

Vol.3

つながる MAP

～防災編～ いざというときの支えに

目次

はじめに……………01

<大学周辺避難用地図>

- 弘前大学文京町キャンパス
放送大学青森学習センター…02
- 弘前大学本町キャンパス…03
- 弘前学院大学…04
- 東北女子大学…05
- 東北女子短期大学…06
- 弘前医療福祉大学…07

<役立ち情報>

- 避難所生活マナー4箇条…08
- 災害時の応急処置…09
- 弘前市内大学周辺避難所一覧…10
- 災害時行動チェックリスト…11

私の緊急時避難場所は…

凡例

- …指定避難所兼指定緊急避難場所
- …AED設置場所
- …公衆トイレ
- …公衆電話
- …交番
- …消防署
- …郵便局
- …コンビニ
- …災害指定病院・大規模病院
- …その他病院



大学コンソーシアム学都ひろさき
学生委員会「いしてまい」



Blog & Twitter

HP <http://www.consortium-hirosaki.jp/ishitemai.html>
Blog <https://ameblo.jp/isitemai/>
Twitter <https://twitter.com/isitemai>

～はじめに～

私たちが住む弘前に災害なんて起きない。ましてや短い大学生活の間に起こるはずはないと考える人は少なくないでしょう。しかし近年、東日本大震災をはじめ日本各地で様々な災害が起っています。

私たちが住む弘前でも、災害に見舞われる可能性は十分にあります。今回、私たちは「もしも弘前で災害が起こったらどのように行動するのがよいか」に焦点をあて、この「つながる MAP Vol.3 ～防災編～ いざというときの支えに」を作成しました。

災害時の重要な三本柱

自助・共助・公助、これらがすべて連携することで被災してもいち早く復旧が見込まれるといわれています。

①自助 自分たちの身は自分たちで守る。

災害による被害を少なくするために、一人ひとりが防災に取り組むこと。

【活動例】水や食糧を確保する、火元・ガス栓を止める
ブレーカーを落とす
各自自治体の避難場所や避難経路の確認をする



②共助 地域とともに助け合う

身近にいる人同士が助け合って、防災に取り組むこと。地域活動への参加や挨拶を通し、地域住民との交流を取ることが重要。

【活動例】要援護者の避難の協力、消火活動など



③公助 行政の助けを待つ

警察や消防、行政機関におけるライフラインなどの応急対策活動のこと。

【活動例】避難所の指定・整備、応急対策活動など





弘前大学文京町キャンパス 放送大学青森学習センター



ちょっとだけ
津軽弁！
(1文字編)

わ(んど)…わたし(たち)
な(んど)…あなた(たち)
け…食べて・ちょうだい・かゆい
～へ…～しなさい

～さ… ～に…～へ
ゆ… 風呂
め… 美味しい
～ろ… ～ぞ、～よ





弘前大学本町キャンパス



ちょっとだけ
津軽弁!
(日常編)

せば…それじゃあ
じゃんこ…お金(紙幣)
へば…じゃあね
けつばる…頑張る

たげ…高いとでも
だから…お金(小銭)
べろっと…急に
どすべ…どうしよう



弘前学院大学



ちょっとだけ
津軽弁！
(日常編)

かに … ごめんなさい
こうもり…傘
しゃっこい…冷たい
わんつか…少し

けやく…友達
しみる…凍る
ぬぐい…温かい
まぐね…まずい



東北女子大学





東北女子短期大学



ちょっとだけ
津軽弁!
(病状編)

めくめく … 足に力が入らない
いで … 押して痛い
あんべ … 体の具合
かちゃくちゃね … 憂鬱・いろいろ

しんだ … 青あざ
やむ … 内側から痛む
はばける… 嘔気
つづらご… 帯状疱疹



弘前医療福祉大学



ちょっとだけ
津軽弁!
(語尾編)

～きゃ	…	～よね	～だけんた	…	～のような
～だっきゃ	…	～だそうだ	～だはんで	…	～だから
～だばって	…	～だけど	～だびよん	…	～だろう
～ずはんで	…	～と云ってたから	～てらいね	…	～してられない



