



みんなで備える在宅避難 ～いざというときに助け合うために～

一般社団法人マンション地震対応支援協会

久保井 千勢

自己紹介

久保井 千勢（くぼい ちせ）



大阪出身
港区三田在住

防災士7年目

みなとBOUSAI
女子会代表
みなとBOUSAI
プログラム代表

東京防災学習セミナー
Gコース
コンサルタント

港区
防災会議委員
アドバイザー

一社）マンション
地震対応支援協会
メンバー

大阪ガス（株）基盤研究所、ソニー（株）
現在、ロータリークラブ勤務

主婦、仕事、ときどき防災

世田谷区は在宅避難を推奨しています



うち お家が安全な時は、お家にいよう

世田谷区民は約 92 万人。区内の避難所は 95 カ所。
災害時の避難所は人であふれます。
お家が安全な場合はお家で過ごしましょう。

【避難所生活】

- ・十分な居住スペースが取れない。
- ・慣れない集団生活。
- ・感染症のリスクが高くなる。



【在宅避難】

- ・プライバシーが確保できる。
- ・感染症のリスクが低くなる。
- ・住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる。

作: R.

避難生活って避難所だけじゃない!!



1 アナウンス 地震が 発生しました。 氷山

2 早く避難 しなくちゃ

3 ちょっと 待つじゃ！ うちは無事じゃろ 食べものも バッテリーもあるし

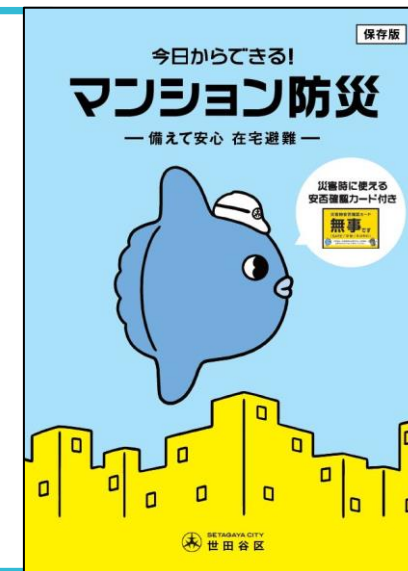
4 慌てて行動する方が 逆に危ないのじゃ

※普段から自宅がどんな立地にあるか、確認しておきましょう。
※津波の可能性のある場所では、高いところに避難することが重要です。

作: S.M.

世田谷区の在宅避難への取り組み

- マンション防災共助促進事業
区内の希望するマンションに最大30万円程度の防災備品を無償で配布し、在宅避難を推進
- マンション防災啓発冊子
「今日からできるマンション防災-備えて安心在宅避難-」を全戸配布
- 在宅避難啓発動画（マンション防災関係）



- 世田谷区マンション通信の発行
年に1回、区内分譲マンション区分所有者向けにマンションに関連する区
の取り組みなどをまとめた情報誌を全棟配布。
マンション通信第3号（令和7年8月発行）では、マンション防災の
ポイントや、活用できる区の制度なども紹介



本日のおはなし

1. 地震が起これたらマンションはどうなる？
2. 在宅避難の備え
3. 事例紹介～いざというときに助け合うために

1. 地震が起こったらマンションはどうなる？

1-1 地域特性を知る

1-2 地震によるマンションの建物被害

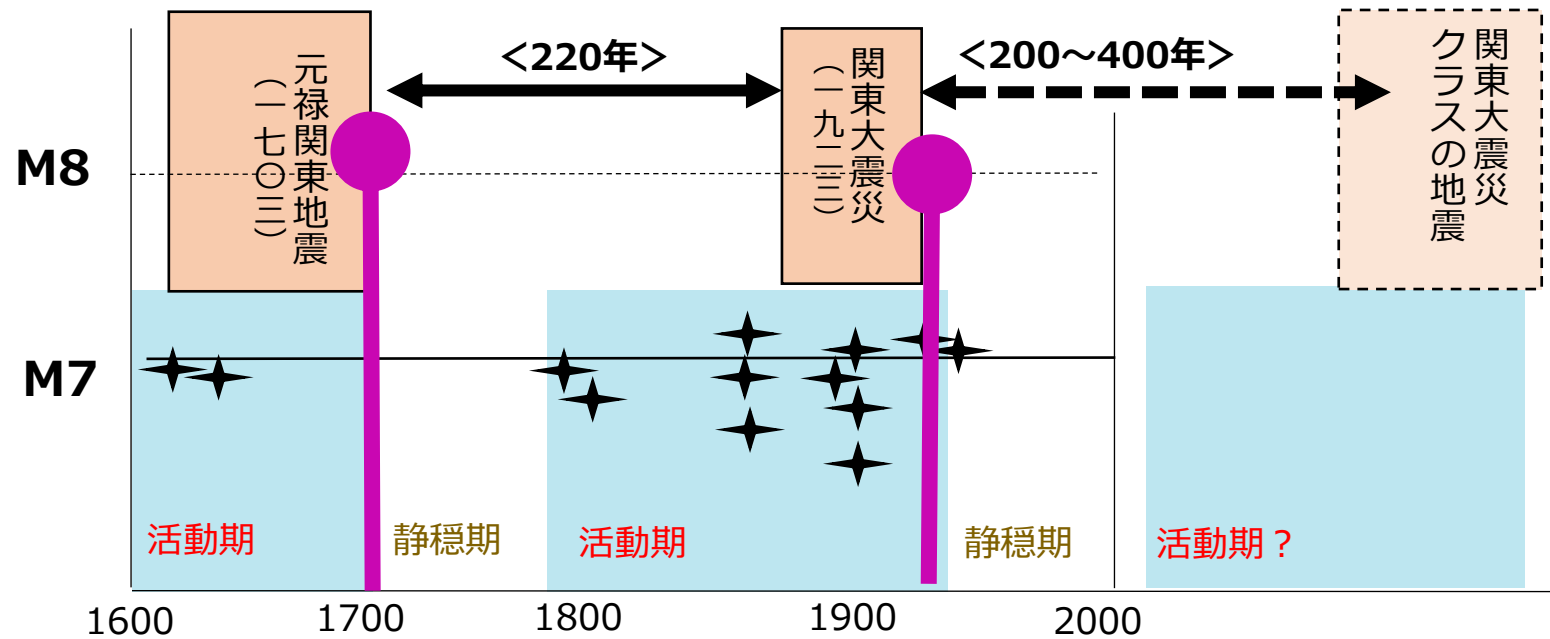
地震発生メカニズムと切迫性

海溝型地震(M8クラス)は200年～400年周期で発生

そのあと100年ぐらい（静穏期）を過ぎると、

内陸型地震（M7クラス）が頻発（活動期）

2024年は
関東大震災から
101年



中央防災会議資料「首都直下地震の切迫性」を参考にモデル化

首都直下地震が起こる確率は今後30年で70%



映像：内閣府 首都直下地震編 シミュレーション編

首都直下地震等の概要

想定地震	都心南部 直下地震	多摩東部 直下地震	大正関東地震	立川断層帯地震
震 源	区部南部	多摩地域東部	—	立川断層帯
規 模	M7.3	M7.3	M8クラス	M7.4
30年以内の 発生確率	70%	70%	0～6%	0.5～2%

