

地震発生時の対応マニュアル【学生版】

■地震発生時の対応

○地震が発生した瞬間の対応

- ・窓や棚のように、ガラスが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、ガラス、黒板、テレビモニター、蛍光灯などの落下物から身体を守る。
- ・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。
- ・実験中など火気を使っているときは火を消す。ただし、無理に消しに行くことはしない。
- ・薬品などから離れる。
- ・広場やグラウンドなど、落下物がい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。

○揺れがおさまった後の対応

- (1) 自分自身の心構え
 - ・冷静に、落ち着いて。
 - ・建物は大丈夫か、火災はおきていないか、負傷者はいないかなどの確認をする。
 - ・火災や負傷者がいる場合は、最寄りの事務室や研究室に連絡し、自身の身が安全な範囲で、初期消火、応急手当をする。
- (2) 自分が負傷した場合の対応
 - ・大声をあげて助けを呼ぶ。
 - ・自分の存在（生存）を明らかにする。声が出なければ、何らかの手段で大きな音を出すなど、周囲の人に気づいてもらえるよう試みる。
- (3) 生存者を捜す場合の対応
 - ・大声を出して生存者に呼びかける。
 - ・発見した場合は、すぐに救助を始めるとともに大声で周囲に協力を呼びかける。
- (4) 屋内にいる場合に確認すること
 - ・室内の状況を確認。
備品が倒れ散乱していないか、薬品が漏れたり、流れ出ていないか、などを確認する。
 - ・他の教室の状況を確認
周囲の教室や部屋の状況を確認する。非常放送があった場合は、その指示に従う。

- ・建物の状況を確認
建物が傾いていないか、壁にヒビが入ったり崩れたりしていないか、などを確認する。
- ・火災の状況を確認
火災が起きていないか、起きていれば消火できるかどうかを判断する。
- (5) 屋外へ避難する前に確認すること
 - ・避難ルートの確保
大きな地震には必ず大きな余震があるので、窓・ドアを開け、避難ルートを確保する。
 - ・ガス漏れ対策
二次災害を防ぐためにガスの元栓を閉める。
 - ・電気火災への対策
配電盤のある研究室・実験室などはスイッチを切る。
電気器具はスイッチを切り、プラグを抜く。
- (6) 屋外に避難するときの行動
 - ・火災が起きている場合は、避難する際には、タオルやハンカチで口を覆う。
 - ・どのルートで避難すれば安全か確認する。
 - ・エレベーターは使わず、階段を使用する。
 - ・押し合うなど周囲の人の安全を脅かさないよう注意する。

○避難

- ・避難場所は、広く、火災による延焼のおそれがないところが適している。大学ではあらかじめ「陸上競技場」を避難場所として指定しているが、地震時の状況により安全な場所に避難する。
- ・住んでいる地域の避難場所については、居住している自治体のホームページなどを見て、確認しておく。

★参考URL：福島市危機管理室「災害が起きたら（避難マップ等）」

<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/kkanri-bousai/bosai/bosaikiki/hinanjoho/600.html>

■地震発生直後の対応

○帰宅する場合は

- ・公共交通機関（JR・バス）の運行状況を確認してから帰宅を開始する。（状況によっては、避難者が駅・幹線道路に集中するのを避けるため、時間をおいてから帰宅する場合も考える。）
- ・時間帯や距離に応じては、徒歩で帰宅する。
- ・幹線道路を通る。また、複数の帰宅経路を想定しておき、安全な経路を選択する。

○大学など自宅以外では

- ・自宅が遠い場合は、帰宅を見合わせ、大学が帰宅困難者等のため開設する避難所、最寄りの自治体等が開設する避難所を利用する。
- ・地震の規模、起きた時間、交通機関の状況、自身の体調や体力により臨機応変に判断する。
- ・大学が避難所を開設した場合、構内放送などで知らせる。
- ・1日～数日程様子をみて、交通機関などの復旧状況により、帰省するかどうかが判断する。

○避難所では

- ・大学の避難所では、大学の指示に従う。備蓄物資等の運搬、避難所運営など可能なことは協力する。
- ・自治体等の避難所では、協力しあい、助けあいながら、大学生として相応しい行動をとる。

■日頃からの備え (☑を入れて確認)

○教室・研究室で準備・確認しておくこと

- ☐ 最寄りの非常口の位置はどこか。
- ☐ 最寄りの消火器の設置場所はどこか。
- ☐ いざというときに部屋から避難しやすいか。避難の障害になるものがないか。
- ☐ 一時避難場所や広域避難場所への避難経路を確認しているか。
- ☐ 自宅へ歩いて帰宅する場合の経路は決まっているか。
- ☐ 家族との連絡方法は決めているか。(災害用伝言ダイヤルも有効)
★参考URL：NTT東日本「災害用伝言ダイヤル (171)」
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>
- ☐ 研究室の関係者の緊急連絡先はわかっているか。
- ☐ 薬品庫は収納された薬品が転倒しないようになっているか。
- ☐ 高圧ガスのボンベの転倒防止はしてあるか。
- ☐ 実験動物が逃げ出さない設備構造になっているか。

○自宅で準備・確認しておくこと

- ☐ 照明、棚、たんす、冷蔵庫、テレビなどの転倒防止はしているか。
- ☐ 広域避難場所を知っているか。避難経路を決めているか。
- ☐ 貴重品は安全な場所に保管しているか。
- ☐ 非常持出し品を準備しているか。