發生地震
P.016

災害發生之後
P.018

避難
P.040

避難生活
P.054

生活重建
P.068

1

大地震模擬演練

假定於2XXX年X月X日，前所未有的首都正下方地震襲擊了東京。於地震發生的瞬間，你應當採取什麼樣的行動呢？於本章中，會爲你模擬從大地震發生的瞬間起到避難行動、生活重建的過程中可能發生的危險，及你應當採取的行動。現在，請你嘗試設身處地來想像一下吧。

1 發生地震的瞬間

於地震發生的瞬間係難以做出正確判斷的

一些經歷過大地震的人說，他們以爲突然間發生的搖晃係“飛機掉下來了”、“工廠發生了爆炸”或“火山噴發”。此時候人們往往身體僵硬，腦子裡一片空白，難以做出正確的判斷。因此要想像一下應當採取什麼樣的行動，例如事先和家人普及地震知識、參加防火防災演練等，此係很重要的。

保住自己的性命係第一位的

地震的強烈搖晃會使家具之類物品翻倒在地，窗玻璃碎片之類的物體會掉下來直接砸到人的頭上，這些危險情形會讓人受傷，甚至送命。你應當注意觀察四周的情形，同時移動到不會立刻有物體“掉落、翻倒或移動”的場所。於行動的同時要注意把保護自己和家人的生命放置第一位（自救）。

地震發生後應立即採取的行動

搖晃停止後再開始行動

若人驚慌失措地向外跑，則很可能被翻倒或掉下來的物品或玻璃碎片等砸到導致受傷。即使於搖晃停止之後，行動時亦要十分注意周圍散亂的玻璃或陶器等物品的碎片等，避免受傷。

確認火源安全

若你在使用火源的時候遇到地震，請於搖晃停止後處理好火源，切勿慌亂。若著火，應冷靜地進行初期滅火。

詳細情報→第188頁

確保出口通行

當搖晃停止後，要打開房間的窗戶、玄關的門等，確保隨時能夠避難。

遠離玻璃或隔牆

若身處戶外，則有可能被落下的瓦片、飛散的玻璃碎片等劃傷，隔牆等亦可能倒塌砸人，造成傷害，因此請不要靠近。

家中隱藏的危險

起居室和廚房

在起居室必須要注意的係較高的家具翻倒在地、及窗戶和照明器具等的玻璃飛散而造成的傷害。當感覺到搖晃時，要藏在無物體“掉落、翻倒或移動”的地方。在廚房裡，冰箱和微波爐等較重的大件家電、架子等上面的物品有可能會飛出來，必須加以注意。

搖晃停止後要開始行動時，要穿上厚拖鞋等保護雙腳，避免受傷。打開門，確保避難通道暢通。若是正在做飯時遇到地震，要於首先考慮保護自己安全的前提下，於搖晃停止後冷靜地熄滅火源。

臥室

用枕頭或被子等保護頭部，避免被窗戶玻璃的碎片或垂下的照明器具等傷到，移動到檯燈或梳粧檯等不會被砸到的位置。若平時習慣把眼鏡裝進眼鏡盒裡睡覺，則則可防止眼鏡破損，於地震發生時就不用慌張了。

晃動停止後，穿上厚底拖鞋，打開門，確保避難通道暢通。若發生停電，周圍會漆黑一片。假如事先準備好手電筒，則即使於黑暗中亦能安全移動了。此外，事先準備一盞於停電時能自動亮起來的市售應急燈亦係一個好辦法。

2樓

老舊建築物的一樓有可能會毀壞而倒塌，有可能會將人砸在裡面，造成傷害，因此不要慌慌張張地下樓。在達不到抗震標準的建築物中，要仔細觀察，判斷周圍的情形係否適合外出避難。

