

4 どうすれば火災から命を守れるのか

診断テストの内容や解説からも、火災から逃げられない理由がわかりました。では、どうすれば火災から命を守れるのかを考えるために、マイタイムラインを作成していきましょう。

(1) マイタイムライン

マイタイムラインは、スタートを覚知、ゴールを避難とし、消火は失敗することを前提としています。また、このマイタイムライン内にある行動は、過去の火災事例を分析し、被災者がよく行っている行動になります。この行動をもとにタイプ別に制限がある中、自分が行う行動を選択していくことで、無理のない実践に近い行動を並べることができます。まずは、具体的に避難について考えてもらいます。

*マイタイムラインの作り方は、別添のパンフレットを参考にしてください。

マイタイムライン

自宅を想定し、下のシナリオ1か2を選んでください。
(消火は失敗する想定です)

A・Bタイプは避難時間100秒以内を想定
C・Dタイプは避難時間200秒以内を想定

シナリオ1 夜中2時に火災が発生し、火元は台所で、あなたは寝室にいます。

シナリオ2 20時に火災が発生し、火元はリビングで、あなたはリビングにいます。

スタート
(覚知)

あなたは
どうやって
火災に気づき
ますか。

- 住宅用火災警報器等の光
- 住宅用火災警報器等の音
- 家族の声
- 大きな音
- におい
- その他

1 部屋のドアを開ける	2 部屋のドアを閉める	3 階段をおりる	4 階段をあがる
5 火元を確認する	6 大声をだす	7 家族に知らせる	8 人をかかえる
9 家族を引きずる	10 ペットをかかえる	11 ペットを逃がす	12 台所の水をかける
13 洗面所の水をかける	14 ペットボトルの水をかける	15 シャワーの水をかける	16 火元に座布団や毛布をかける
17 消火器を使う	18 スプレー式消火器具を使う	19 燃えている物を持ち出す	20 貴重品をとりに行く
21 携帯電話をとりに行く	22 家財を引きずり出す	23 低い姿勢になる	24 口と鼻をタオルでふさぐ
25 窓を開ける	26	27	28 27の空白は自由にご記入ください。

えらぶ(上のアクションを○で囲む) → ならべる(下の□に番号を記入)

A・Cタイプは5個選んで番号を記入

□

□

□

□

□

□

A・Cタイプは5個記入

□

□

□

B・Dタイプは7個記入

ゴール
(避難)

あなたは
どこから
避難
しますか。

- 玄関
- 勝手口
- 掃き出し窓
- ベランダ
- その他

避難してから

- 通報をする
- 近所の人に火事であることを伝える

図2 マイタイムライン

(2) マイタイムラインの解説

マイタイムラインの①から⑳までのそれぞれの項目について、解説として留意点と参考タイム(20代女性)を示しています。これは、1つの例示であり、避難の手順はそれぞれの家庭で異なります。

(京都市消防局「火災から命を守る避難の指針」を参考に作成)

No.	項目	留意点	参考タイム ()は暗い状況を想定
①	部屋のドアを開ける	火元と思われる部屋に入るときに、急にドアを開けると火傷の危険があります。できるだけ、低い姿勢でドアを開けましょう。	3秒3(5秒3)
②	部屋のドアを閉める	火元の部屋のドアを閉めることで煙を遮断することができます。	5秒5(6秒0)
③	階段をおりる	2階から1階へ避難する場合は、階段を通過しなければなりません。その階段から大量の煙があがってくると、1階におりられません。2階で火災に気づいたら、まず退路を確認する意味で、階段の煙の状況の確認が必要です。併せて、階段が使えない場合を想定し、自宅で避難計画を立てる必要があります。	7秒0(20秒2) *80代女性の場合 19秒0
④	階段をあがる	1階に避難口がある場合、2階へあがる行為は避けたい行動です。どうしても2階へあがる場合は、バルコニーなどの避難口から避難することを考えてください。	9秒0(21秒2) *80代女性の場合 16秒2
⑤	火元を確認する	音など、何か異常を感じた時は、まず確認に行くなど、行動を起こす必要があります。	場所による
⑥	大声をだす	「もうだめだから逃げて」や「お兄ちゃんの部屋が火事じゃ」など、具体的な言葉が有効です。家族の声は、家族を救います。	1秒(1秒)
⑦	家族に知らせる	「大声をだす」との違いは、声だけでは気づかない場合があります。特に、部屋や階をまたぐ場合は、「たたき起こす」など、状況を確実に知らせる必要があります。大声と併せて考えておいてください。	9秒1(14秒5)

