

しんさいたいさく かてい そな やくだ じょうほう
震災対策—家庭での備えとお役立ち情報

**Принятие мер на случай землетрясения
Подготовка в семье и полезные информации**

Содержание 目次

Подготовка в семье 家庭での備え

1. Предотвращение падения мебели и тому подобное. 家具の転倒防止等対策
2. Предотвращение, чтобы не разбивались оконные стёкла. 窓ガラス対策
3. Мера на случай прекращения подачи воды. 断水時のトイレ対策
4. Постоянная подготовка предметов повседневного употребления на чрезвычайный случай.
非常用持ち出し用品と日頃の備え
5. Уточнить место эвакуации 避難場所の確認
6. Номер телефона передачи является связью супругов - «Практическое составление сообщения по телефону на случай бедствия» 伝言ダイヤルは夫婦のきずな —災害伝言ダイヤル実践編—

Полезные информации お役立ち情報

7. Подготовка карточки помощи «Спасите!». ヘルプカードの準備 「助けてください！」
8. Если будет трудно добираться до дома, когда не ходят электрички и автобусы
電車やバスが止まって帰宅が困難になったら
9. Новости или разговор через составителя: 編者の目に留まったニュースや話
 - (1) Легче связаться по телефон-автомату, чем по сотовому телефону.
公衆電話は携帯電話より繋がりやすい
 - (2) Учение по предотвращению бедствий по спасению детей Камаиси
釜石の子どもを守った防災教育
10. Полезные сайты (на 21 июля 2011 года) お役立ちサイト (平成23年7月21日現在)

Подготовка в семье

1. Предотвращение падения мебели и тому подобное.

Попадая под падающую мебель, есть случаи получения травмы и смертельных исходов, хотя не разрушился дом. В магазине «хому сэнта» и так далее, есть отдел, где продаются металлические принадлежности для прикрепления мебели, так что высокие мебели прикрепляйте крепко. Кроме того, проверяйте, нет ли опасности падения предметов там, где спите ночью.

2. Предотвращение, чтобы не разбивались оконные стёкла.

Возможно, что при большом колебании разобьются окна и будут разлетаться. Как мера предотвращения, будет безопасно, если наклеить на окно специальную прозрачную плёнку, которая продаётся в магазине, а если нет, то во время сна хотя бы закрыть шторы, и то в некоторой степени можно задержать разлетающиеся осколки стёкол. А также, будет безопаснее, если возле подушки приготовите домашние тапочки для того, чтобы не поранить ногу, когда в темноте наступите на стекло.

3. Мера на случай прекращения подачи воды.

Что касается высотных многоквартирных домов, мансён (многоквартирный дом высшего класса) и так далее, когда прекращается подача электричества, останавливается насос водохранилищного бака, установленный на крыше. Как мера на такой случай, есть нижеуказанные способы.

● Способ использования набранной воды при смывании туалета.

- ① Поднять крышку унитаза.
- ② За 1 раз выливать в унитаз 1 ведро воды (Услышите как проходит вода)
На всякий случай накопить воду после принятия ванны, может быть, тоже будет одним из вариантов.

● Способ использования сборного туалета.

В магазине «хому сэнта» и так далее продаются простые сборные туалеты, а также туалетные пакеты для приспособления в туалете. Хорошо бы присмотреть один раз.

4. Постоянная подготовка предметов повседневного употребления на чрезвычайный случай.

На всякий случай приготовьте нижеуказанные предметы в рюкзак и положите на то место, откуда удобно будет выносить.

