

4 突然、揺れたら—自分や家族の命を守るために—家庭内対策—

♠ とっさの時の安全対策

家の中で、突然大きな地震に襲われた時、まず自分の身を安全に守れるように心掛けましょう。阪神・淡路大震災でけがをした原因は、48.5%が家具等の転倒です。今から家具の転倒防止を行い、安全な空間を作っておくことが大切です。また、家庭内では家族が慌てずに行動できるように話し合っておくとよいでしょう。

家族からけがを出さないように、玄関・通路、居間、台所、寝室、浴室など部屋別に家の中をチェックしましょう。割れた食器やガラスで足をケガしたりすることがないように、枕元にスリッパなどの用意しておくことが大切です。

突然大きな地震が起きたとき

激しい揺れの中で
まず、わが身の安全を！



まず我が身の安全

テーブルの下などに
入り安全の確保を行う。

あわてて
外に飛び出すな！



大揺れは1分程度でおさまるので
落ち着いて周囲の状態を確かめること

◆ 地震時のとっさの行動

地震が起きたら、家の中にいる人は、落ち着いて次のような行動をとることが大切です。

①「わが身の安全」揺れがおさまるまで頭を保護し、机の下など安全なところで身を守る②「すばやく火の始末」日頃から火元付近に燃えやすいものを置かない③「戸を開けて出口を確保」逃げ出すためのドアや窓を開ける④「火が出たらすぐ消火」天井に燃え移る前の状態なら、あわてず初期消火に努める⑤「あわてて外へ飛び出さない」瓦やガラス・看板などの落下物に注意する⑥「正しい情報を聞く」テレビ・ラジオ、市町村の同報無線や自主防災組織からの情報を参考にして正しい情報をつかむ。



- 火を消す
- ガスの元栓、プロパンガスのボンベのバルブを閉める
- 灯油・食用油など危険物を安全なところに移す
- 電気器具のコンセントをぬく、ブレーカーを切る
- 火を使う時はそばにいて、十分注意する

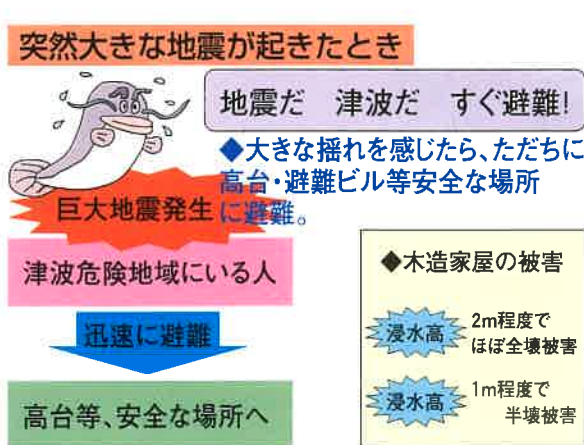


- ラジオ・テレビで情報を確認
- 市町村・自主防災組織の情報を確認
- デマにまどわされない

◆ 津波浸水域からの避難

強い地震を感じたり（弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときにも）、また、津波警報が出されたら、津波による被害の恐れのある地域に住む人や海岸にいる人は、地震津波の襲来を考え、すぐ高台か避難ビルに避難しましょう。

避難をすみやかに行うためには、日頃から家庭で非常持ち出し品の準備をしたり、指定された避難地や避難路を確認しておきましょう。



♠ 地下街や地下道で地震にあったら

地震発生時に地下街や地下道が「危険」と思っている人が多くいますが、地下街や地下道は、一般に地上よりも安全と考えてもよいでしょう。地中の揺れは地上に比べ、震度1～2小さいとされています。地下街などは袋小路とならないよう設計され、耐震性が十分配慮されており、生き埋めになるという心配よりもパニックが一番怖いと考えられています。地下にいるという不安が理性と判断力を狂わせます。壁際や柱に身を寄せ、非常灯の点灯を待ち、煙が出ていないか、出火がないかなどに気を配りながら、すぐに入りに直行しないで様子を見る余裕を持ちたいものです。外へ出るのは揺れがおさまって外の安全を確認してからでよいでしょう。

♠ デパート等で地震にあったら

デパート、スーパーなどで突然地震に襲われたときは、陳列ケースや柵などから離れ、丈夫な物の下や商品の少ない壁際に身を寄せ、バッグや買い物カゴなどで頭を保護します。

映画館、劇場では落下物を避け、椅子と椅子の間に素早く身を伏せましょう。カバンなどで頭を保護するのもよいでしょう。

人が多く集まる場所では、揺れがおさまったあと、すぐに出口や階段、エスカレーターなどに殺到して、パニック状態になることがあります。係員や館内放送の指示に従って、冷静な判断と行動が大切です。本震がおさまってから行動することを心がけましょう。

