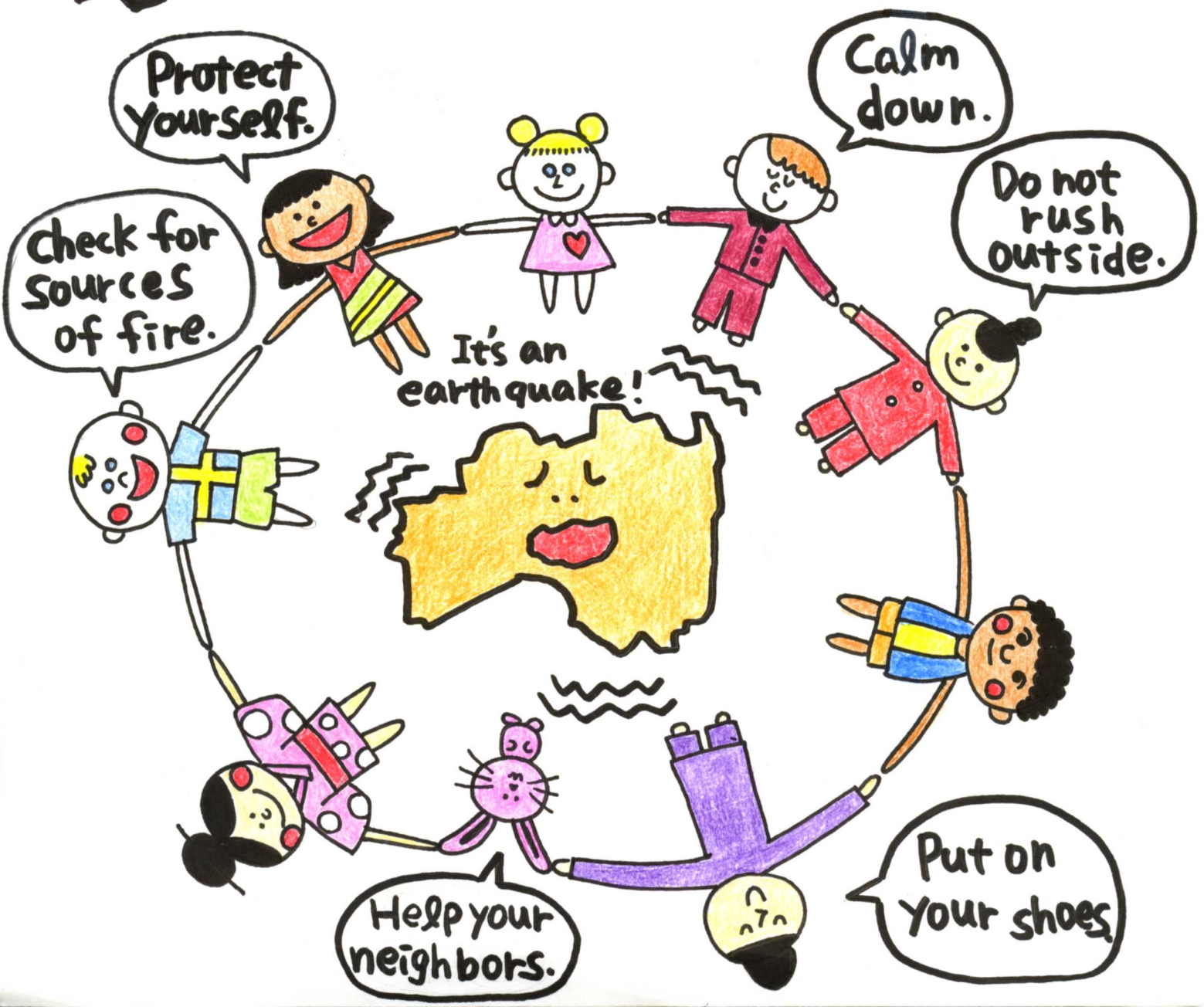


# Surviving Earthquakes

~ Fukushima ver. ~



# 緊急時の持ち出し品チェックリスト

## Check List of Things to Prepare for

以下のリストの品目を、**最低限 3 日分**は用意しておきましょう。

You need to prepare the things below for **AT LEAST THREE DAYS**.

