

## 地震編 第3章

## 【地震発生】

強いゆれを感じたときに  
とるべき行動



- 1 とっさに身を守る p.037
- 2 ゆれがおさまったら p.039
- 3 外出先で遭遇したら p.043

# 1 とっさに身を守る

まずは最優先で自分の命を守ることが大切です。

## 耐震性の低い建物の場合は何よりも外へ



新しい耐震基準が設定される前に建てられた建物は、大きな地震のゆれにより倒壊する危険性があります。

### 事前の備え

住宅の耐震性を確認する pp.215-216

## 「一番安全な場所」に身を寄せよう

日ごろ過ごす時間が多い自宅や学校・職場で、とっさに逃げることができる「一番安全な場所」はどこか、事前に考えておきましょう。

- 頑丈な壁のそば
- ✕ 窓ガラスの横



### 事前の備え

住宅内の安全対策を行う pp.217-220

## 頭と身体を守ろう

落下物や倒れてくる家具などから、布団や座布団、カバンなど身近なもので頭と身体を守りましょう。まわりに使えるものがないときは、その場に頭を抱えてしゃがみこみます。



丈夫な机の下に逃げ込み  
机の脚を押さえます



車いすはブレーキを忘れずに



小さな子どもは、おなかあたりに  
頭をおき、お尻を抱えるように

## 火や熱湯からは離れて

ガスは震度5相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、ゆれがおさまるまで近づかないようにしましょう。



## ② ゆれがおさまったら

### ==== 身のまわりの状況を確認する ====

ゆれがおさまったら、むやみに動かずその場で身のまわりの状況を確認しましょう。

#### 五感を使って状況を把握する



夜間や停電のときは、五感を使ってまわりの状況を確認します。  
頭の中で安全な場所へ逃げるルートを考えてから、動き出しましょう。

#### 飛散したワレモノに注意する



割れたガラスなどでけがをしないよう、スリッパやくつを履いて足を守りましょう。

#### 事前の備え

枕元に備えておくものを決める  
p.222

### コラム⑥ column

## 地震発生！ そのとき何が起きた？

#### マンションの玄関扉が開かない！

大きな地震のゆれによって、扉枠が変形し、扉が開かなくなることがあります。熊本地震でも、崩壊したマンションの壁に玄関扉枠が押されて、玄関が開かなくなった事例がありました。1回目のゆれでは被害がなくても、そのあとのゆれで玄関扉に被害が出る場合もあります。  
大きな地震が発生したときは、まずは命を守ることが最優先ですが、ゆれがおさまったら、余震に備えて玄関扉を開けて、閉じ込め防止対策をとることが大切です。  
万が一、閉じ込められた場合は、外からバールでこじ開けてもらうか、窓やバルコニーなどからの脱出になります。  
二次災害を防ぐため、ゆれがおさまってから、あわてず外部の状況を確認しながら避難しましょう。



## ② ゆれがおさまったら

### 身動きがとれないときは

倒れた家具の下敷きになるなど身動きができない場合、大声を出し続けると体力が消耗してしまいます。

#### 笛を吹く・硬いものでたたく



大きな音を出して居場所を知らせます。

#### ライトで照らす



夜間や停電のときは、ペンライトなどを照らして居場所を知らせます。

#### 隣近所に助けてもらうために

一人暮らしなど、助けてくれる人がまわりにいない場合は、隣近所の助けが不可欠です。

日ごろから挨拶を交わすなど、顔の見える関係づくりをしておきましょう。



#### 建物の外に救助を求める



手に携帯電話やスマートフォンがあれば119番通報してください。つながらないときには、SNSなどを使って家族や知人から119番してもらいましょう。

**【参照】** 地震編第5章㊟SNSなどの利用 pp.073-074

#### けがをしたときは応急手当を

けがや出血をしているときには、応急手当を行いましょう。



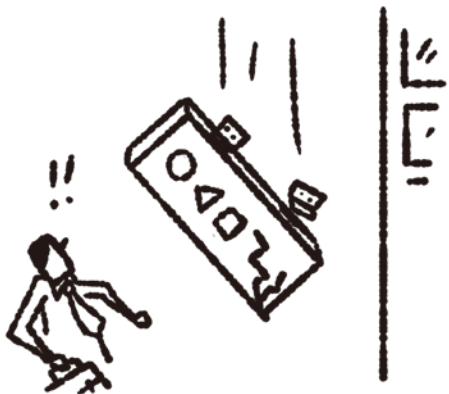
**マニュアル**

応急手当の方法  
p.193

### ③ 外出先で遭遇したら

外出先では危険な場所から離れ、バッグなどで頭を守りながら、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

#### 繁華街などの屋外では落下物に注意



公園など広くて安全な場所や、耐震性の高い比較的新しいビルの中に逃げ込みましょう。  
身動きが取れないときは、頭を守り、その場にしゃがみます。

#### 地下街では 停電してもあわてずに



停電が発生しても、しばらく待つと非常用照明がつきます。柱や壁ぎわに身を寄せましょう。

#### お店などの ショーウィンドウから離れて



商品の散乱やガラスの破損などに注意して、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。

#### 駅やバス・電車では 倒れないよう踏ん張る



つり革や手すりにしっかりつかまるか、しゃがみこみましょう。座っているときはバッグなどで頭を保護します。

#### エレベーターは 全ての階のボタンを押す



閉じ込められた場合は、インターホンで連絡し、落ち着いて救出を待ちましょう。

#### 外出先では誘導指示に従うこと

地下街や建物、電車などから、出入口や非常口に人が殺到すると大変危険です。あわてず誘導案内の指示に従うようにしましょう。

