学校防災

手代木中学校防災授業　計画

２０２５年度版





松代一丁目町会自主防災組織
防災士　田中香織

７年生



防災カードゲーム「クロスロード」
内容：阪神淡路大震災で実際に起こった事例を題材としたカードゲーム
目的：実際の大災害で起こった事例から状況をシミュレーションし、主体的に災害時の行動を考える。
また、集団行動での他者への思いやりの心を育む。

８年生



「光輝学園版マイ・タイムライン」
内容：小中学生向けのマイ・タイムライン検討ツール～逃げキッド～を使った防災授業を行う。
目的：災害への備えを計画的に考えられる力をつける。また、家族や周りの人への助け合いの心を育む。

９年生

DICE PROGRAM
Disaster Information & Communication Exercise
災害情報収集 & コミュニケーション演習

災害情報収集伝達&コミュニケーション演習『DICE』
内容：情報トリアージと情報伝達方法を実践で学ぶ
目的：これまで学習して得た防災の知識や計画力を生かし、災害時に行動できる力をつける。
また、家族や周りの人への支え合いの心や公共心を育む。

３年間の防災教育での学び、目指す姿

思考力
自分の考えをまとめ、他者の考えを知ることで、より良い備えや行動を考える力をつける。

計画力
気象情報や災害関連用語を理解し、計画的に状況に応じた備えや対策を考える力をつける。

実行力
災害時の被害状況の把握や対応、取るべき行動をシミュレーションで体験し、身に付けた知識を活かすことで災害時に行動できる力をつける。



自分自身の「生きる力」
社会の一員として「地域の安心安全を支える力」
を身につける

２０２５年度

防災授業の紹介

茨城県つくば市立松代小学校



【５年生】つくばスタイル科「防災の授業」

地域の防災士の方にお越しいただき、災害時に対するシミュレーションや心構えについて、楽しいゲームを通じて授業を行っていただきました。「こんな時どうする？」という課題に、正解が一つだけというわけではない場面で、一人ひとりが考えたことを対話を通して意見を発表していく中で、災害に対する意識や考えが深まっていました。



カテゴリ　6年生ニュース　　更新日　2025年11月14日



防災授業の紹介（1）　茨城県つくば市立手代木中学校(1年生)

防災カードゲーム「クロスロード」





学校ニュース - 2025年10月27日(月曜日)



7年生　防災教室　10月27日

7年生はつくばスタイル科の授業で防災について学びました。地域から防災士の方をお招きし、講話と防災カルタを使っての授業でした。次々に出される課題を自分事として捉えると共に、友達の意見にも耳を傾けていました。

カテゴリ　7年生ニュース　　更新日　2025年10月27日

月曜日) | 光輝学園つくば市立手代木中学校公式ホームページ

防災授業の紹介（2）　茨城県つくば市立手代木中学校（2年生）

「光輝学園版マイ・タイムライン」

「マイ・タイムライン検討ツール～逃げキッド～」を活用し、災害への備えを計画的に考えられる力をつけるとともに、家族や周りの人への助け合いの心を育む授業を行いました。









防災授業の紹介（3）茨城県つくば市立手代木中学校（3年生）

DICE PROGRAM
Disaster Information & Communication Exercise
災害情報収集 & コミュニケーション演習

災害時における情報収集・伝達演習「DICE」

「災害情報収集伝達&コミュニケーション演習『DICE』」を活用し、これまで学習して得た防災の知識や計画力を生かし、災害時に行動できる力をつける。また、家族や周りの人への支え合いの心や公共心を育む。





中学生(1年生)の感想

考えの共有で学びが深まる
繰り返し学習の効果も
本人自身で実感できている

- 小学校の頃もやった防災授業と同じ問題がでていて、考えが変わらなかったのそれでよかったのかなどと深く考えることができるようになりました
- カードゲーム形式なので楽しかったし、説明もわかりやすかったです。みんなの意見がそれぞれ違うことがわかって面白かったです。
- あらてめて災害のときの判断1つ1つが大切なんだと知った
- 確か小学校でやって懐かしいなぁって思った！小学校のころはめっちゃ意見分かれてた
- 防災に対しての対処の仕方やグループの人がどんな理由なのかがよくわかりました。
- 自分はこう思ったけれど、他の人はこう思ったという意見の異なる点がたくさん出てきて、自分の意見の考え方が少し変わった気がしました。
- 実際に災害が起きた時に今回やった防災の授業はとても役に立つと思ったしこれからもクラスの子と意見交換をたくさんしていきたい！それに今度親と実際に災害が来たらどこに避難するか、何を持っていくかなどを考えようと思った
- ほかの人の意見も知りたい

