

▲ 在家避难



在家避难的最佳行为

如果情况允许你继续在家居住，那么就在家避难吧。在避难所环境的变化也会导致人生病。事先要对住宅进行抗震改造，平时储备好食物和水等必要的物品，尽可能地做好在家避难的充分准备，这是很重要的。



煤气、电和水管的替代品

如果事先准备好能确保生命的替代品，那就可以放心了。煤气可以用便携燃气具代替，而干电池提供能量的手电筒可以代替电灯。平时多多地准备好瓶装水，并且事先找好附近的“紧急供水点”。



储备食物和日用品

在东京，11月19日被定为“储备日”。如果平时就购买较多的食物和日用品，在日常生活中进行使用，如果是日常储备，那么就可以合理地进行持续储备了。

详细信息→第085—087页



下水道的使用方法

检查一下自己家中的下水是否通畅，排水设施是否有损坏等情况。当路上的下水道道溢出，无法使用下水管道时，可以使用可携带式（紧急时用）厕所或官方提供的厕所。



避难所



什么是避难所

避难所就是为那些自己家无法居住的受灾者提供临时保护的庇护场所。在东京，确保约有3000处的学校和公民馆等公共设施作为避难所，另外还要确保约1200个二次避难所（福利避难所），它们能够接受在一般避难所中生活有障碍、需要特别照料的人们。

开设避难所的步骤（参考例）

以下是一例开设避难所的步骤。一般情况下会有管理负责人开关门锁，并开始准备避难所的运行。但是在发生灾害时，管理者自己有可能受灾，不能及时赶到避难所，因此避难者自己也可以进行避难所的开设准备工作。



① 准备接收受灾人员

打开门锁，开始做接收受灾人员的准备。确认设施内和周边的安全，比如确认消防设施是否可用、确保通信畅通等。



② 避难所布置

商量在哪里设置什么，如何布置居住空间等等。整理出一个可以在里面生活的环境。



③ 设置接待处

把受灾者从临时集合场所逐渐引导到避难所，并且开始接待。建立花名册，把握好包括避难者、需要照料的人在内的本地受灾者的情况。



▲ 在避难所生活的心得



避难所的规则和礼节

在避难所生活需要遵守规则，在避难者力所能及的范围内承担自己能做的工作，互帮互助。随意进入其他人的居住空间、窥视他人的生活、大声喧哗、在限定地点之外吸烟都是违反礼节的。另外，在避难所也很有必要对需要照料的人多加关心。

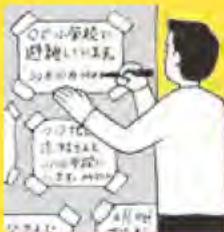
到达避难所后的流程（参考例）

以下是避难者到达避难所后行动的例子。然而行动的顺序和规则会因避难所的不同而也各有差异。避难所的运营和人们在避难所的生活都需要遵守规则。避难者之间的互帮互助和合作更是不可或缺的。



