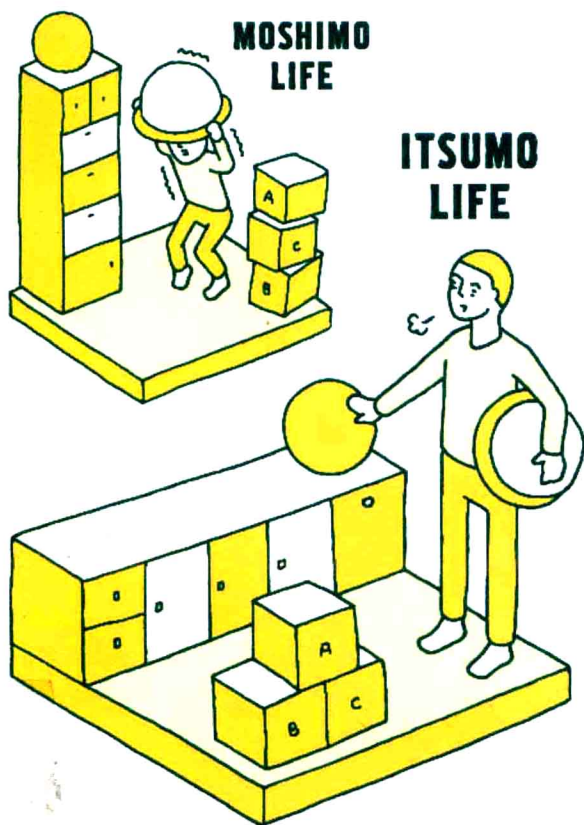


地震笔记本



日本地震日常项目 编

[日] 渥美公秀 主编

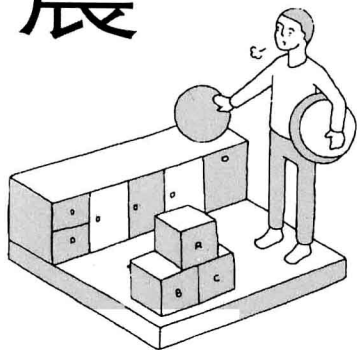
[日] 寄藤文平 插图

刘晗 译

生活·讀書·新知 三联书店

地震 笔记本

ITSUMO
LIFE



日本地震日常项目 编
[日] 渥美公秀 主编
[日] 寄藤文平 插图
刘晗 译

生活·读书·新知 三联书店

Simplified Chinese Copyright © 2012 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

地震笔记本 / (日) 渥美公秀主编; (日) 寄藤文平插图;
刘晗译. — 北京: 生活·读书·新知三联书店,
2012.7

ISBN 978-7-108-04026-8

I. ①地… II. ①渥… ②寄… ③刘… III. ①地震预
防—普及读物 IV. ①P315.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 026915 号

责任编辑 黄新萍
装帧设计 崔建华
责任印制 郝德华
出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号)
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 北京昊天国彩印刷有限公司
版 次 2012年7月北京第1版
2012年7月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张 5
字 数 51千字 图字号 01-2011-7523
印 数 0,001-8,000册
定 价 35.00元

JISHIN ITSUMO NOTE by Jishin Itsumo project

Copyright © 2007 by jishin Itsumo project

All rights reserved.

Original japanese edition published in 2007 by KIRAKUSHA CO., LTD.

Chinese translation rights arranged by KIRAKUSHA CO., LTD.

Chinese translation rights © 2012 by SDX JOINT PUBLISHING CO., LTD

協力：特定非営利活動法人プラス・アーツ

地震笔记本

前言

1995年1月17日，凌晨5点46分52秒。

时光荏苒，距今已十二年有余。

刹那间开裂坍塌的高速公路、高架桥；不再安全的家园；原本井然，瞬间却化为废墟的房屋住宅；断壁残垣上的搜救队伍；四处冒着滚滚浓烟的火灾现场；来回穿梭的救火队员；城市基础设施瘫痪带来的人人自危；躲在街头避难所中人们无助的双眼；灾后各方送来的救援和关怀；活跃在救灾现场的志愿者们……阪神淡路大地震，是有史以来最强的城市直下型地震（编者注：即震源位置所在地发生的地震，在大城市及周围地下发生的地震称为城市直下型地震）。而关于这次地震的一些记录和报道，也不断见诸报纸等媒体，对它的各种研究，也在不断进行之中。

