



自主防災組織 活動の手引き



柏市危機管理部防災安全課



はじめに

この「自主防災組織活動の手引き」は、自主防災組織の普段の活動（主に訓練）の事例を紹介する目的で作成しました。

災害から時間が経つと、どうしても防災への意識は低下してしまいます。しかし、災害は必ず起きます。そのために、自主防災組織が継続して活動することはとても重要です。

この手引きが、自主防災組織で活動する皆さんに少しでも役立つことを期待しています。

目次

はじめに	1	○避難所運営訓練	22
目次	2	・避難者受付訓練	
防災訓練って何をすればいいんだろう？いいの？	3	・炊き出し（給食・給水）訓練	
訓練の実施にあたって	4	・間仕切りの設置訓練	
防災訓練の種類	5	・仮設トイレ製作・設置訓練	
○避難訓練	6	○講習	26
・避難訓練		・防災ビデオ・DVD視聴	
・車イスを用いた避難訓練		・防災講習会（出前講座）	
・高齢者疑似体験用具を用いた避難訓練		・サバイバルワークショップ （身近なものを使った災害時お役立ち講習）	
・妊婦体験セットを用いた避難訓練		○防災ゲーム	29
○体験	10	・避難所運営ゲーム（HUG）	
・災害用伝言ダイヤル体験		・クロスロード	
・千葉県西部防災センター		・災害図上訓練（DIG）	
・地震体験①（千葉県西部防災センター）		○その他	32
・地震体験②（地震体験車）		・自主参加型の一斉防災訓練（シェイクアウト）	
・煙道体験①（千葉県西部防災センター）		・安否確認訓練	
・煙道体験②（煙体験ハウス）		・情報伝達訓練（模擬情報の伝達）	
○技能訓練	17	・パネル展示	
・救命講習・応急手当指導		防災訓練の実施例	36
・簡易担架づくり		注意事項	42
・初期消火訓練①（消火器取扱い）		問い合わせ先一覧	45
・初期消火訓練②（バケツリレー）			
・防災用資機材取扱い訓練			

防災かわら版

防災安全課が実施する
自主防災組織向け事業紹介
～防災かわら版～

- ・防災推進員
- ・動画で学ぼう！
かしわのぼうさい

防災訓練って何をすればいいんだろう？いいの？

地域の災害の危険（リスク），課題（困っていること）を把握し，それを軽減するための取り組みが大切です。必ずしも「防災訓練」という枠にとらわれる必要はなく，それぞれの地域にあったやり方で取り組みましょう。

