

1分で世界が変わる

平成24年10月23日

1分で世界が変わる

地震はあなたの人生を変えてしまうかもしれません。1分間というわずかな時間で世界が変わるのです。

これまで築いてきた人生、家庭が崩れると考えたら・・・。

市政出前講座などでお話するたびに、皆さんに必ずお尋ねすることがあります。「地震に対して不安はありませんか？」その答えとしては、すべての方が「何かしら不安がある。」とのこと。何もしなければそのままです。ではどんなことができるでしょう？

地震は、何の前触れもなく突然起こるから怖いのです。

揺れているのは、わずか約1分間。見える範囲、手の届く範囲で安全なところを見つけるのが一番です。

とっさに机の下に隠れたり、持ち物やまわりの物を利用してでも「自分で、自分の身を守ることです。」

あわてると自分で自分をコントロール出来なくなり、冷静さを失い被害が大きくなります。では、いかにして我にかえるか、冷静になるかです。

その方法としては「大きく深呼吸する」と言ってもなかなか出来るものではありませんね。自分と周りの人々も落ちつかせるためには「大きな声を出す」これもいざという時なかなか出来ません。

そこで声を出す代わりに、笛を吹くというのは、どうでしょうか？笛を吹いて自分を落ち着かせ、万が一身動きができなくなった時にも、助けを呼ぶのに利用できます。笛を常に身につけておけば安心です。防犯にも役立ちますよ。



たいそうなことではなくても、できることからやるが一番です。