

マンション防災の基礎知識 自助編



マンションならではの震災対策とは

マンションと戸建てとでは防災は同じではありません。

戸建てとの違いは、マンションの強み・弱みを確認してみるとわかりやすくなります。

マンションの強み

強みは「堅牢なコンクリート造」であること、そして「コミュニティ」があることです。

木造の戸建てとは異なり、コンクリート造であるため大きな揺れでも

基本的には倒壊や雨露がしのげないような状態には至りません。

危険な道を越え収容の余地があるかどうかともわからない避難所に向かい、

入れたとしても、プライバシーが保てず横たわるスペースさえもままならない。

大地震が襲えば避難所は、そのような状況になってしまいます。

衣服や寝具などの身の回りのものや買い置きの食糧などもある自宅避難の方が、精神的にも肉体的にも安心できるのです。

ライフラインが復旧していない不便な状態で被災生活を過ごすことになりますが、マンションコミュニティの中で、助け合って乗り越えることも可能なのです。

マンションの弱み

弱みは「高さ」です。

エレベーターで上下の移動ができ、蛇口をひねれば水が出てきます。

電気の力で「高さ」を克服し、この当たり前な使い勝手を実現しているのです。

しかし、災害時に停電になると、設備も被害を受け機能が麻痺してしまいます。

そんな状態が数日間続いてしまったら、どうやって自宅で被災生活を送るのか？

そんなノウハウこそ、マンションならではの防災となります。

本誌では、自分で自分を守る「自助」など、

マンションならではの防災基礎知識をまとめています。

INDEX

自助 一人ひとりが取り組む防災

各住戸で想定される被害	P.04
各家庭で備える防災グッズ	P.05
安否確認	P.06
災害に備える知識	P.07
災害発生時の行動手順	P.09





自 助

一人ひとりが 取り組む防災

災害に見舞われた時、
まずは自身の命を守ることが最も大切です。
“自助”を実践するために、
防災知識を身につけ、
冷静に対処できるようにしておきましょう。

image

各住戸で想定される被害

大地震や火災、台風などの災害に見舞われた場合、各住戸の中でもさまざまな被害が発生する可能性があります。災害時に起こりうる被害を事前に把握しておきましょう。

地震

大きな揺れでドアにゆがみが生じ、開閉不能に。



対策

地震が発生したらドアや窓をすぐに開け、避難経路を確保します。また、あらかじめ玄関ドアが耐震枠^{*}であるかどうか確認しておきましょう。

^{*}地震で玄関ドアが開かなくなるのを防ぐために、変形によるドアとの接触抵抗を軽減するタイプや、枠とドアの間に適度なスペースを確保したタイプなどがあります。

台風

暴風雨によりバルコニーに置かれた植木鉢などが窓に直撃。



対策

台風が接近する前に、バルコニーに置いている植木鉢や荷物は室内に入れておきましょう。

詳しくはP.08へ

地震 台風

電気・水道・ガスなどのライフラインがストップ。



対策

電気や水道・ガスが使えなくても生活ができるように、懐中電灯や水などの防災備品を用意しておきましょう。

詳しくはP.05へ

地震

固定・携帯電話の通信障害。



対策

災害時には電話が使えないことを想定し、家族間で安否確認の取り方を話し合っておきましょう。

詳しくはP.06へ

火災

室内に煙が充満。



対策

煙を吸い込まないように低い姿勢で避難しましょう。

詳しくはP.10へ

地震

大きな揺れにより、調理中の鍋が転倒。



対策

大きな揺れを感じたら、すぐにコンロから離れましょう。

詳しくはP.09へ

各家庭で備える防災グッズ

防災備品を用意していても、しまい込んでいては役に立ちません。
いざという時すぐに取り出せるように、わかりやすい場所にまとめて常備しておきましょう。

