



過去の災害から学ぶ防災（こども向け）  
知って 備えて 行動する  
防災ワークブック

令和8年（2026年）3月

発行：内閣府（防災担当）

住所：〒100-8914 東京都千代田区永田町1-6-1

中央合同庁舎第8号館

TEL：03-5253-2111（大代表）

本教材は内閣府による令和7年度「実践的な防災行動推進に資する災害の記録・課題・教訓の継承等に関する調査・分析業務」において作成したものです。教材の制作方針については調査研究報告書にまとめているのでご参照ください。<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/kyouzai/index.html>

内閣府 防災情報のページ  
<https://www.bousai.go.jp>



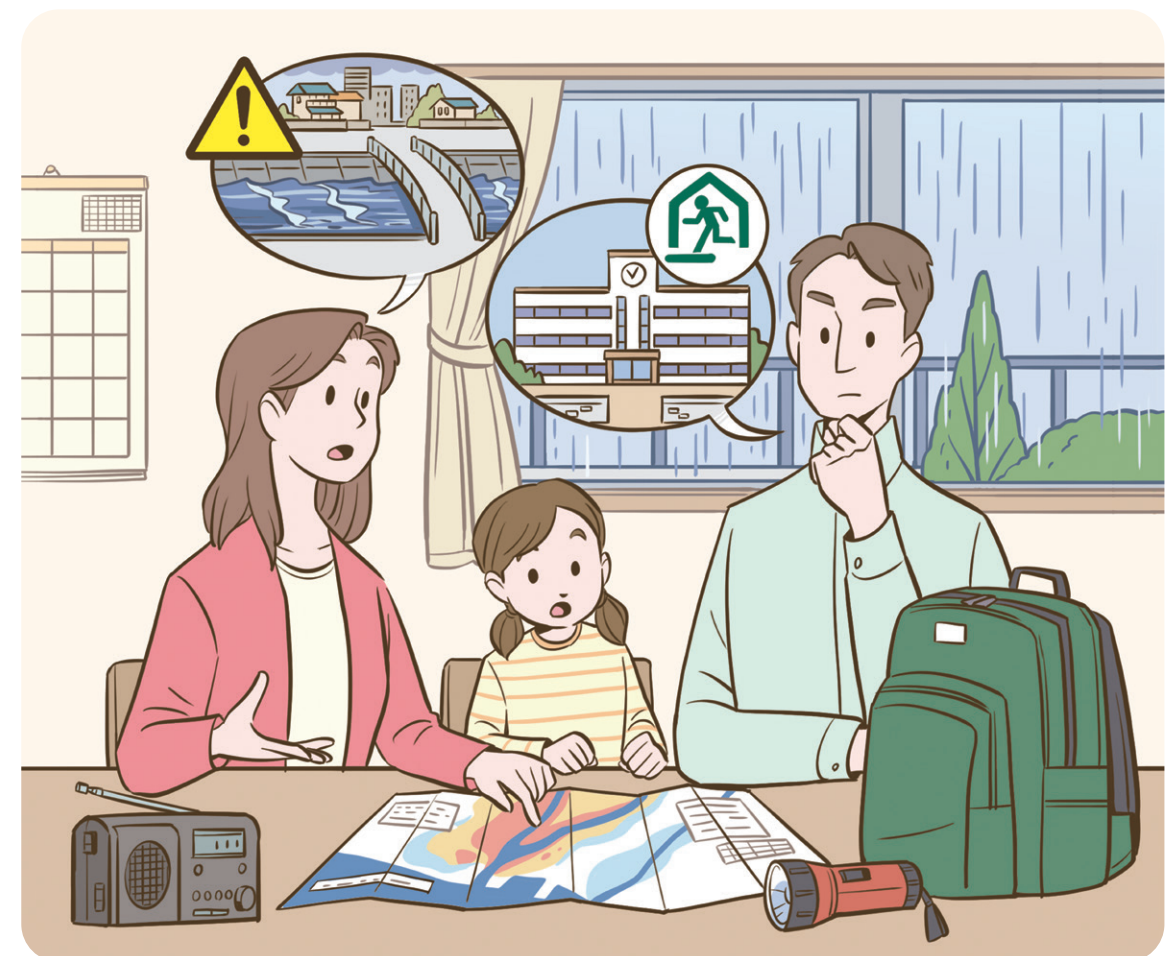
それは防災なんです で検索



過去の災害から学ぶ防災

こども向け

知って 備えて 行動する  
防災ワークブック



内閣府（防災担当）

## はじめに

### 防災について学ぶ小中学生のみなさんへ

日本は、地震や大雨などによる「自然災害」がとても多い国です。

昔起こった災害では、多くの人困ったり、悲しい思いをしたりしました。

でも、そこには「命を守るための大切なヒント」がたくさん残されています。

過去の災害を知り、そのことを活かしこれからに備えることが大切です。

この本では、災害が起こる前に「何に備えればいいのか」、  
そして災害が起こった時に「どう動けばいいか」を学びます。

第1章では、実際に手を動かして考える「ワーク」をします。

第2章では、昔起こった災害のお話を詳しく読みます。

2つの章をあわせて読んで、学んだことを自分のものにしましょう。

災害は、いつ起こるかわかりません。

でも、備えることは今すぐ始められます。

あなたと大切な家族、友だちの命を守るために、

この本をたくさん使ってください。

地域において防災教育を実践する大人の皆様へ

本教材は、児童館や学童保育、公民館や地域の集会場など、小中学生を対象にした、地域における防災教育の実践現場（防災学習会、ワークショップなど）で使用していただくことを想定しています。

第1章のワークではこどもたちと話し合いながら、第2章の事例からは災害時の行動を教訓として学びながら、こどもたちが防災を「自分事」としてとらえられるよう、この教材を防災教育の実践の中で役立ててください。

## もくじ

### 第1章

### 昔の教えを生かして自分で動こう

■ 災害について知ろう ..... P.04～06

- いろいろな自然災害
- 街に残された災害の記録

■ 命を守るために私たちができること ..... P.07

■ 自分の身を守るために、今できることをしよう ..... P.08～13

