

地震発生時の対応マニュアル

【学生用】

2022 年 7 月作成

2025 年 4 月更新

東京理科大学

学生の皆さんへ

政府の地震調査委員会は、今後 30 年以内に 70 パーセントの確率で「首都直下地震」（マグニチュード 7 クラスの大地震）が起きると予測しており、国民に様々な準備を促しています。

いつ起きるかわからない地震であっても、私たちは、防災・減災に向けて準備することはできます。

平時にこそ、この「地震対応マニュアル」を基に、一人ひとりが「非常時に行うべきこと」を確認し、具体的に自身の行動をイメージしてみてください。そして、命を守る行動をとれるようにしておきましょう。

本学は、震度 6 弱以上の地震が発生した場合、迅速に皆さんの状況を確認するため、安否確認のメールなどが自動的に発報されるシステムを導入しています。

必ず、皆さん一人ひとりが安否確認システムに必要情報を登録し、大規模地震に備えてください。

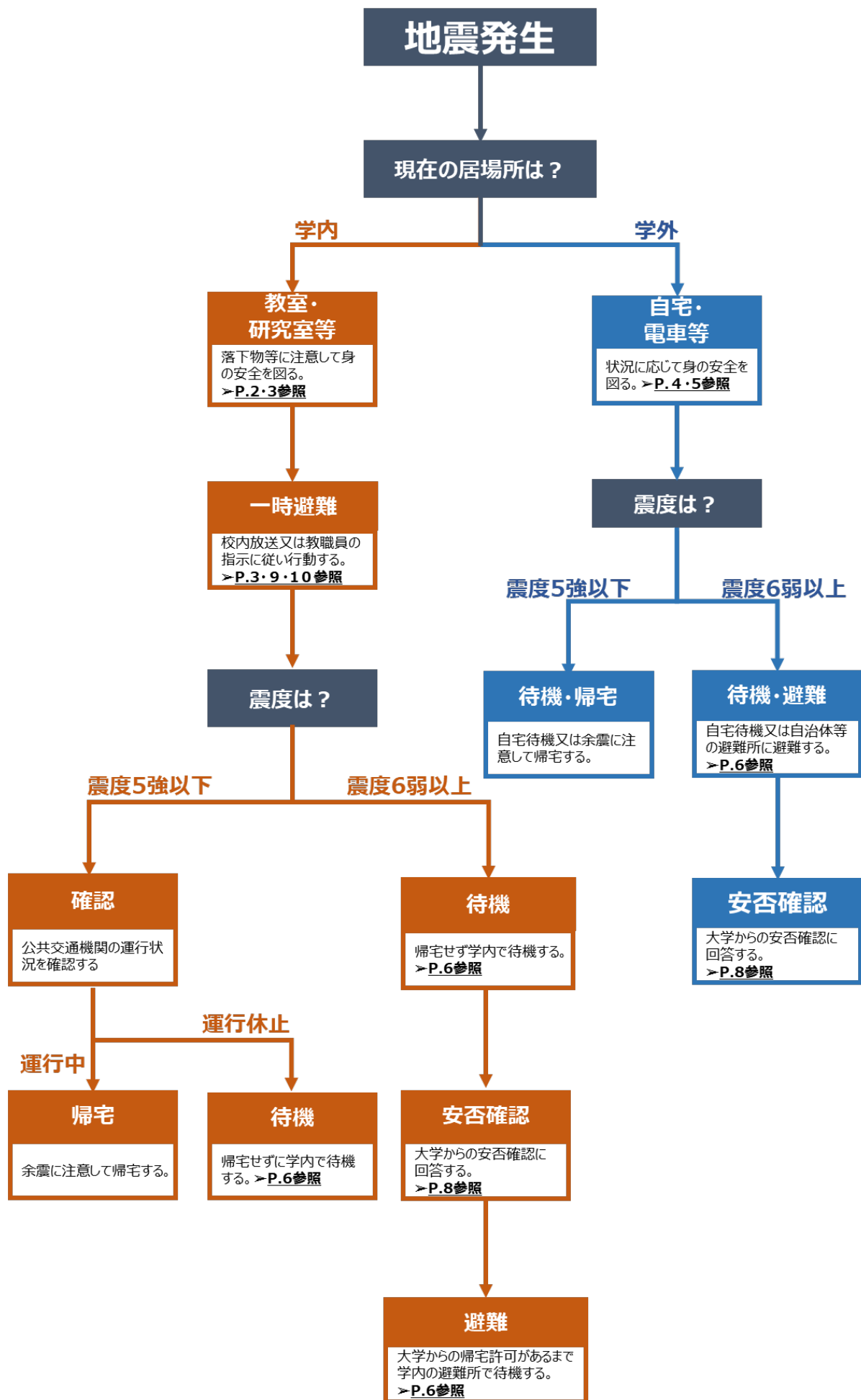
本学は、皆さんに安心・安全な学園生活を送っていただくために、一層の防災・減災対策を進めていきます。