或许，在这之后，我们造出的房子能在更强的地震中坚挺不倒。

或许，我们能够发明出更多应对地震来袭的技术。

或许，我们又获得了关于地震更为丰富的知识。

但是，我们自己呢？

我们自己是否变得更加适应地震了呢？

这就是这本书诞生的原因。

从这场灾难中幸存下来的人们，他们感受到了什么？他们又做了些

什么？时隔十二年的今天（2007年），他们又在做些什么？现在，我们将与您一起重新探究他们的心路历程。通过当时的志愿者，我们追访到了一些灾难的亲历者，最终，有167位（接受问卷调查的117人，接受采访的50人）阪神淡路大地震的亲历者的故事将出现在本书中。

这是一本征求了众多受灾者意见的，读起来或许有些“异类”的防灾小册子。它不是一本正襟危坐地讲解当遇到灾难时我们该如何自救的知识普及手册，也不是我们传统意义上“一册在手，地震无忧”的地震知识口袋书，而是一本讲述在十二年前那场灾难中幸存下来的人们的心路历程的故事集。

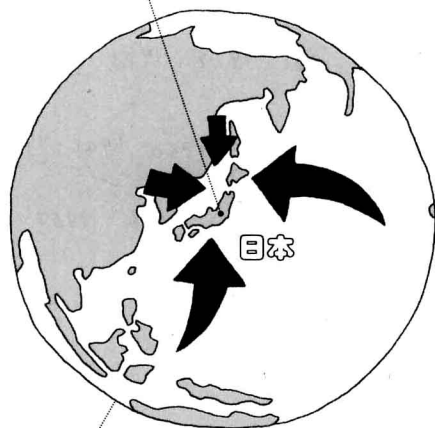
这场地震的受灾者有30万人之多，本书中出现的受灾者体验谈只不过是“冰山一角”，藏在“水下”的，是更多的苦难故事，更多的生存智慧，和更加难以言表的痛彻心扉的生离死别。

希望对地震灾害的预防，能够成为我们生活的一部分，而不要让我们再感到“如临大敌”。带着这种希冀，我把这本小册子界定为“地震日常知识手册”，而不是“地震突发知识手册”。在关注实用性的基础上，希望阅读本书的各位读者，能够从自己的角度重新审视地震，重新思考当地震来袭时我该怎么办。

日本的国土面积只占全世界各国总面积的四百分之一。但是，在这块狭小的土地下面，却集中了整个地壳运动能量的十分之一。

377,000km²

日本の面积

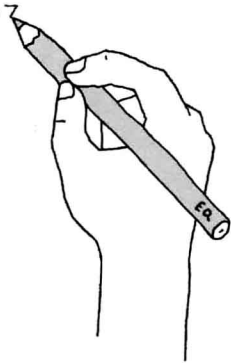


地球的面积

509,949,000km²

陆地 148,890,000km²

1848 1849 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858
1862 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870
1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884
1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899
1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915
1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930
1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947
1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963
1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980
1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997
2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007



地震年份

1859 1860 1861

1871 1872 1873

1885 1886 1887 1888

1900 1901 1902 1903

1916 1917 1918

1931 1932 1933 1934 1935

1948 1949 1950 1951

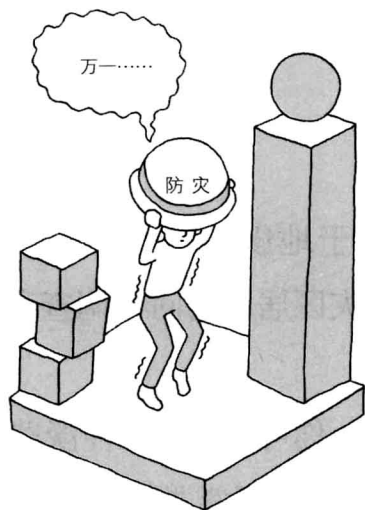
1964 1965 1966 1967

1981 1982 1983 1984 1985

1998 1999 2000

自古以来，一直与地震
为伴！将来恐怕还要继续
做伴！伤不起的地震
之国——日本。

在日本，地震的发生，不是“偶然”，而是“家常便饭”。因此，不要仅仅把它看做是一种不幸，也用不着一味地祈祷它不要到来。而是要把地震看成我们生活中的一部分。毕竟，你怕或者不怕，它就在那里。



