

DRI 临时报告书 No.4 2020

# 政府应知道：传染病蔓延期对外国人的支援 你应做到：力所能及的备灾措施

2020年6月9日

原作：人与防灾未来中心 主任研究员 杨梓

中译：关西大学社会安全研究科 硕士2年级 刘翌

※ 新型冠状病毒肺炎 COVID-19 仍有许多未解之谜，最合适的应对方法也会随之变化。除本报告外，请随时关注日本厚生劳动省和相关机构、各个学会的门户网站公布的最新消息。

※ 有关如何面向所有灾民提供合理适当的支援，请参考“基于风险传播提供合理适当支援的思考方法（临时报告 No. 3）”。

## 概要

本报告以“在传染病蔓延期，如果发生自然灾害，你会有哪些担忧与困惑”为题，对居住在日本的外籍居民进行了采访调查。根据调查结果，我们总结了一些外籍居民所担心或感到不安的事项，并提供了一些应对的参考方法。

### ○致地方政府或国际交流协会的工作人员

很多居民对现状感到不安，其中也有不少外籍居民。在发生灾害之前，有必要积极地掌握外籍居民的需求，事先做好为外籍居民提供合理适当服务支援的准备，比如，在灾后向外籍居民发送多语言灾情信息，或提供多语言的受灾咨询服务。关于此部分内容，可以参考“政府应知道：面向外籍居民提供的服务与支援”。如果政府、行政部门或国际交流协会的咨询窗口有寻求帮助的外国人，可以参考本报告中“外籍居民的担心事项以及应对的参考方法（Q&A）”一章。

而针对那些不熟悉不了解灾害的外籍居民或本地居民，我们推荐向他们介绍：“你应做到：力所能及的备灾措施”这一部分的内容，帮助他们认识备灾的重要性，鼓励他们积极参与到防灾减灾的工作中。

### ○致外籍居民

如果在新型冠状病毒蔓延期发生了灾害，想必你可能会有很多的担忧，你可以先参考“外籍居民的担心事项以及应对的参考方法（Q&A）”一章。同时，我们希望你可以积极关注官方信息，并在灾害发生之前能认真思考规划自己或家庭的防灾应急措施，以便于在灾后可以冷静地采取逃生避难的行动。此部分我们推荐你参考“你应做到：力所能及的备灾措施”和“参考内容一览”。

## 目录

- \* 政府应知道：面向外籍居民提供的服务与支援 p2
- \* 外籍居民的担心事项以及应对的参考方法（Q & A） p4
- \* 你应做到：力所能及的备灾措施 p12
- \* 参考内容一览 p13

## 政府应知道：面向外籍居民提供的服务与支援

※ 有关如何面向所有灾民提供合理适当的支援，请参考“基于风险传播提供合理适当支援的思考方法（临时报告 No. 3）”。

在你的城市中也有很多外籍居民，他们中有一些人会在发生灾害后因为不知道该怎么办而遭受伤害和损失。当前，传染病四处蔓延，如果这时发生了灾害，他们将会感到更加不安。虽然外籍居民每个人都需要积极地关注收集灾害的相关信息，并参与到防灾备灾的工作中，但是作为政府、行政部门也应该积极地了解他们的需求，为他们提供相应的支援。政府应从多角度多方面为外籍居民提供合理合适的服务与支援，由于篇幅有限，本报告将针对“信息的传播”和“歧视”两个方面进行简单的介绍。

信息有很多的分类方法，作者经常使用“stock information”和“follow information”<sup>1)</sup>的分类。我们将其直译为“库存信息”和“追加信息”。

○“库存信息”=是指人在准备开始行动时，事先接收到的，或在以前的教育、训练中已获得并积累的信息。这是理解灾害信息的起跑线。

○“追加信息”=是指在灾后即使接收到了危险信息（例如：发生地震了）以及紧急应对信息（例如：请立即避难），但如果没有库存信息将可能无法采取合适的逃生避难行动。

日语会经常省略部分词语或语句，很多时候只可意会不可言传，中文也十分相似，这种文化圈中诞生的语言与思维方式经常需要听话方更加努力理解说话人的意图，我们称这样的文化为“高语境文化”。但是，当有多种多样的文化背景、价值观的人们聚在一起的时候，高语境文化型的交流方式就会难以沟通<sup>2)</sup>。简单而言就是将发送给日本居民的灾害信息直接翻译成其他语言发送给外籍居民，可能也无法让他们理解并采取正确的行动。因此，在灾害发生前，应着眼于对“传染病”和“灾害”相关的库存信息的理解，考虑各种各样的思考方式和文化、习惯，再面向外籍居民传播信息。

比如发送有关“传染病”的相关信息时会经常使用，如“洗手”、“漱口”、“戴口罩”这样的词汇，但是外籍居民受自己国家教育和习俗的影响对于疾病、传染病的认知并不相同，而且每个国家的预防机制、诊疗制度和医疗文化都各不相同，都会影响他们怎么样“洗手”、“漱口”、“戴口罩”。

有关灾害的信息也是一样。比如日本使用“震度”来表达地震的烈度，地震之后经常会在电视上看到震度几级几级，其中“震度7”是危险还是安全？如果没有震度的相关库存信息也无法判断震度7的危险性。类似的事例还有很多，如“小心余震”、“准备避难、老年人开始避难”。在作者平日的工作中，也经常会遇到外籍居民的提问：“应该怎么样避难？”、“避难所在哪？在避难所可以获得哪些支援？”、“我们是否可以去看避难所？”。为了解决这些问题，各地政府和国际交流协会应加强合作，根据本地区的外籍居民的特点和需求，考虑信息传播的内容和发送频度。如果有条件的话，应积极听取母语者的建议来完善传播信息的准确性，并发送多语言信息和设置多语言咨询窗口。同时在发送信息的时候，加入“外籍居民也可使用”这样的表达也十分重要。

