

あわてないよ

さいがいはいせい みっかかん じりき い
～災害発生から3日間を自力で生きる～

I LOVE MY HOMETOWN.
WE LOVE YOUR HOMETOWN.

MESSAGE FROM  FUKUSHIMA



これからの地球と、子どもたちの未来のため、日本の、世界中の原発をこれ以上増やさないために、
みんなで声をあげよう、もっと関心を持とう、自然エネルギーのこと。

We think of the earth and our children's future. We hope no more nuclear power plants
all over the world. It's time to think about the possibility of using renewable energy.

日本語教室「ひなぎく」(福島市)

は　じ　め　に

～外国出身の方々をサポートする日本人の皆様へ～

福島市は2011・3・11に東日本大震災・原発事故という未曾有の二大災害に見舞われました。日本語情報が理解出来ない当地域在住の外国出身者の不安や恐怖は想像以上のものがあり、パニックに陥り、災害難民になった人も少なくありませんでした。

教室のアンケート調査や体験発表によると日本語情報が分からず、

- ・断水で給水車が来ることになっていてもいつ、どこに来るのかわからなかった。
- ・避難所に行っても何を説明しているのかわからず、食料の配給が最後になった。
- ・震災後2週間たっても就寝時も服を着ていた。
- ・・・等々、当時の生々しい状況が報告されました。

震災から三年以上経過した現在も、当地域は頻繁な地震、収束とは程遠い原発、噴煙を上げる休火山等、依然として大きなリスクを抱えています。しかし、これは福島市だけの問題でしょうか？ これは全国どの地域においても起こり得ることではないでしょうか？

災害にはこのほか津波・台風・水害・火事・山崩れなどたくさんものがあります。こういった災害に直面した時に日本語情報が理解出来ずに、過去に多くの外国出身者が災害難民になってしまった事実を知りました。特に、災害発生から3日間は生死がかかっているにもかかわらず、多言語マニュアルによる生活支援が確立しないと言われています。私たちはこの3日間を特化し、外国出身者が生き抜くための対応策を考えました。

当教室はさまざまな活動を実践したところ、次第に、外国出身者が災害用語の理解へ積極的に取り組むようになりました。ボランティアのみならず、日本語上級者が初級者をサポートするという方法でも、その有効性を確認しました。

この教材はそれらを基にして作成したものです。「生活者としての外国出身者」の方々が災害に備えてこの教材を活用し、不安や恐怖心の緩和に役立てていただければ大変幸いに思います。

2014年5月30日

日本語教室「ひなぎく」

～外国出身の方々へ～ 日本は地震の多い国です。大きな災害も起こります。でも、皆さんの母国の言葉で、すぐ災害の情報をお知らせすることは出来ません。いろいろな国の言葉にするのには、だいたい3日かかります。応援が来ない3日間を自力で生き抜くために、日本語で情報がわかるようにしましょう！！

