

りゅうがくせい ち いき
留学生と地域のための
あんぜん
安全ノート

Earthquake Safety Precautions for Exchange Students
and Local Community Members



とうきょうのうこうだいがく ことくさい
東京農工大学 国際センター

International Center, Tokyo University of Agriculture and Technology

もく じ Contents

I. はじめに	Introduction	1
1.	地震を知っていますか？ What is an earthquake?	1
2.	東京の大きい地震 Large earthquakes in Tokyo	1
3.	震度とマグニチュード Japanese seismic scale versus Richter magnitude scale	2
II. 準備	Being prepared for an earthquake	4
1.	家の中 Indoors	4
2.	家の外 Outdoors	5
3.	準備する物 Item checklist for evacuation and stockpile	5
4.	家族で相談 Planning with family members	6
5.	研究室で相談 Planning at laboratories	9
6.	近所の人と相談 Planning with neighbours	10
7.	防災訓練 Emergency drills	11
III. 地震のとき	In the event of an earthquake	12
1.	家にいるとき At home	12
2.	外にいるとき Outdoors	13
3.	逃げるとき Evacuation	17

4.	^{ただ} 正しい ニュース	18
	Gathering accurate information from the news	
5.	^に 逃げる ^{ばしょ} 場所	18
	Evacuation refugees and shelters	
6.	^{いえ} 家に ^{かえ} 帰ることができないとき	19
	If you cannot return home	

IV. ^{やく た じょうほう}役に立つ情報 Useful information 21

1.	^{きしょうちよう きんきゆう じしんそくほう} 気象庁の緊急地震速報	21
	Earthquake Early Warning (EEW) from the Japan Meteorological Agency (JMA)	
2.	^{じしん ことば} 地震の言葉	23
	Earthquake-related vocabulary	
3.	^{やく た ひょうげん} 役に立つ表現	24
	Useful expressions	

V. ^{ち いき かた}地域の方へ 「^{がいこくじん はな}外国人と話すとき」 25

Notes for local community members:
'Communicating with Foreigners'

^{さいがいようでんごんばん} 災害用伝言板	Disaster Message Board	27
^{ぼうさい} 防災メモ	Disaster Memo	

^{さんこうしりよう}参考資料 References

- 警視庁「地震のときはこうしよう—あなたと家族の安全ノート—」
Metropolitan Police Department, 'Earthquake Precautions: What to do in case of an earthquake?'
(A Guide for the Safety of You and Your Family)
- みずの よしみち 監修 公益財団法人京都府国際センター、京都にほんご Rings
Yoshimichi Mizuno (supervisor), published by the Public Interest Incorporated Foundation Kyoto Prefectural
International Centre and Kyoto Nihongo Rings,
- 「外国人のための防災ガイドブック」やさしい日本語版、英語版
'Disaster Preparedness Handbook for Foreign Residents' (in easy Japanese and English)

この冊子は、公益財団法人中島記念国際交流財団の助成を受けて作成しました。

This brochure was produced with aid from the Nakajima Foundation, a public service corporation.

1. はじめに Introduction

日本は とても 地震が多いです。2011 年に 東北地方で 大きい 地震がありました。東京でも 大きい 地震が 起きるかもしれません。この本をよく読んでください。

Japan is a country of many earthquakes. The memory of the Great East Japan Earthquake in 2011 is still fresh. It is said that another major earthquake will someday strike Tokyo. Please read this guide well and get prepared.

1. 地震を知っていますか？ What is an earthquake?

日本は とても 地震が多いです。ときどき 大きい 地震があります。大きい 地震がいつ、どこで 起きるかわかりません。

大きい 地震が 起きたら 地面が 揺れて、家や ビルが 壊れます。水道や 電気や ガスが 止まります。地震のあとで 火事に 起きます。

We do not know exactly when and where an earthquake will occur. When a major earthquake occurs, electricity and water lifelines can be cut and falling buildings may cause fires or other secondary damage.

2. 東京の大きい地震 Large earthquakes in Tokyo

東京では 1854 年、1855 年と 1923 年に 大きい 地震がありました。そのあと 90 年間 大きい 地震がありません。ですから、大きい 地震が起きるかもしれません。今から 準備しましょう。

Tokyo had major earthquakes in 1854 and 1855. The last major earthquake that hit Tokyo occurred in 1923. Since then Tokyo has not experienced a major earthquake for 90 years. The risk of a major earthquake is thought to be greater. Let us prepare for possible earthquakes from now.

3. 震度とマグニチュード

Japanese seismic scale versus Richter magnitude scale

震度は「揺れる大きさ」です。いろいろな場所で調べます。震度1から震度7まであります。震度1は小さい地震です。震度7はいちばん大きい地震です。

マグニチュードは「地震の大きさ」です。地震の中心で調べます。

The Japanese seismic scale (the Japanese Meteorological Agency seismic intensity scale) measures seismic intensity or the 'scale of shaking' at multiple points. The Japanese seismic scale rates earthquakes from Level 1 to Level 7. Level 1 represents weak quakes, and Level 7 represents strong quakes.

The Richter scale is a measure of the magnitude or 'size' of an earthquake and is measured at the quake's epicentre.



