もしもの時にあなたの身を守る

大地震対応マニュアル

SAFETY GUIDE

成城大学

地震発生前から地震発生までの行動基準▶▶

事前確認事項（日頃の準備）

地震が発生する前に①
確認事項にチェック

地震が発生する前に②
緊急避難アイテムの準備

緊急地震速報受信

緊急地震速報

＊安全行動1-2-3

❶ DROP!「姿勢を低く！」 ❷ COVER!「頭・足を保護して！」 ❸ HOLD ON!「収まるまで待て！」

地震発生

地震発生

裏面【揺れが収まってからの行動基準】へ

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など）
- 家族との連絡方法および待合せ場所の確認
- 災害用伝言サービスの確認と登録（メール宛先などの事前登録が必要なものもある）
- 帰宅ルートおよび所要時間の確認
- 緊急時メモの作成・記入
- 具体的な情報収集手段
- 転倒防止対策や緊急時アイテムの確認
- 大学および友人などへの連絡方法の確認およびリスト整備

緊急時アイテム

日頃から準備・携帯しておくと便利な物

- □ 現金（小銭も）
- □ マイナンバーカード（健康保険証）
- □ タオル・ばんそうこう・包帯
- □ 手回し充電ラジオ・ライト
- □ ティッシュ・ウエットティッシュ
- □ 非常用保温アルミシート
- □ チョコレート・あめなど
- □ 学生証（免許証なども）
- □ アドレス帳（家族、友人の連絡先を記入）
- □ 雨具（カッパなど）
- □ 携帯充電器・ケーブル
- □ ポリエチレン製ごみ袋
- □ 油性マジックペン

その他非常時に必要なアイテム

- □ 預金通帳
- □ 常用薬とその処方箋
- □ 運動靴
- □ 卓上コンロ
- □ ひも・ロープ
- □ 予備電池
- □ スリッパ
- □ 使い捨てカイロ
- □ 印鑑
- □ 上着・下着・靴下
- □ リュック
- □ 懐中電灯
- □ ろうそく
- □ 洗面用具
- □ 非常用食料・水

大学にいるとき / 通学中外出時

❶周囲を見渡し、安全な場所へ移動
❷落下物や、ガラス、飛び出しそうなものから離れる
❸エレベーターから降りる
❹余裕があれば出入り口、避難通路の扉を開ける
❺広場やグラウンド等、落下物がない場所にいる場合は、その場に座り込み揺れがおさまるのを待つ
❻安全行動1-2-3を実行

むやみに移動せずとにかく身を守る

緊急時パーソナルメモ

ふりがな
氏　名

学籍番号

学部・学科

研究科・専攻

緊急連絡先（電話番号 メールアドレス）

住　所

生年月日

血液型　　Rh（　）

持　病　ありなし　　常用薬　ありなし

アレルギー　ありなし（　　）

自宅近くの避難場所

家族との待合せ場所
家族と共有しておきましょう

※記入は油性のペンを使用してください。

家族との安否確認

地震など大災害発生時に提供されるサービスです。

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（暗証番号を利用する録音 3）
- 再生 2（暗証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*（30秒以内）
- 伝言の再生 1*

＊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災害用伝言板

https://www.web171.jp（web171）へアクセス

伝言の登録　伝言の確認・再生

携帯電話で確認 災害用伝言板サービス

事前の登録が必要です！（事前にテストをしてください）

あらかじめ指定したご家族や知人に対して、災害用伝言板に登録されたことをメールでお知らせする機能も提供されます。また、インターネットからも安否情報の確認が可能です。

各社の二次元コードはこちら

■NTTドコモ　■au　■ソフトバンク ■ワイモバイル

NTTドコモ
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi

au
http://dengon.ezweb.ne.jp/

ソフトバンク　ワイモバイル
http://dengon.softbank.ne.jp/

電話番号　　事前に記入しておきましょう
　　-　　-

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覧ください。その他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。

大学への安否連絡

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。自身の安全が確保できたら、大学ホームページにアクセスしてください。
トップページに安否確認の案内について表示されますので、それに従って安否連絡をしてください。

成城大学ホームページ URL
https://www.seijo.ac.jp/
※あらかじめブックマーク登録することをお勧めします。

- 安否確認の案内は、発生から少し経過した後に表示される予定です。
- 大学からのさまざまな情報は、ホームページで配信します。
- 今後、安否連絡の方法を変更する予定です。最新の情報に留意してください。（2025年4月現在）

災害の情報をいち早くお知らせ
緊急速報メール・防災速報

緊急地震速報に加えて国や自治体が発信する「災害・避難情報」、「津波警報」、「Jアラート」などを携帯電話などへ配信するサービスです。ぜひご活用ください。

■携帯大手事業者の場合

■NTTドコモ　■au　■ソフトバンク　■ワイモバイル

■携帯大手事業者以外の事業者（MVNO）の場合

詳細は事業者へお問合せください。

■ヤフー防災速報

スマートフォンの方はこちらからアプリをダウンロードできます。

※スマートフォンではない携帯電話やパソコンの方は、メール版がご利用できます。その場合、Yahoo! JAPAN IDが必要です。

揺れが収まったら ▶ 最も近い安全な場所へ移動したら ▶ 避難場所／避難所へ移動したら ▶ 落ち着いたら

大学にいるとき

とにかく落ち着いて周囲を確認 ▶ 今いる場所は本当に安全？ ▶ 危険／火災の危険があるか？

- YES ●成城大学第1グラウンド ▶ 非常放送や教職員の指示に従う ▶ 学内で待機
- NO 安全な所で待機 ▶ 非常放送や教職員の指示に従う ▶ 学内で待機