東京理科大学学生支援機構
学生支援センター長

目 次

1. 地震発生時の対応フローチャート	1
2. 【学内】地震発生時の対応	2
3. 【学外】地震発生時の対応	4
4. 【学内・学外共通事項】地震発生直後の対応	6
5. 日頃からの備え	7
6. 安否確認システムについて	8
7. 参考情報	9

1. 地震発生時の対応フローチャート



2.【学内】地震発生時の対応

○地震が発生した瞬間の対応 ⇒ 身の安全を守る。

- ・慌てて外に飛び出さない。
- ・窓や棚のように、ガラスが割れたり中のものが飛び出しそうなものから離れる。
- ・机の下などにもぐるか、バッグ・衣類などで頭を覆うなどして、ガラス、黒板、テレビモニター、蛍光灯などの落下物から身体を守る。
- ・余裕があれば、ドア付近にいる人は、ドアを開け出口を確保する。
- ・ガス器具等の元栓や電気機器のプラグを抜く。
- ・配電盤のある研究室・実験室などはスイッチを切る。
- ・実験中など火気を使っているときは火を消す。ただし、無理に消しに行くことはしない。
- ・薬品等から離れる。
- ・広場など、落下物がない場所にいる場合は、その場で座り込み揺れがおさまるのを待つ。

○揺れがおさまった後の対応

(1) 自分自身の心構え ⇒ 冷静に、落ち着いて、周りに気を配る。

- ・建物は大丈夫か、火災は発生していないか、負傷者はいないかなどを確認する。
- ・火災が発生している、または負傷者がいる場合は、最寄りの事務室や研究室に連絡し、自身が安全な範囲で初期消火、応急手当をする

(2) 自分が負傷した場合の対応 ⇒ 大声を出して助けを呼ぶ。

- ・自分の存在（生存）を明らかにする。声が出ない場合、何らかの手段で大きな音を出すなど、周囲の人に気付いてもらえるように試みる。

(3) 生存者を探す場合の対応 ⇒ 大声を出して生存者に呼びかける。

- ・生存者を発見した場合は、すぐに救助を開始するとともに大声で周囲に協力を呼びかける。

(4) 火災が発生した時の対応 ⇒ 大声で周囲に知らせる。

- ・小さな火災の場合、消火器や屋内消火栓を用いて消火する。（可能であれば）
- ・消火ができない場合は、直ちにドアや防火戸を閉めて退避する。
- ・電源ブレーカーを落とす、ガスの元栓を止める。
- ・自衛消防隊員が現場に到着したら状況を説明し、その後退避する。
- ・煙の中を避難する場合は、身をかがめて（水で湿らせた）ハンカチなどで口をふさぐ。

(5) 屋内にいる場合に確認すること ⇒ 周囲の教室や部屋の状況を確認する。

- ・特に実験中は薬品が倒れ散乱していないか、薬品が漏れたり、流れ出ていないか、などを確認する。
- ・実験中に重量物を扱っている場合は、転倒範囲から離れる。
- ・非常放送があった場合は、その指示に従う。
- ・建物が傾いていないか、壁にヒビが入ったり崩れたりしていないか、などを確認する。
- ・火災が起きていないか、起きていれば消火できるかどうか判断する。

(6) 避難・一時退避の対応

- ・校内放送等による指示があるまで、その場で待機する。
- ・建物内で火災が発生した場合は、火災発生階の2階層下を目途に避難し、その場で待機する。
- ・火災の延焼拡大や建物が崩壊する恐れがあるなど緊急性を要する場合は、屋外に避難する。

(7) 屋外に避難するときの行動

- ・エレベータは使わず、階段を使用する。
- ・屋上に避難しない。
- ・慌てずに足元の散乱物や頭上の落下物に注意する。
- ・押し合うなど、周囲の人の安全を脅かさないよう注意する。
- ・火災が発生している場合は、タオルやハンカチで口を覆う。
- ・避難した後は、速やかに人員点検を行い、逃げ遅れた人の有無を確認する。
- ・避難した後は、忘れ物などがあっても再び建物に戻ることをしないようにする。
- ・災害の状況等を把握して、パニック防止に努める。

