



2025年6月1日・2日

中央区マンション防災講習会

始めよう。マンション防災 ～これから始める災害対策～

戸部マネジメントオフィス

代表 戸部素尚

(マンション管理士・防災士)

自己紹介

【講師概要】 戸部素尚

【略歴】

平成16年 マンション管理士試験合格（→平成17年資格登録）

平成17年 戸部マネジメントオフィス開業

令和4年 マンション管理業界を改善する Ring-ndx株式会社に参画、同社取締役就任
現在に至る

【役職】

現 一般社団法人東京都マンション管理士会 墨田支部 副支部長

前 一般社団法人東京都マンション管理士会 理事（次期就任予定）

現 墨田区防災士ネットワーク協議会 集合住宅分科会 会長

現 一般社団法人東京都マンション管理士会 業務支援委員会・委員（元委員長）
企画委員会・委員 防災委員会・委員

現 Ring-ndx株式会社 取締役

【相談実績など】

新築マンションから築50年越えのマンションまで

8戸のマンションから2,800戸のマンションまで、あらゆる属性の管理組合を顧客に持つ。

一般居住用、複合用途、タワー、団地、投資用、リゾートマンションまで、あらゆる種類の顧客を持つ。

管理組合運営全般、大規模修繕工事、マンション防災に長け、実績多数。

管理組合様との年間顧問件数:33棟、マンション相談件数：延べ1200件以上

外部管理者としても複数物件就任し、公正性や利害関係を排除したプランが、役員の負担軽減になっていると好評

業務内容のご紹介

【普段】

- ・分譲マンションの管理組合をお客様として、
管理組合運営全般の相談・コンサルを行っています。

【「防災」に関する業務は？】

- ・管理組合の役割の一つに「防災」が含まれています。
- ・仕事をされている方にとって、時間がかかり、着手しづらい「防災」についてお手伝い(頭を使う・猫の手になる)をしています。
- ・「防災」に特化したコンサルティングも行っています。





駅前タワーマンション+団地
浸水対策のコンサル
地震対策のコンサル



高経年団地
地震対策のコンサル



海が目の前のマンション
地震対策のコンサル
津波・避難対策



区内タワーマンション
地震対策のコンサル
水害対策のコンサル



小規模マンション
水害対策のコンサル

マンション防災についての所感・結論

マンション防災に携わって15年の経験則
(3.11もありました、コロナもありました)

パーフェクトな防災活動は
ありません。

- 災害の程度や状況によって、被害は大きく変わります。
- どんな災害にもパーフェクトに対応できる対策はありません。
- パーフェクトな100点を目指すのではなく、
できることからコツコツと息の長い活動をしましょう。



今日伝えたいこと その1

無理をしないで
続けることが大切
毎年できることだけを継続しよう



中央区で想定される地震

テキスト「いま、始めよう。マンション防災」 P1～P6

1-4

中央区の被害想定

事 項		被害想定(冬の平日風速8m/秒)	
		12時	18時
人的被害	死 者	93人	84人
	負傷者	3,249人	2,702人
避難者		50,124人	50,126人
建物全壊棟数		714棟	714棟
出火件数		12件	11件
ライフライン 支障率	上水道	45.5%	45.5%
	下水道	4.4%	4.4%
	ガ ス	30.0%	30.0%
	電 力	22.1%	22.2%
	通 信	0.9%	1.0%
エレベーター閉じ込め台数		1,094台	1,096台



今日伝えたいこと その2

自分のため、家族のため、
周囲のための防災



震災時、在宅避難が基本 震災への備えの必要性

テキスト「いま、始めよう。マンション防災」表紙裏面下段

- マンションなどの共同住宅の多くは耐震性に優れ、地震発生後も自宅が安全な可能性が高いです。
- 中央区では「在宅避難」を推奨しています。

マンション住民は防災拠点（避難所）には
行ってはいけないの？

そんなことはありません。

- 中央区の避難所となる小・中学校などの公共施設は、
「防災拠点」といいます。
- 「防災拠点」には避難所機能のほか、地域活動拠点機能、情報拠点
機能、医療救護所機能を有しています。テキストp48参照
- そのため、在宅避難する際にも「防災拠点」との連携は重要となります。

