

南海地震に備える

香川県防災局 乃田 俊信

<15>

地震発生時のパニック防止

【地震は、パニックを起こす】

地震は前触れなく発生し、私たちがパニックに陥れます。パニックになると、普段なら簡単にできることができなくなったり、何をしてよいか分からなくなります。パニックを最小限にし、あわてず落ち着いて行動できるようにするためには、どうすればいいのでしょうか。

【冷静な時に、イメージアップで訓練】

グラグラときたからどうしようかと考えても間に合いませんから、冷静な時に、いざというときの行動要領をしっかり考え、訓練しておくことがとても重要です。と言っても、地震はいつどこで起きるか

分かりませんから、自宅で寝ている時、スパーやデパートにいる時、車を運転している時などにどう行動するかすべてを覚えておくことは大変なことです。

そこでお勧めするのは、どう行動するかを考える前に、その時どのような状況になるか思い浮かべてみる(イメージアップ)ことです。これがとても大切です。例えば、深夜就寝中に激しい揺れが起きたらどうなるか。最悪の場合、停電で真っ暗になる、家具等が倒れる、窓ガラスが割れて歩けない、ドアが開かなくなる…。このように十分にイメージアップできれば、今までの経験からどう行動すればよいかは



地震の揺れを体験しておくのは、イザという時に役立つ。県防災センター(高松市生島町)では震度7まで体感できるコーナーが関心を集める。

自然と浮かんでくるでしょう。この時にマニュアルでチェックすればなお効果的です。イメージアップの効果として、行動要領が分かるほか、被害を小さくするために、家具などの固定、家具の上に危険な物を置かない、枕元に懐中電灯やスリッパを準備、入り口付近に物を置かない、窓ガラスに飛散防止フィルムを張ったりカーテンを閉める…。等の予防対策も浮かんでくる

でしょうし、これを習慣としたいものです。そして、家族みんなで話し合い、訓練しておくことが大切です。

【模擬体験は、非常に有効】

グラグラときたときに、パニックを防止し落ち着いて行動するために最も有効なことは、前もって体験しておくことです。南海地震等の実体験はしたくもありませんが、模擬体験なら簡単にできます。05年7月に高松市生島町にオープンした

「香川県防災センター」では、南海地震や阪神大震災の揺れの体験のほか、ビル火災や初期消火、暴風体験などもできます。ぜひ一度、体験しておいてください。

「香川県防災センター」への見学・体験の申し込みは、電話087・881・0567

「知識」+「体験・訓練」が「冷静な行動」を可能にし、地震に自信(！)が持てるようになります。

【次号のテーマ】

次号では、「いざという時の心構え」についてお話しします。