



UNDRR

UN Office for Disaster Risk Reduction



COPE

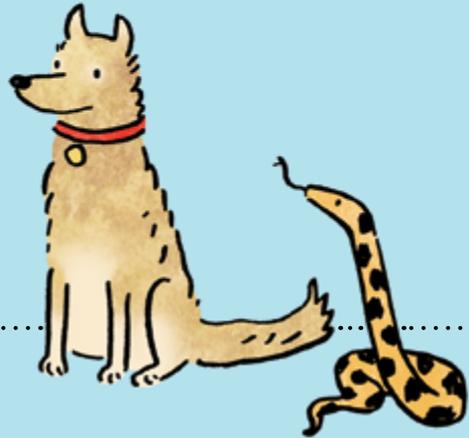
.....  
Make the Difference.  
Be Ready!



たかだい  
高台へのぼろう

せ かい つ な み ひ き ね ん  
世界津波の日を記念して：  
が つ に ち  
11月5日

きょう ねん がつ か せかいつなみ ひ  
今日は、2018年11月5日「世界津波の日」です。  
コープ のミッションは、こどもたちと家族が、  
つなみ ぞな  
津波に備えることです。よく聞いてくださいね。



せんせい  
フー先生

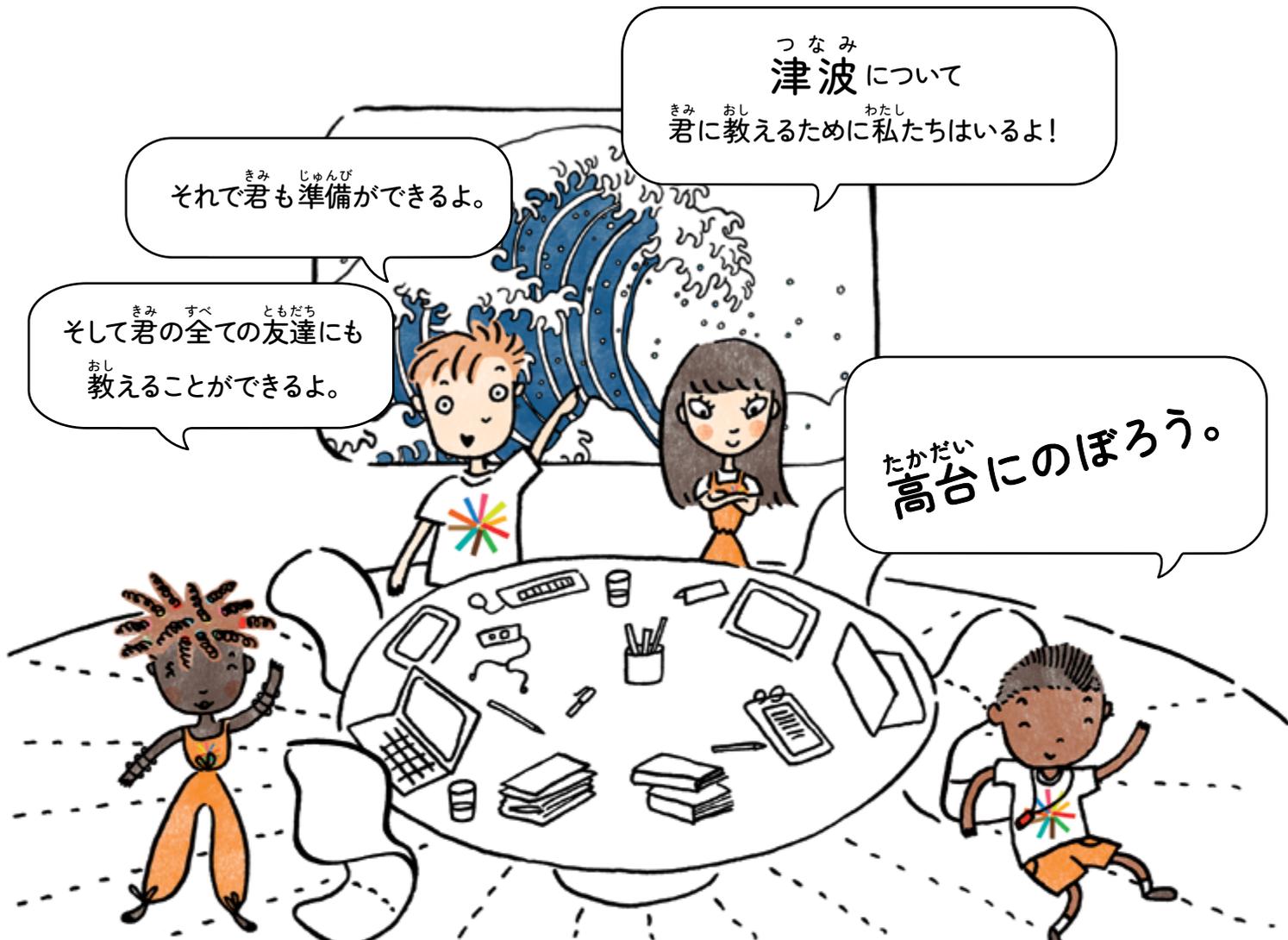
ちよめい きび ぶじゆつ せんせい  
著名な、厳しい武術の先生であり、  
コープ たいいん とくべつ さいがいたいさく  
COPE 隊員たちが特別な災害対策  
エージェントとして訓練されている  
コープ がくえん そうししゃ  
COPE 学園の創始者。