この地域の危険・課題は何？

1 被害想定やハザードマップを参考とし地域で想定される危険・課題を考えよう。

まち歩きを行って，危険箇所や防災資源を記した地域のぼうさいマップをつくり，危険や課題を明確にしよう。

危険・課題を減らすには何が必要？

2 明らかになった危険や課題を軽減するにはどうすればいいか，事前に出来る対策や訓練を考えてみよう。

例 地震で負傷者が発生しそう。

→各家庭に家具の固定化を広め，負傷者の発生を防ぐ。
手当てが出来るように，応急・救護訓練を実施する。

危険・課題を減らす取り組みの実施

3 実際に考えた内容を実施して，危険や課題を減らそう。
新たな危険や課題を見つけたら，この1から3の手順を繰り返し実施し，危険や課題を出来るだけ減らそう。

訓練の実施にあたって

防災訓練や研修会など住民参加型の行事を実施していますか？

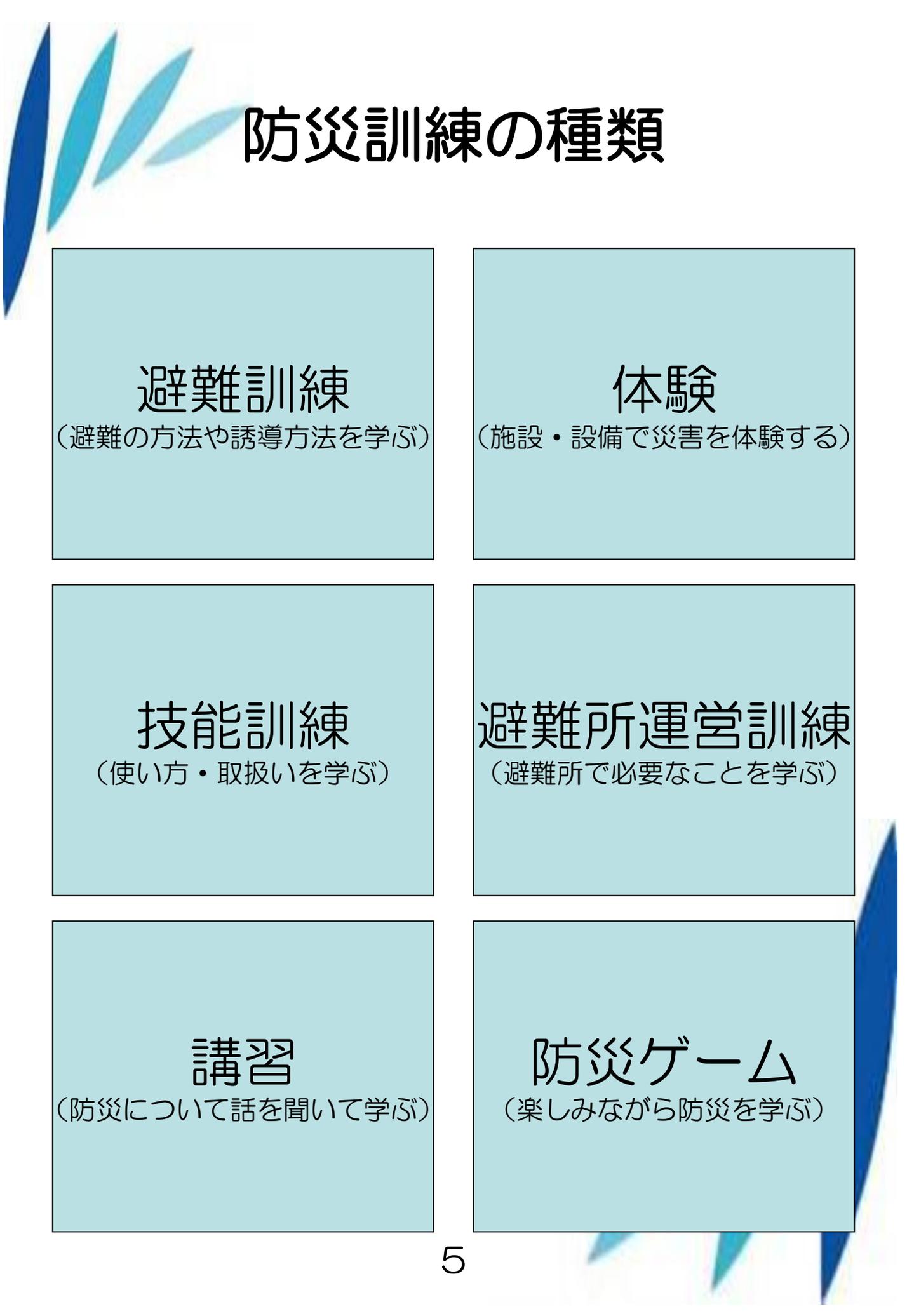
□ポイント

- ▼地域の消防団や自主防災会リーダーに指導を積極的に依頼しましょう。
- ▼男性だけでなく、女性も訓練等の企画・運営に関わりましょう。
- ▼必要に応じて、楽しみながら防災に取り組めるイベント的な要素を盛り込む工夫も必要です。
- ▼訓練は一過性ではなく、継続していくことも大切です。
- ▼子ども、高齢者、外国人等様々な住民の参加を促しましょう。



ぼくが
アドバイス
するよ！

千葉県PRマスコットキャラクターチーバくん



防災訓練の種類

避難訓練

(避難の方法や誘導方法を学ぶ)

体験

(施設・設備で災害を体験する)

技能訓練

(使い方・取扱いを学ぶ)

避難所運営訓練

(避難所で必要なことを学ぶ)

講習

(防災について話を聞いて学ぶ)

防災ゲーム

(楽しみながら防災を学ぶ)

避難訓練

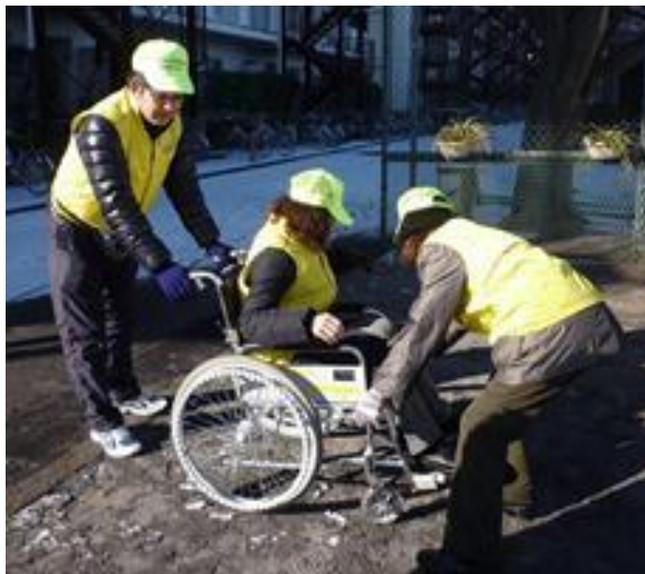


訓練の「気づき」やふりかえりも大切。



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">・避難場所・避難経路の確認ができる。・避難にかかる時間を確認する。
ポイント	<ul style="list-style-type: none">・「ぼうさいマップ」を活用し、危険箇所や安全な避難経路を確認したり、書き込む方法もある。・高齢者、障がい者、妊産婦など配慮が必要な方の参加も検討する。・災害時に通行ができなくなった場合に備え複数の避難経路を歩く方法もある。
用意するもの	メガホン、誘導旗、ロープ、車椅子、誘導棒、人数集計票、筆記用具 等
訓練の所要時間 (目安)	20分～
その他	交通安全に留意すること。

車イスを用いた避難訓練



地域の看護師さんや介護士さんに使い方を教えてもらっても、いいね!



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">• 車イスの取扱い方法を学ぶ。• 車イスの特性等を学ぶとともに、実際に乗ってみることで、乗っている方がどのように感じるのか理解する。
ポイント	<ul style="list-style-type: none">• 実際に車イスの方の介助をするときは、本人や普段介助されている方に介助方法を確認する。• ひとりで越えられない障害物は複数で対応することも必要。
用意するもの	車イス、障害物・段差となるもの（木材、マット等）
訓練の所要時間（目安）	30分～
その他	車イスの貸出し：柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター担当 （04-7165-0880） ※貸出し数に限りあり。（要予約）

高齢者疑似体験用具を用いた避難訓練



思いやりの気持ち
が生まれるね！



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">・高齢者がどのように感じているかを体験し、避難誘導・支援の仕方を学ぶ。・避難場所等でどのような配慮が必要かを理解する。
ポイント	単に体験をするだけでなく、災害時や平常時に高齢者にどのような配慮があるとよいかを考える。
用意するもの	高齢者疑似体験用具（セロファンを張ったメガネ、耳栓、手足・手首の重り、重り入りベスト、安全管理用の杖等での代用可）、障害物 ※疑似体験をしながらまち歩きをする方法もある。
訓練の所要時間 （目安）	30分～
その他	高齢者疑似体験用具の貸出し： 柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター担当 （04-7165-0880） ※貸出し数に限りあり。（要予約）

避難訓練

妊婦体験用具を用いた避難訓練



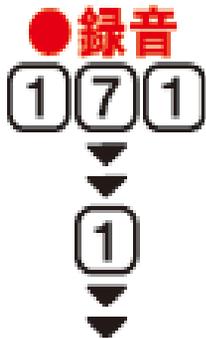
男性も体験するといいね！



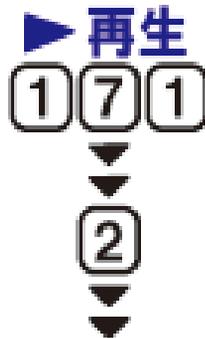
訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">・妊婦がどのように感じているかを体験し、避難誘導・支援の仕方を学ぶ。・避難場所等でどのような配慮が必要かを理解する。
ポイント	歩いてみるだけでなく、しゃがむ、横になる等様々な姿勢を体験する方法もある。
用意するもの	妊婦体験用具（腹部に重りを巻きつけることで代用可）、障害物 ※体験をしながらまち歩きをする方法もある。
訓練の所要時間（目安）	30分～
その他	妊婦体験用具の貸出し： 柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター担当 （04-7165-0880） ※貸出し数に限りあり。（要予約）

