東京都立練馬高等学校

東京都立練馬高等学校（全日制課程、普通科）

1．教科「奉仕」のねらい

（1）「奉仕」の意義について理解するとともに、知見を広め社会貢献しようとする気持ちを育む。

（2）防災に対する意識を高め、率先して活動できる力を養う。

（3）奉仕事前学習、奉仕体験学習、奉仕事後学習で学んだことを他者に伝える。

2．教科「奉仕」の授業の位置づけ

（1）「総合的な学習の時間」で授業内に位置づけて実施している。

（2）体験学習においては、「課題選択制」を導入し実施している。
奉仕体験学習（8時間）は4つの分野から選択する。
部活動、光が丘よさこい祭り、練馬まつり、花いっぱい運動

（3）事後学習でグループを作り個人で行った体験学習と感想を発表する。
その後、模造紙にまとめ代表が全体で発表。一番良かったグループを選び、2年生に向けて、3年生で行う総合的な学習の時間についての発表会を実施する。

3．提携先

（1）奉仕事前学習：大学教授、准教授による講話、災害救援ボランティア推進委員会

（2）奉仕体験学習：災害救援ボランティア推進委員会、練馬区役所、船山株式会社
（光が丘よさこい祭り実行委員会、練馬まつり実行委員会、建設局）

（3）奉仕事後学習：なし

4．実施するための必要経費

（1）講師謝礼金（東京都規定に準ずる）1名×6時間（事前学習2時間、体験学習4時間）

（2）外部支援団体交通費（一律1，000円）×人数分

（3）非常食（1食350円）×10種類×6組　（一例）

5．防災一斉体験授業指導案（略案）

（1）防災事前学習（2時間）
①防災に関する話
②阪神淡路大震災、東日本大震災の映像を流す
③その後の被災地の様子を写真で見る
④被災地へボランティアに行った方の話
⑤防災学習がなぜ大切か　→地域とのつながり　→高校生が主体的に活躍できる

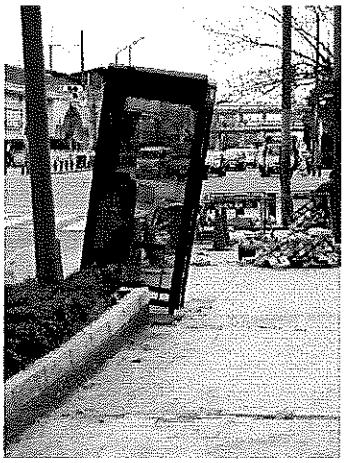
（2）防災体験学習（4時間）
①防災一斉体験を実施（クラス分のブースを用意する）
（例）6クラスであれば、6ブース用意。

Ａ：緊急地震速報体験
　　担当：外部支援団体
Ｂ：安否情報確認体験（適切な情報伝達を学ぶ）
　　担当：教員
Ｃ：避難所開設体験
　　担当：外部支援団体
Ｄ：非常食体験
　　担当：教員
Ｅ：仮設トイレ設営体験
　　担当：外部支援団体
Ｆ：災害ボランティアセンター体験
　　担当：外部支援団体

②授業の流れ（１時間：４０分授業の場合）

８：３０～　生徒登校、ＳＨＲ、着替え
８：４０～　出席・点呼、授業の説明
８：５０～　指定の場所へ移動
８：５５～　体験学習（１回目）（約２５分）
９：２０～　体験学習（２回目）（約２５分）
９：４５～　体験学習（３回目）（約２５分）
１０：１０～　休憩（１０分間）
１０：２０～　体験学習（４回目）（約２５分）
１０：４５～　体験学習（５回目）（約２５分）
１１：１０～　体験学習（６回目）（約２５分）
１１：３５～　再集合・整列
１１：５０～　講評・挨拶