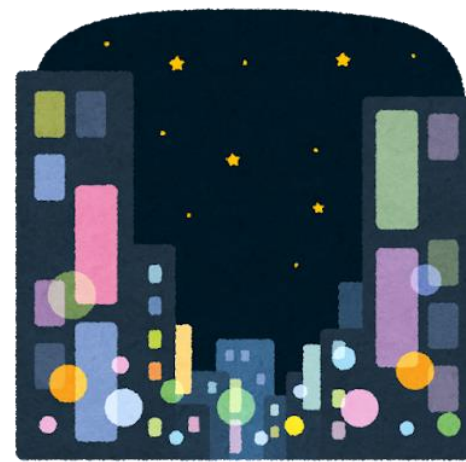
M:マグニチュード

202205 首都直下地震等による東京の被害想定報告書 から

都心南部直下地震の震度分布



世田谷区の地域特性



	人口	世田谷区職員数	人口/職員数
昼間	約85万人	約5500人	約150人/人
夜	約94万人	約2000人	約470人/人

2020年国勢調査

世田谷区「人事行政の運営などの状況」（令和6年度）

行政職員の方も被災 マンション居住者で協力して乗り越えるしかない

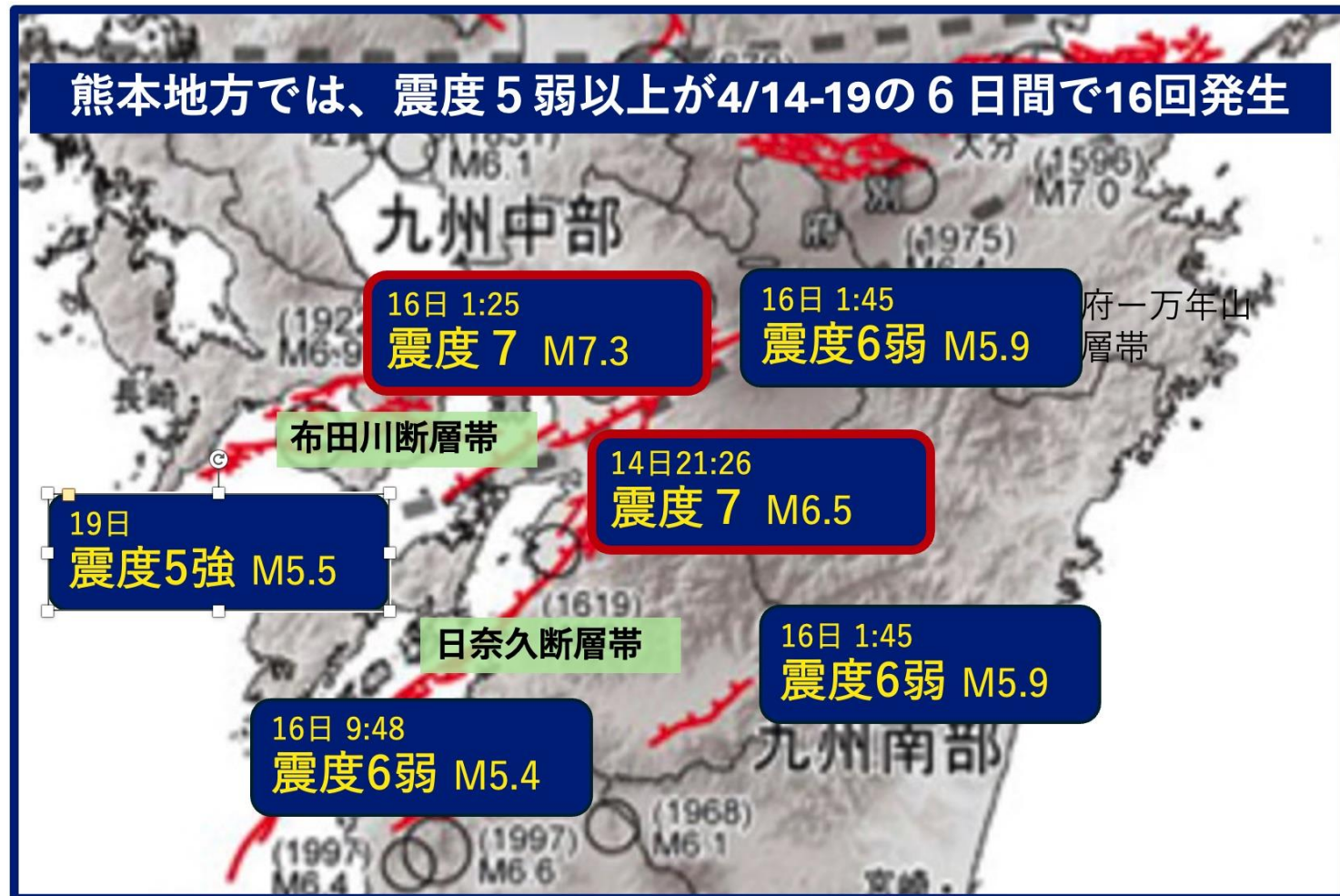
1. 地震が起こったらマンションはどうなる？

1-1 地域特性を知る

1-2 地震によるマンションの建物被害

熊本地震

1週間以内に震度7クラスの地震が2回(観測史上初)



熊本県・大分県で
発生地震

震度	回数
7	2回
6強	2回
6弱	3回
5強	3回
5弱	7回
4	76回
	計93回

前震、本震後の被害状況

4/14 1回目
震度 6 弱



熊本市内の
被災したマンション
(当時の写真より)

