

中央区マンション防災講習会

(実践編) マンション防災“次の一手”

学ぼう作ろうアクションシート  
～皆で高める災害時の行動力～

# 自己紹介

---

## 【講師概要】 露木尚文

- 一級建築士、技術士(建設部門 都市及び地方計画)、マンション管理士
- 日本工業大学非常勤講師(建築基準法と都市計画の講義を担当)
- 株式会社住宅・都市問題研究所代表取締役。都市計画コンサルタントとして、自治体の都市計画や住宅政策に係る基礎調査、計画立案に取り組んでいる。
- 中央区内マンションにおける防災マニュアル作成支援の実績多数
- 町会の役員や神社の世話人として地域のコミュニティ活動に参加している。



# 講習会の内容

---

## 講義

- 1 震災時活動マニュアルと震災時アクションシート
- 2 「アクションシート」の内容を見てみましょう
- 3 「アクションシート」の作り方

## グループワーク

アクションシート作成体験

# 事前の準備

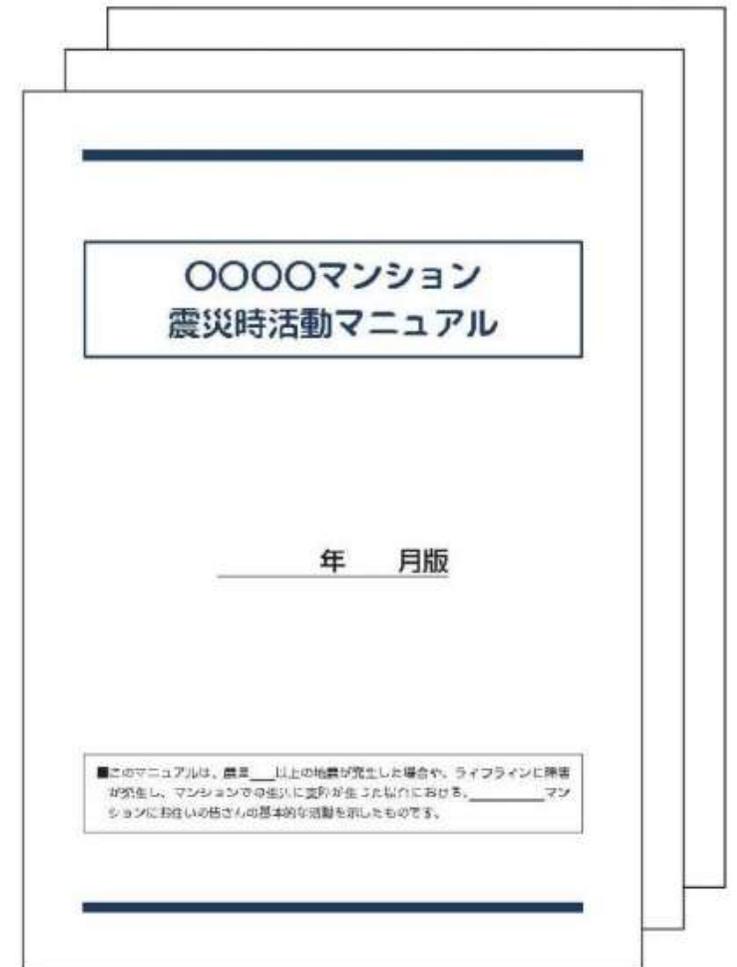
## 震災時活動マニュアル

震災時活動マニュアル(冊子形式)とは、

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。

震災時の行動だけでなく、平時の防災活動や備えについても記載します。

みんなで話しあって作成・更新することで、その過程を通じて、網羅的に防災対策を理解できるメリットがあります。



# 発災したその時に行動するための準備

## 震災時アクションシート

---

発災した時に、はじめて震災時活動マニュアルの冊子を開いてみても・・・

△落ち着いて読み込む時間が無い

（管理組合理事や防災担当など詳しい方が不在の場合、初動対応がさらに遅れてしまう可能性がある。）

△マニュアル内に全ての作業が網羅的に記載されているため、作業の分担や進捗の確認が難しい

⇒ 発災したその時に何をすればよいのか、誰でも行動できる  
具体的かつ簡潔な指示が必要

# 発災したその時に行動するための準備

## 震災時アクションシート

アクションシートとは  
震災時の行動(アクション:  
何をすれば良いのか)が  
簡潔に記載された指示書

- 発災後にやるべきことが順番に整理されているため、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。
- シート形式のため、役割ごとに各シートの受け渡しができ、簡単に作業の分担や進捗の報告が可能となります。