❶冷静に落ち着いてしばらく様子をみる
❷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
❸火災の場合は、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、教職員へ連絡
❹負傷者がいる場合は、安全な範囲で、周囲の協力を得ながら応急手当をし、教職員へ連絡

》

❶他の安全な場所へ移動する判断基準
周囲のものが倒れたり、落下してくる恐れがない場合は、その場にとどまる方が安全である。教職員からの指示を待つ。危険と判断した場合は、安全なところへ移動する
❷行動に移るときの注意点
・火災の場合は煙を吸わないよう、タオル等で口を覆う
・エレベーターは使わずに階段で移動
・貴重品は身につけるが、避難に支障が出る大きな荷物は置いていく

学内避難場所

大学ではあらかじめ以下の場所を避難場所／避難所として想定していますが、地震時の状況により安全な場所へ避難してください。

・成城大学第1グラウンド

外出学時中

とにかく落ち着いて周囲を確認 ▶ 今いる場所は本当に安全？ ▶ ●火災の危険があるか？ ●大津波警報が発表されているか？

- YES 広い場所（公園など）へ移動 ▶ 火災・津波の危機がなくなる ▶ 安全な避難場所／避難所へ移動・待機
- YES 高台へ避難 ▶ 火災・津波の危機がなくなる ▶ 安全な避難場所／避難所へ移動・待機
- NO 避難場所／避難所へ移動 ▶ 火災・津波の危機がなくなる ▶ 安全な避難場所／避難所へ移動・待機

❶周辺の被害状況を確認
❷駅や施設内の場合は係員の指示に従う
❸津波危険区域の場合は高台へ避難
❹公的機関、ラジオ、テレビ、Webなどで正しい情報を収集
❺移動する場合は、ブロック塀や電柱、ビルなどから離れて歩く

》

❶移動後の場所でも周辺状況を確認
❷市区町村や警察、消防の指示に従う
❸引き続き、公的機関、ラジオ、テレビ、Webなどで正しい情報を収集
❹自宅、大学へ自己判断で戻らず、最寄りの避難場所/避難所へ移動
❺避難場所がわからないときは、火災や倒壊の危険が無い空地や公園へ
❻事前に家族と相談して決めた避難場所に移動する。ただし、被災場所やその場の状況によっては安全を最優先し、別の避難場所に移動する

家族との安否確認
大学への安否連絡

※裏面参照

大学／避難所に残る？ or 帰宅する？

●安全が確認されるまで、大学や避難所にとどまる

大学にとどまる場合

●帰宅困難な場合は、成城大学災害対策本部の判断で、学内の滞在指示がある
●建物内への移動、宿泊場所などは、非常放送や教職員の指示に従うこと
●大学には防災備蓄品があるので、教職員が必要に応じて配布する
●家族との安否確認は、裏面の伝言ダイヤル、伝言板サービス等を利用して自分自身で行うこと

避難所にとどまる場合

●係員の指示に従うこと

帰宅可能な場合

●学内にとどまっている場合、成城大学災害対策本部の指示があるまで自己判断で帰宅はしない
●徒歩で帰宅する目安の距離は10kmとされている。10kmは約4時間を要する
●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もって行動すること
●日没後の行動は危険で夜間は犯罪に巻き込まれる可能性もある。一人での行動は避けること
●帰宅時は、できる限り同じ方向の二人以上で行動すること
●帰宅後、自身の安全が確保でき次第、大学へ安否連絡をすること

大学から10kmの地図

（目安）

月　日	日の出	日　没
3月20日	05：45頃	17：50頃
6月20日	04：25頃	19：00頃
9月20日	05：25頃	17：40頃
12月20日	06：45頃	16：30頃

※悪天候の場合は１時間早く暗くなる。

心肺停止になった場合の救命処置

呼びかけに反応がなく、正常な呼吸がない場合は、心肺蘇生を開始します。AEDがあれば、AEDを使用します。AEDは電源を入れると音声メッセージとランプで実施すべきことを指示してくれます。それに従ってあわてずに操作しましょう。心肺蘇生、AEDの操作の際には、周囲の人に助けを求め、可能な範囲で協力し合って実施してください。

参照（救命処置）：東京消防庁

【学内AED設置場所】

・正門案内所　・1号館1階保健室前　・3号館1階学生ホール
・8号館1階エントランスホール　・9号館2階ラウンジ
・トレーニングセンターロビー　・体育館玄関内
・第1グラウンドバックネット裏

❶反応・呼吸の確認

肩を軽く叩きながら呼びかけて、反応がなければ、胸やお腹の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているかを 10 秒以内で確認します。

❷心肺蘇生を行う

胸骨圧迫（心臓マッサージ）30 回と人工呼吸2 回の組み合わせを繰り返します。圧迫は「約5cm沈むように、1分間に100回から120回、絶え間なく（中断を最小限にする）」行います。

人工呼吸が困難な場合は、胸骨圧迫のみ行います。
※コロナ禍では、基本的には人工呼吸をせず、胸骨圧迫のみ行う。
（その際は、傷病者の鼻と口に布などをかぶせ、顔を近づけすぎない）

❸AEDを使用する

心肺蘇生の途中で AED が届いた場合、電源を入れ、音声メッセージに従い操作します。（未就学児にはこども用パッドを使用します。こども用パッドがない場合は、成人用を使用します）。

家族の電話番号

＿　＿

＿　＿

自宅付近の広域避難場所や避難所も、あらかじめ確認しておきましょう。

memo

※記入は油性のペンを使用してください。