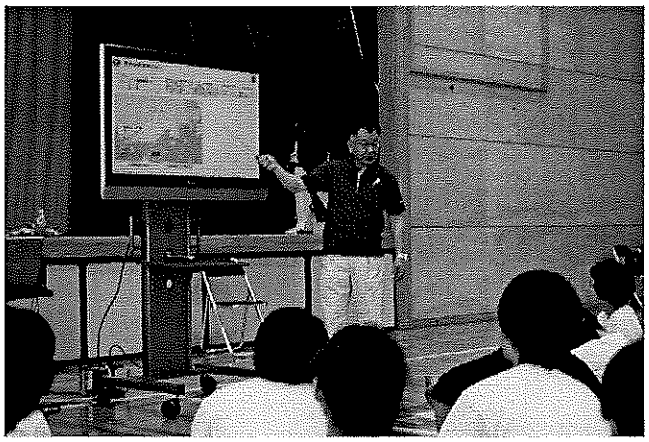
６．授業風景（事前学習）



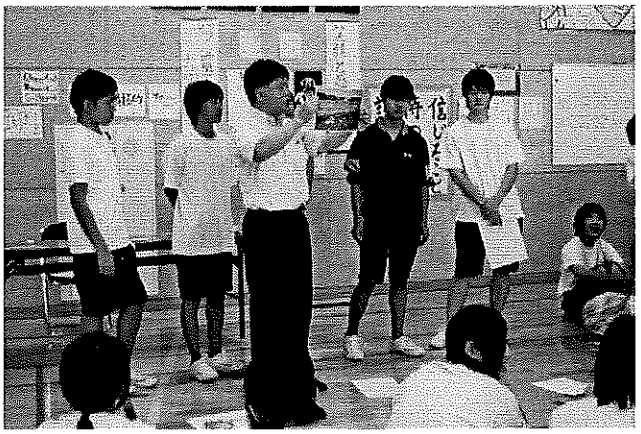
←液状化現象により斜めになった公衆電話ＢＯＸ
（H23.3.23 新浦安駅）

防災事前学習の様子　→

授業風景（体験学習）



A：緊急地震速報体験



B：安否情報確認体験

C：避難所開設体験

D：非常食体験

E：仮設トイレ設営体験

F：災害ボランティアセンター体験

（写真提供：学事出版）

7．授業を振り返り

（1）指導者側

全ての奉仕の授業に言えることであるが、外部協力団体を活用し授業を計画するに当たり、学校としてのねらいの明確化、育てたい生徒の姿、学校として生徒に身に付けさせたい能力や力をしっかりともち、少なくとも実施3カ月以上前から、外部協力団体とのやり取りを行うことが、「良い授業」を作るための大前提であると確信した。

今回の東日本大震災は生徒にとって忘れることのできない出来事であった。被災地で助かった方の「適切な判断」を、防災教育のプロから学ぶことができたことや、地域や社会のつながりがとても重要であったこと。災害時には地域は若い世代、特に高校生の活躍に期待をしていることも生徒一人ひとりが知ることができたと実感している。もし、また大震災が発生しても進んで貢献できることが身近にあるということを改めて認識できる瞬間だったのではないだろうか。

安否情報確認では正しい情報を適切に伝えるための手段や、言葉の難しさを体験できたようである。避難所体験では、身近にある段ボールや毛布を使い実際に体育館の中で寝てみることを行った。「地べたで寝るよりかはまし」という言葉も聞こえてきたが、果たして長時間ではどうだろうか？という投げかけに生徒も真剣に考えていたようである。災害ボランティアセンターは、今回の震災ですぐに発足した機関である。今回、提携頂いた練馬ボランティアセンターからも応援で被災地に行かれた方もいたため、現地での取り組みなどを交えながら情報伝達や課題解決に向けた取り組みができたようである。

日本中で防災教育について見直しが進んでいる中で、今回の体験学習は社会貢献よいうくくりで考えれば大変効果的でかつ、必要な教育活動であると実感した。

（2）生徒の感想

事後学習で以下のような質問を設けた。多くの意見があった中で一部の感想を掲載する。

2．今日の体験学習でどんなことを学びましたか。また、今後の生活にどう生かしていきたいですか。具体的に書いてください。

・仮設トイレの組み立てや、非常食の作り方、休まる場所の確保の仕方など、色々な体験をさせてもらいました。
私たちはこうして事前に学べてそなえることができるから、幸せだなあと感じました。これから先、関東で地震が起きてしまった時、自分に何ができるかを考えていたら、けんなどを協力してボランティアしたり、たすけ合ったりすることなんじゃないかなと思います。今後地震にそなえて、何ができるか常に考え、地震にあってしまった被災地の方々のために、節電、節水、を心がけていきたいと思います！！
ありがとうございました。

