# BOSAIサイドブック

## ～レジリエンスをめざして～

## 子供の命を守る
## 初めての安心セルフプラン

突然起こる地震や噴火、爆発や火事、前もって注意喚起があっても被害が大きくなってしまう大雨や洪水、土砂災害などの自然災害。また、交通事故や犯罪被害などの人為的な災害もあり、子供たちを取り巻く環境は、決して安心できないのが現状です。

学校では、子供たちの発達段階に応じた防災・安全の目標と計画をもとに、さまざまな観点から防災教育を実践するよう努めています。本リーフレットは、一人一人のお子さんの大切な命を守るために、どのようなことが必要かを知り、考え、実際に計画を作るきっかけとなることを目的としています。

８ページ、８つのタイトルがあります。気になるところから読んでみてください。

## 自然災害をきっかけとした大震災

自然災害のうち、大きな地震をきっかけにした被害の大きな災害を、○○大震災と呼ぶことがあります。関東大震災、阪神淡路大震災、東日本大震災などがそれにあたります。

震災から得られた教訓を今後にいかし災害対策の強化を図るため、耐火や耐震の基準など、法律の見直しが行われてきました。一方、防災教育は、熱心な方は積極的に取り組んでいますが、全体としてはそれほど進んでいないように感じます。

防災教育は、災害対策基本法でおおまかに言うと、行政と住民が関係機関の協力を得て行うと書かれています。学校も協力をする関係機関の一部ですが、主体は住民であり、一人一人が「我が事」として取り組むべきものであるということです。

### ＜別紙　安心手帳とのつながり＞

大きな地震が起きても、十分な備えがあり、被害が少なければ、大震災にはなりません。例えば、食器棚そのものの固定だけでなく、食器が飛び出さないようになっているでしょうか。

大きな地震が起きれば、ライフラインに影響が出ます。命に直結する「電源や服薬」の備えは十分でしょうか。お薬手帳があれば、避難所でも安心して医療を受けることができます。常に携帯する習慣をつけるとよいですね。

Q：薬局での待ち時間も減り、健康管理やご家族のくすり情報も合わせた機能性に優れた「お薬手帳アプリ」は、お使いですか？

### ＜レジリエンスを高めるワンポイント＞

自然災害について、知的障害特別支援学校では、いつ、どの教科等で学ぶと学習指導要領（※１）に書かれているでしょうか。

小学部では、生活科において、１段階「身の回りの安全に気付き、教師と一緒に安全な生活に取り組もうとすること。」２段階「身近な生活の安全に関心をもち、教師の援助を求めながら、安全な生活に取り組もうとすること。」３段階「日常生活の安全や防災に関心をもち、安全な生活をするよう心掛けること。」と示されています。

（※１）学習指導要領：全国どこの学校でも一定の水準が保てるよう、文部科学省が定めている教育課程（カリキュラム）の基準です。

## 自然災害①　直下型地震と火災（その１）

阪神・淡路大震災や熊本地震では、地震が起こる確率は低いとされていた場所での発生に、「まさか…」の思い。特に、熊本地震では、一つの地震活動で震度７が２回続けて記録され、本当に「まさか…」でした。日本には、約2,000もの活断層があると言われています。しかし、「見つかっていない活断層がまだある」と思って生活をする必要があります。

阪神・淡路大震災では、地震により298件の火災が発生し、死者6,434人のうち、焼死が死因の12.8％を占めたという記録があります。

お子さんが留守番をしている時に、大きな地震が起こることを想定して、ガスは自動遮断するようになっているでしょうか。通電火災を防止するために、避難の際はブレーカーの遮断をすることを家族で確認しているでしょうか。阪神・淡路大震災が原因〔クラッシュ症候群（※２）等〕で負傷し、後遺症が出た方を「震災障害者（349人）」として調査され、支援されています。身体障害だけでなく、精神・知的障害の方もいたと報告がされています。

