
2025年度第7期 311ゼミナール 泉館山高等学校活動報告書

【2025年度 泉館山高等学校 メンバー】

○4年生

高橋輝良々・皆川満里奈

○3年生

菊地愛香・狩野温士

○2年生

田村楓菜・千葉奈々子・福岡加彩

目次

○活動の目的	p. 2
○各打ち合わせの概要	p. 2
○打ち合わせの詳細	
①第1回 打ち合わせ	p. 3
②第2回 打ち合わせ	p. 4
○実際の活動	p. 5
○分かったこと・課題	p. 7
○総括	p. 8
○振り返り	p. 9

○活動の目的

宮城県泉館山高校は、宮城県仙台市泉区に立地する県立普通科高等学校である。泉館山高校では、泉館山高校防災ジュニアリーダー及び高校教職員、地域の防災士さん、そして認定NPO法人まちづくりスポット仙台（以下、まちスポ）の各組織が連携して「地域・高校連携による安全安心まちづくり事業」に取り組んでいる。このうち、当事業の一環として、泉館山高校PTA保護者および近隣住民を対象に、防災に関する公開型の防災教室を開催する。

泉館山班は、この防災教室の開催にあたって、まちスポ玉田さんより311ゼミナールに対しご連絡いただいたことをうけ、311ゼミナール・高野先生による周知・取りまとめのもと、有志によって班を編成した。

この班の活動は、防災教室の開催にあたり、企画立案への参加、当日の運営補助、開催後の振り返り検討会への参加を通して、高校生の防災活動のサポート及び地域全体での防災意識向上を目的とするものである。

○各打ち合わせの概要

各打合せの概要は以下の通りである。

日時	概要
07月22日(火)	○顔合わせとアイデアの共有 ・顔合わせと企画趣旨の把握 ・実践形式の検討 ・実践内容の検討 ・進行の確認
09月24日(水)	○ライフハック企画の内容について ・ライフハック企画についてのプレゼン（高校生の皆さんから） ・ライフハックの体験 ・ライフハック企画内容の向上を目指しての再検討
10月23日(木)	○実践と振り返り ・防災教室の開催 ・実践の振り返りと意見交換 ・今後の展望について検討

それぞれの打合せ・実践の参加者は、泉館山高校防災ジュニアリーダーの生徒を中心に、泉館山高校防災主任の先生、地域の防災士さん2名、泉区区民生活課より2名、まちスポより玉田さん、そして泉館山班メンバーで構成される。泉館山班からの各日程における参加者及び具体的な活動内容については、次項以降で詳述する。

○打ち合わせの詳細

①第1回 打ち合わせ：07月22日(火)

第1回目の打ち合わせは、泉館山高等学校にて実施された。まず、ファシリテーターのまちづくりスポット仙台 玉田さんから防災教室の形式案が提示された。本時では、防災教室の形式とテーマ決定を行った。

【原案】

- ・テーマの異なる4つのブースを設け、参加者に全て回ってもらう形式。
- ・1ブースあたり約10分、合計で40分を想定
- ・各グループの複数のアイデアを活かせる点がメリット

〈各グループからの意見〉

「各ブース10分では時間が短い」「移動に時間がかかるため、大人数での移動は大変」
これらの意見を踏まえて、高校生から以下の修正案が提出された。

〈修正案〉

- ・ブースは4つのまま維持。
- ・内容を2テーマに分け、それぞれ2つのブースずつで展開。
- ・各参加者が2つのテーマに各20分ずつ参加する形式に変更。
- ・全体で約40分。移動の時間を減らしつつ、より深く体験できる構成へ。

各班（高校生・大学生の混成）から、ブースでの実施内容について発表。

◆第1班

- ・クイズ：「これは何に使う防災グッズ？」 「非常時に必要な水の本数は？」
- ・ワークショップ：防災カードを使って防災バックの中身を考える。
- ・ライフハック紹介：ペットボトルランタン、水のうなど

◆第2班

- ・クイズ形式のロールプレイング（3種）
 - ①警戒レベルに応じた避難行動
 - ②ストリートビュー×ハザードマップで避難場所を考える
 - ③長命ヶ丘の危険箇所を実際の画像で学ぶ

