

特別支援教育 あどばいすタイム

みんなで一歩先へ！日常に溶け込ませる
インクルーシブ防災教育
～特別支援の視点が全員の『生きる力』になる～

徳島県立総合教育センター 特別支援・相談課

この動画の内容

- 1.はじめに
- 2.災害の種類について
- 3.フェーズフリーという考え方
- 4.防災工作・ゲームアイデア紹介
- 5.生成AIを活用するアイデア紹介
- 6.おわりに





1.はじめに

アラート音への恐怖やヘルメットの苦手意識を、楽しいゲームに変えてみませんか？

障がいのある子もない子と一緒に「生きる力」を育む、日常の延長にある防災教育のアイデアを紹介いたします。

子供達と一緒に作る防災食・身近な物を使った防災工作等、明日からクラスで実践できる内容を盛り込みました！

生成AIを活用したこれからの防災教育のアイデアについてもご紹介いたします。

「いつも」の楽しさを「もしも」の安心へ。

誰もが輝く防災教育と一緒に始めましょう！

イントロダクション

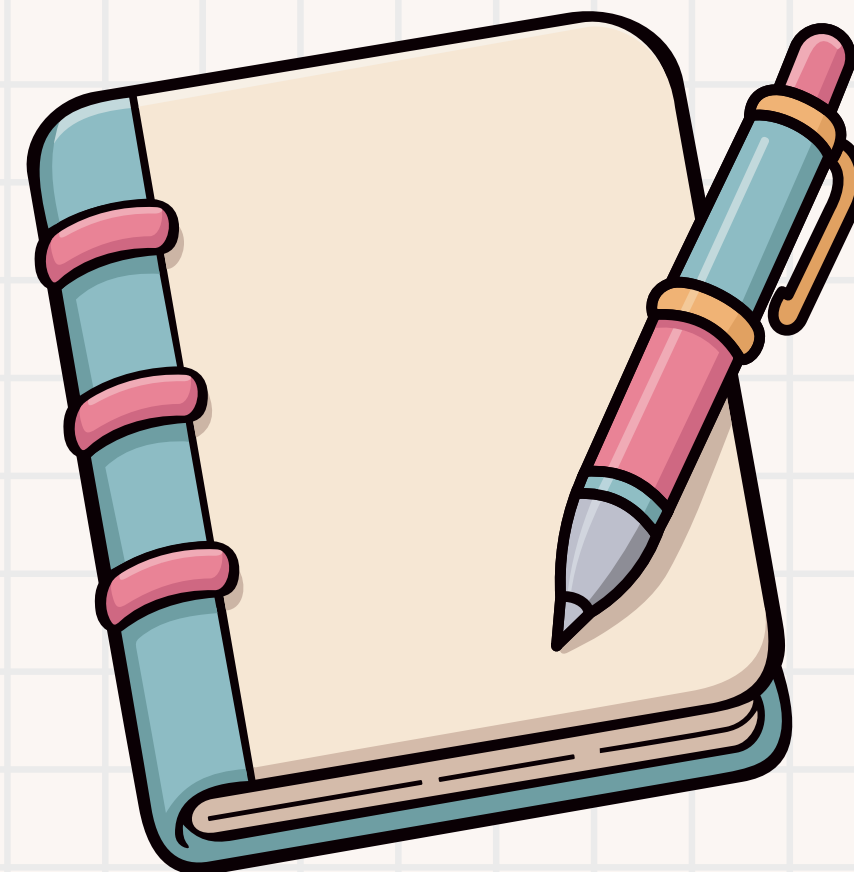
動画を見る前に…

○障がいのある子供達への防災についての課題は何だと思いますか？

○普段の生活の中で、防災教育に結び付いていることはありますか？



動画を停めて少し考えてみてください。
お時間がない方、考えがまとまった方はそのままお進みください。





2. 災害の種類について

【災害】と聞いて思いつく物は何でしょうか？？

地震

火災

台風

等・・・

【災害】と調べてみると・・・

○自然現象や事故などによって、人の生命・身体・財産・社会生活に大きな被害や損害が生じること。

例えば・・・

- ・地震で家が壊れる・津波で町が流される・大雨で川があふれる
- ・土砂崩れで道路が埋まる・大規模な火災が発生する・感染症が広がる

災害の種類について

生成AIに、【災害】をイラストにしてもらいました



自然災害と人為・その他の災害



【徳島県の主な災害リスク】

生成AIに、【徳島県の主な災害リスク】をイラストにしてもらいました



地震

南海トラフ(海溝型地震)
中央構造線断層帯(活断層型地震)
※徳島県には他にも複数の活断層がある

台風

火災

住んでいる地域や学校の災害リスクを調べるには、国土交通省の【ハザードマップポータルサイト】が便利です。

【地震の種類】

項目	活断層型地震	海溝型地震	火山性地震
主な発生場所	陸域および沿岸部の地下浅く (活断層のずれ)	海洋プレートの境界付近 (海溝やトラフ沿い)	活火山周辺や地下深部のマグマ溜まり周辺
地震の規模 (M)	マグニチュード 6～7 クラスを中心とする	マグニチュード 8～9 クラスの超巨大地震になり得る	主に M1～5 程度 小規模なものが多い
揺れ・被害の特徴	震源近傍で非常に激しい局地的な揺れ、建物の倒壊	広範囲での長時間の強い揺れ、広域のインフラ被害	短時間の揺れや微小な揺れ、火山活動に伴う群発化
発生メカニズム	内陸の岩盤にかかる力による活断層の横ずれ・逆断層運動	沈み込むプレートに引っ張られた陸側プレートの跳ね上がり	マグマや火山ガスの移動・貫入による岩盤破壊や流動振動
津波・付随リスク	津波リスクは基本的に低い（海底活断層を除く）	大規模かつ広範囲に及ぶ巨大津波が発生しやすい	火山噴火、火砕流、火山灰、山体崩壊リスク

【活断層型地震】
令和8年熊本地震(2026)
能登半島地震(2024)
新潟中越地震(2004)
阪神淡路大震災(1995)等

【海溝型地震】
東日本大震災(2011)
昭和南海地震(1946)
関東大震災(1923)等

【日常】が予告なく…
 **いつもと違う【非日常】の状態になる**

【フェーズフリー】という考え方

フェーズフリーとは、

「平常時（日常）」と「非常時（災害など）」という2つの時間（フェーズ）の境目をなくす（フリーにする）という防災の新しいアプローチ。

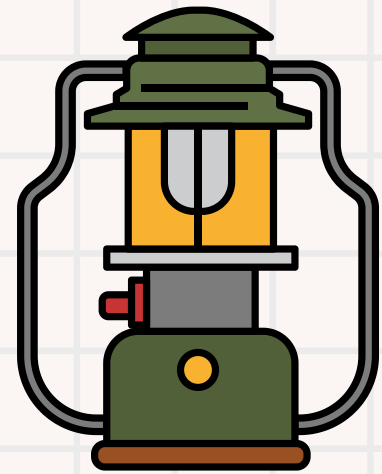
従来の防災は「もしもの時のために特別なもの（防災グッズなど）を用意する」という考え方が主流でした。しかし、フェーズフリーでは「**普段使っているものを、非常時にも役立てる**」「**普段から非常時にも使える視点で物やサービスを選ぶ**」ことを目指します。

