

2

「いま」災害が起きたら？

もしも今、首都直下地震が起きたら。
この後に紹介するシチュエーションごとの光景は、
決して大げさなものではありません。
経験したことのない大きな揺れに襲われると、
身体はこわばり、頭が真っ白になって、
適切な判断が難しくなります。
そのとき、自分や大切な人のいのちを守る行動とは？
防災訓練等に参加し、頭と身体で覚えてください。

体験 VOICE

地震が直下型だったので、いきなりドーンと揺れました。緊急地震速報が流れても、心の準備が必要だと思いました。

(70代/宮城県北部を震源とする地震)

体験 VOICE

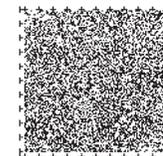
地震で倒れた冷蔵庫等で自力でドアを開けられず、知り合いに助けられました。物が倒れないようにしておかなければと思います。(50代/岩手・宮城内陸地震)



体験 VOICE

液状化現象で砂が道路にいっぱい出てきて、普通の靴では歩けませんでした。娘を抱え、100m歩くだけでも大変でした。

(40代/新潟県中越沖地震)



出典：内閣府「一日前プロジェクト」
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>を基に編集し作成

とっさにとるべき行動は？ 地震発生、その瞬間

地震発生時の初期行動

揺れを感じたら、すぐに身を守る体勢に！
「身を守る」「つかまる」「危険から離れる」の3つを意識

揺れが収まってからの行動

- 1 ケガに注意して行動しよう
- 2 落ち着いて、火の始末をしよう
- 3 ドアを開けて出口を確保しよう

状況を把握して必要なら避難を

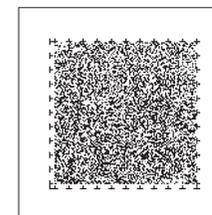
揺れを感じたら、すぐに身を守る体勢に！



揺れを感じたら、周りの様子を見て、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所にすぐに移動します。まずは自分のいのちを守ることを最優先に考えて行動しましょう。

緊急地震速報を受信したら、 安全確保のためのアクションを

「緊急地震速報」が流れてから、強い揺れを感じるまでの時間は数秒から数十秒で、震源地が近くの地震ほど短時間になります。直下地震等では間に合わないこともありますが、このわずかな時間でも身を守るためにできることがあります。5秒に1つの行動ができるというイメージで、1アクション、2アクション、無理せずできることを行いましょう。 ➡「東京防災」108 ページ



揺れが収まってからの行動



①ケガに注意して行動する

あわてて行動すると、散乱したガラスや陶器の破片などでケガをするおそれがあります。歩けなくなったら避難もままなりません。落ち着いて周りをよく見ながら、スリッパや靴を履いてから次の行動に移りましょう。

地震を感知してガスの供給を遮断する
ガスメーターや自動消火するコンロも



②落ち着いて、火の始末をする

調理中、とっさに火を消すのは困難です。揺れている最中のキッチンには危険がいっぱい。すぐに離れて身を守ることを優先し、揺れが収まってから火の始末をします。万一、出火したら、落ち着いて初期消火に当たります。

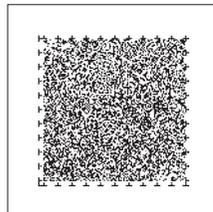


③ドアを開けて出口を確保する

大きな揺れが収まった後も、余震は続きます。いつでも避難できるように、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて出口を確保しておくことが安心です。

状況を把握して、必要なら避難を

落ち着いて周りを見渡し、家に倒壊の危険があったり、がけ崩れや津波などの心配がある場合は、直ちに近くの避難場所に避難しましょう。



出典：気象庁 緊急地震速報ホームページ
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eew/data/nc/shikumi/shousai.html>



ひと目でわかる

自宅に潜む危機



調理中のキッチンでは家中で最も危険な場所
揺れを感じたら直ちに離れよう

【リビング・ダイニング・キッチン】

リビングやダイニングでは食器棚やテレビが倒れ、割れた窓ガラスの破片が散乱します。キッチンでは、出しっぱなしの刃物や火にかかっている鍋、熱い油などが凶器となり、食器やガラス、調理台に並ぶ調味料などが音を立ててなだれ落ちます。冷蔵庫が倒れたり、電子レンジ等の家電が飛んでくることも。揺れを感じたら、たとえ調理中でも、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所に身を移すことが大切です。火の始末は揺れが収まってからあわてずに行いましょう。

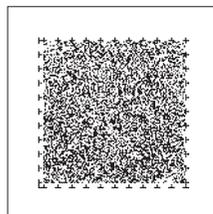
➡ 34 ページ



【寝室】

窓ガラスの破片や照明器具の直撃を避けるため、枕や布団で頭を保護し、スタンドライトや鏡台が倒れてこない位置に移動しましょう。メガネは日頃からケースに入れてから寝ることを習慣にしておく、発災時も破損を防げ、あわてずに済みます。停電する可能性を考慮して、ヘッドライトや足元灯を用意しておけば、暗闇での避難の危険が少なくなります。

➡ 32 ページ





【2階】

古い建物の1階は、倒壊して押しつぶされる危険があるので、あわてて1階に降りないこと。耐震基準を満たしていない建物にいる場合は、外に出るべきかどうか、状況を見て判断しましょう。



【浴室】

裸でいるので無防備です。揺れを感じたら、洗面器等を頭にかぶってガラス破片から身を守ります。ドアが歪んで閉じ込められないように、すぐに浴室から出て安全な場所で身を守りましょう。

➡ 40 ページ



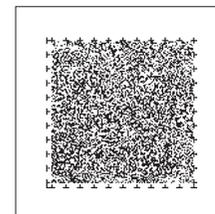
【子供部屋】

物が密集しやすく、倒れた本棚でドアが開かなくなったりと、実は多くの危険が潜んでいます。勉強机の下には物を置かず、逃げ込めるスペースを確保しておくようにしましょう。なお、発災時に子供がひとりで部屋にいる場合、むやみに名前を呼ぶと、子供が動いてかえって危険です。揺れが収まってから子供のもとへ移動するようにしましょう。

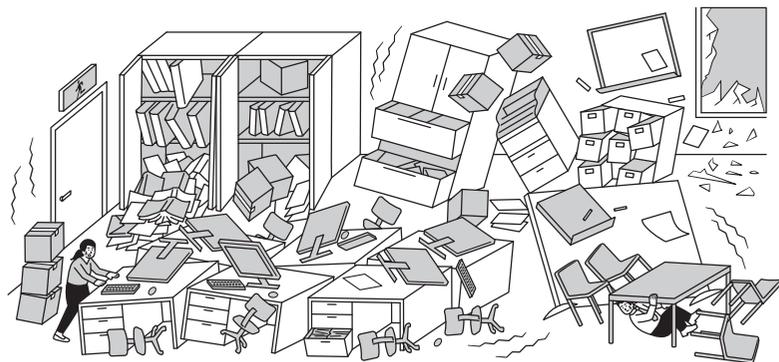
【トイレ】

揺れを感じたら、トイレの中に閉じ込められないようドアを開けましょう。できればすぐ逃げられるよう、廊下や玄関など、より安全な場所へ移動しましょう。

➡ 38 ページ



その場、そのとき 外出先での身の守り方



【オフィス】

キャスターを固定していないコピー機は、あらゆる方向に移動することがあります。また、窓ガラスの破片等が頭を直撃すると、いのちを落とす危険もあります。それらに注意しながら、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動しない」場所に身を移しましょう。揺れが収まって避難する際は、余震や停電でエレベーターが停止するおそれがあるので、階段を使いましょう。