○避難場所等について

【神楽坂校舎】

避難場所 : 現在、自分が居る階

火災発生時は、火災発生階の2層下の階

一時避難場所 : 外堀通りお濠端、若宮公園

広域避難場所 : 小石川後楽園一帯

【富士見校舎】

避難場所 : 現在、自分が居る階

火災発生時は、火災発生階の2層下の階

災害時退避場所 : 北の丸公園

【野田校舎】

避難場所 : 現在、自分が居る階

火災発生時は、火災発生階の2層下の階

災害時避難場所 : 中庭、グラウンド

【葛飾校舎】

避難場所 : 現在、自分が居る階

火災発生時は、火災発生階の2層下の階

災害時避難場所 : 東京理科大学一帯

【長万部校舎】

避難場所 : 現在、自分が居る階

火災発生時は、火災発生階の2層下の階

災害時避難場所 : 長万部校舎グラウンド

3.【学外】地震発生時の対応 ⇒ 身の安全を守る。安全に待機・避難する。

○家の中にいるとき

- ・丈夫な机、テーブルなどの下に身を伏せ、落下物や家具の転倒から身を守りながら、揺れがおさまるのを待つ。
- ・家族の安全を互いに声を掛け合って確認する。
- ・揺れがおさまったら、ガラスの破片などでケガをしないようにスリッパや靴を履く。
- ・アイロン、ドライヤーなどの電熱機器は、すぐにプラグをコンセントから抜く。
- ・タンス、戸棚、本棚などの倒れやすいものには近づかない。
- ・窓ガラスから離れる。
- ・慌てて階段をかけおりない。
- ・絶対に窓や屋根から飛び降りない。
- ・ブレーカーは「切」にしてから避難する。

○ビルの中にいるとき

- ・オフィスなどでは、キャビネット、本棚、大型機器、ロッカーなどに注意しながら、事務机の下に身を伏せる。
- ・天井からの落下物に注意する。
- ・窓ガラスには近づかない。
- ・マンションなどでは、すばやくドアを開けて避難口を確保する。
※建物がゆがんでドアが開かない場合がある。
- ・エレベータは使わない。もし乗っている場合は、階数ボタンを全部押し、直近の階で停止したらすばやく降りる。※閉じ込められないように、脱出することが先決。
- ・映画館や劇場などでは、持ち物で頭を守り、イスの間に身をひそめる。
- ・階段や出入口に殺到せず、落ち着いて行動する。係員からの避難誘導指示に従い、速やかに行動する。

○屋外にいるとき

- ・門、ブロック塀、石垣、自動販売機などの近く、狭い路地からはすばやく離れる。
- ・ビル街を歩いている時は、窓ガラスの破片や看板などが落ちてくる場合があるので、カバンやバッグなどの持ち物で頭を守る。
- ・公園、空き地など広い場所に避難する。
- ・切れた電線には絶対に手を触れない。

○地下街にいるとき

- ・落ち着いて施設の係員の指示に従う。
- ・万が一停電で照明が落ちても、非常照明が点灯するので、慌てることのないようにする。
- ・天井からの落下物に注意する。
- ・揺れがおさまったら、最寄りの出口を探す。
- ・慌てて階段や出入口に殺到しないで、落ち着いて行動する。

○電車やバスに乗っているとき

- ・落ち着いて乗務員の指示に従う。
- ・揺れを感じたら、つり革などにしっかりつかまるか、姿勢を低くする。
- ・みだりに非常コックを操作したり、線路に降りるなどの勝手な行動を取らない。
- ・ホームや駅舎では、時刻表や看板、蛍光灯などの落下物に注意し、駅係員の指示に従い、バッグなどの持ち物で頭を守りながら、安全な場所に避難する。
- ・地下鉄線路内では、線路横に高圧電流が流れている場合があり感電の恐れがあるので、勝手に車両から降りない。
- ・万が一停電になっても、非常照明が点灯するので、慌てることのないようにする。

○車を運転している時

- ・急ブレーキはせず、ハンドルをしっかり握り、前後の車に注意しながら徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車する。
- ・エンジンを切り、揺れがおさまるまで車外に出ず、カーラジオなどから情報を入手する。
- ・避難の必要がある場合は、車のキーは付けたままにし、ドアをロックしないで窓を開める。
- ・連絡先が見えるところに書き、車検証などの貴重品を持ち、徒歩で避難する。
- ・車での避難は、緊急自動車などの妨げになるので行わない。
- ・高速道路では、一般道などを走行中の対処に加え、ハザードランプを点灯させ、前後の車に注意を喚起する。
- ・高速道路では、約1 kmごとに非常口が設けられているため、ここから徒歩で地上に脱出する。

