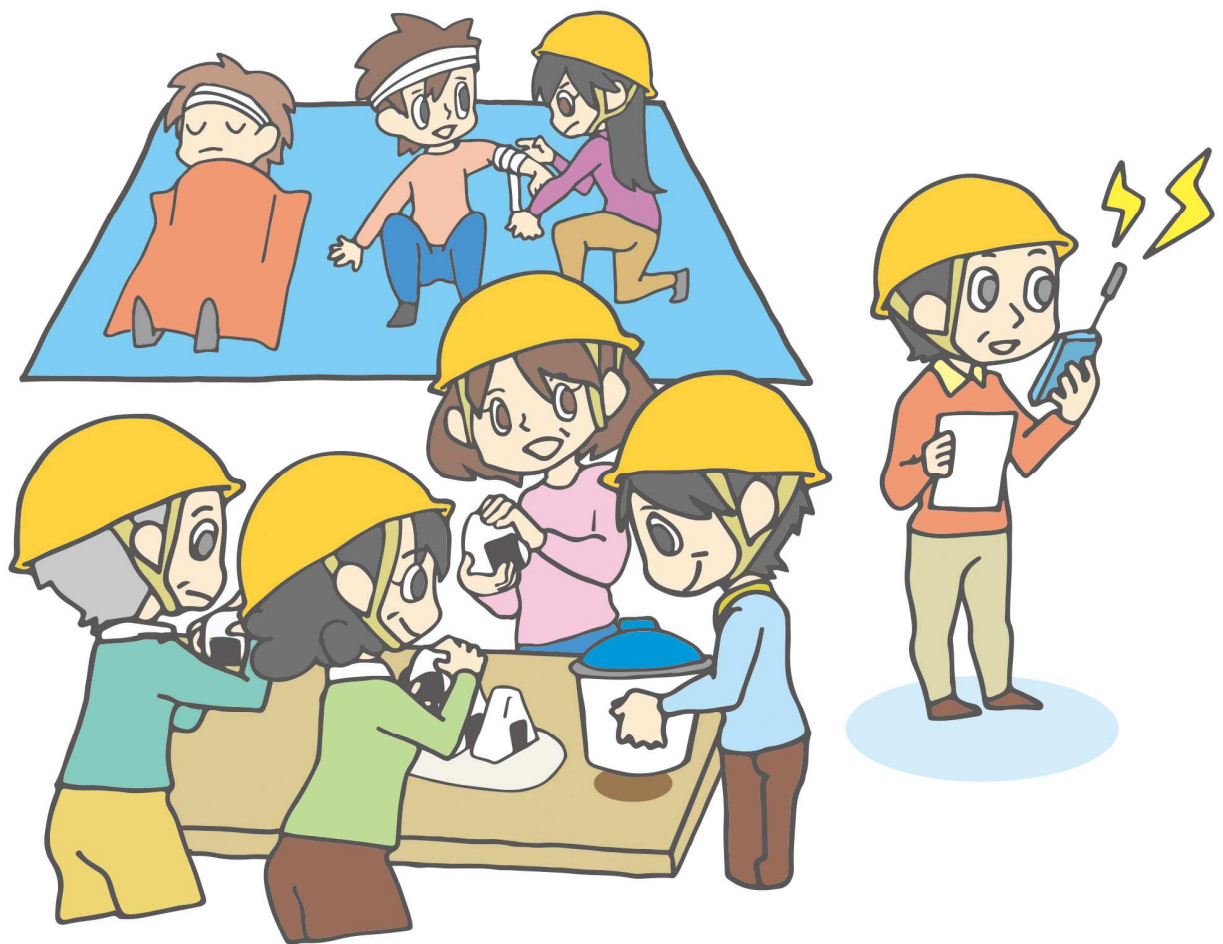


自主防災組織 防災訓練マニュアル



令和5年4月

愛西市企画政策部危機管理課

目次

本冊子は、自主防災組織の皆様が訓練を計画する際の参考にしていただくために作成しました。各訓練について、訓練方法の一例（訓練実施計画）を見開きの2ページで説明しています。やってみたい訓練を探してご覧ください。なお、各訓練は30名程度で2時間以内の内容となっています。

- はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
 - 自主防災組織とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
 - 訓練実施に当たっての留意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
 - 訓練の進め方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 訓練の計画作成、実施、評価等の手順について

【訓練に慣れていない最初のうちは】

- 初期消火訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
消火器、消火栓等による消火を体験する
- 患者搬送・救急法訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
負傷者の担架搬送、AED使用法等について学ぶ
- 地震発生時の対応訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
地震の揺れから身を守る要領について学ぶ
- 防災資機材取扱い訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
自主防災会が保有している資機材の操作を体験する
- 屋内型避難所用テント組立て訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
避難所で使用するテントの組立て方法について学ぶ

【訓練に慣れてきたら】

- 情報収集・伝達訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
災害情報を正確に早く伝えることを体験する
- 避難訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
自宅から避難所等まで実際に避難してみる
- 図上訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
自分の住む地域を防災上の観点から見直す
- 避難所運営ゲーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
大規模な災害が発生後、避難所で起こる様々な
事象を疑似体験する

【その他】

- 訓練事故の防止・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
訓練事故を防止し安全に訓練を行うために
- 様式集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

本冊子に掲載した訓練の方法は一例です。訓練に慣れるに従い、地域の特性にあった、効果的な訓練方法を創意工夫し、楽しく、長続きする訓練を行ってください。

本冊子、又は自主防災組織による訓練についてのご質問、ご要望等は危機管理課までご連絡ください。

(TEL 55-7130)

