

防災ハンドブック



2022 年度
日本赤十字看護大学
(広尾キャンパス)

本学の防災ハンドブック

この防災ハンドブックは、大学が位置する渋谷区広尾を中心に、発生が予測される大地震、風水害（台風、豪雨等）、火災、テロを想定し、作成しています。災害は、いつどこで起きるかわかりません。災害が起きても被害を最小限にするために、まずは“自分の居る場所”の災害事象（Hazard、ハザード）を知っておく（ハザードマップを確認する）、災害に関する情報の感度をあげること、そして早めの避難を心がけることが重要です。“自分の身を自分で守る”ことを常に意識し、災害の備えを行いましょう。

災害が起きてからこのハンドブックを読んでいるのは遅いのです。まずご一読いただき、防災・減災の意識を高めてください。

近年、気象や地殻や環境などが大きく変化しており、“自分の居る場所”で予測される災害も変化しています。加えて、各地域のハザードマップも変更されることがあります。災害事象にあわせて、このハンドブックもより良くなっていきたいと考えておりますので、ご意見をお寄せください。

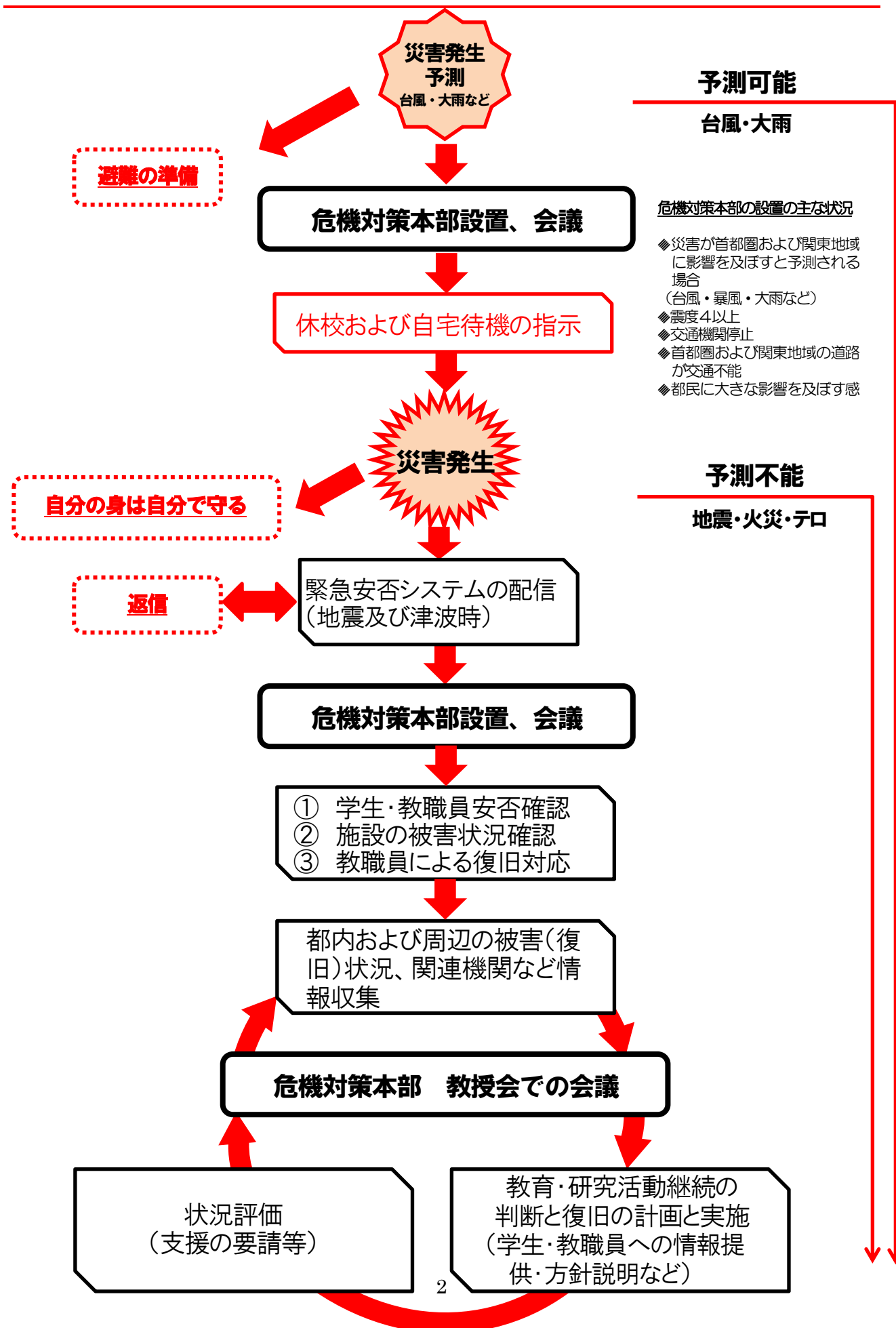
大学への災害時などの緊急連絡に関する電話番号

平日（9：00—18：00）⇒ 03-3409-0857

夜間休日 ⇒ 070-3525-8562

目次

I. 災害時の対応	3
A. 災害が発生した場合	3
1. 行動の原則	3
2. 大学内にいる場合	4
3. 移動中の場合	4
4. 「一斉帰宅抑制」の場合	5
5. 帰宅できる場合	5
6. 大学に残る場合	6
7. 渋谷区帰宅困難者支援（受入）施設を利用する場合	6
B. 災害が予測される場合	6
1. 災害が事前に予測される場合	6
2. 特別警報が発表された場合	6
C. 災害への備え	6
1. 災害を知りましょう（ハザードマップ）	6
2. 備蓄をしましょう	7
3. 連絡手段を確認・準備しましょう	7
D. 災害の予測・発生時の授業や実習	7
1. 授業や実習の休講・中止・再開についての通知	7
2. 実習中に災害が発生した場合の対応	7
3. 実習移動中に災害が発生した場合の対応	8
4. 実習中の災害への備え	8
II. 災害別の対応	9
A. 大地震	9
1. 共通事項	9
2. 学内で地震に遭遇した場合	9
3. 学外で地震に遭遇した場合	10
4. 地震への備え	11
B. 風水害	12
1. 風水害への備え	12
2. 風水害発生時の対応	12
C. 火災	12
1. 火災発生への備え	13
2. 火災発見時の対応	13
3. 初期消火	13
4. 119番通報	13
6. 避難状況の確認	13
D. テロ	13
1. テロ発生時の3つの基本行動	13
2. テロ発生時の対応	14
3. テロへの備え	14
資料1 情報収集の方法	15
資料2 災害伝言ダイヤル（171）の基本的操作（NTT 東日本 HP）	16
資料3 警戒レベル（気象庁 HP）	17
資料4 避難指示（内閣府 HP）	19
資料5 震度とゆれの状況（気象庁 HP）	20



