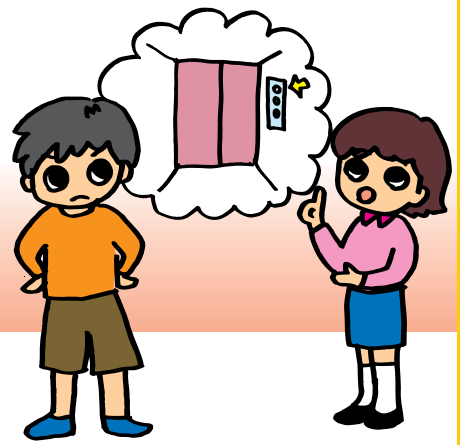


5

地震発生！ その時どうする？

～ケース別避難の方法～



地震はいきなり襲ってくる！



「ビックリした。グワツときた…思わず、柱につかまって。自分の身を守るだけで精一杯」。これは、2007年7月8日朝に起こった新潟県中越沖地震にあった人の言葉です。

ある日、突然、地震が起こったら、私たちはどうすればよいのでしょうか。

やってみよう！イメージトレーニング

もし、今、地震が起こったら？

想像力を使って、いろいろな場面で地震にあった場合をイメージしてみましょう。

こんなとき、あなたならどうしますか？



自宅（じたく）で！



エレベーターで！



車を運転中に！



路上で！



地下街で！



乗り物の中で！



海岸付近で！



緊急地震速報って？

緊急地震速報とは、地震の大きな揺れがくる十数秒から数十秒前に、端末機やテレビやラジオなどで知らせることができるシステムです。速報がでたとき、あわてないでどう身を守るかを考えておきましょう。



キーボード

～地震は突然やってくる～

地震は、いつ、どこで起こるか、わかりません。だからこそ、こんな時、こんな場所で地震が起こったらどうするか、日ごろから考えておく「心の備え」が大切です。



地震が起こったら、どうやって避難するかを想像してみるイメージトレーニングが大切！

でも、その避難方法がまちがっては大変！いろいろな場面での正しい避難の方法はDVDを見てね。



そうなる前の防災対策