マンションで在宅避難をするために・・

各家庭でのそなえ

+

マンションでのそなえ



各家庭でのそなえ

震災時の行動、備蓄、家具類等転倒防止、連絡方法など・・・

テキスト「いま、始めよう。マンション防災」 P7～P14

防災マメ知識

震災時は排水できません

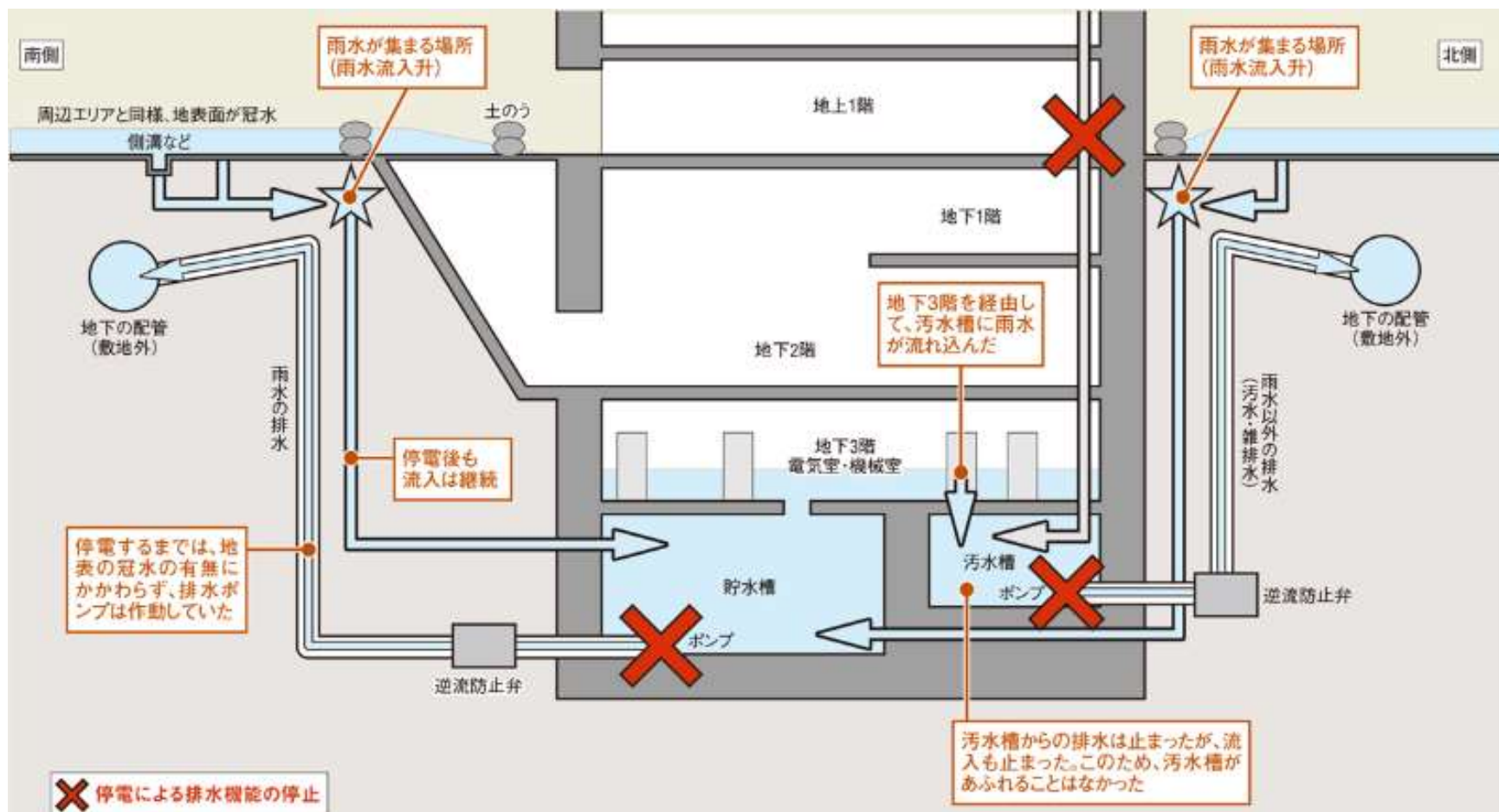
震災時は排水管の損傷による汚水の逆流などの恐れがあるため、排水管の安全が確認できるまでは、トイレに限らず、全ての排水ができません。入浴や手洗いができなくなる場合に備え、ドライシャンプーや消毒液などを備蓄しておくで安心です。

