

# 住民どうしの「共助」対策 ～災害時の助け合い～

地震直後の救助活動や自宅での居住継続(在宅避難)生活をより安心なものにするためには、同じマンションの居住者どうしの協力や地域の方々との助け合いが欠かせません。いざという時に助け合える関係づくりをしておきましょう。

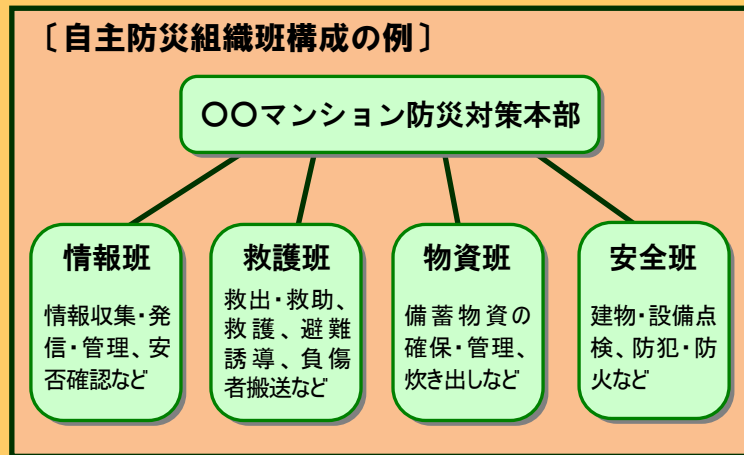
## ●災害時、互いに助け合える関係づくりを進めましょう。

地震発生時には、建物のどこかで火災が発生しているかもしれません。また、居室内やエレベーターに閉じ込められていたり、倒れた家具に挟まれていたり、けがをしている人がいるかもしれません。特に高齢者、障がい者、乳幼児、外国人の中には、災害時に一人では安全を図る行動を取れない災害時要援護者の方もいます。発災直後は、住民どうしで協力し合い、安否確認や速やかな初期消火、救出・救助、負傷者の搬送などの活動が行われることで多くの人命を助けることができます。震災後の在宅避難生活においても、物資の調達や運搬、炊出し活動、ゴミの排出など、住民どうしの協力が不可欠となります。



## ●自主防災組織づくりのすすめ

こうした共助の活動は、個人や一部の住民だけが活動しても限界があり、効果的ではありません。災害発生時に必要な共助活動を実施できるよう、マンションぐるみで防災の取り組みを組織的に推進するしくみが「自主防災組織」です。皆さんのマンションでも、「自主防災組織」づくりをおすすめします。自主防災組織の例を参考に班構成や班員、災害時のマニュアルの作成などの取り組みを始めましょう。



## ●災害時要援護者の支援体制について

高齢者、障がい者、乳幼児、外国人の中には、災害時に一人では安全を図る行動を取れない災害時要援護者の方もおられます。けがをした場合や避難しなければならない場合など、近隣の方の手助けを必要とします。安否確認や必要な支援をするためには、あらかじめどの部屋に援護が必要な方がいるか把握し、支援する人や班を決めておくことが重要です。



## ●マンションの住民も地域の中の一員です。

大田区内のほとんどの自治会・町会では、災害時に地域の共助活動を行う防災市民組織を結成しています。災害時には、マンションと自治会・町会の防災組織が協力・連携した活動が不可欠となります。日頃から自治会・町会の防災訓練や行事、会議などに参加し、協力し合える体制づくりをお願いします。

