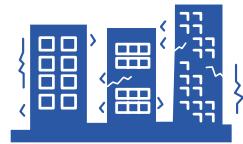


## 神管ネットマンション管理セミナー

震度7！マンションに何が起こるのか？

## 災害が来た！ どうするマンション



2025年度  
認定NPO法人かながわ311ネットワーク 伊藤朋子

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク



### 研修の目的

マンションの地震・水害による被害を軽減するために

#### 地域の被害想定

#### 被災するとどんな被害があるのか

を知り

住民が取り組むべき

① 個人で準備すること



② マンション単位で必要な準備と協力



を学ぶ

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

## NPO法人かながわ311ネットワークとは

東日本大震災の支援活動から生まれた団体

#### 地域防災事業

マンション防災(横浜市研修受託等)  
自治会町内会研修など

#### 防災教育事業

子どもたち向け授業(小、中、高)  
教職員研修、親子研修など

#### 災害時の 緊急支援活動

災害ボランティアセンターの運営補佐  
ボランティアバスの企画・運行 等

#### 東日本大震災の 被災地応援

映画会開催  
被災地関連の物産紹介等



2011 2013 2016  
2013年5月 設立 / 10月 NPO法人化  
2016年8月 認定NPO法人資格取得

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

### 本日の流れ

1 地域の被害想定

2 マンションでは何が起きるのか

3 マンションでの備え

- 1. 自助と共助
- 2. 在宅避難の原則
- 3. 自助の備え
- 4. 共助の備え
- 5. 自助 + 共助を浸透させるために

## 1 地域の被害想定

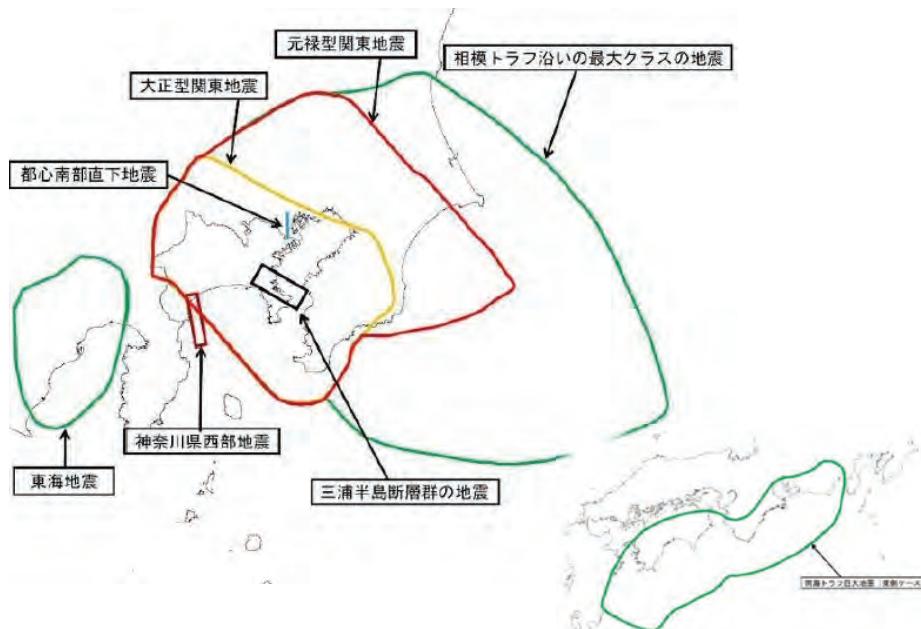
### 2 マンションでは何が起きるのか

- 3 マンションでの備え
- 1. 自助と共助
  - 2. 在宅避難の原則
  - 3. 自助の備え
  - 4. 共助の備え
  - 5. 自助+共助を浸透させるために

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

5

## 神奈川県の被害想定地震

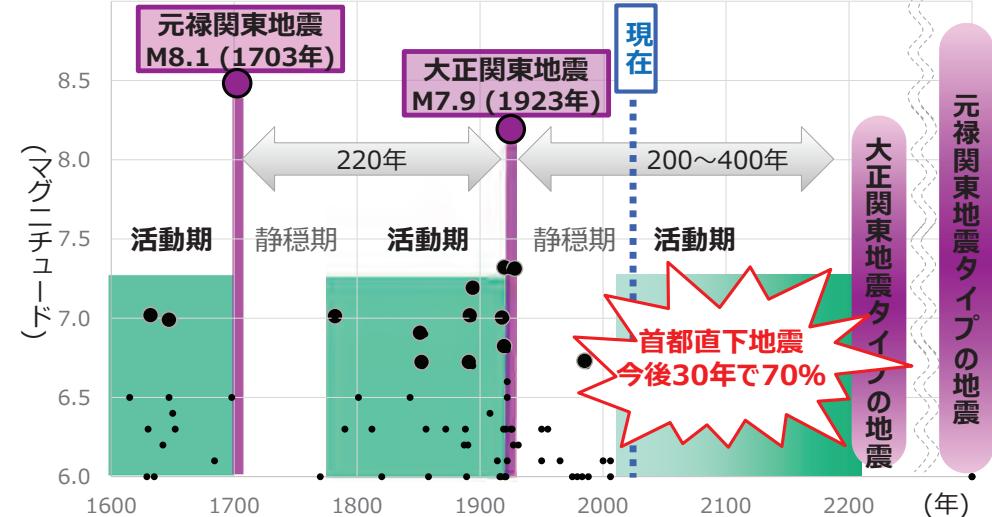


©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

7

## 1 南関東で起きた地震

### 南関東で発生した地震 (1600年以降M6.0以上)



南関東では200~400年間隔で発生する関東地震(M 8クラス)の間にマグニチュード7クラスの地震が数回発生している

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク 出典：内閣府 [http://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku\\_wg/pdf/syuto\\_wg\\_siryo04.pdf](http://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku_wg/pdf/syuto_wg_siryo04.pdf)より一部改変

