

マンション防災セミナー

小冊子「マンション防災の参考事例」



この小冊子では、マンション防災の参考事例を紹介しています。皆様の防災活動の参考にしていただき、日頃の備えと地域での連携を進めていきましょう。



はじめに

東京都では、約900万人の都民がマンション等の共同住宅に住んでいます。

耐震基準を満たしたマンション等は、被害が軽微であれば在宅避難が可能となりますが、在宅避難を継続するためには、各家庭とマンション全体での備えが必要です。

また、マンション等居住者以外の住民との相互連携による「共助」も欠かせません。マンション等居住者も地域コミュニティの一員として防災活動に参画しましょう。

本冊子は、マンション防災セミナーの参考書として、都内マンションにおける防災の取組を紹介しています。

「何からやればいいのか分からない」「他のマンションがどんな取組をしているのか知りたい」という方々はぜひお読みください。

目次

地震発生、その瞬間/とるべき行動 一人ひとりが自分事として ……………	1～2
在宅避難で気をつけたいポイント ……………	3～4
みんなで助かるために…共助のすすめ ……………	5～6
本冊子にご協力いただいたマンション ……………	7～14
マンション防災 参考事例の紹介……………	15～28
マンションで備蓄をしている事例 ……………	16
居住者への情報発信を工夫している事例 ……………	17～18
防災組織を立ち上げた事例 ……………	19～20
防災マニュアル・地区防災計画書を作成した事例 ……………	21～22
防災訓練・防災イベントの事例 ……………	23～25
地域と連携・協力している事例 ……………	26
その他の参考事例 ……………	27～28

地震発生、その瞬間

? 何が起こるのか

- ✓ 人や家具・家電が転倒し、収容物も散乱
- ✓ エレベーターが止まり、中に閉じ込められたり、高層階からの移動が困難

長周期地震動について

高層マンションでは揺れの周期が長い長周期地震動が発生すると、ゆっくりとした大きな揺れが生じ、家具の転倒などの原因となることも想定されます。



とるべき行動 一人ひとりが自分事として

🏠 各家庭で…

✓ まずは自分と家族の身を守る

家具の転倒などから身を守りましょう。エレベーターでは、すべての階の行先ボタンを押し、止まった階で降りましょう。

✓ 自分の無事を知らせ、隣近所の安否確認を

マンション内のルールに従い、支援を必要とする人がいる住戸には、ノックや声かけをして無事を確認しましょう。

✓ 部屋にとどまるか外部に避難するかを考える

耐震基準を満たしたマンション等の共同住宅は倒壊の危険性が低く、在宅避難が可能となります。



居住者みんなで…

✓ 災害対応用スペースを活用する

居住者が共同で使用できるスペースは、支援物資の仕分け場所やエレベーター停止時の滞留場所など、災害時に有効活用できます。

✓ 必要な情報を伝え合い、共同で作業分担する

連絡や物資運搬、清掃、防犯見回り、支援を必要とする人への声かけなど、居住者同士で分担して困難を共に乗り越えましょう。

✓ 避難所と連携し、在宅避難者へのケアをスムーズに

最寄りの避難所に、被災状況や避難生活者数、情報伝達の方法などを連絡しておき、地域と連携しましょう。

✓ 町会・自治会など地域の支援活動に協力する

マンション等の共同住宅の居住者であっても地域の一員です。避難所の人手が不足している場合等、運営に協力しましょう。



地域の支援活動に
協力しよう

在宅避難で気をつけたいポイント

1 トイレは流さない

上の階の居住者が排水管の損傷に気付かずにトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出るおそれがあります。排水管の復旧が確認できるまでトイレは流さず、携帯トイレ・簡易トイレを使用します。



2 エレベーターは使用しない



故障・停電などで緊急停止し、閉じ込め被害にあう可能性があるため、点検が終わるまでは非常階段を利用します。万が一、閉じ込められたらインターホンで連絡をとり、救助を待ちます。

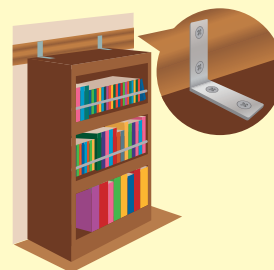
いま、できる

各家庭の備え

- 各住戸で1週間分の水と食料品など、在宅避難のための必需品を準備している
- 携帯トイレ・簡易トイレの備えがある
- 室内の備え(部屋の安全確認、家具配置の工夫、家具の転倒防止)ができています
- 消火器や消火栓等の位置、初期消火方法を確認している
- 感震ブレーカー等による備えがある



