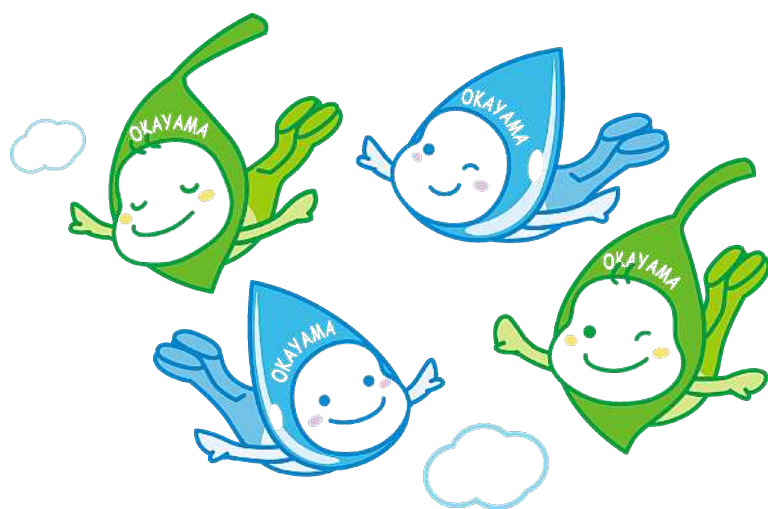


自主防災組織 防災訓練マニュアル



岡山市危機管理室

目 次

1 訓練の目的	2
2 訓練の方針	3
3 訓練の流れ	5
4 訓練の種別	6
① 初期消火訓練	6
② 避難訓練	7
③ 救出救護訓練	10
④ 情報収集・伝達訓練	13
⑤ 炊き出し（給食・給水）訓練	15
⑥ 防災資機材取扱訓練	16
⑦ 図上訓練	17
⑧ 避難所運営訓練	18

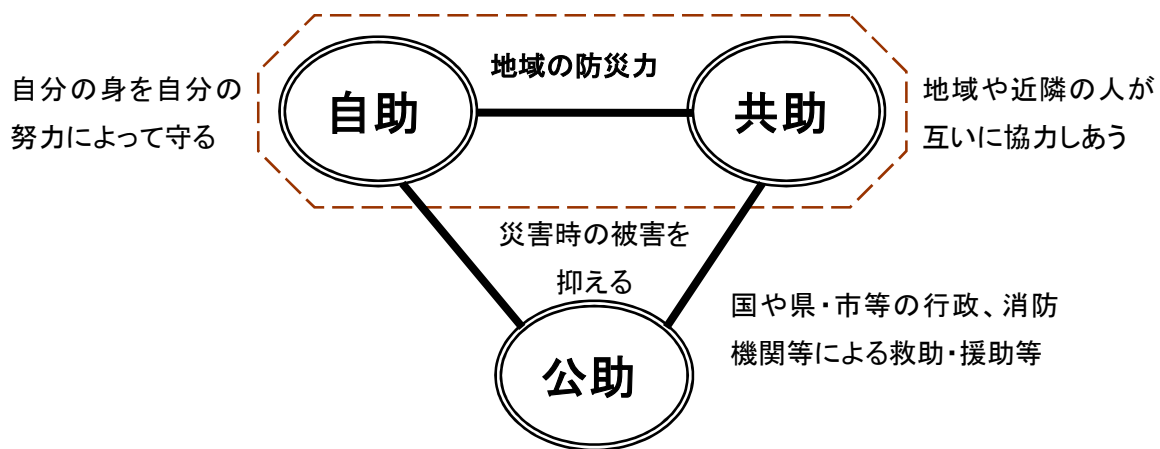
1 訓練の目的

住民が安心・安全に暮らすため、その生命、身体及び財産を災害から守る防災対策は、重要事項の一つです。

ひとたび大規模な災害が発生したときには、被害の拡大を防ぐため、国、県、市は全力で対応しますが、早期に実効性のある対策をとることが難しい場合や行政自身も被害を受けていることが考えられるため、行政機関の対応（公助）には限界があります。

そこで、住民一人ひとりが、自分の身を自分の努力によって守る（自助）とともに、普段から顔を合わせている地域や近隣の人々が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むこと（共助）が重要となります。「自助」「共助」「公助」が連携することにより、被害の軽減を図ることが期待できます。特に地域で協力し合う体制や活動（共助）は、自主防災組織が担うべき活動の中核となります。

自主防災組織の運営については、住民の自発的な活動であるため、訓練においても自発的な計画・活動が必要であり、地域の実情に即した訓練を実施し、地域の防災力の向上を図ることで、いざというときに備えます。



「自助・共助」を理解し訓練に臨む

災害が発生した際は、第一に「自らの生命は自ら守る」という自己責任による自助の考え方、第二に地域における助け合いによって「自分たちのまちは自分たちで守る」という共助の考え方が欠かせません。

共助の考えから地域コミュニティ活動の一環として町内会・自治会を基礎とした自主的な防災組織が、地震や火災、水害などの災害に対し、自分たちのまちを守る活動を行なうことができるよう、様々な訓練を行う必要があります。