また、排水管の安全が確認できた場合には排水が可能となるため、自宅での避難生活の長期化に備えて、必要最低限の生活用水は事前にポリタンクなどで確保しておくといでしょう。



なぜ排水禁止になるの？

「パークシティ武蔵小杉ステーションフォレストタワー「台風19号被災原因調査及び再発防止策検討状況の報告」より出典」

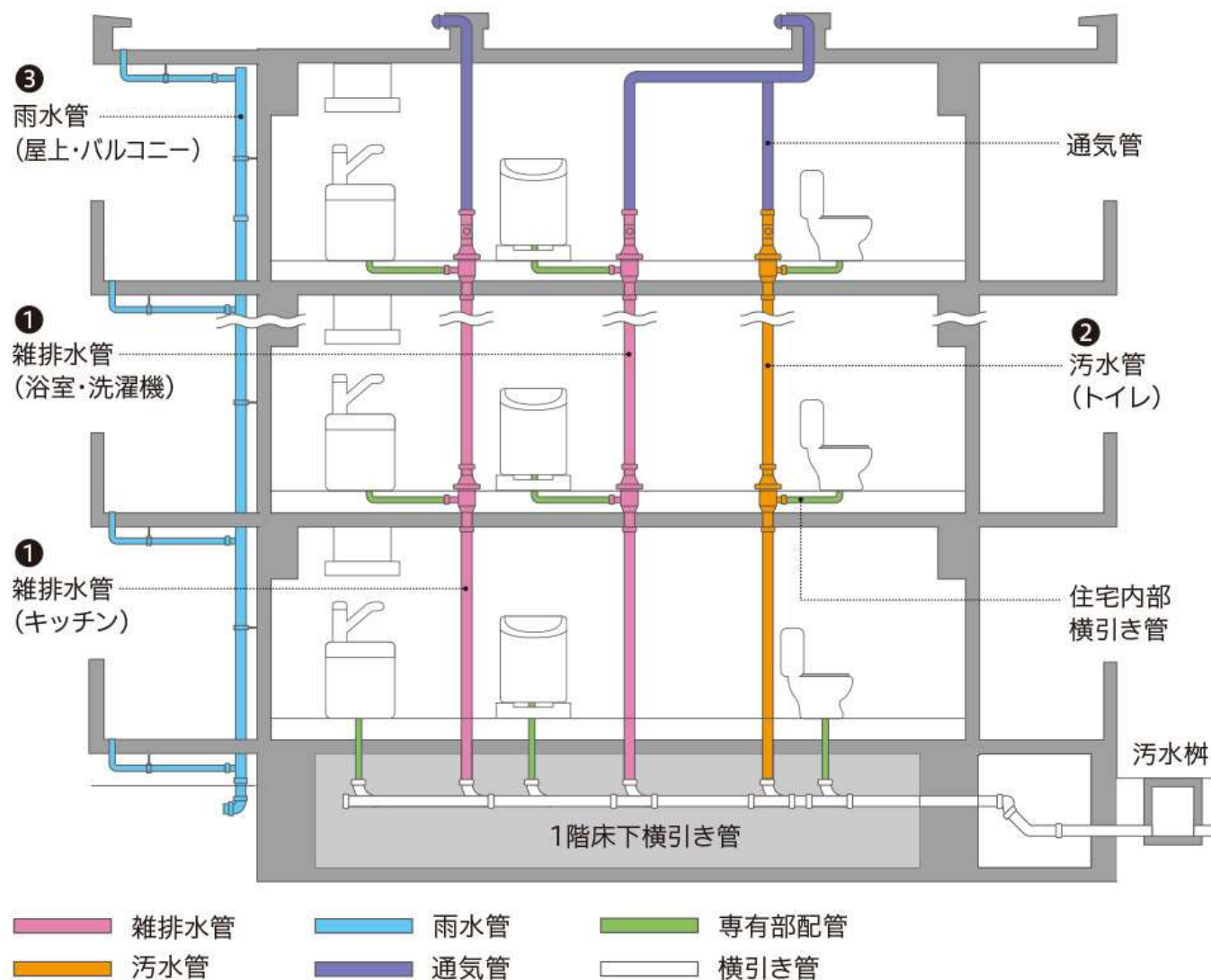


タワーマンションや大型マンションでは、前面道路の排水管の径が小さいことから全住戸が一斉に流してしまったときにあふれが生じないように、一度「汚水槽」にためて、ポンプで水をくみ上げて排水しています。

なぜ排水禁止になるの？

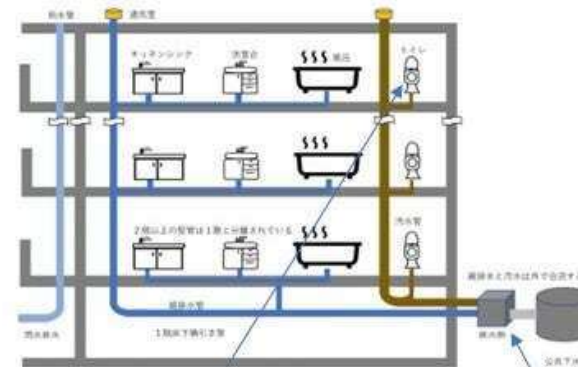
長谷工コミュニティ
すてきテラスより

■ マンションの排水管断面図(例)



いつ排水禁止を解除するの？

例：污水管確認チェッカー
「通る君」を利用する 等



平常時に、ある特定住戸のトイレで流して、污水枡までの時間を測る。
災害時にも同様に流し、時間が遅れるようなら排水管に支障があるとわかる。

東京備蓄ナビ を活用しよう

東京 備蓄ナビ

[サイトマップ](#) [English](#) [文字サイズ・色合い変更](#)

トップ

自分に合った備蓄を調べてみよう

備えに役立つ記事

ハザードマップ

防災や備蓄に関するリンク集

いつか来る災害に備えよう



「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いかわからない方向けに、備蓄のイロハや備えておくと良い品目などをご紹介しますサイトです。

今すぐ備蓄を
始める！

備蓄と言われても
ピンと来ない