- 命を守るためにできること 家族と話し合っ大切な約束事を決めよう
- 命を守るためにできること 防災リュックを用意しよう
- 命を守るためにできること 家にある備蓄品を確認しよう
- 命を守るためにできること ハザードマップを確認しよう

### 第2章

### 昔の災害を詳しく知る

■ 地震 ..... P.14～19

- 事例 01 1923年 関東大震災
- 事例 02 1995年 阪神・淡路大震災
- 事例 03 2004年 新潟県中越地震
- 事例 04 2011年 東日本大震災
- 事例 05 2016年 熊本地震
- 事例 06 2024年 能登半島地震

■ 風水害 ..... P.20～22

- 事例 07 1947年 カスリーン台風
- 事例 08 2017年 九州北部豪雨
- 事例 09 2018年 西日本豪雨

■ 火山災害 ..... P.23

- 事例 10 2014年 御嶽山噴火

# 災害について知ろう

## いろいろな自然災害

日本では地震や津波、大雨、火山の噴火など、さまざまな自然現象があり、時にそれらが大きな被害を引き起こすことがあります。これらの自然災害のとくちょうを知ることとは、自分や家族の命を守るために大切です。しっかり学んでおきましょう。

### 地震・津波

内閣府 防災情報のページにアクセスします

地震



津波



#### 1. 地震

地震はいつ起こるかわかりません。揺れや速報に気づいたら、あわてず身を守りましょう。頑丈な建物では、丈夫な机の下など、安全な場所で頭を守ります。外では看板の落下や壁が倒れることに注意し、落ちてくるものや倒れてくるものがない安全な場所に落ち着いて移動してください。



#### 過去の災害 ▶ 第2章

- P14 関東大震災
- P15 阪神・淡路大震災
- P16 新潟県中越地震
- P17 東日本大震災
- P18 熊本地震
- P19 能登半島地震

#### 2. 津波被害

津波は建物や人を押し流すとても危険な波です。津波が陸へ届くスピードはとても速く、あとからさらに高い波が来ることもあります。海の近くで強い揺れを感じたら、津波のおそれがあります。警報を待つのではなく、すぐにできるだけ高い場所や津波避難ビルに逃げましょう。決して海の様子を見に行ったり、いったん家に戻ったりしてはいけません。津波は何回も来る可能性があります。安全が確認されるまで戻らないことが大切です。



- 過去の災害 ▶ 第2章
- P17 東日本大震災

### 風水害

#### 1. 暴風

暴風では、飛ばされた物でけがをしたり、停電することがあります。風が強くなる前に、外にある物を片付けて、家の中へ入りましょう。風が強い間は外に出ず、窓から離れた場所で過ごします。停電に備えて、明かりやラジオも準備しておきましょう。