目

次



いろいろな災害の言葉を覚えましょう！.....4



災害時に使う言葉を覚えましょう！①②.....5



難しい災害の言葉も覚えましょう！.....7



カードで災害の言葉を覚えましょう！①～⑥ 8



災害時の会話を覚えましょう！.....14



地震が起きました。どうしますか？①②.....15



電話が使えません。どうしますか？①②.....17



水が出ません。どうしますか？.....19



食べ物を買えません。どうしますか？.....20



避難する場所はわかりますか？.....21



避難する時、何を持って行きますか？.....22



強い地震の体験はありますか？.....23



この情報がわかりますか？①② 24

いろいろな災害の言葉を覚えましょう！



じしん
地震

Earthquake

じめん ゆ いえ たお どうろ
地面が揺れる。家が倒れる。道路
とお
が通れない。



かさい
火災

Fire

いえ も ひ
家が燃える。火がひろがる。



つなみ
津波

Tsunami/Tidal wave

じしん あと はや つよ なみ
地震のすぐ後に、早くて強い波
く
が来る。



たつまき
竜巻

Tornado

とつぜん つよ かぜ ふ
突然、うすまきの強い風が吹いて
ひと うち そら ま あ
人や家が空に舞い上がる。



たいふう
台風

Typhoon

つよ かぜ ふ
とても強い風が吹く。
あめ ふ
雨がいっぱい降る。



こうすい
洪水

Flood

かわ みず みち なが
川の水が道に流れる。
いえ なか あめ はい
家の中まで雨が入る。



らくらい
落雷

Thunderbolt

かみなり ひと き たてもの おちる
雷 が人や木や建物に落ちる。



おおゆき
大雪

Heavy snow

ゆき たくさんつ
雪がとても沢山積もる。
いえ ある
家がつぶれる。歩けない。



どしゃくず
土砂崩れ

Landsoil

つち いし やま くず
土や石が山からたくさん崩れる。
みち とお
道が通れない。



なだれ
雪崩

Avalanche

やま ゆき くず はや
山の雪が崩れてすごい速さで
お 落ちていく。人が飲み込まれる。



ふんか
噴火

Eruption

かざん ばくはつ
火山が爆発する。
あつ と いわ なか
熱い融けた岩が流れる。

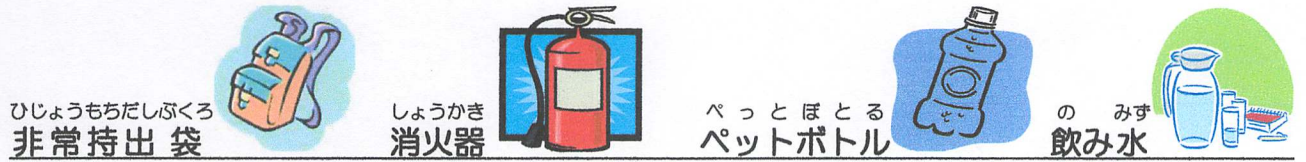


げんぱつじこ
原発事故

Nuclear power plant accident

げんしりょくはつでんしょ ばくはつ ほうしゃのう
原子力発電所が爆発。放射能
そと 漏れる。引用：毎日新聞

さいがいじ つか ことば おぼ
災害時に使う言葉を覚えましょう①



emergency bag

fire extinguisher

plastic bottle

drinking water



flashlight

dry cell

portable radio

cotton work gloves



helmet

writing implement

facecloth

canned food



plastic container

(surgery) mask

nursing bottle

whistle



cloths/underwear

ready-made meals

knife/can opener

rain gear

さいが い じ つか ことば おぼ
災害時に使う言葉を覚えましょう②



ひ もと
火の元

fire source

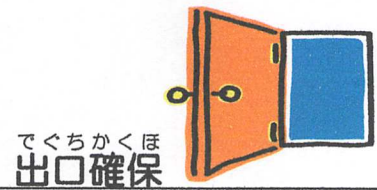
火があるところ



あんぜんかくにん
安全確認

safety check

ブレーカー、ガスの元栓を切る



でぐちかくほ
出口確保

securing exit

ドアや窓を逃げるために開ける



み あんぜん
身の安全

personal safety

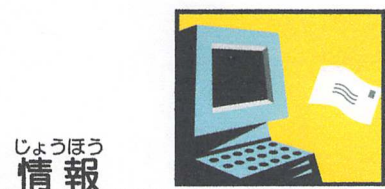
自分の体を守る



ひなん
避難

evacuation

逃げること



じょうほう
情報

information

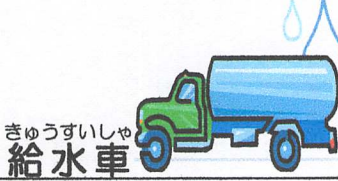
お知らせ



じょうびやく
常備薬

household medicine

いつも飲んでいる薬



きゅうすいしゃ
給水車

water wagon

水を配る車



た き だ し
炊き出し

emergency rice feeding

避難所で配る温かい食べ物



