

教 生 学 第 4 9 2 号  
令和元年（2019年）8月27日

各 教 育 局 長  
各 道 立 学 校 長  
各市町村教育委員会教育長 様  
（各市町村立学校長）

北海道教育庁学校教育局生徒指導・学校安全課長 田 中 賢 一

令和元年度（2019年度）「北海道シェイクアウト」への参加について（通知）  
このことについて、北海道総務部危機対策局危機対策課防災教育担当課長から、別添写しのとおり依頼がありましたので通知します。  
つきましては、地域の防災意識の向上を図るうえでも、非常に有効な取組と考えていますので、各学校の積極的な参加登録及び実施をお願いします。

（生徒指導・学校安全グループ）



危 対 第 1 2 2 9 号  
令和元年（2019年）8月22日

教育庁学校教育局生徒指導・学校安全課長 様

総務部危機対策局危機対策課  
防災教育担当課長

令和元年度（2019年度）「北海道シェイクアウト」への参加について（依頼）

令和元年（2019年）6月17日付け危対第445号で依頼しました「北海道シェイクアウト」について、本年は9月6日に実施を予定しており、8月20日現在で約7万4千人の参加登録をいただいております。

昨年度は学校関係機関で、登録者の半数以上に当たる484校、約10万2千人の参加をいただき、道民の皆様方の防災意識が高まったものと考えております。

シェイクアウトは、大地震の発生を想定し、身の安全を守るための行動を学ぶことができるシンプルかつ負担の少ない訓練であり、特に「北海道シェイクアウト」においては、同時刻に全道一斉に実施するため、地域の防災意識の向上を図るうえでも、非常に有効な取組と考えております。

つきましては、市町村立及び道立の小・中・高等学校等に広く参加を呼びかけていただきますよう、改めて御協力をお願い申し上げます。

#### 記

#### 1 訓練日時

令和元年（2019年）9月6日（金）10時00分

※都合により当日の実施が困難な場合でも、訓練の趣旨を御理解いただき、概ね前後2週間に実施いただく場合は参加登録可能です。

#### 2 訓練内容

訓練時刻になりましたら、大地震の発生を想定し、各人がその場で概ね1分程度、「①Drop（まず低く）、②Cover（頭を守り）、③Hold on（動かない）」という基本行動（安全行動の1-2-3）を実施してください。

また、安全行動とともに、避難行動を促す訓練を実施することも推奨します。

#### 3 訓練参加登録について

Webサイト（<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>）から登録してください。

※訓練用音源・アプリを利用する場合も本Webサイトからダウンロード可能です。

#### 4 添付書類

- (1) 北海道シェイクアウト参加者募集パンフレット
- (2) 日本版シェイクアウトパンフレット
- (3) 【参考資料】「北海道シェイクアウト訓練」への参加登録方法について
- (4) 関連団体への依頼文例

（ 防災グループ 担当：窪田  
電 話：011-204-5900（内線22-557）  
メール：kubota.taichi@pref.hokkaido.lg.jp ）

**THE GREAT HOKKAIDO SHAKEOUT**  
～防災リテラシーの向上を目指して～

# 北海道シェイクアウト参加者募集

## 2019. 9. 6

シェイクアウトとは、2008年に米国カリフォルニア州で始まった、地震を想定して参加者が一斉に行動するという新しい形の訓練です。参加者はインターネットなどを通じて防災についての知識を深め、同じ日時にそれぞれの場所で一斉に安全行動（安全行動の1-2-3）を行います。2018年には全国で約630万人、北海道では約16万人が参加しました。

