

じしん・・・？つなみ・・・？

地震・・・？津波・・・？

地震・・・？ 海嘯・・・？

あわてないで！不要驚慌！



にほんごきょうしつ  
日本語教室いわて「和」

日本語教室 岩手「和」

## はじめに

さっし　じしん　つなみ　お　とき　に　ほん　く　がいかくじん　かたがた　ふ  
この冊子は、地震、津波が起きた時、日本で暮らす外国人の方々の不

あん　すこ　やわ　あせ　こうどう　で　き　よう　さくせい  
安を少しでも和らげ、焦らず行動出来る様に作成しました。

じしん　つなみ　そな　ぜ　ひ　さっし　よ　やくだ  
地震、津波に備え、是非この冊子をお読みになり、役立ててください。

に　ほん　ご　きょうしつ　わ  
日本語教室いわて「和」

## 序言

這本小冊子是為了在日本居住的外國人而作成，希望透過這本指南能幫助大家避免在自然災害發生時出現慌亂的情況，能鎮定應變，請預先了解及認識地震和海嘯災害做好防備措施。

請務必仔細閱讀這本小冊子。

日本語教室岩手「和」

# もくじ 目次 目錄

## 1 地震じしんって…？津波つなみって…？

地震じしん是…？海嘯かいしやう是…？

震度しんどと揺れゆの状況じやうきやう 地震じしん的震度しんど及搖晃じやうきやう的状況じやうきやう

## 2 地震じしんの時ときどうする？ 地震じしん發生時とき該怎麼辦？

① 家いえの中なかで 在あ家中

② 家いえの外そとで 外あ出時

③ エレベーターえれべーたーの中なかで 正あ在乘搭あ電梯時

④ 地下街ちかがいにあいる時とき 在あ地下街時

⑤ 運轉うんてんをあしている時とき 正あ在開車時

⑥ 断水だんすい、停電ていでんの時とき 停電あ和停水あ供應時

⑦ 海うみの近ちかくにあいる時とき 在あ海邊時

## 3 地震じしんに備そなえる 防備あ地震

## 4 地震じしんの時とき、困こまらないために準備じゆんびしておこう

避免あ在あ地震發生時出現あ慌亂あ的情況應あ作好防災準備

## 5 携帶けいたいのカメラ機能かめらきのうを活用かつようしよう

活用あ手提電話あ的攝影功能

# 1. 地震じしんって…？ 津波つなみって…？

地震じしん是…？ 海嘯かいしゅう是…？

日本にほんは地震じしんが多い国おおくにで、いつどこで大きな地震おおじしんが起きるかわかりませ

ん。大きな地震おおじしんが起きた後おあと「余震よしん」という、大きな地震おおじしんや小さな地震ちいじしんが

なんどお  
何度も起きることがあります。

地震じしんによってできる大きな波おおなみが津波つなみです。

日本にほんは發生地震おこるじしん很多的國家，隨時隨地都有可能突然發生地震。大地震發生過後會不停發生「餘震」，即是說會反覆發生大小不同程度的地震。



隨着地震發生的強烈程度而相應襲來的大浪，就是海嘯。

- 津波つなみの力ちからはとても強つよく、とても速はやく来きます。

海嘯具有很強的破壞力，而且會迅速來襲。

- 地震じしんが小ちいさくても大おおきな津波つなみが来くることもあります。

就算發生震度較弱的地震，也有可能會襲來破壞力強大的海嘯。



- 地震じしんが起きた時おときは絶対ぜったいに海うみを見みに行いってはいけません。

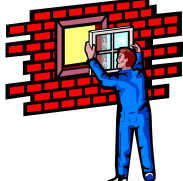


地震發生時，絕對不能去看海。

- 海うみの近ちかくにいるときは、早はやく高たかい所ところに逃にげてください。

如在海邊時，請立即逃去高處的地方避難。

◎ しん ど ゆ じょうきょう 震度と揺れの状況 地震的震度及摇晃状況

<p><small>しん ど</small> 震度1</p>	<p><small>おくない</small> 屋内にいてもほとんど揺れを感じない。 <small>おくない</small> 在屋内幾乎感覺不到摇晃。</p>
<p><small>しん ど</small> 震度2</p>	<p><small>おくない</small> 屋内にいて揺れを感じる人がいる。 <small>おくない</small> 在屋内有人會感覺得到摇晃。 <small>でん き</small> 電気のひもが揺れる <small>ゆ</small> 電燈的吊繩會搖動。</p>
<p><small>しん ど</small> 震度3</p>	<p><small>おくない</small> 屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。 <small>おくない</small> 在屋内的大部份人都能感覺得到摇晃。 <small>しょつき</small> 食器などが <small>がたがたと</small> ガタガタ音を立てる。 <small>しょつき</small> 餐具等會響動。</p>
<p><small>しん ど</small> 震度4</p>	<p><small>おお</small> 大きく揺れて、置物などが倒れる事がある。 <small>おお</small> 大的摇晃，擺設等物品會有倒下來的情況發生。</p> 
