

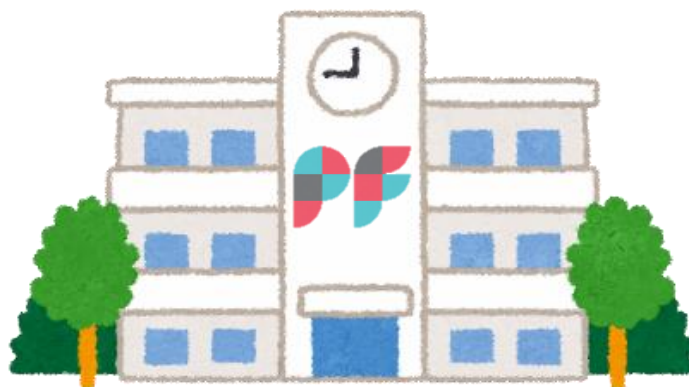
# PHASE FREE

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



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

普段の幼稚園や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

「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	・・・1
“いつも”が“もしも”に、役立つ不思議	・・・2
フェーズフリーの定義	・・・3
フェーズフリーを考える視点	・・・4
フェーズフリーの効果	・・・5
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	・・・6
フェーズフリー導入エピソード	・・・7
実践事例の見方について	・・・8
幼稚園のフェーズフリー	・・・9
学校のフェーズフリー	・・・10
国語のフェーズフリー	・・・11
社会のフェーズフリー	・・・12
算数・数学のフェーズフリー	・・・13
理科のフェーズフリー	・・・14
生活のフェーズフリー	・・・15
音楽のフェーズフリー	・・・16
図画工作・美術・技術のフェーズフリー	・・・17
家庭のフェーズフリー	・・・18
体育・保健のフェーズフリー	・・・19
外国語・英語のフェーズフリー	・・・20
総合的な学習の時間のフェーズフリー	・・・21
つながるフェーズフリー	・・・22