防災士になりたいという夢を持ち続け、
2026年度の中高生向け防災士養成研修を受講

- 災害の危険性を改めて知ることができたしもしもの時にはいろんな人と協力をしていきたいです！私は家で医療などのドラマを見て人を助けたりしたくて家でちょうどお母さんが「防災士の資格とれば」と言ってくれたので来年防災士の資格を取るつもりなので今回防災士の人が来てくれてよかったです！これからも頑張ってください！

課題① 地元防災士だからできることとは？

1. 授業への評価と、対外的な信頼性

- 児童生徒や学校からは、授業に対して好意的な反応が得られている。
- しかし、「私が考え、実施する授業」だけでは、継続的な活動を支える対外的な信頼性を得ることは難しい。

2. 防災士だからこそ果たせる役割とは？

- 防災の知識や技術は、学校の先生や専門家からも学ぶことができる。
- では、地域に暮らす防災士だからこそ、子どもたちに伝えられること、果たせる役割とは何だろうか。

地域防災サークル　「光輝学園防災マップ実行委員会」(つくば市認定地域クラブ)

- 学校の防災授業を受講後、更に知識を深めたいという生徒向けに、中学校内で防災サークルを設置
- 現在は地域クラブとなり、市内中学生や高校生が参加





光輝学園防災マップ

Kouki-Gakuen Area Hazard and Evacuation Map

Published in March 2026

令和8年（2026年）3月

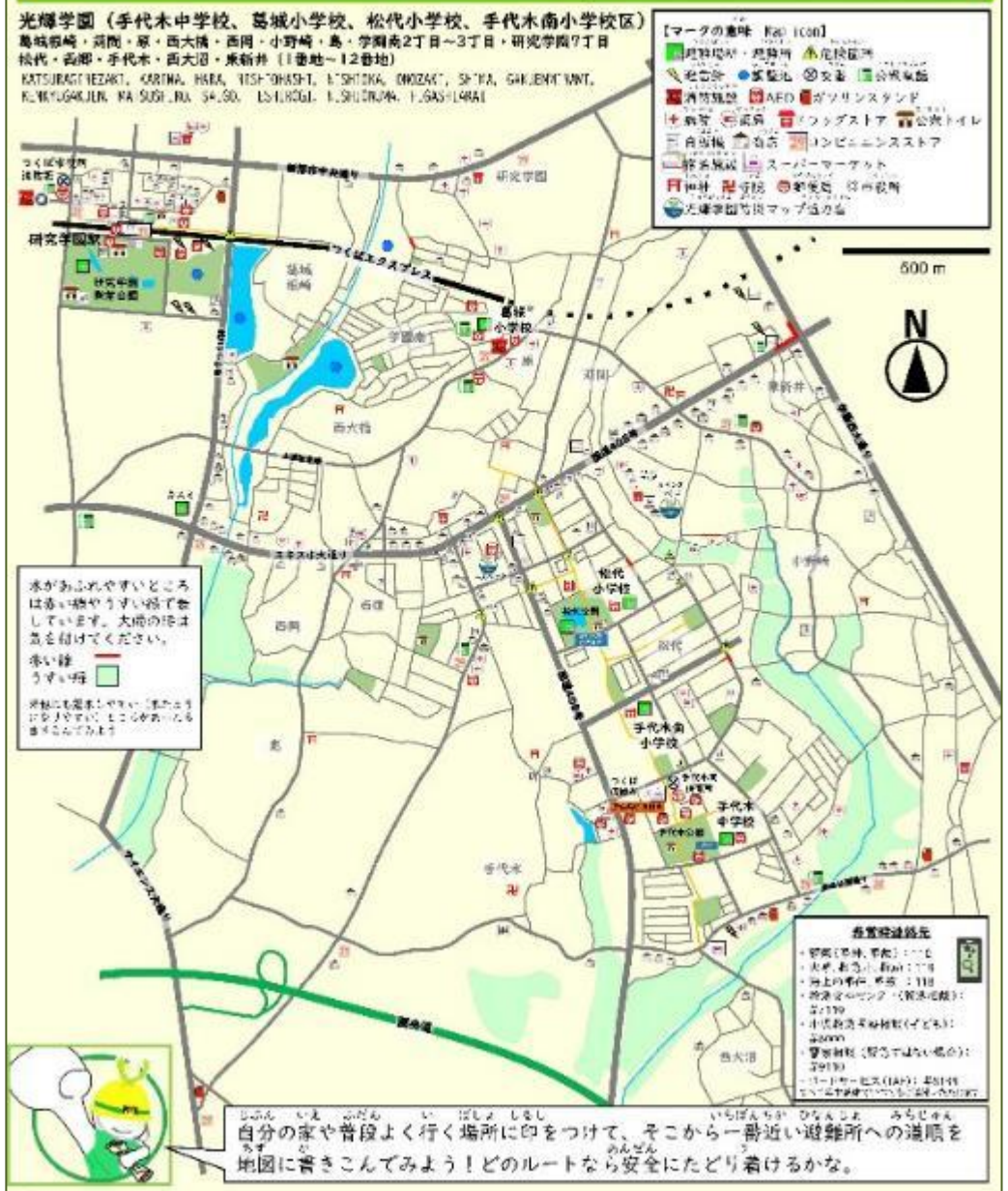
光輝学園防災マップ実行委員会作成

光輝学園（手代木中学校、葛城小学校、松代小学校、手代木南小学校区）

島崎桜崎・高間・原・西大橋・西岡・小野崎・島・学園南2丁目～3丁目・研究学園7丁目

松代・長郎・手代木・西大沼・東新井（1番地～12番地）

KATSURAGI ELEMENTARY SCHOOL, KARIMA, HARA, NISHIOHASHI, NISHIOKA, ONOZAKI, SHIMA, GAKUENKITA 2-CHOME ~ 3-CHOME, KENKYUGAKUEN 7-CHOME, MATSUSHIRO, CHOJURO, TEZUKA-MINAMI ELEMENTARY SCHOOL, TEZUKA-NISHIOHASHI, TEZUKA-HIGASHIOHASHI



