



### 【家にいるときに地震が起こったら】

家にいるときに地震が起こったら、テーブルの下などに入って、揺れが止まるまで待ちましょう。上から物が落ちたり、本棚などの家具が倒れたりして危ないからです。

料理をしているときやストーブを使っているときは、揺れが止まってから火を消してください。揺れているときに火を消そうとすると、やけどをする危険があります。



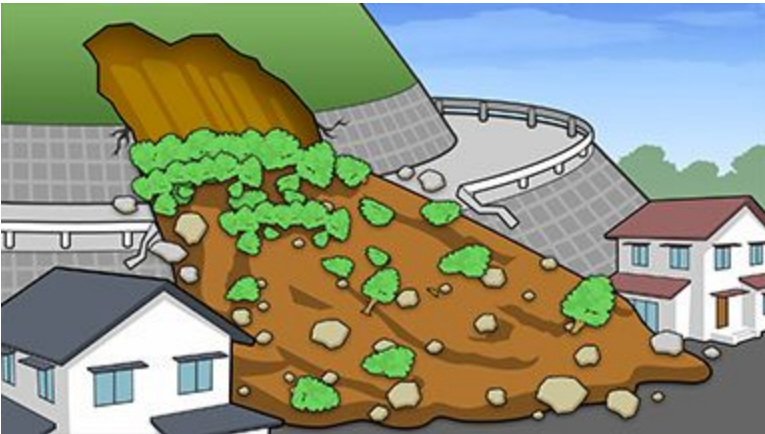
家から逃げるときはブレーカーのスイッチを「切り(off)」にして電気が流れないようにしてください。大きな地震が起こったときは、停電する(=電気が止まる)ことがあります。ブレーカーのスイッチを「切り(off)」にしていないと、停電が直ったときにストーブなどが自動でついて、火事になることがあります。



**【外にいるときに地震が起こったら】**

ビルの近くにいると、窓ガラスや看板などが落ちてくることもあるため危険です。かばんなどで頭を守りながら、安全な場所に行きましょう。

狭い道では、ブロックでできた塀や自動販売機など倒れやすい物の近くは危険です。崖や斜面(=斜めになっているところ)は地震で崩れる危険があるため、近くにいる場合はすぐに逃げましょう。



車を運転しているときに大きな地震があったら、車をゆっくり道の左側に止めて、エンジンを切ります。車から降りて逃げる場合は、ドアに鍵をかけないで、車に鍵をつけたままにしておきましょう。救急車などが通るときに邪魔になる場合、すぐに車を動かすためです。

**【家に帰ることができなくなるかもしれません】**

大きな地震が起こったら、電車やバスなどが止まることがあります。2011年の東日本大震災のときは、東京などで500万人以上の人が家に帰ることができなくなりました。

このようなときは、急いで帰ろうとしないで、会社や学校など安全な場所でしばらく待ってください。大勢の人が一度に帰ろうとすると、道や駅などにとっても多くの人が集まって危険です。テレビやラジオなどで正しい情報を集めて、安全かどうか調べてから帰りましょう。会社や学校などに水や食べ物を置いておく役に立ちます。

### 【電話などがつながりにくなる】

大きな地震が起こると、一度に大勢の人が電話をかけるため、つながりにくなります。そのため大きな災害が起こると、「災害用伝言ダイヤル」が使えるようになります。「171」に電話をすると、伝言を録音したり、聞きいたりすることができます。

携帯電話の会社も「災害用伝言板」という名前で同じようなサービスを行っています。地震などの災害が起こったときは、電話よりメールのほうがつながりやすいと言われています。ツイッター(Twitter)などのSNSが役に立つ場合もあります。地震が起こる前に、使い方を調べておきましょう。