

板橋区マンション管理セミナー「管理組合の役割りと『自助』の備え」

- 人が死なない怪我しない、生活できて当たり前
逃げ出さなくても良いマンションとまちづくりを—

千代崎一夫/山下千佳（住まいとまちづくり工房）

はじめに

私たちはマンションが長持ちして快適に住み続けられるように支援することを業務にしています。

100年マンションをめざす活動の中で、防災についても位置づけています。

長生きを阻害する要素の内に大きいのが災害です。被災しないように、被災しても被害が少ないようにと、勉強をして、それを周りの人たちに伝えてきました。例えば耐震ドアなどは減災の手段の一つです。

ここ20年ほどは国内の被災地に訪れています、また2000年には台湾の集集地震の調査にも行っています。現場から学ぶことは多いと思っています。

東北は岩手、宮城、福島、関東でも茨城、千葉の現地を見てきています。

今回の震災では、「地震」「津波」に「放射能」、「『不』評被害」に「『無』計画停電」という被害が出ています。さらに「エリートパニック」と呼ばれる状態で被害を拡大しました。

「『不』評被害」は風評ではなく実害だと思っているからこういっています。

「『無』計画停電」は東電が、このような状態になっても依然として、つくった電気はなるべく全部売りたいという利益追求を考えているから無計画停電になりました。

「エリートパニック」とはエリートが住民らの混乱を防ぐためにという理由で情報を操作してしまう現象をいいます。日本の原発事故のそうですし、中国の新幹線が事故を起こしたら穴を掘って埋めてしまったというのもこれです。

今回の震災は東北沖で30年の間に99%起こるとなっていた地震が起きました。首都圏でも30年の間に70%ともいわれています。そこに南海トラフ連動地震では最悪の場合32万人の死者が出るという想定が昨年8月29日に出されました。

こんな数字だけで右往左往するのはいやですが、対応を取らざるを得ません。

1. 予防の観点が一番大切

今回の参加者はマンションにお住まいの方と思いますが、町という観点で考えれば区内でも戸建て住宅は多くありますので、そこも含んで考えてみましょう。

阪神淡路大震災で直後に亡くなった人は89%が圧死で自分の住宅が凶器になりました。10%が焼死で、1%が不明です。焼死も建物や家具に身体を挟まれて逃げられなかったのが理由です。消防車や救急車が多くても、道路が広くても、公園や農地緑地があっても犠牲者は減りません。耐震診断・耐震補強なくしては減らないのです。

木造住宅の全壊率と火災の発生率は比例しています。倒れなければ燃えにくいというのは阪神の場合でもデータが出ています。発生率が低ければ、消せる可能性は高くなりますし、力不足で全体に燃え広がる場合でも逃げる時間を稼げます。

屋根材も外壁材も落ちれば中からはアスファルトルーフィング紙が出てきます。大変燃えやすいの

・マンションの防災マニュアル
・長生きマンション、長生き団地

で、今まで乾いていた木材と一緒になれば燃えやすく、広がりやすくなります。

やはり大切なのはライフボックスです。(安全な箱という意味です)

木造住宅でもマンションも大切なのは耐震診断です。

マンションの大きさを考えると、隣地への倒壊や道路閉塞等があれば当該マンションだけでなく地域一帯へのダメージは大きなものがあります。

旧耐震(81年5月31日以前の設計)の建物とそれ以後の建物では被災の差があったというのが阪神淡路大震災の教訓です。旧耐震の建物は助成制度もありますので、耐震診断をお勧めします。

新耐震のマンションでも少し構造に詳しい人に見てもらって、建物全体の構造には影響がないものの「被害が出そうな場所を予測」しておいて周知しておくことは被災時の安心感を高めることになると思います。「エキスパンション・ジョイント」「タイル」などは中程度の地震で一部破損があり得ます。

