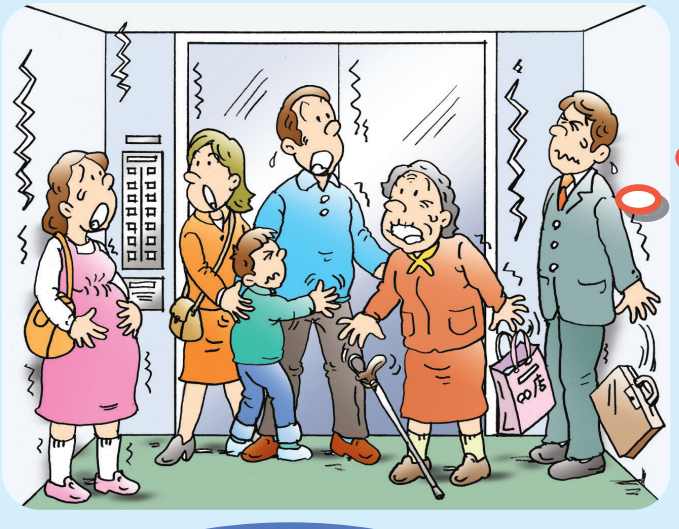
地震から命を守る「7つの問いかけ」

目の不自由な方のための
「視覚障害者用音声コード」

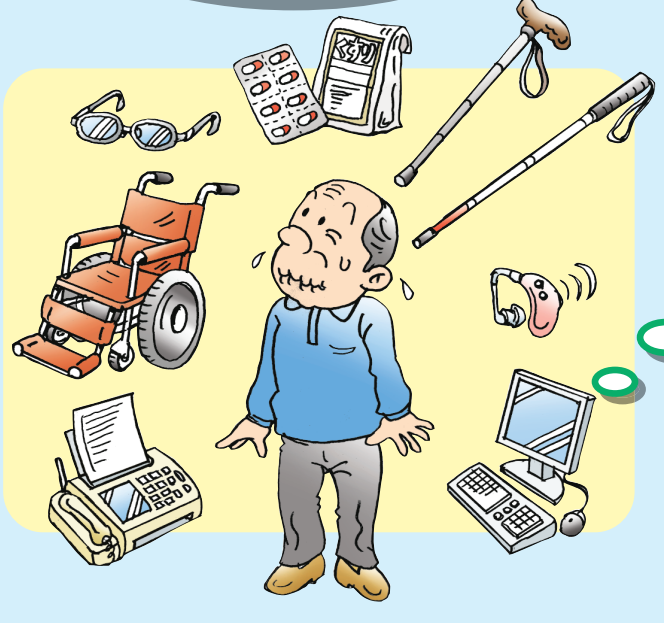
～地震時に支援や配慮が必要となる方々と共に～



地震が起きたとき、
あなたはどこで何を
しているでしょうか？



地震のゆれがおさまった後、
どんな危険があるでしょうか？



地震に備えて、どのような
準備が必要でしょうか？

このリーフレットは、目の不自由な方などへ情報提供できるよう、視覚障害者用音声コードと、音声コードの位置認識のための切込みを入れています。専用の読み取り機によりコードの読み取りをすると、リーフレットの内容が音声で読み上げられます。
専用読み取り機の給付などについては、区市町村の障害福祉担当課へお問合せください。

