

## はじめに



「地震」と聞いて、みなさんはどんな場面を思い浮かべるでしょうか。

何かが  
ぶつかったような  
ドシンという  
音がする

建物が大きく  
揺れて家具が  
ガタガタと  
大きな音を立てる

揺れたあとの  
津波が心配で  
避難の準備をする

たくさんの  
建物が壊れる

地域によって地震の揺れを感じる回数が違うので、想像する様子はいろいろあるでしょう。揺れを感じる回数が少ない地域でも、ひとたび大きな地震があると、そのあと揺れがくり返し続きます。実際にそのような地震や避難生活を経験した人は、怖くて心細い思いをし、不自由を感じたと思います。

日本では毎年のように、地震による被害が発生しています。地震を止めることはできませんが、みなさんが少しでも安心して暮らしていけるように、地震とはどういうものなのか、災害を減らすためにはどうしたらいいかについて、「地震と私たちの暮らし」を視点に、3つのテーマに分けて本を作りました。それぞれ1冊にまとめて紹介します。

第3巻は、「防災・避難の備え」について取り上げます。みなさんがいつも過ごす家庭や学校で地震にあったとき、どのように行動すればいいか。そのときにあわてないために、日ごろから気をつけておくことをまとめました。また、地震や津波の災害にあり、避難所で生活することになったときに、注意してほしいことも書きました。

3巻をとおして学んだ地震や津波の特徴、それらによって引き起こされる災害への対策について、大人になっても忘れないようにして、地震大国日本で安心して豊かに暮らしていけるようになることを願っています。

土佐清水ジオパーク推進協議会 事務局長 土井恵治



## チェックしよう！

学びのポイントには、2つのマークがついています。



避難所の種類など、避難するときに役に立つ、知っておきたいことを紹介しています。



地震に備えるさまざまな対策や備蓄品など、学んでほしいことを取り上げています。

## もくじ

### 地震と私たちの暮らし 3 防災・避難の備え

地震が起こったらどうする？ … 4

### 地震とともに起こる危険

津波 … 10

土砂災害 … 12

隆起と沈降 … 13

液状化現象／地割れ … 14

火災 … 15



### 地震から身を守り備える

知る・学ぶ避難 … 16

知る・学ぶ防災 … 20

知っておきたい！ 救急・救護のこと … 28



### 地震の揺れがおさまったら

情報を集める … 30

避難する／近所で声をかけ合う … 31

避難所で過ごす … 32

被災後のことを知っておこう … 35

さくいん … 38



この本の内容や情報は制作時点（2024年12月）のものであり、今後内容に変更が生じる場合があります。

# 地震が起きたら どうする？



地震はいつ起こるかわかりません。家族や友だちといるとき、一人でのとき、どうすればいいのでしょうか？ 学校での避難訓練も思い出しながら、イメージしてみましょう。よく行く場所や通る道、通学路で地震が起きた場合も考えてみます。

