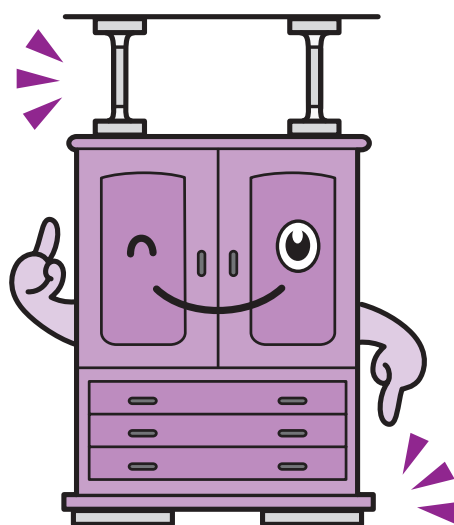
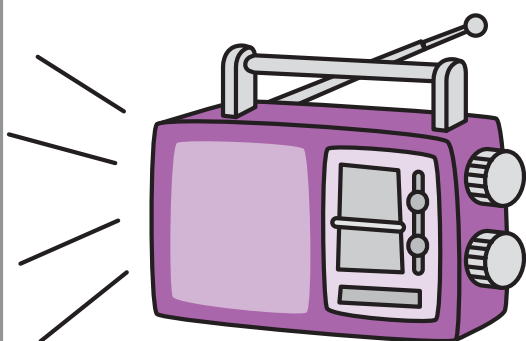
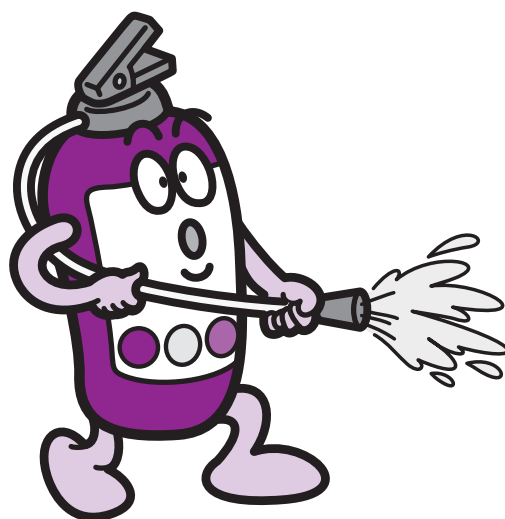


防災への心構え



●資料提供・協力●

東京都総務局総合防災部

豊島消防署

豊島区役所

財団法人 東京防災指導協会

N T T 東日本（株）

日本赤十字社

りそな総合研究所

平成17年12月1日 第1版発行

平成19年4月1日 第2版発行

平成20年4月1日 第3版発行

平成23年4月1日 第4版発行

平成25年4月1日 第5版発行

平成26年4月1日 第6版発行

大正大学総務部総務課監修

防災への心構え

東京を中心とする神奈川・埼玉・千葉にまたがる大都市圏は、建物が極度に密集しており、インフラ設備（電気・ガス・水道等）の配管や送電線が地下や頭上に張り巡らされています。また、地下街の拡大や建造物の高層化が促進されてもいます。このため、ひとたび大災害が発生した時の被害は甚大なものとなることが予測されます。もちろん、自然災害そのものの発生を防ぐことはできません。しかし、このような時において発生する火災やパニック等は、事前に対策を立て、的確な行動を取ることで、その被害を最小限に抑止することができます。この「防災の心構え」は、大正大学における防災への対応と、災害発生時における学生・教職員の心構えをまとめたものです。是非これを参考にして、日頃の防災への備えとしてください。

