



過去の災害から学ぶ防災（幼児向け）
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>

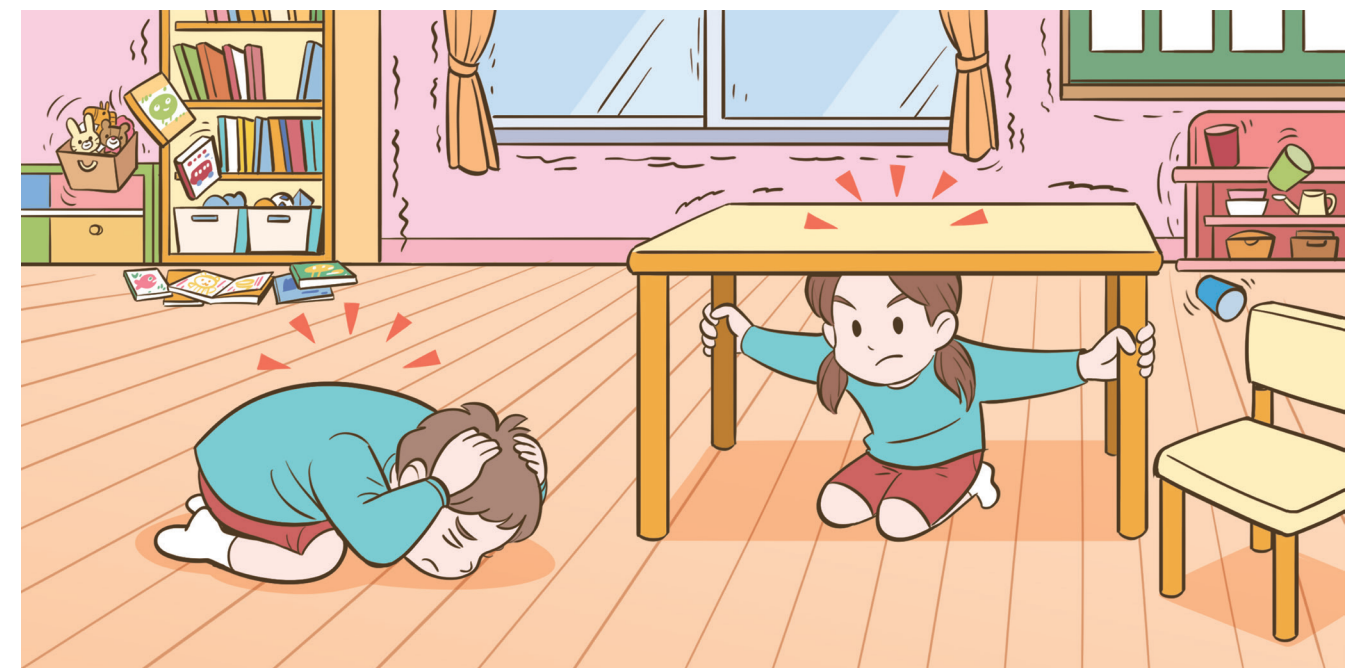
内閣府 防災情報のページ
<https://www.bousai.go.jp>



過去の災害から学ぶ防災

幼児向け

知^しって 備^{そな}えて 行^{こう}動^{どう}する 防^{ぼう}災^うワ^さー^いク^いブ^いク^く



内閣府（防災担当）

はじめに

幼稚園や保育所、こども園などの先生、保護者の皆様へ

この教材は、幼稚園・保育所・こども園などのこどもたちが、災害時に起こりうる危険を知り、先生や保護者など身近な大人といっしょに、自分の命を守る行動を身につけることを目指して作成しました。こどもたちが、災害が発生した際の約束事（みんなで避難する際のルールなど）について、この教材を利用しながら先生や保護者、そしてこどもたち同士でも話し合う機会を作っていただけたら幸いです。

