

だって、みんなで 助かりたいもん!

～いざという時役に立つ、防災訓練事例集 Vol.2～



編集・発行

静岡県地域防災活動推進委員会

静岡県危機管理部危機情報課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号
TEL.054-221-2644 FAX.054-221-3252

静岡県地域防災活動推進委員会

はじめに

東海地震説が提唱されてから、30 数年が過ぎました。この間、県内全域には5000を超える自主防災組織が結成され、防災訓練の実施や防災資機材の整備など基本的な防災活動が進められ、着実な成果を上げてきました。

しかし、静岡県が平成 21 年度に実施した「自主防災組織実態調査」の結果では、ほとんどの自主防災組織が防災訓練を行っている一方で、会長などの役員が短期間で交代するところが多いため、「訓練計画の作成や実施のノウハウが不足している」、「実効性・有効性のある訓練内容が企画できない」といった声が多く聞かれ、訓練の企画・準備の段階で、悩みを抱えている自主防災組織が多いということが改めて浮き彫りになりました。

切迫性が指摘される東海地震では、自主防災組織リーダーだけではなく、地域住民のすべてに迅速かつ効率的に行動することが要求されます。そのためには、一部のリーダーだけではなく、多くの方が自主防災活動の必要性を理解するとともに、実際に訓練等に参加して実践力を身につけることが必要です。

本冊子は、防災訓練について、できるだけ具体的に情報提供を行い、はじめて自主防災組織の役員になった方でも、実効性の高い訓練企画ができることを主眼に編集しました。今後、計画される訓練などの参考にいただき、12月第1日曜日の「地域防災の日」をはじめとする各種防災活動の充実・強化に役立てていただければ幸いです。

平成 23 年 10 月
静岡県地域防災活動推進委員会

目次

防災訓練を実施するにはどうしたらいいの？	1
どんな防災訓練をしたらいいの？	3
モデル1：初期消火	3
モデル2：命を助ける	4
モデル3：災害時要援護者への支援	5
モデル4：地域の危険と防災対応を考える	6
モデル5：避難所の運営	7
モデル6：夜間の災害対応	8
モデル7：津波からの避難	9
こんな訓練がしたい！	10
シナリオのない訓練って？	13
シナリオのない訓練にチャレンジ！	15
突発地震編	15
風水害編	17
参考資料	19
各種訓練	20
事故防止	39
関係機関連絡先一覧	41



防災訓練を実施するには どうしたらいいの？

まず、防災訓練の目的や内容等を明らかにした実施計画をつくり、市町の防災訓練担当者に相談しましょう。

訓練の実施計画

① 訓練の目的と種別

訓練の組み立ては、できるだけ多くの人々が訓練に参加できるような内容にすることが大切です。

訓練の目的を明確にし、訓練の種類を選びましょう。

② 参加者の把握

どのような人（子供・高齢者等）が何人くらい参加するか把握します。

③ 日時

多くの住民が参加できるような日時を選びましょう。

④ 場所

参加者が集まりやすい場所か、予定人員が収容できる場所かなどを考慮して、訓練場所を選びましょう。

⑤ 災害・被害想定

どんな災害が発生し、どの程度の被害が出るか想定しましょう。

○防災訓練実施計画（例）

訓練種別	救出・救護訓練	日 時	○月○日 9時～11時
場 所	○○公園広場		
指導者	○○消防署員3名、日赤静岡県支部2名		
参加者	全員		
目 的	1 倒壊家屋の下敷きになっている人の救出方法の習得 2 心肺蘇生法とAED取り扱いの習得 3 負傷者の正しい搬送方法の習得 4 応急包帯法の習得		
実施要領	想定	突発地震が発生し、数人が倒壊家屋の下敷きになっている。その他にも負傷者が多数いる。	
	内容	1 救出方法と心肺蘇生法等を○○消防署の指導で行う。 2 応急包帯法を日赤静岡県支部の指導で行う。	
備 考	参加者はできるだけ活動しやすい服装をしてくること。		