No.	項目	留意点	参考タイム ()は暗い状況を想定
⑧	人をかかえる	「幼児」をかかえるのと「成人」をかかえて避難するのでは、大きく時間が変わります。特に、階段での避難は、転倒に注意が必要です。	9秒9(14秒3)
⑨	家族を引きずる	避難をさせる際に、毛布やシーツなどを使い、引きずることも1つの手段となります。また、煙等を避けられる場所に一時的に避難させておくことは有効な場合があります。	4秒/m
⑩	ペットをかかえる	ペットをゲージに入れるのに5分以上かかった事例があり、つかまえる時間も考慮する必要があります。	ペットの種類による
⑪	ペットを逃がす	ペットの種類にもよりますが、ペットを逃がす方法として、窓を開けて逃がすことも有効です。	ペットの種類による
⑫	台所の水をかける	お椀を使って、何度も火元に水をかけた事例があります。特に、油火災の場合には、水をかけると危険なので、消火器を準備しましょう。	16秒3(20秒4)
⑬	洗面所の水をかける	洗面所に隣接する浴室で犠牲になるケースが5%程度あります。逃げ道の確保が必要です。	28秒0(36秒3)
⑭	ペットボトルの水をかける	ペットボトルに水を入れるのに時間がかかり、少量の水しか出ず消火には適していません。	21秒9(26秒4)
⑮	シャワーの水をかける	浴室で犠牲になるケースが5%程度あります。逃げ道を失う可能性があります。	11秒7(17秒7)
⑯	火元に座布団や毛布をかける	火元を覆うことで消火したように見えますが、燃えるものを火の近くに集めていることとなります。また、ストーブを倒し、延焼拡大した事例があり危険です。	4秒7(4秒7)

No.	項目	留意点	参考タイム ()は暗い状況を想定
⑰	消火器を使う	最適な方法です。ただし、暗い場合でも消火器を見つけて、使用できるかを訓練しておく必要があります。	32秒0(51秒0)
⑱	スプレー式消火器具を使う	消火器と比較すると消火能力が低いです。油火災など初期の段階では十分に効果があります。	38秒6(43秒6)
⑲	燃えている物を持ち出す	除去消火の1つですが、火傷をする危険や煙を吸う危険があります。	14秒3(18秒4)
⑳	貴重品をとりにいく	避難後はもどってはいけません。	7秒7(15秒0)
㉑	携帯電話をとりにいく	慌てて固定電話の子機や携帯電話で通報しても、うまくつながらないケースがあります。そのため、通報は避難後に落ち着いて行うことや、近所の人に頼む方法もあります。	4秒9(6秒8)
㉒	家財を引きずり出す	家財を引きずり出した事例があります。退路があったとしても危険な行動です。	14秒3(27秒0)
㉓	低い姿勢になる	低い姿勢となり、煙の下の空気層で息を止めずに浅く呼吸をすることは、避難時に有効です。	4秒/m
㉔	口と鼻をタオルでふさぐ	洗面所でタオルを水に濡らし口に当てて、姿勢を低くして助かった事例があります。	4秒9(14秒1)
㉕	窓を開ける	火災時に発生する煙は、危険なため、できるだけ吸わないようにしましょう。最悪の場合、窓から上体を出して「くの字」になり、空気を吸う方法があります。	9秒4(10秒1)

(3) マイタイムラインの評価

作成したマイタイムラインの項目や順序について、ヒントとなるように、評価表を作成しています。また、自分で作成した後に、振り返ることもできます。自分でマイタイムラインを作成し、最適な避難方法を確立するための補助として活用してください。

項目	優	良	可
初動 (選択の1 ~2つ目)	「⑤火元を確認する」「⑥大声をだす」「⑦家族に知らせる」など、火災を確認し、知らせる行動を初動で選択する。	「⑧人をかかえる」「⑨家族を引きずる」など、人命救助の行動を初動で選択する。	「⑳貴重品をとりに行く」「㉑携帯電話をとりに行く」などの行動を初動で選択する。
消火	0(消火しない)又は1つにしぼる。消火方法は、「⑰消火器を使う」「⑱スプレー式消火器具を使う」を選択する。	消火失敗を考え、2つの消火行動を選択する。	3つ以上の消火行動を選択する(ただし、制限時間に注意すること)。

(4) 自宅で避難訓練（我が家の避難訓練）

診断テストからマイタイムライン及びそれぞれのヒントにより修正されたものをもとに、実際に自宅で訓練をすることで、各家庭の最適な避難方法が確立します。自宅で避難訓練を「実践する」ことが重要です。

5 まとめ

住宅火災における死者を減らすために、令和3年度から2年間かけて検討し、このガイドラインを作成しました。診断テストで自分を「知る」、マイタイムラインを「作る」、自宅で避難訓練を「実践する」という3つの自分事を行い、住宅火災からの避難について考えることで、各家庭の最適な避難方法が確立され、火災による死者を減らすことができると考えています。

まずは、一番身近な災害である火災を自分事に。