



「座間市いっせい防災行動訓練」

訓練実施「安全行動」ハンドブック

座間市暮らし安全部危機管理課

NPO 法人ざま災害ボランティアネットワーク

座間市いっせい防災行動訓練は、シェイクアウト訓練とも呼ばれ、市では毎年1月23日に行っています。

この訓練の目的は、市内でその時、その場所で生活している人(家庭・職場・学校・買い物・通院・介護・・・)全員が「いっせい」に大きな地震から身を守ることです。

訓練の会場は、「そのときあなたがいる場所」です。

「生き残らなければ何も始まらない」をモットーに、訓練に参加しましょう。

「図1」は「DROP⇒COVER⇒HOLD ON」の安全行動です。大地震が起きた時、何よりも大切なことは「自分自身の体を守る」ことです。あなたが発災時、命を失わず、怪我をしなければ、あなた自身が「人を助ける」ことが出来ます。

緊急地震速報が鳴ったときや、「おや？おかしいな」と感じたときには直ちに「体を守る行動」をとってください。



図1

ケース1 そのとき自宅にいた

(1) 基本行動

☑Check!

- 家具・棚、家電製品などの転倒、移動
- 高いところから照明や物が落ちてくる
- 窓ガラス、食器棚のガラスの飛散 など

身を守るため「**図1**」の「**DROP⇒COVER⇒HOLD ON**」の行動をとるほかに、座布団等で頭や身体、足を守りましょう。また、屋外は落下物などの安全の確認が難しいことから、安易に慌てて屋外に飛び出さないようにしましょう。

(2) 寝ているとき

寝具にもぐりこんだり、ベッドの下に入ったりして、身の安全を確保しましょう。

(3) トイレ・お風呂にいるとき

揺れを感じたらまずドアを開け、避難路を確保しましょう。また浴槽の中ではお風呂のふたをかぶる等し、頭を保護しましょう。

☑Check!

- 窓ガラスの飛散の可能性
- お風呂場でのタイルや鏡の破損の可能性
- トイレでは水洗用タンクの転倒等の可能性 など

(4) 台所にいるとき

身近なものを使い、頭や体を守りましょう。無理をして火を消そうとすると、調理器具等でやけどをすることがあります。火から離れることが原則です。火元の始末は揺れが収まるまで待ちましょう。



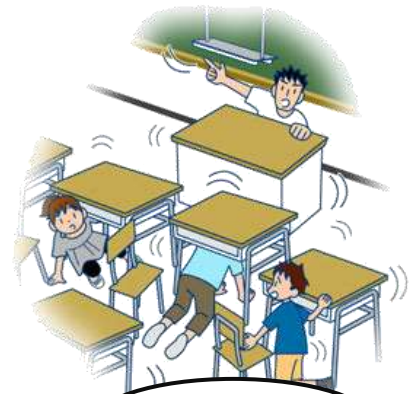
☑Check!

- 食器棚や冷蔵庫の転倒
- 食器棚や冷蔵庫の中身の飛び出し など

ケース2 そのとき学校にいた

(1) 教室などの室内にいるとき

教室で、人数分の机があるときは、各自机に潜り「図1」の「DROP⇒COVER⇒HOLD ON」により身の安全を確保します。潜れない場合も、身近なものを使い、頭や体を守る行動をとります。



☑Check !

- 窓ガラスの飛散
- 天井照明の落下
- ラックや掃除用具入れ等の移動、転倒
- 実験室等で薬品等の扱いがある場合、二次災害の可能性 など

(2) 体育館にいるとき

退避する場所が少ない状況にあることが予想されます。そばにあるものなどで頭や体を守り、基本的には中央部に集まりしゃがみましょう。

市内の学校の体育館は、耐震化工事が終わっていますので建物が倒壊する危険性は低いと想定されています。したがって、慌てて外へ逃げる行動はしないでください。

☑Check !

- 窓ガラスの飛散
- 照明、スピーカー、バスケットゴールなど高所に取り付けられている物品の落下 など

(3) 校庭にいるとき

落下物等の危険は室内より少ないですが、危険がない訳ではありません。基本的には校舎から離れ、しゃがみましょう。

☑Check !

