

**学生のための
大地震対応マニュアル**



独立行政法人国立高等専門学校機構

目 次

1. 日頃からの地震に対する心構え	1
2. 初動体制の確認	1
建物内で遭遇したとき	1
エレベーター内で遭遇したとき	1
多数が集まる建物・施設内で遭遇したとき	2
屋外で遭遇したとき	2
電車・バスなど公共交通機関乗車中に遭遇したとき	2
自動車運転中に遭遇したとき	2
山・崖などで遭遇したとき	2
海・湖・川などで遭遇したとき	2
3. 平日の授業中に大地震が発生した場合の行動	3
(1) 行動の流れ (フローチャート)	3
(2) 行動指針	4
4. 平日の放課後、休日に大地震が発生した場合	5
(1) 行動の流れ (フローチャート)	5
(2) 行動指針	6
5. 登下校時に大地震が発生した場合 (通学生)	7
5-1 登校前又は帰宅後の場合の行動指針	7
5-2 登校中又は下校中で帰宅が可能な場合の行動指針	7
5-3 通学時間帯に在校していた場合の行動指針	7

付録

災害発生時の、家族間での安否確認方法—災害用伝言サービス等の活用

NTT 災害用伝言ダイヤル	8
docomo 災害用伝言板	9
au 災害用伝言板	10
SoftBank 災害用伝言板	11
WILLCOM 災害用伝言板	12
docomo スマートフォン災害伝言板	13
au スマートフォン災害伝言板	14
SoftBank スマートフォン災害伝言板/音声お届けサービス	15

1. 日頃からの地震に対する心構え

- 家族との連絡方法等を確認しておく。(災害用伝言サービスの利用方法や待ち合わせ場所等)
- 学校の緊急連絡網や安否確認システムに携帯電話番号や携帯メールアドレス等を登録(更新)する。
- 通学時の避難場所と避難経路を確認しておく。
- 学内の避難経路, 避難場所を確認しておく。
- 建物への入館時に非常口を確認しておく。
- 非常時の連絡用のため, 携帯電話等は家庭で十分に充電しておく。
- できる限り, 非常用の水, 軽食, 常備薬などを携帯する。

2. 初動体制の確認

大地震は、いつ、どこで、どのような場所で起こるかわからない。いろいろな状況での初動体制を次に示すが、身の安全を第一として、臨機応変に適切かつ迅速な行動をとるよう心がける。

【建物内で遭遇したとき】

- ・学内の耐震補強済の建物など、倒壊のおそれが高い建物内にいる場合は、あわてて外へ飛び出さない。
- ・頑丈な机の下等に潜って身を守る。
- ・落下物に備え、カバンなど手近にあるもので頭を保護する。
- ・ガラス窓から離れる。
- ・大規模空間(体育館等)の吊り天井や照明器具及びバスケットゴール等高所に設置されたものの落下に注意する。
- ・転倒のおそれのあるロッカーや棚, 固定されていないため移動・落下するおそれがあるOA機器等から離れる。
- ・火を使っている場合は、直ちに火を消す。
- ・ドアや非常口の扉を開け, 出入口を確保する。
- ・地震がおさまったら, 落下・転倒物に注意しながら安全な場所へ移動する。
- ・外部に脱出する場合は, 車などに注意する。

【エレベータ内で遭遇したとき】

- ・最寄階(判断がつかない場合は全ての階)の停止ボタンを押して停止させ, すぐに降りる。
- ・閉じこめられたら, 非常通報ボタン・インターホンで管理会社に連絡して, 救出を依頼する。
- ・通じない場合は, 乗り合わせた人が交代で, 壊さない程度に出入口等をたたいて音を出し, 外部に知らせる。(大声による体力の消耗は避ける。)

【多数が集まる建物・施設内で遭遇したとき】

- ・あわてて出口に走り出さない。
- ・係員の指示に従って、落ち着いて行動する。

【屋外で遭遇したとき】

- ・建物、柱、ブロック塀など倒壊の危険があるものから離れる。
- ・看板や割れたガラスなどが落下するおそれのある場所から離れる。
- ・安全な広い場所へ移動する。
- ・高層ビルなど比較的丈夫なビルの中に避難するほうがより安全な場合があることを考える。

【電車・バスなど公共交通機関乗車中に遭遇したとき】

- ・運転手等の指示に従う。
- ・席に座っている場合は姿勢を低くし、立っている場合はつり革や手すりにしっかりつかまり、大揺れに備える。
- ・あわてて車外に飛び出さない。(飛び降りない。)
- ・地下鉄のホームなどは、比較的耐震構造が強いので、あわてて出口に殺到しない。

