

にほん す
日本に住むあなたのための
さいがい やくだ ほん
災害のとき、役立つ本

Disaster Handbook

にほんご
やさしい日本語
&
English



認定NPO法人 Japan Association for Refugees
難民支援協会

にほん す がいこくじん 日本に住む外国人のみなさんに

ねん がつ にち にほん とうほくちほう おお じしん お おぼ
2011年3月11日、日本の東北地方でとても大きな地震が起きました。覚えていますか？

おお つなみ いえ なが
大きな津波で家がたくさん流されました。テレビで見ましたか。

たくさんの人が死にました。とてもこわかったですね。

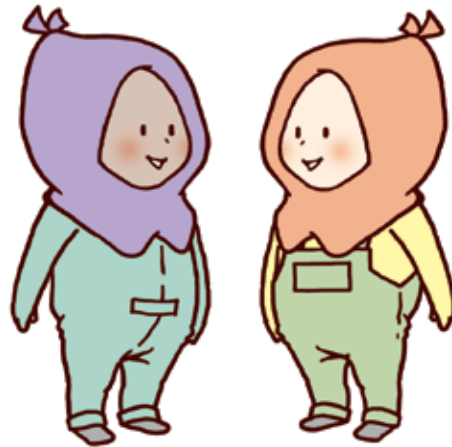
あんな大きな地震が、また起きたら、たいへんです。とても心配です。

この本(パンフレット)は、みなさんを地震や災害から守るためのものです。

こんなことが書いてあります。

1. 地震や災害のために、どんな準備をしたらいいですか。
2. 地震や災害が起きたら、どうしますか。
3. 地震や災害のとき、どんな日本語を使いますか。

わたしたちが、みなさんを案内します。
よく読んでくださいね！



もくじ 目次

だい1しょう じしん 第1章 地震について	3-6	だい7しょう ただ じょうほう も 第7章 正しい情報を持つ	17-18
だい2しょう じしん じゅんび 第2章 地震のために準備をする	7-8	だい8しょう ひなんじよ 第8章 避難所では	19-20
だい3しょう じしん 第3章 地震がきたら	9-10	だい9しょう さいがい やく た にほんご 第9章 災害のとき、役に立つ日本語	21-26
だい4しょう じぶん まも 第4章 自分を守る	11-12	だい10しょう がいこくじん 第10章 外国人のためのQ&A	27-29
だい5しょう かぞく し 第5章 家族に知らせる	13-14	ふるく ぼうさい めも 付録 防災メモ	30
だい6しょう きんじよ ひと たす あ 第6章 近所の人と助け合う	15-16		

For the Foreign Residents in Japan

Do you remember the Great East Japan Earthquake on March 11, 2011?

It was devastating to see so many people die from such a terrible disaster.

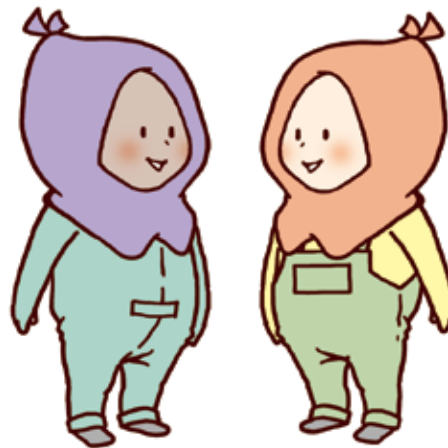
You may be worried that there might be another large earthquake in the future.

This handbook is created so that you will be better prepared to protect yourself and family from earthquakes and other disasters that may happen in future.

This handbook addresses:

1. How to prepare for the earthquakes and disasters
2. What to do when the earthquakes or other disasters happen
3. How to use simple Japanese phrases when a disaster occurs

We will be your guide and help you navigate the contents of this guidebook.
Are you ready?



Index

Chapter 1	About Earthquakes	3-6
Chapter 2	Preparing for an Earthquake	7-8
Chapter 3	When an Earthquake Hits- 5 Points-	9-10
Chapter 4	Protect Yourself First	11-12
Chapter 5	Confirm the Safety of Your Family and Friends	13-14
Chapter 6	Be Ready to Help One Another	15-16
Chapter 7	Get the Right Information	17-18
Chapter 8	At an Emergency Shelter	19-20
Chapter 9	Japanese Lessons for Disaster	21-26
Chapter 10	Foreign Residents FAQs	27-29
Appendix	Emergency Note	30

だい しょう じしん
第1章 地震について

じしん
▶ 地震がおこるとこうなる

にほん じしん おお くに
日本は、地震がとても多い国です。

ねん がつ にち とうほくちほう おお じしん おぼ
2011年3月11日、東北地方でとても大きな地震がありました。覚えていますか？

じしん さいがい き
地震のときは、ほかの災害にも気をつけてください。



つなみ
津波

じしん
地震のとき、とても
おお なみ つなみ き
大きな波（津波）が来ます。
ひと いえ の
人や家が飲みこまれます。



やま
山

がけ やま
崖や山がくずれます。



かじ
火事

かじ お
火事が起きます。



みち
道

じめん わ
地面が割れます。

そと
外

いえ
家がおれたり、こわれたりします。
かべ かんばん お
壁やガラスや看板が落ちてきます。



にほん たいふう こうずい
▶ 日本には、台風や洪水もあります。

たいふう
台風

がつ
7月ごろから10月ごろに来ます。
とても つよ かぜ
強い風がふいて、
つよ あめ ふ
強い雨が降ります。
そと で
外に出ないでください。



こうずい
洪水

あめ ふ
雨がたくさん降って、
かわ みず
川の水があふれます。
いえ なか みず はい
家の中に水が入ってくることも
あります。



Chapter 1 About Earthquakes

▶ What happens when the earthquake hits

Japan is a country that tends to receive a large number of earthquakes. The Great East Japan Earthquake is one such example. When there is an earthquake, other disasters may also occur.



Tsunami

During or immediately following an earthquake, a huge tidal wave (tsunami), may cause damage to buildings as well as wash away objects and people.



Fire

After an earthquake, there can be many fires.



Mountainous Area

Rockslides or landslides may occur in mountainous areas due to collapsing elevated rock formations and ground areas.



Roads

Road crack may occur.

Outside

Houses may collapse, and be burnt by fire. Walls, glass, sign posts and other materials may fall from nearby buildings

▶ In Japan, you may also experience typhoons or floods.

Typhoons

Typhoon season is from July to October. You may experience strong winds and heavy rain.



Floods

Heavy rain can cause water levels of surrounding rivers to rise and flood homes.



