

# 1

## 因應大地震的 準備工作和行動②

沒人知道何時何地會發生大地震。

請參考本章內容事先模擬在家中、公司或出門在外等不同場合遭遇災害時該採取的行動。事先掌握住在避難所期間的注意事項，就可避免在緊急狀況時慌張引起麻煩。

### 經驗之聲

我避難時沒有通知其他人，最後被列為失蹤人員。因此以後再發生這種事時一定會先通知他人要去哪裡避難。

(60 幾歲 / 岩手縣 / 宮城縣內陸地震)

### 經驗之聲

當時避難所裡人很多，救援物資不知什麼時候才會送達。這讓我再次認知到儲備糧食的必要性。

(50 幾歲 / 東日本大地震)



### 經驗之聲

地震後我開車去接人，但路上堵塞嚴重難以通行。我便決定從此地震時絕不開車出門。

(30 幾歲 / 新潟縣中越地震)

# 地震發生當下及發生後的避難流程

## STEP 1 地震發生的瞬間

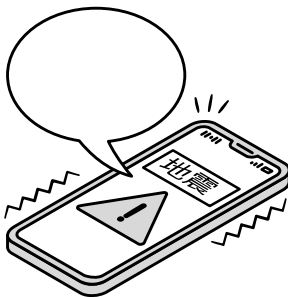
### 在停止搖晃前先保護好自己

距離震央較遠的地方會在一定時間後才開始搖晃。因此請至少在安全的地方靜止不動1分鐘並觀察狀況。搖晃時首要之務是保護自身安全。



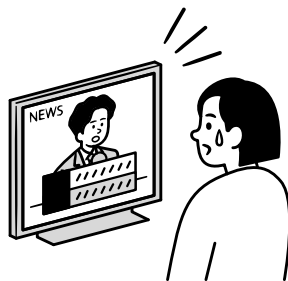
### 什麼是緊急地震速報

緊急地震速報是地震發生後立刻預測強烈搖晃抵達各地的時間、地震強度及長週期地震動等級，並盡可能迅速發布通知的訊息。自2023年2月1日起基於長週期地震動等級發出緊急地震速報。

