

### 学習の流れの例

- ① サルとダンゴムシのポーズをとる理由とその効果を知る。
- ② 地震発生時に陥りやすい心理状態を知る。
- ③ 地震はいつどこで発生するかわからないため、さまざまな場所に応じた行動の仕方を考える。

### 学習後の生徒の姿

地震が起こったときに自分がいる場所などの状況に応じて、とっさにとる行動について避難訓練時や地震発生時に活かそうとしている。

#### 指導のポイント

地震が起こったら必ず机の下にもぐると認識している生徒がいるかもしれないが、地震のときは、ものが「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」場所に素早く身を寄せることが大切である。場所や状況に応じて行動は変わるということに気づけるようにする。

頭を守るものが手元にある場合は、頭の上に衝撃を吸収させるための空間を少しあけ、頭を守ることが大切。

災害が起こったとき、パニックになるよりも何もできなくなる人の割合の方が多い。まずは、このような心理状態に陥ることを生徒たちに理解させ、その状態なりにくくする、もしくはその状態からすぐに脱するためにも日頃から意識的に避難経路や安全な場所を探しておくなど、災害に備える心構えを持つことが大切であると気づけるようにする。

#### ●命を守る3つのポーズ

##### 「サルのポーズ」

机の脚を斜めに持つ理由は、地震の揺れで机が転倒しないためである。

参照：大木聖子研究室 慶応SFC「命を守る3つのポーズ」

##### 「ダンゴムシのポーズ」

危険なものにお尻を向けるのはけがをすると致命傷となる「頭」「首」「手首」を守るためである。

参照：こうち防災いちばん NHK「命を守るポーズ」

##### 「アライグマのポーズ」

本教師用解説書 [9] ページ

#### ●地震発生時の注意点

「正常性バイアス」=いつも通りふるまってしまう

私たちの心は、ある範囲までの異常は、異常だと感じない。災害時には、「まだ大丈夫」、「今まで問題なかったから今回も大丈夫」という勝手な思い込みが元となり、避難が遅れる原因になるという。

参照：参議院常任委員会調査室・特別調査室  
「災害時の心理学～正常性バイアス」

## 地震のときにとる行動

地震はいつ起こるか分かりません。実際に地震が起こった場合、冷静に対応することはむずかしいものです。一瞬の判断が生死を分けることもあります。

めあて 建物の構造を理解し、状況に応じた身の守り方を身につける。

### ◆地震が起こったときにとる行動

物が「落ちてこない・倒れてこない・移動してこない」安全な場所に身を置きましょう。落ちてくる本や小物、小さな破片、火災による煙などから身を守る必要があります。



#### ①「命を守る3つのポーズ」をおぼえよう

地震のときは、まず頭を守る。

揺れがおさまるまで、その場で待つ。動かない。

##### サルのポーズ (地震：机があるとき)



1. 机の下にもぐって頭を守る。
2. 両ひざを床につけて机の脚の上のほうを持つ。
3. 脚が4本あれば斜めに持つ。
4. 机が大きくて腕が届かない場合は、机の脚のひとつを両手でしっかりと持つ。

##### ダンゴムシのポーズ (地震：机がないとき)



1. 大きな危険にお尻を向ける。
  2. ひざと足の甲を床につける。
  3. 両手で頭を守る。
- ※耐震性のある建物内にいること、高い櫃や重い物が上から落ちてこない環境にあることを前提としています。

