

災害時の対処法

わが家の**防災ハンドブック**より

防災システム研究所所長、
危機管理アドバイザー
山村武彦氏 監修



台所にいたら

- 火を使っていたら、消せるなら消して、直ぐに脱出を。
- 包丁や食器類など凶器になるものが沢山あるので落下物に要注意。
やかんやポットのお湯などやけどに注意。



風呂場やトイレにいたら

- **直ぐにドアを開ける。**
- 怖いのはドアが変形して、閉じ込められること。衣服やバスタオルをもって、安全な場所に移動してから、身に着ける。



建物の中にいたら

- **出口を確保し、靴やスリッパを履いて、安全な場所に避難する。**
外に出る時は車に注意。
- 高層階はゆれが激しいので、しっかりとした物につかまる。
- オフィスなどでは窓際から離れ、ガラスの飛散、機器類の転倒に注意。



市街地・屋外にいたら



- **バックなどで頭や首を守りながら、いち早く建物から離れる。**

建物からガラス破片や、コンクリートの塊が落下して危険。

- 直ぐに離れられない時は、安全そうな建物に身を隠し、揺れがおさまるのを待つ。

地下街にいたら

- **非常口や出口を探し、避難。**
- 地下街で恐ろしいのはガス漏れと火災、パニックによる二次災害。
- 真っ暗になっても、壁伝いにいけば、必ず出口にぶつかるので落ち着いて。



スーパーやコンビニにいたら



- 棚が倒れたり、陳列商品が飛び出してきて危険。
- **カゴなどで頭を守り、出口や非常口から広い場所に早く避難する。**

エレベーターの中にいたら

- **全ての階のボタンを押して、なるべく早く降りて、階段で避難する。**
- 閉じ込められたら、非常用電話などで救助を求める。連絡が取れない時は、音を鳴らして、人がいることを知らせ、助けを待つ。



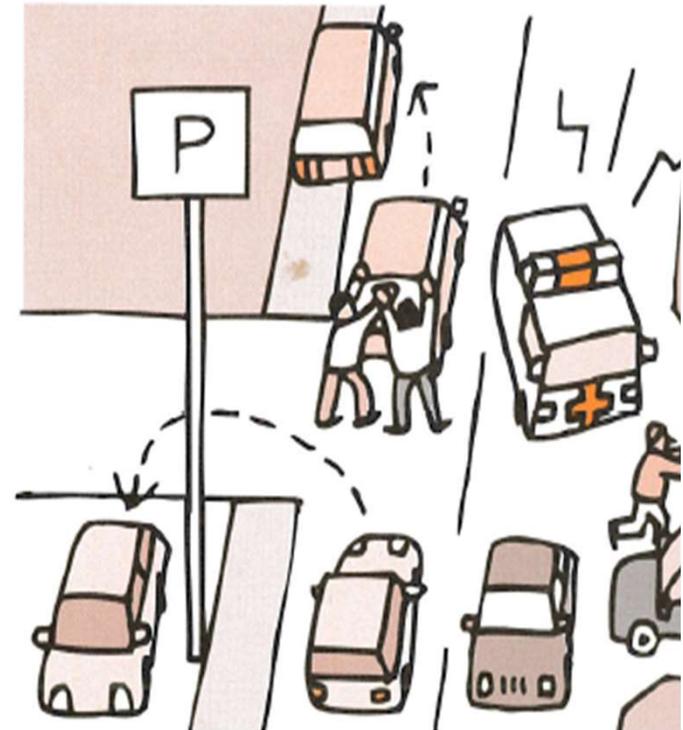
電車やバスの中にいたら



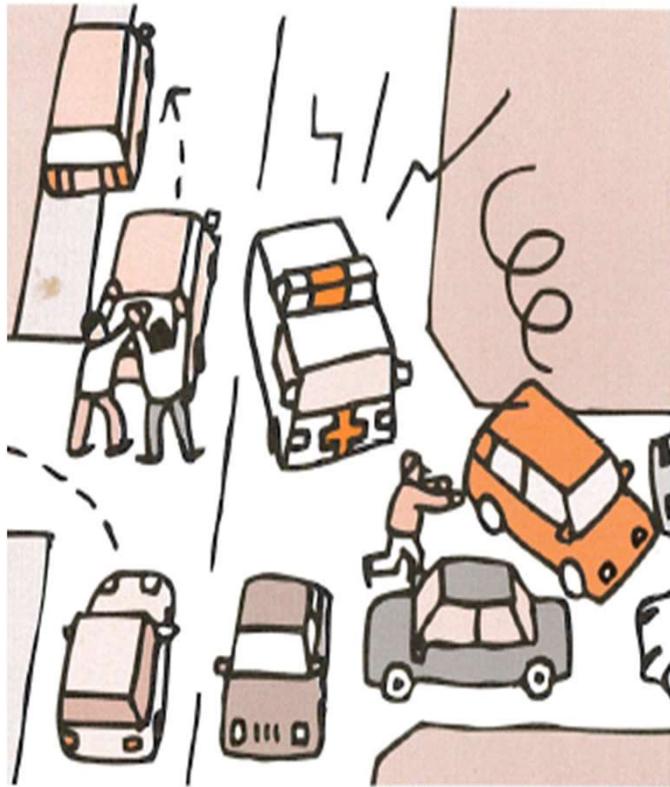
- **手すりにつかまって、低い姿勢で、揺れや急停止の衝撃に耐える。**
- 停車後は、乗務員の指示に従い行動する。