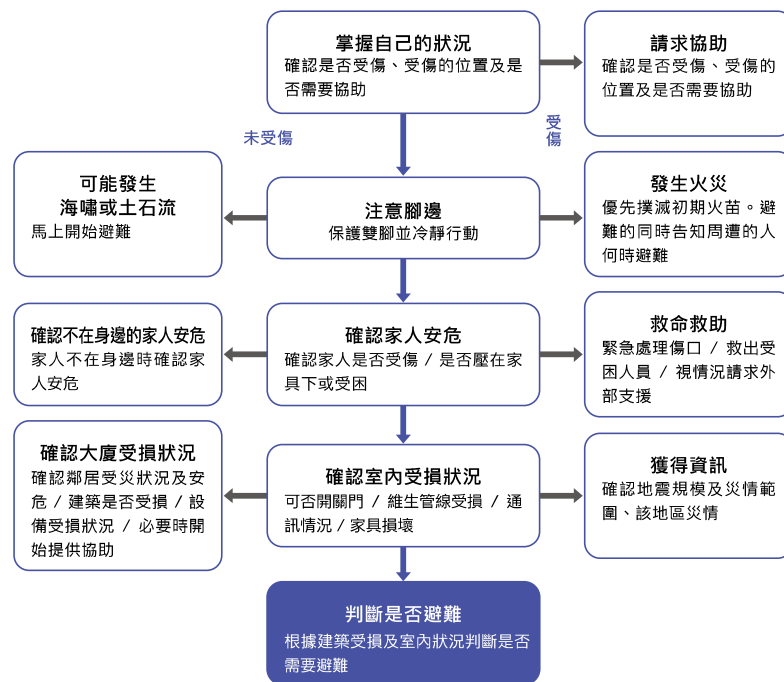


### 收到緊急地震速報時

若在電視上看到緊急地震速報，或手機上同時發出蜂鳴及「地震了」的聲音，應在收到緊急地震速報（警報）後立刻停止手邊動作，並冷靜地保護好自己。



## STEP 2 停止搖晃後

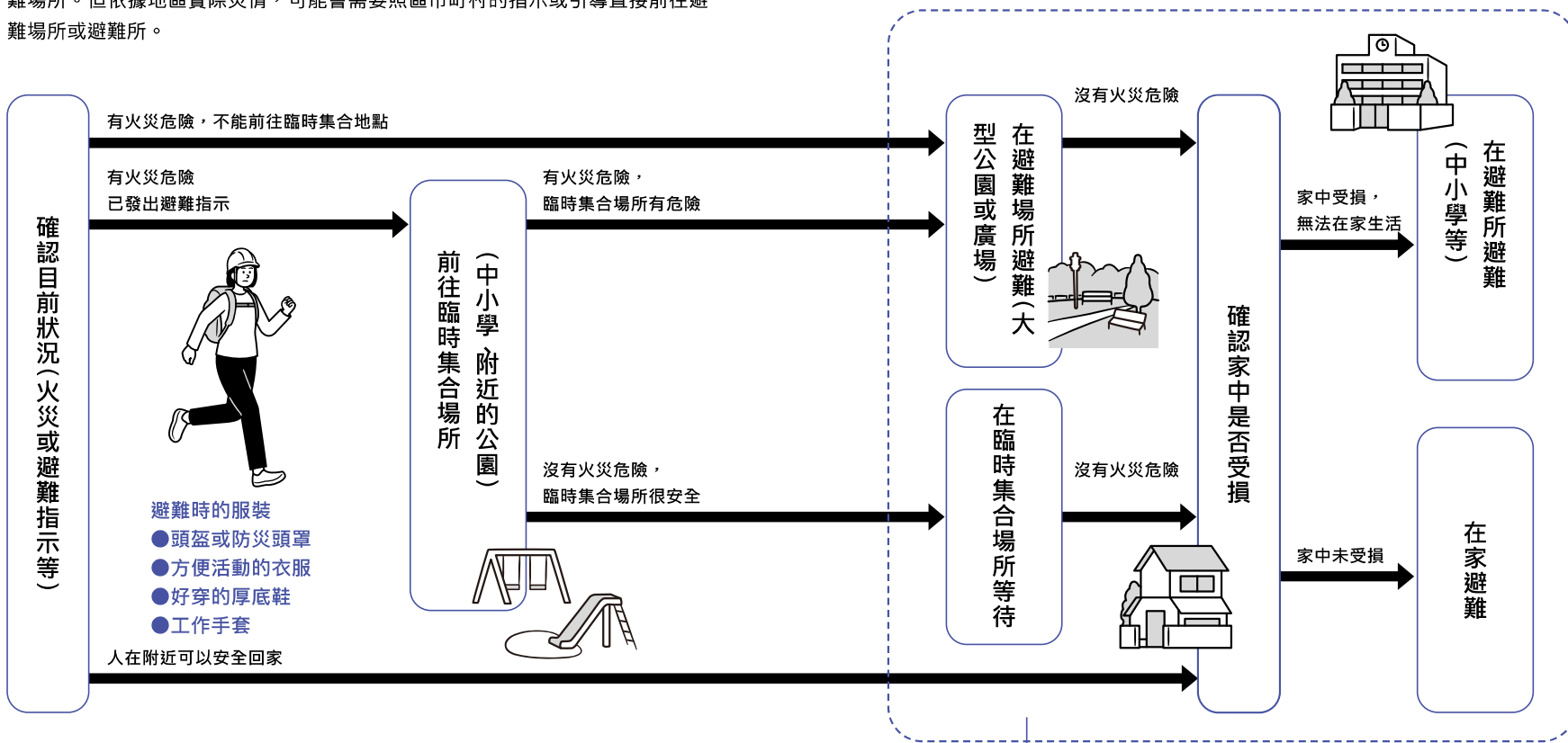


停止搖晃後，首先要確認自己的狀況。若受傷且無法自行處理時，請向家人或外界尋求協助。接下來確認家人或鄰居安危，若受困於家具下時請與周遭的人合作營救。再來則要獲得災害的規模等資訊，以判斷是否要避難。

出處：《大廈・防範地震的生活方式》  
(樞出版社・國崎信江 / 株式會社 Tsunagu 網絡通信著 2013 年刊)

### STEP 3 前往避難場所、避難所的流程

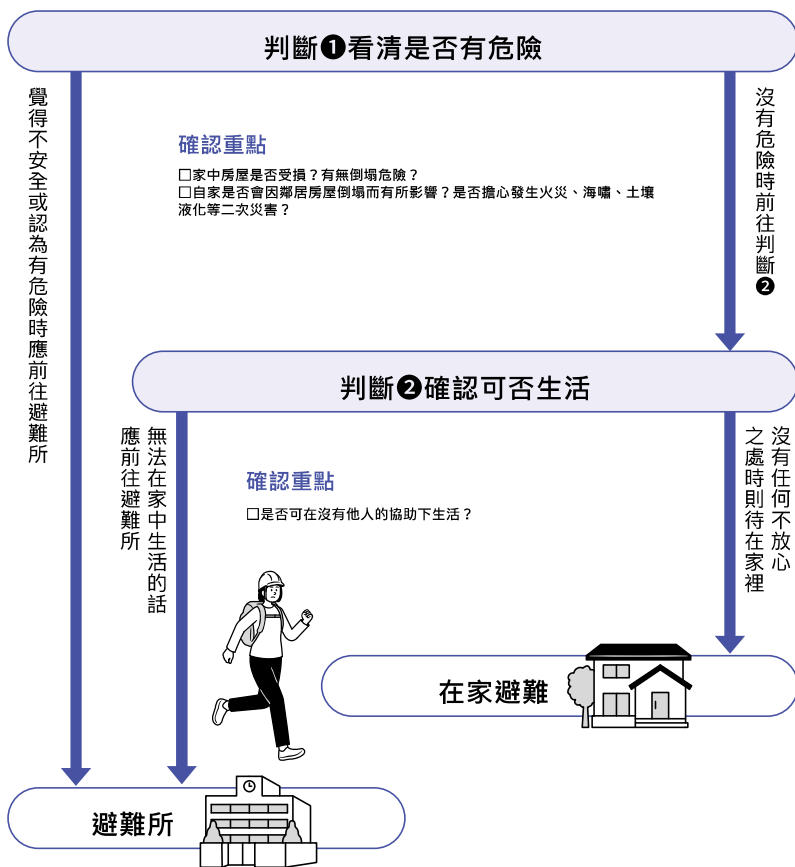
基本上東京都採兩階段避難法，一開始先至臨時集合場所集合後，再前往避難場所。但依據地區實際災情，可能會需要照區市町村的指示或引導直接前往避難場所或避難所。



※上述避難方法是東京都規定的兩階段避難方法範例。依狀況可能會出現不去臨時集合場所而直接前往避難場所、避難所避難的情形，請優先選擇最安全的避難方式。各區市町村的避難方法皆有所不同，請務必事先在居住地的區市町村網站上，或利用其他途徑確認避難方法。

