



## 災害が発生したら

### 正確な情報を収集する

- 倒れやすいものから離れ、落下物に注意。
- むやみに動かず安全を確認。
- 非常口やドア等を開けて避難口を確保。
- 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)
- エレベーターを使用せず階段で避難。  
(本学のエレベーターは地震が発生した場合、自動的に停止するシステムになっています。)
- 正確な情報収集に努め、なるべく集団で行動。
- 負傷者の救護や初期消火に協力。
- 家族との安否確認および学校へ安否連絡。

## 地震発生直後は裏面へ



## 学校への連絡方法

### 落ち着いたら学校へ安否を知らせる

大地震が発生した場合、本学は学生の安否確認を行うので、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で学校に連絡すること。メールが使用できない環境の場合には、はがきを郵送する。

※電話での報告は極力控えること。

I・メールによる報告  
kinkyu@sugino.ac.jp

II・電話による報告  
03-3491-6871

※電話がつながりにくくなる可能性が高いので、なるべくEメールで連絡すること。

III・はがきによる報告  
学校住所：〒141-8651  
東京都品川区上大崎 4-6-19  
学校法人 杉野学園 学生部

報告事項は以下の通り。

- ① 氏名
- ② 学籍番号
- 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)



## 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る。どんな備えが必要か考えておこう。

- 避難場所の確認(学校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(学校および通学途中)
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 学校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。

<http://www.sugino.ac.jp/gakuen/jishinmanual.pdf/>



## 緊急避難アイテム

### 日頃から準備・携帯しておくくと便利な物

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も)         | <input type="checkbox"/> 軍手                  |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証           | <input type="checkbox"/> 学生証(免許証なども)         |
| <input type="checkbox"/> タオル・ぼんそうこう・包帯   | <input type="checkbox"/> アドレス帳(家族、友人の連絡先を記入) |
| <input type="checkbox"/> 手回し充電ラジオ・ライト    | <input type="checkbox"/> 雨具(カッパなど)           |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート         |
| <input type="checkbox"/> 非常用充電USBケーブル    | <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど         |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル           | <input type="checkbox"/> 油性マジックペン            |
| <input type="checkbox"/> ソーイングセット        |  |

### その他非常時に必要なアイテム

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 預貯金通帳           | <input type="checkbox"/> 印鑑          |
| <input type="checkbox"/> 常備薬とその処方箋       | <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下    |
| <input type="checkbox"/> 運動靴             | <input type="checkbox"/> リュック        |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ(カートリッジガス) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯        |
| <input type="checkbox"/> ひも・ロープ          | <input type="checkbox"/> 非常用コウソク・マッチ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池            | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き     |
| <input type="checkbox"/> スリッパ            | <input type="checkbox"/> 洗面用具        |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ         | <input type="checkbox"/> 非常用食料・水     |

memo

※記入は油性のペンを使用してください。



## 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

市外局番 [ ] - 電話番号 [ ] - [ ]

※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
- 着信伝言数 / 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	<a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a>
au	<a href="http://dengon.ezweb.ne.jp/">http://dengon.ezweb.ne.jp/</a>
ソフトバンク	<a href="http://dengon.softbank.ne.jp/">http://dengon.softbank.ne.jp/</a>
ウィルコム	<a href="http://dengon.willcom-inc.com/">http://dengon.willcom-inc.com/</a>

杉野服飾大学  
杉野服飾大学短期大学部  
ドレスメーカー学院

いざという時、君を救う

# 大地震対応 マニュアル SAFETY GUIDE

杉野服飾大学・同短期大学部 学生自治会  
ドレスメーカー学院 学生会

## 緊急時パーソナルメモ

氏名 \_\_\_\_\_

学籍番号 \_\_\_\_\_

学部 \_\_\_\_\_

学科 \_\_\_\_\_

緊急連絡先 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

持病 あり なし 常用薬 あり なし

アレルギー あり ( ) なし ( )

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

※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

## 地震発生 身を守る

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

家族との  
安否確認  
※裏面参照

自宅に歩いて  
帰れる？

YES  
自宅へ

NO  
避難場所へ

学校へ  
安否連絡  
※裏面参照

### POINT

### POINT

### POINT

### POINT



## 学校にいるとき

### 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。

### 学校を基点とした避難場所

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ます。  
学校ではあらかじめ以下の場所を避難場所として想定していますが、地震時の状況により安全な場所へ避難してください。

#### 目黒キャンパス避難場所

本校舎前庭・第二校舎前庭・第三校舎前庭・体育館

#### 日野キャンパス避難場所

前庭駐車場・幼稚園グラウンド・サッカー場

#### 目黒・日野から20kmの地図



※災害時交通機関が長時間不通となった場合に、徒歩で帰宅する目安の距離は20km以内とされている。

### 帰宅する？学校に残る？

余震がおさまらず落ち着いたら、帰宅か学内に留まるかは学校の災害対策本部が指示する。交通機関が動いていない場合は歩いて帰宅することになる。その場合の目安は20km。20kmよりも遠い人は避難場所へ。また、チェーンメールなどに惑わされず、テレビ・ラジオなどで正確な情報を収集しよう。

※災害時交通機関が長時間不通となった場合に、徒歩で帰宅する目安の距離は20km以内とされている。

#### 帰宅困難者10カ条

- ・慌てず騒がず状況確認
- ・携帯ラジオをポケットに
- ・作っておこう帰宅地図
- ・ロッカーあけたらスニーカー (防災グッズ)
- ・机の中にチョコやキャラメル (簡易食料)
- ・事前に家族で話し合い (連絡手段・集合場所)
- ・安否確認、ボイスメールや遠くの親戚
- ・歩いて帰る訓練を
- ・季節に応じた冷暖準備 (カップ・携帯カイロ・タオルなど)
- ・声を掛け合い、助け合おう



## 通学中

- 周囲の状況に注意し、身の安全の確保を最優先とする。
- 「帰宅するか」「登校するか」または、「最寄の安全な場所に避難するか」は自分で判断して行動する。
- 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。

### 住宅街や街中にいるときは

- まずはカバンで頭を守り、建物から落ちてくるガラスや、切れた電線などに注意して、公園や広場に避難する。
- 堀、電柱、自動販売機などから離れ、倒れやすいものや、落下物にも注意する。

### 電車やバスの中にいるときは

- 急ブレーキ・急ハンドルに備えて、普段から吊り革や手すりにつかまるようにする。
- 慌てて車外に飛び出さずに、車内放送、係員の誘導に従って避難する。

### エレベーターの中にいるときは

- 階数表示のボタンを全部押し、ドアが開いた階で降りる。
- ドアが開かないときは、緊急ボタンを押して外部に連絡をしたら、外からドアを開けてもらうまで落ち着いて待つ。

### 車を運転しているときは

- 周りに気をつけ、道路の左に寄せて車を止め、揺れが収まるのを待つ。
- 海岸の近くにいる場合は、海側から離れる。



## アパート・自宅にいるとき

- 火を扱っている場合は、安全を確認して火を消す。
- タンス・書棚など倒れやすいものや、窓ガラスなど割れたりするものから離れる。
- 玄関ドアを開ける。
- 避難が必要な場合は、落ち着いて避難場所まで移動する。