

プラザ防災だよりは管理事務所で配布しています。ぜひご利用ください。

## プラザ防災だより 2月増刊号

2026年(令和8年)2月28日 No.45  
発行：ポートピアプラザ管理組合 消防・防犯担当  
編集：防災対策委員会

### ●防災講演会を開催しました

日時：2026年2月14日(土)10:30~12:00  
場所：ポートピアプラザC棟2F集会室  
演題：地域の共助にもとづく実践的な防災活動の展開  
講師：兵庫県立大学 澤田 雅浩 准教授  
参加者：65名

#### ○講演内容

自宅避難後の課題は、災害関連死と災害弱者への対応

- 災害関連死の発生場所は自宅がトップ  
理由トップはショックなどによる肉体的・精神的負担
- 災害時要配慮者の最大の懸念は「孤立」  
⇒自宅避難後の状況を「想像(イメトレ)」し、実際にできる対応を「創造」することが大切
- 地域の強みとリスクの認識、ふだんの交流の積み重ね、「まねっこ防災」は「そうぞう」の大きな力  
など

澤田先生のご厚意により、講演会で配布したレジメを防災だより増刊号として プラザ防災対策委員会ホームページに掲載しています。

### ●プラザ防災対策委員会ホームページ

<https://bousai-kpp.net>



防災講演会の様子



お問い合わせ・ご感想は管理事務所で受け付けます。



ポートピアプラザ 防災講演会260214

# 地域の共助にもとづく 実践的な防災活動の展開

兵庫県立大学大学院

減災復興政策研究科

澤田雅浩

sawada@drg.u-hyogo.ac.jp



# 防災減災の取り組みをすすめるにあたり

**想像** から始めて **創造** につなげる

2つの  
「そうぞう」  
で臨む

# 「災害時の安全・安心」は2つの「そうぞう」からも生まれる



## 2007中越沖地震の初期対応

- 避難所での的確な支援
- 店舗も早急に営業再開
- 自宅周辺避難も発生
- 自主避難所の運営
- 井戸水の活用

地域の暮らしを支えてきた様々な資源を上手に  
災害対応にも活用している

防災減災は暮らしの一部



# 「災害時の安全・安心」は2つの「そうぞう」からも生まれる



## 中越地震発生直後、全村孤立したときの山古志村民の対応



池谷

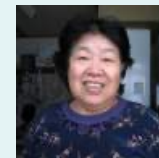
役場から戻ると、自宅の壁板を若い人が剥がして燃やして火を焚いていた。

山だからできたこと。



二丁野

翌日の鯉の品評会のために作った料理と米がたくさんあり、井戸水とプロパンで炊いて食べた。



桂谷

消防団の誘導で中学校へ避難。油夫集落の人と一緒に過ごし、翌日長岡へ。



榎木

3人が牛舎の下敷きになり2人が犠牲になったことを歩き道を使って役場へ知らせに行った。



間内平

混乱のため役場の指示は得られず。山の清水で米を炊いて食べた。



大久保

隣の新米をサロンヒーターで炊いて、近くに生えていたフキの葉を器代わりにして食べた。



種芋原

小学校の体育館に避難。炊き出しや商店の食料を食べて2日間を凌いだ。



小松倉

広神へ続く道路は車でなんとか通れたため、そこから村外へ避難した人もいる。

等



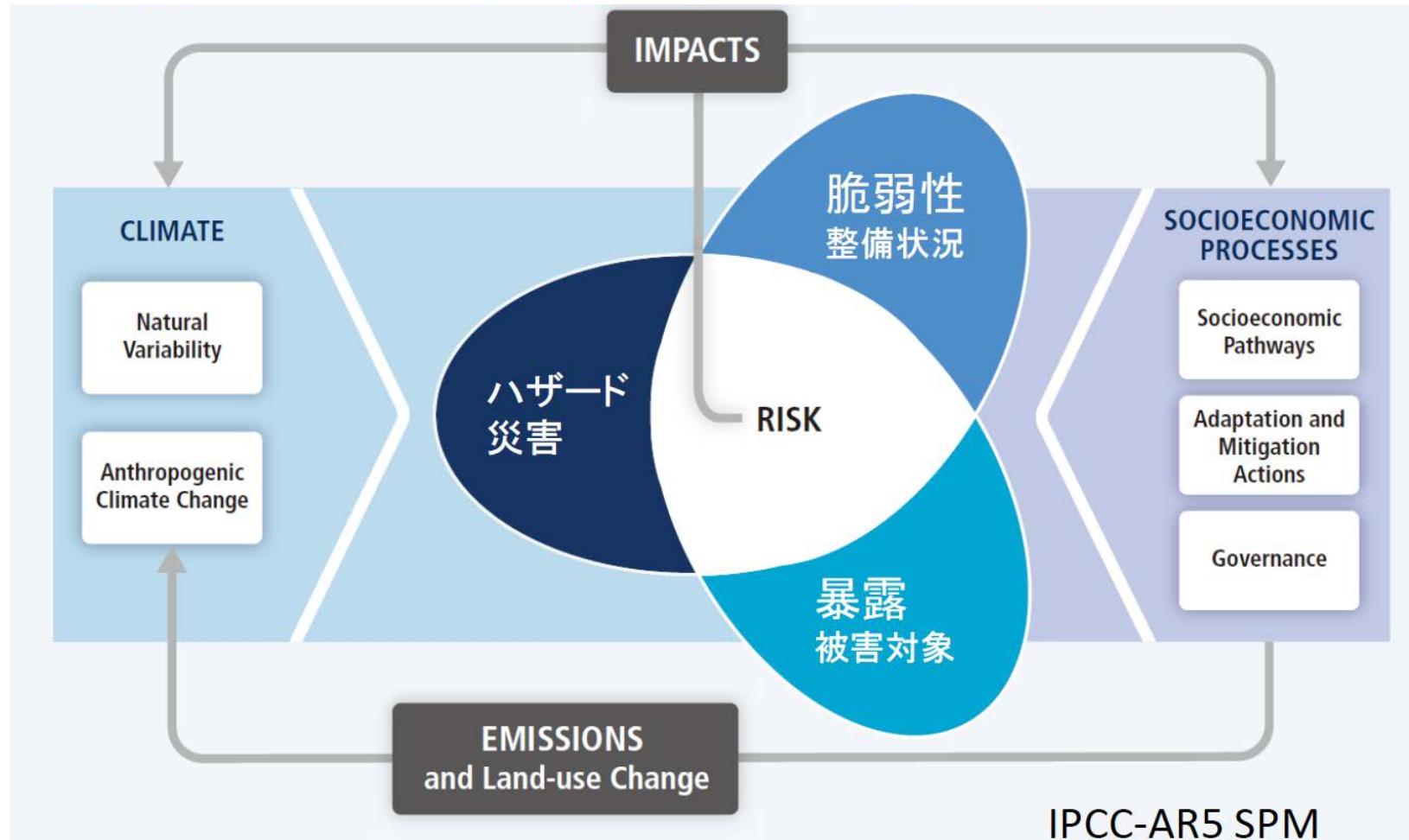
# 今後の地域防災の取り組みで大切だと思うこと

- **「結果防災」的な結末は期待できない時代に**
  - 高齢化だけでなく、人口そのものの減少（やれるヒトが少なくなる）
  - 技術を持つ人材はさらに減少（ワザ・コトの多様性が少なくなる）
- **地域の多種多様な機能・活動に接続して減災力を維持する**
  - 「ついでに」「ちょこっと」の思想（分かち合い・おすそ分け）
  - 単独での成果を求めるより、積み重ねで実質的な減災機能を獲得する。  
(積み重ね)
- **客観的リスクを主観的・習慣的リスク認知に**
  - 情報を咀嚼して「じぶんやちいき」ごとに
  - 積極的に「まねっこ」する

潜在的減災力の持続性・有効性維持には事前の備えが  
大切な時代になってきた



リスク（被害） = ハザード × 脆弱性 × 暴露（被害対象）



# 地域の脆弱性とは

## • 地形的な脆弱性

- 地滑りしやすい／地盤が柔らかい／海拔が低い など

## • 空間構造的な脆弱性

- 密集した木造市街地
- 耐震性にかける基盤施設
- 対策のされていないインフラ など

### 被害の誘引

- 地震（地震津波）
- 火山
- 台風
- 集中豪雨
- 雪害 など

引き金となる

### 被害の要因

- ライフラインの寸断
- 通信障害
- 建物の倒壊
- 市街地延焼火災 など



## 地域のリスクを「想像」してみる

### • 身の回りの脆弱性を見極めること

- これまでのヒヤリ・ハットの経験を見直してみる
- 防災対策が講じられる前の暮らし方を振り返ってみる

### • 暴露（対象）の量を減らすこと

量の把握とそれを減じる方策をセットで考えてみる

- ヒト：災害時要援護者           ⇔ 助けられる余力のある若い世代
- モノ：被害の拡大要因           ⇔ 被害を減じる施設や設備
- コト：防災意識の低さ           ⇔ 日常の楽しいイベントとセットで

地域の特徴によってその結果は大きく異なるはず  
どこにでも通用するマニュアルを作ることが難しい

だからこそ少しずつでも地域で取り組むことが大切

# 脆弱性を見極める方法 多くの住民で対話し想像する



## 地域の状況を改めて把握する

- ・ 災害経験なども意外と共有されていない
- ・ 個々人の知恵を地区の情報へ結びつける

### 地域の弱点を探る

- ・ 被害の要因となる場所はどこか
- ・ 被害を受けそうな人はどこか など

### 地域の強みを探る

- ・ 災害時に使えそうな資機材の存在
- ・ 被害を軽減できる知恵や経験・技能を持つ人材の把握



# 阪神・淡路大震災の教訓（自由記述の一部）

- 水の保存
- 水の確保—飲料水、寝ている場所にはモノを置かない
- 飲料水の確保、食料保存
- 避難準備の大切さ
- 水、保存食、地震が収まったあと、すぐに鍋類と風呂のバスタブに水張りで、給水車が1週間来なくても助かった
- 常に水を汲み置きしている、ペットボトルの水を置いておき、簡易食料品を少し買い置き、懐中電灯を買い置き
- 年を取った分、どう逃げるか考え中、教訓あります！
- まず身を守るためにどう行動するか。日頃から備えておく必要がある
- 子供三人 幼い時立ったので 食べるもの。飲み物をおおく買ってそなえた
- 家具等固定
- 天災には勝てない
- 水が大切
- 水、食料の準備
- 家具の倒壊を防止する
- 島へのアクセスルートの複数化、道路、トンネル、橋など
- 食料及び飲水、準備の必要性、特に飲水
- 水、缶詰等準備
- 慌てて避難しないこと、特に高齢者は身体が効かない、水は多めに備えておく
- 倒れる家具などに注意、水の用意
- 水の確保が重要
- 室内は簡素に
- 家具の置き場に気をつかうこと。水・食料をストックしておくこと

阪神・淡路大震災の経験（今の住戸）

	回答数	割合
経験した	677	53.3%
経験していない	581	45.7%
無回答	13	1.0%



# 阪神・淡路大震災の教訓（自由記述の一部）

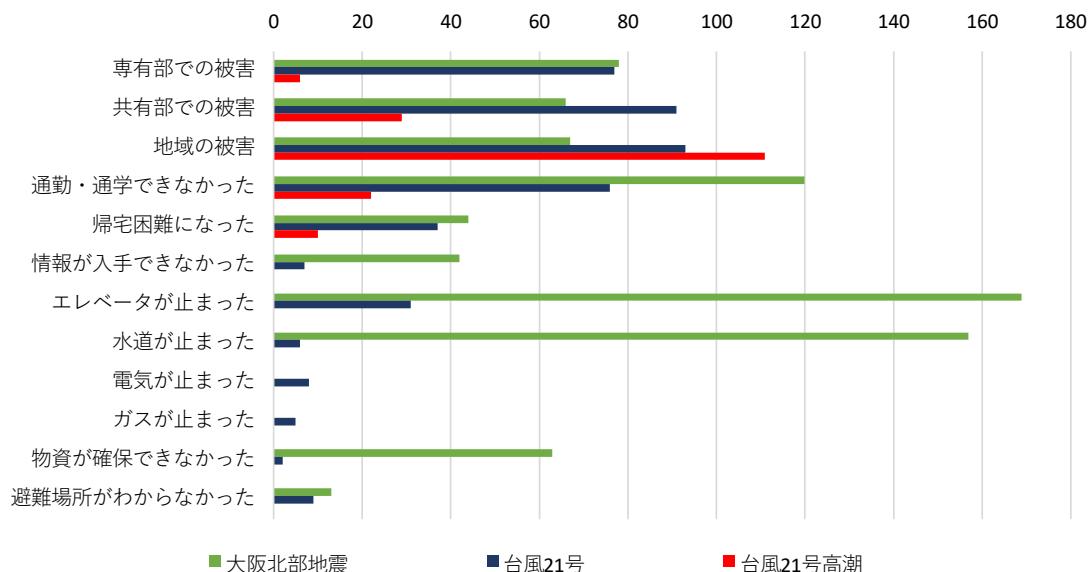
- 市内の家が全壊して移住してきました
- ご近所との協力の大切さ、水や保存食の備蓄
- 家具の固定、食料・飲料の備蓄
- 食料の備蓄、家具の固定
- 備蓄の極小化、たんす棚類の転倒防止
- 液状化の対策、上水の供給(高層階のエレベーター停止)
- 災害は忘れたときに来る
- 水道水の確保
- 家具の転倒防止、食器棚を引き戸へ
- 給水車でこおりをもらってもお湯には個別にできない
- 水の大切さ
- 背高の家具は使用しない
- ライフラインの大切さ
- 連帯
- 水の備蓄、背の高い家具は置かない、食料の備蓄、冷蔵庫・食器棚は高いので専用器具で固定する
- 水道は当日12時までに出た、風呂にためておけばよかった
- インフラの早期復旧
- ものを置かない
- 食料品の備蓄、トイレ、洗濯、炊事などの水の確保の重要性
- 常時貯水
- 朝昼夜外出時、在宅時をかまわず、災害は何時発生するかわからない。特に、東、南海地震の予測もあり、、、今にも、、、数分後にも発生が、、、
- 慌てない
- 飲料水他食料の確保、家具等の転倒防止
- 備えが必要ということが分かりました
- 倒れやすい家具は使わない
- 日頃からの物品の準備よりことが起きたときその状態に残された資源を使って、どう対応していくか判断力、行動力が必要