【エレベーター内】

エレベーター内で揺れを感じたら、全ての階の行き先ボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで連絡を。



【高層ビル】

高層ビルは長く揺れ、高層階ほど大きく揺れます。ビル内にいる場合は、エレベーターホール等の共用部で姿勢を低くし、揺れが収まるのを待ちます。



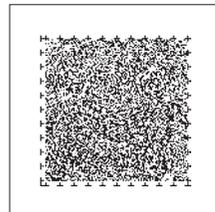
【百貨店・スーパーマーケットなど】

商品の散乱やショーケースの破損などに注意して、階段の踊り場や柱の近くへ。スーパーマーケットでは買い物かご等をかぶり、身を守りましょう。



【劇場・スタジアムなど】

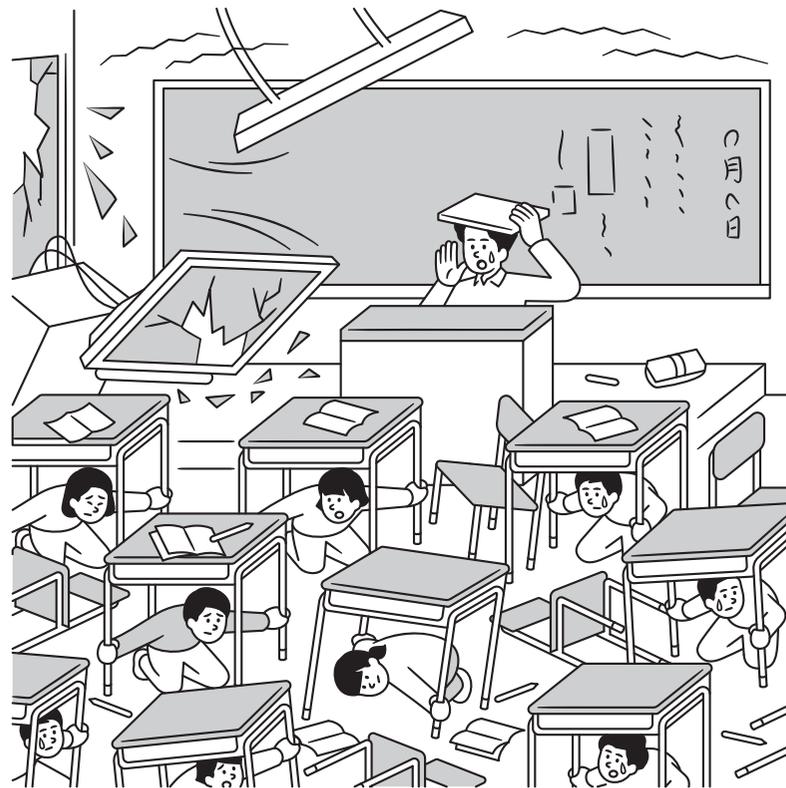
大勢の人が集まる劇場やホール、スタジアムなどの施設では、あわてて非常口や階段に駆け寄るとかえって危険です。落下物に気を付けながら、落ち着いて館内放送や係員の指示に従いましょう。





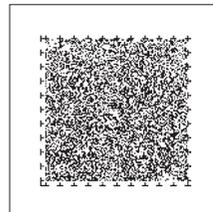
【街中】

落下物から身を守り、ビルの倒壊に注意しながら、公園等できるだけ広くて安全な場所へ。広いところに逃げる余裕がない場合は、耐震性の高い比較的新しい鉄筋コンクリートのビルに逃げ込みます。
なだれ
 人混みで最も怖いのがパニックで、むやみに移動すると群衆雪崩に巻き込まれるおそれもあります。人の多い場所こそ、冷静な行動が求められます。



【学校】

教室で身を守るには、飛散する窓ガラスの破片や照明器具の落下を避けるため、窓から離れ、机の下に隠れ、机の脚を持って揺れが収まるまで待機します。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまり、しゃがみましょう。揺れが収まったら、先生の指示に従って行動しましょう。





【地下街】

停電で多くの人々がパニックになり、非常口に人が殺到するおそれがあります。むやみに移動すると群衆雪崩なだれを引き起こすおそれもあるので、落ち着いて落下物から身を守り、柱や壁のそばで揺れが収まるのを待ちましょう。



【空港】

首都直下地震が発生しても建物の倒壊等の被害はないと予想されていますが、ガラスや天井部材の落下に備えて注意しましょう。



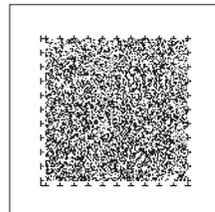
【駅・地下鉄】

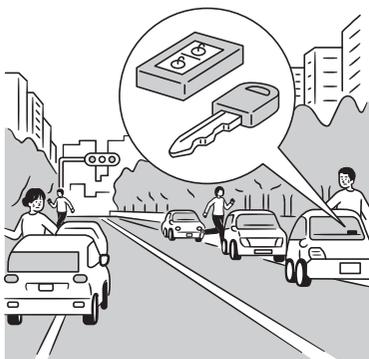
落下物等から身を守り、ホームから転落しないよう近くの柱のそばに移動しましょう。混雑して身動きがとれないときは、その場で押し合わず揺れが収まるのを待ちます。地下鉄の場合、多くの人々が早く地上に出ようとしてパニックになると群衆雪崩なだれの危険もあります。線路には絶対に降りず、揺れが収まってから駅員の指示に従いましょう。



【電車・バス】

強い揺れを感知すると電車やバスは緊急停車します。立っている人は、人に衝突したり倒れたりする危険があります。そのまま姿勢を低くして身を守り、座っている場合は、かばん等で頭を保護しましょう。満員時は手すりやつり革にしっかりつかまり、足を踏ん張って倒れないように。揺れが収まったら、乗務員の指示に従いましょう。

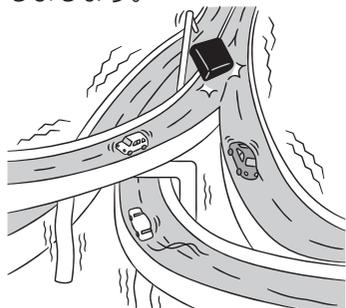




地震直後、緊急輸送を円滑に行うために一般車両の交通規制がかかる道路がある

➡ 東京防災 252 ページ

高速道路を通行中の場合は、徐々にスピードを落として道路の左側に停車してください。すぐに通行止めになる可能性もあります。ラジオ等で状況を確認しましょう。



【車】

ハザードランプを点灯させて徐々に減速し、道路左側に止めてエンジンを切り、揺れが収まるまで待機しましょう。可能であれば駐車場または広場へ。車を置いて避難する際は、ドアロックをしないようにしましょう。緊急車両や救援車両の通行の妨げとなった場合に、すみやかに移動させる必要があるためです。その際、エンジンキーは付けたままにするか、車内のわかりやすい場所に置き、車検証を持って避難しましょう。

橋や高架の場合、道路と揺れ方が異なります。減速して左側に停車しましょう。古い橋は損壊のおそれがあるので、渡り終えられそうな場合は減速して渡りましょう。



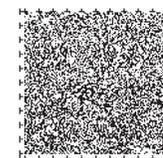
【山間地】

土砂崩れが起こり、生き埋めになるおそれもあるので、速やかに斜面やがけから離れます。また地震で土砂災害の危険性が高まっているので、余震や降雨などに注意し続けましょう。