自分の家や普段よく行く場所に印をつけて、そこから一番近い避難所への道順を地図に書きこんでみよう！どのルートなら安全にたどり着けるかな。

災害の備え、災害時の重要な情報 Evacuation instruction and information

災害時の備えチェックリスト

薬や眼鏡のような自分専用の物、いつものミルクやペットフード、使い慣れたものなど、救援物資で届かないものは持ち出し袋に入れておくと安心！

避難所に行く場合

備蓄品

※最低でも3日分 できれば7日分※

- □ 長期保存用食品（レトルト食品・ごはん、缶詰、菓子類、ドライフード、調味料、加熱せずに食べられるもの、栄養補助食品等）
- □ 飲料水、調理用水 1人1日3L
- □ 非常用トイレ 1人1日5～7回分
- □ 生活用水、給水用ポリタンク
- □ 紙皿、紙コップ
- □ ティッシュペーパー
- □ ビニール袋、ラップフィルム、新聞紙
- □ 歯ブラシ、歯磨粉、マウスウォッシュ
- □ ドライシャンプー
- □ 使い捨てカイロ
- □ 除菌シート、除菌スプレー
- □ カセットコンロ、カセットボンベ

非常時持ち出し品

- □ 貴重品（現金、通帳・印鑑、身分証明書等）
- □ 携帯電話、モバイルバッテリー
- □ 懐中電灯、電池、ケミカルライト
- □ ホイッスル
- □ ラジオ
- □ 軍手、使い捨て手袋
- □ メガネ、メガネケース
- □ 救急箱、持病薬、常備薬
- □ お薬手帳、処方箋の写し
- □ タオル、衣類、上着、ブランケット
- □ レインコート
- □ ヘルメット、防災頭巾
- □ 筆記用具
- □ 衛生用品（マスク、消毒用アルコール、ウェットティッシュ、トイレットペーパー、ポリ袋、紐）
- □ ライター、はさみ、工具

在宅避難の場合

食料品

- □ 飲料水
- □ 主食（レトルトごはん、麺等）
- □ 主菜（レトルト食品、冷凍食品等）
- □ 加熱せずに食べられるもの（ナッツ、ドライフルーツ等）
- □ 菓子類（チョコレート、スナック菓子等）
- □ 栄養補助食（ゼリー飲料等）
- □ 缶詰（サバ、焼き鳥、果物等）
- □ 調味料