I. 災害時の対応

A. 災害が発生した場合

1. 行動の原則

災害発生時の行動

1. 安全確保

- ① 窓の側から離れる
- ② 落下物の側から離れる
- ③ 扉を開ける

2. 被災状況の確認

① けが人・建物の状況確認

※夜間・休日：図書館・院生室も注意

② 避難準備

- ・避難経路の確認
- ・携帯電話・貴重品
- ・口を覆うマスクやハンカチ

③ 情報確認

3. 避難

速やかに避難を開始
避難場所で状況報告



■避難時の注意

◆避難時の「お」「か」「し」「も」

「お」・・・おさない

「か」・・・かけない

「し」・・・しゃべらない

「も」・・・もどらない

◆あわてず、さわがず、落ち着いて行動しましょう。

◆非常放送が入った場合には、静かに聞きましょう。

◆姿勢を低くして、ぬれたハンカチやタオルを口と鼻に当て、煙を吸わないようにしましょう。

◆非常持出物品を持って避難しましょう。

◆エレベーターは使用せず近くの階段から避難しましょう。

◆施設に不慣れな来客者や障害者の方などの避難を支援する。

◆延焼を少しでも抑えるためにドア及び窓は閉め、鍵はかけないようにしましょう。

（*注：地震のときはドアが変形して開かなくなることがあるので、開放して避難する。）

◆いったん避難したら再び中には戻らないようにしましょう。

a. 安否の連絡

（1）大学への連絡

身の安全が確保できた後、以下の方法で安否に関する連絡をしましょう。

① 学内一時避難場所で教職員に直接報告をする。

② 大学からの安否コール（メールまたはアプリ）に速やかに返信をする。

③ ①②以外で利用可能な通信手段（電話やメールなど）を用い大学事務局に報告する。電話回線の混雑時は災害伝言ダイヤル（171）を活用する。（P16）

大学への緊急連絡電話番号

平日 9:00-18:00 03-3409-0875、 夜間休日 070-3525-8562

（2）家族への連絡

◆予め家族で決めた連絡方法を用いる（本学緊急安否コール、LINE、SNS、メール、電話など）。

◆NTT の災害用伝言ダイヤル、携帯電話各社の災害用伝言板を活用する。（P16）

b. 災害情報の確認

◆災害の程度、被害状況、交通機関の運行状況などを確認しましょう。

◆情報収集源は、p.15 を参考にしましょう。

2. 大学内にいる場合

◆身の安全を確保して、非常放送があった場合は、指示に従いましょう。

◆行動の原則に基づき、自身で安全かどうか確認・判断し行動しましょう。

◆周囲の人と声を掛け合い相談しましょう。

◆火災の場合は、教職員が延焼を少しでも抑えるためにドア及び窓（鍵はかけない）を閉める場合があります。（*注：地震のときはドアが変形して開かなくなることがあるので、開放して避難する。）

3. 移動中の場合

災害により交通機能が停止した場合は、むやみに移動せず安全な場所に留まることが原則です。

◆交通機関の運行状況などの確認をしましょう。

◆地下鉄や鉄道に乗車中の場合は、交通機関の責任者の指示のもと行動しましょう。

◆安全な場所に留まりましょう。

◆安全を確認したら、最寄りの一時避難場所（公園や学校）、自宅、大学に行きましょう。

4. 「一斉帰宅抑制」の場合

東京都では、「東京都帰宅困難者対策条例」を制定し、①「一斉帰宅抑制」の推進（3日の待機）、②帰宅困難者支援（受入）施設（一時滞在施設）の確保、③帰宅支援（帰宅支援ステーション（コンビニなど）やバスなどの代替輸送手段の確保）を行なっています。

「むやみに移動・帰宅をしない」で、安全な場所に留まることが原則です。多数の帰宅困難者が一斉に移動すると、大渋滞が発生し救急車両の妨げや、余震、転倒による二次災害が発生します。

◆帰宅が難しい時は、大学や最寄りの一時滞在施設に向かいましょう。

5. 帰宅できる場合

◆一斉帰宅抑制の呼びかけがなく、自宅までの交通機関が運行していれば、帰宅を検討しましょう。

◆徒歩帰宅の目安は20km以内で、広尾キャンパスから20km以内は以下のとおりです。



地図：国土地理院地図

◆帰宅時注意事項

ターミナル駅や繁華街など人が集中する場所をできるだけ避けましょう。

幹線道路を通りましょう（日頃から複数の帰宅ルートを想定し、安全なルートを通る）。

主要幹線道路に自治体が設置した帰宅支援ステーションを利用しましょう。

6. 大学に残る場合

- ◆大学の学内避難所運営規則のもと、生活物資などの運搬や避難所運営に協力しましょう。
- ◆学内避難所では、火気使用禁止、禁煙、禁酒、土足禁止です。
- ◆断水時は、トイレの使用は禁止し、汚物処理パック等を使用しましょう（汚物処理パックがなくなった時はビニール袋などの代用品を使用する）。
- ◆体調が悪くなった場合は、学内救護所に連絡しましょう。
- ◆大学施設を使用できない場合、大学が用意した避難所または自治体の避難所に避難しましょう。
- ◆交通機関の復旧状況など安全に帰宅できる状況になったら帰宅しましょう。

7. 渋谷区帰宅困難者支援（受入）施設を利用する場合

渋谷区では震度 5 弱以上の地震が発生し交通機関が止まったとき、帰宅困難者支援（受入）施設を用意し、休憩場所・トイレ・情報を提供しています（*注：渋谷区立小中学校・区民施設（避難所：自宅に住めなくなった区民向け）は利用できません）。

■渋谷区HP「渋谷区防災ポータル」<http://bosai.city.shibuya.tokyo.jp/> で得られる情報

- ①避難情報：渋谷区帰宅困難者受入施設一覧、避難所・自主避難所一覧、緊急医療救護所一覧、災害用伝言ダイヤル、各種防災マップ
- ②公共情報、③被害情報、④気象情報

B. 災害が予測される場合

1. 災害が事前に予測される場合

天気予報などで災害が予測されたり、大事故等により身に危険が及ぶことが予測される時は、自身の居住地や行動範囲の被害予測やその事象について情報を得て、予防行動をとることが大切です。