4/16 2回目
震度 6 強



写真：特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

マンション特有の建物被害



写真:特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

大規模半壊マンションの被害



室内の被害状況

8階の部屋の様子



写真提供：特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

家具の転倒防止器具をつける 寝室には背の高い家具は置かない

マンション特有の建物被害

タイル剥離



ドア枠のゆがみ 軽微



玄関扉の被害

開かないドアをこじ開けると、閉まらなくなる
壁に穴を空けて、チェーンとナンバーキーで仮施錠
補修の合意と資金が用意できないと**長期化**

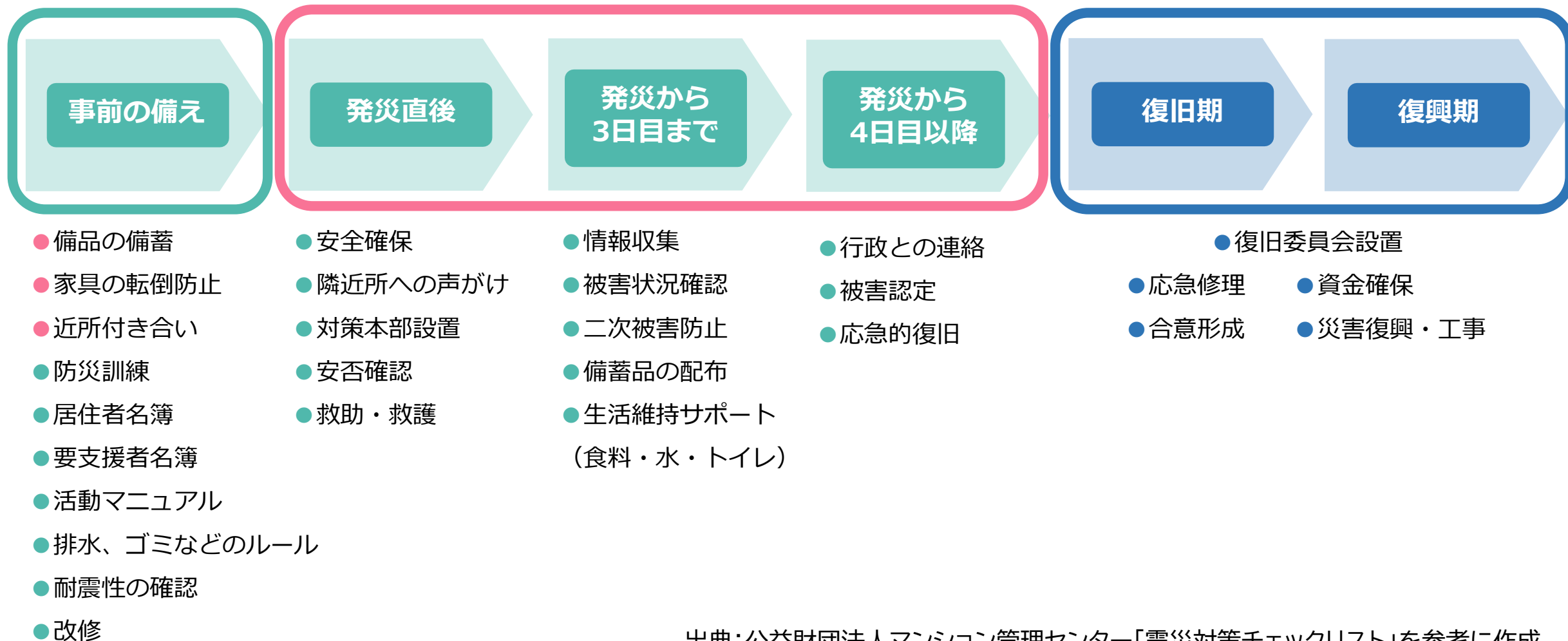


写真：熊本地震 あなぶきハウジングサービス提供

本日のおはなし

1. 地震が起こったらマンションはどうなる？
- 2. 在宅避難の備え**
3. 事例紹介～いざというときに助け合うために

管理組合目線のマンション防災



出典：公益財団法人マンション管理センター「震災対策チェックリスト」を参考に作成

居住者は自分の命を、管理組合は建物と暮らしを守る

2. 在宅避難の備え

2-1 家庭での備え～自分、家族を守る

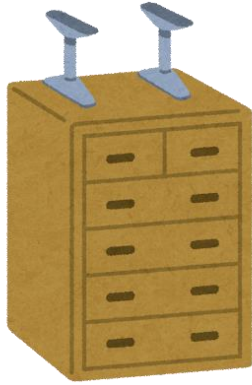
2-2 管理組合の備え～みんなでマンションを守る

首都直下地震の被害想定

条件：マグニチュード7.3 冬の夕方（風速8m/秒）

想定地震		都心南部直下地震	多摩東部直下地震
震度6強以上		区部の6割	多摩地域の約2割
建物被害(全壊・焼失)		約19万棟	約16万棟
死者数（人）		約6,100	約5,000
負傷者数（人）		約93,000	約81,000
避難者数（人）		約299万	約276万
ライフライン	電力	広範囲で停電。 3日目から徐々に停電が減少する。 場合により、計画停電が長期化。	
	上水道	1週間後も、浄水施設等の被災による断水は継続。	
	下水道	上水道復旧後も、下水管の修理終了まで水は流せない。	
	ガス	復旧が概ね完了するのは、都心南部直下地震で 約6週間後 になると想定される。	
	通信	電話：つながりにくい メール：遅延 インターネット：1週間以上使えないことも。	

