

自主防災組織訓練マニュアル



令和5年11月

高岡市

まえがき

平成10年11月に本市で初めての自主防災組織が結成され、漸次、組織数は増えてきました。平成16年10月の台風23号の際に、能町校下と野村校下の一部の地域に対し本市で初めての避難勧告を発令し、これを契機に防災意識が高まり、令和5年3月末現在で、537団体となっています。

この間、市では、ハザードマップ（水害、津波、土砂災害等）、地震防災マップ、災害時要支援者の防災対策などの計画・マニュアル類を作成するとともに、自主防災組織に対しては、「まちづくり出前講座」「資機材及び訓練に対する補助」「防災アドバイザーの派遣」「先進的な取り組み事例の紹介」「防災アドバイザー室の設置」などの支援策を図ってきました。

一方で、「地域による取り組みの格差」「組織間の連携確保」「役員の高齢化」「昼間の活動員不足」などの課題を抱えているのも実情であり、そして訓練については、結成直後の組織にとっては「どのように訓練すればいいのか」、結成後「防災訓練がマンネリ化している」などの声も聞かれます。

このような課題に対応するため、自主防災活動の活性化を図ることを目的に、訓練の種類別に、「訓練内容」「準備用品」「タイムスケジュール」などを取りまとめた自主防災組織の訓練マニュアルを作成しました。自主防災組織においては、今後の活動をより一層充実させるための参考として活用いただきますようお願いいたします。

令和5年11月

高岡市総務部危機管理課

目次

訓練の実施にあたっての留意事項について

I	個別訓練	1
1	各戸訓練	
2	情報収集・伝達訓練	
3	初期消火訓練	
4	避難誘導訓練	
5	要配慮者避難支援訓練	
6	避難所運営訓練	
7	救出・救護訓練	
II	総合防災訓練（わがまち訓練）	19
III	図上訓練	20
1	わがまち図上訓練（DIG）	
2	クロスロードゲーム	
3	避難所図上訓練	
4	避難所運営ゲーム（HUG）	
	（参考）自主防災組織の各班別役割	28
	（様式）自主防災組織訓練実施計画書	29

訓練の実施にあたっての留意事項について

各自主防災組織が行う訓練について下記の点に留意する必要がある。

- ・正しい知識、技術を習得するために、消防機関等の指導を受ける。
- ・地域内の事業所等の自衛消防組織や近隣自主防災組織と共同して訓練を行う。
- ・初期消火や煙中訓練など市に協力が必要な際は、事前に防災担当課や消防機関に問い合わせし、届け出を行う。
- ・訓練後は必ず講評や振り返りを行い、改善点などを見つけ、次回につなげる。
- ・地域の実状を踏まえた訓練内容とする。
(例：山間部地域⇒土砂災害、沿岸部地域⇒津波被害 など)
- ・避難行動要支援者にも考慮した訓練を実施する。
- ・市や消防機関が主催する総合防災訓練に積極的に参加する。
- ・訓練は短時間でも実施できるように方法等を工夫し、毎年行う。
- ・訓練の実施にあたっては事故防止に努める。
- ・固定観念にとらわれず、応用動作ができるようにする。

I 個別訓練

1 各戸訓練

(1) 目的

身の安全の確保、出火防止、初期消火など、地震発生直後に行う行動を習得する。

(2) 訓練内容（地震発生時の行動チェックリスト…別紙1）

ア 大きな揺れを感じた時（地震発生時：1分）

- (ア) 落ちついて、テーブルや机の下などで身を守る。
- (イ) ドアを開け、避難路を確保する。
- ※ 地震の揺れを感じたらすぐに火を消す。ただし、揺れが大きな場合は、無理をせず揺れがおさまってから火を消す。

イ 揺れが収まった時（5分）

- (ア) 火元を確認し、ガスの元栓を閉め、電気のスイッチとブレーカーを切る。
- (イ) 家族の安否を確認する。
- (ウ) 携帯ラジオなどで情報収集する。
- ※ 火災が発生したら初期消火を行う。自分で消火できない場合は、大きな声で、近所に応援を要請する。

ウ 避難開始（10分）

- (ア) 家屋の倒壊の恐れがある場合や避難勧告が発令された場合は、非常時持ち出し品を確認し、隣近所で声を掛け合って、一時避難場所へ避難する。避難行動要支援者の方に対しては、特に配慮する。
- (イ) 安否状況、家屋の倒壊、道路の陥没など、避難中に収集した情報を情報班に伝達する。

(3) 準備用品（非常時持ち出し品のチェックリスト…別紙1）

非常持出袋（非常食、飲料水、ラジオ、懐中電灯、ヘルメット、ライター・マッチ、ナイフ・缶切り、ティッシュ、タオル、ビニール袋、衣類、軍手、救急医療品、生理用品、マスク、常備薬、貴重品、現金、保険証のコピーなど）

(4) タイムスケジュール（所要時間：約15分）

時間	内容	担当
5分	マニュアルの確認	各自
10分	訓練	各自

ア 机の下に身を隠す



ア 避難経路の確保



イ ガスの元栓を閉める



イ ブレーカーを切る



イ 携帯ラジオで情報収集



ウ 非常時持出品の確認



ウ 非常時持出袋



ウ 隣へ、声をかけて避難



2 情報収集・伝達訓練

(1) 目的

災害発生直後、住民は不安の中で情報を求め、また、市も地域の情報を求めている。この様な中で、不確かな情報やデマで混乱しないように、いち早く地域の情報を収集し、正確な情報を伝える方法を習得する。

(2) 訓練内容 (情報収集(人的、物的)様式…別紙2)

ア 自主防災本部の設置(5分)

- ↓
- (ア) 自主防災組織の災害対策本部(以下、「自主防災本部」と言う。)を設置し、市災害対策本部からの情報や気象情報などを、防災行政無線、広報車、テレビ、ラジオなどの報道機関から情報収集する。
 - (イ) 情報班は、収集した情報をとりまとめ、自主防災本部で、ホワイトボードなどに記載し情報共有を図る。

イ 地域の避難・被害状況等の情報収集訓練(20分)

- ↓
- (ア) 自主防災本部において、避難住民の確認及び安否確認を行う。また、避難住民から避難の際に得た情報(要救助者、建物・交通等の破損など)を自主防災本部に伝え、本部はその情報を、ホワイトボードに掲示した地区内の地図上に集約する。
 - (イ) 情報班は、「いつ」「何が」「どこで」「どうした」をまとめる。
 - (ウ) 本部は、まとめた情報を市災害対策本部に電話等で連絡する。

ウ 情報伝達訓練(5分)

