

香川県シェイクアウト（県民いっせい地震防災行動訓練） 実施報告書

令和3年3月
危機管理総局危機管理課

●シェイクアウトについて

シェイクアウトは、地震を想定して参加者が一斉に身を守る安全確保行動を行うという訓練であり、「場所を問わない」、「時間がかからない」、「それぞれの場所に応じて実施できる」といった特徴があり、他の防災訓練よりも多くの方の参加が可能である。

我が国では平成24年3月に東京都千代田区で初めて実施されて以来、都道府県や市区町村のみならず、自治会などのコミュニティ単位でも実施されるなど、全国的な広がりを見せている。

本県においては、平成25年度から11月5日の「津波防災の日」に合わせて、「香川県シェイクアウト（県民いっせい地震防災行動訓練）」という名称で実施しており、今年度も、家庭、学校、職場など普段の生活場所での訓練への参加を幅広く呼びかけた結果、1,106団体、242,534名の参加登録があった。

（令和元年度実績：1,039団体、250,977名）

●訓練の目的

東日本大震災の後、平成28年4月に発生した熊本地震では連続した2度の大きな揺れにより甚大な被害が発生し、改めて「自助」の重要性が認識されたところである。

本県に甚大な被害を及ぼすと考えられる南海トラフを震源とする地震については、今後30年以内の発生確率が70%～80%と高い値となっている中、自らの身の安全を守り、被害を最小化するために、次の3点を目的として県民一斉に香川県シェイクアウトを実施した。

①地域防災力の向上

訓練を通じて県民の防災リテラシー（防災に関する知識や技術を自ら学び活用する能力）の向上を図り、「自分の身の安全は自分で守る」ことの意識を身につけていただき、災害に遭っても「ケガ」をしないことを基本に、身近な人を助けるなど地域防災力の向上に貢献できる人を育成する。

②普段の生活場所での防災対策の確認

広く県民に地震から身を守る行動を一斉に実施することを呼びかけ、県民自ら身の安全を守る行動をとっていただくことによって、地震防災の必要性を改めて認識していただき、家庭、学校、職場等での防災対策を確認するきっかけとする。

③津波防災の日の周知

1月5日の「津波防災の日」は、1854年に発生した安政南海地震の津波の際に、稲に火を付けて暗闇の中で逃げ遅れていた人たちを高台に避難させて救った「稲むらの火」の逸話にちなみ、2011年6月に成立した津波対策推進法で制定されたものであり、この日を県民に広く周知する。

●訓練の日時等

1. 訓練日時

令和2年11月5日（木）午前10時

※ 参加者の都合により上記の日時に実施できない場合は、日時を変更して実施

2. 訓練場所

家庭、学校、職場など、普段の生活場所で実施した。

3. 対象者

個人、団体（保育所・幼稚園・こども園、学校、企業、医療・福祉関係機関、自主防災組織）など、広く県民を対象にした。

4. 想定

南海トラフを震源とする最大規模の地震が発生したことを想定した。

5. 訓練の内容

訓練日時になったら、まず姿勢を低くし、頭を守って、その状態で揺れが収まるまで約1分間動かないという「安全確保行動1-2-3」（下図参照）を実施した。

なお、周辺に机やテーブル等の体を隠せるものがあれば、その下に隠れ、体を隠すものが無ければ、倒れそうな棚や落下しそうな照明器具、窓等のガラスなどから離れ、安全な場所を確認した上で、安全確保行動を実施した。



【安全確保行動1-2-3】

- 1 DROP! = まず低く!
- 2 COVER! = 頭を守り!
- 3 HOLD ON! = 動かない!

6. プラスワン訓練

シェイクアウトは約1分間で終了するが、より一層防災対策の向上を図るため、安全確保行動以外にも、家具の転倒防止、備蓄品の確認、危険箇所の確認など身の回りの防災対策の確認、シェイクアウト後の避難訓練、家庭や組織内における避難場所・連絡体制の確認などの防災に関する話し合い等、シェイクアウトにあわせて「プラスワン訓練」を実施するよう呼びかけた。

