



地震・津波から

命を守る

グループワーク



グループワークの流れ

意見交換

1

自宅にある
地震のリスク



意見交換

2

自宅周辺の
地震・津波のリスク



意見交換

3

緊急地震速報！！
どうする？



意見交換

4

強い揺れが収まった
次はどうする？



意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正



意見交換

5

いま、あなたが
できること



はじめに

じ しん つ なみ とつ ぜん はっ せい
地震や津波は、突然発生します。

だからこそ、

ば はん だん ちから じ ぜん そな たい せつ
その場で判断する力と事前の備えが大切です。

このグループワークでは、じ ぶん じょう きょう かんが
自分の状況をもとに考え、

い けん こう かん つう あらた き きょう ゆう
意見交換を通じて新たな気づきを共有していきます。

地震・津波から
命を守る

いけん
意見
こうかん
交換

1

じ たく じ しん かく にん
自宅にある地震のリスクを確認

自宅にある
地震のリスク

自宅周辺の
地震・津波のリスク

緊急地震速報！！
どうする？

強い揺れが収まった
次はどうする？

意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正

いま、あなたが
できること

じ たく じ しん たい さく
自宅の地震対策について、

「できていたことを1つ」

そして「これから考えたいことを1つ」

おし
教えてください。



ワークシート

Check1

地震・津波から
命を守る

自宅にある
地震のリスク

自宅周辺の
地震・津波のリスク

緊急地震速報！！
どうする？

強い揺れが収まった
次はどうする？

意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正

いま、あなたが
できること

いけん
意見
こうかん
交換

2

じ たくしゅうへん じ しん つ なみ かく にん
ハザードマップで自宅周辺の地震・津波リスクを確認

ハザードマップを見て、

地震と津波それぞれについて、

ひ なん ば しょ ひ なん けい ろ じょう よう ちゅう い か しょ
避難場所と避難経路上の要注意箇所を

おし
教えてください。



ワークシート

Check2

地震・津波から
命を守る

自宅にある
地震のリスク

自宅周辺の
地震・津波のリスク

緊急地震速報！！
どうする？

強い揺れが収まった
次はどうする？

意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正

いま、あなたが
できること

いけん
意見
こうかん
交換

3

きんきゅう じ しん そく ほう み き たいおう
緊急地震速報を見聞きしたときの対応

じ たく きん きゅう じ しん そく ほう み き
自宅で緊急地震速報を見聞きしました。

たい おう
どう対応しますか？

かく にん ない よう ふ
Check1や3で確認した内容も踏まえて、

かんが
考えてみましょう。

たと
例えば

- だいどころ
・台所のどのあたりにいますか？
- い ま しんしつ
・居間や寝室のどのあたりにいますか？
- そのとき、なに
・そのとき、何をしているところですか？



ワークシート

Check4

地震による強い揺れから身を守るためのポイント

- 緊急地震速報が発表されてから、強い揺れが来るまで、
とても短い時間
- 震源に近い場所は緊急地震速報の前に
強い揺れが来ることがある
- 緊急地震速報を見聞きした場合や地震の揺れを感じたら、
周りの状況に応じ、自身で身の安全を確保する

地震・津波から
命を守る

自宅にある
地震のリスク

自宅周辺の
地震・津波のリスク

緊急地震速報！！
どうする？

強い揺れが収まった
次はどうする？

意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正

いま、あなたが
できること

いけん
意見
こうかん
交換

4

つよ ゆ おさ あと こうどう
強い揺れが収まった後の行動

じっ さい つよ ゆ なが つづ
実際に強い揺れがきて、長く続きました。

あと ゆ おさ
その後、揺れが収まりました。

こう どう
どう行動しますか。

ポイント

こう どう うえ
行動する上で、

はん だん まよ
判断に迷うところはどこでしょうか？



ワークシート

Check5

津波から身を守るためのポイント

- 津波はすぐに海岸に押し寄せせる場合がある
- 海岸で、地震による強い揺れや弱くてもゆっくりした揺れを感じた場合や津波警報等を見聞きしたら、直ちに海岸から離れ、出来るだけ高い場所に避難する
- 津波警報等が解除されるまでは、避難を続ける
- 海岸や河口付近に出かける場合は、スマートフォンやラジオを携帯する
- あらかじめ津波ハザードマップや近くの高台・津波避難ビルなどを確認しておく

地震・津波から
命を守る

自宅にある
地震のリスク

自宅周辺の
地震・津波のリスク

緊急地震速報！！
どうする？

強い揺れが収まった
次はどうする？

意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正

いま、あなたが
できること

意見交換を
踏まえて

ワークシートを点検・修正



これまでの意見を踏まえて、
自分の作成したワークシートを点検しましょう。

避難場所や避難経路も含めて、
必要に応じて修正してください。



地震・津波から
命を守る

自宅にある
地震のリスク

自宅周辺の
地震・津波のリスク

緊急地震速報！！
どうする？

強い揺れが収まった
次はどうする？

意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正

いま、あなたが
できること

いけん
意見
こうかん
交換

5

いま、あなたができること



ワークシート

Check7

これまでの内容を踏まえて、
いま、あなたができることは何でしょう？

おわりに

- 人^{ひと}それぞれ、置^おかれている状況^{じょうきょう}は異なる^{こと}
- 地震^{じ しん}と津波^{つ なみ}は、前^{まえ}触れ^ぶなく突然^{とつ ぜん}やってくる
- 事前^{じ ぜん}の想定^{そう てい}を越^こえる規模^{き ぼ}で襲^{おそ}ってくることもある

「いざ」というときに、
迷^{まよ}わず自^じ分の命^{ぶん}を守^{いのち}る行^{まも}動^{こう}をとる

つか
お疲れさまでした！

ここから先は、補足スライドです。

時間の都合により、意見交換③と④を

まとめて進めることもできます。

その場合は、この補足スライドをご活用ください。

地震・津波から
命を守る

自宅にある
地震のリスク

自宅周辺の
地震・津波のリスク

緊急地震速報！！
どうする？

強い揺れが収まった
次はどうする？

意見交換を踏まえて
ワークシートを
点検・修正

いま、あなたが
できること

いけん
意見
こうかん
交換
3/4

じ たく きんきゅう じ しん そく ほう
自宅^じで緊急地震速報^{きんきゅう じ しん そく ほう}！？そして揺れ^ゆのあと、^{こう どう}どう行動？

じ たく きん きゅう じ しん そく ほう み き
自宅^じで緊急地震速報^{きん きゅう じ しん そく ほう}を見聞き^{み き}しました。

たい おう
どう対応^{たい おう}しますか？

じっ さい つよ ゆ なが つづ
実際に強い揺れ^{じっ さい}がきて、長く^{なが}続けました^{つづ}。

あと ゆ おさ
その後、揺れ^ゆが収まりました^{あと}。

こう どう
どう行動^{こう どう}しますか。



ワークシート

Check4

Check5