

## 从台风，暴风雨中保护自己

台风和暴雨，不能因为说能够事先预测就将其看得过于简单。从夏季到秋季登陆日本的台风都伴随着强风和降雨。另外，受锋面和低气压等的影响而形成的集中性暴雨会连续强降水数小时。除了山体滑坡和洪水，沿海地区还会出现大浪。河水泛滥、泥石流每年都在发生，暴风、大浪、大潮等灾害也经常发生。

防灾的相关气象信息可以从网络、电视、收音机获取，因此计划旅行、钓鱼、海水浴等时，请务必确认气象信息，并和生活指导员或公司的人仔细咨询。为了将现在居住的地方遭受风灾水灾的侵害降到最小，平时的准备是非常重要的。

### 平时的准备

#### ○和大家一起商量

- ・暴雨和暴风会造成怎样的危险，根据居住地区地形的不同会有所差异。自治体会公开灾害预测图及地区过去的受灾记录，可以从各市役所、区役所、办事处等获取，请仔细确认。

#### ○避难方法信息共享

- ・事先确定避难时的职务分工，具体的行动步骤。
- ・事先确定几个确认是否平安的方法、集合地点和共同的联系方式。
- ・事先确认学校、公民馆等到指定避难场所的路线。

#### ○重视和街坊邻居的联系

- ・平时和街坊邻居的交往，在求救和避难所生活时会成为很大的助力。为了在关键时候能够互相帮助，平时要注意遵守地区的规则，面带微笑积极地打招呼。平时的交流的积累，可以构筑相互间的信任关系，点滴的日语会话也能提高大家的日语水平。

### 台风接近前

#### ○宿舍外的准备

- ・平时要打扫路沟和排水沟，使排水流畅。
- ・容易被风吹走的东西要固定好，防止被吹走或放进屋里。
- ・台风等接近时，放下屋子的遮雨板。

#### ○宿舍里的准备

- ・除了确保断水时使用的饮用水，浴缸里蓄满水确保生活用水。

## 台风や豪雨から自分の身を守りましょう

台风や豪雨は、事前に予測できるからと言って安易に考えてはいけません。夏から秋にかけて日本に来る台風は強い風や雨を伴います。また、前線や低気圧などの影響で起きる集中豪雨では、激しい雨が数時間にわたって降り続きます。地滑りや洪水のほか、沿岸部では高波が発生することもあります。河川の氾濫や土砂災害は毎年発生しており、暴風、高波、高潮などの災害もよく起きています。

防災のための気象情報はインターネットやテレビ、ラジオから入手できますので、旅行、釣り、海水浴などを計画する場合には、必ず気象情報を確認するとともに、生活指導員や会社の人とよく相談してください。今住んでいる所での風水害の被害を最小限にするためには、日頃からの備えがとても大切です。

### 普段からの備え

#### ○みんなで話し合いましょう

- ・豪雨や暴風でどのような危険が及ぶかは、住んでいる地区の地形などによって違います。自治体ではハザードマップや地域の過去の災害記録を公開していますので、各市役所や区役所、役場などで入手し、よく確認しておきましょう。

#### ○避難方法の情報共有

- ・避難の際の役割分担、具体的な行動手順を決めておきましょう。
- ・安否確認の方法、集合場所や共通の連絡先を複数決めておきましょう。
- ・学校や公民館など、指定されている避難場所への経路を確認しておきましょう。

#### ○近所の方々とのつながりを大切に

- ・普段からのご近所付き合いは、救助や避難所暮らしの際に大きな力となります。いざというときにお互いに助け合えるよう、普段から地域のルールを守り、笑顔で積極的なあいさつを心がけましょう。日頃からのコミュニケーションの積み重ねがお互いの信頼関係を築き、日本語でのちょっとした会話はみなさんの日本語の向上にもつながります。

### 台風が接近する前に

#### ○宿舍の外の備え

- ・側溝や排水溝は普段からよく掃除して、水はけを良くしておきましょう。
- ・風で飛ばされそうな物は、飛ばないように固定するか、屋内に入れます。
- ・台風などが近付いたら、家屋の雨戸をおろしておきましょう。

