

管理組合向け
防災ガイド

マンション防災
まずはここから
BOOK



マンションの防災を「自分ごと」に

「マンションの防災対策を自分たちで考えてくださいと言われても・・・」。

「“共助”が大事と言われても何をしたら良いか分からない・・・」。

このように思う理事会の皆さんは少なくないのではないのでしょうか。

たまたま防災に詳しい居住者がいて主導してくれた。もしくは、

外部の専門家に依頼し手取り足取りアドバイスを受けながら計画を立てた。

このようなマンションも中にはありますが、そうでないところがほとんどだと思います。

この冊子が目指すこと。

それは、「詳しい人でなくとも、マンションの防災について一定理解できる」こと。

また、理解したことを「他の居住者に分かりやすく周知できる」ようになってもらうこと。

防災に詳しい人にしか分からないマニュアルだと、実効性がありません。

また、分かりやすいマニュアルができたとしても、「他人ごと」の居住者ばかりだと、

その力を発揮することができません。

マンションのメリットは、集まって住んでいること。つまり、戸建てよりも協力が得やすいということ。

そのメリットを享受するためには、理事会以外の居住者も防災について興味を持ち、

「自分ごと」化しているという状況が、とても大切だと思います。

災害時の組織づくりや防災マニュアルの作成など、本格的な防災対策を実効性のあるものに

するために、まずは居住者の皆さんに自分たちの住んでいるマンションの防災を

「自分ごと」にしてもらう。そのことを目的としたガイドブックです。

理事会の皆さんが、みんなでマンションの防災について学ぶ。

そして、学んだことを他の居住者に広める。

この冊子を通して、マンション内で防災の輪を広げましょう。

第一章

災害時 マンション内で 何が起こるのか

停電や断水など、災害時にマンション内で
起こるトラブルとそれらへの対策について
情報をまとめました。

停電

するとマンションはどうなる？



照明が点かず
あたりは真っ暗に

給水ポンプが止まり
全戸が断水



コンセント使用不能。
電気機器が使えない



火災発生！でも排煙・
消防設備が動かない

エレベーターが
ストップ



エントランスの
自動ドアが開かない

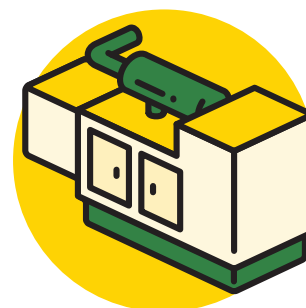


防犯カメラが
映らない



テレビやインターネットが
使えず情報が遮断される

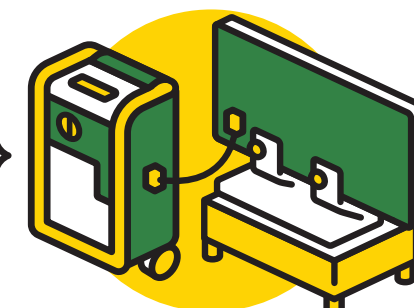
マンションでの対策



非常用発電機



停電時でも使える設備・備品



✓ 自分たちでできる！マンションの防災力チェック

● 非常用発電機の有無 [ある ☐ / ない ☐]

ある場合

・何時間稼働できるか [時間]

・電力供給先はどこか

非常用照明 ☐

防火シャッター ☐

自動火災報知設備 ☐

非常用コンセント ☐

給排水ポンプ ☐

排煙設備 ☐

非常用エレベーター ☐

消防設備 ☐

その他 ☐ [

]

ない または 発電機の燃料がなくなった場合

● それぞれの状況をカバーできる設備・備品などがあるか

・照明 [LEDランタン ☐ / 投光器 ☐ / その他 ☐ ()]

・給水 [飲料水 ☐ / 非常用水栓 ☐ / その他 ☐ ()]

・コンセント [電池式充電器と電池 ☐ / 小型発電機 ☐ / その他 ☐ ()]

・排煙・消防設備 [手動で操作できる設備かどうか確認 ☐ / 消火器などの備品 ☐]

・エレベーター [エレベーターを使わない避難経路を確認 ☐]

・自動ドア [手動で開けられる入り口はどこか確認 ☐]

・防犯カメラ [停電時のセキュリティ対策を確認 ☐]

・情報収集 [ラジオ ☐ / その他 ☐ ()]