詳細情報→第106頁

廁所

身處廁所時有可能會被困在裡面，無法外出避難。於感覺到搖晃時要立刻打開門，以免被困。若可能，應當立即移動到更加安全的地點去，如走廊或玄關等地方。

浴室

在浴室中人的身體處於裸露狀態，因此更容易受傷。應用臉盆等物擋住頭部，以免鏡子或電燈等玻璃類物品的碎片四處飛散傷人，同時立即離開浴室，移動至安全的地點。

當地板上散落有玻璃等碎片時

若踩到地板上飛散散落的玻璃、陶器等的碎片，導致受傷而無法行走的風險則會很高。要穿上厚底的拖鞋，向安全的地點移動。

被困時

萬一被困在房間裡，身體無法移動時，持續大喊大叫會消耗體力，有可能導致生命危險。應當用硬物敲打門或牆壁，發出較大的聲音，讓別人知道自己在屋內。

外出地隱藏的危險

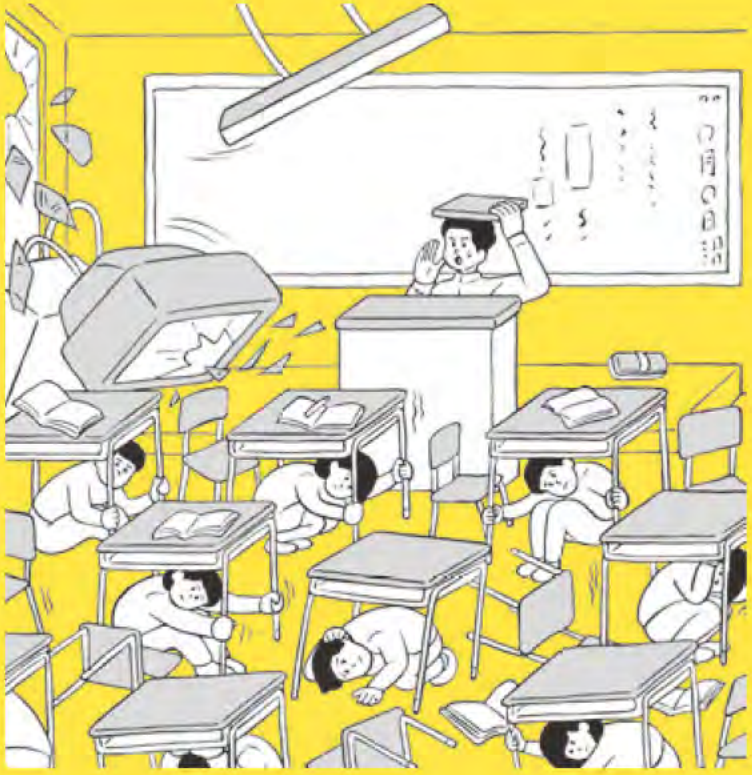
辦公室

複印機等的小腳輪若無固定，可能會向任何方向移動。若它們撞到人，可能會造成很嚴重的傷害。此外，若窗玻璃的碎片等砸到人的頭上，甚至有可能使人喪命。要於注意櫥櫃翻倒的情形及飛散的玻璃的同時，躲在無物體“掉落、翻倒或移動”的地方。

於搖晃停止開始避難時，餘震和停電有可能使電梯停止運行，因此請走樓梯。此外，高層建築搖晃更加嚴重，身處的樓層越高，搖晃則越劇烈，人亦越容易站立不穩。要立即到安全場所避難，等待搖晃停止。

購物街

一邊向公園等安全地帶轉移，一邊注意不要被墜落物和倒塌的建築物砸到。若無充足的時間逃到較爲寬敞的地方，要進入抗震性較高並比較新的鋼筋水泥結構的建築物（P108）中。由於購物街上人員眾多，因此恐慌擁擠係最危險的情形。當身處擁擠的場所時，要冷靜行動。



學校

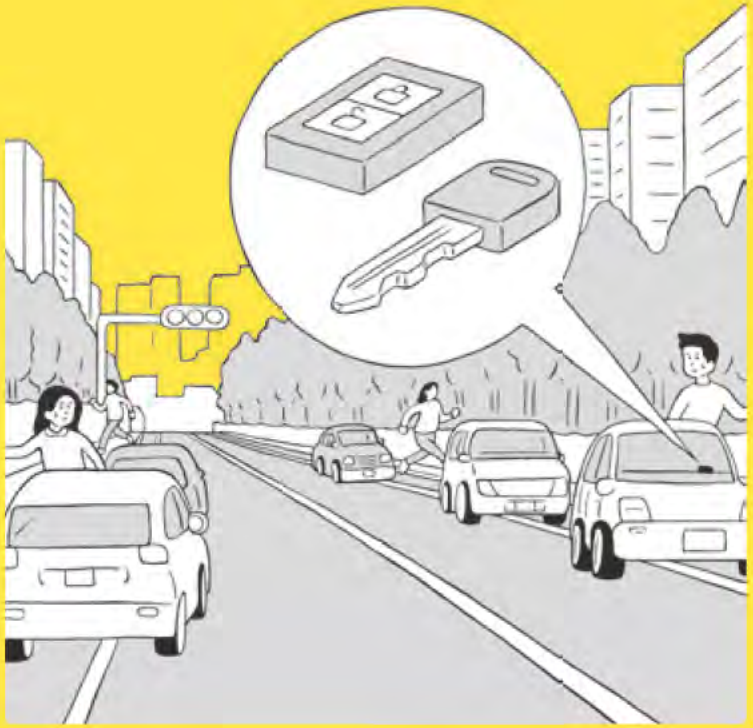
身處教室裡時，想保護自己，則要遠離窗戶，藏身桌子下面，雙手握住桌腿，等待搖晃停止，避開飛散的窗玻璃碎片和墜落的照明器具。若身處走廊，應立即離開窗戶；若走在樓梯上，應握緊扶手以免摔倒。待搖晃停止後，再按照教職人員的指示行動。

車站

從站台移動至附近的柱子旁，注意不要從站台上掉下來，亦不要被墜落物砸到。當四周環境恐慌，無法移動時，應蹲下等待搖晃停止。當身處地鐵站時，人群有可能會一擁而上，想要立刻沖到地上，造成的恐慌係很危險的。絕對不要沿站台走到軌道上，要等搖晃停止後按照車站工作人員的指示行動。

電車

當電車感應到強烈搖晃時會緊急停車，因此人體有可能會因慣性而傾倒，與他人發生衝撞，產生危險。若正坐在座位上，應用皮包等保護頭部；若處於站立狀態，應壓低身體姿勢保護自身安全。當身處滿員的電車中時，應緊緊握住把手或吊環，雙腳叉開努力站穩，使自己不至於摔倒。於搖晃停止後，按照乘務員的指示行動。



汽車

急剎車有可能造成危險的衝撞。應打開應急燈，緩緩減速。將車停在道路左側，使發動機熄火，等待搖晃停止。若可能，要前往停車場或廣場。在避難過程中，應保持鑰匙或電子鑰匙開啓，車鎖打開，以便有緊急車輛通行時可移開車子，在車內留下聯絡方式，隨身攜帶好貴重物品及證件，從車內離開。

