

 지진발생  
P.016

 발생직후  
P.018

 피난  
P.040

 피난생활  
P.054

 생활재건  
P.068

# 대지진 시뮬레이션



2XXX 년 X 월 X 일

미증유의 수도 직하 지진이 도쿄를 덮쳤다고 가정합니다. 그 순간 당신이 취해야 할 구체적인 행동은? 이 장에서는 대지진이 발생한 순간부터 피난 행동, 생활 재건까지 발생할 수 있는 위기와 취해야 할 행동을 시뮬레이션합니다.

자신이 그 상황에 처해 있다고 지금 상상해 봅시다.



## 지진발생 순간



### 지진 발생 순간은 적절한 판단이 어렵다

대지진 체험자 중에는 갑자기 흔들려서 "비행기가 떨어졌다" "공장이 폭발했다" "화산이 폭발했다"고 느꼈다고 말하는 사람도 있습니다. 몸이 굳어지고 머리가 새하얗게 돼서 적절한 판단이 어려워지는 것입니다. 미리 가족과 이야기 한다거나, 방화 방재 훈련 참여 등으로 취해야 할 행동을 상상하는 것이 중요합니다.



### 최우선으로 자신의 생명을 보호한다

강한 흔들림으로 가구가 넘어져서 깔리거나 창문 유리의 파편 등의 낙하물이 머리를 직격하면 부상당하거나 목숨을 잃을 경우도 있습니다. 주위의 상황을 보면서 바로 물건이 '떨어지지 않는 • 쓰러져 오지 않는 • 이동하지 않는' 위치로 이동. 자신과 가족의 생명을 지키는 것을 최우선으로 생각하고 행동합니다 (자조).



## ☑ 재해 발생 직후 행동



### 흔들림이 멈춘 후에 행동한다

당황하여 밖으로 나가면 전도나 낙하물, 유리 파편 등에 의해 부상당할 수 있습니다. 흔들림이 멈춰도 부상하지 않도록 안전한 유리·도자기 파편 등에 주의합니다.



### 불씨를 확인한다

불을 사용하고 있을 때는 흔들림이 멈춘 후 당황하지 말고 불단속합니다. 발화하면 침착하게 초기 진화에 실시합니다.

상세정보 188 페이지



### 출구를 확보한다

흔들림이 멈췄을 때 언제든지 피난할 수 있도록 방의 창문이나 문, 현관 문을 열어놓고 출구를 확보합니다.



### 유리나 담벼락에 접근하지 않는다

야외에 있으면, 기와의 낙하, 유리 파편의 비산에 의한 부상, 블록 담 등이 무너지면 서 그 아래에 깔릴 수 있으므로 접근하지 마십시오.



## ☞ 자택에 숨어있는 위기



### 거실 · 주방

거실에서 조심해야 할 것은 높은 가구에 깔리거나 창문이나 조명기구 등의 유리 비산에 의한 부상입니다. 흔들림을 느끼면 물건이 '떨어지지 않는 · 넘어 오지 않는 · 이동하지 않는' 위치에 피해야 합니다. 주방의 냉장고 및 전자레인지 등의 크고 무거운 가전, 선반에서 물건이 돌출하는 것 등에도 주의가 필요합니다.

흔들림이 멈추면 다치지 않도록 바닥이 두꺼운 슬리퍼 등으로 발을 보호하고 이동합니다. 문을 열어 피난 경로를 확보합니다. 소리 중인 경우는 우선 몸을 지키는 것을 최우선으로 생각하고 불단속은 흔들림이 멈춘 후에 당황하지 않고 합니다.





## 침실

유리창의 파편이나 매달려 있는 전등 등의 직격탄을 피하기 위해 베개나 이불 등으로 머리를 보호하고 스탠드나 화장대 등이 넘어 오지 않는 위치로 이동합니다. 안경은 평소 케이스에 넣어두면 파손을 방지할 수 있어 당황하지 않아도 됩니다.

흔들림이 멈추면 바닥이 두꺼운 슬리퍼를 신고 문을 열어 피난 경로를 확보합니다. 정전되면 깜깜해지기 때문에 미리 손전등을 준비해두면 어둠 속에서도 안전하게 이동하는 것이 가능합니다. 또한 정전시에 자동으로 점등되는 시판 보안등을 구비해 두는 것도 좋은 방법입니다.





### 2층

오래된 건물의 1 층은 붕괴되고 몸이 깔릴 위험이 있으므로 황급히 1 층으로 내려가지 않습니다. 내진 기준을 충족시키지 않는 건물은 밖으로 탈출해야 하는지 상황을 보고 판단합니다.

상세정보 106 페이지



### 바닥에 유리 등이 흩어져 있으면

바닥에 산란된 유리·도자기 등의 파편을 밟으면 부상당해서 걸을 수 없게 될 위험이 높아집니다. 바닥이 두꺼운 슬리퍼를 신고 안전한 장소로 이동합니다.



### 화장실

간혀서 대피하지 못하게 될 위험성이 있습니다. 흔들림을 느끼면 간히지 않도록 문을 열어 둡시다. 가능하면 즉시 도망갈 수 있도록 복도나 현관 등 보다 안전한 장소로 이동합니다.



### 욕실

맨몸으로 있는 욕실은 다치기 쉬운 장소입니다. 거울이나 전구 등 유리 종류의 비산에서 몸을 지키기 위해 세면기구를 등을 머리에 쓰고 바로 욕실에서 나와 안전한 장소로 이동합니다.

