防災だより

いますぐ出来るマンション防災

Vol.09　発行 ライフポート西洋

被災後の生活再建

～「生き延びたその先」を見すえて～

一日も早く、普通の毎日を取り戻すために

大規模災害後、多くの方が直面するのが、日常生活をどう取り戻していくかという課題です。命を守ったあとに待っているのは「生活の再建」です。在宅避難か、避難所生活かにかかわらず、被災直後から生活の再建には段階的な準備と判断が求められます。今回の防災だよりでは被災後の生活再建について記載します。

生活再建のステップ

建物や室内に重大な被害がない場合、在宅避難もお勧めです。



STEP 1 初期対応
発災直後～3日間

命の安全確保
余震・火災・建物損壊に注意／避難や在宅判断を冷静に

傷病者の対応
応急手当／119通報／近隣と連携

ライフライン停止への対応
食料・水・トイレの備蓄使用／電力・水道の節約運用

STEP 2 応急生活
3日～1週間

避難生活または在宅避難の継続
安全な場所での生活維持／トイレ・照明・暖冷房の工夫

情報収集
正確な行政・インフラ情報を入手（スマホ・ラジオ）

隣人・地域との共助
安否確認・物資共有・声かけ合いで孤立を防止

心身のケア
不安や不眠が続く場合は専門機関に相談を



子どもの心身のケアも重要です。たっぷりのスキンシップで安心感を与え、できるだけ普段の習慣を保つことが大切です。

STEP 3 生活の立て直し
1週間～1ヵ月

自宅の安全確認・補修
再居住可能か確認／傾き・壁の亀裂・水漏れなど調査

保険・公的支援の申請
火災保険・地震保険・罹災証明・義援金など

住まいの確保
仮設住宅・ホテル避難・親族宅などを検討

通勤・通学の調整
交通手段や学校の再開情報を確認／会社との連携も重要



片付けや修理の前に、被害状況を写真や動画で多方向から撮影しておきましょう（保険金請求や被害認定に必要です）。

裏面へ続く

自宅の修繕・建て直し
管理組合や保険会社との連携が必要／ローンの確認も

生活の再起動
家財購入・子どもの学び直し・職場復帰など段階的に

地域とのつながりの再構築
清掃・防災訓練・交流イベントなどへの参加が回復の一歩に

災害への教訓を次に活かす
被災体験を家族・地域で共有、防災力の底上げに

STEP 4
本格的な復興
1ヵ月～数年



公的支援と手続きの一例

支援制度	内容
災害見舞金・義援金	市区町村や赤十字などから支給／申請が必要
罹災証明書	家屋被害の程度を証明／義援金・減免措置の申請に必要
被災者生活再建支援金	半壊・全壊などの住宅被害に応じて支給（最大300万円）
住宅ローンの支援	返済猶予・一部免除など／金融機関や自治体に相談

よくある質問（Q&A）

Q マンションが損壊したがどこに相談すればいい？

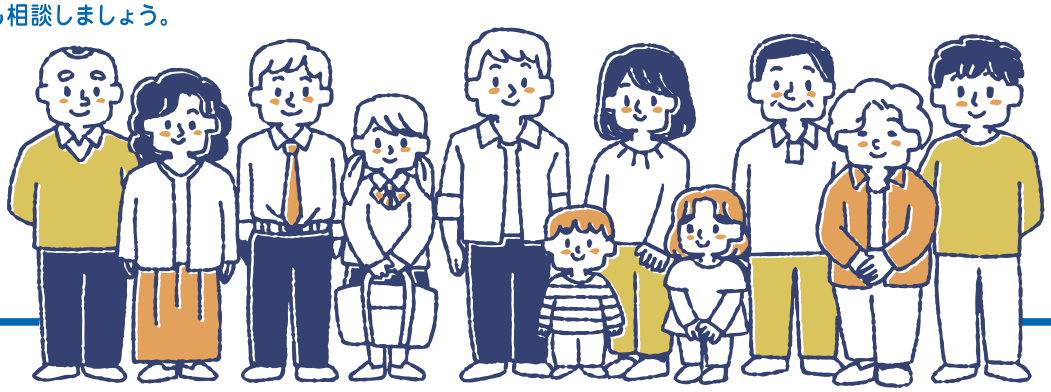
A：共用部なら【管理会社または管理組合】へ連絡し、専有部なら工事業者へ依頼しましょう。ただし震災時は被災者が多いため時間がかかります。震災時の給付金として【市区町村の被災住宅相談窓口】にも相談しましょう。

Q 在宅避難が続きそうだけど支援は受けられる？

A：受けられます。避難所にいなくても、被災の程度により支援対象になります。【罹災証明の取得】と【支援窓口への申請】が必要です。

Q 心のストレスがひどいです。どこに相談すれば？

A：自治体の【災害ストレス相談窓口】や【保健所】にご相談ください。子どもの場合は【学校の相談員やスクールカウンセラー】も活用できます。



ご近所同士つながることで、一日も早い生活再建を。

「命を守る」から「生活を再建する」までが防災の一環です。焦らず1つずつ整理し、支援制度の情報は「自分から取りに行く」意識を持ちましょう。一人で抱えず、声をかける・頼る・つながることが必要です。マンションという集合住宅だからこそ、情報を共有し、助け合いながら生活を立て直していきましょう。