高速公路

爲避開與其他車的衝撞，應緩慢減速，在道路的左側停車。地震時高速有可能無法通行。用收音機來確認周圍狀況吧。

橋樑及高架橋

老舊的橋樑可能會發生損壞，若快要行駛到橋頭尾附近，請減速經過橋樑。橋樑和高架橋的搖晃方式各不相同，因此要緩慢減速，在左側停車。

隧道

天井和牆壁有可能會發生崩塌，若能看到前方出口，則以低速駛出隧道。若處於較長的隧道中，則靠左側停車，把車鑰匙留在車上，從緊急出口逃生。

緊急運送道路及地震時的交通規則

天井和牆壁有可能會發生崩塌，若能看到前方出口，則以低速駛出隧道。若處於較長的隧道中，則靠左側停車，把車鑰匙留在車上，從緊急出口逃生。

詳細情報→第280頁

百貨商店/超市/便利店

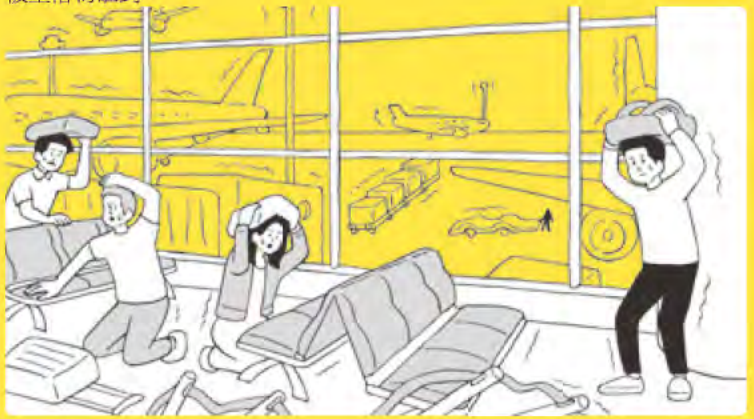
身處百貨商店或超市里時，要注意不要被四處飛散的商品或倒塌的陳列櫃砸到，向樓梯的休息台或柱子附近移動。在便利店裡，則可活用購物籃等罩在頭上保護自己。