## 神奈川県の被害想定地震

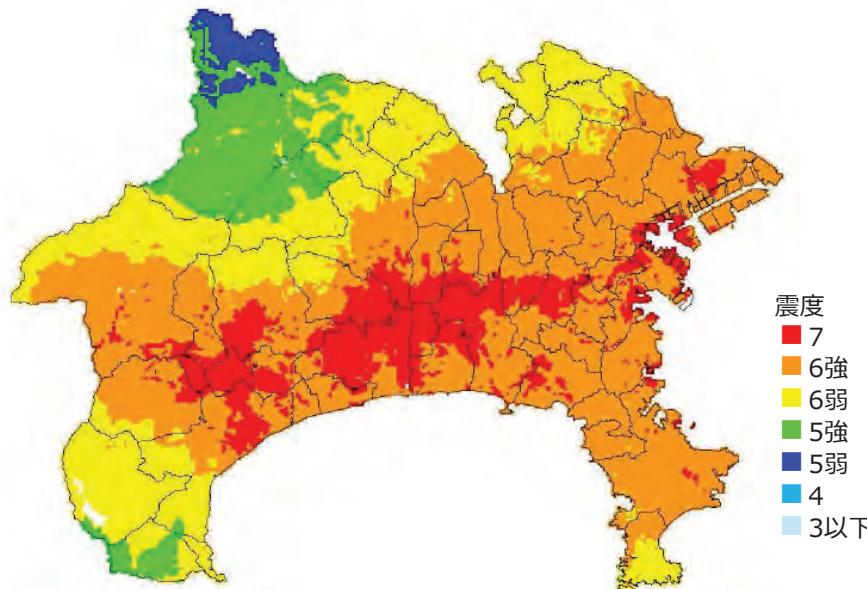
想定地震名	Mw	県内で想定される最大震度	発生確率
都心南部直下地震	7.3	横浜市・川崎市を中心に震度6強	南関東地域のM 7クラスの地震が30年70%
三浦半島断層群の地震	7.0	横須賀・三浦地域で震度6強	30年内 6~11%
神奈川県西部地震	6.7	県西地域で震度6強	過去400年の間に同クラスの地震が5回発生
東海地震	8.0	県西地域で震度6弱	南海トラフの地震は30年内80%程度
南海トラフ巨大地震	9.0	県西地域で震度6弱	南海トラフの地震は30年内80%程度
大正型関東地震	8.2	湘南地域・県西地域を中心に震度7	30年内(ほぼ)0%~5% (2~4百年の発生隔)

神奈川県地震被害想定調査報告書～令和7年3月～

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

8

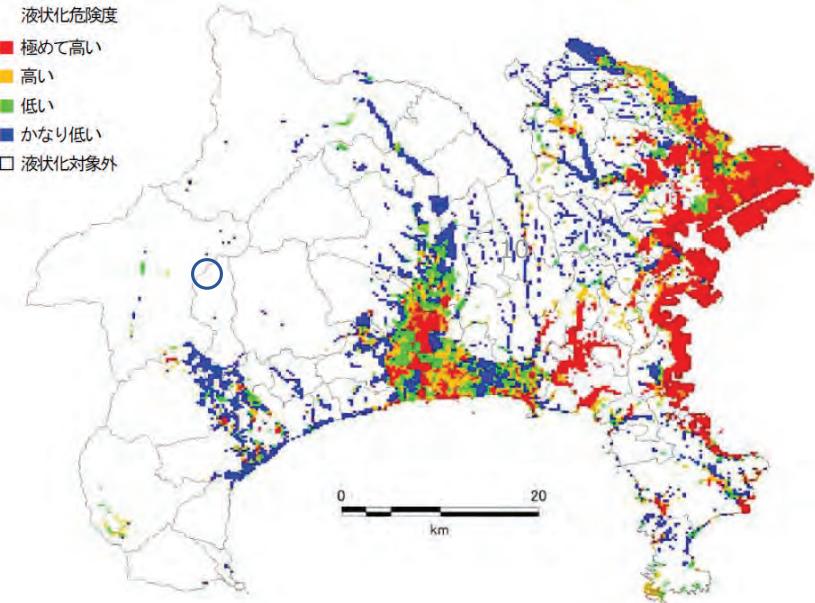
南関東地震（大正型関東地震）震度



9

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

南関東地震（大正型関東地震）液状化危険度



10

## 厚木周辺各市のマンション率

市区町村名	総世帯数	一戸建	アパート&長屋	マンション 3~5階建	マンション 6~10階建	マンション 11階建以上
大和市	99,912	41,661	18,724	22,027	13,240	4,133
厚木市	93,229	46,627	19,202	15,292	7,203	4,753
座間市	54,876	25,609	9,291	9,859	6,094	3,974
伊勢原市	41,509	22,308	8,854	7,268	2,923	93
綾瀬市	32,519	21,988	5,274	3,551	1,386	288

### 住居別世帯数割合

■一戸建 ■2階建アパート&長屋 ■マンション3階建以上



11

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

### 1 地域の被害想定

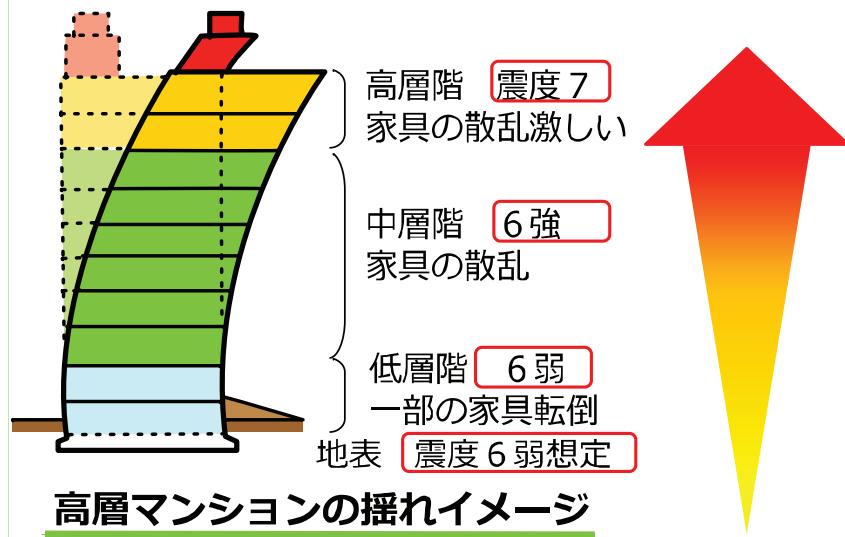
### 2 マンションでは何が起きるのか

### 3 マンションでの備え

- 1. 自助と共助
- 2. 在宅避難の原則
- 3. 自助の備え
- 4. 共助の備え
- 5. 自助 + 共助を浸透させるために

12

## 2 上層階ほど揺れが大きい



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

出典：JASO NPO法人耐震総合安全機構

13

## 2 震度6弱と震度6強の違い



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

気象庁 震度と揺れの状況 <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/shindo/index.html>

