

番号	視聴時間	タイトル	内容
1	約 20 分	高層住宅の震災対策 「必ず来る大地震 今！備えること」	関東地方南部に震度6強(マグニチュード 7.3)の地震が発生したと想定し、 予め大地震に対して“備え”をしていた場合と“備え”がない場合で、被害が大きく違うことをドラマ形式で比較検証
2	約 36 分	「地震から命を守る」 住宅の耐震化	◆意識啓発編(4 分 40 秒)・・・阪神・淡路大震災の被害状況や被災者の証言をするとともに、耐震化の必要性や効果について紹介 ◆実践・木造住宅編(16 分 10 秒)・・・木造住宅の耐震化は、どのような流れで行われ、どのような支援制度があるのか、実際に耐震化に取り組んだ事例を紹介 ◆実践・マンション編(14 分 35 秒)・・・マンションの耐震化は、区分所有者の合意形成がポイントになるため、耐震化をどのように進めればよいのか、取組の事例を交え、支援制度とともに紹介
3	約 18 分	「地震だ！その時どうする？」 自分を守り、 みんなで助け合う	過去の大地震の被災地の紹介や、地震が起きる仕組みについて説明。過去の地震の被災者に、地震が起きたらどのような行動をとるべきかをインタビュー。 また、地震が起きた際の行動や避難する際の行動や外出先で地震が起きた場合についてイラストを用いて Q&A 形式で紹介。 次に、自助として、日頃の備えについて過去の地震の被災者のアンケート結果を基に、備蓄品や家族の中での話し合いや地域で協力して防災マップ作りや、家具転倒防止器具の設置、耐震補強の必要性について紹介。 他に、共助として、消防団や自主防災組織、少年消防クラブ等の紹介や、イラストを用いて、消火器の使い方や応急手当(止血・やけど・骨折)、防災訓練等の紹介。 最後に、過去の被災者に地震の時に力になったことや、地震が起きる 1 日前に戻れたら何をするのかをインタビュー。
4	約 24 分	「地域で減災！」 あなたが力 みんなが力	阪神淡路大震災の語り部をしている方の紹介。 家庭の中で地震が起きたらまず何をするか、地震の揺れの激しさや飛散するガラスや転倒する大型家具や余震などをドラマ形式で紹介。 また、このドラマの中の家庭では事前にどう備えておけば被害を最小限に食い止められたかについても紹介。 他に、自分の身を自分で守るために、家の耐震補強や家具の固定などの自助の備えの重要性や、共助として、防災訓練を通じて地域の自主防災組織の紹介や仕事を持ちながら地域のために活動する消防団の活動の様子を紹介。 最後に、市民の立場からの減災取組として、災害図上訓練(DIG)を通して地域住民の防災意識を高めている「東村山地域安全サミット」の市民活動の様子を紹介。
5	約 20 分	「Be Alive-生きる」 首都直下マグニチュード 7.3	ドラマ形式で、首都直下大地震が発生した場合の東京の町並みの様子や建物の倒壊、家具の転倒、地震による被災状況を映像で再現。 自宅が倒壊し、転倒した家具等の下敷きになっている高齢者を家族や地域の人が救出する状況や、学校の中で被災した高校生、会社のエレベーターに閉じ込められた社員、一時集合場所などの様子や、消防が出動できない状況の中での地域の人々の消火活動を紹介。 最後に、阪神淡路大震災の被害状況や都内の中学生の災害対策訓練等の紹介。

6			【欠番】
7	約 15 分	「さる太郎 地震には負けないぞ！」 ～地震への備え大作戦～	<p>※ 幼児・小学校低学年向け</p> <p>サルが家族が主人公のアニメーションです。</p> <p>サルの兄弟が通う幼稚園や小学校で小さな地震が起きます。その後、帰宅した後で、家族で地震起きた場合の対応方法について、親が子供へ質問をし、択一式の問題から回答を選んでもらい、家族で地震について話し合う様子を紹介します。それ以降も頻繁に小さな地震が起こるため、地域の公民館でもし、大地震が起きたらどう対応するのかについて住民が話し合います。</p> <p>地震が起きた場合の対応方法を学校の中でも、避難訓練で実践し、まず自分でわが身を守ることを学びます。</p> <p>そういう中で大地震が起こり、日頃から対策をしていた家族は無事で、大地震が起こるわけではないと周囲の人の意見に耳を貸さなかったオオカミの家だけは火災にあい、オオカミはケガをしてしまいます。</p> <p>最後に、地震で揺れた際に、自分でわが身を守る対応方法を歌詞にして歌で学びます。</p>
