

The background of the cover features four hands, one from each corner, reaching towards the center. They are positioned to hold a small, vibrant green plant with three leaves. The hands are light-skinned and appear to be of different ages or genders, symbolizing unity and care.

防灾格言

守护生命的一百条训诫

山村武彦◎著 罗京滨◎译

防灾教育及危机管理的宝贵借鉴



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

A black and white photograph showing four hands, palms up, holding a small plant with four leaves in the center. The hands are positioned at the top, bottom, left, and right, creating a protective frame around the plant.

防灾格言

守护生命的一白条训诫



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

防灾格言: 守护生命的——百条训诫 / (日) 山村武彦著,
罗京滨译. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.12
ISBN 978-7-303-10700-1

I. ①防… II. ①山… ②罗… III. ①防灾基本知识
IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 230238 号

简体中文版由作者山村武彦授权北京师范大学出版社出版发行
北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2010-6097

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电 子 信 箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 11
字 数: 90 千字
版 次: 2010 年 12 月第 1 版
印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷
定 价: 21.00 元

策划编辑: 胡廷兰 责任编辑: 胡廷兰
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳
责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言：愿望不是权利

我们常说“如果地震发生了，就躲到书桌或办公桌底下”，但实际上地震发生时立即躲到书桌或办公桌底下的人并不多。而且地震时确保出入口的避难通路畅通这一点，很多人也做不到。大多数人的表现是“什么也不做”，只是在消极地“等待”，抬头看着照明器具等容易摇晃的东西，期待着像往常那样摇晃慢慢地变小。同时判断着地震的大小，如果摇晃持续增强才逃生。而这几秒钟的行动可能成为生死的分水岭！我把它叫做Life of Crisis。我们当然希望不发生大地震，但是愿望不是权利。

等到剧烈摇晃真的发生时再行动就为时已晚了。据气象厅的介绍，震度^①六度强指“地震的摇晃使人站立不稳，只有靠爬行才能移动”。震度七度指“地震使人摇来晃去，不能按照自己的意愿来行动”。因此，假如依据物体的摇晃判断地震的大小之后再行动的话，恐怕连向桌子底下移动都不可能，更别说向其他安全地带转移了。这样就使许多人错失了逃生的良机。

最初轻微的震动，或许是六度强以上大地震的初期微震（P波），大

① 震度：震度是日本气象学用词，相当于中文的地震烈度。地震烈度是指地面及房屋等建筑物受地震破坏的程度。烈度与震级不同，震级代表的是地震释放能量的大小，而烈度则是地面设施遭受破坏的强度，一次地震只有一个震级，但它所造成的破坏，在不同的地区是不同的。距离震源近，破坏就大，烈度就高；距离震源远，破坏就小，烈度就低。

多数人等到大震动（S波）时才行动，已经痛失了逃生的最佳时机。地震后接受采访时回答说“当时什么都做不了”的人，要么是等到大震动到来后才想要行动的人，要么是没有察觉到初期微震的人。实际上，“地震时躲到桌子底下”这个传统的观念本身就是错误的。躲在书桌或办公桌底下，如果门变形了，被坍塌落下的物体困住怎么办？而且，如果同时发生了火灾或煤气泄漏，那就更不可能逃生了。

地震发生时应该采取的安全行动是：在感觉到地震的轻微摇晃的瞬间，迅速打开“心理的紧急开关”——预想到最坏的情况，立即离开有玻璃和有易坠落物体的地方。然后，打开出入口，确保避难通道的畅通，紧急转移到安全地带，等待地震的摇晃结束。

如果是小地震，也应该把它当做防灾演练，以养成及时采取安全行动的良好习惯，这就是在“地震国”——日本的做法。当然，如果实在没有别的办法，躲在桌子底下也未尝不可，只是不能把它当做地震发生时唯一的保命之道，而应按照地震时的具体状况随机应变地采取行动。