なお、この「防災の心構え」は随時改訂します。改訂版は、本学ホームページの「学生生活・サポート」→「防災について」に掲載します。必要に応じて印刷してください。

また、暴風、大雪警報時等の対応は、Student's Handbook の「授業」項中の「緊急時における授業の取扱い」を参照してください。

緊急時の大正大学の対応

災害対策本部の設置 火災、震災等の災害発生時には、直ちに災害対策本部が設置されます。学生・教職員は、非常放送により周知する情報と指示に従って行動してください。

東日本大震災の教訓に基づき、発災時には、本学職員による避難誘導、並びに帰宅困難者保護対策を行います。

災害緊急時の学内連絡受付（24時間受付可） 総合受付（又は守衛室）
03-3918-7315

地震警戒宣言発令時の対応

災害対策本部 学内に災害対策本部が設置され、緊急学内放送を行います。災害対策本部の指示に従って行動してください。

授業・研究 授業・研究は原則として中止されます。また、学生の課外活動、講演会等もこれに準じます。

立入制限区域の指定 学内の一部区域を立入制限区域に指定し、関係者以外の立入を制限します。

学内車輦 学内に駐車している車輦は、直ちに移動できる体制をとってください。

転倒・飛散防止措置 可能な範囲で、落下・転倒防止対策を講じます。具体的には、机やロッカー等の施錠、額縁等の落下の恐れのあるものの取り外し、硝子面への粘着テープ貼り付けによる飛散防止対策等を講じます。

警戒宣言発令時の公共機関等の状況

災害情報 豊島区では、災害に関する安全・安心メールを配信しています。加入方法は、豊島区ホームページの生活ガイド〈安全・安心〉「豊島区安全・安心メールについて」をご覧ください。

電 話 利用制限措置がされると、一般の電話はかかりにくくなります。公衆電話とNTT災害用伝言ダイヤルを使用してください（6～7頁参照）。

鉄 道 運行が制限されます。また、一部の駅では改札止め等の入場制限が実施されます。

道路交通 都内で震度6弱以上の地震が発生した場合、環状7号線の外側から内側への一般車車両の通行はできなくなります。また、環状7号線内側にある、国道4号（日光街道他）、17号（中山道）、20号（甲州街道）、246号（青山通り他）、目白通り、外堀通りと高速道路も一般車両の通行が禁止されます。

日頃の心構え

- ① 日頃から、避難口や避難場所を確認しておきましょう。
- ② 自宅、親戚、及び病院等の緊急時の連絡先を記録しておきましょう。
- ③ 勤務先や学校等、離れている家族との連絡先や、集まる場所を決めておきましょう。
- ④ 身近な場所に、防災用品を備えておきましょう。

地震 その時 10のポイント

《地震時の行動》

① グラツきたら身の安全

地震の時はまず身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見る。

《地震直後の行動》

② 揺れがおさまったら落ちついて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。

③ あわてた行動 けがのもと

屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。

④ 窓や戸を開け出口を確保

揺れがおさまった時に、避難できるよう出口を確保する。

⑤ 落下物 あわてて外に飛び出さない

瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので注意する。

⑥ 門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

《地震後の行動》

⑦ 正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政、学内非常放送などから、正しい情報を得る。

⑧ 確かめ合おう わが家の安全 隣りの安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。

⑨ 協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

⑩ 避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。

地震直後の対応●帰宅するか・学校に残るか

■自宅がキャンパスから20km以内の人は帰宅

帰宅する目安は、自宅がキャンパスから20km以内であるかどうかです。ただし、地震の規模、発生した時間、交通機関の状況、自身の体調や体力によって臨機応変に決めてください。キャンパスから約20km離れた場所がおおよその範囲なのかを事前に調査しておいてください。帰宅する場合、次のことに注意してください。

- ① 地震後数時間おいてから帰宅を開始する。
- ② 原則として徒歩で帰宅する。
- ③ ターミナル駅・繁華街など人が集中する場所を通らない。
- ④ 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。