### 1.食料と水 Foods and Water

- Foods that can be eaten unheated, uncooked and/or saved over long period of time such as dry bread, canned foods, crackers, freeze dried food, and vacuum packed foods 加熱・調理の要らない、ないし長期保存のきく食料(乾パン・缶詰・クラッカー・フリーズドライ・レトルト食品・真空パックなど)
- Water: Each person needs three liters per day. 水(一日に一人 3 リットル)

### 2.貴重品 Valuables

- ID cards: Passport, drivers license and alien registration 身分証明書(運転免許証と外国人登録証)
- Insurance card/documents 保険証
- Cash 現金
- (Seals 印鑑)
- Bank books 通帳
- Bank/Credit cards キャッシュカードやクレジットカード
- Pictures of your family members 家族の写真

### 3.救急用品 First aid kit

- First Aid kit 救急用品
- Medicines 日ごろ飲んでいる薬

### 4.ラジオと懐中電灯 Radio and Flashlight

- Radio: Portable music player which is equipped with radio is also helpful ラジオ(ラジオ機能のある音楽プレーヤーでも良い)
- Flash lights 懐中電灯
- Batteries 電池

### 5.衣類と雑貨 Clothing and sundries

- Clothes 衣類
- Rainwear 雨具

- Blankets 毛布
- Toothbrush set 洗面用具
- Towel タオル
- Glasses 眼鏡
- Gloves 手袋・軍手
- (body warmers カイロ)
- Sanitary products 生理用品
- Toilet paper トイレトペーパー
- Caps 帽子
- Helmets ヘルメット
- Stationeries 筆記用具
- Lighter or Matches ライターまたはマッチ
- Candles ろうそく
- Knife ナイフ
- Can-opener 缶切り
- Corkscrew 栓抜き
- Paper plates and cups 紙皿・紙コップ

### 6.その他

- Portable toilet 簡易トイレ
- Vinyl bags: for garbage and the other uses ビニール袋(ゴミ袋などに使う)
- Tissue paper and baby wipes ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- Things for babies such as diaper オムツなど乳幼児用品
- Things for old people like adult diaper お年寄り用オムツなど介護用品
- News paper 新聞紙
- Masks マスク
- Saran wrap サランラップ
- Rubber rings 輪ゴム
- Whistles 笛
- Cloth gummed tape 布テープ
- Cushions クッション

# 災害に関する日本語 Japanese Useful Phrases

- 危ない！ (Abunai) -Look out!
- 助けて！ (Tasukete) -Help!
- 逃げろ！ (Nigero) -Run away!
- 怪我をしています (Kega wo shiteimasu) -I'm injured.
- 倒れている人がいます (Taorete iru hito ga imasu) -Somebody is down injured.
- 何が起こったのですか (Naniga okotta nodesuka) -What happened?
- この辺は安全ですか (Kono hen wa anzen desuka) -Is this area safe?
- 私を連れて行ってください (Watashi wo tsureteitte kudasai)  
-Please come with me.
- そこまで遠いですか (Soko made toi desuka) -Is it far?
- 家に戻っても安全ですか (ie ni modottemo anzen desuka)  
-Is it safe for me to return home?



# 災害発生時の日本語表示 Japanese Expressions

- 余震(Yoshin)-aftershock
- 津波(Tsunami)-tidal wave
- 出火(Shukka)-outbreak of fire
- 災害用伝言ダイヤル(Saigai you dengon daiyaru)  
-Disaster Emergency Message System Dial
- 避難所(Hinan-jo)-evacuation center
- 避難勧告(Hinan-kankoku)-Evacuation Advisory
- 避難命令(Hinan-Meirei)-Evacuation order
- 緊急地震速報(Kinkyu jishun sokuhou)-The Earthquake Early Warning System
- 警戒宣言(Keikai sengen)-Official Earthquake warning
- 震度(Shindo)-Japan Meteorological Agency seismic intensity scale
- 安否確認(Anpi kakunin)-confirmation of safety
- 被災者(Hisaisha)-disaster victim
- 倒壊(Tokai) -collapse (of building)
- 支援物資(Shien bussu)-material aid



