

# 大地震 対応マニュアル

学生用

| 時間の<br>流れ | 行 動               | 参照<br>ページ |
|-----------|-------------------|-----------|
| 緊急地震速報    | 安全確保 .....        | 2         |
| 地震発生      |                   |           |
| 発生直後      | 避難 .....          | 2         |
|           | 安否連絡 .....        | 3         |
|           | 家族・友人間の安否連絡 ..... | 6         |
|           | 応急手当 .....        | 7         |
| 数時間後      | 帰宅判断 .....        | 4         |
| 数日後       | 大学との連絡 .....      | 5         |
| 復旧後       | 授業再開 .....        | 5         |

※帰宅支援MAP

すずかけ台キャンパス

〒226-8501

神奈川県横浜市緑区長津田町4259

stu.suz@adm.isct.ac.jp

<https://www.isct.ac.jp>

## 1

## はじめに

このマニュアルは  
**震度5弱以上の地震**を対象としています。

震度5弱とは気象庁震度階級関連解説表によれば、以下のとおりです。

|        |                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人間     | 大半の人が恐怖を覚え物につかまりたいと感じる。                                                                    |
| 屋内の状況  | 電灯などのつり下げ物は激しく揺れ、棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。座りの悪い置物の大半が倒れる。固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。 |
| 屋外の状況  | まれに窓ガラスが割れて落ちることがある。<br>電柱が揺れるのがわかる。道路に被害が生じることがある。                                        |
| 木造建物   | 耐震性が低い木造建物は、<br>壁などに軽微なひび割れ・亀裂がみられることがある。                                                  |
| 地盤の状況  | 亀裂や液状化が生じることがある。                                                                           |
| 斜面等の状況 | 落石やがけ崩れが発生することがある。                                                                         |
| ライフライン | ガス・電気・水道の供給が停止されることがある。                                                                    |

このマニュアルは、震度5弱以上の地震に際して、  
地震発生時に身を守り、発生後数時間の混乱を乗り越え、  
数日後に最低限の社会インフラが  
回復するまでの対応方法をまとめています。

# 地震発生から避難まで

緊急地震速報

地震発生

揺れがおさまった

揺れがおさまり次第、  
大学は直ちに避難場所  
に地区本部を設置します

大学は交通状況や周囲の  
情報を収集し、帰宅可能で  
あるかどうか避難場所の  
教職員に指示します

交通機関が動いていない

## 自分の身を守る

### 冷静に周りの状況を把握する

- 火災等が発生していないか
- けが人はいないか

- 窓や棚から離れる
- 机の下にもぐる
- バッグ等で頭を覆う
- 薬品から離れる
- 屋外では建物から離れる

## 建物から避難する

### 避難時には次のことを確認

- 火元の始末及び確認
- 取り残されている人の確認  
(声を掛け合う)

- エレベーターは絶対に使わない
- 落ち着いて、押し合わないで移動する
- 屋外に出たら落下物に注意する
- 煙・埃を吸い込まないように口をハンカチなどで覆う

## 最寄りの指定避難場所へ避難する

安否確認票を回収箱に投函又は  
指導教員等教職員に安否の連絡

- 避難場所では、教職員の指示に従い行動

## 帰宅指示により帰宅する

### 自宅に歩いて帰ることができるか

はい

いいえ

自宅へ

大学の指定された場所へ

- 帰宅判断(徒歩で帰宅できる距離は10kmが目安)
- 帰宅前に可能であれば家族と連絡

- 大学の指定した場所で大学からの情報を待つ

# 安否連絡

地震発生後、大学に安否を連絡する。

大学は、大地震発生後、建物内に取り残された者を確認し迅速な救助活動を行なうために、また、通学途上および自宅での安否状況を把握し適切な判断を行なうため、学生の安否の確認を行ないます。