カテゴリ	主要キーワード	出現件数 (推定)	比率	主な内容
自助：水	水、飲料水、風呂、備蓄、確保	158件	47%	飲料水のストック、風呂の残り湯、トイレ用水
自助：家具	家具、固定、転倒防止、置かない	92件	28%	家具の固定、背の低い家具、寝室の安全確保
自助：備蓄	食料、非常食、ラジオ、懐中電灯	64件	19%	ローリングストック、カセットコンロの準備
共助・精神	隣人、付き合い、協力、共助、慌てない	38件	11%	安否確認、地域コミュニティ、パニック防止
地域特性	エレベーター、交通、島、アクセス	22件	7%	島の孤立、高層階の垂直移動の困難さ

# 2018災害時の被害



2018年自然災害による被害



大阪北部地震時の避難

	回答数	割合
避難行動の必要はなかった	1108	87.2%
必要はあったが行動しなかった	22	1.7%
避難した	27	2.1%
無回答	114	9.0%

台風21号時の避難

	回答数	割合
避難行動の必要はなかった	1146	90.2%
必要はあったが行動しなかった	28	2.2%
避難した	8	0.6%
無回答	89	7.0%

大阪北部地震の被害

	回答数	割合
専有部での被害	78	6.1%
共有部での被害	66	5.2%
地域の被害	67	5.3%
通勤・通学できなかった	120	9.4%
帰宅困難になった	44	3.5%
情報が入手できなかった	42	3.3%
エレベータが止まった	169	13.3%
水道が止まった	157	12.4%
電気が止まった	0	0.0%
ガスが止まった	0	0.0%
物資が確保できなかった	63	5.0%
避難場所がわからなかった	13	1.0%

台風21号の被害

	回答数	割合
専有部での被害	77	6.1%
共有部での被害	91	7.2%
地域の被害	93	7.3%
通勤・通学できなかった	76	6.0%
帰宅困難になった	37	2.9%
情報が入手できなかった	7	0.6%
エレベータが止まった	31	2.4%
水道が止まった	6	0.5%
電気が止まった	8	0.6%
ガスが止まった	5	0.4%
物資が確保できなかった	2	0.2%
避難場所がわからなかった	9	0.7%

高潮の被害

	回答数	割合
専有部での被害	6	0.5%
共有部での被害	29	2.3%
地域の被害	111	8.7%
通勤・通学できなかった	22	1.7%
帰宅困難になった	10	0.8%
情報が入手できなかった	0	0.0%



# 大阪北部地震の被害（自由記述の一部）

- 断水の有無、エレベーターの再開時刻
- 親戚の安否
- 電気停電 飲水etc
- エレベーターに乗る直前だったので閉じ込められたらどうしようかと思った。大きな被害の地域ではなかったが4時間止まった。水を上階まで運ぶのが大変
- 家の中がぐちゃぐちゃになっていないか
- 断水、断電
- マンションが大丈夫？
- 家族の通勤、水道
- 今もなおブルーシートのかかった屋根を見ると心配
- マンションがめっちゃゆれた
- 東海・東南海地震のこと
- 知人の無事
- 職場が震源地に近く、被害状況が分からなかった
- ライフラインの確保
- 余震
- 停電、家具の倒れ
- 交通機関
- エレベーターの停止
- 通学中だった子供たちの安否
- 家族の安否
- 揺れ戻しがいつまで続くのか
- 防災用品をそろえていない
- 家族が外出中の為、安否が気になった
- ライフラインの確保
- 家族の安否
- 子供たちの様子
- エレベーターが止まっている状況で避難しないいけない場合子供（10歳脳性麻痺車いす利用と二人では難しいので



# 「想像」したら次は「創造」する

## ・災害時のイメージトレーニングをする（イメトレ）

- ・ 具体的な訓練も大切だが、まずは考えてみる
- ・ **できること，できそうなこと，できそうにないこと，できないことを整理する**

### 対象をイメージする

- ・ 被害を軽減するために行動すべき対象は何か

### 行動内容をイメージする

- ・ 具体的にどんな行動をとれば良いのか

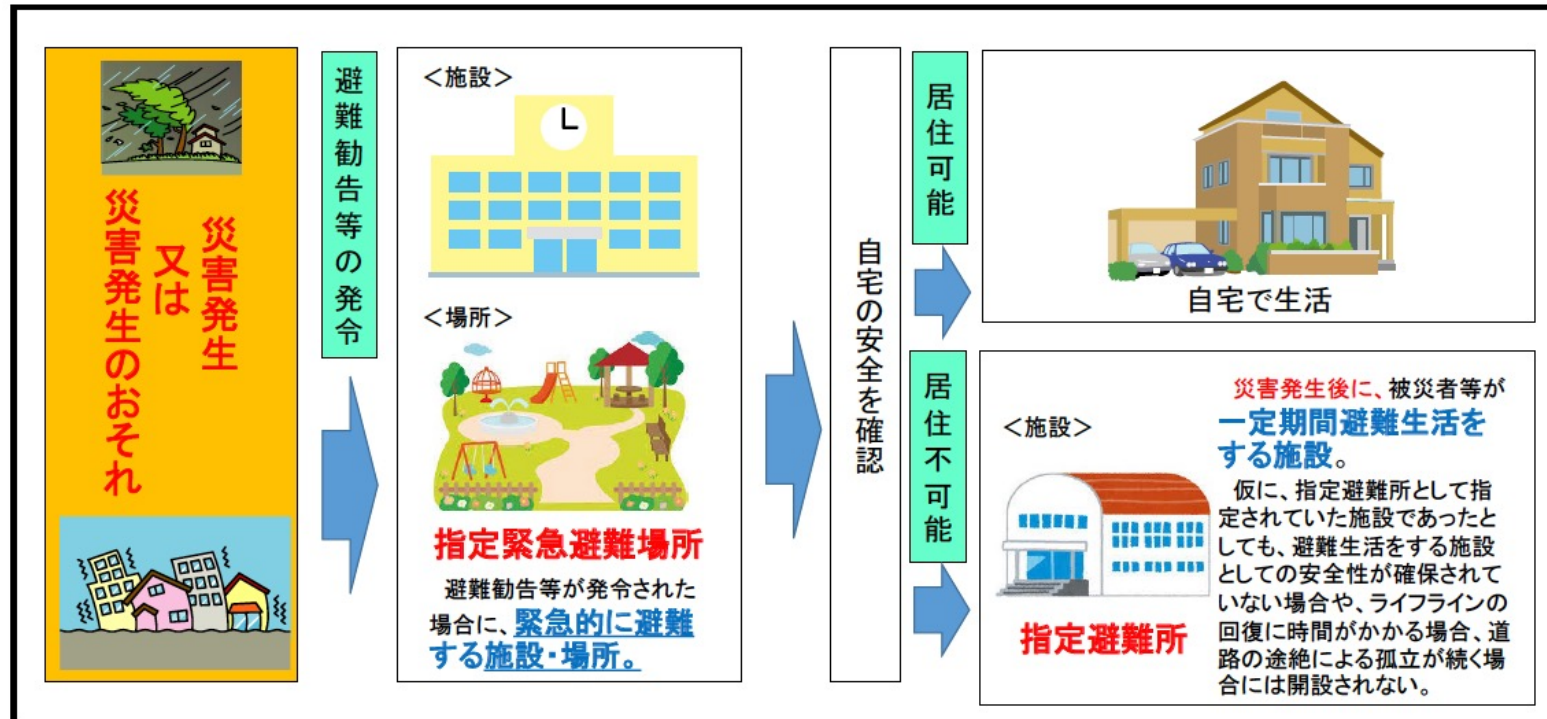
### 行動方法をイメージする

- ・ どんな機材や協力体制をとって行動するのか

### 地域で対応できるかを吟味する

- ・ 現時点でどこまでできて，どこまでできそう（訓練で検証），どこまでできそうになくて（訓練等で検証），何ができないのかを考える

# 指定緊急避難場所と指定避難所は少し違う



東日本大震災では両者がきちんと区別されずに被害が拡大したケースもある

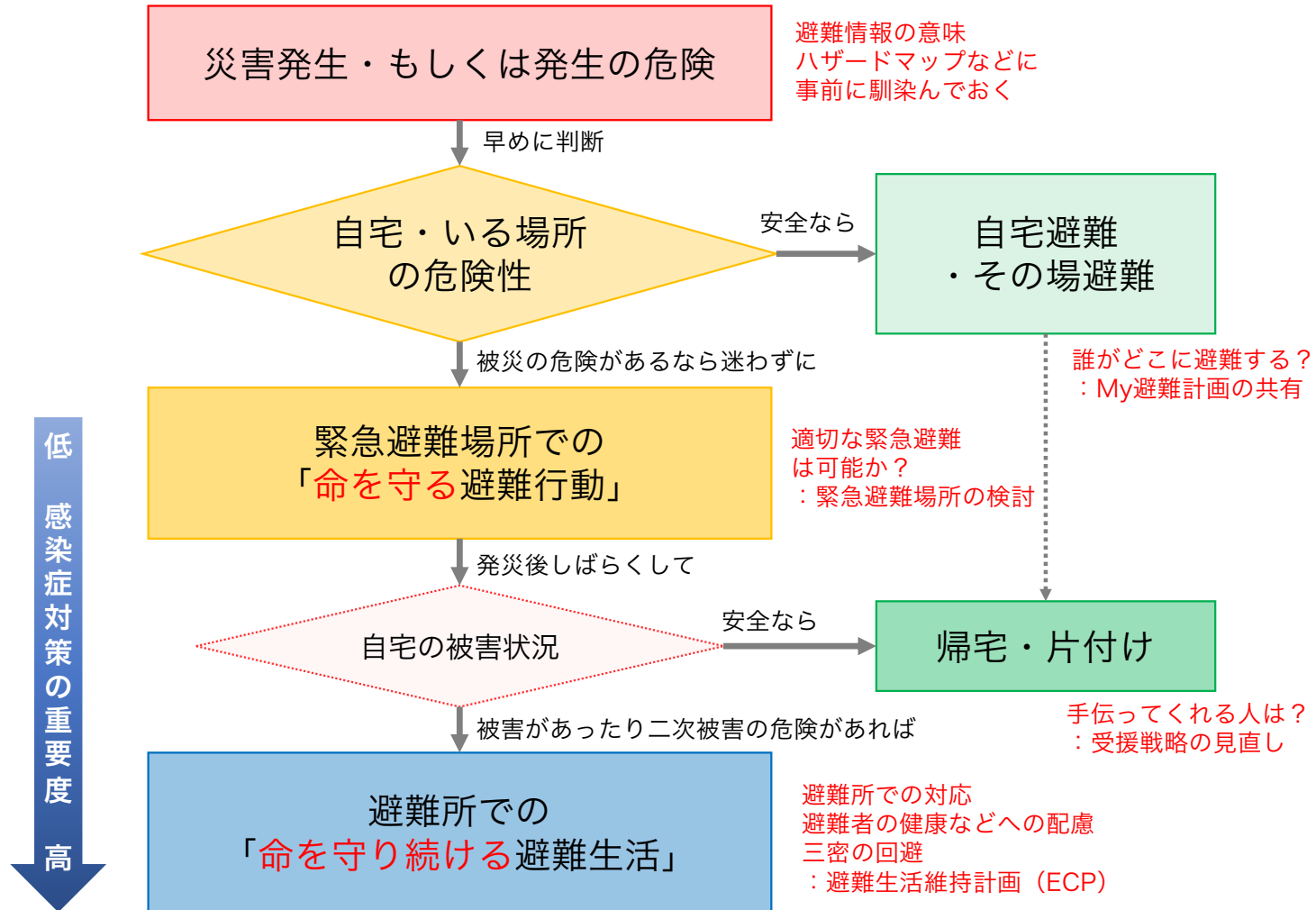
法第 49 条の 8 は、「指定緊急避難場所」と「指定避難所」は相互に兼ねて指定することを可能としているが、以下の区別に十分留意する必要がある。

- 指定緊急避難場所：居住者等が災害から命を守るために緊急的に避難する施設又は場所
- 指定避難所：避難した居住者等が災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、又は災害により自宅へ戻れなくなった居住者等が一時的に滞在する施設