8	約 15 分	津波から生き延びるために	<p>平成 15 年に発生した北海道南西沖地震や、平成 16 年スマトラ沖地震が原因による津波災害の紹介、津波が発生する原因や津波の恐ろしさなど津波の特徴に関する解説しています。</p> <p>また、①地震、②海の異変、③津波警報、④避難の呼びかけ等、津波が発生するサインを察知し、生き延びるために適切に行動することの大切さを学びます。</p>
9	約 14 分	ボクはすぐに逃げたんだ ～東日本大震災から 学んだこと～	<p>※小学生向け</p> <p>釜石市の小学生たちがそのように避難したかを詳細に描きます。子ども達の防災力向上を目的に作成されています。</p>
10	約 22 分	大地震発生！ 命と事業を守れ ～職場の防災対策～	<p>東日本大震災を教訓に「事業継続計画」(BCP)が改めて注目されています。</p> <p>この作品では、規模の違ういくつかの事業所の防災対策・BCPを紹介し、企業に求められる災害への備えを分かりやすく説明しています。</p>
11	約 96 分	自分の命は自分で守る ～津波災害への備え～	<p>東日本大震災での津波の災害状況(約 40 分)</p> <p>津波のメカニズム(約 5 分)</p> <p>津波から避難するには(約 19 分)</p> <p>総括(約 4 分)</p> <p>学校・家庭における防災指導(約 28 分)</p>
12	約 25 分	がんばってます！ 自主防災 地域の力で減災	<p>自主防災活動が充実している地域を例に、普段からどのような活動を積み重ねて、災害に強い街づくりを目指していくかを描き、その必要性を訴えます。</p>
13	約 24 分	親子で一緒に 防災計画 防災訓練	<p>約2万人もの死者、行方不明者を出した東日本大震災。地震が発生した午後2時 46 分は、親は勤め先、子供は学校と、親子が別々の場所にいた時間帯でした。地震の被害を最小限にするには、いざという時に、どう行動するか、どう備えをするかを日頃から親子でよく話し合っておく必要があります。地震か</p>

			ら命を守るために、親子で防災を考え、一緒に行動するための、ヒントを提供します。
14	約 22 分	問われる住民の防災力 ～自助・共助の輪を 広げよう～	木造住宅密集地の自主防災組織、津波が予測されている沿岸の自主防災組織、そして東日本大震災で実際に津波から逃げられた人の体験を紹介しながら、具体的な対策を紹介し、大震災における自助・共助の大切さを考えます。
15	約 22 分	まず命を守る備え ～集合住宅・マンションの 防災対策～	現在、旧耐震基準で立てられたマンションは100万戸。また高層マンションでは「長周期地震動」への対策も必須です。規模の違う2つのマンションの取り組みを紹介し、マンション・集合住宅での自主防災活動のあり方を考えます。
16	約 35 分	事例に学ぶ危機管理 震災時の業務継続 ～市区町村業務継続計画 (BCP)の必要性～	これまでの事例をもとに、震災時の地方公共団体の地域防災計画・業務継続計画作成の必要性を訴え、地域防災計画と業務継続計画の立て方を詳しく説明しています。
17	約 19 分	職場で取り組む地震対策 あなたの職場は 大丈夫ですか？	ある企業で地震対策の必要性に気付いた従業員たちが、トップの決断を促し、会社全体で対策に取り組んでいく姿をドラマ形式で描いています。
