



地震、その瞬間どうする 台所・お風呂・エレベーター・運転中

揺れているあいだの動き方 | 30分講座

先に結論

①



**まず頭を
守る**

②



**揺れている間は
動かない**

③



**動くのは、
収まってから**



こんな時に来ます

**夕方6時。
コンロに火がついている。
子どもはお風呂、家族は車で帰り道**

同じ家族でも、いる場所で正解が変わります

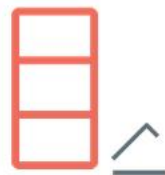
どこにいても、最初の3秒

①



頭を守る

②



**倒れてくる物から
離れる**

③



動かない

慣れた家でも、知らない建物でも、ここは同じです



① 台所にいたら

①

火を消しに行かない

震度5相当以上の揺れで、
ガスメーターが自動でガスを止めます。
確かめるのは、揺れが収まってから



① 台所の本当の危なさ

包丁・食器・ 電子レンジが、 飛びます

テーブルの下か、部屋の外へ。
頭を守ってしゃがむ



②

まずドアを開けて、 逃げ道を作る

① ふたか洗面器で頭を守る

② 服を着てから出る

③ 湯船の水は残す

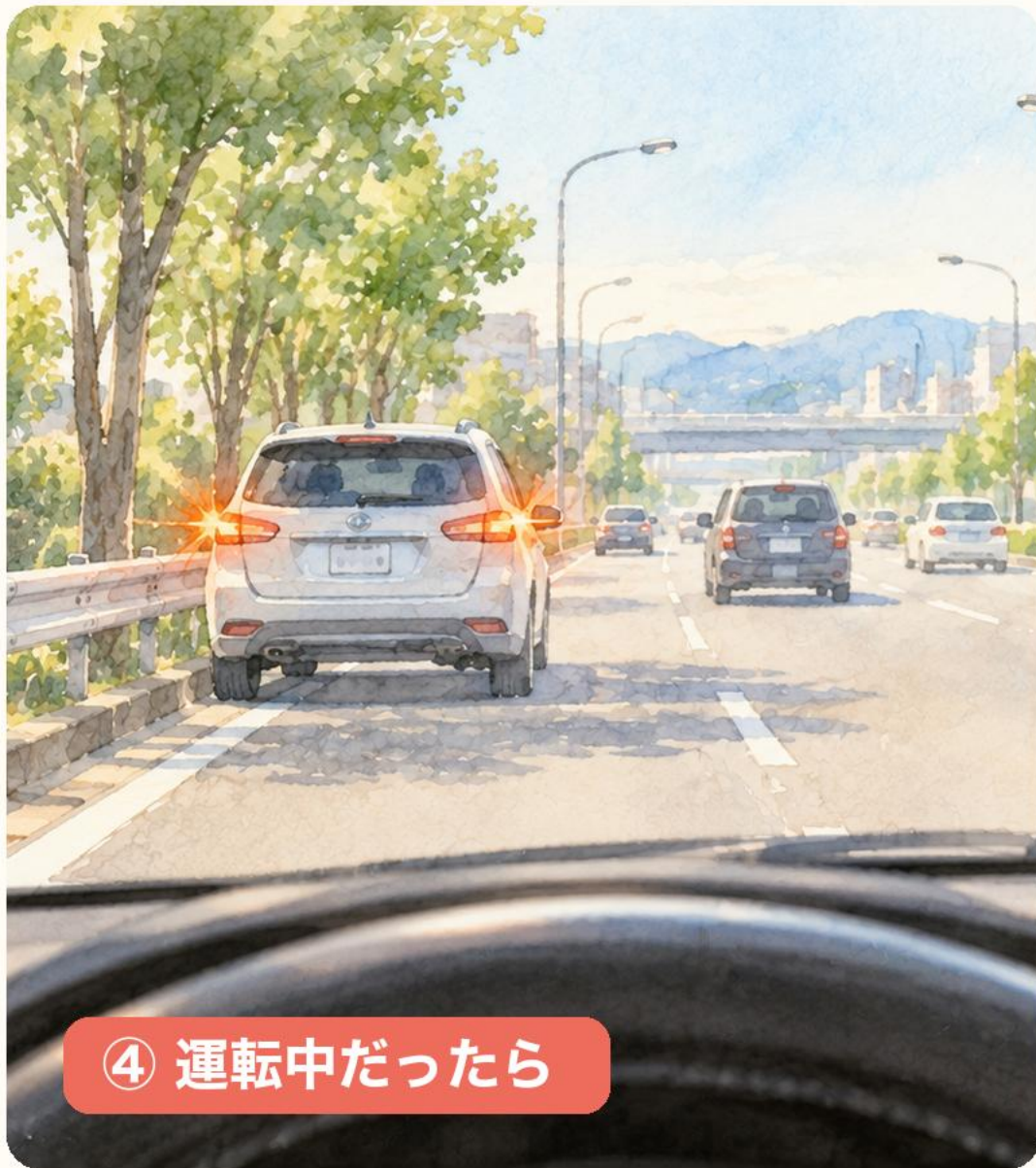


③ エレベーターにいたら

③

全部の階の ボタンを押す

止まった階の様子を見てから降り、
そのあとは階段を使う



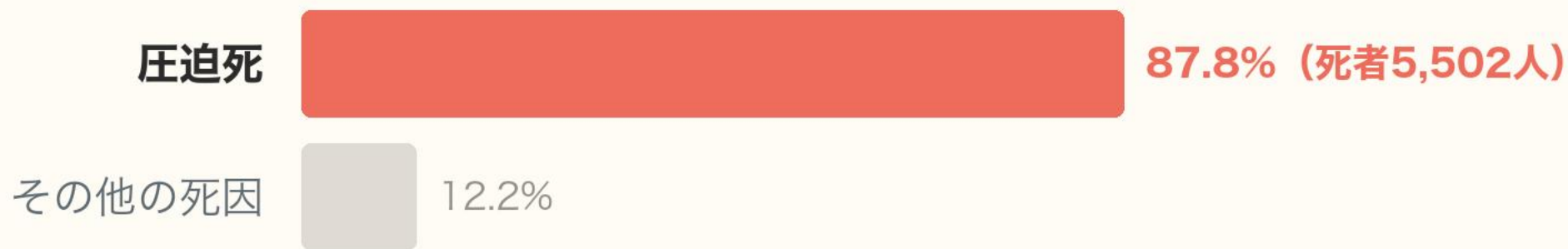
④ 運転中だったら

④

急ブレーキは 踏まない

ハザード → 左の路肩へ →
ゆっくり止まる

地震で、何が人の命を奪ったか



倒れてきたのは、**建物と家具**でした

出典: 警察庁による死因別分類（阪神・淡路大震災の死者5,502人）。内閣府 中央防災会議「阪神・淡路大震災教訓情報資料集【02】」より。2026年9月16日確認

出典: 防災士・安心こちゃん

場所別・その瞬間の1つ



**台所＝
火を消しに
行かない**



**お風呂＝
まずドアを
開ける**



**エレベーター＝
全部の階を
押す**



**運転中＝
急ブレーキを
踏まない**

共通は「揺れている間は動かない」



収まってから、最初の1分

足元を見てから、 立ち上がる

割れたガラスの上を、
裸足で歩かない