【自動車運転中に遭遇したとき】

- ・脇を締めて、揺れでハンドルを取られないようにする。
- ・あわててスピードを落とさず、前後左右の安全を確認して減速する。(追突事故が起きやすい。)
- ・時間に余裕がある場合は、交差点、曲がり角、坂道、橋梁、崖、急傾斜地、トンネルなどから離れる。
- ・道路の左側、路肩、駐車スペースなどに停車し、ハザードランプを点滅の上、ブレーキをしっかり掛けて、揺れに備える。
- ・車から離れる場合は、エンジンを止めキーを付けたまま道路から離れて安全な場所に避難する。(通行の妨げになったときに移動させるため。)

【山・崖などで遭遇したとき】

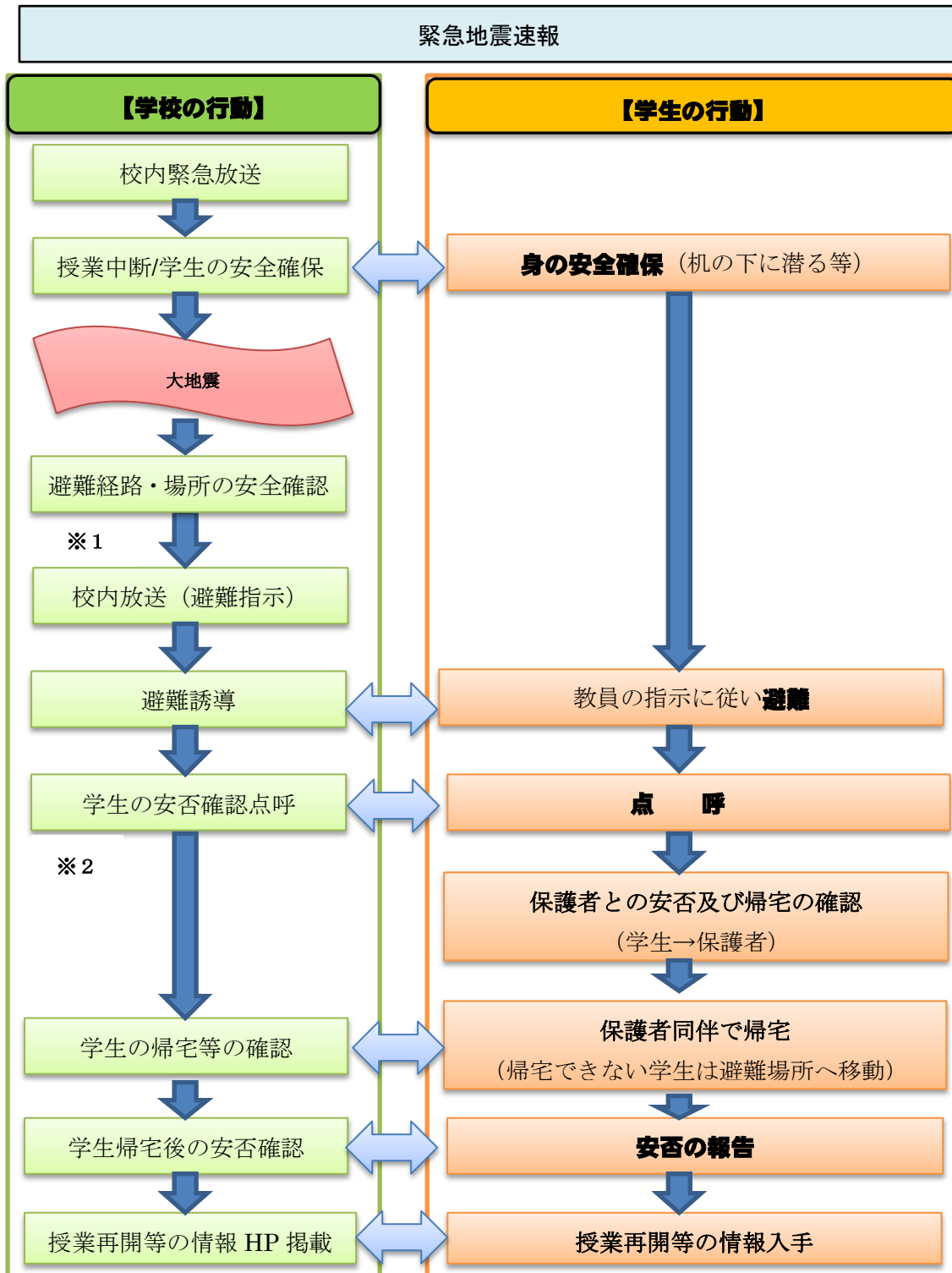
- ・急傾斜地、崖、沢、狭隘地などから離れて広い平坦地に避難する。
- ・落石や崖崩れに注意する。