東京消防庁

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

地震から命を守る

地震が起こったときの状況をイメージし、支援や配慮が「自分に必要とならないか」、「まわりに必要となる人はいないか？」考えてみましょう。

地震時の行動

問いかけ1 ゆれから身を守ることができますか？

大きな地震が起きると、室内では家具などが倒れてくるかもしれません。屋外でも、看板が落ちてきたり、塀が倒れてくることも考えられます。

そんなとき、自分の命を守ることができるでしょうか？

「身の安全確保」について考えてみましょう

3ページへ

地震直後の行動

問いかけ2 ゆれの後、危険に気づくことができますか？

地震のゆれの後、建物や火の元に異常がないか確かめましょう。割れたガラスや、倒れた家具などの危険にも注意が必要です。

身の安全を守りながら、火の元などの安全を確認できるでしょうか？

「安全の確認」について考えてみましょう

4ページへ

問いかけ3 自分で、火を消すことができますか？

火災が起きると自分だけではなく、まわりにも被害が広がります。

火災に気づいた時、あなたは消火器などを使って消火することができるでしょうか？

「初期消火」について考えてみましょう

4ページへ

問いかけ4 大切な情報を、知ることができますか？

今いる場所が安全でも、火災や津波の危険が近づいているかもしれません。

あなたは、命を守るための大切な情報をどうやって知りますか？

「情報収集」について考えてみましょう

5ページへ

『７つの問いかけ』

地震後の行動

問いかけ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

家族や知人とお互いの無事を確認したり、手助けを求めたりするとき、いつもの連絡手段が使えないこともあります。
あなたはだれに、どうやって連絡をとりますか？

「安否確認」について考えてみましょう
5ページへ

問いかけ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

日常生活に必要なもの（薬、めがね、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、杖…）がなくなると、生活に困るだけでなく、命にかかわることもあります。
あなたにとって、欠かせないものは何でしょうか？

「生活の備え」について考えてみましょう
6ページへ

問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

今いる場所が危険であれば、安全な場所へ避難しなければなりません。
あなたは、身の安全を守りながら、どこに、どうやって避難しますか？

「避難行動」について考えてみましょう
6ページへ

次の３～６ページに『７つの問いかけ』の具体的な場面が描かれています。
これらの例をヒントに、
「自分の場合、どのようなことが起こるか？」
「どうすれば自分の身を守ることができるか？」考えてみましょう。

“地震が起きたとき、あなたやまわりの人には、どんなことが起こるでしょうか？”

○ 地震が起きたときの行動を考える

ここにあるのは、あなたやまわりの人に起こるかもしれない場面です。それぞれの場面から、自分に必要な行動や、自分にできる支援や配慮を具体的にイメージしてみましょう。

○ 地震への備えを考える

問いかけについて考えた後、裏表紙の「地震への備え チェックリスト」を参考に、あなたに必要な備えを書き出してみましょう。

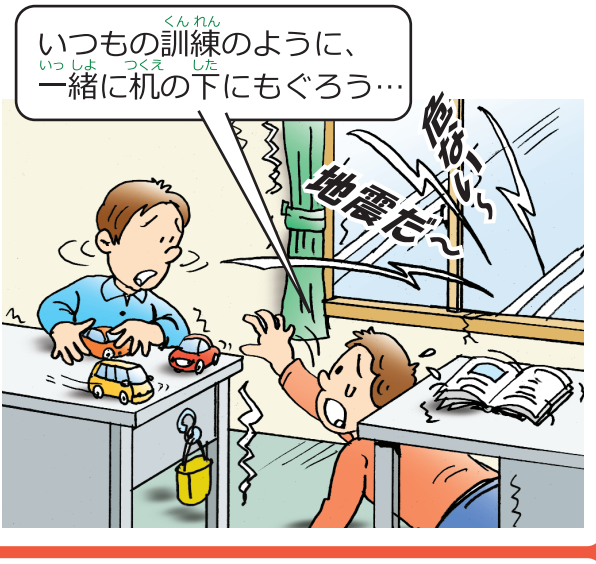
地震時の行動

問いかけ1 ゆれから身を守ることができますか？

自由に身動きがとれない…



地震に気づいても、どうしたらよいか、わからない…



大事なことは？

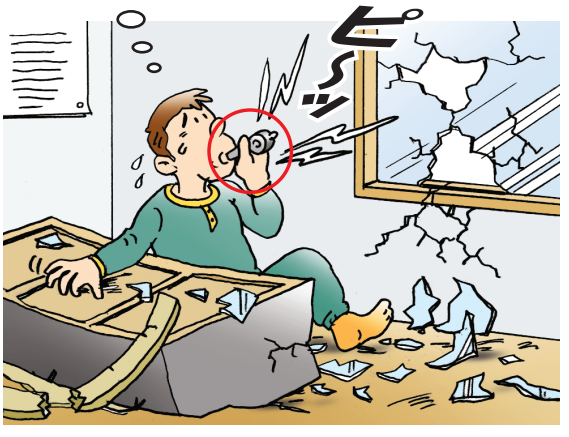
- 地震のゆれで転倒、落下、移動してくるものから身を守りましょう。
- 緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたりしたら、できるだけはやく安全な場所へ身を寄せましょう。

