PHASE FREE

CONCEPT & GUIDEBOOK for School

いつもと
もしもがつながる
学校のフェーズフリー

（令和７年３月改訂版）

鳴門市教育委員会

PHASE FREE

CONCEPT & GUIDEBOOK for School

フェーズフリー

コンセプト & ガイドブック
フォー スクール

普段の学校での活動や授業が
災害発生時などのいざというときに
自分や大切な人を守ってくれる。

そんな、“いつも”と“もしも”という
２つのフェーズをフリーにして
いつでも子どもたちの「生きる力」
「生きぬく力」を高めることができる
「フェーズフリー」

このコンセプト & ガイドブック
フォー スクールでは
その「フェーズフリー」を学校教育に
導入することの意義や目的、
そして教育活動や授業への
取り入れ方について紹介しています。

PHASE FREE

CONCEPT & GUIDEBOOK for School

INDEX

改訂にあたって ・・・1

「日常時」と「非常時」という
２つのフェーズからフリーになってみる ・・・2

“いつも”が“もしも”に、役立つ不思議 ・・・3

フェーズフリーの定義 ・・・4

フェーズフリーを考える視点 ・・・5

フェーズフリーの効果 ・・・6

学校×フェーズフリー

- フェーズフリーを学校教育に取り入れる利点 ・・・7
- フェーズフリー導入エピソード ・・・8
- 実践事例の見方について ・・・9
- 幼稚園のフェーズフリー ・・・10
- 小・中学校のフェーズフリー ・・・13
- 国語のフェーズフリー ・・・15
- 社会のフェーズフリー ・・・17
- 算数・数学のフェーズフリー ・・・19
- 理科のフェーズフリー ・・・21
- 生活のフェーズフリー ・・・23
- 音楽のフェーズフリー ・・・25
- 図画工作・美術・技術のフェーズフリー ・・・27
- 家庭のフェーズフリー ・・・29
- 体育・保健のフェーズフリー ・・・31
- 外国語・英語のフェーズフリー ・・・33
- 総合的な学習の時間のフェーズフリー ・・・35
- 活動提案シートの見方について ・・・37
- フェーズフリー活動提案シート ・・・38

つながるフェーズフリー ・・・44

改訂にあたって

近年頻発する大規模な自然災害の話を聞くたびに、「子どもたちの命を守るため、防災力の向上に取り組まなければならない」と、危機感を持つ方は多いと思います。しかし、学校において、実際に「防災教育」に割くことのできる時間は限られており、多くの先生は「もっとできることがあるのではないか」と、焦りを感じているのではないでしょうか。

鳴門市で、「フェーズフリー」という考え方を導入してしばらくの間は、「学校のフェーズフリー」は、現場にあふれる〇〇教育の一つのように捉えられていました。そのため、負担感や時間のなさと、使命感の間で、多くのジレンマも生まれました。しかし、防災実務者をはじめとする多くの先生方のご尽力もあり、「フェーズフリー」は、〇〇教育とは一線を画すものであるということが、少しずつ理解されてきたと思います。新たに負担が増えるのではなく、これまでの日常に付加価値を生むものであり、「日常を過ごしながら、防災意識や技能を高め続けることができる。」という考えが、浸透しつつあります。

「学校のフェーズフリー」への理解が進むにつれて、現場の新たな取組も生まれてきました。先生方が生み出してくださったこれらのアイデアは、子どもたちの命を守るための大切な財産です。鳴門市教育委員会では、ぜひ、多くの方にこの財産を届けたい、実際に役立てていただきたいとの思いから、今までのアイデアをまとめた改訂版を発行することとしました。

改訂版では、教科ごとのアイデアを増やすとともに、活動のイメージが浮かばないのでチャレンジしにくいという方のために「フェーズフリー活動提案シート」を新たに作成、掲載しています。今後、幼稚園や小・中学校において、本ガイドブックを積極的に活用していただき、先生方の実践の助けとしていただければと思います。そして、鳴門市の子どもたちの命を守る取組が、より一層充実したものとなることを切に願っております。

令和７年３月

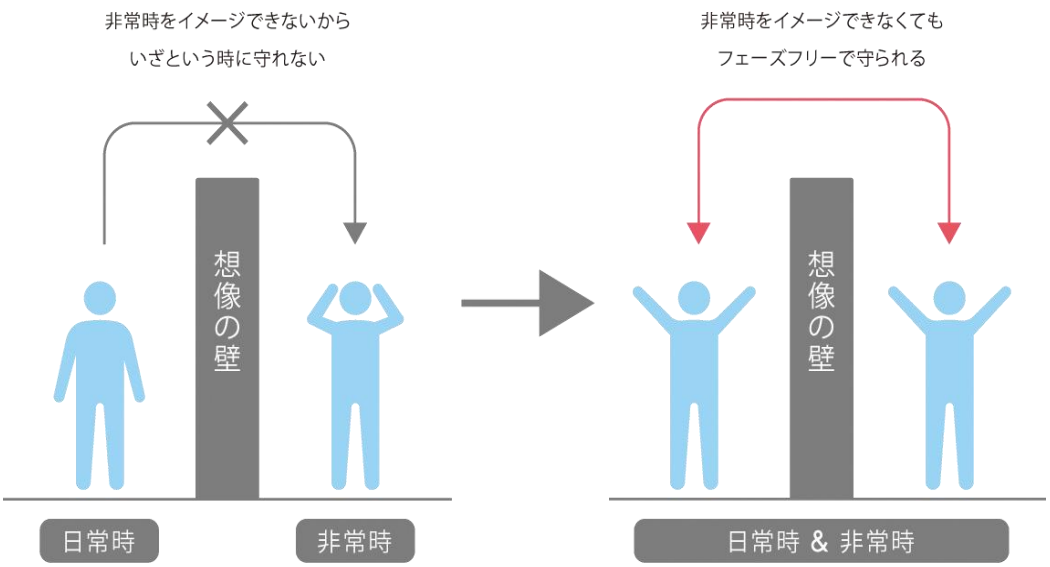
「日常時」と「非常時」という２つのフェーズからフリーになってみる

大きな災害の発生直後には社会的に高まる防災意識もいつしか薄れ、根付きにくい現状があります。それは、どのような災害が、どれくらいの規模で起こり、自分や家族にどのような影響を及ぼすのかということが、漠然としていてイメージしにくいからなのかもしれません。想像できない･･･。だから“ 備える防災 ”は難しいのではないでしょうか。

そこで発想を変え、いつもの暮らしがある「日常時」と、災害が起きた「非常時」という２つの時間「フェーズ」について、分けるのをやめてみましょう。

そうすると私たちに必要となるのは、防災のための特別なものやことではなく、「日常時」も「非常時」も活用できるアイデアだと気付きます。それがフェーズフリーです。

教員がフェーズフリーの考え方を理解し、毎日の学校生活に非常時に役立つ要素を取り入れることで、学校教育を子どもにとってより「身近なもの」「生活に即したもの」とするとともに、学校生活の全ての場面において、子どもたちに「生きぬく力」をつけることができるのです。



「いつも」が「もしも」に、役立つ不思議

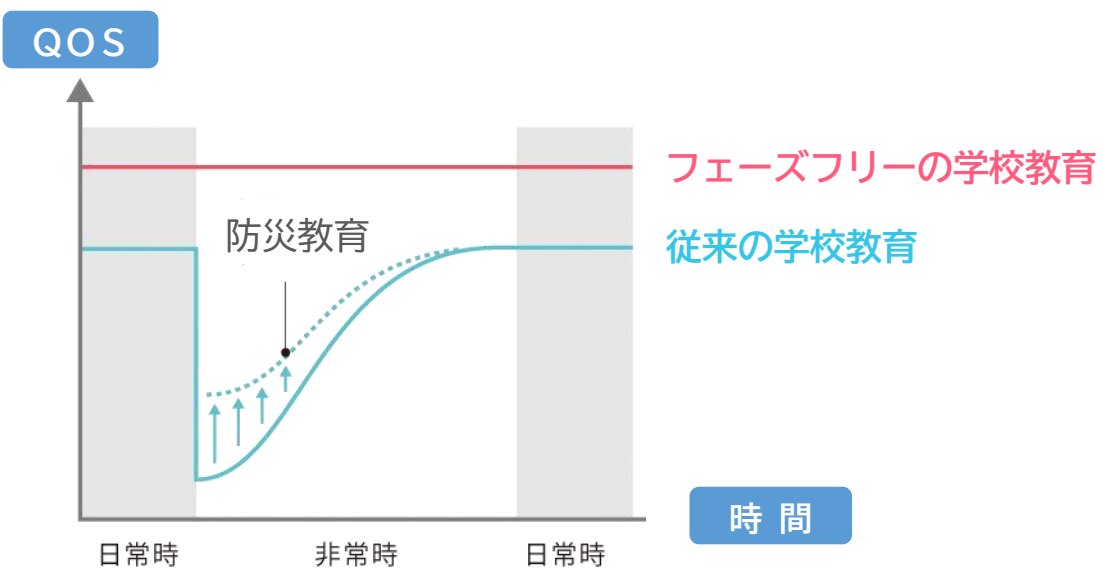
もしもの時に役立つ防災教育を実施するだけでなく、いつもの学校生活や活動、授業のクオリティまでをも向上させるのがフェーズフリーの考え方です。日常時も非常時も役に立つということはつまり、学校生活のあらゆるシーンに取り入れられるということなのです。

フェーズフリーはクオリティ・オブ・スクール（QOS）を高める

フェーズフリーに欠かせない考え方が「常活性」と「日常性」。
「常活性」はどのような状況でも活用できること。
「日常性」はいつもの授業等に役に立つこと。
日常の価値と非常時の価値の両方を同時に高めるのが、フェーズフリーの特徴なのです。

実践しやすい、身に付きやすいフェーズフリー

フェーズフリーは実践するほどに、非常時の活用シーンをイメージしやすくなるのもメリット。広がるほどに、より学習が身近になり、災害への対応力を身に付けることができます。
フェーズフリーはそんな学校教育をつくるため、誰でもアイデアを出したり使ったりすることで、気軽に実践することができます。



フェーズフリーの定義

フェーズフリーの定義のもと、学校に適用すると以下のようになります。

フェーズフリーとは、平常時(日常時）や災害時(非常時）などのフェーズ（社会の状態）に関わらず、適切な生活の質を確保しようとする概念です。
この概念は、フェーズフリーの以下の５つの原則に基づいた教育や活動などによって実現されます。

01 常活性

どのような状況においても
利用できること

いつもはもちろん、もしもの際にも快適に活用することができるという、フェーズフリーに不可欠な原則。

02 日常性

日常から使えること
日常の感性に合っていること

いつもの学校生活の中で役に立ち、心地よく活用することができるフェーズフリーに重要な原則。

03 直感性

使い方、利用の仕方が
分かりやすいこと

子どもたちにも分かりやすく、
誰にも使いやすい。
利用しやすいこと。

04 触発性

気づき、意識、災害に
対するイメージを生むこと

フェーズフリーな教育活動を通して、多くの人に安全や安心に関する意識を提供すること。

05 普及性

参加しやすく、
広めやすいこと

安心で快適な社会を作るために、誰でも気軽に活用、参加することができること。

フェーズフリーを考える視点

フェーズフリーな学校教育を考える際の４つの視点です。

災害の要因となる ハザードの種類

自然由来

地震　津波・洪水　火山噴火　台風・竜巻

雷　熱波・寒波　病原体　その他

人的由来

交通　エネルギー　武器・兵器

情報　その他

フェーズフリーを享受する 対象

日常時と非常時の 被害のレベル

Level 01	Level 02	Level 03	Level 04	Level 05
出来事 Event	事故 Accident	小事件 Incident	緊急事態 Emergency	危機 Crisis	災害 Disaster	惨事 Calamity	大惨事 Catastrophe
いつもとは違う重要な出来事。	不慮の人的被害・器物破損をもたらす災難。	重大事件に発展する危険性を持つ出来事。	緊急対応を要する不意の危険な状況。	より深刻になることをさけるため緊急対応を要する状況。	生命・財産などに損害があり苦痛を感じる状況。	多大の苦しみや悲しみをもたらす災害や不幸。	個人・集団に悲惨な結末をもたらす破滅的な状況。