出典：内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（被災者行政担当）資料



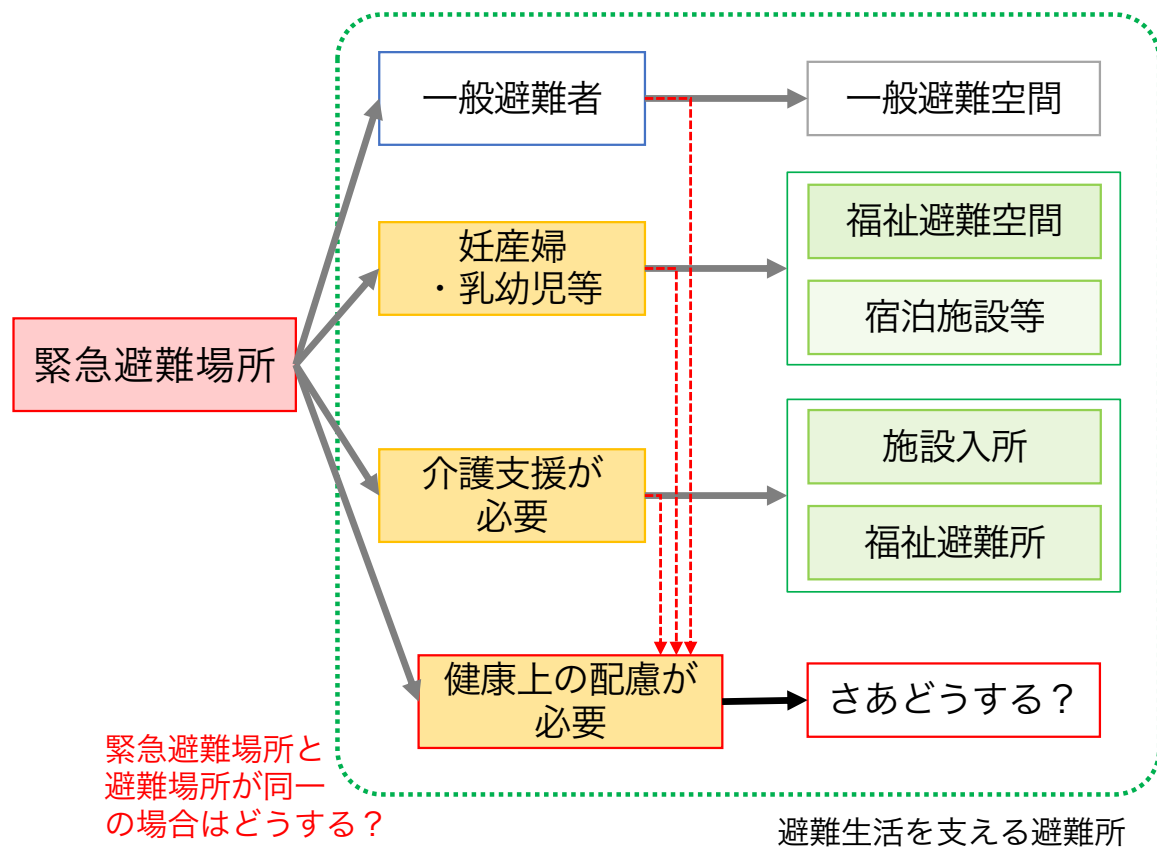
# 地域における命を守る行動と命を守り続ける生活と事前の対策





# 命を守る避難はみんな一緒でもいい。その後の避難生活はそれぞれ

## 命を守ったその次に



### 事前に必要な検討

- 一般避難空間の密度対策
- 地域福祉施設等の利用検討
- 宿泊施設等の利用検討
- 平時利用施設の把握と利用検討
- 近隣避難所との調整

# マンションにおける避難の考え方の変化

- ・ 構造特性・居住密度などから自宅での避難が選択・推奨される
- ・ 東京都港区・中央区・台東区などでは地区防災計画等にも明記

## 集合住宅防災ハンドブック(令和2年度版) 概要版【地震編】

自宅に被害がなければ、避難所に行かず自宅での生活を続ける

### 「在宅避難」が原則です。

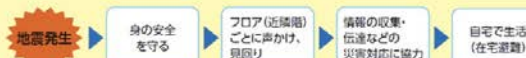
マンションは、大地震でも倒れるおそれはほとんどありません。十分な準備をして自宅での生活できるようにしましょう。

避難所は、災害で家が倒れたり焼けたりして住めなくなった人のための一時的な生活場所です。避難所では、トイレ、プライバシー、健康管理や衛生面の問題があるため、自宅に住み続けられるのであれば、「在宅避難」をしてライフラインの復旧を待ちましょう。

そのため、室内を安全にし、飲料水や食料品、簡易トイレなどを備蓄しておくことが非常に重要です。

また、災害時は近所の助け合いも重要です。特に同じフロアの人とは日頃からコミュニケーションをとり、災害時には安否確認や助け合いがすぐできるようにしておきましょう。

### 地震発生時におけるマンション居住者の避難の流れ



※昇建住宅における避難の流れでは、第一に公園等の一時集合場所に集合するルールですが、マンションの場合は、エレベーターの停止に伴い移動が困難になることや、在宅避難がおむね可能であることから、マンション内で避難行動を完了させることが可能です。

※災害時は地域町会等との連携が必要になります。マンションの代表者(役員等)は避難所等にいる町会役員に自分のマンションは在宅避難していることや安全であることを伝えましょう。

### 在宅避難できない場合は…

もし、被害にあっても住めない場合や、延焼火災の危険がある場合は、それぞれ次の場所に避難します。※避難所、避難場所は防災地図で確認できます。

避難所	地震により住居が倒壊・損失などの被害を受けた住民を受け入れ、宿泊、給食などの救援を行う学校、区民館等の建物。
避難場所	地震時に発生する延焼火災やその他の危険から身を守るために、一時的に避難する場所(上野公園一帯、隅田公園一帯、台中墓地)。



### 地震への事前の備えはどうすればいいの？

#### ① 家具転倒防止対策

【大型家具を減らす、背の低い家具にする、安全なスペースに配置する】

家具転倒防止対策をしないと、家具の下敷きになってケガをするほか、室内が散乱して生活を続けられなくなります。東京消防庁によると、地震時にケガをした人のうち、3～5割の人が家具の転倒によるものとされています。なお、大型家具を置く場合は家具転倒防止器で固定しましょう。

#### ② 備蓄

【飲料水、食料品、簡易トイレと最低3日分(推奨1週間分)備蓄する】

大地震発生時には、物流が機能しなくなり、物資などの支那がすぐに来ないため、各家庭での飲料水や食料品等の備蓄が重要です。また、断水や排水管の破損によりトイレの水を流せなくなる可能性があるため、簡易トイレがないと自宅での生活が難しくなります。カセットコンロや携帯電話充電器など災害時に役立つものを用意すると良いでしょう。

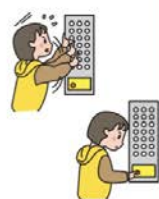
【無理せず備蓄する方法～日常備蓄～】

非常食だけでなく、日頃購入している食品等を買って置き、古いものから順に消費し、減った分を補充するというを繰り返せば、3日分以上の備蓄は十分に可能です。

### 大地震発生後、どうすればいいの？

#### ●エレベーター内で地震が発生したら…

- 行先階のボタンをすべて押しましょう。
- 閉じ込められたら「非常電話」のボタンを押しましょう。
- 地震を感知する装置が設置されているエレベーターは、最寄りの階で自動的に停止します。むやみに移動せず、救助が来るのを待ちましょう。
- ※エレベーターが動いていても余震で止まることがありますので、災害時はエレベーターを使わないようにしましょう。



#### ●水道が止まったら…

水道が止まると、トイレの使用ができなくなるため、簡易トイレの備蓄が重要です。ただし、水道が使えたとしても排水管の安全確認ができるまでは排水を自粛しましょう。

## はじめに



いつ起きてもおかしくない大地震。その発生を防ぐことはできませんが、事前の対策にしっかりと取り組むことで被害を減らすことは可能です。

そのためには、各家庭での「自助」の取り組みはもちろんのこと、マンションの居住者同士で助け合う「共助」の体制を構築しておくことが大切です。阪神・淡路大震災では、倒壊した建物から救出された人の約8割が近隣住民などによって救出された<sup>※</sup>ことが明らかになっています。マンション内での「共助」の取り組みは、大切な命や財産を守り、さまざまな被害を最小限に抑えることにもつながります。

このパンフレットは、マンションにお住まいの方、管理組合の皆さまなどに向けて、ライフラインやエレベーター停止への対策、防災組織の立ち上げ方法や活動内容、さらには被災後の「復旧」に向けた取り組みなどマンションの特性を踏まえた防災対策について掲載しています。

ぜひ、皆さまのマンションで防災対策に取り組まれる際にご活用いただき、「災害に強いマンション」づくりのための一歩を踏み出しましょう。



※出典：河田重昭(1997)「大規模地震災害による人的被害の予測」自然災害科学第16巻第1号

## 中央区では「在宅避難」を推奨しています

避難とは、「難」を「避」けることであり、安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。

マンションの多くは高い耐震性を有しており、倒壊による被害は少ないと想定されています。このことから本区では、発災後も安全が確保できる場合には、住み慣れた自宅で生活を続ける「在宅避難」を勧めています。

「在宅避難」が可能となるよう各マンションにおいて、防災対策に取り組んでいただくようお願いいたします。

左：東京都台東区 右：東京都中央区

# 現状をふまえた地区としての避難ルールの策定



港島防災福祉コミュニティ  
地域おたすけガイド  
(港島地区防災計画書)



初年度 (令和2年7月作成)  
港島自治連合協議会 内  
港島地区防災対策委員会

### 3 避難計画について

#### (1) 避難は、自宅避難を原則とする

この地区の居住形態はマンションだけで戸建住宅がないことから、この地区の避難方法は、高層で、堅牢な鉄筋コンクリート建物の自宅避難を原則とする。

通常の避難所は、騒音、スペース不足、トイレの不足と不衛生、偏った食料、プライバシーやコミュニティがない、風邪、新型コロナウイルス等の感染リスク等の劣悪な環境に置かれている。また、避難所へたどり着くまでのリスク、といったデメリットもある。

それに比べ、自宅避難には、住み慣れた部屋、プライバシー、使い慣れた家具、衣類、近所とのコミュニケーション等の多くのメリットがある。

#### (2) 自宅での備えを十分にする(10日分の食料等の備蓄)

##### ★自宅の安全を確保する

耐震改修、家具固定、ガラス飛散防止フィルムの貼付等

##### ★10日間分の食料等の備蓄(資料②)

水、食糧、卓上ガスコンロ、非常用トイレ袋等の備蓄

電気、ガス、水道、エレベーターが停止した状態で自宅避難するためには、建物、部屋の安全性の確保と、食料等の十分な備蓄が必要である。

南海トラフ地震が発生すると、被災地域は広大となり、1週間では、電気やガスや行政の支援も届かない可能性があり、また、ポートアイランドは、三宮と2つの経路でしか繋がっていないため、長期に孤立の恐れもある。

※神戸市中央区「くらしの防災ガイド」の港島地区の避難所は、津波避難場所として6か所の地区内公共施設等が記載されているが、災害が発生すると、自動的に住民を避難所に誘導する恐れがある。しかしながら、マンションは使用可能であれば自宅避難が原則なため、他の地区とは異なった避難所の使い方等についてさらに委員会で検討を進めていく。



土砂災害・水害ハザードマップ付 神戸市中央区 KOBÉ 2021年度 保存版

中央区

## くらしの防災ガイド

感染症の流行に関わらず  
自然災害はやってきます  
大切な人の命を守るために、  
十分に備えましょう!

**！神戸市からのお願い**

神戸市では、災害に備えた市民の皆さまの冷静な判断力や行動力の向上を目指しています。

くらしの防災ガイドは、災害に関する正しい知識や適切な避難行動、避難場所の確認や日ごろの備えなどを知っていただき、いざという時、的確な行動が取れるよう、わかりやすく掲載しています。ホームページでは「動画」による説明もしています。すぐ手に届くところに保管して、災害から命を守りましょう。

---

今日から、すぐにできること

**住んでいる地域の危険性、緊急避難場所を確認**

災害時、落ち着いて行動できるよう、昔やな避難ルートをあらかじめ想定。実際に歩いて、時間を確認しましょう。

**家庭内備蓄や非常持ち出し品を準備**

避難とは「備え」を「遣」けることです。最も安全な避難を考えましょう。

**家族のルールを決めておこう**

家族みんなで防災をテーマに話し合い、避難先や連絡方法などを決めておきましょう。

①在宅避難 安全な場合は自宅で避難

②分散避難 個人宅など安全な場所へ避難

③避難場所 危険な場所を離れ避難所へ

# 現状をふまえた地区としての避難ルールの策定



### 3 避難計画について

#### (1) 避難は、自宅避難を原則とする

港島1～9 / 港島中町1～8 / 港島南町1～7 / 神戸空港	施設名	住所	避難可能			建物に被害が無ければ、原則 <b>自宅避難</b>	避難所の利用
			避難可能	避難不可	不明		
	㊸義務教育学校港島学園	港島中町3-2-2 (302-1661) (302-1771)	-	-	○		○
	㊹神戸国際展示場	港島中町6-11-1 (302-1020)	-	-	○		○
	㊺ワールド記念ホール	港島中町6-12-2 (302-8781)	-	-	○		○
	㊻ポートアイランドスポーツセンター	港島中町6-12-1 (302-1031)	-	-	○		○
	㊼バンドー神戸青少年科学館	港島中町7-7-6 (302-5177)	-	-	○		○
	㊽神戸学院大学	港島1-1-3 (974-1551)	-	-	○		○

6か所の地区内公共施設等が記載されているが、災害が発生すると、自動的に住民を避難所に誘導する恐れがある。しかしながら、マンションは使用可能であれば自宅避難が原則のため、他の地区とは異なった避難所の使い方等についてさらに委員会での検討を進めていく。



(屋内の緊急避難場所、避難所(土砂災害、洪水、津波)つづき)

あなたの住所(目安) ※数字のみの場合は1丁目を示す	名称 (大文字は ハザードマップとの区別)	所在地(電話番号)	緊急避難場所			避難所の利用
			土砂	洪水	津波	
01000000	01000000	01000000	○	○	○	○

災害時、落ち着いて行動できるよう、様々な避難ルートあらかじめ想定。実際に歩いて、時間を確認しましょう。

家族みんなで防災をテーマに話し合い、避難先や連絡方法などを決めておきましょう。

避難とは「避難」を「避」けることです。最も安全な避難を考えましょう。

- ①在宅避難: 安全な場合は自宅で避難
- ②分散避難: 知人宅など安全な場所へ避難
- ③避難場所: 危険なときは速やかに避難場所へ

①神戸学院大学	②神戸国際展示場	③ワールド記念ホール	④ポートアイランドスポーツセンター	⑤バンドー神戸青少年科学館	⑥神戸学院大学
○	○	○	○	○	○

※お住まいの区以外の緊急避難場所(屋内・屋外)も利用できます。区別は表頭のハザードマップやWeb「神戸市危機管理(避難場所マップ)」でご確認ください。

備えて安心！マンション防災  
[改訂版]