14

## 2 震度6強のマンションの被害とは

実験映像：震度6強～震度7での室内被害 4階/10階建

南海地震を想定した長周期地震動による高層階の揺れ（最大片振幅約150cm 最大加速度約500gal）



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

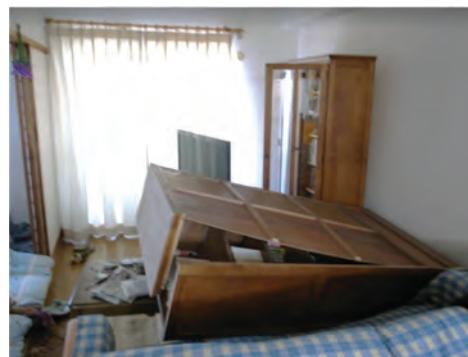
提供 防災科学技術研究所 E-ディフェンス

15

## 2 熊本地震のマンション室内被害例

未対策では家具やガラスの破片が散乱 靴を履いて片づけること

熊本地震（震度6強）のマンション中層階



本棚、タンスの転倒  
上階ではピアノの転倒



お気に入りの食器ほど壊れる  
陶器・ガラスの破片が散乱

写真：熊本地震 NPO法人熊本県マンション管理組合連合会提供

16

## 2 大地震でのマンション被害

地震のタイプによってマンションの被害は異なる  
一般的に直下型地震のほうが被害は大きい

	阪神淡路大震災1995 (兵庫県)	東日本大震災2011 (宮城県)	熊本地震2016 (熊本市)
M7.0 <b>直下型地震</b> 逆断層・横ずれ断層型 被害が両極化 高震度エリアが狭かった	M9.0 <b>海溝型地震</b> 衝上断層型	M7.3 <b>直下型地震</b> 右横ずれ断層 益城町では震度7が2回	
被害無	51.9%	50.5%	24.1%
軽微	37.8%	36.4%	43.9%
小破	6.7%	12.0%	24.8%
中破	2.1% ] 10.5%	1.0% ] 13.1%	6.4% ] 32.0% (Red circle)
大破	1.6% (Red circle)	0.1%	0.8%

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

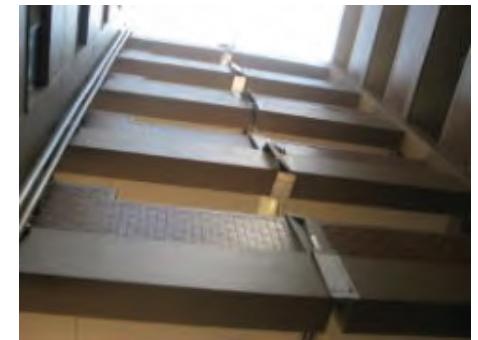
(株) 東京カンティ調べ 17

## 2 熊本地震のマンション建物被害例①

地盤の被害



エキスパンションジョイント



写真：熊本地震 あなぶきハウジングサービス提供 18

## 2 熊本地震のマンション建物被害例②

壁の断裂



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

写真：熊本地震 あなぶきハウジングサービス提供 19

## 2 熊本地震のマンション建物被害例③

タイル剥離



ドアのゆがみ



写真：熊本地震 あなぶきハウジングサービス提供 20

## 2 熊本地震のマンション建物被害例④

壁に穴を空けて、チェーンとナンバーキーで仮施錠  
補修の合意と資金が用意できないと長期化

開かないドアをこじ開けると、閉まらなくなる



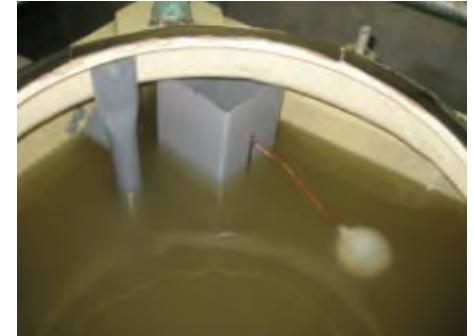
©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

写真：熊本地震 あなぶきハウジングサービス提供 21

## 2 熊本地震のマンション建物被害例⑤

受水槽の破損⇒飲み水、生活用水確保の遅れ  
配管損傷 ⇒漏水を誘発 水が流せない状態が長期化

受水槽の破損



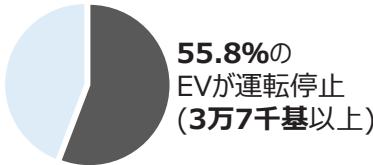
周辺の断水が解消しても  
マンションの断水は解消しないケースも

写真：熊本地震 あなぶきハウジングサービス提供 22

## 2 地震によるライフラインの被害事例①

大阪北部地震 最大震度6弱  
2018.6.18（月）AM7:58発生

大阪府(震度6弱)では



エレベーターの閉じ込め事故多発

うち 閉じ込め  
約278基

新型EV  
121基  
旧型系  
EV  
157基

新型制御の  
EVでも停止

13%が3時間以上



エレベーター  
防災ボックスの  
装備をおすすめ  
します



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

参考：国土交通省「エレベーターの地震対策の取組みについて（報告）」（R02.7.14）より一部改変

23

## 2 地震によるライフラインの被害事例②

北海道胆振東部地震 最大震度7  
2018.9.6（木）AM3:07発生

北海道中で揺れてないのに  
大規模停電!!

- ✓ 照明無し
- ✓ エレベーター停止
- ✓ 断水 → トイレが使えない 風呂使えない



長期の停電による影響

- 買い物の負担大
- 介護サービスが使えない
- 機械式駐車場から車が出せない

マンションは戸建てより、  
インフラ被害に弱い



24

## ライフラインの被害想定

広域で長期に続く被害

	直後～1日後	3日後～	1週間～	1か月～
電力	停電	徐々に復旧 発電所停止などあれば「計画停電」も		多くの地域で供給再開
上水道	断水	復旧は限定的	浄水施設が被災すると断水継続	施設被災がなければ概ね復旧
下水道	制限	配水管が壊れたらトイレ使用不可		利用制限解消？
ガス	停止	一部復旧		多くの地域で供給再開
通信	障害	順次回復 基地局電源枯渋で 不通エリア拡大の可能性も		設備の状況で不通のままも？
道路	規制	段階的に解除 交通規制（一般車両は規制） 給油不能か長蛇の列	土砂災害等発生すると 復旧まで数か月以上の可能性	
鉄道	停止	帰宅困難者多数 バス等の代替手段も困難	施設等の被害、脱線等発生すると復旧まで1か月以上	

25

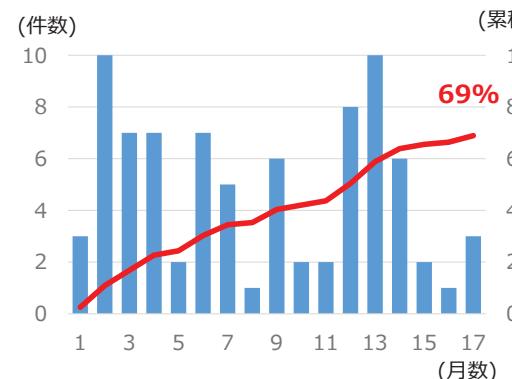
@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

