

# 地震から身を守るために

質問

## 【Ⅰ 地震が起きたら・・】

緊急地震速報について、正しい番号に○をつけよう。

- ① 大きなゆれが起きる前に必ず発表されるとは限らない。
- ② 発表されてからおよそ3分後に大きなゆれが来る。
- ③ 震度3以上が予想されるときに発表される。

\* 正解は、次の文章の中に書かれています。

### ★地震が起きたときの行動について

緊急地震速報を聞いた

or

地震のゆれを感じた

姿勢を低くして、頭を守り、  
じっとする。  
(シェイクアウト)

この3つの行動を、いつでもすばやく行えるよう練習(訓練)しておこう!



ポイント!

**周りの人にも声をかけながら、あわてずに身を守ろう!**



### 豆知識



### 緊急地震速報とは

地震による強いゆれを知らせる警報です。震度5弱以上または長周期地震動階級3以上のゆれが予想されるときに発表されます。発表してから大きなゆれが起こるまでは数秒～数十秒と短く、速報が間に合わない地域もあります。

考えてみよう！

次の場所で地震がおこったら、どのように身を守るとよいだろう？

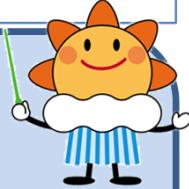


階段	
通学路	
自宅のキッチン	

# 地震から身を守るために

## 【Ⅰ 地震が起きたら・・】

緊急地震速報は、私たちの身を守るためにとても大切なツールです。そのしくみを知ることで、その限界もわかります。有効に活用できるよう実態に合わせてご指導ください。



### ○緊急地震速報とは？

→「このあとすぐに地震の強いゆれが来ますよ」という警報

- ・地震の発生直後に、各地での強いゆれの到達時刻や震度を予想し、可能な限り素早く知らせる情報のことです。
- ・緊急地震速報を見聞きしたり、緊急地震速報がなくても地震のゆれを感じたら  
**あわてず、まず身の安全を！**

**「体を低く、頭を守って、動かない」（シェイクアウト）**

シェイクアウト(ShakeOut)とは「地震の揺れに備えろ！」という意味で、地震の揺れを感じたら自分の身を守る3つの動きをとるというシンプルなものです。

### ○どんな時発表するの？

→最大震度5弱以上または最大長周期地震動階級3以上を予想した時、震度4以上または長周期地震動階級3以上を予想した地域に発表します。



### ○緊急地震速報の限界

- ・緊急地震速報を発表してから強い揺れが到着するまでの時間は、数秒～数十秒程度と短く震源に近いところでは速報が間に合いません。
- ・ごく短時間のデータだけを使った速報なので、予測された震度に±1階級程度の誤差を伴うことがあります。



青少年赤十字防災教材「まもるいのち ひろめるぼうさい」  
P.46 【地震災害】（授業時間50分）

DVDとワークシートで、地震が起きたときの危険や緊急地震速報がなったときの対応を学べます。

- ・質問の答え：①
- ・考えてみようの答えについて

階段	(例) 手すりをつかんで身の安定を図り、その場で姿勢を低くしてしゃがむ。
通学路	(例) ブロック塀や自販機などから離れ、頭をカバンなどで守りながらしゃがむ。 *身を守るものがない場合、小さく丸まり頭や首を守る姿勢(ダンゴムシスタイル)をとるとよい。
自宅のキッチン	(例) キッチンから離れ、頭を守り、姿勢を低くしてしゃがむ。 *キッチンは、コップや皿など割れて危険なものがたくさんあるので、その場にとどまっているとケガをする危険が大きい。



# 地震から身を守るために

## 【Ⅱ 日頃からの備え】

質問



日頃からの備えについて、正しい番号に○をつけよう。

- ① 災害に向けての食料の備蓄は、1日分あればよい。
- ② 阪神大震災で家などに閉じ込められた人のうち、自衛隊や消防に助けてもらった人の割合は、およそ3割である。
- ③ 巨大災害時は自分で自分の命を守ってほしいと国は言っている。

\* 正解は、次の文章の中に書かれています。

### ★地震への備えとは

まず必要なのは「自分で自分の命を守り、地震が起きた後も生き抜いていくために、今できることをしよう。」という心構えです。そして

#### ◎身のまわり、普段よく通る道にある危険なものを調べよう！

(危険なもの→落ちてくるもの・倒れてくるもの・移動してくるもの)