マンションごとに防災に取り組む意義

テキスト「いま、始めよう。マンション防災」表紙裏面、P15

- マンション内には「人」・「設備」があります。
- マンション内での「共助」の取り組みが、大切な命や財産を守り、さまざまな被害を最小限に抑えることにもつながります。



マンションでのそなえ

マンションはなんでも電気が必要

マンションで生活するための設備には、ほぼすべて電気が必要です。

共用部分

- ・ エレベータ
- ・ 変電設備
- ・ 給水設備
- ・ 排水設備
- ・ 消防設備
- ・ 電灯・照明
- ・ 換気・空調
- ・ オートロック
- ・ テレビ共視聴設備
- ・ インターネット設備
- ・ 電話設備

専有部分

- ・ 電灯・照明
- ・ コンセント
- ・ 24時間換気
- ・ エアコン
- ・ トイレ
- ・ ガスコンロ
- ・ 給湯器
- ・ テレビ
- ・ インターネット・wifi

停電になると・・・

共用部分

- ・エレベータが動かない
- ・給水ポンプが動かない
- ・排水ポンプが動かない
- ・消防設備が動かない
- ・電灯がつかない
- ・換気ができない
- ・オートロックが作動しない
- ・テレビが観られない
- ・ネットが繋がらない
- ・電話が利用できない

専有部分

- ・トイレが使えない
- ・ガスコンロが使えない
- ・給湯器が使えない

マンション居住者の不便な事項

- ・上下移動ができない
- ・断水
- ・排水禁止
- ・火災時消火ができない
- ・火災時通報ができない
- ・暗い
- ・空気がよどむ
- ・暑い・寒いが無制御
- ・防犯に懸念
- ・情報が得られない
- ・電話ができない
- ・トイレが流せない
- ・調理ができない
- ・お湯が出ない

