

だい
第

16 課

地震が来ても、 あわてて動かないでください



地震や火事などが起こったときのために、何か準備していることがありますか？

为了应对地震、火灾等，有做什么准备吗？



1. 緊急地震速報です

Cando+
68

災害を知らせるニュースやアナウンスを聞いて、何があったか、何をすればいいかを理解することができる。

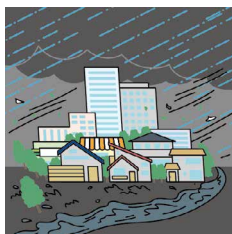
听到关于灾害的新闻或广播时，能理解发生了什么事，应该怎么做。

1 ことばの準備

预习词汇

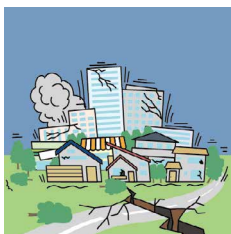
さいがい
【災害】

a. 台風



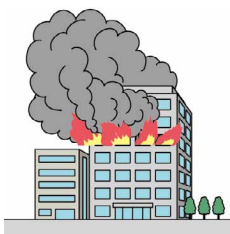
・(台風)が来る

b. 地震



・(地震)が起こる
・揺れる

c. 火事／火災



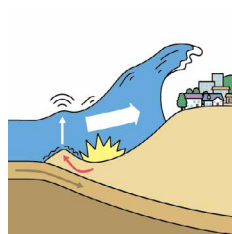
・(火事)になる
・火が出る

d. 大雪



・(雪)が積もる

e. 津波



・(津波)が来る

(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-01

边看图边听录音。

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-01

请听后复述。

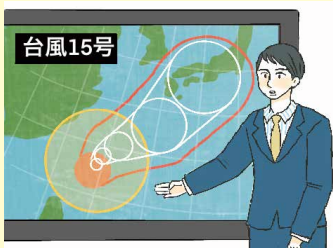
2 ニュースやアナウンスを聞きましょう。

请听新闻或广播。

- ▶ テレビやイベント会場のアナウンスで、災害を知らせる放送を聞いています。
正在听电视上或会场广播中播放的灾害通知。

(1) 何について知らせていますか。メモしましょう。

是关于什么的通知？请记录下来。

	① テレビのニュース 16-02	② 会場のアナウンス 16-03	③ テレビの緊急速報 16-04
何について？			

(2) もういちど聞きましょう。どうするに言っていますか。a-h から選びましょう。

再听一遍。通知中说要怎么做？请从 a-h 中选择。

a. 避難する



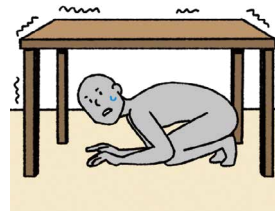
b. 倒れやすいものから
はな
離れる



c. 川に近づかない



d. 机の下に隠れる



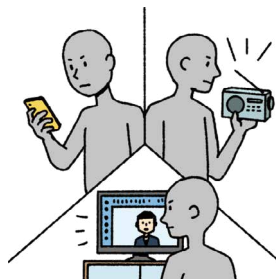
e. あわてないで
お
つ
ち
着
い
て
行
動
す
る



f. 外に出ない



g. 最新情報を確認する



h. 海岸から離れる



	① テレビのニュース 16-02	② 会場のアナウンス 16-03	③ テレビの緊急速報 16-04
どうする？	,	,	,

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-02 ~ 16-04
 确认词汇后，再听一遍。

- ① 上陸する 登陆 | 非常に 非常地 | 激しい 大、激烈 | 様子 様子 | 絶対に 绝对
 やめる 不要 | 安全(な) 安全(的)
- ② 係員 工作人员 | 指示に従う 遵从指示 | (お)年寄り 老年人 | 優先 优先
- ③ 揺れ 摇晃 | 警戒する 警戒 | 身を守る 保护人身安全 | 家具 家具
 震源 震源 | 海底 海底 | ~のおそれがある 有……的风险



2. 避難訓練を始めます

Can-do
69

防災訓練の説明や指示を聞いて、やり方や注意点などを理解することができる。
 听取防灾训练的说明或指示后，能理解做法及注意事项等。

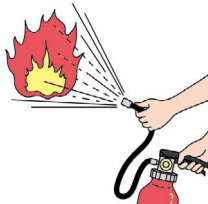
1 ことばの準備

预习词汇

【防災訓練・避難訓練】

- a. 防災頭巾／ヘルメットをかぶる

- b. ドアを開ける

- c. 火を消す／消火する

- d. 消防署／119番に連絡する

- e. 集まる

- f. 並ぶ

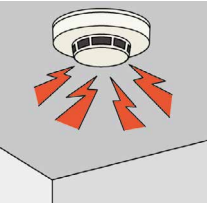
- g. 点呼する

- h. 報告する

- i. ほかにの人に知らせる

- j. 姿勢を低くする／しゃがむ

- k. ハンカチを口に当てる

- l. 火災報知器が鳴る


- (1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-05

边看图边听录音。

- (2) 聞いて言いましょう。🔊 16-05

听后复述。

- (3) 聞いて、a-l から選びましょう。🔊 16-06

听录音，并从 a-l 中选择。

2 防災訓練の指示や説明を聞きましょう。

请听防灾训练的指示或说明。

- ▶ 防災訓練に参加しています。

正在参加防灾训练。

ぼうさいくんれん 防災訓練 1

- ▶ 職場で、地震の避難訓練をしています。

正在单位参加地震的逃生训练。

- (1) 4 つの場面で、どのように行動すればいいですか。

指示の内容と合っているほうに、○をつけましょう。🔊 16-07

在以下 4 个场景中，应如何采取行动？请在符合指示内容的项目上打○。

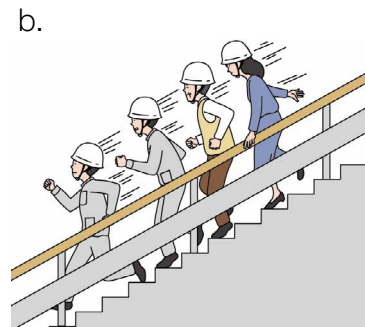
1. 避難訓練を開始する

开始逃生训练



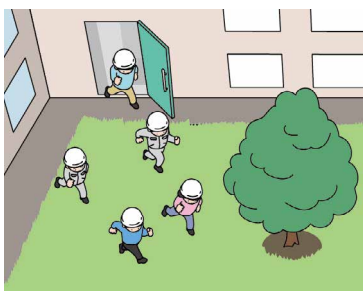
2. 避難を開始する

开始逃生

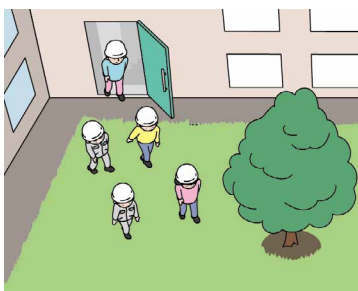


3. 外に集合する 在外面集合

a.

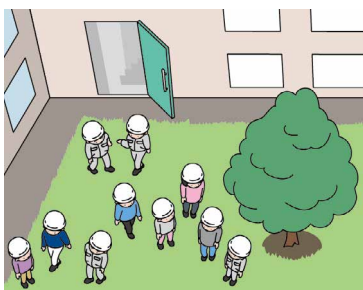


b.

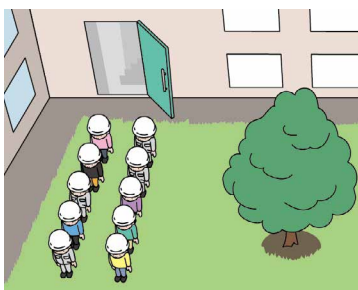


4. 人数を確認する 確認人数

a.



b.