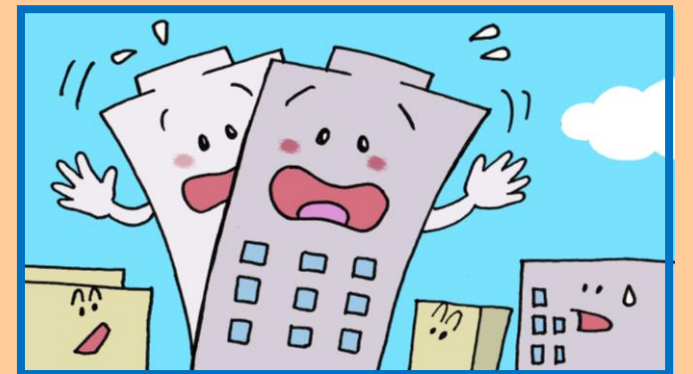
# 中・高層マンションの防災対策 ～在宅避難のすすめ～

東京都が平成24年4月に発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」によると、東京湾北部地震(震源:東京湾北部、地震の規模:M7.3)が発生すると、大田区のほぼ全域が震度6強の強い揺れに襲われます。建物被害は、32,218棟が火災で焼失、11,108棟がゆれや液化化等によって全壊し、人的被害は、死者1,073人、負傷者10,412人に及ぶと想定されています。

一般的に中・高層住宅は耐震性能や防火性能が高く、地震に強いと言われていますが、建物の構造や高さゆれの被害も発生する場合があります。居住者は中・高層住宅の特徴をよく知り、備えておくことが大切です。また、震災後も居住継続(在宅避難)ができるように、室内の安全対策や食料などの備蓄を充実させておくことも重要です。

## ●中・高層マンションでの地震被害の特徴

- ❗ 高層階ほど、長く、大きく揺れ、家具の転倒や移動、ガラスの飛散が起こり、けがの原因となります。
- ❗ ライフラインが停止すると、照明、水道、トイレ、風呂、セキュリティシステムなどの建物の設備が一定期間使えなくなり、日常生活に大きな影響が生じます。
- ❗ エレベーターが停止すると、特に高層階の住民の出入りや食料や物資などの運搬が困難になります。
- ❗ 時間の経過とともに、食料などの物資不足、ゴミの廃棄場所の確保や臭い、衛生面の問題が深刻になってきます。



※中・高層マンションの防災対策としては、これらの被害や影響の特徴を踏まえた事前の備えや対策が重要です。各家庭での自助による備え、居住者どうしの共助による助け合いとして何ができるか考えておきましょう。

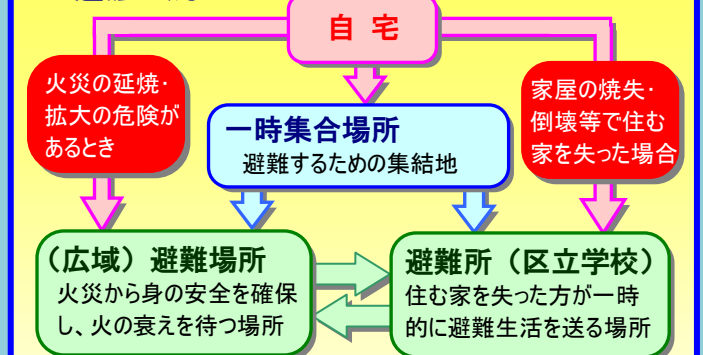
## ●住み慣れた自宅での居住継続(在宅避難)が目標です。

避難所は、家屋の焼失や倒壊で住居を失った方が一時的に避難生活を送る場所です。耐震性の高い中・高層マンションの場合は、避難所への避難の必要性が低いと考えられます。震災後、避難所は人で溢れかえり、避難所の生活は、プライバシーの確保が極めて困難で、ストレスや過労から体調を崩してしまうこともあります。可能な限り住み慣れた自宅での生活を確保しましょう。

### ■震災後の住み慣れた自宅での居住継続(在宅避難)を可能にするためには

- けがをしない、居住スペースを確保するための「室内の安全対策」
- エレベーターやライフラインの停止も想定した「食料や生活用品の家庭内備蓄」
- 「近隣どうしの協力や助け合い」がポイントです。