やってみよう
24時間 電気・ガスなし生活



不便を、「準備」と「行動」でカバーする

マンション居住者の不便な事項

- ・ 上下移動ができない
- ・ 断水
- ・ 排水禁止
- ・ 火災時消火ができない
- ・ 火災時通報ができない
- ・ 暗い
- ・ 空気がよどむ
- ・ 暑い・寒いが無制御
- ・ 防犯に懸念
- ・ 情報が得られない
- ・ 電話ができない
- ・ トイレが流せない
- ・ 調理ができない
- ・ お湯が出ない

準備・行動

- ・ 水、食料、携帯トイレ・簡易トイレ、ランタン・懐中電灯、資器材などの**備蓄(1)**
- ・ 避難体制や連絡体制について**マニュアルの整備・点検(2)**
- ・ 日頃から、顔のみえる関係づくり
- ・ 居住者への適切な**周知(3)**
- ・ **防災訓練(4)**
- ・ 災害時の行動(何をしたら、「いつもの生活」に近づけることができるのか)

(1) 備蓄の上で大切なポイント

人

(誰が・誰を)

モノ

(何を・何で)

情報

(入手・伝達・分析)

知識
ルール

それぞれについて、平常時にできること・災害時にやることを分ける



誰がやるかを分ける

(何を？は置いておきます)

平常時	自助	共助	共助	公助
人				
モノ				
情報				
知識・ルール				
災害時	自分 家族	フロア内 マンション内の 知合い	マンション 全体・ 地域内	行政
人				
モノ				
情報				
知識・ルール				

マンション内でできること・やることを明確にする

モノを増やすときには、こう考えよう

誰のためのものなんだっけ？
誰が管理するんだっけ？

賞味期限はあるんだっけ？
何個あるんだっけ？
棚卸しはどうか？
買い替えの時期は？



いつ使っていいんだっけ？
中に何が入っているんだっけ？
閉じ込め後、どうやって外に
知らせたらいいんだっけ？
自動で通報されないんだっけ？

開け方はどうするんだっけ？
中の簡易トイレは
どうやって使うんだっけ？
点検頻度や方法は？
いたずらされたら？

よくある失敗例 発電機での事例



カセットガス式発電機を買った！
(ホンダのエネポ)

でも、うちに誰も使える人がいないんだけど！

説明書を読んでもわからない！

エンジンオイルが必要なんてきてない！

訓練後、壊れたんだけど！
オイル抜きやガス抜きが必要だなんて聞いてない！



今日伝えたいこと その3

モノを買って終わりにしない

エレベータの停止は震度に関係なし



2024年1月1日 能登半島地震で、中央区内のお客さんのマンションで、エレベータが停止し、閉じ込めが発生しました。

このときの震度は？

でも、長周期地震動階級 2 でした

エレベータの停止は震度に関係なし

ニュースリリース

2005-10-21
森ビル株式会社

六本木ヒルズ森タワーで長周期地震動検知システムを本格稼働 新システムにより長周期地震動に対応したエレベーター管制運転を可能に

森ビル株式会社（東京都港区 代表取締役社長 森稔）は、今年1月よりエレベーターメーカー等と共同で研究・開発を進めてまいりました「長周期地震動検知システム」を、六本木ヒルズ森タワー（東京都港区 地上54階建）において10月3日より稼働いたしました。

昨年10月の新潟中越地震の際、東京都内の超高層ビルにおいてエレベーターの非常停止が発生しましたが、六本木ヒルズ森タワーでも、一部のエレベーターで運行を制御するロープが長周期地震動に合わせて大きく共振したことにより、一部部材の損傷などの故障が発生し運行停止状態となりました。このとき、東京での揺れは、既往（P波、S波）のエレベーター地震管制システムが作動しないような小さな（震度3程度）ものでした。