2 訓練の方針

災害・防災の正しい知識を習得することから始まり、地域の危険箇所等、市民の皆様が住んでいる場所について把握し、災害時に対応・行動できるように、各種訓練を行います。訓練を行う上で、こういった方針で訓練を進めるのかを役員会等でよく話し合い、明確にする必要があります。いきなり訓練を実施するのではなく、事前に以下のような項目について準備をしておくことで、より効果的な訓練が実施できます。



地域を知る

自分たちの暮らしている地域を知っておくことは、防災活動上大切なことです。

防災の視点で地域を見たり、地域防災マップの作成や見直しを行い、皆さんの住んでいる生活空間を防災の視点から点検を行い、がけ地や看板、ガラスの落下など危険と思われる場所、集会所、コンビニエンスストア、病院など災害発生時に役立つ施設、公園や避難場所がどこにあるか、といったことなどを把握します。

災害時には、あらかじめ決めておいた避難経路に問題が生じることもあります。避難経路や避難場所は複数選定しておき、その状況を適切に判断して、もっとも安全な選択をします。

災害を知る

地震・津波・風水害その他の災害に関して、発生のメカニズム等についての知識を習得し、災害と被害の関係について知り、さらには、過去の災害事例についても知り、問題点を検討するきっかけをつくります。

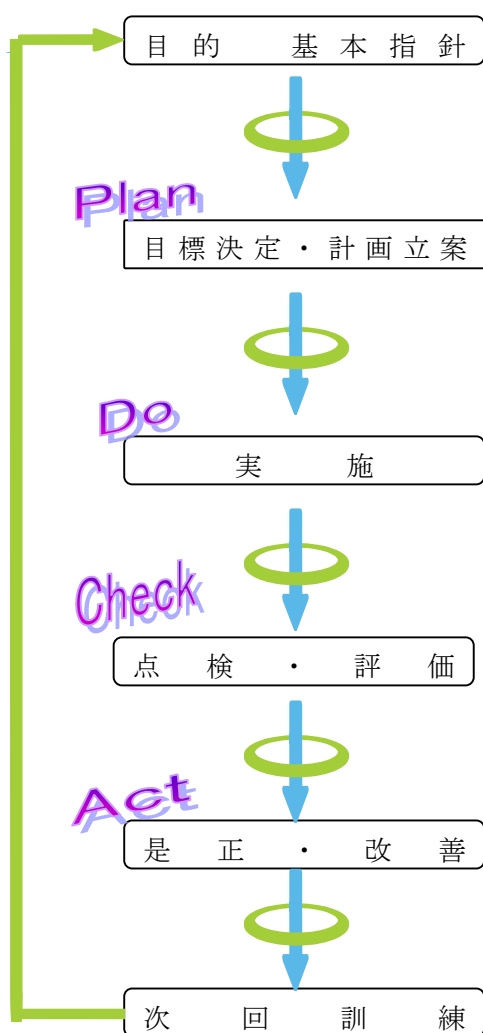
3 訓練の流れ

訓練の実施は、計画的に行うことが求められます。

一人でも多くの住民が参加できる日時を設定するのはもちろん、場所についても地域の人がよく知っており、かつ十分な広さと安全性が確保された場所を選びましょう。路地裏等で実施する場合には、車両が通行しない路地を選び、交通事故等の未然防止に努めましょう。

また、訓練を行うに当たって、動きやすい服装や資機材の事前点検、訓練内容によっては天候にも注意が必要です。参加者の体調管理も含め、事故防止に努め、けがのないように行いましょう。