2．今日の体験学習でどんなことを学びましたか。また、今後の生活にどう生かしていきたいですか。具体的に書いてください。

震災があっても、自分にはできることはなにもないんだろうな。と
今までは思ってました。でも、今回の体験学習をやり、自分でも役に
立てるんだ！と思いました。例えば、避難所でのねる場所を作ったり、
非常食の作り方もわかりました。あとは、仮設トイレの作り方も
まあまあ覚えたので、周りに人がいたら協力してできるなと思いました。
今回の体験で自分には何もできない。という考えから、
自分にもできることがあるんだ。という考えに変わりました。
今回の体験が、今後大きな地震とかがあった時に、自分のひがいが
少なかったら、まわりのために今回の体験がほかせたらいいな。と
思いました。今回のきちょうな体験ができて、よかったです。

2．今日の体験学習でどんなことを学びましたか。また、今後の生活にどう生かしていきたいですか。具体的に書いてください。

僕はまだ、大地震を経験した事も無かったし、今回の東北の
震災があってから人事ではない気がしています。
でも、もし大震災が来ても、何をしていいかほとんど無知でした。
今日の説明を聞いて、そういう時どうしたらいいかということと、地震が来た
時に死なずに済む方法も学べました。
非常食に関しては正直言って、おいしいものではありませんでした。
それも含めて、被災者の方々は大変なんだなと思いました。
今日の経験は、地震が起きてしまったときに、大いに活用したいです。

2．今日の体験学習でどんなことを学びましたか。また、今後の生活にどう生かしていきたいですか。具体的に書いてください。

30年以内に大きな地震がおきる確率が高いということを知って
まだ私達が生きている間におきるということが信じられなかったけど、
今日の体験、話を聞いて、3月11日の地震が、自分の身にもおき
たらどうしようという焦りもでてきました。5ヶ月たった今でも、
被災地の方は大変な日々をすごしているから、私達に今できる
ことはなにか考えようと思い、又、すこしでも被災地の方々が楽に
なれるように力になりたいと思いました。私も、もしも大きな地震が
おきたときのために、しっかりと準備をしなければいけないと思いました。

2．今日の体験学習でどんなことを学びましたか。また、今後の生活にどう生かしていきたいですか。具体的に書いてください。

今日の体験学習はとてもためになることが多く、勉強になりました。
仮設トイレは一般の人でも簡単に組み立てが出来て、とても便利でした。
ボランティアについては色々と手順があって流れを知ることが出来ました。
緊急地震速報についてはどういうふうにテレビや携帯に情報がくるかも知れて、
地震速報で避難の時間が少しあることも分かりました。
今回の体験は良い経験になったので、もし災害があった時は積極的に
手伝いをして今日のことを活かします。

2．今日の体験学習でどんなことを学びましたか。また、今後の生活にどう生かしていきたいですか。具体的に書いてください。

この体験をして、こんなにひさいした方々が大変な思いをしていたなんて知りませんでした。
今までテレビを見ても「かわいそう」とか人ごとのように思っていましたが、今日たくさんのお話を聞いて、
少しでも早く前のような町に戻ってもらえるように自分に今できることをやれたらいいなと思いました。
私の知人でひさい地に行ってボランティアを行っている人がいるので、夏休みにでも
一緒に連れて行ってもらって、ボランティアをしに行き、1人でも多くの人に助かっていただきたいと
心から思いました。実際に行って体験することで、自分の中の何かが、変わる気がするので、
今度ぜひ、ボランティアに行きたいと思いました。

2．今日の体験学習でどんなことを学びましたか。また、今後の生活にどう生かしていきたいですか。具体的に書いてください。

災害時の行動について学ぶことが出来ました。3月の地震のこともあり、
大体が地震発生時についての事でした。私としては津波が起きたら…等について
教えていただきたかったのですが、時間があまりなかったので仕方がないなと思
いました。今度はぜひ、それについても学びたいです。
今までは どうでもよく思っていた ボランティア活動が大切に思えました。この間
のビデオにあった「人は一人じゃ生きていけない」という言葉が心に残っていたこと
もあり、今回の授業は 私的に積極的に参加できました。一番大変だったのは
仮設トイレの設置です。けっこう力仕事で大変でした。又、話を聞いて仮設トイレは
使いたくないなとも思いました。
今回の体験は しっかり覚えていたいと思います。災害時には率先して活動
したいと思いました。

