



報道関係各位

三菱地所レジデンス株式会社
三菱地所コミュニティ株式会社

分譲マンションにおける水害対策をソフト面から強化 水害経験のある管理組合のノウハウを提供

～防災ツール「そなえるカルタ」に“マンション管理組合運営版”として追加～

三菱地所レジデンス株式会社（以下、「三菱地所レジデンス」）と三菱地所コミュニティ株式会社（以下、「三菱地所コミュニティ」）は、近年頻繁に発生している水害対策における災害発生以降のソフト面での対応として、過去の災害から学んだ、マンション管理組合の活動のノウハウを提供します。

都市部のマンションでは水害の経験が少ないため、多くのマンション管理組合にお伝えしたいと考え、水害の経験を持つマンションへのヒアリングを行い、そのノウハウをまとめました。

【マンション管理組合活動のノウハウ】

- (1) 災害時に住民が「自ら動ける」ようになるための仕組みづくり
- (2) その場にいるプレーヤーで効果的な役割分担を行う
- (3) 防災委員会の設置による活動の安定化
- (4) 平常時からの広報の積み重ねが、災害時に力を発揮する
- (5) マンションの外と「顔の見える関係」をつくる

上記マンション管理組合活動のノウハウは、オリジナルの防災ツール「そなえるカルタ」に“マンション管理組合運営版”としてまとめ、6月30日に一般公開しました。2021年2月に追加をした「そなえるカルタ」水害版と併せて活用いただく想定です。[\(https://www.mecsumai.com/bousai/\)](https://www.mecsumai.com/bousai/)

「そなえるカルタ」は、2011年の東日本大震災で被災された方に、当時、困ったこと・大変だったことについてヒアリングし、その声とそこから学んだ教訓をマンション居住者に届けることを目的として、2014年6月に開発した防災ツールです。



▲「そなえるカルタ」マンション管理組合運営版

三菱地所グループは、持続可能な社会の実現に向けて「三菱地所グループの Sustainable Development Goals 2030」を掲げており、「安全安心に配慮し災害に対応する強靱でしなやかなまちづくり」を進めています。

三菱地所グループは、今後も災害に強いまちづくりを推進してまいります。



■マンション管理組合活動のノウハウの内容

【災害時に住民が「自ら動ける」ようになるための仕組みづくり】

被災地の声

住民有志で結成する防災委員会と管理会社で相談し、土嚢を積むボランティアを館内放送で募集した。200人ぐらいの住民が集まってきてくれて、エントランスへの浸水は防ぐことができた。(2019神奈川)

このマンションには、普段からイベントや委員会など住民同士が交流する機会がたくさんあり、そこで育まれた住民同士の信頼関係や良好なコミュニケーションがあった。だからこそ災害時にも協力し合えたのだと思う。(2019神奈川)

災害時には管理会社も被災します。最初に動ける当事者は住民です。住民が「自ら動ける」ようになるための普段からの仕組みづくりが重要です。ひな祭りや七夕、クリスマスなど、季節に合わせての交流イベントを行うことで、住民同士で顔見知りが増え、良いコミュニケーションが育まれます。

【その場にいるプレーヤーで効果的な役割分担を行う】

被災地の声

住民との窓口は防災委員会、修繕は管理会社と役割分担し、LINEの住民専用オープンチャットを作り情報発信した。住民から何度も同じ質問が管理会社に行く事態を防げた。(2019神奈川)

管理組合の理事・防災委員会・一般住民・管理会社がそれぞれの役割を認識し、同じ方向に向けて強みを活かし協力し合うことが大切です。



【防災委員会の設置による活動の安定化】

被災地の声

理事は、任期中必ず何かの委員会構成員を兼ねる工夫をした。理事会と委員会の橋渡しになるし、理事をやめても委員会に残ってもらうようにしている。常に委員会に新しいメンバーが補充されるので一石二鳥。(2019神奈川)

住民同士で顔を合わせる機会を普段から多く持つことが、マンション内の繋がりと、良好な関係を育みます。良好なコミュニケーションを図り、「防災委員会」等、委員会を設置することが、安定的な組合運営に繋がります。

■管理組合理事と委員会の関係(事例)