らっかぶつ
落下物

falling objects

上から落ちてくるもの



きちょうひん
貴重品

valuables

大切なもの



きんきゅうじしんそくほう
緊急地震速報

Earthquake Early Warning

大い地震の前に震度、震源地を知らせる



けいさつ
警察

Police

Tel: 110



きゅうきゅうしゃ
救急車

Ambulance

Tel: 119



しょうぼうしゃ
消防車

Fire Engine

Tel: 119

むすか さいがい ことば おほ
難しい災害の言葉も覚えましょう！

じしん
★地震 Earthquake

しんど 震度 Seismic Intensity	じしん ゆ おお 地震の揺れる大きさ
よしん 余震 Aftershock	あと く じしん 後から来る地震
しんげんち 震源地 Epicenter	じしん ちゅうしん 地震の中心
まぐにちゅーど Magnitude	じしん ちから おお 地震の力の大きさ

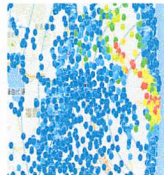
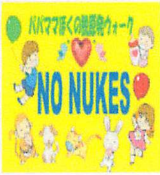
らいふらいん
★ライフライン Lifeline

だんすい 断水 Water outage	みず でない 水が出ない。
ていでん 停電 Blackout	でんき き 電気が消える。
がすていし ガス停止 Gas outage	がす と ガスが止まる。
ぶつう 不通 Service Interruption	でんしゃ うご だんわ 電車が動かない。電話が つうじない。つうこうど 通じない。通行止め。

ひなん
★避難 Evacuation

ひなんじょ 避難所 Emergency shelter 	に ところ た もの ね 逃げる所。食べる物・寝 る所・トイレがある。 たいいくかん がっこう 体育館・学校。	ひなんばしょ 避難場所 Temporary shelter 	すこ あいだ に 少しの間、逃げる ところ こうえん ひろば 所。公園・広場・ たいいくかん がっこう 体育館・学校。
ひなんかんこく 避難勧告 Evacuation Advisory	「逃げてください」	ひなんしじ 避難指示 Evacuation Instruction	「急いで逃げろ！」
びちく 備蓄 Emergency stock	さいがい 災害のために水・食べ物 ようい を用意しておくこと。	きゅうえんぶつし 救 援 物 資 Relief goods	さいがい こま 災害で困っている人 を助ける食べ物・ いるい 衣類。

ほうしゃのう
★放射能 Radioactivity

もにたりんぐ モニタリング ポスト Monitoring Post 	じょせん 除染 Decontamination 	まいくろ シーベルト Microsievert 										
だつげんばつ 脱原発 Non-Nuclear Power 	ほうしゃのうそくていき 放射能測定器 Radiation Detector 	しょくひんほうしゃせい 食品放射性 ぶつしつけんさ 物質検査 Food Radioactivity Inspection <table><tr><th>食品群</th><th>基準値 (単位:ベクレル/kg)</th></tr><tr><td>一般食品</td><td>100</td></tr><tr><td>乳児用食品</td><td>50</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>50</td></tr><tr><td>飲料水</td><td>10</td></tr></table>	食品群	基準値 (単位:ベクレル/kg)	一般食品	100	乳児用食品	50	牛乳	50	飲料水	10
食品群	基準値 (単位:ベクレル/kg)											
一般食品	100											
乳児用食品	50											
牛乳	50											
飲料水	10											

避難所

非常持ち出し袋

携帯ラジオ

地震だ！

緊急地震速報

筆記用具

タオル

津波だ！

パスポート
在留カード

懐中電灯

①の読み方です。カードにして覚えましょう!②

hinanjo

ひなんじょ

hijomochidasi bukuro

ひじょう もちだし ぶくろ

keitai rajio

けいたい らじお

jishin da!

じしん だ

kinkyu jishin sokuho

きんきゅう じしん そくほう

hikki yogu

ひっき ようぐ

ta o ru

た お る

tunami da!

