

【文化庁カリキュラム準拠授業】

『地震への備え』

<教室活動の目標>

- ・地震が発生した時に適切な行動が出来る。

<教室活動のねらい>

- ・地震について理解する。
- ・避難場所や避難方法の注意書きを読んで理解出来る。
- ・身の守り方について説明を読んで理解出来る。
- ・地震に備えることが出来る。

<教室活動の進め方>

1. 最初に学習者に「3. 1 1 東日本大震災」が発生した時、どこで何をしていたか、

その時、怖かったこと、困ったことを聞く。

2. 学習者がうまく対処出来なかったこと、今後の為に準備しておきたいと考えている

ことを中心に学習者のニーズに重点を置き、マニュアルを輪読する。

また各項目ごとに学習者が普段準備していることを発表してもらう。

マニュアルの輪読と相互のコミュニケーションによりマニュアルを理解し、地震が

発生した時に適切な行動が出来るようにする。

<教材 「地震対策マニュアル」>

3. 必要な語彙について理解しているか確認する。

<教材 「地震のことば」>

4. 授業後、学習者自身が住んでいる地域の自治体が発行するマニュアルを入手し、各自理解する。

また、自分が住んでいる地域の避難場所を確認する。

みなさんは昨年 3 月 11 日の東日本大震災の時

どこにいましたか

()

何をしていましたか

()

だれといましたか

()

すぐにどうしましたか

()

家族にすぐ連絡できましたか

()

その日は家へ帰れましたか

()

家の中で被害・壊れたものはありませんでしたか

()

地震のあと生活に影響はありましたか

()

東京・神奈川を中心とする地方でもおよそ 100 年前大きな地震災害のあったことを
知っていますか

()

これからもマグネチュード 7 クラスの地震（首都圏直下型地震）が起こる可能性の
あるといわれています。

もう一度、地震についてよく知って、いつ起こってもいいように備えをしっかりと
しましょう。

昨年の大震災の時うまく対処出来なかったこと、今後の為に準備しておきたいと考
えていることはなんですか

()

普段準備していることはなんですか

()

関東大震災は、1923 年 9 月 1 日神奈川県相模湾北西沖 80km を震源として発生したマグニ
チュード 7.9 の大正関東地震による地震災害です。東京でも大きな被害がありました。



京橋の第一相互ビルディング屋上より見た日本橋及神田方面の惨状：関東震災画報（大阪毎日新聞社）

地震のことば

○知っている △聞いたことはある ×知らない

○△×	ことば	○△×	ことば	○△×	ことば
	災害情報		ライフライン		建物の状態
	災害		停電		家屋
	地震		断水		浸水
	震源地		紙食器		倒壊
	震度		乾電池		全壊
	余震		消灯		半壊
	津波		キー		耐震
	がけ崩れ		印鑑		一部破損する
	警報		現金		
	注意報		貴重品		
	警戒する		雨具		その他
	被災者		ごみの分別		怪我
	生き埋め		マナーモード		救護所
	意識がない		高齢者		医療
	犠牲者		乳幼児		応急処置
	行方不明		身体に障害のある人		救急車
	安否（を確認する）		ペット		消防車
	火災		国際電話		救助隊
	揺れ				懐中電灯
	落下物				仮設住宅
			交通情報		防災訓練
			交通機関		義援金
	避難所		車両		罹災証明
	避難する		渋滞する		申請する
	避難所		通行止め		休校
	食料		停車する		外国人相談窓口
	食料の配給		道路が陥没する		通訳
	炊き出し		不通		大使館
	情報		迂回する		領事館
	無料		時刻表		入国管理局
	有料		道路の復旧		在留カード
	非常食		欠航		在留資格
	給水車		臨時使		
	使用不能				
	清掃				