なお、一部の自治体は帰宅困難者のために主要幹線道路に帰宅支援ステーションを設置する予定です。帰宅支援ステーションでは、水・トイレ・情報の提供が行われます。

■自宅がキャンパスから20kmよりも遠い人は避難所へ

避難所の利用

自宅がキャンパスから20kmよりも遠い人は、帰宅を見合わせ、大学が用意する避難所か、最寄りの避難所を利用してください。ただし、地震の規模、発生した時間、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してください。大学が避難所を開設した場合、構内放送などでお知らせします。1日～数日程度様子をみて、交通機関などの復旧状況により、帰宅するかどうか判断してください。



避難場所

避難方向は周囲の状況により選ぶことになります。なお、大学周辺の区指定避難場所は次の通りです。

豊島区内の指定避難場所（別図の通りです）

大正大学構内【一時避難場所】

染井霊園・駒込中学校一帯、豊島区立総合体育場一帯【避難場所】

西巣鴨周辺防災関係連絡先

豊島区役所	03-3981-1111
豊島消防署	03-3985-0119
巣鴨警察署	03-3910-0110
救援センター（巣鴨北中学校）	03-3918-2144



火災発生時の行動指針

- ① 火災を発見した場合は、直ちに非常ベルを押してください。
- ② 火災等の発見者は、単独行動をせず必ず周囲の応援を求めてください。
- ③ 火災に際して屋内での避難は、有毒ガスが発生する恐れがありますので、姿勢を低くしてハンカチ等で口をふさいで避難してください。

消防設備の使用方法

《消火器》

消火器には、粉末・ハロン・強化液等がありますが、どれも同じ方法で使用できます。

- ① 消火器を使用する場所に運搬する。
- ② 安全ピンを引き抜く。
- ③ ホースをはずし、火元に向ける。
- ④ レバーを強く握る。
- ⑤ ノズルから消火薬剤が放射される。

《非常ベル》

非常ベルは消火栓ボックスの赤ランプの脇に設置されています。

- ① アクリル板の上から、ボタンを強く押す。
- ② ベルが鳴動すると同時に赤ランプが点滅する。

《消火栓》

学内にある消火栓には、その使用に2～3名が必要な1号消火栓と、1人でも操作ができる2号消火栓の2種類があります。

- ① 非常ベルを鳴動させる。
- ② 消火栓ボックス内のホースをすべて引き出して、筒先を火元に向ける。
- ③ 消火栓ボックス内のバルブを回すと、放水が開始される。

代表的な安否確認の手段

①災害用伝言ダイヤル

NTTでは、大規模災害や震度6以上の地震が発生した場合、安否確認の手段として、被災地内の固定（自宅）電話の番号をキーに伝言の録音・再生ができる「災害用伝言ダイヤル」を運用します。このシステムは、伝言を全国の蓄積装置へ分散させることにより電話の輻輳^{※ふくそう}を受けづらくします。

※輻輳……物事がひとところに集中すること。

伝言の録音方法	伝言の再生方法
171 をダイヤル ↓ガイダンスが流れます 1（暗証番号を利用しない録音） もしくは 3（暗証番号を利用する録音） ↓ガイダンスが流れます 連絡をとりたい被災地の方の固定電話番号 を市外局番からダイヤル ×××-×××-××× ↓ガイダンスが流れます プッシュ回線の場合は 1# ダイヤル回線の場合はダイヤル不要 ↓ガイダンスが流れます 伝言の録音（30秒以内）	171 をダイヤル ↓ガイダンスが流れます 2（暗証番号を利用しない再生） もしくは 4（暗証番号を利用する再生） ↓ガイダンスが流れます 連絡をとりたい被災地の方の固定電話番号 を市外局番からダイヤル ×××-×××-××× ↓ガイダンスが流れます プッシュ回線の場合は 1# ダイヤル回線の場合はダイヤル不要 ↓ガイダンスが流れます 伝言の録音内容を確認する

②SNS（ソーシャル・ネットワーキング・システム）

下記交流サイトでは、大規模災害発生時、手軽に安否確認をする手段として活用できるコーナーが設置されます。それぞれのトップページからアクセスしてください。

また、「J-anpi（<http://anpi.jp/top>）」では、電話番号と氏名を入力するだけで、公的機関や通信各社の災害伝言板に掲載された情報を一括して検索できます。

