

シェイクアウト訓練

1 シェイクアウト訓練とは

地震が発生したことを想定し、自分の身を守る簡単な動作（その場でしゃがむ、頭や首を守る、揺れがおさまるまでじっとするなど）を、参加者全員が同時に一斉に行う自主参加型訓練の一つです。

ここ数十年の地震研究結果により、地震によるケガの原因は、テレビ、照明器具、ガラス、本棚等の落下物によることのほうが多いことが判明しています。地震による人的被害を減らすための初期行動として「**まず低く、頭を守り、動かない**」を実行することが適切であり、実際にそのように行動してみることで、より実効性のある防災訓練となり、更には、参加者の防災意識の啓発につながることを期待されているものです。

※「ShakeOut（シェイクアウト）」の意味

「ShakeOut（シェイクアウト）」は「（地震の）揺れに備えろ！」という安全行動の標

語、かけ声をイメージして、アメリカの地震研究チームが研究成果を広く知らせる防災訓練のために考えた造語です（従って、“Shake”を“Out”するといった英単語の組み合わせではなく“ShakeOut”でひとつの単語です）。



発生時の身の守り方の考え方(Drop, Cover, and Hold On)を提供

Drop!（姿勢を低く!）→*Cover!*（体・頭を守って!）→*Hold On!*（揺れが収まるまでじっとして!）

（事務担当：総務部総務課）