管理組合理事 任期1~2年 → 任期1~2年 → 任期1~2年
輪番制 ↓ 理事は委員会にも所属

委員会組織 任期は理事より長め、もしくは無し

- ◎継続的に課題に取り組み、ノウハウの蓄積も可能。
- ◎継続的な人材の確保につながる。

■委員会の例

防災委員会
IT委員会
広報委員会
資産価値向上委員会
コミュニティ委員会

【平常時からの広報の積み重ねが、災害時に力を発揮する】

被災地の声

水害による全棟停電で、貼り紙くらいしか伝達手段がなくなったことを機に、IT・広報委員会で検討してLINEの住民専用オープンチャットを立ち上げた。住民への各種広報と館内の情報収集を双方向で行なうことができた。(2019神奈川)

災害時にも広報は役立ちます。災害時に必ず生じる不安や疑心暗鬼を解消するには、情報の発信と共有が不可欠です。平常時からの広報の積み重ねが災害時に力を発揮します。

【マンションの外と「顔の見える関係」をつくる】

被災地の声

マンションから避難したいという住民の要望があったが、局地的な災害だったため行政は避難所を開設していなかった。区役所や近隣のマンションに掛け合って、会議室やゲストルームを開放してもらった。(※) (2019神奈川)

災害時にはマンションの「外」との繋がりにも助けられます。普段からの繋がりのおかげで、発災時に近隣のマンションや地元行政から支援を受けられました。地元の町内会・自治会に所属するのも一手です。



■「そなえるカルタ」マンション管理組合運営版 一般公開

「そなえるカルタ」は、ザ・パークハウス防災プログラムのホームページ上に一般公開しています。(<https://www.mecsumai.com/bousai/>)

今後は水害版が追加された「そなえるカルタ」を活用し、三菱地所グループが管理するマンションだけでなく、社会に対しても、近年増加している水害にも備えられるよう引き続きノウハウを提供してまいります。



111 運営

災害時に一番最初に動いたのは住民でした。

- 災害時には管理会社も被災します。地元行政や国の支援も、すぐには届きません。
- 緊急の呼びかけでも多くの住民が集まったのは、普段からのコミュニケーションの積み重ねのおかげでした。
- 「防災委員会」が、平常時から防災を考え続けていたことで、事前の備えがありました。

被災地の声

住民有志で結成する防災委員会と管理会社で話し、土曜日にボランティアを複数派遣して被災した、200人くらいの住民が集まってきてくれて、エンタランスへのまはりは高くて良かったです。(2019年9月)

ハザードマップで、川の決壊とマンション階水の危険性を指摘していたので、事前に土壌の調査ができた。また、水害に対応した災害保険に加入していたことも、大変役に立った。(2019年9月)

このマンションには、普段からイベントや委員会など住民同士が交流する機会がたいていあり、そこで育まれた住民同士の信頼関係や良好なコミュニケーションがあった。だからその災害時にも協力し合えたのだと思う。(2019年9月)

Q災害時にも、住民自らやれることがあるのを知っていますか?

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **被災生活期**

111 運営

日頃から住民みずから運営するスタンスが大切。

- ひな祭りや七夕、クリスマスなど季節に合わせて交流イベントを行なうことで、住民同士で顔見知りが増え、良いコミュニケーションも育まれます。
- 防災、広報など、テーマ別の「委員会」に住民有志が参加し、マンションの運営にあたる方法があります。住民同士の信頼関係の構築と、マンション運営を「自分ごと」として捉えてくれる住民を増やす効果があります。
- 普段からの住民に対する広報も、マンション内の信頼関係を築くための重要な手段です。

交流イベントの詳細は「運営113」を参照 ▶ **委員会の詳細は「運営113」を参照 ▶** **広報の詳細は「運営114」を参照 ▶**

防災委員会
 広報委員会
 防災委員会
 広報委員会
 コミュニティ委員会
 委員会別

多様な交流イベント
 マンション内整備など

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **平常時**

112 運営

その場にいたプレイヤーで効果的な役割分担ができた。

- 管理組合の理事も、防災委員も、一般の住民も、同じ住民当事者という立場なので、運営する側・される側という構図にしないことがポイント。
- 覆日に向けて住民同士が協力し合い、要所要所で管理会社のサポートを受けられる形が理想です。
- 住民は、全て何かの分野のプロ。その力を自らうまく活かしてもらいましょう。

