

地震発生1時間後～

1 帰宅困難者

連絡のなかった夫から携帯電話がかかってきた。会社
にいて緊急対応をしているとのこと。一段落したら帰
るつもりだが、歩いて帰るしかないだろうから明るく
なってきた方がよいかもしれないことを話した。上
の子のことを伝えると
連絡をしてみるとのことだった。



2 非常発電・エレベーター停止

共用廊下に出てみると非常灯が点いていた。エレベ
ーターまで行ってみたがやはり動いていない。



3 防災組織

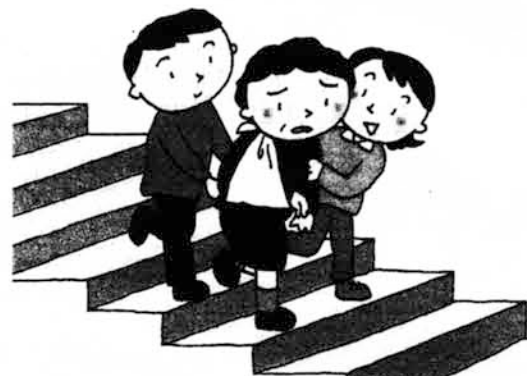
管理組合では防災マニュアルを作っている。こんな時
は家族の安全確認ができた者から対策本部のある防災
センターに集合し、活動をはじめることになっている。
夫も理事ではないものの、対策班に入っていたが、帰
って来られないので仕方ない。



4 安全確認・救急救護・情報伝達

フロアの班長が安全確認に来てくれたので、状況を
言った。怪我はないので良かったが、2404号室の方が
打撲をしたそうで応急手当をする必要があるらしい。
その方は自分で歩けたので、2Fにある救護室に行く
ことになった。

情報は5階ごとにまとめてブロック長が防災センター
にある対策本部に報告することになっている。エレベ
ーターがないので徒歩で報告に行くのだろう。



5 トイレ

子供がトイレに行くの
で、風呂の残り水を使っ
て流した。極力節約する。



6 電力復旧

23時過ぎに電気が復旧した。家の中のひどさを見て改
めて驚いたが、一安心である。窓から外を見ると、高
層ビルでは明かりが点いているのが見えるが、住宅街
ではまだ暗いところが結構あるようだ。



2日目

1 管理組合等活動開始

管理組合の対策本部の活動が本格化し、救護班、補給
班、連絡班などが立ち上げられる。連絡班は各班との
連絡や、区や防災拠点との連絡を受け持つ。救護班は、
軽い怪我、体調の悪い人を手当する。補給班は、一定
の階ごとにある備蓄倉庫の食料、水を管理する。



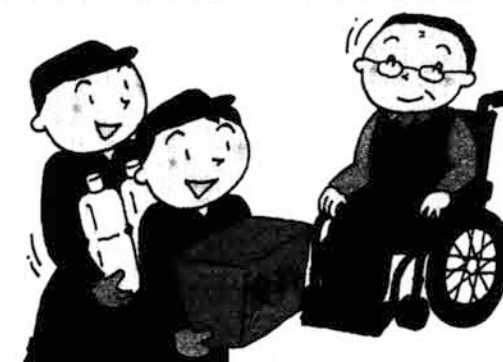
2 要援護者支援

予めリストアップしてあ
ったお年寄りやハンデ
ィキャップのある方（要
援護者）の要望を聞き、対
応する。



3 備蓄品配布

必要に応じて備蓄してあったペットボトルの水、食料
を配給する。また、水の貯め置きのない人には、使い
捨ての簡易トイレを配る。必要な人は居住階ごとに決
められた備蓄倉庫に取りに行くが、要援護者の方には
配ることになっている。配給は備蓄していた人と公平
になるように予め決めたルールに従って行う。



4 家族帰宅

2日目夕方、夫が6時間歩い
て帰宅した。朝帰ってきた
上の子とあわせて家族がそ
ろったのを喜ぶ。帰宅困難
者も幹線道路を徒歩で帰宅
する者が増えてくる。



災害連絡カード：管理組合への連絡カードの例

代表者名	電話
部屋番号	携帯
居住人数	その他
居室内の被害状況	
居住者の安否	
負傷者の有無・状況	
障害・要介護者の有無	
水	
食料	
トイレ	
所在の確認	・自宅での生活・避難所に行く・親戚等の家に疎開 ・その他（ ）
その他	