【なぜフェーズフリーが注目されているのか】

1. **「いざという時」にすぐに使える** 日常的に使い慣れている物なら、災害時の混乱した状況でも迷わずスムーズに使えます。
2. **無駄がなく、準備の手間が減る** 非常用バッグの非常食や電池の賞味期限・使用期限切れを心配して買い直す負担を減らせます。
3. **日常の暮らしがより豊かになる** デザイン性や機能性が高く、普段の生活でも便利で快適なアイテムが増えます。

【フェーズフリー】という考え方

【身近なフェーズフリーの例】



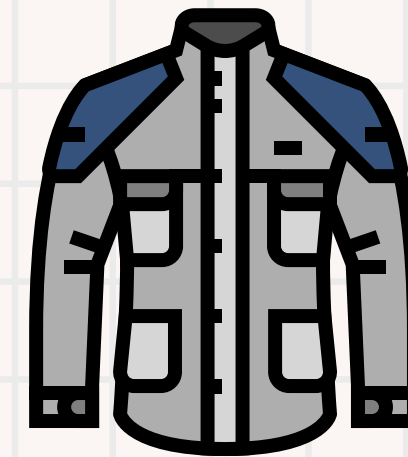
ランタン

【日常】
読書やキャンプに
【非常時】
避難生活や車中泊に



耐水性の
メモとペン

【日常】
勉強や仕事に
【非常時】
荒天時でも情報伝達に



撥水加工の
ウェアやバッグ

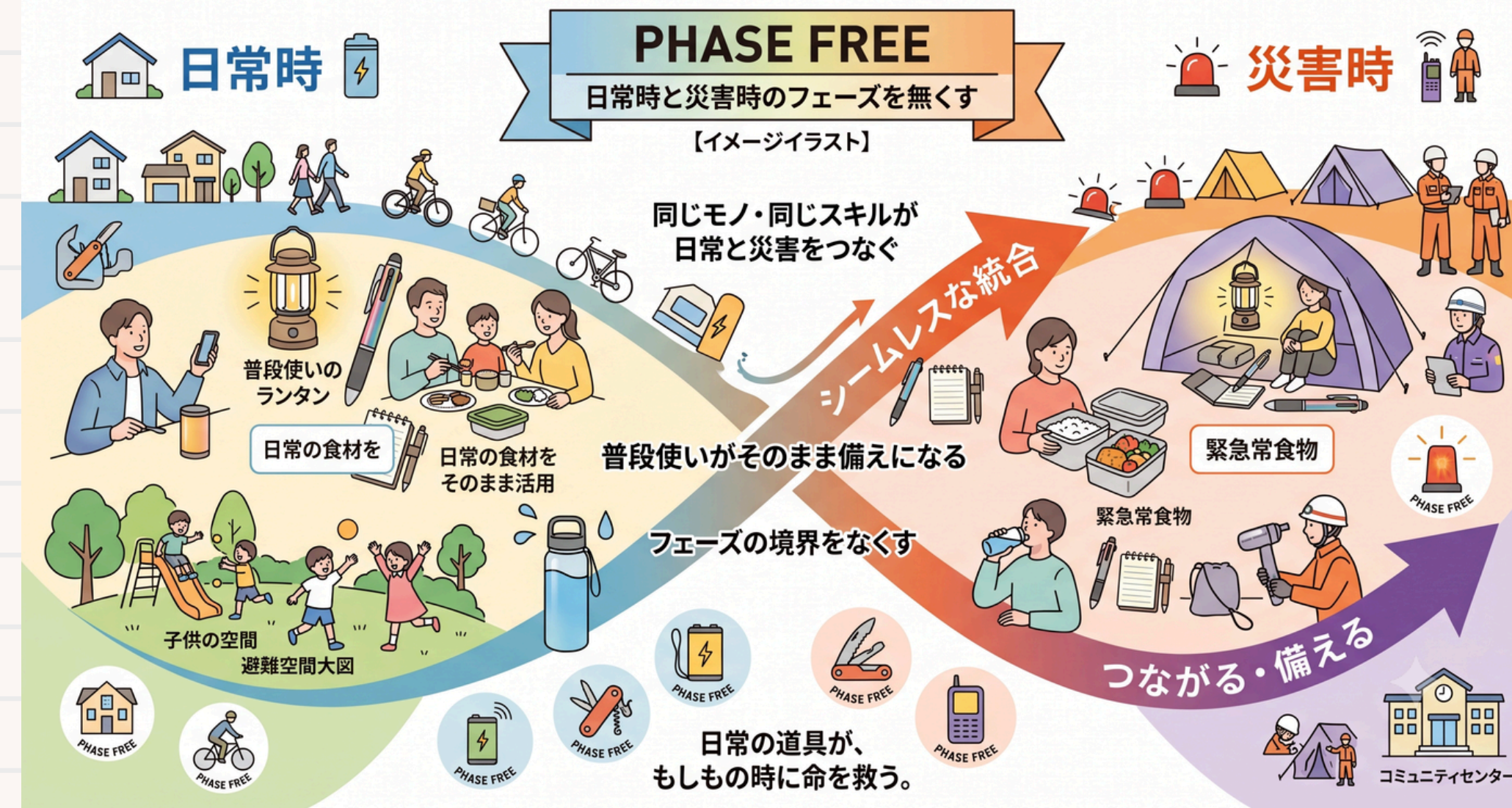
【日常】
普段使いや通勤通学に
【非常時】
大雨や避難時の雨具に
防寒着として

【フェーズフリー】という考え方

子供達にとっても、

【日常】でいつも使っている物や体験が、災害という【非常時】においても『経験したことがある』『いつもと同じ』という安心感につながる。

【日常】の中に、少しずつ【防災】の視点を入れて、【日常と非常時】の境目を少しでも少なくしていくことが、全ての子供達にとっての安心・安全な防災教育につながる。



フェーズフリーのイメージ（Geminiで作成）

フェーズフリーアクションパートナーマーク
※フェーズフリーの考え方に賛同しているというマークです



【身近な物を使った防災工作】

① 新聞紙スリッパ

足元の保護・防寒



② 広告の器

食事の際の食器・ポリ袋を被せて使用



③ 45Lの透明ゴミ袋がっぱ

雨よけ・防寒着



④ キッチンペーパーの簡易マスク

防塵・衛生・防寒対策



⑤ ペットボトルの簡易ランタン

停電時の部屋全体の明かり



【身近な物を使った防災工作】

① 新聞紙スリッパ

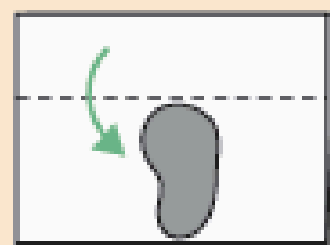
足元の保護・防寒



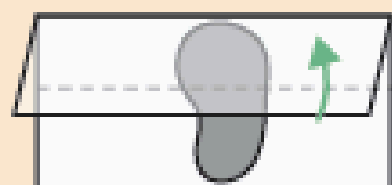
- ① 新聞紙1枚を折りすじに沿って、半分に折る。
※子どもの場合は、新聞紙半分のサイズで作ります。



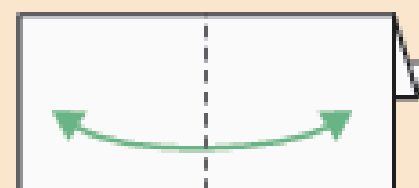
- ② 新聞紙を床に置いて、輪になっている方にかかとを合わせ、輪になっていない方をつま先の方に折る。