4.【学内・学外共通事項】地震発生直後の対応

○帰宅する場合は

- ・公共交通機関（JR・東京メトロなど）の運行状況を確認してから帰宅を開始する。
※状況によっては、避難者が駅・幹線道路に集中することを避けるため、時間をおいてから帰宅することもある。
- ・時間帯や距離に応じては、徒歩で帰宅する。
- ・幹線道路を通る。また、複数の帰宅経路を想定しておき、安全な経路を選択する。

○大学など自宅以外では

- ・自宅が遠い場合は、帰宅を見合わせ、大学が滞留者のために開設する避難所、最寄りの自治体等が開設する避難所を利用する。
- ・地震の規模、発生した時間、交通機関の状況、自身の体調や体力により臨機応変に判断する。
- ・1日～数日程様子をみて、交通機関などの復旧状況により、帰省するかどうか判断する。

○避難所では

- ・大学の避難所では、大学の指示に従う。備蓄物資などの運搬、避難所運営など可能なことは協力する。
- ・自治体等の避難所では、地域住民が多数利用することから、協力しあい、助け合いながら、大学生として相応しい行動をとる。

5. 日頃からの備え（☑を入れて確認）

○教室・研究室で準備・確認しておくこと

- ☐ 最寄りの非常口はどこか。
- ☐ 最寄りの消火器、屋内消火栓の設置場所はどこか。
- ☐ いざというときに部屋から避難しやすいか。避難の障害になるものがないか。
- ☐ 一時避難場所や広域避難場所への避難経路を確認しているか。
- ☐ 自宅へ歩いて帰宅する場合の経路は決まっているか。
- ☐ 家族との連絡方法は決めているか。（災害用伝言ダイヤルも有効）

参考 URL：NTT 東日本「災害用伝言ダイヤル（171）」

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

- ☐ 大学の安否確認システム（e-革新）の登録を行っているか。

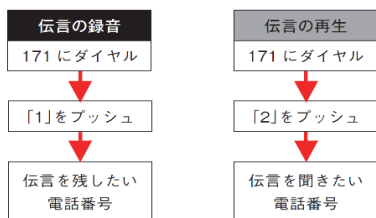
CLASS のトップページ「CLASS マニュアル」に掲載されている「安否確認システムの概要及びマニュアル」を確認してください。

<https://tus.app.box.com/s/x5p34jhc7j6kjypedvx7pw6sz2p1u1y7>

家族との連絡は **NTT災害伝言ダイヤルサービス171** で、大学への連絡は **安否確認システム（e-革新）** で。

NTT 災害伝言ダイヤルサービス「171」

災害発生により被災地への通信が増加し、電話等が繋がりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。被災地の方が録音した内容を他の地域の方が聞くことができる他、他の地域の方が被災地にメッセージを送ることも可能です。



- 利用端末／NTT一般電話、公衆電話、携帯
- 蓄積伝言数／1電話番号あたり1～20伝言
- 伝言保存期間／災害用伝言ダイヤル（171）の運用期間終了まで

安否確認システム（e-革新）

本学では、学生や教職員の災害時における円滑な安否確認を目的に安否確認システム（e-革新）を導入しています。

【安否連絡の方法】

地震（震度6弱以上）が発生した場合、事前に登録したメールアドレス（※）宛に安否確認システムから安否を確認するメールが配信されます。メールが届いたら案内に従い、自身の安否状況を大学に報告してください。なお、安否を確認する通知はLINEアプリ等での受け取りも可能です。

※安否確認システムの利用には緊急連絡先等の登録が必須です。

登録方法等の詳細については、CLASSのトップページの「CLASSマニュアル」に掲載されている「安否確認システムの概要及びマニュアル」を確認してください。

- ☐ 研究室の関係者の緊急連絡先はわかっているか。
- ☐ 薬品庫は収納された薬品が転倒しないようになっているか。
- ☐ 高圧ガスボンベの転倒防止はしてあるか。
- ☐ 書棚、ロッカー等の什器の転倒防止はしてあるか。

○自宅で準備・確認しておくこと

- ☐ 照明、棚、たんす、冷蔵庫、テレビ等の転倒防止はしてあるか。
- ☐ 最寄りの広域避難場所を知っているか。避難経路を決めているか。
- ☐ 貴重品は安全な場所に保管しているか。
- ☐ 非常持ち出し品を準備しているか。
- ☐ 非常用の食料品・水を備えているか。

6. 安否確認システムについて

(1) 安否確認システムの概要

本学では、学生や教職員の災害時における円滑な安否確認を目的として、安否確認システム（e-革新）を導入しています。震度6弱以上の地震、その他大学が安否確認を要すると判断した災害が発生した場合、事前に登録したメールアドレス宛に、安否確認システムから安否を確認するメールが配信されます。メールが届いたら案内に従い、地震の安否状況を大学に報告してください。なお、安否を確認する通知は、LINE アプリ等での受け取りも可能です。