また逆に、安全なところはどこだろうか？

#### ◎家族と防災について話し合おう！

家具の固定、家の中での危ない場所の確認、水や食料の備蓄（7日分）

避難場所、お互いの連絡の取り方、など自分から家族に呼びかけて話し合おう



ポイント！

**自分の命は自分で守る = 自助**

#### 豆知識



なぜ自助が大切なの？役所や消防などが助けてくれるんじゃないの？

- ・阪神大震災では、大変多くの人が家具の下敷きになったり、家屋に閉じ込められ亡くなりました。（揺れのとき、倒れてくる家具を人間の力で防ぐことはできません）
- ・この震災で閉じ込められたのにもかかわらず助かった人のうち、自力で脱出したり、家族・近所の人に助けられたりした人は約90%で、消防や自衛隊などに助けられた人は10%程度でした。つまり、大きな災害では、人に助けてもらうではなく、自分で自分の身を守ることが必要であることを示しています。このような結果を受け、国も行政だけでは支援の限界があることを認め、自助の大切さを国民に呼びかけています。

#### 考えてみよう！

大きな地震から命を守り、これからも命をつないでいくためには、自分にとって本当に必要なもの、しておくべき備えは何だろうか？またその理由も合わせて考えてみよう。



必要なもの 備え			
その理由			

# 地震から身を守るために

## 【Ⅱ 日頃からの備え】

私たちの身を守るために、日頃からの備えについて何が必要で、何をするとよいのか。単純に食料の準備で終わりにさせないようなヒントを紹介します。

### ○日頃からの備え

- ・緊急地震速報を見聞きしても、家具の落下、転倒、ガラスの飛散などの危険に対する備えができるなければ、安全に身を守ることはできません。
- ・室内の安全な場所を把握しておきましょう。
- ・通勤・通学路に、ブロック塀や電柱、看板など倒れてきそうな場所はないか、また避難場所や避難経路の確認もしておきましょう。



（参考）：愛知県防災・減災備L（そなえる）ガイドより

日本赤十字社が、災害時、着の身着のままで避難した家族に配布している緊急セットには主に以下のものが入っています。

- ・タオル・ポケットティッシュ・ウェットティッシュ
- ・軍手・ビニール袋・物干しロープ・洗濯バサミ
- ・コップ・スプーンフォークセット・ゴム手袋・救急糸創膏・弾力包帯
- ・不織布ガーゼ・不織布マスク・歯ブラシ・毛抜・携帯ラジオ・懐中電灯
- ・鉛筆・メモ用紙・風呂敷・チャックつきポーチ



[緊急セット]

日頃の備えをするにあたって、①**地震の揺れから命を守るための備え**（家具の固定や危険箇所の把握、身の守り方の学習など）そして、②**地震後に生き残り、復興（復活）するための備え**という2つの視点が必要です。

②の視点では、水や食料など物質的なものだけでなく、家族や地域の人などの存在や、人と人とのコミュニケーション力といったものが避難所での生活や、復興にむけ、新たな町を作り上げていくためにとても大切であるということを多くの被災経験者は語っています。

もう少し  
しっかり  
学ばせたい！

### 青少年赤十字防災教材「まもるいのち ひろめるぼうさい」

P.62 【災害にそなえる】（授業時間50分）

DVDとワークシートで、日頃の備えについて学べます。

P.79 【災害時シミュレーション】（グループワーク 45～50分）

災害を想定したシミュレーション。事前に準備すること、命を守ることを最優先することなどを学びます。

- ・質問の答え：③

- ・考えてみようの答えについて

必要なものについては、必ずこれが必要！という全ての人に共通のものはありません。例えば、普段から薬をのんでいる人は、薬が欠かせないでしょうし、小さな子どもがいる場合、気分を落ちつかせるためのおもちゃなどは、とても大切です。

また、家族・友人などの存在は、災害から復活するときに大きな力となります。自分が大切であると思えるものを災害から守れるよう備えをしておきましょう。



# 地震から身を守るために

## 【Ⅲ 安全な避難生活】

**質問**



避難生活について、正しい番号に○をつけよう。

- ① 避難所の運営は、すべて市役所の人だけでおこなう。
- ② 自分が被災者となり避難所で生活する立場でも、ほかの被災者のために仕事をする。
- ③ 避難所の仕事は、大人やボランティアさんにまかせておく。

