

CYBERHOME

サイバーホーム

August 2015
Vol.

20

12F

11F

10F★

09F

08F

07F

06F

05F★

04F

03F

02F

01F★



C
GROUP

特集

災害

どう乗り越える？
被災後の避難生活
マンション内で避難生活を



B
GROUP



A
GROUP

【シリーズ連載】マンションの最新設備事情

★「実は有効活用できる？ 自動販売機」

これ食べてみました

★「伊豆河童のところてん」



花火と盆踊り

日本人は、無類の花火好きです。例年七月下旬から八月中旬にかけて、全国各地のどこかで必ず花火大会が開催されます。花火大会の始まりは、江戸幕府第八代将軍徳川吉宗の時代。享保一七年（一七三二）、西日本を中心に大飢饉が起こり、江戸ではコレラが流行して、多数の死者が出ました。そこで幕府は、翌年の両国の川開き（旧暦六月二十八日）に水神祭を行い、花火を打ち上げて、苦しみながら死んでいった人びとの霊を慰め、災厄除けを祈願したといわれています。盆踊りもまた、死者の供養と鎮魂、悪霊退散を意図して行われた盆行事

の一つでした。旧暦七月一三日の精霊迎えから七月十六日の精霊送りまでのお盆の間、家々の先祖霊だけではなく、さまざま無縁霊・無縁仏も併せて歓迎します。しかし、長居されては困ります。霊は粗相があると祟る……という霊魂観から、盆踊りを発想。精霊たちに喜んであの世に戻ってもらうため、踊りで霊と交歓し、霊を楽しませ和ませて送り出すという一策です。その盆踊りの締め括りに、花火を打ち上げる地域もあります。轟音とともに空高くあがり、閃光を放つ打ち上げ花火は、跳梁跋扈する悪霊たちを退散させる打つつけの仕掛けなのかもしれません。梅雨明けの湿気と暑さで、害虫や風水害が頻発し、暑氣中になりやすい時期。花火も盆踊りも、お呪い的にはあるものの、安寧を祈る愛すべき「防災・災害」策だったと考えるのは穿ちすぎでしょうか。