中でも、今年度は、昨年度に引き続き、特に地震発生直後において身を守るためにとても重要な「家具の転倒防止」に重点を置き実施を呼びかけた。

7. 訓練開始の合図

消防庁、気象庁が実施する「津波防災の日に係る緊急地震速報訓練」、NTTドコモが開発した「地震防災訓練アプリ」(設定した訓練日時に専用ブザーが流れ、さらに訓練メッセージが表示される)、RNCラジオで11月5日の午前10時に合わせて放送されたシェイクアウト訓練の放送を訓練開始の合図としたほか、各自での声かけや施設内放送等の合図により、地震が発生したことを想定し訓練を実施した。

8. 参加登録方法

参加登録は、専用の参加登録用Webサイトから申し込みにより行った。

なお、当該Webサイトは、シェイクアウトの全国的な普及・啓発を行っている「日本シェイクアウト提唱会議」に作成を委託した。

●香川県シェイクアウト実施に向けての周知

香川県シェイクアウト実施に当たり、できるだけ多くの県民に参加を呼びかけるために、以下のような周知を行った。

1. 広報活動

県、市町、商工会議所等の広報誌などに記事を掲載するとともに、チラシ30,000枚、ポスター1,000枚を作成し、県庁各部署、市町、学校、企業、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、自主防災組織、各種団体等に配布した。

また、各種団体の会合等に出席し、訓練参加への呼びかけを行ったほか、テレビ、ラジオ、ホームページ、メールマガジン等のメディアを活用し周知・広報を行った。



ちらし(表)



ちらし(裏)



ポスター(B2判)

●訓練の参加登録実績

1. 参加団体及び参加者数

1, 106団体、242, 534名

2. 参加形態

参加形態	団体数	参加人数
個人・家族	27	49
町内会・近所のグループ	2	35
自主防災組織	32	28,157
保育所・幼稚園・こども園	279	29,596
小学校・中学校	209	78,120
高校・大学	45	35,211
特別支援学校	9	2,026
専修・各種学校	6	3,414
行政機関・公的機関	126	17,019
協同組合	19	4,350
医療・福祉関係機関	132	8,738
企業	195	17,938
その他の団体	25	17,881
合計	1,106	242,534

3. 市町別参加人数

市町名	参加人数
高松市	124, 615
丸亀市	23, 150
坂出市	10, 642
善通寺市	10, 835
観音寺市	10, 333
さぬき市	12, 461
東かがわ市	4, 622
三豊市	10, 734

市町名	参加人数
土庄町	1, 562
小豆島町	2, 321
三木町	4, 124
直島町	285
宇多津町	3, 874
綾川町	3, 348
琴平町	1, 685
多度津町	4, 408
まんのう町	2, 708
その他(※)	10, 827

※ 複数の市町で実施した団体の参加人数など

4. プラスワン訓練の登録件数（重複回答あり）

プラスワン訓練	登録件数
家具の転倒防止（※）	219
備蓄品の確認	312
危険箇所の確認	267
避難訓練	522
防災に関する話し合い	257
自主防災組織との合同訓練	21
消火器の位置確認	228
小中高等学校との合同訓練	16
医療・福祉機関との合同訓練	11
その他	90

●訓練の様子

【宇多津町立中央保育所】



安全確保行動（シェイクアウト）実施中



避難時の約束 「押さない、走らない、しゃべらない、戻らない」

●訓練後のアンケート調査

今後の防災訓練の参考とするために、参加者を対象にアンケート調査を行った。

・アンケートの調査方法

専用 Web サイトからアンケート調査を実施

・アンケート調査期間

令和2年11月5日（木）～12月18日（金）

・アンケート調査項目

- Q 1. 参加団体の形態について
- Q 2. 実施場所について
- Q 3. この訓練の情報を知った手段について
- Q 4. 取り組んだ訓練の内容について
- Q 5. 次回のシェイクアウトへの参加について
- Q 6. 今回の訓練で防災について改めて気づいたこと
- Q 7. 今回の訓練に関する意見

・回答数

653件

<アンケート結果>

Q 1. 参加団体の形態について

参加団体の形態	
小学校・中学校	187
保育所・幼稚園・こども園	190
医療・福祉機関	80
企業	42
高校・大学	28
行政機関・公的機関	108
特別支援学校	8
自主防災組織	3
専修学校・各種学校	1
その他の団体	6
合 計	653

Q 2. 訓練実施場所について

訓練実施場所	
学校	221
保育所・幼稚園・こども園	184
職場	172
病院・福祉施設	59
公共施設	7
屋外	2
家庭	2
その他	6
計	653

Q 3. この訓練の情報を知った手段について

この訓練の情報を知った手段	
職場での案内	435
その他	83
ポスター・チラシ	65
インターネット	47
回覧板	17
口コミ・人から聞いた	2
テレビ・ラジオ	4
合 計	653

