

もしも
ガイド

これを読み終えた人は
災害で助かる確率が
必ずアップします

地震編

加古川グリーンシティ防災会

「もしもガイド」は、震度5弱以上の大地震が発生したことを想定し、災害発生時の混乱抑制・被害軽減・早い復旧復興を目的として制作しました。

加古川グリーンシティのみんなでお互いに協力し合い、身の安全を守るための日常から被災後までの行動指針をまとめています。

いま！すぐできる防災活動があります

- ・ 外出先では非常口を確認しよう
- ・ カーテンは閉めて寝よう
- ・ 包丁は使ったら直ぐに元の場所にしまおう
- ・ 日用品は多めに買い置きしよう
- ・ 寝転んで危険を探してみよう
- ・ 行けるときにトイレは済ませよう
- ・ 災害時の集合場所を決めておこう
- ・ 公衆電話の使い方を覚えておこう
- ・ グリーンシティの行事に参加しよう
- ・ 「もしもガイド」を最後まで読もう

もくじ

1. みんなで想定してみよう・・・2
2. 地震がマンションに与える影響・・・3
3. 地震発生時の行動・・・5
4. 災害対策本部の立ち上げ・・・7
5. マンションから避難時の注意点・・・9
6. マンション防災十箇条・・・10

震度5弱以上の地震が発生

地域内の協力者が少ないと考えられる平日の昼間に発生したと想定すれば、子どもたちは学校、多くの人が仕事に出勤している。このような時間帯での地震発生を想定。管理事務所は業務中だが、住民の多くは敷地内にいない。さて、何をどのようにすれば良いのでしょうか？

まずは、**自分の命を守ることを最優先に行動してください**。他者を構う余裕なんてありません。次に、自分の大切な人の安全を確認します。

『自分の大切な人の方が、自分よりも優先するから自分の命より自分の大切な人の命を守るように行動する』と綺麗事を考えられる方も多いでしょう。しかし、**自分の大切な人の安全は、大地震が発生するまでに安全確保を済ませておかなければなりません**。地震が発生してからでは遅いのです！大きな地震が発生した場合、自宅の中なら「この場所に避難する」といった**自宅内絶対的安心場所**を家族で意識共有しておきましょう。それは小さなお子さんでも同じことです。この場所なら、物が落ちてこない、倒れてこないという**絶対的安心場所の意識共有**です。でも個々の家によって絶対的安心場所は違います。隣近所をマネしてもダメです。自分で考え自信を持って、そういった場所を作りあげておくことが災害発生までにやるべき重要な防災行動なのです。しかし、そのような場所は作れないという方もいらっしゃるでしょう。ならばケガはしても命は失わない方法をあなたが考えておかなければなりません。

よく考えてみてください。あなたの命を守ってくれるのは「**あなただけなのです**」。どこかの誰かが助けに来てくれるなんてことは期待してはいけません。災害で救助された多くの方は、災害の発生の瞬間に死ななかつた方です。「**自分の命は自分で守る**」これが最善の防災行動です。

ライフラインは全て停止

ライフラインの復旧までには大変時間がかかります。災害が発生するまでに備蓄をしておきましょう。備蓄に関しては「もしもノート」を参考にしてください。

電気 7日 ガス 35日 電話 7日

上水道 30日 下水道 7日

(中央防災会議・南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ発表の近畿地方95%復旧)

2 地震がマンションに与える影響

巨大地震が発生すると、建物の損傷、最悪は倒壊となります。もし建物は無事であっても、室内の家具や家財の被害など様々な被害を受けます。発生までの必要な対策に向けて、起こるであろう被害を想定しましょう。

