

防災訓練（例）

〔個別訓練 ①（救出・救護訓練）〕

日 時 ○月○日 ○時から○時まで

場 所 ○○コミュニティ防災センター

指 導 者 ○○消防署員（消防団員） ○名、○○市役所職員 ○名

参 加 者 ○○自主防災組織 ○名

目 的 防災資機材を活用した要救出者の救出方法等についての知識の習得

訓練内容 消防署員指導のもと、建物などの下敷きとなった要救助者の救出・救護方法を習得する。

1 倒壊建物からの救出・救護

準備として廃材やベニヤを利用して、倒壊した建物の屋根の部分をつくる。

- (1) 中に要救出者を模して人形等を入れておく。
- (2) 救出にあたっては、要救出者に対して声を掛け安心感を与える。
- (3) 倒壊建物に進入する場合は、余震の有無や足場の安全などを確かめ、二次災害の発生に注意する。
- (4) 要救出者の状況を確認し、救出作業の妨げとなる部分を破壊し取り除く。
- (5) ジャッキがある場合は、ジャッキで持ち上げる（ない場合は、斧やバールで屋根を壊す）。
- (6) 隙間が崩れないように角材（長さ 40～50cm）で補強する。

2 転倒家具やロッカーに挟まれている人の救出・救護

準備として廃材等を利用して倒壊した建物をつくる。

- (1) 中に要救出者を模して人形等を入れておく。
- (2) 救出にあたっては、要救出者に対して声を掛け安心感を与える。
- (3) 木材・バール（木材の太さは 10cm 以上）をテコに、あるいはジャッキで倒壊物に隙間をつくる。場合によっては、転倒物の一部を破壊し、中の物を取り出すなどして重量を軽くする。
- (4) 隙間が崩れないように角材（長さ 40～50cm）で補強する。

3 高所から降りられなくなった人の救出・救護

- (1) はしごを使って救出可能な時は、はしごを使う。
- (2) 高齢者などの場合は、救出者が上にあがり要救出者の腰にロープを結び転落防止に努める。その際、結んだロープが締まらないように、もやい結びを使う。
- (3) 降りる人の速度にあわせて少しずつロープを緩め、転落しないように注意しながら降ろす。

〔個別訓練 ②（普通救命講習）〕

日 時 ○月○日 ○時から○時まで

場 所 ○○コミュニティ防災センター

指 導 者 ○○消防団員（消防署員） ○名

参 加 者 ○○自主防災組織 ○名

目 的 3時間の講習で、一人法の成人に対する心肺蘇生法を中心として、大出血時の処置方法を習得する

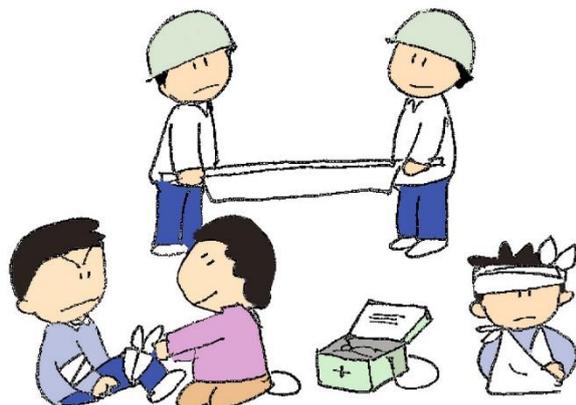
訓練内容 消防団員（消防署員）指導のもと以下を習得する。

1 座学

- (1) 応急手当の目的
- (2) 応急手当の必要性
- (3) 応急手当の対象者とその必要性
- (4) 傷病状態の把握による応急手当
- (5) 応急手当の優先順位を決定するために必要な知識

2 実技

- (1) 成人の心肺蘇生法
- (2) 止血法
- (3) 異物除去法
- (4) 自動体外式除細動器（AED）の使用方法



〔総合訓練〕

日 時 ○月○日 ○時から○時まで

場 所 ○○コミュニティ防災センター

指 導 者 ○○消防署員（消防団員） ○名、○○市役所職員 ○名

参 加 者 ○○自主防災組織 ○名

目 的 1 組織内各班相互間の連携及び効果的な自主防災活動の実施
2 各種防災資機材についての知識及び取扱要領の習得

想 定 ○○地方は震度6強の大地震におそわれ、道路、電話等各種公共施設に大きな被害が生じ、また、倒壊したビルや家屋から火災が多発するとともに負傷者が続出した。さらに多発した火災は延焼拡大の恐れがあり、地域住民の避難が必要となったものとする。