◆ 自動車に乗っていて地震にあったら

車を運転中に震度5以上の揺れに襲われると、パンクしたようなショックとともにハンドルをとられるといいます。

一方、停電で信号は消え、衝突した自動車や倒れた道路標識などが道をふさぎ、そのうち各所で火災が発生するかもしれません。

大きな揺れを感じても急ブレーキは踏まないこと。急ブレーキはスピンしたり横転したりする危険があるので、徐々にスピードを落とし、ハザードランプを点滅させ、道路の左側に停車してエンジンを切ります。避難する必要がある時は、キーはつけたまま、ドアロックもしないで、車検証などの貴重品だけ持って徒歩で避難しましょう。

◆ 橋の上で地震にあったら

ほとんどの橋は落橋防止工事が行われ耐震性が高くなっていますが、道路下にはガス管、水道管などが埋設されているので、橋にかかるつなぎの部分で二次災害が起こる危険性があります。

車を運転中は、あわてずに停止し、揺れがおさまった後に、緊急車両の通行の妨げにならないように、車を橋の外に移動します。橋の外に出たら、一般道路と同じように左側に寄せ、エンジンを止めます。

一方、歩いていたり歩道橋の上で揺れを感じたら、振り落とされないように欄干や手すりにしっかりとつかまります。歩道橋は崩落や倒壊の危険性もあるので、可能な限り素早く渡りきります。路上に下りたら歩道橋からはできるだけ遠ざかります。

5 揺れがおさまったら

5-1 自分や家族の命を守るために 一家庭内対策一

◆ 発災後に流される情報

地震が起きた後、国、県、市町村から地震災害についての注意や被災生活のための情報が流されます。日ごろから非常時に備えて携帯ラジオを用意しておき、ラジオから正しい情報を得る努力をすると共に、同報無線や自主防災会から流される情報を正しく理解し、混乱のない対応をしましょう。①地震の規模、震源、震度分布、津波や余震に関する警報や予報②火災、津波、倒壊、山崩れ等の被害の状況③水防に関する予報及び警報④電気、ガス、水道、電話、道路などの復旧の見通し⑤給水、給食、生活必需品の配給などの情報⑥救護活動の状況⑦衛生上の注意⑧ガケ崩れなどの注意。



- 余震は本震より小さいが、発生回数は多い。
- デマにまどわされるな！
- テレビ・ラジオ、または市町村の同報無線や自主防災組織からの情報を参考にして正しい情報をつかむ。
- 被害状況を聞かれたとき、自分で確認したことだけをありのまま伝えよう。
- 余震に十分注意し、沈着な行動をとろう。

正しい情報をつかみ、余震を恐れない。

◆ デマの防止

地震発生後、あらゆるところで情報が入り乱れ、大混乱に陥ることが予想されます。また、デマがパニックを引き起こし、集団の中にいざこざやトラブルが生じて、新たな二次災害が起こる可能性があります。デマに惑わされないように、テレビやラジオ、または市町村の同報無線や自主防災組織からの情報を参考にして、正しい情報に接することが大切です。

デマの発生を防ぐには、一人ひとりが口コミだけの情報を信用しないこと、自分で確認したことだけをありのままに伝えることが挙げられます。

◆ ライフラインの復旧

ライフラインとは生命線の意で、大災害が発生した場合にその被害により住民の生活に大きな影響を与える、電力、ガスなどのエネルギー供給システムや、電話（通信）、水道などをいいますが、広く道路、鉄道などを含める場合もあります。ライフラインの大規模災害による被害は主として、生産拠点から供給拠点までの幹線路と、供給拠点から受給者までの供給網で発生します。例えば、電話の場合は、断線などの被害による支障よりも、輻輳による支障のほうが遥かに大きくなりますが、一般には施設や設備の被害を言います。

復旧は、ライフライン単独の復旧力もさることながら被災地のトータル復旧に密接に関連します。第2次東海地震被害想定での支障率と復旧に要する日数は、電力13.1%、12日、電話8.3%、12日、都市ガス99.3%、約1月、上水道29.1%、約1月となっています。

♠ 地震後の帰宅行動

関東大地震のときの勤務中の人の行動を調べてみると、横浜では建物の倒壊が激しかったため、家族の安否を気づかい、発災直後にただちに出先又は会社から自宅へ戻る人が多かったといえます。