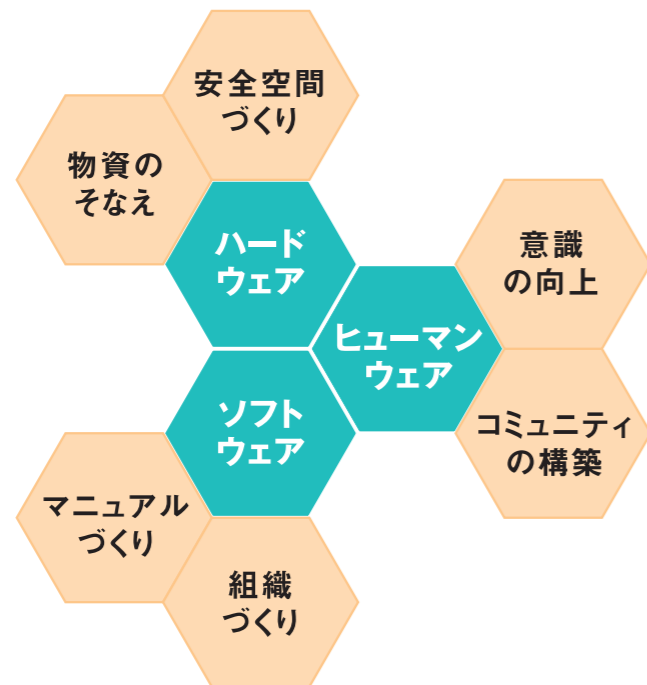
参考：『年中行事事典改訂版』（田中宣一・宮田登編、三省堂）

特集 災害 どう乗り越える？ 被災後の避難生活

一難去ってまた一難！ 実際に被災してしまった場合、すぐに避難生活という過酷な現実が襲ってきます。

- ①水や食料などの物資の備え〈ハードウェア〉
- ②これを支えるしくみづくり〈ソフトウェア〉
- ③ストレスを軽減する心のケア〈ヒューマンウェア〉

この3本柱から避難生活の乗り切り方を考えてみましょう。



Vol. 20 CONTENTS

03 特集 災害 どう乗り越える？ 被災後の避難生活

- 04 マンション内で避難生活を
- 避難所へ行くべきか
 - ハードウェアで支える避難生活
 - ヒューマンウェアで支える避難生活
 - 心のケアを忘れない
 - 避難生活のキーワード
 - ソフトウェアで支える避難生活
 - 高層マンションでの避難生活

08 シリーズ連載『マンションの最新設備事情』

10 これ食べてみました 『伊豆河童のところでん』

11 編集後記

マンション内で避難生活を

激しい揺れが過ぎ去って一安心——
しかし、震災はこれで終わりではありません。引き続き発生するかもしれない火災や津波への警戒はもろろんのこと、その後の日常生活にも様々な困難が待ち受けているはず。それは近代技術の粋を集めて建てられたマンションも例外ではありません。そこで、被災後のマンション生活にスポットを当て、どのようにして非日常から日常を取り戻していくかを考えてみましょう。

避難所へ行くべきか

避難所とは、住宅の倒壊などにより生活が維持できなくなった人々を対象に行政機関が開設する施設です。原則として一戸建てに限らずマンションの居住者でも利用が可能ですが、果たしてそれがベストの選択でしょうか。

- 新しい耐震基準（昭和56年以降）に
適応するマンションでは、建物が倒壊
するような事態は考えにくく、居
住できない状態とは、おもに次のよ
うなケースに限られてくるでしょう。
- 火災により焼損
- 津波により浸水
- 扉の変形などで出入りが不能

● ガラス片などの危険なものが散乱
このようなケースでは避難所生活
も考えねばなりません。言い換え
ると、これ以外のケースでは、マン
ション内で生活することが十分可能
ではないかということです。

避難所では、最低限の生活を維持
するだけで精いっぱいというのが実
情です。個々に与えられる空間は狭
く、プライバシーはとて確保でき
ませんし、他人への遠慮などからス
トレスがたまり、特に高齢者や乳幼
児に強いられる負担は計り知れない
ものがあります。やはり住み慣れた
空間は捨てがたいもの。
ですから、安全が確保できるなら
マンション内の避難生活を第一の
選択肢に挙げるべきではないでしょ
うか。

図表 2 ライフライン対策の例

ライフラインの障害	各住戸の対策	マンション全体の対策
停電	懐中電灯(各部屋ごとに) ■ 予備電池の備蓄	非常用発電機の設置
断水	飲料水の備蓄(1人1日当たり最低でも1リットル必要。調理に使用することも考えると3リットル程度が望ましい) ■ ウェットタオル類(手洗い、入浴の代替)	受水槽方式による水の確保(非常用の給水栓も必要) ■ ペットボトルによる備蓄
ガス停止	■ カセットコンロ(予備ボンベも十分に) ■ 石油ストーブ	■ 炊き出し器具の準備
排水管の損傷	■ 簡易トイレ(使用済みのものを保管する袋も)	■ 仮設トイレ(マンホールトイレ)の整備
セキュリティ機能の停止	■ 戸締りの徹底	■ 巡回、門番などの実施
ゴミ収集の停止・遅延	■ ゴミの減量化 ■ 保管場所の確保	■ 予備の集積場所の確保

