大地震時、その家具は凶器になる！！

BOSAI CLUMN

大掃除と連動させる家具転倒防止対策と避難路確保

2026
12
VOL.35

全国の営業所の皆さん、今月もお疲れ様です。安全防災担当です。
2026年も残すところあと1ヶ月となりました。全国の支社・営業拠点や各執務フロア、また在宅勤務の現場でも、年末の業務整理や大掃除を予定されている部門が多い時期かと思います。

12月の備え　大掃除と一緒に、地震対策

実は、大掃除で書類や什器を動かすこのタイミングこそ、1年の中で最も自然に、かつ確実に地震対策を完了できる最大のチャンスです。 今回は、過去の大地震で実際に起きた被害データや検証実験の知見をふまえ、年末の大掃除と連動して無理なく完了できる「オフィスと自宅の正しい固定・配置術」をお届けします。







地震から命を守る
「家具類の転倒・落下・移動防止対策」
東京消防庁公式チャンネル

被害事例　家具・什器が凶器に

過去の大規模災害では、「建物自体は無事だったのに、室内の物が倒れて命を落とす・負傷する」事例が後を絶ちません。実際の被災現場からは、次のような重い教訓が明らかになっています。





【地震動実験】首都直下地震に備える
家具転対策
地震の揺れで家具がどう動くのか、
実験映像で確認できます。
東京消防庁公式チャンネル

1995年　阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災（1995年）。直接死の8割超が「下敷き」 犠牲者の8割以上が家屋の倒壊や家具・大型什器の転倒による圧死・窒息死でした。また、近年の震災でも屋内で負傷した人の約30～50％は、家具類の転倒や落下が直接の原因です。



震災直後の備えを映像で見る
阪神・淡路大震災の直後、家具固定器具などの防災用品が売り切れた様子を伝える当時のニュースです。
CBCテレビ

長周期地震動　高層ビルを襲う揺れ

高層ビルを襲う「長周期地震動」の脅威
近年の地震で注目される高層階特有の揺れでは、キャスター付き什器が猛スピードで室内を滑走し、固定していないスチール棚の大半が転倒・移動しました。「背の高い収納が倒れて非常扉を外側から塞ぎ、社員が執務室から脱出できなくなる」という事態も実際に発生しています。
「倒れた物で怪我をする」だけでなく、「避難経路や救助の動線が完全に遮断される」ことこそが、オフィスにおける什器転倒の最大の恐怖です。
震度6強クラスを再現した揺れの検証実験では、固定器具の使い方によって効果に大きな差が出ることが分かっています。

◎最も高い効果



『L字金具による壁直接固定』 壁の芯材（間柱）にL字金具をネジ止めする方法が最も確実です。

×落とし穴



突っ張り棒（ポール式）やマットの「単独使用」は倒れる 突っ張り棒や耐震ジェルマット、ストッパーを単独で設置した場合、大型什器では十分な効果が得られないことが実験で実証されています。

壁固定が難しい時　器具を組み合わせる

『組み合わせ使用』 賃貸オフィスや自宅などで壁固定が難しい場合は、「天井へのポール式」＋「足元のストッパー式（または粘着マット）」を併用することで、初めて震度6強クラスの揺れに耐えうる制振効果を発揮します。



3つのオフィス安全策

❶ 棚の低重心化（重いものは一番下へ）
年末の書類整理で、過去の契約書ファイルや製品カタログの束を「棚の最上段」にしまっていませんか？重心が上がると揺れに弱くなります。「重量物は最下段、軽い備品や空箱は上段」の低重心配置を徹底してください。

❷ キャビネットの「上下・左右連結」
2段重ねのスチール什器は、揺れで上段が滑り落ちて落下します。ボルトや専用留め具の締まり具合を点検してください。

❸ 避難動線上の段ボール撤去
廃棄待ちの荷物を一時的であっても通路や扉付近に置くのは厳禁です。停電時の暗闇で致命的な障害物になります。

やってみよう！　本日実践する3分アクション

自分の周囲の棚や自宅の家具を見て、「**突っ張り棒が緩んでいないか**」「**単独設置になっていないか**」を手で触って確認してください。
チームの大掃除予定に「書類整理」だけでなく「**書棚の連結チェック**」「**重量物の下段移動**」を作業項目として追加しましょう。

サンプル株式会社
サンプル株式会社 危機管理部（発行）
テルツ株式会社（監修）
東京防災情報誌　乾 栄一郎（監修）

編集後記
防災の基本は、まず自分の安全を守ること。身の回りを点検し、安心して新年を迎えましょう。
次号は、阪神・淡路大震災の教訓を踏まえ、冬の停電や車内での防寒対策をお届けします。
記事についてのご質問は、安全防災担当までお気軽にご連絡ください。
では、ご安全に!!（山田）