

地震对策

一 居家准备及有用信息②—

接续前期，我们将继续为大家提供有关地震的新的内容。

居家准备

1. 需要在紧急情况下带走的日用品及日常贮备
2. 确认好避难地点
3. 留言专线电话是夫妻间的纽带

— 灾情留言专线电话实践篇 —

有用信息

4. 要是电车或公交车停运，难以回家时，怎么办
5. 对您有帮助的网站（截至平成 23 年 6 月 21 日）
6. 令编辑关注的新闻及话题
 - (1) 公用电话比手机容易打通
 - (2) 保全了釜石地区孩子们生命的防灾教育

1. 需要在紧急情况下带走的日用品及日常贮备（曾登载于本刊第 41 期）

为防万一，请将下述物品装在背包里，放在马上就能拿走的地方。



- ①药品、②现金、③衣服、④手套、⑤防尘口罩、⑥手电筒、⑦收音机、⑧干电池、⑨水、⑩无需烹饪的食品、⑪毛巾（大・小）、⑫手纸、⑬装垃圾的塑料袋

发生灾害的时候，电灯、水、煤气及电话等生命线，或许会出现暂时性、或是长期性瘫痪。因此，最好是准备好三天的食物及饮用水。此时需要注意的是食品的保鲜期限，别忘记时不时地对食品进行新旧更换。

正如 3 月 11 日发生的那场大地震，灾情将会很严重，生产及物流功能恢复原状也可能需要很长时间，且一段时间内或许无法正常买到东西。所以，最好是在

震災対策

— 一家庭での備えとお役立ち情報②—

前号に引き続き地震への対応に関する情報を紹介します。

家庭での備え

非常用持ち出し用品と日頃の備え

避難場所の確認

伝言ダイヤルは夫婦のきずな

一災害伝言ダイヤル実践編一

お役立ち情報

電車やバスが止まって帰宅が困難になったら
お役立ちサイト（平成 23 年 6 月 21 日現在）

編者の目に留まったニュースや話

(1) 公衆電話は携帯電話より繋がりやすい

(2) 釜石の子どもを守った防災教育

1. 非常用持ち出し用品と日頃の備え

(本誌 41 号に掲載)

いざという時のためにリュックサックに以下の品を詰めておき、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

- | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|--------|-------|------|------|----|-----------|------|------------|-----------|
| ①薬 | ②現金 | ③衣類 | ④軍手 | ⑤防塵マスク | ⑥懐中電灯 | ⑦ラジオ | ⑧乾電池 | ⑨水 | ⑩調理不要の食べ物 | ⑪タオル | ⑫トイレットペーパー | ⑬ゴミ捨て用ポリ袋 |
|----|-----|-----|-----|--------|-------|------|------|----|-----------|------|------------|-----------|

災害の時は、電気、水道、ガス、電話などのライフラインが一時的、もしくは長期間使用できなくなる場合があります。食糧と飲料用水は家族で 3 日分くらいを用意しておくといいでしょう。その際、消費期限に注意し、時々入れ替えることを忘れないようにしましょう。

3 月 11 日の大震災のように、被害が大きいと、生産、物流がうまく機能するまでに時間がかかり、通常のような買い物ができない

平时就准备一些可以存放的食品及燃料(携带式煤气炉),以便缓和物资匮乏时的不便。

2. 确认好避难地点

各地方政府为了确保居民生命财产安全,都会将位于其辖区内的公园或学校校园等场所指定为紧急避难处。所以,最好是借助邻居或者是去政府的机关时,对自己所在地区的避难地点进行确认。灾害发生时,自己并不一定会跟家人在一起,有时也会出现必须离家避难的情况。因此,一家人在家以外的什么地方集合,也最好是事前跟家人商榷、决定好。

3. 留言专线电话是夫妻间的纽带

一 灾情留言专线电话实践篇 一

即使知道应该打留言专线电话,可紧急情况下却会因为过度紧张而忘记怎么拨打。我们为了帮助大家解决这一问题,现在就为您介绍一下具体的操作方法。

山田先生(丈夫)正好外出不在,王女士(妻子)一个人在家。平时夫妻两个人就商量好了,“万一发生地震,两个人各在一方的话,就通过拨打灾害留言专线电话,用自己家的电话号码录音,以告诉对方平安与否”。而此时,“万一”的事情真的发生了,于是山田先生在外面用手机拨打 **171 专线电话**。