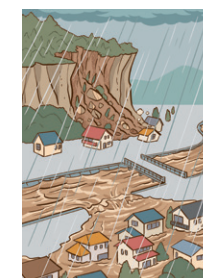
#### 2. 高潮

強い風や低い気圧等の影響により、海の水面がふだんより高くなることを「高潮」といいます。高潮警報や注意報が出たら、海岸や港には近づかず、風や雨が強くなる前に安全な場所へ避難しましょう。外が危なくなる前に、早めに避難を終えることが大切です。



#### 3. 大雨

大雨では、川の水があふれたり、低い土地が水につかったり、崖が崩れたりすることがあります。大雨で危険になるおそれのある場所にいる時は、早めに安全な場所へ避難しましょう。川や用水路、崖には近づいてはいけません。すでに外へ出るのが危ない時や、大雨で特に危険がない場所にいる時には、建物の上の階や崖・川から離れた部屋へ移動して、命を守る行動をとります。



#### 過去の災害 ▶ 第2章

- P20 カスリーン台風
- P21 九州北部豪雨
- P22 西日本豪雨

### 火山災害

#### 噴火、土石流など

火山が噴火すると、熱い灰や岩や軽石などの火山噴出物が飛んできたり川に泥が流れこんだりします。噴火警報が出たら、危険な場所には絶対に行かないでください。自治体の指示に従って、早めに避難することが大切です。火山に登る場合は、登山中の噴火に備え、避難場所を確認できる火山防災マップを準備し、必要に応じてヘルメットやゴーグルなどを装備しておくようにしましょう。登山中は、決して噴気孔や噴気地帯の窪地などの危険な場所には立ち入らないようにします。



- 過去の災害 ▶ 第2章
- P23 御嶽山噴火

## 第1章 昔の教を生かして自分で動こう

### 街に残された災害の記録

街にある災害の記録は、命を守るヒントです。昔のことを学び、わかったことを友だちや家族に伝えましょう。それが、自分やみんなの命を守る力になります。

#### ●宮城県の津波を知らせる看板

宮城県では、2011年の地震で津波がどこまで来たかを看板で示しています。本物と同じ高さを見ることで、逃げる大切さを知ってもらうためのいわば「実物大のハザードマップ」です。これを見て、みんなで命を守る備えをしましょう。



#### ●言い伝え

東北地方には「つなみてんでんこ」という教えがあります。「つなみてんでんこ」とは、津波のときはまずそれぞれがすぐに逃げて命を守る、という教えです。あとで決めておいた場所で合流できるよう、ふだんから家族で約束しておくことが大切です。

#### ●地名と災害

土地の名前は昔の人がつけた目印です。地名には、昔の地形や災害の様子が残っていることがあります。ただし、地名だけで危険かどうかは決められません。ハザードマップや地域の人の話とあわせて確かめることが大切です。

| 湿地や氾濫原を表す地名 |        | 水がたまりやすい場所を表す地名 |          | 川の合流地点を表す地名 |         |
|-------------|--------|-----------------|----------|-------------|---------|
| 語句          | 地名の例   | 語句              | 地名の例     | 語句          | 地名の例    |
| アソ          | 阿蘇・麻生  | イケ              | 溜池・池尻    | アイ          | 落合・相川   |
| カモ          | 加茂・鴨川  | カワチ             | 河内・川内    | エダ          | えだがわ・江田 |
| ツル          | 都留・鶴川  | クボ              | おおくぼ・荻窪  |             |         |
| ワダ          | わだ・十和田 | フクロ             | いけぶくろ・袋田 |             |         |

出典：国土地理院「地名と水害」より一部抜粋。川や湿地などを表す地名の一例

#### インターネットで昔の災害を調べてみよう

熊本県には、熊本県が被害にあった2016年の熊本地震や2020年7月豪雨の写真などの記録を公開している「熊本災害デジタルアーカイブ」というサイトがあります。ほかにも、石川県（令和6年能登半島地震アーカイブ）や岩手県（いわて震災津波アーカイブ）など、過去に大きな災害のあったさまざまな自治体などから、災害のデジタルアーカイブがインターネット上で公開されています。

## 命を守るために 私たちができること

災害から命を守るには「自分の生命は自分で守る」とことや「地域で助け合う」ことが大切です。いざという時に動けるように、日ごろからしっかり備えておきましょう。

### 命を守る「3つの助」を知ろう

#### 1. 「自分」で守る 自助

まずは自分の命を守ることです。地震の時に倒れてくる物からはなれたり、津波や洪水の時には高い場所へ逃げたりしましょう。食べ物や水を用意して、自分と家族を守る備えをすることも大切です。



