

メイツ大森西震災時防災行動マニュアル

目 次

第一章	基本方針
第二章	メイツ大森西の自然環境と耐震性の理解
第三章	居住者の日頃の備え
第四章	防災のための組織 メイツ大森西防災委員会とメイツ大森西防災対策本部
第五章	防災訓練と防災教育
第六章	大地震発生時の3分を無事に生き残る 第一震サバイバル期
第七章	大地震発生後30分 初期対応期
第八章	地震発生後3時間 二次災害サバイバル期
第九章	地震発生3時間以降～3日間 耐久生活確立期
第十章	地震発生3日目以降 生活の正常化と復旧期
第十一章	防災備蓄品
第十二章	管理会社その他業者との連携
第十三章	付則

第一章 基本方針

- 1 直下型地震震度6以上で、死者、負傷者の出ない日頃の備えを自助の精神で実行する。地震そのもの及びその後の二次災害を最小限とする「事前防災」を重視する。
- 2 防災対策本部を中心に、居住者の助け合いにより、二次災害の減災を行う。
- 3 防災対策本部を中心とした助け合いにより、ライフラインの復活までマンション内で安全かつ衛生的に生活できるようにする。
- 4 近隣住民への支援、地域防災拠点との連携を視野に居住者の安全と生活を確保する。

第二章 メイツ大森西の自然環境と耐震性の理解

1 地学的理解

(1) メイツ大森西の立地条件

沖積層だが、埋没海食台上基盤岩まで5m以内。基盤にほぼ着底し、震度増幅は少ない。表層液状化によるライフラインの破損は考えられる。

沖積層で埋没谷上（基盤岩まで5m以上。震度増幅、液状化の恐れ）

(2) メイツ大森西の建物評価

1981年（昭和56年新耐震基準）以後の建物で、SRC（鉄骨鉄筋コンクリート造）基盤はシールド工法で地下18mまで打たれ、基盤岩の上総層群に堅牢に立脚している。

建物の固有周期は0.9秒。この周期に共振する地震では震度が大きくなる可能性がある。

しかし、基本的には、震度7の地震でも倒壊、崩壊することは考えにくい。

(3) 地域状況によるリスク想定

火災延焼危険地帯にある。国道15号線、京浜急行線、内川の防火帯に挟まれ、北側、西側にもマンションができたため、火災からの輻射熱からはある程度ガードされている形になっている。

しかし、国道での車両火災や周辺での大規模な火災旋風の発生では、完全に安全とは言えない

立地である。火災旋風が多発する状況では、広域避難場所への避難か、マンションにて二次災害の終息することを持ちこたえるかの判断は難しい。

(4) 川沿いにあるために、津波による浸水は考えられる。水門が機能した場合には被害は大きくなると考えられる。浸水時は、1 階、2 階の住民の階上への避難や近隣、及び通行人の避難場所として開放誘導する必要がある。

第三章 居住者の日頃の備え

「日頃の備え」の目標

- (1) 直下型地震（震度6以上）で、自宅の家具で命を失わない。ケガをしない。
- (2) 震災後、家具、食器の散乱は生活困難に。環境の悪い避難所に行くことなく、これまで通り、わが家で生活できるようにする。

