



場所ごとの行動マニュアル

日本技術士会 小泉雅弘

「震度6」を起震車で体感したあなたへ

- いざという時、逃げることができると思いますか？
- 正直なところ、せいぜいその場で「這う」のが精いっぱいではないですか…
- 「逃げることができない」ということは、「地震が来たときに物が倒れたり、壊れたりしてあなたがの身に危害が及びそうなところ」には、近寄らないほうがよいということです。
- 例えば、「高いブロック塀のそば」「高い煙突のそば」「古くなった橋」「古い木造建築物」「崖の下やそば」などなど…

そこで場所ごとに揺れに襲われたらどんな行動をとればよいのかを考えてみました。

自宅にいて

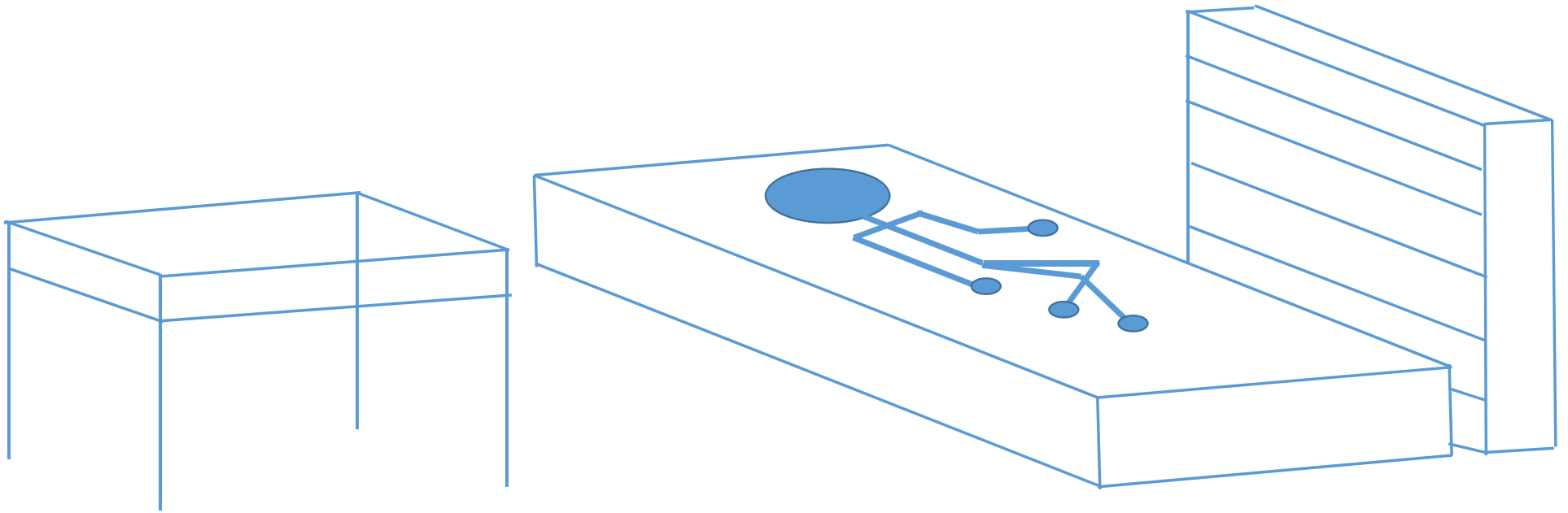
- ① 寝ているとき
- ② 入浴中(トイレ含む)
- ③ リビングで食事中
- ④ 庭で遊んでいて

外出中

- ⑤ 電車に乗っていて
- ⑥ 車に乗っていて

- ⑦ 道を歩いている
- ⑧ 映画館・スーパー
- ⑨ エレベーターの中
- ⑩ 海で遊んでいて
- ⑪ 河で遊んでいて
- ⑫ エスカレーター乗車中
- ⑬ 駅のホームにいて
- ⑭ 沿岸部の低標高