このほんを ひらいてくれた みなさんへ

このほんは、みなさんの まわりで、
じしんや つなみ、たいふうが おこった ときに、
みなさんが あんぜんに すごし、
いのちを まもる ための ほんです。
じしんは、いつ おこるか わかりません。
でも、いまから できる ことを しておく、と、
おこった ときに こわい ことが すくなく なります。
せんせいや おうちの ひとと いっしょに、
この ほんを よみながら、
いまから できる ことを やって みましょう。

も く じ P.04 ~ 05 じしん・つなみ・たいふう・おおあめ ってなに？

P.06 ~ 09 きけんはどこかな？

P.10 ~ 11 せんせいや おうちのひととの おやくそく

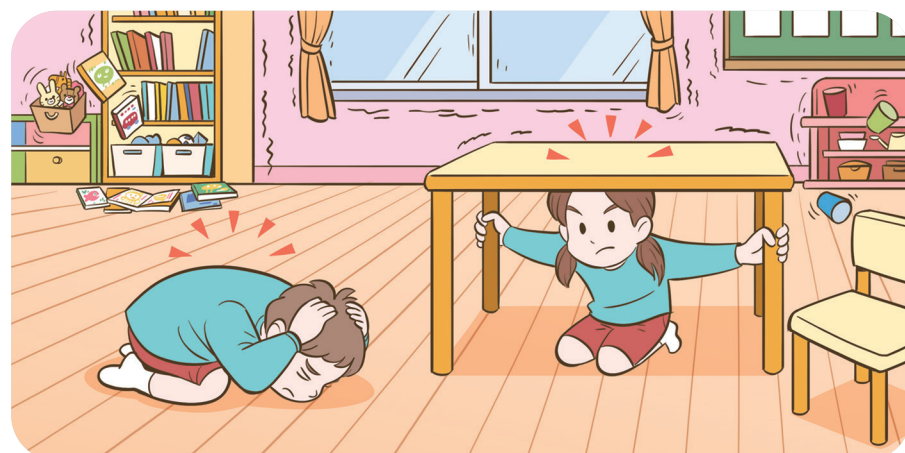
知^しって 備^{そな}えて 行^{こう}動^{どう}する 防^{ぼう}災^うワ-クブッ^{さい}ク

じしん・つなみ・たいふう・おおあめ ってなに？

じしんって こんなきとき：

じめんが ぐらぐら ゆれるのが じしん。
たてものがゆれて、おへやの かぐが たおれたり、たかいところから ものが おちてくる ことがあるよ。

じしんがおきたら



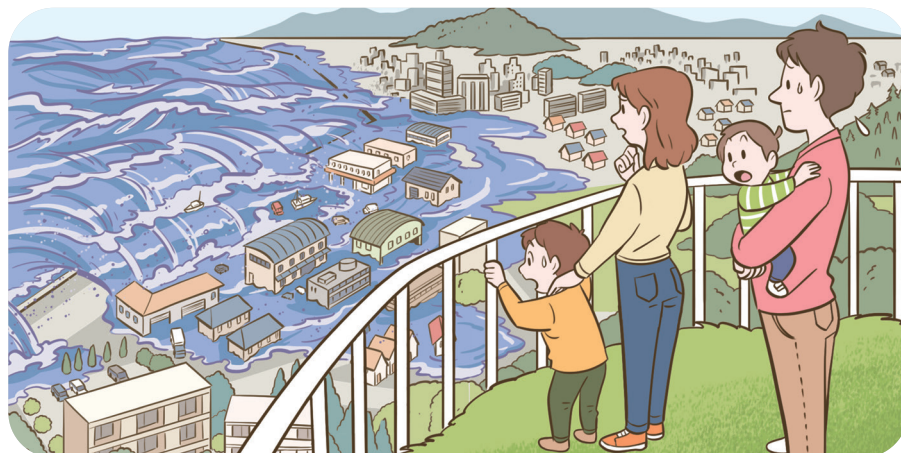
まずは あたまを
まもう。
おちて きそうな
ものから はなれて、
ゆれが おさまるまで
まとうね。