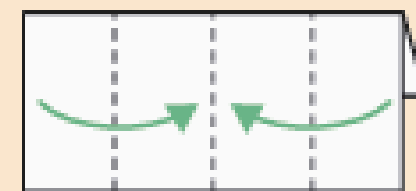
- ③ 折り曲げた方を2センチほど外がわに折り返す。



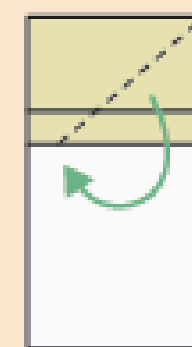
- ④ うら返して、折っていない面を表によこながにしておき、左右半分に折って折りすじをつける。



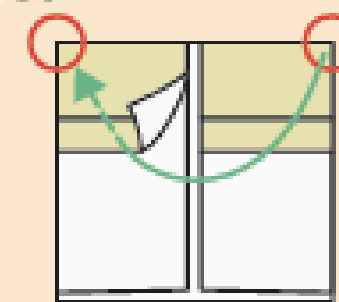
- ⑤ 左右中央まで、右がわと左がわから折る。



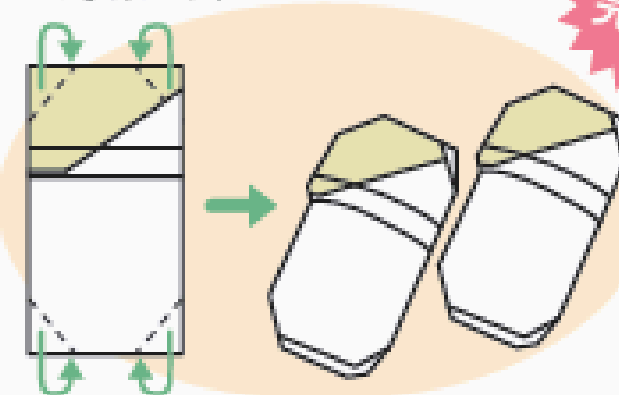
- ⑦ 点線の部分をななめに折って、内がわに折りこむ。



- ⑥ 左がわのふくろじょうになっている部分に、○と○の角が合うように右がわの上部を折りこむ。



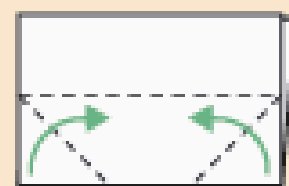
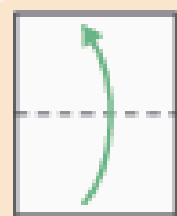
- ⑧ 四つの角を内がわに折りこむと、できあがり！



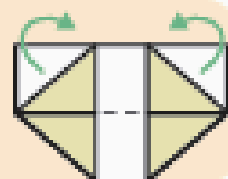
【身近な物を使った防災工作】

おわんを作ろう

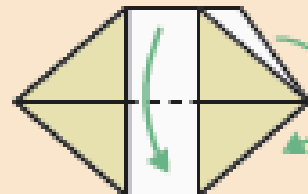
- ① 半分に折る。さらに半分に折って、折りすじをつける。 ② 輪になっている方の角を三角に折る。



- ③ 反対がわの1枚の角を外がわに折り、もう1枚も角を外がわに折る。



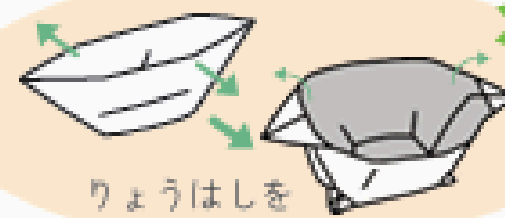
- ④ 輪になっていない方をそれぞれ外がわに折り、ふねのような形にする。



- ⑤ そこになる方を3分の1ほど折って、折りすじをつける。



- ⑥ おわんを開いて、底になる部分を外がわに三角に折って、立つようにする。



完成!

りょうはしを
外がわに折ると使いやすい

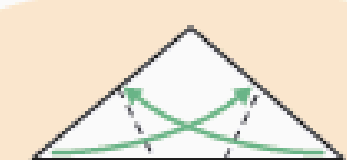
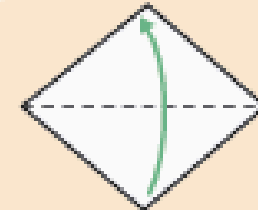
② 広告の器

食事の際の食器・ポリ袋を被せて使用

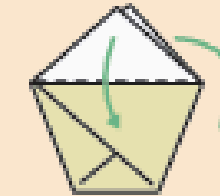


コップを作ろう

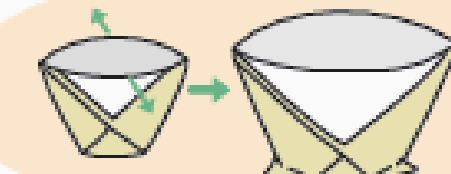
- ① 正方形の紙を三角に折る。長方形の紙を使うときは、短辺を長辺に合わせて直角三角形に折ってから、余った部分をはさみで切る。 ② 左右の角を2枚の紙がかさなるように折りたたむ。



- ③ 三角の部分1枚を外がわに折る。もう1枚も外がわに折る。



- ④ コップを開いて、底になる部分を外がわに三角に折って、立つようにすると、できあがり!



完成!

【身近な物を使った防災工作】

③ 45Lの透明ゴミ袋がっぱ 雨よけ・防寒着

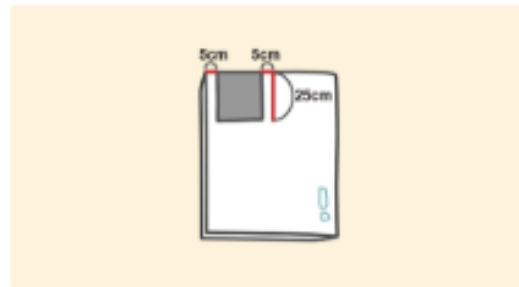


フード

- 1 ごみ袋のそこ（わになっている方）を上にして、赤線の部分を切りはなします。

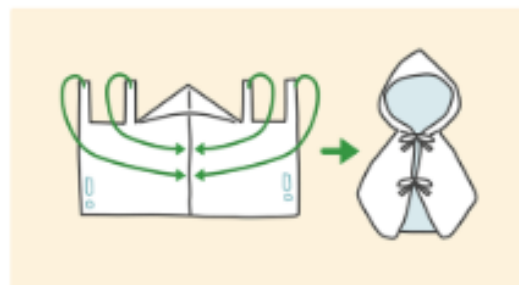


- 2 その方の方の中心からたてに25センチほど切りこみを入れます。次に、黒い部分を切り取ります。最後に、みじかい赤線の部分を2カ所切りはなします。



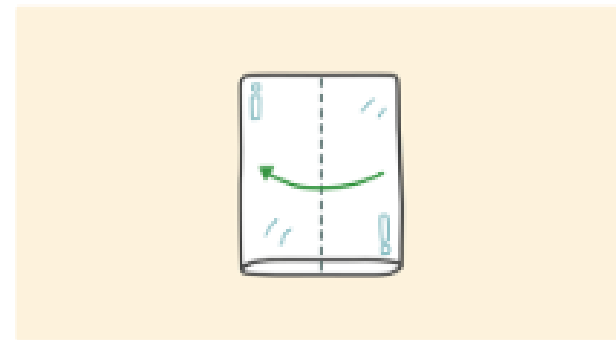
- 3 開いて、三角の部分に頭を入れてかぶり、切りこみを入れたところをむすぶと、できあがり！