東京では、倒壊の程度が横浜に比べ軽かったため、外出先の方が会社に戻る例もかなりありました。しかし、その後発生した市街地大火に追われ、結局、家には戻れないまま、自分の身を守るため命からがら直接避難地へ向かうパターンが見うけられたといえます。

地震発生後は、その場の状況をできるだけ把握し、身の安全を第一に考えて帰宅行動をとることが望まれます。

災害用伝言ダイヤル		利用方法
被災エリアの範囲 生活圏内の電話番号 都道府県を単位	全国のラジオ・TV等、 NTTの案内トークでご案内します。	
171のガイダンスに従って操作して下さい		
録音 171 (ガイダンス：1 + 自宅の電話番号(市外局番から) (例) 171+1 + (054-250-9299)	電話機種は プッシュ式 ダイヤル式 どちらも可	
再生 171 (ガイダンス：2 + 自宅の電話番号(市外局番から) (同じ被災エリア内の親戚・知人との緊急連絡の手段に)		
伝言長 1 伝言30秒以内		
伝言のお預かり期間 2 日間(48時間) 保存期間経過後、自動消去		

◆ 地震後の保健衛生

地震発生後、ライフラインが停止し、倒壊家屋等の処理、津波の浸水等、衛生状態はきわめて悪くなると考えられます。

たとえば、ゴミが腐り、し尿が十分始末されなかったり、水も十分に使えない等、環境面で悪い状態となります。

また、変則的な生活や精神的な緊張から、体の調子がおかしくなったり病気になったり、ちょっとした傷が化膿したり、持病が再発したりもするでしょう。

地震後の保健衛生で気をつけることは、①生もの、生水は絶対に口にしない ②手洗い、うがいを徹底する ③十分な睡眠をとり、疲れを残さない ④食中毒や伝染病を蔓延^{まんえん}させないよう体に異常の出た人は早めに手当てをしたり消毒をするなどでしょう。

♠ し尿の処理方法

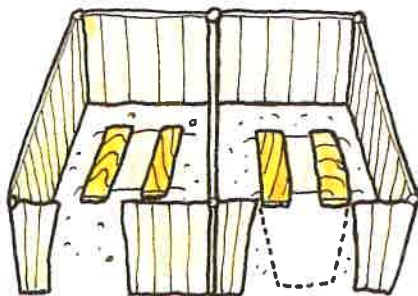
地震発生後、し尿やゴミの処理を自主防災組織の指導のもとに行うことは、衛生状態を良好に保つために非常に重要です。

し尿については、まず、便槽や浄化槽が破損したり、また水洗の水がないということや、家が倒壊したりしてトイレが使えなくなる可能性があります。また、下水道が被害を受けると、アパートでは上層階の人がトイレを使用すると、一階の住人に迷惑をかけることになるので、下水道が復旧するまで絶対に使用してはいけません。

こうした場合、浄化槽付きの仮設トイレが備えてあればよいが、無い場合には仮設のトイレを作り、たまったし尿は場所を決めて埋立処分することを計画しておく必要があります。

トイレの作りかた

- ①穴をほり、その上に厚板を渡し、周囲を囲む
- ②井戸の近くには作らない
- ③埋め立てる時は消石灰を混ぜる
- ④埋め立てた後は、仮設便所があったことを標示する



5-2 地域で助け合うために ―自主防災組織の活動―

◆ 発災後の自主防災組織の活動

1、災害応急活動に関する情報の収集及び伝達

地域内の被害状況（死傷者や建物、道路等の破損状況等）や火災発生状況を迅速にとりまとめ、市町村の災害対策本部に報告するようにしましょう。

- ・ 情報収集を迅速に行うため、事前に調査区域を分けて担当者を決め、地域内の被害状況や必要な情報を収集します。
- ・ 被害報告を受けた情報班長は、市町村災害対策本部などの防災関係機関に報告します。「被害なし」という報告も、災害の全体像をつかむための重要な被害情報になりますので忘れずに報告するようにして下さい。
- ・ 同報無線や市町村の広報車、テレビ、ラジオで正確な情報を確認し、地域内の各家庭に伝えて混乱が起らないようにしましょう。



2、被災者の救出活動

大地震発生時には家屋の倒壊により多数の生き埋め者が発生することが予想されます。しかし、消防等の防災関係機関だけでは十分な対応が出来ません。地域の自主防災組織が協力して救出・救助に当たります。