## ポイントその1

アクションシートは、

必要な**活動場所ごと**に作成、**必要な情報のみ**を記載

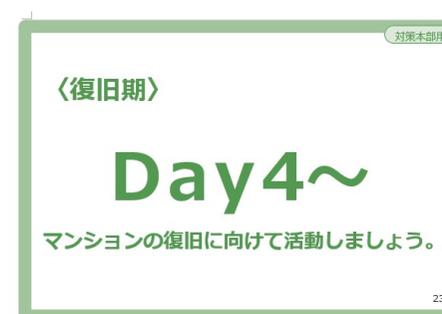
内容は、  
マンションごとに異なる

活動場所(例)	必要な情報(例)	アクションシート
エントランスホール →対策本部	<ul style="list-style-type: none"><li>・対策本部を開設するために必要な資器材やそれらの保管場所と解錠方法</li><li>・安否確認や安全確認の手順、役割分担など、これらに必要な様式</li><li>・マンションの図面などの基本的な資料</li><li>・官公庁や関連機関の連絡先一覧</li></ul>	◆ 対策本部用
各階エレベーターホール →各階の集合場所	<ul style="list-style-type: none"><li>・役割分担</li><li>・安否確認の手順、対策本部への報告手順、そのための様式</li><li>・震災時におけるエレベーターの注意事項(使用禁止)</li></ul>	◆ 各階用
集会室 →救護所・待避所	<ul style="list-style-type: none"><li>・救護所を開設するのに必要な資器材、それらの保管場所と解錠方法</li><li>・救命救護の手順や近隣医療機関の場所</li></ul>	◆ 対策本部用 または集会室用
防災倉庫	<ul style="list-style-type: none"><li>・備蓄品の一覧</li><li>・水や食料などの配布手順</li></ul>	◆ 対策本部用 または集会室用
各家庭	<ul style="list-style-type: none"><li>・各家庭の安全確保、震災時の禁止事項、震災対策の基本的な流れ</li></ul>	◆ 各家庭用

## ポイントその2

アクションシートは、  
時系列ごとに必要な行動を整理して作成

(一例)



○Day1(発災期)は、活動体制をつくり、安全確保、安否確認、人命救助・救護を中心とした活動を行います。

○Day2~3(被災生活期)は、居住者が安心して在宅避難生活を送れるよう活動体制の拡充を行います。

○Day4~(復旧期)は、活動を継続しながら、ライフラインの復旧状況や活動状況を鑑み、活動体制を縮小していきます。

# 2

## 「アクションシート」の 内容を見てみましょう

---

本日は、Day1の「対策本部用」と「各階用」の内容を解説します。

中央区総務部防災危機管理課発行  
「震災時活動マニュアル策定の手引き」p113～p119・p130～p135

# 対策本部用

対策本部用

## 震災時 アクションシート (対策本部用)

使用の目安

- ライフライン停止時
- 震度 **5強** 以上の地震発生時

大地震が起きたら、  
開けてください。

1

アクションシートの使用開始  
目安を明記する

例えば

- ・ライフライン停止時
- ・震度5強以上の地震発生時

# 対策本部用

声をかけて協力を仰ぐ  
これ、けっこう重要です。

対策本部用

居住者に声を掛け、協力者を集めましょう。



誰か、一緒にこのボックスの内容に従って  
活動してくれませんか？  
協力をお願いします。

お手伝いします。  
一緒に頑張りましょう。



3

アクションシートを手にとった  
人が、**最初に何をするか**  
まず「**声掛け**」から  
これを書いておくことは重要

# 対策本部用

全体を理解させる

これ、けっこう重要です。

対策本部用

このボックスの内容物



集まった全員で協力し、シートの内容に従って活動しましょう。

◎地震の規模などによって状況は変わります。無理のない範囲で行いましょう。

4

最初に、明確な「全体像」を示す

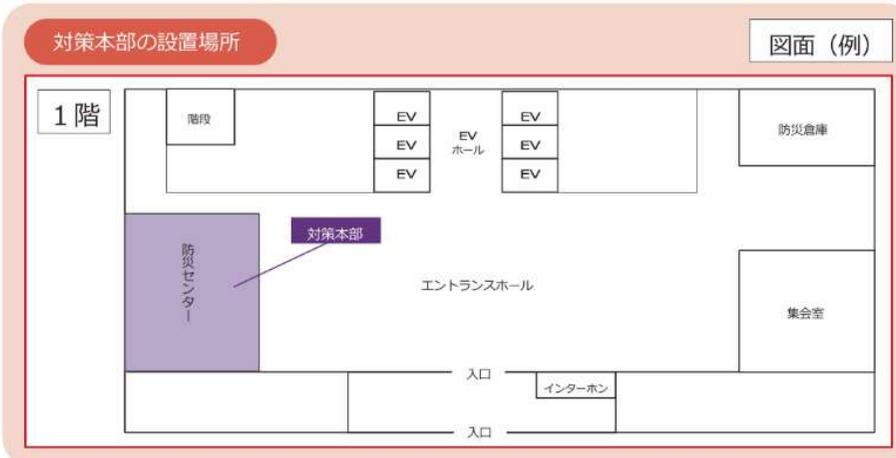
## 対策本部を立ち上げる

# 対策本部用

対策本部用

### □ 対策本部を設置しましょう。

①【場所： 】の安全を確認し、対策本部を設置してください。



②防災倉庫から、下記の物品を用意してください。  
〔 ○ラジオ   ○ホワイトボード   ○筆記用具 〕

対策本部の設置場所

開設に必要な物品

物品の保管場所

保管場所の解錠方法

それらの場所が分かる図面があると良い

対策本部の設置イメージ写真があるととても良い

6

# 対策本部用

まずは、その場(エントランスホールなど)にいる人で役割分担を決める

対策本部用

## □ 役割を割り振りましょう。

役割分担を行い、各班長に Day1 のアクションシートをそれぞれ渡し、活動を指示してください。

### 〈発災期の運営体制〉



7

その時、その場にいた人で、役割を分担する

「班の名前」を明示しておくことが大事

まずは担当してくれる方の名前を書き出していくことが重要

この先は、各班ごとのアクションシートです。各班長にアクションシートを渡しましょう。

# 対策本部用

## 情報班は安否確認

対策本部用

### Day1

### 情報班

#### 居住者の安否情報の収集と整理を行いましょ。

- ①各階（拠点階）から集められた情報を「対策本部安否情報シート」（様式集参照）に整理してください。
- ②あらかじめ把握している要配慮者リストと照合し、支援が必要な人をリストアップしてください。