被災地の声

住民の窓口は防災委員会、修繕は管理会社と役割分担し、LINEの住民専用オープンチャットを作り迅速対応した。住民から何度も同じ質問が管理会社に行き事象を防げた。(2019年9月)

被災後の住民説明会には数百人が参加、司会を管理会社にお任せせず住民が担当し、理事からはカッコつけずに現状を正直に伝えた。おかげでお金の話も出す、管理会社を責めるモードにもならず、一緒に乗り切ろうという雰囲気を作れた。(2019年9月)

被災原因を調べ、再発防止策推進のためのタスクフォースには、建築業、弁護士、行政関係者など住民が参加し協力を求めた。「自分たちのマンションのために役に立ちたい」という思いが凝縮した。(2019年9月)

Q災害時は、管理会社や理事が助けてくれるものと思込んでいませんか?

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **被災生活期**

112 運営

プレイヤーが同じ方向を向き強みを活かし協力し合う。

- 管理組合の理事の役割は、マンション全体の方針について最終的な意志決定をすること。
- 防災委員会の役割は、住民とのコミュニケーションの窓口となりながら、取るべき方針を議論して決めて、理事に提案すること。
- 管理会社は建物などハード面の修繕を中心に管理組合のサポートを行う。

■協力体制イメージ

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **被災生活期**

113 運営

多様な機会が重なり合うことでマンション内の繋がりが生まれる。

- 住民同士で顔を合わせる機会を普段から多く持つことが、マンション内の繋がりと、良好なコミュニケーションを育みます。
- イベントやサークルといった楽しい交流の場や、委員会のようなマンション運営に関わる場など、多様な機会が考えられます。

被災地の声

ひな祭りや七夕の保護者交流会、七夕やクリスマス会、フロア交流会や防災訓練時の懇親会など、年齢適しているイベントがある。住民有志で構成する「コミュニティ委員会」が企画と運営を担当している。(2019年9月)

マンション内の施設利用料を無料にする条件でサークルを立ち上げた人を募ったら、英会話と水曜のサークルが生まれた。(2019年9月)

今回の水害では「防災委員会」の存在がとても大きかった。事前に土壌の準備や水害対応の災害保険加入の提案をしてくれた。発災時には住民ボランティアの募集・運営と、近所からの協力取り分けなどに当たってくれた。(2019年9月)

Qイベントがないなら、住民同士で接して顔見知りになることから始めませんか?

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **平常時**

113 運営

委員会の設置が組合運営安定化のコツでした。

■管理組合運営と委員会の関係(事例)

管理組合設置	任期1→2年	任期1→2年	任期1→2年
常任制	任期1→2年	任期1→2年	任期1→2年
委員会組織	任期1→2年	任期1→2年	任期1→2年

■委員会の例

- 防災委員会
- 広報委員会
- 防災委員会
- 広報委員会
- コミュニティ委員会

被災地の声

委員会は任期制(任期1年)で、任期満了で入れ替える。理事会から委員を受け、理事以上の役員経験のある、委員会に選出された経験のある、理事会で意思決定する仕組み。(2019年9月)

理事は、任期満了翌日の委員会開催を促す工夫が、理事と委員会の関係にもなるし、理事も役目でも委員会に任じてもらうようにしている。先に委員会に申し込んでメンバーが補充されるので一石二鳥。(2019年9月)

水害後の住民説明会の機会を捉えてくれたのは、最年長のクリスマス会で会をやっている人。このマンションの課題の理解やコミュニケーションの中心メンバーでもある。(2019年9月)

Q委員会のような、住民がマンション運営に関わる仕組みはありますか?

