



# シェイク アウト 訓練



まず低く



頭を守り



動かない

The Great  
Japan  
**Shake  
Out**<sup>TM</sup>

[www.ShakeOut.jp](http://www.ShakeOut.jp)

## 世界最大規模の地震防災訓練、シェイクアウト訓練

### The Great World ShakeOut

シェイクアウトはアメリカのカリフォルニアで地震研究機関等が2008年に提唱し、始まった新しい地震防災訓練の名称です。

始まりのきっかけは南カリフォルニアのサンアンドレアス断層の地震研究の最新成果を社会に公表し、地震への対応を強化することにあります。

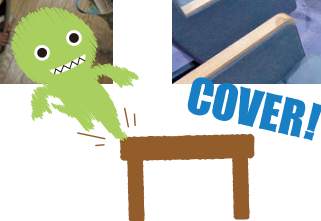
訓練は、突然の地震の揺れから身を守るための安全行動の1-2-3(英語ではDrop, Cover, Hold on、日本語ではまず低く、頭を守り、動かない)を、地域において日時を決めて、事前登録、事前学習を行い、それぞれがいる場所でいっせいに行動することを基本としています。

アメリカでは毎年10月の第3木曜日、10月17日ならば10時17分に実施されています。

シェイクアウト訓練の参加者数はアメリカを中心に世界で年々増えて、2014年には2650万人近くとなり、短期間で世界最大規模の防災訓練に発展しています。

ShakeOutの名称は発案者の造語で、直訳すれば「地震をやっつけろ」「地震に負けるな」等の意味になります。

ShakeOutは造語なので、日本ではシェイクアウトあるいはシェイクアウト訓練と表記しています。また日本語でわかりやすく説明するために、提唱会議では「いっせいで防災訓練」との意識の併記も認めています。



## シェイクアウト訓練の提唱

### The Great Japan ShakeOut

日本のシェイクアウト訓練は林春男京都大学名誉教授がアメリカでのシェイクアウト訓練の高い評価を知り、2011年10月に日本での実施を提唱し、2012年1月に「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(略称:シェイクアウト提唱会議)」を結成したのが始まりです。

日本最初のシェイクアウト訓練は、東京都千代田区が2012年3月9日に実施し、2万5千人が参加しました。

日本版シェイクアウト訓練は2018年で参加者数が716万人以上となり、コロナ禍の2021年においても592万人以上が参加、導入する自治体が年々増加しております。

2022年までにシェイクアウトを導入した主な自治体は次のとおりです。

都道府県単位実施で北海道、福島県、埼玉県、神奈川県、富山県、石川県、岐阜県、愛知県、奈良県、広島県、徳島県、愛媛県、高知県、香川県、熊本県、宮崎県です。市町村、民間団体の実施については提唱会議のホームページを参照ください。https://www.shakeout.jp/

参加者数の最多は神奈川県の200万人で、人口比で高いのが平日に実施した神奈川県座間市の50%(昼間人口比)、休日に実施した長野県飯田市の45%(基準人口比)となっています。

政府は、シェイクアウト訓練を2012年より総合防災訓練大綱の実施事項例として紹介し、訓練の効果を確認しています。

### シェイクアウト訓練の必要性

気象庁の調査では、緊急地震速報を見聞きした時に、あらかじめとるべき行動を決めている人は12.5%にすぎません。さらに実際の行動で机の下などにもぐった人が7.1%で、逆に何の行動もとれなかった人が28.4%となっています。

シェイクアウトは単純な訓練ですが、地震時にとるべき行動を予め決める、机の下などにもぐる等の安全行動をとることを習慣づけるには必要な訓練です。



写真は2012年8月北海道で実施されたときのものです。

出典:気象庁「緊急地震速報の利活用状況等に関する調査」(2012.12)



## シェイクアウト訓練の内容

シェイクアウト訓練は大地震の揺れから身を守ることを主な目的とした訓練で、基本的な流れは次のとおりです。

### 【訓練想定】

訓練の想定には科学的根拠にもとづく地震災害シナリオを使用します。各自治体で作成した想定される地震や被害想定等が参考になります。

### 【日時指定】

予め日時を指定して全住民、対象者に事前に訓練への参加をよびかけます。日時は休日だけでなく、平日に設定することもできます。

### 【事前登録】

参加者はホームページ等で個人、団体毎に事前登録を行います。主催者は数を集計して、ホームページ等で公表するようにします。

## 安全行動の1-2-3



### ～シェイクアウトでの統一した地震シナリオの重視～

シェイクアウト訓練においては、科学的想定にもとづく地震シナリオの構築を重視しています。

東日本大震災では「想定外」「想定を上回る」ということが盛んに言われました。これまでの防災訓練においては、地震シナリオがしっかりと構築されていない場合が多かったこともその原因です。どのような地震が発生するのか、それによってどのような被害が発生するのかを深く考えずにきました。