フェーズフリーを活用する タイミング

日常時

地域や社会が日常に戻るまでの期間。10年単位でかかる場合もあります。
※学校再開、学校再建 等

01 災害予知 早期警報

自然の変化や予報・注意報などによって、迫り来る危機（ハザード）を察知します。
※ハザードマップの有効利用
警報の理解 等

02 災害発生

左上の「ハザードの種類」にあるような危機が突発的に発生し、人的・物的・経済的被害をもたらします。
※危険回避行動及び避難行動 等

03 被害評価

緊急時の対応を迅速・適切に行うために、被害の程度を評価・把握します。
※安否確認
保護者への引き渡し 等

04 災害対応

被災者の救命・救助・救援活動と、２次災害防止の活動を行います。
※火災や余震による倒壊など２次災害の防止、避難所生活 等

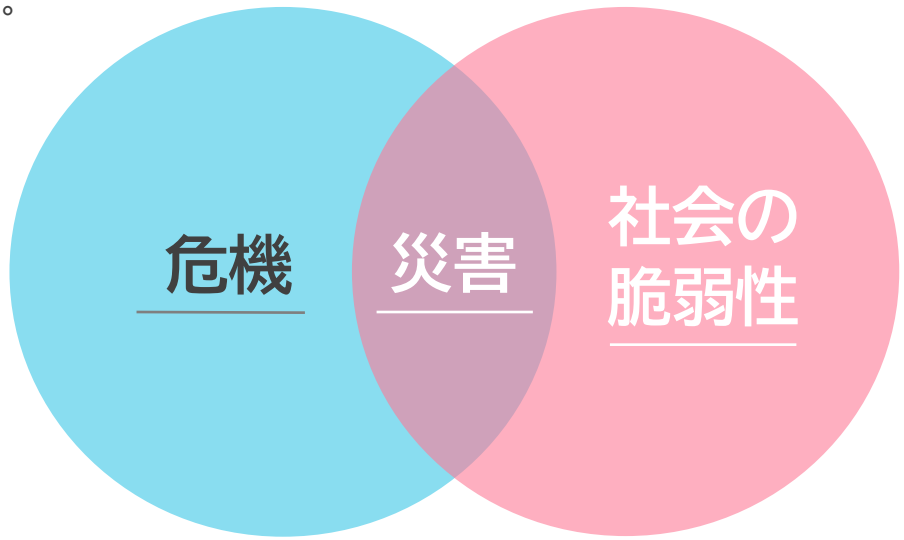
05 復旧 復興

※ 学校での指導や具体的な動き

フェーズフリーの効果

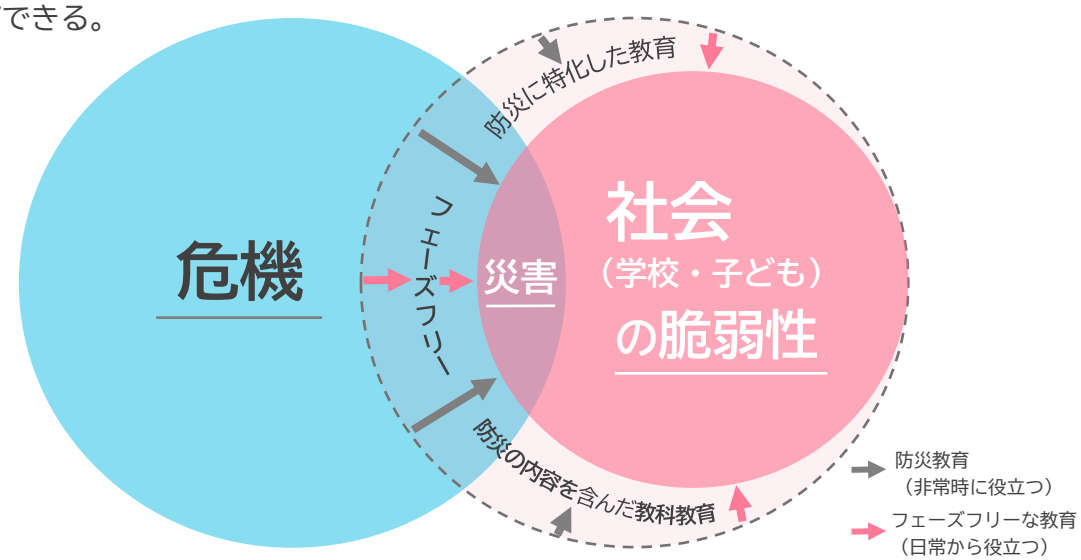
■ 危機（自然現象）が、人間にとって災害となる構造

社会の脆弱性が大きいほど、危機との重なりが大きくなり、人間にとっての災害被害も大きくなる。



■ フェーズフリーや防災教育による効果の考え方

避難訓練などの防災に特化した教育等に加え、フェーズフリーにより社会（学校・子ども）の脆弱性を様々な場面を通じて小さくすることができると、おのずと災害による被害も低減することができる。



フェーズフリーを学校教育に取り入れる利点

学力向上の視点

○ 学習・活動内容を「わがこと」と感じ、量感や自らの感覚等を伴いながら、必要感をもって学習・活動することにつなげることができ、「主体的・対話的で深い学び」につながる手法の一つともなります。

○ 非常時の生活や命の視点などを学習に取り入れることで、教科教育を子どもにとってより身近なものとし、単元目標を達成させたり、より意欲的に学習に取り組ませたりすることができます。

災害対応力向上の視点

○ フェーズフリーは「日常」の学校生活にも役に立つものであるため、続けることができます。

○ 教員が、子どもたちの「健康状態」「個別の学習習熟度」「学級内の人間関係」「家庭環境」「人権・道徳教育」「生徒指導」等を意識したり、配慮したりして授業に生かすことは、ごく当たり前のことといえます。その一つに非常時に役立つ要素を加えることで、日々の学校生活の中で子どもたちの防災についての意識を高めたり、役立つスキルを身につけさせたりすることができます。

○ 普段の授業の中で、非常時に役立つ内容を織り込み、取り組むことが可能であるため、余分な授業時数を必要としません。

○ 学校生活の全ての時間（授業・朝の会・掃除・給食・休み時間等）において取り入れることができ、衣・食・住等の生活全般にわたる、非常時に役立つスキルの習得へとつなげることができます。

フェーズフリー導入エピソード

各園・校において、実際にお取り組みいただいた際のエピソードを紹介します。

「玄関で靴を脱ぐときは、きちんとそろえて脱ぎなさい。いざという時にも履きやすいよ。」という釜石市のおばあちゃんの教えにも通じます。

幼稚園教員

災害時のガラスや瓦礫の散乱する中での避難に備えて、普段から上靴を履いておく良さを指導したことで、きちんと上靴を履く子が増えて、日常生活でも落ちている物を踏んでケガをしたり、滑って転んだりすることが減ったわ。

「おなじ かずずつ」の発展問題で、避難所での食料の分配や東日本大震災時のエピソードを紹介しました。同じ数に分けることの大切さや必要性を感じてくれたんだと思います。とても意欲的に課題に取り組むことができました。

この授業の後、給食のおかわりをする時に、以前は何も言わずに欲しいだけ入れていた子が、「他におかわりする人はいませんか。」と聞いてからおかわりをするようになったことは、生活と学習がつながった証拠かな。

小学校教員

小学校教員

週目標を発表する際に、防災や安全の視点でアドバイスや説明をするようにしました。そのことで週目標を守ることのよさがわかり、生活に役立てようとする子が増えたように思います。

同時に、災害時に役立つことなどが身につくんだから、まさにフェーズフリーは一石二鳥三鳥ですね。

算数の「重さ」の授業で、避難リュックに必要なものの重さを量りながら入れる重さの足し算や、重くて背負えない場合には荷物を減らしていく重さの引き算をしました。子どもたちは、重さの計算や体感を楽しみながら、避難に必要なものを選ぶことができました。

お家でも自分用の避難リュックを作るきっかけができたようですよ。

小学校教員

中学校教員

保健･体育の「心の発達」では、被災時や避難所生活等での心情を想像することを通して、心の不安定さへの理解を深めました。不安や葛藤が想像しやすかったようです。

そのことを通して、思春期の心の成長や自分の心の働きについて自覚したり、悩みごとへの対応方法などの学習に真剣に取り組んだりすることができましたよ。

実践事例の見方について

活動提案シートp.○

この項目に関連する活動提案シートがある場合は、掲載ページを示しています。

授業・活動の単元名や関係する観点等です。

慣用句 〈01～05〉

○は、学習や活動の目標や主な内容です。

○慣用句の意味や使い方を辞書で調べ、短文づくりをする。

■「念には念を入れる」等の非常時に役立つ例題を加え、慣用句に込められた先人の教えを知ったり、短文づくりをしたりしながら、慣用句をより身近な生きた言葉として学ぶ。

■は、フェーズフリーの視点から考える手だてを記しています。

■それらの慣用句を使った短文を作成することで防災について考える機会とし、啓発へとつなげる。

〈 〉は、フェーズフリーを活用するタイミングとして、この授業で得られる知識や技能が、どの災害に関するタイミングで生かされるかを示しています。（p.5参照）

補足説明（実践事例より）

この授業では、教科書に掲載されている慣用句に、「念には念を入れる」を例題として加えました。いくつかの班では、自然と防災に関わる内容の相談を始め、家庭や身の回りでの防災の備えや避難場所や経路についての話となり、最終的に防災をテーマとした短文づくりへと発展しました。

また、自らの家庭や身の回りの実生活を想起しながら短文づくりをしたことで、国語の授業がより「生活に即したもの」となりました。

さらに、この授業をきっかけとして、家庭での防災の話合いへと発展することなども考えられ、学習と防災の両方に有効に働きました。

位置の表し方 〈02、03、04〉

※社会「わたしたちの住む町はどんな町」等

※は、関連する他教科の内容等です。

○地図等を用いて、２次元座標、３次元座標を使った位置の表し方を理解する。

■実際の学校周辺の地図等を用いて、自分の家や周辺の施設などの位置を表す活動を行うことで、学習意欲の向上が期待できる。

■避難施設などの位置関係や距離、高さなどを確認することができる。

補足説明

この授業では、発展問題等として実際の学校周辺の地図を用いることにより、学習を「よりリアルに」するだけでなく、複数の避難場所までの方角や経路、距離、そして高さなどを、特別な防災教育の時間を要することなく確認したり、通学途中の避難などについて考えさせたりすることができます。

幼稚園のフェーズフリー①

身辺を整える

〈01～05〉

○上靴をきちんと履く。

■落ちている物を踏んでケガをすることや、廊下で滑って転ぶことなどを防ぐことができる。

■災害時には、割れたガラスや瓦礫等が散乱する中でも、安全に避難することができる。

環境を整える

〈02、04〉

○物を置く場所を決め、使い終わったら、すぐに片付ける。

○移動時には、いすをきちんと机に入れる。

■普段から物を片付けておくことで、災害時に物が散乱するリスクや避難経路がふさがれるリスクを減らすことができる。

〈　〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照）　○学習や活動の目標や主な内容等　■フェーズフリーの視点から考える手だて

