

3

「現在」思考一下！ 受災後的生活

理所當然的日常生活突然消失，可能會讓人不知所措。
但為了在受災後盡可能放心地生活並盡快恢復正常日子，
有很多事要做。

第一步是決定如何度過避難生活。

現在，想像一下不知何時降臨的「如果」，
事先增加選擇的範圍。

經歷之聲

因我想自由運用雙手，所以背包很重要。在避難所期間，大手提袋也非常有用。

(60 幾歲 / 東日本大地震)

經歷之聲

連臨時廁所也很重視細節。每一間女廁裡都有生理用品跟空氣芳香劑。

(40 幾歲 / 新潟縣中越沖地震)



經歷之聲

在人很多的避難所內生活相當不容易。不過，跟平常就認識的社區居民一起生活也比較輕鬆。

(60 幾歲 / 岩手縣 / 宮城縣內陸地震)

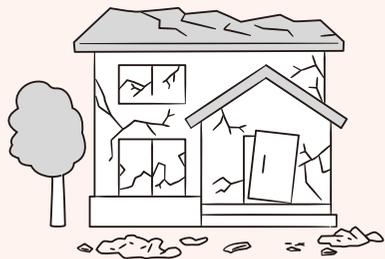
判斷標準和避難時 應確認的事項

受災後在哪裡生活

決定避難與否時要先確認 「待在家裡會有危險嗎？」

在家中遭遇災害時，首先要確認自己跟家人是否平安。
若有需要，請尋求外部的醫療或協助。接下來請檢查自家房屋或鄰近房屋是否可能倒塌或發生火災，以及家中或周遭是否有潛在危險。碰到房屋倒塌、火災、土石流等危險時，請立刻避難或任何保護性命安全的行動。

➡《東京防災》109 頁



決定是否避難後則要確認 「待在家裡可以生活嗎？」

確定沒有危險後，下一步則是判斷「留在家裡是否可以繼續生活」。思考一下，若沒有他人協助是否能在家中生活，萬一有所不安時應考慮前往避難所。災害發生後自治體會依據受災狀況做「應急危險度判定」來判斷建築物的安全性，但可能會在災後幾天才開始判定。同時，避難前還要先檢查家中的狀況。

➡《東京防災》109、112 頁

避難前應檢查這些地方！

- 關閉自來水總開關
- 關閉斷路器
- 關閉瓦斯總開關
- 在室內留下報平安的訊息
- 透過留言板・社群網路聯絡

➡《東京防災》117 頁

避難所可能無法收容所有希望避難的人

你是否認為災害發生後只能在避難所生活？避難所會優先收容因家中房屋全毀或部分損毀而無法居住這。而大廈住戶只要建築物安全，即使電梯或其他設備故障，避難所可能也不會收容。由於避難所內難以保有隱私，因此只要安全無虞，基本上還是「在家避難」直接在家裡生活。此外還有一種選擇是等災情穩定後前往遠方未受災的地區避難。

➡ 111 頁



先確保一個可以安心居住的房間

在家避難的生活方式

整理篇

考量到需要辦理地震保險或家庭財產保險手續，整理前要先拍照



整理房間及處理垃圾的注意事項

穿不易受傷的服裝，如運動鞋、工作手套等。人工掃把（非電動）、除塵滾輪或封箱膠帶等工具可以大大派上用場。整理出來的垃圾要依據各自治體的規定分類為可燃、有害物質等，並在規劃臨時存放處前先放在家裡。