※安否確認システムの利用には、緊急連絡先等の登録が必要です。登録方法等の詳細については、CLASS のトップページの「CLASS マニュアル」に掲載されている「【災害時】安否確認システムの概要及びマニュアル（学生対象）」をご参照ください。

(2) 安否報告の方法

① スマートフォンによる報告

災害発生時は以下のとおり、安否報告を行ってください。（平常時は報告できません。）

※安否確認システム（e-革新）から送信するメールは、admin@pa.e-kakushin.com のメールアドレス（ドメイン）から送信されますので、受信可能な設定であることを確認してください。

- 1 登録したアドレスに以下のような安否確認メールが届きますので、「インターネットで報告」を選択ください。

（メール文イメージ）

セコム安否確認サービス株式会社
20XX年XX月XX日 00時00分
〇〇地域 震度5強 の地震が発生しました。

■インターネットで報告

*下記のURLからアクセス

<http://www.e-kakushin.com/eanpi/SimLogin>

クリック

■メールに返信して報告

*件名を削除後、件名に下記の番号のみを入力

- 1 安全
- 2 軽傷
- 3 重傷

*コメントはメール本文に記述して下さい。

■電話で報告

0422-35-0500 ←学生は対象外

◇地震情報を確認

[http://info.e-kakushin.com/Equake/...](http://info.e-kakushin.com/Equake/)

- 2 案内にしたがい安否を報告し、完了です。

【スマートフォン画面イメージ】

② PCによる報告

災害発生時は以下のとおり、安否報告を行ってください。（平常時は報告できません。）

- 1 登録したアドレスに以下のような安否確認メールが届きますので、「インターネットで報告」を選択ください。

（メール文イメージ）

セコム安否確認サービス株式会社
20XX年XX月XX日 00時00分
〇〇地域 震度5強 の地震が発生しました。

■インターネットで報告

*下記のURLからアクセス

<http://www.e-kakushin.com/eanpi/SimLogin>

クリック

■メールに返信して報告

*件名を削除後、件名に下記の番号のみを入力

- 1 安全
- 2 軽傷
- 3 重傷

*コメントはメール本文に記述して下さい。

■電話で報告

0422-35-0500 ←学生は対象外

◇地震情報を確認

[http://info.e-kakushin.com/Equake/...](http://info.e-kakushin.com/Equake/)

