



大地震

対応マニュアル【学生用】



SHIGAKKAN UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL OF WELLNESS
至学館大学大学院

SHIGAKKAN UNIVERSITY
至学館大学

SHIGAKKAN UNIVERSITY JUNIOR COLLEGE
至学館大学短期大学部

第10版 2020年4月1日

目次

はじめに	1
避難場所	2
避難場所マップ（大学周辺）	3
南海トラフ地震に関する情報と本学の対応	4
地震発生が予知されたら	5
知っておこう！ライフライン・生活関連施設の対応	6
地震発生時の行動	7
地震沈静後の行動	8
安否報告及び休講・授業再開等	9
災害用伝言ダイヤル「171」の利用について	10
携帯電話による情報登録検索	11
火災が発生したら	12
事前にできる準備・こころがけ	13
災害時の緊急時メール配信システムの登録について（必須）	14
緊急時情報カード	16
サバイバルポケット手帳	19
地震発生時の行動マニュアル	20

はじめに

大規模な地震がいつ発生するとしても、日頃から地震発生時の対応方法や心構えを身につけておくことで被害を少なくすることは可能です。
このマニュアルは、震度6弱以上の地震を対象としています。

南海トラフ地震発生の恐れがあります！！

南海トラフ地震とは、駿河湾から日向灘沖にわたるフィリピン海プレート及びユーラシアプレートが接する海底の溝状の地形を形成する区域を震源とする大規模な地震のことをいい、概ね100～150年間隔で繰り返し発生しています。

しかし、発生間隔にばらつきがあり、前回の地震が起きてから70年以上が経過しているため、次の大地震の切迫性が高まっています。

現在、最大クラスの地震が発生すると、静岡県から宮崎県の一部では震度7、また隣接する広い地域で震度6強から6弱の強い揺れが想定され、10mを超える大津波の来襲も想定されています。

震度6弱とは気象庁震度階級関連解説表によれば、以下のとおりです。

震度階級 6弱	
人の体感・行動	立っていることが困難になる。
屋内の状況	固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。 ドアが開かなくなることがある。
屋外の状況	壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。
木造建物(住宅)	壁などに大きなひび割れ・亀裂が入ることがある。 瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。
鉄筋コンクリート造建物	壁、梁(はり)、柱などの部材に、ひび割れ・亀裂が多くなる。
地盤・斜面等の状況	地割れが生じ、がけ崩れや地すべりが発生することがある。
ライフライン	家庭などにガスを供給するための導管、主要な水道管に被害が発生する。 [一部の地域でガス、水道の供給が停止し、停電することもある。]

震度6弱程度の地震が発生した場合、交通機関・電気・ガス・水道などのインフラが被害を受けることで、通常の学生生活が送れなくなる可能性があります。

このマニュアルは、震度6弱以上の地震に際して、地震発生時に身を守り、発生後数時間の混乱を乗り越え、2～3日後に最低限の社会のインフラが回復するまでの対応方法をまとめています。

