津波避難 ── 心得

気づいたらすぐ避難！

このような場合には、すぐに避難を開始しましょう。

- **強い地震（震度４程度以上）**を感じたとき
- **長い時間ゆっくりとした揺れ**を感じたとき
- **津波警報・注意報の発表や避難の呼びかけ**があったとき
- **急な引き潮などの海面の異変**が起こっているとき

一刻も早く、高く、遠くへ！

津波災害は避難することで命を守れる災害です

津波から避難するときは、想定にとらわれず、可能な限りより高く、遠くへ逃げましょう。
声を掛け合いながら、率先して避難することが大切です。

避難はなるべく徒歩で

車での避難は、地震による道路の損傷、建物の倒壊などの影響を受けるほか、渋滞により身動きが取れなくなるなど避難が遅れてしまう危険性があります。また、他の徒歩避難者の円滑かつ安全な避難の妨げとなります。

海岸や川のそばには近づかない

地震の起こり方や地形によっては引き波がなくても津波が到達することがあります。また、津波は川を遡上し上流側にも押し寄せることがあります。
海岸や川のそばにいるときは、一刻も早く避難し、警報・注意報が解除されるまで絶対に近づかないようにしましょう。

避難三原則

避難三原則とは、災害から避難する際の三つの心得です。
東日本大震災の津波では、この三原則を防災教育に取り入れていた児童・生徒の多くが無事であった事例が話題となりました。

原則1 想定にとらわれるな

相手は自然でありどんなことが起こるか分かりません。ハザードマップ等の情報を過信せずに避難行動をしましょう。

原則2 最善を尽くせ

避難した場所が決して一番安全な場所と思わず、より安全な別の場所に避難できるかを考えましょう。

原則3 率先避難者たれ

自らが率先して逃げることにより、命を守りぬくと同時に、周りの人たちの避難行動に繋がります。避難の際は「津波が来るぞ！」と大声で呼びかけながら避難しましょう。