整理時需用到的物品

- 工作手套
- 用來裝要丟掉的碎裂物品的報紙・垃圾袋
- 掃把・簸箕
- 充電式吸塵器
- 除塵滾輪
- 防水墊・易撕無痕膠帶
- 封箱膠帶
- 紙箱

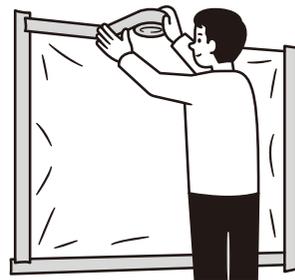
要先創造一個可以安心居住的空間

大地震發生後，傾倒的家具、散落的玻璃或生活用品會讓人無處落腳。整理家裡時要先確保一個可以安心居住的空間。另外因還會發生餘震，傾倒的家具維持原樣即可，不必抬起來。



緊急處理破損的窗戶

清掉破損窗戶的窗框上所掉落的碎片，再用強力膠帶將藍色塑膠布、野餐墊、紙板等東西貼在上面以遮擋窗戶。



用廁所時要特別注意

在家避難時應注意的事情之一是使用廁所。確認排水管沒有破損、並向東京都下水道局等部門確認下水道已經恢復前不要沖馬桶，請使用攜帶式廁所或簡易廁所。特別是住在大廈等集合式住宅裡的人更要徹底執行使用規則。

防止在家避難時 因災害間接死亡

生活篇

以往的災害中曾發生過很多人在家中避難時死亡的情形。長期避難生活往往會打亂生活節奏。應該要與鄰居或附近的人互相協助，並與避難所合作確保可以接受自治體所提供的服務。而且有時心理壓力也會導致食慾衰減。充分利用省水料理來注意並維持身體健康。



用耐熱塑膠袋省水烹飪

事先準備好食品級高密度聚乙烯塑膠袋。鍋裡的熱水可重複使用，也可同時加熱裝有米飯或配菜的袋子。如此則餐具、鍋具都不需清洗，可有效節省用水。



外出時鎖好門窗， 要比平常更加戒備

預防犯罪篇

災區要注意趁亂入室竊盜或詐騙。離家時要用各種遮擋的方式讓外面的人看不到破碎的窗戶。並讓外面的人以為家中有人以避免入室竊盜。在玄關處安裝電池型防犯照明燈也是個好方法。



警戒突然上門的訪客

過去曾有報導會有人利用地震災害詐欺或詐騙式的商業行為。用檢查瓦斯、電力及修理房屋為藉口向受害者收取高額費用。若突然有訪客到來，一定要先察看身份證明，切勿馬上讓對方進入家裡。



➡《東京防災》140頁



避難所生活的規則與健康管理

避難所裡的生活方式

輕鬆度過避難生活的規則

注意保護隱私， 遵守避難所的規則

人們不得已要在避難所過集體生活，而大部分的壓力是來自惡劣的居住環境及人際關係問題。請注意保護彼此的隱私，遵守每個避難所的生活規則和禮儀，如丟垃圾的方法、關燈時間、物資分發等。



在專用區域換衣服 或曬衣服

若避難所裡設有更衣室或曬衣區，則務必在只訂的地點使用以維持集體生活的禮儀。

※也有可能不會設置相關區域。



分工合作互相協助

避難所是大家互相協助、共同生活的地方。大家一起分工合作，在能力所能及的範圍內主動承攬自己可以或擅長做的事情。為了有更好的避難所環境，應盡可能積極參與避難所的營運工作。



有秩序地領取救災物資

每個人都想第一個領到自治體發放給避難所的救災物資和救災糧食。但依據發放狀況，可能偶爾會出現物資少於人數的狀況。此時請優先照顧老人、殘疾人士、孕婦、兒童等。



不要因為怕上廁所而不喝水！

若因為不喜歡每天跑好幾次臨時廁所而減少攝取水分，可能會造成脫水。水分攝取不足不僅會脫水，還會引發各種其他問題，請務必經常補充水分。

在避難所的
健康管理



水分攝取不足引起的不適

- 脫水
- 低溫症
- 心肌梗塞
- 便秘
- 中風
- 膀胱炎
- 經濟艙症候群

沒有牙刷時用少量水漱口

病從口入 認真做好口腔護理

避難生活時飲食不均衡、水分攝取不足、壓力等因素加起來，會更容易造成蛀牙或牙周病。此外，若口腔內的細菌數量增加並隨著食物或唾液等進入肺部，也可能造成吸入性肺炎。避難生活期間要比平時更仔細做好口腔護理。沒有牙刷時可以用手帕或紙巾來有效地清除掉牙齒污垢。