学校管理下では、教職員は全力を尽くして子供たちの命を守ります。保護者の方は、全力で怪我無く、ご自身の命を守ってください。

（※２）クラッシュ症候群：長時間重量物に挟まれていた後に救助された傷病者が、数時間経て腎不全や急性循環障害（ショック）を生じて死亡する病態。

### ＜別紙　安心手帳とのつながり＞

直下型地震では、緊急地震速報や大人の指示が間に合わないことが考えられます。緊急地震速報の音や指示で避難行動をする訓練だけでなく、揺れや違和感（ゴーという地鳴り）に気づき、避難行動がとれるように練習したり、意識を高めることが大切です。

例えば、地震体験車（起震車）を呼んで揺れの体験をする学校も多いと思いますが、台数が限られているので、毎年呼べないことも考えられます。

阪神・淡路大震災（コンビニの店内）や大阪北部地震（駅のホーム）の映像を、YouTubeで見ることができます。

その映像を見ながら、揺れをイメージして、①「低くなる」②「身体を守る」③「じっとする」という一連の動きを練習する方法もあります。

### ＜レジリエンスを高めるワンポイント＞

熊本地震の際に訪れた小学校では、特別支援学級の先生が避難者から配慮が必要な内容を聞き取っていました。

全国の特別支援学校を防災でつなぐことは、特別支援学級の子供たちや通常学級に在籍する支援が必要な子供たちを防災・安全でつなぐことになると思います。

特別支援学校には、センター的機能があります。ぜひ、学区全体を防災・安全の視点でつないでほしいと思います。

阪神淡路大震災の記録誌には、「今後、地域との日常的な連携が必要である」と書かれています。

## 自然災害②　津波を伴う海溝型地震

東日本大震災から10年を迎えます。2011年３月11日14時46分、M9.0の超巨大地震が日本海溝沿いで発生し、強い揺れに続き、大津波が東北地方沿岸部を襲いました。大津波は海岸構造物を破壊し、多数の家屋や原発を飲み込みました。原発事故によって、今も帰還困難区域が残り、避難生活を送っている方々がいます。また、風評被害についても報道がされています。

様々な差別や偏見をなくしていくことが、防災を考える上では、とても重要なことであると思います。

偏見という言葉から、正常化の偏見という言葉を思い出します。心理学では、正常性バイアスと言われます。自分にとって都合の悪い情報は見ないようにし、「自分は大丈夫」「今回も大丈夫」と自分の都合のよい方へ考えてしまうという心理です。

いざという時に、正常性バイアスに惑わされないようにするため、例えば、天気が「雨」の日は、家族で災害のことを話題にしようなどと決めておくとよいと思います。

### ＜別紙　安心手帳とのつながり＞

業務を改善・効率化する方法として「ＰＤＣＡサイクル」という言葉を耳にしたことがあると思います。あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、災害時には「ＯＯＤＡ（ウーダ）ループ」という考え方が合っていると思います。

ＯＯＤＡ（ウーダ）とは、「Observe：観察」「Orient：方向づけ」「Decide：決心」「Act：実行」の英単語の頭文字をつなげたものです。

| | | |
|---|---|---|
| Ｏ（Observe） | ：観察 | 危険を感じた、気づいた ⇒「 …かも」 |
| Ｏ（Orient） | ：方向づけ | 観察（情報）の選択肢から ⇒「でいい？」 |
| Ｄ（Decide） | ：決心 | 選択肢から判断 ⇒「よしこうしよう！」 |
| Ａ（Act） | ：実行 | 落ち着いて行動 ⇒「決めた方法で、身を守ろう！」 |

ウーダループは、一つの行動を終えたら、また観察し、すみやかに次の行動を決めます。

「いつ」起こるか分からない地震ですが、「どこで」起こるかも分かりません。学校にいる時間は、通学を含めても１週間のうち40時間程度、約24％です。

給食の時間にショートの避難訓練を行う学校があります。また、階段やトイレで地震が来たらどうする？と学習している学校もあります。家庭でも、「食事中」「玄関で」「入浴中に」地震が来たらどうするか、考えて決めたことを掲示してはいかがでしょうか？

