

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4年2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、全国的な広がりをみせている。

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、1,180団体、249,855名の参加登録があった。

（令和2年度実績：1,106団体、242,534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 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3年11月5日（金）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。

今年度は、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」に加え、災害時に必要な「備蓄品の確認」にも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サイトからの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27,000枚、ポスター800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。



チラシ(表)



チラシ(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, 180団体、249, 855名

2. 参加形態

参加形態	団体数	参加人数
個人・家族	18	46
自主防災組織	32	28,469
保育所・幼稚園・こども園	319	36,056
小学校・中学校	215	76,742
高校・大学	45	36,483
特別支援学校	9	1,862
専修学校・各種学校等	7	3,997
行政機関・公的機関	141	17,487
協同組合	11	4,292
医療・福祉機関	148	11,713
企業	205	18,561
その他の団体	30	14,147
合計	1,180	249,855

3. 市町別参加人数

市町名	参加人数
高松市	131,527
丸亀市	23,104
坂出市	12,548
善通寺市	9,797
観音寺市	10,915
さぬき市	8,685
東かがわ市	4,145
三豊市	11,542

市町名	参加人数
土庄町	1,710
小豆島町	2,181
三木町	5,115
直島町	467
宇多津町	4,638
綾川町	3,500
琴平町	1,746
多度津町	4,520
まんのう町	3,072
その他(※)	10,643

※ 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	194
備蓄品の確認	393
危険箇所の確認	237
避難訓練	534
防災に関する話し合い	256
自主防災組織との合同訓練	15
消火器の位置確認	254
小中高等学校との合同訓練	13
医療・福祉機関との合同訓練	4
その他	107

●訓練の様子

【香川県庁】



安全確保行動（シェイクアウト）実施中



避難の様子



避難完了の報告



消火器の体験

【丸亀市城北地区自主防災会】



「まず低く」「頭を守って」「動かない」



座布団で頭を守りながら避難

●「かがわ自主ぼう連絡協議会」のスタッフによる防災教室

丸亀市立城辰幼稚園では、香川県シェイクアウトに併せて、「かがわ自主ぼう連絡協議会」のスタッフが防災教室を開催しました。園児たちは、災害時に避難所へ避難をした際の、段ボールを使った部屋の間仕切りや簡易ベッドと簡易トイレづくりを体験しました。

【丸亀市立城辰幼稚園】



揺れがおさまるまで動きません



防災頭巾を被ってあわてずに避難します



段ボールを組合せて簡易ベッドが完成



簡易トイレも作りました

●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3年11月5日（金）～12月17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. 今回の訓練で防災について改めて気づいたこと
- Q 6. 今回の訓練に関する意見
- Q 7. 次回のシェイクアウトへの参加について

・回答数

678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	189
保育所・幼稚園・こども園	106
医療・福祉機関	90
企業	31
高校・大学	27
行政機関・公的機関	206
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	17
合 計	678

Q 2. 訓練実施場所について

訓練実施場所	
学校	224
保育所・幼稚園・こども園	107
職場	255
病院・福祉施設	56
公共施設	9
屋外	4
家庭	16
その他	7
計	678

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	477
その他	79
ポスター・チラシ	55
インターネット	38
回覧板	22
口コミ・人から聞いた	3
テレビ・ラジオ	4
合 計	678

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 3 0
避難訓練や消火訓練等を行った	2 5 5
家庭・職場の環境を見直した（家具固定，整理整頓等）	1 5 9
災害時の連絡方法を確認した	1 5 8
非常持出品や備蓄品の点検を行った	1 4 7
その他の防災の取組みを行った	8 7
延べ実施訓練数	1, 4 3 6

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 5 8
参加したくない	1 1
無回答	9

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】

- ・子どもたちは、いつ、どこで被災するかによって、自分の身を守る方法も考えて判断しなければならないことを学びました。いろいろな場合を想定した訓練を実施することが大切だと思いました。また、この機会に施設内の放送設備を点検し、修理することができました。
- ・普段の生活場所によって、気を付けるべき事柄が違って、基本となる安全確保行動をもとに自分で考えて行動できる良い機会となった。
- ・訓練を通して、職員や児童の防災への意識が高まり、迅速な避難のために環境面を見直し改善することができた。
- ・訓練があると心の準備をしていれば対応は可能であるが、準備をしていないときに迅速な行動がとれるかどうかの日ごろの訓練の大切さと実感した。
- ・学校以外で、児童だけの時に地震がおこった場合、自分で考えて行動できる力をつける必要があると感じました。家庭にも避難場所等を話し合うように呼びかけました。
- ・実際に12月3日に震度3の地震が起こった時、児童が素早く机の下に避難することができていたのは、日頃のシェイクアウトを含めた訓練の成果であると思います。訓練の必要性を再認識いたしました。
- ・訓練の後日に香川県で地震を観測し、実際に避難を行いました。4月に教員の役割分担を決めてはいましたが、その通りに機能せず、状況に応じての判断や必ずしもマニュアル通りにはいかないことを痛感しました。本校の学校危機管理を見直したいと思います。