災害用伝言ダイヤル体験

親戚や知人に
元気だと伝える



親戚や知人の
安否が心配



被災地の電話番号

①#

録音する

①#

伝言を聞く

1度使ってみると簡単。
はじめて使うとちょっと戸惑うかも？時間のあるときにやってみよう！



訓練の目的	体験利用日（毎月1日，15日等）に実際に利用して，「災害用伝言ダイヤル」・「災害用伝言板」の使い方を学ぶ。
ポイント	各家庭の電話・携帯電話等で，実際に体験する。
用意するもの	一般加入電話，携帯電話等
訓練の所要時間（目安）	10分～
その他	体験利用日：毎月1日，15日ほか 問い合わせ：NTT東日本，携帯電話会社等 ※体験には，通話料・パケット通信料が必要

体験

千葉県西部防災センター

各階のご案内

1F



大雨強風体験（風水害の科学）

2F



応急救護体験（応急救護）

訓練の目的

- ・ 6種類の体験を通して、防災への理解を深める。
- ・ 体験できる種目
 - ①大雨強風体験 ②応急救護体験 ③煙脱出体験
 - ④地震体験 ⑤119通報体験 ⑥消火体験

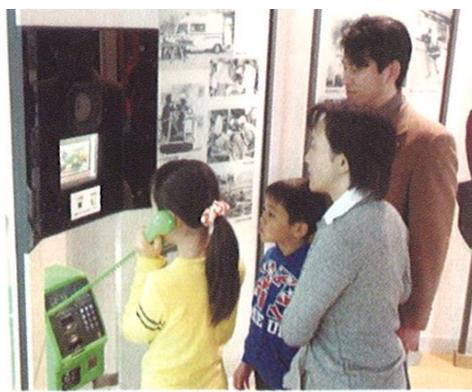
ポイント

各自主防災組織のリーダーは、単に体験するだけでなく、指導員の説明を聞き、各自主防災組織での訓練に活かすことも必要。

用意するもの	筆記用具
訓練の所要時間	60分～90分
その他	団体利用は要予約：千葉県西部防災センター （10名以上） （047-331-5511） 所在地：松戸市松戸558-3 休館日：火曜日（祝祭日の場合は翌日） および年末年始



消火体験（火災と消火の科学）



119通報体験（通報と消防）

いっぱい体験して、
みんなに伝えてみよう！



地震体験①

(千葉県西部防災センター)



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none"> ・東日本大震災や阪神・淡路大震災などの再現地震を，起震装置とリアルな演出によって体験する。 ・地震が起こるメカニズムや地震時の行動，日頃の備えの重要性を認識する。
ポイント	体験を通じて，地震時に必要な行動，被害を減らすために必要な事前の備えを考える。
用意するもの	特になし
訓練の所要時間 (目安)	15分～
その他	千葉県西部防災センターについては11頁参照

地震体験②

(柏市消防局 地震体験車)



訓練の目的	地震の揺れを体験し、地震時の行動や身の守り方を理解する。
ポイント	親子で地震を体験し、「子どもの身の守り方」を考える。
用意するもの	特になし
訓練の所要時間 (目安)	30分～
その他	町会・自治会単位の地震体験車の申込み： 最寄の消防署・分署（電話番号一覧は45頁参照）

煙道体験①

(千葉県西部防災センター)



ドアの向こうは火の海かも。
確認してから開けよう。



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none"> ・火災時の、主に煙による災害の実態や煙の性質についての知識を深める。 ・ホテル火災を想定した体験装置により煙の中を安全に避難する方法を学ぶ。
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・「煙を吸わないように姿勢を低くする」, 「ドアの向こうの安全を確認するため、ドアの温度を触り確認する(いきなりドアを開けない)」等、避難時の行動を確認しながら体験する。
用意するもの	ハンカチ(なくても可)
訓練の所要時間 (目安)	15分~
その他	千葉県西部防災センターについては11頁参照

煙道体験②

(柏市消防局 煙体験ハウス)



<p>訓練の目的</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・火災時は、煙によって避難が困難になることや一酸化炭素等の有毒ガスを大量に吸い込むことで身体に影響を及ぼす可能性があることを理解する。 ・模擬煙による視界距離等を体験し、避難方法を理解する。
<p>ポイント</p>	<p>「煙を吸わないように姿勢を低くする」等、避難のポイントを確認する。</p>
<p>用意するもの</p>	<p>ハンカチ</p>
<p>訓練の所要時間 (目安)</p>	<p>15分～</p>
<p>その他</p>	<p>町会・自治会単位の煙体験ハウスの申込み： 最寄の消防署・分署（電話番号一覧は45頁参照）</p>

救命講習・応急手当指導



やってみると、いざというときに役立つよ！



訓練の目的	心肺蘇生法やAEDの使用方法，止血法等について学ぶ。
ポイント	「いざ」というとき実際に行動できるように，講習の時間等を工夫する。
用意するもの	マット，カーペット，畳等（なくても可）
訓練の所要時間 （目安）	30分～3時間
その他	定期救命講習 柏市消防局のホームページに案内を掲載 申し込み先：柏市消防局救急課救急担当 （04-7133-0118） 町会・自治会単位の救命講習指導の申込み： 最寄の消防署・分署（電話番号一覧は45頁参照）

簡易担架づくり



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">身近な資材を使って簡易担架を作る。負傷者の正しい搬送方法などを学ぶ。
ポイント	簡易担架の作り方だけでなく、搬送方法も学ぶ。
用意するもの	毛布, Tシャツ, トレーナー 竹ざお, ものほし竿 等
訓練の所要時間 (目安)	20分～
その他	

初期消火訓練①

(消火器取扱い)



