東北大学災害科学国際研究所　社会連携オフィス 特定プロジェクト

生きる力市民運動化プロジェクト

概　要

災害科学国際研究所が持つ知見を、単なる研究にとどまらせることなく幅広く一般市民に伝えていくために、社会連携オフィス特定プロジェクト（社会との防災・減災の連携を強化・推進することを目的とする）の一つとして、2013年に「生きる力」市民運動化プロジェクトを立ち上げました。

災害と共存するためには、自然災害の脅威を正しく理解し、正しく脅えること。
そして、いざという時に生き抜くための正しい判断と行動ができる能力を高めること。これこそ、災害と共存して生きること、だと考えます。

本プロジェクトでは、自然災害と正しく向き合い「生きる力」を育むことの重要性を伝え身に着けてもらうことを目的に活動しています。

このプロジェクトの代表的の成果が、**「みんなの防災手帳」「ぼくのわたしの防災手帳」**です。

実践的防災手帳

みんなの防災手帳

中学１年生向け

ぼくのわたしの防災手帳

Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL

「みんなの防災手帳」

■生きる力市民運動化プロジェクト」のリーダーを務める　今村文彦教授制作の手帳。

■東日本大震災をはじめ、さまざまな自然災害の研究成果を活かしながら
災害意識の啓発を行うとともに、発災後の迅速な復旧復興につながる実践的なツール。
時間軸に沿った５章で構成され、汎用性の高い防災減災情報を盛り込んでいる。

監修：東北大学災害科学国際研究所（IRIDeS）

東北大学災害科学国際研究所所長
今村文彦（いまむら・ふみひこ）

学生時代から津波の災害対策に関心を寄せ、東北大学大学院工学研究科附属災害制御研究センター教授を経て、津波工学の最先端の研究・教育と地域の防災力の向上に 幅広く貢献している。

自然災害学会前会長、内閣府中央防災会議専門調査会委員など各種委員も務めている。

編集方針　コンセプト：**「生きる力」を高める**

編集の具体的方針：
ＩＲＩＤｅＳ※1のミッションである、「実践的防災学」の理念を形に。

1）いざという時に被災した個人や家族にとって実践的に役立つことを念頭に編集
2）自治体情報と連動することで、その地域ならではの役立つ情報も満載
3）被災した地域の行政の業務サポートにも活用できるように工夫して編集