# 「日常時」と「非常時」という

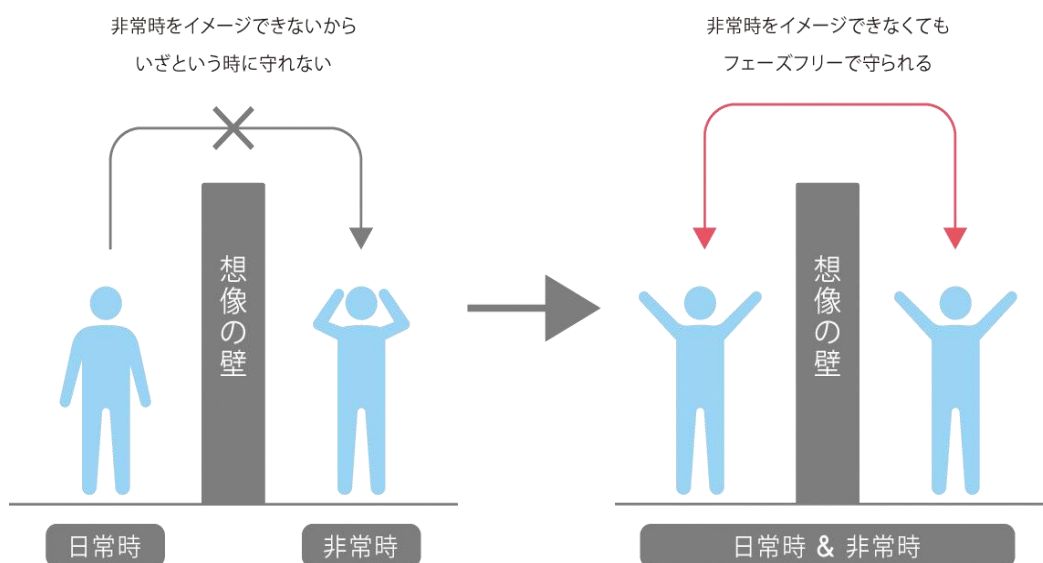
## 2つのフェーズからフリーになってみる

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のでしょうか。

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

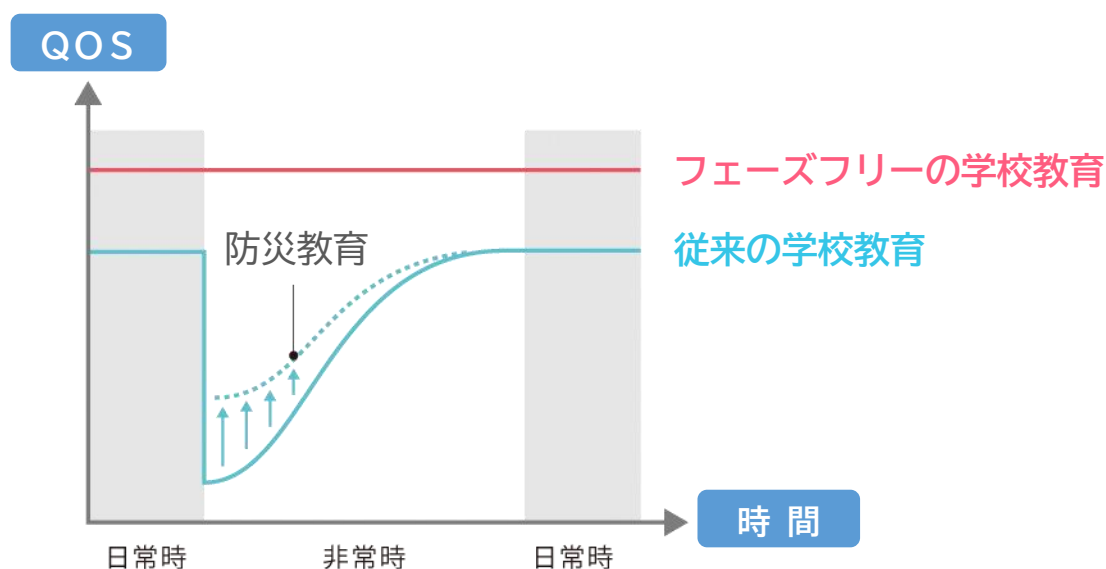
もしもの時に役立つ防災教育を実施するだけでなく、いつもの学校生活や活動、授業のクオリティまでも向上させるのがフェーズフリーの考え方です。日常時も非常時も役に立つということはつまり、学校生活のあらゆるシーンに取り入れられるということなのです。