じしんさいがい とき つかうにほんご
地震災害のときによく使う日本語

さいがいじょうほう
災害情報

さいがい 災害	じしん たいふう こうすい つなみ 地震・台風・洪水・津波・噴火などによって引き起こされる被害
じしん 地震	じしん 地震
しんげんち 震源地	じしん ちゅうしん 地震の中心
しんど 震度	じしん おお 地震の大きさ
よしん 余震	おお じしん つぎ つづ お じしん 大きな地震の次に続いて起きる地震
つなみ 津波	じしん あと お おお なみ 地震の後に起こるとても大きな波
がけくず がけ崩れ	やま つち くず 山の土が崩れること
けいほう 警報	さいがい きげん お おそ ばあい けいかい よ し 災害や危険が起こる恐れがある場合、警戒を呼びかける知らせ。と ても気をつけなければならない。
ちゅういほう 注意報	さいがい お おそ ばあい ちゅうい うなが きしやうちやう 災害の起こる恐れがある場合、注意を促すために気象庁から 発表される知らせ、気をつけなければならない。
けいかい 警戒する	き 気をつける
ひさいしゃ 被災者	さいがい う ひと 災害を受けた人
い う 生き埋め	こわ たてもの した うご ひと 壊れた建物の下にいて動けない人
いしき 意識がない	いのち あぶ よ こた 命が危ない、呼んでも応えない
ぎせいしゃ 犠牲者	け が ひと し ひと 怪我をした人や死んだ人
ゆくえふめい 行方不明	どこに いる か 分 からない 人
あんび かくにん 安否（を確認する）その人が大丈夫かどうか（を聞く、調べる）	
かさい 火災	か じ 火事
ゆ 揺れ	じしん 地震
らっかもの 落下物	うえ お もの 上から落ちる物

ひなんじょ
避難所

ひなん 避難する	あんぜん に 安全なところに逃げる
ひなんじょ 避難所	さいがい とき に 災害の時に逃げるところ
しょくりやう 食料	た もの 食べ物
しょくりやう はいきゆう 食料の配給	た もの くば 食べ物を配ること、もらうこと
た だ 炊き出し	さいがい とき た もの つく おお ひと くば 災害の時に食べ物を作って多くの人に配ること
じょうほう 情報	し お知らせ
むりやう 無料	かね い お金が要らない
ゆうりやう 有料	かね お金がいる
ひじょうしょく 非常食	さいがい とき ようい た もの 災害の時のために用意しておく食べ物