【海・湖・川などで遭遇したとき】

- ・すぐに水から上がり、高い場所に避難する。
- ・海及び川でも河口に近い場合は、津波の情報を入手し、より高い場所へ避難する。

3. 平日の授業中に大地震が発生した場合の行動（授業担当教員がいるものとする。）

(1) 行動の流れ（基本的には、このフローチャートに従って行動する。）



※1 被害（校舎、交通機関の運行等）が無い、又は軽微の場合は授業を再開する。

※2 不明者がいる場合は、建物等校内の安全を確認しながら搜索する。

(2) 行動指針

【緊急地震速報発令時】 一校内緊急放送がある—

- 授業時は授業担当教員の指示に従い、周囲の状況に応じて、あわてず、身の安全を確保する。
- 休み時間の場合は、身近な安全な場所に移動し、あわてず、身の安全を確保する。

【地震収束後】

- 授業時の場合は、校内放送や授業担当教員の指示に従う。(校舎、交通機関の運行等に被害がない又は軽微な場合は、授業が再開される。)
- 避難指示が出た場合は、授業担当教員の指示に従い、校内放送等で指定された避難場所へ避難し、担任等の点呼を受ける。休み時間の場合は、避難経路の安全を確認しながら、指示された避難場所へ避難し、クラス毎に集合して担任等の点呼を受ける。

【家族との連絡】

- 家族と連絡をとり、互いの安否を確認し、保護者同伴で帰宅できるかを確認する。

【帰宅と校内待機】

- 保護者同伴で帰宅できる場合は、担任に報告し、帰宅する。
- 保護者同伴で帰宅ができない場合は、担任に報告し、校内の指定された場所で待機する。
- 安全な帰宅方法があり、保護者の了解が得られた場合は、担任に報告し、自分で帰宅することもできる。

【事態の沈静化後】

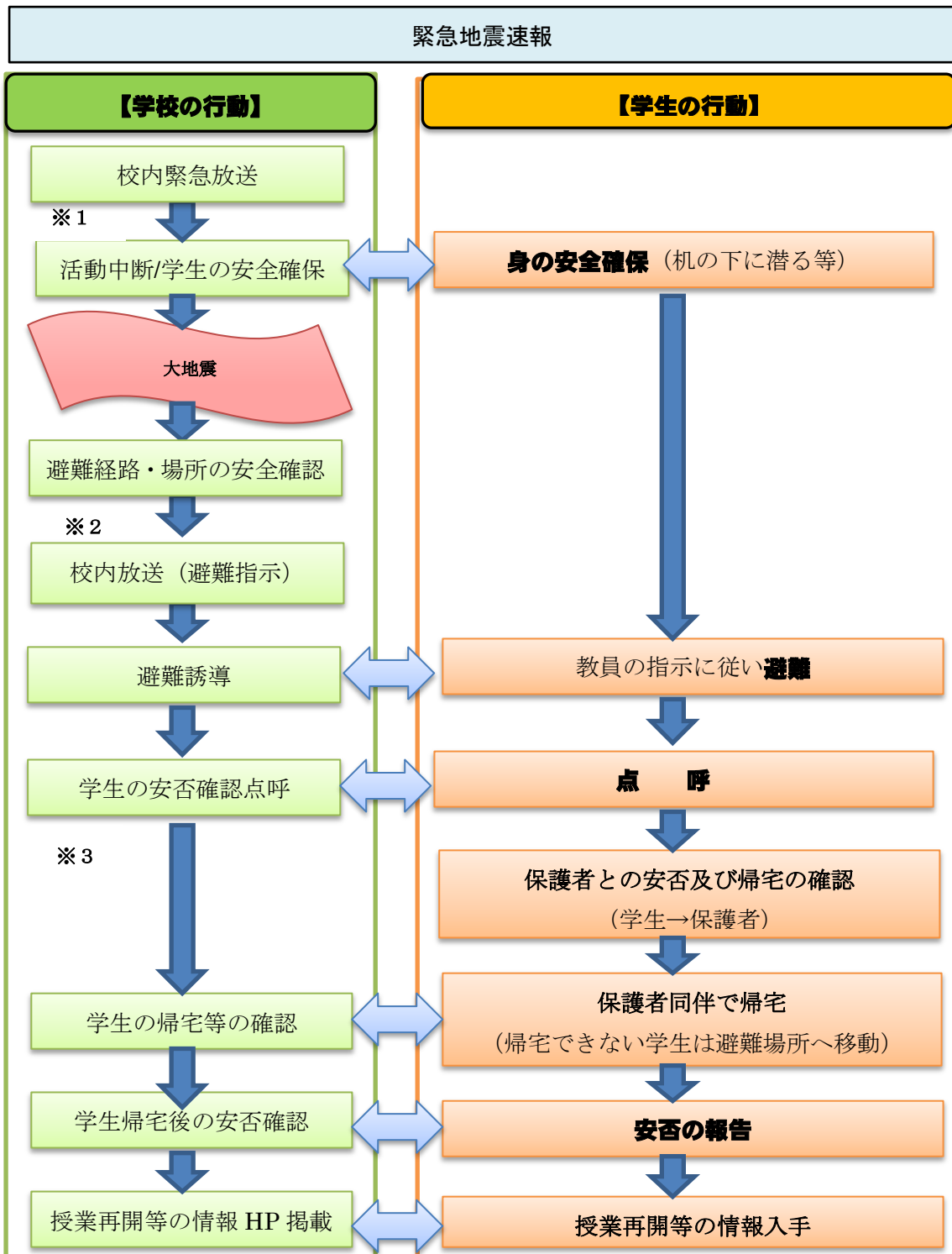
- 学校からの安否確認や被害状況調査に協力する。
- 学校からの情報を常に確認する。(安否確認システム、学校 HP など)