- 看板やフェンス等の倒壊
- 校舎のガラスが飛散
- 校舎の外壁やスピーカー等の落下
- 電線や電柱の倒壊
- がけ崩れ など

普段から校庭の周辺の安全確認と、危険箇所の明示をしておくことが大切です。

ケース3 そのとき事務所などで作業をしていた

机があるときは、「図1」の「DROP⇒COVER⇒HOLD ON」により各自机に潜り、身の安全を確保します。



☑Check!

- キャビネットや棚の転倒
- コピー機等キャスター付の機器の移動、転倒
- 窓ガラスなどの飛散
- 壁に掛かっている物の落下や散乱の可能性
- 自身の身の安全と共に、来客等の安全確保 など

ケース4 そのとき店舗などで買い物をしていた

店舗にはショーケースや商品の陳列棚等が多数あるので、柱付近に身を寄せ、カバン等の身近なもので頭や体を守りましょう。

☑Check!

- ガラス製品や食器等飛散の可能性
- 商品陳列棚の転倒の可能性
- ショーケース破損に伴うガラス飛散の可能性
- 自身の身の安全と共に、来客等の安全確保 など



ケース 5 そのとき工場などで作業をしていた

工場には多くの機械などがあり、それらの転倒や落下、またキャスター付きのものは移動する可能性があります。また、大きな開口部に設置しているガラスの破損や飛散にも注意し、頭や体を守りましょう。また、設備の緊急停止などの機械類の対処方法などについても、事前確認が必要です。

ケース 6 そのとき屋外で活動をしていた

(1) 住宅地など

住宅地の路上では、落下物や家屋が倒壊する危険性があります。
カバン等の身近なもので、頭や体を守ることに全力をあげましょう。

Check !

- ・ブロック塀や石塀の倒壊の可能性
- ・看板、広告塔、アンテナ類の落下
- ・自動販売機の転倒や電柱等の倒壊、また、電線の垂れ下がりの可能性
- ・屋根瓦やエアコンの室外機、ガラス及びプランター等の落下の可能性
- ・大きな木などの倒木
- ・道路の陥没、路肩の崩壊
- ・液状化による土砂・汚水の噴出、路盤の脆弱化(よわくなること) など

(2) オフィス街など

オフィス街では窓ガラスや外壁、看板等の落下物が考えられますので、カバン等身近なもので頭や体を守ることに全力をあげましょう。

地震発生時をイメージし、あなた自身の安全確保について、それぞれの生活場面ごとに考え、常日頃から意識してください。頭の中にある「防災知識」は、訓練などで具体的な行動を実践しないと、いざという時に行動できません。



座間市及び NPO 法人ざま災害ボランティアネットワークでは、「座間市いっせい防災行動訓練(シェイクアウト訓練)」を毎年1月23日午前11時に実施しています。身の安全を確保する安全行動をとるとともに、避難訓練、安否確認、備蓄品の確認や初期消火訓練などをプラスし、訓練に参加しましょう。

「いっせい防災行動訓練」 ShakeOut とは

ShakeOut は、アメリカ西部の南カリフォルニアのサンアンドレアス断層による地震被害の科学的な推定結果を広く社会に周知するために、ロサンゼルスを中心として2008年に始まった新しい形の地震防災訓練です。毎年10月の第3木曜日に実施されています。

この訓練の特徴は、(1)統一した地震シナリオにもとづき、(2)訓練日時を指定し、(3)「DROP」⇒「COVER」⇒「HOLD ON」という「身の安全を守る」ための短時間の統一行動へのいっせい参加を住民によびかけていることにあります。

このよびかけに応え、2008年の第1回訓練には学校等を中心に570万人が参加しました。

その後、訓練は参加者の口コミ等を通じて年々参加者を増やし、2011年の第4回訓練には950万人が参加するまでに急成長しています。今や ShakeOut は、たんなる防災訓練ではなく、新たな国民運動ともよべる社会活動に発展してきています。

The Great Tokyo ShakeOut (2010年作成) より加筆抜粋

文中のイラスト等については『総務省消防庁 防災マニュアル』より引用しております。

ロゴについては、ShakeOut 提国会議事務局(<http://www.shakeout.jp>)の承認を受けて使用しております。

問い合わせ先

座間市くらし安全部危機管理課 電話 046-252-7395(直通)

NPO 法人ざま災害ボランティアネットワーク 事務局 メール zama.saigaiVN@gmail.com

平成24年7月作成

令和3年12月修正

令和5年10月修正