



地震そのとき

■初めの2秒で「廊下」へ逃げる

▶ “巨大地震”では、立ってられるのは初めの2秒ぐらいです。瞬間的に床を這って、なにがなんでも廊下へ逃げ込みます。「テーブルの下へ潜れ」は関東大震災（1923年）以来、言い古された大昔の“教訓”でした。タワーマンションの場合、ゆっくり大きく揺れるのでテーブルそのものが移動します。家は壊れなくても家財は大胆な動きで行き交うでしょう。

▶そこで、周囲に物が置かれておらず、柱と壁で適度に囲まれ、見通しもよい玄関続きの廊下が、格好の「家内待避ポイント」。それから3分前後続く揺れには「手すりがないければ、廊下に両手両膝をついてやり過ごす。当然、掌を下向きにして動脈を守ります」——多くの震災現場で支援活動と災害心理を研究してきた防災アドバイザー・山谷菜樹さんが奨める避難術です。

万一、逃げ遅れても家具につかまるのは危険。開き直って確り目を開き、ソファのような柔らかい物にしがみつくことです。

■倒れそうな家具を抑えないで

▶風呂やトイレにいるときは、説が分かれますが「そのまま留まる方がいい」派が多いようです。落下物もないし、囲まれていて実は安全な場所ということでしょう。その場合も、閉じ込められるのを避けてドアの間に物を挟むぐらいの冷静さがほしいものです。

▶冷蔵庫、食器棚などの傍と窓際からは、すぐに離れましょう。決して倒れそうな家具を抑



えようとしてはいけません。クッションや雑誌で頭を、厚底の履き物（常備）で足下を固めるのは常識です。