【寮生の行動】

- 寮生は、学校での活動中は原則として通学生と同様の行動を取るものとし、放課後や休日の在寮時に大地震が発生した場合は、別に定める「寮生のための大地震対応マニュアル」により行動する。
- 安否確認後、居室から帰宅に必要な物を持ち出す必要がある場合は寮務主事の「立入許可」を得るものとする。

4. 平日の放課後、休日に大地震が発生した場合（活動の指導教員がいるものとする。）

(1) 活動の流れ（基本的には、このフローチャートに従って行動する。）



※1 校内放送できない場合は、各団体等の指導教員が学生の安全第一に以後の指揮を取る。

※2 被害（校舎、交通機関の運行等）が無い、又は軽微の場合は活動を再開できる。

※3 不明者がいる場合は、建物等校内の安全を確認しながら搜索する。

(2) 行動指針

【平常時の取り決め等】

- 課外活動は、指導教員の指示のもと、**部長は部員の参加人数を把握**してから、活動を開始する。部長が不在の時を想定して必ず部長代理を決めておくこと。
- ゼミ・卒研等は、指導教員の指導のもと、参加者等を把握しておくこと。
- 個人で図書館閲覧室、LL教室、情報処理センターを利用するときに入退出票を記入することになっている場合は、必ず氏名を記入すること。

【緊急地震速報発令時】 一校内緊急放送がある一

- 指導教員又は部長等の指示に従い、周囲の状況に応じて、あわてず、身の安全を確保する。
- 校内放送がない場合や指導教員等と連絡がつきにくい場合等は、学生が自分で判断して行動しなければならないことを認識しておくこと。

【地震収束後】

- 校内放送や指導教員・部長の指示に従う。(校舎、交通機関の運行等に被害がない場合は、活動を再開できる。)
- 避難指示が出た場合は、指導教員又は部長等の指示に従い、校内放送等で指定された避難場所へ避難し、指導教員等の点呼を受ける。

【家族との連絡】

- 家族と連絡をとり、互いの安否を確認し、保護者同伴で帰宅できるか確認する。

【帰宅と校内待機】

- 保護者同伴で帰宅できる場合は、指導教員等に報告し、帰宅する。
- 保護者同伴で帰宅ができない場合は、指導教員等に報告し、校内の指定された場所で待機する。
- 安全な帰宅方法があり、保護者の了解が得られた場合は、指導教員等に報告し、自分で帰宅することもできる。

【事態の沈静化後】

- 学校からの安否確認や被害状況調査に協力する。
- 学校からの情報を常に確認する。(安否確認システム、学校HPなど)

【寮生の行動】

- 寮生は、学校での活動中は原則として通学生と同様の行動を取るものとし、放課後や休日の在寮時に大地震が発生した場合は、別に定める「寮生のための大地震対応マニュアル」により行動する。
- 安否確認後、居室から帰宅に必要な物を持ち出す必要がある場合は寮務主事の「立入許可」を得るものとする。

