

①



中日版

災害時通訳・翻訳ボランティア なるほどガイド

②



③



Chapter1 災害時通訳・翻訳ボランティアについて
Chapter 2 在住外国人向け 防災ガイド

④



⑤



公益財団法人
大阪府国際交流財団

平成30年度改訂版

はじめに

近年わが国では、東日本大震災及び平成28年熊本地震をはじめ、大型台風や局所的なゲリラ豪雨など、深刻な自然災害やそれに伴う人的被害が増加しています。また関西では、近い将来南海トラフ巨大地震と言われる大地震が発生することが懸念されています。

こうしたことを踏まえ、日本国民の防災意識は高まり、各地で防災に関するセミナーや研修、訓練が開催されていますが、今後の有事に備え、さらなる防災意識の向上が必要です。

大阪府には府民の約2%にあたる約21万人(平成27年末)の外国人の方が住んでおられます。外国人の方は言葉の問題や地震等の知識・経験不足から災害弱者になる傾向にあり、その方々への防災対策及び意識啓発は、地域の国際化を担う国際交流協会の大きな役割です。

このような状況のもと、大阪府の国際化を担う(公財)大阪府国際交流財団(以下「OFIX」という。)では、中期的経営目標のひとつに「災害時通訳・翻訳ボランティアの育成、拡充」を掲げており、外国人のための防災訓練のほか、大阪府と共同で災害ボランティア研修を実施しています。今後さらに、地域に根ざした自治体や地域国際化協会と連携して災害ボランティア育成を推進する研修等を実施していくとともに、市町村が行う災害時の外国人対応を支援してまいります。

本パンフレットの前半は、災害ボランティア(または目指している)の方々に災害時の多言語支援を担うボランティア活動について学んでいただくためのガイドです。後半は、地域在住外国人の方々に、災害時や防災への取り組みとして知っていただきたいことについてまとめた防災ガイドのモデル版ですので、災害ボランティアや市町村の方々に活用していただきたいと思います。

平成28年9月

目次

Chapter1 災害時通訳・翻訳ボランティアについて

I 発災時の多言語支援について学ぶ

- 1 近畿ブロックにおける災害時の相互支援について…………… 2
- 2 大阪府・OFIXによる多言語支援体制…………… 3

II 災害ボランティアの活動について学ぶ

- 1 災害ボランティアとして活動するまでの流れ…………… 4
- 2 災害ボランティアとしての活動…………… 5
- 3 災害ボランティアとして心がけること…………… 5

III 災害(地震)について学ぶ

- 1 地震とは…………… 6
- 2 大阪府で想定される地震…………… 6
- 3 地震発生時に大阪府で想定される被害…………… 7
- 4 災害ボランティアに関するよくある質問…………… 8

Chapter2 在住外国人向け防災ガイド

I 地震がおこったら

- 1 地震の時に起こる災害・被害…………… 10
- 2 地震発生時の行動…………… 11

II 災害にそなえて

- 1 地震へのそなえ…………… 12
- 2 連絡方法…………… 12
- 3 情報の入手…………… 14
- 4 災害へのこころえ…………… 15

資料1 在関西(総)領事館…………… 16

資料2 非常持出品/備蓄品リスト…………… 17

資料3 防災メモ…………… 18

資料4 自宅周辺の避難所マップ…………… 18

表紙写真提供 神戸市 ②④⑤、大阪府 ①③

※本冊子は、一般財団法人自治体国際化協会の助成事業により作成されています。

災害時通訳・翻訳ボランティア について

災害時通訳・翻訳ボランティア（以下「災害ボランティア」という。）とは、災害時に情報弱者となりうる外国人の方々に対して多言語支援を担うボランティアのことです。

この章では、行政及び地域国際化協会の災害時の多言語支援体制について理解していただき、発災時の支援の流れや災害ボランティアの活動内容、心がけ等について学びます。



I 発災時の多言語支援について学ぶ

1 近畿ブロックにおける災害時の相互支援について

(以下の体制は平成28年9月現在)

東日本大震災時の課題を踏まえた大規模災害への備えとして、地域国際化協会※1が組織する地域国際化協会連絡協議会(全国)では、全国を6ブロックに分けて広域支援体制を構築しています。

近畿ブロックでは近畿地域国際化協会連絡協議会を組織し、平成19年に「災害時における外国人支援ネットワークに関する協定」を締結しました。

近畿地域国際化協会連絡協議会の構成員

(公財)滋賀県国際協会	(公財)京都府国際センター
(公財)大阪府国際交流財団	(公財)兵庫県国際交流協会
(公財)和歌山県国際交流協会	(公財)京都市国際交流協会
(公財)大阪国際交流センター	(公財)神戸国際協力交流センター

この協定は、地震等の大規模な災害の際に、ボランティア情報の共有や通訳者派遣など、地方自治体の区域を超えた広域の応援協力体制を確立するための基本合意です。

近畿地域国際化協会連絡協議会の構成員であるOFIXでは、この協定に基づき、OFIX災害時通訳・翻訳ボランティア登録制度を設けています。本制度に登録された災害ボランティアの皆さんには、発災後、大阪府内に設置される支援拠点(災害時多言語支援センター等)や自宅において通訳・翻訳等の多言語支援活動を行っていただきます。そのほかにも、近畿地域国際化協会連絡協議会や関西広域連合※2からの支援要請を受けて、近畿圏で活動を行っていただく場合もあります。