訓練内容 以下の訓練を行う。

1 各戸訓練

地震発生（花火合図）とともに火気使用中の各家庭では、火の始末をするとともに丈夫な家具の下にもぐる等身体保護を行う。

2 通報訓練

町内に発生した火災を発見した者は、大声で付近住民に知らせるとともに119番に通報する。

3 消火訓練

○○コミュニティ防災センター周辺に発生した火災を消火器、水バケツ及びコミュニティ防災センターの資機材を活用し消火班が指導者の合図により交代して行う。

4 避難訓練

自主防災組織の初期消火活動にもかかわらず、火災が拡大したため、避難誘導班の指導のもとに○○コミュニティ防災センターまで避難する。

5 救出・救護訓練

○○コミュニティ防災センターに避難中、落下物等により負傷した者を救護所（○○コミュニティ防災センター内設置）に担架搬送するとともに応急手当を施し、近隣の病院、診療所へ搬送する。

6 給食・給水訓練

ろ水機を利用して飲料水を確保するとともに非常用備蓄食糧の試食を行う。



〔体験イベント型訓練〕

日 時 ○月○日 ○時から○時まで

場 所 ○○青少年育成センター

指 導 者 ○○市役所職員 ○名、○○消防署員 ○名

参 加 者 ○○自主防災組織 ○名

目 的 チーム対抗で消火リレー・救急法リレーなどを競いあうなどして、楽しみながら消防防災の知識を体得する。

訓練内容 以下の訓練を行う。

1 運動会形式

(1) 消火リレー

- ・ペットボトルなどを火にみたてて、訓練用消火器を使用して目標物を倒す。
- ・水バケツを使用して水槽から水槽へ水を移す。

(2) 煙体験迷路ハウス脱出タイムトライアル

- ・迷路状になった煙体験ハウスを消防署員指導のもと、素早く通り抜ける。



2-1 体験形式

(1) 心肺蘇生法マスターへの道

- ・消防職員等の指導のもと普通救命講習を実践した後に、復習を兼ねて個別にチェックポイントを設けてチーム対抗で競う。

(2) 避難生活アイデア工作

- ・牛乳パックのろうそくやペットボトルと砂、木炭を使った即席のろ水器を製作する。

(3) 非常用備蓄食糧

- ・昼食を兼ねて、炊き出し、非常食の試食を行う。

(4) 防災歩け歩け大会

- ・地域の災害危険箇所の把握を行うとともに過去の被災地等を巡りながら当時の資料写真を見て、地域の防災について考える。ゴールを防災センター等として、上記イベントと組み合わせて実施する。

2-2 自分たちのまちを知る活動

「防災まち歩き」「防災マップ作り」などを行うことで、自分たちのまちについてより詳しく知ることができる。地域の現状を正確に把握することは、地域住民の防災意識を向上させるきっかけになるほか、防災活動の指針を策定したり、非常時の対応を考えたりする際の重要な手がかりとなる。

これらの活動は、個別に実施することもできるが、組み合わせて実施するとより効果的である。

(1) 自分たちのまちを知るためのポイント

防災巡視・点検、防災まち歩き、防災マップ作りなどにおいて、地域の状況を把握する際のポイントとしては次のようなものがある。

ア 地域の状況把握のポイント

- 自然やまちのこと
 - ・大きな川、小川、用水路など
 - ・池、沼、湖、海岸線など
 - ・鉄道
 - ・道路
 - ・低地と山地・丘陵地の境界部分
 - ・田畑
 - ・広場、公園
- まちの施設や人のこと
 - ・役場や医療機関など防災活動を行う機関や施設
 - ・避難所や集合場所など、地域防災のために役に立つ施設
 - ・自主防災組織役員など、頼りになる人がいる場所
 - ・災害時に手助けが必要な人がいる場所、手助けをしてくれる人がいる場所
 - ・落下したり倒れた時に危険となる施設
 - ・人が集まる施設
- 災害時に危険なところ（地震）
 - ・地震発生時に通行止めになりそうな場所
 - ・がけ崩れなどが起こりそうな場所
 - ・建物が倒れたり、橋が壊れるなどの被害が想定される場所
 - ・火災が発生したら燃え広がりそうな場所
 - ・津波が来た場合に、被害を受けそうな場所
 - ・その他、被害が想定される場所
- 災害時に危険なところ（風水害）
 - ・浸水しそうな地域
 - ・親水設備のある小川、用水路
 - ・建物や橋が流されるなどの被害が想定される場所