レスキュー

おお ゆくえふめいしゃ さが  
大きく、行方不明者を探す  
おお  
大いそがしなウルフドッグ。

センス

うつく さいがい よき  
美しく、災害を予期する  
おお  
かしこいニシキヘビ。



つなみ  
津波について  
きみ おし わたし  
君に教えるために私たちはいるよ!

きみ じゅんび  
それで君も準備ができるよ。

きみ すべ ともだち  
そして君の全ての友達にも  
おし  
教えることができるよ。

たかだい  
高台にのぼろう。

コ ー プ た い い ん  
COPE 隊員

C

キャンディー  
(Candy)  
せわやく  
世話役のキャンディーは  
やさ あか  
優しく明くて  
だいす  
フラフープが大好きです。

O

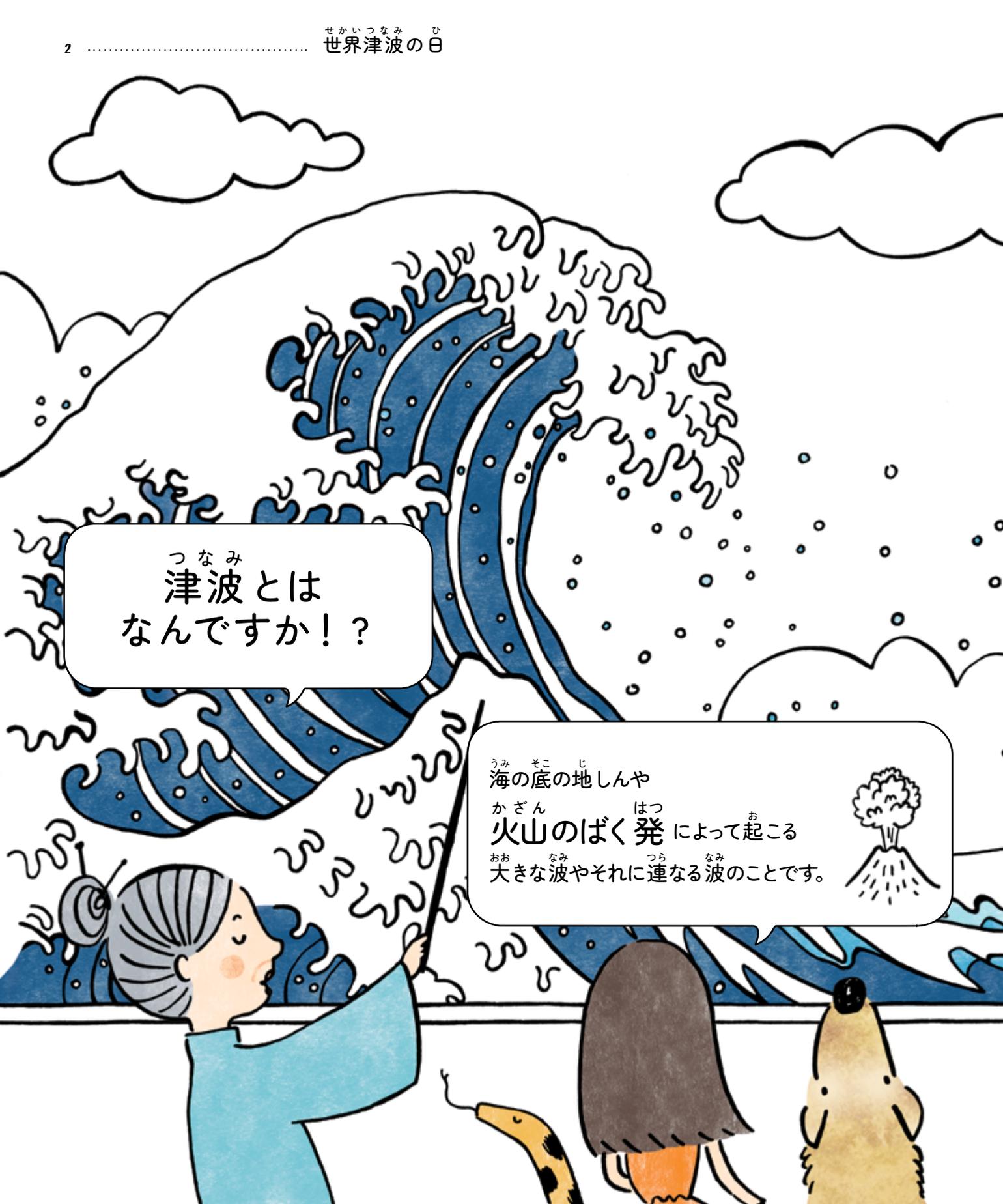
オリ  
(Ollie)  
かがくしゃ  
科学者のオリは  
す  
かしくてスポーツ好きで  
ほし  
星うらないが大好きです。