きゅうすいしや
給水車
しょうふのう
使用不能
せいそう
清掃

ライフライン

ていでん
停電

だんすい
断水

かみしょつき
紙食器

かんでんち
乾電池

しょうとう
消灯

キー

いんかん
印鑑

げんきん
現金

きちょうひん
貴重品

あまぐ
雨具

ごみの分別

けいたいでんわ
(携帯電話を) マナーモードにする

こうれいしや
高齢者

にゅうようじ
乳幼児

しんたい しょうがい
身体に障害のある人

ペット

こくさいでんわ
国際電話

みず くば くるま
水を配る車
つか
使うことができない

そうじ

でんき すいどう でんわ
電気、ガス、水道、電話などのネットワークシステム

でんき と
電気が止まる

すいどう つか
水道を使うことができない

かみ うつわ
紙の器

でんち
電池

でんき け
電気を消す

かぎ
鍵

はんこ

かね
お金

たいせつ もの だいじ もの
大切な物、大事な物

かさ
傘やレインコート

ごみを分けて出す

おと で
音が出ないようにする

とし じや ろうじん
お年寄り、老人

あか ちい こ
赤ちゃんと小さな子ども

しんたい ふじゆう ひと
身体の不自由な人

いえ か どうぶつ
家で飼っている動物

がいこく でんわ
外国への電話

交通情報

こうつうきかん
交通機関

しゃりょう
車両

じゅうたい
渋滞する

つうこう ど
通行止め

ていしや
停車する

どうろ かんぼつ
道路が陥没する

ふつう
不通

うかい
迂回する

じこくひょう
時刻表

どうろ ふっきゅう
道路の復旧

けっこう
欠航

りんじびん
臨時便

でんしゃ くるま
電車、バス、車など

くるま
車

こ
込んでいる

とお
通ることができない

くるま と
車を止める

どうろ こわ
道路が壊れる

うご とお
動いていない、通ることができないこと

ちが みち い
違う道を行く

の もの しゅっぱつ どうちゃくじこく ひょう
乗り物の出発、到着時刻の表

どうろ もととお
道路が元通りになること

ふね ひこうき うご
船や飛行機が動いていない

とくべつ じこく で でんしゃ ひこうき ふね
特別な時刻に出るバス、電車、飛行機、船

建物の状態

かおく
家屋
しんすい
浸水
とうかい
倒壊
ぜんかい
全壊
はんかい
半壊
たいしん
耐震
いちぶはそん
一部破損する

いえ
家
いえ なか みず はい
家の中に水が入る
たお
倒れる
ぜんぶこわ たてもの
全部壊れた建物
はんぶんこわ たてもの
半分壊れた建物
たてもの ししん つよ
建物などが地震に強いこと
すこ こわ
少し壊れる

その他

けが
怪我
きゅうごしよ
救護所
いりよう
医療
おうきゅうしよち
応急処置
きゅうきゅうしや
救急車
しょうぼうしや
消防車
きゅうじょたい
救助隊
かいちゅうでんとう
懐中電灯
かせつじゅうたく
仮設住宅
ぼうさいくんれん
防災訓練
ぎえんきん
義援金
りさいしやうめい
罹災証明
しんせい
申請する
きゅうこう
休校
がいこくじんそうだんまどぐち
外国人相談窓口
つうやく
通訳
たいしかん
大使館
りょうじかん
領事館
にゅうこくかんりきよく
入国管理局
ざいりゅう
在留カード
ざいりゅうしかく
在留資格

ケガ
けがした人を手当てするところ
びょうき なお
病気、けがを治すところ
てあて
手当
びょうき けが ひと たす くるま
病気、怪我をした人を助ける車
ひ け くるま
火を消す車
さいがい お とき たす だんたい けいさつ しょうぼう
災害が起こった時に助けにくる団体（警察、消防など）
て も でんとう
手に持つ電灯
さいがい いえ ひと いちじてき かんたん いえ
災害で家をなくした人のために一時的につくられる簡単な家
さいがい そな くんれん
災害に備えた訓練
さいがい う ひと しえん おかね
災害を受けた人たちを支援するためのお金
さいがい あ しょうめい
災害に遭ったことを証明するもの
もう こ
申し込む
がっこう やす
学校が休みであること
がいこくじん そうだん
外国人が相談できるところ
がいこくご わ ひと
外国語の分かる人
だいとし がいこく だいひょう じむしょ
大都市にある外国の代表がいる事務所
ちいき がいこく だいひょう じむしょ
地域にある外国の代表がいる事務所
へんこう たんとう じむしょ
ビザ変更などを担当する事務所
がいこくじん みぶんしょうめいしょ
外国人の身分証明書
しゅるい
ビザの種類

地震対策マニュアル

1. 地震について学びましょう

<地震国の日本>

日本は世界の中でも地震が一番多い国です。昔から大地震の被害に多くあってきました。体に感じない小さな地震まで入ると、いつもどこかで地震があります。私たちの命や生活を守るために、地震と地震に関係する災害について知っておいて下さい。

<震度について>

日本では、地震の大きさを表すために「震度」を使います。震度は、地震の大きさによって0から7まであります。全国にある地震計（地震の大きさを計る機械）でわかります。

震度についての説明は3ページを見て下さい。

<余震に注意！>

大きな地震のあと、たくさんの小さな地震が続いて起こることがあります。最初の大きな地震を「本震」といいます。そのあとの小さな地震を「余震」といいます。地下の浅いところで地震が起こると、余震がよくあります。余震の数は時間がたつと少なくなっていくます。大きな地震のあとも、テレビやラジオから一番新しい地震の情報を聞いて、余震に気をつけましょう。

<津波に注意！>

大きな地震が海の下で起こると大きな波が来ます。この波を津波と言います。海の中や海の近くにいるときは、すぐにそこから逃げて下さい。出来るだけ高いところにすぐ逃げましょう。