# いま、始めよう。 マンション防災



中央区 マンション防災



<b>1</b>	<b>震災時、わたしたちのまちはどうなるのか</b>	<b>1</b>
1-1	被災地の様子を知る	
1-2	被災地で起きたこと	
1-3	震災時、中央区内のマンションは…	
1-4	中央区の被害想定	
<b>2</b>	<b>震災時の行動と備え【各住戸編】</b>	<b>7</b>
2-1	わが家に潜む危険	
2-2	あなたがとるべき行動	
2-3	備えていますか？	
<b>3</b>	<b>震災時への備え【管理組合編】</b>	<b>15</b>
3-1	防災組織の立ち上げ	
3-2	防災マニュアルの作成	
3-3	防災訓練の実施	
3-4	家庭での取り組みの促進	
3-5	その他の防災対策	
3-6	防災組織の構成と活動	
<b>4</b>	<b>震災時の行動【管理組合編】</b>	<b>31</b>
4-1	活動の流れ（発災期～被災生活期～復旧期）	
4-2	復旧期の活動（取り組み事例）	
<b>5</b>	<b>区の防災対策事業を活用しよう</b>	<b>37</b>
5-1	マンションの防災対策	
5-2	防災パンフレット・DVD	
5-3	建築物の耐震診断・耐震改修など	
5-4	防災用品のあっせん	
5-5	家具類転倒防止器具の取り付け	
5-6	避難行動要支援者対策	
<b>6</b>	<b>風水害対策</b>	<b>45</b>
6-1	マンションの風水害リスク	
6-2	風水害への備え	
6-3	避難行動の確認	
<b>付録</b>	<b>防災拠点とは</b>	<b>48</b>



## 自分に合った備蓄を調べてみよう

これから始まる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。  
リストを参考に、ご家庭で必要なものを確認しながら、まずはできるところから始めましょう！

01/03



あなたと、一緒に  
住んでいる人の  
それぞれの性別・年代を教えてね

1人で住んでいる。

1 2 3  
4 5 6  
7 8 9

## あなたのご家庭に必要な備蓄品リスト

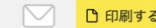
一緒に住んでいる人の人数や性別、年齢を踏まえて、備えておくべき食料や日用品をリストアップしました。できるところから取り組みましょう！

### 必要な備蓄の目安 7日分

東京 備蓄ナビ



結果をシェアする /



結果をご家族にシェアしたり、自分用に保存したりすることで  
スーパーなどのお店で備蓄品を購入する際に役立てよう  
↓品目をクリックすると該当の品目欄へジャンプします↓

#### 食品等

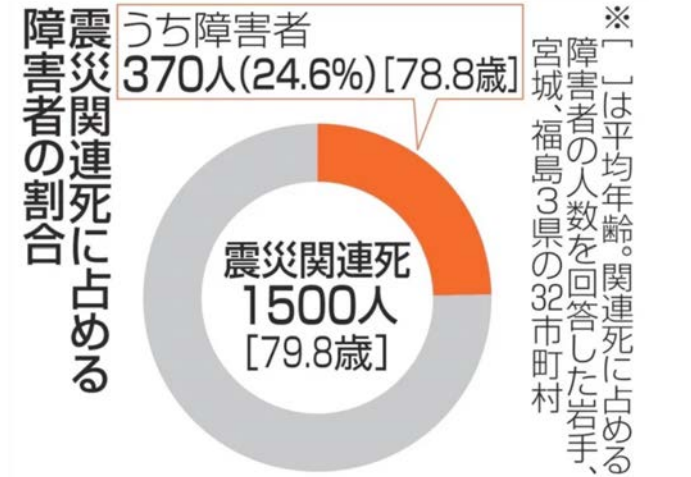
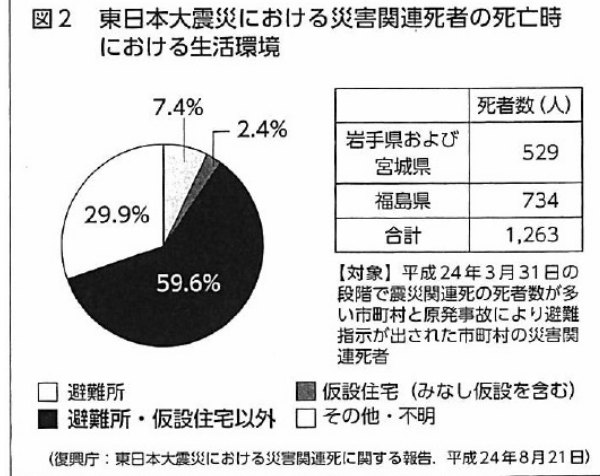
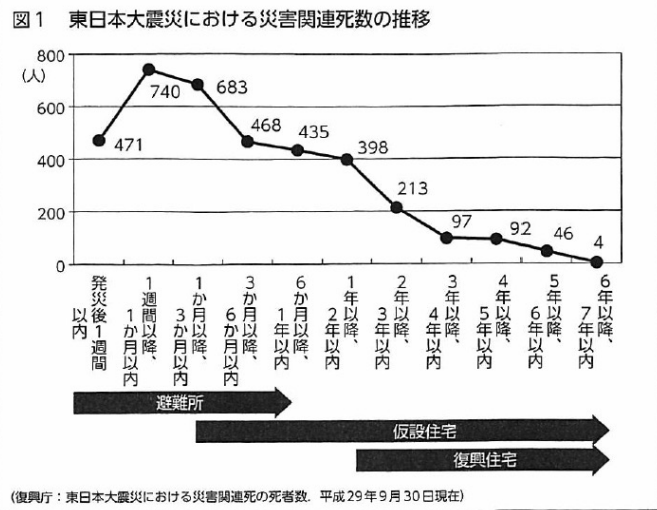
水：80 L	レトルトご飯：80 食	レトルト食品：27 個
缶詰(さばの味噌煮、野菜など)：27 缶	栄養補助食品：27 箱	野菜ジュース：27 本
チーズ・プロテインバー等：8 パック	健康飲料粉末：27 袋	調味料セット：適宜
乾麺 即席麺：7 パック	無洗米：10 kg	飲み物：27 本
お菓子：7 パック	果物の缶詰：7 缶	フリーズドライ食品：適量
乾物：適量		

#### 衛生用品

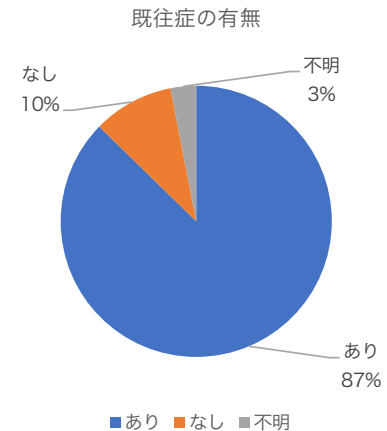
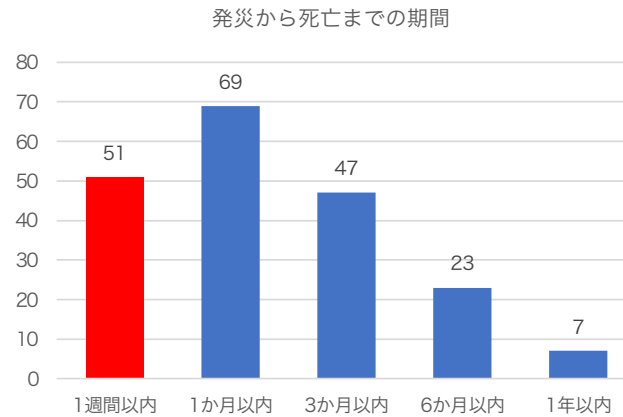
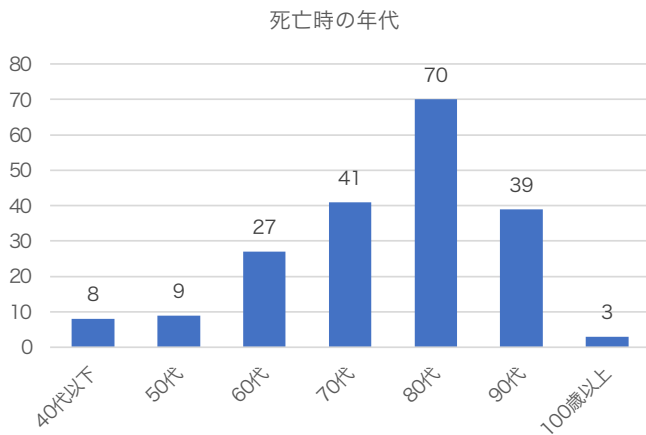
除菌ウェットティッシュ：280 枚	アルコールスプレー：3 本	マスク：28 枚
口内洗浄液：2520 ml	救急箱：1 箱	常備薬：1 箱
使い捨てコンタクトレンズ：1人1か月分	携帯トイレ・簡易トイレ：140 回分	歯みがき用ウェットティッシュ：280 枚程度
ウェットボディタオル：28 枚		



# 災害関連死の発生・災害弱者へのしわ寄せ



出典：奥田博子「福祉避難所の運営で心掛けたいこと」いのちと健康を守る避難所づくりに活かす18の視点 東京法規出版 2018



出典：熊本地震の発災4か月以降の復旧・復興の取り組みに関する検証報告書



## 熊本地震での震災関連死の原因

平成29年12月末時点197人

原因	人数	割合
地震のショック、余震への恐怖による肉体的・精神的負担	100	40.2%
避難所等生活の肉体的・精神的負担	74	29.7%
医療機関の機能停止など（転院を含む）による初期治療の遅れ （既往症の悪化及び疾病の発症を含む）	43	17.3%
電気、ガス、水道等の途絶による肉体的・精神的負担	13	5.2%
社会福祉施設等の介護機能の低下	7	2.8%
交通事情等による治療の遅れ	1	0.4%
多量の塵灰の吸引	1	0.4%
救助・救護活動の激務	0	0.0%
その他（倒壊した家屋による外傷など）	10	4.0%
合計	249	

出典：熊本地震の発災4か月以降の復旧・復興の取り組みに関する検証報告書



## 熊本地震での震災関連死の原因 平成29年12月末時点197人

死因分類	人数	割合
呼吸器系の疾患（肺炎、気管支炎など）	56	28.4%
循環器系の疾患（心不全、くも膜下出血など）	55	27.9%
内因性の急死、突然死等	28	14.2%
自殺	16	8.1%
感染症（敗血症など）	14	7.1%
腎尿路生殖器系疾患（腎不全など）	6	3.0%
消化器系疾患（肝不全など）	3	1.5%
その他（アナフィラキシーショック、出血性ショックなど）	19	9.6%
合計	197	

出典：熊本地震の発災4か月以降の復旧・復興の取り組みに関する検証報告書

発生年	災害名	死者・ 行方不明者	災害関連死	呼吸器疾患	発表資料
1995	阪神・淡路大震災	5,507	922	310(33.7%)	2004.4.1神戸新聞
2004	新潟県中越地震	16	52	12(23.1%)	2009.10.21消防庁
2007	新潟県中越沖地震	11	4	-	
2011	東日本大震災	-	282	43/138(31.2%)	2011.4.11読売新聞
2016	熊本地震	50	197	56(28.4%)	2017.8末 熊本県

出典：中久木康一「口腔ケアから肺炎を防ぐ」いのちと健康を守る避難所づくりに活かす18の視点 東京法規出版 2018



## 熊本地震での震災関連死の原因

平成29年12月末時点197人

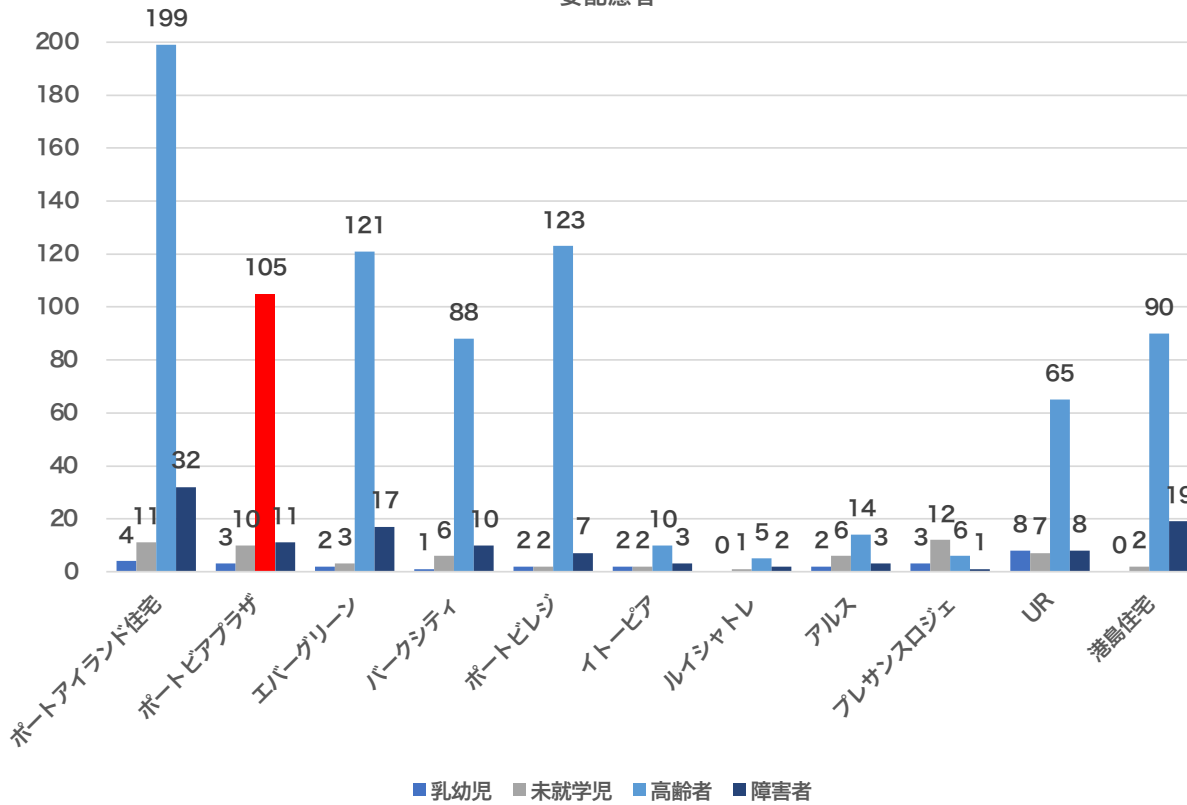
生活環境	人数	割合
発災時にいた場所及びその周辺	11	5.6%
避難所等への移動中	0	0.0%
避難所滞在中	10	5.1%
仮設住宅滞在中	1	0.5%
民間賃貸住宅・公営住宅等滞在中	0	0.0%
親戚や知人の家に滞在中	7	3.6%
発災前と同じ居場所に滞在中の場合【自宅等】	78	39.6%
発災前と同じ居場所に滞在中の場合【病院】	24	12.2%
発災前と同じ居場所に滞在中の場合【介護施設】	16	8.1%
入院又は入所後1か月以上経過し亡くなった場合【病院】	47	23.9%
入院又は入所後1か月以上経過しなくなった場合【介護施設等】	3	1.5%
その他・不明	0	0.0%
合計	197	

