

講師用ノート | 地震、その瞬間どうする (台所・ お風呂・ エレベーター・ 運転中)

30分講座・ スライド17枚 出典: 防災士・ 安心こちゃん (annsinnkotyann.com)

このノートの版: v4 (2026年9月16日) / 出典の確認日: 2026年9月16日

この講座の持ち帰る1文 = 「揺れている間は動かない。火もエレベーターも、動くのは収まってから」

対象: 一般の成人 (自治会・ 企業研修・ PTA)

1. この資料の使い方 (30分の進行例)

時間	内容	スライド
3分	導入・ 結論・ 場面	1〜3
3分	どこにいても、最初の3秒	4
12分	場所別 (台所・ お風呂・ エレベーター・ 運転中)	5〜9
4分	データの1枚・ 場所別まとめ	10〜11
5分	揺れが収まったら・ 夜・ 落とし穴・ 0円の備え	12〜15
2分	今日できること	16
質疑	出典の1枚を映したまま	17

切って使う場合は、2 (結論) ・ 4 (最初の3秒) ・ 11 (場所別まとめ) ・ 16 (今日できること) の4枚を残せば10分版になります。

進め方のコツ

- 今日扱う場所は4つだけです。「寝室は?」「職場は?」と必ず聞かれるので、消防庁の場所別ページ (Q-地 01) を先に案内しておくと、質疑が散りません。
- スライド11は「写真に撮っていただいて大丈夫です」と言ってください。
- 商品名・ ブランド名はこの資料に入れていません。「ポール式 (つっぱり棒) 」 「ストッパー式」 など一般名詞をお願いします。
- 宿題は1つに絞ってください。2つ以上言うと、どれも実行されません (このチャンネルの実測) 。

2. スライドごとの根拠 (17枚すべて)

引用符 (>) の中は一次資料の原文です。URLと確認日を各欄に付けています。

スライド1 | 根拠 | 表紙

v3で副題から「30秒」を外しました。「揺れている30秒」を裏づける一次資料を、気象庁・ 消防庁で確認できませんでした。副題は「揺れているあいだの動き方」です。

強い揺れまでの時間について、気象庁が書いているのは次のとおりです。

「強い揺れが来るまでの時間は数秒から数十秒」

出典: 気象庁「緊急地震速報を見聞きしたときは」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/jishin/eew/koudou/koudou.html> (2026年9月16日確認)

スライド2 | 根拠 | 結論

「③動くのは、収まってから」の理由をこの枚で言います。

「あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 揺れが収まったら (身の安全の確保)」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/lat/lat10.html (2026年9月16日確認)

緊急地震速報を見聞きしたときの行動も、気象庁が3つ書いています。結論の3つと同じ向きです。

「頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難してください。」

「あわてて外に飛び出さないでください。」

「無理に火を消そうとしないでください。」

出典: 気象庁「緊急地震速報を見聞きしたときは」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/jishin/eew/koudou/koudou.html> (2026年9月16日確認)

v2から直した所: v2のノートは根拠が「記事4039より」「各地の自治体が繰り返し書いています」でした。気象庁の原文に置き換えています。

スライド3 | 根拠 | 場面

夕方6時、コン口に火、子どもはお風呂、家族は車。場面の設定なので一次資料はありません。

地域差し替え欄: この地域の想定震度 _ _ _ _ (自治体のハザードマップ)

スライド4 | 根拠 | どこにいても、最初の3秒

「動かない」理由と、「倒れてくる物・落ちてくる物」の具体。

「戸を開けて、出入り口の確保」

「棚や棚に乗せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 一般住宅・自宅での基本的事項」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence111.html (2026年9月16日確認)

「暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意をしましょう。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 寝ているとき」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence112.html (2026年9月16日確認)

「3秒」は、揺れを感じてから頭を守るまでの意味です。緊急地震速報からの時間ではありません (Q-地04)。

スライド5 | 根拠 | 台所 (火を消しに行かない)

v3で国 (消防庁) の資料を根拠の1本目にしました。

「揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器 (ガスマイコンメーター) がほとんどのご家庭に設置されています。」

「無理して火を消しに行くと調理器具が落ちてきてやけどなどをします。」

「コン口の近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コン口の近くから離れ、揺れが収まったら落着いて火を消しましょう。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 一般住宅・台所」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence114.html (2026年9月16日確認)

