



地震発生  
P.016



発災直後  
P.018



避難  
P.040



避難生活  
P.054



生活再建  
P.068

# 大震災 シミュレーション



2XXX年X月X日。未曾有の首都直下地震が東京を襲ったと仮定します。その瞬間、あなたがとるべき具体的な行動は？本章では、大地震発生の瞬間から避難行動、生活再建まで、起こりうる危機ととるべき行動をシミュレートします。自分の身に置き換えて、今、想像してみましよう。



## 地震発生その瞬間



### 地震発生の瞬間は適切な判断が難しい

大震災体験者の中には、突然の揺れに「飛行機が落ちた」「工場が爆発した」「火山が噴火した」と感じたと話す人もいます。身体がこわばって頭が真っ白になり、適切な判断が難しくなるのです。あらかじめ家族と話し合う、防火防災訓練への参加などで、とるべき行動を想像しておくことが大切です。



### 最優先で自分の命を守る

強い揺れで家具類が転倒して下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物が頭を直撃すると、負傷したり命を落とす場合もあります。まわりの様子を見ながら、すぐに物が「落ちてこない・倒れてこない・移動しない」場所に移動。自分自身と家族の命を守ることを最優先に考えて行動します(自助)。

