

シェイクアウト訓練について

【はじめに】

この訓練は、ある日、ある時刻に、さまざまな場所で生活している方々がいっせいに大きな地震から身を守る行動をとる訓練です。

訓練会場は、そのとき「あなたがいる場所」であり、訓練時間は「約3分」ほどです。

※シェイクアウト (Shake Out) は 2008 年に米国で始まった一斉行動訓練で、「地震に負けるな！！」という意味の造語です。

【目 的】

「自分の命と家族の安全確保は」各自の責任であるといわれますが、実際にその行動をとっさに取れる人は多くありません。今回の訓練を機に、各自が発災時に自ら考え、行動する力を身につけ、災害に対する意識啓発、防災力の向上を目指していただきますよう願っています。

【シェイクアウト訓練のながれ】

1. ある時間に地震が発生したということを社内放送等で一斉に周知する
2. 参加者は、その場で、安全行動基準(安全行動①-②-③)をとる

安全行動①『DROP!』 : 姿勢を低く !

安全行動②『COVER!』 : 頭・体を保護して!

安全行動③『HOLD ON!』 : 揺れが収まるまで待つて!



3. ふりかえり (ふりかえりのポイントは裏面のとおり)