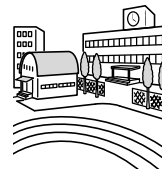
避難時的判斷重點請見下一頁

## 分兩階段判斷是否要避難



### 避難的時間點

判斷是否避難可能代表生存或死亡的差別。不要由別人判斷是否要避難，而是依據廣播、電視、行政機關所發佈之資訊，以及親眼所見、親耳所聽的資訊判斷。



### 什麼是臨時集合場所

可在前往避難場所之前，先於臨時集合所觀察狀況或組成群體的地方。主要為大型且可保證人們安全的學校操場或鄰近公園等地。



引用自《JIS Z8210》

### 什麼是避難場所

用來躲避危險的地方。包括大型公園、廣場、大學校園或學校操場等。



引用自《JIS Z8210》

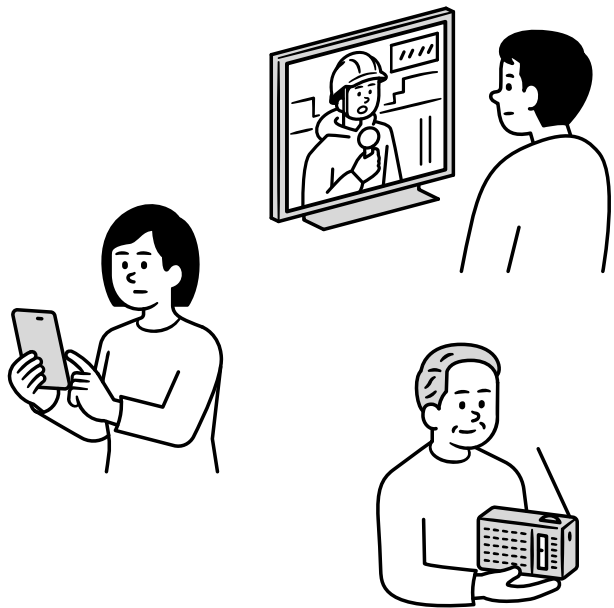
### 什麼是避難所

當房屋受損無法繼續在家中生活時，可以用來生活一段時間的地方。包括學校或文化館等。



「臨時集合場所」、  
「避難場所」、「避難所」：  
【東京都防災主頁】

## 如何判斷是否避難



### 獲得正確的資訊

停止搖晃後若照錯誤資訊行動可能會使自己陷入危險。行動前要先獲得正確的資訊。以下這些方式可以協助你獲得正確的資訊：停電時也能收聽廣播的乾電池式（或充電式）收音機、電視或智慧型手機上的收音機或電視、消防署或行政機構的網站等。



### 善加利用社群網站

X（原Twitter）或Facebook等社群平台是獲取重要資訊的方式。但發生災害時可能也會有錯誤資訊或謠言在這些平台上流傳。切勿輕信謠言，並注意篩選正確資訊。



### 確認家人狀況

發生災害時人們往往會只顧自己逃命，卻不會注意自己或他人受傷。停止搖晃後應確認同住的家人是否受傷，家中有沒有危險。



### 觀察住家內外的狀況

確認同住家人的狀況後，接下來是檢查家中狀況。是否已經關閉火源？避難通道是否暢通？注意收音機所播放的資訊並認真觀察周遭情形。

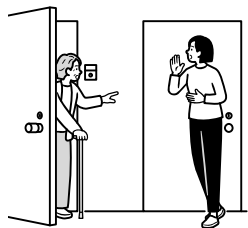


理論上黃金救援時間是72小時。災害發生後3天內請不要任意移動，應收集正確資訊並留在安全的地方。



## 任意行動很危險

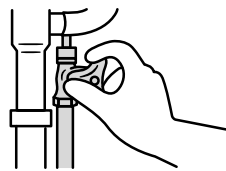
驚慌失措衝出家門時可能會被掉落物砸傷。首先要冷靜並確認家人及屋內安全。接下來用眼睛或耳朵警戒周遭是否有危險物品或建築，以及是否發生火災等狀況。



## 確認鄰居的安全

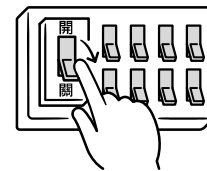
確認家人安全之後，請將注意力放在鄰居或附近居民身上。確認是否有人受困、受傷，並進一步確認是否需要他人的協助避難。緊急情況下互相協助很重要。

## 避難時的注意事項



### 關閉自來水總開關

避難時務必關閉水龍頭及止水閥。關閉止水閥可防止住家漏水。



### 關閉斷路器

若傾倒的家具中還有開啟的電器，可能會在恢復供電後引發火災。



### 關閉瓦斯總開關

若瓦斯管道或器具損壞時，一旦恢復瓦斯供應時可能造成外洩而爆炸。



### 在室內等地方留下報平安的留言

避難時要把寫有自己或家人是否安全及避難地點等資訊的紙張貼在其他看得到的地方，如大門內側，並鎖好門後移動到其他地方。



### 利用留言板或社群網站聯繫

設想萬一無法打電話的狀況事先準備多種聯繫方式。還可以充分利用社群網站。

## 確認建築安全的應急危險度判定

應急危險度判定旨在確保居民的安全，以區市町村為執行主體，檢查受災建築物的外觀再判斷是否有倒塌、外牆或窗戶玻璃掉落的危險。目的在防止餘震造成二次災害，由區市町村指派的專家在地震發生後迅速執行。判定危險度後將在建築出入口及外側明顯位置張貼「危險」、「需注意」、「已調查」等判定貼紙，藉此告知該建築用戶或行人。



「危險(紅色)」：進入建築內有危險  
「需注意(黃色)」：進入建築內要注意  
「已調查(綠色)」：可放心利用此建築

出處：全國受災建築物應急危險度判定協議會主頁  
<https://www.kenchiku-bosai.or.jp/assoc/oq-index/>

※若有海嘯或土石流等迫在眉睫的危險，優先快速避難將是第一要務。

## 在家避難的確認重點



### □隱私有所保障

是否擔憂在避難所內跟許多人一起共同生活。



### □可以跟寵物待在一起

有些避難所不可攜帶寵物。



## 查看地方政府的支援訊息

查看地方政府網站或防災信件以獲得最新資訊，同時要注意餘震。若在家時無法連接網路，則可到會較早恢復的避難所、公共設施或便利商店等地方連接。災害期間提供免費Wi-Fi。