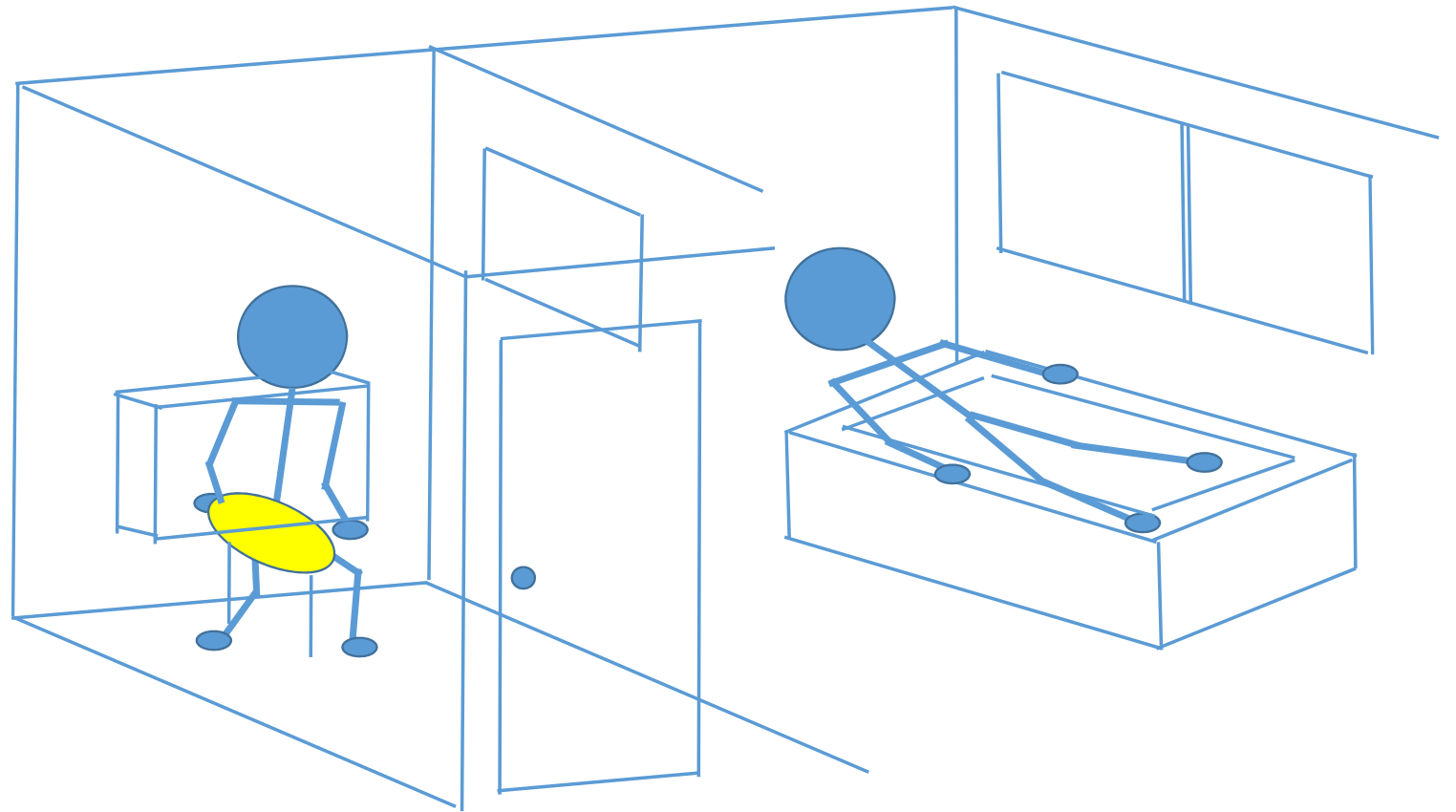
自宅にいて① 寝ているとき



行動マニュアル①（寝ているとき）

- ベッドから這い出て 机の下に入って揺れがおさまるのを待つ
- フトンを持って行って被るのも有効
- ベッド右側にある本棚は 壁に固定していないと 倒れてきて あなたは下敷きになるかも・・・ベッドのそばにスリッパを置いておくと、ガラスが割れて散乱しても足を切らない。近くに懐中電灯を置いておく：夜は真っ暗

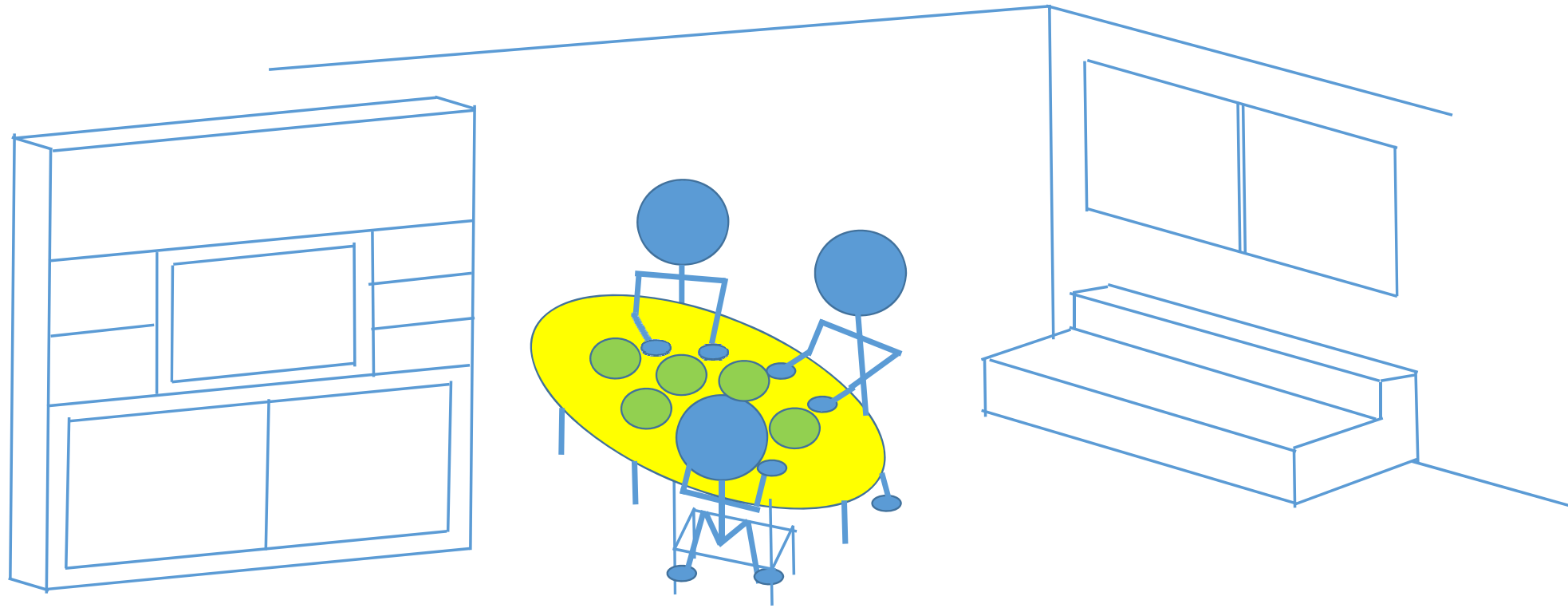
自宅にいて② 入浴中(トイレ中)



行動マニュアル②（風呂に入っていて）

- お風呂やトイレは「狭い空間」で壁に囲まれているので比較的 안전한スペースです。
- すぐに出られるように服を着て、ドアを開けて様子を見ましょう。
- ドアを開けるのは 地震動で家が傾いて中に閉じ込められる恐れがあるからです。

