

目で見ると地震発生時の行動

自分や家族の安全を守るためには、地震が発生しても、あわてず行動できるかがポイントとなります。いざという時にあわてないように、地震発生から数日間の標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。

地震発生

【あわてない】



・落ち着いて行動する。

【身を守る】



・机の下に入る。
・傘や布団などで頭を守る。
・窓や家具から離れる。

店や乗り物にいる場合

【係員、乗務員の指示に従う】



・避難時にエレベーターを使用しない。
【天井、荷物棚からの落下に注意する】



1～5分後

身の安全を確保

【スリッパ・靴等を履く】



・家の中でもガラス片で怪傷をすることがある。

【火を消す】



・ガスやストーブの火を消す。
・火災を消火器等で消す。

【避難用出口の確保】



・戸や窓を開ける。

【家族の安全確認】



・大声で家族の安全の確認を行う。

【テレビ・ラジオで正しい情報を入手する】



5分後～

隣近所の助け合い

【近所の人々の安否確認】



【負傷者への応急手当】



・協力して救護活動を行う。

【建物に巻き込まれた人の救助】



・協力して救助活動を行う。

【火災の消火活動】



・協力して消火活動を行う。

数時間後～

状況に応じて冷静に判断

【家の被害を点検する】



【足元の片付けをする】



【簡易品で生活する】



・数日間はライフラインが停止することがある。

【災害時要援護者の避難支援】

・高齢者や障がい者など災害時要援護者には、積極的に避難支援を行う。



【地域の防犯・防火パトロール等に参加する】

・協力してパトロールを行う。



【ガスの元栓を閉め、ブレーカーを切る】



【非常持出袋を持つ】



【徒歩で避難する】



【危険な場所から離れる/近づかない】



窓ガラスや看板、ブロック塀、電線

避難場所へ行く場合

避難場所へ行く場合

避難場所での生活が始まります

【ルールにしたがい運営に協力する】



・他の避難者のプライバシーを尊重し、清潔、給食・給水、物資の配給を積極的に行う。

【災害時要援護者への手助け】



・子どもやお年寄りの話相手や配給を持ってくるなど思いやりをもって手助けを行う。

避難場所はこのようなところです

避難場所は被災者が生活する場所です。市が開設し避難者による自主運営が基本です。阪神・淡路大震災では、少しの隙間も無い状態になり、プライバシーが確保できない等、様々な困難がありました。みんなで協力しましょう。



1995年 阪神・淡路大震災
写真提供: 神戸大学防災研究センター