日本红十字会发表的一篇关于新型冠状病毒的资料中指出，“歧视”是新冠病毒的一张面孔<sup>3)</sup>。日本在刚发现有新冠病毒感染者的时候，就有新闻报道了有的店铺贴有“外国人禁止入店”<sup>4)</sup>的标识。在灾害的时候这样的歧视和偏见也并非少数，2011年东日本大地震之后，就有很多流言说外国人在灾区偷盗抢劫，特别是亚洲籍的外国人成为主要被攻击对象<sup>5)</sup>。这种歧视与偏见其实也存在日常生活中。为了减少这类问题，各地政府也积极采取行动推行各项措施，如：2019年12月，神奈川县川崎市成立了“建设无差别、尊重人权城市的相关条例”。消除歧视是需要每个人的理解和努力。作为政府、行政部门应在平时就为居民树立正确的价值观，及时纠正抵制流言和虚假信息，同时应为外籍居民完善咨询与求助环境。

## ●参考文献

- 1) 田村 太郎 : 「災害時における外国人への対応」(『自治体国際化フォーラム』自治体国際化協会 2017年6月)  
([http://www.clair.or.jp/j/forum/forum/pdf\\_332/04\\_sp.pdf](http://www.clair.or.jp/j/forum/forum/pdf_332/04_sp.pdf)) (05/30 アクセス)
- 2) エリン・メイヤー, 他 : 「異文化理解力 — 相手と自分の真意がわかるビジネスパーソン必須の教養」, 英治出版, 2015.
- 3) 日本赤十字社 : 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~」,  
([http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)) (05/19 アクセス)
- 4) 朝日新聞 : 「新型肺炎を理由に「中国人は入店禁止」箱根の駄菓子店」  
(<https://www.asahi.com/articles/ASN1P6Q80N1PUL0B02D.html>) (05/30 アクセス)  
佐賀新聞Live : 「<新型コロナ>外国人入店拒否「ナンセンス」佐賀県知事が苦言」  
(<https://www.saga-s.co.jp/articles/-/505451>) (05/30 アクセス)
- 5) 郭基煥 : 「災害と外国人—母国に「逃げる」ことを中心に」, 東北学院大学経済学論集第177号, pp447-457

4月末至5月中旬，作者在留学生<sup>\*)</sup>的协助下，对居住在日本的年龄、在留资格、国籍、旅日时长、生活形态各不相同的32名外籍居民，进行了题为“在传染病蔓延时期，如果发生了自然灾害，你会有什么担心的事情吗？”的采访。通过采访，整理出了大家所担心的事项，并为大家提供一些可参考的解决方法。

\*请参照协作者

## 外籍居民担心的事项

### ● 逃生避难前的准备

- Q1: 在发生灾害的时候，如果周围有人能听懂我的语言，就可以带我去避难所或告知现在的状况。但是附近没有这样的人，我应该怎么办？
- Q2: 生命线（保障城市功能不可缺少的输电线、供水管、通讯线路、交通运输线等）或物流因受灾不能提供正常供给，饮食饮水或生活用品发生短缺，应该怎么办？
- Q3: 怎样才能灾后不会由于恐慌而忘记至今学过的自救知识？
- Q4: 家里的宠物应该怎么办？

### ● 逃生避难，保护生命

- Q5: 避难所里挤满了人，会增加传染病的风险，这种情况是否应该避难？
- Q6: 像避难所这种人员密集的场所，随时都有可能爆发传染病。我想要了解避难所采取了哪些预防措施，比如是否定期进行消毒。
- Q7: 虽然跨越地区避难与传染病的防护措施有冲突，但是在灾后，是否也可以去其他县、市避难，或者暂时远离日本？

### ● 避难所的支援

- Q8: 停电或因手机断电后，应该如何获取信息？
- Q9: 从哪里可以得到支援物资，政府会对我们提供哪些补助或支援？例如：是否会给我们发放口罩和防护服？

### ● 受灾对生活的影响

- Q10: 在断电断网无法通讯的时候，怎么样才能确认家人和朋友的安全状况？怎么样能与海外的家人、亲友取得联系？
- Q11: 如果自己被传染了，却无法用日语向医生准确表达自己的情况，应该怎么办？
- Q12: 在留资格马上就要到期了，但还没有收到更新手续。如果这时发生灾害的话，可能更不会马上收到所需手续，从而影响在留资格的更新。这种时候应该怎么办呢？
- Q13: 双职工家庭，孩子还很小，有能托管孩子的地方吗？
- Q14: 灾害发生后，可能会导致医疗资源的缺乏。如何保障自己的治疗慢性疾病药物不短缺？如果受伤的话，应该如何就医？

### ● 灾后的心理问题

- Q15: 怎样应对灾后的心理问题？
- Q16: 在不安的情绪下，容易相信谣言，也容易扩散谣言。怎样减少不安和不轻信谣言呢？
- Q17: 担心对外国人的歧视或谣言中伤、恶语相向。

## 应对的参考方法

(仅供参考, 并及时查看各相关机构的更新信息)

### ● 逃生避难前的准备

Q1: 在发生灾害的时候, 如果周围有人能听懂我的语言, 就可以带我去避难所或告知现在的状况。但是附近没有这样的人, 我应该怎么办?

如果附近有可以沟通并相互了解的熟人, 应事先商量好发生灾害后在哪里集合。如果你身边没有这样的朋友或熟人, 可以通过平时多和邻里打招呼建立联系。或参加自治会、町内会等居民团体(类似居委会)的活动来建立联系, 在灾害发生的时候也能互相帮助。

灾后特别是刚刚发生灾害之后, 各种灾情信息仍以日语为主, 翻译这些信息需要花费人力和时间。这种时候想要知道各种信息的意思, 除了求助朋友、熟人以外, 还可以使用手机中的字典或翻译软件<sup>Q1-a)</sup>。如果有条件的话, 也可以购买随身携带型的翻译机。在一些避难所里会提供多语言交流板<sup>Q1-b)</sup> <sup>Q1-c)</sup>和多语言信息制作工具<sup>Q1-d)</sup>, 大家可以参考并使用。但是, 关于住址和专业词语的自动翻译在准确性上仍有一些问题, 此部分可以参考气象厅的多语言词典<sup>Q1-e)</sup>。