自宅にいて③ リビングで食事中



行動マニュアル③（リビングで食事中）

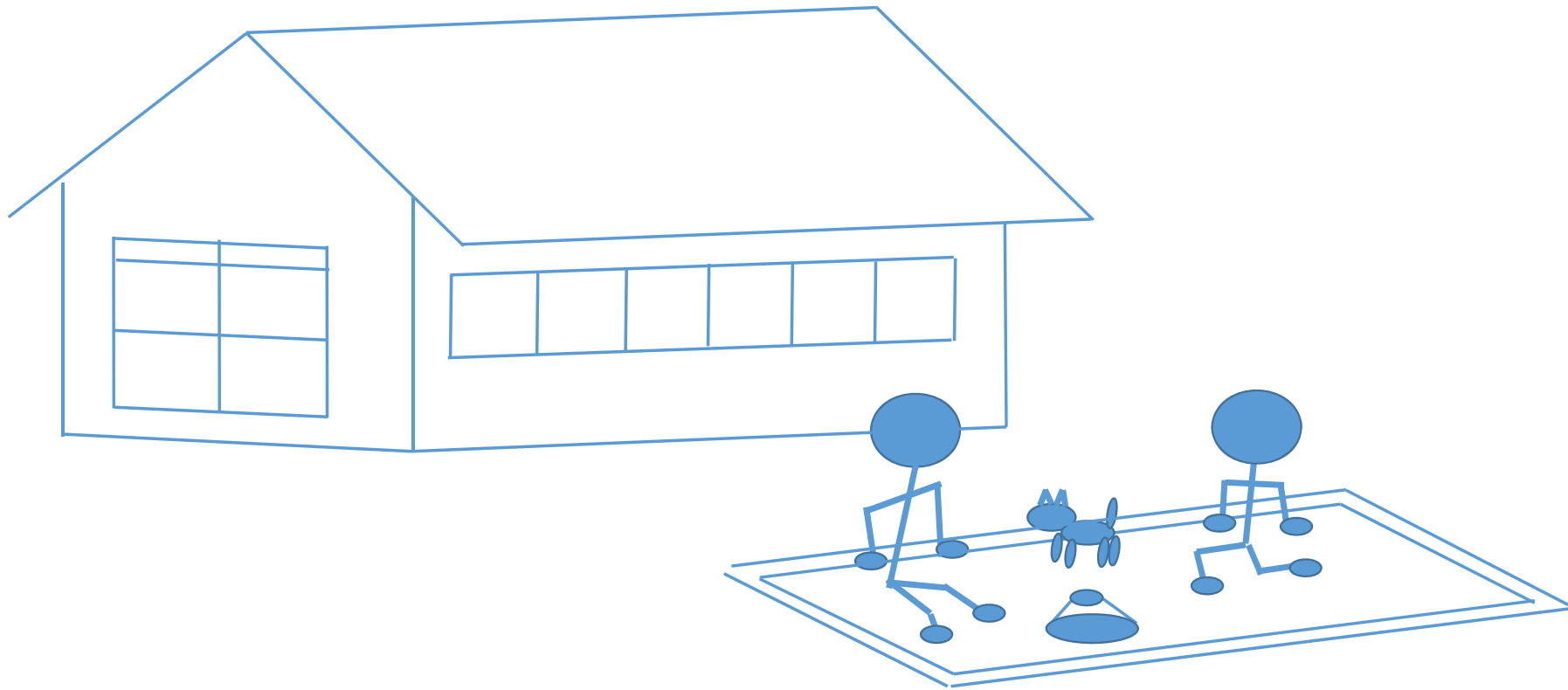
- 揺れを感じたらテーブルの下などに隠れ身を守ります。
- 隠れるところがない時は 座布団やクッションで頭を守りましょう。
- 揺れが収まったら、ガスコンロの火・ストーブなどの火を消しましょう。

阪神淡路大震災の教訓

- 電気ストーブ（電気コンロ）

電源OFFにしておかないと
停電が復旧した際に
家財等が被さった状態で
自動的に点火され
火事の原因となった。

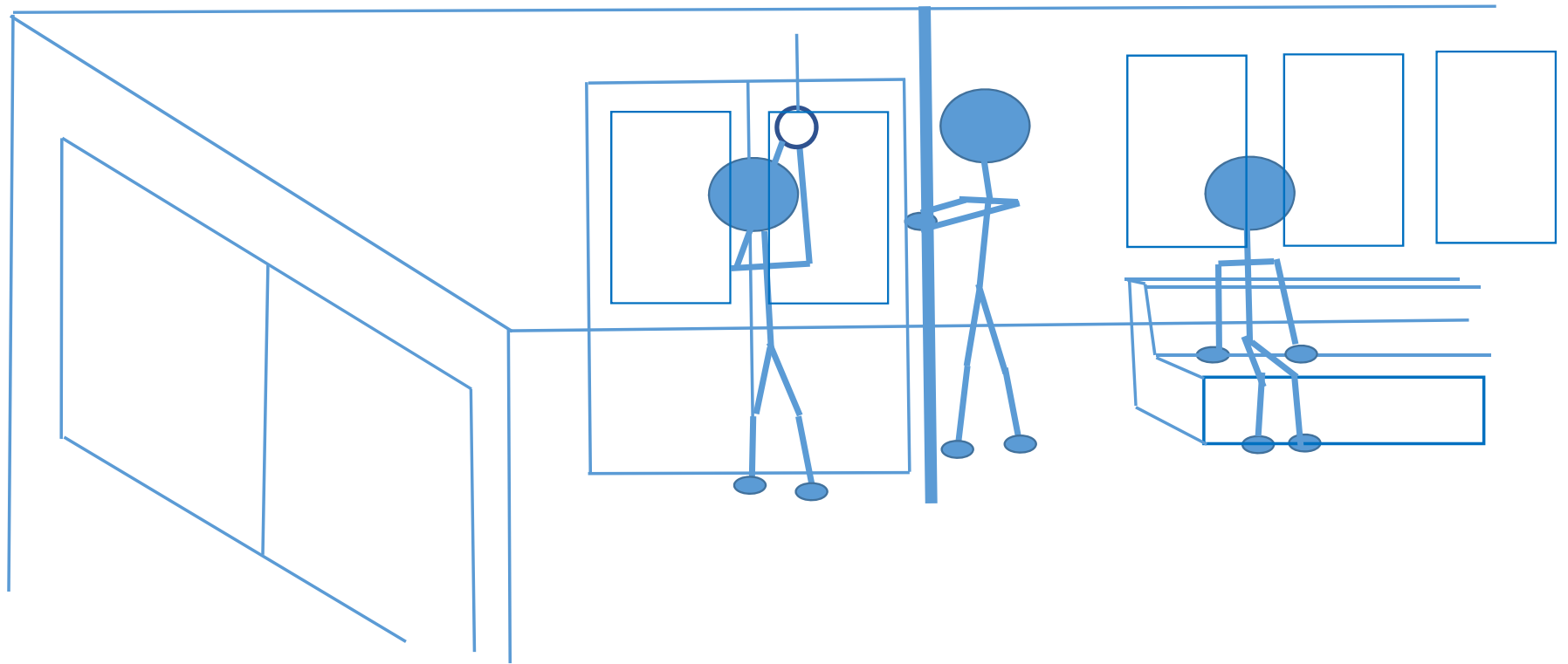
自宅にいて④ 庭で遊んでいて



行動マニュアル④（庭で遊んでいて）

- 揺れを感じたら倒れたり、落ちてきたりしそうな物から離れます。
- 家のまわりは、瓦が落ちてくるし、家が倒壊するかもしれないので近づかない。
- 慌てて家の中に入ろうとしない。
- 家の中は、かえって危ない。

