

# 避難方法

## 交通機関別避難法

### 1 鉄道

	場所	理解しておく事柄	摘要欄
1	地上の電車内	先頭車両を避け、なるべく座席に座る。 ドア脇の手すりを持って立つ。 落下や感電の危険があるため、むやみに外へ出ない。 窓の外を見て、頭上に線路をまたぐ橋があったり、線路が谷地にあり、倒壊・落下の恐れがある建物があれば、揺れがおさまった後落ち着いて前後の車両に移動する。	JR 福知山線脱線事故（2005年）では、先頭車両に死者が集中。車体中央の通路に立ち、吊革を持たないでいると、脱線や衝突で人波に押し流され圧死の危険がある。
2	地下鉄車内	崩落に備え、頭を守り身を小さくする。 地震後は停電するが、パニックは禁物。周囲の人と携帯電話を順番に使い、電池を温存しながら明かりを取る。 足元の線路付近に電気が走っている地下鉄の場合はむやみにトンネル内に降りると感電死の可能性がある。 トンネル内に降りた場合は、壁に最寄駅の方角と距離を書いたパネルを探す。 急速な浸水が疑われる場合、上下の傾斜があれば上を目指す。	地下深くのトンネルは、地上より揺れのエネルギーが低減するから安全と言われているが、初期の線路は震度が浅い。 （東京メトロ銀座線・丸の内線）  地下鉄が通常水没するとしても数時間の余裕がある。
3	新幹線車内	初期微動を検知すると自動的に加速が止まり、停止するシステムがある。 飛行機での非常時の姿勢と同様、座席に深く腰掛け頭を両手で抱えて上体を低くする。	通路側の席では手荷物の落下に注意する。
4	満員電車	緊急停止時の圧死リスクがより高いので、できるだけ車両中央の通路は避ける。 地震後、慌ててドアを開ける人がいると、押し流されて車両から落下し、骨折したり、上から落ちてきた人に潰され圧死する危険もある。	慌ててドアを開ける人を止められないと判断した場合、早めに戸口から離れる。

# 避難方法

## 交通機関別避難法

### 1 鉄道

5	モノレール内	地震後に乗客が自力で脱出するのは、ほぼ不可能。 数十時間にわたり閉じ込められる可能性がある。	飲み物と簡易トイレ代わりのコンビニ袋を用意して乗る。
6	ターミナル駅	火災や建物の崩壊でパニックが起これば、逃げようとする人波が凶器になる。 危険な方向へ押し流されたり、圧死の可能性もあるため、柱の陰や壁際に寄り、巻き込まれないようにする。	建物はそれぞれ耐震基準で建てられているが、接合部は弱点。
7	地下鉄の駅	地下は安全という俗説もあるが、生き埋めや浸水のリスクもある。 なるべく早く地上を目指すのが良い。 上る際に、停止したエレベーターと階段がある場合は階段を選択する。エスカレーターは、一段の段差が高いため、先に上る人が転倒して将棋倒しになる危険性が高い。	停電の場合、非常口などの表示灯も火災を前提に設置されているため、40分程度しか電源が持たないものが大多数を占める。

# 避難方法

## 交通機関別避難法

### 2 車両

	場所	理解しておく事柄	摘要欄
1	自家用車	揺れを感じたら減速し、路肩に寄せて停車する。 揺れの最中に猛スピードで突っ走ってもハンドルを取られて事故を誘発するだけで助からない。 渋滞して車の密度が高いときは、事故箇所などから火災が広がる恐れがあるので、キーをつけたまま外に避難する。	警察・消防が必要な際に車両を移動させられるよう、キーはつけたまま避難する。
2	路線バス	乗降口に段差のある車両の場合は、慌てて降りようとする後ろの人に押し倒されて転倒するので、落ち着いてゆっくり外にでる。	運転手は路線周辺の避難場所等を知っているので指示に従うとよい。
3	トンネル	車両を路肩に寄せて、揺れがおさまるのを待つ。 天井の崩落や火災発生の場合、非常誘導灯に最寄の非常口までの距離が書かれているので、それを目印に脱出する。	首都高速の山手トンネルの場合、350mに1カ所の割合で非常口が存在する。
4	海底トンネル	非常口が地上ほど多くないが、路面の下に非常時用の別の通路があり、火災などに阻まれずに出入り口まで移動できる。	東京湾アクアラインのトンネルでは、避難経路が転倒防止の滑り台になっている。
5	高速道路	車両を路肩に寄せて停車させ、揺れがおさまるのを待つ。 高架の継ぎ目が外れて段差ができる可能性があるため絶対に走行を続けてはいけない。 事故による車両火災の可能性があるので、非常口から避難する。	非常口は長い階段が続くため押し合うと将棋倒しの可能性があるため、慎重に降りる。