家庭での備え

1. 家具の転倒防止等対策 (本誌 41 号に掲載)

家が倒壊しなくても倒れてきた家具の下敷きになって怪我をしたり死亡したりするケースがあります。ホームセンターなどには家具固定用の金具を取り扱っているコーナーがありますので、背の高い家具はしっかり固定しましょう。また、夜、寝ている位置に物が落ちてくる危険性がないかも確認しておきましょう。

2. 窓ガラス対策

揺れが大きいと窓ガラスが割れて飛び散る可能性があります。防止策として、市販されている専用の透明フィルムを窓ガラスに貼ると安全ですが、なければ、就寝時、カーテンを閉めておくだけでもある程度飛散を抑えられます。また、暗い部屋の中でガラスを踏んで怪我することがないように、枕元にスリッパがあると良いでしょう。

3. 断水時のトイレ対策

高層団地やマンションなどは、停電になると屋上に設置してある貯水槽に水を汲み上げるポンプが停止します。貯水槽が空になると、トイレの水が出なくなります。その時の対策として以下の方法があります。

● トイレに汲み置きの水を流して使用する方法

- ① 便座のふたを上げる
- ② バケツ1杯程度の水を便器に一気に流し込む (ポコッという音がる)

いざという時のために、お風呂の水を貯め置きしておくのも一案かもしれません。

● 簡易トイレを使用する方法

組み立て式の簡易トイレやトイレに設置する便袋などがホームセンターなどで市販されています。一度見ておくのもいいかもしれません。

4. 非常用持ち出し用品と日頃の備え

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 наличные деньги, ③ одежда, ④ рабочие перчатки, ⑤ пылезащитная маска, ⑥ фонарь, ⑦ радио, ⑧ батарейка, ⑨ вода, ⑩ Еда, не подлежащая приготовлению, ⑪ полотенце (большое и маленькое), ⑫ туалетная бумага, ⑬ полиэтиленовый пакет под мусор

Бывает, что в случае бедствия временно или же на длительное время не сможете пользоваться необходимым для жизни, например, электричество, вода, газ, телефон и тому подобное. Хорошо бы, если каждая семья приготовит продовольствие и питьевую воду примерно на 3 дня. В таком случае не забудьте иногда заменять, обратив внимание на срок годности.

Если будет большой ущерб как в случае бедствия от крупного землетрясения 11 марта, то до восстановления производства, обращения товаров понадобится много времени и не исключено, что сложится такая обстановка, что некоторое время не сможете делать покупки как обычно. Если подготовите запасную еду длительного хранения и топливо (газовая плитка) и тому подобное, то может быть, хоть немного облегчит от неудобства до поступления материальной помощи.

5. Уточнить место эвакуации.

Каждое местное самоуправление, как место обеспечения безопасности жизни жителей, парки и школьные площадки каждого района назначает убежищами. Один раз уточните, где находится место убежища по вашему месту жительства, спрашивая у соседей или узнавая в администрации.

Не исключено, что во время бедствия сложится такое обстоятельство, что придётся выходить из дома независимо от того, все члены семьи дома или нет. Наверняка будет спокойнее, если вся семья заранее будет знать место эвакуации, как следующее место сбора Вашего дома.

6. Номер телефона передачи является связью супругов супругов

«Практическое составление сообщения по телефону на случай бедствия»

Хоть и знаете, а в самый нужный момент не можете использовать. Отвечая на такую проблему, на этот раз постараемся объяснить подробно.

Ямада-сан (муж) вышел куда-то, а Наташа (жена) осталась дома одна. Супруги всегда говорили и между ними было такое обещание: «Если произойдёт землетрясение и мы окажемся в разных местах, то используя номер сообщения на случай бедствия, о своём

- 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(大・小)、⑫トイレツトペーパー、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(カセット式コンロ)なども用意しておく、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ない。

5. 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。


6. 伝言ダイヤルは夫婦のきずな

—災害伝言ダイヤル実践編—

知っている、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。普段から夫婦で話し合っていたのは、「万一地震が起こった時、2人


местонахождении запишем на домашний телефон». И когда наступил этот «нужный момент», из места своего нахождения Ямада-сан позвонил по сотовому телефону на **171**

голос по телефону  :
Это Центр номеров сообщения на случай бедствия.

Для тех, кто будет записывать, набирайте номер **1**, а кто будет воспроизводить, набирайте номер **2** (упрощенное содержание).

