

防災だより

いますぐ出来るマンション防災

Vol.07

発行 ライフポート西洋

共助と安否確認の工夫

助け合える「顔の見える関係」が
防災力を高めます

頼りになるのは、遠い親戚よりご近所さん

皆さんは同じマンション、または隣の家・マンションにお住まいの方の顔を知っていますか？
大規模震災の時、皆が救助を求める中で救急隊が来るのは何分、何時間、何日後になるでしょう。
今回の防災だよりでは共助の大切さについて記載します。

「共助」とは、支え合う力

万が一の災害時、自助には限界があり、公助（行政の支援）が届くまでには数日～1週間かかる可能性があります。特にマンションでは、隣人と連携できるかどうかが生死を分けることもあります。だからこそ、災害時に住民同士が支え合う力「共助」が大切になるのです。

家に閉じ込められた住民の救出

隣人がいち早く気づいて救出

階段で転倒した高齢者の対応

同フロアの住民が介助・通報

情報が遮断されたとき

廊下や掲示板での情報共有

食料・水・道具の不足安否確認

ご近所同士で分け合って乗り切る
お互い声かけし合うことで早期発見につながる



共助につながる 日常の工夫



1 住民の清掃活動や挨拶で顔を知る

- 挨拶や立ち話が、いざというときの声かけや安否確認につながります。
- 月1回の共用部の清掃・草取りなどをきっかけに「顔の見える関係」を築きましょう。

2 掲示板や回覧での情報共有

- マンションの掲示板に「防災だより」や「避難場所の地図」などを掲示
- 「〇〇号室の〇〇さんは要支援者」といった共通認識を共有（プライバシーに配慮しつつ）

3 防災班や近隣班を作る（例：1階ごとに班）

- 各階またはフロアごとに小さな「防災グループ」を設定
- 災害時に「〇〇さんの部屋は確認済」など報告しやすくなる

安否確認の工夫

1 「無事ですカード」の活用

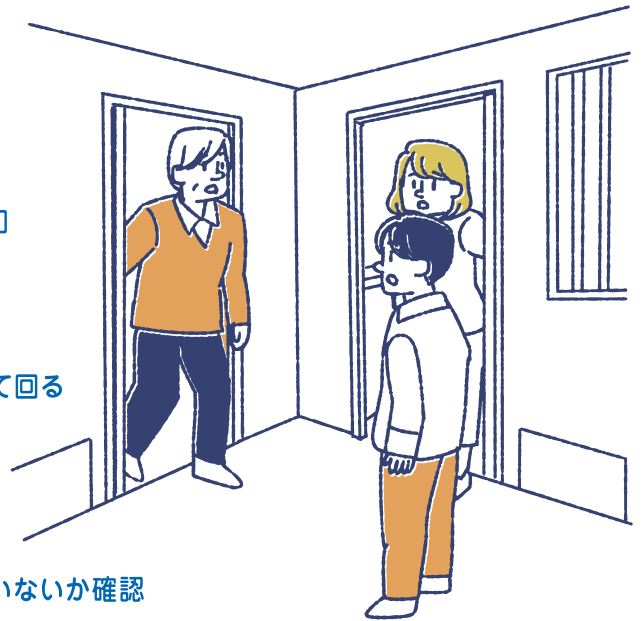
- 玄関ドアに貼る「無事です・助けて」カードを事前に配布
- 地震直後に玄関ドアの外側にカードを掲示
→ 隣人や管理組合が確認・記録
- 偽装やトラブル防止のため、掲示のルールをあらかじめ周知

2 「声かけリレー」方式

- 自宅の玄関に近所の住民が「大丈夫ですか？」と声をかけて回る
- 声がなければノック・返答がなければ要確認として報告

3 エレベーター停止時の安否確認

- 地震後はエレベーターが止まるので、閉じ込められた人がいないか確認
- 共用部のエレベーター用インターホンで通話確認



共助のために 備えたい道具・ 制度



品目・制度	活用例
拡声器・メガホン	共用部での安否確認や情報周知に
LEDランタン・懐中電灯	夜間の廊下での見守り活動用
共助名簿（要支援者リスト）	避難支援対象者の把握（本人同意必須）
マンション掲示板	安否・物資情報・防災情報の共有手段として活用

近隣との連携を 高める一言

お変わりないですか？

日頃のささやかな声かけが、
命をつなぐ最初の一步になります。



いざというときは
声かけてください。

何かお困りのこと
ありませんか？

災害時に一番頼れるのは、すぐそばにいる人

行政の支援や救助が届くまでの間、住民同士で命を守り合う「共助の力」が問われます。日常から関係を築いておくことで、「助けて」が言いやすくなり、「助ける」準備もできます。ぜひ、ご家庭でも「近所との共助」について話し合ってみてください。いざという時には“助けられる”側ではなく、“助ける”側になりたいですね。