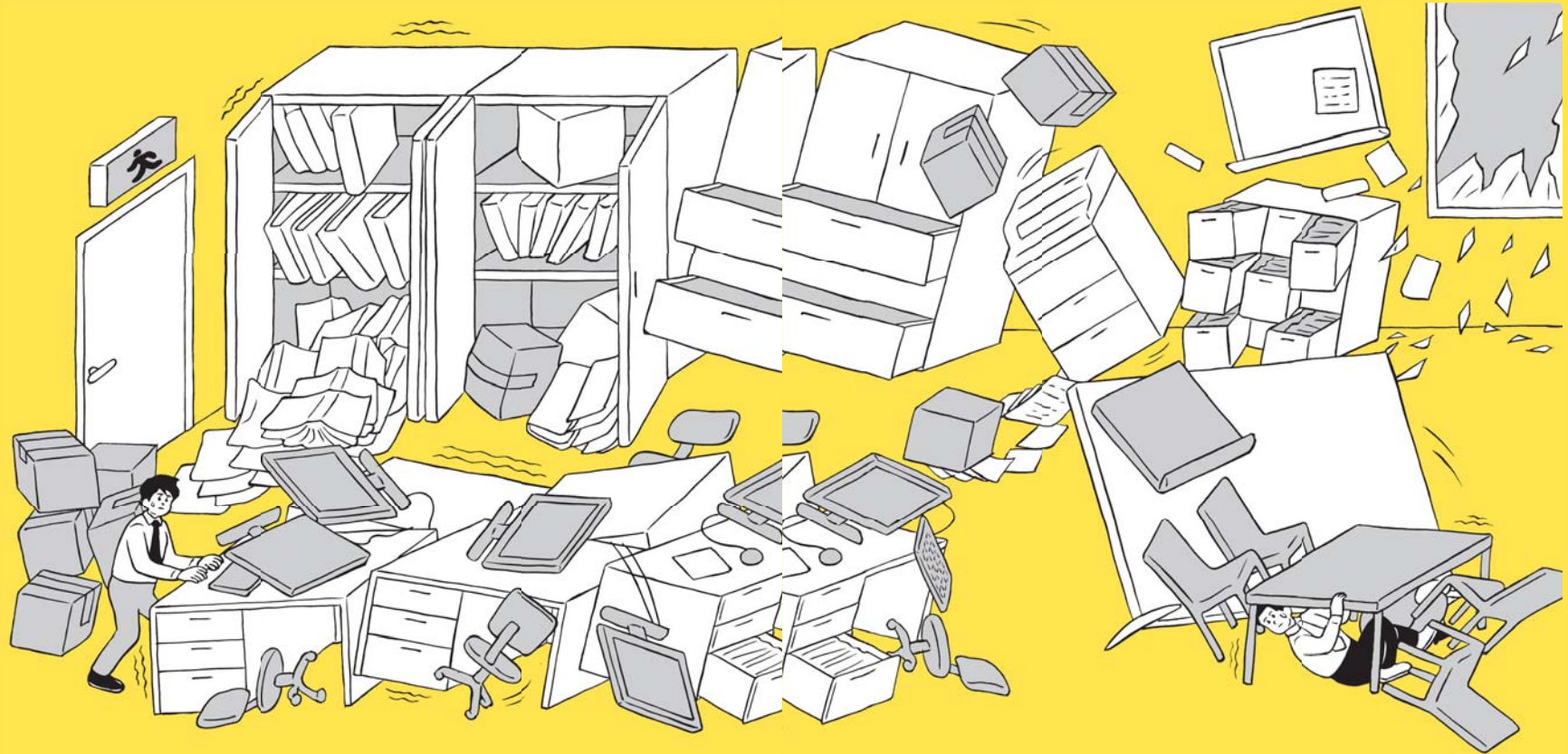


### 간혀 있으면

만일 방에 갇히거나 움직일 수 없게 된 경우 계속 소리를 지르면 체력을 소모하여 생명의 위험이 있습니다. 단단한 물건으로 문이나 벽을 치거나 큰 소리를 내고 자기가 실내에 있는 것을 알립니다.



## 외출처에 숨어있는 위기



### 회사

바퀴를 고정하지 않는 복사기 등은 엉뚱한 방향으로 이동합니다. 몸에 닿으면 큰 부상의 원인이 됩니다. 또한 유리창 파편 등이 머리를 직격하면 목숨을 잃는 위험도 있습니다. 캐비닛의 전도나 비산한 유리에 주의하면서 물건이 '떨어지지 않는' • '넘어지지 않는' • '이동하지 않는' 장소에 몸을 피합니다.

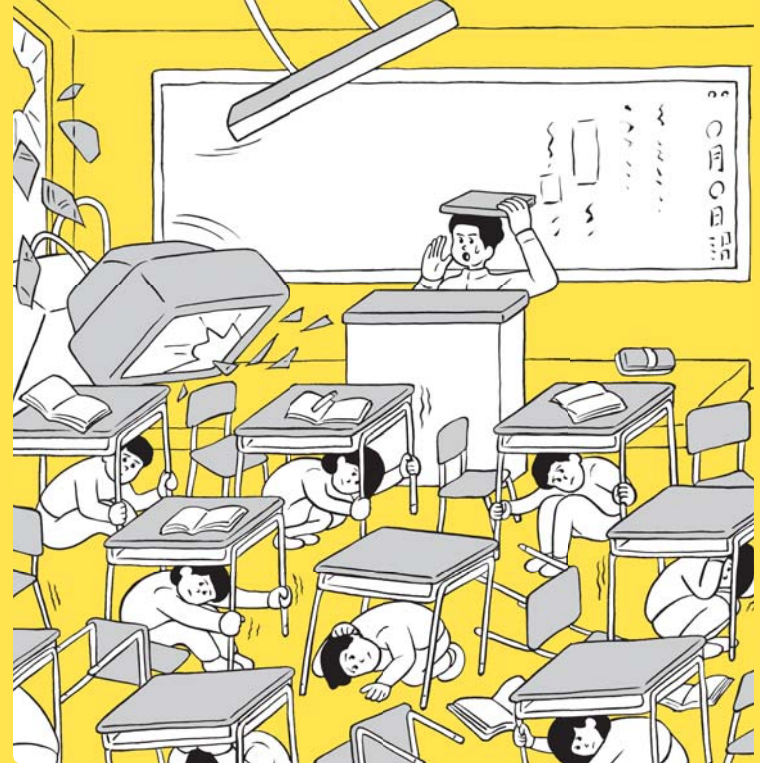
흔들림이 멈춰서 피난하는 경우 여진이나 정전으로 엘리베이터가 정지 될 위험이 있으므로 계단을 이용합니다. 또한 고층빌딩은 오래 흔들리고 고층으로 갈 수록 크게 흔들려서 서 있을 수 없을 정도가 됩니다. 즉시 안전한 장소로 대피하여 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다.





## 번화가

낙하물로부터 몸을 보호하고 빌딩의 붕괴에도 주의하면서 공원 등 안전한 장소로 이동합니다. 넓은 곳으로 도망갈 여유가 없는 경우는 내진성이 높은 비교적 새로운 철근 콘크리트 빌딩(P108)으로 피합니다. 혼잡한 곳에서 가장 무서운 것이 패닉을 일으키는 것입니다. 사람이 많은 곳이야말로 냉정한 행동이 요구됩니다.



## 학교

교실에서 몸을 보호하기 위해서는 비산된 유리창 파편이나 조명기구의 낙하를 피하기 위해 창문에서 떨어져 책상 밑으로 숨어 다리를 잡고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 복도에서는 즉시 창문에서 떨어져서 계단에서는 굴러떨어지지 않도록 난간을 붙잡습니다. 흔들림이 멈추면 선생님의 지시에 따라 행동합니다.







## 지

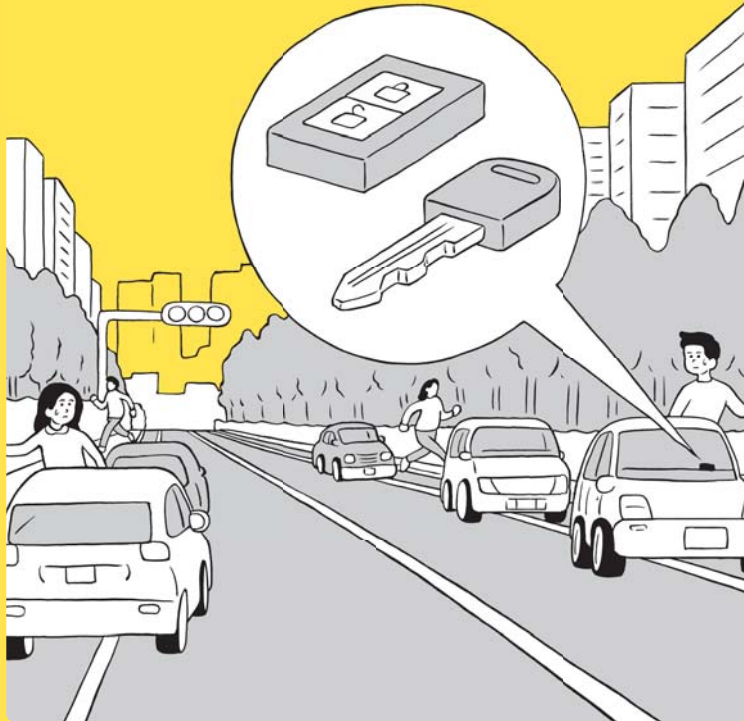
낙하물 등으로부터 몸을 보호하고 흠에서 굴러떨어지지 않도록 근처 기둥으로 이동합니다. 혼잡해서 꼼짝 못할 경우에는 웅크리고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 지하철의 경우 재빨리 지상으로 나가려다 패닉이 될 위험성도 있습니다. 흠에서 선로에는 절대로 내려가지 말고 흔들림이 멈추면 역무원의 지시에 따릅니다.



## 전철 내

강한 흔들림을 감지하면 전철은 긴급 정차하므로 사람과 충돌하거나 넘어질 위험이 있습니다. 앉아 있으면 가방 등으로 머리를 보호하고 서 있으면 자세를 낮추어 몸을 보호합니다. 만원 전차에서는 난간이나 손잡이를 꼭 잡고 다리에 힘을 주어 넘어지지 않도록 합니다. 흔들림이 멈추면 승무원의 지시에 따릅니다.