自分専用の備え（チェックリストの右の□外に必要なものを書き出してみよう）

生活用品

- □ 生活用水、給水用ポリタンク
- □ 非常用トイレ、処理袋
- □ 救急箱
- □ モバイルバッテリー
- □ 乾電池、懐中電灯
- □ ラップ、ゴミ袋、大型ポリ袋
- □ カセットコンロ、ガスボンベ
- □ 持病薬、常備薬
- □ トイレットペーパー
- □ ティッシュペーパー
- □ 使い捨てカイロ
- □ ウェットティッシュ
- □ 使い捨て箸、スプーン
- □ ライター

家族構成に合わせて必要なもの

乳幼児
- □ 粉ミルク、哺乳瓶
- □ おむつ
- □ 離乳食、ベビーフード
- □ 母子手帳のコピー
- □ おやつ
- □ だっこ紐、ケープ
- □ おもちゃ（音のしないもの）

女性
- □ 生理用品/下着
- □ おりものシート
- □ 防犯ブザー
- □ スキンケア用品

高齢者・要介護者
- □ やわらかい食品
- □ 病気に応じた補助食
- □ 障害者手帳
- □ 入れ歯
- □ シニア用おむつ
- □ 補聴器、杖等

ペット
- □ ペットフード
- □ リード
- □ クレート
- □ ペットシーツ
- □ 汚物処理袋
- □ ケージ

防災気象情報・警戒レベル一覧 2026年から名称変更！

	大雨（危険の higher 大雨以外の印象）	河川氾濫（一級河川などの大規模な河川の印象）	土砂災害（急傾斜地のがけ崩れや土石流）	高潮（海水面の上昇や高波による浸水）	とるべき行動
5	レベル5 大雨特別警報	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保
	＜警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難！＞				
4	レベル4 大雨危険警報	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
3	レベル3 大雨警報	レベル3 氾濫警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備
2	レベル2 大雨注意報	レベル2 氾濫注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（防災気象情報や避難ルート、避難のタイミングなど）
1	早期注意情報				災害への心構えを高める

危険度（大→小）

災害関連情報の入手方法

【テレビ】リモコンの『dボタン』を押すと最新の気象情報や避難情報等が確認できます。
【ラジオ】ライフラインや被害の状況・生活支援情報等が確認できます。
【スマホ】『NHK ONE』や『Yahoo!防災速報』で災害状況や気象情報が確認できます。
【メール】『つくば市災害・防災メールサービス』つくば市内の災害情報をメールで受信できます。 メールの受信登録はこちらから→

林野火災注意報・警報 2026年1月1日から運用開始！

林野火災の発生を防ぐため、気象状況に応じて「林野火災注意報」および「林野火災警報」が出されるようになりました。発令時は『つくば市災害・防災メールサービス』等で周知されます。火の取り扱いに十分ご注意ください。

防災用語の英訳（手代木中学校生徒作成）

List of English translations of disaster prevention terms
https://drive.google.com/drive/folders/1YEVDeMI2Lt2YO5TLWX05JzhrVEEJ29Qk?usp=sharing

防災用語の英訳PDFや防災マップの電子データがダウンロードできます。
上のURLもしくは右のQRコードにアクセスしてみてください→

つくば市で受信できるラジオ局

AMラジオ	FMラジオ
• NHK第1：594KHz	• bay-FM：78.0MHz
• NHK第2：693KHz	• NACK5：79.5MHz
• TBSラジオ：954KHz	• TOKYO FM：80.0MHz
• 文化放送：1134KHz	• J-WAVE：81.3MHz
• ニッポン放送：1242KHz	• NHK-FM：83.2MHz
	• ラヂオつくば：84.2MHz
	• LuckyFM茨城放送：88.1MHz

