

「いのちの体験教室®」入門編 テキスト



制作 一般社団法人いのちを守る at プロジェクト JAPAN

「いのちの体験教室®」テキスト 2025 年受講者用

このテキストの目的は、

大災害特に予測が出来ない大地震から、
私たちのたいせつな「いのちを守り、生き抜くこと」
大切な自らのいのちを守り、守った「いのち」で
大切な人、愛する人、家族の「いのち」を守るため

今備えるべきものと具体的ないのちを守る術を確認して頂きたい。
社内での避難生活が数日に及んだ場合、通勤中、移動中に大地震が来た場合の行動などについても、
ご家庭内で今のうちによく話し合っておいてほしい。

目次

第1章 いのちを守る@防災3ポイントレッスン

- ・「3つのW」とは、「What」「When」「Where」の頭文字
- ・「知識」「体験」「物資」のバランス
- ・3つ目の視点は、「いのちを守る3つのステップ」 情報収集・意思決定・行動

第2章 都市型防災セミナー講義録

- ・「いのちを守るポイント」を確認してみよう
- ・この街に潜むリスクは？
- ・危険は家の中にある
- ・防災家族会議のすすめ
- ・非常時用常時携帯パッケージ
- ・いのちを守る防災@3つのパッケージ
- ・いのちを守るタイムライン

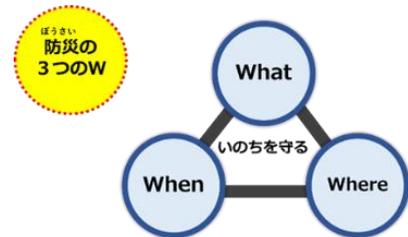
第3章 帰ったらやっておこう

1章 いのちを守る@防災3ポイントレッスン

大災害からいのちを守る確率を1%でもいいから、積み上げていくために
いのちを守る防災的視点、「いのちを守る防災3ポイントレッスン」を学んでいきましょう。

■ 「3つのW」とは、「What」「When」「Where」の頭文字を取ったものです。

まず「What」は、「どんな災害に備えるのか」ということ。
「地震」「台風」「火災」「竜巻」「洪水」などでは、
対処の方法が全く違います。



地震以外は、既にかなり高確率で災害発生の予測ができます。
その予測情報に基づき、事前に行動選択を見出し、
実際のリスク回避行動を行うことが可能となっています。

目の前に見えるリスクを過小評価して、
準備を怠る、リスク回避行動をとらない、これは、人災と言ってい良いともいます。

次に「When」は、災害が「いつ起きるか」ということです。
いつ被災するかによって、自分の隣にいる人は変わるので、できることも、やるべきことも変わってきます。

そして「Where」被災した場所がどんな所かということか。
まず調べておきたいのが、自分がいる場所の危険度です。
災害ごとの危険度を知らせる「ハザードマップ」が作成されています。
ぜひ確認して下さい。



■ 「知識」、「体験」、「物資」のバランス

つぎは、被災現場で大切ないのちを守るためには、「知識」、「体験」、「物資」のバランスが重要です。

まず初めに「知識」、防災に関連する特別な知識は役に立ちますが、いのちを守る知識とは私たちが生まれ
てから、今日までの経験、学校や遊びを通じて学んだこと全です。

2つ目は、「体験（訓練）」です。

発災時、それらが活用できるかという、多くの場合 NO です。

パニックになり、何も考えられない、知識（情報）をどう使ってよいか、わからなくなる。

リアルな訓練や机上の防災シミュレーション「**防災リスクサーバイゲーム**」防災脳内訓練を通じて、いのちを守る想像力を養い生き抜くための選択肢を瞬時に頭に描けるように本番に備えます。