【島しょ地域・沿岸部】

海岸には早ければ数分で高い津波が到達する危険があるため、すぐに高台へ向かいます。周囲に高台がなければ、急いで高層ビルや津波避難タワーなどに避難しましょう。



地震発生直後に注意が必要な行動

大きな揺れの直後は、動揺して正しい判断をすることが難しくなります。ケガや火災、パニックを避けるためには落ち着いて、注意深く行動しましょう。



裸足で歩かない

→ 散乱したガラス破片等で
負傷する

床にガラスの破片等が散乱しています。部屋の中でも裸足で歩かず、履きなれたスニーカー等を履きましょう。

電気をつけようと
スイッチを押すのは危険！

→ 火災や爆発の危険あり

通電火災に要注意。地震が起こったら電気器具のスイッチを切り、プラグをコンセントから抜きましょう。



不要不急の電話はしない

→ 電話回線がパンクする

安否確認の電話が殺到すると、被災地の電話回線はパンク状態に。災害用伝言ダイヤル（171）などの活用を。



📍 120 ページ



救出活動は
ひとりではなく複数人で

→ 思わぬところで
ケガをする危険がある

余震などで、さらに周りの建物が倒壊する危険もあります。やむを得ない場合を除き、救出活動は声をかけ合って複数人でいきましょう。

すぐにブレーカーを上げない

→ 通電火災が起こるかも

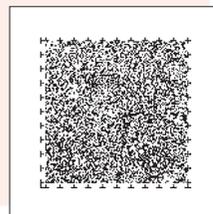
最近では、地震を感知すると自動的に落ちるブレーカーもあります。通電再開による出火を防ぐため、安全が確認できるまでは、ブレーカーを落としたままにしておきます。



むやみに火をつけない

→ ガスに引火して
爆発する可能性あり

損傷した配管からガス漏れの可能性も。うっかり火をつけて引火したら、いのちを落とす大惨事になります。



「避難」とはどんなこと？

「避難」とは、災害からいのちや生活を守るために、安全な場所に移動することです。

避難先として、発災直後に地震火災や津波など迫る危険からいのちを守るために緊急的に避難する「避難場所」と、発災後に自宅に居住できなくなった場合に一定期間滞在して避難生活を送る「避難所」があります。ただし、避難先は「避難場所」「避難所」だけではありません。安全であれば自宅や、親戚・知人宅なども避難先となります。多様な避難先を知り、どういう行動をするか想定しておきましょう。

目と耳で危険を確かめながら
落ち着いて行動しよう

発災直後の避難と移動

揺れが収まったら、まず深呼吸をして、周りを見渡してください。危険が迫っていたら直ちに安全な場所に移動します。ここでは、いのちを守るための避難における注意点をまとめました。

安全に避難するには？別の場所で被災した家族や大切な人と連絡を取り合うには？必見です。

避難場所と避難所の違い



「JIS Z8210, 2022」
より引用

避難場所

危険から逃れるために避難する場所。大きな公園や広場、大学のキャンパスや学校のグラウンドなど。



「JIS Z8210, 2022」
より引用

避難所

自宅が被害を受け、生活困難な場合に一定期間生活する場所。学校や公民館など。

※「避難場所」「避難所」は自治体が指定します。

体験 VOICE

「避難に車を使わない」の意味を、地震当日の渋滞で実感しました。運転中に津波の被害にあったらと思うとゾッとします。

(50代/東日本大震災)

体験 VOICE

被災地では携帯電話はつながらず…。緊急時の連絡先、連絡方法を家族で話し合っておけばよかったです。

(30代/東日本大震災)

上記以外の避難先



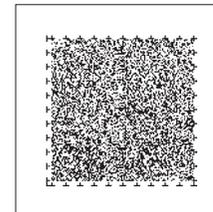
在宅避難

家屋の倒壊や浸水、土砂災害などの危険がないことが確認できれば、自宅にとどまります。



親戚・知人の家

自然災害のリスクが高い場所に暮らしている場合、日頃から災害時に避難することを相談しておきましょう。





自分のいのちを守るために

安全に避難するために 知っておきたいこと



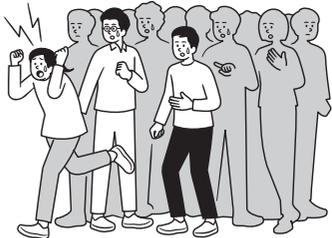
地下街では落ち着いて 壁伝いに移動しよう

停電した地下街は、パニックが起こる危険性が高い場所のひとつ。地下街には60mごとに非常口が設置されているので、ひとつの非常口に殺到せず、壁伝いに歩いて避難します。



たとえ動いていても エレベーターには乗らない

余震や停電で閉じ込められる危険があります。エレベーターは使わずに、避難口（非常口）から階段を使って避難します。



人混みはパニックに注意

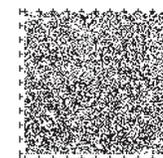
人混みの中で奇声をあげたり、突然走り出すなどの行動がパニックを引き起こし、事故につながる危険があります。不正確な情報やうわさはむやみに流さず、周りに配慮した行動を心がけましょう。



なだれ 群衆雪崩に 巻き込まれないためには？

人が集中して動けなくなり、折り重なって次々と倒れる…。近年も、国内外で群衆雪崩の事故が起こっています。地下街や地下鉄から地上に向かう階段、出口に向かう狭い通路、ターミナル駅の周辺などは、群衆雪崩が起きる可能性があります。そのような場所では、特に冷静な判断を。周りが見えなくなって「我先に」という行動が、いのちの危険に直結します。

自分だけは大丈夫、
と思わないで！





火災を発見したら 初期消火を！

火が小さいうちに消火器や水バケツなどで消火します。ただし、自分の身の安全が第一。炎が天井に届くほど大きくなるなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難しましょう。



火災警報器が鳴ったら 大急ぎで逃げる

火災では、多くの人が煙を吸い込んでいのちを落とします。もし、火災警報器が鳴ったら、煙が充満して手遅れになる前に、急いで外に出ましょう。



切れた電線には 近づかない、触らない

切れたり、垂れ下がっている電線は、電気が通っている場合があります。感電の危険があるので絶対に触らないこと。電線が樹木や看板などに接触している場合も同様です。



落下物から身を守ろう

住宅地では、ブロック塀の倒壊や屋根瓦、植物プランターなどの落下で負傷したり、いのちを落とす危険があります。街中やオフィス街では、看板やネオンサイン、ガラスの破片の落下に注意しましょう。

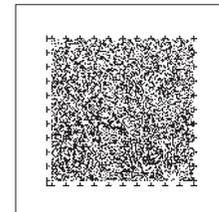


外壁にひび割れが入った ビルは危険

ひび割れたビルから落下する外壁やタイルなどによって、ケガをしたりいのちを落とす危険もあります。ビルの基本構造である柱や壁などがひび割れると倒壊のおそれがあるので、絶対に近寄らないこと。

避難に 車を使用しない

一般車両の使用は、緊急車両の通行の妨げになります。また、道路の損傷や信号機の故障により、交通事故等の二次災害の危険もあります。発災直後の避難に車を使うことは避けましょう。