劇場/大廳/露天體育場

若置身於聚集著眾多人員的劇場、大廳或露天體育場等場所，千萬不要驚慌失措地向安全出口或樓梯口擠，要按照場所內的廣播或聽從管理員的指示來行動。

地下商業街

發生地震時地下商業街可能會停電，造成人群的恐慌，若硬向安全出口沖可能會受傷。應當在柱子或牆壁旁邊等著搖晃停止，注意冷靜，不要被墜落物砸到。



機場

可以預想即使首都正下方發生地震，機場的建築物的倒塌等也不會造成傷害，但是仍然要注意別被玻璃或天花板上掉下的東西砸傷。

高層大樓

身處的樓層越高，感受到的晃動則越劇烈。若你恰巧來這裡辦事，不太熟悉內部結構，則則在公攤部分的電梯間等地方壓低身體姿勢，仔細聽樓內的廣播來判斷下一步該如何行動吧。

電梯

若身處電梯中時感覺到了搖晃，要按下所有樓層的按鈕，在停下來的那一層樓走出電梯。若被困在電梯中，請使用緊急呼叫按鈕求救。

山地

山地有可能會發生山體滑坡，把人活活埋在裡面。因此要迅速遠離斜坡或山崖。餘震和降雨等導致泥石流的危險會變高，一定要注意。

詳細情報→第152頁

島嶼地地區和海岸

巨大的海嘯有時會有比地震早幾分鐘到達海岸的危險。發現海嘯時，要告知周圍的人並立即去往高臺。若周圍無高臺，則要去海嘯避難所等地方避難。

發生地震時的禁止行爲

請不要點火，因煤氣有可能會被點燃導致爆炸。

請拉下電源總開關，切斷電源，因可能會發生火災。

請儘量少打或不打非緊急電話，因發生地震後電話線路會被打爆。

請不要在房間裡光腳行走，因可能會被各種碎片割傷。

請不要觸摸電氣開關，因有可能會發生火災或爆炸。

請不要使用電梯，因有被困的危險。

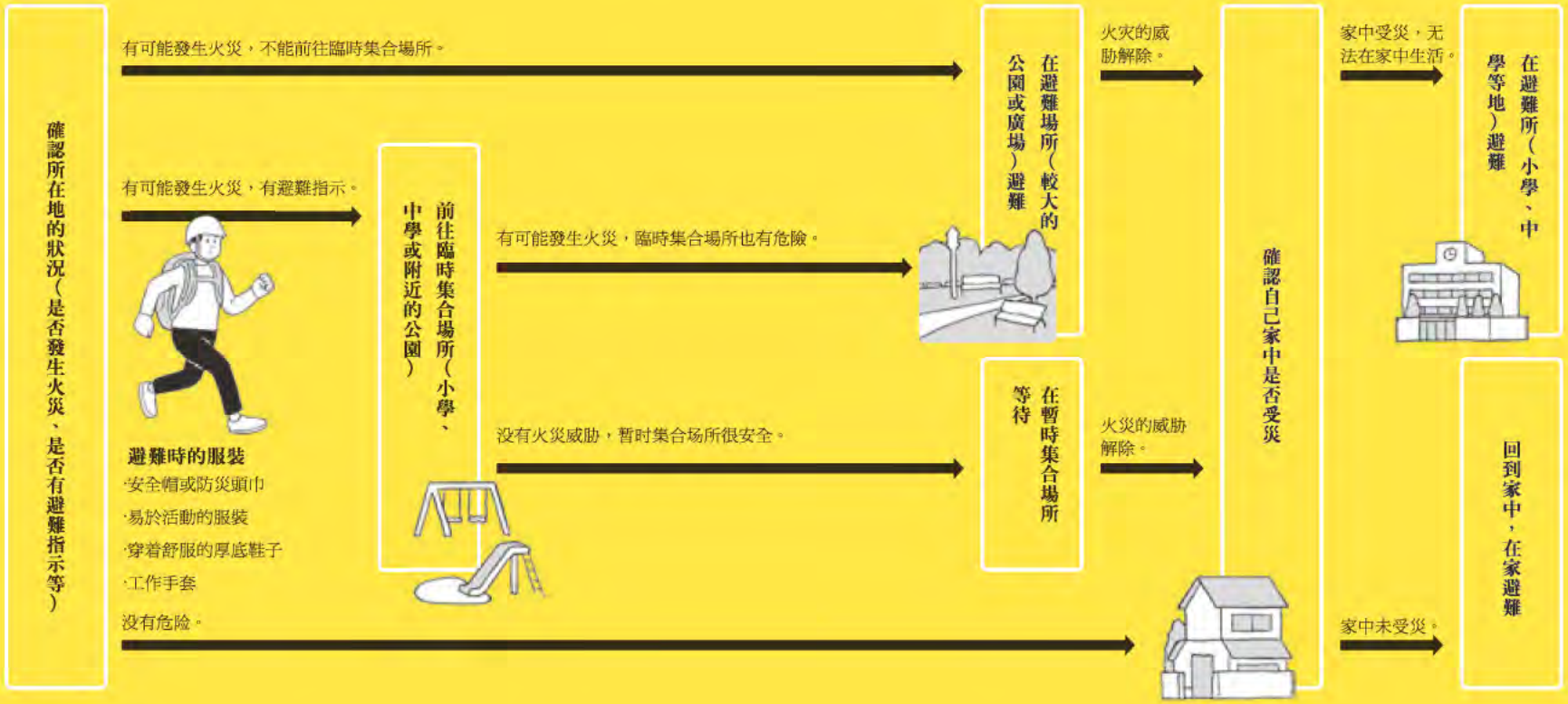
請不要在進行救援活動時單獨行動，應當和其他人一起行動，因有弄傷的危險。

請不要在避難時開車，因可能會妨礙緊急車輛的通行。

避難的步驟

立即行動

※以下流程圖係第二階段避難的例子。避難方法因身處的區市町村的不同而各不相同，關於此處請向你的居住地的相關人員詢問。



避難的步驟

請謹記對於避難的判斷有時會決定生死。在是否避難的問題上，不要依賴於別人，要聽從收音機、電視或官方等發佈的情報，用眼睛和耳朵親自對情報確認後，再參考以上的流程圖作出判斷。

若能夠確認自己家中係安全的，則儘量在家中避難。當家人比較分散時，應在自己家中留下報平安的留言條，或使用電話公司提供的災害用留言服務等聯絡家人，確定會合地點。

避難的判斷

獲取正確的情報

搖晃停止後，若誤聽了錯誤的情報並據此來採取行動，則有可能會遇上危險。行動前必須先獲取正確的情報。以下這些方式可幫你獲取正確的情報：於停電時亦可使用的乾電池式收音機（或充電式收音機等）或電視，其他智能行動電話的收音機或電視功能，消防署或官方網站等。

詳細情報→第270頁

活用SNS

Twitter、Facebook等SNS係重要的情報源。然而於災害發生時這些情報源中會流傳出許多以訛傳訛的謠言或情報。不要輕信傳言，要仔細辨認篩選出正確情報。

確認家人的狀況

發生災難時人往往只顧著自己保命，而對於自己的手腳血流不止，或是周圍有人受傷之類的情形可能都顧不上去留心。在搖晃停止後，應及時確認在一起的家人朋友是否受傷，家中是否有危險。

觀察家內外的情形

確認了在一起的家人的狀況之後，其次應做的係檢查家中的情形。火源是否已處理妥當？避難通道是否暢通？應仔細聆聽收音機等播放的情報，同時認真觀察周圍的狀況。

盲目行動較危險

若驚慌失措地從家裡沖出來，則有可能被墜落物砸中受傷。首先應冷靜，確認一下家人和家中的安全。其次，應當用眼睛和耳朵親自確認周圍是否有危險物品或危險的建築物，是否有可能發生火災。

確認鄰居的安全情形

於確認了家人的安全情形之後，請把目光投向鄰居和小區的居民吧。確認一下周圍是否有人被困、被壓埋而受傷，再進一步確認是否有人需要你的幫助來避難。於發生意外的時候，互幫互助係很重要的。

若自己家以外的地方安全，則停留在那裡

地震之後車站的周圍和道路上會非常恐慌，有可能發生大規模的火災、建築物的倒塌等二次災害，若被捲入這些二次災害則可能會受傷甚至喪命。若確定公司或學校安全，則不要立刻回家，停留在那裡觀察情形。事先要和家人商量好，發生地震之後的聯絡方式和行動方法。

避難時的注意點

杜絕火災隱患

阪神淡路大地震中約有10%的人死於火災。由此可見，初期滅火係非常重要的。發現火災時，要趁火勢尚小的時候用滅火器或水桶等進行滅火。但一定要注意在滅火行動中首先保證自己的安全。若火焰已燒到天井等地，火勢已較爲嚴重，對人身安全造成威脅，則應當停止滅火行動去避難。

拉下電閘

若因地震而倒下的家具中有還處於開啓狀態的電器，則當重新通電後，則有可能造成火災。

關閉煤氣總閘

若煤氣管和煤氣灶損壞了，當煤氣恢復通氣時，則有可能因煤氣洩漏而造成爆炸。

留下報平安的留言

避難時，要留下寫有自己和家人是否安全、避難地等情報的便簽，把門鎖好後再移動。

利用留言板或SNS進行聯絡

要預想到電話打不通的情形，事先準備好多種其他聯絡方法。亦可活用SNS。

詳細情報→第128頁

安全避難檢查要點

在人多的地方要注意恐慌會造成傷害

在眾人聚集的地方突然奔跑等行爲有可能引起恐慌，造成事故。爲防止錯誤的傳言和情報的散佈造成恐慌，在行動時要考慮到周圍的人們。

身處地下時要沿著牆壁移動

停電的地下街道係較爲容易發生恐慌的場所之一。地下街道中每隔60米都設置有安全出口，因此不要全部擠到一個安全出口那裡，要沿著牆壁步行避難。

公寓樓陽臺的避難方法

陽臺和露臺設置有“避難安全艙”，於火災發生時，緊急時刻把可移動的相鄰兩個窗戶之間的“隔斷”踢破，裡面收納有可用來下樓避難的梯子。

發生火災時避開煙霧

火災中的煙霧亦有致命的危險。可用手帕等捂住口鼻等，盡可能地壓低身體姿勢，小心移動，不要吸入煙霧。煙霧濃厚，看不清前方情形時應沿著牆壁移動來避難。

海嘯到達河流之前

對於海嘯，應擔心的不僅是在海邊的人。因海嘯能夠沿著河流的下游沖到上游去，故應沿著與河流的流向成直角的方向迅速避難。

瞭解海邊的海嘯避難場所

發生災害後要立刻向附近的高臺或海嘯避難建築中移動。若無以上兩種場所，則到較高的建築物去。在配有觀察員或救生員的海水浴場中，應根據指示來避難。

不要被墜落物砸到

在住宅小區裡，房檐、空調的室外機和園藝用的花盆花架等可能會掉下來，亦有使人受傷甚至送命的危險。在商業街和辦公街裡，宣傳板、霓虹燈和玻璃碎片等有可能掉下來，務必注意。

