The Great Japan Shake Out

The Great Japan Shake Out™

www.ShakeOut.jp

アメリカで始まった新たな防災訓練ShakeOut

The Great California ShakeOut

ShakeOutは、アメリカ西部の南カルフォルニアのサンアンドレアス断層による地震被害の科学的な推定結果を広く社会に周知するために、ロサンゼルスを中心として2008年に始まった新しい形の地震防災訓練です。毎年10月の第3木曜日に実施されています。

この訓練の特徴は、(1)統一した地震シナリオにもとづき、(2)訓練日時を指定し、(3)Drop Cover Hold onという身の安全を守るための短時間の統一行動へのいっせい参加を住民によびかけていることにあります。

発生時の安全確保行動1-2-3 (Drop, Cover, and Hold On)

このよびかけに応え、2008年の第1回訓練には学校等を中心に570万人が参加しました。その後訓練は参加者の口コミ等を通して年々参加者を増やし、2011年の第4回訓練には950万人が参加するまでに急成長しています。今やShakeOutは、たんなる防災訓練ではなく、新たな国民運動ともよべる社会活動に発展してきています。

2011年の訓練にはロサンゼルス市長も参加し、日本・中国をはじめ各国メディアが取材に訪れました。

日本版ShakeOutの提唱

The Great Tokyo ShakeOut

アメリカでのShakeOutの発展を目の当たりにした林春男(京都大学防災研究所教授)が2010年末頃より日本版ShakeOutの実施を提唱し、関係者と準備を開始しました。

林はアメリカ側運営責任者と協議し、日本での普及の承諾を得るとともに、2011年10月20日のロサンゼルスでのShakeOutの場において日本でのShakeOut実施を提唱しました。

こうしたなかで東京都千代田区が2011年11月18日に、これまで1月に行ってきた帰宅困難者訓練を発展させて、2012年3月9日午後1時にShakeOutを実施しました。

2012年1月16日には、ShakeOutを日本で普及するために「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」(略称:ShakeOut提唱会議)も発足しました。

日本版ShakeOutでは、ShakeOutを「いっせい防災訓練」と意訳し、各学校、各職場で実施してきた防災訓練の統一的実施をよびかけています。

The Great TOKYO ShakeOut 第一弾として、震災から1年にあたる2012年3月9日に千代田区にて実施

あなたのまちでもぜひShakeOut実施を

日本初のShakeOut訓練である東京都千代田区の訓練が、2012年3月9日午後1時に実施されました。詳細はhttp://www.shakeout.jp/にてご確認いただけます。

さらに提唱会議では、ShakeOutを日本全国に広め、防災訓練を活性化させることをめざしています。あなたのまちでもぜひShakeOut実施にご協力をお願いします。

写真はカリフォルニアで実施されたときのものです。

何をすればいいの～ShakeOutの基本行動

ShakeOutの基本行動は、
1）指定された日時に、
2）地震から身を守る安全行動1-2-3
　Drop Cover Hold on（図参照）を、
3）各人がいる場所（職場、学校、外出先等）で1分程度いっせいに行うことです。小中学校等では机の下に入る行動として実施しているところもあります。

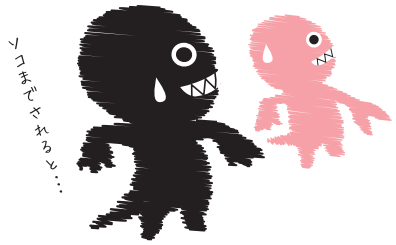
地震による人的被害の多くは、揺れによる家具等の倒壊、落下物等による負傷です。身を守るためには、周囲をよく見る、落下物から離れる、低くなる、頭を守るが効果的な行動です。

地震の震源が遠い場合には、気象庁の緊急地震速報が地震の大きな揺れが来る数秒前に専用端末、テレビ、ラジオ、携帯電話等で発せられます。

緊急地震速報の訓練用放送をShakeOutにおいて活用し、決められた時間に流してDrop Cover Hold onを実施するのも良いアイディアです。

安全行動の1−2−3

①ドロップ：姿勢を低く！
②カバー：体・頭を守って！
③ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして！



やってみよう！ あなたの住まいや オフィスの安全対策

1. 写真を撮る

デジカメを使って対策したい部屋の家具・家電がいろいろな方向から写るように写真を撮ります。

2. プリントする

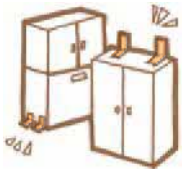
各部屋ごとに、家具がよく見える写真を何枚か選び、出来るだけ大きくプリントアウトしましょう。

