

## 在宅避難のすすめ

大規模災害が発生したときには、避難所に被災者が殺到し、混乱の発生も予想されます。

また、避難所生活では、プライバシーなどの確保は極めて困難です。避難所生活のストレスを考えると、可能な限り住み慣れた自宅で避難生活を続けることが、プライバシーを保ちストレスを軽減することにつながります。

## 12 家庭内 DIG(地震がきてもわが家で暮らす方法)



### 『DIG ディグ』って何??

『DIG』とは、大きな地図を囲みながら、参加者全員で災害時の対応策などを考える訓練のことで、Disaster Imagination Game の頭文字をとって『DIG(ディグ)』と名付けられました。英語の動詞“dig”には、「掘り起こす、探求する、理解する」といった意味があります。『DIG』という名称には「防災意識を掘り起こそう」「地域を探求しよう」「災害を理解しよう」といった、この訓練のねらいが込められています。



## 家庭内 DIG 地震がきても わが家で暮らす 方法



これまでに起きた地震では、家屋の倒壊のほか、家具の転倒や落下物、ガラスの破損などにより、多くの方がケガをし、命を落とされました。

「いつ起きても不思議ではない」といわれる東海地震においても、対策を取らなければ、大きな被害があることは明らかです。

東海地震が起きた時、自宅で命を落とさない、ケガをしない為にはどうすればよいか、考えてみましょう。

また、過去の災害では、多くの被災者が避難所に押し寄せ、避難所での生活は大変過酷なものでした。そんな避難生活をするのではなく、引き続き自宅で生活したいものです。

地震の後、電気・ガス・水道が止まってしまっている不自由な中、いかにして自宅で生活していくか、そのためには、どのような準備をしておけばいいのか、

この家庭内 DIG を使って家族で話し合いをしてみましょう。

# CHECK

右のステップで  
わが家の危険度を  
チェック  
してみよう!!



## STEP1 ~平面図を描く~

下の枠内に自宅の平面図を描いてみよう

## STEP2 ~危険な場所を探す~

右のページを参考に、自宅の危険な場所  
をチェックしてみよう。

## STEP3 ~元栓等の位置を確認~

電気のブレーカー、ガスの元栓やマイコ  
ンメーターの場所を確認しよう。

過去の災害では、停電回復後の通電火災が多数発生しています。  
災害発生後、避難する場合は必ずブレーカーを落としてから避難  
しましょう。ガスの元栓も忘れずに。

## STEP4 ~避難経路の確認~

地震発生後の家の中は、倒れた家具や割れ  
たガラスなどで屋外に出るのは至難の業で  
す。普段過ごす部屋から屋外への避難経路  
を考えてみよう。

## STEP5 ~震災後の生活を考える~

地震発生後もわが家で生活するため、次の  
ことを考えておきましょう。

- ☆どの部屋で生活するか?
- ☆食料、飲料水はどうする?
- ☆トイレの問題は?
- ☆寒さ対策は?

