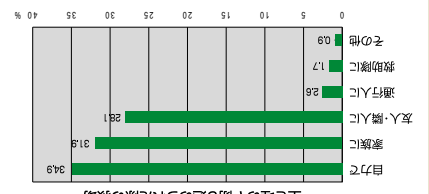


(社)日本火災学会(1996)「1995年兵庫県南部地震における大震災に関する調査報告書」による



阪神・淡路大震災のとき、誰に助けられたか  
生き埋めや閉じ込められた際の救助

① 地震発生から3時間  
「状況を把握する」「助け合う」「正しい情報を集める」  
自分のやれることをやろう!!

3 自分たちのまちは  
自分たちで守る(共助)

4 守られる立場から  
守る立場(共助)

自力(含む家族) 約67%(自助)  
友人隣人・通行人 約31%(共助)  
救助隊 約2%(公助)

**ポイント**  
元気でいることが一番大切!!

・声をかける ・話を聴く  
・日常生活の手助けをする など

「あなたができることから始める」

元気なあなたの力が必要です

自分のいちやまわりの人のいちを  
守るのもちろんのこと、  
平日の昼間、災害が起こったとしたら、  
家族を守るのにも  
学校を守るのにも  
まち(地域)を守るのにも

あなたは  
「家族の一員」であり  
「学校の一員」であり  
「地域の一員」である

4 守られる立場から  
守る立場(共助)

<\*印 裏に解説あり>



「備えあれば憂いなし」

・災害発生時の自分の行動をイメージする\*  
・地域の災害特性を知る\*  
・身の回りの安全を点検する\*  
・避難経路を確認する  
・非常時の情報収集手段を調べる  
・非常持出品を用意する\*  
・広島手当の方法を学ぶ  
・日常のコミュニケーションを大切に  
・家族と災害時の避難先を決めておく\*

5 日頃から心にかけておくこと

<ポケット版防災冊子>中・高生用

**あなたの力が必要です**

～いつ起こるかわからない地震に備えて～

**「いのち」を守る!!  
そして  
助け合う心を!!**

千葉県教育委員会

—— きりとり    - - - 山折    - - - 谷折

1 はじめに

今 ここで **大地震** が発生したら  
あなたはどのようにしますか?

**生き残ることが最優先**

※緊急地震速報\*を受けたら  
どのように行動しますか?  
<\*印 裏に解説あり>

**災害に対するイメージトレーニングをしよう**

(例えば)  
こんなとき大地震がおきたらどう行動しますか?

教室にいるとき...  
登下校中のとき...  
乗り物に乗っているとき...  
地下街にいるとき...

2 自分の命は自分で守る(自助)

① 激しいゆれは1分程度  
「落ち着く」「あわてない」「頭を保護する」

**<屋内にいるとき>**

- 丈夫な机やテーブルの下に入る
- ゆれがおさまったら火を消す
- ドアを開けて出口を確保する
- あわてて外に飛び出さない

**<屋外にいるとき>**

- カバンや着衣で頭を保護する
- ガラス・ブロック塀・門柱・自動販売機等に近寄らない
- 津波の心配があるところでは、すぐに高いところに避難する

**ポイント**  
自分のいのちを守ることができたら  
周りの状況を確認しよう

6 おわりに

地震をなくすることはできません  
災害や災害対応を学ぶことで  
① 災害をイメージする力  
② 安全確保のために行動する力  
③ 他人を思いやる心

を身につけよう

「災害は突然やってくる」

いざという時に、  
備えがなければ  
被害を小さくすることが可能(減災)です

いのちを守るために  
しっかりと備えを!!

安否情報

※災害用伝言ダイヤル「171」  
いない

● 携帯電話でも利用可能  
【伝言の録音・再生】  
171 ▶ 録音:1+電話番号  
再生:2+電話番号  
(録音30秒以内)  
<http://www.ntt-east.co.jp/voiceml/>