出典：熊本地震の発災4か月以降の復旧・復興の取り組みに関する検証報告書



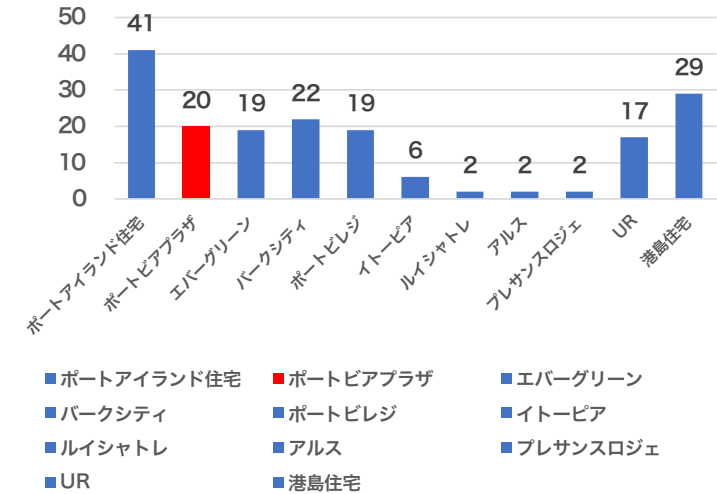
# 災害弱者の存在

要配慮者

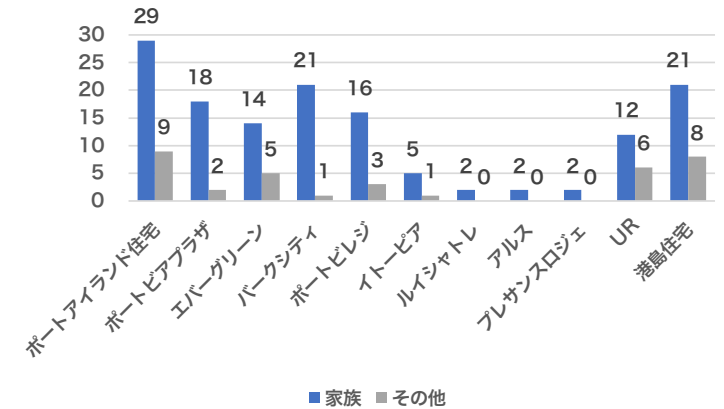


後期高齢者の数が多い・障害者も少なからずいる  
乳幼児、未就学児は極めて少ない  
介護は家族によって担われている

介護が必要な人の存在

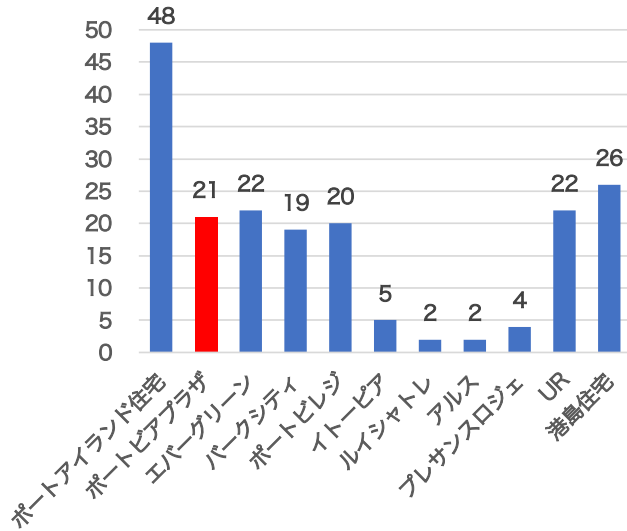


介護は誰がするのか

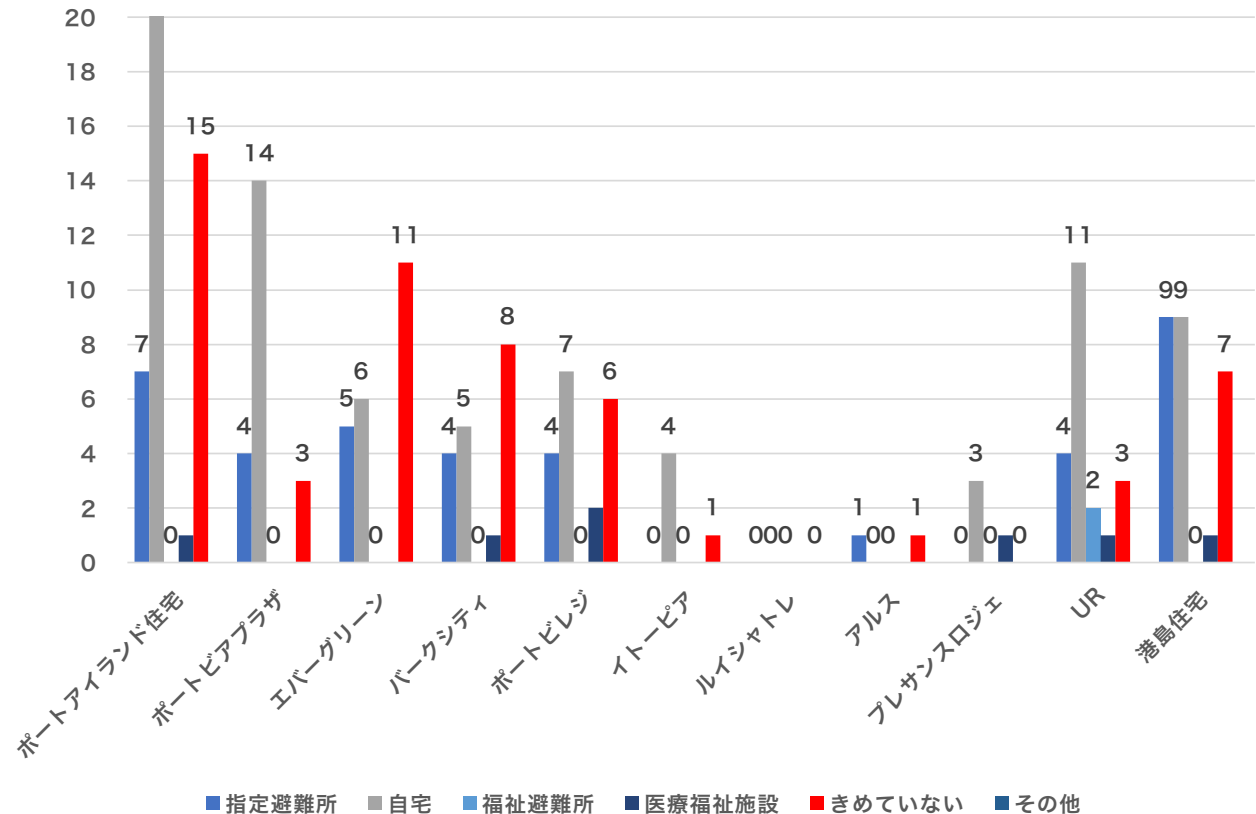


# 避難行動要支援者の存在と避難

避難行動要支援者の存在



避難する場所（要支援者とともに）



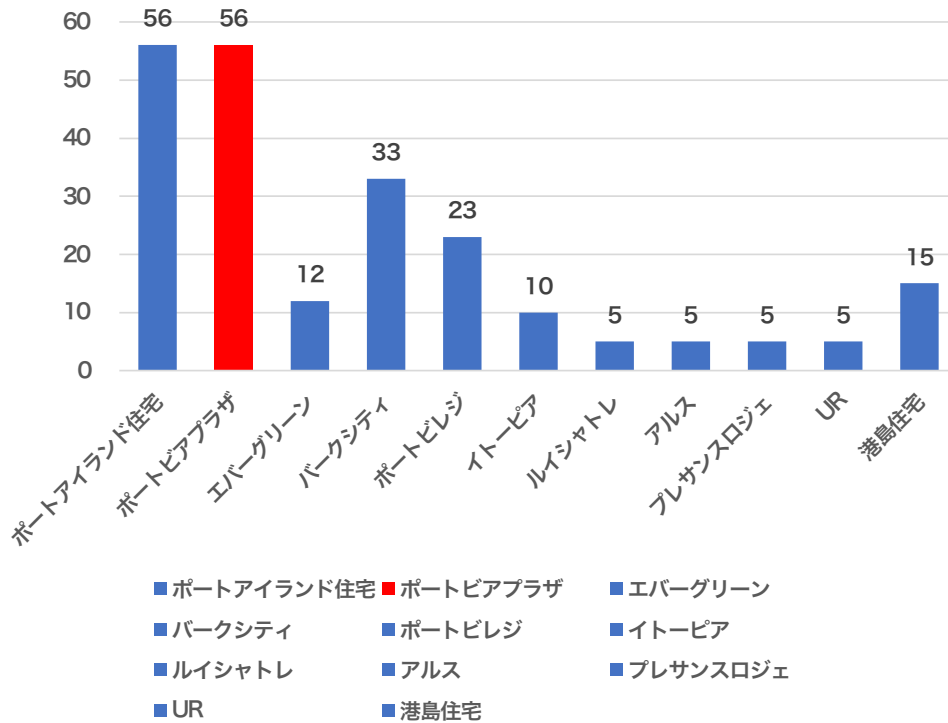
避難行動要支援者は当初分譲のマンション+賃貸に多い。

自宅避難が最も多く選択されているが決めていない世帯も多い

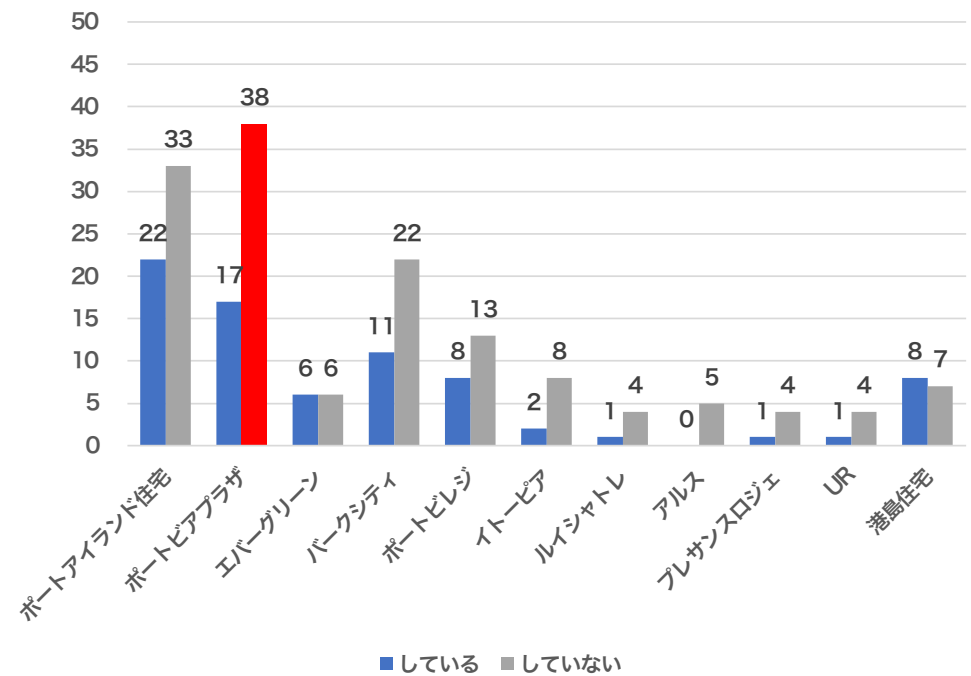


# ペットの存在

ペットの存在（ペットの居る世帯）



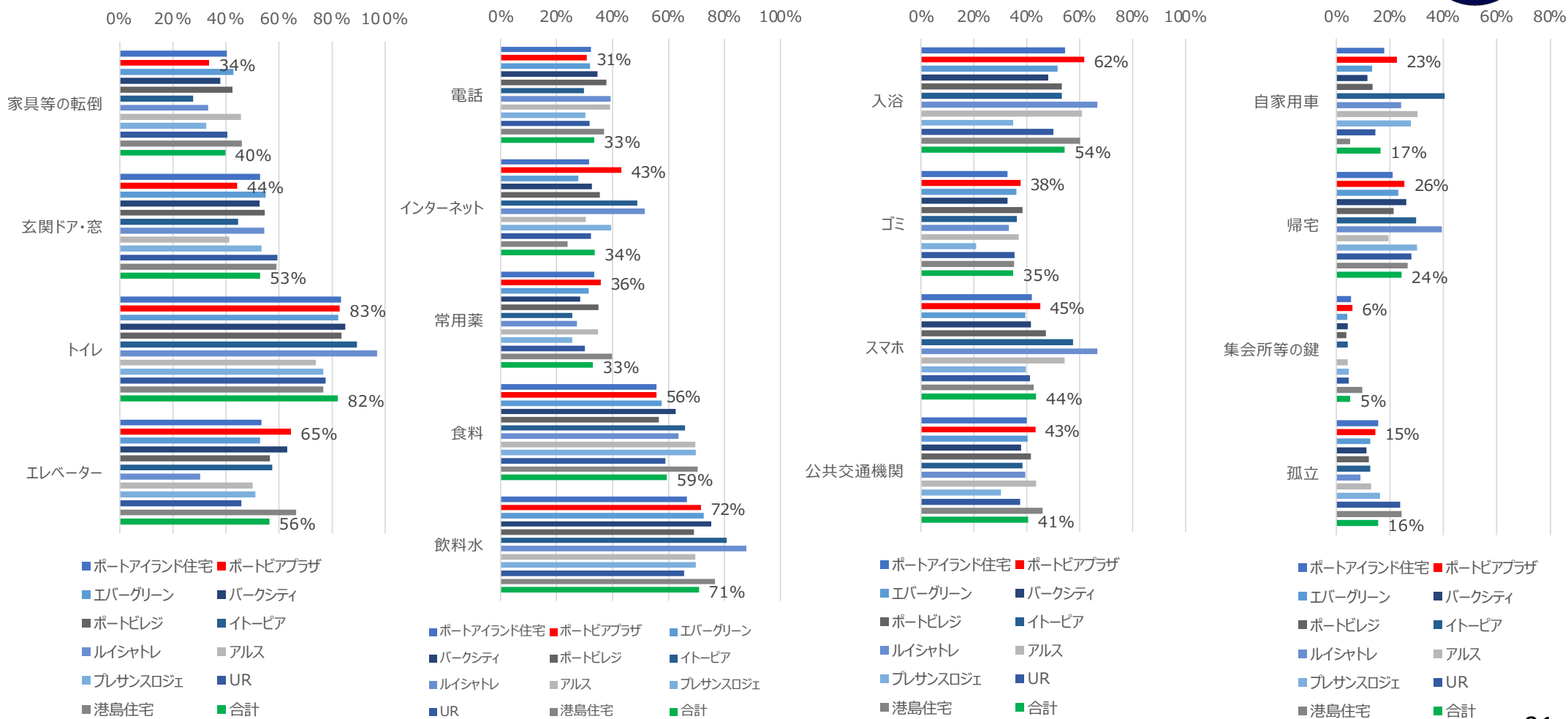
ペットの災害対策



ペットの居る世帯はさほど多くないが、その備えはまだ十分には進んでいない  
 → ペットとの避難をどうするか。

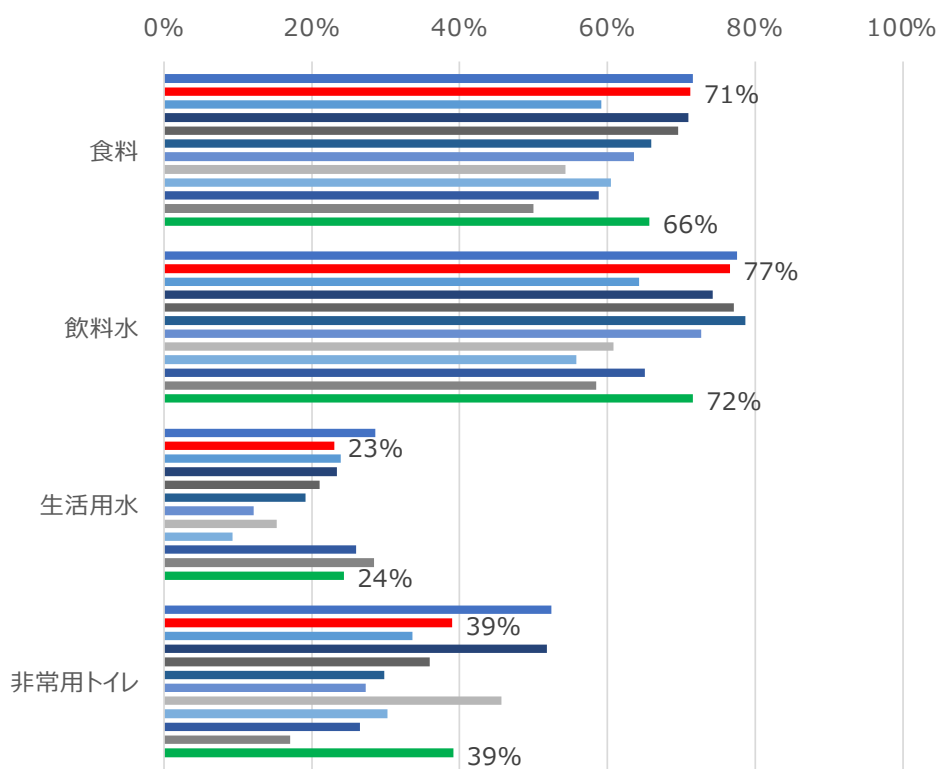
# 災害時に心配なこと

トイレの心配が一番多く回答されている。  
 続いて飲料水の心配が多い  
 URでは帰宅困難や孤立の懸念も高い

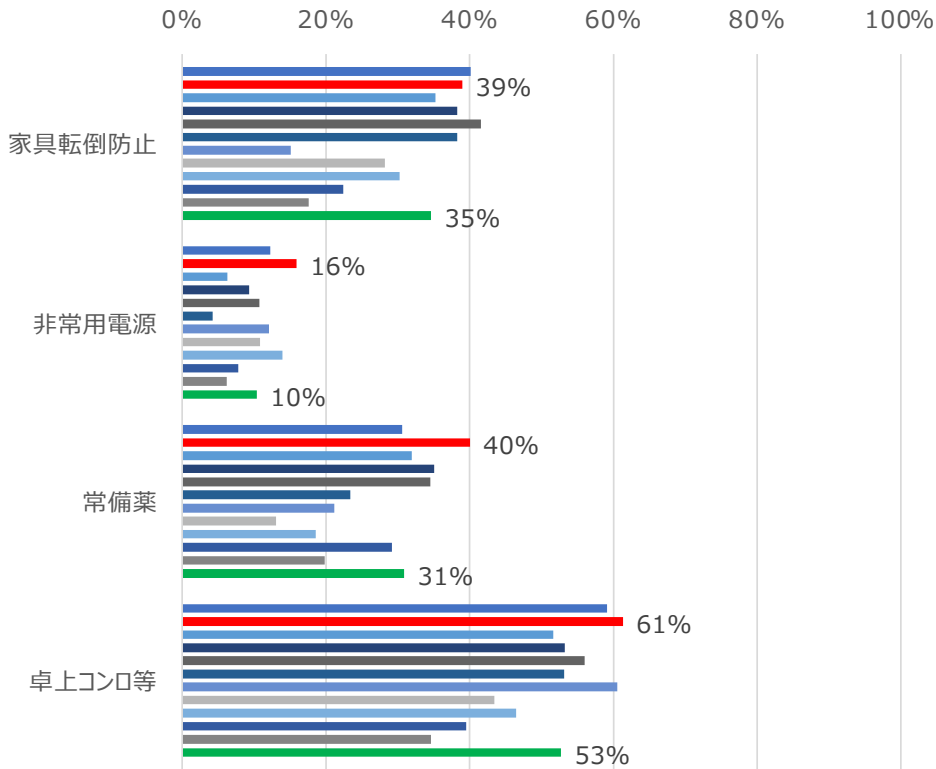


# 災害時の備え

食料・飲料水の備蓄は高い割合で備えられている。  
非常用トイレは前回よりも備蓄の割合が増えている



- ポートアイランド住宅
- ポートピアプラザ
- エバーグリーン
- パークシティ
- ポートビレジ
- イトーピア
- ルイシャトレ
- アルス
- プレサンスロジエ
- UR
- 港島住宅
- 合計



- ポートアイランド住宅
- ポートピアプラザ
- エバーグリーン
- パークシティ
- ポートビレジ
- イトーピア
- ルイシャトレ
- アルス
- プレサンスロジエ
- UR
- 港島住宅
- 合計