問いかけ② ゆれの後、危険に気づくことができますか？

危険に気づかずケガをする…



助けを呼ぶのが難しい…



大事なことは？

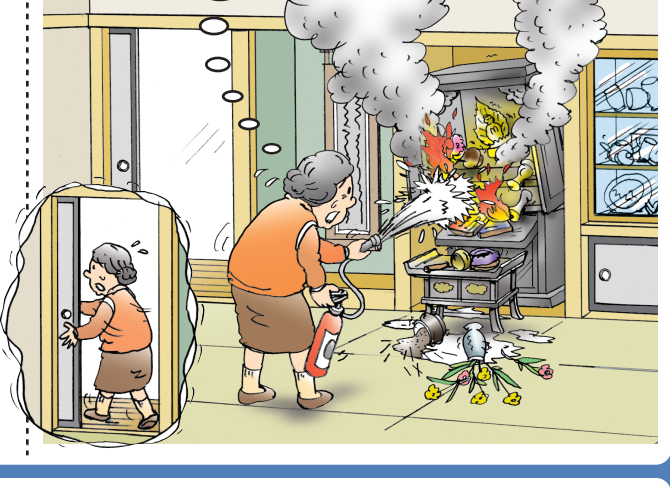
- 煙の臭いやガス漏れの音など、身のまわりに危険なサインがないか確かめましょう。
- ガラスの破片でケガをしないよう、手袋やはきものなどを身に着けてから動きましょう。
- 大声で助けを呼べないときは、笛などの道具を使いましょう。

問いかけ③ 自分で、火を消すことができますか？

火を消す行動が難しい…



逃げ遅れるかもしれない…



大事なことは？

- 火災に気づいたら、まわりの人や消防署に知らせましょう。
- 消火器などが使える場合は、火が小さいうちに消しましょう。

問いかけ4 大切な情報を、知ることができますか？

すぐ近くに迫っている危険を確認できない…



まわりの状況がつかめない…



大事なことは？

- 隣近所に危険が迫ってないか、確認しましょう。
- 防災無線や広報車のアナウンス、テレビやラジオなどからの情報を注意深く確認しましょう。
- 情報を手に入れるのに支援が必要であることを、まわりの人に知らせましょう。

