Tips for Personal Safety in Japan
あなたの安全を守るための
アドバイス

(English & Japanese)

Revised Edition (Oct. 1st, 2016)

AFS Intercultural Programs, Japan
公益財団法人 AFS 日本協会

Table of Contents　目次

Welcome to Japan!	**ようこそ日本へ！**	**1**
Public Order in Japan	**日本の社会秩序**	**2**
Your Host Family	**ホストファミリー**	**2**
Inside the Home	**在宅時の注意**	**3**
■Locking doors and windows	■ドアや窓に施錠する	
■Answering the door	■玄関先での応答	
■Answering the phone	■電話の応答	
■Using the Internet and cell (mobile) phones Don't access dating sites Malicious One-ring phone calls	■インターネットおよび携帯電話使用上の注意 「出会い系サイト」に接続しないこと 「ワン切り電話」	
Outside the Home	**外出時の注意**	**5**
■When you go out Always ask your host family if it is OK ／ Be home on time ／ Respect your host family's privacy ／ Beware of invitations from strangers ／ Ignore catch sales ／ Beware of bag snatchers & pickpockets ／ Never accept rides from strangers, No hitchhiking ／ Ignore people who are drunk ／ Avoid members of organized crime groups ／ Avoid demonstrations and organized gatherings	■外出する時には ホストファミリーの許可を得る／門限を守る／電話番号や住所やメールアドレスを教えない／外で会った人について行かない／キャッチセールスを相手にしない／ひったくり、スリに注意／見知らぬ人の車に乗らない、ヒッチハイク禁止／酔っ払いを相手にしない／暴力団員を避ける／デモや集会に近づかない	
■In Large Cities Public transportation ／ Don't go into public toilets alone ／ Don't go to "Red Light Districts"	■大都市では 公共交通機関／公衆トイレには一人で入らない／「風俗営業地域」に行かない	
At School	**学校での注意**	**9**
■Your host school	■ホストスクール	
■Trouble at school	■学校で困ったとき	
■Bicycling to school	■自転車通学	
Moving around Your New Town	**身近なアクセス**	**11**
■When you are lost	■迷子になったとき	
■Lost & found	■遺失・拾得物届出	
■Traffic advice	■交通ルール	
Illegal Drugs, Alcohol and Crime	**違法薬物、飲酒、違法行為**	**11**
■No drinking, No smoking, No driving	■飲酒禁止・喫煙禁止・運転禁止	
■No illegal drugs	■違法薬物禁止	
■No cheating on your train fares	■キセル乗車禁止	
■No shoplifting	■万引きは犯罪	
Sexual Harassment	**セクシャルハラスメント**	**13**
■Sexual harassment	■性的いやがらせ	
■Beware of "Chikan" (pervert, sexual molester)	■痴漢に注意	
■What to do if you are physically attacked	■身体に対する実害が発生した場合	
Emergencies	**緊急の場合**	**15**
■Emergency phone numbers	■緊急電話番号	
■Making an emergency call from a public phone	■緊急時の公衆電話の使い方	
■Reporting emergencies Fire, ambulance and rescue (Dial 119) Crimes, thefts and traffic accidents (Dial 110)	■緊急時の報告 火事・救急・レスキュー（119番） 犯罪・盗難・交通事故（110番）	
■What to do if you are in a traffic accident Disaster Emergency Voice Message (Dial 171)	■交通事故に遭った場合 災害用伝言ダイヤル（171番）	
Natural Disasters and Terrorist Attacks	**自然災害・テロ事件**	**18**
■When to contact AFS Japan	■安否確認連絡のお願い	
■Earthquakes	■地震	
■Typhoons	■台風	
■Household fires	■火事	
Documents & Identification Students Should Carry	**AFS生が携帯すべき書類と証明書**	**21**
Registering with Your Embassy/Consulate	**大使館または領事館への登録**	**21**
Conclusion	**要点**	**22**
Important Words	**重要語彙**	**23**
Appendix	**付録**	**24**
■Traffic Safety Guidelines for Pedestrians and Cyclists	■歩行者と自転車のための日本における交通安全ガイド	
■Information on Countermeasures against Earthquake Disasters	■防災マニュアル　－震災対策－	
■Basic Operation Method for Disaster Emergency Message Dial (171)	■災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法	

Welcome to Japan ！

We are sure that you are going to have a wonderful stay and learn a lot about Japan and about yourself. In your own culture, you grew up learning what is the best way to behave in different situations. Now you are in a new culture and you may not be aware of all the “clues” as to what is proper and acceptable.

As the way of life differs in each community and family, it is impossible to tell you how to behave in every situation. How you should behave depends on all of the circumstances in each case. One of the purposes of AFS is to have people from different cultures meet and come to understand the positive things about another country.

Many of the common sense things you do in your own country will apply to your stay in Japan. The best thing to do is to discuss any concerns you have with your host family and local AFS volunteers. But you must also be responsible for yourself. If you have any questions regarding the advice given here, or do not understand any of the language and words used, be sure to ask your host family.

One way to be prepared for any problems is to carry your AFS ID card and other necessary documents（see page 21）at all times. You should also carry your host family's home and work telephone numbers, and the numbers for your local AFS volunteers, and the AFS national offices. It is especially important to memorize your host family's home and work telephone numbers.

ようこそ 日本へ！

これからの日本滞在は、あなたにとって素晴らしい経験となることでしょうし、日本やあなた自身についても多くを学ぶ機会となることでしょう。あなたはこれまで、自分が生まれ育った文化においては、各々の状況下でどのように振舞うのが一番よいのかを理解する学習をしてきました。しかし今は新しい文化の中にいるため、適切で受け入れられる行為が何なのか、その全てには気付いていないことでしょう。

生活様式は地域や家庭によって異なるため、全ての状況について説明することは不可能です。どう振舞うべきなのかは、あなたが遭遇する状況によっても異なります。AFSの目的のひとつは、異なる文化の人々が出会い、他国の良い面を理解していくようになることです。

あなたの国で理解している常識的なことの多くは、日本の滞在においても通用します。一番よいのは、あなたが心配に思うことをホストファミリーや地域のAFSボランティアたちに伝えて話し合うことです。しかし、あなた自身も自分に責任を持たなくてはなりません。このハンドブックに書かれているアドバイスや使用されている言葉に不明な点があれば、きちんとホストファミリーに尋ねましょう。

トラブルに備える方法のひとつは、常時AFSの身分証明書など（参照p21）を携帯することです。また、ホストファミリーの自宅や職場の電話番号、地域のAFSボランティアや地域事務所、事務局の電話番号なども携帯してください。特に、ホストファミリーの自宅や職場の電話番号は、暗記しておくようにしましょう。

Public Order in Japan

The Japanese “Koban”(police box) system, unique in the world, assists in maintaining a peaceful society. The Koban, which safeguards the community 24 hours a day, is a dependable system. In cities they are called Koban and in rural areas “Chuuzaisho.” They are located in local neighborhoods, usually near a train station or bus stop.

Police officers in Kobans assist the public doing work related to burglary, violence, giving directions, lost & found, missing or runaway persons and patrolling neighborhoods, etc. Each Koban maintains a register of local residents, and the Koban police officers keep an eye out for anything that looks suspicious. When a crime does occur, they are close enough to get to the scene quickly.

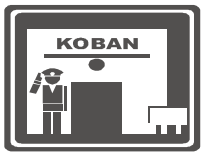
AFS Japan advises your host family to take you to the nearest Koban soon after you arrive in your host community and introduce you as a member of your host family so that the Koban police officers will know you and where you live and be able to help you if necessary.

More detailed safety information about your local area is available at the nearest district police station (Keisatsusho).

日本の社会秩序

日本の交番制度は世界的にもユニークで、平和な社会の維持に貢献しています。24時間地域を守る交番は、信頼できる制度です。都市部にある交番や農村部にある駐在所（以下、まとめて「交番」とよびます）は近隣に点在し、通常は駅やバス停付近に設けられています。

交番勤務の警察官は、住居侵入犯罪、粗暴犯、地理案内、遺失・拾得物扱い、迷子や家出人の届出受理、所管区パトロール、その他地域の公共の安全支援など様々な業務に当っています。地域住民は交番に登録し、警察官は不審なことに目を光らせます。犯罪が発生すれば、すぐ現場に急行できるほど身近にいます。



AFS日本協会は、ホストファミリーに対して、あなたが地域に仲間入りしたら、早めにあなたを近くの交番に連れて行き、ホストファミリーの一員であることを紹介しておくようアドバイスしています。そうしておけば、その交番の警察官は、あなたがどういう人物で、どこに住んでいるかが分かり、必要なときに手助けをしてくれるからです。

地域のより詳細な安全情報は、最寄りの警察署で得ることができます。

Your Host Family

A Japanese host family’s main concern is being able to send their hosted student home safely at the end of the program. They feel great responsibility for your safety and well being as one of their children. Because of this, they may seem over-protective towards you with many rules that appear to restrict your day-to-day activities. To prevent problems involving physical safety and crime before they happen, AFS Japan encourages

ホストファミリー

日本のホストファミリーの最大関心事は、プログラム終了時にAFS生を無事親元に返すことです。自分の子供と同じように、あなたの安全と健康について大きな責任を感じています。そのため、日常生活でのあなたの行動について、過保護なくらいうるさいかもしれません。AFS日本協会では、AFS生がけがや犯罪に巻き込まれないようにするために、ホストファミリーに対して、家庭内の決まりや心配に思うことなどをAFS生に事前にはっきりと説明していた

host families to clearly explain their family rules and what safety issues they are worried about to their hosted students.

だくようアドバイスしています。

Inside the Home

When you are home alone, always make sure the door is locked and chained. Ask your host family what to do if a stranger rings the door bell when you are alone. Although what you are expected to do may vary from family to family, the following are general tips from AFS Japan.

■Locking doors and windows

Most students will be given a house key. BE VERY CAREFUL NOT TO LOSE IT. If you lose your key, your host family will very likely replace all the locks and YOU will have to pay for it. Ask your host family how to lock the doors and windows and make sure that you lock them when you go out and also at night. If your home has an alarm system, learn how to use it.

■Answering the door

If someone is at the door or gate, always be sure to check who it is by looking through the peephole or talking on the interphone first. Many Japanese homes have an interphone connected to the gate or the front door, or in the case of an apartment, there will be a peephole in the front door. If the person is a sales person, or someone soliciting any services, say “Kekkoo Desu”（No thank you）and leave the door closed or hang up the interphone. If the person is a newspaper bill collector, or a home delivery person（Takuhai bin）and your family has NOT asked you to do anything, the best thing to do would be to say, “Moo ichido irashite kudasai.”（Please come back later）The water/gas/electricity meter reader may also come to your home to check the meters which are all on the outside of your house. If

在宅時の注意

家に一人でいるときは、必ずドアの鍵を閉めてチェーンロックをしましょう。一人で在宅中に不審者が来訪したときの対応を、ホストファミリーに尋ねておきましょう。あなたが期待されている行動はホストファミリーごとに異なりますが、AFS日本協会の一般的アドバイスは次のとおりです。

■ドアや窓に施錠する

ホストファミリーから家の鍵を渡されるでしょうが、なくさないように注意してください。なくした場合、ホストファミリーは家の鍵をつけかえなくてはならなくなりますから、その費用はあなたが負担することになります。施錠の仕方をホストファミリーに尋ねてみてください。外出時や夜間には必ず施錠してください。セキュリテイ装置がある場合は、その使い方も教えてもらいましょう。

■玄関先での応答

玄関か通用門に来訪者があれば、まず、ドアスコープを覗いて確認するか、インターホンで話すようにしてください。多くの日本の家庭は、家屋への通用門か正面玄関にインターホン設備があり、マンションやアパートの場合は表玄関にドアスコープがあります。もし、それがセールスや勧誘であれば、「結構です」と言い、ドアは開けずにインターホンを切るようにしてください。もし、新聞の集金人か宅配便であれば、料金支払や配達品受領の依頼をホストファミリーから受けていない限り、「もう一度いらしてください」と言うのが適切な対応です。水道、ガス、電気の検針員も家の外部メーターの検針に来るかも知れませんが、家の中に入る必要がある場合は事前に連絡があります。その人が何を言っているのか理解できなかったり、どこの人かはっきりしない場合には、「もう一度いらしてください」とお願いしましょう。知らない人を家の中に入れてはいけません。

they need to come inside the house, they will have given your family advance notice. If you cannot understand what the person is saying or are not sure who they are, ask them to come back again by saying “Moo ichido irashite kudasai.” Never invite a stranger into the house.

If your family has asked you to accept a delivery, be sure to check who the delivery person is by looking through peephole. If you have to open the door to check who it is, always keep the door chain on.

ホストファミリーから配達品の受領を頼まれたときは、ドアスコープを覗いて必ず相手を確認しましょう。相手を確認するため、ドアを開けるときには、ドアチェーンをかけた状態で開けることも忘れないようにしてください。

For reasons of safety, when people are home alone in Japan, they often leave the house looking as if there was no one there. Sometimes it may be necessary to pretend that you are not at home when a stranger calls. Ask your host family how to do this. At first you will not recognize even close neighbours or other people who know you and your host family. Until you are able to recognize people, you should not open the door.

一般的には、家にあなた一人しかいない時は、そのことを知られないように努めるべきです。不審な来訪者には留守を装うことが必要な場合もあるでしょう。どのようにしたらよいのかホストファミリーに尋ねておきましょう。初めの頃は、仲のよいご近所の人なのか、あるいはあなたやホストファミリーのことを知っている人なのか分からないでしょう。分からないうちは、ドアを開けてはいけません。

■Answering the phone

AFS encourages you to ask your host parents what you should say when talking on the telephone. What are you allowed to say? What are you not allowed to say?

■電話の応答

電話に出るときはどのような応対をすべきか、何を伝えていいのか、言ってはいけないことがあるのか、ホストペアレンツに確かめるようにしてください。

Strangers may sometimes call and ask for your address. Never give your host family’s address to a stranger. Suspicious calls or calls that you do not understand well should be kept as short as possible. Saying “Shitsurei shimasu” (I must go) is an easy and polite way to hang up the phone.

変な電話があって、あなたの住所を聞いてくることがあるかも知れません。知らない人には住所を決して教えてはいけません。変な電話やよく理解できない電話は、できるだけ早く切るべきです。「失礼します」とだけ言って切って構いません。

■Using the Internet and cell (mobile) phones

Don't access "Deai kei Saito" (dating sites)

Violent crimes such as murder, robbery and rape aimed at teenagers who have accessed "deai kei saito" (dating sites) by computer and/or cell (mobile) phone is on the increase. Please do not try to access the "deai kei saito" (dating sites) .

"Wan giri Denwa" (Malicious One-ring phone calls)

Telephone companies advise users to be very careful of "Wan giri denwa" calls on cell (mobile) phones. A "wan giri" call leaves a number in the tray on your cell (mobile) phone. Sometimes when you call these numbers back, you are connected to a "deai kei saito" (dating site) or a pornographic site which may result in your receiving an unbelievably high telephone bill.

■インターネットおよび携帯電話使用上の注意

【「出会い系サイト」に接続しないこと】

コンピューターや携帯電話で出会い系サイトに接続したティーンエージャーが、殺人や暴行の犠牲者となる粗暴事件が急増しています。絶対に出会い系サイトに接続しようとしないでください。

【ワン切り電話】

電話会社では、着信履歴に残っている見知らぬ人からの電話番号に電話しないよう呼びかけています。電話すると出会い系サイトやアダルトサイトに接続されます。いわゆるワン切りです。後で法外な電話料金を請求されるかも知れません。

Outside the Home

■When you go out

Always ask your host family if it is OK.

When your friends ask you out, always ask your host family for permission BEFORE you say 'yes' to your friends. Always make it a rule to tell your host family your plans: for example, ***WHERE*** you are going, ***WHO*** with, ***WHAT*** you are going to do and ***WHEN*** you will be back. When discussing your plans with your host family, ask them if there is anything risky about where you are going or what you plan to do.

We advise you to call your host family when you arrive at your destination so that your host family will not worry. Calling regulary is also a good way to help avoid accidents and other problems.

外出時の注意

■外出する時には

【ホストファミリーの許可を得る】

友人から外出の誘いがあった場合、約束をする前にホストファミリーの許可を得てください。例えば、***どこ***へ行くのか、***誰と***行くのか、***何を***するのか、***何時に***戻るかなど、ホストファミリーにあなたの計画を伝えるようにしましょう。ホストファミリーと計画について話し合うときは、行き先や行動予定の中で危険な部分があるかどうか尋ね、アドバイスを受けましょう。

ホストファミリーに心配をかけないように、目的地に着き次第ホストファミリーに連絡しましょう。緊密に連絡を取れば事故や他のトラブルを予防する手立てにもなります。

Be home on time

Don't violate your curfew. This means, always be home by the time your host parents say you have to be home by. Many families have a curfew for their children, which is often earlier for girls than boys. Even families that do not have a set curfew often expect their children to be home before the evening meal unless they have school club activities or "juku"（cram school）. To avoid being home late, ask your host family about travel times. Remember, trains/subways/buses run on different schedules on weekdays and weekends/holidays, etc. It is not common for Japanese high school students to go out after the evening meal.

【門限を守る】

門限を守りましょう。多くの家庭が子供に門限を設けています。門限は男子よりも女子の方が早いことが多く、また、門限を設けない家庭でも、放課後に課外活動や塾がない限り、夕食の時間までに帰宅するようにしつけています。帰宅時間に遅れないように、往復にかかる時間、その日の電車、地下鉄、バスの本数、時間（時刻表は平日用と週末・祝日用があることを覚えておきましょう）などをホストファミリーに聞きましょう。日本の高校生は、夕食後はあまり外出しません。

Respect your host family's privacy

Don't give your host family's phone number or address or e-mail address,etc. to people who speak to you on the train, etc. Even if a person seems friendly and trustworthy, you have no idea what kind of background the person has. This personal information belongs to your host family and giving out to strangers can cause them great inconvenience.

【電話番号や住所やメールアドレスを教えない】

電車の中やどこかで話しかけてきた人に電話番号や住所やメールアドレスなどを教えないようにしましょう。たとえ親切で信頼に値すると思われる人物であっても、その人の背景がどのようなものであるか知る術もないのですから。このような個人情報は、ホストファミリーのものです。あなたが見知らぬ人に電話番号を教えることで、ホストファミリーに多大な迷惑をかけかねないのです。

Beware of invitations from strangers

Ignore invitations from strangers you meet on the street, etc., even if it is just for a cup of tea or to visit their house.