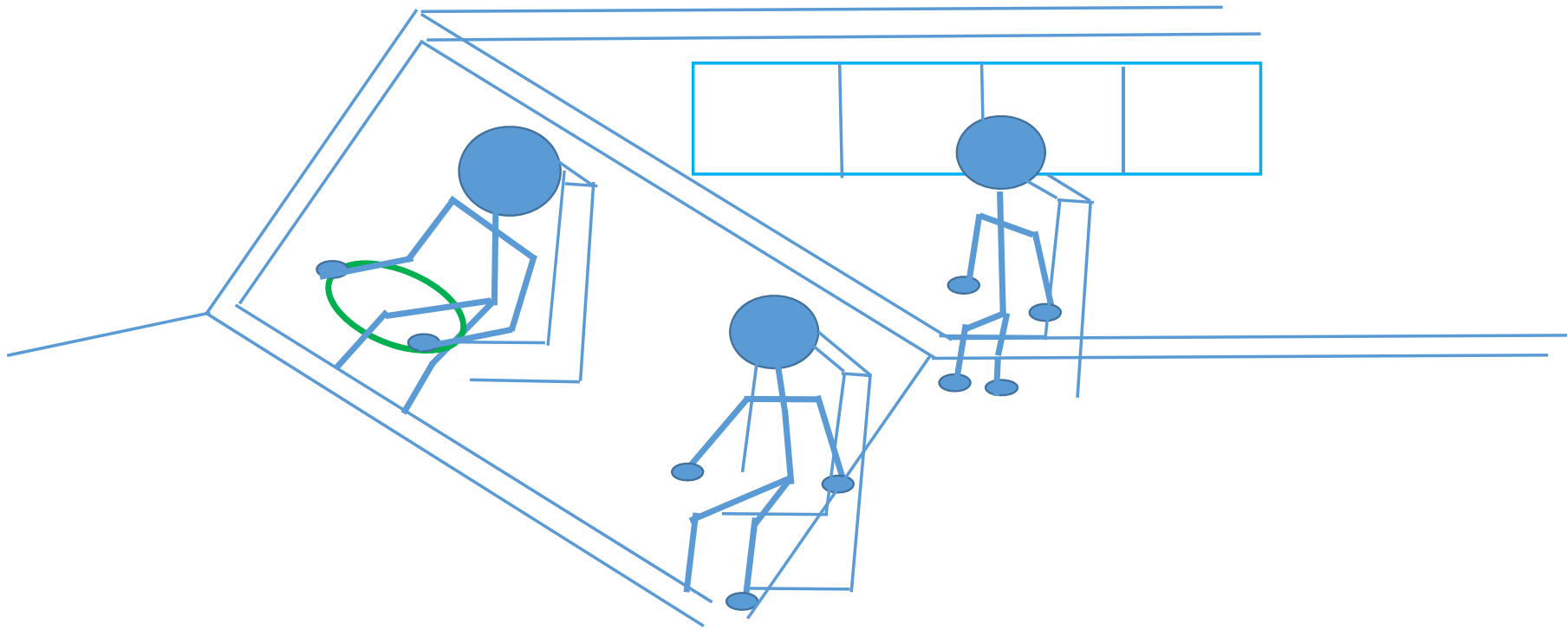
外出中⑤ 電車に乗っていて



行動マニュアル⑤（電車に乗っていて）

- 立っている人は、つり革や手すりに両手でしっかりつかまる。座っている人は先頭側のバーなどにしっかりつかまる（後ろの人が飛ばされることもあり）。
- 電車が途中で停車しても、非常コックを開けて勝手に線路に出たりしない（他の電車にひかれる可能性があります）。
- 乗務員の指示に従って、落ち着いて行動する（勝手にドアを開けて降車すると、対向列車にはねられる恐れも・・・）。

外出中⑥ マイカーに乗っていて



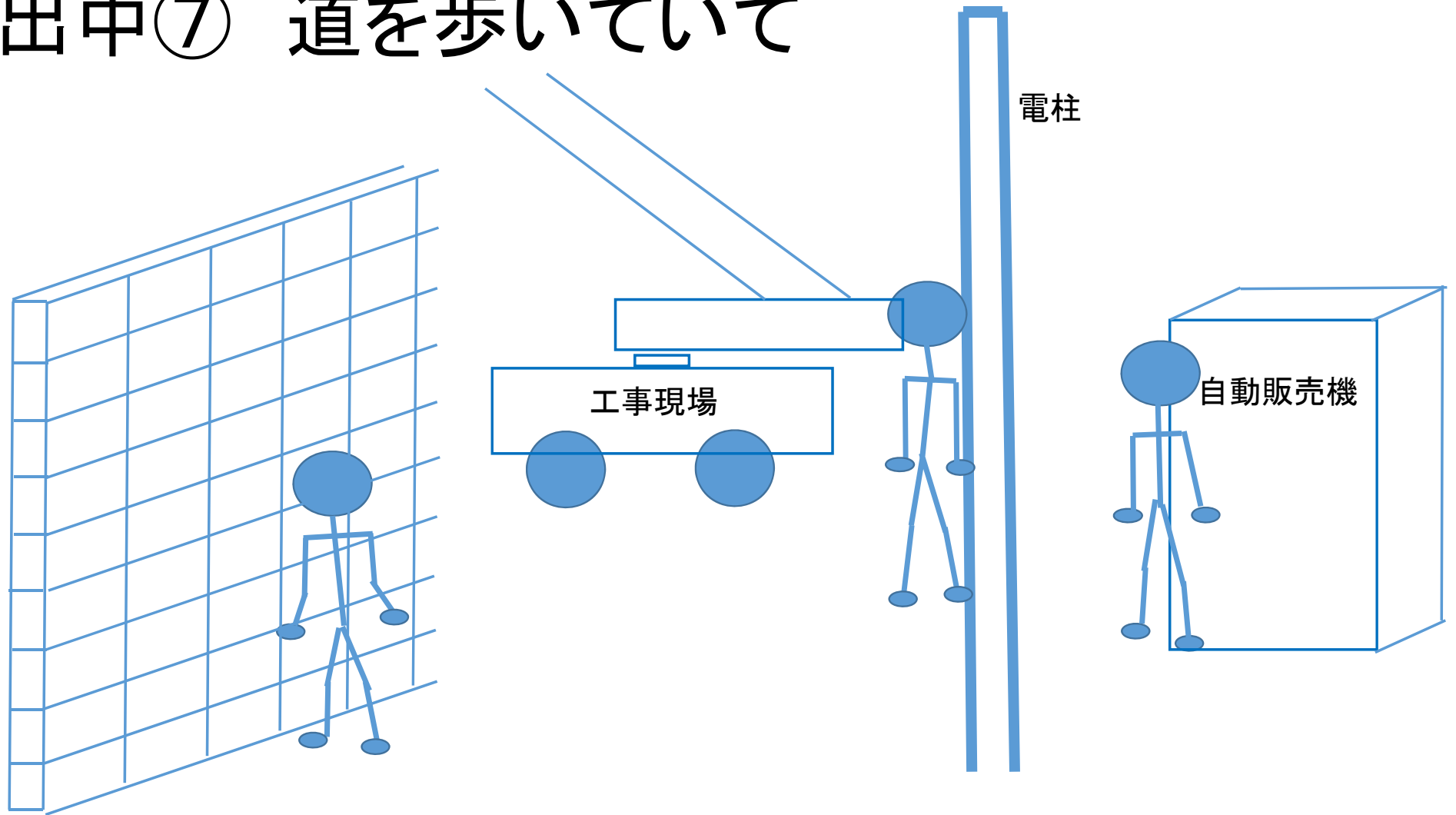
行動マニュアル⑥（マイカーに乗っていて）

- 車に乗っていると、元々揺れているので地震の揺れを感じません。大きい揺れだとハンドルを取られて気が付く程度。判断するには電線を見ると良いでしょう。
- とにかく車を安全な場所に停めることが第一です。
- 車の中は比較的安全なので揺れが収まるまで待つ。