P

ピン  
(Ping)  
とくい  
コンピューターが得意なピンは  
す  
おしゃべり好きでテキパキして  
だいす  
いて、太極けんが大好きです。

E

エディ  
(Eddy)  
こう しん せい れいせい  
エンジニアのエディは  
だいす  
好き心おう盛で冷静で  
だいす  
レゴが大好きです。



つなみ  
津波とは  
なんですか!?

うみ そこ じ  
海の底の地しんや  
かざん はつ  
火山のばく発 によって起こる  
おお なみ つら なみ  
大きな波やそれに連なる波のことです。



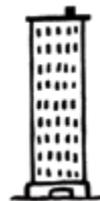
## つなみ 津波

ことば にほんご  
という言葉は、日本語で  
ふなつきば なみ  
「船着場の波」  
い み  
を意味します。

つなみ じそく  
津波は、時速 970 キロメートルの  
ものすごい<sup>はや</sup>速さで<sup>いどう</sup>移動ができて、それは  
ひこうき おな はや  
飛行機と同じ速さなんだよ。



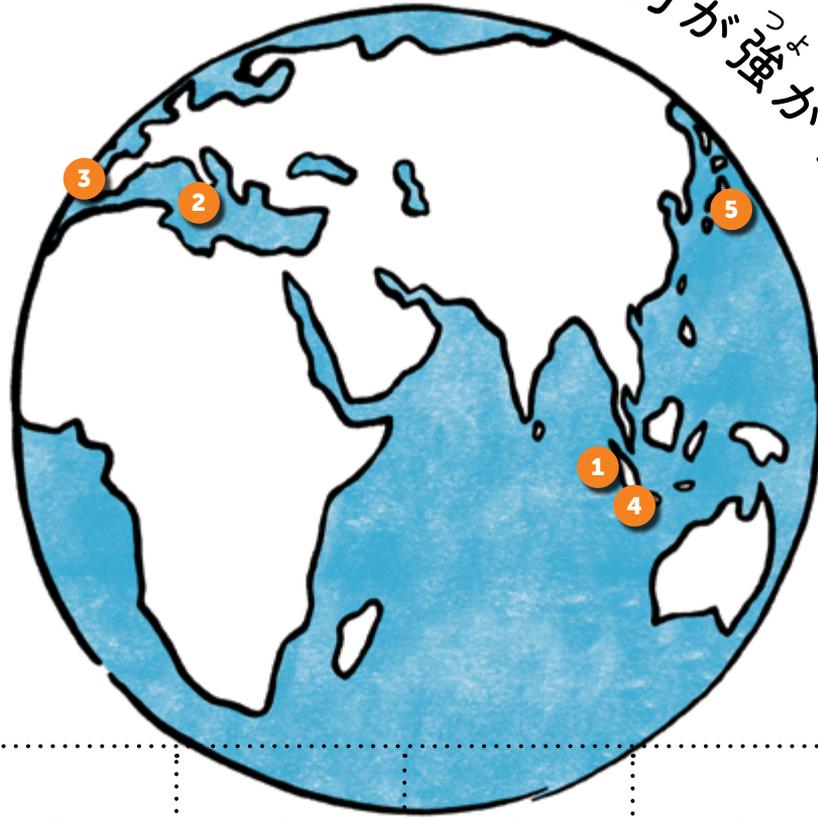
つなみ たか  
津波は、高さ 35 メートル、  
かいだ  
10 階建てのマンションと同じ高さまで  
おな たか  
とう達することができて、波の長さ<sup>なみ</sup>は<sup>なが</sup>  
1,000 キロメートルにもなるんだ。