震度の数字の根拠 (ガス事業者側)。

「メーター内部の感震器が、大きな地震 (震度5相当) を感知しますと、メーターでガスをしゃ断します。」

出典: 大阪ガスネットワーク「ガスメーター (マイコンメーター) の機能」

<https://network.osakagas.co.jp/procedures/safe-use/mc-meter.html> (2026年9月15日確認)

「震度5相当以上の場合、ガスメーターが自動でガスを遮断します。」

出典: リンナイ「商品に関する大切なお知らせ | 地震」 <https://www.rinnai.co.jp/safety/earthquake/>
(2026年9月15日確認)

「震度5相当」の「相当」の説明: メーターは震度を測っているのではなく、揺れの強さを感知しています。だから「震度5相当」という言い方になります。講師が「震度5で必ず止まります」と断定しないでください。

感震器が入っているのはコンロ本体ではなくガスメーターです。だから「古いコンロだと止まらないのでは」への答えは「コンロの新旧は関係ありません」。プロパン (LPガス) も同じくマイコンメーターで遮断されます。

コンロ本体側にも震度約4以上で自動消火する機種がありますが、搭載していない機種・機能をOFFにできる機種もあるので、コンロ側は当てにしないでください。

スライド6 | 根拠 | 台所の本当の危なさ

v3で「台所は、家の中でいちばん凶器の多い部屋です」という断定を外しました。部屋どうしを比べた資料がありません。消防庁の言葉に寄せています。

「食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。」

「まずは、テーブルなどの下に身を伏せ」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 一般住宅・台所」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence114.html (2026年9月16日確認)

「部屋の外側へ」は言い換えてください。外へ出るのか部屋のはしへ寄るのか、受講者に伝わりません。「コンロから離れて、テーブルの下に入るか、台所から出ます」と言います。

台所で固定する物 (記事2649より) : 食器棚 (扉のロック) ・ 冷蔵庫・ 電子レンジ・ トースター・ 包丁の収納。

スライド7 | 根拠 | お風呂

□ v3でいちばん大きく直した枚です。消防庁に専用のページがあり、2つの食い違いが見つかりました。

「揺れを感じたらまずドアを開け、避難路を確保し揺れが収まるのを待ちましょう。」

「風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンクなどが落ちてくることがありますので注意しましょう。」

「浴槽の中では、風呂のふたなどをかぶり、頭部を守りましょう。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 一般住宅・トイレ・お風呂」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence113.html (2026年9月16日確認)

1. 「まずドアを開ける」がキットに入っていませんでした →

画面の見出しと読み上げの冒頭に入れました。建物がゆがんで扉が開かなくなるためです。

2. 「天井から落ちてくる物も少ない」は消防庁の記述と逆でした →

消しました。言うのは「外へ飛び出すより安全です。ただし落ちてくる物があります」までです。

v2のノートは「公的資料の裏付けは他の3場面より薄い」「講師が『国がそう言っている』という言い方をしないように」と書いていましたが、この段落は取り消します。頭を守る行為まで消防庁の原文にあります。

湯船の水を残す話だけは、出典が別です。消防庁のこのページに湯船の水の記述はありません。断水に備える暮らしの知恵として、言い分けてください。小さなお子さんがいるご家庭には「ふたをして残す」を必ず添えます (Q-地13) 。

裸で転倒するのが危ないので「服を着てから出る」は省かないでください。

スライド8 | 根拠 | エレベーター

「利用中の方もご自身で"すべての"行先階ボタンを押し、最初に停止した階で降りてください。」

「エレベーターに取付けられたセンサーが一定の揺れを検知すると、自動的に最寄階に停止し扉を開放し、利用者の避難を促します。」

出典: 一般社団法人 日本エレベーター協会「昇降機の安全性について」

<https://www.n-elekyo.or.jp/safety/elevator.html> (2026年9月15日確認)

□ v3で画面の文字と読み上げを直しました。消防庁は「降りる前に見極める」と書いています。

「停止した階で慌てておるのではなく、階の状況を見極めるのも大切です。」

「地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | エレベーター」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence180.html (2026年9月16日確認)

「全部の階のボタンを押し」の理由:

どの階で止まるか分からないからです。全部押しておけば、いちばん近い階で扉が開きます。

地震時管制運転装置 (読み: じしんじ・かんせいうんてんそうち)。揺れを感じたら自動で最寄りの階に止める仕組みです。建築基準法施行令 第129条の10 第3項第2号により、平成21年 (2009年) 9月28日から新設エレベーターに義務づけ。それ以前の建物には付いていないことがあります。