### ＜レジリエンスを高めるワンポイント＞

「あたりまえ防災」の歌詞を作った時に、楽しく覚えて、繰り返して身に付け、日常化につなげてほしいと考えました。最近の知見から歌詞を見直してみました。

**「あたりまえ防災」**

あたりまえー　あたりまえー　あたりまえ防災♪

地震のときは だんごむし！♪
忘れちゃいけない 頭を守る！♪
逃げるときに大切なのはー 靴！♪
海の近くで地震がきたら とにかく逃げっぺ！♪
どこににげっぺー 早く！高く！♪
落ちてくる 倒れてくる 移動してくる

あたりまえー　あたりまえー　あたりまえ防災♪♪

**最近の知見から歌詞を見直した「あたりまえ防災」**

あたりまえー　あたりまえー　あたりまえ防災♪

うんちんぐスタイル＆キョロキョロ！♪
（低くなる。周りの状況で、危険な場所だったら逃げる。）
身体を守る！♪
（状況に応じて守り方を変える。捕まる。じっとする。）
くつと防災リュック！♪（またくる地震、余震に備える。）
山さ（ビルに）逃げっぺ！♪（その土地によって変える）
新幹線！富士山！♪（子供のイメージや合言葉）
上の電気　ブロック塀　ガラスに注意
（その子によって分かりやすい、具体的な言葉に）

あたりまえー　あたりまえー　あたりまえ防災♪♪

## 自然災害③　風水害

近年、台風や大雨の被害は、範囲が広くなったり、激しさが増したりしています。地球温暖化が進めば、被害がさらに大きくなる災害が起こり得ます。

2019年10月12日、台風の影響で千葉県市原市を襲った竜巻は、注意報は出ていましたが、本当に突然でした。数多くの家屋の損壊が見られ、１名が亡くなり怪我人も多数発生しました。

河川の氾濫等による「外水氾濫」だけでなく、雨量が多すぎて下水処理等の許容量を超えて起こる「内水氾濫」という言葉を耳にすることも増えたと思います。これも、どこにでも起こりうる災害です。

2019年10月25日の大雨の際、山間部ですが、冠水によりトラックが立ち往生しているという情報を市原市と確認できたことで、スクールバスを運行しないという判断につながりました。

避難所での過ごし方の学習は、突発的な事象が発生し学校で待機・宿泊せざるを得なくなった場合の対応につながります。学校が安全であれば、子供たちは学校に待機をさせます。待機となると引き渡しの連絡があると思いますが、安全が確認できるまで（警報が解除されるまで）、保護者も安全な場所で待機をするべきだと思います。

安全教育　オリジナル絵本
「ふうたろうとタブレットマン」

### ＜別紙　安心手帳とのつながり＞

西日本豪雨（2018年）では、特別支援学校在籍のお子さんが、「おねしょしちゃったかな？」と違和感（浸水）に気づき、家族を起こし２階への垂直避難で助かった例がありました。水害では、避難が間に合わない場合、その場所のできるだけ高いところに避難します。屋根の上から自衛隊に吊り上げてもらって避難する映像を見た方も多いと思います。

Q：我が子の支援の方法を短時間で、自衛隊の方にどう伝えますか？

### ＜レジリエンスを高めるワンポイント＞

2012年８月に全国特別支援教育推進連盟が編集された防災冊子「安全・安心な場を創ろう」は、全知P連が主に執筆をされていますが、私も「一人一人を大切にする防災教育」という題で寄稿させていただきました。その冊子の「はじめに」に、以下のような言葉が綴られています。

「『備えあれば憂いなし』ということわざがあります。いつ、何を、どのように準備をしておけばよいのか、妙案、特効薬はないようです。そのため、常日頃から非常持ち出しの品を用意しておくことが大切です。何よりも大切なことは、自分の命を守ること、家族の命を守ることであり、常に心の準備を整えておくことでしょう。
『安全・安心な』という言葉がいろいろなところで使われています。しかし、待っていては、『安全・安心』は確保できないと思います。」