此外, 还可以通过地图上的GPS工具确认自身的位置。

如果你需要翻译的话, 可以咨询各个地方政府在灾后设置的“灾害时多语言信息支援中心”。如果你所居住的城市并没有在灾后开设这样的信息支援中心, 可以向当地政府的咨询窗口、或向当地的国际交流团体等机构进行咨询。

### ● 参考

- Q1-a. 観光庁: 「VoiceTraj」(<https://www.mlit.go.jp/common/001150505.pdf>) (05/19 アクセス)
- Q1-b. 公益財団法人明治安田こころの健康財団: 「救急用コミュニケーション支援ボード」:  
([https://www.my-kokoro.jp/communication-board/pdf/communication\\_board\\_rescue\\_japan.pdf](https://www.my-kokoro.jp/communication-board/pdf/communication_board_rescue_japan.pdf)) (05/19 アクセス)
- Q1-c. 株式会社情報センター出版局: 「新型コロナウイルス対応指さし会話」  
(<https://www.yubisashi.com/covid19/#sougou>) (05/25 アクセス)
- Q1-d. 自治体国際化協会: 「災害時多言語情報作成ツール」  
(<http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/tool.html>) (05/19 アクセス)
- Q1-e. 気象庁: 「多言語辞書データ」(<https://www.data.jma.go.jp/developer/multilingual.html>) (05/22 アクセス)

Q2: 生命线(保障城市功能不可缺少的输电线、供水管、通讯线路、交通运输线等)或物流受灾不能提供正常供给, 饮食饮水或日常生活用品发生短缺, 应该怎么办?

日本政府或各地政府会提供一些物资支援, 但个人的备灾措施也非常重要。如果在灾后才想起来准备, 会由于物资短缺, 不能备全所有需要的物品, 所以一定要在灾害发生前做好充足的准备。尤其是有婴幼儿、老年人、残障人士、过敏体质人员、宗教信仰人员以及饲养宠物的家庭, 一定要根据自身需求准备好备灾物资。

备灾物资可以参考各地地方政府公布的防灾减灾指导手册(p13 参考列表)或一些民间的信息网站<sup>Q2-a)</sup> <sup>Q2-b)</sup> <sup>Q2-c)</sup>。例如: 准备一个急救包, 里面备好可以使用一个星期的水和食物、常备药、预防传染病用的口罩、体温计等<sup>Q2-d)</sup>。灾害时, 也不要忘记随身携带护照和再留卡等身份证件。

### ● 参考

- Q2-a. 人と防災未来センター: 「減災グッズチェックリスト(多言語)」  
([http://www.dri.ne.jp/utility/utility\\_checklist](http://www.dri.ne.jp/utility/utility_checklist)) (05/19 アクセス)
- Q2-b. (公財)かながわ国際交流財団: 「外国人住民向け防災啓発資料『災害への備えは大丈夫?』(多言語)」  
([http://www.kifjp.org/kcns/guide\\_japanese/](http://www.kifjp.org/kcns/guide_japanese/)) (05/19 アクセス)
- Q2-c. yahoo×ダイバーシティ研究所: 「防災ダイバーシティ - 人の数だけ、備えがある。(英語あり)」  
(<https://bosaidiversity.yahoo.co.jp/>) (05/30 アクセス)
- Q2-d. 江戸川区: 「新型コロナウイルスの流行中に大地震が発生したら」  
(<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e008/bosaiizen/bosai/ji/jo/imadekirukoto.html>) (05/19 アクセス)

**Q3: 怎样才能灾后不会由于恐慌而忘记至今学过的自救知识?**

我们建议大家平时多参加各种防灾训练。虽然由于现状，很多防灾训练被推迟或取消，但是我们也可以做一些个人的模拟思考训练。如，东京大学的目黑公郎教授开发的“目黑卷<sup>Q3-a)</sup>”，或由横浜市青叶国际交流中心设计制作的“什么时候做防灾准备？（多语言版）”的游戏<sup>Q3-b)</sup>。这些训练都是通过模拟情境思考自己会遇到的情况，并思考应怎样采取行动的训练。

在实际发生灾害的时候，虽然会发生很多预料之外的事，但是如果我们可以事先考虑到一些情况并规划完善我们的行动，可以在一定程度上缓解内心的不安。

**●参考**

Q3-a. とうきょうだいがく せいざんぎじゆつけんきゆうしよ めぐろけんきゆうしつ めぐろまき 東京大学 生産技術研究所 目黒研究室：「目黒巻とは」  
([http://risk-mg.iis.u-tokyo.ac.jp/meguromaki/\\_src/1350/meguro\\_maki.pdf](http://risk-mg.iis.u-tokyo.ac.jp/meguromaki/_src/1350/meguro_maki.pdf)) (05/19 アクセス)

Q3-b. よこはまし あおばこくさいこうりゆう ぼうさい たげんごばん 横浜市 青葉国際交流ラウンジ：「防災 すぐろく（多言語版）」  
([https://aoba-lounge.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68&Itemid=1255&lang=ja](https://aoba-lounge.com/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=1255&lang=ja)) (05/19 アクセス)

**Q4: 家里的宠物应该怎么办?**

在发生地震或洪水等自然灾害后，一些避难所可以接纳宠物同主人一起避难。但每个避难所的运营管理规则不同，有的避难所虽然接纳宠物避难，但宠物无法与主人共同居住，会被要求存放在户外，进行集中管理。

目前，由于传染病的蔓延，接纳宠物避难的避难所的数量有可能会减少，你需要提前确认所居住地区的避难所是否可以接受宠物。同时，与宠物一同逃生避难时，你也需要事先了解宠物的救护措施<sup>Q4-a)</sup>。

如果避难所不接纳宠物避难，你也可以向当地保健所（健康福祉中心）的动物爱护部门进行咨询。也可以选择与宠物一起呆在车上或在帐篷里避难，以及把宠物托管给熟人或宠物防护中心等。如果你选择在车中或帐篷中避难的话，一定要确认周围的环境是否安全，并要随时注意身体状况（确保可以伸展身体并及时补充水分）。