発災時

- **停電**
 - ・ 停電により、エレベーター、水道、電話、インターネット、テレビ、自販機等の電気を必要とするものが停止する
- **家具類の転倒・家財の移動（落下）**
 - ・ 家具や家財が転倒や移動（落下）で出入口がふさがれ避難できない
 - ・ 散乱や破損したもので歩くことができない
 - ・ 転倒や移動（落下）による負傷、最悪は死亡する
 - ・ 暖房器具などの火気に覆い被さり出火する
 - ・ つり下げ式の照明器具の落下により負傷、顔に落下で失明する
 - ・ 冷蔵庫とガスコンロの間に挟まれて大火傷や負傷、最悪は死亡する
- **共用廊下やバルコニー（ベランダ）の損傷**
 - ・ 接合部のひび割れ、最悪は落下する
- **非常階段の損傷**
 - ・ 接合部の損傷や破断、最悪は倒壊や落下する
- **エレベーター停止**
 - ・ 停電や損傷で停止し、最悪は閉じ込められる
- **配管・排水管の破断**
 - ・ 上水道の破断で漏水や断水する
 - ・ ガス管破断でガス漏れする
 - ・ 排水管破断で汚水漏れする
- **窓ガラス（サッシ）や建物外壁の損傷**
 - ・ ガラスの破損や壁面損傷で避難困難になる
 - ・ ガラス破損で負傷、最悪は死亡する
- **地盤沈下や液状化**
 - ・ マンホールが地上に浮き上がり、車両通行不可となる
 - ・ 棟のエントランス前や非常階段前にひび割れや大きな段差が発生する
- **玄関ドア**
 - ・ 玄関ドア改修により「対震ドア化」で各戸の玄関ドアは対策済です

マンション設備の停止や破損、ライフライン停止などで、長期間不自由な生活を強いられることとなります。そのための備蓄や準備を日常的に行なうことが継続できる「生活防災」をやりましょう。

発災後

●救助・救出

- ・自分と自分の大切な人の安否が確認できたら、ご近所へ声掛けする
- ・ケガ人を発見した場合は、お互いさまの気持ちで助け合う

●エレベーターの停止・使用不可

- ・電力が復旧するまで使用できません
- ・エレベーター管理会社の安全点検が完了するまで使用できません
- ・使用できない期間は、階段での上り下りをするようになります

●電気の停電

- ・しばらく電気が使えない状態になります
- ・停電後は安全確認のために、通電するまで数日かかります
- ・テレビや調理器具などの家電製品は使用できません
- ・夜間は照明がない状態の生活になります
- ・電話やインターネットも使用できません
- ・スマホや携帯電話の充電もできません
- ・エアコンも使用できません
- ・水道はポンプが動かないので断水となります
- ・被災後は日常生活に大きな影響が出ます

●都市ガスの供給停止

- ・地域の安全が確認できるまでガスの供給はストップします
- ・供給停止期間は35日程度を想定しています

●トイレの使用不可・不能

- ・排水管に損傷や破断があった場合、使用できなくなります
- ・損傷や破断に気づかず上層階がトイレを流すと下層階で汚水漏水します
- ・排水管破損の恐れがある場合、管理組合から排水停止連絡をします
- ・排水停止連絡を受けた場合は、排水許可があるまで排水不可です

●ゴミ出しのマナー・ルール

- ・震災ゴミ、汚物、生活ゴミなど、普段と違うルールやマナーが必要です

●お互いさまの心

- ・自分だけが被災者ではなく、すべての人が被災者であることを忘れずに

3

地震発生時の行動

大地震が発生した！その時に「あわてず、落ち着いた行動」が重要です。災害発生時の基本となる行動指針をお知らせします。あくまでもパターンのひとつですので、実際の災害時は状況に応じて対応しましょう。

① 緊急地震速報が流れた！

- 強い揺れに襲われるまで、数秒から数十秒あります
- 住居内にいる場合は、家族で決めている絶対的安心場所へ移動します
- 直下型地震の場合、緊急地震速報は間に合わず、遅れて報知されます