つなみ あ うみ よこぎ  
津波はスピードを上げて海を横切って、  
しま の  
島を飲みこんだり、  
むら け さ  
村を消し去っちゃうんだ。



もっとも勢力が強かった5つの津波



1498年  
9月29日

1755年  
11月1日

1883年  
8月27日

1908年  
12月28日

2004年  
12月26日

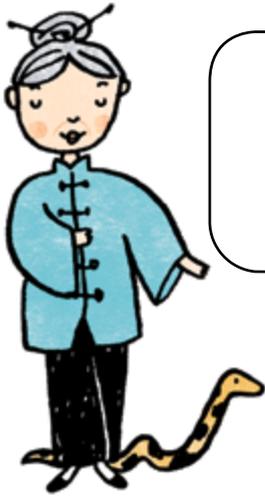
5  
ポルトガルのリスボン  
死傷者 60,000人

2  
イタリアシチリア島の  
メッシナ  
死傷者 120,000人

5  
日本の遠州など  
死傷者 31,000人

4  
インドネシアのクラカタウ  
死傷者 40,000人

1  
インドネシアスマトラ島の  
インド洋  
死傷者 230,000人



つなみ ぐ  
津波が来るかどうか  
どのようにわかりますか？

びょう じめん  
10秒以上地面が  
つよ 強くゆれる こと。



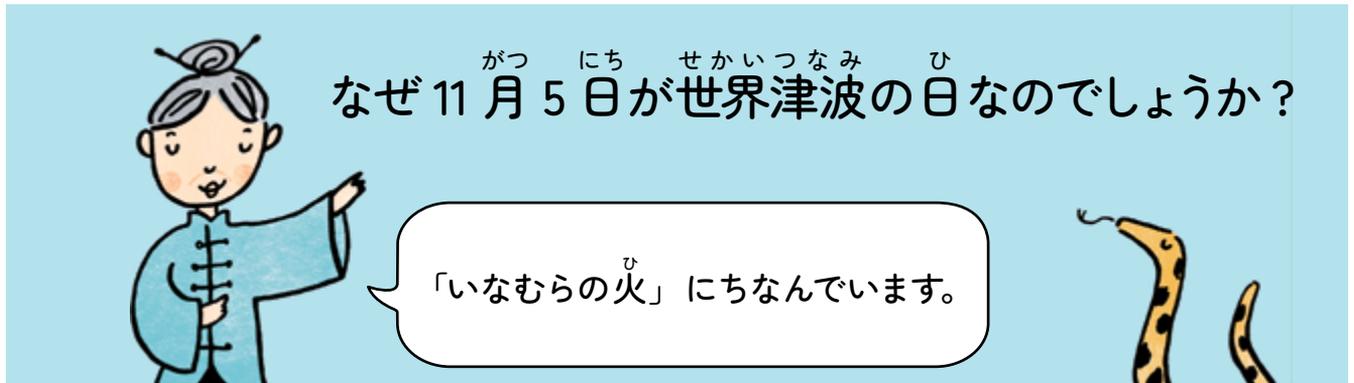
しお ひ  
潮が引くみたいに、でももっと早く、  
うみ きし  
海が岸から どんどんはなれていく。



うみ な  
おお 大きな海鳴り！

うみ ひ とき かいいてい すな さかな  
海が引いた時に、海底（砂、魚、サンゴ）が  
み 見えるかもしれない。





ねん  
1854年

ねんまえ よる にほん ひろむら おお し  
150年前のある夜、日本の広村で大きな地しんがありました。





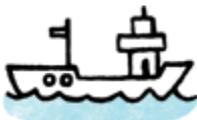
つなみ き  
津波が来たらあなたは  
どうするべきですか？



じしんによって起こるつなみ ばあい  
地しんによって起こる津波の場合は、  
まずは地しんから身を守るために、  
しせい ひく あたま まも うご  
「姿勢を低く」「頭を守り」「動かない」。