避難所生活 マナー4箇条

避難所生活は、家庭での生活とは違い、集団生活によるトラブルはもちろん、ストレスによる持病の悪化など様々な問題が発生しやすい環境にあります。これらが原因で亡くなった方も大勢います。

だからこそ、多くの人が過ごす避難場所ではお互いの配慮が必要です。ここでは、避難所生活でのマナーを抑えましょう。

①決められたルールを守る！

避難所には、年代も性別も様々な人が集まります。誰でも避難所が気持ちよく使うために決められた運営上・生活上のルールをしっかり守りましょう。場所を移動する際も、必ず運営組織役員の人に声をかけましょう。



②気遣いを忘れない！

避難した人は全員、不安に駆られています。そんな時こそ、周囲への気遣いを心掛けた行動をしましょう。また、お年寄りや身体の不自由な方、乳幼児を抱えた方、妊婦などの要援護者や困っている人、避難所で協力できそうなことを率先して手伝いましょう。



③共用施設はきれいに使う！

避難所やゴミ集積所、トイレなど、ほかの人も共有して使う場所は、衛生面やほかの人のことも考え、清潔に保ちましょう。もちろん、室内は火気厳禁・禁煙です。

④プライバシーを尊重しよう。

共同生活とはいえ、他人のスペースを覗いたり、無断で立ち入ったりすることは厳禁です。十分気をつけましょう。



☑ヘルプマーク

外からは見えない障害などを持った方が持つマーク。この方たちへの配慮を忘れずに。

<参考>

「防災 Walker」 角川 SSC ムック 2017 年

「避難所の生活ルールブック」 http://mcm-www.jwu.ac.jp/~hirata/kenkyuseika/data/Making_rules.pdf 2007 年
静岡県／避難所を知っておこう「共同生活のマナーとルール」

<http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/e-quakes/shiraberu/hinan/08/04.html>



いしてまるくんの
ひとこと！

要援護者の対応が難しい場合は、避難所の運
営スタッフに相談しよう。

災害時の応急手当

～自分自身でもできること～

☆けがをした場合

負傷した部位を安静にし、冷水などで患部を十分に冷やします。次に包帯などで患部を圧迫し、患部を心臓より高い位置に固定・挙上します。ただし異常があれば、迷わず病院へ駆け込みましょう。骨折の場合は、腕の角度をできるだけ戻し、副木をして固定しましょう。



☆出血した場合

患部もしくは心臓に近い部分を圧迫して止血します。血液感染防止のためビニール袋などを手にはめ、ガーゼなどで止血部位を圧迫します。可能なら、心臓より高い位置に挙上しましょう。

大量出血を防ぐため、ガラスや金属が刺さっている場合は、抜かずに固定し救急隊を待ちます。

※20%の出血でショック、30%の出血で死亡します。(体重 60kg で血液量は 5.0L)

※あまりにも出血がひどい場合は、救急隊を呼んでください。



☆やけどをした場合

できるだけ早く水道の流水や冷水で冷やします。痛みが取れるだけでなく、やけどが深くなるのを防ぎます。皮膚がはがれるのを防ぐため、衣服を着ている場合はそのまま冷やします。皮膚が白・黒に変色したら、すぐに病院へ駆け込みましょう。



☆意識がない場合

周りの人に声をかけて協力者を募り、肩を叩きながら耳元で大きく「大丈夫ですか?」と声をかけます。呼吸音や心音が聞こえない場合、救急隊が来るか、意識が戻るまで人工呼吸2回と心臓マッサージ30回を交互に繰り返します。AEDがあるときは、必要があれば音声に従って使用します。その際、衣服は下着も含め脱がせます。

☆判断が難しい場合

判断が難しい場合には、迂闊に応急手当をせず、専門の知識を持つ救急隊を待つか近くの病院へ向かいましょう。それまでに、負傷した方を勇気づける言葉をかけると心強いです。