Q 4. 取り組んだ訓練の内容について

取り組んだ訓練の内容（複数回答）	
地震時の安全確保行動（シェイクアウト訓練）を行った	6 2 3
避難訓練や消火訓練等を行った	2 9 5
家庭・職場の環境を見直した（家具固定，整理整頓等）	1 7 7
災害時の連絡方法を確認した	1 9 0
非常持出品や備蓄品の点検を行った	1 7 2
その他の防災の取組みを行った	8 8
延べ実施訓練数	1, 5 4 5

Q 5. 次回のシェイクアウト参加について

次回参加について	
参加したい	6 3 1
参加したくない	8
無回答	1 4

Q 6. 今回の訓練で防災について改めて気づいたこと（自由回答）

※寄せられた御意見のうち、代表的なもの及び特徴的なものを掲載しています。

【小学校・中学校】

- ・地震の際に津波を想定して避難する場合、学校周辺のがけ崩れ等の状況把握が大切である。日頃よりハザードマップ等でシュミレーションしておく必要がある。
- ・倒れそうな棚や割れそうなものなど、学校内のものを見直す良いきっかけになった。
- ・今回は浸水の想定で避難訓練をした。いろいろな想定をすることで、体験が増え、判断して行動できる人になるのではないかと思う。
- ・学校として、「訓練」は「練習」ではないということを強く意識し、関わる子どもたちに正しい知識と技能を必ず身に付けさせなければならないと感じた。
- ・教室以外での避難経路の確認、指示経路の明確化が必要である。
- ・訓練は、繰り返し実施しておく必要があります。とっさの場合に、自然に適切な判断ができるようになるためには、「毎年繰り返し訓練することの意義」を教職員全員で共通理解しています。

【行政機関・公的機関】

- ・DROP!COVER!HOLDON!の単純かつ、理にかなった行動をみんなが一斉に反射的に行うことで、その場がパニックになることなく一度冷静を保つことができ、安全を確保しながら次の行動を落ち着いて考えられる準備期間にもなると感じました。
- ・災害発生時に自分がどこにいるかはわからないので、その場に応じた「安全を確保するための行動」ができるよう、普段から意識しておくことが大切であると感じました。

【保育所・幼稚園・こども園】

- ・保育参観でシェイクアウトを行ったので、家庭やこども園で大きな地震があった場合、どのように子どもたちの命を守るか、保育者と保護者が一緒に考える時間がもてた。
- ・避難経路の安全確認、安全確保のため、職員同士で声を掛け合うことの大切さを再確認した。
- ・年齢によって、発生前、発生時、発生後の職員の動きが違うため、それぞれの年齢に合わせた避難方法のマニュアル整備が必要と感じた。
- ・定期的に避難訓練を行っているものの、いつ起こるかわからないということや職員の配置によって自分がどのように行動しなければならないかを意識して過ごしておくことの大切さや、日々の安全点検をかかさず行っておく必要性を感じた。

【高校・大学】

- ・3つの身を守る安全確保行動をいかに迅速に行うかによって生存確率が上がることが分かった。
- ・今回試験的に、日時を周知せず訓練を行ったが、ほとんどの生徒が咄嗟に安全確保行動をとることができていた。小中学校、そして高校での防災訓練の成果と必要性を改めて確認することができた。
- ・職員、生徒が常に防災や命を守ることを意識して生活することが大切だと、改めて感じた。

【企業】

- ・自分の机で安全確保行動を実施しましたが、物が倒れたり落ちたりした場合に、どうやって避難するかを考えることができてよかったです。
- ・手順を決めていても不測の事態に対応できるか不安があります。しかし毎年実施することで、社員にも災害に対する心構えができると良いと思っています。
- ・普段は、会社の総務部などが開催する決まった防災訓練があれば、それに参加して屋外に避難したりするだけでしたが、もっと小さい職場単位で自主的に訓練を行ったことで、訓練を自分ごととして考えられますし、身の回りの危険に対する対策やその状況を確認することができました。大がかりな避難訓練だけではなく、こういった簡単なやり方で定期的に意識して、少しの改善を実施することが防災に役立つと思いました。