自分や家族の命を守る耐震対策



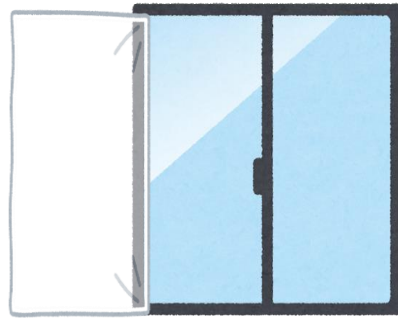
家具の転倒防止



出口をふさぐレイアウトは避ける



テレビの固定



ガラスの飛散防止フィルム

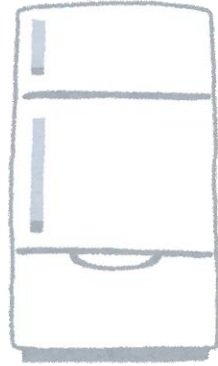


ベッドの周りに高い家具を置かない

停電対策



照明



家電



電源、光源



トイレ



お風呂



Wi-Fi

停電で使えなくなるもの



水、食料の
ローリングストック



携帯トイレ

ご自宅での備え

通信対策



電話はつながりにくい

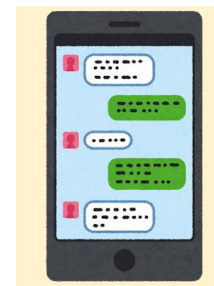


インターネットは1週間以上使えない可能性



デマによる混乱

通信被害



家族、お仲間で複数の連絡方法を共有しておく



災害用伝言ダイヤル



無料で誰もが使いやすいアプリ
東京都防災アプリ



公の情報を受け取ることに慣れておく

ご自宅での備え

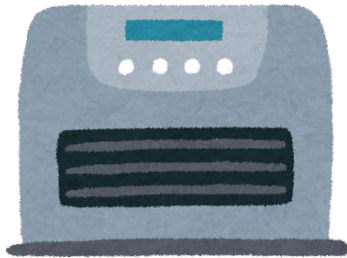
都市ガス対策



ガスを使った料理

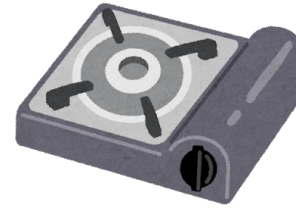


お風呂

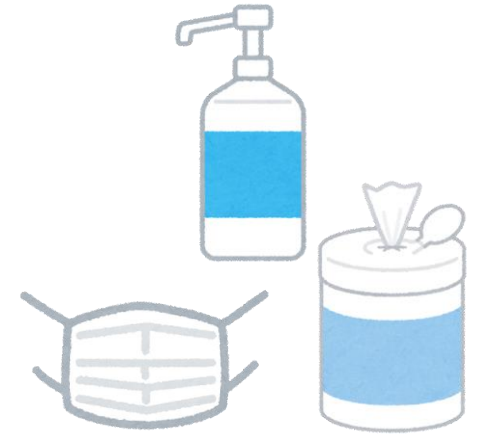


ガスファンヒーター

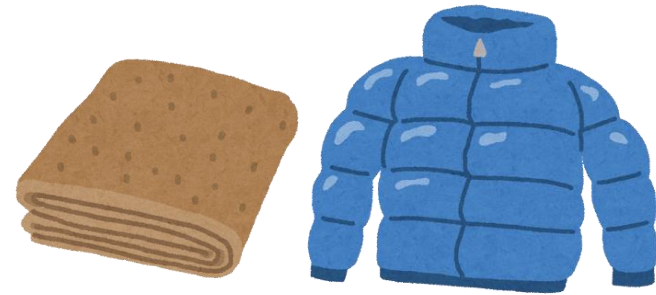
都市ガス被害でできないこと



カセットコンロ
ガスボンベ



衛生用品



毛布、ダウンなどの防寒用品

ご自宅での備え

エレベーター被害



余震の危険がある



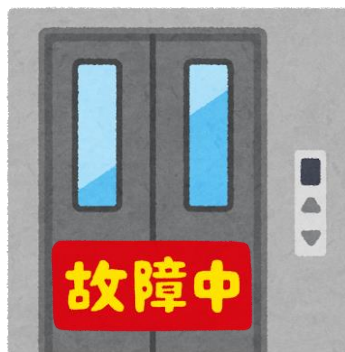
停電



階段移動に慣れておく



閉じ込め



故障

エレベーターが使えない場合



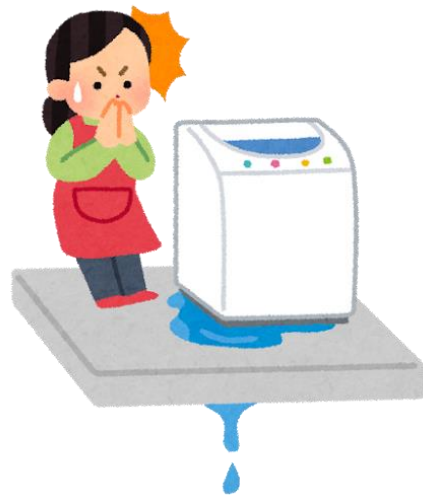
エレベーター備蓄



閉込め救出訓練

個人、管理組合での備え

漏水被害



階下への漏水

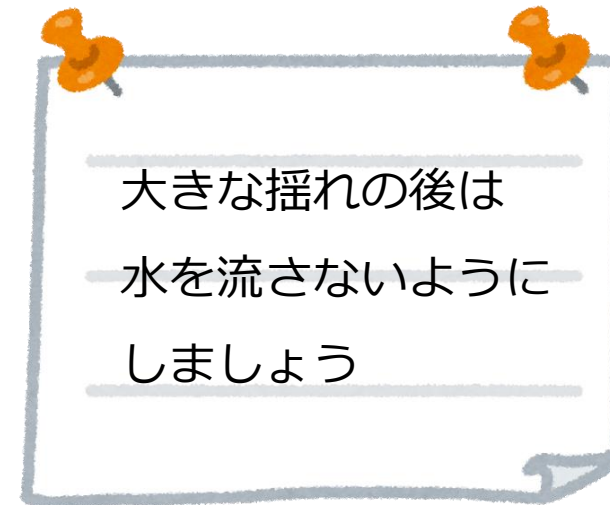


逆流



水溢れ

水を流すと起こること



大きな揺れの後には
水を流さないように
しましょう

共通認識に



携帯トイレ

個人、管理組合での備え

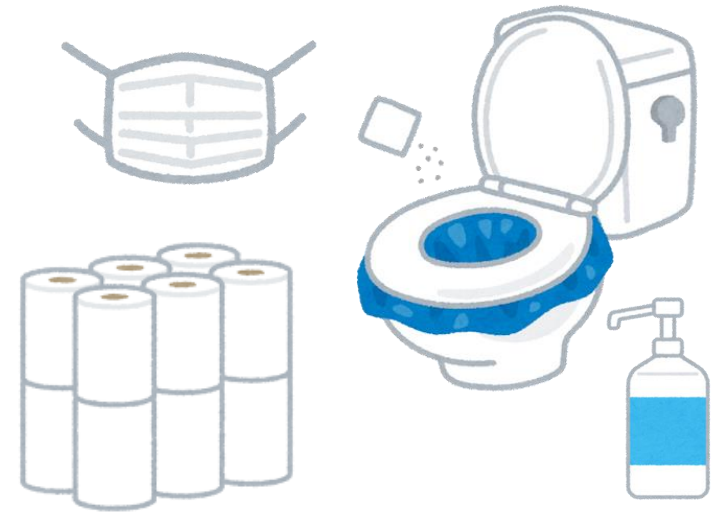
自宅での備え



水、食料



電源、光源



生活、衛生用品



家族に欠かせないもの

家族に必要な備え



避難場所、経路確認



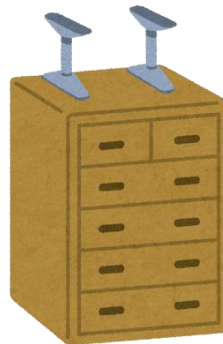
災害用伝言ダイヤル



複数の連絡方法



通勤通学路の危険個所確認



家具の転倒防止

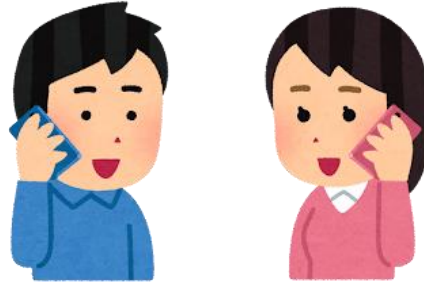


集合場所を決めておく

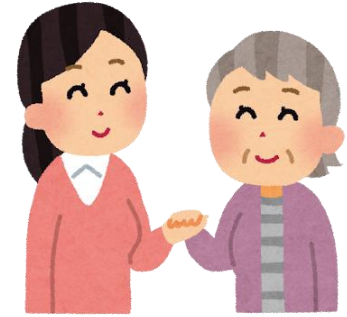
顔が見える関係が安心への備え



安否確認、声掛け



情報共有



助け合い



防犯



見守り



物資の共有

2. 在宅避難の備え

2-1 家庭での備え～自分、家族を守る

2-2 管理組合の備え～みんなでマンションを守る



安否確認体験談

避難後、約 3 時間後に停電が解消されたので、数名の理事とマンションに戻り救済活動を開始した。毎年の避難訓練でやっていたように、全戸のドアを叩きながら「大丈夫ですかー？ 誰かいませんかー？」と安否確認を進める

住民の救出体験談

4戸の部屋から「助けてー」という声がしたのでドアを開けようとしたが人間の力では開かなかった。ドアは壁の崩壊で押されて曲がっていたからだ。そこで**1階の避難階段に常備していたボール**をもってきて、無事救出することが出来た。