【外で会った人について行かない】

外で会った人にお茶を誘われたり、家に誘われたりしてもついて行かないようにしましょう。

Ignore "Kyacchi Seerusu"（catch sales）

Ignore "kyacchi seerusu" on the street. If you are not careful, you may be tricked into buying expensive merchandise.

【「キャッチセールス」を相手にしない】

町を歩いている時、「キャッチセールス」も相手にしないようにしましょう。さもないと罠にひっかかり高い買物をすることになるかもしれません。

Beware of "Hittakuri"（bag snatchers）and "Suri"（pickpockets）

When possible, try to use busy streets as most street crime takes place on quieter streets. Carry your bag on the inside side of the street and hold it tightly. If you are on a bicycle, put a net over your bag in the bas-

【ひったくり、スリに注意】

外出時には、ひったくりに注意しましょう。路上犯罪のほとんどは、人通りの少ない通りで起っています。なるべく人通りの多い表通りを歩きましょう。バック等は壁や建物側にしっかり持ちましょう。自転車のかごにカバーをしましょう。路上で背後から近づいてくる人や突然

ket. Beware of people who approach you from behind or suddenly talk to you. Don't carry more money than you need. Put your money, purse or valuables in your bag, so they cannot be seen.

Beware of pickpockets in trains and other crowded places. Hold your purse or bag tightly in front of you. Do not put your wallet in your back pocket or side pocket.

If someone tries to steal your bag, let them have it. Your personal safety is far more important!!

話しかけて来る人には、十分に注意しましょう。必要以上の現金は持ち歩かないように。現金、財布、貴重品などはバック等の中にしまい、直接見えないようにしましょう。

混んでいる電車や場所ではスリに気をつけましょう。ハンドバックやカバンを身体の前にしっかり持ちましょう。財布をズボンの後ろポケットや脇ポケットに入れないようにしましょう。

ひったくりにあった場合は、バッグなどを取り戻そうとしないこと。あなたの安全が大切です。

Never accept rides from strangers No hitchhiking

Never accept rides from strangers and don't even consider hitchhiking. This applies to both girls and boys. Be aware that a car can be a locked room on wheels. If you are being forced into a car against your will, yell "Tasuke te!" (Help!) in a loud, distinct voice.

【見知らぬ人の車に乗らない、ヒッチハイク禁止】

見知らぬ人からの乗車の誘いに決してのらないようにしましょう。ヒッチハイクを考えることもいけません。このことは、女子のみならず男子に対しても当てはまります。自動車が車輪のついた（移動する）密室になることを意識しておかなければなりません。もし、意志に反して車に乗せられそうなときは、大声で「助けて」と叫びましょう。

Ignore people who are drunk

If someone who appears to be drunk approaches you at the station or in the train, ignore them and walk away.
In Japan, going out for a drink after business hours is a popular way to promote better communication among workers. This is why you may often see drunk business people.

【酔っ払いを相手にしない】

駅や電車の中で酔っぱらいに絡まれそうになったときは、相手にしないで立ち去りましょう。日本では、ビジネスマンは仕事の後に、より良好な関係を築き上げるために、よく飲みに行くことがあります。そしてそんなビジネスマンが酔っぱらった姿をよく目にするかもしれません。

Avoid "Booryokudan in" (members of organized crime groups)

Avoid even eye contact because they will use it as a reason to start quarreling with you. It will take a while for you to be able to recog-

【暴力団員を避ける】

暴力団員を避けましょう。暴力団員と目を合わせることは避けてください。あなたとけんかを始める理由にされてしまいます。暴力団員を認

nize members of these gangs, but they (mainly men) often have short, very curly permed hairstyles. Be careful because they may be carrying a knife or even a handgun. It is illegal to possess guns in Japan and most cases of violence with guns involve Booryokudan in. Even if a Booryokudan-in does not have a gun, they may assult you physically or yell at you in order to frighten you.

Avoid demonstrations and organised gatherings

Stay away from demonstrations and organised gatherings. Please be aware of your surroundings and exercise caution when in public places.

■In large cities

Public transportation

Major cities in Japan have highly developed and reliable public transportation systems. The main modes of commuter transportation are public or private trains, subways and buses, all of which are clean, safe and convenient. They run frequently during the morning and evening rush hours and usually exactly on schedule. When you are traveling during the rush hour, be prepared for being pushed and shoved as you enter the train or subway. Pushing and shoving in these cases is accepted as a part of living in a crowded country, and is not considered rude or improper if necessary to get on or off a train or bus.

If you do not know which train you should take, or whether you are on the right train, ask the station employee (look for someone in uniform) for help. Police officers are stationed in large train stations.

When waiting for public transportation, it is a good idea to wait in a well lighted area where people are within shouting distance.

識できるまでには、しばらく時間がかかることでしょう。多くは男性で、髪の毛を短くしてパンチパーマをかけています。彼らは刃物か拳銃を携帯しているかもしれません。日本では、一般市民が銃を所持することは法律違反ですが、発砲事件のほとんどが暴力団絡みです。拳銃を持っていなくても、あなたを脅すために暴力を振るったり、罵声を浴びせたりするかもしれません。

【デモや集会に近づかない】

デモや集会には近づかないようにしましょう。公共の場ではあなたの周囲に注意を払い、用心しましょう。

■大都市では

【公共交通機関】

日本の主要都市には、高度に発達した信頼性の高い公共交通機関があります。主な通勤・通学手段は公営・私営の電車、地下鉄、バスですが、どれも清潔、安全かつ便利な乗り物です。朝夕のラッシュアワーの運行は頻繁で、たいていは時刻表通り正確に運行されます。ラッシュアワーに電車や地下鉄を利用する際には、乗車時に揉みくちゃにされる覚悟が必要です。このような場合に人を押しのけることは、混雑する国での生活の一部として容認されており、電車の乗降のために必要な場合は、無礼で不適切な行為だとは考えられていません。

どの電車に乗るのか、乗っている電車が間違いないかどうか分からない時は、制服を着た駅員に聞きましょう。
大きな駅にはたいてい警察官も駐在しています。

公共交通機関を待つときは、叫び声が届く範囲内に人がいる明るい場所で待ちましょう。

Don't go into public toilets alone

We advise you not to go into public toilets in parks or on street corners alone. In cities, try to find toilets in department stores, hotels, office buildings or coffee shops. Toilets at most train stations are considered safe, but be careful at stations with few passengers. If you find a suspicious unattended item in a public place (train stations etc.) don't touch it and report it to a staff member (look for someone in uniform).

【公衆トイレには一人で入らない】

公園や街角の公衆トイレには一人では入らないようにしましょう。街中においては、デパート、ホテル、オフィスビル、喫茶店などでトイレを探すようにしてください。駅構内のトイレは概して安全ですが、乗降客が少ない駅では気をつけるように。もし何か不審なものが置いてあったら、近寄ったり触ったりしないで、制服を着た人に知らせましょう。

Don't go to "Fuuzoku eigyo chiiki" (Red light districts)

In many large cities in Japan, there are areas known as "red light districts." While there are some lawful shops, what makes these areas so dangerous is that many of the businesses are controlled by Booryokudan (organized crime groups).

【「風俗営業地域」に行かない】

多くの大都市には風俗営業地域があります。合法な店舗も存在しますが、暴力団が取り仕切る店が多く、特に危険な地域になっています。

As soon as possible, have your host family and local AFS volunteers teach you the dangerous areas in your city or region, and how local people avoid or deal with dangerous situations. It is important for you to know about the different parts of your city or region as well as the times of day that you should avoid certain dangerous areas.

早い機会に、ホストファミリーや地域のAFSボランティアに、危険な地域はどこなのか、どのようにして地域の人が危険な状況を避け、対処しているのかを教えてもらいましょう。地域の概況や名前を知ることは重要ですし、また、特に危険な地域に立ち入ってはいけない時間帯を知ることも重要です。

At School

学校での注意

■Your host school

In Japan, the educational role of schools is very broad. Schools are expected to be responsible for what their students do not only during school hours but also after school, on weekends and during school holidays.

■ホストスクール

日本における学校教育の役割は広範囲にわたります。授業時間だけでなく、放課後や週末、休暇中の生徒の行動にまで責任を求められます。

High school students are not treated as independent adults in Japanese society, and there are more restrictions on their behavior than in many Western countries. Many high schools have strict rules to protect their students from dangerous situations or juvenile delinquency.

日本社会においては、高校生は独立した大人としての扱いは受けていません。生徒の行動は、欧米諸国よりも多く規制されています。多くの高校は、危険な状況や非行から生徒を守るために厳しい規則を設けています。

Examples of common school rules

No smoking, No drinking, No jewelry,
No make-up, No cell (mobile) phones,
No body piercing, No tattoos,
No part-time jobs without school authorization, etc.

【規則の例】

禁煙、禁酒、装飾品禁止、化粧禁止、携帯電話持込禁止、ボディピアス禁止、タトゥ禁止、学校の無承認アルバイトの禁止など

If a student is involved in any kind of crime or serious accident, the police contact not only the student's family but also the student's school. The school principal will then be obliged to apologize publicly for the student's actions.

生徒が犯罪、重大事故に関与すれば、警察がその家族の他に学校に連絡を取り、校長が生徒の行為について公に陳謝をしなければならないといったことはよくあります。

In Japan, high school education is not compulsory, and so if a student breaks the school rules, the student may be suspended from classes or permanently expelled.

日本では、高校は義務教育ではありません。生徒が校則に違反すれば停学処分や、退学処分を受けるかもしれません。

■Trouble at school

You may find that some students smoke in the school toilets or on the school roof. **Don't follow this bad example, which is against the school rules.** As an exchange student, everyone knows you, and breaking the rules will be noticed by everyone. Host schools also expect AFS students to set a good example for Japanese students.

Avoid students who are violent. If you feel threatened or bullied or uncomfortable in any way, go to your homeroom teacher or school advisor. Bullying takes the form of verbal harassments, neglect, hiding things, etc.

It is not advisable to take valuables to school (jewelry, electronics, etc.) or a credit card. Bring only the amount of money you will need for the day.

■学校で困ったとき

学校のトイレや屋上でタバコを吸っている生徒を見かけるかもしれません。**このような悪い例に従ってはいけません。これは校則違反です。**交換留学生としてのあなたの学校における存在は、既に非常に関心を持たれていますから、あなたのどんな校則違反も目に留まり、問題にされるでしょう。ホストスクールはまた、AFS生が日本の生徒にとっても模範生となることを期待しているのです。

乱暴な生徒を避けましょう。脅されたりいじめに遭ったりしていると感じたら、ホームルームの先生や留学生担当の先生のところに行きましょう。いじめは、言葉によるいやがらせ、無視する、物を隠すなどの形で表れます。

学校に貴重品（装飾品、電子製品など）やクレジットカードを持って行かず、その日必要なお金だけ持って行くようにしましょう。

■Bicycling to school

In small cities and towns riding a bicycle is a common way for students to get to school, but there are many accidents. A safety helmet is required by some schools. When you ride a bicycle to school or to any other places, we strongly advise you to follow the warnings in

■自転車通学

特に小さな都市や町においては、自転車通学は生徒にとって便利ですが、事故が多発しています。ヘルメット着用が義務づけられている学校もあります。学校やその他の場所に自転車でででかける場合は、事故防止のために巻末の「歩行者と自転車のための日本における交通安全ガイ

"Traffic Safety Guidelines for Pedestrians and Cyclists" edited by the National Police Agency and Japan Traffic Safety Association, in the appendix, to prevent any accidents.

ド」（警視庁・（財）全日本交通安全協会）の注意をぜひとも守ってください。

Except in very rual areas where some students are allowed to ride a motorcycle to school, Japanese high schools do not permit students to drive motorcycles or cars, etc. to school. Do not accept rides from your school friends at any time.

オートバイ通学が許可されている山間部の学校を除いて、高校はどの種のオートバイや自動車による通学も認めていません。どんなときにも、交友からの同乗の誘いにのってはいけません。

Moving around Your New Town

身近なアクセス

■When you are lost

If you are lost and have to ask for directions, ask someone in uniform（police officer or train station employee）. You can also go to a Koban.

■迷子になったとき

あなたが迷子になり、人に道を尋ねる必要がある時は、警察官や駅員など制服を着ている人に尋ねましょう。交番や駐在所に行くことも一つの方法です。

If you can't find someone in uniform, go into a shop that looks like it has been in business in the area for a long time（greengrocery, convenience store, etc.）and ask for help. People in such shops will know the area well.

制服の人が見あたらない場合は、八百屋、コンビニなど長年その地域で営業をしていると思われる店に入り、店主に尋ねましょう。そういう店の店主は、その土地にかなり馴染みが深いはずですから。

■Lost & found

Whenever you lose or find an item, report it to the nearest Koban or "Keisatsusho"（police station）. You will be notified if the item is found. If you forget an item on the train, report it to a station employee as soon as possible. In Japan a large percentage of valuable lost articles are returned.

■遺失・拾得物届出

何か物をなくしたり、拾ったりした場合は、必ず最寄りの交番や警察署に届け出ましょう。なくした物が見つかれば、あなたに知らせが入るでしょう。電車の中で物を忘れた場合、できるだけ早く駅員に伝えましょう。日本では、遺失物は高い割合で戻ってきます。

■Traffic advice

In Japan, cars are driven on the left hand side and people walk on the right hand side of the road.

■交通ルール

日本では、自動車は左側通行で、歩行者は右側通行です。

Illegal Drugs, Alcohol and Crime

違法薬物、飲酒、違法行為

AFS reserves the right to cancel your participation and return you home early if you violate any Japanese laws. It is your responsibility to obey Japanese laws.

AFS生がこれらの日本の法律に違反した場合、AFSはそのAFS生のプログラム参加を取り消し、本国に早期帰国させることができます。日本の法律を守るのはあなたの責任です。

■No Drinking, No Smoking, No Driving

In Japan, the legal age for drinking alcohol and smoking is 20. The driving age is 18. This is why high schools have strict rules about drinking, smoking and driving.

It is illegal to sell alcohol to people under 20. Alcohol vending machines are common all over Japan, but it is illegal for people under 20 to use them. If Japanese students are caught drinking alcohol, there is a good chance that they will be suspended from school for a week or so.

■No illegal drugs

Illegal drugs are still relatively rare in Japan, but use by young people has been gradually spreading, especially in Tokyo. **Don't get involved with drugs.** The penalties under Japanese law for the use or possession of illegal drugs are very severe, and include imprisonment. If you are found to be involved with illegal drugs and are not already in police custody, AFS will also send you home immediately.

■飲酒禁止、喫煙禁止、運転禁止

日本においては、飲酒、喫煙ができる年齢は20歳です。一般自動車免許取得可能年齢は18歳です。ですから、高校では飲酒、喫煙、自動車運転について厳しい規則を設けています。

酒屋は未成年者にアルコールを販売することが禁じられています。日本中にアルコールの自動販売機が普及している一方、未成年者がそれらを使用することは違法となっています。もし、日本人高校生がアルコール飲酒で補導されれば、一週間程度、停学の対象となります。

■違法薬物禁止

日本における違法薬物は、まだ比較的少ないとはいえ、その乱用は若年層に広がりつつあります。**これらの薬物に関わらないように。**違法薬物の使用または所持に対する日本の法律の罰則は極めて厳しく、懲役刑も科せられます。違法薬物への関与が見とがめられれば、AFSも、直ちにあなたを本国に送還します。もし、警察に捕まっていなければの話ですが。

Types of Abused Drugs

【"The Basics of Drug Abuse Prevention" by Drug Abuse Prevention Center
(『薬物乱用防止基礎講座』公益財団法人麻薬・覚せい剤乱用防止センターより)】

〈Warning〉

Do not bring Vicks Inhalers and/or Adderall into Japan. Vicks Inhalers contain L-desoxyephedrine, which is prohibited under Japanese law. Adderall contains an amphetamine, which is also against the "Stimulant Control Act". Medicines containing codeine, barbiturates, and tranquilizers are also prohibited. Please make sure that you check with the Embassy of Japan in your country, as to whether or not you can bring your medicines to Japan, before you come!

〈注意〉

また、日本へのヴィックス・インヘラー（諸外国で使用されている鼻炎薬の一種）・アデラールの持ち込みはしないように。ヴィックス・インヘラーは日本では違法の薬物であるエル・デソジエフェドリンが含まれているためです。アデラールは覚せい剤取締法の対象のアンフェタミンが含まれています。コデイン、バルビツレート、精神安定剤を含む薬等も持ち込みが禁止されています。あなたの薬を日本に持ち込むことができるかどうか来日前に日本大使館に確認してください。

■"Kiseru joosha" (cheating on your train fares) is a crime

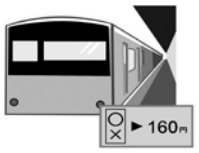
Cheating on your train fares is a serious crime and Japanese train personnel are very efficient in detecting cheating. Anyone found cheating on train fares can be fined up to three times the amount of the normal fare. In the case of students, railway companies will contact the student's family, school, as well as the police.

■"Manbiki" (Shoplifting) is a crime

Shoplifting is theft regardless of the amount stolen. Don't take this issue lightly and make a mistake. Department stores and supermarkets have sotre detectives posing as ordinary shoppers and cameras monitoring the store in order to catch shoplifters and pickpockets. Monitor cameras are also installed in convenience stores, CD and record shops, bookstores, and many other kinds of stores. Shops usually hand over shoplifters to the police. If the police decide that the shoplifter should be arrested, the police can detain the shoplifter for up to 72 hours, photographing, fingerprinting and questioning them. In Japan, if you are arrested for shoplifting, you will have to appear in court.

■キセル乗車禁止

「キセル乗車」は重大犯罪です。日本の鉄道職員はキセル乗車の捜査に優れています。キセルが発覚すれば、通常料金の３倍の違反金が科せられます。学生の場合には、鉄道会社は、警察と家族、学校にも連絡を取ります。



■万引きは犯罪

万引きは金額の多寡に関係なく、窃盗罪にあたります。甘く見てはいけません。デパートやスーパー等では、買い物客を装った警備員に店内を巡回させたり、監視カメラを取り付けたりして客の中に紛れ込んだスリや万引きを警戒しています。万引きをお店が見つけると、警察に引き渡すのが普通です。引渡しを受けた警察が、逮捕すべきであると判断すると、72時間以内身柄を拘束し、顔写真を撮り、指紋を採って、取り調べることができます。日本では万引きで逮捕された場合は、裁判所に送られます。

Sexual Harassment

■"Sekuhara" (sexual harassment)

Sexual harassment is becoming a major issue in Japan. Schools and corporations now educate their students and employees about sexual harrassment. It has begun to be accepted that certain types of sexual advances, either verbal or physical, are seen as inappropriate.

