復興応援団 FUKKOU-OUENDAN　COMMUNITY CROSSING JAPAN　三菱地所レジデンス

そなえるカルタの使い方

①A4サイズ／縦でプリント

②真ん中の線で折るか切り離す

③裏の被災地からの情報を見て
どう行動するか考えてみましょう。

表面

裏面

④表の行動指針を見て、
考えた自分の行動と比べてみましょう。

参考になると思った「表の行動指針」は、どこかに貼っておいてもいいかも。

被害前提

２０××年×月×日　午前6時15分30秒

都市部直下型地震、発生。

震度6

阪神淡路大震災時の神戸市内程度

古い建物が倒壊し、
道路を塞いでいます。

所々で火災が
発生しています。

マンションは多少ヒビ等が
あるが住み続けられる状況。

被害前提 震度6

阪神淡路大震災時の神戸市内程度を想定

○マンションの状況：多少ヒビ等はあるものの住み続けられる状況
○周囲の状況：周辺建物が倒壊したり火災が生じている

被害想定

○ライフライン	電気：使えない（____日間） 水道：使えない（____日間） ガス：使えない（____日間） エレベーター：停止（____日間）
○通信	電話・ネット：不通（____日間）
○公共交通機関	全く動いていない
○行政機関（役所）	機能していない
○ゴミの収集	なし（____日間）
○被災生活	約2週間

過去の震災でのライフライン復旧状況

東日本大震災	電気：3日以内（69%） 水道：1週間以内（75%） ガス：1ヶ月以内（62%） エレベーター：停止（2～3日間）
阪神・淡路大震災	電気：6日（倒壊家屋を除く） 水道：42日（仮復旧） 約3ヶ月（全復旧） ガス：約3ヶ月（倒壊家屋を除く） 通信（電話）：約2週間 公共交通機関：3ヶ月以内（50%） 最長約7ヶ月

※出典：社団法人高層住宅管理業協会
マンション管理支援ネットワーク センターみやぎ
神戸市ホームページ

SONAERU KARUTA

01

導入

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

平常時

東日本大震災から学ぶこと

避難所は大幅に足りなくなります。

●自治体によって指定避難所が設定されています。
避難生活を送る上での情報や物資が備蓄されています。

●小中学校など公共施設が避難所に指定されていますが
すぐキャパシティがいっぱいになり、
避難者を収容し切れないことが予想されます。

被災地の声

指定の避難所になっている小学校は、マンション住民が地震で避難することを想定していなかったため、マンション住民が避難すると座るのがやっとの状態でした。

震災当日のみ避難所に行ったが、とても長く生活できるとは思えなかった。マンションの倒壊の心配がないなら、自宅にいた方がまだ休まると思う。トイレさえ何とかなればかなり気持ちが楽になると思う。

Q避難所に行く？それともマンションにとどまる？

SONAERU KARUTA

01

導入

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

平常時

マンションで被災生活を送ろう。

●建物が安全であれば、マンション内で被災生活を送りましょう。

●耐火構造のマンションやオフィスビルは、破損していなければ
建物内で被災生活を送るよう行政から指導されています。

●建物が安全でない場合は、近所の避難所に行く可能性も
あるので確認しておきましょう。

避難所となった小学校（東日本大震災）

SONAERU KARUTA

02

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

東日本大震災から学ぶこと

マンションでの被災生活は共同生活です。

●マンションそのものが避難所になるということは、
家族以外の人とも協力して一緒に暮らしていくということ。

●避難所に入れなかった近隣住民が、
マンションに避難してくることもあります。

被災地の声

マンション内で組織的に助け合う体制になっていなかったことが残念に思いました。

マンション住民だけで構成されている自治会では行政に頼らず、集会所を司令塔として発電機、テレビ、電灯を準備し、情報提供を主目的とした避難所を自主運営した。

交通網も遮断され、帰宅困難者など住民以外の人が避難してきたため、指定避難所だけでは間に合わず、臨時に避難所を開設した。

Qマンションの被災生活では、どんなことが大切だと思いますか?

SONAERU KARUTA

02

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

お互いに協力するスタンスが大切。

●長期化する可能性もあるのでお互い助け合うことが重要です。

●これまでの「避難訓練」に加え、
「被災生活訓練」をして備えておくと良いでしょう。

みんなで、
協力しましょう。

普段から顔見知りを
増やしておきましょう。

SONAERU KARUTA

03

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

東日本大震災から学ぶこと

被災時には、行政も被災します。

●災害時には役所、警察、消防など行政機関も被災しています。
●特に被災直後には連絡が取れず、
問い合わせもできず、誰からの指示も受けられません。

被災地の声

ある町では、広大な地域が水没し、交通機能が完全にマヒ状態。市長がボートを使って市庁舎へ到着したのは災害発生後４日目でした。

ある地域では、事前の打ち合わせで物資調達の責任を負っていた方が震災によって亡くなり、全く物資が入ってこなくなりました。

出来る範囲で自分で備えておく。他者（行政、他人）をあまり期待しない。

Q誰からも助けてもらえない時、どんなことが大切ですか?

SONAERU KARUTA

03

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

「自らが行動する」ことが求められます。

●自分たちで行動しなければ、状況は何も変わらない、動かない。
マンション内で独自に対処していくことを肝に銘じておきましょう。
●消火や救助からマンションの自治まで、実際の生活を想定して
あらかじめ手順を決めておくことが大切です。

被災した陸前高田市役所

SONAERU KARUTA

04

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

東日本大震災から学ぶこと

マニュアルだけでは動けなかった。

●東日本大震災では、あらかじめ決められていたマニュアルが通用しない例が多く見られました。

●マニュアルの最大の弊害は、マニュアル通りに行動することが目的になってしまい、自分の頭で考えなくなってしまうこと。

被災地の声

管理組合で地震時における防災組織体制を作成してあったが、機能しなかった。ただ表面的な形だけを作っても駄目なことがよくわかった。

5年に一度、市民ぐるみの大規模な防災訓練はしてきたが、避難所の設営に係る訓練はしなかった。

職員は避難所運営に関する訓練をしてこなかったため、その場でどれだけ機転をきかせられるか、個々の能力、個性に左右された。

Q震災後、最初に何をすればいいのか思いつきますか?

SONAERU KARUTA

04

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

自分たちの計画を作ることが大切。

●平常時にできることが、非常時にできない場合がある、ということを肝に銘じておきましょう。

●非常時にはマニュアルにない事態も数多く起こります。時には臨機応変に行動することも大切です。

●マニュアルづくり自体には大きな意味があります。実際の訓練で感じたことを反映したり、お互いの考え方の擦り合わせたり、自分たちが使いやすいものに改善していきましょう。

防災訓練（イメージ）

SONAERU KARUTA

05

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

東日本大震災から学ぶこと

雰囲気のいい避難所と悪い避難所があります。

●多くの「雰囲気のよい」避難所で共通していたのは、リーダーシップを持った人が主体となり、避難住民に役割を与え、運営側に巻き込んでいたことだそうです。

●避難生活において、「してもらう」受け身の立場のままだと、何かと不満が募り、クレーマーになりがち。

被災地の声

避難所開設当初から完璧に避難所運営をやろうとして様々なルール、指示事項を作ってしまうと、運営者と避難住民の間に対面関係を作る一因となってしまうおそれがある。避難者側が「してもらえる」というマインドになってしまい、運営者側へのクレームが相次ぐようになってしまった。

避難生活の長期化がみえてきたとき、運営職員が大声で「力を合わせて皆で乗り切ろう」と発言し、拍手が起こった。次の日から「してもらう」の関係から、皆で団結してやっていこうという雰囲気に変わった。

ぶつかっても運営側に住民側を引きこみ信頼関係を構築していった避難所の方が雰囲気はよかった。

Qマンションの自治力を高めるコツは何でしょうか?

SONAERU KARUTA

05

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

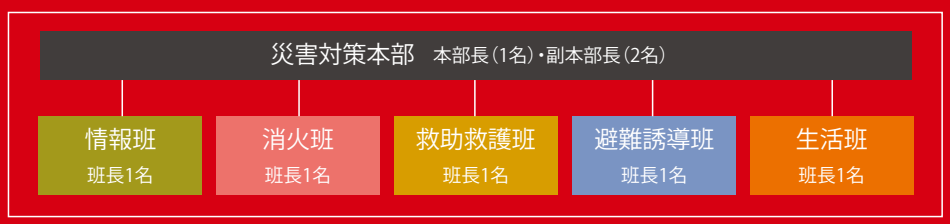
「してもらう」関係から「自ら動き助け合う」関係へ。

●非常時にスムーズに運営が開始できるように、あらかじめリーダーや班などの役割を決めておきましょう。

●ひとりのリーダーに頼り切るのではなく、避難者一人ひとりが避難所運営に参加し、協力し合う「意識」を持ちましょう。

●班を決め、持ち回りで役割を担うといった「しくみ」が、雰囲気のよい避難所を運営するためのポイントです。

ザ・パークハウスの防災プログラムにおけるマンション住民の防災組織



SONAERU KARUTA

06

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

熊本地震から学ぶこと

夏祭りが災害時に役立つことがあります。

●夏祭りなどのイベントで使っていた備品や、準備と運営の過程での「住民同士の役割分担」が災害時の協力体制につながることもあります。

●イベントを通じ住民同士が顔見知りになることも重要です。場合によっては「特技」まで知っておくと避難生活に確実に役立ちます。

被災地の声

高置水槽が転倒して給水ができなくなったが、夏祭りで使ったコードリールを利用して、高置水槽からポンプで直接汲み上げることができた。

夏祭りでマンション内の中高生達と親しくなれた。そのおかげで被災生活中の色々な作業を中高生にも手伝ってもらえ助かった。

名簿に加えて、居住者の特技等も把握していたことが役立った。エレベーターが使えなかったので、工作の得意な人を中心に簡易昇降機を製作して物資を運んだ。

Q普段の活動の中で、災害時にも役立ちそうなコト・モノはありますか?

