

21 × □

今年の防災教育はどうしますか？

防災の意識が高まる昨今。校庭に出て、点呼するだけで防災教育になり得るのか疑問に思えてきます。指導者として目の前の子どもたちに何を伝えられるのでしょうか。ここでは「食」を中心に防災教育を考えていきます。

何があれば調理できる？

調理や食事には何が必要でしょうか。具材や調理器具だけでしょうか。調理には熱源、水、電気（明かりも含む）、ゴミ袋、食事には皿などの器、箸やスプーンなども必要になります。被災状況に応じて使えないものも変わりますが、これらのうち何かが欠けても調理や食事は難しくなります。東日本大震災の時は約3か月間普通の食事には戻れなかったといいます。

「食」と被災

非常食は日常の食事（日常食）に比べて、同じものが続いたり、嗜好性が乏しかったり、温度調節ができなかったり、殺風景で味気ないものだったりが多く、災害で傷ついた心を癒すには足りないものが多いです。きっと食べ慣れていないものを長い間食べることへのストレスもあるでしょう。

普段から災害食に関心を持ち、食べたことのあるもの、味を知っているものを増やすことはそのストレスを少しでも軽減できるかもしれません。また、その非常食を使ってできるレシピを知っていれば、被災地の少ない材料でも創意工夫できるかもしれません。

非常食への理解が高いと被災地域外からの復興支援にも役立ちます。良かれと思って届けた食品が被災地で受け入れられないというニュースをよく見かけます。被災地の状況、ライフラインがどこまで生きているのかを見定め、支援物品を選定することが必要です。

指導者にできることは...

誰が非常食に触れる体験を子どもたちに提供することができるのでしょうか。一番は家庭でしょう。普段の食生活の根幹を担っています。しかし、このような体験の機会を提供したり、情報を発信することは、私たち指導者にも可能です。一緒に調理する時間、被災と食について考える時間など、ここにあるレシピを配布するだけでも子どもたちの意識の中に残るかもしれません。その時間が家庭でも話題になることを願って。

ローリングストックの考え方

普段の食事に非常食を組み込むローリングストックが注目されています。農林水産省の資料によると、ローリングストックとは「普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つこと」とされています。この普段の食品に非常食を組み込むことで無理なく非常食を食べたり調理する経験ができます。

また、農水省によると日頃から7日分の備蓄が推奨されています。7日×3食=21食。家族の人数を考えると、

$$21(\text{食}) \times \square(\text{人})$$

の備えが必要です。

21 × □

子どもと学ぶ「食」と「防災」

ライフラインの途絶。これは被災者にとって過酷な生活を強めます。そんな中で生き抜く術を、私たちは学ぶ、ないしは考える必要があります。ここでは「食」と「防災」について、どのように子どもたちと一緒に学ぶのがよいのかを考えてみましょう。

発災からのライフライン復旧

平成23年(2011年)3月11日。東日本大震災。福島県では電気、水道、ガスは発災直後に停止しました。その後、初めに電気が復旧し始めました。それでも発災から1週間後の復旧率は84.1%でした。しかし、水道とガスに関しては停止した戸数が電気に比べて多いだけでなく、復旧にも長期間かかりました。

首都圏が地震に見舞われた場合も電気、水道、ガスが停止することが予想されます。この中で復旧が早いのは前述の通り電気、次いで水道、ガスの順であると言われています。料理にはこの3つのうちどれか1つ欠けても不便であり、特に水は洗い物に使用するなど用途が広いため調理の制約が大きくなります。

この事実を子どもたちとどのように学べばよいでしょうか。

ifの話

例えば、無人島に漂着したとします。そこには同じ状況の人が数人います。7日以降に救助が来る可能性があるとして、何を優先して生活しますか？水、食料、衣類や住居等の確保、信頼関係の構築など様々な候補がありますね。子どもたちはどう答えるでしょうか。

これは震災時にも同じ状況になり得ます。実際に体験することは難しいし、できれば体験したくないですが、いつかのために備えなくてはなりません。無人島というIFの話ですが、実際に起こり得ることであることの導入としてゲームなどの方法で用いてもよいかもしれません。

今年の防災教育

さて、震災を実際に体験するのは難しいと話しましたが、簡易的にであればできることもあります。施設内の電気を消して生活してみたり、水道を使用せずに生活してみたり...。生活の中に浸透していることやものを再認識できるかもしれませんね。

それをもっとも短時間で体験できるものが「料理」ではないでしょうか。片付けも含めて料理中に水を使う場面やガスを使う場面はたくさんあります。電気がなければ夜は暗いところで調理しなければなりません。ライフラインのありがたさを感じるだけでなく、震災に遭ってしまったときにどう対処するかを考えるきっかけにもなり得ます。家庭科や探究の授業でできるといいかもしれません。

きっと今、目の前の子どもたちに何が伝えられるかを考えながらこの記事を読んでくださったと思います。

今年の防災教育はどうしますか？

(参考資料)

- ・災害時における食とその備蓄
新潟大学 地域連携フードサイエンスセンター編 建帛社
- ・災害時に備えた食品ストックガイド
農林水産省