＊災害発生時のイメージトレーニング

年　　組　　番　　氏名

状況設定を一つ選び、災害時の状況を自分自身の問題としてイメージしてみましょう。（十分に想像力を膨らませて書いてください。）

状況設定

①下校途中、一人で満員電車の中
②休日、友人と都内でショッピング中
③平日午後８時、家族とともに夕食中
④土曜日午前中、西高で部活動中

阪神・淡路大震災（マグニチュード 7.3）程度の地震が起きた。

一つ選んで番号を書き入れてください。

状況設定	10 秒後	1 分後	10 分後	30 分後	1 時間後	12 時間後	1 日後	3 日後
身の回りで起こる事								
すべき事								