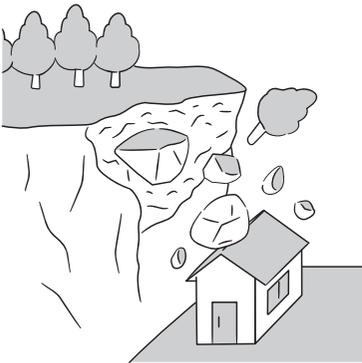
川に津波が押し寄せる前に 川から離れよう

津波の心配は海のそばだけではありません。津波は川下から川上に向かって押し寄せます。川の近くにいる場合は、流れに対して直角方向に素早く避難しましょう。



海辺では直ちに 津波避難場所へ

発災後はすぐに近くの高台や津波避難タワーに移動を。それがない場合には、より高い建物へ。監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難します。



地すべりやがけ崩れなど 土砂災害は一瞬で起こる

比較的緩い傾きの斜面が広い範囲ですべり落ちる「地すべり」、急な斜面が突然崩れ落ちる「がけ崩れ」は、大雨や地震により、突然起こります。そのような危険のある場所にいたら、一刻も早く安全な場所に移動しましょう。



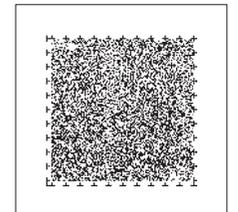
夜間に避難する際の 注意点

夜間の避難は、見通しが悪く、転倒や側溝への転落などの危険が伴います。広い道を通行するなど、特に注意が必要です。停電している場合は懐中電灯等を使い、目視確認を行いながら注意して避難しましょう。



冬場の避難の注意点

冬場の避難は、寒さで体調を崩しがちです。体調を崩さないように防寒対策を十分に取ることが重要。気温や活動によって服装を調整できるように、重ね着をするのがおすすめです。また、冬はストーブ等の使用により、火災発生の危険があるので、火災にも注意しながら避難しましょう。





公共の情報と SNS を活用

正しい情報を取得する



何が起きているのか、公共の発信する情報から得よう

身の周りの安全を確かめたら、今起きていることの把握が必要です。震源地や最大震度は？津波の可能性は？情報はテレビ、ラジオ、防災行政無線、政府や自治体のウェブサイトなど公共のもので確認するようにしましょう。

いつか 避難指示に応じて、一時集合場所や避難場所へ移動する

津波や火災が発生せず自宅が安全だと判断できれば、避難場所に向かう必要はありません。発災直後あわてて外に出ると、身の危険にさらされることもあるからです。ただし、火災が発生して避難指示が出た場合は、指定された一時集合場所や避難場所に避難します。

☎「東京防災」113 ページ



SNS 情報は、それ本当？と確認する習慣を

SNSは便利な一方、発災直後は混乱をおおるような、不確かな情報が広まることがあります。災害に関する情報の確認はいつも以上に慎重に。受け取った内容のうちのみならず、発信元（引用元）が信頼性のある情報であるかを確認しましょう。



デマ？

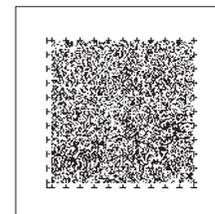


不確かな情報はむやみに広げないこと

友人から得た善意に見える情報も、必ずしも真実とは限りません。また、災害時は1日前の情報でも古いことがあるので、常に最新情報かどうか、正しい情報かどうかの確認が大切です。不確かな情報をむやみに広げないようにしましょう。

災害時はこんな情報に注意を！

- 「拡散希望」「友達に知らせて」は要注意。親切心を装ったデマかもしれません。
- 必要以上に不安をおおる情報に惑わされないこと。複数の情報源に接して真実か否か確認しましょう。
- 具体性に欠けた犯罪報告には慎重に。他人に対して過度な不信感を抱かせるおそれがあります。



災害用伝言ダイヤルや伝言板で 安否確認や家族との連絡方法

発災直後の連絡は 災害用伝言ダイヤル・伝言板で

電話回線がパンクするのを避ける意味でも、安否の確認は災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板（web171）の活用を。事前に体験利用をおきましょう。



災害用伝言ダイヤル（171）はNTT東日本が無料で提供しているサービス
毎月1日と15日は体験利用が可能

利用のしかた

- ① 「171」に電話をかける
- ② 録音するには「1」、メッセージを聞くには「2」をダイヤル
- ③ 電話番号を市外局番からダイヤル ※携帯電話の電話番号でも可能
- ④ 伝言を録音（または再生）

 家の電話番号で自分の安否の伝言を録音

(例) 171-1-0●●●●-●●-●●●●

母の携帯電話の番号で母の伝言を確認

(例) 171-2-090-●●●●-●●●●

 家の電話番号で子供の安否の伝言を確認

(例) 171-2-0●●●●-●●-●●●●

母の携帯電話の番号で母の伝言を録音

(例) 171-1-090-●●●●-●●●●

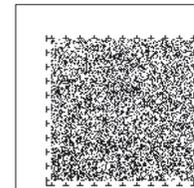


スマートフォンの災害用伝言板も！

携帯電話各社の災害用伝言板サービスもあります。使い方は共通で、被災地域の人が「安否情報を登録（電話番号と名前がひも付けられて保存される）」、安否を確認したい人が「相手の電話番号を入力すると伝言が表示される」というもの。伝言板サービスによる連絡方法を、大切な人との間で共有しておきましょう。

SNSでの安否確認は 各サービスの特性を活かして

携帯電話や固定電話に比べ、インターネット回線を使用するSNSは比較的連絡を取りやすいツールです。X（旧Twitter）、Facebook、Instagram、LINE などそれぞれの強みを活かし、デマに注意しながら活用しましょう。



出典：All About「専門家がすすめる、災害時の正しいSNS活用（ITリテラシーガイド 高橋暁子）」
<https://allabout.co.jp/gm/gc/463515/>



むやみに移動せずその場にとどまろう

帰宅困難になったら？

とどまる目安は、
救助・救命活動が優先される
発災後3日間程度

発災後はむやみに移動せず その場にとどまろう

発災後、移動しようとする多くの人で道路が埋まると、救急車や消防車が通れず、救助・救命活動の妨げになります。また、歩いて移動しているうちに余震にあう可能性や、混雑に巻き込まれて群衆雪崩にあうおそれもあります。発災後すぐに自宅に帰ろうとするのは危険です。発災後はむやみに移動せず、会社や学校など、安全な場所にとどまりましょう。すぐに帰れないことを想定して、事前に家族の安否確認の手段も準備しておくことが重要です。

移動中・外出先で被災したら 一時滞在施設にとどまろう

出先で被災したとしても、あわてず帰宅を急がずに。駅や集客施設にいる場合は、まず施設内で安全確保できる場所に移動し、混雑が落ち着くのを待ちます。大規模地震の発生時は、買い物客等の行き場のない帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設が開設されるので、近くの施設へ向かいましょう。



発災後、確実に家族に連絡できるよう
災害用伝言サービスや SNS など
複数の連絡手段を用意しておこう

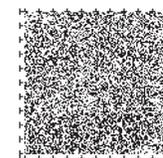


とどまることに備えて、 連絡を取り合えるようにしよう

自宅にいる子供や祖父母が心配で、危険を承知で急いで徒歩帰宅する、その行動はNGです。自分がしばらく帰宅できない場合は、近所でどう助け合えるか、学校や保育園、介護施設などと発災時にどのように連携していくか、日頃から確認しておくことが大切です。家で待つ家族には「安全に帰宅できる状況になったら帰る」と連絡を。

一時滞在施設では助け合いが大切

帰宅困難者を受け入れる一時滞在施設は、施設自体も被災している中、街全体の安全を守るため、地域の「共助」の取組として運営されます。施設を利用する人も、備蓄品の配布や共用部分の清掃など施設の運営を積極的にサポートしましょう。また高齢者や障害がある人などに対する配慮を心がけましょう。



