

防災通信 特別号 ~「怖い」と感じたその感覚が、命を守る~

令和8年1月23日 避難訓練担当

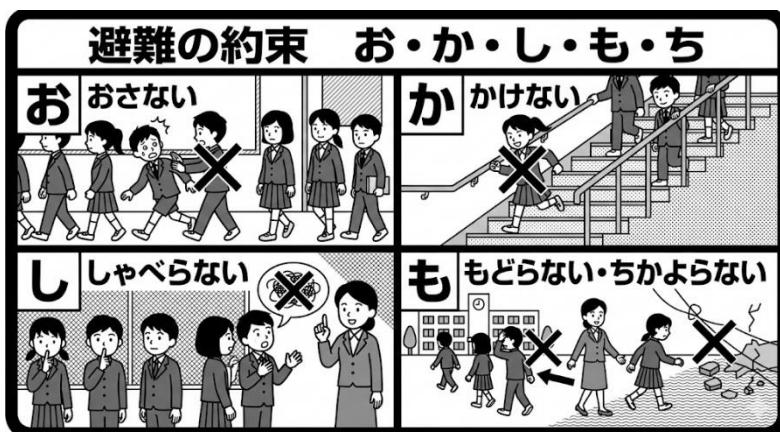
■ 階段が「怖かった」という人へ。それは正しい感覚です。

アンケートで多かった「階段が怖かった」という声。実は、避難で一番怖いのはパニックによる「将棋倒し」です。一人が転ぶと、次々と折り重なり大事故になります。「お(押さない)」「か(駆けない)」は、ただのルールではありません。階段で誰も転ばせない、誰も怪我させないための「鉄則」なのです。

【命を守るアクション】

○階段で他学年と同時になった場合は上の階が内回り、下の階が外回りで降りましょう。

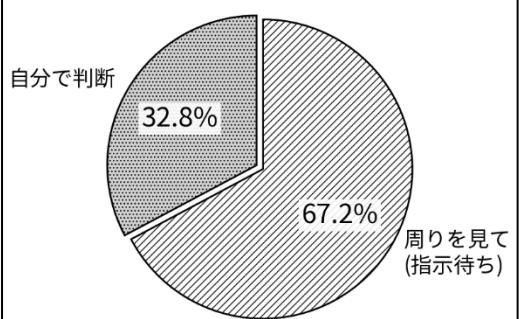
○一段ずつ、落ち着いて降りることが、結果的に一番早い避難になります。



■ 3人に2人が「指示待ち」でした。

アンケートの結果、3人に2人が「周りについて行った」と答えました。でも、もし前の人があなたが間違っていたら？もし、先生がいない場所に一人だったら？災害時、自分の命を守れるのは、自分だけです。次は「放送を聞き、自分で考え、動く」。これを目標にしましょう。

避難時の判断行動（指示待ち vs 自己判断）



■ みんなの「迷い」に答えます ~Q&A~

アンケートに書いてくれた、みんなの「リアルな迷い」に答えます。



Q. 廊下にいた時、教室のみんなは机の下に隠っていました。私も教室に戻るべきでしたか？

A. 無理に戻らなくてOKです！「教室に戻ること」よりも「今すぐ頭を守ること」が一番大事です。廊下なら、窓ガラスから離れて真ん中でしゃがみ、頭を守ってください。

Q. 避難中、ふざけて「逆に行け」などと嘘を言っている人がいて混乱しました。

A. これは一番危険なことです。災害のときはみんな不安なので、嘘でも信じてしまいます。もし嘘を聞いても無視して、先生や放送の「正しい情報」だけを信じてください。そして、絶対に嘘や冗談を言わないこと。それが友達を危険な目に合わせることになります。

Q. 近くに担任の先生がいませんでした。他の先生の指示に従ってもいいの？

A. もちろんです！避難するときは「担任の先生かどうか」は関係ありません。近くにいる先生（大人）の指示に従ってください。先生たちも、自分のクラスだけでなく全校生徒を守るために動いています。

Q. 放送がモゴモゴして内容が聞き取れませんでした。

A. 学校としてスピーカーの音量などを改善しますが、もし放送の内容が聞こえなくても「緊急地震速報の音（チャイム）」や周りの先生の指示が聞こえたら、まずは身を守る。これを徹底してください。

■ まとめ

「命のやり取りに、リハーサルはありません。」だからこそ、今日ここで「失敗」できた人はラッキーです。

「動けなかった」「迷った」という経験は、教科書には載っていない君だけの生存マニュアルになります。今

日の恐怖を、どうか忘れないでください。寒い中、あ

りがとう。次も本気で、命を守る訓練をしましょう。