「首都直下地震等による東京の被害想定」より一部改変 令和4年5月25日東京都公表から

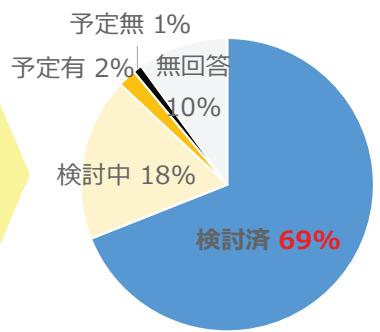
## 熊本市マンションの復旧状況

決議が遅れると、2年経っても修理できないことも

再生検討済までの月数



発災後1年半での再生検討状況



熊本市平成29年度分譲マンション実態調査報告書から  
回答数176（回答率26%）

26

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

## まとめ マンションに想定される被害

建物自体・構造物 マンション自体の構造被害は戸建てより少ない

居室部分 高層階中心に、揺れによる被害が多発  
家具の転倒・暴走、窓ガラスの飛散  
余震発生時の揺れへの不安（高層階中心）



長期に渡る  
インフラ停止 停電の影響 …エアコン、照明、TV、PC・スマートなど  
EV停止による生活困難 …移動、水・物資の供給など  
断水の長期化 …飲み水、トイレ、風呂など  
交通途絶による影響 …支援物資、生ごみ収集など  
マンション防犯上の不安 …オートロック解除など

住民共助の不足 共助体制不足による、要援護者の把握・支援困難  
指定避難所との連携不足による、支援物資入手難

### 地域の被害想定

### マンションでは何が起きるのか

### マンションでの備え

- 1. 在宅避難の原則
- 2. 自助と共助
- 3. 自助の備え
- 4. 共助の備え
- 5. 自助+共助を浸透させるために

27

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

28

### 3-1 一般マンション住民と行政の意識の違い

ミスマッチにより混乱・トラブルが増大しないよう、**正しい認識**が大切

マンション住民目線

行政目線

**とりあえず避難所に行かなきゃ!**  
(アンケートで47%)

避難所は  
住む家を失った人のためのもの

「災害の危険性があり避難した住民等を災害の危険性がなくなるまで必要な期間滞在させ、または災害により家に戻れなくなった住民等を一時的に滞在させることを目的とした施設」  
(H27年版防災白書) 参考: 災害対策基本法第49条の7

高層階問題をはじめ、  
マンション住民もインフラ被災者!!

「被災」の基準は、**住宅の破損度**

行政サービスだから  
サービスを受ける権利があるはず!?

指定避難所は  
住民の**共助**で運営



29

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

1 地域の被害想定

2 マンションでは何が起きるのか

3 マンションでの備え

- 1. 在宅避難の原則
- 2. **自助と共助**
- 3. 自助の備え
- 4. 共助の備え
- 5. 自助+共助を浸透させるために

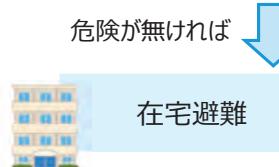
### 3-1 横浜市「在宅避難のすすめ」より

「災害が起きたら避難所に行かなきゃ」そう思っていませんか？

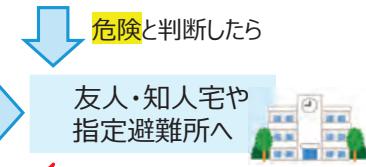
災害が起きた時、指定避難所で生活することは選択肢のひとつに過ぎません。自宅とその周辺の安全が確認できれば、在宅避難を考えてみましょう。

在宅避難ができるか迷ったら、次のチェックポイントを確認

- 隣家の倒壊・火災などの影響がない
- 倒壊（傾き）などの被害がない



在宅避難



友人・知人宅や  
指定避難所へ

危険が無ければ  
↓  
危険と判断したら

↓  
状況変化などで  
危険と判断したら  
↓  
詳しくはこちら↓

指定避難所などに行く場合、  
自宅の備蓄品などを持て行きましょう



@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

参考「在宅避難チェックポイント～地震編～」より一部改変

30

### 3-2 発災後の主な行動例

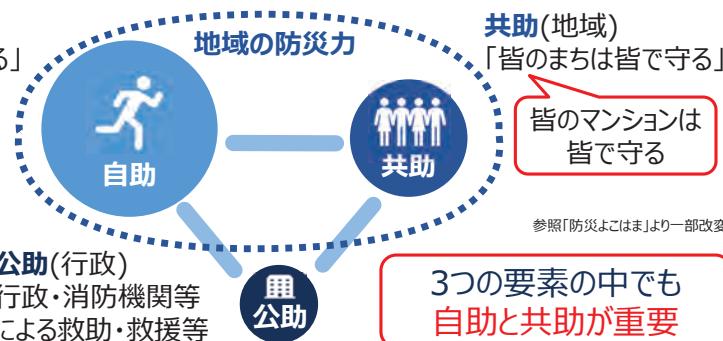
タイムライン	マンション住民	
		<b>自分や家族で備え・行うこと</b>
発災		身の安全確保
~3時間		家族の安否の確認
夜		在宅避難 (寝床確保・備蓄食料)
~3日間		連絡先共有 被災写真撮影
~3週間		生活ルールの順守 近隣見守り
復旧復興		避難所からの支援物資運搬 管理組合への協力
		<b>ご近所の住民同士協力して行うこと</b>
		「いっとき避難場所」などに集合 近所の安否、安全確認 初期消火や救出 応急手当や搬送 二次被害の防止
		在宅避難者名簿作成 情報収集・伝達
		避難所からの支援物資運搬 復旧に向けた話し合い・合意形成

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

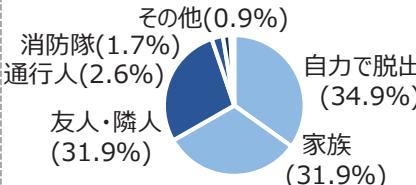
32

## 3-2 自助・共助の重要性

**自助(個人・家族)**  
「自らの身は自ら守る」



阪神・淡路大震災における生き埋めや  
閉じ込められた際の救助主体等



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

### 阪神淡路大震災

救助と消火活動の同時進行で行政機能がマヒした結果、多くの人は自力や近所の方に救助された。

### 東日本大震災

釜石市では、防災教育が実を結び、小中学生のほとんどが避難して助かった。子どもたちの影響を受けて一緒に避難して助かった人が多数。

出典：内閣府 平成26年版 防災白書より一部改変

33

## 3-2 マンション防災活動のミッション

発災時必要なことを考え 事前にできる備えを

ミッション	<b>命を守る 自助を促す</b>	<b>暮らしを守る 共助の実行</b>	<b>財産を守る 復旧・復興</b>
発災前	在宅避難の備え 広報、フォロー (命を守る行動、備えの確認等)	共助の備え 組織やマニュアルづくり 訓練 ご近隣関係の構築	ルール、体制づくり 区分所有者名簿作成 地震保険
発災時	<b>命を守る行動</b>	安否確認 生活ルール（トイレ、ごみ等） 二次被害防止 防犯 情報（安否、ニーズ、支援） や物資の受伝達 要援護者ケア	被災状況把握 罹災証明 応急修理 区分所有者連絡先 復旧計画