都立高校教育支援事業　科目「奉仕」内

防災体験学習　実施マニュアル２０１１
（最終直前版）

～　地域防災に貢献できる高校生を育てるために　～

防災体験学習実施の主旨

2011年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震に伴う甚大な被害（以下「東日本大震災」）と、その後の様々な問題は防災教育の必要性を改めて認識させられるものでした。東北地方の被害は無論のこと、関東圏でも都内では大量の帰宅困難者、千葉県では津波被害、液状化被害が発生しました。これらの問題は、都立高校生・教職員、そしてその家族にとっても改めて防災を考える大きな要因となったのではないでしょうか。

首都直下で発生する地震の危険性、そして東海地方で想定される巨大地震の影響を考えても、今後数十年間は防災対策、防災教育が極めて重要になります。東北地方の復興・再建を待たずに巨大地震・津波が首都圏や東海地方を襲う可能性も否定できず、取り組みは一刻の猶予もないという状況になっています。

本学習は、今まさに東日本大震災に直面し、またこれから日本の復興を支え、次の大規模災害に立ち向かう人材となる都立高校生たちに、防災や地域貢献への知識・理解を体験学習方式で学んでもらうことを目的としています。

併せて教職員の方々のご協力や地域の防災・ボランティア関係機関、地域住民等の協力を得ることで高校の具体的な防災対策へとつながるような取り組みとさせていただきます。

2011年4月

もくじ

1．奉仕における防災体験学習の位置付け
　（1） 意識・知識・行動のバランス
　（2） 自発的な取り組みへの一助として
2．体験学習のデザイン
3．プログラム
　・事前学習（地域防災・都立高校の役割・ボランティア等について講義）
　・体験学習（家具転倒防止/緊急地震速報//安否確認/避難所開設/避難者集計/非常食）
　・事後学習（時系列で災害を考えるワークシート）
4．体験学習当日の内容及びタイムテーブル（別紙）
5．全体スケジュール
6．予算、関係機関（担当者）一覧

1．奉仕における防災体験学習の位置付け

なぜ、防災体験学習なのか？

科目「奉仕」内で防災体験学習を実施するにあたり、下記のような位置付けで実施させていただきます。

（1） 意識・知識・行動のバランス

「奉仕」と「防災」には意識の段階、知識の段階、行動の段階それぞれでバランスよく学習することが必要という共通点があります。「なぜそれが必要なのか」を認識する意識の段階、「どうやってすればいいのか」という知識の段階、そして実際に作業する行動の段階です。奉仕と防災はいずれも具体的なイメージが生徒からも掴みにくく、またその意義がしっかりと伝わらなければならいという点に注意する必要があります。

奉仕における防災体験学習では「奉仕」を広く「地域・社会貢献」として捉え、生徒が高校で防災について学ぶこと、その結果災害による被害の予防や、応急対応に協力することが「地域・社会」に大きく貢献できるということを具体的に例示しながら学習してもらいます。

Point

◆地域・社会貢献の中で、高校（高校生）の防災はどのように位置づけられるのか。

① 発災直後は、生徒・教職員の安心安全を速やかに確保する必要がある。

② 都の施設として帰宅困難者の支援をしなければならない。

③ 救助救出、避難支援等で地域住民（要援護者等含む）から若い力が期待されている。

（2） 自発的な取り組みへの一助として

もうひとつ、大事なポイントは今回の取り組みが「外部の全面的な協力による特殊な事例」であってはいけない、という点です。専門的な知識･技能を持った関係機関やボランティアだけで生徒を指導することは、一時的な学習効果は認められますが”高校生が地域防災に貢献する”ための課題を解決することにはつながりません。

生徒自身が、自分たちが直面している災害時の困難な問題を正面から見据え、時に先生の力も借りながら、解決に取り組む姿勢を持ってもらうことが理想的な到達点です。また、問題（災害時にどのような被害が起きて、どのような対応が必要か）を具体的にイメージすることのできる『災害想像能力』も大変重要で、この点に気付いていただくことも大きなポイントになります。関係機関だけでなく、教職員の皆さまにもご協力いただきながら、継続していくことのできるプログラムとして作り上げていきたいと考えています。

