



# 緊急

災害対応  
ハンドブック

学生用

立命館アジア太平洋大学



あなたは冷静に行動できますか？

## 的確な判断と安全な行動のために

危機管理の基本は、平常時における危機の予知・把握と防止、そしていったん危機が発生した場合には迅速・的確・柔軟な対応により被害を最小限にとどめることにあります。そして、学生・教職員等、大学構成員の生命・身体・財産を守ることは大学としての基本使命です。




















これまでも立命館アジア太平洋大学は災害の予防ならびに災害発生時における、大学構成員の生命・身体安全と大学の財産の保全を図るとともに、学校・APハウスの環境および安全を確保するための危機管理に努めてきました。

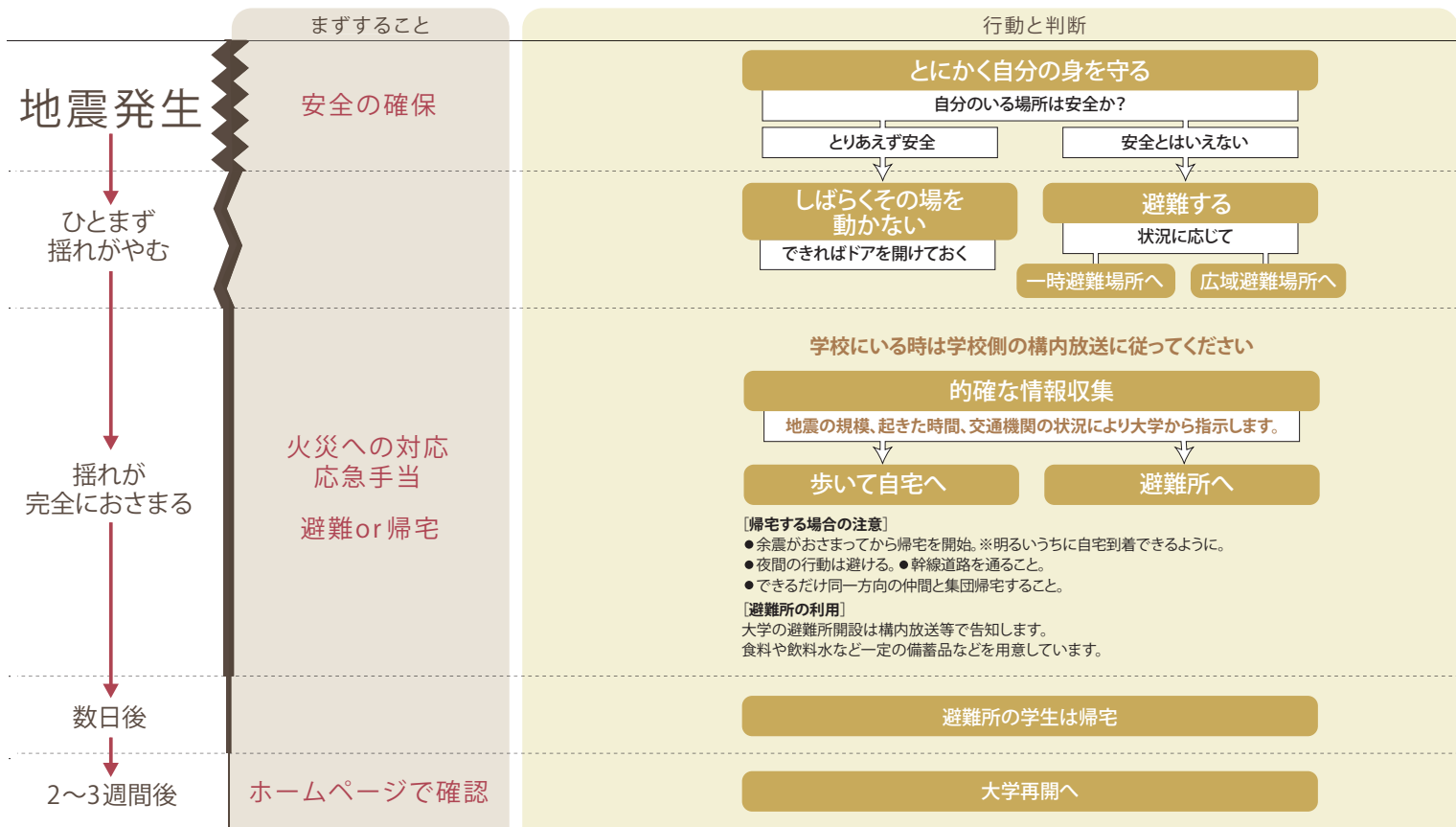
しかし、学生のみなさんが「いざ災害にあったときどのように行動したらよいか」というマニュアル等がありませんでした。そこで、みなさんが災害に遭遇したときに的確な判断と安全な行動がとれるよう「緊急災害対応ハンドブック(学生用)」を作成しました。