冷静に周囲の状況を確認しカーラジオで情報収集に努めましょう。

- ただし、津波襲来の恐れのある場所では、すぐに**高台**へ避難しましょう。
- 避難するときは、キーをつけたまま、ドアロックもしない状態とする(以後の救出活動等の邪魔になるので・・・)。貴重品は持って出ること(コソ泥はどこにでもいます)。

外出中⑦ 道を歩いている

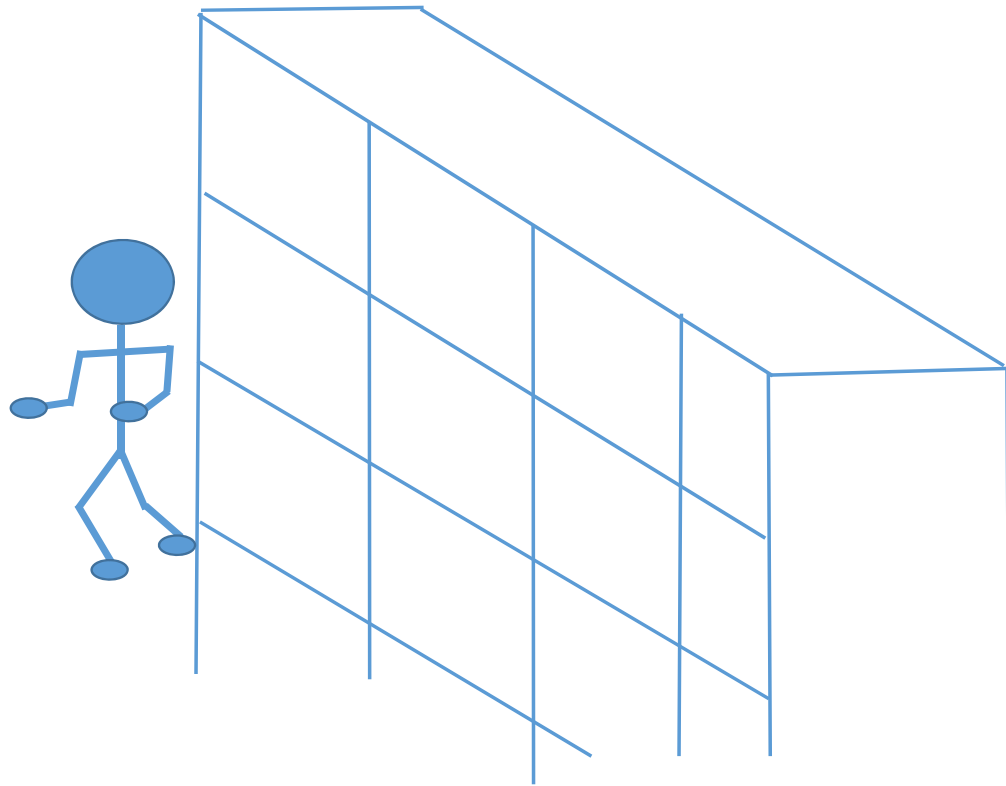


行動マニュアル⑦（道を歩いている）

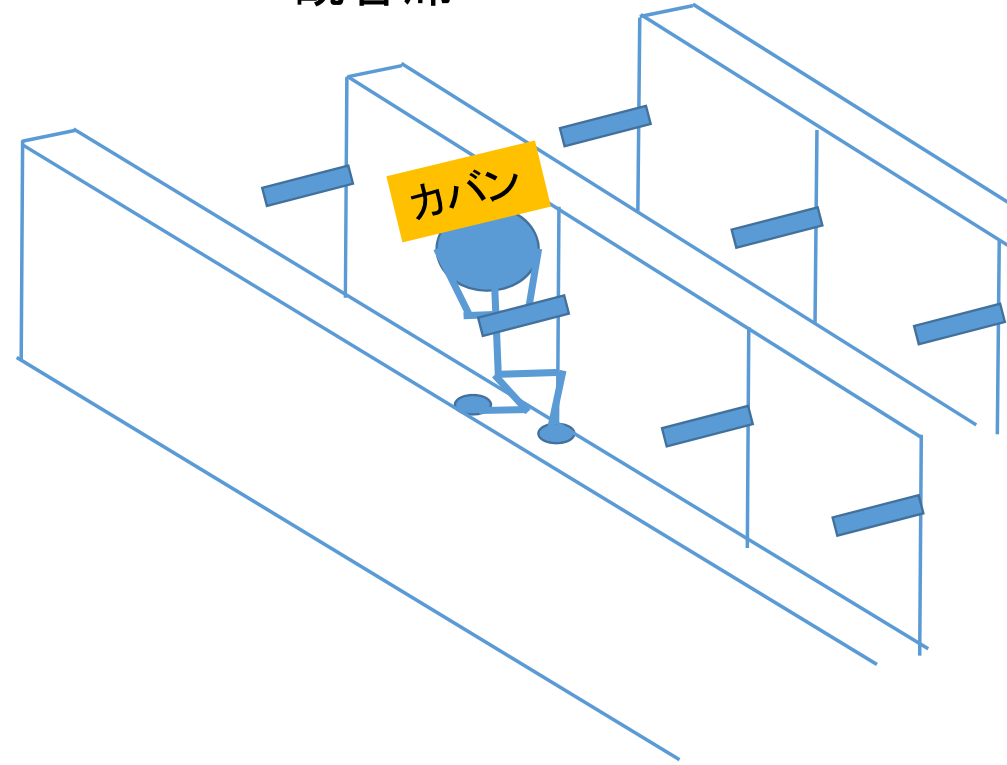
- 最初に申し上げましたが、震度6以上ともなると歩いて逃げることはできません。
- 絵のような危ないところは避けて通るように心掛けましょう。
- ビルの看板・窓ガラスが落ちてくることも考えられます。カバンで頭を守る。とにかく上を見て落ちてくるものから身を守りましょう。

