

【参考】安全確保行動 1-2-3

訓練は簡単・短時間で実施することもできます。緊急地震速報を見聞きした時に、とっさに身の安全を確保する行動がとれるように、「練習」する機会だと思ってください。まず、こちらのページを参考に、例えば自分がよく利用する場所（学校、職場など）でどうすれば身を守れるかイメージしておき、短い時間で本当にその行動がとれるのか、実際に行動して確認しましょう。

最近では、「シェイクアウト訓練」という 2008 年にアメリカで始まった地震防災訓練も注目されています。これは、指定された日時に、地震から身を守るための 3 つの安全行動（①姿勢を低く、②頭を守って、③揺れが収まるまでじっとする）を各人がいる場所（職場、学校、外出先等）で約 1 分間行うというものです。



（出典：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議）