SONAERU KARUTA

06

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

マンションの普段の活動を「備え」につなげる工夫を。

●夏祭りなどのイベントを使って、災害時にも役立ちそうな備品を準備しておきましょう。

●イベントには、住民同士の自然なつながりができる効果があります。顔見知りになっておくだけでも、災害の「備え」となります。

●可能であれば、住民の「特技」を把握できるしくみも考えましょう。

夏祭りイベント（イメージ）

コードリール

SONAERU KARUTA

01

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

熊本地震から学ぶこと

マンションで防災訓練をやっていて良かった。

●熊本県のとあるマンションでは防災訓練を毎年開催する中で気付いたことを反映させ内容を充実させました。

被災地の声

防災訓練をして初めて、マンション内に住民全員が一斉に避難できる空間がないことと、一部住戸にハシゴ車が届かないことがわかり、その住戸の住民は隔壁を蹴破り避難する必要があると知った。

普段から訓練に力を入れていたので、周囲から「変だ!」と言われたこともあったが、訓練をしていたからこそ災害時にスムーズに動くことができた。

地震により４戸の閉じ込めが発生しましたが、バールを備えていたので、玄関扉をこじ開けて住民を救出することができました。

Q「災害時に実際に役に立つ防災訓練」はどんな内容だと良いと思いますか?

SONAERU KARUTA

01

導入

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

訓練をしてみて初めて分かることもある。

●マニュアルやルールを定めることも大切ですが、やはり「実践」に勝るものはありません。

●実践してみて初めて「わかる」こともあります。
そして、「わかる」からこそ実際に役に立つ対策につながります。

安否確認訓練

マンホールトイレ組立訓練

防災訓練シーン

SONAERU KARUTA

11

トイレ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

災害時でも我慢できないのがトイレ。

●近隣に山や空き地がなく、限られた敷地に建つ都市部のマンション。排泄物処理についてルール化していないと、きっと大問題になります。

●マンホールトイレは、全住民で使うことは想定されていません。

被災地の声

断水のため自宅のトイレはしばらく使えず、家の周りの側溝などで用をたした。隣のおばあちゃんはトイレが大変だったので何も食べていなかった。

仮設トイレが来るまでは施設内のトイレを使用してもらった。断水していたため、排泄物は新聞紙にくるんで別に廃棄するようにお願いした。

Q水が使えずトイレが流せない時の対策、どうしますか?

SONAERU KARUTA

11

トイレ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

水を使わないトイレの備えを。

●トイレは基本的には自宅で準備してもらい、汚物は当面自宅で管理というルールをつくりましょう。

●共用部のマンホールトイレは、自宅でトイレの準備をすることが困難な方や災害対策本部で活動する方専用とするなど運用上のルールが必要です。

■災害時のトイレ管理の手順

管理組合等で確認

上水が止まる

排水設備が破損する

→ トイレが使えなくなる

→ 各住戸：汚物は自宅で管理

→ 共用部：マンホールトイレを設置

SONAERU KARUTA

12

トイレ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

災害時、トイレは使えなくなります。

●マンションは上下水道の配管が張り巡らされていますが、それらが破損していると水が流れずトイレは使えません。

●お風呂等の貯水を使って流すことも考えられますが、配水管が途中で破損していると、吹き出す危険があります。

被災地の声

一番大変だったのはトイレ。簡易トイレを用意していたが、ゴミとして出さねばならなかった。

地震でトイレが使えなくなってしまったため、段ボールやビニール袋、新聞紙、猫砂など家にあるものを工夫して簡易トイレをつくってしのいだ。

凝固剤いりの簡易トイレは、間違ってトイレに捨てると詰まってしまうおそれがある。

Q災害時のトイレのノウハウ、知っていますか?

SONAERU KARUTA

12

トイレ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

自宅にあるものでトイレを作ろう。

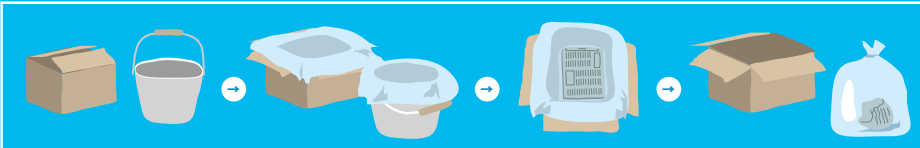
●「非常用簡易トイレ」や「非常用トイレ袋」を用意しておきましょう。

●バケツ、新聞紙、ペットシート、大人用の尿もれパッド、ごみ袋などで自宅内にトイレを作りましょう。

●排泄物を外部に捨てられるようになるまで、自宅内で管理します。

便器に被せて使える非常用トイレ袋

■トイレのつくり方



1.箱やバケツを用意する。 2.ビニール袋をかぶせる。 3.内側に新聞紙を敷く。 4.用が済んだら新聞紙ごとビニール袋に包んで捨てる。

SONAERU KARUTA

13

トイレ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

トイレの不衛生が感染症の原因に。

●衛生環境が悪化すると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が多発するおそれがあります。

●東日本大震災では、避難所のトイレの清掃・衛生環境の保持が大きな問題となりました。

被災地の声

避難者から推薦されたリーダーが班を分けて当番制でトイレ掃除を行った。班分けするとやらざるを得ない雰囲気になり、反発する人はいなかった。

誰も掃除をせず、座ると皮膚に付着するくらいまで排泄物が積み上がり、においも他の部屋に届くくらいひどかった。

仮設のトイレの掃除係を募ったが、誰も来ずに結局運営者側のスタッフがやっていた。

Q共用部のマンホールトイレの管理は、どうしますか?

SONAERU KARUTA

13

トイレ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

清掃当番のルール化でトイレをきれいに保とう。

●マンション内に設置する共用のトイレは、率先して清掃を行う、当番制にするなど、住民同士で自発的に取り組んでいきましょう。

●共用部のトイレも活用しましょう。

ビニール袋やゴミ袋等を利用して汚物を流さないように工夫

被災地でのトイレ使い方ポスター

マンホールトイレ

SONAERU KARUTA

21

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

初災時

東日本大震災から学ぶこと

自衛隊からの配給、すぐには来ません。

●マンションでは、食糧を備蓄していません。あらかじめ備えておく必要があります。また長期にわたる場合は避難所などから独自に調達する必要があります。

●東日本大震災では、自衛隊の配給は早くて3日、遅いところで8日目にはじめて食糧の配給がありました。

被災地の声

雪の降る中で行列しての買い出しはとてもきつかった。たとえ並んだとしても買える保証はなく、本当に大変だった。

震災直後から、コンビニやスーパーの食材が一斉に無くなり、その状態がしばらく続いた。インフラが寸断されたらどうなるのか考えると怖い。

東日本大震災では、個人商店の方が早く販売再開にこぎつけた例が多かったように思う。

Q食糧の備蓄が切れた時、どのように調達しますか?

SONAERU KARUTA

21

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

初災時

各戸で食糧を備蓄し調達方法を確認しよう。

●都市部では食糧の調達は近隣のスーパー、コンビニ、個人商店に頼らざるを得ません。事前に場所を把握しておきましょう。

●備蓄のコツは、「いわゆる備蓄食料＋普段食べているもので賞味期限が長いものをちょっと多めに」。
賞味期限に応じて定期的に食べ、再び補充を繰り返しましょう。

●甘いものも重要です。フルーツの缶詰や、お菓子で賞味期限の長いものなど、一品でもよいから自分の好きなものを食べると心が落ち着きます。

自衛隊による配給

あっという間に、商品が無くなりました。

SONAERU KARUTA

22

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

初災時

東日本大震災から学ぶこと

停電と同時に食材が傷み始めます。

●被災から数日は、自宅に備蓄している食料でしのげる家庭も多いと思いますが、停電している場合、冷蔵庫の生ものが傷んでしまいます。

●傷んでしまった食材を食べて体調を崩すことは、被災時においては非常に危険なことです。

被災地の声

どうせ腐るからと冷蔵庫の中の食材を出し合ってご近所同士でＢＢＱをした。

毎日炊き出しを行った。もらいに来た人には、次に来る時は米を持ってきてくださいとお願いし、循環調達するしくみにした。商店からお肉など要冷蔵品を提供してもらった。

指定避難所まで食料を取りに行ったが全然足りず、食材を持ち寄って炊き出しをした。婦人会が普段から炊き出し訓練をしていたので、備品もあった。

Q停電で傷みはじめる食材を、どうしますか?