心裡有壓力時要尋求協助而非獨自承擔

不安、悲傷、失落、自責。還有對周遭人們的憤怒等，任何人在受災期間都可能會情緒不穩定。請儘快向可靠的人或派遣到避難所的醫生、諮詢員等專家諮詢。

緩解不安及擔憂的呼吸方法



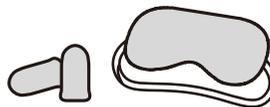
深吐氣6秒，輕吸氣6秒。早晚各5分鐘。

要先瞭解災害期間 失眠是自然的反應

發生地震等災害後難以入睡是遭遇危機時的正常反應。失眠狀況會隨時間逐漸改善。

睡不著時試試這個！

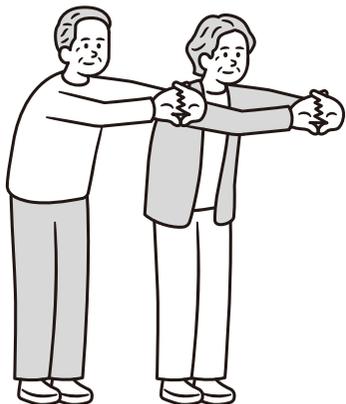
- 戴眼罩或耳塞
- 製作隔板遮蔽四周的視線
- 不是「關燈就要睡覺」，而是改變想法「想睡時就睡」
- 白天曬太陽、活動身體等，區分晝夜的活動類型
- 白天昏昏欲睡的話也可以休息



盡可能多活動， 防止生活功能下降

避難所內活動身體的機會變少可能會導致肌力下降、關節僵硬，而漸漸無法活動。而且一直不動也可能會越來越消沉。盡量自己完成身邊的事，並參與能力所及的其他事項。互相招呼他人積極活動身體。

➡《東京防災》232 頁



防止在避難所裡 因災害間接死亡

長時間避難生活可能會讓人身體狀況不佳，或因心理壓力而食慾衰減。減少水分的攝取也會造成脫水。長時間維持同樣姿勢會造成經濟艙症候群，還有食物過敏帶來的過敏反應也很讓人擔心。兒童、老人、殘疾人士、患有慢性的人尤其要小心預防。

➡《東京防災》135、221 頁

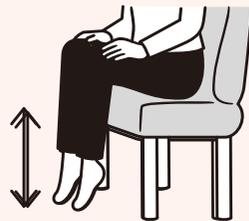


注意三個攸關性命的症狀！

經濟艙症候群

避難時一直維持不舒展的姿勢可能會導致腿部血栓。血栓阻塞肺部血管時會導致呼吸困難，最糟還會有性命危險。

➡《東京防災》221 頁



上下活動腳後跟（大約20-30次），每小時一次可以預防。

過敏反應

對食物過敏的人在避難所用餐時要注意。有時可能會引發嚴重的全身過敏反應。

➡《東京防災》221 頁

給孩子吃點心時請先確定會不會過敏！事先在避難所準備腎上腺素注射筆（腎上腺素注射器）。



脫水

若沒有攝取夠的食物和水分會造成體力及免疫力下降而不停腹瀉、嘔吐且脫水。

➡《東京防災》217 頁

出處：總務省《發生災害時食物過敏避難者應對措施調查》
https://www.soumu.go.jp/main_content/000809194.pdf



災害發生時更需要關心和支持

在避難所裡的各種關懷

關懷不同
的人

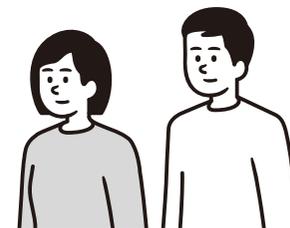
積極詢問周遭的人

老人和殘疾人士可能會因環境變化身心不適。兒童表現不適的方式往往與成人不同。有些人可能無法從外表看出需要關懷或協助。確認他們是否有協助標記，並詢問是否碰到困難。



關懷他人讓大家都過得更舒適

性少數族群在生活中面臨的各種困難。首先要明白性別是多樣化的。經營避難所時需要細心關懷他人，例如「設定可單獨使用更衣室或淋浴設施的時段」「個別提供生理用品或刮鬍用品等女性或男性物資」等。