構成　必要な情報がすぐに引き出せるように**「被災時間軸」**に即した編集で構成。

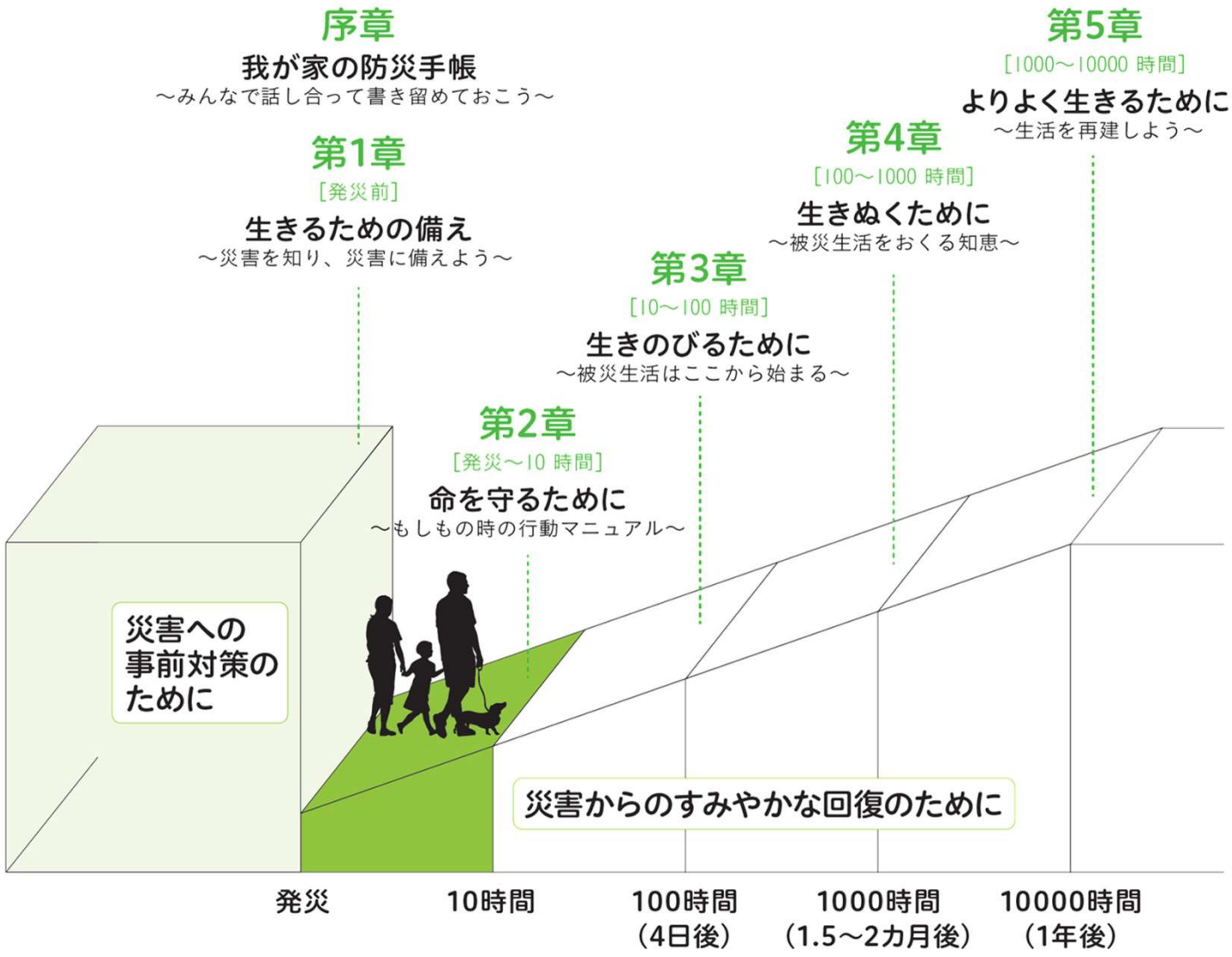
導入実績

第１弾：2014年4月　宮城県多賀城市で全戸配布　約30,000世帯
第２弾：2014年4月　宮崎県高鍋町で全戸配布　約10,000世帯
第３弾：2014年10月　岩手県沿岸１２市町村で全戸配布　約113,500世帯
第４弾：2015年12月　岩手県内陸２１市町村で全戸配布　約410,000世帯
第５弾：2016年3月　埼玉県鴻巣市で全戸配布　約50,000世帯
第６弾：2016年7月　宮城県岩沼市・東松島市・亘理町で全戸配布　約50,000世帯
第７弾：2016年11月　熊本県の福祉関係者などに配布　3,000部
第８弾：2017年1月　鳥取県にて配布　10,000部

Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL

「みんなの防災手帳」の構成

発災前から復旧復興まで、その時々で必要な情報がすぐに引き出せるように、
「被災時間軸」に即した編集で構成しております。



Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL

「みんなの防災手帳」６つのポイント

POINT ①

発災前から復旧復興まで、その時々で必要な情報がすぐに引き出せるように、**「被災時間軸」**に即した編集。

POINT ②

いざという時のために、家族のルールや大切な情報を書き込むことができる**「手帳」**形式のページを冒頭に。

POINT ③

被災者の実感と実践的教訓を伝えるために、東日本大震災の被災者の**「生声」**を収録する。

IRIDesが実施した東日本大震災の被災者ヒアリング調査を活用

POINT ①

被災時の具体的な行動指針を提示するために、常に**「動詞」**で語りかける。

体言止めでなく「動詞止め

POINT ②

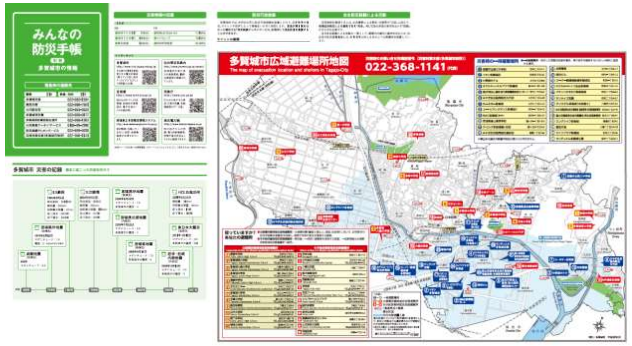
被災時に瞬時に次の行動を選択できるように、文章は簡潔に**「140字」**を目安に。