本ハンドブックは、地震、風水害、火災を対象とし、日ごろの備えから災害後の行動まで判りやすく説明されています。よく読んで災害をイメージしていただき、いざというときに柔軟で適切な行動がとれるよう、本ハンドブックを活用されることを期待します。

立命館アジア太平洋大学

## I N D E X

はじめに	01
もしも大地震が起こったら？	03 
 ここに気をつけよう とっさの行動	05
風水害の危険が迫ったら？	07 
 風水害への心構え[台風・集中豪雨・土砂くずれ]	08
もしも火災が発生したら？	09 
 火災発生！まずどうする？	10
避難場所ガイド	
 立命館アジア太平洋大学避難場所ガイド[キャンパス内]	11  
災害後の行動指針と必要な備え	
 沈静後の行動[1]	12   
● 負傷者への対応 ● ライフラインのチェック	
 沈静後の行動[2]	13  
● 地震等が起こった時の電話の利用方法 ● 避難生活のルール	
 大学からの情報を知る	14   
● 非常時の大学からの情報発信 ● 休講・授業再開について	
ふだんの心構え	
● 日常生活で心得ておくこと ● 大学で心得ておくこと	
● 非常持ち出し品の準備	



突然の大地震にみまわれれば、驚きと恐怖でパニックになってしまふことも。少しでも落ち着いて行動できるよう、ふだんから安全を確保する方法をイメージし、シミュレーションしておきましょう。

### 避難時の注意点

避難する時には余震に注意しながら、周囲の人の安全をおびやかさないように落ち着いて行動すること。

- 室内ではガラス等に注意しつつ、壁つたいに歩き、廊下は中央を通る。
- 避難時は必ず階段を使うこと。エレベーターは使わないこと。
- できればまずドアを開ける。負傷者や身障者を優先し、手助けをしながら避難する。
- 誰も残っていないことをしっかり確認し、ドアは開けたままにしておく。ただし火災が発生している場合はその部屋のドアを閉める。

## 教室・ライブラリー にいる時



- 衣服や持ち物で頭を覆い、落下物から身を守る。
- 机の下などに身を伏せ、体勢を安定させるために机の脚をおさえる。
- 本棚や窓、モニター等の天井付属物など、落下や破損の危険のあるものから離れる。



- 木造住宅の場合は頭部を保護してすばやく外に出るか、倒壊しやすい大きい部屋を避け、柱が多く壁に囲まれた部屋に避難、頑丈な机などの下に身をかくす。
- 落下や転倒の恐れがある家具、窓際から離れ、テーブルや椅子の下に身を伏せる。
- すみやかに火の始末をする。ガスの元栓を閉める。電気のブレーカーを落とす。
- はだして歩き回らない。

## アパート・ APハウス等の 家屋内にいる時

## 廊下にいる時



- 窓が割れたり壁が倒れてくる危険があるので、できれば近くの教室に避難して机の下にもぐる。
- 近くに教室がない場合は蛍光灯など落下の可能性のあるものや窓のそばから離れ、衣類や持ち物で頭を覆ってかがむ。



- 急停車に備え、吊り革や手すりにしっかりつかまる。座っている時は、足をふんばって上体を前かがみに。持ち物で頭を保護する。
- 途中で止まっても勝手に外に出るなどの行動は慎み、乗務員の指示に従う。
- ※線路外に高圧電流が流れている部分があるので、勝手に行動すると危険。**
- 階段やホームにいた場合は転落しないよう姿勢を低くして、固定物につかまりながら避難する。