※Будет повторяться 2 раза, но во время разговора можно нажимать на **1**.


Ямада-сан  : (Нажми на 1)


 : Для тех, кто находится в пострадавшем районе, звоните по **домашнему номеру телефона**, а также по «номеру телефона пострадавшего района» для связи, начиная с **городского номера**.


Для тех, кто не находится в пострадавшем районе, звоните по «номеру телефона пострадавшего района» для связи, начиная с **городского номера**.


※Так же, как написано выше, во время разговора можно набирать номер телефона.

 : (Набери свой домашний номер телефона.)


 : Записываю (чей) **0000** номер телефона передачи. Для тех, кто пользуется телефонным аппаратом кнопочной системы, набирайте **после цифры 1** нажмите на **#**. Если дисковый телефон, то подождите некоторое время. Только, если ошиблись номером телефона, перезвоните ещё раз.

 : (Нажми на 1 #)

 : Принимаю Ваше сообщение. **После звука «пи»** разговаривайте в пределах **30-ти секунд**. Когда закончите разговор, **после цифры 9** нажмите на **#**.


 : «Со мной ничего не случилось. Сейчас со всеми нахожусь в «Центре».

Не переживай»
(Нажми на 9 #.)

 : Повторяю сообщение. При исправлении, после цифры 8, нажмите на **#**. (Слышится записанный голос Ямада-сан.) Сообщение принято.


Наверняка Ваша жена по домашнему телефону так же сообщит о себе. Через некоторое время, Ямада-сан решил послушать запись сообщения жены. **При**

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)


 : **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**.


※同様に、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** **0000** **の** **伝** **言** **を** **録** **音** **し** **ま** **す**. **プ** **ツ** **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** **わ** **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。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、17

желаний воспроизведения записи, после 171, с продолжением набирайте свой домашний номер телефона.



: Сообщайте номер телефона.

Для тех, кто пользуется телефонным аппаратом кнопочной системы, после цифры 1 набирайте # . (Ниже упрощено.)



: (Нажми на 1 #.)



: Передаю начиная с нового сообщения. При повторении сообщения, после цифры 8 нажимайте на # , когда будете переходить на следующее сообщение, после цифры 9 нажимайте на # .



: «Несколько минут назад слушала сообщение. Со мной всё нормально.Жду дома.»



: Это сообщение приняли ○ числа ○ часов ○ минут.

Больше нет сообщений. Если хотите записать дополнительное сообщение, то после цифры 3 нажимайте на # . (На какой-то промежуток времени) Положите телефонную трубку.

Когда обоюдно услышали голоса, то спокойно спали оба. И на следующий день, к счастью, они встретились. Очень повезло им.

По телефону трудно воспринимать на слух из-за быстрой речи, но если запомните основной процесс операции сообщения, то не будет проблемы.

• При записи :

171 - 1 - (номер обычного телефона)

• При воспроизведении :

171 - 2 - (номер обычного телефона)

Для того, чтобы не растеряться во время разговора, советуем заранее потренироваться. Находясь вне дома, если нет с собой сотового телефона, то можно позвонить и с ближайшего обычного телефона или же телефон-автомата.

※ Дата, когда можно специально попрактиковаться :

• Ежемесячно 1-го числа, 15-го числа/ на Новый год (с 1-го по 3-е число) ... 24 часа

• с 30-го августа по 5-е сентября / с 15-го по 21-е января ... с 9:00 - 17:00 ч.

※ Расходы : Только за время записи и воспроизведения; обходится обычный тариф.