① 申报联系方式

到达避难所之后，要将自己的地址、姓名以及联系方式上报给避难所的负责人，以小区或町内委员会为单位集合起来。家中受损严重无法回家的人要把自己的情况上报给避难所。



② 确认家人等是否安全

确认家人和邻居是否安全。在硬纸板等上面张贴指南等，以便有听觉障碍的人也能获得信息。



③ 分担工作

要认真地去做接待、做饭等被分派的工作。许多事情如果没有众人的相互合作是无法进行的。

在避难所生活的注意事项



隐私保护

避难所的居住空间就等同于一个个“家”。应当为需要关心的人们多考虑一下，尤其是有女性、幼儿或儿童的家庭，彻底保护个人的隐私。

参考→第212页



厕所的使用方法

避难设施里的厕所有许多人在用，所以有可能会被卫生纸堵塞。要按照设施中规定的方法来使用厕所。

参考→第



确保饮用水的供应

无法使用水管时，要听从设施的管理负责人的指示，确保饮用水和生活用水的供应。如果要饮用井水，则必须先过滤后再煮沸。



预防犯罪

避难所不是一个完美的居住环境。要注意保护自己的安全，如果发现可疑的人，应立即和警察或设施的负责人联系。





物资的分配

领取物资时不要争先恐后，要耐心等待排到自己。根据情况，有可能会把一人份的食物或物资分给好几个人。在分配物资的时候，还应考虑到没有来排队的需要照料的人。



烧饭赈灾时要保持卫生

在烧饭和盛饭之前、接触食材之后、上厕所之后都要用肥皂把手洗干净。烧饭用的炊具在使用后或每次改变用途时都要洗干净并消毒。

参考→第208-211页



预防食物中毒

食物中毒在一年当中的任何时间都有可能发生。防止食物中毒最有效的方法就是洗手。餐具的卫生也需要充分注意。水不用的时候，可以用薄膜封在一次性容器中待用。



预防传染病

地震时风寒、流行性感冒等传染病容易大行其道。经常洗手、漱口是很不错的预防办法。水源不足时，如果可能的话，可以准备一些消毒用酒精，这样就可以放心了。



睡眠和关灯

许多人不适应在避难所的生活，并且会睡眠不足，从而有可能会生病。有些人在暗的地方睡不着，有些人睡觉时却见不得一点亮光，所以一天关灯一天开灯是个不错的办法。

参考→第206页



预防中暑

夏天在避难所要预防中暑（尤其是孩子和老人）。即使没有感觉到口渴，也要经常补充水分和盐分，穿着透气性好、吸湿速干的衣服来避暑。

参考→第197页



▲ 对需要照料者的关心

“需要照料者”指的是以孕妇、孩子、老人、外国人为代表的、行动不便的人。当看到有人身上佩戴有“需要帮助标志”等“灾害时需照料者相关符号标志”（P276）时，要对他们加以关照，施以援手。



女性和孕妇

女性对更衣的问题以及孕妇对哺乳等抱有不安。另外，怀孕中的女性和刚生产过的新妈妈们也需要健康和隐私方面的关照。

参考→第202-203页



孩子

孩子们是用嬉戏来消除压力的。因此要确保他们有足够的空间和时间等，让他们能充分地发泄自己的情绪，调整心情和状态。

参考→第220-221页



老人

老人即使有不方便的地方，自己也可能说不出口。要经常大声和他们谈话，尽量不要让他们感到孤单或不安。



外国人

外国人的生活文化不同，语言也不通，因此在异国他乡遇到地震时很有可能会陷入不安。让懂外语的人通过翻译向他们传达正确的信息是很重要的。

参考→第288-291页



面向日常生活



直面死亡

在东日本大地震中有19,225人丧生（2015年3月1日由总务省消防厅发布），阪神淡路大地震中死亡的人数也有6,434人（2006年5月19日由总务省消防厅发布的确定数字）。许许多多的人们与死亡面对面。如果发生首都正下方地震，那么可以预想，大约会有11,000人死亡，210,000人受伤。

详细信息→第250页



进入应急简易房

无家可归时，可以入住应急简易房（原则上可以居住2年，也可以延长）。将生活地点从避难所转移到应急简易房里，尽可能早地走上自立之路。

详细信息→第259页



转移到亲戚或熟人家中

不止是入住应急简易房，到亲戚或熟人的家里共同居住也是一个办法。但一定要注意，找到新的居所就要搬走，减轻亲戚或熟人的负担。



踏出生活重建的第一步



恢复经营

在国内或东京均有各种各样的支援政策，以便恢复中小企业者或农林渔业者的经营。可以向区市町村提出申请，充分利用这些支援政策。

详细信息→第261页



再就业

因受灾而失去工作的人可以去公共就业安全办公室找工作，另外还可以接受职业培训。

详细信息→第260页



复学

因受灾而造成经济困难，或因学校受灾而无法上学时，关于就学费用或转学费用，可以接受紧急应急奖学金的贷款。

详细信息→第260页

你能模拟一下从发生地震的瞬间到重建，可能发生的危险和行动？让自己置身其中想象一下，这是很重要的。自己家里隐藏着怎样的危险？职场里呢？学校里呢？尽可能地设想灾后的情景，是防灾的第一步。那么，立即行动吧！