※小さな子どもの場合は、フードだけでもだいじょうぶです。

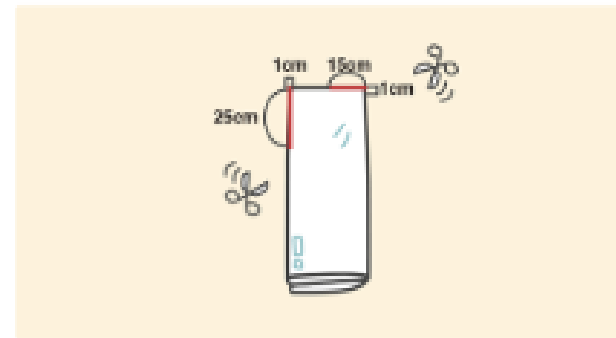


コート

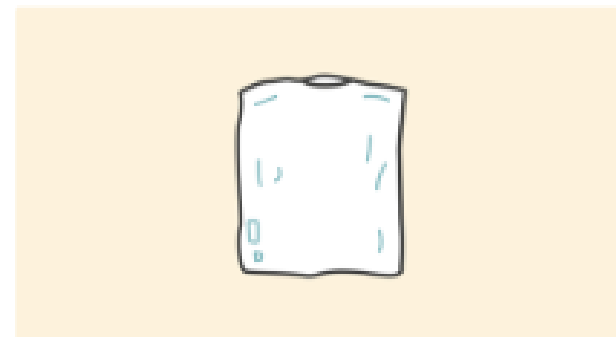
- 1 ごみ袋のそこ（わになっている方）を上にして、左右半分に折ります。



- 2 赤い部分を切り取ります。



- 3 ごみ袋を広げて、頭からかぶり、手を出すと、できあがり！



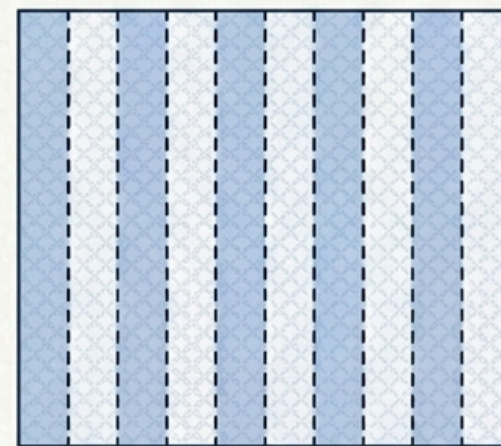
HPやYoutubeを見ると他にも色々な手作りアイデアが紹介されています！

【身近な物を使った防災工作】

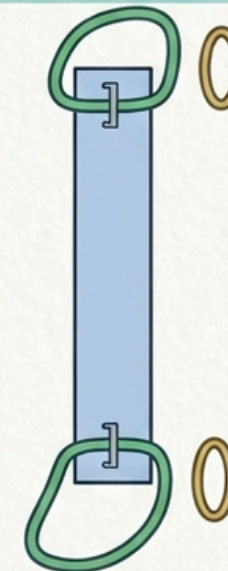


キッチンペーパーマスクの作り方

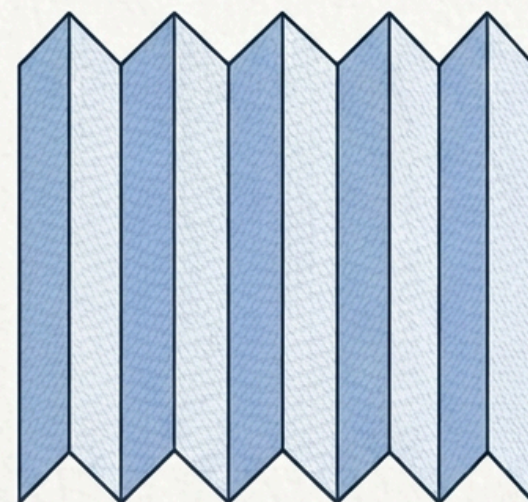
① キッチンペーパーを約1.5cm
間隔で蛇腹折りにします。



③ 両端に輪ゴムを付け、
ホチキスで止めます。



② 蛇腹折りの状態



④ 開いて完成です。



HPやYoutubeを
見ると他にも色々
な手作りアイデアが
紹介されています！

【身近な物を使った防災工作】



★「簡単ランタン」の作り方★

その1：懐中電灯の上に置くだけ!



その2：コップに懐中電灯を入れる



その3：スマホのライトの上に置く



その4：懐中電灯をビニール袋
に入れて、口をしぼる



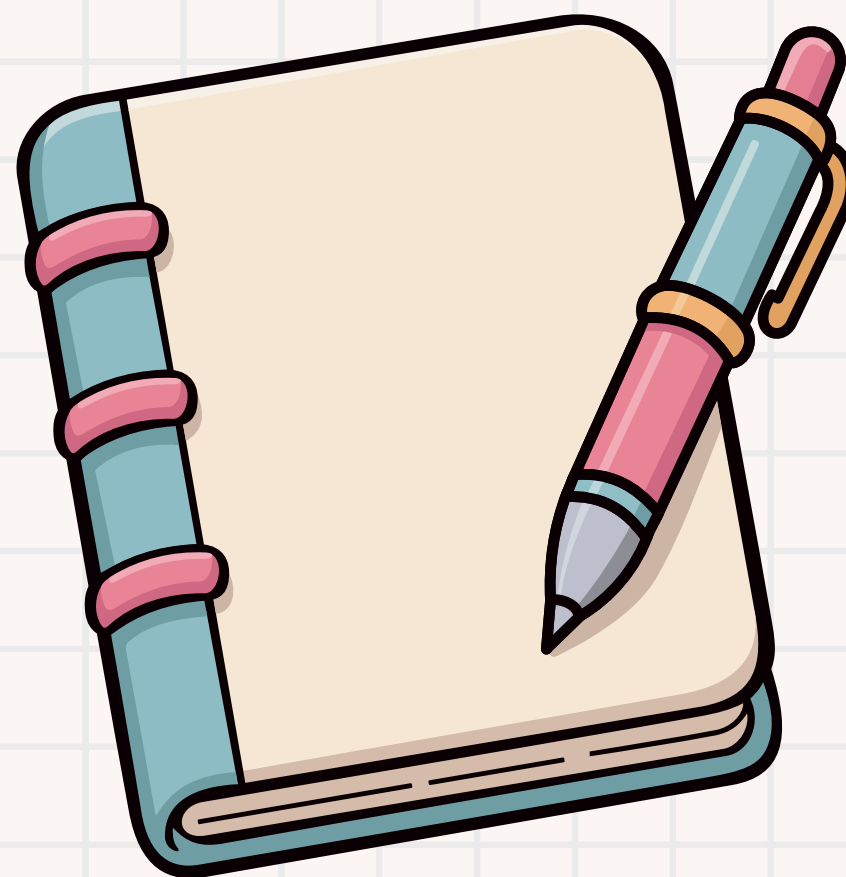
HPやYoutubeを
見ると他にも色々
な手作りアイデアが
紹介されています！