- ◆災害への心構えを高め、準備を始めましょう。
- ◆ハザードマップなどに自宅等の災害リスクを再確認しましょう。
- ◆避難の準備や身を守る備えについて確認しましょう。

2. 特別警報が発表された場合

特別警報は、発表された地域において、これまでに経験したことがないような重大な危険が差し迫った異常な状況であり、この数十年間災害の経験が無い地域でも油断してはいけなことを示しています。

- ◆大雨の場合は、土砂崩れや浸水による何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高く、警戒レベル5（p17-19 参照）に相当する状況です。命を守るための対応に最善を尽くしましょう。
- ◆津波の場合は、内陸まで影響が及ぶ大津波のおそれ大きい状況であり、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難しましょう。
- ◆火山噴火の場合は、大きな噴石や火砕流などの恐れが大きい状況であり、警戒が必要な範囲からの避難準備・避難をしましょう。
- ◆地震（地震動）の場合は、震度6弱以上の緊急地震速報が特別警報に相当します。周囲の状況に応じて、身の安全を確保しましょう。

C. 災害への備え

1. 災害を知りましょう（ハザードマップ）

- ◆生活・行動圏（自宅・大学・実習場所など）において起こりうる災害の情報を得ているか。

2. 備蓄をしましょう

◆飲料水、非常食（菓子類など）、常備薬、洗面・排泄に関する日用品（歯ブラシ、ティッシュ、生理用品など）などを準備しているか。

3. 連絡手段を確認・準備しましょう

◆家族、大学などへの連絡方法を確認し、それらの連絡先を携帯し、いつでも連絡できるようにしているか。

◆携帯電話の充電をしておく、あるいは充電ができるようなものを準備しているか。

◆実習施設内（または実習施設近辺）の公衆電話の場所を確認しているか。

D. 災害の予測・発生時の授業や実習

1. 授業や実習の休講・中止・再開についての通知

◆休講や授業再開などの情報は大学ホームページやポータルサイトへの配信により通知します。

2. 実習中に災害が発生した場合の対応

実習施設内（病院、訪問ステーション、介護老人福祉施設など）にいる場合は、発災直後から状況が落ち着くまでは、施設の看護単位の責任者（看護師長、看護長、実習担当者など）、担当教員と相談のもと、上記「A.災害が発生した場合 1. 行動の原則（p.3）」と同様に対応する。その他に、揺れがおさまった時には以下のように対応しましょう。

（1）安全確認

◆火災や負傷者がいる場合、ナースステーションなどに連絡をする。

（2）安否報告

◆ナースステーションなどの管理部署に行き、施設責任者に（教員がいれば教員にも）自分の安否を報告する。

◆大学から緊急安否確認のメールが配信された場合は、身の安全が確保できた後に速やかに返信をする。

◆実習施設に指導教員が不在の場合は、指導教員に連絡をする。

◆実習続行かどうかは、施設責任者もしくは指導教員に相談する。

（3）避難

◆患者避難の必要がある場合、施設責任者もしくは指導教員と相談の上共に行う。

◆避難する必要がある場合は、施設責任者もしくは指導教員と相談し共に避難する。

（4）避難場所

◆実習施設が指定している避難場所に避難する。

（5）帰宅の可否

◆施設責任者もしくは指導教員から実習中止・終了の方針が出た場合は、帰宅可能かどうか判断し、教員に報告の上、安全な方法で帰宅する。

◆徒歩帰宅の目安は実習場所から自宅までが20km以内である。

◆一斉帰宅抑制の呼びかけなど帰宅できない場合は、施設責任者もしくは指導教員と相談し決定する。

◆実習施設が避難場所になった場合、施設責任者もしくは指導教員と相談の上、被災者などに対する救護活動に協力する。

◆訪問先で実習中の場合、実習続行の可否や避難について、指導者（教員または保健師・訪問看護師）と相談し決定する。

3. 実習移動中に災害が発生した場合の対応

- ◆実習施設（病院、訪問ステーションや訪問先、介護老人福祉施設、など）からの移動中で災害が発生した場合も、上記「A.災害が発生した場合 1. 行動の原則（p.3）」と同様に対応しましょう。
- ◆安全が確保された後、速やかに実習担当教員に（必要時は実習施設責任者にも）指定の連絡方法で連絡をしましょう。

4. 実習中の災害への備え

- ◆実習先での避難ルートや災害時の対応についてオリエンテーションを受け把握しておきましょう（避難ルート、消火器・消火栓・患者の避難方法など）。
- ◆実習施設が位置する地域のハザードマップを、実習前に確認しておきましょう。
- ◆実習施設内（または実習施設近辺）の公衆電話の場所を確認しておきましょう。
- ◆自宅から実習施設までの交通機関や移動ルートにおける避難経路などを意識して確認しましょう。

II. 災害別の対応

A. 大地震

1. 共通事項

a. 地震発生時の安全確保

- ◆頭を守りましょう（机の下などに入る、バッグや手などで頭を守る）。
- ◆転倒・落下物から離れましょう（本棚や窓、頭上のプロジェクターなど）。
- ◆出口を確保しましょう（ドアを開ける）。
- ◆火はすぐに消しましょう。（危険な場合は揺れがおさまってから行う）。

b. 揺れがおさまった時の対応

揺れがおさまったら、建物は安全か、火災は起きていないか、周囲に負傷者がいないかなどを確認し、周囲の人と協力しながら以下の対応を行います。

- ◆火災を発見したら、可能であれば消火を行い、消防所（119番）に連絡しましょう。
- ◆自分が負傷した場合は、大声を出して助けを求めましょう。
- ◆負傷者を発見したら、救助を行うとともに、周囲に協力を呼びかけましょう。
- ◆建物の状況を確認し安全だと思ったら、その場を動かないようにしましょう。
- ◆非常放送が入った場合には、静かに聞きましょう。

自分が負傷した場合は、助けを呼びます。

- ◆大声を出す。
- ◆携帯電話で外部と連絡する。
- ◆声が出なければ、大きな音を出すなど、周囲の人に気づいてもらえるように試みます。

c. 避難が必要な時の対応

建物の状況を確認して安全が確認できないと判断した時は、以下に注意しながら安全な場所（大学にいる場合は学内一時避難場所）への避難を開始します。

- ◆避難時はエレベーターを使用せず、近い階段を使用しましょう。
- ◆周囲の人と協力し、声を掛けながら避難しましょう。
- ◆あわてず、さわがず、落ち着いて行動しましょう。
- ◆火災時は、ハンカチなどで口と鼻を被い、身を低くして移動しましょう。
- ◆全館停電となった場合は非常灯が（20分程度）点灯しますので、日没後は周囲の状況が把握できるまで、むやみに動かないようにしましょう。
- ◆避難途中で怪我などをした場合は、声を出して存在を避難者に伝えましょう。
- ◆負傷者に気づいた者は、自分の身の安全を確保した上で、周囲の人とともに負傷者を介助しながら避難する、または、助けを呼びましょう。