■ 国土交通省「エレベーターの安全に係る技術基準の見直しについて」

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/build/jutakukentiku_house_fr_000012.html (2026年9月15日確認)

強い揺れで運転を休止した場合は、目に見える損傷がなくても、技術者の点検を受けるまで復帰しません。

スライド9 | 根拠 | 運転中

警察庁の原文 (交通の方法に関する教則 抜粋)。

「急ハンドル、急ブレーキを避けるなど、できるだけ安全な方法により道路の左側に停止させること。」

「車を置いて避難するときは...道路の左側に寄せて駐車し、エンジンを止め、エンジンキーは付けたままとするか運転席などの車内の分かりやすい場所に置いておくこととし、窓を閉め、ドアはロックしないこと。」

出典: 警察庁「大地震が発生したときに運転者がとるべき措置」

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seibi2/saigaiji/daizisinnunntennsy.html> (2026年9月15日確認)

□ v3で2つ足しました。消防庁に、キットに無かった一手と、v2で外した記述の出典がありました。

「エンジンを切り、揺れがおさまるまでは車外に出ず、カーラジオから情報を入手します。」

「連絡先を見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち、徒歩で避難します。」

「高速道路では約1kmごとに非常口が設けられており、ここから徒歩で地上に脱出することができます。」

「車で避難は、緊急自動車などの妨げになりますのでやめましょう。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 運転中の場合」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence310.html (2026年9月16日確認)

v2のノートの□「『車検証等は持って出る』は警察庁のページには書かれていません」は、消防庁に書かれていたので取り消します。出典を消防庁として言ってください。

ドアをロックしない理由:

あとから、道をふさいだ車を動かす必要が出るからです。だからキーも付けたままにします。

海の近くで止まった場合はQ-地17。津波の詳しい判断はセット2「風水害」へ。

スライド10 | 根拠 | データの1枚 (死因)

「これによると、死者の87.8%は、家屋の倒壊や家具等の転倒による圧迫死とされている」

出典: 内閣府

中央防災会議「阪神・淡路大震災教訓情報資料集【02】人的被害」(警察庁の死因別分類・死者5,502人)

https://www.bousai.go.jp/kyoiku/kyokun/hanshin_awaji/data/detail/1-1-2.html (2026年9月15日確認)

詳細PDF https://www.bousai.go.jp/kyoiku/kyokun/hanshin_awaji/data/detail/pdf/1-1-2.pdf

読み: 圧迫死 = 「あっぱくし」。倒れた家や家具に押しつぶされて亡くなることです。

参考 (別の調査・別の母数。混ぜないこと)

■ 兵庫県監察医の検案 (3,651件): 窒息死53.9% / 圧死12.4% / 建物・家具が原因 合計83.3%

内閣府『広報ぼうさい』平成21年11月号 <https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h21/11/taisaku.html>

■ 厚生省人口動態統計: 窒息・圧死 77.0% / 焼死・熱傷 9.2%

未確認: 残りの12.2%の内訳を、こちらで確認していません (上の詳細PDFは未開封)。聞かれたら「確認していません」と正直に教えてください (Q-地18)。建物の年代別に死因を比べた資料も見つかっていません (Q-地19)。

スライド11 | 根拠 | 図解・場所別まとめ

4つの場所の1行まとめです。最後に共通点を必ず言ってください。「4つとも違う動きに見えますが、どれも『揺れている間は動かない』の当てはめ方です」。

v3でお風呂のカードを「ふたで頭を守る」→「まずドアを開ける」に直しました。スライド7の第一行為 (消防庁) とまとめが食い違っていたためです。頭を守る話はスライド7で言います。

この1枚は図解PNGとしても配布しています (図解/図解1_場所別その瞬間の1つ.png)。

スライド12 | 根拠 | 揺れが収まったら

「あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。」

「小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 揺れが収まったら (身の安全の確保)」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/lat/lat10.html (2026年9月16日確認)

「暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいため注意をしましょう。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 寝ているとき」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence112.html (2026年9月16日確認)

□ v3で消しました。v2の読み上げにあった「医療は最初の数日、ほとんど手が回りません」は、支える一次資料を確認できませんでした。恐怖に寄った断定なので削除しています。講師も言わないでください。「足を切ると、そのあと歩いて移動できなくなります」で十分伝わります。

スライド13 | 根拠 | 夜だったら

枕元に置く物について、国の資料はこう書いています。

「枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | 寝ているとき」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence112.html (2026年9月16日確認)