### ＜避難の流れ＞



### 避難が必要な場合は

- 避難する前に火元を確認。電気やガスが復旧したときの通電火災を防ぐため、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めてから避難を。
- 避難は徒歩で移動しましょう。自動車は使用しない。
- 外出中の家族には、避難先を書いたメモを残しておく。日頃から避難先や連絡方法を決めておくとういでしょう。
- 子どもや障がい者、高齢者など災害時要援護者の安全に配慮した避難を。自分や家族だけでは困難な場合は、近隣の人に協力を求めましょう。

# 各家庭での「自助」対策

## ～室内の安全対策～

室内の安全対策を施しておくことは、地震発生時のけがを防ぐだけでなく、避難路や地震後の生活スペースを確保するためにも有効です。

### ●家具の配置、転倒・移動防止策のポイント

#### ■家具の配置

- 寝室には家具を置かないのが理想。置く場合は、寝ているからだの上に倒れてこない配置に。
- 家具はできるだけ人の出入りの少ない部屋にまとめて配置する。

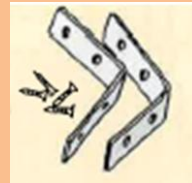


- いざというときの避難路を確保するために、転倒してドアをふさいでしまう場所に家具を置かない。

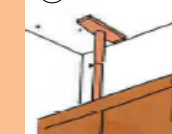
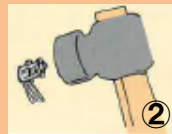
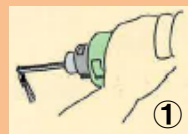


#### ■転倒・移動防止策

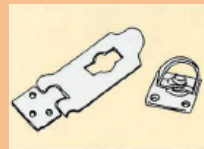
- L字金具や突っ張り式の転倒防止器具などで、丈夫な天井や壁にしっかり固定する。
- 家具を倒れにくくするには、重たい物は下に、軽い物を上に収納する。
- 壁がコンクリートの場合、①ドリルで壁面に穴を開け、②そこにカールプラグを打ち込み、③L字金具などをネジで固定しましょう。④ネジが使えない場合は、突っ張り式の転倒防止器具などが有効です。



- 家具が二段重ねや三段重ねの場合は、留め金具を使ってしっかりと連結する。



- 食器棚など扉のあるものは、中のものが飛び出ないように留め金具を取り付け、ガラスには飛散防止フィルムを貼る。各棚には滑り止めのマットを敷く。
- 冷蔵庫やテレビなどの大型家電製品への対策も忘れずに。



※ 現在では、いろいろな防災用品が販売されています。ほかにも、ホームセンターなどで扱っている金具などでも活用できるものがあります。家具や設置場所に合わせて工夫しましょう。  
※ 室内でガラスなどが飛散した場合に備え、厚手のスリッパや室内履きなどを用意しておきましょう。

# 在宅避難に向けた備え

## ～家庭内備蓄～

在宅避難生活に備え、飲料水・食料は家族の人数に合わせ、最低でも3日分、できれば1週間分以上各家庭で備蓄しておきましょう。

### <飲料水・食料>

飲料水は、1人1日3ℓが目安といわれています。市販のペットボトルなどで備蓄する場合、家族分の必要量を計算して備えておきましょう。食品については、防災用品として市販されているものに限らず、日持ちのするもの、すぐに食べられるものや簡単な調理だけで食べられるものなどなら、備蓄に適しているといえます。栄養価を考え、数日間食べても飽きが来ないよう、自分や家族の好みに合ったものを備えておくとい良いでしょう。

米、アルファ化米、レトルトのご飯、缶詰やレトルトのおかず、乾燥麺、カップ麺、チョコレートなど栄養価の高い菓子、梅干や漬物、味噌やしょう油などの調味料 など



### <生活用品>

- 照明 懐中電灯、ランタン、予備の電池 など
- 調理 カセットコンロ、予備のガス、キャンプ用コンロ、予備の燃料、ライター など
- 衛生 災害用トイレ、トイレトーパー、タオル、ウエットティッシュ、ティッシュ、ゴミ袋 食品用ラップ など
- 防寒情報 毛布、防寒着、衣類、ビニールシート など
- ラジオ、携帯電話、停電時も使える充電器具など