①自分の安全を確認したら、隣人の救出。

- ・ 負傷者等の居場所の情報を集める。大きな声で叫び反応を見る。
- ・ 居場所がわかったら救出のための人を集める。人が見える場合は5～10人、見えない時は20人位がよい。
- ・ ノコギリ、ハンマー、バール、ジャッキ、ロープなどの資材で救出する。

②自主防災組織による救出。

地域内の救出班によるチェーンソー、可搬ウインチ、エンジンカッターを利用した救出。

被災者の埋没位置、数などの確に把握しておくこと。

家屋の倒壊
生き埋め者発生

近隣住民による
救出活動

自主防(救出・救助班)
による救出活動

消防署等による
救出活動

近所同志で救出

救出・救助班を編成して
自主防レベルで救出

学区や消防団の装備等の
資機材活用による救出



救出作業は危険を伴う場合がありますので、
二次災害に十分注意すること。

3、消火活動

地震による火災発生を防ぐためには、各家庭における出火防止対策が一番大切ですが、いざ火災が発生したら地域の自主防災組織が協力して初期消火活動にあたるようにしましょう。

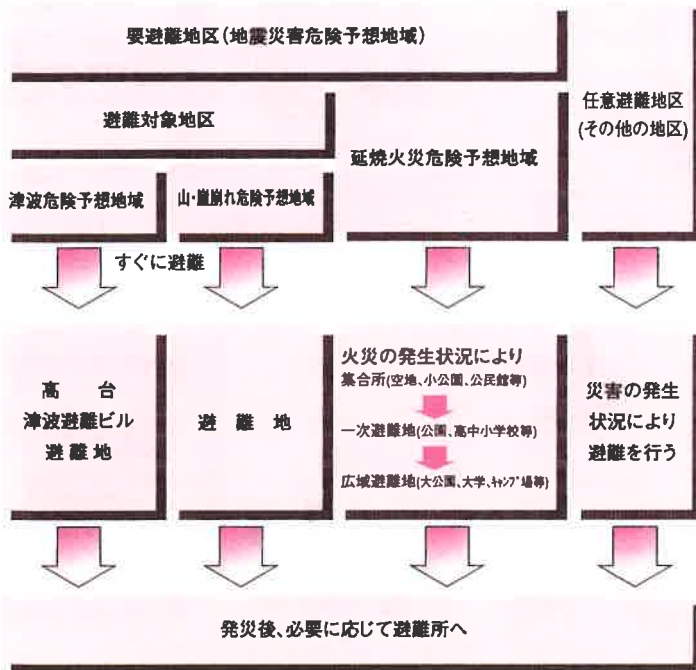
ただし、地域で行う初期消火活動はあくまで火災の延焼を防止することが目的ですので、決して無理はしないように注意して下さい。消防団や消防署が到着したらその指示に従うようにしましょう。



5、避難行動

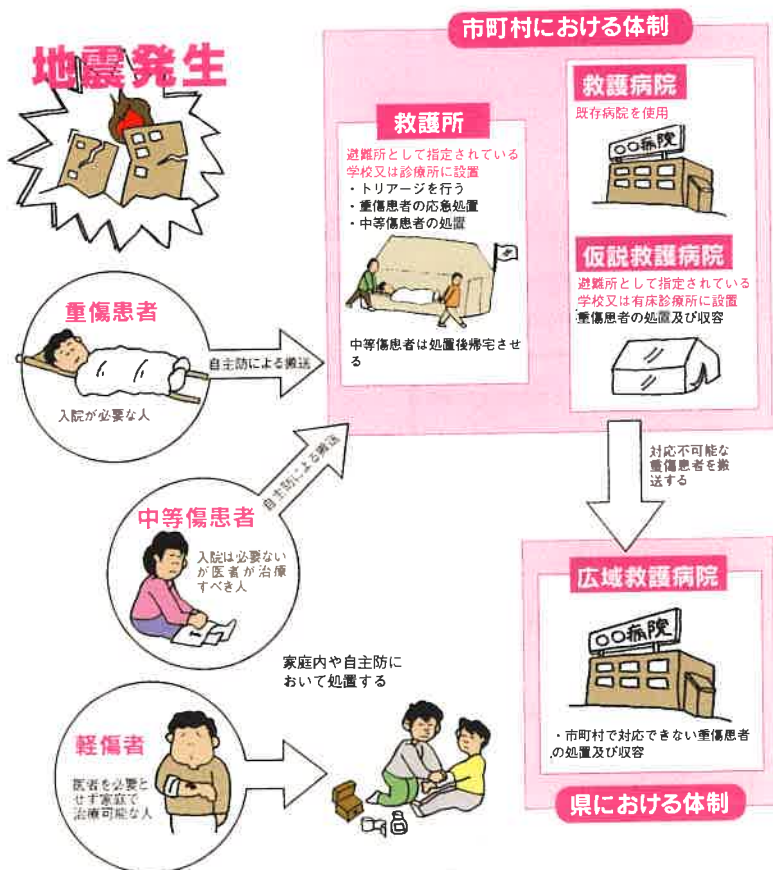
地域の危険性によって避難の方法が異なります。自分の地域がどのような避難行動をとるのかよく理解しておくことが大切です（下図参照）。