向受灾者的心声学习

采访 1 准确的避难判断，不作无谓牺牲

1

齐藤敏子女士（居住于石卷市/受灾时69岁）

发生地震时，我是街道居民组织的职员，所以我马上根据之前定好的地震时的应对措施采取了行动，比如到周围的邻居家去查看有没有人还没逃出来等。因为海啸，我自己的家里地板浸水了，但二楼还可以住，所以我就在家避难，同时白天还到避难所去进行生活支援。

在约有1,200个家庭、约有3,000人的街道居民组织里，职员人数是30人，每年我们不仅要参加市内的防灾训练，**而且还要在街道居民组织进行自主防灾演练，并且经常和邻居在一起沟通交流。**多亏了这些事前的准备，大多数人对地震发生时的应对措施和避难都能作出准确的判断，因此虽然有人在工作地点遇难，但是没有人自己在家中因为地震或海啸而遇难。

要想经历大地震能够幸存下来，对防灾知识的学习固然必不可少，**但是平时就和邻居们多多交流沟通也是非常重要的，**我对此深有体会。



采访 2 使奇迹发生的是绝不放弃的心态

2

水口福弘先生（居住于神戸市/受灾时60岁）

我正在一楼寝室熟睡的时候，感觉到了剧烈的摇晃，第一感觉那不是普通的摇晃，却被压在了倒塌的房屋和衣柜的下面。当时我的妻子外出不在家，逃过了一劫，但我却被活活埋在废墟中。幸运的是我的脸没有被压到，与天花板之间还有窄窄的缝隙，因此我还能呼吸，但我的身体却一点也动不了了。

在被埋的时候，我的下半身没有任何感觉，全身上下好像都着了火一般热，头痛欲裂，眼球好像要从眼眶里飞出来一样，当时我想“难道我就会这样死在这里吗”。然而，家人、朋友、住在别处的年迈双亲和工作的情景浮上我的脑海，我意识到：“**我不能就这样死去，就算无论如何都得死，也要坚持到最后不放弃。**”我使尽全力，用手指捅破了天花板，把手指从天花板伸出来，这时很偶然地碰到了救援人员的手。如果再迟几分钟，我可能就会失去意识死掉吧。所以我想使奇迹发生的是绝不放弃的心态。

采访 3 深入的沟通可以解决矛盾

3

村川政德先生（居住于神戸市/受灾时50岁）

地震发生时，我从倾斜30度的原来的市营住宅里，和周围的居民一起搬到中学的体育馆里避难。在避难所里生活时，最令人困惑的是谣言和遛狗产生的矛盾。

受灾者们都对将来的生活感到不安，对现状颇为不满，因此避难的人们也都变得疑神疑鬼，避难所里时常会弥漫着险恶的气氛。比如，当有谣言说某个地方从市里领到了救济金，就造成了很大的恐慌。虽然每晚我们都在沟通：不要被谣言所左右，要等待市里传来的官方信息，但是直到一两个月之后，大家都认可了这些。

另外，狗的问题也是矛盾之一。对狗主人来说，宠物和家人是一样的，但是有人很讨厌狗，还有人生着病，不乐意让狗呆在房间里。我和他们进行了深入的沟通，最后以把狗拴在外面养着而告终。经历过地震后，我切实地感觉到，**要解决问题，深入的沟通是非常有必要的。**



采访 4 只有孩子快乐，大人才能快乐

4

东田节子女士（居住于神戸市/受灾时58岁）

我家没有倒塌，所以我选择了在家避难，有困难时到避难所请求生活支援。我看到避难所里有二三十个幼儿园到小学年龄的孩子，虽然他们偶尔会呆在父母身边，但是其间也会到处跑来跑去，被大人斥责。