※大きな災害が発生したときは世帯ごとに管理組合・自治会に届け出ます



3日目

1 トイレ

災害時仮設トイレ用マンホールを管理組合が管理しており、利用が可能となった。低層階の人は積極的に利用することになっていて、私たち高層階の者もできるだけ利用するが、高層階の人には簡易トイレを多く配ることになっている。もちろん周辺の人も利用可能である。



2 雑用水

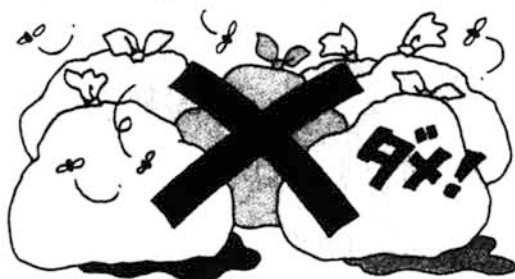
河川水をポンプアップして1階などで雑用水として利用する。周辺の人にも利用してもらう。



トイレの工夫

《水の利用ができない場合》

- ・既存の便器、ポリバケツ、頑丈な段ボール等に、ビニール袋を2～3重にかけ新聞紙や紙、紙おむつなどを敷いて吸収できるようにして使う。
- ・毎回、処理するのではなく消臭剤をかけ、少したまった袋をしばって、上・下水道の復旧が再開されるまで各戸で保管する。
- ・使用したトイレトーパーはビニール袋にためておく。
- ・下水道の復旧前に流したり、ゴミ捨て場に無造作に置くと、不衛生になります。



3 エレベーター復旧

エレベーター保守会社の保守員が来て非常用エレベーターが1台動くようになった。ただし、防災マニュアルで、住民は外出を必要最小限にし、防災活動を優先させることになっている。



4 水の配給・受水槽耐震補強

感震器連動型止水弁・防災井戸・生活用水

水道が止まったままなので、受水槽に貯めてあった水を飲み水用として配ることになった。地下1階のところで行列をしてもらってくる。復旧状況を確認して、管理組合では一人一日20リットル配給することにしたらしい。20リットル入りのポリタンクを子供と2つ持っていく。非常用エレベーターがあるので、待ち時間は運ぶことができた。

受水槽は耐震補強をしてあって、大地震が起きたら自動的に給水を止めて水をためるように管理組合で改修してある。こんなときに役立つのだと実感した。なお、生活用水については、防災用に井戸を利用することになっている。



4日目～

1 エレベーター自動復旧

結構大きい余震があったが、非常用エレベーターは自動復旧するシステムが付いていて、自動的に復旧した。低速運転だが動いているので大助かり。そのうち保守員が来て直してくれるとのこと。



2 ガスの代用

ガスは安全を確認する必要から供給するにはもうすこし時間がかかるとの情報があり、カセットコンロ、ホットプレートや電子レンジなどで代用する。非常食やレトルトなど暖めるだけの簡単なものなので充分である。水が足りないこともあって風呂はだめだが、体を拭くのに湯を使う。



3 ゴミ処理・汚物処理

できるだけ自宅でゴミを保管するように決められているが、簡易トイレの汚物や生ゴミなど衛生上必要なものはゴミ集積所など予め決められた場所に仕分けして出すことになっている。動物に荒らされないよう対策している。



4 疎開連絡先確認

小さい子供のいる家庭や、若い夫婦などは交通機関が復旧するに従い疎開を始めるところもある。疎開する家庭は、水やガスが復旧したときなどのため、対策本部に連絡先を届け出ることになっている。



地震直後は、まず身の安全を確保し、人命救助と救護を。
隣どうし、同じ階の住民どうしの助け合いが大切です。

各家庭がやることは

- まず、我が身の安全、家族の安全を確保する
- 揺れがおさまったら、ガラスの破片や、転倒物に注意して
 - ・初期消火、電気ブレーカー、ガス元栓を停止
- ドアを開けて住宅からの避難路を確保
- ドアが開かなければ、ベランダから隣への避難路を確保