情報の食い違いによる誤った避難行動は危険ですので、必ず正確な情報に基づいて行動するようにしましょう。また、自力で避難することが困難な災害弱者について事前に把握しておき、自主防災組織の中で担当を決めておくなど、逃げ遅れのないように皆で協力することが大切です。



4、医療救護活動

大規模な地震が発生した時には大量の負傷者が出ますが、すぐに医者による治療が受けられるとは限りません。負傷者を発見した場合はまず応急手当を行い、重傷患者や中等傷患者は市町村が設置する救護所に搬送するようにしてください。救護所が設置される場所を事前に市町村に確認しておきましょう。



(解説) トリアージとは、大規模災害時など限られた人的、物的状況下で最大多数の負傷者に最善の医療を施すため、患者の重症度により治療優先度を決めることです。

6、避難生活

避難生活は災害による精神的な不安や日常生活の不便、共同生活による不自由などから暗いイメージとなりがちです。

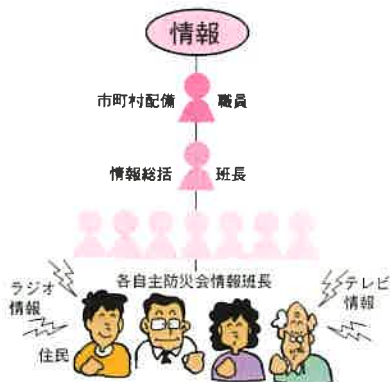
自主防災組織を中心に、避難住民がお互いに助け合い協力して秩序ある避難生活が営まれるように努めてください。特に高齢者や障害者などの災害弱者へのあたたかい配慮が必要です。

あらかじめ避難生活計画書を作成しておきましょう。

- ・避難所の運営組織をつくる。
- ・市町村担当、施設管理者、自主防災組織で運営組織をつくる。
- ・運営本部に、情報・救護・給水・炊き出し・清掃・防犯等の各総括班長をおき、避難生活を総括する。
- ・その下に各自主防災会ごとに班編成を行い、班ごとの役割を決める。
- ・毎夜運営本部会議を開催し、情報の収集・伝達・役割等を再確認する。

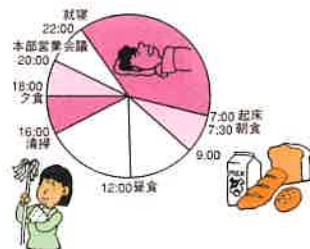
●情報は…

- ・市町村からの情報は、市町村配備職員が受け、情報総括班長に伝えます。
- ・情報総括班長は、各自主防災会の情報班長に伝えます。
- ・各情報班長はその連絡を住民に伝達します。
- ・ラジオなど直接入る情報を記録します。
- ・避難生活者リストを作ります。



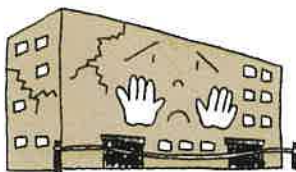
●生活時間は…

- ・生活区域、生活上のルールを決める。
- ・生活の時間を決めておきましょう。



●使用禁止建物への立入禁止

- ・危険な建物はロープ等で閉鎖し立入を禁止します。



●ゴミは…

- ・生ゴミは場所を決めて出しましょう。
- ・その他のゴミは、分別したのち、きちんとわけて出しましょう。
- ・トイレはキレイに使用し、清掃もきちんとやりましょう。