詳しくは <http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/> へアクセス

（安全行動の1-2-3）



**事務局より**

北海道シェイクアウトは、道が防災の日に地域住民等と連携した訓練を実施し、地域における防災対策の強化を図ることを目的として実施するものです。

道では、道民の皆様や学校、企業のほか、福祉施設、公共機関、行政機関や町内会などに北海道シェイクアウトへの参加を呼びかけています。

（用語の説明）

防災リテラシー：防災に関する知識や技術を自ら学び活用する能力

～訓練の内容～

日時	令和元年（2019年）9月6日（金）午前10時00分
主催	北海道（事務局：総務部危機対策局危機対策課）
協力	効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議（ShakeOut提唱会議）
対象者	北海道在住の個人及び団体（自治体、学校、企業等）
想定（概要）	令和元年（2019年）9月6日（金）午前10時00分頃、日本海溝・千島海溝周辺海溝型の大規模な地震。
内容	地震による揺れを感じたら（想定）、約1分間、身を守る方法として「Drop（まず低く）Cover（頭を守り）Hold on（動かない）」基本行動を実施してください。 また、基本行動以外に避難、安否確認、情報収集・伝達、人命救助訓練など、その他の自主訓練の計画がある場合は、引き続き実施してください。
参加費・参加方法	1 参加費は、無料です。 2 参加方法は、専用Webサイト（ <a href="http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/">http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/</a> ）にアクセスし、申込みフォームから登録してください。
募集期間	令和元年（2019年）5月20日（月）から9月5日（木）まで
連絡先	北海道総務部危機対策課 Tel：011-204-5900（直通） Fax：011-231-4314
訓練に向けて	1 北海道危機対策課のホームページ「そのときの備えは十分ですか」等を参考に、安全確保や安全行動等を確認しましょう。 2 参加場所や人数は問いません。普段の生活や業務の中で実施することで、実践的な経験が得られます。 3 実際の地震を想定するためにも、なるべく身近な人に声かけをしていただき、周囲の人と一緒に安全行動をとってください。 4 この機会に、ご家庭、職場等の防災対策を再点検することをお勧めします。

# The Great Japan



**DROP!**



**COVER!**



**HOLD ON!**

The Great  
Japan  
**Shake  
Out**<sup>TM</sup>

[www.ShakeOut.jp](http://www.ShakeOut.jp)

## アメリカで始まった新たな防災訓練 ShakeOut

### The Great California ShakeOut

ShakeOutは、アメリカ西部の南カルフォルニアのサンアンドレアス断層による地震被害の科学的な推定結果を広く社会に周知するために、ロサンゼルスを中心として2008年に始まった新しい形の地震防災訓練です。毎年10月の第3木曜日に実施されています。

この訓練の特徴は、(1)統一した地震シナリオにちとづき、(2)訓練日時を指定し、(3)Drop Cover Hold on という身の安全を守るための短時間の統一行動へのいっせいの参加を住民によりびかっていることにあります。



発生時の安全確保行動 1-2-3 (Drop, Cover, and Hold On)



2011年の訓練にはロサンゼルス市長も参加し、日本・中国をはじめ各国メディアが取材に訪れました。

このよびかけに答え、2008年の第1回訓練には学校等を中心に570万人が参加しました。その後訓練は参加者の口コミ等を通して年々参加者を増やし、2011年の第4回訓練には950万人が参加するまでに急成長しています。今やShakeOutは、たんなる防災訓練ではなく、新たな国民運動ともよべる社会活動に発展してきています。

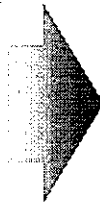


## 日本版 ShakeOut の提唱

### The Great Tokyo ShakeOut

アメリカでの ShakeOut の発展を目の当たりにした林善男(京都大学防災研究所教授)が2010年末頃より日本版 ShakeOut の実施を提唱し、関係者と準備を開始しました。

林はアメリカリカ刺選運営責任者と協議し、日本での普及の承諾を得るとともに、2011年10月20日のロサンゼルスでの ShakeOut の場において日本での ShakeOut 実施を提唱しました。こうしてなかで東京都千代田区が2011年11月



## The Great TOKYO ShakeOut 第一弾として、震災から1年にあたる2012年3月9日に千代田区にて実施

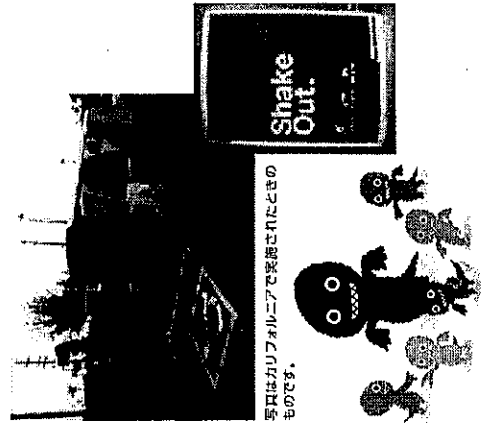
### あなたのまちでもぜひ ShakeOut 実施を

日本初の ShakeOut 訓練である東京都千代田区の訓練が、2012年3月9日午後1時に実施されました。詳細は <http://www.shakeout.jp/> にてご確認いただけます。