【身近な物を使った防災アイデア】

【ラップ】を使った防災アイデア、何か思いつくことはありますか？
動画を停止して書き出してみてください。

ラップを使った
防災アイデア
を書いてみてください

動画を停めて少し考えてみて
ください。
お時間がない方はそのままお
進みください。



【身近な物を使った防災アイデア】

【ラップ】を使った防災アイデア、いくつ思いついたでしょうか？
想像以上に色々な用途で大活躍します。子供達と考えてみるのも面白いです。



【食・節水】

1 食器にかぶせて節水



皿にラップを敷いて盛り付け

2 丸めて「食器洗い用スポンジ」 クシャクシャに丸めて即席スポンジに



クシャクシャに丸めて即席スポンジに

3 生ごみ・おむつの「強力防臭」



密閉性を活かして臭うゴミを包む

4 非常用トイレの 「二重保護・汚れ防止」



便器にポリ袋をセットする前にラップを仕込む

【衛生・ニオイ対策】

3 生ごみ・おむつの「強力防臭」



密閉性を活かして臭うゴミを包む

4 衛生面を守る「簡易手袋」



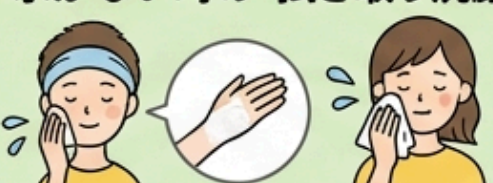
調理、掃除、救護の際に巻き付けて

5 非常用トイレの「二重保護・汚れ防止」



便器にポリ袋をセットする前にラップを仕込む

6 水がない時の「拭き取り洗顔」



水を使わず汚れを吸着

【応急処置・からだの保護】

7 けがをした時の「簡易包帯」



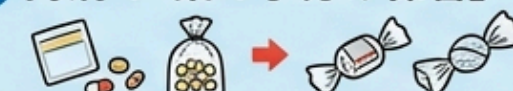
ガーゼの上から巻いて固定

8 「靴擦れ」の予防と保護



長距離歩行の前、かかと等に巻く

9 持病の「薬の小分け保管」



1回分ずつ包んでねじっておけば濡れない

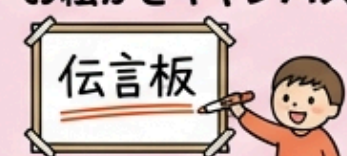
【避難生活・アイデア活用】

14 ねじって頑丈な 「ロープ(ひも)」



帯状に引き出してねじると
強固なひもに

15 「ホワイトボード／ お絵かきキャンパス」



壁に貼って油性ペンで書けば
伝言板に

16 ライトにかぶせて 「柔らかいランタン」



丸めたラップを懐中電灯に

【防災調理のアイデア】

【ポリ袋を使った調理】

食器を洗わなくて良いので、災害時に貴重な水を節約できる

茹でるための水は、川の水や期限が切れた水でOK👍



場所にこだわりがある場合、【いつも】と違う場所で食べてみることで、【食べることができる場所】を増やす工夫も効果的

【防災調理のアイデア】

【ポリ袋を使った調理】



ポリ袋で簡単！ご飯の炊き方

POUCH RICE COOKING RECIPE

1 準備

道具



耐熱ポリ袋
90~110℃



鍋



水



鍋底用耐熱皿

材料



1合
米



1合分
水



焼き
鳥の巣



2 1. 米を入れる



*炊き込みなら
具も入れる

米 1合
水 1合分
(また適切な比合比例)