2. 災害の知識は防災の知識—誰がどう伝えるか

「津波てんでんこ」という言葉があります。勝手に逃げろという意味だけではありません。一人一人が自分の命を守ることが犠牲者を少なくすることができるという意味です。

「釜石の奇跡」といわれることがありました。釜石市では学校の管理下になかった5名以外は小中学校での犠牲者が出なかったことを指します。これを取り上げて「自助が大切」といっている人たちもいますが、あやまっていると思います。釜石市は防災教育を行ないました、その結果です。

群馬大学大学院教授の片田敏孝さんは最後の授業では、こう話すそうです。「みんなは今日、家に帰ったら、お父さんやお母さんに君たちが教えてあげるんだ。『いざという時は、僕は必ず逃げる。だからお父さんやお母さんも必ず逃げてほしい』と。そのことを心から信じてくれるまでちゃんと伝えるんだ!」

もともと、ほとんどの場合、大きな地震や津波は親の体験を子どもに伝えられるような時間的なスパンでは起きていません。例えば関東大震災は89年前です。日本で最大級の災害です。10万人余がなくなっていますが、首都圏での悲惨な経験を伝えられる人はほとんどいません。

これが公が役割を果たさなければならない理由の一つです。

「自助・共助・公助」という言葉に対して「自護・協助・公責任」という言葉を対置したいと思います。

津波のことも考えておきましょう。板橋区内で津波の被害はないと思いますが、自分や家族・友人知人が海の近くに行くことが当然考えられます。その場合に避難する場所を常にイメージしておきましょう。8年前から「津波避難ビル」という概念ができて全国では7200棟になっています。海の付近に行ったときは探しておきましょう。

3. マンションでの防災の具体化

①3月11日の時の様子を話し合ってみましょう。

・東京では震度5前後でした。

- ・経験を話し合うとマンションに必要なことが浮かび上がってくると思います。
 - ・消防計画や防災計画があるならば、実際の有効性を確認しましょう。
 - ・その計画を建物の被害があっても、人員や機器に不足があっても実行していくことができるような手引書が狭い意味の「マニュアル」です。
- 広い意味では準備や総合的な計画を全部含んだものをそう呼んでいます。

②マンション内で防災力を高めること

「人・もの・気持ち」

防災リーダーの養成

防災士などは良いテキストです。

防災コミュニティの醸成

防災コミュニティは、起きてからの助け合いだけではなく「予防」も考えます。

防災に必要な機器や設備、備品を準備しましょう。

全体用や住戸用、個人用などを考えましょう。

なによりも犠牲者を出さないことを大切にする気持ちが大切です、基本です。

③何も無いマンションでは簡単なマニュアルをつくって訓練でも机上のシミュレーションでも検証してみましょう。マニュアルのあるマンションでは、条件を変えて訓練をしてみましょう。

④マンション運営の中で安全安心について進めましょう。必要な予算を総会では提起をしましょう。マンション内では予算を設定しようとする問題が浮かび上がってきます。話し合いが進みます。

⑤マンション内の安全と周辺住民との連携を一緒に考えましょう

自分と家族の「防災デー」「マンションの防災デー」を設定して注意を喚起しましょう。

周りでは

- ・明日3月10日は板橋区内でも総合防災訓練がマンションも含めて行なわれます。(区内各所)
- ・東京都内・全マンション・一斉防災訓練「シェイク アウト」という「一分間防災訓練」もあります。(首都圏マンション管理士会 3256-6431)

参考資料

「長生きマンション・長生き団地」東信堂

「大地震に備えるーマンションの防災マニュアル」住宅新報社

「震災とマンション」「震災とマンションⅡ」宮城県マンション管理士会

「分譲マンション防災マニュアル作製の手引き」「防災マニュアル作成例」仙台市

(住まいとまちづくりコープ 5986-1630 URL sumaimachi.net)

防災力診断チェックシート

マンションの簡易防災力診断

3月11日の地震のときは？

Q1 住戸内で一番安全な場所を知っていますか？

知っている

思い出せなかった

知らない

Q2 住戸内での行動はどうでしたか？

冷静に動けた

まごついたが動けた

動けなかった

Q3 マンション内で情報交換をしましたか？

マンション全体で行った

隣同士だけで行った

しなかった

Q4 管理組合として対応できましたか？

決められたことができた

集まって分担できた

できなかった

Q5 家族で「防災」に関して話し合いをしたことがありますか？

常々話し合っている

3年以内に話し合った

話し合ったことがない

Q6 防災訓練をしたことがありますか？

毎年している

3年以内にした

したことがない

Q7 防災に関するマンション内のリーダーを知っていますか？

知っている

名前には知らないがいるのは知っている

知らない(なにも含む)