# もし地震が起きたら In case of an earthquake



**3秒**  
**3 seconds**

**地震だ！**  
**It's an earthquake!**

- とにかく落ち着こう
- Calm down
- 身を隠そう
- Protect yourself



**3分**  
**3 minutes**

**揺れがおさまったら**  
**The tremors have stopped**

- 津波から非難
- A tsunami is coming. Evacuate!
- 家族は大丈夫か
- Is your family safe?
- 車で逃げるな
- Do not evacuate by car
- ラジオをつける
- Turn on the radio
- 火元の確認
- Check for sources of fire
- 靴をはく
- Put on your shoes



**3時間**  
**3 hours**

**みんな無事か**  
**Is everyone safe?**

- 余震に注意
- Watch out for aftershocks
- 隣近所で助け合おう
- Help your neighbors
- ブロック塀や壊れた建物に近づかない
- Do not go near concrete fences or collapsed buildings
- 停電、ガス漏れに注意
- Be prepared for blackouts and gas leaks



**3日**  
**3 days**

**冷静に行動**  
**Stay calm.**

- 水・食糧は備蓄でまかなう
- Use the stockpiled emergency rations for food and water
- 行き先メモを玄関に貼る
- Leave a note of where you're going in the entrance of your home
- 引き続き災害情報を入手
- Continue to gather information about the disaster

## 外出中 If you are outside

### ●デパートなどのビルの中

### ●In store buildings

- ・窓際、ショーケースから離れる
- ・Keep away from glass windows/showcases.
- ・エレベーターとエスカレーターは使わない
- ・Avoid elevators/escalators.
- ・店員の指示に従う
- ・Follow the directions of the person in charge.



### ●電車・地下鉄・バスの中

### ●On trains/subways/buses

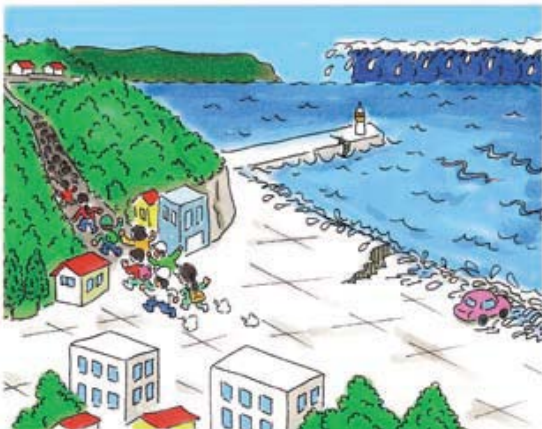
- ・つり革や手すりなどにしっかりつかまる
- ・Hold onto a strap/handrail.
- ・乗務員の指示に従う
- ・Follow the directions of the person in charge.
- ・乗務員の指示があるまで、あわてて車両からおりない
- ・Do not rush to get out of the vehicle unless directed so by the person in charge.



### ●海や川の近くにいるとき

### ●Near the water (beach/riverside)

- ・すぐに水際から離れる
- ・Move away from the water immediately.
- ・海では津波の恐れがあるため、高い場所に避難する
- ・Evacuate to higher ground to avoid danger in case of Tsunami.



### ●車を運転しているとき

### ●When driving

- ・道路の左側に止め、エンジンを切る
- ・Pull over to the left side of the street, and turn off the engine.
- ・車を離れるときは、ドアロックをせず、キーはつけたままにする
- ・Do not lock the car, and leave the key in the ignition when leaving the car.



## 家の中 If you are inside your home



### ●台所で火を使っていたら

#### ○If you are cooking when an earthquake strikes

- ・揺れがおさまってから火を消す。(揺れているときに火を消そうとすると大やけどをする場合がある)
- ・Turn off the stove only after the tremors have subsided.  
Do not attempt to turn off the heat during the earthquake, as there is a strong risk of getting burned.



### ●寝室にいたら

#### ○If you are in the bedroom

- ・ふとんやベッドの下に隠れて頭を守る
- ・Protect your head by hiding underneath the bed or futon.