子どもたちも
楽しんで訓練できるね



訓練の目的	水消火器（訓練用消火器）を使用し、消火器の取扱い等を学ぶ。
ポイント	「火事だ！」と周囲に知らせる、火元を狙う等初期消火のポイントを確認しながら行う。
用意するもの	水道水、水消火器的（カラーコーン等で代用可）
訓練の所要時間（目安）	20分～
その他	町会・自治会単位の指導・訓練の申込み：最寄の消防署・分署（電話番号一覧は45頁参照）

初期消火訓練②

(バケツリレー)



参加者みんなが、
仲良くなれるよ！



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">• 運んだ水の量などを競うバケツリレー競争なども訓練方法の1つとして考えられる。• 隣の参加者と自然とコミュニケーションが図られ、親睦が深まる。
ポイント	子どもから高齢者まで、なるべく多くの住民の参加を検討する。
用意するもの	バケツ、水（500ℓ以上） ※水は、砂、大小のボール、古い靴下に小石等を詰めたものでも代用可。
訓練の所要時間 (目安)	20～30分
その他	バケツの代わりに、水が運べそうなもの（レジ袋、やかん、ペットボトル等）を使用する方法もある。

防災用資機材取扱い訓練



訓練の目的	自主防災会や各家庭で備蓄している防災用資機材の取扱い方法の確認や点検をする。
ポイント	エンジンを使用する資機材は、点検を兼ねて年2～3回取扱い訓練をするとよい。
用意するもの	防災用資機材(ジャッキ, バール, 自家発電機, 投光器等)
訓練の所要時間 (目安)	20分～
その他	安全に留意すること。

避難者受付訓練



訓練の目的	・避難所に集まった人数の把握や、サポートが必要な人の把握など、避難所を運営する際に必要な情報を収集する流れをつかむ。
ポイント	かかった時間を確認する
用意するもの	筆記用具、避難者カード
訓練の所要時間 (目安)	～30分(人数による)
その他	

避難所運営訓練

炊き出し（給食・給水）訓練



衛生面に注意して実施しよう！

訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">・ライフラインに制限がある場合に各自で出来る給食・給水の方法を習得する。・自主防災会等で備蓄している給食用品の使用方法を学ぶ。
ポイント	子どものできる範囲での訓練参加も検討する。
用意するもの	かまど、鍋、箸、お皿（パック等）、食材（非常食）、水、まき、コンロ等
訓練の所要時間（目安）	2～4時間
その他	衛生面に留意すること。 炊き出し用資機材（大なべ・バーナー）の貸出し： 防災安全課（04-7167-1115）

間仕切りの設置訓練



訓練の目的

- プライバシーの確保等の理由で設置する間仕切りの組立て方法を学ぶ。
- 段ボールや新聞紙等を身近にあるもので間仕切りが設置できることを理解する。

ポイント

- 子どもの訓練参加も検討する。
- 避難生活をしなくてもすむように、事前に対策をすることも大切。

用意するもの

段ボール, カッター, はさみ, ガムテープ, 新聞, 毛布等

訓練の所要時間
(目安)

20~30分

その他

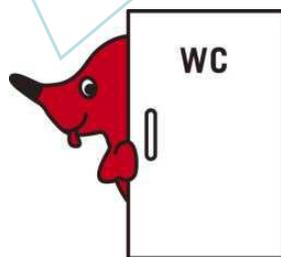
既製品の間仕切りの貸出し：防災安全課
(04-7167-1115)

避難所運営訓練

仮設トイレ組み立て訓練

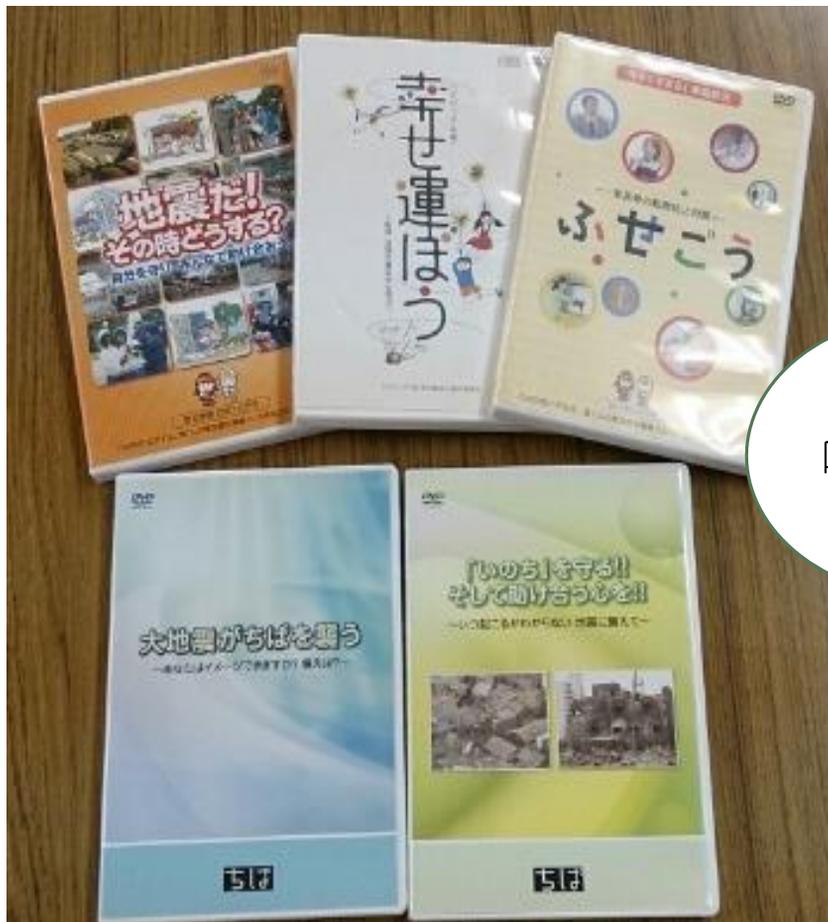


風呂水のくみ置きや、
便袋の準備も大切！



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">・災害時に困ることの1つにトイレ対策があることを理解し、家庭等での対策を考える。・段ボールやブルーシートなど、身近にあるものでトイレが作れることを理解する。
ポイント	家庭等で事前にトイレ対策をしておくことも大切。
用意するもの	ブルーシート、ビニール袋、段ボール、ガムテープ、ロープ 等
訓練の所要時間 (目安)	30分～2時間
その他	既製品の仮設トイレの貸出し：防災安全課 (04-7167-1115)