長周期地震動の問題は2003年十勝沖地震から研究が始まり、現在も研究が続いている新しい問題で、対策・対応も今まさに始まった分野です。当社は、新潟中越地震での被害を受けて、エレベーターロープの振れ止め対策をメーカー各社に依頼しハード的な対策を完了（2004年12月）。さらに、前回被害の発生した、既往の地震管制システムが反応しないほど揺れが小さく、かつ長周期成分を含む地震においても、エレベーターの安全停止、閉じ込め防止や早期復旧を果たすべく、エレベーターの感震器とは別に当社が設置する地震計を活用した独自の長周期地震動検知・管制運転システムの構築にメーカー数社とともに取組んでまいりました。このたび、システム開発が完了し10月3日より稼働開始いたしました。

当社といたしましては、お客様に快適にご利用いただけるよう、今後も引き続き、より一層安全で魅力的な街づくりに取組んでまいります。

知ってますか？ 中央区でELV内のキャビネットを配布してます

中央区
中央区内のマンションに
エレベーター
防災キャビネット
を無償で設置します！

マンション向け
防災対策



エレベーターの備えを！

お申込期間

令和6年9月17日（火）から
令和7年12月26日（金）まで

【申込者】

マンションの所有者、管理組合、自治会、自主防災組織、管理会社

※申込にあたっては、必ずマンション内の合意形成を図ってください。※1マンションについて、申込者は1名となります。

【設置対象エレベーター】

建物内に2戸以上の独立した住戸があり、その居住者が使用するエレベーター ※詳しくは、お問合せください。

【設置台数】

防災キャビネットが未設置のエレベーター1基につき1台

設置の際は、ちらしの配布や掲示により防災キャビネットの特長などについて居住者に必ず周知してください。

（周知用のちらしは防災キャビネット設置の際に区からお渡しします。）

お問い合わせ

船山株式会社 東京本店 中央区エレベーター防災キャビネット受付係

電話 03-3532-3601

FAX 03-3532-1119

メール chuo-elevator@funayama.co.jp

電話での受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分まで（年末年始を除く）

「中央区エレベーター防災
キャビネット受付係」まで
お問い合わせください

中央区 総務部
防災危機管理課

お申込方法

郵送 FAX メール

お申込みの詳細は裏面でご確認ください

防災キャビネットは3種類から選べます

チェア タイプ



椅子や荷物置きとして普段使いできる
・サイズ：幅350×奥行240×高さ520mm
・本体をトイレとしてご利用いただけます
・5名×8時間想定の内容品一式付属
※トイレは複数回利用できるタイプを採用

盗難防止・転倒防止
には付属の
固定キットを
ご利用ください

コーナー タイプ



場所を取らない省スペースタイプ
・サイズ：幅320×奥行180×高さ680mm
・フタをトイレとして利用
・5名×8時間想定の内容品一式付属
・エレベーターの手前にも奥にも設置可能

コーナー・フラットは
据付設置いたします

エレベーター壁面に
固定するため、壁面
の「フェルト」等を
カットし設置します

フラット タイプ



車いす・台車の動きを妨げない
・サイズ：幅500×奥行85×高さ680mm
・フタをトイレとして利用
・10名×8時間想定の内容品一式付属
・トランク付きエレベーターに最適



内容品一覧	チェア	コーナー	フラット
保存水500ml（10年期限）	3本	3本	6本
紙コップ	5個	5個	10個
LEDランタン（10年期限電池付）	1個	1個	1個
トイレシート ※チェアタイプ欄参照	3枚※	8枚	10枚
トイレシートペーパー	1個	1個	1個
ポケットティッシュ	3個	3個	6個
消臭剤	1本	1本	1本
アルミブランケット（トイレ目隠し兼用）	3枚	3枚	6枚
吸盤付きクリップ（トイレ目隠し兼用）	2個	2個	2個
冷却パnda	3枚	3枚	6枚
非常用クッキー3本入り（10年期限）	3袋	3袋	6袋
非常用ホイッスル	1個	1個	1個

期限到来時、中身の入れ替えは各マンションで行ってください

内容品は
10年
期限

いたずら防止機能付き



非常時
透明プレートを破り、
ボタンを押すことで
内容品を取り出せます

通常時
付属の専用工具を
使うことで蓋を
開けることができます

お申込から設置までの流れ

1 申込書 記入

申込書に必須事項をご記入いただいたうえでお申し込みください。
申込書は区役所1階防災危機管理課で配布しているほか、
区ホームページからもダウンロードいただけます。