※受信環境により電波が入らない場合もあるかもしれません。その旨ご了承ください。

災害用伝言板web171

各携帯電話会社の災害用伝言板を検索
web171へアクセスし、設定にしたがって入力

2通りの方法があります

簡単に通知する方法
【設定方法】
①電話番号を入力
②伝言を登録
メリット：簡単な手順で安否を通知できる
デメリット：相手からの自動通知が来ない

普通に通知する方法
【設定方法】
①伝言板登録
②発信の電話番号を入力
③伝言を入力
メリット：相手からの自動通知がくる
デメリット：設定が多い

・パソコン、スマートフォン、携帯電話からも利用できます。
・伝言の登録件数は20件まで伝言の保存期間は最大6か月
・登録した文章は音声変換で災害用伝言ダイヤルから確認でき、災害用伝言ダイヤルから音声ファイルの添付で災害用伝言板から確認できます。
・災害用伝言板の提供が開始した場合は、テレビ、ラジオ、インターネットでお知らせされます。
【体験利用できる日】毎月1日・15日、正月三が日（1月1日～1月3日）、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）

災害用トイレ 備蓄されていますか？

災害時、避難所のトイレの数には限りがあります。
トイレが使用中で使えず我慢しなければいけない時があるかもしれません。
遠慮せずに利用できるように防災バッグに保存しておくことがオススメです！

トイレの種類

○携帯トイレ
断水・停電時やアウトドア、渋滞時など水洗トイレが使えない環境で、排泄物を吸水シートや凝固剤で固めて処理する袋
○簡易トイレ
簡易的な便座、便器がある。介護用やアウトドア用にも使える

・人は1日平均8回トイレに行くので【（人数）×（3日分以上）×8個】あると良い
※災害用トイレにトイレットペーパーもセットで備蓄！

「町探検地形調査班」ブラ光輝





「町探検地形調査班」ブラ光輝



気象講座

2025年12月8日(月)手代木中学校にて





引用：令和7年9月18日につくば市で発生した竜巻について（速報）（気象研究所）

地理院地図
GSI Maps を加工

防災講座「地域防災WebからGISを学ぶ」







防災マップを学区内の商店や企業へ配付





光輝学園
防災マップ実行委員会

協力店

防災マップ掲示・周知の支援、
AEDの貸し出し支援、
災害時のスマホ充電支援、など

地域で支援の輪を広げています

地域の場で活動紹介、防災情報を伝える



地元の人から話を聞く



「つくスマ」(行政アプリ)への防災マップ掲載の提案



手代木中学校の生徒が地域の防災マップを作成しました

更新日：2026/04/28

令和８年３月16日、つくば市立手代木中学校の生徒から、「光輝学園防災マップ実行委員会」の活動について紹介がありました。

委員会では、松代小学校で児童向けの防災かるたを実施したほか、地域のホームセンターで防災グッズの紹介を行うなど、地域と連携した活動を行いました。
また、町探検を通じて、危険箇所の確認や地域店舗、自動販売機、AEDの設置場所などについても調査を行い、その成果をもとに防災マップを作成しました。

作成した防災マップは、これまで地域での回覧や店舗での配布を行ってきましたが、「より多くの方に届けたい」という生徒の思いを受け、「つくスマ」においても配信いたします。

ぜひご覧いただき、日頃の防災への備えにお役立てください。

【光輝学園防災マップ実行委員会メンバーからのコメント】
光輝学園防災マップ実行委員会は、手代木中学校の生徒が主体となり、地域の危険箇所や避難場所を調査し、災害時に役立つ情報を反映した防災マップを作成・更新しています。学校や地域と連携し、防災意識の向上と安全なまちづくりに貢献する活動です。
地域を歩いて危険な場所を調べました。いざという時に役立ててください。
知らなかった避難場所や危険箇所を知ることができました。地域の方にも役立ててほしいです。

[教育総務課]

活動周知という形でアプリ掲載

この時に**「マップの情報が画像ではなく地図情報だったら」**というコメントを頂いたことがGISを学ぶきっかけに

1年目(2025年9月7日(日))





「コラボ防災ブース」
カインズつくば店

事前の打ち合わせでは、やってみたいブースをお見せの方にプレゼンしました。お店の方もその気持ちに応えて、大変凝った準備をしてくださいました。

当日はお客さんへの説明を頑張りました。

2年目(2026年9月6日(日))