ふね の ばあい  
もし船に乗っている場合は、  
なみ ほうこう む  
波の方向を向いて  
おき む  
沖に向かいます。



ゆれがおさまったら、すぐに  
たかだい たか うえ  
高台や高いビルの上へのぼろう。

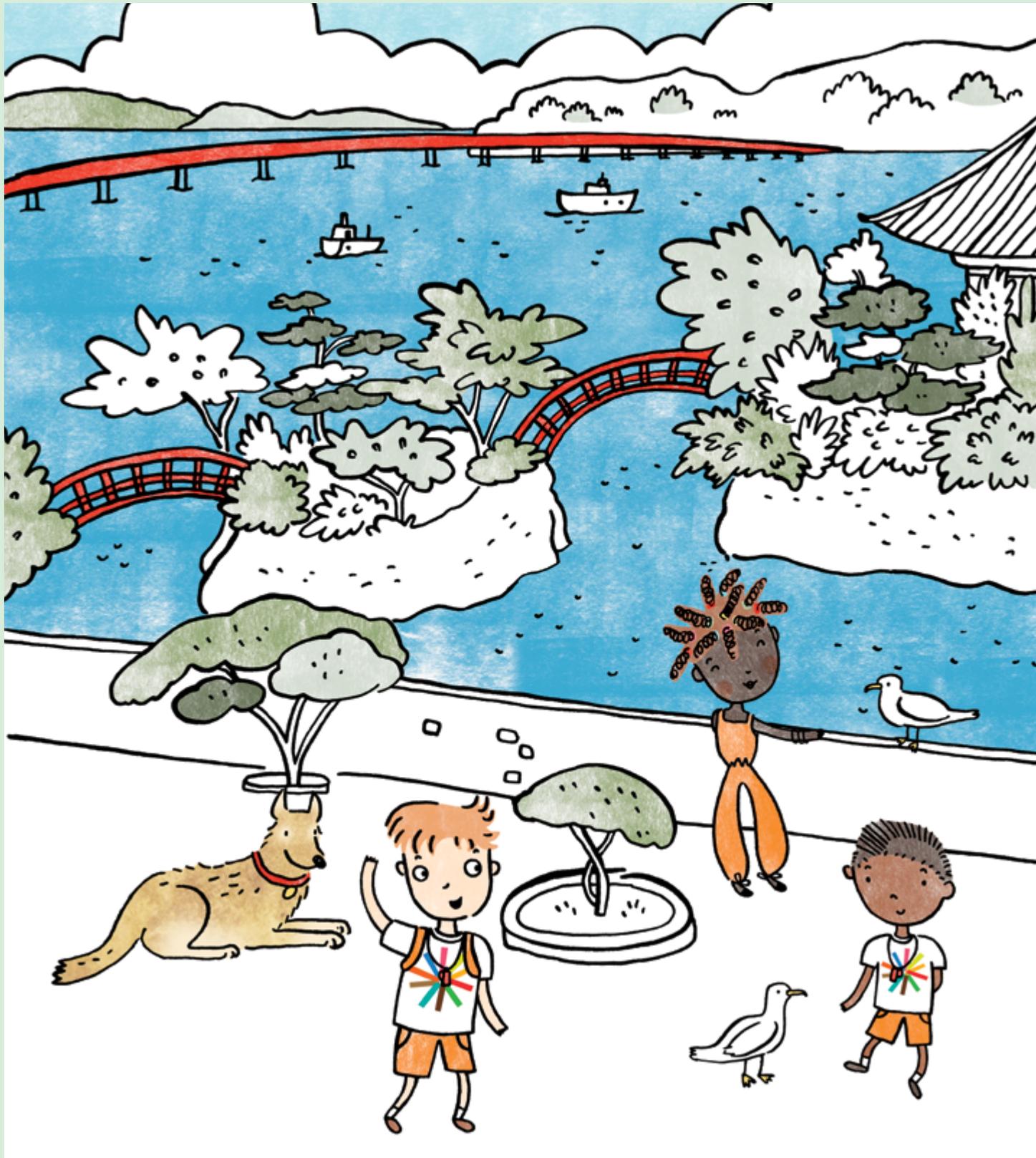
ないりく む  
内陸に向かって3キロメートル、  
またはいかい かい  
または海抜30メートルまで、  
できるだけはや はし  
できるだけ早く走ろう。

# たかだい 高台にのぼろう

たかだい  
高台にいて。  
つなみ なんじかん つづ  
津波は何時間も続くかもしれないし、  
さいしょ なみ いちばんおお かぎ  
最初の波が一番大きいとは限らないの。