### □可採取適合自己的防寒、防暑措施

較大的避難所中可能無法依自己需求調節溫度。



### □不用擔心家中無人

家中無人時也不用擔心入室盜竊等問題。



## 在避難所也可以領取物資

基本上上應該要事先儲備物資，但也可在避難所領取糧食或其他物資。查看地方政府網站查證資訊。有困難時也可洽詢區市町村工作人員，透過交換意見以瞭解該採取什麼措施。



### □容易滿足個人需求，例如帶著幼兒等狀況

若個人需求需顧慮周遭環境時，在家避難的負擔會相對較小。

### 在家避難的判斷重點

災後避難的生活方式之一是留在家裡生活，即「在家避難」。分析在家避難或避難所避難的特性，判斷哪種方式比較適合自己或重要的人。參考上面的檢查表確認建築物是否受損嚴重，以及維生管線是否有所保障。



## 有困難時可找志工中心尋求協助

若遇到靠自己或家人無法處理的事情，例如清理房子、搬運無法使用的家具等等，則不要獨自承擔，應積極尋求協助。除了地區民眾可提供協助，地方政府或志工中心等各種團體也會提供支援。

### 隨時開燈預防犯罪

住在家裡時可無論白天夜晚隨時開燈，確保從外面可判斷有人在家以預防犯罪。

當最近的避難所收容已滿時也可以考慮在家避難！

## ⚠️ 無法回家時的對策

### 原則上應留在原地3天不回家

依據首都直下型地震的預想災情，東京將會有高達453萬人無法回家。災害發生後路上會擠滿許多無法回家的人，導致緊急車輛無法通行且阻礙救難工作。而且步行移動也可能有餘震等或踩踏事故的危險。災害發生後不要急於輕易移動回家，應留在安全的地方。停留時間大概是災害發生後以救援或救難工作為優先的3天左右。



### 在工作場所或學校等地遭遇災害時

若在工作場所或學校碰到災害，確認安全無虞後則應留在原地等待，不要立刻回家。東京都政府要求企業為員工儲備3天份的物資，以確保在工作場所遭遇災害時也能留在原地。平常要先確認一下工作場所儲備了哪些物資。

### 出門在外購物或遊玩時遭遇災害

無法回家的人群中大約有66萬人是因購物或遊玩等原因滯留，並在災害發生時無處可去。出門在外遭遇災害時務必先移動到車站、顧客聚集場所，或避難場所等可確保安全的地方等待混亂平息。災後開放的臨時收容設施會收容無法回家的人，可前往附近的設施。臨時收容設施裡儲備了糧食、毛毯等物資，可供收容者在地震發生後使用最少3天。

### 收容準備工作

事先確保可以跟家人報平安是能留在工作場所或臨時收容設施的重點。備好災害用留言服務、社群網站等多種聯繫方式，並告訴對方「可安全回家時再回去」，而不是「馬上回去」。另外還要跟學校、保育所、幼兒園、護理機構保持密切聯繫，並事先確認發生災害時的應變措施。

#### 公司應事先準備的儲備物資

- 飲用水 / 食物
- 毯子 / 保溫墊
- 塑膠墊
- 衛生用品
- 攜帶式收音機
- 手電筒
- 乾電池
- 急救藥品
- 攜帶式廁所 / 簡易廁所





## 先為無法回家做好準備

除了公司準備的防災儲備物資外，還可在工作場所的置物櫃中放置運動鞋、保暖衣物、行動電源、藥品、隱形眼鏡等。



## 在臨時收容設施中互相幫助

努力「互助」對臨時收容設施來說很重要。無法回家的人若決定停留在臨時收容設施時，也應盡可能協助設施運作。在設施也會受到災害影響的前提下，使用者應在能力所及範圍內積極參與設施運作，例如分發儲備物資或打掃公共區域等。另外，臨時收容設施負責收容無處可去、無法回家的人，因此會聚集各種年齡、性別、國籍、身體狀況不同的族群。使用設施時務必注意關懷需照護者。



## 預測可回家的時機並利用應急回家援助站

災害發生後大約3天混亂平息時，便可開始準備回家。但若無法回家的人們同時湧向車站或市區，可能會因混亂造成危險。回家時應仔細觀察周圍環境，預測人潮較少的時間。有些工作場所、學校或臨時收容設施會訂定優先回家的順序，並事先告知無法回家的人。此外應急回家援助站（便利商店、加油站等）原則上會從災後第4天起開始營運，供應無法回家的人們自來水、廁所、休息場所等。步行回家的話可充分利用應急回家援助站。



## 無法回家的人如何收集資訊

發生災害時，臨時收容設施的開放情報等資訊會在東京都提供的「東京都防災地圖」或「東京都防災APP」及其他平台上公佈。此外也會在東京都和區市町村的網站及X（原Twitter）平台上不定期公布資訊。平時應隨身攜帶備用電池、充電線等以確保能使用智慧型手機收集資訊。



可以在「東京都防災APP」的防災地圖上，查看臨時收容設施或應急回家援助站的位置。





## 什麼是避難所

避難所是無法在家避難的受災者生活一段時間的地方。東京都保有約3,200個避難所，位於學校或文化館等設施，同時保有約1,600個福利避難所，用於收容無法在普通避難所生活、需特別照顧的人。



掃 QR 碼搜尋避難所  
(東京都防災地圖)  
(僅有簡體版)

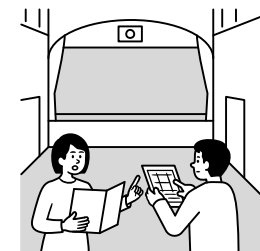
## 開設避難所的流程 (參考範例)

以下是開設避難所的流程範例。一般狀況會由設施管理者開啟門鎖，並準備開設避難所。但災害發生時，可能管理者自己也是受災者無法及時趕到，便由避難人員自行著手準備開設避難所。