地震の揺れのレベル

地震の揺れ（ゆれること）の強さは、「0」から「7」まであります。



揺れを感じません。



家の中で、揺れを感じる人がいます。



家の中でたくさんの人が、揺れを感じます。



家の中で、ほとんどの人が揺れを感じます。



- ほとんどの人がおどろきます。
- 電灯が、大きくゆれます。
- 置いてあるものが、たおれるかもしれません。



- たくさんの人が、こわくてものにつかまらず。
- 棚の皿や本が落ちるかもしれません。
- 家具が動いたり、たおれるかもしれません。



- ものにつかまらなると、歩くことがむずかしいです。
- 棚の皿や本が、たくさんおちます。
- 家具が、たおれるかもしれません。
- ブロック塀が、こわれておちるかもしれません。



- 立っていることがむずかしいです。
- たくさんの家具が動いてたおれるものがあります。
- ドアが開かなくなるかもしれません。
- 壁のタイルや窓ガラスがこわれたり、上からおちてきたりするかもしれません。
- 地震に弱い木造建物（ふつうの家）は、家がたむいたりするかもしれません。たおれる家もあります。



- 立っていることができません。飛ばされるかもしれません。
- 家具のほとんどが、動いたりたおれたりします。
- 地震に弱い木造建物（ふつうの家）は、かたむいたりたおれたりします。
- 地面に大きなひびができたり、土のかたまりが崩れて落ちてきたりするかもしれません。
- 大きく山が崩れてしまう（山崩れがおこる）かもしれません。



- 地震に弱い木造建物（ふつうの家）が、たくさんかたむいたりたおれたりします。
- 地震に弱い木造建物（ふつうの家）も、かたむくかもしれません。
- 地震に弱いビルがたくさんたおれます。

*説明の家具は、地震の準備（たおれないように壁につけたりすること）をしていないものです。「気象庁『震度と揺れ等の状況（概要）』を改変」

▶ The Range of Intensity of Earthquakes

The seismic intensity scale has 10 degrees: 0, 1, 2, 3, 4, 5 lower, 5 upper, 6 lower, 6 upper, 7.

0 Imperceptible to people, but recorded by seismometers.



2 Felt by people doing quiet activities indoors.



Some people may be awoken.

1 Felt slightly by some people doing quiet activities indoors.



3 Felt by most people indoors. Felt by some people walking. Many people are awoken.



4

- Most people are startled.
- Hanging objects such as lamps swing significantly, and dishes in cupboards rattle.
- Unstable ornaments may fall.



5 Lower

- Many people are frightened and hold onto something stable.
- Many unstable ornaments fall.
- Unsecured furniture may move and may topple over.



5 Upper

- Walking is difficult without holding onto something stable.
- Dishes in cupboards and items on bookshelves are more likely to fall.
- TVs may fall from their stands, and unsecured furniture may topple over.
- Unreinforced concrete-block walls may collapse.



6 Lower

- It is difficult to remain standing.
- Many unsecured furniture move and may topple over.
- Doors may become wedged shut.
- Wall tiles and windows may sustain damage and fall.
- Normal wooden houses with low earthquake resistance may lean or collapse.



6 Upper

- It is impossible to remain standing or move without crawling.
- People may be thrown through the air.
- Most unsecured furniture moves, and is more likely to topple over.
- Normal wooden houses are more likely to lean or collapse.
- Large cracks may form, and large landslides and massif collapses may be seen.



- Wooden houses with low earthquake resistance are even more likely to lean or collapse.
- Wooden houses with high earthquake resistance may lean in some cases.
- Reinforced-concrete buildings with low earthquake resistance are more likely to collapse.

第2章 地震のために準備する

大きな地震が起こったときは、すぐに必要なものを持ち出せるよう、リュックサック（肩にかけるかばん）にまとめます。

スーツケース（手でもつ旅行かばん）は使わないでください！

地震から、数日間（4日から5日間ぐらい）は食べ物や飲み水が届かないかもしれません。

家族が、3日間ぐらい生活できるものを準備してください。



2

地震のために準備をする
Preparing for an Earthquake

▶ 逃げる時にもっていくもの（リュックサックに入れる）

男性 15KG、女性 10KGぐらいにまとめる。

<input type="checkbox"/> たべもの（缶詰めや、ビスケットなど） <input type="checkbox"/> 飲み水（ペットボトル1-2本） <input type="checkbox"/> 服・下着（2-3日間使える数） <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 懐中電灯（手で持つ電灯） <input type="checkbox"/> 電池で聞けるラジオと電池 <input type="checkbox"/> お金・大切なもの <input type="checkbox"/> いつも飲んでいる薬・よく使う薬（バンドエイド、消毒液、包帯など）	<input type="checkbox"/> パスポート（コピーでもいいです） <input type="checkbox"/> 在留カード（コピーでもいいです） <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> ぼうし・ヘルメット <input type="checkbox"/> ホイッスル（助けてほしいとき、知らせる笛） <input type="checkbox"/> ライター・マッチ（火をつける道具） <input type="checkbox"/> 生理用品、携帯用ビデ（水がなくてもきれいにできるもの） <input type="checkbox"/> おむつや粉ミルク そのほか、あなたが毎日使うもの
---	--

▶ 家にいつも準備しておくもの

<input type="checkbox"/> 飲み水（一人一日3ℓ） <input type="checkbox"/> 毛布（タオル・寝袋） <input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 食べ物（レトルト・缶詰めなど） <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> 新聞紙（ふるい新聞） <input type="checkbox"/> わりばし・紙の皿・紙コップ <input type="checkbox"/> ゴミの袋
---	---	--

▶ 家族で話そう

大きな地震のとき、家族が一緒にいないかもしれません。家族とすぐに会えません。電話も使えません。つぎのことを家族で話してください。話したことを、30ページの『防災メモ』に、書いてください。

<p>● 昼と夜、家族はどこにいますか？</p> <p>● 地震がおきたとき、家族が集まる場所はどこですか？</p> <p>● 学校が避難所になることがあります。学校が近くにあるときは、そこで集まりましょう。</p> <p>● 家族のほかに、たのめる人（お願いをすることができる人）はいますか？</p> <p>● だれが携帯電話を持っていますか。</p> <p>会えないときのために、携帯電話の「伝言板の使い方（13-14ページ）」を覚えてください。</p>

Chapter 2 Preparing for an Earthquake



Prepare a backpack to take with you in case of disaster.

Do not use a suit case!

Prepare items necessary for you and your family members to survive **for the first three days** without any assistance.

▶ Emergency Kit (In backpack)

Total weight should be less than 15KG for men & 10KG for women

<input type="checkbox"/> Food (Dried/Canned foods, biscuits, etc) <input type="checkbox"/> 1 or 2 bottle(s) of water <input type="checkbox"/> Clothes/underwear for 2-3 days <input type="checkbox"/> Towels <input type="checkbox"/> Plastic bags <input type="checkbox"/> Battery-powered flashlights (and batteries) <input type="checkbox"/> Battery-powered radio (and batteries) <input type="checkbox"/> Money and valuables <input type="checkbox"/> Medicines and first aid kit (adhesive bandages, disinfectant, rolled bandages, etc.)	<input type="checkbox"/> Copy of your passport <input type="checkbox"/> Copy of your Resident Card (Zairyu-card)/ Special permanent resident certificate <input type="checkbox"/> Health insurance card <input type="checkbox"/> Cap or helmet <input type="checkbox"/> Whistle (blow it in case you cannot move) <input type="checkbox"/> Lighter and/or matches <input type="checkbox"/> Sanitary napkins, portable bidet (Things to clean your body without water) <input type="checkbox"/> Disposable diapers, powdered milk Any other items that you use on daily basis.
--	---

▶ Additional items to keep at home

<input type="checkbox"/> Drinking water (3ℓ/day) <input type="checkbox"/> Blankets (sleeping bags) <input type="checkbox"/> Masks	<input type="checkbox"/> Food (Canned/Dried, etc) <input type="checkbox"/> Toilet paper <input type="checkbox"/> Candles	<input type="checkbox"/> Used newspapers <input type="checkbox"/> Disposable dishes/utensils <input type="checkbox"/> Trash bags
---	--	--

▶ Things to discuss with your family

When a large earthquake hits, you may not be able to meet with your family for several days.

