

保存版

震災時の帰宅行動

そのとき あなたはどこうする？

20XX年、ある平日の正午。東京湾北部を震源とする大地震が発生し、東京23区を中心に広い範囲で震度6強の揺れが発生。多くの建物が倒壊し、いたるところで火災が発生して燃え広がり、広い範囲で交通機関が停止。
「大変なことが起きたぞ…。家族は、家は無事だろうか。さて、どうしたらいいんだろう？」



外出中に首都直下地震発生、あなたは急いで家に帰りますか？



首都圏で大地震が起きると・・・

☀️ 建物が倒れます！

▶ 揺れで建物が倒れます。窓ガラスが割れ、道路に飛び散ります。

☀️ 火災が起きます！

▶ 火災があちこちで起きます。特に木造の建物が集まっている地域では、大規模な火災が起きる場合があります。

☀️ 道路が 通れなくなります！

▶ 建物が倒れて道路をふさぐ、道路や橋に段差ができる、規制されるなどの理由で、道路が通れなくなります。
また、通れる道路に歩行者や自動車が集中して、大渋滞になることが予想されます。

☀️ 電車が 動かなくなります！

▶ 線路や鉄橋に段差ができる、安全確認に時間がかかるなどの理由で、相当な期間、電車が動かない場合があります。

☀️ 電気、 ガス、水道が 使えなくなります！

▶ 停電で電気が使えなくなります。都市ガスの供給が停止され、水道の断水が起こります。復旧まで時間がかかる場合があります。

☀️ 電話がつながり にくくなります！

▶ 通話の集中や設備の被災などにより、電話がつながりにくくなります。



外出中に首都直下地震が発生したときの望ましい行動は…

むやみに移動を開始しないが基本です！
安全な場所にとどまることを考えましょう。

みんながむやみに移動すると・・・
「助かる命を救えない！」「みんなが危険！」

大地震発生から数日の間は、救助・救急活動のため、消防車や救急車などがひっきりなしに走り回ります。

みんながむやみに移動を開始すると、車道にまで人があふれ、消防車や救急車などの活動に支障をきたします。

つまり、「**本来なら助かる命を救えない**」という事態になってしまいます。

また、道路では余震で物が落下してきたり、火災が起こっていたりするなど、数多くの危険が予想されます。

さらに、みんながむやみに移動を開始すると、歩道が人であふれて歩きにくくなったり、駅周辺が大混雑したりして、集団転倒が起こりやすくなります。

つまり、「**みんなが危険**」な状況になってしまいます。



！大地震が起きたときは、安全な場所にとどまることを考えましょう。



首都圏で大地震が起きたときは…

1



身の安全の確保

大地震が起きた時は、机の下などで身の安全を確保しましょう。

外にいる場合は、かばんなどで頭を保護して落下物から身を守り、広場などの安全な場所へ避難しましょう。

運転中の場合は、安全な方法で道路の左側に車を停止させましょう。



正確な情報の入手

落ち着いてラジオやテレビ、携帯電話などの様々な手段を使って、正確な情報の把握に努めましょう。



駅周辺には近づかない

交通機関が停止している駅周辺は、人があふれて大混雑しています。

混乱を避けるため、近づかないようにしましょう。



家族の安否の確認をするには

災害が起きると、電話はとともつながりにくいです。**家族の安否を確認する場合は、通話以外の手段でお互いに連絡を取り合しましょう** (5 ページ参照)。



首都圏で大地震が起きたときは…

2

まずは…



安全な場所にとどまる

地震発生から少なくとも3日間程度は救助・救急活動が優先されるため、混乱した状態がしばらく続きます。十分な情報がないまま、むやみに移動を開始することは大変危険です。まずは職場や学校、近くの一時滞在施設*など、安全な場所にとどまることを考えましょう。駅や施設からの指示や誘導に従って行動してください。

また、安全な場所にとどまっているあいだは、近隣地域の助け合いにできるだけ参加しましょう。

*一時滞在施設…帰宅が可能になるまで待機する場所がない帰宅困難者等を一時的に受け入れる施設。



とどまった後、安全を確認したら…



「安全に」「自力で」「歩いて」帰る

帰宅の基本は「安全に」「自力で」「歩いて」です。しばらく安全な場所にとどまった後、様々な方法で帰り道の情報を集めて、「安全に」帰ることができるか確認できたら、帰宅を開始します。

タクシーやバスには乗れない可能性が高いです。「自力で」「歩いて」帰宅するために、十分な準備をしましょう。

「災害時帰宅支援ステーション」のステッカーが貼ってある店舗などでは、水道水、トイレ、情報、休憩の場などを提供しています。自分の体力を過信せず、たまには休憩をとることも必要です。