管理組合
として
できること

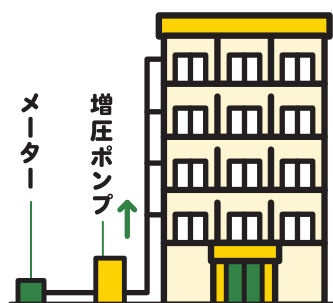
上記について確認し、不足しているものがあれば導入を検討したり、
対策を話し合ったりしましょう。

断水

するとマンションはどうなる？

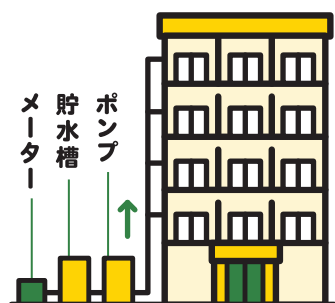
〔マンションが断水する仕組み〕

直結増圧式給水 (水道直結方式)



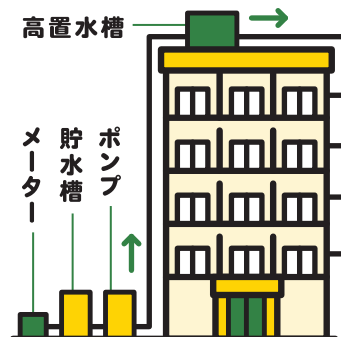
- 停電時でも水压で3階くらいまでは水が出る。
- 地震で給水管が破損した場合は、給水が絶たれる。

貯水槽式給水 (ポンプ直送方式)



- 停電時は、給水が絶たれる。
- 地震で給水管・貯水槽が破損した場合、給水が絶たれる。
- 貯水槽が破損した場合、電気が回復しても貯水槽を修理しなければ使用できない。

貯水槽式給水 (高置水槽方式)



- 停電時は、給水が絶たれる。
- 地震で給水管が破損したり、停電したりしても高置水槽に貯水されている分の水は一時的に使用できる。
- 屋上の高置水槽が破損した場合、電気が回復しても高置水槽を修理しなければ使用できない。

〔その他予想されるトラブル〕



給水車が来た！
でもエレベーターが
止まっているので、
上層階への
運搬が大変！

生活用水が不足。
歯磨き、手洗いが
出来ず
マンション内に
感染症が蔓延



破損箇所から
漏水。
廊下が水浸しに

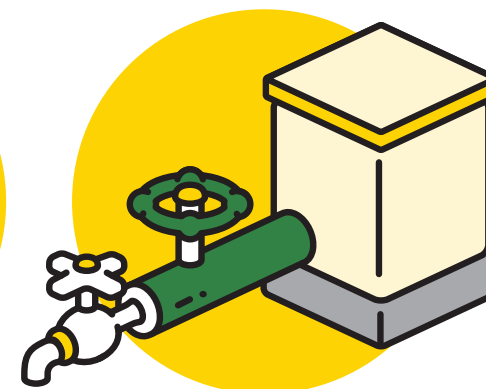


マンションでの対策



共用水栓、散水栓

水道直結型の蛇口を
共用トイレなどに設置する。



貯水槽から取水

貯水槽から取水できる蛇口を設置。
貯まった水を利用する。

※設置には、自治体確認が必要な場合があります。



水や容器の備蓄

共用備品として
防災倉庫に備蓄する。

✓ 自分たちでできる！マンションの防災力チェック

● マンションの給水方式はどれか

[水道直結方式 ☐ / ポンプ直送方式 ☐ / 高置水槽方式 ☐]

● 以下の防災設備があるか

[共用水栓、散水栓(水道直結型) ☐ / 直接取水できる貯水槽 ☐ /
その他取水できる設備 ☐ ()]

！ 設置場所や使用方法も一緒に
確認しておきましょう

● 断水時に役立つ防災備品が備蓄されているか

[飲料水 ☐ / 容器(ポリタンク・給水袋など) ☐ / 衛生用品(消毒液、ウェットティッシュなど) ☐ /
非常用浄水器 ☐ / その他 ☐ ()]

！ 各家庭での備蓄も推進しましょう

管理組合 として できること

下記のことを事前に決め、居住者に周知しておきましょう。

- ・マンション全体として水の確保をどうするか(設備/備品)
- ・上層階への水の運搬方法
- ・要支援者への水の配布方法
- ・災害後の水道使用ルール
(給水管の無事が確認できるまでは使わないなど)