Or you can not even reach them by phone.

Discuss the following points with your family in advance (Use page 30 for a record).

- In general, where are your family members during the daytime and at night?
- Discuss the places to meet your family both during the daytime and at night.
- Are there any friends or acquaintances who you can ask to help you?
- Who has a mobile phone? Learn how to use "Disaster message board" (page 13-14).
- Public schools are most likely to be designated as emergency shelters. If your children go to public schools, it is better to meet your family members there.

2
 地震のために準備をする
 Preparing for an Earthquake

だい しょう じしん
第3章 地震がきたら

じしん つぎ おぼ
地震のとき、次の5つのことを覚えましょう。

じぶん まも
1: 自分を守る

じしん とし じぶん まも
地震の時は、まず自分を守りましょう。

→11-12ページへ



かぞく し
2: 家族に知らせる

かぞく あ
家族が会えないとき、どうしますか。

→13-14ページへ



きんじよ ひと たす あ
3: 近所の人と助け合う

こま ひと きんじよ ひと ちか ひと
困った人がいたら、近所の人（近くに住んでいる人）
と協力して助けましょう。

→15-16ページへ



ただ じょうほう も
4: 正しい情報を持つ

じしん
地震のときは、
ただ じょうほう
正しい情報（ニュース）を持ちましょう。

→17-18ページへ



ひなんじよ りよう
5: 避難所を利用する

いえ
家がこわれたり、余震（あとから来る地震）で
あぶ ひなんじよ に
危ないときは、避難所に逃げてください。

→19-20ページへ



Chapter 3 When an Earthquake Hits- 5 points-

Remember the following 5 points when the earthquake strikes.

1:Protect Yourself

Learn how to protect yourself in various situations or places.

→Page 11-12



2:Confirm the Safety of Your Family

Find out how to confirm the safety of your family in case of emergency.

→Page 13-14



3:Help One Another

There may be someone in need of your help. Let's find out how you can help others in your neighborhood.

→Page 15-16



4:Get the Right Information

Make sure to get correct information from various sources.

→Page 17-18



5:Use Emergency Shelter

Go to an emergency shelter if your house is critically damaged or if you feel insecure at home.

→Page 19-20



3

地震がきたら
When an Earthquake hits - 5 Points-

だい しょう じぶん まも
第4章 自分を守る

じしん お 地震が起きたら、まず自分の体を守りましょう。



いえ
▶ 家にいるとき…

テーブルや机の下に
はいつくえ 入ってください。
かぐ でんき 家具や電気から遠いところ
にいてください。

じしん ゆ 地震の揺れがとまったら、
ひけ 火を消してください。

ドアをあけて、
でぐち つく 出口を作ってください。
すぐに外に出ないで、
まわりをよく見てください。

くつをはいて、ぼうしやクッションを頭にのせて逃げてください。
ひじょうぶくろ 非常袋(7-8ページ)を持ってください。
エレベーターは使わないで階段で逃げてください。

そと
▶ 外にいるとき…

くるまの 車に乗っているとき

みち ひだりくるま と 道の左に車を止めて、
エンジンをとめてください。
くるま で 車から出るときは、キーを
くるま なか お 車の中に置いてください。
ドアのかぎは、
しないでください。

でんしゃ ちかてつ ばす なか 電車・地下鉄・バスの中

すぐに降りないでください。
うんてんしゅはなし き 運転手の話を聞いてください。

エレベーターの中にいるとき

ぼたん をぜんぶお 押してください。
ひじょうようれんらく 非常用連絡ボタン
を押ししてください。ドアがあ
開いたら、すぐに降りてく
ださい。

うみ かわ 海や川にいるとき

すぐに逃げてください。
つなみ 津波がくるかもしれません。
うみ とお 海から遠いところ、
たか 高いところに逃げてください。

スーパーやデパートにいるとき

うえ お 上からものが落ちてきたり、
ガラスが割れたりします。
きをつけてください。
てんいん みせ ひと はなし 店員(お店の人)の話をきい
て、逃げてください。

がっこう かいしゃ 学校や会社にいるとき

かいしゃ ひと がっこう せんせい 会社の人や学校の先生の
はなし をきいて逃げてください。
みんな いっしょ に 逃げま
しょう。

Chapter 4 Protect Yourself First



When an earthquake hits, be sure to protect yourself first.

▶ If you are at home...

	<p>Hide under a table or a desk. Stay away from large furniture or electronic appliances.</p>		<p>Turn the gas off as soon as the first shock is over.</p>
	<p>Open the door and create an exit. Don't rush to get outside. Take a moment to look around before going outside.</p>		<p>Put your shoes on and cover your head with cap/hat or cushion. Take your emergency kit (p.7-8) with you. Do not use an elevator. Use the stairs to escape.</p>

▶ If you are outside...

<p>When you are driving</p>	<p>Pull the car over to the left, park the car, and turn off the engine. When you leave the car, leave the key and do not lock the door.</p>	<p>When you are on a train or bus</p>	<p>Do not rush to get off. Listen and follow the instruction of the train officers or drivers.</p>
<p>When you are in an elevator</p>	<p>Press all the buttons. Press the "Emergency Contact Button". When the door opens, quickly get out.</p>	<p>When you are located near an ocean or river</p>	<p>Quickly run away from the waterfront. There might be tsunami immediately following the earthquake. Try to get to high ground and find highly elevated safe spots.</p>
<p>When you are in a store</p>	<p>Be careful of falling objects, broken glass objects, or windows. Listen and follow the instructions of the store clerks.</p>	<p>When you are at school or work</p>	<p>Listen and follow the instructions of your teacher or manager. Evacuate with others as a group.</p>