外出中⑧ 映画館・スーパーにおいて

商品陳列棚



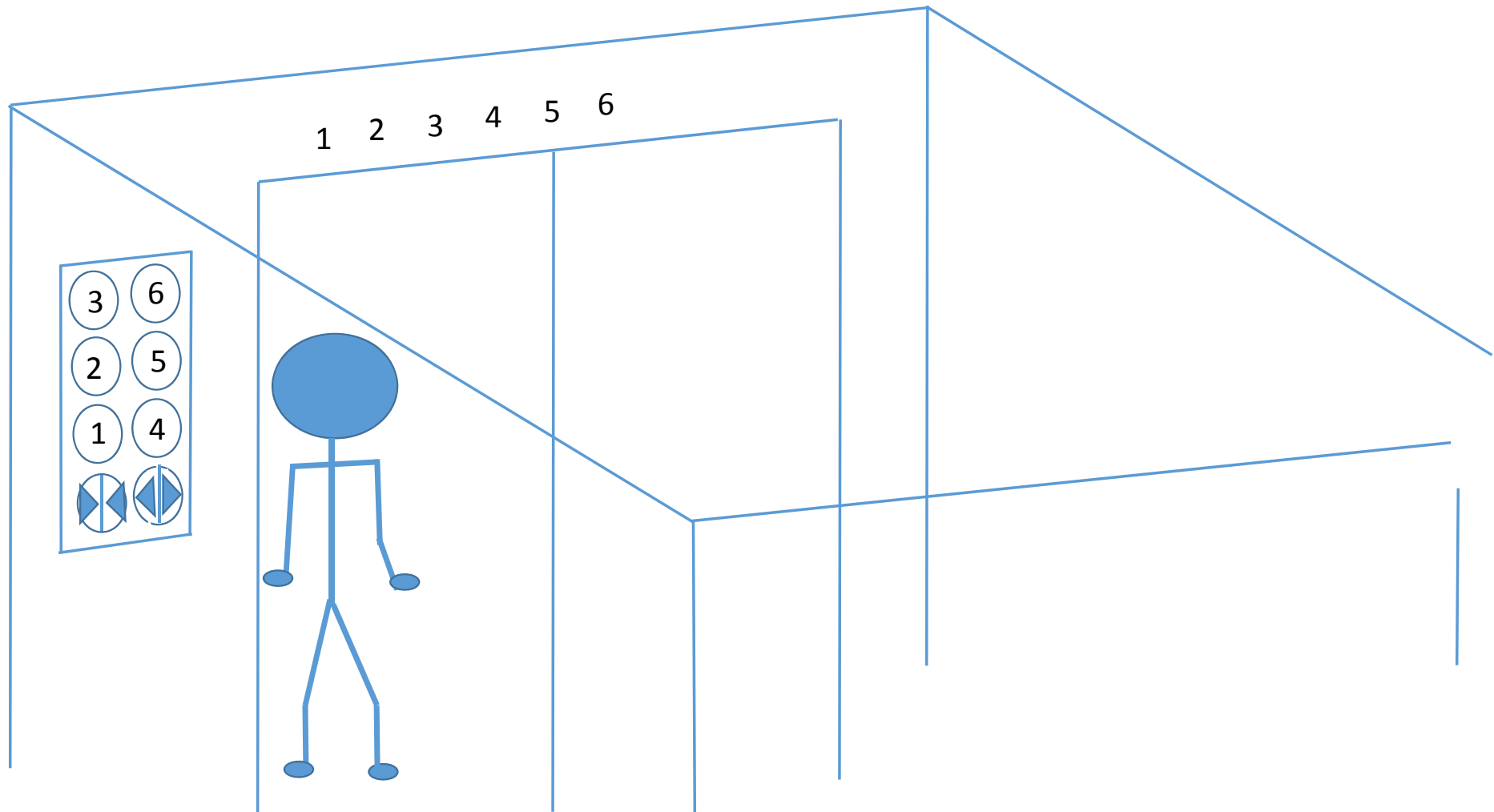
観客席



行動マニュアル⑧（映画館・スーパーにおいて）

- カバンなどで頭を保護し、座席の間などに身を隠し、係員の指示を聞く。
- 停電しても非常電源で回復するので慌てない。
- 商品陳列台からは 商品等が降ってくるので離れましょう。
- 人が大勢いるところではパニックによる将棋倒しで人が圧死することがありますので、冷静に行動することが大切です。

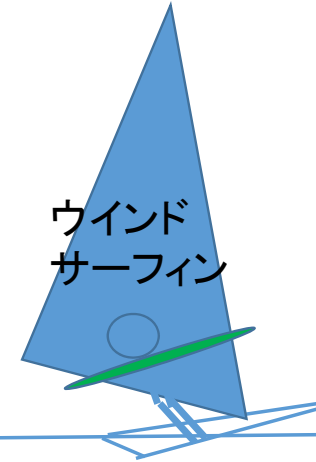
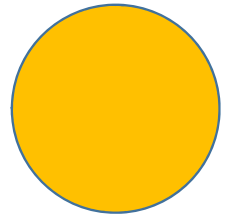
外出中⑨ エレベータの中において



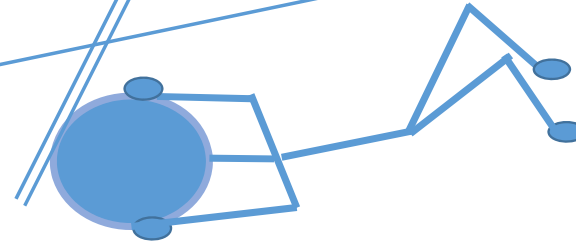
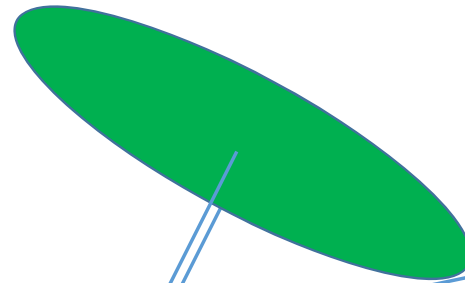
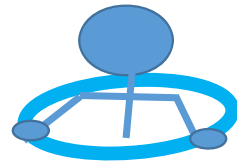
行動マニュアル⑨（エレベータの中）

- 急いで全階のボタンを押し、止まった階で降りる（非常ボタンがあればそれも押す）。
- 閉じ込められたら、外部と連絡を取り、救出を待つ。
- 地震の揺れを感じたら最寄りの階に自動的に止まるタイプもあり、停止したら急いで脱出する。