隣近所がやることは

- 隣どうしで声をかけあい、安否を確認
- 協力し、各階にある消火器を使い消火活動、要援護者や負傷者の救出、救護活動
- 各階の責任者や代表者が被害状況を管理組合の本部に連絡
- 避難が必要な場合は、階ごとにまとまって、あわてずに避難



管理組合がやることは

- 理事長などを本部長にして、集会室などに対策本部や救護所を設置
- あらかじめ定めてあった災害時の班体制をとる
- 防災センターと連絡をとり、建物の被害状況や災害情報を把握し、管理会社へ派遣を要請する
- 各階の代表者等から被害状況を把握し、救出、救護活動を実施する
- 被害状況を、地域の防災拠点に報告する
- 必要な応援を近隣町会に依頼する
- 近隣町会に協力する



復旧の見通しは

ガス（安全確認のため供給停止）	53日で復旧
上水道止水率 68.7%	30日で復旧
下水道止水率 25.3%	30日で復旧
電・話、固定電話は利用制限 携帯電話はダイヤル・メール利用	14日で復旧
電力停電率 11.2%	6日で復旧
エレベーター 停止 非常用発電機（3～12時間）	通電、メンテナンス後稼働

ライフラインの復旧見通し
「首都直下地震による東京の被害想定報告書」から作成

被災生活に必要なことは

各家庭がやることは

- 各住戸で生活できる場所を確保する
- 備蓄した食料、水などで生活を確保する
- カセットコンロなど代替熱源を利用する
- 簡易トイレを活用する
- 住戸での生活が困難な場合は、避難所への移動や疎開を行う
 - ・電気ブレーカー、ガス元栓の停止を確認する
- 移動や疎開の際には、管理組合に行き先、連絡方法を伝える



隣近所がやることは

- 食料や水など、お互いに融通できるものは出し合う
- 救援物資や食料の配布を行う
- お年寄りなど要援護者に対する協力を行う



管理組合がやることは

- 住戸で生活できない住民の避難所を確保する（建物内又は防災拠点への誘導）
- 管理会社に技術者の派遣を要請し、建物、設備の被害状況を点検する
- 災害時の活動資金を調達する
- 備蓄品や受水槽の水を居住者に提供する
- 電気、ガス回復時には、火災が発生しないよう呼び掛ける
- 地域の防災拠点と連携し、周辺町会等と協力して
 - ・救援物資等の入手と、住民への配布を行う
 - ・警備団を組織し巡回する
 - ・ごみ集積場所を確保する
 - ・掲示板を設置し、生活情報の伝達、行政情報、建物使用の情報掲示等を行う



各家庭・管理組合・自治会の対策

各家庭での備え

日頃から各家庭で準備しておきたいことは、下表のとおりです。特別に用意する物もありますが、日頃使っている物を震災時に使えるよう、多めに、使いやすい場所に用意しておくことが大切です。

準 備	対 策 や 備 蓄 品	参 考 ・ 説 明
室内の安全の確保		
家具類の対策	<input type="checkbox"/> 固定金具の設置など転倒防止対策 <input type="checkbox"/> 観音開きの扉にはフックを付ける <input type="checkbox"/> 部屋の出入り口をふさがない配置を <input type="checkbox"/> 家具の前方に就寝しない	阪神・淡路大震災では、家具の転倒による死者や負傷者が出ました。家具の転倒、ガラスの飛散を防止しましょう（※1）。地震時は、ガラス、食器などの破片に気を付け、スリッパや靴を履きましょう。掃除機が使えないとき、ほうきやちりとりが役立ちます。
ガラス対策	<input type="checkbox"/> 食器棚等のガラス戸には飛散防止フィルムを <input type="checkbox"/> 窓ガラスはカーテンで飛散防止効果を <input type="checkbox"/> ほうき、ちりとり、ガムテープ <input type="checkbox"/> スリッパ、靴などの履き物を枕元に用意	
消火設備	<input type="checkbox"/> 消火器の設置と使い方の訓練 <input type="checkbox"/> スプリンクラーの作動の知識、確認	
避 難	<input type="checkbox"/> 避難ルートと避難方法の確認 <input type="checkbox"/> バルコニーに避難の妨げになる物を置かない	日頃から消火と避難の訓練をしましょう。
安全な部屋の確保	<input type="checkbox"/> 被災生活に使う部屋を考えておく <input type="checkbox"/> できるだけ家具を置かないようにする	地震でも物の散乱が少ない部屋を用意しておきましょう
備 蓄 品		
飲料水・生活用水	<input type="checkbox"/> 飲料水3日分の備蓄（1人×1日×3リットル） <input type="checkbox"/> 水筒（1人×1個） <input type="checkbox"/> 生活用水の確保・風呂水の溜め置き等	電気、水道などライフラインは、復旧には時間がかかります。3日間は自立して生活できる準備をしておきましょう。
食料品等	<input type="checkbox"/> 3日分食料の備蓄 <input type="checkbox"/> 主食（米、レトルト、フリーズドライ品等） <input type="checkbox"/> 副食（缶詰、瓶詰め、乾物等） <input type="checkbox"/> 乳幼児・子ども（粉ミルク、離乳食、おやつ等） <input type="checkbox"/> その他：病人用の治療食等 <input type="checkbox"/> 食器、箸、缶切り、ナイフ、ラップ、紙コップ等	
医薬品等	<input type="checkbox"/> 常用薬 <input type="checkbox"/> 救急薬品 <input type="checkbox"/> 包帯、三角巾、さらし <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
衣類・衛生用品	<input type="checkbox"/> 衣類、軍手 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ゴミ袋	断水時には、トイレが使えないことがあります。簡易トイレの用意は、水と同じくらい大切です。