#### 災害情報などを収集し、周知しましょ。

- ①テレビ、ラジオやスマートフォンなどで災害情報を収集してください。
- ②収集した情報を掲示板やホワイトボードに記載し、居住者へ周知してください。

#### 情報発信などを行いましょ。

- ①各階への指示や、対策本部の活動状況などを必要に応じて館内放送などで発信してください。
- ②エレベーターの使用禁止や排水の禁止など、マンション内でのルールを周知してください。

情報班は、まず**安否確認**を優先すること

安否確認に必要なシートなどもアクションシートと一緒に備えておくと良い

併せて、**情報収集と情報発信**を行うこと



# 対策本部用

## 安全班は 建物のチェックと防犯対策

対策本部用

Day 1

安全班①

### □ 建物の安全確認をしましょう。

①防災倉庫から、下記の物品を用意してください。

〔 ○ヘルメット   ○軍手   ○三角コーン   ○立入禁止テープ 〕

②エレベーターに人が閉じ込められていないか確認し、使用禁止の貼り紙をしてください。

③主要構造部（壁・柱・床・はり・屋根・階段）を見て回り、在宅避難が可能か判断してください。

④建物内・外を見て回り、外壁の損傷や部材の落下などにより危険な場所がある場合には、三角コーンや立入禁止テープを使用して、立入禁止措置を行ってください。

⑤安全確認の結果を対策本部に報告してください。

12

安全班は、まず**建物の危険箇所**の把握を優先すること

それを知らせるための**表示**を出すこと

建物内を調査し、必要に応じて**掲示・表示**をする

そのために使用する資器材がどこに保管されているのかを明確にしておくことが必要

調査すべき所をあらかじめ明記しておくことスムーズ

# 対策本部用

## 安全班は 建物のチェックと防犯対策

対策本部用

Day1

安全班②

### 出入口を限定し、管理しましょう。

- ①出入口を1カ所に限定し、使用しない出入口は封鎖してください。
- ②限定した出入口では、「出入口管理シート」（様式集参照）を使用して、出入りする人を管理をしてください。

13

出入口の管理は防犯面から重要

（停電した場合、オートロックが正常に作動しない場合があります。）

どこを開けて、どこを閉めるのかを明記しておくこと

# 各階用

各階用

## 震災時 アクションシート (各階用)

使用の目安

- ライフライン停止時
- 震度**5強**以上の地震発生時

大地震が起きたら、  
開けてください。

1

アクションシートの使用開始  
目安を明記する

例えば

- ・ライフライン停止時
- ・震度5強以上の地震発生時

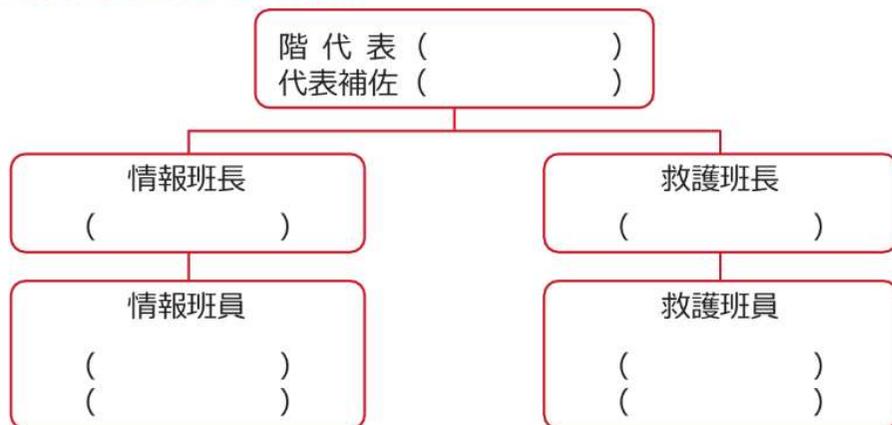
# 各階用

まずは、その場(各階のエレベーターホールなど)にいる人で役割分担を決める

## □ 役割を割り振りましょう。

役割分担を行い、階代表は各班長に Day1 のアクションシートそれぞれを渡し、活動を指示してください。

### 〈発災期の各階の体制〉



各階用

その時、その場にいた人で、役割を分担する

「班の名前」を明示しておくことが大事

まずは担当してくれる方の名前を書き出していくことが重要

6

# 各階用

各階ごとに、全員で居住者の  
安否確認を行いましょ

## □ 全員で居住者の安否確認を行いましょ。

- ①まずは全員で各住戸の扉に掲出された安否確認シートの確認を行い、その結果を「階別安否情報シート」（様式集参照）に記載してください。
- ②安否確認シートが掲出されていない安否不明の住戸は、玄関ドアを叩き呼びかけてください。

