

第2章 マンションでの災害に備えるには

1. 地震が起きたら・・・

○身の安全確保

地震の揺れを感じたら、まずは**身の安全を確保**しましょう。

落下物、転倒した家具、破損した窓ガラス等の危険を避けられるような場所に退避しましょう。落下物の少ない住戸内の廊下もいいでしょう。特に頭を守ることを考え、座布団等があればかぶりましょう。

地震の最中にあわてて共用廊下やバルコニーなどに飛び出すと、窓ガラスや照明器具、壁などの破損・落下によりケガをする場合があります。

○火元の確認

大きな揺れの最中に火元に近寄るのは、火傷等の原因になり危険です。揺れが収まってから、**火元の確認**をしましょう。

ガス使用時に大きな揺れ（震度5相当以上）を感じると、マイコンメーターが自動的にガスを遮断しますので、慌てずに行動しましょう。

また、ストーブやヒーターなどの確認も忘れずに行ってください。



○出口の確保

揺れが収まったら、玄関やバルコニーなどの**逃げ道を確保**しましょう。

東日本大震災でも、地震によって柱や壁が損壊し、ドアが圧迫されて開かなくなった例もありました。ドアや窓を開け、逃げ道を確保することが大切です。

このように、各個人・家庭で自らを守るために行う防災活動を「**自助**」といいます。

自助としては、地震が起こった際の活動だけでなく、家族間での連絡方法や、待ち合わせ場所を決めておくこと、家具の転倒・落下防止対策や、水・食糧を備蓄することも大切です。



2. 揺れが収まり、身の安全が確保できたら・・・

○停電していたら…

停電が起きている場合、通電時の火災防止のために**ブレーカーを遮断**しましょう。

○隣近所への声かけ

地震の揺れが収まり、身の安全が確保できたら、隣近所の方々に声をかけましょう。

家具や荷物にはさまれている方や、ご高齢の方などひとりで避難できない方がいるかもしれません。困っているときは、お互い様です。**居住者同士の支え合い**は重要です。

○建物の安全確認

避難に併せて、建物全体の安全を確認しましょう。

マンションは、区分所有者全員の大事な財産です。外壁や設備等の破損、落下の危険がないか確認しましょう。

○情報共有

災害発生時は停電や携帯電話がつながりにくくなることなどにより、情報を得にくい状態となります。マンション居住者の方や周辺の町内会と協力して、正しい情報の入手に努め、共有しましょう。

また、情報の共有や発信、周辺の町内会との連携には、**マンション居住者同士の体制づくり**が重要です。

これらをはじめとする、居住者同士が協力して行う防災活動を「**共助**」といいます。

3. マンションにおける助け合いの第一歩

東日本大震災のような大規模災害に対応するためには、「**自助**」、「**共助**」の両方が必要になります。特に、マンションにおいては、居住者全員で「**共助**」に取り組むことが重要です。そのためには、全体のルールをつくり、それに沿って防災対策を進める必要があります。