マンションを安全で衛生的な耐久生活拠点とするための日頃の備え。

- (1) 室内に「絶対安全な場所」をつくり、緊急地震速報でそこに退避する習慣を。
(推奨 廊下:家具等がない最も安全な場所)
- (2) マンションでのサバイバルの秘訣は家具の固定！高いところに物を置かない。
(東京都ホームページ等参照)
- (3) 食器棚から食器が飛び出さないようにする（かんぬき、自動開放防止装置など）
- (4) 水の備蓄（水18ℓ缶ボトルは水洗トイレの脇などに布をかけて置くことも一案）
- (5) 食料の備蓄（米、インスタント食品は、新陳代謝しながら3日間分量いつもあるようにする。）
- (6) カセットガスコンロのガスを新陳代謝しながら一定数備蓄する。
- (7) 簡易トイレ用品の購入と準備（凝固剤入りの黒袋を多数用意しておく。一度は試してみる。）
- (8) ガス元栓、電気ブレーカーの位置と切り方を家族が全員理解すること。
- (9) 発熱する電気器具などのコンセントを抜くことを確認する。（子どもでもできる）
- (10) 手探りでアクセスできる場所にカンテラや懐中電灯の設置
- (11) 自宅消火器の設置。マンション共用部の消火器、消火栓の位置と使い方確認。
- (12) 家族全員用にヘルメット、安全用具の用意。（余震が続くマンションで安全に生活するためには必要。物々しいことを嫌う方は、「エコバック」などに軍手、スリッパ、懐中電灯などをセットに入れて「個人防災セット」とし、手の届く場所に置く。）
- (13) 避難所生活をする場合に持ち出すものをつくる。（マンション居室が火災で焼失することを想定）
- (14) ドアが開かなくなった場合のバルコニー側からの脱出方法を確認し家族でシミュレーションを。
- (15) 周辺が大火災、火災旋風発生など最悪事態での避難場所をマンション全体として共通理解しておく。
- (16) 家族同士の連絡方法（災害用伝言ダイヤルなど）を決めておく。
- (17) 日頃から同じ階の人や隣の人と仲良くする。挨拶する。子どもにもそのようにしつける。
あなたを助けてくれるのは隣人かもしれない。
- (18) 災害弱者（お年寄りや妊婦、障害のある方、小さな子がいる世帯）などをお互いに知りあう。
- (19) 総合ビタミン剤、サプリメント等も長期化する時にはあると安心。
- (20) コンロの周り、上に物を置かない(布巾などつるしていると火災の原因になる。)

第四章 防災のための組織 メイツ大森西防災委員会とメイツ大森西防災対策本部

1 【マンション防災委員会目的】メイツ大森西防災委員会(旧防災班)は、理事会の他に、防災計画の立案、備えを進める作業グループとして次の作業を進め、震災時は、理事長、副理事長とともに、防災対策のリーダーを務める。

- ア 防火・防災計画の検討
- イ 防災マニュアルの策定
- ウ 防災備品の整備
- エ マンション防災訓練の準備

2 【メイツ大森西防災対策本部を中心とした防災組織】

- (1) 理事長を隊長とし、副理事長を副隊長とし、理事、防災委員会、管理人を本部隊員とするが、すべての居住者は、互いに助け合って危機を乗り切るものとする。
- (2) 「本部」「避難誘導班」「初期消火班」「救出班」「水・食料調達班」「トイレ対策班」「情報班」など、係を決めて防災マニュアルの見直しを進め、訓練することが望ましい。
※消防法に定めた自衛消防組織を実質化する努力が必要である。しかし、昼間の震災では人がほとんどいないなど問題も多い。女性を中心とした対応もできることが必要である。

3 【メイツ大森西防災対策本部を開設するケース】

- (1) 当地に震度6以上の地震が発生したとき
- (2) 東海地震警戒宣言（または信頼できる地震予知情報）が発表されたとき
- (3) 停電時
- (4) その他、理事長（副理事長・理事・防災委員で、いる人いずれか）が開設を必要と判断したとき

4 【メイツ大森西防災対策本部の取組み内容】

- (1) メイツ大森西防災対策本部設置宣言
- (2) 全居住者による助け合い体制の呼びかけ
- (3) 正確な情報の伝達と共有
- (4) 居住者の安否確認
- (5) 救出活動と初期消火の呼びかけと指揮
- (6) 防災備品の取出と配布
- (7) 室内に住めなくなった人の一時避難場所の検討
- (8) ライフライン途絶への対応
- (9) 飲料水の確保（マンション水槽の活用）
- (10) 防災拠点との連絡と情報収集による救援物資の確保
- (11) 周辺住民、通行避難者との連携と支援
- (12) 防犯体制の確立

第五章 防災訓練と防災教育

1 【防災教育】メイツ大森西では、次の方法で防災教育を進める

- (1) メイツ大森西防災マニュアルの配付
- (2) 防災講演会やマニュアル説明会
- (3) 家庭防災マニュアルの奨励
- (4) メイツ大森西防災訓練の実施 年1回以上実施することが望ましい。

- (5) 大三連町会との連携防災訓練 年1回(毎年9～10月)