5. 登下校時に大地震が発生した場合（通学生）

5-1 登校前又は帰宅後の場合の行動指針

【緊急地震速報発令時】

○周囲の状況に応じて、あわてず、身の安全を確保する。

【地震収束後】

○休校の連絡がない場合は登校する。

○休校の連絡があった場合は、自宅で待機する。（むやみに外出しない。）

【事態沈静化後】

○学校からの安否確認や被害状況調査に協力する。

○学校からの情報を常に確認する。（安否確認システム、学校 HP など）

5-2 登校中又は下校中で帰宅が可能な場合の行動指針

【緊急地震速報発令を知った時又は揺れを感じた時】

○周囲の状況に応じて、あわてず、身の安全を確保する。

【地震収束後】

○緊急連絡や学校HP等で、休校の連絡がない場合は登校する。

○休校の連絡があった場合は、自宅に帰宅し待機する。（むやみに外出しない。）

【事態沈静化後】

○学校からの安否確認や被害状況調査に協力する。

○学校からの情報を常に確認する。（安否確認システム、学校 HP など）

5-3 通学時間帯に在校していた場合の行動指針

【緊急地震速報発令時】一校内緊急放送がある一

○周囲の状況に応じて、あわてず、身の安全を確保する。

【地震収束後】

○校内放送や教職員の指示に従う。（周りに教職員がいない場合は学生自ら判断して行動）

○避難指示が出た場合は、避難経路の安全を確認しながら、指定された避難場所へ避難し、クラス毎に集合して担任等教職員の点呼を受ける。

【家族との連絡】

○家族と連絡をとり、互いの安否を確認し、保護者同伴で帰宅できるか確認する。

【帰宅と校内待機】

○保護者同伴で帰宅できる場合は、担任等教職員に報告し帰宅する。

○保護者同伴で帰宅ができない場合は、担任等教職員に報告し校内の指定場所で待機。

○安全な帰宅方法があり、保護者の了解が得られた場合は、担任等教職員に報告し、自分で帰宅することもできる。

【事態沈静化後】

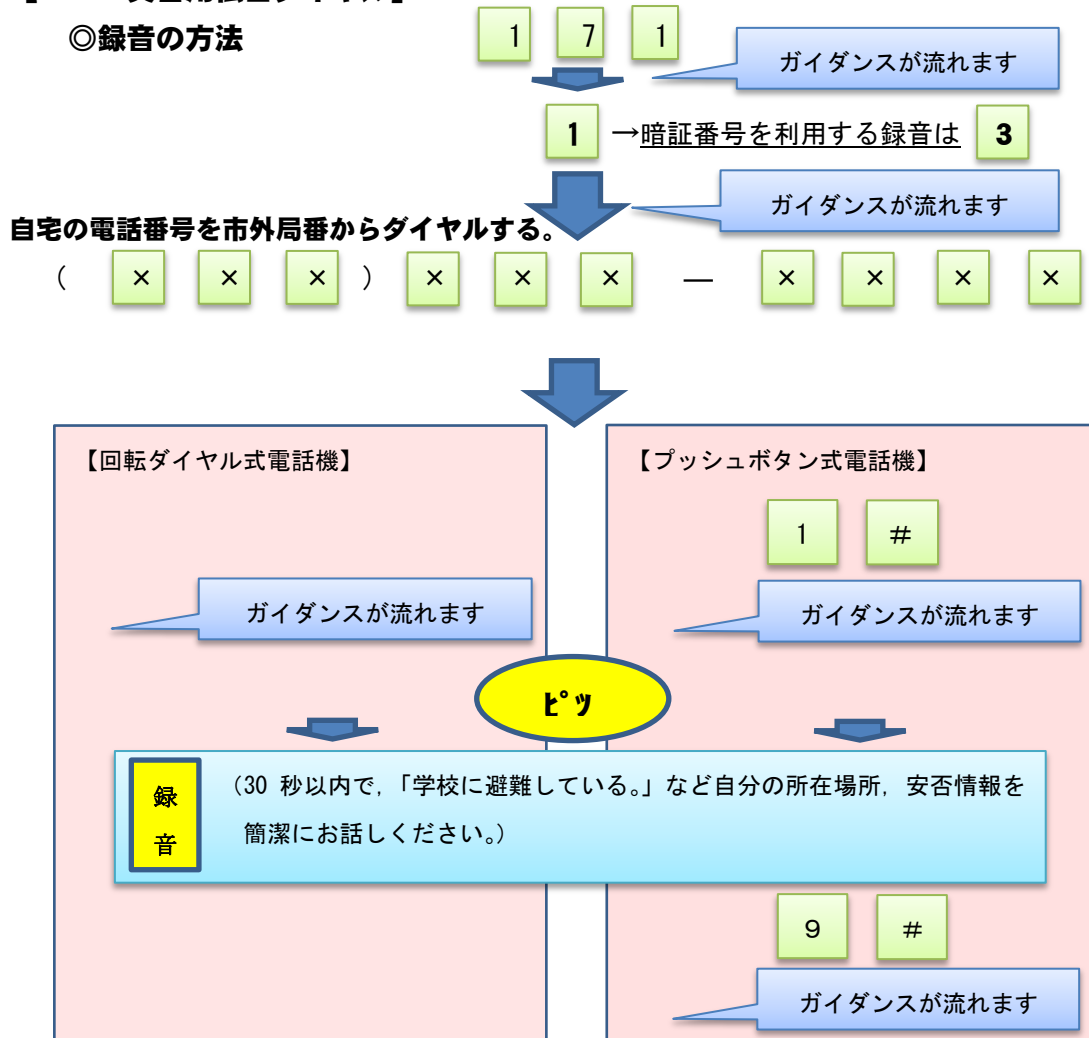
○学校からの安否確認や被害状況調査に協力する。

○学校からの情報を常に確認する。（安否確認システム、学校 HP など）

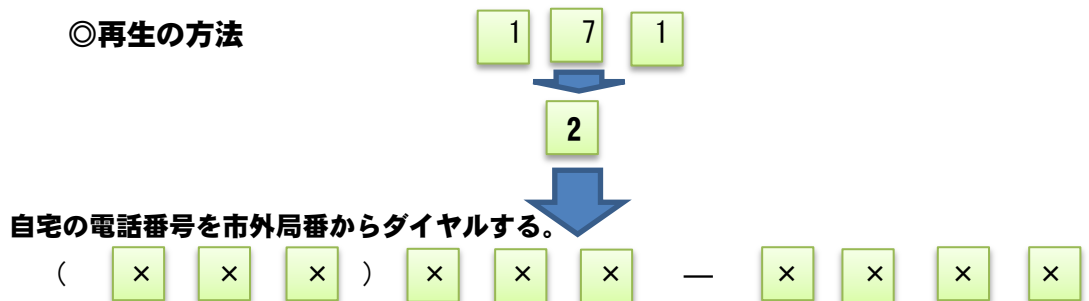
災害発生時の、家族間での安否確認方法
—災害用伝言サービス等の活用—

【NTT災害用伝言ダイヤル】

◎録音の方法



◎再生の方法



※1 電話番号を知っている全ての方が聞くことができます。聞かれないメッセージを残す場合は、予め暗証番号を設定しておく必要があります。

※2 災害用伝言ダイヤルの利用は無料ですが、録音・再生時の通話料は有料になる。

【docomo災害用伝言板】(iモード又はspモードを契約している場合)

1 iメニュー又はdメニューのトップから「災害用伝言板」を選択します。
(大規模な災害が発生したときに表示されます。)

(画面)

災害用伝言板
安否情報の登録・確認
ができます。

[安否の登録](#)
[安否の確認](#)
[削除](#)

[ご利用可能地域](#)
[ご利用方法](#)

[防犯・防災・医療](#)
[メニューへ](#)

[【English】](#)

