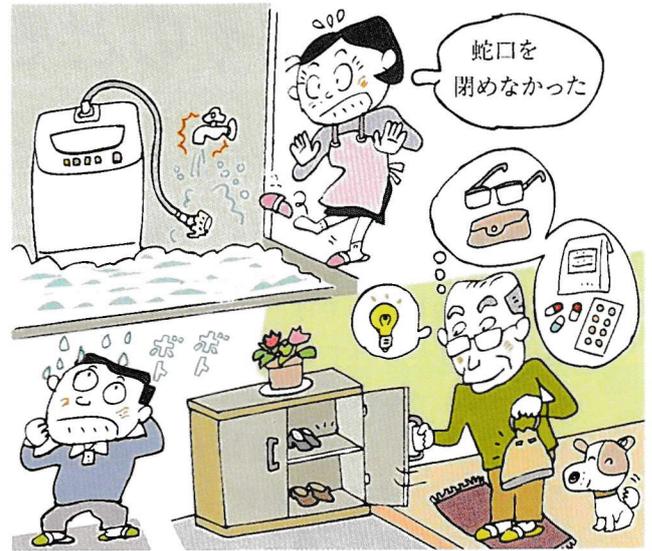


はこれで上部を止め、下側に足下安定板（合成樹脂製）かダンボールをかませる「2点止め」がいいですね。

突っ張り棒も軽視できません。気になるのは見栄えですが、棒の部分に造花を這わせるとかお気に入りの紙を貼った空箱を置くなどインテリア感覚で楽しむことです。

すべてを一度にやろうと思うと気が重くなります。まず寝室から手を付けて、あとは倒れやすい本棚→食器棚→タンスといった順で少しずつやっていくことです。（住まいのアドバイザー、1級建築士の井上恵子さん）

▶ 棚という棚の扉にストッパーを。これは必須。特に食器棚が怖いのだ。観音開きなら両方の取っ手をまとめて上側からただ差し込むだけの式、片扉ならラッチ式がいい。サイドボード



や書棚、食器棚などに使われているガラス類には「飛散防止フィルム」を隅々までぴったり張る。割れたら最後、それからの行動の大障害になるのだから。（阪神淡路大震災の被災者ブログ）

▶ 重い物ほど下に置く——これは鉄則。食器棚だったら陶器やガラス製の重い物を、本棚なら百科事典や全集を。徹底して重心を下げることです。またタンス類は余震に備えて一番下の引き出しを開けたままにしておく。それが働いて倒れなくするはずです。（総務省消防庁）

《習慣づけも大事》

▶ 揺れが収まった後、面倒なトラブルのもとになるのが洗濯機。全自動機の水道ホースが外れて下の階へひどい迷惑をかけるケースがあちこちの震災地で続出しました。こまめに蛇口を閉める習慣づけをしましょう。（防災士、福祉住環境コーディネーター、山下千佳さん）

▶ 厚底の「室内履き（あるいはスニーカー、ゴム底の靴など）」、それから「眼鏡と薬」は常に身の回りに確保する。予備の眼鏡と貴重品を下駄箱の中にしまっておくのも賢いね。（阪神淡路大震災の被災者）