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **平常時**

114 運営

災害時にも、広報が役立った。

- 災害時に必ず生じる不安や疑心暗鬼を解消するには、情報の発信と共有が不可欠です。
- 現場に応じて、災害時にも使える何らかの広報の仕組みがあると役立ちます。
- 災害時に有効な広報の要件は「即時性」と「双方向性」、そして世帯主から転送などで家族とも「共有が可能」であること、この3点です。

被災地の声

水害による金庫停電で、取り戻しにくい伝達手段がなくなったことを機に、IT広報委員会で作ったLINEの住民専用オープンチャットを立ち上げた。住民への各種広報と内部的な情報収集を双方向で行なうことができた。(2019年9月)

LINEのオープンチャットは、住民専用とするために匿名登録とし、申請された名前を管理会社が持つ住民リストと照合して、個人情報管理には細心の注意を払った。(2019年9月)

LINEで双方向の連絡ツールを即座に作れたこと、それを通じての呼びかけでたてばんのボランティアが集まってくれたことにより、災害時の不安を解消できた。(2019年9月)

Q災害時の広報の重要性を知っていますか?

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **被災生活期**

114 運営

平常時からの広報の積み重ねが、災害時に力を発揮しました。

- 管理組合がやっていることを、住民に具体的に伝えることが広報の最大の目的です。
- 定期的な発信が、管理組合と住民とのコミュニケーションを深め、信頼関係を醸成します。

被災地の声

管理組合がやってほしい広報は、誰かがやってくれたらいい、でも見られないイベントでは写真も撮って、住民の高層や参加の様子なども必ず広報するようにしている。(2019年9月)

住民向けの一次広報として、初期はマンション内新聞を出していた。読んでもらうためフルカラー・写真多めで見やすくして金庫配付した。バックナンバーをマンションHPからダウンロードできるようにした。今度大規模修繕をやるのでまた発行を計画。(2019年9月)

個人情報の取扱いが不可欠な双方向発信ツール(LINE)を即座に作れたのは、普段からの広報の積み重ねによって、管理組合と住民との間に信頼関係ができていたことが大きい。(2019年9月)

Q広報、普段からやっていますか?

どの班が使うの? **本部**
 本部長・副本部長 **本部**
 いつ使うの? **平常時**

SONAERU KARUTA
115★
運営

どの班が使うの？
本部長・副本部長 本部

いつ使うの？
被災生活期

災害時、マンションの「外」の繋がりにも助けられた。

- 普段からの繋がりのおかげで、災害時に近隣のマンションや地元行政から支援を受けられました。

被災地の声

マンションから避難したいという住民の要望があったが、局地的な災害だったため行政は避難所を開設していなかった。区役所や近隣のマンションに駆け付けて、会議室やゲストルームを開放してもらった。(※)(2019神奈川)

地下3階の防災設備に浸水してマンション全体が停電したため、発電機を近隣のマンションから借りた。マンション周辺の色々な方々の助けが得られてありがたかった。(※)(2019神奈川)

※周辺地域がすべて被災する大規模災害においては、必ずしも周辺地域からの助けが得られるとは限りません。

Q近隣のマンションや地元行政との繋がりが、ありますか？

SONAERU KARUTA
115
運営

どの班が使うの？
本部長・副本部長 本部

いつ使うの？
平常時

普段から、マンションの外と「顔の見える関係」を作る。

- 繋がりがつくりは、まず顔見知りになることから始まります。
- 無理のない範囲でイベントなどを一緒にやってみましょう。

被災地の声

NPO法人小杉駅周辺エリアマネジメント(※)の活動中に、「防災ワーキング」という、近隣のタワーマンションの防災委員が集まって情報共有するという仕組みが長年あって、そこで知り合ったメンバーに連絡して直接支援を要請した。(2019神奈川)

同じく「防災ワーキング」の中で意見交換していた行政の方もいたので、そちらに連絡入れてごちらの状況を伝えることもやっていた。既に「顔の見える関係」だったので、直接連絡を取ることが出来たと喜ぶ。(2019神奈川)

※このNPOの詳細は、運営116「町内会や自治会に加えエリアマネジメント組織にも注目」を参照してください。

Qお互い顔見知りになれるような、近隣・地域で集まる機会がありますか？

SONAERU KARUTA
116★
運営

どの班が使うの？
本部長・副本部長 本部

いつ使うの？
平常時

町内会単位だからこそかなうことがあります。

- 災害時でも平常時でも、各マンションが個別に行政とやりとりすることには大変な手間がかかります。
- 町内会・自治会など地域の組織に属し、そこを通じて行政とやりとりすると、スムーズに事が運ぶことがあります。

