

## 災害が発生したら

### 正確な情報を収集する

- 倒れやすいものから離れ、落下物に注意。
- むやみに動かず安全を確認。
- 非常口やドアなどを開けて避難口を確保。
- 避難は徒歩で、荷物は最小限に。  
(火を扱っている場合は、身の安全を確認後火の始末)
- エレベーターを使用せず階段で避難。  
(本学のエレベーターは地震が発生した場合、自動的に停止するシステムになっています。)
- 正確な情報収集に努め、なるべく集団で行動。
- 負傷者の救護や初期消火に協力。
- 家族との安否確認および学校へ安否連絡。

## 地震発生直後は裏面へ

## 学校への連絡方法

### 落ち着いたら学校へ安否を知らせる

大地震が発生した場合、本学は学生の安否確認を行うので、地震発生時に登校していない場合は、連絡可能になり次第、下記のアドレスにメールで学校に連絡すること。メールが使用できない環境の場合には、はがきを郵送する。  
※電話での報告は極力控えること。

I・メールによる報告  
**kinkyu@sugino.ac.jp**

II・電話による報告  
**03-3491-6871**

※電話がつながりにくくなる可能性が高いので、なるべくEメールで連絡すること。

III・はがきによる報告

学校住所：〒141-8651

東京都品川区上大崎 4-6-19  
学校法人 杉野学園 学生会

報告事項は以下の通り。

- ① 氏名
- ② 学籍番号
- ③ 本人・家族の状況
- ④ 自宅や避難場所付近の状況
- ⑤ 避難している場合は避難先の住所、連絡先など
- ⑥ その他(困っていることなど)

## 日頃の準備

大地震の発生を防ぐことはできなくても、適切な準備を行うことで被害を軽減することができる。どんな備えが必要か考えておこう。

- 避難場所の確認(学校付近および自宅周辺など)
- 家族との連絡方法および待ち合せ場所の確認
- 災害用伝言サービスの確認
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認(災害時徒歩約2.5km/h)
- 緊急時メモの作成・記入
- 具体的な情報収集手段および緊急避難場所などの確認(学校および通学途中)
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 学校および友人などへの連絡方法の確認およびリスト整備

本マニュアルはホームページよりプリントアウトできるので、ご家族にも事前にお伝えください。

[https://www.sugino-fc.ac.jp/m\\_act/earthquake/](https://www.sugino-fc.ac.jp/m_act/earthquake/)

## 緊急避難アイテム

### 日頃から準備・携帯しておく便利な物

- |                                                     |                                       |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も)                    | <input type="checkbox"/> 軍手           |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証                      | <input type="checkbox"/> 学生証(免許証なども)  |
| <input type="checkbox"/> タオル・ばんそうこう・包帯              | <input type="checkbox"/> アドレス帳        |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト(家族、友人の連絡先を記入) | <input type="checkbox"/> 雨具(カッパなど)    |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ            | <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート  |
| <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート                | <input type="checkbox"/> 携帯充電用USBケーブル |
| <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど                | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋   |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル                      | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン     |
| <input type="checkbox"/> ソーイングセット                   |                                       |

### その他非常時に必要なアイテム

- |                                          |                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 預貯金通帳           | <input type="checkbox"/> 印鑑         |
| <input type="checkbox"/> 常備薬とその処方箋       | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下   |
| <input type="checkbox"/> 運動靴             | <input type="checkbox"/> リュック       |
| <input type="checkbox"/> 車上コンロ(カートリッジガス) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯       |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ          | <input type="checkbox"/> 非常用ロソク・マッチ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池            | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き    |
| <input type="checkbox"/> スリッパ            | <input type="checkbox"/> 洗面用具       |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ         | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水    |

memo

※ 記入は油性のペンを使用してください。

## 家族への連絡方法

### 電話 で連絡・確認

### NTT災害用伝言ダイヤル

📞 171 をダイヤル

録音 1 再生 2

暗証番号を利用する録音 3 暗証番号を利用する再生 4

被災地の方の電話番号を入力

伝言の録音 (30秒以内) 1\* 伝言の再生 1\*

\*ダイヤル式電話機の方は操作不要です。

災害用伝言ダイヤルとweb171は相互連携しています。詳しいサービス概要や、ご利用方法はNTTのホームページをご覧ください。その他携帯各社で提供されているサービスについては、各ホームページをご参照ください。

**体験利用について** 災害発生に備えて利用方法を事前に覚えられるよう、体験利用提供日が設定されています。

**体験利用** 毎月1日・15日(0:00~24:00)、正月三が日(1月1日0:00~1月3日24:00)  
**提供日** 防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)、防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)

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場合、提供されるサービスです。

### インターネット で連絡・確認

### NTT災害用伝言板

QRコード

<https://www.web171.jp>  
(web171)へアクセス

登録・確認する固定電話、または携帯電話の番号を入力

利用者情報、送信先情報の登録

メッセージの登録

メッセージの確認・再生

—いざという時、君を救う—  
**大地震対応**  
マニュアル  
**SAFETY GUIDE**



## 緊急時パーソナルメモ

氏名 .....

学籍番号 .....

学部 .....

学科 .....

緊急連絡先 .....

住所 .....

電話番号 .....

持病 あり なし 常用薬 あり なし

アレルギー あり ( )  
なし ( )

自宅近くの避難場所 .....

