

## シェイクアウト訓練について

シェイクアウト訓練は、2008年にアメリカ合衆国で始まった地震防災訓練である。英語では「Shake Out」と表記され、「Shake～out of…」が「…から～を振り払う」という意味を持つことから、「地震を振り払う」という意味を込めて造られた言葉で、日本語では「一斉防災訓練」と訳されている。

### 1 訓練内容

地震の際の安全確保行動である「命を守る3動作」<sup>※1</sup>を約1分間で、誰でも・どこでも・気軽に・簡単に行うことができる防災訓練。

※1 命を守る3動作

- ① 姿勢を低くする。
- ② 頭・体を守る。
- ③ 揺れが収まるまでじっとしている。

### 2 訓練方法

あらかじめ決められた日時に、事前に参加登録した人が、放送塔等からの「訓練開始」を合図に、その時にいる場所で、一斉に「命を守る3動作」を行う。

1分後に、放送塔等からの「訓練終了」の合図で、各自訓練を終了する。

### 3 特徴

訓練参加登録者が、訓練日時にいる場所で、臨機応変に対応することになるため、安全確保行動が定着しやすい。

また、約1分程度と短い時間で終了するため、通常の防災訓練に比べると参加しやすい。

### 4 参加方法

「効果的な防災訓練と啓発提省会議」の認定基準に基づき認定を受けた自治体、町会・自治会、学校、事業所等の組織を通じて、参加者登録を行う。

特別区については、平成30年、千代田区・台東区・世田谷区・大田区・杉並区・北区の6区が認定組織となっている。