<p><small>しん ど</small> 震度5 <small>じゃく</small> 弱</p>	<p><small>おお</small> 多くの人が恐怖を感じる。很多人會感到恐慌。 <small>たな</small> 棚にある食器類や本が落ちることがある。 <small>たな</small> 架上的餐具和書本等會有掉下來的情況發生。 <small>ふ</small> 不安定な家具が移動または倒れることがある。 <small>ふ</small> 不穩定的家俱會發生移動或倒下來的情況。</p> 
<p><small>しん ど</small> 震度5 <small>きょう</small> 強</p>	<p><small>こてい</small> 固定していない家具が倒れることがある。 <small>こてい</small> 沒有穩住的家俱會發生倒下來的情況。 <small>おお</small> 多くの食器類や本が落ちる。 <small>おお</small> 很多餐具和書本都會掉下來。</p>
<p><small>しん ど</small> 震度6 <small>じゃく</small> 弱</p>	<p><small>た</small> 立っていることが難しい。難以站立 <small>かべ</small> 壁のタイルや窓ガラスが割れて落ちることがある。 <small>かべ</small> 牆的タイルや窓ガラスが割れて落ちることがある。</p>

	<p>墻壁的瓷磚和玻璃窗會發生掉下來的情況。  <small>どあ あ</small>  <b>ドアが開かなくなることがある。</b>          門也會發生打不開的情況。</p> 
<p><small>しん ど</small>  <b>震度6</b>  <small>きょう</small>  <b>強</b></p>	<p><small>いえ かたむ どうかい おお</small>  <b>家が傾いたり、倒壊するものが増える。</b>          很多房子會傾倒或倒塌。  <small>じわ お</small>  <b>地割れが起きることがある。</b>          地面會發生崩裂的情況。</p> 
<p><small>しん ど</small>  <b>震度7</b></p>	<p><small>び る かたむ こわ おお</small>  <b>ビルが傾いたり壊れたりするものが増える。</b> 很多大廈會傾倒或損壞。</p> 

## 2. 地震の時どうする？ 地震発生時該怎麼辦？

緊急地震速報が鳴ったら大きな地震が来る可能性があるので

緊急地震速報響起時極有可能即將會發生大地震



下記の行動をとりましょう

採取以下の行動吧。

### ① 家の中で揺れを感じたらどうしたらいいですか？

在家中時突然感到地震搖晃該怎麼辦才好？

・机やテーブルの下に入って体を守ってください。

請躲到桌子下面，保護自己的身體。

・台所やストーブに火がついていたら、余裕がある時はすぐ

火を止める。揺れがひどい時はまず身を守ってください。

正在使用暖爐或煮食中時，在許可的情況下請立即關掉火源。

如果地震震動得強烈請先行保護自己自身的安全。

・揺れが収まったらドアや窓を開けて出口をつくります。

倘若地震搖晃程度減弱，要打開門或窗確保逃生出口。

ひ なんじょ い きんじょ ひと こえ か あ いっしょ  
・避難所に行くときは、できれば近所の人と声を掛け合っ  
て一緒に  
い  
行けるといいですね。

前往避難所時，如果可以的話最好跟鄰近居民打聲招呼一同去  
避難地點。

② **外で揺れを感じたら どうしたらいいですか？**

外出時突然感到地震搖晃該怎麼辦才好？

ずじょう お かんばん でんちゆう かわら へいなど あたま まも  
・頭上から落ちてくるもの(看板、電柱、瓦、塀等)から頭を守って  
ください。  
ひろ あんぜん ところ おお びる に  
そして広いところや安全な所(大きなビルなど)へ逃げて  
ください。

要注意頭上可能會有東西掉下來(招牌、電燈柱、瓦片、圍牆  
等)請保護頭部的安全。請逃去廣闊又安全的地方(例如高樓大  
廈中)。

③ **エレベーターの中で地震が起きたらどうしたらいいですか？**

如在電梯裡突然發生地震該怎麼辦才好？

かいうす ほたん ぜんぶ お と かい そと で  
・階数のボタンを全部押し、止まった階ですぐ外に出  
てください。

按下所有樓層的停止鍵，在電梯停止的樓層逃出來。

④ **地下街にいる時はどうしますか？**

如在地下街時發生地震該怎麼辦才好？

ち かがい ゆ ちじょう で  
・地下街はあまり揺れないですが、すぐ地上に出  
てください。

地下街的搖晃程度應該不太強烈，請馬上逃往地面。



⑤ <sup>うんてん</sup> 運転しているときは どうしたらいいですか？

如正在開車時發生地震該怎麼辦才好？

・<sup>はざーどらんぷ</sup>ハザードランプを点けて、<sup>げんそく</sup>ゆっくり減速し、<sup>くるま</sup>まわりの車に<sup>ちゅうい</sup>注意して  
(<sup>でき</sup>出来るだけ<sup>ひだり</sup>左に<sup>よ</sup>寄せて) <sup>くるま</sup>車を<sup>と</sup>止めて<sup>くだ</sup>下さい。<sup>かーらじお</sup>カーラジオで<sup>じょうほう</sup>情報を聞  
いてください。