【はじめに】

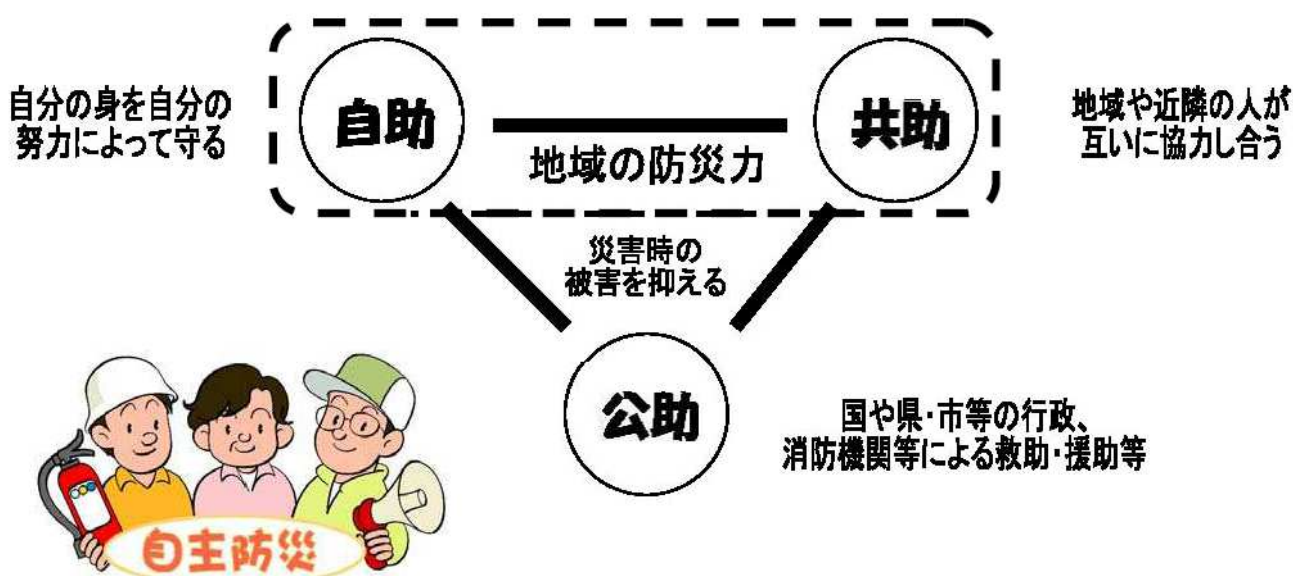
地震や風水害などの災害が発生したとき、市は防災関係機関とともに全力を挙げて災害対応（公助）を行います。大規模災害の場合、過去に起こった災害からみても、発災直後は十分な対応をとれないことが考えられます。

このようなときに頼りになるのが「自助（＝自らの生命は自分で守る）」と「共助（自らの地域は自分たちで守る）」の力です。とりわけ、地域の皆様が協力しながら自分たちの身を守り、互いに助け合う「共助」が災害発生直後の対応の要になるといわれています。

平時に行っていないことや訓練していないことは、緊急時・災害発生時にはできません。自主防災組織の皆様の「共助」の力を発揮するためには、定期的かつ継続的に訓練を行うことが重要です。

本マニュアルでは、防災訓練の訓練メニューを紹介しています。内容を参考にしながら、「共助」による地域の防災力向上に向け、自主防災組織の訓練を積極的に実施しましょう。

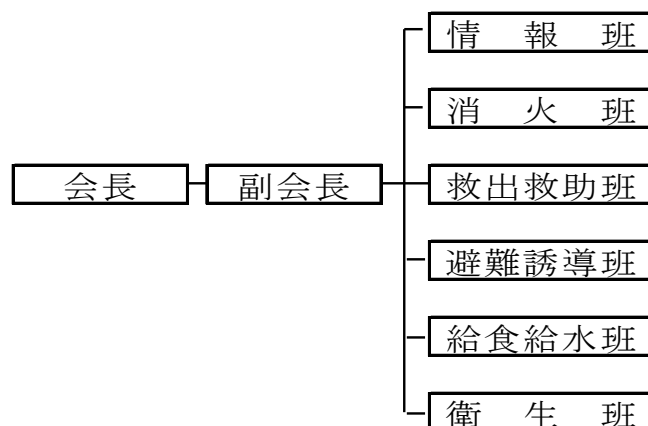
なお、訓練の実施に当たっては、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策にも留意ください。



【自主防災組織とは】

自主防災組織は、地域の安全のため住民が自主的に結成する組織で、会長・副会長等を中心として概ね次のような役割ごとの班編成による組織体制となります。

○組織体制（例）



○主な班分け

班名	平常時	災害時の活動
情報班	情報収集・伝達 広報活動	状況把握 活動報告
消火班	消火訓練 消火器具や資機材の点検	初期消火活動 防災機関への協力
救出救助班	応急処置や救助法の技術習得 避難行動要支援者の所在確認	負傷者等の救出・救護 避難行動要支援者の救出支援
避難誘導班	避難経路や避難場所の確認 避難誘導訓練の実施	避難経路の確認 避難誘導の実施
給食給水班	非常食料、飲料水の確認 炊出し用具や方法の確認	食料や飲料などの配布協力 炊出しの実施
衛生班	災害時のごみ処理対策 仮設トイレの設置場所検討	ゴミ集積活動の協力 仮設トイレの設置

