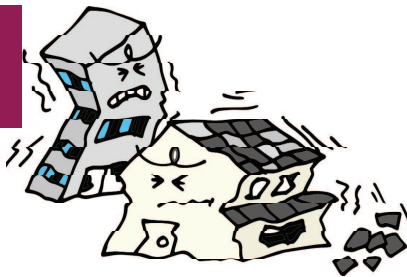
### 震度 6強



中なかでは、固定こていをしていない家具かぐの多おほくは動うごいたり、たおれます。地面じめんが割われたり、山やまがくずれる箇所かしょもでてきます。

震度6強しんど きようになると、はわないと動うごくことができないくらいおのゆれが起おこります。古ふるくて地震じしんに弱よわい建物たてものの多おほくは傾かたむいたり、たおれます。部屋へやの中なかでは、固定こていをしていない家具かぐの多おほくは動うごいたり、たおれます。地面じめんが割われたり、山やまがくずれる箇所かしょもでてきます。

### 震度 7



震度7しんどではほとんどの古ふるくて地震じしんに弱よわい建物たてものはかたむいたり、たおれたりします。地震じしんに弱よわいビルおほもたおれるものおほが多おほくなります。まちなかでは多おほくの火災かさいが起おこるかもしれません。

ほかにも、登下校中とうげこうちゆうに強つよい地震じしんが起おこる可能性かのうせいもありますし、家族かぞくや友だちともと外そとに出でている時ときに地震じしんが起おこるかもしれません。建物たてもの以外いがいにもへいや自動販売機じどうはんばいきがたおれるキケンおほもありますし、山やまがくずれるキケンおほもあります。自分じぶんがどこで生活せいかつしているかおほを考かんがえて、その時とき地震じしんが起おこつたら、何なにが起おこるかおほ想像そうぞうしてみましよう。



外そとを歩あるいている時とき、バスでんしゃや電車のに乗のっている時とき、高たかいビルあるやマンションあるのそばあるを歩あるいている時とき・想像そうぞうしてみましよう。

### 3. 命いのちや暮らしまもを守るためにできること

本章では、命いのちを守り、暮らしまもを守るために、どのようなことを知っておく必要ひつようがあるか、どう行動こうどうすればよいかを示しめします。

#### ① 部屋へやの中のキケンおもを減へらそう

固定こていされていない本棚ほんだなやつくえの上うへにのせたものは、大きなゆれはつせいが発生はっせいすると、あなたの方あなたにたおれてきたり、とんできたりします。自分じぶんの部屋へやを思い出おもして、キケンな部屋へやになっていないか確たしかめて、整理整頓せいりせいとんをしましよ。本棚ほんだななどがたおれないようにする方法は、お父さん、お母さんそうだんに相談さうだんしましよ。



写真：東日本大震災時の被災建物内部の様子  
(仙台市) (撮影：応用地質(株))



いろいろとくふうがしてあるね。

でも…。

この中にどんなキケンあしんと安心あんしんがかくれているかな？





自分の部屋のことでも考えてみよう！

## ② 備えることはむだにならない！

地震が起こって、家がこわれたり、水や電気が使えなくなると、ひなん所に行ったり、自宅で過ごす場合も水や電気のない生活をするようになります。

そんな時でもすぐにひなん所に出かけたり、家で水や電気がなくても生活できるように、日ごろから準備をしておくことが大切です。

お父さんやお母さんが準備しているものも聞いてみましょう。



じゅんび ひなん  
準備をしておけば、すぐに避難できる



よる ふゆ だいじょうぶ  
夜や冬でも大丈夫?