幼稚園のフェーズフリー②

健 康 〈04、05〉

○うがい、手洗い、マスク着用等が主体的にできる。

■日常はもとより、災害時の避難生活においても、自ら衛生面に気をつけ、感染症等の病気から自分の体を守ろうとする。

表 現 〈03、05〉

○自分のことを話す等の活動を取り入れる。

■自分の状況を相手に話し伝える。

■自分のことだけでなく、他人の危険を伝えることができる。

給 食 〈04〉

○好き嫌いせずに、何でも食べる習慣をつける。

■健康な体をつくることにつながり、避難生活においても、非常食や普段口にしない物でも食べることができる。

伝言ゲーム 〈01～05〉

○先生や友達からの伝言を聞いて、さまざまに伝え合う遊びをする。

■正しく伝わる喜びを感じることで、進んで伝えようとする気持ちが育ち、災害時に自分や周りの状況を伝えやすくなる。

言 葉 〈01～05〉

○人の話や放送を静かに聞く。

○絵本や紙芝居等の読み聞かせを継続することにより、聞く態度を身につける。

■大切なことを、きちんと聞くことができる。

活動提案シートp.38

地域散策 〈01、02〉

○園外保育で回った、地域の様子を壁面製作に表す。

■危険箇所や避難場所なども確認しながら、製作し、散策などの際に、注意喚起を行うことで、落ち着いて避難できるようにする。

活動提案シートp.38

サーキット遊び 〈02、04〉

○物を越えたり、避けたり、バランスよく渡ったりする動きを遊びの中に取り入れる。

○パターンを変えて、くり返し体を動かす。

■避難に必要な基礎体力が身につき、災害時には、危険物を避けながら、安全に避難することができる。

新聞紙遊び 〈04〉

○新聞紙の特性を生かして遊ぶ。

○新聞紙で、簡易トイレやスリッパ作りに挑戦してみる。

■新聞紙の保温性や何にでも形を変える便利さに気づき、新聞を使って避難生活を工夫しようとする。

幼児や低学年児童には、毎日継続して行う活動の中に防災の要素を取り込むのが特に有効だね！

活動提案シートp.39

アクションゲーム 〈01～05〉

○教師の指示を聞いて、素早く行動する。（座る・立つ・ジャンプなど）

■集中して指示を聞くことができるようになり、災害時には、素早く避難行動にうつることができる。

バランス遊び 〈01、02〉

○ブロック、積み木、紙箱等を積み重ねる遊びをする。

■安定する積み重ね方を体感するとともに、その経験からバランスが悪く落ちそうなもの、崩れそうな所に気付きやすくなる。

こんなアイデアも

○砂場で、砂や水を使った遊びをする。

■水が流れることで砂が崩れやすくなることを経験し、流れの速い水などに近づかないように気をつけようとする。

〈 〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照） ○学習や活動の目標や主な内容等 ■フェーズフリーの視点から考える手だて

小・中学校のフェーズフリー

持ち物の整頓

※家庭「整理・整とんをしよう」等　〈02、04〉

○自分の持ち物や荷物を所定の場所に整理整頓する。履き物をそろえる。等

■地震発生時等に机の下に潜る、戸外へ避難するなどの避難行動がとりやすい。

■物が散乱して避難の邪魔になることなどを防ぐことができる。

週目標

〈01～05〉

○週目標にフェーズフリーの視点でのアドバイスや説明を加える。

■週目標を守り、生活に役立てようとする意欲の向上を図る。

■非常時の視点を日常生活に生かすことで、目標にしたことを行動に移すことの意味を理解し、必要感をもつことができる。

時間を意識する

〈02、04〉

○さまざまな活動において、「○分でしましょう。」「あと○分で、終了です。」等　の声かけをして、時間感覚を養う。

■時間感覚が磨かれることで、適切なタイミングで、津波に備える二次避難行動等にうつることができ、命を守ることにつながる。

環境をつくる

〈02、04〉

○学校の廊下や階段について、普段から使用する学年を決めておく。

■日常時の教室移動がスムーズになるだけでなく、非常時の避難においても、混雑などのリスクが減り、落ち着いて安全に避難することができる。

日常の感染予防

※体育（保健）等

〈05〉

〇正しい手洗いの方法やマスク着用の意義などの基本的な感染症予防の方法を知り、主体的に実践することで、感染症や病気から自分の身を守ろうとする意欲をもつ。

■避難所等での生活の際にも、感染予防をしようとする意識をもつことにつながる。

教室移動

〈02、04〉

〇教室を移動するときは、素早く集まり、人数確認を行ってから、１列で静かに歩くようにする。

■人数確認や静かに移動することが習慣化されることで、非常時の避難行動が迅速にでき、人員確認も自分達の力でできるようになる。

朝の会 等

「健康観察」「聞く力を養う」

〈02、05〉

〇呼名の際に、自分の体調をはっきりと正しく伝える。

〇朝会の話をカードにまとめる。

〇人の話や放送を静かに聞く。

〇生活・学習規律の基礎を養う。

■発災時等に不調を伝えたり、大切な情報を得たりすることにつながる。

トイレの使い方

〈05〉

〇避難所のトイレの例などを取り上げながら、誰もが気持ちよくトイレを使える習慣作りを行う。

■トイレの公共性に気づくことができ、自分だけでなく、みんなのトイレとして、きれいに使おうという意欲が高まる。

■汚さずに使う習慣ができていることで、非常時においてもトイレの維持管理がしやすくなる。

活動提案シートp.39,40

係・清掃・給食・委員会活動等

〈05〉

〇係の仕事に責任を持ち、友達と協力しながら工夫して取り組み、周りの人の役に立とうとする。

〇ルールを守り、礼儀正しく待ち、自ら進んで手伝おうとする。

〇規範意識や生活規律を身に付ける。

■発災時等にも、生活規律を保って生活しようとする態度につながる。

■清掃により、環境を整えておくことで、発災時の危険を軽減することにつながる。

〈 〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照） 〇学習や活動の目標や主な内容等 ■フェーズフリーの視点から考える手だて ※関連する他教科の内容等

国語のフェーズフリー

慣用句

〈01～05〉

○慣用句の意味や使い方を辞書で調べ、短文づくりをする。

■「念には念を入れる」等の非常時に役立つ例題を加え、慣用句に込められた先人の教えを知ったり、短文づくりをしたりしながら、慣用句をより身近な生きた言葉として学ぶ。

■それらの慣用句を使った短文を作成することで防災について考える機会とし、啓発へとつなげる。

こんなアイデアも

○災害時のフェイクニュースを取り上げ、情報の比較の必要性に気づかせる。

想像力のスイッチを入れよう

※社会「情報を伝える人々」等

〈03、05〉

○メディアとの関わり方について考える。

■災害時には流言やデマが流れることがあることを知り、災害時の心理状態を想像しながら学習する。

■デマが拡散する背景を考え、事実を見極めようとする態度を育てる。

新聞を読もう

※社会「情報を伝える人々」等

〈01～05〉

○数紙の新聞を比べて、同じ出来事であっても用いる写真や言葉等の表現によって、受ける印象の違いがあることに気付く。

■新聞を比べながら、情報の大切さと共に自然災害の怖さ、備えの大切さ等に気付く。

言葉集め

〈01～05〉

○様々なテーマの言葉を集めることにより、語彙を増やし、言葉同士のつながりやテーマそのものへの興味・関心を深める。

■身近にある「災害」に関する言葉を集めることにより、ニュースや新聞などの自然災害に関する話に関心を持ったり、災害時の情報を的確に把握したりする力を身につける。

修飾語

〈01～05〉

○「災害発生時」や「災害対策」の場面を取り上げ、修飾語を使うことのよさについて考える。

■災害時には、情報の正確さや詳細さが重要であることに気づき、修飾語などを上手に使っていこうとする態度を育てる。

目的に合わせて書く

※社会・生活・特活等 〈05〉

〇様々な場面に適した書き方やメモの取り方を学び、必要な情報を分かりやすく整理して書く方法を知る。

■避難所等を想定することで、より正確に、必要な情報を書き留めることの大切さに気付く。

こんなアイデアも

〇発展的な活動として、災害を経験した人の話を聞く場を設定する。

活動提案シート p.40

伝えたいことを伝える

〈01～05〉

〇目的や条件に合わせて自分の考えを明らかにし、意見の伝え方について考える。

■防災に関することをテーマに取り上げる。

例 「避難所にペットを連れてきても良いか」
「避難所にゲーム機は必要か」 等

■ディベートをよりリアルにし、「わがこと」として考え、自分の意見をもつ。

■自分と違う立場や考え方を受け止めたり、理解したりする。

道案内をしよう

〈02、04〉

〇聞き手に分かりやすいように、どのような情報を伝える必要があるかを考え、相手の立場に立った伝え方を知る。

■最寄りの避難所までの道のりを取り上げ、道案内を行う。

■身近な地域について取り上げることで、説明がしやすくなる。

■地域に関する気づきが生まれ、避難経路の確認にもなる。

防災小説をつくろう

〈01～05〉

〇災害が起きたことを想定し、自分を主人公にした物語を書く。

■自分を主人公とすることで、「自分ごと」として災害を捉えることができる。

■身近な場面で考えることにより、実際の避難経路や危険箇所、避難への備えについて見直す機会となる。

〈 〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照） 〇学習や活動の目標や主な内容等 ■フェーズフリーの視点から考える手だて ※関連する他教科の内容等

社会のフェーズフリー

まち探検 〈01、02、05〉

※生活「まちが大すきたんけんたい」等

○自分の住んでいる地域に関心をもつとともに、どこに何があるかなどを知る。

■地域の災害の歴史について知る。

■将来起こりうる災害の予知に役立てるとともに、災害への備えの大切さを知る。

■探検ルートに避難場所までの経路等を重ね、避難経路や心構えを確認をする。

ごみの処理と利用 〈05〉

※家庭全般 等

○正しいごみの処理や減量について考え、普段からできるだけゴミを出さずに生活しようとする。

■被災地での生活などを想定することで、ゴミの処理や減量の必要性を実感する。

■発災時のゴミの減量等にについて考える。

災害から私たちを守る政治 〈05〉

※国語「新聞を読もう」等

○東日本大震災による被害や被災者の願い、復興への取組などを調べる。

■政治を身近に感じ、必要性を知る。

■「自助・共助・公助」について目を向け、災害時に自らの命を守るために必要なことや、自分たちにできることについて考える。

水はどこから 〈01～05〉

※理科「水のゆくえ」等

○安全・安心な水を提供するために、どのような苦労や工夫があるかを考える。

○大切な水を守るため、自分達には何ができるかを考える。

■被災時を想定して、人々の暮らしを守るライフラインについて考えることで、水の重要性を実感することができる。

■水を大切にする気持ちを持つことで、平時だけでなく、災害時の生活にも役立てることができる。

税金のはたらき 〈04、05〉

○税金の役割や重要性についての考えを深める。

■災害復興や支援に税金が使われている事例を通して、税金が非常時・日常時にかかわらず、国民の生活や健康を支え、守るためにあるということを実感する。

■税金の重要さに気づき、将来、主権者としてどうしていくべきかを考える。

県の地図を広げて

※理科「流れる水のはたらき」「大地のつくり」等　〈01、02、03〉

〇県の地図から「山が多い」「大きな川がある」「海が近い」等の土地の特徴に気付く。

■これらの条件から起こりうる自然災害について考える。

■自分の地域の特徴を踏まえた適切な避難の仕方等について考える機会とする。

こんなアイデアも

〇自分達の地域のハザードマップを使い、地形の特徴をつかむ。

〇ハザードマップを使って、等高線の読み取り方を学ぶ。

■ハザードマップで「危険」とされている場所は、土地にどのような特徴があるのかを考えることで、土地の特徴を知ることの大切さを理解することができる。

■身近な土地の様子をもとにして学習を行うことで、抽象的な等高線の考え方について理解しやすくなる。

■災害発生の可能性を予測し、素早く危険回避行動を取ることにつながる。

活動提案シートp.41

わたしたちの住む町はどんな町

※算数「位置の表し方」等　〈01～05〉

〇自分たちの町の地図を使い、地図記号の意味や使い方等を知る。

■避難所や消火栓、防火水槽等の地図記号や自らの地域に設置されている場所を知る。

■自分の家からの避難経路や方法、町の防災について知る。

こんなアイデアも

〇様々な地図記号に触れる活動において、新たに追加された「自然災害伝承碑」（2019年）の記号を取り上げ、実際に身近にある自然災害伝承碑について調べる活動を行う。

情報を伝える人々

※国語「新聞を読もう」等　〈05〉

〇被災地の方々に情報を伝え、役立った新聞やラジオについて知り、メディアの必要性について話し合う。

■災害被災地の状況は、報道により知る機会が多いため、イメージがしやすく、必要性を強く感じることができる。

■被災時に情報を得る方法について知る。

〈　〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照）　〇学習や活動の目標や主な内容等　■フェーズフリーの視点から考える手だて　※関連する他教科の内容等

算数・数学のフェーズフリー

おなじかずずつ・わり算 〈01〉

〇かけ算やわり算の素地をつくる。
〇わり算の意味(等分除、包含除)と答えの求め方を理解する。
■発展問題として避難所を想定し、家族で食べ物を同じ数ずつ分け合う計算を盛り込む。
■問題をリアルに捉え、意欲的に課題に取り組むことができる。
■平等に分ける公平さを学ぶ機会とする。