【医療・福祉関係機関】

- ・職員と大勢の利用者が協力して訓練は問題無く、事故無く実施出来たが、いざ本当の地震が起これば、重度の身体の不自由な方への対応は可能であるかとの不安があり、今後の対策を検討すべきであると感じた。
- ・停電時、EV 停止、車いすごと階上へ避難誘導するための労力が多大なものと改めて認識した。
- ・入所者が高齢により敏速に行動することが難しいため、日頃から繰り返し訓練することで少しでも早く避難できるようにする必要がある。災害が起きるのが夜間の可能性もあるため、懐中電灯や外回りの電灯の点検もこまめに行っておく必要がある。
- ・今回、コロナ禍の中での実施でしたが、コロナに限らずインフルが流行っている状態で地震が起きるかもしれないので、施設で行いましたが、以前の様に動くのではなくエリアを区切る

等、感染症の流行っている時の対応など考えさせられました。

- ・身を守る為の安全行動を自ら行う事が出来ない方も多く、少人数のスタッフでの迅速・安全に行動できる方法や避難ルートの確保といった課題が見えてきました。

【特別支援学校】

- ・毎年避難訓練は行っているので問題ないと思っていたが、いざ実際に行ってみると教職員間での連絡手段に課題があったり、設備点検で不具合があったりと、見落としている部分に気付くことができた。
- ・感染予防のため、密にならないよう避難することに苦労しました。

【自主防災組織】

- ・資器材の点検・整理、機器操作訓練、防災訓練研修などを行い、参加者の意識が高まった。ただ、コロナ禍の中での実施であったので、マスクや消毒や3密などの制約があり、少しやり辛かった。

Q7. 今回の訓練に関する意見（自由回答）

※寄せられた御意見のうち、代表的なもの及び特徴的なものを掲載しています。

【小学校・中学校】

- ・毎年、決められたときに訓練を実施することは防災意識を高めたり、方法を見直ししたりするのに大切なことなので、今後も参加したい。
- ・報道機関と連携してこの取り組みを取り上げることで、「県民一斉」という連帯感を生徒たちに持たせてほしい。
- ・防災に関することを考える良い機会と捉えています。今後も、継続してほしいです。
- ・テレビのニュースなどでもシェイクアウト運動のことが取り上げられていたので、今後も様々な形で、広くたくさんの人に知ってもらいたいと思います。
- ・県より頂いた備蓄を指導に活用することにより、通常の避難訓練に加えて、備蓄の重要性についても、児童や職員の意識を高めることができた。

【行政機関・公的機関】

- ・短時間で大きな負担なく参加できるこの訓練が、参加者各自が有事の際の危機管理について考えるきっかけとなったり、防災意識の向上につながると感じました。

【保育所・幼稚園・こども園】

- ・県民全員がしっかり防災の意識をもって取り組む機会があるということは、災害が増えている昨今では大変大切なことだと思う。今後もこのような機会を活かし、自分たちの行動を見直し、安全対策がしっかりとれるように心がけていきたい。
- ・幼稚園での訓練、二次避難場所への避難、引き渡し訓練を行ったが、同時に地域の方や他機関との連携で訓練ができればなお良かった。

- ・毎月避難訓練は行っているが、シェイクアウト訓練でさらに3つの行動の大切さを感じた。自分の命は自分で守ることができるよう園児たちと一緒に訓練を行っていくことを続けたい。
- ・この時期に小学校との合同訓練を毎年行っている。今年は、感染症対策のため実施できなかったが、今回のシェイクアウト訓練と兼ねて、避難訓練（第2次避難場所である小学校への避難を含む）ができた。来年は、ぜひ、合同避難訓練を小学校と連携して行いたい。

【高校・大学】

- ・学校独自の避難訓練がコロナ禍の影響で、2回とも中止になっていました。しかし、シェイクアウトのおかげでやっと実施することができ、ほっとしています。

【企業】

- ・自由な形での訓練なので、誰もが参加しやすいと思います。これをもっと広げるには、地域社会や職場で、対策や訓練手法等、よりたくさんの事例紹介があると参考になると思います。

【医療・福祉機関】

- ・地震は、前触れもなく起こるものなので、日ごろから何度も練習をする必要があると思う。職員やお年寄りなど関係なく、国民全員に浸透すべき。ラジオ体操のように。
- ・アプリ、ラジオの合図を利用したが、もう少し臨場感がある方がより一層訓練に気持ちが入るような気がしました。