各階用

安否確認に必要なシートなどもアクションシートと一緒に備えておくこと

この先は、各班ごとのアクションシートです。各班長にアクションシートを渡しましょ。

7

# 各階用

各階の情報班は  
対策本部に安否情報を報告

各階用

Day1

情報班

## 各階の情報を対策本部へ報告する

- ①階全体の安否情報を終えたら、記入した「階別安否情報シート」をもとに安否確認の結果を対策本部に報告してください。
- ②安否確認結果のほか、必要に応じて負傷者の状況や出火状況など、階全体の状況を報告してください。

9

各階ごとに、安否確認結果を  
対策本部に報告する

報告方法を事前に決めておく  
とスムーズ

(直接本部に行き報告、リレー  
方式、トランシーバー、LINEグ  
ループなど)

# 各階用

各階の救護班は救出・救護活動、  
負傷者の応急手当

各階用

Day1

救護班

## □ 救出・救護活動を行いましょ。

①安否確認で救出が必要な住戸がある場合に行きます。  
倉庫から、下記の物品を用意してください。

[ ・パール ・ハンマー ・エアージャッキ 担架 ]

②資器材で玄関扉を開けて救出し、負傷している場合には、応急手当を行って  
ください。

◎長時間にわたり、重いものに手足などを圧迫されていた人を急に救出すると、「クラッシュ症候群」を起こす可能性があるため注意しましょう。

## □ 負傷者の応急手当を行いましょ。

①エレベーターホールなどのスペース、または住戸内に安全な場所を確保し、  
負傷者を誘導してください。

②軽症者は各家庭の救急セットや備蓄されている医薬品を活用して応急手当を  
行い、重傷者は対策本部を通じ、消防署に搬送を依頼してください。

10

救出・救護に必要な資器材が  
どこに保管されているのかを明  
確にしておくこと

けがをした人や具合の悪い人  
の対応を安全な場所で行うこと

3

# 「アクションシート」の 作り方

---

# アクションシート作成の6ステップ

ステップ① 震災時活動マニュアルを確認する。マニュアルから時系列ごとに「**行動**」を抽出する。

※ マニュアルを未策定の場合には、「中央区震災時活動マニュアル策定の手引き」等を参考にする。

ステップ② マンションの図面を用意し、「**行動**」を行う**具体的な「場所**」を確認する。

ステップ③ 必要なアクションシートの種類(〇〇用)を決める。**どこに保管するか**も決める。

ステップ④ 「**行動**」を**短い言葉**で記入していく。必要な情報を追加する。

ステップ⑤ アクションシート全体が正確に**つながっているか**を確認する。

ステップ⑥ 防災訓練などで**検証**し、課題があれば**改善**し続ける。

# ステップ① 震災時活動マニュアルを確認する

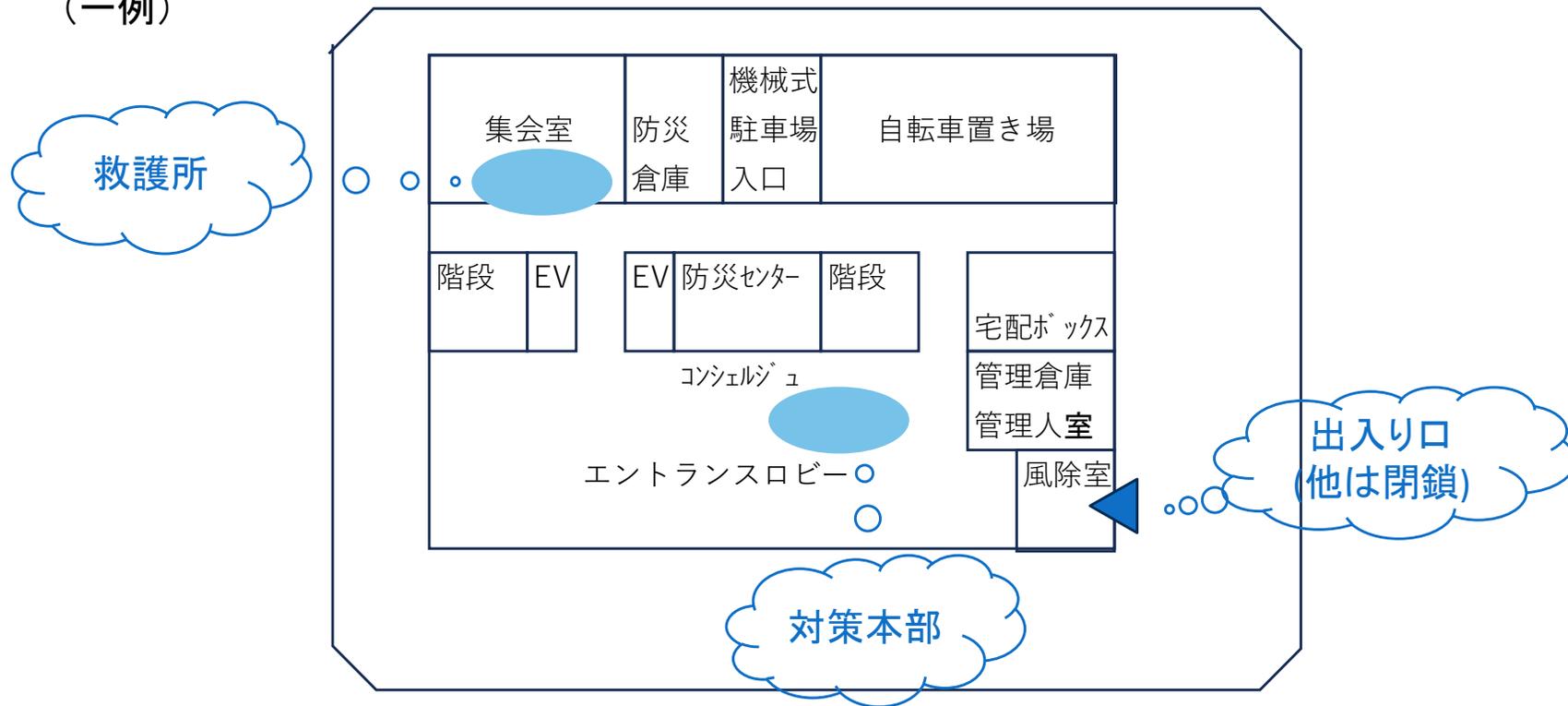
マニュアルから時系列ごとに「行動」を抽出する。

(一例)

発災期(Day1)	被災生活期(Day2~3)	復旧期(Day4~)
