

# 見直しませんか、わが家の防災対策

～ 第10回 外出先ではどうする? ～

愛岐ヶ丘自治会  
愛岐ヶ丘防災士会

今回は、勤務先、買い物、レジャーなどの外出先での災害、中でも地震に襲われた時の心得について、その場面を想定して紹介したいと思います。

## ■ 街を歩いていたら

- 瓦や看板・ガラス等の落下やブロック塀・門・自動販売機などの転倒に注意。慌てて車道に飛び出さない。

## ■ ショッピングセンターや劇場などに居たら

- 商品や吊り看板、天井板などの落下に注意。
- 劇場などでは、椅子と椅子の間に身をかがめ、持ち物で頭をかばう。
- 大勢の人が出口に殺到すると危険。非常口はいつも確認しておき、慌てず、従業員の指示に従う。



## ■ 地下街に居たら

- 地下街は、地上の建物に比べれば地震に強い構造。慌てて地上に飛び出さず、揺れが収まるまで大きな柱や壁のそばで身を守る。揺れが収まり、安全が確認出来てから速やかに地上に出る。
- 停電しても非常灯や誘導灯がつく。スマホの「ライト機能」も役に立つ。
- 通勤などで良く通る地下街では、日頃から非常口や地上への出入り口を確認しておく。



## ■ エレベーター(EV)内に居たら

- 約7割のEVは地震時に最寄りの階に自動停止する(2009年以降の新規設置は義務化)が、兎に角、スマホで緊急地震速報を受けた時や地震の揺れを感じた時は全ての行先階ボタンを押し、停止した階で外に出る。
- 閉じ込められた時は、操作盤にある非常電話や携帯電話で管理会社や消防、警察に連絡し、救助を待つ(通報から救出まで、平均80分、5時間以上閉じ込められた例もある。)
- EV内に「非常用備品ボックス」が設置されている場合もあり、有無を確認する。中には、水や非常食のほか簡易トイレ等が収納されている。
- 停電しても非常灯がつくので、真っ暗にはならない。



## ■ 電車・地下鉄・バスに乗っていたら

- 急停車に備え、つり革や手すりにつかまって身構える。
- 緊急事態以外は、非常用開扉コックを勝手に操作したり窓や扉から外に出たりしない。多くの地下鉄では線路横のガイドレールに高電圧の電気が流れているので、線路に降りることは大変危険。乗務員や駅員の指示がない限り、絶対、線路に降りてはいけない。



- 駅のホームに居たら、ホームの端から離れる。車椅子やベビーカーは特に注意が必要、大きな揺れで線路に転落することも。ホームの天井には案内板や照明、スピーカーなどの設備が多く、落下に注意。

## ■ 自動車に乗っていたら

- 揺れを感じたら、ゆっくり減速し、左側に寄せて停止する。急ブレーキは禁物。
- やむを得ず車を離れて避難するときは、
  - ▶道路の左側に寄せて駐車し、エンジンを止めてライトは消す。
  - ▶キーは付けたまま窓を閉め、ドアはロックしない。
  - ▶連絡先の電話番号や名前を書いたメモをダッシュボードに置く。
  - ▶車検証などの貴重品は持ち出す。
- 大地震の際は周辺で被害がなくてもその先で被害が発生している場合があるので、移動は慎重に。ラジオ等の信頼できる情報や警察官、道路管理者の指示がある場合はそれに従う。
- 橋やトンネルを走っている時は、安全に注意しつつ速やかに通過する。



## ■ 日頃の備え

- 通勤カバンには
 

<input type="checkbox"/> 小型懐中電灯	<input type="checkbox"/> 予備のマスク	
<input type="checkbox"/> カロリー菓子	<input type="checkbox"/> 緊急連絡先一覧	
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー	<input type="checkbox"/> 携帯ミニトイレ	<input type="checkbox"/> カイロ
<input type="checkbox"/> 徒歩での帰宅ルートマップ (公衆トイレ、コンビニ、交番に印を)		
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> ホイッスル	
- 勤務先のロッカーや席には (徒歩での帰宅に備え)
 

<input type="checkbox"/> 歩きやすい予備の運動靴	<input type="checkbox"/> カップ
<input type="checkbox"/> (折り畳み)ヘルメット	
- 車には
 

<input type="checkbox"/> 古毛布 (平時も何かと重宝します)	<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> スマホ充電ケーブル (アクセサリソケット用)	<input type="checkbox"/> 携帯ミニトイレ



## ■ まとめ

外出先と言っても様々な場所があり、周りの状況もそれぞれ異なります。在宅時と共通するものもありますが、対応や備えの基本をまとめると次のようになるでしょう。

- ▶落下物や転倒物から身を守る
- ▶社会的弱者 (乳幼児、子供、高齢者、障がい者など) の安全確保/支援
- ▶勤務先、出張先や宿泊ホテルの避難ルート(非常口) の他、近くの広域避難場所も確認
- ▶公共交通機関不通時の帰宅困難を想定した備え
- ▶通信、連絡、情報入手手段の確保
- ▶慣れた街での危険個所、安全個所の確認/熟知



消防庁防災  
マニュアル



震災時の  
帰宅行動  
(内閣府作成)

今回は、『外出先ではどうする?』という視点で紹介しました。皆さんも一度、その時の自分に置き換えて考えてみませんか。

(イラストは、総務省消防庁のHPから引用しました。)