



お茶の水女子大学
Ochanomizu University

もしもの時にあなたの身を守る

震災時対応 マニュアル

SAFETY GUIDE

大地震が起きた場合は、本マニュアルを参考に、身の安全を守り落ち着いて行動してください。本マニュアルは、財布や携帯ケースに入れておくなど常に携帯してください。

緊急時
連絡先

学務課	03-5978-5141
人事労務課	03-5978-5111
総務課 (危機管理)	03-5978-5790
守衛所	03-5978-5128 (24h対応)

2026.4.1



地震が発生したら

落ち着いて避難。協力と情報収集を。

- 机、テーブルの下等で身を守る。
- 場所により倒れやすいものから離れ、落下物に注意。
- むやみに動かず安全を確認。
- 非常口やドア等を開けて避難口を確保。
- 頭を守り、避難は徒歩、荷物は最小限に。(火、ガス等を扱っている場合は、身の安全を確保後火の始末)
- 火災が発生したら大声で知らせ119番通報。
- エレベーターを使用せず階段で避難。(エレベーターの中にいて揺れを感じたら、すぐに行き先ボタンを全部押し、止まった階で降りる)
- 負傷者の救護や初期消火に協力。
- 正確な情報収集、なるべく集団で行動。
- 建物に不慣れな来客や障がいのある方などの避難を積極的に支援。



地震発生直後、揺れがおさまったら

今いる場所は安全?

YES

その場所を動かない

NO

避難場所へ避難



家族と安否確認

自宅へ帰れる or 大学に行ける?

YES

自宅 or 大学へ

NO

避難場所へ



大学へ安否連絡



家族への連絡方法

電話で確認 NTT災害用伝言ダイヤル

171 をダイヤル

録音 1

暗証番号を利用する録音 3

再生 2

暗証番号を利用する再生 4

連絡を取りたい方の電話番号を入力

伝言の録音 1*

(30秒以内)

伝言の再生 1*

*ダイヤル式電話機の方は操作不要です。

インターネットで確認 NTT災害用伝言板



https://www.web171.jp
(web171)へアクセス

伝言の登録

伝言の確認・再生

災害用伝言ダイヤルとweb171は相互連携しています。



大学への連絡方法

大学へ安否を知らせる

大学からの安否確認メール

届いた場合

安否確認メールの本文にあるURLをクリック

届かない場合

https://anpic10.jecc.jp/ocha/
に接続し、画面に従ってください



安否確認返信画面が表示されるので安否、現在地、コメント (けが、困ったこと) があれば入力

送信ボタンをクリックして完了

- 大学では、安否確認メールで皆さんの安否を確認します。メールに返信がないと、電話等を掛け続けることとなります。早期の返信をお願いします。
- 安否確認メールを受信する端末は、普段から no-reply@jecc.jp のメールを受信できるよう設定してください。

緊急時パーソナルメモ

氏名 _____

所属 _____ 学籍番号 _____

住所 _____

電話番号 ☎ () _____

メールアドレス _____ @ _____

生年月日 _____ 血液型 Rh () _____

持病 _____ 常用薬 _____

アレルギー _____

家族との待合せ場所
(自宅近くの避難場所) _____

緊急時連絡先 _____

氏名 _____ (間柄) _____

電話番号 ☎ () _____

メールアドレス _____

※記入は油性のペンを使用してください。

防災キャンパスマップ



災害発生

- > 大学運動場避難
- > 安否確認

大地震の場合

- > 活動班組成
- > 避難所(学部等)で安全確保まで待機・滞在
- 大学では3日間分の食料等備蓄。



携帯各社の災害用伝言板サービス

大地震時にスマートフォンや携帯電話から自身の状況を登録し、登録された安否情報を確認できる災害時専用のサービスです。あらかじめ登録した方に伝言があることをメールで知らせる機能もあります。

各社のQRコードはこちら

■NTTドコモ



■au



■ソフトバンク

■Y!mobile



地震発生後の移動

- 余震が落ち着き、帰宅手段を確保するまで大学に留まりましょう。火災が数日続く場合もあります。
- 多くの人が一斉に帰宅すると各地で混乱が起きるため余裕を持つことも必要です。
- 災害時の歩行速度は約2.5km/時程度。10kmなら約4時間を要します。
- 日没後の移動は危険です。1人での行動は避けましょう。



緊急避難アイテム

日頃から準備・携帯しておく便利な物

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金 (小銭も) | <input type="checkbox"/> 水またはお茶のペットボトル |
| <input type="checkbox"/> 学生証 (免許証なども) | <input type="checkbox"/> 雨具 (カッパなど) |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> タオル・ばんそうこう・包帯 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> アドレス帳 | <input type="checkbox"/> コンタクト用品 |
| <input type="checkbox"/> チョコレート・あめなど | <input type="checkbox"/> 生理用品 |

非常時に必要なアイテム

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 常用薬の処方箋 | <input type="checkbox"/> 笛 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> 非常用保温アルミシート |
| <input type="checkbox"/> 非常用食料・水 | <input type="checkbox"/> 携帯充電用 USB ケーブル |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> 上着・下着・靴下 | |

その他あれば便利な物

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ポリエチレン製ごみ袋 |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> リュック |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> ひも・ロープ |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |

※このマニュアルは大学HP上にもPDFデータがありますので携帯にDLして利用してください。