第5章 家族に知らせる



大きな地震(震度6以上)が起きたときは、
電話会社がメールや声でメッセージを伝えるサービスを始めます。

▶ メールでメッセージを伝えたいときは、「災害用伝言板」を使います。

携帯電話のメールで、メッセージを残すことができます。

メッセージは、ほとんどの外国からもパソコンから見るができます。

使い方

まず、あなたの携帯電話のトップメニュー(はじめの画面)から、「災害用伝言板」を選んでください。



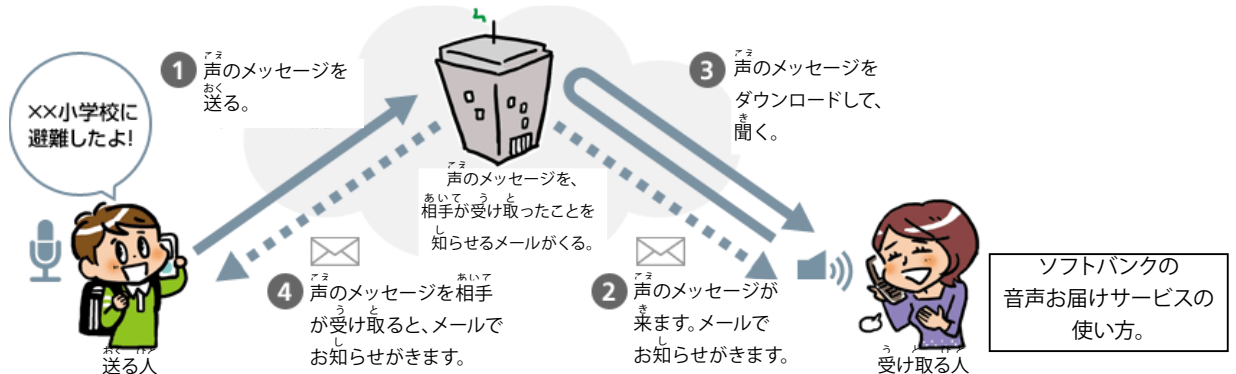
あなたの携帯電話の災害用伝言板の使い方

- Softbank <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/about/boards/> (日本語・英語)
- KDDI AU <http://dengon.ezweb.ne.jp/> (日本語・英語)
- Docomo http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html (日本語)

▶ 声でメッセージを伝えたいときは、「災害用音声お届けサービス」を使います。

地震や災害で電話がこんでいるときに、声でメッセージを残すことができます。

外国からは、あなたのメッセージは聞くことができません。



★毎月1日と15日は、「災害伝言板」や「音声お届けサービス」を使えます。あなたの携帯電話でやってみてください。

Chapter 5 Confirm the Safety of Your Family and Friends



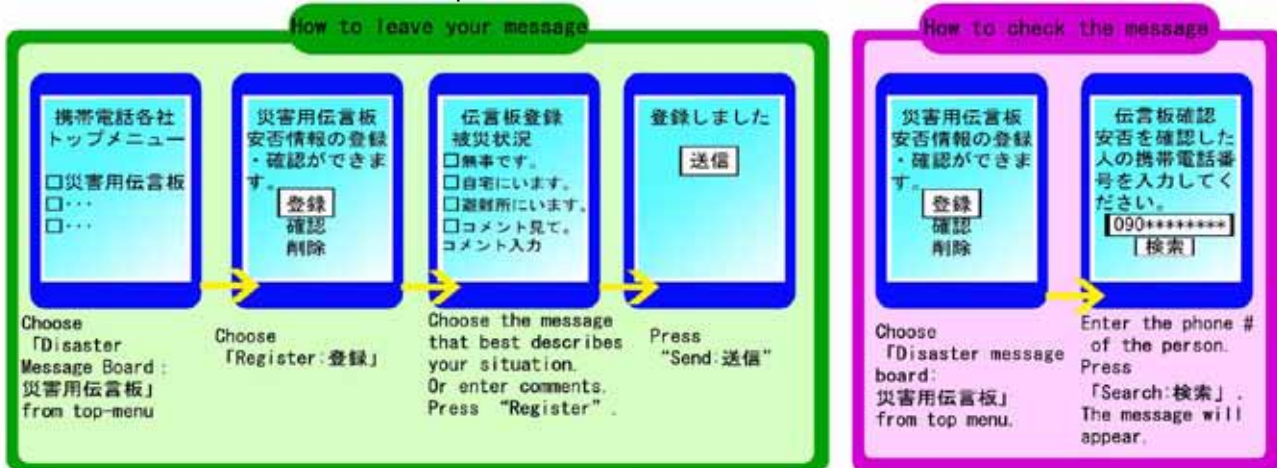
When a big earthquake (greater than Degree 6) strikes, many of the telephone companies will provide a service that allows you to leave messages via text message or voice message.

▶ To Leave a Text Message...Use "Disaster Message Board"

You can use "Disaster Message Board" to leave your messages via mobile text message. Your family or friends in overseas can also view your messages via PC.

How To Use

First, choose the "Disaster Message Board" from top menu. Follow the instructions on the top menu as follows.

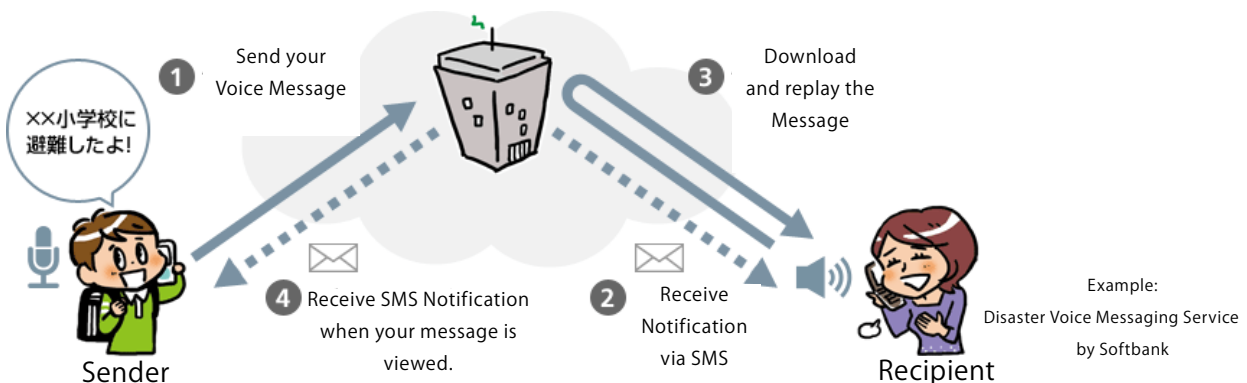


Disaster Message Board services by major mobile phone companies

- Softbank <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/about/boards/> (Jp.Eng.)
- KDDI AU <http://dengon.ezweb.ne.jp/> (Jp.Eng.)
- Docomo http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_board/guidance/index.html (Jp.)

▶ To Leave a Voice Message... Use "Disaster Voice Messaging Service"

You can leave your voice message at "Disaster Voice Messaging Service" when the phone line is congested during the emergency. Usually, the message cannot be retrieved from overseas.



★Every 1st and 15th of the month, you can try using the Message Board and the Voice Messaging Service.