自宅避難に役立つ防災備品

ライフラインの復旧や自治体の支援が遅れることを想定して、
生活必需品やガスボンベなどは余裕を持って備蓄しておきましょう。

防災備品チェックリスト

1 ☐ 水・食糧	12 ☐ ウェットティッシュ
2 ☐ カセットコンロ	13 ☐ 軍手
3 ☐ 懐中電灯・ランタン	14 ☐ おむつ・生理用品
4 ☐ ガスボンベ	15 ☐ 掃除道具
5 ☐ ラジオ	16 ☐ トイレットペーパー
6 ☐ ガムテープ・マジック	17 ☐ ロープ
7 ☐ 携帯電話充電器	18 ☐ シート・敷物
8 ☐ 電池	19 ☐ ゴミ袋
9 ☐ 簡易トイレ	20 ☐ メガネ・コンタクト
10 ☐ ラップ	21 ☐ 救急箱
11 ☐ 給水用タンク	22 ☐ 住所録・連絡先一覧



6 ☐ ガムテープ・マジック
目印や伝言メモ、簡易修理など、
幅広く利用できます。

10 ☐ ラップ
包帯の代わりとして使えるほか、
食器を覆えば洗わなくて済み節
水にも役立ちます。

避難時に持っていく防災備品

自宅避難が基本ですが、避難勧告が発令された場合に
持って行く防災備品のリストです。

防災備品チェックリスト

1 ☐ ヘルメット	15 ☐ ラジオ	29 ☐ 保温シート
2 ☐ スプーン・フォーク・割り箸	16 ☐ タオル・ハンカチ	30 ☐ シート・敷物
3 ☐ 紙食器	17 ☐ 電池	31 ☐ 簡易寝袋
4 ☐ 筆記用具	18 ☐ せっけん	32 ☐ ブランケット
5 ☐ ゴーグル	19 ☐ ドライシャンプー	33 ☐ 給水用タンク
6 ☐ 救急箱・常備薬	20 ☐ 万能サバイバルナイフ	34 ☐ 新聞紙
7 ☐ 軍手	21 ☐ 携帯電話充電器	35 ☐ ロープ
8 ☐ ライター	22 ☐ おむつ・生理用品	36 ☐ メガネ・コンタクト
9 ☐ マスク	23 ☐ ホイッスル	37 ☐ ゴミ袋
10 ☐ ガムテープ・マジック	24 ☐ 使い捨てカイロ	38 ☐ 住所録・連絡先一覧
11 ☐ 雨具(カッパ)	25 ☐ 現金(小銭)	39 ☐ 密封できる袋
12 ☐ ラップ	26 ☐ トイレットペーパー	40 ☐ 各種証明書のコピー
13 ☐ 懐中電灯	27 ☐ 携帯トイレ	41 ☐ 地図・防災マップ
14 ☐ ウェットティッシュ	28 ☐ 避難用靴	

23 ☐ ホイッスル
周囲に居場所や危険を知らせ
ます。

34 ☐ 新聞紙
防寒にもなりますが、畳んで骨折時
の添木にすることもできます。

安否確認

各電話会社の災害時サービス

■ 固定電話

NTT東日本・西日本は、災害発生時に回線がひっ迫し電話がつながりにくい状況になった場合、声の伝言板「災害用伝言ダイヤル(171)」の提供を開始します。

■ 携帯電話

au、docomo、SoftBankなどの携帯電話各社では、災害用伝言板・緊急速報メール^{*}などの災害時サービスを提供しています。詳しくは各社ホームページをご確認ください。

※上記サービスに対応していない機種もあります。

■ SNSやメールの利用

固定電話も携帯電話もつながりにくい状況になってしまいます。メールやあらかじめ家族でLINEやFacebookなどのSNSに登録し連絡を取り合う方がスムーズに安否確認が取れるともいわれています。

「帰宅困難」を深掘りしてみる

東日本大震災の際は、首都圏でも震度5強の揺れに見舞われました。電車・地下鉄など、ほぼすべての公共交通機関が長時間止まってしまい、幹線道路沿いでは家路を急ぐ長蛇の列ができました。コンビニの陳列棚が空っぽになり、またデパートにおいては、早々に店じまいをしてしまった店舗、帰宅困難者のために一時待機の場所として提供した店舗など、世の中の対応もばらばらでした。固定電話も携帯電話もつながらず、家族の安否が確認できない不安が、歩いてでも帰ろうという気持ちに拍車をかけたのかもしれません。