安否確認が必要な理由



人命救助



二次被害の防止



在宅避難生活の継続



早期の建物修復

避難場所の確保



マンシヨンの集会室を
1次的な避難場所として
確保

一人暮らしの高齢者が、
全員集会室に避難したこと
を確認した

資料：特定非営利活動法人 熊本県マンシヨン管理組合連合会

居住者名簿や要支援者名簿を整えておくことが重要

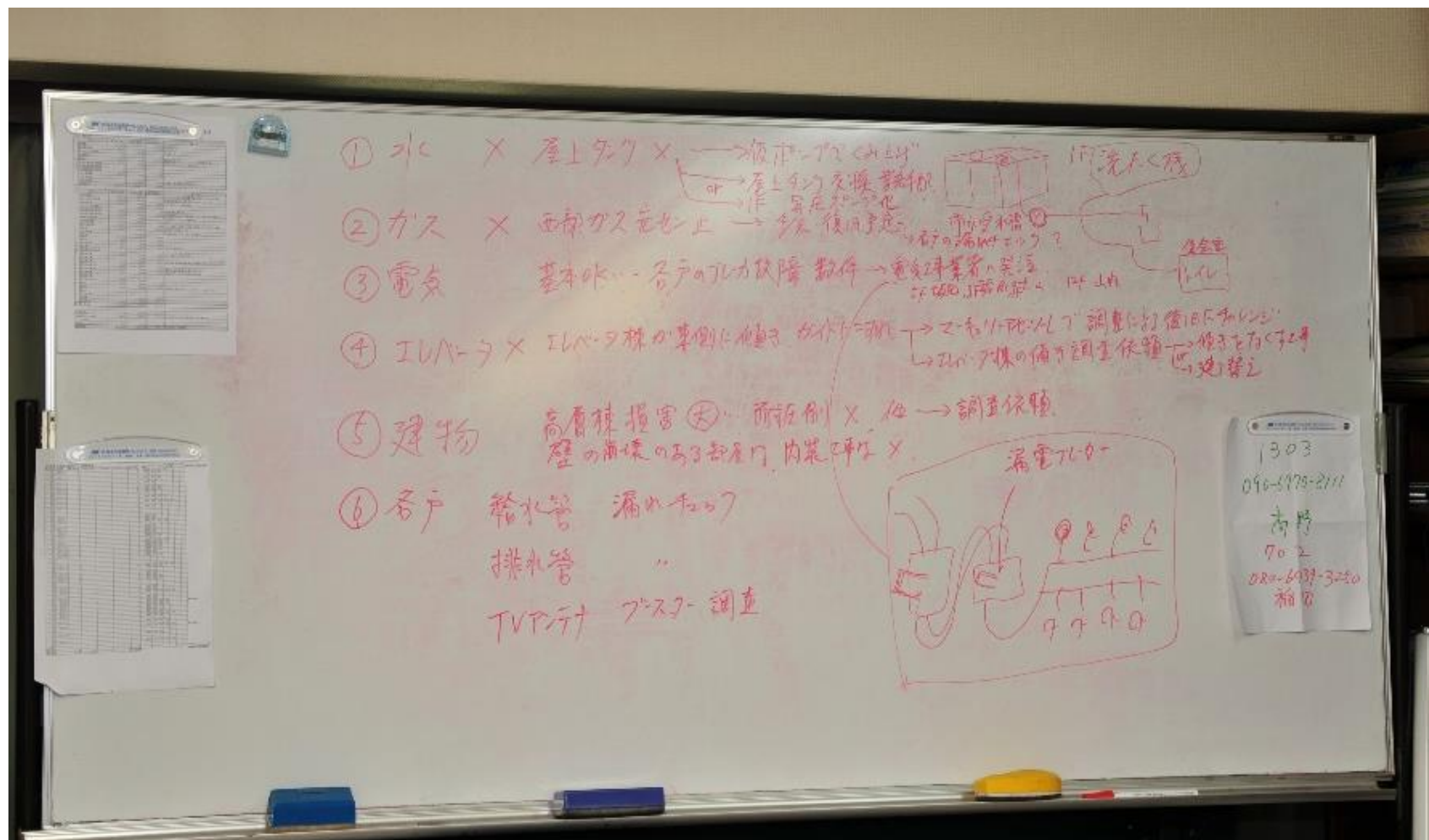
建物被害調査・二次災害防止



写真提供：特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

落下の危険があるものはあらかじめ取り除く

復旧対策本部



写真提供：特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

ライフラインや建物の情報を共有し、今後の対策を考える

居住者への情報の周知

4/18



4/26



写真提供：特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

情報掲示エリアは管理組合と居住者をつなぐツール

在宅避難生活の様子



応急処置



写真提供：特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

居住者はもちろん、通行する人を危険から守る対応が必要

ゴミの問題



ゴミ捨て場はすぐ満杯



有志で分別



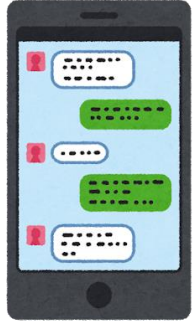
発災10日後



写真提供：特定非営利活動法人 熊本県マンション管理組合連合会

被災時のゴミ出しルールを作り、マンションや地域の共通認識に

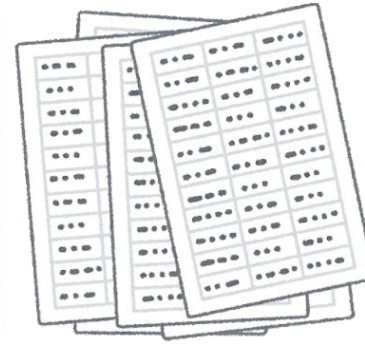
発災時に管理組合がする対応のまとめ



メンバー招集



安否確認・救護



大量の情報処理



二次被害防止



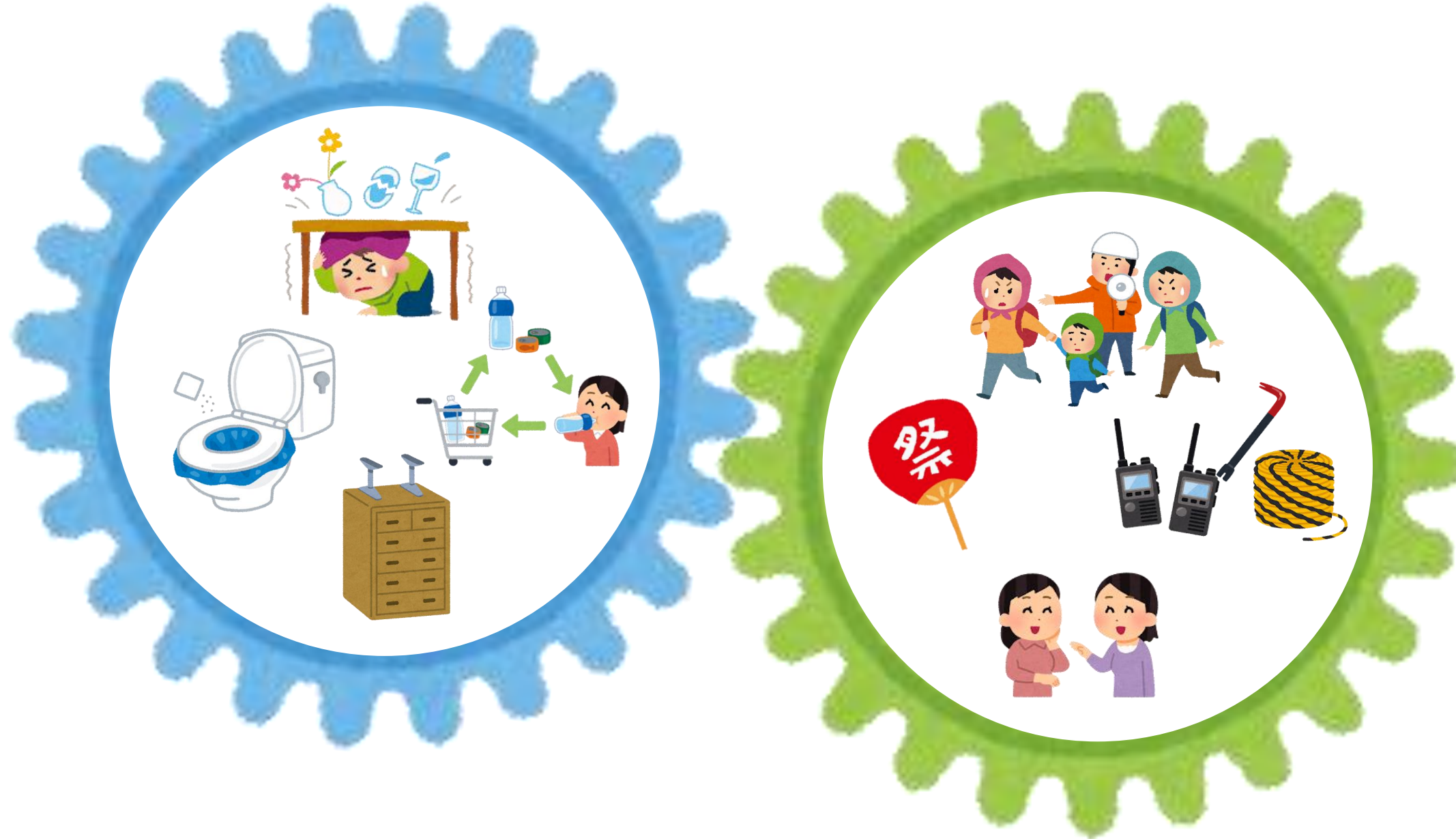
ライフライン、排水への対応



防犯対策

管理組合で検討し、これらの対応に必要なものを備えることが重要

自助と共助の両輪が在宅避難には不可欠



本日のおはなし

1. 地震が起こったらマンションはどうなる？
2. 在宅避難の備え
3. 事例紹介～いざというときに助け合うために

三田シティハウス



1998年築（築26年）

14階建180世帯

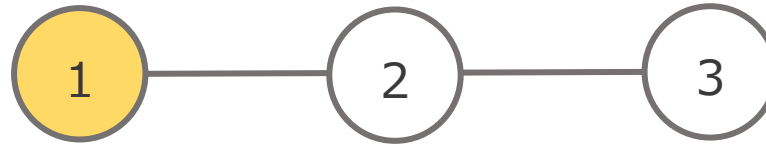
居住者数約460（小学生40、乳幼児50）

24時間管理体制 賃貸率約40%

備蓄スペースなし

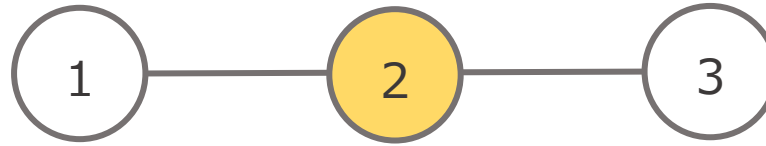
数字からマンションの特徴や必要なものが見えてくる

顔が見えるご近所関係が防災の第一歩



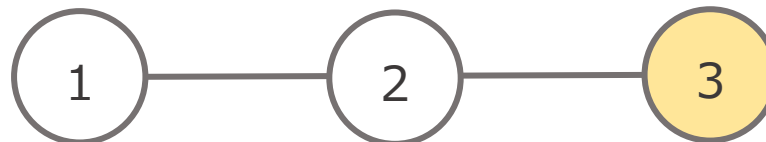
イベントではネームストラップを使用し親睦をはかる

居住者全員が防災ボランティア



「防災委員がいるから安心」というミスリードを防ぐ

伝え続ける



見直してみませんか？
ローリングストック法

東日本大震災から9年、そして今年は新型コロナウイルス感染症。自然災害は何十年に1度のことではなくなってしまいました。普段食べるものや使うものを備蓄し、使った分を買い足していくローリングストック法をぜひご家庭で。

備える

使う

買い足す

SDGsの目標13では「気候変動に具体的な対策を」打つことを課題として明示しています。温室効果ガスの排出を抑えると同時に、起こりうる気候変動に家庭でも備えることが大切です。