しん ど 震度 3 Level 3	いえ なか じしん しょつ き 家の中で地震がわかります。食器がすこし揺れます。 Felt by people indoors. Objects rattle.
しん ど 震度 4 Level 4	みんな おどろ ぶん き おお ゆ みんな驚きます。電気が大きく揺れます。ビンが倒れます。 Most people are surprised. Hanging electric bulbs swing. Bottles (such as containers) collapse.
しん ど じゃく 震度 5 弱 Level 5 - lower	みんな あぶ おも もの おも みんな「危ない」と思います。「物につかまりたい」と思います。 食器や本が棚から落ちます。 Most people perceive danger and have an impulse to hold on to something. Plates and books fall from shelves.
しん ど きやう 震度 5 強 Level 5 - upper	みんな こわ おも か ぐ たお みんな「怖い」と思います。家具が倒れます。 Most people are frightened. Furniture collapses.
しん ど じゃく 震度 6 弱 Level 6 - lower	た 立つことができません。ドアが壊れて開きません。 家具が倒れます。家が壊れます。 People cannot remain standing. Doors can be damaged and may fail to open. Furniture collapses. Houses may also collapse.
しん ど 震度 6 Level 6	た 立つことができません。家が倒れます。 People cannot remain standing. Houses collapse.
しん ど 震度 7 Level 7	うご 動くことができません。ビルが倒れます。 People cannot move. Buildings collapse.



II. 準備 Being prepared for an earthquake

1. 家の中 Indoors

- ☐ ベッドのまわりに本棚や食器棚をおかないでください。

Do not place bookcases or drawers around your bed. They may fall over.



- ☐ 家具の上に重い物をおかないでください。

Do not place heavy items on top of drawers or cases.

- ☐ 家具（本棚、食器棚）に「転倒防止金具」をつけてください。

「転倒防止金具」を家具につけると家具が倒れません。

Secure furniture such as bookcases, cupboards and drawers with metal clasps.

These metal clasps prevent furniture from moving or falling down.



- ☐ 食器棚の戸があかないようにしてください。地震で戸があいて食器が落ちたら大変です。

Take measures to keep the cupboard door from opening during earthquakes. In the event of an earthquake, plates falling from an open cupboard door may be a hazard.

- ☐ 窓ガラスに「飛散防止フィルム」をはってください。「飛散防止フィルム」を窓ガラスにはるとガラスが割れても大丈夫です。

Put anti-shatter sheet film on windows to prevent them from shattering and scattering.

Anti-shatter films keep glasses from scattering even when glasses get shattered.



- ☐ テレビが倒れないようにしてください。

Fix TVs firmly to keep them from moving or falling down.

2. 家の外^{いえ そと} Outdoors

- ベランダから^{もの}物が^お落ちたら^{たいへん}大変です。ベランダに^{あぶ}危ない^{もの}物を^おかないでください。

Things may fall from your balcony. Do not place heavy objects, like plants, on your balcony so that there is no danger of injury.

3. 準備^{じゅん び}する^{もの}物 Item checklist for evacuation and stockpile

3-1 非常^{ひじょう}持ち出し品^も (逃^にげる^{もの}ときに^も持つ^{もの}物) Evacuation checklist

- ☆ 水^{みず}と^た食^{もの}べ物を^{みつ}3日^か分^{ぶん}準^{じゅん}備^びして^だください。すぐ^{たす}に^こ助^{すけ}けが^こ来^こないか^かも^しれ^れま^ませ^せん。

Keep at least a three-day supply of drinking water and food. Note that you may be without rescue for a considerable period of time.

- ☆ 非常^{ひじょう}持ち出し品^もは「リュックサック」に^い入^いれて^だください。

リュックサックは^{にもつ}荷物^いを^{かた}入^いれて^{かた}肩^{かた}に^かけ^かる^かか^かん^んです。バックパックも^おな^なじ^じです。

Keep your emergency supplies kit in a rucksack or backpack.

A rucksack is a bag carried on the back. A backpack is another name for a rucksack.



a. 食べ物 Food Items

- ☐ 食べ物 Food
- ☐ 飲み水 Drinking water



b. 生活用品 Daily Items

- ☐ 服・下着 Clothing, Underwear
- ☐ 手袋 Work gloves
- ☐ ティッシュ Tissues
- ☐ タオル Towels
- ☐ おむつ Disposable diapers
- ☐ 生理用品 Sanitary napkins
- ☐ ポリ袋 Plastic bags
- ☐ ラップ Kitchen food wrap

c. 大切な物 Valuables

- ☐ キャッシュカード・通帳・印鑑
Cash card, Deposit book,
Personal seal
- ☐ 健康保険証のコピー
Copy of health insurance card
- ☐ お金 Cash, Small bills
- ☐ パスポート Passport
- ☐ 外国人登録証などのID
Alien Registration Card (and
other IDs)
- ☐ 携帯電話と充電器
Mobile phone and an emergency
battery charger
- ☐ 家族の写真（探すとき使う）
Photographs of family members
(to help locate members who
may be missing)

d. その他 Others

- ☐ ラジオ Radio receiver
- ☐ 懐中電灯 Flashlight
- ☐ 電池 Batteries
- ☐ 笛 Whistle
- ☐ ライター・マッチ
Lighter and matches
- ☐ 帽子（ヘルメット・防災頭巾）
Cap (helmet or protective
headgear)
- ☐ ナイフ Knife
- ☐ 缶切り・栓抜き
Can/bottle opener
- ☐ 薬（いつもの薬）
Medicines (required medication)