時刻と時間 〈02、03、04〉

※体育（短距離走、持久走）等

〇時計の読み方や、時刻と時間の概念を理解する。
■津波到達や避難にかかる時間を問題に盛り込む。
■時間経過を体感することなどにより、時間感覚とともに避難に際しての切迫感を感じることができる。
■時間の大切さに気付く。

活動提案シートp.41

速 さ 〈02〉

※体育（短距離走、持久走）等

〇速さの概念や、速さ・道のり・時間の求め方などを理解する。
■津波の速さや到達までの時間などを問題に盛り込む。津波は陸上を時速36㎞、100mを10秒で進む。
■自分の走る速さと津波の速さを比較することで、スピード感をイメージしながら速さの学習に取り組むとともに、早く避難する必要性を感じる。

単位量あたり 〈05〉

〇単位量あたりの大きさの意味を理解し、単位量あたりによる数量の比較などをする。
■「６畳の部屋に５人と、８畳の部屋に６人では、どちらが広いといえるか。」等を避難所に置きかえて考える。
■教室にテープ等でその広さを区切り体感することで、一人当たりの広さや畳一枚当たりの人数等を、計算だけでなく量感や自らの感覚等を伴って捉えることができる。

<u>こんなアイデアも</u>

〇単位量あたりの考え方を用いたものが、生活の中でどのように使われているかを知ることで、興味を持って生活に活かそうとする。

■単位量あたりの考え方を用いたものの１つとして、気象情報の「1時間の降水量」を示し、非常に激しい雨といわれる降水量の場合、どれぐらいの体積の雨が降るのかを概算することにより、気象情報に関しても、実感を伴った理解が進む。

■例）「1時間５０mmの「非常に激しい雨」が降ります。１時間に〇〇学校の運動場に降る雨はおよそ〇㎥でしょう。」「それは、２５mプール〇個分ぐらいの量でしょう。」

活動提案シートp.42

比 例

※理科「火山と地震」等 〈01〉

○緊急地震速報の仕組みに使われている、Ｐ波とＳ波の速さの違いを表した比例のグラフを用いて、比例の考え方を生活に生かすよさを理解する。

■Ｐ波とＳ波の速さのちがいを確かめることで、緊急地震速報の有用性を理解する。

こんなアイデアも

○比例式の習熟問題として、落雷地点までの距離を求める問題を取り扱う。
（光ってから音が聞こえるまでの時間と音の進む距離の関係を比例とみなす）

活動提案シートp.42

長 さ

※社会「わたしたちの住む町はどんな町」等 〈02～05〉

○学校から避難所までなど、身近な施設を取り上げて、道のりを計算する活動を行う。

○長さに関する量感を養う。

■量感を使って、道のりの見積りを行う活動において、学校から避難所までのルートを取り上げることで、生活経験と算数の知識の一体化が図られ、量感の獲得が容易になる。

位置の表し方

※社会「わたしたちの住む町はどんな町」等 〈02、03、04〉

○地図等を用いて、２次元座標、３次元座標を使った位置の表し方を理解する。

■実際の学校周辺の地図等を用いて、自分の家や周辺の施設などの位置を表す活動を行うことで、学習意欲の向上が期待できる。

■避難施設などの位置関係や距離、高さなどを確認することができる。

もののかたち

〈02、04〉

○身のまわりの立体を、形の特徴に着目してなかま分けする。

■地震発生時という場面を設定し、危険なのはどんな形で、それはなぜかを考える。それにより、「転がりやすい形」や「角張った形」などの特徴に注目することができる。

■「転がりやすい物は棚におくと危険」などの、災害への備え方についての気づきが生まれる。

活動提案シートp.43

重 さ

※理科「てこのはたらき」等 〈02、03、04〉

○重さの単位を理解すると共に、持ち運ぶ動作と合わせて体感する。

■重さの感覚を養いながら、生活に根ざした量感を得ることができる。

■○ｋｇの防災バッグを作るなどの活動へと発展させることなどもできる。

こんなアイデアも

○「１人が１日に必要な水の量は、およそ２Lだが、自分が持つことのできる量はどれくらいか調べよう。」という活動をすることにより、防災知識と量感の獲得が一緒に行われ、定着しやすくなる。

〈 〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照） ○学習や活動の目標や主な内容等 ■フェーズフリーの視点から考える手だて ※関連する他教科の内容等

理科のフェーズフリー

雲と天気の変化
〈01〉
※社会（地理分野）等

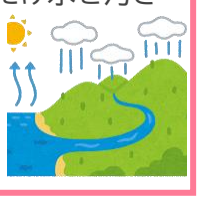
○天気の変化の仕組みを知る。
○突風や竜巻など、突発的な天気の変化への対応を知る。
○地域の天気に関することわざや言い伝えから天気を予測する方法を知る。
■危険を察知するための知識を得るとともに、自主的な避難行動への基盤とする。

流れる水のはたらき
〈01～04〉

○川の曲がった所、水の流れる方向、水流の速さや強さ、浸食される箇所等の特徴について知る。
■河川災害とその予知、防災の工夫を知る。
■地域の危険箇所、避難に適した場所を知る。

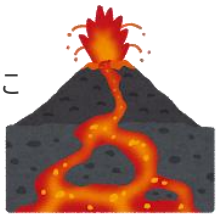
水のゆくえ
〈01、05〉
※社会「ごみの処理と利用」等

○水蒸気が地球を循環し、再び水に戻ることを学ぶ。
■自らの生活を見直し、できるだけ水を汚さないという気持ちをもつ。
■河川等の水から清潔な飲料水を入手する方法などを知る。



大地のつくり
〈01、02〉
※社会（地理分野）等

○地震発生のメカニズムや、活断層、液状化現象等について知る。
■自分たちの住んでいる地域について調べ、起こりうる自然災害について考える。



もののあたたまり方
〈04〉
※家庭「快適な過ごし方」等

○金属、水、空気のあたたまり方を理解し、それらの法則が生活の中で、どのように生かされているか考える。
■避難所の住環境をよりよいものとするために、どのような工夫ができるか考える。

台風と気象情報
〈01、02〉
※社会「情報を伝える人々」等

○気象や台風についての知識を学び、進路を予想することの有用性と、どのように役立つか等を考える機会とする。
■被害を軽減するための対策や、台風や出水時の避難行動について具体的に考えることで、家庭への啓発にもなる。

理科室の使い方
〈02〉

○理科室での学習を安全に進めるための基本的な約束事や実験器具の取り扱いなどについて理解する。
■状況に応じた安全確保の方法があることを知り、災害時などあらゆる場面で、きちんと状況を判断して動こう考えるきっかけとなる。

電気とくらし

〈02～04〉

〇電気は、運動や光の力を利用することで、「作ることができる」ということを知る。
〇電気は、「ためることができる」ということを知る。
■被災時の備えとして、電気を確保することが重要であり、電気の性質「作れる」「ためられる」を用いた防災用品がたくさんあることを学ぶ。

てこのはたらき

※算数「重さ」等

〈04〉

〇てこの仕組みを理解し、てこを利用した道具等について興味をもつ。
■地震による倒壊等により、重い物に挟まれて動けない人を助ける手段などにも、てこを利用することができることを知る。

こんなアイデアも

■電気自動車は電気を作ったり、ためたりしながら走っていることを紹介する。
電気自動車（ＰＨＶ車やＨＶ車など）は、フェーズフリーの代表的な商品の1つであり、「フェーズフリー」とは何かを子どもが知る機会にすることもできる。

こんなアイデアも

■てこの原理を使ったものを取り上げる際に、道具だけでなく、介護や救助の現場で利用されている方法について取り上げる。
子どもたちの興味関心が高まるだけでなく、てこの原理を意識した体の使い方を知ることで、日常時や非常時に役立つ。

〈　〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照）　〇学習や活動の目標や主な内容等　■フェーズフリーの視点から考える手だて　※関連する他教科の内容等

生活のフェーズフリー

まちが大すき たんけんたい

※社会「まち探検」等 〈02、03、05〉

○学校周辺を探検し、自分の町やお店、公共施設などに興味を持つ。

■まち探検で出会った人と、登下校などで挨拶したり話をしたりする。

■防災対策（堤防、防災倉庫、避難施設等）を見付け、それぞれの役割を知る。

■学校やいろいろな場所での発災時に必要な行動について理解し、実践しようとする。

■探検ルートに避難場所までの経路等を重ね、避難訓練を兼ねる。

こんなアイデアも

○ 町中にある様々な表示を見つけて地図に表し、自分の住む町への理解を深める。

■防災や安全に関連する表示を取り上げることで、津波の浸水深や避難ルートについて知ったり、こども110番の家など助けてくれる人の存在に気づいたりすることができ、災害時の安全な避難などにつながる。

■避難に役立つ情報を地図上に取り入れ、オリジナルの安全マップを作る。また、安全マップをもとに、避難経路について確認する。

がっこうたんけんにいこう

※社会「まち探検」等 〈02、04〉

○学校の中を見て回り、教室や学校の施設の役割を教師や友達と話す。

■学校などの建物には、消火栓や非常口等の災害に備えた設備があることや、どのような場所が危険かということについて知る。

■発災時の避難経路等を自ら考えるなど、避難行動に生かすことができる。

こんなアイデアも

■災害への備えとして、備蓄倉庫なども、確認しておく。

きたかぜとあそぼう

〈05〉

○冬の遊びや昔の遊びをみんなで楽しみ、道具を使わなくてもできる遊びを楽しむ。

■避難所などでの生活を楽しくする工夫に生かすことができる。

いえでチャレンジ

※家庭全般 等　〈05〉

〇家庭で自分のできそうなこと、やってみたい事を考え、家族と一緒にしたり、自分一人でできることを探して取り組んだりする。

■家庭（集団）生活の中での役割を果たそうとする意欲を育てる。

■自分のことは自分でしたり、人を手伝ったりできる。

ありがとうをつたえよう

※書写「目的に合わせて書く」等　〈03、05〉

〇まち探検でお世話になった方にお礼を伝えることや、わかったことを身近な人たちに伝える。

■地域の方と交流することで、顔を覚え、普段から話しやすくなる。

■被災時や、何か困ったことがあった時に、助けを求める等の行動がとりやすくなる。

かぞくニコニコ大さくせん

※家庭全般　〈05〉

〇家庭生活の仕事以外にも、家族が喜ぶことを考え実行する。

■家庭で自分でできることを考え、実践を続けるようにする。

■自分以外の人のことを考えて行動できるようにする。

おもちゃをつくってみよう

※図工　〈05〉

〇身近にある、加工のしやすい素材を使って、楽しく遊べるおもちゃを作る。

■身近にある様々なものが、工夫次第で楽しいおもちゃに変身する体験を積むことで、避難所生活などの場面でも、自らの力で生活に楽しさを見つけたり、工夫したりすることで、明るい気持ちで過ごすことができる。

〈　〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照）　〇学習や活動の目標や主な内容等　■フェーズフリーの視点から考える手だて　※関連する他教科の内容等

音楽のフェーズフリー

曲想と要素 〈01〉

○メロディーを聞いて曲想（曲の感じ） をつかみ、曲を特徴づけているのは、どのような要素（音の速さ・高さ、強弱、旋律）か考える。

■「緊急地震速報」の音を取り上げる。
「緊急地震速報」を聞くと感じる「不安な感じ」は、「急激に変わる音程」や「不協和音」を取り入れることによって生まれることに気づかせ、人々の生命を守るために工夫されていることを知る。

リコーダーで演奏しよう 歌を歌おう 〈05〉

○音楽を聴いたり、楽譜を見たりして演奏する。

■震災がきっかけで生まれた曲を用いて練習することで、歌詞や曲が伝えるメッセージや、背景への興味・理解を深め、音楽で表現しようとする意欲を高める。

■音楽からのメッセージを読み取り、表現に生かす工夫をする。

発声練習 〈02、04、05〉

○頭声発声により、柔らかできれいな大きな声を出す。

■無理のない発声の仕方で、遠くまで届く大きな声を出すことができるようにする。

震災をきっかけに生まれた歌

阪神淡路大震災

○「しあわせ運べるように」
復興応援ソング
後に、神戸市歌に指定
（2021年1月17日）

○「満月の夕（ゆうべ）」
復興応援ソング

東日本大震災

○「花は咲く」
東日本大震災復興支援ソング

○「空～ぼくらの第2楽章～」
陸前高田市　高田第一中学校
オリジナル曲

心をつなぐ音楽 〈04、05〉

○「赤とんぼ」や「ふるさと」「花」「夏の思い出」など、誰もが知っている歌を学習する。

■音楽には人と人との心をつなぐ力があり、音楽を通して、避難所での生活等で大人やお年寄り、外国の方などと心を通い合わせることもできる。

豊かな表現を求めて 〈05〉

○「明日を信じて」等、聴く人が勇気付くような歌唱表現を工夫する。

■避難所で歌うことなどを想定し、具体的なイメージを持たせ、相手を意識した歌唱表現などを工夫する。

～ 震災時のエピソード ～

大震災によって崩れた建物に閉じ込められた人々が、身動きもできず、いつ救助が来るとも知れないような心細い状況で、誰もが知っている歌を一緒に口ずさみながら、お互いを励まし合うことで、希望をもって救助を待つことができたそうです。