請亮起汽車的危險警告燈及逐漸減速，注意路面情況(情況許可下  
盡量駕車到路的左邊) 然後停車。請收聽車上的收音機廣播。

⑥ <sup>じしん</sup>地震で<sup>だんすい</sup>断水や<sup>ていでん</sup>停電になったら<sup>してい</sup>指定の<sup>ちいき</sup>地域の<sup>ひなんばしょ</sup>避難場所<sup>きゆう</sup>で給  
<sup>すい</sup>水や<sup>けいたいでん</sup>携帯電話の<sup>じゅうでん</sup>充電<sup>さーびす</sup>サービス<sup>う</sup>を受けられることがありま  
す。

如果地震過後發生斷水或斷電供應情況，請到指定的廣域避難場  
所，那兒可拿取食水也有手機充電服務。

⑦ <sup>うみ</sup> <sup>ちか</sup> <sup>とき</sup> 海の近くにいる時はどうしますか。在海邊時該怎麼辦才好？

◎ <sup>つなみ</sup> <sup>ひなん</sup> 津波は避難さえすれば防げる災害です。  
<sup>ふせ</sup> <sup>さいがい</sup>

如果能及時避難，海瀟是能防範的災害。

・ <sup>じしん</sup> <sup>かん</sup> 地震を感じたらすぐ <sup>ひなん</sup> 避難！

當感覺到地震發生時，請立刻逃生避難！

・ <sup>でき</sup> 出来るだけ <sup>たか</sup> <sup>ところ</sup> 高い所へ！

如果可以的話請逃往高處的地方！

・ <sup>うえ</sup> <sup>い</sup> <sup>ところ</sup> もっと上へ行ける所へ！

盡量逃去再高的地方！

・ <sup>もど</sup> 戻らない！ 不要走回來！

じしん ちい おお つなみ く で き  
・地震が小さくても大きな津波が来ることがあるので、出来るだ  
たか ところ ひなん  
け高い所へすぐ避難してください。

就算發生震度較弱的地震也有可能會襲來破壞力強大的海  
嘯，請盡量逃去高處的地方避難。

よ そう はや つなみ く で き はや ひなん  
・予想より早く津波が来ることがあるので、出来るだけ早く避難し  
てください。

海嘯有可能比想像以上更早侵襲而來，請盡早逃生避難。

よ そう おそ つなみ く つなみ こ  
・予想より遅く津波が来こともあるので、「津波が来ないだろ  
ゆ だん  
う」と油断しないでください。

海嘯也有可能比想像以上較遲侵襲而來，所以請不要鬆懈地  
想：「海嘯應該不會來吧。」

よ そう おお つなみ く で き たか ところ  
・予想より大きな津波が来ることがあるので出来るだけ高い所  
ひなん  
へ避難してください。

有可能比想像以上的強大海嘯侵襲而來，請盡量逃去高處的地  
方避難。

つなみ なんと く かえ き                      さいしょ く なみ  
・津波は何度も繰り返して来ます。また、最初に来る波よりもそ  
あと なみ ほう おお                      さいしょ なみ ちい ゆ  
の後の波の方が大きいことがあるので最初の波が小さくても油  
だん  
断しないでください。

海瀾是會反覆侵襲而來的，稍後襲來的海瀾巨浪有可能會比起  
最初襲來的海浪威力更強，所以說最初第一波襲來的海浪就算  
程度較弱也請不要鬆懈及掉以輕心。

つなみ ひなんばしょ  
津波避難場所



つなみ ひなんびる  
津波避難ビル



### 3. 地震に備える 防備地震

家具は倒れないように固定しましょう。

要穩住家俱以避免家俱倒下來。



ふだんから家族で災害の時の避難場所(小・中学校、高校、大学、地域活動センターなど)、連絡方法を話し合い、確認しておく。

家屬之間平時就要相量計劃好災害發生時的避難場所和互相連絡方法。(所有高、中、小學及大學校舍及地域活動中心等都是避難場所)

