

防災訓練マニュアル編

防災訓練の実施

いつ発生するかわからない災害に対応するためには、日頃から訓練を実施し、災害活動に必要な知識や技術を習得することが必要です。また、訓練を実施する際は、地震災害、風水害、火災などのテーマを決め、その中で取り組む訓練の目的を明確にし、災害時の被害を最小限に抑えるために、地域内で一丸となって取り組みましょう。

1 訓練実施にむけた留意事項

- (1) 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。
- (2) 訓練終了後に、訓練内容を見直して必要な改善を行う。
- (3) 消防団や近隣の自主防災組織（地区や住民自治組織）、さらには自治会内の事業所等の自衛消防組織とも共同して防災訓練を行う。
- (4) 特定の災害だけでなく、地域の実情に即した訓練内容とする。
- (5) 避難行動要支援者にも配慮した効果的な訓練内容とする。
- (6) 市や消防機関等が主催する防災訓練には積極的に参加する。
- (7) 短時間でも訓練を行えるよう実施方法等を工夫し、毎年定期的に行う。
- (8) 固定観念にとらわれず、応用動作ができるようにする。
- (9) 訓練に当たっては、事故防止に努める。
- (10) 訓練の実施にあつては訓練計画書を市に必ず届け出る。
- (11) 訓練の計画及び実施にあつては、必要に応じて感染症対策を実施する。

2 個別訓練

個別訓練には、情報収集・伝達訓練、消火訓練、避難訓練、救出・救護訓練、給食・給水訓練等があり、各班において知識・技術の習得に向けて、繰り返し行う必要があります。

(1) 情報収集・伝達訓練

ア 情報収集訓練

地域内の被災状況、危険箇所の巡視結果及び避難の状況を正確かつ迅速に収集し、収集した情報を防災関係機関と共有する。

情報収集訓練（例）

- ① 情報班に収集すべき情報の指示を出す。
(収集すべき情報の例)
 - ・現場の住所、目標、現場の状況
 - ・負傷者の有無と程度、今後予測される状況
 - ・現在の措置、通報者
 - ・避難所における避難者数、避難状況
- ② 地域ごとに情報を収集する。(※ 必ずメモをとる)
情報を収集した人の名前、日付、時間を明記する。
- ③ 収集した情報について報告を受け、地域ごとに取りまとめる。
(※ 報告の際も口頭のみでの伝達は避ける)
- ④ 取りまとめた情報を報告する。



イ 情報伝達訓練

地域住民から収集した情報を整理し、自主防災組織本部へ報告する。また地域住民にも整理した情報を伝達する。その際、各世帯への情報伝達を効率よく行うため、予め情報伝達経路を定めておくことも重要です。

情報伝達訓練（例）

- ① 模擬情報を与える。
- ② 地域の伝達経路をもとに、次々に情報を伝達する。
- ③ 最終的に伝達された模擬情報が、どの程度正確に伝達されたかを確認する。

1. 事実を確認し、時機に適した報告を行う。
2. 市や消防機関等との情報を共有する。
3. 伝達は簡単な言葉で行い、難しい言葉を避ける。
4. 口頭だけでなくメモ程度の文書を渡しておく。
5. 情報を正確に伝達するために、受信者に内容を復唱させる。
6. 流言には数字がからむことが多いため、数字の伝達には特に注意する。
7. 「異常なし」も重要な情報である。
8. 定期的な報告を行う。



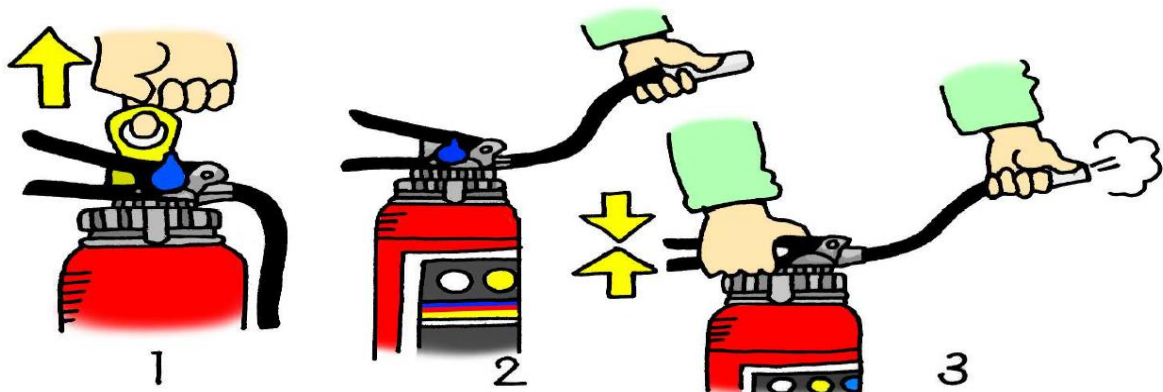
(2) 消火訓練

「まと」等を使用して、水消火器、消火栓、バケツリレー等により消火する。また消火用資器材の使用方法及び消火技術を習熟する（水消火器は消防署から借用できます）。

地震直後は、火災が多発する危険があります。小さな火のうちに行う初期消火は被害の拡大防止のために非常に重要です。なお自主防災組織としては、消火訓練とともに、火災予防運動等あらゆる機会をとらえ、防火意識の向上に努め、日頃から地域ぐるみで出火防止に心がける必要があります。