※ Бывает, что не смогут дозвониться кроме как из районов бедствий из-за того, что когда на самом деле произойдёт бедствие, предпочтением пользуются

1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0000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。

い
(以下省略)



: (1 #を押す)



あたら
: 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。

だいじょうぶ
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。

つた
お伝える伝言は以上です。伝言を
ついか

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

き
間) 電話をお切りください。

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

めでたし、めでたし。

はや
電話の声は速すぎて、聞き取るのは大変ですが、基
たいへん き
ほんてき そうさ おぼ
本的な操作の流れを覚えておけば大丈夫です。

• 録音する時、

171 - 1 - (固定電話番号)

• 録音を聞く時、

171 - 2 - (固定電話番号)

ほんばん あわ
本番で慌てないために、事前に練習することを
じぜん れんしゅう
お勧めします。外出先で携帯電話を持っていない場合、
すす
てちか ところ
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!

とくべつ たいけんりょう にちじ
※特別に体験利用できる日時:

まいつきつたち
• 毎月1日、15日 / 正月 (1日~3日)

…24時間

いつか
• 8月30日~9月5日 / 1月15日~21日

ごぜん ごご
…午前9時~午後5時

ひよう
※費用 : メッセージを録音中と再生中の時だけ、通

районы бедствия.

К тому же, приклейте возле домашнего телефона запись способа пользования, а если есть сотовый телефон, то лучше всего носите с собой эту запись.

Кроме этого, для электронной почты есть и способ уточнения положения, то есть, записать сообщение по «доске сообщений на случай бедствия» или «доске сообщения широкой сферы на случай бедствия (web171)». Для тех, кто интересуются, уточняйте по хом-странице телефонной фирмы, с кем заключён контракт или же в магазине.

Полезные информации

7. Подготовка хэрупу кадо

(карточка помощи)

«Карточка помощи» - это такая карточка, где на японском языке написаны адрес, фамилия и имя, номер телефона, хроническая болезнь, номер телефона (родителей, больницы и т. д.) на чрезвычайный случай. А также разговорник с терминами («Спасите!», «Где можно позвонить?», «Куда нужно убежать?») и так далее, применяющиеся в случае бедствия. Если сразу не сможете сказать на японском языке, то при наличии «карточки помощи», сможете передавать жестами. В зависимости от местного самоуправления, есть и такие районы, где для жителей иностранного гражданства составляют «специальную карточку» и распространяют бесплатно, но поговорив с семьёй, можно и составить свою «специальную карточку».

8. Если остановится электричка или автобус и трудно добираться до дома

Бывает, что под воздействием землетрясения в большой сфере прекращается движение общественного транспортного сообщения. Последите за обстановкой восстановительной работы, затем начинайте передвигаться. Если не предвидится возобновление, то подумайте о способе безопасности проведения времени на данном местонахождении (работа, школа и т. д.). Это для того, чтобы не подверглись вторичному бедствию, то есть, чтобы не заболели, длительное время находясь на вокзалах или автобусных остановках. К тому же, после возобновления при возвращении домой, на всякий случай приготовьте в сумке питьё и еду.

Хоть и окажетесь в такой ситуации по пути при возвращении домой, но действуйте спокойно. Когда много людей, которые не могут доехать до дома, бывает, что каждое местное самоуправление освобождают общественные заведения, например, школы, общественные здания и так далее. Местонахождение ближайших мест эвакуации можно узнать в полицейских пунктах.

Кроме того, в круглосуточных магазинах, семейных ресторанах, ресторанах быстрого

じょう つうわりようきん

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い良いでしょう。

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。

お役立ち情報

7. ヘルプカードの準備

ヘルプカードとは、住所、氏名、電話番号、持病、緊急時の連絡先番号(親族、病院等)、非常時の用語・会話集(「助けてください」「電話はどこでかけられますか」「どこに逃げたいですか」などの日本語が記されたものです。

ヘルプカードを身につけて外出すると、とっさに日本語で言えない場合、指で示して意思を伝えられます。自治体によっては在住外国人のために独自に作成し、無料配布しているところもありますが、家族と相談しながら独自のカード作っても良いでしょう。

8. 電車やバスが止まって帰宅が困難になったら

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、自分のいる場所(職場、学校等)で安全に過ご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、帰宅途中で帰宅困難になっても、慌てずに行動しましょう。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放するこ

приготовления питания и других заведений
можно пользоваться туалетом и
водопроводной водой, а также приобретать
информацию, так как с префектурами,
городами заключён договор помощи по
отношению к тем, кто не может возвращаться
домой во время возникновения бедствия.