# 避難方法

## 交通機関別避難法

### 3 船舶・航空

	場所	理解しておく事柄	摘要欄
1	水上バス	頭上に橋がある場合は、落下物に注意する。 地震後、数十分から数時間で津波が到達する恐れがあるが最寄りの船着き場まで移動する時間的余裕があるので焦って海に飛び込んだりしないこと。	船着き場にたどり着いたら大至急、近くの高いビルに避難する。
2	飛行場	羽田空港等沿岸部の空港は埋め立て地が多く、液状化の可能性がある。 太平洋沿岸の空港は津波被害の恐れがある。	羽田の場合津波の高さが5～6mを超えると滑走路が浸水し始める。
3	飛んでいる飛行機内	到着予定の空港が被災し、太平洋沿岸の複数の空港で津波の被害が予想される場合でも、飛行の燃料は、規定では航路に必要な分プラス2時間飛行可能分が積まれている。	万が一、管制が混乱しきって適切な空港に行けない場合海上に不時着水する。

# 避難方法

## 状況別避難法

### 1 概要

必ず起きる巨大地震、その一瞬の判断が生死を分けます。発生時間や場所によりその判断は異なります。そこで、状況別の避難法を学んでおくことが重要です。

### 2 自宅

	場所	状況	対処法
1	寝室	深夜に熟睡	タンスなど倒れてきそうな家具は事前にしっかり固定し、布団をかぶり頭を守る。寝室には大型家具を置かず壁収納式クローゼットがおすすめ。
2	リビング	テレビを見ている	大きなサイドボードは事前に固定。テーブルの下に身をかがめ、テーブルがずれないように足をつかんで身を守る。
3	リビング	くつろいでいる	近くにクッションや枕があればそれで頭を保護する。落下物がないような状況であれば避難する。
4	リビング	食事中	食卓のコップや皿が落ちて割れれば、一面凶器だらけ。避難時にケガをしないよう、普段からスリッパを着用する習慣を身に着ける。
5	キッチン	料理中	食器棚や冷蔵庫は固定されていなければ数秒後に倒れ、鍋や包丁、コップや皿は凶器となって飛んでくる。火を止めることにこだわらず、すぐに避難する。
6	トイレ	排泄している	すぐにドアを開けてスリッパを挟み込み、ドア枠が変形した時に閉じ込められないようにする。次にタンクのふたが揺れで飛ばないようにおさえる。

# 避難方法

## 状況別避難法

7	バスルーム	湯船につかっている	風呂の床は滑りやすいため、湯船から慌てて出ようとせず、ふちにしっかりとつかまって揺れが収まるのを待つ。（お湯は断水に備えて捨てない）
8	倒壊家屋内	自力で外に出られない場合	救助を求める際のおすすめグッズに「命の笛」があり、遠くまで音が届く。（携帯のストラップにしておくのも良い）
9	マンション（高層）	閉じ込められインフラが寸断された時	エレベーターが長期間使えなくなるときに備え、水など重たいものの備蓄を優先する。
10	外出中	老人や幼児を残している時	周囲に異常を知らせるための防犯ブザーやすずを常に身の回りに用意しておくこと。近所の方への「よろしく」という声かけも重要。

### 3 移動中

	場所	状況	対処法
1	通勤通学路	最寄駅まで住宅街を歩行中	落下物や崩壊の恐れがない空間では、身を低くして頭を守り、原則として揺れが収まるまで動かない。避難時に駆け込める建物を家族で決めておく。
2	繁華街	外を歩いている時	壁や看板、エアコンの室外機などが落下してくるため、歩道から離れる。持っているバッグで頭と首を守りつつ、安全そうなビルの中に入る。
3	地下街	乗り換えのため、歩いている時	飲食店などから出火して煙や有毒ガスが発生する恐れがあるため、においを感じたらハンカチで鼻や口を覆い、姿勢を低くしてすみやかに地上へ出る。