つなみって こんなきとき：

じしんの あと、うみから おおきな なみが くる ことがあるよ。
ふつうの なみとはちがって ものすごく いきおいがあつて、ひとや たてものが ながされてしまうんだ。

つなみがおきたら

うみや かわの
ちかくは きけん！
すぐに とおくの たかい
ところへ にげよう。
なみが こなくなるまで
もどっちゃ だめだよ。



たいふう・おおあめって こんなきとき：

あめが たくさん ふつて、つよい かぜが ふくよ。
かわの みずが ふえて、どうろに あふれる こと も あるよ。

たいふう・おおあめがちかづいてきたら



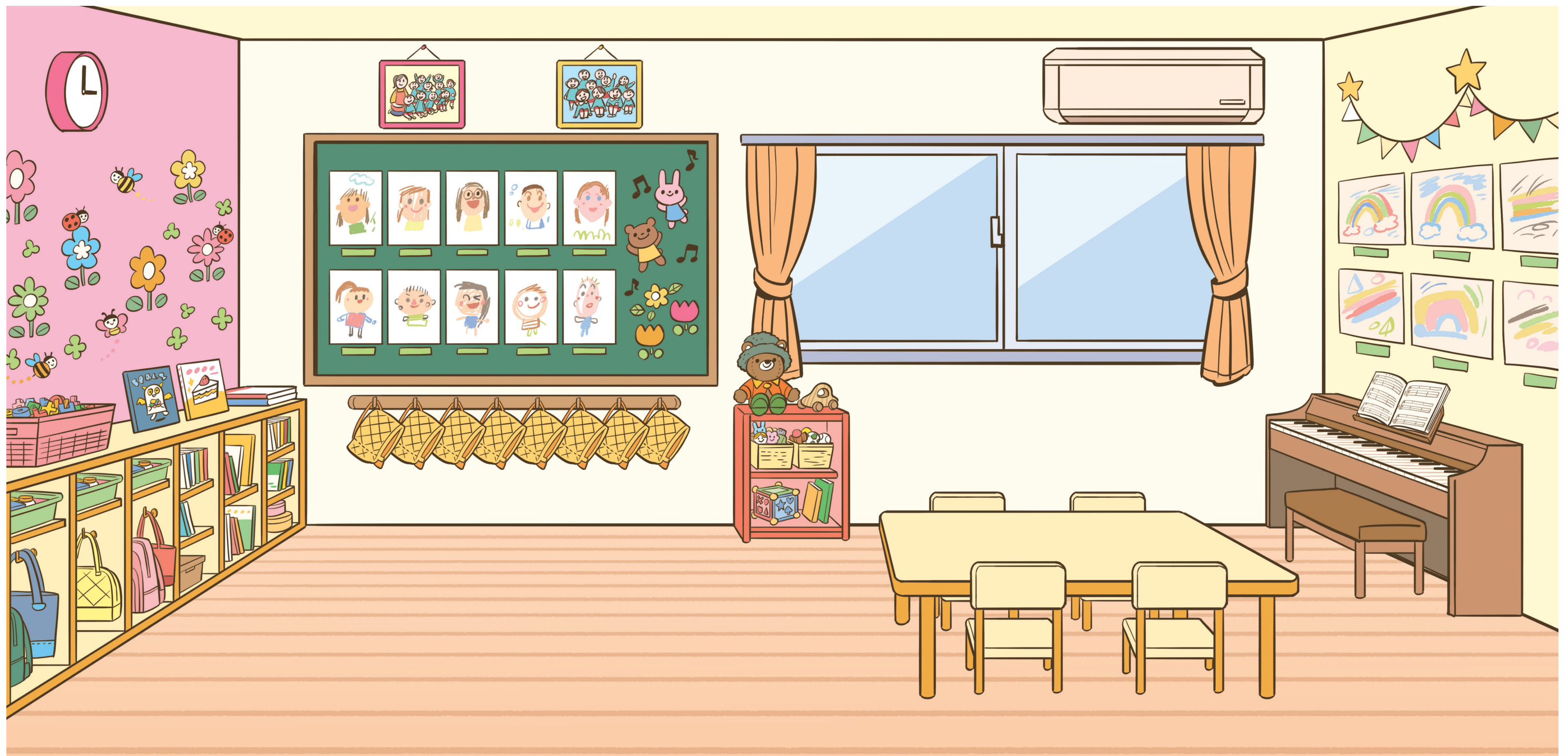
おおあめの ときには
かわには ぜったいに
ちかづかない。
いえに いることが
きけんな ばあいは
おうちのひとと いっしょに
はやめに ひなんするよ。