こんな感じ  
まとめてみ  
あぶない場所がよくわ

DIGをしてみると、よくわかる

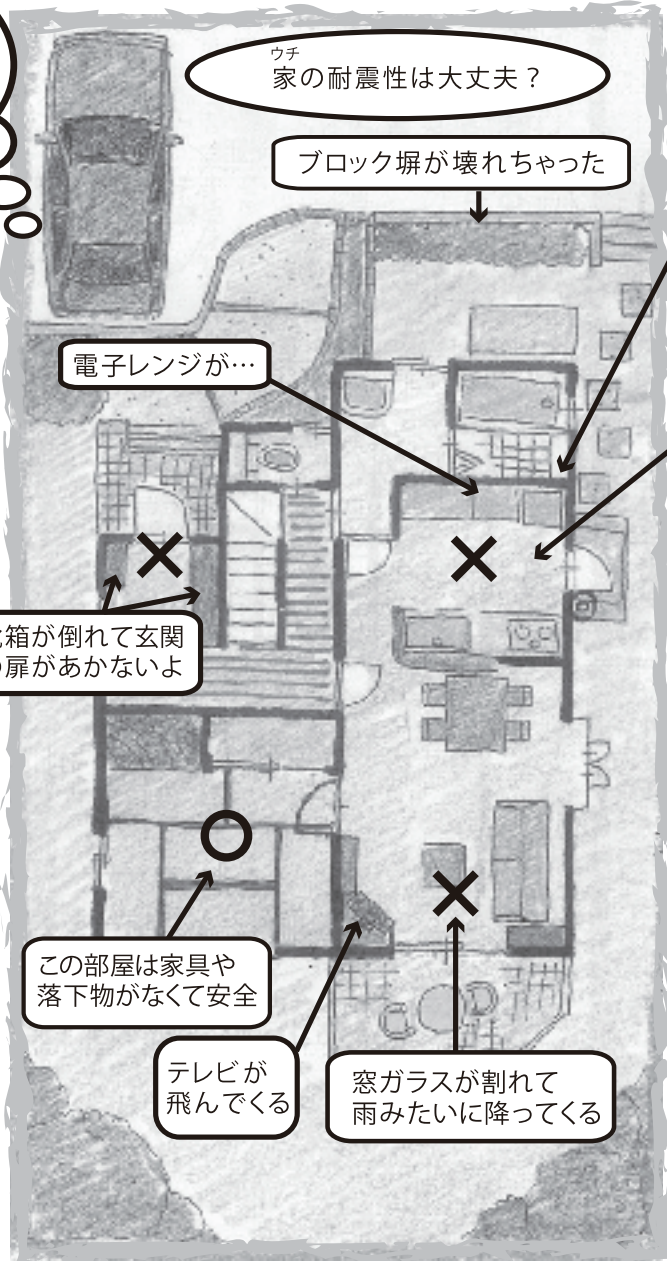
# 地震が起きた時、わが家の ここが危険！

で  
よう!!  
かるよ。

準備しておけば  
安心だね。



キャスター付家具が  
部屋の中を走り回るよ



ウチ  
家の耐震性は大丈夫？

ブロック塀が壊れちゃった

冷蔵庫が倒れるよ  
食品が散乱してる

食器棚の扉があいて  
中の食器が全部  
落ちちゃう  
床は割れた食器の破片  
がいっぱい

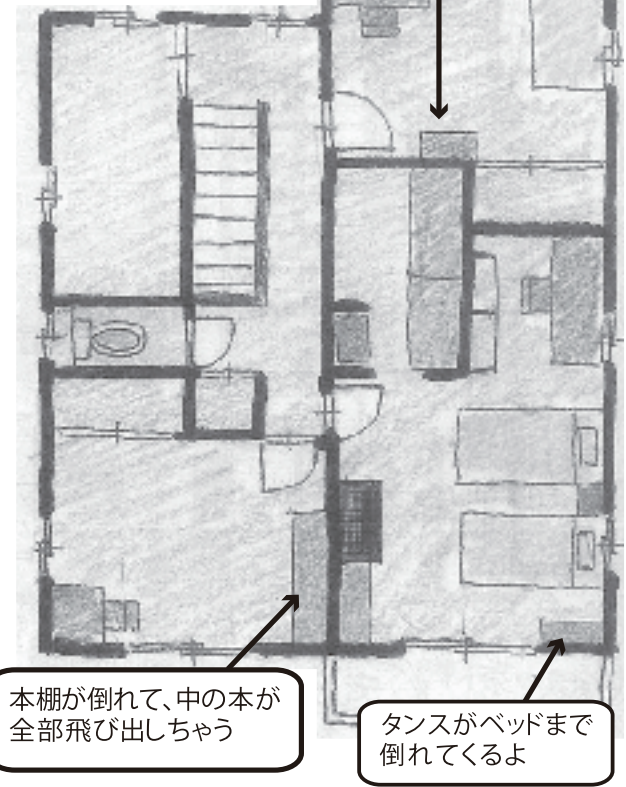
電子レンジが…

靴箱が倒れて玄関  
の扉があかないよ

この部屋は家具や  
落下物がなくて安全

テレビが  
飛んでくる

窓ガラスが割れて  
雨みたいに降ってくる



本棚が倒れて、中の本が  
全部飛び出しちゃう

タンスがベッドまで  
倒れてくるよ

## 家の中や 周辺の 危険箇所

### ■リビング・ダイニング

テレビ＝飛んでくる  
本棚＝転倒して、中の本が全部飛び出す  
ピアノ＝部屋の中を走り回る  
窓＝割れて部屋の中に破片が散乱する  
掛時計＝落ちてガラスの部分が割れる  
照明＝落ちて、蛍光灯が割れる

### ■キッチン

食器棚＝扉が開いて中の食器が落ち、床に  
割れた食器が散乱する  
冷蔵庫＝転倒して、中の物が散乱する  
電子レンジ＝飛んでくる

### ■寝室

タンスやドレッサーなどの家具が転倒する

### ■子供部屋

学習机＝上の棚が倒れる  
本棚＝転倒して中の本が全部飛び出す  
キャスター付家具＝部屋の中を走り回る

### ■屋外

ブロック塀＝倒れて粉々になる  
物置＝転倒する

### ■集合住宅の共用部分

エレベーター＝停止する