家族との待ち合せ場所  
家族と共有しておきましょう

※記入は油性のペンを使用してください。

# 地震発生直後

# 揺れがおさまったら

# 落ち着いたら①

# 落ち着いたら②



**地震発生**  
身を守る

今いる場所は  
本当に安全？

**YES**  
その場所を動かない

**NO**  
避難場所へ避難



**家族との  
安否確認**  
※裏面参照

自宅に歩いて  
帰れる？

**YES**  
自宅へ

**NO**  
避難場所へ



**学校へ  
安否連絡**  
※裏面参照

## POINT

## POINT

## POINT

## POINT

### 学校にいるとき

#### 大きな揺れを感じたら

- **危険物から離れる**  
窓や棚、ガラスなど割れたり中  
のものが飛び出しそうなものか  
ら離れる。  
実習中や課外活動中などで、周  
囲に危険なものがある場合は、  
すみやかにその場から離れる。
- **落下物から頭と手足を守る**  
机の下にもぐる、バッグなどで  
頭を覆うなどして、頭と手足を  
守る。落下物がない場所にいる  
場合は、その場で座り込む。
- **出口を確保する**  
ドア付近にいる人は、ドアを開  
け、出口を確保する。(余裕が  
ある場合)
- **揺れがおさまるのを待つ**  
安全を確保して、揺れがおさま  
るのを待つ。

#### 揺れがおさまったら

- **冷静に、落ち着く**  
余震の可能性もあるので、あわてずにはばく様子を見る。
- **周囲の状況を確認**  
周囲のものが倒れたり、落下して  
くる恐れがない場合は、その  
場で待つ。危険と判断した場合は、  
安全なところへ移動する。
- **初期消火**  
火災が発生している場合は自分  
の身が安全な範囲で周囲の協  
力を得ながら初期消火。消火が  
困難と判断した場合は、すみか  
かに火から離れる。
- **負傷者の救護**  
負傷者がいる場合は自分の身が  
安全な範囲で周囲の協力を得  
ながら応急手当をし、教職員に  
連絡する。

#### 避難する時の注意点

- **「おかしも」を守る**  
「おさない、かけない、しゃべら  
ない、もどらない」を守り、教  
職員や非常放送の指示に従って  
落ち着いて避難。身の回りの物  
は身につけるが、避難に支障が  
出る大きな荷物は置いていく。
- **火災が発生している場合**  
煙を吸わないよう、タオルなど  
で口を覆う。
- **階段で移動**  
エレベーターは使用せず、階  
段で移動する。

#### 学校を基点とした避難場所

避難場所は、広く、火災による延  
焼のおそれがないところが適  
しています。  
学校ではあらかじめ以下の場所  
を避難場所として想定していま  
すが、地震時の状況により安全  
な場所へ避難してください。

- **目黒キャンパス避難場所**  
本校舎前庭・第二校舎前庭・第三校舎前庭・体育館
- **日野キャンパス避難場所**  
前庭駐車場・幼稚園グラウンド・サッカー場

**目黒・日野から20kmの地図**



※災害時交通機関が長時間不通とな  
った場合に、徒歩で帰宅する  
目安の距離は20km以内とされ  
ている。

#### 帰宅する？学校に残る？

余震がおさまり落ち着いたら、帰  
宅か学内に留まるかは学校の災  
害対策本部が指示する。交通機  
関が動いていない場合は歩いて  
帰宅することになる。その場合  
の目安は20km。20kmよりも遠  
い人は避難場所へ。また、チェ  
ーンメールなどに惑わされず、  
テレビ・ラジオなどで正確な情  
報を収集しよう。

※災害時交通機関が長時間不通とな  
った場合に、徒歩で帰宅する  
目安の距離は20km以内とされ  
ている。

**帰宅困難者10か条**

- ・慌てず騒がず状況確認
- ・携帯ラジオをポケットに
- ・作っておこう帰宅地図
- ・ロッカーあけたらスニーカー (防災グッズ)
- ・机の中にチョコやキャラメル (簡易食料)
- ・事前に家族で話し合い (連絡手段・集合場所)
- ・安否確認、ボイスメールや速くの親戚
- ・歩いて帰る訓練を
- ・季節に応じた冷暖準備 (カッパ・携帯カイロ・タオルなど)
- ・声を掛け合い、助け合おう

### 通学中

- 周囲の状況に注意し、身の安全  
の確保を最優先とする。
- 「帰宅するか」「登校するか」また  
は、「最寄の安全な場所に避難す  
るか」は自分で判断して行動する。
- 被害状況を正しく把握する。
- 事前に家族と相談して決めた避難  
場所に移動する。ただし、被災場  
所やその場の状況によっては安全  
を最優先し、別の避難場所に移  
動する。
- 避難中は警察や消防の指示に従  
う。

#### 住宅街や街中にいるときは

- まずはカバンで頭を守り、建物  
から落ちてくるガラスや、切  
れた電線などに注意して、公園  
や広場に避難する。
- 塀、電柱、自動販売機などから  
離れ、倒れやすいものや、落  
下物にも注意する。

#### 電車やバスの中にいるときは

- 急ブレーキ・急ハンドルに備  
えて、普段から吊り革や手すり  
につかまるようにする。
- 慌てて車外に飛び出さず、車  
内放送、係員の誘導に従って  
避難する。

#### エレベーターの中にいるときは

- 階数表示のボタンを全部押し  
て、ドアが開いた階で降りる。
- ドアが開かないときは、緊急  
ボタンを押して外部に連絡を  
したら、外からドアを開けて  
もらうまで落ち着いて待つ。

#### 車を運転しているときは

- 周りに気をつけ、道路の左に  
寄せて車を止め、揺れが収  
まるのを待つ。
- 海岸の近くにいる場合は、海  
側から離れる。

### アパート・自宅にいるとき

- 火を扱っている場合は、安全  
を確認して火を消す。
- タンス・書棚など倒れやすい  
ものや、窓ガラスなど割れ  
たりするものから離れる。
- 玄関ドアを開ける。
- 避難が必要な場合は、落ち  
ついて避難場所まで移動する。