消防庁の3つは靴下やスリッパ・懐中電灯・携帯ラジオで、メガネとホイッスルは入っていません。この資料の4つ (明かり・履物・メガネ・ホイッスル) は、消防庁の3つに理由を足した形です。講師は分けて言ってください。

■ メガネ = 暗い部屋で足元を見るため

■ ホイッスル = 声より長く、力がなくても音が出るため

■ 携帯ラジオも置ける方は足してください（消防庁が挙げています）

□ v3で消しました。v2の「家具の下敷きになると、声は数分で出なくなります」は、裏づけが取れませんでした。「声は長くは続きません」に直しています。

ホイッスルの距離は、体験談であって測定値ではありません。

「笛というのは、200メートル、300メートル先まで聞こえますからね」

出典: 内閣府 一日前プロジェクト「『ここにいるよ!』と笛をひと吹き」

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/thh22003.html>（2026年9月16日確認）

講師は「実際に助かった方がこう話しています」と言い方を分けてください。「200メートル届きます」と断定しないこと。

過去の大地震の発生時刻（スライドには載せていません・2026年9月15日に気象庁で確認。使う前に一度開き直すことを勧めます）

■ 阪神・淡路大震災: 平成7年1月17日 05時46分

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/1995_01_17_hyogonambu/gaiyo.html

■ 東日本大震災: 平成23年3月11日 14時46分

https://www.data.jma.go.jp/eqev/data/2011_03_11_tohoku/index.html

■ 令和6年能登半島地震: 1月1日 16時10分頃 <https://www.jma.go.jp/jma/press/2401/01a/202401011810.html>
（能登だけ原文に「頃」が付きます）

スライド14 | 根拠 | 落とし穴

「外へ飛び出す」がなぜ危ないか、数字で言えます。

「オフィスビルの窓ガラスが割れて落下すると、時速40〜60kmで広範囲に拡散します。」

出典: 消防庁「地震防災マニュアル | オフィス街・繁華街」

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence220.html（2026年9月16日確認）

受講者から「木造の古い家なら外へ出たほうがいいのでは」と聞かれます。建物の状態で答えが変わるので断定しないでください。「揺れている最中に走り出すのは危険。出口が近く、外に落下物がない家は、収まった直後に出る」と答えます。

スライド15 | 根拠 | 0円でできること

□ v3で「家具の脇」という逃げ道を足しました。v2は「家具の高さ以上離す」だけで、離せない部屋の答えがありませんでした。

「壁を背にした家具は前方に倒れてきますから、就寝位置は、家具の高さ分だけ離れるか、家具の脇に決めた方が安全です。」

「重い物は低いところへ」

出典: 消防庁 データベース「家具の配置にも工夫が大切なのね」

<https://www.fdma.go.jp/publication/database/kagu/post7.html>（2026年9月16日確認）

固定器具の効果（v2で直した内容をそのまま残します）。

「転倒防止器具は、震度6強の揺れを再現した実験でその効果を測定しました。」

「家具をL型金具などで壁に直接ネジ固定する方法が最も効果が高い。」

「家具の上部と天井の間に、ポール式やすき間家具などで家具を固定する場合は、ストッパー式や粘着マット式を併用すると効果が高い。」

「ポール式の場合は、天井に下からの突き上げに耐える強度が必要で、強度がない場合は、当て板等で補強する必要がある。」

「マット式やストッパー式の器具の単独使用は効果が小さい。」

出典: 東京消防庁『家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック』令和6年1月発行

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/learning/elib/kagutenhandbook.html> (2026年9月15日確認)

該当PDF <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/content/000010483.pdf>

□ v2のノートの誤りを取り消した箇所: 「突っ張り棒単体では震度6強に対して効果が小さい」という文は、ハンドブックの原文にありません。「単独使用は効果が小さい」と名指しされているのはマット式とストッパー式です。

高層階の話。

「概ね10階以上にお住まいの方は、長周期地震動に備え、移動防止対策も必ず実施しましょう。」

出典: 東京消防庁「自宅の家具転対策」

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/kaguten/measures_house.html (2026年9月16日確認)

スライド16 | 根拠 | 今日できること

宿題は「寝る場所からドアまで歩いて、足に当たった物を1つどける」だけです。

宿題を1つに絞る理由: 2つ以上言うと、どれも実行されないため(このチャンネルの実測)。

家族がいる家では、高齢の方と小さいお子さんの寝室から歩きます(Q-地29)。

スライド17 | 根拠 | 出典と使用条件

出典スライドは6行までしか映りません(7行目から「使用条件」の白い箱に隠れます)。v2は10行書いていて、下の4行が隠れていました。v3で6行に整理しています。全URLはこのノートの6章にあります。