 话音: 这里是 灾害留言专线电话中心。若您需要录音的话,请按数字 1; 若您需要听录音的话,请按数字 2(其后内容省略)。

*话音将会重复两遍,可以在话音播放途中按 1。

状態が数日続く場合が考えられます。保存食や燃料(カセット式コシロ)なども用意しておくと、物資が途絶えている間の不便を少しでも緩和できるかもしれません。

2. 避難場所の確認

各自治体では、住民が身の安全を確保できる場所として、地域ごとに公園や校庭等を避難場所に指定しています。住んでいる地域の避難場所がどこなのか一度、近所の人に尋ねたり役所に行ったりして確認しておきましょう。

災害時、自宅に家族が全員一緒にいるとは限らず、自宅にいられない状況になることも考えられます。自宅の次の集合場所として家族全員が避難場所を知っておくと安心でしょう。

3. 伝言ダイヤルは 夫婦のきずな

—災害伝言ダイヤル実践編—

知っていても、いざという時に緊張して使えない。そんな声にお応えして、今回は具体的にご説明しましょう。
山田さん(夫)は外出中で、王さん(妻)は一人自宅で留守番をしています。普段から夫妻で話し合っていたのは、「万一地震が起きた時、2人が離れ離れだったら、自分の安否を災害伝言ダイヤルを使って、自宅の電話番号に録音しようね。」という約束でした。その万一が訪れた時、山田さんは外出先から携帯電話を使って、**171**にダイヤルしました。

電話の声: こちらは 災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は 1 再生される方は 2(途中省略) をダイヤルしてください。

*2 回繰り返されるが、話の途中で 1 を押せばいい。

山田さん: (1を押す)

山田先生: (按数字 1)

 : 若您身在灾区, 请拨打您家的座机号码或是连同市外号码一道拨打想要联络的受灾者电话号码。

若您不在灾区, 请连同长途区号一道拨打想要联络的受灾者电话号码

※同样, 可以在话音播放途中按键。

 : (拨打自己家的电话号码)

 : 这是来自〇〇〇〇这一号码的留言。

通过按键式电话拨打的话, **请按数字 1, 接下来按 # 字键**; 通过拨号式电话拨打的话, 请拿着话筒稍等一下。此外, 要是拨错号码的话, 请重新拨打。

: (按数字 1 及 # 字键)

 : 我们将通过录音保存您的留言。

请听到“哔”的声音以后, 在 30 秒以内结束录音。

录音完毕之后, **请按数字 9, 接下来按 # 字键**。

: “给你报个平安。现在我正和大伙儿一道在中心呢。你放心吧。”

(按数字 9 和 # 字键)

 : 现在重复您的留言, 若要订正的话, 请按数字 8, 接下来按 # 字键。

(话筒里传出山田先生刚才说的话) 我们已保存您的留言。

山田先生的妻子也同样会通过自己家的电话, 以录音的方式报平安。过了一会儿, 山田先生打算听来自妻子的电话留言。**想要听留言时, 请拨打 171, 接下来按数字 2、然后拨自己家的座机号码。**

 : 现在为您传达来自〇〇〇〇这一号码的留言。

通过按键式电话拨打的话, **请按数字 1, 接下来按 # 字键** (其后内容省略)。

 : 被災地の方はご自宅の電話番号または連絡をとりたい被災地の方の電話番号を**市外局番からダイヤルしてください。**

被災地域以外の方は、連絡をとりたい被災地の方の電話番号を**市外局番からダイヤルしてください。**

※**同样に、話の途中で番号を押してもいい。**

 : (自宅の電話番号を押す)

 : 電話番号〇〇〇〇の伝言を録音します。**プッシュ式の電話器をご利用の方は、数字の 1 の後、# を押してください。**ダイヤル式の方はそのままお待ちください。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直してください。

 : (1 # を押す)

 : 伝言をお預かりします。**ピーという音**の後に 30 秒以内でお話ください。

お話が終りましたら、**数字の 9 の後、# を押してください。**

 : 「無事だよ。いまセンターの中でみんなといっしょにいる。安心してくれ。」

 : (9 # を押す)

