

第5章 災害時の応急対策

第9節 地震が起きたら自分や家族の身を守る（自助）

大きな地震が発生したら、冷静に対応するのは難しいものです。しかし、一瞬の判断が生死を分けることもあります。地震が起きても「あわてず、落ち着いて」行動するために、行動パターンを覚えておきましょう。



1. 自分や家族の身をまもるために

① 自宅では

[料理中など]

大きな揺れの場合は身を守ることを最優先に。机の下などに隠れ、揺れがおさまったら速やかにストーブやアイロンを切り、ガスの元栓を閉める。大きな揺れを感知すると自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターの設置が進んでいるが、燃え広がる危険もあるので消火器は必ず設置する。

[寝ているとき]

布団や枕で頭を守り、ベッドの下など家具が倒れてこないところに身を伏せる。地震による室内の状況変化に注意する。

[風呂やトイレに入っているとき]

あわてて飛びださず、ドアや窓を開けて出口を確保する。お風呂に入っているときは、揺れがおさまってから火の始末をする。

[集合住宅では]

ドアや窓を開けて非常口を確保する。避難にエレベーターは絶対に使わないようにする。火災のときは、炎や煙に巻き込まれないよう低い姿勢で、階段を使って避難する。

② 学校・勤務先では

[学校にいるとき]

先生や校内放送の指示に従う。

教室にいるときは机の下にもぐりこみ、机の脚をしっかり持つ。本棚や窓から離れ安全な場所に移動する。

[職場にいるとき]

窓際やロッカー、資料棚などから離れて、机の下などに入り身を守る。

揺れがおさまったらガス湯沸かし器などのスイッチを切るなど、火元を確認する。

③ 外出先では

[デパート・スーパーにいるとき]

ショーケースの転倒、商品の落下、ガラスの破片に注意を。柱や壁際に身をよせ、カバンなどで頭を保護する。店員の指示に従って行動する。あわてて出口に殺到するとパニックになることがあり危険。

[劇場や映画館にいるとき]

座席の間にうすくまり、カバンや衣類で落下物から頭を守る。頭上に大きな照明などがある場合には、その場の移動を。閉ざされた空間ではパニックにおちいりがち。あわてず、係員の指示に従う。

[地下街にいるとき]

大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。約60メートル間隔に出口があり、停電になっても誘導灯がつくので落ち着いてマイク放送の指示に従う。もし火災が発生したらハンカチなどで鼻と口をおおい、壁伝いに身体を低くして地上に避難する。

[エレベーターに乗っているとき]

地震時管制装置により最寄りの階に停止するものもあるが、全ての階のボタンを押し、停止した階で外に出る。閉じ込められたときは、もし停電でまっ暗になっても落ち着いて、非常ボタンやインターホンで連絡をとり、救出を待つ。

④ 屋外にいる場合

[繁華街にいるとき]

ガラスや看板、ネオンサインなどの落下物に注意する。手荷物などで頭を守り、広場などに逃げる。建物や塀、電柱などから離れる。自動販売機の転倒にも注意を。

[橋の上にいるとき]

橋や歩道橋の上にいるときには、振り落とされないように手すりや柵をしっかりつかまる。揺れがおさまったら、即座にその場を離れる。

[海岸や河川敷にいるとき]

津波に注意し、その場から離れ、高台など安全な場所へすぐに避難する。

⑤ 乗り物に乗っている場合

[車の運転をしているとき]

急ブレーキは事故の原因となる。ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とすなど、できるだけ安全な方法により道路の左側に止める。やむを得ず、道路上に置いて避難するときは、エンジンを止め、エンジンキーは付けたままとし、窓を閉め、ドアロックはしないでおく。また、連絡先の電話番号や名前を書いたメモをフロントガラスの内側に貼るなどして、車検証などの貴重品を忘れずに持ち出ししておく。

※ 高速道路を走っているときも、あわてずゆっくり減速し、路肩に止めて停車する。非常口は約1キロメートルごとに設置されているので、周囲の状況に注意し避難する。

[バスに乗っているとき]

前の座席やつり革をしっかり握るか、しゃがみこんで座席の足にしがみつくようにする。

揺れがおさまってもあわてて外に飛び出さず、運転手の指示に従うこと。

[電車に乗っているとき]

つり革や手すりにしっかり両手でつかまる。座っているときは、上体を前かがみにして、雑誌やバッグなどで頭を保護する。勝手に車外へ出たりしないで、乗務員の指示に従うこと。地下鉄の場合はレールの横に高圧電流が流れており感電するおそれがあるため特に危険。

緊急地震速報が出されたら

あわてずに まず身の安全を確保する！

緊急地震速報は、地震の発生直後に、震源近くで地震波をキャッチし、強い揺れが始まる直前に素早く知らせるというものです。最大震度5弱以上が推定される場合に、テレビやラジオ、携帯電話等を通して、もうじき揺れることをお知らせします。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒しかありません。その短い間に、自分の身を守ることを優先に行動しましょう。

震源に近い地域では、緊急地震速報が強い揺れに間に合わないことがあります。