数字は出典の日付時点のものです。

2-2. 数字に添えた「比較」の基準(2026年9月16日追加)

聞いている方が量を思い浮かべられるように、量の数字の直後に、比較を1つだけ添えています。

足したのは読み上げだけで、画面の文字は変えていません。受講者に「その比較はどこから?」と聞かれたら、下の基準値をそのまま答えてください。

数字(出てくる所)	添えた比較	基準値と出典(確認日)
時速40〜60キロ(読み上げ14・窓ガラスの落下)	街なかを走る車と同じ速さ	中央線などのある一般道路の法定最高速度は時速60キロ。2026年9月1日から、中央線のない生活道路は時速30キロに引き下げ。警察庁「生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます!!」 https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seikatsudouro/seikatsudoro.html (2026年9月16日確認)
高さ180センチ(読み上げ15・本棚)	大人の背より高い	20歳以上の平均身長は男性167.7cm・女性154.3cm。厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」第2部 第14表 https://www.mhlw.go.jp/content/000711007.pdf (2026年9月16日確認)

比較を付けなかった数字と、その理由

数字	付けなかった理由
----	----------

87.8% (圧迫死の割合) / 死者5,502人	命の数と割合は、物にたとえません
震度5相当以上 (スライド5・読み上げ14)	震度は量ではなく階級です。ガスが自動で止まる目安として、そのまま言います
最初の3秒 / 収まってから最初の1分 / 30分講座	そのままで思い浮かべられる短さです
枕元の4つ / 結論の3つ / 場所別の4つ	個数は、画面に絵が並んでいるので比較は要りません
0円でできること	お金は比較しません (見舞金や保険の話が軽くなるため)

3. 言ってはいけない言い回し

言ってはいけない	なぜ	代わりに
「お風呂場は天井から落ちてくる物も少ない」	消防庁は「タイルや鏡が落ちてくることがある」と逆のことを書いている	「外へ飛び出すより安全です。ただし落ちてくる物があります」
「医療は最初の数日、ほとんど手が回りません」	支える一次資料が無い。恐怖に寄った断定	「足を切ると、そのあと歩いて移動できなくなります」
「家具の下敷きになると、声は数分で出なくなります」	裏づけが取れていない	「声は長くは続きません」
「ホイッスルは200メートル届きます」	内閣府にあるのは被災した方の体験談で、測定値ではない	「実際に助かった方が、200メートル、300メートル先まで聞こえたと話しています」
「揺れている30秒のあいだに」	30秒を裏づける資料が無い	「揺れているあいだに」
「台所は家の中でいちばん凶器の多い部屋です」	部屋どうしを比べた資料が無い	「食器棚や冷蔵庫が倒れ、中身が飛び出します」 (消防庁)
「震度5で必ずガスが止まります」	メーターは震度ではなく揺れの強さを感じている	「震度5相当以上の揺れで、自動でガスを止めます」
「湯船の水を残すのは国が言っています」	消防庁の浴室ページに湯船の水の記述は無い	「これは消防庁の記述にはない、暮らしの知恵です」
「止まった階で降りてください」 (それだけ)	扉の先が煙や水のことがある	「階の状況を見極めてから降ります」 (消防庁)
「木造の古い家は外に出たほうがいい」	建物の状態が変わる。断定できない	「揺れている最中に走り出すのは危険。収まった直後に出る」
「突っ張り棒は単独では効果が小さい」	原文にない。名指しされているのはマット式とストッパー式	「ポール式はストッパー式が粘着マット式と併用すると効果が高い」

4. 未確認のまま残っている物 (推測で埋めない)

内容	どこまで調べたか
副題「揺れている30秒」の30秒	気象庁・消防庁に該当する原文なし。副題から外した
「揺れが収まった」と判断する公的な基準	見つからず。手順 (足元と頭上を見る) に置き換えた
「医療は最初の数日手が回らない」	支える一次資料なし。削除した
「声は数分で出なくなる」	支える一次資料なし。断定を外した

ホイッスルが届く距離の測定値	内閣府にあるのは体験談（200～300メートル）
「湯船の水を残す」ことの公的な裏づけ	消防庁の浴室ページに記述なし。暮らしの知恵として言い分ける
阪神・淡路の死因の残り12.2%の内訳	内閣府の詳細PDFは未開封
建物年代別の死因の比較	見つからず
対面キッチンのカウンター・食洗機・オープンについての公的資料	見つからず。考え方（頭の上に物が無い所へ）で答える
ガスメーターの復帰手順	メーカー・ガス会社で表示が違う。地域差し替え欄へ