##### アライグマのポーズ (火事のとき)



1. 姿勢を低くする。
  2. ハンカチまたは服で、口と鼻を押さえる。
- 煙から身を守る⇒p.19

#### 地震発生時の注意点

地震発生時は次の心理状態におちいりやすくなります。逃げ遅れないように意識して行動しましょう。

##### いつも通りふるまってしまふ



状況を冷静視して、「自分だけは天災夫だろ」と思って行動しない。

##### 周りが逃げていないので逃げない



逃げたほうがいいと思っても、周りのようすをうかがって同じ行動をとってしまう。

##### ショックで凍りついてしまふ



誰かの声かけで動けるようになるが、逃げ遅れることがある。約7割の人があてはまる。

「同調性バイアス」=周りが逃げていないので逃げない

集団の中にいるとついつい他人と同じ行動をとってしまう心理で、日常生活では協調性につながる。

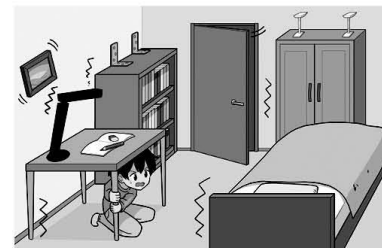
参照：日本赤十字社「特集 知ってほしい！避難の妨げになる正常性バイアス・同調性バイアス」

「凍り付き症候群」=ショックで凍りついてしまふ

想定外のことに頭が真っ白になって反応ができなくなってしまうことである。

参照：総務省 第1部 特集 進化するデジタル経済とその先にある Society 5.0

第4節 人間とICTの新たな関係 (ウ) なぜ避難が遅れる犠牲者が出たのか～「伝える」から「伝わる」、そして行動へ～ (ア) なぜ、避難指示が出され、ハザードマップがあったにもかかわらず避難が遅れたのか



##### 自分の部屋にいるとき

落下物から身を守る。ドアを開けて出口を確保する。外に飛び出さない。白頭から部屋を整理し、家具を固定しておく。部屋の中に安全な場所をつくっておく。



##### 外にいるとき

カバンや持っているもので頭を守る。カバンと頭の間に隙間をあける。ブロック塀や電柱、ガラスなどから離れる。切れた電線には触らず、近づかないようにする。



##### トイレや浴室にいるとき

ドアを開けて逃げ道を確保し揺れがおさまるまで待つ。ふろに入っていたら服を持って逃げ、安全な場所で服を着る。排水管が壊れると汚水が逆流するおそれがあるため、トイレは流さない。



##### エレベーターに乗っているとき

全ての階のボタンを押して、止まった階で外に出る。閉じこめられた場合は、非常ボタンやインターホンで連絡をとり救助を待つ。



##### 地下にいるとき

太い柱などに身を寄せて揺れがおさまるのを待つ。地下鉄の構内では、停車してもしばらくすると非常灯がつくためあてない。落ち着いたら駅員に従って行動する。



##### 海の近くにいるとき

海の近くで強い揺れを感じたら、津波警報や避難指示が出ない場合でもすぐに遠くへ逃げる。時間がないときは津波避難ビルや安全な高台などに避難する。津波から身を守る⇒p.25

#### 指導のポイント

発災時、場所や状況によってとっさにとる行動が変わってくる。平常時であれば、落ち着いてどのような行動をすれば良いのか考えられるが、地震発生時は、ほとんどの人が動けなくなる。そのため、特に避難訓練時は、災害時のシミュレーションを具体的に想定するだけでなく、さまざまな場所での行動を想定できるようにする。

#### ●自分の部屋にいるとき

小さな揺れの時、または揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口の確保をする。

参照：消防庁「防災マニュアル」

#### ●エレベーターに乗っているとき

地震のときは同様に閉じこめられている人も大勢いると予想される。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限らない。

焦らず冷静になり「非常呼び出しボタン」などで連絡を取る努力をする。

参照：消防庁「防災マニュアル」

#### ●海の近くにいるとき

避難誘導標識板などを確認し、防潮堤の避難口・避難階段などを用い、すみやかに移動する。

参照：国土交通省「6.津波から身を守るにはどうすればいいの？」



津波避難場所



津波避難ビル

#### ●地下にいるとき

火災が発生しなければ比較的安全なので、慌てずに行動する。

参照：消防庁「防災マニュアル」

横浜市営地下鉄では、電車に非常用バッテリーが搭載されており、最低限の照明は30分以上点灯している。また、駅やトンネル内の照明は複数の電源を使用していることから停電しにくく、万が一停電した場合でも発電機により数時間は非常用の照明が点灯している。

参照：横浜市交通局「安全ポケットガイド」