津波は何回も来ます。最初の波が一番大きい波とは決まっています。津波の注意報・警報がなくなるまでは海の近くに行かないで下さい。

<他の災害にも注意！>

地震のせいで、土地が弱い所では時々道路が壊れます。山ではがけ崩れ（山の土が崩れてくること）が起こることがあるので危ないです。家から逃げる時は家の近くの地形や道路が安全かどうか考えましょう。また、ガスのパイプも時々壊れます。火事が起こりやすくなります。火を使っている時は良く注意して下さい。

<避難場所はどこ？>

日本では各地域で避難場所（逃げる時に集まる場所）が決まっています。学校の

たいいくかん こうみんかん こうえん ひなんばしょ
 体育館や公民館、公園などが避難場所になっています。大きな地震があったらラジオ、
 テレビ、広報車（スピーカーがある車）の案内を聞いて下さい。すぐに避難場所に逃
 げて下さい。避難場所については区役所などが出している広報紙やホームページを見
 て下さい。

【絵で見る震度階】

横浜市



人体には感じませんが、
地震計には記録されます。

震度0



静止している人や、
地震に注意深い人には
感じられます。

震度1



大勢の人が感じますが、
電灯のひもが揺れる
程度です。

震度2



電灯等下げ物はよく揺れ、
棚の食器類が音をたてることがあり
ます。屋内のほとんどの人が揺れを
感じ、びくつきする人もいます。

震度3



かなりの恐怖感があり、歩いている
人も揺れを感じます。座りの悪い置
物が倒れることもあります。

震度4



下げ物は激しく揺れ、
書棚の本が落ちることがあります。
多くの人が
身の安全を図ろうとします。

震度5弱



かなり激しく揺れ、家具が倒れ、食
器等が落ちて散乱します。
多くの建物が倒れます。

震度5強



立っていることが困難になり、
大型家具の多くが移動、転倒し、かなりの
建物で壁にヒビが入ったり窓ガラスが破損
し、多くのドアが開かなくなります。

震度6弱



立っていることができず、補強され
ていないブロック塀のほとんどが崩
れます。弱い木造建物の多くが倒壊
します。

震度6強



建物の倒壊が起り、
山崩れ、大きな地割れが生じ、堤防
や橋げたなど、広範囲にわたって
被害が予想されます。

震度7

2. 地震が起きたら

地震が発生したときは、落ち着いて以下のように行動して下さい。
普段からの心構えが大切です。

<屋内にいたとき>

- ・揺れを感じたら、丈夫なテーブルなどの下に入り、身の安全を図る。
- ・揺れが収まったら、火の元を確認する。
- ・ドアや窓を開けて出口を確保する。
- ・落下物などがあるので慌てて外に飛び出さない。
- ・エレベーターで避難しない。

<屋外にいたとき>

- ・ガラス、看板などの落下物に注意する。
- ・ブロック塀、自動販売機など、倒壊や転倒の危険があるものから離れる。
- ・交通機関・地下街・デパート等では、係員の指示に従って行動する。
- ・自動車の運転中は道路の左側に寄せ、キーを付けたまま避難する。
(緊急車両が通行する場合に動かせるようにしておくため)

<地震が収まったら>

- ・ラジオなどで正しい情報を把握しデマなどに惑わされない。
- ・家族の安否を確認する。
- ・建物の下敷きになった人やケガ人の救助に協力する。
- ・避難するときには、ガスの元栓や電気のブレーカーを切る。
- ・住居が火災や倒壊の恐れがあるときは、避難所に避難する。(避難には自動車などを使わない。)