## 公共交通機関に 乗車中の時

## 運動場や 体育館にいる時



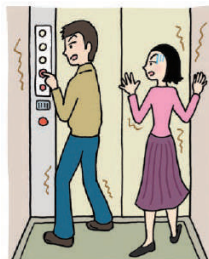
- 落下物の危険のない場所に集まってしゃがむ。
- 落下物がない場所の場合はその場にしゃがんで揺れがおさまるのを待つ。



- 大きな柱や壁面に身を寄せて揺れがおさまるのを待つ。
- 地下街は比較的安全といわれる。仮に停電してもすぐに非常灯がつくので落ち着いて係員の指示を待つ。
- 万が一火災が発生した場合は煙を吸わないようハンカチを口にあて、姿勢を低くして壁づたいに地上へ避難する。
- 約60mごとに出口があるので冷静に行動を。

## 地下街にいる時

## エレベーター内 にいる時



- すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる。ちなみに地震時管制装置がついているエレベーターは自動的に最寄りの階に停止する。
- 途中で停止した場合は非常ボタンもしくはインターホンで外部に救助を求める。
- 万が一閉じ込められたと判断しても、むやみに脱出口から出るのは危険。落ち着いて救助を待つ。



- ガラスの破片や瓦、看板などの落下物为了避免のため頭を衣類や持ち物で保護しながら近くの空き地や頑丈な建物の中などに避難する。
- 木造建築の中、自動販売機やブロック塀のそば、ビルの壁際などへは決して避難しない。
- 切れて垂れ下がった電線には近づかない、さわらない。
- 地面の亀裂・陥没・隆起や、電柱・塀などの転倒に注意する。

## キャンパス内(屋外) や路上を歩行中の時

ここ  
に  
気  
を  
つ  
け  
よ  
う

# 風害

の危険が迫ったら？

	行動と判断
襲来前	<p><b>家の外を整える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●窓や戸の戸締まり</li> <li>●倒れたり飛ばされたりしやすいものの固定・撤去</li> <li>●水はけの悪い場所の掃除</li> </ul>
	<p><b>非常時の備え</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●懐中電灯の準備</li> <li>●水、食料の確保</li> <li>●非常持ち出し袋のチェック</li> <li>●必要な場合は家具の移動、危険物のチェック等安全点検を行う</li> </ul>
通過中	<p><b>風水害情報のチェック</b></p> <p>テレビやラジオから最新情報入手できるようにする。大学のキャンパスターミナルもチェックする。</p>
	<p><b>すみやかな避難</b></p> <p>避難勧告が出た時や危ないと感じた時は、近所の人と連絡を取り合いながら早めに避難をすること。避難方法や避難場所は事前に確認しておくこと。</p>
応急手当	<p><b>危険な場所に近づかない</b></p> <p>高潮や浸水、土砂災害の発生しそうな場所には近づかない。</p>
	<p><b>浸水後の消毒</b></p> <p>浸水があった場合は、伝染病予防のために家や家具を消毒。</p>
	<p><b>危険の確認</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●灯油など危険物の漏れ出しがないか確認</li> <li>●電線の断線を発見したら電力会社や役所、消防署、警察署などに通報</li> </ul>



「台風・集中豪雨・土砂くずれ」  
風水害への心構え

危険な風雨！

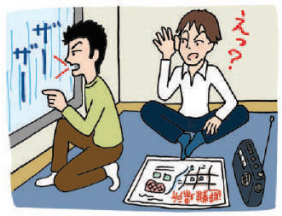
●**台風**に備える  
台風は事前に予測できる自然災害。規模や襲来時間などの情報をチェックしましょう。

台風の強さ	呼び方	最大風速 (m/s・秒速)
台風	17m/s以上	33m/s未満
強い台風	33m/s以上	44m/s未満
非常に強い台風	44m/s以上	54m/s未満
猛烈な台風	54m/s以上	