3. キケンを把握する

プリントした写真と右ページを見比べ、各々の家具・家電にどんな危険があるかをチェック。室内の危険を把握します。

4. 対策を考える

部屋ごとの家具・家電を一覧（リスト）にし、右ページを参考にしながら、とるべき対策を考えましょう。



5. 対策をとる

すぐにでも対策を実行しましょう。すべて終わるまで写真と一覧（リスト）はしっかり保存。これをホームセンターなどに持っていけば、家具固定の相談の材料になります。

ShakeOutの安全行動とともに

地震の揺れから身を守るためには、とっさのDrop Cover Hold onだけでなく、日頃からの建物の耐震補強、家具の固定等により効果が増します。

地震の揺れ（クェイクくん、イラスト参照）には悪さをする5匹の手下がいます。うごく、たおれる、とぶ、おちる、われるの5匹です。

とっさの地震の揺れ（クェイクくん）に勝つにはDrop Cover Hold onは効果がありますが、地震の揺れが来る前に、地震の揺れ（クェイクくん）の手下である5匹を見つけてできるだけ退治しておくことも必要です。

あなたの身近にある家具や家電製品、照明器具、本箱、調度品、ピアノ、プリンター、コピー機等が、地震の大きな揺れであなたを襲う凶器にならないようにしましょう。

「うごく」ものの固定

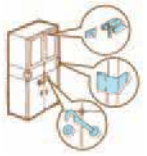
耐震粘着マット（床固定）
ex.ダイニングテーブル・ベッド・テレビ台…
・底部に耐震粘着マットを貼り付ける
・重量やマットの種類で、必要枚数が異なるので注意する

キャスターロック＋チェーンベルト／ベルト
ex.コピー機…
・転倒・移動軽減構造（キャスターロック、キャスターセミロック、アジャスター固定等）を使用し、チェーンやベルトで、背面側上部・下部などを壁に固定する

ご注意！
・しっかり固定するには機器の取付箇所、機器全体上下接合部の強度が必要です。
・最適な対応が重要となり、対応方法がメーカーや機種ごとに変わる場合があるため、販売店等にご相談ください。

「とぶ」ものの固定

ラッチ
ex.食器棚・冷蔵庫・キャビネット類・書庫…
・開き戸・引出しにラッチを付け、収納物の飛出しを防ぐ
・飛出し防止ゴムや滑り防止布を敷くのも効果的



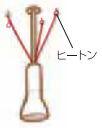
ストラップ式／耐震粘着マット
ex.PC類・レンジ・テレビ…
・電子機器類はストラップ式で固定する
・耐震粘着マットは強度を確認して選ぶ

「たおれる」ものの固定

L字金具（壁固定）
ex.タンス・食器棚・冷蔵庫・サーバーラック…
・L字金具を使い、壁に固定する
・固定位置は、柱や間柱・胴縁など丈夫な部分を選ぶ

平金具（連結）
ex.キャビネット・タンス・ガラス戸棚・書庫…
・平金具を使い、隣や背中合わせの家具と連結する
・段重ねの家具や、ハカマも連結は必要

「おちる」ものの固定



ヒートン＋チェーン（天井固定）
ex.照明・額…
・強い力がかかるため、固定点の強度が重要
・ヒートンを使用し、チェーンや紐で天井の丈夫な部分と固定する

「われる」ものの対策

飛散防止フィルム
ex.ガラス戸棚・食器棚・ガラス窓…
・まず、ガラス戸棚・食器棚など家具自体を固定する
・ガラス部分全体に飛散防止ガラスフィルムを貼る

日本版ShakeOutの考え方

1.日本版ShakeOutがめざす訓練とは

今までの日本での防災訓練の成果をふまえて、次のような訓練をめざします。

ー、短時間で終わる訓練
　負担をかけない、参加しやすい
ー、効果を実感できる訓練
　納得する、行動として体得する、忘れない
ー、気付きがある訓練
　知識が増える、理解が深まる
ー、助け合いの大切さがわかる訓練
　自助・共助の大切さを実感する

2.日本版ShakeOutの目的とは

個々人の防災リテラシーの向上をめざします。
防災リテラシーの具体的な内容として
●災害にあっても「ケガ」をしない
●身近な人を助ける
●地域の防災力向上に貢献できる人を育てる

3.日本版ShakeOutの方法とは

防災リテラシーを向上させるためには、画一的な行動を指示によって反復する訓練のくり返しではなく、その場で何をすべきかの目的を明確にし、適切な行動を選択できる能力を向上させることが求められます。つまり自ら考える力を養う訓練です。