5 家族に知らせる
Confirm the Safety of Your Family and Friends

だい しょう きんじょ ひと たす あ 第6章 近所の人と助け合う



地震で動けなくなったとき、誰がいちばん早く助けてくれますか？
消防車（火を消す車）や自衛隊より、近所の人（近くに住んでいる人）が
最初に助けてくれることがあります。
避難所（みんなが逃げるところ）でも、知っている人がいると安心です。

▶ 地震が来る前に…

近所でやっている防災訓練や、災害のクラス（授業）に行ってみましょう。

また、近所の人と挨拶をしたり、ごみの出し方に気を付けたりしましょう。もっと仲良くなれます。

🔦 やってみよう！

- 近所の人と友だちになるために、何をしますか？ 近所の人の名前を知っていますか？
- 近くのお祭りや、イベントに行きましょう。
- 近所の日本語学校に行きましょう。



▶ 地震がおきたら…

建物がこわれて、ケガをしたり動けない人がいるかもしれません。

まわりの人と一緒に助けましょう。

消防署では、ケガをした人の助け方を教えてくれるクラス（授業）をやっているところがあります。

そこで、応急救護（軽いケガの手あて）のやりかたを覚えることもできます。

🔦 やってみよう！

- 軽いケガの手あてのやりかたを知っていますか？どこで教えてくれますか？調べてみましょう。
- 近所に住む人で、お年寄りや体の不自由な人など、あなたの助けを必要としている人はいますか？

▶ 地震の後も…

避難所は、災害で家に住むことができなくなったときに、生活できる場所です。（19-20ページを読んでください。）

たくさんの方が同じところで生活します。規則（ルール）を守って、まわりの人と協力しましょう。

日本語ができなくても、できることはたくさんあります。

あなたができることをしましょう。

🔦 やってみよう！

あなたにできることは何ですか？

たとえば、避難所で食事を作ることができる。重いものを運ぶことができる。

ケガの手あてのやり方を知っている。

避難所であかちゃんや子どもの世話をすることができる。

外国語の通訳ができる。掃除ができる…などなど。



Chapter 6 Be Ready to Help One Another



In the previous disaster, we have heard many people saying, **“Neighbors were the first ones to come and help me before the arrival of fire-engine or the Self-Defense forces”.**

What can you do to start getting to know your neighbors so that you are better prepared to help others in case of emergency?

▶ Before the earthquake strikes...

You can start getting to know your neighbors by participating in disaster preparation drills or local events. Greetings or following the rules of your community can be a great start to building positive relationship with your neighbors.

💡 Let's Try!

- What can you start doing today to get to know your neighbors better?
- Get involved in the local festivals or event, such as a summer festival or cultural exchange event.
- Check out Japanese language schools in your neighborhood.

▶ When the earthquake strikes...

If you see someone injured or trapped under a structurally damaged or collapsed building, cooperate with others around you to help. Depending on the areas in which you live, the local fire department probably holds classes on CardioPulmonary Resuscitation (CPR) or Automated External Defibrillator (AED).



💡 Let's Try!

- Find out where you can learn about first aid treatment for minor injuries.
- Are there any elderly or handicapped persons living in your neighborhood?
There may be someone who might need your help in an emergency.

▶ After the earthquake...

You can stay at your local emergency shelter if your house is damaged. You might live around strangers, so try to follow the rules and cooperate with others. You can volunteer at the shelter even if you cannot communicate in Japanese. So, contribute your skills and be ready to help out!

💡 Let's Try!

Try to think about how you can help out at an emergency shelter. For example, you may be able to assist by helping out with the preparation of food, cleaning, or carrying heavy things. If you like kids or babies, you may be able to volunteer to babysit. You can also contribute your language skills for interpretations.



第7章 正しい情報を持つ



地震の時は、デマ（うその話）を聞くことがあります。
スピーカー（放送をする機械）をつけた車がアナウンスします。
何を言っているかわからないときは、近所の人に聞いてください。
家の近くの掲示板（お知らせの紙が貼ってあります）も見てください。

▶ 災害の情報を、色々な外国語で教えてくれるウェブページ

- 地震発生時緊急マニュアル（30か国語以上）

<http://nip0.wordpress.com/>

- 災害時の外国人支援マニュアル（日本語、英語、中国語、韓国語、タガログ語）

<http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html>

- CLAIR 外国人住民災害支援情報

（英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、タイ語、スペイン語、タガログ語、インドネシア語、ベトナム語）

<http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html>



▶ インターネット放送

- NHK Live TV News（英語） : <http://www.ustream.tv/channel/nhk-world-tv>
- NHK Newsweb（やさしい日本語） : <http://www3.nhk.or.jp/news/easy>
- NHK Radio News（18か国語） : <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/index.html>
- Jibtv（Japan Live Stream TV）（英語） : <http://www.jibtv.com/?n=1>

▶ ビザや帰国のことなど

- 入国管理局ホームページ（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語） : <http://www.immi-moj.go.jp/>
- 各国の大使館のリスト : <http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/>

▶ 人を探しているとき

- Google Person Finder（グーグルパーソンファインダー） : <http://google.org/personfinder/japan>
（英語・中国語・韓国語・フィリピン語・タイ語・ポルトガル語など、10か国語）
家族や友達を探しているとき、あなたがだいじょうぶなことを家族や友達に伝えたいときに使います。

▶ Twitter and Facebook

TEPCO_English 東京電力（電気の会社）の情報を見ることができます。（英語）

Earthquake updates for Foreigners in Japan（外国人のための地震の情報）

<https://www.facebook.com/earthquakeinfo.foreigner>（英語と日本語）

※他にも、自分の言語で見れるTwitter・Facebookのページはありますか？

Chapter 7 Get the Right Information



Carefully select the right information, especially in case of emergency. Be attentive to local information from the **broadcast vehicle** that goes around in your neighborhood as well as a **local bulletin board**. Ask your neighbors if you do not understand the announcement.

▶ Useful Websites in Multiple Languages

●Japan Earthquake Manual

<http://nip0.wordpress.com/> (in 30 and more languages)

●Assistance for Foreigners at Times of Disaster (Tokyo International Communications Committee)

<http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html> (in Japanese, English, Chinese, Korean, Tagalogue)

●Disaster Information for Foreigners (CLAIR)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html>

(in English, Chinese, Korean, Portuguese, Thai, Spanish, Tagalog, Indonesian, Vietnamese)

▶ Internet Broadcasts

●NHK Live TV News (Eng)

:<http://www.ustream.tv/channel/nhk-world-tv>

●NHK Newsweb (Easy Japanese)

:<http://www3.nhk.or.jp/news/easy>

●NHK Radio News (18 Language)

:<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/index.html>

●Jibtv (Japan Live Stream TV) (Eng)

:<http://www.jibtv.com/?n=1>

▶ About Visas

●Immigration Bureau

<http://www.immi-moj.go.jp/> (In English•Chinese•Korean•Spanish•Portuguese)

●The list of Embassy

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/>

▶ When You are Looking for Someone

●Google Person Finder

<http://google.org/personfinder/japan>

Available in over 10 languages, including English•Chinese •Korean•Filipino•Thai•Portuguese etc.

▶ Twitter and Facebook



TEPCO_English

Information from Tokyo electric power company (TEPCO) (English)



Earthquake updates for Foreigners in Japan

<https://www.facebook.com/earthquakeinfo.foreigner> (Eng./Jp.)

※Can you think of any other Twitter/Facebook pages in your language?