さらに、全国6ブロック間の災害時相互支援協定に基づく要請により、近畿を越えた全国レベルでの広域的活動も想定されます。

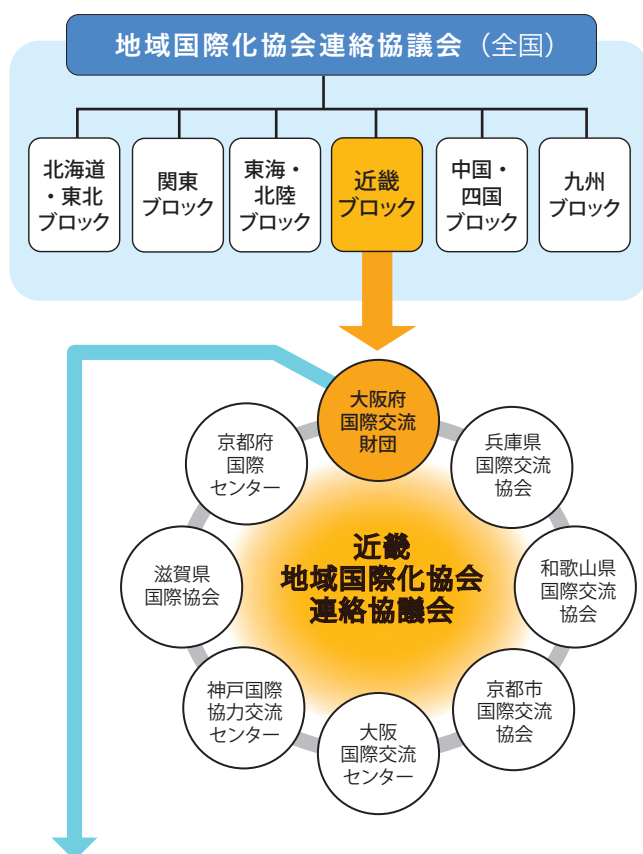
※1 地域国際化協会

地域の国際化を推進するために設立された国際交流協会等を、中核的民間国際交流組織として総務省が認定したもの

※2 関西広域連合

関西の2府6県4政令市が構成員となり、防災、観光・文化振興、産業振興等、府県域を越える広域課題に、地域が主体的に対応できる仕組みとして設立された組織

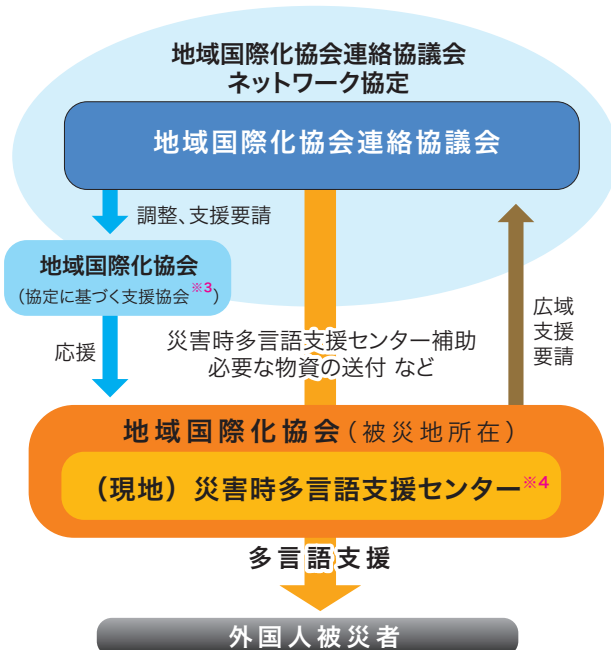
■地域国際化協会における近畿ブロックの位置づけ



OFIX 災害時通訳・翻訳ボランティア登録制度

外国人支援のためのボランティア活動及び近畿地域国際化協会連絡協議会の「災害時における外国人支援ネットワークに関する協定」に基づく活動に従事する。

■被災地の地域国際化協会が実施する外国人被災者の支援体制



※3 「地域国際化協会連絡協議会における災害時の広域支援に関する協定」

※4 災害時多言語支援センター

大地震などの大規模災害が発生した際に、外国人被災者のために多言語での災害情報提供等を行う拠点。日本語が十分理解できないために行政機関等が発信する情報を受けることができない、又は地震等の災害経験が少ないことから精神的な不安を抱えている外国人被災者に、安心を届けることを目的とする。

具体的には、災害発生時に発信される災害情報を、多言語に翻訳して情報提供するほか、状況に応じて、避難所を巡回し外国人被災者の状況やニーズを把握するなどの機能を担う。

2 大阪府・OFIXによる多言語支援体制

大阪府とOFIXでは、大規模災害時に府内在住外国人に対する多言語支援を円滑に行うため、大阪府災害時多言語支援センターを設置・運営することについて、協定を締結しています(平成27年3月)。

この協定に基づき、発災後、大阪府とOFIXが共同でセンターを設置・運営します。

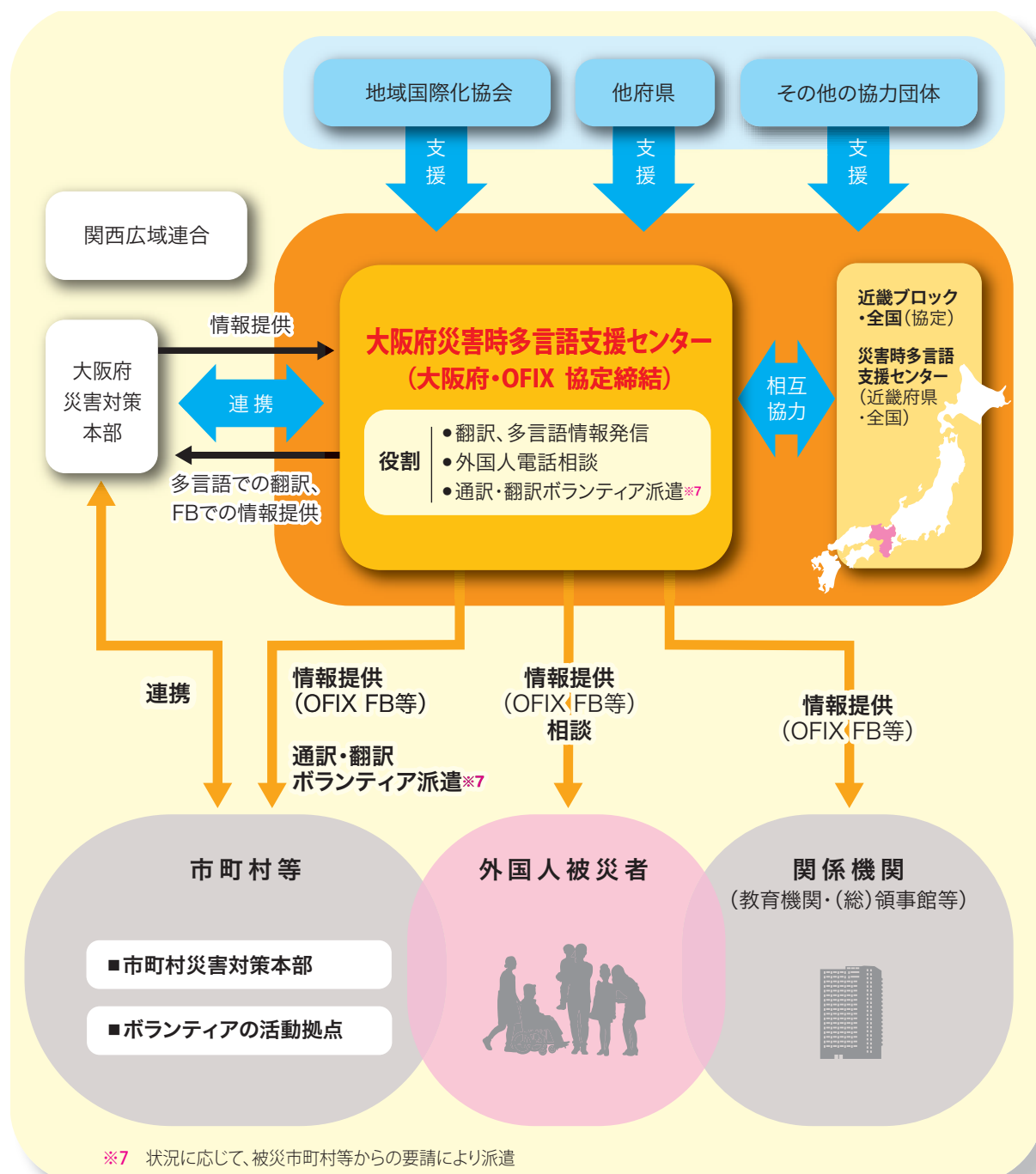
【大阪府災害時多言語支援センターの役割】

- 大阪府等が提供する災害情報などを集約し、情報選別や翻訳作業を行い、OFIX公式Facebook等※5を通じて、外国人被災者へ多言語で情報提供※6
- 外国人被災者からの問い合わせやさまざまな相談に、多言語で対応
- 状況に応じて、被災市町村等からの要請により、通訳・翻訳ボランティアの派遣や翻訳を支援

※5 順次、大阪府HP、OFIX HPに情報掲載、その他、大阪府と株式会社FM802との「災害時における放送要請に関する協定」に基づき、「FM COCOLO」での多言語放送による情報提供

※6 基本的に、英語、中国語、韓国・朝鮮語の3言語に翻訳体制が整い次第、大阪府外国人情報コーナー対応の他の5言語（ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語）にも対応。

