

じしん・・・？つなみ・・・？

地震・・・？津波・・・？

地震・・・？ 海啸・・・？

あわてないで！ 不要惊慌！



にほんごきょうしつ わ
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　がいこくじん　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

这本小册子是为了在日本居住的外国人而作成，希望透过这本指南能帮助大家避免在自然灾害发生时出现慌乱的情况能镇定应变，请预先了解及认识地震和海嘯灾害做好防备措施。

请务必仔细阅读这本小册子。

日本語教室岩手「和」

もくじ 目次 目录

1 地震じしんって…？津波つなみって…？

地震じしん是…？海啸つなみ是…？

震度しん どと揺れゆの状況じょうきょう 地震的震度及摇晃的状况

2 地震じしんの時ときどうする？ 地震发生时该怎么办？

① 家いえの中なかで 在家中

② 家いえの外そとで 外出时

③ エレベーターえ れ べ ー た ーの中なかで 正在乘搭电梯时

④ 地下街ち かがいにいる時とき 在地下街时

⑤ 運転うんてんをしている時とき 正在开车时

⑥ 断水だんすい、停电ていでんの時とき 停电和停水供应时

⑦ 海かいの近くちかにいる時とき 在海边时

3 地震じしんに備えるそな 防备地震

4 地震じしんの時とき、困らないこまのために準備じゅんびしておこう

避免在地震发生时出现慌乱的情况应作好防灾准备

5 携帯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

活用手机的摄影功能

1. 地震じしんって…？ 津波つなみって…？

地震じしん是…？ 海啸つなみ是…？

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 何度なんど

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。

日本是发生地震很多的国家，随时随地都有可能突然发生地震。大地震发生过后，会不停的发生「余震」。也就是说，还会反覆发生大小不同程度的地震。



随着地震发生的强烈程度而相应袭来的大浪，就是海啸。

- 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。

海啸具有很强的破坏力，而且会迅速来袭。

- 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。

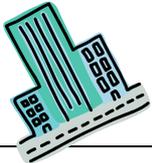
就算发生震度较弱的地震，也有可能袭来破坏力强大的海啸。

- 地震じしんが起おきた時ときは絶ぜ対たいに海うみを見みに行いってはいけません。

地震发生时，绝对不能去看海。

- 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。

如在海边时，请立即逃去高处的地方避难。

	<p>情况。 <small>ど あ あ</small> ドアが開かなくなることがある。 门也会发生打不开的情况。</p>
<p><small>しん ど</small> 震度6 <small>きょう</small> 強</p>	<p><small>いえ かたむ どうかい おお</small> 家が傾いたり倒壊するものが増える。 很多房子会倾倒或倒塌。 <small>じ わ お</small> 地割れが起きることがある。 地面会发生崩裂的情况。</p> 
<p><small>しん ど</small> 震度7</p>	<p><small>び る かたむ こわ おお</small> ビルが傾いたり壊れたりするものが増える。 很多高楼大厦会倾倒或损坏。</p> 

2. 地震の時どうする？ 地震发生时该怎么办？

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

緊急地震速報响起时极有可能即将会发生大地震



下記の行動をとりましょう

采取以下的行动吧。

① 家の中で揺れを感じたらどうしたらいいですか？

在家中时突然感到地震摇晃该怎么办才好？

・机やテーブルの下に入って体を守ってください。

在家中时突然感到地震摇晃该怎么办才好。

・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。

正在使用暖炉或做饭时，尽可能立即关掉火源。

如果地震震动强烈请先行保护自己自身的安全。

・揺れが収まったらドアや窓を開けて出口をつくれます。

倘若地震摇晃程度减弱，要打开门或窗确保逃生出口。

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。

前往避难所时，如果有条件最好跟邻近居民打声招呼，一同去避难地点。

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摇晃该怎么办才好？

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
ひろ あんぜん ところ おお びる に
さい。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。

要注意头上可能会有东西掉下来(招牌、电灯柱、瓦片、围墙等)

请保护头部的安全。请逃去广阔又安全的地方(例如高楼大厦中)。

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？**

如在电梯里突然发生地震该怎么办才好？

かいう ぼたん 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。

按下所有楼层的停止键，在电梯停止的楼层逃出来。

④ **地下街にいる時はどうしますか？**

如在地下街时发生地震该怎么办才好？

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。

地下街的摇晃程度应该不太强烈，请马上逃往地面。

⑤ ^{うんてん} 運転しているときは どうしたらいいですか？

如正在开车时发生地震该怎么办才好？

はざーどらんぷ つ げんそく くるま ちゆうい で き
・ハザードランプを点けて、ゆっくり減速し、まわりの車に注意して(出来
ひだり よ くるま と
るだけ左に寄せて)車を止めてください。

かーらじお じょうほう き
・カーラジオで情報を聞いてください。

请亮起汽车的危险警告灯及逐渐减速，注意路面情况(情况许可下尽量
驾车到路的左边) 然后停车。

请收听车上的收音机广播。

⑥ ^{じしん だんすい ていでん してい ちいき ひなんばしょ きゆう} 地震で断水や停電になったら指定の地域の避難場所で給
^{すい けいたいでん わ じゅうでん さーびす う} 水や携帯電話の充電サービスを受けられることがありま
す。

