

# 家の中の安全対策 ～家の中を点検してみるぞね～



## キッチンの安全チェック

キッチンは重量のある家具、刃物、割れ物などの他、火もあるので危険な場所です。

- 家具や家電製品（冷蔵庫・電子レンジ等）は固定し、重い物を下にしまっていますか？**  
キッチンには重くて大きな電化製品が多くあります。直撃すればケガをしたり、倒れた場合は、逃げ道をふさぐことにもなります。天井と突っ張り棒で固定したり、耐震用マットを活用する方法もあります。丼ぶりなど重量のある食器は下の段へ。
- 揺れで物が飛び出さない工夫をしていますか？**  
強い揺れで扉が開き、中の食器が飛び出し割れる恐れがあります。戸が外れたり開かないよう止め具をつけましょう。破片などを踏んでケガをしないようにスリッパがあればいいですね。
- テーブルの下に避難することが可能ですか？**  
強い揺れのある間は、思うように身動きがとれません。まずは体を守る場所を確保しましょう。テーブルの下は隠れる場所にもなるので、物を置かないようにして、テーブルが移動しないような工夫をおきましょう。
- 包丁やキッチンはさみは、使用后すぐに片付けていますか？**  
強い揺れで飛んできた包丁やはさみは、恐ろしい「凶器」に早変わります。きちんとしまってから逃げるようにしましょう。普段から、使用しないときは片付ける習慣をつけておくといいでしょう。
- ガスコンロの近くに燃えやすい物はありませんか？**  
ガスコンロは揺れがおさまってからでないと消せません。揺れている間に燃えうつらないように、布巾などの燃えやすい物は火元やコンセント周辺には置かないようにしましょう。
- キッチンに簡易消火器を用意していますか？**  
地震で怖いのは火事です。揺れている最中は遠くまで消しに行くのは危険です。揺れがおさまってから消しましょう。出火しやすいガスコンロ付近に簡易消火器を設置しましょう。



## リビングの安全チェック

リビングは置物などガラス製品が多く、落下しないような対策が必要です。

- リビングにあるガラス製品は地震対策をしていますか？**  
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っても、家の中にあるガラス製品やプラスチックが割れてしまうと、足にケガをしてしまいます。割れやすい物はできるだけ置かないようにしましょう。
- テレビや本棚など重量のある家具は固定していますか？**  
テレビなどがジャンプをしたり落下するケースや、背の高い家具は前後に揺れながら移動することもあります。重心が低ければ安定しますが、家具は形や置かれた条件で多様な動きをします。そのためにも固定が必要です。
- 机の下など安全な場所が確保していますか？**  
転倒落下物などから身を守るために、机の下など隠れる場所を確保しましょう。ただし、閉じ込められ、火災などが発生する場合もあるため、逃げ道も必ず確保しましょう。
- 暖房器具（エアコン・ストーブなど）は安全な取扱いをしていますか？**  
暖房器具は、揺れを察知したら電源が自動的に切れる物など、安全性が保たれているかを普段から確認しておきましょう。



## 浴室・トイレの安全チェック

浴室やトイレは比較的安全な場所ですが、無防備な状態で避難が遅れる可能性があります。また、地震後、ドアがゆがむと閉じ込められる可能性があります。



- 浴室の脱衣所にすぐ着られる服を用意していますか？**  
裸で無防備な状態では、逃げたくても外に出られません。脱衣所に家族の人数分のすぐ着られる服（例：フリーサイズ・かぶるタイプ）を用意しておきましょう。
- 浴室にガラス製品など割れ物はありませんか？**  
容器はプラスチックや割れにくい物を使用しましょう。特に鏡は割れると危険です。洗面器やお風呂のフタなどで頭を守り充分注意しましょう。
- 揺れを感じたらすぐにドアを開けるようにしていますか？**  
トイレは柱に囲まれた狭い空間なので安全だと思われていますが、ドア周辺の落下物で閉じ込められる可能性もあります。