継続した訓練の実施



正しい知識、技術を習得することを心がける。

どういう目的で訓練を行うのかで、訓練種別は異なってくる。

消防機関等の指導を受けるかどうかも検討。

予め防災に関する知識や地域の危険状況について、学習する機会を設け、防災の知識等を深めながら、実際の活動を通じて段階的に訓練レベルを上げていく。

訓練に当たっては、事故防止に努め、災害時要援護者にも配慮した効果的な訓練内容とする。

また、地域の実情に即した訓練内容とする。

訓練に使用した救助工具等の用品を点検し、参加者の要望、意見を集約する。

訓練終了後に、検討会を行う。

参加者からの意見や役員会において出された提案等を参考に、短時間でも行える訓練の実施方法や近隣の組織等の連携等、改善案を検討する。

改善した内容で、次回の訓練を実施するため、実施計画を立て、準備する。

4 訓練の種別

① 初期消火訓練

大規模災害時に、最も被害を拡大させるものの一つとして火災があります。

火災の拡大を防ぐためには、初期消火活動が欠かせません。いったん燃え広がると大規模な火災へとつながる恐れがあるので、火を出さないことが大切です。

もし火が出た場合、家庭・地域で初期のうちに完全に消し止めることができる技能を習得しましょう。

○消火器取扱訓練

消火器の取り扱いについては、その性能を十分に理解した上で、どのような火災に対して有効であるのか、またその操作要領について習得する必要があります。

消火器の使い方		
①安全ピンに指をかけ、上に引き抜く	②ホースをはずして火元に向ける。	③レバーを強く握って噴射する。
		

○消火器以外の消火方法

火元別消火訓練：油なべ、石油ストーブ、衣類、電気製品、風呂場、カーテン、ふすま

○バケツリレーでの消火訓練

バケツリレーのグループ作り（20名程度）

↓

人は背中合わせに2列に並びバケツ中継

↓

風上より近づき安全距離2～3mをみて注水位置を確認し、火勢を抑えるよう注水

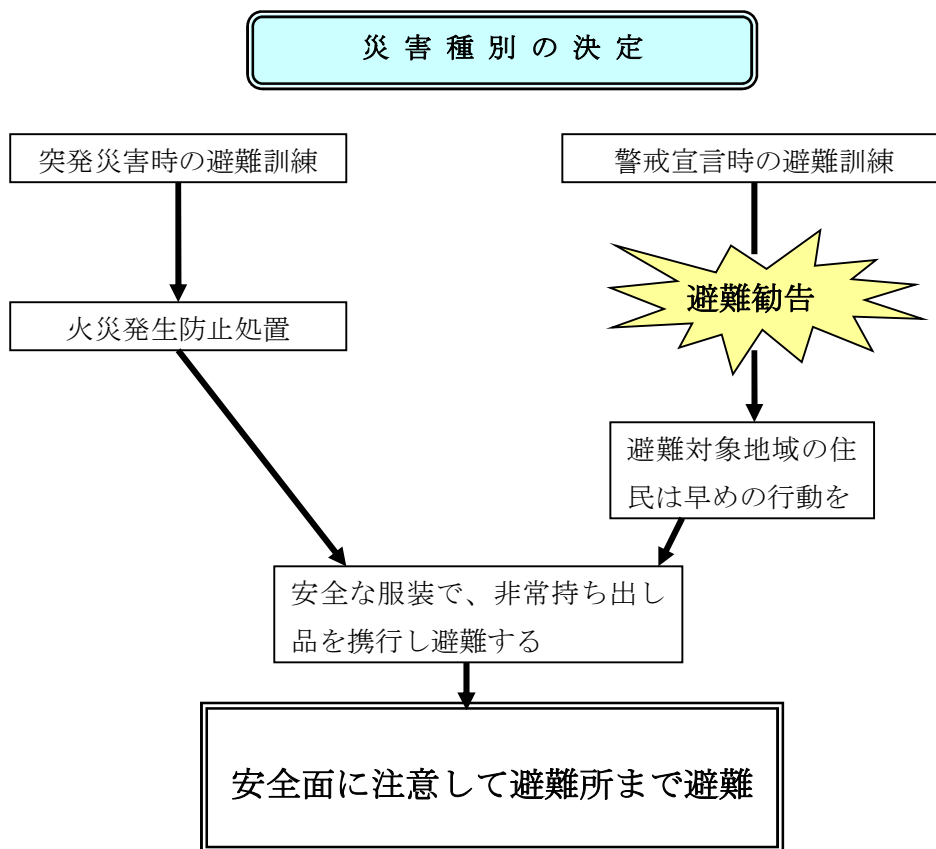


② 避難訓練

地震等による建物の倒壊・損傷、津波や洪水、大規模な火災により、地域住民の生命・身体に危険が及ぶ場合は、直ちに安全な場所への避難が必要になります。

また、火災、地震、津波、水害など災害の種類によって避難方法が異なります。

そして、災害時要援護者の避難支援も必要であり、地域の全員が事前にしっかりと避難訓練をしておくことが大切です。



「訓練における注意点」

- ①避難勧告の伝達
- ②避難者の人数確認・災害時要援護者の状況把握
- ③安全な避難方法の訓練
- ④一時避難所から収容施設への避難時の役割分担
- ⑤事前準備として避難経路の確認

○緊急持ち出し品のチェック訓練

非常時に持ち出す物はひとまとめにして、どこに置いてあるかをお互いにチェックしましょう。自分の家にとって必要な物品について家族で話しあい、準備しましょう。

チェック欄	非常持出品チェックリスト	点検日
	非常食、飲料水（最低3日分）	/ /
	携帯ラジオ（予備の電池）	/ /
	懐中電灯（予備の電池・電球）	/ /
	ろうそく、マッチ又はライター	/ /
	ヘルメット（防災ずきん）	/ /
	靴（避難用）	/ /
	ナイフ、缶切り、栓抜き	/ /
	タオル、ティッシュ、軍手、雨具	/ /
	医薬品（救急用、常備薬）	/ /
	現金、健康保険証又は運転免許証の写し	/ /
	筆記用具	/ /
	（自分であてはめて考えましょう）	/ /
	（自分であてはめて考えましょう）	/ /
	（自分であてはめて考えましょう）	/ /
	（自分であてはめて考えましょう）	/ /