**●参考**

Q4-a. かんきようしやう さいがいに けいふごたいさく 環境省 「災害時におけるペットの救護対策ガイドライン」  
([https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2\\_data/pamph/h2506/ippan.pdf](https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h2506/ippan.pdf)) (05/19 アクセス)









Q4-b. ながのけん ながのけんひなんじやうんえい さくていしん 長野県：「長野県 避難所運営 マニュアル 策定 指針」  
(<https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/kurashi/shobo/bosai/bosai/documents/200526hinannjoguideline.all.pdf>) (05/31 アクセス)

## ● 逃生避难，保护生命

Q5: 避难所里挤满了人，会增加传染病的风险，这种情况是否应该避免？

首先，我们需要了解什么是“避难（ひなん）”。

● 在日语中，“避难”有两层意思，包括了避难的行动和在避难所经历的避难生活。

<p>ひなんこうどう ① 避难行动 = evacuation</p> <p>避难行动是指为了保住生命，临时转移到其他安全的地方。</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">               空旷的场地         </div> <div style="text-align: center;">               停车场         </div> <div style="text-align: center;">               没有建筑物的空地、公园         </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">               避难所（建筑物）等         </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">               避难所（ひなんじょ）         </div> <p>此图标表示避难所，它包含了为了确保安全的逃生行为，或在避难所经历避难生活。</p>	<p>ひなんせいかつ ② 避难生活 = sheltering</p> <p>避难生活是指，发生了自家房屋倒塌无法生活的情况，需要去避难所短期生活。</p>  <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">               避难所（ひなんじょ）         </div> <p>此图标表示避难所，它包含了为了确保安全的逃生行为，或在避难所经历避难生活。</p> <p>一般是由地方政府指定，多为中小学校的体育馆、地区的公民馆、集会所或其他公共设施。</p>
---	---

Q 5 - 图：有关避难的小知识

“避难”是“避”开灾“难”，是保护自己的生命的行为。因此，只要是避开灾害和风险，逃生、避难的场所<sup>Q5-a)</sup>也有多种多样的选择。

关于“避难行动”，你需要在确认自己家以及周围的安全性的基础上，考虑“何时”、“何地”、“怎么样”逃生，并尽可能在灾前思考设计你的避难计划<sup>Q5-b)</sup>。

例如：

如果可以确保自己家的安全性→【在家】

如果不能确保自己家的安全性或感到不安，希望尽早撤离→【移动到安全的地方】

安全地方包括：临时避难所、比较安全的亲戚或朋友家、酒店<sup>\*1)</sup>、避难所、私家车<sup>\*2)</sup>等。

\*1) 自费住宿也是保护自身的避难行动之一。由于各地政府的相关政策不同，有些酒店会被指定为传染病者的疗养场所或福祉避难所。

\*2) 如果是大雨的话，请充分确认周围的情况。

如果选择避难所等多人聚集的场所，需要事先确认其位置<sup>Q5-c)</sup>，备好传染病的防护用具<sup>Q5-d、Q2-c)</sup>。如果你家受灾无法居住，需要长期避难的话，你需要在临时避难用品的基础上另外准备长期避难的物品。有关避难所的短期避难生活，可以参考临时报告 No. 1<sup>Q5-e)</sup>。

## ● 参考

Q5-a. 新型 <sup>しんがた</sup> 新型冠状病毒 <sup>かんせんしゅう</sup> 感染症 与 <sup>さいがい</sup> 灾害 <sup>けんきゅうかい</sup> 避难 <sup>しんがた</sup> 研究 <sup>かんせんしゅうりゅうこうじ</sup> 会：「新型 <sup>しんがた</sup> 新型冠状病毒 <sup>かんせんしゅう</sup> 感染症 <sup>りゅうこうじ</sup> 流行 <sup>さいがい</sup> 时的 <sup>ひなんかんきょう</sup> 灾害 <sup>かんきょう</sup> 与 <sup>かんきょう</sup> 避难 <sup>かんきょう</sup> 环境 <sup>かんきょう</sup> 考虑 <sup>かんが</sup> 的 <sup>て</sup> 手 <sup>て</sup> 引 <sup>ひ</sup> き <sup>ちほう</sup> (地方 <sup>ちほう</sup> 自治 <sup>じち</sup> 体 <sup>たい</sup> 编 <sup>へん</sup>)」 (<http://www.npo-cemi.com/covid-19/livingwithcorona.pdf>) (05/19 アクセス)

Q5-b. 内閣府：「内閣府 <sup>ないかくふ</sup> 避难 <sup>ないかくふ</sup> 行动 <sup>ひなんこうどう</sup> 判定 <sup>はんてい</sup> フロー」 (<http://www.bousai.go.jp/pdf/colonapoint.pdf>) (05/19 アクセス)

Q5-c. 国土交通省：「重 <sup>こくど</sup> ね <sup>こくど</sup> る <sup>つうしゅう</sup> ハザード <sup>かき</sup> マップ」 (<https://disaportal.gsi.go.jp/>) (05/19 アクセス)

Q5-d. JVOAD <sup>ひなんせいかつ</sup> 避难 <sup>かん</sup> 生活 <sup>せんもん</sup> 改善 <sup>いんかい</sup> に関する <sup>しんがた</sup> 专门 <sup>ひなんせいかつ</sup> 委员会 <sup>やくだ</sup>：「新型 <sup>しんがた</sup> 新型冠状病毒 <sup>ひなんせいかつ</sup> 避难 <sup>やくだ</sup> 生活 <sup>やくだ</sup> お役 <sup>やくだ</sup> 立 <sup>やくだ</sup> ちサポ <sup>やくだ</sup> ート <sup>やくだ</sup> ブ <sup>やくだ</sup> ッ <sup>やくだ</sup> ク <sup>やくだ</sup> (第 <sup>だいい</sup> 2 <sup>ばん</sup> 版)」 (<http://jvoad.jp/wp-content/uploads/2020/06/d9f7d81889f8c980e6d4958a150d7730.pdf>) (06/07 アクセス)

