

がいこくじんりゅうがくせい ぼうさい ま に ゆ あ る
外国人留学生のための防災マニュアル

やまなしだいがく
山梨大学

ま に ゆ あ る おも あ ば ー と きしゆくしゃ せいかつ がいこくじんりゅうがくせい みな
 このマニュアルは、主にアパートや寄宿舍で生活する外国人留学生の皆さんの

さくせい じしん かさい かん かんいぼうさい ま に ゆ あ る ひごろ
 ために作成した地震と火災に関する簡易防災マニュアルです。日頃からこの

ま に ゆ あ る みちか じょうび とし とき てきせつ たいおう さんこう
 マニュアルを身近に常備していただき、いざという時に適切に対応するための参考
 としてください。

じしん たいおう
I 地震への対応

じしん
1 地震とは

じしん ち か がんばん しゅうい お めん さかい
 地震とは、地下の岩盤が周囲から押されることによってある面を境としてずれる

げんしょう がんばん お じしんは しゅうい つた ちひょう
 現象のことをいいます。この岩盤のずれが起きると地震波が周囲に伝わり、やがて地表

たっ ちひょう ゆ わたし ゆ じしん ち か はっせい
 に達すると地表が「揺れ」ます。私たちはこの「揺れ」で、地震が地下で発生したこと
 し
 を知ります。

ゆ おお ほんだな たお まどがらす はそんな たてももの
 この「揺れ」が大きいとき、本棚が倒れたり、窓ガラスが破損したり、さらには建物が

とうかい おお ひがい はっせい
 倒壊したりして多くの被害が発生します。



地震の揺れの大きさを「震度」といいます。地震の震度と揺れの状況は次のとおりです。

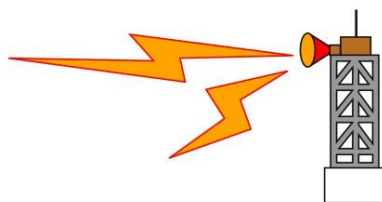
地震の震度と揺れの状況

震度 3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる
震度 4	眠っている人のほとんどが目覚めます。
震度 5 弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。
震度 5 強	物につかまらなると歩くことが難しい。
震度 6 弱	立っていることが困難になる。
震度 6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。
震度 7	揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

2 緊急地震速報

気象庁は、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、強い揺れ（震度4以上）が予測される地域に「緊急地震速報」を発します。緊急地震速報は、テレビ、ラジオのほか、防災行政用無線による放送、機能を有する携帯電話などによって伝えられます。

緊急地震速報を受信した場合は、周囲の状況に応じて身の安全を確保し、状況に応じた落ち着いた行動をとります。



3 地震が発生したら

ねん がつ はっせい ひがしにほんだいしんさい おおじしんご ていでん けいたいでんわ
 2011年3月に発生した東日本大震災では、大地震後、①停電となった ②携帯電話が
 ふつう ていでん だんすい お がすかん はれつ がすばくはつじこ
 不通となった ③停電してから断水が起こった ④ガス管の破裂によりガス爆発事故が
 お みず しょうきょう とうゆ がそりん いちじてき ふそく しょうきょう かくにん
 起きた ⑤水・食糧・灯油・ガソリンが一時的に不足した一などの状況が確認されて
 います。

しょうきょう さんこう おおじしん お ばあい たいおう い か と
 これらの状況を参考に、大地震が起きた場合の対応を以下のように取りまとめました。

★〈地震発生〉

じぶん み まも まどがらす さ つくえ した
 ・自分の身を守る（窓ガラスのそばを避け、机の下など
 かく
 に隠れる）



ひ しまつ がす もとせん し
 ・すばやく火の始末（ガスの元栓を閉める）

だっしゅつぐち かくほ ど あ あ
 ・脱出口の確保（ドアを開ける）

★〈1～2分後（揺れがおさまったら）〉

ひもと かくにん しょきしょうか
 ・火元の確認、初期消火



★〈3分後〉

よしん ちゅうい たてものほうかい ばあい たいひ
 ・余震に注意する（建物崩壊のおそれのある場合は、すばやく退避）

かいがんふきん つなみ かくにん たかだい ひなん
 ※海岸付近にいるときは、津波のおそれがないことを確認できるまで、高台に避難する。

★〈自分の安全を確保してから直ちに行うこと〉

すいどうすい で ばけつ ふろ みず く
 ・水道水が出るうちに、バケツ、風呂などに水を汲んでおく。

- らじお き さいがいじょうほう しゅうしゅう
・ラジオなどを聴き、災害情報を収集する。

★〈避難するとき〉←おおむね震度6弱前後の大地震のとき

- へや で まえ がす もとせん し でんき ぶれーかー おろ
・部屋を出る前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを下す。