あらためて考えてほしいと思います。

全知Ｐ連では、「ＢＯＳＡＩサイドブック～レジリエンスをめざして～」というタイトルで、冊子やリーフレットを発行しています。予測困難な時代における「生きる力」のヒントに出会えると思いますので、ぜひご覧ください。

## 社会に関連した災害

学校は、学校保健安全法で、安全点検の実施、学校保健計画や学校安全計画、危機管理マニュアルの作成などが義務付けられています。

家庭における安全点検は、いかがでしょうか？お子さんと一緒に我が家の安全点検をすることをお勧めします。子供たちの安全を確保しつつ、社会に開かれた教育課程を実現するためには、保護者の視点で学校安全にかかわっていくことも大切なことになってきます。

学校安全計画には、生活安全、交通安全、災害安全について、教育内容を網羅するように示されています。今回は、自然災害（災害安全）と社会災害（生活安全、交通安全）というくくりにして、子供たちを取り巻く危機・安全について説明をしています。

Q：いつ我が家の安全点検を行ってみますか？
　カレンダーに記入してみましょう！

### ＜別紙　安心手帳とのつながり＞

災害対策基本法の一部が改訂され、高齢者や障害者等は災害時要援護者という表記から、災害時要配慮者という表記になりました。また、災害発生時の避難等に特に支援を要する方の名簿（避難行動要支援者名簿）作成が義務付けされましたが、進み具合は様々です。例えば、ヘルプマーク（※３）やヘルプカード（※４）を積極的に配る地域もあれば、指定された場所に受け取りに行くともらえるという地域もあります。そういった情報は、なかなか各家庭に届いていないことも多いです。

「受援力」（※５）という言葉がありますが、ある支援学校が災害時におむつが足りないと発信したことで、すみやかに外部とつながり支援が届いたことがあります。受援力は、障害者手帳を持っているお子さんだけが身に付ける力ではなく、家族、学校など、組織としても身に付けたい力です。何かの時には、単位ＰＴＡごとに、「助けて！」と発信し、助け合ってほしいです。

（※３）ヘルプマーク：援助や配慮を必要としている方々が、そのことを周囲の方に知らせることができるマーク。
（※４）ヘルプカード：障害のある方などが災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障害への理解や支援を求めるためのもの。
（※５）受援力：助けを求め、助けを受ける心構えやスキル。

### ＜レジリエンスを高めるワンポイント＞

大きな犯罪や災害に巻き込まれてしまった後に、ＰＴＳＤ（心的外傷後ストレス障害）となってしまうことがあります。

台風の後の長期の停電生活により、落ち着かなくなってしまったお子さんがいました。

家庭、学校、放課後等デイサービス事業所（略して放デイ）、それぞれの場で落ち着かないと感じていましたが、どうしてよいか分からないという状態がありました。学校から声をかけて、保護者、相談支援、放デイが集まり、情報の共有と今後の方向性を話し合ったことで、徐々に改善されました。その内容は、個別の教育支援計画に残し、次年度に引き継ぐことにしました。

いつか同じような経験をした時には、すみやかに、いつもの生活に戻れるように…。

そのような内容は、地域ごとに作られている、ライフサポートファイルにも引き継がれ、共有されるとよいと思います。

熊本地震で、壁のひび割れを見て、家に入れなくなってしまったお子さんの今後の支援について、同じようなアドバイスをしました。

心のケアは、お子さんの様子や変化を見る・聴く状況を皆で作り、「つなぐ」ことが大切です。具体的に「つなぐ」こととは、様子によっては専門家につなぐ。また、未来の支援者に書き残すことだと思います。

## 社会災害①　交通安全、火災（そのⅡ）

2019年に交通事故で亡くなった方は、3,215人（警視庁　※事故後24時間以内に亡くなった数）いました。年々減少をしていますが、まだまだ多い数字です。およそ、2時間40分に１人亡くなっています。

2018年に火災で亡くなった方は、放火関係を除いて、1,184人（消防庁）いました。１日に３人以上亡くなっています。

災害については、年度によって、また災害の種類や場所によって大きく異なるため、数は示しませんが、交通事故や火災については、大切な命を守るためには、絶対に外せない視点だと思います。