使用翻譯 APP

抒解外國人的不安情緒

來自國外的人可能會因不曾經歷過大地震而非常不安。即使只是簡單問一句「Are you all right?」，可能就能協助他們表達自己的不安。要是有支援多語言翻譯的APP也可以讓溝通更順利。出國旅行時多語言翻譯APP也很有用，最好可以事先在智慧型手機上下載。

若有翻譯 APP 就可以更順暢地跟外國人溝通



81 頁

與需要協助的人相關的標記



全球通用標誌，表示殘疾人士可以便利地使用的設施等



「心臟加號標誌」表示身體內部有障礙的人



「協助標誌」表示需要協助和關懷



「人工排泄器官使用者專用設備・人工排泄器官使用者標誌」，表示這裡提供有人工肛門或人工膀胱者使用的設備



表示聽力有障礙，要求在溝通時特別注意交流方式等的標誌



《身體障礙者輔助犬法》的啟蒙標誌



全球通用標誌，表示有視力障礙的人可以便利地使用的設施



表示是孕婦的標誌「孕婦標誌」

嬰幼兒的父母們應互相扶持

遇到處境相似的人，如對方寶貴的月齡跟自己的接近，主動跟對方交流可以成為避難生活的另一種力量。有一個感同身受的人在也會成為心靈上的支柱。

孕婦、嬰幼兒
護理



爸爸媽媽面帶平靜微笑地陪在身邊可以帶給孩子最大的安全感！

孕婦或嬰兒很敏感 不要忽視不適的跡象

避難生活期間不易攝取足夠的養分、水分，不易維持環境清潔，因此細心檢查自己的身心健康狀態非常重要。若發現任何令人擔憂的症狀，如腹脹、惡露或出血量突然增加，或嬰兒吸吮能力下降時，請洽詢醫生或護理師。

接納並關切孩子的變化

兒童在災害中經歷的恐懼跟壓力會展現在行為的變化上。若出現不尋常的狀態，如不停吵鬧無法制止，則可能是行為變化的跡象。請徹底接受這種變化，並讓身邊的大人溫暖地關切孩子。