- (ア) 市の発令した避難指示や、ラジオ・テレビから得た情報を、本部でわかりやすい伝達文にして、伝達にあたる情報班員にメモで渡す。情報班員への伝達は、口頭ではせず、必ずメモで伝達する。
- (イ) 情報班員は、地域分担して巡察し、メガホンなどを使って伝達する。
- (ウ) 視覚・聴覚障害、日本語が不自由な外国人への情報伝達に配慮する。

(3) 準備用品(例)

メガホン、携帯用ラジオ、腕章、ホワイトボード、模造紙、地域の地図、メモ用紙、筆記用具、マジック、テント、テーブル、パイプ椅子 など

- 地域の図面は高岡市で用意することも出来ます。(事前に申込みしてください)

(4) タイムスケジュール(所要時間:約30分)

時間	内容	担当
5分	自主防災本部の設置	本部員
20分	情報収集訓練	情報班
5分	情報伝達訓練	本部員、情報班

ア(ア) 自主防災本部の設営



ア(ア)(イ) 自主防災本部の様子



ア(ア) イ(ア) 情報収集訓練



イ(ウ) 情報をホワイトボードへ記載



ア(ア) イ(ア) 情報を市へ報告



ア(ア) イ(ア) 避難状況集計

	第1班	第2班	第3班	第4班	合計
班	1	2	3	4	合計
家屋の倒壊	0	0	0	0	0
高層建物の倒壊	10	5	7	12	34
負傷者	0	0	0	0	0
避難者	8	11	6	10	35
合計					140
道路決壊					

ウ(ア) 地区内の被災状況図



ウ(イ) 情報伝達訓練



3 初期消火訓練

(1) 目的

消火器、バケツリレー等による初期消火技術を習得する。

(2) 訓練内容

ア 119番通報訓練（5分）

- ↓
- (ア) 訓練用電話機等の使用を希望する場合は、各消防署と事前相談する。
 - (イ) 火災などを発見した場合は、次の手順で119番通報する。
 - ① 「火災」、「救急」、「事故」の別を、② どこで（住所や建物）、
 - ③ 誰が、もしくは何が、④ 通報者の氏名や連絡先を伝える。

イ 粉末消火器又は訓練用水消火器による消火訓練（10分）

- ↓
- (ア) 指導者から、粉末消火器の使用法や使用上の注意点の説明を受ける。
 - (イ) 指導者は、燃焼物（オイルパン、灯油等）に着火し火災を発生させる。
 - (ウ) 粉末消火器で模造火災を消火する。
 - (エ) 訓練が終わったら、オイルパンの中の汚水を処理し後始末をする。

ウ バケツリレーによる消火訓練（10分）

- ↓
- (ア) 指導者から、バケツリレーの注意点について説明を受け、10～20名程度のグループを作る。
 - (イ) 消防用水利は、防火水槽や用水など地域内で利用できる水利とする。

エ 煙中体験訓練（5分）

- (ア) 指導者から、煙の特性や人体への影響について説明を受ける。
- (イ) 煙を充満させた煙中体験テントの中に入り、火災現場を疑似体験する。タオル等で鼻と口を覆い、小さく鼻で呼吸をする（肺に入れない）。

(3) 準備用品（例）

消火器（粉末消火器）、訓練用消火器（水消火器）、バケツ、バケツ代用品（ゴミ箱、洗面器等）、可搬式小型動力ポンプ（ホース・管槍含む）、簡易水槽、ヘルメット、とび口、オイルパン、灯油、点火用具、消火用的、三角バケツ、煙中体験ハウス、スモークマシン など

(4) タイムスケジュール（所要時間：約40分）

時間	内容	担当
5分	消火器の取扱等の説明	指導者
5分	訓練（119番通報）	
20分	訓練（初期消火、バケツリレー）	
5分	訓練（煙中体験）	初期消火班
5分	講評	指導者

ア 119番通報訓練



イ(ア) 指導者の説明



イ(イ) 初期消火訓練



イ(ウ) 訓練用水消火器



ウ(イ) バケツリレー



ウ(ウ) 三角バケツ



イ(イ) 煙中体験—入口



イ(ウ) 煙中体験—出口



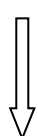
4 避難誘導訓練

(1) 目的

安否確認、傷病者等の搬送を含む安全な避難誘導方法を習得する。

(2) 訓練内容

ア 各戸～一時避難場所まで



自主防災本部の指示を受け、情報班とともに一時避難場所に避難するよう伝達する。この際、一人暮らし高齢者や要支援者への情報伝達・避難誘導は特に配慮する。

イ 一時避難場所～市指定避難場所まで

(ア) 一時避難場所で人員点呼し、安否確認を行う。また、負傷者や病人などがある場合は、情報班にその旨を伝え、指定緊急避難場所までの避難誘導方法（協力人員の要請を含む）を検討する。

(イ) 自主防災本部より、市指定緊急避難場所までの避難経路を確認し避難を開始する。避難に当たっては、避難者の前後に立ち避難誘導する。

(ウ) 避難の途中では、事故防止に留意する。また、倒壊の危険のあるブロックや塀を避け、高齢者や子供などのペースで避難する。

(エ) 市指定緊急避難場所に到着したら、点呼をとり、全員の無事を確認し、避難完了を情報班に伝える。

(3) 準備用品（例）

メガホン、誘導旗（自主防災旗）、ロープ、担架、簡易担架（竹、毛布等）、車椅子、リヤカー、ライト、誘導棒 など

(4) タイムスケジュール（所要時間：40分）

時間	内容	担当
5分	避難誘導の指示	本部長
10分	訓練（各戸～一時避難場所）	避難誘導班
20分	訓練（一時避難場所～市指定緊急避難場所）	避難誘導班
5分	講評	指導者

ア(ア) 避難誘導訓練 (夜間訓練)



ア(イ) 避難状況確認



イ(ア) 情報掲示板の様子



イ(イ) 安否情報の収集



イ(イ) (ウ) 避難誘導訓練

イ(イ) (エ) 避難誘導訓練



イ(イ) 避難完了報告

イ(イ) 避難完了状況



5 要配慮者避難支援訓練

(1) 目的

車椅子使用者や歩行介助が必要な方に対する介助方法を習得する。

(2) 訓練内容

ア 車椅子の介助

(ア) 車いすの取り扱い

<たたみ方> (図1)

- ① ブレーキをかけ、フットレストを上げておく。
- ② シート中央を引き上げる。

<広げ方> (図2)

アームレストを左右に少し開き、シートを両手の手のひらで押し開く。

(イ) 坂道での介助方法

<上り坂> (図3)

介助者は、体を少し前に倒し押し戻されないように一歩ずつしっかりと押す。※ 急なときは、S字に進む。

<下り坂> (図4)

坂が急なときは、ブレーキを軽く使い、後ろ向きに一歩ずつ下る。

(ウ) 段差昇降の介助の方法

<上るとき> (図5)

