

## 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する
- 非常口やドア等を開けて避難口を確保
- 避難は徒歩で、荷物は最小限にする  
(火を扱っている場合は、身の安全を確認した上で火の始末をする)
- エレベーターは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1人では行動しない
- 協力し合い負傷者の救護や初期消火に努める
- 家族との安否確認および大学へ安否連絡

## 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ま。どんな備えが必要かを考えておきましょう。

- 避難場所の確認 (大学付近および自宅周辺等)
- 家族との連絡方法および待ち合わせ場所の確認
- 災害伝言サービスの確認と登録 (メール宛先等の事前登録が必要)
- 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等の確認 (大学内および通学途中)
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 大学および友人等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。  
<http://toin.ac.jp/univ/wp-content/themes/univ/pdf/jishin-manual.pdf>

また、携帯電話にも対応しておりますので、画面メモにて保存してください。ただし、緊急時は携帯電話の充電が切れることもあるので、ポケットマニュアルも合わせて携帯してください。※インターネット接続時にパケット通信料がかかります。

## 緊急避難アイテム

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も)              | <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト    |
| <input type="checkbox"/> 預貯金通帳                | <input type="checkbox"/> 非常用携帯充電器        |
| <input type="checkbox"/> 印鑑                   | <input type="checkbox"/> 懐中電灯            |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証                | <input type="checkbox"/> ろうそく            |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 (免許証など)        | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ           |
| <input type="checkbox"/> アドレス帳 (家族・友人の連絡先を記入) | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ           |
| <input type="checkbox"/> 常備薬とその処方箋            | <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> タオル・絆創膏・包帯           | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ゴミ袋      |
| <input type="checkbox"/> 替えの下着・靴下など           | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン        |
| <input type="checkbox"/> 運動靴                  | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ         |
| <input type="checkbox"/> スリッパ                 | <input type="checkbox"/> ひも・ロープ          |
| <input type="checkbox"/> 雨具(カッパなど)            | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水         |
|   | <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど     |

※荷物はリュックなどにまとめてすぐに持ち出せるようにしておく。



学校法人 桐蔭学園  
桐蔭横浜大学

TOIN UNIVERSITY OF YOKOHAMA

建物の損壊や交通機関に大きな被害が出るような地震(震度6弱程度以上が目安)が発生した場合は、本マニュアルを参考にして、身の安全を守り落ち着いて行動してください。

## 大学への連絡方法

### 落ち着いたら大学へ安否を知らせる

表題「安否報告」・氏名・学籍番号・本人や家族の怪我の有無、住所・困っていること・自宅や避難場所付近の状況を記入し、以下の宛先へ連絡する。

### インターネットから連絡の場合

学生支援課 学生係

E-mail: [gaku@toin.ac.jp](mailto:gaku@toin.ac.jp)

〒225-8503

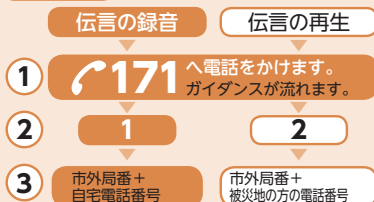
神奈川県横浜市青葉区鉄町1614  
桐蔭横浜大学 学生支援課 学生係  
045-974-5213

## 家族への連絡方法

### 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場合、提供されるサービス。

#### 利用方法



事前に記入しておきましょう。

市外局番  電話番号

※被災地の方も、被災地以外の方も利用方法は同じです。

- 利用可能な端末/NTTの一般電話、公衆電話、携帯電話
- 蓄積伝言数/1電話番号あたり1~10伝言
- 録音時間/1伝言 30秒以内
- 伝言保存期間/2日間(48時間\*自動消去)

### 事前の登録が必要です! (事前にテストをしてください)

### 携帯各社の災害伝言版サービス

大規模災害時に携帯電話から安否確認(安否情報の登録)ができる災害用伝言板サービス。

あらかじめ指定したご家族や知人に対して、災害用伝言板に登録されたことをメールでお知らせする機能も提供される。また、インターネットからも安否情報の確認が可能。

#### 各社のQRコードはこちら



NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/>

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

ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp>

## 緊急時パーソナルメモ

氏名

学 部  学籍番号

緊急連絡先

住 所

電 話

生年月日

持 病  常用薬

アレルギー

大学にいる時の避難場所

自宅近くの避難場所

家族との待ち合わせ場所 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

自分の身を守る

自分のいる場所は安全か？

YES

その場所を動かない

NO

避難場所へ避難

ポイント

ポイント

家族への安否連絡

※裏面を参照

自宅に歩いて帰れるか？

YES

自宅へ

NO

避難場所へ

大学へ安否報告

※裏面を参照

ポイント

ポイント

- 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。
- 机の下などにもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、落下物から頭と手足を守る。
- 余裕があれば、ドア付近にいる人は、ドアを開け、出口を確保する。
- 実験中などの火気を使っているときは身の安全を確認した上で、火を消す。また、薬品などから離れる。
- 広場やグラウンドなど、落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込み揺れがおさまるのを待つ。

### 自分自身の心構え

- 冷静に、落ち着く
- 建物の傾き、壁のひびなどを確認
- 火災が起きていないか？火災の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。  
また、消火が困難と判断した場合は、火から離れる。
- 負傷者はいないか？負傷者がいる場合は安全な範囲で周囲の協力を得ながら応急手当をし、事務局へ連絡
- 余震の可能性もあるため、あわてずしばらく様子を見る。

### 避難場所へ移動する判断基準

- ガラス、黒板、テレビなどが倒れるおそれがなく、天井からの落下物や薬品の流出が無いと確認できた場合は、動かない方が安全である。

### 行動に移るときの注意点

- 火災の場合は煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。
- どのルートで移動すれば安全か確認し、エレベーターは使わずに階段で移動。

桐蔭学園は「広域避難場所」に指定されています。非常食および飲料水は、常時貯蓄してあります。

### 【指定避難場所】

- ・ラグビー場
- ・富士見岡グラウンド



### 帰宅する？学校に残る？

余震がおさまり落ち着いたら、自宅に帰るか検討する。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ましょう。

### 本校から20kmの地図



本校から20km以内が分かれ目！

- 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しましょう。
- 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ります。
- 日没後の行動は危険です。夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けましょう。

月 日	日の出	日 没
3月20日	05:46	17:53
6月20日	04:27	19:00
9月20日	05:28	17:43
12月20日	06:47	16:32

※ 悪天候は1時間早く暗くなります。

大学にいたるとき

通学中

- 窓周辺の状況を注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 塀、電柱、自動販売機などから離れ、落下物にも注意する。
- 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。

フリーメモ 緊急時に必要な情報を事前に記入してください

家族の電話番号