### ① 準備收容避難人員

打開門鎖、開始準備收容避難人員。確認設施內及周邊狀況，例如確認消防設備是否可以使用、確保通訊方式等。



### ② 規劃佈局

依據避難者及設施的狀況，調整事先討論過的各個空間的擺設。充實生活及營運環境。



### ③ 設置接待處

從避難場所引導受災人員至避難所，並開始收容。建立名冊掌握避難者、需照顧者等該地區受災人員的狀況。

## ▲ 避難所生活的心得



### 避難所的規則及禮節

在避難所生活時務必遵守規則，並應在能力所及範圍內分擔任務、互相幫忙。隨意進入或窺視他人的居住空間及生活、大聲喧嘩、在指定區域外吸煙等都是不禮貌的行為。此外，在避難所也必須多關心需協助者。

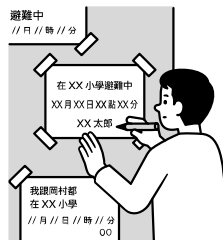
### 到達避難所後的流程（參考範例）

以下是避難者到達避難所後的行動範例。不同避難所的順序或規則皆會有些許差異。經營避難所或在避難所生活期間務必遵守規則。避難人員之間的互助合作更是不可或缺。



#### ① 申報聯繫方式

抵達避難所後先申報自己的地址、姓名及聯繫方式，並盡量與鄰居或同個町會、自治會的人在一起。



#### ② 確認家人等是否安全

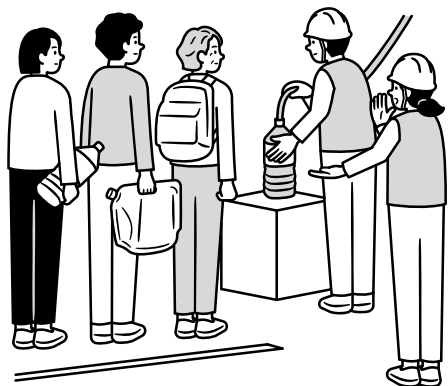
確認家人或鄰居是否安全。將說明寫在紙板上，以便聽障人士也可以獲得資訊。



#### ③ 分擔任務

需認真完成分配的工作如接待、煮飯等。有很多事情都需要大家互相配合一起完成。

## ▲ 避難所生活的注意事項



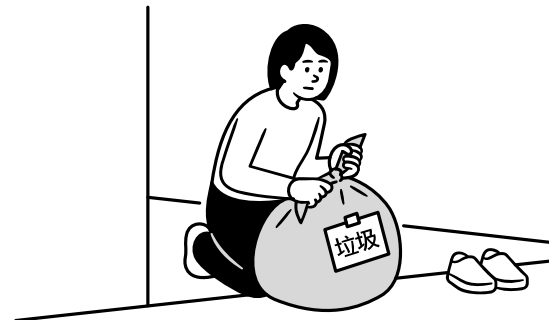
### 確保用水

無法使用自來水時應遵照設施管理者的指示，確保飲用水及生活用水。



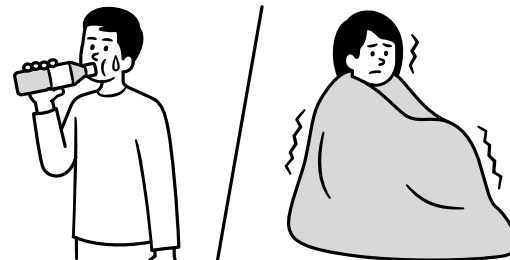
### 廁所的使用方式

避難所的廁所由多人共用，維護管理不當時會導致環境衛生狀況惡化，傳染病蔓延。因此應依照設施管理者的指示使用廁所。



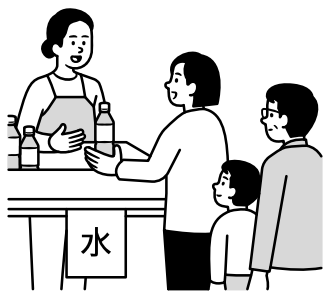
### 保持清潔

禁止穿鞋進入室內，要清楚劃分放置被子的地方及走道。垃圾確實密封以避免滋生蒼蠅蟑螂，並丟棄在指定地點。



### 注意避免環境變化所導致的身體狀況不佳

需多加注意環境急劇變化會容易生病。定期活動身體，避免經濟艱症候群。夏季適當補充水分，冬季有效保暖。



## 物資分配

領取物資時不要爭先恐後，應耐心排隊等候。偶爾會出現幾個人分一人份的食物或物資等狀況。同時也應考慮還沒來排隊的人。



## 預防傳染病

避難所內很容易出現感冒或流感等傳染病。應堅持勤洗手、勤漱口。最好準備一些消毒用酒精以備停水時之需。



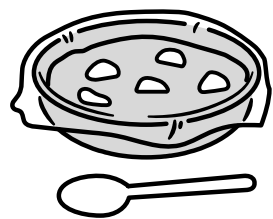
## 煮飯賑災時要維持清潔

煮飯或盛飯前、接觸食材後、上廁所後都要確實用肥皂洗手。使用炊具後，或每次用在其他用途時都要清洗乾淨並加以消毒。



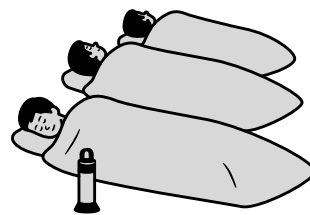
## 預防中暑

夏天在避難所要注意中暑。尤其是兒童、老人、慢性病患者特別容易中暑，周遭的人應多加關心。即使不覺得口渴時也要記得經常補充水分及鹽分，並穿透氣、吸濕快乾的衣服避暑。



## 預防食物中毒

一年四季都可能發生食物中毒。洗手是最有效的預防方法。也要多加注意餐具的清潔。無水可用時可在拋棄式容器上鋪保鮮膜再使用。



## 睡覺和熄燈

多數人可能不適應避難所的生活而睡眠不足，進而生病。有些人在暗的地方無法入睡，有些人睡覺無法有任何亮光，因此可以考慮一天開燈一天熄燈的輪流方式。



## 保護隱私

居住空間等同於一個個「家」。尤其要多顧慮女性、有幼兒的家庭及需要協助者，徹底保護個人隱私。



## 預防犯罪

避難所不是完美的居住環境。要注意保護自己，發現可疑人士時應聯繫警察或設施負責人。

## 關心需要協助的人

需要協助的人主要指孕婦、兒童、老人、外國人及身心障礙人士。配戴「協助標誌」或其他「發生災害時需照顧者相關標誌等（266頁）」者或其他需要協助的人，則應特別關懷、協助。