◆第3班

- ・防災グッズづくり：重量を水ペットボトルで換算し重さを実感
- ・避難場所での仮説設備使用体験
- ・状況設定クイズ

◆第4班

- ・ライフハッククイズ：体験しながら学べる形式
- ・ハザードマップを用いた「どこに逃げるか」クイズ

各班の実施案を参考に、テーマ設定を行い、最終的に以下2つのテーマを軸に防災教室を実施することにした。

A：状況設定ロールプレイング

例) 発災時に自分がどこに居て、どのような選択をするのかをディスカッションを交えて考える形式

B：ライフハックの紹介・実演

例) 身近な素材を使った防災技（ペットボトルランタンなど）を実際に体験・学ぶ形式
⇒防災ジュニアリーダーは、上記2つのテーマいずれかを担当する。次回の打ち合わせでは、決定に基づくワークショップの企画・模擬実施を行う。

311ゼミナール生は各テーマのサポート担当を決め、当日に向けたアドバイス・準備をする。



②第2回 打ち合わせ：09月24日(水)

第2回の打ち合わせも、泉館山高等学校にて実施された。生徒の皆さんが、前回の打ち合わせから今回の打ち合わせまでの間に、防災教室で紹介するライフハックについて話し合いを進めてくれており、防災教室当日に行うライフハック企画についてプレゼンがあった。本時では、プレゼン内容について打合せ参加者からの質問や助言から、ライフハック企画で行う内容をより良くするため、ライフハック体験の改善点や説明について意見交換が行われた。

プレゼンでは、高校生の皆さんが何度も改善を重ねた以下の7つのライフハックが紹介され、実際に打合せ参加者も体験をしながら活用のしやすさなどを確認した。プレゼン内容は以下の通りである。

1. 段ボールとペットボトルを組み合わせた簡易トイレ

段ボールに入れるペットボトルの向きを変えるなどして試した結果、ペットボトルの向きを縦にして入れることで、段ボールの中に入る容量を多くすることができた。

2. 水圧と大気圧を活用したペットボトル蛇口とペットボトルシャワー

ペットボトル蛇口では、少しの揺れでも水が漏れてしまうことと、水の締めりが悪いことが課題となったが、ビニール袋を広げた上で保管することで漏れる水を無駄にすることなく使用することができた。ペットボトルシャワーでは、画鋸で穴を開ける箇所や個数によって出る水の広がり方が変わることから、様々なパターンで試したところ、△を描くように6箇所開けると、出てくる水の量と水の広がり方が丁度いいことが判明した。

3. 光の散乱を活用した簡易ランタン

ペットボトルの中の液については、様々な種類を用いて一番よく光るものを探した結果、白い濁りのあるスポーツドリンクが簡易ランタンの液体として適していることが分かった。

4. ゴミ袋を活用した簡易防寒具・雨具

ゴミ袋が風を通さない性質であることを活用して防寒となること、そして、水を弾く性質であることからカッパとして活用できることを確認することができた。

5. 新聞紙を活用した簡易防寒具・寝具

紙は熱を伝えにくい性質があるため、紙の間にできる空気の層が断熱材となり体温を逃さないことを利用し、新聞紙を広げ、数枚組み合わせることで防寒具や寝具と同じ役目を果たすことができると実践を通して確認できた。

6. クエン酸と重曹を組み合わせた保冷剤

クエン酸・重曹と同じ量の水を入れると吸熱反応が起き、袋の中の水がひんやりと冷たくなることが確認できた。吸熱反応を確実に起こすためには、クエン酸と重曹をきちんと溶かしきることがポイントである。

7. 食パンの袋を活用した防臭袋

食パンの袋の中に、数か月間放置した納豆を実際に入れて消臭効果があるかを確認した。数か月間放置した納豆の匂いはかなりの激臭であったが、食パンの袋の中に入れるとその臭いが軽減できることを確認した。放置した納豆の臭いを使用することで、食パンの袋の防臭力の効果を感じやすいのだが、あまりの激臭で体調不良者が出ないように、防災教室当日はトイレなどで利用される芳香剤の中でも強い匂いを放つものを入れることとした。

初めの計画では、防災教室当日はより活用しやすいライフハックの方法のみを伝える予定であったが、高校生の皆さんが試行錯誤していく中で上手くいかなかった例も実際に紹介しながら、それぞれのライフハックで細かく決めた内容（ペットボトルの大きさ、液体の色、穴の大きさ等）の要点を伝えることとした。

