

# 1 はじめに

このマニュアルは  
**震度6弱以上の地震**を対象としています。

人間	立っていることが困難になる。
屋内の状況	固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。 開かなくなるドアが多い。
屋外の状況	多くの建物で、壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。
木造建物	耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。 耐震性の高い住宅でも、壁などに亀裂がみられることがある。
鉄筋コンクリート造建物	耐震性の低い建物では、壁、梁、柱などに亀裂が多くなる。 耐震性の高い建物でも壁、梁、柱などに亀裂が生じることがある。
ライフライン	ガス、水道、電気の供給が停止することがある。

このマニュアルは、震度6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、2~3日後に最低限の社会インフラ(電気・水道・ガス・交通)が回復するまでの対応方法をまとめたものである。

# 3 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人を確認し迅速な救助活動を行うために、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うため、学生等の安否の確認を行います。

## 大学にいるときに地震が発生し、一次避難所に集結したとき

- 建物に取り残されている人を  
知っている場合は、近くの教職員に伝える。

## 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。
- 報告は、「⑥大学との連絡」によること。

## 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。
- 報告は、「⑥大学との連絡」によること。

# 4 帰宅判断

大地震発生時に大学にいる場合は本部の指示に従って行動して下さい。

「むやみに移動を開始しない」が原則です。

## 帰宅できるか判断する

- 大学から帰宅に関する指示があったか。
- 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…帰路ルートを知っているか。同方向の帰宅者はいるか。
- 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

- 大学に、帰宅することを必ず伝える。
- 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。
- 帰宅困難者支援場所等を有効活用する。
- 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

- 帰宅して落ち着いたら、大学に報告をする。
- 「⑥大学との連絡」を参照し、指示に従って安否を報告する。

# 2 地震発生から避難まで

## 緊急地震速報 (緊急地震速報が聞こえない場合があります)

## 地震発生

## 揺れが収まった

揺れが収まり次第、  
大学は直ちに  
対策のための  
本部を設置します

## 交通機関が動いていない

## 揺れに備える

- ドアを開ける
- 火を消す

## 自分の身を守る

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

## 冷静に周りの状況を把握する

- 火災はないか、火の始末はしたか
- 負傷者はいないか
- 下敷きになっている人はいないか
- 建物はどのくらい壊れているか

## 指示に従って避難する

- 床のガラスや落下物に注意する
- 脱出の手助けをする
- 声を掛け合う

## 手に負えないときは助けを呼ぶ

- 助けられないときは、  
まず自分だけ避難し助けを呼ぶ
- 自力で脱出できないときは  
大声で助けを呼ぶ

## 避難場所(右図参照)へ避難する

- 避難場所が使えないときは  
本部の指示に従う
- 余震に備える

## 大学へ安否を連絡する

## 被害状況を報告する

## 大学の指示に従う

- 大学内の指定された場所では  
本部員との連絡を保つ



## 注意事項

- 避難場所は「北グラウンド」「硬式野球場」です。
- 大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。

# 5 大学との連絡

## 大学からの連絡

授業再開などの情報を、大学ホームページでお知らせします。  
※上記のほか、G-Portでお知らせすることがあります。

## 大学への連絡

大学への安否報告には、下記のいずれかを使ってください。

- ①学生課直通 Tel 03-5992-1183
- ②E-mail gaku-off@gakushuin.ac.jp

※停電でサーバーがダウンしたり、通信ケーブルの断線により、電話やホームページが使えない場合があります。その場合は、各自判断の上、対処してください。

※その他の連絡方法が導入された場合は、別途お知らせいたします。

# 6 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。

## 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 市外局番+自宅電話番号

2 市外局番+被災地の方の電話番号

※固定電話の番号をキーとして伝言を録音したり  
相手の伝言を再生することができるサービスです。  
登録できる番号は固定電話(自宅電話番号)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)  
J-anpi(安否情報まとめて検索サイト)

## 災害用伝言板の利用

詳細は、裏表紙を参照のこと。

# 7 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。  
→ 状態に応じ心肺蘇生。

## 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、抜かず固定し病院へ。  
※ビニール袋などを利用して、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。



# 大地震

対応マニュアルと帰宅支援マップ

緊急連絡先  
家族連絡先  
住所  
電話番号  
Eメール  
備考

学習院大学  
Gakushuin University  
〒162-8601 東京都豊島区中野5-1-1  
http://www.gakushuin.ac.jp



災害用伝言板の利用  
携帯電話会社は、大規模な災害時に個人の安否を伝えるための緊急サービスとして、災害用伝言板（災害用伝言板）を提供しています。スマートフォン利用者には、災害用伝言板アプリをダウンロードしてご利用ください。

● 災害用伝言板（伝言板）から「災害用伝言板」を選択  
● 発信先は伝言板です  
● 伝言板の容量は「伝言板」から「災害用伝言板」を選択した際、自動的に設定されています。

携帯電話へのアクセスは、下記を参照のこと。

災害用伝言板（伝言板）  
NTT docomo  
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi  
au by KDDI  
http://dengon.ecweb.ne.jp/  
SoftBank, Y!mobile  
http://dengon.softbank.ne.jp/

右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、ラジオ等で知らさ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。