# 災害時要配慮者の実態：懸念事項

## ・「孤立」や「エレベーターの停止」が有意に高い

・非常時に地域コミュニティから取り残されることへの不安を反映している。

	要配慮者のいる世帯(n:295)		一般世帯(n:1,680)	
エレベーター	209	70.8%	904	53.8%
スマホ	113	38.3%	748	44.5%
公共交通機関	99	33.6%	702	41.8%
家具等の転倒	135	45.8%	650	38.7%
常用薬	157	53.2%	495	29.5%
孤立	71	24.1%	238	14.2%
集会所等の鍵	24	8.1%	79	4.7%

有意差水準 ■ 1%未満、 ■ 5%未満で要配慮者のいる世帯の割合が高い

有意差水準 ■ 1%未満、 ■ 5%未満で要配慮者のいる世帯の割合が低い 次ページ以降同様



# 災害時要配慮者の実態：地域に寄せる期待

- 「自宅避難時のサポート」への期待が4割を超えている。
  - 公的な窓口機能よりも、安否確認や情報提供といった、生活圏内での直接的な「繋がり」を維持するサポートを求めている。

	要配慮者のいる世帯(n:295)		一般世帯(n:1,680)	
情報発信・集約	112	38.0%	752	44.8%
避難所運営	98	26.8%	601	35.8%
行政とのつなぎ	74	25.1%	548	32.6%
自宅避難時のサポート	122	41.4%	470	28.0%

有意差水準 ■ 1%未満、 ■ 5%未満で要配慮者のいる世帯の割合が高い  
有意差水準 ■ 1%未満、 ■ 5%未満で要配慮者のいる世帯の割合が低い



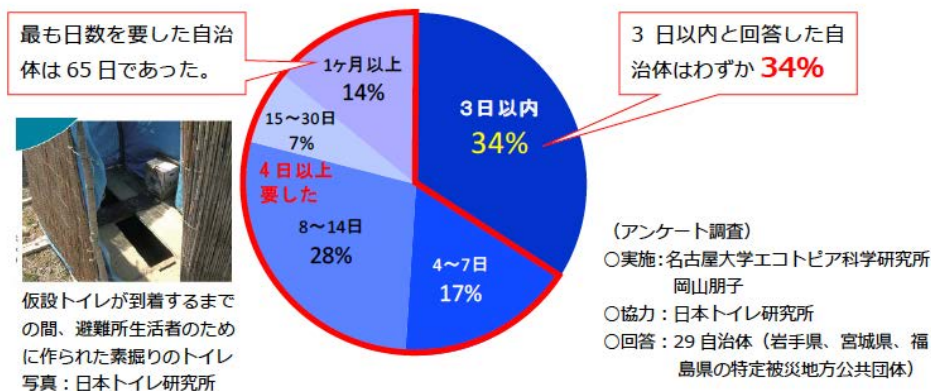
# 災害時要配慮者の実態：備蓄など

•やっていること、出来ることは少ないが、  
周辺の安否確認なら過半数ができそうだと回答。

		要配慮者のいる世帯(n:295)		一般世帯(n:1,680)	
備蓄	卓上コンロ等	132	44.7%	910	54.2%
	非常用トイレ	89	30.2%	684	40.7%
	家具転倒防止	87	29.5%	598	35.6%
普段	居住する建物での訓練	57	19.3%	434	25.8%
	各マンションの防災活動	40	13.6%	309	18.4%
発災時	周辺の安否確認	150	<b>50.8%</b>	1,027	61.1%
	備蓄物資の運搬・配布	65	22.0%	612	36.4%
	周辺の初期消火	54	18.3%	470	28.0%
	避難行動支援	50	16.9%	380	22.6%