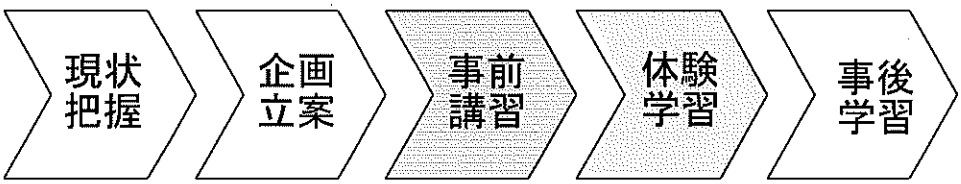
2．体験学習デザイン

体験学習の全体像とビジョンを描く

細かなプログラムに入る前に、体験学習の全体像をご説明します。

（1） プロセス・デザイン

プロセス・デザインは、体験学習の流れを整理したものです。



現状把握：本年度は初年度の取り組みでもあるため、過去に他校で実践したプログラムを応用しつつ、かつ現在の状況に見合った内容で検討します。

企画立案：場所、時間、指導者等の制約条件を鑑み、学習プログラムを企画立案します。関係機関との調整を行います。

事前講習：生徒を対象とした自然災害、都立高校や高校生の役割、地域・社会貢献、ボランティア等について事前講義を行います。

体験学習：６つのブースを通して、避難所について体験的に理解します。

事後学習：被災後の状況を時系列で考えるワークシートによる事後学習を行います。

３．プログラム

○ 事前学習（日時：平成２３年　７月１２日　１０時４０分～１２時３０分）

目的：体験学習全体の流れをイメージできるようにする
根拠：災害時に想定される状況に即した体験学習であることを事前に伝えるため
設営：会議室（教員）、大教室（生徒）
物品：スクリーン・プロジェクター・ノートパソコン
担当：指導員１名（ボランティア）
方法：□パワーポイントによる座学説明
　　□動画等による、防災・避難所等についての説明
　　□防災体験学習の流れ
　　□事後学習の方法

○ 体験学習（日時：平成２３年　７月１４日　８時４０分～１２時００分）

【A】緊急地震速報展示・体験

目的：震災による被害を予防するための緊急地震速報について理解する。
根拠：今後想定される東海地方等での巨大地震に備えるため、仕組みを学ぶ必要がある。
物品：緊急地震速報展示セット　※船山㈱協力
設営：船山㈱の社員がブースのセッティングを行います。
担当：船山㈱
方法：□担当者から、緊急地震速報の仕組みや注意事項等について説明します。
　　□デモ用のプログラムを使って、実際に緊急地震速報を受信するとどのようになるかを展示、体験します。
指導：◆緊急地震速報の仕組みが分かるような指導します。
　　◆映像や機材等を活用して指導します。
確認：(1)緊急地震速報の仕組みや重要性は伝わっているか。
　　＜　Y・該当なし・N　＞
　　(2)緊急地震速報を聞いたときの安全行動を意識しているか。
　　＜　Y・該当なし・N　＞

注：「確認」は体験中、総括の宮崎がチェックポイントとして確認するためのものです。

【B】安否確認展示・体験

目的：安否確認のため、災害用伝言ダイヤルの使用方法を学習する。

根拠：生徒・教職員共に家族との安否確認のため、使用方法を学ぶ必要がある。

物品：説明用机・配布資料・携帯電話

設営：机の上に資料等を配置します。

担当：教職員

方法：□配布資料で災害用伝言ダイヤルの使い方、流れについて説明します（5 分）。なお、登録できる時間は 30 秒であることを伝えて下さい。

□30 秒間でどれくらい正確に情報を伝えられるかのゲームを行います。このゲームでは「30 秒間で自分の状況を相手にわかりやすく伝える」ことができるかを試すものです。まず、①生徒 5 名くらい(挙手でも指定でも構いません)に出てきてもらい、10 枚の写真から 1 枚選んでもらいます。②選んだ写真の状況をよく見て、覚えてもらいます(1 分ほど)。写真を回収し、机の上に並べます。③机の周りに集まります。④①の生徒に 30 秒以内で自分がいる状況（写真の状況）を伝えてもらいます。⑤ほかの生徒で「どの写真の状況を言っているか」を探します。⑥正解したら、その写真を取り除いて次の①生徒に伝えてもらいます。不正解なら、そのまま残して次の生徒に伝えてもらいます。これを 5 名分、繰り返します。