5. 講座の直前に確認する物

- ☐ ご自宅・会場のガスメーターの復帰手順（メーカーとガス会社で違う。写真を1枚撮っておくと講座で見せられる）
- ☐ 地域のガス会社の問い合わせ先（プロパンの地域か都市ガスの地域か）
- ☐ 消防庁「地震防災マニュアル」の各ページが生きているか（この講座の根拠の大半がここ）
- ☐ 自治体のハザードマップの想定震度
- ☐ 家具固定の補助金（制度名・上限額・窓口）が今年度も続いているか
- ☐ 消防署の無料講習の申し込み先
- ☐ 会場の建物にエレベーターがあるか（ある場合は地震時管制運転装置の有無を管理者に聞いておくと話が具体になります）

6. 地域差し替え欄（講師が自分の地域の数字に書き換える所）

項目	書き込み欄
自宅・会場の想定震度	
ハザードマップのURL	
地域のガス会社名とメーター復帰の案内ページ	
都市ガスかプロパンか（地域の主流）	
家具固定の補助金（制度名・上限額・窓口）	
消防署の無料講習（申し込み先）	
会場の建物のエレベーターの年代	

7. よくある質問と答え（29問）

Q-地01. 台所・お風呂・エレベーター・運転中以外の場所は？

A. 消防庁の「地震防災マニュアル」に、寝室・マンション・職場・スーパー・映画館・地下街・学校・エレベーター、屋外では住宅地・繁華街・海岸・川べり・山、乗り物では自動車・鉄道・新幹線・地下鉄・バスの場合別ページがあります。今日の4つ以外は、そちらをご覧ください。（

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence000.html）

Q-地02. 揺れが収まった、ってどう判断するんですか。

A. 何秒で収まる、という基準はありません。動く前に足元と頭の上を見る、という手順にしてください。消防庁も「小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう」としています。

Q-地03. 家族とはぐれたら、どうやって合流するんですか。

A. 先に決めておくのは2つです。集合場所（自宅が使えないときの第2集合場所まで）と、連絡手段。連絡は災害用伝言ダイヤル171か、家族のメッセージアプリを1つ決めておきます。

Q-地04. 「最初の3秒」の3秒は、何から数えた3秒ですか。

A. 揺れを感じてから、です。緊急地震速報が鳴ってから強い揺れが来るまでは、気象庁によると数秒から数十秒です。その短い間に頭を守る、という意味で3秒と言っています。

Q-地05. 机がない部屋にいたら、どうするんですか。

A. 消防庁は、一般住宅の基本として「戸を開けて、出入り口の確保」「棚や棚に乗せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう」としています。机がなければ、背の高い家具から離れて、かばんや座布団で頭を守ってしゃがみます。

Q-地06. プロパンガスの家も同じですか。

A. 同じです。プロパン（LPガス）もマイコンメーターで遮断されます。止めるのはコンロではなくメーターなので、コンロの新旧も関係ありません。

Q-地07. メーターが止まったら、どうやって元に戻すんですか。

A. 復帰の手順はメーカーとガス会社で表示が違います。ガスのにおいがしないことを確かめてから、メーターの表示に従って操作します。今日のうちに、ご自宅のメーターを1度見ておいてください。復帰ボタンの場所を知っているかどうかで、当日の落ち着きが変わります。

