



もしもの時にあなたの身を守る

災害対応 マニュアル SAFETY GUIDE



杉野服飾大学 学生自治会

本マニュアルの内容を無断で複製、または転載することを禁じます。
©2021 NOGE Printing Corporation Printed in Japan

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。



台風や局地的な集中豪雨への対応

テレビ・ラジオ・インターネット・携帯電話から信頼性の高い最新の防災気象情報を確認して、ご自身・ご家族の安全を確保する行動をとってください。

警戒レベルを用いた避難・防災情報

警戒レベル	状況	とるべき行動	避難情報・防災気象情報	
大	5	災害発生または切迫	命の危険直ちに安全確保!	緊急安全確保※1 ●大雨特別警報 ●氾濫発生情報
	～警戒レベル4までに必ず避難～			
	4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示※2 ●氾濫危険情報 ●土砂災害警戒情報
	3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難※3 ●大雨・洪水警報 ●氾濫警戒情報
中	2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	●大雨・洪水・高潮注意報
	1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	●早期注意情報
小	1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	●早期注意情報

- ※1 警戒レベル5 緊急安全確保 は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。発令を待ってはけません!
- ※2 警戒レベル4 避難指示 で危険な場所から全員避難するようにしましょう。
- ※3 警戒レベル3 高齢者等避難 は、避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人が避難を開始したり、それ以外でも危険を感じたり自主的に避難するタイミングです。

●地下・半地下にいる場合

都市部では、地下街や地下鉄の駅などに雨水が流れ込む可能性があり、浸水の水圧でドアが開かなくなることもあるため、2階などの安全な場所に速やかに避難します。

●冠水した道路を通る場合

冠水すると、道路と側溝などの境目が見えなくなり、足元の危険がわからなくなります。水圧によってふたが開いてしまったマンホールに転落する可能性もあるので、できる限り冠水した道路の通行は、避けるようにします。やむをえず通行する場合は傘などで地面を探りながら移動します。

●川が近くにある場合

急激に川の水かさが増え、上流のダムで放流が行われると、驚くほどの速さで増水します。避難を呼びかけるサイレンが鳴らなくても、危険を感じたら避難してください。

●山が近くにある場合

気象台と都道府県が共同で発表する土砂災害警戒情報が発表された場合、ただちに避難します。

風水害から身を守る Point

- ・公的機関の災害情報を聞き、避難指示が出たら直ちに避難する。
- ・長靴は水が入り、動きにくくなるため避け、運動靴を履く。
- ・ひざ下まで水が来る前に避難する。
- ・エレベーターは停電を考え、極力使わない。
- ・避難場所に行けない場合は近隣の頑丈な建物の3階より上へ避難する。



津波への対応

津波から身を守る最も有効な対策は、可能な限り高台の安全な場所に避難することです。自宅や職場周辺の環境や、避難場所を予め確認して、迅速な避難ができるようにしておきましょう。

●津波標識を確認する

津波の危険がある場所には「津波注意」のマークや避難場所を示す標識が設置されています。海岸の近くに自宅や職場がある場合や、海や川に行く際には確認しておきましょう。

●ハザードマップを事前にチェックする

津波災害の範囲を予測したハザードマップを、市町村のHP や役所の窓口で入手し、予め危険箇所や最寄りの避難場所・ルートを確認しておきましょう。

津波避難行動時の注意

- 津波は想像よりずっと速く、予想外の所まで到達します。海岸付近で強い揺れを感じた場合はもちろん、揺れが小さかった場合でも、高いところへ避難するようにしましょう。
- 第一波が引いた後、家に戻ったところを第二波に襲われる場合や、余震によって再度津波が起こる場合があります。警報・注意報が解除されるまで避難を続けてください。