□全員終わるか、残り 5 分になったら終了し、まとめ（下記）に入ってください。

指導：◆短い時間で正しい情報を伝えることの難しさ、情報を伝えるときは正確に、簡潔に伝えることが大事であることを指導してください。

◆うまく時間内にできた場合は、実際の災害時も同じように短い時間でしっかり状況を伝えるようになってほしいこと、時間内にできなかったり、失敗が多かったりした場合は、訓練や練習が大事であることを指導して下さい。

◆2011 年 7 月現在、NTT が災害用伝言ダイヤル及び Web171 が開放されており、都内でも使うことができます。お友達やご家族と伝言ダイヤルを使った体験に挑戦してみるよう、指導して下さい。

https://www.web171.jp/

確認：(1)短い時間で正しく情報を伝えることができるか。

＜　Y・該当なし・N　＞

(2) １７１の仕組みについて理解できているか。

＜　Y・該当なし・N　＞

【C】避難所開設体験

目的：帰宅支援ステーション、避難場所となる場合の開設に協力できるようになる。
根拠：帰宅困難や自宅の被害で体育館や教室に寝泊りを余儀なくされることもあるため
物品：適宜（練馬区防災課様）
設営：物品を指定エリアに配置します。
担当：練馬区防災課
方法：□調整中
指導：◆調整中
確認：調整中

【D】非常食体験　※アレルギーに注意！！

目的：ストレスでなくなる食欲をカバーできるおいしい非常食について理解する。
根拠：食事を取る行為がリラックスにつながるため、食事の大切さを伝える必要がある。
物品：アルファ化米、缶詰パン３缶、レスキューフーズ（加水発熱型レトルト食）、マジックパスタ（一式）、はし、紙コップ（配膳用）、手指消毒液
設営：①１クラスにつき必要量のお湯を用意します。
②１クラス１セットになっている非常食を取り出し、作ります。
③前のクラスが次のクラスの非常食を作り、自分たちで配食・試食します。
※ローテーションの都合上、最初のクラスは事前に作っておき、最後のクラスは食べるのみとなります。
担当：本会（ボランティア）
方法：□担当者から、非常食体験について説明を行います。
□希望者に「配食」「非常食作り」等を依頼し、残りは展示内容の見学、試食。
□非常食の中にスプーンが入っていますので、それを使って取り分けます。
□作られた非常食は可能な限り、食べきってください。また紙コップ等は可燃物、その他のものは不燃物など、分別を徹底してください。
指導：◆災害時でも、しっかり食事をとることの大切さを伝えてください。
◆いろいろな種類があること、おいしいものもあることを伝えてください。
確認：(1)非常食を正しい手順で安全に作ることができるか。
＜　Y・該当なし・N＞
(2)限られた量を適切に配分することができるか。
＜　Y・該当なし・N＞

【E】仮設トイレ展示設営等体験

目的：仮設トイレの重要性、役割、設営方法について理解する。
根拠：高校周辺の公立小中での避難生活でも仮設トイレが設置され、維持管理等について高校生がボランティア協力できるため。
物品：適宜（練馬区防災課様）
設営：物品を指定エリアに配置します。
担当：練馬区防災課
方法：□調整中
指導：◆調整中
確認：調整中

【F】災害ボランティアセンター体験

目的：災害時に設置される災害ボランティアセンターを通じての災害ボランティア活動の流れを理解する。
根拠：生徒、教職員ともに、災害時のボランティア活動における仕組みと留意事項を学ぶ必要がある。
物品：ホワイトボード２機、マグネット、机２、椅子６、筆記用具、ポストイット、災害ボランティア活動マニュアル（社協で準備）、シート類（社協で準備）
担当：練馬区社会福祉協議会　ボランティア・地域福祉推進センター、光が丘コーナー
方法：□災害ボランティアセンターの役割、ボランティア活動時の注意事項を説明します。
□災害ボランティアセンターでの登録、活動の選択を体験してもらいます。
□活動終了後の報告について説明します。
指導：◆災害ボランティアセンターでの登録、活動の選択、活動、報告の流れがわかるように指導します。
◆災害時特有の活動内容や留意点について、想定事例を掲示、資料を配布して指導します。
確認：（1）災害時のボランティア活動上の留意点が伝わり、リスクマネジメントを意識し活動にのぞめるか
（2）災害時のボランティア活動にも多様な種類があるため、自分の健康状態や特性を考慮しながら、自分で判断し選ぶことができるか