4. ShakeOutの訓練メニュー

1) 原点に立ち返る：自助の基本は「ケガをしない」こと、そのことの大切さを理解し、そのための適切な方法を身につける
■身を守る
　安全確保の1-2-3：
■屋内の危険をみつけ、退治する
　クェイクと５匹の手下：うごく+たおれる+とぶ+おちる+われる

2) 基本行動以外にも、今後、以下のようなプログラムを開発し、提唱する予定です。
■避難する
■安否を確認する
■情報を集める/伝える
■いのちを救う
■避難所で生活する
■生活再建に向けて
皆さんからの訓練アイディアを募集しています。どしどしShakeOutホームページに書き込んでください。

～ShakeOutでの統一した地震シナリオの重視～

ShakeOutの訓練においては、科学的想定にもとづく地震シナリオの構築を重視しています。

東日本大震災では「想定外」「想定を上回る」ということが盛んに言われました。これまでの防災訓練においては、地震シナリオがしっかりと構築されていない場合が多かったこともその原因です。どのような地震が発生するのか、それによってどのような被害が発生するのかを深く考えずにきました。

その結果、具体的にどう対応するかを検討するよりも、状況に関係なく毎年、同じことをくり返してきたために、訓練のための訓練となり、参加者にとっては切迫感がなくなるという弊害も生じてきました。

最近の研究等の発展により、発生する可能性の高い地震のすがたやそれによる地域毎の詳細な被害を想定することが可能となっています。

こうした最新の研究成果を訓練に取り入れ、より現実感がある訓練を作る必要があります。

効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議とは

現在の日本で実施されている防災訓練の多くは、かならずしも科学的想定にもとづく統一した地震シナリオにより実施されていません。その多くは会場参加型の動員型訓練であり、参加者も限られ、訓練の目標と必要性が多くの人に伝わりきれておらず、年々参加者も減少する傾向にあります。

東日本大震災が発生し大きな被害が発生しましたが、今後、首都直下地震、東海・東南海地震・南海地震等の大規模地震の発生が懸念されるなかで、地震による被害を軽減し、住民の安全を守るためには、現在の防災訓練のあり方を見直すこと、とりわけ参加者を飛躍的に増加させることが急務となっています。

私たちはこうした考えに賛同する防災研究者を中心に組織を結成し、全国に防災訓練と防災啓発のあり方の見直しを提唱しています。

首都直下地震　東日本大震災以後、切迫度増す

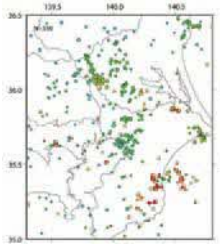
東日本大震災以後、実際に首都圏での微小地震の発生回数が震災前より5倍以上増えており、余震の影響との関連性も含めて大きな関心を集めています。

この結果をもとに酒井慎一東京大学地震研究所准教授他は、政府地震調査委員会の「余震の確率評価手法」を東北地方太平洋沖地震（東日本大震災）による首都圏の誘発地震活動に適用し、今後誘発されて起こりうるM7の発生確率を計算しました。（2011年9月時点）

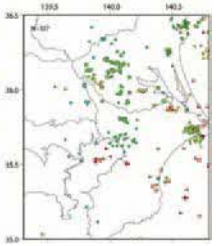
その計算結果、4年以内で70%、30年以内で98%という東日本大震災前の政府想定を上回る高い数値が算出されました。

■首都圏の地震活動の活発化

2006/1/1-2011/3/10
（1895日間）

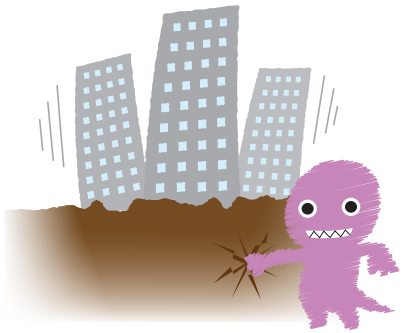


2011/3/11-2011/8/20
（163日間）



3.11以前の５年間にくらべて地震発生率は約７倍

気象庁一元化震源



◎会の役員
会　長　林　春男　京都大学防災研究所教授
副会長　平田　直　東京大学地震研究所教授
顧　問　石原信雄　元内閣官房副長官
　　石川雅己　東京都千代田区長
結成日　2012年1月17日

◎事務局
〒102-0073　東京都千代田区九段北1-15-2
九段坂パークビル3階　災害救援ボランティア推進委員会内
電　話　03-6822-9900　fax 03-3556-8217　メール　shakeout_01@saigai.or.jp
参考文献　次の巨大地震に備える高層ビル室内安全ブック
発　行　財団法人　日本法制学会