### 孕婦

產婦在避難所裡會不放心哺乳。且孕婦或產後不久的媽媽也需要特別照護。



### 嬰幼兒等

孩子們可利用玩耍抒解壓力。應確保他們有足夠空間時間充分發洩情緒，調整心情狀態。



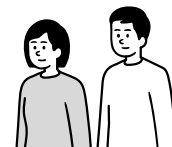
### 老人或身心障礙人士

老人或身心障礙人士有任何不便之處時可能難以開口，盡量用開朗口吻及各種方式與他們溝通。多關心老人避免其覺得孤單不安。



### 外國人

外國人可能會因語言不通、無法理解文化生活差異而不安，可由懂外語的人或口譯人員表達正確訊息是很重要的。



### 性少數族群

性少數族群可能會面臨各種困難，例如無法使用劃分男女的廁所。應充分理解性別的多樣性並注意保護隱私。

## 防止因災害間接死亡

「因災害間接死亡」是指災後避難生活導致身體惡化而致死。過去的災害中曾發生過多人在避難所甚至家中避難時死亡。切記，可利用有意識地活動身體或努力改善生活來降低風險。



### 帶寵物避難 / 照顧寵物

基本上避難所中人不能跟寵物居住在同一個空間裡。主人有責任依照避難所的規定照顧寵物。平時便做好寵物健康管理及訓練，並準備寵物的防災用品。



### 經濟舱症候群

一直保持拘束的姿勢可能會造成腿部血栓，最糟的狀況下甚至會有性命危險。務必定期活動身體以預防經濟舱症候群。

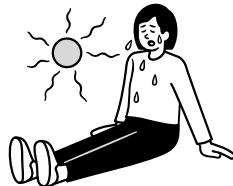
➡ 221 頁



### 過敏反應

過敏反應是藥物或食物進入體中短時間內所發生的反應，有時會產生全身嚴重的不適。吃正餐或零食時，應仔細確認是否含任何過敏原食材。

➡ 221 頁



### 脫水

若因擔心缺水或不喜歡髒亂廁所而少喝水，則可能會造成長期水分攝入不足。要有意識地攝取水分。

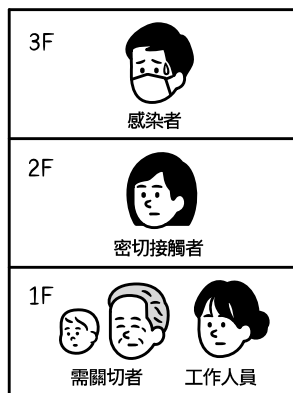
➡ 217 頁

#### 「TKB」防止因災害間接死亡

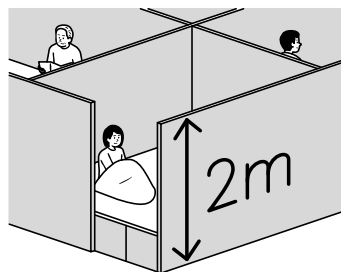
避難所的「TKB」是「Toilet / Kitchen / Bed」的縮寫。「Toilet」指乾淨的廁所，「Kitchen」指提供營養膳食，「Bed」指良好的睡眠環境。良好的生活環境有助於防止因災害間接死亡。

# 傳染病流行期間的避難所經營

傳染病流行期間跟眾多避難者一起集體生活會大幅增加傳染風險。若在避難所生活時可以利用避免三密（密閉、密集、密接）、戴口罩、經常用酒精消毒等措施來降低傳染風險。



利用對樓層或房間分區  
以降低傳染風險



## 避難所需準備的物品清單

### 衛生

<input type="checkbox"/> 體溫計(最好是非接觸式)	<input type="checkbox"/> 酒精消毒液	<input type="checkbox"/> 消毒濕紙巾	
<input type="checkbox"/> 漂白劑	<input type="checkbox"/> 廚房合成清潔劑	<input type="checkbox"/> 500ml 保特瓶飲用水 (停水時可用來洗手)	
<input type="checkbox"/> 紙巾	<input type="checkbox"/> 濕紙巾	<input type="checkbox"/> 拋棄式手套	<input type="checkbox"/> 垃圾袋(4.5L)
<input type="checkbox"/> 少量分裝用的塑膠袋	<input type="checkbox"/> 夾鍊袋	<input type="checkbox"/> 肥皂(洗手液)	<input type="checkbox"/> 口罩(不織布)
<input type="checkbox"/> 防護面罩	<input type="checkbox"/> 防護服(隔離衣)	<input type="checkbox"/> 含蓋垃圾桶(腳踏式)	<input type="checkbox"/> 塑膠籃或容器盒 (用於煮飯時出菜)
<input type="checkbox"/> 粘塵滾輪	<input type="checkbox"/> 靜電除塵紙 / 拖把	<input type="checkbox"/> 桶子(用於清潔和處理剩餘食物)	<input type="checkbox"/> 塑膠勺(用於處理剩餘食物)
<input type="checkbox"/> 消毒噴霧容器	<input type="checkbox"/> 塑膠墊	<input type="checkbox"/> 接待處塑膠隔離板支柱	<input type="checkbox"/> 保鮮膜 (用於少量分裝或鋪在盤子上避免弄髒)
<input type="checkbox"/> 毛巾	<input type="checkbox"/> 噴嘴塑膠桶 (用於洗手)	<input type="checkbox"/> 報紙(用於處理嘔吐物)	