2. 学内で地震に遭遇した場合

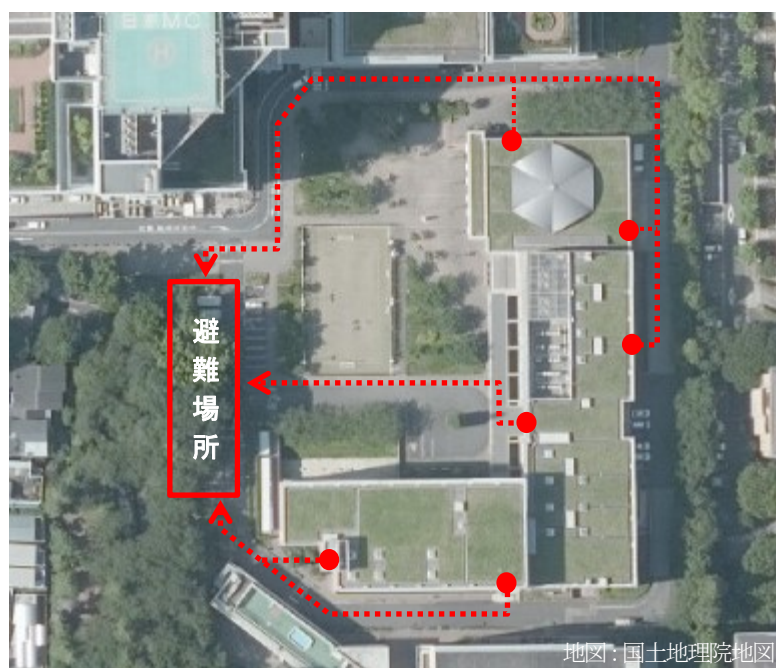
a. 学内一時避難場所到着後

避難場所は、広くて火災の延焼がない場所が適しています。大学では、以下の場所を避難場所として設定していますが、被災状況により安全な場所に避難するようにしましょう。

大学		区・市指定場所	
キャンパス	学内一時（いっとき）避難場所	一時（いっとき）集合場所 さいたま市指定緊急避難所	渋谷区避難場所 広域避難場所
	災害時に自宅等が危険な場合に、災害の様子を見る、避難場所へ避難するために一時的に集合する場所です。		広がった火災から避難する場所です。
広尾	西側駐車場	広尾公園のため直接避難場所へ →	聖心女子大一帯
武蔵野	病院の指定避難場所	武蔵野市立境南小学校	国際基督教大学周辺
大宮	大学正門周囲	さいたま市立上落合小学校	与野公園

b. 広尾キャンパスの一時避難場所

避難場所は広くて火災の延焼がない場所が適しています。大学では、以下の場所を避難場所として設定していますが、被災状況により安全な場所に避難するようにしましょう。



c. 学内一時避難場所到着後

すみやかに整列し、人数を確認して教職員に報告しましょう（授業日の場合は、学年・クラスごと）。教職員は、本部（又は事務局）へ報告する

d. 余震がおさまった時

被災状況や、一斉帰宅抑制の呼びかけの有無、自宅までの交通機関の運行状況により、帰宅するか、大学に残るか判断をしましょう（帰宅できる場合、大学に残る場合については、p.4-5を参照）。

3. 学外で地震に遭遇した場合

a. 遭遇場所での対応

(1) 車の運転中

- ◆速度を落とし、交差点を避けて道路の左側に止めエンジンを切りましょう。
- ◆車外に逃げる時、火災にまきこまれないよう窓を閉め、キーをつけたままにしておきましょう。

(2) 電車やバスの中

- ◆つり革や手すりにつかまりましょう。
- ◆途中で止まった場合、乗務員の指示のもと落ち着いて身の安全を守る行動をとりましょう。

(3) 商店街・ビル街

- ◆落下物で怪我をしないよう、カバンなどで頭を保護して空地などに避難しましょう。
- ◆ガラスの破片、看板、タイルなどの落下物に十分注意しましょう。

(4) エレベーターの中

- ◆直ちに各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りましょう。
- ◆万一、停電などで閉じ込められたら、非常用電話で救助を求めましょう。

(5) 劇場・ホール

- ◆落下物で怪我をしないようイスの間にしゃがみ込み、カバンなどで頭を保護しましょう。
- ◆あわてて出口に殺到せず、係員の誘導のもと外へ出ましょう。

(6) スーパー・デパート

- ◆カバンなどで頭を保護しながらショーウィンドウから離れ、柱や壁ぎわに身を寄せましょう。
- ◆係員の誘導のもと、落ちついた行動をとる。

(7) 地下街

- ◆壁面の太い柱に身を寄せ、係員の指示に従う。
- ◆停電になった場合は、非常灯がつくまで落ちついた行動をとります。

(8) 住宅街

- ◆ブロック塀や門柱、自動販売機などの近くからすぐに離れましょう。
- ◆落下物の危険のないよう、広場のような安全な場所に避難しましょう。

b. 揺れがおさまった後

- (1) 安全確認 その場所が安全か確認しましょう（乗務員の係員の案内などに耳を傾ける）。
- (2) 避難 非常放送指示や自身の判断により避難を開始しましょう。
- (3) 避難場所 近くの一時集合場所や広域避難場所に避難しましょう（防災無線による放送などの案内に注意する）。

c. 余震がおさまった時

帰宅が可能であると判断した場合は、危険がないことを確認しながら帰宅しましょう（p5 参照）。
帰宅ができない場合は、渋谷区帰宅困難者支援（受入）施設を利用しましょう（渋谷区帰宅困難者支援施設については p.6 参照）。

4. 地震への備え

いつ、どこで地震に遭遇するかわかりませんので、日ごろから以下について意識して確認し準備しておきましょう。

a. 大学内

- ◆各教室などから一時避難場所への避難ルートを把握しているか
- ◆消火器の設置場所はどこか。
- ◆大学から自宅までの道中に地震が起きた時を想定した避難ルートはどこか。
- ◆家族との連絡方法は相談して決めているか。
- ◆非常用の飲料水と食料は備蓄（3 日分程度）しているか。
- ◆季節に応じた冷暖への準備（携帯カイロ、タオルなど）を携帯しているか。
- ◆渋谷区のハザードマップを確認しているか。
- ◆帰宅地図を作成しているか。

b. 自宅

- ◆自宅の耐震強度を把握しているか。
- ◆照明器具、棚、タンスなどの転倒防止対策を行っているか。
- ◆自宅付近の避難場所と避難ルートを把握しているか。
- ◆非常持ち出し物品の準備し、その内容を定期的に確認しているか。