3-2 いつも準備しておく物 Stockpile checklist

地震のとき生活がすこし便利になります。

The availability of the following provisions will make life after an earthquake a little easier:

a. 食べ物 Food Items

- ☐ 飲み水 (1人1日3ℓ)
Drinking water (3 litres per person per day)
- ☐ 食べ物 (レトルト食品、缶詰、お菓子など)
Food supply (retort pouch food, canned food, snacks, etc.)



b. 生活用品 Daily Items

- ☐ 洗面用具 Toilet items
- ☐ なべ・やかん Pots and kettle
- ☐ わりばし・紙皿・紙コップ
Disposable chopsticks, paper plates and paper cups
- ☐ ラップ・アルミホイル
Kitchen food wrap and aluminium foil
- ☐ ウエット・ティッシュ
Moist paper tissues
- ☐ 水のいらないシャンプー
Dry hair shampoo (requiring no water)
- ☐ トイレット・ペーパー
Toilet paper

c. その他 Others

- ☐ 卓上コンロ
Portable gas cartridge stove
- ☐ ガスボンベ
Gas cartridge/cylinder
- ☐ 固形燃料 Solid fuel
- ☐ 使い捨てカイロ
Disposable heating pads (used for warming hands or body)
- ☐ 毛布 (寝袋、タオルケット)
Blankets (sleeping bag, thin blanket made of towelling, etc.)
- ☐ 新聞紙 Newspaper
- ☐ マスク Mask
- ☐ 簡易トイレ Portable toilet
- ☐ ロープ Rope



4. 家族で相談 Planning with family members

- 逃げる場所を調べてください。(p.18 も見てください)

Find your family's evacuation location. (See also page 18.)

地震のとき 逃げる場所があります。あなたの 逃げる場所は どこですか？ 市の ホームページで 調べて ください。家から 逃げる場所まで 歩いて みましょう。

There should be an evacuation refuge or shelter available in the event of an earthquake. Find out the location of the refuge or shelter by using the municipal government's web page. Then, walk from your home to the refuge or shelter for practice.



- 家族で相談してください。

Discuss the following with your family members:

地震のとき どうやって 逃げますか？

How are you going to evacuate after an earthquake?

- 家族と どうやって 連絡しますか？

What method of communication do you plan to use in order to contact family members after an earthquake?

地震のとき、電話やメールがこんでいます。家族と連絡するの
がむずかしいです。家族と相談して連絡のし方を決めてくだ
さい。

Communication by telephone or email may become difficult after
an earthquake because of the congestion of networks, making it
problematic to contact family members. Discuss the method of
communication you plan to use to contact family members.

☆「災害用伝言ダイヤル」、「災害用伝言板」の使い方を調べてくだ
さい。(p.27 を見てください。)

Learn how to use the Disaster Message Dial and the Disaster
Message Board. (See also page 27.)

☆東京農工大学府中キャンパスは、府中市の「広域避難場所」です。
小金井キャンパスは小金井市の「広域避難場所」です。
「広域避難場所」：地震や火事から逃げるための場所です。

The Fuchu campus of the Tokyo University of Agriculture and
Technology is designated as a Wide Area Disaster Refuge of Fuchu
City. The Koganei campus is designated as a Wide Area Disaster
Refuge of Koganei City.

Wide Area Disaster Refuge: an area where people should evacuate in the
event of disasters such as earthquakes or fires.

5. 研究室で相談 Planning at laboratories

地震が来たときどうしますか？ 研究室で相談してください。

The actions that should be taken when an earthquake occurs should
be discussed at each laboratory.

- 地震^{じしん}のとき 実験^{じっけん}をしていたら 大変^{たいへん}です。 どうしますか？
研究室^{けんきゅうしつ}で 相談^{そうだん}してください。

A serious accident may happen if an experiment is being done at the laboratory when an earthquake occurs. The actions that should be taken should be discussed at each laboratory.

- 地震^{じしん}のとき 研究室^{けんきゅうしつ}が 火事^{かじ}になったら 大変^{たいへん}です。 どうしますか？
研究室^{けんきゅうしつ}で 相談^{そうだん}してください。

Serious consequences may ensue if a fire breaks out in the laboratory because of an earthquake. The actions that should be taken to prevent this should be discussed at each laboratory.

- 地震^{じしん}で 家^{いえ}に 帰^{かえ}ることが できない とき どうしますか？ 研究室^{けんきゅうしつ}で
相談^{そうだん}してください。(p.19 も見て ください)

What if you are unable to go home after an earthquake? This should be discussed at each laboratory. (See also page 19.)

6. 近所^{きんじよ}の 人^{ひと}と 相談^{そうだん} Planning with neighbours

- 地震^{じしん}のとき 消防車^{しょうぼうしゃ}や 救急車^{きゅうきゅうしゃ}は いそがしいです。 来る ことが できません。 近所^{きんじよ}の 人^{ひと}と 相談^{そうだん}して みんなを 助け^{たす}てください。

After an earthquake, fire engines and ambulances will be working at their full capacity. They may not be able to come to your rescue immediately. Discuss with your neighbours how to help one another in this situation.

- 地震^{じしん}のとき 近所^{きんじよ}の 人^{ひと}を 助け^{たす}てください。 近所^{きんじよ}の 人^{ひと}も あなたを 助け^{たす}ます。 大家さん^{おおや}や 近所^{きんじよ}の 人^{ひと}と 相談^{そうだん}してください。

After an earthquake, you should be ready to help your neighbours, and in return, they should help you. Discuss this with your landlord and neighbours.