## 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や活動を通して、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

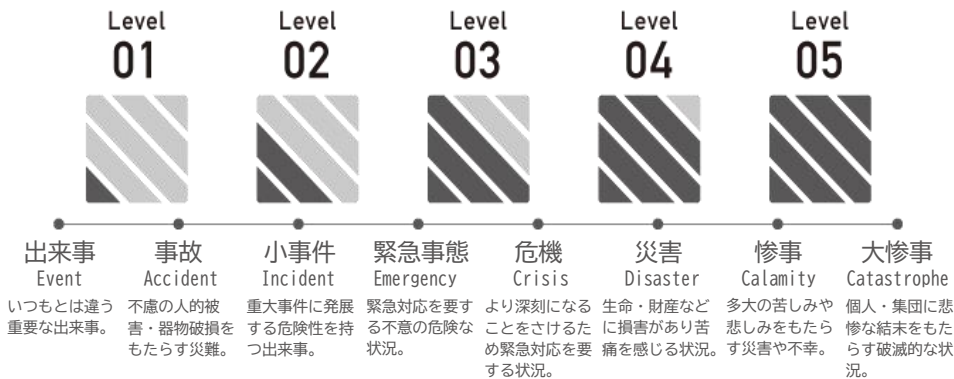
フェーズフリーな学校教育を考える際の4つの視点です。

## 災害の要因となる ハザードの 種類



## 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



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

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



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

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  
情報の理解 等

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

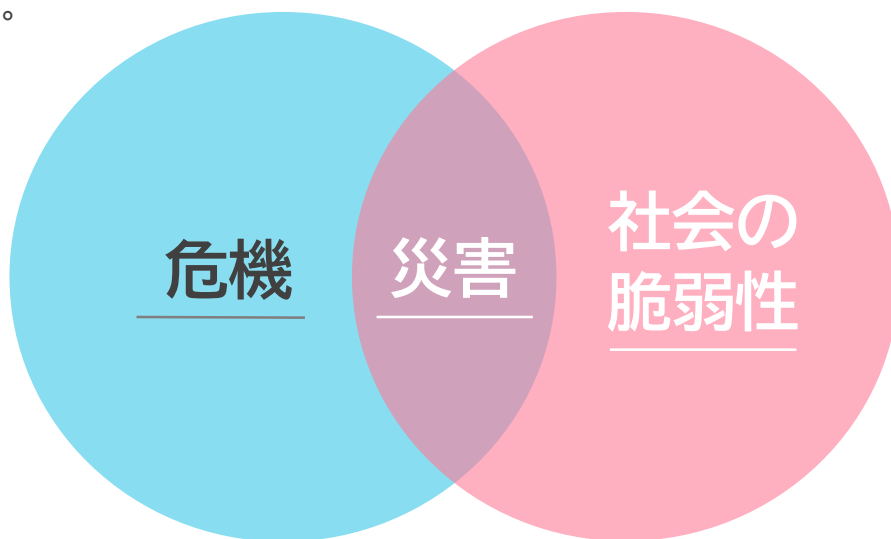
## フェーズフリーを 活用する タイミング

※ 学校での指導や具体的な動き

# フェーズフリーの効果

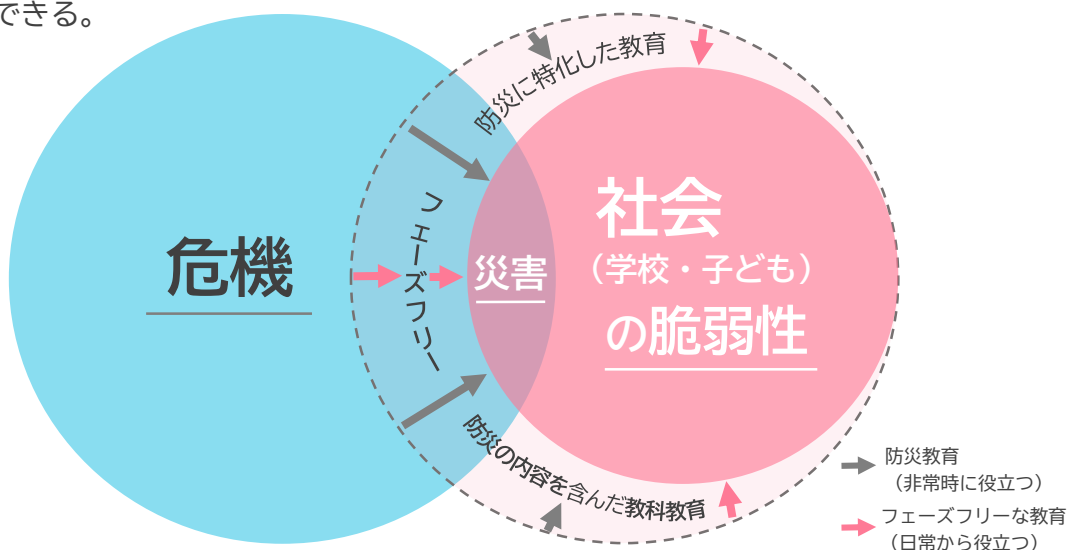
## ■ 危機(自然現象)が、人間にとって災害となる構造

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がることができ、「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る。