地震の時、子供が学校にいるときは 個々の学校でのルールに従って避難してください。

當地震發生時如果子女在學校，請依從學校的避難規則和指示。

避難誘導標識 避難指引標誌



非常口 緊急出口



避難場所 避難場所



## 4. 地震のとき困らないために準備しておこう



避免在地震發生時出現慌亂的情況應作好防災準備

・避難所に持っていくものを袋に入れて用意しておきましょう。

逃去避難所時需要攜帶的物品要預先準備好並且放入逃生袋中，以便隨時逃生。

<p>つうちょう めんきょしょう けんこう ほけんしょう <b>通帳・免許証・健康保険証</b></p> <p>銀行存摺・駕駛執照・健康保險證</p>	<p>ていっしゅぺーぱー <b>ティッシュペーパー</b></p> <p>紙巾(面巾紙)</p>
<p>いんかん ぱすぽーと <b>印鑑・パスポート</b></p> <p>圖章・護照</p>	<p>じょうび やく しょうどくえき <b>常備薬・消毒液</b></p> <p>常備藥・消毒液</p>
<p>いえ くるま かぎ <b>家・車の鍵</b></p> <p>家和車的鑰匙</p>	<p>びにーるぶくろ ぶくろ <b>ビニール袋・ゴミ袋</b></p> <p>膠袋・垃圾膠袋</p>
<p>かね こぜに ようい <b>お金(小錢も用意)</b></p> <p>金錢(也要準備零錢)</p>	<p>くつ すりっぱ くつした <b>靴・スリッパ・靴下</b></p> <p>鞋子・拖鞋・襪子</p>
<p>くすり くすりてちょう <b>薬・お薬手帳</b></p> <p>藥物・藥物手冊</p>	<p>つか す かいろ <b>使い捨てカイロ</b></p> <p>用完即棄暖暖包</p>
<p>みず ひじょうしょく <b>水・非常食</b></p> <p>飲用水・應急食品(例如壓縮)</p>	<p>けいたいでん わ じゅうでん き <b>携帯電話・充電器</b></p> <p>手提電話・充電器</p>

	餅乾之類)		
	かいちゆうでんとう でんち <b>懐中電灯・電池</b>  電筒・電池		ひっきようぐ <b>筆記用具</b>  文具用品
	らじお ほいっする <b>ラジオ・ホイッスル</b>  收音機・哨子		ぼうかんぐ あまぐ ぼうし <b>防寒具・雨具・帽子</b>  防寒用具・雨具・帽子
	ますく ぐんて <b>マスク・軍手</b>  口罩・勞工手套(工作用手套)		したぎ せいりようひん かみ <b>下着・生理用品・紙おむつ</b>  內衣・衛生巾・紙尿片
	せんがんようひん はぶらし <b>洗顔用品・歯ブラシ</b>  潔臉用品・牙刷		めがね いば <b>メガネ・入れ歯</b>  眼鏡・假牙
	さばいばるしーと <b>サバイバルシート</b>  防災用毛毯		あいますく みみせん <b>アイマスク・耳栓</b>  眼罩・耳塞
	ろうそく まっち らいたー <b>蠟燭・マッチ・ライター</b>  蠟燭・火柴・打火機		がむてーぶ しんぶんし <b>ガムテープ・新聞紙</b>  膠紙・報紙
	もうふ ふろしき <b>毛布・ひも・風呂敷</b>  毛毯・繩子・包袱布		はさみ かった <b>ハサミ・カッター</b>  鉸剪(剪刀)・剗刀(美工刀)

けいたい かめらき のう かつよう ひつよう じょうほう  
5. 携帯のカメラ機能を活用して、必要な情報を

ほぞん  
保存することができます。

活用手提電話的攝影功能，可以把重要的

個人資料拍下照片保存記錄

れい  
◎ 例 例如

うんてんめんきょしょう  
・運転免許証 駕駛執照

けんこう ほ けんしょう  
・健康保險証 健康保險證

はざーどまっぷ  
・ハザードマップ 逃生地圖

やっきょく わた くすり せつめいしょ  
・薬局で渡される薬の説明書

在藥局配藥時所得的藥物說明書

つうちょう  
・通帳 銀行存摺

ぱすぽーと  
・パスポート 護照

ねんきん てちょう  
・年金手帳 年金手冊

しゃけんしょう  
・車檢証 車輛牌照(行照)

れんらく ひと じゅうしょ けいたい あどれすちょう ほ  
☆連絡したい人の住所などは、携帯のアドレス帳に保

ぞん  
存しておきましょう。

要將想聯絡的人的地址等資料輸入手提電話內的電

話簿中保存啊。





地震・・・？津波・・・？ あわてないで！

---

2013年3月1日

編集：作成 日本語教室いわて「和」

《参考図書》

「生活者としての外国人」に対する日本語教育の標準的カリキュラム案 教材例集(文化庁)

気象庁震度階級関連解説表

docomo 災害対策ハンドブック

《イラスト》

かわいいフリー素材集 いらすとや

Microsoft Word クリップアート