ひなん所<sup>じよ</sup>に行ってもあかりや電気<sup>でんき</sup>があるとはかぎらないよ。暗い<sup>くら</sup>中で生活<sup>せいかつ</sup>をしたり、寒<sup>さむ</sup>さにたえてねむらなければいけない可能性<sup>かのうせい</sup>もあります。夜の暗<sup>よる</sup>さや冬の寒<sup>ふゆ</sup>さにも備<sup>そな</sup>えて、懐<sup>かい</sup>中<sup>ちゆう</sup>電灯<sup>でんとう</sup>や厚手<sup>あつで</sup>の服<sup>ふく</sup>などもベッドの近<sup>ちか</sup>くに置<sup>お</sup>いておこう。

③ かぞく き こと  
家族との決め事

とうげこうちゆう きゆうじつ じたくいがい かぞく じしん お ばあい  
登下校中<sup>とうげこうちゆう</sup>や、休日<sup>きゆうじつ</sup>に自宅<sup>じたく</sup>以外<sup>いがい</sup>（家族<sup>かぞく</sup>とはなれたところ）で地震<sup>じしん</sup>が起こった場合<sup>お</sup>、お父<sup>とう</sup>さんは仕事<sup>しごと</sup>に行<sup>い</sup>って、お母<sup>かあ</sup>さんは買い物<sup>かもの</sup>に出<sup>で</sup>かけているかもしれません。

でんわ つう いえ かがたむいて いえ にかえ とも とう かあ いえ  
電話<sup>でんわ</sup>が通<sup>つう</sup>じない、家<sup>いえ</sup>がかたむいて家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>ってもお父<sup>とう</sup>さんやお母<sup>かあ</sup>さんは家<sup>いえ</sup>にいない、電車<sup>でんしゃ</sup>や道路<sup>どうろ</sup>は使<sup>つか</sup>えないといったことが起<sup>お</sup>こってもあわてなくていいように、あらかじめ、どこに集<sup>あつ</sup>まるかを決<sup>き</sup>めておきましょう。

また、きょうだい しまい いっしょ とき いっしょ こうどう  
また、兄弟<sup>きょうだい</sup>や姉妹<sup>しまい</sup>で一緒<sup>いっしょ</sup>にいる時は、一緒<sup>いっしょ</sup>に行動<sup>こうどう</sup>しましょう。

しゅうごうばしょ き だいじ  
集合場所を決めておくことは大事



④ 地震から命を守り、ひなんする心得

地震が起きたとき、まず自分の命を守り、安全な場所へひなんしなければいけません。どんな順番で、どう行動すればよいでしょうか。

＜発災直後の行動の心得、ひなんの心得＞

- ・ ゆれたら、まず姿勢を低くして、  
頭を守ってじっとしましょう
- ↓
- ・ たおれそうな家具や火のついた  
コンロなどからはなれよう
- ↓
- ・ ゆれがおさまってからひなんしよう
- ↓
- ・ ひなんの時は、「お・は・し・も」で
- ↓
- ・ 火災を見つけたり、がれきの下敷になって  
いる人や困っている人がいたら、周りの  
大人に知らせよう



提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議



学校にいる時は、先生の指示に従って行動しましょう。

大きなゆれの後も、余震や火災に気をつけて、山くずれが起きそうながけからはなれましょう。

いつもの行動も防災に役に立つ

帰宅時、いつもと同じ道以外に、たまに遠回りをして、周りの探検をやっていませんか？ 色々な道を知っていると、ひなんをする際に役に立つかもしれません。危なそうな場所(古い家や、たおれそうなブロック塀・自動販売機、石や木がよく流れてくる斜面や川など)があるかどうかも知っておけば、なおグッド!です。



## 4. みんなで生き延びるためにできること

ここでは、大きな地震で家を失ったり、体調を悪くしたりした人たちを助けることの大切さを示します。

### ① ひなん生活ってどんな生活？

家がおれたり、水や電気が使えなくなって、ひなん所に行くことになると、小学校や中学校の体育館や教室など、地域で決められたひなん所で、みんなと一緒に生活することになります。ひなん生活が長引くと、仮の住まい（仮設住宅）で生活することもあります。

ひなん所では、知らない人同士が一緒に生活をします。体の不自由な人もいれば、まだ小さな赤ちゃんがいるお母さんもいます。食べ物や水も十分にあるわけではありません。

みんなで生活をするときに、困っている人がいたら、お手伝いをしたり、周りの大人を呼びに行ったり、できるだけ周りの助けになるように行動しましょう。みんなで暮らすルールをまもること、少ないものを分け合う気持ち、苦しんでいる人や困っている人のことを考えてがまんすることも大切です。

