

大地震に対する 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す。どんな備えが必要か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合場所の確認
- 災害用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 2.5 km / 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。

https://www.seisen-u.ac.jp/campuslife/about/kinkyu_manual/manual.html

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、この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。



大学への連絡方法

落ち着いたら大学へ安否を知らせる

大地震が発生した場合、本学は学生の安否確認を行います。地震発生時に登録していない場合は、連絡可能になり次第、下記のアドレスにメールを送信してください。なお、報告事項は以下の通りです。

※電話での報告は極力控えること

メールによる報告

安否報告メールアドレス

anpi@seisen-u.ac.jp

件名に学籍番号・氏名を入れてください。

- ① 学籍番号
- ② 氏名
- 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、連絡先等
- ⑥ その他（困っていることなど）

電話回線が復旧次第、大学から学生マスター票に記載のある電話番号に連絡します。

キャンパス内で 救急車の要請方法

- ① 局番無しの **119** 番に電話する。
- ② 「**救急です**」とはっきり言う。
- ③ 状況・状態を伝える。
- ④ 所在地と大学名を言う。
**品川区東五反田 3-16-21
清泉女子大学**

- ⑤ あなたの氏名を言う。
- ⑥ 連絡先を伝える。
〈大学代表〉 **03-3447-5551**
〈平日17時以降・土曜13時以降〉 **03-5421-3569**
- ⑦ 守衛所 03-5421-3569（内線 508）に連絡し、救急車の誘導を依頼する。
※応急手当の指導があったら指示に従う。
- ⑧ 救急車の要請に迷ったら…

★東京消防庁救急相談センター（電話で）＃7119

※24時間、医師・看護師によるアドバイスが受けられます。

★東京版 救急受信ガイド
（スマホ・携帯・PCで）

スマホ

携帯



※質問に答えて緊急度を
確認できるツールです。

キャンパス内で 緊急時の連絡先

けが人や急病人が発生した場合
救急車・消防車を要請する（した）場合は
以下の①～③へ電話をする。

通常の大学への連絡先は 03-3447-5551（代表）

① 平日9時～17時（土曜9時～13時）

学生課 03-5421-3232 （内線316）	ウエルネスセンター 03-5421-3297 （内線360）
---------------------------------------	---

② 平日17時～20時15分（土曜13時～20時15分）

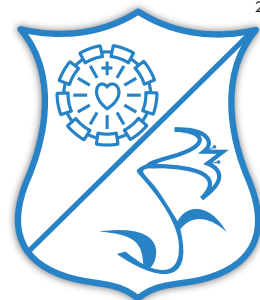
遅番担当 090-1466-8760	守衛所 03-5421-3569 （内線508）
------------------------------	---------------------------------------

③ 平日・土曜 20時15分～翌9時 休日 24時間

03-5421-3213 (PHS705)

※②は授業期間のみ対応

※PHSは学内設置の電話から通話可



緊急（事故・急病・大地震）時の 対応マニュアル

（ 冷静に行動しましょう ）
（ みんなで助け合いましょう ）

定期や学生手帳に入れて常時携帯しましょう

清泉女子大学

Seisen University

家族への連絡方法

電話 で確認 NTT災害用伝言ダイヤル

171
をダイヤル

録音 1
暗証番号を利用する録音 3

再生 2
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 1*
(30秒以内)

伝言の再生 1*

※ダイヤル式電話機の方は操作不要です。

インターネット で確認 NTT災害用伝言板

<https://www.web171.jp>
(web171)へアクセス

伝言の登録

伝言の確認・再生

地震など大災害発生時に提供されるサービスです。

携帯電話 で確認 災害用伝言板サービス

事前の登録が必要です！（事前にテストをしてください）

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ます。また、インターネットからも安否情報の確認が可能です。

各社の QR コードはこちら



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

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

ソフトバンク
<http://dengon.softbank.ne.jp/>

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。

緊急時パーソナルメモ

氏 名

学 科 学籍番号

住 所

電話番号

生年月日

持 病 常用薬

アレルギー

血液型 Rh ()

自宅近くの避難場所

家族との待合せ場所
家族と共有しておきましょう

緊急時連絡先

氏名	(間柄)	電話番号:
氏名	(間柄)	電話番号:
氏名	(間柄)	電話番号:

※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



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



自宅が大学に
歩いて帰れる？

YES
自宅or大学へ

NO
避難場所へ



POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼



大学にいますとき

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、あわ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、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

■「おかし」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。

安全が確認できたら、奥庭に避難・集合

●カードリーダーによる点呼終了後、「災害報告
カード」を受け取り氏名等記入後ただちに提出。

●帰宅が学内にとどまるかは、大学の災害対策
本部が指示する。その指示があるまで自分勝
手な行動は慎む。



帰宅可能な場合

- 帰宅可能な場合は、必ず大学に報告した
上で帰宅する。
- 帰宅時は、できる限り同じ方向の2人以
上で行動する。
- 帰宅後、速やかに大学へ安否連絡する。

学内にとどまる場合

- 交通機関が運行停止となる、帰宅が深夜
になるなど、帰宅困難となった場合は、
学内に滞在する。
- 宿泊場所などについては教職員の指示に
従うこと。
- 大学には災害用品が備蓄してある。
- 家族との安否確認は、裏面の伝言ダイア
ルサービス、伝言板サービスを利用して
自分自身で行うこと。



通学中・外出時

- 周囲の状況に注意し、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。
- むやみに動かず安全を確保す
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
難場所へ移動する。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、別の避難場所へ
移動する。

- 避難中は警察や消防の指示に従う。
- 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)
- 正確な情報収集に努め、なるべく集団で行
動する。
- エレベーターを使用せず階段で避難する。
- 負傷者の救護や初期消火に協力する。



緊急避難アイテム

日頃から準備・携帯しておく便利な物

- ☐ 現金 (小銭も)
- ☐ 健康保険証
- ☐ タオル・ぼんそうごう・包帯
- ☐ 手回し充電ラジオ・ライト
- ☐ ティッシュ・ウエットティッシュ
- ☐ 非常用保温アルミシート
- ☐ チョコレート・あめなど
- ☐ 学生証 (免許証なども)
- ☐ アドレス帳 (家族、友人の連絡先を記入)
- ☐ 雨具 (カッパなど)
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ポリエチレン製ごみ袋
- ☐ 油性マジックペン
- ☐ 帰宅地図

- ☐ 水またはお茶のペットボトル
- ☐ 常備薬
- ☐ コンタクト用品
- ☐ 生理用品

その他非常時に必要なアイテム

- ☐ 貯金通帳
- ☐ 運動靴
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ひも・ロープ
- ☐ 予備電池
- ☐ スリッパ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 印鑑
- ☐ 上着・下着・靴下
- ☐ リュック
- ☐ 懐中電灯
- ☐ ろうそく・ライター
- ☐ 缶切り・栓抜き
- ☐ 洗面用具・歯ブラシ
- ☐ 非常用食料・水
- ☐ 軍手
- ☐ マスク