トイレ はどうなる？



停電で給水ポンプがストップ。
もしくは断水により
流す水が供給されない

排水管に破損箇所があった場合、
汚水がマンション内のどこかで
漏水する可能性も



マンションでの対策



マンホールトイレ

専用のマンホールに設置して使う。

※水道直結型のトイレは、給水ポンプが停止しても使える場合がある。



簡易トイレ

防災倉庫などに備蓄されている。

✓ 自分たちでできる！マンションの防災力チェック

● 以下の防災設備・備品があるか

[マンホールトイレ ☐ / 簡易トイレ ☐ / その他 ☐ ()]

! 設置場所や使用方法も一緒に確認しておきましょう

管理組合
として
できること

下記のことを事前に決め、居住者に周知しておきましょう。

- ・排水管の確認方法（誰が／どのように）
- ・災害後のトイレ運用ルール（使用不可＆再開のタイミング／周知方法）

ガス はどうなる？



地震によりガス機器などが
損傷しガス漏れが発生!?

ガスがストップ。復旧まで
3ヶ月以上かかることも



マンションでの対策



ガス警報器

ガス漏れがあった際に、警報などで居住者に知らせる。
※都市ガスは住戸内天井などに、
プロパンガスは床近くに設置。



ガスメーター

震度5程度以上の地震、もしくは
ガス漏れの可能性を検知し
ガスの供給をストップ。



カセットコンロ

災害時の対策本部用・
炊き出し用。
防災倉庫などに備蓄。

✓ 自分たちでできる！マンションの防災力チェック

● 以下の防災設備があるか（専有部）

[ガス警報器 ☐ / ガスメーター ☐]

! 設置場所や使用方法も一緒に確認しておきましょう

● 災害時のガス関連備品が備蓄されているか

[カセットコンロ・ボンベ ☐ / その他 ☐ ()]

! 各家庭での備蓄も推進しましょう

管理組合
として
できること

下記のことを事前に決め、居住者に周知しておきましょう。

- ・ガス警報器が鳴った際の対応
- ・ガスが止まった際の対応（ガスメーターは各自で復帰／備品の運用ルール）

火災が発生したらどうなる？



火災発生！
発見者が119番通報

居住者が協力して
初期消火



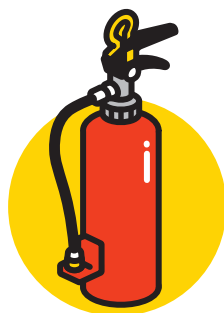
安全な経路を確認し
一斉避難

マンションでの対策



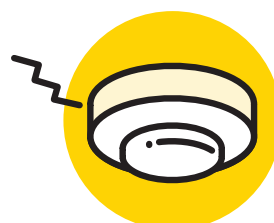
スプリンクラー

上層階に設置。
火災による熱を感知し、
自動的に散水。



消火器・屋内消火栓

共用廊下などに設置。
居住者自身で初期消火活動
を行うための設備。



火災報知器

煙や熱を感知して、
建物全体に警報を
鳴らす設備。



隔板・避難ハッチ

避難階段が使えない時、
バルコニーの隔板を破って隣戸へ。
避難ハッチを使って下階へ避難。

✓自分たちでできる！マンションの対災力チェック

●以下の防災設備・備品があるか

[スプリンクラー ☐ / 消火器 ☐ / 屋内消火栓 ☐ / 火災報知器 ☐ / 隔板 ☐ / 避難ハッチ ☐]

管理組合
として
できること

災害時マンション内で混乱が起らないよう、
下記のような準備をしておきましょう。

- ・マンション管理事務室・防災センターとの連携方法を事前に確認しておく。
- ・消火器・屋内消火栓の設備点検を行い、使い方を居住者に周知する。
- ・マンション内イベントなどで避難経路の確認をしておく。

けが人が発生したらどうなる？



切り傷・擦り傷など
処置できるけがの場合、
居住者が協力して応急手当



倒れた家具で
部屋に閉じ込められた
居住者発生。協力して救出



ケガ人が歩けない。
地上にいる救急車まで
協力して搬送

マンションでの対策



救急セット

ケガ人の応急手当に。
防災倉庫などに備蓄。



救助工具

ジャッキやバールなど。
防災倉庫などに備蓄。



担架

階段での移動に対応した
昇降用のものが必要。

✓自分たちでできる！マンションの対災力チェック

●以下の防災設備・備品があるか

[救急セット ☐ / 救助工具 ☐ / AED ☐ / 担架(昇降用) ☐ / トランク付きエレベーター ☐ /
その他 ☐ ()]