風の強さと被害想定	※風速は目安です
10m/s 雨傘をさすと壊れることがある	30m/s 屋根が飛ばされ、家や電柱が倒れることもある
15m/s 取り付けの悪い看板が飛ぶことがある	35m/s 列車の客車が倒れることがある
20m/s まっすぐ立ってられず、風に向かって歩きにくい	40m/s 身体を45度に傾けないと倒れる
25m/s 屋根瓦が飛ばされ、樹木が折れる	50m/s たいいの木造家屋が倒れる樹木は根こそぎ倒れる

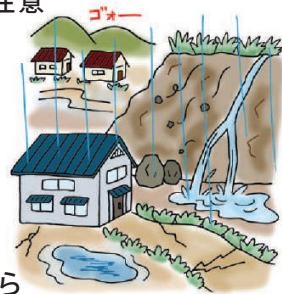
●**集中豪雨**に備える  
集中豪雨は、狭い地域に突発的に降るため、予測が台風よりも困難です。自分がある場所の土地条件や環境などを把握し、十分な対策を。



1時間の雨量と降り方	
10～20mm	雨音で話し声がよく聞こえない
20～30mm	どしゃ降り、側溝や下水、小さな川があふれる
30～50mm	バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになる
50～80mm	滝のように降る。土石流が起りやすい、車の運転は危険
80mm以上	雨による大災害発生の危険あり、厳重な警戒が必要

気象庁が発表する注意報・警報(大分地方気象台の基準)	
大雨注意報	大雨によって災害が起こる恐れがある場合
大雨警報	大雨によって重大な災害が起こる恐れがある場合
洪水注意報	洪水によって災害が起こる恐れがある場合
洪水警報	洪水によって重大な災害が起こる恐れがある場合
強風注意報	強風によって災害が起こる恐れがある場合
暴風警報	暴風によって重大な災害が起こる恐れがある場合
	平均風速 陸上12m/s以上
	平均風速 陸上20m/s以上

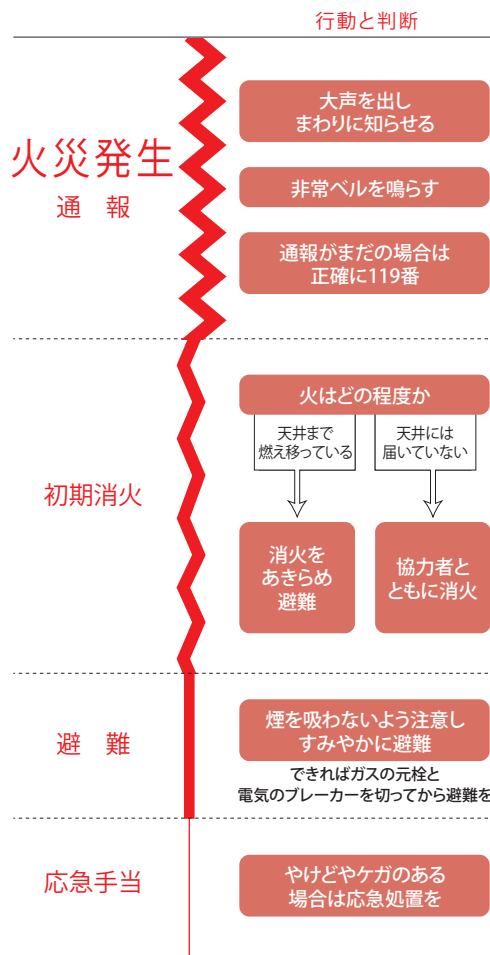
●**土砂くずれ**に要注意  
家のそばに高さ4m以上のがけがある場合は、次の兆候に注意し、不安があればすぐに避難しましょう。



**土砂くずれの兆候**  
●雨がやんだのに、いつまでもわき水がでる ●斜面から小石や土がバラバラ落ちてくる ●わき水や溪流が急に濁る ●地面にひび割れができる ●山鳴りがする

●**避難勧告が出たら**  
台風や集中豪雨の時は、テレビやラジオに注意し、最新の情報を入手するよう努めることが大切です。一定の基準雨量を超えると避難勧告が発令され、報道機関や自治体、消防署、警察署から避難が呼びかけられます。指示に従って、速やかに避難しましょう。