### ●まず身の安全を確保する

#### ○Protect yourself

- ・丈夫なテーブルや机の下で身を守る
- ・Hide underneath a strong table.
- ・家具の転倒や落下に気をつける
- ・Watch out for falling furniture and objects.

### ●ガラスの破片に気をつけよう

#### ○Protect yourself from broken glass

- ・身近に懐中電灯、スリッパを置き、停電時に備える
- ・Prepare for a power outage by having a flashlight and slippers ready.

### ●お風呂・トイレに入っていたら

#### ○If you are in the bathroom

- ・お風呂もトイレも比較的安全な場所なので、あわてて飛び出さない
- ・Do not rush outside. Instead, stay where you are as the bathroom is a safe place.

### ●あわてて外に飛び出さない

#### ○Do not rush outside



### ●ドアを開けて、出口を確保

#### ○Open the doors to secure an exit

## 地震後の生活

# What will happen after an earthquake hits?

### 地震などの被害により、ライフラインが止まります

Due to the damage caused by the earthquake, food supplies and utility services may be cut off.

- 道路や電車が止まります。移動は徒歩、自転車を使いましょう。  
Roads may be closed and trains may stop running. Please walk or use a bicycle to get around
- 携帯電話・電話が使えません。災害時には、災害用伝言ダイヤル 171 を使いましょう。  
Cell phones and landlines may be unusable  
After a disaster, please use the Disaster Emergency Message Dial (171) service to leave or hear a message from your loved ones.
- 電気が止まります。避難する時は、ブレーカーを落としましょう。  
There may be no electricity. Turn off the breaker before evacuating.
- 水道が止まります。1日1人3リットルの水を用意しましょう。  
There may be no running water. Stockpile three liters of water for each person per day.
- ガスが止まります。地震時には、ガスの元栓も閉めましょう。  
There may be no gas. After an earthquake, turn off the gas.

地震の後は、今まで当たり前のように送ってきた生活が変わります。混乱に乗じて事件や事故も発生します。普段から災害後の生活について、イメージしておくことが大切です。

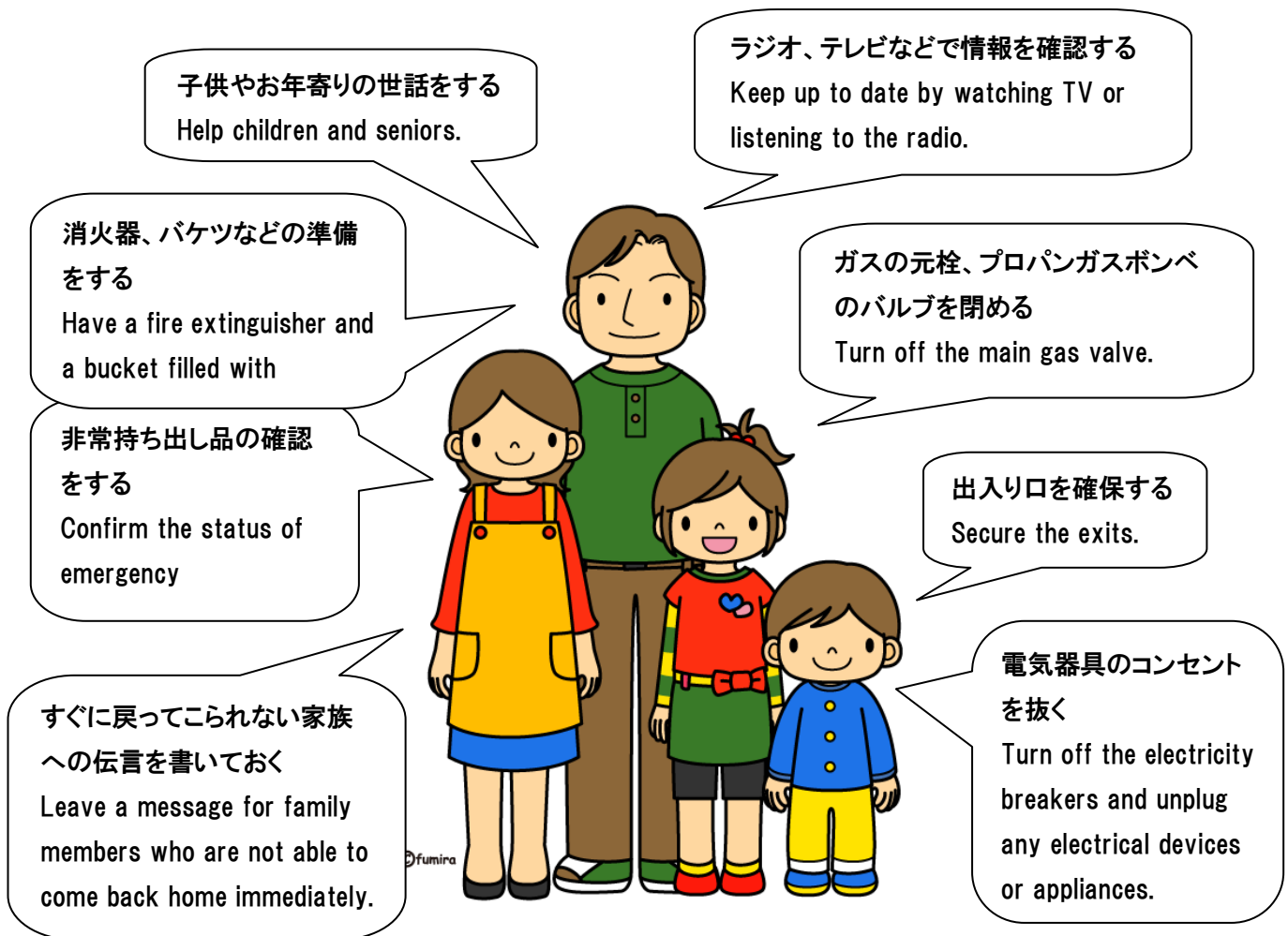
After a strong earthquake, confusion and chaos may occur. Take steps to prevent this by thinking out in advance what might happen after an

