

# ！ 自分の身は自分で守る

大きな災害に襲われたときに一番大切なのは、自分の命をどのようにして守るかということである。私たちが身を持って体験したあの災害が「恐ろしかった…。」だけで終わらせないようにするために、日頃から自分はどうのように行動したらよいか考えておこう。

## 1 地震から身を守るために

地震による揺れを感じたり、緊急地震速報の報知音が聞こえたら、直ちに「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所を判断し、そこに身を寄せることが原則となる。また、状況によっては、自分一人だけの場合も考えられる。様々な場面を想定し、まず自分の身を守るためにしなければならないことは何か、日頃から確認しておくことが大切である。

下の①～④の場面にはどのような危険が潜んでいるか話し合ってみよう。



## 2 津波から身を守るために

海岸近くにいるときに津波警報が発表された場合、直ちに高台等の安全な場所へ避難する必要がある。また、日本では津波の発生源が沿岸近くに迫っており、地震発生後数分程度で津波が来襲するおそれがある。このため、強い揺れ(震度4程度以上)や、弱くても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、津波警報の発表を待たずに直ちに安全な場所に避難しなければならない。

避難にあたっては、ハザードマップ等を参考にすることが有効だが、発生する津波は想定を超える場合があり、既定の想定にとらわれず少しでも高い所へ、高い所がなければ少しでも海岸から遠くに逃げるよう最善を尽くすことが重要である。海岸から離れていても、低地や河川の近くは内陸部まで津波が襲ってくるということを忘れてはいけない。



津波からの避難の手引き(暫定版)第1版 平成23年10月

さらに津波は、「いったん引いた後も第2波、第3波と襲ってくる。」「第1波が最大波とは限らない。」等の特徴があり、警報が発表されている間は避難行動を継続する必要がある。

次の問題は、○か×か、正しいと思う方を選んでみよう。

- Q1 逃げるときは、できるだけ海岸から遠くに逃げた方がよい。
- Q2 津波注意報や警報を聞いて、情報を確認してから逃げた方がよい。
- Q3 津波のとき、早く逃げるために自動車を使ったほうがよい。
- Q4 右の標識は「津波避難場所」を示している。
- Q5 三陸地方には、『津波てんでんこ』という言い伝えがある。これは津波がきたら、たとえ家族が心配であっても、てんでばらばらに逃げるという意味である。



津波から身を守るためには、どのような行動をとればよいかもう一度確認しよう。

### ？ 考えよう

地震のときは「正しく恐れる」ことが大切だといわれる。「正しく恐れる」の意味を考えてみよう。