3つ目は、「**物資（いのちを守る武器）**」実際に何を備(そな)え、どこに、どのように準備しておくかです。備えがなければ、素手でいのちを守れません。

■ 3つ目の視点は、「いのちを守る3つのステップ」です。

「いのちを守る」ためには、状況に応じた適切な判断と、迅速な行動が必要です。適切な判断をする上で必須なのは、「情報」です。



情報には2つの種類があります。

1つは災害発生前に持っている情報。

2つ目は、その情報を使って目の前の状況から切り出した生き抜くための情報です。

災害時は、この「**情報収集**」→「**意志決定(判断)**」→「**迅速な行動**」のステップを、状況の変化に応じてPDCAのように繰り返す必要があります。

目的 「いのちを守ること」

備えるべき脅威の正体は？

巨大なエネルギー
直下、震源が近い
被害は広域に及ぶ

発災！

発災の瞬間に
いのちを守らなければ、
次の日も、一週間後も、一か月後もない

多くの人々の中で孤立する
・公助、共助の手はすぐには届かない
・複合災害
倒壊・火災・津波・液状化・土砂崩れ・台風
洪水・猛暑・大雪・害虫・犯罪・同時多発

どこにいるのかによって
対処方法が変わります。

大きなWhere
地区の場所、海の近くか山の上か、
学校、会社、乗り物で移動中か。

小さなWhere
部屋のどこなのか、建物の何層なのか、
その場所を襲う脅威は？

すぐにできる対処
長く通す自宅や職場から見なおしましょう。
寝室やリビングは整理して安全地帯に。

What
何に備えるの？

When
いつ被災するの？

Where
どこで被災するの？

発災！！
その時

時間によってそばにいる人
顔ぶれが変わります。 だれと被災するの？
一人？ 知らない人と？
顔見知りと？
大切な人愛する人と？
大切な人と離れなければならない時
たよりになる人は
降ってきません。
その時、何ができて
何ができないのか。

必ず再会するために

発災直後からの3つのステップ

時間と共に状況は変化！
生き残った いのちを
どうやって救くか
意思決定！ 迅速な行動！
考え続ける！！

気を抜くことは、出来ない。

情報収集
ラジオやネット
目の前の光景から
新しい情報を
取り取る

意思決定
一度決めたことに
こだわらず、
変化に対応する

迅速な行動
1分1秒を争います。
パニックにならずに
行動する

第2章 都市型防災セミナー講義録

このテキストは、首都圏のベッタウンと呼ばれる住宅地域の方々からの
ご依頼で毎年実施している「都市型防災セミナー」の講義内容をまとめたものです。

複合化する自絡災害に対処しなければならない私たちですが、
このテキストでは、発災を予期できない大地震がきっかけで引き起こされる災害に対して、
如何に大切な「いのちを守る」ことが出来るかという視点で学んで参りましょう。

【いのちを守るポイント】を確認してみよう。

- ・こんな地域で、どの様な課題があるのか
- ・どの様に対処していけばいいのか



この街に潜むリスクは？

このセミナー会場の海拔は、65m。山を切り開いて造成されたニュータウン
津波も、山崩れの恐れもない。

但し、地震発時には擁壁の崩壊、ブロック塀倒壊の可能性はあり、
豪雨の際は漫水の恐れのある地区である。

道路は、比較的広いので避難経路の確保もしやすいように思う。
この街に関しては倒壊や火災についての危険度は低い。
火災については、風向きや強さにもよるので一概には言えないが、
いわゆる木造密集地域ではないので、比較的安心な街だと言える。
ただ、何が起こるか分からないのが災害だ。防災意識を高めておくことはとても大切。

『想定内は事故、想定外が災害』と認識すべきだ。

ハザードマップで私たちの街の見え隠れする災害時におけるリスクを
確認しておきましょう。
この中での被害想定は、前提条件が揃ってしまえば必ず起きてしまう
被害を表していると考え、また、その被害規模は、最悪の状況ではなく
最低限、起こりうる状況だと考えて備えることが重要だと考えましょう。

危険は家の中にある

転倒防止具の設置、ガラスの飛散防止などが大事だが

先ず何よりも物を「捨てる、あげる、売る」などして、家の中のものを少なくすることが大切。

胸より下の家具などを活用することで、高い位置からの物の落下を避け、仮にその家具が倒れても低ければ、身体全体が押しつぶされる危険が減る。

転倒防止具などで、倒れるタイミングを数秒でも遅らせることが出来れば、そのわずかな隙により安全なところへ移動することができる。

家族防災会議のすすめ

災害時の連絡方法を家族で話し合っておくことが大切で待ち合わせ場所は、順番に少なくとも3か所くらいを約束し、待ち合わせの時間も決めておく、待ち続けることで体力を消耗してしまうことを防ぐ。