あんぜん かくにん  
安全が確認されるまで  
いえ かえ  
家には帰らないこと。



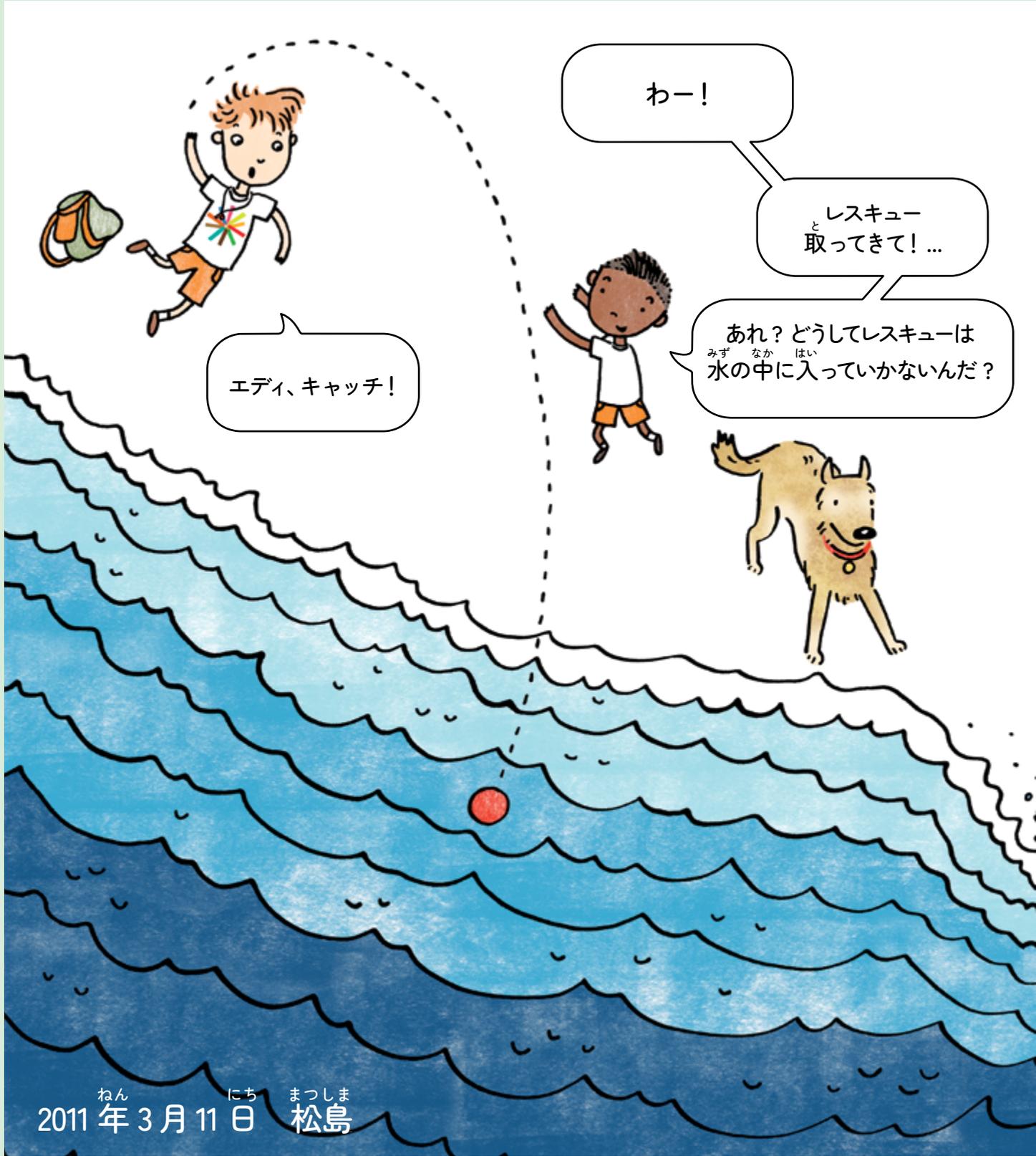


ねん がつ にち  
2011年3月11日

おこな にほん あいま  
に行われた日本でのミッションの合間、  
コープ うつく  
COPE は美しいまち、  
まつしま おとず  
松島 を訪れました。

つなみ き  
津波が来たら  
コープ  
COPE はどうしますか？





エディ、キャッチ!

わー!

レスキューと取ってきて! ...