消火器の使い方

火事を見つけたら「火事だー！！」と大きな声で言い周囲の人に知らせましょう。消火器を用意し、次の手順で操作します。



1. 風上から火に近づき3～5mの位置でピンを抜く。
2. ホースの先をもって火元に向ける。
3. レバーを握り手前からほうきで掃くように消火する。女性の方や、握力が弱い方は、消火器を下に置き、レバーの上に手を置き、肘を伸ばして体重をかけるようにすれば簡単に押すことができます。

※ 消火器を遠くで操作し、レバーを握ったまま火元に近づくと、火元に到着するまでに消火用の粉が終わってしまうことがありますので、3～5mの位置まで近づいてから操作しましょう。

(3) 避難訓練

突然の災害時にも落ち着いて避難行動をとることができるようにするには、普段から地域の危険箇所・避難経路・避難場所の位置を確認しておくことが重要です。

避難訓練の際には、参加者は避難経路や避難所の安全について確認するとともに、避難時の非常用持出品や安全な服装について留意する必要があります。

自主防災組織としては、避難誘導班を中心として組織ぐるみで避難の要領を把握し、定められた避難場所まで迅速かつ安全に避難できるようにします。その際、地区内の避難状況の把握方法の確認や、避難行動要支援者の避難支援が想定どおり機能しているかチェックを行うことも重要です。

なお、避難等で自宅を離れる際、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めておくことを訓練時にも再確認する必要があります。

- ① 各個人では、避難時の携行品や服装などの装備などについて確認し、必要があれば見直す。
- ② 自主防災組織としては、予め定められた避難場所に迅速かつ安全に避難できるようにする。
- ③ 避難行動要支援者には避難時の支援をする。
- ④ 地域内の全員が無事に避難できるように、訓練を重ねる。
- ⑤ 安全に避難ができるよう経路の確認をする。



(4) 救出・救護訓練

災害が発生した直後は、交通網の寸断、火災の同時多発などにより、消防や警察などの防災機関が十分に対応できない可能性があります。そんなとき、力を発揮するのが「地域ぐるみの協力体制」です。

実際に、阪神・淡路大震災のときには、地域住民が自発的に救出・救助活動を行い、多くの人命を救うとともに、その後の復興にも大きな力を発揮しました。

- ① 負傷者などの応急手当の方法、倒壊物の下敷きになった人の救出方法、救護所への連絡、毛布や衣服、竿を使って担架をつくり、搬送の方法などについて習得する。
- ② 自動車ジャッキ、チェーンソー、発電機などの防災用資器材の取扱訓練を実施し、使用方法を習得する。
- ③ 消防署で行う普通救命講習や消防団で行う救護講習では、負傷者の応急手当の方法、AEDの使用方法などの講習を受講できます。



(5) 給食・給水訓練

炊飯装置等限られた資器材を有効に活用して食料を確保する方法、技術を習熟する。なお、食料を各人に効率よく配給する方法等についても留意する。

これに対処するためには、各家庭において最低3日間（できれば1週間）生活できる程度の食料等の備蓄を行うとともに、自主防災組織としてこれらの事態に備えて必要な準備をしておかなければなりません。

- ① 避難場所などでは、協力して給食・給水活動を行う必要があり、多数の被災者に食料や非常物資を手配する手際の良い活動能力が求められる。
- ② 被災後の食料と水の確保や配給方法、炊出しの訓練を行う。
- ③ 日頃から地域内での資器材や燃料の備蓄も重要である。

3 図上訓練

図上訓練は、災害へのイメージトレーニングとして、災害に対する地域や自らの意識に何が足りないか（例えば、被災した時の知識や消火活動等の防災行動力等）への「気付き」となり、今後どんな訓練を行えば良いのかという「行動」につながる重要な訓練です。

図上訓練については、防災マップ等をもとに議論を行うブレインストーミング型（集団でアイデアを出しあう）の災害図上訓練等、その方法は様々です。

また、地震、風水害等、災害の種類によって地域のニーズは異なるため、クロスロードなどの防災ゲームを活用し、過去の災害から学び、シミュレーション訓練しておくことも重要です。

長野県や日本赤十字社では図上訓練にかかる出前講座を開催しています。

出前講座の内容等については、各機関のホームページを御確認ください。

(1) DIG (ディグ) (Disaster 災害 Imagination 想像力 Game ゲーム)

地域の防災力を高めるため、地域の皆さんが一緒になって、より具体的な危険性に気づき、改善策を考えるための便利な方法です。自分たちの地域には、どのような危険が潜むかなど、地図上に様々な情報を書き入れることにより、地域の課題（長所、短所）を明らかにしながら訓練を行うことができます。大雨災害や大規模な住宅火災などの想定を付与することにより、様々な災害を疑似体験することができます。