阪神·淡路大地震（1995年）发生的时候，我正在大阪天王寺一家宾馆的八楼睡觉，一种自下而上冲击的剧烈摇晃惊醒了我。从便携式收音机播报的消息中得知，大阪市内的震度为五度。大阪市内都停了电，街道上很安静，几乎感觉不到一丝受灾的气息。然而，过了武库川大桥，街道上的情景大变，所到之处一片狼藉，道路和桥梁高低错裂，到处都是进退维谷的汽车。街巷里面，随处都能闻到刺鼻的煤气味，远处可见几缕浓烟升起。在并排坍塌了的房屋前面，站着裹着毛毯、穿着拖鞋的茫然失措的受灾群众。神户的街道被哀伤笼罩着，失去了色彩，整个城市陷入一片愁云惨雾之中。目睹这前所未有的灾害场景，想到从事

① 阪神·淡路大地震：1995年日本时间1月17日清晨5时45分发生在日本关西地区的兵库县神户市以及阪神地区诸城市的一场灾难，地震规模为里氏7.2级。震中在距离神户市西南方23公里的淡路岛。该地震属于上下震动型的强烈地震。地震造成6434人死亡，43792人受伤。

防灾工作的我竟然无能为力，这深深地打击了我。

我在21岁的时候，亲历了新潟地震（1964年），感受到了地震灾害的可怕，在仅仅数十秒的时间内，无数不可替代的家人的生命被无情地夺走。地震，粉碎了人们祥和安宁的日常生活，摧毁了无数人幸福美满的家园，蹂躏了众多无辜纯真的心灵。面对地震灾害的恐怖性爆发，我被深深地震撼了，于是志愿加入了防灾工作者行列。从新潟回来经过调查后得知，日本是一个地震、台风、洪水、土砂灾害^①、火山爆发、海啸经常发生的灾害大国。每次灾害发生，人们都只是在其刚发生时反应很大，骚动一段时间过后就完全忘却了。如果数十年内没有发生灾害的话，就会有人自大地断定：“这个地区是自然灾害少发的安全地区”，防灾对策也降格为非急需对策。了解到这样的状况以后，我立志把防灾顾问作为自己毕生的工作。但当时虽然有地震学，但还没有“防灾”这个词，也没有危机管理这一专门学科。

于是，我决定在灾害现场中学习，奉行“现场主义”，每当国内外有地震、风灾、水灾、恐怖活动等事件和事故发生，我都迅速赶赴现场，做志愿者和进行调查研究。我的理念和目的就是：尽可能地探究减少受灾的共同法则，尽管这并不能消除灾害本身。从每个灾害事件中我都得到了很多经验教训，但是我深切地认识到仅就一个灾害来调研是不可能得出普遍的防灾对策的。我曾经计划通过120个以上的灾害现场调研，总结出多方位、多视角、具有实践性的防灾对策，强化人们的防灾意识。可是，当我站在阪神·淡路大地震的受灾现场时，不禁扪心自问：在此之前自己都做了什么？我非常痛恨自己的无能为力。从那时起，我暗暗发誓，要在自己有限的余生里，把我在受灾现场的所见、所闻、所想传达给尽可能多的人们。我想只有这样做，才能告慰受灾者的亡灵和不辜负受灾者遗属的希冀。

① 土砂灾害：日本将山洪灾害（崩塌、滑坡、泥石流）与水土流失统称为“土砂灾害”，其防治技术被称为“砂防”。

不论是在地区层面上还是在组织层面上，安全社会的构筑都受限于个人的防灾能力。面对无情的灾害，每个人要做到不胆怯、不放弃，在物质上和精神上都做好准备，拥有迎击灾害的决心和勇气。防灾的必要性众所周知，但不知为什么，仍然还有“自己不会遭受灾害”这种没有根据的过分自信和“地震！躲到桌子底下”这样错误的认识，这势必会增加灾害的伤亡人数！这种没有根据的安全神话，仅仅是个人的主观推测，不过是一个不可能实现的愿望而已。因此，我们必须从根本上重新认识错漏百出的防灾常识！