You may be unsure in some situations if you are being sexually harassed or if a person's behavior would normally be considered friendly and acceptable in Japan. (For example, in the past some students have been

セクシャルハラスメント

■性的いやがらせ

現在、セクハラは日本でも大きな問題になってきています。セクハラに関する教育が学校や企業で行われていて、ある種の性的言動は不適切であるということが認知されるようになりました。

自分がセクハラを受けているのかどうか、また、ある人から受けた行為がごく普通の親しみの表れとして日本で受け入れられているのかどうかはっきりしない、ということがあるかもしれません。(例えば、これまでホストファーザー

surprised to see their host father walking around the house in only underwear. But, please do not think of this as "sekuhara" towards you.) An important resource is your own instinct. Also, often your host siblings/parents and friends will be able to advise you about normal behavior of people you do not know. Other resources to whom you can turn for advice or help are teachers at school, local AFS contacts or the AFS National Office.

が、家の中を下着姿で歩き廻っているのにびっくりした生徒がいました。あなたに対するセクハラと受け取らないでください。） このようなとき、あなた自身の直感が大いに頼りになります。また、ホストファミリーの人たちや友人に、一般人の普通の行動とはどんなものかについて聞いてみることもできるでしょう。その他、学校の先生、支部やAFS事務所の人たちにアドバイスや支援をしてもらうこともできます。

■Beware of "Chikan" (a pervert or sexual molester)

In Japan beware of "Chikan" on crowded trains, or while walking alone at night. A Chikan may say rude things to a woman (or a man), attempt to touch the person, or expose themselves. This behavior is a crime. To avoid this kind of unpleasant experience, try to use the less crowded part of a train. If it does happen to you, yell "Chikan!". This will usually be enough to make the person stop and get off at the next station. If not, ask the other passengers for help, or get off at the next station and contact a station employee or a police officer. If you feel insecure, or feel that you are in danger, do not hesitate to call a station employee or a police officer.

Ride a train car for women only (Josei senyo ressha) if there is such a service available.

■痴漢に注意

日本では、混み合った電車の中や夜間のひとり歩きの際には、痴漢に注意しましょう。痴漢は女性（男性に対してもあり得るのですが）に不愉快な言葉を発し、身体に触ろうとしたり、自分の身体を露出したりするでしょう。痴漢は犯罪です。この種の不愉快な経験をしないように、電車の空いている部分に立つようにしましょう。もし、痴漢に遭ってしまったら、「痴漢!」と叫びましょう。たいていは、その痴漢に行為を止めさせ、次の駅で電車から降ろさせるのに十分効き目があるやり方です。もし、それでも痴漢が降りなければ、他の乗客に応援を求めましょう。あるいは、次の駅で降りて駅員や警察官を呼びましょう。危険や不安を感じたら駅員や警察官を呼ぶこともためらってはいけません。

女性専用列車が走っている場合は、女性専用列車を利用しましょう。

■What to do if you are physically attacked

In the event of an actual physical attack, go to a Koban. In case of an emergency, dial 110 and ask for a police officer or patrol car (patokaa). In the unlikely event of a sexual attack, please tell your host mother what has happened. She will contact the local AFS volunteers or the AFS National Office and assist you in reporting to the Police.

■身体に対する実害が発生した場合

身体に対する実害が発生した場合は、交番へ行ってください。緊急事態の場合には110番通報をして、警察官、パトカーの出動を求めてください。不幸にも性的な暴行を受けた場合には、ホストマザーに何が起きたのか話してください。ホストマザーは地域のAFSボランティアか事務局と連絡を取り、警察への届出を手助けしてくれます。

Emergencies

Japanese police are very reliable. If you are questioned by the police or a civil authority officer, please be respectful and cooperate even if you think you have not done anything wrong and you are being treated unfairly.

In the event of an emergency, please call your host family, AFS, etc. in the following order.

1) Your host family
2) Local AFS volunteer
(Your LP or Chapter President)
3) AFS Japan National Office

09:00-17:30	**03-6206-1911**
After17:30, weekends and holidays	**090-4540-5180 (Duty Officer)**

4) Your Host school (Advisor)

■Emergency phone numbers

119 Fire & ambulance (speak in Japanese)
110 Police (foreign languages OK)
171 Disaster Emergency Message Dial

■Making an emergency call from a public phone

Remember, coins are not required.
Green telephone, push the red button at the bottom and then dial 110 or 119.
Gray telephone (ISDN), dial 110 or 119 directly.

■Reporting emergencies
Fire and ambulance Dial 119

In case of a fire, serious illness or serious injury (including injuries caused in a traffic accident), dial 119 and give the following information.

1. Say which service you need.
In case of a fire, say "Kaji desu"
If you need an ambulance,
say "Kyuukyuusha desu"

緊急の場合

日本の警察はとても頼りになります。万一警察や当局の役人から職務質問を受けた場合は、何も悪いことをしていないのにこんな不当な扱いを受ける理由はないと思っても、当局に敬意を払い、協力的な態度を取ってください。

緊急の場合には、次の順序で連絡を入れてください。

1）ホストファミリー
2）地域のAFSボランティア
（LPまたは支部長）
3）AFS日本協会 事務局（東京）

平日（09:00-17:30）	**03-6206-1911**
17:30以降、休・祝日	**090-4540-5180 （当番職員が携帯）**

4）ホストスクール（アドバイザー）

■緊急電話番号

119番　火事、救急、（原則として日本語）
110番　警察（日本語以外の言葉可）
171番　災害用伝言ダイヤル

■緊急の時の公衆電話の使い方

緑の電話　緊急用ボタン（電話機の下の方にある赤いボタン）を押してから、１１０または１１９をダイヤルします。
灰色の公衆電話（ISDN）直接１１０または１１９をダイヤルします。

■緊急時の報告
火災・救急・レスキュー【ダイヤル119】

火事、急病、大けが（交通事故のけがも含む）のときは119番で消防署に連絡し、次の順番で言ってください。

１．最初に火事か救急（病気、けが）のどちらかを伝えます。
（火事の時）**火事です。**
（救急の時）**救急車です。**

2. Your address, name, & phone number
"Juusho wa desu"
(my address is)
"Namae wa desu"
(my name is)
"Denwa bangoo wa desu"
(my phone number is) (If using a public phone, say the number of the phone.)

2．住所、名前および電話番号を伝える。
住所は です。

名前は です。

電話番号は です。(公衆電話の場合は公衆電話の番号を言います)

3. Describe the situation.
(for an ambulance)
"Kega nin ga imasu"
(someone is injured)
"Kyuubyoo desu"
(someone is seriously ill)
"Hito ga taorete imasu"
(someone has collapsed)

3．状況を伝えます。
(救急車の場合)
けが人がいます。

急病です。

人が倒れています。

4. Identify the nearest landmark.
"Chikaku ni (landmark) ga arimasu."
(Nearby there is a)

4．近くにある物を伝える。
近くに （目印） があります。

When the fire engine/ambulance comes, wave your arms or shout to attract attention so they know where to go.
In Japan, the ambulance service is free of charge when called for valid reasons.

消防車あるいは救急車が近づいたら、現場を知らせるために、手を振り、声を上げてください。日本では、緊急の場合は、救急車は無料です。

Crimes, thefts & traffic accidents Dial 110

If you witness, or are the victim of a crime or injury, or are involved in a traffic accident, contact the police immediately by calling 110.
(languages other than Japanese OK)

犯罪・盗難・交通事故【ダイヤル110】

盗難、傷害などの犯罪や交通事故に遭ったときはすぐに110番で警察に連絡してください。(日本語以外の言葉でも可)

1. Describe what has happened.
"Doroboo desu" (I have been robbed)
"Kenka desu" (people are fighting)
"Kootsuu jiko desu" (traffic accident)

1．何があったかを伝えます。
・泥棒です。
・喧嘩です。
・交通事故です。

2. Your address, name, & phone number
"Juusho wa desu"
(my address is)
"Namae wa desu"
(my name is)
"Denwa bangoo wa desu"
(my phone number is) (If using a public phone say the number of the phone.

2．住所、名前、および電話番号を伝える。
住所は です。
名前は です。
電話番号は です。(公衆電話の場合は公衆電話の番号を言います)

3. Identify the nearest landmark.
"Chikaku ni (landmark) ga arimasu."

3．近くにある物を伝える。
近くに （目印） があります。

（Nearby there is a　　）

4. If there are injured people, say “Kega ninga imasu” and the police will call an ambulance.

４．けが人がいる場合は「けが人がいます」と言ってください。警察が救急車を手配してくれます。

■What to do if you are in a Traffic Accident

If you are involved in a traffic accident, make sure you do the following things.

1. Ask people nearby to call the police（if there are injured people, an ambulance too）
2. You should be examined by a physician regardless of your condition（even if you don’t have any visible injuries）
3. If you are unable to contact the police, ask people nearby to help you reach your host family or LP. Go with your host family or LP to the police station to report the accident. Under the Japanese Road Traffic Law, a driver who causes an accident has to report it to the police. But because some people do not do it, you may have to report the accident Also remember to get a copy of the police report to keep for compensation negotiations.
4. Get the name, address and phone number of the driver and the car owner.
5. Get the name, address and phone number of the insurance company and insurance agent of the driver, and the car owner.
6. Do not sign an out-of-court agreement without your natural parents’ authorization.

■交通事故に遭った場合

交通事故に遭った場合は、必ず下記のことを守ってください。

１．近くにいる人に警察（けが人がいる場合は救急車も）を呼んでもらいましょう。

２．けがの程度にかかわらず、必ず医師の診断を受けること。（外傷がなくても）

３．警察に連絡できない場合は、近くにいる人に、ホストファミリーかLPと連絡を取ってもらう。直ちにホストファミリーかLPに付き添ってもらって警察に行き、事故を報告して事故証明を発行してもらう。事故を起こした運転者は道路交通法により、警察に報告の義務があるが、報告を怠る場合もある。この場合は、生徒自身が警察に報告することが必要。また、事故証明の写しをもらい、後日必要な交渉に備えておくことが重要。

４．車を運転していた人、および事故車の持ち主の名前・住所・電話番号を聞く。

５．車を運転していた人、および事故車の持ち主が加入している保険会社ならびに代理店の名前・住所・電話番号を入手する。

６．保護者の同意なく示談書に署名しないこと。

Disaster Emergency Voice Message Dial 171

Plaase read “Basic Operation Method for Disaster Emergency Message Dial（171）” in the appendix and follow the instructions.

災害時伝言【ダイヤル171】

巻末の「災害用伝言ダイヤル（171）の基本操作方法」をよく読んで、指示に従ってください。

Natural Disasters and Terrorist Attacks

自然災害・テロ事件

■When to Contact AFS Japan

AFS Japan has asked your host family to confirm your safety with your host chapter immediately in the event of the following.

- An earthquake stronger than a 6 Lower on the Japanese seismic intensity scale.
- Flooding above the floorboards in your host family’s house.
- When your host family evacuates their home.
- When there is damage to your host family’s home or injuries to your host family.
- If there is a terrorist attack in your host community.

If AFS Japan does not hear from your host family, you will be contacted at your host family or school to confirm your safety This will be reported to the National Office in your home country. If you are not with your host family, please get in touch with your host family or AFS Japan as soon as possible to confirm your safety.

■安否確認連絡のお願い

ホストファミリーの方は、次の場合はご家族とAFS生の安否を受入支部までご連絡ください。

- 地震の場合は、震度６弱以上
- 水害の場合は、床上浸水
- ホストファミリーに避難勧告・指示が出た場合
- 人的または物的被害を受けた場合
- 受入地域でテロ事件があったとき

ホストファミリーから連絡がない場合は、受入支部または事務局がホストファミリーまたはホストスクールに連絡し、安否確認をし、本国のAFS事務所に報告します。AFS生がホストファミリーと一緒にいない時は、AFS生からホストファミリーと日本協会に安否を知らせるようにしてください。

■Earthquakes

Earthquakes are common in Japan. While most are small enough not to be felt, you may be surprised by the strong shaking or swaying of the few larger earthquakes. Even so, houses or large buildings are very seldom damaged by earthquakes. When there is an earthquake, the most important thing is to remain calm.

Please thoroughly read “Information on Countermeasures against Eearthquake Disasters” edited by the Fire and Disaster Management Agency in the appendix, and follow the instructions.

■地震

日本では地震が頻繁に起こりますが、そのほとんどが身体に感じることの無い小さな地震です。あなたが地震に慣れていない場合は、たまに起きる大きめの地震の揺れに最初は驚くかもしれません。それでも、地震により家屋や建造物に影響が及ぶことは非常に稀です。地震が起きた際に最も大切なことは、落ち着いて行動をすること。

巻末の総務省消防庁作成の「防災マニュアル―震災対策」をよく読んで、指示に従ってください。

■Typhoons

Japan's typhoon season is from June till October. Very heavy rains, strong winds and flooding are possible. Pay attention to the water levels of any rivers nearby. In extremely heavy rains, widespread flooding can even occur in downtown areas. In such cases, don't use the subway or enter underground shopping areas and basement level floors. During a typhoon there is a danger of tidal surges or high tides along the coastlines and landslides in hilly residential areas or the mountains. Keep in mind that a typhoon could disrupt transportation and/or communication lines, electricity, gas and water services, as well as telephone systems. Turn on the radio or television (if electricity is not disrupted) for emergency information and up-to-date news of the typhoon. Always pay attention to instructions from official sources.

■台風

日本では６月から10月が台風の季節です。集中豪雨、強風、洪水に見舞われる場合があります。河川の水位に注意しましょう。豪雨のときには、街中でも広範囲に洪水に見舞われることがあるでしょう。そのようなときには、地下鉄を利用したり地下のショッピング街に行ったりしないようにしましょう。台風の通過に伴い、海岸地帯では高波、高潮の恐れが、斜面に建つ住居や山間部では地滑りや山崩れの恐れがあります。交通・通信系統が混乱する可能性があることを覚えておきましょう。電気、ガス、水道、そして電話などの公共サービスも混乱する可能性があります。ラジオ・テレビをつけて（電気が止まっていないとき）緊急速報、台風に関するニュース速報を聞きましょう。

■Household fires

Most Japanese homes are made out of wood and burn easily. When a fire breaks out, there is a chance it will spread quickly to neighboring houses. To prevent fire-related accidents, we suggest that you follow these warnings.

How to prevent fire-related accidents

1. It is vital to do everything possible to put out a fire in its early stage. If a fire starts, shout for help immediately - do not attempt to put the fire out entirely by yourself.

2. Before going to bed or going out, make it a habit to check that all heaters, cooking stoves, irons and bath heaters are off.

3. Careless smoking of cigarettes is the cause of many fires. **NEVER SMOKE WHILE IN JAPAN.** Remember that pri-

■火事

日本では木造家屋が多いため、簡単に燃えてしまいます。火事が起きた時には、すぐに燃え広がり、近隣の家屋への延焼の恐れがあります。火事にまつわる事故防止のために、以下の注意事項を厳守しましょう。

【火事にまつわる事故防止のための注意】

１．火災発生の初期消火活動に全力を注ぐことがとても大切です。火事が発生した時には、ただちに大声で助けを求め、けっして自分一人で消火にあたらないことです。

２．夜寝る前や外出の前に、暖房器具、レンジ、アイロン、風呂釜のスイッチが切られていることを確認する習慣をつけること。

３．タバコの不始末は火災原因の多くとなっています。**日本に生活している間は喫煙しないこと。**AFS生とその保護者がAFSのプログラムに参加する前に「AFSは、プログラム参加中の参加生本人の故意や過失が原

or to leaving home, you and your natural parent (s) signed the AFS Participation Agreement stipulating that it is understood that AFS has no responsibilities or liability for any claims for damages or injuries claimed to have been caused by the acts or omissions of participants while on a program, and that the prosecution of any claims for damages or injuries suffered by participants while on a program is the sole responsibility of the participants and the participant's natural parent (s).

4. Liability Insurance in Japan does not cover any damage or loss due to a fire caused by careless smoking under The Law Concerning Responsibilities for Fire by Negligence.

5. Pay careful attention when using heating devices of any kind. During the winter, the air tends to become very dry. Fires can easily occur during this time. Ask your host family for an explanation of how and when to use the heating devices. Practice the instructions you are given until both you and your host family are sure that you fully understand them.

6. Don't put clothes, washing, or anything that may easily catch fire on or near heating devices.

Fire extinguishers (Shookaki) are extremely effective for putting out a fire at an early stage. Please ask your host family to tell you how to use the fire extinguishers in their home.

因であると主張される損害や損傷に対する賠償請求に関してはいかなる法的責任も義務も負いません。プログラム参加中に参加生が被った損害や損傷に対する損害賠償にかかわることはすべて参加生と保護者の責任となります」と明記されたAFSプログラム参加規程に署名したことを思い出してください。

4．日本においては「失火の責任に関する法律」によりタバコの不始末による火災が引き起こす損害、損失については損害賠償保険が一切適用されません。

5．どのような暖房器具を使うときにも細心の注意を払いましょう。冬場は空気が乾燥しやすく、火事が起きやすい季節です。暖房器具の取扱方法や、いつ使用するのか、ホストファミリーに説明をしてもらいましょう。あなたが完全に使い方を理解したとホストファミリーとあなた自身が納得するまで、ホストファミリーと一緒に練習しましょう。

6．暖房器具のそばには、衣類、布、燃えやすい物を置かないこと。

消火器は初期消火活動にはたいへん効果があります。ホストファミリーに消火器が置いてある場合には、その使用方法を尋ねておきましょう。

Documents & Identification Students Should Carry	Y/S	IP	AFS生が携帯すべき書類と証明書
Residence Card (Zairyu card)	●		在留カード
AFS ID Card	●	●	AFS IDカード
AFS Medical Program Verification Card	●	●	AFS医療保険証明書
Host School ID Card	●		ホストスクール身分証明書

Y/S・・・Year and Semester Program Students（年間・セメスタープログラム生）
IP　・・・Intensive Program Students（短期プログラム生）

Registering with Your Embassy / Consulate

AFS International advises all participants to register with their embassy in the hosting country to ensure their safety. Embassies recommend that any citizen of their country who will reside in Japan for more than 3 months register with the embassy or the nearest consulate. Registration confirms your identity as a citizen of your county and may make it easier to provide you with assistance in emergency situations.

You are responsible for the initial registration, and reporting any changes of your address and your departure from Japan. Please contact your embassy or nearest consulate for specific procedures. Some countries enable ther citizens to do on-line registration through the website of the Minitry of Foreign Affairs.