賃貸マンションでは



家具の転倒防止対策の際、固定方法等が制約されることもあります。管理会社等へ確認のうえ対応しましょう。

また、自主防災組織等がない場合でも、災害応急対応は居住者自身が行わなければなりません。管理会社を中心に連絡体制を構築することに加え、日頃からのあいさつを通じ、隣近所と顔見知りになっておくことも重要です。



東京備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。東京備蓄ナビでは、3つの質問に答えるだけで、あなたのご家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが表示されます！

東京  備蓄ナビ



みんなで助かるために…共助のすすめ

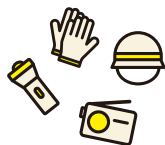
マンション等の共同住宅では、いざ災害が起こったら、管理組合等や自主防災組織をはじめとしたマンション全体で協力して対応することが大切です。

いま、できる

マンション全体の備え

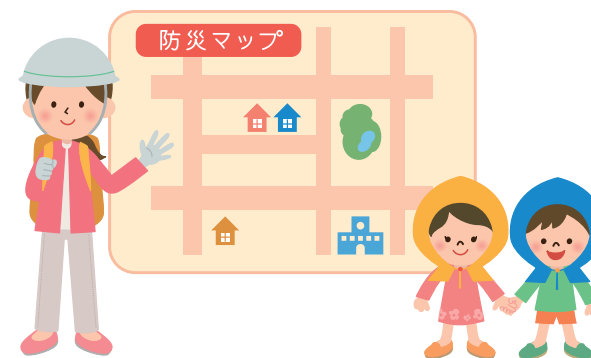
災害に備えて、建物の設備確認をはじめ、エレベーターの応急復旧や排水管の確認手順、居住者への情報発信方法などについてルールを決めておくことが有効です。

- ポスターなどで防災の呼びかけが十分に行われている
- 隣近所の人と、日頃から顔の見える付き合いができています
- いざというときの災害対応のスペースを決めている
- 管理組合等においても備蓄が十分にある
- 消火器・発電機・リヤカーなどの資器材が揃っている
- エレベーター停止に備え、防災倉庫は数階ごとに設置してある
- エレベーターに安全装置が設置してある
- 防災マニュアルを作成し、居住者が共有している
- 防災訓練を定期的実施している
- 自主防災組織を結成している
- 居住者名簿、要配慮者名簿を整備している



地域ぐるみでの助け合い

日頃から居住者間でのあいさつや声かけを通じて顔の見える付き合いをすることや自治会を組織しておくことも重要です。さらには地域の町会・自治会と連携することなども、災害時に力を発揮することに繋がります。



本冊子にご協力いただいたマンション



サントーア哲学堂公園



所在地：新宿区

地上 9 階建て

賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸

団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ マンションでの備蓄→p.16
- ✓ 防災組織の立ち上げ→p.20
- ✓ その他→p.27

ひばりが丘フィールズけやき通り



所在地：西東京市

地上 10 階建て

賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸

団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 居住者への情報発信→p.17
- ✓ 防災組織の立ち上げ→p.19
- ✓ 防災マニュアル等の作成→p.22

インペリアル東久留米



所在地：東久留米市
地上11,14,20階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 居住者への情報発信→p.17
- ✓ 防災訓練・防災イベント→p.23

なぎさニュータウン



所在地：江戸川区
地上13,14階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 居住者への情報発信→p.18
- ✓ 防災訓練・防災イベント→p.24

La Vie en rose



所在地：墨田区
地上7階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 居住者への情報発信→p.18
- ✓ その他→p.28

カーメスト興野町



所在地：足立区
地上8階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 防災組織の立ち上げ→p.19
- ✓ 防災訓練・防災イベント→p.23

昭島つつじが丘ハイツ北住宅団地



所在地：昭島市
地上 11 階建て
 賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
 団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 防災組織の立ち上げ→p.20
- ✓ 地域と連携・協力→p.26

高円寺アパートメント



所在地：杉並区
地上 5 階建て
 賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
 団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 防災マニュアル等の作成→p.21

HIBARI TOWER



所在地：西東京市
地上 33 階建て
 賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
 団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 防災マニュアル等の作成→p.21

けやき台団地



所在地：国分寺市
地上 5 階建て
 賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
 団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