<ul style="list-style-type: none"><li>• 集合場所への参集</li><li>• 対策本部の開設</li><li>• 役割分担</li><li>• 安否確認</li><li>• 救出・救護、救護所の開設</li><li>• 建物の安全確認</li><li>• 防犯対策</li><li>• 情報収集と周知</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 活動体制の拡充</li><li>• 防災拠点からの情報収集</li><li>• 安否確認の継続</li><li>• 救護所の運営</li><li>• 建物の安全確保</li><li>• 防犯活動の実施</li><li>• 各世帯への情報周知</li><li>• 要配慮者への支援</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (状況に応じて)活動体制の縮小</li><li>• 備蓄品の配布</li><li>• 防災拠点との連携</li><li>• ごみの管理</li><li>• 防犯活動の継続</li><li>• 復旧に向けた活動</li></ul>

## ステップ② マンションの図面を用意し、「行動」を行う具体的な「場所」を確認する

(一例)



## ステップ③ 必要なアクションシートの種類(〇〇用)を決める

各家庭用、各階用、対策本部用など  
それぞれに必要な情報を整理!

どこに保管するかも決める

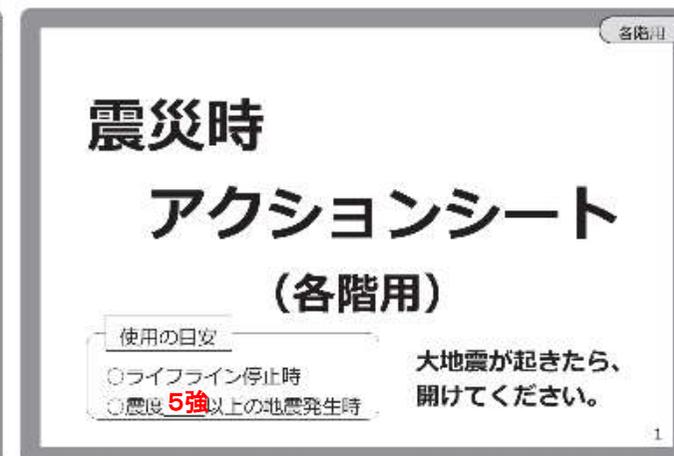
各家庭用



対策本部用



各階用



# ステップ③ 必要なアクションシートの種類(〇〇用)を決める

## 禁止事項を書く！

各家庭用

### ★ エレベーターは使用禁止

エレベーターは動いていても、余震等により再び停止する危険があります。安全が確認できるまで、階段を使いましょう。



安全が確認されるまでエレベーターの使用を控えてください

7

### ゴミ置場の使用禁止

災害の影響により、区のゴミ収集が中止されています



### ゴミは自宅で保管してください。

①ゴミは分別して、保管してください。  
ゴミを正しく分別されていると、区民のための  
回収がスムーズになり、災害が軽減されます。



②し尿(赤黒用トイレ)は、他のゴミとは  
分けて保管してください。  
尿を一旦貯し、手の消毒をできたり換気できる  
容器に貯めてください。

③ゴミ(袋装等も含む)をマンションの共用部や屋外に山積みしないでください。  
避難の支障になったり、火災など有事の要因になります。

④区のごみの収集が再開されるまでは、マンションのゴミ置場は使用できません。  
ゴミ置場の使用再開については、区民本部・管理組合からご連絡があるまでお待ちください。

これもアクションシートのひとつ

## ステップ④ 「行動」を短い言葉で記入していく

(一例)

### 【対策本部での「行動」】

- ◆ 居住者に声を掛け、協力者を集めましょう。
- ◆ 倉庫から資器材を取り出し、対策本部を設置しましょう。
- ◆ 今いる人で役割を分担しましょう。(情報班、救護班、安全班)
- ◆ 状況の把握と全体の活動を指揮しましょう。(本部長)
- ◆ 居住者の安否情報の収集と整理を行いましょう。(情報班)
- ◆ 災害情報などを収集し、周知しましょう。(情報班)
- ◆ 情報発信などを行いましょう。(情報班)
- ◆ 救護所(待避所)を開設しましょう。(救護班)
- ◆ 各階の救出・救護活動を支援しましょう。(救護班)
- ◆ 建物の安全確認をしましょう。(安全班)
- ◆ 出入口を限定し、管理しましょう。(安全班)