（Facebook）	https://www.facebook.com/
（Mixi）	https://mixi.jp/
（Twitter）	https://twitter.com/
（Person Finder）	現在閉鎖中。発災時、google にアクセスする。

③各種携帯電話会社の「災害用伝言板サービス」

NTTドコモ、au、ソフトバンクでは、大規模災害や震度6以上の地震が発生した場合、iモードやEZweb、YAHOO!ケータイ上に災害用伝言板が設置され、自分の安否情報を登録することが可能になります。その他、ウィルコム、イーモバイルにも同様の伝言板がありますので、確認してください。

設置場所		NTTドコモ	au	ソフトバンク
		iモードの「iMenu」のトップに災害用伝言板が設置されます	EZwebのトップに災害用伝言板が設置されます	YAHOO!ケータイのトップに常時表示、通常時は自動Eメール送信設定のみ操作可能
安否情報の登録	被災状況	「無事です。」 「被害があります。」 「自宅に居ます。」 「避難所に居ます。」 の中から選択	「無事です。」 「被害があります。」 「自宅に居ます。」 「避難所に居ます。」 「コメント見て。」 の中から選択	「無事です。」 「自宅に居ます。」 「被害があります。」 「避難所にいます。」 の中から選択
	コメント入力	全角100文字まで	全角100文字まで	全角100文字まで
	保存期間	1つの災害でサービスを終了するまで	1つの災害でサービスを終了するまで	災害における災害用伝言板終了時まで保存（ただし、10件を越えたら古いものから順次上書き削除）
	登録可能件数	10件／1電話番号	10件／1電話番号	10件／1電話番号
安否情報登録利用地域		災害が発生した地域	被災地域を担当している営業エリア及びその周辺	全国から登録可能
安否情報確認		全国のiモードサービス利用可能エリアで検索可能	地域制限なく、au携帯電話番号で検索可能	全国から確認可能
		NTTドコモ、au、ソフトバンクの「災害用伝言板」は相互リンクにより確認サイトで伝言の確認が可能		
		PHSやパソコン等からは、 http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi で確認可能 	PHSやパソコン等からは、 http://dengon.ezweb.ne.jp/ で確認可能 	PHSやパソコン等からは、 http://dengon.softbank.ne.jp/ で確認可能 
その他		登録通知メール機能	お知らせメール機能	自動Eメール送信

スマートフォン：事前に災害伝言板サービスの利用申し込みと当該アプリケーションの購入が前提となっているので、普段のうちに手続等を済ませておくことをお勧めします。

災害の知識を身につけよう

総務省消防庁のホームページでは、地域の防災力を高めるための施策として「防災・危機管理eーカレッジ」を提供しています。「防災・危機管理eーカレッジ」は、インターネット上で無料で防災・危機管理に関して学ぶことができます。どなたでも受講が可能なのでぜひ利用してみてください。

URL:[http:// www.e-college.fdma.go.jp /](http://www.e-college.fdma.go.jp/)



帰宅マップを作成しよう

地震などで交通機関がストップした場合、徒歩での帰宅を余儀なくされます。大学から自宅までの帰宅マップを作成してみましょう。地図は、車用のものなどをコピーし作成します。帰宅経路までに公共の施設や学校、郵便局、コンビニなどがある場合は、緊急時帰宅支援ステーションになる場合があるので地図上に丸を付けておくことをお勧めします。

災害時の人間心理

●正常時バイアス

何があっても「自分だけは助かる」という根拠のない思い込みによって、非常時においても行動することができない状態を指します。これは、ある一定の範囲内であれば、異常性を示す情報を得ても、なるべく正常であると解釈しようとする人間心理が働くことによって起こります。

●同調行動

人が周囲の人たちに合わせて同様の行動を取ることを指します。災害時に誰も行動しない場合、危険性が少ないと思い込んだり、一人で避難するのは格好悪いなどの理由から危険性を感じても行動を起こせない状況を作り出します。