訓練の指導

訓練の実実施計画ができたら、事前に市町防災担当課（室）、消防署、消防団等に内容を検討してもらい、協力を依頼しましょう。

消火訓練や救出・救助訓練などは危険を伴いますので、消防署、消防団等との入念な打ち合わせが不可欠となります。

また、地域にはふじのくに防災士、ふじのくに防災マイスターや地域防災指導員など防災の知識を持った人材がいます。

訓練を企画・実施する時には、自分だけで考えずに、こういった人材を活用しましょう。詳しいことは、各市町防災担当課（室）にお問い合わせください。

広 報

多くの方に参加してもらうため、回覧板やポスター・チラシなどを利用して、訓練の実施を周知しましょう。

様々な年代の人に参加してもらうことが望ましいので、各回テーマをしぼり、地域の災害を想定したイメージトレーニングや中高生による情報伝達訓練など変化をつけてみましょう。

資機材の準備

防災訓練で使用する資機材の準備をしましょう。



どんな防災訓練をしたらいいの？

モデル1

訓練のテーマは？

初期消火

訓練の目的は？

- 1 大地震が起きると多くの場合火災が発生すること、最も被害を拡大させるものの1つが火災であることを理解する。
- 2 各種消火器の取扱方法の習得
- 3 バケツリレー等による消火方法の習得

想定は？

地震によって棚上の新聞、雑誌が石油ストーブに落下し、火災になったものとする。



訓練のスケジュール

時間	項目	内容
9:00~9:10	訓練開始	会長の挨拶、テーマ、目的を説明
9:10~9:30	防災講話	地震による火災被害の講話を聞く
9:30~10:00	初期消火訓練	消火器による初期消火訓練
10:00~10:15		バケツリレーによる初期消火訓練
10:15~10:45		可搬ポンプによる消火訓練
10:45~11:00	訓練終了	副会長挨拶、講評

準備するものは？

消火器、バケツ、可搬ポンプ、古材木、雑誌類、オイルパン、ガソリン 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員 等

相談するところは？

消防署、消防団、市町防災担当課 等



モデル2

訓練のテーマは？

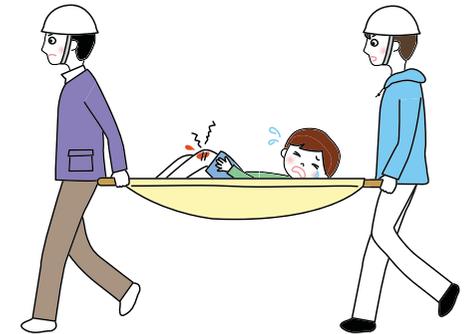
命を助ける

訓練の目的は？

- 1 倒壊家屋の下敷きになっている人の救出方法の習得
- 2 心肺蘇生法とAEDの取扱要領の習得
- 3 負傷者の正しい搬送方法の習得
- 4 応急包帯法の習得
- 5 クラッシュ症候群の理解

想定は？

突発地震が発生し、数人が倒壊した家屋の下敷きになっている。その他にも負傷者が多数いるものとする。



訓練のスケジュール

時間	項目	内容
9:00~9:10	訓練開始	会長の挨拶、テーマ、目的を説明
9:10~10:00	救出訓練	倒壊家屋からの救出、クラッシュ症候群の説明
10:00~10:50	救護訓練	心肺蘇生法、AED取扱訓練
10:50~11:20	搬送訓練	簡易担架づくり、けが人の搬送
11:20~11:30	訓練終了	副会長挨拶、講評

準備するものは？

古材木、ボール、ジャッキ、ブルーシート、AED、救命用の人形、毛布、物干しざお、包帯、三角巾、リヤカー 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員、消防団 等

相談するところは？

消防署、消防団、日赤静岡県支部、市町防災担当課 等

モデル3

訓練のテーマは？

災害時要援護者への支援

訓練の目的は？

- 1 災害時要援護者を知る。
- 2 災害時要援護者の避難方法の習得
- 3 避難経路、避難場所を知る。

想定は？

警戒宣言が発令されたものとする。



訓練のスケジュール

時間	項目	内容
9:00～9:10	訓練開始	会長の挨拶、テーマ、目的を説明
9:10～9:30	避難訓練	自宅から避難場所までの訓練
9:30～10:00	安否確認訓練	災害時要援護者宅に行き、安否を確認
10:00～11:00	避難支援訓練	避難が必要な要援護者を避難場所まで避難させる
11:00～11:30		車椅子の体験
11:30～11:40	訓練終了	副会長挨拶、講評

準備するものは？

各種台帳（災害時要援護者台帳等）、地図、車椅子、担架、リヤカー 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員、民生委員・児童委員、消防団、地区社会福祉協議会 等