Q5-e. 人 <sup>ひと</sup> 与 <sup>ほうさい</sup> 防 <sup>ほうさい</sup> 灾 <sup>さい</sup> 未 <sup>み</sup> 来 <sup>らい</sup> セン <sup>せん</sup> ター <sup>た</sup> 研 <sup>けん</sup> 究 <sup>きゅう</sup> 員 <sup>いん</sup> 高 <sup>たか</sup> 岡 <sup>おか</sup> 誠 <sup>せい</sup> 子 <sup>こ</sup>：「避难 <sup>ひなん</sup> 所 <sup>じょ</sup> 开 <sup>かい</sup> 设 <sup>せつ</sup> での <sup>かん</sup> 感 <sup>かん</sup> 染 <sup>せん</sup> を <sup>ふ</sup> 防 <sup>せ</sup> ぐ <sup>た</sup> め <sup>め</sup> の <sup>じ</sup> 事 <sup>じ</sup> 前 <sup>ぜん</sup> 准 <sup>じ</sup> 備 <sup>び</sup> チェ <sup>ち</sup> ッ <sup>っ</sup> ク <sup>く</sup> リ <sup>り</sup> ス <sup>す</sup> ト <sup>と</sup> ー <sup>てい</sup> 手 <sup>てい</sup> 引 <sup>ひ</sup> き <sup>ばん</sup> 版 <sup>ばん</sup>」 ([http://www.dri.ne.jp/research/research\\_reports](http://www.dri.ne.jp/research/research_reports)) (05/19 アクセス)

Q6: 像避难所这种人员密集的场所, 随时都有可能爆发传染病。我想要了解避难所采取了哪些预防措施, 比如是否定期进行消毒。

内阁府对各地政府提出了“在避难所应采取的应对新型冠状病毒传染措施”的相关要求<sup>Q6-a)</sup>。各种相关机构和团体也在进行讨论。你可以随时浏览日本政府的相关机构和当地政府的主页, 查看他们发布的信息。

如果发生灾害后, 你去的避难所没有采取相应措施, 你可以和避难所的运营者共同参考上述 Q2-c 和 Q5-a、Q5-d、Q5-e 的文献, 一起进行改善。

#### ●参考

Q6-a. 内閣府: 「避難所における新型コロナウイルス感染症への更なる対応に」  
([http://www.bousai.go.jp/pdf/hinan\\_korona.pdf](http://www.bousai.go.jp/pdf/hinan_korona.pdf)) (05/19 アクセス)

Q7: 虽然跨越地区避难与传染病的防护措施有冲突, 但是在灾后, 是否也可以去其他县、市避难, 或者暂时远离日本?

跨越地区的移动会扩大传染病的传播风险。在传染病蔓延期, 日本政府或地方政府也要求大家自我克制, 不要跨越或减少跨越县市的移动。在这种情况下, 我们需要考虑如何在遵守要求的前提下, 转移到安全的地方。

受灾地区的人在人流密集的地方避难, 都有可能被传染或者传染他人, 造成传染的扩大。但如果万不得已必须要到县外或海外<sup>Q7-a)</sup>避难的话, 到达目的地后要控制两周内无外出, 并监控自身健康情况防止传染扩散。如果感到不安的话, 请咨询目的地的相关部门。

#### ●参考

Q7-a. 外務省: 「海外安全ホームページ」(<https://www.anzen.mofa.go.jp>) (05/19 アクセス)

### ● 避难所的支援

Q8: 停电或因手机断电后, 应该如何获取信息?

应对停电, 你可以在平时就将充电宝或旧手机充满电, 以确保在停电时使用。一些避难所也会设置电源插座和充电角。

灾害发生后, 灾情信息的信息量大, 多语言翻译需要花费时间, 此时你如果想迅速查询了解信息, 推荐使用翻译工具。此外, 灾害时, 从广播中获取信息也相对有效。NHK 等广播台都有提供多语言信息, 请提前准备收音机, 或在手机中安装收听的广播的软件。此外也可利用 Q1 中提到的交流板向日本人询问。

Q9: 从哪里可以得到支援物资, 政府会对我们提供哪些补助或支援? 例如: 是否会给我们发放口罩和防护服?

大多数情况, 政府会在避难所分发救灾物资, 你可以参考各地政府的“地域防灾计划”和防灾地图, 防灾指导手册(有多语言版本), 来确认所在地区附近的避难所和物资支援场所。

根据灾害规模的不同, 支援措施和补助制度也有所不同。灾后, 可以在当地政府的主页上随时确认, 或向当地政府的灾民咨询窗口咨询。



## ● 受灾对生活的影响

Q10: 在断电断网无法通讯的时候, 怎么样才能确认家人和朋友的安全状况? 怎么样能与海外的家人、亲友取得联系?

停电时的措施可以参考 Q8。事先和家人、朋友、熟人商量紧急情况的联络方法是十分重要的。灾后, 可以使用灾害传话服务 (171)、灾害传话板 (web171), 灾害声音传达服务<sup>Q10-a)</sup>。也可免费使用“0000JAPAN” Wi-Fi。

如果想确认家人是否安全或向家人传达自己安全的信息, 可以使用 Facebook “灾害时信息中心”和 Google Person Finder 等社交软件。如果无法使用此软件, 也可以灵活使用微信等其他社交软件, 传递自身的信息。

### ● 参考

Q10-a. 総務省: 災害用伝言サービス

([https://www.soumu.go.jp/menu\\_seisaku/ictseisaku/net\\_anzen/hi\\_jyo/dengon.html](https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hi_jyo/dengon.html)) (05/19 アクセス)

Q11: 如果自己被传染了, 却无法用日语向医生准确表达自己的情况, 应该怎么办?