大使館または領事館への登録

AFS国際本部では危機管理対策として全てのAFS生が受入国で在留届をするようにアドバイスしています。各国在日大使館は、日本に３か月以上滞在する予定のどんな自国民も在日大使館か最寄りの領事館へ登録するよう勧めています。あなたを国民と確認し、緊急時における素早い援助ができるようにするためです。

各自の責任で在留届をし、以後の住所変更や帰国届もしてください。具体的な手続きとその方法については在日大使館または最寄りの領事館に各自問い合わせてください。外務省のホームページからオンラインで在留届ができる国もあります。

CONCLUSION

The best general advices AFS can recommend regarding issues of personal safety are:

❶ Get to know the host culture well through questions, dialogue and discussion with your host family, peers, and local AFS volunteers.

❷ Take seriously any concerns that your host family and school have expressed and follow their advice.

❸ As stated in the Agreement document you signed prior to leaving home, the National AFS office will make recommendations and give guidelines for physical welfare and security. Take this advice seriously and comply with these guidelines.

❹ Do not ignore your own “instinct” in any given situation or feel you have to compromise your own personal behavioral values and belief. These are valuable resources in making decisions about what to do.

❺ Read thoroughly “Welcome to Japan”, and “AFS Tsuushin”.

要点

AFSが個人の安全に関してアドバイスできる最も基本的なことは、

❶ 分からない点についてはホストファミリー、友人、LPに質問したり、一緒に話し合ったり、意見を交換したりして、日本の文化をよく知る努力をしてください。

❷ ホストファミリーやホストスクールが心配することを何でも真剣に受け止め、その人たちのアドバイスに従うようにしてください。

❸ あなたが来日前に署名した「AFSプログラム参加規程」にあるように、AFS日本協会は参加生の健康や安全に関して具体的な勧告やガイドラインを示しますので、これを真剣に受け止め、従うようにしてください。

❹ どのような状況にあってもあなた自身の直感を軽んじてはいけません。また、自分の行動の基準としている価値観や信念を曲げなくてはならないと考える必要はありません。価値観や信念は、自分が何をするべきかを決定する際の貴重な基準となるものです。

❺「Welcome to Japan」、「AFS通信」をよく読んでください。

Important Words〈重要語彙〉

Help!	Tasukete! (助けて!)
Keep Out!	Tachi iri Kinshi (立入禁止)
Danger!	Kiken (危険)
Private Property	Shiyuuchi (私有地)
Poison	Yuudoku butsu (有毒物)
Danger! High Voltage!	Kiken. Kooatsu Denryuu (危険！高圧電流)
Flammable Liquids. No Smoking.	Kanen butsu. Kin-en (可燃物：禁煙)
Stop! Freeze!	Tomare. Tachi domare (止まれ、立ち止まれ)
Slow Down!	Yukkuri (ゆっくり)
Lie Down! Face Down!	Fusero (伏せろ)
Run Away! Flee!	Nigero (逃げろ)
I am lost.	Maigo desu (迷子です)
Police Box	Koban (交番)
Police Box in rural areas	Chuuzaisho (駐在所)
Police Station	Keisatsusho (警察署)
Police Officer	Omawari (Chuuzai) san (お巡りさん、駐在さん)
Patrol (police) Car	Patokaa (パトカー)
Railway/Subway Station Employee	Ekiin san (駅員さん)
Fire	Kaji (火事)
Fire Engine	Shoboosha (消防車)
Fire Department	Shoboosho (消防署)
Fire Extinguisher	Shookaki (消火器)
Ambulance	Kyuukyuusha (救急車)
Earthquake	Jishin (地震)
Typhoon	Taifuu (台風)
Tsunami: Tidal waves accompanying big earthquakes	Tsunami (津波)
Organized Crime Group (These groups use violence, engage in gambling, drug trafficking and prostitution, and often illegally possess firearms)	Booryokudan (暴力団)
Gangsters from Organized Crime Groups	Booryokudan in (暴力団員)
Catch Sales	Kyacchi Seerusu (キャッチセールス)
Shoplifting	Manbiki (万引き)
Cheating on train fares	Kiseru Joosha (キセル乗車)
Bag Snatching	Hittakuri (ひったくり)
Pickpocket	Suri (すり)
Sexual Harassment	Sekusharu Harasumento, Sekuhara (セクシャルハラスメント、セクハラ)
Pervert, Sexual Molester	Chikan (チカン)
Bullying	Ijime (いじめ)
Dating Site	Deai kei Saito (出会い系サイト)
One-ring Phone Call	Wan giri Denwa (ワン切り電話)

APPENDIX
付録

1. Traffic Safety Guidelines for Pedestrians and Cyclists
   歩行者と自転車のための日本における交通安全ガイド

2. Information on Countermeasures against Earthquake Disasters
   防災マニュアル　－震災対策－

3. Basic Operation Method for Disaster Emergency Message Dial（171）
   災害用伝言ダイヤル（171）の基本操作方法

Responding to a Traffic Accident
交通事故に対する対応

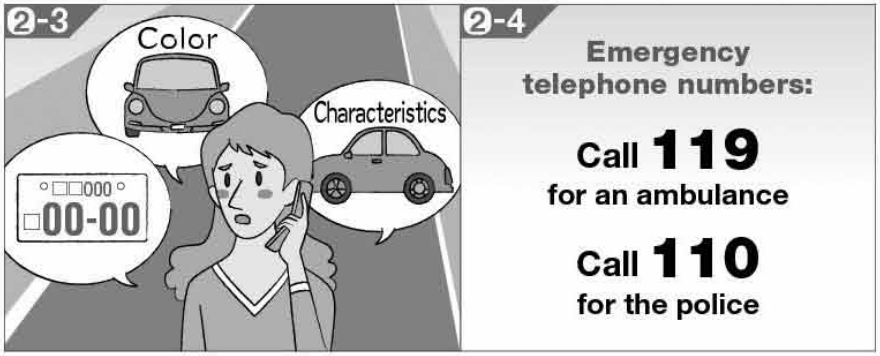
2 Handling a hit-and-run accident
ひき逃げや当て逃げをされたとき

2-1 Call out for help from surrounding bystanders.

周りの人に助けを求めましょう。

2-2 Call the police or an ambulance.

警察・病院などに連絡しましょう。



2-3 Try to get the license plate number and remember the color and characteristics of the vehicle to report to police.

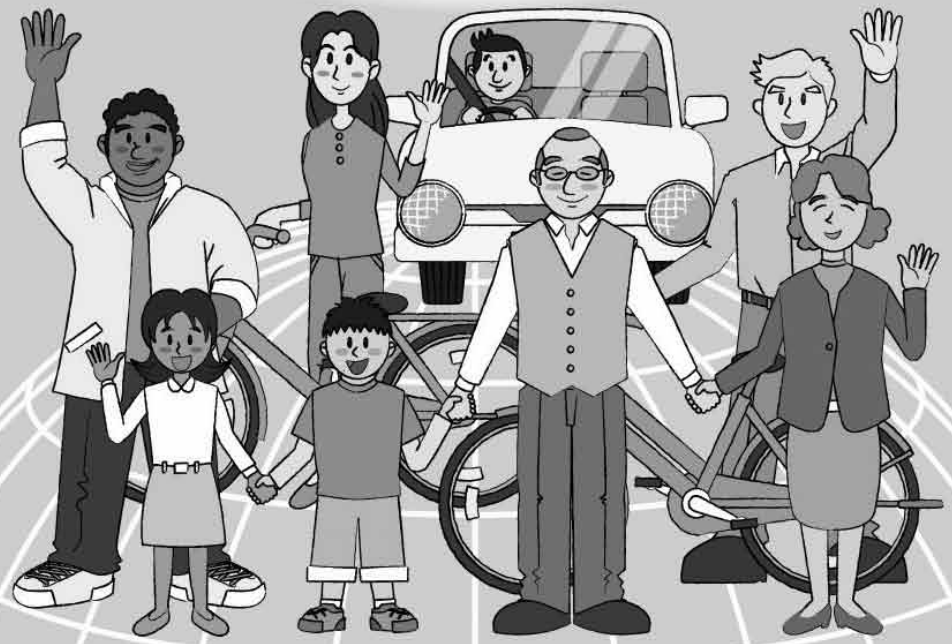
車のナンバー、色、形などの特徴を覚えていたら警察に伝えましょう。

緊急時の電話番号

- 救急車を呼ぶ場合　**119**
- 警察に連絡する場合　**110**

TRAFFIC SAFETY GUIDELINES

for Pedestrians and Cyclists



歩行者と自転車のための

日本における交通安全ガイド［英語版］

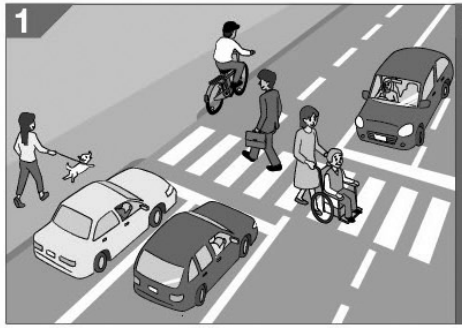
警　察　庁・(財)全日本交通安全協会
National Police Agency　Japan Traffic Safety Association

交通ルールを守って
つながる笑顔

Safety Guide lines for Pedestrians
道路を通行する上で 皆さんが心がけるべきこと

As members of society, we are all obligated to obey traffic rules to ensure the safe and smooth movement of the many vehicles and pedestrians using our streets

道路は、多くの人や車が通行します。安全、円滑に通行できるよう交通規則を守り、 交通マナーを実践することは社会人としての義務です。

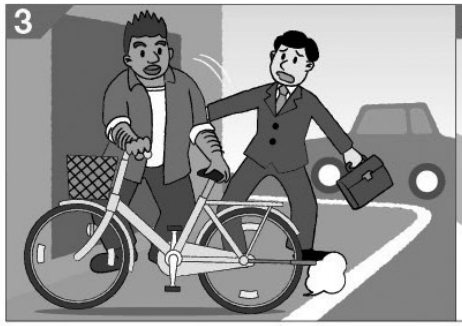


1 Everyone should pay full attention to the pedestrians and vehicles around them and show consideration to others.

まわりの歩行者や車の動きに注意し、相手への思いやりの気持ちを持って行動すること。

2 The streets are not places for personal amusement, and no one should disturb local residents with noise or other annoying behavior.

自分の通行の利便だけを考えるのではなく、沿道で生活している人々に騒音などの迷惑をかけないこと。

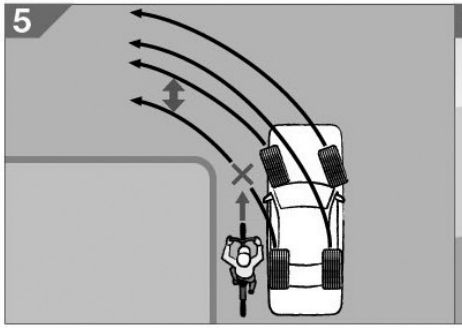


3 To ensure that traffic is unobstructed, litter and unauthorized objects should not be placed on the street.

通行の妨害や迷惑にならないよう、道路にものを投げ捨てたり、勝手に物を置いたりしないこと。

4 The directions of traffic police officers must always be followed.

警察官などの指示には従うこと。



5 Everyone should be aware of vehicle blind spots, the space needed for turning, and other characteristics of vehicles on the road.

自動車の死角、内輪差など自動車の特性をよく知っておきましょう。

6 Bystanders should cooperate if they come across a victim of a traffic accident or crash by providing assistance and calling the police or an ambulance.

交通事故や故障で困っている人を見たら、連絡や救護にあたるなど、お互いに協力しましょう。

7 **Everyone is recommended to take adequate precautions routinely to deal with an accident that they might encounter or be involved in**

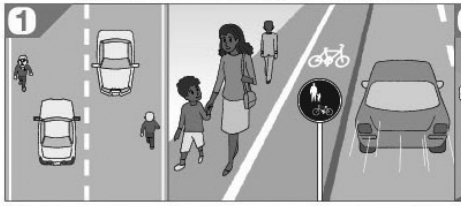
- Purchase personal accident insurance to be able to compensate for any damage or injury from a bicycle accident.
- Learn how to give emergency first aid treatment that might be needed to treat victims at the scene of a traffic accident.

万が一の事故に備えて
平素から十分な用意をしましょう。

- 対人傷害保険等の自転車事故の損害補償のための保険への加入
- 交通事故の現場で負傷者の救護に必要な応急救護処置の知識を身に付ける

Safety Guidelines for Pedestrians
歩くときに心がけるべきこと

1 Walking on roads and sidewalks
通るところ

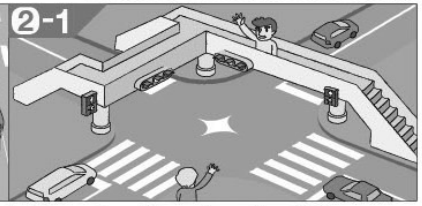


1 Generally, pedestrians should walk on the right side of the street so that vehicles approach on their left

- Pedestrians should keep to the right side of the road.
- Pedestrians should use the sidewalk or stay within the lines marked for walking on the road when they are available.

基本は人は右、車は左の対面通行。
- 道路の右端を通行します。
- 歩道や路側帯があるときは、そこを通ります。

2 Rules for crossing the street - 1
横断の方法-1

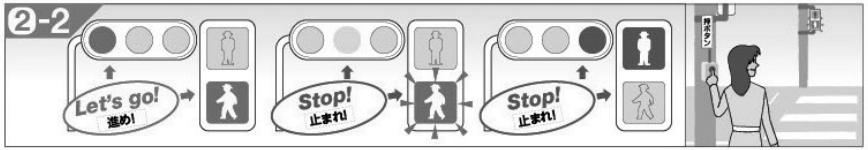


2-1 Crossing the street safely

- Pedestrians should cross the street using the nearest traffic light intersection or pedestrian crossing, overpass or underpass.
- Pedestrians should never cross a street that is marked with signs that prohibit crossing.

安全な場所を横断しましょう。
- 信号機や横断歩道、横断歩道橋、横断用地下道が近くにあるところでは、そこを横断します。
- 「歩行者横断禁止」の標識があるところは絶対に横断しないこと。

2 Rules for crossing the street - 2
横断の方法-2

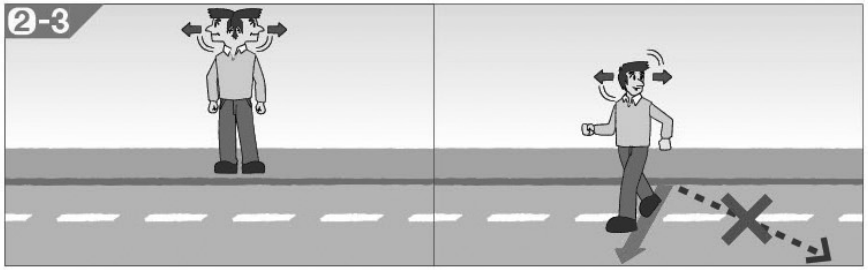


2-2 Crossing streets that have traffic lights

- **Rules**
  Green light : Pedestrians can proceed to cross the street
  Yellow or flashing green light : Pedestrians may not begin to cross the street; if a pedestrian has already commenced crossing, he or she should either attempt to finish crossing quickly or turn back
  Red light : Pedestrians are prohibited from crossing the street
- **Crossing streets that have traffic light buttons**
  Pedestrians should push the button to change the light to green, after which they can proceed to cross the street.

信号機のある場所を横断するとき
- **信号の意味**
  青色の灯火:進めます。
  黄色の灯火・青色の灯火の点滅:横断を始めてはいけません。横断中なら速やかに横断するか、横断をやめて引き返します。
  赤色の灯火:横断してはいけません。
- **押しボタン式信号機の場合**
  ボタンを押して青信号に変わったのを見てから横断します。

2 Rules for crossing the street - 3
横断の方法-3

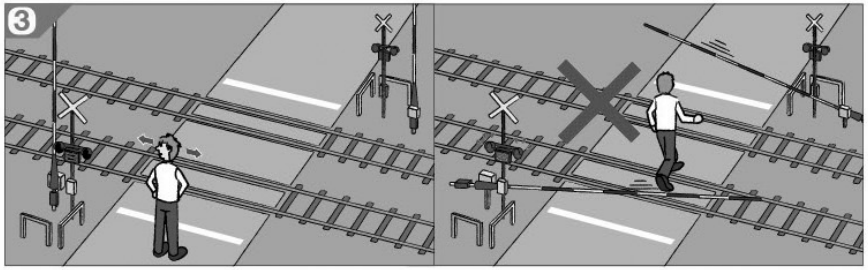


2-3 Crossing streets that have no traffic lights

- Pedestrians should cross the street only after confirming there are no vehicles coming from either direction.
- Before crossing the street, pedestrians should stop and look in both directions to check for oncoming vehicles. If vehicles are approaching, pedestrians should wait until they pass.
- Pedestrians should continue looking both ways to check for oncoming vehicles when crossing the street, and walk straight ahead rather than diagonally.

信号機のない場所を横断するとき
- 右・左がよく見渡せるところで、横断します。
- 渡る前に一度立ち止まって、右・左をよく見て車が来ていないかよく確かめましょう。車が近づいてくるときには、車が通りすぎるのを待ちます。
- 横断中も左・右を見ながら車が来ないか確かめながら真っ直ぐ進みます。斜めに横断しないこと。

3 Rules for rail crossings
踏切の通り方

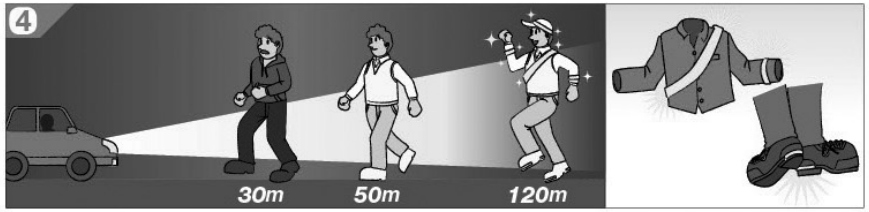


3
- Before walking over a rail crossing, pedestrians should stop and look both ways to make sure it is safe.
- Pedestrians should never attempt to enter a rail crossing when the warning bell is sounding or the crossing bar is on its way down.