- POINT**
- 避難の前にガス・電気・火の元を点検（ブレーカーや元栓を閉める）
  - できるだけ一人での避難は避け、近所で声をかけあう
  - 近所のお年寄りなどの避難には積極的に協力する
  - 避難場所を確認し、万一家族や友人と途中で離ればなれになった時の集合場所を決めておく



あっ  
火事だ！



火災発生！まずいんげん〜

ポイントは「知らせる」「初期消火」「避難する」の3点ですが、なんといっても身の安全を確保することが第一です。決して無理なことはせずに、すみやかな避難を心がけてください。

知らせる

- 「火事だ!」と大声を出して、まわりの人や近所に知らせ助けを求めます。声が出ない時はなべを叩くなどして大きな音を出しましょう。
- 非常ベルがあれば使用。小さな火事でも、ただちに119番通報を。

119番は  
落ち着いて

火災現場の位置と目標を正しくはっきりと伝えます。  
例)「火事です。別府十文字原、立命館アジア太平洋大学です」  
「大学の西側の〇〇が燃えています」

初期消火

●判断のポイント

出火から3分以内、炎が天井に燃え移る前ならば消火できる可能性あり。瞬時に判断し、落ち着いてすばやい行動を。消火が困難と判断したら、すみやかに避難しましょう。

●消火する時の注意点

消火器があれば使用し、火元に向けて噴射してください。

消火器の使い方



1 安全ピンをひっぱるように抜く

2 ホースを外してノズルを火元に向ける(有効距離は約3m)

3 レバーを強く握って消火剤を放射する

避難する

消火不可能と判断したら、タイミングを逃さずにすぐに避難を。

●安全な避難のポイント

[押すな・走るな・しゃべるな・戻るな]

- 服装や持ち物等にこだわらず、すばやく避難する。
- 避難は、お年寄り、子ども、病人を優先する。
- 一度避難したら、二度と建物の中には戻らない。
- 逃げ遅れた人がいる場合は、すぐに消防隊員に知らせる。