- ・地下鉄、地下のガレージ、アンダーパスなどの水に浸かりやすい場所
- ・土砂崩れが起こりそうな場所

イ 細部の点検ポイント

- 危険物点検
 - ・灯油、塗料、ガス、ベンジンなど各家庭にある危険物の保管状況
 - ・危険物の流れ出しそうなところ
- 道路点検
 - ・地域主要道路の車両渋滞の程度
 - ・違法駐車や放置自転車の状況
- 倒壊物・落下物点検
 - ・ブロック塀や石塀
 - ・地域の集会所などの建物の倒壊の危険
 - ・商店の棚や自動販売機
 - ・地域内の看板
 - ・2階建て以上の建物の窓ガラス
 - ・バルコニーなどの植木鉢や洗濯機など
- 建物点検
 - ・建物や堤防などのひび割れや欠け落ちなど
 - ・建物やアーケードなどのネジやボルトの緩み
 - ・建物や水槽の水漏れや腐食

(2) 防災まち歩き

ア 防災まち歩きとは

自分たちの住むまちを歩き、「自然やまちのこと」「まちの施設や人のこと」「災害時に危険なところ」などを記録する。災害への備えや身近な危険について気付きを得ることができるほか、地域の自主防災組織、消防署、消防団、学校などが協力して行うことにより、それぞれの団体が持つ認識を共有でき、地域防災力の強化が期待できる。

また、地域をよく知る世代の方が、子供たちに過去に起こった災害や過去の自然の様子を教えたり、小学校低学年と高学年、中学生が協力して実施することにより、世代間のコミュニケーション・ツールとしても活用できる。

イ 実施までの準備

- ・まち歩きのコース、エリアを決める。
- ・当日持ち歩いて記入できる街区地図を準備する。
- ・地域をよく知る方など、一緒にまち歩きを行う人の協力を得る。

ウ 当日の流れ

- ・まち歩きは10人程度までのグループで行う。
- ・「自然やまちのこと」「まちの施設や人のこと」「災害時に危険なところ」など

を持ち歩き用の街区地図に書き込む。また、気づいたことや聞き取った内容をメモに取る。

- 写真を撮影する時には、撮影場所をメモする。

※ まち歩きは、交通等に十分注意して行う。夏場は熱射病などに注意し、帽子の着用や水分補給を心がけること

エ まち歩き後に行うこと

• まち歩きで記録した「自然やまちのこと」「まちの施設や人のこと」「災害時に危険なところ」を使って、防災マップ作りや災害図上訓練(D I G)を実施することができる。

• 防災マップ作りや災害図上訓練(D I G)を実施しない場合も、まち歩きで分かったことを発表し合い、災害時にまちがどのような状況になることが想定され、いざという時にどのような避難行動をとればよいか、などについて話し合うと効果的である。



(3) 防災マップ作り

ア 防災マップ作りとは

防災まち歩きなどで把握した「自然やまちのこと」「まちの施設や人のこと」「災害時に危険なところ」をペンやシールで大きな地図にマークし、気付いたことや感想を模造紙に書き込む。

イ 準備するもの

- ・街区地図（A1～A2 サイズ程度）
- ・模造紙
- ・マジックペン、丸型カラーシール、ふせん、のり、はさみ、筆記用具
- ・まち歩きで取ったメモ、まち歩きで撮影した写真等

まちを歩いて撮った写真を貼り、ふせん等により解説や気付きを書き込む地図に、道路や川などの「自然やまちのこと」を書き込み、まち歩きの道順や発見した「まちの施設や人のこと」「災害時に危険なところ」をシールやペンでマークする