する「物の備え」を進めておく必要
があります。
詳しくは図表2をご覧ください。
最近では非常用発電設備を備えて
いるマンションも増えてきました。
しかし、生活に必要な電力をすべて
まかなうのは難しく、大抵は共用部
の照明、エレベーター、給排水ポン
プなど重要な部分に限られており、
各住戸への電力供給が行われるマン
ションはまだ少ないのではないで
しょうか。
非常用発電設備がどこに電力を供
給できるのか、あらかじめ把握をし
ておくことが大切です。場合によ
っては大規模修繕の時期に合わ
せ、供給先を見直すことも考えてく
ださい。東日本大震災のときには、
あまり重要でない箇所の照明に大切
な電力が浪費されてしまったという
事例もあります。
そして発電機の燃料を確保するこ
とも重要です。停電が長期化するよ
うな事態になれば、タンクに備蓄し
てある燃料だけでは足りなくなりま
す。
一方、忘れがちなのが排水設備の
対策です。停電や断水は震災でなく
てもたまに経験することがあるの
で、どのような状況が容易に想像が
つくかもしれません。しかし、排水
不能という事態はどうでしょうか。
トイレ、キッチン、浴室などの排水
が一切できなくなるのです。
その対策としてマンホールトイレ
が次第に普及しています。文字どお
り下水マンホールの上に設置する簡
易トイレなのですが、これでもすべ
てを解決してくれるわけではありません。
設置できる数に限りがありま
すし、清掃・管理の問題やプライ

避難生活のキーワード



マンションに限らず避難生活とい
うものは課題が山積しています。
この課題解決のキーワードとなる
のがハードウェア、ソフトウェア、
ヒューマンウェアという三つの要
素です。これは、本誌2014年8月

2 食料対策

食料の確保にもあらかじめ配慮して
おく必要があるのです。
やはり各住戸で簡易トイレキット
を用意するなどの措置を併用する必
要があります。
シーの確保にもあらかじめ配慮して
おく必要があるのです。
やはり各住戸で簡易トイレキット
を用意するなどの措置を併用する必
要があります。
食料に関する原
則があります。「食べたことがない
ものは、災害時でも食べづらい」と
いうことです。
そんなことはないかと反論されるか
もしれませんが、東日本大震災にお
いて実証されたことでもあるので
す。当時、海外から届
いた支援物資の中に
様々な食料がありまし
た。中には食習慣の
まったく異なる国から
届いた普段見慣れない
ものもあり、こうした
ものの多くは敬遠さ
れ、廃棄されたものも
少なくありません。
せっかくの好意が活か
されなかった苦い現実
があったのです。
それは、被災者が極
度のストレス状態に
あったからなのです。
こうした状態になると
普段口に入っているもの
でさえ食が進まないこ

図表 3 ローリングストックによる食料備蓄



ともありますから、食べたことな
いものなどなおさらではないでし
うか。
そこで、食料対策には工夫が必要
になってきます。安易に非常食とし
て備蓄するのではなく、非常食を
食するなど一度体験することが重要
になってきますし、別の見方をす
れば、普段の食材を使って非常時に
食事がとれるような工夫も必要にな
ってくるのです。
図表3のようなローリングストック
と呼ばれる方法で食材を効率的に
保管しておくことさらに効果的
です。

1 ライフライン対策

電気、水道、ガスといったライフ
ラインの途絶により、便利で快適で
あったマンション生活は一変しま
す。むしろ一戸建てよりも大きな影
響を受ける可能性があります。
そこで、平常時からバックアップ



るはずなのに、なぜか現状のマンションでは逆の傾向にあるのは残念でなりません。

避難生活では、こうした「隠れた利点」を活かす必要があるのです。隣との距離感が壁の厚さよりも大きくならないように、マンション内コミュニティというものをもう一度見つめ直してはいかがでしょうか。

コミュニティ形成に役立つのが炊き出しです。共同で炊事することで各住戸の負担が減らせるだけでなく、そこで交流が生まれるからです。できるだけ楽しく和気あいあいの雰囲気になるよう工夫します。そして、不安に思っていること、苦勞している