- 踏切の手前で必ず立ち止まり、右・左の安全を確かめます。
- 警報機が鳴っているときや遮断機が下り始めてからは絶対に踏切に入らないこと。

Safety Guidelines for Pedestrians
歩くときに心がけるべきこと

4 Walking at night
夜歩くとき



Pedestrians should wear brightly colored clothing or reflective materials at night

- At what distance can a driver see you at night ?
  30 meters if you are wearing dark clothing
  50 meters if you are wearing white clothing
  120 meters if you are wearing reflective materials
  The ability of a driver to see you at night is probably lower than you realize.
- When walking on the street at night, pedestrians should wear brightly colored clothing such as white or yellow, as well as accessories with reflective materials or LED lights to ensure that drivers can easily see them.

明るい色の服装と反射材の活用

- 車からどのぐらいの距離であなたは見えているのでしょう?
  黒っぽい色の服　　約 30m
  白っぽい色の服　　約 50m
  反射材を付けたとき　約120m
  あなたが考える以上に車の運転手からはあなたが見えていません!
- 夜間に道路を歩くときは、白や黄色の明るい色の服装にするとともに、反射材用品やLEDライトを体や持ち物につけ、車からよく見えるようにしましょう!

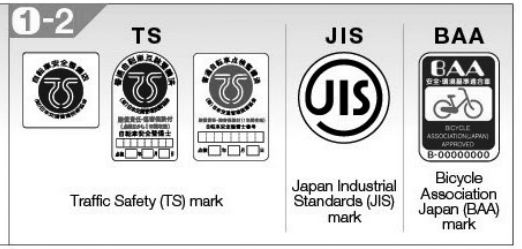
5 Ensuring the safety of the elderly
高齢者の安全

- Elderly people may need more time to cross the street. They are requested to take extra care to check for oncoming vehicles when crossing the street, and to wait for a full green light before crossing.
- Pedestrians are requested to offer their assistance to elderly people waiting to cross the street to ensure that they can cross safely.
- Accidents involving elderly people who are walking are far more common at night. Therefore, elderly people should wear brightly colored clothing as well as accessories with reflective materials when walking in the evening. Families should also encourage their elderly family members to take these precautions.

- 高齢の方は加齢による身体能力の低下により自分が思うよりも歩く速度が遅くなっていることがあります。道路を横断するときには、車が来ていないことを確実に確かめましょう。信号も一回待つ余裕を持ちましょう。
- 道路の横断に時間がかかる高齢者には、そばにいる人は手を貸したり、合図をしたりして安全に横断できるようにしてあげましょう。
- 高齢者の歩行中の事故が多いのは夜間です。夜歩くときは目立つ色の服と反射材用品を身に付けましょう。ご家族の方も助言してあげてください。

Safety Guidelines for Cyclists
自転車に乗るときに心がけるべきこと

1 Checking bicycle safety
自転車の点検



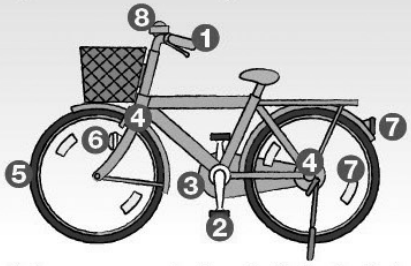
1-1 Cyclists should make sure that their bicycles are properly set up for their physique, so that both feet can touch the ground when sitting.

サドルにまたがったときに足先が地面につく、自分の体にあった自転車を使用しましょう。

1-2 Cyclists should be sure to have their bicycles checked and adjusted periodically at repair shops to ensure safety. Whenever possible, the above safety stickers should be attached to the bicycle frame.

自転車安全整備店などで定期的な点検や整備も忘れずに。
できる限り、自転車の車体の安全性を示す上記マークのついたものを使いましょう。

1-3 Before riding a bicycle, the following areas should be checked for problems and adjusted if necessary :



1. The handle bars are properly aligned with the front wheel
2. The pedals rotate properly so that the rider's feet will not slip off
3. The chain is not too loose
4. The front and rear wheel brake pads work well
5. Both tires have enough air and the tread has not been worn down too much
6. The front headlight is bright when turned on
7. The rear light works and all reflectors are firmly attached
8. All other parts are firmly attached, and work properly

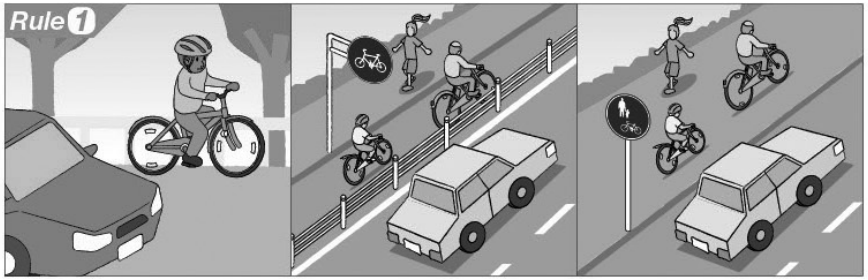
自転車に乗る前に以下の点を点検し、悪い箇所はすぐに整備しましょう。

1. ハンドルは、前輪と直角にしっかり固定。
2. ペダルが曲がったりして足が滑らないようにすること。
3. チェーンはゆるみすぎないように。
4. ブレーキは、前・後輪ともによくきくように。
5. タイヤには十分に空気を入れ、その表面は磨り減ったままにしないように。
6. 前照灯は明るくしましょう。
7. 尾灯や反射器材(後部及び側面)を付けましょう。
8. 自転車の各部品の取り付けは確実に。

Safety Guidelines for Cyclists
自転車に乗るときに心がけるべきこと

2 *Five rules* to follow to ensure safety when riding a bicycle

自転車の通行方法 *自転車安全利用五則* を守りましょう。



Rule 1 In principle, cyclists should ride on the street and use sidewalks only in exceptional cases

- Bicycles are classified as vehicles, so as a general rule, cyclists should use the street.
- Cyclists should use designated bicycle paths when they are available.
- Cyclists should use the lanes marked for bicycles on sidewalks or roads when they are available.
- Children under 13, adults 70 and over, and people with physical disabilities are permitted to ride a bicycle on the sidewalk.

* When the street is too narrow, cyclists can ride on sidewalks.

第一則
自転車は、車道が原則、歩道は例外。

- 自転車は車両の仲間なので、原則として車道を通行します。
- 自転車道があるところでは、自転車道を通行すること。
- 普通自転車歩道通行可の標識がある歩道は、自転車で通行できます。
- 13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者、体の不自由な人は、歩道を自転車で通行できます。

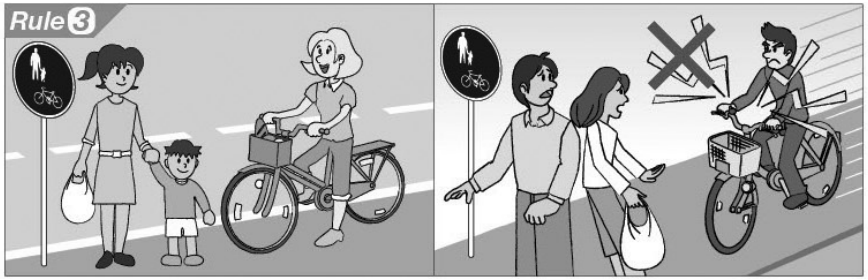
※車道の幅が狭いなどのやむを得ない場合には例外として歩道を通行できます。

Rule 2 Cyclists should ride on the left side of the street

- Only the left side of the street should be used by cyclists.
- Cyclists must not obstruct pedestrians if riding inside the lines marking pedestrian paths.

第二則 **自転車は左側を通行。**

- 車道の左端を走ること。
- 路側帯を通行できますが、歩行者の通行を妨げないこと。

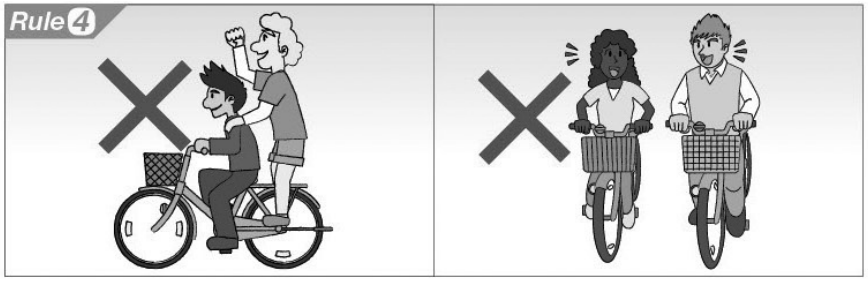


Rule 3 Cyclists must reduce speed on sidewalks and give pedestrians the right of way

- When passing pedestrians on sidewalks, cyclists should reduce speed enough to enable a sudden stop.
- Cyclists should stop riding if there is a risk of obstructing passing pedestrians on sidewalks.
- Cyclists should refrain from unnecessarily ringing bicycle bells at pedestrians on sidewalks.
  Pedestrians are given priority on sidewalks, so cyclists are expected to dismount their bicycle if necessary.

第三則
歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行。

- 歩道を通るときは、すぐ停止できるような速度で徐行すること。
- 歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は一時停止します。
- 警音器を歩行者に対して歩道などでみだりに鳴らさないこと。
  あくまでも歩行者が優先です。必要に応じて自転車を降りましょう。



Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Riding double is prohibited.

第四則 **安全ルールを守る。** 二人乗りは禁止。

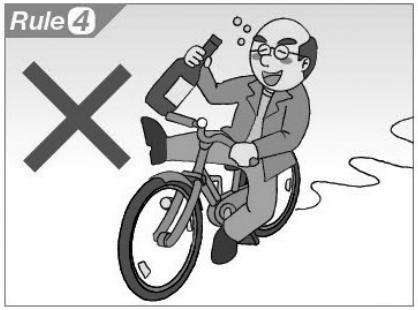
Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Riding side by side is prohibited.

第四則 **安全ルールを守る。** 並進は禁止。

Safety Guidelines for Cyclists
自転車に乗るときに心がけるべきこと

2 *Five rules* to follow to ensure safety when riding a bicycle
自転車の通行方法 *自転車安全利用五則* を守りましょう。



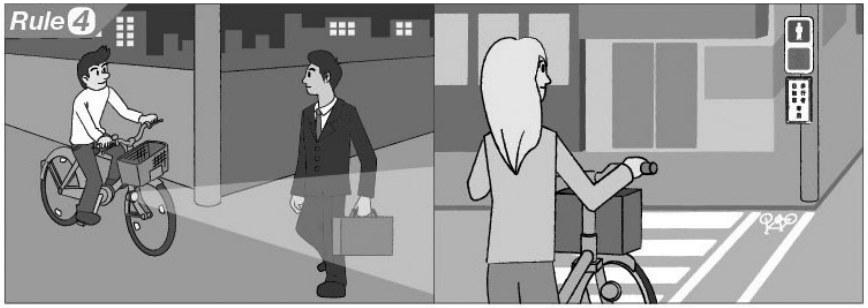
Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Cyclists are prohibited from riding under the influence of alcohol.

第四則 **安全ルールを守る。** 飲酒運転は禁止。

Offenders could face up to several years in jail or a large fine.
Anyone who serves a person alcohol knowing that he or she will later ride a bicycle may also be subject to punishment.

飲酒運転は絶対に禁止!
厳しい処罰が待っています。飲んで運転した人だけではなく、飲ませた人も処罰対象です。



Rule 4 Cyclists must obey safety rules

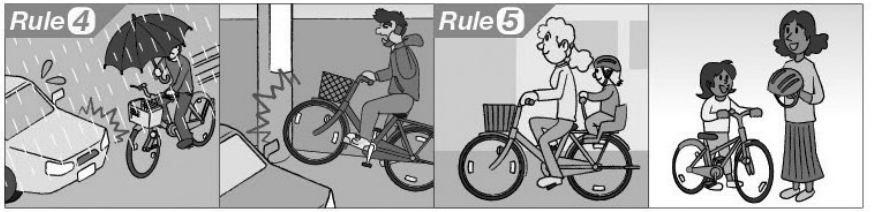
Cyclists must use bicycle lights at night.
Cyclists must also use bicycle lights in the daytime when riding through tunnels or during foggy weather.

第四則 **安全ルールを守る。**
夜間はライトを点灯。
昼間でもトンネルや濃霧の中ではライトを点灯しましょう。

Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Cyclists must obey traffic lights at intersections and check for safety after coming to a full stop. (Traffic light rules are explained on page 3.)

第四則 **安全ルールを守る。**
交差点での信号遵守と一時停止・安全確認。
(信号の意味は3ページ参照)



Rule 4 Cyclists must obey safety rules

Cyclists must not use umbrellas or talk on mobile phones when riding.

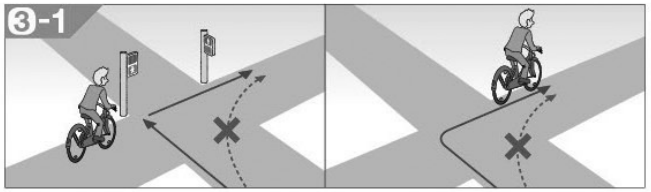
第四則 **安全ルールを守る。**
運転中に傘をさしたり、携帯電話の通話・操作はやめましょう。

Rule 5 Children must wear a bicycle helmet

Parents and guardians must ensure that children wear a bicycle helmet in the following cases :
- When a child under the age of 6 is riding in the children's seat of a bicycle
- When a child under the age of 13 is riding a bicycle

第五則 **子どもはヘルメットを着用。**
次の場合、保護者はヘルメットを着用させなければいけません。
- 6歳未満の子どもを自転車の幼児用座席に乗せる場合
- 13歳未満の子どもが自転車を運転する場合

3 Using intersections
交差点の通り方



3-1 When making a right-hand turn

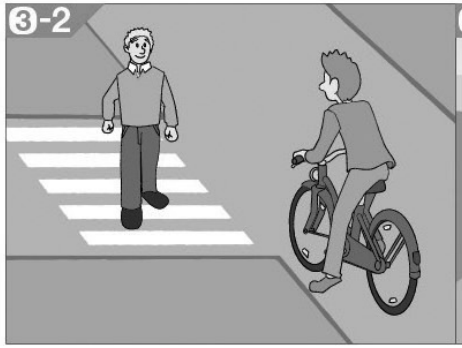
- **At intersections with traffic lights** When the light turns green, the cyclist should cross the intersection in a straight direction and come to a stop on the opposite side with the bicycle facing right. When the light of the intersecting street turns green, the cyclist should proceed in a straight direction after looking both ways to check for safety.
- **At intersections without traffic lights** The cyclist should look behind to check for safety, cross the intersection in a straight direction, then slow down to make a right-hand turn, and check for oncoming cars before proceeding.

右折するとき

- **信号機があるとき**
  青信号で、交差点の左側に沿って向こう側の角まで十分に速度を落として直進し、止まって向きを変えます。対面する信号が青色になってから、前後左右の安全確認をして直進します。
- **信号機がないとき**
  後ろの安全を確かめ、道路の左端に沿って向こう側まで直進し、速度を落として右に曲がり、安全を確かめて進みましょう。

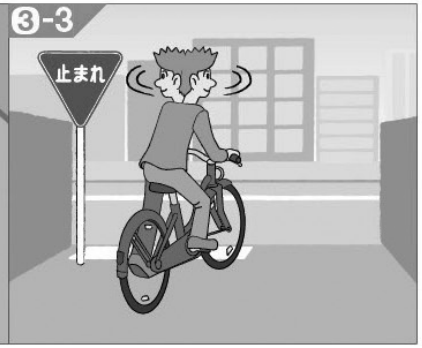
Safety Guidelines for Cyclists
自転車に乗るときに心がけるべきこと

3 Using intersections
交差点の通り方



3-2 When making a left-hand turn, the cyclist should make sure not to obstruct pedestrians crossing the street.

左折するときは、左折した先の道路を横断中の歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

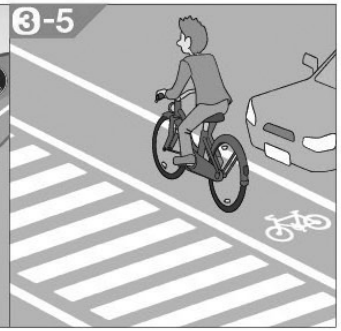


3-3 Cyclists must come to a full stop at stop signs, and look both ways to check for oncoming cars before proceeding.

一時停止標識のあるところでは、必ず一時停止して、右・左の安全を確かめます。標識には必ず従いましょう。

3-4 Cyclists should come to a full stop at intersections where visibility is poor, narrow roads meet wide streets, or where sidewalks come to an end, and then look both ways to check for safety before proceeding.

見通しの悪い交差点や狭い通りから広い通りに出るとき、歩道の切れ目では一時停止をして、右・左の安全を確かめましょう。



3-5 When an intersection has designated lines for bicycles, cyclists should ride within the lines.

交差点やその近くに自転車横断帯がある場合は、そこを通ること。

Signs for Pedestrians and Cyclists
歩行と自転車利用に関係する標識の種類と意味

Road closed to pedestrians, vehicles and bicycles

歩行者、車、自転車の通行禁止。

Reserved for pedestrians only

歩行者だけが通行できます。

Road closed to vehicles and bicycles

車や自転車の通行禁止。

Reserved for pedestrians and cyclists only

自転車と歩行者だけが通行できます。

No entry for vehicles and bicycles

車や自転車はここから入ってはいけません。

Reserved for cyclists only

自転車だけが通行できます。

Bicycles are prohibited

自転車の通行禁止。

Pedestrian crossing

横断歩道です。

Vehicles and bicycles must slow down to enable a sudden stop

車や自転車はすぐに止まれる速さで通行すること。

Bicycles may cross within the designated lines

自転車横断帯です。

Vehicles and bicycles must come to a full stop. Look both ways before proceeding

車や自転車は、一時停止して、右・左の安全を確認すること。

Caution required for children from local schools, kindergartens, child-care centers, etc.