津波警報・注意報の区分、予想される津波の高さ

通常、津波注意報(0.2~1m)、津波警報(1~3m)、大津波警報(3~10m超)の規模で発表されます。[巨大]という言葉で大津波警報が発表された時は、東日本大震災クラスの非常事態です。また、警報などが間に合わないこともあります。



学校への連絡方法

落ち着いたら学校へ安否を知らせる

大地震等の災害が発生した場合、本学は学生の安否確認を行うので、災害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避けること。

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 学生課

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)



大雪への対応

大雪で心配されること

- ・停電や電話の不通。・雪でドアが開かず、外へ出られなくなる。
- ・車が使用できなくなり、病院や燃料・食料を買いに行けなくなる。
- ・物流が止まり、スーパー、コンビニに食品が入荷しなくなる。

事前に備えておくこと

・水、食料、燃料の備蓄(推奨1週間)。・持病のある方は処方薬を多めに持つ。・使い捨てカイロ、電灯、予備電池を常備する。

●警報や注意報をこまめにチェックし「外出を控える」「早めに帰宅する」などの判断を行う

●やむをえず車を利用する場合

- ・冬用タイヤまたはタイヤチェーン装着。
- ・立ち往生した場合、雪がマフラーを覆うと排気ガスが車内に充満し、一酸化炭素中毒で死亡する可能性があるため注意する。

●除雪・雪下ろし

- ・滑りにくい靴を着用、携帯電話を持って作業する。
- ・家族や近所の人に声をかけ、必ず2人以上で行う。
- ・雪下ろし作業は、建物の周りに雪を残し、命綱とヘルメットを着用して行う。
- ・晴れの日ほど屋根の雪がゆるむので要注意!

警報の区分

大雪特別警報…数十年に一度の降雪量となる大雪が予想される場合に発表される。

大雪警報…降雪や積雪による住家などの被害や交通障害など、大雪により重大な災害が発生するおそれがあると予想したときに発表される。

大雪注意報…住家などの被害や交通障害など、大雪により災害が発生するおそれがあると予想したときに発表される。



土砂災害への対応

土砂災害は、台風や集中豪雨、地震などが引き金となることが多く、一瞬にして多くの人命や住宅などを奪う恐ろしい災害です。突発的に発生するため、正確な予測が難しく、日頃から非常時への備えが大切です。

●家が危険かどうかを確認する

自分の家が「土砂災害危険箇所」にあるかどうか、各市町村に確認するか、国土交通省砂防部のHPなどでチェックしましょう。付近にげけ地や小さな沢などがある場合は特に注意が必要です。

●以下の前兆現象に気づいたら注意

- がけ崩れの前兆現象** ●がけにひび割れができる ●小石がバラバラと落ちてくる ●がけから水が湧き出る ●湧き水が止まる、または濁る ●地鳴りがする

- 地すべりの前兆現象** ●地面がひび割れ、陥没 ●がけや斜面から水が噴き出す ●井戸や沢の水が濁る ●地鳴り、土鳴りや非鳴り ●樹木が傾く ●亀裂や段差が発生

- 土石流の前兆現象** ●山鳴りがする ●急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ●腐った土の匂いがある ●降雨が続くのに川の水位が下がる ●立木が裂ける音や、石がぶつかり合う音が聞こえる

●避難する際の服装

- ヘルメットなどで頭を保護する ●動きやすい長袖と長ズボンを着用する ●普段から履きなれた底が厚めの靴を履く(裸足や長靴は危険) ●非常用品(食料品含む)は両手が空いている状態にするためにリュックへ入れる。



火山噴火への対応

予想される災害とその範囲を知る

●ハザードマップ(火山防災マップ)をチェックし、危険区域と避難場所を事前に確認する

●噴火警戒レベルをチェックする

噴火警報、予報の中で噴火警戒レベルが発表されます。レベルに応じた行動が必要です。

特別警報	レベル5	居住地域から避難
警報	レベル4	居住地域で避難準備をする
警報	レベル3	入山規制、危険地域の立入規制
警報	レベル2	火口周辺の立入規制
予報	レベル1	火山活動に留意し、通常生活