管理組合
として
できること

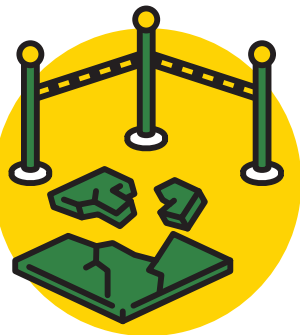
災害時マンション内で混乱が起らないよう、
下記のような準備をしておきましょう。

- ・救出救助は自分たちで行うことを居住者に周知する。
- ・ケガ人発生時に使用できる防災倉庫の備蓄品を居住者に周知する。
- ・マンション内イベントなどで応急手当の方法や、
担架の使い方を確認しておく。

その他マンション内で起こること

タイルの落下、地面の浮き、
ひび割れなどが発生

対応例



トラロープなどで
立ち入り禁止措置。
必要に応じて養生する

居住者の
安否が不明



ホワイトボードにて
居住者の所在情報
などを集約

公共のゴミ収集がストップ。
集積所にゴミがたまる



ゴミ集積所の清掃、整頓、
臨時ゴミ集積所開設
の検討

第二章

防災訓練 アイデア集

マンションの防災訓練で手軽に実施できる

プログラムのアイデアを集めました。

毎年の防災訓練の企画の際、

ご活用ください。

状況を知りたい
居住者がエントランス
ホールに殺到

対応例



ホワイトボード、
メガホン、非常用
スピーカーなど様々な
情報伝達手段を活用

備蓄物資を求めて
居住者がエントランス
ホールに殺到



備蓄物資を
計画的に配布

上層階居住者・
要支援者へ物資&情報が
行き届かず孤立



担当者を割り当て
上層階や要支援者への
情報伝達、物資配布

管理組合
として
できること

災害時、どんな状況が起こるのかを具体的にイメージし、
お住まいのマンションの状況に応じた対応方法を話し合い決めておきましょう。

停電 に関するプログラム

マンションの防災設備ツアー（電気設備編）

マンション内を巡回しながら、非常用発電機、非常用エレベーター、非常灯、排煙設備など電気関連設備の説明を聞くツアー。

【実施方法】

・マンション管理会社、もしくは各設備の関連メーカーなどに依頼する。
※実施後、必要な対策（追加設備や備品）について話し合ってみましょう。

【準備物】

・説明用資料（必要に応じて）



停電避難体験

照明、エレベーター、自動ドアなど、電気設備を使わずに避難する方法を体験する。

【実施方法】

・管理会社などにマンション内の電気設備を一時的に切れるかどうか確認（切れないようであれば、エレベーターや自動ドアなどチェックポイントにスタッフを立たせ、使わないように誘導する）。
・停電状況下（暗い、階段、自動ドア以外の経路）での避難訓練を居住者に体験してもらう。

※実施後、必要な対策（照明器具の用意、避難経路の周知など）について話し合ってみましょう。

【準備物】

・説明用資料（必要に応じて）



防災訓練は多くの居住者が集まる場です。
訓練を行うだけではなくマンションの防災ルールを周知したり、
必要な対策についてみんなで考えるきっかけにしましょう！

断水 に関するプログラム

マンションの防災設備ツアー（給水設備編）

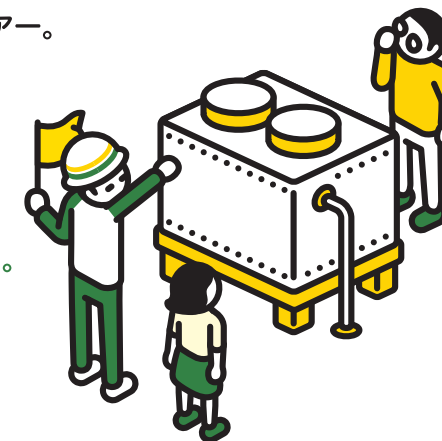
マンション内を巡回しながら、貯水槽など給水関連設備の説明を聞くツアー。
直接取水できる貯水槽の場合、取水体験を組み込むのも有効。