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

34

## 3-3 マンションで在宅避難をするポイント

在宅避難に必要なのは、  
**①安心して眠れる部屋**  
**②物資の備蓄**

1 地域の被害想定

2 マンションでは何が起きるのか

3 マンションでの備え

- 1. 在宅避難の原則
- 2. 自助と共助
- **3. 自助の備え**
- 4. 共助の備え
- 5. 自助+共助を浸透させるために

よこはま地震防災市民憲章〔行動指針〕より抜粋

(備え)

- **自宅の耐震化と、家具の転倒防止**をしておきます。
- **少なくとも3日分の飲料水、食料、トイレパックを備蓄し、消火器を設置**しておきます。
- 家族や大切な人の連絡方法をあらかじめ決めておきます。

(自助・共助の推進)

- あいさつを手始めに、いざという時に隣近所で助け合える関係をつくります。
- 地域で、隣近所で、家庭で**防災・減災**を学び合います。
- 子どもたちに、大地震から身を守るためにの知恵と技術、助け合うことの大切さを教えます。

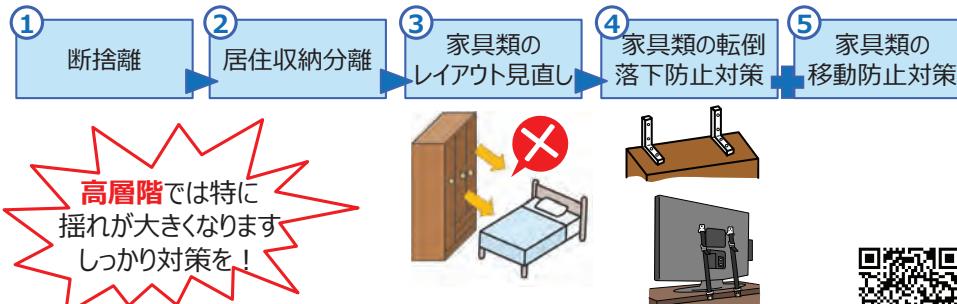
### 3-3 安心して眠れる部屋

安心して眠れる部屋は、

各家庭 …家具の固定などを行うことであらかじめ準備ができます。

マンション全体…不安な住民（特に揺れの大きい高層階や災害時要援護者）に  
共有スペースを避難場所として提供すると、ストレスが軽減できます。

リスクを考え、**一戸に最低1部屋は安全な部屋**を確保しましょう。



東京都消防庁 自宅の家具転倒対策 より一部改変  
[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/measures\\_house.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-bousaika/kaguten/measures_house.html)