地震过后如果发生断水、断电的情况，请到指定的场所避难，那
里可领取食品和水，也有手机充电服务等。

⑦ ^{うみ} ^{ちか} ^{とき} 海の近くにいる時はどうしますか。在海边时该怎么办才好？

◎ ^{つなみ} ^{ひなん} 津波は避難さえすれば防げる災害です。
^{ふせ} ^{さいがい} 如果能及时避难，海瀾是能防范的灾害。

如果能及时避难，海瀾是能防范的灾害。

^{じしん} ^{かん} ^{ひなん}
・地震を感じたらすぐ避難！

当感觉到地震发生时，请立刻
逃生避难！

^{でき} ^{たか} ^{ところ}
・出来るだけ高い所へ！

如果可以的话请逃往高处的
地方！

^{うえ} ^い ^{ところ}
・もっと上へ行ける所へ！

尽量逃去再高的地方！

^{もど}
・戻らない！ 不要走回来！

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。

就算发生震度较弱的地震，也有可能来袭击破坏力强大的海啸；请尽量逃去高处的地方避难。

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。

海啸有可能比想像以上更早侵袭而来，请尽早逃生避难。

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

海啸也有可能比想像以上较迟侵袭而来，所以请不要松懈地想「海啸应该不会来吧。」

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强大海啸侵袭而来，请尽量逃去高处的地方避难。

3. 地震に備える 防备地震

- 家具は倒れないように固定しましょう。

要稳住家具以避免家具倒下来



- 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。

家属之间平时就要相量计划好灾害发生时的避难场所和互相联络方法。(所有高、中、小学及大学校舍及地域活动中心等都是避难场所)

- 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。

当地震发生时如果子女在学校，请遵从学校的避难规则和指示。

《避難誘導標識》 避難指引标志



非常口 緊急出口



避難場所 避难场所



4. 地震のとき困らないために準備しておこう

避免在地震发生时出现慌乱的情况应作好防灾准备

・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。

逃去避难所时需要携带的物品要预先准备好，并

且放入逃生袋中以便随时逃生。



<p>つうちょう めんきよししょう けんこう ほ けんししょう 通帳・免許証・健康保険証</p> <p>銀行存折・驾驶执照・健康保 险证</p>	<p>て いっしゅ ペー パー ティッシュペーパー</p> <p>卫生纸</p>
<p>いんかん ばす ぽー と 印鑑・パスポート</p> <p>图章・护照</p>	<p>じょうび やく しょうどくえき 常備薬・消毒液</p> <p>常备药品・消毒液</p>
<p>いえ くるま かぎ 家・車の鍵</p> <p>家和车的钥匙</p>	<p>び にー るぶくろ ぶくろ ビニール袋・ゴミ袋</p> <p>塑料袋・垃圾袋</p>
<p>かね こぜに ようい お金(小銭も用意)</p> <p>金钱(也要准备零钱)</p>	<p>くつ すりっぱ くつした 靴・スリッパ・靴下</p> <p>鞋子・拖鞋・袜子</p>
<p>くすり くすりてちょう 薬・お薬手帳</p> <p>药物・药物手册</p>	<p>つか す かいろ 使い捨てカイロ</p> <p>用完即弃暖暖包</p>
<p>みず ひじょうしょく 水・非常食</p> <p>饮用水・应急食品(例如压缩</p>	<p>けいたいでん わ じゅうでん き 携帯電話・充電器</p> <p>手机・充电器</p>

	饼干之类)		
	かいちゆうでんとう でんち 懐中電灯・電池 手电筒・電池		ひっきようぐ 筆記用具 文具用品
	らじお ほいっする ラジオ・ホイッスル 收音机・哨子		ぼうかんぐ あまぐ ぼうし 防寒具・雨具・帽子 防寒用具・雨具・帽子
	ますく ぐんて マスク・軍手 口罩・劳工手套		したぎ せいりようひん かみ 下着・生理用品・紙おむつ 内衣・卫生巾・纸尿裤
	せんがんようひん はぶらし 洗顔用品・歯ブラシ 洁脸用品・牙刷		めがね いば メガネ・入れ歯 眼镜・假牙
	さばいばるしーと サバイバルシート 防灾用毛毯		あいますく みみせん アイマスク・耳栓 眼罩・耳塞
	ろうそく まっち らいたー 蠟燭・マッチ・ライター 蜡烛・火柴・打火机		がむてーぶ しんぶんし ガムテープ、新聞紙 胶带・报纸
	もうふ ふろしき 毛布、ひも、風呂敷 毛毯・繩子・包袱布		はさみ かつたー ハサミ、カッター 剪刀・裁纸刀

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。

活用携帯電話的摄影功能，可以把重要的个人资料拍
下照片保存记录。

れい
◎ 例 例如

うんてんめんきょしょう
・運転免許証 驾驶执照

けんこう ほけんしょう
・健康保険証 健康保险证

はざーどまっぷ
・ハザードマップ 逃生地图

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

在药局配药时所得的药品说明书

つうちょう
・通帳 银行存折

ぱすぽーと
・パスポート 护照

ねんきん てちょう
・年金手帳 年金手册

しゃけんしょう
・車検証 车检证



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。

要将想联络的人的地址等资料输入手提电话内的电
话簿中保存呀。

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