② 自分と自分の大切な人の安全確保！

- 大きな揺れを感じたら、自分の身を守る行動を最優先にする
- 「地震がくる！」家族や周りの人に判るよう大声で絶対的安心場所へ移動
- 転倒の恐れがあるので、移動後は身を低く、頭を守りましょう
- エントランスや建物近くにいた場合は、窓ガラスが降ってくる可能性があるため建物から離れてください

※車が多く走る道路側に避難する場合、周囲の状況を確認しながら避難行動をとる必要があります。建物内に逃げ込んだ方が安全な場合もあります

③ 揺れがおさまったら、火の元の確認！

- 大きな揺れ（震度5相当以上）の場合は、マイコンメーターが働き、ガスの供給を自動的に遮断されます
- 揺れを感じて、あわてて火を消そうとして大火傷する場合があります
- 揺れがおさまってからガスを閉じましょう

④ 避難路の確保！

- 揺れがおさまってから、玄関や窓を開けましょう

⑤ ライフラインの安全対応！

- 電気のブレーカーを落としましょう
- ガスや水道の元栓を閉じましょう
- ガスの臭いがしたときは、窓を開けて換気しましょう
- 電気・水道・ガスは安全確認ができるまで使用を控えましょう
- 排水管の状況確認完了までトイレは使用せず簡易トイレで対応しましょう

⑥ 家族の安否確認！

- 災害用伝言ダイヤル「171」
- 携帯電話各社の「災害用伝言板」
- LINE・Facebook・TwitterなどのSNSを利用しましょう
- 通常の電話回線は混み合うので利用を控えましょう

⑦ 情報の収集！

- 「正しい情報」の収集に心がけましょう

地震発生時の行動

- ⑧ **玄関ドアの外に安否確認マグネットシートで表示！**
 - ・揺れがおさまった時点で「在宅」「在宅傷病者あり」「避難済」を貼る
- ⑨ **救助要請あり！**
 - ・救助を求める声が出ている場合は、要救助者宅を特定し、救助要請や救助方法を考える
- ⑩ **火災発生！**
 - ・火災が発生した場合、消火を優先しますが屋内消火栓が起動しない可能性もあるので、消火器や消火剤で初期消火をしましょう
- ⑪ **マンションの情報を入手！**
 - ・各階のエレベーターホール、各棟1階エントランスホール、管理事務所前に集合し情報を入手しましょう
 - ・可能であれば、インターホンでご近所さんの安否確認をしましょう
- ⑫ **在宅避難または避難所への移動！**
 - ・可能な限り住み慣れた自宅での生活を確保することが基本です
 - ・建物の構造に深刻な被害が生じた場合は、自宅での生活をあきらめて避難所への避難をします
 - ・避難をする場合は、玄関ドア外に「避難済」マグネットシートを忘れず
- ⑬ **管理組合の理事を緊急招集！**
 - ・建物の損傷などを把握するために、管理組合理事を緊急招集しましょう
 - ・マンションの状況を確認しながら、管理事務所前に向かいましょう
 - ・管理会社と連携し、マンションの状況を把握しましょう
- ⑭ **自治会の役員を緊急招集！**
 - ・要援護者の把握をしましょう
- ⑮ **不安やイライラしても怒鳴らない！**
 - ・行動している全員が、あなたと同じ被災者であることを忘れない
 - ・身勝手な行動や言動が、マンション全体の復旧を遅らせます
 - ・不安があるなら「お手伝いをしましょう」
 - ・お手伝いをすることで「情報の入手」が少しでも早くなります
- ⑯ **防犯が手薄になる！**
 - ・災害発生時こそ、声掛けや挨拶が重要です
 - ・お互いに声を掛けあい、安全と安心を確保しましょう
- ⑰ **できることをやる！**
 - ・あなたにできることは「あなたにしか知りません」
 - ・あなたにできることを探しましょう
 - ・災害発生時は「お互いさま」を忘れずに！

4 災害対策本部の立ち上げ

災害対策本部は、人的・物的な被害の情報を集約し、緊急対応、関係先へ連絡などの災害対応に意思決定を行う役割を担います。しかし担い手は、その時マンションにいる人たちで構成しなければなりません。