#### 2. 「みんな」で助け合う 共助

地域の人やまわりの人と助け合うことです。「いっしょに逃げよう！」と声をかけ合います。過去の大きな地震では、倒れた家の下から助け出された人の多くが、近所の人たちに助けられました。



#### 3. 「国や町」が助ける 公助

公的機関（国や自治体、消防や警察など）が助けてくれることです。でも、大きな災害の時は、助けが必要な人が多すぎて、すぐには来られないかもしれません。だからこそ、まずは1と2の助け合いがとても大切になります。



もし災害が  
起こったら？

#### 自分で命を守るにはどうすればいいか考えてみよう

災害が起こった時、一番大切なのは「自分の生命を自分で守ること」です。具体的にどのような行動をとればいいのか、イラストを見て考えてみましょう。



地震で揺れている時



大雨が降っている時



停電した時

# 自分の身を守るために、 今できることをしよう

## 命を守るためにできること

### 家族と話し合っ大切な約束事を決めよう

大きな地震や火事が起こったらどう動く？ 家族みんなが助かるための「大切な約束」を話し合おう。決まったことは、忘れないようにメモしておきましょう。

#### 記入例

#### もしもの時の集合場所は？

- 平日：学校にいる時  
学校の「正門(校門)の前」
- 休日：家の近く ○○公園
- 水害・津波が心配な地域  
まず高い場所(○○中学校3階など)  
→安全確認後に家族で合流

#### 誰にどうやって連絡する？

- SNSがつながる場合、家族グループに「いま[場所]。けが[なし／あり]。これから[集合場所]へ行く。」の内容を送る
- SNSや電話がつかない場合、災害用伝言板、web171(インターネット)や災害用伝言ダイヤル(171)を使う

#### 過去の災害 ▶ R14

関東大震災

100年前の大きな地震では、火事や道の被害でみんなが家に帰れなくなりました。家族と「どこで会うか」を、決めておきましょう。

## 話し合っ決めたことをワークシートに記入してみよう

このワークシートを使って、地震や火事が起こる前・起こった時・その後の動きをイメージしてみましょう。書いた内容は、いざという時にすぐ動けるように、ときどき見直して家族で確認しましょう。



#### 記入例

#### ワークシート記入欄

#### 地震が起こった時はどうする？

- 家の中にいる時は、机の下に入って頭を守る
- 揺れがおさまったら、ドアを開けて出口を確保する
- 外にいる時は、ブロック塀・窓ガラスなどから離れて、ひらけた場所に避難する
- 家族とは[避難先]で集合する

#### 津波が起こった時はどうする？

- 家族を探しに行かず、まずは高いところに逃げる
- 家族とは、逃げた先の[避難場所／集合場所]で落ち合う
- 家には戻らない
- 近くの海や川を見に行かない

#### 過去の災害 ▶ R21

九州北部豪雨

この災害では「逃げる練習」が命を救いました。家族の人と訓練に参加して逃げる道を確かめましょう。

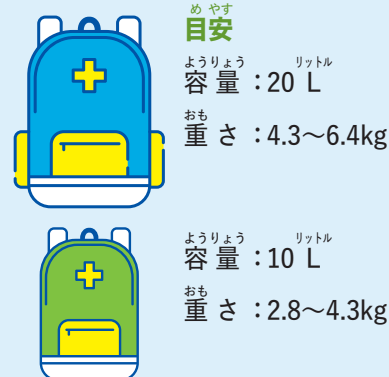
命を守るためにできること

## 防災リュックを用意しよう

避難する時、すぐに持ち出せる準備はできていますか？

必要なものをリュックにまとめておきましょう。

持ち運べる重さは、こどもは6kgが目安です。非常用持ち出し袋を準備したら、実際に持ってみて、持ち運べる重さが確認しましょう。



からだを守る物

- ☒ 飲料水
- ☐ 保存食
- ☐ 服・下着
- ☐ けい帯トイレ
- ☐ マスク
- ☐ 救急用品
- ☐ 常備薬(いつもの薬)



逃げるための物

- ☐ リュック
  - ポイント 持ち運びには、両手が自由に使えるリュックがおすすめです。肩ひもが太く肩に食い込みにくいもの、燃えにくい素材のものを選びましょう。

- ☐ かい中電灯
- ☐ 防災ずきん
- ☐ 防災用ホイッスル
- ☐ 雨具・防寒具
- ☐ 軍手



あると安心な物

- ☐ 連絡カード
  - ポイント 名前、性別、血液型、生年月日、住所、学校名、家族の電話番号、アレルギー・病気など(あれば)を記入します。

- ☐ けい帯ラジオ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ おかし
- ☐ ビニール袋
- ☐ お金