(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。  16-07

確認词汇后，再听一遍。

震度 烈度 | (揺れが)おさまる (摇晃) 减弱 | 開始する 开始 | 中庭 院子

チームごと 每组 (～ごと 每个……)

ぼうさいくんれん
防災訓練 2

- ▶ 職場で、火事の避難訓練をしています。
正在单位参加火灾的逃生训练。

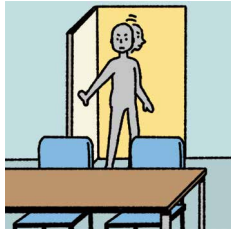


- (1) 青木さん、橋本さん、エルデネさん、ソーさんは、それぞれ何をしますか。

a-e から選びましょう。🔊 16-08

青木、橋本、艾尔德尼和索伊分别要做什么？请从 a-e 中选择。

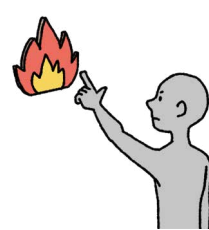
a.



b.



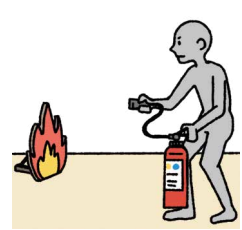
c.



d.



e.



① 青木さん	② 橋本さん	③ エルデネさん	④ ソーさん

- (2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-08

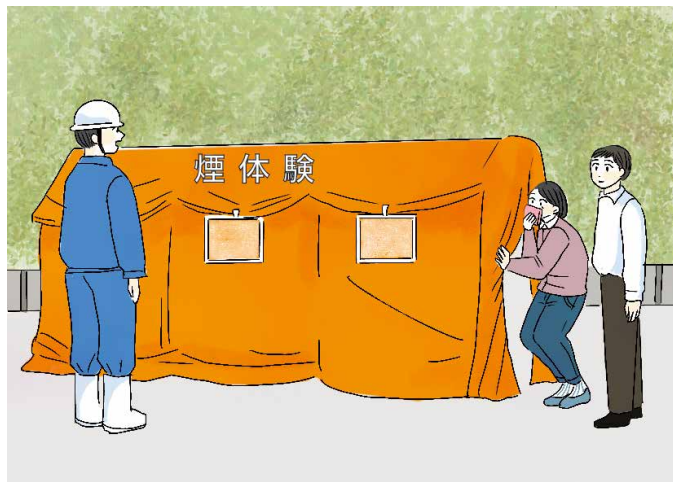
确认词汇后，再听一遍。

初期消火 初期灭火 | 消火器 灭火器 | 逃げ遅れる 来不及逃跑
ひとつひとつ 一个一个 | 見て回る 巡查

ぼうさいくんれん
防災訓練 3

ち い き ぼうさいくんれん けむりたいけん かた せつめい き
▶ 地域の防災訓練で、煙体験のやり方について、説明を聞いています。

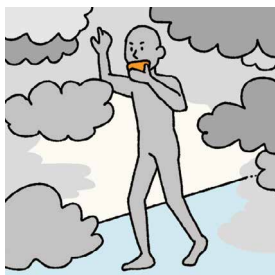
参加地区的防災訓練，正在听取有关烟雾体验参加方法的说明。



(1) せつめい ないよう あ
説明の内容と合っているのは、どれですか。○をつけましょう。 16-09

与内容相符的是哪项？请在相应的选项上打○。

a.



b.



c.



d.



(2) かくにん き
ことばを確認して、もういちど聞きましょう。 16-09

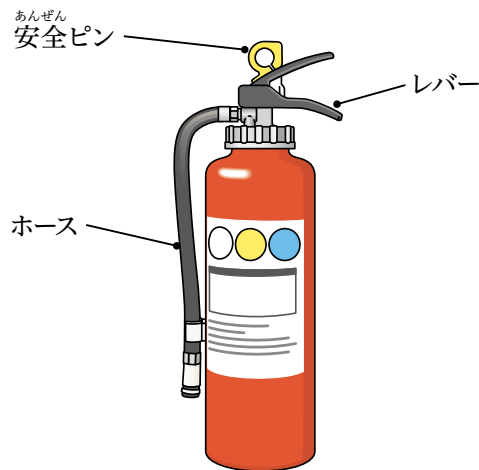
确认词汇后，再听一遍。

けむりたいけん 煙体験 烟雾体验	じゅうまん 充滿する 充滿	に 逃げる 逃	すす 進む 前进
ちゅういてん 注意点 注意点	けむり す 煙を吸う 吸入烟雾	こえ か 声をかけ合う 相互出声照应	ゆか 床 地板

ぼうさいくんれん
防災訓練 4

ち い き ぼうさいくんれん しょうかき つか かた せつめい き
▶ 地域の防災訓練で、消火器の使い方について、説明を聞いています。

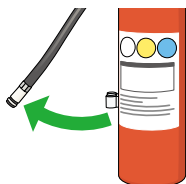
参加地区的の防災訓練，正在听取有关灭火器使用方法的说明。



(1) しょうかき しょうかき つか しょうかき じゅんばん なら
消火器は、どうやって使いますか。a-d を順番に並べましょう。 16-10

灭火器应该如何使用？请为 a-d 排序。

a.



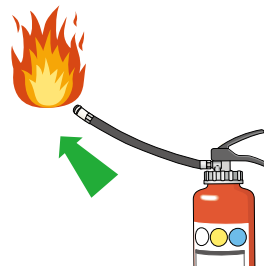
b.



c.



d.

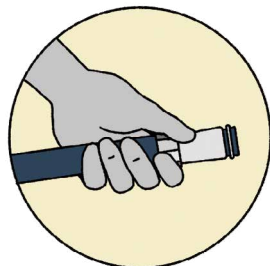


1	2	3	4

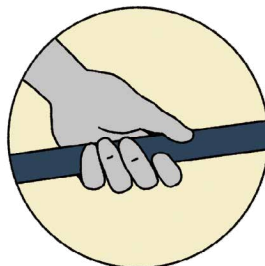
(2) もういちど聞きましょう。説明の内容と合っているほうに、○をつけましょう。🔊 16-10
再听一遍。请在符合说明内容的项目上打○。

1. ホースの持ち方
水管的拿法

a.



b.

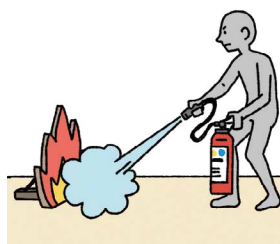


2. 火の消し方①
灭火方法①

a.

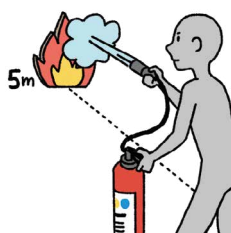


b.

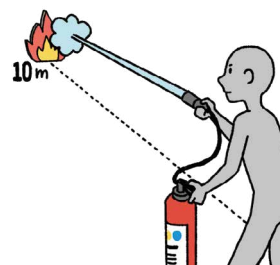


3. 火の消し方②
灭火方法②

a.



b.



(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-10
确认词汇后，再听一遍。

ぬく 抜く 抜 | さき 先端 | む 向ける 朝向 | とちゅう 途中 中途 | にぎ 握る 握 | ふんしゃ 噴射する 喷射
さゆう 左右 左右 | ねらう 对准 | き 消える 消失 | ～m ……米 | ～秒 ……秒


 かたち ちゅうもく
形に注目

- (1) ^{おんせい き}音声を聞いて、^か____にことばを書きましょう。 16-11
 听录音，在 ____ 上填写词汇。

そのドアを_____。

^{ぜんいん}全員、ヘルメットを_____。

^{しせい}姿勢を_____。

みんな、^{はし}走る_____。

^{いそ}急_____^{あつ}、こっちに集ま_____。

タオルやハンカチを口^{くち}に当てて、できるだけ煙^{けむり}を吸^すわない_____してください。

- ! ^{ぼうさいくんれん し じ}防災訓練で指示をしているとき、^{かたち つか}どんな形を使っていましたか。 → ^{ぶんぽう}文法ノート ①
 在防灾训练上发出指示时，用的是什么形？

- ! ^{けむり す}「煙を吸わないでください」と「煙を吸わないようにしてください」は、どう違うと思いますか。
 → ^{ぶんぽう}文法ノート ②
 你觉得“煙を吸わないでください”和“煙を吸わないようにしてください”有什么不同。