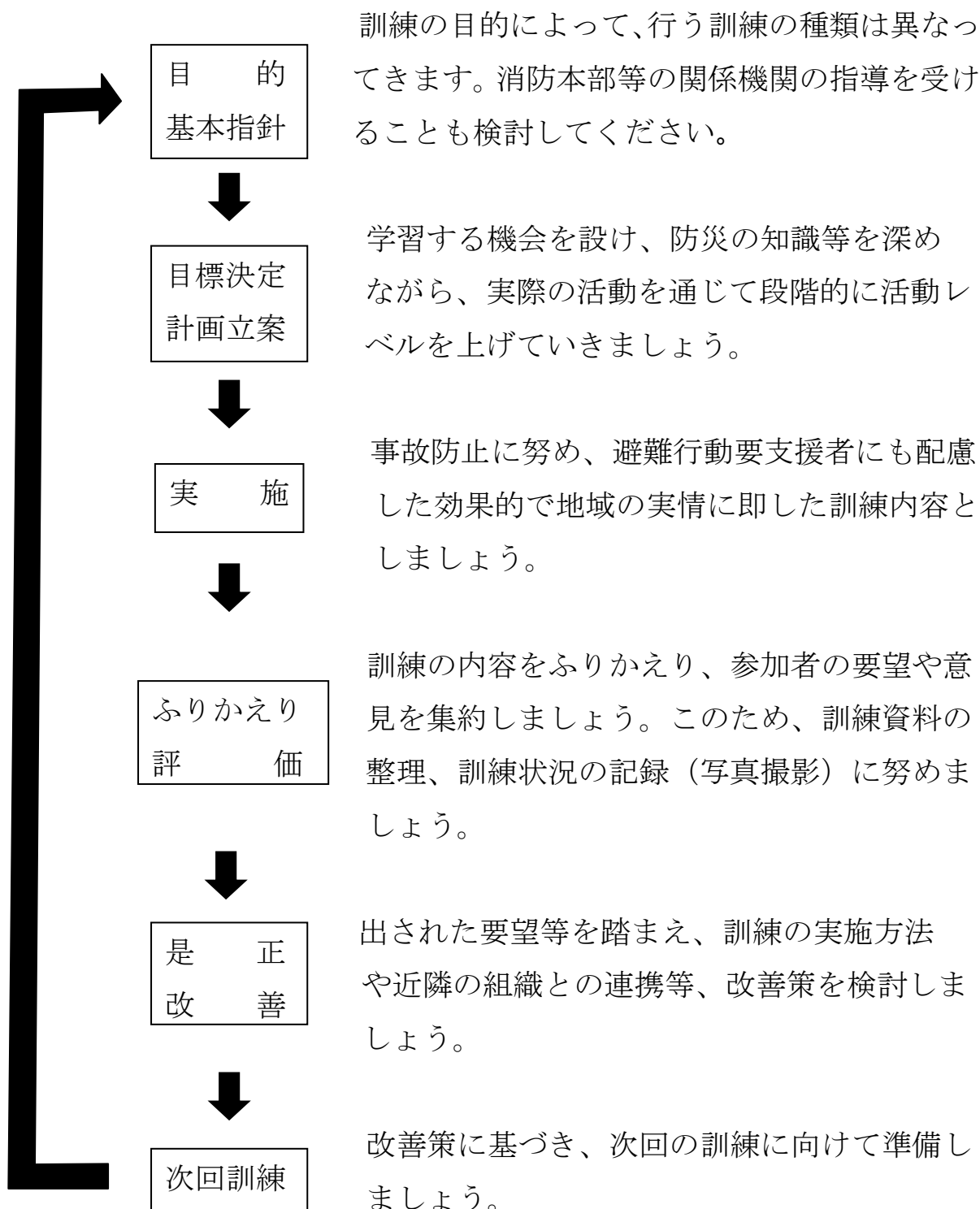
【訓練実施に当たっての留意点】

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策のため、以下の点に配慮いただくようお願いいたします。

- 1 訓練実施における対策（屋内・屋外共通）
 - (1) 参加者名簿の作成
 - (2) 訓練参加時の注意事項を掲示し参加者へ周知する
 - (3) 訓練参加者全員のマスク着用
 - (4) 訓練開始前の手指消毒又は石鹸による手洗いの実施
 - (5) 訓練開始前の参加者の検温（発熱症状のある者は参加不可）
 - (6) 参加者への体調確認（不良者は参加不可）
 - (7) 各参加者が概ね2 mの間隔を取っての訓練実施
 - (8) 参加者が共用する資機材等の定期的な消毒
- 2 講話等における対策（屋内）
 - (1) 定期的な換気の実施
 - (2) 使用する部屋の定員の半分程度の人員での実施
- 3 その他の注意事項等
炊出し訓練などは感染防止の観点からご遠慮ください。

【訓練の進め方】

訓練は、下記の手順を考慮し、効率的で効果的に行いましょう。



初期消火訓練

1 目的

消火器、消火栓により、出火後速やかに消し止めることができるようにする。

2 訓練の編成

指導係 訓練参加者 10名につき 1名

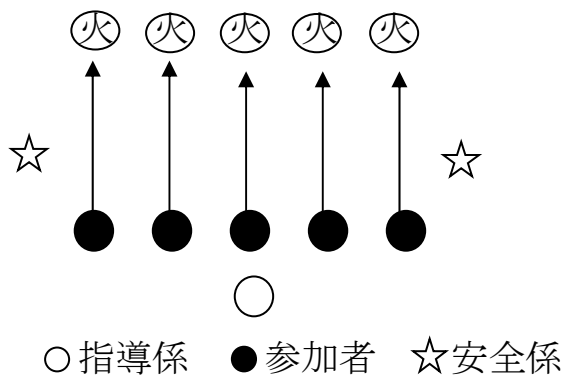
安全係 2名

訓練参加者 5名 1組で班を編成

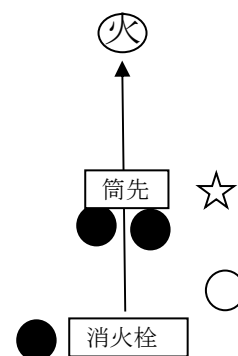


3 訓練隊形

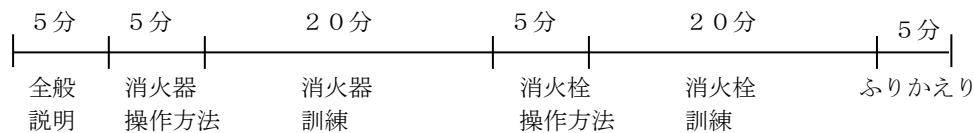
[消火器訓練]



[消火栓訓練]



4 時間計画 (訓練時間約 1 時間)



5 準備用品

水消火器：10個 火元表示板：5個

消火栓格納箱器具一式：1個

※環境問題や近隣住民への迷惑防止及び訓練実施場所の汚染防止などから訓練時は水消火器を使用してください。

6 訓練手順

(1) 消火器訓練

- ・ 最初に、指導係が消火器の操作方法について説明
- ・ 同時に5名が火元に向け手前側から放射
- ・ 消火開始時、訓練参加者は「火事だー！」と大声で叫ぶ

■使用方法



(2) 消火栓訓練

- ・ 最初に、指導係が消火栓格納箱器具やホースの延長方法、消火栓の開閉等について説明
- ・ 複数人で行い、消火栓側と筒先側で合図をし合い、協力し合う
- ・ ホースや筒先の結合を確実に行う
- ・ 火元に向け放水

7 その他

- ・ 事前に消防本部に連絡し、指導・協力を依頼しましょう。
- ・ 火元表示板は工夫して作成するか、消防本部に相談してください。
- ・ 消火班が中心となって訓練を進めましょう。