災害対策本部のやるべき基本（人的）

- ① **管理事務所前に集合した人たちで行動する！**
 - ・大きな揺れに襲われたら、理事や役員にかかわらず、お手伝いすることがないかを確認に行きましょう
 - ・大きな災害時ほど、人手は多く必要です
 - ・防災放送設備を起動し放送します
 - ・放送は協力者の要請と火災や救助確認を呼びかけます
 - ・手伝うことが不可能な方は、防災放送が聞こえる体制をとります
- ② **二次被害防止の呼びかけをする！**
 - ・漏電火災、漏水などの二次被害を防止するために、避難時に電気のブレーカーを落とすこと、トイレの使用禁止の徹底を放送する
- ③ **各棟の状況を整理する！**
 - ・集合してきた人たちで、自分の棟の状況を整理します
 - ・緊急性に合わせて、順序を決めて対応します
 - ・人命を最優先に順序を決定しましょう
- ④ **安否確認！**
 - ・安否確認を行う班を組織しましょう
 - ・チェックリストやチェックボードを使って安否確認をしましょう（災害発生時対応ケース・管理事務所内すぐの収納庫上段に保管）
 - ・民生児童委員と協力し、情報共有・安否確認をしましょう
- ⑤ **避難誘導！**
 - ・要支援者や負傷者を安全な場所に避難させましょう
 - ・自力で避難行動がとれない要支援者の避難対応は複数人が必要です
 - ・避難させた方が良いか、在宅する方が良いかは判断が必要です
 - ・自力避難が不可の場合は、階段避難器具キャリダンを利用する
 - ・キャリダンは13階エレベーター横パイプスペースに収納している
 - ・担架や布担架は管理事務所前の防災倉庫内に収納しています
 - ・階段を上ることのできるステアチェアやスカラモービルもあるが緊急時はバッテリー接続に時間を要するので上がることは考えない
 - ・障害のある方の避難は、ご家族と情報を確認しながら避難誘導をする

災害対策本部の立ち上げ

災害対策本部のやるべき基本（物的）

- ① 被害状況の確認！
 - ・建物や附帯設備の被害状況を確認する
 - ・受水槽やポンプに破損がないか確認する
 - ・ポンプ再稼働による漏水を防止するため、確認完了までポンプの電源を切る
- ② 二次災害の防止！
 - ・ベランダや各棟からの落下物がないか確認する
 - ・危険箇所を発見したら、直ちにロープなどで区画を立入禁止にする
- ③ エレベーターの確認！
 - ・各棟のエレベーターを確認する
 - ・閉じ込めがないか確認する
 - ・閉じ込め発見時、エレベーター管理会社または消防に連絡する
 - ・エレベーター管理会社の到着に大変時間を有する場合は、エレベーター救助訓練を受講した者で救助チームを構成し、救助マニュアルに従って救助をする
 - ・エレベーター救出は安易に行なわず、防災E V椅子活用を促す
- ④ 建物を巡回確認！
 - ・住戸内に閉じ込められていないか確認する
 - ・玄関ドアは対震性能を有しているので鍵があげば大抵は開く
 - ・住戸内に閉じ込めがあり、住民が鍵を開けることができない場合は、隣家のベランダから隔壁を割って浸入し、ベランダ側の窓ガラスのクレセント（サッシ鍵）近くにテープを大きく貼り、テープの上からガラスを割って、クレセント（サッシ鍵）を解除し、室内に進入し救助する
- ⑤ 排水管の確認！
 - ・漏水があった場合や、汚水臭がしている場合は損傷の可能性が大
 - ・排水管の破損に関しての状況は非常に確認しにくいので注意
 - ・水が流れなかったり、普段より流れにくい場合は排水禁止を徹底
 - ・汚水マスから溢れている場合は、棟全体の排水禁止を徹底
 - ・排水管損傷確認の終了まではトイレ等の水はできる限り流さない
 - ・排水禁止が徹底されない場合は、棟全体の上水道供給を停止する
- ⑥ 受水槽内の水を確保！
 - ・上水道が回復していない中で、ポンプを稼働すると短時間で枯渇
 - ・生活用水の確保も考え、ポンプを稼働させるかどうか考える