三田シティハウス管理組合・防災委員会

防災委員募集

一緒にマンションの防災について考えてみませんか？

多くの方に防災委員を経験していただくことが
マンション全体の防災力の向上につながります

活動内容

- 1～2か月に一度、防災委員会を開催
- 秋の防災訓練、春の防災イベント企画運営
- その他「みんカフェ」などコミュニティイベント開催

- ✓ 防災に興味がある
- ✓ コミュニティイベントを企画してみたい
- ✓ マンション内で顔見知りを作りたい

という方、お気軽にお問い合わせください

お問い合わせは管理室まで

三田シティハウス管理組合・防災委員会

大雨・暴風の対策

1 バルコニー・ポーチの清掃/整理

バルコニーの排水目皿に溜まった葉や泥などを清掃し、植木鉢や物干し、玄関ポーチの傘などは室内に入れるかしっかりと固定しましょう

2 玄関扉・窓サッシからの浸水に注意

下部の隙間から雨水が入り込むことがありますので、タオル等で防いで下さい

車両は屋外の高所へ

機械式駐車場の地下区域が冠水する等のおそれがあります。車両の損害は自己責任^(※)となりますので、契約者は事前に屋外へ移動するようお願いいたします

(※) 管理組合加入の損害保険では免責事項に該当し、管理規約、駐車場約書、管理会社との管理委託契約においても免責事項となっています。

■24時間緊急連絡先 三田シティハウス管理室
03-3453-8705 三田シティハウス防災blog▶

三田シティハウス管理組合・防災委員会

柔らかく発信することで防災に興味を持ってもらう

活動の2つの柱

コミュニティ
イベント

防災訓練

みんなのカフェ

三田シティハウス

みんなのカフェ

顔が見えるご近所付き合いはじめませんか？



みんなのカフェは月1回開催
親子はもちろん
お一人での参加也大歓迎
コーヒーやお菓子を用意して
お待ちしております！

1月23日(水)14:00～16:00@集会室
今回のテーマは
「ご近所トークを楽しもう！」
コーヒーやお菓子をいただきながら
ご近所さんと気軽におしゃべりしましょう！
参加費無料、時間内での出入り自由です

三田シティハウス防災委員会 みんなのカフェチーム

発行元：社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係 TEL：6230-0281

活動に参加してみたい方は、社協にお問合せください！

みんなの活動紹介します

『みんなのカフェ』



2020
Vol.

60



<回体データ>

活動地区：高輪

活動場所：マンション集会室

活動日時：月1回、水曜または土曜 14:00～16:00

活動内容：茶話会、情報交換等

みんなのカフェは、マンション内に防災委員会を設置し活動する中で、『防災のためには日頃から顔の見える関係をつくるのが大切』という思いから生まれました。平成30年3月から活動を始め、翌年4月に社協に登録したこのサロンは、“みんなで防災”というコンセプトがサロン名の由来にもなっています。



楽しそうな看板と雰囲気誘われて

廊下や集会室の中にはかわいい看板を置いて、みなさんを迎えます。参加者の中には、「看板を見て、楽しそうだから参加してみたい」という声も聞かれます。



つながる楽しさや安心感

みなさんにサロンの魅力を伺うと、「サロンに参加すると、自然に知り合いやつながりが増えて嬉しい」「マンションの人が分け隔てなくみんなであそびたい」という声も聞かれます。

ふらっと立ち寄れるマンションの縁側がコンセプト

カフェの様子



参加者の得意分野を共有

講師として参加してもらおう

防災クッキング



防災は日常生活の延長にあることを感じる機会

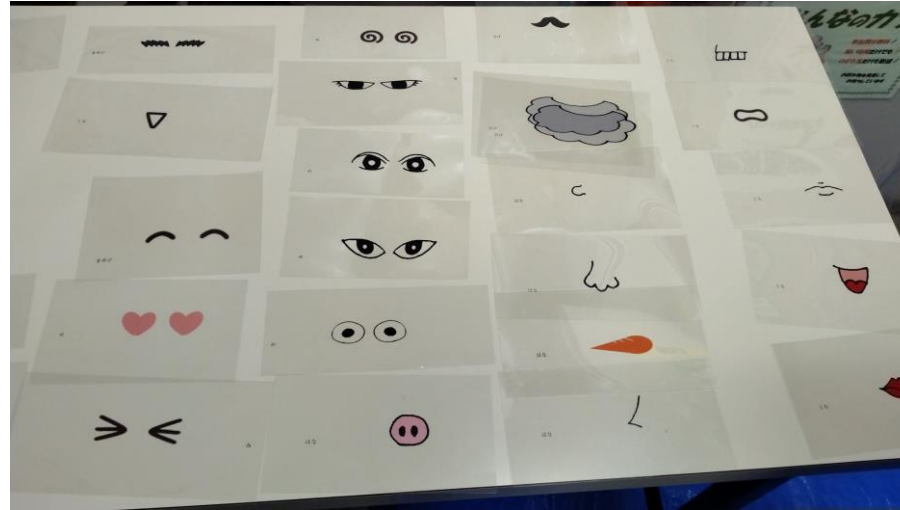
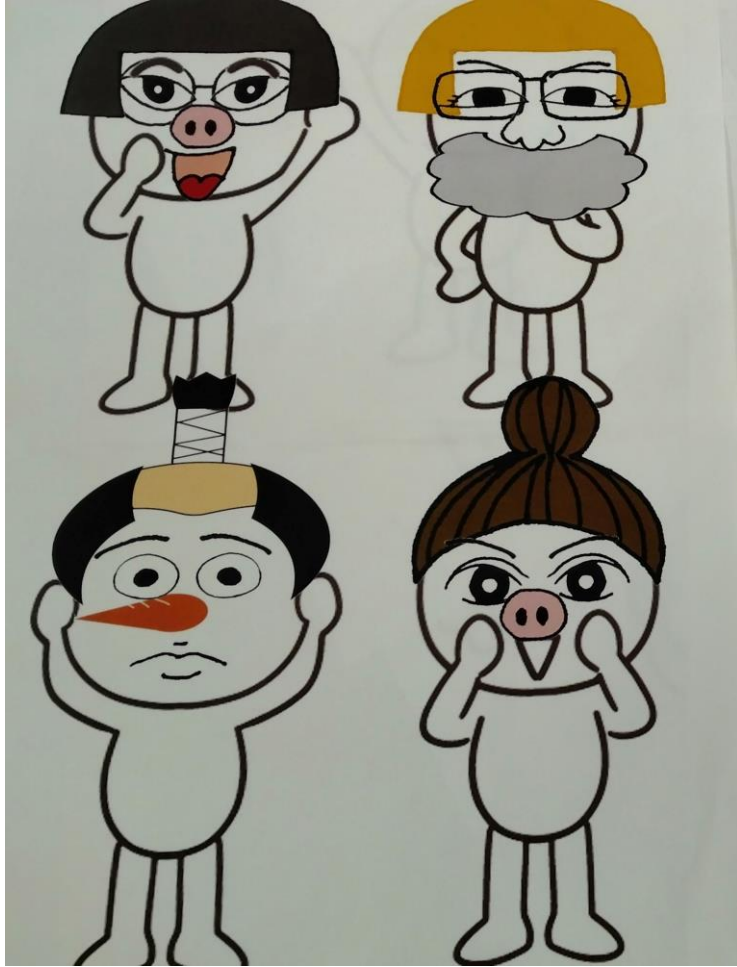
携帯トイレWS



紙食器WS



トランシーバー伝言ゲーム



- ①2人1組になり、それぞれトランシーバーを持って別の場所に移動
- ②1人はお手本となる似顔絵を見ながら、その特徴をトランシーバーで説明
- ③もう1人は、OHPフィルムに印刷された顔のパーツを使って、聞いた説明通りの似顔絵を組み立てる
- ④完成した似顔絵をお手本と見比べてどれだけ似ているかを確認

七夕飾りつけ会

三田シティハウス
七夕夕涼み会

星に願いを
夕暮れのひと時、
住民の交流をはかりませんか？

6月30日(土)
16:00~18:00
会場: エントランス & 集会室

★ 願い事を書いて
短冊飾り付け

★ 防災テント
展示・活用

★ 集会室での
親睦会

- 飲み物は持ち込み大歓迎。好きなものをお持ちください！
- 集会室にはお子様に人気の綿あめも用意しています！

準備、片付けお手伝いして下さる方は開始30分前くらいにお越しください

三田シティハウス防災委員会



納涼お楽しみ会

7/27 (土)
16:00~18:30
エントランス
集会室

納涼お楽しみ会

三田シティハウス 100円券

エントランス
かき氷
フランクフルト
ヨーヨー
スーパーボール
各¥100
輪投げは無料!

集会室
ビール¥200
ソフトドリンク
お菓子は無料!

お楽しみ会の準備、運営をしてくださる方を募集しています!
詳しくは管理室までお問い合わせください!

