

第一撃から  
生き残るための

# サバイバル カード



## 文化服装学院

東京都渋谷区代々木 3-22-1  
TEL 03-3299-2211  
<http://www.bunka-fc.ac.jp/index.html>

### 家族との連絡

#### 災害伝言板利用方法

家族間で電話会社が異なっても会社間のリンクがはってあり、安否確認が出来る。

【docomo】iモード  
「iMenu」>『災害用伝言板』

【au】Ezweb  
トップメニュー>「災害用伝言板」

【SoftBank】Yahoo!ケータイ  
トップメニュー>「災害用伝言板」

【WILLCOM】H"LINK  
トップメニュー>「災害用伝言板」

毎月1日は各社が訓練に開放しています。必ず家族で訓練して下さい。

### 地震発生初期動作

緊急地震速報時も同様動作  
グラツキきたらまず身を守る

<教室内>

1. 落下物から身を守る（机の下に入る、鞆や衣類で頭を守る）
2. 火を消す、コンセントを抜く
3. ドアを開けて出口を確保する
4. あわてて外に飛び出さない

<屋外にいるとき>

1. カバン、着衣で頭を保護し、屋内へ避難、街路樹の活用  
ガラス飛散範囲⇒建物高さの1/2
2. ブロック塀、門柱等から離れる

### 揺れが治ったら

初期消火、救助活動

1. 避難が必要な場合には、非常放送および教職員の指示に従う
2. 火災が発生したら初期消火（消火は周りの人を助けることになる）
3. 周りの動けない人やけが人を助ける

### 避難時の注意

- ・あわてず教員の指示に従う（勝手な行動をしない）
- ・階段を使用（エレベーターは使用禁止）
- ・パンプス、サンダル、雪駄は危険（スニーカー常備）
- ・火災発生時は煙を吸わない様注意（ハンカチを口に当てる）
- ・学内指定の避難場所に待機（教員の点呼あり）
- ・防災本部からの指示に従う

### 災害用伝言ダイヤルの使い方

171 をダイヤル

【音声ガイド】

1⇒録音 2⇒再生

【音声ガイド】

被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルする。

【音声ガイド】

1#

【音声ガイド】

録音・再生（録音30秒以内）

9#

【音声ガイド】

事前に下記を見ておくこと  
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

### 災害発生時にかかり易い 電話の順番

混雑してかかりづらいがあきらめず時間をかけてかける。

1. 公衆電話（停電時はテレカは使えないので10円玉を用意）
2. PHS
3. 一般の電話
4. 携帯電話

災害時は電話がかかりにくいのは、あたりまえ。電話、安否確認システム、Eメール、HP、掲示板等の複数手段であきらめずに連絡。

### 家族避難場所・連絡先

避難所名： \_\_\_\_\_

TEL 番号： \_\_\_\_\_

親戚連絡先： \_\_\_\_\_

TEL 番号： \_\_\_\_\_

親戚連絡先： \_\_\_\_\_

TEL 番号： \_\_\_\_\_

親戚連絡先： \_\_\_\_\_

TEL 番号： \_\_\_\_\_

日頃から家族で話し合い、自宅から避難しなければならない時の避難先や連絡先を決めておくこと。

### 火災からの拠点待避 判断基準

拠点避難集合場所  
**学園プラザ**  
広域避難場所  
**明治神宮宝物殿前**

火災が下記距離に迫ったら拠点責任者は、退避を指示すること。避難場所まで迂回する場合はその時間も配慮して指示すること。

風上 300m  
風横 150m  
風下 100m

日頃から拠点周辺の各基準距離の目標物を確認しておく。

### 帰宅困難者は…

◇現地対策本部または教職員の指示に従うこと

◇日没までに徒歩帰宅できない者は拠点または避難所で、明るくなるまで待機

◇夜間の行動は避けよ・・・！

◇自転車乗車は避けよ・・・！

### 帰宅指示 判断基準

- ・徒歩で帰宅させる（歩速毎時2.5kmで計算すると10kmは4時間を要す）（革靴では10kmが限度）（スニーカーを常備）
- ・明るいうちに自宅到着できる者のみ帰す
- ・明るいうちに自宅到着不可の者は拠点または避難場所で泊ませ翌朝帰宅させる
- ・余震がおさまってから帰宅させる（暗闇でガラスの雨）
- ・同一方面は集団帰宅させる
- ・幹線道路を使い帰宅させる

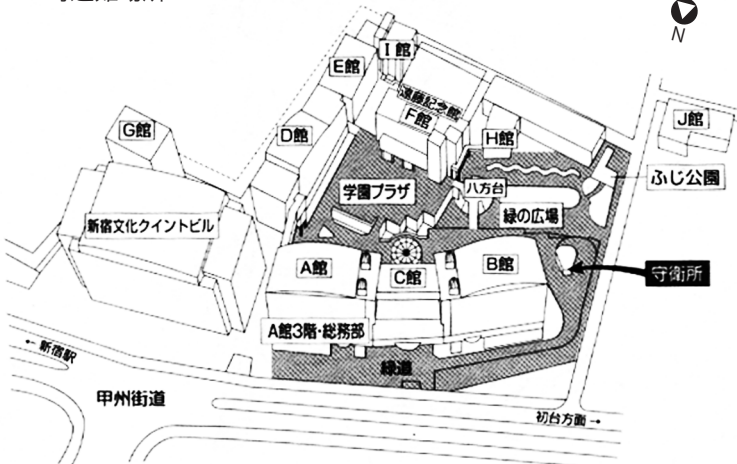
### 帰宅困難に備えて

- ・徒歩による帰宅マップを作っておく
- ・幹線道路のみ使って帰宅
- ・帰路の危険箇所を赤マーク
- ・帰路に頼れる所を緑マーク

橋、陸橋、鉄道、高速高架橋、石油タンク、ガスタンク、化学工場、コンビニなど

区役所、市役所、これらの出張所、消防署、消防団の分室、警察署、交番、保健所、病院、小中高等学校、大学、郵便局、デパート、スーパー、コンビニ、ファミレス、公衆電話、公共トイレ、公園、球場、競技場、駅、ガソリンスタンドなど

### 一時避難場所



### 広域避難場所