※各地域の火山の噴火警戒レベルを知りたい方はこちら→<https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/keikailevel.html>

●避難グッズと非常用品を持ち出し品を準備する

地震などの持ち出し品に加え、頭部を守る防災用ヘルメット(防災頭巾)、火山灰対策(防護)ゴーグル、マスク、タオル、軍手など。

●火山から離れた地域も大量の火山灰に備える

- ・最低3日分の飲料水と食料を準備。
- ・車利用者は車にも防災用品を準備。
- ・外気に触れる電化製品は食品用ラップを貼っておくと火山灰の影響を軽減できる。
- ・火山灰は水に溶けないので下水に流さない。



弾道ミサイルから身を守る

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性があります。

【情報伝達の流れ】

全国瞬時警報システム(Jアラート)は、弾道ミサイルが日本の領土・領海に落下する可能性または領土・領海を通過する可能性がある場合に使用されます。

- ① 屋外スピーカーなどから国民保護サイレンとメッセージが流れます。
- ② 携帯電話やスマートフォンに緊急速報メールなどが届きます。

【落ち着いて直ちに避難】

- 屋外にいる場合…地下(地下街や地下鉄など)または近くのできるだけ頑丈な建物に避難する。
- 近くに建物や地下施設がない場合…物陰に身を隠す、または地面に伏せ頭部を守る。
- 車に乗っている場合…車を安全な場所に停車し、近くの頑丈な建物に避難する。または車内で姿勢を低くする。
- 屋内にいる場合…できるだけ窓から離れ、できれば地下室または窓のない部屋へ移動する。

【ミサイルが近くに落下した後】

- ミサイルの種類に応じて被害の様相や対応が異なるため、テレビやラジオなどで情報収集に努める。行政の指示に従い、落ち着いて行動する。
- 屋外にいる場合…口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内の部屋または風上に避難する。
- 屋内にいる場合…換気扇を止め、窓を開け、目張りをして室内を密閉する。

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

落ち着いたら③

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**

自宅に歩いて
帰れる？

YES
自宅へ

NO
避難場所へ

**学校への
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、速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、慌てずにしばらく様子を見る。
- **周囲の状況を確認**
周囲のものが倒れたり、落下してくるおそれがない場合は、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、速やかに火から離れる。
- **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

- **「おはしも」を守る**
「おさない、はしらない、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た避難。身の回りのものは身につけるが、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。



通勤中

- 周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- ブロック塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄りの安全な場所へ避難するか」は自分で判断する。

- 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。

家族の電話番号

-	-	-	-
-	-	-	-

memo

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。

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

被災地の方の電話番号を入力

伝言の録音 1* 伝言の再生 1*

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 (web 171)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

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。

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、帰宅が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カ条

- ・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、災害用伝言ダイヤル等や遠くの親戚
- ・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

電車内や駅で地震に遭ったら

- 電車内では、つり革、手すりにしっかりつかまり、電車が止まっても線路には出ない。
- 電車内では乗務員、駅では駅員の指示に従い、身の安全の確保をする。

エレベーター使用中に地震に遭ったら

- 慌てずに冷静な対処が基本。すべてのボタンを押し、停止した階の状況を見極めながら避難する。
- エレベーター内に閉じこめられた場合は、冷静に「非常用呼び出しボタン」などで外部と連絡をとる。

- 多くの人が一斉に帰宅すると各所で混雑が発生するため、余裕を持つことも大切。周りの状況を確認してから帰宅すること。
- 災害時の歩行速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要することになる。
- 日没後の行動は危険で夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けること。

月日	日の出	日没
3月20日	05:45	17:52
6月20日	04:25	19:00
9月20日	05:27	17:42
12月20日	06:46	16:31

※悪天候は1時間早く暗くなる。(東京)