2 「安否の登録」を選択
最大10件まで登録でき
ます。

(画面)

伝言板登録

▼状態

無事です。
 被害があります。
 自宅に居ます。
 避難所に居ます。

▼コメント
(～100文字)

※登録情報確認の際、登録されたお客様自身の携帯電話番号及び登録日時が表示されます。
※10件目以降は、登録済みの古い順に上書きされます。

3 「状態」を選択、任意で
100文字以内のコメント
を入力した後、「登録」
を押します。

(画面)

登録しました
下記宛先にメールを
送信しますか？

※登録されたお客様自身の携帯電話番号が相手方に表示されます。

▼事前登録アドレス
 送信する。

▼ファミリー割引グループ
 送信する。

4 登録完了。設定したアド
レスに安否登録を通知
する場合は、「送信」を
押します。

※メッセージは、一つの災害でのサービスを終了するまで保存されます。

※他携帯電話事業者が提供する「災害用伝言サービス」へのアクセスには、パケット通信料がかかります。

【au 災害用伝言板】(EZweb や IS NET を契約している場合)

1 au one トップから「災害用伝言板」を選択します。

(画面)

災害用伝言板
被災地域の方のみ安否情報の登録ができます。

[登録](#)
[確認](#)
[削除](#)
[安否お知らせメール設定](#)

[サービス概要](#)
[ご利用地域情報](#)
[被害地支援義援金サイト](#)

2 「登録」を選択。
最大 10 件まで登録できます。

(画面)

災害用伝言板
～登録～

▼被災状況

無事です。
 被害があります。
 自宅に居ます。
 避難所に居ます。
 コメントを見て
コメント入力
(100文字まで)

※登録内容確認画面にて、
お客様の携帯電話番号及び登録日時が表示されます。

[伝言板トップへ](#)

3 「被災状況」を選択し、
任意で100文字以内のコメントを入力した後、
「登録」を押します。

(画面)

災害用伝言板
登録されました。

安否情報が登録されたことを以下のアドレスにお知らせします。

1. ●●@ezweb.ne.jp
2. ▲▲@docomo.ne.jp
3. ◆◆@softbank.ne.jp

よろしければ「送信」を押してください。

宛先を変更する場合は「再設定」を押してください

[再設定](#)
[伝言板トップへ](#)

※伝言板トップへ移動すると安否お知らせメールは送信されません。

4 登録完了。
設定したアドレスに登録内容を通知する場合は、
「送信」を押します。

※メッセージは、登録からサービス終了するまで保存されます。(最大 10 件)

※スマートフォンからのご利用はパケット通信料がかかります。

【SoftBank 災害用伝言板】(S!ベーシックパックに加入している場合)

1 Yahoo!ケータイのトップから「災害用伝言板」を選択します。

(画面)

災害用伝言板

安否情報の登録・確認ができます。

[登録](#)
[確認](#)
[削除](#)
[自動Eメール送信設定](#)

[サービス概要](#)
[English](#)

2 「登録」を選択。最大 80 件まで登録できます。

(画面)