○実際の活動

以上の事前準備をふまえ、10月23日(水)に防災教室が開催された。泉館山班からは、全員が出席し、主に防災教室におけるクイズ企画の補助と、ライフハック企画の補助にあたった。

防災教室は、泉館山高校の体育館を会場として、まず参加者全体に向けたクイズ企画の時間が設けられ、その後、参加者が自由に体験して回ることでできるライフハック体験企画の時間がとられた。

クイズ企画においては、防災教室実施の目的と活動にこめた願いを泉館山高校の生徒自らの口から参加者に説明、共有するとともに、その後出席者参加型の三択クイズを行った。企画の全体進行を泉館山高校の生徒が担い、参加型クイズの選択肢の提示を泉館山班から、高橋、皆川、菊地の3名が担った。なお3名以外のメンバーは、出席者と同様、クイズに参加した。また、クイズの正解発表後には、防災士さんからの解説の時間がとられた。

ライフハック企画においては、体育館前方に用意された7つのブースを参加者がめぐり、ライフハックや活用方法を体験した。当企画において紹介されたライフハック及び概要は、先の打合せに基づく以下の7つである。

1. 段ボールとペットボトルを組み合わせた簡易トイレ

担当は皆川。直方体の段ボールの長辺側に、水の入った2Lサイズのペットボトルを6本程度縦向きに立て、その間に袋を差し込む事で簡易的なトイレとする。

2. 水圧と大気圧を活用したペットボトル蛇口、ペットボトルシャワー

担当は高橋。ペットボトル蛇口では、ペットボトルの側面下部に2~3mm程度の穴を開け、穴を指で押さえながら水を貯めた後、ボトルのキャップを閉める事で、キャップの開け閉めによる簡易的な蛇口とする。ペットボトルシャワーでは、水の入ったペットボトルに、画鋸で6箇所穴を△を描くように開けたキャップを付けることで、ペットボトルを逆さにして押すと簡易的なシャワーとなる。

3. 光の散乱を活用した簡易ランタン

担当は福岡。ペットボトルに貯めた水の中にスポーツドリンクの粉末を混合し、ボトルの底面にスマートフォン等の光源を用意することで光を散乱させ、簡易的なランタンとする。

4. ゴミ袋を活用した簡易防寒具・雨具

担当は千葉。45L以上の袋の下部両端及び中央を円形に切り取り、切り取った両端から両腕を出し、中央から頭を出すことで、袋を体の間に空気を貯めこみ、簡易的な防寒具や雨雪を防ぐ雨具とする。

5. 新聞紙を活用した簡易防寒具・寝具

担当は菊地。ブランケット版の新聞紙の長辺どうしを張り合わせ、覆い被ることで、新聞紙と体の間に空気を貯めこみ、簡易的な防寒具や寝具とする。

6. クエン酸と重曹を組み合わせた保冷剤

担当は田村。クエン酸と重曹を一つの袋にまとめ、その中に水を入れることで、吸熱反応を活用した保冷剤とする。

7. 食パンの袋を活用した防臭袋

担当は狩野。食パンの袋に用いられるようなポリプロピレンの袋で匂いの強いものを包むことで、防臭袋とする。

泉館山班からは、各メンバーが担当のブースで参加者に対して説明、実演、体験補助を行い、災害時に活用できるアイデアを共有した。災害時のみならず、普段の生活の中での一工夫として活用できるアイデアの数々は、参加者の皆様から好評を博した。

防災教室終了後には、場所を変え、取り組みを振り返る検討会が行われた。泉館山高校、防災士、泉区、まちスポ、そして宮城教育大学のメンバーらがそれぞれの立場から実践を振り返り、実践の中で得られた成果や参加者の声、そして活動の意義を整理した。



○分かったこと・課題

①分かったこと

- ・高校生が主体となって防災ライフハックや既習知識を説明することで、保護者や地域の方々が参加しやすく和やかな雰囲気生まれ、参加者の心理的ハードルが下がった。
- ・日用品を使用した工夫や簡単な知恵は、「自分にもできそう」「今日からやってみよう」という前向きな反応を引き出すことに繋がった。
→防災ライフハックは「身近さ」が理解を深める。
- ・防災クイズは「防災を自分事として捉えるきっかけとなった。正解・不正解を通して自身の思い込みや誤解に気付くことができた。
- ・高校生が他者に伝える活動を通して、防災知識の理解が深まり、「自分たちが地域を守る一員である」という意識の芽生えが見られた。