弘前市内大学周辺指定避難所一覽

※市外局番は全て 0172 から始まります

①文京小学校	中野一丁目 1-1	☎32-5866
②第三中学校	豊原一丁目 3-3	☎32-2361
③桔梗野小学校	桔梗野二丁目 21	☎32-4078
④弘前高等学校	新寺町 1-1	☎32-0251
⑤朝陽小学校	在府町 36	☎32-3647
⑥弘前市立観光館	下白銀町 2-1	☎37-5501
⑦弘前市役所	上白銀町 1-1	☎35-1111
⑧弘前実業高校	中野三丁目 6-10	☎32-7151
⑨第四中学校	樹木五丁目 2-6	☎32-5244
⑩第三大成小学校	富田町 47	☎32-2846
⑪松原小学校	松原東二丁目 17	☎87-5900
⑫大成小学校	御幸町 13-1	☎32-2591
⑬和徳小学校	代官町 107-3	☎32-0725
⑭第一中学校	和徳町 363-13	☎32-3949
⑮豊田小学校	豊田一丁目 4-1	☎27-7820
⑯克雪トレーニングセンター	豊田二丁目 3-1	☎27-3274
⑰第五中学校	川先二丁目 4-1	☎27-3064
⑱堀越小学校	門外一丁目 3-3	☎27-4869

※弘前市内各大学、附属小学校、ヒロロは、避難所の定員を超えた場合に開設される補完施設になります。



発行者 大学コンソーシアム学都ひろさき
学生委員会「いしてまい」

E-mail: isitemai@gmail.com

発行日 2018年3月9日

監修 大学コンソーシアム学都ひろさき

協力 弘前市役所経営戦略部防災安全課
弘前大学医学部附属病院高度救命救急センター

制作メンバー

1年 渡辺啓夢／古川遥香／乳井姫頼莉／呉東珍

2年 佐東力也／後藤健太郎／佐藤香紫

3年 河内山幹大／神成笑里／千葉桃／吉田真里奈／田中早紀／高木雄基／三上公平

4年 種市一貴／嶋田侑莉／高橋宏太郎／肥後洋暁



いしてまるくんの
ひとこと!

「いしてまい」では、弘前市内6大学の学生が集まって、弘前の街を巻き込んだ企画や活動をしているよ。メンバーも募集中です!

災害時行動チェックリスト

地震・火事などの災害のために準備をしても、いざ災害に見舞われれば、慌ててしまう人が多い！ 災害時に落ち着いて行動するために、これを見て安全かつ迅速に避難しよう。

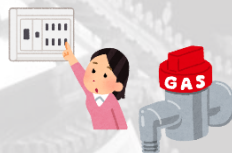
□安全を確保！

何より一番大事なのは「身の安全」！逃げ道を確保して、物が倒れてきたり落ちてきたりしても大丈夫なように安全な場所に隠れよう。



□防いだ？

一段落しても油断は禁物。漏電やガス漏れによる火事や、津波など2次災害が起こる可能性があるのでガスの元栓を締め、ブレーカーを落とそう。



□冷静に逃げよ！

落ち着いて安全な場所や指定された避難場所へ速やかに逃げよう。津波や洪水などは、水辺より遠くできるだけ高いところへ。



□その後…！

災害用伝言板か災害用伝言ダイヤル”171”に電話して家族に安否連絡をしよう。もしけがをしたら応急処置。厳しそうなら迷わず、*災害拠点病院へ急ごう。
*弘前市内は、弘前大学医学部附属病院、弘前市立病院です。



事前の準備も大切！ これだけはリュックにつめておこう！

□マスク・手袋 □懐中電灯 □非常食（缶詰・水・お菓子など） □小銭
□カイロ・毛布 □ホイッスル □ウェットティッシュ □携帯電話
□身分証明書のコピー □救急セット □紙皿・紙コップ □ラップ など
※これ以外にも必要なものは意外とあります。自分でも何が必要なのか調べて、自分専用の防災持出袋を作ってみよう。

災害用伝言ダイヤル「171」(無料)で安否を伝えよう！

被災すると、ライフラインが止まったり回線が込み合ったりして、電話が繋がりにくくなります。確実に安否を伝えるために、被災した場合は171の利用も考えましょう。
録音：171→1→(被災地内の)電話番号→メッセージの録音(30秒)→9
再生：171→2→(被災地内の)電話番号→メッセージの再生
※毎月1日・15日や防災週間では体験利用もできるよ。