SONAERU KARUTA

22

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

初災時

大切な食材が傷む前に炊き出しを。

●傷みやすいものや火を通さないと食べられないものから皆で持ち寄って調理して食べるようにしましょう。

●早い段階から共同で炊き出しをすることで、食材をうまく活用できる可能性が高まります。

●防災訓練では、その場にあるもので調理をする練習をしておくのも一手です。

東日本大震災での炊き出しの様子

3.11の夜、炊き出し。カレー味のスープと小さいオニギリ。

SONAERU KARUTA

23

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

初災時

東日本大震災から学ぶこと

配給される食糧は、アレルギーに非対応。

●アレルギー対応食やお年寄り向けのきざみ食などは、
避難所や自衛隊にもありません。

●アレルギー対応食やきざみ食などは通常の物資の配給では
手に入りにくいことを念頭においておきましょう。

被災地の声

飲み込む力が弱まっている方でも食べることの出来る『きざみ食』などは配給されないため、お年寄りの中には配給された食糧を食べられない人もいた。

炊き出しにアレルギー対応がなかったので、自衛隊に直談判してアレルギー食を取り寄せた。自分の子どもは自分で守るしかない。

炊き出しの食事の中で白米しか食べない子どもがいた。
あとで聞いたらアレルギーだったとのこと。

Qアレルギー対応や高齢者対応は、できていますか?

SONAERU KARUTA

23

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

初災時

アレルギー対応食、普段から備蓄を。

●アレルギーを持つお子様や飲み込む力が弱くなった
お年寄りが家族にいる場合は特に、
普段から買い揃えて備蓄しておきましょう。

●アレルギー対応の備蓄食やきざみ食も、
ネット通販等でも販売されています。

東日本大震災、避難所での様子

特定原材料等27品目（小麦・卵・カニなど）不使用のアルファ化米

SONAERU KARUTA

24

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

被災生活の食事は栄養が偏りがち。

●被災地で配給されるものは米やパンなどの炭水化物中心で野菜が少なく、栄養が偏りがちでした。

●偏りがちな食生活により、血糖値が上って糖尿病のリスクが高まり、高血圧にもつながります。

被災地の声

配給は米と汁物といった炭水化物中心の食事なので出されたものをすべて食べるとカロリーオーバー。ビタミン、繊維が不足、栄養が偏りがちになる。栄養面は一人ひとりが自分で気を付けるしかない。

朝、夕はおにぎりかパン、弁当など。昼は自衛隊の炊き出し。炭水化物中心のメニューが１ヵ月以上続いた。野菜など副食が不足し、栄養が偏りがちに。血糖値が上がり、高血圧になる避難者が続出した。

栄養のバランスが悪いと余計イライラしてしまう。食事は本当に大事。

Q食事と健康管理、どのように対処しますか?

SONAERU KARUTA

24

食糧

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

不足する栄養を補う工夫をしましょう。

●ビタミン剤やサプリメントなども備蓄しておきましょう。

●住人名簿を活用し、住人の中に管理栄養士または、献立に詳しい人物を見つけておくと非常時にも心強いです。

●地方出身者の実家など他の地域とのつながりを持ち、一方の非常時に野菜や物資などを送りあえる関係を築いておくと安心です。

SONAERU KARUTA

31

水

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

上下水道の復旧には数か月かかる。

●東日本大震災では、復旧まで5か月かかったエリアもありました。
●阪神淡路大震災では、仮復旧まで42日、全面復旧まで90日かかりました。
●都市部では湧き水に期待することができません。

被災地の声

お風呂に水をためておいたが、地震の揺れが激しく、水がほとんどなくなってしまいました。 ※満水にしていると、地震の揺れでこぼれ下階へ漏水を起こす恐れがあります。

職場内で情報交換をしたところ、隣の市の公園の水飲み場から綺麗な水が出ていることを知ったので、ある限りのタンクを持って毎日汲みに行った。

東北地方では、湧水を使った水道があり、普段から生活用水として使われていた。被災後はその湧水を汲んで、飲料水として使った。

Q水の確保について、具体的な対策を考えていますか?

SONAERU KARUTA

31

水

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

生活用水を確保しよう。

●行政機関により都市部では防災井戸が積極的に整備されています。近隣の防災井戸を把握したり、近隣と協議しておくのもよいでしょう。
●地域によっては消防用のスタンドパイプ等を使った給水も行われるようです。自治体などに確認しておきましょう。
●海や川が近い場合は、みんなで連携して汲みに行きましょう。

被災地ではためてあったプールの水をみんなで汲みに行きました。

防災井戸

スタンドパイプ

SONAERU KARUTA

32

水

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

被災すると断水します。

●被災状況によっては、停電によりポンプが作動せず、水を各住戸に送ることができないため断水する場合があります。

●阪神・淡路大震災ではライフライン復旧後も配管の破損などで水が使えず避難所で長期間生活する人が多く出ました。

被災地の声

電気が止まってしまうと水道も電気であげるので、止まってしまった。階段での水汲みがとても重労働でした。

マンションのタンク内に水があったのでとても助かった。自宅の水が確保できたので高齢者の方の手伝いもした。

貯水槽があるため1日給水を受ける事ができた。

Qマンション内に、使える水があることをご存知ですか?

SONAERU KARUTA

32

水

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

マンション内の貯留水を使おう。

●マンションでは、雨水貯留槽、受水槽、共用直結給水栓などの水※を非常用の水源として活用します。

●防災倉庫に保管しているポンプで汲み上げ、浄水装置で浄化して使いましょう。

●防災訓練で手順などを確認しておきましょう。

※マンションごとに異なります。

浄水装置

SONAERU KARUTA

33

水

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

給水車が来ても確保できる水は限られます。

●自衛隊や水道局からの給水が見込まれますが、
供給量に限界があり、頻度も一定ではありません。

●また、ポリタンクに確保しても
大量に各住戸に持っていくことは困難です。

被災地の声

5時に起床してまず山へ行き、薪を集めて火をおこしてプールの水で洗顔用のお湯を作った。洗顔で使ったお湯は捨てずにトイレ掃除に活用した。

ウエットティッシュや紙皿、紙コップなどは多めにストックしておいた方がよい。

お皿の上に食品用ラップを敷いて食事した。

Q給水が始まってからも、供給が不安定。ではどうする?

SONAERU KARUTA

33

水

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

水を使わないように工夫しよう。

●食器に食品用ラップを被せて使うなどして、
水を使わない工夫をしましょう。

●紙食器の備蓄や新聞紙で食器を作るノウハウも持っておきましょう。

●水がなくても使えるデンタルリンスや手洗に使える
アルコール製剤などを備えておくと便利です。

新聞紙でつくった、お皿

アルコール製剤

SONAERU KARUTA

41

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

待っていても情報は入ってきません。

●物資の配給や各種手続など行政機関が発信する情報は、役所や大規模避難所、配給場所等の掲示板にしか貼り出されません。

●しばらくすると行政や自衛隊や警察、NPO等からさまざまな情報を得ることができます。

被災地の声

インターネットは繋がらず、携帯電話は一部の機種がかろうじて繋がった。ラジオやワンセグＴＶからの情報のみ。他地域の状況は知ることができたが、自分たちの住んでいる地域の状況が全く分からなかった。

被災から２カ月たって初めて人づてに、避難所に行けば食料の配給を受けられることを知った。

飲料水の備えがなく不安に感じていた時、マンションの管理人さんが飲料水を無償で提供してくれる場所を教えてくれて安心した。情報収集に人とのつながりは重要だと思った。

Q必要な情報を収集する具体策はありますか?

SONAERU KARUTA

41

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

情報を取りに行き、マンション内で共有。

●特に被災初期は、こちらから積極的に避難所や役所に足を運んで情報を収集しましょう。

●様々な人々と、積極的に話をして情報交換をしましょう。得た情報は、マンション全体で共有できるように工夫しましょう。

避難所の掲示板

SONAERU KARUTA

42

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

被災時には街の情報も大切になります。

●マンション内のみならず、配給場所や井戸の場所、街の施設が使えるか否かなど街の情報も大切になります。

●スーパーやコンビニも時間通りに営業していなかったり、道路が通れたり不通だったり、震災後、今までの情報はリセットされます。

被災地の声

マンションは停電で断水したが近くの公園の水道が早く復旧したので水は助かった。

近隣で営業しているスーパーや銭湯の情報など、生活情報を共有することが必要だと思いました。

個人商店が早く復旧する。外食すれば弁当、総菜、パンなど入手可能。毎日買い歩いた。小さな食堂も早く開いた。
※東日本大震災の事例であり個人商店が必ず早く復旧するとは限りません。

Q街の状況を把握するための具体策はありますか?

SONAERU KARUTA

42

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

街を歩いて情報を収集。※さらに皆で共有しよう。

●街を歩いて情報を入手し、外に出たもの同士で話をまとめ、掲示板などで情報を共有しましょう。

●役所や大規模避難所、配給場所等の情報が集まりやすい場所を予め把握しておきましょう。

●自分の住む街の個人商店をフィールドワークで地図に書き込んでおくのも良いでしょう。

※被害が大きい場合は外出できない場合があります。がれき処理などの状況を見ながら判断しましょう。

瓦礫により塞がれた道（阪神・淡路大震災）

津波によりすっかり変わってしまった街（東日本大震災）

SONAERU KARUTA

43

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

支援者と被支援者のミスマッチもあります。

●被害状況がしっかり伝わっていない、欲しいものが届かないなど、被災地では情報のミスマッチがたびたび起こります。支援を受けるためには正確に情報発信することが重要です。

●大規模災害では近隣地域も同様に大きな被害を受けていることが想定されます。他県など他の地域とのつながりも重要です。

●親戚や友人知人などにも今求めていることを積極的に発信しましょう。

被災地の声

インターネットが繋がらず情報発信ができなかったのでテレビ局にアポなしで駆け込み、翌日の番組で取り上げてもらった。それからようやく物資等の支援がくるようになった。

町内会長が歩いて回って在宅避難者の数を把握し、避難所に物資提供の要請を行った。そのおかげで在宅避難者にも物資の提供が行われるようになった

Qどのように情報発信するか、具体策はありますか?