不要接觸斷掉的電線

斷掉垂下來的電線有可能還在通電中，會導致觸電。務必不要靠近，絕對不可觸摸。此外，電線接觸到樹木或宣傳板等時，亦不可靠近或觸摸。

裂開的大樓很危險

裂開的大樓上的外牆或瓷磚等有可能會掉下來，亦有使人受傷甚至送命的危險。作爲建築物的基本結構的柱子和抗震牆等亦有可能會裂開倒塌，因此請不要靠近。

在夜間避難的注意點

於夜間避難時，由於可見度低，因此可能會有翻倒和掉進側溝的危險。應特別注意，應在寬闊的道路上行走。停電時在夜間避難可使用手電筒，避難過程中要注意看清楚道路後再行動。

冬季避難的注意點

於冬季避難時，寒冷往往容易使人生病。因此採取充分的抗寒措施來防止生病很重要。此外，冬季由於使用暖爐等取暖設備，有發生火災的危險，因此於避難時亦應注意防範火災。

關於互助

關於互助

若發生首都正下方大地震，則市民們則必須要齊心協力渡過難關。不僅應照顧好自己和家人，且和周圍的人合作，儘量幫助更多的人，哪怕多幫助一個人也好，藉由該方式，可減輕地震災害帶來的損失。

毫不猶豫地請求幫助

當你發現有人暈倒在地，並呼喚都沒反應時，應大聲向附近的人們求助：“救命啊！有人暈倒了！”。附近若有AED（自動體外除顫器），請拿來對倒地的人施救。

詳細情報→第176頁

互相幫助的智慧

當發現有人被柱子或橫樑等擠壓時，要喊周圍的人一起來施救。確認被擠壓人是否有意識，並加以鼓勵，亦很重要。汽車裡常備的千斤頂等物品有時亦能派上用場。

緊急救護的必要性

可想像於發生大災害時，負傷的人會增多，但道路亦會變得難以通行，救護車可能會延遲到達，從而導致來不及施救。請記住一些輕傷的急救法吧。

詳細情報→第178-187頁

在家避難

在家避難的最佳行爲

若情形允許你繼續在家居住，則在家避難吧。在避難所環境的變化亦會導致人生病。事先要對住宅進行抗震改造，平時儲備好食物和水等必要的物品，盡可能地做好在家避難的充分準備，此係很重要的。

煤氣、電和水管的代用品

若事先準備好能確保生命的代用品，那則可安心了。煤氣可用便攜燃氣具代替，而乾電池提供能量的帽燈可代替電燈。平時較多地準備好瓶裝水，並事先找好附近的“供水點”。

儲備食物和日用品

在東京，11月19日被定爲“儲備日”。若平時則購買較多的食物和日用品，在日常生活中進行使用，若爲日常儲備，則則可合理地進行持續儲備了。

詳細情報→第085-087頁

下水道的使用方法

檢查一下自己家中的下水是否通暢，排水設施是否有損壞等情形。當路上的下水道溢出，無法使用下水道時，可使用可攜帶式（緊急時用）廁所或官方提供的廁所。

避難所

何爲避難所

避難所係爲那些自己家無法居住的受災者提供臨時保護的庇護場所。在東京，確保約有3000處的學校和公民館等公共設施作爲避難所，此外還要確保約1200個二次避難所（福利避難所），它們能夠接受在一般避難所中生活有障礙需要特別照料的人們。

開設避難所的步驟（參考例）

以下係一例開設避難所的步驟。一般情形下會有管理負責人開關門鎖，並開始準備避難所的運行。但於發生災害時，管理者自己有可能受災，不能及時趕到避難所，因此避難者自己亦可進行避難所的開設準備工作。

❶ 準備接收受災人員

打開門鎖，開始做接收受災人員的準備。確認設施內和周邊的安全，例如確認消防設施是否可用、確保通信暢通等。

❷ 避難所布置

商量在哪裡設置什麼，如何佈置居住空間等等。整理出一個可生活的環境。

❸ 設置接待處

把受災者從臨時集合場所向引導到避難所，並開始接待。建立花名冊，把握好包括避難者、需要照料的人在內的本地受災者的情形。

在避難所生活的心得

避難所的規則和禮節

在避難所生活需要遵守規則，在避難者力所能及的範圍內承擔自己能做的工作，互幫互助。隨意進入其他人的居住空間、窺視他人的生活、大聲喧嘩、在限定地點之外吸煙均違反禮節的。此外，在避難所亦很有必要對需要照料的人多加關心。

到達避難所後的流程（參考例）

以下係避難者到達避難所後行動的例子。然而行動的順序和規則會因避難所的不同而亦各有差異。避難所的運營和人們在避難所的生活都需要遵守規則。避難者之間的互幫互助和合作更不可或缺。