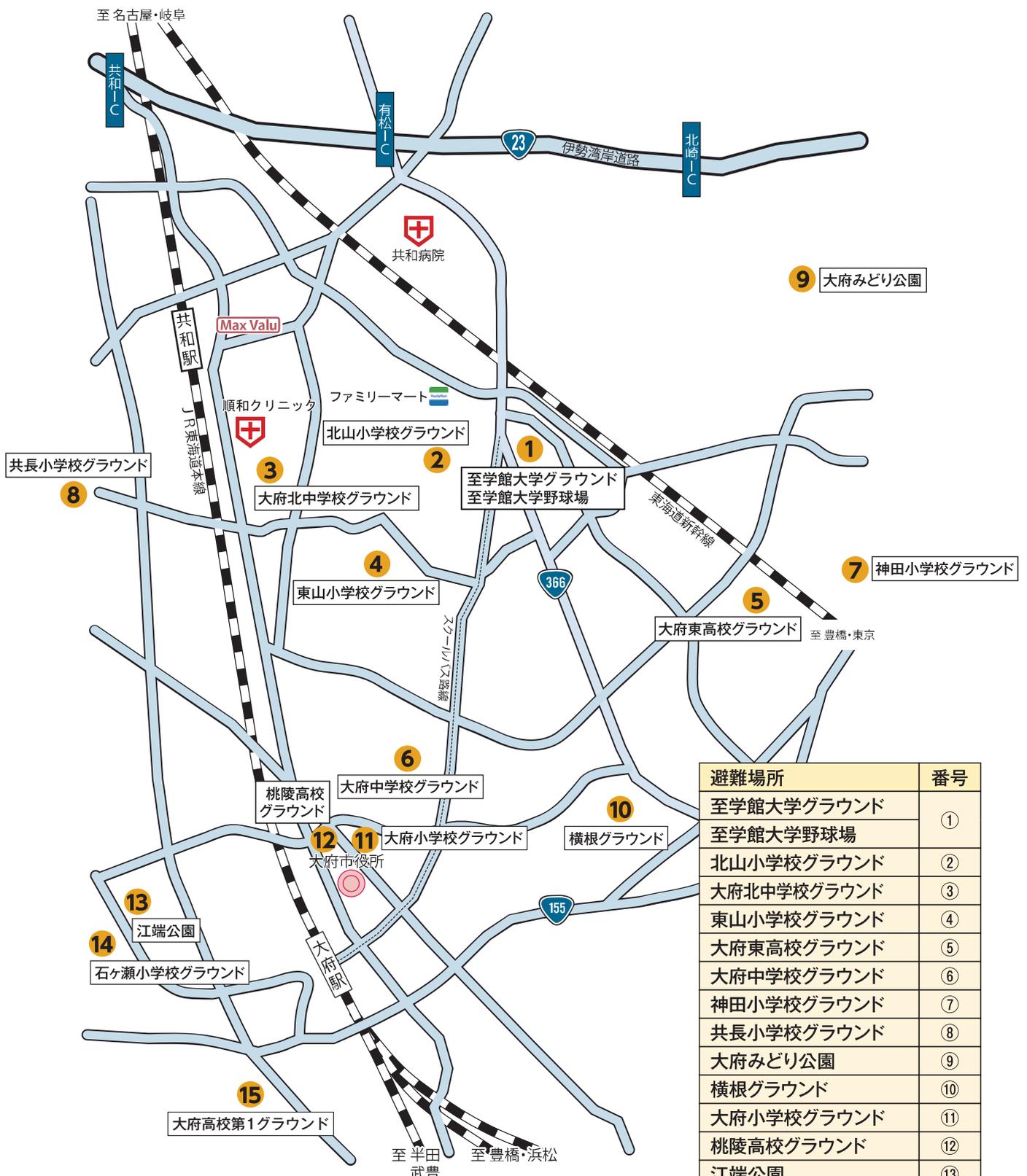
避難場所

-  駐輪場(自転車専用)
-  駐輪場(バイク専用)
-  バス停
-  学生談話室(談話スペース)
-  保健室
-  警備室
-  経営管理局
-  来客用駐車場
-  学生食堂(学生ホール)
-  コンビニ
-  同窓会室
-  防災倉庫
-  AED設置場所



※ 本学は、大府市から「震火災避難広場」として指定されています。

避難場所マップ（大学周辺）



避難場所	番号
至学館大学グラウンド	①
至学館大学野球場	
北山小学校グラウンド	②
大府北中学校グラウンド	③
東山小学校グラウンド	④
大府東高校グラウンド	⑤
大府中学校グラウンド	⑥
神田小学校グラウンド	⑦
共長小学校グラウンド	⑧
大府みどり公園	⑨
横根グラウンド	⑩
大府小学校グラウンド	⑪
桃陵高校グラウンド	⑫
江端公園	⑬
石ヶ瀬小学校グラウンド	⑭
大府高校第1グラウンド	⑮