決めた待ち合わせ場所と時間「例:朝10時から30分、会えなければ、次の日の同じ時間に同じ場所で」と具体的に決めておくことが大切です。

被災地では安否確認や救助のふりをして、留守を確かめて泥棒に入る事件が多く報告されている。

家を離れるときに居場所を書き残すことは、留守を知らせることになるので要注意です。

家族だけがわかるような暗号にする工夫も大事です。

自宅の被害が少なかった人が、厚意で他人を家に招きいれたら被害に遭ってしまったという悲しい事例もあります。

共助は大切ですが、不用意に他人を家の中に入れないこと。

非常時用常時携帯パッケージ

外出時の防災アイテム

出かけることが多い人が、先ず用意しておきたいアイテム

自然災害だけでなく、非常時に自身を守るために
常時携帯しておくべきものを「**非常時用常時携帯パッケージ**」と呼んでいる。

欠かせない 3 アイテム

年齢、性別、活動方法、活動の地域によって内舎が異なる部分もあるが、
共通して絶対に身に付けてほしいアイテムは次の通り。

靴が変わっても、インナーパッグに詰め込んでおいて、
インナーパッグに詰め替えるようにしましょう。

具体的な常時携帯用の防災アイテムとは

① 小型 LED ライト

光の備え→100 円で売っているキーホルダー型懐中電灯が安くて役に立ちます。
手を離しても点灯しているものが更に便利です。

② 体温維持用サバイバルシート（体温調整シート）

体温維持の備えー サバイバルアルミシート
夏の遮熱、冬の保温に必須！

③ 非常用トイレ

トイレの備え→ 簡号トイレ。女子は必ず 1 個は持ち歩く。
他険な場所に行かずに安全な場所でトイレを済ませる。



講師は小さなポーチを常時携帯している。

LED ライト・体温調整シート・非常用トイレ・痛み止め薬・アルコールスプレー・絆創膏・多用途ナイフ・
マスク・小型ラジオ・キシリトールガム。使い捨てフォーク・箸） などを入れている。
寝ている時でもすぐに持ち出せる場所に置いておく！（枕元など）

高価なものではなくても 100 円ショップで買えるものも多いので、
小さくて軽いものを選ぶことが大事だ。講師の携帯ポーチの重さは 300 g 程度

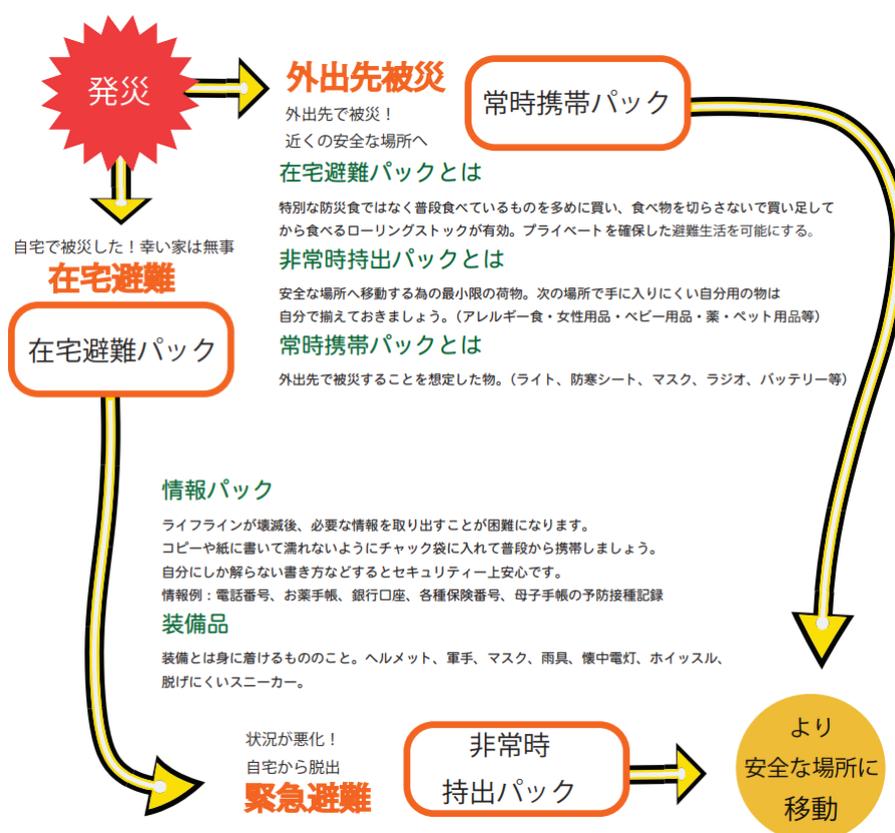
非常時持ち出しパッケージ（非常用持ち出し袋）を用意している人も多いようだが
重量についてよく考えてほしい。