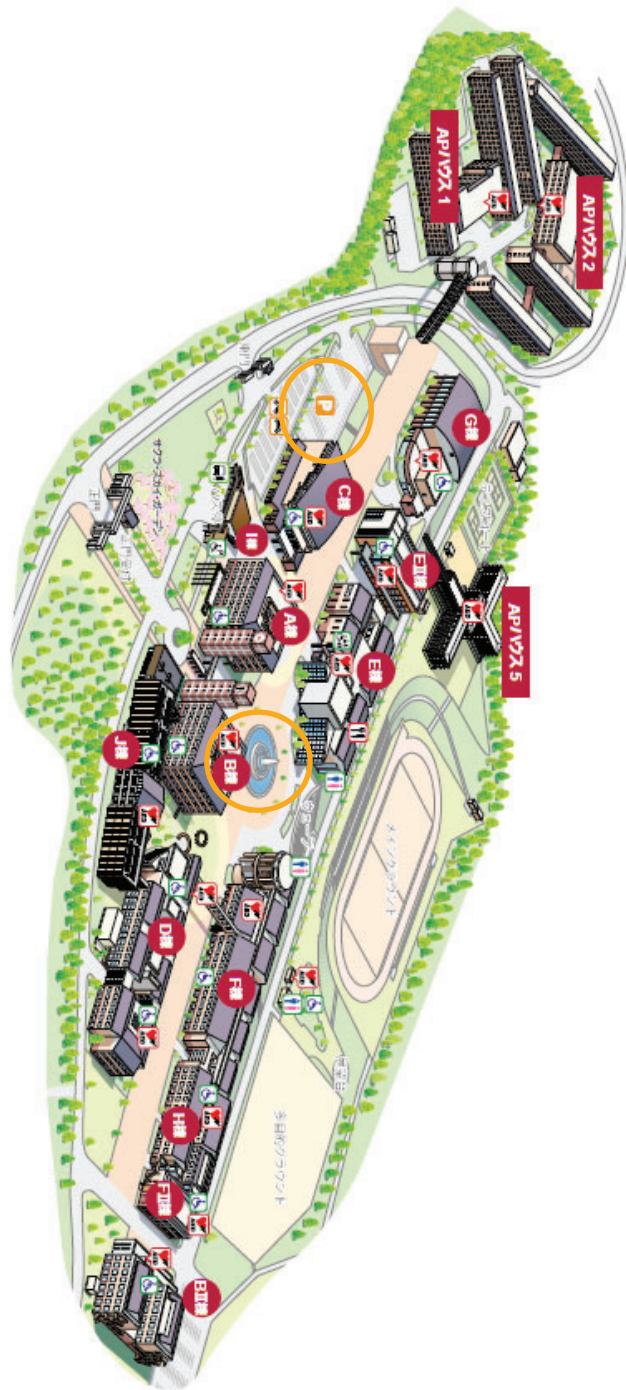
●もしも煙に巻かれたら

煙には有毒ガスが大量に含まれていて、吸い込むと昏倒してしまいます。

避難時には、煙を吸い込まないようにタオルなどを口と鼻にあてて床面に顔を近づけ、はって脱出しましょう。呼吸は鼻から吸って口から吐くこと。

●火災時の避難場所

火災が風上300m・風横150m・風下100mまで迫ったら速やかに退避を開始。状況を見ながら、安全な場所を通して避難すること。日頃からキャンパス内の各基準距離の目標物を確認しておく。



# 大丈夫？ まわりは

ひとまず天災や火事がおさまり、自分自身が無事なら、落ち着いて周囲の状況をしっかりと把握し、優先順位を考えて行動しましょう。

## 沈静後の行動 ①

### 負傷者への対応

負傷者がいればいち早く救出し、できる範囲で応急処置をほどこします。

#### ● 止血

##### 止血法の対象者

外傷により大出血を起こしている傷病者には、ただちに止血の手段が必要です。止血の前に、出血の種類、性状および程度のほか、傷病者の顔色、四肢の変形、ショック症状（冷や汗、顔面蒼白、四肢冷感など）はないか、冷静に全身の症状を見ましょう。特に緊急な止血を必要とするのは、瞬間的に多量の血液を失って失血死の恐れがある「動脈性出血」。真っ赤な血液が脈打つように噴き出す状態です。赤黒い血液が濁くように出血する「静脈性出血」も、持続すれば多量出血となるので止血の処置が必要です。

##### 直接圧迫止血法

出血部位に清潔なガーゼやタオルを置いてその上から手で強く圧迫して出血を止める方法です。片手で止血できなければ、両手で圧迫したり体重をかけて圧迫して止血します。ほとんどの出血は、この方法で止血することができます。



#### ● 骨折

骨折が疑わしい場合は、添え木を当てて患部を固定します。この際、1.骨折部とその上下の関節を動かさないように気をつける2.出血していれば止血する3.骨が飛び出しているり骨折部が変形していても無理に直さない4.添え木を当てて、骨折部を中心に前後の関節を固定するなどの点に留意します。全身状態にも気を配り、慎重に対処しましょう。



#### ● やけど

できるだけ早く、患部を水で15分以上冷やすこと。ただし、強い水圧は当たらないように注意。衣類を着ている場合は衣類の上から水をかけます。薬品によるやけどの場合は患部を流水で洗いながら冷やします。脱水症状を防ぐため、本人が求める場合は水を飲ませましょう。医師の診断を受けるまで、患部には何も塗らないように。



### ライフラインのチェック

災害につきものなのがライフラインの遮断。復旧まで、落ち着いて対処しましょう。

#### ● ガス

必ず元栓を締めしておく。復旧してもガス会社の点検があるまではそのままです。ガス漏れに気づいた場合は、窓を開けて換気する。換気扇のスイッチを入れると爆発の危険。

#### ● 電気

ブレーカーを切っておくこと。復旧が最も早いライフライン。復旧後は、漏電や感電の恐れがあるので電気器具はよく点検してから使用する。

#### ● 水道

日頃から風呂の水を溜め置きする習慣を。マンションの給水塔の水や井戸水は生活用水に利用できる。

#### ● 電話

電話線が寸断されると電話、ファックス、インターネットが使用不可に。携帯電話もつながりにくくなる。日頃から万が一の時の緊急連絡先を決めておき、簡潔に無事を伝えたり、情報を一本化する工夫を。