Q-地08. 揺れが小さくて、メーターが止まらなかったら？

A. 止まらない程度の揺れなら、収まってから自分で火を消してください。消防庁も「揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう」としています。

Q-地09. 対面キッチンのカウンターの下でもいいですか。

A. 頭の上に物がなければ、身を低くする場所として使えます。ただし、カウンターの上に電子レンジや食器を置いている家は、そこが落下物の真下になります。ご自宅のカウンターの上に何が載っているか、今夜見てください。

Q-地10. 食洗機やオープンはどうなりますか。

A. 特定の設備についての公的な資料は確認できていません。考え方は同じで、扉が開いて中身が飛び出す前提で、揺れている間は近づかないことです。

Q-地11. シャンプー中で目が開けられないときは？

A. 目をつぶったまま、しゃがんで頭を守ってください。無理に目を開けようとして顔を上げると、鏡や照明の破片が落ちてくる方向を向くことになります。

Q-地12. 高齢の親が一人で入浴中だったら、家族は何をすればいいですか。

A. 揺れている間に、ドアを開けに行かないでください。廊下を歩く側が危険です。まず自分が頭を守り、収まってから声をかけに行きます。日ごろの備えとしては、浴室のドアの前に物を置かないこと、脱衣所にスリッパとタオルを置いておくことです。

Q-地13. 湯船に水を残すと、小さい子が危なくないですか。

A. そのとおりです。小さいお子さんがいるご家庭では、ふたをして残してください。残す目的は断水したときの生活用水です。ふたをしておけば、その目的は変わりません。

Q-地14. エレベーターに閉じ込められたら、どれくらいで助けが来ますか。

A. 消防庁は「地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません」としています。時間は読めません。備え付けの非常用呼び出しボタンで連絡を取り続けて、無理に出ようとしないでください。

Q-地15. エレベーターは、いつからまた乗れますか。

A. 強い揺れで運転を休止した場合は、目に見える損傷がなくても、技術者の点検を受けるまで復帰しません。動いているように見えても、点検済みの表示が出るまでは階段を使ってください。

Q-地16. 高速道路を走っていたら、どうするんですか。

A. 普通の道路と同じで、ハザードランプを点けて左に寄せて止まります。消防庁によると、高速道路では約1kmごとに非常口が設けられていて、そこから徒歩で地上に出られます。

Q-地17. 海の近くで止まったら、車のまま高台へ逃げていいですか。

A. 消防庁は「車での避難は、緊急自動車などの妨げになりますのでやめましょう」としています。海岸では、避難の指示を待たずに高台へ徒歩で向かいます。近くに高台がなければ、3階建て以上の建物の3階より上へ。津波の詳しい判断は、別のセット（風水害）で扱います。

Q-地18. 87.8%の残り、12.2%は何ですか。

A. 内訳はこちらで確認していません。原典（内閣府の詳細資料）に当たってからお答えします。分かっているのは、警察庁の分類で死者5,502人のうち87.8%が家屋の倒壊や家具等の転倒による圧迫死とされていることです。

Q-地19. 1995年の数字ですよ。今の家でも同じですか。

A. 建物の年代別に死因を比べた資料は確認できていません。言えるのは、建物の基準は新しくなっても、家具は各家庭のままでということです。この講座で家具の話をするのは、そこが今も変わっていないからです。

Q-地20. 履物が見つからないときは、どうやって歩くんですか。

A. 厚手の雑誌や座布団を床に置いて、その上を伝って進みます。スリッパは底が薄いので、ガラスが刺さります。だから枕元に置くのは「底の厚い履物」です。

Q-地21. ホイッスルは、どれくらい遠くまで聞こえますか。

A. 測定した公的な数字は確認していません。内閣府が集めた被災者の体験談に「笛というのは、200メートル、300メートル先まで聞こえますからね」という話があります。実際に、声では気づかれず、笛で助けが来た方の証言です。

Q-地22. 枕元に置いたら、揺れで飛んでいきませんか。

A. 飛びます。履物は巾着やレジ袋に入れてベッドの下に置いてください。転がらず、中に破片も入りません。メガネはケースごと飛ぶので、紐を付けて結んでおきます。

Q-地23. スマホのライトではだめなんですか。

A. 2つ理由があります。片手がふさがること。もう1つは、連絡手段の電池を明かりに使ってしまうことです。両手が空く明かり（ヘッドライトや首から下げる明かり）を勧めます。

Q-地24. 家の周りのブロック塀は、どうすればいいですか。

A. 消防庁は「住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう」としています。電柱、自動販売機、2階以上のベランダのエアコン室外機やプランターも落

ちてきます。通学路にブロック塀があるお宅は、別の道を1本決めておいてください。(

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence210.html)

Q-地25. 犬や猫を先に外へ出したほうがいいのでは。

A. 揺れている間は、人もペットも動かないほうが安全です。飼い主が動いて頭をけがをすると、そのあとペットを守る人がいなくなります。ペットの備えは別のセットで扱います。

Q-地26. 賃貸で、壁に穴を開けられません。

A. ポール式(つっぱり棒) に、ストッパー式か粘着マット式を組み合わせてください。東京消防庁は、併用すると効果が高いとしています。逆に、ストッパー式や粘着マット式だけの単独使用は効果が小さいとされています。ポール式は、天井側に強度がないと突き上げに耐えないので、当て板で補強します。

Q-地27. マンションの高い階は、家具が倒れるより滑るのでは。

A. そのとおりです。東京消防庁は「概ね10階以上にお住まいの方は、長周期地震動に備え、移動防止対策も必ず実施しましょう」としています。倒れない対策とは別に、滑らない対策が要ります。

Q-地28. テレビと冷蔵庫はどうするんですか。

A. 台所で固定するものは、食器棚(扉のロック)・冷蔵庫・電子レンジ・トースター・包丁の収納です。テレビは転倒防止のベルトかジェルマットで台に留めます。

Q-地29. 家族がいる家では、誰の寝室から歩いてみるんですか。

A.