- (2) ^{かたち ちゅうもく}形に注目して、^{ぼうさいくんれん}防災訓練 1 ^{ぼうさいくんれん}防災訓練 3 ^きをもういちど聞きましょう。

听一遍 ^{ぼうさいくんれん}防災訓練 1 和 ^{ぼうさいくんれん}防災訓練 3，注意句中所用的形。

16-07 16-09



3. 地震が起こったときは…

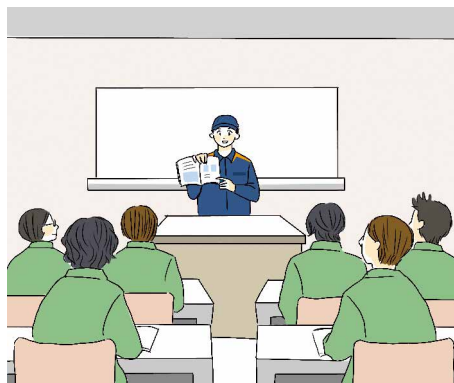
Can-do
70

ぼうさいくんれん じしん お 防災訓練などで、地震が起こったときどうすればいいか、せつめい き 説明を聞いてだいたいの内容を理解する
ことができる。
在防災训练等过程中，听取发生地震时应如何应对的说明后，能大致理解其内容。

1 説明を聞きましょう。

请听说明。

▶ じしん ひなんくんれん じしん お 地震の避難訓練のあとで、地震が起こったときは
どうすればいいか、しょうぼうしょ ひと はなし き 消防署の人の話を聞いています。
また、はなし ないよう かん さんかしや しつもん 話の内容に関して、参加者が質問しています。
在地震的逃生训练后，听消防署的人讲发生地震后应该怎么办。
然后，参加者就讲话中的内容进行提问。



(1) はじめに、消防署の人の説明を聞きましょう。

せつめい ないよう あ 説明の内容と合っているものには○、
違っているものには×を、() に書きましょう。 16-12

先听消防署的人进行说明。请在与说明内容相符的项目后面打○，不符的项目后面打×。填写在 () 中。

1. しんどう じしん ぶんぷ ある 震度5の地震は、普通に歩くことができます。



()

2. ゆれ かん つくえ した かく 揺れを感じたら、机の下に隠れます。



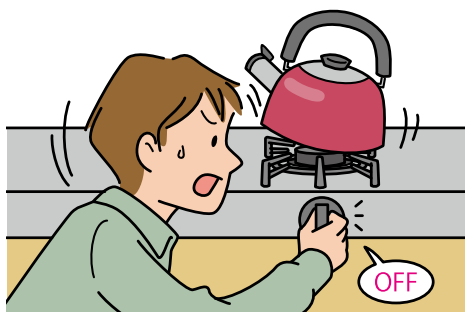
()

3. ゆれ かん できるだけドアを開けます。



()

4. じしん お ひ け い 地震が起こったら、すぐに火を消しに行きます。



()

- (2) 次に、参加者が質問しているところを聞きましょう。答えの内容と合っているものには○、
ちがっているものには×を、() に書きましょう。🔊 16-13

接着听参加者提问的内容。请在与回答内容相符的项目后面打○，不符的项目后面打×。填写在()中。

1. 火が出たら、小さい火は消します。



2. 大きい火は、あきらめて逃げます。



3. 外にいるとき大きな地震が来たら、
姿勢を低くして、かばんで頭を守ります。



4. 外にいるとき大きな地震が来たら、
できるだけ建物の中に入ります。



- (3) ことばを確認して、全体を聞きましょう。🔊 16-14

确认词汇后，再听一遍全文。

感じる 感觉 | 落ちる 掉落 | ゆがむ 扭曲 | 無理をする 逞強 | ガスコンロ 煤气灶

天井 房顶 | 届く 送还 | 危ない 危険 | 町中 街上 | 屋外 户外 | ガラス 玻璃

～必要がある／ない 有／没有……的必要



かたち ちゅうもく
形に注目

- (1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き_____^かにことばを書きましょう。  16-15
听录音，在 _____ 上填写词汇。

しんど じしん ある むずか しんど
震度5の地震では、歩くのが難しくなりますし、震度6では、

た
立っていられ_____。

ドアが開か_____と、外^{そと}に逃げられ_____からです。

そと おお じしん き
外にいるときに大きな地震が来_____、どうすればいいですか？

おお じしん き うご
大きな地震が来_____、あわてて動かないでください。

! ^{へんか} ^い ^{かたち} ^{つか}
変化について言うとき、どんな形を使っていましたか。 → 文法ノート ③
谈到变化时，用的是什麼形？

! ^{ちが} ^{おも}
「たら」と「ても」は、どう違うと思いますか。 → 文法ノート ④
你觉得“たら”和“ても”有什么不同？

- (2) ^{かたち} ^{ちゅうもく} ^{ぜんたい} ^き
形に注目して、全体をもういちど聞きましょう。  16-14
再听一遍全文，注意句中所用的形。



4. ひなんじょ 避難所はどこですか？

Can-do
71

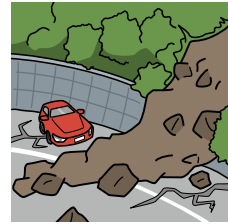
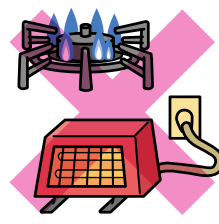
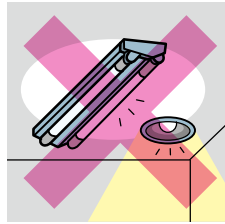
さいがい 災害にいったとき、まわりのひとにしつもんして、ひつよう じょうほう え 必要な情報を得ることができる。
遇到灾害发生时，能向周围人提问，获得必要的信息。

1 ことばの準備

预习词汇

さいがい えいきょう
【災害の影響】

- a. 断水する／水が止まる b. 停電する／電気が止まる c. ガスが止まる d. 通行止めになる



- e. 避難所に行く



- f. 給水車が来る



- g. 炊き出しがある



- (1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-16

边看图边听录音。

- (2) 聞いて言いましょう。🔊 16-16

请听后复述。

- (3) 聞いて、a-g から選びましょう。🔊 16-17

听录音，并从 a-g 中选择。

さいがい ひつよう
【災害のときに必要なもの】

- a. 水



- b. 非常食



- c. 懐中電灯



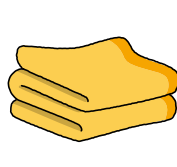
- d. ろうそく



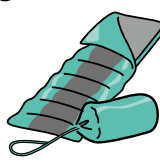
- e. ラジオ



- f. 毛布



- g. 寝袋



- h. ポリタンク



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-18

边看图边听录音。

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-18

请听后复述。

(3) 聞いて、a-h から選びましょう。🔊 16-19

听录音，并从 a-h 中选择。

2 会話を聞きましょう。

请听对话。

▶ 台風の前後に、困っていることや心配していることについて話しています。

正在聊台风过境前后遇到的困难或担心的事。

(1) 心配していることは何ですか。a-d から選びましょう。また、どこに行けばいいですか。ア - オから選びましょう。

担心的事是什么？请从 a-d 中选择。另外，应该去哪里呢？请从ア - オ中选择。

a. スマホの充電 b. 水 c. 避難 d. 食べるもの

ア. 公民館 イ. 小学校 ウ. 総合福祉センター エ. スーパー オ. 携帯電話のショップ

	① 🔊 16-20	② 🔊 16-21	③ 🔊 16-22	④ 🔊 16-23
心配していること				
どこに行く？				,

(2) もういちど聞きましょう。その場所に行くときに気をつけることは、何ですか。() に書きましょう。

再听一遍。在去该地点的过程中，需要注意什么事？填写在 () 中。

	① 🔊 16-20	② 🔊 16-21	③ 🔊 16-22	④ 🔊 16-23
気をつけること	店が() わからない。	() とか () とか () とか を持って行ったほうがいい。	まだ() は少ない。	() を もって行く。 () かも しれない。