# 避難におけるトイレの問題

## 仮設トイレが来ない～仮設トイレが被災地の避難所に行き渡るまでに要した日数～



仮設トイレが到着するまでの間、避難所生活者のために作られた素掘りのトイレ  
 写真:日本トイレ研究所

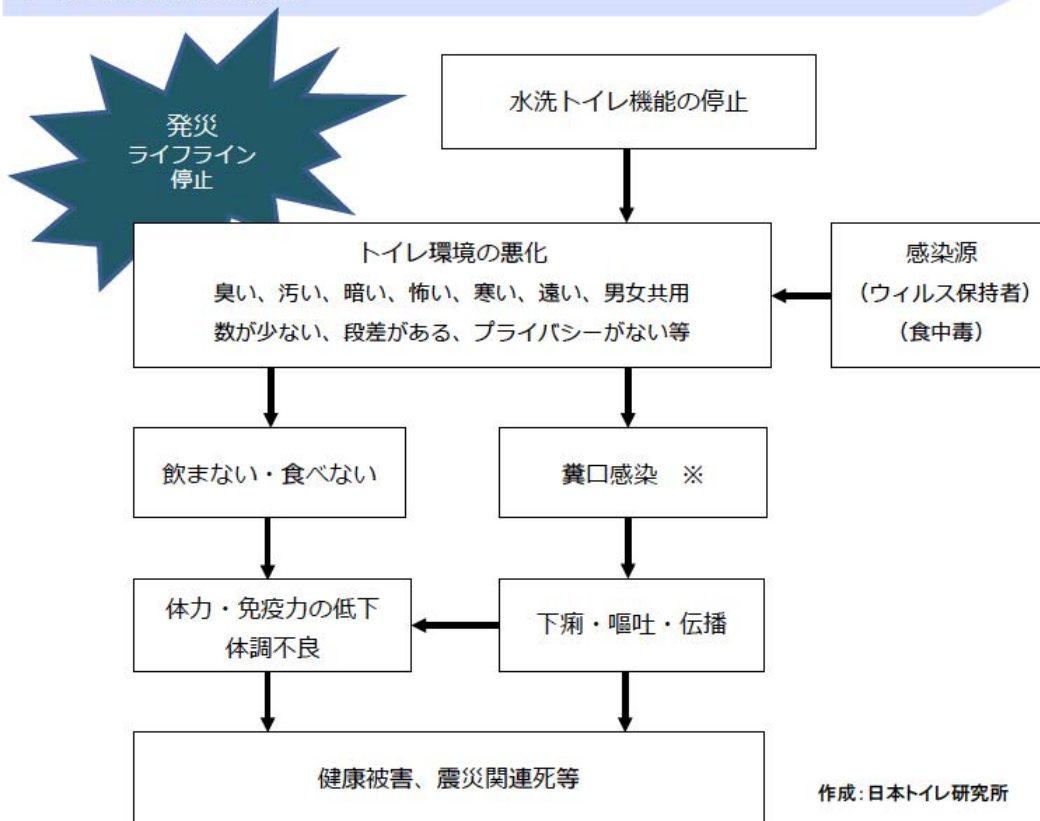
## 震災後における避難所等のトイレ



水が流れないトイレを使用したら、あっという間に便器内は大小便の山になってしまう。  
 東日本大震災で津波被害に遭った地域ではこのようなトイレが数多く見られ、到底使用出来る状況ではなかった。

出典:避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン(2016.4内閣府防災)

## トイレ機能の停止の影響



※糞口感染:手洗いを全くしない等の不潔な行為によって、腸管出血性大腸菌やウイルス等を含んだ便が、手や指を介して口に入ることによって感染すること。

# 参考：トイレの確保は大切 どれくらい確保するべきか

## ■過去の災害における仮設トイレの数

災害名	仮設トイレの数	状況等
北海道南西沖地震	約 20 人に 1 基	混乱なし
阪神・淡路大震災	約 75 人に 1 基	左記の数量が配備された段階で苦情が殆どなくなる。
雲仙普賢岳噴火災害	約 120 人～140 人に 1 基	不足気味

(出典) 震災時のトイレ対策 ((財) 日本消防設備安全センター1997年発行)




## ■被災状況下でのトイレの個数の目安

目安の出典等		トイレの個数	
国連による目安 UNHCR (国連難民高等弁務官事務所) が示す緊急事態における数量の目安		状況により対応を選択 第1案 1世帯1基 第2案 20人当たり1基 第3案 100人当たり1個室又は1排泄区域	
	公共の場所・施設	トイレの個数(短期)	トイレの個数(長期)
スフィア・プロジェクトによる目安※	市場	露店 50 につき 1 基	露店 20 につき 1 基
	病院・医療センター	ベッド数 20 床 または外来患者 50 人につき 1 基	ベッド数 10 床 または外来患者 20 人につき 1 基
	給食センター	大人 50 人につき 1 基 子ども 20 人につき 1 基	大人 20 人につき 1 基 子ども 10 人につき 1 基
	受入/一時滞在センター	50 人につき 1 基 女性対男性の割合は 3 : 1	
	学校	女子 30 人につき 1 基 男子 60 人につき 1 基	女子 30 人につき 1 基 男子 60 人につき 1 基
	事務所		スタッフ 20 人につき 1 基

※ (出典) スフィア・プロジェクト人道憲章と人道対応に関する最低基準 (2011 年版)

出典: 避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン (2016.4 内閣府防災)

## 過去の災害時の状況

1. 阪神・淡路大震災 (平成7年1月17日発生)	
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>道路網の分断や極度の交通渋滞により、他都市等から提供された災害用トイレの設置に手間取った。</li> <li>神戸市内の水洗化率 (下水道接続率) が約97%と高く、バキューム車の保有台数が20台程度であったため、し尿の汲み取り体制が不十分であった。</li> <li>直後の市町村の災害対応においては、水、食料、毛布、医薬品の確保が優先された。トイレの対応は後回しとなり、避難所に災害用トイレが設置されたのは早いところでも3日目以降となり、中には11日目に設置されたという事例もあった。</li> </ul>
2. 新潟中越地震 (平成16年10月23日発生)	
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>災害用トイレは100人に1基の割合では、数が足りないという苦情が多くあった。</li> <li>トイレが不安で水を飲むことを控えたとする人は小千谷市で33.3%、川口町で13.8%にのぼった。</li> <li>死者60人のうち半数近くが関連死といわれている。ストレスや不眠、集団生活による感染症等も原因と考えられる。トイレを我慢したことも一因となっている。</li> </ul>
3. 新潟中越沖地震 (平成19年7月16日発生)	
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>新潟中越地震 (H16.10.23) で被害を受けて修繕した下水道 (管渠やマンホール) は損壊がなく、その時に被害を受けていない下水道の損壊が多かった。</li> <li>震災直後に職員が駆けつけ、水洗トイレの利用を禁止し、備蓄してあった簡易トイレ・携帯トイレ、そして消毒液とウェットティッシュの利用を指示した。このような素早い対応は効果的であった。</li> </ul>
4. 東日本大震災 (平成23年3月11日発生)	
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>震災当初は寒さが厳しく、屋外に設置された災害用トイレの使用は困難であった。 </li> <li>トイレの数もバキューム車も不足していたため、汲み取り式のトイレが多数使用不可能になった。  </li> <li>組立トイレとセットで使うテントは、備蓄や持ち運びが容易であるが、屋外に設置した場合強風により転倒した例が多数あった。</li> </ul>



**想像力**といわれても…  
**創造力**なんてなおさら…

そんなとき、**「まねっこ」** である程度対応可能です。





# 「まねっこ防災」をまねっこする

個人ワークシート

## 「まねっこ防災」ワークシート

氏名 ( )

1. 映像を視聴して印象に残ったことを書いてみましょう

2. 自分の学校や地域でも真似できそうな地区防災計画を考えてみましょう

テーマ	(例: もっとリアルな避難訓練をしよう)
内容	(例: 非常持ち出し袋を持って避難訓練をする)
対象者	(例: 中学生と保護者)

港島地区防災対策委員会として  
何を「まねっこするか」

- 1) 安否確認の方法
- 2) 役員選定の方法・委員会活動
- 3) 防災備蓄等の管理・活用
- 4) 情報伝達・共有
- 5) 居住者意識の向上
- 6) 他組織との連携など
- 7) 防災訓練の内容
- 8) その他

港島地区防災対策委員会

「まねっこ防災」ワークシート

対象マンション名 ( )

記入者氏名 ( )

項目	まねっこポイント	まねしやすさ ○△×	その他
安否確認の方法			
役員選定の方法・委員会活動			
防災備蓄等の管理・活用			
情報伝達・共有			
居住者意識の向上			
他組織との連携など			
防災訓練の内容			
その他			

ただし、すぐに「まねっこ」できるものあれば  
なかなか「まねっこ」できないものもある

「まねっこ防災」チェックシート

地区防災計画のポイント、良い事例や工夫を「まねっこ」することで

制作 | 兵庫県立大学 地区防災計画プロジェクト  
監修 | 大寺直也・村山誠五(京都大学)





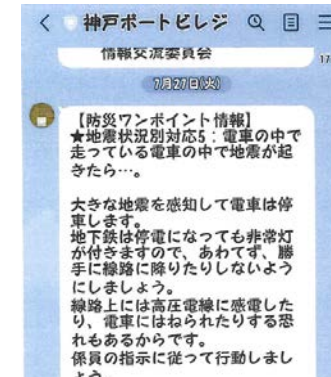
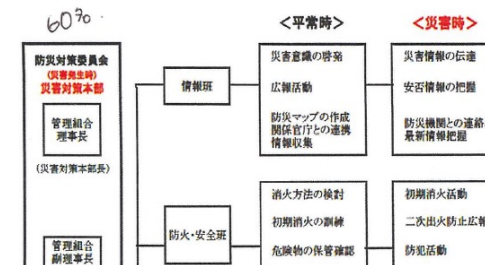
# マンションA (分譲・80年代) の「まねっこ」ポイント

- 安否確認の方法**
  - 階段室ごとの割り振り（上下5～6階を担当、一人あたり10戸～12戸）
  - 「互近所区域」の設定
- 役員選定の方法・委員会の活動**
  - 任期が7年目の人もいる。平均年齢が高い
  - 平時と非常時の役割をきちんと整理している
  - 手上げ方式だと例年3名程度しか希望がない（充足しない）
  - 「互近所区域」ごとに輪番制とすることに。→ 年に数回だから、と説得。数回の説得で応じてもらっている
- 防災備蓄等の管理・活用**
  - 廃止した灯油タンク（外部）跡地を活用して防災倉庫を設置 → これまでよりアクセスが楽に
  - 水・食料の備蓄はまだ → 今後内容と数量は検討
  - 配付する際のルール決めが必要（他マンションをまねっこしたい）
- 情報伝達・共有**
  - LINE@を活用した情報共有システムを実装（個人情報を取り扱わないので管理が楽）
  - 登録者は120名（居住者の10%）
  - 月1000通までは無料のため、毎月17日27日に防災ワンポイントを発信
- 居住者意識の向上**
  - 毎年11月の総合防災訓練には多くの女性が参画
  - 「互近所区域」での輪番防災委員制度がうまく回れば、「なんとなくわかってきた」居住者が増えそう
- 他組織との連携など**
  - 1階部分や4号棟に入居する店舗の訓練も総合防災訓練で実施している
  - 水上消防署と消防団とも連携
  - 管理会社も訓練を実施
- 防災訓練の内容**
  - 安否確認、初期消火、救出救護、避難誘導、屋内消火器取扱説明
  - マンション内の訓練場所をしっかりと計画している

別紙 互近所区域の構成と名称 ○：須委員配属

1号棟互近所区域設定

14F	1405	1426	1427	1428	1429
13F	1305	1326	1327	1328	1329
12F	1205	1226	1227	1228	1229
11F	1105	1126	1127	1128	1129
10F	1005	1026	1027	1028	1029
9F	905	926	927	928	929
区域名	1 A 上		1 B 上		1 C
8F	805	826	827	828	829
7F	705	726	727	728	729
6F	605	626	627	628	629
5F	505	526	527	528	529
4F	405	426	427	428	429
3F	305	326	327	328	329
2F	205	226	227	228	229
区域名	1 A 下		1 B 下		1 C
	A階段		B階段		C階





# マンションB（分譲・80年代）の「まねっこ」ポイント

- **安否確認の方法**
  - 「無事ですカード（マグネット製・両面印刷・普段は玄関ドア内側に貼り付け）」の活用
  - 不足分は随時作成
  - 4年ごとに居住者名簿を更新（次回は2022?）、緊急時に管理組合に伝えておきたいこと、緊急時に応援可能なことを申告
  - 安否確認はフロア毎、マグネットの状況を確認
- **役員選定の方法・委員会の活動**
  - 25名の役員には50代もいる。救急インストラクター12名、防災士12名
  - 民間救急講習団体に2016年4月に加盟
  - 災害対策委員会の業務マニュアルに「災害発生後第一期」から「災害発生後第二期」の活動が整理されている
- **防災備蓄等の管理・活用**
  - 災害対策活動の冊子に災害対策管理台帳を整備・共有
  - アルファ米は200gを1000食分準備（居住者は941戸 約2,300人）
  - 保存水は2024年が期限1年前、住民に配布して入れ替えを行う。
- **情報伝達・共有**
  - 全戸配付している「災害対策のしおり」に「災害用伝言ダイヤル171」「ひょうご防災ネット」の活用を提案
- **居住者意識の向上**
  - 2017年に災害対策のしおり（保存版）を作成、配付
  - マンション内の各種設備の状況、利用方法、ガスメータなどの復旧方法を網羅
- **他組織との連携など**
  - 民間救急講習団体としてポートアイランド住宅の住民対象に講習をするほか、外部団体、自治会でも活動
  - 家具固定専門員派遣制度などの受け皿としても役割を果たす
- **防災訓練の内容**
  - 避難訓練・消防訓練・総合防災訓練の他、DIGやクロスロードの実施などもすすめている。
  - 市民救命士講習も積極的に実施している。
  - 総合防災訓練時にはスタンプラリーを実施、幅広い参加を促進している。
- **その他**





# プラザの「まねっこ」ポイント

- **安否確認の方法**
  - 必要資料がボックスにまとめてあるのがすごい
  - バインダーケースに活動指示書が入っているので、だれでも初動対応ができる
  - 支援協力者名簿が整っているのがすごい
- **安否確認の方法**
  - 賃貸と分譲が混在しており、住民（特に分譲）から不平が出ないように、役員会できちんと議決してから取り組んでいる
  - 具体的に対策本部要員が決まっている
  - 平常時の活動・講習会・見学会はまねしたい
- **防災備蓄等の管理・活用**
  - 管理組合で5年間で1サイクルとなるよう、ローリングストック方式で備蓄を行っている
  - 1/5ずつ購入、入れ替えでローリングストック化している。年に一度の棚卸し
  - 非常用発電機 燃料タンク350リットルは安心 EVが動く
- **情報伝達・共有**
  - ファースト・ミッションボックス方式で安否確認を実施することになっている
  - 管理会社と管理組合の情報の流れの確立
  - 非常放送
  - 建物機能維持に必要な関係機関の連絡先が共有されている（1995年にも中央市民病院のEV復旧後、メンテ会社に対応してくれた）
- **居住者意識の向上**
  - 普段の自治会活動がそのまま災害時の組織になるのでスムーズに組織が立ち上がる。
  - 普段の活動を通じて防災意識向上が可能
  - 管理組合に会費を払っていない賃貸入居者も対象に含めるために、計画書の冒頭に明記している
- **他組織との連携など**
  - 近隣マンションと連携した防災訓練・情報交換を検討している
  - 自連協、神戸学院大学、その他学校との交流を普段から持っている
- **防災訓練の内容**
  - BLS神戸に所属している人が入居者なので協力してもらっている
- **その他**
  - 発災後、まずは自宅の安全確認、片付けを優先している
  - 室内に入って消火はしない。身の安全第一