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

37

### 3-3 備蓄の目安 「3日」「1週間」の理由

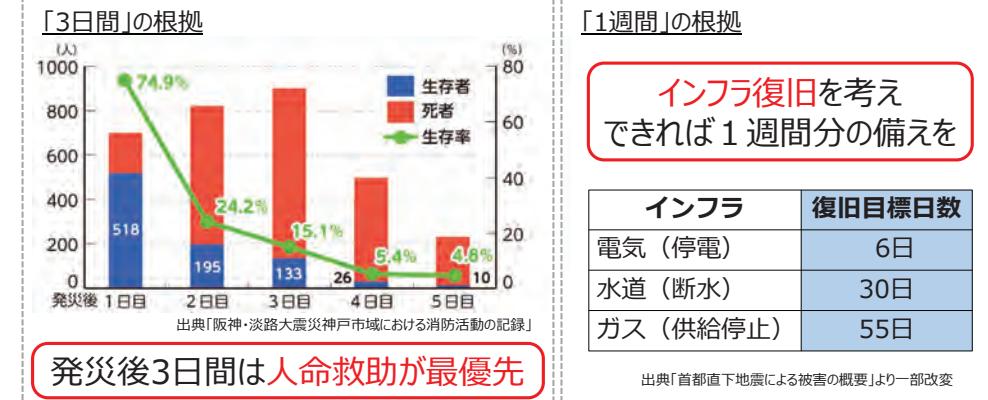
●災害発災直後は、食料や日用品の購入が難しくなります。

家族構成を考えて、必要な備蓄をしておきましょう。

また、すぐ取り出せるところに非常持ち出し品を準備し、避難の際に持つていましょう。

●備蓄する量の目安は **最低3日分（できれば1週間分）** です。

出典「防災よこはま」



38

### 3-3 在宅避難のための物資の備蓄①

トイレ・水・食料 は必要な量を備えましょう

#### トイレ

・大地震発生時、集合住宅では排水管や下水管の安全が確認できるまで、トイレは流せません。  
・便座にかぶせて使うタイプのトイレパックを準備しておきましょう。

**5回×人数×3～7日分**



#### 水

・1人1日3リットルの飲料水が必要です。  
・最低3日分、可能なら7日分を備蓄しましょう。  
・災害時には階段を使って運びます。高層階ほど備蓄が重要です。

**3㍑×人数×3～7日分**



#### 食料

・備蓄の食料でしのぎます。  
・日頃から食べ慣れているものを少し多めに買って備蓄しておく「ローリングストック」がおすすめです。

**3食×人数×3～7日分**



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

39

### 3-3 在宅避難のための物資の備蓄②

災害時も日常に近い生活を送るために役立つものを備えましょう

#### 照明

LEDヘッドライト（人数分）



LEDランタン  
電池



#### 情報

ラジオ



モバイルバッテリー



#### 調理器具

カセットコンロ



ガスボンベ



#### 衛生・その他

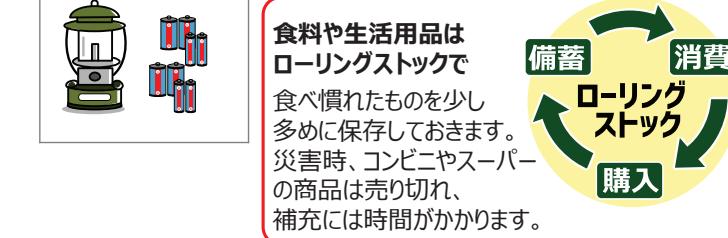
水の節約



自分と家族の必需品



その他



©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

40

### 3-3 マンションで在宅避難をするには

#### エネルギー節約料理 平常時に試しておきましょう

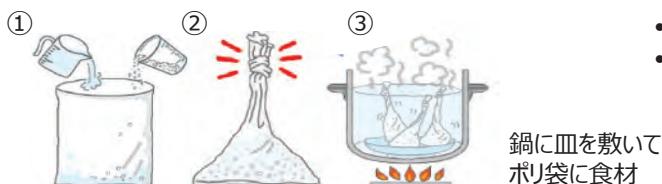
家庭での食糧備蓄は、いわゆる防災食品ではなく、通常のレトルト食品等で充分です。

電気、ガス、水道が使えなくても、普段食べ慣れたものを食べる工夫をして、気持ちと体力の維持を心がけましょう。

##### ポリ袋調理

カセットコンロと食品用ポリ袋を活用すると、少しの水で温かい食事が作れます。

- 1つの鍋で複数の料理を同時に加熱できる
- 水の使用が少なくてすむ
- 湯せんに用いる水は汚れない限り、何回でも使用可能



- 炊飯(白米、混ぜご飯)
  - カレー
  - 汁物 等
- 詳しくはこちら↓



41

出典：農林水産省「aff 2016年9月号 特集1非常食」より一部改変

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

### 3-3 ごみの管理

#### 指示があるまでは、自宅内に分別して保管



● マンション内のごみ収集場所は、ルールを決めて利用します。

● 自治体のごみ収集が機能するまでには1週間以上、片付けごみの収集には1ヶ月かかることがあります。

● 自宅に保管する際、余震や火災発生時の避難の障害にならないよう、バルコニーや廊下は避ける等、置き場所にも配慮しましょう。

ディスポーザー使用  
マンションは特に注意！

写真：熊本地震 あなぶきハウジングサービス提供

42

### 3-3 災害時のごみ分別（横浜市の例）

「生活ごみ」と「片付けごみ」はわけて出す

トイレごみは生活ごみとはわけて袋にまとめ燃やすごみの収集日に出す



トイレごみも  
ごみの量が  
増える要因に！

いつもと同じ分別ルールで  
集積場所に排出  
地域防災拠点の場合は拠点ごとに定める場所



※大規模な災害が発生した場合、生活ごみの収集を  
中止する場合があります。

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

発災後に  
市からお知らせする方法により排出  
災害廃棄物の  
「仮置場」への  
持込み

詳しくは  
こちらから↓



[参考] 横浜市 災害時のごみより一部改変

43

### 3-3 マンションの風水害対策

#### 加害者とならないために、事前にできる対策をしておきましょう！

- 強風に対する備え  
落下、飛来物対策  
(植木鉢、物干し竿、日よけシート等)



- 豪雨に対する備え  
ベランダの排水対策



- 敷地内の土砂災害防止対策

管理組合の役割

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

44

## 1 地域の被害想定

## 2 マンションでは何が起きるのか

## 3 マンションでの備え

- 1. 在宅避難の原則
- 2. 自助と共助
- 3. 自助の備え
- 4. 共助の備え**
- 5. 自助+共助を浸透させるために

45

## 3-4 マンション全体で必要な防災資材例

トイレパック・水・食料は各戸での備蓄が基本！

基本情報	広報用	消耗品	安全確保用	通信情報機器
・居住者名簿 ・要支援者名簿 ・緊急連絡先メモ ・防災マニュアル ・設計図書	・ホワイトボード ・マーカー ・紙 大小 ・マグネット	・布ガムテープ ・養生テープ ・ビニールテープ ・電池 ・カセットボンベ	・トラロープ ・トラテーピ ・ロープ、ひも ・ブルーシート ・コーン	・トランシーバー ・拡声器 ・タブレット ・テレビ ・ラジオ
大型備品	小型備品	救助用備品	汎用品	衛生用品
・ガス発電機 ・防水型投光器 ・リヤカー ・テント ・エレベーター用防災キヤビネット ・大容量充電池 ・太陽光パネル	・LEDランタン ・コードリール ・電源タップ(USBの多口) ・テント ・工具一式 ・ヘルメット ・腕章	・バール ・ハンマー ・担架 ・脚立 ・梯子	・革手袋 ・マスク ・大型ポリ袋 ・水タンク ・ヘルメット ・ホイッスル	・簡易トイレセット ・トイレント ・おむつ(成人・子供) ・生理用品 ・マスク ・トイレットペーパー ・ウエットティッシュ
				感染症対策も

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

全体としての必要な保有資材把握と適切な配置を

46

## 3-4 被災生活のための事前準備

まずは何か1つできることをやってみましょう

### マンション設備の点検ツアーの実施

- ・受水槽の非常水栓、ごみ置き場、汚水栓の位置、電源設備の場所等の確認

### 備蓄品の点検と保管場所の確認



### 所有防災機材を使ってみる

### 安否確認の訓練

- ・災害用伝言ダイヤル（171）や災害用伝言板（web171）を利用した

マンションの情報共有訓練

・マンション用デジタル掲示板作成

・エレベーターホールと防災センターの通話訓練 等々

### こんなときどうする？みんなで考えてみる

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

47

## 3-4 マンションの構造・設備を知っておきましょう

チェック項目	選択肢	
マンションの構造	<input type="checkbox"/> S(鉄骨)造 <input type="checkbox"/> RC(鉄筋コンクリート)造 <input type="checkbox"/> SRC(鉄骨鉄筋コンクリート)造 <input type="checkbox"/> CFT(鋼管内コンクリート充填)造	
マンションの耐震構造	<input type="checkbox"/> 耐震構造(旧耐震基準／新耐震基準(1981～)) <input type="checkbox"/> 制震構造 <input type="checkbox"/> 免震構造	
エキスパンションジョイント	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし	
エレベーターの地震対策	<input type="checkbox"/> あり(地震時管制機能(H21/9以降)) <input type="checkbox"/> なし	
給水方式	<input type="checkbox"/> 直結直圧 <input type="checkbox"/> 直結増圧 <input type="checkbox"/> 受水槽式	
機械式駐車場	<input type="checkbox"/> 屋内・屋外立体駐車場 <input type="checkbox"/> タワー式駐車場(建物内・別棟)	
非常用電源	<input type="checkbox"/> あり(自家発電機、蓄電器等) <input type="checkbox"/> なし	
供給範囲や使用可能時間の理解、使用ルールの明確化が必要		
非常用エレベーター	<input type="checkbox"/> あり(タワーマンションのみ) <input type="checkbox"/> なし	

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

48

## 3-4 自主防災計画の必要性

フェーズに応じて変化する課題に対する計画が必要

タイムライン	必要な事柄	管理組合による意思決定
① 地震発生時	・安全確保 ・安否確認 二次災害対策	・安全避難 避難計画・訓練の実施
② 初期避難生活	・運営体制確立 ・生活必需品確保 ・消費計画 ・防犯体制	・非常用物資資材の確保 地元自治会・避難所との連携
③ 被災生活	・居住スペース確保 ・生活環境維持 ・地域との連携 ・防犯体制	運営体制の構築
④ 応急修復	・安全なインフラ復旧 ・応急修理と資金確保 ・罹災証明	緊急修復体制 早期復旧計画
⑤ 生活再建	・公的援助 ・地震保険 ・補修計画と管理組合決議	適切な管理規約 復旧資金準備

