

防災マニュアル (学生用)

必ず事前に内容確認し、
必要に応じて印刷してください。



④山おり

日頃の準備

- 避難場所（大学および自宅周辺）
 - ・地震：_____
 - ・水害：_____
- 家族との連絡方法・集合場所の確認
 - ・連絡方法：_____
 - ・集合場所：_____
- 大学・友人等への連絡方法の確認
- 家具の転倒防止対策や非常持出品の確認
- 災害用伝言ダイヤルの利用方法の確認
- 帰宅経路および所要時間の確認
- 消火器の位置・使用方法の確認
- 防災訓練等への参加

③山おり

非常用持出品リスト

- 生活用品等
 - 水（1人1日3ℓ目安）
 - 食品（3日分）
 - 現金（小銭も）
 - 救急用品
 - 懐中電灯
 - 防災用ホイッスル
 - マッチ・ろうそく
 - ウェットティッシュ
 - 洗面用具
 - 歯ブラシ・歯磨き粉
 - 衣類・下着
 - 運動靴
 - タオル・ブランケット
 - 雨具（カッパなど）
 - 軍手
 - ヘルメット
 - ペン・ノート
- 貴重品
 - 現金（小銭も）
 - 学生証
 - マイナナンバーカード
 - 通帳
 - 印鑑
 - 病院の診察券
 - 健康保険証
- 情報収集用品
 - スマートフォン
 - モバイルバッテリー・予備電池
 - 携帯用ラジオ（手動式が便利）
- 女性の備え
 - 生理用品
 - サニタリーショーツ
 - おりものシート
 - 中身の见えないごみ袋

②山おり

災害が発生したら

- 自分の身を守る
- 避難
 - ・エレベーターは使用しない
 - ・徒歩で移動する
- 正確な情報収集を
 - ・情報は公共（テレビ・ラジオ等）のもので確認する
 - ・SNSの情報は慎重に判断する
- 協力し負傷者の救護や初期消火を
- 家族との安否確認および大学への安否報告（UNIPA）

地震の場合

揺れを感じたら、すぐに身を守る体勢に！

【地震が発生したら】

1. 屋内の場合
 - ・頭を守る（机の下に隠れる、腕で頭を覆う）。
 - ・揺れが収まるまで待つ。
 - ・ガス・電気の元を確認する（安全な場合のみ）。
2. 屋外の場合
 - ・落下物に注意して、開けた場所に移動する。
 - ・電柱や建物に近つかない。
3. 移動中の場合
 - ・安全な場所に止まって、揺れが収まるまで待つ。

【揺れが収まったら】

1. 学内の場合
 - ・避難指示があるまで、安全な場所ですぐ待機する。
 - ・避難指示に従い、避難場所に移動する。
 - ・帰宅指示後、明るいうちに、徒歩で自宅に到着できる場合のみ帰宅。→幹線道路沿いに帰宅する。→帰宅支援ステーションを活用する。（コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなど）
2. 学外の場合
 - ・発災後はむやみに移動せず、安全な場所にとどまる。
 - ・すぐに帰れないことを想定して、事前に家族の安否確認の手段も準備しておく。