他に必要な物を考えてメモ欄に記入しよう

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ポイント 非常用けい帯充電器や暑さ対策(乾電池式せんぷうきなど)、生理用品、めがねなど、必要な物を考えてみよう。



命を守るためにできること

## 家にある備蓄品を確認しよう

もしもの時に備えて、家にある物をチェックしてみよう！

| チェック | 品目 | 目安・内容 |
|------|----|-------|
|------|----|-------|

### 食料品 ▶ 1人×3日分

|                                     |                               |           |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 主食となるもの(レトルトご飯・パックご飯など)       | 3食分以上/人   |
|                                     | 長期保存できるもの(缶詰: 魚・肉・野菜など)       | 各種 2~3個ずつ |
|                                     | 栄養補助食品・お菓子(ようかん・ゼリー・カロリーバーなど) | 適量        |
|                                     | こども用・高齢者用の特別食                 | 必要に応じて用意  |



足りなかった物はメモ欄に記入しよう

### 水 ▶ 飲料・生活用

|  |                |                              |
|--|----------------|------------------------------|
|  | 飲料水            | 1人1日3 L × 日数分 (例: 3日で9 L /人) |
|  | 生活用水(トイレ・洗顔など) | ポリタンクなどで備蓄(家庭全体で20 L ~程度)    |



### その他の必需品

|  |                       |                          |
|--|-----------------------|--------------------------|
|  | 災害用簡易トイレ・凝固剤          | 1人1日5回×人数分×最低3日(可能なら7日分) |
|  | ヘルメット                 | 頭を守って命を守る                |
|  | 安全靴(底の厚い運動靴など)        | がれきやガラスから足を守る            |
|  | カセットコンロ(卓上コンロ・カセットガス) | 火が使えない時でも、温かい食事ができる      |
|  | ポータブル電源・ソーラーシート       | 停電時もスマホやライトが使える          |
|  | 乳児用品(粉ミルク・紙おむつ)       | 対象がいる場合は多めに              |





事例  
01

# 1923年 関東大震災

約100年前、東京などの街をおそった大きな地震と火事



発生日 ..... 1923年(大正12年) 9月1日

地震規模 ..... マグニチュード 7.9  
震度 6

主な被害地域 ..... 埼玉県、千葉県、東京都、  
神奈川県及び山梨県

- 死者・行方不明者：約10万5,000人
- 住宅の被害：約37万棟

出典：令和5年度版防災白書

どんな災害  
だった？

1 923年に起こった関東大震災は、人がたくさん住む東京などの街で発生した地震です。一番大きな被害は、火事がどんどん広がったことでした。家や食べ物が燃え、橋や鉄道が壊れたため、逃げることも外から助けを呼ぶことも難しくなりました。水道が止まって火が消せず、火事は2日近くも続きました。

わたし  
私たちができること

## 火が小さいうちに消す準備をする

人が多い町では、家が倒れることより、火が次々と広がる方が危ないことがあります。

大切なのは、火がまだ小さいうちに消す「初期消火」です。家や学校のどこに消火器があるか確かめて、使い方も知っておきましょう。自分たちで火を消す準備をすることが、みんなの命を守ることに繋がります。



## 家に帰れなくなった時の ことを話し合おう

大きな地震が起こると、電車やバスが止まり、道や橋も壊れて通れなくなるかもしれません。家へ帰れなかった場合に備えて、家族とどう連絡をとるか、どこで待ち合わせるかを話し合っておくことが大切です。また、いざという時のために、ふだんからかんたんな防災グッズ（モバイルバッテリーやおかしなど）をかばんに入れておくことも大切です。



事例  
02

# 1995年 阪神・淡路大震災

兵庫・大阪の広い範囲をおそった大地震



発生日 ..... 1995年(平成7年) 1月17日

地震規模 ..... マグニチュード 7.3  
震度 7

- 死者：6,434人
- 住宅の被害：約52万棟
- その他の建物の被害：約5,800棟

出典：平成22年度版防災白書、阪神・淡路大震災教訓情報資料集(内閣府)

どんな災害  
だった？

阪神・淡路大震災では、倒れた家から多くの人を救い出したのは、近くに住む家族や近所の人たちでした。消防署の人がすぐに助けに来られない場合でも、地域のみんなで協力したことが、たくさんの命を救う大きな力となったことがわかっています。また、この地震では全国から130万人ものボランティアが駆けつけ、がれきの片付けや被災者の心のケアで大きな貢献をもたらしました。このことから、1995年は「ボランティア元年」と呼ばれています。