- ・高校生・保護者・地域住民が同じ場で学ぶ機会を設けることで、防災を家庭や地域全体の課題として捉える視点が生まれ、世代を超えた防災意識の共有に繋がった。

②課題

- ・クイズや説明が「聞く・答える」が中心となり、参加者同士の対話や共有が十分に生まれない場面があった。
- ・説明が一方向と「知って終わり」になりやすく、家庭での備えや行動変容に繋げるための工夫が今後の課題として残った。
- ・防災ライフハックの実演と体験を行うことができたものの、時間の都合や参加ゼミ生が紹介する防災ライフハックを事前に認識していなかったため、ライフハックの有効性や注意点、使用可能状況について具体的に説明を行うことが十分にできなかった。
- ・防災クイズでは、正誤を当てること自体が目的化し、間違えるとどのようなリスクがあるのか、なぜその答えになるのかを深められない設問があった。
- ・防災教室を通して、参加者が「参考になった」で終わってしまい、継続的な防災意識向上に繋がるかは不透明であった。

○総括

まず初めに、今回の泉館山高校での防災教室を通して、防災は知識として知るだけでなく、実際に体験し、行動につなげることの重要性を改めて実感した。生徒の皆さんは地域の課題に目を向け、高齢者支援や身近なものを活用した防災の工夫などを主体的に考え、発信することで、地域の防災についても「自分ごと」として捉えていた。その姿勢は、参加した大人や地域住民にも良い刺激を与え、防災意識を高めるきっかけとなった。また、体験を通して得た学びは記憶に残りやすく、今後の行動にもつながる貴重な経験であったといえる。今回の実践を今後の学校活動や地域との連携に生かし、継続的に防災意識を高めていくことの大切さを強く感じた。

そして、その防災意識を高めていくためにこれから必要な防災の形として、子供たちや学校から防災の輪を地域に広げていくことが挙げられる。今回は、生徒の皆さんが「防災教室」というものを通して、災害発生時に取るべき行動や避難生活で役立つライフハックなどを保護者や長命ヶ丘に住んでいる地域の人たちへ伝えたように、他にも学校と地域が手を取り合っている活動がたくさんあると考える。共に、避難訓練を行ったり、地域のハザードマップを共に作ったりと、本当に災害が起きたときに当たり前のように助け合える関係性である「共助」を普段から築いていかなければならない。その関係づくりでは、災害時を想定したものだけではなく、普段から挨拶を交わして地域の人と顔見知りになる、学校で行っている活動に積極的に地域の人たちにも参加してもらうなど、子供の成長を地域の大人たち全員で共に見守る環境が重要である。

最後に、これから教員を目指す私たちは、学校は子供たちの命だけではなく、学校があるその地域の人たちの命を守ることができる場所である、そのような役目があることを自覚しなければならない。子供たちと共に、その地域の過去・現在・未来に向き合い、共に考え、地域のためにできることを進んで取り組むことのできる子供たちを育てることができるよう努めていかなければならない。

○振り返り

田村楓菜（2年）

今回は、泉館山高校で高校生主体の防災活動に参加させていただきました。高校生の生徒一人ひとりが熱心に防災活動に取り組んでいる姿を見て感銘を受けたと同時に、自分もさらに充実した防災活動に取り組みたいと強く思いました。自分が高校生の頃は周りに防災について興味を持っている人が少なく、避難訓練以外で防災活動を行うことがありませんでした。地震などの大きい災害が起きていない場所では私の高校のような状況がほとんどであると思います。だからこそこの泉館山高校の取り組みは今後の社会に、防災意識を高めることに大きく貢献するのではないかと今秋の活動に参加して思いました。

千葉奈々子（2年）

泉館山高校の防災教室を通して、生徒一人ひとりが主体的に防災に取り組む姿勢に強い刺激を受けました。学校現場において、生徒が中心となって防災活動を行う実践があることを学ぶことができました。特に、高校生という若い世代が地域の方々に与える影響力は大きく、防災意識の向上に大きく寄与していると感じました。泉館山高校では、地域の避難訓練への参加など、学校外へも活動を広げていると伺い、学生たちの行動力が地域全体の防災力の向上に繋がっていることを実感しました。こうした活動が今後さらに広がっていく中で、自分たちのような大学生よりもさらに若い世代の防災活動を支える立場としても、できることに関わっていきたいと思いました。

