

# 防災訓練（シェイクアウト訓練）について

## 1 訓練日時

令和5年11月9日（木）14：42～

## 2 訓練場所

訓練開始時に訓練参加者（学生及び教職員）が居る場所

## 3 訓練実施要領

- （1）気象庁の「緊急地震速報対応行動訓練映像」の音声を一斉放送で流す。
- （2）訓練参加者は、その場で安全確保行動1－2－3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践する。

安全確保行動1－2－3については、別紙のとおり。

- （3）一斉放送終了後、それぞれの訓練場所（講義室、研究室、事務室等）及び避難場所（第1グラウンド）までの経路上の安全な場所、危険な場所を自身で確認する。

# なぜ「まず低く、頭を守り、動かない」なのか？

**安全確保行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」**を実施することがなぜ大切なのでしょう？いざという時にすばやく反応するためには頻繁に練習を積んでおくことが必要です。地震発生時、激しい揺れに襲われるまで、または何かが落下してくるまで、自分の身を守るためには数秒の猶予しかないかもしれません。いざという時に備えておくためには日頃の訓練が必要不可欠です

(屋内、屋外別の安全確保行動は、付紙のとおり。)



□ あなたが室内にいる時に地震が発生したら、その場で安全確保行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。

■ まず体勢を低くして地面に近づきましょう。  
(強いゆれであなたが倒れる前に！)

■ 固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守りましょう、頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。

■ そして揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。

■ 揺れがおさまり屋外に出ても安全上問題ないと判断するまで室内に留まっておきましょう。わが国のビルの大半は、その場で留まっておいたほうが安全です。



- もし、あなたが外出中に地震が発生したら、まず、ビル、木、電柱や電線から離れた場所を探し、そこで安全確保行動1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。揺れが止まるまでそこに留まりましょう。



- あなたが運転中に地震が発生したら、周りに何もない場所に停車し、シートベルトを締めて地震が終わるまでそこで停止しましょう。



- 地震のゆれ自体でケガすることはめったにありません。地震による死傷例の大半は家屋の倒壊や、ガラスの破片や落下物が原因です。安全な場所へ避難しようと長距離を移動することによりケガする例がもっとも多く、避難の際の移動距離を最小限に留めることがとても重要です。



□ **地震がくる前に**一度周りを見渡してみてください。  
家、職場、学校などの屋内で、**どこが安全な場所かを確認**しましょう、そうすれば、いざ地震が発生した時に素早く行動に移せます。いざという時に素早く安全な場所へ移動するよう反応できることにより、命が救われるかもしれません。

- 講義室、研究室、事務室等の中で安全な場所、危険な場所がどこなのか自身で確認してください。
- 避難経路上（屋内⇒中庭等屋外⇒交通機械（自動車）実習棟前広場⇒第1グラウンド）の安全な場所、危険な場所がどこなのか自身で確認してください。