○ 事後学習（日時：平成２３年７月１４日１２時～１２時３０分）

目的：防災体験学習を振り返り、災害想像能力を高める。
根拠：災害時に自発的に行動できるようになるために、次の事態を想像する力が必要。
設営：教室
物品：専用ワークシート（説明用紙を含む）
担当：教員
方法：□ワークシートにより感想文等と合わせて行います。

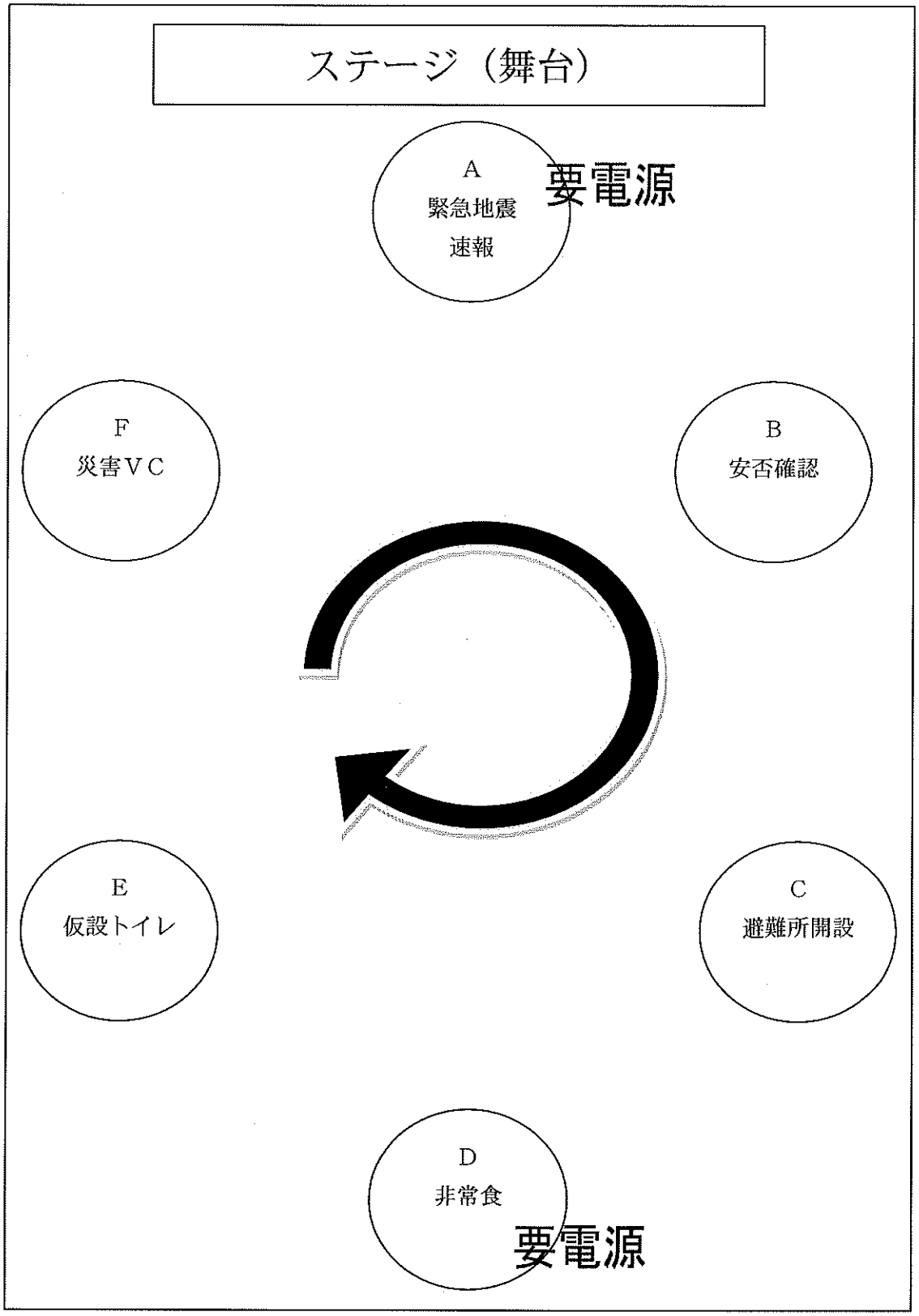
・４．体験学習当日の内容及びタイムテーブル

8:30	～	8:40	（	10	分）	着替え・集合
8:40	～	8:50	（	10	分）	挨拶・説明
8:50	～	8:55	（	5	分）	所定位置へ移動
8:55	～	9:20	（	25	分）	①体験開始
9:20	～	9:45	（	25	分）	②体験開始
9:45	～	10:10	（	25	分）	③体験開始
10:10	～	10:20	（	10	分）	休憩
10:20	～	10:45	（	25	分）	④体験開始
10:45	～	11:10	（	25	分）	⑤体験開始
11:10	～	11:35	（	25	分）	⑥体験開始
11:35	～	11:50	（	15	分）	再集合・整列
11:50	～	12:00	（	10	分）	講評・挨拶

