

報道関係各位

2026 年 9 月 16 日

～在宅避難をするために～
マンション防災「とどまる」備えを

一般社団法人マンション防災協会代表理事 鍵屋 一 氏

尾西食品株式会社(本社:東京都港区 代表取締役社長市川伸介)は、防災食・備蓄のリーディングカンパニーとして、“アルファ米”をはじめとする非常食を製造・販売。専門家のアドバイス、被災者の声を通して日常の防災意識を高める活動を進め、2021年3月より、公式サイトにて防災コラムの発信をしております。

今回は、在宅避難で注目されるマンション防災について、都内の行政機関の防災課長、危機管理担当部長を経て、現在は一般社団法人マンション防災協会代表理事として災害時のマンション生活継続計画の普及に尽力されている、跡見学園女子大学観光コミュニティ学部まちづくり学科教授の鍵屋一氏に「マンション防災」について伺いました。



■注目されるマンション防災の考え方

これまで「マンションは倒れにくいから大丈夫」と考えられがちでした。しかし、東日本大震災や熊本地震、大阪府北部地震などを経て、建物が倒壊しなくてもマンション生活が深刻な影響を受けることが明らかになってきました。首都圏をはじめとする大都市では、多くの人がマンションで暮らしています。東京は住民の約 7 割がマンション居住者ともいわれ、大規模地震が発生した際、マンション住民がどのような行動を取るかが、その後の社会全体の混乱や復旧のあり方を大きく左右するともいえるのです。



平成 28 年 熊本地震 マンションの 1 階



平成 30 年 大阪府北部地震 マンションの 6 階

■災害直後、マンションで起こること

大きな地震が発生すると、特に中高層階では強い揺れが長時間続くことがあります。家具の転倒や食器の散乱、ガラスの破損、浴槽の水があふれるなど、室内は大きく乱れる可能性があります。多くの人は、不安や情報収集のため建物の外へ出ようとします。しかし「マンション住民が一斉に下へ降りることこそが大きなリスクになる」と警鐘を鳴らしたいと思います。大きな地震ではエレベーターが停止するため、住民は階段で避難することになります。すると、大規模マンションでは階段での群衆雪崩や多数の住民が建物周辺に集中し、混雑によって身動きが取れなくなる恐れもあります。また、避難所となる学校などの収容人数には限界があり、すべての住民を受け入れることはできません。そのため、建物に重大な損傷がなく、火災などの危険が迫っていない場合は、「マンションにとどまる(在宅避難)」ことが基本的な行動になります。

■在宅避難で最初に直面する「トイレ問題」

在宅避難で最も深刻なのは、実はトイレ問題です。停電や断水が発生すると、水洗トイレは通常どおり使用できなくなります。配管が損傷している状態でトイレを流すと、汚水が下階へ漏れ出すケースも過去の災害で報告されています。一方で、簡易トイレを備蓄している家庭はまだ十分とはいえません。災害発生から数時間で多くの人がトイレを必要とするため、家庭での備えは欠かせません。「人は平均で 1 日に 5 回トイレに行きます。最低でも 1 週間は外に出なくても生活できる準備が必要」と考えます。

■非常食は“命をつなぐ”だけではない

もちろん、水や食料の備蓄も重要です。近年の非常食は大きく進化しており、ご飯類やおかずだけでなく、多様な食文化やアレルギーへの配慮がなされた商品も増えています。長期間の避難生活では、単に空腹を満たすだけでなく、栄養バランスを保ち、体力や免疫力の低下を防ぐことが大切です。特に高齢者や子ども、持病のある方がいるご家庭では、普段から食べ慣れたものや必要な栄養を確保できる備蓄を意識したいところです。また、日常的に食べる食品を多めに買い置きし、消費しながら補充する「日常備蓄」も有効です。カセットコンロやガスボンベを備えておけば、停電時でも温かい食事をとることができます。

■マンション防災は「人とのつながり」も重要

災害時には、設備や備蓄だけでなく、住民同士のつながりも大きな力になります。特に高齢者や一人暮らし世帯、子育て世帯などは、周囲の助けが必要になる場面があります。誰が住んでいるのか、支援が必要な人はいらのかを把握しておくことは、安否確認や助け合いにもつながります。また、管理組合や自治会は、防災マニュアルを作るだけでなく、実際に訓練を行い、災害時の行動を住民同士が共有しておくことも重要です。

■「とどまること」が社会を守る

「マンションにとどまることは自分を守るだけでなく、社会を守る行動にもなる」ということをお伝えしたいです。大勢の住民が一斉に避難すると、道路や避難所が混雑し、救急車や消防車、復旧工事車両の活動を妨げる可能性もあります。一方、安全なマンションに住む人が在宅避難を選べば、その分だけ社会全体の負担を軽減できます。災害時に慌てて外へ出るのではなく、「1 週間は自宅で生活できる準備」を整えておくこと。それが、これからのマンション防災の重要な考え方です。まずは家具の固定、簡易トイレや飲料水、非常食、常備薬の備蓄を見直すことから始めてみてはいかがでしょうか。備えは、自分と家族の命だけでなく、地域や都市全体の防災力を高めることにもつながるのです。

WEB はこちら <https://www.onisifoods.co.jp/column/detail.html?no=31>

■尾西食品株式会社

- ・事業内容：長期保存食の製造と販売
- ・所在地：〒108-0073 東京都芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー12 階
- ・URL: <https://www.onisifoods.co.jp/>
- ・お問い合わせ: <https://www.onisifoods.co.jp/inquiry/>



■アルファ米とは、炊きたてごはんのおいしさをそのままに、急速乾燥したものです。

水やお湯を加えると、まるで炊きたてのような食感とおいしさのごはんが召し上がれます。



写真はイメージ



写真はイメージ