※赤ちゃんがいる家はミルクやおむつ、妊婦さんがいる家は母子手帳、高齢者や身体の不自由な方がいる家は看護用品やおむつなどが必要です。



○住宅防火点検チェック訓練

家の中の安全対策は大丈夫なのか、チェックしてみましょう。

食堂・台所

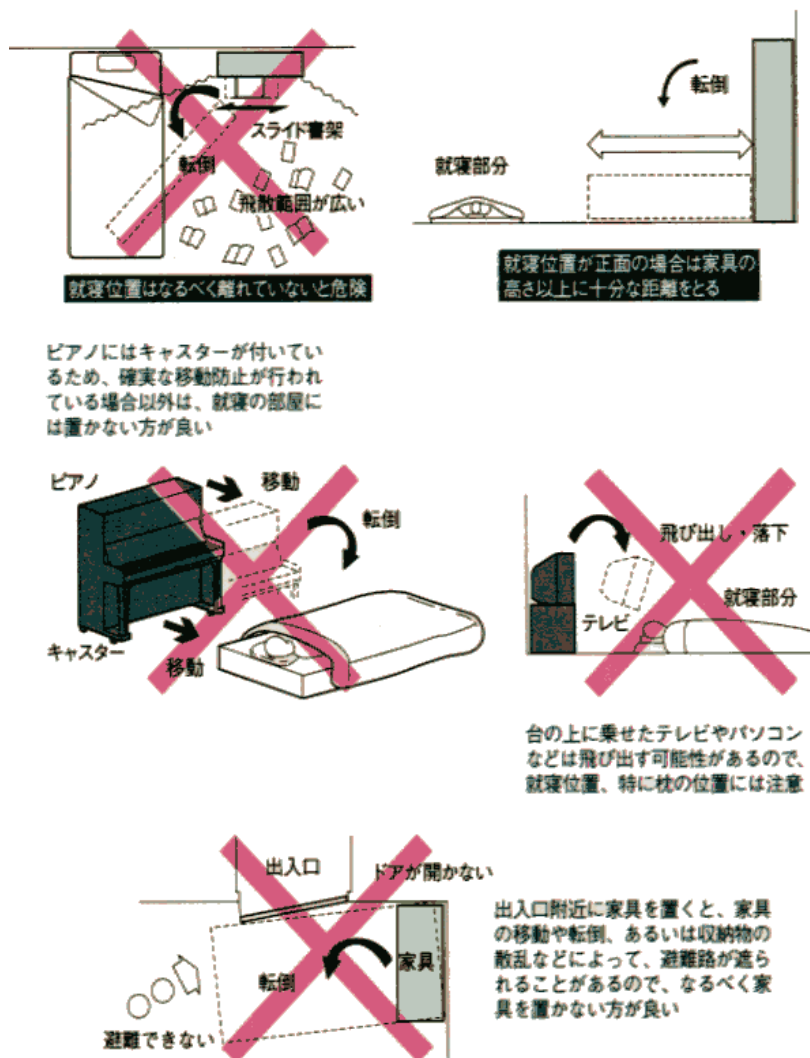
割れるものが多いので注意

- ・食器棚などは固定器具などで固定する。
- ・食器棚などのガラス部分には、飛散防止フィルムを貼る
- ・物を収納するときは重いものを下にする。
- ・ガラスなどが飛び散ったときにそなえて厚手のスリッパを履く

居 間

憩いの場を安全に

- ・棚類は固定器具などで固定する
- ・家具のガラス部分には、飛散防止フィルムなどを貼る
- ・ピアノは滑り出さないように固定する
- ・テレビや花瓶は高い位置に置かない。額も落ちないように固定する。
- ・照明器具などのぶら下がっているものは落ちないようにチェーンをつける。



③ 救出救護訓練

大規模地震災害時には、家具の下敷き、落下物により多数の負傷者が発生する恐れがあり、迅速な救出活動が必要となります。このことを踏まえ、災害時には多数の負傷者が出ることも想定し、応急手当の方法や倒壊家屋の下敷きになった人の救出方法などを習得し、訓練しましょう。

○救出訓練

『個人・近隣の方で』

自分の安全を確認したら、家族・隣人の確認をする。
負傷者等の居場所の情報を集める。大きな声で叫び反応を見る。
居場所がわかったら救出のための人を集める。
のこぎり・ハンマー・バール・ジャッキ・ロープなどの資機材で救出する。

『自主防災組織で』

所有する防災資機材等を使用して救出する。
被災者の埋没位置、数を正確に把握し救助隊への引き継ぎを確実に行う。

※個人・近隣で準備できる救出用資機材※

【家庭にあるもの】

手袋 懐中電灯 シーツ・毛布

【備えておくと便利なもの】

ペンチ スコップ ヘルメット 防塵メガネ 防塵マスク 厚底くつ

■ 自動車用ジャッキ

倒壊した梁や積み重なった家具など重い障害物を持ち上げるのに活用できる。
(自動車用は約 2 t まで持ち上げられる。)

■ のこぎり

作業の妨げになるものを切断する。一般的に片刃タイプで折りたたみ可能なものが使用しやすいと言われている。

■ バール

転倒・落下した障害物をてこの原理で持ち上げたり、先端部を使って障害物の破壊、ドア等のこじ開けなどに活用する。

■ ハンマー

ドアや家具など、障害物を破壊する。

■ ローブ^o

危険箇所の表示、避難時にははぐれないためにロープで移動するなど

○ 救護訓練

災害時には、多数の傷病者が予想されるが、このことに対して自主防災組織の救護活動として、応急手当や安全な場所への搬送が求められる。これらの方法等を習得するために訓練を行う。

心肺蘇生(CPR)の手順

1 肩を叩きながら声をかける

- 返事があれば安心する言葉をかける。

もしもし!
大丈夫ですか?