坂の多いこの街では 3~4 キロ（2 L のペットボトル 2 本）が適当だと思う。

持ち出し袋は自宅に置いている人がほとんどなので、
出先で被災した時には、使うことが出来ないことも意識してほしい。
外出先での、いのちを守る武器を詰めた、
非常時用常時携帯パッケージ（防災ポーチなど）を作っておこう！

いのちを守る@3つのパッケージ（備蓄のまとめ）

非常持ち出し袋を作ったから安心！ と思っていませんか？
備えは使うシチュエーションに合わせて3つに分けて考えよう！



常時携帯パック（非常時常時携帯パッケージ）

外出中にも被災する可能性があります

昼でも建物内は真っ暗なエリアもある。LED 小型ライトは、肌身離さず持ち歩く！

在宅避難パック（ローリングストック）

家が無事であれば在宅避難をお勧め。ローリングストックが大活躍。

家の周囲への警戒は怠らない。

非常持出パック（非常袋）

家も駄目な場合「より安全な場所へ」移動する為に必要な物だけを入れる
安全な場所とは、避難所。避難場所とは限りません！

日常備蓄のすすめ

特別な防災品というよりは日常使っているものを
使い切ってから買いにゆくのではなく、常に余分に買い置さるように心懸ける

わが家の冷蔵庫は近所のスーパー（コンビニ）と便利な生活をしていると
地震等がおさまって買いに行っても棚は空っぽということになる。

少し落ち着いで腹こしらえという時に、
家族の誰でも手軽に利用できるように水や火を使わずに済む食品があると助かる。
パンやビスケットは水分なしでは、飲み込みにくいので、
ビタミンやミネラル入りのゼリー状のパックされた物がお勧め。

支援物資として届く可能性のあるおにぎりは、
保管や運搬の状況をよく確かめることが大切、
人の手で作ったものはかかわった人が多いほど、

また時間が経過するほど、ばい菌も増えることを覚えておこう。
工場などでバックされたものでも、運搬や保管方法も確かめたい。

被災地域の広さと支援

熊本地震では、被災範囲が狭く近くに自衛隊の基地もあったので
救助が迅速に行われたようだが、
この街に支援の手がすぐに来ることはあまり期待しない方がよい。

この街の場合は避難所での集団生活とつよりは、
個人宅（在宅避難）での生活が中心になると思われるが
避難所では寒い時には感染症やインフルエンザ、暑いときには食中毒の危険性が高まる。

