

# 防災ガイドブック「やさしい日本語版」(解説)

じ しん ぼうさい      にほんご ばん  
地震防災ガイドブック「やさしい日本語」版

おぼ  
覚えてください。  
じ しん      つか  
地震のときに使います。



ことば 言葉	どうなりますか？	
地震	いえ   かわ      みち   かわ      はし   かわ	家が壊れます。道が壊れます。橋が壊れます。
津波	じ しん      はや      おお   なみ   き くるま   いえ   なが	地震のすぐあと 早くても 大きな波が来ます。 車や家が流れます。
火災	いえ   も      ひ   ひる	家が燃えます。火が広がります。
ことば 言葉	い み 意味	つか   なた 使い方
余震	おお   じ しん      じ しん	大きな地震のあとの地震 余震が来ます。気をつけてください。
揺れ	いえ   みち   おお   うご	家や道が大きく動く 強い揺れでテレビが倒れました。
震度	ゆ      おお	揺れの大きさ 今の地震の震度はいくつですか？
落下	もの   お	物が落ちる 割れたガラスが落下します。
倒壊	たてもの   かわ	建物が壊れる 古いビルが倒壊しました。
転倒	もの   たお	物が倒れる 家具が転倒して、ケガをしました。
避難	あんぜん      に	安全なところに逃げる 広いところへ避難してください。
高台	やま   うえ      おくじょう	山の上やビルの屋上 高台へ逃げてください。
海拔	うみ      たか	海からの高さ 富士山は海拔3,776mです。
火の元	せん   だんき	火の元に気をつけてください。

「覚えてください。地震のときに使います。」

地震発生時、自分自身で命を守るために知っておくべき最低限の用語をまとめました。  
これらもテレビやラジオのニュースで使われています。

## 「震度（揺れの大きさ）」

震度や震源とマグニチュードの意味を簡単に説明しました。

しん ど ゆ おお  
震度(揺れの大きさ)



しん ど ゆ おお      し しん ちゆうしん しんげん      ゆ      おお  
震度は「揺れの大きさ」です。地震の中心(震源)では、揺れが大きいです。  
ちゆうしん      はな      ゆ      ちい  
中心から離れると揺れは小さくなります。  
まぐにちゆうどは、「地震のエネルギーの大きさ」です。  
し しん ちゆうしん しんげん      しら  
地震の中心(震源)で調べます。

静岡県でこの規模の地震が予想されます。

よ しん 余震に き 気をつけて ひろ 広いところへ に 逃げて ください。	しん ど 震度7	た みんな立っていることができません。 きご 動くことができません。 たお ビルが倒れます。
	しん ど きよう 震度6強	た みんな立っていることができません。 きご 動くことができません。 いえ たお 家が倒れます。
テレビや ラジオを つけて ください。	しん ど じゃく 震度6弱	た みんな立っていることができません。 かく たお いえ こわ 家具が倒れます。家が壊れます。
	しん ど きよう 震度5強	あ みんな歩くことができません。 かく たお 家具が倒れます。
	しん ど じゃく 震度5弱	もの みんな物につかまりたいです。 しょつき ほん たな お 食器や本が棚から落ちます。
	しん ど 震度4	あ 歩いている人が地震に気がつきます。
	しん ど 震度3	いえ なか しん 家の中で地震がわかります。

震度7から3までの順番でそれぞれの状態を描写し、その際にとるべき行動を書きました。学習者にこれらの行動を覚えてほしいです。

停電など最悪の場合、ラジオに頼る。  
(ラジオの電池も準備してください。)

## 「地震の前にやりましょう」

家具の転倒防止やベッドの安全配置などについて書きました。外国人住民の多くは賃貸の家に住んでいるので、ネジで家具の固定ができない場合があります。その代わりに固定方法を一部紹介しました。地震の際、寝ているところに家具が倒れて逃げられないことや、家具が倒れて通路をふさぎ、部屋から出られないことの危険性について学習者に伝えてください。

### じしん まえ 地震の前にやりましょう

てんたう ぼし きぐ  
・転倒防止器具をつけます。



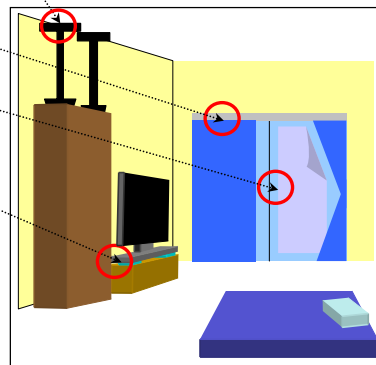
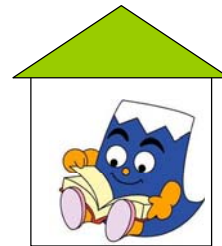
よる  
・夜カーテンを閉めます。