まち歩きで感じた地域の問題点などがあれば書き込む

まちを歩いた感想やインタビューなどをふせん等に取り付け、模造紙に貼る

図 防災マップの例



ウ 防災マップ作りの流れ

- ・ 模造紙に街区地図を貼るか、地図を直接書き込む。
- ・ 地図に「自然やまちのこと」「まちの施設や人のこと」「災害時に危険なところ」をペンやシールでマークする。
- ・ 地図や模造紙に、まち歩きで撮影した写真、聞き取った内容、まちの問題点、メンバーの感想などを自由に書いたり貼ったりする。
- ・ 災害が発生した時に、どのような行動をとるとよいか話し合う。
- ・ 天気予報で台風が来ることが予想されている場合、事前にどの場所に、どのようなルートを通して避難すればよいか
- ・ 急な大雨等、時間的に避難する余裕のない場合に、どのような行動をとるべきか（避難所まで避難するか、応急的な対応として建物の2階などに避難するか、など）
- ・ 地震が発生した後、津波からの避難
- ・ 地震が起きた後に、地域でできる活動
- ・ 避難所の生活の中で自分たちができること
- ・ 完成した安全マップについて、各グループで発表する。まち歩きや防災マップ作りを通じて気付いたこと、質問や疑問、感想などを自由に出し合い、議論する。

2-3 災害のイメージトレーニング

(1) 災害図上訓練(D I G)

ア 災害図上訓練 (D I G) とは

参加者が地図を囲んで、自分たちのまちの自然のつくりや防災関連施設、危険箇所等の情報を書き込み、災害時の対応策について議論する訓練である。

D I Gとは Disaster (災害) Imagination (想像力) Game (ゲーム) の略で、住民やボランティアを含んだ地域防災のあり方を探っていた三重県消防防災課 (当時) の平野昌氏と、防衛研究所で災害救援を研究していた小村隆史氏 (現富士常葉大学准教授) の2人が中心となり、自衛隊の指揮所演習で使う地図と透明シートの方式を活用して編み出したものである。

イ 準備するもの

- ・ 街区地図 (A1サイズ程度、1/2,500 ~ 1/5,000 程度)
- ・ 地図を覆うことができる透明シート
- ・ マジックペン、丸型カラーシール、ふせん、セロハンテープ
- ・ まち歩きで取ったメモ、まち歩きで撮影した写真等
- ・ 洪水ハザードマップ、津波ハザードマップ等

ウ 災害図上訓練 (D I G) の流れ

- ・ 「地震」「風水害」などの災害をテーマに設定する。
- ・ 参加者は「地方公共団体職員」「応援に駆けつけた支援者」「被災地住人」な

どになりきって演じ、立場に応じた意見を出す（役柄のゼッケンを付ける）。

- ・過去の災害をある程度教訓として反映した被害想定を各々に配布する（その際、映像資料などを活用して雰囲気づくりを行う）。

- ・「自然やまちのこと」「まちの施設や人のこと」「災害時に危険なところ」などを書き込み地域の状況把握を行う。

- ・被害想定に従い地図上の地域がどうなるかを地図に書き込むとともに、被害を未然に防ぐためには何が必要なのかを話し合う。

- ・次に、時間経過とともに変化した災害状況を新たに提示し、変化した被災地での対応策について新たに話し合う。

- ・最後に、自治体の防災担当部局職員など、防災の知識を有する人の講評を受ける。



（2）災害カードゲーム「クロスロード」

ア クロスロードとは

災害時のことを様々な立場に立って想定して考えるカードゲームである。参加者は、カードに書かれた事例を自らの問題として考え、YESかNOかで自分の考えを示すとともに、参加者同士が意見交換を行いながら、ゲームを進めていく。特徴としては、ゲームを通じ、参加者は、災害対応を自らの問題としてアクティブに考えることができ、かつ、自分とは異なる意見・価値観の存在への気づきも得ることができる。また、防災に関する困難な意志決定状況を素材とすることによって、決定に必要な情報、前提条件についての理解を深めることができる。

イ 準備するもの

- ・問題カード（各グループに1セット）
- ・イエスカード、ノーカード（各人にそれぞれ1枚）
- ・青座布団カード（参加者の数×10枚程度）
- ・金座布団カード（参加者の人数と同程度）