これらの人間心理は災害時には避難の遅れや誤った判断を引き起こし、被害の拡大の原因にもなります。そのため、危険を感じた場合は、自らが行動するように心がけることが重要になります。

覚えておこう応急手当

火災等によって負傷した人に対する応急手当にもいろいろありますが、次のようなものは常識として覚えておく必要があります。

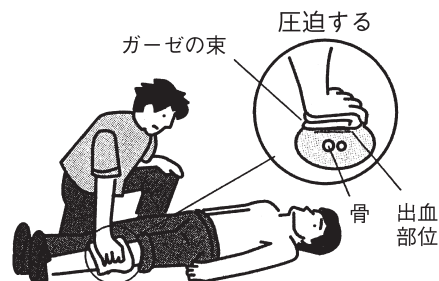
(1) 止 血……指圧による止血、包帯による圧迫止血

●圧迫止血

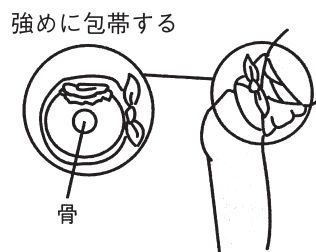
けがによる出血の大部分は、厚くおりたたんだ清潔な布で傷口をおおって圧迫すれば止血できます。

傷にあてる布は手ぬぐいなどを利用するとよいでしょう。

なお、止血を行うときは、直接、血液が手に触れないように、布、ビニール等を用います。血液が手に触れた場合は、速やかに水で洗い流します。



厚く折りたたんだガーゼか、きれいな布を当てて、手で数分間圧迫する。



傷に当てた布の上を強めに包帯する。

直接圧迫止血法

●指圧止血

この方法は、圧迫止血、包帯の準備ができるまでのあいだ、一時的に行うもので、手や足などの動脈性の出血がある場合に、出血しているところから、心臓に近い動脈を親指などで骨に向かって押さえ、血の流れを一時的に止める方法です。

ア 前腕からの大出血のとき

→腕の動脈を圧迫する。
上腕中央部内側（力こぶの下）を親指等で押さえて圧迫する。

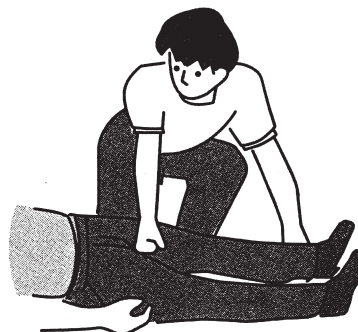
手のけがの場合



足のけがの場合

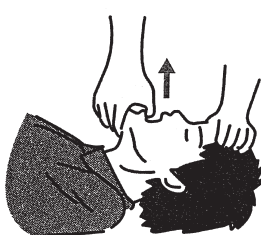
イ 足からの大出血のとき

→股の動脈を圧迫する。
もものつけ根のところに拳をあて肘をのばして、体重をかけ骨に向かって圧迫する。



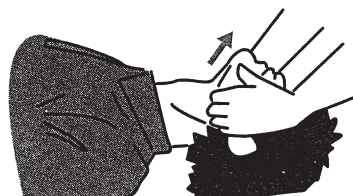
- (2) 衣服の緊迫解除……ベルトをゆるめる、ボタンをはずす、靴下をぬがせる等。
- (3) 保 温……意識がない人には夏でも毛布等をかけて保温する。
- (4) 気道確保……意識がない場合は舌根が沈下するので、次図のようにして気道を確保する。

気道確保の仕方



下顎を指で引き上げる。

下顎の引き上げ方



両手で下顎を引き上げる。

- (5) 骨折固定……骨折の疑いがあるときは、その部分の関節から関節までに、板、棒、雑誌又は厚く折り曲げた新聞紙等の応急資材を当ててこれをタオル等でしばって固定する。
- (6) 人工呼吸……口対口による人工呼吸が有効ですが、技術的にタイミングがむずかしいので、技能を十分に体得してから活用する。