❶ 申報聯絡方式

到達避難所之後，要將自己的地址、姓名及聯絡方式上報給避難所的負責人，以小區或町內委員會爲單位集合起來。家中受損嚴重無法回家的人要把自己的情形上報給避難所。

❷ 確認家人等是否安全

確認家人和鄰居是否安全。在硬紙板等上面張貼指南等，以便有聽覺障礙的人亦能獲得情報。

❸ 分擔工作

要認真地去做接待、做飯等被分派的工作。許多事情若無眾人的相互合作則無法進行。

在避難所生活的注意事項

隱私保護

避難所的居住空間則等同於一個個“家”。應當爲需要關心的人們多考慮一下，特別是有女性、幼兒或兒童的家庭，徹底保護個人的隱私。

參考→第212頁

廁所的使用方法

避難設施裡的廁所有許多人在用，故有可能會被衛生紙堵塞。要按照設施中規定的方法來使用廁所。

參考→第200頁

確保飲用水的供應

無法使用水管時，要聽從設施的管理負責人的指示，確保飲用水和生活用水的供應。若要飲用井水，則必須先過濾後再煮沸。

預防犯罪

避難所並非一個完美的居住環境。要注意保護自己的安全，若發現有可疑的人，應立即和警察或設施的負責人聯絡。

注意避免環境變化導致的體質下降

急劇的環境變化容易使人生病，一定要留心。夏天應注意補充適量的水分，冬天應有效保暖。

參考→第192-195，197頁

保持衛生

禁止穿鞋進入室內，鋪被子的地方和通行的道路應有明顯區分。定點丟棄垃圾，垃圾必須密封好，防止滋生蒼蠅和蟑螂。

參照→第204-205頁

吸煙的規定

吸煙時應遵守避難所的規定，不要影響到周圍的人，避免讓別人吸二手煙，還要注意防火。

寵物的照顧

遵守避難所的規定，由寵物的主人負起照顧寵物的責任。

物資的分配

領取物資時不要爭先恐後，要耐心等待排到自己。根據情形，有可能會把一人份的食物或物資分給好幾個人。在分配物資時，還應考慮到未來排隊的需要照料的人。

燒飯賑災時要保持衛生

在燒飯和盛飯之前、接觸食材之後、上廁所之後都要用肥皂把手洗乾淨。燒飯用的炊具在使用後或每次改變用途時都要洗乾淨並消毒。

參考→第208-211頁

預防食物中毒

食物中毒在一年當中的任何時間都有可能發生。防止食物中毒最有效的方法爲洗手。餐具的衛生亦需要充分注意。無法用水時，可用薄膜封

在一次性容器中待用。

預防傳染病

地震時風寒、流行性感冒等傳染病容易大行其道。經常洗手、漱口係很不錯的預防辦法。水源不足時，若可能的話，可準備一些消毒用酒精，這樣則可安心了。

睡眠和關燈

許多人不適應在避難所的生活，並會睡眠不足，從而有可能會生病。有些人在暗的地方睡不著，有些人睡覺時卻見不得一點亮光，故一天關燈一天開燈爲不錯的辦法。

參考→第206頁

預防中暑

夏天在避難所要預防中暑（特別係孩子和老人）。即使無感覺到口渴，亦要經常補充水分和鹽分，穿著透氣性好、吸濕速幹的衣服來避暑。

參考→第197頁

對需要照料者的關心

“需要照料者”係以孕婦、孩子、老人、外國人爲代表的、行動不便的人。當看到有人身上佩戴有“需要幫助標誌”等“災害時需照料者相關符號標誌”（P276）時，要對他們加以關心，施以援手。

女性和孕婦

女性對更衣的問題及孕婦對哺乳等抱有不安。此外，懷孕中的女性和剛生產過的新媽媽們亦需要健康和隱私方面的關照。

參考→第202-203頁

孩子

孩子們係用嬉戲來消除壓力。因此要確保他們有足夠的空間和時間等，讓他們能充分地發洩自己的情緒，調整心情和狀態。

參考→第220-221頁

老人

老人即使有不方便的地方，自己亦可能說不出口。要經常大聲和他們談話，儘量不讓他們感到孤單或不安。

外國人

外國人的生活文化不同，語言亦不通，因此在異國他鄉遇到地震時，很有可能會陷入不安。讓懂外語的人藉由翻譯向他們傳達正確的情報很重要。

參考→第288-291頁

面向日常生活

直面死亡

在東日本大地震中有19,225人喪生（2015年3月1日由總務省消防廳發佈），阪神淡路大地震中死亡的人數亦有6,434人（2006年5月19日由總務省消防廳發佈的確定數字）。許許多多的人們與死亡面對面。若發生首都正下方地震，則可預想大約會有11,000人死亡，210,000人受傷。

詳細情報→第250頁

進入應急簡易房

無家可歸時，可入住應急簡易房（原則上可居住2年，也可延長）。將生活地點從避難所轉移到應急簡易房裡，盡可能早地走上自立之路。

詳細情報→第259頁

轉移到親戚或熟人家中

不止係入住應急簡易房，到親友或熟人的家裡共同居住亦係一個辦法。但一定要注意，找到新的居所則要搬走，減輕親戚或熟人的負擔。

踏出生活重建的第一步

恢復經營

在國內或東京均有各種各樣的支援政策，以便恢復中小企業者或農林漁業者的經營。可向區市町村提出申請，活用這些支援政策。

詳細情報→第261頁

再就業

因受災而失去工作的人可去公共就業安全辦公室找工作，此外還可接受職業演練。

詳細情報→第260頁

複學

因受災而造成經濟困難，或因學校受災而無法上學時，關於就學費用或轉學費用，可接受緊急應急獎學金的貸款。

詳細情報→第260頁

你能模擬一下從發生地震的瞬間到重建，可能發生的危險和行動？讓自己置身其中想像一下，此係很重要的。自己家裡隱藏著怎樣的危險？職場裡呢？學校裡呢？盡可能地設想災後的情景，係防災的第一步。於是，立即行動吧！

column 阪神淡路大地震/東日本大地震

向受災者的心聲學習

採訪 1 準確的避難判斷，不作無謂犧牲

齊藤敏子女士（居住於石卷市/受災時69歲）

發生地震時，我係街道居民組織的職員，故我立刻根據之前定好的地震時的應對措施採取了行動，例如到周圍的鄰居家去查看有無人還沒逃出來等。因海嘯，我自己的家裡地板浸水了，但二樓還可住，故我在家避難，同時白天還到避難所去進行生活支援。

