



大切な家族や自分を守る「学び」の一步

東京防災 学習セミナー

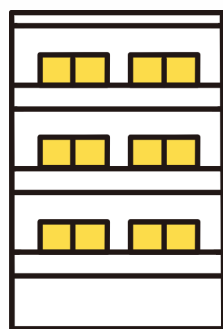
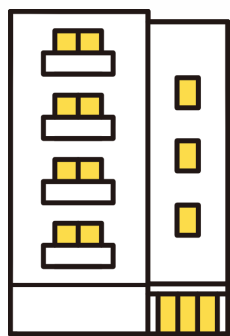


&



DVDレンタル

テーマ：マンション防災の基本



参加
無料

大災害がいつ起きてもおかしくないと言われる中、大切な家族や自分を守るための準備は整っていますか？

このセミナーでは、地域の特性や課題を反映した「あなたのまちの防災」をお届けします。テーマとして、マンションの被害特性や家具転倒・落下防止対策、在宅避難、日常備蓄、ゴミ・トイレ対策、浸水リスクなどマンションにお住まいの方がまず行うべき備えをチェックし、掘り下げていきます。

配信期間

令和5年 11月1日～11月30日

動画出演講師

星 勝浩さん（防災士）

プロフィール

2008年～なぎさ防災会役員 副会長
2020年～防災士
2011年～なぎさ防災システムガイド編集委員
2022年～江戸川区内マンション協議会 あんぜんマンションプロジェクト担当
2022年 東京都総務局総合防災部 令和4年度東京防災学習セミナー講師
2022年 令和4年度江戸川区地区防災計画支援事業講師
なぎさ防災会の活動として主に住民の皆さんへの説明会などを行う

【YouTubeで見る】 下記URLかQRコードからアクセスしてください。

<https://tokyo-bousai.online/20231101-7087>



【DVDを借りる】 DVD閲覧ご希望の方は、“大森 和幸”までお知らせください。

※テキストの記載内容がセミナーの内容と一部異なる場合がございます。ご了承ください。

主催：二本松自治会

東京都（東京防災学習セミナー事務局）

事務局連絡先（03-5542-0232）

M1 コース:マンション防災の基本

はじめに

震災被害を軽減するために

マンション住民が個人で準備すること、知っておきたいこと

大規模地震が起こったときマンションではどのような被害が発生するのか、また地震後の混乱期をマンションで乗り切るのに必要な準備について説明します。

- ① 被災するとどんな被害があるのかを知る
- ② 個人としてどんな事前準備が必要か学ぶ
- ③ マンション単位で必要な協力を知る

(1) 東京都の地震被害想定

- ① 地震発生メカニズムと切迫性
 - ② 地域による揺れの違いと首都直下地震の概要
 - ③ 首都直下地震の被害想定
- 考えて見よう被災時の行動

被災するとどうなるか
首都直下地震とは
被害想定を学びます

1. マンションでの地震被害

- (1) 大地震でのマンション被害
- (2) 熊本地震のマンション被害
- (3) エレベーターの閉じ込め事例
- (4) まとめ

大規模震災が起きると
マンションがどのような被害を受けるのか知っておきましょう。

2. 震災発生直後の対応

- (1) 安全確保
- (2) 避難路確保
- (3) 火を消す
- (4) 安全確保と救助
- (5) マンション外に避難するには

大規模震災が起きた直後に
それぞれが人と家族で行うべきことを説明します。

3. 在宅避難生活の準備

- (1) 在宅避難を推奨
耐耐震が必要な理由を動画で確認する
- (2) 準備 1 耐震
- (3) 準備 2 自分を守る
寝室の耐震対策を考えるクイズ
- (4) 準備 3 家族の連絡方法
同居別居に関わらず、家族の安否確認方法を決めておく
- (5) 準備 4 トイレの管理
- (6) 準備 5 食事
- (7) 準備 6 備蓄
各家庭の備蓄を考えるクイズ

マンションは危険性がなければ、在宅避難生活で対応します。
いざというとき在宅避難するために必要な準備について学びます。

4. マンション内での共助

- (1) マンション内での共助とは
分譲マンションの場合、管理組合の役割が重要
賃貸マンションの場合、自治会の役割が重要
- (2) 自助と共助 1 災害発生直後
- (3) 自助共助 2 混乱期を乗り切る
- (4) マンションで必要な協力
地震発生に備えて
在宅避難に備えて
ゴミ・ペット
- (5) まとめ
揺れに備えた対策が重要です。

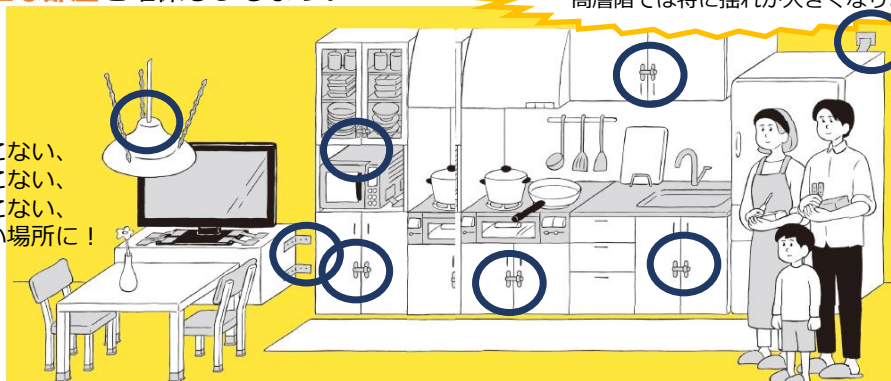
分譲マンションでは、建物管理を担う管理組合の役割が重要です。共有財産である分譲マンションの住民共助は、マンションの自助とも言えます。
賃貸マンションでは、協力することで混乱期を乗り切る協力体制（自治会など）が必要です。

在宅避難の準備1 耐震

マンションは耐震性が高いけれど、高層階ほど揺れます。
揺れ対策には家具の転倒防止、ガラスの飛散防止が重要です。
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。

室内の耐震対策が大切です
高層階では特に揺れが大きくなります

倒れてこない、
落ちてこない、
動いてこない、
割れない場所に！



在宅避難に必要な備蓄量を、東京備蓄ナビで調べてみましょう。

在宅避難の準備6 備蓄1

やっぱり備蓄が大事 <絶対に必要な物>

あなたの家庭に必要な備蓄品と備蓄量を東京備蓄ナビで調べてみましょう

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

東京 備蓄 ナビ



トイレ表記
都に確認中

水 : 1人1日3リットルの飲料水

最低3日分、可能なら7日分を備蓄しましょう。

食料 : 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。

トイレ : 5回×人数×7日分

大きな地震があったときは、集合住宅ではいったん使用禁止にします。

便座にかぶせて使うタイプの非常用トイレを準備しておきましょう。



52

復興復旧までの段階で、共助が重要になってきます。つながりが力を発揮します。

管理組合の役割が重要です



©NPO法人かながわ811ネットワーク

59