

5 地震が起きた時に、その場の状況に応じて身を守る心構えがありますか？

どこで地震に遭遇しても、あせらず安全な行動ができるよう、家族で話し合いましょう。

ケース① 自宅で

廊下など家具が比較的少ない場所で身を守りましょう。近くに安全な場所がないときには、丈夫な机やテーブルの下にもぐり、脚をしっかりと握りましょう。身を隠す物がないところでは、頭を座布団などで保護して、身の安全を第一に考えましょう。それぞれの部屋に飛来落下や転倒するものがいない安全な空間をつくりましょう。



ケース② 街中で

街中で地震にあったら、上からの落下物やブロック塀、自動販売機などの転倒物に十分気をつけましょう、行き交う車にも注意が必要です。安全そうな建物の中に身を寄せましょう。



切れて垂れ下がった電線の下は通らず、近寄らないようにしましょう。地下街では、停電の際には非常照明が点灯するので落ち着きましょう。あわてて出口へ殺到するとパニックになる恐れがあります。地下街では60mごとに出入り口が設置されています。冷静に係員の指示に従うか、混みあっていない最寄りの出口を探しましょう。



ケース③ 車で

運転中、地震にあったら、後ろの車にハザードランプで合図しながら、ゆっくり減速して、道路端に停車します。駐車スペースがあれば、そこに車を移動させ、できるだけ緊急車両が通行しやすいようにして下さい。そして、すぐに車を離れずにラジオなどで情報を集めましょう。車を離れるときには、エンジンキーは付けたままにして、車検証を携帯し窓を閉めロックはしないようにしましょう。連絡先のメモは残すようにしましょう。高速道路上では、他の車に注意して車を降り、非常口やICから避難しましょう。

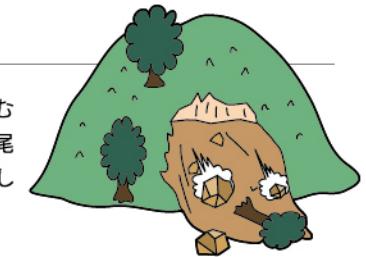


ケース④ 電車で

電車は震度によって一旦停止します。手すりやつり革につかり、転ばないようにしましょう。避難する際、係員の指示があれば従い行動しましょう。ホームで地震にあったら、転落しないようホームの中央に移動し、案内表示板などの落下物に注意して下さい。できるだけカバンなどで頭を守りながら、行動するようにしましょう。

ケース⑤ 山で

山で地震にあったら、崖や狭い登山道から滑落しないようしゃがむか、木にしがみついて、揺れがおさまるまで待ちます。沢にいたら尾根に上がるのが安全でしょう。落ち着いたら、山崩れや落石に注意しながら道に迷わないように下山しましょう。



ケース⑥ 海で

海や海岸付近で地震にあったら、揺れの大きさに関わらず高いところに避難しましょう。特に、ゆっくりとゆ～らゆ～ら揺れる地震が発生したら、津波が起きることを強く意識してすぐに避難します。揺れを感じなくても津波が起きることもあります。海岸では防災無線が聞こえるところで遊ぶか、ラジオを携帯し災害情報を入手できるようにしましょう。出かける前に、いざというときに逃げられる場所を決めておきましょう。津波は繰り返し押し寄せます。自分で状況を判断せずに、警報が解除されるまで待ちましょう。

津波避難の3原則

- ①想定にとらわれるな ハザードマップで「安全」とされた地域が危険になることもある。
- ②最善をつくせ 「もう大丈夫だろう」と思い込まず、状況に応じて、さらに安全を目指すべき。
- ③率先避難者たれ いざという時は、まず自分から行動に移すべき。他の人に惑わされない。

東日本大震災では、この3原則を教えてきた釜石市の中学校14校の生徒約3,000人のほぼ全員が、自らの判断で周りに声をかけ避難をしました。その結果、多くの命が救われ「釜石の奇跡」とも呼ばれています。しかし生徒達は、教えられたことを普段から訓練し、それを実践したのですから、奇跡ではなく実績だといいます。



これは、津波だけでなく防災・減災対策すべてにあてはまる大切な教訓です。家庭で、職場で、地域で自分がどう行動すべきかを考えておきましょう。

津波防災啓発ビデオ
「津波からにげる」より：気象庁

備え&ポイント!

津波てんてんこ

津波のときは、「てんてばらばら」で逃げろという意味です。家族の安否が心配でも、相手はきっと逃げていると信じ、自分は一目散で逃げろ、そして一家全滅、共倒れになることを防げ、命があればまた会える…。何度も津波被害に見舞われた三陸地方に伝わる防災・減災の知恵です。