阪神淡路大震災では、歩道も車道も大小の亀裂やうねりが生じ、倒壊した建物もたくさんありました。首都直下地震など大都市を直撃する大地震では、脆弱な木造住宅が倒壊してしまうような震度6強や震度7の揺れが襲います。水道管が破裂し水が噴き出し、電信柱が倒れ、ちぎれた電線が頭上すれすれに垂れ下がっているかもしれません。車両もいたるところで事故を起こし、ガソリンが漏れ、都市ガスの埋設管が破断し、異臭が漂い出しているかもしれません。街中が停電し真っ暗な道のは、危険と隣り合わせなのです。

会社に戻り一夜を過ごす方が安全かもしれませんが、ご夫婦共にお仕事をされていて、真っ暗な部屋で、わが子が一人両親の帰りを待っていると思うと、何が何でも帰ろうと思うのも当然です。

家族との安否確認方法をあらかじめ決めておくこと。そして、日頃からコミュニティとのつながりを心掛けていれば、一人残された子どもの保護は、あなたに代わり隣人が手を差し伸べてくれるでしょう。



災害に備える知識[地震]

地震・火災・台風の発生に備え、各住戸でどのような対応をとるべきなのか、あらかじめ知っておくことで被害を軽減できます。

地震 家具の配置・固定方法の見直し

家具・家電の危険な配置

見た目や利便性を重視してレイアウトされた家具も、地震発生時には危険な凶器に変貌する可能性があります。

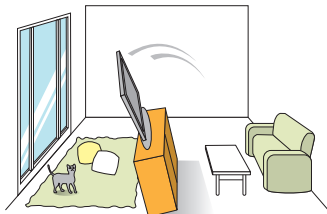
1 家具でガラスを割らないよう注意

ガラスの前に家具を置くと、倒れた際ガラスが割れるおそれがあります。



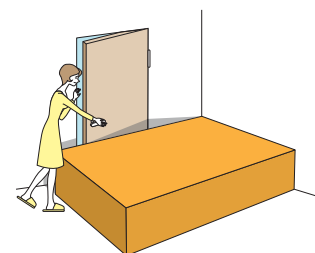
2 壁にそって配置する

収納家具などを壁から離して配置すると、激しく揺れた際に倒れやすくなります。



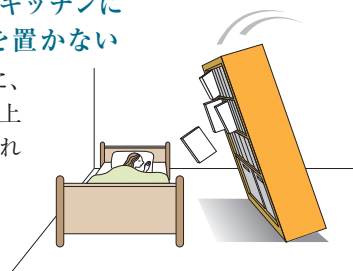
3 避難経路の近くに家具を配置しない

避難経路の近くに家具を置くと、転倒などにより逃げ道をふさいでしまうおそれがあります。



4 ベッドルームやキッチンに背の高い家具を置かない

就寝時や調理中に、タンスや棚が体の上に倒れてくるおそれがあります。

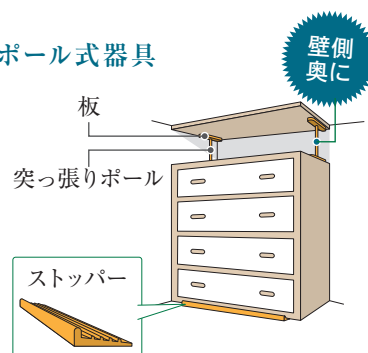


家具・家電の固定

地震に備え、市販されている家具転倒防止器具で、家具や家電を固定しておきましょう。

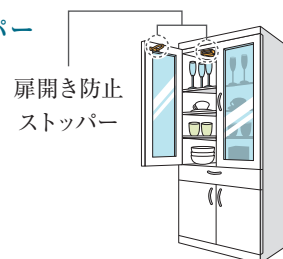
1 ストッパー + ポール式器具

家具を壁に固定できない場合は、家具と天井との隙間に取り付けるポール式器具などを使います。2種類以上の固定グッズを組み合わせることで効果が高まります。



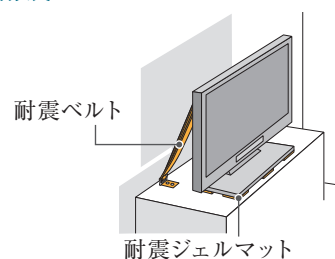
2 扉開き防止ストッパー

地震の揺れを感知して扉をロックし、中身が飛び出すのを防ぎます。