- 家の近くにお年寄りや病気の人がいますか？地震のとき近所の人が弱い人を助けます。

Are there elderly and/or sick people in your neighbourhood? In the event of an earthquake, these individuals should be helped by their neighbours.

- あなたの町に「防火用水」(火を消す水)や飲む水があります。地震のとき町のの人に配ります。地震のとき水や物を配る場所はどこですか？大家さんや近所の人に聞いてください。

In your neighbourhood, you will find facilities that have water reserved for fire fighting and for drinking in an emergency. Water from such facilities is distributed to local citizens in the event of earthquake. Do you know where water and other provisions are distributed to citizens in an emergency after an earthquake? Find out by asking your landlord or neighbours.

7. 防災訓練 Emergency drills

あなたの町で「防災訓練」(地震や火事のときにしなければいけないことを練習します)があります。あなたも近所の人と一しょに「防災訓練」をしてください。地震のときすることがわかります。「防災」：地震や台風が来ます。あぶないです。準備をします。

In each community, citizens occasionally participate in an emergency drill (to ensure readiness for earthquake, fire, etc.). You are invited to participate with your neighbours. By doing so, you will learn about the actions you should take in the event of an earthquake.

Emergency drills are intended to make people more prepared to cope with the danger of disasters such as earthquakes and typhoons.

III. 地震のとき In the event of an earthquake

1. 家にいるとき At home

- (1) まず、テーブルや机の下に入って
ください。

First, take cover under a table or desk.



- (2) 地震が止まったら火を消してください。

When the quakes have stopped, extinguish any fire.

- (3) 次にドアをあけてください。ドアがこわれたら逃げる
ことができません。

Next, open the door. Note that you may be trapped if the door is damaged by the earthquake.

- (4) すぐに外に出ないでください。まわりをよく見て
ください。上から物が落ちるかもしれません。

Do not rush out. Look around carefully. Watch out for falling objects.

- (5) 靴をはいてください。家のなかでも壊れたガラスが落ちて
います。家のなかでも靴をはいてください。

Put on your shoes and wear them even when walking inside the house. Be careful of broken glass pieces.

- (6) 逃げるとき持つ物を準備してください。(p.5)

Carry necessary items with you.

(See the evacuation checklist on page 5.)

(7) 逃げる ときは 電気と ガスと 火を 全部 消してください。

Before leaving, turn off electricity and gas appliances and extinguish all fires.

☐ 火を 消す。(石油ストーブなど)

Ensure that you have extinguished all fires (kerosene stove, etc.).

☐ ガスの 元栓を 閉める。

Close the main gas valve.

☐ 電気の ブレーカーを 切る。

Cut the power using circuit breakers on the power distribution board.

☆ 逃げる とき エレベーターを 使わないで ください。 階段を 使ってください。

Do not use elevators to evacuate. Use staircases.

2. 外にいる とき Outdoors

(1) 外にいる とき Outdoors

○ 強い ビルの 中は 大丈夫です。ビルの 中に入ってください。広い 場所も 大丈夫です。広い 場所に 逃げて ください。

You will be safe inside a strongly constructed building; so, if you find such a building, go inside. You will also be safe in a wide open space; so, you are encouraged to evacuate to a wide open space.



- 倒れる^{たお} 物^{もの}から 離れて^{はな} ください。自動販売機^{じどうはんばいき}や 石^{いし}の 塀^{へい}が 倒れます^{たお}。
Keep a safe distance from any object that may fall or collapse
(automatic vending machines and walls, for example).

- 帽子^{ぼうし}や かばんで^{あたま} 頭^{まも}を守って^{まも} ください。上^{うへ}から 物^{もの}が 落ちます^お。
窓^{まど}の ガラス、看板^{かんばん}が 落ちます^お。

Protect your head using a cap, coat or bag. Watch out for falling
objects such as glass pieces from broken windows and signboards.

- 電線^{でんせん}が 切れます^き。切れた^き 電線^{でんせん}に さわらないで ください。あぶな
いです。

Look for broken electric wires. Avoid making contact with them
because you may get an electric shock.

- ガスが 出^でているか も しれません。ガスが くさい 場所^{ばしょ}に 行かない^ゆ
で ください。ガスが くさい 場所^{ばしょ}で 火^ひを 使^{つか}わないで ください。

Gas may leak; so, avoid places where you smell gas. In addition, do
not use fire if you smell gas.

(2) 大学^{だいがく}にいる とき At the university

- 窓^{まど}や 本棚^{ほんだな}や 薬品^{やくひん}から 離れて^{はな} ください。テーブルや 机^{つくえ}の 下^{した}に
入^{はい}ってください。火^ひを 消^けして ください。

Move away from windows, bookshelves and chemicals. Take cover
under a table or desk. Extinguish any fires.



(3) エレベーターの中^{なか}にいるとき Inside an elevator

全部^{ぜんぶ}の階^{かい}のボタンを押^おしてください。ドアが開^{ひら}いたらすぐに降り^おてください。ドアが開^{ひら}かないとき「非常^{ひじょう}用^{よう}連絡^{れんらく}ボタン」を押^おして外^{そと}にしらせてください。

Press the buttons for all floors. When the door opens, get out immediately. If the door does not open, press the emergency call button.