在日本有医疗翻译的服务, 有需要的话可以向各地区的国际交流协会或相关咨询窗口进行咨询。但是在传染病蔓延时期, 是否可以和医疗翻译同行, 需要向就诊的医疗机构进行确认。

此外也有一些医院使用电话和多媒体通信设备进行诊疗<sup>Q11-a) Q11-b)</sup>, 或提供多语言咨询电话<sup>Q11-c)</sup>, 你可以查找或确认相关信息。

### ● 参考

Q11-a. 厚生労働省: 「新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iryou/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/rinsyo/index_00014.html)) (05/19 アクセス)

Q11-b. 厚生労働省: 「希少言語に対応した遠隔通訳サービス事業」  
([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/iryou/newpage\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/newpage_00002.html)) (05/19 アクセス)

Q11-c. AMDA国際医療情報センター(多言語): 「電話医療相談」  
(<https://www.amdamedicalcenter.com/>) (05/19 アクセス) tell:03-6233-9266

Q12: 在留资格马上就要到期了, 但还没有收到更新手续。如果这时发生灾害的话, 可能更不会马上收到所需手续, 从而影响在留资格的更新。这种时候应该怎么办呢?

如果发生像东日本大地震级别的灾害(如: 南海板块地震, 首都直下型地震), 或在传染病蔓延时期, 为了解决无法到入国管理局办理手续等问题, 可能会采取延长在留期间等特别措施。详情需要咨询各地区的入境管理局和国际交流协会的咨询窗口。

### ● 参考

Q12-a. 出入国在留管理庁: 「在留申請手續のオンライン化がスタート!!」  
(<http://www.immi-moj.go.jp/tetuduki/zairyukanri/onlineshinsei.html>) (05/19 アクセス)

Q13: 双职工家庭, 孩子还很小, 有能托管孩子的地方吗?

为了避免新型冠状病毒传染的扩大, 很多学校和保育园都选择了休学和放假。但工作在抗疫前线的医疗工作者, 或有特殊情况的家庭需要托管孩子, 此时你可以同所属学校或托儿所、幼儿园进行咨询。

此外, 在一些避难所里, 有一些 NPO 或志愿者团体提供托管孩子的服务, 即使你没有工作, 或有一些原因(比如收拾家里)无法照看孩子, 也可以利用该服务。

Q14: 灾害发生后,可能会导致医疗资源的缺乏。如何保障自己的治疗慢性疾病药物不短缺? 如果受伤的话,应该如何就医?

如果你患有慢性疾病或在健康方面感到不安的话,应提前和你的主治医师进行商量。平时应经常携带就医服药手帐<sup>Q14-a)</sup>,也可以将服药记录用手机拍下以备不时之需。药品应存放在合适的地方,例如应存放在防水的地方,并且在紧急逃生的时候可随时拿取。

灾后,保健师或医疗队会巡视避难所。在避难所还可以得到开诊的诊疗所的信息(一般是由保健所和NPO汇总的信息)。也可以向居住地的保健所询问诊所、医疗的相关信息。

在新型冠状病毒肺炎蔓延之时,也有一些在线诊疗的医疗机构,灾害时也可以有效利用。如果出现了无论如何都要去医院的紧急情况,也可以拨打119呼叫救护车。

### ●参考

Q14-a. 多言語版おくすり手帳普及プロジェクト:  
(<https://www.facebook.com/多言語版おくすり手帳普及プロジェクト-1784784988486812/>) (06/01 アクセス)

Q14-b. 神奈川県全域・東京多摩地域の地域情報紙 タウンニュース(青葉区版): 青葉区薬剤師会「おくすり手帳を外国人に」(<https://www.townnews.co.jp/0101/2018/05/03/429977.html>) (06/01 アクセス)

## ● 灾后的心理问题

Q15: 怎样应对灾后的心理问题?

可以参考例如“灾害时的心理关怀<sup>Q15-a)</sup>”这样的书籍,事先了解一下灾后容易产生的焦虑和不安。如果在灾后,发生长期心情低落,持续无法入睡的情况,需要咨询专家(咨询师和医生等)。

### ●参考

Q15-a. ピースマインド株式会社:「災害時の心ケア」:  
(<http://www.eijipress.co.jp/sp/shinsai/>) (05/19 アクセス)

Q15-b. 兵庫県こころのケアセンター:「心的外傷」:  
(<http://www.j-hits.org/kokoro/index.html>) (05/30 アクセス)

Q16: 在不安的情绪下,容易相信谣言,也容易扩散谣言。怎样减少不安和不轻信谣言呢?

为了减少大家的不安,如果看到有疑问的信息和未确认的信息,首先应确认信息的真伪。确认信息的来源后,要确认是什么时候的信息,并通过多个渠道(例如新闻、报纸、广播)对信息进行再次确认。确认好信息的真假后,才可以负责地向他人传递<sup>Q16-a)</sup>。

### ●参考

Q16-a. 一般財団法人 日本データ通信協会:「災害に関連するデマ情報に注意しましょう」  
(<https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/eq/>) (05/19 アクセス)

Q17: 担心对外国人的歧视或谣言中伤、恶语相向。

无论是外籍居民还是游客,在发生灾害时,都有去地方政府指定避难所避难的权利,也有获得支援的权利。如果由于外国人的身份或者皮肤的颜色等原因被拒绝,这属于歧视和差别对待,可以将情况反映给人权维护局<sup>Q17-a)</sup>。

新型冠状病毒肺炎传染扩大以来,对医疗工作者或患者,感染人数多发的国家、地区的人们的差别对待、歧视等事件经常发生。如果受到不公正的待遇,不要一个人苦恼,应到相关咨询窗口进行咨询<sup>Q17-b、Q17-c)</sup>,也可以使用警察的咨询电话: #9110<sup>Q17-d)</sup>。如果是受到语言攻击或暴力行为,可以报警,或采取法律手段。

### ●参考

Q17-a. 法務省:「外国人のための人権相談」:  
(<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.html>) (05/19 アクセス)

Q17-b. 法務省:「外国語インターネット人権相談(English)」  
([https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_AD/0101\\_en.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_AD/0101_en.html)) (05/19 アクセス)