- ◆貴重品を安全な場所に保管しているか。
- ◆非常用の飲料水と食料を備蓄（3日分程度）しているか。
- ◆家族との連絡方法を相談し決めているか。
- ◆自宅がある地域のハザードマップを把握しているか。
- ◆日ごろから近隣住民とのコミュニケーションをとっているか。

B. 風水害

大雨や台風から身を守るためには、情報の収集が大切です。台風や大雨は、いつ、どこで、どのくらいの強さで発生するか、ある程度予想することができ、気象庁から「防災気象情報」として発表されています。ラジオ、気象庁のホームページなどで最新の防災気象情報を収集するように心掛け、時間を追って段階的に発表される「注意報」や「警報」を活用して、早めに危険を回避し、身の安全が確保できる行動をとるようにしましょう。

1. 風水害への備え

台風や大雨の備えとして、強い風や雨が始まる前にしておくべきことがあります。日頃から次のような備えをしておきましょう。

a. 災害を知る（ハザードマップ）

- ◆自分達の住んでいる地域の危険性（過去の浸水体験、低地かなど）を把握し、対策を立てることが大切です。
- ◆ハザードマップで、危険箇所や避難場所を確認しておきましょう。
- ◆屋外設置物（瓦、アンテナ、雨樋、プロパンガス容器など）が、風で飛ばされないよう固定されているか確認しておきましょう。

b. 災害気象情報の確認

- ◆テレビ、ラジオや防災無線などの気象情報から、大雨の状況や予報等の情報を得るとともに、時々周辺の降雨や増水状況を確認しましょう。

c. 風水害への準備

- ◆懐中電灯、携帯ラジオ、救急薬品、衣類、非常用食品、飲料水などを点検・確保しておきましょう。
- ◆家電・畳等・水にぬらしたくないものを上階へ移動しておきましょう。
- ◆地下室がある場合は、浸水を防ぐために出入り口に止水板や土のうを置きましょう。
- ◆避難指示が出た時にすぐ動けるような準備をしましょう。
- ◆水の流れをスムーズにするために、側溝や排水路を掃除しましょう。

2. 風水害発生時の対応

- ◆風水害時は、正確な情報を入手し、それをもとに行動するようにしましょう。
- ◆水害・土砂災害の防災情報を確認し、警戒レベルを基に適切な時期に避難しましょう。
災害対策基本法が2021年5月に改正され、避難情報に関するガイドラインが公表されました。（資料3の「警戒レベル」と「取るべき行動」p.17-18参照）。

C. 火災

火災が発生した場合には、炎と煙に気をつけましょう。炎は、壁やカーテンを伝って燃え広がります。煙は上昇する動きが人間に比べて極めて速い特徴をもつため、視界を遮り、避難の妨げやパニックを起こすことにつながります。また、煙には有毒物質（一酸化炭素やシアン化水素など）を含んでいますので、吸い込むと命にかかわることもあります。

1. 火災発生への備え

- ◆本学キャンパス内、敷地内の喫煙禁止が守られているか。
- ◆火気近くに燃えやすいものを置いていないか。
- ◆消火器、消火栓、火災報知器、放送設備等の使用方法や設置場所などを把握しているか。
- ◆二つ以上の別な方向への避難経路を把握しているか。
- ◆廊下や出入口、階段などには避難の妨げになるようなものを置いていないか。
- ◆非常持出物品の内容物及び置き場所を知っているか。

2. 火災発見時の対応

- ◆大声で周囲に知らせ、火災報知器を使用しましょう。
- ◆煙を吸い込まないように、口と鼻をハンカチなど布で被い、身を低くして移動しましょう。
- ◆明らかに消火不可能な場合（天井に火が燃え移ったとき）は避難し、必ず119番通報して火事であることと火災の発生場所とを状況を落ち着いて正しくはっきりと知らせる。
- ◆重傷者がいる場合は、119番通報し、救急車要請をしましょう。

3. 初期消火

初期消火では、消火器や水だけではなく、座布団でたたき、毛布をかぶせるなどの方法もあります。初期消火は、炎が人の背丈を越え、天井などに燃え移ったら限界と判断し、速やかに避難を開始する。避難する際には可能であればドアや窓を閉めきって空気を遮断する。避難時は、エレベーターの使用は厳禁となる。防火扉が閉まっていたら、必ず横の避難戸を探して避難する。

4. 119番通報

落ち着いて火災の発生場所と状況を正しくはっきりと知らせる。

6. 避難状況の確認

避難場所に到着後、避難完了者、負傷者、要救助者の人数と状況を教職員に知らせる。

D. テロ

テロは人為的、作画的に引き起こされるものであり、発生する事態によって被害や影響範囲は千差万別であり予測することは容易ではない。日本においても、1974年三菱重工本社爆発事故や1994年と1995年にサリン事件、車両を突入させた秋葉原通り魔事件などが発生している。東京を中心とする関東地域といった人流が多い場所は狙われやすいことを頭に置き、万が一に備え、日ごろから意識してテロ発生時の行動について考えておくことが重要です。

1. テロ発生時の3つの基本行動

- ◆伏せる ➡ 頭部を守り伏せたら、周囲を確認し次の行動を考える
- ◆逃げる ➡ 逃げられないと判断したら「隠れる」
- ◆隠れる ➡ 安全な場所に隠れ、侵入を防ぐ

2. テロ発生時の対応

- a. 不審物発見を発見した場合
 - ◆むやみに近づかず警察や消防などに通報する。
 - ◆逃げる。
- b. 爆発音が鳴った場合
 - ◆伏せる。
 - ◆逃げる、頑丈な建物に隠れる。
- c. 毒ガスなどによる体の異変を感じた場合
 - ◆口や鼻をハンカチなどで口や鼻を覆う。
 - ◆屋外へ、風上の高台へ逃げる。
 - ◆着ていた上着などを除染する。
- d. 車両突入
 - ◆車道から離れて頑丈な建物に隠れる。
 - ◆遠くに逃げる。