\* 正解は、次の文章の中に書かれています。

### ★安全な避難生活とは

避難所生活とは、見知らぬとの共同生活です。プライバシーも少なく、いつまで避難生活が続くのかわからないという不安などが原因で大きなストレスがかかります。

そんな生活で大事なことは、次の2つです。

**ポイント!**

- ・体と心の疲れに注意し、健康の維持を心がけよう。
- ・避難所での自分の役割を見つけよう。

### 豆知識



#### なぜ、避難した私が仕事をするの？

避難所で仕事をする人は誰でしょうか？市役所の人でしょうか？大きな災害では、市役所も壊れ、道路も通れなくなります。また、役所の人自身も被災者です。避難所の全てのことをするのは、とてもできません。

では、大人でしょうか？多くの大人は、しばらくすると仕事に出かけ、日中はいなくなります。

あるいは、県外からのボランティアさんでしょうか？避難所となる学校・地域のことによく知っているのは、そこで生活している皆さんです。何もその場所のことを知らない人に勝手にいろいろと決められて、本当に自分たちの望んでいるような工夫をしてもらえるでしょうか？

**何が大切で、何が必要なのか、これからどうしたいのかを考え、答えを出すのはそこに住んでいる皆さんです。自分から積極的に活動していくことが、不便を減らして安全な避難所生活をする最も近道ではないでしょうか。**

### 考えてみよう！

自分の学校が避難所になったら、どんなことが不便だろう？お年寄り、小さな子ども、車いすに乗っている人などいろんな立場になって考えてみよう。また、自分はその方々に対してどんなことができるだろうか？



	困ること	自分ができること
お年寄り		
小さな子ども		
車いすの人		

# 地震から身を守るために

## 【Ⅲ 安全な避難生活】

### ○避難所と避難場所



**避難所** ⇒ 被害にあった人が一定期間避難生活を送るところ

避難所は避難生活を送る施設です。津波など災害の種類によっては、避難所に逃げても被害にあってしまうことがあります。まずは、避難場所にて一時の災害をやり過ごした後、避難所に避難することも必要です。



**避難場所** ⇒ 災害時に命を守るために避難するところ  
津波避難場所のように、避難場所は対応する災害の種類がわかるように設定することが進んでいます。

### ○災害関連死について

災害から逃れ、避難所での生活が始まっても、災害から生き延びたとは言い切れません。避難生活の疲労や環境の悪化などによって亡くなる人(災害関連死)が多くいます。平成28年4月の熊本地震では、直接の被害で亡くなった人(50人)よりも災害関連死の人(167人: 2017.3月現在)の数が多くなっています。

### ○ストレスについて

災害時、小さな子どもは、ストレスによる影響をうけやすいと考えられます。また、高齢者は、今まで長年積み重ねて守ってきたものを失う喪失感などで、大きなストレスを抱えこむことがあります。

### ○子どもたちができたこと

東日本大震災で開設された避難所では、壁新聞を発行したり、掃除や配給の手伝いを積極的に行ったりする小・中学生の姿を見て、大人も元気を取り戻した、という例が多数報告されています。

#### 子どもが避難所で活躍した例

- ・避難してきた人の誘導
- ・高齢者の生活支援
- ・食料などの配布
- ・幼児の遊び相手
- ・水の運搬
- ・壁新聞など情報の発信
- ・清掃活動
- ・笑顔

#### ストレスでおきやすい反応

- |       |              |
|-------|--------------|
| (子ども) | ・まとわりつき      |
|       | ・一人になることを嫌がる |
| (高齢者) | ・過去への思いにふける  |
|       | ・睡眠や食欲など     |
|       | ・基本的欲求の低下    |

もう少し  
しっかり  
学ばせたい！

#### 青少年赤十字防災教材「まもるいのち ひろめるぼうさい」

P.98 【あなたができること】 (授業時間10分)

被災後の写真を見て、震災の状況を知り、命を守りつなげていくとはどういうことか考える。

CD-R III-2 【避難所でのストレスについて考えてみよう】 (10分)

避難所の様子から、被災した人の気持ちを考えるとともに、どんな点に配慮すると被災者のストレスが軽減できるかを考える。

- ・質問の答え: ②
- ・考えてみようの答えについて

	困ること	自分ができること
お年寄り	運動不足になる。	体操をする。
小さな子ども	おもちゃもなく、遊べなくてストレスがたまる。	一緒に遊ぶ。
車いすの人	段差が多く、トイレにもいけない。	車いすを運ぶ。

災害時は避難所でも水道や電気なども使えず、トイレなどは外に設置したり、プールの水などをバケツで運んでこなければならない例もありました。

「気づき、考え、実行する」姿勢を大切に、みんなで災害を乗り越えていきましょう。