2 返事が無かったら

- 大きな声で協力を求める。

あなたは119番
してください

あなたはAEDを
持ってきてください

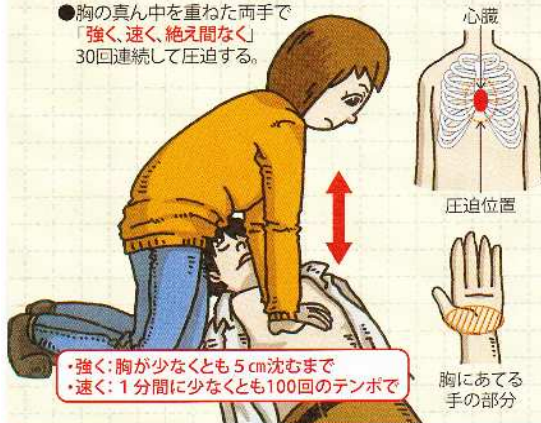
人が倒れました
誰か来てください!!

3 普段どおりの呼吸をしているか調べる

- 胸とお腹の動きをみて普段どおりの呼吸をしているか10秒以内で確認する。
- しゃくりあげるような不規則な呼吸の場合は普段どおりの呼吸とはみなしません。

4 呼吸が無いが、普段どおりでなければすぐ胸骨圧迫30回

- 胸の真ん中を重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」30回連続して圧迫する。



小児(1歳以上15歳未満)

- 胸の真ん中を両手または片手で少なくとも胸の厚さの1/3沈むまで圧迫する。



乳児(1歳未満)

- 胸の真ん中を指2本で少なくとも胸の厚さの1/3沈むまで圧迫する。



5 胸骨圧迫が終わったら人工呼吸2回

- あご先を引き上げ、頭をそらせて気道確保。
- 鼻をつまんで、口を大きくあけて、息をゆっくりと2回吹き込む。



乳児(1歳未満)

- 口と鼻をいっしょに含んで、息をゆっくり2回吹き込む。



6 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の心肺蘇生(CPR)を交互に繰り返す

- 人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫だけを続ける。
- 手伝ってくれる人がいたら疲れる前に交代する。(1~2分が目安)



心肺蘇生(CPR)の手順

7 AEDが来たらまず電源を入れる

- AEDのふたを開け、電源ボタンを押す。
(ふたを開けると自動的に電源が入るタイプもあります。)
- 電源を入れた後は、音声メッセージに従ってください。



8 電極パッドを貼る

- 衣服を取り除き、パッドの絵のとおり、胸の右上と左下に、肌に密着するように貼る。
- 機種によってはコネクターをAEDに接続させるものがあります。
- 小学生以上には成人用パッドを貼ってください。



未就学児(およそ6歳未満)

- 小児用パッドを貼ってください。なければ成人用パッドで代用してください。
- AEDに小児用モード機能がある場合は、小児用モードに切り替えてください。
- 2枚のパッドが触れ合わないよう注意して貼ってください。



—パッドを貼るときの注意事項—

- 汗をかいていたり濡れていたら、ふき取ってください。



貼り薬

- 貼り薬などを貼っていたら、はがしてください。



ペースメーカー

- ペースメーカー(こぶのような出っ張り)がある場合は、出っ張りから離して貼ってください。



9 心電図の解析

- パッドを貼ると自動的に心電図の解析を開始します。
- 「患者に触れないでください」等のメッセージが流れたら、からだに触れないように周囲の人に注意を促し、からだから離れていることを確認する。