18	約 17 分	避難所の開設・運営 その時、 皆さんの力が必要です	一般の住民の方々に向け、地域の防災拠点としての避難所の役割、開設・運営の流れ、東日本大震災で得られた教訓などをわかりやすく説明します。住民自らが避難所を運営する一員であることを強く訴え、地域の共助力をより一層高めることを目的とした住民向けの防災・減災DVDです。
19	約 25 分	深刻化する気象災害 ～どう身を守る？ どう備える？～	集中豪雨、土砂災害、竜巻、大雪など、それぞれの気象災害がなぜ発生するのか、実験やCGを用いながら解説するとともに、これらの気象災害から身を守るためには、どうすればいいかを示していきます。
20	約 15 分	地震や津波で 死なないために ～心に刻む5つのこと～	地震や津波が起きた時、死なないためにはどうしたらいいのか、地震学者の大木聖子先生のお話を交えながら、普段から私たちが心に刻むべきことを解説していきます。
21	約 16 分	ナンデくんと学ぶ 地震と津波を知ろう ～じぶんの命を守るために～	※小学生向け 地震や津波が起こる理由や、緊急地震速報の仕組み、地震・津波が起きた時の行動の仕方を、小学生のナンデくと一緒に学び、解説していきます。どんな状況で地震が起きても命が助かるよう、子どもたちにしっかり理解させることを狙いとしています。
22	約 9 分	家具類の転倒・落下・移動 防止対策 家具転対策	東京消防庁企画・作成 タレントの鈴木奈々さんが、若者代表や家族代表の人たちと一緒に家具転対策についてクイズ形式で学んでいきます。 家具転対策が「意外と簡単」だけど「すごい効果」であり、その大切さを訴えています。
23	約 26 分	熊本地震から学ぶ こんな対策があなたを救う	熊本地震の大きな特徴を 5 つ挙げ、そこから学ぶことのできる教訓を、被害に遭われた方のインタビューや資料映像に加え、各分野の専門家による解説を交えて紹介。いつかあなたを襲うかもしれない大地震への様々な対策を視聴者に伝える防災ビデオです。

24	約 5 分	消防団加入促進DVD	<p>総務省消防庁作成</p> <p>一般向け(約 5 分)、女性向け(約 5 分)、学生向け(約 6 分)の紹介映像です。</p> <p>それぞれ 30 秒のショートバージョンもあります。</p>
25	約 30 分	家具固定技術について	<p>日本防災士機構作成</p> <p>家具転倒防止器具の正しい取付け方について、日本防災士会会員が実演して説明をしています。</p>
26	約 14 分	ズッコケ三人組の防災教室 地震から身を守ろうの巻	<p>※ 幼児・小学生向け</p> <p>大地震は、いつ、どこで起きるかわかりません。もしかしたら、明日、起こるかもしれません。しかし子どもたちには、そのことを伝えて「不安にさせる」のではなく、「行動すること」の大切さを教えることが、何よりも重要です。</p> <p>この作品は、幼児・小学生を対象に、児童書やアニメ番組で人気の「ズッコケ三人組」のキャラクターとともに、「地震が起きた時の命を守る行動」、「被害を未然に防ぐための工夫」など、基本的な防災知識と防災行動を身につけていく教材です。</p> <p>監修:明治大学大学院特任教授 工学博士 中林一樹</p>
27	約 21 分	女性の力を防災の力へ 女性消防隊の活躍	<p>防災・減災における女性のリーダーと女性による活動の組織化の重要性を示し、平常時・発災時には、女性にどのような役割が期待されるのかを解説します。また、地域で女性の防災組織を作った場合、具体的にどのような活動があるのか、東日本大震災の被災体験をもとに活動する女性の防災組織と、将来の災害に備えるために活躍する女性の組織の両方の活動を紹介しながら、何が大切なのかというポイントを説明していきます。</p> <p>監修:明治大学大学院特任教授 工学博士 中林一樹</p>
28	約 25 分	被災地からのメッセージ 命をつなぐ絆の力	<p>近年の大きな災害で被災した人々へ大々的なインタビューを敢行。被災時の様子を、当時の映像資料を交えながら視聴者に届けます。彼らの口から語られる、その時、生死を分けたものとは？</p> <p>これは、災害大国・日本に住む全ての人間が学ぶべき、“命の授業”です。</p>