※1）金具を設置する場合、壁・床・天井のコンクリートは共有部分になるので管理組合による事前の確認が必要です。

準 備	対 策 や 備 蓄 品	参 考 ・ 説 明
停電への備え	<input type="checkbox"/> 懐中電灯（大型） <input type="checkbox"/> 懐中電灯（小型：1人×1個） <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 手動携帯充電器	停電になると夜は真っ暗になります。懐中電灯は必需品です。「ろうそく」は火事の危険があるので「使用しない」が原則です。
燃料の備え	<input type="checkbox"/> 卓上カセットコンロ、ボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> 灯油バーナー	お湯を沸かしたり、簡単な調理には欠かせません。
情 報	<input type="checkbox"/> ポータブルラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話	携帯電話のメールは安否確認や情報伝達に有効です。
その他	<input type="checkbox"/> アウトドア用品：寝袋、防水布、ランプ等 <input type="checkbox"/> 新聞紙、ガムテープ	アウトドア用品は有効な備品です。
非常用持ち出し品	<input type="checkbox"/> 必要最小限の備蓄品 <input type="checkbox"/> 現金・通帳・印鑑・健康保険証、カード類	両手が見えるよう、リュックサックなど背負える物に入れておきましょう。

管理組合・自治会の備え

管理組合・自治会は、各家庭で準備することが困難な物の備蓄や対策を検討しておく必要があります。

準 備	対 策 や 備 蓄 品	参 考 ・ 説 明
飲料水	・ 受水槽の利用	飲料水は各家庭での確保が基本ですが、受水槽の利用も重要です。
生活用水	・ 河川水、防災井戸などの利用	
備蓄設備	・ 高層階は物資の運搬が困難なため、一定階ごとに備蓄倉庫、備蓄場所の確保	備蓄倉庫は地下が多いですが、高層階ほど搬送が困難です。
ごみ・し尿処理	・ ごみ集積場所の確保 ・ マンホール設置型仮設トイレの設置	ごみ、仮設トイレの場所を決めておきましょう。
救助・救護用具	・ ジャッキ、バール、ハンマー、ロープ等 ・ 毛布、担架、リアカー等 ・ 救急医薬品	家庭では準備できない用具、救急用品を中心に用意しておきましょう。
情 報	・ 掲示板の設置	災害時の活動や情報連絡の場所を決めておきましょう。
活動場所等	・ 集会室などを活用した対策本部、救護所、避難所等の設置	
エレベーター	・ 地震時の保守復旧対策 ・ 非常用電源による運行のルールづくり ・ エレベーター停止時の運搬対策 【階段昇降車等（※2）】	エレベーターの復旧見込みを把握しておきましょう。エレベーターが使えない場合、階段昇降車があると便利です。

※2）階段で人や物を運ぶときに利用する機器（手動式、バッテリー式があります）