### 자동차

갑자기 속도를 줄이면 충돌의 위험이 있습니다. 비상등을 켜고 서서히 감속합니다. 자동차는 도로 좌측에 세우고 시동을 끄고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 가능하다면 주차장 또는 광장으로. 피난 할 때는 긴급 차량 통행 시에 차량을 이동 할 수 있도록 키나 스마트 키는 꽂아둔 채로 도어를 잠그지 말고 연락처 메모를 남겨두고 귀중품이나 차량 검사증을 가지고 차에서 멀리 이동합니다.



### 고속도로

다른 차들과의 충돌을 피하기 위해 서서히 속도를 낮춰서 도로 좌측에 정차합니다. 통행금지가 될 가능성도 있습니다. 라디오 등으로 상황을 확인합니다.



### 교량 · 고가

넓은 다리는 붕괴의 우려가 있으며 다리를 건너는 끝부분에서는 속도를 줄여서 건너갑니다. 교량이나 고가는 각각 흔들리는 정도가 다르므로 서서히 감속해서 좌측에 정차합니다.



### 터널

천장이나 벽면 붕괴의 위험이 있으므로 전방에 출구가 보이면 저속으로 터널을 빠져 나갑니다. 긴 터널인 경우 왼쪽, 좌측으로 대고 정차하고 키를 꽂아둔 채로 비상구에서 탈출합니다.



### 긴급수송도로 · 재해시 교통통제

지진 직후부터 발생하는 긴급 수송을 원활하게 하기 위해 지정되어있는 도로를 말합니다. 지진 발생 시의 교통통제에 대해서도 기억해 둡시다.

상세정보 280 페이지





### 백화점 · 마트 · 편의점

백화점, 마트에서는 흐트러진 제품이나 진열장의 파손 등에 주의하고 계단의 층계나 기둥 근처에 머물니다. 편의점에서는 장바구니 등을 머리에 쓰고 몸을 보호합니다.



### 극장 · 홀 · 경기장

많은 사람들이 모이는 극장, 홀, 경기장 등의 시설에서는 당황하여 비상구나 계단으로 달려가지 말고 관내 방송이나 관계자의 지시에 따릅니다.



### 지하상가

정전으로 많은 사람들이 패닉 상태에 빠져 비상구로 한꺼번에 몰리면 부상의 위험이 있습니다. 침착하게 낙하물로부터 몸을 보호하고 기둥이나 벽 옆에서 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다.



### 공항

수도 직하 지진이 발생해도 건물 붕괴 등의 피해는 없을 것으로 예상되고 있습니다만 유리나 천장 부재 등의 낙하에 대비하고 주의합니다.

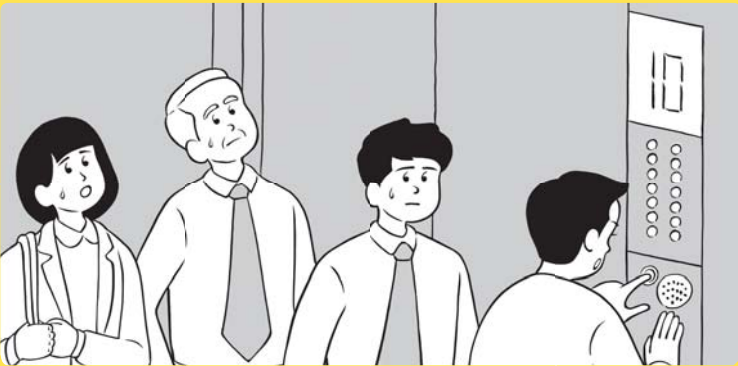




### 고층빌딩

위층일수록 크게 흔들립니다. 방문자로 건물 내에 있으면 공용 부분인 엘리베이터 홀 등에서 자세를 낮추고 관내 방송에 귀를 기울입니다.

상세정보 240 페이지



### 엘리베이터

엘리베이터 안에서 흔들림을 느끼면 모든 층의 버튼을 눌러 멈춘 층에서 내립니다. 감히면 인터폰으로 연락합니다.



### 산간지역

산간지역에서는 산사태로 생장될 우려가 있으므로 즉시 경사면이나 절벽에서 멀리 떨어집니다. 여진이나 강우 등으로 토사 재해의 위험이 높아지므로 주의합니다.

상세정보 152 페이지



### 도서지역 · 해안지역

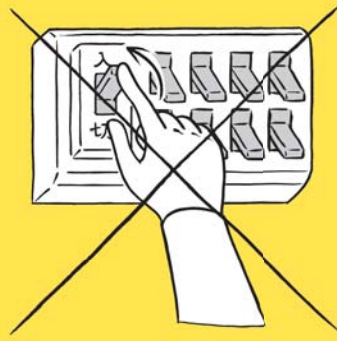
해안에는 빠르면 몇 분만에 높은 해일이 도달할 위험이 있습니다. 이웃에게 즉시 알리고 높은 곳으로 피난합니다. 주변에 언덕이 없는 경우 해일 피난 타워 등에 피난합니다.



# 재해 발생시의 잘못된 행동



가스에 불이 붙어 폭발할 위험이 있으므로 불을 붙이지 않습니다.



화재의 위험이 있으므로 차단기를 내려서 전기가 통하게 하지 않습니다.



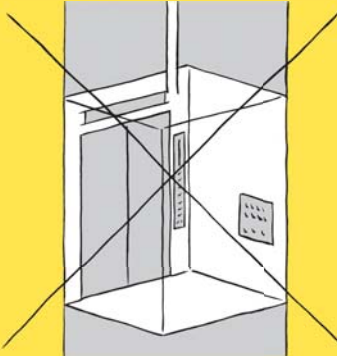
전화회선이 과부하로 붕괴될 수 있으므로 재해직후 가능한 전화사용을 자제합니다.



부상의 위험이 있으므로, 방안을 맨발로 건지 않습니다.



화재나 폭발의 위험이 있으므로 전기 스위치를 만지지 않습니다.



간헐 위험이 있으므로 엘리베이터는 사용하지 않습니다.



부상의 위험이 있으므로 구조활동은 혼자 아니라 여러명이 함께 합니다.