9. Новости или разговор через составителя :

(1) Легче связаться по телефон-автомату, чем по сотовому телефону?!

Наверное много и таких людей, которые во
время бедствия испытали безвыходное
положение, когда хотели связаться с семьёй,
хоть и звонили, но не смогли дозвониться.
Из-за того, что во время бедствия множество
людей одновременно пользуются телефоном
для уточнения судьбы своих родственников,
долго будет длиться загромождённое
состояние коммуникации. И тогда, кажется, не
выдержит сама система коммуникации, в
связи с чем потребуются время для
восстановительной работы. Для того, чтобы
избежать подобное наихудшее положение, так
сказать, телефонными фирмами проводится
контроль по отправке сообщений. Особенно,
что касается сотовых телефонов, в связи с тем,
что по количеству использования больше, чем
установленные, вроде бы, труднее связаться.

По данным расследования маркетинговых
расследовательских фирм, после бедствия от
крупного землетрясения восточной Японии
многие люди пытались звонить по сотовому
телефону, но вроде бы, не очень могли
дозвониться. А с другой стороны, с
телефон-автомата на обычный телефон можно
было дозвониться сравнительно легче. Как
подготовка на случай бедствия рекомендуется
носить с собой телефонную карточку, а также
на тех вокзалах, местах и так далее, где
проходите часто, заранее поискать
местонахождение телефон-автоматов.

Для того, чтобы хоть немного обеспечить
нормальную среду коммуникации, во время
бедствия важно ограничивать пользование
телефоном, кроме как в экстренном случае,
например, вызывать скорую помощь и так
далее, а также звонить только по существу.

(2) Учение по предотвращению бедствий по сохранению жизни детей г. Камаиси

Когда смотрел по интернету новости,
связанные с бедствием от землетрясения,
увидел статью «Ивагэ ниппо» (10 апреля 2011
года) такого содержания : «Есть дети, которые
смогли спасти свою жизнь от цунами,
связанное с крупным землетрясением
восточной Японии, раздробившее
гигантскую плотину предотвращения
цунами».

В этот раз во время бедствия от
землетрясения, именно учение с детьми по
предотвращению бедствий с 2004 года,

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。

9. 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がやすい?!

災害が起きた時に、家族と連絡が取りたくて電話をか
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のでしょうか。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
てしまうそうです。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、固定電話より普及台数が多いことも
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、あまり繋がらなかったようです。一方、公
衆電話から固定電話への通話は比較的繋がりがやすかっ
たということです。災害時の準備として、テレホンカー
トを持ち歩いたり、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がやすい環境にしてお
くために、救急車を呼ぶなどの緊急時以外の電話
利用を控えたり、利用した場合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えてい
た時、岩手日報(2011年4月10日)の「巨大な防波堤
を砕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。」という記事が目にと
まりました。

проведённое профессором Катада университета Гумма, достигло успеха. Здесь хотим ознакомить Вас с этим содержанием, так как считаем, что это для нас глубокоинтересующееся дело, которое будет служить инструкцией на случай бедствия.

В основе руководства профессора Катада есть идея такого содержания: «Для того, чтобы лицом к лицу стоять против страшной силы природы, необходима позиция, чем знание. Хоть и дети, должны научиться умению оценивать позицию с ответственностью за свою жизнь», профессор Катада дал детям не только основное знание необходимое на случай бедствия, но и в основном обучал следующим образом.

① Не надейся на предположение.

Имеется ввиду, что в непредвиденных случаях не сможете принимать соответствующую меру, если будете надеяться на предположение.

② В данной ситуации найти наилучшее действие эвакуации.

Это о том, что бедствие обрушится не только от землетрясения, как проводили учение, но и различным образом.

