



# 地震発生直後

# 揺れがおさまったら

# ① 落ち着いたたら

# ② 落ち着いたたら



## 地震発生

### 身を守る

今いる場所は  
本当に安全？

YES  
その場所を  
動かない

NO  
避難場所へ  
避難



## 家族との 安否確認

自宅に歩いて  
帰れる？

YES  
自宅へ

NO  
避難  
場所へ



## 大学へ 安否連絡

### POINT ▼

### POINT ▼

### POINT ▼

### POINT ▼



## 大学にいるとき

- 転倒の恐れのある家具や落下物から身を守り、割れやすい窓ガラスから離れる。
- 机の下などにもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、落下物から頭と手足を守る。
- 余裕があれば、ドアを開け出口を確保する。
- 実習中などで周囲に危険なものがある場合は、速やかにその場から離れる。
- 広場やグラウンドなど落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込み揺れがおさまるのを待つ。
- 自衛するとともに教職員の指示に従う。

### 自分自身の心構え

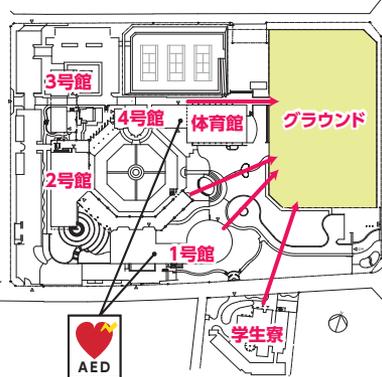
- 冷静に、落ち着いて行動する。
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認する。
- 火災が起きていないか？火災の場合は自分の身が安全な範囲で、周囲の協力を得ながら初期消火を行う。また、消火が困難と判断した場合は、直ちにその場から離れる。
- 負傷者はいないか？負傷者がいる場合は安全な範囲で、周囲の協力を得ながら応急手当を行う。
- 余震の可能性もあるため、あわてずしばらく様子を見る。
- ガラス・黒板・ホワイトボードなどが倒れるおそれがなく、天井からの落下物が無いと確認できた場合は、動かない方が安全である。

### 行動に移るときの注意点

- 火災の場合は煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆い、低い姿勢で移動する。
- 避難する場合は、エレベーターを使わずに階段で移動する。

### 安全が確認できたらグラウンドに避難

大学ではあらかじめグラウンドを避難場所としているが、状況により安全な場所へ避難する。避難場所は、広くて火災による延焼の恐れのない場所が適している。



### 帰宅する？大学に残る？

余震がおさまり落ち着いたたら、自宅に帰るか検討する。歩いて帰宅する場合の目安は20km。20kmよりも遠い場合は避難場所へ。また、チェーンメールなどに惑わされず正確な情報を収集すること。

#### 情報収集先

- 国土交通省防災情報  
<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>
- 気象庁  
<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
- しまね防災ポータル（島根県の情報）  
（PC版）<http://www.bousai-shimane.jp/>  
（携帯版）<http://www.bousai-shimane.jp/m/>
- 出雲市防災情報  
<http://izumocity.bosai.info/pinpoint/index.html>

この他にもテレビ（ワンセグ）、ネットラジオなどで情報発信を行っているので、あらかじめURLを登録しておくこと。  
※情報収集や安否確認に熱中してしまうと、周りの様子が見えなくなり迷子になる可能性がある。まずは身の安全を確保してから情報収集を行うこと。



## 通学中

- 周辺の状況を注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。



## 在宅中

- 転倒の恐れのある家具や落下物から身を守り、割れやすい窓ガラスから離れる。
- 速やかに火の始末をする。
- 自分と家族の安全を確保する。

- 被害状況を正しく把握する。
- 事前に家族と相談して決めた避難場所に移動する。ただし、被災場所やその場の状況によっては安全を最優先し別の避難場所に移動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従う。

- 家を出るときは、ガスの元栓を締め、停電している場合は、ブレーカーを切ってから避難する。
- 車で避難すると渋滞をまねき、緊急車両の通行のさまたげになるので、避難は徒歩で行う。
- 必要に応じて、地域住民あるいは地域防災組織と協力し、避難場所等における救援活動に積極的に参加する。

### 電車内や駅で地震に遭ったら

- 電車内では、つり革、手すりにしっかりつかまり、電車が止まっても線路には出ない。
- 電車内では乗務員、駅では駅員の指示に従い、身の安全の確保をする。

### エレベーター使用中に地震に遭ったら

- 慌てずに冷静な対処が基本。すべてのボタンを押し、停止した階の状況を見極めながら避難する。
- エレベーター内に閉じこめられた場合は、冷静に「非常用呼び出しボタン」等で外部と連絡をとる。

### 地震発生後の移動について

- 多くの人が一斉に帰宅すると各所で混雑が発生するため、余裕を持つことも大切。周りの状況を確認してから帰宅すること。
- 災害時の歩行速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要することになる。
- 日没後の行動は危険で夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けられること。（松江）

月 日	日の出	日 没
3月20日	6:12	18:19
6月20日	4:53	19:26
9月20日	5:54	18:08
12月20日	7:12	16:58

※悪天候は1時間早く暗くなります。