

## シェイクアウト訓練とは

2008年にアメリカで始まった地震に備える防災訓練で、ホームページなどを通じて防災の普及啓発を図り、同時刻一斉に参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図る行動を実践していただき、自宅や会社などでの日頃の防災対策を確認するきっかけづくりにしていただく訓練です。

(訓練実施内容イメージ)

○身を守る基本行動 (出典：日本シェイクアウト提唱会議 HP)



### 安全行動1 姿勢を低くする (DROP)

- 地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないようにするため、姿勢を低くする。

### 安全行動2 体や頭を守る (COVER)

- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- 机など隠れる場所がない場合は、手や腕、カバンや本など、身近なもので頭を守る。

### 安全行動3 揺れが収まるまで動かない (HOLD ON)

- 揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1分くらいその場に留まり、動かないようにする。

※身を守る行動の参考 (出典：気象庁 HP「緊急地震速報を見聞きしたときは」)

家庭では



- 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難してください。
- あわてて外に飛び出さないでください。
- 無理に火を消そうとしないでください。

人がおおぜいいる施設では



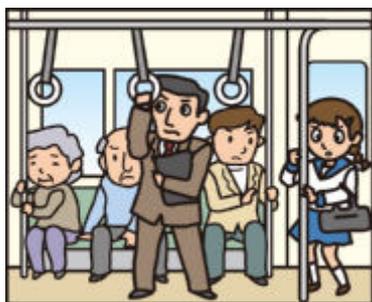
- 施設の係員の指示に従ってください。
- 落ち着いて行動し、あわてて出口には走り出さないでください。

自動車運転中は



- あわててスピードを落とさないでください。
- ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促してください。
- 急ブレーキはかけず、緩やかに速度をおとしてください。
- 大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止してください。

鉄道やバスなどに乗車中は



- つり革や手すりにしっかりつかまってください。

エレベーターでは



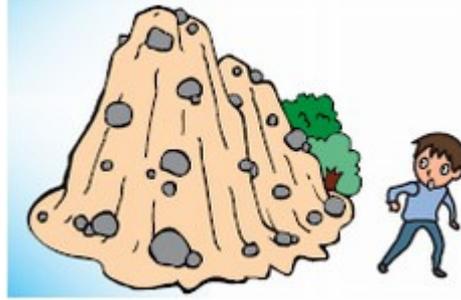
- 最寄りの階に停止させ、すぐにおりる

街中では



- ・ブロック塀の倒壊等にご注意ください。
- ・看板や割れたガラスの落下にご注意ください。
- ・丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難してください。

山やがけ付近では



- ・落石やがけ崩れにご注意ください。

※不特定多数の人が集まる場所（集客施設）での職員等の対応

【来客者がいる場合】

- ・あわてて行動し、出口や階段などに殺到することがないように呼びかける。呼びかける内容は次のとおり。「ただいま地震が発生しました（緊急地震速報が発表されました）。当館は耐震化されていますので安全です。その場で姿勢を低くし、頭を保護してください。」
- ・事前に設定してある安全な場所に誘導し、頭を守り、安全な姿勢をとるよう呼びかける。

【食堂、喫茶店の場合：厨房】

- ・その場で火を消せる場合は消火する。
- ・やけどのおそれがある調理中の鍋や熱湯からは離れる。

【食堂、喫茶店の場合：フロア】

- ・配膳は中断し、トレイ等を安全な場所（例えば床）に置く。
- ・落下物等の危険が小さい場所でひざまずき、揺れに備える。

【食堂、喫茶店の場合：利用者への誘導】

- ・着席中はその場でじっとして揺れに備えるよう誘導（熱湯に注意）。
- ・移動中は落下物等の危険が小さい場所でひざまずき、揺れに備えるよう誘導。

## ○連動訓練も含めた訓練実施例

(事業所での実施例)

- 10:25 館内放送及び職員の口頭により訓練案内
- 10:30 館内放送及び職員の口頭により訓練開始
  - ※一斉訓練の実施 1分間
  - 「身を守る行動の実施」
- 10:32 館内放送及び職員の口頭により訓練終了案内

【連動訓練実施例】

「避難（誘導）訓練」（社員・向け）

揺れがおさまったことを確認し、建物の避難経路に沿って、安全な場所に避難。

社員はお客様を避難経路に沿って誘導する。（模擬でも可）

「搬送訓練」（社員向け）

負傷した社員を人手や応急担架等を利用して、医務室や安全な場所に搬送

「情報伝達訓練・職員安否確認訓練」（社員向け）

各部署の被害状況、職員の安否確認内容を本部に報告

(自主防災組織・町内会での実施例)

- 10:25 町内放送等により訓練案内
- 10:30 町内放送等により訓練開始
  - ※一斉訓練の実施 1分間
  - 「身を守る行動の実施」
- 10:32 町内放送等により訓練終了案内

【連動訓練実施例】

「避難訓練」

揺れをおさまったことを確認し、自宅が倒壊の危険性があり避難が必要となった場合を想定し、一時避難場所まで避難を実施。外出する際の確認（ブレーカーを落とす、ガスの元栓を閉める等）、避難経路、危険箇所の確認、被害状況の確認等避難する際の行動を確認。

「初期消火訓練」

一時避難場所等に集合した後に、消火器やバケツリレー等を利用した消火活動を実施

「避難所開設訓練」

指定避難所において、避難者名簿の作成作業や備蓄物資の確認、炊き出し訓練などを実施

「応急救護訓練」

指定避難所等において、心肺蘇生法やAED使用法等について学びます。

※訓練の施設利用については、施設管理者とよく相談してください。

※「初期消火訓練」「応急救護訓練」については、適切な指導者に指導受け、実施してください。

※上記はあくまで実施例であり、実施方法は各自で作成されているマニュアル等に従い、実施内容を検討してください。