10 電気ショックを行う

- 電気ショックが必要であれば「ショックが必要です」等のメッセージが流れます。
- 再度、からだから離れているのを確認して点滅するショックボタンを押す。



11 電気ショック後も音声メッセージに従って心肺蘇生(CPR)を続ける

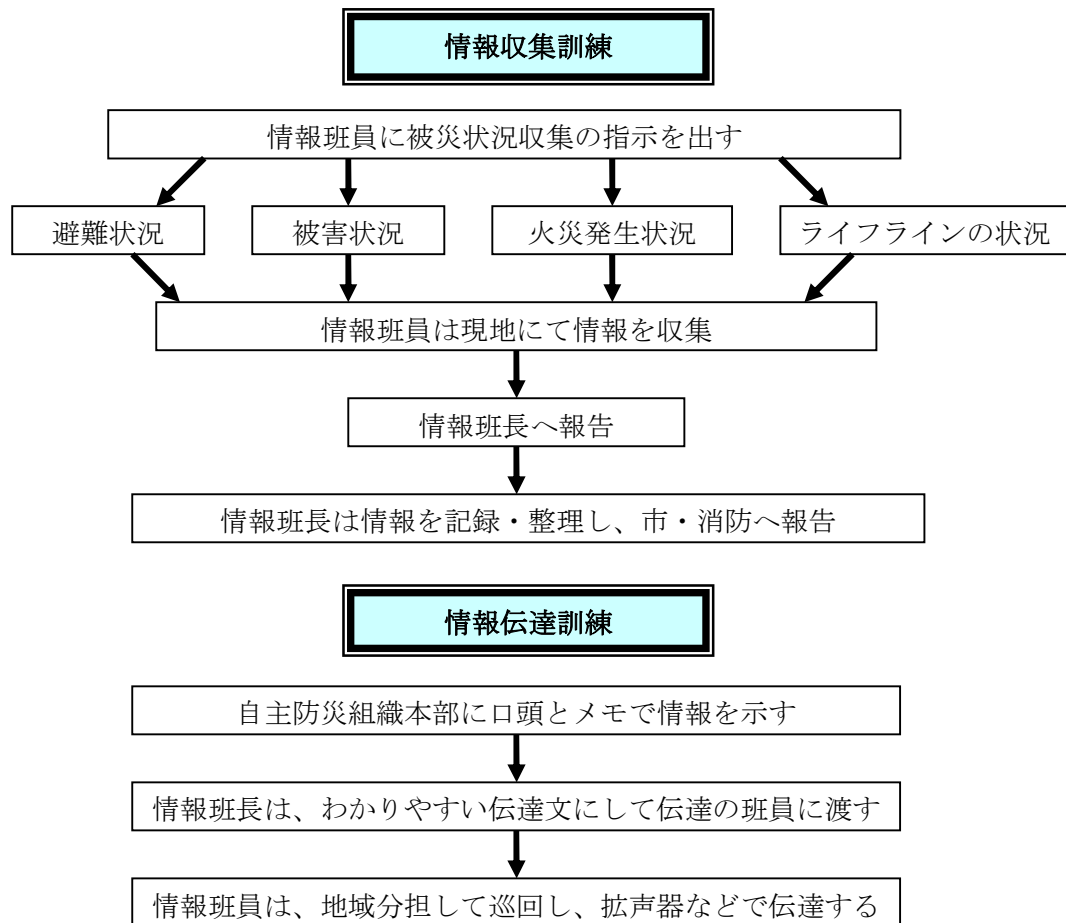
- 電気ショックのあとは、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
- 「ショックは不要です」のメッセージの場合も、すぐに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。
- AEDは2分おきに自動的に心電図の解析を行います。救急隊が到着するか、普段どおりの呼吸や、手足を動かすような仕草がみられるまで、AEDのメッセージに従いながら心肺蘇生を続けてください。



④ 情報収集・伝達訓練

災害時は情報が錯綜(さくそう)します。正確で迅速な情報収集・伝達活動が欠かせません。

いざという時に災害対策本部などの防災関係機関や地域住民との情報のやり取りができるよう伝達方法について習得しましょう。



【情報伝達訓練の留意点】

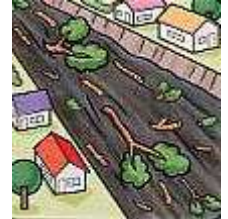
- ・ 伝達は簡単な言葉で行う。
- ・ 口頭のみではなくメモ程度の文章も用意する。
- ・ 各世帯への伝達を効率的に行うため、伝達経路をあらかじめ決めておく。
- ・ 視聴覚等に障害のある方、外国人への伝達は十分配慮する。

○災害（訓練）発生前の情報収集について
台風や大雨は情報が基本です。ラジオ、テレビ、インターネットなどでたえず情報を収集し、少しでも異常や危険を感じたら、近所に声をかけながら避難しましょう。

危険！こんな前触れには注意しましょう

土石流

山鳴りがする。
雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
川の流れが濁ったり、流木が混ざり始める。