まさに「心」や「希望」をつなぐ「音楽の力」です。

〈 〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照） ○学習や活動の目標や主な内容等 ■フェーズフリーの視点から考える手だて ※関連する他教科の内容等

図画工作・美術・技術のフェーズフリー

生活に役立つ物をデザインしよう 〈05〉

○フェーズフリーやユニバーサルデザインについて学び、生活に役立つ物をつくる。

■紙コップの模様が計量にも役立つようになっているフェーズフリー紙コップ等をデザインし作成する。

イメージを伝える形 〈02、04、05〉

○身近なロゴマークやピクトグラムのデザインに関心をもち、機能や意図について理解する。

○分かりやすく伝える方法を工夫して、オリジナルのピクトグラムを考える。

■身近なピクトグラムの一例として、防災標識を取り上げて、デザインの意図やよさを話し合うことで、町中の様々なマークなどに対する関心を高める。

■あれば便利だと思う防災標識を作成し、学校周辺や地域の施設などで活用してもらうことで、デザインが生活を豊かにするということを実感しやすくなる。

■デザインのテーマ例

「たくさんの人が体育館に避難してきた時、みんなの役に立つ」

「通学途中で災害が発生したとき、避難の助けになる」　など

優れたデザインのフェーズフリー商品

フェーズフリー紙コップ

（サンナップ株式会社）

デザインと計量機能を融合した商品

デザインの力で、生活に潤いを与え、災害への備えも無理なく行うことができる物を提供している。

「デザイン」の可能性は、無限大！！

見つめて広げて（オリエンテーション） 〈05〉

○新しい自分をつくりだすことができるという実感をもちながら、表現の世界を広げ、自分なりの表現で思いを伝えようとする意欲をもつ。

■被災地の子どもたちの作品や、支援へのお礼の共同作品等を鑑賞することで、作品に込められた意味を感じ、表現することへの意欲をもつ。

工作・木工など 〈05〉

※家庭「快適な住まい方」等

○様々な色や形、質感の材料を組み合わせ、切断、接着、接合等により、つくりたいものをつくる。

○各種材料による適切な切断方法や接着方法を知る。

■日常・災害時を問わず、生活に必要なものを工夫してつくろうとする。

■再利用できそうなものを集めたり、材料として生かしたりする。

まぼろしの花 〈01～05〉

○誰も見たことのない「まぼろしの花」について想像し、自分の「まぼろしの花」を絵に表す。

■発想・構想が進まない場合等に、「震災や津波に襲われた町で、災害の後に初めて咲いた花ってどんな花だろう。」等とテーマや、表現のヒントを提案することで、具体的にイメージしやすくなる。

表現の向こう側（鑑賞） 〈05〉

○美術作品から受ける印象を話し合う。

○美術作品にえがかれていることから、想像した理由を明らかにする。

■鑑賞作品に、被災地に設置されたオブジェやモニュメント等も盛り込み、その作品に込められた思いや心情、表現の工夫を感じる。

〈 〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照） ○学習や活動の目標や主な内容等 ■フェーズフリーの視点から考える手だて ※関連する他教科の内容等

家庭のフェーズフリー

工夫しようおいしい食事 〈05〉

※社会「ごみの処理と利用」等

〇おいしく安全に調理する方法を知る。

〇調理の時間配分や手順を工夫し、計画を立て、調理に取り組むようにする。

■火や電気を使わない調理方法や、ラップ等を利用することにより食器を汚さずに食事をする方法、また洗い物をする際の水の使用を少量で済ますことの利点等を知る。

衣服の着方を工夫しよう 〈05〉

〇その季節を快適に過ごす工夫を考える。

■使える電力に限りがある災害時に、服の着方や風通しなどを考えて、快適に過ごすことができる方法を具体的に考える。

■素材や色、デザイン等の違いによる服の特徴を理解し、その季節の気候に合った服装選びを意識して生活しようとする。

整理整とんをしよう 〈02、05〉

※学校生活全般

〇整理・整頓することのよさを理解し、 実生活に生かそうとする。

■普段の生活に便利であるとともに、災害時にも、必要なものを取り出しやすく、持ち出しやすいような整頓の仕方や置き場所など、実用性を踏まえて考える。

物や金銭の使い方と買い物 〈05〉

〇買い物の手順等を確認し、買い物をする時には、どのような事に気をつけるか考える。

■非常時に情報を得たり、事実を見極めたりする力を培う。

■普段から災害時にも役立つ物を選択し購入することや、ローリングストックの有用性を知り、実践しようとする意欲をもつ。

こんなアイデアも

■物を購入する際の基準の１つとして、「災害時にも役立つもの」という視点を与える。

例：冬だし温かい鍋を食べたいな。「卓上コンロ」を買えば、手軽に鍋が楽しめるし、災害時に温かい料理を作ることもできる。普段から使っていれば、きちんと使えるかチェックもできそうだ。

快適な住まい方

※図画工作・美術・技術（工作・木工など）等

〈04〉

○災害時を想定して、快適に過ごすための住まい方の工夫を考える。

■災害時にどのような不便が発生するかを考え、それらを解決するためのアイデアが、昔ながらの生活の知恵の中にあることに気づかせる。

■便利な災害用品を探すのではなく、工夫次第で快適に過ごせるという点に目を向けさせ、日常時も災害時も役立つ知恵を身につけさせる。

（導入の一例）

活動提案シートp.43

洗たくをしてみよう

〈05〉

○衣服のよごれや種類に応じた洗たくの仕方を調べ、洗たくをする。

■洗たく（手洗い）について、長期停電時や避難所などで洗たく機が使えない時の、衛生面や健康について考えさせる。

■洗たく機では落ちないような汚れでも、手洗いでは落とすことができることや、非常時にも快適な生活を送るための手段になることを再確認する機会とする。

ナップザック作り

〈02、04〉

○目的や用途に合わせた工夫を考えて、ふくろを製作することができる。

■ふくろ作りのめあてを「いつも便利でかっこよく、もしもの時にも役立つフェーズフリーナップザックを作ろう」とすることで、災害時に必要なものはどんなもので、そのために、ふくろにどのような工夫が必要かを考えるようになり、目的を意識したふくろ作りができる。また、そのふくろを非常用持ち出し袋として活用する等、活動に広がりができる。

〈　〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照）　○学習や活動の目標や主な内容等　■フェーズフリーの視点から考える手だて　※関連する他教科の内容等

体育・保健のフェーズフリー

体力を高める運動 〈02〉

○様々な運動を通して体力づくりに取り組むとともに、日頃から自分の体力を知る。

○体幹やバランス感覚を養い、俊敏性を向上させる。

■避難行動に必要となる運動能力を培う。

持久走［ 業間（休み時間）マラソン等 ］ 〈02、04〉

※算数「速さ」「時刻と時間」等

○走力・ 持久力の向上を図る。

■学校から近隣の避難場所までの距離や津波到達までの時間等を目標に設定することで、長距離走の必然性と意欲を喚起する。

■避難に必要となる体力や距離感・時間感覚を養う。

心の発達（保健） 〈02～05〉

○思春期などの心の働きや成長についての理解を深める。

■自分の心の働きについて自覚する。

■被災時や避難所生活等での心情を想像することを通して、心の不安定さへの理解を深め、対応方法を知る。

こんなアイデアも

○臨機応変にならぶことができるように、「来た順並び」を取り入れる。

行進・集合・整列・集団行動 〈02〉

○集合・整列等の基本動作を素早く・静かに行うことを意識し身につける。

■発災時や緊急時に教師の注意や指示が通りやすくなり、パニックにならず、より早く安全に避難行動をとることにもつながる。

ボールゲーム、バドミントン 等 〈02〉

○ルールを守り、チームで協力するなどしながら、五感を使って状況判断しプレーする。

■危険を察知し回避行動をとることが発災時に求められることに関連付けて指導を行うことで、災害時の危険回避行動につながる。

けがの手当（保健） 〈03、04、05〉

○けがの手当の必要性や応急処置の方法、多いけがの種類等について考える。

○けがの種類別の手当の方法を学ぶ。

■その場に治療薬や包帯、副木等の薬や物資が十分でない時でも、日用品等を代用して応急処置ができることを知る。

病気の予防（保健）〈02～05〉

○感染症の原因や感染経路についての理解を深め、感染予防に努める。

■避難所における生活の質を高めるために、感染症の予防に取り組んだ事例などを取り上げることで、感染症の基本的な予防法を身につける重要性に気づかせる。

水　泳

※理科「流れる水のはたらき」〈02〉

○流れるプールを作り、流れに乗って泳いだり、流れに逆らって泳いだりする。

■流れがある状態では、思った以上に流されてしまうことや、逆らって泳ぐことが難しいということに気づかせ、水辺での活動を慎重に行うことができるようにする。

フェーズフリー運動会〈02〉

○防災時に役立つ知識・技能の習得や「共助」のための集団作りなどを意識した競技を実施する。

■実践例①「ひなんだ！自分の命は自分で守る！」（小学校低学年）

■実践例②「なかよし　あまがつ　防災士」（異学年交流活動）

〈　〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照）　○学習や活動の目標や主な内容等　■フェーズフリーの視点から考える手だて　※関連する他教科の内容等

外国語・英語のフェーズフリー

ALPHABET （小）
アルファベットを見つけよう 〈05〉

○身近にある、アルファベットで表記されたものを集めて、クイズとして出し合い、アルファベットに親しむ。

■消火器や非常口など、命を守るために知っておきたい英語なども取り上げる。
大事な言葉は、英語や複数の言語で表記されていることに気づかせることで、言葉を学ぶ大切さを感じ取らせる。

Can you do this? （小）
できることを紹介しよう 〈05〉

○外国の方が困っている際に、自分のできることを伝えたり、助けたりすることができるようにする。

■発災時等に、言葉が通じず困っている外国の方の手助けをしたり、情報を伝えたりすることができる。

道案内をしよう （小）（中）
〈01～04〉

○道順を尋ねたり、建物や物がある場所の伝え方、道案内の仕方に慣れる。

■発災時の場面を想定することで、英語で話すことや、道案内などの必然性をもった学習とすることができる。

I love my town.　（小）
「自分の町しょうかい」をしよう　〈01、05〉

○自分の町を紹介するポスターづくりをする。

■外国の方に、自分の町の想定津波高や避難場所等を知らせる情報を取り入れることで、ポスター作成の必要性が増す。

■学習後、町内の施設等に掲示して啓発とすることもできる。

※社会「私たちの住む町はどんな町」等

Watch the world.　（小）
世界の衣食住を知ろう　〈01、02、05〉

○世界の道路標識や表示物等について、日本との共通点や相違点を見付ける活動を取り入れる。

■身の回りの注意標識や避難所等の表示への関心を高める。また、外国で被災した際の避難に生かすことができる。

※家庭「衣服の着方を工夫しよう」「快適な住まい」等

町中での手助け　（中）
- 申し出る -　〈03、04、05〉

○相手の立場に立って、具体的な提案をしながら申し出たり応じたりすることができる。

■相手の気持ちや状況を考え、その場に合った適切な会話ができるようにする。

自分の状態や体調を伝える　（小）（中）
〈03、04、05〉

○自分の状態について、相手に簡単に伝えることができる。

○相手の体調を尋ねたり、自分の体の不調について説明したりすることができる。

■非常時には、心身の状態を伝え合うことが、命を守ることにつながるということを理解し、他者と積極的に関わろうとする態度を育てる。

外国語・英語を学ぶ意義　（小）（中）
〈05〉

○目的や場面、状況、相手に合わせてコミュニケーションしようとする。

■非常時を想定することで、コミュニケーションの必然性が生まれる。

■平常時、非常時を問わず、相手の立場や状況、自分の役割などを考えて、周囲の人と会話などのコミュニケーションをしようとする態度を育てる。

〈　〉フェーズフリー活用のタイミング（P4参照）　○学習や活動の目標や主な内容等　■フェーズフリーの視点から考える手だて　※関連する他教科の内容等

総合的な学習の時間のフェーズフリー

学習テーマとして『防災』や『避難所運営』 等を設定することで、児童生徒にとって、より「実社会や実生活と結びついた」、「探究的な学習に主体的・協働的に」取り組もうとする手立てとなり、「積極的に社会に参画しようとする態度を養う」ことにつながる。