さらに提唱会議では、ShakeOut を日本全国に広め、防災訓練を活性化させることをめざしています。あなたのまちでもぜひ ShakeOut 実施にご協力ををお願いします。

18日に、これまで1月に行ってきた帰宅困難者訓練を兼ねさせて、2012年3月9日午後1時に ShakeOut を実施しました。

2012年1月16日には、ShakeOut を日本で普及するために「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会 議」(略称: ShakeOut 提唱会議) も発足しました。日本版 ShakeOut では、ShakeOut を「いっせいで防災訓練」と意識し、各学校、各職場で実施してきていた防災訓練の統一の実施をよびかかっています。



写真はカリフォルニアで実施されたときのものです。

## 何をすればいいの～ShakeOutの基本行動

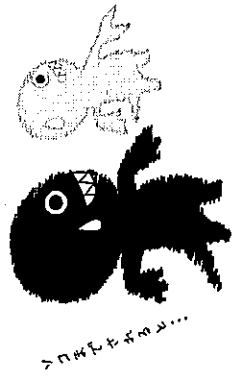
ShakeOutの基本行動は、

- 1) 指定された日時、
  - 2) 地震から身を守る安全行動 1-2-3
  - 3) Drop Cover Hold on (図参照) を、
- 1分程度いっせいに行動してください。小中学校等では机の下に入る行動として実施しているところもあります。地震による人的被害の多くは、揺れによる家具等の倒壊、落下物等による負傷です。身を守るためには、周囲をよく見る、落下物から離れる、低くなる、頭を守るが効果的な行動です。
- 地震の震源が遠い場合には、気象庁の緊急地震速報が地震の大きな揺れが来る数秒前に専用端末、テレビ、ラジオ、携帯電話等で発せられます。緊急地震速報の訓練用放送をShakeOutにおいて活用し、決められた時間に流してDrop Cover Hold onを実施するのにも良いアイデアです。

### 安全行動の1-2-3



- ①ドロップ:姿勢を低く!
- ②カバー:体・頭を守って!
- ③ホールドオン:揺れが収まるまでじっとして!



### やってみよう! あなたの住まいや オフィスの安全対策



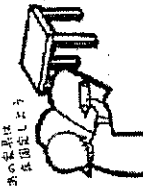
1. 写真を撮る  
デジタルカメラを使って対象したい部屋の家具、家電がいっている方向から写るように写真を撮ります。



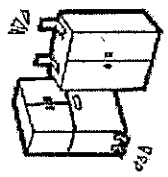
2. プリントする  
各部屋ごとに、家具がよく見えるように写真を撮り、出来るだけ大きくプリントアウトしましょう。



3. ケーデンを把握する  
プリントした写真と右ページを見比べ、各々の家具・家電にどんな危険があるかをチェック。室内の危険を把握します。



4. 対策を考える  
部屋ごとの家具・家電を一覧(リスト)にし、右ページを参考にしながら、とるべき対策を考えましょう。



5. 対策をとる  
すぐにでも対策を実行しましょう。すべて終わるまで写真と一覧(リスト)はしっかり保存。これをホームセンターなどに持っていき、家具固定の相談の材料に役立ちます。

## ShakeOutの安全行動とともに

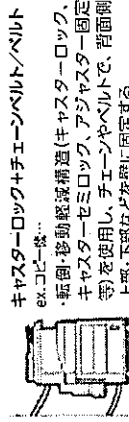
地震の揺れから身を守るためには、とっさのDrop Cover Hold onだけでなく、日頃からの建物の耐震補強、家具の固定等により効果が増します。地震の揺れ(クエイクくん、イラスト参照)には悪さをする5匹の手下がいいます。うごく、たおれる、とぶ、おちる、われるの5匹です。

とっさの地震の揺れ(クエイクくん)に勝つにはDrop Cover Hold onは効果がありますが、地震

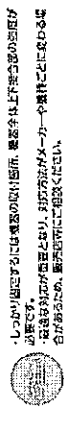


### 「うごく」もの固定

耐震粘着マット(保型型)  
ex. テレビ、冷蔵庫、洗濯機、掃除機、加湿器、空気清浄機、電子レンジ、パソコン、プリンター、コピー機等が、重畳やマットの種類で、必要枚数が異なるので注意する