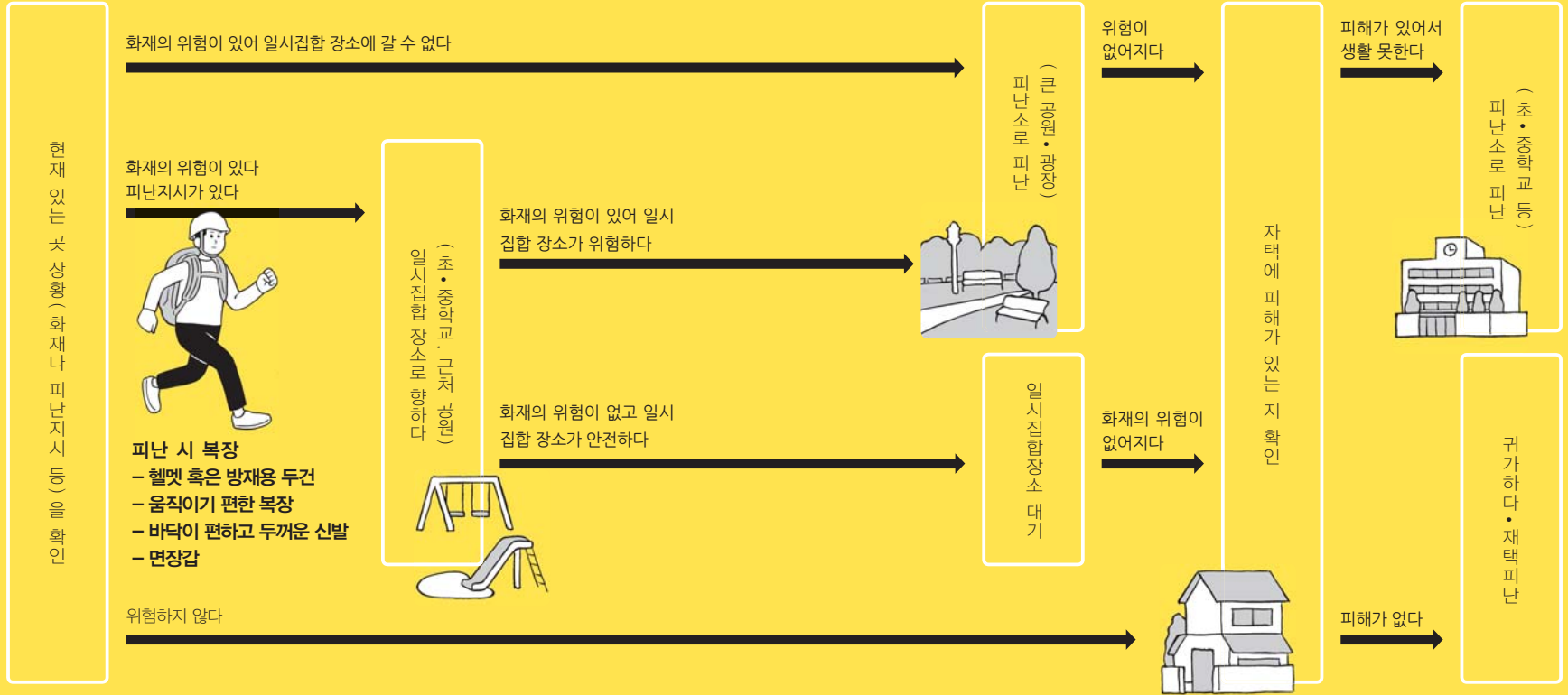
긴급 차량의 통행에 방해가되기 때문에 피난시 차량을 사용하지 않습니다.



# 피난의 흐름



※ 아래 순서도는 두 단계 피난의 예입니다. 피난 방법은 구시정촌마다 다르므로 거주하시는 구시정촌에 문의하십시오.



## 피난의 타이밍

피난의 판단에 따라 생사를 좌우할 수 있다는 것을 명심합니다. 대피할지 말지 여부는 남에게 맡기지 말고 라디오, 텔레비전이나 행정 등의 정보나 자신의 눈과 귀로 확인한 정보를 바탕으로 위의 흐름도를 참고로 하여 판단합니다.

자택의 안전이 확인되면 재택 피난하도록 노력합니다. 가족이 흩어진 경우는 자택에 남겨두는 안부 메모나 전화 회사가 제공하는 재해용 전연 서비스 등을 활용하여 만날 장소를 확인합니다.



## 피난의 판단



### 정확한 정보를 얻는다

흔들림이 가라앉은 후에 잘못된 정보를 따라 행동하면 위험한 경우를 당할 수 있습니다. 행동하기 전에 필요한 것은 정확한 정보를 얻는 것입니다. 정전 시에도 들을 수 있는 건전지식 라디오 (또는 충전식 등)나 TV, 그외 스마트폰의 라디오 및 TV, 소방서나 행정 사이트 등에서 정확한 정보를 얻도록 합니다.

상세정보 270 페이지



### SNS를 활용한다

Twitter 나 Facebook 등의 SNS 는 중요한 정보원입니다. 그러나 재해 시에는 부정확한 소문이나 정보가 유포될 수 있습니다. 소문을 그대로 믿지 말고 올바른 정보를 얻도록 노력합니다.



### 가족의 상황을 확인한다

재해 발생 시는 자신의 생명을 지키는 것으로 고작이고 자신의 손이나 발에서 피가 흐르고 있나 누군가가 상처를 입고 있어도 알지 못할 수 있습니다. 흔들림이 가라앉으면 함께 있는 가족끼리 부상이 없는지 집에 위험이 없는지 확인합니다.



### 집 안팎을 확인한다

함께 있는 가족 상황이 확인되면 다음은 집안을 확인합니다. 불 단속은 되어있는지, 피난하기 위한 경로는 확보되어 있는지 등을 확인하고 라디오 등의 정보에 귀를 기울이면서 주위의 상황을 세심하게 확인합니다.





### 함부로 움직이면 위험하다

집안에서 황급히 뛰어나가면 낙하물로 인해 부상당할 위험이 있습니다. 우선 침착하고 가족과 집안의 안전을 확인합니다. 그 후 주변에서 위험한 물건이나 건물에 없는지, 화재가 발생하고 있지는 않는지 등을 자신의 눈과 귀로 직접 확인합니다.



### 이웃의 안부를 확인한다

가족의 안부가 확인되면 이웃 주민에게 눈을 돌려 봅시다. 갇혀있거나 깔려있거나 부상당한 사람 등이 없는지, 또한 피난의 도움을 필요로 하는 사람이 없는지 확인합니다. 만일의 경우에는 서로 돕는 것이 중요합니다.



### 자택 밖에서 안전하면 그 자리에 머무르다

지진 직후에는 역 주변이나 도로도 몹시 혼잡하고 대규모 화재의 발생이나 건물 붕괴 등 2차 재해에 휘말려 부상을 입거나 생명을 잃을 수도 있습니다. 회사나 학교의 안전이 확인되면 바로 귀가하지 말고 그 자리에 머물러 상황을 지켜봅니다. 지진 직후의 연락방법이나 행동을 미리 가족과 상의해 둡시다.



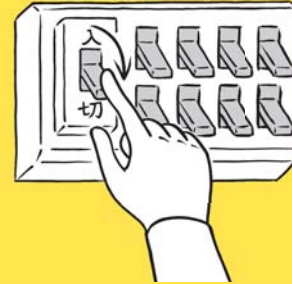


# 피난할 때 주의할 점



## 화재의 원인을 만들지 않는다

한신·아와지 대지진의 사망 원인의 약 10%가 화재라는 것에서도 알 수 있듯이 초기 진화는 매우 중요합니다. 화재를 발견한 경우에는 불이 작을 때 소화기나 물 양동이 등으로 소화합니다. 그러나 소화활동에서는 자신의 몸의 안전이 제일입니다. 불길에 천장에 닿을 등 신변의 위험을 느끼면 소화 활동을 중단하고 대피합니다. 상세정보 188 페이지



## 차단기를 내린다

쓰러진 가재 속에 스위치가 켜진 상태의 전기제품이 있으면 통전 재개 후 화재의 우려가 있습니다.



## 가스 밸브를 닫는다

가스관이나 가스기구가 손상되어있으면 가스가 복구됐을 때 가스 누출을 일으켜 폭발의 위험이 있습니다.



## 안부 메모를 남긴다

피난 할 때에는 자신과 가족의 안부정보, 피난처 등의 메모를 남겨두고 열쇠를 잠그고 이동합니다.



## 전언판·SNS에 연락한다

전화가 통하지 않게 될 것을 상정하고 여러개의 연락 수단을 준비합니다. SNS도 활용할 수 있습니다. 상세정보 188 페이지



## 안전 피난 체크포인트



### 인파 속에서는 패닉에 주의

인파 속에서 갑자기 달리기 시작한다 등의 행동이 공황을 일으키는 사고가 발생할 위험도 있습니다. 부정확한 소문이나 정보의 유포에 의한 패닉을 방지하기 위해 주위 사람들을 배려한 행동을 하도록 유의합니다.



### 지하에서는 벽으로 이동

정전된 지하상가는 공황이 일어날 위험이 높은 곳 중 하나입니다. 지하 상가에는 60m 마다 비상구가 설치되어 있으므로 하나의 비상구에 쏠대하지 않고 벽을 타고 걸어서 피난합니다.



### 아파트의 베란다 대피

베란다나 발코니에는 화재 발생시 등 만일의 경우에 발로 차서 부수고 이동할 수 있는 옆집 사이에 있는 '칸막이', 아래층 피난용 사다리를 수납한 '피난 해치' 등이 설치되어 있습니다.