●縁故避難

- ・縁故避難者は、避難先を変更した場合、情報班を通じて、運営本部へすみやかに連絡すること。



●安否確認、掲示板・伝言板の設置

- ・各避難所ごとで安否を確認しましょう。
- ・情報については掲示板をもうけておきます。
- ・自主防災組織避難生活者リストを利用しましょう。



●緊急輸送

- ・緊急時のため、各自主防災会より車輛を1台ずつ用意するなど輸送対策を決めておきましょう。



●ペットへの対応

- ・飼育者の把握、飼育場所の指導、排泄の後始末、清潔の徹底をしましょう。

●食事、水は…

- ・原則として、食事はそれぞれの非常持ち出しの食料で賄います。その際火は使いません。
- ・不足する場合は、共同で炊き出しを行います。
- ・地震発生後は断水になる恐れがあるのでポリタンク等に水をためておき、大事に使用してください。
- ・食事や給水はリーダーの指示に従い、順序よく行ってください。



●プライバシーは…

- ・お互いのプライバシーを保護するため、家族単位で区分けしてむやみに他人の場所へ立ち入らないようにしましょう。
- ・更衣室等も設けます。



●災害弱者への配慮

- ・介護は家族が行うものとします。家族がいない人はあらかじめ要介護台帳に登録しておきましょう。介護者の方は、あらかじめ救護班に届け出てください。



- ・介護者が不足する場合は、各自主防災会の人材台帳を活用し、適任者（看護婦等）に交替で介護をお願いします。また、手話、ガイドヘルパー等のボランティアの受入れを配慮しましょう。



◆ 消防団との連携

消防団は地震、風水害等による広域かつ大規模災害時において、地域防災の中核的役割を担うものです。特に大規模地震災害時の、初期消火や、救出救助活動については、阪神・淡路大震災時の淡路島北淡町における活躍等に見られるように、地域を守る組織として期待されるところが大きいのです。

さらに、地域で行われる自主防災組織が実施する防災訓練に消防団も参加し初期消火、住民等の避難誘導、負傷者等の救出・救護等を住民とともに行うことで、自主防との密接な連携がとれ、地域ぐるみの防災体制が確立されます。

〈可搬ポンプを使用する場合の体制〉



- ・消火員(筒先) 2名
- ・予備員 1名
- ・機関員 1名(動力ポンプ操作)
- ・連絡員 1名(指導者の指示を連絡)
- ・指揮者 1名(放水の合図等)

◆ ハイゼックスによる非常食のつくり方

行政から食料等が支給されるまでの間、避難者自らが炊き出しを行う時、ハイゼックス（ポリエチレン袋）にお米を入れて炊く方法があります。お米と味の付いた水を袋に入れ、空気が入らないように輪ゴムなどでしばり、沸とうした湯に入れ約30分煮沸すればでき上がります。特徴としては、包装食であるので中身が保護されており、にぎり飯などにくらべ衛生的で運搬にも便利なので、災害時の炊飯法として最適で、保存性にもすぐれています。白米のみの場合は72時間は保存でき、梅干しまたは酢を入れると168時間程保存がきます。

あらかじめ防災訓練などで給食・給水活動を取り入れ、釜や飯ごう・大鍋などを使用した炊き出しの方法を確認することが大切です。

◆ 震災後のゴミ対策

ごみ収集は応急対応期を過ぎた早い時期に再開することとなっているので、市町村から指示があるまでは家庭で一時保管するかまたは自主防災組織等の一時保管場所に保管することとなっています。

特に夏季は生ごみの処理（必要に応じて消毒剤、消臭剤の散布）が必要となり、各自が初期の分別や減量に協力することが必要となります。

家庭でのごみ焼却は、大気汚染の原因となるので出来る限り避けることになっています。自主防災組織の活動としては、大量に発生するごみの一時保管場所を確保し管理することを計画しておきましょう。

市町村における処理は、一時保管と必要に応じて広域応援による処理で対応することとなっています。

◆ 被災者の精神保健対策

災害時には、災害から受けるショック、生活環境の変化や日常生活の混乱や疲労などによるストレスから、精神的に不安定な状況に陥る人が多くなります。なかには、心の傷が深く、ストレス反応が長期化して日常生活にも支障をきたす場合があります、このような状態を「心的外傷後ストレス障害（Post Traumatic Stress Disorder:PTSD）」といいます。被災者がこの重大な危機を乗り越えられるように、救援者が必要であり、これらにも対応できるよう避難所等への専門家や保健婦による巡回指導が計画されています。

しかし救援者は必ずしも専門家である必要はなく、地域のリーダーを始め、避難所の管理者、ボランティアなどが救援者の役割を果たすことができ、そのためのマニュアルが準備されています。

また、救援者の側もストレス障害に陥ることも少なくないので、ストレスの蓄積には特に注意したいものです。

