

防災だより

いますぐ出来るマンション防災

大規模地震への備えと初動対応

「10分間」の行動が、命を左右します

Vol.01

発行 ライフポート西洋

いま巨大地震が発生したら冷静な行動がとれるでしょうか。

巨大地震が発生したとき、事前の準備と最初の10分間が生死を分けると言われています。

大地震の発生時、マンションでは高層階での大きな揺れ、停電、火災リスク、エレベーター停止など、固有のリスクが多く存在します。今回の防災だよりでは大規模地震への備えと初動対応について記載します。

基本編 マンションでの地震対策は「事前」と「初動」が命綱

大規模地震はいつ・どこで起きるか分かりません。

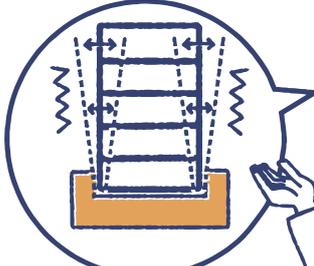
特にマンションでは次のような特徴があります。



エレベーターは
自動停止
(閉じ込めに注意)



玄関ドアや窓が
変形して開かなく
なることも



上層階ほど
横揺れが大きく・長く続く
(長周期地震動)



家具の転倒・
落下が大きなケガの
原因に

だからこそ、「家具の固定」と「発生直後の行動」が重要です!

家具の固定方法と対策例

対策グッズ	特徴・使用例
L字金具	壁にねじて固定。最も確実な方法(※壁下地が必要)
突っ張り棒(耐震ポール)	天井と家具の間に設置。設置面を確認し緩みがないよう定期点検を
耐震マット(ジェル)	テレビ・電子レンジ・小型家具のズレ防止に効果あり
家具転倒防止ベルト	家具と壁または床をベルトで結ぶ。穴を開けず設置できる製品も
飛散防止フィルム	ガラスの飛び散り対策(食器棚・窓ガラスなど)
開き戸ロック	食器棚・本棚の中身の飛び出しを防ぐ

特に気をつけたい「就寝スペース周辺」

- ☑ 寝室に大きな家具を置かない、もしくは頭の位置に倒れてこないよう配置を工夫
- ☑ 夜中に大地震が起きるケースが多いため、寝ている間の安全確保が最重要
- ☑ 落下物(時計、照明、エアコンカバーなど)にも注意



実践編 大規模地震!

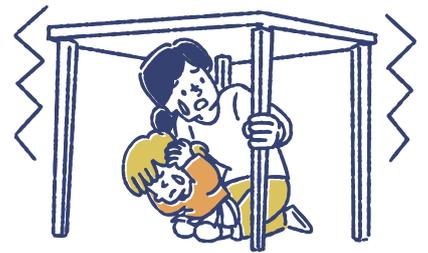
最初の10分間 行動ガイドライン

大規模地震が発生したら、まず何をすべきか、何をすべきでないか。最初の10分で実践すべきことをまとめました。



0~1分 揺れている間の行動

優先すべきこと	対応内容
身の安全を確保	丈夫な机の下に入る／なければ頭を保護してうずくまる
倒れてくる家具から離れる	寝室やリビングの棚・テレビ・冷蔵庫などに注意
火元から離れる	揺れている最中の移動・火の元への接近は危険です
エレベーターには乗らない	地震中・直後は絶対使用しないこと



1~10分 揺れが収まった後の初動対応

行動	内容・目的
火の元を確認	ガス・コンロ・ストーブ等を止める(揺れで消えない可能性)
ブレーカーを落とす	通電火災を防ぐ(感震ブレーカーがあれば自動対応)
出口の確保	ドア・窓を開ける(閉じ込め防止)／靴を準備しておく
家族・隣人の安否確認	声をかける・安否カードや掲示板・ホイッスルも有効
靴を履く	割れたガラスで足をけがしやすい
情報収集	携帯ラジオ・スマホ(SNS、行政アカウント)で状況確認
エレベーター使用禁止を徹底	閉じ込め事故の大半は余震後に発生

発災直後にやってはいけないこと

行動	内容・目的
慌てて屋外に飛び出す	転倒・落下物による負傷のリスクが高い
無理にエレベーターで避難	停電・閉じ込めの危険、二次被害の恐れ
トイレを流す	配管損傷による逆流・漏水の恐れあり

- 持ち出すべきものは玄関近くにまとめておく(非常持ち出し袋など)
- 室内はスリッパを履いて移動を(割れたガラスで足元負傷の例多数)



最後に

家具の固定は、簡易な道具で命を守れる防災対策です。「今すぐ倒れるかもしれない家具」は「今すぐ対策できる家具」なので、ぜひこの週末に家具の固定を見直してみましょう。また、建物の倒壊を除けば、「地震で命を落とすのは、揺れそのものより“直後の行動ミス”によることが多い」と言われています。特に最初の10分間は“生き延びるための判断時間”です。“10分間の行動”を習慣化して、いざというときに体が動くよう準備しておきましょう。