- ① ティッピングレバーを踏んで、グリップを押し下げる。
- ② キャスター(前輪)を上段にのせ、後輪が段差に接するまで前へ動かす。
- ③ 後輪を浮かせて、段差を乗り越える。

<下るとき>

- ① 後ろ向きで、グリップをしっかり持ち上げ、後輪を静かに下ろす。
- ② ティッピングレバーを踏んでバランスをとり、キャスターを下ろす。

(エ) 車椅子 ⇄ ベッド等への移動の介助

- ① 車椅子を約 30° 斜めに健側に置き、ブレーキをかける。
- ② 介助者が片足を相手の膝の間に差し込んで、両手で腰のズボンなどを握り、お辞儀をさせながら立ち上がらせる。(図6)
- ③ 健手で車椅子のアームレストを持たせ、健足を軸に体を回転させる。(図7)
- ④ お辞儀をさせながら車椅子へ腰をおろしてもらう。(図8)

(オ) 車椅子 ⇄ トイレ等への移動の介助

- ① 便座に約 30° の位置に車椅子をつけ、ブレーキをかける。
- ② 利用者の腰を車椅子の前方にずらし、浅く腰かけさせる。
- ③ 利用者の身体から遠い位置の手すりをつかまらせ、前傾姿勢で立ちあがらせる。介助者はふらつかないよう身体を支え、下着を脱がせる。
- ④ 体を回転させ、便座に静かに腰を下ろし、姿勢を整え、排泄する。
(排泄後の始末を利用者が自分でできない場合は、前傾姿勢をとらせたときに介助する)

ア 車いすの介助 (ア)

図1 車椅子をたたむ



図2 車椅子を広げる

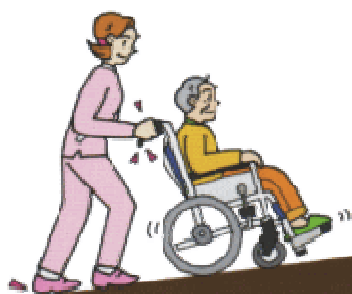


<ポイント>

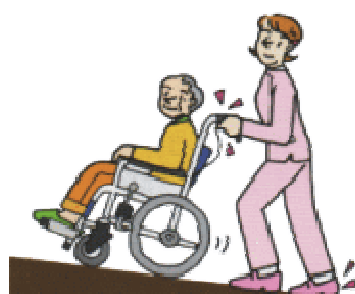
- ・腰痛予防のため、両足を肩幅くらいに広げて行う。
- ・広げるときは、パイプに手を挟まないよう、指を内側に向けて行う。
- ・使用者が座ってからフットレストを下げる。

イ 坂道での介助方法

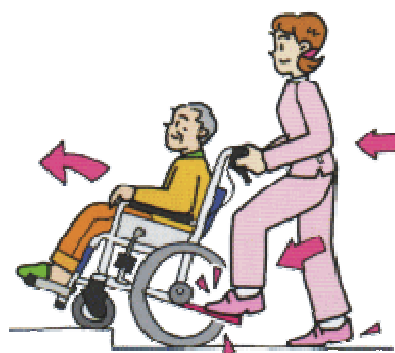
<上り坂> 図3



<下り坂> 図4



ウ 段差昇降の介助の方法 図



エ 車椅子⇄ベッド等への移動の介助

図6



図7



図8



<ポイント>

- ・体を密着させる。
- ・てこの原理で膝を固定し、立ち上がりやすくする。
- ・お辞儀をする動作を妨げない位置に立ち、真上ではなく斜め前方に介助する。
- ・なるべく協力してもらう。

イ 杖歩行の介助の方法

(ア) 杖を使った歩き方

< 3点歩行（杖→患足→健足） >

- ① よいほうの手で杖を持つ。杖を一步前につく。（図9）
- ② 患足を一步前に出す。（図10）
- ③ 健足をそろえる。（図11）

< 2点歩行（杖と患足を同時に出す→健足） >

- ① 杖と患足を前に出す。（図12）
- ② 健足を出してそろえる。（図13）

<ポイント>

- ・ 介助者は、対象者の進行を妨げずに、患側やや後方に位置する。
- ・ 歩くリズムを乱さない。
- ・ 転倒の危険性が低い場合は、対象者の上腕部に介助者が軽く手を添える程度で大丈夫。

(イ) 坂道歩行

< 上り >

患足を振り出す時、引っかけやすいので、膝を高く上げて振り出す。

< 下り >

足の振り出しは容易であるが、重心の前方移動も自然に大きくなってしまいうので、患足、健足の振り出す距離を小さくすると安全性が高まる。

(ウ) 歩いていき、椅子などに移るとき

- ① 椅子に近づき、椅子が正面もしくは健側に位置するようにする。
- ② 椅子に手を添えて安定性を確認し、手に体重を移しながら健側を椅子に徐々に近づけ、後方に回転して腰を下ろす。

<ポイント>

- ・ 回転する距離が小さいほど、安全性が高い。
- ・ 杖を使用している場合は、杖を置いてから動作を行う。

(イ) 階段昇降

< 上がる場合 >

- ① 杖を一段上につく。（手すりを持つ方が安定する）（図14）
- ② 健足を一段上におく。（図15）
- ③ 患足を引き上げてそろえる。（図16）

< 下りる場合 >

- ① 杖を一段下につく。（手すりを持つ方が安定する）（図17）
- ② 患足を一段下に下ろす。（図18）
- ③ 健足を下ろす。（図19）

イ 杖歩行の介助の方法

(ア) 杖を使った歩き方

<3点歩行(杖→患足→健足)> <2点歩行(杖と患足を同時に出す→健足)>

図 9

図 10

図 11

図 12

図 13



(イ) 階段昇降

<上る場合>

図 14

図 15

図 16



<下りる場合>

図 17

図 18

図 19



<ポイント>

- ・ 介助者は、上り下りとも、一段下で患側から支えるか、見守る。
- ・ 特に下りの場合、バランスを崩しやすいので気をつける。

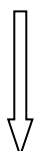
6 避難所運営訓練

(1) 目的

避難所図上訓練で決定した居住スペース・炊き出し・仮設トイレなどの配置や避難所運営委員会の役割の確認を行い、災害時における自主的で円滑な避難所の設置運営を行うことを目的とする。

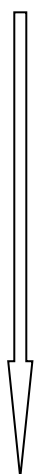
(2) 訓練内容

ア 避難所運営委員会の開催（20分）



避難所の開設に当たり、居住スペースや仮設トイレの配置や、生活ルールなどを、市、施設管理者、住民の3者により設置する避難所運営委員会で決定する。

イ 各班における訓練の実施（40分）



避難所運営委員会には、下記の班をおく。

班名	リーダー	役割
総務班	市	避難所運営委員会事務局、市本部との連絡
施設管理班	施設管理者	施設の安全確認、配置、資機材の確認
被災者管理班	住民	避難者名簿（台帳）作成、問合せ対応
情報班	住民	情報収集、掲示板による情報提供、広報
食料物資班	住民	食料・生活物資の調達、物資受入れ・管理
救護衛生班	住民	要支援者名簿作成、衛生対策の指導、心のケア
ボランティア班	住民	ニーズ把握、活動の説明、作業概要説明