だい しょう ひなんじよ
第8章 避難所では



ひなんじよ じしん いえ す ひと
避難所では、地震で家に住めなくなった人や、
いえ す こわ ひと
家に住むのが怖い人が、しばらくの間生活できます。
がっこう ちいき しせつ ひなんじよ
学校や、地域の施設などが避難所になります。



ひなんじよ なか
避難所の中は
ようす
こんな様子です。



2004年に起きた新潟県中越地震の時の、避難所の様子。

ひなんじよ
▶ 避難所は、どういう人のためのもの？

- じしん さいがい いえ す ひと いえ す こわ ひと
地震や災害で家に住めない人、家に住むのが怖い人
 - さいがい いま ひがい ひと
災害で、今も被害をうけそうな人
 - ほか ちいき す かえ でき ひと
他の地域に住んでいて、帰ることが出来なくなった人
- ※ がいこくじん ひなんじよ つか
外国人も避難所を使うことができます。

ひなんじよ す いえ かえ
▶ 避難所に住んだあとも、家に帰ることができないときはどうなるの？

ひなんじよ す あと いえ いえ かえ
避難所で過ごした後、家がないときや家に帰ることができないときは、
かせつじゆうたく かり いえ せいかつ かせつじゆうたく はい やくしよ
仮設住宅（仮の家）で、しばらく生活することができます。仮設住宅に入りたいときは、役所で聞いてください。

ひなんじよ み
▶ 避難所はどうやって見つけるの？

やくしよ ぼうさい ひなんばしよ ひなんじよ さが
役所から「防災マップ」をもらって、避難場所と避難所を探します。
ひなんばしよ かじ お すこし あいだに ばしよ
避難場所とは⇒火事などが起きたとき、少しの間逃げる場所。
ひなんじよ さいがい お いえ す せいかつ ばしよ
避難所とは ⇒災害が起きて家に住めなくなったとき、生活する場所。



ひなんばしよ
避難場所のマーク
さいがい お
災害が起きたとき、
ひなん ばしよ
避難する場所です。
こうえん ひろ つく
公園や広いところに作ら
れます。



ひなんじよ
避難所のマーク
さいがい お とき いえ す
災害が起きた時、家に住
めなくなった人たちが
せいかつ ばしよ てあ
生活する場所。けがの手当て
みづ た もの
や、水と食べ物ももらえます。

Chapter 8 At an Emergency Shelter



An emergency shelter is a place where people stay for a certain period of time after a disaster. Local schools or gathering places are usually used as emergency shelters.



Emergency Shelter in Niigata Prefecture immediately following the earthquake of 2004.

Here's the photo of a typical Emergency Shelter



▶ Who can stay at the emergency shelter?

- People who are not able to or are scared of staying at their home because of the disasters.
- People who are still vulnerable to disasters.
- People who cannot go back to their homes located in areas not affected by disasters.
- ※ **Foreign residents can also use the emergency shelter.**

▶ What if I am still not able to return to my home?

If you still cannot return to your home following your stay at the emergency shelter, you may move to a "temporary housing (Kasetsu-Jutaku)" where you can live for a couple of months. Please ask officials about details.

▶ How can I find an emergency shelter in my area?

Usually, each locality has their map where you may be able to find the name/address of your nearest emergency shelter and evacuation area.

Evacuation Area ⇒ A place to evacuate when a large-scale fire occurs.

Emergency Shelter ⇒ A place for the people afflicted by disaster to live temporarily.



Evacuation Area

A large park or open space where you find refuge temporarily.



Emergency Shelter

Temporary shelter for the victims of disaster. Offer first-aid, drinking water and food.



▶ Lesson 1: さいがい とき ゆび かいわ 災害の時の指さし会話 (Emergency Conversation Card)

「〇〇ごをはなせるひとはいますか?」
English: 「Can anyone speak 〇〇?」

① 英語: English ④ ビルマ語: Burmese
 ② トルコ語: Turkish ⑤ 中国語: Chinese
 ③ アムハラ語: Amharic ⑥ ポルトガル語: Portuguese

「ここが痛いです。」
English: 「I feel pain right here」

いたいところを指さしてください
 Point where you feel pain ⇒

「〇〇はどこですか? つれていってください」
English: 「Where is 〇〇? Please take me there」

びょういん 病院
 Hospital

しやくしょ 市役所
 Local Government Office

ひなんじよ 避難所
 Emergency Shelter

「〇〇があるところはどこですか?」
English: 「Where can I find 〇〇?」

トイレ
 Toilet/Bathroom

たもの 食べ物
 Food

みず 水
 Water

「〇〇がみつかりません。さがしてください」

English: 「I cannot find 〇〇. Please help me to find.」



- | | |
|-------|-----------------|
| ①子ども | ①Child/Children |
| ②家族 | ②Family |
| ③お父さん | ③Father |
| ④お母さん | ④Mother |
| ⑤夫 | ⑤Husband |
| ⑥妻 | ⑥Wife |
| ⑦友達 | ⑦Friend(s) |

「〇〇をよんでください。」

English: 「Please call 〇〇」



きゅうきゅうしゃ
救急車
Ambulance



つうやくしゃ
通訳者
Interpreter



けいさつ
警察
Police

「でんわは、どこからかけられますか?」

English: 「Where can I make a phone call?」

ひなんじょ むりよう こうしゅうでんわ つか ばしよ
避難所では、無料で公衆電話が使える場所がつけられることがあります。

At the emergency shelter, a space might be created to allow the victims to use public phones for free of charge.

こうしゅうでんわ つか
公衆電話が使えるスペースのマーク (The sign for free public phone space) ⇒



「〇〇の使い方を教えてください」

English: 「Please teach me how to use 〇〇」



さいがいようでんごんばん
災害用伝言板 (P. 13-14)
Disaster Message Board
(P. 13-14)



けいじばん
掲示板
Local Bulletin Board

さいがい とき にほんご
▶ Lesson 2: 災害の時の日本語リスト (Disaster Word List)

さいがい しゅるい ひがい ことば
<災害の種類や被害をあわらす言葉: Types of disaster>

さいがい 災害
じしん たいふう こうずい つなみ ひがい
地震・台風・洪水・津波などによっておこる被害
Natural Disaster, such as earthquakes, typhoons, floods or tsunami

しんど 震度
じしん おお
地震の大きさ。0から7までの大きさがあります。
Seismic Intensity. From level 0 to 7.

よしん 余震
おお じしん じしん
大きい地震のあとにくる地震
Aftershock. A series of smaller earthquakes that happen after a large quake.

つなみ 津波
はや たか なみ
早くて高い波
Tsunami. Very fast and high tide (that usually comes after a big earthquake)

こうずい 洪水
あめ みち いえ みず
たくさん雨がふって、道や家に水がくること
Flood.

だんすい 断水
みず
水がでない
Suspension of water supply

ていでん 停電
でんき と
電気が止まる
Suspension of electricity

ぜんかい 全壊
すべてこわれること
Completely destroyed

はんかい 半壊
はんぶんくらいこわれること
Half destroyed

さいがい とき こうどう ことば
<災害の時の行動をあわらす言葉: Action words>

あんび かくにん 安否を確認する
かぞく とも だいじょうぶ しら
家族や友だちが大丈夫か調べる
Confirm the safety of family and friends

ゆくえふめい 行方不明
どこにいるのか分からない人
People are missing

た だ 炊き出し
さいがい とき た もの おお ひと くば
災害の時に、食べ物をつくって多くの人に配ること
Cook and distribute a large quantity of food at the time of disaster

けいかい 警戒する
きつ
とても気を付ける
To be very cautious.