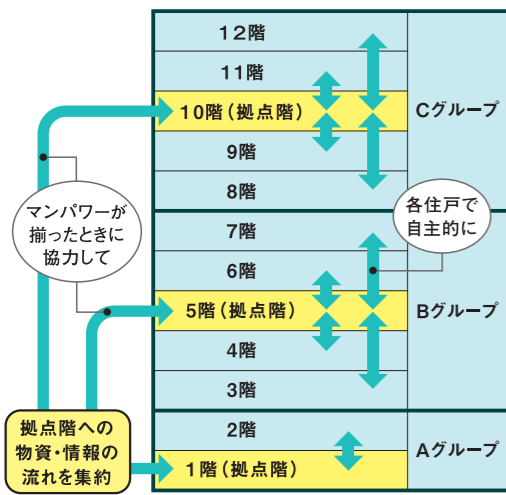
見落としがちになるものの一つにゴミ対策があげられます。

震災が発生すれば普段どおりのゴミ収集が行われなくなるでしょう。ごみ置き場に余裕はありませんか？

そこで、なるべくゴミを出さない工夫が必要になってきます。例えば食器を洗えなくなるので、アウトドアなどで使用する使い捨ての食器を用意する方がいます。短期間であれば支障はないかもしれませんが、長期化するとうとうでしょう。そのたびに捨てていくのはゴミを増やす原因につながります。

その改善策として食器にラップを被せて使用する方法があります。洗う必要もありませんし、発生するごみもわずかです。

図表 5 拠点階方式の例



高層化したマンションでの最大のウィークポイントがエレベーターの停止ではないでしょうか。非常電源が設けられていても余震が続くようだと運行出来なくなるかもしれません。階段を使った垂直移動を強いられる結果になります。

しかし、降りるだけならともかく上ることを考えると、頻繁に行き来できるのはせいぜい3階程度がいいところでしょう。

そこで考え出されたのが拠点階方式というしくみです。

これはマンションを階層ごとにいくつかのグループに分け、それぞれのグループの中間となる階(一番下のグループは1階)に拠点階を設定するものです(図表5)。

グループ分けは5階ごと(一番下のグループは

高層マンションでの避難生活

「物の備え」の効果を発揮するためには、しくみづくりが欠かせません。

例えば、断水対策として受水槽に給水栓を設けたとしても、その運用ルールを定めておかないと混乱を生じる結果になりかねません。利用可

2階まで)にするのがよいでしょう。覚えやすいですし、拠点階と各階との距離が最大でも2階以内に収まるからです。

拠点階方式は、物資や情報の流れを拠点階に集約します。例えば物資を各住戸に配る作業を考えてみましょう。

代表者が全住戸に配布するのは困難ですし、住戸ごとに1階まで取りに行くのも高層階に行くにはなつてきまて非常に大変な作業になってきます。高層階に住む高齢者世帯では実行不可能かもしれません。

そこで、マンパワーが確保できる

心のケアを忘れない

避難生活では物質的な問題だけでなく心の問題にも注意を傾けなければなりません。

非日常の生活が長期化するにつれて、先が見えなくなり、次第に極度のストレス状態に陥ることも珍しくありません。こうなると健康に悪影響を及ぼすだけでなく将来にわたって心の傷を残してしまうこともあるのです。それを個々に乗り切るのとはとても難しいでしょう。こうした課題を解決する方程式は、残念ながら存在しません。

しかし、年月をかけ、相互協力のもとに形成されたマンションコミュニティがその代役を果たしてくれるのではないのでしょうか。

避難生活というものが悲惨な記憶として残らないように、むしろ良き思い出の1ページとして刻まれるよう、今から大勢の仲間とともに第一歩を踏み出してみましよう。



図表 4 主食を食べるために必要なもの

	飲料用の水	調理に使う水	調理器具の洗浄水	加熱器具
精米	—	必要 <small>(火源も必要)</small>	必要	必要
無洗米	—	必要	必要	必要
レトルトご飯	—	必要	—	必要
食パン	必要	—	—	—
もち	—	—	—	必要
インスタントラーメン	—	必要	必要	必要
カップ麺	—	必要	—	—
乾パン	必要	—	—	—