灾后第3天，老师来确认孩子们是否安全，并让他们在学校里玩耍。孩子们到学校玩了一两个小时回来后，就变得开朗了许多。其中五六年级的孩子们甚至开始做一些询问来访者的姓名、分发便当之类的工作。孩子们找到了适合自己的工作，为别人奉献，变得活跃起来，而大人心里也轻松了许多。

但是孩子的内心是需要安慰的。如果和身边的大人在一起的时候，大人能够认真听取并理解孩子说的话，那么会让孩子安下心来。对于发生地震时幸存下来的孩子来说，父母和孩子约定“自己保护好自己安全”是很重要的。



阪神淡路大地震中倒塌的、东田女士的孩子家的房屋（孩子被安全救出）。东田节子



采访 5 自己的生命安全自己来保护

5

山田叶子女士（居住于石巻市/受灾时45岁）

发生地震的第二天，我试着从避难所走到我家的附近，发现被海啸洗礼过的自己家到海岸的房子连一间都没有留下。到处都是瓦砾堆，看不到自己家。这就是现实，我必须承认现实，然后才能向前走。就这样，我开始了在避难所的生活。

当时几乎没有支援，因此我做好了准备，自己的事情必须由自己来做了。本地的护士也作为志愿者来到了避难所，在她和我做透析的哥哥的谈话中，我了解到，在避难者中有超过两千人都承受着疾病和各种伤害的折磨，避难所的附近也有许多人生病了，所以我就做了负责对这些人进行紧急救助的护士的助理。

我站在残酷的生死别离的现场，应对着来自避难者的询问，当时对自己做不到或不知道的事情只能用“不行”“不知道”来回答。在紧急时刻如果给人以盲目的期待，那么只能导致恐慌而已。我切实地体会到，发生地震后，人如果不自己完成自己力所能及的事情，就难以保护自己的生命安全。

采访 6 地震经历彻底改变了我的生活

6

梦贺秀树先生（居住于东京/受灾时27岁）

阪神淡路大地震发生后，电话也不通了，在得不到任何信息的时候，只能靠同时受灾的人们的话来行动。避难途中，被压在建筑物下面的人求救的声音、被压死的人的尸体等等展现在眼前，感觉平时的生活很简单地就被摧毁了。

我是一名大学的临床心理学硕士，我看着曾经在就诊时对我说“我想死”的患者活了下来，然而在地震中想要“活下去”的人们却死去了，这种经历让我感觉到，自己想要去做一种能够支撑人的生命和生活的工作。之后，我进入了护理大学，走上了护士之路。阪神淡路大地震彻底改变了我的生活。



采访
7

孩子的心灵创伤

藤田麻衣子女士（居住于东京都/受灾时7岁）

阪神淡路大地震发生的那天我才7岁，因此在我的记忆中，我花了很长很长一段时间才理解那是“发生了地震”。剧烈的摇晃让我惊吓万分，之后在家避难让我过了一段很艰苦的日子。然而不知为何总有点非真实感。现在看来，当时我家的地区应该是严重受灾了。从电车的窗户望去，如同被火烧过的荒原一般的景象在我脑中烙下了永生难忘的印记。虽然地震发生已经一个月了，离我也没有那么近了，但是我还是很受打击。那个时候，我才终于真真切切地体会到，我居住的街道已经化为乌有了。

自那以后，我不愿提起当时的情景，不愿看到当时的照片，正视自己的经历需要花很长的一段时间。有过地震体验的孩子也必须成长。不仅要教给孩子们地震的恐怖，重要的是让他们学会从地震的阴影中走出来的能力吧。

采访
8

和襁褓中的孩子一起经历的、残酷的避难所生活

木村葵女士（居住于东松岛市/受灾时26岁）

我曾经和5岁、6岁的儿子，以及正在断奶的6个月大的女儿在避难所度过了一周的生活。我们避难的中学体育馆不是指定避难所，因此没有任何所需的储备品，我们只能用身上穿的衣服来取暖。更糟的是我的女儿当时正在断奶吃辅食，所以我几乎没有母乳了，只好在地震的第二天开始用分发的食品来代替辅食喂给女儿。对我的儿子来说，在避难所的生活充满了压力。女儿稍微有一点动静就会哭起来，儿子大声地喧哗着跑来跑去，显然遭到人们的各种白眼，而我只能一个劲地道歉。当时虽然也有人来帮助我们，但是我儿子们的需求得不到满足，我在精神上承担了很大的压力，直到我们回到电和自来水都未修复的自己家中之后，才从这种被压得喘不过气来的生活中解放出来。