これらのことは防災教育のねらいとも重なり、当事者意識や地域の担い手を育てるという観点からも有効である。

※「　」の内容については、小・中学校学習指導要領より引用

【 実践事例紹介 】　鳴門市第二中学校１年生の実践から

防災学習ワークショップ（全６回）

〈05〉

〔目標〕生徒が主体となって避難所運営体験を行い、その経験を生かして「避難所で中学生の自分たちにできること」を考える。（避難所運営の習熟を目指すわけではない。）

① 体育館・各教室の面積調査　② 体育館の収容人数計算、各教室の使い方等
③ 避難所運営のための知識理解・備蓄についてなど　④ 間仕切りやテントの組立訓練
⑤ 避難所運営シミュレーション（避難所受付ゲーム）　⑥ 避難所運営体験

〔第6回概要〕会場となる体育館を仕切りで2つに分割し、A・B組に分かれ、避難者役として地域の方を迎える。避難所において自分たちにできることをする。

○ 活動内容：テント設営、受付準備、「避難者」を受付で迎えテント等への案内、物資の運搬・整理・配布、各種掲示物の作成など
最後に仕切りを除き、全体で工夫や課題等を発表し、避難者役からコメントをいただく。

※ 配慮事項 ・教師と大人は、生徒が主役として主体的に活動するための「余白」を残したサポートを行う。
・事前に地域の方に、授業の意義などを説明し、理解していただく必要がある。

■ この授業で得られたこと

・地域の一員として、必要感と当事者意識をもち、主体的に学習・活動することができた。
・問題に直面した際に、仲間との協力や話し合いが有効なことに気付く場面が多くあった。
・正解は無いが、両組を比較することで、活動の振り返りや反省的実践の幅を広げられた。
・想定外のことへの臨機応変な対応が求められ、トライ＆エラーの機会が多くあった。
・問題を解決した際の達成感や、人のために役立つ自己有用感等を味わうことができた。
・相手の立場や状況（性別、年齢、健康等）への配慮が必要となり、人権感覚の育成につながった。

【協力】川東地区自主防災会、里浦（南）地区自主防災会、鳴門市危機管理課、鳴門教育大学大学院 谷村千絵准教授

【 実践事例紹介 】　鳴門市第一中学校１年生の実践から

フェーズフリー商品開発（全６回）　〈01～05〉

〔目標〕「日常生活を豊かにし、非常時にも役立つ」というフェーズフリーな視点を取り入れた商品開発を体験する中で、ものづくりについての理解を深める。また、身の回りを防災の視点で見直すことで、それぞれの防災意識を高める。

〔全体計画〕

① オリエンテーション（全体）

【フェーズフリーのよさ】「いつも」していることや持っている物が、意識しなくても、「もしも」の時にできたり、使えたりする。それにより、みんなが少し幸せになれる。

【商品開発について】商品化のプロセス：「①課題を見つける」→「②コンセプトを決める」→「③アイデアを出す」→「④作って試す」

【商品開発のテーマ】**「いつも」にも「もしも」にも役立つ、フェーズフリーな商品を作ろう**

②～⑤ フェーズフリーな視点で商品を考えよう（各学級）

⑥ 商品開発発表会（全体）

○底の着脱できる靴

他にもこのようなアイデアが・・・

○ざぶばっく（座布団とバッグ）

○台車いす

■ この授業で得られたこと

・消費者の様々なニーズに応えながらものをつくることの難しさを実感し、生産者の思いや努力に対する新たな気づきがあった。

・他者とアイデアを出し合うことで、よりよいものができる経験を通して、話し合うこと・協力することのすばらしさを感じることができた。

・ものづくりをするためには、自分たちの生活や社会を知ることが重要であると気づいた。

・身の回りの危険や災害時のニーズについての、新たな発見があった。

【協力】株式会社KOKUYO、フェーズ・フリー協会、鳴門市教育委員会

活動提案シートの見方について

ふきだしは、フェーズフリーな活動にしたことで、どのようなよさが生まれるかを記しています。

活動の概要には、この活動の特徴を簡単にまとめています。赤字で書かれているところが、フェーズフリーな活動にするためのポイントです。

学校のフェーズフリー 活動提案シート

R５実務者部会提案

対象者	幼稚園　(小学校)　中学校	学年	３年
教科・活動	算　数		
単元名	重　さ		
目標・ねらい	重さの簡単な加減計算ができる。（この活動は加法のみ） 量感を養い、予測しながら決められた重さを作ることができる。		

避難リュックを作る活動なら、２つのねらいを無理なく達成できる。

活動の流れ

①非常用持ち出し袋を見たり背負ったりして，およその重さを予想する。

めあて　もしもの時に運べる重さで，ひなんリュックの中身を考えよう

８kg，９kg，１０kgと基準となる重さのリュックを準備し，その中から選択して自分がめざすリュックの合計の重さを決める。

防災の気づきを生むアイデア
１人が１日に必要な水の量（２L）を使って、自分がもてる量を確かめる。
災害時の水の確保について考えるきっかけになり、量感を養う機会にもなる。

②同じ重さを選んだ児童たちで避難リュックに入れる物を決め，合計の重さを考える。
入れる物の重さをはかり、カードに書く。
ノートに自分の考えを書く。
（なぜ、その避難グッズを選んだのか。）

普通に水を何Ｌ持てるかと確かめるのではなく、防災の知識と量感を養う活動をセットにすることで、生きた知識として、児童に定着しやすくなる。学習の質が高くなる。

③合計のリュックの重さの求め方を話し合う。

ポイント　○それぞれの重さを合わせるから，たし算をするとよい。
○kgとｇでは足せないので単位を揃えて計算する。

④学習を振り返り，もしもの時に備えて考えたことを避難グッズの準備に生かす。
家族で協力して運ぶとしたら，何kgで，何を増やすのか。

活動の概要

非常用持ち出し袋の中に入れる物を選び、避難リュックを作っていくために、重さを計算する。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○自分の生活に直結した課題であり、重さの計算に取り組む意欲が高まる。 ○自分の選んだ物を使って考えていくことで、課題解決能力が高まる。	○災害に備えて、自分の体力や体格に合った避難リュックを事前に準備することができる。

備考・活用資料	タイミング
非常持ち出し品チェックシート 地震から命を守る （徳島県立防災センターＨＰより）	

フェーズフリーな活動では、「日常時の価値」と「非常時の価値」の両方が期待されます。従来の防災教育との大きな違いは、「日常時の価値が高まることを大切にする」という点になります。

活動の流れには、1時間の授業の流れを示したものや単元全体の流れを示したものがあります。

この授業で得られる知識や技能が、どの災害に関するタイミングで生かされるかを示しています。（p.5参照）

実践事例や新しいアイデアとして、先生方から教えていただいた内容や研修会で提案していただいた内容の中からいくつか選んで掲載しています。

実際に活動するならどのような流れにするか、どこに「非常時」につながるエッセンスを加えるか、活動を進める時にどんな資料が使えるかなど、より詳しい情報を提供することで、フェーズフリーへの理解を深めていただきたいと思います。

これが「正解」というわけではありません。これらの活動提案シートを参考に、自分なりの活動を考え、フェーズフリーな活動にチャレンジしてみてください。

学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	(幼稚園) 小学校 中学校	学年	4・5歳
教科・活動	園外保育・制作		
単元名	地域散策・壁面制作		
目標・ねらい	幼稚園の周りにどのような場所やものがあるかを知り、関心や親しみをもつ。		

活動の流れ

①簡単な周辺図（壁面掲示）を作成し、危険箇所などの表示を加えていく。

・危険箇所を記入する
・浸水地域に色づけする　　など

②制作した周辺図を見ながら、自分たちの町について知っていることなどを話し合う。

③周辺図（携帯用に撮影した写真など）を見ながら、地域を散策する。

④散策をして気づいたことを、周辺図に加えていく。

※周辺図は、他のクラスの幼児や保護者の目にも触れる場所に掲示しておく。

周辺図に危険箇所を入れて作成したことで、散策の際に、幼児が注目する観点を増やすことにつながっている。体験と制作が、お互いにうまく刺激し合って、様々な気づきを生む効果がある。

活動の概要

危険箇所なども表示した周辺図を作成し、それを使って、幼児同士が町のことについて話し合ったり、地域を散策したりする。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○自分の暮らす地域のことが分かり、関心や親しみをもって関わろうとする心情が育つ。 ○楽しく生活するためには、命や健康を守ることが大切であると気づき、気をつけて生活しようという意欲が高まる。	○災害発生時に、より安全な経路を考えて避難する行動につながる。

備考・活用資料

タイミング

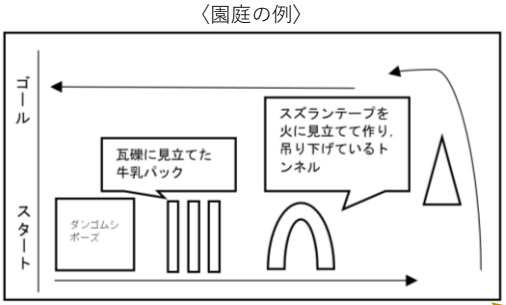
学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	(幼稚園) 小学校 中学校	学年	4・5歳
教科・活動	遊び		
単元名	サーキット遊び		
目標・ねらい	友達と一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。 自分なりの目的をもって遊んだり、友達と一緒に遊びを進めたりする。		

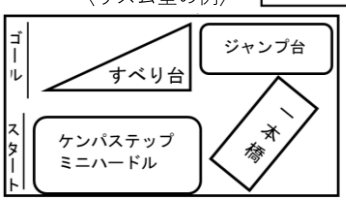
活動の流れ

①様々な動きをすることができる場を整える。
・使い慣れた遊具などを組合せてコースを作る。
・牛乳パックを自分たちで組合せ、様々な高さや長さに変えてみる。　　など

〈園庭の例〉



〈リズム室の例〉



リズム室の例のように、日頃の活動が知らず知らずのうちに「防災力」を育むことにつながれば、それで十分である。だが、園庭の例のように、あえて災害をイメージしたコースを作ることもできる。幼児自身に「この動きが、こんな時に役立つ」という災害に対する気づきが得られる。

②コースや高さ、長さなどを様々に変えながら、くり返し挑戦する。

活動の概要

自分たちで工夫して、遊びの場を整えながら、**登ったり跳んだり、くぐったりという全身を使った多様な動きを楽しむ。**
災害と結びつけたコース設計をして、運動会の種目にすることもできる。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○自分の思いや考えを伝え合いながら、自分たちで遊びの場を整える力を身につけることができる。 ○くり返し取り組むことで、強い心と体が育まれる。	○最後まで避難しきるために必要な体力や身体の動きが身につく。 ○必要なことを自分で伝えられるようになる。

備考・活用資料

タイミング

学校のフェーズフリー 活動提案シート

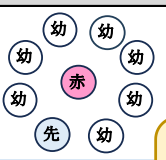
R５実務者部会提案

対象者	幼稚園（○） 小学校 中学校	学年	５歳
教科・活動	言葉遊び		
単元名	赤ずきんちゃんゲーム（アクションゲーム）		
目標・ねらい	人の言葉を聞いて動く楽しさや、自分の言葉が人に伝わる喜びを味わう。		