患者搬送・救急法訓練

1 目的

応急担架の作成・搬送及び救急法（心肺蘇生法・AEDの使用方法）について訓練し、災害発生時の負傷者等に対する対応能力を向上する。

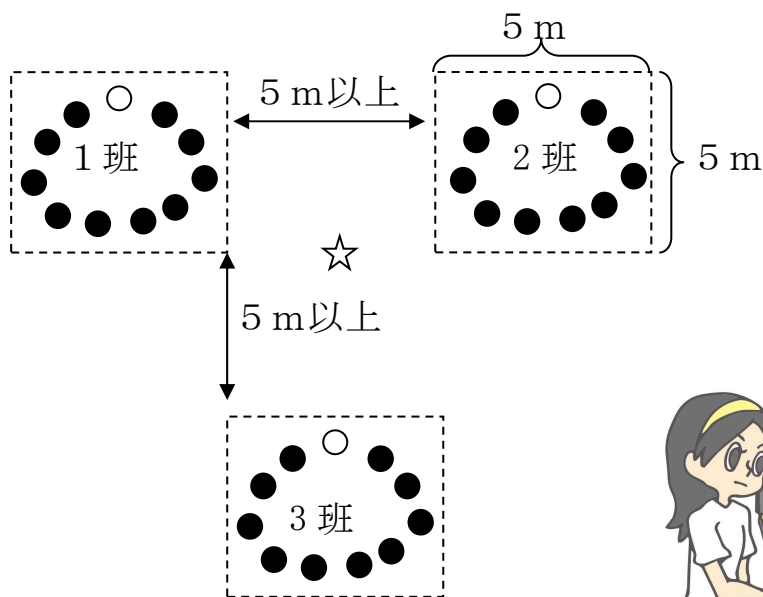
2 訓練の編成

指導係 訓練参加者10名につき1名

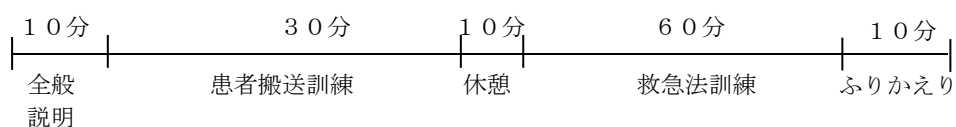
安全係 1名

訓練参加者 10名1組で班を編成

3 訓練隊形



4 時間計画（訓練時間約2時間）

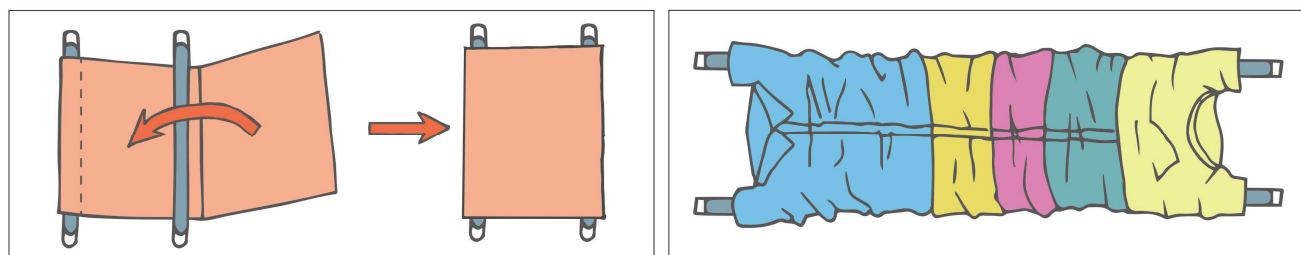


5 準備用品

担架棒×6、毛布×6、古着上下×各15着程度、訓練用AED×3
訓練人形×3、ブルーシート(7m×7m)×3

6 訓練手順

- (1) 各班同時に患者搬送訓練、救急法訓練を順番に実施する。最初各班ごとに指導係が展示・説明したのち訓練参加者が実際に体験する。
- (2) 患者搬送訓練
 - ・ 毛布を使用した担架、古着を使用した担架の順に作成する。
 - ・ 作成後、1名を乗せ、2名又は4名で短距離を実際に搬送する。



(3) 救急法訓練

- ・ 心肺蘇生法及びAEDの使用方法について体験する。
- ・ 訓練参加者は最低限1回は体験し、指導係の指導を受ける。

7 その他

- ・ 患者搬送・救急法訓練には有資格者による指導が必要です。訓練用AED等の特殊な資機材の準備も含め、事前に消防本部と調整し、指導・協力を依頼しましょう。
- ・ 救急法の訓練では、患者の役をあらかじめ決めておく等、皆さんが進んで体験する雰囲気を作りましょう。
- ・ 救出救助班が中心となって、訓練を進めていきましょう。