学校、幼稚園、保育所等があります。

Crossing by pedestrians is prohibited

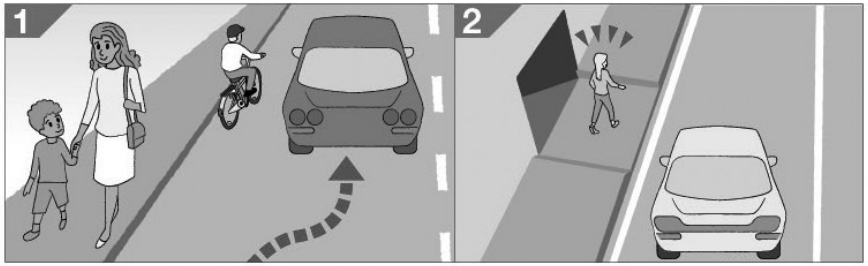
歩行者の横断禁止。

Traffic lights ahead

信号機があります。

Advice for Drivers
自動車を運転する方へ

For the safety of pedestrians and cyclists
歩行者と自転車を守るために

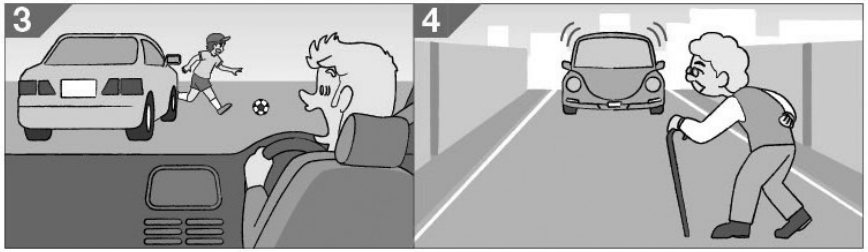


1
- When driving near pedestrians and cyclists, drivers should slow down and make sure to keep a safe distance between them and the vehicle.
- When driving near pedestrian crosswalks or designated crossings for cyclists, drivers should slow down enough to be able to come to a sudden stop. When pedestrians or cyclists are crossing the street, drivers should come to a stop.

- 歩行者や自転車のそばを通るときは、安全な間隔を空けるか、徐行します。
- 横断歩道や自転車横断帯に近づくときには、停止できるように速度を落とし、歩行者や自転車が横断中の場合は通行を妨げないよう停止すること。

2 When driving across sidewalks, pedestrian paths or bicycle paths to enter or exit a parking garage facing the street, drivers should come to a full stop and check for pedestrians and cyclists.

道路に面した車庫などに出入りするために歩道や路側帯、自転車道などを横切る場合は、一時停止して歩行者や自転車に注意しましょう。



3 Drivers should proceed with caution when approaching cars parked along the road, which may block their view of people emerging from between parked cars.

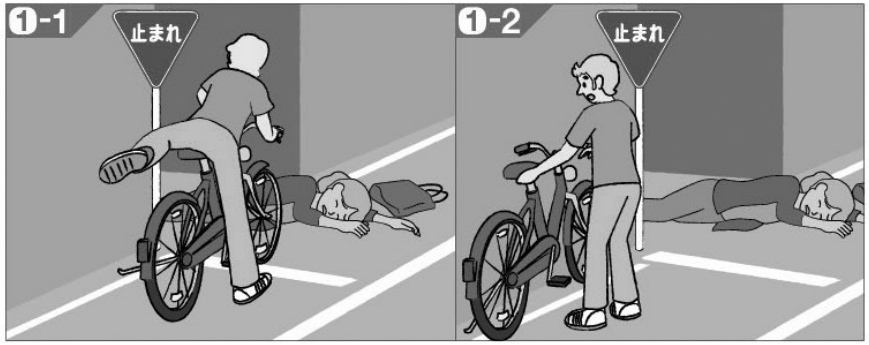
道路脇に止まっている車や車のかげから人が出てくる場合があるので気を付けましょう。

4 When elderly people or children appear to be preparing to cross the street, drivers should proceed with extra caution, slowing down enough to be able to come to a sudden stop if necessary.

高齢者や子どもが道路を横断しようとしているときには、速度を落とし、すぐに停止できるようにするなど安全運転に特に努めましょう。

Responding to a Traffic Accident
交通事故に対する対応

1 Involvement in or encountering a traffic accident
交通事故が起きたとき

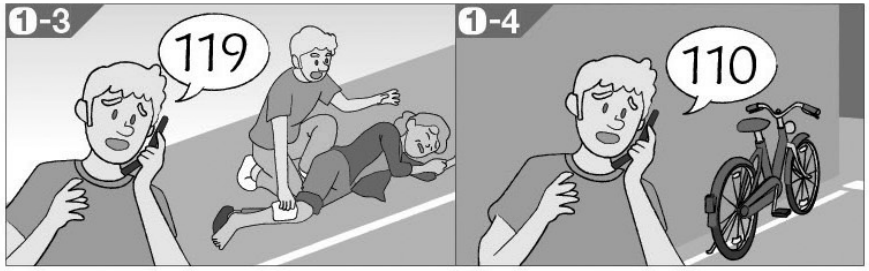


1-1 Stop your vehicle immediately.

直ちに車両の運転を停止すること。

1-2 Move your vehicle to the roadside to avoid obstructing other traffic.

他の交通の妨げにならないように、車両を路肩などに移動します。



1-3 If anyone is injured, call 119 to request an ambulance.
Until the ambulance arrives, give assistance and encouragement to the injured person, and use a clean handkerchief or cloth to stop any bleeding.

負傷者がいる場合は、電話番号119で救急車を呼びます。救急車が来るまで、清潔なハンカチなどで止血したり、励ますなど応急救護をしましょう。ただし負傷者をむやみに動かさないこと。

1-4 Call 110 to report the accident to the police regardless of whether anyone was injured. Absolutely do not leave the accident scene until the police arrive. As an operator of a vehicle, a cyclist is obligated to report the details of the accident to the police.

負傷者の有無にかかわらず、警察に110で連絡すること。警察官が来るまで絶対に事故現場から立ち去ってはいけません。自転車は車両の運転者として警察官に事故状況を報告する義務があります。

防災マニュアル

Information on Countermeasures against Earthquake Disasters

― 震災対策 ―

AFS Intercultural Programs, Japan
公益財団法人AFS日本協会

June, 2011
2011年６月

Source: Fire and Disaster Management Agency
総務省消防庁資料より

Information on countermeasures against earthquake disasters

防災マニュアル　ー地震対策資料

Ⅰ Before an earthquake strikes	**Ⅰ 地震が起きる前に**
Ⅰ-1 Educate yourself	Ⅰ－1 地震を知る
Ⅰ-2 Meeting at home	Ⅰ－2 家庭で防災会議
Ⅰ-3 How to communicate with each other	Ⅰ－3 家族との連絡方法の確認
Ⅰ-4 The evacuation routes from home	Ⅰ－4 自宅の脱出ルートを考える
Ⅰ-5 The evacuation route	Ⅰ－5 避難路を確認する
Ⅰ-6 Take part in disaster preparedness activities	Ⅰ－6 防災活動への参加
Ⅱ When an earthquake strikes - indoor version	**Ⅱ 地震にあったらー屋内編**
Ⅱ-1 General housing ・Basic points at home	Ⅱ－1 一般住宅　自宅での基本事項
Ⅱ-1b General housing ・When sleeping in a bedroom	Ⅱ－1ｂ 一般住宅　寝ている時
Ⅱ-1c General housing ・When in a bathroom	Ⅱ－1ｃ 一般住宅　トイレ・お風呂
Ⅱ-1d General housing ・ When in the kitchen	Ⅱ－1ｄ 一般住宅　台所
Ⅱ-2 Condominiums	Ⅱ－2 マンション
Ⅱ-3 Offices　　OMITTED	Ⅱ－3 職場　　削除
Ⅱ-4 Supermarkets/Department stores	Ⅱ－4 スーパー・デパート
Ⅱ-5 Movie theaters/Theaters	Ⅱ－5 映画館・劇場
Ⅱ-6 Underground mall	Ⅱ－6 地下街
Ⅱ-7 Schools	Ⅱ－7 学校
Ⅱ-8 Elevators	Ⅱ－8 エレベーター
Ⅲ When an earthquake strikes -Outdoor version	**Ⅲ 地震にあったら　ー屋外編**
Ⅲ-1 Residential district	Ⅲ－1 住宅地
Ⅲ-2 Business District/Downtown	Ⅲ－2 オフィス街・繁華街
Ⅲ-3 Seaside	Ⅲ－3 海岸
Ⅲ-4 Riverside	Ⅲ－4 川べり
Ⅲ-5 Mountainous・Hilly districts	Ⅲ－5 山・丘陵地
Ⅳ When an earthquake strikes -Vehicle version	**Ⅳ 地震にあったら　ー乗り物編**
Ⅳ-1 While driving a car　　OMITTED	Ⅳ－1 運転中の場合　　削除
Ⅳ-2 Railways	Ⅳ－2 鉄道
Ⅳ-3 Shinkansen (Bullet Train)	Ⅳ－3 新幹線
Ⅳ-4 Subway	Ⅳ－4 地下鉄
Ⅳ-5 Bus	Ⅳ－5 バス
Ⅴ After the tremors stop	**Ⅴ 揺れが収まったら**
Ⅴ-1 Securing your own safety	Ⅴ－1 身の安全の確保
Ⅴ-2 Planning your evacuation wisely	Ⅴ－2 避難の判断
Ⅴ-3 Actions to take when evacuating ・When leaving your house	Ⅴ－3 避難の行動　・家を出るとき
Ⅴ-3b Actions to take when evacuating ・When a fire breaks out	Ⅴ－3ｂ 避難の行動　・火災に遭遇したとき
Ⅴ-3c Actions to take when evacuating ・Evacuation method	Ⅴ－3ｃ 避難の行動　・避難方法
Ⅴ-4 If you have difficulty returning home ・Wise judgement when planning your trip home	Ⅴ－4 帰宅困難者　・帰宅の判断
Ⅴ-4b If you have difficuty returning home ・Getting home	Ⅴ－4ｂ 帰宅困難者　・帰宅方法
Ⅴ-5 Rescure・First aid ・Putting out fires just after they break out	Ⅴ－5 救出・救護・初期消火
Ⅴ-5b Rescure・First aid ・Evacuation method	Ⅴ－5ｂ 救出・救護　救出活動・救護活動

―― 総務省消防庁作成資料より ――

Important information on countermeasures against earthquake disasters

Fire and Disaster Management Agency

消防庁
防災マニュアル

震災対策啓発資料

Introduction

When an earthquake strikes, it is extremely important to take appropriate action without panicking. This is the only sure way to minimize the damage. To achieve this, it is essential that we understand the danger of earthquakes and prepare properly in our daily lives. Knowledge and preparation will help us to act calmly when disaster strikes.

はじめに

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ちついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

Ⅰ　Before an earthquake strikes

Ⅰ-1　Educate yourself

Find out the expected strength of earthquake tremors in the district and building in which you live.

●The strength of a quake on the ground is expressed as “intensity.” The intensity will vary, however, at the different levels of a building. It is therefore crucial that you find out how much your home or workplace will shake, based on the assumed intensity for the area.

●The “magnitude” indicates the size of the earthquake itself. It does not indicate the intensity (actual strength) of the tremors.

Ⅰ　地震が起きる前に

Ⅰ-1　地震を知る

地域や住んでいる建物によって地震による揺れの強さが違うことを知っておきましょう。

●震度とは、地面の揺れの強さで表しますが、同じ地震でも地盤や同じ建物でも階により揺れの程度が違ってくるので、地域で想定されている震度を基に実際に自宅や職場がどれくらい揺れるのか知っておくことが必要です。

●マグニチュードは地震そのものの大きさを表すもので、実際の揺れの強さを意味するものではありません。

Ⅰ-2　Meeting at home

Hold disaster preparedness meetings at home to exchange information on a regular basis. An informed family will panic less when an earthquake actually strikes.

●Nobody knows when an earthquake will strike. To prepare thoroughly, make alternate plans for quakes that strike at different times of day or on different occasions, based on which family members are at home.

●Discuss the division of duties for each alternate plan, covering all of the following points. Remember to consider the capabilities and needs of elderly family members, infants, etc.

○Which part of the house is safest?

○Where is the evacuation area or escape route?

○Where do you keep your emergency kit for evacuations?

●Create an evacuation card with your full name, address, blood type, relatives or others to contact in case of emergency, and carry it with you at all times.

Ⅰ-3　How to communicate with each other

Plan out a method to check up on each other's safety when you happen to be at different places when a disaster strikes.

●If a disaster strikes when you are separated from the rest of your family, secure your own safety first, then check on the safety of your family.

●Communication methods are limited in a quake-stricken area. You can use the "Disaster Message Dial 171" of NTT or the Disaster Message Board operated by your mobile phone company. Learn how to use these services now, before a disaster strikes.

Ⅰ-2　家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てず行動できるよう、日頃から話し合い、情報を共有しておきましょう。

●地震はいつ起こるかわからないことから、時間帯や誰が在宅してるかなど様々なケースを想定し話し合っておきましょう。

●話し合いでは、想定したケース毎に分担を決めるほか、高齢者や乳幼児など家族構成も考慮し次のようなことも相談しておきましょう。

○家の中でどこが一番安全か

○避難場所、避難路はどこか

○非常持出袋はどこに置いてあるか

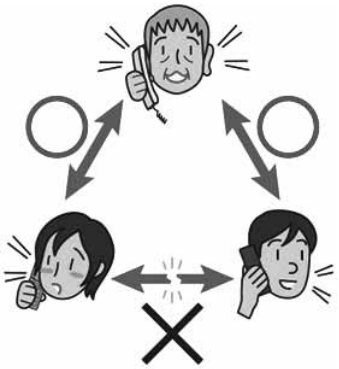
●住所、氏名、連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。

Ⅰ-3　家族との連絡方法の確認

家族が離ればなれで被災したときを考えて、お互いの安否の確認手段を考えておきましょう。

●家族が離ればなれで被災した場合、自分の身の安全が確保できたら、次は家族の安否を確認しましょう。

●被災地では、連絡手段が限られていますので、公衆電話等から利用できるNTTの「災害伝言ダイヤル171」や携帯電話の「災害用伝言板」などのサービスがあるので活用方法を知っておきましょう。



I-4　The evacuation routes from home

To seek refuge at the nearest evacuation site, you first need to get out of your house safely. Plan out the evacuation routes from your home in advance.

●You may not be able to open the front door of your house after an earthquake. You will therefore need to prepare several alternate escape routes from your building.

●Never obstruct escape routes with objects.

●Earthquakes may strike while you sleep. Keep a flashlight and slippers by your futon or bed.

●Prepare an emergency ladder for escapes from the 2nd floor and above.

I-4　自宅の脱出ルートを考える

避難所に避難するためには、まず自宅から安全に脱出する必要があるので、事前に自宅の避難経路を考えておきましょう。

●地震により、玄関が開かないなどが考えられるので、自宅から外への避難経路は複数のルートを考えておきましょう。

●脱出通路に障害になるものを置かないようにしましょう。

●就寝時に地震が起こることもあるので枕元には懐中電灯、スリッパなどを用意しておきましょう。

●また、２階などからの脱出用に避難はしごを用意しておきましょう。

I-5　The evacuation route

Check the route from your house to the evacuation place in advance.

●Remember that things may change drastically during an emergency. In some cases you may not be able to use the route from your house to the evacuation site.

●Actually walk the route to understand the danger points and check safety.

●Draw a detailed map from your house to the evacuation site, marking danger points and adding helpful information.

I-5　避難路を確認する

自宅から避難所までのルートを事前に確認しておきましょう。

●地震時は、自宅から避難所までの道のりは、普段と違い通行できない場合もあることを知っておきましょう。

●実際に歩いてみるなど危険箇所を把握し安全なルートを確認しておきましょう。

●具体的に自宅から避難所までのマップを描き、危険箇所や避難時に役立つ情報等を書き込むなどしておきましょう。

Ⅰ-6　Take part in disaster preparedness activities

Take part in drills and other disaster preparedness activities in your neighborhood.

●Daily training is a crucial preparation for putting out small fires and carrying out rescue activities just after an earthquake strikes. Take part in disaster preparedness drills with your whole family.

●September 1 is disaster preparedness day. The week from August 30 to September 5 is disaster preparedness week. Various disaster preparedness drills are held during these periods. Contact your municipality for details.

●One helpful way to envision the likely conditions after a disaster is to conduct a disaster preparedness drill using illustrations. Participants write out descriptions of the damage they imagine and the measures they will need to take to restore safety. These drills are also regularly held.

●Participate in the community disaster preparedness organization in your neighborhood and establish a local cooperative system on a daily basis.

Ⅱ　When an earthquake strikes - indoor version

Ⅱ-1　General housing・Basic points at home

Get under a stable desk or table and hold onto its legs tightly.Protect your head with a cushion or the like and stay put until the tremors stop.

●If a big tremor strikes suddenly, remember to secure your own safety first.

●Open doors and secure exit and entry routes.

●Shelves and items placed on shelves（TV sets, etc.）may fall. Stay clear of shelves until the tremors stop.

●Try not to flee from the building in a wild panic.

Ⅰ-6　防災活動への参加

地震に備えるには、防災訓練などの地域の防災活動に積極的に参加しましょう。

●地震の時に、初期消火や救出救助活動を行うには日頃からの訓練が欠かせないので、家族全員で防災訓練に参加しましょう。

●９月１日は防災の日で、８月30日～９月５日は防災週間となっていますので各地で防災訓練等が行われていますので、役場などで確認しましょう。

●災害などが発生した場合を想定して参加者で被害状況や対応策について地図に書き込みイメージする「災害図上訓練」も行われています。

●地域の自主防災組織などの活動に参加し、普段から地域で協力しあう体制を築いておきましょう。

Ⅱ　地震にあったら－屋内編

Ⅱ-1　一般住宅・自宅での基本的事項

丈夫な机やテーブルなどの下にもぐり、机などの脚をしっかりと握りましょう。また、頭を座布団などで保護して、揺れが収まるのを待ちましょう。

●突然大きな揺れに襲われたときは、まずは自分の身を安全に守れるように心がけましょう。

●戸を開けて、出入り口の確保をしましょう。

●棚や棚に乗せてあるもの、テレビなどが落ちてきたりするので、離れて揺れが収まるのを待ちましょう。

●あわてて戸外に飛び出さないようにしましょう。

Ⅱ-1b　General housing・When sleeping in a bedroom

If a tremor wakes you, secure your safety by getting under your bedding or bed, if possible.

●Beware of broken glass from windows or light bulbs in the dark.

●To prepare for a sudden evacuation, keep a pair of thick socks, slippers, flashlight, and mobile radio next to your bed or futon.

●Never put anything that can easily fall or topple over in your bedroom. Make sure that nothing can fall on you while you asleep.

Ⅱ-1b　一般住宅・寝ているとき

揺れで目覚めたら寝具にもぐりこむかベッドの下に入れる場合はベッドの下に入り、身の安全を確保しましょう。

●暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でけがをしやすいので注意をしましょう。

●枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきましょう。

●寝室には、倒れそうなもの等をおかないようにし、頭の上にものが落ちてこない所に寝ましょう。

Ⅱ-1c　General housing・When in a bathroom

If you feel a tremor, open the door immediately to secure your exit route, then wait until the tremors stop.