SONAERU KARUTA

43

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

こちらから情報発信することも必要です。

●マンション内で避難生活を送っている人数（要援助者の人数）、必要な物資、困っていることなどをまとめて付近の指定避難所や役所に伝達しましょう。物資の配給や医療機関の巡回訪問などへの対応につながる可能性があります。

●また、自衛隊や警察・消防、支援に入ったボランティア、NPO団体等にも同様の情報を伝えましょう。炊き出しや物資配布などへの対応につながる可能性があります。

SONAERU KARUTA

44

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

災害時には疑心暗鬼になりやすい。

●そもそも人々の心は、災害時には疑心暗鬼になりやすいそうです。
物資を誰かが独り占めしているのではないか？
届いている情報が自分にだけ知らされていないのではないか？
などなど…。こうした状態を放置すると雰囲気が悪くなり、
トラブルの素となる可能性があります。

被災地の声

マンション内の交流が少ないためどこで飲料水、ガソリン、軽油、食料等の調達が可能かの情報が届かず大変不便でした

いろんな情報をエントランスの掲示板に貼りだしてくれた人がいた。とても助かった。

自治会の方が電気、水道、ガスの復旧見込みについて掲示してくださり大変ありがたかった。

Q疑心暗鬼を取り除く工夫は、考えていますか？

SONAERU KARUTA

44

情報

どの班が使うの？

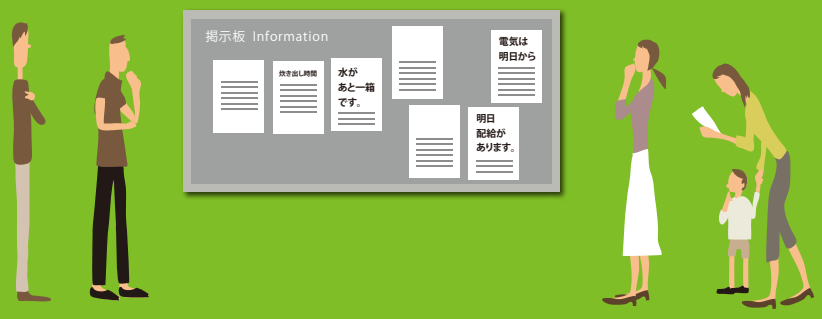
情報班

いつ使うの？

被災生活期

持っている情報は極力オープンに。

●情報共有は、「統制する」のではなく「オープンにする」という方針を取ったところの方が運営がスムーズに行われている傾向がありました。
●人々の心に生じがちな疑心暗鬼を取り除くために、情報が届いていない、見通しがついていないことなども含めて伝達しましょう。
●物資の保管場所や残数、管理方法などを共有することも重要です。
●得た情報は極力、掲示板等に貼り出しましょう。



SONAERU KARUTA

45

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

発災期

東日本大震災から学ぶこと

近隣住民が救命の大きな力に。

●阪神・淡路大震災では、要救助者約3.5万人の内、80%（約2.7万人）は近隣住民等により救出されました。

被災地の声

安否がはっきりわからなかった家に対しては、町内会役員で直接家に踏み込んで安否確認を行なった。

各住民への安否確認のための声掛けは最低限して欲しかったが、それもなかったのは残念だ。震災時に管理組合がなすべきガイドラインを早急に整備すべきではないか。

今回は自然発生的にマンション玄関に紙を置き、在宅しています、○○へ避難しています等を記入しあったが全世帯の様子はわからない状態だった。非常時の安否確認については予め方法を考えておいた方がよいと思った。

Q安否確認の方法、どうしますか?

SONAERU KARUTA

45

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

発災期

安否確認の方法、ルール化しよう。

●頼りになるのは、ご近所です。
協力して居住者の安否確認をおこないましょう。

●玄関ドアから呼びかけても応答がなければ、バルコニー側へ回り込んで呼びかけるかどうか等、安否確認の方法を決めておきましょう。

●安否が確認できた住戸には、玄関ドアに目印を貼りましょう。

●目印は、「黄色いハンカチ」やその地域独自の「黄色いゴミ袋」を活用した例もありました。

SONAERU KARUTA

46

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

個人情報保護が、時には支障になる。

●家族や職場からの安否確認の問い合わせに対して役所や施設が、個人情報であることを理由に回答に躊躇した例がありました。

●いくつかの自治体では、避難所の住民名簿をホームページ上で公開。

●「災害時要援護者」（障害者、高齢者、妊婦等の方々）の把握のために、本人の同意なく、役所から支援団体に個人情報を提供した事例もわずかながらありました。

被災地の声

安否確認や生活支援は、遅々として進まず、自宅や避難所で支援から取り残された障害者・高齢者らが過酷な環境におかれた。災害時において、命にかかわる事態に対しても、個人情報保護に対する「過剰反応」が生じてしまった。

個人情報保護条例は、本人の同意以外にも、災害時など第三者に個人情報を提供できる場面を規定しているが、実際には、個人情報を提供する手続やマニュアルを整備しておらず、役所が情報共有をしない事例もあった。

Q安否確認や支援のために、世帯情報や要援護者情報を持っていますか?

SONAERU KARUTA

46

情報

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

被災生活期

安否確認・支援には、個人情報をうまく活用しよう。

●災害直後に住民の安否確認や支援を行う必要がありますので、あらかじめ世帯情報や要援護者情報を把握しておきましょう。

●情報収集時に、個人情報の外部提供について同意を得ておくとよいでしょう。

●自治体の条例によっては、災害時又は災害に備えて、自治体が所有する「災害時要援護者」のリストを管理組合が保有できるようにしている場合もあります。
この場合は、入居者リストに加えて、災害時要援護者名簿を活用し、声掛けや見守り支援を開始できます。
（千葉市避難行動要支援者名簿に関する条例など）

SONAERU KARUTA

51

防犯

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

悲しいかな犯罪も多発しています。

●不審者を入れないためのオートロックも、停電時には機能しません。

●災害時には消防隊の突入も想定して、
自動的に自動扉が開いたままの状態になります。

被災地の声

オートロック解錠に便乗して、電気・水道・ガスの社員をかたった不審な訪問者が各戸を回るという事件も報告されています。

震災発生から20日後、大津波で被災した無人の住宅に忍び込み、テレビやパソコンなどを盗んだ窃盗グループが逮捕される事件がありました。

Q災害時の犯罪を防ぐ手だては考えていますか?

SONAERU KARUTA

51

防犯

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

被災生活期

防犯対策を議論しておきましょう。

●被災時の防犯対策についてあらかじめ、考えておきましょう。

●電気・水道・ガス各社が事前連絡なしに訪問点検を行うことはありません。マンションへの訪問者には、すぐにドアを開けず、ドアチェーンをかけたまま、社員証を確認するようにしましょう。

災害時、自動扉は開いたままの状態です。

SONAERU KARUTA

61

ゴミ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

ゴミの収集はしばらくありません。

●しばらくの間は自治体によるゴミ回収は行われない可能性があります。

●災害によって壊れた家具や食器、ガラス製品、家電製品などの震災ゴミ。これらを、住民全員がそのまま出したらマンションのゴミ置き場はパンクしてしまいます。

●生ゴミの管理ができていないと、深刻な衛生上の問題が生じます。

被災地の声

朝見た時はちらほらでていたゴミが、夕方見ると大量の山になっていた。ゴミがゴミを呼ぶんだなと思った。

ゴミは学校のゴミ捨て場に捨てて貰って、10日に一度位回収してもらった。

朝と夜に大量のゴミ捨てが発生した。トイレ掃除は午前中の1時間を費やし、校舎の下、中を4−5人で作業した。

Qゴミの管理も大切。どのようなルールにしますか?

SONAERU KARUTA

61

ゴミ

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

ゴミの捨て方を決めておこう。

●ゴミは自室管理が基本ということをマンション全体で共有しましょう。

●ゴミ収集が再開されたら各自ゴミ出しをしてもらいましょう。

●生ゴミは汚物と同様、密閉式のビニール袋を利用するなど消臭と衛生対策を施します。新聞紙でくるんで水分を吸収させたり、牛乳パックに入れてガムテープで止める方法も有効です。

●ゴミは敷地外に出さないように管理しましょう。

分類	震災ゴミ 壊れた家具や食器、ガラス製品、家電製品など	生活ゴミ ふだんの生活で発生するゴミ類です。食事の生ゴミなども生活ゴミに含まれます。
対処法	自治体から震災ゴミの回収指示があるまで、出さないようにします。表に積み上げておくと、ゴミがゴミを呼び、他の人がゴミを捨てにくることもありますので、なるべく敷地外にださないように。	生ゴミは、新聞紙でくるんで水分を吸収させます。牛乳パックに入れてガムテープで止める方法も有効です。汚物と同様に、密閉式のビニール袋に入れます。100円ショップで売っている密閉チャック式のビニール袋が消臭に役立ちます。

SONAERU KARUTA

71

物資

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

被災時、エレベーターも止まります。

●マンションのエレベーターは震度5以上を感知すると停止し
免許を持った技術者による確認を経てからでなければ使えません。

●仙台市内のエレベーターは、復旧まで2～3日※でしたが
マンションが多数存在する東京などの都心部では、
それ以上かかる可能性があります。※出典：社団法人高層住宅管理業協会

被災地の声

高層階に住んでいるが、震災時エレベーターが止まって荷物を持って上がるのが大変だった。何も食べなかったり飲まなかったりして体調が悪くなった。

1階の貯水槽から水をいただく時、バケツややかん、ペットボトル等もって階段の上り下りが大変苦痛だった。

Qエレベーターが使えない場合に、どう備えますか?