### 화재 시 연기로부터 도망

화재 연기는 생명을 위협할 수 있습니다. 손수건 등으로 입·코를 막는 등 가능한 낮은 자세로 연기를 마시지 않도록 하고 이동합니다. 연기 때문에 앞이 보이지 않는 경우는 벽을 타고 대피합니다.



### 강에 해일이 몰려오기 전에

해일의 우려가 있는 것은 바다 근처뿐만 아니라, 해일은 하류에서 상류 쪽으로 몰려옵니다. 강의 흐름에 대해 직각 방향으로 신속하게 대피합니다.



### 해변의 해일대피소를 알아둔다

재해 발생 후에는 즉시 근처 언덕이나 해일 피난 빌딩으로 이동합니다. 그것들이 없는 경우에는 보다 높은 건물에, 감시원이나 인명구조원이 있는 해수욕장에서는 지시에 따라 대피합니다.





### 낙하물로부터 몸을 보호한다

주택가에서는 지붕 기와나 에어컨 실외기, 원예용 화분 등의 낙하로 부상하거나 사망하는 위험도 있습니다. 변화가나 시내 중심가에서는 간판이나 네온사인, 유리 조각 등의 낙하에 주의합니다.



### 끊어진 전선을 만지지 않는다

끊어지거나 처진 전선은 전기가 통하고 있는 경우가 있어 감전의 위험이 높습니다. 가까이 접근하지 말고 절대로 만지지 마십시오. 또한 전선에 나무나 간판 등이 접촉되어 있는 경우도 마찬가지입니다.



### 금이 간 빌딩은 위험하다

금이 간 빌딩에서 낙하하는 외벽이나 타일 등으로 부상을 입거나 생명을 잃는 위험도 있습니다. 건물의 기본구조인 기둥이나 내진벽 등이 금이 가면 붕괴될 우려가 있으므로 접근하지 말아야 합니다.



### 야간 피난시 주의사항

야간의 피난은 전망이 나쁘고, 넘어지거나 배수로 추락 등의 위험이 따릅니다. 넓은 도로를 통행할 때는 특히 주의가 필요합니다. 정전 시 야간에 피난하는 경우는 손전등을 사용하여 눈으로 확인하면서 주의하여 피난합니다.



### 겨울철 피난시 주의사항

겨울철의 피난은 추위로 몸 상태가 안 좋아지기 마련입니다. 몸 상태가 나빠지지 않도록 방한 대책을 충분히 취하는 것이 중요합니다. 또한 겨울에는 난로 등의 사용에 의해 화재발생의 위험이 높으므로 화재에도 주의하면서 피난합니다.



## 서로 돕기



### 서로돕기에 대하여

수도 직하지진을 비롯한 대재해가 일어나면 도민이 총력을 다하지 않으면 살아남을 수 없습니다. 자신과 가족만 살아남으면 좋다고하는 것이 아니라 주변 사람들과 협력하여 한 명이라도 많은 사람을 구하는 것(공조)으로 지진 피해를 줄일 수 있습니다.



### 곧바로 협력을 부탁한다

쓰러져있는 사람에게 말을 걸어 반응이 없을 경우는 큰 소리로 “누군가 와 주세요. 사람이 쓰러져 있습니다!” 라고 가까이 있는 사람에게 협력을 요청합니다. 부근에 AED(자동 제세동기)가 있으면 가져와달라고 부탁드립니다.

상세정보 176 페이지



### 협력하기 위한 지혜

기둥이나 들보 등에 낀 사람을 발견하면 주변 사람들에게도 말을 걸어 협력해서 구조합니다. 의식이 있는지 확인하고 격려하는 것도 중요합니다. 자동차에 실려 있는 잭 등도 활용할 수 있는 경우가 있습니다.



### 응급 구호의 필요성

대재해 시는 부상자가 많아지지만 도로가 통행이 어려워지고 구급차 도착이 늦어서 구조활동이 늦을 수도 있습니다. 가벼운 부상 등의 처치법을 익혀 둡시다.

상세정보 178-187 페이지



## ▲ 재택피난



### 재택피난 권유

자택에서 계속 거주할 수 있는 상황이라면 재택피난을 합시다. 피난소에서는 환경의 변화 등으로 몸상태를 해치는 사람도 있습니다. 사전에 주택의 내진화를 하고 식료품이나 물 등 필요한 물건을 평소부터 대비하고 가능한 한 재택 피난할 수 있는 준비를 마련해두는 것이 중요합니다.



### 가스·전기·수도의 대체

라이프 라인의 대안을 대비해두면 안심입니다. 가스는 휴대용 가스난로, 전등은 건전지로 작동하는 헤드램프를 이용합니다. 물은 평소 페트병 등의 물을 넉넉하게 준비해두고 인근 '급수 거점' 을 확인해 둡시다.



### 식료품이나 일용품의 대비

도쿄도는 11월 19일을 '비축의 날' 로 정하고 있습니다. 평소부터 음식이나 일용품을 넉넉하게 사놓고 평소 생활 속에서 소비해 나가는 일상 비축이라면 무리 없이 비축을 계속할 수 있습니다.

상세정보 085-087 페이지



### 하수도 사용방법

하수가 넘치는 일이 없는지 자택 배수 설비가 파손되지 않았는지 등을 확인한다. 도로에 하수가 범람되는 등 하수도를 사용할 수 없는 경우에는 비축해 둔 휴대용(비상용) 화장실이나 행정기관에서 준비한 화장실을 이용합니다.



## ▲ 피난소



### 피난소란?

피난소는 자택에 거주할 수 없게 된 이재민을 일시적으로 받아들이고 보호하기 위한 장소입니다. 도쿄도에서는 학교나 공민관 등의 공공시설 피난소 약 3,000 개와 일반 피난소에서는 생활에 지장이 있어 특별한 배려를 필요로 하는 사람을 받아들이는 약 1,200 개의 2 차 피난소(복지 피난소)를 확보하고 있습니다.

### 피난소 개설 과정(참고 예)

다음 내용은 피난소가 개설될 때까지의 과정의 한 예입니다. 일반적으로 시설관리 담당자가 열고 개설 준비가 시작됩니다. 그러나 재해 발생 시 관리자 자신이 이재민이 되어 도착이 늦어질 가능성도 있어, 피난자 본인이 개설 준비를 담당하는 일도 있을 수 있습니다.



#### ① 수용준비

자물쇠를 열고 이재민을 받아드릴 준비를 시작합니다. 소방용 설비의 확인이나 통신 수단을 확보 할 수 있는지 등 시설 내외 주변의 안전을 확인합니다.



#### ② 구역 만들기

어떤 장소에 무엇을 설치해야 할지 거주공간의 구역 등을 검토합니다. 생활할 수 있는 환경을 마련합니다.



#### ③ 접수 설치

일시 집합 장소에서 피난처로 유도하고 접수를 시작합니다. 명부를 작성하고 피난자, 사회적 약자 등을 포함한 지역의 이재민의 상황을 파악합니다.



## ▶ 피난소 생활의 마음가짐



### 피난소의 규칙과 매너

피난소 생활에서는 규칙을 지키고 이재민도 할 수 있는 범위에서 역할을 분담하고 서로 도와 가면서 생활합니다. 다른 사람의 거주 공간에 출입하거나 엿보거나 큰소리를 내거나 정해진 장소 이외에서 흡연하는 것은 매너 위반입니다. 또한 피난소에서는 사회적 약자에 대한 배려도 필요합니다.

### 피난소 도착 후의 흐름(참고 예)

다음 내용은 이재민가 피난소에 도착하고 나서의 행동의 예입니다. 단 피난소에 따라서 순서 규칙이 다릅니다. 피난소 운영 및 피난소 생활에서는 규칙을 지키는 것이 중요합니다. 이재민끼리 서로 돕고 협력하는 것이 필수적입니다.