はじめて見た人が、  
何をしたらよいか分かるように

## ステップ④ 「行動」を短い言葉で記入していく

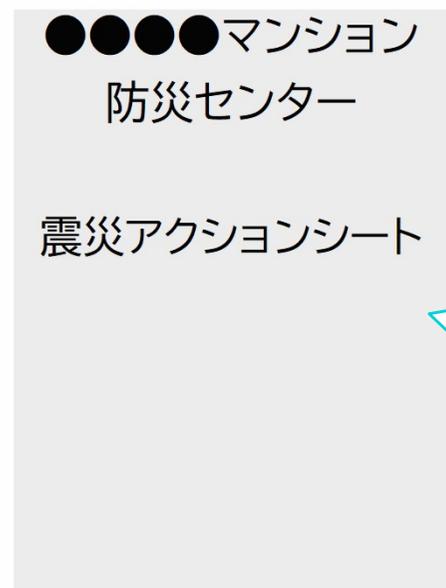
必要な情報を追加する！

防災備蓄倉庫



- 備蓄品のリスト
- 配付方法
- 配付記録の様式

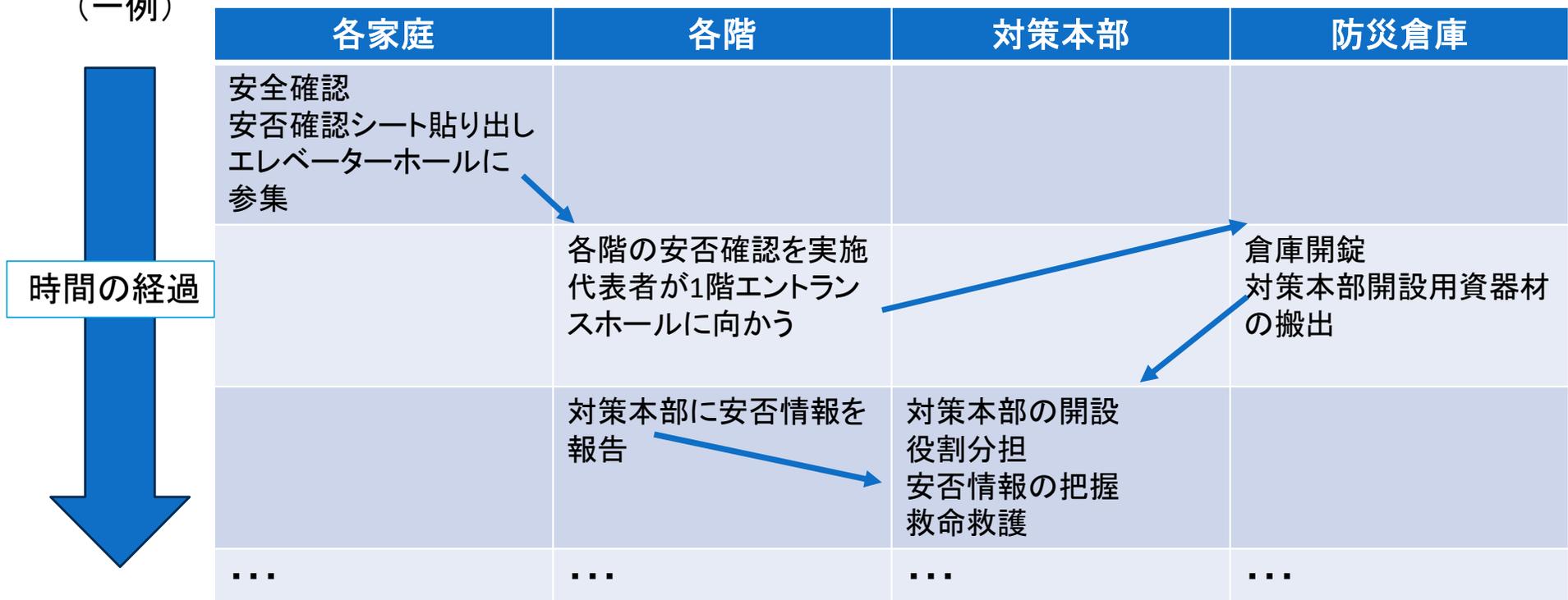
防災センター



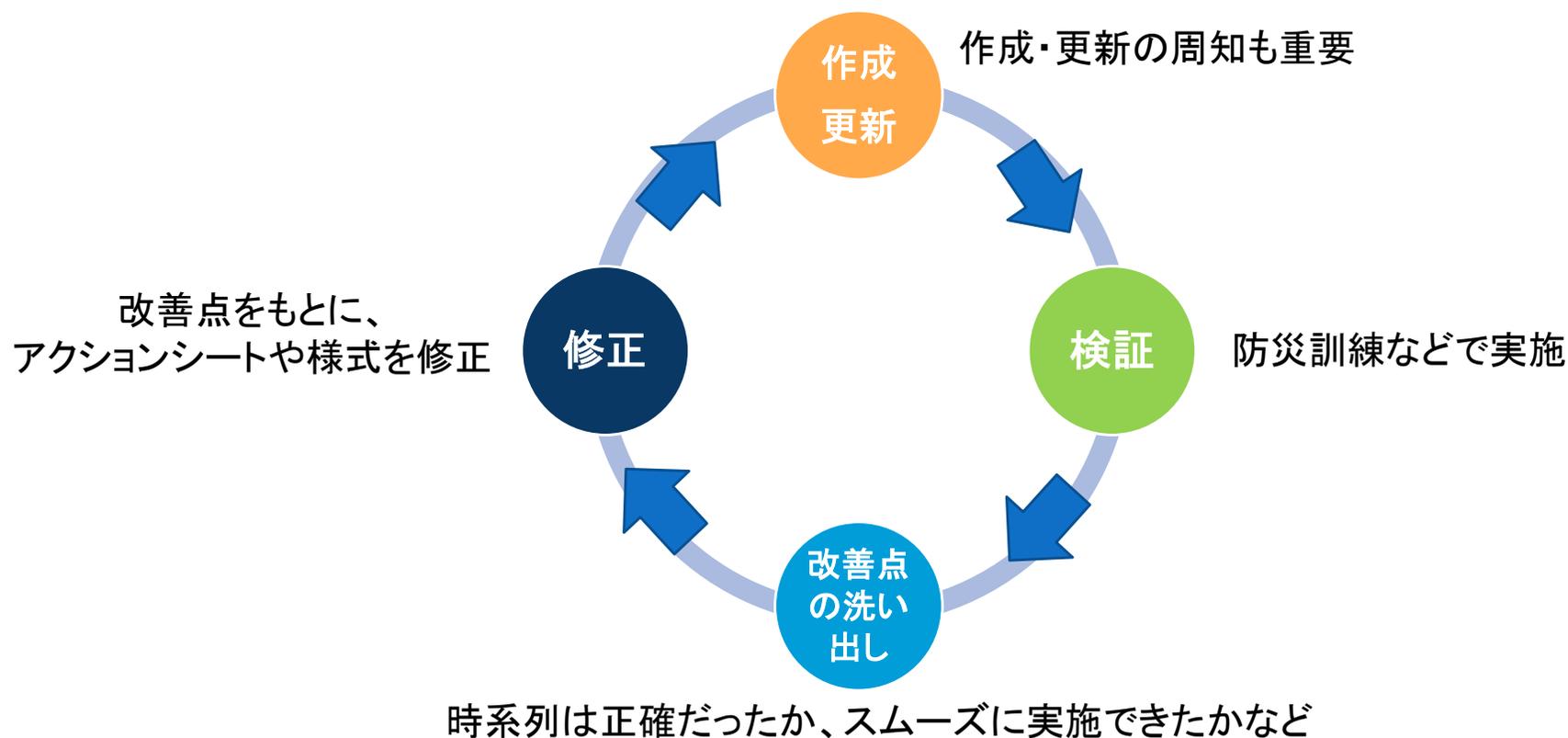
- 災害発生時の  
放送の内容

# ステップ⑤ アクションシート全体が正確につながっているかを確認する

(一例)



## ステップ⑥ 防災訓練などで**検証**し、課題があれば**改善し続ける**



# グループワーク アクションシート作成体験

グループワークを  
はじめましょう

- 1 自己マンション紹介
- 2 アクションシート作成体験

# 1 自己マンション 紹介

(テーマ1) 一人1分程度

- ◆マンションの基礎情報について(所在地、階数、戸数など)
- ◆マンションの防災対策(ソフト面)について  
(防災マニュアルの有無、防災訓練の内容など)
- ◆マンションの防災機能(ハード面)について  
(非常用発電機の有無、マンホールトイレや防災倉庫に  
どのような資器材等を備えているのかなど)

(テーマ2)

- ◆マンション防災対策を進める上で、今抱えている課題や  
心配なこと

## 2 アクション シート作成体験

- ◆ 架空マンションのアクションシートを作成します。
  - ワーク□ : 「行動」を行う具体的な「場所」を確認する。  
(アクションシートのつくり方-ステップ②)
  - ワーク□ : 「行動」を短い言葉で記入していく。必要な情報を追加する。  
(アクションシートのつくり方-ステップ④)
- ※ 対策本部用-1日目-「対策本部の設置」と「安否確認」のアクションシートを作成します。