第六章 地震の3分間を無事に生き残る 第一震サバイバル期

想定イメージ

- (1) 直下型地震ならグラグラ…ガン…グラグラの数十秒。固定していない家具は瞬時に倒れたり、飛んだりする。
- (2) 東海地震などでは、3.11 にやや似て、ユッサユッサと数分揺れ、建物、家具のゆれがだんだん大きくなる。高層では家具の移動、転倒による危険度が高い。
- (3) いずれも、マンションの上の階では揺れが大きくなりやすい。マンションの建物の固有周期が地震波と合うと、思わぬ建物被害もある。

地震発生最初の数分目標

自分と家族がケガなく、生き残る。

防災行動マニュアル

- (1) 緊急地震速報で「絶対安全な場所」に避難する習慣を。(推奨 廊下)
- (2) 初期微動を感じても「絶対安全な場所」に避難する練習を。(直下型地震では、数秒のP波の後に、S波が来ることを理解。グラグラ…ガン！と来るので、これは、もしやと思ったら緊急地震速報がなくても避難するイメージと習慣を。)
- (3) 自分の居室が家具や本が多いと家具倒壊や本の飛び出しにより、脱出不能になることがある。脱出不能にならない備えと、緊急地震速報や初期微動で「絶対安全な場所」に逃げる習慣をつけましょう。特に子どもには、「どんな場所にいても、緊急地震速報や初期微動で安全な場所に移動する」という防災教育は大切です。
- (4) 家具が絶対に倒れてこない安全な場所、丈夫なテーブルの下などで頭を守る。
- (5) 火を使っていたら、まず台所から脱出して「絶対安全な場所」へ。(あわてて火を消そうとすると、熱湯を浴びる可能性あり) マイコンメーターが働いてガスが消える可能性が高い。火が出たら、台所の外に常備した消火器で消す。
- (6) エレベーターに乗っている時に地震が起きたら、すべてのボタンを押して、ドアが開いたら脱出し、非常階段で移動する。閉じこめられたら、非常ボタンで外部への連絡を試みる。(メイツ大森西のエレベーターは最寄階で停止する仕様です。)

第七章 大地震発生後30分 初期対応期

大地震発生後30分の災害イメージ

- (1) 建物には小被害は見られるが、倒壊などはない。
- (2) 部屋の中は、家具固定、食器棚の対策などができていれば、大きな被害はない。
- (3) 家具固定、食器棚の対策などをしていなければ、即死、圧死の危険がある。また、足の踏み場もない状態になり、避難所生活を余儀なくされることもある。(阪神淡路大震災の圧死者は、15分以内に60%が絶命。マンション居住者で、避難所生活をした人の34%が居室の散乱を理由にしている。)
- (4) 震度6以上の余震が繰り返すと考えられる。
- (5) 夜間は街灯も消えて真っ暗になることも想定する。
- (6) 周辺木造家屋から即座に出火があることも警戒。

大地震収束後 30 分の目標

- (1) 自分と家族の安全確保。
- (2) 隣近所の安否確認と助け合い。
- (3) 家具の下敷き、負傷、自室からの脱出不能、火災発生を隣人に知らせ、助けを求める。
- (4) 通電による火災を出さない。
- (5) 余震から身を守りながら過ごす。

行動マニュアル

- (1) 【安全の確保】スリッパを履き、軍手、夜間ならライトを手に、家族の安全を確認する。
- (2) 【脱出路の確保】ドアを開け、サムターンを回し、安全な出入り口を確保。
- (3) 【ガス元栓・電気ブレーカー・電気器具】念のため、ガス元栓・電気ブレーカー・熱の出る電気器具（電気ストーブ・電気ポット等）のコンセントを抜き、出火原因を絶つ。
- (4) 【エレベーター】エレベーターに閉じ込められている人がいないかを確認。
- (5) 【余震を耐える安全な場所の確保】室内が散乱していても、室内廊下から共用廊下は安全な場所であることが多い。あわてて危険な階下に行くよりそこで家族や隣人とで安全を確保する。
家の中の「絶対安全な場所」から自宅廊下、共用廊下を安全な場所として家族の安全を図る。
- (6) 【防災行動の準備】ヘルメット、長袖の上着、靴、軍手などを着用し、家族の安全、隣人の安全確認、消火、救出行動に備える。
- (7) 【隣人の安否確認と救出】同じ階の隣人を中心に、閉じこめられていないか、家具の下敷きになっていないか、エレベーターに閉じこめられている人はいないか、出火がないかを確認かめあう。
- (8) 【救出活動】家具の下敷きなどがわかれば、一人に対応しようとせず、大きな声で、「手を貸してください。家具の下敷きになっている人がいます。」など複数で対応する。