- ✓ 防災マニュアル等の作成 →p.22
- ✓ その他→p.27

サンシティ



所在地：板橋区
地上 4,15,23,25 階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

✓ 地域と連携・協力→p.26

シーアイハイツ町田



所在地：町田市
地上 14 階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

✓ 防災訓練・防災イベント→p.24
✓ その他→p.28

クイーンズフィールドひばりが丘



所在地：西東京市
地上 3,5 階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

✓ 防災訓練・防災イベント→p.25

プラザタワー勝どき



所在地：中央区
地上 43 階建て
賃貸 / 分譲 / 分譲賃貸
団地 / 一棟

本冊子で紹介した防災活動

✓ 防災訓練・防災イベント→p.25

マンション防災 参考事例の紹介



マンションで備蓄をしている事例

サントーア哲学堂公園



住民たちと防災備品の確認

補助金を活用した防災備品の購入検討エレベーター閉じ込め時の非常用備品（飲料、食料、ライト、災害用トイレ）をエレベーター内に設置しました。備品については、災害用トイレ（凝固剤）の備蓄、器具工具類、ゴム軍手、拡声器、ライト、テーブル、ロープ等を購入しています。

加えて、トランシーバーも購入しており、発災時にマンション内で円滑なコミュニケーションが取れるようにしています。防災訓練の際には、それら防災備品を保管場所から取り出して、内容と保管場所を皆で確認するようにしています。このほかにも防災グッズを購入する予定があり、購入時には、「東京とどまるマンション普及促進事業」の補助金を活用する予定です。

東京とどまるマンション情報登録・閲覧制度

災害による停電時等でも、住み慣れた自宅での生活を継続しやすいマンションの情報を登録、公表しています。



居住者への情報発信を工夫している事例

ひばりが丘フィールズけやき通り



かわら版

「かわら版」で情報発信

住民がいつでも確認できるように、「かわら版」という情報提供用のファイルを管理室前に置いています。「かわら版」は不定期に発行し、その都度エレベーター前と防災掲示板に1週間程度掲示しています。また、防災委員会のホームページにも掲載しています。

インペリアル東久留米

住民とのコミュニケーション

期初に前年度の活動報告、次年度の活動計画紹介に加え、防災情報交換会を開催して意見交換をしています。

また、年に5回程度「防災会だより」という広報紙を各家庭に配布し、防災情報の提供と知識の向上に努めています。



「防災会だより」
(※1枚目のみ)

なぎさニュータウン



布担架による搬送訓練の様子

SNSを活用した情報共有

防災会メンバー(60名程度)のLINEグループにて情報共有を行っています。発災時には、震災で壊れた箇所の写真を送り合うことを想定しています。平時からみんなで写真を送りあったりするなど『フェーズフリー』を実践し、いざというときの情報手段として備えています。

La Vie en rose

エレベーターにお知らせを掲示

各戸にヘルメットやラジオなどの防災用品を配備しているほか、年に1回程度、水と防災情報をまとめた紙をセットにして配布しています。また、掲示物は貼りっぱなしにせず、通常時は何も掲示しないようにしています。メリハリをつけることで、掲示物が住民の目に留まるよう工夫をしています。



水とセットで配布した紙
裏面は防災マップになっている

防災組織を立ち上げた事例

カーメスト興野町



興野町住宅自治会
災害対策部 水越様

立ち上げの経緯

自治会の防災訓練が徐々に行われなくなっていたところ、東日本大震災を経験したため、翌年の総会で新たな災害対策部の設立を提案しました。1年間協力者を集め、イベントを行い、2013年の総会で承認されました。

継続性とスキルアップを

発災時に近隣の住民が当マンションに避難してくることを想定しており、災害に対する関心とスキルアップが要求されます。そのため、輪番制ではなく、継続的に参画する組織が必要だと考えました。

ひばりが丘フィールズけやき通り

立ち上げの経緯

輪番制で防火担当の理事になり、マンション防災について学びました。住民からも防災について不安の声を聞いたので、防災委員会を作ろうと思いました。賛同してくれた住民で話し合い、理事会直下の専門委員会として立ち上げることになりました。

管理会社とのコミュニケーション

正式に発足するまで、組織の位置づけや細則等について管理会社とのコミュニケーションをしっかりとろうと心掛けました。そうした姿勢が短期間での発足につながったと思います。



ひばりが丘フィールズ
けやき通り団地管理組合
防災委員会 (左) 楯野様、(右) 太田様

サントーア哲学堂公園

立ち上げの経緯

東日本大震災の後、管理組合の理事会内に防災委員会を設置し、活動を開始しました。防災活動を管理規約に明記することで活動を拡大し、管理組合活動のひとつとして確立しました。

