



たまサポ「防災おしゃべり会」 第4回

安心できる 寝室づくりのコツ

首都直下地震の威力は？

東京都の首都直下地震による被害予想（平成24年4月）

東京湾北部地震(M7.3)が起こると...

例えば大田区は、

震度 6 強、一部は震度 7 の予想。

気象庁震度階級関連解説表<震度6強>

➤ 【人の体感】

➤ 立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもある。

➤ 【屋内の状況】

➤ 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。

参考／阪神・淡路大震災の体験談

毎日新聞2012年7月15日掲載、五百旗頭 真氏の寄稿

『大災害の時代 第3回海洋プレートと直下型』より抜粋

- ・ いきなりガーンと下からはね上げられる。
- ・ わが家に飛行機が墜落したのか、
山津波に襲われたのか…。
- ・ わが家の応接間の南コーナーにあった
ピアノは北の壁へ飛んでいた。

参考／熊本県菊陽町の体験談

(きくようまち 2016年4月16日 1:24 M5.9 震度6弱を観測)

『毎日新聞 女の気持ちへの投書』 (5月22日付)

- 何もかもが揺れ、うねり、突き上げてきた。
- ガチャンとガラスの割れる音が響き、それから一斉に違った音が家中にあふれた。
- 恐怖と絶望で起き上がれなかった。

家族の寝室で何が起こる？

- 家具が倒れてる
- 家具が出入り口（ドア）をふさぐ
- 窓ガラス
- 照明器具
- 壁掛け時計や額
- テレビ
- 家具の上の小物
- クローゼットのドア
- エアコン

こころのハードル

- 家具を傷つけない。
- 部屋がダサくなるのはイヤ。
- テレビ番組で、L字金具は柱のないところに打たないと意味がないと言っていた。
- 大工仕事は、できる気がしない。
- でもグッズは高い。家中やったらいくら？
- そもそも、ベストな方法はどれ!?