ウ 会場巡視（30分）



避難所の設営状況を巡視する。各班の担当者は活動概要を説明する。

エ 振り返り（10分）

(3) 準備用品（例）

避難所運営マニュアル、避難所の図面（建物、敷地）、ビブス、車いす、避難所運営資機材（発電機、照明、毛布、簡易トイレなど）、筆記用具 など

(4) タイムスケジュール（所要時間：90分）

時間	内容	担当
15分	避難所運営委員会の開催	市、施設管理者、住民
40分	各班における訓練の実施	各班
30分	会場巡視	市、施設管理者、住民
5分	振り返り	市、施設管理者、住民

ア 避難所運営委員会の開催（全景）



イ 避難所運営委員会の開催（ルール作り）



イ 避難所運営委員会の開催（部屋割り）



ウ 各班における訓練（電気の確保）



ウ 各班における訓練（トイレの確保）



ウ 各班における訓練（福祉避難室の設置）



ウ 各班における訓練（保健活動）



エ 振り返り



7 救出・救護訓練

(1) 目的

防災資機材を活用した要救助者の救出方法、傷病者の救護方法を習得する。

(2) 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。

ア 倒壊建物からの救出訓練

- (ア) 廃材やベニヤを利用して、倒壊建物をつくり、中に要救助者を模して人形等を入れておく。
- (イ) 救出にあたっては、要救助者に対して声を掛け安心感を与える。
- (ウ) 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。
- (エ) 要救出者の状況を確認し、作業の妨げとなる部分を、のこぎり、掛矢、ハンマーなどを使用し破壊し取り除く。
- (オ) 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壊す）。
- (カ) 隙間が崩れないように角材（長さ40～50cm）で補強する。

イ 転倒家具からの救出訓練

- (ア) 家具やロッカーなどを倒し中に要救助者を模して人形等を入れておく。
- (イ) 救出にあたっては、要救助者に対して声を掛け安心感を与える。
- (ウ) 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。
- (エ) 隙間が崩れないように角材（長さ40～50cm）で補強する。

ウ 高所から降りられなくなった人の救出訓練

- (ア) 高所から降りられない人を、はしごを使って救出する。
- (イ) 高齢者などの場合は転落防止のため、救出者が上にあがり要救助者の腰にロープを結ぶ。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。
- (ウ) 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。

エ 救護訓練（応急手当）

- (ア) 骨折している場合
骨折している箇所に副子を当て、骨折部分を三角巾などで固定する。
副子がない場合は、代用品（雑誌、傘、割り箸等）などを使用する。

(イ) 出血している場合

(直接圧迫法)

出血している場合は、きれいなガーゼやハンカチを当て、強く押さえる。出血が止まらない場合は、更にガーゼを重ね幅広い包帯やタオルで縛る。

(間接圧迫法)

足や腕などから出血したときは、親指や手のひらで傷口から最も心臓に近い動脈を強く押さえ、血の流れを止める。傷口の直接圧迫だけで不十分な場合に行う。

(止血帯法)

傷口を強く押さえても、出血が止まらない時は、以下の対応をとる。

- ① 傷口の少し上（5cm以上）を、タオルなどの丈夫な布で緩めに結ぶ。
- ② 結んだ布の下に折れない棒などを差し込み、この棒を血が止まるまで静かに回す。
- ③ 出血が止まったら、棒が重ならないようにハンカチで固定する。

(3) 準備用品（例）

(救出訓練)

ボール、はしご、大工道具（のこぎり、かなづち等）、スコップ、ジャッキ、かけや、大ハンマー、チェーンソー、エンジンカッター、チェンブロック、ロープ、一輪車、角材、防塵メガネ、防塵マスク、廃材、救出用マネキン、担架など

(救護訓練)

ガーゼ、副子（代用品）、三角巾（代用品）、訓練用AED資機材 など

(4) タイムスケジュール（所要時間40分）

時間	内容	担当
5分	訓練説明（資機材の取扱い等）	指導者
15分	救出訓練	救出・救護班
15分	救護訓練	救出・救護班
5分	講評	指導者

ア(ア) ジャッキアップ訓練



ア(オ) ジャッキ使用状況（倒壊家屋）



イ(ウ) パール使用状況 (転倒家具)



イ(エ) 角材による間隙確保状況



ウ(イ) ロープによる安全確保状況



ウ(ウ) 屋根から降りている状況



エ(ア) 傘等による副子



エ(ウ) 簡易搬送担架



エ(イ) 止血法 (直接圧迫法)



エ(ウ) 止血法 (間接圧迫法)



※担架がない場合

用意する物 毛布1枚、物干し竿などの丈夫な棒2本

- ① 毛布を広げ、毛布の端から3分の1ラインより15~20cm程内側に1本目の棒を置く
- ② ①で置いた棒を中心に、毛布を短い方の端末から折り返す。

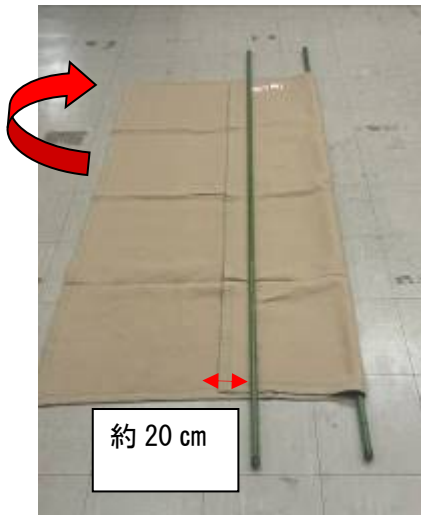


端から3分の1より
15~20 cm



毛布を短い方の端末
から折り返す

- ③ 2本目の棒を折り返した毛布の端から20cm以上の内側に置く。
- ④ ③で置いた棒を中心に、毛布の端末2枚をきれいに折り返して完成



約 20 cm

20 cm以上の内側に2本
目の棒を置く



折り返して完成

II 総合防災訓練（わがまち訓練）

1 目的等

個別訓練で習得した知識・技術を総合して、各種の訓練を組み合わせて行い、組織の各班が一体となって活動する訓練。個々の訓練が繋がり、自分の地域（「わがまち」）の中で実施することでより現実に近い型の訓練となる。

あらかじめ、災害図上訓練を行い「わがまち」の中の災害危険箇所や避難経路を確認しておくことで、より効果的な訓練が可能となる。

2 訓練内容

(1) 各戸訓練

防災行政無線や消防自動車のサイレンとともに、身の安全の確保、火の始末、ラジオ等による情報収集及び非常時持ち出し品を確認の上、隣近所で声を掛け合い一時避難場所まで避難する。