### 居住空間

<input type="checkbox"/> 隔板(最好 2m 高)	<input type="checkbox"/> 風扇或循環扇(用於通風)	<input type="checkbox"/> 紙板床	<input type="checkbox"/> 床墊
<input type="checkbox"/> 床單等麻布	<input type="checkbox"/> 地墊 / 被子	<input type="checkbox"/> 枕頭	<input type="checkbox"/> 毛毯(夏季為毛巾毯)
<input type="checkbox"/> 加濕器	<input type="checkbox"/> 溫度濕度計	<input type="checkbox"/> 彩色膠帶(用於分區)	<input type="checkbox"/> 藍色塑膠布(用於隔斷)
<input type="checkbox"/> 駁韌繩索	<input type="checkbox"/> 行動廁所(最好是自動打包式)	<input type="checkbox"/> 落地式扶手	

### 通訊設備

<input type="checkbox"/> 電腦	<input type="checkbox"/> 平板電腦	<input type="checkbox"/> 手機 / 智慧型手機	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 延長線	<input type="checkbox"/> 充電器	<input type="checkbox"/> 複合式影印機	

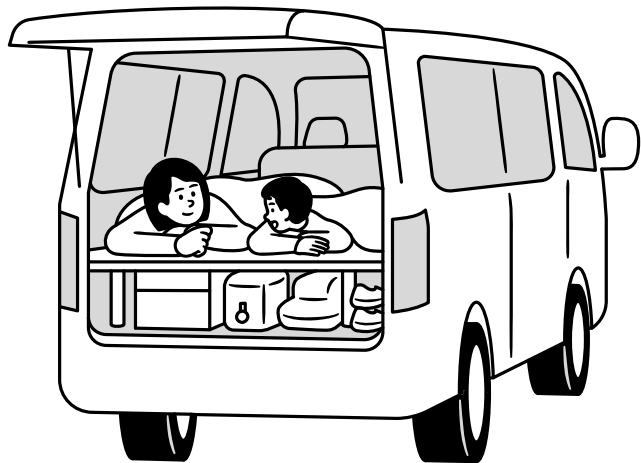
### 其他

<input type="checkbox"/> 文具	<input type="checkbox"/> 畫紙筆	<input type="checkbox"/> 列印紙(A4 / A3)	<input type="checkbox"/> 製圖紙
<input type="checkbox"/> 便利貼	<input type="checkbox"/> 透明文件夾	<input type="checkbox"/> 紙夾板	<input type="checkbox"/> 白板 / 筆
<input type="checkbox"/> 易撕膠帶	<input type="checkbox"/> 布 / 膠帶		
<input type="checkbox"/> 透明膠帶	<input type="checkbox"/> 封口機 / 紙板(用作宣傳板)		
<input type="checkbox"/> 訂書機 / 訂書針	<input type="checkbox"/> 夾子		
<input type="checkbox"/> 卷尺(5m 以上)	<input type="checkbox"/> 老花眼鏡		
<input type="checkbox"/> 剪刀	<input type="checkbox"/> 美工刀		

※參考 JVOAD 改善避難生活專家委員會製作的  
《新型コロナウイルス避難生活實用幫助手冊》製作



## Ⓐ 在汽車或帳篷裡睡覺的注意事項



因避難所已滿、冷暖氣問題及帶著孩子或寵物避難而有所顧忌等原因，有些人會選擇在災難期間睡在汽車或帳篷裡。選擇這種臨時避難方式時需明白會有罹患經濟艙症候群、一氧化碳中毒等風險，甚至危及性命。

### 東京都內不建議睡在車上。

從東京都尤其是都心區域確保緊急交通路線的角度來看，不建議開車避難或在車上睡覺。若真的無法避免時，這種作法只可當作臨時應變措施。

出處：豐田汽車株式會社社會貢獻推進部《睡在車內避難幫助手冊》

## 在汽車裡睡覺可能導致因災害間接死亡

在汽車裡睡覺會增加罹患經濟艙症候群的危險，且因缺乏與人接觸而導致壓力變大，或忽略早期症狀的健康警訊狀而造成因災害間接死亡。若一定要汽車裡睡覺則應注意下列事項。



### 不要一直開著引擎

否則可能導致一氧化碳中毒及死亡。應採取防寒措施，例如用隔熱材料覆蓋等。



### 座椅放平

將毛巾鋪在座椅上，或用其他方法保持睡覺地方水平。如此可降低罹患經濟艙症候群的危險。



### 車子不要停放在斜坡上

若不得不停放在斜坡時務必放置輪胎擋塊，並拉起手煞車。



### 停在有人的地方

將汽車停放在有人的地方以減少車內物品被盜或遭人惡作劇的可能性。

出處：佐賀新聞(共同通信發布)《熊本地震因災間接死亡 24% 為車中睡覺導致》  
2017年4月13日  
<https://www.saga-s.co.jp/articles/~f98026>

# ！發生災害時的預防犯罪措施

## ① 闖空門 / 偷竊



### 讓他人覺得有人在家

要讓他人覺得有人在家，以防遭闖空門。在玄關處安裝電池型動作感應防犯罪照明燈。



### 並比平時更注意鎖門

離家時應採取所有可能的防盜措施，用東西遮擋破裂的窗戶避免外人看到屋內，若玄關大門因門框鬆動無法關緊，則可用防盜門鏈或掛鎖來鎖門，並可以一直開著家中的燈等等。



### 隨身攜帶貴重物品

隨身攜帶貴重物品，或請家人或其他信得過的人幫忙照看。切記睡覺時也不要離身。

## ② 性侵 / 誘拐



### 多人一起行動並不接近死角

即使是白天也可能在沒人的地方或他人視線不及處遭遇犯罪。外出時應隨身攜帶預防犯罪蜂鳴器。多人一起行動並注意不要獨自接近死角。



### 不要放孩子獨自一人

曾發生過猥褻男女兒童、陌生人打罵小孩以發洩壓力的案例。不要放孩子獨自一人，大人一定要一直陪在孩子身邊。

## ③ 欺詐、惡意修繕

### 戒備突然上門的訪客

過去曾有報導表示會有人利用地震災害欺詐或不正當經營。用檢查瓦斯或電力、維修房屋為藉口向受害者收取高額費用。



## ♥ 面對日常生活

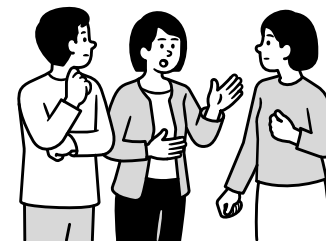


### 面對死亡

東日本大地震造成19,765人死亡（截至2023年3月1日由總務省消防廳公開的資訊），阪神大地震造成6,434人死亡（2006年5月19日由總務省消防廳公開的確切數字），許多人都會面對「死亡」。若發生首都直下型地震，東京都內預計會有多達6,100人死亡、93,000人受傷。