3 2. 米を研ぎ、吸水させる



研ぎ：30分以上吸水



30分

3 3. 空気を抜き、結ぶ



ふくらむ
スペースを
空けて！

4 4. 鍋に入れて炊く



耐熱袋
プレート



30分
中火



5 5. 蒸らして完成！



ふっくらご飯！



火傷、耐熱袋の使用には注意してね

【防災調理のアイデア】

【ポリ袋を使った調理】



ポリ袋で簡単！蒸しパンの作り方

POUCH STEAMED BREAD RECIPE



1

準備

道具



耐熱ポリ袋
90～110℃



餃子 / スラップ

材料



ホットケーキ
ミックス



牛乳



サラダ油



2

1. 袋に入れる



3

2. よく揉む



3

3. 空気を抜いて結ぶ



ふくらむ
スペースを
空けて！

4

4. 鍋に入れて蒸す



耐熱袋
プレート

15～20分
中火



5

5. できあがり！



ふわふわ蒸しパン！



火傷、耐熱袋の使用には注意してね

【防災ゲームのアイデア】

【防災障害物競走】苦手な感覚や活動を楽しめるゲームに変換



【防災ゲームのアイデア】

【音当てゲーム】苦手な感覚や活動を楽しいゲームに変換

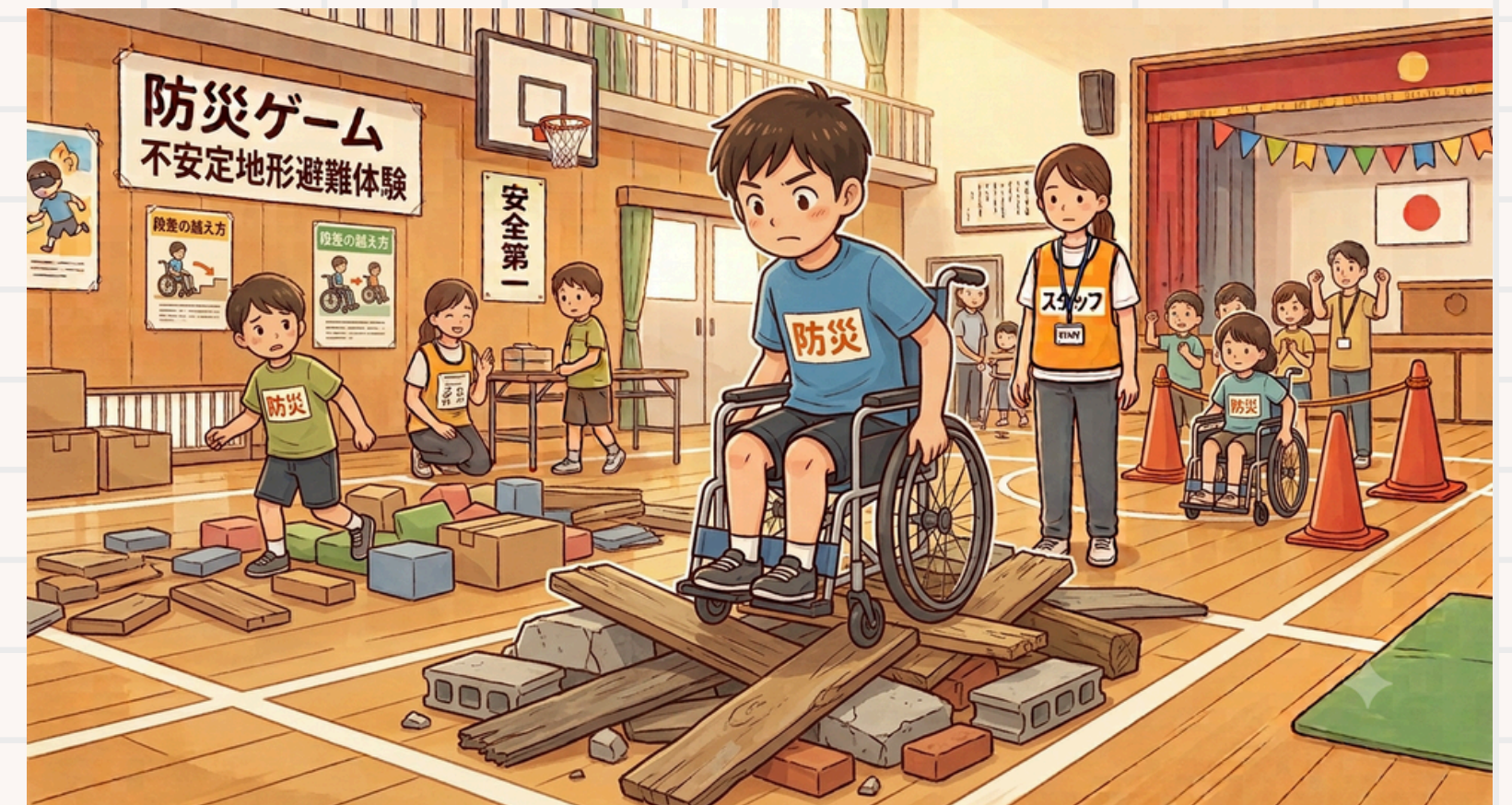


聴覚に過敏がある子供は、
音を鳴らす係を担う等

【防災ゲームのアイデア】

他にも、防災ゲームのアイデア

【ガイドロープをたどってゴールへ】 【車椅子で障害物を乗り越える】



ゲームのイメージ (Geminiで作成)

【防災活動のアイデア】

一人一人に応じたオリジナルの防災リュックの中身を考える

【基本の備蓄】



自分だったら、何が絶対に
必要かな？



自分で考えた後、友達と
自分だけのこだわりポイント
をシェアしても面白い

【個別の配慮事項を確認】

※情報の伝え方、感覚過敏、
パニック時の対応、アレルギー
等を記載して入れておく

【自分ならではの備蓄】

※安心できるものを考える



【生成 AI を活用するアイデア】

アイデア紹介の前に、生成AIを活用する際は

○壁打ち相手として活用する

- ・アイデア出し、活動内容の検討などでは非常に有効です。自分では思いつかない視点や選択肢を得るための「相談相手」として活用できます。

○ハルシネーション(誤った情報の生成)に気をつける

- ・AIはもっともらしい回答をしますが、事実とは異なる内容を含むことがあります。内容を確認してから使用の方が確実です。

○最終判断は人間が行う

- ・AIは判断の材料を提供できますが、責任を負うことはできません。最終の判断は人間が行う必要があります。

Q15 国のガイドラインや、AI と著作権について知りたいときは？

新ガイドライン P29、30 より

➤ 初等中等教育段階における生成 AI の利活用に関するガイドライン(Ver. 2.0)

https://www.mext.go.jp/content/20241226-mxt_shuukyo02-000030823_001.pdf PDF:2.4MB



【生成AIを活用するアイデア】

【地域限定の防災クイズ】Geminiを活用した一例紹介

①生成AIに、住所や施設名から、災害リスクを書き出してもらおう。

プロンプト例【徳島県〇〇市△△町の災害リスクを思いつくかぎり教えて】

②生成AIが書き出した災害リスクを確認

プロンプト例

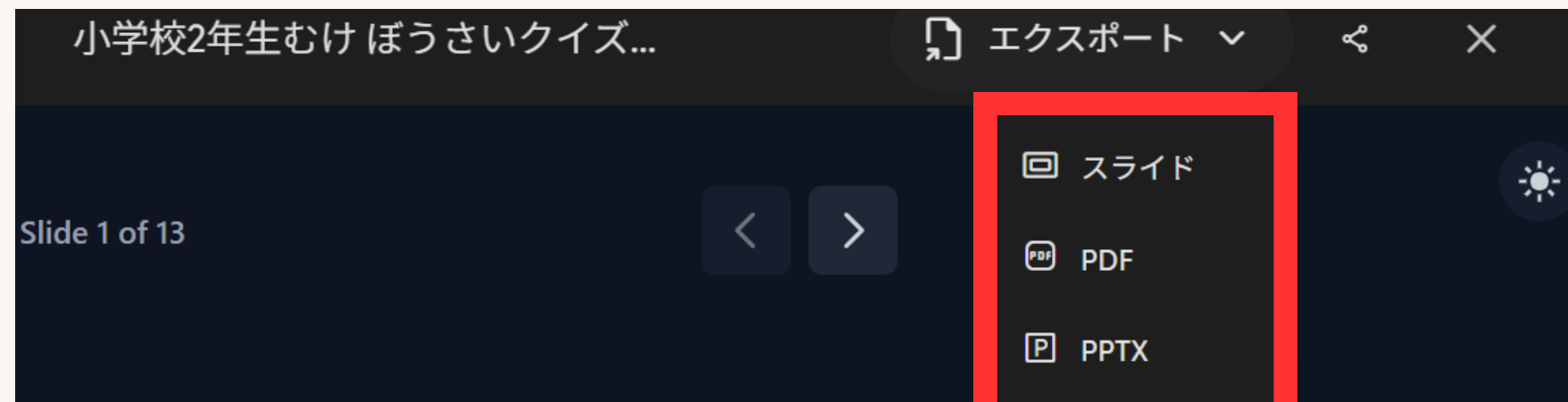
【レベル①コピーした地域の災害リスクから小学校2年生を対象にした防災クイズを〇×形式で10問作ってスライド形式で書き出して。】

【レベル②防災クイズアプリを作りたいから、HTML形式で書き出して。対象は小学6年生。回答が終わったら、最後には得点も発表できるようにして。最後にはもう一回遊ぶボタンで初めからチャレンジできるようにして。問題は、30問くらいの中からランダムに10問出題されるようにして。コピーした、地域の災害リスクと、一般的な防災知識をミックスして問題を作ってね。】

【生成AIを活用するアイデア】

【地域限定の防災クイズ】Geminiを活用した一例紹介

パワーポイント形式でも書き出せるので、確認・修正して使用できます。



しょうがく2ねんせいむけ ぼうさい〇×クイズ！【10もん】

板野町 犬伏（いぬぶし）ばん

じしんや大あめのとき、どうする？ 自分のいのちを まもろう！

【だい1もん】山（やま）のちかく

1 / 10

大あめがふりつづいているとき、山（やま）のちかくやがけのそばであそんでもだいじょうぶ？

× こたえ：×（ばつ）

大あめがふると、山からつちやいしがくずれてくる「土砂災害（どしゃさいがい）」のきけんがあります。山やがけにはぜったいにちかづかないでね！

【生成AIを活用するアイデア】

【地域限定の防災クイズ】Geminiを活用した一例紹介

コードをブラウザでそのまま動作する「単一のHTMLファイル（JavaScript・CSS一体型）」としてコードブロックで書き出しました！

以下のコードを全選択してコピーし、メモ帳やテキストエディタに貼り付けて、ファイル名を `quiz.html` として保存してください。保存したファイルをダブルクリックするだけで、Google ChromeやSafariなどのブラウザでクイズアプリがすぐに立ち上がります。

