

地域防災支援員の ＼ 今日からやろう / 防災力UP



むらやま りゅういち
村山 隆一

1964年3月生まれ、白糠町出身。
1982年5月、釧路西部消防組合消
防署に消防士として奉職。2022年
4月、釧路市西消防署白糠支署長に
就任。心理相談員や産業カウンセラ
ーなどの資格を所有。
好きな食べ物はカレーライス。

No.2

寝室の地震の備え

▼家具が倒れてこないように！
寝ている時こそ気をつけて！

地震は、いつ起こるかわかりませ
ん。もし夜中に大きな揺れがきたら…。

寝ているときは体をすぐに動かせ
なかつたり、周りが見えづらかつた
りして、とっさに身を守ることがで
きず、とても危険です。

特に、小さなお子さんや高齢の方、
病気で寝ている方
がいる家庭は、倒
れてくる家具が避
難の邪魔になって
しまうこともあり
ます。



●寝る場所の周りに家具を置かない

地震による死亡原因で上位にくる
ものは「火災や津波」、そして「家
具の下敷きになる」です。できれば
寝ている場所の周りにたんすや本棚
などを置かないことが望ましいです
が、そうもいきません。

【止むを得ず置く場合】

・突っ張り棒や金具などでしっかり
固定する

・棚の上には重たい物をのせない

といった事前の備えが命を守り速
やかな避難行動につながります。

寝室は「物が落ちてこない・倒れ
てこない・すぐに逃げられる」場所

にしておくことが大切です。

また、手の届くところに懐中電灯
(ライト)や笛(ホイッスル)、割
れたガラスなどでけがをしないよう
スリッパを置いておくこともおす
めです。

地震の時は玄関先までの通り道を
広くできるように、家具の配置を考え
てみてください。子どもや高齢の方、
病気の方がいる家庭は特に注意をし
てください。

▼家族で安全な寝室を考えよう

家具の固定や玄関先までの避難経
路の確保、すぐに避難できるよう
「非常持出袋」を用意するなど、地
震の揺れが収まったら5分以内で屋
外に出られる準備や訓練を日頃から
行いましょう。そうすることで命を
守る可能性をぐんと高めることがで
きます。

改めて自宅の寝室を見回して、ご
家族や地域で「これで大丈夫か
な？」とお話しをしてみてください。
また、おじいちゃんやおばあちゃ
ん、一人暮らしの方にも声をかけて
あげてくださいね。

地震はいつ起こるかわかりません。
しかし『備える』ことで、いざとい

☑ 寝室の安全チェックリスト

- ☐ ベッドや布団の近くに家具がない
- ☐ 家具が倒れないように固定されている
- ☐ 出入口の前に物が置かれていない
- ☐ スマホや懐中電灯(ライト)、笛などが手の届くところにある
- ☐ スリッパや靴がすぐに履ける場所にある



うときに落ち着いて行動することが
できます。
「安心できる寝室づくり」を今日
から少しずつ始めてみましょう。