被災地の声

災害時は支援物資が行政に集まるが、配布先は指定避難所が町内会。行政が個々の住民に直接対応することはなく、公的窓口を持つ町内会が優先される。(2011宮城)

駐車場から車を出す際、通行量の多い歩道を通らざるを得ず、ミラーをつけたいと警察に行く。うちマンションの都合では無理と言われた。そこで町会長さんに相談に行ったら、近所をまとめて行政に提案してくれ、すぐミラーが設置された。(2017東京)

災害時、支援についてマンションが個別に行政と交渉するのはかなりパワーがいる。平常時でも、マンション毎に担当を置き数年継続活動するのは負担。そうした役割を「エリアマネ」(※)にお願いできるメリットはとて大きい。(2019神奈川)

Q町内会・自治会に所属するメリットを知っていますか？

SONAERU KARUTA
116
運営

どの班が使うの？
本部長・副本部長 本部

いつ使うの？
平常時

町内会や自治会に加えエリアマネジメント組織にも注目。

- マンションが地域に存在する「点」なら、町内会・自治会は地域全体を「面」として束ねる組織です。
- 町内会・自治会の役割を「エリアマネ」組織が果たす場合もあります。

被災地の声

再開発で急にタワマンが立ち並んだこの地域の町内会の繋がりが、(NPO法人小杉駅周辺エリアマネジメント)という組織がある。NPO主催の地域共同のお祭りやサークルのおかげで他のマンション住民とも顔見知りになれる。(2019神奈川)

「エリアマネ」には、毎月1回マンション間連絡会議がある。大規模修繕など修繕費を持ち込むこともできる場で、各マンションの理事がエリアマネ担当委員が出席する仕組み。(2019神奈川)

マンションが個々に建っているだけだったら、他のマンションが被災してもきつと繋がらない。「エリアマネ」(※)が作ってくれた繋がりのおかげで近隣から支援が受けられたと思う。(2019神奈川)

Q町内会・自治会、エリアマネ組織との繋がりはありますか？

協力：



復興応援団
FUKKOU-OUENDAN

奥村奈津美
防災アナウンサー

HITOTOWA Inc.

SONAERU KARUTA
101
水害

どの班が使うの?
避難誘導班

いつ使うの?
発災期

日常生活から、自覚がないまま、急に巻き込まれるのが水害です。

- 津波なら、水が来る前に、大地震というはっきりした現象があります。水害は、大雨か?それとも洪水につながるほどの豪雨か?見分けがつきにくい。
- ニュースやスマホの警報では、自治体単位の状況はわかっても、自宅や職場など「その時いる場所」の状況が、ピンポイントかつ現在進行形で把握できるわけではありません。

被災地の声

保護者懇話会の準備に手遅れ、何度も叫びつたスママの人間性もろくも壊れていた。懇話会中、急に土の臭いが出てきたので、扉を開けたら廊下から水が溢れていた。(2018広島)

ニュースで、台風の進路は流れ、急襲ではなさそうだったので、ランチは営業した。午後から急に雨が激しくなりスタッフを降した。今更とうそ平気で、窓にも水が入ってきた。消防団から洪水であちこち通行止と聞き、店にとどまるしかなかった。(2019福岡)

台風時、管理組合として、低層階の住民には「危険を感じたら上層階に緊急避難せよ」、上層階の住民には「避難に協力せよ」と案内放送で呼びかけた。結果、自宅避難を決めた人もいた。(2019東京)

Q急に災害に巻き込まれる。その時の備えはどうしますか?

SONAERU KARUTA
101
水害

どの班が使うの?
避難誘導班

いつ使うの?
発災期

在宅避難の備えをしておきましょう。

- 水害には、日常生活から災害へのはっきりした項目が存在しないので、避難所に避難する余裕がない場合もあります。食糧や水、災害用トイレなど、普段から在宅避難の備えをしておくことが大切です。
- また、水害時に1、2階の低層階の住民が3階以上の共用部分等に緊急避難できるようにするルールを、マンション管理組合や自治会で整備しておくのも一策です。