わたし  
私たちができること

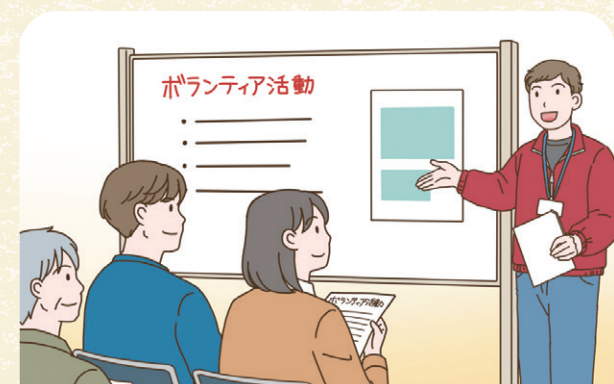
## 近所の人と仲良くなろう

大きな災害が起こった時、真っ先に助け合えるのは近くに住んでいる人たちです。倒れた家具を動かしたり、困っている人に声をかけたりと、みんなの協力がたくさんの命を救う力になります。だからこそ、ふだんから近所の人に元気にあいさつをして、顔の見える関係を築きましょう。その心のつながりが、いざという時の安心になります。



## ボランティアをしたい！と思ったら

被災地でボランティアをしたいと思ったら、まずは受け入れ体制があるかを確認し、「災害ボランティアセンター」の案内に従いましょう。そこでは「どんな助けが必要か」を調べ、ボランティアの受付や準備をしてくれます。事前の説明をしっかりと聞き、正しい手順で参加することが、困っている人たちの本当の助けになる大切な第一歩です。



事例  
03

# 2004年 新潟県中越地震

山の斜面が崩れて道がふさがった新潟県の大震災



発生日 ..... 2004年(平成16年) 10月23日  
地震規模 ..... マグニチュード 6.8  
震度 7

- 被害死者：68人
- 負傷者：4,795人
- 住宅の被害 全壊：3,175棟  
半壊：1万3,810棟

出典：新潟県災害デジタルアーカイブ

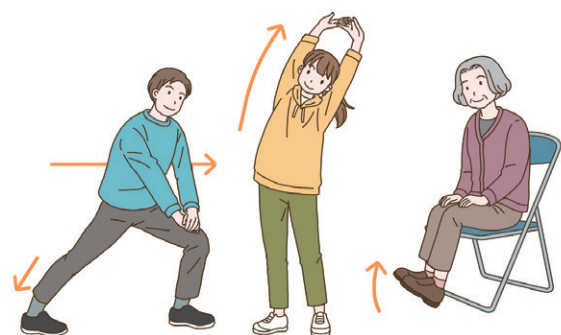
どんな災害  
だった？

車の中で過ごし続けた人が体調を崩し、亡くなってしまう「エコノミークラス症候群」が大きな問題になりました。避難生活で体を動かす大切さが知られるきっかけとなった地震です。また、山の村では道が壊れて助けが呼べず、孤立してしまいました。この経験から、災害時の連絡の取り方や救助の方法が見直されました。

わたしが  
私たちができること

## エコノミークラス症候群を防ごう！

せまい場所でずっと同じ姿勢でいると、血の流れが悪くなって病気になることがあります。トイレをがまんしようとして水分をとらないと、さらに危険です。「ときどき歩く」「足の指をグーパーさせる」「かかとを上げ下げする」など、こまめに体を動かしましょう。水分をしっかりととり、体を健康に保つことが大切です。



## 避難生活のストレスを減らす準備も大切

慣れない避難生活が長くなると、体だけでなく心もとても疲れてしまいます。そんな時、きれいな下着や服に着替えたり、栄養のあるごはんを食べること、心をホッとさせる力になります。防災リュックの中に、数日分の着替えや、おいしくて栄養のある食べ物が入っているか、定期的に家族の人と確認しましょう。



事例  
04

# 2011年 東日本大震災

過去に経験のない規模の地震、津波により大きな被害



発生日 ..... 2011年(平成23年) 3月11日  
地震規模 ..... マグニチュード 9.0  
震度 7

- 死者：1万5,859人
- 住宅の被害 全壊：約13万棟  
半壊：約26万棟

出典：平成24年度版防災白書

どんな災害  
だった？

東日本大震災は、想像を超えるほど巨大な地震と津波、そして原子力発電所の事故が同時に起こった「複合災害」でした。津波のおそれがある場合は、「これくらいなら大丈夫」と思わず、すぐに高い場所へ逃げるのが命を守る唯一の方法です。また、避難所では着替える場所や授乳する場所が足りず、特に女性が困ることもありました。誰もが安心して過ごせる避難所づくりが大きな課題です。