南海トラフ地震に関する情報と本学の対応

気象庁

地震発生の際の兆候・評価検討会の招集

南海トラフ地震の兆候に関する情報は、南海トラフ全域を対象として、異常な現象を観測した場合や地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価した場合等に、「南海トラフ地震に関する情報」が発表されます。その情報には、観測データに通常とは異なる変化が観測された段階の「南海トラフ地震臨時情報」、「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」の定例会合で評価した調査結果の「南海トラフ地震関連解説情報」の二通りがあります。

ここに注意！

正確な情報の入手
避難場所の確認
非常持ち出し品の準備

予知段階における本学の対応

1. 臨時の評価検討会が招集された場合は、授業・学校行事は直ちに打ち切りとなります。また、当日予定されている授業・学校行事は中止又は延期となります。
2. 臨時の評価検討会招集中は休校となります。



南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会の招集時の授業及び試験の取扱い

臨時の 評価検討会が 招集中の場合	招集された 場合	授業・ 試験中	直ちに授業・試験は中止となります。 速やかに下校・帰宅してください。	
	招集中の場合	授 業	午前7時以前に解除	平常授業
			午前7時現在に解除	第3時限より平常授業
			午前10時現在に解除	全時限休講
	試 験	午前7時現在に解除	当日の試験を全て 別の日に延期する	

地震発生が予知されたら

- 授業、研究活動及び課外活動中の場合でも直ちに中止すること。
- テレビ、ラジオなどによって正しい情報の入手に努める。



学内にいた場合

- 教職員の指示に従い、安全な場所まで避難すること。
- やむを得ず帰宅が困難となる場合には、学内において避難にあたること。また、その際には避難者の名簿を作成するための作業に協力すること。

自宅・下宿にいた場合

- 安全な場所に避難すること。
- 下宿生は家族と連絡を取り、居場所がわかるようにしておくこと。
- ガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを切る。
- 避難に備えて靴の確保及びドア・窓を開ける。



登下校中であつた場合

- 安全な場所に避難すること。

避難について

- 市区町村による避難の指示・勧告がなされた場合にはそれに従うこと。
- 原則として避難地には徒歩で移動する。



知っておこう！ライフライン・生活関連施設の対応

■警戒宣言の発令の時、ライフラインは...

 <p>水道</p> <p>使用はできるが、水は普段から溜めておくほうが良い。</p>	 <p>電気</p> <p>使用できるが、できるだけ使わないようにしよう。</p>	 <p>ガス</p> <p>使用できる。(ただし、使用するときにはガス器具から離れない)</p>	 <p>電話</p> <p>できるだけ使わない。 (話はなるべく短くする) 通話する人が爆発的に増えると、通話規制がとられるので、災害用伝言ダイヤル (P.10 参照) を利用しましょう。</p>
 <p>バス</p> <p>付近の安全なところまで走行し、運行は中止されます。</p>	 <p>鉄道</p> <p>最寄りの安全な駅に停車し、運行は中止されます。</p>	 <p>道路</p> <p>避難路及び緊急輸送路確保のため、交通規制措置がとられます。原則として車の利用は控えてください。</p>	<p>コンビニ</p> <p>できる限り営業を続けられることとなりますが、状況により営業が停止されることもあります。</p> <p>デパート</p> <p>原則として営業停止。</p> <p>銀行</p> <p>原則として営業停止。 (一部の ATM は使用可能)</p> <p>病院</p> <p>外来診療は中止となります。</p>

※これらの内容は基本的な方針です。地域・状況によって異なる場合があります。

地震発生時の行動

大地震の発生時には一瞬の判断が生死を分けることがあります。まず身の安全を確保し、周囲の状況を確認したうえで、あわてず冷静な行動に努めましょう。

強い揺れを感じたら…「まず、身の安全を確保！」

- 衣服等で頭を覆い、落下物から身を守る。窓から離れ、机等の下に身を隠す。
- 部屋や教室内にいる場合には出入り口のドアや窓を開け、脱出口の確保を行う。
- エレベーターに乗っている場合には最寄りの階で降り、階段を利用して避難する。
- あわてて外に飛び出さない（揺れているときや直後に屋外に飛び出すのは危険）。
移動の際には、屋外・地上避難を最優先とする。屋上避難、避難器具使用は最後の手段。
- 頭を保護し姿勢を低く保ち安全な場所まで避難すること。



