

关于自然灾害和对策

在日本，7月到10月，接近、登陆的台风数量很多。加上大雨、洪水和暴风，是龙卷风发生可能性非常高的时期。大雨会引起河流泛滥和砂土塌方，更有可能引发山石滑坡，给居民带来危险的自然灾害每年都有发生。另外，日本是地震多发的国家，最近由于各地的火山活动活跃，伴随着地震也经常发生。

对日本的自然风土有许多不习惯的诸位技能实习生，关于这些自然灾害的应对方法，平时向对当地情形熟悉的生活指导员询问是十分重要的。

日本以1923年9月1日发生的特大地震「关东大地震」以及9月左右的台风季节为契机，将9月1日定为「防灾日」。此次介绍与这一天相关的，关于地震和台风等的一般注意事项。

【关于地震】

■地震了！人身安全第一

发生地震时，接到紧急地震速报时，保护头部，在结实的桌子下避难等，行动以人身安全为最优先。

■地震发生后紧接着的行动

- 沉着冷静确认火源、进行初期灭火
 - ・用火时行动要以人身安全为最优先，要不惊慌地关闭火源。（自动停止煤气供应的设备已经普及，所以请不要惊慌）
 - ・起火时冷静灭火。
- 行动惊慌是受伤的根源
 - ・注意倒下、落下的家具以及玻璃碎片等。
 - ・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。
- 不要靠近大门及围墙
 - ・在屋外时，会有倒塌的危险，所以不要靠近水泥预制砌块围墙等处。

■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，或接到海啸警报时，快速到

自然灾害と対策について

日本では、7月から10月にかけて接近、上陸する台風の数が多くなり、大雨や洪水、暴風に加えて、竜巻が発生する可能性も高い時期です。大雨により川の氾濫や土砂崩れ、がけ崩れが誘発されることもあり、住民に危険をもたらす災害が毎年のように発生しています。また、日本は地震が多い国であり、最近各地の火山活動が活発化していることから、それに伴った地震もよく発生しています。

日本の自然風土に不慣れなことも多い技能実習生の皆さんは、このような自然災害への対応について、普段から、地元の情報に詳しい生活指導員の方に聞いておくことが大切です。

日本は1923年9月1日に起きた巨大地震「関東大震災」や、9月頃が台風シーズンであることを契機とし、9月1日を「防災の日」に制定しています。今回はこの日にちなみ、地震と台風等についての一般的な注意事項をご紹介します。

【地震について】

■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、頭を保護し、丈夫なテーブルの下に避難するなど、身の安全を最優先に行動する。

■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を停止する設備が普及しているため、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。
- 門や扉には近寄らない
 - ・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。

高地等安全場所避難。

● 正確の情報 正確の行動

・ 災害发生时容易受谣言迷惑。要从电台、电视、消防署、行政部门等处获取正确信息。

● 齐心协力进行抢救・救护

- ・ 相互确定是否平安。
- ・ 与附近的人齐心协力抢救・救护被压在倒塌房屋及倒塌的家具等下面的人。
- ・ 避难时，要切断电源总开关，关闭煤气总阀。

【关于大雨・台风・龙卷风】

● 掌握正确的信息

气象厅会发布“气象信息”，重大灾害的危险性明显增加时，为“特别警报”，可能发生重大灾害时会发布“警报”，可能发生灾害时会发布“注意警报”。这些都由每个市区町村发布，市区町村接收到气象厅发布的警报、注意警报，视情况发布避难劝告和避难指示。

● 关于避难

接收到市区町村发布的避难劝告、避难指示时，要通过安全的路线迅速避难。由于河水泛滥和沙土灾害都在瞬间发生，一时的疏忽都会危及生命。另外，天气不好时的避难是非常危险的。

● 关于龙卷风

龙卷风伴随着台风等运动而产生，所以气象厅在有可能发生龙卷风时会发布气象信息和雷电注意警报，发生可能性非常高时会发布“龙卷风注意信息”。发布龙卷风注意信息时，首先请注意周围天空的情况。确认到天忽然变得漆黑，下起大粒的雨滴，听到打雷声等时，采取到结实的建筑物里避难等的行动以确保人身安全。

台风等和地震不同，通过事先的信息收集，在一定程度上能够预测到其规模等。请活用电视、电台、网络等，掌握最新的气象信息。

🌐 气象厅网站「防灾信息」

<http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>

・ 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。

【大雨・台風・竜巻について】

● 正確な情報を把握する。

気象庁では「気象情報」を発表しており、重大な災害の危険性が著しく高まっている時は「特別警报」、重大な災害が発生する恐れがある時は「警报」、災害が発生する恐れがある時は「注意報」を発表しています。これらは市区町村ごとに発表されており、市区町村は気象庁が発表する警报・注意報を受けて、必要に応じて避難勧告や避難指示を出します。

● 避難について

市区町村からの避難勧告・避難指示があった時は、安全なルートで迅速に避難しましょう。川の氾濫や土砂災害は一気に発生するため、一時の油断が命に関わります。また、天候が荒れてからの避難は非常に危険です。

● 竜巻について

竜巻は台風等の動きに伴って発生しますので、気象庁では竜巻が発生する可能性がある場合は気象情報や雷注意報を発表し、非常に発生しやすい状況になると「竜巻注意情報」を発表しています。竜巻注意情報が発表された場合には、まず周囲の空の様子に注意してください。空が急に真っ暗になる、大粒の雨が降り出す、雷鳴が聞こえるなどが確認された場合には、頑丈な建物に避難するなど身の安全を確保する行動をとってください。

台風等は地震と異なり、事前に情報を集めることで規模等ある程度予測することができます。テレビやラジオ、インターネット等を活用し、最新の気象情報を入手しましょう。

🌐 気象庁ウェブサイト「防災情報」

<http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>