つなみ だ

pasupoto

パスポート

zairyu-kado

ざいりゅう かーど

kaichu dento

かいちゅう でんとう

マスク

雨具

缶詰

出口確保

軍手

乾電池

貴重品

炊き出し

給水車

レトルト食品

②の読み方です。カードにして覚えましょう！

masuku

ま す く

amagu

あ ま ぐ

kanzume

か ん づ め

deguchi kakuho

でぐち かくほ

gunte

ぐ ん て

kandenchi

かんでんち

kicyohin

きちょうひん

takidashi

たきだし

kyusuisha

きゅう すい しゃ

retoruto shokuhin

れとると しょくひん

常備薬

ナイフ、缶切り

非常口

衣類、下着

マッチ
ライター

粉ミルク、哺乳瓶

笛

消火器

ポリタンク

飲み水
飲料水

③の読み方です。カードにして覚えましょう！

jobi yaku じょうび やく	naifu, kankiri ないふ かんきり
hijoguchi ひじょうぐち	irui, shitagi いるい したぎ
matchi, raita まっち らいたー	konamiruku こな みるく honyu-bin ほにゅうびん
fue ふえ	shoka ki しょうか き
poritanku ぽりたんく	nomimizu のみみず inryosui いんりょうすい

さいがい じ かいわ おぼ
災害時の会話を覚えましょう！

さいがいはっせい
災害発生

じしん つなみ
地震だ！ 津波だ！

かじ ひ け
火事だ！ 火を消して！

あぶ きけん
危ない！ 危険！

お つ
落ち着いて！あわてないで！

つくえ した
机の下にもぐって！

でんき ぶれー かー き
電気のブレーカーを切って！

が す もとせん き
ガスの元栓を切って！

ひなん とき ひなん とき
避難する時・避難した時

ひなんばしょ
避難場所はどこですか？

いっしょ い
一緒に行っても、いいですか？

あと き
後について来てください。

てつだ
お手伝いしましょうか？

し じ
指示にしたがって！

た もの くば
食べ物はいつ、配りますか？

と い れ
トイレはどこですか？

けがをしたとき

だいじょうぶ
大丈夫ですか？

た
立てますか？

ある
歩けますか？

たす
助けてください。

け が
怪我をしています。

の みず とき
飲み水をもらう時

みず ばしょ
水をもらう場所は、どこですか？

きゅうすいしゃ
給水車はどこですか？

きゅうすいしゃ なんじ き
給水車は何時に来ますか？

ぼりたんく も き
ポリタンクを持って来てください。

いちれつ なら
一列に並んでください。



なか
スーパーの中で

たな はな
棚から離れて！

たか たても の なか
高い建物の中で

まど はな
窓から離れて！

うんてん
運転しているとき

ゆっくり、ひだり と
ゆっくり、左に止めて！

なか
エレベーターの中で

かい ぼたん ぜんぶ お
階のボタンを全部押して！



じしん お
地震が起きました。どうしますか？①

大きな地震



0～1分後 ^{み あんぜん}身の安全をはかる。



※家具が倒れる。食器戸棚から食器が落ちる。



1～2分後 ^ゆ揺れがおさまったら、^ひ火の始末をする。



※揺れが強いとと立ってられないので、あわてない。