③ Прежде всего, эвакуируйте людей.

В старину, вроде бы, люди говорили «цунами тэндэко», это такое учение, чтобы во время цунами люди разбежались в разные стороны (тэндэн барабара). Прилагать все силы для спасения своей жизни. В том смысле, что для окружающих людей является самым большим предупреждением об опасности, увидев то, как изо всех сил убегает человек.

Говорят, что в Китае есть поговорка «в природе нет гуманности», речь идёт о том, что в природе нет такой эмоции как «сочувствие» или «жалость». Думаю, что на самом деле так и есть. (M)

10. Полезные сайты (На 21 июля 2011 года)

И последнее, после бедствия от землетрясения различными сайтами предоставлены информации, связанные с землетрясением. Для соотечественников и их семей специально предлагаем посмотреть нижеуказанные сайты, которые сможете прочитать на русском языке. Предлагаем посмотреть по официальному сайту (на японском языке) Японского правительства и информацию, связанную с бедствием от землетрясения, атомных электростанций.

Кроме того, для приобретения информации, связанные с бедствием, полезны и сайты районных местных самоуправлений. Что касается участия в добровольной деятельности, то лучше сначала приобрести правильную информацию в Центре добровольного общества, то есть, в районном комитете социального благосостояния и так далее.

* В том случае, если в связи с истечением

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た防災教育が功を奏したとのことでした。その内容は、私たちにとても災害時の行動指針になると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「津波でんでこ」と言ったそうだが、津波が来たらとにかく“でんでんばらばら”に逃げるとの教訓だ。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)

10. お役立ちサイト (平成23年7月21日現在)

最後に、震災後様々なサイトから震災関連情報が提供されています。特に、帰国者や家族の方々のために、以下のロシア語で見られるサイトをご紹介します。日本の政府公式サイト(日本語)で震災や原発に関連するものもをご紹介します。

また、地域の災害関連情報を入手するのに自治体サイトも役立ちます。ボランティアの申し込みは、地域の社会福祉協議会などのボランティアセンターで確かな情報を確認してからが良いでしょう。

* サイト掲示期間が削除されていた場合はご容赦くだ

срока не будет этого сайта информации, то просим прощения.

① «Правительственные официальные сайты»

Страницы по принятием мер официальной резиденции премьер-министра

Информация о помощи со стороны правительства, исходящая от официальной резиденции премьер-министра.

<http://www.kantei.go.jp/>

Министерство просвещения и науки

Информации, связанные с бедствием от землетрясения и радиоактивностью

(На японском языке)

http://www.mext.go.jp/a_menu/saigajohou/index.htm

Департамент потребителей

Ограничение отправки товаров и так далее, связанное с обнаружением радиоактивности (На японском языке)

<http://www.caa.go.jp/jisin/index.html#m03>

Министерство здравоохранения труда и народного благосостояния

Информационный журнал «Новости по поддержке жизни» (с 1-го номера), полезный для помощи жизни и поддержки здоровья в пострадавших районах, а также для поиска работ; памфлеты и так далее, которые отвечают на вопросы беременных женщин и родителей по воспитанию детей, на беспокойные вопросы насчёт радиоактивных лучей. (На японском языке)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000017y8m.html>

Департамент иммиграционного контроля

Специальная хом-страница Департамента иммиграционного контроля по бедствию от землетрясения (На японском языке)

<http://www.immi-moj.go.jp/>

② «Новости»

Всемирная Н Н К (Японская широковещательная корпорация)

(Вместе с текстовыми новостями есть и аудио)

Разноязычные новости Н Н К.

Опубликование текстовых и аудио новостей на русском языке.

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/info/select.html>

Новости NHK по радиовещанию, которые сможете слушать на русском языке.