つよい あめや
かぜの ときに、
おそとの ようすを
みにいくのも きけん！
まどから はなれて、
おうちの なかで
すごそうね。



きけんはどこかな？

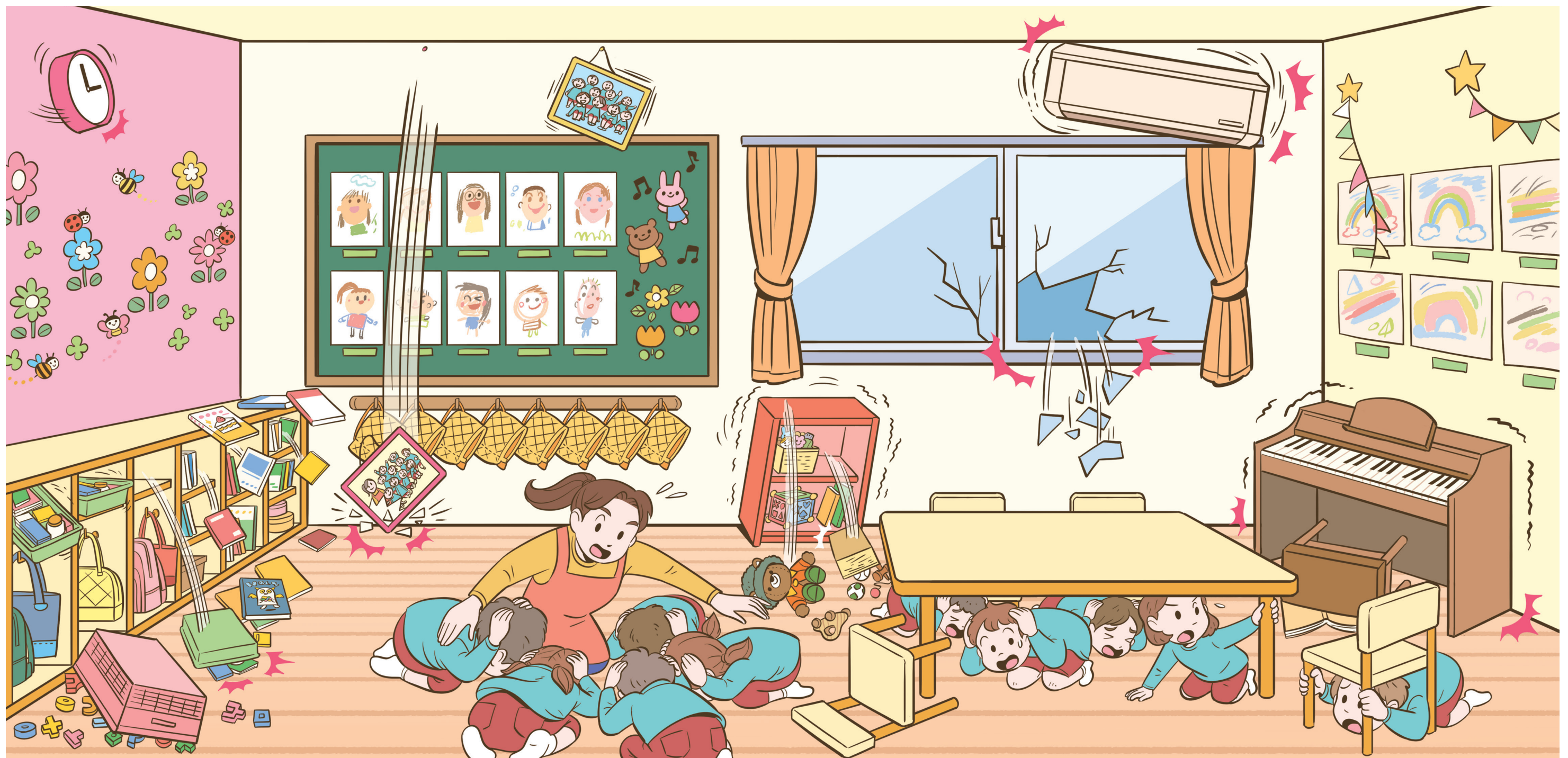
- ① ようちえんや ほういくえんのおへやと、おなじところを みつけてみよう。
- ② この おへやで じしんがおきたら、どんな きけんがあるかな？
- ③ この おへやで じしんがおきたら、あんぜんのために
みんなは どんなことを すればいいのか？