まど  
・窓にフィルムをはります。

ど  
・テレビにすべり止めゴムをはります。

まど ちか  
・窓の近くにベッドを置きません。

ベッドの近くに  
大きな家具を置きません。



取り付ける位置が重要です。分からない場合は、行政に相談するように、学習者に伝えてください。

この他、冷蔵庫や電子レンジ、棚などの固定や、家具の上に重いものを置かないことも重要です。詳しくは『地震防災ガイドブック』の17ページを参照してください。

### ぼうさい くんれん かぞく いっしょ き 防災訓練に家族と一緒に来てください

しょうかき つか かた おし おうきゆうてあて おし ただ  
消火器の使い方を教えます。応急手当を教えます。炊き出しをします。

くんれん ひ ちいき ちが ちか ひと き  
訓練の日は地域で違います。近くの人に聞いてください。

3月：津波避難訓練（海の近く）

6月：土砂災害防災訓練（山の近く）

9月：総合防災訓練

12月：地域防災訓練（家の近く）



## 「防災訓練に家族と一緒に来てください」

外国人の方が防災訓練に参加すれば、近所にどんな人が住んでいるかが分かります。同時に、周りの人に「自分がそこに住んでいること」を伝えることができます。災害発生の際は、国籍に関係なく協力し、助け合う必要があります。学習者に防災訓練に参加する意味を伝えてください。

## 「地震が起きたらどうしますか？」

ここで地震発生時のあらゆる場面を想定し、それぞれの場合の取るべき行動を紹介しました。学習者に覚えてもらいたいです。

# 地震が おきたら

### 人がたくさんいる 建物

すぐに出口へ行かないでください。  
上から物が落ちます。  
ガラスが割れます。  
気をつけてください。  
お店の人が話します。  
話を聞いてください。



### バスや 電車

手すりにつかまってください。  
運転手が話します。  
話を聞いてください。



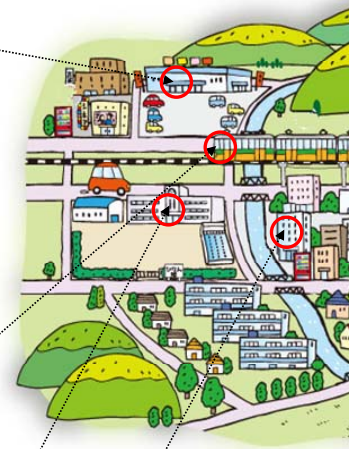
### 学校や 家の中

机や テーブルの下へ  
逃げてください。  
すぐに外へ出ないでください。  
まわりをよく見てください。



### エレベーター

ボタンをぜんぶ押してください。  
ドアが開いたら、すぐに降りてください。  
階段で逃げてください。



### 大きな地震のあと

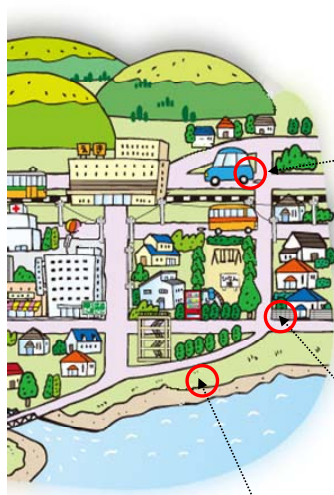
余震(あとから来る地震)が来ます。  
近くの避難地に逃げてください。

知らない場所にいるときは、  
近くの広いところへ  
逃げてください。

## 「地震が起きたらどうしますか？」

ここで地震発生時のあらゆる場面を想定し、それぞれの場合の取るべき行動を紹介しました。学習者に覚えてもらいたいです。

## どうしますか？



### くるま なか 車の中

みち ひだり くるま と  
道の左へ車を止めてください。  
エンジンとを止めてください。  
ラジオをを聞いてください。  
じしんと地震が止まってから外そとに出てください。  
くるまかぎ車に鍵にをつけて逃げてください。



### そと 外にいるとき

へい たお  
塀が倒れます。  
ひろ ひろ  
広いところへ逃げてください。



### うみ ちか 海の近く

つ なみ  
津波がきます。すぐに逃げてください。  
たか たかだい  
高いところ(高台)へ逃げてください。  
できるだけ遠くへ逃げてください。  
つ なみ なんかい  
津波は何回もやってきます。  
なが  
長いあいだ  
き  
気をつけてください。



ちか つ なみ ひなん  
近くの津波避難ビルを  
さがしてください。  
おお じしん  
大きな地震のすぐあとに  
つ なみ  
津波がきます。  
はい  
はやくこのビルの3階より  
に  
上に逃げてください。



海の近くにいる場合の行動について書きました。

日頃から学習者に、避難ビル・避難タワーや高台はどこにあるのか、確認するように促してください。

## 「逃げるときに持つもの（非常用持出し）」

それぞれの家族で必要とするものが違うので、個別に決めてもらいます。紹介したものに、過去の災害で役に立ったものとして携帯電話の充電器や、お薬手帳、保険証・免許証のコピー、ウェットティッシュ、ラップ類などがあります。