台風・豪雨の場合

気象情報をこまめにチェック！

【台風に備える】

- ・台風は事前に予測できる自然災害。
- ・規模や襲来時間等の情報をチェック。

【豪雨に備える】

- ・集中豪雨は、狭い範囲に突発的に降るため予測が困難。
- ・気象情報と最新のハザードマップを照らし合わせておき、すぐに危険をキャッチできるようにしておく。

防災気象情報【河川反乱・豪雨・土砂災害・高潮】

【避難情報の確認】

- ・テレビやラジオ等で最新情報を確認。
- ・発令される前でも、身の危険を感じた場合は避難を開始する。

警戒レベル1：災害への心構えを高める

早期注意情報。今後の気象状況悪化のおそれ。災害への心構えを高める。

警戒レベル2：自らの避難行動の確認

各種注意報レベル。気象状況の悪化。自らの避難行動を確認する。

警戒レベル3：高齢者等避難

災害発生のおそれがあり。危険な場所から高齢者等は避難。

警戒レベル4：避難指示

災害発生のおそれが高い。危険な場所から全員避難。

警戒レベル5：緊急安全確保

災害発生または切迫。命の危険。直ちに安全確保！

火災の場合 まずは周囲に知らせる！

【初期消火】

- ・火が小さいうちは、身の安全を確保したうえで消火器や水バケツなどで消火を試みる。
- ・自分の安全が第一。炎が天井に届くほど大きくなるなど、身の危険を感じたら消火活動をやめて避難する。

【避難】

1. 煙を避ける
 - ・煙は高いところに溜まるため、姿勢を低くして避難する。
 - ・乾いた布やタオルで口と鼻を覆い、有毒ガスを吸わないようにする。

2. 非常口の確認

- ・非常口や避難経路を事前に確認しておく。
 - ・エレベーターは使用せず、階段を使って避難する。
3. 避難する場所と経路
 - ・指定された学内避難場所に移動。
 - ・避難経路でドアノブや床が熱くないか確認しながら進む。
 4. 周囲の確認と助け合い
 - ・避難途中で他の人の安全を確認し、助けが必要な場合は助ける。
 - ・教室や部屋から出る際は、ドアを閉めて火の広がりを防ぐ。

安否確認

【家族との連絡】

災害用伝言ダイヤル

大規模災害時に利用可能な伝言板

伝言の録音

伝言の再生

☎1711→ガイダンス

1

電話番号
(市外局番から)

2

被災地の方の
電話番号
(市外局番から)

大学への安否報告

【UNIPAでの報告】

UNIPAによる安否確認の連絡が届いたら、家族との連絡を優先にしながら、速やかに回答する。

【電話での報告】

電波状況等により安否確認の回答ができない場合は、右記の安否に関する内容を大学まで電話連絡する。

- ①学科
- ②学籍番号
- ③氏名
- ④本人の負傷の有無
- ⑤家族の負傷の有無
- ⑥自宅の損壊状況（被災なし・半壊・全壊）
- ⑦学生が今いる場所（自宅・実家・避難場所等）
- ⑧連絡の取れる電話番号

連絡先

【代表】03-3908-4530

【キャンパスライフ支援課】03-3908-4569

緊急時情報メモ

氏名	_____
学籍番号	_____
学 科	_____
緊急連絡先	続柄（ ） _____
住 所	_____
電話番号	— —
生年月日	— 年 — 月 — 日
血液型	型（RH + ・ - ） _____
持 病	常用薬 _____
アレルギー	_____

徒歩帰宅について

災害時に公共交通機関が停止すると、多くの人が帰宅困難に陥る可能性があります。万が一の場合に備えて、徒歩帰宅についても事前に確認しておきましょう。

帰宅困難時における徒歩帰宅の距離は、「10km圏内」が一つの目安となっています。主要駅までの距離と徒歩でかかる所要時間については、下の表で確認してください。

徒歩帰宅には、自力で対応できる環境（2時間程度の徒歩移動が可能な健康状態であること、歩きやすい靴を履いていること、食料・水の確保ができていること、自宅までの徒歩ルートを把握していることなど）が整っている必要があります。

災害時などはスマホ等の通信機器は使えなくなる可能性もあります。その点も考慮しながら、徒歩帰宅に少しでも不安がある場合は、徒歩帰宅はせずに安全な場所で待機するようにしてください。

大学から10km圏内



【本学から主要駅までの時間・距離】（目安）

駅	所要時間（徒歩） ＊ 平常時	距離
池袋駅	約50分	3.6km
川口駅	約95分	6.7km
戸田駅	約2時間15分	9.4km
新宿駅	約2時間	8.4km
日暮里駅	約80分	5.8km

