



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(災害時徒歩約2.5km/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(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
- 地域・大学の防災訓練へ積極的に参加



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) | ☐ マスク |
| ☐ 学生証(免許証なども) | ☐ 除菌グッズ |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 常用薬 |
| ☐ 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 | ☐ 雨具(カッパ等) |
| ☐ 油性マジックペン | |
| ☐ ゴミ袋(大・小) | |
| ☐ 携帯充電用USBケーブル | |
| ☐ タオル・ばんそうこう・包帯 | |
| ☐ 水またはお茶のペットボトル | |
| ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ | |
| ☐ 手回し充電ラジオ・ライト | |

その他非常的に必要な物

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



緊急時の対処

キャンパス内で急病人が発生した場合

- ①保健管理室：04-7183-6515または学生G：04-7183-6518（不在時は守衛棟：04-7183-6501）に連絡する。大けが、重症(意識・呼吸なし)の場合は周りの人と手分けして救急車を呼び、AEDを取りに行く。
- ②職員が到着するまで、急病人に付き添う。
- ③職員到着後、指示により救援に協力する。

AED 設置場所

- ①大学入口「守衛棟」
 - ②本館1階「保健管理室」
 - ③体育館1階
 - ④研究棟1階
 - ⑤6号館1階
- ※学内のAEDには予備のパッドが入っていないので、周りに多数の人がいる場合は、手分けして2台を取りに行く。



もしもの時にあなたの身を守る

緊急時対応 マニュアル

SAFETY GUIDE

大地震が起きた場合は、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、財布や携帯ケースに入れておくなど常に携帯してください。



【緊急連絡先】

守衛棟(24時間対応)

04-7183-6501



大学への連絡方法

落ち着いたら大学へ安否を知らせる

大地震が発生した場合、本学は学生の安否確認を行います。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大学に連絡してください。メールが使用できない環境の場合には、はがきを転送してください。

※電話での報告は極力控えてください。

◎メールによる報告(安否報告用)
anpi@cgu.ac.jp

◎はがきによる報告

〒270-1196 千葉県我孫子市久寺家451
中央学院大学 学生・国際交流グループ 宛

報告事項は以下の通りです。

- ①氏名
- ②学部・学年・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

大学情報は、ホームページで発信します。
速次確認してください。

<https://www.cgu.ac.jp/>



家族への連絡方法

電話 で確認 NTT災害用伝言ダイヤル

☎ 1 7 1 をダイヤル

録音 1

再生 2

※22番号を利用する場合 3 ※22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 *

伝言の再生 1 *

(30秒以内)

※ダイヤル式電話機の方は操作不要です。

インターネット で確認 NTT災害伝言板



<https://www.web171.jp>
(web171)へアクセス

伝言の登録

伝言の確認・再生



救急車の要請方法

- ① 局番無しの119番に電話する。
- ② 「救急です」とはっきり言う。
- ③ 状況・状態を伝える。
- ④ 現地の住所と名称を言う。
- ⑤ あなたの姓名を言う。
- ⑥ 連絡先を伝える。

※応急手当の指導があったら指示に従う。

memo

※油性のペンで記入してください。

緊急時パーソナルメモ

氏 名	
学 部	学籍番号
住 所	
電話番号	
生年月日	
持 病	常用薬
アレルギー	
血液型	Rh ()
自宅近くの避難場所	
家族の連絡先	
備考	

※油性のペンで記入してください。

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



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



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



POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼

POINT ▼



大学にいますとき

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。
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
机の下にもぐり、バッグなどで頭を覆うなどして、頭と手足を守る。落下物の危険がない場合は、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、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、あわてずに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

- 「おさない、はしらない、しゃべらない、もどらない」を心掛け、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は、煙を吸わないよう、タオルなどで口を覆う。
- 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、広くて火災による延焼のおそれがないところが適している。
- 大学ではあらかじめ以下の場所を避難場所としているが、地震時の状況により安全な場所へ避難する。
- 帰宅が学内にとどまるかは、大学の危機対策本部が指示する。その指示があるまで自分勝手な行動は慎む。

学内避難場所

● 学生駐車場

※近くの安全な避難場所に避難する。

帰宅可能な場合

- 帰宅可能な場合は、必ず大学に報告したうえで帰宅する。
- 帰宅時は、できる限り同じ方向の2人以上で行動する。
- 帰宅後、すみやかに大学へ安否連絡する。

学内にとどまる場合

- 交通機関が停止する、帰宅が深夜になるなど、帰宅困難となった場合は、学内にとどまる。
- 建物内への移動、宿泊場所などについては教職員の指示に従う。
- 家族との安否確認は、裏面の伝言ダイヤルサービス、伝言板サービスを利用して自分自身で行う。



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。
- 被害状況を正しく把握する。
- 被災場所やその場の状況に応じて、安全を最優先し移動する。自宅・大学に向かえない場合は、避難場所に移動する。(事前に家族で避難場所を決めておくといよい。)

- 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、火の始末を。)
- 正確な情報収集に努め(ラジオ等が有効)、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避難する。
- 負傷者の救護や初期消火には、自分の身が安全な範囲で協力する。

大学から20kmの地図



- 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する。
- 災害時の歩行速度は約2.5km/時程度、10kmは4時間を要する。
- 日没後の行動は危険。夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もあるため、1人での行動は避ける。

(目安)

月 日	日の出	日 没
3月20日	05:44	17:51
6月20日	04:24	18:58
9月20日	05:26	17:40
12月20日	06:44	16:30

※悪天候時は1時間ほど早く暗くなります。