

第2章 地震・津波から身を守る

安全に避難するために

学校に居たら	地震発生!	家に居たら
○建物の倒壊や落下物から身を守るため、安全な場所に身を隠す。 (机の下など)	まず、自分の身の安全を考える	○建物の倒壊や落下物から身を守るため、安全な場所に身を隠す。 (風呂場、トイレなど) 余裕があれば火を消す。
ゆれが収まってから..		
○先生や校内放送の指示に従い、津波の危険のない高台などへただちに避難する。	津波のおそれがある場合の避難	○ただちに、家族で決めておいた避難場所に避難する。
○先生や校内放送などの指示に従う。慌てて単独行動を取るとかえって危険。けが人が出た場合は協力して運び出す。	津波のおそれがない場合の避難	○家族と決めておいた避難場所に避難する。火災を防ぐため、火の元を止め、電気のブレーカーも落とす。
○集団行動で、指示に従って行動する。ガラスの破片や、落下物に注意する。	避難時の注意	○あらかじめ家族と決めておいた避難場所へ避難する。 道路の陥没、余震などによる建物崩壊、火災などに注意する。

※強い余震が発生する恐れがあるので十分注意する。

避難場所では

- 家族や近所の方の安否確認を行う。
 - 互いに助け合う。
 - 災害時伝言ダイヤル（災害時の安否確認に利用できます） 171
- 避難場所には、けがをした人や老人、幼児も集まってきます。
あなたは、困っている人たちにどんなことができますか？ 考えてみましょう。

I 地震から身を守る



地震を感じたらまず、自分の身を守りましょう。

- ・窓ガラスや看板などから離れる
- ・ドアを開けて出口を確保する
- ・家の中では、柱の多いトイレや風呂場などの崩れにくい場所へ逃げて身を守る
- ・ゆれが少しおさまったら火の元を確認する
- ・強い余震が起こる場合があるので気を緩めない
- ・余震による落下物やガラスに気をつける
- ・落石の危険があるので崖から離れる



地震の知識

地震の強いゆれは長くても数十秒

地震によりゆれる時間には違いがありますが、比較的大きな地震でも強いゆれは、数十秒間しか続きません。この間は、落下物や建物の崩壊から自分の身を守りましょう。

II 津波から身を守る

地震がおきたら津波が来るかもしれません。

海水浴や釣り、旅行などで海岸近くに行くときにも注意が必要！

強く激しいゆれ、弱くてもゆっくり大きなゆれを感じたら津波が来るかもしれません。まずは落下物などから身を守り、ゆれが収まってきたらできるだけ海とは反対側の高台、山などへ逃げてください。近くに高いところがない場合は、鉄筋コンクリートなどの丈夫な建物のできるだけ高い階へ避難しましょう。

気象庁では地震発生後およそ3分で津波予報を発表しますが、それよりも速く津波が来る恐れがあるのでただちに避難しなくてははいけません。また津波は第二波、第三波と繰り返し襲ってくるので、気象庁の津波警報・注意報が解除されるまで気を緩めないでください。



津波の知識 1

津波の大きさ

遠くで少し盛り上がっている程度に見えた津波でも、岸に近づいたり湾に入ると急に大きな津波になるので、ただちに高い場所に避難してください。



津波の知識 2

津波の力

普通の波と津波は同じ高さであっても、持っているエネルギーが違います。海水浴などでヒザほどの波があっても身の危険はありませんが、津波はヒザの高さくらいでも、そのまま押し流されてしまいます。



津波の知識 3

津波で危険なのは海岸だけではない

津波は海だけではなく川もさかのぼります。このため津波が起きたときは、海岸だけではなく川からも離れてください。



津波で火災も発生する

津波の知識 4

津波によって、船舶などの燃料が広がり、何らかの原因で引火して大規模な火災となる場合があります。

津波の知識 5

津波の前に海水が引くとは限りません

津波には、海面が引いてから高い津波が来る場合と、海面がいきなり盛り上がって来る津波の場合があります。津波が見えたり、海水が引いたときはすぐに避難しましょう。

2004年12月26日のインド洋津波（死者行方不明30万人以上）では、これらの津波の知識を知っていれば、多くの人が助かったと考えられています。

平成5年 北海道南西沖地震の津波体験談

「南西沖地震について」 青苗中学校3年

7月12日、南西沖地震がありました。そのころ、私は次の日がテストだったので、勉強していました。はじめは小さなゆれだったので、今におさまるだろうと思っていました。そしたら急にゆれが大きくなって、すぐ私はベッドの上で頭をかくして、横になりました。テレビは足に落ちてくるし、タンスなどたおれて、すごかったです。停電の時もバチッというすごい音がしました。

1階から自分の名前を呼ぶ声が聞こえてくるのだけど、返事をする余裕もなく、だまってまくらで頭をおさえていました。でも、すぐ父が迎えに来てくれて、2人で下におりていき、母と3人で逃げました。

下町を見たら船が3艘ほど燃えていました。みんなが「そろそろ津波が来る」と言っていたんですが、その時はまだ下町のほうで、車のライトが光っていました。

そしたら、ゴーというもののすごい音が聞こえてきました。もう「絶対津波だ」ということがわかるほどで、私と父は高台にも波がくると思い、2人で逃げました。母は海を見ながら動けなくなってしまいました。その時、私は母が死ぬ、と思いました。

（おじいちゃんの所から）次の日、家に帰って、下町を見ると、もう何も残っていなくて、焼け野原でした。まだ所々で火がついていました。役場に行ってみたら、人々がいっぱい集まっていて、泣いている人もいっぱいいました。パジャマ姿の人もいました。

その日から、避難生活がはじまりました。私の家は無事だったけど、水も電気もなく、何をするにも困りました。川で洗濯をしたり、夜はろうそくやランプを使いました。毎日ひんぱんに地震があったので、家で寝ることもできず、車で寝たり、いとこの人たちと山でテントを張って寝たりしました。12日から4日ほどそんな日々を送りました。

（中略）

私は今回の地震で、自然のおそろしさと人の命の大切さを知りました。これから先、自分の大切な人や物を失っても、それにめげず、自分の人生をまっすぐにつき進んで行きたいと思っています。

ひごろそな 日頃からの備え

地震や津波への日頃からの準備

- 被災する前に、家族と避難場所や連絡方法などを決めておく
- 道路の陥没や建物の崩壊、火災などが発生しても避難できるように避難経路を考えておく
- 非常持ち出し品を用意しておく
- タンスや家具、書棚などを倒れないように固定する
- 火災の発生を防ぐために、コンロやストーブの近くに燃えやすい物を置かない
- 建物の耐震補強を行う
- 講習会などで応急手当の方法を習得する



非常持ち出し品のリスト

2～3日分の食料と飲用水（大人1日あたり3リットル）

紙コップ、紙皿、ラップ、懐中電灯、救急薬品、下着などの衣料品、軍手、現金、
携帯ラジオ、履物、トイレットペーパー、ビニール袋など
眼鏡、入れ歯も必要な人は用意しておきましょう。



学校やそのまわり、避難経路で危険な場所やもの、安全な場所などを書き入れましょう。

危険度 大		危険度 小
場所	屋外	急ながけ地 ブロック塀
	学校内	
物	電柱	書棚 ロッカー

いざというときにあなたが逃げる場所は！

地震が起きたとき（津波のおそれのない場合）

津波が起きたとき



年 組 番 氏名

平成17年1月31日
作成・著作 北海道防災教育研究会

第1版

2004年防災教育チャレンジプランの指定を受けました。