申込書はこちら

2 申込書 送付先



〒104-0052 東京都中央区月島2-20-15
船山株式会社「中央区エレベーター防災キャビネット受付係」宛
※郵送に係る費用（封筒、切手）はお申込者様のご負担となります



FAX 03-3532-1119



メール chuo-elevator@funayama.co.jp

3 設置

原則申込書にご記入いただいたお日にちでお伺いします（土・日・祝対応）。
お申込いただいた日程が混雑している場合は、日程調整をお願いすることがあります。

(2) マニュアルを整備・点検する上で大切なポイント

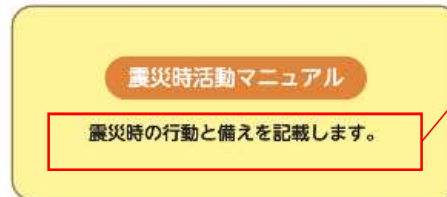
3-2 防災マニュアルの作成

災害時に円滑かつ的確な対応が図れるよう、防災マニュアルを作成しましょう。マンションの規模や居住者数など、個々のマンションの特性を考慮したマニュアルを作成しましょう。

■ 震災時活動マニュアル

防災組織の体制や活動内容などをまとめたマニュアルです。

日頃からの備えや、震災時の行動など、マンションの防災対策に関する内容を網羅したものとなるように作成しましょう。



▲マニュアルの分類

■ アクションシート

震災時の行動を記載した、シート形式の指示書です。

防災組織に指示書を備えておくことで、発災直後の混乱期に震災時活動マニュアルを読み込む必要がなく、素早い対応が可能となります。

■ 居住者向けマニュアル

震災時の居住者の行動や、日頃の備えなどを簡潔に記載した居住者向けマニュアルの作成により、震災時の混乱を抑えることができます。マニュアルは全戸に配布したり、マンションの共用部に掲示するなど、周知方法を工夫しながら居住者に周知しておくことが重要です。

震災時の**行動**と**備え**を記載します。

マニュアルに

「各自で蓄電池を持っておきましょう」

と書いてあっても、

災害時に初めて見て

「持っていない」となったら絶望ですね・・・

→ 整備だけではなく、
繰り返しの点検が大切！

(3) 周知の上で大切なポイント

◎ やること・できること
を明確にし、伝えること

(管理員)
私にも家族がいるので
お先に失礼します
(契約上、帰宅していい)



うちは大手の管理会社で、
災害時になんでも
やってくれるはずだわあ～



(4) 防災訓練の工夫 競争と楽しさを！

1. 災害時に開ける箱
2. ご近所ご訪問
ハロウィンを活用した点々のつながりによる人と人との線化→面化
3. お財布に「個人情報カードを入れておく」ルール
4. 健脚さん・金剛さん
5. 防災ごほうび「初日の出観覧ツアー」
6. 【区の支援あり】バルコニー隔て板蹴破り訓練
7. 【区の支援あり】地震ザブトン体験
8. 滑車の利用による上下の荷物上げ下ろし体験
9. ゴミ処理：汚物圧縮競争
10. 【巨大マンション向け】フロア防災担当者制度
11. 簡易トイレの設置体験
12. 夏休みの自由研究のお手伝い「マンション探検・防災」
13. エコキュートからの水の取り出し