第八章 地震発生後 3 時間（二次災害サバイバル期）

地震発生後 3 時間以内の災害イメージ（震度 6 直下型）

- (1) 【建物被害】1981 年以降の建物は、全壊、倒壊はないが、かべ、柱の多数の破損、ドアの変形による脱出困難などの状況はある。
- (2) 【居住者の被害状況】下層と上層、建物の向きによっても、受ける地震動は異なる。また、日頃の家具固定などの対策が、居住者の負傷や、その後の生活を左右する。家具、食器、ガラスの散乱で、余震の中で自室生活をあきらめ、避難場所へ向わざるを得ない居住者も現れる。
- (3) 【要救出世帯】タンスなどの下敷き、寝室などからの脱出不能のケースが一定数出ると考えられる。
- (4) 【負傷者】家具転倒、物の落下による負傷者、タンス等の下敷きによる重傷者（最悪は死者）が出ると想定する。軽微な負傷から、要医療の人、死の危険がある人まで複数の負傷者が出る可能性はある。

- (5) 【マンション内の火災】発熱電器、通電等による火災も考えられる。マンションの場合、コンクリートにより隔てられ、バルコニーがあるため、延焼は考えにくいと言われるが、大きな被害は免れないので、火災の早期発見、初期消火に努める。
- (6) 【周辺の木造家屋の被害と火災】震度が大きく、全壊する木造家屋が多いと火災の発生の可能性は高い。火災延焼に対する消防の対応は間に合わないので、季節、時間風の強さによっては、マンションにとっても危険な状況生まれる。火災旋風の温度はコンクリートを破壊すると言われる。
強風などの悪条件が重なり、近隣の大火災が予想された場合には、広域避難場所「平和島地区」への避難を検討するが、避難路が塞がれていないか、避難中に火災に巻き込まれないかなど考慮する必要がある。
- (7) 【マンション居住者の避難】部屋内の施設が大きく被害を受けたり、障害弱者余震への恐怖心が強かったりする居住者が一定数自室での生活が困難となり、地域防災拠点、地域の特別避難場所での生活を希望することがあることを想定する。

地震発生後 3 時間（二次災害サバイバル期）目標

- (1) メイツ大森西防災対策本部の立ち上げ
- (2) 迅速な安否確認と人命救助
- (3) 居住者の協力姿勢の確立
- (4) 正確な情報共有
- (5) 出火防止監視
- (6) 近隣火災延焼（または津波）からの安全確保
- (7) けが人への迅速的確な対応
- (8) 被害状況の把握
- (9) 必要ならば広域避難場所への避難

1 【メイツ大森西防災対策本部の開設と居住者への第一報】

第 4 章の 3 の状況があったとき、本部隊員のいずれかが集会室を開け、ハンドメガホンを使用して次のように館内に放送する。

大地震発生時のメイツ大森西防災対策本部から居住者への第一報（この台本をメガホンに付けておく）

大地震（震度 6 以上）発生時の館内への第一報

「大地震が発生しましたが、みなさんにご無事でしょうか。ただいま、集会室にメイツ大森西防災対策本部を開設しました。ご無事だった理事、防災委員会の皆さんは、集会室にお集まりください。」

「まずは、ドアを開け、サムターンを回して避難路を確保してください。大きな余震が予想されます。ヘルメットを着用して、自宅内の安全な場所、自宅廊下から共用廊下にかけての安全な場所で安全を確保してください。助けが必要な世帯は、大きな声で助けを求めてください。協力して救出活動をお願いします。皆さんで助け合って安全を確保しましょう。」（マンションの敷地、周辺状況によって、避難、安全確保体制は異なる。）