➡ 《東京防災》235 頁



為孩子創造自由玩耍的 時間和空間

即使避難所空間有限，為孩子們打造一個可以一起玩耍的空間很重要。另外也要盡量避免讓孩子單獨一個人。也可以請志工協助陪孩子玩。



會是虐待嗎？ 不要置之不理

當孩子感到自己被值得信賴的養育者保護時，就會產生基本的安全感。若在避難所遇到忽視或虐待兒童等狀況，請洽詢周遭的人或專門的諮詢機構。



災害期間的兒童心理護理

- 給予「安全感」
- 協助孩子回歸「日常」
- 不要給孩子重複看災區影片
- 明白孩子有自我修復的能力並關切他

出處：聯合國兒童基金會《災害期間的兒童心理護理》
<https://www.unicef.org/kokoro/>

即使稍微離開一下 也要隨身攜帶貴重物品

預防犯罪

避難所裡可能會發生各種犯罪行為，如竊盜、針對婦女或兒童的性犯罪等。離開自己的空間時應隨身攜帶貴重物品，或請家人或其他可信賴的人幫忙照看。晚上睡覺時也不要鬆懈。



不要靠近沒有人的地方

儘量不要靠近周遭人視線不及的地方，例如當作避難所的體育館或學校建築的內側等。外出時最好隨身攜帶預防犯罪蜂鳴器。

不要在避難所討論 與金錢有關的事情

跟各式各樣的人一起在避難所裡生活，聊天時很可能會有旁人偷聽。討論金錢或不適合被他人知道的個人資訊時，應該到沒有其他以避免麻煩。



眾人合作提高預防犯罪的意識，確保走夜路也不用擔心



多人一起行動以保護 自己免受性犯罪侵害

為了降低碰到犯罪行為的風險，應盡可能避免單獨行動。當因需要返回家中等事情而離開避難所時，一樣記得要跟家人或朋友等數人一起行動。另外，如廁或換衣服時請先確認有無可疑情形，並找人陪同站崗。

支持重建生活的各種支援制度

邁向生活重建

開始準備重建生活！

當避難生活穩定後就要開始重建了。若家中有房屋倒塌等損失需取得《罹災證明》，若失去居所則要先確保接下來可以生活的地方等，還有很多該做的事。請積極善用各種經濟支援制度。



首先要取得 《罹災證明》

向區市町村申請辦理罹災證明

《罹災證明》是由區市町村調查受災房屋的受損程度後出具的官方證明。使用受災者支援制度、領取給付金或搬入應急臨時房屋時需提供該證明。可以獲得的支援因房屋受損程度而有所不同。

※該制度不同於 155 頁所提及的「應急危險度判定」。

➡《東京防災》255 頁

有哪些經濟支援制度？

出示罹災證明即可利用經濟支援制度。支援的種類繁多，包括家庭成員因災死亡的撫恤金、重建生活的援助資金、貸款、稅金和保險費減免與延期支付等。請向區市町村和稅務署等確認自己適用哪個制度。

➡《東京防災》254 頁

應急臨時房屋的居住支援是什麼？

東京都提供應急臨時房屋等作為災後重建生活的立足點，安置失去住所的人們。此外還有針對應急修理或重建的貸款制度。

➡《東京防災》259 頁

充分利用旨在恢復課堂的教育支援 和育兒支援制度！

支持受災兒童恢復課堂的制度包括上下學交通費援助、托育費和學費減免措施，以及教育資金貸款等。首先洽詢孩子就讀的園所、學校或區市町村。

➡《東京防災》261 頁

邁出保護性命安全的第一步

事先決定聯絡和避難方式可保護你及重要的人免受地震、風災和水災等災害的傷害，非常重要。請寫下聯絡資訊和避難資訊。

① 寫下你及重要的人之資訊

➔ 提前準備多種聯絡，確保發生災害時能取得聯繫。詳情參見 120 頁

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

姓名：

聯絡方式：

② 製作避難地點確認清單

發生地震時的避難場所及避難地點 ➔ 詳情參見 111 頁

臨時集合場所

避難地點

- 自家
- 避難所 ()
- 其他 ()

避難場所

走散時的集合場所

發生水災時的避難方法及避難地點 ➔ 《東京防災》153 頁

災害預測地圖上列出的

家中淹水深度

() m

避難場所

()

地達避難場所需要的時間

() 分鐘

東京 My Timeline (我的時間行動計劃)

如已登記請勾選 ✓

- 登記自家位置
- 登記家庭組成
- 輸入避難場所
- 輸入發生災害時的行動



一同避難的寵物資訊

姓名：

品種：

年齡・性別： 歲 公・母

- 其他 已掛上防走失吊牌
 已接種狂犬等疫苗

確認一天生活中的防災習慣

早、晚

外出前和回家後的防災習慣

- 為防備緊急情況，
事先詢問家人和同住者當天的計劃！
- 經常查看天氣預報！
聽到「大氣狀態不穩定」這句話時要小心！
- 出門前檢查是否有攜帶式防災用品和急難包！
- 習慣回家後先檢查玄關和房間是否整齊！
- 煮飯前確認水、食物、廁所用品等儲備物資是否充足！
-
- 習慣於大掃除時順便檢查家具是否牢牢固定！

