

## 教科：家庭科

三日間生きぬくためには！？

—非常時持ち出し袋を考えてみよう—

### 指導要綱

学習指導要領との結びつき：〔第5学年及び第6学年〕

目標の一つより抜粋

「衣食住や家族の生活などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活を支えているものが分かり、家庭生活の大切さに気づくようにする。」

⇒非常持ち出し袋に入れるものを考えることにより、日頃自分たちの生活を支えているものが何かを学ぶ

## 準備物

- 非常持ち出し袋の中身カード1セット×班の数
- 持ち出し袋シート1枚×班の数
- ワークシート×班の数

## 概要

近年防災に対しての世間の関心は高まりつつあるが、一般家庭レベルでの防災活動は普及しているとはいえないのが現状である。今回のゲームはこの家庭レベルで実践できる防災活動の一つである、「非常持ち出し袋」の中身を考えることにより防災への関心を高めると同時に家庭へ関心を寄せるきっかけになればと思い制作したものである。

## ねらい

- ①非常持ち出し袋に入れるもの考えることにより、日頃自分たちの生活を支えているものが何かを学ぶ。
- ②食事の大切さを考え、食に関する関心を深める。
- ③非常持ち出し袋の中身を確認することで、防災意識を向上させると同時に自分の家庭への関心を高める。

## 手順

### 1. 班分け

クラス内の生徒を6班ほどに分ける。次に班の机を一つにしてもらい、席に着いてもらう。

### 2. 設定の説明

袋シートと中身カードを各班に手渡す。大災害が発生したと仮定して、救援物資が運ばれてくるのにかかると言われていた3日間を生き抜くために必要なものをカードから選び、袋シートに置くように説明する。

シートにおけるカードの上限は9枚。袋に入れるものは一人分とする。袋に入れることが決まったカードは、その理由をワークシートに記入する。

カードの中には白紙のスペシャルカードが含まれていると説明する。これは既成のカードの中に自分たち（生徒）が必要だと思う物が入っていなかったときに、自分たちで新しいカードを作るためのものである。

### 3. 発表

全ての班が袋に入れるものを決定できたら一班ずつ発表していく。なぜそのカードを選んだのか、また必要と思われるカードを選んでいなかった場合はなぜそれを選ばなかったのかを聞く。カードにはいくつか対応したものがある。

例えば缶詰には缶きりなど一つだけでは意味がなく使えないものもあるし、合わせて使うと便利なものなどもある。

### 4. まとめ

次にまとめですが、非常持ち出し袋の中身は個人によって違ってくる。一人一人環境や考え方が違うので、完全な正解はない。ある人には全く意味のないものでも別の人にはとても重要なものになる可能性もあり、明らかに不必要と思われるもの（高価な指輪など）以外は正解となることもある（理由による）。

家族構成によっても中身は違い、赤ちゃんがいる家庭にはオムツや粉ミルクが必要となってくるように家族単位で内容は違ってくる。家族に合わせた非常持ち出し袋が必要なので、マニュアルや市販のものに頼らず家族で話し合っって作っていくように指導する。

最後に缶詰や非常食にも賞味期限があり、一度準備すればずっとそのままでもいいというものではないことを伝える。生きるためには水と食料が必要不可欠であることを伝え、実際に家庭で非常食や非常持ち出し袋に入れることが出来そうなものを探してみてもよいでしょう。非常食はカップ麺など子供の好みそうなもので持ちがよいものでよく、賞味期限が切れそうなものを家族で食べてまた買いなおし準備するなど、防災を意識しすぎず習慣化する事が大切だと伝える。

**カードの内容**・・・詳しい解説は別紙参照。

水 2ℓ チョコ 缶詰 懐中電灯 携帯ラジオ 常備薬 雨具 現金 手袋 救急セット  
タオル 宿題 塩 ゲーム 現金 替えの下着 缶きり トイレtpペーパー 電池 手  
袋 紙コップ・紙皿 ビタミン剤 ビニール袋 ラップフィルム マスク 通帳 化粧品  
ろうそく ハサミ メガネ 筆記用具 家族の写真 高価な指輪 非常食 ウェットティ  
ッシュ 帽子 ライター