地震発生時、自宅・下宿などの屋内にいた場合

- 出火を防ぐため、すばやくガスの元栓を閉める。
たばこ等の火元も消すこと。
- 転倒のおそれがある家具・窓際・落下物となりそうなものがある場所から離れる。



地震発生時、屋外にいた場合

- 壁などから離れ、建物からの落下物やブロック塀、自動販売機などの転倒に気を付ける。
- 地面の亀裂・陥没・隆起や電柱等の倒壊に注意する。
- キャンパス内であればグラウンド又は野球場へ避難する。



地震発生時、自動車の運転中であつた場合

- 周囲の車に注意しながら、道路の左側や空き地など安全な場所まで車を移動させてエンジンを切り、カーラジオ等によって正確な情報の収集に努める。
- 車から避難する際は、ドアロックはせずにキーはつけたままにして貴重品のみを持ち出すようにする。



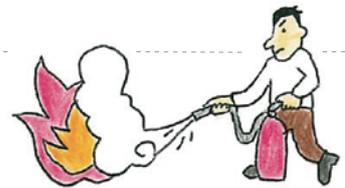
地震沈静後の行動

- 余震に備えて、避難地で待機すること。



- 学内での避難の際には、二次災害を避けるためにも、避難場所での勝手な行動は避け、大学教職員の指示に従って行動すること（地震沈静後であっても、指示があるまでは個別の判断で帰宅しない）。

- 火災発生時の初期消火に協力すること。



- 負傷者・身体障がい者の救出、救護及び応急処置などに協力すること。

- 安否確認のため、避難者名簿の作成作業に協力すること。



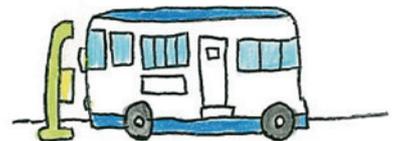
- 家族・親族、大学への安否確認。ただし、不要・不急な電話の利用は避けること。（「災害用伝言ダイヤル」（P.10）等を利用する。）

- 自宅や下宿の倒壊時には、張り紙などで自分の無事を示しておくこと。



- 地震沈静後も、ガス・電気などのライフラインは点検がなされるまで使用を控えること。

- 移動の際には車の利用は避ける。
徒歩若しくは公共交通機関を利用すること。



- 「罹災証明書」の発行や生活支援制度については、居住地区の行政に問い合わせること。

安否報告及び休講・授業再開等

1. 安否報告

地震発生後、大学に対して、以下のいずれかの方法で安否を報告してください。

大学では、(1)による安否報告を基本としていますが、インターネット環境が使用できない場合や地震発生時に大学にいる場合などは、(2)又は(3)による安否報告をしてください。

(1) メールによる報告

大学から安否確認のメールを配信します。配信メールには、安否に関する質問が記載されていますので、各質問に回答した上で返信してください。

★大学からの安否確認には、災害時の緊急時メール配信システム（P.14、15参照）にメールアドレス等の情報を登録する必要があります。また、登録した後にメールアドレス等を変更した場合は、再登録が必要となります。

(2) 葉書による報告

○表題「安否報告」、○氏名、○学籍番号、○本人や家族の怪我の有無、○自宅の損壊状況、○連絡の取れる電話番号及び住所、○困っていること、○自宅・避難場所付近の状況

以上を葉書に記入し、以下の宛先に郵送してください。

〒 474-8651 愛知県大府市横根町名高山 55

至学館大学 学生サポートセンター 学務課

(3) 大学窓口による報告

地震発生時に大学にいる場合は、学生サポートセンター窓口で、安否報告カードを渡しますので、必要事項を記入した上で提出してください。

2. 家族との安否連絡

家族との安否確認は、NTTの災害用伝言ダイヤル、携帯電話による情報登録検索、インターネットによる情報登録検索などを使ってください。利用方法の詳細は、災害用伝言ダイヤルの使い方（P.10）、携帯電話による情報登録検索（P.11）を参照してください。日ごろから、震災時にどのように連絡を取るか決めておくといでしょう。

