

大地震 対応マニュアル



Design Your Life
跡見学園女子大学

文京キャンパス
〒112-8687 東京都文京区大塚 1-5-2
TEL 03-3941-7420
新座キャンパス
〒352-8501 埼玉県新座市中野 1-9-6
TEL 048-478-3333
http://www.atomi.ac.jp/daigaku/

災害時優先連絡先

TEL 048-478-3341 FAX 048-478-3416
e-mail:saigai@atomi.ac.jp

? 大地震とは

このマニュアルは**震度6弱以上の地震**を想定しています。
震度6弱以上の地震とは以下のとおりです。

人間	立っていることが困難になる。 はわないと動くことができない。
屋内の状況	固定していない家具の多くが移動、倒れるものが多くなる。 ドアや窓が開かなくなる。
屋外の状況	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ブロック塀が破損するものもある。
木造建物	耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。 耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。
鉄筋コンクリート 造建物	耐震性の低い建物では、壁や柱にひび割れ・亀裂が多くなる。 耐震性の高い建物でも壁、梁、柱などに大きな亀裂が生じる ものがある。
ライフライン	ガスの供給の停止、断水、停電の発生、鉄道の停止、高速道 路の規制、電話、通信の障害などがある。 (広い地域でガス、水道の供給が停止し、停電することもある)
地盤・斜面	地割れが生じることがある。 崖崩れや地滑り、山体の崩壊が発生することがある。
大規模建物	長周期地震動による超高層ビルの揺れ、大規模空間を有する 施設の天井などの破損、脱落などが起きる。

※気象庁震度階級関連解説表より

地震発生から避難まで



自宅または避難所へ

大学内の避難場所

文京キャンパス 中・高グラウンド
新座キャンパス グラウンド

近隣の避難場所

文京区
お茶の水女子大学一帯・教育の森公園一帯、小石川植物園、護国寺一帯、後楽園一帯、東京大
学、六義園、目白台運動公園付近一帯
新座市
西武台高校、第四中学校、新座柳瀬高校、新座小学校、旧新座小学校

! 慌てずに、 まずは情報収集から

大規模災害時に、被害状況がよくわからないままに、慌てて行動をしようすると、余震による建物の倒壊など思わぬ危険にあたり、応急活動の妨げになったりしてしまいます。むやみに移動を開始せずに、まずは**身の安全を確保し、落ち着いて**交通情報や被害情報等を確認したうえで、適切な行動をとるようにしましょう。情報の収集・伝達については、以下の点に注意しましょう。

- 携帯ラジオ・テレビから正確な情報を把握する
- 自治体、警察署、消防署からの情報や防災行政無線などの放送に注意する
- うわさ話や出所不明な情報は、信用しない
- 不要、不急の電話はかけない
- 不確かな情報は他人に伝えない

! 定期的な休憩を 取ることが大切です

学生による帰宅は、災害時では**1時間**で**2.5km**、**1日**で**20km**が限界といわれています。体調を確かめながら、定期的に休憩をとるようにし、先を急ぎ過ぎないように心がけましょう。体力に自信があっても、無理をしないことが重要です。**1時間歩いて10分**くらいの休憩を目安に、体力と気力を温存しながら、歩くことが大切です。適宜、水や

i 日頃の準備

実際に確認しておきましょう。

自宅から大学まで

- 大学や自宅周辺、通学路の避難場所、情報収集場所（災害時帰宅経路案内板設置郵便局、帰宅支援ステッカーが貼ってある場所など）
- 家族や友人、大学との連絡方法、待ち合わせ場所
- 複数の帰宅ルート及び所要時間
- 周辺の道路、商店、建物の現在の状況
- 災害用伝言サービスの登録と確認、緊急時情報カードの作成

大学内

- 非常階段の位置や消火器の配置場所
- 緊急避難場所、一時避難場所や広域避難場所への避難経路
- 研究室の関係者の緊急連絡先

あと便利なアイテム

- 疲れにくく歩きやすい靴
- 合図できるようなホイッスル
- 水、アメ、菓子などの簡易食料
- 携帯電話やスマートフォンの予備電源
- 予備のメガネ
- 生理用品
- ミニ携帯ライト
- スカーフ、ショールなどはおはもの
- 携帯扇風機やカイロなどの季節グッズ
- 携帯ラジオ
- 災害時帰宅用自作地図
- マスク
- 下着
- 缶切り、栓抜き、ツールナイフ
- 洗面用具
- ビニール袋
- レインコート、カッパなどの雨具

