

シェイクアウト訓練について

シェイクアウト訓練とは、2008年にアメリカ合衆国の南カリフォルニア州で生まれた、地震の一斉訓練です。シェイクアウト訓練は従来の防災訓練とは異なり、「その時にいる場所」で地震が発生したと想定して、とっさに身を守るという自発性が求められる訓練です。

《シェイクアウトの意味》

シェイクアウトは「地震を振り払え」「地震を吹き飛ばせ」といった意味の造語です。

《シェイクアウト訓練時の手順》

- ①「Drop（まず姿勢を低く）」 ②「Cover（頭を守り）」 ③「Hold on（動かない）」



DROP!



COVER!



HOLD ON!

（イラスト提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議）

《シェイクアウト訓練のやり方》

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。



最後に・・・

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、地震でケガをした人は、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。