防災ビデオ・DVD視聴



手軽に
防災について
学べるね



訓練の目的	映像を通して災害や防災対策のイメージをつかむとともに、防災の知識を高める。
ポイント	視聴して満足するのではなく、行動に移すことが大切。
用意するもの	ビデオ・DVD, ビデオ・DVDが再生できるもの (DVDプレイヤー等)
訓練の所要時間	10分～
その他	防災ビデオ・DVDの貸出し： 防災安全課 (04-7167-1115) 防火ビデオ・DVDの貸出し： 最寄りの消防署・分署 (電話番号一覧は45頁参照)

防災講習会（出前講座）



要望に沿った内容で
講習するよ！



訓練の目的	自分できる防災対策や、自主防災活動の進め方を学ぶ。
ポイント	講演を聞いて満足するのではなく、行動に移すことが大切。
用意するもの	筆記用具 スクリーン、プロジェクター（なくても可）等
訓練の所要時間 （目安）	30分～1時間
その他	講師派遣の問い合わせ等： 防災安全課（04-7167-1115）

サバイバルワークショップ

(身近なものを使った災害時お役立ち講習)



新聞紙があれば、色々なことに使えて便利だね



訓練の目的	新聞紙，空き缶，ペットボトル，ビニール袋などの身近なものを使い，災害時に役立つ使い方を学ぶ。
ポイント	子どもの参加も検討する。
用意するもの	古新聞紙などワークショップの材料
訓練の所要時間 (目安)	20分～
その他	インターネット等で各種の方法が公開されている。 (例) <ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙でスリッパや食器の作製 ・空き缶でコンロ作製 ・ペットボトルでランタン作製 ・ビニール袋でカップ作製 等

防災ゲーム

避難所運営ゲーム (HUG)



H : Hinanzyo (避難所)

U : Unei (運営)

G : Game (ゲーム)

の頭文字をとってHUGだよ。
HUGは英語で、抱きしめるとい
う意味もあるんだ。

訓練の目的

- ・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適切に配置するゲーム。
- ・避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくか等をカード形式で模擬体験する。

ポイント

避難所運営で発生する問題（リスク）を把握し、今後の対策（備え）に活かす。

用意するもの

HUGセット、筆記用具、付箋、メモ用紙 等

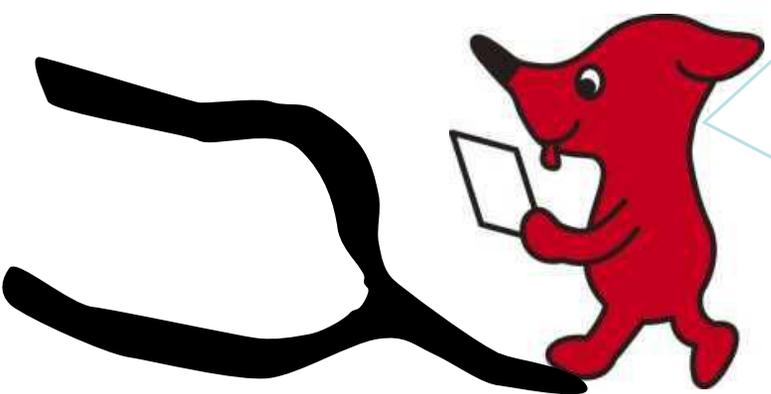
訓練の所要時間
(目安)

2～3時間

その他

講師派遣・HUGセットの貸出し：
防災安全課（04-7167-1115）

クロスロード



クロスロードは「岐路」「分かれ道」という意味。「震災後避難が必要だが、避難所にペットをつれていくか？」など災害時に起きるジレンマについて、「YES」、「NO」のどちらかを選び、グループで、なぜ「YES」にしたか「NO」にしたか、話しあうゲームだよ。

訓練の目的	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時に起こったジレンマを様々な立場で考えるカードゲーム。 ・災害対応を自らの問題として考え、様々な意見や価値観などを参加者同士で共有することができる。
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・防災について考えるきっかけとなる。 ・ゲームで得た気づきを今後に活かすことが大切。
用意するもの	クロスロードカード、筆記用具
訓練の所要時間	1時間30分～2時間
その他	講師派遣・クロスロードカードの貸出し： 防災安全課（04-7167-1115）

災害図上訓練 (DIG)



D : Disaster (災害)

I : Imagination (想像力)

G : Game (ゲーム) の頭文字をとったんだよ。

“DIG” は英語で「掘る, 探求する, 理解する」という意味で, 参加型の「災害図上訓練」だよ。



訓練の目的

- 地域の地理的特徴や危険箇所を把握し, 地域の災害時の被害状況を予想する。
- 地域資源などを把握することにより地域の防災力を知ることができる。

ポイント

- 地図上で地理的特徴, 期間箇所を把握した後, 実際に地域を歩いて (まち歩き) をするとさらに理解が深まる。
- 危険 (リスク) を把握し, 今後の防災対策に活かす。

用意するもの

白地図, 透明フィルム, ティッシュ, 油性ペン・マーカー, ペンを消すための液状シップ薬, 筆記用具, 付箋, メモ用紙, シール, ハザードマップ 等

訓練の所要時間 (目安)

3時間～

その他

講師派遣の問い合わせ等:
防災安全課 (04-7167-1115)

その他

自主参加型の一斉防災訓練

(シェイクアウト)

①Drop!

(姿勢を低く!)

②Cover!

(体・頭を守って!)

③Hold On!

(揺れが収まるまで
じっとして!)