ぼうさいくんれん 防災訓練
さいがい とき たす くんれん
災害の時、助かるための訓練
Disaster prevention drill.

<場所をあらわす言葉: Words for places>

かせつじゅうたく
仮設住宅

さいがい いえ ひと かんたん いえ
災害で家をなくした人たちのためにつくられる簡単な家
Temporary houses for the people who lost their homes during the disaster

ひなんじょ
避難所

おお さいがい に ばしよ
大きい災害のとき、逃げる場所
Emergency shelter

きゅうごしよ
救護所

けがした人を手当てするところ (避難所につくられることがあります)
A first aid station (It usually opens at large emergency shelters)

ひさいち
被災地

さいがい ばしよ
災害がおこった場所
The disaster afflicted area

<災害のときに助けてくれる車: Emergency vehicles>

きゅうきゅうしゃ
救急車

けがをした人を助ける車
Ambulance

きゅうすいしゃ
給水車

みず くば くるま
水を配る車
A water wagon

しょうぼうしゃ
消防車

ひ け くるま
火を消す車
Fire engine

<その他: Other useful words>

けいほう
警報

おお さいがい お なが
大きな災害が起こりそうなときに流れるアナウンス
Warning announcement for anticipated large-scale disasters.

ちゅういほう
注意報

おおあめ つよ かぜ さいがい お なが
大雨や強い風などによって災害が起こりそうなときに流れるアナウンス
Advisory announcement for mid-scale disasters caused by heavy rain or wind.

きちょうひん
貴重品

たいせつ
大切なもの
Valuables

こうれいしゃ
高齢者

としよ
お年寄り
Elderly

ライフライン

でんき みず でんわ
電気、ガス、水、電話など
Utilities, such as electricity, gas, water, telephone line, etc.

りさいしょうめいしよ
り災証明書

さいがい しょうめい
災害にあったことを証明するもの
Disaster Victim Certificate (risai shomeisho)

ひさいしゃ
被災者

ひがい う ひと
被害を受けた人
Disaster victim

ひじょうしょく
非常食

さいがい じゅんび た もの
災害のときのために準備しておく食べ物
Emergency food

※やさしいにほんごで、『ラジオで流れる警報と注意報』のサンプルが聞けます。

※You can listen to radio samples of "Warnings/Advisories for large-scale disaster" at the following website

⇒ <http://www.tcc117.org/amarcj/easy-japanese/index.html>

(出典:世界コミュニティラジオ放送連盟 日本協議会:AMARC)

Lesson 3: ^{さいがい} ^{とき} 災害の時のマーク (Warning Signs)

^た^い^き^ん^し^つ^う^こ^う^ど
立ち入り禁止・通行止め
"Do Not Enter"・"Road Closed"

このマークがあるところは、
入ったり、通ったりすることが
できません。

You cannot enter or proceed
beyond this sign.



^き^け^ん^か^お^く
危険な家屋
"Hazardous building"

この赤い札がはってある建物は、
危ないです。こわれるかもしれません。
近づかないでください。

Buildings with this red labels are
hazardous. Do not come close.



^つ^な^み^ち^ゆ^う^い
津波に注意
"Warning for Tsunami"

このマークの近くでは、
津波がきます。

高いところへ逃げてください。

This sign indicates the place most
likely to be hit by tsunami.
Evacuate to higher places.



この水は飲めません
"Unsafe to Drink"

このマークのところで
水は飲むことができません。

The water indicated by this sign
is unsafe to drink.



救護所
"First-aid center"

このマークのところで、
ケガや病気の^{びょうき}手当てを
してもらえます。

You can receive first-aid for minor
injury or sickness at the place
indicated by this sign.



写真:日本赤十字社多可赤十字病院ホームページより
(http://www.taka.jrc.or.jp/news_2011_kyuugo.html)

給水
"Water station"

このマークのところで、
水をもらうことができます。

You can receive water supply at
the place indicated by this sign.





Q1 避難している間にビザが切れてしまったら？

A1 被災地において、外国人登録している外国人には、特別に許可（日本にいてもいいですということ）が与えることがあります。入管で、いつまでに申し込みをすればいいのか、聞いてください。

Q1 What should I do if my visa expires while I am evacuating?

A1 If you live in the afflicted area and have completed the foreign resident registration, you might be given a special visa permit. Ask immigration office how and by when you should apply for the permission.

Q2 地震で仕事がなくなりました。どうしたらいいですか。

A2 在留資格（日本にいてもいいですということ）があって、12か月以上保険に入っていた人は、失業保険（仕事がなくなったときに、もらうことができるお金）がもらえます。近くのハローワークで申し込みをしてください。

Q2 What should I do if I lost my job because of an earthquake?

A2 If you have residence permits and have paid Unemployment Insurance for 12 months or more, you are eligible to receive benefits. Go through procedure at your nearest Hello Work office.

Q3 お金や保険証がありません。それでも、医者に診てもらえますか。

A3 避難所などでは、災害のときに医者に診てもらえる場所（医療救護所）があります。そこではお金も保険証もありません。日本語がわかる人と一緒に行ってください。

Q3 I do not have money or health insurance ID card.

Is it possible to see a doctor?

A3 Local evacuation centers usually create ad-hoc first-aid centers. At this place, you do not need any money or health insurance card to see a doctor. Visit the center together with someone who speaks Japanese or ask for the interpretation services.

Q4 電気が時々とまります。どうしてですか。

A4 電気は2-3日くらいあとに使うことができるようになります（もう少し時間がかかるかもしれませんが）。電気がたりないときは、地域のグループごとに計画停電（順番に電気をとめること）を始めることがあります。近所の人に、いつ電気がとまるか聞いてください。

Q4 There is a brown out in my area, why?

A4 The electricity will be restored in two to three days (or longer, depending on the circumstances). However, due to the shortage of electricity, a rolling blackout might be conducted by electric company. Please ask your neighbors about your group area and the schedule of power outage in your area.



Q5 水やガスがでません。どうしたらいいですか。

A5 水道を使うことができるようになるまでに、1-2週間かかります。
それまでは、給水所（お水がもらえる場所）や避難所で水をもらってください。
ガスは、40日くらいあとで使うことができるようになります。

Q5 No water and gas available, what should I do?

A5 It will take one to two weeks until you can use water. In the meantime, please go to an emergency shelter or water station and ask for drinking water.
Gas will restore in about forty days.

Q6 学校はいつから始まりますか。

A6 学校から電話がきます。電話がないときは、学校の近くの避難所でいることができるので、避難所の人に聞いてください。または、掲示板を見てください。

Q6 When will the school start?

A6 You will receive a call from your school when it becomes ready to resume.
If not, please ask someone in charge of an emergency shelter near your school.
You may also get information on local bulletin board.