- ほうむしやう がいこくご  
法務省：「外国語インターネット人権相談（中国語）」  
([https://www.jinken.go.jp/soudan/PC\\_AD/0101\\_zh.html](https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_AD/0101_zh.html)) (05/19 アクセス)
- Q17-c. (一社) いっしや 社会的包摂サポートセンター：「よりそいホットライン外国語専門ライン」  
(<https://www.since2011.net/yorisoi/n2/>) (05/19 アクセス)
- Q17-d. せいふ 政府インターネットテレビ：「警察に相談 #9110」  
(<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg8410.html>) (06/09 アクセス)

## 你应做到：力所能及的备灾措施

无论住在日本的哪里，我们都可能随时遭遇地震。近年来，台风暴雨引发的灾害频发，受灾规模也不断升级。为了使我们能在日本安全、安心地生活，平时就应该做好防灾减灾的工作，积极采取各种备灾措施。防灾、减灾并不仅仅是日本政府和地方政府，以及地区的自主防灾组织的工作，也是我们每一个人的工作。我们每个人都应该积极参与其中，为了自己为了家人做好充足的准备。

在日本，我们将这样的行为称作“自救（<sup>じきう</sup>自助）”，自救与自己 and 家人的生命息息相关。目前，传染病也在日本蔓延，如果这个时候发生灾害的话，支援外国人的志愿者或团体可能不能像平时一样马上为大家提供相应的支援，这种情况下“自救”显得尤为重要。

“防灾、减灾”其实并不是一项复杂的工作，其中很重要的一点就是在灾害发生之前，认真地思考如果发生了灾害我应该怎么办。在此基础上，制定相应可实施的计划并定期进行模拟训练，才有可能在发生灾害后冷静沉着地逃生、避难。我们推荐大家使用前文提到的“目黑卷”进行这样的模拟训练。我们同时希望每一个人都能重视这样的思考和训练，充分地使用时间认真对待如何保命的问题。但是如果你实在没有时间，哪怕仅用 5 分钟，我们希望至少考虑一下自己最担心的事情。你可以如下图所示，首先考虑自己最担心的事情，以此为基础整理出现在可以做到的措施。这样你就会看到自己还无法做到和无法解决的问题。

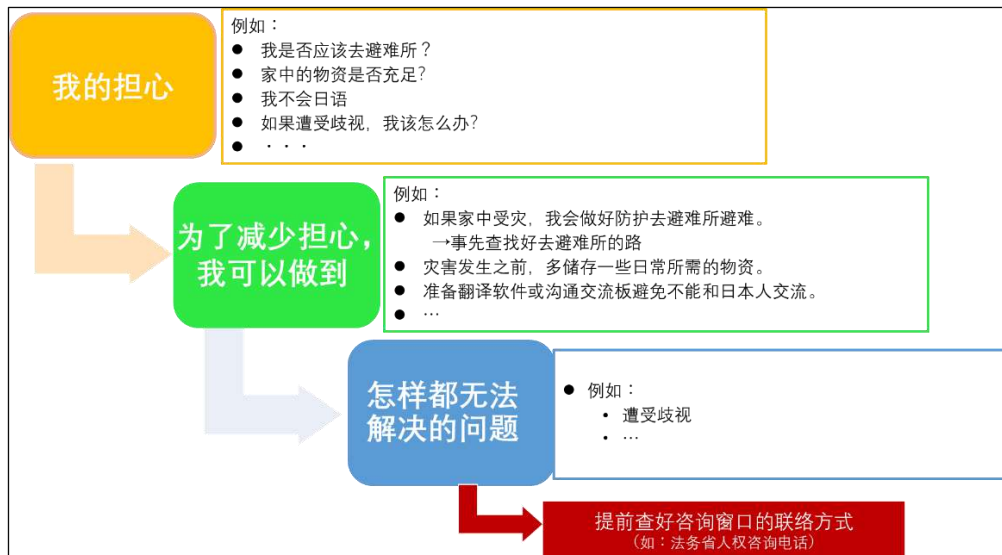


图 1：思考流程示意图 (仅供参考)

即使当下有很多解决不了的问题或担心的事情，也请你不要放弃。我们可以通过学习防灾和传染病的相关知识来完善不足。或者可以向家人、朋友们询问，也可以向专家、支援团体、当地政府的咨询窗口进行咨询。

日语也许比较难，但在平时利用时间去学习准备，或去询问日语较好的人、查找字典，把想要拜托的事情或自己的需求提前翻译好，在灾害时将会很有用。如果受灾了，即使无法流利准确地说出日语，哪怕是一个单词、或是英语、或是汉字，都要积极地 and 周围的人进行沟通，将自己的需求传达出去。

今后，我们可能将会一直和新冠病毒边做斗争边维持自己的生活。如果发生了灾害，在家避难的可能性也变得非常高。从现在开始，积极的收集当地的信息，为了保护自己 and 家人，请务必做好自己家庭的备灾准备和防灾减灾措施！同时，在灾后如果你能切实保护自己生命的话，也请给予所在地区需要帮助的人力所能及的援助，和大家一起互帮互助，共渡难关！

## 参考内容一览

(除 Q&A 的参考内容以外, 以下信息均可参考)

### ●多语言防灾知识

#### ■视频

- 多语言防灾视频「地震! 我们该怎么办?」(12 国言語)(仙台观光国际协会)  
<http://int.sentia-sendai.jp/j/life/bousai.html>
- English Explanation of Japanese Weather Warning Levels (Effective 2019) 【「有关洪水・土砂災害の警戒程度の导入」英語版】(大阪府四条畷市)  
<https://www.city.shijonawate.lg.jp/site/bousai/english-weather-warning-levels.html>

#### ■APP

- 灾害发生时便于使用的应用程序和网站(内阁府)  
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>
- 观光厅监修 灾害时的信息提供软件「Safety tips」  
[https://www.mlit.go.jp/kankocho/news08\\_000277.html](https://www.mlit.go.jp/kankocho/news08_000277.html)