◆コンテンツ『もしも今テロにあったら?』（東京都防災ホームページ）

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000063/1006175.html>

3. テロへの備え

- a. 確認
 - ◆自分を守るための基本行動を取れるよう普段の生活や通学をイメージする。
 - ◆テロに関する情報入手先を事前に確認。
 - ◆通学経路の交通機関や公道・私道など、暴力や危害を加えられそうな恐れのある場所の確認。
 - ◆社内等の非常ボタン、消火器、非常ドアコック、防犯カメラの場所を確認。
 - ◆交番・警察署の確認（そのほか、すぐに逃げ込める場所）。
 - ◆駅構内などのテロ防止ポスターなど防災や避難に関する情報を確認。
- b. 日ごろの準備
 - ◆テロは突然起こることを理解し、普段からハンカチやタオルを携帯する。
 - ◆ヘッドフォン等での音楽や、スマートフォンへの集中で周囲状況がつかめないリスクを回避。
 - ◆履物や着衣（動きやすい恰好で。場合により電車の窓からの避難等できる恰好）。
- c. 爆発物などの知識
 - ◆爆発系は基本的に放射状から上方にかけ火と爆風が飛ぶので伏せる隠れる。
 - ◆化学薬品の場合は風上側に距離をとる。
 - ◆銃器類の場合も伏せる隠れる。
- d. 訓練
 - ◆警察からの防御訓練。
 - ◆事務室のサスマタ使用訓練。

資料1 情報収集の方法

1. 地域防災情報

- a. しぶや安全・安心メール
https://www.city.shibuya.tokyo.jp/anzen/bosai/saigai_sonae/anzen_mail.html
- b. さいたま県防災情報メール
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/903-20091202-28.html>

2. 交通情報（運行情報）

- a. JR 東日本 https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/
- b. 地下鉄 <https://www.tokyometro.jp/unkou/>
- c. 都バス <https://tobus.jp/blsys/navi>

3. 防災に関する情報

- a. 東京都防災ホームページ <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/index.html>
- b. 渋谷区民防災マニュアル
https://www.city.shibuya.tokyo.jp/anzen/bosai/bosai_manual_map/manual.html
- c. 東京都帰宅困難者対策ハンドブック
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/001/369/201908.pdf
- d. 埼玉県災害情報
<https://www.pref.saitama.lg.jp/kurashi/bosai/saigai/index.html>
- e. 埼玉県防災マニュアル「イツモ防災」
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html>
- f. さいたま市防災情報
<https://www.city.saitama.jp/001/011/015/index.html>

資料2 災害伝言ダイヤル（171）の基本的操作（NTT 東日本 HP）

地震・風水害・噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板で、災害発生時に提供される。

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操 作 手 順		伝言の録音		伝言の再生	
①	171をダイヤル	171			
②	録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。			
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
		1	3	2	4
			[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX		[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。 XXXX
③	被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい 0XX XXX XXXX			
伝言ダイヤルセンタに接続します。					
④	メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXX (暗証番号XXXX) の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直して下さい。		[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXXの伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直して下さい。	
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1
		[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビップという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ビップという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら数字の9を押してください。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押して下さい。
		伝言の録音		伝言の再生	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 9 [ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正されるときは数字の8を押して下さい。再生が不要な方は9を押してください。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音されるときは数字の3を押して下さい。
			録音した伝言内容を確認する。		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)
		[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。			[ガイダンス] 電話をお切り下さい。
⑤	終了	自動で終話します。			

覚えてください、災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル(171)

資料3 警戒レベル（気象庁 HP）

◆気象庁 <https://www.jma.go.jp/>

気象庁では、対象となる現象や災害の内容によって以下のように6種類の特別警報、7種類の警報、16種類の注意報、4種類の早期注意情報（警報級の可能性）を発表しています。

警報	大雨（土砂災害、浸水害）、洪水、暴風、暴風雪、大雪、波浪、高潮
注意報	大雨、洪水、強風、風雪、大雪、波浪、高潮、雷、融雪、濃霧、乾燥、なだれ、低温、霜、着水、着雪
早期注意情報（警報級の可能性）	大雨、暴風（暴風雪）、大雪、波浪

特別警報 警報の発表基準をはるかに超える大雨や、大津波等が予想され、重大な災害の起こるおそれが高まっている場合、「特別警報」を発表し、最大級の警戒を呼びかける。

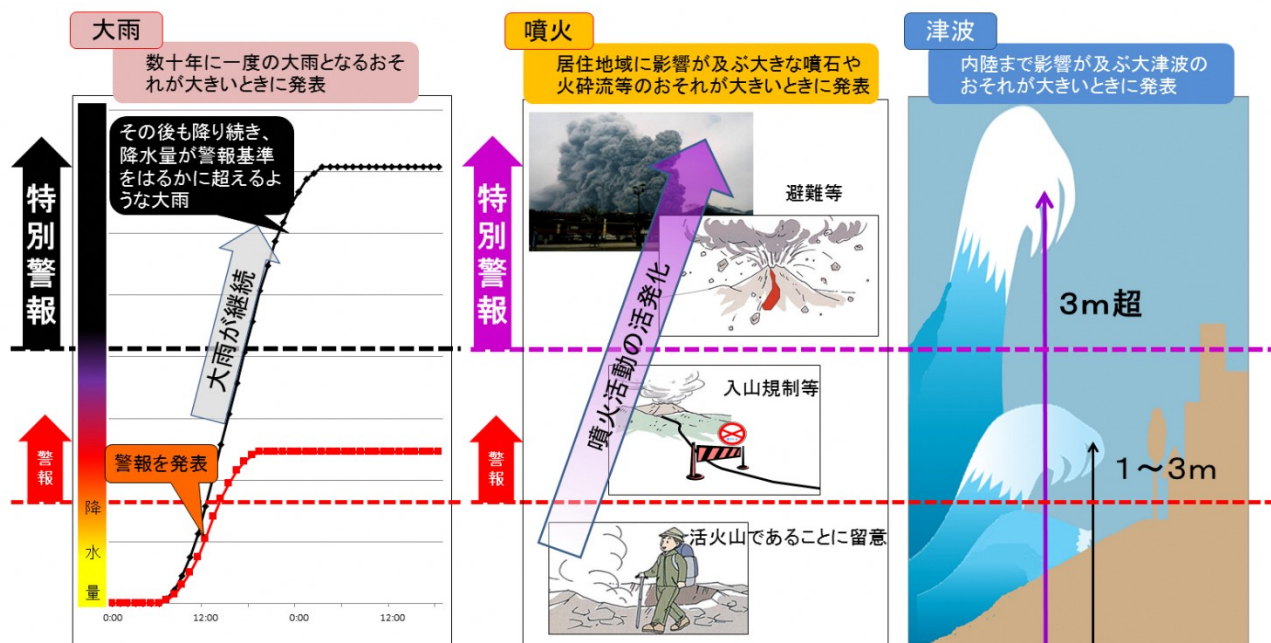
緊急速報メール 携帯電話事業者（NTT ドコモ、KDDI・沖縄セルラー（au）、ソフトバンク）が無料で提供するサービスで、国や地方公共団体による災害・避難情報等を、回線混雑の影響なく、特定のエリア内の対応端末（スマートフォン・携帯電話）に一斉に配信するものです。