わたしが  
私たちができること

## その地域ならではの 災害リスクを知っておく

「海の近くなら津波」「山のそばなら土砂崩れ」など、自分の町にはどんな危険があるか、地図で確認してみましょう。さらに、工場が多い地域や建物が古い地域などを知り、「もしも」の時起こり得る災害を想像することが大切です。自分の町を知ることが、命を守る第一歩になります。



## 避難訓練に参加しよう

ふだんから訓練を重ねている場所では、災害発生時でもみんながパニックにならず、スムーズに助け合うことができます。「どこで寝るのか」「ごはんはどう配るのか」を知っておくだけで、落ち着いて行動することにつながります。いろいろな避難訓練に出てみることで、様々な災害や状況を想定した行動を理解し、いざという時に必要な行動を身に付けることができます。



事例  
05

# 2016年 熊本地震

熊本・大分の広い範囲を襲った地震



発生日 ..... 2016年(平成28年) 4月14日、16日  
地震規模 ..... マグニチュード 14日 6.5 / 16日 7.3  
震度 14日 7 / 16日 7

- 死者・行方不明者：228人
- 重軽傷者：2,753人
- 避難者数：約18万4,000人(最大)
- 住宅の被害：約20万戸
- 停電：最大48万戸(平成29年時点)

出典：平成29年度防災白書

どんな災害  
だった？

熊本地震のあと、SNSで「動物園からライオンが逃げ出した」というウソの情報が広まり、多くの人を不安にさせました。

災害の時は、こうした「デマ」や正しくない情報がインターネットに流れることがあります。また、正しくても古い情報も人々の誤解をまねく可能性があります。すべての情報を信じることはせず、テレビや役所のホームページなどで、正確な情報かどうか確かめることが大切です。

わたしが  
私たちができること

## 情報が本当に正しいのか、確かめよう

ネットで流れてくる情報や、人づてに聞いた情報を、すぐに信じてはいけません。「本当かな？」と一度立ち止まって考えましょう。また、古い情報も混乱を生む場合があります。

正しいかどうか迷ったら、テレビや新聞、役所のホームページなどでチェックして、本当のことか、また最新の情報がなければ確かめることが大切です。真偽が不確かな情報や古い情報など、被災地を混乱させる可能性がある情報を安易に広めないことも、みんなを助ける行動の一つになります。



事例  
06

# 2024年 能登半島地震

石川・新潟・富山を襲った大地震。道路も水も止まる大きな被害



発生日 ..... 2024年(令和6年) 1月1日  
地震規模 ..... マグニチュード 7.6  
震度 ..... 震度 7

- 死者・行方不明者：594人
- 住宅の被害 全壊：6,520棟(令和7年時点)

出典：令和7年度防災白書

どんな災害  
だった？

能登半島地震では、たくさんの道路が崩れて通れなくなり、多くの町が周りから切り離される「孤立」という状態になりました。

助けに行こうとする車で道路が大渋滞し、必要な荷物が届かなかったり、壊れた場所を直す作業が遅れることがありました。道路が使えないと、助けを待つ人たちのところへ行くのがとても難しくなることが、この地震で大きな話題となりました。

わたしが  
私たちができること

## もしもの「孤立」に備えよう

地震や土砂災害で道が通れなくなると、食べ物や荷物が届かない「孤立」という状態になることがあります。

自分の家や親せきの家が、道がふさがると困る場所ではないか、地図を見て家族で話し合ってみましょう。もしもの「孤立」に備えて水や食べ物、薬だけでなく、トイレ用品やモバイルバッテリーも多めに用意しておくことが、自分たちの命を守る力になります。



事例  
07

# 1947年 カスリーン台風

巨大台風による大雨。関東の川の堤防が崩れて町が水に沈む



発生日 …… 1947年(昭和22年) 9月14日～15日

- 死者：1,100人
- 住宅の浸水：30万3,160戸
- 住宅の倒壊など：3万1,381戸

出典：災害教訓の継承に関する専門調査会報告書

どんな災害  
だった？

1947年のカスリーン台風は、東日本に大きな被害をもたらしました。群馬県の赤城山は昔の噴火で地面が崩れやすく、大雨で崩れた大量の土砂が渡良瀬川へ流れ込み、堤防を壊してしまいました。