- 食中毒や感染症に注意！  
震災後には衛生環境が悪化するので、予防が必要です。  
Watch out for food poisoning and infectious diseases!  
It is important to take steps to prevent the spread of diseases after an earthquake. For example wash your hands, take masks, keep the toilets clean.
- エコノミー症候群に注意！  
車の中など狭い場所で避難生活を続けると血栓症がおきやすくなります。  
Watch out for deep-vein thrombosis (economy-class syndrome) !!  
Living in a small space like a tent or a car can increase the risk of thrombosis. Exercise often.
- 悪質犯罪に注意！  
避難生活中の空き巣などに注意しましょう。  
Protect yourself from crimes. Watch out for thieves who may steal from empty houses and apartments.

# 日ごろから地震に備えよう！ Prepare for an earthquake on a regular basis!

## ●家族で役割分担を！

○Decide the roles of each family member in an emergency!



## ●家族で落ち合う場所を決めておこう！

○Decide the meeting place or evacuation site at which the family go when they're separated at emergency.



# 心の持ち方 How to deal with your stress

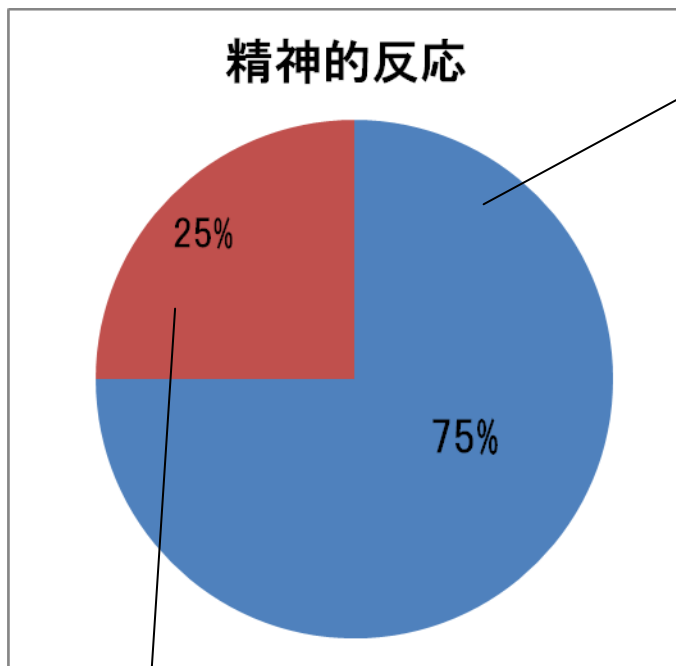
大惨事の場合、ストレスは甚大である。

そのため、本来の適応能力では対処しきれないまでの衝撃を受ける

We have a big stress when a big disaster occurs. The stress is above our adaptation ability.