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、生活と学習が繋がった証拠かな。



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

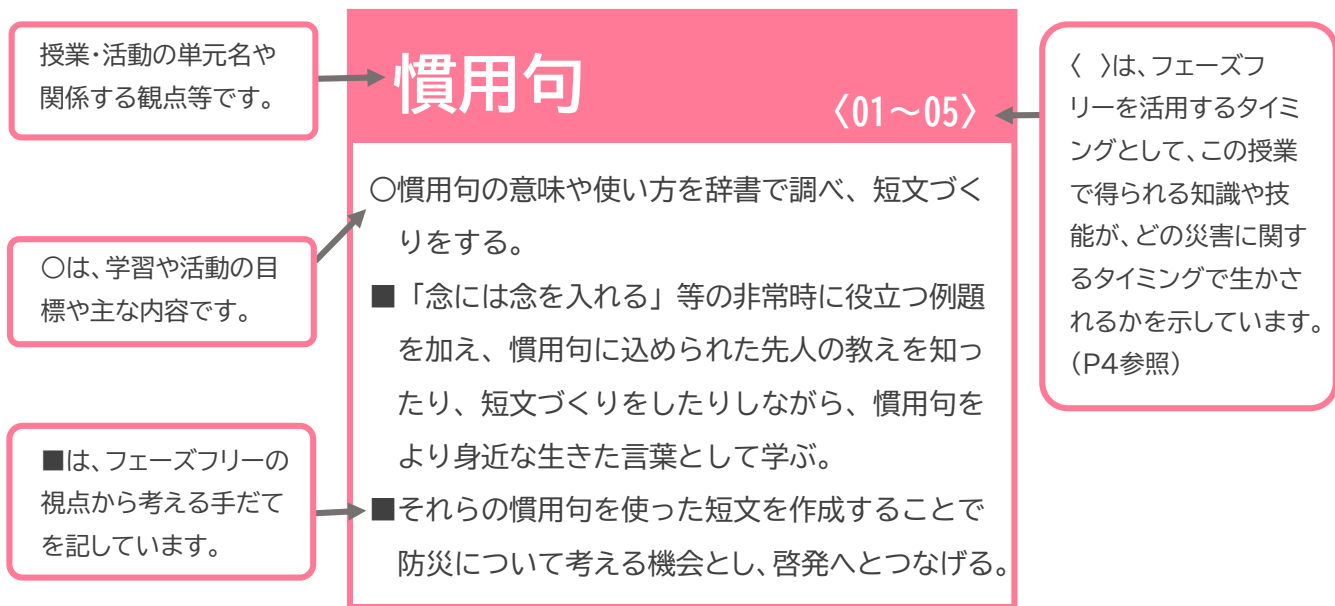


中学校教員

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



### 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、家庭での防災の話し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

- 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。

※は、関連する他教科の内容等です。

### 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

### 言葉

〈02〉

- 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。



### 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。



### 生活

〈02〉

- 上靴をきちんと履く。
- 落ちていた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。

### 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。



### 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。



# 学校のフェーズフリー



## 係・清掃・給食・委員会活動等 <05>

- 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。
- 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。
- 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。



## 持ち物の整頓 <02、04>

※家庭「整理・整とんをしよう」等

- 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。

## 朝の会等 <02、05>

「健康観察」「聞く力を養う」 ※全教科

- 呼名の際に、自分の体調をはっきりと正しく伝える。
- 朝会話をカードにまとめる。
- 人の話や放送を静かに聞く。
- 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。

## 日常の感染予防 <05>

※体育（保健）等

- 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。





## 国語のフェーズフリー

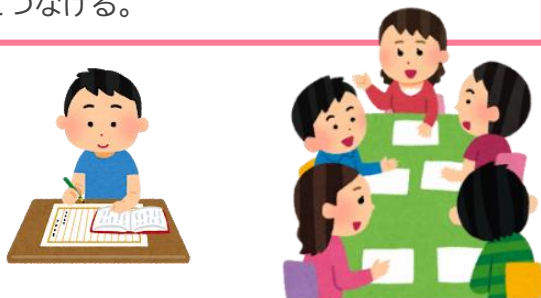
### 慣用句

〈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。



### 伝えたいことを伝えるなど

〈01～05〉

○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いいか」  
「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。

### 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

〈01～05〉

※社会「情報を伝える人々」等

○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。

### 目的に合わせて書く(書写)

※社会・生活・特活等

〈05〉

○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。



# 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。

## 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〉

- 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。

## 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ついて考える。

## 情報を伝える人々

〈05〉

※国語「新聞を読もう」等

- 被災地の方々に情報を伝え、役立つ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。



## 災害から私たちを守る政治

※国語「新聞を読もう」等

〈05〉

- 東日本大震災による被害や被災者の願い、復興への取り組みなどを調べる。
- 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。