Q8 マンションでの備蓄について知っていますか？

品目も知っている

あることだけ知っている

知らない(なにも含む)

Q9 避難場所を知っていますか？

知っている

決められていることは知っている

知らない

Q10 マンションに防災マニュアルや消防計画のよつなものがありませんか？

見ている

あることは知っている

知らない(なにも含む)

マンションの簡易防災力診断で「動けなかった」「知らない」など、下段に該当する答えが多かったマンションに住んでいる人は、まずは、次の緊急簡易防災マニュアルからスタートして、それぞれのマンションに合った項目を付け加えて独自の防災マニュアルを作りましょう。

緊急簡易防災マニュアル (被害の報告・分析・改善が必要です)

自分と家族の安全が確認されたら、廊下や階段に出て、マンション内の情報交換を行います。そのうえで、マンションの中でやるべきことと、マンションの外との連絡とを、分担して実施しましょう。

- ① まずは自分の身の安全をはかりましょう。
- ② 自分と家族の無事を確認したら廊下に出ましょう。
- ③ 自分が閉じ込められたら外にいる人へ連絡をしましょう。
(火事がなければ焦らないで大丈夫です。避難路、避難ハッチなどの利用)
(声をあげる、ドアをたたく、缶を吹くなど)
- ④ エレベーターに人が閉じ込められていないかを手チェックしましょう。
(外から見たり、たたいたり、インターホンなど)
- ⑤ 災害対策本部の設置 (看板も出しましょう)
電気・ガス・水道・排水の手チェック **「人と情報」と「物」**
全体を見まわしましょう。エレベーター使用禁止の表示、階段も手チェック
- ⑥ 連絡ホードの設置
状況を伝える 物資 応援が欲しい 応援できます情報
- ⑦ 出てきた人、動ける人だけで各階担当を決めましょう。

居住者全員の確認

- ⑧ 備蓄品などの確認

(必要な物)

※名簿

※住戸の配置図

※ドアまたは集合ホースの表示 (安全確認のドア用の表示「全員無事です」など)

※ガスマイコンメーターの復旧

メーターに付いているマニュアルどおりにやってみましょう。できない人は管理組合の役員がガス会社に連絡しましょう。

※漏水について、室内の目に見える範囲のチェックが終わったら、水栓を全部閉めて、水道メーターが回っていないことを確認しましょう。

※排水管の応急チェックは、排水系統ごとに下階から水を流して、漏れがないことを確認します。

風呂にためておいた水をトイレの水洗に使えるのは、戸建て住宅の場合です。集合住宅では、排水漏れの確認が終わるまでは、水はいっそい流せません(便器にかぶせるポリ袋と汚水の凝固剤がセツトになった家庭用簡易トイレを用意しておきましょう)。