### 参考図書

12歳からの被災者学 阪神・淡路大震災に学ぶ 78の知恵 NHK出版

## カードの解説

- タオル  
普通に体を拭くだけでなく、包帯や三角巾の代わりに、何本かつないでロープの代わりに、座布団やシーツの代わりにと様々なアレンジが可能です。
- 雨具  
雨のときに使うのはもちろんですが、レインコートは防寒着として使うこともできるのでたいへん役立ちます。
- ビニール袋  
各家庭にさまざまな大きさのものもそろっているビニール袋。なかでも災害時によく力を発揮するのが、容量 45 リットル程度の大きな透明ビニール袋や、大小の厚手のビニール袋です。透明ビニール袋は、床付近のきれいな空気を入れて頭の上からすっぽりかぶると 3～4 分間は呼吸が出来るので、火災の際の煙や爆発などで生じた有害ガスを吸い込むことなく避難できます。ただし、視野を確保できるよう、透明なものにすることがポイントです。加えて専用品に比べると耐熱温度が低いので、火災などの際には注意が必要です。また、厚手のビニール袋はごみ袋にしたり、二つ重ねて給水時のバケツ代わりにしたり、万が一のトイレにもなります。
- 懐中電灯  
大きさ・軽さを重視したものをいれておくと便利です。片手で持ちやすく軽量で明るく照らすものがよいでしょう。手回しで充電し、電池が不要なものも販売されているのでそちらを買うとより便利です。
- ウェットティッシュ  
手が洗いたいが水が出ないときにウェットティッシュなら解決します。無香料・無着色・ノンアルコールのものであれば、軽く体をふくこともでき、たいへん便利です。
- 電池  
かい中電灯やケイタイラジオなどのために必要になります。最近では電池の不要なかい中電灯やケイタイラジオも販売されているため、必要のない場合もあります。
- チョコレート  
ちょっとしたおやつが、ストレスを軽減する方法になります。しかもチョコレートは高カロリーで、お腹の足しにはなりにくくてもエネルギーの補給には向いています。
- マスク  
地震などの災害の時には、倒れた建物などによりほこりが飛んでおり、ほこりを吸わないためにとっても役に立ちます。また、避難所での風邪や感染症対策としても使う事ができます。水害の後片付けなど、悪臭を伴う場所での作業時にも欠かせません。
- ビタミン剤  
栄養バランスがくずれることがあるので、必要があれば使ってください。市販マル

チビタミンよりも医薬品の総合保健薬のほうが効果が高いとおもわれます。

- 缶きり

缶詰を持っていても缶きりがないと缶詰を開けて食べる事が出来ません。缶詰と缶きりを一緒に入れておきましょう。最近の缶詰では缶きりの必要のないものも販売されているので、そちらの方を買っておけば缶きりは必要ありません。

- 下着

汗をかいたり、雨が降ってきてぬれてしまったりと下着がぬれるとカゼをひいてしまいます。また、ぬれたままだと気持ちも悪いので着替えの下着も少しいれておくとういでしょう。

- 常備薬

持病のある人は常備薬を忘れないようにしましょう。

- 帽子

3日間生き抜くためには必要ありません。しかし、真夏のときなど、熱中症にならないためには必要です。そのときの状況に合わせて用意しましょう。

- ゲーム

子供は本人も気づかないうちにうちにストレスを溜め込みます。ストレス解消という観点からなら必要となるかもしれません。

- 筆記用具

3日間生き残るためには必要ないでしょう。しかし、ボールペンとメモ用紙など簡単な道具を持っておくと便利かもしれません。

- 宿題

災害時でも、平常時の状態を保ちたいという気持ちが自然と生まれ、持ち出す人もいるかもしれません。

- 化粧品

女性にとっては必需品だという人もいますが、普通に化粧品で使うだけでなく、惜しくも亡くなった方のお別れのときの化粧品に使うこともあります。

- 手袋

災害時に作業する場合には、必ず必要になります。また防寒具としても使えます。

- メガネ

めがねを使う人は、壊れたときのために予備のめがねを用意しておくとう便利です。

- 通帳

災害で通帳を紛失した場合、再発行には必要書類への記入と本人証明が必要となります。届出印が無い場合はそれも新たに準備しなければなりません。しかも再発行には若干時間がかかります。