※クロスロードは、京都大学生協（<http://www.s-coop.net/>、又は、<http://www.s-coop.net/rune/bousai/crossroad.html>）で販売している。

ウ クロスロードの流れ

- 奇数人数でグループをつくる。
- 参加者は 1 人ずつ順番に問題カードを読み上げる。
- 参加者は読み上げられた内容について、自分の意見がイエスか、ノーかを考え、自分の意見がイエスなら「イエスカード」を、ノーなら「ノーカード」を裏に向けて、自分の机の前に置く。
- 参加者の全員がカードを置いたら、一斉にカードを表に向け、表向きになったカードを確認して、多数派のプレイヤーに青座布団を 1 枚渡す。グループの中でイエスカード又はノーカードを出したのが 1 人だけの場合には、その参加者に金座布団 1 枚渡す（この場合、多数派のプレイヤーには座布団は渡さない。）。
- 問題カードをすべて読み終わった時点で、最も多くの座布団を持っている参加者が「勝ち」となる（青座布団と金座布団は同じ 1 ポイント）。

(3) 避難所HUG

ア HUGとは

避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを疑似体験するゲームである。避難所HUGは、避難所運営を皆で考えるためのひとつのアプローチとして静岡県が開発したものである。参加者は、避難所の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図にどのように配置していくか、参加者が話し合いながら、ゲーム感覚で避難所の運営を学ぶことができる。HUGは、Hinanzyo（避難所）、Unei（運営）、Game（ゲーム）の頭文字を取ったもので、英語で「抱きしめる」という意味である。

イ 準備するもの

- カード
- 各用紙セット、セロハンテープ
- 筆記用具、古新聞紙
- メモ用紙（付せん）、白紙

※避難所HUGは、みんなのお店・わ（NPO法人静岡県作業所連合会・わ店舗）で販売している。マニュアル等は、静岡県のホームページに掲載している。（<https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/seibu/hug/O1hug-nani/O1hug-nani.html>）

ウ HUGの流れ

- カードの読み上げ係を決める。
- 「体育館」、「敷地図」、「間取図」、「教室」用紙を机等に置く。
- 避難当日の設定条件（震度、気象条件、季節、時間、被災状況、避難者の様

子)を説明する。

- ・読み上げ係はカードを読み上げてから参加者に渡し、他の参加者は体育館にどのように配置するか相談しながら決めていく。
- ・カードをすべて配置した後は、意見交換の時間を設ける。

(4) 自主防災組織災害対応訓練「イメージTEN」

ア イメージTENとは

参加者が自主防災組織本部の様子を時系列で疑似体験でき、具体的で実践的な防災対策や災害対応が理解することを目的として静岡県が開発したものである。イメージTENの「TEN」の名称の由来は、Image Training & Exercise of Neighborhood、すなわち、近隣のための仮想訓練・仮想演習という意味であるが、付与される課題の数が最大 10 用意されていることも「TEN」の由来となっている。

イ 準備するもの

- ・イメージする対象地域の地図（住宅地図や市街地地図など）
- ・参加者に付与する課題カード
- ・表 1（自主防災組織役員名簿）
- ・表 2（防災資機材備蓄保有数）
- ・筆記用具、文房具類
- ・地震発生条件を決めるくじ

※イメージTENのマニュアル等は、静岡県のホームページに掲載している。
(<http://www.pref.shizuoka.jp/bousai/chosa/image10.html>)

ウ イメージTENの流れ

- ・参加者のグループ分けを行う（1 グループあたり 5～10 人が適当）。
- ・司会進行役を決める。
- ・参加者は対象地域の地理的条件、自主防災組織の役員、防災資機材の品目と数量の確認をする。
- ・司会進行役はイメージの前提となる地震の発生条件を決める。
- ・地震発生後、参加者は無事助かり、直ちに、自主防災組織の災害対策本部を設置したものとして、参加者は情報班・消火班などの各班員の予想される参集人数を確定する。
- ・司会進行役は課題や情報を記載したカードをグループに配布し、参加者はどう対応・対処するか考え、意見交換してもらう。
- ・訓練が終了したら、災害対応で悩んだこと、疑問、発見、感想などを発表してもらう。