- 2 案内にしたがい安否を報告し、完了です。任意でコメントの入力も可能ですが、**救出要請等の個別の要望には対応できません。**

【PC画面イメージ】

7. 参考情報

○避難場所・広域避難場所等

【神楽坂校舎】

一時退避場所：①外堀通りお堀端 ②若宮公園

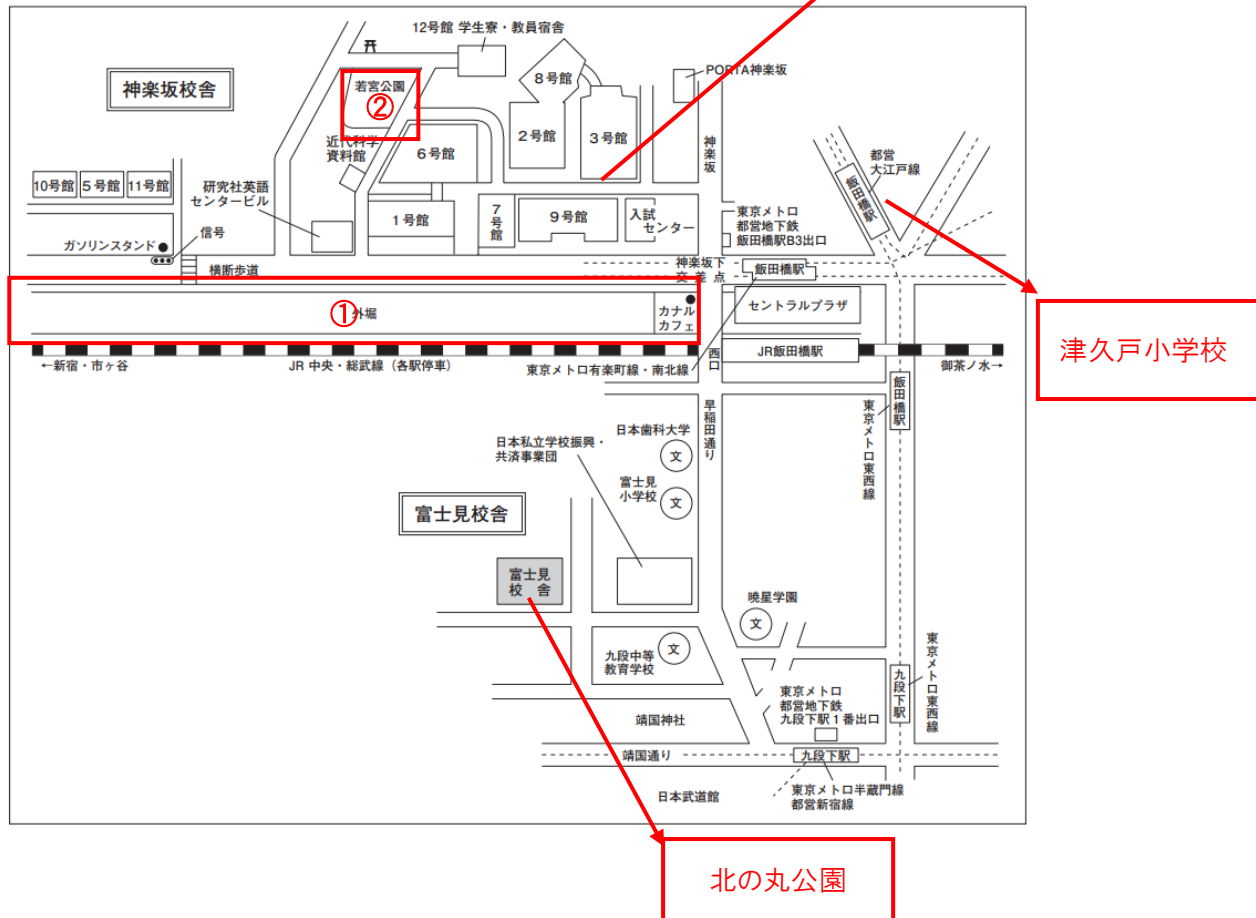
広域避難場所：小石川後楽園一带

広域避難所：津久戸小学校

【富士見校舎】

災害時退避場所：北の丸公園

神楽坂キャンパス

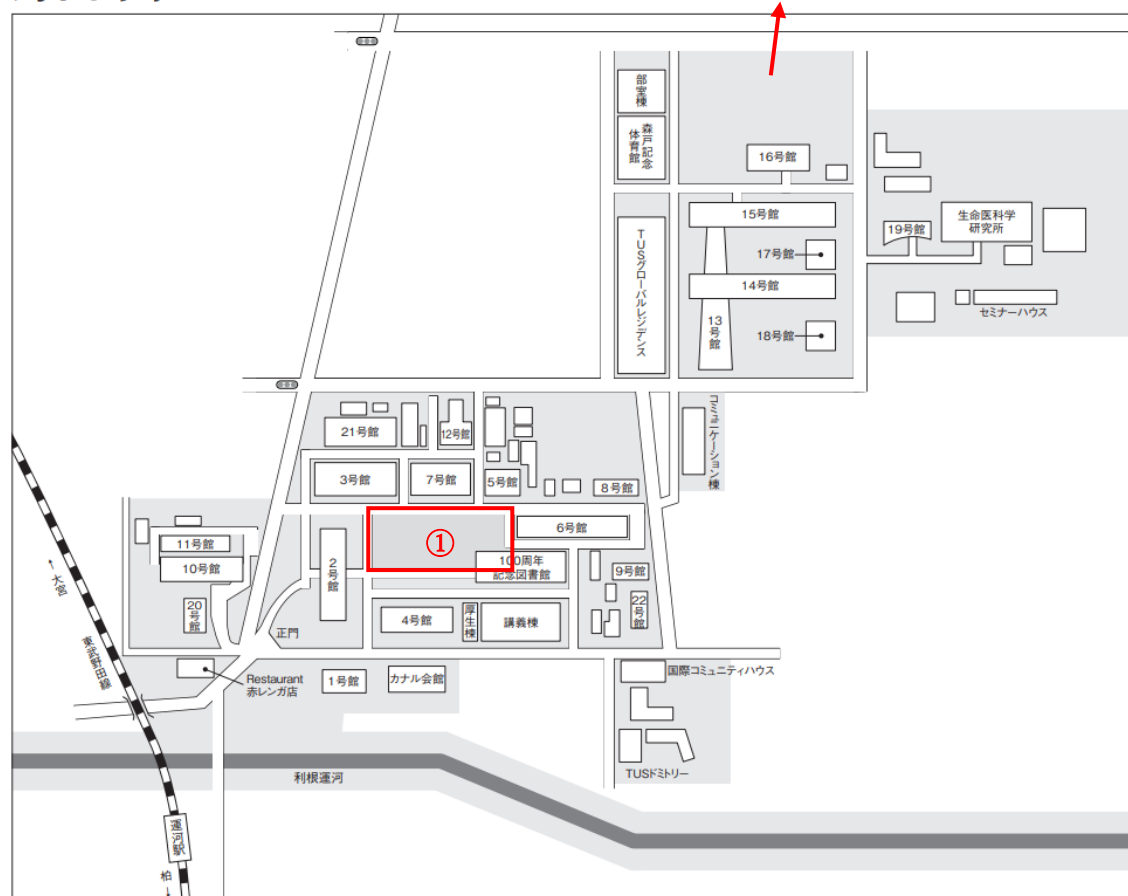


【野田校舎】

野田市指定避難場所：グラウンド

避難場所：①中庭 ②グラウンド

野田キャンパス

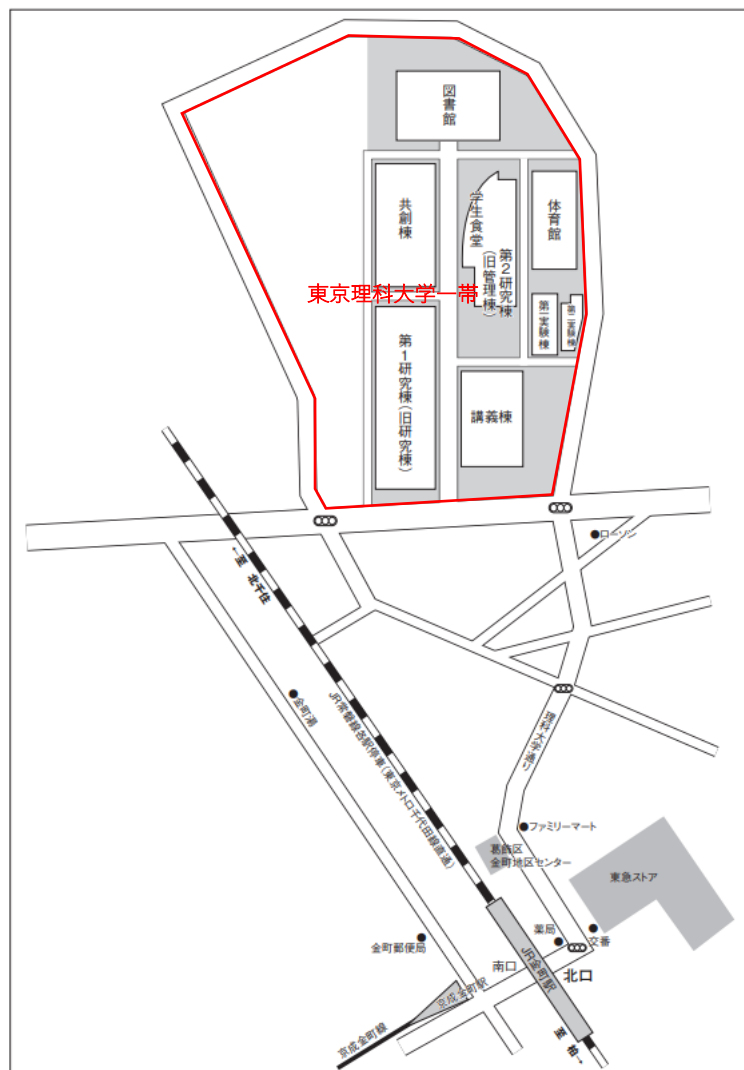


【葛飾校舎】

災害時退避場所：東京理科大学一帯

葛飾キャンパス

※研究棟及び管理棟は 2025 年4月1日より第1研究棟及び第2研究棟に名称変更します。



【長万部校舎】

長万部町指定避難場所：北海道・長万部キャンパスグランド

○地震等の自然災害の情報は、大学ホームページ (<https://www.tus.ac.jp>) 及び CLASS にて掲示しますので、必ず確認してください。

○各キャンパスの連絡先

【神楽坂キャンパス】

➤住所：〒162-8601 東京都新宿区神楽坂 1-3

電話番号：(神楽坂代表番号) 03-3260-4271

(学生支援課) 03-5228-8127

【野田キャンパス】

➤住所：〒278-8510 千葉県野田市山崎 2641

電話番号：(代表番号) 04-7124-1501

(野田学生・キャリア支援課) 04-7122-9145

【葛飾キャンパス】

➤住所：〒125-8585 東京都葛飾区新宿 6-3-1

電話番号：(代表番号) 03-5876-1717

(葛飾学生・キャリア支援課) 03-5876-1782

【北海道・長万部キャンパス】

➤住所：〒049-3514 北海道山越郡長万部町字富野 102-1

電話番号：(代表番号) 01377-2-5111

○防災関連リンク

【東京消防庁】

『地震に対する 10 の備え』 https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/sonae10.htm#hi_jou