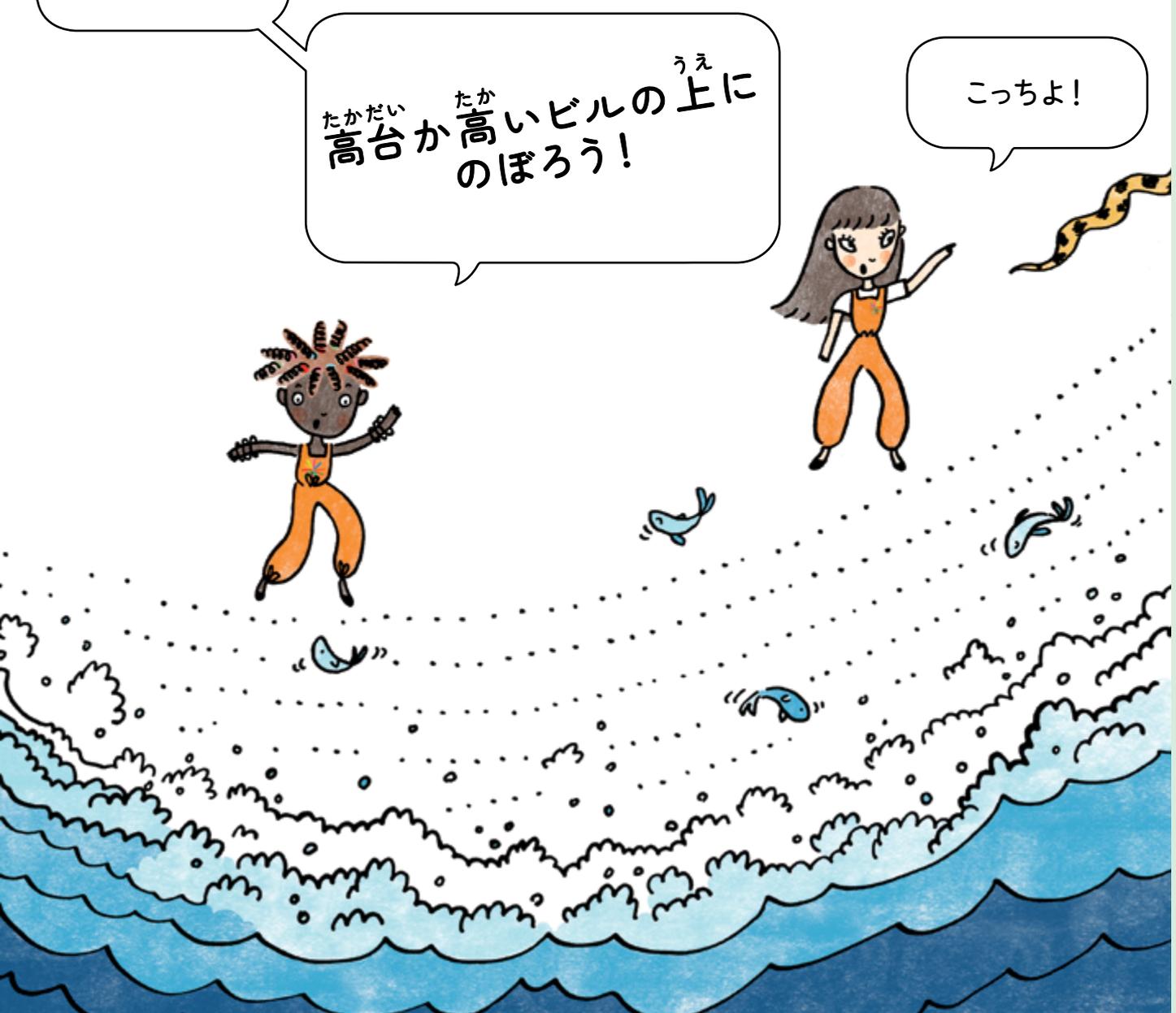
あれ? どうしてレスキューはみずなかはい水の中に入っていないんだ?

ねん 2011 年 3 月 11 日 にち まつしま 松島

つなみ いそ  
津波よ! 急いで!

たかだい たか うえ  
高台か 高いビルの上  
にのぼろう!

こっちよ!



コープ  
COPE は、かれらの災害訓練を行動に移しました。

かれらは、小さな子どもたちや障がい者、高い者を  
助けるために散らばって...、かれらをおかの上案内しました。

はし  
走って! 一歩一歩が大切だよ...

たかだい  
高台にのぼろう!

ねん  
2011年3月11日  
にち まつしま  
松島





ワン、ワン、ワン!