机などがある場合は、それを利用して身を守ろう。

訓練の目的

- ・訓練開始の合図で、一斉にそれぞれの場所で自身の安全確保を行い、身の守り方を学ぶ。
- ・参加者を訓練会場に集めることなく、地域の不特定多数を対象とした訓練ができる。

ポイント

- ・それぞれの場所をふまえ、臨機応変に安全確保をすることが大切。
- ・日頃から、「今、災害（地震等）があったらどうするか？」を考えておく。

用意するもの

特になし

訓練の所要時間
(目安)

3分～

その他

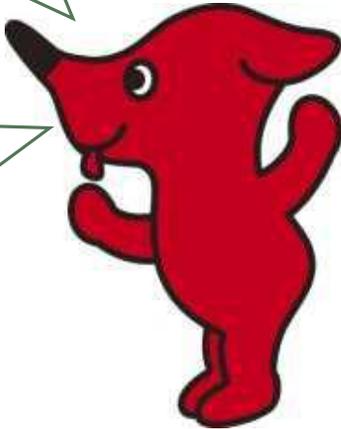
インターネット等で事前に参加者を登録して実施する方法もある。

安否確認訓練

家屋に被害がなくても、
家具の下敷きになっている
かもしれないよ！
隣近所に声を掛け合って、
安否確認をしよう！

無事だった家には、それを示
す旗やしるしを掲示してもら
うと安否確認がはかどるよ！

大丈夫ですか？



訓練の目的

- ・災害発生後、近隣住民や家屋の被害状況を確認し報告する流れを習得する。
- ・お互いに声を掛け合うことで、地域のつながりを深める。

ポイント

- ・避難行動要支援者（一人住まいの高齢者や障害者）の安否確認は特に留意して行う。
- ・模擬の被害状況を設定すると実践的。

用意するもの

地域の地図、筆記用具、メモ

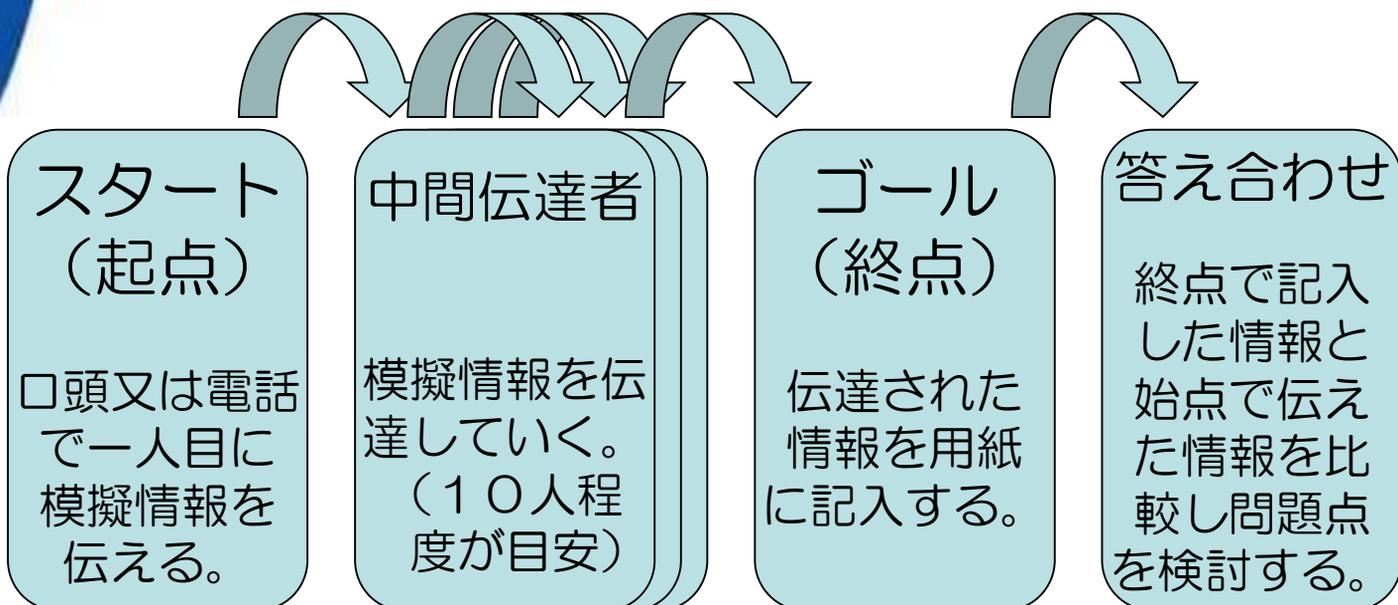
訓練の所要時間
(目安)

15分

その他

情報伝達訓練

(模擬情報の伝達)



いわゆる
伝言ゲームだよ。
正確に伝えるのは
意外と難しいんだ。



訓練の目的	<ul style="list-style-type: none">• 地区災害対策本部などからの情報や、自主防災組織内での依頼・伝達事項を、円滑かつ迅速に伝達する方法を取得する。• 伝達者は、誤解がないよう簡潔・明瞭に伝える。
ポイント	<ul style="list-style-type: none">• 特に数字は、注意が必要。• 受信者は間違いがないようメモを取るようになる。
用意するもの	筆記用具, メモ用紙
訓練の所要時間 (目安)	15分
その他	

パネル展示



訓練の目的	被災地の写真や防災啓発パネルの展示，自主防災会等で作成した広報誌などを掲示することで，参加者の防災意識を高める。
ポイント	防災マップを掲示し，地域の危険箇所や避難経路等を改めて確認する方法もある。
用意するもの	展示するもの（パネル，広報誌等） パーテーション（パネルボード）・壁
訓練の所要時間	随時
その他	パネル・展示用防災グッズの貸出し： 防災安全課（04-7167-1115）

防災訓練の実施例

1～2時間コース

例① 避難訓練

時間	内容	備考
9:00 ～9:30	避難訓練	多くの住民の参加を呼び掛ける
9:30 ～10:00	振り返り・話し合い	危険箇所、避難経路など気づいたことを話し合う

例② 西部防災センター見学

時間	内容	備考
10:00 ～11:30	千葉県西部防災センター見学	千葉県西部防災センターについてはページ参照
11:30 ～12:00	防災DVD視聴	防災センター内で実施 ※要予約

例③ 情報伝達訓練+避難訓練

時間	内容	備考
10:00 ～10:30	情報伝達訓練 (緊急連絡網の確認)	隣近所に声かけをし、避難(訓練参加)を呼び掛ける
10:30 ～11:00	避難訓練	

防災訓練の実施例

1～2時間コース

例④ 2班に分かれて複数の訓練を実施する方法

時間	内容	備考
9:30 ～10:00	初期消火訓練(消火器取扱い)	A班が実施
10:00 ～10:30	煙道体験	
9:30 ～10:00	煙道体験	B班が実施
10:00 ～10:30	初期消火訓練(消火器取扱い)	

