

3.11

東日本大震災を 中学校でどう授業するか

事実・防災・命を考える授業案

今日のゴール
「怖かった」で終わらせず、
自分が行動できることを一つ決める。

中学校 50 分授業対応 / 2026 年版

授業の入口： 3.11 を「自分ごと」に戻す

2011 年 3 月 11 日 14 時 46 分

この日時に、何が起きたか知っていますか。

知る
何が起きたのかを
事実に基づいて確認

備える
自分の地域・家庭の
リスクを確認

行動する
今日からできることを
一つ決める

問い：災害が起きたとき、自分はどう行動するか。

東日本大震災で起きたこと

地震

2011 年 3 月 11 日 14:46
三陸沖 / M9.0

津波

各地で大津波
沿岸部に甚大な被害

原子力災害

福島第一原発事故
複合災害となる

被害

死者 19,787 名
行方不明者 2,549 名

数字を覚えるためではなく、
一人一人の日常が失われたことを考える。

問い：なぜ、これほど大きな被害になったのか。

震災を「感動教材」だけにしない

避けたい扱い

- ・日本人はすばらしかった、でまとめる
- ・被害映像を連続して見せる
- ・「命を大切に」という感想だけで終える

大切にしたい扱い

- ・何が起きたのかを事実で確認する
- ・経験者の声から教訓を考える
- ・自分の地域と行動へつなげる

授業の軸

過去の災害を知る → 自分が行動できる備えに変える

問い：この授業の後、自分に何ができるようになるか。

津波から命を守る行動

海辺で

強い揺れ
または
長くゆっくりした揺れ



警報を待たず
より高い安全な場所へ



解除まで
戻らない

津波は繰り返し襲う。
「情報を待つ」より先に、状況に応じて避難を始める。

問い：海の近くで強い揺れ。スマホにはまだ何も出ていない。どうする？

自分の地域で何が起こるか

東北の出来事を学ぶ



自分の地域に置き換える

確認するリスク

津波 / 洪水 / 土砂災害 / 高潮 / 火災 / 建物倒壊 / 通学路の危険

授業で使える問い

学校にいる時 / 登下校中 / 家で一人の時 / 家族と別行動の時

問い：この学校の周辺では、どの災害リスクが高いか。

南海トラフ巨大地震をどう扱うか

被害想定

厳しい条件の一例
死者 最大約 29.8 万人
全壊・焼失 最大約 235 万棟

注意点

「必ずこうなる」
という予言ではない
対策検討のための想定

臨時情報

発生場所や時刻を
高精度で予測する
情報ではない

日時を当てる授業ではなく、
いつ起きても行動できる備えへつなげる。

問い：予測できないなら、今日から何を準備するか。

家族と連絡がつかない前提で考える

スマホがあるから大丈夫、とは限らない

通信障害・混雑
電話や SNS が使えない
可能性を想定

電池切れ・故障
端末が使えない
状況もある

複数の方法
171 / web171 / 集合場所
避難先の共有

家で決めておくこと

集合場所 / 避難場所 / 連絡方法 / 使えないときの代替手段

問い：電話が繋がらない時、家族はどこで確認し合うか。

家庭備蓄を具体的に考える

最低 3 日分、できれば 1 週間分

飲料水の目安

1 人 1 日
3 リットル

4 人家族なら

1 週間で
84 リットル

考え方

ローリング
ストック

「防災用品を買う」だけでなく、
普段の生活の中に備えを組み込む。

問い：家には水と食料が何日分あるか。

50 分授業の流れ

0-5 分	3 月 11 日 14 時 46 分を提示	知っている・知らないを評価しない
5-15 分	震災の事実を確認	地震・津波・原子力災害・被害
15-25 分	経験者の声を視聴	何を次世代へ伝えようとしているか
25-35 分	地域のリスクへ置換	学校・通学路・自宅周辺を考える
35-45 分	自分ならどう行動するか	家族と離れている場面で考える
45-50 分	今日から一つ行動	避難場所・171・備蓄などを確認

最後は「感想」ではなく、今日からの行動で終える。

今日からできることを一つ決める

家に帰って確認すること

避難場所

どこへ避難するか

集合場所

家族と会えない時

171 / web171

使い方を調べる

備蓄

水・食料の日数

家具

倒れそうな物

通学路

危険な場所

今日の宿題：この中から一つ、家で確認する。

授業前の教師用チェック

- ☐ 最新の公的資料で被害者数を確認
- ☐ 古い南海トラフ想定を使っていない
- ☐ 臨時情報を「地震予知」と説明していない
- ☐ 津波は警報を待たず避難する場合がある
- ☐ 被災映像・体験談への心理的配慮をする
- ☐ 「日本人はすばらしい」で単純化しない
- ☐ 自分の地域のハザードマップへつなぐ
- ☐ スマホだけを連絡手段にしない
- ☐ 最後に具体的な行動を一つ決める

主な参考資料

- ・文部科学省 学校安全資料
- ・文部科学省 震災動画教材
- ・復興庁 復興の状況と取組
- ・気象庁 津波から身を守るために
- ・気象庁 南海トラフ地震臨時情報
- ・内閣府 南海トラフ地震防災対策
- ・内閣府 自然災害への備え
- ・国土地理院 ハザードマップポータル
- ・NTT 東日本 災害用伝言ダイヤル 171

本文記事の参考資料欄に URL を掲載