日常の安心が非日常時の安全に！ 安全ゾーンをつくる！見つける！

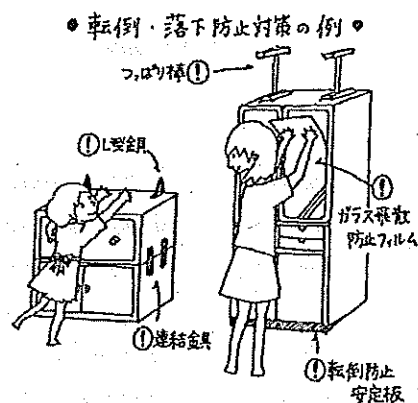
【 家具の配置など 】

- 一番無防備になる寝室には置かない。
- ドア付近に置かない。
- 避難導線上に置かない。
- ガラス窓を背にして置かない。
- 居室の中央に置かない。

【 家具などの転倒防止 】

タンス・本棚・食器棚・冷蔵庫・洗濯機

【 窓ガラス 】 飛散防止フィルムを貼る



自宅避難ができるように備える

大地震で電気・ガス・水道などの供給が途絶えることがあります。最低3日間は自力でしのげる準備をしておきましょう。

【 水の備え 】

生命維持のために必要な飲み水、調理用は1人1日3ℓといわれています。家族の分も考えて多めに用意を。ペットボトルのものは衛生面でもおすすめで、5年間保存できるものもあります。洗濯、入浴、洗面などの生活用水はポリタンクの水が便利です。風呂の水は溜めておきましょう。

ペットボトルに水を入れて凍らせておくと停電の時に保冷剤としても使え、溶けた時は飲み水になります。凍らせる時は中身が膨張するので、水の量は少なめに凍らせます。

トイレのタンクにたまっている水は、水道水として使用できます。

【 トイレの備え 】

自宅でも断水すれば水洗トイレは使用できません。汲み置きの水があっても建物内の下水管の無事が確認されるまでは水を流してはいけません。便器にかぶせるポリ袋と汚物の凝固剤がセットになった家庭用簡易トイレがあります。生理用品、紙おむつなども必要に応じて揃えておきましょう。

【 食料・燃料の備え 】

「缶詰のご飯」「アルファ米」や副食となるものも備えます。乳幼児がいる家庭は粉ミルクやおやつも忘れずに用意しましょう。非常用でパンの缶詰もあります。ライフラインのなかでガスは、ガス漏れの点検との関係で復旧が遅くなります。卓上カセットコンロと燃料があれば、自宅で避難するときは特に、食事のバリエーションが増えます。インスタント食品、レトルト食品で温かいものが食べられます。試食をして味の濃くないものを選びます。清涼飲料水の粉末も備えましょう。

【 停電等に備える 】

懐中電灯は、大型から小型まで用途を考慮し、電池の大きさが違うタイプを所持するようにします。予備の電池も用意しておきます。たまに故障や電球が切れていないか確認をしましょう。最近ではLED電球のものや、太陽光とACアダプター両方で充電できる商品が発売されています。計画停電の体験から、懐中電灯には蛍光テープをはり暗くなった時でも置き場がわかるようにしておく、ランタン型はテーブルに置いて使用でき便利でした。

まずは 身の安全

(建物の安全・家具などの転倒、落下物の危険性がない状況をつくる)