【行政機関・公的機関】

- ・防災訓練は、個人だけでなく、職場なら、その全体でまた繰り返し実施していくことがより精度が高められていくのかなと気づきました。
- ・訓練をただこなすだけにならないようにしたい。
- ・災害発生時は冷静に素早く判断し、適切な行動をとる必要があるが、これは日頃から訓練をしていないと出来ないことだと改めて感じた。
- ・資機材や食料等の備蓄など発災後の対策を進めているが、最優先すべきことはまず身を守る行動であることを改めて意識することができた。

【保育所・幼稚園・こども園】

- ・訓練時の1分間は、短く感じる子もいたが、実際に地震が起きた時に揺れが1分間続くというのは、とても恐怖だと思うので、日頃から災害時のことを想定しながら訓練を行うことが大切であると感じた。
- ・1分間の揺れを想定して地震の避難訓練を行った。1分間でも長く感じた。その間、子どもたちに「じっとして、頭を守って」と声を掛け続けることが大事だと感じた。保育室の棚等は固定してあるが、今一度点検を行った。定期的にチェックをするのを忘れないようにしたい。
- ・放送を聞き、3つの身を守る安全行動は、子どもたちも指示をよく聞き動くことはできた。しかし、頭を守るといっても頂点部のみ守っている子が多く後頭部が守れていなかった。どうして頭を守る必要があるのか、どうすれば自分の身を安全に守れるのかを考えて行動する大切さについて一緒に考えた。
- ・時間によって子どもたちや職員の居場所が異なっているため、様々な時間帯、居場所に適した避難や身の守り方を日ごろ各自がシュミレーションし、職員間で話し合い共通理解しておく必要があると改めて思った。
- ・マニュアルや事前打ち合わせ等での共通理解をしているつもりでも、職員一人ひとりが状況を把握し、必要な動きをとるために、様々な状況を想定して訓練することの大切さ・必要性を改めて感じました。
- ・数日前に実際に地震を経験した際、訓練通りの動きを子どもたちができていた。常日頃からの訓練の大切さを実感した。

【高校・大学】

- ・3つの安全行動については、スムーズに取り組んでいたが、揺れが収まるまで待つ際に、机の脚をもって動かないようにすることがあまり意識されていなかった。また、避難行動でもただ黙って避難するのではなく、言葉かけしながら避難することが必要であることを確認した。
- ・素早く判断し行動することが災害から逃れるポイントである。
- ・高校生では、体格の大きい生徒は机の下に隠れる事が困難な場合があります。その場合、鞆などで頭部を守るなどの安全確保行動でも良かったように思います。

【企業】

- ・シェイクアウトの訓練音声の、地震動継続時間が1分間であったが非常に長く感じられた。これが訓練でなく実際の災害であったらと思うと、ぞっとした。普段から訓練をしていなければ“いざ”の時には全く身動きできないと感じた。
- ・机の下に入って身を守るといっても、職場の机となればいろいろな物があり、机の下に入ることが難しいところがあった。また避難用のヘルメットを各自持っているが、サツとかぶるには置き場を考えないといけない。各自が身の回りの整理整頓、避難用具の置き場所等を考えるのによい機会となった。
- ・シェイクアウトに合わせて、地震による火災発生の想定で消防訓練を実施した。想定や出火場所を変えることで職員から質問が寄せられて、職員の意識や行動が変わったと感ずることができた。

【医療・福祉関係機関】

- ・介護施設です。通所サービスの方は身体状況が比較的良好、訓練で防御姿勢が取れる方が多くいました。入所の利用者様は車いすの方が多く、出来る避難行動が少ないです。その中で職員が自分の身を守りながら、利用者様の生命を守れるか考えさせられました。今後も訓練に参加し、啓発してまいります。
- ・利用者様の中には訓練が十分理解できていない方もいらっしゃいます。理解しやすい言葉や動作、声掛けの方法を考えて対応することが大事だと知ることができました。
- ・介護施設のため、利用者の理解度が低かったり行動が予測しない動きをしがちになったりすることがありました。慌ててバランスを崩しやすくなることなどが気になりました。実際に揺れた際に物がどのくらい動いたり倒れたりするのかが分からないため、避難経路を確実に確保する大切さも感じました。
- ・災害発生時、まず職員が率先して大声を出し、注意喚起や安全行動への呼びかけを行い、入所者の安全確保を図ることが大切だと感じた。
- ・毎年施設全体でシェイクアウト訓練参加を行っていますが、その都度今後起こりうるであろう巨大地震に備えて、職員やご利用者、関係者の施設や職場、家庭での防災への意識の向上につながっています。家具固定等の点検も毎年この機会に行っています。
- ・いつ発生してもおかしくない地震に備え、日頃から意識しておくことの大切さを改めて感じた。地震発生後の人員確保、職員の被災状況、連絡方法などについての情報収集の訓練も定期に行う必要性を感じています。