地震発生時の対応訓練

1 目的

地震発生直後の様々な環境下での行動について訓練し、激しい揺れからいかにして身を守るかを体得する。

2 訓練の編成

指導係 訓練参加者 10名につき 1名

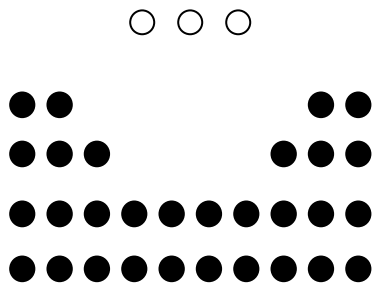
安全係 1名

訓練参加者 10名 1組で班を編成

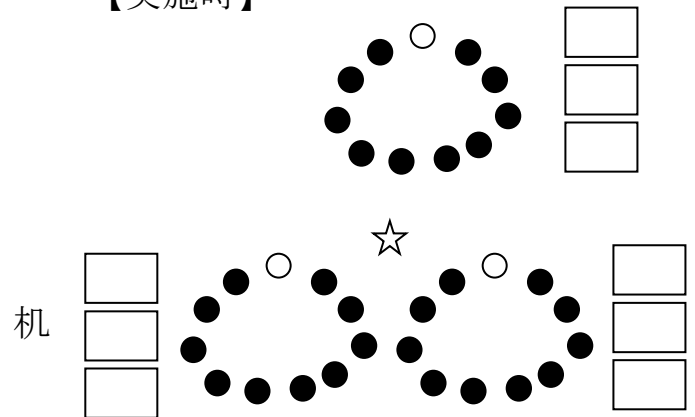


3 訓練隊形

【説明時】

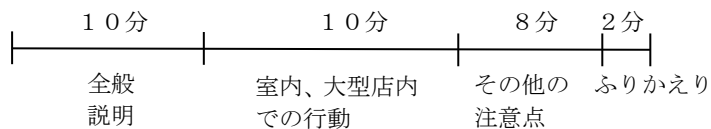


【実施時】



○ 指導係 ● 参加者 ☆ 安全係

4 時間計画（訓練時間約30分）



5 準備用品

長机×9 座布団×30 買い物カゴ×30

6 訓練手順

(1) 全般説明

訓練の目的、内容等について説明する

(2) 室内、大型店内での行動

説明した内容について、各参加者に体験させる。

(3) その他の注意点

以下の各項について説明する。

- ・ 室内

ドア等をすぐに開け避難経路を確保する。コンロの火は可能であれば消す。ただし、通常、強い揺れによりガスは自動停止するので、難しければ揺れが収まってからでよい。

- ・ 電車内

つり革、手すりにしっかりつかまる。電車の外にむやみに出ない。

- ・ 住宅地

ブロック塀、石壁、門柱から離れ、切れた電線には近づかない。

- ・ 繁華街

ガラス・看板・ネオンサインの落下、自動販売機の転倒等に注意

- ・ 車の運転中

ハザードを点灯し道路左側に停止。キーをつけたままドアロックをせずに避難する。



7 その他

本訓練は短い時間で簡単に実施できます。他の訓練と組み合わせ、または各種集会の後などのちょっとした時間を使ってやってみましょう。

防災資機材取扱い訓練

1 目的

自主防災組織が保有している防災資機材を実際に使ってみて、災害発生時にこれらの資機材を迅速、安全に使用できるようにする。

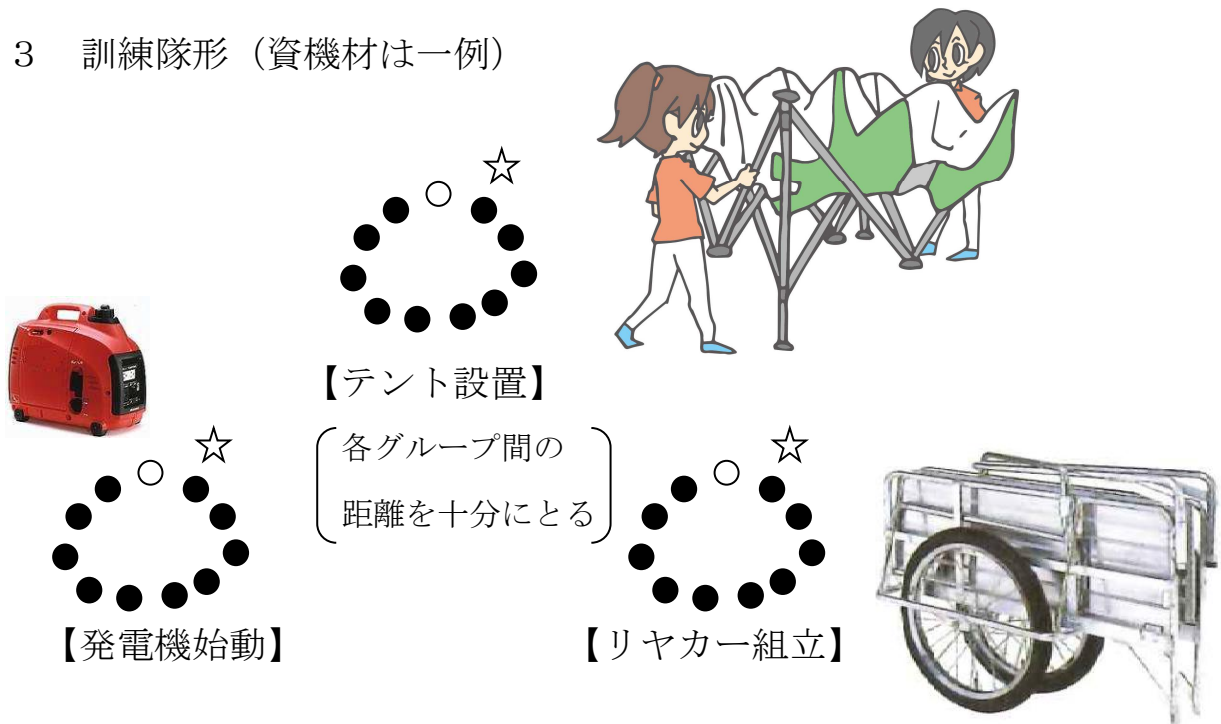
2 訓練の編成

指導係 各資機材ごとに1名

安全係 各資機材ごとに1名

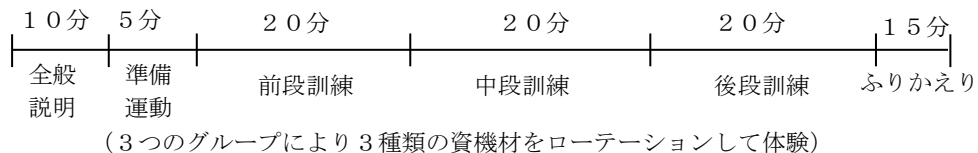
訓練参加者 10名1組で班を編成（防災資機材が3種類の場合）

3 訓練隊形（資機材は一例）



○ 指導係 ● 参加者 ☆ 安全係

4 時間計画（訓練時間約1時間30分）



5 準備用品
防災資機材

6 訓練手順（防災資機材が3種類の場合）

- ・ 最初に、訓練の目的、内容等について説明する。
- ・ 訓練参加者を3つの班に区分し、各資機材20分ずつローテーションして体験する。

7 その他

- ・ 時間の許す限り、できる限り多くの参加者が実際に資機材を扱えるように配慮してください。
- ・ 安全確保のため各班に安全係を各1名配置し、訓練実施中の危険防止に努めてください。
- ・ 指導係は事前に担当資機材の操作方法等について十分に習熟しておいてください。
- ・ 地区のお祭り等、他のイベント時に防災資機材を展示し、住民の方に見てもらっただけでも防災意識啓発の効果があります。



消防本部に協力
依頼しましょう

屋内型避難所用テント組立て訓練

1 目的

避難所での新型コロナウイルス感染症などの感染拡大防止を図るとともに、避難者のプライバシーを確保するため、屋内型避難所用テントを素早く組立てができるよう訓練します。

2 訓練の編成

指導係 2名

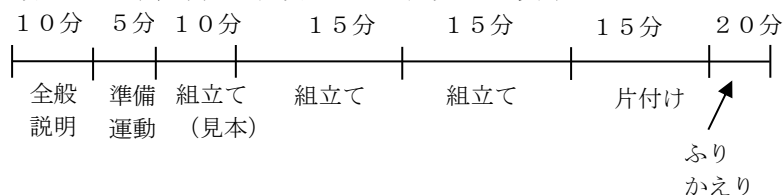
訓練参加者 4名1組で班を編成



3 訓練隊形

2グループに分かれて体育館等で組立てを行う。

4 時間計画（訓練時間約1時間30分）



5 準備用品

屋内型避難所用テント（訓練用に貸し出します）

6 訓練手順

- 最初に、訓練の目的、内容等について説明する。
- 訓練参加者を2グループに区分し、各15分組立て作業を体験する。
- テントの片づけを行う。

7 その他

- ・ 事前に消防本部に連絡し、指導・協力を依頼しましょう。
- ・ 時間の許す限り、できる限り多くの参加者が実際にテントの組立て作業等を体験できるように配慮してください。
- ・ 指導係の方は事前にテント組立方法等について十分に習熟しておいてください。
- ・ 屋内型避難所用テントは、危機管理課で貸し出しします。