注）新型コロナウイルス感染拡大前の記述

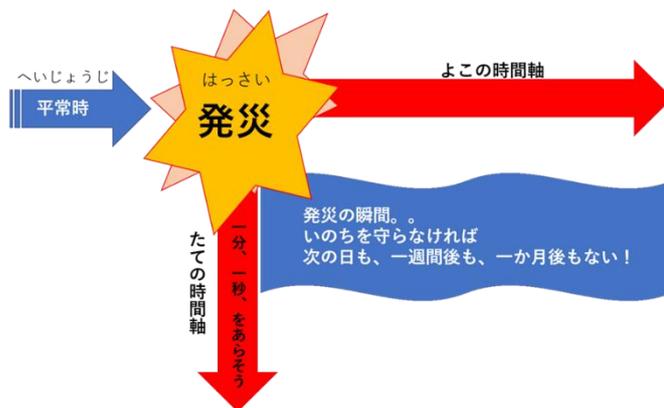
いのちを守るタイムライン（ディスカッションタイム）

最後に受講者の皆さんでグループディスカッションをしました。

発災時、どこにいるか？

地震が起るその瞬間、いのちを守る為に何ができるのか？

時間の経過とともに何をするか、いのちを次に繋いでいくための翌朝、数日後の具体的な行動について話し合いをした。



地震発生直後を生き抜くために
時間軸の視点

防災、特に大地震への対応は、発災ゆれているその瞬間、とその直後にどんな対応が出来たかで結果が大きく分かれてしまいます。

何より大切なのはまず、自分の「いのち」を自分で守ること
自分の「いのち」が、守れなくては、
大切な人、愛する人、家族のいのちを守ることはできない。

発災の直後について、いのちを守る為のより具体的な想像力を持つことが大事

今、想像出来なければ、発災その瞬間、本番で十分な選択肢を見出すことは出来ないのではないか、

災害に対し謙虚な学びを続ける事が必要だと思う。

第3章 帰ったらやっておこう



フォローアップシート「帰ったらやっておこう！」

情報の備え → 家族防災会議を行う	チェック
「3つのW」何に備えるのかを明確にする為に、ハザードマップでロケーションリスクを確認する。 → 自宅周辺、職場・学校周辺、移動区間等	
我が家の安全マップを作成し、家の中でどこが一番危ないかを確認する。 ※セーフティーゾーンの確保	
家族分の避難カードを作成する。 → 連絡先、いのちを守る各種ナンバーの控え（情報シート）	
お互いの安否の確認手段を3つ以上決め、実際に試してみる。 → LINEの位置情報発信機能など	
避難場所、避難所までのルートを複数確認する。 → 自宅周辺の情報「徒歩で迅速に避難できる場所へは？」	
家族の集合場所を具体的に3つ以上決める。 → 場所と時間 ※二次災害に遭わないために	
家族の所属先の災害時対応ルールを確認し情報を共有する。	
家族防災デーなどを設定し定期的に意識を高める。 → 例えば 「家族防災焼肉会議」	

モノの備え → ローリングストック、非常時持ち出し袋、非常時常用携帯に入れる防災製品	チェック
非常時持ち出し袋を準備し、中身を用意する。また、袋の置き場所を明確する → 重要：情報シート	
ローリングストック（流通備蓄）の対象品目、利用のルールを決め管理スケジュールを決める。	
防災備蓄食、水、ホットンバック等の加熱調理セットを準備し、実際に調理して食べてみる。	
装備品として、情報収集用のラジオ、防寒対策用品、薬品、救助工具等を用意し実際に使ってみる。	
退避経路確保用のライト、スニーカー、手投げ消火弾、マスク、軍手、を用意する。	
外出時に常時携帯する防災アイテム → 「体温コントロールシート、小型LEDライト、携帯のバッテリー、情報シート等」を揃える。	

家具等の備え	チェック
我が家の防災危険度マップを作成し自宅に潜むリスクを洗い出す。 → 具体的な対策プランの立案	
屋内からの退避経路を妨げるものがないか確認する → 倒れそうな家具・家電を確認し、家具・家電を固定する。	
引き出しや観音開きの扉にストッパーをつける。 → 冷蔵庫に潜むリスクは横綱級！	
寝室の窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。	
寝室や出入り口の家具の置き場を考え、必要があれば変更する。（家具等設置レイアウトの点検）	
就寝中の災害に備え、枕元に懐中電灯とかかとの有る靴を用意する。	

目的は、いのちを守ること

災害は、繰り返される。
しかし、これは、歴史ではない。
言い方は、適切ではないかもしれませんが、私たちは、多くのかけがえのない「いのち」とひきかえに私たちの大事な「いのち」を守るすべを手に入れることができていると思います。

その意味で、私たちは、自らの「いのち」を守り、守った「いのち」で、愛するひと、大切な人の「いのち」を守らなければならない。

幸いにも私たちが元氣な間に、大きな災害が起こらなかつたとしても、私たちの未来の子どもたち、孫たちの世代では、必ずそれは来てしまうでしょう。

私たちは、「いのち」の大切さに深く気づき、「いのち」を守るすべを学び、これを次の世代に伝える義務があるとおもいます。



高貝 正芳

いのちを守る防災プロジェクト実行委員会 会長
いのちを守る@プロジェクトJAPAN 代表理事
公益財団法人文化科学教育研究会 評議員

■お問合せ先
〒329-3225
栃木県那須郡那須町豊原丙4815 ぼうさい村
一般社団法人 いのちを守るatプロジェクトJAPAN



【メモ】



制作 一般社団法人いのちを守る at プロジェクト JAPAN
※複製及び転載を禁じます。