出典：内閣府「震災時の帰宅行動」
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

職場の備蓄を知っておこう

職場で被災しても、そのままとどまれるように、東京都では事業者に対して従業員用に3日分の備蓄をしておくよう求めています。自分の職場にはどのような備蓄があるのか、日頃から確認しておきましょう。そのうえで、自分に必要な物（モバイルバッテリー、薬、コンタクトレンズ、防寒グッズ、好みの食料など）を職場のロッカー等に備えておくと安心です。



会社や一時滞在施設では、事前に帰宅開始のルール（要配慮者から、家が近い人からなど）の周知を

帰るときにも 落ち着いて順番に

震災から3日程度経過し、混乱が収まってから、帰宅を開始しましょう。復旧状況により公共交通機関の運行が再開しているかもしれませんが、ただし、帰れるからといって帰宅困難者が一斉に駅や道路に出ていくと、結局危険な混雑を発生させてしまいます。帰宅する際は、周囲をよく見て、人が集中しないタイミングを計りましょう。



災害時帰宅支援 ステーションを活用する

混乱が収まった場合は、歩いて帰ることもひとつの手です。原則として、発災4日目以降に、帰宅困難者に水道水やトイレ、休憩場所などを提供する災害時帰宅支援ステーション（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）が開設されます。歩いて帰る人は活用を。



帰宅困難者に対する支援
災害時帰宅支援
ステーション

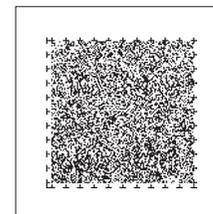


外出の際、バッグに入れておく物

徒歩帰宅グッズの例

- 飲料水
- モバイルバッテリー・充電ケーブル
- チョコレート・キャラメルなど
- 携帯トイレ
- マスク
- 帽子
- 携帯カイロ（冬）
- 冷却シート（夏）
- 懐中電灯
など

外出時に被災することを想定して、チョコレートやキャラメルなどのちょっとした食べ物や、水、モバイルバッテリーや充電ケーブルなどを持ち歩きましょう。特に情報収集や安否確認のため、携帯電話やスマートフォンが使えるようにしておくことは大切です。



出典：内閣府「震災時の帰宅行動」
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>



マンションの特性を知り、冷静な対応を

マンションで被災したときは

何が起こるのか？

大地震の際、人や家具・家電が転倒し、収容物も散乱します。また、エレベーターが止まり、中に閉じ込められたり、高層階からの移動が困難となります。発災のそのとき、そしてその後の対応を頭に入れておきましょう。

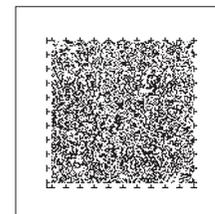


まずは自分と家族の身を守る

高層階では揺れが大きくなるので、家具の転倒や窓ガラスの破片などの落下物から身を守る行動をとりましょう。万一エレベーターの中に閉じ込められたら、インターホンで連絡をとり、救助を待ちます。

自分の無事を知らせ、隣近所の安否確認を

状況が落ち着いたら、安否確認カード等を玄関先に出して自分の無事を知らせます。同じフロアに高齢者や乳幼児など、支援を必要とする人がいる住戸には、ノックや声かけをして無事を確認しましょう。



部屋にとどまる？ それとも避難する？

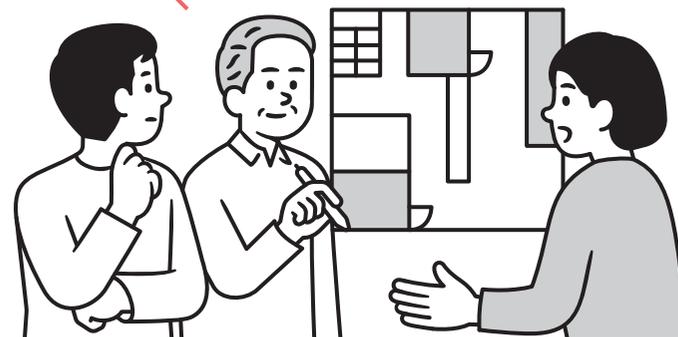
被害が軽微であれば、マンション内にとどまる在宅避難が可能となります。その後の暮らしが不安な場合は避難所等へ。また、マンション内の集会室等共用スペースに避難場所が作られる場合もあります。



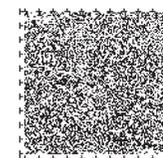
在宅避難をする人は作業を分担して助け合おう

多くの方が暮らすマンションでは、みんなで協力すれば大きな力が生まれます。高層階への連絡や物資運搬、防犯見回りなど、居住者同士でできることを分担して助け合いましょう。必要な情報を伝え合い、最寄りの避難所とも連携し、マンションごとに配布される支援物資を取りに行くときは、マンション単位で行動します。

ゴミの集積場所、支援物資の仕分け場所など災害対応用スペースを作るとスムーズ



東京都防災アプリの「マンション防災」に詳細があります。
必ず確認しておきましょう。
➡ ダウンロードのしかたは19ページ



発災現場で、避難所で、
支援等を必要とする人に…

災害時は助け合う

日常が音を立てて崩れ落ちていくそのとき、日頃から何かしらの不安を抱えている人たちは想像もできない心境に置かれ、正しい判断を下せなくなるかもしれません。災害が起きたときに、家族や近所に要配慮者がいたら。あるいは、街で困っている人を見かけたら。あなたはどんな手助けができるでしょうか。

体験 VOICE

普段から顔見知りになっておくと、「してほしい」という言葉が
いいやすい関係が作れます。

(50代／福岡県西方沖を震源とする地震)

体験 VOICE

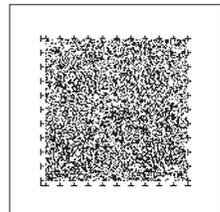
避難所では、犬をケージに入れていても周りから嫌な顔をされ、犬と一緒に廊下で過ごしました。みなし仮設住宅でも制約が多く、犬はずっと車中で過ごすことになり、ストレスで栄養失調に。災害時、ペットにも優しい視線と、落ち着ける場所があればよいのに。

(40代／平成30年7月豪雨)

体験 VOICE

出産を控えた妻と一緒に、産婦人科医院で地震に遭遇。帰宅時には、母体に悪影響を及ぼさないようにと、看護師さんが病院の毛布を持たせてくれました。その後は雪になり冷えたので、とても助けられました。

(30代／東日本大震災)





迷わず周囲に協力依頼を

危険な場所から助け出す方法

もしものときこそ

「共助」がいのちを救う

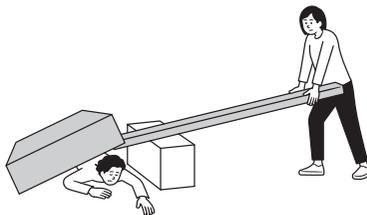
大災害時は負傷者が多くなります。倒壊した建物に閉じ込められた人の救助活動は同時多発的に必要になり、道路が通行困難になって救急車の到着が遅れることも。そこで、周りの人と協力し、ひとりでも多くの人を助けること（共助）が重要になってきます。もし身動きが取れない人を見つけたら、複数人で助け出しましょう。