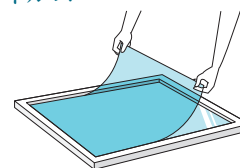
3 耐震ベルト + 耐震ジェルマット

テレビをテレビ台に固定して、転倒を防ぎます。



4 ガラス飛散防止フィルム

ガラスが割れた際に、破片が飛び散るのを防ぎます。



災害に備える知識[台風]

台風 備えと対策

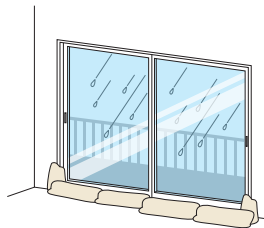
1 バルコニーの排水溝チェック

排水溝が詰まっていると雨水が溜まり、最悪の場合は室内に流れ込んだり、階下への漏水事故につながります。普段から排水溝をチェックしておきましょう。



2 漏水対策

暴風雨の時は敷居部分や換気窓のわずかな隙間から水が浸入する可能性があります。雑巾やタオル、ゴミ袋などで隙間をふさぎましょう。



3 バルコニーの設置物を撤去

バルコニーに植木鉢や荷物などを置いている場合は、風で飛ばされるおそれがあるので室内に入れましょう。

4 駐車場の水没注意

機械式駐車場や自走式地下駐車場が水没するおそれがありますので、状況に応じて車を地上に出しておくようにしましょう。



5 台風通過後のチェック

窓を開放して部屋を乾燥させ、浸水や水漏れがないかチェックしましょう。

災害時に活用できる知識

災害時、生活に大きな支障をきたすのがライフラインのひっ迫です。

停電が発生した時の対応

■ 電気

あらかじめ用意しておいた懐中電灯を使用します。電気復旧時に発生する通電火災を防止するためにブレーカーを落としておきましょう。

■ 換気扇

停電時は換気扇が作動しないため、ガストーブや石油ストーブなどを使用する際は、定期的に窓を開けて換気しましょう。

■ 水道

給水ポンプの停止などに伴い、断水が予想されます。断水時に水栓を開けたままにしておくと、復旧時に水が流れ出し漏水するおそれがあります。元栓を閉めておきましょう。

■ デスポーザー

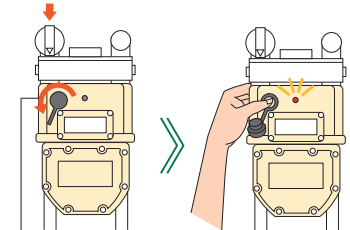
処理槽のポンプが機能しないため、水を流すと溢れ出てしまう可能性があります。停電になったら使用しないようにしましょう。

■ ガスメーターの復帰方法(一般型マイコンメーターの場合)

震度5程度を感知するとマイコンメーターがガスを自動的に遮断します。

- ①すべてのガス器具を止めます。
- ②復帰ボタンのキャップを左に回してはずします。
- ③復帰ボタンをしっかりと奥まで押し込み、ゆっくり手を離すと、赤いランプが点灯し、点滅が始まります。
- ④キャップを元に戻し、ガスを使わずに3分間待ちます。点滅が消えたら、ガスが使えるようになります。

メーターガス栓は開けたままにする



「復帰ボタン」
左に回して
キャップをはずす

ボタンをしっかりと
奥まで押し込み
ゆっくり離す

災害発生時の行動手順[地震]