【特別支援学校】

- ・車いすでの避難はどうすればよいのか、地震発生時に机の下に入れなかった場合はどうすればよいのかなど、様々な状況を想定して対策を考えることができる良い機会になりました。

【自主防災組織】

- ・繰り返し実施しないと、忘れてしまう。

●課題と改善点

1. 参加人数・団体、実施日時について

新型コロナウイルス感染症の感染警戒の中で、今年度実施された訓練への参加人数は、昨年度と比較すると、8,443人の減少となった。参加形態ごとに比較すると、保育所・幼稚園・こども園、小学校・中学校、専修・各種学校、高校・大学などの教育関係機関の参加人数が、昨年度に引き続き全体の約60%を占めており、教育現場にシェイクアウトが定着したことが伺える。しかしながら、今年度は全国的に新型コロナウイルス感染症の感染警戒対策として、「三つの密」の回避や「人と人の距離の確保」をはじめとした基本的な感染対策の徹底を求められる中で、企業をはじめ全体的に大人数の団体での参加が見送られたりしたことなどで、参加人数が減少したものと考えられる。

一方、参加団体数は67団体の増加となった。特に参加団体数としては、保育所・幼稚園・こども園、また企業の参加が増加している。このことは、これまでの継続してきた「シェイクアウト」の取り組みから、防災の基本である「自助」「共助」の重要性の認識、更に

は、県民の防災に対する意識の高まりが示しているものと考えられる。今後も長期化が予測されるコロナ禍において、参加者間の適切な距離を確保し、感染症予防対策を取入れるなど、工夫した訓練も検討していく必要があると考える。

2. プラスワン訓練について

今年度は、昨年度に引き続き、地震発生直後において身を守るために重要な「家具の転倒防止」に重点を置いて取組みを呼び掛けた結果、219件と多くの団体から登録があった。

安全確保行動に加えて、感染防止対策を徹底し、各種の防災に関する取組みを行うことで、新たな「気づき」を得られたという意見が数多くあったので、参加団体に実施していただけるよう、プラスワン訓練の意義や事例について今後も周知していきたい。

3. 訓練開始の合図について

昨年同様、「地震防災訓練」アプリや、RNCラジオに協力いただいて、11月5日の10時に訓練開始合図の放送を行っていただくことをHPやチラシで周知した結果、アンケートにて、多くの団体で訓練合図として活用いただいた様子が伺えた。

一方、「地震防災アプリを設定していたが、設定時間にアラームが鳴らなかった。」という意見がいくつか見られたが、おそらくマナーモードになっていたことが原因と思われる。アプリを使用する際の注意点について、周知を強化する必要があると考える。

4. 「香川県防災ナビ」によるプッシュ通知について

今年度から運用を開始した「香川県防災ナビ」の機能を利用して、アプリ登録者のうち訓練開始時刻に津波浸水区域内に滞在している者に対し、プッシュ通知の情報配信を実施した。訓練通知を受信して速やかに避難行動に結びつけてもらうことを目的としたもので、実際に訓練通知を受信した津波浸水区域内の登録者は2,322人であった。この訓練を契機に「香川県防災ナビ」の機能を幅広く知ってもらうとともに、機能を正しく理解し、また受け取った情報をもとに適切に行動に移せるよう、今後も訓練に取り入れていくことが大切であると認識した。

●おわりに

南海トラフ地震の今後30年以内の発生確率が70%~80%と高い値となっている中、地震による被害をできる限り軽減し、県民の安全を確保するためには、まずは、「自分の身の安全は自分で守る」ことが重要である。こうした中、香川県シェイクアウト（県民いっせい地震防災行動訓練）を県内一斉に実施することで、県民の防災意識も年々向上してきていると考えられる。

今年度で8回目の訓練であったが、シェイクアウトが浸透している教育関係機関を中心に、これまでの訓練での反省を生かし、工夫を凝らした訓練が数多く実施された様子が伺えた。単に安全確保行動に実施にとどまらず、より実践的な訓練方法を検討・実施いただくことで、訓練経験者もよりたくさんの「気づき」を得られたのではないかと思う。

来年度も、さらに多くの方々に参加していただけるよう、プラスワン訓練を含めた訓練参加を引き続き呼びかけるとともに、先進事例を紹介するなど、各団体の訓練がより充実したものになるよう周知方法の工夫を検討したい。