- ・ 惨事ストレスは「異常事態に対する正常な反応」で、誰にでも起こりうる  
Everyone have a possibility to have a stress, the normal reaction to abnormality.
- ・ 反応が出た場合でも、多くの場合は一時的で、次第に収まり完全に回復する  
In many cases, stress is transitory. It gradually fade away and you entirely recover.
- ・ しかし、一部の場合は、その影響が長引く場合もありえる  
But, it is possible to have the stress for a long time in certain circumstances.
- ・ ストレスを受けた際の心身の反応を理解する必要がある  
It is necessary for you to know the influence on your mind and body.
- ・ 反応が長引く場合には、なるべく早く周囲に相談するのが望ましい  
It is preferable to consult with surrounding.

(出典：鈴木由美子先生授業プリント、  
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf>)



## 精神疾患 lunacy

- ・ うつ病 depression
- ・ 不安障害 anxiety disorder (パニック panic、PTSD etc...)
- ・ 物質依存 dependence

## ●心の变化 change of mind

- ・ 気分の高ぶり exaltation, 怒り anger,
- ・ イライラ nervousness, 不安 anxiety
- ・ 無念さ mortification, 無力感 helplessness
- ・ 自分を責める self-reproach
- ・ 憂うつになる depression

## ●思考の変化 change of thinking

- ・ 集中力低下 decline of concentration
- ・ 無気力 gutless
- ・ 判断・決断力の低下 decline of sense and decision

## ●体の変化

- ・ 地震酔い phantom earthquake
- ・ 不眠、悪夢 sleeplessness, nightmare
- ・ 動悸 palpitation, 立ちくらみ dizziness,
- ・ 呼吸困難 difficulty of breathing
- ・ 消化器症状 wrong with digestion system

## ●行動への影響

- ・ 酒が増える drink too much
- ・ タバコが増える smoke heavily
- ・ 神経過敏 sensitiveness

# 緊急連絡先 Emergency Contact

## 災害用伝言ダイヤル

### Disaster Emergency Message Dial [171]

大規模な災害が発生して、電話がつながりにくい時は、連絡に利用できる災害用伝言ダイヤルを使いましょう。「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を録音・再生してください。

After a major disaster has occurred, people living in the affected area may use NTT's Disaster Message Dial Service. Dial "171" and follow the automated voice navigation to leave or hear a message.



被災地内からも、被災地外からも被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい

警察(事件・事故) Police (Crime/Accident) **110**

消防(火災・救急) Fire Department(Fire/Ambulance) **119**

福島県国際交流協会 Fukushima International Association **024-524-1315**

福島県災害対策本部 Fukushima disaster countermeasures office **024-521-2101**

## <大使館>

アメリカ合衆国大使館 Embassy of the United States

**03-3224-5000**

中華人民共和国大使館 Embassy of the People's Republic of China

**03-3403-3388**

大韓民国大使館 Embassy of the Republic of Korea

**03-3452-7611**

フィリピン共和国大使館 Embassy of the Republic of the Philippines

**03-5562-1600**



## キリトリ

### ●災害用伝言ダイヤル

Disaster Emergency Message Dial **171**

### ●警察 Police **110**

### ●消防 Fire Department **119**

## <大使館>

・アメリカ合衆国大使館 Embassy of the United States

**03-3224-5000**

・中華人民共和国大使館 Embassy of the People's Republic of China

**03-3403-3388**

・大韓民国大使館 Embassy of the Republic of Korea

**03-3452-7611**

・フィリピン共和国大使館 Embassy of the Republic of the Philippines

**03-5562-1600**