「可能であれば、ガス元栓、電気ブレーカーを切りましょう。ブレーカーが切れない場合には、熱の出る電気器具のコンセントを抜きましょう。」

「ご無事だった方は、同じ階の隣近所の方がご無事か、確かめあいましょう。全員がご無事だった世帯は、理事会から配られた青いマグネットをドアの表に表示してください。けが人・病人で助けが欲しい世帯は、赤いマグネットをドアの表に表示してください。」

「けが人がいる場合には、集会室に救急箱がありますので、来てください。ケガで動けない人がいる場合には知らせてください。」

「火災が発生していると思われたら、すぐに大きな声で知らせてください。また、周辺の民家で火災が発生していることを発見した人は、本部まで知らせてください。」

情報伝達 集会室ラジオから正確な情報を入手し、伝達する。

「今回発生した地震は、（ ）を震源とした地震で、横浜市内東京都内の、広い範囲で震度（ ）を観測しています。周辺の火災が心配されますので、皆さんも火事を出さないようにお気をつけください。また、周辺民家の火災が延焼するとこのマンションも危険が考えられますので、可能ならば初期消火に協力しましょう。」

※青・赤のマグネットは、準備が出来次第、管理組合より配布予定です。

2 【メイツ大森西防災対策本部による安否確認】

- (1) メイツ大森西防災対策本部は、複数の本部隊員が集まったら、ヘルメット等で身の安全を確保し、メガホン又はランシーバーで本部と連絡を取り合いながら、最上階から居住者の安否確認を開始する。
- (2) 各階ごとに、安否情報「〇〇階、〇〇号室、〇〇号室全員ご無事。」「〇〇号室不在」
「〇〇号室に負傷したお年寄り。」等
- (3) 要救出世帯があった場合は本部に知らせ、本部からも居住者に救出活動と呼びかける。
- (4) 集会室ホワイトボードに全戸図を掲げ、無事な家と、不明な家、要救援の家を表示する。
- (5) 帰宅した住民には、集会室に届け出るように張り紙をする。
- (6) 「住民カード」により、日頃より住民の情報を確保する方法も考える。
※管理がたいへんに難しい。

3 【救出活動】

- (1) メイツ大森西防災対策本部は、防災機材庫のカギを開け、バール、のこぎり、ジャッキ、ハンマー、担架（階段搬送可能なベルトつき）、ヘルメット、軍手等を準備する。
- (2) 要救出世帯の情報はメガホンで全館に知らせ、居住者に協力と呼びかける。
「ご無事だった居住者の皆様にお願いします。〇〇号室の方が救出を必要としています。ご協力をお願いいたします。」

4 【近隣木造住宅への初期消火】

マンション内がひとまず落ち着いたら、3時間以内に近隣木造住宅から複数ヶ所の出火があると想定し、マンションの消火器、消火栓を使用した消火活動も行う。周辺が大火災、火災旋風などの状況ではマンションも無事ではすまない。

5 【火災状況と避難の判断】

- (1) マンション及び周辺の木造家屋の密集度により、大火災時には防火遮断帯(広い道路)などを越えて火災延焼の心配のない広域避難場所等への避難呼びかけも考えられる。
- (2) 自治体の災害対策本部からの広域避難場所への避難勧告、避難指示(災害対策基本法)があった時は広域避難場所へ避難する。

6 【居住者の一時避難】

- (1) 居室の散乱状況によって、余震の続く中で居住が困難な人は、開桜小学校等への一時避難生活もできるように考える。
- (2) 開桜小学校等の避難場所への生活も余儀なくされるので、避難所へ行く人を本部ホワイトボードに表示して把握する。

7 【けが人への対応】

- (1) 軽微な負傷は、集会室の救急箱で対応する。
- (2) 動けない負傷者は、居住者に協力を求め、おんぶ、二人腕組み、ベルト付き担架で、足から階段を下ろす。

- (3) トリアージの考え方で、軽微、軽傷、要医療…と区別をする。
- (4) 重傷者は開桜小学校へ車いす等で搬送する。
- (5) 医師、看護師の居住者がいれば、協力を求める。

