

事業所防災リーダー通信 2025 Vol.13

事業所防災リーダーのみなさまへ、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。



仲間や利用者を守るためには、まず自分を守る行動を！

**問題：あなたがレストランの店長だったとき、
緊急地震速報を受けて最初にするべき行動は？**



①お客様の安全を確保する ②調理中のキッチンに行き、火を消す ③まずは自分が安全な場所に避難する

正解：③まずは自分が安全な場所に避難する

POINT 最初に守るべきは「自分の安全」

災害が発生したときに、**まず守るべきは「自分の安全」**です。自分を守ることで、その後の避難誘導や対応の担い手になることができます。地震が発生したときは机の下に入るなどして、自分の安全を最初に確保した上で、他の従業員やお客様に安全のための声がけをしましょう。



！ ケース別・判断と行動のヒント

地震はいつ発生するか分かりません。揺れたらすぐに安全を確保できるように、日頃から避難する場所を確認するだけでなく、危険な箇所があれば改善しておきましょう。また、雨や台風、大雪などの気象災害は前日から数日前に危険が分かっている場合があります。早めに情報をキャッチし、対応するようにしましょう。

ケース	自分のためにできることの例	従業員・お客様のためにできることの例
緊急地震速報が鳴った	身を隠せる場所に避難する	身を隠せる場所に避難するように声がけする また、誘導する
台風が近付いている	気象情報や自治体の情報を 小まめにチェックする	事業所であればテレワークを活用 店であれば早めに休店を決断し、帰宅を促す

災害が発生したときすぐに対応できるよう、日頃から訓練・準備しておきましょう。

■シェイクアウト訓練「命を守る3動作」

■安全に活動するための資器材

(ヘルメット、軍手、厚底の靴、懐中電灯など)

STEP1
まず低く

STEP2
頭を守り

STEP3
動かない

※出典元「東京事業所防災実践マニュアル」P38～P41 「2.自分・同僚・利用客の安全確保をすべし」より



◀東京事業所
防災実践
マニュアル
はこちら

東京都からのお知らせ

「働く人のための風水害に備える マイ・タイムライン作成セミナー」受講者募集中

風水害対策に取り組む防災担当者の皆さま、ぜひご参加ください！

- 日時：令和7年11月28日(金)14:00～15:40
- 開催方式：対面・オンライン
- 内容：1. 防災講話「自然災害発生時における企業の責任」～安全配慮義務について～
2. マイ・タイムライン(風水害時における避難行動計画)の作成

◆セミナー詳細：<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/1006597/1030677.html>
◆お申込み：<https://forms.office.com/r/Y9GTmrL0jK>

セミナー
詳細▶

お申込み▶



風水害から命を守る！

東京マイ・タイムライン

参加無料