防災体制づくりの重要性

テキスト「いま、始めよう。マンション防災」 P15～P30

マンションにおける防災体制づくりの課題

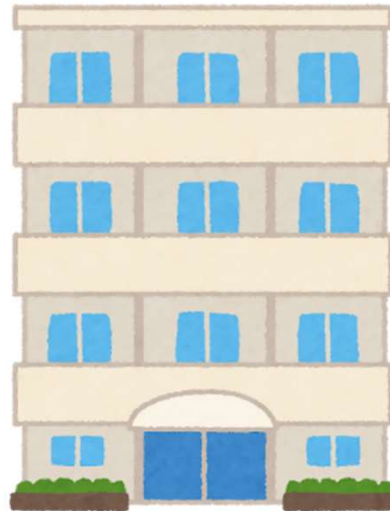
自分の生活が忙しい

周囲の人と関わらずに
生活したい

防災は難しい

防災は終わりが無い

居住者は変わっていく



私のマンションは
大丈夫

続けられる体制から始めよう

規律的な組織形態



- ・団体組織で規律よく行動
- ・長を決め、ルールに沿って行動
- ・役職に人を当てはめていく

ゆるやかな組織形態



- ・上下関係がない
- ・ゆるいつながりが複数存在
- ・点と点を線にしてい

誰でも動ける体制を目指そう



■ シート形式 アクションシート

震災時の行動（アクション：何をすればよいのか）が簡潔に記載されたシート形式の指示書です。

防災組織にシートを備えておくことで、発災後の混乱している状況でも震災時活動マニュアルを読み込む必要がなく、素早い対応が可能となります。



中央区防災対策推進マンション・ 防災対策優良マンション のご紹介

■防災対策推進マンションへの登録

防災対策に関心のあるマンションを登録し、防災アドバイザーの派遣やマンション防災講習会の開催案内、防災に関する情報提供などの支援を行っています。

■防災対策優良マンション認定制度

マンションの防災力向上や地域とのつながりを一層高めるため、防災組織の結成や防災マニュアルの作成など、ソフト面の防災対策に積極的に取り組むマンションを「中央区防災対策優良マンション」として認定しています。

認定されたマンションは、防災訓練の経費助成や防災資器材の供与などの支援が受けられます。



東京とどまるマンション のご紹介

分譲マンション管理組合、賃貸マンション所有者の皆様へ

マンションで**災害時の備え**を進めてみませんか？

事業名：東京とどまるマンション普及促進事業

災害時に、救援物資が供給されるまでの間、マンションでの生活を継続するためには、日頃からの防災訓練、備蓄等の備えが重要です。

東京都では、停電時でも生活を継続しやすいマンションを「東京とどまるマンション」として登録・公表しており、登録マンションの防災備蓄資器材の購入に補助を行います。



在宅避難



マンション共有で準備
防災備蓄資器材



簡易トイレ 防災キャビネット 炊き出し器

※上記例以外も補助対象になる資器材があります。

補助

通常分 補助率 2/3
限度額66万円

さらに！



町会等と連携して
合同防災訓練を
実施すると

地域連携分 補助率 10/10
限度額100万円

※上記の他にも要件があります。詳しくは裏面をご覧ください。

「東京とどまるマンション」への登録と
補助を活用して災害に備えてください

予算がなくなり次第終了します。



とどまるマンション促進課
「とどまるくん」

東京都

詳細は裏面を御覧ください

三つ星の例



二つ星の例



一つ星の例



町会×マンションみんなで防災訓練

◎打合せや訓練など、町会とマンションがつながる機会を提供します

合同打合せ

町会・自治会とマンション（管理組合）が顔合わせや防災訓練の企画・準備のために実施する合同打合せ

事前レクチャー

防災訓練の前に、町会・自治会及びマンション双方の住民に対し、防災への備えについて、専属担当者等がレクチャー（防災講話）

防災訓練

合同防災訓練（炊き出し訓練、AED訓練、携帯トイレの使い方、日常備蓄の方法、初期消火訓練、防災街歩き訓練等）の運営を支援

振り返り

防災訓練の実施状況を踏まえ、町会・自治会と管理組合の今後の取組につなげることを目的に実施する振り返り

まとめ

- ・災害時の不便をイメージして、何をしたら「いつもの生活」に近づけることができるのかを考えて備えます。



- ・しかし、モノばかり備えても、意味がありません。

人	…	助ける人、モノをしっかり使える人
モノ	…	助けられるモノ、生き延びられるモノ
情報	…	正しい情報の取得、的確な情報伝達
知識	…	モノの使い方、適切な行動、規範・統率

- ・分譲マンションの場合には、これに加えて、組織的行動が必要です。
そのためには**防災マニュアル**を準備しておく必要があります。
- ・分譲マンションの場合には、被害を想定し、その被害を軽減・なくす改修もありますので、長期修繕計画での見直しも有効です。