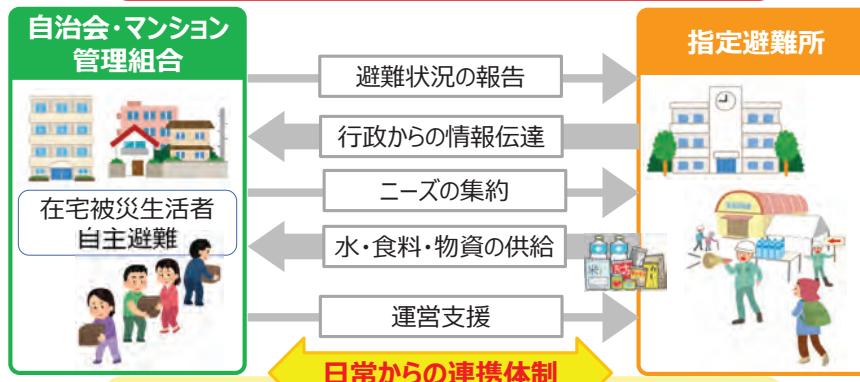
マンション自主防災計画

49

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

## 3-4 指定避難所との連携

指定避難所は、避難者のみでなく被災住民への  
・情報提供 ・ニーズ集約 ・物資提供の窓口 の役割



在宅避難生活のデメリットを連携によってカバーできる！

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

## 3-4 管理組合と居住者の役割分担

役割分担は明確に（居住者が協力しやすいように）

タイムライン	マンション住民	管理組合
日常	備品と心の備え	ルールづくり 建物設備の保守管理
発災	身の安全確保	-----
～3時間	家族の安否の確認	建物設備の安全確保 管理会社へ連絡
～3日間	被災写真 連絡先通知	情報伝達 安全確保 <b>被害認定や 補償請求</b>
～3週間	近隣見守り	生活の管理 (給水、ごみ、防犯)
復旧復興	管理組合への協力 合意形成	業者選定 合意形成 資金調達

@2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

50

### 1 地域の被害想定

### 2 マンションでは何が起きるのか

### 3 マンションでの備え

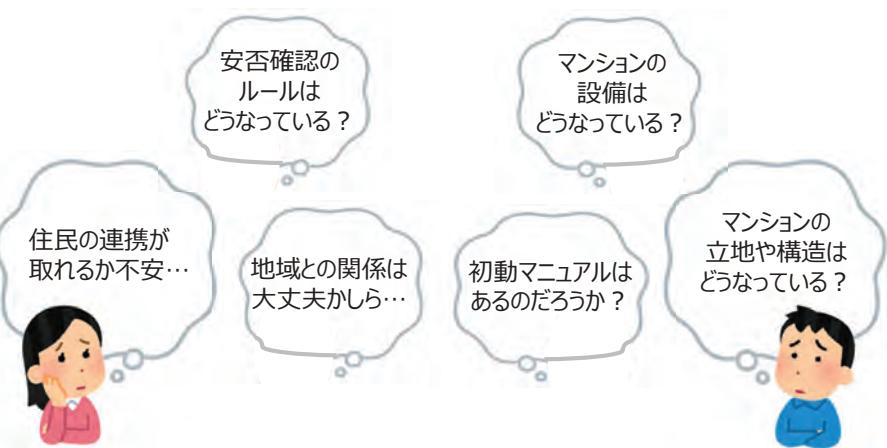
- 1. 在宅避難の原則
- 2. 自助と共助
- 3. 自助の備え
- 4. 共助の備え
- 5. **自助 + 共助を浸透させるために**

51

52

### 3-5 防災課題を考えてみる

お住まいのマンション管理組合で防災課題を考えてみましょう



防災マニュアル作成に取り組みましょう

### 3-5 マニュアルのタイプ

マンション防災マニュアル  
(理事・役員用)

種別	住民用マニュアル	緊急対応マニュアル	避難生活マニュアル
配布時期	事前配布		事前準備し記入後配布
形式	リーフレット(A3見開き)	初動アクションカード ★1	
概要	事前の防災準備 発災時の安全行動 避難・支援ルール (安否確認 ★2)	緊急対応体制 班別行動詳細 情報提供ルール 避難生活の準備	運営体制 班別行動 地域連携 マンション復旧
要点	啓発リーフレットに独自項目を追加	シーン・条件別 誰でも使えるもの	状況により必要項目を追記し配布

必要に応じて管理規約改正または使用細則の策定→総会での承認と周知徹底が必要  
例) 緊急時権限(立入権限、応急修繕実施)、区分所有者把握(緊急招集ルール)、  
住民へのルール(同居者・賃貸居住者への徹底、賠償責任明確化)

### 3-5 マンション自主防災マニュアル作成のポイント

#### ○ マンションに合ったオリジナル版

✓自分たちの住むマンションの規模や構造などに合った、**オリジナルの防災マニュアル**を準備する。

#### ○ 誰でもいつでも使える内容

✓非常に居住者や管理組合が対応しやすいように、「**行動指針・役割分担**」をあらかじめ決めておく。

✓非常にその場にいる誰かが対応するため、**誰でもが対応でき、いつでも使える内容**にする。

#### ○ できるだけ見やすく、わかりやすいレイアウト

✓居住者に内容を理解してもらうため、**できるだけ見やすく、わかりやすい文章やレイアウトで作成**する。

#### ○ 完成はない、訓練して修正していくこそ重要

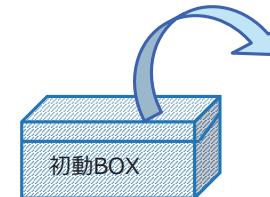
✓防災マニュアルは完成が目的ではない。**マニュアルに沿った行動を実際に試してみることが重要**。