管理組合内に防災委員会を設置した理由

小規模マンションのため、法律・管理規約上、防災活動の企画運営や予算確保のためには、管理組合活動のひとつとして実行することが必須と考えました。



サントーア哲学堂公園
管理組合 太田様

昭島つつじが丘ハイツ北住宅団地

立ち上げの経緯

地域防災の取り組みを自治会と管理組合とで継続的に話し合うため、「つつじが丘北防災協議会」を設置し10年間で110回開催して地域防災を推進しています。また、14の各号棟に「防災隣組」を組織化して平時は「見守り」、災害時は安否確認を中心に活動しております。

組織を維持・活性化するために

被災地での真実と教訓を学ぶために、兵庫や東日本の各地を訪問し、被災時の悲惨さやコミュニティの大切さと、復興の手順等、多くのことを教えていただきました。その中で学んだことを当マンションの防災・減災の備えに具体的に活かしています。



つつじが丘北防災協議会
(左) 宮田様、(右) 加治屋様

防災マニュアル・地区防災計画書を作成した事例

高円寺アパートメント



作成したマニュアル

住民が主体となって作成
住民とその交流を支える運営会社とが、防災に興味を持つ住民の声をきっかけとして、防災マニュアルを作成するワークショップを開催しました。内容を始め、文章やイラストなども住民が手掛けるなど、最初から最後まで住民が主体となって作成しました。

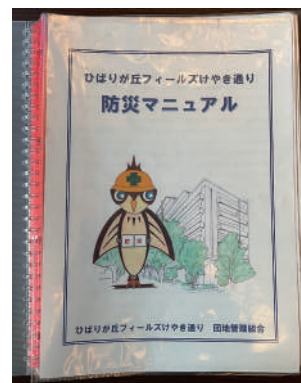
HIBARI TOWER

管理会社に提案し作成
東日本大震災が発生し、居住者向けの震災対応マニュアルを作成したほうがいいのではないか、と理事会から管理会社に提案しました。内容については、管理会社にマニュアル案の提供を願い、理事会を中心とした検討会で協議を重ねて内容の充実を図りました。



作成したマニュアル

ひばりが丘フィールドズけやき通り



作成したマニュアル

ファイルを活用
公開されている様々な「防災マニュアル例」を参考にして、当マンションバージョンにアレンジしました。内容は、西東京市の消防署に見ていただき、不足がないようにしました。マニュアルは冊子にせず、ファイルに入れており、差し替えが可能な状態で全戸配布しています。マニュアルの改訂の際には、防災専用クリアファイルを使って差し替え版を各戸に配布しています。

けやき台団地

市と協定を締結し、地区防災計画書を策定
2014年に「防災まちづくり推進地区」として国分寺市と協定を締結。2017年には、国分寺市からコンサルタントを派遣いただき、「地区防災計画書」を策定しました。策定時には、2度「まちあるき」をした上で防災マップを作成し、3年間で計45回の会議を行いました。内容は、極力ページ数を少なくし、項目も選定することで、一目見て理解できるように工夫しました。



地区防災計画書

防災訓練・防災イベントの事例

カーメスト興野町



防災ピクニック

夜間訓練と防災ピクニックの実施

夜の発災や停電を想定し、夜に訓練を行う「夜間訓練」を実施しています。有事の際にパニックにならずに冷静に対応できるように、平時から確認することが大切だと考え、訓練を行っています。それ以外にも、「防災ピクニック」と称し、当マンションから広域避難場所までの経路を住民たちと確認しています。

インペリアル東久留米

防災グッズの販売や配布

当マンションの夏祭りでは、防災会ブースを設けて、防災グッズ(スプレー式簡易消火器、電池式スマホ充電器など)の紹介販売を行っています。また、防災訓練後には防災用品(LEDランタン、非常時の呼子笛、家具転倒防止器具、水タンクなど)が当たるくじ引きを行い、各家庭にはローリングストック用の備蓄食品を例示配布し、防災意識の向上に努めています。



防災訓練

シーアイハイツ町田



手すりに結び付けた
黄色いリボン

安否確認訓練の実施

安否確認訓練では、発災時を想定して、各家庭の安全を知らせる黄色いリボンをベランダ、手すり等につけてもらっています。この訓練を導入した直後は、掲示率が20%と低い結果でした。そこから5～6年かけて、棟役員たちが各家庭に毎年周知して回り、現在では掲示率が90%となっています。