### ●家族分の1週間程度の備蓄を行うコツ 循環備蓄（ローリングストック方式）

飲料水や食料など防災用として販売しているものやセットで売られているものなどを購入し、何年も保存しておく方法もありますが、中身が何か知らなかったり、いつの間にか保存期限が過ぎていたりする場合があります。ここでは、日常の買い物の中から、①日持ちするものを多めに買って②期限を確認しながら食べる③食べた分を補充する 循環備蓄の方法をお勧めします。こうした工夫で3日分程度の備蓄がすぐにできます。これに常温保存のもの、保存食を加えて、同じように循環させていけば、1週間程度の備蓄も可能となります。



※ 停電中は、冷蔵庫の中の物は保存が心配です。冷蔵庫の中のものに先に食べ、常温保存のもの、保存食の順に食べるなど順番を考えると食べものを有効活用できます。

### <家族の必要に合わせて準備しておくもの>

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 目の悪い方     | めがね           |
| 女性        | 生理用品          |
| 乳幼児       | 紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶 |
| 要介護者      | 紙おむつ、補聴器、常備薬  |
| ペット       | ゲージ、えさ、リード    |
| アレルギーがある方 | 自分にあつた食べ物や薬   |

## ●エレベーターやライフラインが停止したときは

### 1 エレベーター

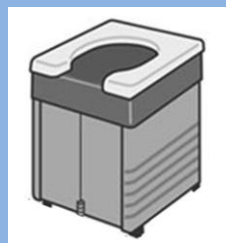
最近のエレベーターには、地震時の安全装置が設置されています。この装置は、地震を感知した場合、自動的に最寄りの階に停止させ、自動で扉を（手動の場合も）開けるものです。お住まいのマンションのエレベーターが安全装置付か確認しておきましょう。停止した場合の復旧は、エレベーター会社の技術者が安全確認をして行いますので、災害時の復旧には時間がかかることが想定されます。



- エレベーターに乗っているときに地震が起きたら 全ての階のボタンを押し、止まった階で速やかに降りましょう。閉じ込められてしまったら「非常電話」ボタンを押し、救助を待ちましょう。

### 2 水道

各家庭で飲料水や生活用水の確保が重要です。また、配水管の破損があると、汚水漏れや逆流などの恐れがあるため、トイレなどの水を流すのは、配水管設備の状態が確認されてからにしましょう。それまでの間、トイレは災害時用の簡易トイレや携帯トイレを使用しましょう。



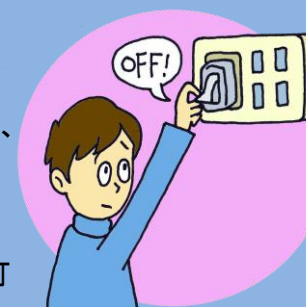
- ※災害時用のトイレには、各家庭で便器に取り付けて使用するタイプなどもあります。事前に備えておきましょう。

### 3 電気

停電した際には、電化製品のプラグを抜き、ブレーカーを落としておきましょう。電源が入ったまま放置しておくと、通電した際に火災などの原因になることがあります。

停電中の照明として、懐中電灯やランタン、予備の電池の備えをしましょう。

- ※ソーラー式や手動のライトや充電器具なども有効です。



### 4 ガス

ガスは震度5以上の強い揺れやガス漏れを検知すると、自動的にガスが止まるようマイコンメーターが設置されています。※復旧の操作方法はマイコンメーターに備えてあります。事前に確認しておきましょう。

復旧操作を行っても復旧しない場合は、ガスの供給が停止しています。供給が再開してからあらためて操作を行ってください。

- ※ ガスの供給が停止した場合に備えて、食料の調理などのため、カセットコンロ（予備のガス缶を多めに）やキャンプ用のコンロなどを備えておくと、備蓄食料の幅が広がります。

