

南海地震に備える

香川県防災局 乃田 俊信

〈16〉

いざという時の心構え

「あわてるな、まず落ち着け！」

地震や火災などに遭ったとき、少しでも冷静に行動するためには、3月号でもお話しした、「冷静な時に、いざというときのことをイメー

ジ・アップし、訓練しておく」が重要です。しかし、それでも動揺が収まらないときは、大きな声を出してみましよう。意外と効果があるようです。

地震まめ知識③

《落ち着くには、まず大声を出す》
「あわてるな！ まず落ち着け」は、グラッときた時の決まり文句ですが、「言うは易く、行うは難し」です。落ち着かなければと思うとかえって焦ってしまうのが人の常です。

そこで、落ち着くための方策を紹介しましょう。

まず第1は、『大声を出す』ことです。「地震だ!(火事だ!)、大丈夫か!落ち着け!」と2~3回大声で叫びましょう。これだけでかなり落ち着けるようです。また、自分の健在を周囲の人に知らせる効果もあります。

第2は、『しゃがみ込む』ことです。心理学上も騒ぎを鎮める効果があるそうで、暴徒などを確保した時もしゃがみ込ませると意外とおとなしくなるそうです。ただし、その場所が倒壊や落下物で危険な場合は、直ちに安全な場所へ移動してからしゃがみ込みましよう。



「防災の日」に地震を想定した消火訓練でバケツリレーをする人たち

【グラッときたら、わが身の安全、第1に!】

以前は、「グラッときたら、火の始末」と言われていました。揺れが小さく、わが身に危険がない場合はこれで良いのですが、南海地震などのように揺れが大きい場合は、とても危険です。まず自分・家族の安全確保を最優先しましょう。そこで、グラッときたら、

①に、わが身(家族)の安全

②に、火の始末

③に、出口の確保

と、覚えておいてください。大きく揺れている時は、わが身の安全を確保しながら、「揺れが

収まったら次に何をするかを考えておきましょう。ただし、この順序は絶対ではなく、コンロやドアの前に立っている時などは、その時の状況に応じて適切に対応しましょう。

【次に、隣・近所の安全確認・協力】

自分や家族の安全を確保できたら、隣・近所に声を掛けて安全を確認し、必要に応じ、積極的に消火や救助活動などの協力をしましょう。災害のときは、特に「助け合いの心」が大切です。

【数日間は、自力で耐えしのぐ】

市町や消防などの防災機関は、救助活動・消火活動や避難所生活の支援などで、手一杯です。避難する必要のない人たちは、数日間は自力または地域で協力して耐えしのぐように努めましょう。この時のために準備しておくのが備蓄品です(非常持ち出し品・備蓄品については、後にお話します)。食料・飲料水、衣類、家族の常備薬等を普段から準備しておきましょう。

【次号のテーマ】

次号では、「避難行動のポイント」についてお話しします。