地すべり

地面がひび割れる。
沢や井戸の水が濁る。
斜面から水が噴き出す。



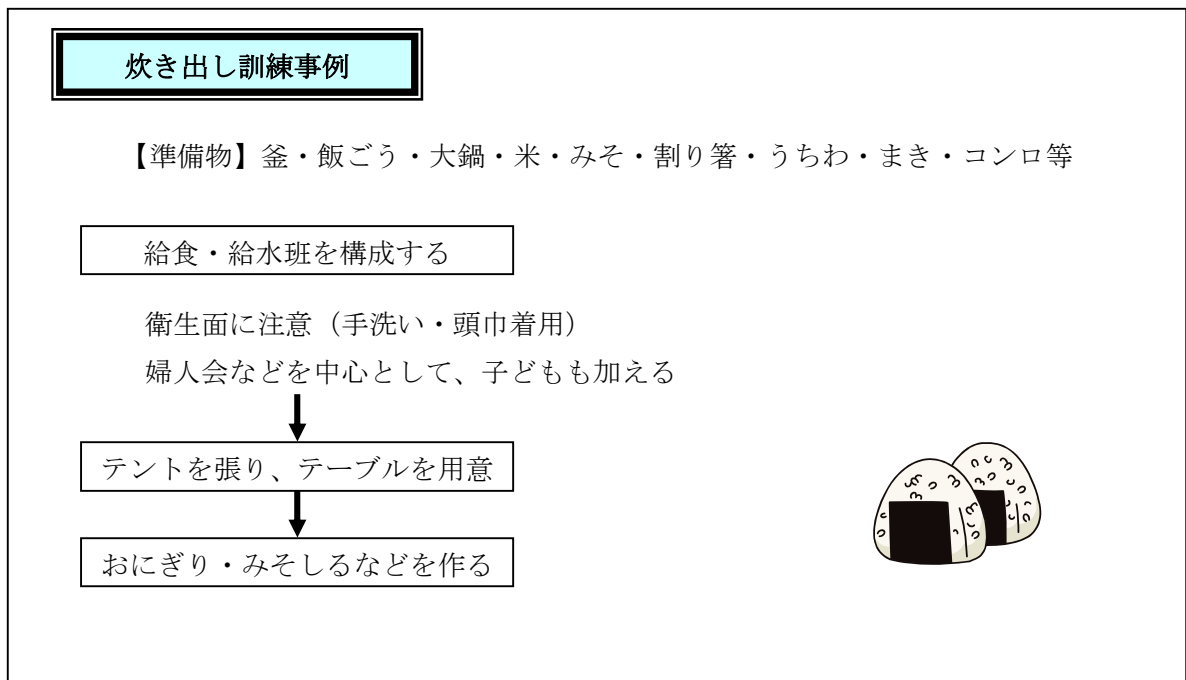
がけ崩れ

がけから水が湧き出てくる。
がけに割れ目ができる。
小石がパラパラ落ちてくる。



⑤ 炊き出し（給食・給水）訓練

被災後の食料と水の確保や配給方法について訓練します。避難所での給食、給水活動をスムーズに行うために、大鍋などの資材を確保するとともに、非常用食料の調理法などについても習得しましょう。



『活動例』

- 釜や飯ごう、大鍋などを使用した炊き出しの方法を覚える。
 - 被災後の衛生状態の悪い中で、大勢の人に配給することを考え手や調理器具の洗浄をしっかりと行う。
- 公的機関などからの救援物資の配給計画を立てる。
 - 救援物資の受け入れと配給をスムーズに行えるよう、配給計画を作成する。
 - 町内会などの班単位の代表者に配給し、混乱を防ぐ。
- 給水拠点や給水方法を決めておく。
 - 事前に給水車による給水拠点を決めておく。
 - 地域内の井戸などの飲料水を確保できる場所も調査しておく。

⑥ 防災資機材取扱訓練

災害救助工具セットの説明及び取扱いについて、訓練を行います。

消防職員の指導等により、使い方を学ぶことで家や身近にあるものを活用した救出・救護訓練等につなげていくことが重要です。

○防災資機材一覧

バール パイプ柄丸ショベル ハンマー ツルハシ 油圧ジャッキ 荷締機 ワイヤロープ ボルトクリッパー 万能斧 標識ロープ 木工鋸 鉄工鋸 かませ木 ハンマー サイレン付メガホン 四ツ折り担架 モンキーレンチ・タガネ・ミニカッター・金バサミ・レンジャー 手袋 防塵マスク・防塵メガネ・テープ その他

○資機材を利用した救出訓練事例

場面設定：廃材やベニヤを利用して、倒壊した建物の屋根を作成

- ①幅 4 m、高さ 3 m程の屋根を作る。
- ②中に生存者のいることを示す。(人形)
- ③救出にあたっては、倒壊建物の中にいる人に声をかけ、安心感を与える。
- ④ジャッキなどを使って持ち上げる。(斧やバールで屋根を壊す。)