(2) 情報収集・伝達訓練

地域住民の安否、地域内の被災状況、災害危険箇所の状況等を調査し、情報を正確かつ迅速に収集し、自主防災本部や市災害対策本部へ報告するとともに、防災関係機関の指示等を正確かつ迅速に地域内の住民に伝達する。

(3) 初期消火訓練

消火器等を使用し、火災を消火する。また、町内で発生した火災の発見者は、大声で付近住民に知らせるとともに119番通報訓練や、煙の特性等を体感する煙中体験訓練と併せて行うとより効果的である。

(4) 避難誘導訓練

地域住民を、一時避難場所、市指定緊急避難場所に安全かつ確実に誘導する。また、特に要支援者については、それぞれの特性に応じた対応が必要であるため、要支援者支援班と協力して特性にあった誘導に配慮する。

(5) 救出・救護訓練

ボール、ジャッキ等の救出用資機材を使用して要救助者を救出するとともに、負傷者に対する的確な応急手当、安全な場所への搬送等を行う。

3 タイムスケジュール（所要時間：約2時間）

時間	内容	担当
5分	各戸訓練	各自
15分	情報収集・伝達訓練	情報班
	避難誘導訓練	避難誘導班
15分	消火訓練	消火班
15分	救出・救護訓練	救出・救護班
30分	避難所運営訓練	市、施設管理者、住民
5分	まとめ	会長・指導者

Ⅲ 図上訓練

1 わがまち図上訓練

(1) 目的

わがまち図上訓練（以下、「DIG」という。）は、地域の危険箇所や被害箇所を想定し、災害時の行動を確認することで、被害を軽減するために、個人・組織としてどのような対策を行うかを、図上で考える訓練である。

(2) 訓練内容

ア オリエンテーション

DIG を始める前に、訓練の特徴、効果、留意点（相手の意見をよく聞く、みんなで考える等）を説明するとともに、災害現場の写真を見て災害をイメージする。

イ 準備

8～10名でグループを作り、グループ毎に、リーダーと記録係を決める。

ウ 演習

(ア) 地区情報図の作成

白地図の上に次の情報を記入します。

- ・ 地域の構造（道路、海岸、河川・用水、密集市街地、公園等）
- ・ 地域の中で役立つ資源（消防、警察、防災倉庫、防災会の役員宅等）
- ・ 支援の必要な避難行動要支援者宅

(イ) 災害想定地図の作成

災害（地震、洪水など）の発生により、次の内容を討論します。

- ・ 各戸、もしくは、自主防災組織ですべきこと
- ・ どこで、どんな被害が起こるか？（火災、ブロック倒壊、通行止等）
- ・ 一時避難場所、市指定避難所、避難経路は？
- ・ 要支援者の避難支援に必要なことは？

(3) 発表

各班で討論した内容をリーダーが発表し、参加者全員が「気付き」と「課題」を共有します。訓練結果は、実地訓練等の取組みに活かしましょう。

3 準備用品（例）

白地図、セロテープ、マジック、マーカー、付箋、柯印ボード、テーブル、パイプ椅子など

4 タイムスケジュール（所要時間：1時間20分）

時間	内容	担当
5分	オリエンテーション	指導者
5分	準備	リーダー
45分	演習	リーダー
20分	発表	リーダー
5分	まとめ	指導者

(1) オリエンテーション



(2) 準備品一覧



(3) 各班で役割を決定



(4) ア 地区情報図の作成



(4) イ 災害想定地図の作成



(5) 振り返り（発表）



(6) 地区防災マップの完成



2 クロスロードゲーム

(1) 目的

- (ア) 災害対応を自らの問題として考え、また、様々な意見や価値観を参加者同士で共有すること。
- (イ) 災害対応においては、必ずしも正解があるとは限らず、また、過去の事例が常に正解でないこともある。ゲームを通じ、それぞれの災害対応の場面で、誰もが誠実に考え対応すること、また、そのためには災害が起こる前から考えておくことが重要であることに気づくことが重要である。

(2) 訓練内容

ア クロスロードゲームの説明 (10分)

クロスロードゲームは、阪神・淡路大震災において災害対応にあたった神戸市職員などへのインタビューの内容がもとになっており、実際の対応において神戸市職員が経験したジレンマの事例をカード化した、カードゲームである。

「クロスロード」とは、「重大な分かれ道」、「人生の岐路」のことであり、「人数分用意できない緊急食料をそれでも配るか」など、神戸市職員が実際に迫られた難しい状況判断がカードとして出題される。

ゲームの基本的な進め方は、カードの設問に対し、各自がYESかNOかで自分の意見を示す。設問に対する正解は示されておらず、なぜそう考えたのか、参加者同士で意見交換することが重要なポイントとなる。

地域の防災問題に関して、事前に合意を形成しておく一助ともなり、楽しく、かつ真剣に、災害対応について学べるものである。

イ クロスロードゲームの実施 (45分)

それぞれの設問に対して、「YES」「NO」のカードを一斉に出し、なぜイエスなのか、ノーなのかを話し合う。多数派の回答をした者には、1ポイント与えられ、数問を実施してポイントが多いものが勝者となる。

ウ 講評 (5分)

(3) 準備用品 (例)

クロスロードゲーム一式

(4) タイムスケジュール (所要時間：60分)

時間	内容	担当
10分	クロスロードゲームの説明	指導者
45分	クロスロードゲームの実施	参加者全員
5分	講評	指導者

ア クロスロードゲームの説明

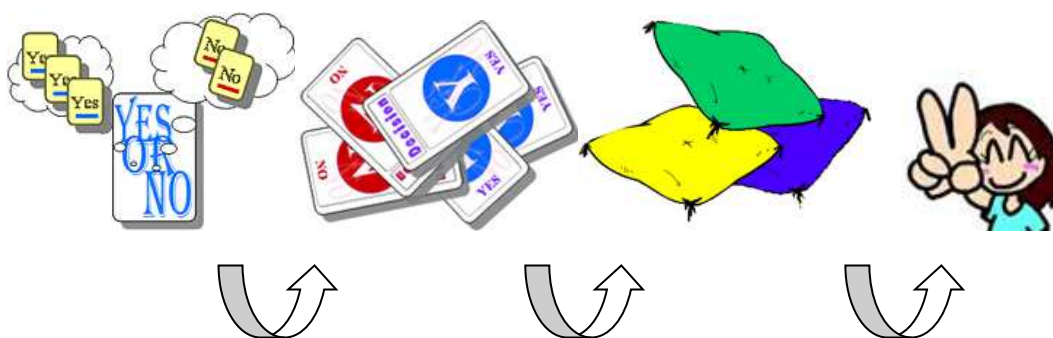


ア クロスロードゲームの説明



イ クロスロードゲームの説明

(問題配布) (一斉にOPEN!) (意見交換、ポイント配布) (勝者)



イ クロスロードゲームの実施 (問題配布)



イ クロスロードゲームの実施 (一斉OPEN!)