#### 1 연락처 신고

피난소에 도착하면 주소·성명·연락처를 신고하고 이웃사촌이나 반상회마다 뭉쳐서 지내도록 합니다. 귀가하는 것이 곤란한 사람은 그 취지를 신고합니다.



#### 2 가족 등의 안부 확인

가족이나 이웃의 안부를 확인합니다. 청각장애인 분들도 정보를 알 수 있도록 골판지 등에 안내를 쓰도록 합니다.



#### 3 역할 분담

접수처 및 식사 제공 등 할당된 담당 일은 확실하게 합니다. 서로 협력해서 진행해야 할 일도 많이 있습니다.



# ▲ 대피소 생활에서의 유의점



## 사생활을 지킨다

거주 공간은 개개인의 '집' 과 동일합니다. 특히 여성, 영유아나 어린이가 있는 가정, 사회적 약자 등에도 배려하고 사생활 보장을 철저히 합니다

참조 -> 212 페이지



## 물 확보

물을 사용할 수 없을 경우, 시설 관리담당자의 지시에 따라 식수나 생활용수를 확보합니다. 우물물을 음용으로 사용하는 경우에는 반드시 여과한 후 끓입니다.

참조 -> 199 페이지



## 화장실 사용법

시설의 화장실은 많은 사람들이 이용하므로 번기가 막힐 수 있습니다. 시설이 지시한 방법으로 화장실을 사용합시다.

참조 -> 200 페이지



## 방법 대책

피난소는 완벽한 주거환경이 아닙니다. 자신의 몸은 스스로 지킨다는 것을 유의하고 수상한 사람을 보면 경찰이나 시설 담당자에게 연락합시다.







### 환경변화에 따른 몸 상태 불량에 주의한다

급격한 환경변화로 몸상태가 나빠지지 않도록 주의합니다. 여름은 적절한 수분보충을 하고 겨울은 효율적으로 몸을 따뜻하게 합니다.      참조 -> 192-195, 197 페이지



### 위생 유지

실내에서는 신발착용을 금지하고 이불을 까는 곳과 통로를 나누도록 합니다. 쓰레기 버릴 곳을 정해 쓰레기는 밀봉하여 파리나 바퀴벌레의 발생을 방지합니다.

참조 -> 204-205 페이지



### 흡연 규칙

주변 사람들에게 피해가 가지 않도록 간접 흡연 방지 및 화재 방지를 위해 피난소 규칙에 따릅니다.



### 애완동물 관리

피난소 규칙에 따라 주인이 책임지고 돌봅니다.





### 물자의 배급

앞다퉀 초조하지 말고 침착하게 자신의 차례를 기다립니다. 상황에 따라서는 한 사람 분의 식량이나 물자를 여러 사람이 나누는 경우도 있습니다. 줄을 서지 못하는 사회적 약자에 대한 배려도 필요합니다.



### 식사 배식은 위생적으로

조리·음식을 담기 전, 식재료를 만진 후, 화장실 사용 후에는 비누로 충분히 손을 씻습니다. 조리기구도 사용 후나 작업이 바뀔 때마다 세척 및 소독을 실시합니다. 참조 -> 208-211 페이지



### 식중독 예방

1 년내내 발생합니다. 방치책으로 가장 효과적인 것이 손씻기입니다. 식기에도 주의가 필요합니다. 물을 사용할 수 없을 경우 일회용 용기에 랩을 싸서 사용하면 됩니다.

참조 -> 223-224 페이지



### 감염증의 예방

감기, 인플루엔자 등의 감염증이 유행하기 쉬워집니다. 부지런히 손을 씻고 양치질을 합니다. 물이 나오지 않을 경우 가능하다면 소독용 에탄올을 준비할 수 있으면 안심입니다.



### 수면과 소등

피난소에서의 생활은 익숙하지 않은 일도 많아 수면부족이 되어 컨디션이 나빠질 우려가 있습니다. 밝으면 잘 수 없는 사람, 어두우면 잘 수 없는 사람도 있으므로 격일로 소등하는 것도 하나의 방법입니다.

참조 -> 206 페이지



### 열사병의 예방

여름철 피난소에서는 열사병에 주의합니다 (특히 어린이와 고령자). 갈증을 느끼지 않더라도 자주 수분·염분을 보충하고 통기성과 땀흡수 및 배출이 좋은 옷을 입고 더위를 피합니다.

참조 -> 197 페이지



## ▲ 사회적 약자에 대한 배려

사회적 약자란 임산부 · 어린이 · 고령자 · 외국인을 비롯해 장애가 있는 분들 등입니다. ‘헬프 마크’ 등 ‘재해시 배려가 필요한 사람에 관한 심볼 마크’ (P276)를 몸에 지니고 있는 분 등 사회적 약자들에 대한 배려와 지원에 유의합니다.



### 여성 · 임산부

여성은 옷을 갈아입는 문제, 임산부는 수유 등의 불편함을 안고 있습니다. 또한 임신 중의 여성이나 산후 얼마 되지 않은 어머니는 건강면이나 사생활 보호에 배려할 필요가 있습니다.

참조 -> 202-203 페이지



### 어린이

아이들은 노는 것으로 스트레스를 발산 시킵니다. 감정을 표출할 수 있는 공간이나 시간 등을 확보하고 기분 전환을 할 수 있도록 합니다.

참조 -> 220-221 페이지



### 노인

노인은 불편이 있어도 스스로 말할 수 없는 경우가 있습니다. 밝은 목소리로 자주 말을 걸어 고립감이나 불안감을 갖지 않도록 배려합니다.



### 외국인

생활문화의 차이나 언어를 이해하지 못해 불안해 할지도 모릅니다. 외국어를 이해할 수 있는 중개인이나 통역을 통해 제대로 된 정보를 전달하는 것이 중요합니다.

참조 -> 288-291 페이지



## 일상생활을 향하여



### 죽음과 마주하다

동일본 대지진에서는 19,225명(2015년 3월 1일 현재, 총무성 소방청), 한신·아와지 대지진에서는 6,434명(2006년 5월 19일 확정정보, 총무성 소방청)이 세상을 떠나 많은 분들이 '죽음'과 마주했습니다. 수도 직하지진이 발생했을 경우에는 약 11,000명의 사망자, 약 210,000명의 부상자가 나올 것으로 예상되고 있습니다.

상세정보 -> 250 페이지



### 응급가설주택에 입주한다

주거를 잃은 경우 응급가설주택에 입주할 수 있습니다(원칙 2년간 거주, 연장의 경우 있음). 대피소 생활에서 응급가설주택으로 이동하고 가능한 빨리 자립할 수 있도록 합니다.

상세정보 -> 259 페이지



### 친척·지인 집으로 이주한다

응급가설주택에 입주할 뿐만 아니라 친척이나 지인 집에 동거시켜달라고 하는 것도 한 방법입니다. 새로운 주택을 찾을 때까지라는 조건을 제시하고 친척이나 지인의 부담을 분담하는 것도 중요합니다.



# 생활재건에 착수하다



## 사업 재개

나라 및 도교도는 중소기업자나 농림어업자의 사업재개를 위해 각종 지원책을 준비하고 있습니다. 구시정촌에 신청하여 지원책을 활용할 수 있습니다.

상세정보 -> 261 페이지



## 취업 재개

피해를 입어 직장을 잃은 경우는 헬로워크에서 일자리를 찾는 것 외에 직업훈련 등의 지원을 받을 수 있습니다.

상세정보 -> 260 페이지



## 학교 복학

재해를 입은 것으로 인해 경제적으로 곤란하거나 학교가 피해를 입은 경우에는 취학 비용이나 전학 비용 등 긴급 장학금 대어를 받을 수 있습니다.