(4) スーパーやデパートにいるとき

Inside a supermarket or department store

上^{うへ}から物^{もの}が落^おちます。ガラ^わスが割^きれます。気^きをつけてください。お店^{みせ}の人の話^{ひと はなし}を聞いてください。

Watch out for falling objects and broken glass. Be very careful. Listen to instructions from the clerks.

(5) 地下^{ちか}にいるとき In an underground zone

○ 電^{でん}気^きが消^きえてこわいです。でも、落^おち着^ついてください。

You may experience fear when the lights go out. Try to remain calm.

- ^{かか}係りの ^{ひと}人の ^{はなし}話を ^き聞いてください。 ^{でぐち}出口が ^{こんで}こんであぶないです。
^{まち}すこし ^{だいじょうぶ}待っても大丈夫です。

Listen to instructions from clerks and avoid rushing toward a crowded exit. Instead, allow yourself to wait a while.

- (6) ^{でんしゃ}バスや電車にいるとき In a bus or train

^おすぐに ^{うんでんしゅ}降りないでください。 ^{はなし}運転手が ^き話します。話を聞いてください。

Don't try to get off immediately and listen to the driver's instructions.

- (7) ^{うみ}海の ^{ちか}近くや ^{かわ}川の ^{ちか}近くにいるとき Near a beach or river

^{うみ}海の ^{ちか}近くにいる ^{ひと}人は ^{たか}高い ^にところに ^{つなみ}逃げてください。津波が ^く来るかもしれません。 ^{かわ}川の ^{ちか}近くにいる ^{ひと}人も ^{たか}高い ^にところに ^に逃げてください。津波が ^く来るかもしれません。

If you are near a beach, evacuate to an elevated location. There is a risk of being caught in a tsunami.

If you are near a river, you should also evacuate to an elevated location, as there is still a risk of being caught in a tsunami.

- (8) ^{やま}山や ^{ちか}がけの ^{ちか}近くにいるとき Near a hillside or cliff

^{やま}山の ^{ちか}近くにいる ^{ひと}人は ^{ひろ}広い ^にところに ^{じしん}逃げてください。地震で ^{やま}山が ^{つち}こわれて ^{いし}土や ^お石が ^お落ちるかもしれません。

If you are near a hillside or cliff, evacuate to a wide open space. The hillside or cliff may collapse because of the earthquake, causing a landslide and/or rock fall.

3. 逃げるとき Evacuation

- 家が倒れたり 火事になったりしたら あぶないです。家から 逃げて ください。

If buildings collapse and/or fires break out, don't risk staying where you are; evacuate.

- 役所や 消防、警察が「あぶないから逃げてください」と 言います。逃げて ください。

In these situations, local government officials, fire-fighters and police officers will alert citizens and ask them to evacuate. Follow their instructions and evacuate.

- 逃げる とき 靴をはいて ください。

帽子（ヘルメット、防災頭巾）をかぶってください。

「リュックサック」を使って ください。手に 荷物を 持たないで ください。

一人で 逃げないで ください。みんなと いっしょに 逃げて ください。

子どもやお年寄りや 病気の 人を 助けて ください。

歩いて 逃げて ください。車を 使わないで ください。

リュックサック：荷物をいれて 肩に かける かばんです。ナップザックも おなじです。（P5）

Put on your shoes before you evacuate.

You are also advised to wear a cap (preferably a helmet or protective head gear).

Use a rucksack (backpack) to keep your hands free.

Don't evacuate alone. People should evacuate in groups.

Help children, elderly and sick people.

Evacuate on foot. Don't use a car.

A rucksack is a bag carried on the back. A backpack is another name for a rucksack. (See page 5.)

4. 正しいニュース

Gathering accurate information from the news

- ラジオやテレビのニュースをよく聞いてください。
警察や消防の話をよく聞いてください。

Pay attention to the news on radio or TV. Pay attention to instructions and information from police officers and fire-fighters.

5. 逃げる場所

Evacuation refuges and shelters

どこに逃げたらいいですか？ 自分の逃げる場所を市のホームページで調べてください。

Where are the evacuation refuges and shelters? Using the municipal government's web page, find out the evacuation refuge or shelter you should go to.

避難所：地震や火事で家に住むことができないとき避難所に行きます。避難所には食べ物と飲み物があります。寝るところとトイレがあります。無料です。外国人も使うことができます。

Refuge/shelter: A refuge (or shelter) is a place at which people stay after evacuating their homes in the event of disasters such as earthquakes and fires. Each refuge and shelter has food and drinking water and is equipped with sleeping accommodations and toilet facilities. Refuges and shelters can be used free of charge by all individuals, including foreigners, affected by the disaster.



<http://www.city.fuchu.tokyo.jp/kurasu/bosaibohan/saigai/hinanjo/index.html>

<http://www.city.koganei.lg.jp/kakuka/soumubu/bousaikoutsuuka/info/bousaimap.files/bousaimap4.pdf>

★ ひなんじょ せいかつ 避難所の生活 Life at a refuge or shelter

たくさんの人が一緒にいます。いろいろな約束があります。
生活の習慣がちがいます。わからないとき、困ったときは
相談してください。

Each refuge and shelter is designed for the communal living of many people; so, there are many rules to observe.

You may have difficulty adjusting to life at the refuge or shelter. If you have questions or experience trouble, seek advice from others.