3. 休講・授業再開

休講や授業再開のお知らせは、決定後速やかに、大学のホームページを通じてお知らせします。

災害用伝言ダイヤル「171」の利用について

電話がつながりにくい状態となることが予想されますので、安否の確認など、家族間での連絡には「171」災害用伝言ダイヤルを利用しましょう。



- この伝言ダイヤルサービスの提供開始時期や録音件数などの提供条件についてはNTTで決定された後、テレビ・ラジオでの案内がなされます。
- 加入電話の番号に対して録音が受け付けられます。録音された伝言はその電話番号を知っているすべての人が聞けます（携帯電話、PHSからも可能）。
- 聞かれたくないメッセージを登録する場合、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。

※問い合わせの際は局番なしの「116」まで。

※利用に際しての事前契約などは、一切不要となっています。

伝言の録音・再生方法

1 7 1 にダイヤルする

ガイダンスに従ってください。

録音の場合 **1**
(録音は30秒以内となります)

再生の場合 **2**

ガイダンスに従ってください。

(**0** **×** **×**)

× **×** **×** - **×** **×** **×** **×**

被災地内の人、被災地外の人、被災地の人の電話番号を
市外局番からダイヤルしてください。



携帯電話による情報登録検索

携帯電話各社からも災害発生時に安否情報を登録検索できるサービスが提供されますので、活用してください。

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

■
N
T
T
ド
コ
モ



■
a
u



■
ソ
フ
ト
バ
ン
ク



■
ワ
イ
モ
バ
イ
ル



NTTドコモ

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

au

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

ソフトバンク

<http://dengon.softbank.ne.jp/>

ワイモバイル

<http://dengon.ymobile.jp/>

火災が発生したら

火災発生時のポイント

- 大声で近くの人に知らせる。
- 出火の程度が消せるような状態であれば、初期消火に努める。(消火時にも安全の確保に注意すること。危険・無理な行動には出ないようにすること。)



火災の発生した部屋から避難する際の注意点

- 室内には戻らないようにすること。
- 部屋から避難する際はドアを閉め、空気を遮断する。
- 煙が発生している場合には煙を吸わないためにもハンカチなどを口・鼻にあてたうえ、腰をかかめるなどして低い姿勢で移動を行うこと。



消火器が付近にある場合

- 揺れがおさまってからすばやく消火活動を行う。
- 消火器のない場合でも、水や毛布、濡らした衣類等を利用する。
- 消火器の使い方



<消火器の使用にあたっては…>

- 風上に回り、炎や煙を避ける。
- 姿勢は低くかまえる。
- 火元の根元に対し、掃くように左右に振る。

事前にできる準備・こころがけ

災害時の連絡方法や避難路・避難場所・給水施設を確認したうえ、家族に連絡しておく。(行政発行の印刷物やホームページなどによっても確認しておく。)

キャンパス内でも、特に日頃利用している場所については、消火器・避難用具や非常階段などの位置を確認しておくこと。

部屋の中に安全なスペースをつくっておく。
(避難通路となる玄関・廊下の整頓、本棚やロッカーの固定・収納工夫)



非常持ち出し品の準備

水・非常食 (3日分が目安です)		携帯ラジオ (予備の電池)	
ナイフ・缶切り		懐中電灯 (予備の電池)	
救急薬品・常備薬		ゴミ袋・ラップ	
ろうそく・ライター		ティッシュ・ ウェットティッシュ	
下着・着替え		軍手・マスク	
タオル		現金(小銭も)・ 貴重品	
防寒具			

※過去の震災時では、上記のリスト以外にも
次のものが役立つそうです。

10円玉、ドライシャンプー、ボディ洗剤、
ホイッスル、ポリタンク、ブルーシート、
予備のメガネ、自転車など。



災害時の緊急時メール配信システムの登録について（必須）

本学では、災害発生時に学生の安否確認や被害状況の把握など緊急を要する場合の連絡ツールとして、当システムを導入しています。サービスを利用するために、次の手順に沿って登録をしてください。登録中に困った時は、この手順書中の「ヒント」を参考にしてください。また、メールアドレスに変更があった場合は変更をしてください。