例⑤ パネル展示を訓練時間中に行う方法

時間	内容	備考
9:00 ～10:00	簡易担架づくり	
10:00 ～11:00	防災用資機材取扱い訓練	
訓練開催中	パネル展示	

防災訓練の実施例

3時間コース

例⑥ 救命講習・応急手当指導

時間	内容	備考
13:00 ~16:00	救命講習・応急手当指導	普通救命講習Ⅰ

例⑦ 炊き出し訓練+サバイバルワークショップ

時間	内容	備考
9:00 ~10:00	炊き出し訓練	
10:00 ~11:00	サバイバルワークショップ (身近なものを使った災害時お役立ち講習)	料理をしている間(煮込んでいる間)に講習を実施
11:00 ~12:00	試食, 片づけ	ワークショップで作った食器を使って試食をする方法もある

例⑧ 夜間を想定し、夕方から訓練を行う方法

時間	内容	備考
16:00 ~16:30	避難訓練	
16:30 ~18:30	炊き出し訓練⇒試食	試食しながら避難訓練の振り返りをする
18:30 ~19:00	集団で歩いて帰宅	集団で歩くことで、帰宅困難者の体験もできる

防災訓練の実施例

半日コース

例⑨ 防災運動会

防災に関する種目を取り入れ、楽しみながら防災を学ぶ方法もあります。

防災運動会のプログラム（例）

時間	防災運動会内容
～9：30	避難訓練を兼ねて徒歩で集合
9：30 ～ 9：45	開会式・挨拶等
9：45 ～10：15	競技① 簡易担架づくりリレー ※チーム対抗で、安全かつ正確な担架を早く作れたチームが優勝
10：15 ～11：00	競技② 水パック消火競争 ※水パックを目標物の近くに投げた人が優勝
11：00 ～11：45	競技③ バケツリレー競争 ※チーム対抗で、水の運搬の速さを競う
11：45 ～13：00	給食・炊き出し
13：00～	講評、表彰

防災訓練の実施例

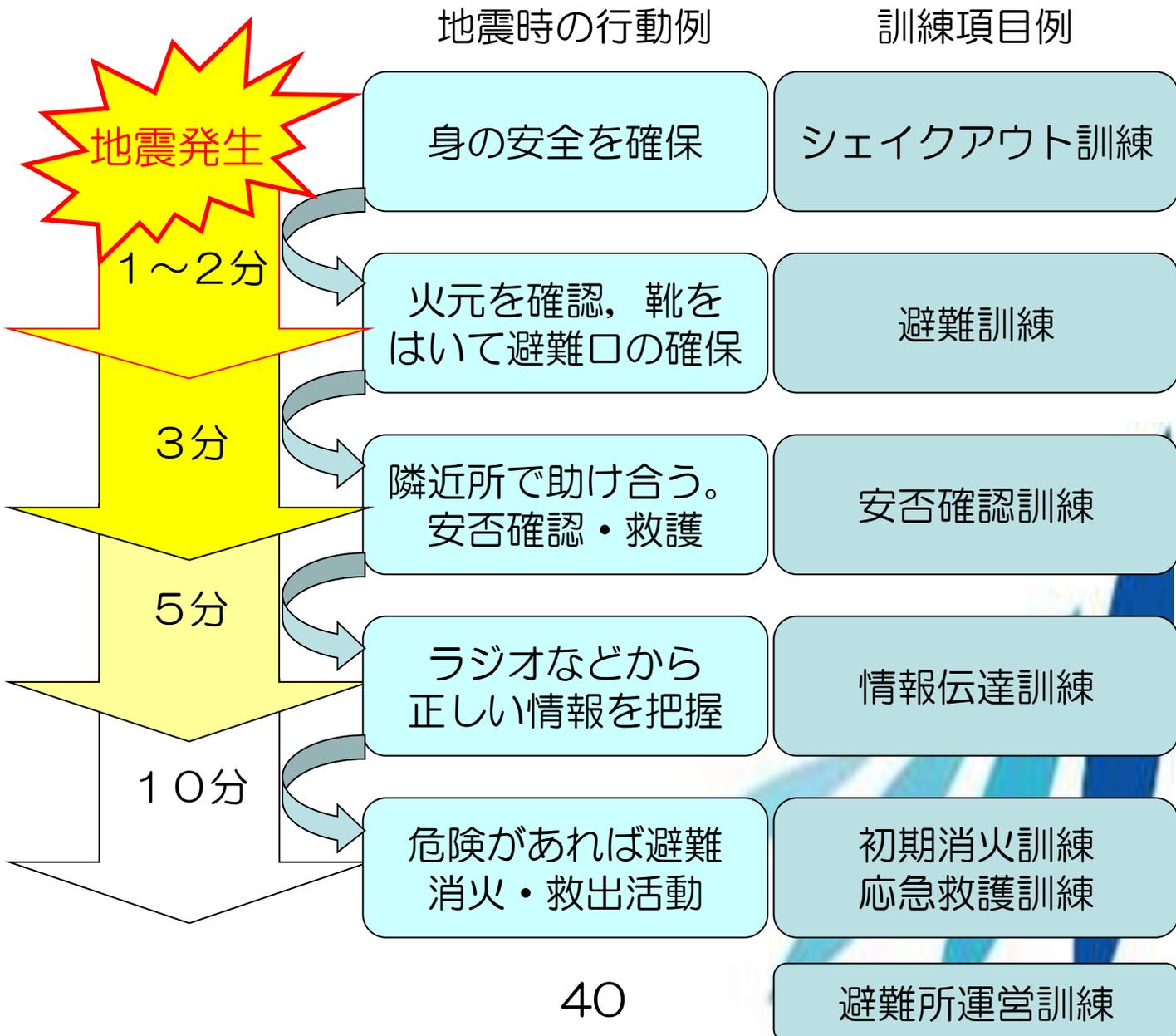
半日コース

例⑩ 災害発生からの実動訓練

地震や土砂災害など特定の災害を想定し、災害発生から、避難、応急対策、応急復旧を時系列で考えられる対策を織り交ぜた訓練のシナリオを組み立てて実施する方法もあります。