・5．高校でご用意いただく物品

○机　×　６～１２脚（各ブース２程度）
○イス　×　適宜（各ブース２程度）
○ホワイトボード　×　２機（災害ＶＣ体験）
○筆記用具　×　適宜（安否確認・災害ＶＣ体験）
○配布資料　×　人数分（緊急地震速報・安否確認・災害ＶＣ体験）
○ポット（温水状態）×　２以上（非常食試食）
○ゴミ袋　×　適宜（非常食試食、分別が必要な場合は必要数）
○電源（コンセント）、可能であれば延長コード等

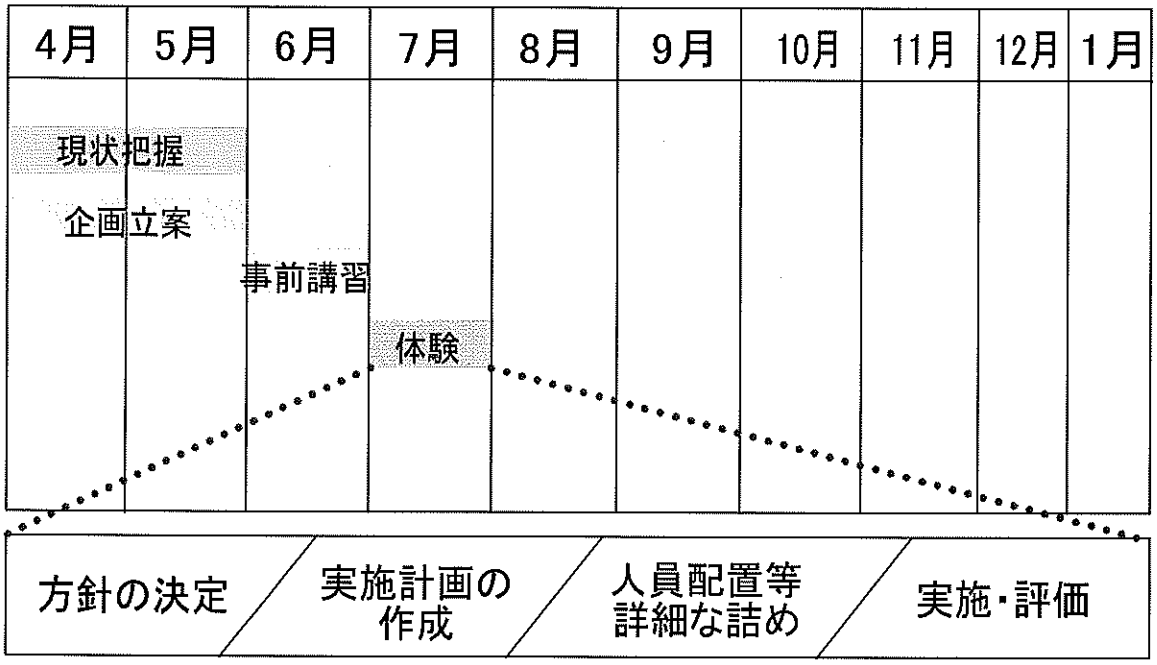
・6．体験学習実施レイアウト（体育館）



・6．全体ケジュール

体験学習の実施スケジュール

体験学習の日程が絞り込まれていますので、スケジュールをご提案します。



平成 23 年 7 月 11 日　更新

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-15-2 九段坂ﾊﾟｰｸﾋﾞﾙ 3 階

災害救援ボランティア推進委員会　事務局

TEL:03-6822-9900　FAX:03-3566-8217

※事務所移転のため、住所・電話・ファックスは 7 月 20 日より有効

MAIL:k.miyazaki@saigai.or.jp

宮崎賢哉