

## 5. グラッ！ときたら（地震発生直後）

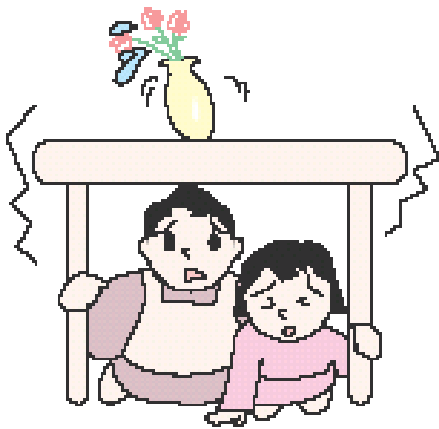
どんなに大きな地震でも、激しい揺れが続くのは約1分程度といわれています。  
地震発生時には次の3つの行動を取りましょう。

### 1 自分の身を守る

### 2 火の始末をする

### 3 脱出口を確保する

#### 屋内にいた場合



#### 地下街

- 耐震構造になっており、比較的安全といわれている。壁や太い柱に身を寄せ、揺れがおさまるのを待つ。
- 出口は60m間隔にあり、停電になっても非常灯がつくので、落ち着いて行動する。
- 火災が発生した時はハンカチなどで口と鼻を覆い、壁づたいにはうようようにして、煙の流れる方向へ逃げる。

#### エレベーター

- すべての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りる（避難には階段を使うこと）。
- 閉じ込められた時は、非常連絡ボタンを押し救助を待つ（天井の非常口からむやみに脱出すると転落や感電の危険がある）。

#### 家

- テーブルなどの下に隠れ、身を守る（余裕がなければ座布団や枕で頭を保護する）。
- すみやかに火の始末を行う（ガスの元栓やコンセントも忘れずに）。
- 裸足で歩き回らない。（ガラスなどでけがをする）。
- 脱出口を確保する（建物が歪んで開かなくなる危険があるのでドアを開いたまま固定する）。
- 2階にいる時は階下に降りない（2階のほうが安全性が高い）。

#### トイレ

- 構造がしっかりしているため、むやみに外に出ないほうが安全。頭を保護し、揺れがおさまるのを待つ。

#### スーパー・デパート

- バッグや買い物カゴで頭を保護する。
- 倒れやすいショーケースから離れ、柱や壁際に身を寄せる。
- 出口に殺到せず係員の指示に従う。



## 屋外にいた場合

### 路上

○頭上から窓ガラスの破片や看板が落ちてくることがあるので、バッグや上着などで頭を守り、公園や空き地へ逃げ込む。  
○ブロック塀や石塀、自動販売機、電柱や電線などからすぐに離れる。

### 海岸付近

○すみやかに高台へ避難し、津波情報をよく聞く。  
○注意報・警報が解除されるまで決して海辺に近づかない。

### 地下鉄

○防災設備が整い、比較的安全といわれている。乗務員の指示に従って行動すること。  
○指示を待たず、勝手に車両から降りると、線路周辺の高圧電流で感電する危険性がある。



### 電車・駅

○電車は揺れを感じると自動的に停車するので、将棋倒しやアミ棚からの落下物に注意。停車後は勝手に降車せず、乗務員の指示に従う。  
○立っている時は、つり革や手すりにしっかりつかまる。座っている時は足を踏ん張って前かがみに。雑誌やバックなどで頭を保護。  
○ホームでは、ベンチの下に潜るか、柱などにつかまる。ホームから落ちたら、揺れがおさまるまで線路とホームの間に伏せて待つ。

### 車を運転中

○揺れを感じたら徐々にスピードを落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。  
○揺れがおさまるまで車外に出ず、カーラジオなどで地震情報を聞く。  
○避難する時はキーをつけたまま。ドアロックもしない。