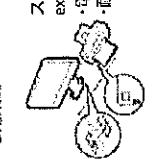
キャスターローック+チェンベルト/ベルト  
ex. コピー機...  
・転倒・移動懸架構造(キャスターローック、キャスターローック、アジャスター固定等)を使用し、チェンベルトで、背面側上部、下部などを壁に固定する



・しっかり固定するには通常の取り付け箇所、重量等は上り下りするものの固定が出来ます。  
・固定方法が異なるため、取り付け方がメーカーや製品ごとにより異なる場合があります。必ず説明書をご確認ください。

### 「とぶ」もの固定

ラッチ  
ex. 冷蔵庫、洗濯機、キャビネット、テレビ...  
・開き戸、引出しにラッチを付け、取納物の飛出しを防ぐ  
・飛出し防止ゴムや滑り防止布を敷くのも効果的



ストラップ式/耐震粘着マット  
ex. PC机、レンジ、テレビ...  
・電子機器類はストラップ式で固定する  
・耐震粘着マットは強度を確認して選ぶ

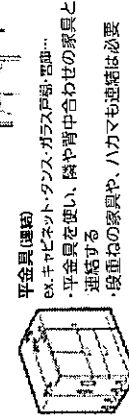
の揺れが来る前に、地震の揺れ(クエイクくん)の手下である5匹を見つけてできるだけ退治しておくことも必要です。

あなたの身近にある家具や家電製品、照明器具、本棚、調度品、ピアノ、プリンター、コピー機等が、地震の大きな揺れであなただけを襲う凶器にならないようにしましょう。



### 「たおれる」もの固定

L字金具(保型型)  
ex. テレビ、冷蔵庫、洗濯機、掃除機、加湿器、空気清浄機、電子レンジ、パソコン、プリンター、コピー機等が、重畳やマットの種類で、必要枚数が異なるので注意する

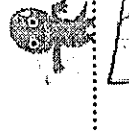


平金具(保型型)  
ex. キッチンネット、ファン、ガラス戸棚、器皿...  
・平金具を使い、隣や背中合わせの家具と連結する  
・重いものの家具や、ハガマも連結は必要



### 「おちる」もの固定

ヒートン+チェンベルト  
ex. 照明器具...  
・強い力がかかるため、固定点の強度が重要  
・ヒートンを使用し、チェンベルトで天井の丈夫な部分と固定する



### 「われる」ものの対策

飛散防止フィルム  
ex. ガラス戸棚、冷蔵庫、ガラス窓...  
・まず、ガラス戸棚、冷蔵庫など家具自体を固定する  
・ガラス部分全体に飛散防止ガラスフィルムを貼る

## 日本版ShakeOutの考え方

### 1. 日本版ShakeOutがめざす訓練とは

今までの日本での防災訓練の成果をひきまえて、次のような訓練をめざします。

- 一、短時間で終わる訓練  
負担をかけない、参加しやすい
- 一、効果を実感できる訓練  
納得する、行動として体得する、忘れない
- 一、気づきがある訓練  
知識が増える、理解が深まる
- 一、助け合いの大切さがわかる訓練  
自衛・共助の大切さを実感する

### 2. 日本版ShakeOutの目的とは

個々人の防災リテラシーの向上をめざします。

- 防災リテラシーの具体的な内容として
- 災害にあっても「ケガ」をしない
- 身近な人を助ける
- 地域の防災力向上に貢献できる人を育てる

### 3. 日本版ShakeOutの方法とは

防災リテラシーを向上させるためには、画一的な行動を指示によって反復する訓練のくり返しではなく、その場で何をすべきかの目的を明確にし、適切な行動を選択できる能力を向上させることが求められます。つまり自ら考える力を養う訓練です。

### ～ShakeOutでの統一した地震シナリオの重視～

ShakeOutの訓練においては、科学的想定にもとづく地震シナリオの構築を重視しています。  
東日本大震災では「想定外」「想定を上回る」ということが多く言われました。これまでの防災訓練においては、地震シナリオがしっかりと構築されていない場合が多かったこともその原因です。どのような地震が発生するか、それによってどのような被害が発生するのかわかる考え方をめざしました。  
その結果、具体的にどこが倒れるかを検討するより

## 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議とは

現在の日本で実施されている防災訓練の多くは、かならずしも科学的想定にもとづく統一した地震シナリオにより実施されています。その多くは会場参加型の動員訓練であり、参加者も限られ、訓練の目標と必要性が多くなりに伝わらなくなって、年々参加者も減少する傾向にあります。