在約有1,200個家庭、約有3,000人的街道居民組織裡，職員人數爲30人，每年我們不僅要參加市內的防災演練，且還要在街道居民組織進行自主防災演練，並經常和鄰居在一起溝通交流。幸虧有這些事先的準備，大多數人對地震發生時的應對措施和避難都能作出準確的判斷，因此雖有人在工作地點遇難，但無人在自己家中因地震或海嘯而遇難。

要想經歷大地震能夠倖存下來，對防災知識的學習固然必不可少，但平時和鄰居們多多交流溝通亦非常重要，我對此深有體會。

東日本大地震時的宮城縣氣仙沼市的第18共德丸。雖有人提出過將它作爲地震災害的遺跡保留下來，但最終它於2013年10月被拆除。

©NPO法人 日本防災環境/山田一廣

採訪 2 使奇跡發生的爲絕不放棄的心態

水口福弘先生（居住於神戶市/受災時60歲）

我正在一樓寢室熟睡時，感覺到了劇烈的搖晃，第一感覺那並非普通的搖晃，卻被壓在了倒塌的房屋和衣櫃的下面。當時我的妻子外出不在家，逃過了一劫，但我卻被活活埋在廢墟中。幸運的係我的臉未被壓到，與天花板之間還有窄窄的縫隙，因此我還能呼吸，但我的身體卻一點也動不了了。在被埋時，我的下半身無任何感覺，全身上下好像都著了火一般熱，頭痛欲裂，眼球好像要從眼眶裡飛出來一樣，當時我想“難道我就會這樣死於這裡嗎”。然而，家人、朋友、住在別處的年邁雙親和工作的情景浮上我的腦海，我意識到：“我不能這樣死去，即使無論如何都得死，亦要堅持到最後不放棄”。我使勁餘力，用手指捅破了天花板，把手指從天花板伸出來，此時很偶然地碰到了救援人員的手。若再遲幾分鐘，我可能則會失去意識死掉吧。故我想使奇跡發生的爲絕不放棄的心態。

採訪 3 深入的溝通可解決矛盾

村川政德先生（居住於神戶市/受災時50歲）

地震發生時，我從傾斜30度的原來的市營住宅裡，和周圍的居民一起搬到中學的體育館裡避難。於避難所裡生活時，最令人困惑的係謠言和遛狗產生的矛盾。

受災者們都對將來的生活感到不安，對現狀頗爲不滿，因此避難的人們亦都變得疑神疑鬼，避難所裡時常會瀰漫著險惡的氣氛。例如，當有謠言說某個地方從市里領到了救濟金，則造成了很大的恐慌。雖每晚我們都在溝通：不要被謠言所左右，要等待市里傳來的官方情報，但直到一兩個月之後，大家才都認可了這些。

此外，狗的問題亦係矛盾之一。對狗主人而言，寵物和家人一樣，但有人很討厭狗，還有人生著病，不願意讓狗呆在房間裡。我和他們進行了深入的溝通，最後以把狗栓在外面養著而告終。經歷過地震後，我切實地感覺到，對於解決問題而言，深入的溝通非常有必要。

採訪 4 只有孩子快樂，大人才能快樂

東田節子女士（居住於神戶市/受災時58歲）

我家無倒塌，故我選擇了在家避難，有困難時到避難所請求生活支援。我看到避難所裡有二三十個幼兒園到小學年齡的孩子，雖他們偶爾會呆在父母身邊，但其間亦會到處跑來跑去，被大人斥責。

災後第3天，老師來確認孩子們是否安全，並讓他們在學校裡玩耍。孩子們到學校玩了一兩個小時回來後，則變得開朗了許多。其中五六年級的孩子們甚至開始做一些詢問來訪者的姓名、分發便當之類的工作。孩子們找到了適合自己的工作，爲別人奉獻，變得活躍起來，而大人心裡亦輕鬆了許多。

但孩子的內心需要安定。若和身邊的大人在一起時，大人能夠認真聽取並理解孩子說的話，則會讓孩子安下心來。對於發生地震時倖存下來的孩子而言，父母和孩子約定“自己保護好自己的安全”很重要。

阪神淡路大地震中倒塌的、東田女士的孩子家的房屋（孩子被安全救出）。©東田節子

採訪 5 自己的生命安全自己來保護

山田葉子女士（居住於石卷市/受災時45歲）

發生地震的第二天，我試著從避難所走到我家的附近，發現被海嘯洗禮過的自己家到海岸的房子連一間都無留下。到處都有瓦礫堆，看不到自己家。這便是現實，我必須承認現實，然後才能向前走。就這樣，我開始了在避難所的生活。

當時幾乎無支援，因此我做好了準備，自己的事情必須由自己來做了。本地的護士亦作爲志願者來到了避難所，在和她咨詢了我做透析的哥哥的情況中，了解到，避難者中超過兩千人都承受著疾病和各種傷害的折磨，避難所的附近也有許多人身體垮掉了，所以我幫助護士，負責對他們進行緊急救助。

我站在殘酷的生死別離的現場，應對著來自避難者的詢問，當時對自己做不到或不知道的事情只能用“不行”、“不知道”來回答。在緊急時刻若給人以盲目的期待，則只能導致恐慌而已。我切實地體會到，發生地震後，人若不自己完成自己力所能及的事情，則難以保護自己的生命安全。

採訪 6 地震經歷徹底改變了我的生活

夢賀秀樹先生（居住於東京都/受災時27歲）

阪神淡路大地震發生後，電話不通了，於得不到任何情報時，只能靠同時受災的人們的傳話來行動。避難途中，被壓埋在建築物下面的人求救的聲音、被壓死的人的屍體等等展現在眼前，感覺平時的生活很簡單地便被摧毀了。

