

# 【講師用】防災学習会 ワークシート

## 災害への備え(自助・共助の必要性)

### ◆1. 導入 (2分)

講師トーク例：

「今日は「自助・共助」をテーマに、災害に備える大切さについて一緒に考えていきたいと思います。  
私たちの住む地域でも、大きな地震や水害、火災は“いつ起こってもおかしくない”と言われています。  
特に最近、「南海トラフ巨大地震」の新しい被害想定では、愛媛県でも大きな被害が予測されていること  
をご存じでしょうか？

そのとき、私たちの命を守る最初の力が「自助」、そして地域で助け合う「共助」です。

今日はこのあと、自助・共助の取り組みをまとめた動画を見ていただき、そのあとに少し個人で考えて、グループで話し合ってください時間を取りたいと思います。

ではまずは、動画をご覧ください。

今日は“できていないことを責める場”ではなく、“気づけたことが一歩前進になる場”です。気軽に書いてみてください。」

### ◆2. 動画視聴 < ①自助・共助防災啓発動画 > (15分)

講師トーク例：

「動画の中では、南海トラフ巨大地震での建物被害想定や家庭での備蓄品、地震保険の備えなど、皆さんの生活に直結する重要なポイントがたくさん出てきました。ここから先は、みなさん自身に置き換えて考えていただきたいと思います。まずは、「みきゃんの防災グッズチェックリスト」による個人チェックを行っていただきたいと思います。」

### ◆3. 「みきゃんの防災グッズチェックリスト」による個人チェック (5分)

講師トーク例：

「食料・水・携帯トイレなどを入れた防災バックの準備や地震保険の備えなど、現在の準備状況について個人でチェックしてみてください。」

### ◆4. ワーク①動画を見て気づいたことを記入 (3分)

講師トーク例：

「まずは、動画を見て初めて知ったこと、理解がより深まったこと、今後意識していきたいことなど、印象に残ったポイントや“へえ、そうなんだ”と思ったところを書いてみてください。」

### ◆5. ワーク②防災グッズチェックを行って感じたこと (3分)

講師トーク例：

「先ほど、防災グッズチェックリストでご自身の準備状況をチェックしてもらいました。チェックしてみて気が付

いたこと、備えておく必要があると感じたことを記入してみてください。ここで気づければ、改善につながります。」

#### ◆6.ワーク③(今日から実行する行動を1つ決める (3分))

講師トーク例：

「ではここから、今日から実行する行動を1つ決めてもらいたと思います。防災の備えは、“いつかやろう”と  
思っている、意外と後回しになりがちです。

でも、今日この場で『これならできる!』という一歩を決めることで、災害への備えが一気に現実のものになります。難しいことを選ぶ必要はありません。“1分でできること”でも十分です。」

#### ◆7.必要に応じて共有タイム (任意 3~5分)

- やり方

隣同士で1つだけ共有、グループ (4~5人程度) で共有 → 全体発表

- 講師の声かけ

「無理のない範囲で共有してみましょう。他の人の工夫を知ること、気づきが広がります。」

#### ◆8.まとめ (2分)

ワークシートの下部にある文章に沿って、短く締めます。

講師まとめ文 (読み上げ例)：

「今日のワークを通して、身の回りの危険、自分の備え、家族や地域の支えについて考えることができました。

災害はいつ起こるか分かりませんが、事前の準備と少しの行動で、被害は大きく減らせます。

今日書いた“1つの行動”を、ぜひご家庭で実行してみてください。」

#### ◆9.クロージング (1分)

講師トーク例：

「今日の気づきが、みなさんの“いざという時の力”になります。

引き続き、無理のない範囲で防災の準備を進めていきましょう。本日はありがとうございました。」

#### ◆10.基本学習後の対応 (推奨)

- ・「②防災士資格取得啓発動画」の視聴

上記の動画を視聴し、防災士の資格取得に向けた案内 (研修のご案内・手引き等) を行っていただくことを想定しています。