【実施方法】

・マンション管理会社、もしくは各設備の関連メーカーなどに依頼する。
※実施後、必要な対策（追加設備や備品）について話し合ってみましょう。

【準備物】

・説明用資料（必要に応じて）



水運搬ワークショップ

停電などでエレベーターが使えない場合を想定し「階段を使った水の運搬方法」を体験する。
いくつかの容器や運び方を用意しておき、どの方法が有効かみんなで考える。

【実施方法】

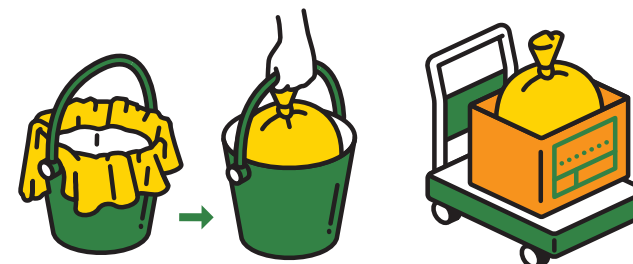
・水の入った容器を持ち、実際にマンション内の階段を上ったり下りたりしてみる。
※実施後、必要な対策（上層階への水の配布方法や必要な道具など）について話し合ってみましょう。

【準備物】

・水源（容器に入れる水）
・ポリタンクやバケツなどの容器（共用備品があればそれを活用。なければ居住者に持ち寄ってもらう）
・リュック
・ポリ袋

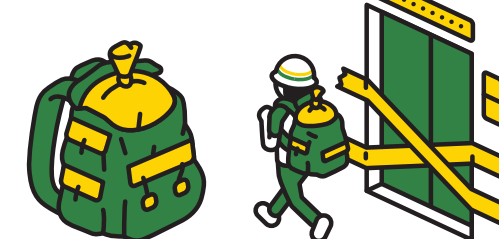
※ヒント：水を運ぶ方法例

ポリ袋＋バケツ、ポリ袋＋ダンボール箱



ポリタンクがなくてもポリ袋があれば何でも容器に

ポリ袋＋リュック



階段を上って水を運ばなければならない時に有効

トイレに関するプログラム

マンホールトイレ設置体験 ※マンホールトイレ設置マンション限定

マンションに備蓄されているマンホールトイレおよびトイレ室(テント型もしくはパネル型)を実際に設置する。

【実施方法】

- ・マンション管理会社、もしくは関連メーカーなどに依頼する。
- ※実施後、必要な対策(追加設備や備品)について話し合ってみましょう。

【準備物】

- ・マンホールトイレ
- ・トイレ室(テント、組み立てパネルなど)



簡易トイレの使いかた体験

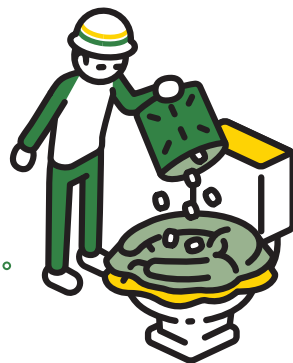
マンションに備蓄されている簡易トイレの設置方法や使いかたを体験する。

【実施方法】

- ・共用トイレなどに、実際に簡易トイレを設置する。
- ・水やにおいのある食材などを入れ、機能や使い勝手を確認してみる。
- ※実施後、必要な対策(備品やトイレルールの周知方法)について話し合ってみましょう。

【準備物】

- ・簡易トイレ(備蓄されているものがあれば活用。なければ複数の簡易トイレを購入し活用。各家庭や共用備品として導入する検討材料としてもらう)
- ・便器(共用トイレがあれば活用。なければダンボールなどで簡易便器を手作りする)



※ヒント：簡易トイレの使いかた

1 45L ポリ袋 便器に市販のポリ袋をかぶせる。排泄後、簡易トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、床が濡れない。	2 簡易トイレ そのポリ袋の中に、簡易トイレの袋を設置。用を足し、汚物を固める。タブレットタイプは、用を足す前もしくは後に振りかける(どのタイミングで入れるかは必ず確認を)。	3 トイレ用紙もこの中へ 簡易トイレの袋だけを取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。	4 消臭剤 密閉できる容器 密閉できる容器で、ゴミの収集がくるまで保管する。
--	--	---	---

ガス(食べ物)に関するプログラム

炊き出し体験

ガスが止まって使えない場合に有効な、カセットコンロを使った炊き出しを体験する。ゲーム大会など楽しい企画と組み合わせると良い。

【実施方法】

- ・カセットコンロを使い、大人数の料理を作る(十分換気ができる場所で実施する)。
- ・食器や飾りつけなど手作りし、楽しい雰囲気を出す。
- ※実施後、必要な対策(共用備品の購入など)について話し合ってみましょう。

【準備物】

- ・カセットコンロ、ボンベ
- ※共用備品として「炊き出しセット」や「かまどベンチ」などの設備があれば、活用する。
- ・鍋などの調理器具(大人数の料理ができるものを管理組合で手配)
- ・食材(管理組合で購入。もしくは各家庭から持ち寄る)
- ・その他演出備品