### 討論受災經驗

不避諱在日常聊天時討論受災經驗。與家人、朋友和地區居民等人聊聊自己的經驗，對雙方而言都可有效減輕壓力。有些人會因受災後的巨大刺激而罹患創傷後壓力症候群（PTSD）。因此要注意抒解壓力。



➡ 前往 234 頁

### 抒解壓力的方式

在身體及精神都容易承受壓力的情況下，需透過自我照護以維持健康。記住以下幾點建立戰勝災後生活的信念。

- 覺得「好累」時，就是要開始照顧自己的時候。馬上開始照顧自己
- 儘量不要考慮太多未來的事
- 深呼吸是簡單放鬆方法。深呼吸，讓身心平靜
- 不要後悔過去的決定，而是認定當時的決定是最好的
- 若跟伴侶或家人的關係不好，則儘量與他們保持恰當的距離
- 若孩子的狀態讓你感到不安，則應多加陪伴溝通。

## 抗災志工的功用

抗災志工活動是指發生地震、風災水災等各種災害後，協助災區重建與復興的所有志工活動。抗災志工的功用是為災民提供各種協助，除了協助清理並為災民煮飯，也會協助經營避難所、滿足災民需求等。

### 活動範

- 清除殘磚破瓦並分類
- 清除淤泥
- 室內清潔
- 為災民煮飯
- 協助經營避難所
- 協助配送、發放救援物資
- 協助搬家
- 協助心理輔導
- 協助舉辦活動

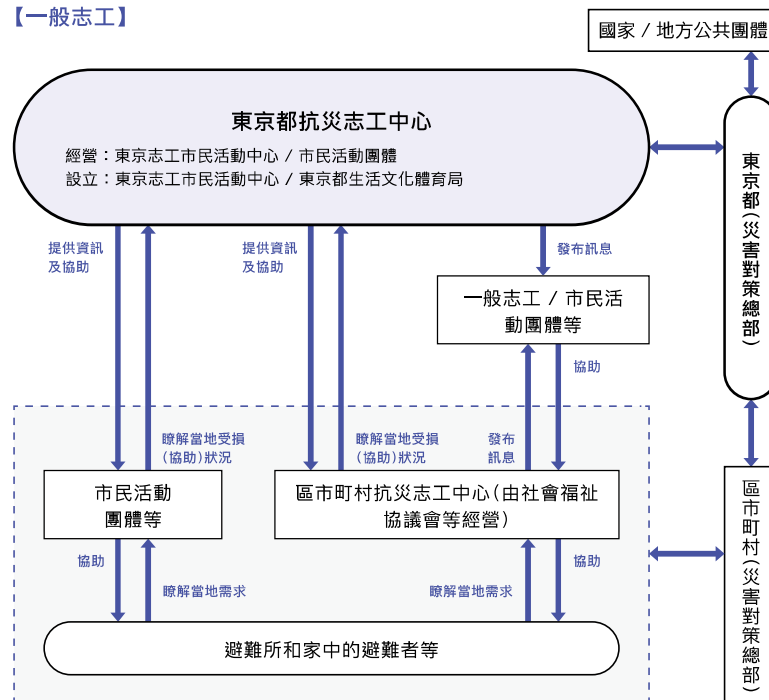


出處：依據政府公開線上《致希望支援災區者 開始抗災志工活動辦法》所編輯製作  
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html>

## 如何請求志工協助

一般來說災區的地區社會福祉協議會或行政中心會帶頭設立抗災志工中心，收受志工並滿足災民的需求。若需要志工協助時，應該要先確認居住地所屬的區市町村是否設有抗災志工中心。

### 【一般志工】



出處：依據內閣府《防災志工特輯》所編輯製作  
[https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhou-bousai/h22/01/specia\\_01.html](https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhou-bousai/h22/01/specia_01.html)



## 收拾整頓以重建生活

地震後重建生活時，要先收拾整頓出可以生活的空間。穿不會受傷的服裝如工作手套及運動鞋等，並注意傾倒的家具、散落的物品及碎玻璃等。



## 遷入應急臨時房屋

若失去住所可以遷入應急臨時房屋（原則上可居住兩年，但也可延長）。從避難所轉移到應急臨時房屋，儘快開始獨立生活。

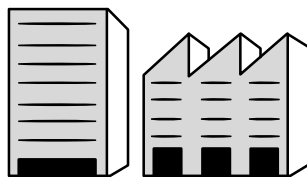
➡ 259 頁



## 搬到親戚 / 熟人家

除了遷入應急臨時房屋外，也可以選擇搬到親戚或熟人家一起住。明確表示「找到新的地方就會離開」，以減輕親戚或熟人的負擔也是很重要的。

# 踏出重建生活的第一步



## 恢復營運

國家和東京都政府準備了各種支援政策，協助中小企業或農林水產企業恢復營運。可以在區市町村申請，充分利用這些支援政策。

➡ 262 頁



## 再就業

因受災而失去工作的人可以透過公共就業保障辦公室 (Hello Work) 找工作，另外還可以接受職業培訓。

➡ 261 頁



## 復學

因受災而造成經濟困難，或因學校受災而無法上學時，可以申請緊急應急獎學金貸款以支付學費、轉學費用等。

➡ 261 頁