倒壊した建物や家具に挟まれた人がいたら…

倒壊した建物や家具に挟まれて動けない人がいたら、自分の安全を確保したうえで応援を呼び、救助に当たしましょう。車載ジャッキや堅い角材で、てこの原理を利用して家具を持ち上げることができます。なお、身体が長時間圧迫されていたことによる「クラッシュ症候群」が起こることもあるので、むやみに助け出すのは危険です。 ◎「東京防災」222、223ページ

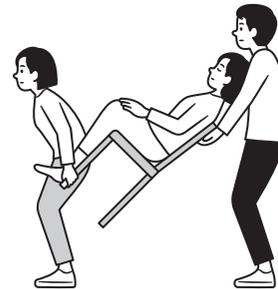
挟まれている人に安心感を与えるような声かけも忘れずに



ケガ人がいたらみんなで安全な場所へ

ケガ人が動けずにいたら、周りの人と協力して安全な場所まで運びましょう。担架がない場合は背負ったり、背もたれ付きの椅子等、身近にある物を利用します。

◎「東京防災」218ページ



搬送者が椅子の前後に付く場合、ケガ人の足側を前にして運びます。

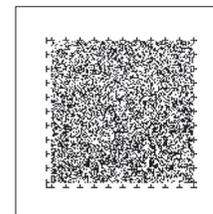


搬送者が椅子の左右に付く場合、片手をクロスさせると安定感が出ます。

意識のない人がいたら迷わず周りに協力を！

倒れている人に声をかけて反応がなかった場合は、大声で「誰か来てください。人が倒れています！」と近くの人に助けを求めましょう。付近にAED（自動体外式除細動器）があれば持ってきてもらうようお願いし、AEDが届くまで必要な応急手当を実施しましょう。

◎「東京防災」210、212ページ



出典：内閣府「被災地における共助について」
https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline_separate.pdf

当事者と支援者が手を取り合おう！



支援等を必要とする人が適切に避難できるために

災害が起きたとき 支援等を必要とする人が直面する困難とは？

① 体力・体調に不安がある人

高齢者は避難行動が素早くはできません。耳が不自由だと情報を得ることも困難です。また、病気を抱えている人でも、外見からは病気であることがわからない人、症状が安定しない人など様々。いずれも避難行動に強い不安を覚えることが多いと考えられます。

- ➡ 必要な備えについては 76 ページ
- ➡ 「東京防災」 197 ページ



② 身体に不自由がある人

目や耳に障害がある人は、今起きていること、避難時に危険が予測される場所といった情報を得ることが困難です。普段はひとりで行動できる人でも、日常と異なる環境になります。杖や車椅子を使用している人は、発災時にとっさに身を守る姿勢を取ることや、移動したりすることが困難です。

- ➡ 必要な備えについては 78、79 ページ
- ➡ 「東京防災」 199～201 ページ



➡ 166 ページ

③ 意思疎通に不安がある人

発達や精神に障害がある人は、普段と違う状況に混乱して大声を出したり、動けなくなることも。日本語が苦手な人は正確な情報を得るのが困難です。

- ➡ 必要な備えについては 80、81 ページ
- ➡ 「東京防災」 202、203、206 ページ



④ 妊産婦・乳幼児等

出産前後の女性は、重い物を持ったり、思うように身体を動かすことができません。また、乳幼児等を連れての避難は想像以上に大変です。子供を守ることによって自分の安全確保が難しくなる場合があります。

- ➡ 必要な備えについては 82～85 ページ
- ➡ 「東京防災」 204、205 ページ



⑤ プライバシーの確保に配慮を要する人

性的マイノリティの人たちは、避難所での周囲の反応や、更衣室やトイレの使用についての不安がある場合があります。

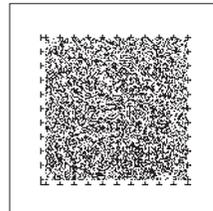
- ➡ 必要な備えについては 88 ページ
- ➡ 「東京防災」 207 ページ



⑥ ペットがいる人

ペットがストレスを感じて普段と違う行動を取ることも。在宅避難が困難でも、ペットがいることで避難所に行くのをためらうケースがあります。

- ➡ 必要な備えについては 89 ページ
- ➡ 「東京防災」 92 ページ



出典：八王子市福祉部障害者福祉課・八王子市障害者地域自立支援協議会・地域移行継続支援部会・災害時障害者サポートマニュアル作成プロジェクト「災害時障害者サポートマニュアル」
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuuru.pdf

① 体力・体調に不安がある人



【自宅で】

- 揺れている間は、座る、はうなど重心を低くして、安全な姿勢を取ります。
- 自力で避難できる人は安全な出入口へ。車椅子の人は、少しでも安全な場所で助けを待ちましょう。あわてて無理な行動を取ると、病状の悪化や急性心不全などを引き起こすおそれもあるため、まずは落ち着くことが大切です。

【外出先で】

- 自分から進んで周りの人に支援を求めましょう。
- 病気を抱えている人はその旨を告げ、近くの避難場所や医療機関に誘導してもらいましょう。体力の消耗を防ぐために、ゆっくりと呼吸して、気持ちを落ち着かせましょう。

高齢者や病気療養中の人と同居する家族ができること

揺れが収まったら安否の確認を行い、とりあえず安全な場所に移動します。ほかに助けが必要な場合は、周囲の人へ応援を依頼しましょう。「個別避難計画」（東京防災194ページ）を作成している場合は、計画に従って避難を開始しましょう。

出典：八王子市福祉部障害者福祉課・八王子市障害者地域自立支援協議会・地域移行継続支援部会・災害時障害者サポートマニュアル作成プロジェクト「災害時障害者サポートマニュアル」
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf

② 身体に不自由がある人



【自宅で】

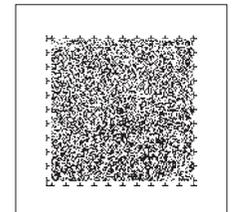
- 揺れている間は身の安全を第一に。車椅子の人は前かがみになり、重心を下げる姿勢を取ります。揺れが収まったら、目が不自由な人は大声を出したり、防災用ホイッスル等の道具を使って助けを呼びましょう。
- 避難の際は一方の手で頭と顔を保護し、もう一方の手で壁を伝いながら出入口へ向かいます。耳が不自由な人は、身の安全を確保したうえで確かな情報を得ることが大切です。車椅子を使用している人で、自分で避難することが難しい場合は、安全な場所で支援を待ちましょう。

【外出先で】

- まずは大声を出したり身振り手振り等で自分から進んで周りの人に支援を求めましょう。
- 病気を抱えている人はその旨を告げ、近くの避難場所や医療機関に誘導してもらうように。体力の消耗を防ぐために、ゆっくりと呼吸して、気持ちを落ち着かせましょう。

目や耳が不自由な人や車椅子を使用している人を見かけたら

発災直後、目に障害がある人には、本人のそばで、目の前の状況を言葉で説明しましょう。耳に障害がある人には、身振りや筆談で適切な情報を伝え、どのような支援が必要かを確認しましょう。車椅子を使用している人で、自分で避難することが難しい場合は、何をしてほしいかを直接聞くといでしょう。



③ 言葉の理解等、他者との意思疎通に不安がある人



【自宅で】

- 発達や精神に障害がある人は、いつもと異なる状況に戸惑い、パニックを起こすのが最も危険です。揺れが収まったら大きく深呼吸をして、安全な場所で家族や支援者を待ちましょう。
- 日本語がわからない外国人は、スマートフォン等で今何が起きているのか正確な情報を入手しましょう。