- ・准备非常应急品（食品、便携式收音机、贵重品等）。
- ・防止万一有飞来物飞进来，拉上窗帘、百叶窗。还要确认玻璃窗是否有裂缝，根据需要贴上胶带等加强。
- ・为了防止家中物品和家电等遭受浸水，将其移至高处或2楼。特别是电器插头可能导致漏电、短路、触电等，要注意防止浸水。

### 台風接近时

#### ○绝对不要外出

- ・绝对不要去巡视水渠。涨水后的水渠和道路的分界线会变得难以辨认，可能会被困在水势变大的水流里，非常危险。
- ・绝对不要去巡视海岸。在岸边或防波堤等海岸周围发生过被大浪卷走而丧命的事，非常危险。
- ・绝对不要进行屋外作业。有被暴风和突起的狂风吹倒的危险。

### 避难时

#### ○注意发布的信息

- ・有发生泥石流・水灾・大潮的危险时，居住的地区会发布「避难准备信息」或「避难劝告」、「避难指示」（通过电视机、收音机、防灾喇叭、防灾无线、宣传车来使大家周知）。
- ・「避难劝告」、「避难指示」发布时，拿好非常应急品，遵照指示迅速到避难所避难。
- ・即使在「避难准备信息」的阶段，台风接近时产生的暴风可能导致无法移动到屋外时，要提早避难。
- ・准备避难时，由于大雨或暴风，有时出去到屋外反而比较危险。觉得危险时，尽量退避到安全的房间。
- ・特别是预计会河水泛滥的区域以及灾害预测图等预测为危险的区域，为了生命安全请尽早避难。

关于以上几点有不明白的地方，请务必和生活指导员或公司的人确认。

(参考: 气象厅主页)

#### ○宿舍の中の備え

- ・断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水をためて生活用水を確保します。
- ・非常持出し品（食料や携帯ラジオ、貴重品など）を準備します。
- ・万一の飞来物の飛込みに備えてカーテン、ブラインドをおろします。窓ガラスのひび割れなども確認し、必要に応じて窓にテープを貼るなどして補強しておきましょう。
- ・家財や家電などは浸水の被害を受けないように、高所や2階に移動させましょう。特に電気のコンセントは漏電、ショート、感電などが発生する可能性があるため、浸水に備えて注意が必要です。

#### 台風が接近したら

#### ○外出は絶対に控える

- ・用水路の見回りは絶対にやめましょう。増水した用水路は道路との境目が分かりづらく、勢いの増した水流に足を取られる恐れがあり大変危険です。
- ・海岸の見回りは絶対にやめましょう。波打ち際や防波堤など海岸周りでは高波にさらわれ、命を落とすこともあり、大変危険です。
- ・屋外での作業は絶対にやめましょう。暴風や突風にあおられて転倒する危険があります。

#### 避難する時は

#### ○発令情報に注意しましょう

- ・土砂災害・水害・高潮災害の危険がある時は、住んでいる地区から「避難準備情報」または「避難勧告」「避難指示」が発表されます（テレビ、ラジオ、防災スピーカー、防災無線、広報車で周知されます）。
- ・「避難勧告」「避難指示」が出た際には、非常持出し品を持って、指示に従いすぐに避難所へ避難します。
- ・「避難準備情報」の段階でも、台風の接近による暴風で屋外を移動できなくなりそうな時は、早めに避難をします。
- ・避難しようとした時に、大雨や暴風で、屋外に出るとかえって危険な時もあります。危ないと判断したら、なるべく安全な部屋に退避しましょう。
- ・特に、河川の氾濫が予想される区域や、ハザードマップなどで危険が想定されている区域にいる場合は、命を守るために早めの避難を心がけましょう。

以上の点について分からないことがあれば、必ず生活指導員や会社の人に確認しましょう。  
(参考: 気象庁ホームページ)