

## 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ち合せ場所の確認
- 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 2.5 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すが、ご家族にも事前にお伝えください。

<http://www.seisen-u.ac.jp/bousai/>

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](mailto: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。

## 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 住所と名前を言う。  
**品川区東五反田 3-16-21  
清泉女子大学**
- ⑤ あなたの姓名を言う。
- 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

※質問に答えて緊急度を  
確認できるツールです。



## 緊急時の連絡先

### キャンパス内で

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

① 平日9時～17時（土曜9時～13時）	
学生課 <b>03-5421-3232</b> （内線316）	ウエルネスセンター <b>03-5421-3297</b> （内線360）
② 平日17時～20時15分（土曜13時～20時15分）	
運番担当 <b>090-1466-8760</b>	守衛所 <b>03-5421-3569</b> （内線508）
③ 休日 24時間	
<b>03-5421-3213 (PHS705)</b>	

※②は授業期間のみ対応  
※PHSは学内設置の電話から通話可

## 家族への連絡方法

### NTT災害用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。



市外局番      電話番号      事前に記入しておきましょう

※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
- 着信回数 / 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）

### 携帯各社の災害用伝言板サービス

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/top.cgi>
- au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- ウィルコム <http://dengon.willcom-inc.com/>



## 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

### 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 \_\_\_\_\_

家族との待ち合せ場所 \_\_\_\_\_  
家族と共有しておきましょう

#### 緊急時連絡先

氏名 (      ) 電話番号 : \_\_\_\_\_

氏名 (      ) 電話番号 : \_\_\_\_\_

氏名 (      ) 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、ドアを開ける、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、すみ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

- 名簿による点呼終了後、「災害報告カード」を受け取り氏名等記入後ただちに提出。
- 帰宅か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、裏面の伝言ダイヤルサービス、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。
- 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・ばんそうこう・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)
  - 携帯充電用 USB ケーブル
  - 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
- リュック
- 運動靴
- 懐中電灯
- 卓上コンロ
- ろうそく・ライター
- ひも・ロープ
- 缶切り・栓抜き
- 予備電池
- 洗面用具・歯ブラシ
- スリッパ
- 非常用食料・水
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- 印鑑
- マスク
- 上着・下着・靴下