【外出先で】

- 発達や精神に障害がある人は周囲に助けを求めましょう。ヘルプカードや障害者手帳を見せて、どんな手助けが必要かを伝えましょう。
- 言葉による意思疎通が困難な場合には、身振りや手振りで周囲の人に避難の支援を求めていることを強く伝えましょう。

発達障害や精神障害がある人がいる家族ができること

災害時は、本人の障害特性を理解している家族でも予測できない行動に出ることがあります。また、支援する側が不安な気持ちでいると、本人はより不安定な状態になってしまいます。どんな状況でも落ち着いて、周りの安全を確認しながら対応しましょう。

日本語がわからない外国人が戸惑っていたら

「大丈夫ですか？」と声をかけてみて。言葉が通じない場合は、ホテル等普段から外国人と接することの多い施設が近くにあれば、案内するのもよいでしょう。

④ 妊産婦・乳幼児等



【自宅で】

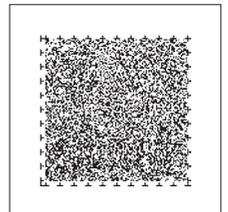
- 妊婦はお腹を守る姿勢を取りましょう。その際は頭上に落下物がないか注意を。力を入れることが難しいので、柱等につかまります。乳幼児と一緒にいるときは子供の頭を抱えるように丸くなり、自分の身も守ります。
- 避難は周囲の状況に応じて。外に出たほうがよいか判断してから行動しましょう。

【外出先で】

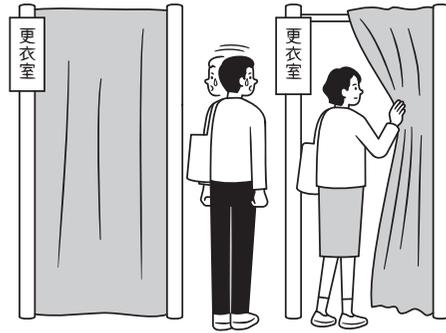
- 自宅にいるときと同様、妊婦はお腹を守る姿勢を取り、子供と一緒にいるときはお腹に抱えて子供を守ります。
- 揺れが収まったら落ち着いて、そのときにできる行動を取りましょう。

妊産婦・乳幼児等を抱える家族などができる手助け

産前産後の女性はデリケートです。家族は常に気遣い、不調のサインがあればすぐに医療機関に相談を。また、乳幼児等との避難はとても大変です。できる手助けを進んで行いましょう。



⑤ プライバシーの確保に配慮を要する人



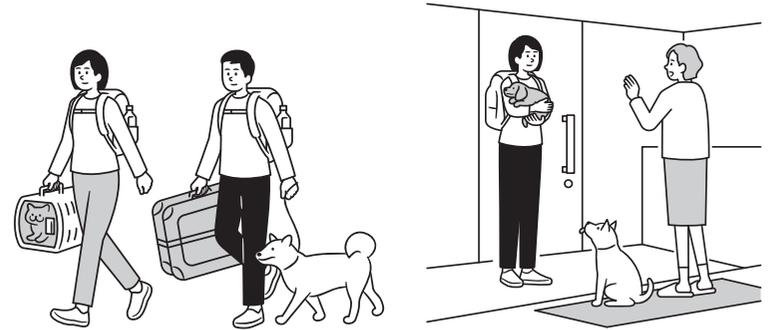
性的マイノリティの人たちの困り事の例

- 避難所で記入を求められた名簿に性別を選択する欄があり、戸籍の性別を書くべきか、性自認を書いてよいか考えてしまう。選択欄は精神的に苦痛。
- 男女別に設置されたトイレ、更衣室、入浴施設は使えない。性自認や性別表現（見た目）に沿って利用しようとしたら、不審がられた。
- 相談したいけれど、自分が性的マイノリティであることを理解したうえで相談に乗ってもらえるか不安。トランスジェンダー女性だが、女性相談を利用してよいかわからない。

性的マイノリティの方々が望むことは人それぞれ

性的マイノリティの人が望むことは、一人ひとり異なります。そもそも、自分が性的マイノリティ当事者であることを他者に知らせるかどうかは個人の選択です。支援等に関わる人たちの間で理解を広げることも大切です。

⑥ ペットがいる人



【自宅】

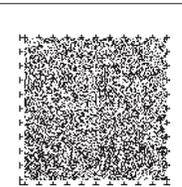
ペットを守るためにも、自分自身の安全を確保することが何よりも重要です。揺れが収まってからペットの様子を確認しましょう。人間と同様かそれ以上に、ペットも非常事態に戸惑い、大きなストレスを感じています。それ以上不安にさせないように、まずは飼い主が落ち着くこと。そのうえで、そばにいてスキンシップを図る、笑顔でくり返しやさしい言葉をかけるなどを心がけましょう。

【外出先】

犬の散歩中に被災したときも、まずは自分の安全確保を。揺れが収まってから落ち着いて行動をとるようにしましょう。

避難所に連れていくには

ペットを連れて行ける避難所かどうかは事前に確認を。連れて行けたとしても、ペットと同居生活ができるとは限りません。自宅が安全で、定期的にペットの世話に戻れるなら、自宅に残すことも選択肢のひとつです。なお、普段から助け合えるペット仲間がいれば、一時的に預かってもらうのも一案です。



気象情報をこまめにチェック！



台風・豪雨時の行動

台風、集中豪雨、パンデミック…

そのほかの災害からの身の守り方

災害は地震だけではなく。台風や集中豪雨、大雪など、災害によって取るべき行動は変わります。さらに、もし何らかの感染症が流行している時期だったら…。災害に関する知識と対策を知り、そのうえで、状況によって臨機応変に対応することが、いのちを守ることに繋がります。

体験 VOICE

体を冷やしてはいけないとポリ袋のポンチョで体を温め、土砂と濁流から身を守りました。 (50代/平成22年10月前線による大雨)

体験 VOICE

朝方の小雨が午前10時頃から急に猛烈な雨になると、たちまち道路は冠水し、家は床上浸水。ほとんどの住民が、急いで公民館に避難しました。昼間なので停電にも気づかず、非常事態を知らないまま救助された人もいたぐらい、短時間での出来事でした。 (70代/平成22年10月前線による大雨)

最新の気象情報を
気にかけておく



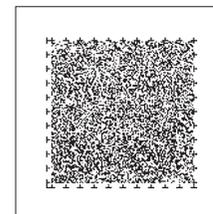
台風や集中豪雨から身を守るには、正しい情報を収集することが大切です。気象情報と最新のハザードマップを照らし合わせ、早めに危険をキャッチしましょう。

「まさか、うちは大丈夫」などと
楽観視はしないこと！

気象庁が発表する 注意報と特別警報はどう違うの？

気象庁が発表する気象情報には、「注意報」「警報」「特別警報」などの段階があります。近年は、数十年に一度の大雨や、浸水・土砂災害などの重大な災害が予想される「特別警報」が出されることも珍しくありません。避難情報(144ページ)と合わせて、そのときどきで適切な行動を取りましょう。

➡「東京防災」156、157ページ



区市町村からの 避難情報にも注意

風水害や土砂災害の危険が迫っている場合、区市町村は避難に関する以下のような情報を発令します（必ずしもこの順番で発令されるとは限りません）。発令される前でも、身の危険を感じた場合は避難を開始してください。



避難情報の種類

緊急安全確保 → 警戒レベル 5 いのちを守る行動を

すでに災害が発生している、または切迫しているため、安全に指定緊急避難場所等への避難ができない状況です。自宅や近くの高く丈夫な建物の高層階に移動するなど、身の安全を可能な限り確保しましょう。