5 マンションから避難時の注意点

避難所に避難する場合

- 電気のブレーカーは落とす
 - ・電気復旧時に「通電火災」の可能性があるので必ず落とす
- ガスの元栓は閉じる
 - ・ガス漏れを防ぐために必ず元栓は閉める
- 水道の元栓は閉じる
 - ・水漏れを防ぐために必ず元栓は閉める
 - ・トイレの温水便座のコンセントも抜く
- 戸締まりと「避難済」マグネットシート貼付を忘れない
 - ・防犯のため、ドアや窓は施錠する
 - ・避難済のマグネットシートを玄関ドア外側に貼付する
- エレベーターは使用しない
 - ・余震で停止する恐れがあるので安全確認ができるまで使用は控える
- 管理事務所やご近所さんに避難先を伝える
 - ・火災発生など、緊急連絡事項があるときのために通知しておく
 - ・管理事務所が業務時間外の場合、連絡先を記入したものを投函する

在宅避難をする場合

- 室内の安全確保
 - ・余震などで転倒・落下・移動防止対策などで安全対策がされていること
- 備蓄品の確保
 - ・生活用品や食料などがしっかりと家庭内で備蓄されていること
 - ・お腹いっぱいにならずとも、7日間程度は暮らせること
- エレベーター停止でも大丈夫
 - ・エレベーターが動かなくても生活可能なこと
- コミュニティの確保
 - ・近所の方々と声を掛けあえること
- 非常用トイレの確保
 - ・「もしもノート」に記載の非常用トイレが用意できること

避難所に行く必要があるのか？落ち着いて考えましょう。普段から備蓄をしている場合は、自宅の方が健康管理をしやすく、あなたの必要とするものが自宅にあります。

- 一、あなたが必要だと思えるものを準備し備蓄する
- 二、家具・家電の固定やガラス飛散防止を対策する
- 三、地震保険に加入する
- 四、ライフラインが止まることを想定して準備する
- 五、日頃から居住者同士の顔の見える関係をつくる
- 六、積極的に管理組合活動・地域活動に参加する
- 七、管理組合は「予防保全」を徹底する
- 八、管理組合・理事会が主体となって管理に関わる
- 九、緊急時の決議方法を検討しておく
- 十、どこかの誰かが助けてくれると思わない

あなたが日常の中で快適に過ごすことができている加古川グリーンシティのマンション運営は、管理組合理事会が中心となりボランティアで運営し維持されています。ところが大地震・台風・水害・火災など、ひとたび災害が発生するとあなたの生活環境は一変します。

災害発生後にあなたが元の生活環境を取り戻すためには、マンションという組織は管理組合理事会が災害後早々に機能して復旧委員会等を立ち上げなければなりません。

もしもあなたがグリーンシティを「好きだ」「住み続けたい」と思うなら、災害が発生するまでの命の余裕がある時間に管理組合理事会・自治会・防災会に参加し協力をしておく必要があります。あなたの意見や考えが、あなたやあなたの大切な人を守ることに必ずつながります。



緊急時の対応書類は管理事務所内すぐのロッカー上棚内の災害発生時対応ケースに収納、エレベーター救助用具は管理事務所前の防災倉庫に収納していますので覚えておきましょう。

日頃から防災情報を確認しよう

加古川グリーンシティ防災会のホームページ

グリーンシティ防災

検索



加古川グリーンシティ防災会 Twitter

<https://twitter.com/greencitybousai>



もしもノート



非常持ち出し本



命のライセンス



帰宅支援サポーター



身近な情報

加古川市防災ネット

<http://bosai.net/kakogawa/>