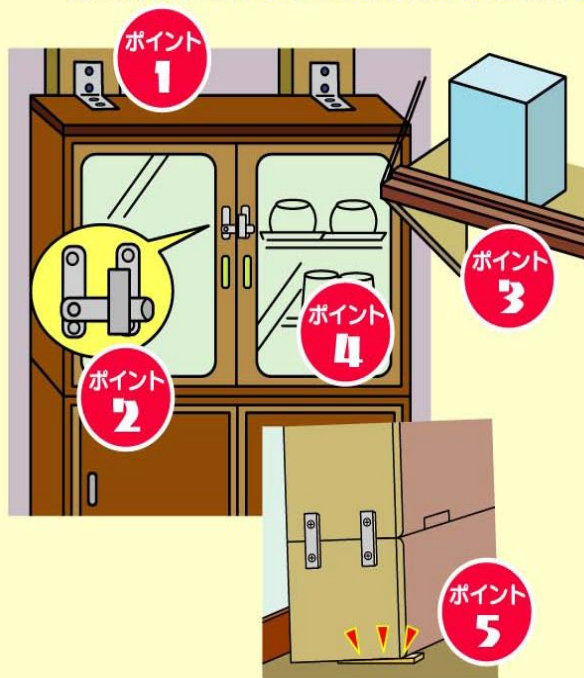
3. 日頃から地震への備えをする

日本は地震が多い国です。日頃から地震への備えが必要です。いざというときに慌てないように準備をして下さい。

<住まいの中の安全を図る(家具転倒防止)>

家具などは転倒しないように固定しておく(地震の揺れは想像以上です)。

家具が倒れないように、また、落ちてきたりしないようにしましょう。



ポイント 1 留め金を使って家具を安定させるときは、ボルトを強い柱や壁に取り付けてください。

ポイント 2 開き窓のついた家具には、ストッパーを付けてください。窓が開き、中のものが飛び出さないようにしてください。

ポイント 3 天上からつり下げている棚は、つりひもを強くしてください。棚に置いているものが落ちてこないようにすべり止めもつけてください。

ポイント 4 2004年の中国大震災では、割れたガラスでケガをした人がたくさんいました。ガラスが飛ばないようにガラスにフィルムを貼ってください。

ポイント 5 家具と床の間に板を入れ、家具を壁に立てかけてください。

＜非常持ち出し袋を用意する＞

生活に必要なもの、ケガの手当てができるものを詰め、いつでも持ち出せるように一つにまとめておきましょう。

下記の物を非常持ち出し袋に入れておきましょう。

* 重すぎると持ち出しに苦労します。3キロを目安として下さい。

- ・食糧（缶詰・缶切り・レトルト食品・お菓子）、飲料水
- ・マッチ、ライター
- ・医薬品（常備薬）メガネなど
- ・貴重品（通帳・印鑑・現金・健康保険証・外国人登録証あるいは在留カード）
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、携帯電話（充電をしておく）

＜家族や知人と防災会議をする＞

大地震が起きたとき、慌てずに行動できるように、次のことを家族で話し合い、確認しておきましょう。

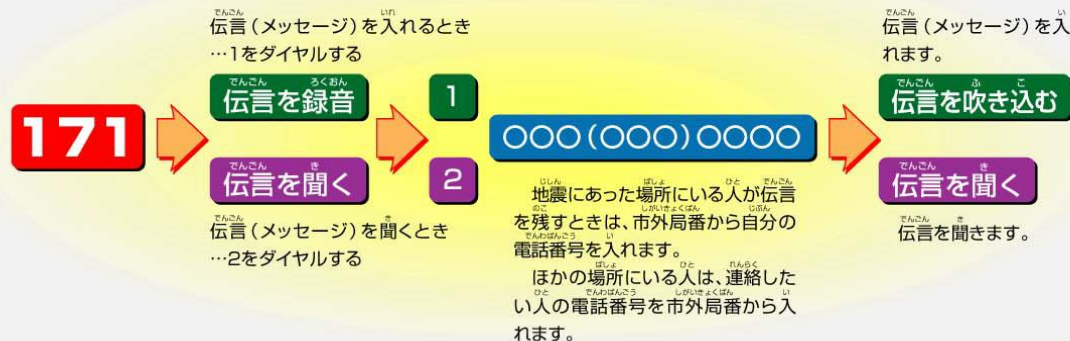
- ・家の中で一番安全な場所を探す。
- ・避難場所や避難所を確認し、実際に歩いてみる。
- ・非常持ち出し袋の保管場所を決めておく。
- ・家族が自宅にいない場合、連絡の取り方、安否情報の確認の仕方を決めておく。

さいがいようでんごん
＜NTT災害用伝言ダイヤルの使い方を知っておく＞



電話会社NTTは、地震のときに、地震があった場所にいる人たちが家族と連絡ができるように「災害用伝言ダイヤル」のサービスを始めます。171に電話をかけると、伝言（メッセージ）を残すことができます。