情報収集・伝達訓練

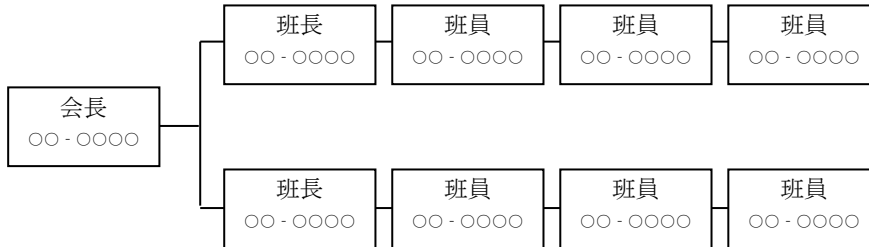
1 目的

電話連絡網等を使用し、災害情報を正確に早く伝えられるようにする。

2 訓練の編成

訓練参加者 電話連絡網にある各世帯につき1名

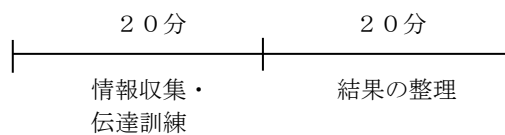
※ 電話連絡網の一例



3 訓練隊形

電話口で待機（携帯電話を使用する場合は適宜の位置）

4 時間計画（訓練時間約40分）



5 訓練手順

(1) 事前周知

訓練の目的・内容等について、実施日までに説明または資料配布等により訓練参加者へ周知しておく。

(2) 状況付与

- ・自主防災会長から各班長へ連絡する。

※ 状況付与の一例

「昨夜からの大雨により、今朝6時20分頃、〇〇地区で、道路冠水



が発生し、3人が大怪我をしました。雨はまだ降り続きますのでご注意ください。」

「市役所からの情報によると、このまま雨が降り続いた場合、今夜10時頃には避難指示が発令される可能性があるとのこと。避難所へ持っていくものを早めに準備しておいてください。」

(3) 情報伝達

- ・ 班長は自主防災会長からの連絡を受けた後、班員に連絡する。
- ・ 伝えるべき相手に通じない場合は、とばして次の人に伝える。
- ・ 電話連絡網の最後尾の人は、聞いた情報内容を自主防災会長に伝える。
- ・ 班長は何人の班員と情報伝達できたか自主防災会長へ報告する。

(4) 結果のまとめ

- ・ 「**情報収集・伝達訓練実施報告書**」を作成し、「**連絡網のコピー**」と共に、後日危機管理課へ報告する。(25～27ページ参照)
- ・ 自主防災会長は、最初に会長が付与した情報内容と最後尾の人から受けた情報内容を比較し、伝達の正確度を判定する。

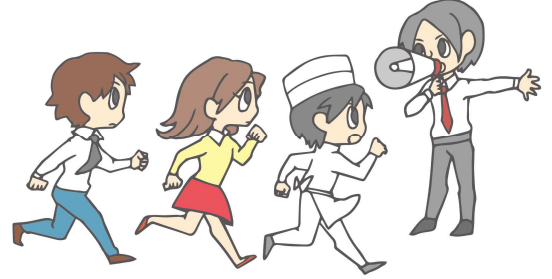
6 その他

- ・ 訓練不参加者が多数の場合は、不参加者を外した電話連絡網を事前に作成し、訓練参加者に配布したほうが効率的です。不参加者が少ない場合は既定の電話連絡網を使用します。
- ・ 公民館等に集合し、電話機を使用せずに直接情報を伝える方法（伝言ゲーム）でも訓練できます。
- ・ 情報班が中心となって、訓練を進めていきましょう。

避難訓練

1 目的

自宅から避難所等まで実際に歩いてみて、所要時間、災害発生時に予想される障害、予備経路等について確認し、実際に災害が発生したときに円滑に避難できるようにする。



2 訓練の編成

指導係 班ごとに1～2名

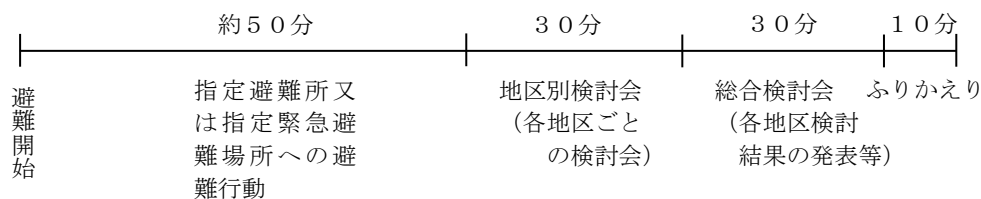
安全係 避難経路上の交通状況等に応じ安全係を配置

訓練参加者 訓練後の検討が容易なように地区ごとに班を編成

3 訓練隊形

避難所等への参集後は検討が容易なように、まず地区ごとに集まって検討会を行い、その後、全員が1か所に集まって検討会を行う。

4 時間計画（訓練時間約2時間）



5 準備用品

検討に必要な地域白地図×班の数、マジック、赤手旗×適宜数
避難ロープ、杖のようなもの

6 訓練手順

(1) 避難行動

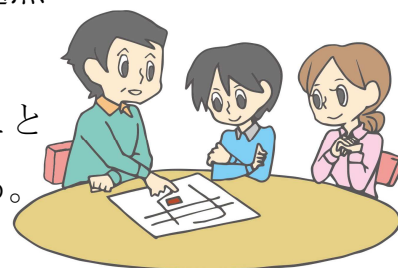
- ・ 訓練当日までに訓練実施要領（避難開始時間、避難目標等）及び避

難行動の間に確認すべき事項（所要時間、災害発生時に予想される障害、予備経路等）について各参加者に事前周知しておく。

- ・ 避難は、電話（メール）による伝達又は時刻指定等により開始する。
- ・ 参加者は、それぞれにあらかじめ示された避難所等に徒歩で避難する。
- ・ 指導係は避難経路上の要所で参加者の避難状況等を確認する。

(2) 地区別検討会

- ・ 指導係が中心となり、避難にあたっての問題点等について訓練参加者の意見をまとめる。
- ・ 検討結果をできる限り白地図上に展開することで総合検討会での地区ごとの発表が容易になる。