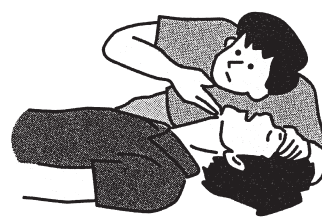
人 工 呼 吸



鼻をつまむ

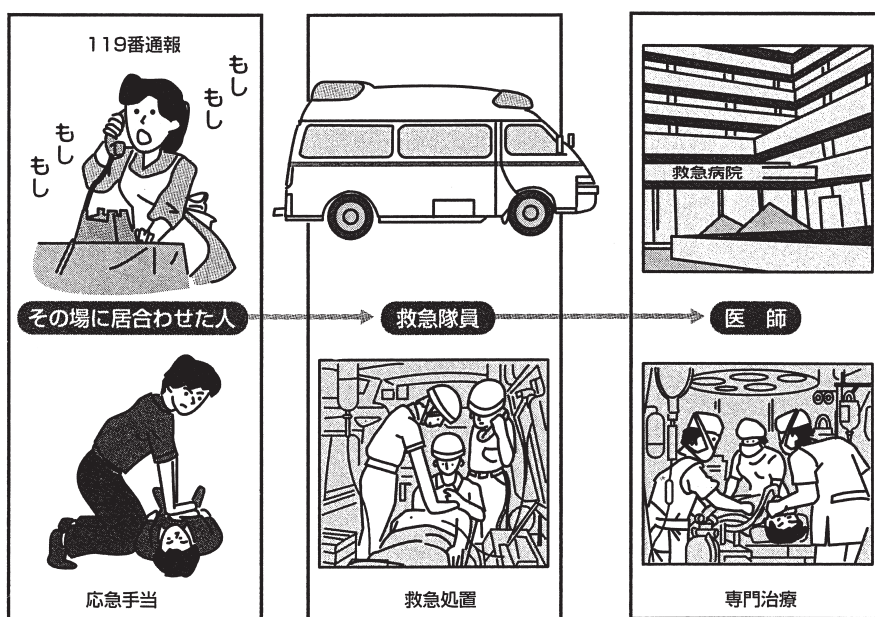


息を吹き込む

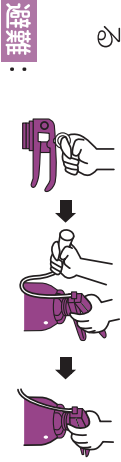


胸の動きと呼吸を確認する

救 命 の リ レ ー



- ・初期消火：高さ30cm程度の炎までは消火器が有効
- ・消火器使用法
- ・消火器を持って周囲に火事を知らせ、消火位置に移動する
- ・消火器を地面に置き、安全ピンを抜く
- ・ノズルを火点に向け、放射レバーを握る



避難：

- ・避難経路確認

- ・口、鼻をハンカチやタオルで覆う

- ・低い姿勢で視界を確保する

- ・階段や廊下は走らず急ぎ足で避難する

火 災

家族等と連絡2

◎(SNS)利用案内

- Twitter <https://twitter.com>
- Mixi <https://mixi.jp>
- Facebook <https://www.facebook.com>
- Google (パーソン・ファインダー)
※発災時のみ開設

◎大学と連絡(HP、T-po)

当初は、電話が通じない前提で、連絡手段を選択する

有効な選択手段がない場合は、電話の復旧を待って、必ず大学と連絡を取る

連絡内容 (氏名、学科、学年、学籍番号、怪我・健康状況、急を要する事項の有無)