ソフトウェアで支える避難生活

「物の備え」の効果を発揮するためには、しくみづくりが欠かせません。

例えば、断水対策として受水槽に給水栓を設けたとしても、その運用ルールを定めておかないと混乱を生じる結果になりかねません。利用可



状況に応じた柔軟性を有すること。

● しくみを変更した場合は、変更点を明確に周知すること。

しかし、実際に経験してみないとうまくいくかどうか分からないことだらけです。ですから、防災訓練などの機会を通じてどんどん試してみてください。そして、問題があったとしたら先送りをせず解決策を話し合い、再び試してみる——これの繰り返しです。

● できる限り公平性を保つこと。

● あらゆる手段で全員に周知すること。

● 状況に応じた柔軟性を有すること。

● しくみを変更した場合は、変更点を明確に周知すること。

しかし、実際に経験してみないとうまくいくかどうか分からないことだらけです。ですから、防災訓練などの機会を通じてどんどん試してみてください。そして、問題があったとしたら先送りをせず解決策を話し合い、再び試してみる——これの繰り返しです。

ヒューマンウェアで支える避難生活

マンションの利点は耐震性や耐火性という物理的なものだけではありません。隣家関係の利点もあるのではないのでしょうか。

同じフロアでは壁一枚だけで隔てられた位置関係にあり、道路や塀で区切られた一戸建てよりきわめて身近なものであるはずが。

何か困ったとき、すばやく手を差し伸べてくれる位置関係であるといえます。また、生活環境が似ているので共通意識を持ちやすいという特徴もあるはずが。

こうした「共同住宅」の隣家関係は、本来共助を育みやすい環境であ

もっと便利に!
もっと快適に!

マンションの最新設備事情

最近のマンションでは、利便性の向上や問題改善のため、様々な設備が導入されています。新築時に設置されていない設備でも、管理組合で検討し、新たに設置・導入できる設備もあります! FNJでは、マンションに導入できる「便利」で「役立つ」最新設備をご紹介します。

第4弾 実は有効活用できる? 自動販売機

本紙をご覧になられている方の中にも、マンション内の自動販売機設置を検討されたことがある方がいらっしゃるのではないのでしょうか? 近頃の自動販売機は、自動販売機としての機能だけでなく、災害時の救援等「いざという時に役立つ!」便利なものもあります。今回は、そんな便利な自動販売機についてご紹介します!



2 AED付帯型



こちらはご存知の方が多いかもしれません!
AEDを付帯している自動販売機です!



3 充電器機能付き型



充電器機能の他、備蓄水を保管でき定期的に交換する運用をしている業者様もあるようです!



最後に...

いかがでしたでしょうか?
災害時、これらの機能があると本当に便利ですね!
自動販売機の設置を検討されているようでしたら、
ご紹介した機能の導入もあわせてご検討されてはいかがでしょうか?

※商品は各自動販売機会社様により異なります。詳細は各自動販売機会社様にお問い合わせください。

1 災害時備品保管型



その名のとおり、右図の赤枠内に救助用工具を保管できるタイプの製品



救助用工具ではなく、災害用非常トイレを収納保管することも可能です!



扉には避難場所を掲示してもよいですね!





これ
食べて
みました

今回の逸品

伊豆河童のところてん

暑気払いの妙味。
伊豆産の天草を富士の湧水でじっくり煮溶かし、
常温でゆっくり冷やし固めた、真正銘の「心太」。



「柿田川名水ところてん」。
しこしこした歯ざわりは、伊豆産の天草100%使用の本来の心太ならではの。
天突き棒で、突き立てが楽しめます。

茹だるような暑さが続くなか、
誰しも食欲減退きみになります
が、ガラスの器などに盛られた
ところてんを目の当たりにした
だけで、涼しげで、さわやかな
気分になれるから不思議です。
箸でつまみ上げ、すすって、す
すって、喉へ入る瞬間が、たま
りません。「冷たい」ゼリーや
プリンをスプーンですくって食



