19. シェイクアウト訓練

地震が発生したときに、あなたはどこにいるかわかりません。 家、職場、学校または旅行中かも知れません。 その時どのように行動するかによって、次の地震が発生した後の私たちの人生を大きく左右します。 あなたはケガすることなく、早期復旧に取りかかる準備はできていますか？

シェイクアウトは、地震の際の安全確保行動 **1－2－3「まず低く、頭を守り、動かない」**を身につける機会です。 さらに、シェイクアウトはあなた自身、あなたの地域、学校が、職場などの組織が、非常時対策の見直し、防災グッズを確認、ケガをふせぐための身の回りの安全対策をとるように促すことも目的としています。

まず低く

頭を守り

動かない

①「Drop（まず姿勢を低く）」

シェイクアウトの合図（地震だ！）があったとき「その時にいる場所で」地震が発生したと想定し、まずはその場で姿勢を低くします。

②「Cover（頭を守り）」

落下物から頭を守るために、机やテーブルの下に潜り込みます。
屋外で潜り込む場所がない場合、カバンなどで身を守ります。

③「Hold on(動かない)」

姿勢を低くして頭を守った状態で、揺れが収まるまでじっと動かないようにします。

地震による被害は、地震の揺れそのものよりも、揺れによって生じた家屋の倒壊、
家具の倒壊・落下・移動、落下物への接触などによるものが多くなっています。
また、地震でけがをした人は、地震発生時に移動した家具等によりケガをしている人が多いです。シェイクアウト訓練で「Drop」「Cover」「Hold on」が重要視されているのは、地震による被害を最小限に抑えるために、地震発生直後は、**「姿勢を低くして、頭を守り、動かない」**ことが大切だからです。

日本シェイクアウト提唱会議 資料参照