### みんなで協力しあうことが大切



### 地域を守る大人たち

地震や火災が起こっても「自分たちの地域は自分たちで守る」ために活動をしている人たちがいます。『自主防災組織』という地域の大人たちの集まりは、日ごろは周りの安全点検や、防災の勉強や訓練を行っています。災害が起こると、火を消したり、みんなを安全な場所に案内したり、家の下じきになった人を助けたり、様々な活動を行います。自分の地域の『自主防災組織』の人たちがどんな活動をしているか調べたり、話を聞きに行ったりしてみましよう。

## 5. チェックリスト

【小学生版】

### あなたのくらしや地震に対する備えに関するチェックリスト

以下の質問は、本を調べたり、分からない場合は、先生やお父さん、お母さんに聞いて教えてください。

#### 【昔の地震】

- 長野で大きな地震が起こって、たくさんの人がなくなったことを知っている。

#### 【家の中】

- わたしの部屋はキケンな部屋ではない。
- 家で大きな地震が来てもすぐに頭を守れる場所やものが近くにある。

#### 【家の外】

- 登下校の途中で、くずれそうな斜面や、石が落ちてきそうな場所は通らない。
- 大雨がふった時に、大きな木や石が流れてくる場所や、水かさが増える川を知っている。
- 登下校路沿いに、ブロック塀や自動販売機、たおれそうな古い家がある場所を知っている。

#### 【ひなん】

- すぐにひなんできるように、水や食べ物を準備している。
- 冬や夜に地震が発生しても、寒さや暗さは大丈夫だ。
- 家族みんなで、地震や大雨の時に、どこに逃げるか話したことがある。

#### 【助けあい】

- 大きな地震が起こって、家がこわれたり、水や電気が使えなくなっても、困っている人がいたら、できることをお手伝いするつもりだ。



じしんさいがい いぬ かぞく たいせつ まち  
地震災害から生き抜き、家族や大切な人を守る

# た ストーリー

## はじめに

長野県では、ある地震が起こったら、人がどれだけなくなったり、けがをしたりするか、建物がどれだけたおれるか、どれだけの間、電気や水道が使えなくなるかといったことを皆さんに示しています。これは、皆さんをこわがらせることが目的ではなく、いろいろな人たちといっしょに地震に強いまち・いえ・ひとを作ることが目的です。

自分には関係ないと思わず、いざという時に備えて、皆さんも、自分や家族、大切な人を地震から守るためにできることがないか、考えてみて下さい。

## 『わたしのストーリー』とは

『わたしのストーリー』とは、自分や家族、大切な人がよくいる場所（友だちの家や学校など）で地震が発生した場合に何が起るかを文章やイラストにしたものを指しています。

『わたしのストーリー』では、今、大規模地震が発生した場合に起こりそうな出来事だけでなく、被害を受けないようにするために、どう行動するか、また行動した結果、どんな未来が訪れるかについても想像（創造）することができます。

皆さん一人ひとりが、地震を正しくおそれ、そして自分や家族、大切な人の命や財産を守るためにどう行動すればよいかを考えるきっかけにして下さい。

設問は全部で2つです。それぞれについて、皆さん自身の暮らしや大切な人の顔を思い浮かべながら、被害想定公表資料を見て、設問に答えていって下さい。

① あなたの暮らす地域（自宅や学校など）に最も大きな影響を及ぼす地震は何ですか。その地震が発生すると震度はいくつになると想定されていますか。

\_\_\_\_\_の地震が発生すると

私が\_\_\_\_\_すんでいる地域で予測される震度は\_\_\_\_\_です。

私の\_\_\_\_\_学校で予測される震度は\_\_\_\_\_です。

\_\_\_\_\_（私にとって大切な場所）で予測される震度は\_\_\_\_\_です。

震度を調べた場所のうち、ひとつを選んで下さい。

その建物（自宅や学校、大切な人の家など）は\_\_\_\_\_年に建てられた建物です。

地震に { 強い・弱い・強いかわからない } 建物です。

【その建物の図面やイラストを書いてみよう。写真をはってもいいよ。】

この建物は \_\_\_\_\_ です。

家の間取りや家具の配置が分かると good!!