# 避難方法

## 状況別避難法

### 4 オフィス・学校・病院

	場所	状況	対処法
1	オフィス	デスクワーク	机の下に隠れたり、ノート類を頭に載せたりして頭部を保護する。コピー機やロッカーが飛んでくる。エレベーターホールは物が少なく比較的安全な場所。
2	オフィス	エレベーターに乗っている時	ボタンを押して一番近い止まった階ですぐに脱出する。万が一閉じ込められた場合は長期戦になることを覚悟し、体力を消耗することはなるべくしない。
3	オフィス	セキュリティー式の会議室内	セキュリティーチェックポイントのロックが外れるかどうかの事前確認が必要。場合によってはエレベーターと同じく長時間閉じ込められることがある。
4	学校	教室で授業を受けている時	小学校の高学年以上になると、体より机の方が小さいため、教室の中央に生徒同士で固まって集まり、揺れが収まるまで待つ。窓際へは近づかない。
5	保育園	子供を預けている時	保育園と連絡が取れなくなる可能性があるため、普段からママ友やパパ友を作っておくよう心掛けておくことが重要。非常時には人の輪が一番強い。
6	病院	入院中にベッドで就寝中	ベッドのキャスターは固定されているので、ベッドに棚がある場合は上げておくこと。周りの検査機器が倒れてくるので、枕で頭を保護する。
7	病院	待合室にいる時	そのまま待合室から動かないこと。診察室は医療器具やガラスなどの割れ物が散乱し、家族や知り合いが病室にいるからと駆け込むとケガをする恐れあり。

### 5 観光・レジャー

	場所	状況	対処法
1	高い所	展望台にいる時	長周期振動で、船酔いになる可能性があるため、手すりをつかんでしゃがみ込む。頑丈につくられているエレベーターホールの周辺に集まるのが良い。

# 避難方法

## 状況別避難法

### 5 観光・レジャー

	場所	状況	対処法
2	レジャー施設	夜のパレードを見学	アトラクション建屋は耐震基準を満たしているため揺れが収まれば係員の指示に従い屋内に避難。飲料水や食べ物、防寒具などの備蓄品も充実している。
3	動物園	猛獣の檻の前	地震に敏感な動物がいち早く騒ぎだすこともある。異常を感じたら、落ち着いて園外へ避難する。
4	水族館	大きな水槽の前	水が上からあふれ出る可能性があるため、水槽の前からは離れた方が良い。
5	山	山歩きしている時	土砂崩れ、地滑り、落石などの危険があるため、正規のルート以外は通らない。
6	川	花火を観ている時	津波に備え周囲を見渡し、4階以上の鉄筋コンクリート造の建物の最上階を目指す。その際エレベーターではなく階段を使うよう気をつける。
7	海	海水浴をしている時	防災無線の警報を聞いたなら海岸から離れ、周辺の「津波避難ビル」に避難。
8	海	遊覧船で納涼中	津波は沖に出ることで防げる。遊覧船の船長は乗客を乗せているため、どうしても陸へ帰りがち。「沖へ出た方が良いですよ」と船長に提案した方が良い。
9	河川敷	バーベキューをしている時	津波が川を遡上してくる危険があるため、状況をみて内陸の高い場所へ避難。
10	市場	朝市へ出かけ、朝食をとっている時	耐震基準を満たさない古い造りの建物は、火災の危険性も高い。係員の指示に従い避難する。



# 避難方法

## 状況別避難法

### 6 趣味・余暇

	場所	状況	対処法
1	デパート	ショッピング中	非常口に人が殺到するなどのパニックが起きたときに、流れに飲み込まれないよう壁際など落下物の少ない場所に移動する。警備員や従業員の指示に従う。
2	小売店	商品が積みあがっている店内にいる時	買い物カゴをちょっと浮かせた状態で頭からかぶるのがおすすめ。積みあがっているものは逆に言えば軽いものなので、致命傷を負うことはまずない。
3	映画館	満員の劇場内で鑑賞中	上から天井板が落ちてくるリスクがあるが、椅子と椅子の間に身を入れれば背もたれの高さで止まってくれる。通路に殺到すれば将棋倒しの危険性もある。
4	美容院	パーマ	火傷防止のため、地震があった場合に自動的に止まる機械をそろえてもらう。
5	パチンコ	フィーバー	フィーバー中であっても自分の命を最優先に。過去に逃げ遅れての死亡例有り。
6	スポーツ施設	バイクをこいでいる	スタジオの大きな鏡から離れること。飛んでくるおもりにも気をつける。
7	公園周辺	ランニング中	危険なものは周りになくとも安全。そのまま付近にとどまるべき。
8	野球場 (ドーム)	ドームで野球観戦中	電源が落ちると空気の送風が止まり、空気圧が落ちて、風船がしぼむように天幕がじわじわ下りてくる。それまでに係員の指示に従って屋内に避難する。

# 避難方法

## 状況別避難法

### 6 趣味・余暇

	場所	状況	対処法
9	漫画喫茶	くつろいでいる時	各消防署による建築基準法違反の点検は追いついていない。入店は自己責任で。火災になれば煙を吸い込み、眠ったまま意識がなくなることもある。
10	居酒屋	飲食中	酔っぱらって気が大きくなり、このまま避難せず飲み続けると考えるのが一番危険。店員など、シラフの人の誘導に素直に従うことが肝要。
11	カラオケボックス	熱唱中	カラオケマシーンや大型モニターはほぼ固定されていないので、離れること。