睡前

睡前防災習慣

- 睡覺前確認沒有物品可能會傾倒或掉在頭上後閉上眼睛！
- 最好貼上防爆膜以為了防止玻璃碎裂後四處飛散！拉好窗簾再去睡覺場所！
- 睡覺前檢查手電筒、拖鞋、眼鏡或拐杖等必需品是否伸手可及，以確保地震後能在房間內安全走動後再入睡！

外出時

搭乘汽車或大眾運輸時的防災習慣

- 搭乘電車、公車時要抓緊拉環或扶手，以防突然搖晃的緊急煞車！
- 維持汽車油箱內滿油，以防災後燃料短缺！
- 在車門地圖袋裡放一把逃生錘，當汽車被水淹沒時用以打破車窗！

出門在外

上班、上學、購物等外出時的防災習慣

- 在室外時環顧四周觀察是否有容易倒塌或掉落的物體！
- 習慣在建築物內看到緊急出口指示時確認出口的位置！
- 發現避難場所・避難地點的標誌時多注意！
- 出門在外時事先確認是否有臨時收容設施可供無法回家時使用！
- 習慣在商店裡確認是否有易碎品或可能掉落的物品！
- 在大樓或集合住宅的電梯裡隨時保有可能會受困念頭！

緊急聯絡方式一覽

類別	窗口名稱	聯絡電
一般防災對策	東京都總務局綜合防災部防災管理科	03-5388-2453 S000040@section.metro.tokyo.jp
保健醫療諮詢	東京都保健醫療資訊中心 (向日葵)	03-5272-0303
醫療機構資訊 Medical Information Service	Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Information "Himawari" (SERVICES in foreign languages)	03-5285-8181
河川相關水災	東京都建設局河川部防災科	03-5320-5164 S0000386@section.metro.tokyo.jp
警察	警視廳警備部災害對策科	03-3581-4321
自來水	水道局客戶服務中心	NAVIDIAL : 0570-091-100 固定電話：03-5326-1101 或042-548-5110
下水道	下水道局總務部公關服務科 ※多摩地區請聯繫各市町村	03-5320-6511
消防	東京消防廳	03-3212-2111 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※不能當作如119般的緊急報警電話。 ※電子郵件僅限文字格式。 (請勿附上任何附件)
	稻城市消防本部	042-377-7119
	大島町消防本部	04992-2-0119
	三宅村消防本部	04994-6-0119
	八丈町消防本部	04996-2-0119
心理電話諮詢	東京都立精神保健福祉中心	03-3844-2212
	東京都立中部綜合精神保健福祉中心	03-3302-7711
	東京都立多摩綜合精神保健福祉中心	042-371-5560
性暴力受害諮詢	性犯罪・性暴力受害者 單一窗口協助中心	#8891 (全國統一免費電話)

※電力、瓦斯及電話相關事宜請聯絡你使用的營運公司。

東京生活防災

編輯及發行／東京都總務局綜合防災部防災管理科
郵遞區號163-8001 東京都新宿區西新宿二丁目8番1號
電話 03(5388)2452

協助單位《東京防災》・《東京生活防災》編輯・研討委員會 (敬稱省略)
池上三喜子 公益財團法人市民防災研究所理事
鍵屋一 跡見學園女子大學旅遊社區學部教授
鈴木秀洋 日本大學研究生院危機管理學研究科教授
富川萬美 特定非營利活動法人MAMA-PLUG理事/Active防災事業代表
中島千惠 MAGAZINE HOUSE, Ltd. Hanako編輯部
中林一樹 東京都立大學名譽教授

※刊載的資訊為截至2023年7月為止的內容。

※實際發生災害時的狀況不一定跟本手冊內容一致。

※除著作權法規定的例外情況外，禁止擅自複製、轉載、複印、
借用本手冊中的插圖、圖片、圖像和照片。

Be Ready Every day.

我們的「習慣」，可以救助生命。



東京都