



# SONAERU

そなえるカルタ

# KARUTA



COMMUNITY CROSSING JAPAN



## そなえるカルタの使い方

### ① A4サイズ／縦でプリント

### 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。

裏面

表面

### 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。

### ② 真ん中の線で折るか切り離す

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

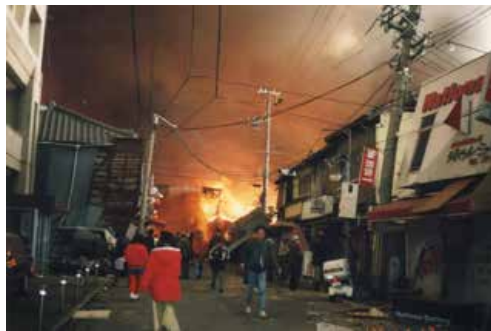
# 都市部直下型地震、発生。

## 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)

指定避難場所



〇〇中学校  
← 300m



中学校がこのエリアの避難場所かあ

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々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？

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いいでしょう。

みんなで、協力しましょう。

大丈夫ですか？

ありがとうございます



普段から顔見知りを増やしておきましょう。

〇〇さん こんにちは

000号室の〇〇さん、お出かけですか？ いったらっしゃい



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？

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。

みんなで力を合わせてがんばりましょう。



被災した陸前高田市役所



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？

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、ということをお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)

どの班が使うの？

本部長・副本部長 **本部**

いつ使うの？

平常時

# 雰囲気の良い避難所と悪い避難所があります。

- 多くの「雰囲気の良い」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、「してもらおう」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ら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」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「してもらおう」の関係から、皆で団結してやっつけようという雰囲気に変わった。

ぶつ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？

どの班が使うの？

本部長・副本部長 **本部**

いつ使うの？

平常時

# 「してもらおう」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、雰囲気の良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



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、災害時にも役立つようなコト・モノはありますか？

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、災害時にも役立つよ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 やっていた良かった。

- 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齐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

どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

被災生活期

# 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？

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

どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

被災生活期

# 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？

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。

どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

被災生活期

# 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？

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

どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

初災時

# 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？

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。

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お近所同士で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？

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。

# 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事の出来る『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？

# 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も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も安心です。





どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

被災生活期

# 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？

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

どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

被災生活期

# 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？

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。



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。

ウェ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

# 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 कारणで繋がった。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？

# 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

さっき、〇〇商店が開いてましたよ。



まあ、本当ですか。早速いってきます。



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？

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。<sup>※</sup>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)

どの班が使うの？

情報班



いつ使うの？

被災生活期

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？

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な？
- 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？
- 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

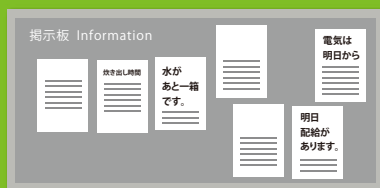


いつ使うの？

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。



どの班が使うの？

情報班



いつ使うの？

発災期

# 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、〇〇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？

どの班が使うの？

情報班



いつ使うの？

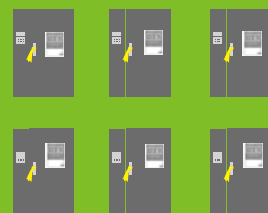
発災期

# 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。



〇〇さん  
大丈夫  
ですか？



みんな  
無事です





どの班が使うの？

情報班



いつ使うの？

被災生活期

# 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？

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。(千葉県避難行動要支援者名簿に関する条例など)

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？

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。

水道工事にお伺いしました。

ガチャ

社員証はありますか？



災害時、自動扉は開いたままの状態です。



どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

被災生活期

# 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可能性がります。
- 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？

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も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に、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	生活ゴミ
	壊れた家具や食器、ガラス製品、家電製品など	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。

どの班が使うの？

生活班



いつ使うの？

被災生活期

## 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？

どの班が使うの？

生活班

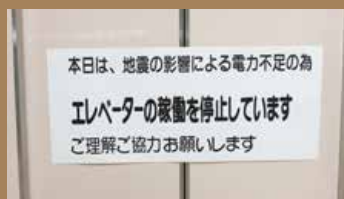


いつ使うの？

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

## 物資

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？

## 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。



## 医療

どの班が使うの？

救助救護班 +

いつ使うの？

被災生活期

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？

## 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。



# 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？

# 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)