※140字とはツイッターの最大の文字数

1コラムあたり、140字を目安に。

POINT ③

地域独自の情報は**「別冊」**にして、折り畳んで手帳本体へ収納。



Copyright © 2020 | 「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved. | CONFIDENTIAL

導入実績

第１弾：宮城県多賀城市で全戸配布

宮城県多賀城市では、東日本大震災を受けて「減災都市宣言」を採択し、多賀城市減災都市戦略を展開。全国に先駆けて「みんなの防災手帳」を多賀城市内の全世帯に配布。配布後、市主導による「みんなの防災手帳」の利用に関する市民ワークショップを開催。（2014年4月 約30,000世帯）

第２弾：宮崎県高鍋町で全戸配布

これまで大きな災害は無いが、南海トラフ地震津波では，最大10mを想定。高齢化が進んでいるため、災害時の自助・共助のエンパワーメントが必須であることを受けて「みんなの防災手帳」を導入。東北大の今村教授による「みんなの防災手帳」の活用方法についての講演会なども実施している。（2014年4月約10,000世帯）

第３弾：岩手県沿岸１２市町村で全戸配布

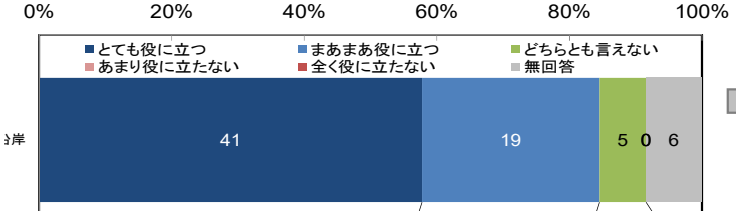
24時間テレビチャリティ委員会による東日本大震災の復興支援活動の岩手地区版として、
「みんなの防災手帳」が採択され導入が決定。
計11万5000部を作成し、2014年10月に、24時間テレビチャリティ委員会の会員であるテレビ岩手より
沿岸12市町村に全戸配布。配布にあわせ、全12市町村の自治体担当者に向けた「みんなの防災手帳使い方講座」も開催。

2014年10月　約113,500世帯　※24時間テレビチャリティー委員会の東日本大震災復興支援を活用し制作。

第４弾：岩手県内陸２１市町村に全戸配布

■昨年度に配布した岩手県沿岸部１２市町村の自治体担当者へのアンケート結果

Q：「みんなの防災手帳」は役に立ちましたか？



８割の方が、役に立つと回答。

【役に立つ】理由（一部抜粋）

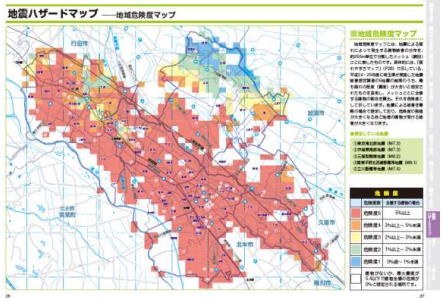
- かなり具体的な部分まで記されているので、教科書としてとても有効だと思います。
- 経験や見聞き、報道等で、防災に対する断遍的知識はあるが、整理がついておらず、不安だったが、手帳をよくよんで整理ができ、いざという時に役に立つと感じた。
- とてもわかりやすく具体的。
- 防災について何から取り組んだら分からない人は多いのではないかと思う。よいキッカケとなる。

2015年12月　約410,000世帯　※24時間テレビチャリティー委員会の東日本大震災復興支援を活用し制作。

Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL

導入実績

第５弾：埼玉県鴻巣市にて全戸配布



・関東地方にて初めて導入。
・東京湾北部を震源とする地震が今後30年の間に　70％の確率で発生すると予想され、
　鴻巣市でも　最大震度５強の揺れが予想。
・荒川、利根川という二大河川に挟まれた地域。
・台風や豪雨による風水害に警戒が必要。　　2016年3月　約50,000世帯