手順 1. まずはじめに

携帯電話で迷惑メール対策をしている場合は、次の2点について確認/設定をしてください。

- ①「sg-m.jp」ドメインからのメール受信を許可する設定にしてください。
- ②URL 付きメールの受信を許可する設定にしてください。

※携帯版・iPhone 版のドメイン指定受信方法と、ドメイン指定受信をしてもメールが届かない場合の対処方法は、224・127・821 情報処理演習室に掲示してありますので参考にしてください。

手順 2. 空メールを送って仮登録する

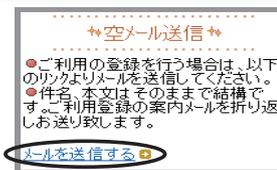
空メール（メールの件名や本文に何も入力しないメール）を送ると仮登録の状態になり、本登録サイトの URL が折り返しメールで届きます。手順に沿って、QR コードを読み取るか空メールアドレスを直接入力し、空メールを送ってください。

■QR コードを読み取る場合

- ① 携帯電話のバーコードリーダー（バーコードスキャナー）で、右の QR コードを読み取ります。



- ② URL をクリックして表示された画面で「メールを送信する」をクリックします。



■アドレス入力して空メールを送る場合

- ① 携帯電話のメール送信画面で、次のアドレスを「宛先」に入力します。

【空メールアドレス】t-sgk@sg-m.jp

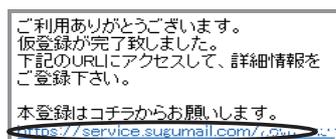


- ② アドレスに入力間違いがないか（半角で入力されているか、など）を確認します。



- ③ 携帯電話のメール送信画面から、そのままメールを送信します。
※「件名」「本文」は変更しません。 ⇒

- ④ 折り返し「仮登録完了のお知らせ」メールが届きます。本文中の URL をクリックして手順 3. の本登録に進んでください。



◆ヒント◆ 空メールの送信などで困ったら・・・

➢空メールが届かない

手順 1. を確認/設定した後に、空メールを再送してください。

➢空メール送信時に「送信」ボタンが押せない

空メールで「送信」ボタンが押せないとき（iPhone などをお使いの場合）は、「件名」または「本文」に文字を入力してください。「送信」ボタンが押せるようになります。

➢空メールを送ったが、エラーで戻ってきた

メールアドレスを直接入力した場合、アドレスが間違っている可能性があります。半角で入力されているか、「-」と「_」が間違っていないかなどを確認し、空メールを再送してください。

➢本登録済のお知らせというメールが届く

本サービスにすでに登録されていることが考えられます。

手順 3. 情報を入力して本登録をする

本登録サイトで情報を入力し、本登録を行います。

- ① 利用規約に同意の上、本登録を開始します。

※「メール配信に同意する」ボタンを押します。

- ② 学校 ID を入力し、次の画面に進みます。

【学校 ID】 309079

※学校 ID は半角で入力します。

学校 ID は大切な番号です。無用なトラブルをさけるため、本学関係者以外に教えたりしないよう取扱いに十分注意してください。

- ③ 学科を選択します。

- ④ 学年を選択します。

- ⑤ 入力内容を確認し、利用者情報入力に進みます。

- ⑥ 利用者情報を入力あるいは選択します。

※の項目は必須項目です。

携帯1は自分の携帯番号を入力して下さい。
携帯2は緊急時の連絡先（保護者の携帯・自宅等）を入力して下さい。

- ⑦ 入力内容を確認し、「入力内容を登録する」ボタンを押します。

- ⑧ 登録完了画面と、本登録完了のお知らせメールを確認します。

〈本登録完了のお知らせメール〉

ご利用ありがとうございます。
ご登録の手続きが完了致しました。

メール本文末尾のリンクから、登録情報を変更できます。

※登録の変更・退会はコチラ
<https://service.sugumail.com/>

◆ヒント◆ 本登録で困ったら・・・

- 本登録後に携帯電話を変えたときは・・・
迷惑メールの設定について、手順 1.を確認してください。メールアドレスを変更した場合は、この手順書に沿って新規登録をしてください。
- 本登録後にメールアドレスを変えたときは・・・
この手順書に沿って、新規登録をしてください。