(2) HUG (ハグ) (Hinajo 避難所 Unei 運営 Game ゲーム)

避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかをゲーム形式で模擬体験することができます。

避難所とはどういう所なのか、どういう運営をするのか等のイメージをつかむのに有効な訓練です。



(3) 災害対応ゲーム クロスロード

「クロスロード」は、英語で「重大な分かれ道」、「人生の岐路」等を意味します。

災害時には、多くのジレンマを伴う重大な決断を迫られる場面があります。カードに書かれた災害時の問題に参加者自身の考え「Yes」又は「No」で答えるゲームです。災害時の難しい判断が迫られる状況を体験することで、災害を自らの問題として考えます。



(4) マイ・タイムライン

マイ・タイムラインは、住民一人ひとりのタイムラインであり、台風の接近等による風水害が起こる可能性があるときに、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめるものです。

「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理することでスムーズな防災行動につながります。



4 避難所運営訓練 (P29 指定避難所運営マニュアル編参照)

災害時に開設される避難所の運営には、地域のことをよく知る自主防災組織が積極的に関わる必要があることから、避難所の運営や避難者に対する生活支援の方法について訓練を行います。

また、避難所での生活を訓練で体験することを通じて、避難の際の所持品や平常時からの準備について考え、地域住民の防災意識を高めることができます。

避難所運営に際しては予め「いつ、誰が、どのように行うのか」を決めておく必要があります。運営者、避難者双方の立場を体験することで予め決めた内容を検証し、円滑な避難所運営に反映させるとともに、避難の際の持ち出し品などの備えを考えるのに有効な訓練です。



5 体験イベント型訓練

地域で開催される祭など、防災とは直接関係しないイベントなどにおいて、災害時に役立つ基礎知識の習得や災害疑似体験といったプログラムを取り入れることによって、防災を意識せずに災害対応能力を高めることができます。



6 総合訓練

実際の災害時をイメージして訓練を行うことで、組織が計画どおりに機能するかを検証します。

検証の結果、修正すべき点が発見された場合は、組織や地区防災計画を再度見直し、次の訓練で検証を行います。

実際の災害時には、初期消火、救出・救護、情報伝達、避難誘導、給食・給水などを一連の流れの中で実施することになります。

そこで、個別訓練によって習得した知識・技術を総合して、組織の各班相互の連携をとり、それぞれ適切、効果的に有機的な防災活動ができるようにするために、総合訓練を行います。

実際に大規模災害が発生したと仮定し、時間の流れに沿って被害状況を付与する「発災型訓練」などの方法もあります。



7 合同訓練

少子高齢化が全国的に進む中、自主防災組織の活動にも支障が生じることが考えられ、その対策の一つとして、自主防災組織同士の連携も必要になってきます。

現在設立が進んでいる住民自治組織は、地域防災力の向上に向け契機となる組織・仕組みでもあります。大規模災害発生時には、単一自治会での対応には限界があり、自治会組織を超えた活動が必要となることから、上田市には、防犯・防災協議会を立ち上げ、毎年防災訓練を行うなど、防災活動に熱心に取り組んでいる地区もあります。

また、地域防災力の充実強化を図るためには、消防団との連携は必要不可欠です。消防団の協力のもと、分団の管轄する地区単位での防災訓練の実施や日頃からの情報交換等を通じて関係性を深めるなど、地区と消防団との連携強化を図り、自主防災組織同士が連携する仕組みとして合同訓練を実施することも重要です。

8 訓練実施にあたっての留意事項

自主防災組織で、「防災訓練」を実施する際は、次の申請書などの提出をお願いします。

① 「防災訓練実施計画届出書」(様式1)

以下に記載した届出先に提出をお願いします。消防職員などの指導を必要とする場合は、管轄消防署へ相談のうえ、派遣申請書を管轄消防署に提出してください。(任意の様式で構いません。)

② 「消火栓使用申請書」(様式2)

訓練の中で消火栓を使用する場合は、を管轄消防署へ提出してください。

③ 「防災訓練実施報告書」(様式3)

訓練終了後は、以下に記載した届出先に提出をお願いします。

※ 様式は資料編(P63-65)又は上田市ホームページを参照してください。

上田市ホームページ ⇒ 生活・防災 ⇒ 防災・災害

⇒防災訓練(自主防災組織)

届出先

次のいずれかの窓口へ提出をお願いします(複数の窓口への提出は不要です)。

・①及び③について

危機管理防災課又は丸子・真田・武石地域自治センターの各地域振興課

・②について

最寄りの消防署

*①及び②は訓練実施前、③は訓練実施後に提出をお願いします。

※ 市では、自主防災組織による防災訓練で発生した不慮の事故による被害者(補償対象者等)に対する保険(「防災訓練災害補償等共済制度」)に加入しています。

対象となる条件として「事前に訓練計画書の届出書の提出があること」となっていますので、必ず上記届け出先への提出をお願いします。