HTML

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="ja">
<head>
```



gemini-code-1785894200356.html
ファイルを開く



【応用編】

Geminiとチャットを繰り返すだけで、簡単なゲームやアプリのコードを作成することができます。

作成したHTML形式は、ダウンロードし、クリックするだけでゲームやアプリを起動することができます。

【生成AIを活用するアイデア】

【地域限定の防災クイズ】Geminiを活用した一例紹介

徳島市万代町版

防災マスタートクイズ！

地域のリスクと防災知識を学ぼう

【小学6年生のみなさんへ】

徳島市万代町（ばんだいちょう）は、新町川に囲まれた便利でおしゃれな街ですが、地震や津波、洪水などのリスクも高い地域です。

全30問の中から、ランダムで10問が出題されます。自分の命と大切な人を守るための知識を試してみよう！

クイズをスタート！

【生成AIを活用するアイデア】

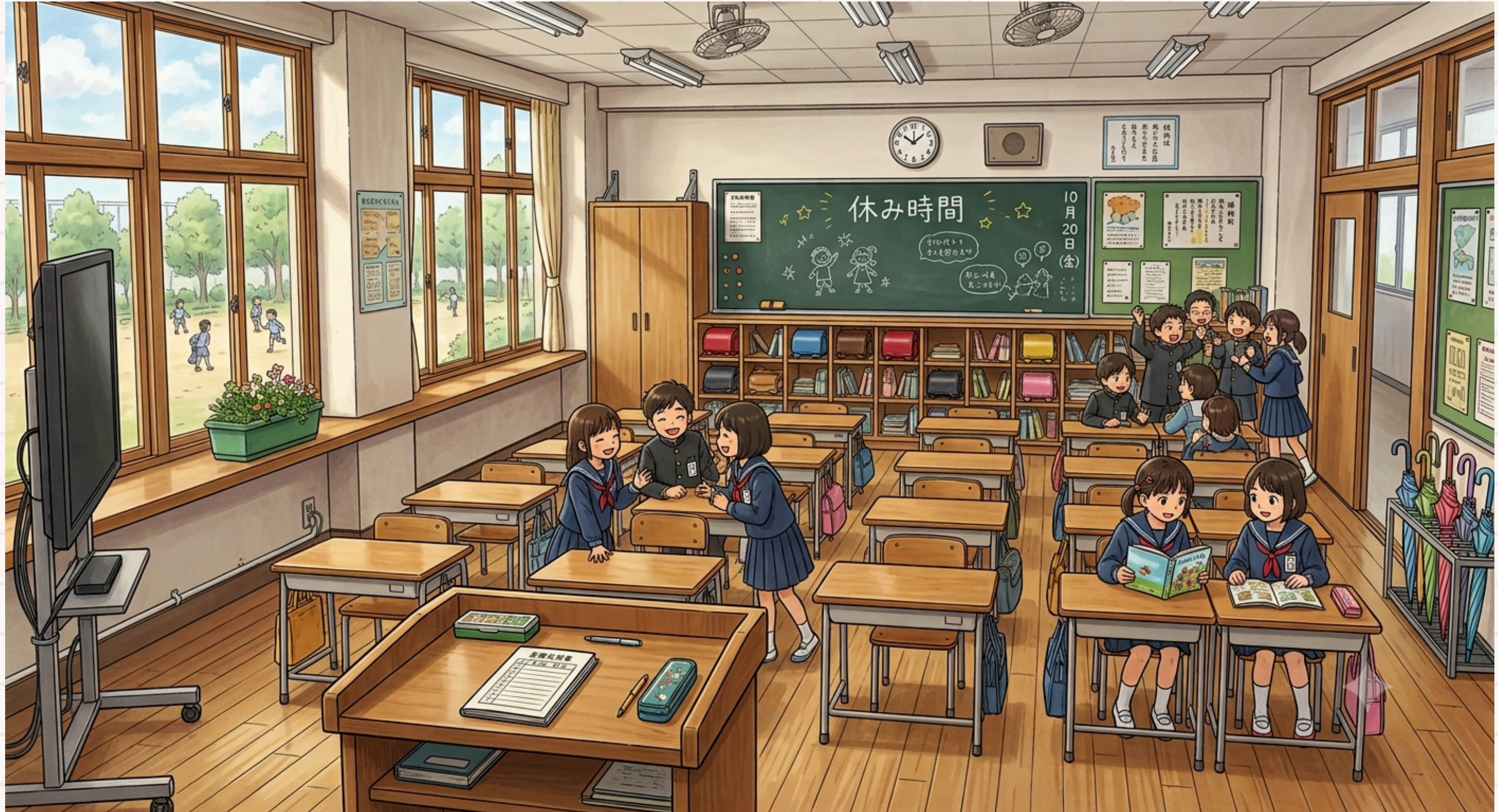
【危険な場所まちがいさがしゲーム】Geminiを活用した一例紹介

作成例)まずは安全な環境の教室をイラスト化(プロンプト例)

- ・教室のイラストを作って。目線は教卓から見た教室の風景。左側が窓際で窓の高さに合わせて棚がある。棚には**プラスチックのプランター**が置いてある。休み時間で子供達は本を読んだり後方でお話したりしている。右側にはスライドのドア、中央前方には腰の高さより高い所に黒板があって、下半分はランドセル置き場で**整頓して入っている**。電子黒板が左側にあって**コードはしっかりまとめられていてコードが躓かないよう**になっている。左側に棚があって、壁に上部のみL字金具で固定されている。棚の上には無いも置いていない。画面右手には傘立てに**傘が整列して**並んでいるよ。

【生成AIを活用するアイデア】

【危険な場所まちがいさがしゲーム】Geminiを活用した一例紹介



【生A I を活用するアイデア】