大学への対応

地震発生時

- 非常放送を行います。指示に従い、避難の準備を始めて、身の安全を確保してください。
 - 避難誘導を行う教職員の指示に従い避難してください。
 - 学内被災者の安否確認を行います。
 - その後、状況により対応します。
- 状況を判断のうえ、全学生・教職員の安否確認を行います。大学HP、ポータルサイト上に情報を掲示しますので、適時確認してください。

大学からの連絡

大学HP、ポータルサイト上でお伝えします。状況により、別の方法でお伝えする場合がありますので、連絡先は最新のものを学生課に届け出ておいてください。

跡見学園女子大学緊急時情報カード	
氏名	
学部	
学籍番号	
緊急連絡先	
住所	
TEL	
生年月日	年 月 日
血液型	型
持病	常用薬
アレルギー	

※あらかじめ記入しておきましょう。

安否連絡

家族、友人に必ず安否報告しましょう。

災害用伝言ダイヤル **171**
災害用伝言ダイヤル

伝言の録音
171 → 1 → 自分のTEL → メッセージ録音
※暗証番号がある場合

171 → 3 → 暗証番号 → 自分のTEL → メッセージ録音

伝言の再生
171 → 2 → 自分のTEL → メッセージ再生
※暗証番号がある場合

171 → 4 → 暗証番号 → 自分のTEL → メッセージ再生

災害用伝言板（事前登録が必要です）

携帯電話やスマートフォンで安否確認ができます。あらかじめ指定した家族や友人、大学に安否情報や伝言の登録をしたことをメールで知らせたり、安否情報や伝言の確認、依頼ができます。

メニュー → 災害用伝言板 → 伝言の登録・確認

災害用ブロードバンド伝言板（web171）

伝言情報（テキスト、音声、画像）の登録・閲覧ができます。

災害時特設公衆電話、はり紙など

避難所などに設置される公衆電話、貸し出される携帯電話や衛星電話、はり紙を利用しましょう。

帰宅判断

帰宅する目安は、現在地から自宅まで**20km**以内です。

余震が落ち着いたら、帰宅をするか、大学や避難場所などにどまるか検討しましょう。多くの人がいっせいに移動を始めると、混雑が発生するため、余裕をもちましょう。災害時の歩行速度は**2.5km/時**程度になります。そのため無理をせず、帰宅困難と判断したら、近隣の避難所へ避難しましょう。

移動時の注意

- 周囲の状況…火事、倒壊、地割れなど
- 交通機関…被害、運行状況など
- 靴…長距離や荒れた道路の中を歩けるか
- 服装…日よけや防寒は十分か
- 体力…ケガはないか、体調はよいか
- 経路…複数の帰宅ルートを知っているか
- 現金をもっているか
- 飲料水、食料の確保
- 途中休憩をとる
- 日没後は、**足もとに注意**

災害時帰宅支援ステーション

東京都では全都立学校及び東京武蔵道館が「災害時帰宅支援ステーション」になります。ここでは、水道水の提供、トイレなどの利用、テレビ及びラジオからの災害情報の提供が行われます。また右上のようなステッカーのあるコンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストランなどでも利用できます。

消火器の使い方



火の根元を狙い、手前からほうきで掃くようにする。※身の安全をはかりつつ効果的に放射するために、風上から放射。

応急手当

感染防止を心がけましょう。

- 倒れた人がいたら 意識の確認。ない場合は状態に応じ人工呼吸。心臓マッサージを行う。
- 切り傷などの出血 止血のため、数分間圧迫する。心臓より高い位置に保つ。ガラスなどが深く刺さっている場合は抜かずに固定。
- やけど 冷やす。水ぶくれは破らないよう注意。衣服はむりに脱がさない。
- 骨折 添え木をあてる。指先・足先は見えるようにしておく。骨が飛び出ている場合は、布などをあて、くるむ。

トイレ

水が出ない状態で、利用するとトイレの配管がつまります。既存のトイレは使用禁止となります。現場での指示に従いましょう。

災害用伝言板

大規模な災害時に携帯電話やスマートフォンで安否確認ができます。「災害用伝言板」とは震度6弱以上の地震など、大災害が発生した時に、被災地域の居住者や滞在者が、安否状況を登録できる災害時専用のサービスです。また、あらかじめ指定した家族や友人、大学に対して、災害用伝言板に安否情報や伝言を登録したことをメールで知らせたり（登録お知らせメール）、被災地の人に災害用伝言板への安否情報の伝言の登録を依頼（登録お願いメール）することも可能です。

- DOCOMO
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
- au
http://dengon.ezweb.ne.jp/
- SoftBank
http://dengon.softbank.ne.jp/
- WILLCOM
http://dengon.willcom-inc.com