「地域の方と一緒に防災について考えたい」という思いで
【7つのブース】を企画し、実践を行った

2年目のブース

















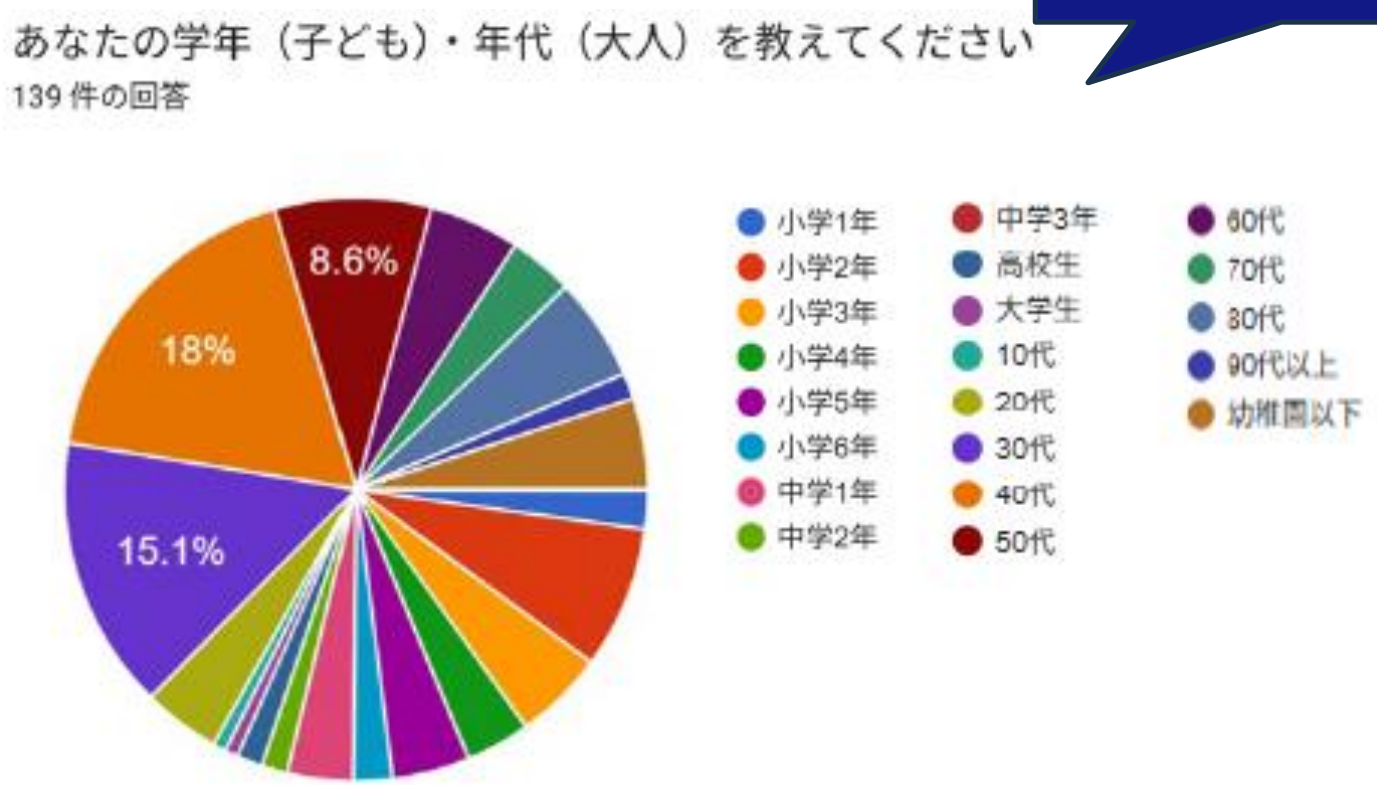
防災マップづくりから始まった活動が、地域との協働と、防災人材の育成・実践へ広がっている