第６弾：宮城県２市１町の全世帯へ配布（岩沼市、東松島市、亘理町）

・岩手県版と同様に、24時間テレビチャリティー委員会（宮城テレビ放送）による東日本大震災の
　復興支援活動の一環として導入が決定。
・東北大学災害科学国際研究所と協定を結ぶ２市１町の全世帯へ配布。
・２市１町で異なる別冊では、各町それぞれのハザードマップに加え、
　独緊急連絡先をはじめとする独自の情報を掲載。

2016年7月　約50,000世帯　※24時間テレビチャリティー委員会の東日本大震災復興支援予算にて制作。

第７弾：熊本県の福祉関係者などに配布中

・24時間テレビチャリティー委員会（熊本県民テレビ）による熊本地震の支援活動の一環として、
　導入が決定。
・災害発生後、防災組織のリーダーとなる方だけにでもすぐにお渡ししたい、という要望により、
　復旧作業半ばでの配布が実現。県内の福祉協議会をはじめとする関係者に配布中。

2016年11月　3000部　　※24時間テレビチャリティー委員会の熊本地震復興支援予算にて制作。

第８弾：鳥取県にて配布中

・24時間テレビチャリティー委員会（日本海テレビ）による支援活動の一環として導入が決定。

2017年1月　3000部　　※24時間テレビチャリティー委員会の予算にて制作。

Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL

「ぼくのわたしの防災手帳」

「みんなの防災手帳」の制作ノウハウを活かし、子ども向けの防災・減災マニュアルとして開発したものです。

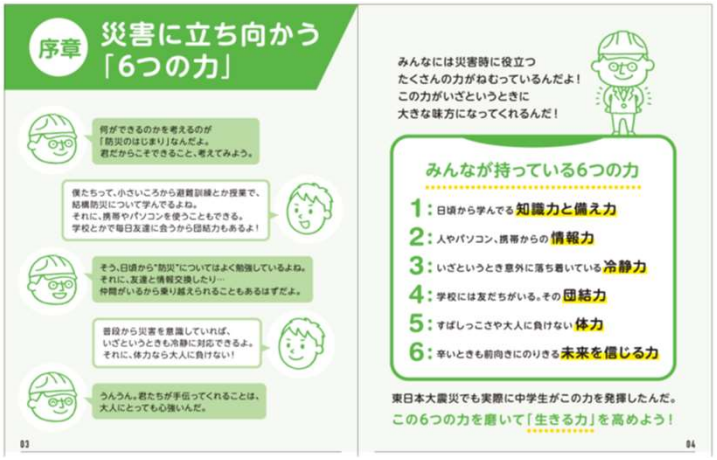
この手帳の制作にあたっては、研究所の実践的防災学の理念のもと、宮城県多賀城高校の生徒（被災当時は中学生）にインタビューを実施しました。このインタビューからわかったことは、平時だけでなく震災などの非常時でも**「知識力と備え力・情報力・冷静力・団結力・体力・未来を信じる力」の６つの力**を持ち合わせていることでした。

「ぼくのわたしの防災手帳」は、そうした、子どもたちが震災体験を通して気がついたことなどもコンテンツに反映し、防災減災に向けての意識づくり強化を目的として制作したものです。

編集方針　こどもたちのもつ「生きる力」を引き出しエンカレッジする。

・自然災害の脅威を正しくつたえ「正しく脅える」心構えを身につけるとともに、調査分析で発見した**子ども独自の「６つの生きる力」**をこどもたちにきちんと伝え、**いざというときにその力を発揮できるように彼らを知識づけ勇気づける**ことを目指す。

・「みんなの防災手帳」はおもに「自助」の力を高めることを目的としていたが、調査結果から子どもたちには「協力して生きぬく力」も強く表れていることから、**「自助」に加えて「共助」の力も引きだし高める**ことも目指す。