非常食持ち寄りパーティー

共用備品や各家庭から非常食を持ち寄り、みんなで食べる。おいしい非常食を投票するなど演出に工夫を凝らすと良い。

【実施方法】

- ・カセットコンロを使い、非常食を温めて食べる(十分換気ができる場所で実施する)。
- ・食器や飾りつけなど手作りし、楽しい雰囲気を出す。
- ※実施後、必要な対策(共用備品の購入など)について話し合ってみましょう。

【準備物】

- ・カセットコンロ、ボンベ
- ※共用備品として「炊き出しセット」や「かまどベンチ」などの設備があれば、活用する。
- ・鍋などの調理器具
- ・非常食(共用備品を活用。もしくは各家庭から持ち寄る)
- ・その他演出備品

※ヒント：手作り食器のつくりかた

1 折り紙の要領で食器を折る	2 ポリ袋をかぶせる
3 ダンボールの板をくっつける	4 熱いものを持っても平気!

火災に関するプログラム

初期消火訓練

近隣の消防署や自主防災組織と連携し、消火器や屋内消火栓の使いかたなどを体験する。

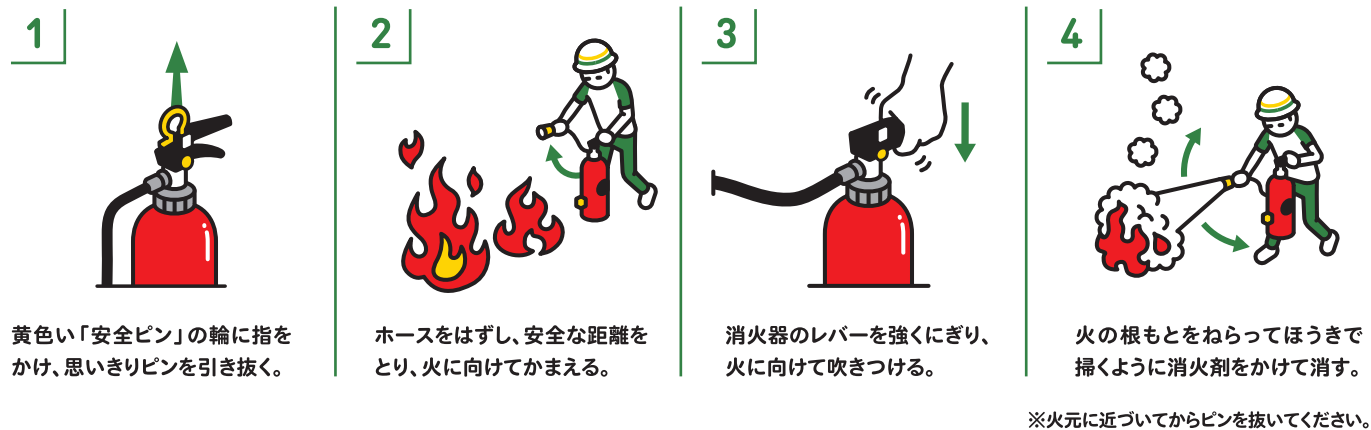
【実施方法】

・近隣の自主防災組織や消防署、メーカーなどに依頼する。

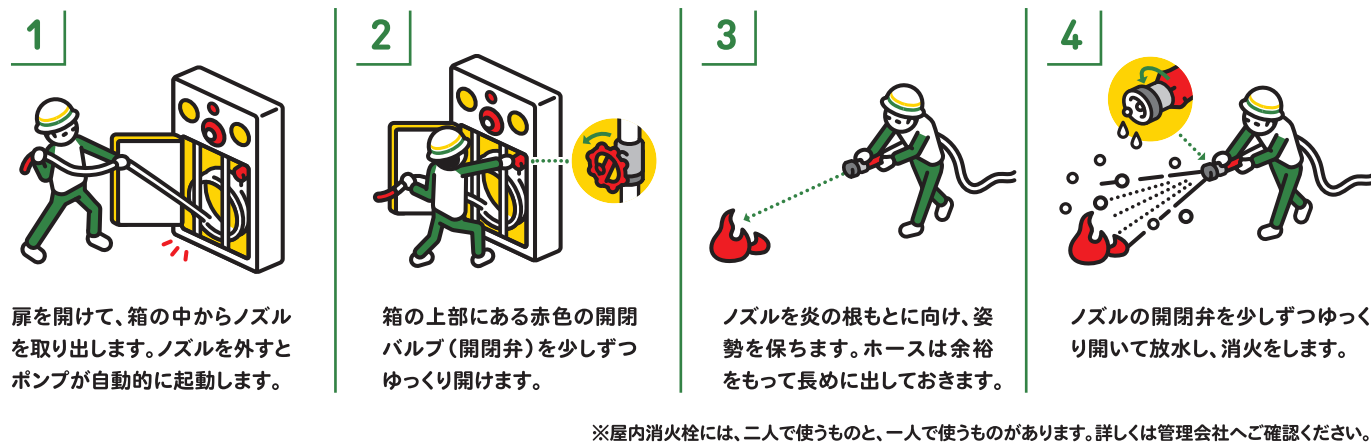
【準備物】

・連携先と調整し必要なものを用意する。

※ヒント：消火器の使いかた



※ヒント：屋内消火栓の使いかた



消防署によっては、AEDや救急救命講習などに対応してくれるところもあります。まずは気軽に相談してみましょう。

けが人に関するプログラム

身近なもので応急手当

ハンカチやネクタイなど、身近なものを活用した応急手当について学ぶ。

【実施方法】

・下の手順に沿い、止血と骨折の応急手当について体験する。

※自主企画の場合、消防署などが開催する救急救命講習を受けたり、自主防災組織や救急インストラクター資格者と連携するなど、事前に指導を受けておけると安心です。

【準備物】

・大判ハンカチ
・ネクタイ
・添え木（折りたたみ傘、雑誌、新聞紙など）
・レジ袋
・ポリ袋
など

※ヒント：止血の方法



※ヒント：骨折の応急処置



備蓄品に関するプログラム