3時間ほどで急に増水した多摩川の様子

10月12日 11時30分
10月12日 14時30分
出典:パーク・ハイム東江、防災対策チームホームページ

SONAERU KARUTA
102
水害

どの班が使うの?
情報班

いつ使うの?
平常時

想像もしていないことが起こるのが水害です。

- 「こんな小さな川が氾濫するとは思わなかった」など、水害では想定外の被災だったとする声が多く聞かれます。
- 指定された「避難所」すら、安全であるとは限りません。
- 被害エリアが広く復旧に時間がかかる可能性もあります。

被災地の声

深夜に自家用車で避難所に向かったが、避難所がすでに水浸しで避難できなかった。急いで付近の古い建物の屋上に避難したが、屋上にも水が押し寄せると気づいた。(2019宮城)

氾濫したのは、近所の川、いや用水路と言ってもいいような、小さな川だった。普段水害も少なく、水害が起きるなんて想像もしたことなかった。大きい川はダムで治水などで被害が和らぐが、実は小さな川にそなえないと、後日ニュースで見て驚いた。(2018広島)

台風の日、水が引いて外に出られたが、コンビニにはほとんど商品がなく、漬物や地下のお店の浸水が営業できない状況。海にあるお店が営業しているのを見つうようやく食事を食べた。(2019東京)

Q水害での被害、どれくらい具体的に知っていますか?

SONAERU KARUTA
102
水害

どの班が使うの?
情報班

いつ使うの?
平常時

自宅周辺の地形を把握しておきましょう。

- 自宅の位置と指定避難所、近隣の川や水路を含めた地形等を各種ハザードマップで確認しておきましょう。
- ※ハザードマップは、洪水・内水氾濫・土砂災害・高潮等各種存在します。
- 被害が急速に広がる水害では、避難所までの経路の安全もよく確認する必要があります。
- 避難所の他に、「津波避難ビル」のように、いざとなったら避難できる場所を複数知っておくことも重要です。

ハザードマップ(出典:国土院) 川沿いの水害(熊本県) 浸水被害を受けた避難所(熊本県)

SONAERU KARUTA
103
水害

どの班が使うの?
情報班

いつ使うの?
平常時

河川の氾濫だけじゃない。都市部特有の水害。

- 河川の氾濫と同時に警戒すべきは「内水氾濫」。統計では全国の浸水被害棟数の約70%にあたるとも言われています。
- 電気や機械の設備に浸水すると、停電や断水などライフラインが寸断されます。しかも、復旧には時間がかかります。

被災地の声

エレベーターが使えず、1階まで昇降階段で降りるとエントランスに浸水して、外に出られなくなった。少し低くなっているマンションの入口から水が入ったと思う。(2019東京)

エントランスへの浸水は土壌で防いだり、地下3階への浸水は予備で、防げなかった。地下4階部分の貯水場が溢れたら後にも雨の流入が続き、地下3階部分の貯水場の蓋から水があふれた。電気、機械設備に浸した結果、マンション全体で停電となった。(2019神奈川)

被災初日に「電源は半分復旧しません」と知らされた。見えない状況だった。マンション管理組合で長期間避難の準備を始めた住民もいた。(2019神奈川)

Q都市部の水害の特徴や原因を知っていますか?

SONAERU KARUTA
103
水害

どの班が使うの?
情報班

いつ使うの?
平常時

「内水氾濫」の特性を知ろう。

- 「内水氾濫」とは大雨の際、側溝や下水道などから雨水を排水できず起きる氾濫のことです。この氾濫は河川の近く以外でも起こります。
- 内水氾濫も含めたハザードマップを公表している自治体はまだ少ない。
- アスファルト舗装が多いため雨水が地中に浸み込みにくいことも一因。都市部の排水機能は、1時間あたりの雨量が50ミリを超えると処理できなくなると言われています。※出典:東京都下水道局
- 内水氾濫は、地下への浸水による電気設備等の被害をもたらします。

内水氾濫
下水道などの排水施設の能力を超えておこる氾濫

内水氾濫発生箇所

SONAERU KARUTA
104
水害

どの班が使うの?
救助救護班

いつ使うの?
被災生活期

水害が起きやすいのは夏。熱中症にも注意。

- 水害により停電が起ると、エアコンや冷蔵庫が使えなくなり、夏場だと熱中症の危険性が高まります。
- 台風の場合は、強い風雨のため窓を開けられないこともあり、蒸し風呂のような室内で、熱中症のリスクが増大します。
- ペビーカーを押す母親が、炎天下20分ほど歩いてだけで罹患した例も。