相談するところは？

消防署、消防団、市町防災担当課、避難所の施設管理者 等



モデル4

訓練のテーマは？

地域の危険と防災対応を考える

訓練の目的は？

- 1 予想される地域の被害状況を知る。
- 2 地域の防災力を高める。

想定は？

東海地震が発生したものとする。



訓練のスケジュール

時間	項目	内容
9:00～9:10	訓練開始	会長の挨拶、テーマ、目的を説明
9:10～9:20	ビデオ上映	阪神・淡路大震災等ビデオ視聴
9:20～11:30	災害図上訓練 (D I G)*	D I Gの実施 被害想定、参加者の立場を説明 主な道路や河川を地図に記入 被害状況を地図に記入 課題を与え、グループで話し合い 家屋下敷き者の救出・応急手当 火災発生への対応等の作戦を考える 発表
11:30～11:40	訓練終了	副会長挨拶、講評

準備するものは？

地図、ハザードマップ、ビニールシート、12色マジック、付箋、シール、パソコン、プロジェクター、スクリーン 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員、消防団 等

相談するところは？

消防団、市町防災担当課 等

参考となる資料は？

突発地震発生時の自主防☆初動チェックリスト

※ D I G… P20 参照

モデル 5

訓練のテーマは？

避難所の運営

訓練の目的は？

- 1 避難所の運営方法を習得する。
- 2 避難所の生活を体験する。

想定は？

大規模地震が発生し、避難所を開設することになったものとする。



訓練のスケジュール

時間	項目	内容
16:30～16:40	訓練開始	会長の挨拶、テーマ、目的を説明
16:40～17:40	炊き出し訓練	とん汁等の調理
16:40～17:00	簡易トイレ設営	簡易トイレの設営訓練
17:40～18:10	夕食	とん汁等の試食
18:10～20:10	避難所運営訓練	避難所運営ゲーム「避難所HUG」※
20:10～21:00	宿泊訓練	寝る場所の設置
21:00	就寝	
6:30	起床	
6:30～7:20	朝食	非常食の試食
7:20～7:30	訓練終了	副会長挨拶、講評

準備するものは？

避難者名簿、文房具、避難所運営ゲーム「避難所HUG」、パソコン、プロジェクター、スクリーン、マジック、付箋、炊き出し用食材、なべ、割り箸、お椀、非常食、飲料水（ペットボトル）、毛布 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員 等

相談するところは？

市町防災担当課、県地域危機管理局 等

参考となる資料は？

避難所運営チェックリスト、避難所運営マニュアル

※避難所HUG… P20 参照



モデル 6

訓練のテーマは？

夜間の災害対応

想定は？

夜間に突然東海地震が発生！

訓練のスケジュール

時間	項目	内容	
18:00以前	家庭内訓練	家庭内D1Gの実施 非常用持ち出し品の確認	
18:00	地震発生		
18:00～18:15	避難誘導・避難訓練	広域避難所への避難誘導及び避難	
18:15～18:25	夜間照明訓練	発電機より投光機を点灯	
18:25～18:30	訓練開始	会長の挨拶、テーマ、目的を説明	
18:30～18:40	本部設置訓練	対策本部テントの設営 各種台帳、地図等の準備	とん汁等を調理
	避難生活訓練	避難者テント設営 一斗缶、ドラム缶等により暖房確保	
18:40～19:15	避難生活訓練	ろ水機の操作訓練 仮設トイレの設営 簡易担架作り、三角巾使用講習	
	ビデオ放映	地震防災啓発ビデオの視聴	
19:15～19:30	炊き出し訓練	炊き出し訓練で調理したものを試食	
19:30～19:50	炊き出しの試食	炊き出し訓練で調理したものを試食	
19:50～20:00	訓練終了	副会長挨拶、講評	

準備するものは？

「家庭内D1G」用紙、炊き出し用なべ、コンロ、食器、割り箸、食材、発電機、投光機、テント、机、筆記用具、各種台帳、地図、ドラム缶、薪、ろ水機、タンク、簡易トイレ、竹ざお、毛布、ビデオ放映用機材 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員 等

相談するところは？

消防署、市町防災担当課、県地域危機管理局 等

モデル7

訓練のテーマは？

津波からの避難

想定は？

東海地震が発生し、津波の襲来が予想されるものとする。

訓練のスケジュール

時間	項目	内容
9:00	地震発生	
9:01～9:20	避難誘導・避難訓練	津波避難ビルなど安全な場所への避難誘導及び避難
9:20～9:30	情報収集訓練	住民の安否確認
9:30～9:40	訓練開始	会長の挨拶、テーマ、目的を説明
9:40～11:30	災害図上訓練	津波DÍG
11:30～11:40	訓練終了	副会長挨拶、講評