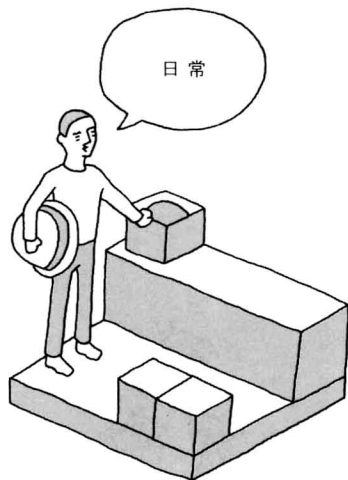
“万一型” 防灾

恐怖的地震，谁都不希望碰到。一旦遭遇地震，在灾难中获救，就成了每个受灾者的最大心愿。于是有人一想到地震，便寝食难安，忙于准备各种应急物资。而“智者千虑”，“百密一疏”，难免会出现遗漏，再怎么准备也难以做到万无一失。对于地震灾害的报道，和地震中求生的小知识，由于太过惨烈，往往令人恻然而不忍正视。于是这种“万一型”防灾，经常会令人变得惴惴不安。

无论何时，对于地震，都要有一个淡然的心态。本书以灾区居民的问卷调查和采访为基础写作而成。

这本小册子中，你可以读到阪神淡路大地震幸存者的心声、对“日常型”防灾知识的介绍，以及面对地震时我们应做的准备。

书中“地震发生时，能够派上用场的经验、物品、道具、方法及日常准备”是通过问卷（117人）及采访（50人）加以整理而成的。



“日常型” 防灾

既然是我们生活的一部分，那我们也就不必因为地震而过分紧张。把心放肚子里，用不着谈“震”色变。准备好必需的急救物资的同时，准备好使用这些物资的知识。我们居住在一个地震多发的国家，所以，地震？家常便饭而已，平常心，平常心……

目录

071

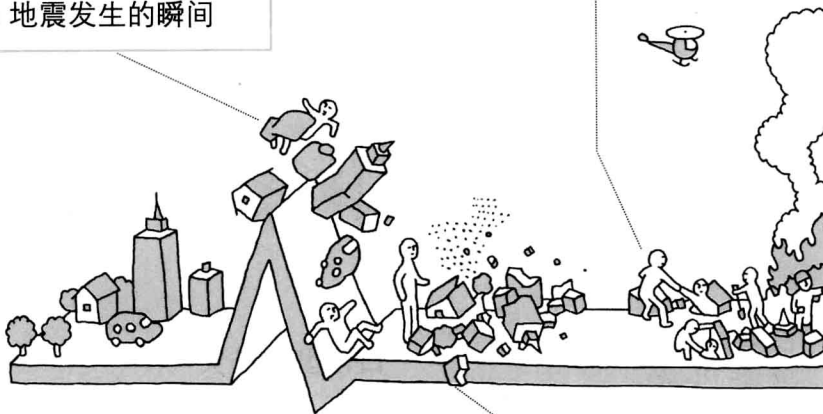
017

1 地震发生的瞬间

3 救援活动

002

前言



编者栏

2 发生地震的瞬间与地震之后

036 当我回想起那个瞬间

066 在进行防灾规划时需要注意的几个问题

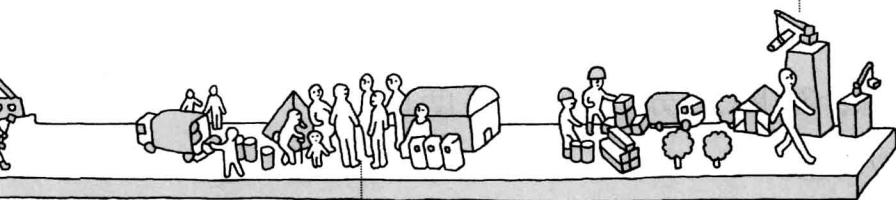
098 从灾后的救援活动说起

124 避难所社区的诞生

134 日本，与地震共同走过

041

5 地震之后，最美的未来



4 避难生活