車に乗っていたら

- ゆっくりと左側に停車し、揺れが治まったら安全を確認し、広い場所に移動する。
- 車は救援車の妨げになるので、わきに寄せるなどをして道路をあける。
危険ならキーを挿した状態で、徒歩で避難する。



高速道路やトンネル内にいたら



- 原則は「車に乗っていたら」の場合と同じ。
- **動かない場合は、車を置いて非常口から避難する。**
- 非常口は高速道路では1 km間隔、トンネルでは400 m間隔である。

海岸にいたら

- 身の安全を確保し、揺れが治ったら、**津波警報が出ていなくても、高台か近くの安全な高いビルに避難。**
- 過去の例では、避難時に車が大渋滞を起こしたので、**健常者はできる限り、徒歩で移動する。**



山間地にいたら



- 土砂崩れや洪水のおそれがあるので、**斜面や崖、沢や谷には近寄らない。**
- 避難時には姿勢を低くし、ヘルメットなどで落石から頭部を守る。
- 余震や雨で地盤が緩み、土砂崩れが起きることもあるので要注意。

地震直後 やってはいけないNG行動

× 部屋の中を裸足で歩くのは危険

- 散らばった**ガラスなどの破片でケガをして歩けなくなる恐れがあるので、裸足では歩かない。**
- 事前対策としてガラス飛散防止フィルムを窓に貼ったり、室内履きを用意しておく。



地震直後 やってはいけないNG行動

× 火をつけるのは危険

- 停電の為、**ろうそくに火をつけようとして、漏れていたガスに引火して火災になることも。**
- ガス臭いといって、換気扇のスイッチを入れて、引火し爆発することもあるので注意。



地震直後 やってはいけないNG行動

× すぐに電気をつけるのは危険

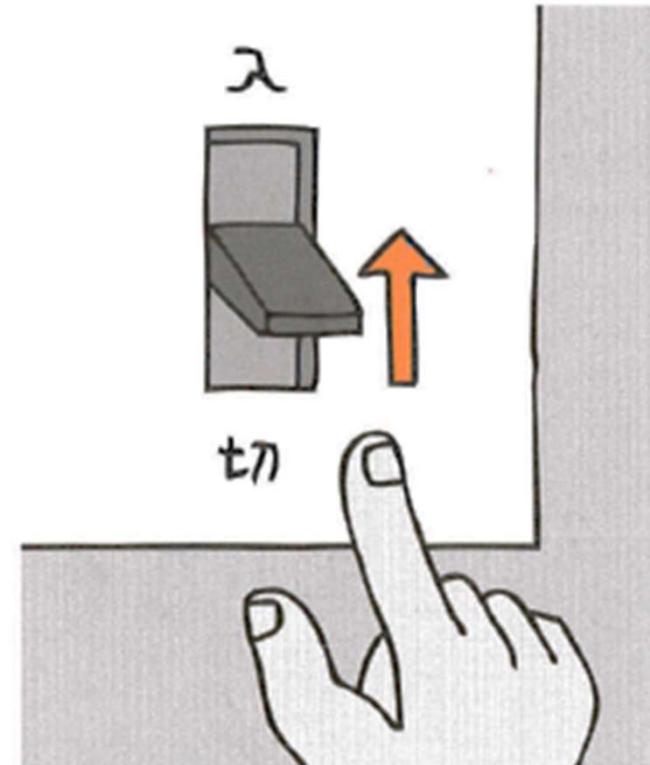
- **地震時の火災で最も多いのが電気火災。**
- 地震後は電気器具のスイッチを切ってから、プラグをコンセントから抜く。
- 停電から復旧したら、安全を確認しながらコンセントに差し込む。



地震直後 やってはいけないNG行動

× ブレーカーを上げるのは危険

- 地震を感知して自動的に落ちるブレーカーは通電火災を防ぐためなので、ブレーカーは落としたままにする。
- 自動的に落ちないタイプは避難の際に必ず落とす。



地震直後 やってはいけないNG行動

× エレベーターで避難するのは禁止

- たとえエレベーターが動いていても、**閉じ込められる恐れがあるので絶対に使用しない。階段で避難。**
- 揺れが治まった後も、業者が点検終了するまでは使用禁止。



地震直後 やってはいけないNG行動

× 不急の電話は控えましょう

- **不急の電話は控える。**
災害後の数日間は、安否確認の為電話が殺到し、回線がパンクする為。
- 災害時にNTTが行う災害用伝言ダイヤル「117」や、比較的つながりやすい公衆電話の活用も一つの手。



地震直後 やってはいけないNG行動

× 一人での救助活動は危険です



- 自分の身の安全を確保したら、家族や近隣のひとの安全確認を。
- **被災者を発見しても、一人での救助活動は危険なので、「助けて～」と周りに知らせ、人の手を借りる。**

地震直後 やってはいけないNG行動

× 車で避難する際は、要注意



- 多くの人々が車で避難し、大渋滞に陥り、車ごと津波に流されるケースもあった。
- **車での避難は、高齢者や障害者などを優先し、健常者は極力駆け足で避難。**
- 高台まで行けそうもない時は、ビルの4階以上に避難。