準備するものは？

地図、ビニールシート、12色マジック、付箋、シール、ハザードマップ、パソコン、プロジェクター、スクリーン、被害想定資料 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員、消防団 等

相談するところは？

市町防災担当課、県地域危機管理局 等



こんな訓練がしたい！

県内の自主防災組織がいろいろな工夫をこらした訓練事例を紹介します。

中学生による救急救命訓練

沼津市大平地区

少子高齢を迎えている地域社会では防災力の姿が大きく変化しています。この地区ではこの変化に対応するため、新たな防災力として体力と土地勘のある小中学生を対象にAEDを使用した実践的な訓練を実施しています。

この訓練を通じて、「命の大切さ」、「救命処置」の重要性を認識すると共に、地域防災の担い手となる第一歩を踏み出しました。



問い合わせ先：沼津市危機管理課 055-934-4803

夜間訓練と避難誘導訓練の実施

熱海市網代地区

小中高校生や高齢者が参加して夜間防災訓練を実施し、医療救護（トリアージ）や初期消火、心肺蘇生、AED取扱方法の習得など、日ごろの備えを行っています。

また、土砂災害防止法に基づく土砂災害警戒区域内の住民に対し、情報・予報及び警報の伝達方法、避難体制の確認を実施し、豪雨、台風等による土砂災害の被害を最小限にすることを目的に地元消防団の協力による避難誘導訓練を実施しています。



問い合わせ先：熱海市防災室 0557-86-6447

黄色いハンカチ作戦

富士宮市

震度5強以上の地震が起こったとき、「わが家は無事です」という意味をこめて、黄色いハンカチを掲げる運動を実施しています。黄色いハンカチを掲げることにより、災害時の安否確認を効率的に行うことができます。

ハンカチは小規模授産所で作製して、各自主防災会が購入しています。

現在、富士宮市の8割以上の自治会で導入されています。



問い合わせ先：富士宮市防災生活課 0544-22-1319

向こう三軒両隣作戦

静岡市由比地区

日ごろから隣近所3～6世帯を1グループとして、災害などの緊急時にお互いが助け合うための防災グループを形成し、各グループから1名の防災リーダーを選出しています。災害発生時には、防災リーダーを中心に安否確認や救出救助訓練を実施するなどして、強固な防災組織を育成することを目的に行われています。

「世帯名簿」が作成されており、家族構成、勤務通学先、防災上役立つ資格、避難支援必要の有無、保有資機材、住宅の築年数など防災に必要な情報が記入されています。



問い合わせ先：静岡市防災対策課 054-221-1241

地元事業所との連携

袋井市上山梨地区

平成17年度よりパティオショッピングセンター・イオン(株)と共同で防災訓練を実施しています。

訓練では、パティオ駐車場で消火訓練や炊き出しなどを行うほか、地区住民と従業員が協力して避難所や救護所として使用されるバルーンシェルターを設営しました。また自主防災隊による店内で発生した負傷者の搬送・受け入れや、援助物資提供の訓練を行いました。



問い合わせ先：袋井市防災課 0538-44-3108

学校、PTAとの連携

沼津市第五東・西地区

第五東・西地区は、沼津市北側の中心部に位置しており、商業施設、学校、住宅が混在している地域です。

このことから、かねてから防火、防災対策に重点を置いた活動をしており、どの地区より先駆けて、防災用トイレ、備蓄食糧、防災テント、発電機、訓練用AEDなどを地域で備蓄し、その資機材を活用して毎年訓練を実施しています。

特に、自主防災会の高齢化が進んでいる中で、将来の町の担い手になるであろう子どもたちを対象に、昨年度より第五中学校、PTA、自主防災会が協働で訓練を実施するなど、地域防災力の向上に努めています。



問い合わせ先：沼津市危機管理課 055-934-4803



シナリオのない訓練って？

シナリオのない訓練は、発災対応型防災訓練ともいわれます。この訓練では、自宅から一歩外へ出ると、近所の空地や路上で火災が発生していたり、けが人が倒れたりしています。災害現場に遭遇した参加者は、何をしたらよいか、何ができるのかを1人ひとりが臨機応変に考え、判断し、行動しなくてはなりません。参加者にとっては、災害発生時にどのような行動をとればよいのかを体験できる訓練といえるでしょう。