○テーブルや机などの下に入る。→室内のどこが安全かを確認しておく。

○座布団など身近なもので頭を守る。

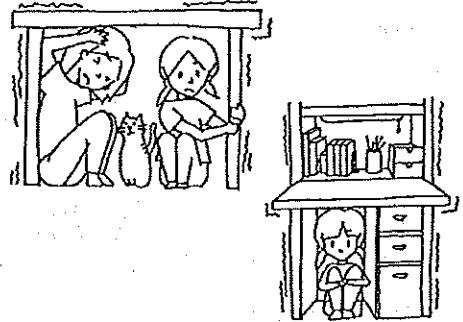
○冷蔵庫・食器棚・家具などから離れる。

○乳幼児や高齢者を守る。

○互いに声をかけあう。

★笛は身につけておくか、身近なところに。

★寝室は寝ている時に手の届くところに、懐中電灯を。



揺れがおさまったら・・・

初期消火と避難をします。揺れているうちは火に近づかないようにしましょう。

わが家の安全を確認したら隣近所の安否を確認し、お互いに助け合って行動しましょう。

長期的に避難するかどうかは、住民防災組織と情報交換をして判断してください。

★スリッパなどの履物をはいてから行動をする。→落下物で足にけがをしないようにする。

○転倒しそうな家具を押さえない。

○室内のガラスの破片に気をつける。

○窓や戸を開けて出口の確保

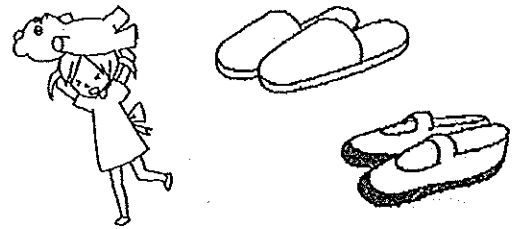
○ガス漏れがないか確認して、ガスの元栓をしめる。

○電気ブレーカーを切る。

○あわてて外に飛び出ない。

○外に出る時は帽子を（落下物や粉塵対策に帽子、ヘルメット、マスク、眼鏡、タオルなど）

○隣近所の安否を確認する。



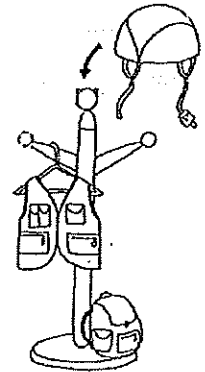
【 エレベーターの使用 】

○エレベーターで揺れを感じたら、すべての階のボタンを押す。

○エレベーターに乗っていたら、停止した階で降りる。

○扉が開かない場合は非常ボタンを押し、呼び出し装置で連絡して救助を待つ。

○避難する時は、絶対にエレベーターを使用しないで階段を利用する。

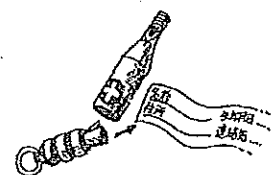


【 一時避難場所・広域避難所と避難場所 】

避難場所（一時避難場所・広域避難場所）は地震などにより、地域で火災が発生したり、余震などで建物の倒壊の恐れがある時に避難する場所です。「自宅避難」が可能であっても、情報を得るために避難場所や集合住宅では決められた場所に行く必要があります。

避難所（防災拠点）は家屋倒壊などにより、一定期間避難生活をする場所を言います。

●家族等の電話番号は紙に書いたものも持ち歩きましょう。携帯電話内の登録だけに頼っていると携帯電話の充電切れや故障などの時に番号がわからず連絡がとれない場合があります。



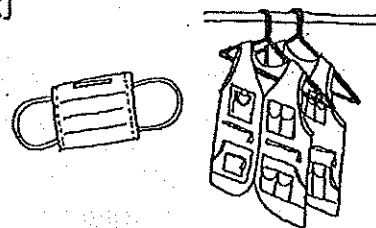
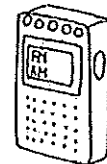
【地震に備えるー自宅避難の準備】

- 飲料水
(1人1日3リットル) ペットボトル
- 生活用水 ポリタンク
- 食料
(アルファ米、フードドライ食品、缶詰など)
- 簡易トイレ
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯と予備電池
- 充電器(手巻き式、ソーラー式など)
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- カセットコンロと予備ボンベ
- 紙皿、紙コップ、キッチン用ラップ
- トイレットペーパー・ディッシュペーパー
- ビニール袋(厚手のもの、大きいものなど)
- ライター(マッチ)
- マスク、軍手(革の手袋)、帽子(ヘルメット)
- 雨カッパ
- 救急薬品
(絆創膏、消毒液、包帯、ガーゼなど)
- 常備薬
(風邪薬、胃薬、整腸剤、鎮痛剤など)
・お薬手帳
- 清涼飲料の粉末
- ドライシャンプー
- おしりふき、身体ふき、ウエットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- ロープ、ひも
- ガムテープ
- ふろしき、さらし、綿のシート
- 油性マジック、紙
- 貴重品
(身分証明、キャッシュカード、お金など)
- 女性や乳幼児
- 生理用品
- 粉ミルク・ほ乳瓶・おやつ
- 紙おむつ



【持ち歩くと緊急時に役立つ】

- 笛
- 身分証明
(健康保険証、写真つきのもの、血液型)
- 家族等の連絡先を書いたもの
- キャッシュカード
- ビニールカッパ
- 携帯電話、充電器
- 携帯ラジオ
- 小型の懐中電灯
- マスク
- 帽子
- ふろしき
- ビニール袋
- タオル
- 小銭(公衆電話用に10円玉も)
- 水、チョコレート、飴、カロリーメイトなど
- 絆創膏、鎮痛剤