② その地震が発生すると、あなたや大切な人の身に何が起こりそうですか。  
あぶない場合は、そうならないためにどうしますか。

【このままではどうなる】 (何が起こりそう?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【わたしはこうする!】 (こうしたら、どう変わる?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

こうひょう  
【講評】

.....

.....

.....

# 記入例 1

① あなたの暮らす地域（自宅や学校など）に最も大きな影響を及ぼす地震は何ですか。その地震が発生すると震度はいくつになると想定されていますか。

長野盆地西縁断層帯の地震が発生すると

私が暮らしている地域で予測される震度は 6強 です。

私の学校で予測される震度は 6弱 です。

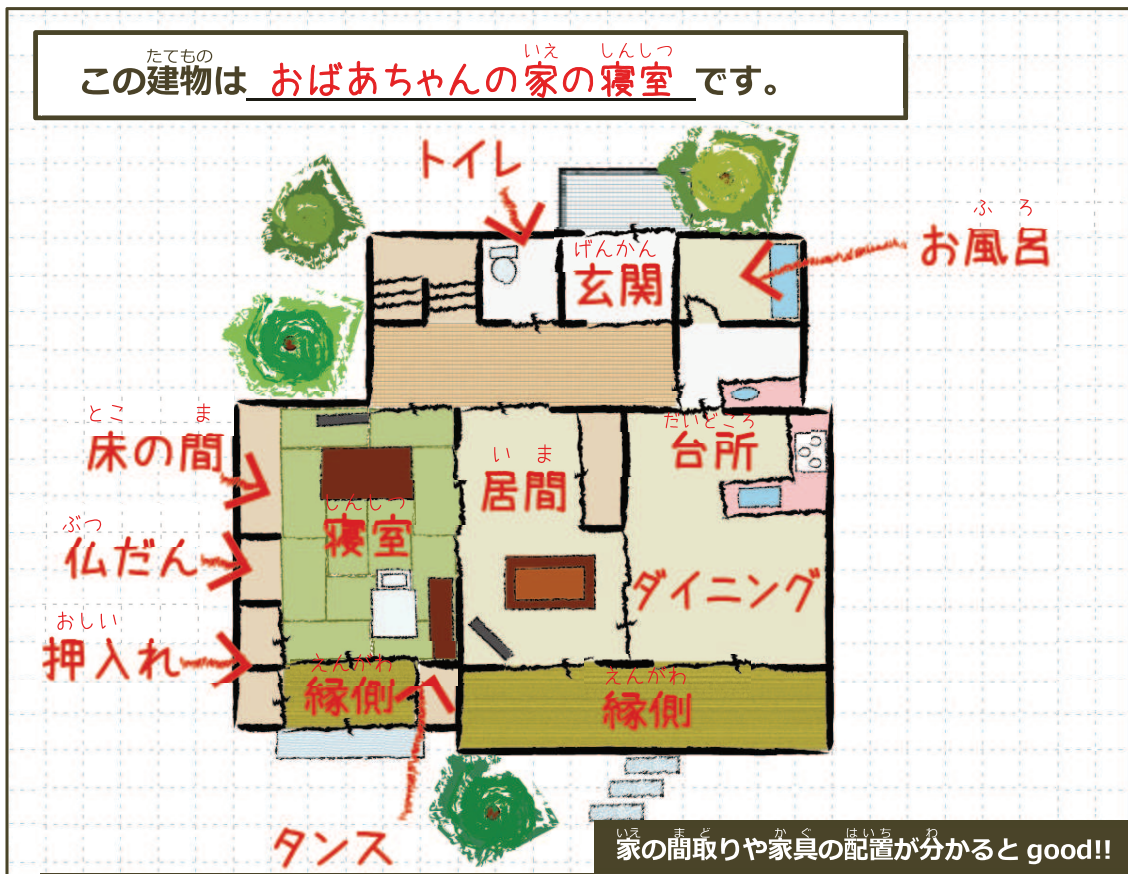
おばあちゃんの家（私にとって大切な場所）で予測される震度は 6弱 です。

震度を調べた場所のうち、ひとつを選んで下さい。

その建物（自宅や学校、大切な人の家など）は 1950 年に建てられた建物です。

地震に { 強い・弱い 強いかわからない } 建物です。

【その建物の図面やイラストを書いてみよう。写真をはってもいいよ。】



② その地震が発生すると、あなたや大切な人の身に何が起こりそうですか。  
あぶない場合は、そうならないためにどうしますか。

【このままではどうなる】 (何が起こりそう?)

- 古い家なので、大きなゆれでたおれないか心配。かべが変形して、ドアや窓も開かなくなるかもしれない。
- 電気や水は止まって、使えなくなると思う。
- おばあちゃんが料理をしている時に地震が起こると、熱湯をかぶったり、火事が起こったりするかもしれない。でもいつもお風呂に水を残してあるので、火事が起こってもその水で消せると思う。