避難指示 → 警戒レベル 4 全員避難

災害発生のおそれが高い状況です。避難が必要な人は避難を開始します。この段階で、危険な場所からの避難は全員完了するようにしましょう。

高齢者等避難 → 警戒レベル 3

災害発生のおそれがある状況です。危険な場所からの避難に時間を要する高齢者等は避難を開始します。高齢者以外の人も外出を控えたり、自主的に避難することを検討しましょう。

➡「東京防災」156 ページ

低地帯に住んでいる場合は あらかじめ安全な地域に避難する

東京の東部低地帯や多摩川流域など、大規模水害によって浸水する可能性がある区域に住んでいる人は、浸水しない地域に事前に避難することも頭に入れておきましょう。

地下・半地下から 避難する

地下室や半地下家屋は浸水しやすく、逃げ遅れる危険があります。気象情報に注意し、危険を感じたら、すぐに避難所や3階以上の頑丈な建物などへ避難しましょう。



建物の2階以上に 垂直避難する

すでに道路が冠水している場合は、自宅の2階等に垂直避難するほうが安全な場合があります。ただし、大きな土砂災害や洪水では自宅とともに押し流されることがあるので、状況に応じた判断が必要です。

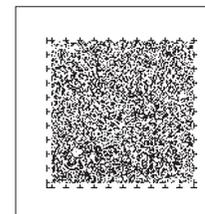


知っておきたい水害時の避難

広域避難 浸水のおそれのない他の地域への避難
※要支援者等は、早めの避難が重要です

水平避難 高台にある公民館、学校など、自治体が指定した緊急避難場所等への避難
(立退き避難)

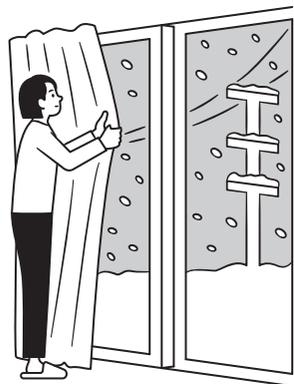
垂直避難 浸水が始まり、水平避難が危険なときに2階以上等へ垂直に移動する避難



気象情報をごまめにチェック！ 落雷・大雪時の行動

落雷の危険を感じたら 安全な場所に避難しよう

雷は高い木や鉄塔を伝わってくる可能性があります。グラウンドやゴルフ場など開けた場所は特に注意。鉄筋コンクリートの建物や自動車の中など、安全な場所に避難しましょう。



大雪予想なら早めの帰宅 ・外出を控えよう

公共交通機関が止まり、道路も通れなくなる可能性があります。大雪が予想されたら、早めに帰宅し、外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、滑りにくい靴を履いて、転倒に注意しましょう。

もしも、火山が噴火したら… 火山噴火時の行動

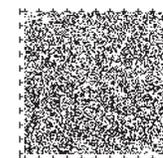


火山噴火の可能性が高まったら事前の避難が鉄則

島しょで火山が噴火すると、その島等で甚大な被害が出る場合があります。火山噴火による大きな噴石、火砕流などは、避難までの時間的猶予がほとんどありません。噴火のおそれがあるときは、気象庁の噴火警報・予報や区市町村が発表する避難情報などに注意して情報収集を行い、早めの避難を心がけましょう。万一、噴火に遭遇したら、頭を守り、タオルを口に当てるなどして、火山灰や火山ガスなどから身を守りましょう。

富士山噴火に伴う降灰による被害は、少量でも社会的影響が大きいことを想定して！

➡「東京防災」172 ページ





自分と家族のいのちを守るために

武力攻撃(弾道ミサイル落下)時の行動

Jアラートなどで 緊急情報が流れたら

弾道ミサイルは、発射から10分たらずで到達することも。東京地域に落下する可能性がある場合は、「Jアラート」を活用して、防災行政無線や緊急速報メールでメッセージが流れます。その際は落ち着いて、直ちに以下の行動を取りましょう。

👉「東京防災」180 ページ



もしも、弾道ミサイルが 落下したら…

弾道ミサイルが落下したら、激しい爆風や破片などにより、身体に大きな影響を受ける可能性があります。また、ミサイルには有毒物質等が含まれている可能性があります。万一に備え、屋外にいる場合は口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難します。屋内にいる場合は換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉しましょう。



いつか来るかもしれない

災害が起きたら

被災後のくらし

逃げる



屋外にいる場合

近くの建物か地下（できれば頑丈な建物）に避難しましょう。

離れる



室内にいる場合

爆風で割れた窓ガラスが飛散し、ケガをすることを防ぐため、窓から離れるか、窓のない部屋に移動しましょう。

隠れる



建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守りましょう。

武力攻撃やテロなどから 身を守るための情報はここでチェック！



国民保護ポータルサイト

武力攻撃やテロなどから身を守るために



事前に確認しておきましょう。

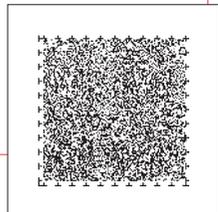
ミサイル落下時には、こちらで政府の対応状況をご覧になれます

首相官邸
ホームページ



X (旧Twitter)

首相官邸(災害・危機管理情報)
@Kantei_Saigai

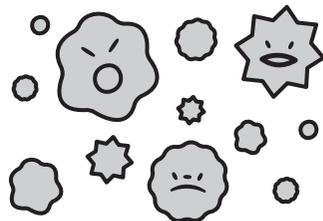


出典：内閣官房国民保護ポータルサイト「弾道ミサイル落下時の行動」
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>

パンデミック下で災害が起きたら… 感染流行時の場合

危険が迫っていたら ためらわずに避難を

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のように、今後何らかの感染症が流行している状況下で、もし、災害が起きて避難を余儀なくされたら…。必要なら、安全な場所や避難場所に迷わず避難しましょう。



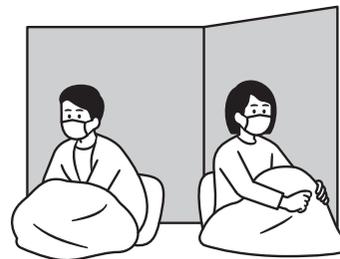
マスク着用、手洗い消毒徹底など、
基本の感染対策を万全に



避難所で拡大しやすい 感染症に注意

避難所での集団生活が長引くことで、衛生状態が悪化したり、免疫力が低下してくると、インフルエンザ等そのときに流行している感染症だけでなく、肺炎、誤嚥性肺炎、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）といった様々な感染症が発生・拡大するおそれがあります。特に高齢者や基礎疾患のある人、乳幼児は、普段よりも気を付けて生活しましょう。

☞「東京防災」182 ページ



避難所生活で 気を付けること

避難所に行く際、感染症を防ぐために必ず持っていきたいのは「マスク」「アルコール消毒液」「体温計」です。感染症の発生・拡大を防ぐために、避難所に入る前にしっかり体調チェックをしましょう。避難所では、「密閉・密集・密接」の3つの密を避けましょう。

避難所以外での避難 「分散避難」を心がけて

パンデミック下での災害で、避難所での感染拡大を最小限にするために、東京都ではホテルや旅館などの施設を新たに避難所として開設できるよう準備を進めています。また、可能な場合は、在宅避難や、親戚や知人宅への避難を推奨しています。感染症が流行しているときにこそ「もしも」を想定しておきましょう。