イ クロスロードゲームの実施 (意見交換)



ウ 講評



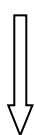
3 避難所図上訓練

(1) 目的

避難所をイメージし、様々な課題を事前に予測し、対応する能力を身につける。

(2) 訓練内容

ア 避難所運営マニュアル、訓練内容の説明（15分）



災害時の避難所の運営は行政が行うことが原則であるが、突発的、かつ大規模な災害時は、避難所の施設管理者や住民を加えた3者による避難所の運営が必要であることを、過去の例から学ぶ。

各立場で考え方が異なるため、参加者は、住民、市職員、施設管理者（学校の教職員等）の3者で実施することが望ましい。

イ 避難所図上訓練の実施（35分）



一定の被害想定のもと、避難行動要支援者の健康管理、男女のニーズの違いやプライバシーの確保などに配慮し、避難所の図面で、居室、救護室やトイレなどの配置（部屋割り）を行う。

ウ 発表（15分）



イで仕上がった避難所の概要を、各班が発表し、意見交換を行うことで、避難所の改善点を学ぶ。

エ 様々な課題（クロスロードゲーム）への対応（20分）



避難所で考えられる様々な課題を、クロスロードゲームをとおして学ぶ。（※ クロスロードゲームの内容は、P22参照）

オ 講評（5分）

(3) 準備用品（例）

避難所運営マニュアル、避難所の図面（建物、敷地）、部屋割りカード一式、クロスロードゲーム一式、筆記用具（マジック、のり、はさみ） など

(4) タイムスケジュール（所要時間：90分）

時間	内容	担当
15分	避難所運営マニュアル、訓練内容の説明	指導者
35分	避難所図上訓練の実施	参加者全員
15分	発表	リーダー
20分	様々な課題への対応（クロスロードゲームの実施）	参加者全員
5分	講評	指導者

ア 避難所運営マニュアル、訓練内容の説明



イ 避難所図上訓練の実施



イ 避難所図上訓練の実施



ウ 発表



エ 様々な課題（クロスロード）への対応



エ 様々な課題（クロスロード）への対応



エ 様々な課題（クロスロード）への対応



オ 講評



4 避難所運営ゲーム (HUG)

(1) 目的

避難者を避難所へいかに受け入れていくか、また避難所で発生する様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験し、避難所の運営にあたり、必要な対応能力を身につけることを目的とする。

(2) 訓練内容

ア 避難所運営ゲームの説明 (10分)

避難所運営ゲーム (HUG) とは、H (hinanjo) : 避難所、U (unei) : 運営、G (game) : ゲームのそれぞれの頭文字をとったものであり、英語でHUGは、抱きしめると訳され、「いかに避難者をやさしく受け入れる避難所作りが出来るか」という意味を込めている。

避難所の図上に、年齢、性別や個々が抱える事情 (怪我、障害等) が書かれたカードを、適切に配置する。また、様々な出来事を書いたイベントカード (物資の到着・配布、安否確認など) に対して、適切に配置する。

イ 避難所運営ゲームの実施 (60分)

被災想定に基づき、班毎に以下の点に配慮しながらゲームを進める。

- ・ 避難行動要支援者へ配慮しよう。
- ・ 男女のニーズの違いやプライバシーへの配慮をしよう
- ・ 必要なスペースを確保しよう。

ウ 感想、意見交換 (15分)

各班で判断に困ったことなど聞いてみたいことをまとめ、全体で意見交換を行う。

ゲームの実施、意見交換をとおして、反省点や、今後、取り組む必要のあることなどについてまとめ、今後の活動へつなげる。

エ 講評 (5分)

(3) 準備用品 (例)

避難所運営ゲーム一式

(4) タイムスケジュール (所要時間 : 90分)