SONAERU KARUTA

71

物資

どの班が使うの？

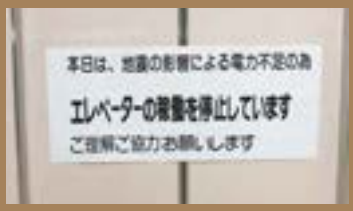
生活班

いつ使うの？

被災生活期

高層階の方は多めの備蓄を。

●高層階に住まう場合は、地上階まで行き来することが困難なため、
多めに備蓄をしておきましょう。



東日本大震災でのライフライン復旧日数

エレベーター	2～3日
電　気	3日以内（69%）
ガ　ス	1ヶ月以内（62%）
水　道	1週間以内（75%）

※出典：社団法人高層住宅管理業協会

SONAERU KARUTA

72

物資

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

マンションには物資が届きません。

●配給される物資は基本的に指定避難所に届きます。
マンション住民は独自に調達する必要があります。

被災地の声

近所のスーパーが2か所とも営業停止。生協の配達も1か月停止。宅配も1か月停止。在宅組への支援がほとんどなかった。

公的避難所でないため、支援物資は届かず、毎日大規模配給所（物資保管所）まで取りに行かなければならなかった。

通信回線がまったく使えず被害状況が対外的に伝わらなかったため、当初支援物資がまったく届かなかった。4日たっても板チョコ一枚/日という悲惨な状況だった。

Q直接は届かない物資。どのように確保していきますか？

SONAERU KARUTA

72

物資

どの班が使うの？

生活班

いつ使うの？

被災生活期

指定避難所から物資を融通してもらおう。

●マンションで避難生活を送っている人数（要援助者の人数）、必要な物資、困っていることなどをまとめて付近の指定避難所や役所に伝達しましょう。物資を持って来てくれることは基本的にはありませんが、一部の物資を取り置いてくれるなどの対応が受けられる可能性があります。

●配給拠点となるような公共施設を普段から把握しておきましょう。

SONAERU KARUTA

81

医療

どの班が使うの？

救助救護班 ＋

いつ使うの？

被災生活期

東日本大震災から学ぶこと

最初の3日間、医療なしで過ごす。

●大規模災害時は、病院も被災しています。その上、けが人の治療、重症患者の搬送などの対応から手一杯になることが想定されます。

●救急車を呼んでも、来るのに1～2時間かかるのは当たり前の状態。非常に混乱していて、要請してもこなかったケースもありました。

被災地の声

発災後3日たってはじめて3人の医者が来てくれた。大規模避難所だったにもかかわらず9日目にしてようやく日赤の医療チームが常駐してくれるようになった。

大規模災害時、病院内では治療の優先順位づけがされるため、2週間後に出産予定の人が病院から出されて避難所で3日間過ごすことになった。

持病のある人は薬は必ず肌身離さずもっておくこと。医者は3日目には来てくれた。それまでの間どうもちこたえるか。

Q医療がない状態で、住民の怪我や病気にどう対処しますか?

SONAERU KARUTA

81

医療

どの班が使うの？

救助救護班 ＋

いつ使うの？

被災生活期

自分の体は自分で守ることが原則。

●うがいや手洗いによる消毒、水分と塩分で熱中症予防など簡単な医療の知識を身につけましょう。

●持病のある人は常備薬を備えお薬手帳も忘れずに持っていましょう。

●マンションとして、健康を損ねた人がいるかどうか部屋を訪問して確認するのかなど決めておいた方がいいでしょう。

●災害時支援名簿を活用しマンションの住人の中に医療従事者を見つけておくと、非常時に心強いです。

SONAERU KARUTA

91

再建

いつ使うの？

復旧期

再建のための制度を知っておきましょう。

まずは「り災証明書」を申請しましょう。

●り災証明書とは被災者の申し出により、市区町村が住宅の被災状況調査を行い、その確認した事実に基づき発行される証明書です。

●生活再建に向けた各種支援や保険の給付を受ける際など、様々な場面で必要になる重要な書類ですので、被災したらまず取得の手続きをしましょう。

●発行体制は市区町村ごとに異なりますので、市区町村に確認が必要です。

被害状況区分

被害の程度	全壊	大規模半壊	半壊
損害割合	50%以上	40%以上50%未満	20%以上40%未満

罹災証明書

SONAERU KARUTA

92

再建

いつ使うの？

復旧期

再建のための制度を知っておきましょう。

各種支払いを猶予してもらう。

●被災された場合、税金の減免や納付期限の延長を受けられる場合があります。

●所得税、消費税、法人税、相続税などの国税は各地の税務署に、都道府県民税、事業税、自動車税などの地方税は都道府県税事務所に、市区町村民税、固定資産税などは各市区町村に相談しましょう。

●そのほか各種公共料金や電話代などの料金免除、支払い猶予を受けられる場合があります。それぞれの契約先に確認しましょう。

SONAERU KARUTA

93

再建

いつ使うの？

復旧期

再建のための制度を知っておきましょう。

紛失物の問題について知っておく。

●不動産の権利証は紛失しても所有権が無くなるわけではありません。
また、最近では権利証から登録識別情報の通知という形式に
変わっています。番号を知っておくか、紛失した場合は速やかに
失効手続きをすれば問題ありません。

●銀行の通帳、カードなどについては多くの銀行などで無料で
再発行してもらえます。各銀行の窓口に相談しましょう。

●実印や銀行印が無くなった場合、別の印鑑を用意して登録印鑑を
変更しましょう。実印は市区町村の窓口で相談しましょう。

●また各種再発行には身分証明書の持参が必要になりますので携帯
しておきましょう。また無い場合は、その旨もあわせて相談しましょう。

SONAERU KARUTA

94

再建

いつ使うの？

復旧期

再建のための制度を知っておきましょう。

生活資金を確保する。

●災害によって自宅が被害を受けた場合、被害状況や
再建方法に応じて最大300万円の支援金が支給されます。
（被災者生活再建支援金）

●一家の大黒柱を失ってしまった遺族には最大で500万円の
災害弔慰金が、心身に重大な障害を負ってしまった方には
最大250万円の災害障害見舞金が支給されます。

●支給されるかどうかは、自身で判断せず、
市区町村の窓口に相談しましょう。

SONAERU KARUTA

95

再建

いつ使うの？

復旧期

再建のための制度を知っておきましょう。

震災前の借入を減免してもらう。

●被災時に住宅ローンが残っているために、新たなローンが組めず住宅が確保できなかったり、事業の再建が困難になるなどの問題いわゆる「二重ローン問題」が生じてしまった場合、「被災ローン減免制度」の利用を検討しましょう。

●各種支援金、義援金に加え、概ね500万円くらいの資産を手元に残したまま借入を整理することができます。

●手続きに付いては弁護士の無料相談等がありますので弁護士会に相談してみましょう。

SONAERU KARUTA

96

再建

いつ使うの？

復旧期

再建のための制度を知っておきましょう。

仮の住まいを確保する。

●マンションでの避難生活が基本ですが、マンション自体が安全でない可能性もあります。その際どんな制度が利用できるのか、各市区町村に相談してみましょう。

●避難所で長期間生活することで、不自由な空間やストレスなどで心身ともにダメージを受ける恐れがあります。できるだけ早く避難所から出ましょう。

●仮設住宅の他にも、自治体が民間の賃貸住宅を借り上げ、一定金額家賃を補助する「民間賃貸住宅の借り上げ制度」や住宅のあっせんサポートなど様々な制度があるので、活用しましょう。

SONAERU KARUTA

101

水害

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

発災期

過去の水害から学ぶこと

日常生活から、自覚がないまま、急に巻き込まれるのが水害です。

●津波なら、水が来る前に、大地震というはっきりした現象があります。水害は、大雨か？それとも洪水につながるほどの豪雨か？見分けがつきにくい。

●ニュースやスマホの警報では、自治体単位の状況はわかっても、自宅や職場など「その時いる場所」の状況が、ピンポイントかつ現在進行形で把握できるわけではありません。

被災地の声

保護者懇談会の準備に夢中で、何度も鳴っていたスマホの大雨警報もやり過ごしていた。懇談会中、急に土の臭いがしてきたので、扉を開けたら廊下がすでに水浸しになっていた。（2018広島）

ニュースで、台風の進路は逸れ、直撃ではなさそうだったので、ランチは営業した。午後から急に雨が強くなりスタッフを帰した。今思うとギリギリ。店にも水が入ってきた。消防団から洪水であちこち通行止と聞き、店にとどまるしかなかった。（2019宮城）

台風時、管理組合として、低層階の住民には「危険を感じたら上層階に緊急避難を」、上層階の住民には「避難に協力を」と館内放送で呼びかけた。結果、自宅待機を決めた人もいた。（2019東京）

