

主人公
私

家族数
5人

地震の規模
M8.0

場所
家

時刻
正午

季節
春

天気
晴れ

地震発生前の状況 (ステージ)	地震発生～2分 自 助	2～5分 自 助	5～15分 共 助
書棚やタンスの転倒防止対策がされている	頭をクッションなどで守る	家族の安否を確認	下敷きになった家族を救出する
7日分の食糧が備蓄されている	テーブルや机の下に逃げる	靴やスリッパを履いて足を保護	負傷した家族の応急手当をする
	揺れが収まるまで待つ	ガスの元栓を確認 (津波の危険地域) 安全な場所への避難を急ぐ	<家を出る準備> ・ガスの元栓を閉める ・ブレーカーを切る ・避難先を記した張り紙をする ・食料を発砲スチロールの箱に保冷剤と共に入れる

ハードツール

転倒防止用つかえ棒
備蓄品

クッション、テーブル

靴、スリッパ

救急セット

ソフトツール

自分で作った目黒巻き
遠隔地との連携体制
役に立つ備蓄品リスト

頭を保護することの重要性の認識
と知識
クラッシュ症候群の知識

破損したガラス片なので怪我を
する危険性の認識と対処の知識

正しい応急処置の仕方の知識
通電による火災発生の知識

家族の行動

避難先や避難順序の取り決め
安否確認方法の取り決め

安否確認のメールを家族に送信

15分～半日	半日～1日	1～3日	3日～1週間	1週間～1カ月
共 助	共 助	共 助	公 助	公 助
家の下敷きになったり、閉じ込められた人がいないか探す	安心できる避難場所を確保する	避難所の運営を手伝う	支援物資の分配を手伝う	より安全な場所への移動 (特に幼児、要介護者)
油圧ジャッキで救出する	家族が結集できるように努力する	何がなんでも生き延びる方法を考えながら行動する	給水活動、配給食糧の情報を正しく把握する	
ボールで戸をこじ開ける	簡易トイレを確保する			
救助、救援を求める				
ラジオ、情報端末で被害状況を把握する				
火災が発生していたら消火する				
遠隔地に支援を求める				

油圧ジャッキ、ボール、ホイッスル ラジオ、情報端末、消火器	新聞紙(トイレ用)、はさみ、 ペットボトル(トイレ用)	パーティション(避難所用)		
支援の求め方の知識	簡易トイレ作成の知識	避難所を運営する知識 サバイバルの知識		
取り決めた避難所にて残りの家族 と合流				県外の親戚宅へ移動