Q7 地震の被害にあったとき、外国人ももらえるお金はありますか。

A7 はい。在留資格（日本にいてもいいですということ）があれば、日本人と同様に、生活に必要なお金がもらえたり、借りたりすることができます。
たとえば、家が壊れたときにもらえる「生活再建支援金」、
家族が死んだ場合にももらえる「災害弔慰金」や、「義捐金」などがあります。
お金をもらうためには、「り災証明書」が必要です。
「り災証明書」は、それぞれの市や区役所でもらうことができます。

Q7 When we are afflicted by an earthquake in Japan, is there any financial support that foreigners can receive?

A7 Yes, there is. If you have a residence permit, you can receive or borrow money for your basic needs.
For example, you can receive Reconstruction Aid (Seikatsu Saiken Shien Kin) for your collapsed house or Disaster Condolence Money (Saigai Choui Kin) or Public Donation (Gien Kin) for your family loss.
In order to be eligible to receive various financial aids, you will need a Disaster Victim Certificate (Risai Shomeisho).
The Disaster Victim Certificate is issued by Municipalities.

- ▶ 困ったことや質問があったら、**難民支援協会 (JAR)** に連絡してください
For any other questions, contact "Japan Association for Refugees (JAR)"

難民支援協会 (JAR) の活動 What is Japan Association for Refugees (JAR)?

JARは、日本に逃れてきた難民が、日本で自立した生活を送れるように助けています。
1999年から、難民への直接支援(生活と法律の支援)、日本と海外での政策提言活動・ネットワーク、
広報活動の3つの活動を通して、難民を助ける活動をしてきました。
*JARは、国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) との事業実施契約パートナーです。

JAR supports asylum seekers and refugees who have fled to Japan to be able to lead independently in the community. Since its establishment in 1999, JAR has provided holistic support services, principally the provision of direct support to refugees and asylum seekers, the formulation of domestic and international policy proposals and networks, and public relations.

*JAR is an Implementing Partner of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) in Japan.

ウェブサイトをご覧ください!

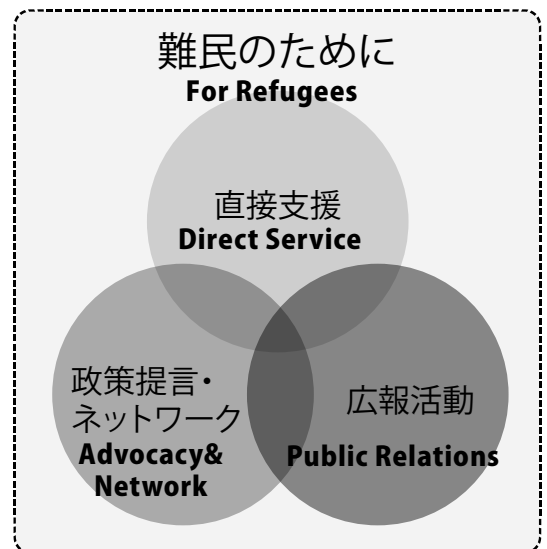
Check out our website!

www.refugee.or.jp (Jp.) • www.refugee.or.jp/en (Eng.)

FacebookやTwitterもあります!

Facebook: www.facebook.com/ja4refugees

Twitter: twitter.com/ja4refugees



連絡先

●住所:新宿区四谷1-7-10第三鹿倉ビル6F
JR線四ツ谷駅・丸の内線四ツ谷駅から徒歩3分

●Tel:0120-477-472 (フリーダイヤル)

または03-5379-6003

●Email:info@refugee.or.jp

●Web:www.refugee.or.jp

●開いている日:月曜日—金曜日10時—18時

Contact

●Address:Daisan Shikakura Bldg 6F 1-7-10

Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo

3min walk from Yotsuya Station

●Phone: 0120-477-472 (toll free)

or 03-5379-6003



●Email:info@refugee.or.jp

●Website:<http://www.refugee.or.jp>

●Open hours: Monday – Friday, 10:00 – 18:00



ふるく ぼうさい
付録 防災メモ (Emergency Note)

なまえ 名前 (Name)	さいがい お かつたとき かぞく あ 災害が起こったとき家族が会うところ (Meeting places for my family)
じゅうしょ 住所 (Address)	ひる 昼 (Daytime) 1: 2: 3:
でんわばんごう 電話番号 (Tel) いえ 家 (Home) けいたい 携帯 (Mobile) しょくば 職場 (Work)	よる 夜 (Night) 1: 2: 3:
けつえきがた 血液型 (Blood Type) A B O AB	
パスポートナンバー (Passport Number)	どうやって <small>ひなんじょ</small> 避難所まで行くか。 (How to get to the evacuation center) ○私 (と家族) の避難所は... (Our closest evacuation center is....)
ざいりゅう ばんごう 在留カード番号 (Resident card number)	○家からどうやっていくか (How to get there from home)
しゅっしんこく 出身国 (Country of Origin)	○仕事場からどうやっていくか (How to get there from work place)
かいしゃ がっこう れんらくさき 会社や学校の連絡先 (Work/School Contact Information) なまえ 名前 (Name) じゅうしょ 住所 (Address) でんわ 電話 (Tel)	○学校からどうやっていくか (How to get there from school)
にほん たの ともだち し あ 日本で頼める友達や知り合い (Friends/Aquaintances in Japan) なまえ 名前 (Name)	○その他の場所から (From other places)
でんわ 電話 (Tel)	きゅうきゅうしゃ 救急車 (Ambulance) しょうぼうしゃ 消防車 (Fire Engine) 
がいこく し あ 外国の知り合い (Overseas Emergency Contact) なまえ くに 名前 (Name) / 国 (Country) でんわ 電話 (Tel)	けいさつ 警察 (Police) 119 110 

<参考文献>

- 公益財団法人京都府国際センター 「外国人のための防災ガイドブック」
- 国土交通省気象庁 「震度と揺れ等の状況（概要）」
- 財団法人自治体国際化協会（CLAIR） 外国人住民災害支援情報 「地震や災害時の基礎知識」
- 財団法人福島県国際交流協会 「大きな地震に備えるために」
- 世界コミュニティラジオ放送連盟日本協議会 「ラジオ放送用災害時音声素材集 やさしい日本語」
- 東京都国際交流委員会 「災害時の外国人支援Q&Aマニュアル」
- 東京都生活文化局 「地震発生そのとき」
- 特定非営利活動法人APFS(Asian People's Friendship Society) 「がいこくじんのための 災害Q&Aブック」
- 新潟県国際課新潟県防災パンフレット 「地震の時にあなたと家族を守るために」

日本に住むあなたのための 災害のとき、役立つ本

（やさしい日本語・英語）

2013年1月発行

編集・発行: 認定NPO法人 難民支援協会

監修: 石井宏明（認定NPO法人難民支援協会常任理事・防災士）

渡辺日出夫（特定非営利活動法人ADRA Japan 国内事業担当・防災士）

アートワーク・イラストレーション 石野史子

※この冊子は、文化庁「2012年度 生活者としての外国人」のための日本語教育事業の一環として作成されました。