- (3) ことばを^{かくにん}確認して、もういちど^き聞きましょう。  16-20 ~  16-23
 确认词汇后，再听一遍。

今回 ^{こんかい} 本次 | レベル 程度 | 一人暮らし ^{ひとりぐ} 单独生活 | 早め ^{はや} 尽早 | 続く ^{つづ} 持续
 容器 ^{ようき} 容器 | 仮設 ^{かせつ} 临时



形に注目

- (1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き_____にことば^かを書きましょう。  16-24
 听录音，在 _____ 上填写词汇。

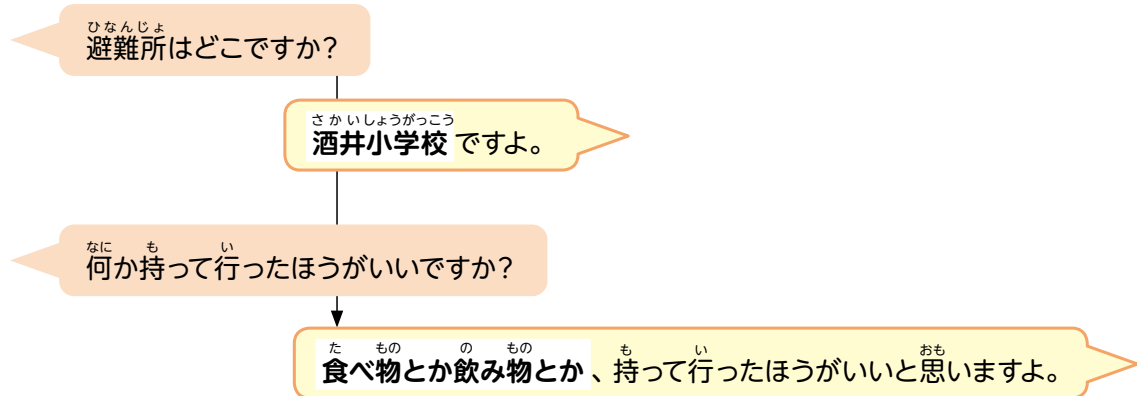
みせ ^{みせ} あ 店が開いている _____、わからないけど……。

! 「かどうか」を別のことばで言い換えると、どうなりますか。 → 文法ノート ⑤
 用其他词汇来替换“かどうか”的话，会有什么效果？

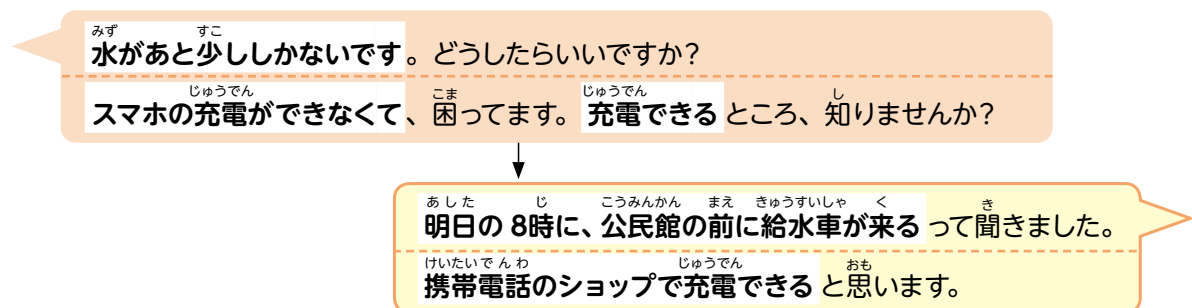
- (2) 形に注目して、①の会話^{かいわ}をもういちど^き聞きましょう。  16-20
 再听一遍①的对话，注意句中所用的形。

- 3 ^{さいがい}災害のときに^{ひつよう}必要になる^{じょうほう}情報について、^{しつもん}質問しましょう。
询问灾害发生时需要知道的信息。

① ^{ひなんじょ}避難所の^{ばしょ}場所を^き聞く



② ^{こま}困っていることを^{そうだん}相談する



- (1) ^{かいわ}会話を^き聞きましょう。🔊 16-25 / 🔊 16-26 🔊 16-27

请听对话。

- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-25 / 🔊 16-26 🔊 16-27

请跟读。

- (3) ^{かいわ}2の会話の内容で、^{れんしゅう}練習しましょう。

使用 2 中的对话内容进行练习。

- (4) ① ^{ひなんじょ}避難所の^{ばしょ}場所を^き聞く練習をしましょう。

①练习询问避难所的地点。

- ② ^{さいがい}災害が^お起こったとき、^{こま}どんなことに^{しんぱい}困ったり、^{おも}心配になったりすると思いますか。

^{しつもん}質問を^{かんが}考えて、^{れんしゅう}練習しましょう。

②你觉得灾害发生后会遇到什么困难或者担心什么事？思考问题，进行练习。



5. 防災パンフレット

Can-do
72

外国人向けのやさしい日本語で書かれた防災パンフレットを読んで、内容を理解することができる。
读到用简明日语撰写的面向外国人的防灾手册时，能理解其内容。

1 防災パンフレットを読みましょう。

请阅读防灾手册。

▶ やさしい日本語で書かれた防災パンフレットを読んでいます。
正在阅读用简明日语撰写的防灾手册。

(1) 何について書いてあると思いますか。

你觉得里面写了什么内容？

非常持ち出し品を 今から準備しておきましょう

大きな地震があると、電気、ガス、水が使えなくなることがあります。
また、お店も閉まります。自分の力で3日間ぐらい生活できるように、
食べ物や生活に必要なものを準備しておきましょう。



- ・非常持ち出し品は、すぐに持ち出せるところに置きましょう。
- ・賞味期限や使用期限が切れていないか、電池が切れていないか、
半年に1回ぐらいチェックしましょう。

準備するもの

貴重品

現金、貴重書類、印鑑、重要書類、
貴重品、貴重品、貴重品、
貴重品、貴重品、貴重品

①

薬

常用薬、救急薬、アレルギー薬、
常用薬、救急薬、アレルギー薬、
常用薬、救急薬、アレルギー薬

②

非常食

非常食、非常食、非常食、
非常食、非常食、非常食、
非常食、非常食、非常食

③

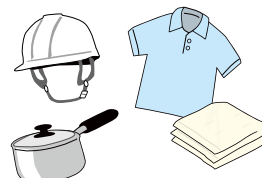
電灯・携帯ラジオ

電灯、携帯ラジオ、電灯、
電灯、携帯ラジオ、電灯、
電灯、携帯ラジオ、電灯

④

その他

服、下着、タオル、毛布、生理用品、ウェットティッシュ、ライター、
使い捨てカイロ、軍手、ヘルメット、粉ミルク、おむつ、卓上コンロ、
ガスボンベ、なべ、アウトドア用品…など



(2) ★の部分を読んで、次の質問に答えましょう。

先读★的部分，然后回答下面的问题。

1. 非常持ち出し品は、どこに置きますか。

应急用品放哪里？

2. 非常持ち出し品について、どんなことをチェックしますか。

关于应急用品，需要检查什么？

3. 食べ物は、どのぐらいの量を準備しますか。

要准备多少食物？

(3) 「準備するもの」のところを見ましょう。① - ④には、何が入りますか。

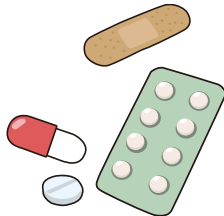
イラストをa-dから選びましょう。また、準備するもののリストをア-エから選びましょう。

看一看“準備するもの”部分。① - ④中，分别应填入什么？请从插图a-d中选择。此外，请从ア-エ中选择要准备的物品清单。

a.



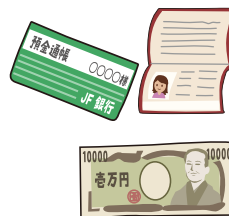
b.



c.



d.