我係一名大學的臨床心理學碩士，我看著曾經於就診時對我說“我想死”的患者活了下來，然而於地震中想要“活下去”的人們卻死去了，這種經歷讓我感覺到，自己想要去做一種能夠支撐人的生命和生活的工作。之後，我進入了護理大學，走上了護士之路。阪神淡路大地震徹底改變了我的生活。

採訪 7 給孩子心靈的創傷以安慰

藤田麻衣子小朋友（居住於東京都/受災時7歲）

阪神淡路大地震發生的那天我才7歲，因此在我的記憶中，我花了很長很長一段時間才理解那是“發生了地震”。劇烈的搖晃讓我驚嚇萬分，之後在家避難讓我過了一段很艱苦的日子。然而不知爲何總有點非真實感。現在看來，當時我家的地區應該嚴重受災了。從電車的窗戶望去，如同被火燒過的荒原一般的景象於我腦中烙下了永生難忘的印記。雖地震發生已一個月了，離我亦無如此近了，但我還是很受打擊。那個時候，我才終於真真切切地體會到，我居住的街道已化爲烏有了。

自那以後，我不願提起當時的情景，不願看到當時的照片，正視自己的經歷需要花很長的一段時間。有過地震體驗的孩子亦必須要成長。不僅要教給孩子們地震的恐怖，重要的是讓他們學會從地震的陰影中走出來的能力吧。

採訪 8 和繈褓中的孩子一起經歷的殘酷的避難所生活

木村葵女士（居住於東松島市/受災時26歲）

我曾經和5歲、6歲的兒子，及正在斷奶的6個月大的女兒在避難所度過了一周的生活。我們避難的中學體育館並非指定避難所，因此無任何所需的儲備品，我們只能用身上穿的衣服來取暖。更糟的是我的女兒當時正在斷奶吃輔食，因此我幾乎無母乳了，只好於地震的第二天開始用分發的食品來代替輔食喂給女兒。對我的兒子而言，在避難所的生活充滿了壓力。女兒稍微有一點動靜則會哭起來，兒子大聲地喧嘩著跑來跑去，顯然遭到人們的各種白眼，而我只能一個勁兒地道歉。當時雖亦有人來幫助我們，但我兒子們的需求得不到滿足，我在精神上承擔了很大的壓力，直到我們回到電和自來水都未修復的自己家中之後，才從這種被壓得喘不過氣來的生活中解放出來。

地震之前，我和女兒外出時，從來不會想到過要帶上避難用品等。但經歷了這次避難所生活之後，我開始意識到嬰兒的口水巾、擦手和擦屁股的除菌濕巾及隨身燈等物品會給避難生活帶來多麼大的幫助。故現在我出門時經常帶著它們，當然，於日常生活中，我的防災意識亦有了大幅度的提高。

防災知識複習問答

Q1 若感覺到地震的搖晃，首先應該怎麼做？
答案→第017頁

Q2 若發生地震時正在使用火源，應該怎麼做？
答案→第018頁

Q3 若被地震困在房間裡或身體無法動彈，應該怎麼做？
答案→第025頁

Q4 於學校發生地震時應該怎麼做？
答案→第029頁

Q5 地震停止後不能立即做的事情係什麼？
答案→第038頁

Q6 避難前必須做的事情係什麼？
答案→第046頁

Q7 避難時應該注意哪些事項？
答案→第048頁

Q8 若發現著火，應該向哪個方向、如何逃生？
答案→第049頁

Q9 爲戰勝地震災害，大家齊心協力、互幫互助的行爲被稱作什麼？
答案→第052頁

Q10 需要特殊照顧的人群係哪些人？
答案→第066頁

地震時的＋大注意事項

地震時的行動

1 地震了！首先要保護自己的安全 詳細情報→第017,020-023頁

- 感覺到搖晃或聽到緊急地震速報時，採取行動時要把生命安全放在第一位。
- **躲在結實的桌子下，或無物體“掉下來”、“倒下來”、“移動過來”的空間裡，仔細觀察，等待搖晃停止。**

身處高樓層（大約10層以上）的注意事項 詳細情報→第036頁

- 在高樓层的摇晃可能会持续好几分钟。
- 劇烈而緩慢的搖晃可能會導致家具倒下、掉落，增加危險，人體大的移動會導致危險。

地震之後的行動

2 冷靜地確認火源是否已熄滅，初期滅火 詳細情報→第018頁

- 若於使用火時發生地震，則搖晃停止後要沉著地熄滅火源。
- 若著火，要冷靜地滅火。

3 驚慌失措地行動可能會導致受傷 詳細情報→第018頁

- 要留心房間裡翻倒或掉下的家具及玻璃的碎片。
- 瓦、窗玻璃、宣傳板等有可能會掉下來，故不要衝向外面。

4 打開窗戶和門，確保出口暢通 詳細情報→第018頁

搖晃停止時，要確保能夠外出避難的出口暢通。

5 不要靠近門或隔斷 詳細情報→第018頁

於房間外面感覺搖晃時，要遠離隔斷牆等物體。

地震之後的行動

6 注意火災和海嘯，有效地進行避難 詳細情報→第040,048-051頁

- 若於地區範圍內發生大規模的火災，感到自身有危險時，要到臨時集合地點或避難地點進行避難。
- 若在海岸地區感覺到劇烈的晃動，或接收到海嘯警報，要迅速前往高臺等安全的場所避難。

7 正確的情報，正確的行動 詳細情報→第042頁

利用收音機和電視獲取消防署、官方等發佈的正確情報。

8 確認自己家人和鄰居的安全 詳細情報→第044頁

确认自己家人的安全之后，再去确认邻居是否安全。

9 齊心協力救護他人 詳細情報→第053頁

和你附近的人齊心協力，把倒塌的房屋或翻倒的家具等下面壓著的人們救出來並加以救護。

10 避難前的安全確認：電和煤氣 詳細情報→第047頁

需要外出避難時，要拉下電閘，關閉煤氣總閘之後再避難。