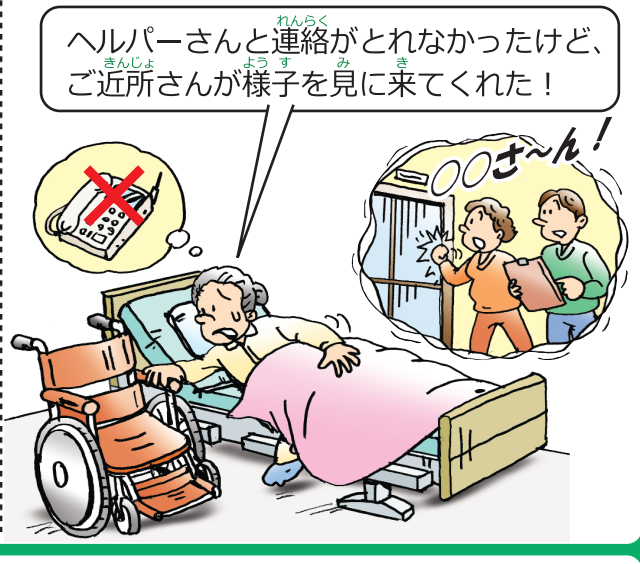
地震後の行動

問いかけ5 頼れる人と、連絡をとることができますか？

普段の連絡手段が使えなくなる…



助けが必要でも、まわりの人と連絡がとれない…

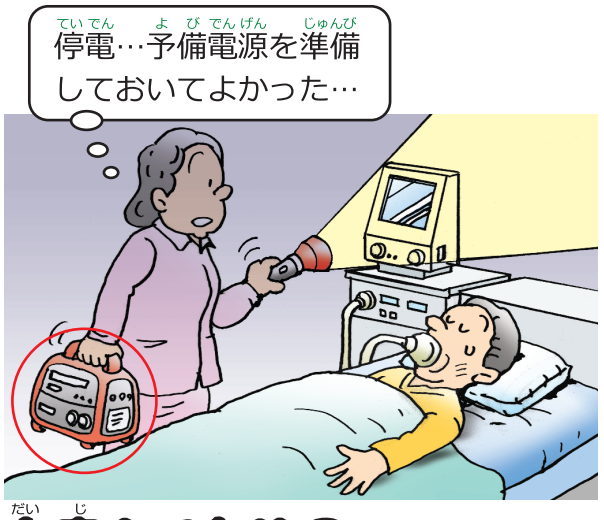


大事なことは？

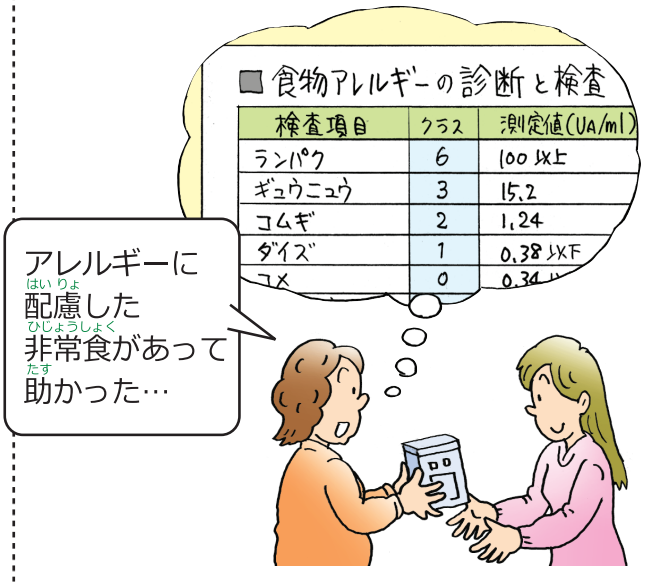
- 各通信会社が実施している災害時の伝言サービスなど、様々な方法で連絡を取り合いましょう。
- 自分で連絡できない場合は、まわりの人にお願いしましょう。

問いかけ6 命にかかわる大切なものは何ですか？

停電や断水で、自宅の医療機器が使えない…



薬や介護用品などが手に入らない…



大事なことは？

- 薬、医療機器のバッテリーやアレルギー対応食品などがどのくらい残っているのかを確認しましょう。
- 病院や薬局などに、通院や薬の処方ができるか確認しましょう。

問いかけ7 安全に避難することができますか？

一人では避難することができない…



避難経路や避難場所が安全かどうかわからない…



大事なことは？

- 早めの避難を心がけましょう。
- 避難に支援が必要な場合は、まわりの人などにお願いしましょう。

「地震への備え チェックリスト」

自分の身を守るために必要な準備や持ち物にチェック☑し、どんな方法がよいか考えて、メモ欄にくわしく書いてみましょう。

	身を守るのに必要なことにチェック☑	メモ欄（方法をくわしく）
地震時の行動	**問いかけ1 ゆれから身を守ることができますか？**	
	□ 身を守る訓練 □ 家具類を置かない安全なスペースづくり □ 家具類の安全な配置 □ 家具類の転倒・落下・移動防止 □ 建物の耐震化、免震化	
地震直後の行動	**問いかけ2 ゆれの後、危険に気づくことができますか？**	
	□ ケガを防ぐ対策の準備（手袋、上ばきなど） □ 笛など助けを呼ぶための備え	
	問いかけ3 自分で、火を消すことができますか？	
	□ こんろやストーブなどのまわりに燃えやすいものを置かない □ 燃えにくいカーテンやエプロン（防炎品）などの活用 □ 消火器具などの準備 □ 消火訓練・通報訓練	
	問いかけ4 大切な情報を、知ることができますか？	
	□ 災害時に状況を知らせてくれる人づきあい □ 情報を得る道具の準備（テレビ、ラジオ、パソコンなど） □ 相手に伝える道具の準備（筆談器具など） □ 「支援や配慮が必要なこと」を示すマークの携帯（ヘルプカード、ヘルプマークなど）	
地震後の行動	**問いかけ5 頼れる人と、連絡をとることができますか？**	
	□ ２つ以上の連絡手段の準備 □ 安否確認の練習 □ 連絡先リストの作成 □ 緊急時の連絡に必要なことをまとめておき持ち歩く	
	問いかけ6 命にかかわる大切なものは何ですか？	
	□ 薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備 □ 必要な薬のリストの作成 □ かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談	
	問いかけ7 安全に避難することができますか？	
	□ 安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認 □ 避難を手助けしてもらえる人づきあい □ 非常持ち出し品の準備 □ 避難訓練への参加	

お問合せは、お近くの消防署へどうぞ

（令和５年10月　東京消防庁防災部防災安全課作成）