# 家の中の安全対策 ~家の中を点検してみるぞね~



## 寝室・子ども部屋の安全チェック

就寝時に地震が発生するとすぐに対応ができません。寝室を安全にしていれば被災リスクは大きく下がります。

### 寝室にある家具は固定していますか？



寝室には背の高い家具を置かないことが前提です。壁と家具を固定するなど、転倒を防止しましょう。二段ベッドは地震で上の子が落ちたり、下の子が下敷きになる恐れがあります。一段で使用するか、強度やしっかり固定されているかどうかを日頃から確認をしておきましょう。

### 布団（ベッド）の位置は安全ですか？



壁を背にした家具は前方に倒れてきます。そのため、布団（ベッド）の位置は、家具の高さ分だけ離れる方が安全です。子どもは逃げ遅れる可能性があるため、できるだけ周りに何も置かないようにしましょう。

### 寝室に避難用のすぐはける靴を用意していますか？



ガラスの破片などでケガをすることもあるので、日頃から枕元にすぐはける運動靴を用意しておきましょう。

### 出入口付近に家具や物を置いてませんか？

家具が倒れて出入口をふさがれては大変です。家具は出入口付近に置かず、万が一倒れても通りぬけられる空間が残る位置に置き、避難路を確保しましょう。背が高く転倒するリスクのある本棚は壁に固定しましょう。

### 停電時に備え、枕元に懐中電灯を用意していますか？



地震が起きれば必ず停電します。暗闇で移動するのは危険です。寝室だけではなく、各部屋に懐中電灯を用意しておくことで安心です。電池のチェックも忘れずに。

### 身動きがとれなくなったときの対策をしていますか？



倒れた家具の下敷きになり身動きがとれなくなった時、声を出して叫んでも体力を消耗するだけです。あわてず、状況を把握して近くにある物を叩くなど、音を出して存在をアピールしましょう。笛を鳴らすことも効果的です。

※参考資料 クロワッサン 特別編集 家族、ペット。そして私を守る防災BOOK  
anan 特別編集 女性のための防災BOOK



## その他の安全チェック

日頃からの備えがあれば、地震などの災害対策だけでなく、防犯にも役立ちます。

### 玄関付近に非常持ち出し袋が用意されていますか？



地震が起きた時にすぐ持ち出せるように、取り出しやすい場所に非常持ち出し袋を用意しましょう。

### 廊下や玄関に避難を妨げる物を置いていませんか？

避難経路を確保するため、大きな家具や荷物などは置かないようにしましょう。また、ガラス製品などは散乱すると凶器になる恐れがあります。

### 窃盗対策はしていますか？

避難している間に窃盗に遭遇してしまうケースがあるので、金品の置き場所に工夫をしましょう。日頃の空き巣対策にもなります。



## 番外編

こんな時、あなたならどうしますか？



### エレベーター内で地震が起きた時

揺れを感じたらすべての階のボタンを押し、停まった階で降りましょう。閉じ込められた場合は非常用ボタンを押ししたり、固い物でドアをたたき、音で居場所を知らせます。

### 高層階で地震が起きた時

下層よりも揺れ幅が大きくなるため、家具や機器の転倒に注意が必要です。机等の下にもぐり、周囲の状況を確認することが大切です。

### 家から避難所に向かう時

停電が復旧した際、使用中の電気製品が発熱・加熱して火災を起こさないように、プレーカーは必ず落として家を出ましょう。

## まとめ

●強さも安全性も兼ね備えた、住みやすい家づくりをしましょう。

住まいに大切なのは、あたたかくて落ち着ける雰囲気家族が快適に過ごせる空間です。防災対策を優先しすぎて、住みづらい家にならないように工夫しましょう。



●できることから始めましょう。

阪神・淡路大震災では、亡くなった方の約8割が建物の下敷きや家具の転倒によるものでした。物を置かないことが防災の基本です。シンプルな生活にしてみませんか？