外出中⑩ 海で遊んでいて



ウインド
サーフィン



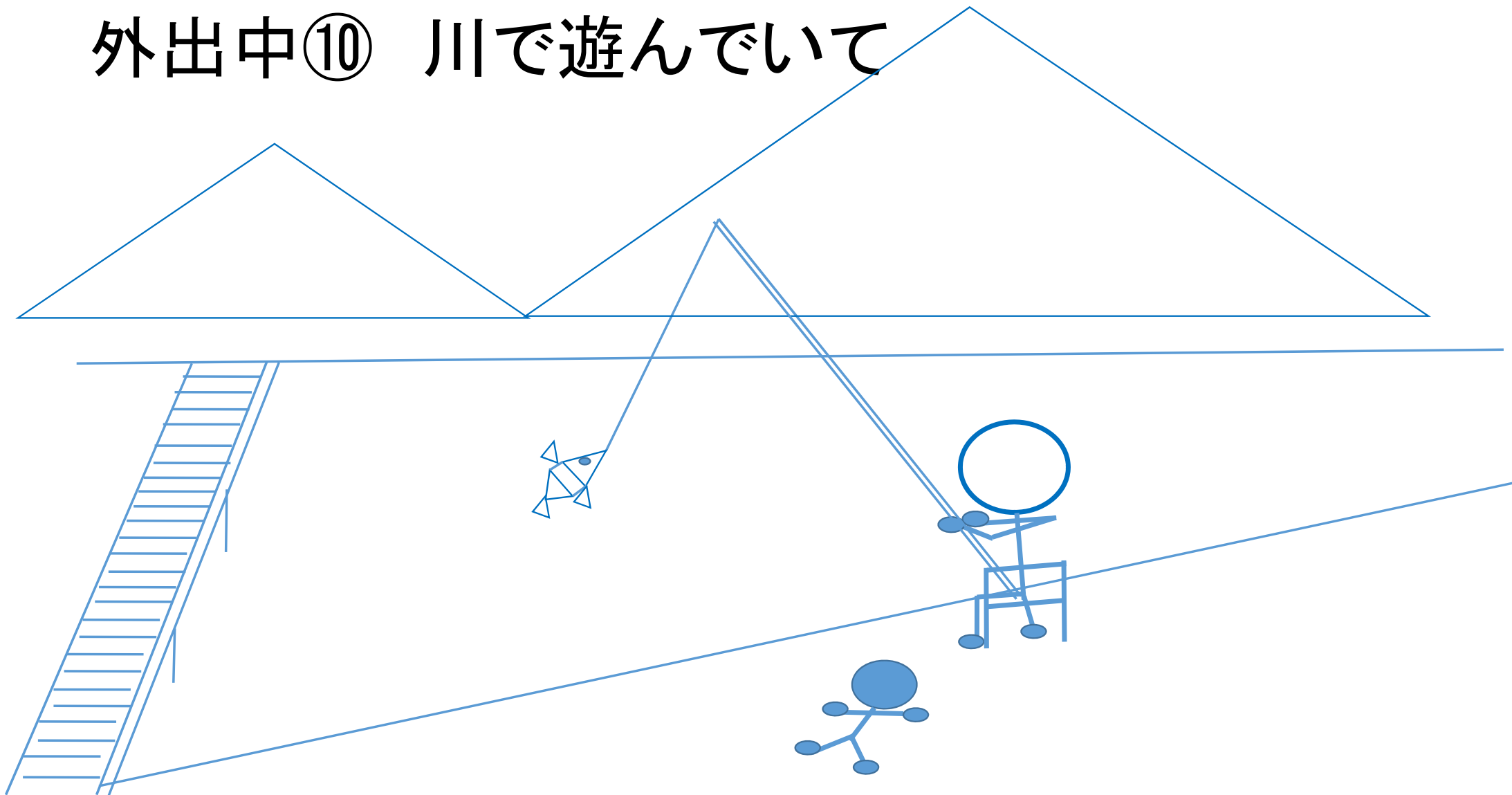
行動マニュアル⑩（海で遊んでいて）

- 揺れを感じたら、津波が来ることを想定して海からできるだけ遠くの高台へ逃げます。
- 海で遊ぶときは、あらかじめ避難場所を確認しておくことが大切です。
- 車で逃げると渋滞に巻き込まれて、かえって逃げられなくなることがあります。