- 家の裏山がくずれないか心配。大雨の時に少し石が落ちてきている。
- おばあちゃんの家には畑があるので、お店がつぶれても食べ物には困らないと思う。
- 仏だんのろうそくがたおれて、火事が起こるかもしれない。
- おばあちゃんの家から近くの避難所に行くまでの間の道は、急ながけの横を通るので、土砂くずれが起きたら、通れなくなるかもしれない。

【わたしはこうする!】 (こうしたら、どう変わる?)

- 地震が起こった時に、すぐにおばあちゃんと連絡ができるように、伝言ダイヤルのやり方を勉強する。
- おばあちゃんの家が地震のゆれでもつぶれないかどうか調べてもらう。
- あぶない場合は、対策をしてもらう。
- おばあちゃんの家から避難所に行くまでの間で、あぶないところがどこにあるかを調べる。
- これをやったら、地震で家がこわれず、おばあちゃんはケガをしないでよくなる。
- 土砂くずれにまきこまれなくなる。

こうひょう  
【講評】

## 記入例 2

① あなたの暮らす地域（自宅や学校など）に最も大きな影響を及ぼす地震は何ですか。その地震が発生すると震度はいくつになると想定されていますか。

いとすずだんそうたい  
系静断層帯 の地震が発生すると

わたし  
私が暮らしている地域で予測される震度は 6強 です。

わたし がっこう  
私の学校で予測される震度は 7 です。

シロ(犬)の小屋 (私にとって大切な場所) で予測される震度は 6強 です。

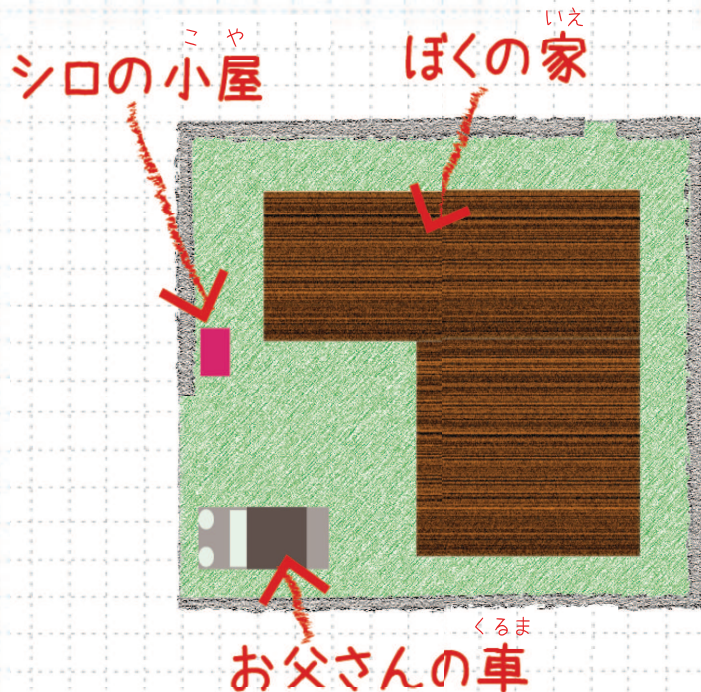
震度を調べた場所のうち、ひとつを選んで下さい。

その建物（自宅や学校、大切な人の家など）は 2012 年に建てられた建物です。

地震に { 強い ・ 弱い ・ 強いかわからないか弱いかわからない } 建物です。

【その建物の図面やイラストを書いてみよう。写真をはってもいいよ。】

この建物は シロの小屋 です。



家の間取りや家具の配置が分かって good!!