## 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〉

- 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。



# 算数・数学のフェーズフリー

## おなじかずずつ・わり算 〈01〉

- かけ算やわり算の素地をつくる。
- 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

- 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。



## 単分量あたり 〈05〉

- 単分量あたりの大きさの意味を理解し、単分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。

## 速さ 〈02〉

※体育(短距離走、持久走)等

- 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36km、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。

## 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

- 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。

## 重さ 〈02、03、04〉

※理科「てこのはたらき」等

- 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。
- 0kg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。







# 理科のフェーズフリー

## 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手入手する方法などを知る。



## 流れる水のはたらき

※社会（地理分野）等

<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。

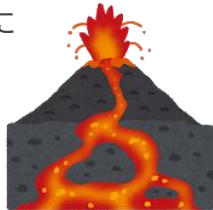
■地域の危険箇所、避難に適した場所を知る。

## 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。



## 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。



## 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。

## てこのはたらき <04>

※算数「重さ」等

○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。



# 生活のフェーズフリー

## 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。



## がっこうたんけんにいこう 〈02、04〉

※社会「まち探検」等

○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。

## まちが大すき たんけんたい 〈02、03、05〉

※社会「まち探検」等

○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。

## いえでチャレンジ 〈05〉

※家庭全般 等

○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、自分一人で行え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。



## かぞくニコニコ大きくせん 〈05〉

※家庭全般 等

○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。



## ありがとうをつたえよう 〈03、05〉

※書写「目的に合わせて書く」等

○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。



# 音楽のフェーズフリー

## 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。

## 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、遠くまで届く大きな声を出すことができるようにする。

## 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と心を通い合わせることもできる。

## 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。



## ～ 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。

## 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。

■紙コップの様子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。



### 工作・木工など

※家庭「快適な住まい方」等

〈05〉

○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。



### 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。

### 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。

### 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持ちながら、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。

# 家庭のフェーズフリー



## 物や金銭の使い方と買い物 〈05〉

- 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。

## 衣服の着方を工夫しよう 〈05〉

- 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 ※学校生活全般 〈02、05〉

- 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。

## 工夫しようおいしい食事 ※社会「ごみの処理と利用」等 〈05〉

- おいしく安全に調理する方法を知る。
- 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。



## 洗たくをしてみよう ※理科「水のゆくえ」等 〈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。



## 快適な住まい方 ※図画工作・美術・技術（工作・木工など）等 〈05〉

- 今後の学校生活や家庭生活で改善してみたいことを考える。
- 様々な災害に対する家屋の安全対策や、非常持ち出し品として用意しておくものを考える。



# 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。
- 避難行動に必要な運動能力を培う。



## 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。



## 持久走 [ 業間 (休み時間) マラソン等 ]

※算数「速さ」「時刻と時間」等 〈02、04〉

- 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。
- 避難に必要な体力や距離感・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。

## 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。

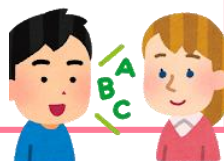


## 外国語・英語のフェーズフリー

### 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。

### 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

### I love my town. (小) 「自分の町しようかい」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



### 町中での手助け - 申し出る - (中) 体調 - 説明・指示 - (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。

■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。

### 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。

## 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ができること」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ができることをする。

- 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



# 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た授業のように、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から、「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被災地で問題となっている。

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。

令和2年度文部科学省委託 「学校安全総合支援事業」

## いつもともしもがつながる 学校のフェーズフリー

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  
山梨大学 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P1～5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。

令和2年度文部科学省委託 「学校安全総合支援事業」

---



いつもともしもがつながる  
学校のフェーズフリー

---

令和3年2月初版



鳴門市教育委員会



〒772-0003

徳島県鳴門市撫養町南浜字東浜31-36

TEL : 088-686-8802

URL : [gakkokyoiku@city.naruto.i-tokushima.jp](mailto: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