Q急に災害に巻き込まれる。その時の備えはどうしますか？

SONAERU KARUTA

101

水害

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

発災期

在宅避難の備えをしておきましょう。

●水害には、日常生活から災害へのはっきりした境目が存在しないので、避難所に避難する余裕がない場合もあります。食糧や水、災害用トイレなど、普段から在宅避難の備えをしておくことが大切です。

●また、水害時に1、2階の低層階の住民が3階以上の共用部分等に緊急避難できるようにするルールを、マンション管理組合や自治会で整備しておくのも一策です。

3時間ほどで急に増水した多摩川の様子

10月12日 11時30分

10月12日 14時30分

出典：パーク・ハイム狛江　防災対策チームホームページ

SONAERU KARUTA

102

水害

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

平常時

過去の水害から学ぶこと

想像もしていないことが起こるのが水害です。

●「こんな小さな川が氾濫するとは思わなかった」など、水害では想定外の被災だったとする声が多く聞かれます。
●指定された「避難所」すら、安全であるとは限りません。
●被害エリアが広く復旧に時間がかかる可能性もあります。

被災地の声

深夜に自家用車で避難所に向かったが、避難所がすでに水没していて避難できなかった。急いで付近の高い建物の屋上に避難したが、屋上にも水が押し寄せ怖い目に遭った。(2019宮城)

氾濫したのは、近所の川、いや用水路と言ってもいいような、小さな川だった。普段水量も少なく、水害が起きるなんて想像もしたことがなかった。大きい川はダムの放水などで調整が利くが、実は小さい川こそ危ないと、後日ニュースで見て驚いた。(2018広島)

台風の翌朝、水が引いて外に出られたが、コンビニにはほとんど商品がなく、1階や地下のお店は浸水で営業できない状況。2階にあるお店が営業しているのを見つけようやく食事できた。(2019東京)

Q水害での被害、どれくらい具体的に知っていますか?

SONAERU KARUTA

102

水害

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

平常時

自宅周辺の地形を把握しておきましょう。

●自宅の位置と指定避難所、近隣の川や水路含めた地形等を各種ハザードマップで確認しておきましょう。
※ハザードマップは、洪水・内水氾濫・土砂災害・高潮等各種存在します。
●被害が急速に広がる水害では、避難所までの経路の安全もよく確認する必要があります。
●避難所の他に、「津波避難ビル」のように、いざとなったら避難できる場所を複数知っておくことも重要です。

ハザードマップ(出典:目黒区)

こんな用水路すら氾濫(熊本県)

浸水被害を受けた避難所(熊本県)

SONAERU KARUTA

103

水害

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

平常時

過去の水害から学ぶこと

河川の氾濫だけじゃない。都市部特有の水害。

●河川の氾濫と同時に警戒すべきは「内水氾濫」。統計では全国の浸水被害棟数の約70%※にあたるとも言われています。

●電気や機械の設備に浸水すると、停電や断水などライフラインが寸断されます。しかも、復旧には時間がかかります。

※出典：国土交通省水害統計（平成20年～29年の10年間の合計）

被災地の声

エレベータが使えず、1階まで非常階段で降りるとエントランスに浸水していて、外に出られなくなっていた。少し低くなっているマンションの入口から水が入ったと思う。（2019東京）

エントランスへの浸水は土嚢で防いだが、地下3階への浸水は予想外で、防げなかった。地下4階部分の貯水槽が満杯となった後も雨水の流入が続き、地下3階床面の貯水槽の蓋から水があふれた。電気・機械設備に冠水した結果、マンション全棟で停電となった。（2019神奈川）

被災初日に「電源は当分復旧しません」と貼り紙され、先が見えない状況だった。マンスリーマンション確保等長期避難の準備を始めた住民もいた。（2019神奈川）

Q都市部の水害の特徴や原因を知っていますか？

SONAERU KARUTA

103

水害

どの班が使うの？

情報班

いつ使うの？

平常時

「内水氾濫」の特性を知ろう。

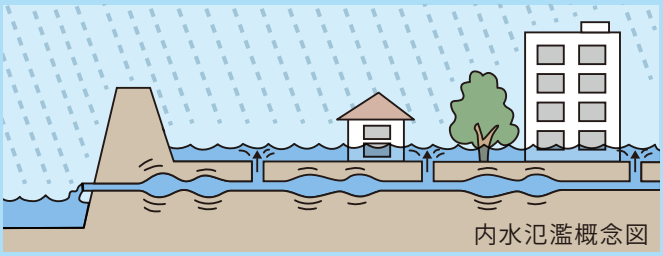
●「内水氾濫」とは大雨の際、側溝や下水道などから雨水を排水しきれず起きる氾濫のことです。この氾濫は河川の近く以外でも起こります。

●内水氾濫も含めたハザードマップを公表している自治体はまだ少ない。

●アスファルト舗装が多いため雨水が地中に浸み込みにくいことも一因。都市部の排水機能は、1時間あたりの雨量が50ミリ※を超えると処理できなくなると言われています。※出典：東京都下水道局

●内水氾濫は、地下への浸水による電気設備等の被害をもたらします。

内水氾濫
下水道などの排水施設の能力を超えておこる氾濫



内水氾濫概念図

SONAERU KARUTA

104

水害

どの班が使うの？

救助救護班 ＋

いつ使うの？

被災生活期

過去の水害から学ぶこと

水害が起きやすいのは夏。熱中症にも注意。

●水害により停電が起こると、エアコンや冷蔵庫が使えなくなり、夏場だと熱中症の危険性が高まります。

●台風の場合は、強い風雨のため窓を開けられないこともあり、蒸し風呂のようになった室内で、熱中症のリスクが増大します。

●ベビーカーを押す母親が、炎天下20分ほど歩いただけで罹患した例も。

被災地の声

自宅の片付けをしていた高齢の女性がふらふらになって、熱中症の症状でボランティアセンターに担ぎ込まれ、看護師が対応した。本人は「喉は乾いていない」と言っていたが、ほとんど水を飲んでいなかった。（2018岡山）

避難先の学校や体育館には空調がなかった。暑くて飲み物は口にしたがトイレにはほとんど行かなかった。仮設トイレの数が足りなかったのと、汲み取り式で衛生面が心配だったから。トイレを我慢した妻は膀胱炎になってしまった。（2018広島）

Q水害と熱中症の関連をイメージできていますか?

SONAERU KARUTA

104

水害

どの班が使うの？

救助救護班 ＋

いつ使うの？

被災生活期

熱中症の備えもしておきましょう。

熱中症予防 声かけプロジェクト ～ひと涼みしよう～

この取り組みは**熱中症予防声かけプロジェクト**に賛同しています。

●罹患すると、回復に必要な時間が、年齢・体力・重症度等で一人一人違うのが熱中症の難しいところです。

●後遺症として、肝臓や腎臓の障害による体調不良や、血液凝固障害、また高次脳機能障害、つまり認知症の症状が残ることもあります。

熱中症予防・主な対策

①**経口補水液**や**塩あめ**等で**水分と塩分**をこまめに摂取。

②30分動いたら**休憩をとる**。

③休憩時は、**なるべく涼しい場所**で、衣類をゆるめて。**濡れタオルや氷などで**顔や手足を拭いたり、後頭部、両首筋、脇の下、太ももの付け根などに**シッカリ当てて冷やしましょう**。

熱中症予防・主な対策グッズ

・スポーツ飲料、塩あめ

・水で濡らし絞るだけのネッククーラー

・モバイルバッテリーで動くハンディファン

監修:帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター長 三宅康史医師

SONAERU KARUTA

111

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

被災生活期

過去の災害から学ぶこと

災害時に一番最初に動いたのは住民でした。

●災害時には管理会社も被災します。
地元行政や国の支援も、すぐには届きません。

●緊急の呼びかけでも多くの住民が集まったのは、
普段からのコミュニケーションの積み重ねのおかげでした。

●「防災委員会」が、平常時から防災を考え続けていたので、事前の備えがありました。

被災地の声

住民有志で結成する防災委員会と管理会社で相談し、土嚢を積むボランティアを館内放送で募集した。200人ぐらいの住民が集まってきてくれて、エントランスへの浸水は防ぐことができた。(2019神奈川)

ハザードマップで、川の決壊とマンション浸水の危険性を知っていたので、事前に土嚢の備えができた。また、水害に対応した災害保険に加入していたことも、大変役に立った。(2019神奈川)

このマンションには、普段からイベントや委員会など住民同士が交流する機会がたくさんあり、そこで育まれた住民同士の信頼関係や良好なコミュニケーションがあった。だからこそ災害時にも協力し合えたのだと思う。(2019神奈川)

Q災害時にも、住民自らやれることがあるのを知っていますか?