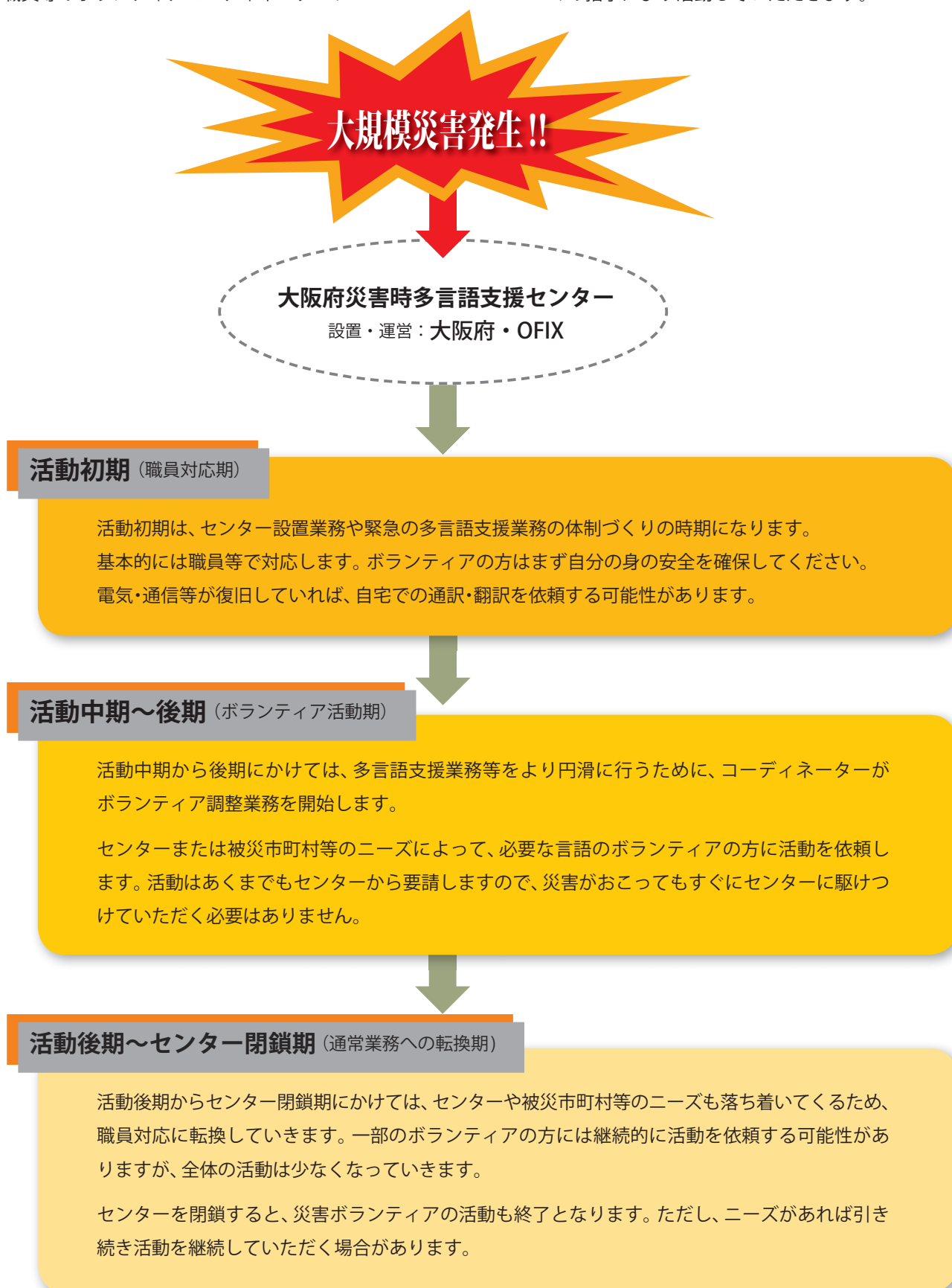
～大阪府災害時多言語支援センターのイメージ(大阪府内で発災した場合)～



Ⅱ 災害ボランティアの活動について学ぶ

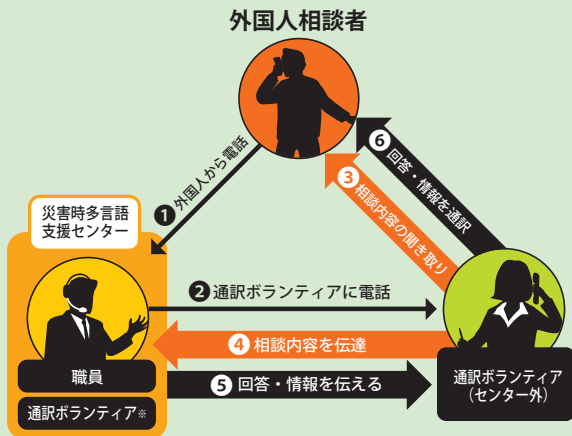
1 災害ボランティアとして活動するまでの流れ

大阪府・OFIXが大阪府災害時多言語支援センター(以下「センター」という。)を設置した後、災害ボランティアの皆さんには、府・OFIX職員等のボランティアコーディネーター(以下「コーディネーター」という。)の指示により活動していただきます。



2 災害ボランティアとしての活動

以下は、想定されるセンター、自宅及び派遣先での活動を紹介します。

		センター	自宅	派遣先
1 翻訳	センターからの依頼により、自宅等で翻訳業務をしていただきます。 (場合によっては、センター内でも活動)	△	○	△
2 遠隔通訳	基本的にはセンター外での対応となります。自宅等で待機していただき、センターからの依頼により、センター職員、外国人相談者と電話による「三者通話」(トリオフォン)で対応していただきます。 センター内での対応 基本的には職員等が対応します。 ※センターの担当職員の指示のもとでボランティアの皆さんの協力をお願いする場合があります。  三者通話「トリオフォン」のイメージ	△	○	△
3 災害時多言語支援センター運営補助	多言語支援活動を支えるために、一般電話対応、刻々と変わる被災状況の把握、問い合わせに係る情報収集、センターの活動記録整理等、センターを運営していくためのお手伝いをお願いします。	○	—	—
4 その他	被災市町村等からの依頼により、状況に応じてボランティア通訳・翻訳者として活動していただきます。 避難所での聞き取りの通訳、生活再建に関する自治体等での手続きに関する通訳・翻訳等が想定されます。	—	—	○

1から順に活動頻度の高い業務で、1～4各項目の活動頻度は、○ 頻度の高い活動 △ 想定される活動 — 活動なし

3 災害ボランティアとして心がけること

災害時のボランティア活動で特に心がけることは、傾聴／自覚／サポートです。
常に次の3点を心に留め活動しましょう。

◆ 情報の押し付けになっていませんか？（傾聴）

苦労して収集したり翻訳したりした情報を、被災外国人の方々に届けたい気持ちはよくわかりますが、その情報が必ずしも、被災外国人等の方にとって、必要な情報とはかぎりません。まずは相手の話をよく聴いて、本当のニーズを聴き取るように努めましょう。

◆ あなたは災害時多言語支援センターのボランティアであり、一員です！（自覚）

ボランティア活動を行う場合には、センターのコーディネーター（派遣の場合は、派遣先市町村などの担当職員）の指示に従いましょう。活動中に判断を迫られるような場面においては、コーディネーターの指示に従ってください。

また、通訳派遣先においては、通訳対象者の相談に乗ったりアドバイスをしたりしがちですが、常にセンターの一員であることを忘れずに、与えられた役割に沿った活動を心がけましょう。

◆ 自分で活動範囲を狭めていませんか？（サポート）

「私は○○語の通訳(もしくは翻訳)」しかしたくないなど、特定業務だけにこだわったり活動内容を自分で限定してしまう方は、センターでのボランティア活動にうまくマッチングできないことも予測されます。

希望はできるだけ考慮しますが、多岐にわたる活動を行うセンターの一員として与えられた役割や業務のなかで、自分の希望や好みにこだわらず広い範囲での活動にご協力をお願いします。

Ⅲ 災害(地震)について学ぶ

1 地震とは

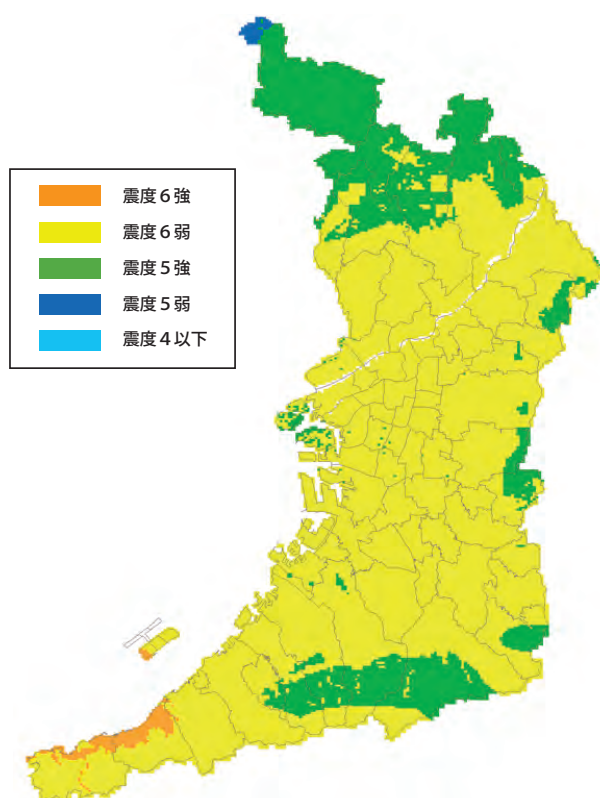
- 地下の岩盤が周囲から押されることによってある面を境としてずれる現象のことをいいます。この岩盤のずれが起きると地震波が周囲に伝わり、やがて地表に達すると地表が「揺れ」ます。私たちはこの「揺れ」で、地震が地下で発生したことを知ります。
- 地震には、平成23年(2011年)3月11日に発生した東日本大震災のようなプレートの境界域において発生する海溝型地震と、平成7年(1995年)1月17日に発生した阪神・淡路大震災のような活断層において発生する直下型地震があります。