その結果、具体的にどう対応するかを検討するより

### 【事前学習】

訓練前に訓練が想定する地震災害シナリオ、室内の危険箇所の点検と家具固定、安全行動1-2-3等の防災学習を行い、訓練の効果を高めます。

### 【訓練開始】

訓練開始は時刻確認にもとづく声かけ、放送、防災無線等によりいっせいに知らせます。

### 【安全行動1-2-3】

開始合図にもとづき地震の揺れから身を守る安全行動1-2-3(まず低く、頭を守り、動かない)を各人がいる場所で1～2分程度いっせいに実施します。

### 【プラスワン】

他にも、条件があればシェイクアウト訓練実施後に避難訓練、消火訓練、帰宅困難者訓練等も実施します。これをシェイクアウトのプラスワン訓練と呼んでいます。

### 【訓練評価】

訓練後にアンケート等により訓練の成果と課題を明らかにし、次回の訓練に活かし、訓練の質を高めていきます。



## シェイクアウト+プラスワン訓練



地震の揺れから身を守るためには、とっさの安全行動1-2-3だけでなく、日頃からの建物の耐震補強、家具の固定等により効果が増します。

地震の揺れ(シェイククェイクくん、イラスト参照)には悪さをする5匹の手下がいます。うごく、たおれる、とぶ、おちる、われるの5匹です。

とっさの地震の揺れ(シェイククェイクくん)に勝つには安全行動1-2-3は効果がありますが、地震の

### 「うごく」ものの固定

#### 耐震粘着マット(床固定)

ex. ダイニングテーブル・ベッド・テレビ台…  
・底部に耐震粘着マットを貼り付ける  
・重量やマットの種類で、必要枚数が異なるので注意する



#### キャスターロック+チェーンベルト/ベルト

ex. コピー機…  
・転倒・移動軽減構造(キャスターロック、キャスターセミロック、アジャスター固定等)を使用し、チェーンやベルトで、背面側上部・下部などを壁に固定する



### ご注意!

・しっかり固定するには機器の取付箇所、機器全体上下接合部の強度が必要ですが、最適な対応が重要となり、対応方法がメーカーや機種ごとにより異なるため、販売店等にご相談ください。

### 「とぶ」ものの固定

#### ラッチ

ex. 食器棚・冷蔵庫・キャビネット類・書庫…  
・開き戸・引出しにラッチを付け、収納物の飛出しを防ぐ  
・飛出し防止ゴムや滑り防止布を敷くのも効果的



#### ストラップ式/耐震粘着マット

ex. PC類・レンジ・テレビ…  
・電子機器類はストラップ式で固定する  
・耐震粘着マットは強度を確認して選ぶ



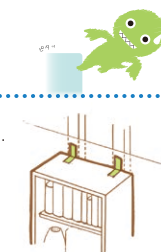
揺れが来る前に、地震の揺れ(シェイククェイクくん)の手下である5匹を見つけてできるだけ退治しておくことも必要です。

あなたの身近にある家具や家電製品、照明器具、本箱、調度品、ピアノ、プリンター、コピー機等が、地震の大きな揺れであなたを襲う凶器にならないようにしましょう。

### 「たおれる」ものの固定

#### L字金具(壁固定)

ex. タンス・食器棚・冷蔵庫・サーバーラック…  
・L字金具を使い、壁に固定する  
・固定位置は、柱や間柱・胴縁など丈夫な部分を選ぶ



#### 平金具(連結)

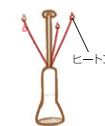
ex. キャビネット・タンス・ガラス戸棚・書庫…  
・平金具を使い、隣や背中合わせの家具と連結する  
・段重ねの家具や、ハカマモ連結は必要



### 「おちる」ものの固定

#### ヒートン+チェーン(天井固定)

ex. 照明・額…  
・強い力がかかるため、固定点の強度が重要  
・ヒートンを使用し、チェーンや紐で天井の丈夫な部分と固定する



### 「われる」ものの対策

#### 飛散防止フィルム

ex. ガラス戸棚・食器棚・ガラス窓…  
・まず、ガラス戸棚・食器棚など家具自体を固定する



## シェイクアウト訓練のQ&A

### Q シェイクアウトの登録者数と登録目標は

A 世界のシェイクアウトは米国のホームページ (<http://www.shakeout.org/>) に、日本のシェイクアウトは日本のホームページ (<https://www.shakeout.jp/>) に公表され、随時更新されています。シェイクアウト訓練の参加目標は、初回で人口比10%程度、到達目標を25%以上としています。

### Q なぜ参加登録をするのですか

A 事前の参加登録を行うことで参加の意思の確認を行うとともに、声かけ等で参加者を増やしていくことができます。事前の参加登録はより多くの人に参加してもらうために必要です。