# 本日検討する モデルA (タワー型 高層マンション)

- ◆ 30階建てのタワー型高層マンション
- ◆ 戸数は500戸

配置図 1階平面図



基準階平面図

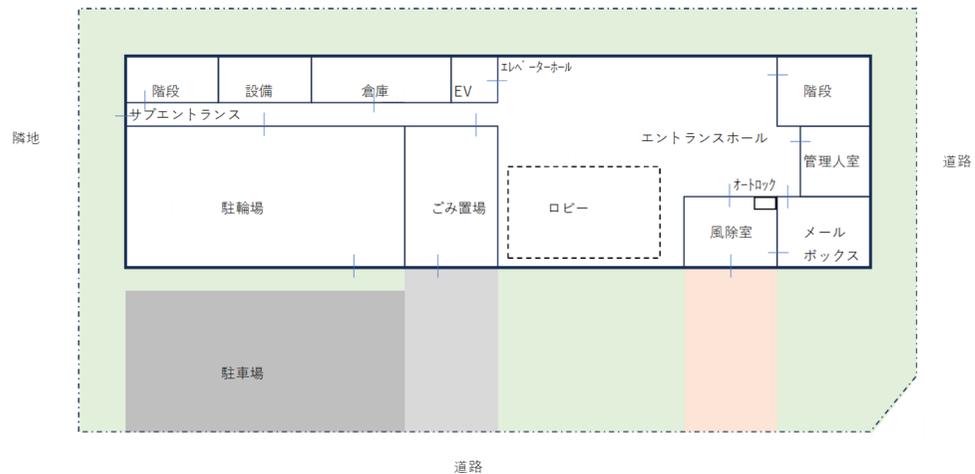


# 本日検討する モデルB (中層 マンション)

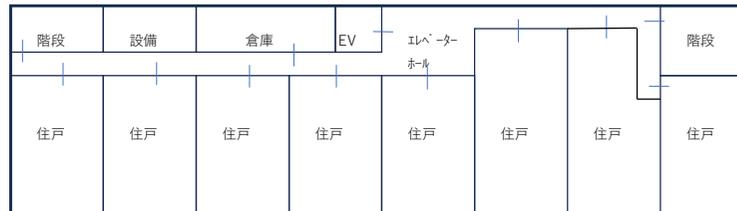
◆ 15階建ての中層マンション

◆ 戸数は120戸

配置図 1階平面図隣地



基準階平面図



# ワーク 「行動」を行う 具体的な「場所」 を確認する

☆ワークシートに記載された各「行動」を行う「場所」をグループで話し合ってください。決めた後は図面に書き込んでください。

- ⑧ 対策本部の設置
- ⑧ 救護所（待避所）の設置
- ⑧ 資器材の保管場所
- ⑧ 館内放送
- ⑧ . . .

必要な資器材は持ってこれるか。管理室との連絡はどうか。居住者に分かり易い場所か

アクションシート 作成体験 ワークシート

検討モデル(タワー型高層マンション)  
階数:30階 戸数:500戸  
主な共用部:エントランスホール、集会・多目的室、防災センター、管理入室、防災倉庫、ごみ置場(収集場所)、各階の防災倉庫、エレベーターホール、各階のごみ置場

ワークI「行動」を行う具体的な「場所」を確認する。(アクションシートのつくり方・ステップ②)

◆配置図-1階平面図

◆基準階平面図

アクションシート 作成体験 ワークシート

検討モデル(中層マンション)  
階数:15階 戸数:120戸  
主な共用部:エントランスホール、管理入室、倉庫、ごみ置場、各階の倉庫、エレベーターホール

ワークI「行動」を行う具体的な「場所」を確認する。(アクションシートのつくり方・ステップ②)

◆配置図-1階平面図

◆基準階平面図

# ワークⅠ 「行動」を短い言葉で記入していく。必要な情報を追加する。

☆ワークⅠで決めた「場所」を踏まえ、「行動」を簡潔かつ分かりやすい言葉にして、アクションシートに記入してみましょう。

ワークⅡ「行動」を短い言葉で記入していく。必要な情報を追加する。

(アクションシートの作り方 ステップ④)

- ☞ 設置場所
- ☞ 設置方法
- ☞ 協力者を募るための声掛け
- ☞ 居住者への連絡
- ☞ 必要な資器材
- ☞ 資器材をどこから持って来るのか

対策本部用

□ 対策本部を設置しましょう。

本部

付箋に記入



資器材

付箋に記入





みんなでお話しして  
キーワードを出し合って  
文章にまとめてみよう!  
Do...  
Do...  
Do...

対策本部を立ち上げるときに、どのような情報が必要でしょうか。簡潔な文章で、書き込んでみましょう。

対策本部の場所、資器材の保管場所は図面にも書き込んでみましょう。

対策本部の開設に必要な資器材を、具体的に書き込んでみましょう。どこから持ってくるのかも書き込んでみましょう。

ワーク□  
「行動」を短い言葉で記入していく。必要な情報を追加する。

☆まずは、安否確認の方法をグループで話し合ってみましょう。  
(例：直接口頭で報告、リレー方式、トランシーバー、LINEグループなど)

安否確認に必要な物品

物品はどこから持って来るか

安否確認の方法

情報の共有方法

安否不明者や怪我をした人への対応

安否確認方法:

対策本部用

□ 居住者の安否情報の収集と整理を行いましょう。

付箋に記入

付箋に記入

付箋に記入

安否確認をするために必要な準備、必要な資器材を具体的に書き込んでみましょう。  
マジック、確認用のシート...

対策本部で安否確認を集約するときの手順について、分かりやすい言葉で書き込んでみましょう。  
はじめての人でも分かるように工夫してください。

安否確認で問題を把握したときの対処方法について、書き込んでください。  
例えば、怪我をした人がいた、安否の分からない人がいる...。どのような情報があれば適切な行動ができるでしょうか。

## 各グループの 発表

(代表者1名 一人2分程度)

◆アクションシートを作成して、  
気付いたこと・感じたこと

◆今後の防災活動に活かそうなこと

など

ご清聴ありがとうございました

---