2～3分後 ^{でぐち かくほ ひじょうも}出口の確保と非常持ち出し品の準備する。



※窓やドアを急いで開けて、逃げる用意をする。



3～4分後 ^{そと とびださ}あわてて外に飛び出さない。



※屋根の瓦や窓ガラスが落ちて危険！



5～10分後 ^{ぶろっくべい}ブロック塀、^{じはんき}自販機のそばは歩かない。



※道路の両側には、倒れる物が沢山あるので注意！

じしん お 地震が起きました。どうしますか？②



5~10分 ひなん ある もの すく
避難は歩いて、持ち物は少なくする。



※避難勧告・指示が出た人、危険を感じた人は避難所へ行く。



10分~半日 はんいちとなりきんじょ たす あ
隣近所で助け合う。



※みんなで、あんびかくにん しょうかかつどう おこな
安否確認や消火活動を行う。



~3日ぐらい みず しょくりょう びちく
水・食料は備蓄でまかなう。



※非常食(いざという時のための食べ物)を使う。



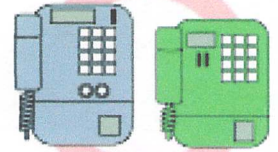
3日~ いろいろ ところ おうえん
いろいろな所からの応援がある。

※食べ物や生活用品(毛布・衣類など)が配られる。
また、いろいろな国の言葉で情報を知ることが出来る。

さいがいはっせい みっかかん がいぶ おうえん きたい で き
災害発生から3日間は、外部からの応援は期待出来ません！

にほんご じょうほう
日本語で情報がわかるようにしましょう！！

でんわ　つか
電話が使えません。どうしますか？①



こうしゅうでんわ
公衆電話

★^{おお　さいがい　お}大きい災害が起きると^{こうしゅうでんわ　むりよう　つか}公衆電話が無料で使えるようになります。

※^{えん　えん　い　つか　こうしゅうでんわ　つうわご}10円か100円を入れないと使えない公衆電話がありますが、通話後もどります。

★^{けいたいでんわ　うち　でんわ　つか　こうしゅうでんわ　つか}携帯電話や家の電話が使えないとき、公衆電話を使いましょう。

★^{こうしゅうでんわ　しら}公衆電話は、たくさんありません。どこにあるか調べましょう。

(^{えき　こんびに　びょういん}駅、コンビニ、病院などにあります。)

★NTTのホームページに、^{こうしゅうでんわ　ちず}公衆電話マップ(地図)が出ています。

NTT東日本



【例】^{れい　ふくしまえき　ちか　こうしゅうでんわ　ま　づ}福島駅の近くの公衆電話マップ



屋外
終日利用可

(^{じかん　つか　こうしゅうでんわ}24時間 使える公衆電話)

でんわ つか 電話が使えません。どうしますか？②



★大きな地震などがあると携帯電話が使えなくなります。

★家の電話と相手の家の電話の番号がわかるようにしましょう！

★どんな電話（ NTT の電話、NTT の公衆電話、携帯電話、PHS ）でも次の方法で家族・親類・友人などに連絡できます。

さいがいようでんごんだい やる 災害用伝言ダイヤル



NTT 東日本 171 NTT ホームページより

だ い や る ほうほう ダイヤル方法

171	1	じたく でんわばんごう きょくばん 自宅の電話番号を局番から	ろくおん じぶん ことば い 録音（自分の言葉を入れる）
171	2	あいて じたくでんわばんごう きょくばん 相手の自宅電話番号を局番から	さいせい あいて ことば き 再生（相手の言葉を聞く）