防災倉庫の中身暗記クイズ

マンションに備蓄されている防災備品を1分間で暗記してもらい、ゲーム形式のプログラム。

【実施方法】

- ・床に備品を並べ、各備品の近くに備品名プレートを置く(1)。
- ・置いた備品をブルーシートで覆い隠しておく。
- ・ルールの説明をする(1分間で暗記してもらうこと)。
- ・覆っていたブルーシートをめくり(2)、備品を見せて覚えてもらう。
- ・1分経ったら再びブルーシートを被せ、覚えた備品名を答えてもらう。
※スタッフは手元のチェックシートで正解を確認する(3)。
- ・答え合わせが終わったら、それぞれの備品の使い方や防災倉庫の運用方法(カギは誰が持っているのかなど)について説明する(4)。



【準備物】

- ・防災備品(10～12個程度)
- ・備品名プレート
- ・ブルーシート(備品を覆い隠す用)
- ・ストップウォッチ
- ・チェックシート(スタッフ確認用)



防災備品体験

マンションに備蓄されている備品を実際に体験する。

【実施方法】

- ・備蓄場所から備品を持ち出し、実際に使う。

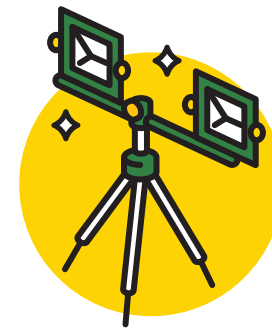
※プログラム例



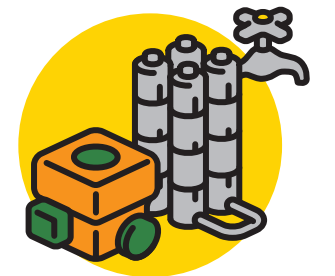
階段避難車で
ケガ人搬送訓練



トランシーバーで
情報伝達訓練



投光器の
組み立て体験



浄水器の
稼働体験



マンションでの防災訓練 企画のポイント

多くのマンションの防災訓練は、「参加者がなかなか集まらない」という課題を抱えています。それを打破するポイントは・・・「楽しくすること」。

とっつきにくい「防災」だからこそ、誰もが楽しめる工夫を盛り込み、敷居を下げる必要があります。

【子どもから大人まで楽しめる演出例】

- ○×クイズ
- チーム対抗戦
- タイムトライアル

マンション居住者同士の交流が生まれるような演出にチャレンジしてみましょう！

災害時のマンション内での助け合い

災害時に居住者同士が協力し合って対応できる主な内容をまとめました。各項目について誰がどのように行うかなど、具体的な対応方法を検討し資料化(＝防災マニュアル)しておきましょう。