- よゆう ひじょうようも だ にもつ
・余裕があれば、非常用持ち出しの荷物をもっていく。

- あんびかくにんめーる ー る だいがく とど ばあい かなら へんしん
・安否確認メールが大学から届いている場合はこれに必ず返信する。

★〈避難場所から部屋に戻ってきたとき〉

- がすも がすばくはつ ぼうし がすもれ お ちえつく でんき
・(ガス漏れによるガス爆発の防止) ガス漏れが起きていないかチェックしたうえで、電気

ぶれーかー もど
のブレーカーをもとに戻す。

- がす あんぜんそうち さどう がす で めーたー あか ぼたん
・ガスの安全装置が作動したためにガスが出ないときは、メーターについての赤いボタンを

せつめいしょ そうさ かいじょ
説明書の操作にしたがって解除する。

4 地震の備え (準備しておきたい防災用品・非常持ち出し品)



ま す く マスク	かいちゅうでんとう 懐中電灯	ぼうさいずきん ぼうし 防災頭巾、帽子	ぐんて 軍手
けいたいでんわ 携帯電話	けいたいでんわ じゅうでんき 携帯電話の充電器	けいたい らじお 携帯ラジオ	でんち 電池
げんきん こうか 現金 (硬貨も)	つうちょう かーど いんかん 通帳、カード、印鑑	もうふ ねぶくろ 毛布・寝袋	と い れ っ と ペー パー トレットペーパー
び に ー るぶくろ ビニール袋	つか す か い ろ 使い捨てカイロ	ら い た ー ま っ ち ライター、マッチ	ひっきようぐ 筆記用具
しょくりょう 食料	いんりょうすい 飲料水	せいりようひん じょせい 生理用品 (女性)	きゅうきゅうようぐ じょうびやく 救急用具、常備薬
す に ー か ー スニーカー	あまぐ 雨具	ふく 服	て 手ぬぐい・タオル

た
〈その他あるとよいもの〉

- てまわ じゅうでんかのう ら じ お かいちゅうでんとう けいたいでんわじゅうでんきのうつ
・手回し 充 電 可能なラジオ（懐 中 電灯、携帯電話充電器能付き）

- へっどらんぶがたかいちゅうでんとう が む て ー ぶ び に る し ー と
・ヘッドランプ型懐中電灯、ガムテープ、ビニルシート、

II 火災への対応

1 火災発生時の対応

かさいはっせい じ たいおう い か かさい じょうきょう ゆうせんじゅんい こと
火災発生時の対応は以下とおりですが、火災の 状 況 により優先順位が異なりますの
で、臨機な対応が大切です。

★ 〈火災発生 早く知らせる・通報する〉

か じ はっけん か じ おおごえ れんこ しゅうい ひとひと し
①火事を発見したら、「**火事だ！**」と大声で連呼し周囲の人々に知らせる。

かさいほうちき ばあい ぼたん お べる な
②**火災報知器**がある場合は、ボタンを押し、ベルを鳴らす。

しょうぼうしょ ばんつうほう
③ 消 防 署へ **1 1 9** 番通報する。



★ 〈初期消火〉

しょうかき しょうしょうか
④消火器で初期消火にあたる。

しょうか げんど しゅつか ぶんいない
消火できる限度は出火から 3 分以内。

しょうかき ばあい みず しょうか
消火器がない場合は、水による消火はもちろんのこと、

もうふ ひ ちか なん つか しょうか
毛布で火をおおうなど、近くにあるものを何でも使って消火する。



★ 〈避難〉

てんじょう ひ も ひろ しょうか すばや ひなん
⑤ 天 井 まで火が燃え広がったら消火をあきらめ、素早く避難する。

ふくそう も もの はや ひなん
・服装や持ち物にこだわらず、できるだけ早く避難する。

いちど に ぜったい もど
・一度逃げたら、絶対に戻らない。

え れ べー た しよう
・エレベータは使用しない。

けむり なか に とき しせい ひく
・煙の中を逃げる時は、できるだけ姿勢を低くする。

た おる はん かち くち はな おお
・ぬらしたタオルやハンカチで口や鼻を覆う。

に へや まど どあ し くうき た えんしょう
・逃げるときには、部屋の窓やドアを閉めると空気が断たれて延焼しにくくなる。



2 火災を予防するために

りょうり が す つか ば はな
(1) 料理などでガスを使うときなどは、その場を離れない。

ね な す
(2) 寝たばこ、たばこの投げ捨てはしない。

たてもの へや しゅうい も もの お
(3) 建物や部屋の周囲に燃えやすい物を置かない。

でんき きぐ ただ つか あしはいせん
(4) 電気器具は正しく使い、「たこ足配線」はしない。

す とー ぶ も もの ちか かー てん せんたくもの ちゅうい
(5) ストープには、燃えやすい物を近づけない。(カーテンや洗濯物に注意する。)



しょうかき つか かた 消火器の使い方

あんぜんびん め
①安全ピンを抜く



ほーす はず ひもと
②ホースを外して、火元をねらい



ればー つよ にぎ ふんしゃ
③レバーを強く握って噴射



しょうか ぽいんと ◆消火のポイント

かざかみ しょうか こし お ひく しせい ねつ けむり ほのお けむり も
風上から消火する。腰を落とした低い姿勢で熱や煙をさけながら、炎や煙ではなく、燃えて
いるものにノズルを向け、左右にふりながら消火剤を噴射します。