安否情報登録

■ 状態

無事です。
 自宅に居ます。
 被害があります。
 避難所に居ます。

■ コメント

[登録](#)

[災害用伝言板トップ](#)

※安否情報確認画面ではお客様自身の電話番号及び登録日時が表示されません。

※コメントは最大全角 100 文字まで入力できます。

※安否情報は 10 件まで登録可能です。10 件目以降は、古いメッセージから順に上書きされます。

3 「状態」を選択し、任意で 100 文字以内のコメント入力した後、「登録」を押します。

(画面)

安否情報登録

安否情報を登録しました。

1. ●●@softbank.ne.jp
2. ▲▲@docomo.ne.jp
3. ◆◆@ezweb.ne.jp

上記のアドレスに安否情報が登録されたことをお知らせするメールが送信されます。

あらかじめ設定した上記のアドレスに送信する場合は、「送信」ボタンを押してください。

設定したアドレスを変更したい場合は「自動Eメール送信設定」を選んでください。

[送信](#)

[自動Eメール送信設定](#)
[災害用伝言板トップ](#)

4 登録完了。設定したアドレスに登録内容を通知する場合は、「送信」を押します。

※災害における災害伝言板終了時まで保存されます。

【WILLCOM 災害用伝言板】

1 CLUB AIR-EDGE, H" LINK
のトップから「災害用伝
言板」を選択します。

(画面)

ウィルコム
災害用伝言板

[1 登録](#)

[2 確認](#)

[3 削除](#)

[4 メール送信先設定](#)

[ご利用方法](#)

[英語 English](#)

(C)WILLCOM

2 「登録」を選択。

(画面)

災害伝言板
安否情報登録

(定型コメント)

- 無事です。
 被害があります。
 自宅にいます。
 避難所に居ます。

(自由コメント)

(100 字まで)

連絡まっています。

登録

※絵文字の入力は
できません。

[トップへ](#)

(C)WILLCOM

3 定型コメントから選択
し、全角 100 文字以内で
自由にコメントを入力
し、「登録」を選択。

(画面)

安否情報登録

下記メッセージを登録
しますか？

無事です。

連絡待っています。

登録

[前に戻る](#)

[トップへ](#)

(C)WILLCOM

4 内容を確認し、よろしけ
れば「登録」を選択。

登録しました。

事前に登録したメールア
ドレスに送信しますか？

※通知されるメール本文
には電話番号が記載さ
れます。

送信

[メール送信先設定](#)

[トップへ](#)

(C)WILLCOM

5 登録完了。
送信する場合は、「送信」ボ
タンを選択。

【docomoスマートフォン災害用伝言板】

・spモードを契約している場合に利用可。機種：spモード対象機種。

1 待ち受け画面にアイコンで表示されている「ドコモマーケット」にアクセスすると、「災害用伝言板」が表示される。

2 「安否の登録」を選択する。

(画面)

災害用伝言板
安否情報の登録・確認
ができます。

[安否の登録](#)
[安否の確認](#)
[削除](#)

[ご利用可能地域](#)
[ご利用方法](#)

[【English】](#)

3

状態やコメントを入力し「登録」を選択
最大 10 件まで登録できます。

(画面)

伝言板登録

▼ 状態

無事です。
 被害があります。
 自宅に戻ります。
 避難所に居ます。

▼ コメント (~100文字)

[ファミリー割引グループ 安否確認設定](#)

【表示する】

※登録情報確認の際、登録されたお客様自身の携帯電話番号及び登録時間が表示されます。

※10 件目以降は、登録済みの古い順に上書きされます。

[登録](#)

[ファミリー割引グループ 安否確認設定へ](#)
[トップページへ](#)

4

「登録しました」が表示されると登録終了。送信する場合は「送信」を押してください。

(画面)

登録しました

下記宛先にメールを送信しますか？

※登録されたお客様自身の携帯電話番号が相手方に表示されます。

▼事前登録アドレス (※1)

送信する。

▼メール送信希望者 (※2)

送信する。

[登録](#)

・メールの送信希望者数
・あなたからのメール受信を希望した方の一覧 [コチラ](#)

[災害用伝言板登録お知らせメール設定へ](#)
[トップページへ](#)

※1 事前に「登録お知らせメール」が設定されている場合に表示されます。

※2 「登録お知らせメール」を受信した場合に表示されます。

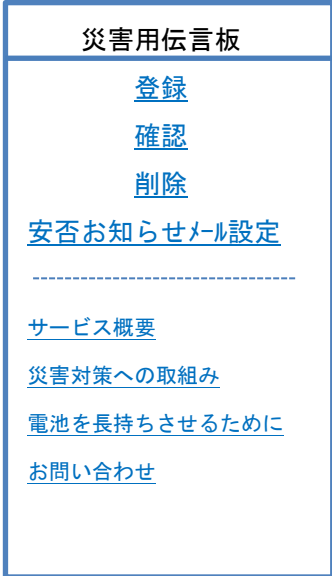
【auスマートフォン災害用伝言板】

・あらかじめメールアドレス（～ezweb.ne.jp）の取得が必要です。

1 **【アクセス方法】**
Android™ 搭載スマートフォン～au ポータルから「災害用伝言板」を選択。
iPhone～「AppStore」で「au 災害用伝言板」で検索し、「au 災害用伝言板」アプリをダウンロード。
Windows®Phone（IS12T）～au ポータルから「災害用伝言板」を選択。