ア. いつも飲んでいる薬、かぜ薬、ばんそうこう、消毒液…… など

イ. 懐中電灯、新しい電池、モバイルバッテリー…… など

ウ. 現金、預金通帳、パスポート、健康保険証、在留カード、外国人登録証…… など

エ. 水、缶づめ、インスタント食品、お菓子…… など

	①	②	③	④
イラスト (a-d)				
リスト (ア-エ)				

(4) 「その他」の部分を読みましょう。

ここに書いてあるもののほかに、準備しておいたらいと思うものがありますか。

请阅读“その他”部分。除了这里写出的物品以外，还有什么你觉得因该提前准备好的东西吗？



持ち出す 帯出 | 力 力量 | (賞味期限が) 切れる 过 (赏味期限)

ちょうかい
聴解スクリプト1. きんきゅうじ しんそくほう
緊急地震速報です

① 16-02

台風 15 号は、明日 9 日土曜日、夕方から夜にかけて関東地方に上陸する見込みです。関東や伊豆諸島、東海では、風が強くなり、局地的に非常に激しい雨が降るでしょう。川の水が増えて、非常に危険です。川の近くには近づかないでください。様子を見るために外に出るのは、絶対にやめましょう。安全な建物の中で、最新の情報を確認するようにしてください。

② 16-03

お客様にお知らせいたします。ただいま、2 階で火災が発生しました。係員の指示に従い、西側の出口から駐車場に避難してください。小さなお子さまやお年寄りを優先に避難してください。あわてないで、落ち着いて行動してください。

くり返します。ただいま、……

③ 16-04

緊急地震速報です。強い揺れに警戒してください。緊急地震速報です。

強い揺れに警戒してください。

緊急地震速報が出ました。京都、大阪、滋賀、兵庫、福井、三重、奈良、和歌山、香川に緊急地震速報が出ました。けがをしないように、身を守ってください。倒れやすい家具などからは離れてください。テーブルや机の下に隠れてください。

……えー、先ほど 7 時 41 分ごろ、近畿地方で強い揺れを感じました。震源が海底ですと、津波のおそれがあります。海岸から離れてください。

2. ひなんくんれん はじ 避難訓練を始めます

ぼうさいくんれん 防災訓練 1

16-07

ひなんくんれん かいし
(避難訓練を開始する)

ほうそう くんれん くんれん しんど じしん はっせい
放送：訓練、訓練。震度5の地震が発生しました。

A：はい、そこのドアを開けて！ ぜんいん、ヘルメットをかぶって！

しせい ひく
姿勢を低くして！

すうにん
数人：はい。

ひなん かいし
(避難を開始する)

ほうそう ゆ ひなん かいし
放送：揺れがおさまりました。避難を開始してください。

A：なかにわ ひなん はし
中庭に避難します！ 走らないで！

ぜんいん
全員：はい。

A：エレベーターは使わないで。かいだん お
階段で下りて。

B：みんな！ はし
走るな！

そと しゅうごう
(外に集合する)

C：いそ こっちにあつ
急げ！ こっちに集まれ！

A：はし はし
走って走って！

にんずう かくにん
(人数を確認する)

C：チームごとに並んで点呼！ ぜんいん ほうこく
全員いるか、報告してください！

A：はい、みんな並んで！

ぼうさいくんれん
防災訓練 2

16-08

じょうし か じ ひ なんくんれん はじ
上司：これから、火事の避難訓練を始めます。

かた せつめい か さい ほう ち き な
まず、やり方を説明します。火災報知器が鳴ったら、
あ お き はし ち と
青木さん、橋本さん、エルデネさんは、3人で火の
ば し ょ か く に ん
場所を確認してください。

あ お き はし ち と
青木・橋本・エルデネ：はい。

じょうし ひ か く に ん あ お き ばん れん ら く
上司：火が確認できたら、青木さんは、119番に連絡してくだ
はし ち と し
さい。橋本さんは、みんなに知らせてください。

あ お き はし ち と
青木・橋本：はい。

じょうし し ょ き し ょ う か ね が し ょ う か き
上司：エルデネさんは、初期消火をお願いします。消火器で
ひ け
火を消して
く だ さ い。

エルデネ：はい、わかりました。

じょうし ひ なん に お く ひ と
上司：ソーさんは、避難するとき、逃げ遅れた人がいないか、
へ や
部屋を
ひ と ひ と み ま わ
一つ一つ見て回ってください。

ソー：はい、わかりました。

ぼうさいくんれん
防災訓練 3

16-09

けむり たい けん お こ な な か けむり じゅう ま ん
では、煙体験を行います。えー、このテントの中は、煙が充満しています。この
な か は い か じ けむり な か に たい けん
中に入って、火事するとき、煙の中をどうやって逃げるか、体験していただきます。
い り ぐ ち は い な か す す む で ぐ ち あ る
こちらの入口から入って、中を進んで、向こうの出口まで歩きますが、そのとき
ち ゅ う い て ん けむり う え い し せ い
に注意点があります。まず、煙は上に行くので、しゃがんで、できるだけ姿勢を
ひ く す す く ち あ けむり
低くして進んでください。あと、タオルやハンカチを口に当てて、できるだけ煙を
す な か けむり ま え み ひ と
吸わないようにしてください。それから、中は煙で前が見えません。ほかの人と
こ え あ か べ ゆ か て あ す す
声をかけ合って、壁や床に手を当てながら進んでください。

ぼうさいくんれん
防災訓練 4

16-10

えっと、消火器^{しょうかき}ですが、この黄色い^{きいろ}のが安全ピン^{あんぜん}といいます。それで、これがレバー、これがホースですね。使い方^{つかいかた}ですが、まず安全ピン^{あんぜん}を抜^ぬきます。それから、ホースをはずして、ホースの先^{さき}を持って火^ひに向^むけます。ホースは途中^{とちゅう}ではなくて、必ず^{かなら}先^{さき}を持^もってください。それからレバー^{つよ}を強^{にぎ}く握^{ふんしゃ}って、噴射^{さゆう}します。こうやって、左右^{うご}に動^{うご}かしてください。このとき大切^{たいせつ}なのは、火^ひの下^{した}のほうを狙^{ねら}うことです。上^{うへ}のほうに向^むけても、火^ひは消^きえません。火^ひから4 m から6 m ぐらい離^{はな}れたところから噴射^{ふんしゃ}してください。噴射^{ふんしゃ}は20 秒^{びよう}ぐらいで終^おわります。遠^{とお}すぎると、火^ひを消^けせない^{ちゅうい}ので注意^{ちゅうい}してください。

3. 地震^{じしん}が起^おこったときは…

16-12

消防署^{しょうぼうしょ}の人^{ひと}：地震^{じしん}が起^おこったときは、落^おち着^ついて行^{こう}動^{どう}する^{たいせつ}ことがとても大切^{たいせつ}です。震度^{しんど}5の地震^{じしん}では、歩^{ある}くのが難^{むずか}しくなりまし、震度^{しんど}6では、立^たてられなくなりまし。大^{おお}きな地震^{じしん}が来^きても、あわてて動^{うご}かないでください。揺^ゆれを感^{かん}じたら、机^{つくえ}など^{した}の下^{かく}に隠^{うへ}れて、上^{うへ}から落^おちてくるものや倒^{たお}れてくるものから身^みを守^{まも}りましよう。また、できれば、部^へ屋^やのドア^あを開^あけるようにしてください。地震^{じしん}で建^{たてもの}物がゆがんで、ドア^あが開^あかなくなると、外^{そと}に逃^にげられなくなるからで。でも、揺^ゆれが強^{つよ}いときは、無^む理^りをしな^いいでください。身^みを守^{まも}ることがいちばん大切^{たいせつ}です。あと、例^{たと}えば、ガ^ひスコンロ^{つか}やス^ひトーブ^{つか}など、火^ひを使^{つか}っているときに地震^{じしん}が起^おこることもありまし。火^ひから離^{はな}れたところ^{はな}に^{はな}いるときは、あわてて火^ひを消^けし^いに行く^{ひつよう}必要^ひはありまし。火^ひを消^けすのは、揺^ゆれがおさま^あってからにしてください。