風呂敷は、物を包む、寒いときは肩や膝にかける、けがをしたときは縛る、下に敷く、切り裂いてつないでロープの代わりにするなど、1枚の布ですが、いざというときは便利に使えます。

地図、携帯用のビニールカッパ、水筒なども検討しましょう。水筒にはできるだけ水を入れて持ち歩きます。飲み終わったペットボトルの空き容器も役に立つことがあります。

乳幼児がいる場合、おんぶひもを持ち歩きましょう。ベビーカーでは動きがとれないこともあります。

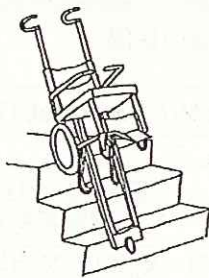
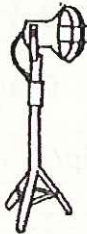
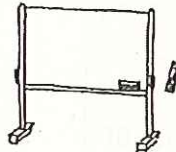
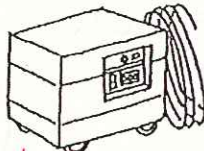
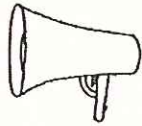
ヒールの高い靴で歩いている人は、災害時に移動する際は危険です。ヒールを折って歩くということも考えなければなりません。底が厚手の軽いシューズを携帯するのもよいでしょう。

職場にはスニーカーを置いておきましょう。

管理組合として備える

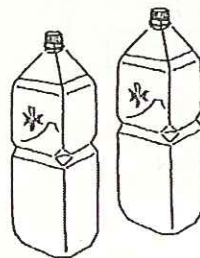
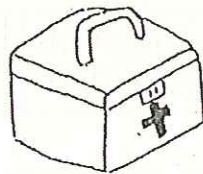
【地震に備えるー管理組合で準備】

- 大型懐中電灯、乾電池
- 水
- 腕章
- トイレ
- 無線機
- 配置図
- ヘルメット
- 名簿
- ハンドマイク
- ホイッスル
- ホワイトボード・専用ペン
- ガムテープ
- マジック・模造紙
- カッター
- 針金
- 毛布、タオル
- 救急・衛生用品
- 折りたたみ式担架 *内外内外*
- 階段昇降機
- 折りたたみ式リヤカー
- 投光器
- 発電機
- 消火器



- 工具類
- バール
- ペンチ
- 斧
- ハンマー
- スコップ
- のこぎり
- ジャッキ

★使用期限のあるものは注意する



管理組合の地震対策としては、日常的な建物の維持管理、管理組合の運営、コミュニティづくりが基本です。それに加えて、建物の耐震補強や防災マニュアルに基づく防災訓練の実施、備品の用意など、災害を意識して計画や予算をつくり、実行していくことが求められます。

区分所有者以外も含めたすべての居住者に、繰り返し情報発信をして、徹底をしていくことが大切です。日常的な安全も確保されまし、災害という非常時にも、そうした日ごろの積み重ねが威力を発揮します。

また、災害時に情報を得やすい場所として、町会、学校、区役所の出先機関などが考えられます。日ごろからそうしたところと連絡をとったり、できる範囲で協力したりして、顔の見える関係を築きましょう。

特にマンションに異常がなければ、避難所に行って生活するより「自宅避難」のほうが楽です。しかし、救援物資などは避難所に届きますので、マンション分の食料や物資の確保のためにも、連絡体制を整えて、場合によっては避難所に常駐する体制も組まなければなりません。

電話やメールも大切な情報源ですが、すぐに使えなくなります。対策本部の設置や掲示板の活用、放送システムなど、情報の発信と集約ができる環境も整えておきましょう。「自宅避難」をしても、行政から情報や救援物資等が届くようにしておくことが肝心です。

配置図／名簿／「無事です」などのドアやポスト表示／エレベーター「使用禁止」など掲示物

災害時のスムーズな 安否確認のために

災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)とは?