東日本大震災が発生した大きな被害が発生しましたが、今後、首都直下地震、東海・東南海地震、南海

地震等の大規模地震の発生が懸念されるなかで、地震による被害を軽減し、住民の安全を守るためには、現在の防災訓練のあり方を見直すこと、とりわけ参加者を積極的に増加させることが急務となります。

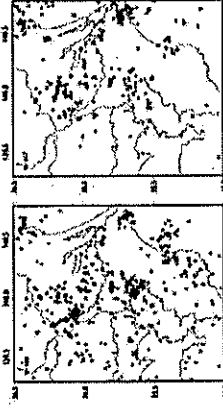
私たちはこうした考えに賛同する防災研究者を中心に組織を結成し、全国に防災訓練と防災啓発のあり方の見直しを提唱しています。

### 首都直下地震 東日本大震災以後、切迫度増す

東日本大震災以後、実際に首都圏での微小地震の発生回数が震災前より5倍以上増え、余震の影響との関連性も含めて大きな関心を集めています。

この結果をもとに酒井慎一東京大学地震研究所准教授他は、政府地震調査委員会の「余震の確率評価手法」

■首都圏の地震活動の活発化  
2006/1/1-2011/3/10 (1895日間)  
2011/3/11-2011/8/20 (163日間)



■3.11以前の5年間にくらべて地震発生率は約7倍  
震度1〜元化震度

〇会の役員  
会長 林 幸男 東京大学防災研究所教授  
副会長 平田 和 東京大学防災研究所教授  
顧問 石野啓雄 元防衛庁副長官  
石井輝己 東京大学防災研究所長  
事務局 東京都千代田区  
新成日 2012年1月17日

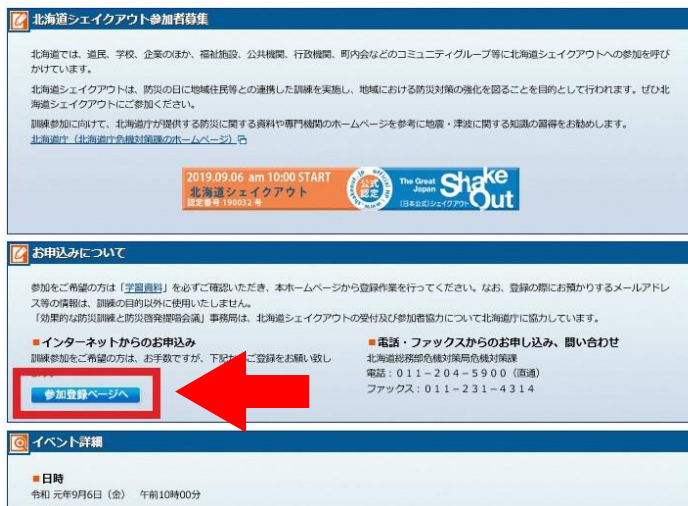
〇事務局  
〒102-0073 東京都千代田区九段北1-15-2  
九段北パークビル3階 災害対策推進センター地震調査委員会  
電話 03-6592-9900 fax 03-3556-8217 メール shakeout\_01@saigaku.jp  
参考文献 次の巨大地震に備える高層ビル内防災プログラム  
発行 財団法人 日本法政学会

# 「北海道シェイクアウト」への参加登録方法について

(1) Web サイト(<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>)にアクセスし、「参加詳細へ」をクリック



(2) 「参加詳細」ページにアクセスするので、「参加登録ページへ」をクリック



(3) 「参加登録」ページにアクセスするので、組織名(個人も可)、参加人数等の必要事項を入力し、登録することで参加登録完了





## <参考> 必要に応じて利用できるシェイクアウト訓練用コンテンツ

### (1) 訓練用音源のダウンロード

Web サイト(<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>)にアクセスし、ページ上部にある「ダウンロード」から訓練用音源ダウンロード用のページにアクセスし、ダウンロード



### (2) 訓練用アプリのダウンロード

Web サイト(<http://www.shakeout.jp/event/hokkaido/>)にアクセスし、QR コード(※)下の「アプリについてはこちらからご確認ください」から、NTTdocomo の Web サイトにアクセスし、アプリをダウンロード(アプリの使用方法等についても当該 Web サイトで説明)

※訓練用アプリ上で訓練日時等を登録するための QR コード