本书的语言比较简练、凝缩，可能有言辞不够充分和表达不够酣畅的地方，其主旨都是从灾害现场学到的教训和警示，托以格言的形式，如果能够在一定程度上提高民众的防灾知识水平，我将不胜荣幸！

本书的出版得到了日本株式会社“行政”同仁们的莫大支持和协助，在此深表敬意和感谢！

山村武彦

2008年12月

译者序

在我国，自然灾害、事故灾害、公共卫生和社会安全等突发事件每年造成非正常死亡的人数超过20万人，伤残超过200万人，经济损失超过6000亿元。据调查，灾害所带来的后果之所以如此严重，与民众的防灾意识淡薄有很大的关系。我国46%的民众对突发性公共事件应急措施的了解十分有限，而26.6%的人甚至一无所知。从已经发生的重特大火灾事故来看，80%以上的事故都是由于民众消防安全意识淡薄所造成的。因此，普及安全防灾知识，开展防灾教育，提高民众对灾害的危机意识就成了防灾工作者的一项光荣的使命！

目前，我国的防灾教育还十分薄弱，并且存在着很多问题。社会防灾应急体制不够健全，责任不够明确，没有建立完善的防灾应急体系，从事防灾研究和教育的人员短缺，可参考学习的防灾类书籍更是少之又少。

日本是世界上防灾教育搞得最好的国家，日本著名防灾专家山村武彦的这本书，可为我们打开了一扇防灾教育之窗，让我们呼吸到新鲜的防灾、抗灾知识的“氧气”。他用四十多年来丰富的防灾“现场主义”的实践经验，为我们总结出了“守护生命的一百条训诫”。他用生动、通俗易懂的语言向我们介绍了应对常见灾害（自然灾害、社会灾害）的方法和技巧，并指出了目前我们在应对灾害中的一些错误认识以及做法，而这些错误认识及做法还是我国大多数人目前没有了解、认识到的。因此，山村先生的这本书为我国的防灾教育及危机管理提供了宝贵的借鉴。

本书是一本通俗易懂、适用于广大民众的防灾宝典。阅读本书，将

提高我们的防灾意识，帮助我们了解、掌握应对灾害的技能，增强我们在灾害时守护自己及家人生命安全的能力。

为了将本书的内容原汁原味地呈现给广大读者，我在翻译的过程中做出了最大的努力。但是，由于我的日语水平及对防灾专业知识的了解有限，难免会有疏漏及错误的地方，敬请广大读者批评指正！

最后我要特别感谢的是我的大学同学高士成先生！在整个翻译的过程中，我得到了高士成先生的鼎力支持和帮助，在他耐心的指导和帮助下，我才在这么短的时间内完成了本书的翻译工作，本书能够顺利付梓，高先生功不可没！

罗京滨

2009年10月



目录

第一章 日常的训诫

训诫一	为了保护心爱的人，谁都可以变得坚强	2
训诫二	所谓出乎预料，只不过是事前没有认真充分考虑的托词	4
训诫三	让我们悲观地准备、乐观地行动吧	6
训诫四	不要只把过去的灾害当做教训	8
训诫五	安全不是别人给予的，只有自己努力才能获得	10
训诫六	战斗性防灾胜于逃避性防灾	12
训诫七	地域、组织是命运共同体	14
训诫八	与其一个人走一百步，不如一百个人都前进一步，这样才能获得真正的安全	14
训诫九	防灾是为了不成为受灾者、加害者和旁观者	16
训诫十	过去的的数据不能预测将来的灾害	18
训诫十一	切勿放松对千年一遇灾害的警惕，或许明天就是这千年一遇的日子	18
训诫十二	领导者应利用有限的情报发布正确的应对命令	20
训诫十三	自主防灾就是自卫防灾，依靠外力保护不了所爱之人	22
训诫十四	优先顺序应由事件的重要度和紧急度来决定	24
训诫十五	真正的勇气源自仁爱	24
训诫十六	如果不客观地观察，安全死角就不会消除	26
训诫十七	呆板的防灾手册难以应对灾害	28