緊急時情報カード

下記の「緊急時情報カード」に所定の事項を記入し、各自保管してください。
記入内容に変更が生じた場合は、学生サポートセンター学務課まで申し出てください。

緊急時情報カード	
学科 _____	学籍番号 _____
氏名 _____	性別 _____ 血液型 _____
生年月日 _____	
携帯（本人） _____	
持病 _____	常用薬 _____
アレルギー _____	
現住所 〒 _____	

帰省先住所 〒 _____	TEL (_____) _____

災害発生時などの緊急時に連絡が取れる可能性の高い順に、本人以外の連絡先を記入してください。（例：保護者の携帯電話や勤務先など）	
①連絡先名： _____	TEL： _____
②連絡先名： _____	TEL： _____

(提出用)

下記の「緊急時情報カード」に所定の事項を記入し、学生サポートセンター学務課に必ず提出してください。

提出期日 : 2020年4月3日(金)

提出先 : 学生サポートセンター学務課

緊急時情報カード

学科 _____ 学籍番号 _____

氏名 _____ 性別 _____ 血液型 _____

生年月日 _____

携帯(本人) _____

持病 _____ 常用薬 _____

アレルギー _____

現住所 〒 _____

帰省先住所 〒 _____ TEL () _____

災害発生時などの緊急時に連絡が取れる可能性の高い順に、本人以外の連絡先を記入してください。(例: 保護者の携帯電話や勤務先など)

①連絡先名: _____ TEL: _____

②連絡先名: _____ TEL: _____

☆ サバイバルポケット手帳は、カラー部分を切り取り、さらに小さく折って常に携帯してください。

サバイバル ポケット手帳

学生証と一緒に携帯しておこう！



家族との連絡

携帯 災害伝言板利用方法

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 コー
su <http://denson.docomo.ne.jp/top.cgi>

ソフトバンク <http://denson.ezweb.ne.jp/>

ワイモバイル <http://denson.softbank.ne.jp/>

<http://denson.mobile.jp/>

家族の連絡方法

名前	連絡方法 (TEL等)

緊急連絡方法

名前	連絡方法 (TEL等)

NTT 災害伝言ダイヤル「171」を！

伝言の録音

「171」にダイヤルして

録音の場合「1」

市外局番
(0xx) xxx-xxxx
自宅の電話番号をダイヤル

伝言の再生

「171」にダイヤルして

再生の場合「2」

市外局番
(0xx) xxx-xxxx
自宅の電話番号をダイヤル

至学館大学緊急時情報カード

氏名	性別	血液型
生年月日		
学科		
学籍番号		
TEL 携帯 (本人)		
現住所 〒		
TEL (自宅)		
(保護者携帯)		
持病		
常用薬		
アレルギー		

時間
経過別

地震発生時の 行動マニュアル

地震発生

最初の大きな揺れは1分間

- まず、身を守る

1～2分

揺れがおさまったら・・・

- 非常脱出口の確保
- 火の始末（火が出たら素早く消火）
- 周囲の人（家族など）の安否確認
- 靴をはく

3分

みんなの無事を確認し、火災発生を防ぐ

隣近所に声を掛けよう！

- 行方不明者はいないか？
- けが人はいないか？

出火防止・初期消火！

- 漏電・ガス漏れに注意
- 余震に注意
- 大声で知らせる
- 消火器・バケツリレー

5分

ラジオなどで正しい情報を

- 防災機関の情報を確認
- デマに惑わされない
- 避難時には車を使用しない
- 電話は緊急電話を優先する

10分～数時間後・3日

協力して消火活動、救出・救護活動を

- 水・食料は貯えているものでまかなう
- 災害情報・避難情報の収集
- 助け合いの心を大切に