活動の流れ

（フルーツバスケット形式）

全員『赤ずきんちゃんどうしたの？』



真ん中に立つ鬼（赤ずきんちゃん）

周りの子どもたち

「おおかみ！」 → 全員が「たすけてー！」と叫んで他の椅子に逃げる。
「猟師」 → 猟師椅子移動。他の幼児掛け声「ありがとう！」
「おばあちゃん」 → おばあちゃん椅子移動。他の幼児掛け声「大丈夫？」
「お母さん」 → お母さん椅子移動。他の幼児掛け声「寄り道しません！」

楽しく遊びながら、緊急時に大きな声を出す訓練ができている。

※「花畑」や「ぶどう酒」、「蜂」「石」など、話に関係するものを考えてその言葉の時はどうするかを幼児と決めてもよい。

【活動を広げるアイデア（一部）】
①いすの距離を少しずつ離していく。素早い行動を認める言葉がけをする。
②空いている席があったら、みんなで「ここも空いているよ」などと大きな声で教えてあげるようにする。

①なら、災害時に必要な体力や反射力を養い、②なら「助け合い」の力を育てることを意識している。あらゆる要素の中に、防災力と結びつけられるものが含まれている。

活動の概要

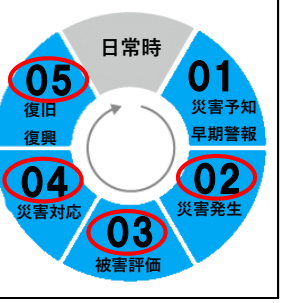
フルーツバスケット形式で、言葉と動作の組合せを楽しむ。お話に合わせた言葉をたくさん集めることで、お話の世界観を味わいながら活動する。
遊びのルールの中に、「助けて」という支援を求める言葉や「大丈夫？」という状態を確認する言葉などを取り入れる。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○ゲームを楽しみながら、怖いことが起こったら「助けて」、困っている人がいたら「大丈夫？」という基本的なやりとりを知る。 ○お話の世界観に浸りながら、体を動かすことができる。	○困ったことが起こったときに、周りにいる人に自分から支援を求めることができる。 ○遊びを通して声を出す練習ができていることで、いざというときに大きな声を出すことができる。 ○素早い避難行動ができる。

備考・活用資料

タイミング



学校のフェーズフリー 活動提案シート

R５実務者部会提案

対象者	幼稚園 小学校 中学校（○）	学年	全学年
教科・活動	日常活動		
単元名	通学路清掃		
目標・ねらい	学校周辺や地域の美化に興味を持ち、自ら考えて清掃活動に取り組むことができる。		

活動の流れ

①教員が分けたグループでワークシート等の準備物を持参し、それぞれのグループで決めたルートを清掃する。

ルートの決め方
○○方面：▲▲▲ ～ ■■■ まで
◇◇方面：●●● ～ △△△ まで
当該校区の多くの生徒が通学するルートを抽出する。
交通安全や防災の観点から気づきを与えたい箇所を選ぶ。

清掃箇所として通学路を取り上げることで、普段は意識せずに通っている道路周辺の様子をじっくりと観察する機会になる。危険箇所の発見などの効果が期待される。

②清掃終了後、以下の観点からワークシートに記入させる。
（１）危険箇所の確認
（２）（１）で震度７相当の地震が起こったらどのような被害が想定されるか
（３）（２）に対しての対応策、要望など

③ワークシートを回収し、よかった意見を大判プリンタに印刷、次回以降の活動を行う際の資料とし、校内に掲示して生徒に周知。

④上記③の活動終了後、第２回以降に清掃・点検を行う計画を立案する。

※①～④の活動サイクルを回していくようにする。

活動の概要

全校生徒を小学校区の３グループに分け、そこからさらに学年ごとに分かれてグループを作る。当該校区の多くの生徒が通学するルートを抽出し、**清掃活動を行いながら危険箇所や注意すべきポイントをワークシート等に記入させ、日頃の登下校の際の注意喚起に結びつける。**

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○清掃の進め方を自分たちで考えることにより、清掃の効率やコツについて学ぶ機会となる。 ○自分たちの通学路を自分たちで美しくしようとする気持ちが高まる。 ○清掃することにより、日常時の危険が軽減する。	○避難行動や避難所での共同生活において、自分で考え、行動する力につながる。 ○学校周辺の環境整備をしておくことで、避難時の安全につながる。 ○危険箇所の理解につながる。

備考・活用資料

校区の津波避難マップ
鳴門市ハザードマップのコピー
危険個所記入用ワークシート

タイミング

学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	幼稚園　(小学校)　(中学校)	学年	全学年
教科・活動	日常活動		
単元名	リクエスト清掃		
目標・ねらい	全校児童・生徒が学校の美化に興味をもち、自ら考えて清掃活動に取り組むことができる。		

活動の流れ

①校内や学校周辺で、清掃した方がよいと思う場所を全校児童・生徒から募集する。
（リクエストボックスの設置など）

清掃箇所を探すためには、学校の環境を改めて観察する必要がある。観察により、衛生面や使いやすさ、安全などに関する気づきを生むことを狙っている。

②要望のあった場所の中から、清掃する場所を決定する。

③各担当者（学級・縦割り班・委員会別など）が、清掃プランを立てる。

立案のポイント
○効率よく、時間内に活動を終わらせることができるか？
○リクエストしてくれた人が、「満足できる」清掃レベルを保証した内容になっているか？

④必要な用具を準備し、清掃を行う。

⑤清掃実施後、リクエストをした人や学級などから、コメントをもらう。

他者評価の積み重ねは、日常時の清掃の質を上げ、奉仕的活動への意欲を育てるのに，有効である。

活動の概要

全校児童・生徒から清掃してほしい場所を募集し、月に１・２回程度、リクエストのあった場所を重点的にそうじする。
清掃の質を高めることで、見た目の美しさだけでなく、動きやすさや安全性などへの気づきを増やしていく。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○清掃の進め方を自分たちで考えることにより、清掃の効率やコツについて学ぶ機会となる。 ○自分の学校を自分たちで美しくしようとする気持ちが高まる。	○避難行動や避難所での共同生活において、自分で考え、行動する力につながる。 ○他者の役に立つ喜びを知ることで、奉仕活動などに進んで取り組み、他者と協力しながら災害を乗り越えることができる。

備考・活用資料	タイミング

学校のフェーズフリー 活動提案シート

R５実務者部会提案

対象者	幼稚園　(小学校)　中学校	学年	３年
教科・活動	国　語		
単元名	山小屋で三日間過ごすなら（伝えたいことを伝える）		
目標・ねらい	比較や分類の仕方を理解し使うことができる。 目的を意識して、集めた材料を比較したり分類したりすることができる。 目的や進め方を確認して話し合い、互いの意見の共通点や相違点に着目して、考えをまとめることができる。		

活動の流れ

①山小屋でしたいことを決める
☆出し合う　（１）個人で考える
（２）全体で出し合う
☆比べる　（３）仲間分けして整理する（思考ツール：ＫＪ法）
（班の数だけにしぼる）（４）６つほどにしぼる
☆まとめる　（５）したいことに分かれてグループを決める。

②安心してすごせるための物　食料・水・着替えの他２つ決める
☆出し合う　（１）個人で考える（思考ツール：Ｙ字チャート）
（２）グループで出し合う
☆比べる・まとめる①　（３）グループで出された意見について比較や分類をしながら、これが必要だという物を２つ決める。
（思考ツール：ＫＪ法、Ｙ字チャート）
☆比べる・まとめる②　（４）ワールドカフェ方式で他グループと意見交換をする。
（５）（４）の後、自分の班で必要な物を練り直して決める。

Ｙ字チャートの観点を工夫すれば、すぐに気づきにくい「心のケア」などにも目を向けさせることができる。

③まとめ
★つなげてみる　「安心して過ごすための物」は、避難時にも役立つかもしれないという視点で考える。

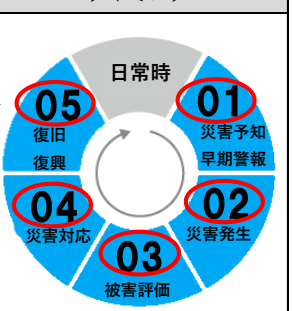
防災に直結する「避難所」をテーマに話し合うことも考えられる。それに対し、教科書の流れを生かし、「山小屋」から「安心」、「安心」から「避難所」という流れで気づきを与えようと考えたのが、この案である。どちらもよいが、子どもに無理のない形で行うことが大切。

活動の概要

山小屋で三日間過ごすという条件のもと、**安心して過ごすためには、どのような物を持って行けばよいかについて話し合う。安心につながるという点で、避難所生活への活用の可能性についても考える。**

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○話し合いを進める時に大切なことが分かる。 ○人によって、「安心」の基準が異なることを知り、一人一人の価値観を尊重して生活しようとする心情が育つ。	○災害時に対応すべき様々な課題を話し合いによって解決していく力を身につけることができる。 ○災害時における安心についての気づきが生まれることで、事前の備えなどに生かすことができる。

資料	タイミング
	

学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	幼稚園	小学校	(中学校)	学年	2年
教科・活動	社会				
単元名	地形図の使い方　～等高線と断面図～				
目標・ねらい	地形図を用いて、地形の特徴や地域の課題を把握することができる。				

活動の流れ

①凡例をふせたハザードマップ（土砂災害・洪水）を提示し、色づけされた箇所ではどんな災害が起こるかを想像させる。
また、どのような点からそう考えたかを話し合う。

最初にハザードマップを見て、起こる可能性がある災害を予想することで、地形を正しく把握する必要があることがわかり、地形図の読み取り方を学ぶ必然性が生まれる。学習への前向きな取組が期待できる。

考えられる反応例
○紫色の場所は、土砂災害が起こると思う。線がたくさん重なっている。山を表しているのではないだろうか。
○茶色の場所は、土石流が起こる。重なった線がV形になっているところに多い。

②等高線を取り上げ、読み取り方について調べる。

③等高線を読み取って、土砂災害や土石流の危険性が高い土地の特徴をまとめる。

自分の住んでいる地域のハザードマップを用いることで、実際の土地の様子と地形図の特徴を照らし合わせて考えやすい。

【活動を広げるアイデア】
④災害時の安全な避難について、提案する。

活動の概要

自分の住んでいる地域のハザードマップを使って、等高線を読み取ることで土地の特徴（災害発生の可能性）をつかむ。

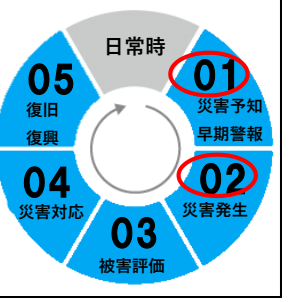
フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○等高線を学ぶことが、生活に役立つことを知り、自分の周辺環境を把握するために、進んで学ぼうとする意欲が高まる。 ○実際の土地の様子と比較しながら考えることができ、等高線に関する理解が深まる。	○災害発生の可能性を予測し、適切な危険回避行動をとることができる。

備考・活用資料

鳴門市土砂災害・洪水
ハザードマップ
（鳴門市作成）
国土地理院地図〈電子国土web〉
※断面図ツールの活用が有効
https://maps.gsi.go.jp

タイミング



学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	幼稚園	(小学校)	中学校	学年	5年
教科・活動	算数				
単元名	速さ				
目標・ねらい	時間と道のりの関係として速さがとらえられることを知り、単元の課題をつかむ。 単位量あたりの大きさを使って、速さを比べることができる。				

活動の流れ

①走る場面を元に、速さの比較について考える。
○速さは、時間と道のりの関係で考えることができる。
○どちらかの値がそろっていれば、速さを比べることができる。
②学習課題をつかみ、どのように解決すればよいかを考える。
めあて　単位量あたりの大きさを使って、いろいろな速さをくらべよう。
（提示する情報）　**走った時間と道のり**

	キリン	カンガルー	ダチョウ
道のり(m)	160	200	160
時　間(秒)	10	10	7

③単位量あたりの考え方で、速さを比較する。
・１秒間あたりに走る道のりを求める。
・１ｍあたりにかかる時間を求める。
④津波と動物の速さを比べると津波はどこに入るかを考える。
（追加で提示する情報）　**津波は、６００ｍを１分間で進む**
自分との比較などを行っている姿や考えを大切にする。

⑤本時のまとめとふり返りを行う。
めあてのふり返りは、算数科としての目標を問う。算数科の気づきをきちんと押さえた上で、防災に関する気づきが出てくれば、それをしっかりと認める。