29	約 24 分	地域の人々を戦力に 自主防災の新しい挑戦	<p>過去に起きた災害を取り上げ、災害発生時に自主防災組織がどのような活動をして減災に役立ったかを紹介します。</p> <p>自主防災組織がまだ存在しない地域では、自主防災組織設立のきっかけとして、また、今ある自主防災組織がより活動的になるためのヒントとして最適な教材です。</p> <p>監修:明治大学大学院特任教授 工学博士 中林一樹</p> <p>★文部科学省認定</p>
30	約 25 分	あなたはそのときどうする？ 大雨や台風から命を守る	<p>※ 子ども向け、大人向けの 2 種類をご用意</p> <p>大雨や台風から自分の身や家族の身を守るために、どのようなことを心掛け準備しておけばよいのかについて説明したDVDで、東京都が作成しました。子ども向けと大人向けの2種類のDVDがあり、対象に応じてわかりやすい内容となっています。また、ワークシートもセットで付属しており、DVDを観て学んだ内容を振り返り学習することができます。</p> <p>監修:東京大学生産技術研究所 加藤孝明</p>
31	約 20 分	消防加入促進PR動画	<p>総務省作成</p> <p>全国の消防団の活動について紹介をしています。</p> <p>広島市安佐北消防団(約 4 分)</p> <p>横浜市保土ヶ谷消防団(約8分)</p>

			京都市伏見消防団(約6分) ※それぞれ30秒～1分30秒のショートバージョンもあります。
32	約23分	熊本地震・連続震度7 内陸の浅い地震の怖さ	まだ人々の記憶に新しい「熊本地震」を題材として取り上げ、活断層型地震について考えていきます。当時マスコミは、「今まで自身の起きていなかった熊本県で大地震が・・・」と伝えていましたが、本当に熊本で地震は起きていなかったのでしょうか？熊本県で撮影した被災地の映像をもとに、活断層と地震の関係、地震が起こるしくみ、そして過去の活断層型地震などについて検証します。 そして大震への備えとして、家の中での対策、緊急地震速報、地震発生時の避難行動などについても触れ、地震はいつ・どこにいても突然起こるものだと肝に銘じて、日頃から備える必要があることを強く訴えます。 監修:東京大学地震研究所 地震予知研究センター センター長・教授 理学博士 平田直
33	約14分	ハローキティとまなぼう！ ぼうさいくんれん	子供たちに大人気のハローキティと仲間たちが登場する、幼児・小学生(低学年)向けの防災アニメーション教材です。キティとミミィが、学校の防災訓練や実際の地震を体験するストーリーを通して、地震が起きたときの行動や避難の仕方を分かりやすく描いていきます。学校、通学路、家の中、海の近くで地震が起きたときに、どのような行動をとればよいか、子供たちがキティたちと一緒に学ぶことができる教材です。 監修:公益財団法人 市民防災研究所
34	約24分	地震・水害から命を守る 生き抜くための自助・共助	毎年のように各地で発生する、地震や水害などの大きな災害。災害自体を止めることはできません。しかし、備えがあれば被害を減らすことができます。それが「減災」という考え方。そして減災の基盤となるのが、「自助」と「共助」です。この教材では、災害に遭遇する家族の様子をドラマで描き、「自助」・「共助」の重要性、命を守る備えと行動を実感的にイメージさせます。「5段階の警戒レベル」「住民の主体的な避難行動」などの最新の情勢に基づいた、今必要とされる防災知識が満載です。 監修:公益財団法人 市民防災研究所
35	約30分	東京マイ・タイムライン 作成ナビ	都民の風水害に対する更なる意識向上に向けて、いつでも自由に、風水害の基礎知識からマイ・タイムラインの作成方法までを学習できる動画を制作しました。(3部構成)