16-13

消防署^{しょうぼうしょ}の人^{ひと}：何^{なに}か質^{しつもん}問^{もん}はありましか？

参加者^{さんかしゃ} 1：はい。あ^ひの、火^ひが出^でたら、どうす^いればい^いで^すか？

消防署^{しょうぼうしょ}の人^{ひと}：はい、えーと、火^ひが小^{ちい}さ^いか^つたら、消^{しょう}火^{かき}器^けで消^けしてください。

でも、火^ひが天^{てん}井^{じょう}に届^{とど}くぐ^らい大^{おお}き^いか^つたら、も^あう危^{あぶ}ないで^す。

消^けすのはあ^きらめ^て、逃^にげ^てください。

参加者 1: 分かりました。ありがとうございます。

消防署の人: ほかにありますか？

参加者 2: はい。えーと、外にいるときに大きな地震が来たら、

どうすればいいですか？

消防署の人: はい、町中など、屋外にいる場合は、姿勢を低くして、

かばんなどで頭を守ってください。ガラスや看板が落ちてきたり、

壁が倒れてきたりすることがありますから、できるだけ、建物から

離れてください。

参加者 2: 分かりました。ありがとうございます。

16-14

16-12 + 16-13

4. 避難所はどこですか？

① 16-20

A: はい。

B: あ、もしもし、ディパクさん？ 台風すごかったね。だいじょうぶ？

A: はい、なんとか……。でも、停電してます。

B: え、大変だね。懐中電灯とか、ある？

A: あります。でも、スマホの充電ができなくて、心配です。

B: あー、そうだよねえ……。

A: 原田さん、充電できるところ、知りませんか？

B: そうだなあ、携帯電話のショップで充電できると思うよ。

A: 携帯のお店？

B: うん。でも、店が開いているかどうか、わからないけど……。

A: じゃあ、明日の朝、行ってみます。ありがとうございます。

② 16-21

A: あ、こんにちは。

B: ああ、こんにちは。

A: 出かけるんですか？ 台風ですけど……。

B: ええ、避難するんです。今回の台風、すごく大きくて、心配だから……。

A：そうですか。^{わたし ひなん}私も避難したほうがいいですか？

B：まだ避難しなくちゃいけないレベルじゃないけど、^{わたし としよ ひとり ぐ}私は年寄りの一人暮らしだから……。

A：そうですか……。あの、^{ひなんじょ}避難所はどこですか？

B：^{さかいしょうがっこう}酒井小学校ですよ。

A：^{しょうがっこう}小学校？ あの、^{こうえん となり しょうがっこう}バラ公園の隣の小学校ですか？

B：そうそう。

A：あの、^{ひなん}避難するときは、^{なに も い}何か持って行ったほうがいいですか？

B：^{た もの の もの も}食べ物とか飲み物とか、^{も い}持って行ったほうがいいと思いますよ。

あと、できれば^{もうふ}毛布とか。

A：そうですか。ありがとうございます。

③ 16-22

A：はい。

B：こんにちは。

A：あ、^{しゃちょう}社長。

B：^{たいふう}台風、^{たいへん}だいじょうぶだった？ 大変だったよね。

A：はい、ちょっとびっくりしました。でも、^{でんき すいどう もど}電気も水道も戻ったので、^{いま}今はだいじょうぶです。ただ……。

B：どうしたの？

A：^{みせ あ}お店が開いていないので、^た食べるものがなくて、^{こま}困ってます。

B：そんなことだろうと思った。これ、^{おも}会社にあった^{かいしゃ ひじょうしょく}非常食。はい。

A：ありがとうございます！

B：あ、そうそう、^{いずみちょう}泉町のスーパー、^{きょう}今日からやってるそうだよ。

A：え、そうなんですか？

B：まだ^う売ってるものは^{すく}少ないと思うから、^{おも}早めに行ったほうがいいよ。

A：わかりました。ありがとうございます。

④ 16-23

A：あ、キンさん、こんばんは。

B：あ、こんばんは。まだ、水、出ませんか？

A：断水、まだ続きそうだよ。だいじょうぶ？ 水、まだある？

B：あと少ししかないです。どうしたらいいですか？

A：明日の8時に、公民館の前に給水車が来るって。行ってみて。

B：え、何が来るんですか？

A：給水車。水がもらえるんだよ。

B：そうなんですか。助かります。

A：水を入れる容器、忘れないでね。ポリタンクとか、なければペットボトルとか。

B：はい。

A：あとね、お風呂も入りたいよね。

B：入れるんですか？

A：うん。市役所の近くに総合福祉センターってところがあるんだけど、
そこに仮設のお風呂ができたんだって。

B：え、そうですか！

A：だれでも、ただで入れるよ。でも、きっとみんな行くから、並ぶかもしれないね。

B：そうですねえ……。

漢字のことば

1 よ読んで、意味を確認しましょう。

读单词，并确认意思。

じ しん
地震

地震

地震

たいせつ
大切(な)

大切

大切

たいふう
台風

台風

台風

しんばい
心配(な)

心配

心配

そと
外

外

外

あつ
集まる

集まる

集まる

こえ
声

声

声

すす
進む

進む

進む

あぶ
危ない

危ない

危ない

2 かんじ ちゅうい よの漢字に注意して読みましょう。

读下面的句子并注意横线上的汉字。

- ① 明日は大雪だそうです。心配です。
- ② 地震が起こったときは、あわてないことが大切です。
- ③ 台風のときは、危ないので外に出ないでください。
- ④ 避難訓練では、全員、中庭に集まります。
- ⑤ 煙体験では、ほかの人と声をかけ合って、姿勢を低くして進んでください。

3 うえの _____ のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

用电脑或手机输入上方 _____ 的词汇。

ぶんぽう
文法ノート

1

V (命令形 ^{めいれいけい} 命令形)V- るな (禁止的命令形 ^{きんし} 禁止の命令形 ^{めいれいけい})

^{いそ}急げ。こっちに^{あつ}集まれ。
抓紧。都到这边来。

^{はし}走るな。
不要跑。

- 这是对对方进行强硬的指示或命令时使用的表达方式。
- 在指示或命令要怎么做时, 使用动词的命令形, 例如“急げ(抓紧)”。
- 在指示或命令不要怎么做时, 在动词的原形后面加“な”, 变成禁止的命令形, 例如“走るな(不要跑)”。
- 虽然也可以使用动词的て形或者“V-ないで”来发出指示, 例如“走って(跑)”“来ないで(别过来)”, 但使用命令形式时, 态度更为强硬。
- 在看比赛给队伍加油时, 会使用“行け(冲啊)”“がんばれ(加油)”“負けるな(不能输)”等, 使用命令形进行表达。
- 相手に強く指示をしたり、命令をするときの言い方です。
- そうするように指示・命令するときは、「急げ。」のように動詞の命令形を使います。
- そうしないように指示・命令するときは、「走るな。」のように、動詞の辞書形に「な」をつけて禁止の命令形にします。
- 「走って。」「来ないで。」のように、動詞のテ形や「V-ないで」も指示を表すことができますが、命令形を使うと、より強い言い方になります。
- スポーツで応援するときも、「行け!」「がんばれ!」「負けるな!」のように、命令形を使って言います。

^{れい}【例】▶ ^{はや}早く^こ来い!
快点过来!

▶ ^{あぶ}危ないから、そっちに^い行くな!
太危险了, 不要去那边!

◆ 命令形的変形方法 命令形の作り方

	活用規則 活用規則		[例] [例]
	原形 辞書形	命令形 命令形	
1 グループ	-u	-e	行く (ik + u) → 行け (ik + e) 待つ (mats + u) → 待て (mat + e)
2 グループ	- る	- ろ	に 逃げる → に 逃げろ
3 グループ	不規則活用 不規則活用		する → しろ くる → こい

◆ 禁止的命令形的変形方法 禁止の命令形の作り方

	禁止的命令形 禁止の命令形	[例] [例]
1 グループ	原形 辞書形 + な	行く (ik + u) → 行くな (ik + u + な)
2 グループ		みる → 見るな
3 グループ		する → するな くる → 来るな

②

V- ないようにしてください

できるだけ煙を吸わないようにしてください。
请尽量不要吸烟。

- 在《初級1》第16课中, 我们学习了通过“V- ないようにしています”的形式来表示自己正在努力避免某事, 例如, “食べすぎないようにしています (我尽量不要吃得太多)”。
- 而“V-ないようにしてください”是在拜托对方尽量不要怎么做时使用的表达方式。在例句中, 在防灾训练中告知注意事项时使用了这一句型。