② その地震が発生すると、あなたや大切な人の身に何が起こりそうですか。  
あぶない場合は、そうならないためにどうしますか。

【このままではどうなる】 (何が起こりそう?)

- シロの小屋は地震でつぶれることはないと思うけど、ぼくの家がたおれたら、シロの小屋が下敷きになってしまうと思う。
- ヘイも地震でたおれるかもしれない。
- ぼくが学校に行っていて、お父さんもお母さんも仕事に行っていたら、シロは一匹で身動きが取れなくなってしまうかもしれない。
- ぼくの家がくずれてみんながケガをした時に、シロが無事だったら、たぶん家族を助けようとしてくれるかもしれない。

【わたしはこうする!】 (こうしたら、どう変わる?)

- ぼくの家やブロックがたおれても、小屋にかぶさらないように、シロの小屋の場所を動かす。
- ぼくの家が地震に強い家かどうか調べてもらう。地震に弱い家なら、たおれないように工事をしてもらう。
- シロのえさをいつもより多めに買って、貯めておく。
- シロもぼくも地震でケガをしなかったら、周りの家でくずれたところがあれば一緒に中に埋まっているかもしれない人を助けに行く。

こうひょう  
【講評】

### 記入例 3

① あなたの暮らす地域（自宅や学校など）に最も大きな影響を及ぼす地震は何ですか。その地震が発生すると震度はいくつになると想定されていますか。

私の住む市の真下の断層の地震が発生すると

私がすんでいる地域で予測される震度は 6強 です。

私の学校で予測される震度は 5強 です。

ゆきちゃんの家（私にとって大切な場所）で予測される震度は 6弱 です。

震度を調べた場所のうち、ひとつを選んで下さい。

その建物（自宅や学校、大切な人の家など）は 2005 年に建てられた建物です。

地震に { 強い・弱い・強いか弱いかわからない } 建物です。

【その建物の図面やイラストを書いてみよう。写真をはってもいいよ。】

この建物は わたしの家(マンションの7階) です。



家の間取りや家具の配置が分かって good!!

② その地震が発生すると、あなたや大切な人の身に何が起こりそうですか。  
あぶない場合は、そうならないためにどうしますか。

【このままではどうなる】 (何が起こりそう?)

- お父さんは「大きな地震なんて来ない」と言っていたけれど、もし来たら棚とか本がたおれてくるかもしれません。
- 高いところに住んでいるので、ゆれが大きくなるという話をききました。
- ゆきちゃんのお母さんが、ゆきちゃんのマンションは固い地盤の上
- に建っているので、あまりゆれないと言っていました。
- 電気が止まると、エレベータが使えなくなるかもしれません。
- 玄関のオートロックのドアが、電気が止まるとどうなるのか分からない。
- お父さんが集めているグラスが地震で割れてしまうかもしれません。

【わたしはこうする!】 (こうしたら、どう変わる?)

- エレベータが使えなくなっても、階段の上り下りが楽にできるように、家族みんなで毎週水曜日はエレベータを使わない日に決めました。
- お父さんと一緒に、マンションの地震の備えについて、工事した人や管理している人に聞きに行きます。
- ねている時に私の方にたおれてきそうな所や、たおれたらドアをふさいでしまいそうな所には、家具とかを置かないようにします。

こうひょう  
【講評】

あなたは、災害が起きても生き抜けますか？  
家族や大切な人を守ることはできますか？

平成27年3月 長野県危機管理部危機管理防災課  
地震対策強化(被害想定策定)事業