大地震に備えて事前にするべきこと

1



家族で話し合う

大地震で交通手段が途絶え、しばらく帰宅できない場合の対応について、家族で話し合っておきましょう。



安否確認手段を決めておく

家族や自宅の状況が分からないと、不安になって急いで帰りたくなります。災害が起きると、電話はとてつなかりにくくなります。**無事がすぐにわかるよう、電話を直接かける以外の複数の安否確認手段を決めておきましょう。**

電話を直接かける以外の安否確認手段の例

- 災害用伝言ダイヤル【171】

電話機から音声の伝言を録音・再生するサービス。

- 災害用伝言板（Web171）

インターネット上で、安否情報を登録・確認するサービス。

- 携帯電話を利用した災害用伝言版サービス（携帯電話各社提供）

携帯電話で安否情報を登録・確認するサービス。

- 携帯電話を利用した災害用音声お届けサービス（携帯電話各社提供）

音声通信に代わりパケット通信により音声メッセージをメールで送信するサービス。

- SNS

インターネット上で社会的ネットワークを構築するのを支援する会員制サービス。多数の利用者に対するリアルタイムでの情報発信が可能。また投稿によって閲覧者が情報発信に参加することができる。



周りの人たちと話し合う

しばらく帰宅できない場合に備えて、自宅や近所にいる子どもやお年寄りへの支援策について周りの人たちと話し合うなど、地域の連携を深めておくことも重要な取組の1つです。

○ 大地震に備えて事前にするべきこと 2

➔ 職場や学校にとどまるための準備

大地震が起きたとき、職場や学校が自宅から遠く離れている場合は、しばらくそこでとどまることになります。

とどまるための準備（約3日分の飲料水、食料など）があるかどうかを確認しましょう。 ない場合は、自分で準備することも考えましょう。

また、地震に対して安全な場所（執務室や教室、仮眠室、ホール、会議室など）はどこかを確認しましょう。このとき、オフィス家具類の移動・転倒・落下防止対策などについても確認しましょう。



職場・学校にとどまるための備蓄品の例

- 飲料水（1人あたり1日3リットル）
- 食料（1人あたり1日3食）
- 毛布やそれに類する保温シート（1人1枚）
- 簡易トイレ、衛生用品（トイレットペーパー等）
- 敷物（ビニールシート等）
- 携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池
- 救急医薬品



➔ 徒歩帰宅するための準備

歩いて帰ることはとても大変です。途中で水や食料が足りなくなる、トイレが混雑して使えないといったことも考えられます。

外出先で地震に遭った場合に備えて、普段から徒歩帰宅グッズを持ち歩きましょう。 職場や学校にも準備をしておきましょう。

また、自治体や職場が行っている帰宅困難者対応の訓練に参加するなどして、実際に一度歩いて帰ってみましょう。 いざという時のために、歩いて帰る場合の経路を確認しておきましょう。

徒歩帰宅グッズの例

ペットボトル飲料水（水筒）、携帯電話の予備バッテリー・充電器、チョコ・キャラメル等（携帯食料）、地図（帰宅マップ）、リュックサック、携帯ラジオ、歩きやすい靴、携帯トイレ、マスク、帽子、保温シート、懐中電灯など





外出中に首都直下地震が発生したときの望ましい行動は・・・

むやみに移動を開始しないが基本です！
安全な場所にとどまることを考えましょう。

→ 日頃の備えとして

- 大地震で交通手段が途絶え、しばらく帰宅できない場合の対応について、家族で話し合っておきましょう。
- 家族で電話以外の複数の安否確認手段を決めておきましょう。
我が家の安否確認手段は と です。
- 職場や学校にとどまる準備（約3日分の備蓄など）があるかどうかを確認しましょう。ない場合は、自分で準備することも考えましょう。
- 普段からペットボトル、携帯電話の予備バッテリー、充電器、携帯ラジオなどを持ち歩きましょう。
- 自治体や職場が行っている帰宅困難者対応の訓練に参加するなど、実際に一度歩いて帰ってみましょう。



→ いざという時には

- まず身の安全を確保しましょう。
- 落ち着いて正確な情報の把握に努めましょう。
- 駅周辺は混雑しているため、近づかないようにしましょう。
- 家族の安否を確認する場合は、あらかじめ決めておいた手段で互いに連絡を取り合しましょう。
- 職場や学校、一時滞在施設など、安全な場所にしばらくとどまることを考えましょう。
- 帰り道の安全が確認できたら、余裕を持って、歩いて帰りましょう。

自治体や地域が実施する訓練に積極的に参加しましょう。
訓練の内容によっては以下のことがわかります。

- 駅や商業施設で被災した場合の避難方法
- 職場から家まで歩いて帰る場合の経路
- 職災害時帰宅支援ステーションの場所や帰宅支援対象道路