



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わせ場所の確認。
- 災害用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（災害時徒歩速度約 2.5 km / 時程度）
- 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。

本マニュアルは本学ホームページからプリントアウトできますので、ご家族にも事前にお伝えください。

本学ホームページはスマートフォンにも対応しています。ただし、電池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。



地震が発生したら

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、身の安全を確保後火の始末）
- エレベーターを使用せず階段で避難。
（エレベーターの中にいて揺れを感じたら、すぐに行き先ボタンを全部押し、止まった階で降りる）
- 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。
- 施設に不慣れな来客者や障がい者の方などの避難を積極的に支援。
- 家族との安否確認および大学へ安否連絡。

地震発生直後は裏面へ



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） | ☐ アドレス帳
（家族、友人の連絡先を記入） |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 雨具（カッパなど） |
| ☐ タオル・ばんそうこう・包帯 | ☐ 携帯充電用 USB ケーブル |
| ☐ 手回し充電ラジオ・ライト | ☐ ポリエチレン製ゴミ袋 |
| ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ | ☐ 油性マジックペン |
| ☐ 非常用保温アルミシート | ☐ コンタクト用品 |
| ☐ チョコレート・あめなど | ☐ 生理用品 |
| ☐ 学生証（免許証なども） | |

その他非常時に必要なアイテム

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 貯金通帳 | ☐ 印鑑 |
| ☐ 常用薬とその処方箋 | ☐ 上着・下着・靴下 |
| ☐ 運動靴 | ☐ リュック |
| ☐ 卓上コンロ | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ ひも・ロープ | ☐ ろうそく |
| ☐ 予備電池 | ☐ 缶切り・栓抜き |
| ☐ スリッパ | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 非常用食料・水 |

memo

※ 記入は油性のペンを使用してください。



日本女子大学
JAPAN WOMEN'S UNIVERSITY

大地震対応 マニュアル (学生用)

身の危険を感じたり、交通機関に大きな被害が出る等日常生活に支障を及ぼすレベルの地震が発生した場合は、本マニュアルを参考に、身の安全を守り落ち着いて行動してください。

本マニュアルは、原則として入学時に皆さんに配布します。卒業まで大切に携帯してください。内容に変更が生じた場合は新たに配布します。

2020 年 4 月版



大学への連絡方法

落ち着いたら大学へ安否を知らせる

- 大規模地震等の自然災害発生時に本学では、JASMINE-Naviを利用した学生の安否確認を行います。

- 以下の手順でJASMINE-Naviより回答してください。

1.JASMINE-Naviにログイン

スマートフォンの場合：
<https://www6.jwu.ac.jp/sp>

携帯電話の場合：
<https://www6.jwu.ac.jp/keitai>

パソコンの場合：
<https://www6.jwu.ac.jp/pc>

2.安否確認アンケートに回答、送信



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です。

1171 をダイヤル

録音 **1**
暗証番号を利用する録音 **3**

再生 **2**
暗証番号を利用する再生 **4**

被災地の方の電話番号を入力

伝言の録音 **1***
(30秒以内)

伝言の再生 **1***

*ダイヤル式電話機の方は操作不要です。

電話番号 事前に記入しておきましょう
 - -

詳しいサービス概要や、ご利用方法はNTTのホームページをご覧ください。
 その他携帯各社で提供されているサービスについては、各ホームページをご参照ください。

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です。

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ます。また、インターネットからも安否情報の確認が可能です。

各社の QR コードはこちら

■NTTドコモ



NTTドコモ
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

■au



au
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

■ソフトバンク



ソフトバンク
<http://dengon.softbank.ne.jp/>

2020.1

緊急時パーソナルメモ

※記入は油性のペンを使用してください。

フリガナ
氏 名

学 科 ・ 専 攻 学 籍 番 号

住 所

電話番号 ☎ ()

生年月日 血液型 Rh ()

持 病 あり () 常 用 薬 あり ()
 なし () なし ()

アレルギー あり ()
 なし ()

家族との待ち合わせ場所
 家族と共有しておきましょう
 (自宅近くの避難場所)

緊急時連絡先

氏 名	(間柄)
電話番号 ☎	()

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

家族との
安否確認
※裏面参照

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

大学へ
安否連絡
※裏面参照

POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼



大学にいますとき

緊急地震速報が聞こえたら

- 火の元を切る。(ガスの元栓を閉める)
- 緊急避難に備えて近くの出入口を開放する。

大きな揺れを感じたら

緊急地震速報が聞こえず地震が発生した場合は、まず各自の安全を確保し、大きな揺れがおさまった後に近くの出入口を開放する。

- 危険物から離れる
窓や棚、ガラスなどが割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- 落下物から頭と手足を守る
机の下にもぐり、バッグなどで頭を覆うなどして、頭と手足を守る。広場やグラウンドなど、落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込む。
- 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、あわてずにしばらく様子を見る。
- 周囲の状況を確認
ガラス、黒板、テレビなどが倒れるおそれなく、天井からの落下物や薬品の流出が無いと確認できた場合は、むやみに動かないほうが安全である。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

- 避難に支障の出る大きな荷物は置いていく。
- 火災の場合は煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。
- 構内に貼ってある避難経路図を参考に、エレベーターは使用せず、階段で移動する。

大学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。大学ではあらかじめ右記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。

安全が確認されるまで大学にとどまる

余震が落ち着き、帰宅手段などの安全が確認されないうちの帰宅はかえって危険です。無理に帰宅せず、原則として大学にとどまりましょう。
なお、通学途中などに徒歩で帰宅する目安の距離は最大でも20km以内とされています。あらかじめ、自宅と大学間の距離や帰宅経路を確認しておきましょう。
また、情報収集の際には、チェーンメールやうわさなどにまどわされず、大学や公共機関、テレビ・ラジオなどからの正確な情報を入手して行動しましょう。

目白キャンパス 東京都文京区目白台2-8-1
西生田キャンパス 神奈川県川崎市多摩区西生田1-1-1

目白キャンパス
避難場所▶▶ 泉プロムナード/テニスコート
西生田キャンパス
避難場所▶▶ 中庭/大学グラウンド



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。
- 自宅からの通学者は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、別の避難場所や大学に移動する。

- 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移動する。
- 自分の身が安全な範囲で負傷者の救護や初期消火活動に協力する。
- 海岸付近にいる場合は直ちに高い所へ避難する。

地震発生後の移動について

- 多くの人が一斉に帰宅すると各所で混雑が発生するため、余裕を持つことも大切。周りの状況を確認してから帰宅しましょう。
- 災害時の歩行速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要することになります。
- 日没後の行動は危険です。夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避けましょう。

帰宅支援ステーション

ハートに足をあしらったマーク入りのステッカーを店頭に掲示した、コンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストランなどでは「水道水」「トイレ」「道路情報」などの提供に努めることとしています。

月 日	日の出	日 没
3月20日	05:45	17:53
6月20日	04:25	19:00
9月20日	05:27	17:41
12月20日	06:46	16:31

※悪天候は1時間早く暗くなります。

(目安)