なぎさニュータウン

夜間訓練と抜き打ち対応の実施

「夜間訓練」を不定期に実施しています。夜間に発災し、停電したことを想定し、照明の確保を含めて災害対策本部の設営訓練を行います。

「抜き打ち対応」は、21時以降、都内で震度4以上の地震が発生した場合に、防災会員、管理組合理事、自治会役員等が管理棟前に参集します。地震発生時に在宅しているメンバーだけで活動することで、大きな地震が発生した際の課題を確認しています。



夜間訓練

クイーンズフィールドひばりが丘



防災訓練実施報告

防災訓練の実施

防災訓練は消防署員の協力を頂いて毎年実施し、AED使用体験、煙体験、消火器による消火訓練などメニューを入れ替えています。近隣マンションの防災組織との交流で、毎回50名前後の参加者があります。

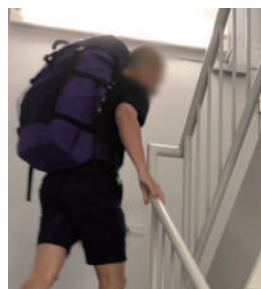
その他、炊飯袋の配布を行ったり、防災備品として購入した防災テントの展示を行いました。

プラザタワー勝どき

804段の階段を上りきるチャレンジ

「健脚さんチャレンジ」とは、当マンション(地上12階建て)を上りきるという試みです。災害時エレベーターが停止し、在宅避難に向けた生活物資の搬送を想定した「強力さん・金剛さんチャレンジ(※)」など、タワーマンションならではの訓練を行っています。

「意外と簡単に上れる」ということを住民に知っていただき、いざというときに自身の脚で上ることを選択肢に入れていただくために行っています。



強力さん・金剛さん
チャレンジの様子

※24kgの水を背負って上る

地域と連携・協力している事例

サンシティ



防災訓練の様子

近隣の小学校とのつながり

避難所となっている近隣の小学校で、周辺の町会や自治会にもお声がけして、地域全体で避難所開設訓練・防災訓練を行っています。

その際、防災倉庫を見学するなど、平時から地域でのつながりを大切にしています。

昭島つつじが丘ハイツ北住宅団地

近隣の小・中学校との連携

近隣の小学校とは年4回程度、避難所運営協議会を開催しています。発災時の避難所立上げ訓練から運営についての協議を継続しています。

また、中学校とは12年間、全住戸の安否確認訓練を合同で実施し、「地域防災の担い手」を育成しています。

周辺マンションの5つの自治会、3つの管理組合、商店街と連携して「コミュニティ協議会」を結成し、定期的に会議を開催しています。



訓練終了後、中学生から感想発表

その他の参考事例

けやき台団地



バス研修時の集合写真

バス研修の実施

防災委員会が主催となり、毎年、防災施設へのバス研修を行っています。立川防災館では、17名の住民が参加し、地震体験など防災を学びました。

地区内の親睦も深め、住民たちの自助力向上につなげる活動です。

サントーア哲学堂公園

トイレ排水管チェッカーの試用

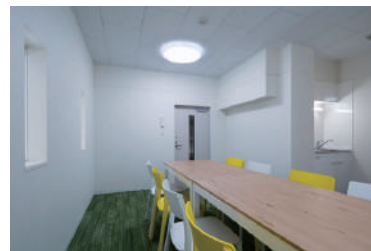
防災委員会の主催により、防災訓練と一緒に、トイレの排水管の簡易検査具を試用し、発災時のトイレの排水管の破損チェック方法を住民たちと確認しました。

実際に皆で使ってみることが、最も有効な経験となり、有事の際にも対応しやすくなると思います。



トイレの排水管チェッカーを住民たちと試用した様子

La Vie en rose



共用スペース

マンションの共用スペースの開放

1階のコミュニケーションスペースは、普段は地域の方も利用できる共用スペースとなっています。発災時には、地域住民に開放する予定でいます。住民もお茶会等を使用しており、住民たちの交流の場ともなっています。

シーアイハイツ町田

技術部隊の設置

技術的なことを得意とする住民で編成された「WG(ワーキンググループ)」を設置しています。

メンバーは輪番制ではなく、住民の中から立候補で募っています。WGの知識はそのまま翌年以降も残し、平時には訓練で実技を行うことで棟役員にも伝授しています。発災時には独自に迅速に動き、本部の補佐を行います。



訓練時のチェーンソー使用の実演

マンション防災セミナー小冊子「マンション防災の参考事例」

2024年（令和6年）3月発行

編集・発行／東京都総務局総合防災部防災戦略課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

印刷物規格 第1類

印刷番号 (5)50

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。