高齢の方と、小さいお子さんの寝室からです。夜中に自分で判断して動けない人の通り道から先に空けます。

Q-地30. 木造の古い家では、外に出たほうがいいのでは？

A. 建物の状態で答えが変わるので断定しません。「揺れている最中に走り出すのは危険。出口が近く、外に落下物がない家は、収まった直後に出る」と教えてください。

Q-地31. オール電化の家の火の始末は？

A. ガスとは関係ありませんが、IHも地震で鍋が飛びます。やることは同じで「揺れている間は近づかない、収まってから確かめる」。避難で家を離れる時はブレーカーを落とします(別セット「火事」で扱います)。

Q-地32. 子どもが一人で留守番中だったら？

A. 「頭を守ってその場でしゃがむ、揺れが収まるまで動かない」を平時に一緒に練習しておいてください。連絡は電話ではなく、災害用伝言ダイヤル171や家族のメッセージアプリを決めておきます。

8. 関連記事・動画

- 本編「大地震が起きたその時最初に何をする!!」 <https://youtu.be/Ocpx0p2RoOw>
- 記事2919「寝室の防災」 <https://annsinnkotyann.com/shinshitsu-bousai/>
- 記事2649「家具固定・転倒防止完全ガイド」 <https://annsinnkotyann.com/kagu-kotei-tento-bousi-guide/>
- 記事4039「旅行先で地震にあったら」 <https://annsinnkotyann.com/ryoko-saki-jishin/>
- LINEチェックリスト(会員登録もメールアドレスも不要) <https://lin.ee/nq1Vy4k>

9. この資料の出典(一覧)

2026年9月16日に原文を確認した物

1. 気象庁「緊急地震速報を見聞きしたときは」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/jishin/eew/koudou/koudou.html>

2. 消防庁「地震防災マニュアル」目次

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence000.html

3. 同・一般住宅 / 自宅での基本的事項

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence111.html

4. 同・寝ているとき

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence112.html

5. 同・トイレ・お風呂

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence113.html

6. 同・台所

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence114.html

7. 同・マンション

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence120.html

8. 同・エレベーター

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence180.html

9. 同・住宅地

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence210.html

10. 同・オフィス街・繁華街

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence220.html

11. 同・海岸

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence230.html

12. 同・運転中の場合

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/occ/occurrence310.html

13. 同・揺れが収まったら（身の安全の確保）

https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/lat/lat10.html

14. 消防庁 データベース「家具の配置にも工夫が大切なね」

<https://www.fdma.go.jp/publication/database/kagu/post7.html>

15. 東京消防庁「自宅の家具転対策」

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/kaguten/measures_house.html

16. 内閣府 一日前プロジェクト「『ここにいるよ!』と笛をひと吹き」

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/thh22003.html>

2026年9月15日に確認した物（今回は再照合していません）

17. 内閣府 中央防災会議「阪神・淡路大震災教訓情報資料集【02】人的被害」

https://www.bousai.go.jp/kyoiku/kyokun/hanshin_awaji/data/detail/1-1-2.html

18. 日本エレベーター協会「昇降機の安全性について」

<https://www.n-elekyo.or.jp/safety/elevator.html>

19. 国土交通省「エレベーターの安全に係る技術基準の見直しについて」

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/build/jutakukentiku_house_fr_000012.html

20. 警察庁「大地震が発生したときに運転者がとるべき措置」

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/seibi2/saigaiji/daizisinnunntennsya.html>

21. 東京消防庁『家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック』令和6年1月

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/learning/elib/kagutenhandbook.html>

22. 大阪ガスネットワーク「ガスメーター（マイコンメーター）の機能」

<https://network.osakagas.co.jp/procedures/safe-use/mc-meter.html>

23. リンナイ「商品に関する大切なお知らせ | 地震」

<https://www.rinnai.co.jp/safety/earthquake/>

24. 気象庁 各地震の概要（兵庫県南部・東北地方太平洋沖・能登半島）

10. 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。