第九章 地震発生 3 時間～3 日間 耐久生活確立期

地震発生後 3 時間～3 日間の災害イメージ

- (1) ライフラインの被害と復旧までの期間は、東京湾北部地震、震度 7 で次のように想定されている。
 - ①電力 6 日 通信 1 4 日 ガス 5 3 日 上水道 3 0 日 下水道 3 0 日
(東京都 首都直下型地震の被害想定 平成 1 8 年から)
- (2) ライフラインの停止のために、避難所生活を余儀なくされるケースも出てくる。
 - ①【高層住宅で避難に至った理由 ライフライン停止 58% 室内被害 28% 建物被害 14%】
 - ②【避難先から帰った時期 電気復旧 5% エレベーター復旧 14% 水道復旧 34%
ガス復旧 24% 風呂に入れるようになって 23%】(神戸大学大西一嘉教授「高層住宅での地震時対応と室内被害に関する研究」) トイレについては、館内及び公共の下水道の破損状況によるが、当分は流せないものとする。
- (3) 水については、居住者の常備を促したいが、マンション貯水槽の活用を考える。
- (4) 防犯は、直後から盗難から婦女子への性被害まで想定し、マンションとして警戒すべきである。
- (5) 保護者が帰宅困難となり孤立する子どもの面倒も、小学校と連携して考える。
お年寄り、障害者などの生活弱者への水の配給、世話なども考えなければならない。

地震発生後 3 時間～3 日間の目標

- (1) 居住者が学校などの劣悪な避難所生活をせず、自宅で過ごせる環境作り。
- (2) ライフライン復旧、生活再建までの秩序ある連携
- (3) 支援物資の確保
- (4) 災害弱者への支援
防犯、防火（ロウソク、コンロからの出火）等第三次災害の回避

1 【トイレ・排水対策】

- (1) トイレ及び排水は、配水管、下水道の安全が確認されない場合、使用禁止として、張り紙、拡声器による放送で宣言する。
- (2) 停電がなくても下水管の液状化による浮上などが認められれば、使用は当分できないと考える。マンション内の下水管の破損がないこと、公共下水管へ貯留層からのオーバーフローによる排水が可能であることを確認して排水・水洗トイレを使用可能とする。
- (3) 簡易トイレなどの汚物は、回収の見通しがつくまで各戸バルコニーに大きなビニール袋に入れて保管することとし、個々に出すことを禁じる。
- (4) 各戸は、配水管ラインの確認が済むまでトイレ使用禁止、排水禁止を遵守するものとする。
トイレ対策のため、各戸は簡易トイレの常備などを充実させるよう努めるものとする。

2 【夜間照明の確保】

停電が続いた場合、防災本部にて、エントランスの照明を確保する。

3 【食料の確保】

- (1) 食料は基本的に各自自己責任によるものとし、3 日間はしのげる量の保管を呼びかける。

- (2) 避難所への救援物資を受けられるように、人を配置し、トランシーバーの連絡などで物資を取りに行く体制をつくる。

※ こうしなくても、自宅耐久生活者にもある程度平等に救援物資が届けられる地域防災拠点運営を平時から検討したい。

4 【防犯】

- (1) 直後から不審者の館内への進入は警戒する。不審な人には声をかけるように拡声器で伝達する。
- (2) 自動ドアは、停電により動かなくなるが、ロックはされないの、手で開け閉めするように呼びかけ、内側に張り紙もする。
- (3) 定時的に防犯を促す放送を拡声器で入れる。不審な人物を見かけたときに拡声機で放送するようにする。

6 【防火】

- (1) 自宅でカセットガスコンロを使用する世帯、夜間口ウソクを使用する世帯が現れるが、余震による出火も心配されるので、注意を呼びかける。
- (2) 地震後3日間は、マンション内、近隣から様々な原因で出火が考えられる。内外の出火に監視を続ける。

第十章 地震発生3日目以降 生活の正常化と復旧期

1 【被害状況の把握と対応】

- (1) マンション管理会社と連携して、被害状況の把握と対応計画を立てる。
- (2) 対応計画は、理事会を開催し、方針と計画を立てる。
- (3) 地震保険が適用できるケースは適用できるよう、積極的な対応を進める。