津波で横倒しになった
海岸沿いの公園の蒸気機関車

外出中⑩ 川で遊んでいて



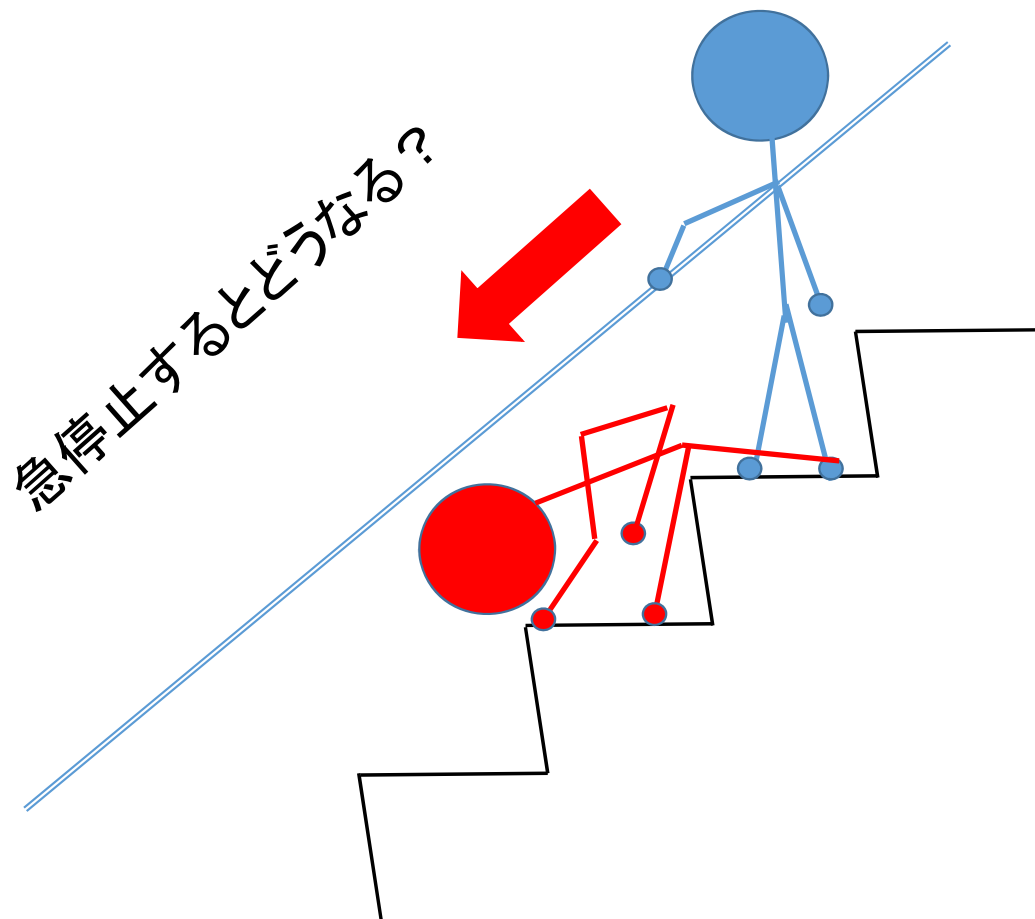
行動マニュアル⑪（川で遊んでいて）

- 揺れを感じたら、津波が遡上して来ることを想定して、川からできるだけ遠くの高台へ逃げます。海から遠いからといって安心しないでください。
- 東日本大震災の時は、上流に遡上した津波があふれて、上流から下流に押し寄せたことがありました。



川を遡上してきた津波

行動マニュアル⑫ エスカレータ乗車中



行動マニュアル⑫ エスカレータ乗車中

- 地震の揺れを感じると、エレベータやエスカレータは安全装置が作動して動きを止めます。
- エスカレータが急停止するとどうなりますか？

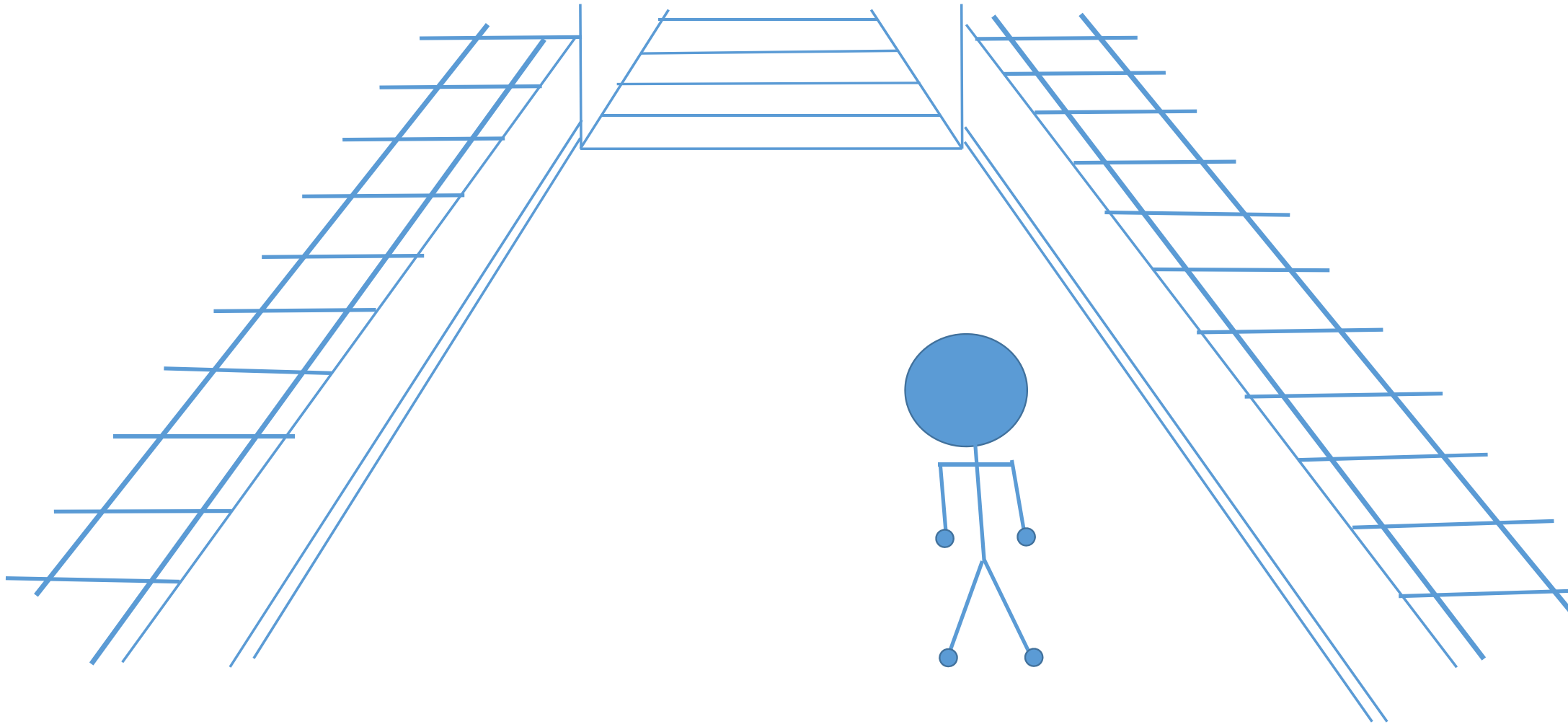
前につんのめって手をつこうとしますよね

怖いのは下りのエレベータに乗っている時です。

ベルトに捕まっていないと手をつくところがないので、前の人を押し倒す可能性があります。逆にあなたが後ろの人に押されて将棋倒しになるかもしれません。

エスカレータ乗車中はベルトにつかまる癖をつけましょう。

行動マニュアル⑬ 駅のホームにおいて



行動マニュアル⑬ 駅のホームについて

- あなたは列車に乗ろうとして駅のホームにいたところで地震の揺れを感じました。
- 階段などの出入り口には逃げ惑う人が殺到して「将棋倒し⇒圧死」の危険があります。
- また、群衆に押されてホームに落ちたところに列車が入ってきて「轢かれる」こともありえます。
- 落ち着いた行動をとることが身を守る手段となります。落下物や倒れてくるもののないような大きな柱などに身を寄せて群衆が落ち着くのを待ち、脱出するのも一考かと思います。

行動マニュアル⑭ 沿岸部の標高の低い場所

- 津波が襲来したときあなたのいる場所は大丈夫でしょうか？
- 比較的高いアパートの外階段から上に登ることができません（最近のマンションは暗証番号を押さないと入れない建物が多いので注意）。
- 津波避難タワーや命山が整備されているかもしれませんが。周りの人達の動向を見ることも大切です。



津波で折れた電柱

ご静聴ありがとうございました。



参考文献:しゃちほこ防災
(株)中日総合サービス発行