構　成　こどもたちのもつ「生きる力」を引き出しエンカレッジする。

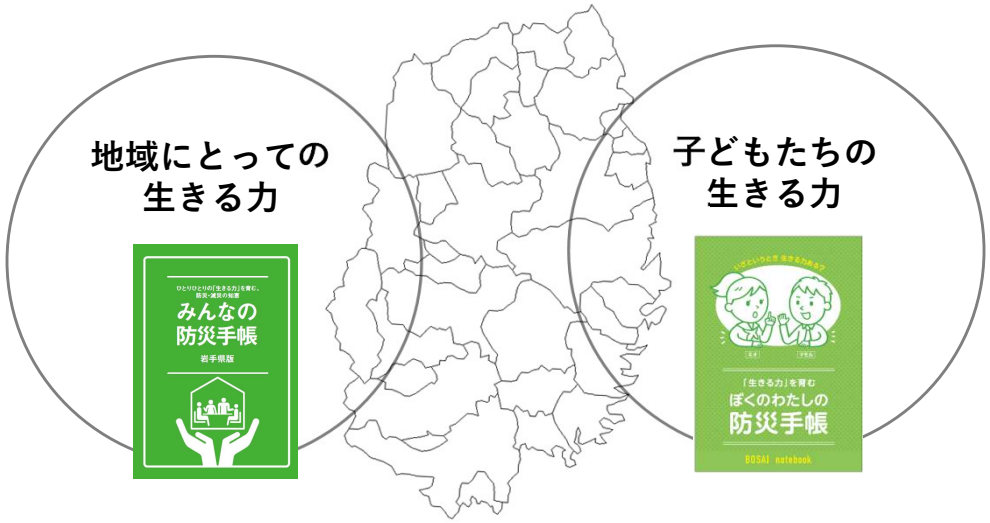
序章　：災害へのこころがまえ	自然の脅威を知る、自分たちの力も知る	
第1章　：命を守るために	とにかく「いのちを守る」ための知識と力	⇒**①「知識力と備え力」**
第2章　：協力して生きぬくために	被災生活で「協力して生きぬく」ための知識と力	⇒**②「情報力」、③「冷静力」、④「団結力」、⑤「体力」**
第3章　：わたしの情報	もしものときに備えて「情報」を携帯する手帳機能	
最終章：未来へのメッセージ	こどもたちを勇気づけるメッセージ	⇒**⑥「未来を信じる力」**

Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL

導入実績

テレビ岩手、県内外の企業が協力し、岩手県内の全中学校１年生に「ぼくのわたしの防災手帳」を配布

「こどもたちの災害を生きぬく力が高まれば、地域（岩手県）の災害を生きぬく力も高まる」というコンセプトで、
将来、地域を担うであろう若い世代＝中学生に対して継続的に防災・減災への意識づくりをしていきたいと考え、
2016年より岩手県の中学生へ本手帳の配布を行い、活用を呼びかけています。



主催：「ぼくのわたしの防災手帳」配布委員会
（テレビ岩手、東北大学災害科学国際研究所）
協力：岩手県　岩手県教育委員会
協賛：県内外企業多数

配布：岩手県内の全中学校１年生に一人一部ずつ配布
2016年より述べ　約64,500部を配布

※教員、予備数含む

配布中学校からのご意見

・図や絵があり、伝えたいことがまとまっていて、読みやすい。
・中１生への配布時期は大変良いと思う。
・DVDを見ながら手帳を読んで授業できた。
・「６つの力」という視点から紹介している事が興味をひきます。
・「災害は忘れた頃に発生する」の言葉のように、日常から防災について意識するために有効な資料である。

岩手県内での啓蒙活動も実施

岩手県教育委員会と連携し、各学校へ活用いただくように呼びかけ。
手帳に加えて、教材ＤＶＤも各学校へ１部配布。
テレビ岩手にて配布告知CMをオンエアし、県内の中学生・家族に広くPR。
防災全般に関する情報や本手帳の使い方を特別番組にて放送。
県内の中学校に向けた本冊子の特別授業を実施。

Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL

「みんなの防災手帳」「ぼくのわたしの防災手帳」

お問い合わせ連絡先

東北大学災害科学国際研究所（生きる力担当）

Mail：ikirum@irides.tohoku.ac.jp

Copyright © 2020｜「生きる力」市民運動化プロジェクト 東北大学 災害科学国際研究所 All Rights Reserved.｜CONFIDENTIAL