「角切り心太あんみつ」。角心太と相性の
いい京都老舗店の「北海最中館」と、沖
縄産黒糖100%の黒蜜がうれしい、日本
伝統の涼菓です。

べるのとはまったく異質の、日
本独特の「涼感」であり、夏の
幸せです。
ところてんの名は、原料の天草
が古くは「擬海藻（こるもは）」
と呼ばれ、それが「心太（こころ
ぶと）」となり、室町時代に「こ
ころてい」と訛り、さらに訛って
「こころてん」と、ところてん」と
変化したものとみられています。



「柿田川名水ところてん・あんみつセット」。
檜の天突き棒とともに竹籠にセット。贈り物
に喜ばれるでしょう。

ところてんはかつて、お盆な
どの行事に欠かせないご馳走で
した。
いまは市販のパック入り製品
が出回っていますが、実はこれ
には三つのタイプがあるのをご
存じでしょうか。原材料表記欄
には、①「天草100%」②「天草
+寒天」③「粉末寒天」などと印
字されています。①を謳っている
場合も、ほとんどが外国産です。
そんななかで、稀少な国産の、
それも最高級の伊豆産天草にこ
だわり続けている専門店があり
ます。（伊豆河童）です。

「いままで食べていたところ
てんは何だったの？」と、うな
らせるところてんの逸品です。
しっかりと力づよき、しなや
かにたわむ弾力、ほのかな磯の
香り、瑞々しい美しさ……伊豆
の海女さんたちが潜って手摘み
した天草と柿田川湧水を使い、
じっくり時間をかけてつくる、
真正銘の心太。一度味わった
らやみつきになりそうです。

☎ここで購入できます！
<http://www.tokoroten.co.jp>

【株式会社栗原商店】〒411-0907 静岡県駿東郡清水町伏見 184-3

編集後記

平素は弊社インターネットサービ
ス「CYBERHOME」をご利用
いただき誠にありがとうございます。
す。

立秋も間近い今日この頃ですが、
なおも厳しい暑さに蒸される日が続
いております。皆さまお変わりなく
お過ごしでしょうか。

来る九月一日は防災の日です。災
害への防災意識を喚起するため、昭
和三五年（一九六〇）に制定されま
した。この日が選ばれたのは、関東
大震災が起こった日に当たったため。
また「防災の日」制定を促したのは、
同年五月のチリ大地震による津波や
前年九月に来襲した伊勢湾台風など
の大被害だったといわれています。
毎年九月一日には、全国各地で大

地震や火災を想定した大規模な防災
訓練が実施されて、災害への備えを
確認し合っています。今年もあとひ
と月ほどで、その日がやってきます。
本誌ではこれまで、「防災」をテー
マに、「災害に強いマンションづく
り」を多角的に取り上げてきまし
た。

被災してしまつたら？ 苛酷な「避
難生活」をどう乗り越えるか……。常
にその心構えを持っておきたいもの
です。

お陰様で「CYBERHOME」
は、今号が二〇号です。これからも
ファミリーネット・ジャパンは、皆
さまのより快適で便利で安全なマン
ションライフのお役に立てるよう、
引き続き努力してまいります。



いつでもそばに。マンション管理のお役立ち情報マガジン

CYBERHOME August 2015

発行日：2015年8月1日
発行人：株式会社ファミリーネット・ジャパン

お問い合わせは

株式会社ファミリーネット・ジャパン 会報誌「CYBERHOME」担当
☎03-6759-2200 ✉ kaihouji_ch@cyberhome.ne.jp
※「CYBERHOME」のバックナンバーはこちらでご覧いただけます。
<http://www.cyberhome.ne.jp/magazine/union/>

送付先・送付数変更、
特集記事のリクエストは

マンション管理のお役立ち情報マガジン「CYBERHOME」WEBサイトからお申し込みください。
<http://www.cyberhome.ne.jp/magazine/union/>



FAMILYNET JAPAN



株式会社ファミリーネット・ジャパン