あんぜん  
安全になるまで、そこにいてね。

ピンは、ある男の子がみんなを水からはなれるよう、  
ゆう導していることに気づきました。

こううん  
幸運なことに、まつしま  
松島わんは、つなみ  
津波からまも  
守られました。

なみ  
波は、ほか  
他のかいがん  
海岸のまち  
町をおしなが  
流した15メートルのなみ  
波ではなく、  
3.8メートルにとどまりました。



のが  
逃れたひと  
たちはホテルの8階に集まって、  
けががないかおたがいにかくにん  
確認しながら、  
おちつ  
落ち着いてま  
ま待っていました。



ねん  
2011年3月11日  
にち  
まつしま  
松島



ピンは、さっき見た男の子をほめました。

うん。ティリーについては、全部、  
本で読んだよ。かの女が、ぼくに  
高台にのぼることを教えてくれたんだ。

君はヒーローだね！君は、  
2004年のインド洋大津波で村を救った勇かな女の子、  
ティリー・スミスをおぼえてる？





ティリー・スミスとは  
だれでしょうか？

2004年12月26日



当時10歳のイギリス人の女の子、  
ティリー・スミスは、両親とポケットに  
休かて来ていました。  
ビーチ沿いを散歩中、ティリーは潮が急に  
引いていること、海があわ立っていること、  
丸太が水の中できぐるくる回っていることに  
気がつきました。これらのサインを見て、  
かの女は地理の授業で観た、津波についての  
ビデオを思い出しました。  
ティリーは津波が来ていることをすぐに理解  
しました。かの女はみんなに向かって、  
ビーチからはなれて、走って、  
高台にのぼるよう大きな声で伝えました。

ティリーのかしこさが、かの女の家族と  
なんびやくにん いのち すく  
何百人もの命を救いました。

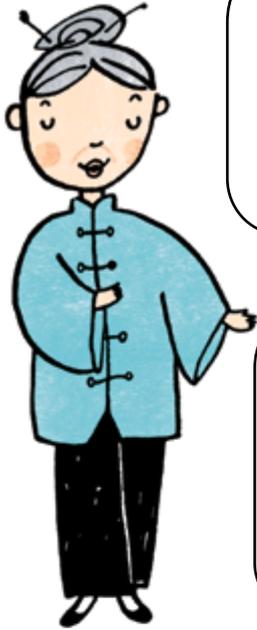


こくさいれんごう  
国際連合はその後、ティリー・スミスを国連の  
つなみふっこうとくし  
津波復興特使であったアメリカのクリントン大統領に  
だいてうりょう  
会うよう招待しました。



そして、かの女は多くの賞を  
じゅしょう  
受賞しました。





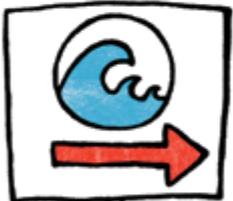
どのようにしてあなたは、  
つなみ コープ  
 津波の COPE チャンピオンになって、  
つなみ じゅんび  
 津波への準備をすることができるでしょうか？

ぼうさい  
 防災バック (けい帯電話、水、スナックがし、  
ちゅうでんとう きゅうきゅうばこ  
 かい中電灯、救急箱) をつめよう。

かぞく れん ほうほう  
 家族と 連らく方法 を決めよう。  
 テレビやラジオ、インターネットで警報の確認を続けよう。



ちいき も  
 地域の模はん (ロールモデル) になろう。  
たかだい しゅ  
 高台へのハイキングを主さいしたり、  
きみ がっこう えんげき かい  
 君の学校で演劇を開さいしよう。



きみ いえ がっこう つなみ まけん ばしょ いちばんちか  
 君の家や学校、津波の危険な場所から一番近い  
なんじょ み  
 ひ難所を見つけよう。  
なんけいろ けいかく  
 ひ難経路を計画しよう。  
じっさい くんれん  
 実際に訓練しよう。

あいことば  
合言葉は...

たか  
たかだい  
高台や高いビルに  
のぼろう!





COPE

コープきょうりょくしゃ  
COPE 協力者:

著者 : マーサ・ケズウィック

イラスト: マリコ・ジェシー

編集 : ティモシー・シム

デザイナー: サンディ・ルイ

スペシャルサンクス:

フィリップ・イングランド教授, オックスフォード大学

ワン・ドンミン教授, 中国国家防災センター

日本語翻訳:

聖路加国際大学 (WHO Collaborating Centre), 山路野百合

兵庫県立大学 (WHO Collaborating Centre)

Copyright© 2018 マーサ・ケズウィック、マリコ・ジェシー、ティモシー・シム

The information and advice contained in this document do not necessarily reflect the views of UNDRR or of the United Nations Secretariat, partners, and governments, and are provided as general guidance only.

[www.cope-disaster-champions.com](http://www.cope-disaster-champions.com)

f @ COPEdisasterchampions



SENDAI FRAMEWORK FOR DISASTER  
RISK REDUCTION 2015-2030

**WORLD  
TSUNAMI  
AWARENESS  
DAY**  
5 NOVEMBER  
2018