手取り早い5つの対策

- 1) 危険地帯を指定する
- 2) モノを減らす
- 3) 素材を選ぶ
- 4) 家具の配置換えをする
- 5) 優先順位を決めて取り組む

素材を選ぶ



落ちても割れない花瓶、木の器、
和紙のランプシェード

マジックテープで小型家具を転倒防止



洋服ダンス
高さ75cm
幅120cm

手軽さが、うれしい。

**篠原さんの
「マジックテープ」
活用術**

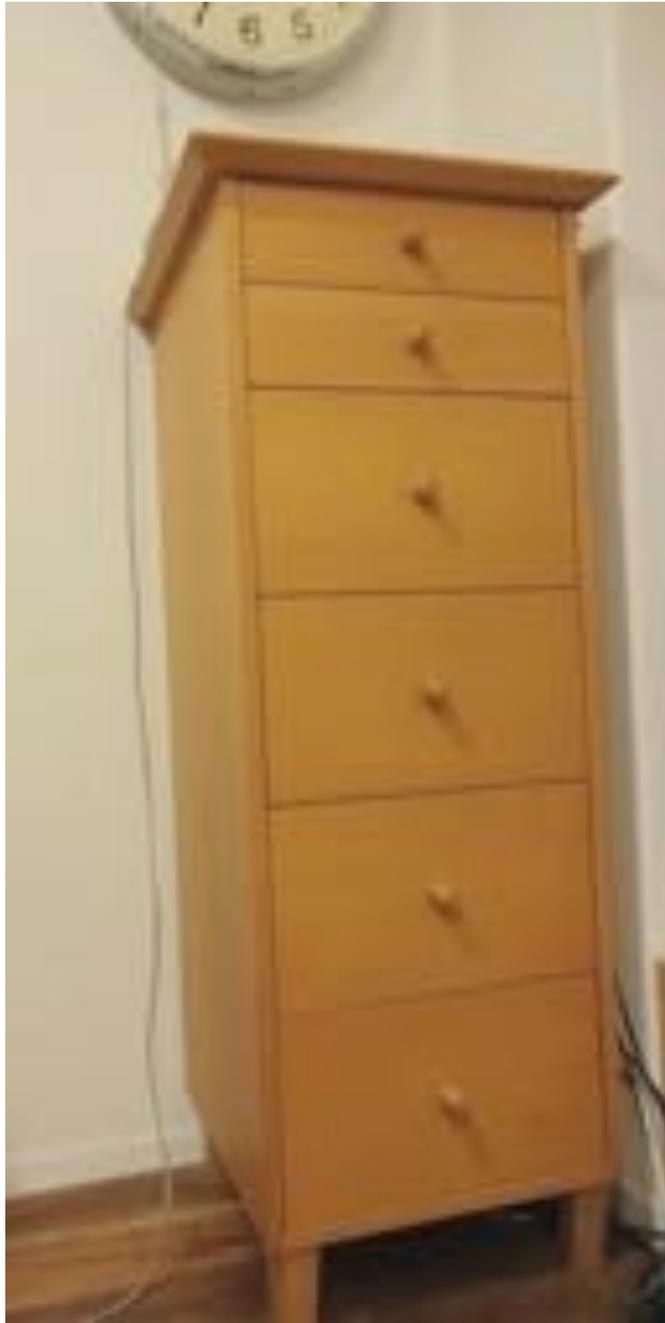
材料と道具はこれだけ



マジックテープで転倒防止

マジックテープと
滑り止めシート紹介

威力を試してみよう



チェスト
高さ115cm
幅・奥行50cm

チェストの背面と足元



①
前側の脚に5センチ角の
ノンスリップシート▼



②マジックテープ
の面積の目安は？
→ 3センチ幅を36センチ分

チェストの転倒防止事例



コスト
330円
&
50円

壁紙の
場合、
1cm角
0.5kg

高さ1m
重さ
50kgが
目安

手軽さが、うれしい

◎安価、手軽

マジックテープ：貼るだけ

幅5cm・長さ10cm (オスメス1組)=350円

滑り止めシート：敷くだけ 5cm角2枚=50円

◎参考 ジェルタイプの家具固定器具

「タックフィット」 Mサイズ：定価3024円

置き時計の落下防止



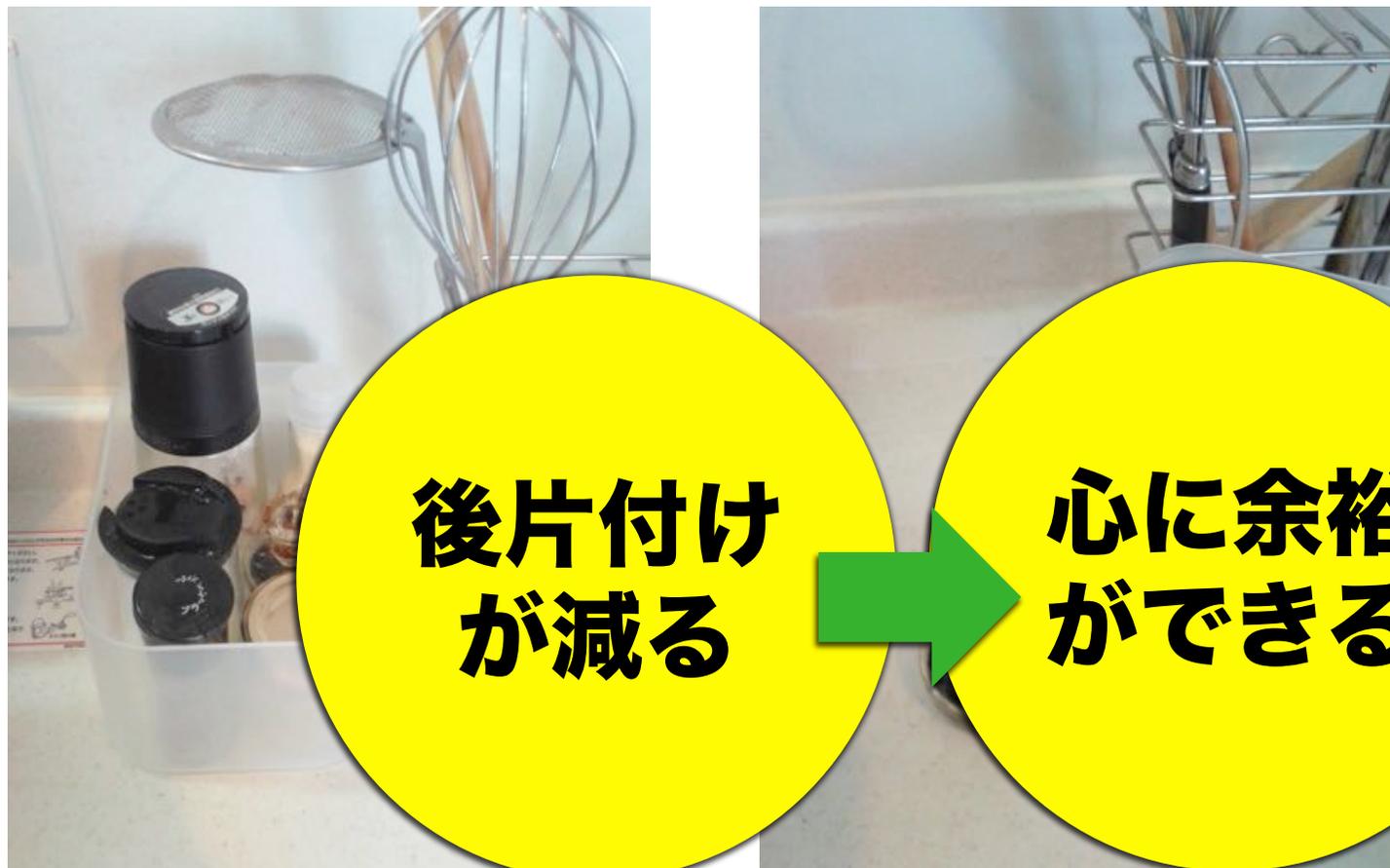
ファックスを落下防止



ボックスで落下防止<洗面所>



しょうゆ差しの転倒を防止



助かる確率を上げよう！

◎防災対策はギャンブル!?

まずは寝室、家族がいつも
いる場所から。

気持ちのポイント

◎ **あきらめず、納得の転倒防止策を探す。**

◎ **“絶対”は無い。自分で決める確かめる。**

◎ **気軽に始めて、改良していく。**

◎ **始めたら、いいことが！**

**「命が助かる」 「逃げ道が塞がれない」
「ケガしない」 だけでなく、**

「被災後の片付けが減る」 「在宅避難生活を始めやすい」

やりよう色々 安心な寝室へ

Point1 **寝転んで危険をチェック**

Point2 **打つ手は、いろいろ**

Point3 **納得の転倒防止策を探す**

Point4 **暗闇で手に取れる明かりって？**

Point5 **非常用持ち出さない袋を用意**