三田シティハウス管理組合・防災委員会



ハロウィンイベント



クリスマスツリー飾りつけ会

クリスマスツリー
飾りつけ会

みんなで一緒に
クリスマスツリーの飾りつけをしませんか？

11月23日（金・祝）10時～12時
メインエントランス

居住者の方は
どなたでも
ご参加いただけます

たくさんの飾りを
ご用意しております

お子様には
お菓子を
プレゼント！

飾りの
持ち込みも
OK!

開催時間中は出入り自由です。お気軽にお立ち寄りください！

三田シティハウス管理組合・防災委員会



活動の2つの柱

コミュニティ
イベント

防災訓練

安否確認訓練

みんなで防災! おうちで安否確認訓練

11月29日(日) 9:45~10:30 ご自宅にて

コロナ感染拡大防止のため、ご自宅でご参加いただける安否確認と、新しくなったインターホンの動作確認を兼ねた防災訓練です。ぜひご参加ください!

① 9:45 地震発生アナウンス

アナウンスの後、インターホンの画面に地震発生のお知らせが表示されているかご確認ください。
※表示されない場合は訓練終了後に管理室までご連絡ください。

② 9:55 安否確認

避難経路、家族の安否確認が終わったら扉の外側に安否確認カードを貼りつけてください。

③ 10:00 理事、防災委員による集計訓練

④ 10:30 安否確認終了アナウンスにて終了

三田シティハウス管理組合・防災委員会

地震発生時の行動

～あわてず、すばやく行動しよう!～
※エレベータは、震度4の程度により停止します。

1 グラツきたら身の安全

●予め安全なスペースを決めておく
●姿勢を低く身を守る

2 ガラスの破片に気をつけよう

●スポーツシューズ等が便利

3 窓や戸を開け、出口確保

●揺れが落ち着いたらすぐに行動

4 安否確認カード

※手助けをお願いします。

↑エレベータが停止したら「安否確認カード」を玄関扉に貼り出す

5 非常放送で次の行動へライフラインの点検確認

☐ 電気ブレーカー
☐ ガス元栓 (メーターBOX内)
☐ 水道元栓 (メーターBOX内)

※排水の使用が制限される場合があります。

私たちの震災対策10原則
～5つの備えと5つの行動～

① これだけは必ず準備しよう!

1 居住者全員が防災ボランティア

■日頃からマンションや地域の防災活動に参加する。
○港区防災情報メールに登録
○港区防災アプリにダウンロード

2 自助から始まるマンションの避難生活

■各ご家庭で人数分を備蓄する。
○水:1人1日3ℓ×7日分=21ℓ (2ℓペットボトル10.5本)
○簡易トイレ:1人1日3個×7日分=21個
○懐中電灯、携帯ラジオ、カセットコンロ等

～管理組合の共用トイレや備蓄品は一切ありません～

3 ゴミ、汚物保管容器の用意

■発災時、ダストルームは直ちに一時閉鎖となる為、ゴミ回収開始の確認が出るまで、各居住で保管する。

4 「減災」居住内の危険箇所の対策

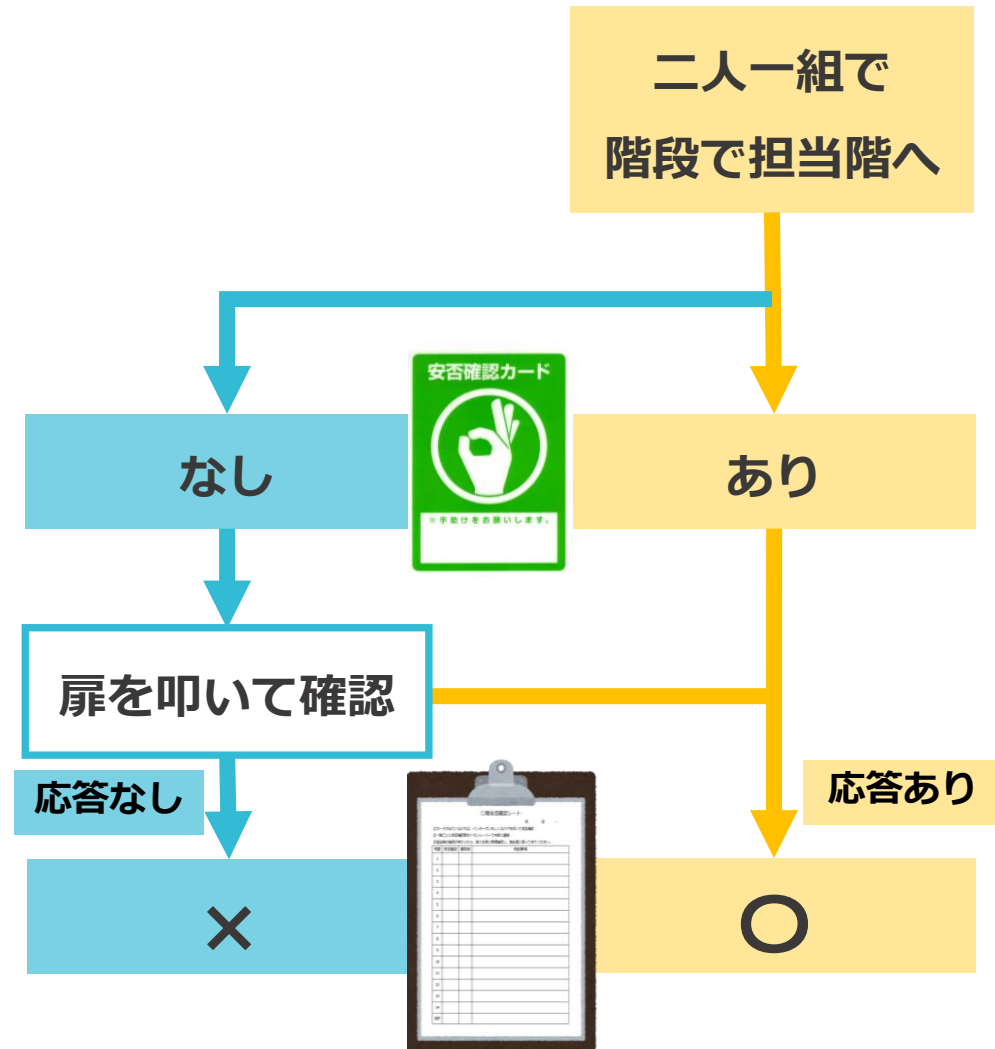
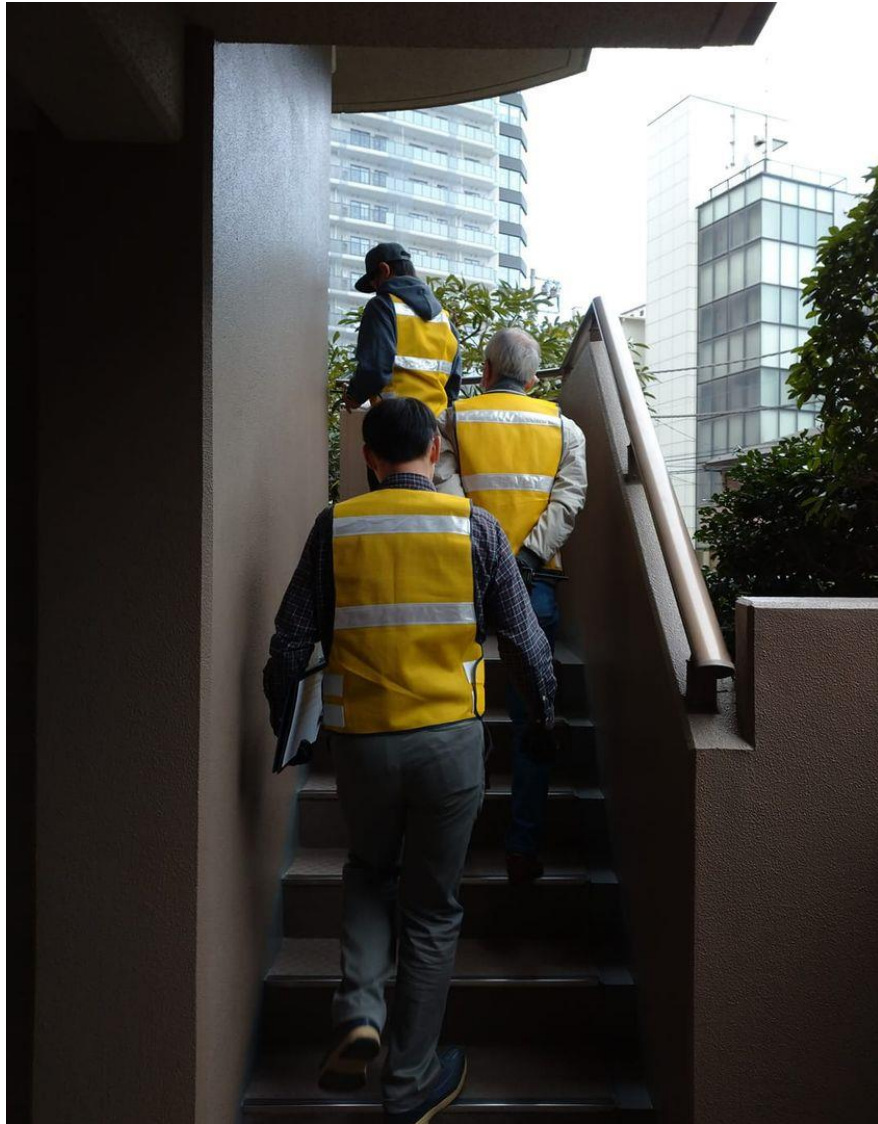
■区役所の「補助制度」等を活用する。
○家具の転倒防止 (含、扉の開閉防止)
○家電の固定
○ガラスの飛散防止