きけんはどこかな？（こたえ）

- ① たなや、つくえ、とけい、まど…おなじところは どのくらいみつかったかな。
- ② おおきな ゆれがおこったら、たなのほんは ばらばらおちてくるよ。
たなが たおれてくるよ。かべにかけてある とけいや えが おちてくるよ。
ピアノも がたがたっ!と うごいてくるよ。ぱりーん!と まどが われることもあるよ。

- ③ つくえがある ときは、すぐ したにもぐろう。
つくえの あしを しっかり もって、あたまを まもるよ。
つくえがない ときは、おちてくる ものがない、
まどからはなれた ばしょで「だんごむし」になろう。
ゆれがおさまるまで、じっと まって しようね。



せんせいや おうちのひとのおやくそく

せんせいや おうちのひととはなしあって、きめたことを かいてもらおう。

大人の方へ：約束は、こどもが覚えられる簡単な言葉で、園や家庭で実際にできる内容にしぼって決めてください。

えんにいるときに じしんがおこったら



おうちにいるときに じしんがおこったら



おさんぽちゅう（えんのおそとにいるとき）に じしんがおこったら



大人の方へ：以下はこどもと考えるお約束の例です。

園のルールやご家庭の状況に合わせ、必要に応じてアレンジしてこどもと約束事を決めてください。また、家庭での防災の約束については、右記のホームページなども参考にしてみてください。



内閣府
家族で防災



消防庁
災害時の連絡方法
や避難場所の確認

えんにいるときに じしんがおこったら

たとえば・・・

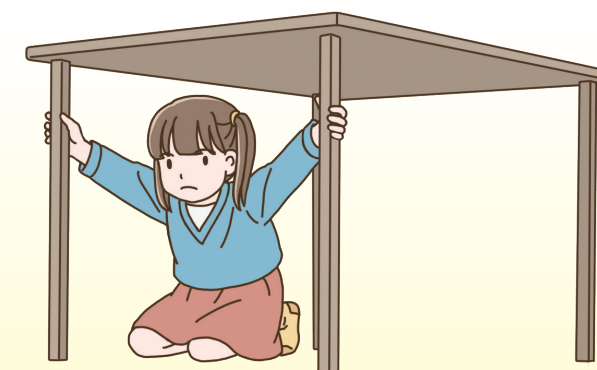
ゆれたら しゃがんで あたまを まもる
つくえのしたに はいって あしをもつ
おむかえが くる まで えんで まつ



おうちにいるときに
じしんがおこったら

たとえば・・・

ゆれたら あたまを まもる
つくえが あれば したに はいる
まどや たなから はなれる
おうちの ひとの はなしを よく きく



おさんぽちゅう（えんのおそとにいるとき）に じしんがおこったら

たとえば・・・

せんせいや おうちのひとと てをつなぐ
ブロックべい や たてものの まどから はなれる
ものが おちてこない ばしょで
しゃがんで あたまを まもる