2 大阪府で想定される地震

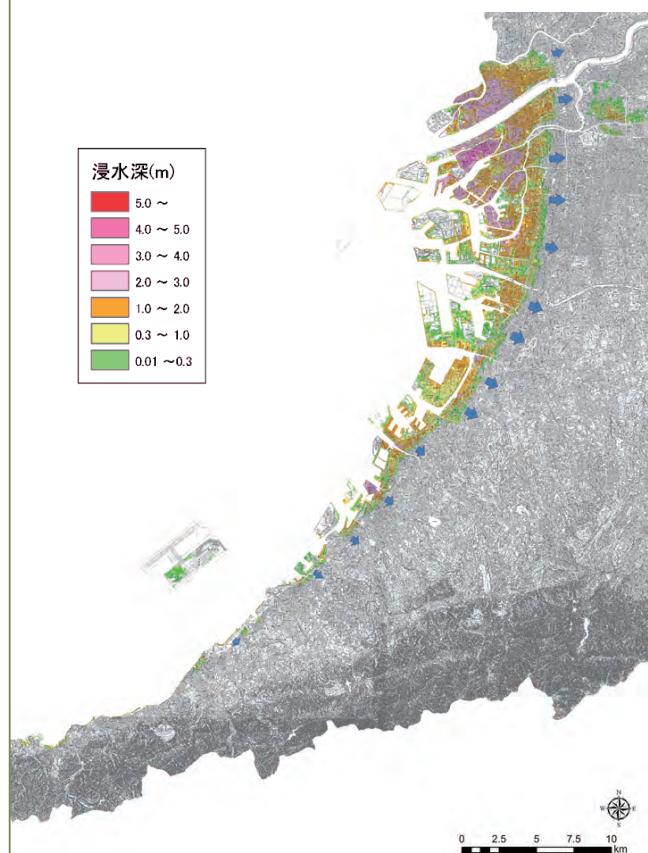
- 大阪府では、海溝型地震、直下型地震の両方が発生する可能性があり、いずれの地震も近い将来に発生することが懸念されています。
- 南海トラフ※を震源とする地震は、これまで概ね100～150年周期で繰り返し発生しており、30年以内の発生確率は70%～80%といわれています。
南海トラフ沿いでは、発生頻度は低いもののマグニチュード9クラスの南海トラフ巨大地震が発生する可能性もあります。
- 大阪府域での被害が大きいと考えられている活断層による地震は、上町断層帯、生駒断層帯、有馬高槻断層帯、中央構造線断層帯等を震源とするものです。

※南海トラフ：ユーラシアプレート東端とフィリピン海プレート北端の境界部にある大規模な溝

南海トラフ巨大地震が発生した場合に
想定される大阪府の震度



南海トラフ巨大地震が発生した場合に
想定される大阪府の津波浸水域



3 地震発生時に大阪府で想定される被害

南海トラフで地震が発生した場合には、津波による浸水が想定されます。また大規模な地震が発生した場合には、南海トラフの地震以外でも、揺れに伴う建物の全半壊や液状化による被害、火災の発生、水道の断水、停電、ガスの供給停止、通信困難、鉄道や道路の損傷に伴う交通機能の停止など、様々な被害が想定されています。また、それらの被害により、多数の避難者や帰宅困難者の発生が想定されます。

	南海トラフ巨大地震	上町断層帯地震 A
府内での最大震度	震度 6 強	震度 7
津波浸水	11,000ha	—
建物全壊	約12万棟	約36万棟
火災焼失	約 6 万棟	約 4 万棟
死者数	13.4万人	1.3万人
負傷者数	8.9万人	14.9万人
帰宅困難者	146万人	178万人
避難者数(ピーク)	192万人	81万人
断水率(ピーク)	約94%	約62%
停電率(ピーク)	約55%	約45%
ガス供給停止率(ピーク)	約17%	約77%
固定電話使用不能者(ピーク)	約142万人	約91万人

注) 被害想定は、一定の条件下で行っているため、必ずこの数字になるとは限りません。

▶南海トラフ巨大地震

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kikikanri/bukai/index.html>

▶上町断層帯地震

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kikikanri/higaisoutei/index.html>

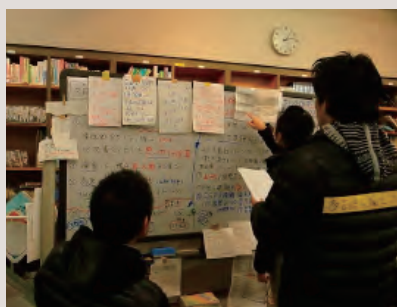
東日本大震災と阪神・淡路大震災の事例

平成23年(2011年)発生の東日本大震災は、日本周辺における観測史上最大の地震です。津波の発生や地震の揺れ等により、死者は19,418人、負傷者は6,220人、行方不明者は2,592人(平成28年3月1日現在・消防庁「平成23年(2011年)東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)について(第153報)」)に達しています。激甚な災害となった東北地方では、仙台市を中心に外国人の方も被災されています。

仙台市では、約1万人(平成22年度)の外国人登録者の方へのサポートのため、発災後、関係機関やボランティア団体との協力のもと、①多言語による情報発信や外国人の安否確認のため「仙台市災害多言語支援センター」の設置、②外国籍市民の安否確認や大使館手配のバス・乗客管理等のため「受入在外公館対応」、③外国人ボランティアの受入支援のため「外国人ボランティア支援」、④メッセージ等の受領、掲示、御礼、支援物資の受入等の「国際姉妹都市等か

らの支援」等の対応を実施し、現在も継続されています。

兵庫県には、阪神・淡路大震災の発災前年の平成6年に約10万人(うち、神戸市約4万人)の外国人登録者の方がおられました。地震発生直後に兵庫県国際交流協会による外国人インフォメーションセンターや神戸国際協力交流センターによる国際コミュニティセンター等に外国人の相談窓口が設置され、現在も外国人の方の相談に応じています。



仙台市災害多言語支援センター



外国人ボランティアへの支援



帰国者等のための大使館手配のバス・乗客管理

写真提供) 仙台市市民局市民協働推進部交流政策課

4 災害ボランティアに関するよくある質問

ここでは、災害ボランティアに関する問い合わせのなかから、特に頻度の高いものを選んで掲載していますので参考にしてください。

Q1: ボランティアに登録したいのですが、どうしたらよいですか？

【A1】：所定の登録申込書に必要事項を記入し、Eメールまたは郵送にてOFIXにご提出ください（FAXは不可）。登録申込書はOFIXのホームページからダウンロードできます。<http://www.ofix.or.jp/accept/volunteer/join.html>



※郵送の場合は写真を、Eメールの場合は画像を添付のうえ、お送りください。

※登録受付期間：毎年度5月1日～翌2月末（この期間以外でも申込書は送付していただけますが、登録手続きの開始は5月1日以降となります。）

Q2: 自分の語学力でもボランティア活動ができるのか心配なのですが…

【A2】：災害ボランティアの活動は多岐にわたるため、活動によっては高い通訳・翻訳レベルを求められるものもあります。一方、複数名のボランティアと一緒に活動するような場面や、センター内での作業も想定されますので、ご自身の取り組める活動についてご協力いただければと思います。

また活動依頼時には対応いただける状況や内容であるかを必ず事前に確認しますので、不安な点や不明な点は何でもご相談ください。



Q3: 外国人ですが、ボランティアに登録できますか？

【A3】：はい、大丈夫です。ただし、日常のコミュニケーションが取れる程度の日本語能力が必須です。

東日本大震災直後にも、外国人のボランティアチームが結成され、外国人世帯への情報提供や通訳などの活動を行った例があります。日本人と一緒に多言語支援の活動に参加していただける外国人のボランティアさん、大歓迎です。

Q4: 活動場所はどんなところになりますか？

【A4】：大阪府で災害が発生した場合、府内に多言語支援センター等の支援拠点が設置されます。OFIXの災害ボランティアの皆さんには、コーディネーターからの依頼により、それらの支援拠点等において活動を行っていただきます。内容によっては、センターのほか、自宅での通訳・翻訳等の活動をお願いしたり、被災地に出向いていただくこともあります。



