

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

TEL03-3299-2211

https://www.bunka-fc.ac.jp/_wp/wp-content/uploads/survival.pdf



地震発生初期動作

緊急地震速報時も同様動作
グラツと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. 周囲に危険な物がある場合は、すみやかにその場から離れる
3. 火を消す、コンセントを抜く
4. ドアを開けて出口を確保する
5. あわてて外に飛び出さない

〈屋外にいるとき〉

1. 鞆、衣類で頭を保護し、屋内へ避難する
2. ガラスやブロック塀、門柱等、割れたり、倒れたりする可能性のある物から離れる
※窓ガラス飛散範囲は、建物高さの 1/2
3. 広場等の落下物が無い場所にいる場合は、その場で座り揺れがおさまるのを待つ

揺れが治まったら

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. 火災が発生したら安全を確保しながら初期
消火を行う
(消化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)
- ・裸足、パンプス、サンダル等での移動は危険
(スニーカーを常備する)
- ・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

帰宅について

- ・帰宅手段の安全が確認されるまでは 無理に
帰宅せず、原則として拠点避難場所へとど
まること
- ・現地対策本部または教職員の指示に従うこと
- ・明るいうちに自宅到着できる者のみ、徒歩で
帰宅する(歩速毎時 2.5km で計算すると、
10km は 4 時間を要す)
- ・帰宅が難しい者は、拠点または避難場所に
とどまり、教職員の指示に従うこと
- ・余震がおさまってから帰宅すること
- ・同一方面は集団帰宅すること
- ・幹線道路を使い帰宅すること

帰宅困難に備えて

- ・徒歩による帰宅マップを作っておく
- ・幹線道路のみを使つての帰宅ルート確認
- ・帰路の危険箇所を赤マーク

橋、陸橋、鉄道、高速高架橋、石油タンク、
ガスタンク、化学工場、コンビニートなど

- ・帰路に頼れる所を緑マーク

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

避難場所・連絡先の確認

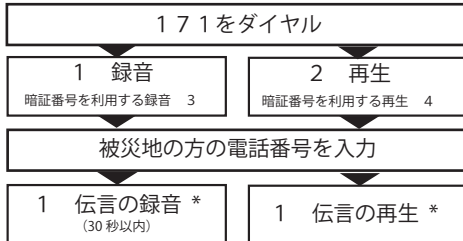
- ・避難場所の確認
(学校付近、通学途中および自宅周辺など)
- ・家族との連絡方法および待ち合せ場所の確認
日頃から家族で話し合い、避難先や連絡先を
決めておきましょう。

家族との連絡方法

地震等の災害発生時に、被災地の方の安否を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況(ふくそう)になった場合、速やかにサービスが提供されます。

電話での連絡・確認

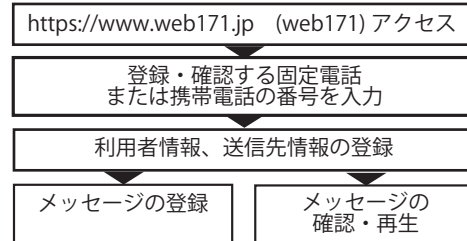
NTT 災害用伝言ダイヤル



*ダイヤル式電話機は操作不要

インターネットでの連絡・確認

NTT 災害用伝言ダイヤル



災害用伝言ダイヤルと web171 は相互連携しています。詳しいサービス概要やご利用方法は、NTT のホームページをご確認ください。その他の携帯各社で提供されているサービスについては、各ホームページをご参照ください。

【体験利用について】災害発生に備えて利用方法を事前に覚えらるよう、体験利用提供日が設定されています。

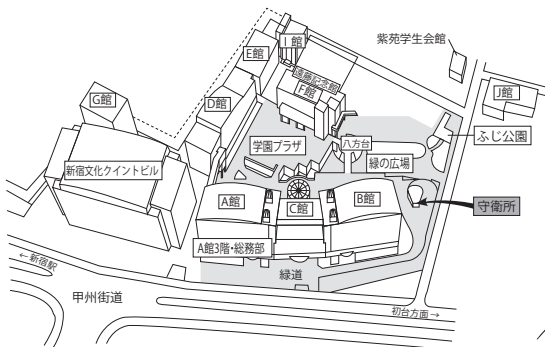
体験利用提供日：毎月 1 日、15 日 00:00 ~ 24:00、正月三が日 (1 月 1 日 00:00 ~ 1 月 3 日 24:00)、

防災週間 (8 月 30 日 9:00 ~ 9 月 5 日 17:00)、防災とボランティア週間 (1 月 15 日 9:00 ~ 1 月 21 日 17:00)

文化服装学院を基点とした避難場所

文化服装学院では、学園プラザを一時避難集合場所として想定しているが、
災害の状況により、安全な場所(広域避難場所)へ避難する。

一時避難場所：学園プラザ



広域避難場所：明治神宮宝物殿前

