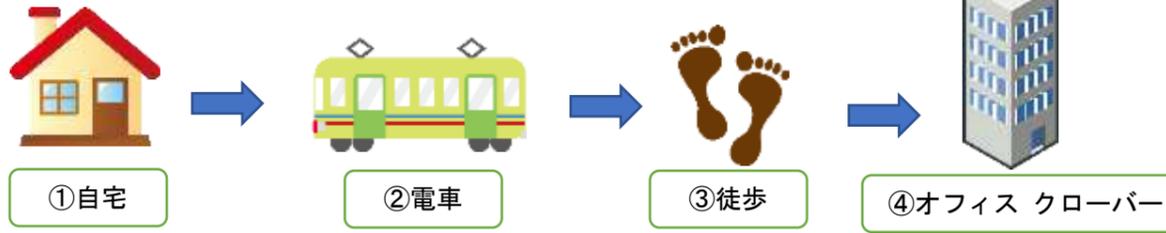


# 《特集》

# あわてないで！仁科君！ ～通所途中で被災した時の対処法～

最近地震が多いですね。どこで被災するかわからない恐ろしさがありますよね。通所者の仁科君の通所経路にも危険がいっぱいです。対処方法を学びいざという時に備えましょう！

## 通所経路



消防庁の指針

みんなの体験談

### ①自宅被災

僕の分もあるかな～



丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れがおさまるのを待ちましょう。最低限3日間程度の水や食料品は備蓄しましょう！

我が家の備蓄品はナップザックにひとまとめにして保管されています。中には懐中電灯や筆記用具セット等入っていますが、飲料水や食料品が少ないことに気づきました。もし大震災級の地震に見舞われ、被害を被った時にこの量で足りるのか？と思うと心配でした。対策として買い物をする際は、ペットボトルの飲料水を余分に購入して保管しておく等、新たな習慣付けが必要だと感じました。（仁科）

### ②電車で被災

ガタガタ

怖いよ～



緊急停車に備え、けがをしないように姿勢を低くしたり、手すりやつり革をしっかり握りましょう！

東日本大震災時、私は西武新宿線の車内にいました。小平駅の手前のところで電車が止まり、大きく車内が揺れました。乗客はまばらで全員が着席している状態でした。揺れが収まった後、30分位車内から出られず、各車両が順番に最寄り駅に移動し運行停止となりました。私も小平駅で降車し、その日は帰宅できませんでした。（松田）

### ③住宅地で被災

強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。揺れを感じたら塀や自動販売機などから離れましょう！

阪神淡路大震災の翌日に神戸の実家に向かいました。道路は至る所で盛り上がり、1階が潰れた家や傾いたマンション、JRの鉄橋は橋脚から外れて傾いていました。やっとたどり着いた自宅は全壊状態で、母と弟は小学校の体育館に避難していました。時々ドンと大地を突き上げるような余震が続き、恐怖を感じました。（中山）

グラグラ

助けて～！



### ④エレベーターの中で被災

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階で降りるのが原則ですが、停止した階であわてて降りるのではなく、階の状況を見極めるのも大切です！

地震時管制運転機能が作動し最寄り階に停止しますが、閉じ込められても、情報センターと連絡を取り合い、サービスマンをお待ちください。（康洋興産）

ガタガタ

閉じ込められた～



皆様の経験を今特集で知り、地震は凄惨な爪痕を残し、人々の生活を変えてしまう恐ろしいものだと感じました。幸いにも私は大きな災害を経験せずに生きてこれましたが、せっちな性分、私の事だからいつものごとくあわててしまい、家の中や通所途中で二次被害に合いかねません。その様にならない為にも、普段からの準備や訓練を怠らず、心に余裕を持つことが大事だと痛感しました。「備えあれば患いなし」ですね。（仁科）