

東京外国語大学

Tokyo University of Foreign Studies



大規模地震 対応マニュアル



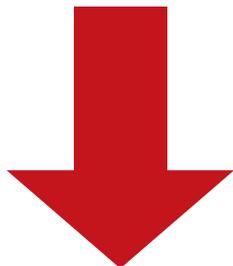
※被災時に、大学が各学生に配付しているメールアドレス宛に、大学からの安全確認等の連絡を行う場合があるので、当該メールを確認できるようにしておくこと。

①学内にいる時（その1）

災害時の初動対応

避難時は、慌てず騒がず落ち着いて行動しよう！

教室 研究室	揺れを感じたら机の下にもぐる。おさまったら、階段を使用して校舎外へ速やかに避難する（エレベーターは絶対に使用しない）。避難路に窓ガラス等が飛散している場合もあるので、足下に注意する。
エレベーター	全階のボタンを押し停止した階で降り、階段を使用して校舎外へ速やかに避難する。エレベーター内に閉じ込められた場合は、非常ボタンやインターホンで外部と連絡をとる。
食堂	火災が発生したり、食器類が散乱する可能性がある。狭い出口に殺到してパニックにならないようお互いに声を掛け合いながら、冷静かつ速やかに校舎外へ避難する。
図書館	頭上からの落下物、特に本や本棚の落下・転倒に注意し、まず机等の下に避難する。揺れがおさまったら、階段を使用して館外へ速やかに避難する。



避難・移動する時は、ハンカチ、タオル、衣服の袖などで鼻や口を覆い、煙や埃を吸わないようにする。

避難の際は、移動中の安全に留意し
グラウンドへ避難

②学内にいる時（その2）

日頃から

「防災について備える」

～以下の事を確認！

- 避難場所・避難経路
- 保護者・友人との連絡方法
- 非常用携行物・食料品等持出品
- 家具類の転倒・落下防止対策
- 大学配布メールアドレスの利用

地震が
発生したら

自分の身を守る

揺れが
おさまったら

身体周辺の安全確保

落ち着いたら

家族等に安否報告

「帰宅困難者」とならないために

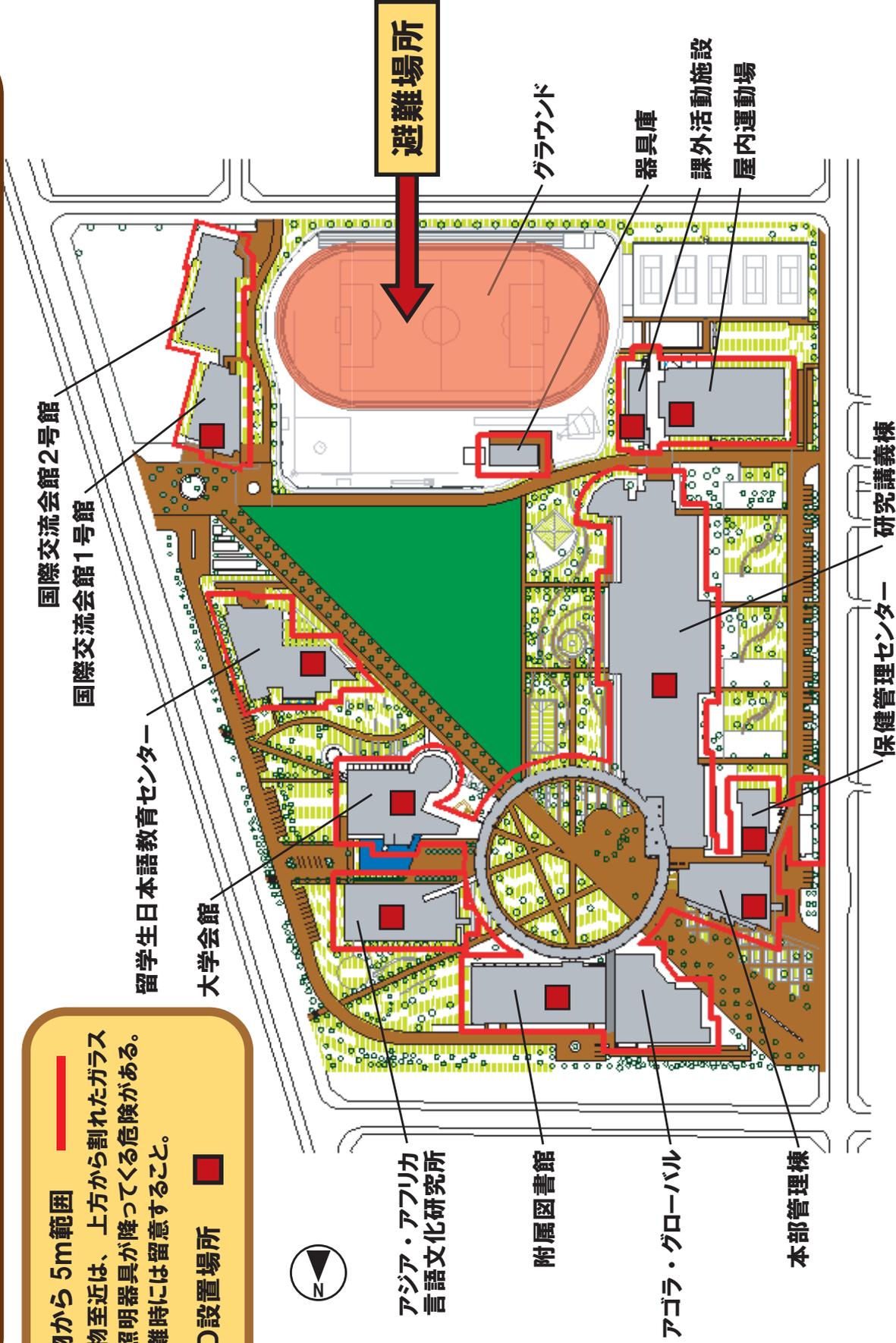
震災直後は、交通網の麻痺や被災地域での火災など、帰宅ルートに多数の危険個所が発生していることが予想される。安否報告後も独断での帰宅は控え、大学からの指示があるまで構内にとどまり、落ち着いて行動すること。