6. いえ かえ 家に帰ることができないとき

If you cannot return home

「帰宅困難者」：地震のとき家に帰ることができない人です。

'Kitaku konnan sha' (People who are unable to return home).

地震のとき家に帰ることができないかもしれません。地震のとき
電車やバスが止まります。家に帰ることができないかもしれません。

Commuters, students, travellers and others who have difficulty returning home after a large earthquake are referred to as 'kitaku konnan sha' (home-returning disabled persons).

You may have difficulty returning home after an earthquake because trains and buses may not be running, and you may not find a way to return home.

- 家が^{いえ}遠い^{とお}とき 歩いて^{ある} 帰ったら^{かえ} あぶないです。道が^{みち} こわれたり、火事^{かじ} だったり するかもしれません。大丈夫^{だいじょうぶ}な 場所^{ばしょ}に いて ください。

If you are a considerable distance from your home, there is a risk in trying to return home on foot. You may encounter hazards such as broken roads and fires. Instead of trying to return home, stay at a place where you will be safe.

- 携帯電話^{けいたいでんわ}や ラジオ、PC で ニュースを^き 聞いて ください。ニュースを^き 聞いて 道が^{みち} 大丈夫^{だいじょうぶ}か どうか 調べて^{しら} ください。

Listen to the news using your mobile phone, radio or PC. Gather information from the news to find out whether the road to your home is passable.

☆ 今準備してください。 Be prepared:

- 大学^{だいがく}から 家^{いえ}まで どう 行ったら^い いいですか。地図^{ちず}に かいて ください。

How will you go from the university to your home? Mark the route on a map.

- 大学^{だいがく}から 家^{いえ}まで 歩いて^{ある} みます。練習^{れんしゅう}です。

As a practice drill, walk from the university to your home.



IV. 役に立つ 情報 Useful information

1. 気象庁の緊急地震速報

Earthquake Early Warning (EEW) from the Japan Meteorological Agency (JMA)

緊急地震速報：今すぐ大きな地震が来るというおしらせです。
気象庁はいつも地震を調べています。大きな地震が起きたらすぐに「緊急地震速報」を出して、テレビやラジオで知らせます。緊急地震速報が出てから地震が揺れるまで3、4秒くらい時間があります。その間に火を消したり、ドアをあけたり、机の下に入ったりしてください。

Earthquake Early Warning (EEW): a warning about the impending arrival of large quakes

The Japan Meteorological Agency (JMA) is constantly monitoring seismic activities. Whenever any large seismic motion is detected, the JMA immediately issues an Earthquake Early Warning (EEW) using TV and radio broadcasts. Quakes usually occur after about three to four seconds from the announcement of the EEW. Try to use this delay to extinguish any fires, open a door and/or take cover under a desk.



★ 地震の中心が近いときは緊急地震速報が出る前に地震が来ることもあります。

If an earthquake occurs with its epicentre close to your location, the quakes may arrive before the EEW is issued.

☆ 携帯電話で緊急地震速報がわかります。無料です。
自分の携帯電話の会社のホームページで調べてください。

You may be alerted of an EEW through your mobile phone. This service is provided free of charge.

For more information on this service, access the web page of your mobile phone company:

NTT docomo <http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>

au http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu_sokuho/jishin_sokuho/index.html

SoftBank http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/about/eeew/

★ 「警戒宣言」もあります。

大きい地震がおきることがわかったら総理大臣がラジオやテレビで「地震が来ます。気をつけてください。準備をしてください」といいます。
警戒宣言が出るとパトカーがサイレンで知らせます。

Official warning of an impending earthquake:

When it is known that a large earthquake is going to occur, the prime minister issues a warning using radio and TV: 'An earthquake is going to occur. Be careful. Be prepared'. Police cars also sound sirens when an official warning is issued.

2. 地震のことば Earthquake-related vocabulary

がけくず 崖崩れ Landslide	やま つち いし お 山で土や石が落ちます。山がこわれます。 Sliding soil and/or falling rocks along a hillside or the collapse of a hillside
しんげん ち 震源地 Epicentre	じ しん ちゅうしん 地震の中心 Centre of an earthquake
しん ど 震度 Seismic intensity	じ しん おお 地震のゆれの大きさ This usually refers to a seismic intensity level according to the Japanese seismic scale. The size of the shaking of the quake.
つ なみ 津波 Tsunami	たか はや なみ 高くくて速い波 Large and fast-moving waves produced by an earthquake.
ひ なんかんこく 避難勧告 Evacuation advisory	やくしよ 役所がお知らせします。「あぶないです。逃げて ください」 This is official advice for residents to evacuate. 'There is a risk of remaining in the area. Residents are advised to evacuate.'
ひ なんじょ 避難所 Refuge/shelter	いえ 家が あぶない とき 逃げる 場所 An evacuation facility people may go to when it is dangerous to remain at home.
よ しん 余震 Aftershocks	あとから くる じ しん かい め かい め じ しん あとから来る地震(2回目、3回目の地震) Quakes that come after the first one (the second quake, the third quake, etc.)
あん び かくにん 安否を確認する Checking personal safety	か ぞく とちだち だいじよう ぶ しら 家族や友達が大丈夫か調べます Inquiring about the safety of family members and/or acquaintances.
か おく 家屋 House/building	いえ 家 House or building
ガスが漏れる Gas leak	ガス管の とちゅうから ガスが 出ます Leakage of gas due to a fracturing of a gas pipe
ガスの元栓 Main gas valve	家の ガスを とめる ところ Valve that can be closed to discontinue the supply of gas to appliances within the household
き けん 危険な Risky	あぶない Dangerous