※災害用伝言板サービス

- ・DoCoMo:「iMenu」のトップ
- ・au:「EZweb」のトップ
- ・SoftBank:「Yahoo!ケータイ」のトップ

◎どちらも災害時のサービスです  
◎毎月1日  
各社ともに無料体験ができるので、  
事前に練習してみよう

\*災害発生時のイメージトレーニング(参考例) 状況設定(例では日曜日正午在宅時)を変えながら、災害時の状況を自分自身の問題としてイメージしてみましょう。

たとえば、**登下校時、平日の授業中、休日ショッピングセンターで買物中 だったらどうなるかな？**

	日曜日正午、自宅にいたとき	～ 10秒後	～ 1分後	～ 10分後	～ 30分後	～ 1時間後	～ 12時間後	～ 1日後
 <p><b>地震発生</b></p> <p>身の回りで起こる事</p> <p>どんな行動が考えられますか</p>	食器戸棚が倒れ食器が割れる。テレビが飛んできた。	ゆれがおさまる。家族が家具の下敷きになって負傷する。津波警報が出た。	電話はつながらない。近所では壊れている家や倒れたブロック塀がある。	病院はケガんでいっぱい。	一部で火の手が上がる。	避難所に人が集まる。自動車渋滞。余震がひどく自宅が危ない。	被害の大きさがわかってくる。トイレの問題が発生する。遺体安置が始まる。	給水車が到着。救援物資が届く。避難所で様々な問題が発生する。
	机の下にもぐって身の安全を図る。	火を止める。自分にケガがないか確認する。家族の状況を確認する。	家族を家具の下から救出し、応急手当をする。近所の家を確認し、協力しながらケガをしている人を救助する。	家族を病院に連れていく。携帯電話のメールはつながったので友達にメールをする。ラジオで地震の情報を聞く。	災害伝言ダイヤルを使って家族の安否を入れておく。	ブレーカーをおとして非常持ち出し袋を持って避難所へ行く。避難所で、できることを手伝う。(救援物資の配付名簿の作成・小さな子どもやお年寄りの世話など)	学校に連絡をとる。家の片づけを始める。	地域や避難所で役割分担を話し合う。

### 緊急地震速報

地震は、一般に小さなゆれ(P波)のあと、大きなゆれ(S波)が来る。緊急地震速報は、震源近くの地震計で小さなゆれをとらえ、地震の規模や震源地を推定し、可能な限り早く大きなゆれが来る前にテレビなどで発表するもの。気象庁は、震度5弱以上のゆれが予想された時発表する。二つのゆれの間隔はわずかだができるだけ有効に使い、被害を軽減しよう。2007年10月よりテレビで、2008年4月よりラジオでも発表される。

- 何ができるか？
- ・机の下にもぐる。
  - ・心の準備をする。
  - ・火を止める。 など

周囲の状況に応じてあわてずまず身の安全を確保する。

### 地域を知る

地震が発生したときどんな被害が出るのだろうか？

<津波>  
海底下で大きな地震が発生した場合は津波が発生することがある。

直ちに海浜から離れ、急いで安全な高台やビルなどに避難する。

<液化化現象>  
埋立地、海岸や川のそばの比較的ゆるい砂地盤のところでおきやすく、地盤が泥水のようにゆるむ現象。

<がけくずれ>  
地震の大きなゆれで斜面、切り土法面等の亀裂や割れ目が広がり、緩んだりして崩れ落ちる。表装地盤の地質、風化状況や地下水の状況も影響する。

自分たちの住んでいる地域の特性を知っておくことが大切。

### 安全点検

- ・建物を点検し補強する。
- ・家具を固定する。
- ・寝る部屋を安全なスペースにする。
- ・火気器具は日ごろから点検整備。

### 家族の防災会議を開く

<家族の役割分担の確認>  
家族がばらばらに被災することを考え、非常の場合の連絡方法を確認する。万一避難が必要となった時に備え、集合する場所や避難道順を確認する。

<帰宅困難者>  
大きな地震で交通機関が被害を受け、自宅に帰れなくなる人のこと。あなたもあなたの家族も帰宅困難者になるかもしれない。

### 非常持出袋

#### 非常持ち出し品リスト

非常の際、すぐ持ち出せるように必要なものはリュックサックにつめ、取り出しやすい場所におく。

- 非常食 (カンバンなど火を通さなくて食べられるもの)
- 飲料水
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- マッチやライター
- 貴重品
- 救急セット
- 衣類
- 雨具
- ティッシュペーパー
- ビニール袋
- 軍手 など

自分なりに何が必要か考えてみよう。