 : 伝言を繰り返します。訂正される時は数字の 8 の後、# を押してください。

(山田さんの録音した声が流れる)

伝言をお預かりしました。

奥さんも自宅の電話を使って、同じように安否を録音しているはずです。しばらくして、山田さんは奥さんの録音を聞くことにしました。

録音を聞きたい時は、171 の後、2、続けて**自宅の電話番号**をダイヤルします。

 : 電話番号〇〇〇〇の伝言をお伝えします。

プッシュ式の電話器をご利用の方は、**数字の 1 の後、# を押してください。**

 : (按数字 1 及 # 字键)

 : 我们为您传达最新留言。要再听一遍的话, 请按数字 8, 接下来按 # 字键; 想要听其它留言的话, 请按数字 9, 接下来按

 : “刚才听到了你的留言。我也平安无事, 在家里等你回来。”

 : 这是○日○时○分的电话留言。

以上是我们要为您传达的留言。若您需要追加留言的话, 请按数字 3, 接下来按 # 字键。(稍等) 请您挂断电话。

听到对方的声音以后, 两个人都放心地度过了一夜。第二天, 二人得以重逢。真令人欣慰。

话音语速很快, 要听清楚确实存在一些困难。不过, 只要记住其基本的操作流程, 就没问题是了。

• 录音时, 171-1-(座机号码)

• 听录音时, 171-2-(座机号码)

为了能够做到事到临头时有条不紊, 我们劝大家事前练习一下。要是出门时没有带手机, 也可以通过附近的座机或公用电话拨打!

※可以进行实际体验的时日:

• 每月 1 日、15 日 / 1 月 (1 日~3 日)

…24 小时

• 8 月 30 日~9 月 5 日 / 1 月 15 日~21 日

…上午 9 点~下午 5 点

※费用:

只收取录音及听录音时的普通通话费。

※真正发生灾情的时候, 要优先灾区, 因此, 灾区以外的地区, 有时会出现难以打通的情况。

另外, 不妨将拨打顺序记下来, 贴在电话

 (以下省略)

: (1 # を押す)

 新しい伝言からお伝えします。

伝言を繰り返す時は、数字の 8 の後、

を、次の伝言に移る時は、数字の 9

の後、# を押して下さい。

 「さっきあなたの伝言を聞きました。
私は大丈夫です。家で待っています。」

 この伝言は、○日○時○分にお預かりしました。

 お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して録音される時は、数字の 3 の後、# を押してください。(少しの間) 電話を切りください。

 お互いの声を聞いた 2 人は安心して、夜を過ごしました。そして翌日、無事再会を果しましたとさ。めでたし、めでたし。

 電話の声は速すぎて、聞き取るのは大変ですが、基本的な操作の流れを覚えておけば大丈夫です。

• 錄音する時、171-1-(固定電話番号)

• 錄音を聞く時、171-2-(固定電話番号)

 本番で慌てないために、事前に練習することをお勧めします。外出先で携帯電話を持っている場合、手近な所にある固定電話や公衆電話からもかけることができるんですよ!

※特別に体験利用できる日時:

• 每月 1 日、15 日 / 正月 (1 日~3 日) …

24 時間

• 8 月 30 日~9 月 5 日 / 1 月 15 日~21 日 … 午前 9 時~午後 5 時

※費用: メッセージを録音中と再生中の時だけ、通常の通話料金がかかる。

※実際に災害が発生した時は、被災地が優

附近；要是打算用手机拨打的话，最好随身带着。

此外，还可以通过“发生灾情时的手机留言板”、“发生灾情时的宽带留言板”

([web171](#)) 上传邮件、短信，以确认亲友是否平安。意欲尝试的人，敬请通过您所加入的电话公司网页、或前往店铺咨询。

4. 要是电车或公交车停运，难以回家时，怎么办？

有时候，公共交通机构会因为受到地震的影响而大面积瘫痪。因此，最好是等到有了重新运营的眉目之后，再开始移动。要是暂时无法运营的话，最好不要勉强回家，而是想办法确保自己于所在地（工作单位、学校等）的平安。这是为了避免因为长时间地在电车或公交车站等待，而造成身体不适，进而二次罹灾。另外，应在背包里装进一些水及食物，以便交通功能恢复、回家时饮食。