被災地の声

自宅の片付けをしていた高齢の女性がふらふらになって、熱中症の症状でボランティアセンターに運ばれた。看護士が対応した。本人は「喉は乾いていない」と言っていたが、ほとんど水を飲んでいなかった。(2018岡山)

避難先の学校や体育館には空調がなかった。暑くて飲み物は口にしましたがトイレにはほとんど行かなかった。仮設トイレの数が足りなかったのと、飲み取も式で洗面台が心配だったので、トイレを我慢した事は数回あった。(2018広島)

Q水害と熱中症の関連をイメージできていますか?

SONAERU KARUTA
104
水害

どの班が使うの?
救助救護班

いつ使うの?
被災生活期

熱中症の備えをしておきましょう。

- 罹患すると、回復に必要な時間が、年齢・体力・重症度等で一人一人違うのが熱中症の難しいところです。
- 後遺症として、肝臓や腎臓の障害による体調不良や、血液凝固障害、また高次脳機能障害、つまり認知症の症状が残ることもあります。

熱中症予防・主な対策

- ①経口補水液や塩菜み等で水分と塩分をこまめに摂取。
- ②30分間いたら休憩をとる。
- ③休憩時は、なるべく涼しい場所で、衣服をゆるめて、濡れタオルや水などで顔や手足を拭いたり、後頭部、両首筋、脇の下、太ももの付け根などにシッカリ当てて冷やしましょう。

熱中症予防・主な対策グッズ

- ①スポーツ飲料、塩菜み
- ②水で濡らした絞ったネッククーラー
- ③モバイルバッテリーで動くハンディファン

ネッククーラー ハンディファン

出典:東京大学医学部附属病院高度救急救急センター 第三救急医療科

【参考】三菱地所グループの防災の取り組みについて

— 90年の想い：1923年の関東大震災からはじまる三菱地所グループ防災の歴史 —



三菱地所グループでは、1923年に発生した関東大震災以降、約90年以上にわたり大規模な防災訓練を実施しており、グループ全体で防災・減災に取り組んでいます。

写真は、関東大震災で丸の内に開設した臨時診療所。その壁には“ドナタデモ”と書かれています。この精神を受け継ぎ、マンション居住者に加え、世の中に役立つ防災活動を広く行っていきたいと考えました。

■ドナタデモプロジェクト

防災への備えを多くの方に知って欲しいという想いから、また多くの人に届けるには多様な使い方ができるようにすることが重要と考え、三菱地所レジデンスが開発したオリジナルツール「そなえるカルタ」と「そなえるドリル」をオープン化し、Web上で一般公開しています。行政や他社分譲マンションの防災訓練でも活用されています。

より多く、より多様な方々に使ってもらい、様々なフィードバックを受けることでユーザーの皆様と共に使い方を磨き、進化させ続けることが、社会全体の防災活動の広まりに繋がると考えています。



— 親子で考える防災ツール「そなえるドリル」 —

子どもと大人が家族を想定して考える防災ツール「そなえるドリル」。自分や家族のことを実際に書き、大人と相談して答えを出す要素を取り入れ具体的な行動につなげます。

■ザ・パークハウスの防災プログラムホームページ <http://www.mecsumai.com/bousai/>

「そなえるカルタ」と「そなえるドリル」は、ザ・パークハウスの防災プログラムホームページ上で“ドナタデモ”ダウンロードが可能です。



— 三菱地所グループの防災倶楽部 —

三菱地所グループでは、防災訓練を積極的に実施・サポートしており、防災意識の向上や訓練の進化・深化を目的に三菱地所レジデンス社員有志によるボランティア組織「三菱地所グループの防災倶楽部」を2014年10月に立ち上げました。防災倶楽部はマンション管理組合に対し新たな訓練メニューなどを提案しており、これまでに三菱地所コミュニティが管理するマンション98物件・27,352世帯を対象とした防災訓練をサポートしています。今後も災害に対し、迅速に対応できる体制構築を広く浸透させていくべく、防災力強化のための活動を行ってまいります。

以上