防災への気づきが深まった子どものふり返り例
○すぐに避難しなければいけないので、避難の準備をしておくことが大切だ。

「津波」の速さを取り上げることで、自分を基準とした速さの比較を試みる児童が出てくる。課題の答えを求めるだけでなく、比較することで、速度の実感と生活に役立つ気づきが得られ、命を守ることにもつながっている。

活動の概要

動物と**津波を取り上げ**、単位量あたりの考え方を用いて、速さの比較を行う。また、自分の走る速さと比較することで、速さのイメージをより明確にする。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○津波との速さの比較を取り上げることにより、自分の命を守るための身近な問題として取り組むことが可能になり、より主体的な学びができる。 ○抽象的な速さの概念を自分の体験（５０ｍ走）と結びつけることで、理解が深まる。	○自分の走る速さと津波の速さを比較することで、津波から早く避難する必要性を感じ、避難行動を素早くしようとする意識が高まる。

備考・活用資料

津波の進む速さは、陸上では時速３６㎞程度と言われている。

タイミング

学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	幼稚園　小学校　(中学校)	学年	1年
教科・活動	数　学		
単元名	比例と反比例の利用		
目標・ねらい	具体的な事象の中の数量の関係を比例と見なして、そのグラフを利用して問題を解決することができる。		

活動の流れ

問い　P波とS波が観測されるまでの時間と震源からの距離の関係を調べ、わかったことをまとめよう。

①P波・S波について確認する。

②グラフを見て、わかることをまとめる。

P波とS波を扱うことで「緊急地震速報」への理解を深めるきっかけができる。

③P波とS波の到達時間の差を取り入れることで、どんなことが可能かを考える。

④「緊急地震速報」のしくみを知らせ、生活の中で比例を利用するよさを感じる。

【活動を広げるアイデア】

南海トラフ震源域から鳴門までの間には地震発生の時間差があることが分かり、緊急地震速報で事前に備えることの重要性が実感できる。

考えを深め、生活と結びつける問いの例

震源から約３０ｋｍ離れた和歌山県串本町の地震計で、P波を観測し、緊急地震速報が出されました。

震源から約１６０ｋｍ離れた鳴門市では、緊急地震速報が鳴ってから、大きな揺れであるS波が観測されるまでに、およそ何秒の時間があるでしょうか？

ただし、速報は観測後、すぐに出されたものとします。　（答え・・・３７秒）

活動の概要

地震時に観測される「P波」と「S波」の数量の関係を比例とみなして、そのグラフを利用して問題を解決していく。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○様々な数量の関係を比例と見なすことで、生活が豊かになっていることを知り、比例を活用していこうという意欲が高まる。	○P波とS波には到達時間の差があることを知ることで、緊急地震速報の重要さを実感し、速報発表時にすぐに反応することができる。

備考・活用資料	タイミング
P波・S波到達時間シミュレーション動画 緊急地震速報の仕組み（気象庁HPより） 南海トラフ地震のP波・S波到達時間グラフ（上記の気象庁データを参照の上、市教委にて作成）	

学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	幼稚園　小学校　(中学校)	学年	1年
教科・活動	数　学		
単元名	比例式		
目標・ねらい	比例式の性質を理解したり、その性質を利用して文字の値を求めたり、具体的な問題を解決したりすることができる。		

活動の流れ

①比例式の性質を学び、活用する単元の最後に、発展問題、習熟問題の１つとして取り組む。

問い　雷は、稲光が見えてから落雷音が聞こえるまでの時間を用いることで、落雷地点までの距離を求めることができます。
落雷があった地点から１７００ｍ離れたＡ君の家では、稲光が見えてから５秒後に落雷音が聞こえました。一方、Ｂ君の家では，８秒後に音が聞こえました。
Ｂ君の家は落雷地点から何ｍ離れているでしょう。

気温と音の速さの関係を活用すれば、「一次関数」の単元でも、落雷地点の問題を扱うことが可能です。

活動の概要

落雷時、光と音の進む速さがちがうことを利用して、落雷地点までの距離を求めることができる。光ってから音が聞こえるまでの時間と音の進む距離の関係を比例とみなして、比例式を使って問題の解決を図る。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○生活の中で、生徒が疑問に感じる出来事を取り上げることで、興味を持って、課題に取り組むことができる。	○落雷時に、光と音を確認することで、自分と雷までの距離をつかみ、素早く避難行動をとることができる。

備考・活用資料	タイミング

学校のフェーズフリー 活動提案シート

R５実務者部会提案

対象者	幼稚園　(小学校)　中学校	学年	３年
教科・活動	算　数		
単元名	重　さ		
目標・ねらい	重さの簡単な加減計算ができる。（この活動は加法のみ） 量感を養い、予測しながら決められた重さを作ることができる。		

避難リュックを作る活動なら、２つのねらいを無理なく達成できる。

活動の流れ

①非常用持ち出し袋を見たり背負ったりして，およその重さを予想する。

めあて　もしもの時に運べる重さで，ひなんリュックの中身を考えよう

８kg，９kg，１０kgと基準となる重さのリュックを準備し，その中から選択して自分がめざすリュックの合計の重さを決める。

防災の気づきを生むアイデア
１人が１日に必要な水の量（２L）を使って、自分がもてる量を確かめる。
災害時の水の確保について考えるきっかけになり、量感を養う機会にもなる。

②同じ重さを選んだ児童たちで避難リュックに入れる物を決め，合計の重さを考える。
入れる物の重さをはかり、カードに書く。
ノートに自分の考えを書く。
（なぜ、その避難グッズを選んだのか。）

普通に水を何Ｌ持てるかと確かめるのではなく、防災の知識と量感を養う活動をセットにすることで、生きた知識として、児童に定着しやすくなる。学習の質が高くなる。

③合計のリュックの重さの求め方を話し合う。

ポイント　○それぞれの重さを合わせるから，たし算をするとよい。
○kgとｇでは足せないので単位を揃えて計算する。

④学習を振り返り，もしもの時に備えて考えたことを避難グッズの準備に生かす。
家族で協力して運ぶとしたら，何kgで，何を増やすのか。

活動の概要

非常用持ち出し袋の中に入れる物を選び、避難リュックを作っていくために、重さを計算する。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○自分の生活に直結した課題であり、重さの計算に取り組む意欲が高まる。 ○自分の選んだ物を使って考えていくことで、課題解決能力が高まる。	○災害に備えて、自分の体力や体格に合った避難リュックを事前に準備することができる。

備考・活用資料	タイミング
非常持ち出し品チェックシート 地震から命を守る （徳島県立防災センター ＨＰより）	

学校のフェーズフリー 活動提案シート

対象者	幼稚園　(小学校)　中学校	学年	６年
教科・活動	家庭科		
単元名	生活を豊かにソーイング　～フェーズフリーナップザックを作ろう！～		
目標・ねらい	生活を豊かにするふくろを作るために、目的に合わせた工夫を考え，製作計画を立てることができる。		

活動の流れ

①**めあて**　一つ工夫を加えて、いつも便利でかっこよく、もしもにも役立つフェーズフリーナップザックを作ろう

②非常時に持ち出す物を参考にしながら、災害時にも必要な機能を考える。

考えられる機能　○物を分けて入れるためのポケット
（サイズや場所は、入れたい物に応じて決める）
○鍵などをなくさないようにするための仕掛け
○中の物がすぐ分かるようにするための仕掛け　など

③目的にあったふくろを作るための製作計画を立てる。

④ナップザックを製作する。

⑤製作物と工夫について発表・意見交流をする。

※この活動は、教材用製作キットを使うことを想定している。プラスαとなる工夫をこらすために、はぎれやフェルト等の準備が別途必要となる。

例えば、ポケットをつけるためには、入れたい物のサイズとゆとりの関係について考える必要がある。工夫を考えることで、教科で指導すべき内容を深める機会になる。
災害時に必要な機能を考える過程で、災害時の行動へのイメージや気づきも生まれる。

活動の概要

非常用持ち出し袋としても使えるふくろをつくる。
日常時にも非常時にも役立つような工夫を一つ加えることとし、用途に合ったサイズや形状を考えて製作する。

フェーズフリーの価値

日常時の価値	非常時の価値
○生活を豊かにするための布を用いた物の製作を通して、課題解決の力（目的に合った製作計画を立てる技術）が高まる。	○災害のイメージを事前にシミュレーションすることで、落ち着いて行動できる。 ○災害に備えて、避難リュックを準備する行動などにつながる。

備考・活用資料	タイミング
非常持ち出し品チェックシート 地震から命を守る （徳島県立防災センター ＨＰより）	

つながるフェーズフリー

毎年のように大きな災害を目の当たりにしているにもかかわらず、私たちにとって災害は「特別」なことであり、日常的に発災時を想定した準備や行動を続けることは簡単ではありません。正常性バイアス※の作用とともに、災害への備えが「特別」なことであるから、備える防災は難しいといわれるのです。

ハザードマップを用いて地域の災害の危険度について学ぶ授業のように、防災に特化した教育は必要です。 しかし、それだけでは、やはり防災は私たちの中で「特別」なことであり続け、結局備え続けることは難しく、結果として子どもたちを守れないことになりかねません。

私たちにとって必要なことは、防災を「特別」なこととしない考え方なのです。フェーズフリーはそのような考えのもとに生まれました。

フェーズフリーの最大の魅力は、非常時にのみ役立つ「特別」なものではないということです。教員がフェーズフリーを理解し、毎日の教育活動に非常時に役立つ要素を取り入れることで、教科の授業や活動をより子どもの生活に即したものとし、同時に災害に対応する力や必要となる判断力等を身につけるための積み重ねができるのです。

今では日常的に使われる「エコ」や「バリアフリー」「ユニバーサルデザイン」も、一昔前には聞き慣れない言葉でした。しかし、現在ではすっかり市民権を得た言葉、概念となっています。この「フェーズフリー」も、数年後にはそのような言葉と同じように使われ、社会に浸透していることでしょう。

幼稚園入園から中学校卒業までの１１年間を通して、防災を「特別」なこととしないフェーズフリーによる日々の取組を積み重ね、子どもたちの学力向上と生きぬく力、主体的に防災に対する姿勢を育成していきましょう。

※正常性バイアス･･･人間が生活する上での多くの判断や、心理的ストレスの全てに対して過敏に反応をしなくても済むように、ある程度の範囲は正常なものとして考え、ふるいにかけることで、「心の平穏」を守ろうとする脳の機能。
しかし、日常では心を守るための機能が、災害などの非常時に強く働くことで、一刻も早く避難しなければならない状況にいながら、「自分は大丈夫」「これくらいなら避難しなくてもいい」と考えてしまい、逃げ遅れの原因となることが問題となっている。

このガイドブックは、幼稚園や学校において、フェーズフリーの考え方により「日常」の教育活動と「非常時」のスキル育成の両方に役立てることができる代表的な単元や活動について、実践事例等を示したものです。

本ガイドブックによりフェーズフリーを理解した後は、これらの事例のみにとらわれず、先生方の新しいアイデアで様々な活動や教科教育にフェーズフリーの可能性をさらに広げてください。

子どもたちが、「自分の命は自分で守る」ことができ、「助けられる人から助ける人へ」と成長するための一助となることができれば幸いです。

いつもともしもがつながる 学校のフェーズフリー

（令和７年３月改訂版）

作成協力　鳴門市内全幼稚園・小学校・中学校教職員の皆様
鳴門市学校防災推進会議実務者部会
鳴門教育大学　谷村 千絵 研究室
日本大学　秦 康範　研究室
スペラディウス株式会社

監　　修　一般社団法人フェーズフリー協会　佐藤 唯行

＊ 本資料のp. ２～６は、以下の文献から引用、また参考にしています。
「フェーズフリー　コンセプト＆ガイドブック」スペラディウス株式会社 2017

＊ 本資料の編集については、鳴門市教育委員会 学校教育課において担当しました。

いつもともしもがつながる
学校のフェーズフリー
（令和７年３月改訂版）

令和７年３月改訂

鳴門市教育委員会

〒772－8501

徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜１７０

TEL ： 088－686－8802

Eメール ： gakkokyoiku@city.naruto.i-tokushima.jp

発行　鳴門市教育委員会 学校教育課

PHASE FREE

CONCEPT & GUIDEBOOK for School

フェーズフリー

コンセプト & ガイドブック
フォー スクール