SONAERU KARUTA

111

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

日頃から住民みずから運営するスタンスが大切。

●ひな祭りや七夕、クリスマスなど季節に合わせて交流イベントを行なうことで、住民同士で顔見知りが増え、良いコミュニケーションも育まれます。

●防災、広報など、テーマ別の「委員会」に住民有志が参加し、マンションの運営にあたる方法があります。住民同士の信頼関係の構築と、マンション運営を「自分ごと」として捉えてくれる住民を増やす効果があります。

●普段からの住民に対する広報も、
マンション内の信頼関係を築くための重要な手段です。

交流イベントの詳細は「運営113」を参照 ▶

委員会の詳細は「運営113」を参照 ▶

広報の詳細は「運営114」を参照 ▶

夏休みの防災イベント

防災委員会
IT委員会
広報委員会
資産価値向上委員会
コミュニティ委員会

委員会の例

マンション内新聞など

SONAERU KARUTA

112 運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

被災生活期

過去の災害から学ぶこと

その場にいたプレイヤーで効果的な役割分担ができた。

●管理組合の理事も、防災委員も、一般の住民も、同じ住民で当事者という立場なので、運営する側・される側という構造にしないことがポイント。

●復旧に向けて住民同士が協力し合い、要所要所で管理会社のサポートを受ける形が理想です。

●住民は、全て何かの分野のプロ。その力を自らの住まいに活かしてもらいましょう。

被災地の声

住民との窓口は防災委員会、修繕は管理会社と役割分担し、LINEの住民専用オープンチャットを作り情報発信した。住民から何度も同じ質問が管理会社に行く事態を防げた。（2019神奈川）

発災後の住民説明会には数百人が参加、司会を管理会社にお願いせず住民が担当し、理事からはカッコつけずに困難な現状を正直に伝えた。おかげでお金の話も出ず、管理会社を責めるモードにもならず、一緒に乗り切ろうという雰囲気を作れた。（2019神奈川）

被災原因究明と再発防止策協議のためのタスクフォースには、建築家、弁護士、行政関係者等多彩な住民が参加し40名もの規模になった。「自分たちのマンションのために何かしたい」という想いが嬉しかった。（2019神奈川）

Q 災害時は、管理会社や理事が助けてくれるものと思い込んでいませんか？

SONAERU KARUTA

112 運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

被災生活期

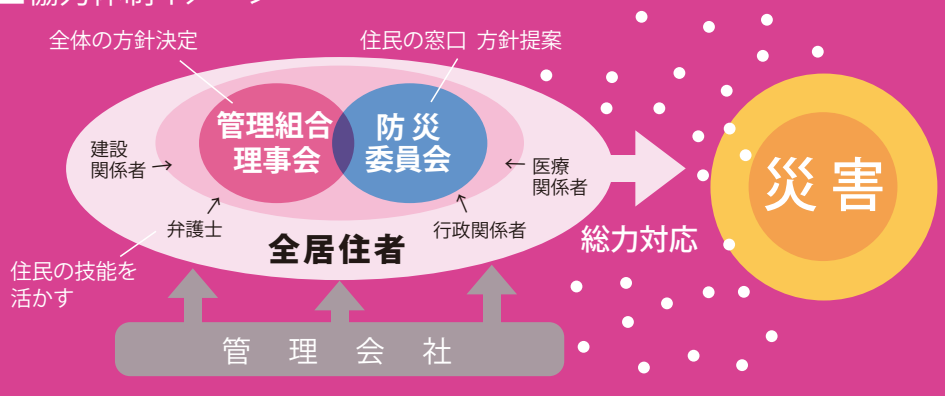
プレイヤーが同じ方向を向き強みを活かし協力し合う。

●管理組合の理事の役割は、マンション全体の方針について最終的な意志決定をすること。

●防災委員会の役割は、住民とのコミュニケーションの窓口となりながら、取るべき方針を議論して決めて、理事に提案すること。

●管理会社は建物などハード面の修繕を中心に管理組合のサポートを行う。

■協力体制イメージ



SONAERU KARUTA

113★

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

過去の災害から学ぶこと

多様な機会が重なり合うことでマンション内の繋がりが生まれる。

●住民同士で顔を合わせる機会を普段から多く持つことが、マンション内の繋がりと、良好なコミュニケーションを育みます。

●イベントやサークルといった楽しい交流の場や、委員会のようなマンション運営に関わる場など、多様な機会が考えられます。

被災地の声

ひな祭や新1年生の保護者交流会、七夕やクリスマス会、フロア交流会や防災訓練時の懇親会など、年間通じていろんなイベントがある。住民有志で結成する「コミュニティ委員会」が企画と運営を担当している。（2019神奈川）

マンション内の施設利用料を無料にする条件でサークルを立ち上げたい人を募ったら、英会話と太極拳のサークルが生まれた。（2019神奈川）

今回の水害では「防災委員会」の存在がとても大きかった。事前に土嚢の準備や水害対応の災害保険加入の提案をしてくれたし、発災時には住民ボランティアの募集・運営と、近隣からの協力取り付けなどに当たってくれた。（2019神奈川）

Qイベントなどがないなら、住民同士で挨拶をして顔見知りになることから始めませんか？

SONAERU KARUTA

113

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

過去の災害から学ぶこと

委員会の設置が組合運営安定化のコツでした。

■管理組合理事と委員会の関係（事例）

管理組合理事 任期1～2年 → 任期1～2年 → 任期1～2年

輪番制

↓ 理事は委員会にも所属

委員会組織 任期は理事より長め、もしくは無し

志願制

◎継続的に課題に取り組め、ノウハウの蓄積も可能。

◎継続的な人材の確保につながる。

■委員会の例

- 防災委員会
- IT委員会
- 広報委員会
- 資産価値向上委員会
- コミュニティ委員会

被災地の声

委員会は志願制・任期無し・出入り自由で、理事でなくても入れる。理事会から委託を受けて運営上の各種課題にあたる。委員会で議論して提案をあげ、理事会で意志決定する仕組み。（2019神奈川）

理事は、任期中必ず何かの委員会構成員を兼ねる工夫をした。理事会と委員会の橋渡しになるし、理事をやめても委員会に残ってもらうようにしている。常に委員会に新しいメンバーが補充されるので一石二鳥。（2019神奈川）

水害後の住民説明会の司会を務めてくれたのは、毎年のクリスマス会で司会をやっている人。このマンションの2期目の理事でコミュニティ委員会の中心メンバーでもある。（2019神奈川）

Q委員会のような、住民がマンション運営に関わる仕組みはありますか？

SONAERU KARUTA

114★

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

被災生活期

過去の災害から学ぶこと

災害時にも、広報が役立った。

- 災害時に必ず生じる不安や疑心暗鬼を解消するには、情報の発信と共有が不可欠です。
- 実情に応じて、災害時にも使える何らかの広報の仕組みがあると役立ちます。
- 災害時に有効な広報の要件は「即時性」と「双方向性」、そして世帯主から転送などで家族とも「共有が可能」であること、この3点です。

被災地の声

水害による全棟停電で、貼り紙くらいしか伝達手段がなくなったことを機に、IT・広報委員会で検討してLINEの住民専用オープンチャットを立ち上げた。住民への各種広報と館内の情報収集を双方向で行なうことができた。（2019神奈川）

LINEのオープンチャットは、住民専用とするために実名登録とし、申請された名前を管理会社が持つ住民リストと照合して、個人情報の管理には細心の注意を払った。（2019神奈川）

LINEで双方向の情報ツールを即座に作れたことと、それを通じての呼びかけでたくさんのボランティアが集まってくれたことにより、災害時の不安を解消できた。（2019神奈川）

Q 災害時の広報の重要性を知っていますか？

SONAERU KARUTA

114

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

過去の災害から学ぶこと

平常時からの広報の積み重ねが、災害時に力を発揮しました。

- 管理組合がやっていることを、住民に具体的に伝えることが広報の最大の目的です。
- 定期的な発信が、管理組合と住民とのコミュニケーションを深め、信頼関係を醸成します。

マンション内新聞やデジタルサイネージを使った告知

被災地の声

管理組合がやったことは必ず広報している。誰かがやってくれたんだなあ、で終わらせない。イベントでは写真を撮って、住民の活躍や参加の様子なども必ず広報するようにしている。（2019神奈川）

住民向けの一次広報として、初期はマンション内新聞を出していた。読んでもらうためフルカラー・写真多めで見やすくして全戸配付した。バックナンバーをマンションHPからダウンロードできるようにもした。今度大規模修繕をやるのでまた発行を計画中。（2019神奈川）

個人情報の取扱が不可欠な双方向発信ツール（LINE）を即座に作れたのは、普段からの広報の積み重ねによって、管理組合と住民との間に信頼関係ができていたことが大きい。（2019神奈川）

Q 広報、普段からやっていますか？

SONAERU KARUTA

115★

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

被災生活期

過去の災害から学ぶこと

災害時、マンションの「外」の繋がりにも助けられた。

●普段からの繋がりのおかげで、発災時に近隣のマンションや地元行政から支援を受けられました。

被災地の声

マンションから避難したいという住民の要望があったが、局地的な災害だったため行政は避難所を開設していなかった。区役所や近隣のマンションに掛け合って、会議室やゲストルームを開放してもらった。（※）（2019神奈川）

地下3階の配電設備に浸水してマンション全棟が停電したため、発電機を近隣のマンションから借りた。マンション周辺の色々な方々の助けが得られてありがたかった。（※）（2019神奈川）

※周辺地域がすべて被災する大規模災害においては、
必ずしも周辺地域からの助けが得られるとは限りません。

Q近隣のマンションや地元行政との繋がり、ありますか?

SONAERU KARUTA

115

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

過去の災害から学ぶこと

普段から、マンションの外と「顔の見える関係」を作る。

●繋がりづくりは、まず顔見知りになることから始まります。

●無理のない範囲でイベントなどを一緒にやってみましょう。

被災地の声

「NPO法人小杉駅周辺エリアマネジメント」（※）の活動の中に、「防災ワーキング」という、近隣のタワーマンションの防災委員が集まって情報共有するという営みが長年あって、そこで知り合ったメンバーに連絡して直接支援を要請した。（2019神奈川）

同じく「防災ワーキング」の中で意見交換していた行政の方もいたので、そちらに連絡入れてこちらの状況を伝えることもやっていた。既に「顔の見える関係」だったので、直接連絡を取ることが出来たと思う。（2019神奈川）

※このNPOの詳細は、運営116
「町内会や自治会に加えエリアマネジメント組織にも注目。」を参照してください。

Qお互い顔見知りになれるような、近隣・地域で集まる機会はありますか?