災害等の発生により、被災地への通信が増加することで電話
がつながりにくい状態になってしまう場合があります。
その際、比較的、電話やインターネットを利用して安否確認を
しやすいシステムとしてご提供させていただいております。



いざという時に備えて 「171」「web171」を体験してみよう

災害発生時に備えて、利用方法を事前に覚えていただくことを目的として、
より多くの皆様が体験利用できる機会を提供しています。

体験利用期間

毎月 1日、15日
00:00~24:00

防災週間
8月30日 9:00~9月5日 17:00

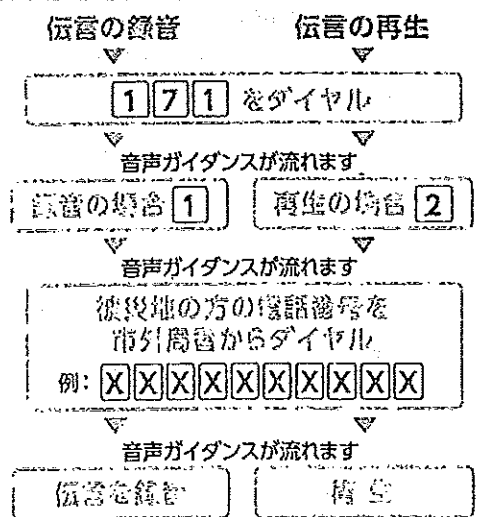
正月三が日
1月1日 00:00~1月3日 24:00

防災とボランティア週間
1月15日 9:00~1月21日 17:00

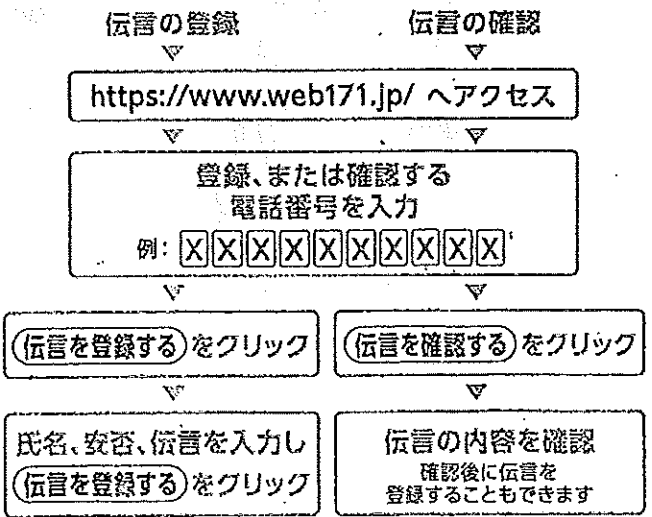


ご利用方法

災害用伝言ダイヤル 171



災害用伝言板 web171



提供条件
番積伝言数:10伝言 伝言録音時間:30秒
伝言保存期間:6時間

提供条件
番積伝言数:20伝言* 伝言保存期間:最大6ヶ月
*20件をこえる場合は、古い伝言から削除され、新しい伝言が保存されます。

◎災害が発生した際には体験利用ができない場合があります。◎体験利用の開始時間は運用の都合で早まる場合があります。◎体験利用時においても災害運用時と同様に、発信されるお客様から伝言の録音または再生する電話番号までの通話料(通帯、電話をおかけになる場合と同様の料金)がかかります。◎安否情報の登録、確認に伴うご利用料金は無料です。なお、インターネット接続費用やプロバイダ利用料および、ダイヤルアップ接続の場合は通話料等が別途必要となります。◎メールや電話(音声)による伝言登録内容の通知機能をご利用頂く場合、通知先のお客様のご利用条件によっては通知先のお客様に通話料・通信料が発生します。(※メール通知をご利用の場合、パケット通信料がかかります。)◎災害用伝言板(web171)を効果的にご利用頂くために、伝言通知先の確認、及び不要になった利用者登録の削除をお願いしています。弊社から利用者登録時の基本情報に登録されたメールアドレスに確認依頼メールを送付し、メールに記載された期間内に確認が行われなかった利用者登録を削除させて頂く場合があります。