時間	内容	担当
10分	避難所運営ゲームの説明	指導者
70分	避難所運営ゲームの実施	参加者全員
10分	講評	指導者

ア 避難所運営ゲームの説明



ア 避難所運営ゲームの説明

ゲームのしかた 避難者カード

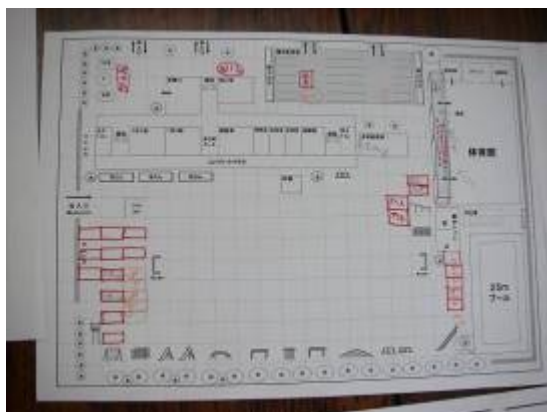
このカードを配置する



イ 避難所運営ゲームの実施

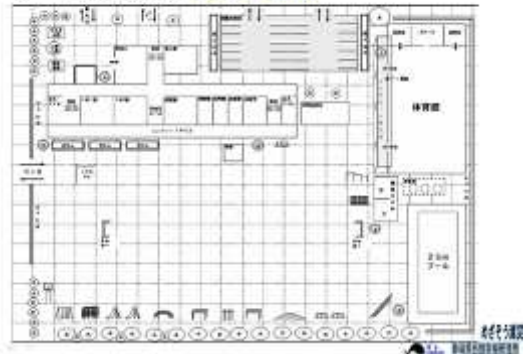


ウ 感想、意見交換



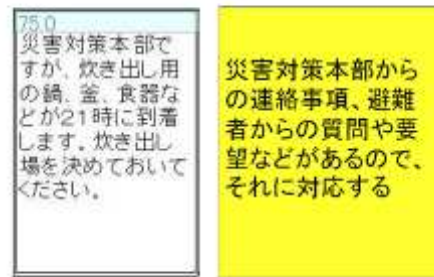
ア 避難所運営ゲームの説明

ゲームのしかた 敷地配置図



ア 避難所運営ゲームの説明

ゲームのしかた イベントカード



イ 避難所運営ゲームの実施



エ 講評



(参考) 自主防災組織と各班別役割

	日常の活動	非常時の活動
会長 副会長	<ul style="list-style-type: none"> 年間防災計画、規約作成や組織の役割を明確にしておく。 公的防災機関との連携を確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> 本部員の招集とあらかじめ定められている役割分担の確認を行う。 各班の活動の統制
消火班	<ul style="list-style-type: none"> 出火防止の啓発を行う。 火器使用器具、危険物の保管・管理、プロパンガスボンベの転倒防止などの呼びかけ 消火用水の確保、街頭消火器の点検を行う。 初期消火訓練を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 出火防止及び初期消火活動を行う。 消防機関に協力をする。
避難誘導班	<ul style="list-style-type: none"> 一時集合場所、市指定緊急避難場所への避難経路を確認しておく 危険箇所（土砂災害警戒箇所、洪水浸水想定区域、ブロック塀等）をあらかじめ確認しておく 避難誘導訓練を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 避難場所、避難路の安全確保および危険箇所の表示を行う。 公的防災機関と連絡をとる。 避難情報を伝達する。 避難誘導を行うとともに、避難場所等における秩序の維持に努める。
救出・救護班	<ul style="list-style-type: none"> 応急医療品及び資機材を備える。 救出・救護訓練を行う（応急手当法などを習得する）。 	<ul style="list-style-type: none"> 負傷者の把握を行う。 救出活動を行い、救急処置を行う。 負傷者を救護所などへ搬送する。
避難行動要支援者支援班	<ul style="list-style-type: none"> 地域内の災害弱者と成りうる人達（高齢者、障害者、乳幼児、外国人等）を把握しておく。 	<ul style="list-style-type: none"> お年寄り、乳幼児、病人などの安全確保を行う。
情報班	<ul style="list-style-type: none"> 地震についての正しい知識の普及を図る。 映画会、懇談会などを開催する。 防災マップなどえを作成し地域防災意識を高める。 巡回広報、情報収集、伝達訓練を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 公的防災機関から発表される災害情報を地域住民に広報する。 地域の被害状況及び必要な情報を把握する。 公的防災機関などとの緊急連絡を行う。
給食・給水班	<ul style="list-style-type: none"> 食料、飲料水など備えを呼びかける。 必要な資機材の確保と点検を行う。 炊出し訓練、給水訓練などを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて炊出しを行う。 食料及び応急物資の調達、配分を行う。

(様式)

自主防災会防災訓練実施計画書

1	自主防災組織名	
2	日 時	令和 年 月 日 () : ~ :
3	場 所	
4	対 象 者	(名)
5	想 定 <input type="checkbox"/> 地震 <input type="checkbox"/> 風水害 <input type="checkbox"/> 土砂災害 <input type="checkbox"/> 火災 <input type="checkbox"/> その他	
6	訓練内容 <input type="checkbox"/> 個別訓練 <input type="checkbox"/> 総合防災訓練	<input type="checkbox"/> 各戸訓練 () <input type="checkbox"/> 情報収集・伝達訓練 () <input type="checkbox"/> 初期消火訓練 () <input type="checkbox"/> 避難誘導訓練 () <input type="checkbox"/> 救出・救護訓練 () <input type="checkbox"/> 給食・給水訓練 () <input type="checkbox"/> 災害図上訓練・避難所運営 () <input type="checkbox"/> その他 ()
7	訓練指導	

8 タイムテーブル (例)

時 間	訓練内容
8 : 00	防災行政無線（「訓練」大地震が発生しました。・・・） 各戸訓練（～8 : 10）
8 : 10	自主防災本部の設置 自主防災本部における情報収集、各班への指示（～8 : 30） 避難訓練開始（一時避難場所まで避難）（～8 : 20） 情報班による情報伝達、避難誘導班による避難誘導（～8 : 20）
8 : 20	情報収集・伝達訓練（～8 : 30）
8 : 30	初期消火訓練（～8 : 50） 初期消火班による初期消火、煙中体験等
8 : 50	救出・救護訓練（～9 : 05） 救出・救護班による救出訓練
9 : 05	指導者による講評（～9 : 10）
9 : 15	わがまち訓練終了、福岡小学校へ集団避難開始

9 訓練会場図



10 担当名簿

(1) 自主防災本部

役 割	担 当	備 考
本部長		
副本部長		
本部員		
(指導)		

(2) 情報収集・伝達訓練

役 割	担 当	備 考

(3) 避難誘導訓練

役 割	担 当	備 考

(4) 初期消火訓練

①初期消火訓練

役 割	担 当	備 考

②バケツリレー

役 割	担 当	備 考

③煙中体験

役 割	担 当	備 考

(5) 救出・救護訓練

①建物転倒・転倒家具からの救出訓練

役 割	担 当	備 考

②救護訓練 (応急手当)

役 割	担 当	備 考

11 使用資機材

	訓練種目	単位	数量	備考	
1	各戸訓練				
	非常用持出し袋	袋			
	携帯ラジオ	個			
2	情報収集・伝達訓練				
	メガホン	個			
	携帯用ラジオ	個			
	携帯用無線機・受令機	個			
	ホワイトボード	台			
	地域の地図	枚			
	テント	張			
	テーブル	脚			
	椅子	脚			
	筆記用具	式			
	ビブス	個			
	3	初期消火訓練			
		(初期消火訓練)			
ヘルメット		個			
粉末消火器		本			
訓練用消火器 (水消火器)		本			
バケツ		個			
バケツ代用品 (ごみ箱、洗面器等)		個			
三角バケツ		個			
オイルパン・点火具		式			
灯油		リットル			
簡易水槽		式			
(煙中体験訓練)					
煙中体験設備		式			

4	避難誘導訓練			
	メガホン	個		
	誘導旗（自主防災旗）	本		
	誘導棒	本		
	ロープ	巻		
	担架	台		
	簡易担架用材料（竹、毛布）	式		
	車椅子	台		
	リヤカー	台		
	ライト	個		
5	救出・救護訓練			
	（救出訓練）			
	ヘルメット	個		
	バール	本		
	ジャッキ	本		
	のこぎり	本		
	掛矢	本		
	ハンマー	式		
	スコップ	本		
	一輪車	台		
	角材（倒壊建物用）	式		
	マネキン（救出用）	体		
	はしご	本		
	ロープ	巻		
	担架	台		
	（救護訓練）			
	ガーゼ	枚		
	副子（代用品）	個		
	三角巾（代用品）	枚		
	訓練用AED資機材	式		
6	図上訓練			
	白地図	枚		
	透明シート	枚		
	文房具（マジック、ふせん等）	式		
	テーブル	台		
	椅子	脚		
	ホワイトボード	台		

(様式)