気象庁が発表する防災気象情報のうち、気象庁から「緊急速報メール」により配信するものは、次のとおりです。（気象庁発表の全ての特別警報が緊急速報メールで配信されます）

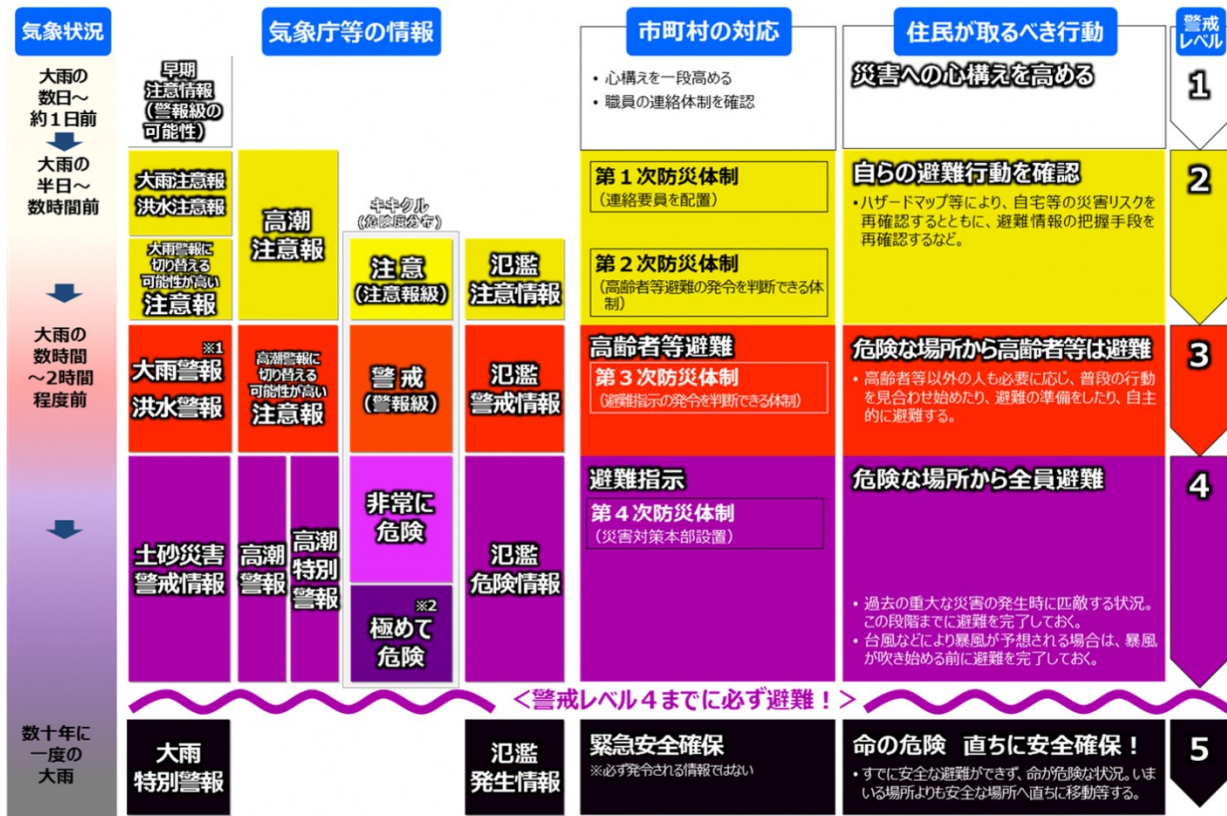
- ◆緊急地震速報（警報）
- ◆大津波警報・津波警報
- ◆気象等（大雨、暴風、高潮、波浪、暴風雪、大雪）に関する特別警報※
- ◆噴火に関する特別警報※