#### ■防灾减灾指导手册

很多地方政府或国际交流协会、支援团体都制作了多语言的防灾指导手册。你可以在所在地的政府或国际交流协会的主页上检索“「防災(ぼうさい)」”查找相关信息。如果没有相关内容, 可以参考以下网站。

- 东京都:「东京防灾」(英语、中文(简/繁)、韩语)  
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/1002260/index.html>
- 神奈川县、神奈川国际交流财团:
  - ①「防灾多语种信息<地震>/<台风和大雨>」(英语、中文、西班牙语、葡萄牙语、菲律宾语、越南语)
  - ②「防灾简便手册」(中文、韩国·朝鲜语、菲律宾语、葡萄牙语、西班牙语、越南语、英语、泰语、柬埔寨语、老挝语、尼泊尔语)  
<http://www.kifjp.org/shuppan/multi#bousait>
- 静冈县:「为外籍居民准备的的逃生避难指南」(英语、葡萄牙语、菲律宾语)  
<https://www.pref.shizuoka.jp/kenmin/km-160/takikaku.html>
- 冈山县:「外国人居民用防灾指南」(英、中、韩、葡萄牙语、越南语)  
<https://www.pref.okayama.jp/page/detail-31559.html>
- 熊本县:「熊本外籍居民简体中文防灾手册」(英、中、韩、越南语)  
[https://www.pref.kumamoto.jp/ki\\_ji\\_30439.html](https://www.pref.kumamoto.jp/ki_ji_30439.html)

### ●有关新型冠状病毒肺炎的信息

#### ■多语言综合网站

- 法务省:「外国人的在留申请·生活支援」  
[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri01\\_00154.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri01_00154.html)
- 法务省:外国人生活支援门户网站(医療)

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00052.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00052.html)

- 自治体国際化協会：“有关新型冠状病毒肺炎信息的多语言模版”  
[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool\\_library/tools/114526.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html)
- 箕面市国際交流協会：箕面多语种网站：<https://portal.mafga.or.jp/>
- 「COVID-19 多言語支援計画」（以东京外国语大学在读学生和毕业生为中心建立的志愿团体）：COVID-19 多言語信息门户网站：<https://covid19-tagengo.com/>

#### ■面向支援者的网站

- 自治体国際化協会：新型冠状病毒相关信息（面向支援者）  
<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114514.php>
- 多文化共生管理者全国協議会：有关新型冠状病毒肺炎的应对  
<https://www.npotabumane.com/>

---

## 结束语

说起“外国人”，仅仅三个字，却包含了多种多样的语言、生活习惯、宗教信仰和文化，每一个外国人的烦恼和不安都是不同的。在本报告中，仅介绍了其中很小的一部分。由于“语言”、“心理”和“制度”的不同造成了各种的壁垒，为了减轻这些壁垒，我们希望各级政府和支援团体根据每一个外国人的具体情况和需求，为他们提供合理且适当的服务与支援。

当下传染病蔓延，从外部来的支援变得越发困难，正是需要更好得充分得调动本地区资源和人才的时候。虽然很多外国人没有熟练地掌握日语，或者对日本社会并不十分了解，但是在灾后，他们并不是什么都不会（不会自救或不能参与到复兴重建之中）。相反，有很多外国人和日本人一起，在灾后的救援重建复兴之中发光发热。2018年7月暴雨灾害的时候，就有新闻报道了冈山县总社市的外国人防灾 leader 用充气船营救了日本灾民的事例<sup>1)</sup>。今后，还会有更多地方政府将外国人作为本地区的一员，并支援他们多为本地区做出贡献。因此，在制定本地区的防灾减灾计划或传染病防控规划的时候，考虑到外籍居民的需求也是十分重要且必要。

最后，仅代表个人向遭受新型冠状病毒肺炎危害的所有国家、地区的人民，向逝者、患者以及其家属表示沉痛的哀悼。向奋战在抗疫前线的医疗工作者以及相关工作人员表示深深地感谢之情！

#### ●参考

- 山陽新聞：「豪雨教訓 災害時の外国人支援学ぶ 全国の自治体職員ら倉敷市訪問」  
(<https://www.sanyonews.jp/article/960607>) (06/04 アクセス)

**【协作者】**（尊称省略，拼音顺序）

Abel Táiti Konno PINHEIRO 人与防灾未来中心 : 报告的整体性  
高岗诚子 人与防灾未来中心研究员 : 报告的整体性  
河田慈人 人与防灾未来中心研究员 : 报告的整体性  
Irene PETRAROLI 京都大学大学院地球环境学舎博士课程 : 外籍居民调查、英译  
刘翌 关西大学社会安全研究科硕士2年级 : 外籍居民调查、中译  
木作尚子 人与防灾未来中心主任研究员 : 报告的整体性  
松川杏宁 人与防灾未来中心主任研究员 : 报告的整体性  
藤原宏之 人と防災未来センター研究調査員(伊勢市公務員) : 报告的整体性  
田村太郎 Institute for Human Diversity Japan 代表理事: 报告的整体性

（一般財団法人）自治体国籍化協会 多文化共生部 多文化共生课的工作人员们  
: 报告的整体性

**【谢辞】**

十分感谢配合调查的外籍居民们提供的宝贵意见和想法。也向协助完成本报告的各位表达深深的谢意！

**【更新履历】**

2020/6/9 「临时报告书 No. 4（2020年6月9日）」第一版  
2020/6/30 「临时报告书 No. 4（2020年6月9日）」第二版  
「临时报告书 No. 4（2020年6月9日）」英文版  
「临时报告书 No. 4（2020年6月9日）」中文版

**DRI 臨時レポート No. 4（2020年6月9日現在）**

<http://www.dri.ne.jp/exreportvolr0204>



公益財団法人 ひょうご震災記念 21 世紀研究機構  
人と防災未来センター  
〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通 1-5-2  
TEL : 078-262-5060 FAX : 078-262-5082  
主任研究員 楊 梓 (ヨウ シ)