福岡加彩（2年）

自らの意思をもって発信を行う、イベントに参加する価値について実感しました。今回の泉館山高等学校での防災教室では、高校生が、考え、行動に移し、大人に助けを求め、改善し、意思を持って参加するという構図が見られた。高校生が自らの意思を持って何かを行う行動は災害現場で非常に大きな影響をもたらすと感じた。今回の防災教室で、高校生の皆さんが発表していることに真剣に耳を傾ける保護者、地域の方々の姿。防災ライフハックについて興味を持って話しかけてくださる方々、「スマホのライトなんて初めて使ったよ」と防災から新しい機能を使えるようになった方。高校生が、我々大学生が、若者と言われる年代が発信していくことは防災への影響だけでなく多方面へ影響を及ぼし、新たな知識をつけていくためにも必要不可欠なのではないかと肌で感じた。

菊地愛香（3年）

泉館山高等学校での防災教室を通して、世代の垣根を超えた防災意識の共有が発災時に命を守り繋ぐ行動に繋がると学んだ。防災ジュニアリーダーをはじめとした泉館山高等学校の生徒たちは、長命ヶ丘地域には高齢者が多く居住し、発災時には高齢者の安全な避難と避難所での高齢者支援が求められることを課題として認識していた。実際の活動では、防災ライフハックを地域住民を含む保護者の方と共に実施することで、停電・断水・通信障害など「あると思っていたものが使えない」状況で身近な物を使用して対応する知恵が命を支えると感じた。防災教室はこれまで学習した防災知識をアウトプットする場であったと共に、

知識に留まらず行動に直結する簡易さと、得た知恵を友人や家族間で共有し易いといった利点があると感じた。今回の防災教室で得た知見を来年度の班活動や防災活動に還元していきたい。

狩野温士（3年）

あることを身に付けるというときに、体験性は特に重要な視点であると思う。実際に自分の意思で参加し、判断し、自分の手を動かして行動するという経験は、知識や情報と結びつき、より強固な判断材料として自分を構成していく。その時に、一連の本実践でみられたような、生徒さん達がどのような形でもまずは手を挙げ、学校という場で、地域や外部のリソースと結びついて一つの活動を成し遂げたという時間は、重要な経験として各々の中に残っていくのではないかと思う。いま、そこに対して宮教大というチームが携わることができたことは、今後の311ゼミナールにおける活動を彩る一つの要素として大切にしていきたいと考える。そして、こうした時間を共有できたことは、私自身にとって貴重な経験であったとともに、生徒の手によってつくられていく活動が持つ魅力を改めて実感することができたと振り返る。

高橋輝良々（4年）

今回、泉館山高校の防災教室に参加し、子供たちから発信する防災が地域の防災力を向上する可能性を強く感じました。まずは自分自身が発災前・発災直後・発災後の多くの場面から防災について積極的に学び、そこから地域のためにできることを必死に考えることのできる生徒の皆さんは、地域にとってとても希望の存在であると思います。防災にはどうしても意識の高さに差が生まれてしまうものですが、今回の防災教室に参加した大人の方々は、「一緒に防災について考えてみましょう。」というきっかけを子供たちが与えてくれたことにより、楽しみながらも災害に備えることを「今」行うことの大切さを感じてくれたと思います。今回の学びを活かし、私もこれから教員として、子供たちから広げる防災の輪で地域の防災力を高めることができるよう、様々な場面で地域との関わりを大切にしながら過ごしていきたいです。

皆川満里奈（4年）

泉館山高校の防災教室を通して、防災について意識の高い高校生の皆さんから非常に大きな刺激を受けました。準備段階では、防災ジュニアリーダーの皆さんを中心に、地域の方や行政の方からのアドバイスを受けながら、どのような防災の出し物をすればよいかという事について会を重ねるごとに内容が充実したものになっていました。本番では、具体的なクイズや体験コーナーを通して、実生活ですぐに実践できそうな防災の発表を行い、地域の方々の真剣な眼差しが印象に残っています。高校生の皆さんが頑張っ勉強した内容を一生懸命に伝えていたからこそその反応だったと感じました。学校が主体となり、地域の方々と一緒に防災の意識を高めていくことは非常に大切なことだと感じました。なかなか実践は難しいと思いますが、今回の実践例を参考に様々な学校で行われるといいなと思います。