상세정보 -> 260 페이지

지진이 발생한 순간부터 재건까지 일어날 수 있는 위기와 행동에 대해 시뮬레이션 하셨습니까?  
자신에게 적용하여 상상하는 것이 중요합니다.  
자택에는 어떤 위험이 숨어있을까? 직장은? 학교는? ..... 최대한 구체적으로 상상하는 것이 방재의 첫 걸음입니다. 자, 지금 시작합시다.





「한신·아와지 대지진」

## 이재민의 목소리에서 배우다

인터뷰  
1

### 희생자를 내지 않는 정확한 피난 판단

사이토 토시코 씨(이시노마키시 거주 / 피해 당시 69 세)

지진 발생시 반상회의 임원을 하고 있었기 때문에 즉시 인근을 돌아보고 도망가지 못한 사람이 없는지 등 미리 정해놓은 지진시의 대응책에 따라 행동했습니다. 자택은 해일로 마루 위까지 침수되었습니다만 2 층은 살 수 있었기 때문에 재택피난을 하면서 낮에는 피난소에서 생활지원을 실시했습니다.

약 1,200 가구, 약 3,000 명의 반상회이며 임원은 30 명이 있어 매년 시의 방재 훈련뿐만 아니라 반상회의 자주 방재 훈련도 실시하고 이웃과의 교제도 활발했습니다. 그 덕분에 많은 사람들은 지진 발생시의 대응책이나 피난의 판단도 확실했고 근무처에서 죽은 사람은 있어도 자택에서는 지진과 해일이 원인으로 사망한 사람은 없었습니다.

대지진을 겪으면서 생명을 지키고 살아남기 위해서는 방재 지식을 배우두는 것과 더불어 평소부터 이웃과의 커뮤니케이션이 중요하다고 절실히 느끼고 있습니다.



인터뷰  
2

### 기적을 일으킨 포기하지 않는 마음

미즈구치 후쿠히로 씨(고베시 거주 / 피해 당시 60 세)

1 층 침실에서 폭 자고 있었을 때 큰 흔들림으로 깨어 보통 흔들림이 아니라고 직감한 순간 무너진 집과 옷장에 깔려 있었습니다. 그 때 아내는 외출중 이어서 재난을 피했지만 나는 생매장됐습니다. 얼굴은 다치지 않고 판자널과의 사이에 약간 틈이 있었기 때문에 숨을 쉴 수는 있었습니다만 전혀 몸을 움직일 수는 없었습니다. 그러다가 하반신 감각이 없어지며 온몸이 불타는 것처럼 뜨거워지고 머리가 깨질 정도로 아프고 안구가 튀어나올 것 같이 되면서 이대로 죽어버릴 것인가도 생각했습니다. 그러나 가족이나 친척, 떨어져 살고 있는 노친, 직장을 떠올리며 **이대로 죽을 수는 없다. 어차피 죽을 거면 끝까지 포기하지 않겠다**고 남은 힘을 짜내 천장널을 손가락으로 밀고 손가락을 내밀었더니 우연히 사람 손에 부딪혔습니다. 몇 분 늦었으면 의식을 잃고 죽었을 것입니다. 절대로 포기하지 않는 마음이 기적을 일으켰다고 생각합니다.

인터뷰  
3

### 철저한 대화로 문제 해결

무라카와 마사노리 씨 (고베시 거주 / 피해 당시 50 세)

30 도 기울어져 쓰러지기 직전인 시영주택에서 주변 주민과 함께 중학교 체육관에 대피했습니다. 피난소 생활에서 가장 어려웠던 점은 소문이나 애완동물을 둘러싼 트러블이었습니다.

이재민은 모두 미래의 생활불안이나 현상의 불만 등을 안고 있기 때문에 이재민들끼리 의심하고 험악한 분위기가 되는 일도 잦았습니다. 예를 들어 어떤 곳에 시에서 보조금이 나왔다는 소문이 났을 때는 큰일이었습니다.

소문에 휘둘리지 않고 시에서 이야기가 있을 때까지 기다리자고 매일 밤 대화를 가졌지만 전원이 납득할 때까지 1~2 개월은 걸렸습니다. 또한 개 문제도 난처했습니다. 어려움을 겪었습니다. 주인에게 애완동물은 가족과 다름이 없지만 개를 싫어하는 사람도 있고 아픈 사람도 있어서 실내에 두는 것에는 반대였습니다. 이것도 철저히 대화를 통해서 결국은 야외에서 줄에 묶어 키우기로 일단락되었습니다. 진재를 겪으면서 **문제를 극복하기 위해서는 철저한 커뮤니케이션이 필요하다**는 것을 실감했습니다.



인터뷰  
4

아이가 건강하면, 어른도 건강해진다

히가시다 세츠코 씨(고베시 거주 / 피해 당시 58세)

자택이 붕괴하지 않아 재택피난이었기 때문에 피난소에서 생활지원을 실시했습니다. 피난소에는 유치원부터 초등학교의 어린이들이 20 ~ 30 명 정도 있었으며 잠시 부모 품에서는 가만히 있었지만 그러다가 뛰어다니게 되고 어른들로부터 시끄럽다고 호통을 맞는 상태였습니다.

이제 3 일째 선생님이 아이들의 안부를 확인하러 오고 나서 아이들을 학교에서 놀게 하였습니다. 1~2 시간 학교에 갔다 돌아오면 아이들이 밝게 되어 있었습니다. 그 중 5 ~ 6 학년 아이들이 방문자의 이름을 물어보거나 도시락 등을 분배하게 되었습니다. **아이들이 스스로 역할을 찾아 사람을 위해 일하고 생생해지고** 그것으로 어른도 힘을 얻었습니다.

다만 아이의 마음의 케어는 필요합니다. **가까운 어른이 함께 있으면서 아이들이 말하는 것을 제대로 이해**하면 아이의 마음은 진정됩니다. 지진 발생시에 아이들이 살아남기 위해서는 부모와 아이가 '자기 몸은 스스로 지킨다' 고 약속하는 것이 중요합니다.



한신 • 아와지대지진으로 붕괴된 아드님의 가옥 (아드님은 구조돼서 무사했다). © 히가시 세츠코



인터뷰  
5

자기 생명은 스스로 지킨다

야마다 요코 씨(이시노마키시 거주 / 피해 당시 45 세)

지진 발생 다음날 피난소에서 자택 근처까지 가보았는데 해일에 휩쓸려가 자택에서 바다 쪽의 집은 한 채도 남아있지 않았습니다. 건축물쓰레기 더미로 인해 자택도 보이지 않아 해일에 휩쓸렸다고 생각했습니다. 이것이 현실이라고 인정하지 않으면 앞으로 나아 가지 못합니다. 피난소 생활의 시작입니다.

당초 지원은 거의 없고 자신이 할 수 있는 일은 스스로 할 수밖에 없다고 각오했습니다. 지역의 간호사가 자원봉사로 피난소에 오셨기 때문에 투석환자인 오빠에 대해 상담한 결과 2,000 명을 넘는 이재민 중 질병이나 장애를 안고 있는 사람이나 피난소 부근에서 건강이 안 좋아진 분의 응급처치를 하는 간호사를 돕게 되었습니다.

엄격한 생명의 현장에 입회하는 것으로 이재민의 문에 대해 현시점에서 자신이 할 수 없는 것이나 모르는 것은 '못합니다' 라고 대답하게 되었습니다. 비상시에는 쓸데 없이 기대를 갖게 하는 것은 혼란만을 가져오기 때문입니다. 지진이 발생하면 **스스로 할 수 있는 일은 스스로 하지 않으면 생명을 지키고 살아남는 것은 어렵다**고 실감했습니다.

인터뷰  
6

삶을 근본으로부터 바꾼 지진 체험

타가 히데키 씨 (도쿄도 거주 / 피해 당시 27 세)

한신 • 아와지 대지진이 발생한 직후에는 전화도 연결되지 않고 아무런 정보도 없는 가운데 이재민끼리 이야기에 의지해서 움직일 수밖에 없습니다. 피난하다가 건물에 깔린 사람의 도움을 구하는 목소리, 압사된 분 등을 눈앞에서 보면서 일상이 맥없이 무너져 버린다는 것을 실감했습니다.