地震発生当日に行うこと

検討したものからチェック↓

・災害対策本部の立ち上げ	☐
・居住者の安否確認	☐
・初期消火	☐
・要救助者の救出、手当	☐
・居住者の避難誘導（避難すべき状況の場合）	☐
・建物や設備の安全点検	☐
・排水管の点検（トイレが使えるかどうか）	☐

地震発生後2～3日目に行うこと

・関係先（ライフライン、設備など）への連絡	☐
・各種生活関連情報の収集、配信	☐
・防火、防犯活動	☐
・居住者の所在やマンション内情報の集約	☐

地震発生後4日目以降に行うこと

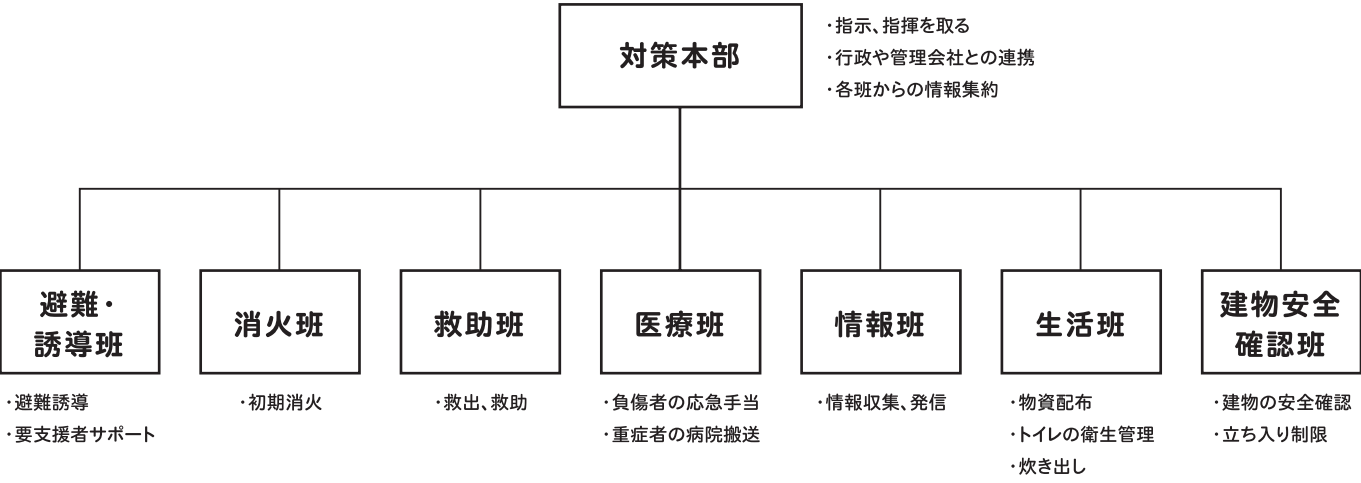
・ごみ出しルールの周知徹底	☐
・要支援者への生活支援	☐
・生活用水、物資の確保	☐
・各種生活関連情報の収集、配信	☐



理事会だけではすべてをカバーできません。居住者の協力を得やすい環境を作るため、普段から交流し合える場づくりをしておくことが大切です。

事前に役割を想定しておくことで、災害時にあわててパニックになってしまうことを防ぐことができます。下記を参考に災害時の対応体制について検討しておきましょう。

災害時の体制例



【留意点】

- 事前に対応担当者を決めていたとしても、災害時にマンション内にいない場合もあります。「複数担当者制にする」、「その場にいる居住者で分担する」など、担当者が不在の際にも成立する臨機応変な対応計画を立てるようにしましょう。
- 何フロアもある大規模マンションの場合は、各棟や階層ごとにブロック単位の組織を作るなどして大人数をフォローできるような体制を組みましょう。
- 人数の少ない小規模マンションの場合は、各班を集約し少人数で対応できるやりかたにするなど工夫するようにしましょう。



「防災マニュアル」や「災害時の体制づくり」については、他マンションの事例や行政が発行するマンション向け防災対策ガイドが参考になります。必要に応じて調べてみましょう。

これから防災について考えようと
している管理組合理事会の皆さまに、
「まずはここから押さえて欲しい」という
情報をまとめたガイドブックです。

この冊子を元に、防災対策の
第一歩を踏み出しましょう。



東急コミュニティー

〒158-8509

東京都世田谷区用賀4-10-1 世田谷ビジネススクエアタワー

株式会社 東急コミュニティー

ホームページ <http://www.tokyu-com.co.jp>

制作協力 NPO法人プラス・アーツ、文平銀座