なお、海の近くでは、地震のすぐ後に津波が来るおそれがあるので、何も持たないまま早く高台に逃げるように伝えてください。

この他、在留カードの常時携帯の重要性を伝えてください。

ようい  
用意してください

荷物の重さに  
気をつけてくだ  
さい。

いつも背負える  
ような重さにし  
ましょう。

両手が使えるよ  
うに、リュックサ  
ックに入れるこ  
とも気をつけ

じしん ようい  
地震のために 用意してください。  
じしん き せい かつ こま  
地震が来たら、生活が困ります。



## ● 逃げるときに持つもの（非常用持出品）

ひつよう かなづ ちが なに ひつよう かなづ はな  
必要なものは、家族で違います。何が 必要か 家族で 話してください。

みぶん しょうめい しょ つか くすり も  
パスポート(身分証明書)と いつも使っている薬を持って  
に  
逃げてください。



おも  
重さ

だんせい  
男性 15kg まで  
じよせい  
女性 10kg まで



## ● いつも準備しておくもの（備蓄品）

かぞえにんすう x 3日 x 3日  
家族の人数 x 3日 x 3日

水(みづ) (3日分)  食べ物(たべもの) (1週間分)  コンロ



うみ ちか  
海の近くは  
つなみ  
津波がすぐにきます。  
はや だかい だか  
早く高台(高いところ)へ  
に  
逃げてください。  
なにも  
何も持たないでください。

## 「いつも準備しておくもの（備蓄品）」

大地震が起きたら、断水や停電が発生し、食品なども手に入れることができません。事前に、7日分の備蓄をするように学習者に説明してください。特に、水の量（1日に一人当たり3ℓ）について注意が必要です。（これまでは3日と言われていましたが、最近の被害想定により見直されました。）

## 「避難地を探してください。」

学習者の家の近くの避難地はどこにあるのか、確認させてください。避難地と避難所の違いを教えてください。

事前に家族と一緒に避難地まで行き、いざというときの集合場所を決めることが大事です。

### 避難地をさがしてください。

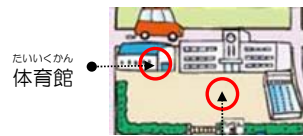
家の近くの避難地を覚えてください。

広いところです。大きな公園や

学校のグラウンドです。

避難所は建物です。公民館や体育館です。

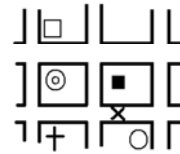
避難所は家が壊れた人が住むところです。



学校のグラウンド

### 防災地図を作ってください

家の近くの防災地図を作ってください。大きな地震のあとは、建物が壊れます。道が壊れます。通れないところがあります。近くの避難地までの道を調べてください。



家○ 会社□ 学校■ 病院◇ 教会十 神社卍 寺卍 避難地◎  
通れないところ×

## 「防災地図を作ってください」

自分の家の周辺の地図を自分で作れば、避難地までの行き方が把握できます。地震の際、道路の寸断や土砂崩れ、古い家や塀の倒壊などが起きる可能性があるため、避難地まで行くことができる複数のルートをもっと考える必要があります。

「覚えてください。災害のときに使います。」

災害発生時、自分自身で命を守るために知っておくべき最低限の用語をまとめました。これらは、日常的にテレビやラジオのニュースで使われています。意味と読みを覚えるために、日ごろからテレビやラジオの天気予報で使い方を練習することをお勧めします。

覚えてください。災害のときに使います。

ことば 言葉	どうなりますか？	
台風	とても強い雨が降ります。とても強い風が吹きます。	
洪水	川の水が道に流れます。橋が壊れます。	
豪雨	とても強い雨がたくさん降ります。道が川になります。	
浸水	家に水が入ります。道が通れません。	
土砂崩れ	土や石が山からたくさん落ちます。道が通れません。	
停電	電気が消えます。テレビがつかません。	
断水	水が出ません。シャワーやトイレが使えません。	
ことば 言葉	意味	つか かた 使い方
安否	人が大丈夫かどうか	安否確認をおねがいします。
応急手当	ケガをした人を早く助ける	応急手当が必要です。
常備薬	いつも使っている薬	常備薬はどこにありますか。
身分証明書	パスポートや免許証など	身分証明書を見せてください。

静岡県 地震防災センターに行ってみましょう。  
地震のことをもっと勉強しましょう。

静岡県 葵区 駒形通 5-9-1  
TEL 054-251-7100  
<http://www.e-quakes.pref.shizuoka.jp>

監修:清 ルミ(常葉大学教授)



静岡県企画広報部多文化共生課  
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6  
TEL 054-221-3316,3310 FAX 054-221-2542  
E-Mail: tabunka@pref.shizuoka.lg.jp