- ・『初級1』第16課では、「食べすぎないようにしています。」のように、「V- ないようにしています」の形で、努力して、なるべくそうしないようにしていることを述べる表現を勉強しました。
- ・「V- ないようにしてください」は、なるべくそうしないように依頼するときの言い方です。ここでは、防災訓練のときに注意事項を伝えるときに、使っています。

【例】 ▶ 逃げるときに、あわてて転ばないようにしてください。
逃跑时，请注意不要因为慌张而摔倒。

- ▶ 夜は、1人で外に出ないようにしてください。
请注意晚上不要一个人外出。

3

V- (られ) なくなります

ドアが^あ開かなくなると、外に^{そとに}逃げられなくなります。

门打不开的话,就无法逃到外面去。

- 在《初级1》第3课中,我们学习了通过在名词或形容词后面加“なります”来表示变化,例如“休みになります(变成休息日)”“暖かくなります(变暖和)”。在这个例句中,则出现了与动词否定形接续,表示变化的情况。
- 接在自动词的否定形后面,表示变成否定状态,例如“かぎが閉まらない(閉まる)(锁不上)”“機械が動かない(動く)(机器不运转)”“荷物が入らない(入る)(行李装不下)”等。
- 接在动词可能形的否定后面,表示无法进行某事,如“逃げられなくなります(无法逃脱)”。
- 将表示否定的“ない”变为“なく”后,接“なります”。

- ・『初級1』第3課では、「休みになります」「暖かくなります」のように、名詞や形容詞に「なります」がついて、変化を表すことを勉強しました。ここでは、動詞の否定形について、変化を表す例を取り上げます。
- ・「かぎが閉まらない(閉まる)」「機械が動かない(動く)」「荷物が入らない(入る)」など、自動詞の否定形につくと、そうではない状態に変化することを表します。
- ・動詞の可能形の否定につくと、「逃げられなくなります」のように、あることができない状態になることを表します。
- ・否定を表す「ない」を「なく」の形にしてから、「なります」をつけます。

【例】▶ 地震の影響で、スーパーに水や食べ物が届かなくなりました。
受地震的影响,水和食物无法被送到超市。

▶ 台風が近づいて、雨風が強くなると、電車が利用できなくなります。
台风靠近,风雨越来越大,没法坐电车。

4

Sても、～

大きな地震が来ても、あわてて動かないでください。

即便发生了大地震,也不要惊慌失措。

- “Sても”用于表示即便发生某事/即便陷入某一状态(转折的假设条件)。
- 如果是动词,在て形后面加“も”。如果是い形容词,变为“～くても”,如“寒くても(即便很冷)”。如果是名词、な形容词,变为“～でも”

如“台風でも(即便是台风)”“大変でも(即便很辛苦)”。

- 也会与“もし”“万が一”等表达一起搭配使用。

- ・「Sても」は、もし、あるできごとが起きたとしても/ある状態になっても、という意味で使います(逆接の仮定条件)。
- ・動詞の場合は、テ形に「も」をつけます。イ形容詞は、「寒くても」のように「～くても」となります。名詞、ナ形容詞は「台風でも」「大変でも」のように「～でも」となります。
- ・「もし」「万が一」などの表現といっしょに使うことがあります。

【例】▶ 1週間分の水と食料がありますから、断水しても、しばらくはだいじょうぶです。
有一周的水和粮食,所以即便断水了,短时间内也没有问题。

◆ 表示条件的表达汇总：～たら、～ても

条件を表す表現のまとめ：～たら、～ても

“～たら”是以发生某事为前提进行描述的表达方式。有2种用法：①假设的情况（假设条件）；②事先知道某事必然发生（确定条件）。

“～ても”则表示即便某事发生，后半句也都能够成立。

「～たら」は、あることが起こったことを前提とした言い方です。①仮定して言う場合（仮定条件）と、②そのことがらが起こることがあらかじめ決まっている場合（確定条件）と、2つの使い方があります。

「～ても」は、あることが起こっても、後ろの文のことがらが成立することを述べる言い方です。

～たら
① 雨が降 ^{あめ ふ} ったら、イベントは中止 ^{ちゅうし} になります。（仮定条件） 如果下雨，活动将取消。（假设条件）
② イベントが終 ^お わったら、パーティーがあります。（確定条件） 活动结束后，有聚会。（确定条件）

～ても
雨が降 ^{あめ ふ} っても、イベントは開催 ^{かいさい} されます。（逆接の仮定条件） 即便下雨，活动也会举行。（转折的假设条件）

5

V (简体形 普通形) かどうか、～

店^{みせ}が開^あいているかどうか、わからないけど…。
不知道店是不是还开着……。

- “～かどうか”表示不确定的情况。例句中的“店が開いているかどうか”的含义是“店开着吗？或者关了吗”。
- 在第8课中，我们学习了使用“疑问词 + ～か”的形式，例如“フリーマーケットは、何時からか、わかりますか（二手市场几点开始，你知道吗）”。在本课中，将学习不使用疑问词的形式。
- 如例句所示，除了可以使用“わかりません（不知道）”来表示自己不知道之外，还可以使用“知っていますか（你知道吗）”来询问对方，或者使用“教えてください（请告诉我）”来拜托对方。

- ・ 「～かどうか」は、そうなのかそうでないのか、を表します。例文の「店が開いているかどうか」は「お店が開いているか、開いていないか」という意味になります。
- ・ 第8課では、「フリーマーケットは、何時からか、わかりますか？」のように、「疑問詞 + ～か」を使う形を勉強しました。この課では、疑問詞を使わない形を勉強します。
- ・ 例文のように、「わかりません。」と自分が知らないことを述べる以外に、「知っていますか？」と相手にたずねたり、「教えてください。」のように依頼する場合にも使うことができます。

【例】 ▶ 今^{いま}、スーパーに行^いっても、水^{みず}が売^うってるかどうか、わかりません。
我不知道现在去超市有没有水卖。

- ▶ 明日^{あした}、給水車^{きゅうすいしゃ}が来^くるかどうか、知^しっていますか？
你知道明天供水车来不来吗？

日本の生活
TIPS● しぜんさいがい
自然災害とハザードマップ 自然災害与灾害地图

在日本,虽然各个地区有所不同,但都有可能发生台风、地震、海啸、大雪等自然灾害。大家可以通过各地方政府制作的“灾害地图”调查各个地区容易发生哪些自然灾害。灾害地图上会显示如果该地区发生自然灾害,预计哪些区域将受到何种程度的损失,并标记出逃生地点和逃生路线。灾害地图除了能在政府等的窗口领取外,还可以从各地方政府的网站上下载或者通过国土交通省的“灾害地图门户网站”进行查询。如果你将要在日本居住,那么请提前确认将要居住的地区可能发生哪些灾害,应做好哪些准备,灾害发生时应如何逃生等。

日本では、地域によっても異なりますが、台風、地震・津波、大雪などの自然災害が発生することがあります。それぞれの地域でどのような自然災害が起きやすいかは、地方自治体が作成している「ハザードマップ」で調べることができます。ハザードマップには、その地域で自然災害が起きた場合、どのエリアでどの程度の被害が生じるかを予想した地図と、避難場所や避難経路などが記されています。ハザードマップは役所などで配布されているほか、各自治体のサイトからもダウンロードできますし、国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」でも調べることができます。日本に住む場合は、自分の住む地域でどんな災害が起こる可能性があるか、そのために、どんな準備をしておきたいのか、災害が起きたときはどこへ避難したらいいかなど、確認しておきましょう。

● ひじょうも だ ぶくろ ぼうさい
非常持ち出し袋と防災グッズ 应急包与防灾用品

建议大家将紧急时需要的防灾用品提前放进“应急包”中,并将应急包放在玄关等容易取出的地方,以便发生灾害需要逃生时能够马上带走。如课文中说的那样,应急包中需要放入几天的水和食物、常用药、手电筒、充电宝、便携式收音机、劳动手套、急救包、雨具、现金及贵重物品、护照或保险卡的复印件等。