また、大阪府以外で災害が発生した場合には、近畿圏または全国レベルでの広域的活動も想定されます。

コーディネーターが活動依頼をする際に必ず事前に対応可能か確認しますので、できる範囲でのご協力をお願いします。

Q5: 災害ボランティア向けの研修はありますか？

【A5】：OFIXでは大阪府や近畿地域国際化協会連絡協議会と協力し、毎年災害ボランティア向けの研修を実施しています。研修では、災害時における外国人支援等の講義やワークショップのほか、模擬通訳・翻訳体験を取り入れています。その他、災害ボランティアにご登録いただいている方については、近畿地域国際化協会連絡協議会の構成団体が主催する災害ボランティア研修を受講していただくことも可能です。（1回につき最大5名まで。場合によって交通費補助あり。）



Q6: 災害時翻訳について、自宅でも学習する方法はありますか？

【A6】：災害時翻訳を学ぶには、関連用語や実際の災害時多言語情報を知っておくことが大切です。自宅での学習には、以下のサイトをご参照ください。



- （一財）自治体国際化協会 外国人住民災害支援情報
<http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/saigai.html>
- （特活）多文化共生マネージャー全国協議会 東北地方太平洋沖地震多言語支援センター
http://blog.canpan.info/tabumane/img/59/katsudo_hokokusho.pdf
- （一財）熊本市国際交流振興事業団 おしらせ
http://www.kumamoto-if.or.jp/topics/topics_list.asp?LC=j&PageID=6

上記以外の質問につきましてはOFIX（TEL:06-6966-2400/E-mail:info@ofix.or.jp）にお問い合わせください。

面向居住在日的外国人之防灾指南

在住外国人向け防災ガイド

本指南针对居住在日的外国人总结了在日常生活中关于灾害（此处指地震）应该注意的事项与遭灾时应采取的行动。这是为了让在语言不同的异国从未经历过地震的外国人在遭灾时不要陷于惊慌状态而敬请来学习一下关于防灾的一本指南。

在发生灾害时需要的支援、救援是多个方面的，其内多种语言的支援也是非常重要的。立志做灾害志愿者的各位，请从外国人的立场来阅览此指南，在灾害支援时发挥作用。另外，在口译、笔译活动时也请参考一下此指南。

本ガイドは、在住外国人の方を対象に、災害（ここでは地震）に関して日頃から気をつけること、被災の際に取るべき行動をまとめたものです。言葉の違う異国で地震の経験のない外国人の方が、被災時にパニック状態に陥らないよう防災について学んでいただくためのガイドです。

災害時において必要な支援・救援は多岐にわたりますが、多言語支援も非常に重要な支援です。災害ボランティアを目指す方々には、外国人の方の身になってこのガイドをご覧ください、災害時の支援に役立ててください。また本ガイドを通訳・翻訳活動時の参考にしてください。



I 如果发生了地震 I 地震がおこったら

1 地震时发生的灾害、受灾 1 地震の時に起こる災害・被害

災害 災害



海啸:

地震一旦在海底发生，地壳的断裂摩擦传到海面引起海啸。住在海边及河流附近的人请立刻避难。

【津波】地震が海底でおこると、地殻のずれが海面に伝わり津波がおきます。海や川の近くにいる人は避難してください。

火灾:

地震后有发生火灾的可能性。在地震的摇晃平息后迅速灭火。发生火灾时迅速灭火极为重要。



【火事】地震の後、火事がおこる可能性があります。地震の揺れがおさまったらすぐに火を消して、火が出たらすぐに消火することが大切です。



土石滑坡、悬崖塌陷:

在山的陡坡可能会出现土石滑坡及悬崖塌陷。

【土砂崩れ、がけ崩れ】山の急な斜面では土砂やがけが崩れてくる可能性があります。

房屋倒塌:

由于住宅及楼栋的倒塌，人可能被压在瓦砾之下。

【建物の倒壊】家や建物がこわれ、人が下敷きになる場合があります。



生命线等的受灾 ライフライン等の被害

停电:

因地震的影响，估计有可能停电。需要备有手电筒等。



【電気が止まる】

地震の影響で、停電となることが想定されます。懐中電灯などのそなえが必要です。

停水:

预计在许多地方停自来水。饮用水首当其冲，厕所冲水等生活用水也缺乏。



【水が止まる】

多くの地域で水道が止まると想定されます。飲料水はもちろん、トイレなどに使う生活用水も不足します。

停煤气:

因地震的影响，估计有可能停煤气。有可能不能做饭、开空调、洗澡等。

交通瘫痪:

电车及新干线、地铁、巴士停开，特别是在市区有许多人不能回家。

通讯工具不能使用:

因为停电，手机及电脑不能充电，除了不能与家人取得联系外，在互联网等也难以取得信息。

【ガスが止まる】

地震の影響で、ガスが止まることが想定されます。調理、暖房、入浴などができなくなる可能性があります。

【交通がストップする】

電車や新幹線、地下鉄、バスが止まり、特に都市部では自宅に帰れない人が多く発生します。

【通信機器が使えない】

電気が止まるため、携帯電話やパソコンの充電ができず、家族等との連絡が取れないほか、インターネットなどで情報を取りづらくなります。

2 发生地震时该怎么办？

2 地震発生時の行動

在家 自宅

1 保护自身:

一有震动马上躲到桌子下。

1 身を守る 揺れたらまず机の下にもぐる。



2 迅速关灭火源:

关灭煤气用具的火源，关闭总开关。

2 すばやく火の始末

ガス器具の火を消し、元栓を閉める。



3 一旦着火迅速灭火:

用灭火器等迅速灭火。

3 火がでたらまず消火 消火器などですばやく消す。



4 确保出口:

不要惊慌地向外飞奔，打开门户确保出口。

4 出口の確保

あわてて外に飛び出さず、ドアを開けて出口を確保する。



5 确认所持物品:

再次确认事先准备好的所持物品的内容。

5 非常持出品の確認 準備しておいた非常持出品の中身を再確認する。

6 取得地震相关信息:

通过收音机等获得地震相关的信息。

6 地震情報の入手 ラジオなどで地震の情報をキャッチする。

在外面 外出先

1 在职场、学校:

- 躲到桌子下。
- 远离书架及窗户。

1 職場・学校

- 机の下にもぐる。
- 本棚や窓からはなれる。



2 在电梯里:

- 按所有楼层的按钮，在停的楼层下。
- 如果被关到里面了，按紧急按钮。

2 エレベーターの中

- 全ての階のボタンを押し、止まった階で降りる。
- 閉じ込められたら非常用ボタンを押す。

3 在开车:

- 减速，在公路左侧停车。
- 在震动平息为止不要出去，通过车中收音机等收集信息。
- 不要把车钥匙抽出来，不关车门去避难。

3 車の運転中

- スピードを落とし、道路の左側に停止させる。
- 揺れがおさまるまで外に出ず、カーラジオ等により情報収集する。
- キーをつけたままドアロックせず避難する。

4 在海岸和河边或悬崖附近:

- 到高地避难。
- 尽早离开悬崖附近及海岸和河边避难。

4 海岸や川べり・がけの近く

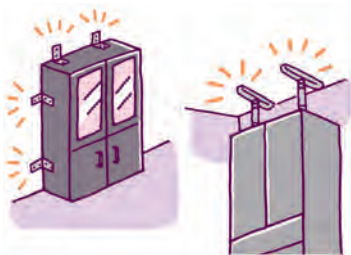
- 高い所に避難する。
- がけの近く・海岸や川べりから早めに避難する。



Ⅱ 为抗灾做准备 Ⅱ 災害にそなえて

1 备战地震 1 地震へのそなえ

家庭内及住宅周围 家の中や自宅のまわり



1 安装上防止颠倒的金属零件，防止家具等颠倒。

家具などが倒れないように、転倒防止金具を取り付ける。



3 注意家具的布置法，不要在家具上放重东西。

家具の置き方に注意し、家具の上に重いものをのせない。



2 为了防止窗户玻璃破碎时碎片飞散，在玻璃上贴上防止飞散的薄膜。

窓ガラスが割れたときに飛び散るのを防ぐ飛散防止フィルムを貼る。



4 整理放在阳台上的东西，注意放在不会掉下来的地方。

ベランダに置いてあるものを整理し、落ちないように置く場所に気をつける。

2 联系方法 2 連絡方法

平时决定好家人在离散时的联系方式与集合地点。

日頃から、家族が離れ離れになった時の連絡方法と集合場所を決めておきましょう。

1) 灾害用留言板服务 災害用伝言板サービス

发生大灾害时，在手机的屏幕上显示出“灾害用留言板利用开始”的指引。关于有无此项服务、内容等请事先在各通讯公司的主页等确认一下。（此服务仅限日语）

※以下QR码可能不能对应您使用的手机的机型。

大きな災害がおきたときは、携帯電話の画面上に「災害用伝言板の利用開始」の案内が表示されます。サービスの有無、内容などは各通信会社のホームページ等で確認しておきましょう。（本サービスは日本語のみ）