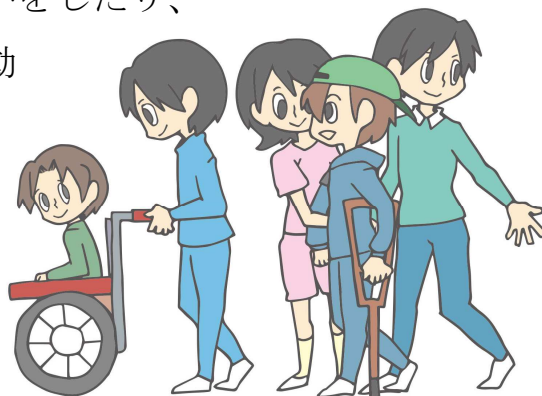


(3) 総合検討会

- ・ 指導係代表者又は避難誘導班等が検討会を進行する。
- ・ 各地区の検討結果を順次発表した後、円滑に避難するために必要な各人の平素からの心構え、資機材の準備等についてまとめる。

7 その他

- ・ 指導係代表者又は避難誘導班等は検討会を円滑に進行するため、事前に各避難経路等を確認して問題点等の把握しておきましょう。
- ・ 検討会はまとまった結論を求めるより、多くの訓練参加者から意見が発表されるように努めましょう。
- ・ 避難行動時に車椅子利用者のお手伝いをしたり、高齢者などの介助を行うなどの避難行動要支援者支援訓練もできます。
- ・ 時間がないときは、訓練当日に検討会を実施せず、避難誘導班等だけでふりかえりを行い、後日訓練参加者にその結果をお知らせすることもできます。



図上訓練

1 目的

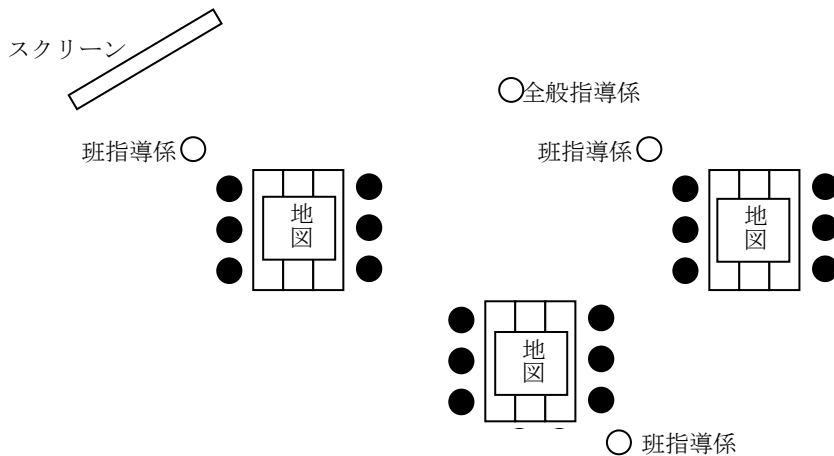
自分の住む地域を防災上の観点から見直して、地域の特徴について地図上に記入し、災害発生時の対応を容易にする。

2 訓練の編成

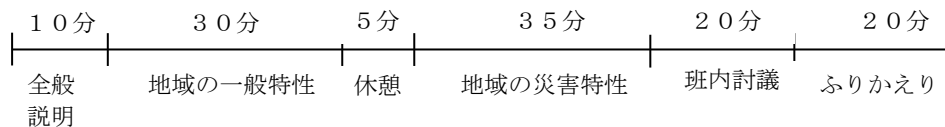
指導係 全般指導係 1 名、班指導係各 1 名 計 4 名

訓練参加者 6～8 名 1 組で班を編成

3 訓練隊形

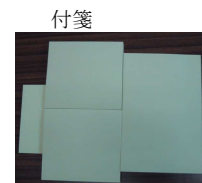
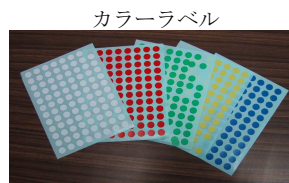


4 時間計画（訓練時間約 2 時間）



5 準備用品

- (1) 共通 長机：1 班×3、椅子：人数分、スクリーン、プロジェクター
- (2) 各班 地域の拡大地図、マジックセット（10色程度）、カラーラベル（5色程度）、付箋、セロハンテープ、筆記具



6 訓練手順

(1) 全般説明

- ・ 訓練の目的、進め方等について説明する。
- ・ 3分ほどを使って、班ごとに自己紹介と進行係を決めてもらう。

(2) 地域の一般特性

- ・ 自治会等の境界、広場、学校、神社、公民館、指定避難所、指定緊急避難場所、河川、水路、消火栓、防火水槽、井戸、空家等を拡大地図に記入する。

(3) 地域の災害特性

- ・ 浸水想定箇所、避難行動要支援者宅、過去の災害発生箇所等を拡大地図に記入する。

(4) 班内討議

- ・ 作成した図を元に、地域内の災害の特性、災害発生時に予想される問題点等について班ごとに検討し、発表の準備をする。

(5) ふりかえり

- ・ 班内討議で検討した内容を、各班代表者が順次発表し、防災情報の共有化を図る。

7 その他

- ・ 過去に、この種の訓練を経験した方がいれば、その方に全般指導係及び班指導係をお願いすると良いでしょう。
- ・ 「地域の一般特性」「地域の災害特性」の記入時は、先に記入の一例（マジックでの直接記入、カラーラベルの貼付等）を説明してから訓練参加者に実施してもらおうと、作業が容易で見やすい図になります。
- ・ 班内討議を容易にするため、地域内の主要な地点から指定避難所等までの経路を明示し、その経路に沿った防災上の問題点について検討してもらおうのも一案です。

避難所運営ゲーム（HUG）

1 目的

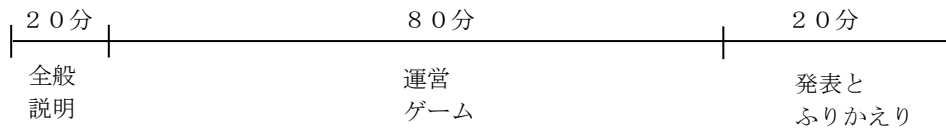
大規模な災害が発生後、避難所で起こる様々な事象を疑似体験し、参加者同士で意見交換をしながら避難所の運営に必要な体験を学ぶ。

2 訓練の編成、訓練隊形、準備用品

地図を避難所図に替えるほかは21『図上訓練』に準ずる。

「避難所運営ゲーム（HUG）セット」（訓練用に貸し出しします）

3 時間計画（訓練時間約2時間）



4 訓練手順

(1) 全般説明

- ・ 訓練の目的、進め方等について説明する。
- ・ 3分ほどを使って、班ごとに自己紹介する。

(2) 運営ゲーム

- ・ 避難者の年齢や避難者の性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれた『避難所カード』を避難所の体育館や教室に見立てた平面図に配置していく。
- ・ 避難所で起こる様々な対応事が書かれた『イベントカード』の内容について対応する。
- ・ 訓練中や終了後に他のグループの配置状況を見ることにより、自分のグループとの違い等を確認する。