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/radio/program/16lang.html>

③ «Разноязычный»

Помощь Токийского университета иностранных языков многоязычной информацией по случаю бедствия от землетрясения

Многоязычная информация «Токийского университета иностранных языков Научно-исследовательского Центра просвещения многоязычной и многонациональной культуры» по бедствиям

さい。

① 【政府公式サイト】

首相官邸災害対策ページ

首相官邸発の政府支援情報 (日本語)

<http://www.kantei.go.jp/>

文部科学省

震災関連情報と放射能関連情報 (日本語)

http://www.mext.go.jp/a_menu/saigajohou/index.htm

消費者庁

放射能検出に伴う出荷制限等 (日本語)

<http://www.caa.go.jp/jisin/index.html#m03>

厚生労働省

被災地での健康維持や生活支援、しごと探しのために役立つ情報誌「生活支援ニュース」(第1号から); 妊娠中の女性や、育児中の母親の方向けに、放射線への心配に答えるパンフレットなど (日本語)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000017y8m.html>

入国管理局

入国管理局震災特設ホームページ (日本語)

<http://www.immi-moj.go.jp/>

② 【ニュース】

NHKワールド

(文字ニュースとともに音声もあり)

NHKの多言語ニュース。ロシア語の文字と音声ニュースを掲載

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/info/select.html>

NHKのロシア語で聞けるラジオニュース

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/russian/radio/program/16lang.html>

③ 【多言語】

東京外国語大学多言語災害情報支援

東京外国語大学多言語・多文化教育研究センターによる日本に住む外国人のための多言語災害情報(ロシア語)

東日本大震災に関する被災者向け情報<ロシア版>

http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/cat1036/russian/

原子力発電所被害に関する基礎知識

для иностранных жителей Японии.

(На русском языке)

Информация, рассчитанная на пострадавших, связанная с крупным землетрясением восточной Японии.

(Издание на русском языке)

http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/tufs_disaster_information/cat1036/russian/

Основное знание об ущербе атомной электростанции (Издание на русском языке)

http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/cemmer/2011/03/_c.html

④ «Радиоактивность»

Независимое административное юридическое лицо

Универсальный радиологический научно-исследовательский институт
Информация специальных органов, связанная с радиоактивностью.

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

⑤ «Запланированное прекращение подачи тока и информация по транспортному сообщению»

Токийская электроэнергия

<http://www.tepco.co.jp/index-c.html>

Сайт о крупном землетрясении (землетрясение в северо-восточном районе недалеко от берега открытого Тихого океана) восточной Японии

<http://news.goo.ne.jp/feature/tohokuearthquake/>

⑥ «Информация пострадавших местностей»

Информационный Центр юридического лица районных самоуправлений (LASDC). Поиск карт самоуправлений всей Японии.

Сайт по поиску хом-страницы местных самоуправлений всей Японии.

(На японском языке)

<https://www.lasdec.or.jp/cms/1,0,69.html>

Комитет социального благосостояния всей Японии социального благосостояния юридического лица

Из хом-страниц комитета социального благосостояния определённых крупных городов · административных единиц Японии. Предоставлены информации пострадавших районов и добровольной деятельности.

<http://www.shakyo.or.jp/links/kenshakyo.html>

(На японском языке)

<ロシア版>

http://www.tufs.ac.jp/blog/ts/g/cemmer/2011/03/_c.html

④ 【放射能】

独立行政法人 放射線医学総合研究所

専門機関による放射能関連情報

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

⑤ 【計画停電・交通情報】

東京電力

<http://www.tepco.co.jp/index-c.html>

グーグル 東日本大震災 (東北地方太平洋沖地震) サイト

<http://goo.gl/>

⑥ 【被災地域情報】

財団法人地方自治情報センター (LASDC) 全国自治体マップ検索

全国の自治体のホームページの検索サイト。

(日本語)

<https://www.lasdec.or.jp/cms/1,0,69.html>

社会福祉法人全国社会福祉協議会

都道府県・指定都市社会福祉協議会のホームページから市区町村の社会福祉協議会を確認。被災地情報やボランティア情報を提供しています

<http://www.shakyo.or.jp/links/kenshakyo.html>

(日本語)