※ 説明は日本語ですから、今から使い方を覚えておいてください。外国からは使えません。英語での使い方の説明はNTTホームページ（http://www.ntt-east.co.jp/saigai_e/voice171/）で見ることができます。



携帯電話の会社は、震度6弱かそれより大きい地震があったときに「災害用伝言板」のサービスを始めます。災害用伝言板にはあなたのメッセージを残すことができます。他の人のメッセージをパソコンや携帯電話を使って見こともできます。（※メッセージは外国からも見ることができます。）

使い方は、まず、携帯電話会社のトップメニューから「災害用伝言板」のページを選んでください。



※ 大きな災害があった場合は、地震の場所にいる人の携帯電話のトップメニューに「災害用伝言板」がつくられます。そこには、安全情報やコメント（100文字以内）を入力できます。入力したメッセージは携帯電話やパソコンから見るすることができます。

「災害用ダイヤル171」と「災害用伝言板」は、災害がないときには使えません。しかし、本当に必要などに、使い方がわからないと困ります。毎月1日、また、8月30日から9月5日までの防災週間には、各携帯電話会社の体験サービスが使えます。一度、家族や親戚、友達の間で、体験してみてください。質問があったら、あなたが使っている携帯電話会社に聞いてみてください。

＜防災活動に参加する＞

災害時に協力し合うことを目的とした防災組織がそれぞれの地域ごとにつくられています。防災組織が行う防災訓練などに参加し、日頃から備えておくとともに、地域の防災体制を知っておきましょう。

＜避難場所を知っておく＞

「一時集合場所」

避難所や避難場所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集合して様子を見る場所です。

「避難場所」

大震災などで発生した大火災から身を守るために避難する大きな公園や広場などです。

「避難所」

地震や水害などの災害で家が倒壊したり、ライフラインが途絶えたため自宅での生活ができなくなった方が、一時的に避難生活をする場所です。情報提供や食糧配給、応急手当の拠点となります。

＜どんな時にどこへ避難するのか＞

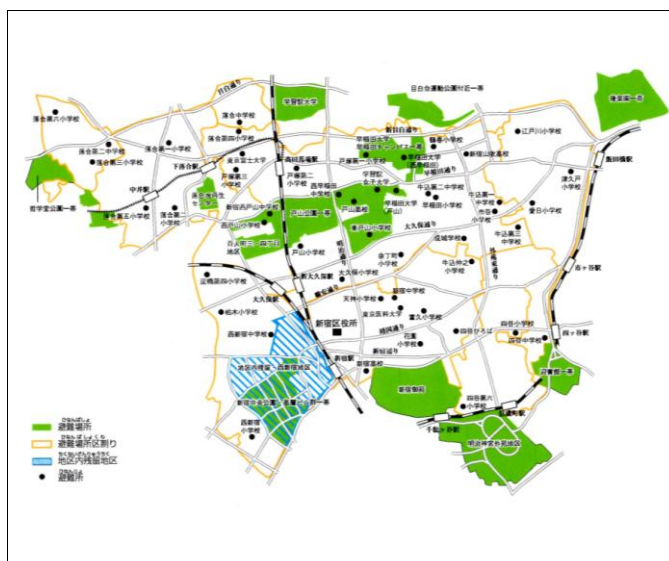
(1) 揺れが収まったら、近くの公園や空き地など町会であらかじめ決めている「一時集合場所」へ避難し様子を見る。

(2) 大火災で自宅や避難所などが危険になりそうな場合は、「避難場所」へ避難する。

(3) 自宅や周辺の建物が倒壊したり火災で戻れなくなった場合は「避難所」(学校など)へ避難する

下の地図は新宿区の「避難所」「避難場所」を示しています。

自分の住んでいる地域の「避難所」「避難場所」を確認しておきましょう。



《引用・参考資料》

にいがたけん たげん ごばん ぼうさい
・新潟県他言語版防災パンフレット
(やさしい日本語)

しんじゅくがいがいこくじんむけ
・新宿区外国人向ホームページ
(日本語)