# ポートピアプラザ

## ■マンションの概要

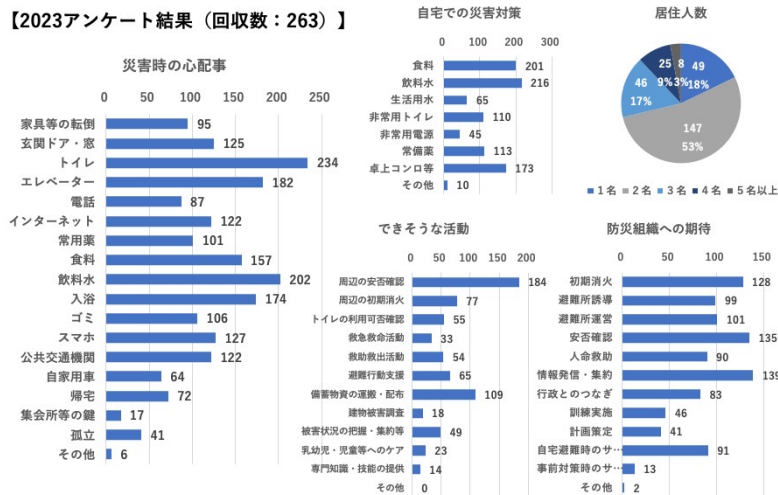
マンション名	ポートピアプラザ管理組合	
竣工年月	1984年	7月
総戸数	860戸	
棟数	8棟	
居住者数	約2000人	



## ■防災組織

組織名	防災対策委員会
所属人数	16人

## 【2023アンケート結果（回収数：263）】



## ■防災訓練等の実施状況

消防訓練	2回/年	(9月・11月)
訓練内容	避難・通報・消火訓練、隔壁板破壊訓練、階段輸送訓練	
参加者数	70~100人	
防災イベント	1回/年	(5月)
訓練内容	起震車・煙体験テント・VR体験・AED訓練・消火器訓練・階段輸送機体験	
参加者数	約140人	
防災講演会	1回/年	(3月)
内容	講師を外部から招き、防災に関する講演会を行う	
防災見学会	1回/年	(秋頃)
内容	防災意識の向上の為、近隣の防災施設の視察を行う	
災害食クッキング教室	年2回程度を予定	
内容	近隣学校の防災グループと連携し、災害時に使用できる保存食や非常食を利用した調理方法を学ぶ教室を開催	

## ■これまでの自然災害による被害（管理組合等で把握しているもの）

阪神・淡路大震災		
建物構造の被害	有	ABCD棟高層棟外壁亀裂多数
建物設備の被害	有	ABCD棟高層棟屋外給排水管脱落、受水槽破損
専有部の被害	有	CDF棟高層階電気温水器転倒多数、内壁亀裂多数
共用部の被害	有	ABCD棟高層階通路壁欠損、敷地内陥没多数

大阪北部地震 無

台風21号

専有部の被害	有	台風20号による被害多数(専有部内多数雨水浸水)
共用部の被害	有	台風20号による被害多数(集会室等雨水浸水)

## ■今後の災害発生時において懸念されること

地震	建物の老朽化による耐震性能の低下
台風	大規模な台風による建物の破損や浸水の発生
高潮	無
地震津波	海拔より6メートル以上に建築されているので特になし

## ■被害軽減に向けた工夫や取り組み

建物被害の軽減	定期的な大規模修繕の確実な実施による耐震性能維持、アルミサッシ関連部品交換による防水性能の維持
人的被害の軽減	防災のしおり等のお知らせ徹底で被害軽減を図る
避難行動の支援	自衛消防隊組織及び防災対策委員会にて本部を立ち上げ、避難誘導を実施
広報活動	マンション広報誌に防災情報を掲載。防災広報誌の発刊、刑事、インターネットサイトでの掲載を実施
その他	大小集会室・コミュニティルーム等にて避難者受入れ、非常食の確保

## ■今後の取り組みの目標と予定

取り組みの目標	防災備品の見直し購入・非常食の確保・非常燃料の確保・住民の防災意識の向上
取り組みのための計画	毎月の防災対策委員会にて上記目標鋭意検討





# まねっこ防災を繰り返す

## 各マンションでの検討

- 他のマンションの取組から「まねっこ」したい部分を検討する
- 具体化してみる（実現が難しいときにはその方法を相談する）

## 防災対策委員会としての各種検討

- **トイレの確保の方法を勉強する**
  - 自宅でのトイレ機能の確保
  - マンホールトイレなど、外部の仮設的トイレの活用を検討
- 災害対策本部の活動方針の確定（前回の話題：福岡のマニュアルを参考に）
  - PPE用備蓄をどのように考えるか
  - 感染症拡大対策を併用することは可能か
  - **どのタイミングで活動を開始できるのか**
- どうしても「緊急避難」「避難生活」が必要な人への対応
  - 地震時「余震の多発」などでどうしても避難したい人への対応
    - 避難所をどう確保し、運営していくのか、それはどのタイミングから？
  - 感染症防止対策を講じながらどのような空間を確保することができるか
- ICTの積極的な活用
  - 総合防災訓練で実験した企業との再度の連携
  - オンライン会議ツールの活用実験



# 地区での試行錯誤はアイデアの宝庫

## ・実際にやってみる（訓練）

- ・ 予定調和的に「成功」させない
- ・ きちんと振り返ることで「まねっこ」が「じぶんたちのもの」に
- ・ 普段のまちづくり活動に展開できないか考えてみる

### 必要な機材，人材を見定める

- ・ 防災・減災効果の最大化（最小の手間で）をはかる

### 地域の他の取り組みで同じ成果が出ないかを考える

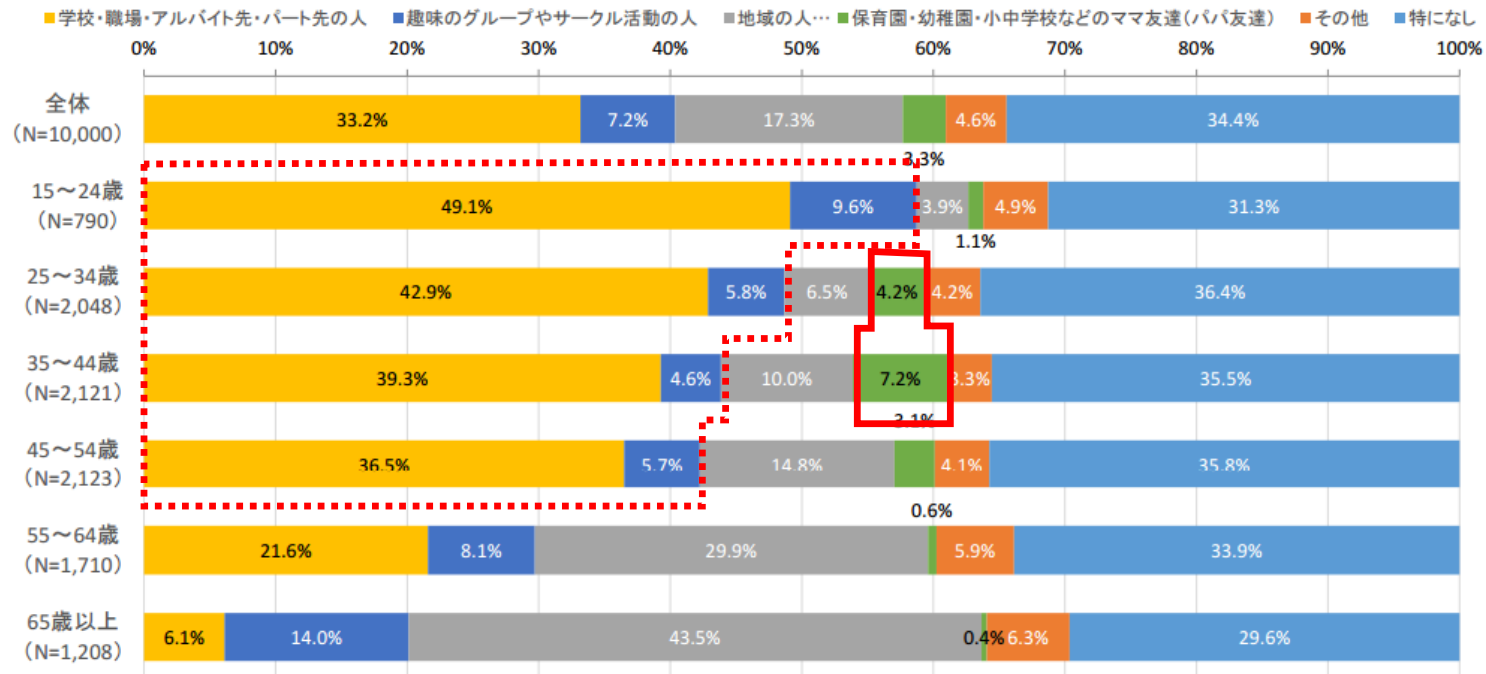
- ・ 普段のまちづくり活動が意外と防災・減災対策となっていることもある
- ・ ついでに，ちょこっと（おすそ分け・分かち合い・積み重ね）

# 地域の多様な参画をどう促すか

若い人が地域防災活動に参加してくれないのは

- ・そもそも彼らの生活行動に「地域」が意識されていない
- ・そうであれば、学校・職場にアプローチするのも一つの手
- ・地域と親和性が高いのは「保護者」としての立ち位置

図表 11 もっとも日常的に意思疎通を行っている人《単一回答》【年齢階層別】



内閣府「日常生活における防災に関する意識や活動についての調査（平成28年5月）」

# かつてはこんな事例もありました（長岡市）

## 長岡市川崎6丁目の取り組み





消防団OBが主体となって自主防災会を結成  
地区内初期消火の訓練を精力的に実施



地区内水路を活用して  
ポンプアップして消火するための  
装備を充実させてきた



1台のポンプで放水できる距離では  
地区内での消火が不可能であることに気づく  
→ポンプを2台に、途中で中継する対策へ



地区内水路にゴミや雑草がありポンプが詰まる  
→水路の清掃や管理が必要に  
→中学生にはたらきかけ  
「環境整備」の社会貢献活動として協働

ついでに・ちょこっとの創造力  
まねっこするための連携の継続で  
普段のモノ・コトが  
防災・減災の役割を  
結果的に果たすようになる



<https://www.yukiguni-journey.jp/6776/>



<http://www.ogabansei.com/ja/recommended/> 男鹿真山伝承館



<https://nishinomiya-style.jp/blog/2018/09/20/19166>

# 避難できる体力を維持することも大切



The screenshot shows the Gobo City website with a navigation menu and search options. The main content area features a blue banner for disaster preparedness and a pink banner for a physical fitness event. Below the banners, there is a paragraph of text and a video player.

御坊市  
Gobo City

公共施設を探す イベントを探す 組織から探す 募集情報

ホーム 暮らしの情報 子育て・教育 福祉・健康 観光・文化・歴史 産業

文字サイズ変更 標準 拡大 背景色変更 黒 青 白 Google 提供

現在の位置 ホーム 組織から探す 市民福祉部 防災対策課 お知らせ  
防災の観点で「ベッドから玄関先まで」の体力づくり

藺会館で「ステキ体操GO!GO!GOBO」を実施しました

藺地区では、「自助」として自身で避難できるための体力づくり、そして「共助」として玄関先まで避難できれば地域の方の声かけで避難ができるということを意識した防災の取り組みを行っています。

令和5年9月6日、藺会館で「ベッドから玄関先まで」の体力づくりを目的として、自宅でも簡単にできる「ステキ体操GO!GO!GOBO」の講習会を実施しました。

体操の振り付けを行ったくわばらみ先生（歌って笑って楽しい健康づくり研究所）をお迎えし、藺地区の方や御坊地区の生活支援コーディネーターも参加し、みんなで楽しく体操を行いました。

藺地区での取り組みの様子は以下の動画をご覧ください。



御坊市では、防災意識の向上に関する講座や、災害時に必要な体力づくりを目的に「ステキ体操GO!GO!GOBO」の普及に取り組んでいます。出前講座等でもお伺いすることができますので、ぜひお気軽にお声掛けください。

# 地域の防災対策は「イマジネーション」が重要



- **災害時に本当に意味のあるモノ・コト**
  - 普段から使っているものしか役に立たない
  - 餅は餅屋
- **「組み合わせ」で防災性能は向上する**
  - さまざまな要素の組み合わせが意外な効果を生む
  - そのためにも地域の実情を「よく知る」ことが重要
- **地区防災計画制度は地域住民の想像力・想像力の受け皿としては現時点で最適**
  - 想像力を使うことでそのものに対する理解が深まる
  - だんだんとよくなっていく、ことが大切
  - 創造力を発揮させられる状況を作り出す

2つの「そうぞう」で「備えあれば患いなし」



居安思危 思則有備 有備無患

安きに居りて危うきを思う  
思えばすなわち備えあり  
**備えあれば患い無し**

出展：「春秋」の注釈書「春秋左氏伝」 左丘明の作と伝えられる  
春秋 孔子編纂の史書 前480年頃の編纂と伝えられる



頂を高くするには裾野を広く  
一人の百歩もいけれど、百人で一步  
そのためにも  
普段の良いコミュニティ・良いコミュニケーション  
が大切です。  
これを続けていきましょう