部屋のかたづけは地震対策にもなるんだって



## 家の中にいるとき



物が落ちてきたり、窓や食器が割れたりします。ドアは開かなくなるかもしれません。家の中の地震対策が必要です（▶ 20 ページ）。

### キッチン

すぐにキッチンから離れます。キッチンは、食器棚や電子レンジ、冷蔵庫などが倒れてきます。火は無理に消さず、やけどにも注意します。



### リビング

大きな棚が倒れたり、物が落ちてきたり、テレビが飛んだりすることがあります。頭を守って、動かないじょうぶな机の下などに入ります。



### 安全なスペース

リビングの中に、物が倒れたり移動したりしない安全な空間をつくっておきましょう。揺れが落ち着いたとき、かくれる机がない場合はここへ身を寄せます。

## お風呂

洗い場ですべらないように注意して、浴槽のふちにつかまります。揺れがおさまったら急いでお風呂場から出て、着がえてタオルで頭を守ります。



## トイレ

すぐにドアを開けます。物が倒れてきたりドアが変形したりすると、中に閉じ込められてしまいます。



# 地震とともに

## 起こる危険

### 津波

#### 津波が起こるしくみ

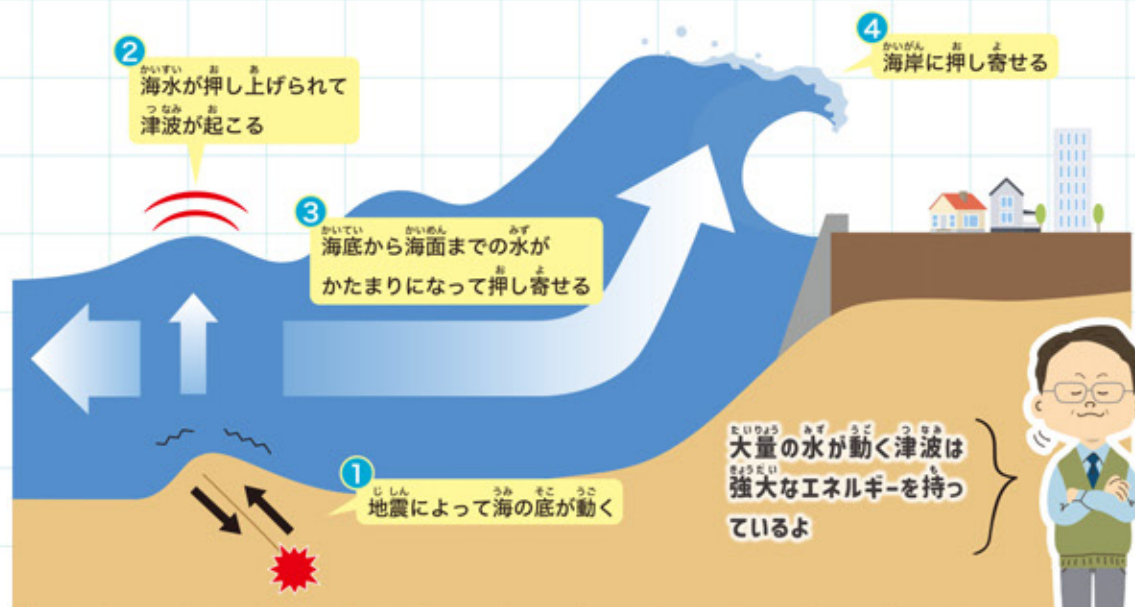
海域で起こる規模の大きな地震によって海底の地盤が上下にずれ動く（隆起・沈降▶13 ページ）と、その上の海水が盛り上がり、へこんだりして海水全体が動きます。その動きが周囲に波となって広がっていき、やがて海岸に押し寄せます。これが津波で



東日本大震災時の津波

す。津波という言葉は、英語でも「Tsunami」といわれ、世界中で意味が通じる言葉です。

#### 津波のしくみ



出典：気象庁

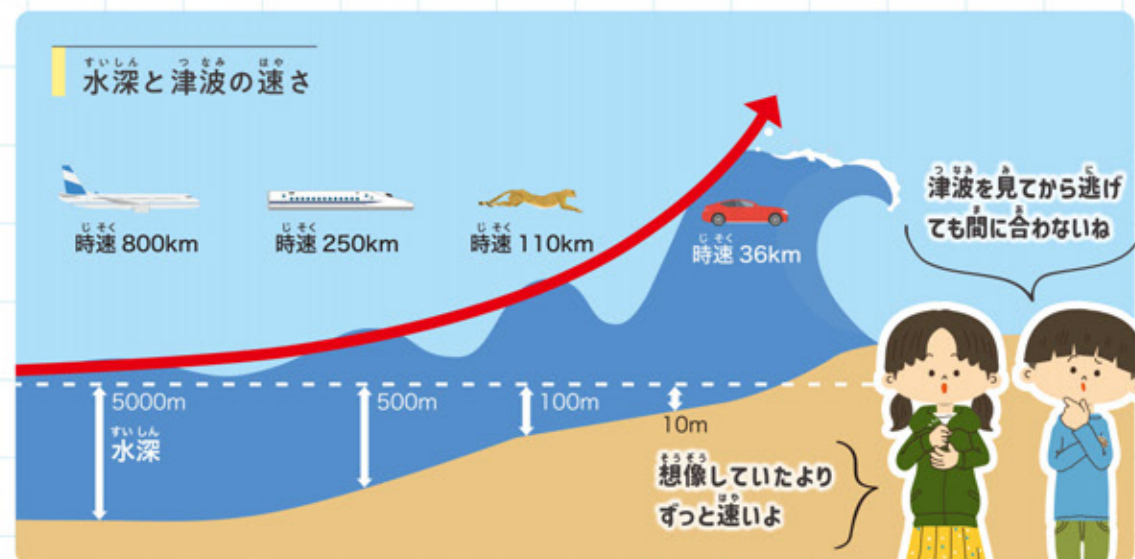
地震に伴う危険は、家屋やビルの倒壊だけではありません。海底の地盤の隆起・沈降によって津波が起こるほか、山やがけがくずれて大量の土砂が流れて家を壊したり川を埋めたり、火災が起きたりします。地震災害を学び、対策を考えてみましょう。