③ 学内避難場所等

本学では、グラウンドを避難場所に指定しているため、各自で常日頃から災害発生時の各建物の非常口および避難経路の確認をしておくこと。

建物から5m範囲
建物至近は、上方から割れたガラスや照明器具が降ってくる危険がある。避難時には留意すること。

AED設置場所



④学外にいる時

- ①身の安全を確保する
- ②家族等に安否報告

路上	自動販売機・ブロック塀等に近寄らない。 ビルのガラス・外壁・看板、民家の屋根瓦等の落下から鞆等で頭部を守り、近くの広場や安全なビル等に避難する。
地下街	地震により停電になっても非常灯・誘導灯がつくので冷静に行動し、出入口に殺到しない。 地下街には60m以内の間隔で出入口が設置されている事を念頭に置く。外に出る場合は、落下物に注意する。
電車	急停車する場合がありますので、つり革・支柱等に常時つかまり転倒に留意する。緊急停車後は、勝手に車外に出ない。冷静に乗務員の指示を待って、それに従う。
地下鉄	停電になった場合は、非常灯が点灯する。 地下鉄線路内の状況がわからないので、乗務員の指示があるまで絶対に車外へ出ない。 車内放送の案内にも留意すること。

「避難の際の心得」

- ・慌てず、騒がず、状況確認
- ・周りの人と声を掛け合い助け合う

地震時には、時速4km程度の歩行距離となる。
できれば、安全な場所を見つけ待機しておくこと。

⑤ 家族等への連絡

NTT災害伝言ダイヤルサービス※

※地震など大災害発生時に、安否確認などの電話が爆発的に増加し、つながりにくい状況になった時に行われるサービス。

家族等との安否連絡は、災害発生時に使用可能となる下記の方法で行える。もしもに備えて、あらかじめ連絡方法を決めておくこと。

- ①災害用伝言ダイヤル171
- ②災害用ブロードバンド伝言板（web171）
- ③災害用伝言板【携帯電話各社】

①災害用伝言ダイヤル171 利用方法



②災害用ブロードバンド伝言板（web171）利用方法

PC 等から <https://www.web171.jp> へアクセス

③災害用伝言板【携帯電話各社】利用方法

携帯各社のサイトトップ画面に開設される、災害用伝言板メニューに入る。【体験サービス期間に利用可能】

⑥ 海外留学時等

海外留学中に災害等が発生した場合

- ① 速やかに留学先担当者の指示を仰ぐ
- ② 現地の状況をできるだけ詳しく報告
- ③ 家族へ連絡
- ④ 保険会社へ連絡

海外では「自分の身は自分で守る」という心構えが必要。

災害等が発生した場合は、まず安全確保を念頭に置き、留学先や本学の対応を待つのではなく、自分から様々なメディアを利用して積極的に情報収集を行い、安全対策に努め行動すること。

■ 外務省海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

■ 在外公館リスト

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>

⑦緊急避難アイテム

避難に必要なアイテム一覧

■日頃から携帯しておく便利なアイテム

- 現金（小銭も）
- 健康保険証
- タオル・絆創膏・包帯
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 筆記具、メモ帳
- 帰宅困難時専用マップ
- 身分証明書（免許証）
- アドレス帳
- 携帯充電用ケーブル
- チョコレート、飴など
- 粘着テープ
- メガネ（予備）

■非常時に必要なアイテム

貴重品

- 預金通帳
- 印鑑

食品・医薬品

- 水、食料品
- 常備薬、処方箋

避難用品

- 懐中電灯
- ろうそく
- 運動靴
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 雨具（レインコート）
- 使い捨てカイロ
- 油性マジックペン
- 手袋、軍手
- 紐、ロープ
- 携帯トイレ
- 非常用保温アルミシート

生活用品

- 洗面用具
- ラップ、ビニール袋
- 卓上コンロ
- ライター、マッチ
- 下着・靴下
- 上着・防寒具
- スリッパ
- リュック
- 缶切り、栓抜き
- ナイフ、カッター
- 生理用品
- マスク

⑧緊急時パーソナルメモ

本人情報

氏名

学籍番号

電話番号（携帯）

住所

生年月日

血液型 A・O・B・AB（Rh+・-）

持病・アレルギー

常備薬

避難場所（自宅付近）

メモ欄

緊急連絡先

氏名

電話番号