✓見つかった課題を、さらに検討・修正しながら精度を高めていくことが大切。

✓防災訓練などで実践と検証を繰り返しながら、より実践的なマニュアルにしていく。

### 3-5 ★1 初動アクションカード 例

居住グループの  
初動アクションカード例



【シート 8】 防災センター、防災本部と連絡しましょう

【シート 7】 防災委員と連絡を取りましょう

【シート 6】 危険箇所を明示し、封鎖します

【シート 5】 2人以上のグループで安否確認を行います

【シート 4】 負傷者には2人以上で対応します。

【シート 3】 3人以上集まったら活動開始しましょう

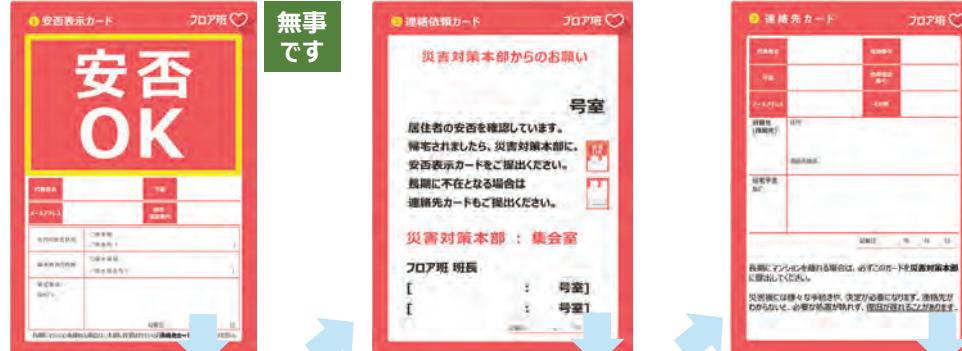
【シート 2】 活動を開始する前に服装を整えましょう

【シート 1】 地震時にはこのファイルを開いてください

とても大きな地震が発生しました。自身のため家族のため、お隣さんやマンション居住者のために、可能な範囲で行動を開始しましょう。初期対応として安否確認と被害状況の確認と情報共有を行います。

## 3-5 ★2 安否確認 例

- ①玄関ドアにマグネット等や  
安否OKシートを貼る ③掲示のない家に「連絡依頼カード」  
を残す（帰宅後本部へ持参） ⑤長期避難の場合は、  
連絡先カードを本部に提出



②フロアごと、階段ごとに担当者が確認し、用紙に記入する

<安否・安全確認シート 1A用>

部屋番号	階層番号	所住の人物数	備考	被災状況			安否状況		
				月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
101	1F	2人		無・有( )	安・不在・不明( )				
102	2F	2人		無・有( )	安・不在・不明( )				
103	3F	2人		無・有( )	安・不在・不明( )				
104	4F	2人		無・有( )	安・不在・不明( )				

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

57

出典：町の防災組織活動事例集「ヨコハマの『減災』アイデア集」

- ④「2」の結果を本部に集め、ホワイトボードなどに集約する  
⑥大きな余震があれば①～⑤を繰り返す

## 3-5 まとめ マンションの自主防災活動

### 事前の準備

#### 自助+共助

##### 発災時の安全確保

- マンション独自の防災計画
- 発災時対応計画
- 要支援者への配慮など

##### マンションで過ごす被災生活

- 緊急物資各戸備蓄の徹底
- 情報・物資の供給確保
- 共助による安全・安心など

#### マンション自主防災計画

### 自助+共助管理組合の自助

#### 早期の住宅復旧

- 緊急修理、行政支援、地震保険
- 復旧委員会事前準備
- 区分所有者連絡先名簿など

### 公助の活用

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

59

## 3-5 まとめ マンションでの地震への備え

### 居住者

- 耐震対策と備蓄で備えよう
- 被災状況の写真を片づける前に撮ろう



被害認定や補償請求

### マンション管理組合・自治会

- 二次災害防止や安全安心のための防災資機材を備えよう
- 組織作り、初動マニュアルを整備しよう
- 復旧に備えた資金調達を考えておこう

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

58

## 参考 標準管理規約の災害対応項目

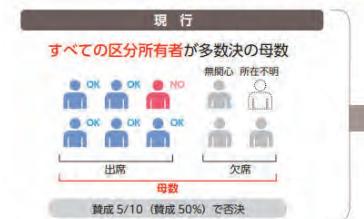
平成28年の標準管理規約改正で、東日本大震災での課題を踏まえて、災害に対応するための条文が追加

条	項目	追加改正内容
21条	敷地及び共用部分の管理	6項 緊急時の共用部分等の理事長の保存行為権限
23条	必要箇所への立入り	4項 緊急時の専有部分への理事長の立入り権限
32条	管理組合の業務	12項 安全の維持、防災並びに居住環境の維持など
54条	決議事項（理事会）	災害等により総会の開催が困難な場合
54条2	借入れ修繕積立金の取崩し	応急的な修繕工事
58条	収支予算の作成及び変更	21条6項の決議をした場合の支出

©2025 NPO法人かながわ311ネットワーク

60

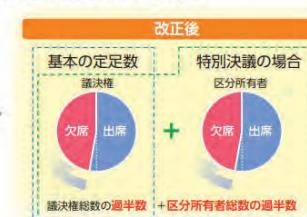
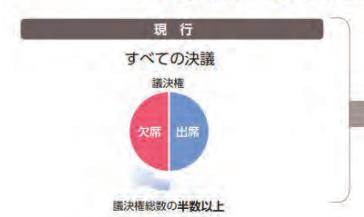
- 特別決議（3/4以上の賛成を要する決議）についても、総会の出席者による多数決に変更★



区分所有法の改正（令和8年4月1日から施行）を受けて



- 総会の定足数について、議決権総数の「半数以上」から「過半数」に変更  
●「特別決議」を行う場合の総会の定足数を新たに規定★



@ <https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/mansionkiyaku.html> 61

### ① 防災関係業務の明確化

管理組合において取り組むべき防災関係業務の内容をコメントに追加

「防災に関する業務」とは、

平時から管理組合や区分所有者において進めるべき防災対策の取組である

**防災マニュアルの作成・周知**

**防災訓練の実施**

**防災情報の収集・周知**

**防災用名簿の作成**

**防災物資等の備蓄** 等が考えられる。

なお、これらの取組については、管理組合が担うのではなく、別に**防災活動に取り組む組織を結成した上で、その組織が主導して取り組むことも考えられる。**

区分所有法においても「区分所有者の責務」が規定されたことに合わせ、標準管理規約における規定を見直し

### (区分所有者の責務)

第20条 区分所有者は、**管理組合の構成員として相互に協力し**、対象物件について、その価値及び機能の維持増進を図るため、常に適正かつ円滑な管理を行うよう努めなければならない。

### そもそも、「区分所有者の責務」とは？

マンションの区分所有者は、自らの専有部分内だけでなく、管理組合の一員として、建物全体の管理の責任を負っています。

その具体的な内容は様々ですが、代表的なものとしては、管理規約・使用細則等の遵守、管理に要する費用（管理費・修繕積立金等）の負担、総会での意思決定への参画、管理組合役員に就任した場合の業務遂行等が挙げられます。

### 最後に…

いのちを守る 暮らしを守る  
そのために事前に備えること、それが防災

ご質問など連絡先 : [chiikibosai@kanagawa311.net](mailto:chiikibosai@kanagawa311.net)