## ①大学にいるときに地震が発生し、避難場所に集結したとき

- 安否確認票を回収箱に投函、又は指導教員等に連絡する。
- 建物に取り残されている人を知っている場合は、教職員に直ちに連絡する。

## ②通学途上にいるとき

- 基本的には自宅に戻る。
- 大学が目前のときは大学へ。

## ③自宅にいるとき

- 周囲が落ち着いてから大学へ安否報告をする。

## ①②③共通

- 安否確認システムより安否確認メールが届いたら、安否情報を回答する。

# 帰宅判断

大地震発生時に大学にいる場合は以下のとおり行動して下さい。

- ※大学の指示を待って、帰宅を開始するようにしましょう。
- ※徒歩で帰宅する目安は、自宅がキャンパスから10km以内であるかどうかです。
- ※徒歩での帰宅が困難な場合は、公共交通機関が運行し始めるまで待ちましょう。

## 帰宅できるか判断する

- 距離…歩ける距離か。
- 履物…長距離、瓦礫の中を歩ける履物か。
- 服装…日差しや寒さに耐えられる服装か。
- 体力…自宅まで歩く自信があるか。
- 帰路…帰宅ルートを知っているか。同方角の帰宅者はいるか。
- 時間…明るい時間の内に帰宅できるか。
- 食料…携帯食(チョコレート、キャンディや水)はあるか。
- 通信機器…携帯電話等通信機器を持っているか。
- 天候…天候が悪い又は悪化することが予想されるか。

## 帰宅に当たっての心構え

- ⑥災害用伝言ダイヤル等を利用して、効率よく家族に安否を伝える。
- むやみに携帯を使わない。(電池が切れる)
- 適宜休憩して、体力の回復と情報の収集に努める。
- 帰宅支援ステーション等を有効活用する。
- 帰宅が無理と感じたら、大学に引き返すことも考える。

## 帰宅したら大学からの情報を確認する

- 「⑤大学との連絡など」を参照し、指示に従って安否を報告する。

# 大学との 連絡など

## 大学からの連絡、大学への連絡

### ①大学ホームページ(<https://www.isct.ac.jp>)

大学からのお知らせは、すべてホームページに掲載されます。

### ②メール配信

教務担当部署から、メールにより情報発信を行います。

担当：教務課総務グループ

[stu.gen@adm.isct.ac.jp](mailto:stu.gen@adm.isct.ac.jp)

03-5734-3003,7640

### 緊急時情報カード

所定の事項を記入して安否確認票と一緒に、マニュアルごと常時携帯しましょう。

#### 東京科学大学緊急時情報カード

氏名

学籍番号

緊急連絡先

住所

TEL

生年月日

年

月

日

持病

常用薬

アレルギー

血液型

# 家族・友人間の 安否連絡

家族・友人間での安否連絡方法です。  
 予め連絡をとる方法と  
 落ち合う場所を決めておきましょう。  
 ただし、以下は震度6弱程度から利用できます。

## 災害用伝言ダイヤル

伝言の録音

伝言の再生

171

へ電話をかけます。  
ガイダンスが流れます。

1

2

市外局番＋  
自宅電話番号

市外局番＋  
被災地の方の電話番号

※登録出来る番号は固定電話の番号のみです。

## インターネットによる情報登録検索

インターネット上に安否情報を登録することができ、  
閲覧できるサービスや掲示板に情報を掲載する  
サービスもあります。

例：災害用伝言板（web171）

## 災害用伝言板の利用

携帯電話各社は、大規模災害時の皆さんの安否を  
伝える災害用伝言板サービスを提供しています。  
各社の登録情報は相互に閲覧することができます。  
ただし、事前の登録が必要です。

