



防災士
田中 廣さん
1995年、兵庫県芦屋市にて「阪神淡路大震災」を被災。この時の経験を生かし、「緊急避難・防災セット」の企画・開発に取り組むかたわら、日本防災士機構「防災士」資格を取得。

1 地震発生 「まず身の安全」

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、**身の安全を最優先**に行動。
- **丈夫なテーブルの下**など、「物が落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せて揺れが収まるまで様子を見る。

高層階では揺れが数分続くことがあり、大きくゆっくりした揺れにより、家具類の**転倒・落下・移動の危険**がある。

リビング・ダイニングでは

- ガラスが割れたりする可能性があるので、**窓から離れる**。
- テレビ・食器棚などの転倒、置物・掛け時計・照明器具などの**落下に注意**。
- 丈夫なテーブルや机の下にもぐったり、クッションなどで**頭部を守る**。



キッチンでは

- 調理器具・食器などの落下、冷蔵庫・食器棚などの転倒に注意。
- 調理途中の熱湯・油に注意、むやみに**火を消そうとコンロに近づかない**。
- 可能ならばできるだけ**キッチンから離れる**。

寝室

- 就寝中の場合は室内も暗いので、むやみに動くと危険。
- うつ伏せになり、**枕や布団で頭部、体を守る**。



浴室

- 入浴中ならば、浴槽の縁につかまり風呂桶(洗面器)などで頭部を守る。
- 鏡や電球のガラス類が割れたり、飛散して危険なので**可能ならば離れる**。

トイレ

- 窓が無い場合が多いので、ドアにスリッパなどを挟んだり、ドアを開け放ったりして**逃げ口を確保**。

2 地震直後 「揺れが収まってから」

落ち着いて火の元確認、初期消火

- 火を使っている時は、**揺れが収まってから**火の始末、初期消火。
- 暖房器具に布団など、**ものが覆いかぶさっていないか確認**。

あわてた行動はけがのもと

- 転倒・落下した家具やガラスの破片などに注意。
- 瓦・窓ガラス・看板などが落ちてくるので**むやみに外に飛び出さない**。

窓や戸を開け出口の確保

- 揺れが収まったあとに避難ができるよう**出口を確保**。



3 地震後 「落ち着いて」

正しい情報、確かな行動

- ラジオ・スマートフォン・携帯電話・テレビ(停電の場合はテレビは映らない)などから**正しい情報**を得る。
- 沿岸部では津波警報などの情報を得たら、高台などの**安全な場所にただちに避難**。
- 火災が発生し危険がせまる場合は、**一時集合場所、避難場所に避難**。



確かめ合おう我が家の安全、隣の安否

- 我が家の安全確認ができたなら、**近隣の安否を確認**する。

協力し合って救出・救護

- すぐには救助が来ないので、近隣で安全を確認しながら下敷きになった人などを**協力して、救出・救護**。



避難する前に電気・ガスの安全確認

- 自宅を離れて避難する場合は、**ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて避難**。