### Q インターネットで登録できない場合は

A シェイクアウトはできるだけ多くの人に訓練に参加してもらえるようにインターネットで参加登録ができるようにしていますが、インターネットが使えない人のために口頭、電話、ファックス等での参加登録もできるよう主催者をお願いしています。

### Q 指定された日時に参加できない人は

A シェイクアウト訓練は、予め決めた日時に安全行動を行うのが原則ですが、その日時に都合の悪い人、職場、地域においては予め決めた日時の前後で日時を変更して実施することも可能です。

### Q その場にいる人の参加はどうすればいいの

A シェイクアウトはまだ多くの人に知られていないので、その場にいる人に訓練に参加してもらうためには訓練開始前に訓練参加のよびかけと、訓練開始直後にリーダー役の人が「地震です。身の安全を」とのかけ声をかけ、参加を促す必要があります。

### Q 訓練に、なぜ外来語のシェイクアウトを使用しなくてはいけないのですか

A シェイクアウトはもともとアメリカで発案され、世界に呼びかけられた国際的な防災訓練です。国際競技であるオリンピックを日本でもオリンピックと呼ぶように、国際的な防災訓練であるシェイクアウトは日本でもシェイクアウトと呼ぶようにしています。但し、オリンピックが五輪と意識されるように、シェイクアウトもいっせいで防災訓練と意識しています。

### Q 短時間のシェイクアウトの効果は

A シェイクアウトは各人が地震の揺れから、その場で身を守るという簡単な安全行動で誰でも参加でき、かつ自助力を高める効果があります。また同時刻に大勢の人が、その場で参加することで発災時の対応を確認することもできます。

## シェイクアウト訓練を実施するには

防災訓練主催者がシェイクアウト訓練を正規に実施するには、シェイクアウト提唱会議の認定を受ける必要があります。

シェイクアウト認定基準は次のとおりです。  
<https://www.shakeout.jp/sko/wp-content/uploads/shakeout-nintei-ver2.6.pdf>

クアウト提唱会議が公認していることを明記すること。

認定を受けたシェイクアウトは日本版シェイクアウトのホームページに掲載され、シェイクアウトの登録者数も正式に認められてアメリカ本部に報告されます。

### 1. シェイクアウトの認定基準

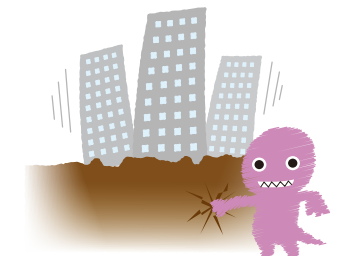
1. ShakeOut(シェイクアウトを含む)の正しい名称を使用していること。
2. 訓練をよびかける前に下記の内容を含む開催計画を事務局に提出していること。
  - a. 地震の揺れから身を守る安全行動1-2-3(まず低く、頭を守り、動かない)を共通訓練としていっせいに実施すること。
  - b. 地域の実状にあわせて、共通訓練以外の個別訓練も可能な限り実施すること。
  - c. 訓練想定に科学的根拠にもとづく地震災害シナリオを使用すること。
  - d. 予め日程及び時間を具体的に指定し、対象者に事前に訓練参加をよびかけること。
  - e. ホームページ等(FAXも可)で事前登録を行い、参加登録者数は広く公表すること。
  - f. 参加登録者には地震災害シナリオと安全行動1-2-3等の事前の防災学習をよびかけること。
  - g. 訓練開始は時刻確認にもとづく声かけ、放送、防災無線等により多くの人に知らせること。
  - h. 訓練参加登録締め切り後、2週間以内に事務局に対して参加登録者数(速報値)と内訳を報告すること。
  - i. 訓練実施後、訓練報告書を事務局に対して提出すること。その中に参加登録者数と必要な内訳を明記すること。
3. 訓練の実施要項等に効果的な防災訓練であること、防災啓発提唱会議、または略称のシェイ

### ●シェイクアウトの日本での普及母体

○2012年1月に結成された「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」(略称:シェイクアウト提唱会議)が日本での普及母体です。会長は林春男京都大学名誉教授、副会長は平田直東京大学名誉教授で、事務局の連絡先は以下のとおりです。  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-15-2  
九段坂パークビル3階  
一般社団法人 防災教育普及協会  
<https://www.shakeout.jp/>



シェイクアウトくん(中央)と5人の手下



発行 一般社団法人防災教育普及協会

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-15-2 九段坂パークビル 3 階

TEL 03-6822-9903 / FAX 03-3556-8217

Email [shakeout\\_01@saigai.or.jp](mailto:shakeout_01@saigai.or.jp)

参考文献 次の巨大地震に備える高層ビル室内安全ブック