대학의 임상심리학 석사로 살려본 '죽고 싶다' 고 말하는 환자가 살아남고 지진에서는 '살고 싶다' 고 생각하는 사람이 죽는 것을 경험하면서 현장에서 **사람의 생명과 생활을 지탱하는 일을 하고 싶다**고 생각하게 되었습니다. 그 후, 간호대학에 들어가 간호사로서의 길을 걷게 됩니다. 한신 • 아와지 대진재는 내 삶을 근본으로부터 바꾸었습니다.



인터뷰  
7

아이 마음의 상처에 대한 치유  
후지타 마이코 씨(도쿄도 거주 / 재해 당시 7세)

한신·아와지 대지진이 일어난 그날, 나는 7 살이라 ‘지진이 일어났다’ 고 이해하는 데 많은 시간이 걸린 것으로 기억하고 있습니다. 큰 흔들림에 놀랐으며, 그 후 재택피난도 힘들었습니다. 그러나 어딘가 현실성이 없다. 그럴 때 본 것이 특히 피해가 컸던 지역의 모습입니다. 전철 창문 너머로 펼쳐진 불탄 별판과 같은 광경은 평생 뇌리에 박혀 잊혀지지 않을 것입니다. 재해 발생에서 1 개월이 지났지만, 도저히 가까이 갈 수 있는 상태가 아니라고 큰 충격을 받았습니다. 그 때 비로소 내가 사는 동네가 무너져 버렸다고 실감이 난 것 같습니다.

그 후 당시 이야기를 하는 것, 사진을 보는 것이 싫어지고 자신의 체험과 마주볼 수 있게 될 때까지 상당한 시간이 필요했습니다. **아이는 이제 경험을 안고 어른이 되어야 합니다.** 지진은 무서운 것이라고만 가르치는 것이 아니라 **극복할 능력을 배우게 하는 것이 중요**하지 않을까요.

인터뷰  
8

영유아와 지낸 고생스런 피난소 생활  
기무라 아오이 씨(히가시 마쓰시마시 거주 / 피해 당시 26 세)

5살과 6살의 아들, 이유식 먹을 나이인 6개월의 딸과 함께 대피소 생활을 일주일 보냈습니다. 피난한 중학교 체육관은 지정 대피소가 아니었기 때문에 비축품은 전혀 없었고 입은 옷으로 체온을 유지했습니다. 또한 딸은 이유식으로 바뀔 때라서 모유의 거의 나오지 않았기 때문에 다음날부터 배급품을 이유식 대신 먹였습니다. 남자애들에게 피난처는 스트레스가 쌓이는 생활이었습니다. 딸이 잠간이라도 울거나 아들이 목소리를 높이거나 뛰어다니면 노골적으로 싫은 내색을 하기 때문에 오로지 사과할 뿐이었습니다. 도와 주실 분도 있었지만 아들이 욕구불만이 되고 나는 정신적으로 내몰려서 전기도 수도도 복구되지 않은 자택에 돌아가 겨우 스트레스에서 해방되었습니다.

딸들과 외출할 때는 피난용품 등을 가지고 다니는 일을 생각해본 적도 없었습니다. **애기 턱받이와 영덩이나 지저분해진 손 등을 닦는 물티슈, 휴대용 손전등 등이 있었으면 대피소 생활에서 얼마나 도움이 되었을까요?** 지금은 이것들을 항상 가지고 다니는 것은 물론 방재 의식을 높이며 살고 있습니다.

? 방재 복습 퀴즈

- Q 1** | 지진의 흔들림을 느끼면 우선 무엇을 해야 하나요?  
답 -> 017 페이지
- Q 2** | 지진이 일어났을 때 불을 사용하고 있으면 어떻게 해야 하나요?  
답 -> 018 페이지
- Q 3** | 지진으로 방에 갇혔다 / 꼼짝 못하게 되면 어떻게 해야 하나요?  
답 -> 025 페이지
- Q 4** | 학교에 있을 때 지진이 일어나면 어떻게 해야 하나요?  
답 -> 029 페이지
- Q 5** | 지진이 멈추고 바로 하면 안 되는 행동은?  
답 -> 038 페이지
- Q 6** | 피난하기 전에 반드시 해야 할 일은?  
답 -> 046 페이지
- Q 7** | 피난할 때 주의해야 할 점은?  
답 -> 048 페이지
- Q 8** | 화재를 발견하면 어느 방향으로 어떻게 도망가야 하나요?  
답 -> 049 페이지
- Q 9** | 지진 재해를 극복하기 위해 모두로 서로 돕는 것을 뭐라고 하나요?  
답 -> 052 페이지
- Q 10** | 배려가 필요한 사람은 어떤 사람을 가리킬까요?  
답 -> 066 페이지





# i 지진 발생시 10가지 포인트

## 지진 시의 행동

- 1 지진이다 ! 우선 몸의 안전** 상세정보 -> 017, 020-023 페이지
  - 흔들림을 느끼거나 긴급 지진 속보를 받았을 때는 몸의 안전을 최우선으로 행동한다.
  - 튼튼한 테이블 밑이나 물건이 '떨어지지 않는' '넘어 오지 않는' '이동하지 않는' 공간에 몸을 위탁하여 흔들림이 멈출 때까지 상황을 살펴본다.

- 고층(대체로 10층 이상)에서의 주의점** 상세정보 -> 036 페이지
- 고층에서는 흔들림이 몇 분 계속될 수 있다.
  - 크고 느린 흔들림으로 가구가 넘어지거나 떨어질 위험과 함께 크게 이동되는 위험이 있다.

## 지진 직후의 행동

- 2 침착한 불 확인과 초기 소화** 상세정보 -> 018 페이지
  - 불을 사용하고 있는 경우에는 흔들림이 가라 앉은 후 당황하지 않고 불단속을 한다.
  - 화재가 난 경우 침착하게 불을 끈다.
- 3 당황한 행동은 부상의 근원** 상세정보 -> 018 페이지
  - 실내에서 전도 · 낙하한 가구류나 유리 파편 등에 주의한다.
  - 기와, 창문 유리, 간판 등이 떨어지므로 밖으로 나가지 않는다.
- 4 창문이나 문을 열어 탈출구 확보** 상세정보 -> 018 페이지

흔들림이 가라앉았을 때 피난할 수 있도록 출구를 확보한다.
- 5 문이나 담벼락에는 접근하지 않는다** 상세정보 -> 018 페이지

야외에서 흔들림을 느끼면 블록담 등에는 접근하지 않는다.

## 지진 후의 행동

- 6 화재나 해일 확실한 피난** 상세정보 -> 040, 048-051 페이지
  - 지역에 대규모 화재의 위험이 다가오면서 신변의 위험을 느끼면 일시 집합 장소나 피난장소로 피난한다.
  - 연안부에서는 큰 흔들림을 느끼거나 해일 경보가 발표되면 고지대 등의 안전한 장소로 빠르게 피난한다.
- 7 올바른 정보 정확한 행동** 상세정보 -> 042 페이지

라디오나 텔레비전, 소방서, 행정 등에서 올바른 정보를 얻는다.
- 8 서로 확인하자, 우리집의 안전, 이웃의 안부** 상세정보 -> 044 페이지

우리집의 안전을 확인한 후, 인근의 안부를 확인한다.
- 9 서로 협력하여 구출 · 구호** 상세정보 -> 053 페이지

붕괴가옥이나 넘어진 가구 등에 깔린 사람을 이웃이 서로 협력하여 구출 · 구호한다.
- 10 피난 전에 안전확인 전기 · 가스** 상세정보 -> 047 페이지

피난이 필요한 경우에는 차단기를 내리고 가스 밸브를 잠그고 대피한다.