けいかい 警戒する Being on alert	とても きをつけます Being very careful
だんすい 断水する Suspension of water supply	すいどう で 水道が 出ません Tap water is unavailable
ていでん 停電する Blackout	でん き 電気が とまります Electricity supply is unavailable (grid power)
どうかい 倒壊する Collapse	いえ たお 家や ビルが 倒れます Falling down (of houses, buildings, etc.)
ひなん 避難する Evacuate	に 逃げます Escape from danger
ひ もと かくにん 火の元を確認する Checking the sources of fires	ひ け 火を 消します extinguishing any fires
ブレーカー Circuit breakers	いえ でん き 家の 電気を とめる ところ Found on the power distribution board, these can be operated manually to discontinue the supply of power to the household.

3. 役に立つ表現 Useful Expressions

ねが お願い します	'Onegai shimasu' (I would like to ask you a favour).
たす 助けて ください	'Tasukete kudasai' (Please help).
てつだ 手伝って ください	'Tetsudatte kudasai' (Please help/assist).
ひと ここに 人が います	'Kokoni hitoga imasu.' (Someone is here).
だいじょうぶです	'Daijoubu desu' ('I am alright'. ('It/he/she is alright.' or 'They are alright' depending on the situation.))
だいじょうぶですか	'Daijyoubu desuka?' (Are you alright?)

V. 地域の方へ 「外国人と話すとき」

この冊子は、日本語初級程度の人に理解できる日本語で作りました。

日本にいる外国人には、かんたんな日本語が理解できる人が大勢います。日本語でコミュニケーションを取ってみてください。次の点に気をつければ、いろいろな話ができるようになると思います。

1. いつもよりゆっくり、はっきり話す。
2. 単純な構造の短い文を使う。
3. <だれが何をするのか>がわかりやすい文を使う。

① いつも主語、目的語を省略しないで言う。

② 受身、使役、使役受身（させられる）や「してくれる」、

「してあげる」、「してもらう」を使わない。

4. Yes か no かがはっきりわかる表現をする。

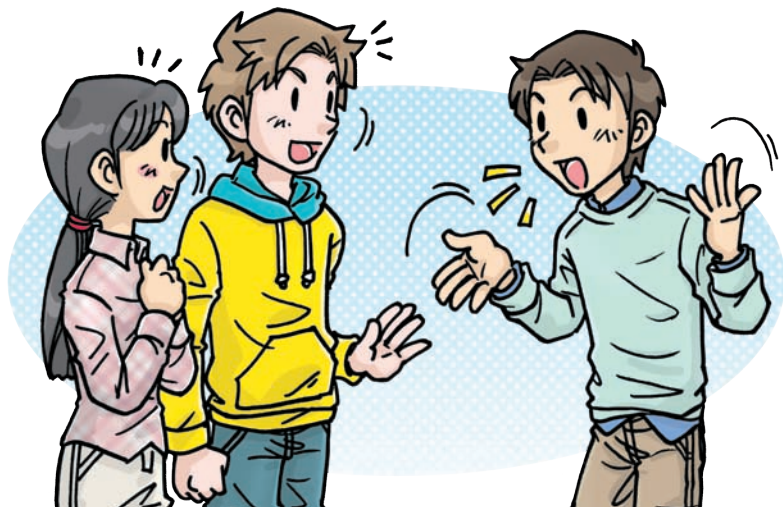
文の最後を「～です」「～ます」と言い切る。「～ですけど ...」「～じゃないかと思いますよ」「できないことはない」のような表現を使わない。

5. 難しい言葉を避け、かんたんな言葉を使う。
6. 難しくても、災害時によく使われる言葉、知っておいたほうが
いい言葉はそのまま使う。（例 避難所、余震）

7. 外来語は、「バス、ガス、テレビ、ラジオ」といったよく使う物の名前以外、なるべく使わない。
8. 擬音語や擬態語は使わない。

☆ 弘前大学社会言語学研究室のホームページに「やさしい日本語」の詳しい解説が出ています。

<http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/kokugo/>



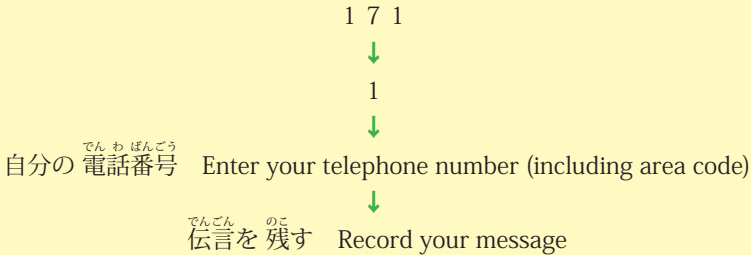
地震のとき、電話・携帯電話・パソコンで家族や友達と連絡ができます。

You can get in touch with your family or friends during a disaster using a telephone, your mobile phone or a PC.