万一在回家的途中遇上交通瘫痪，也不要惊慌失措。当无法回家的人骤增时，各地区自治政府会面向这些人，开放学校及公民馆等公营设施。因此，在车站或派出所也可以确认最近的临时避难所在地。

此外，有的便利店、大众食堂及快餐厅等，还与其所在县市缔结着在发生灾情时，向无法回家的人提供帮助的协定，允许其使用店内厕所、自来水，并向其提供信息。

5. 对您有帮助的网站

(截至平成 23 年 6 月 21 日)

在此，我们就为大家介绍几个中文网站。
* 有时网站会因布告时间已过而无法链接，敬请谅解。

先されるため、被災地以外からの電話は、つながらない場合がある。

また、自宅では電話のそばに操作方法のメモを貼り、携帯電話の場合は持ち歩くと良いでしょう。

この他に、メール用として「ケイタイ災害用伝言板」「災害用ブロードバンド伝言板」([web171](#))」でメッセージを登録して安否を確認する方法もあります。関心のある方は契約している電話会社のホームページや店頭で確認してください。

4. 電車やバスが止まって帰宅が困難になった

公共交通機関が震災の影響を受けて広範囲でストップすることがあります。復旧の目処を見極めてから、移動を始めましょう。復旧しないようであれば無理に帰宅しようとせずに、自分のいる場所（職場、学校等）で安全に過す方法を考えましょう。駅やバス停で長時間待たされて体調を崩したり二次災害に遭ったりすることがないようにしたいものです。また、復旧後、帰宅するときも、万一に備えて水や食べ物をかばんに入れておきましょう。

もし、帰宅途中に帰宅困難になっても、慌てず行動しましょう。各自治体では帰宅できない人が多いと、学校や公民館などの公営施設を開設することがあります。最寄りの一時避難所は駅や交番などで確認できます。

また、コンビニ、ファミリーレストラン、ファーストフード店などでは、県や市と災害発生時の帰宅者支援の協定を結んでいて、トイレや水道水が使えたり、情報が得られたりします。

5. お役立ちサイト(平成 23 年 6 月 21 日現在)

以下の中国語で見られるサイトをご紹介します。

【日本汉语学会】

多语言・为信息匮乏者提供帮助的链接

各行政机关、相关团体及报道机构等，都设有众多提供多语言支援的网站。想要查阅汉语相关信息的话，点击“中文”或链接中文文字，便可浏览。

<http://www.chilin.jp/dz/dz.html>

6. 令编辑关注的新闻及话题

(1) 公用电话比手机容易打通？！

想必很多人都有这样的经历：发生地震的时候，想与家人取得联系而拨打电话，可是却因为很难打通而左右为难。这是因为灾情发生时，众多的人为了报平安而同时拨打电话，于是造成电话线异常拥挤的情况。此外，要是打电话的人多到一定的程度，就有可能致使电话系统被打爆，并且要花去一定的时间，才能使其功能得到恢复。电话公司为了避免这种最为糟糕的情况发生，会对拨打数量进行限制。特别是手机，由于其普及数量远远超过座机，因此，会较座机难接通一些。

根据市场调查公司所作调查显示，东日本大地震发生后，很多人渴望通过手机打电话联系，但打通的并不多。相反，从公用电话打座机，却相对容易打通。作为灾情发生时的应对手段，调查公司劝人们平时带着电话卡出门，并且确认一下在经常路过的车站或其它场所，公用电话都设在什么地方。

为了在灾情发生时，能够使电话稍稍好打一些，除了叫救护车等特殊情况以外，尽量少打电话，或是打通以后，说完要说的事情便立



* サイト掲示期間が削除されていた場合はご容赦ください。

【日本中国語学会】

多言語・情報弱者対応災害支援リンク集

行政機関、関連団体、報道機関のほか、多言語支援情報のサイトが盛りだくさんです。中国語を掲載しているものについては、「中文」あるいは文字が中国語のものをクリックするとご覧になります。