荒天下ではあったものの、
実施店舗の客数前年比
102.8%
（茨城県他店舗90%程度）

当日の様子は**NHK首都圏ニュース（昼）でも放映**

クイズラリー参加者アンケート　回答143 名（うち有効回答139 名）

- 幅広い年齢層の方が参加



- 自由記載回答（抜粋）

小学生
「自分も防災士を取りたい」

保護者
「子供が防災士に興味を持っているので、防災士のお姉さんから話を聞けて良かった」

防災を学ぶ → 実践する → 次の世代に伝える
その循環が生まれ始めている

課題②　活動をどう継続・発展させるか

1. 活動を支える仕組み

- 中高生が主体となる活動を、どう継続し、次の世代へつないでいくか。
- 学校での学びを地域の実践へと発展させるために、どのような連携が必要か。

2. 地域防災士の役割

- 子どもたちの主体的な学びを支え、人や組織をつなぐ防災士の役割とは何か。

課題①　防災士の専門性

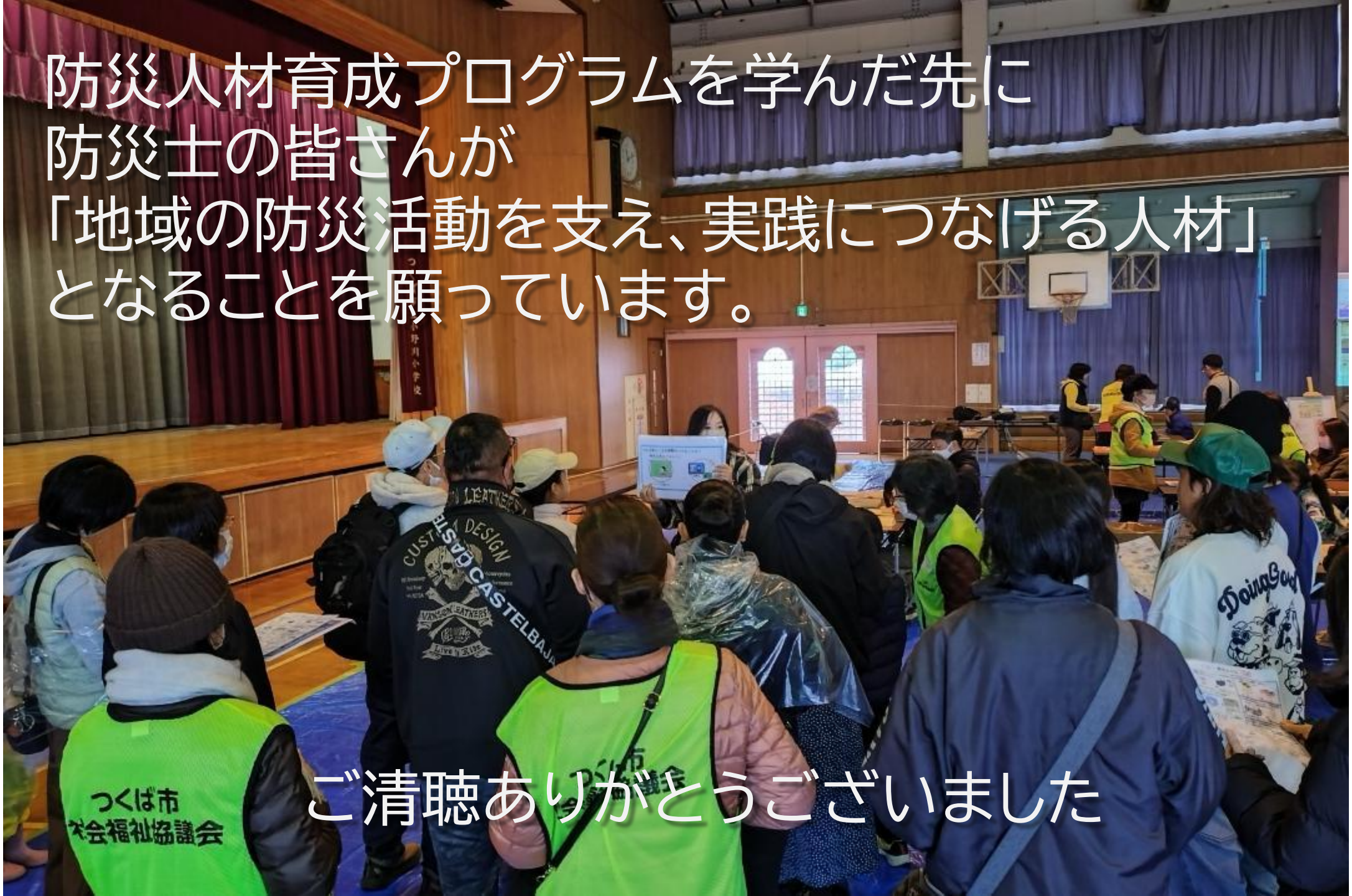
1. 授業への評価、対外的な信頼性
2. 防災士だからこそ果たせる役割

課題②　活動の継続・発展

1. 活動を支える仕組み
2. 地域防災士の役割

どうやったら
解決できる？





防災人材育成プログラムを学んだ先に
防災士の皆さんが
「地域の防災活動を支え、実践につなげる人材」
となることを願っています。

ご清聴ありがとうございました