- 伝言の登録…メニューから「災害用伝言板」を選び  
「登録」に伝言を登録
- 伝言の確認…メニューから「災害用伝言板」を選び  
「確認」から伝言を確認

携帯他社へのアクセスは、裏面を参照のこと。

# 応急手当の方法

まず、自分の安全を確保する。

## 人が倒れていたら

意識や呼吸・脈・外傷の有無などを観察する。

●意識がある → 訴えを聞き、必要な応急手当をする。

●意識がない → 助けを呼ぶ。

①119番通報をお願いする。

②AEDを持ってきてもらう。

→ 必要に応じ人工呼吸・心臓マッサージ。

※AEDが準備できたら使用する。

## 切り傷などによる出血

大部分の出血は、数分間の圧迫で止血する。

●出血が少なければ、傷口をきれいな水で洗い、清潔な布を当てて上から圧迫する。

●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ときは、抜かずに固定し病院へ。

※ビニール袋などを利用し、傷病者の血液に直接触れないよう注意。

## やけど

●きれいな水で冷やす。(水が十分になればタオルなどを浸して当てる。)

●水ぶくれは破らないよう注意し、清潔な布を当てる。

※衣服は無理に脱がさず、上から冷やす。

## 骨折

●添え木(板・傘・ダンボールなどを利用)を当て、痛くない位置で固定し、病院へ。

※血行障害の観察のため、指先・足先は見えるようにしておく。

※骨がとび出している場合は、清潔な布を当て、くるむ。

## 突然の災害・けが・病気に備えて

●応急手当・心肺蘇生法の講習会に参加する。

●清潔なハンカチ・タオルを持ち歩く習慣を。

●マスクを着用する等感染症対策を忘れずに。



# すずかけ台キャンパス

● : 避難場所

B地区避難場所

J地区 (J2・J3)  
避難場所

R3地区 (J1含む)  
避難場所

S地区  
避難場所

G地区避難場所

H地区避難場所

J地区 (G1) 避難場所

R2地区避難場所

R1地区避難場所

本学が毎年行っている防災訓練に参加して避難場所・避難経路を確認しておいてください。



## 安全に帰ることを第一に考えましょう

体力に自信があっても、無理を絶対にしないことが重要です。「いかに安全に帰るか」を第一に、ベース配分に留意し、余裕を持った行動を心がけましょう。まず、帰宅する方面の情報を集め、歩行可能なルートを確認します。定期的に休憩を取りながら、気力と体力を温存しながら自宅に向かう余裕が大切です。

また、街中が停電によって暗闇となる夜間は危険なため歩行をやめ、安全なところで夜を明かし、翌朝、明るくなってから歩行を再開しましょう。

## 急がずに定期的に休憩を

絶対に先を急ぎ過ぎないようにしましょう。とくに歩き始めは、体調を確かめながらゆっくりとスタートします。途中、自分のベースにあわせ、定期的に休憩をとるようにしましょう。1時間歩いて10分くらいが目安です。足に少しでも痛みや違和感があつたら、早めにケアしましょう。ママができたりすると歩くのが辛くなります。水や食料の補給は歩きながらでもできるように、ポケットに入れられる高カロリーな食料を用意しておくといでしょう。

暑い時期は水を多めに摂り、雨天の場合は両手が塞がらないカッパやレインコート、ポンチョを着るようにします。また、体力を消耗しますので、無理に歩かないほうがよいでしょう。

幹線道路やよく知っている道を通り、1行程の到達目標をあまり遠くにしらないことも重要です。歩くベースが同じくらいの同行者がいれば励ましあい、会話で気分転換もできます。

下のステッカーが貼ってあるガソリンスタンドでは災害時サポートステーションとして、コンビニエンスストア等では災害時帰宅支援ステーションとして、帰宅困難者支援に関する協定を結び、それぞれ徒歩帰宅者に対し「水やトイレの提供」「地図等による道路情報、ラジオ等で知れた通行可能な道路、近隣の避難場所に関する情報提供」が行われます。



災害時サポートステーション  
(ガソリンスタンド)



災害時徒歩帰宅支援ステーション  
(ガソリンスタンド)



災害時帰宅支援ステーション  
(コンビニエンスストア等)

## 災害用伝言板(伝言再生)

NTT docomo  
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

au by KDDI  
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

SoftBank  
<http://dengon.softbank.ne.jp/J>

### 地図凡例

- 帰宅支援ステーション
- 広域避難場所
- 主な救急指定病院・災害拠点病院