<http://www.chilin.jp/dz/dz.html>

6. 編者の目に留まったニュースや話

(1) 公衆電話は携帯電話より繋がりやすい？！

災害が起きた時に、家族と連絡が取りにくくて電話をかけたけれども、電話が繋がらなくて困ったという経験を持っている人も多いのではないでしょうか。災害時は、多くの人が安否確認等で一斉に電話を使うので、通信が混雑している状態が続くことになります。そして、あまりにも混雑が激しくなると、通信システム自体がパンクし、復旧作業に時間を要する状況になってしまふそうです。電話会社はそのような最悪の事態を避けるため、発信規制を行うということです。特に携帯電話は、固定電話よりも台数が多いこともあり、繋がりにくい状態になりやすいそうです。

マーケティング調査会社の調査によると、東日本大震災後に携帯電話から通話しようとした人は多かったのですが、あまり繋がらなかつたようです。一方、公衆電話から固定電話への通話は比較的繋がりやすかったということです。災害時の準備として、テレホンカードを持ち歩いたり、普段よく通る駅や場所などでは、どこに公衆電話があるかを探しておいたりすることが勧められていました。

災害時は、少しでも電話が繋がりやすい環境にしておくために、救急車を呼ぶなどの緊

刻挂断电话，也可以说是十分重要的。

(2) 保全了釜石地区孩子们生命的防灾教育

在上网浏览有关地震新闻的时候，刊登于《岩手日报》(2011 年 4 月 10 日)的“有一群孩子的生命，是从摧毁巨大堤坝的东日本大地震海啸中夺回来的”这则消息，将我吸引住了。

据说，群马大学的片田教授自 2004 年起面向釜石地区孩童所开展的防灾教育，在这场大地震中立了不可磨灭的功绩。其内容，也可以为我们今后遇到灾害时提供某种行为上的指南，因此十分值得参考。在此，我们想给大家介绍一下。

片田教授其指导方针的根底是，“在与来自大自然的猖狂袭击进行搏斗的时候，重要的不是知识，而是姿态。即使是孩子，我们也希望他们能够学会作出对自身生命负责的判断。”他不仅仅将如何应对灾情的基本知识灌输给孩子们，更将以下几种思维方式教给孩子们。

①要相信事前 的估计。

若依赖人们事前所做出的设想，一旦事情始料不及，便会手足无措。

②在自身所处境遇下，采取最佳避难方法。

灾害不会按照训练时设定的方式来，而是以各种各样的形式进行突然袭击。

③要率先避难。

据说过去的人们常说，“海啸来了各自逃”。这是对海啸袭来时，要尽可能“各逃各自的，各自逃命”这一经验的总结。也就是说要全力保全自己的生命。竭尽全力逃命这种姿态本身，正是为周围的人敲响了巨大的警钟。

中国有句古话叫“天地不仁”，意思是说，大自然对于人类从来不曾抱有“怜悯”或“客气”的感情。此言然也。（M）

ひが 急時以外の電話利用を控えたり、利用した場合 ようけん も用件が済んだらすぐ切るようにすることが大切でしょう。

(2) 釜石の子どもを守った防災教育

震災に関するニュースをインターネットで見ていた時、岩手日報(2011 年 4 月 10 日)の「巨大な防波堤を碎いた 東日本大震災の津波から、自分の命を守り抜いた子どもたちがいる。」という記事が目に留まりました。

今回の震災では、群馬大学の片田教授が 2004 年から釜石市で子どもたちに行ってきました。防災教育が功を奏したことでした。その内容は、私たちにとっても災害時の行動指針になるとしても興味深いものに思いましたので、ここで紹介したいと思います。

片田教授の指導には、「自然の猛威に向き合うために必要なのは、知識よりも姿勢。子どもでも、自分の命に責任を持って判断する姿勢を学んでほしい」という考えが根底にあり、子どもたちには、災害時の基本的な知識を与えるだけではなく、主に次のように教えてきたそうです。

①想定を信じるな。

想定に頼れば、想定外の事態に対応できなくなるということ。

②その状況下で最善の避難行動を取れ。

訓練通りの災害などはなく、様々な形で襲ってくるということ。

③率先避難者たれ。

昔の人は「津波てんでこ」と言ったそうだが、津波が来たらとにかく“てんでんばらばら”に逃げろとの教訓だ。自分の命を全力で守ること。必死で逃げる姿こそが周囲への最大の警告になるということ。

中国には「自然に仁なし」という諺があるようですが、自然には“思いやり”や“遠慮”などという感情はないということだそうです。正にそのとおりだと思います。（M）