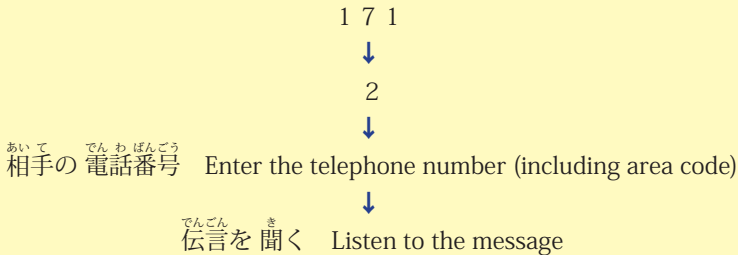
- 災害用伝言ダイヤル（171） Disaster Messaging System
171に電話をして、伝言を残したり、相手の伝言を聞いたり
できます。

Use the disaster “171” messaging system in time of large-scale disasters when phone lines are down but you want to check on someone's safety or get in contact.

・ 伝言を残す How to record a disaster message



・ 伝言を聞く To listen to a message



Disaster Message Board

○ 災害用伝言板 Disaster Messaging Board System

携帯電話で 伝言を残したり、相手の伝言を読んだり できます。

When a disaster occurs, you can use your mobile phone to access a disaster message board system where you can either register a message to leave for others or confirm the status of others by reading their message.

・伝言の登録 To register a message

- ① トップページ「災害用伝言板」を選びます。
 1. Select the disaster message board option from the i-menu(docomo), top menu (au) or Yahoo! Top menu (Softbank)
- ② 「登録 (とうろく)」を選びます。
 2. Choose "Register"
- ③ メッセージを選びます。(コメントを書くことができます)
 3. Choose one of the four options to describe your current situation (e.g. "I'm OK") and have an up to 100-character message
- ④ 「登録」を選びます。
 4. Choose "Register"
 - If you would like to send this information to a list of e-mail addresses, press 'send'

・伝言の確認 To confirm a message

- ① トップページ「災害用伝言板」を選びます。
 1. Select the disaster message board option from the i-menu(docomo), top menu (au) or Yahoo! Top menu (Softbank)
- ② 「確認」を選びます。
- ③ 相手の携帯電話の番号を入れます。
 2. Enter the mobile phone number of the person you wish to check on, and press "search"
- ④ 「検索」を選びます。
 - 伝言の検索結果が出ます。

パソコンから伝言を見ることができます。

To access from another mobile phone or a personal computer

■ NTT docomo	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
■ au	http://dengon.ezweb.ne.jp/
■ SoftBank	http://dengon.softbank.ne.jp/j
■ WILLCOM	http://dengon.willcom-inc.com/
■ EMOBILE	http://dengon.emnet.ne.jp/



○ 災害用ブロードバンド伝言板 (web171)

Web171 Disaster Message Board

<https://www.web171.jp/>

ぼうさい



防災メモ

Disaster Memo

名前(なまえ) / Name	 Fire Department しょうぼうしょ 消防署 119 かじ びょうき (火事のときとケガや病気をしたとき、 119に電話をしてください)
国(くに) / Nationality	
血液型(けつえきがた) / Blood type A B O AB	
パスポート No.(パスポート ナンバー) / Passport number	 Police Department けいさつ しょ 警察署 110
外国人登録証 No.(がいこくじん どうろくしょう ナンバー) / Alien registration number	
日本の住所(にほんのじゅうしょ) / Address in Japan	
電話番号(でんわばんごう) / Telephone number	Disaster messaging system さいがいよう でんごん 災害用伝言 ダイヤル 171
自宅(じたく) / Home	
携帯(けいたい) / Mobile	
家族 名前(かぞく なまえ) / Names of household residents	Other necessary contact information / さいがい さいご さいご 災害のときに家族で会うところなど It is important to come up beforehand with a way to contact family during an emergency. 緊急時のために、家族で連絡方法を決めておくといいです。
会社・学校など(かいしゃ がっこう) / Place of work, research, or study	
名前(なまえ) / Name	
住所(じゅうしょ) / Address	どうきょうのうこうだいがく のうかく ぶ 東京農工大学 農学部 / Tokyo University of Agriculture and Technology Faculty of Agriculture 研究室(けんきゅうしつ) / Laboratory
電話(でんわ) / Telephone number	
日本の友達(にほんのともだち) / Japanese acquaintance	
名前(なまえ) / Name	住所(じゅうしょ) / Address ふちゅう しさいやいちょう 府中市 幸町 3-8-1 3-5-8 Saiwai-cho, Fuchu-shi 電話(でんわ) / Telephone number 042-367-
住所(じゅうしょ) / Address	
電話(でんわ) / Telephone number	
外国の連絡先(がいこくのれんらくさき) / Contact in your home country	どうきょうのうこうだいがく どうかく ぶ 東京農工大学 工学部 / Tokyo University of Agriculture and Technology Faculty of Engineering 研究室(けんきゅうしつ) / Laboratory
名前(なまえ) / Name	
電話(でんわ) / Telephone number	
大使館・領事館(たいしかん・りょうじかん) / Embassy / Consulate	住所(じゅうしょ) / Address こがねい しなちよう 小金井市中 町 2-24-16 2-24-16 Naka-cho, Koganei-shi 電話(でんわ) / Telephone number 042-388-

どうきょうのうこうだいがく 国際センター 小金井キャンパス 13 号館 5 階 電話 042-388-7618
 Tokyo University of Agriculture and Technology International Center Koganei Campus Building No.13, 5F TEL: 042-388-7618