非常時に必要になる防災グッズは、災害が起きて避難するときにすぐに持ち出すことができるように「非常持ち出し袋」に入れて、玄関などの持ち出しやすいところに常に置いておくことが推奨されています。本文にあったように、非常持ち出し袋には、数日間はしのげる水と食べ物と、いつも飲んでる薬、懐中電灯、モバイルバッテリー、携帯ラジオ、軍手、ファーストエイドキット、雨具、現金や貴重品、パスポートや保険証のコピーなどを入れておくといいでしょう。



● マグニチュードと震度^{しんど} 震级与烈度

在日本的新闻中，“震级”和“烈度”表示地震的规模。“震级”是表示地震本身规模大小的值，全球通用。“烈度”表示各个地点因地震导致了多大程度的摇晃。一次地震只有一个“震级”，但“烈度”会因地点的不同而出现各种各样的数值。虽然烈度的表示方法在各个国家有所不同，但在日本会将烈度仪观测到的结果分为10个等级（烈度0-烈度7，烈度5和烈度6分为弱和强两个等级）。烈度的标准如下所示。

日本の報道では、地震の大きさは「マグニチュード」と「震度」で表されます。「マグニチュード」は、地震そのものの規模を表す値で、世界共通に用いられています。一方、「震度」は、それぞれの地点で、地震による揺れがどのぐらいの大きさだったかを表します。1回の地震につき、「マグニチュード」は1つですが、「震度」は場所によってさまざまな値になります。震度の表し方は国によって違いますが、日本では震度計で観測した結果を10段階（震度0～震度7で、震度5と6はそれぞれ弱と強に分かれる）で表します。震度の目安は以下の通りです。

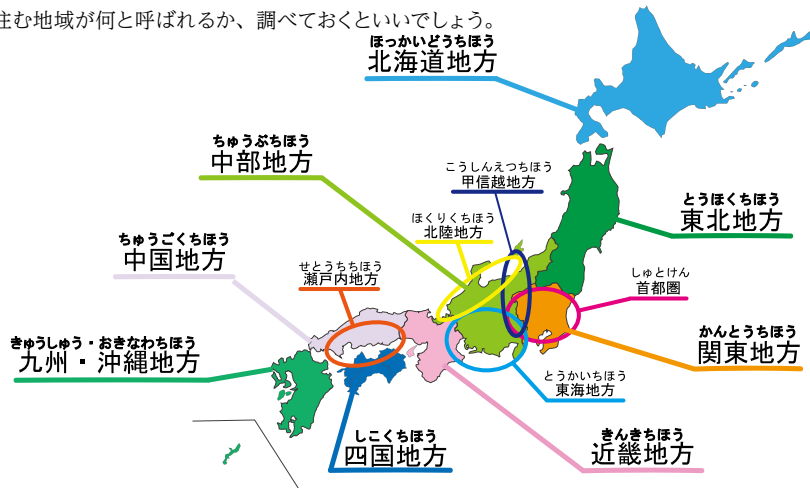
<烈度^{しんど} 震度>

烈度0 震度0 ^{しんど}	地震仪上有记录，但人体感觉不到摇晃。 地震計には記録されますが、人は揺れを感じません。
烈度1 震度1 ^{しんど}	安静地呆在屋里的人可能会注意到地震。 屋内で静かにしている人の中には、地震に気づく人がいます。
烈度2 震度2 ^{しんど}	安静地呆在屋里的大多数人能够感觉到摇晃。 屋内で静かにしている人の多くが、揺れを感じます。
烈度3 震度3 ^{しんど}	绝大多数人能够感觉到摇晃。很多睡着的人会惊醒。 ほとんどの人が、揺れを感じます。寝ている人の多くが目覚めます。
烈度4 震度4 ^{しんど}	绝大多数人能够感觉到惊人的摇晃。悬挂的吊灯等大幅度摇晃，重心较高的物品可能翻倒。 ほとんどの人が驚く揺れです。吊り下げられた電灯などは大きく揺れ、重心が高い置物が倒れることがあります。
烈度5弱 震度5弱 ^{しんど じゃく}	大多数人会感觉到恐怖。难以行走。书架上的书可能会掉落。 大半の人が恐怖を感じます。歩くのが難しくなります。本棚の本が落ちることがあります。
烈度5强 震度5强 ^{しんど きょう}	电视、餐具掉落、玻璃窗碎裂、围墙倒塌。会出现停电、停气、停水等情况。 テレビや食器が落ちたり、窓ガラスが割れたり、ブロック塀が倒れたりします。停電したり、ガスや水道が使えなくなったりします。
烈度6弱 震度6弱 ^{しんど じゃく}	严重摇晃，难以站立。家具大幅移动、墙上的瓷砖或玻璃窗碎裂掉落。建筑物可能发生倾斜。 立っていることが難しくなる揺れです。家具が大きく動いたり、壁のタイルや窓ガラスが破損して落ちてきたりします。建物が傾くこともあります。
烈度6强 震度6强 ^{しんど きょう}	只能爬行，可能会摔离原地。墙壁、立柱出现裂缝，房屋倒塌。可能出现地裂或山体滑坡。 人は這わないと動くことができず、飛ばされることもあります。壁や柱にひびが入ったり、家が倒れたりします。地割れや山崩れが発生することがあります。
烈度7 震度7 ^{しんど}	剧烈摇晃，电视等家具电器四处飞散。大楼倾斜或倒塌。停电、停气、停水，铁路或道路被毁，城市功能丧失。发生大规模的地裂或山体滑坡，地形可能发生改变。 テレビなどの家具がはねて飛ぶぐらいの揺れです。ビルが傾いたり倒れたりします。電気、ガス、水道は止まり、鉄道や道路は破壊され、都市機能が失われます。大きな地割れや山崩れが発生し、地形が変わることもあります。

● 日本の地方区分 日本的地区划分

在播报地震信息或台风前进路线等信息时，常会用到“OO 地区”等表示日本大致的地区划分的表达方式。如果你住在日本，最好提前查一查自己居住在什么地区。

地震が起きたときの情報や、台風の進路などの情報には、日本の大まかな地方区分を表す「～地方」などの言い方が使われます。日本に住む場合には、自分の住む地域が何と呼ばれるか、調べておくといいいでしょう。



● 防災訓練 防災训练

日本の公司、学校等会定期举行防灾训练。有时，居委会也会举行防灾训练。如果赶上百货店、购物中心、酒店或医院等举行防灾训练，你可能也要一起参加。尤其是在9月1日“防灾之日”这一天，很多地方都会开展防灾训练。在日本，你可能会经历很多次防灾训练。

在防灾训练中，会对地震、火灾发生时应如何行动、应通过哪条路线去哪里逃生、应如何确认人数等进行模拟训练。此外，还会练习如何使用灭火器或消防栓，体验充满烟雾的房间，在地震体验车中感受地震的剧烈晃动等。有时，也会开展救护活动和 AED 使用方法的训练。如果消防局工作人员参与训练，则不仅能够听到其对训练的讲评，有时他们还会对地震或火灾时应如何采取行动进行说明或举办讲座。

除了训练之外，平时为应对灾害而做好充分的准备也十分重要。关于灾害时应如何应对，各地方政府还会发放或在网站上公布手册，尽可能多看看比较好。

日本の会社や学校では、定期的に防災訓練が行われます。また、防災訓練は、町内会で行われることもありますし、デパートやショッピングセンター、ホテルや病院などにいるときに防災訓練が行われ、いっしょに参加することになる場合もあります。特に9月1日の「防災の日」には、いろいろな施設で訓練が行われます。日本にいたら、何回か防災訓練を体験することになるでしょう。

防災訓練では、地震や火事のときに、どのように行動すればいいか、どのルートでどこに避難すればいいか、人数の確認はどのように行うかなどをシミュレーションします。また消火器や消火栓の使い方を練習したり、煙の部屋を体験したり、起震車で大きな地震の揺れを体験したりすることもあります。救護活動や AED の使い方の訓練をする場合もあります。消防署の人が立ち会う訓練の場合には、消防署の人から、訓練の講評のほか、地震や火事のときどうすればいいか、説明や講義があることもあります。

訓練以外にも、普段から災害に備えておくことが大切です。災害時の対応について、マニュアルを配布したりサイトで公開したりしている自治体もありますので、できるだけ見ておくで安心です。

