

自分の命を自分で守る－自助－

災害が起きた時、最初にすべきことは、「自分の命を守ること」（自助）です。それができるためには、いつ、どこで、どのような災害が起きるのか、そして、その災害によってどのような被害を受けるのかをイメージできる必要があります。

今、大地震が起こったらどうしますか。地震発生直後、10秒後、1分後、10分後、30分後、1時間後……、身のまわりで起こること、しなければならないこと、できることは何ですか。

あなたはけがをするかもしれません。あるいは、崩壊した建物の下敷きになって動けないかもしれません。

「ポケット版防災冊子」（千葉県教育委員会ホームページ掲載）を参考に、ぜひ考えてみてください。友人や家族と話し合ってみるのもいいでしょう。



地震想定避難訓練で机の下に入る小学生（袖ヶ浦市立昭和小学校）



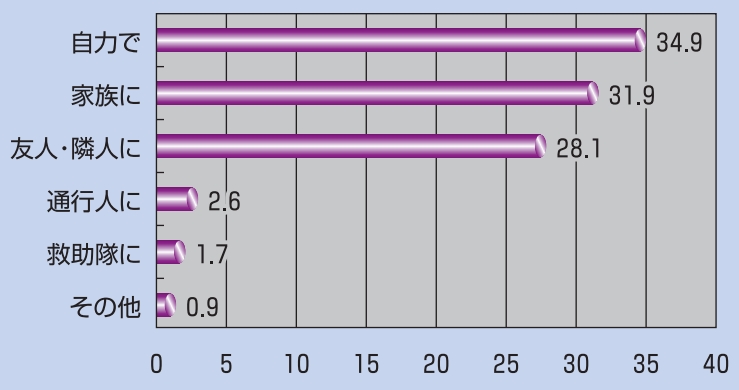
起震車で地震の揺れを体験する中学生（県立千葉中学校）

力をあわせてまちを守る－共助－

自分の命を守ることができたら、次は「今、自分に何ができるか」を考えます。みなさんの力が役に立つことがたくさんあります。高齢者の話し相手になること、避難所運営に必要なパソコンを操作すること、食事の用意をすることなどです。過去の災害でも多くの若い人たちが活躍しました。みなさんが家族・友人・地域の人と力をあわせることで、自分たちのまちを自分たちで守っていくことができます。（共助）

「自分にできることをやろうという気持ちを持つこと」や「自らの判断で行動すること」が大切です。

図 生き埋めや閉じ込められた際の救助



（社）日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より