### 血液感染 予防

止血をする時には、飛び散る血液が手当する人の皮膚に直接ふれないように注意することが必要です。手近にあればゴム手袋、なければビニール袋など身近なものを活用し、直接血液にふれない工夫をしましょう。手当の後は必ず流水で手洗いをおこなってください。

※AED(自動除細動機)は講習を受けていなくても使用することは許されますが、一次救命救急の講習有機會があれば受けるようにしてください。

# 力を 合わせる よう



思いのほか被害が大きい場合は、不安もひとしお。こういう時こそ、まわりの人と協調しながら、心配をひとつずつ解消していく努力が必要です。

## 沈静後の行動 ②

### 地震等が起こった時の電話の利用方法

- 通信設備の容量には限りがあるので、できるだけ手短な電話とすようにしましょう。
- 通常の電話がつかない場合は、比較的つながりやすい次の方法を利用しましょう。
  - 「災害用伝言ダイヤル171」
  - 「災害用ブロードバンド伝言板(web171)」
  - ケータイ「災害用伝言板」(NTTドコモ、au、ソフトバンクモバイル、イー・モバイル、ウィルコム)
  - 携帯電話メール(携帯電話各社)等
- 被災地からの電話は、公衆電話が比較的つながり易くなっています。
- 災害時の安否確認方法を、家族、友人間等で決めておくと、いざという時に役に立ちます。
- 災害直後は被災地への電話が集中するためつながりづらいものです。被災地内の緊急な電話がスムーズに利用できるようにするため、不急な電話やリダイヤルを控えて暫くたってから掛け直しましょう。

### ● 災害用伝言ダイヤル 171

- 自分の情報を相手に伝えたいとき=伝言録音  
「171」+「1」+「自分のTEL」+「自分のメッセージ録音」
  - 「171」をダイヤルする
  - ガイダンスに従って「1」(暗証番号ナン)をダイヤルする
  - 自分の電話番号をダイヤルする
  - 30秒以内で自分のメッセージを録音する

※暗証番号がある場合は「171」+「3」+「4ケタの暗証番号」+「自分のTEL」+「自分のメッセージ録音」
- 相手の情報を聞きたいとき=伝言再生  
「171」+「2」+「相手のTEL」+「相手のメッセージ再生」
  - 「171」をダイヤルする
  - ガイダンスに従って「2」(暗証番号ナン)をダイヤルする
  - 相手の電話番号をダイヤルする
  - 相手のメッセージを再生する

※暗証番号がある場合は「171」+「4」+「4ケタの暗証番号」+「相手のTEL」+「相手のメッセージ再生」  
(参考)「災害用伝言ダイヤル171」、「災害用ブロードバンド伝言板(web171)」、ケータイ「災害用伝言板」のトライアル(体験利用)について

**災害用伝言サービス(体験日)**

- 毎月1日・15日
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)
- 正月三が日(1月1日～1月3日)

※ 実際に災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。(社団法人電気通信事業者協会)

SNS(ソーシャル・ネットワーク・システム)(パソコン・携帯電話を用いて行う安否確認)  
SNS(ソーシャル・ネットワーク・システム)は、平常時の利用だけでなく、災害時には安否確認手段としても活用できます。

**facebook「ココいるネット」:**  
<https://www.facebook.com/kokoiru.net>

流言や根拠のない情報に惑わされないよう、信頼できる情報を入力する手段を確保する。

### 避難生活のルール

誰もが不安と不便を抱えておくる共同生活です。集団のルールに配慮し、節度と思いやりをもって行動しましょう。

- 避難所では火気の使用禁止、禁煙、禁酒、土足禁止が原則。
- 互いに協力しあい、助けあって生活しやすいうように配慮する。
- 体調が悪くなった場合は、避難所の臨時対策本部(事務所)へ連絡する。
- できる限り避難所周辺の復旧に協力を。
- 救援物資の配給、ごみの集積場所、トイレについては、避難所の指示に従うこと。