2 【館内ライフラインとゴミ、トイレの段階的対応】

- (1) ライフラインの復旧までの、館内ライフラインの確立と維持
- (2) トイレゴミ、その他ゴミの出し方は状況が変わるごとにしっかりと掲示して指示する。

3 【飲料水の確保と配給】

- (1) マンションの水道水水槽には数十トンの水がある。これを活用するために、水道設備管理者の手ほどきを受けて、手動ポンプ等を使って安全かつ衛生的に取水できる方法を理事会、防災委員会で習得しておく。
- (2) 水槽からのポンプでの取水は、時間帯を決めてルールを決めて行う。居住者は、18ℓタンク一日2本までなど。
- (3) 困窮している近隣住民、通行する避難者にも、ペットボトル一本に限り配給をするなど、助け合いの精神で支援する。
- (4) 安全のため、給水時の駐輪場への出入り禁止を徹底する。。

第十一章 必要と思われるマンション防災備蓄品

1 各家庭にて備蓄するべきもの

(1) 3日間を生き抜くために

水 必要な量 1日/2リットル×3日間=6リットル×人数

食料(通常の生活の中で特別に用意しなくても3日間分は常時あるようにする。)

トイレ用品 簡易トイレ(凝固剤) 1日1個×3日間=3個×人数

黒い45リットルゴミ袋 1日1個×3日間=3枚×人数

消臭剤

セットになったものが便利です。

生活用品(普段の生活にて少し多めに用意して使っていく)
電池式懐中電灯、電池式ラジオ、乾電池
家庭用消火器、ヘルメット、軍手、マスク、スニーカーなど

2 メイツ大森西防災対策本部備品

- (1) エントランス・集会室用 照明：電池式ライト、電池式ランタン、乾電池
- (2) 情報収集 電池式ラジオ、電池式テレビ
- (3) 保護具 防災対策本部用ヘルメット、イボ付軍手、マスク
- (4) 伝達 拡声器（電池式）、メガホン、電池式トランシーバー
- (5) 情報整理 館内部屋番号名簿 ホワイトボード ホワイトボードマーカー 模造紙、ふせん、ポスターマーカー（お知らせの紙を書く）セロテープ スズランテープ（立ち入り・使用禁止用）ガムテープ 養生テープ
- (6) 救急用品 担架（ベルト着き、階段搬送に適したもの） 消毒薬 滅菌ガーゼ 三角巾 車いす
- (7) 消火器具 大型強化液消火器 消火弾 バケツ
- (8) 救出用具 バール つるはし のこぎり ジャッキ（ねじ式） ロープ
- (9) 水確保用具 手動式ポンプ2台
- (10) トイレ用品 簡易トイレ袋を収集する大型ゴミ袋 消臭剤 張り紙
- (11) 電源 カセットガスボンベ式発電機 延長コード タップ
- (12) 運搬用具 折り畳み式リヤカー（水、支援物資の運搬、けが人の運搬） 担架 車いす

第十二章 管理会社その他業者との連携

(1) 管理会社とは、防災行動マニュアルに基づいて、管理人の防災初動対応、防災委員会活動補助を、被災後早期に参集して施設の被害状況確認、復旧計画立案、業者対応を進めること等を契約上確認する（確認できる管理会社と契約する）ものとする。

(2) 地域の下水管理業者などと被災時に配水管の確認を優先的に行うことを条件に継続契約する等の対応をする。

第十三章 付則

(1) 本マニュアルは、メイツ大森西防災委員会（平成24年度までは防災班）にて研究協議し、理事会検討を経て、基本的共通理解事項として全居住者に発表されたものである。

(2) 本マニュアルは、防災委員会にて継続的に研究協議され改訂されるものとする。

参考文献

新宿区HP 「マンション防災はじめての一步」（区として画期的、よく検討されており分かりやすい）

東京都 首都直下型地震の被害想定 平成18年から

神戸大学大西一嘉教授「高層住宅での地震時対応と室内被害に関する研究」

荒尾和彦 震度7が残した108の教訓 小学館（ポートアイランド14階建てマンション11階住人の記録）

山村武彦 防災格言 いのちを守る百の戒め（逃げる防災から闘う防災への提言は参考になった）