●Tiles or mirrors may fall in a bathroom, or a water tank may topple from the toilet.

●Beware of injuries from broken mirrors or glass, if the tremors strike while you're bathing.

●If in the bathtub, protect your head by covering yourself with the bathtub lid, or whatever else is available.

●Put on only essential clothing,（deletion）wait until the tremors stop, and evacuate.

Ⅱ-1c　一般住宅・トイレ・お風呂

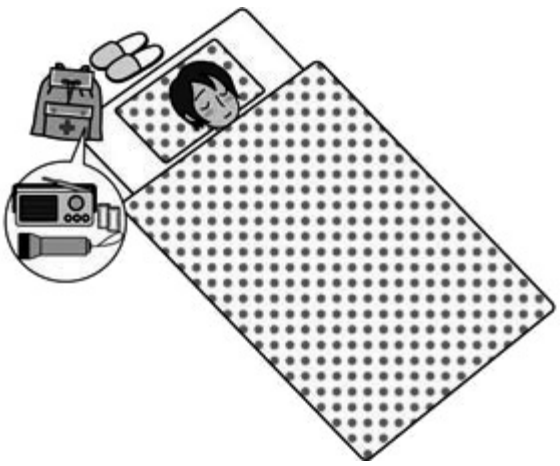
揺れを感じたらまずドアを開け、避難路を確保し揺れが収まるのを待ちましょう。

●風呂場ではタイルや鏡、トイレでは水洗用のタンクなどが落ちてくることがありますので注意しましょう。

●入浴中は鏡やガラスの破損によるけがに注意しましょう。

●浴槽の中では、風呂のふたなどをかぶり、頭部を守りましょう。

●揺れが収まるのを待って避難しましょう。



Ⅱ-1d　General housing・When in the kitchen

Get under a table or the like and wait until the tremors stop.

●If you rush to turn off a gas flame, falling pots and pans may scald you. Wait until the tremors stop before turning off the flame.

●Watch out for cupboards or refrigerators. These can fall on you, or contents can fly out from them.

●If near cooker, move away in case pots or pans slip and fall. Wait until the tremors stop and then carefully turn off the flame.

●Most households are equipped with gas leakage breakers (gas micron meters) that sense tremors and stop the gas supply automatically. Be sure to understand these devices and use them properly.

Ⅱ-1d　一般住宅・台所

まずは、テーブルなどの下に身を伏せ、揺れが収まるのを待ちましょう。

●無理して火を消しに行くと調理器具が落ちてきてやけどなどをしたりするので、揺れが収まるまで待ちましょう。

●食器棚や冷蔵庫が倒れてくるだけでなく、中身が飛び出してくることもあるので注意しましょう。

●コンロの近くの場合、調理器具が滑り落ちてくる場合があるので、コンロの近くから離れ、揺れが収まったら落ち着いて火を消しましょう。

●揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器（ガスマイコンメーター）がほとんどのご家庭に設置されています。特性や使い方を十分に理解しておきましょう。

Ⅱ-2　Condominiums

Note that tremors are more intense on the upper floors than on the ground level.

●The risk of collapse is low. (delete) Get under a stable desk or the like and wait until the tremors stop.

●There may be a small delay before you feel the tremors on the upper floors. Once they start, however, they tend to last longer at a wider amplitude.

●Check the locations of the emergency exits on a regular basis.

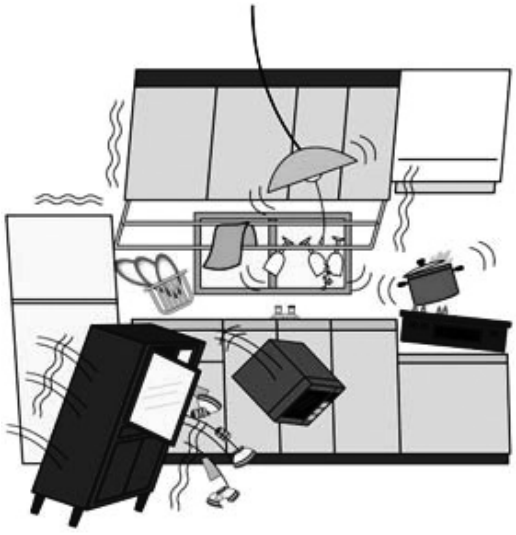
Ⅱ-2　マンション

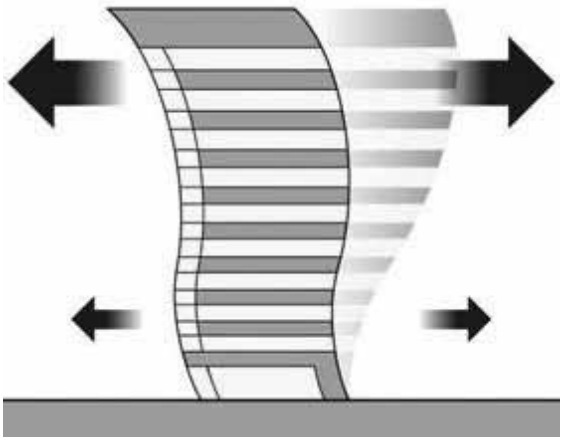
高層階では、地表より揺れが大きくなることがあるので注意しましょう。

●丈夫な机などの下に身を隠し、揺れが収まるのを待ちましょう。

●高層階での地震は、揺れ始めは遅く、揺れ出すと長く揺れ、揺れ幅も大きくなる傾向があります。

●日頃から非常口の確認をしておきましょう。





Ⅱ-4　Supermarkets・Department stores

Protect your head with a bag or shopping basket and move away from showcases or high shelves stocked with items that may fall.

●Find shelter in an elevator hall, or anywhere else uncluttered with merchandize and near a supporting pillar column.

●Watch out for falling glassware, ceramic ware, and other items on display shelves.

●Do not just rush to the exit. Follow the instructions of the staff.

●Do not attempt to evacuate on an elevator, even if it seems to be working.

Ⅱ-4　スーパー・デパート

バックや買い物かごなどで頭を保護し、ショーケースなど倒れやすいものから離れましょう。

●エレベーターホールや比較的商品の少ない場所、柱付近に身を寄せましょう。

●ガラス製品や瀬戸物、その他、陳列棚の商品などの落下・転倒に注意しましょう。

●慌てて出口に殺到せず、係員の指示に従いましょう。

●エレベーターが動いていたとしても、エレベーターによる避難はしないようにしましょう。

Ⅱ-5　Movie theaters・Theaters

Protect your head using a bag or the like and find shelter between the seats. Stay put until the tremors stop.

●Evacuate to a safe place, watching out for window glass and objects falling from above.

●Even if the power supply is cut off, evacuation lights or emergency lights will turn on. Follow the instructions of the theater staff without panicking.

●Never rush to the exits or staircases.

●Check the locations of the emergency exits beforehand.

Ⅱ-5　映画館・劇場

バックなどで頭を保護し、座席の間に身を隠して、揺れが収まるのを待ちましょう。

●天井からの落下物や窓ガラス等に注意しながら、安全な場所に避難しましょう。

●停電しても誘導灯や非常灯がつきますので、慌てずに、係員の指示に従いましょう。

●慌てて出口や階段に殺到しないようにしましょう。

●事前に避難口を確認しておきましょう。

Ⅱ-6　Underground mall

Protect your head with a bag or the like and try not to panic. Stay put until the tremors stop.

●If the power supply cuts off, wait until the emergency lights turn on. Do not move without good reason.

●Emergency exits are located at 60m intervals in underground malls. Be calm and proceed through the exit up to the ground level. Never rush to an emergency exit congested with people.

● When evacuating, walk alongside the walls.

●You will be safe as long as there is no fire. Act calmly, without panicking.

Ⅱ-6　地下街

慌てずに、バックなどで頭を保護し揺れが収まるのを待ちましょう。

●停電になっても、非常照明がつくまでむやみに動かないようにしましょう。

●地下街では60メートルごとに非常口が設置されているので、一つの非常口に殺到せずに地上に落ち着いて脱出しましょう。

●脱出するときは、壁づたいに歩いて避難しましょう。

●火災が発生しなければ比較的安全なので、慌てずに行動しましょう。

Ⅱ-7　Schools

Get under a desk to protect yourself from falling objects in the classroom. Follow the instructions of the teacher without taking sudden actions (such as fleeing the building in a panic).

●In corridors, playgrounds, or gymnasiums, get together and squat in the middle of the area.

●In any kind of laboratory, pay attention to chemicals or fire while evacuating.

● The route back home may be dangerous in some cases. Do not return home without asking.

Ⅱ-7　学校

教室内では、机の下に潜って落下物などから身を守り、慌てて外に飛び出すなど勝手な行動はせずに、教職員の指示に従いましょう。

●廊下、運動場、体育館などでは、中央部に集まってしゃがみましょう。

●実験室などで薬品や火気に注意し、避難しましょう。

●通学路が危険なこともあるので、勝手に帰宅しないようにしましょう。

Ⅱ-8　Elevators

The basic rule is to press the buttons for all floors and get off at the first floor where the elevator stops. Be sure, however, never to rush onto a floor with fire or other serious danger.

●Emergency services assume that there will be many people trapped in elevators when an earthquake strikes. You may not be rescued immediately.

●If you are trapped in an elevator, try to remain calm without panicking. Try to make contact with someone using the Emergency Call Button, etc.

Ⅱ-8　エレベーター

全ての階のボタンを押し、最初に停止した階でおりるのが原則ですが、停止した階で慌てておりるのではなく、階の状況を見極めるのも大切です。

●地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません。

●エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」等での連絡を取る努力をしましょう。

Ⅲ　When an earthquake strikes -Outdoor version

Ⅲ-1　Residential district

If a strong quake strikes, the streets of residential districts will probably be blocked off with collapsed objects.

●Block or stone walls along residential streets may fall during strong quakes. If you feel an earthquake, move away from these walls.

●Electric poles and vending machines may also fall over, so move away from them, too.

●Roofing tiles, external air conditioners, and planters on verandas and upper floors may fall. Look out for objects falling from above.

●If a strong quake strikes, houses with low earthquake resistance may collapse, filling the road with rubble or window glass. Be vigilant of surrounding conditions if you feel a strong tremor

Ⅲ　地震にあったら－屋外編

Ⅲ-1　住宅地

強い揺れに襲われると、住宅地の路上には落下物や倒壊物があふれます。

●住宅地の路地にあるブロック塀や石塀は、強い揺れで倒れる危険があります。揺れを感じたら塀から離れましょう。

●電柱や自動販売機も倒れてくることがありますので、そばから離れましょう。

●屋根瓦や二階建て以上の住宅のベランダに置かれているエアコンの室外機、ガーデニング用のプランターなどが落下してくることがあります。頭の上も注意しましょう。

●強い揺れが起きると、耐震性能の低い住宅が倒壊する場合もあります。これにより瓦礫や窓ガラスが道路内に散乱する可能性もありますので、揺れを感じたら周辺の状況に注意しましょう。

Ⅲ-2　Business districts・Downtown

Window glass, outer walls, and signboards may fall from high- and middle-rise buildings downtown or in business districts.

●If window glass in an office building breaks and falls, it will disperse fast (at a speed of 40 ～ 60 km). Tiles on the outer walls of buildings or signboards attached to outer walls may also fall. Protect your head with your shoes or the like and move as far away from the buildings as possible.

●The danger of falling signboards and neon signs is greater in downtown areas than in business districts. Be especially alert if there are strong tremors.

Ⅲ-2　オフィス街・繁華街

中高層ビルが建ち並ぶオフィス街や繁華街では、窓ガラスや外壁、看板などが落下してくる危険性があります。

●オフィスビルの窓ガラスが割れて落下すると、時速40 ～ 60kmで広範囲に拡散します。
ビルの外壁や張られているタイル、外壁に取り付けられている看板などが剥がれ落ちることもあります。
鞄などで頭を保護し、できるだけ建物から離れましょう。

●繁華街では、オフィス街には少ない、店の看板やネオンサインなどの落下・転倒物が加わります。
強い揺れに襲われた際には十分注意しましょう。

Ⅲ-3　Seaside

The biggest earthquake danger facing you at the seaside is a tidal wave (tsunami). Move to higher ground or an evacuation site immediately, without waiting for instructions or evacuation advice.

●If there is no higher ground nearby, go into a building with at least four floors and take the stairs up to the 4th floor or above.

●Tidal waves attack in series. In some cases, the second and third wave is higher than the first. Never go back to the seaside, even if the waves recede.

●If there are signs pointing out evacuation routes, use them as a guide for evacuation.

●If an earthquake strikes while you're bathing in the sea, there may be lifeguards or lifesavers nearby. If so, they will tell you where and how to evacuate the area.

Ⅲ-3　海岸

海岸で強い揺れに襲われたら、一番恐ろしいのは津波です。避難の指示や勧告を待つことなく、安全な高台や避難地を目指しましょう 。

●近くに高台がない場合は、３階建て以上の建物を目指し、３階より上に上がります。

●津波は繰り返し襲って来て、第一波の後にさらに高い波が来ることもあります。いったん波が引いても絶対に戻ってはいけません。

●避難標識が整備されている場合には避難する際の目安になります。

●海水浴中の場合は、監視員やライフセーバーがいる海水浴場では指示に従って避難しましょう。

Ⅲ-4　Riverside

Tidal waves travel up water-filled rivers.

●If you evacuate upstream along the river, the tidal wave may chase you. You need to evacuate quickly at a right angle to the flow of the river.

Ⅲ-4　川べり

津波は水を湛えている川を遡ります。

●流れに沿って上流側へ避難しても津波は追いかけてきます。流れに対して直角方向に素早く避難します。

Ⅲ-5　Mountainous・Hilly districts

Move away from dangerous areas such as steep sloping land, watching out for falling rocks as you proceed.

●If you are struck by a strong tremor while hiking or climbing a mountain, protect yourself from falling rocks first.

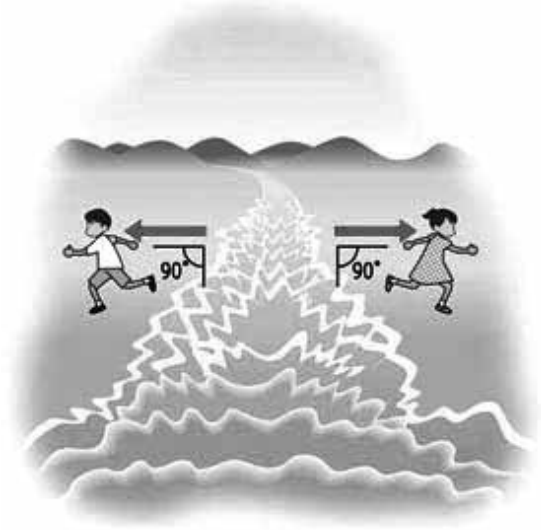
●The ground may loosen and become highly unstable during an earthquake. Be sure to stay away from areas with fallen rocks or steep sloping land.

Ⅲ-5　山・丘陵地

落石に注意し、急傾斜地など危険な場所から遠ざかりましょう。

●登山やハイキングで山にいる時に強い揺れに襲われた場合には、まず落石から身を守りましょう。

●地震で地盤がゆるみ、崩れやすくなっている可能性がありますので、ガケや急傾斜地など危険な場所には近づかないようにしましょう。



Ⅳ　When an earthquake strikes -Vehicle version

Ⅳ-2　Railways

Be prepared for an emergency stop. Stay low and keep hold of handrails or straps to avoid injury.

●If a strong tremor is detected, the train will make an emergency stop.

●If sitting, keep low and protect your head with a bag or the like. If standing, keep hold of a handrail or strap to avoid falling over.

●Once the train comes to a halt, follow the instructions of the crew.

Ⅳ-3　Shinkansen (Bullet Train)

The Urgent Earthquake Detection and Alarm System (UrEDAS) stops the train in the event of an emergency.

● The Shinkansen runs at a very high speed. If you are sitting on a seat, get down between the seats to prevent yourself being flung forward. If you are standing, keep hold of the handrail to avoid falling.

●Once the train comes to a halt, follow the instructions of the crew.

Ⅳ　地震にあったら－乗り物編

Ⅳ-2　鉄道

緊急停車に備え、ケガをしないように姿勢を低くしたり、手すりやつり革をしっかり握りましょう。

●強い揺れを感知すると電車は緊急停車します。

●座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞄などで保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒しないようにしましょう。

●停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

Ⅳ-3　新幹線

新幹線は早期地震検知警戒システム(ユレダス)が作動して緊急停車します。

●高速走行している場合が多いので、座席に座っている場合には、前に飛び出さないように座席の間に体を隠し、立っている場合には手すりをしっかり握って転倒しないようにしましょう。

●停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

Ⅳ-4　Subway

Subway trains will come to an emergency stop when a quake of intensity 5 lower is detected. If the train is between stations, it checks and proceeds to the nearest station at low speed.

●The subway travels at a speed of about 40～50 km per hour.

●If sitting, keep low and protect your head with a bag or the like. If standing, keep hold of a handrail or strap to avoid falling over.

●Even if the power supply is cut off, emergency lights will remain on for about 1 hour. This gives you ample time to evacuate calmly. Be sure never to panic.

●Some subway lines have high-voltage electric wires laid at the sides of the rails. This makes it extremely dangerous to jump onto the tracks. Never attempt to do so without asking.

●Once the train comes to a halt, follow the instructions of the crew.

Ⅳ-4　地下鉄

震度５弱程度の揺れを観測した場合に運転を停止し、線路途中なら安全を確認し、低速で最寄りの駅に向かいます。

●地下鉄の運行速度は時速40～50km程度です。

●座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞄などで保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒しないようにしましょう。

●停電になっても非常灯が1時間程度は点灯するので、慌てずに行動しましょう。

●地下鉄によっては高圧電線が線路脇に設置されているので、勝手に線路に飛び降りると大変危険です。

●停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

Ⅳ-5　Bus

The bus driver may brake suddenly. Stay low and hold of a handrail or strap to avoid injury.

●If the driver feels a strong quake, he will try to slow down gradually without making a sudden stop. If necessary to avoid danger, however, the driver may be forced to brake suddenly.

●If sitting, keep low and protect your head with a bag or the like. If standing, keep hold of a handrail or strap to avoid falling over.

●Once the bus comes to a halt, follow the instructions of the driver.

Ⅳ-5　バス

急ブレーキが踏まれる場合もあります。ケガをしないように姿勢を低くしたり、手すりやつり革をしっかり握りましょう。

●強い揺れを感じた場合に、危険を回避するために急ブレーキが踏まれることもあります。

●座席に座っている場合には、低い姿勢をとって頭部を鞄などで保護し、立っている場合には手すりやつり革をしっかり握って転倒しないようにしましょう。

●停車後は、乗務員の指示に従いましょう。

V　After the tremors stop

V-1　Securing your own safety

Check around you first. Secure your own safety.