※対象市町村に初めて発表したときに関係するエリアに配信されます。

『特別警報』のイメージ



危険度の高まりに応じて段階的に発表される防災気象情報とその利活用

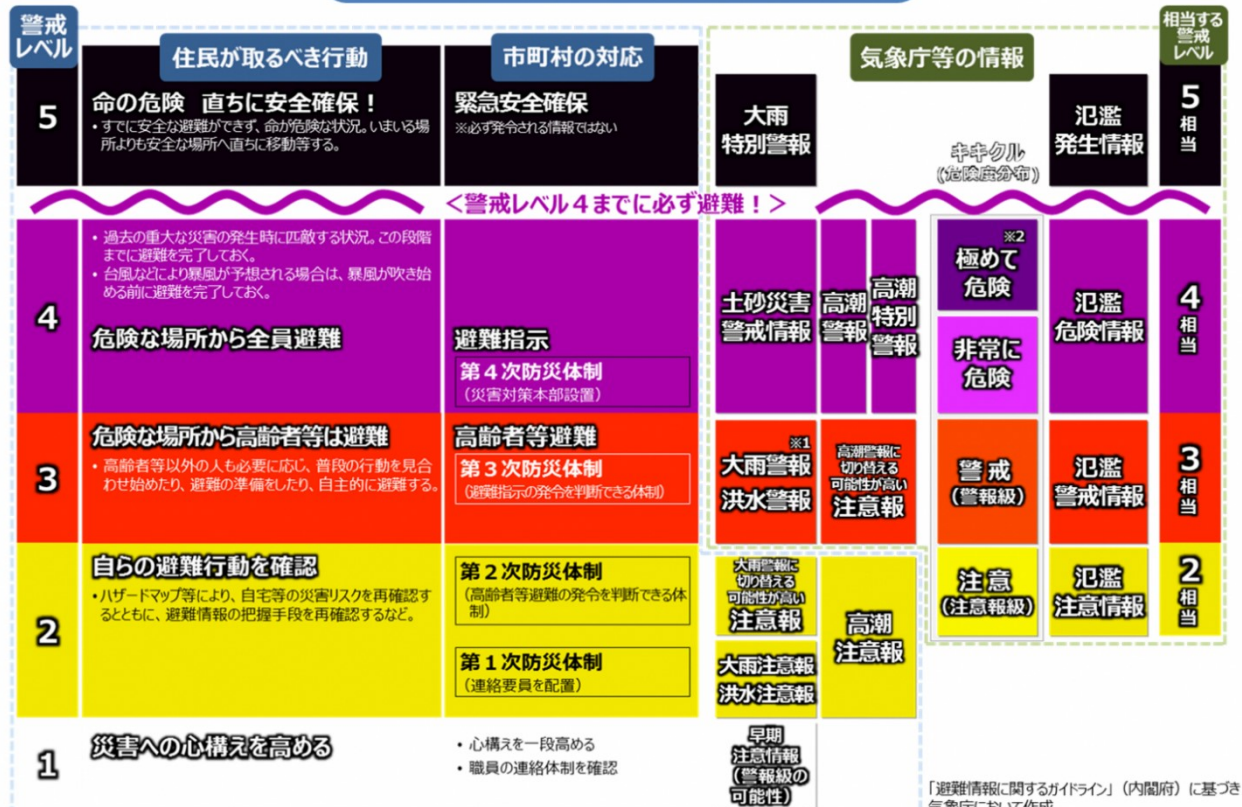


※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が低い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。

※2 「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報が発表された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の範囲に活用することが考えられます。

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

5段階の警戒レベルと防災気象情報



※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が低い注意報は、警戒レベル3(高齢者等避難)に相当します。

※2 「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報が発表された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の範囲に活用することが考えられます。

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき気象庁において作成

資料4 避難指示 (内閣府 HP)

災害対策基本法 60 条に基づき市（区）町村長の判断で行われる。事実上「避難命令」と同等となる。
 避難中の住民は、直ちに避難を完了する。また、避難していない住民は、直ちに避難を開始する。もし避難する余裕がない場合、自宅や近隣の安全な場所へ逃げる。
 （渋谷区）人的被害の発生する危険性が非常に高い状況です。直ちに避難してください（屋内の2階等に避難する垂直避難を含む）。

令和3年5月20日から

避難指示で必ず避難

避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 緊急安全確保 ※1 災害発生又は切迫	災害発生情報 （発生を確認したときに発令）
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	 <b>避難指示</b> ※2 ひなんしじ 災害のおそれ高い	<b>避難指示（緊急）</b> <b>避難勧告</b>
3	 <b>高齢者等避難</b> ※3 こうれいしゃとうひなん 災害のおそれあり	<b>避難準備・高齢者等避難開始</b>
2	 大雨・洪水・高潮注意報（気象庁） 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1	 早期注意情報（気象庁） 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報（気象庁）

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！**

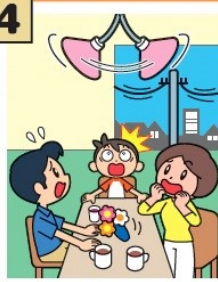
避難勧告は廃止されます。これからは、**警戒レベル4避難指示**で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる**高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。

**内閣府(防災担当)・消防庁**



## 震度とゆれの状況

<b>0</b> 	<b>【震度0】</b> 人は揺れを感じない。	<b>1</b> 	<b>【震度1】</b> 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。	<b>2</b> 	<b>【震度2】</b> 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。	<b>3</b> 	<b>【震度3】</b> 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。
<b>4</b> 	<b>【震度4】</b>      ● ほとんどの人が驚く。     ● 電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。     ● 座りの悪い置物が、倒れることがある。	<b>6弱</b> 	<b>【震度6弱】</b>      ● 立っていることが困難になる。     ● 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。     ● 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。     ● 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。				
<b>5弱</b> 	<b>【震度5弱】</b>      ● 大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。     ● 棚にある食器類や本が落ちることがある。     ● 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。	<b>6強</b> 	<b>【震度6強】</b>      ● はわないと動くことができない。飛ばされることもある。     ● 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。     ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。     ● 大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。				
<b>5強</b> 	<b>【震度5強】</b>      ● 物につかまらなさと歩くことが難しい。     ● 棚にある食器類や本で落ちるものが増える。     ● 固定していない家具が倒れることがある。     ● 補強されていないブロック塀が崩れることがある。	<b>7</b> 	<b>【震度7】</b>      ● 耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。     ● 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。     ● 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。				

この表は、ある震度が観測された時に、その周辺で発生するゆれなどの現象や被害の目安を示したものです。

詳しい解説は以下の気象庁ホームページに掲載しています。

気象庁震度階級関連解説表 <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/shindo/kaisetsu.html>

## 震度はどうやって決めるの？

震度は、地震による揺れを感知し自動的に震度を計算する「震度計」という機器で観測しています。

地震が発生すると、全国の震度計で観測された震度を自動的に収集し、気象庁では地震発生から約1分半後※に各地域の震度を速報でお知らせしています。

※震度3以上の場合



気象庁が発表する震度は、以前は気象庁の職員の体感や、まわりで発生した被害の様子などから決めていました。平成8年（1996年）に震度計で震度を観測する体制に移行し、より迅速に全国の震度をお知らせできるようになりました。



## 操作フローチャート

「火事だ！！」と大きな声で周囲に知らせる

### 火災を発見

★火災を発見したら、焦らず、落ち着いて行動するように心がけましょう。



### 周りに知らせる

★隣近所の住人に、消火や通報の協力を求めることが重要です。



### 消火器を取りに行く

★運ぶ前に安全ピンを抜いてしまわないようにしましょう。



### 消火器を操作する

- ★消火器による消火限界の目安は、炎が天井に到達するまでです。
- ★危険と感じた場合は、直ちに安全な場所に避難し、消防隊の到着を待ちましょう。
- ★消火不能になった場合を考えて、逃げ口を背面にして消火します。



### 火元へ向けて放射※消火器を最後まで放射しましょう

- ★消火器による消火限界の目安は、炎が天井に到達するまでです。
- ★危険と感じた場合は、直ちに安全な場所に避難し、消防隊の到着を待ちましょう。
- ★消火不能になった場合を考えて、逃げ口を背面にして消火します。



□ 広尾キャンパス □

〒150-0012 東京都渋谷区広尾4-1-3

TEL 03-3409-0875 (代表)

□ 武蔵野キャンパス □

〒180-8618 東京都武蔵野市境南町1-26-1

□ 大宮キャンパス □

〒338-0001 埼玉県さいたま市中央区上落合8-7-19

TEL 048-799-2747

2017年3月発行

2018年4月改定

2019年3月改訂

2020年3月改定

2021年11月改訂

2022年4月改訂

防災委員会



**日本赤十字看護大学**

Japanese Red Cross College of Nursing