

2022年3月16日

事業所防災リーダー通信 vol.1

事業所防災リーダーに向けて、防災知識や防災に関するお知らせ等を定期的に発信します。

事業所防災リーダーへのご登録、ありがとうございました！

東京都防災リーダー事務局からのお知らせです。

本メールは、事業所防災リーダーとして登録された際のメールアドレスにお送りしています。

●事業所防災リーダー必携①

地震が発生したら、まず何よりも最優先で自分の命を守りましょう（自助）。

自分が助かれば、家族や仲間を助けに行くことができ、防災リーダーとして同僚や会社、地域を助けるという選択肢を持つことができます（共助）。

防災リーダーはなによりもまず自分がけがをしないこと、そしてそれを周りの人にも伝えることを意識しましょう。

🌀 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。身体がこぼぼ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があります。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)。

(図出典：「東京防災」)