目录

训诫十八	所谓防灾通用设计，是指对于极轻微的求助声音，总能有人侧耳细听，总能有人随时出手援助的社会设计	30
训诫十九	痛苦时、悲伤时，就哭出来吧	32
训诫二十	对于海啸、洪水、土砂灾害，没有比早期自主避难更好的对策	34
训诫二十一	“大概有人会做吧”就是“谁都不做”	36
训诫二十二	人是因为过高估计自己（对策）和过低估计敌人（灾害）才导致重复失败的	36
训诫二十三	要加高防灾的堤坝，更要加高心灵的堤坝	38
训诫二十四	为了防止全部遇难，确定紧急救援的优先顺序十分重要	40
训诫二十五	安全文化是从营造组织习俗、地域习俗开始的	42
训诫二十六	喜讯明早通知也不迟，凶讯即便在深夜也要传达	42
训诫二十七	远亲不如近邻	44
训诫二十八	喜事有请而行即可，悲事应不请自到	44
训诫二十九	领导者肩负着重任，这不仅包括日常业务，而且包括洞察当前和潜在的危机、回避风险、减轻灾害损失	46
训诫三十	不做维护权威的上司，要做保护市民的领导者	46

第二章 保护生命的防灾格言 (地震对策·自助篇)

训诫三十一	防灾完全在于事前对策	52
-------	------------------	----



目录

训诫三十二	进行保护生命的防灾大扫除，是舍财不舍命	52
训诫三十三	安全，属于不怕麻烦精心进行防灾布置的人	54
训诫三十四	50微米的玻璃防护膜就可以保护家人的生命	54
训诫三十五	灾害意外袭来，怎么办	56
训诫三十六	夜光胶带——黑暗中避难的指示灯	56
训诫三十七	自己与家人的安全源于日常的安全习惯	58
训诫三十八	将沉重的物品放在衣柜、行李架的下面	58
训诫三十九	安全、安心与准备成正比	58
训诫四十	安心睡觉的准备——手套、袜子、安全帽	60
训诫四十一	事前定好三角联络法和安全确认的优先顺序，并记在笔记本上	62
训诫四十二	灾害发生时，与离散的家人用171进行联络	62

第三章 大地震发生了！会怎么样？该怎么办

在家时发生地震

训诫四十三	灾害发生时，靠“无情”的觉悟而幸存	66
训诫四十四	地震发生时应将小摇晃当做防灾训练	68
训诫四十五	地震时感觉稍有摇晃就要立即开启“心理的紧急开关”	70
训诫四十六	地震时打开房门比躲在桌子下面更重要	72
训诫四十七	待地震的摇晃平息之后再灭火也来得及	74
训诫四十八	地震时要根据时间、地点选择安全地带	76



目 录

训诫四十九	地震时，带着逃生的只有自己的生命	78
训诫五十	地震时，要保护好头部和颈动脉	80
训诫五十一	地震时，不要靠近道路和汽车	82
训诫五十二	看到或听到紧急地震速报时，空旷的场所比桌子下面更安全	84
训诫五十三	安全女神只对想象力丰富的人微笑	86
训诫五十四	避难时，熄灭火源、关闭煤气开关、切断电源、招呼邻居 ...	86
在超高层建筑上时发生地震		
训诫五十五	超高层建筑要小心长周期地震动	88
乘坐电车时发生地震		
训诫五十六	握紧电车内的吊环、扶手，降低身体重心，用力站稳	90
训诫五十七	在电车里不要恐慌、不要急躁，等待指示	92
训诫五十八	在地铁站发生地震时，躲在大柱子后，注意避免群体性恐慌	94
驾车时发生地震		
训诫五十九	地震时，请立即打开危险警示灯	96
训诫六十	地震时，不要急刹车，应缓行至左侧后停车	96
训诫六十一	地震平息后，让出公路干道，将车停在广场上、停车场内 ...	98
训诫六十二	地震刚结束时，紧急救援车以外的车辆请勿行驶	100
训诫六十三	交通堵塞时若附近发生火灾，应立即离开车辆避难	102
训诫六十四	大地震！小心车辆起火	102