地震之前，我和女儿外出的时候，从来没有想到过要带上避难用品等。但是经历了这次避难所生活之后，我开始意识到婴儿的口水巾、擦手和擦屁股的除菌湿巾以及随身灯等物品会给避难生活带来多么大的帮助。所以现在我出门时经常带着它们，当然，在日常生活中，我的防灾意识也有了大幅度的提高。

? 防灾知识复习问答

- Q 1** 如果感觉到地震的摇晃，首先应该怎么做？
答案→第017页
- Q 2** 如果发生地震时正在使用火源，应该做什么？
答案→第018页
- Q 3** 如果被地震困在房间里或身体无法动弹，应该做什么？
答案→第025页
- Q 4** 在学校发生地震时应该做什么？
答案→第029页
- Q 5** 地震停止后不能立即做的事情是什么？
答案→第038页
- Q 6** 避难前必须做的事情是什么？
答案→第046页
- Q 7** 避难时应该注意哪些事项？
答案→第048页
- Q 8** 如果发现着火，应该向哪个方向、如何逃生？
答案→第049页
- Q 9** 为了战胜震灾，大家齐心协力、互帮互助的行为被称作什么？
答案→第052页
- Q 10** 需要特殊照顾的人群指的是哪些人？
答案→第066页



i 地震时的十大注意事项

地震时的行动

1 地震了！首先要保护自己的安全 详细信息→第017,第020—023页

- 感觉到摇晃或者听到紧急地震速报时，采取行动时要把生命安全放在第一位。
- 躲在结实的桌子下，或者没有物体“掉下来”、“倒下来”、“移动过来”的空间里，仔细观察，等待摇晃停止。

身处高楼层（大约10层以上）的注意事项 详细信息→第036页

- 在高楼层的摇晃可能会持续好几分钟。
- 剧烈而缓慢的摇晃可能会导致家具倒下、掉落，增加危险，人体大的移动会导致危险。

地震之后的行动

2 冷静地确认火源是否已熄灭，初期灭火 详细信息→第018页

- 如果在使用火的时候发生地震，那么摇晃停止后要沉着地熄灭火源。
- 如果着火，要冷静地灭火。

3 惊慌失措地行动可能会导致受伤 详细信息→第018页

- 要留心房间里翻倒或掉下的家具及玻璃的碎片。
- 瓦、窗玻璃、宣传板等有可能会掉下来，所以不要冲向外面。

4 打开窗户和门，确保出口畅通 详细信息→第018页

摇晃停止时，要确保能够外出避难的出口畅通。

5 不要靠近门或隔断 详细信息→第018页

在房间外面感觉摇晃时，要远离隔断墙等物体。

地震之后的行动

6 注意火灾和海啸，有效地进行避难 详细信息→第040,第048—051页

- 如果在地区范围内发生大规模的火灾，感到自身有危险时，要到临时集合地点或避难地点进行避难。
- 如果在海岸地区感觉到剧烈的晃动，或接收到海啸警报，要迅速前往高地等安全的场所避难。

7 正确的信息，正确的行动 详细信息→第042页

利用收音机和电视获取消防署、官方等发布的正确信息。

8 确认自己家人和邻居的安全 详细信息→第044页

确认自己家人的安全之后，再去确认邻居是否安全。

9 齐心协力救护他人 详细信息→第053页

和你附近的人齐心协力，把倒塌的房屋或翻倒的家具等下面压着的人们救出来并加以救护。

10 避难前的安全确认：电和煤气 详细信息→第047页

需要外出避难时，要拉下电闸，关闭煤气总闸之后再避难。