※地域の実情に応じた「減災」のあり方を検討してみましょう。

※以下の地震時の行動例と訓練項目例などを参考に、災害時の行動を考えて、シナリオを組み立て、実施してみましょう。



防災訓練の実施例

番外編

例⑪ 男女入れ替え防災訓練

訓練を男女別の役割分担で実施している場合、視点が固定化して課題に気づかないことがあります。あえて役割を入れ替えて訓練を実施することで、新たな気づきや改善点がみつき、実施者も視野が広がります。基本的に全ての内容を男女平等に実施することが理想的です。

例⑫ 地域の行事に組み込んだ防災訓練

毎年地域で行っている行事の中に、防災活動を組み込むことで、防災訓練を無理なく継続して実施することが出来ます。

行事例

活動例

1月	餅つき	炊き出し訓練, 防災資機材点検
2月	節分豆まき	(避難者)受付訓練, 初期消火訓練
3月	お花見	防災ゲーム(クロスロード)
4月	役員総会	防災講習会
5月	地域清掃	地域の危険箇所点検
8月	盆踊り	防災資機材点検・展示
9月	敬老会	避難行動要支援者の把握
10月	地域運動会	防災運動会(バケツリレー競争)
11月	町会・自治会旅行	防災施設研修
12月	年末警戒パトロール	地域の危険箇所点検

※今回の例以外にも色々な組み合わせが考えられるので、地域の実情に合わせて実施してください。



注意事項

＊事故防止に努めましょう

●事前に十分な説明を

- ・訓練を始める前には、必ず事故防止について参加者に注意をしましょう。
- ・訓練で使用する資機材については、操作方法、危険性などについて事前に十分説明しましょう。火気の使用や、自家発電機、チェーンソー等刃物の使用には特に気を付けてください。

●服装は訓練に適したものを

- ・服装は訓練に適したものとし、軍手、ヘルメット（防災ズキン）を着用しましょう。
- ・必要に応じて、熱中症対策をとりましょう。

●訓練中に事故が発生した場合は適切な措置を

- ・訓練中、整理・整頓に気を付けましょう。
- ・訓練中は事故防止に万全の注意を払い、万一事故が発生した場合はけが人の救護を最優先するなど、適切な措置をしましょう。

＊市民活動災害補償制度の適用について

市民の方が安心して地域活動やボランティア活動を行えるよう、市民団体の市民活動中に起きた事故に対して、市があらかじめ保険料を負担し補償します。この保険に対する、事前の加入や登録の手続きは必要ありません。

対象となる活動には条件がございますので、詳細は柏市のウェブサイトか市民活動支援課（04-7167-1126）までお問い合わせください。

防災推進員

市では、地域防災の中心的な担い手として、各自主防災組織から3名まで、防災推進員の推薦をいただいております。

防災推進員とは、市内に大規模な地震等の災害が発生した場合に地域の防災活動を迅速かつ効果的に実施するとともに、自主防災組織の活性化を図るために設置するものです。

1 対象

自主防災組織の役員(リーダー、各班長等)を対象とします。男女は問いません。

2 任務

①平常時には、市や県で実施する講習会等に参加し、習得した知識技術等を自主防災組織内においてリーダーシップを発揮し普及を図る。

②災害発生時には、地域住民と協力し、市又は消防機関等の公助と連携して、消火、救出活動等の防災活動を行う。

③その他、各組織で定める防災活動の推進を行う。

3 任期

原則1年間とします。その後の再任も可能です。

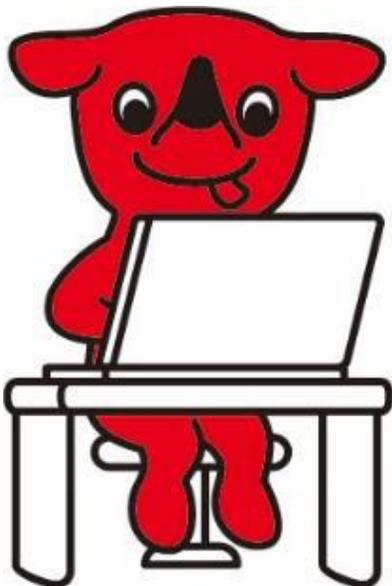
動画で学ぼう！ かしわのぼうさい

市では、令和元年に発生した台風15号や台風19号などの被害を受け、平常時から自然災害に備えるため、防災行政や防災訓練の手法についての動画を市のホームページで配信しています。

また、動画を確認したあとは、確認テストをすることができます。腕試しをするつもりで、理解度のチェックをしてみましょう。解答用紙と模範解答も、動画と同じページに掲載されています。

柏市ホームページ「動画で学ぼう！かしわのぼうさい」

URL:https://www.city.kashiwa.lg.jp/bosai/anken/anshin/anken/disaster/disaster_ready/jishubosai/movie.html



問い合わせ先一覧

お問い合わせは

機関名	電話番号
柏市防災安全課	04 (7167) 1115
柏市市民活動支援課	04 (7167) 1126
柏市消防局	04 (7133) 0119
西部消防署	04 (7133) 8794
富勢分署	04 (7131) 6751
たなか分署	04 (7131) 1424
旭町消防署	04 (7144) 6750
西原分署	04 (7155) 5119
東部消防署	04 (7164) 0119
逆井分署	04 (7172) 5031
光ヶ丘分署	04 (7172) 7799
沼南消防署	04 (7191) 4500
高柳分署	04 (7191) 1144
手賀分署	04 (7190) 0119
柏市社会福祉協議会	04 (7165) 0880

ホームページのリンク集

インターネットで防災学習

機関名	URL
柏市	http://www.city.kashiwa.lg.jp/
千葉県防災ポータルサイト	https://chiba.secure.force.com/
防災教育チャレンジプラン	http://www.bosai-study.net/top.html
阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター	http://www.dri.ne.jp
総務省消防庁	http://www.fdma.go.jp
防災の基礎知識	https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index.html
こどもぼうさいランド	
国土交通省 気象庁	http://www.jma.go.jp
はれるんランド	http://www.jma.go.jp/jma/kids/index.html
内閣府防災情報のページ	http://www.bousai.go.jp/

※この手引きは柏市のウェブサイト（防災安全課のページ）にも掲載しています。

平成26年 9月 初版 令和 4年 5月 第三版

平成26年11月 第二版

柏市危機管理部防災安全課

電話 04-7167-1115 FAX 04-7163-2188