『地震 その時 10 のポイント』 https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/point10.html

【東京都】

『東京都防災ホームページ』 <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

【新宿区】

『新宿区地域防災計画』 https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/index03_04_01_00007.html

【千代田区】

『千代田区地域防災計画』 <https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kurashi/bosai/bosai-taisaku/jorei-keikaku/chiiki-keikaku.html>

【葛飾区】

『地震にそなえて』 <https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1004028/1000063/1004029/index.html>

【千葉県】

『ちば地震防災ガイド』 <http://www.pref.chiba.lg.jp/bousaik/guide.html>

【野田市】

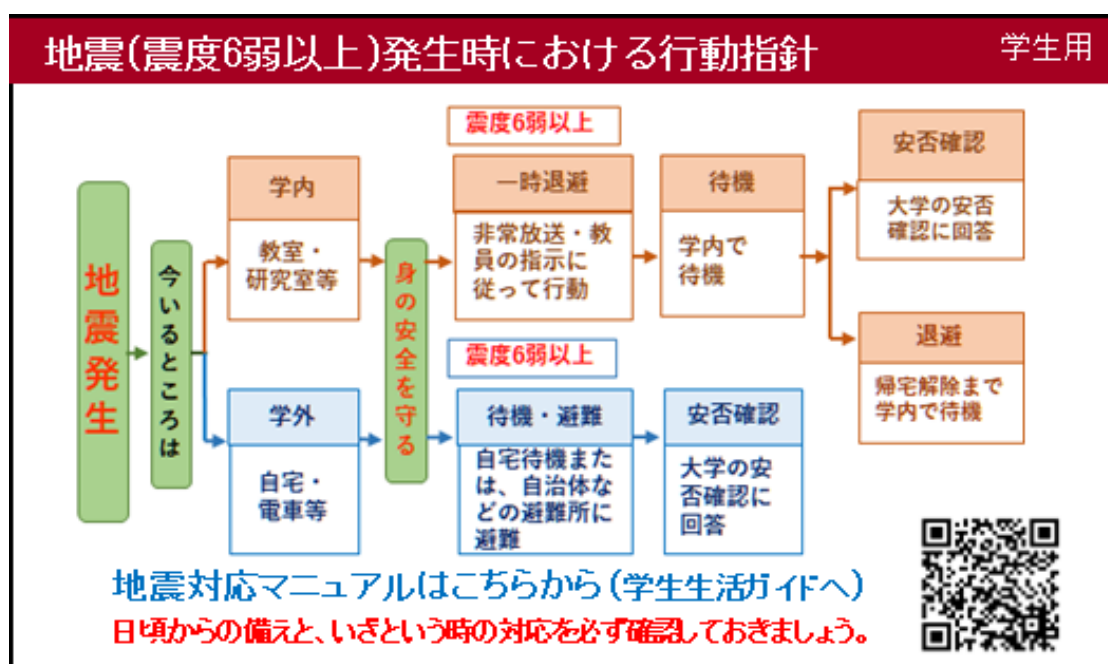
『防災ハンドブック』 <https://www.city.noda.chiba.jp/kurashi/anzen/bousai/1008947/index.html>

【長万部町】

『防災』 <https://www.town.oshamambe.lg.jp/life/6/23/91/>

○地震（震度 6 弱以上）発生時における行動指針を記したポケットマニュアルを CLASS 及び大学のホームページに掲載しています。

表 面



裏 面

安否確認について

【家族との安否確認】
NTT災害伝言ダイヤルサービス「171」等を利用してください。

NTT災害伝言ダイヤルサービス「171」

伝言の録音 171にダイヤル	伝言の再生 171にダイヤル
「1」をプッシュ	「2」をプッシュ
伝言を残したい 電話番号	伝言を聞きたい 電話番号

■利用端末／NTT一般電話、公衆電話、携帯
■蓄積伝言数／1電話番号あたり1～10伝言
■伝言保存期間／2日間(48時間※自動消去)

【安否連絡方法】
地震(震度6弱以上)が発生した場合、事前に登録したメールアドレス(*)宛に安否確認情報システムから安否を確認するメールが配信されます。メールが届いたら案内に従い、自身の安否状況を大学に報告してください。なお、安否を確認する通知はLINEアプリ等での受け取りも可能です。
※安否確認システムの利用には緊急連絡先等の登録が必須です。
登録方法等の詳細については、[こちらから\(CLASSのマニュアルへ\)](#)

東京理科大学