※下記QRコードはお使いの携帯電話の機種に対応していない場合があります。

■ NTT DOCOMO NTT ドコモ

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/index.html

1 ▶ i-mode : iモードでの利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html

2 ▶ sp-mode : スマートフォン (spモード) での利用方法 :

https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance_sp/index.html



NTT DOCOMO



1 i-mode



2 sp-mode

■ SoftBank ソフトバンク

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

1 ▶ iPhone : iPhone用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/iphone/app/dengon/>

2 ▶ Smartphone : スマートフォン用アプリのダウンロード :

<http://www.softbank.jp/mobile/service/smartphone/dengon/>



SoftBank



1 iPhone



2 Smartphone

■ au au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>

1 ▶ Smart phone・iPhone : スマートフォン・iPhoneでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/sp-usage/>

2 ▶ Future phone : auケータイでの利用方法 :

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/fp-usage/>



au



1 Smart phone
iPhone



2 Future phone

■ Y! mobile ワイモバイル

<http://www.ymobile.jp/service/dengon/>



Y!mobile

2) 灾害用留言电话“171” 灾害用伝言ダイヤル 171

由NTT提供的「灾害留言电话171」是在发生大灾害时，使用电话（固定电话、公用电话）能够将是否安全等的信息录音、收听、确认的一种系统。

NTTが提供する「災害用伝言ダイヤル171」は、大きな災害がおきた場合に、安否等の情報を電話（加入固定電話、公衆電話）を使って音声を録音・再生できるシステムです。

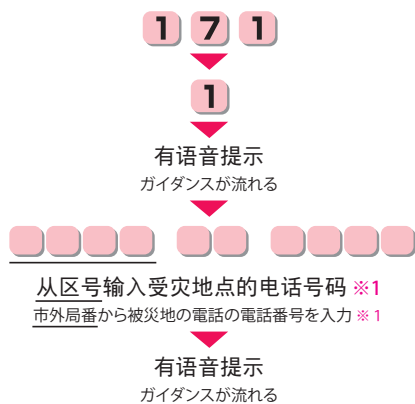
- ★ 手机、PHS机也可用171服务，详情请跟各通讯公司确认一下
- ★ 每一次留言最长30秒以内，保存期限到结束本电话服务为止
- ★ 使用费及通话费基本上免费，但是如果从NTT之外的通讯公司的电话利用该服务，请跟各通讯公司确认一下
- ▶ 本信息（灾害留言电话171）是在2016年5月份而提供的。今后可能会有变更，详情请访问NTT西日本/NTT东日本的主页进行确认。

- ★ 171へは携帯電話、PHSからも利用できますが、詳細は各通信会社に確認
- ★ メッセージは1件30秒以内で本ダイヤル提供終了まで保存
- ★ 利用料、通話料金は基本的に無料、NTT以外の通信会社の電話から発信する場合は各通信会社に確認
- ▶ 本情報（災害用伝言ダイヤル171）は、平成28年5月時点のものです。今後変更になる場合もありますので、詳しくはNTT西日本/NTT東日本のHPでご確認ください。

留言的录音方法

（没有密码时）

伝言の録音方法（暗証番号なしの場合）



连接到灾害留言电话中心
伝言ダイヤルセンターに接続

1

录音留言 伝言を録音

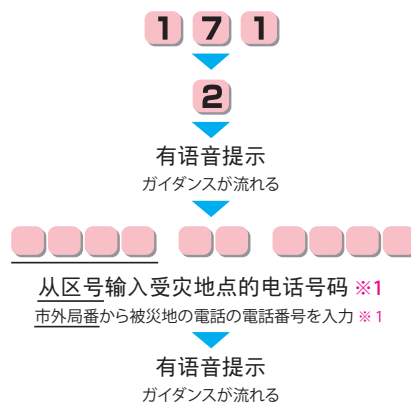
按数字键 9，挂断电话 ※2

9を入力して終了 ※2

留言的收听方法

（没有密码时）

伝言の再生方法（暗証番号なしの場合）



连接到灾害留言电话中心
伝言ダイヤルセンターに接続

1

收听留言 伝言を再生

按数字键 9，挂断电话 ※3

9を入力して終了 ※3

- ※1 在受灾地点的人：请按自己家或者在受灾地里想联系的人家的固定电话及手机等的电话号码

在其他地域的人：请按在受灾地里想联系的人家的固定电话及手机等的电话号码

- ※2 [重新录音] 请按数字键8

- ※3 [重听留言] 请按数字键8，[收听下面留言] 请按数字键9，[录音收听后的留言] 请按数字键3

- ※1 被災地の方：自宅または連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号

その他の地域の方：連絡を取りたい被災地の方の固定電話および携帯電話等の電話番号

- ※2 [録音のやり直し]は8を入力

- ※3 [伝言を繰り返す]ときは8を、[次の伝言再生]は9を、[再生後の伝言の録音]は3を入力

3) 送灾害语音服务（智能手机） 灾害音声お届けサービス（スマートフォン）

如果您已经下载了智能手机专用的应用软件，当电话不通时可以在智能手机上拨对方的电话号码，向麦克风说话就可以送语音（留言）。

スマートフォンに専用アプリをダウンロードしておけば、電話がつかない時も相手の電話番号をスマートフォンに入力し、マイクに向かって話すと「メッセージ」で音声をお届けられます。

1) 访问“大阪防灾网” 「おおさか防災ネット」へのアクセス

「おおさか防災ネット」は、異常気象や地震など、災害発生時の被害・避難情報など、大阪府の幅広い防災情報を提供するポータルサイトです。日頃から災害時の緊急連絡先などを確認しておきましょう。

Japanese ver.
日本語版

English ver.
英語版

Chinese ver.
中国語版

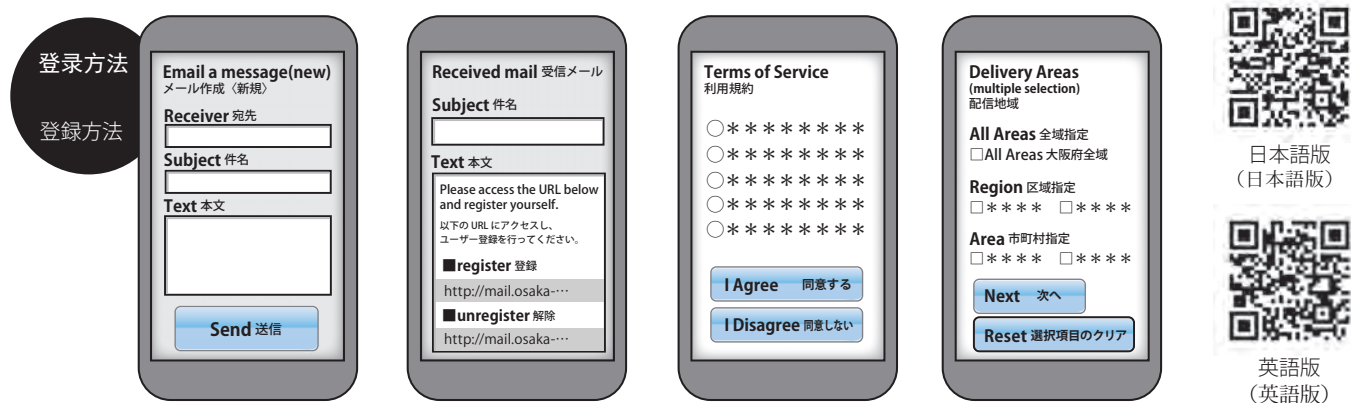
Korean ver.
韓国・朝鮮語版

Twitter ver.
Twitter 版



2) 访问・登录手机网“防灾信息电子邮件” 携帯電話用サイト(「防災情報メール」)へのアクセス・登録

災害時には、おおさか防災ネットの携帯サイト「防災情報メール」(<http://www.osaka-bousai.net/mobile/pref/>)に携帯電話からアクセスしてください。緊急情報や避難勧告等を入手できます。また日頃から本サイトへメール登録しておく、災害の時に避難に関する情報などが配信されます。



- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------|--|
| ① 請向 "touroku@osaka-bousai.net" 送空白郵件 | ② 訪問自動返信郵件正文上的網址 | ③ 在 "利用規約" 的畫面選擇 "同意する" | ④ 在選擇 "配信地域" 與 "配信條件" 的畫面分別點擊 "次へ"，在確認畫面上 "登録" |
| ① touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信 | ② 自動返信メール本文のアドレスにアクセス | ③ 利用規約画面で [同意する] を選択 | ④ 配信地域選択画面、配信条件選択画面それぞれで希望条件にチェックして [次へ] 確認画面にて [登録] |

4 备灾心得 4 災害へのこころえ

据说在大灾害发生后的72小时是幸存最关键的时段。在大灾害发生前，平时就准备好必需品吧！

大きな災害がおきてからの72時間は、生き延びるための大事な時間であると言われています。大きな災害がおこる前に、必要なものは日頃からそなえておきましょう。

紧急时携带物品 非常持出品

把逃难时携带的物品放进一个包里。准备好的包放在随时可以拿出来的地方。根据家庭成员及家庭状况，进一步研究一下准备物品的清单。

逃げるときに持っていくものを、バッグにまとめておきます。用意したバッグは、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。さらに家族構成や家庭の事情にあわせて、準備するものを検討しておいてください。



储备物品 備蓄品

在发生灾害时，水、电、煤气、通讯等生命线有可能停止。在恢复原状为止的期间。请准备三天的，如果可能的话一个星期的水及食品和生活用品吧！

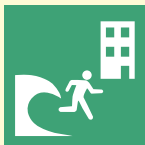


災害がおきたときは、水、電気、ガス、通信などのライフラインが止まる可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を、3日間、できれば1週間そなえておきましょう。

确认避难所 避難所の確認

确认一下自己家附近的避难所、避难地点吧！

家の近くの避難所・避難場所がどこにあるか確認しておきましょう。



海啸避难大楼

在地震的震动平息后，有浸水危险的地区请到高地或钢筋混凝土建筑物3层以上等的高处避难。在海啸警报、注意预报解除为止绝不返回极为重要。请在各市町村发行的灾害预测图等上面事先确认海啸避难大楼的位置。

【津波避難ビル】地震の揺れがおさまったら浸水の恐れのある地域では高台や鉄筋コンクリート3階以上の高い所へ避難して下さい。津波警報・注意報が解除されるまで決して戻らないことが重要です。津波避難ビルの位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。



避难场所

是在发生地震等灾害后，临时为保护人身安全提供避难的地方。请在各市町村发行的灾害预测图等上面事先确认避难场所的位置。

【避難場所】地震等の災害で、一時的に身を守るために避難する場所です。避難場所の位置は、市町村が出しているハザードマップ等で事前に確認しておいてください。

参加防灾活动(训练、研修会) 防災活動(訓練・研修会)への参加

请积极参加所住地的市町村及街道居委会举办的防灾训练吧！另外，OFIX也在举办面向外国人的防灾训练及灾害志愿者研修等。请查阅OFIX主页的最新信息及OFIX的脸书（Facebook）。



お住まいの市町村や町内会で開催される防災訓練に、積極的に参加しましょう。またOFIXでは、外国人のための防災訓練や災害ボランティア研修などを開催しています。OFIXホームページの新着情報やOFIX公式Facebookをチェックしてください。

【資料1】 駐关西(总)领事馆 資料1 在関西(総)領事館

总领事馆・领事馆 総領事館・領事館	地址 住所	电话 電話
Australian Consulate-General in Osaka 在大阪オーストラリア総領事館	16F Twin 21 MID Tower, 2-1-61 Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6116 〒540-6116 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー16階	06-6941-9271
Consulate-General of the People's Republic of China in Osaka 在大阪中華人民共和国総領事館	3-9-2, Utsubohonmachi, Nishi-ku, Osaka 550-0004 〒550-0004 大阪市西区鞆本町3-9-2	06-6445-9481
Consulate-General of France in Kyoto 在京都フランス総領事館	8 Izumidono-cho Yoshida, Sakyo-ku, Kyoto 606-8301 〒606-8301 京都市左京区吉田泉殿町8	075-761-2988
Consulate-General of the Federal Republic of Germany in Osaka-Kobe 在大阪・神戸ドイツ連邦共和国総領事館	Umeda Tower East_35F, 1-1-88-3501 Oyodonaka, Kita-ku, Osaka 531-6035 〒531-6035 大阪市北区大淀中1-1-88 梅田スカイビルタワーイースト35階3501	06-6440-5070
Consulate General of India, Osaka 在大阪インド総領事館	Senba IS Buil. 10F, 1-9-26, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場IS.ビル10階	06-6261-7299
Consulate-General of the Republic of Indonesia in Osaka 在大阪インドネシア共和国総領事館	Nakanoshima Intes 22F, 6-2-40 Nakanoshima Kita-ku Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島6-2-40 中之島インテスビル22階	06-6449-9898 9882~9890
Consulate-General of Italy in Osaka 在大阪イタリア総領事館	Nakanoshima Festival Tower 17F, 2-3-18 Nakanoshima, Kita-ku, Osaka 530-0005 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー17階	06-4706-5820
Consulate-General of Mongolia in Osaka 在大阪モンゴル国総領事館	Bakuromachi Estate building 3F, 1-4-10 Bakuromachi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町1-4-10 博労町エスレートビル3階	06-4963-2572
Consulate-General of the Kingdom of the Netherlands in Osaka 在大阪オランダ王国総領事館	1-1-14 Kitahama, Chuo-ku, Osaka 541-0041 Kitahama 1-Chome Heiwa Building, 8F, Room #B 〒541-0041 大阪市中央区北浜1-1-14 北浜1丁目平和ビル8階B室	06-6484-6000
Consulate of the Islamic Republic of Pakistan in Osaka 在大阪パキスタン・イスラム共和国領事館	4F, ITM Buil. Asia Pacific Trade Center, 2-1-10, Nankokita, Suminoe-ku, Osaka 559-0034 〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンターITM4H1	06-6569-3106
Consulate-General of the Republic of Panama in Kobe 在神戸パナマ共和国総領事館	7F Yamamoto Bldg., 71 Kyomachi, Chuo-ku, Kobe 650-0034 〒650-0034 神戸市中央区京町71 山本ビル7階	078-392-3361 3362
Consulate-General of the Republic of the Philippines in Osaka 在大阪フィリピン共和国総領事館	Twin21 Mid Tower 24F, 2-1-61, Shiromi, Chuo-ku, Osaka 540-6124 〒540-6124 大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21 MIDタワー24階	06-6910-7881
Consulate-General of the Republic of Korea in Osaka 在大阪大韓民国総領事館	Gomi Buil. 2-5-13, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町2-5-13 五味ビル	06-4256-2345
Consulate-General of the Republic of Korea in Kobe 在神戸大韓民国総領事館	2-21-5 Nakayamate-dori, Chuo-ku, Kobe 650-0004 〒650-0004 神戸市中央区中山手通2-21-5	078-221-4853 4855
Consulate-General of the Russian Federation in Osaka 在大阪ロシア連邦総領事館	1-2-2, Nishimidorigaoka, Toyonaka-City, Osaka 560-0005 〒560-0005 豊中市西緑丘1-2-2	06-6848-3451 3452
Royal Thai Consulate-General in Osaka 在大阪タイ王国総領事館	Bangkok Bank Buil. 4F 1-9-16, Kyutaro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0056 〒541-0056 大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコックバンクビルディング4階	06-6262-9226 9227
British Consulate-General in Osaka 在大阪英国総領事館	Midosuji Grantower 19F, 3-5-1 Bakuro-machi, Chuo-ku, Osaka 541-0059 〒541-0059 大阪市中央区博労町3-5-1 御堂筋グランタワー19階	06-6120-5600
Consulate-General of the United States of America in Osaka-Kobe 在大阪・神戸アメリカ合衆国総領事館	2-11-5 Nishitenma, Kita-ku, Osaka, 530-0047 〒530-0047 大阪市北区西天満2丁目11-5	06-6315-5900
Consulate-General of the Socialist Republic of Viet Nam in Osaka 在大阪ベトナム社会主義共和国総領事館	4-2-15, Ichino-cho, Sakai-city 590-0952 〒590-0952 堺市堺区市之町東4-2-15	072-221-6666

