



目指す学校像  
キャッチフレーズ

# 東中だより

生徒一人一人を大切にし 信頼される学校  
蕨東の あいさつ一つで笑東へ

生徒数(名)  
男子 210  
女子 174  
計 384

## 「備え」の大切さ

### ～あっという間に夏が来る?～

校舎周辺のツツジが花々を咲きほこらせ、晴天時には初夏を思わせるような高い気温の日もみられるようになりました。ここ最近、春の季節が短く、あっという間に夏が訪れるような気候の変化になっているような気がします。体が暑さに慣れないこの時期、屋内外での活動で熱中症への対策を十分とるよう、本校職員一同で確認し合ったところです。

### ～東北地方を襲う地震～

先月20日夕方に発生した三陸沖の地震により、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表され、その解除を待たずして、27日早朝には北海道十勝沖を震源とする最大震度5強の地震が発生しました。被災された地域の1日も早い復旧を願うばかりです。

ところで、東北地方は過去に、大きな地震が5月に2度ほど発生しています。昭和43年の「十勝沖地震」(5月16日)、昭和58年の「日本海中部地震」(5月26日)です。いずれの地震も北海道・東北各県に激甚な災害を引き起こしました。日本海中部地震に限って言えば、当時高校1年生で、授業中に起きた地震としては、それまで経験したことのない強い揺れの地震として今でも記憶に残っています。

### ～訓練が実際の場面で活きた～

校舎の躯体の歪みによる(地震の揺れの影響)窓ガラスの破損、吊り下げ蛍光灯の落下など、人生で初めて経験することばかりでしたが、

校長 阿部 仁

強烈な縦揺れに「強い地震が来る!」とクラスメートと顔を見合わせ、緊急の校内放送より前に、すぐさま机の下に隠れる行動を全員がしていたのは驚きでした。小学校から何度も繰り返し訓練してきた行動が、あの状況下で思考が追いつかない中でも、体が自然に動いたのでした。今振り返って思い出しても、不思議です。あの状況下で、どうして落ち着いて行動していたのか。

### ～災害等への備え～

現代では、緊急地震速報によっていち早く避難行動ができる状況になっています。しかし、自分の理解を越えた状況(想定外の事態)に身を置かれると、恐怖心や思考停止、パニックを引き起こし、あるいは正常性バイアスが過度に働いて、冷静な行動が取りにくかったりすると言われています。頭で考えるより先に体が動くのは理想的だとは思いますが、かなり難しいでしょう。様々な報道やメディアを通して、「災害への備え」の大切さが呼びかけられている昨今、「災害」に備えて対策をとったり、準備をしたりしている方々も多いと思います。それに加えて—「心がけ」や「構え」というのが適当かもしれません—、「災害に見舞われた時の自分を想像してみる」ということも大切なのかもしれません。日頃から、自分の考えや感覚の傾向を把握(慌てやすい、小さい出来事でもパニックになるなど)しておくだけでも、「その時」自分が陥りやすい行動パターンを予測できれば、自ずと対処の仕方も変わってくるのではないかと思います。

— 了 —