SONAERU KARUTA

116★

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

過去の災害から学ぶこと

町内会単位だからこそかなうことがあります。

●災害時でも平常時でも、各マンションが個別に行政とやりとりすることには大変な手間がかかります。

●町内会・自治会など地域の組織に属し、そこを通じて行政とやりとりすると、スムーズに事が運ぶことがあります。

被災地の声

災害時は支援物資が行政に集まるが、配布先は指定避難所か町内会。行政が個々の住民に直接対応することはなく、公的窓口を持つ町内会が優先される。（2011宮城）

駐車場から車を出す際、通行量の多い歩道を通らざるを得ず、ミラーをつけたいと警察に行くと、いちマンションの都合では無理と言われた。そこで町会長さんに相談に行ったら、近隣をまとめて行政に提案してくれ、すぐミラーが設置された。（2017東京）

災害時、支援についてマンションが個別に行政と交渉するのはかなりパワーがいる。平常時でも、マンション毎に担当を置き数年継続協議するのは負担。そうした役割を「エリマネ」にお願いできるメリットはとても大きい。（2019神奈川）

Q町内会・自治会に所属するメリットを知っていますか？

SONAERU KARUTA

116

運営

どの班が使うの？

本部長・副本部長 本部

いつ使うの？

平常時

過去の災害から学ぶこと

町内会や自治会に加えエリアマネジメント組織にも注目。

●マンションが地域に存在する「点」なら、町内会・自治会は地域全体を「面」として束ねる組織です。

●町内会・自治会の役割を「エリマネ」組織が果たす場合もあります。

被災地の声

再開発で急にタワマンが建ち並んだこの地域の町内会の替わりとして、「NPO法人小杉駅周辺エリアマネジメント」という組織がある。NPO主催の地域共同のお祭りやサークルのおかげで他のマンション住民とも顔見知りになれる。（2019神奈川）

「エリマネ」には、毎月1回マンション間連絡会議がある。大規模修繕など相談事を持ち込むこともできる場で、各マンションの理事かエリマネ担当委員が出席する仕組み。（2019神奈川）

マンションが個々に建っているだけだったら、他のマンションが被災してもきっと動かない。「エリマネ」が作ってくれた繋がりのおかげで近隣から支援が受けられたと思う。（2019神奈川）

Q町内会・自治会、エリマネ組織との繋がりはありますか？

TOWER MANSION KARUTA

01

避難

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

平常時

東日本大震災から学ぶこと

高層ビルでは一斉に避難すると、かえって危険。

●火災発生時は炎や煙を避けながら、避難します。
●逆に、地震の際は、屋外は落下物の危険もあるため、必ずしも外部に出ることが安全とは限りません。
●一度に避難階段に殺到すると、パニックになるリスクがあります。

被災地の声

地震の後、一斉にビルから駆け下りてビルの外に出たけど、階段に人が溢れて元の部屋に戻れなくなった。

ビルの周りは落下物が怖かったので、大きな道路の真ん中に退避した。

ビルから人がたくさん出てくると、周囲は人がごったがえして、身動きが取れなかった。

建物の被害状況が分からず、心配だから外に出た。

Q震災後、すぐに避難しますか?それとも留まりますか?

TOWER MANSION KARUTA

01

避難

どの班が使うの？

避難誘導班

いつ使うの？

平常時

発災時、高層ビルでは留まることも必要。

●地震と火災、建物から逃げ出すか留まるかはケースバイケースです。
●火災の際は、炎や煙の発生場所を把握して、そこから離れる必要があります。
●一方で、地震の揺れに対しては、建物外部はかえって落下物等の危険もあります。建物の安全が確認できれば、建物内に留まりましょう。
●慌てて大勢が避難通路に殺到すると、パニックになる危険もあります。

大手町 気象庁前（東日本大震災）

新宿中央公園（東日本大震災）

ジレンマカルタ DILEMMA KARUTA

安否確認

安否確認はどこまでやりますか?

阪神・淡路大震災では、要救助者約3.5万人の内、
80%（約2.7万人）は近隣住民等により救出されました。

２０××年×月×日　午前6時15分30秒

都市部直下型地震、発生。

最大震度：7　　マグニチュード：8.0

最初の揺れがおさまりました。あなたは、マンション内にいます。

隣近所の居住者の安否を確認する際、

□各戸の玄関ドアからのみ呼びかけますか？

□応答がなければ、バルコニー側に回り込んでも呼びかけますか？

ジレンマカルタ DILEMMA KARUTA

ゴミ出し

被災時のゴミ出し、ルール化しますか?

発災から4日目

電気・ガス・水道・通信といったライフラインは断たれた状態が続いており、復旧の見通しは立っていません。
復旧までは、相当な期間がかかることが予想されます。

あなたは、管理組合の理事です。

ごみの収集再開までの目処が全く立たない中、
共用部にあるゴミ保管庫があふれ出すのは時間の問題です。

□あなたはゴミ保管庫を封鎖してゴミ収集再開までは、
ゴミは各戸で保管することを徹底させますか?

□それとも居住者の抵抗が予想されることから、
なりゆきに任せますか?

ジレンマカルタ DILEMMA KARUTA

トイレ

被災時のトイレの使用規定は
どのようにしますか?

都市部直下型地震（最大震度：7、マグニチュード：8.0）
発災から2日目

かつて経験したことのない揺れから、周囲では、大きく損傷した建物が見受けられます。
道路には、割れて落下した窓ガラスが散乱しています。住民の安否を確認した後、
自分たちが住んでいるマンションの表面的な損傷は住民で見て回りましたが、排水管の損傷は分かりません。

あなたは、管理組合の理事です。

各戸のトイレは一見使えそうですが、配管が損傷しているかどうかは不明。

□損傷から汚物が逆流する危険性があるため、
各戸に対してトイレの使用を禁じますか？

□それとも、なりゆきで使ってみて、問題が発生してから対処しますか？
（誰かの住戸で吹き出す危険性をどう考えますか？）

ジレンマカルタ DILEMMA KARUTA

防災倉庫の鍵

防災倉庫の鍵の取り扱いはどうしますか?

発災時、防災倉庫の備品を使いたい時に鍵の管理者がマンション内にいるかどうかは分かりません。
一方、いたずら防止などセキュリティの問題もあり防災倉庫の鍵の取り扱いは、判断が分かれます。

あなたは、管理組合の理事です。

防災倉庫の鍵(キーボックスの番号)は、
□理事など限られたメンバーのみで共有しますか?
□居住者全員で共有しますか?

※防災倉庫には発電機などの備品が保管されていますが、食糧水などは基本的に備蓄されていません。

ジレンマカルタ DILEMMA KARUTA

個人情報

居住者アンケートを実施しますか?
実施する場合、個人情報をどう扱いますか?

要介護者の救助や安否確認をスムーズに行ったり、
マンション内での避難生活でボランティアを募るのに居住者アンケートは有効な手段のひとつです。
しかし、アンケートを行うことは同時に個人情報の取り扱いに慎重に対応する必要が生じます。

あなたは、管理組合の理事です。

居住者アンケートを実施しますか?

□災害時に役に立つから実施する

□個人情報の管理の問題から実施しない

実施する場合、個人情報の取り扱いをどのように定めますか?

	アンケート用紙の保管方法
□	回収したアンケート用紙は、管理員室内の施錠できるキャビネット内、あるいは、ボックス内に保管する。
□	理事長が厳重に保管

	情報の活用方法
□	別紙住戸別一覧表に、居住者数及び要援護者数を転記し、その資料を管理員室・防災倉庫に保管。更に災害対策本部長及び本部長代行候補者が保管する。一覧表上は、居住者名や生年月日等個人情報を原則記載しない。
□	転記も編集も行わず、原本をそのまま保管

震災直後／東日本大震災

避難所／東日本大震災

避難所／東日本大震災

避難所／東日本大震災

被災すると、
水が使えなくなります。

避難所／東日本大震災

被災すると、トイレも使えません。
マンホールトイレも皆では使えません。

避難所を組織化
元役場職員
中津川 豪 さん

瓦礫撤去・物資輸送・炊き出し
中学生（当時）
左から、大谷 逸稀さん菊池 亜紀さん村上 彩乃さん

お年寄りの体操教室
理学療法士
橋本 大吾 さん

避難者への炊き出し
中華料理店・料理人
渡邉 幸雄 さん

もしもの時、自分にできること、誰かのためにできること。

東北で活躍した、身近なヒーローたち。

車の運転
主婦
戸田 香代子 さん

無料喫茶
喫茶店経営
山浦 進市 さん

思いも寄らなかった力が、かけがえのない助けになりました。

お医者さんなら応急処置。シェフなら炊き出し。そして腕力のある中高生は荷運びに･･･。東日本大震災の時、人々を助け、支えたのは、それぞれが自分の技能を活かし、困っている方々に手をさしのべた身近な人でした。あなたのチカラも、もしものときに、きっと誰かの役に立つ。あなたにできることを考えてみてください。

情報発信
団体職員
工藤寛之 さん

ボランティアナース
看護師
鳴海 幸 さん