【記載例】

自主防災会防災訓練実施計画書

1	自主防災組織名	〇〇防災会
2	日 時	令和5年10月14日(土) 8:00~9:15
3	場 所	〇〇公民館
4	対 象 者	防災会会員 各班(50名)
5	想 定 <input checked="" type="checkbox"/> 地震 <input type="checkbox"/> 風水害 <input type="checkbox"/> 土砂災害 <input type="checkbox"/> 火災 <input type="checkbox"/> その他	午前8時に震度6を観測する地震が発生。 校下内で、建物の倒壊、火災、道路の陥没が発生し、水道も一部地域で断水している。 また、屋内においてタンスが転倒し高齢者が下敷きになっている要救助者1名、1階部分が倒壊したため2階から降りれない要救助者1名がいる。
6	訓練内容 <input type="checkbox"/> 個別訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 総合防災訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 各戸訓練 () <input checked="" type="checkbox"/> 情報収集・伝達訓練 (本部設置、安否確認等) <input checked="" type="checkbox"/> 初期消火訓練 (消火器、バケツリレー) <input checked="" type="checkbox"/> 避難誘導訓練 (要支援者避難支援含む) <input checked="" type="checkbox"/> 救出・救護訓練 (転倒物・2階救出) <input checked="" type="checkbox"/> 給食・給水訓練 () <input type="checkbox"/> 災害図上訓練 () <input type="checkbox"/> その他 ()
7	訓練指導	〇〇消防団〇〇分団、〇〇消防署 〇〇赤十字奉仕団

8 タイムテーブル (例)

時 間	訓練内容
8:00	防災行政無線（「訓練」大地震が発生しました。・・・） 各戸訓練（～8:10）
8:10	災害対策本部設置 災害対策本部における情報収集、各班への指示（～8:30） 避難訓練開始（一時避難場所まで避難）（～8:20） 情報班による情報伝達、避難誘導班による避難誘導（～8:20）
8:20	情報収集・伝達訓練（～8:30）
8:30	初期消火訓練（～8:50） 初期消火班による初期消火、煙中体験等
8:50	救出・救護訓練（～9:05） 救出・救護班による救出訓練
9:05	指導者による講評（～9:10）
9:10	
9:15	わがまち訓練終了、福岡小学校へ集団避難開始

9 訓練会場図



10 担当名簿

(1) 自主防災本部

	担当	備考
本部長	連合自治会長	
副本部長	連合自治会副会長	
本部員	各〇〇自治会長	
(指導)	〇〇消防署	

(2) 情報収集・伝達訓練

	役職	
情報班長	各防災会情報班長	1名
情報班員	各防災会情報班員	5名

(3) 避難誘導訓練

	役職	
	各防災会避難誘導班員	
	民生委員、福祉活動員他	2名

(4) 初期消火訓練

①初期消火訓練

総括	役職	
	消火部長	10名（火気を取扱う女性を中心）
(指導)	〇〇分団団員	

②バケツリレー

総括	役職	
	消火部副部長	
(指導)	〇〇分団団員	

③煙中体験

総括	役職	
(指導)	〇〇分団団員	

(5) 救出・救護訓練

①転倒家具からの救出訓練

総括	役職	
	各防災会救出救護班員	
(指導)	〇〇分団団員	

②救護訓練（応急手当）

総括	役職	
		地区住民
(指導)	〇〇赤十字奉仕団	

11 使用資機材

	訓練種目	単位	数量	備考
1	各戸訓練			
	非常用持出し袋	袋		各自
	携帯ラジオ	個		各自
2	情報収集・伝達訓練			
	メガホン	個	2	
	携帯用ラジオ	個	2	
	携帯用無線機・受令機	個	5	(市から貸与)
	ホワイトボード	台	1	
	地域の地図	枚	1	
	テント	張	2	
	テーブル	脚	4	
	パイプ椅子	脚	10	
	筆記用具	式	1	
3	初期消火訓練			
	(初期消火訓練)			
	ヘルメット	個	5	
	粉末消火器	本	5	
	訓練用消火器(水消火器)	本	5	(市から貸与)
	バケツ	個		
	バケツ代用品(ごみ箱、洗面器等)	個	20	
	三角バケツ	個	5	
	オイルパン・点火具	式	1	(消防から貸与)
	灯油	リットル	20	
	簡易水槽	式	1	(消防から貸与)
	(煙中体験訓練)			
	煙中体験設備	式		
	(119番通報訓練)			
	訓練用119番通報資機材	式		

4	避難誘導訓練			
	メガホン	個	2	
	誘導旗（自主防災旗）	本	1	
	誘導棒	本	4	
	ロープ	巻	1	
	担架	台	1	
	簡易担架用材料（竹、毛布）	式		
	車椅子	台	1	（市から貸与）
	リヤカー	台	1	（市から貸与）
	ライト	個		
5	救出・救護訓練			
	（救出訓練）			
	ヘルメット	個	5	
	バール	本	2	
	ジャッキ	本	4	（自動車用）
	のこぎり	本	2	
	掛矢	本	1	
	ハンマー	式		
	スコップ	本		
	一輪車	台		
	角材（倒壊建物用）	式		
	マネキン（救出用）	体	1	（市から貸与）
	はしご	本	1	
	ロープ	巻	1	
	担架	台	1	
	（救護訓練）			
	ガーゼ	枚	10	
	副子（代用品）	個	10	週刊誌、傘
	三角巾（代用品）	枚	10	ふろしき
	訓練用AED資機材	式		
6	図上訓練			
	白地図	枚		
	透明シート	枚		
	文房具（マジック、ふせん等）	式		
	テーブル	式		
	椅子	脚		
	ホワイトボード	台		

地震時の心得 9 カ条をチェック！


机の下などに
隠れ身を守る



ガスの元栓
を閉める



戸を開けて
脱出口を確保する



火が出たら
すぐ始末する



慌てて外へ
飛び出さない




避難は徒歩で
荷物は最小限にする



電気のブレー
カーを落とし
て避難する



家族・隣近所
の安否を確認
する



正しい情報に
基づき行動
する



非常持出品を日頃からチェック！

○ 非常持出品…とっさの場合に持ち出せるようにリュックに詰めておくもの

品名	チェック日	品名	チェック日
非常食		タオル	
飲料水		衣類 (防寒用含む)	
携帯ラジオ		軍手	
懐中電灯		救急医薬品	
ヘルメット		常備薬	
ティッシュ		貴重品	
携帯電話		健康保険証のコピー	

○ 非常備蓄品…3日は自力で生活できるように食料などを備蓄するもの

品名	チェック日	品名	チェック日
臼杵、アルファ米、缶詰		簡易トイレ	
調味料、スープ、味噌汁		衛生用品	
チョコレート、アメ		鍋・やかん	
水 (1人・3ℓ/日)		簡易食器 (割箸、紙コップ)	
携帯コンロ、ガスボンベ		ラップ・アルミホイル	
毛布類		照明器具	

被害状況報告表		地区					自治会					班			名	
人的・物の被害状況		名	名	名	名	名	班	班	班	班	班	班	班	班	班	計
○	避難完了															
●	人的被害															
	死亡者															
	行方不明者															
	負傷者	(重傷)														
		(軽傷)														
●	物的被害															
	家屋の倒壊	(全壊)														
		(半壊)														
	火災															
	土砂災害															
	道路被害															