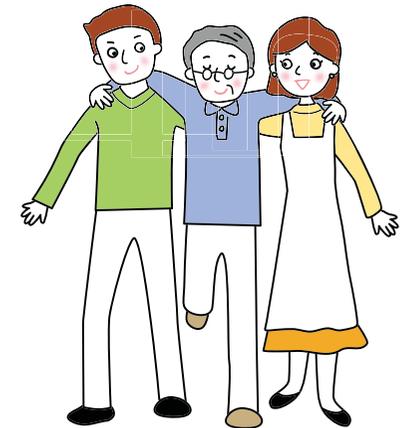
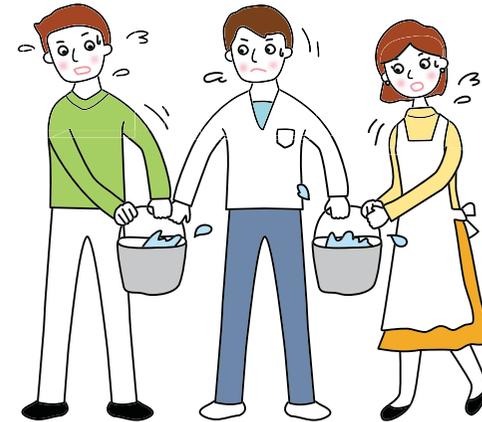


訓練の特徴は？

- 地域住民が主体となり、自ら企画・運営できる訓練です。
- 火災やけが人をどのように想定するのかにより、町内のいたるところが訓練場所となります。
- 災害発生の合図があるまでは、関係者以外の住民はどこで、どのような災害が発生しているのかわからされていないので、住民は自ら直面する状況に応じて行動しなくてはなりません。
- 初めて実施する場合、参加者は思うような行動がとれないかもしれません。しかし、災害発生時に臨機応変な対応ができるかを体験することが大切です。
- 災害現場に、消火器や救助用資機材があるとは限りません。個人所有のものや身近にあるものを活用することで、より実践的な訓練が行えます。

訓練のポイントは？

- 訓練の企画スタッフが綿密に計画を立てておかなければなりません。
- 事前に地域のことを十分理解しておくことも必要です。どこに防災資機材があるのか、危険の予想される地域が含まれていないかなどを調べておきましょう。調べたことは地図上に書き表し、独自の防災マップを作成しておくことで便利です。
- 参加者には事前に広報を行い、訓練の目的などを十分に理解してもらいましょう。訓練の進め方やルールについて事前に説明会などを行えば、一層効果的です。
- 臨機応変な対応が要求されますが、参加者がケガなどをしないように留意しましょう。
- 訓練終了後には反省会などを開催して、うまくいったこと、思うようにできなかったことなどを話し合っておきましょう。その結果は、防災マップの作成や資機材の整備計画、各種台帳の再点検、訓練方法の見直しなどに生かしましょう。





シナリオのない訓練に チャレンジ!

突発地震編

想定は?

9時00分に東海地震が突発的に発生!

訓練のスケジュール

東海地震が発生すると、どこでどのような被害が起きているかは外に出ないとわかりません。次々と起こる被害に臨機応変に対応していきます。

(第1部) 発災対応型訓練

時間	項目	内容
9:00	東海地震発生	家庭内の安全確認
9:02	救出・救助訓練	倒壊家屋からの救出、搬送
9:04	本部設置訓練	自主防災組織本部設置
9:05	初期消火訓練	火災発生①
9:08	初期消火訓練	火災発生②
9:09	救護・搬送訓練	けが人発生、応急手当後、救護所へ
9:20	情報収集訓練	情報班長は被害状況をとりまとめ
9:25	避難訓練	避難が必要な場合は、各班ごとに集合、人員確認、避難場所へ
9:35	情報訓練	人員確認後、本部長に報告

(第2部) 防災資機材取り扱い訓練

9:50～11:00

- ① 炊き出し訓練
- ② 消火器や可搬ポンプによる初期消火訓練
- ③ 救出・救助訓練
- ④ 防災資機材の展示 など

訓練方法

1 初期消火訓練

- ・火災発生場所は発災筒とパネルで知らせます。ただし、火は使用しません。
- ・誰かが大きな声で「火事だ!」と叫びます。
- ・リーダーは、その場にかけて「消火器を集めろ」と住民に指示をします。
- ・指示されたグループ員は3分以内に5本の消火器を探してきて火に向かってホースを構え20数える(放射しない)。消火器がない場合は、水バケツ2杯を消火器1本とみなします。