●If you act in a panic, you may be injured by toppling furniture or scattered glass.

●When the tremors weaken or stop completely, open a window or door to secure your exit.

V-2　Planning your evacuation wisely

Judge wisely, based on accurate information! Your life may depend on it.

●False information tends to circulate after a disaster strikes. Try to get your information from TV, the radio, or public offices. Don't be misled by rumors.

●When a public office gives any instruction or advice, follow it.

●In some cases no instructions or advice will be given. If you have no information but feel danger, evacuate immediately!

●Fire stations and police stations will probably be fully occupied with first aid and rescue activities. Don't call them to ask about the state of a disaster. This will only disturb their activities.

●Too many calls placed just after an earthquake will overwhelm the telephone system. Try to use telephones as little as possible.

V　揺れが収まったら

V-1　身の安全の確保

まずは周囲を確認。身の安全を確保しましょう。

●あわてて行動すると、転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等でケガをする恐れがあります。

●小さな揺れの時、又は揺れがおさまった後に、窓や戸を開け、出口を確保しましょう。

V-2　避難の判断

正しい情報に基づいた判断を！　それがあなたの運命を左右します。

●災害が発生したときにはデマが飛び交いがち。噂に惑わされず、テレビ、ラジオ、役場等からの情報に注意し、正しい状況の把握に努めましょう。

●役場から避難の指示・勧告等が出たら、それに従いましょう。

●役場からの指示・勧告等がなくても、身の周辺に危険が迫っていると判断した場合は、ためらうことなく避難しましょう！

●消防署、警察等は救急・救助活動等に追われていることが予想されます。災害状況の問い合わせ等はこれらの活動に支障をきたすのでやめましょう。

●地震時に多くの人が電話をかけると、電話がつながりにくい状況になりますので、電話や携帯電話の使用は控えましょう。

V-3　Actions to take when evacuating・When leaving your house

Check the house around you when evacuating. Unforeseeable accidents can strike.

●Check carefully around you when leaving. There may be falling glass or signboards.

●Turn off the power breaker and close the main gas valve before leaving the house.

●After checking the safety of your own house, call on the neighbors to check up on them.

V-3　避難の行動・家を出るとき

避難するときも周囲を確認。思わぬ事故に遭う恐れがあります。

●外に出るときも周囲の確認を。ガラスや看板等が落ちてくる可能性があります。

●避難する時には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。

●我が家の安全を確認後、近所にも声をかけて安否を確認しましょう。

V-3b　Actions to take when evacuating・When a fire breaks out

The smoke from fires often kills. Act calmly when leaving the scene of the fire.

●Always be prepared for fires. Confirm that your evacuation route is open and usable every day.

●When you hear a fire alarm, try to find out what's going on and take prompt action.

●If a room or corridor fills with smoke, cover your mouth and nose with a handkerchief or towel to avoid inhaling smoke, and evacuate. Try to keep low as you move（smoke rises）.

V-3b　避難の行動・火災に遭遇した場合

火災では煙が死亡要因の多くを占めています。冷静な避難行動をとりましょう。

●日頃から火災が発生した場合に備えて避難ルートを確認しておきましょう。

●火災報知設備の警報を聞いたときは、状況を確認するとともに、速やかな行動を心がけましょう。

●煙が部屋や廊下に充満してきた場合は、ハンカチやタオルなどで口・鼻をしっかり覆い、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難しましょう。

V-3c　Actions to take when evacuating・Evacuation method

If you use a car for evacuation, it may cause chaos.

●Evacuate on foot, if possible. If you use a car, you may cause traffic jams and hamper firefighting and rescue activities.

● The roads you usually take by foot may be congested and hard to negotiate. Carry your belongings on your back whenever possible to help you walk easily. Wear comfortable clothes in which you can move freely.

●The elementary or junior high school near you is designated as an evacuation area. If further risk is anticipated, you need to evacuate to a wide-area evacuation site. Find out the nearest evacuation areas and wide-area evacuation sites near your home and workplace.

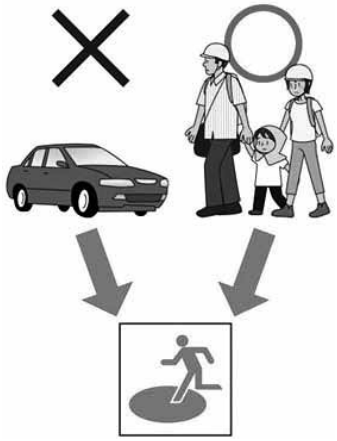
V-3c　避難の行動・避難方法

避難するときに車を使うと混乱を来す場合があります。

●避難する時は原則として徒歩で避難しましょう。車を使うと渋滞を引き起こし、消防・救急活動などに支障を来します。

●普段歩いている道も混乱して、歩きにくくなっている恐れがあります。携帯品は歩きやすいよう背負える範囲のものにとどめ、服装は活動しやすいものにしましょう。

●最寄の小・中学校などが避難所に指定されています。また、さらに危険性がある場合は広域避難場所に避難する必要がありますので、身の回りの避難所や広域避難場所を日ごろからチェックしておきましょう。



V-4　If you have difficulty returning home・Wise judgment when planning your trip home

If you stubbornly decide to return home over a long distance, your decision may lead to secondary disasters in some cases. Try not to move around without good reason.

●Chaos and disorder will probably hamper firefighting and other emergency activities. The available roads may be congested or cut off, and people may clamor into the stations.

●If you are concerned about the safety of your family, try to contact them on a public phone or use NTT's Disaster Message Dial（dial #171）or the disaster message board of your mobile phone service. Once you have confirmed their safety, forcible evacuation is not necessary.

● Try not to think only about going home. Also think about participating in the rescue activities where you are now.

V-4　帰宅困難者・帰宅の判断

遠距離を無理に帰宅しようとすると、却って二次災害を引き起こす恐れもあります。 むやみに移動しないようにしましょう。

●通行できる道路が限られ、また駅などには人が押し寄せてパニックが発生する恐れがあり、消防活動などに支障を生じる恐れもあります。

●家族の安否が心配な場合は、公衆電話、NTTの災害伝言ダイヤル１７１、携帯電話の災害伝言板で家族と連絡をとり、安全が確認できたら、無理に避難する必要はありません。

●帰宅することだけを考えるのではなく、状況に応じて、自分がいる地域の救援活動に参加することも考えましょう。

V-4b If you have difficulty returning home・Getting home

When an earthquake strikes, you may not be able to use the roads that you usually use. Try to walk the route you might take when a disaster strikes. Check the state of the road.

●Plan out a good route home, in case you have to return home on foot. Try to avoid routes that may be blocked or where chaos is likely to break out.

●It's dangerous to walk at night because it's difficult to see where you are going. Think carefully about the time of day when planning your return, especially if your house is far away.

●School buildings, public facilities, convenience stores, and gas stations are being increasingly used as support facilities for people who have difficulty getting home. Many will provide information when a disaster occurs. Check those facilities as well.

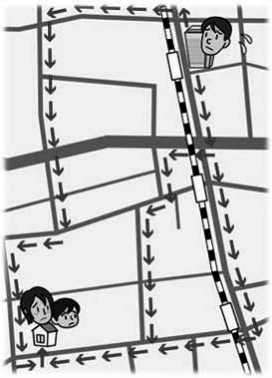
V-4b 帰宅困難者・帰宅方法

地震が起きると普段通っている道路も通行困難になります。普段から自分で帰宅ルートを歩くなどして、道路の状況を確認しておきましょう。

●徒歩で帰宅する場合に備えて、普段から帰宅ルートを確認しておきましょう。災害時に通行止めになったり、混乱が発生する恐れが高いルートは出来るだけ避けましょう。

●夜は特に足下が見えにくく危険です。特に自宅まで遠距離の人は時間帯もよく考えて行動しましょう。

●災害時には、情報提供などを行う帰宅困難者支援施設として、学校や公共施設、コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなどが指定されるケースが増えてきています。これらの施設も併せて確認しておきましょう。



V-5 Rescue・First aid・Putting out fires just after they break out

When a strong tremor strikes, secure your safety first and then put out the fire.

●The first thing to do when a tremor strikes is to get under a desk or the like to protect yourself. If anything catches on fire, try to kill the flames after the tremors stop.

●If a fire breaks out, call out loudly for help while trying to put the fire out with a nearby fire extinguisher.

●If you can't extinguish the fire early enough and the fire spreads to the ceiling, secure your own safety and the safety of others in the house, then call the fire department.

●When waiting for the arrival of the fire department, check that the neighbors have evacuated (especially people who need help, such as children or the elderly). Work with neighbors and community disaster-relief organizations to prevent the spread of fire by arranging bucket relays, etc.

V-5 救出・救護・初期消火

強い揺れではまず身の安全を確保してから火を消しましょう。

●大きな揺れの時は、一度机の下などに身を伏せ、揺れが収まるのを待ってから火を消しましょう。

●火災になった場合は、周りの人に大きな声で助けを求めるとともに、手近にある消火器などで初期消火をしましょう。

●もし初期消火ができず天井まで火が広がってしまったら、自分や他の住人の安全を確保するとともに、消防隊や消防団へ助けを求めてください。

●消防隊が到着するまで、近所の人たちや自主防災組織の人などと協力して、近隣の住民（特に子供や高齢者などの要援護者）の避難を確認し、バケツリレーなど火災の延焼阻止を試みましょう。

Ⅴ-5b　Rescue・First aid・Evacuation method

Cooperation with others nearby is especially important when the fire department can't reach the scene or carry out rescue activities.

●Larger disasters injure more people and block off more roads. In some cases, the fire department and other emergency services may not be able to reach a disaster scene in time. When that happens, it's crucial to help those around you by providing first aid for minor injuries.

●If people are buried in collapsed houses or under fallen objects, check whether they are conscious and encourage them to hang on. Rescue activities are often dangerous. The best way to carry them out is in groups, working in cooperation.

Ⅴ-5b　救出・救護・救出活動・救護活動

消防による救出活動が困難な場合には、住民たちの協力が必要です。

●災害が大きくなると、負傷者が多くなり、また道路が通行困難となっているために消防署などによる救出活動が間に合わない場合があります。軽いケガなどの処置は、みんながお互いに協力し合って応急救護をしましょう。

●建物の倒壊や落下物などの下敷きになった人がいたら、意識があるかどうかを確認し、励ましましょう。救出活動には危険が伴う場合があります。できるだけ複数で協力して行いましょう。

Copyright Fire and Disaster Management Agency. All Rights Reserved.

Basic Operation Method for Disaster Emergency Message Dial (171)

Dial 171 and follow the voice prompts to record or play back a message.

＊Actual voice prompt is played back in Japanese.

<table>
<tr><th colspan="2">Operation procedure</th><th colspan="2">Record</th><th colspan="2">Playback</th></tr>
<tr><td>①</td><td>Dial 171</td><td colspan="4">1 7 1</td></tr>
<tr><td rowspan="4">②</td><td rowspan="4">Select record or playback.</td><td colspan="4">[Prompt] This is the Disaster Emergency Message Dial Center. To record, please dial 1, to play back, please dial 2, to record using a PIN number, please dial 3, and to play back using a PIN number, please dial 4.</td></tr>
<tr><td>(No PIN number)</td><td>(With PIN number)</td><td>(No PIN number)</td><td>(With PIN number)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1</td><td>3
[Prompt]Please dial a 4-digit PIN number.
X X X X</td><td rowspan="2">2</td><td>4
[Prompt]Please dial a 4-digit PIN number.
X X X X</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>③</td><td>Enter the telephone number of the person in the disaster-stricken area.</td><td colspan="4">[Prompt] If you are inside the disaster-stricken area, please dial the telephone number of your house or the telephone number of a person inside the disaster-stricken area that you want to contact, starting with the area code. If you are outside the disaster-stricken area, please dial the telephone number of a person inside the disaster-stricken area that you want to contact, starting with the area code.
0 X X X X X X X X X X</td></tr>
<tr><td colspan="6">Connected to the Message Dial Center.</td></tr>
<tr><td rowspan="8">④</td><td rowspan="8">Record the message
Play back the message</td><td colspan="4">[Prompt] A message will be recorded for telephone number 0XXXXXXXXX (, PIN number XXXX). If you are using a touch-tone telephone, please press number 1 and then press pound(#). If you are using a dial telephone, please wait. If you entered the incorrect telephone number, please hang up and call again.</td></tr>
<tr><td>Dial telephones</td><td>Touch-tone telephones</td><td>Dial telephones</td><td>Touch-tone telephones</td></tr>
<tr><td>(Please wait until the prompt is played.)</td><td>1 #</td><td>(Please wait until the prompt is played.)</td><td>1 #</td></tr>
<tr><td>[Prompt] Please record your message. Please leave a message within 30 seconds after the beep. After you finish talking, please hang up the telephone.</td><td>[Prompt] Please record your message. Please leave a message within 30 seconds after the beep. After you finish talking, please press number 9 and then press pound(#).</td><td>[Prompt] The messages will be played back, starting with the newest.</td><td>[Prompt] The messages will be played back starting from the new message. To repeat a message, please press number 8 and then press pound (#). To play the next message, please press number 9 and then press pound (#).</td></tr>
<tr><td colspan="2">Message recording</td><td colspan="2">Message playback</td></tr>
<tr><td rowspan="3">(Please wait until the prompt is played.)</td><td>After finishing recording
9 #</td><td rowspan="3">[Prompt] All the messages have been played back.</td><td>[Prompt] All the messages have been played back. To record an additional message, please press number 3 and then press pound(#).</td></tr>
<tr><td>[Prompt] The message will now be repeated. To re-record the message, please press number 8 and then press pound(#).</td><td>(Please wait until the prompt is played.)</td></tr>
<tr><td>The contents of the recorded message can be checked.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">[Prompt] Your message has been saved.</td><td>[Prompt] All the messages have been played back.</td></tr>
<tr><td>⑤</td><td>Finish</td><td colspan="4">The call is ended automatically.</td></tr>
</table>

Please remember the emergency voice message board: Disaster Emergency Message Dial (171)

【災害用伝言ダイヤル（１７１）の基本的操作方法】

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

<table>
<tr><th colspan="2">操　作　手　順</th><th colspan="2">伝言の録音</th><th colspan="2">伝言の再生</th></tr>
<tr><td>①</td><td>１７１をダイヤル</td><td colspan="4">1 7 1</td></tr>
<tr><td rowspan="4">②</td><td rowspan="4">録音または再生
を選ぶ。</td><td colspan="4">[ガイダンス]
こちらは災害用伝言ダイヤルセンタです。録音される方は「１」、再生される方は「２」、暗証番号を利用する録音は「３」、暗証番号を利用する再生は「４」をダイヤルしてください。</td></tr>
<tr><td>（暗証番号なし）</td><td>（暗証番号あり）</td><td>（暗証番号なし）</td><td>（暗証番号あり）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">1</td><td>3</td><td rowspan="3">2</td><td>4</td></tr>
<tr><td>[ガイダンス]
４桁の暗証番号をダイヤルして下さい。</td><td>[ガイダンス]
４桁の暗証番号をダイヤルして下さい。</td></tr>
<tr><td>X X X X</td><td>X X X X</td></tr>
<tr><td>③</td><td>被災地の方の電話番号を入力する。</td><td colspan="4">[ガイダンス]
被災地の方はご自宅の電話番号、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。被災地域以外の方は、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。
0 X X　X X X　X X X X</td></tr>
<tr><td colspan="6">伝言ダイヤルセンタに接続します。</td></tr>
<tr><td rowspan="6">④</td><td rowspan="6">メッセージの録音
メッセージの再生</td><td colspan="4">[ガイダンス]
電話番号0XXXXXXXXX（、暗証番号XXXX）の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」のあとシャープを押して下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。尚、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。</td></tr>
<tr><td>ダイヤル式電話機
の場合</td><td>プッシュ式電話機
の場合</td><td>ダイヤル式電話機
の場合</td><td>プッシュ式電話機
の場合</td></tr>
<tr><td>（ガイダンスが流れるまでお待ちください）</td><td>1 #</td><td>（ガイダンスが流れるまでお待ちください）</td><td>1 #</td></tr>
<tr><td>[ガイダンス]
伝言をお預かりします。ピッという音の後に、30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら、電話をお切り下さい。</td><td>[ガイダンス]
伝言をお預かりします。ピッという音の後に、30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら、数字の９の後シャープを押して下さい。</td><td>[ガイダンス]
新しい伝言からお伝えします。</td><td>[ガイダンス]
新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返す時は、数字の８の後シャープを、次の伝言に移る時は、数字の９の後シャープを押して下さい。</td></tr>
<tr><td colspan="2">伝言の録音</td><td colspan="2">伝言の再生</td></tr>
<tr><td rowspan="3">（ガイダンスが流れるまでお待ちください）</td><td>録音終了後
9 #</td><td rowspan="3">[ガイダンス]
お伝えする伝言は以上です。</td><td>[ガイダンス]
お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して録音される時は、数字の３の後、シャープを押して下さい。</td></tr>
<tr><td>[ガイダンス]
伝言を繰返します。訂正される時は数字の８の後シャープを押して下さい。</td><td>（ガイダンスが流れるまでお待ちください）</td></tr>
<tr><td>録音した伝言内容を確認する。</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">[ガイダンス]
伝言をお預かりしました。</td><td>[ガイダンス]
お伝えする伝言は以上です</td></tr>
<tr><td>⑤</td><td>終了</td><td colspan="4">自動で終話します。</td></tr>
</table>

覚えてください、災害時の声の伝言板　災害用伝言ダイヤル(171)

MEMO

©AFS Intercultural Programs, Japan

発　　行　1994年 2 月20日初版
1995年 2 月29日改訂2版
1999年10月 1 日改訂3版
2003年11月 1 日改訂4版
2006年11月 1 日改定5版
2010年11月 1 日改定6版
2011年 1 月 4 日改訂7版
2012年 7 月20日改訂 8 版
2012年11月30日改定 9 版
2014年 4 月 1 日改定10版
2015年 9 月 1 日改定11版
2016年10月 1 日改定12版

編集・発行　公益財団法人AFS日本協会
編集協力　デービッド・ハーシュ弁護士
ジェフ・ピーターズ
警察庁
挿　　絵　五十嵐乃里枝（挿絵の一部）

＊本書の一部あるいは全部を無断で複写複製（コピー）することを禁じます。