# 判断を 正しい



万が一の時、大学生活はどうすればいいのかわからないのか、授業はどうなるのか…など、正しい判断基準と情報収集の方法はあらかじめ知っておくと不安も軽減されます。落ち着いて適切な行動をとることを心がけましょう。

## 大学からの情報を知る

### 非常時の大学からの情報発信

地震や洪水など大規模な災害については、下記のようにしてください。

- 災害発生時に大学にいた時  
大学の教職員の指示に従ってください。
- 災害発生時に大学にいなかった時・海外にいた時

情報はキャンパスターミナルでお知らせしますのでご確認ください。  
また、被災した学生に対しては、奨学金等により経済援助を行い、学費の減免・延納等の特別措置を講じる可能性があるため、スチューデント・オフィスに相談してください。  
※災害時の安否確認など大学からの問い合わせには応答してください。

### 休講・授業再開について

下記のような場合は、キャンパスターミナルを確認してください。

- 休講**
- 暴風警報または気象等に関する特別警報が別府市に出された場合
  - 大分交通バス、亀の井バスの両方で本学を往復する路線が全面的に不通の場合

判断の時間	発表時間	対応
午前6時30分	午前6時45分頃	1、2時限目の授業を休講とします。
午前10時30分	午前10時45分頃	3時限目以降の授業を休講とします。
午前10時30分を過ぎた時点	判断後	個別、休講の判断を行います。

### 災害時多言語支援センター

**WARNING : Disaster Emergency Only**

**Beppu City Disaster Assistance**  
災害時多言語支援センター

**+81-977-21-6133**

**Beppu City Disaster Message Board**  
別府市災害連絡掲示板

Disaster information & evacuation instruction will be provided when disaster.  
災害時に避難案内や災害情報を提供します。

Call for police: 110  
Fire, ambulance & emergency rescue: 119

災害時  
多言語  
支援  
センター

# 万が一 のため



「天災は忘れた頃にやってくる」の言葉どおり、災害は予期しない時に起こります。日頃から十分な備えと心構えをもっておくことで、少しでも対応にゆとりが生まれます。

## ふだんの心構え

### ● 日常生活で心得ておくこと

- 棚やタンスの転倒防止、照明器具の落下防止をしておく。
- 避難経路、避難場所を確認しておく。
- 家や部屋の出口周辺に避難を妨げるものを置かない。
- 家族や友人との連絡方法、避難場所を決めておく。
- 防災訓練に積極的に参加する。
- 貴重品は安全な場所に保管しておく。
- 非常持ち出し袋を準備しておく。
- 住宅の強度の確認。
- 地域の防災情報を確認しておく。  
[別府市の防災情報]  
[http://www.city.beppu.oita.jp/bousai\\_syoubou/bousaijyouhou/](http://www.city.beppu.oita.jp/bousai_syoubou/bousaijyouhou/)

### ● 大学で心得ておくこと

- 避難経路の確認(最寄りの非常口、非常階段の位置)。
- 最寄りの消火器の設置場所を確認し、使い方を把握しておく。
- 一時避難場所や広域避難場所の確認。
- 自宅へ徒歩で帰宅する場合の経路の確認。
- 家族との連絡方法を決めておく。

## ふだんの心構え

### ● 非常持ち出し品の準備

生命をつなぐために欠かせないもの、自分にとって最低限必要なものをできるだけコンパクトにまとめ、年に一度は点検するようにしましょう。いざという時にすぐ持ち出せる場所に置いておくことが大切です。

### 第一次持ち出し品

- さしあつたための必需品。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度
- [貴重品] 印鑑・預金通帳・健康保険証・現金(10円玉)など
  - [非常食] カンパン・チョコレート・ミネラルウォーター
  - [応急医薬品] 常備薬・絆創膏・包帯・傷薬・目薬・生理用品
  - [衣類] 下着・上着・靴など
  - [携帯ラジオ] 予備電池も用意
  - [照明器具] ローソク・マッチ・ライター

### 第二次持ち出し品

- 長期の避難などに備えた生活物資
- [食料] 米(レトルト・アルファ米)・おかず(缶詰・レトルト)・調味料・菓子など
  - [水] 飲料水として1人1日3Lが目安
  - [卓上コンロ] ガスボンベ