●このあとは電話のガイダンス（案内）に従ってください。録音は2日間残ります。

●録音例：「みんな無事です。〇〇避難所にいます。安心してください。」（30秒以内）

★毎月1日・15日に体験できます。災害が起きるとあわてるので、この日に

171に電話をかけて体験しておきましょう。 ※通話代はかかります。

みず で
水が出ません。どうしますか？



みず で な い だんすい
★水が出ないことを断水といいます。

の みず ペットボトルの 水 があります。また、市の 給水車が来てくれます。

だんすい こまる すいせんと いれ みず で と いれ つか
★断水ですぐに困るのは、水洗トイレの水が出なくなり、トイレが使えなくなることです。

だんすい すいせんと いれ つか
断水でも水洗トイレを使うには？

ぎょうこざい
★凝固剤（かためるもの）を使う。



すいせんと いれ かんたん と いれ つか
水洗トイレのかわりに簡単なトイレを使うには？

かんいといれ か
★簡易トイレを買う。

ごみばこ ばけつ つか
★ゴミ箱やごみバケツを使う。

だんぽーる かんいといれ つく
※ダンボールで簡易トイレを作ってみました。



ようい
＜用意するもの＞・ダンボール 2 個（1 個は一回り小さいもの）・ビニール袋 ・カッター

・ガムテープ

＜作り方＞

- ①ダンボールを切って開く
- ②小さいほうのダンボールを丸く切る
- ③中にビニール袋を入れる
- ④残ったダンボールをまるめて支柱（ささえ）にする

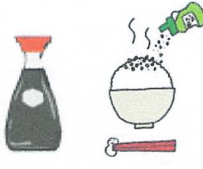
た もの か
食べ物が買えません。どうしますか？



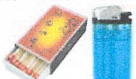
★大災害が起きるとスーパーやコンビニの食べ物が売り切れてしまいます。

★災害の応援が来るまでの3日分の食べ物を準備しておきましょう。

ひとり みっかぶん た もの
＜1人/3日分の食べ物＞

みず にち 水(1日3L)	 2L×5	かんづめ さかな にく かん 缶詰(魚/肉6缶) やさい くだもの かん 野菜/果物4缶)	
はくまい あるふあべい 白米(アルファ米)	 200g×6	れとると しょくひん レトルト 食品 (1)	
かんぱん (1) かんいりぱん (2)		しょうゆ しお みそ 醤油(塩/味噌) ふりかけ	
びすけっと ((1) ふるーつぐらのーら フルーツグラノーラ (1)		じゅーす ジュース ぽかりすえっと ポカリスエット	 200ml×2

ひつよう
＜そのほか必要なもの＞

かせっとこんろ・ボンベ カセットコンロ・ボンベ		かみしよつき 紙食器	
なべ はん 鍋・飯ごう(キャンプ用)		らっぷ・アルミホイル ラップ・アルミホイル	
うえっとていっしゅ ウエットティッシュ		わりばし・スプーン 割りばし・スプーン	
ないふ かんき ナイフ・缶切り		まっち・らいたー マッチ・ライター	

ひなん ばしょ 避難する場所はわかりますか？



★大きな災害が起きた時に、家族で避難する場所を調べておきましょう。

どこにあるかわからない時は、役所に電話をかけるか、近所の人に聞いてみましょう。住んでいる市や町のホームページにも出ています。

★避難経路(逃げる道)に下の写真のような危ないものはありませんか？



やねがわら
屋根瓦



ほそ みち
細い道



ぶろ っ く べい
ブロック塀



じはんき
自販機



たかいたてもの
高い建物

★落下物でけがをします。家族みんなで歩いて、確かめましょう！

【例】福島市

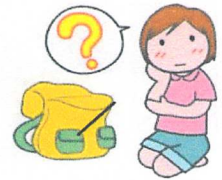
ふくしま防災マップ

中央地区



避難場所 避難所 避難場所・避難所

ひなん とき なに も
避難する時、何を持っていけますか？



★災害が起きた時、困らないように非常持ち出し袋を用意して、すぐ持ち出せる所に置きましょう。



※防災グッズ15点セットを買ってみたら、こういう物が入っていました。

- ① 非常持ち出し袋 ② 強力ライト ③ 電池×4 ④ レジャーシート
⑤ 軍手 ⑥ マスク ⑦ ポケットティッシュ ⑧ タオル ⑨ ライター ⑩ コップ×2
⑪ ナイフ ⑫ ホイッスル ⑬ 救急ばんそうこう ⑭ 雨具 ⑮ ゴミ袋