○訓練内容

瓦葺：大バールや斧で瓦を引き剥がし、斧を使い野地板をたる木にそって切断する。

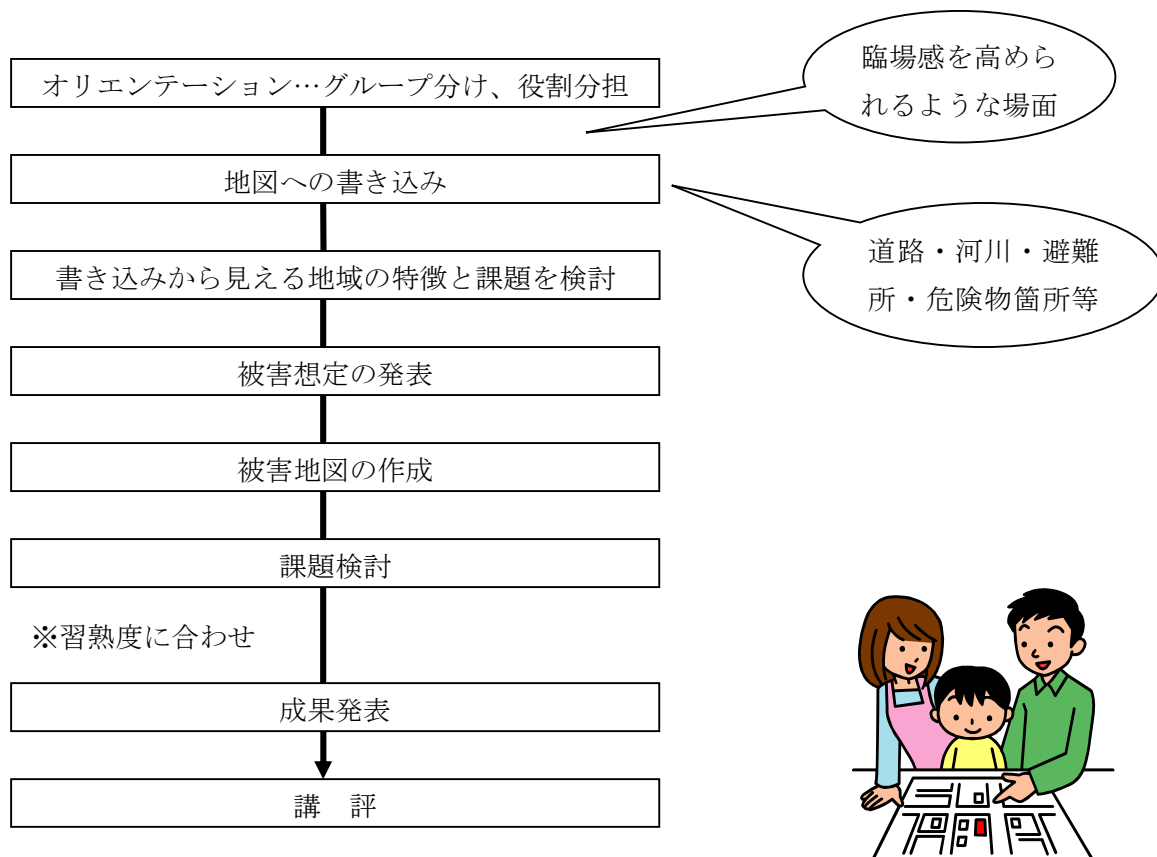
トタン葺き：鉄板の接続部分近くにバールを入れて引き剥がし、野地板をたる木にそって切断する。

スレート葺き：斧の背部で叩き割って除去し、野地板をたる木にそって切断する。



⑦ 図上訓練

図上訓練では、地域で大きな災害が発生した場合を想定し、地図への書き込みを通して、参加者全員が主体的にかつ積極的に災害の対応策を考えていくものです。この訓練には決まったルールはなく、参加者の立場や関心によって様々なやり方がありますので、災害を考えるためにも、必要な訓練です。



図上訓練の狙い

まちを知る

自然と地域を見直し、自分の住む町がどのような町か理解できる。

人を知る

災害弱者の所在が把握でき、連帯感・信頼感の基礎づくりができる

災害を知る

災害をより具体的にイメージできるようになる

⑧ 避難所運営訓練

災害時の避難所の運営は、自主防災組織の重要な役割のひとつです。避難所生活が長期にわたる場合には、適切なルールに基づいて、できるだけストレスが少なくなるよう事前に訓練などを通して、運営方法について検討しておく必要があります。避難所の開設は、避難所スペースと非避難所スペースを明確に区分する必要があります。さらに、避難所スペースをみんなが使う共有部分と各世帯の生活の場としての居住部分に分けます。

(1) 避難所の開設

市指定の避難場所は、住民自らが避難所を開設することを考えておく必要があります。

(2) 避難所施設の点検

避難所に入る前には、被害箇所や余震等で危険が及ぶ可能性がある箇所を点検する必要があります。

(3) 避難者名簿の作成

避難者については、その地域の人を把握している自治会や自主防災組織が、避難状況を把握し、名簿を作成します。

(4) 部屋割り (施設の使い方)

本部室、物資置き場、倉庫、配給所、調理室、医務室、談話室、面会室、更衣室、食堂、学習室、ボランティアルーム、情報掲示板、受付、仮設電話、テレビ、パソコン、ペット置き場、洗濯場・物干し場、仮設トイレ、ゴミ置き場、喫煙等の場所決めを行う。

また、居住空間や通路、立ち入り禁止区域等についても施設と相談して決めます

（５）避難所生活ルールを作成

多くの住民が、厳しい避難所環境の中で、より快適な共同生活を送るためには、最小限の生活ルールを定め、避難者全員で守ることが必要です。

生活の時間（起床、消灯、食事、清掃）、生活の基本(貴重品の管理、土足厳禁、飲酒、退所、コンセントの使用等)、場所を決めて行うこと（喫煙、携帯電話の使用、見舞客の対応、ペット管理等）、水や物資の管理、トイレの管理、ゴミ処理等についてルールを決めます。

- ・あくまでも避難所の運営主体は、避難者自身であることを忘れない。
- ・運営を円滑に行うため事前に運営計画を作成しておく。
- ・運営計画の柱は、組織、生活のルール、部屋の使い方である。
- ・高齢者や障害者等の要援護者に対しては、特に注意を払ってあげる。
- ・共同生活の場となる避難所には、様々な人が様々な事情で避難しているということと、普段と同じ生活ができないことを十分に認識しておく。