

— 自然灾害 ～ 地震 ～ —

9月1日是防灾日。在这天，为了加深广大国民对台风、高水位海潮、海啸、地震等灾害的意识，构筑应对灾害的思想准备，将包括1日在内的一周作为防灾周进行“防灾思想的普及，有功者的表彰，防灾训练等相应活动”。诸位所在的地区也会进行各种各样的活动，此次我们就地震，从东京都防灾主页的一部分中、向各位进行扼要地介绍一下。

■地震了！人身安全第一

- 地震发生时，接到紧急地震速报时，行动应以人身安全为最优先
- 躲避在结实的桌子下，或物体“不会落下”，“不会倒下”“不会移动”的空间进行观察、直到晃动平息。

■地震紧接之后的行动

- 沉着冷静确认火源，进行初期灭火
 - 使用火时，行动要以人身安全为最优先，不要惊慌关闭火源（自动停止煤气供应的设备已经普及，所以请不要惊慌）。
 - 发生火灾时，冷静灭火。
- 行动惊慌是受伤的根源
 - 要注意倒下、落下的家具以及玻璃碎片。
 - 会有瓦片、窗户玻璃、广告牌等物落下，所以不要跑到外面。
- 打开门窗确保出口
 - 会有大门歪曲导致无法出去的情况发生，所以要确保出口。

— 自然灾害 ～ 地震 ～ —

9月1日は、防災の日です。この日は、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心がまえを準備するように、1日を含む1週間を防災週間として「防災思想の普及、功労者の表彰、防災訓練等これにふさわしい行事」が行われます。皆さんの地域でも様々な行事が行われたと思いますが、今回は地震について、東京都防災のホームページから一部を要約して紹介します。

■地震だ！ まず身の安全

- 地震が起きた時、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
 - 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間で揺れがおさまるまで様子を見る。

■地震直後の行動

- 落ちついて火の元確認、初期消火
 - 火を使っている時は、まず身の安全を最優先に行動し、あわてずに火を消す（自動的にガスの供給が停止する設備が普及しているので、あわてない）。
 - 出火した時は、落ちついて消火する。
- あわてた行動けがのもと
 - 転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
 - 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくることがあるので外に飛び出さない。
- 窓や戸を開け出口を確保
 - ドアがゆがんで外に出られなくなることがあるので、出口を確保する。

●不要靠近大门及围墙

- ・在屋外时，会有倒塌的危险，所以不要靠近围墙等处。

■地震后的行动

●火灾及海啸的避难

- ・有时会发生大规模的火灾。感到有人身危险时，到临时集合场所及避难场所避难。
- ・沿岸处感觉到剧烈晃动，接到海啸警报时，快速到高地等安全场所避难。

●正确的信息确切的行动

- ・灾害发生时容易受谣言迷惑。要从电台、电视、消防署、行政等处获取正确信息。

●齐心协力进行抢救・救护

- ・相互确定是否平安。
- ・附近的人要齐心协力抢救・救护被压在倒塌房屋及家具下的人。
- ・避难时，要切断电源总开关，关闭煤气总阀。

公司及监理团体的生活指导员要事先确认紧急时的避难场所以及联系方式、确认是否安全的方法等。另外，旅游或出远门时，如果事先告知目的地，紧急时就能顺利确认是否安全。去年的东日本大地震，是日本人也无法想象到的重大灾害，但是因为企业以及监理团体各方的快速判断，大多数技能实习生都安全避难。诸位技能实习生会不习惯日本的自然风土，如果有不明白的地方，当地的事情具体请咨询生活指导员。

另外，以下请作为参考。

■关于台风和水灾：《技能实习生之友》2011年7月号《防灾入门（风水灾害对策）》

http://www.jitco.or.jp/press/ken_tomo/

Chinese2011_07.pdf

■消防厅防灾指南-地震灾害对策启发资料-

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

※虽然用日语书写，但是各个场所遭遇地震时的应对方法有插图解说（另有英语版）。

●門や塀には近寄らない

- ・屋外にいる時は、倒壊の危険があるので、ブロック塀などには近寄らない。

■地震後の行動

●火災や津波からの避難

- ・大規模な火災が発生することがある。身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。

●正しい情報で確かな行動

- ・災害時はデマに惑わされやすくなる。ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。

●協力し合って救出・救護

- ・お互いの安否を確かめ合う。
- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近所の人とも協力し、救出・救護する。
- ・避難する時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める。

会社や監理団体の生活指導員に、緊急の時の避難場所や連絡方法、安否確認方法などを確認しておきましょう。また、旅行や遠出をする際は、行き先などを事前に伝えておくと、いざという時の安否確認がスムーズです。昨年の東日本大震災は、日本人でも想像ができないほどの甚大な災害でしたが、企業や監理団体の方々の素早い判断によって、多くの技能実習生の方が無事避難することができました。技能実習生の皆さんは日本の自然風土に不慣れです。わからないことがあれば地元の事情に詳しい生活指導員の方に聞いてください。

その他、以下も参考にしてください。

■台風や水害について：「技能実習生の友」2011年7月号「防災の手引き（風水害対策）」

http://www.jitco.or.jp/press/ken_tomo/

Chinese2011_07.pdf

■消防庁防災マニュアル-震災対策啓発資料-

http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

※日本語で書かれていますが、場所ごとに地震に遭った時の対応方法がイラスト入りで示されています（英語版もあり）。