特別支援学校の学習指導要領の生活科には、交通安全が一つの内容になっています。

【交通安全】
信号や標識に従うことや道路を横断することなどの指導内容がある。教師と一緒に体験し、安全に通行しようとすることが大切である。

### ＜別紙　安心手帳とのつながり＞

みんなでつくろう！
マイ・タイムライン。
～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～
名前
家族で考えてみよう！
3日目
2日目
1日目
当日
避難所にどこか
地域の人はどうしたらいい？
地域の人はどうしたらいい？
避難所はどこか
避難所はどこか
避難所はどこか

## 社会災害③　保健衛生安全（新型インフルエンザ等）

長い休校明けに、感染症対策をしながら、やっと校外学習に行けるようになりました。しかし、場所によっては、「マスクの着用ができないと…」と断られることもあり、先生方は、受け入れ先を変更したり、何とかマスクをつけられるように工夫したりしました。

ある学校の取り組みが、YouTubeに投稿されています。

「ラップ♪防災～感染症に気を付けろ～しっかり手洗い」
(https://youtu.be/C-CAqufLfpM)

ヘルメットを被ることが苦手なお子さんもいると思いますが、朝の会等の日常生活の中で繰り返し指導、学習をすることで、被れるお子さんも増えてきます。

いろいろな方法で、マスクやヘルメットの着用、手洗い・うがいが身に付けられるよう工夫して学んでほしいと思います。コロナ禍は、大変ですが、学校で取り組んでいることが、家庭でも学べるようにするチャンスです。

そして、地域の避難所では、運営側が、マスクをつけられない子や、その家族を受け入れられるような手立てや配慮をすることが、あたりまえになってほしいです。

### ＜別紙　安心手帳とのつながり＞

安心手帳の紙は、「はっ水紙」となっています。また、初めての方向けに作成しました。

すでにヘルプカードを持っている方は、ヘルプカードの補足として、サポートブック等をお持ちの方は、新たな１ページとしてご活用されてはいかがでしょうか。

### ＜レジリエンスを高めるワンポイント＞

昨年、特別支援学校に直接避難する仕組みを市と協議して作りました。また、実際に避難を希望する可能性や、親戚等を含む在宅避難や車中避難をする可能性について、保護者にアンケートを取りました。感染症下での災害に対応するためには、「避難所に行くことありき」ではなく、在宅避難や車中避難に必要な物の備えについて、シミュレーションをしておく必要があると思います。

Ｑ：皆さんのご家庭では、コロナ禍での避難について、どう考えていますか？

2021年１月、新しい時代の特別支援教育の在り方に関する有識者会議の報告がされました。

新しい時代の特別支援教育の在り方に関する有識者会議報告本文
(https://www.mext.go.jp/content/20210208-mxt_tokubetu02-000012615_2.pdf)

「特別支援学校における教育環境の整備」の中から防災・安全につながると思われる部分を二つ紹介します。

一つ目は、「特別支援学校設置基準の策定」です。教室不足が背景にありますが、これをきっかけに、立地の問題や合わせガラスの標準化、非常用電源の設置なども進むとよいと思います。

二つ目は、「特別支援学校のセンター的機能の強化」です。設置者を超えた学校間の連携や、小学校等に対する特別支援学校の支援体制の充実のための具体的内容として、地域の防災・安全について取り組んでほしいと思います。また、副次的な籍を置く取り組みが推進されることで、特別支援学校在籍の児童生徒や卒業生が、近隣の小中学校に安心して避難できる社会になるのではないでしょうか。

発　行　全国特別支援学校知的障害教育校ＰＴＡ連合会
所在地　〒105-0012　東京都港区芝大門１-５-３　ヤマシタ芝大門ビル５階
電　話　03-3433-7651　　ＦＡＸ　03-3433-7652　　メール　info@zenchipren.jp
執　筆　千葉県立市原特別支援学校 教頭　瀧川　猛
編　集　全国特別支援学校知的障害教育校ＰＴＡ連合会
印　刷　株式会社　創新社　　発行日　令和３年３月７日
※無断転載禁止