【资料2】 資料2 非常持出品／備蓄品リスト

紧急时携带物品 / 储备物品一览表

为了把灾害时的受灾程度控制到最小范围，请准备好避难时马上可以拿出来的“紧急时携带物品”。

它作为在下一个阶段，在救援物质到达前准备自给自足的“储备物品”（三天的，如果可能的话准备一个星期的量）也很有必要。请参考以下一览表，在家里准备好必要的物品吧！



災害時の被害を最小限に抑えるために、避難時にすぐ持ち出せる「**非常持出品**」を準備しておいてください。また次の段階として、救援物資がとどくまで自足するための「**備蓄品**」（3日間、できれば1週間分）の準備も必要です。下記のリストを参考に、自分の家庭に必要なものを準備しておきましょう。

■ 紧急时携带物品一览表 ■ 非常持出品リスト

基本物品（所有家庭共同需要的）					基本品目 あらゆる家庭に共通して必要				
種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日		種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日	
			第1次 1回目	第2次 2回目				第1次 1回目	第2次 2回目
食料品	☐	饮用水 飲料水	/	/	其他 その他	☐	手电筒 懐中電灯	/	/
	☐	紧急时食物（压缩饼干、罐头等） 乾パン・缶詰等非常食	/	/		☐	手提式收音机 携帯ラジオ	/	/
生活用品	☐	棉线手套 軍手	/	/		☐	干电池 乾電池	/	/
	☐	毛巾 タオル	/	/		☐	蜡烛 / 打火机 ローソク / ライター	/	/
生活用品	☐	塑料袋 ポリ袋	/	/		☐	军刀 アーミーナイフ	/	/
	☐	手纸 / 湿纸巾 トイレットペーパー / ウェットティッシュ	/	/		☐	头盔（防灾头巾） ヘルメット（防災ずきん）	/	/
貴重物品	☐	现金（零钱） 現金（小銭）	/	/		☐	携带用简易厕所 簡易トイレ	/	/
	☐	手机 携帯電話	/	/		☐	干洗洗发水 水を使わないシャンプー	/	/
	☐	存折 / 印章 預金通帳 / 印鑑	/	/		☐	鞋 くつ	/	/
貴重物品	☐	健康保险证复印 / 驾照 健康保険証写 / 運転免許証	/	/		☐	急救医疗用品 / 常备药 救急医療品 / 常備薬	/	/
	☐	护照 パスポート	/	/		☐	笔记用具 筆記用具	/	/
	☐	在留卡 在留カード	/	/		☐	外衣 / 内衣 上着 / 下着	/	/

■ 紧急时储备物品一览表 ■ 備蓄品リスト

種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日		種類 カテゴリ	確認 チェック	物品名 品名	検査日期 点検日	
			第1次 1回目	第2次 2回目				第1次 1回目	第2次 2回目
食料品	☐	饮用水 飲料水	/	/	其他 その他	☐	固体燃料 固形燃料	/	/
	☐	食物（蒸煮袋食品、罐头、零食等） 食料（レトルト食品 / 缶詰 / お菓子など）	/	/		☐	毛毯 / 睡袋 毛布 / 寝袋	/	/
生活用品	☐	盥洗用品 洗面用具	/	/		☐	一次性怀炉 使い捨てカイロ	/	/
	☐	锅 / 水壶 鍋 / やかん	/	/		☐	报纸 新聞紙	/	/
	☐	简易餐具（一次性筷子、纸盘、纸杯等） 簡易食器（わりばし / 紙皿 / 紙コップなど）	/	/		☐	口罩 マスク	/	/
生活用品	☐	手纸 / 湿纸巾 トイレットペーパー / ウェットティッシュ	/	/		☐	工具箱（绳子 / 小铲子等） 工具類（ロープ / スコップなど）	/	/
	☐	保鲜膜 / 铝箔 ラップ / アルミホイル	/	/		☐	携带用简易厕所 簡易トイレ	/	/
	☐	台式煤气炉 / 煤气罐 卓上コンロ / ガスボンベ	/	/		☐	雨具 雨具	/	/

【资料3】

資料3 防災メモ

防災笔记

■ 个人信息 ■ 本人	
姓名 名前	
地址 住所	
电话号码 電話番号	
手机号码 携帯番号	
邮件地址 メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
同居者姓名 同居者氏名	

■ 家人、朋友的联系处 ■ 家族・知り合い連絡先	
姓名 名前	
地址 住所	
电话号码 電話番号	
手机号码 携帯番号	
邮件地址 メールアドレス	
手机邮件地址 携帯メールアドレス	
与本人的关系 本人との関係	

■ 关键的联系处 ■ 必要な連絡先	
	119
	110
	118
	171
	
	
	
	
	
	
	
避难地点 避難場所	
与家人的会合地点 家族との集合場所	
其他必要的联系处 その他必要な連絡先	

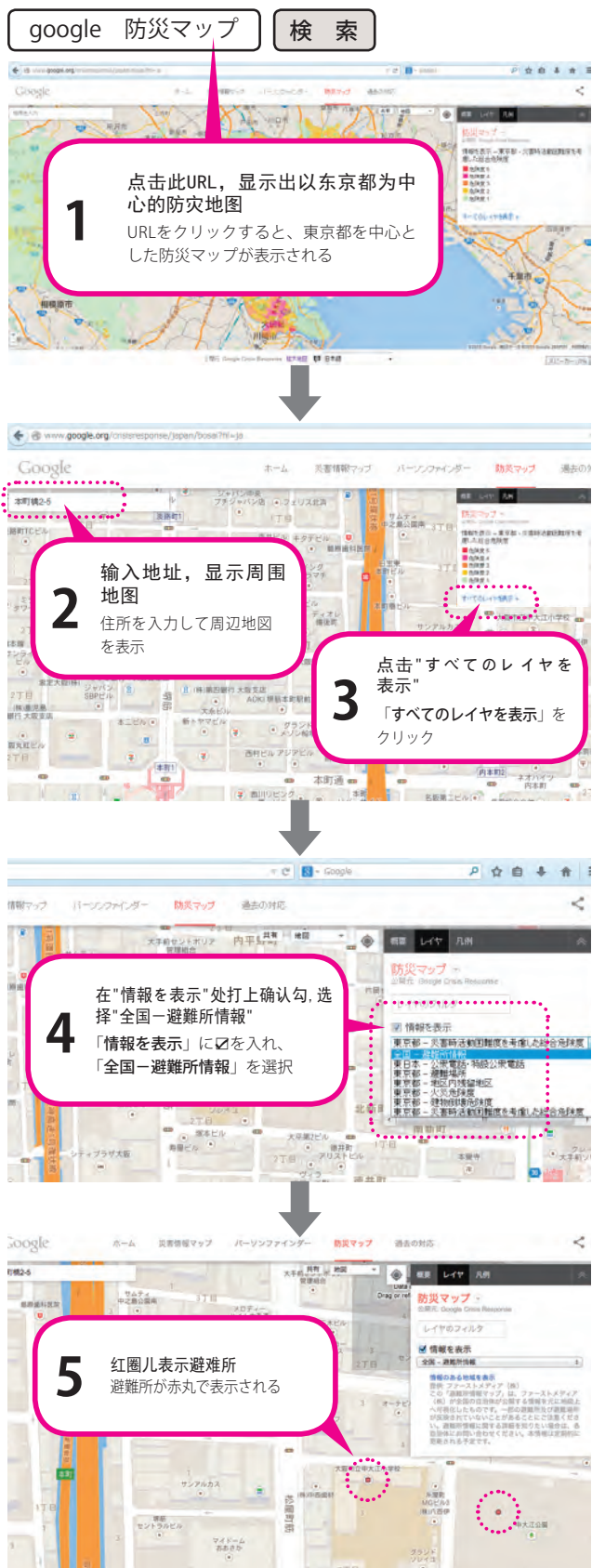
【资料4】

資料4 自宅周辺の避難所マップ

家附近的防灾地图

用谷歌防灾地图可以确认自己家附近的避难所。

google 防災マップで、自分の家の近くの避難所を確認することができます。



発行年月 2018年12月
編集発行 公益財団法人 大阪府国際交流財団
電話:06-6966-2400 主页网址 <http://www.ofix.or.jp>
監修 大阪府府民文化部都市魅力創造局国際課 / 大阪府危機管理室

発行年月 2018年12月
編集・発行 公益財団法人 大阪府国際交流財団
TEL: 06-6966-2400 <http://www.ofix.or.jp>
監修 大阪府府民文化部都市魅力創造局国際課 / 大阪府危機管理室