

# 地震一口メモ No. 185

## 子どもたちと一緒に、地震と津波について学ぼう！①-地震編-

大きな地震の揺れに襲われると、誰もが慌ててしまうものですが、特に子どもたちは非常に怖い思いをするかもしれません。子どもたちがある程度大きくなってきたら、地震や津波から体を守る方法を一緒に練習し、いざという時に落ち着いて行動できるようにしておくの良いですね。今回は、どのようなことを一緒に練習・学習しておくの良いかをご紹介します。

### ●揺れから体を守る

日頃から、物が倒れたり落ちたりして来ない安全な場所を見つけ出して、身を寄せる練習をしておきましょう。

大人の方は、できるだけ安全を確保できる空間はどこかを判断し、子どもたちに指示を出します。子どもたちは、慌てず、大人の方の誘導に従います。また、年齢によっては、適宜自分で判断し、危なそうなものから離れるようにします。

丈夫な机の下に隠れる他、大きな棚や窓ガラスから離れることも検討してください。また、大きな棚などを耐震固定しておく、重いものは高い所に置かないよう気を付けることなどで、安全な場所を増やすことができます。居間や寝室はもちろん、出入り口や廊下が塞がらないかも点検しておくで安心です。

強い揺れも心配ですが、大きな地震では揺れが長く続きます。南海トラフ巨大地震が発生した場合は、3分ほど大きな揺れが続く可能性もありますので、そういった知識を日々子どもたちにも伝え、いざという時に慌てないようにしましょう。

### ●地震の知識 -大きな地震は私たちの町でも起こる？-

日本は、プレートの境界が近くにあるため、常にたくさん地震が発生します。右図は、2010年以降の10年間に震度5弱以上を観測した地震の分布を表していますが、その分布は全国に広がっています。震度5弱では、不安定な家具は倒れることがあるほどの揺れになります。日本では、いつどこで**この程度の大きな地震が起こってもおかしくありません**。

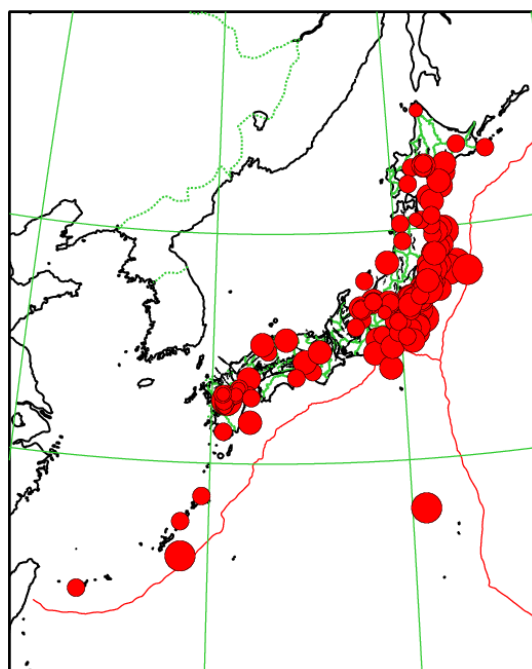
子どもたちには、大きな地震は身近で起こり得るものだという、だからこそ日頃からの備えが重要なこと、いざ大きな地震が起こったら慌てず練習通りに安全を確保することを、繰り返し伝えてあげてください。

また、大人の方も、防災を我が事と思い、普段から考えてみてください。



阪神淡路大震災直後の写真

気象庁ホームページ「阪神・淡路大震災から20年」特設サイトより



2010年1月から2019年12月の間に発生した、震度5弱以上を観測した地震の分布図