5 家族との連絡方法の確認

■電話・ケータイ・スマートフォン・タブレット
○災害用伝言ダイヤル/171
○災害用音声メッセージ
■SNS等

居住者には「地震→安否確認→避難経路確保」が身に着く訓練

安否確認の方法





本部との連絡方法



各フロアの安否確認数を集計



防災 2	1F	6	10:11
○	2F	7	10:13
	3F	6	10:16
防災 3	4F	7	10:17
○	5F	7	10:14
	6F	7	10:11
防災 4	7F	7	10:11
○	8F	7	10:14
	9F	8	10:19
防災 5	10F	6	10:11
○	11F	8	10:15
	12F	7	10:18
防災 6	13F	7	10:18
○	14F	8	10:18

訓練参加率を上げる工夫



お土産引換券 訓練後の親睦会

安否確認ボードと被害想定マップ

《災害対応：安否確認ボード》

三田シティハウス

・区分居住				・個人賃貸				・東映賃貸				・東急賃貸				・法人賃貸			
1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413							
1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313							
1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213							
1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113							
1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013							
901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913							
801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813							
701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713							
601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613							
501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513							
401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413							
301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313							
201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213							
101	管理室	集会室	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111							



ブロックごとに備品を準備



誰でもできるアクションカード



- 発災時、理事や役員がいないこともあることを居住者の共通認識に
- みんなでマンションを守るんだという意識もつためのツール

LINE公式アカウントの運用

三田シティハウス防災委員会

 **LINE
公式アカウント**

はじめました。

暮らしに役立つ防災情報や
防災委員会の取り組みを配信します！

 **QRコードリーダーから
友だち登録** 

お友だち登録するとこんな情報が届きます。

 エレベーターが停止しています。
復旧次第ご連絡します。

 雨でエントランスの床が滑りやすくな
っています。お気を付けください。



三田シティハウス管理組合・防災委員会

お友だち全員に発信

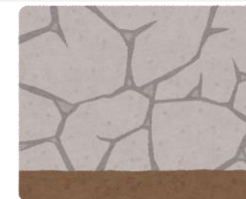


エレベーターが停止しています。
復旧次第ご連絡します。



お友だちとのチャット

3階の壁がはがれかけています💧



ロープで応急処置をしました！

LINEは被災時に双方向の連絡ツール 安否確認にも利用可能

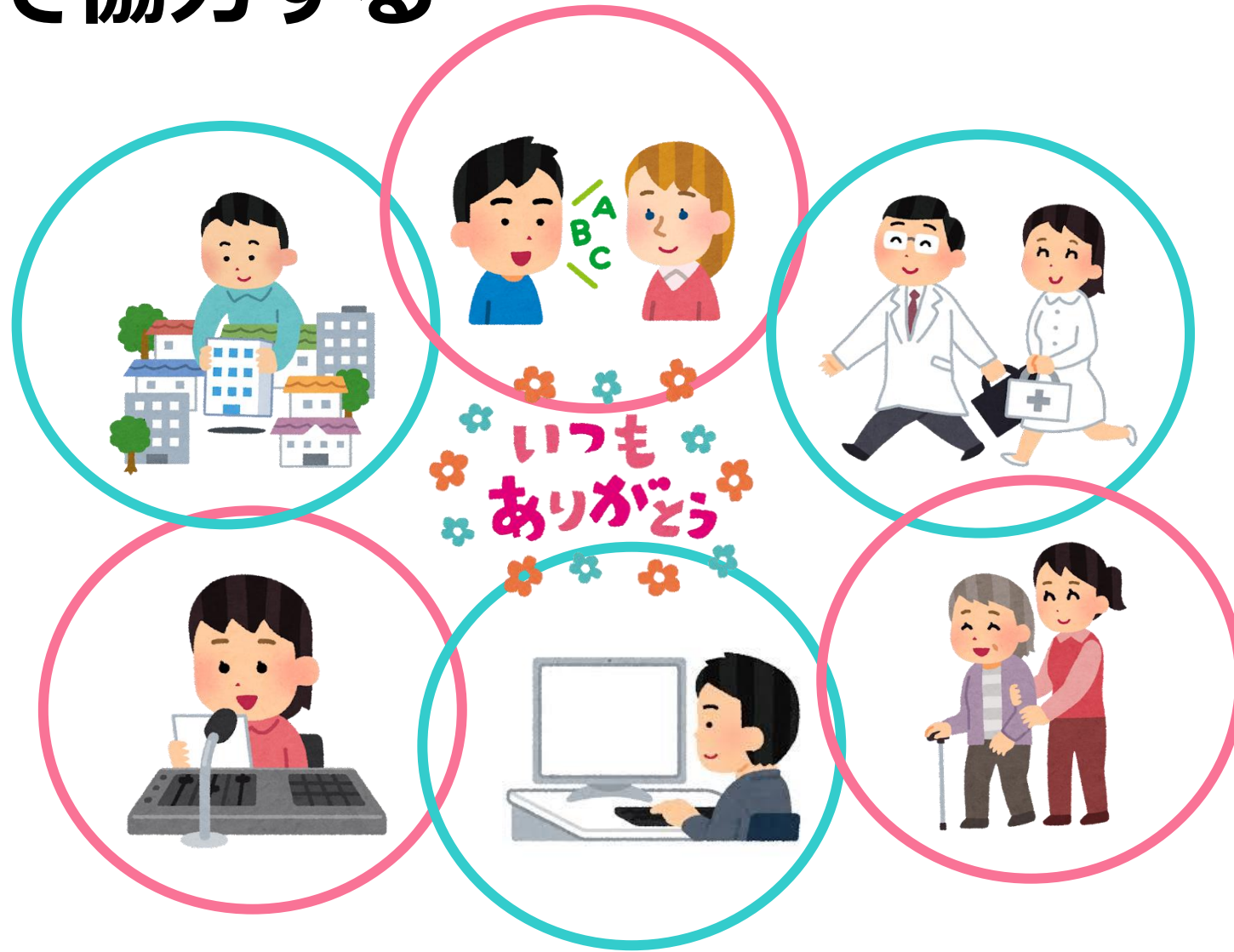
町内会とマンションの連携



まとめ

**マンション防災を柔軟に進めるために
大切にしたいこと**

得意分野で協力する



マンションは知見、経験、多様性の宝庫

100%の1人より30%の3人



100%の人

- ・これ以上頑張れない
- ・やってもらえるという
ミスリードにつながる
可能性
- ・余力がないのでアイデア
を試せない



30%の人

- ・伸びしろがある
- ・ゆるやかな関わり方
なので継続しやすい

いざというときに
助け合えるのは
顔が見えるご近所さんです！
ご清聴ありがとうございました。