町に水があふれ、多くの人が亡くなった悲劇を忘れてはいけません。当時は今のようないしはハザードマップが整備されていませんでした。もし危ない場所が地図で見える形になっていれば、早めに避難できて助かった命がもっとあったかもしれません。

このカスリーン台風をきっかけに、法律（水防法）が整備され、ダムや堤防といった施設の整備など水害対策が進みました。

私たちができること

## ハザードマップで危ない場所を確かめよう

自分の住む土地がどんな場所かを知ると、どんな災害が起こりやすいかわかります。役所などで配られている「ハザードマップ」には、大雨で川があふれたり山が崩れたりしそうな場所が書いてあります。家族と地図を見て、災害発生時にどこにどう逃げるか決めておくことが、命を守るためにとても大切です。



事例  
08

# 2017年 九州北部豪雨

福岡・大分の教訓。みんなで作ったマップと訓練が命を守った



発生日 …… 2017年(平成29年) 7月5日～6日

24時間降水量 …… 545.5mm(福岡県朝倉市)

福岡県、大分県

- 死者：40人
- 行方不明者：2人
- 建物の倒壊・浸水など：1,600棟以上

出典：平成30年度版防災白書

どんな災害  
だった？

この地域では、昔の大雨の経験をいかして「自分たちの町の防災マップ」を作っていました。逃げる時に助けが必要な人を支える練習もしていたため、多くの命が助かりました。

しかし、中には「前の大雨で平気だったから、うちは大丈夫」と思い込んでしまった人もいました。避難しようとした時にはすでに道が水びたしで、逃げ遅れてしまったのです。昔の経験だけに頼らず、「今」の状況を見て早く逃げるのが大切です。

私たちができること

## 近所の人々と「逃げる練習」をする

「どこが危ないか」「どの道を通って逃げるか」をみんなで歩いて確かめることで、いざという時に迷わず動けるようになります。また、訓練の時は、周りに小さな子やお年寄りなど、助けが必要な人がいないか見ておくことも大切です。みんなで練習することが、地域全体で命を守る力になります。



事例  
09

# 2018年 西日本豪雨

西日本を中心に岡山や広島で記録的な大雨



発生日 ..... 2018年(平成30年) 7月  
総降水量(6月28日～7月8日)  
四国地方 ..... 1,800 mm  
東海地方 ..... 1,200 mm 超  
死者: 237 人  
建物被害全壊: 6,767 棟  
行方不明者: 8 人  
半壊など: 1万 5,234 棟  
重軽傷者: 432 人  
浸水: 2万 8,469 棟

出典: 令和元年度版防災白書

どんな災害  
だった?

西日本豪雨では、避難のニュースが出ても、実際に逃げた人はごくわずかでした。しかし、「早く逃げよう!」と家族や近所の人に直接声をかけられたことで、避難を決めた人がたくさんいました。ニュースを見るだけでなく、周りの人と声をかけ合って一緒に逃げるのが、命を守るためにとても大きな力になるのです。

わたし  
私たちができること

## 「ゆだん」が一番きけん

「きっと自分は大丈夫」と思いこんで逃げ遅れるのが、一番こわいことです。

避難する時は、自分たちだけでなく、近所の人にも「いっしょに逃げよう!」と声をかけましょう。周りの人をさそって一緒に動くことが、自分だけでなく、みんなの命を守ることに繋がります。



事例  
10

# 2014年 御嶽山噴火

長野・岐阜の御嶽山が突然噴火。多くの登山客が被害に



発生日 ..... 2014年(平成26年) 9月27日  
死者・行方不明者: 63 人

出典: 令和6年度版防災白書

どんな災害  
だった?

御嶽山の噴火は、紅葉がきれいな週末の、お昼時に突然起こりました。山頂にいた多くの登山客が、噴き出した石や灰に巻き込まれて犠牲になりました。この悲しい出来事をきっかけに、山では「逃げ込めるシェルター」を作ったり、情報を伝える無線を整えたりと、登山者を守るための対策が大きく進むことになりました。

わたし  
私たちができること

## 山に登る前に「逃げ方」を学ぼう

山へ遊びに行く時は、どこが危ない場所か、天気や火山のニュースを事前にチェックしましょう。噴火が起こったら、すぐに「山小屋」や「岩かげ」、頑丈な「シェルター」など、頭と体を守る場所に逃げこみます。火山のハザードマップを見て、逃げる道を確認しておくことも大切です。もしもの時の動きを事前に知っておくことが、あなたの命を守ります。