目录

在地下时发生地震

- 训诫六十五 地下的抗震力强,但耐恐慌力弱 104
- 训诫六十六 觉得“安心”时,“安全的崩溃”也就开始了 106
- 训诫六十七 没有绝对的安全,假如地质条件不好,地下也会垮塌 106

在办公场所时发生地震

- 训诫六十八 不要关注地震大小,立即远离窗口、狭窄的场所,转移到
安全地带 108
- 训诫六十九 地震平息后,确认同事、客人的安全,开展救援救护、
初期灭火工作 110
- 训诫七十 平时越是不想回家的人,地震时越想回家 112
- 训诫七十一 回家困难者应确认路途安全后再回家 112
- 训诫七十二 安全没有特效药 114
- 训诫七十三 一张防灾协定书决定着企业的生死存亡 114

在海岸时发生地震

- 训诫七十四 如果在海岸附近感受到震动,应将其当做海啸警报立即避难
..... 116
- 训诫七十五 如果身处海岸附近,即使远处发生地震,也要进行避难以防
万一 118
- 训诫七十六 附近没有高地时,就到三层以上建筑物内避难 118

在山区时发生地震

- 训诫七十七 如果在山中感受到地震摇晃,应远离山崖、山脊、河流 ... 120



目录

训诫七十八	山区中发生地震时要注意余震和堰塞湖	122
训诫七十九	地震时,如果有优秀的领导者,就可以平安无事	122

第四章 守护地区的防灾格言

(大地震对策·互助篇)

训诫八十	防灾就是生活在同时代、同地域的行为方法	126
训诫八十一	地震啦!戴上帽子,穿上鞋子	128
训诫八十二	地震后,探望邻居	128
训诫八十三	防灾归根结底是道德问题	130
训诫八十四	不要成为受灾者,不要成为加害者,也不要成为旁观者 ...	130
训诫八十五	自卫防灾比自主防灾更重要	132
训诫八十六	与其等待有关防灾人员到来,不如左邻右舍互助自救	134

第五章 组织防灾、危机管理

(抗灾对策·组织篇)

训诫八十七	如果没有数值目标,就无法有效地进行防灾	138
训诫八十八	制作渔网式紧急联络网	140
训诫八十九	不许使居民成为不战而败者	142
训诫九十	授人以鱼,不如授人以渔	142
训诫九十一	安全、安心是非卖品	144



目 录

训诫九十二	居民的安全保障才是最大的行政服务	144
训诫九十三	危机也是机遇	146
训诫九十四	老龄化社会行政防灾的决定性手段是整备充实福利避难所 ...	146

第六章 守护生命的防灾格言

(风灾、水灾对策·共通篇)

训诫九十五	台风袭来前的一项工作：清理排水沟，整理室外花盆， 收拾清理阳台	150
训诫九十六	乌云、猛烈的冷风、浊水、龙卷风、突如其来的狂风， 都是短时局部暴雨的警戒警报	152
训诫九十七	地球变得异常！过去从没有发生过的灾害或许明天就会发生	152
训诫九十八	泥水、石子开始流动，那是大地的警告，应立即进行早期 自主避难	154
训诫九十九	低洼地带每小时降雨量超过30毫米，就应该做好避难准备， 进入警戒状态	154
训诫一〇〇	安心、安全是“知识和智慧的继承”	156

第一章



日常的训诫