2 救出・救助訓練

- ・パネルまたは爆竹で倒壊場所を示します。
- ・誰かが大きな声で「家がつぶれて、中に人が挟まれているぞ!」と叫びます。
- ・リーダーはその場にかけて「資機材を集めろ」と住民に指示をします。
- ・住民は自宅や防災倉庫から救助用資機材を集め、家屋の下敷きになっている要救助者を救出します。
- ・リーダーは救出しただけが人を本部に担架で搬送するよう指示をします。

3 救護・搬送訓練

- ・誰かが「助けて!」と叫びます。
- ・リーダーは必要な薬品、資機材を持って来るよう住民に指示をします。
- ・別の人はけが人の容体を確認し応急処置をして、救護所へ搬送します。

準備するものは?

炊き出し用なべ、コンロ、食器、割り箸、食材、テント、机、筆記用具、各種台帳、地図、竹ざお、毛布、防災資機材、発災筒、爆竹 等

協力できる人々は?

ふじのくに防災士、地域防災指導員 等

相談するところは?

消防署、市町防災担当課 等

想定は？

台風接近により河川の氾濫が予想される。

訓練のスケジュール

風水害では、ある程度被害の予測が可能です。そのため、地震とは初動対応が違うことを理解しておきましょう。

時間	項目	内容
9:00～9:30	避難誘導訓練	避難所までの避難
9:30～10:00	災害防止訓練	土のうを作る
10:02	河川の氾濫	
10:05～10:20	情報収集訓練	住民の安否確認

準備するものは？

土、土のう袋、スコップ 等

協力できる人々は？

ふじのくに防災士、地域防災指導員 等

相談するところは？

水防団（消防団）、消防署、市町防災担当課 等



参 考 資 料

1 各種訓練	20
(1) 災害図上訓練	
ア D I G	20
避難所運営ゲーム「避難所HUG」	20
クロスロード	20
(2) 実動訓練	
初期消火訓練	21
救出・救護、応急救護訓練	24
情報収集・伝達訓練	32
本部運営訓練	34
避難訓練	36
給食・給水訓練	38
2 事故防止	39
3 関係機関連絡先一覧	41

1 各種訓練

防災訓練では、概ね初期消火訓練、救出・救助、応急救護訓練、情報収集・伝達訓練、避難訓練、給食・給水訓練が代表的な訓練として実施されています。どの訓練も重要で、このすべての訓練が有機的に機能してこそ人の命を救い、災害を拡大させないこととなります。

また、大地震が発生した際、身の回りでどのような災害が発生する恐れがあるのかをあらかじめ理解しておくことはとても大切です。イメージトレーニングや図上訓練などにも積極的に取り組みましょう。



(1) 災害図上訓練

ア D I G

災害図上訓練「D I G」とは、参加者が地図を囲みながらゲーム感覚で災害時の対応策を考えることができる県民向けのイメージトレーニングで、地域防災活動の推進に効果があります。

平成14年度から、地域防災指導員や災害ボランティアを中心に、自主防災組織や学校での普及・促進に取り組んでいます。

イ 避難所運営ゲーム「避難所HUG」

静岡県では、避難所運営をみんなで考えるための1つのアプローチとして、平成19年度に避難所運営ゲーム「避難所HUG」を開発しました。

東海地震等の大規模災害が発生すると、避難所には多様な状況の避難者が多数押し寄せます。迅速に対応するためには、住民の自主的な連携の中で、いかに速やかに避難所を適切に運営していくかが課題となります。

HUGは、ゲーム参加者が避難者を体育館や教室に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。

ウ クロスロード

クロスロードは、カードを用いたゲーム形式による防災教育教材です。災害対応時に直面する様々なジレンマをゲームを通じて疑似体験していきます。参加者は、カードに書かれた事例について、YESかNOかで自分の考えを示すとともに、自分がなぜその決断をしたのかを説明し、実際の災害現場でどんな対応が求められるのか意見交換を行いながら進めていきます。

ゲームを通じ、自分とは異なる意見や価値観を気づくことができます。