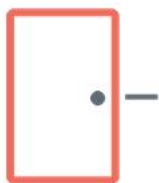
An artistic illustration of a bedroom at night. A bed with a white blanket and a brown headboard is on the left. A black headlamp with a white light is on the floor next to the bed. A white lampshade is on a table next to a potted plant with green leaves. The room is dimly lit, with light coming from the lamp and a window on the right.

夜に起きたら

枕元の4つで、 その後が変わります

- ①両手が空く明かり
- ②底の厚い履物
- ③メガネ
- ④ホイッスル

落とし穴



外へ
飛び出す



エレベーターで
降りる



すぐ火を
消しに行く

どれも「早く動きたい」から起きます



0円でできること

家具の上に、 物を置かない

固定した家具より先に、
上の物が落ちてきます



今日できること

寝る場所からドアまで、 歩いてみる

足に当たった物を、今夜1つどけます

出典・この資料について

この資料の数字と記述の出典

- ・消防庁「地震防災マニュアル」（台所・トイレとお風呂・エレベーター・運転中）
 - ・気象庁「緊急地震速報を見聞きしたときは」
 - ・内閣府「阪神・淡路大震災教訓情報資料集【02】人的被害」（死者5,502人）
 - ・消防庁「家具の配置にも工夫が大切なのね」／東京消防庁「自宅の家具転対策」
 - ・日本エレベーター協会／国土交通省／警察庁／大阪ガスネットワーク／内閣府
- すべて 2026年9月16日 に確認。全URLと引用の原文は講師用ノートに記載

使用条件

出典「防災士・安心こちゃん（annsinnkotyann.com）」を書いていただければ、切っても足しても、自分の言葉に直しても使えます。講座・研修・授業・社内教育・自治会の勉強会、すべて可。
丸ごと売り物の教材に入れること、他のサイトで再配布することはご遠慮ください。
数字は資料内の出典の日付時点の物です。



annsinnkotyann.com