※足りないものは、100円ショップで便利な防災グッズを揃えました。



防寒用アルミシート / 3.9L水筒 / 携帯用充電器 / 手回し充電式LEDライト

※必ず入れたい貴重品！



健康保険証のコピー/外国人登録証/在留カード/パスポート/お金・預金通帳・印鑑

つよ じしん たいけん
強い地震の体験はありますか？



★地震があるとテレビ・ラジオ・携帯電話・スマホなどで震度を知らせます。震度は地震の揺れの大きさのことです。震度がわかったら余震に注意しましょう！

しんど 震度3	いえ なか ゆ かん 家の中で揺れを感じる。
しんど 震度4	かなり揺れる。へ や おきもの たお ばあい 部屋の置物が倒れる場合もある。
しんど じゃく 震度5 弱	おお ひと み あんぜん はか 多くの人が身の安全を図る。
しんど きょう 震度5 強	おお きょうふ かん しよつき ほん か ぐ たお 大きな恐怖を感じる。食器・本・家具が倒れる。
しんど じゃく 震度6 弱	た 立ってられない。ドアが開かなくなる。
しんど きょう 震度6 強	つよ ゆ か ぐ いどう ぶ ろ っ く べい たお 強い揺れに家具が移動。ブロック塀が倒れる。
しんど 震度7	からだ と いえ こわ 身体が飛ばされる。家が壊れる。けがをする。

2011・3・11の福島県の震度

2011・3・11の宮城県の震度

★地震のない国から日本に来た人は、実際に強い地震が起きると大変驚きます。地域の防災訓練がある時に、起震車で揺れを体験する機会（年に数回）があります。近くに住んでいる人に聞いて、防災訓練に参加してみましょう。



起震車体験

この情報^{じょうほう}がわかりますか？(地震^{じしん}①)



①テレビ^{てれび}の情報^{じょうほう}がわかると安心^{あんしん}です！

地震情報^{じしんじょうほう}

2013年^{ねん}11月^{がつ}19日^{にち} 17時^じ33分^{ぶん}

気象庁発表^{きしょうちょうはつぴょう}

11月^{がつ}19日^{にち}17時^じ30分^{ぶん}ごろ地震^{じしん}がありました。

〔震源地〕^{しんげんち} あまみ おおしまきんかい
奄美大島近海

〔最大震度〕^{さいだいしんど} 3

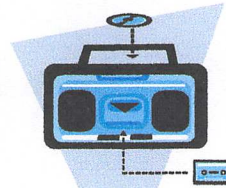
②緊急地震速報^{きんきゅうじしんそくほう}です！ はじめに音^{おと}♪で知らせます。

<NHKテレビによる放送イメージ>



提供：NHK災害気象センター

この情報がわかりますか？（地震②）



③ ラジオの情報がわかると安心です！

きのう とうきょうで とても おお じしん お
昨日 東京で とても 大きい地震が 起きました。

まぐにちゅーど は 7.0 でした。

まだ しんど じゃく か それより大きい余震が つづ
まだ 震度5 弱 か それより大きい余震が 続いています。

よしん は じかん が す 過ぎるほど すく
余震は 時間が 過ぎるほど 少なくなります。

しかし、これから おお よしん
しかし、これから 大きい余震が くるかもしれません。

とうきょう とお よしん
東京から 遠い ところでも 余震が くるかもしれません。

参考文献：弘前大学人文学部社会言語学研究室「やさしい日本語」

④ 長い情報です。ここまでわかるともっと安心です！

ただいま、じしん はっせい まぐにちゅーど しんど
ただいま、地震が発生しました。マグニチュードは5・5、震度

は5 強、しんげんち みやぎけんおき おお か く
は5 強、震源地は宮城県沖です。ただちに、大きな家具などが

はな あたま まち み あんぜん はか ゆ
ら離れ、頭を守って身の安全を図ってください。揺れがおさ

まったら ひ もと け そと で
まったら 火の元を消してください。あわてて外に出ないでく

ださい。つよ よしん おそ でぐち かくほ
ださい。強い余震の恐れがあります。出口を確保してください。

こんご きんきゅうじしんそくほう ちゅうい
今後の緊急地震速報にご注意ください。

あわてないよ～災害発生から三日間を自力で生きる～

発行日	2014年5月30日
発行	日本語教室「ひなぎく」 (福島県福島市)
責任者	大槻恵美子 鷺 幸 恵