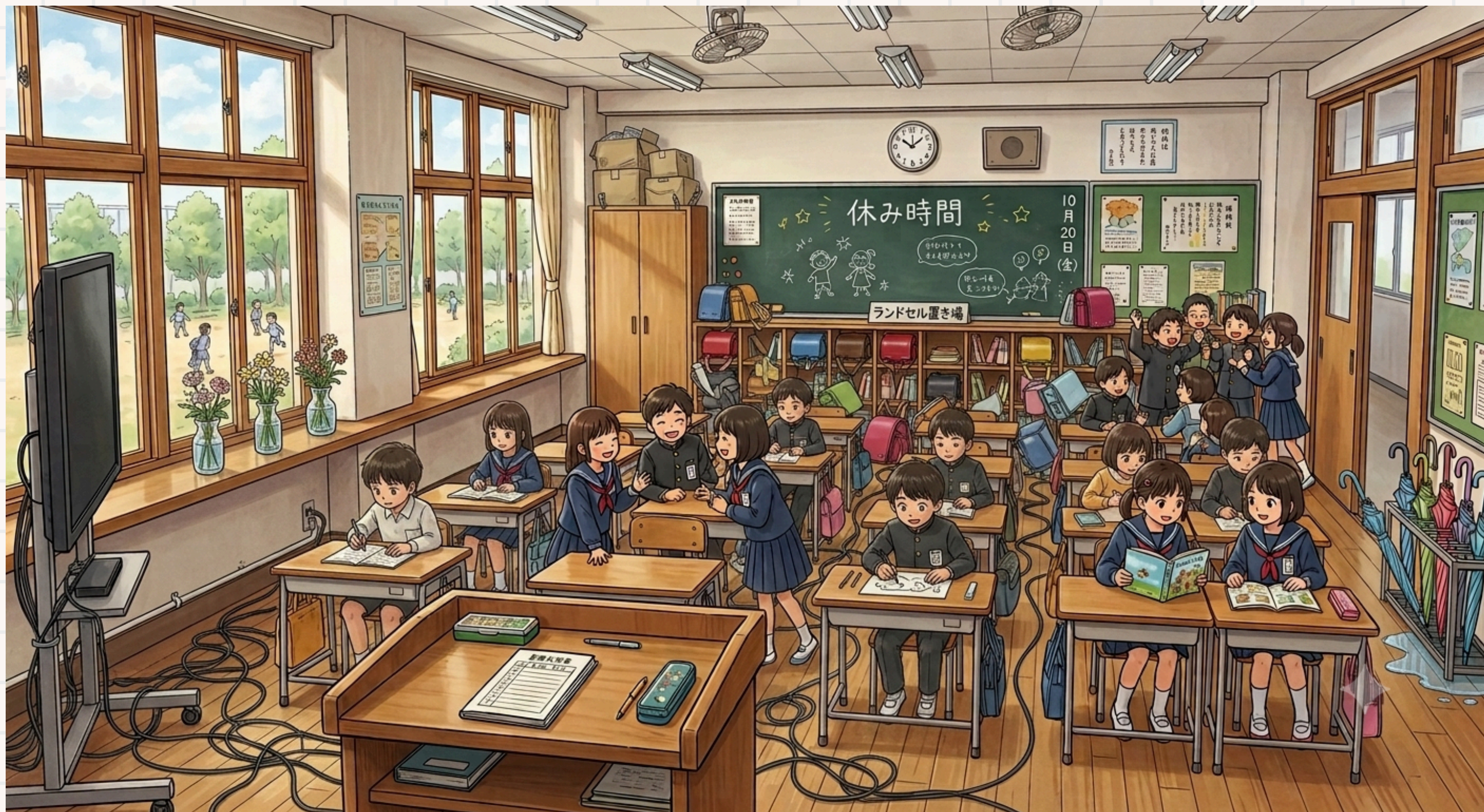
【危険な場所まちがいさがしゲーム】Geminiを活用した一例紹介

作成例)危険な環境の教室をイラスト化(プロンプト例)

・教室のイラストを作って。目線は教卓から見た教室の風景。左側が窓際で窓の高さに合わせて棚がある。棚には**ガラスの花瓶**が置いてある。休み時間で子供達は本を読んだり後方でお話ししたりしている。右側にはスライドのドア、中央前方には腰の高さより高い所に黒板があって、下半分はランドセル置き場。**ランドセルが整列されず飛び出したり落ちそう**。電子黒板が左側にあって**コードがまとまらずつまづきそう**。左側に棚があって、耐震固定はされていない。棚の上には**段ボールが置いてある**。画面右手には傘立てに傘が**少しはみ出したり床に水がたれてる**。

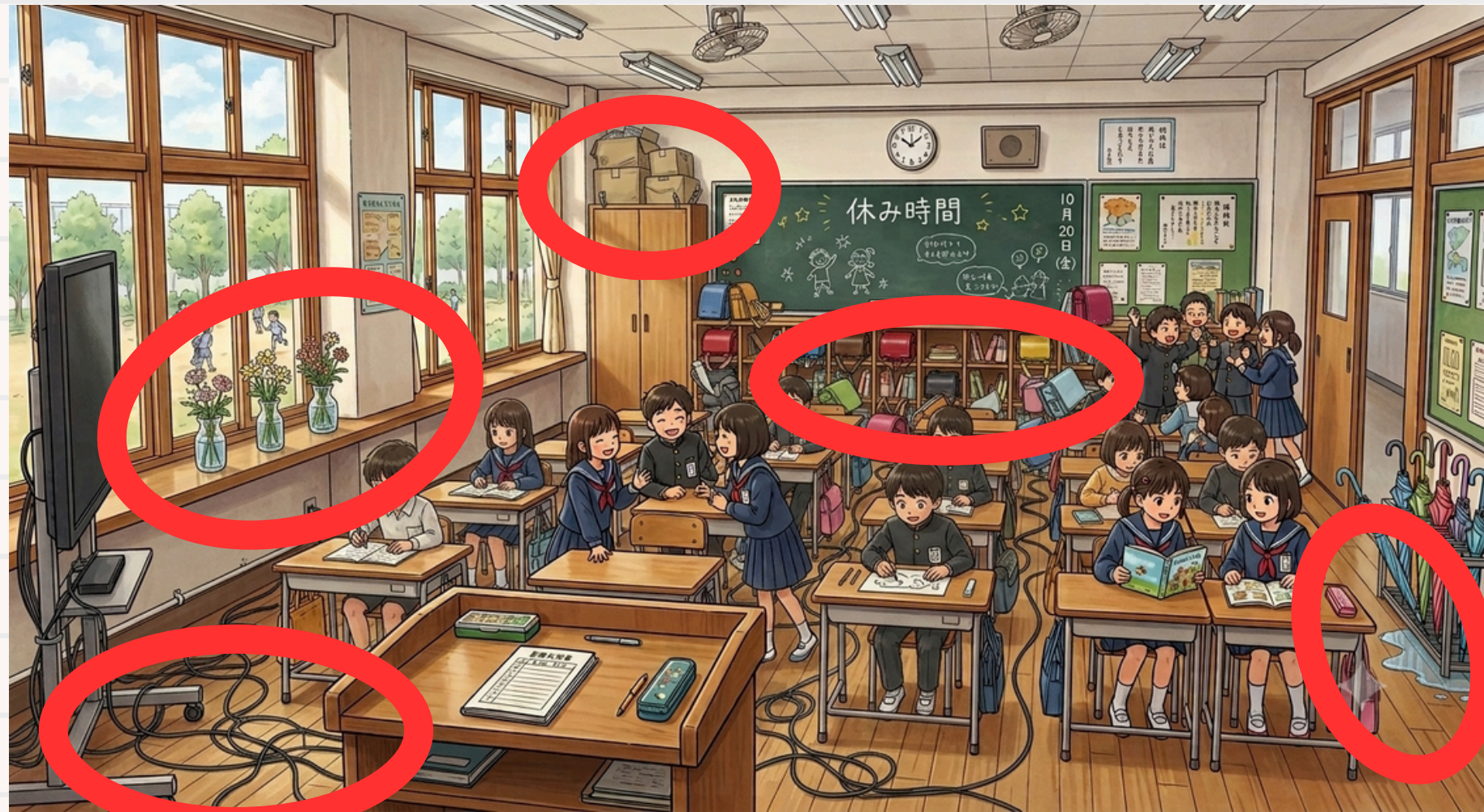
【生成AIを活用するアイデア】

【危険な場所まちがいさがしゲーム】Geminiを活用した一例紹介



【生成AIを活用するアイデア】

【危険な場所まちがいさがしゲーム】Geminiを活用した一例紹介



日常の中にある防災の視点

普段の生活の中で、

- ・スケジュールを見て見通しを持つ。
- ・手順を見て自分でできる。
- ・自分の思いを伝える手段を身につける。
- ・カームダウンコーナーで、休憩できる。
- ・安心グッズで落ち着ける。
- ・食べ物好き嫌いを減らす。
- ・整理整頓をする。
- ・運動で体幹を鍛える。等

安心して過ごせる

非常食も食べられる

安全な環境作り

揺れにも耐えられる

普段から取り組んでいることも、実は防災につながっています。

おわりに

動画の中で参考になる内容がありましたか？
日常の中で繰り返し経験し、楽しみながら学び、できることを少しずつ増やしていく。
その積み重ねが、災害時に自分や周りの人の命を守る力になります。
「いつも」の中に「防災の視点」を。
特別支援教育の視点を生かしたインクルーシブ防災教育が、すべての子供達の『生きる力』につながることを願っています。