帰宅困難者にならないために

情報収集・帰宅支援：

災害時帰宅支援ステーション→裏面参照

- ・徒歩移動の場合は、20km以内の移動距離とする

- ・目標への到達時間は、歩行速度を1〜2km/時で計算する

- ・身近にある避難所、災害対応の自動販売機等で水を確保する

- ・公立小中学校、高校は地域の避難所になっている

- ・主要な駅周辺の大きなビルは一時避難者を受け入れていることがある

家族等と連絡1

◎公衆電話

通話制限がかからないので、固定電話の相手にはつながります。

◎災害用伝言ダイヤル

171 → 1 → 電話番号：伝言登録
171 → 2 → 電話番号：伝言確認

◎携帯電話から災害伝言板書き込み

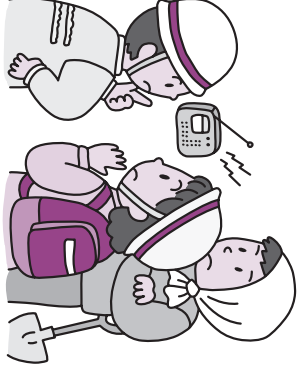
- NTT東日本「災害用伝言板(Web171)」
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/s/touroku.html>
- au「災害用伝言板サービス」
http://www.au.kddi.com/notice/saigai_dengon/index.html
- ソフトバンク
i-phoneとスマートフォンは、下記アプリケーションをダウンロードの後、これを立ち上げて、アクセス。Yahooケータイはyahooトップページからアクセス。
<http://mb.softbank.jp/mb/iphone/service/app/dengon/>
- ウイルコム <http://dengon.clobh.ne.jp>
- イー・モバイル <http://dengon.emnet.ne.jp>

揺れが収まったら

安全な場所に移動する

周辺の安否を確認する

助け合い(障がい者、老人、子供など弱者を優先する)



日頃準備しておくこと

・交通マヒ時の帰宅経路

徒歩移動を前提とした行程、休憩避難場所、水食料補給

・家族等との非常連絡要領

伝言ダイヤル、避難場所の申合せ

・サバイバル・グッズの携行、備蓄

水・食料・情報入手手段・薬品衛生・防寒用品・照明(電池)

・家具等の転倒防止、重量物の配置転換

タンス、食器棚、本棚等の固定・TV、PC、インテリア等の低位置移動

地震発生時のアクション

自身の身を守る。むやみに屋外に出ない

- ・**学内**で被災したとき

机の下などに隠れ、その後は、放送、教職員の誘導に従う

- ・**学外**で被災したとき

落下物の備え、頭部を保護するなど、**自身で安全を確保する**



防災対応マニュアル



大正大学

<http://www.tais.ac.jp>
<http://t-po.tais.ac.jp>

災害時帰宅支援ステーション

左記ステッカー表示のある以下の店舗

●コンビニ

コスタ・サークル・サンクス・スリーエフ・セブンイレブン・デイリーヤマザキ・デイリーヤマザキストア・フアミリーマート・ローソン・ローソンストア100・ナチュラルローソン・ポプラ・ミニストップ・コミュニティストア・キュウズマート・生活彩家・くらしハウス

●ファーストフード

モスバーガー・山田うどん・吉野家・CoCo壱番館・タリーズコーヒー・ミスタードーナツ・かかしのレストラン・パスタ・デ・ココ・麺屋こいち・らーめん専門店ぶが

●ファミリーストラ

デニーズ・ロイヤルホスト・シズラー・シェーキーズ・味の民芸・盛賀美・鉄板家族・TGI FRIDAYS・和食処サガミ・和食さと・カウボーイ家族

●居酒屋

はなの舞・ウタミ・旨い屋・王道・饗の屋・仰天酒場・魚鮮水産・海鮮料理 薩摩魚鮮・ゴハン・さかなや道場・坐和民・炭旬・団欒炎・升屋

●カラオケスペース

カラオケ館・ビックエコー・祭一丁&ビックエコー

●その他

ナポリの窯・ストロベリーコーンズ・全都立高校・神奈川県内の日産系自動車ディーラー

●下記ステッカー表示のあるガソリンスタンド



(東京都)

(埼玉県)

(千葉県)

(神奈川県)

大学から20km圏