- ろうそく

値段が手頃であり、多くの種類が販売されています。しかし、初めから避難所に行

く人にとってはあまり必要ありません。避難所はたいてい火気厳禁です。

- ライター

ろうそくに火をつける場合に必要となります。

- 高価な指輪

これがないからといって生死につながるという事はありませんが、結婚指輪など気持ちの面で支えとなる大切な思い出の品の中には、必要だという人もいるかもしれません。

- ハサミ

はさみだけでは使う機会は無いです。今では、万能サバイバルナイフ（アウトドアナイフ）が販売されているので、そちらを買うとナイフ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど必要となる機能をコンパクトにまとめているので、大変便利です。

- 塩

汗をかいてときの塩分補給として役立ちますが、非常持ち出しの中に塩だけをいれておくことは必要ないでしょう。

- 携帯ラジオ

災害時はどのような状況にあるか、どのくらいの災害だったかなど、避難場所情報などを調べるための情報収集源であります。

- 缶詰

容器を直接火にかけず、お湯の中に入れて熱するだけの簡単調理で、ご飯が炊けるものがあります。また、ご飯だけでなく多くの種類の缶詰が販売されており、何種類か別のものをもってると飽きることもないです。

- 水

人間の体の中の約60～70%は水分です。人間一人が1日に必要な水の量は、2～2,5リットルとされています。そのため、三日間生き抜こうとすればだいたい6リットルの水は持つておかないといけないことになります。

- 現金

災害時には携帯電話は不通になってしまいます。少しでも現金を所持していれば公衆電話を利用できるかもしれないし、被害の少ない店舗で食料や生活に必要なものを購入できると思われれます。

- ラップ

阪神大震災で最も役立ったと言われています。お皿に敷いて使えば食器を洗わずに衛生的です。また、止血帯としても使います。体に巻けば防寒具としても使えます。

- 非常食

“食”は生きるために必要不可欠なものであります。不慣れな非常生活を強いられている中で“食”は数少ない安らぎであり、ストレスを軽減する手段でもあります。ちょっとした甘いものを用意したり、平常時の食事と近いものを用意するなどの工夫

が災害時には役立ちます。

- 家族の写真

もしも家族が離れ離れになった場合や、親戚のうちに泊まっていた時に災害が発生した場合に、避難所で家族の写真を持っていると捜索に役立ちます。出来るだけ新しいものを準備しておきましょう。

- 紙コップと紙皿

料理を取り分ける場合に必要。紙製ならかさばらないし軽いので非常の際には持ち運びにも便利です。しかしこれだけでは使い捨てになってしまうので、ラップを一緒に持っておくとなお便利でしょう。

- 救急セット

ケガしたときのために、簡単に手当てできるものを保管しておきましょう。

- スペシャルカード

今までのカードには無いもので生徒が必要だと思ったものがあれば記入してもらいます。しかし毛布など袋に入らないようなものを生徒が選らんだ場合は注意が必要です。

参考:『役立つ備えは人それぞれ！早分かり「防災」新常識』市民防災研究家 玉木 貴

# 家庭科

## 3日間生きぬくためには!?

### 〈ワークシート〉

3日間生きぬくために必要だと思ったカードを選びましょう!!そのカードをどうして選んだのかをかんたんにカードごとにメモしてください。

発表の時に参考にしてね。

グループ名( )

カード名 ( )  理由	カード名 ( )  理由	カード名 ( )  理由
カード名 ( )  理由	カード名 ( )  理由	カード名 ( )  理由
カード名 ( )  理由	カード名 ( )  理由	カード名 ( )  理由



## 大会の規則!!!

- 1.地震に備えて非常時持ち出し袋を準備しておきましょう。
- 2.袋には3日間生き残るために必要なものを入れます。
- 3.袋にはカード9枚しか入りません。
- 4.選んだカードとその理由はワークシートに記入しましょう。
- 5.最後に発表します。さて自分たちと違う考え方の班はいくつあるかな？