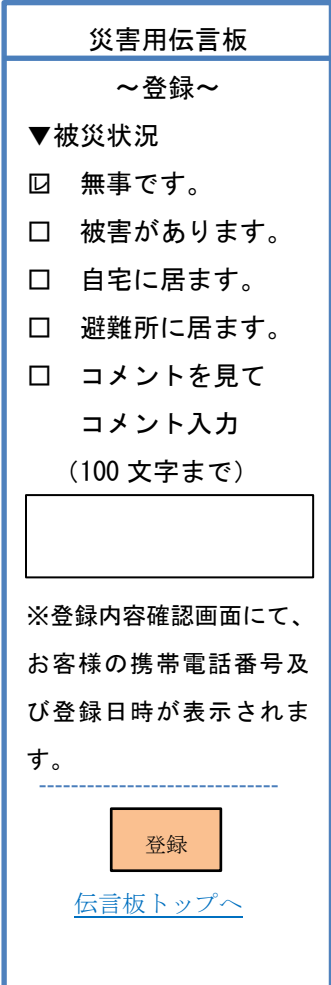
2 「登録」を選択します。

(画面)



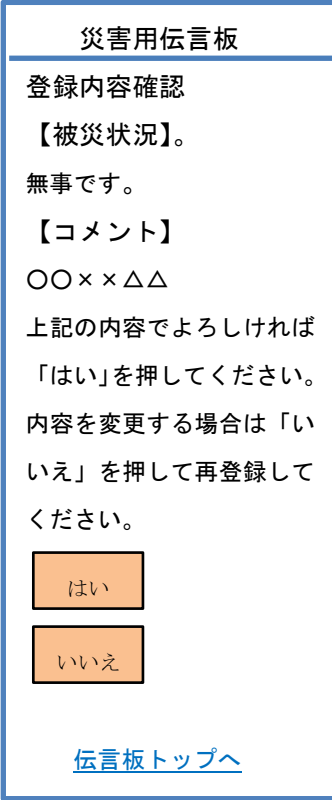
3 被災状況について5つのコメントの中から選択し、任意で100文字以内のコメントを入れて「登録」を押す。

(画面)



4 内容を確認して「はい」を押すと登録完了の画面が表示されれば完了です。
訂正する場合は「いいえ」を押し、修正します。

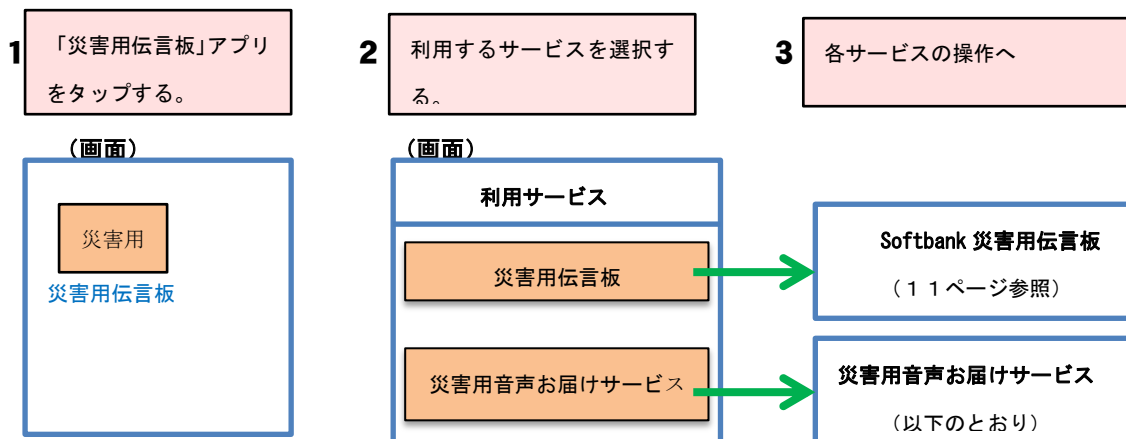
(画面)



5 設定したアドレスに登録内容を通知する場合は、「送信」を押します。

【SoftBank スマートフォン災害用伝言板/音声お届けサービス】

- ・「災害用伝言板アプリ」（無料：ダウンロード通信料別途）また、S!ベーシックパックに加入していることが必要。「災害用音声お届けサービス」は、海外ローミング中有料。



【災害用音声お届けサービス】