災害が発生したらまず自身の身の安全を確保し、速やかに安全な場所に避難しましょう。
地震発生時の行動手順を説明します。

地震発生時

大きな揺れを感じたら

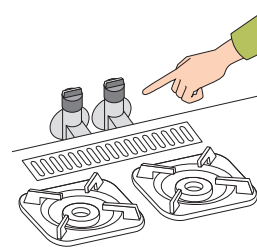


リビングにいる時は

家具等の倒れこみや机やタンス、冷蔵庫などの重いものが移動しない安全な場所を確保し、身を守ります。隠れる場所がない場合は、クッションや上着などで頭を保護します。

キッチンにいる時は

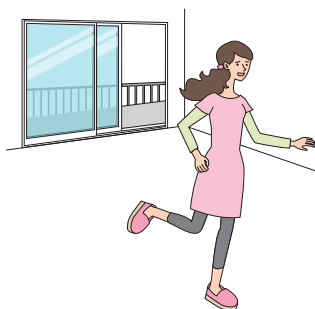
大きな揺れを感じたら、すぐにコンロから離れましょう。震度5程度の地震発生時にはマイコンメーターが自動的にガスを遮断します。また、最近では揺れを感知して自動消火する機能を搭載したものが増えていますのでお使いのコンロを確認しましょう。



揺れがおさまったら

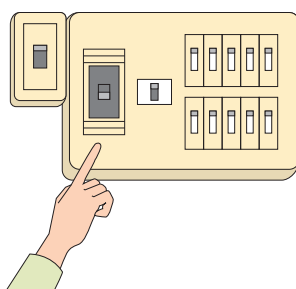
火元の確認

身の安全を確保したら、火元を確認します。ガスの元栓を閉め給湯器をオフにしましょう。



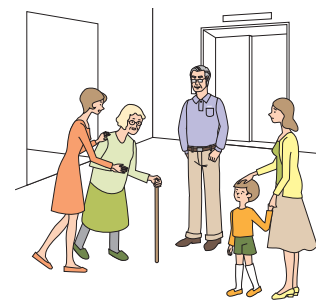
避難経路の確保

ものやガラスなどが散乱している場合は靴やスリッパを履きます。万が一、玄関扉がゆがんで開かない場合は、避難ハッチを利用するかバルコニーのパーテーションを破って脱出することができるので、被害状況を見て安全な避難経路を確保しましょう。



電気・電話・水道の状況を調べる

ライフラインが機能しているかどうかを確認します。機能していない場合は電気ブレーカーを落とし、水道の元栓を閉めます。



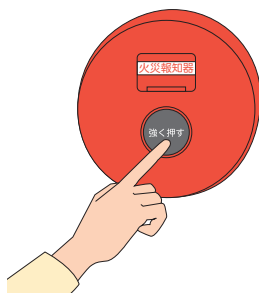
住民間での安否確認

エレベーターホールなど、各階であらかじめ決められている避難スペースに集合し、フロア単位で安否確認を行います。

災害発生時の行動手順[火災]

火災発生時の行動手順を説明します。

火 災 発 生 時



声や火災報知器で 周囲に知らせる

火災を見つけたら、すぐに火災報知器を鳴らします。近くに火災報知器がない場合は「火事だー!」と大声で叫びましょう。声が出ない場合は鍋など音の出るものを叩いて知らせます。



消防署に通報

初期消火を行うと同時に、周囲に消防署への通報を依頼します。たとえ小さな火災でも必ず通報しましょう。



初期消火を試みる

バケツに水を汲んだり、消火器などの消火装置を使用し、初期消火を試みます。一般的に初期消火が可能なのは天井に火が届くまでといわれています。



マンション外へ避難

天井に火が燃え移ったら即座に避難しましょう。避難経路以外は窓や扉を閉め、少しでも火が回るまでの時間を稼ぎます。



避難時には濡れた布で 口と鼻を覆う

煙を吸い込まないよう、濡れたハンカチやタオルで口と鼻を覆い、低い姿勢で避難しましょう。



マンション外へ避難したら 絶対に戻らない

火災発生時には危険を伴うので、外へ避難したら絶対に建物の中へ戻ってはいけません。



エコ・ファースト企業
環境大臣認定

 We Build ECO

Daiwa House Group®

グローバルコミュニティ株式会社

本社 大阪府大阪市中央区博労町3丁目3番7号 〒541-0059

www.glob-com.co.jp

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。

© Copyright 2025 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO., LTD. All rights reserved.

【無断転載禁止】

マンション等での机上防災訓練等で利用される場合は、あらかじめご一報下さい。