(3) 発表とふりかえり

- ・ 検討した内容及びその結果得られた避難所運営のポイント等を班ごとに発表する。

5 その他

- ・ 事前に危機管理課へ連絡し、相談しましょう。
- ・ このゲームに正解はありません。各避難者の事情をよく理解し、女性、高齢者、障害者、外国籍の方などの視点も意識しながら、より適切な避難所運営について考えてみましょう。



【訓練事故の防止】

訓練参加者がケガなどをしないよう、次の点に気をつけましょう。

1 訓練内容の事前把握

訓練を始める前に、参加者、見学者が訓練の内容を十分に把握できるよう、資料の事前配布に努めるとともに、訓練開始前の説明を十分に行いましょう。

2 服装は訓練に適したものを

訓練参加者の服装は、動きやすく、訓練に適したものにしましょう。

3 事前に十分な準備運動を

消火訓練などで身体を動かすときには、事前に十分な準備運動を行いましょう。

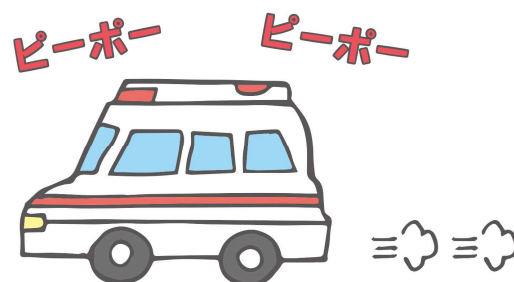


4 交通事故に注意

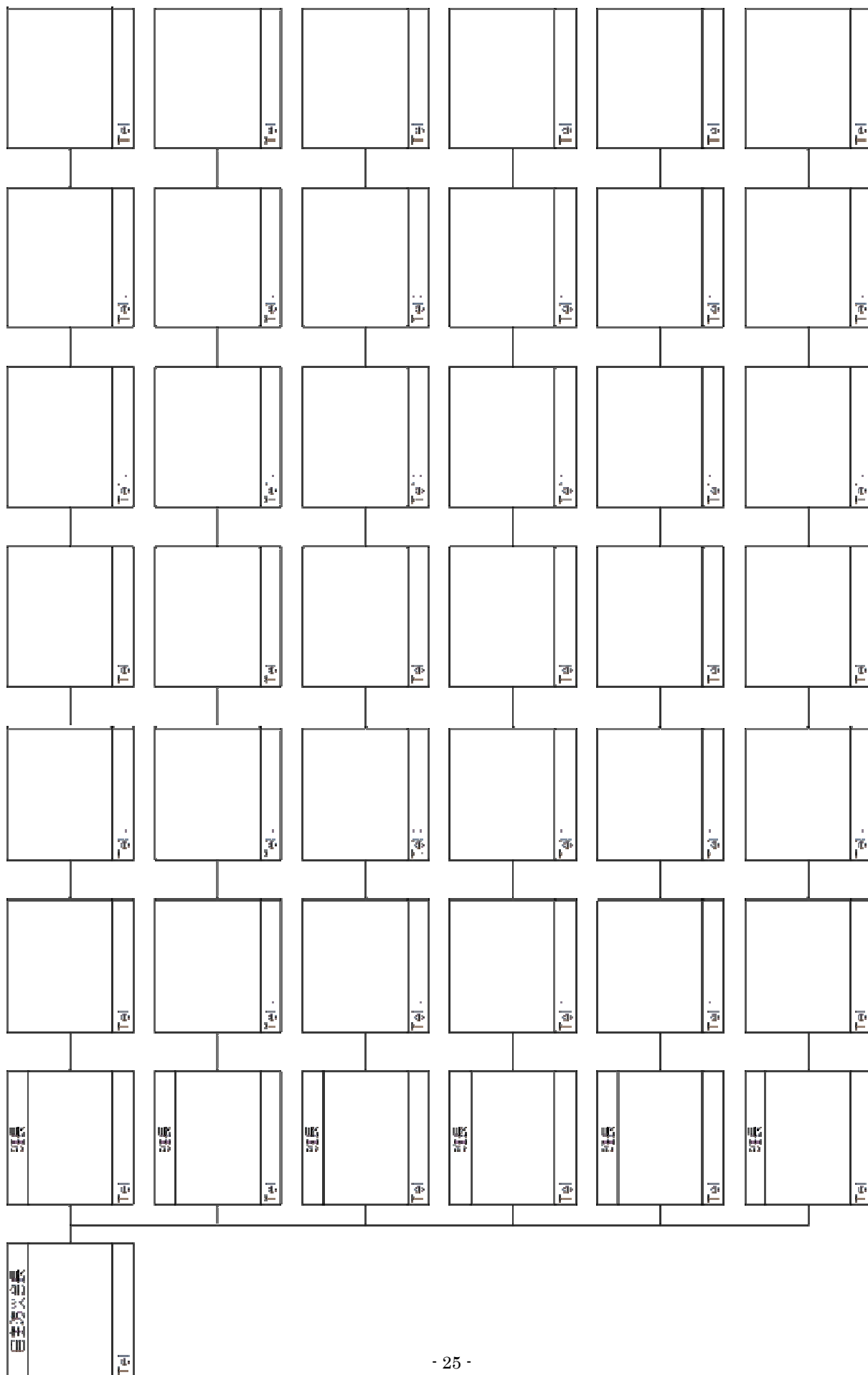
避難訓練を行うときには、参加者自身が車に注意するとともに、交通安全係を配置して交通事故を防止しましょう。

5 事故発生時の措置

訓練中に事故が発生した場合は、速やかに応急処置を行うとともに、必要に応じ救急車を要請しましょう。



自主防災組織 連絡網 (様式例)



情報収集・伝達訓練実施報告書

自主防災会名	
訓練日	令和 年 月 日
訓練開始時間	時 分
訓練終了時間	時 分
連絡網世帯数	_____世帯
訓練結果	連絡が取れた世帯数 _____世帯 連絡が取れなかった世帯数 _____世帯
備考	

記載例

情報収集・伝達訓練実施報告書

自主防災会名	〇〇〇 自主防災会
訓練日	令和 5 年 4 月 25 日
訓練開始時間	9 時 30 分
訓練終了時間	10 時 30 分
連絡網世帯数	<u> 55 </u> 世帯
訓練結果	連絡が取れた世帯数 <u> 47 </u> 世帯 連絡が取れなかった世帯数 <u> 5 </u> 世帯
備考	都合により不参加世帯3世帯