【特別支援学校】

- ・感染予防対策として、幼・小学部・中学部・高等部とそれぞれ分散避難訓練を行ったので、互いの状況を把握・連携することに難しさがあった。職員数が減り、速やかに災害状況の把握することが難しかった。

【自主防災組織】

- ・笛吹けども踊らずの感はある。毎年参加し、回覧で呼びかけているが、成果は良く分からない。しかし、毎年続けていれば、「プラス One」部分を気付いてくれたら、と期待している。

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】

- ・県民に広く呼びかけて同じ時に訓練することで、子どもたちの市民感覚も年々育ってきていると感じます。「この日は、県全体のみinnで防災について考えています。」と子どもたちに呼びかけることで、災害時は一市民として協力して過ごすことがみんなの利益になることという感覚を身に付けることができ、とてもよい取り組みだと感じています。あまり大がかりでなく、やろうと思えば出来る取り組みである点もよいと思います。
- ・防災士や専門家の先生を招いて、今までにない視点でいろいろなご指導をいただいた。
- ・まずは、「まず低く」「頭を守り」「動かない」の身を守る3つの安全確保行動が瞬時にできるよう繰り返し訓練を行いたい。
- ・安全確保行動等の後、備蓄品の意義や重要性についても全校生に避難指導担当が解説した。身を守る行動を訓練によって体験することに加え、災害に関わる正しい知識を伝えることで、避難訓練が実際に役立つ意味のある体験になるように思った。
- ・簡単に実施できる訓練で、地域への放送も行っているため、意識の向上がみられる。毎年参加したい。
- ・今回の避難訓練で出た課題をもとに、児童に予告なしで避難訓練の実施を計画している。

【行政機関・公的機関】

- ・避難所への避難や、避難所で実際に過ごしてみる（食事や、身を休めることなど）経験についても訓練において体験しておきたい。体験があると、いざという時に必要なものの準備もできるし、避難することへの抵抗感が減ると思う。

【保育所・幼稚園・こども園】

- ・保護者にも家庭で身を守る行動をとって頂くよう声を掛けると共に、防災について子どもと考える日にしてほしいと伝えました。県一斉でのシェイクアウト訓練は、とても有意義だと思います。
- ・県下一斉に訓練を行うことは、職員や保護者の防災意識を高めることにもつながる。訓練の様子をお便りで保護者に知らせ、安全行動について啓発をすることができてよかった。
- ・身を守る行動は、繰り返しの中で身につくとともに、一斉訓練という本番さながらの緊張感を持つことがとても大切で、これからも参加していくことが大切であるので、今後も実施してほしい。
- ・今後この訓練を活用し、地域と一緒に避難訓練を行ったり、引き渡し訓練なども行いたいと感じた。

【高校・大学】

- ・避難後に、生徒が「防災意識を当たり前」という演題で全校生徒を前に研究した内容を説明できたことは良かった。このことを、他の生徒が家庭防災で参考にし、意識してもらえればと思う。そして、自分たちが身の回りの人たちを支援する立場であることを認識してほしい。

【企業】

- ・香川県は比較的災害が少ないイメージがあり、災害意識が低い。こういった取り組みがあることで少しでも危機感をもってもらえるよい機会となった。今まで知らなかった取り組みなので、もっとみんなに知ってもらいたい。

【医療・福祉機関】

- ・南海トラフ巨大地震等への災害の備えを、平素より備えていく為の防災意識の向上や啓発に繋がっており、今後も年間の防災訓練計画に取り入れていきたいと思います。
- ・事務所内はヘルメット等の数が少ないため、職員の頭を守るものが少ないと感じた。災害に備えて、必要物品の見直しを行う必要があると感じた。
- ・高齢者施設の場合、シェイクアウト定着の他、職員の行動に関する訓練が重要と考えています。一斉訓練の他、職員用の研修機会があれば有り難いです。

【自主防災組織】

- ・継続は力なり。各市町への取り組みを勧めてください。

●課題と改善点

1. 参加人数・団体、実施日時について

昨年度に引き続き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、7, 321人の増加となった。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、全体の60%余りを占めており、教育現場にシェイクアウトが定着したことが伺える。今年度も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も、昨年と比較するとやや感染状況も落ち着きを取り戻してきたことから、企業をはじめ全体的に参加団体が増加したことで、参加人数が増加したものと考えられる。

また、参加団体数も74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、医療・福祉関係機関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、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」に加え、災害時に必要な「備蓄品の確認」にも重点を置いて取り組みを呼び掛けた結果、多くの団体から、延べ2007件もの登録があった。

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り組みを行うことで、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のように、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、「地震防災アプリの設定をしていたが、設定時間に起動しなかった。」「音量調整が上手くできなかった。」という意見がいくつか見られたが、原因としてはマナーモードに設定されていたことや音量設定が低すぎたことが考えられる。アプリを使用する際の注意点について、より分かりやすい周知を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

昨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3,240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%と高い値となっており、また令和4年1月には国の地震調査委員会が40年以内の発生確率を「90%程度」に引き上げた中で、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9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。単に安全確保行動の実施にとどまらず、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さらなる工夫を検討したい。