#### 走って逃げられない速さと高さ

津波の伝わる速さは海の深さにより異なり、水深が深いほど速く伝わります。沖合いではジェット機、陸に近づいてからも自動車と同じくらいの速さでおそってきます。津波

の高さは水深が浅くなるほど高くなり、また、海に開いた入江のような地形では、入り込んだ海水がさらに高さを増して奥のほうまで浸水していきます。

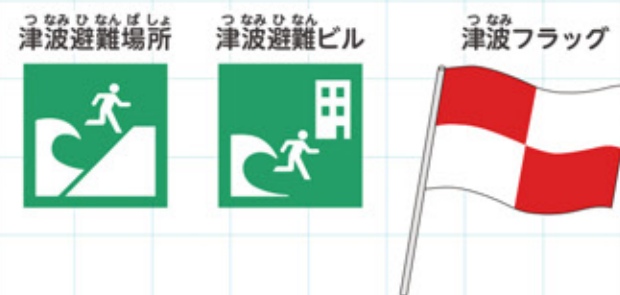


出典：気象庁

#### 津波が来るときの避難

気象庁では、地震が発生してから約3分を目標に、大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します（▶1巻 23 ページ）。震源が陸地に近いと、津波警報・注意報が津波の到達に間に合わないことがあります。海の近くにいる場合は、強い揺れのときはもちろん、弱くても長い揺れを感じたときは、すぐに避難を開始します。

#### 標識や旗を知っておこう



避難する場合は、一時的に避難できる「津波避難場所」、近くに高台がない場合に利用する「津波避難ビル」がある。海水浴場などでは、大津波警報・津波警報・津波注意報が発表されたことを知らせる「津波フラッグ」がふられる

## 7 非常用持ち出しぶくろを用意する

非常用持ち出しぶくろは、避難するときに最初に持って出るもので、一人ひとつずつ必要です。背負って歩けるだけの重さになるように、

必要なものだけを選んで入れておきます。大人は自分のもの以外に、給水ぶくろなど家族で使うものも入れます。

### 非常用持ち出しぶくろの中身の例



長そで、長ズボン、ヘルメットを用意しておく (▶ 31 ページ)

☐ マスク



☐ 歯みがきセット

☐ ウエットティッシュ

☐ 簡易トイレ

☐ 軍手

☐ 下着

☐ 水

☐ 非常食

☐ おかし

☐ 小銭を含む現金

☐ 本やおもちゃ

☐ レインウェア



☐ 身分証明書

☐ 健康保険証

☐ モバイルバッテリー

☐ 携帯ラジオ

☐ 懐中電灯

☐ ローソク

☐ ライター

☐ 給水ぶくろ

☐ ポリぶくろ

☐ 薬やお薬手帳

☐ 救急用品

☐ 除菌スプレーやシート

☐ 生理用品

☐ トイレットペーパー

☐ タオル

☐ 筆記用具

☐ 予備のめがね



## 避難所で過ごす

### 健康に過ごすために

避難所での生活が長くなると、不安やストレスがたまりやすくなり、体調もくずしやすくなります。つらい状況でも、健康を守るた

#### 1 水分・塩分をとる

避難所では、トイレが整備されていないことが気になり、水を飲む量が減りやすくなります。気温が高いときは熱中症になりやすいので、トイレのためにがまんせずに、こまめに水分・塩分をとりましょう。



#### 3 食事はすぐに食べる

食中毒にならないために、出された食事はすぐに食べ、消費期限の過ぎた食品は保存せず捨てましょう。また、使用した食器や調理器具はしっかり洗います。下痢、発熱、手や指に傷がある人は、調理したり食事を配ったりしてはいけません。

#### 5 うがいと歯みがき

水が不足すると、歯や口のケアがおろそかになって、かぜをひいたり、虫歯になりやすくなります。少量の水でも、うがい、歯みがきをできるだけして口の中をきれいに保ち、かぜや虫歯を予防しましょう。



#### 2 手はきれいに

集団生活では、感染症が流行しやすくなります。避難所では、できるだけこまめに手洗いをし清潔にしておくことを心がけましょう。水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒液を使用します。

#### 4 体を動かす

避難所の生活では、体を動かす機会が減ってしまいます。エコノミークラス症候群の予防（▶28ページ）や、高齢者の場合は寝たきりの予防のためにも、積極的に体を動かすようにしましょう。



#### 6 よくねむる

地震への不安や避難生活のストレスなどで、ぐっすりねむれないかもしれません。しかし、不安や心配の多くは、時間がたつとともに回復することが知られています。まずは横になり、睡眠を意識してとるようにしましょう。

最近は段ボールベッドなどもあって、睡眠環境も改善されてきているよ



### 1 一人で行動しない

避難所のトイレや暗いところ、離れた場所に行くときは、一人で行動せず、家族や知り合いといっしょに行動するようにします。子どもへのいたずら、暴力などの犯罪に巻き込まれることもあるからです。



### 自分のことは自分でする

避難所のそうじや物資の分配などの運営は、被災者たちで行うことが基本です。避難所を安全で過ごしやすい場所にするために、被災者一人ひとりが、自分にできることをして、助け合います。



## コラム

### ペットとの避難

災害時は、基本的にペットといっしょに避難することが決められています。すぐに避難できるように、ふだんからキャリーバッグに慣れさせておきましょう。行方不明になった



ときのために、連絡先を記した迷子札、ペットが写った写真も用意しておきます。

また、水やエサ、トイレシートなど、ペット用の避難グッズも必要です。避難所でのペットの世話は、飼い主がそれぞれに行います。