

自主防災組織 訓練マニュアル



平成29年3月
大東市危機管理室

目 次

1	はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	訓練の進め方・・・・・・・・・・・・	2
3	訓練の一例・・・・・・・・・・・・	3
	（1）災害を知る・・・・・・・・・・	3
	（2）人を知る・・・・・・・・・・	3
	（3）地域を知る・・・・・・・・・・	4
	（4）技術を修得する・・・・・・・・	5
4	まちづくり出前講座・・・・・・・・	7
5	自主防災組織への助成・・・・・・・・	8
6	様式類綴り・・・・・・・・・・・・	9
7	参考資料綴り・・・・・・・・・・・・	12

1 はじめに

ひとたび大規模な災害が発生した場合、市や防災関係機関の対応（公助）だけでは限界があります。

特に、頼みの防災関係機関も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、住民一人一人が、「自らの生命は自ら守る。

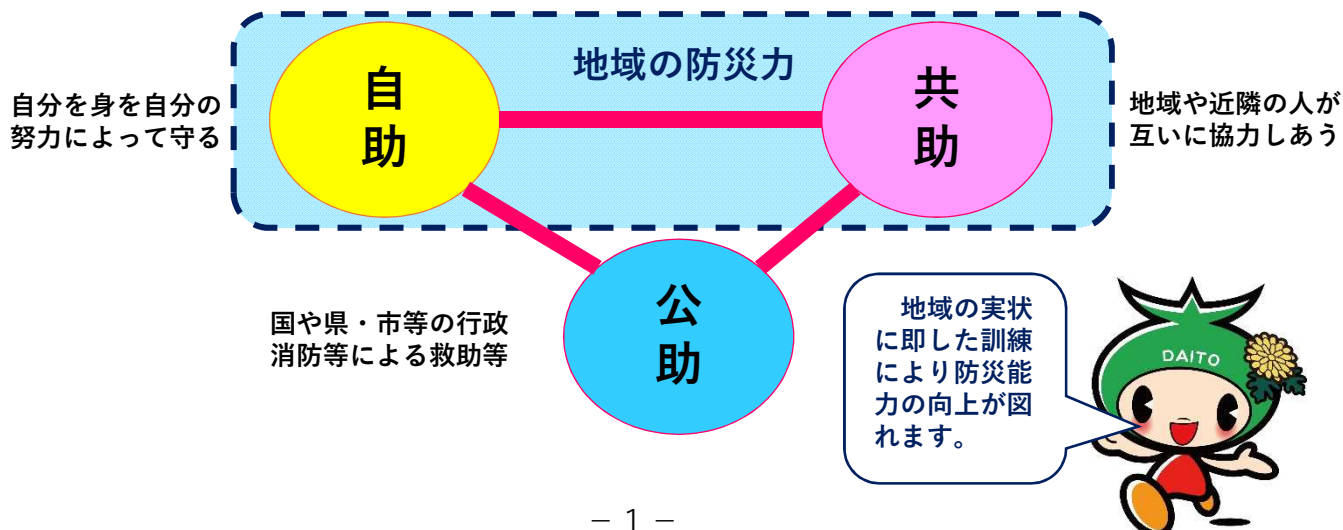
（自助）」と近隣の人々が集まって、「自分たちの地域は自分たちで守る。（共助）」ことが重要になります。

そのため、自主防災組織がいざというとき、有効な活動を行い、被害を最小限に食い止めるためには、適切な応急活動ができるように防災知識の取得や防災訓練の積み重ねが必要になります。



今回作成した「自主防災組織訓練マニュアル」は、自主防災組織が行う防災訓練のマニュアルとして、活用していただくために作成したものです。

自主防災組織が計画した防災訓練により、災害時には多くの尊い命を救い、また、被害を最小限に抑えられる大きな力となると思います。



2 訓練の進め方

訓練を計画し、実施するとなると自主防災会長や自治会長などは、費やす労力や負担感から抵抗を感じられると思います。

そこで、最初は意気込み過ぎずに、短い時間で楽しく行えるゲーム感覚の訓練や市役所が行う出前講座などを活用してください。

【年間の訓練計画】

年間の計画を作成する際は、自主防災会の特性（年齢構成や集まれる時間等）や前年度の反省点を踏まえながら年間の計画を作成してみましょう。

【年間計画（一例）】

月	PD CA	訓練の内容	タイミング
4	P	防災計画の作成・決定	年度はじめ
5	D	装備・資材点検 (定例会終了後)	梅雨前
6	D	防災講話 (清掃作業後)	梅雨前
9	D	市総合防災訓練 (訓練部隊で参加)	市の防災訓練に参加
11	C、 A	成果と改善策の検討	資料作成

【一般的な訓練計画の作成手順】

① 準備・企画（PLAN）

目的を明確にし、想定している災害等（前提）を基本として訓練目標や資材、場所等を決定する。

② 実施(DO)

事故防止に努め、地域の現況に即した効果的な内容に努める。

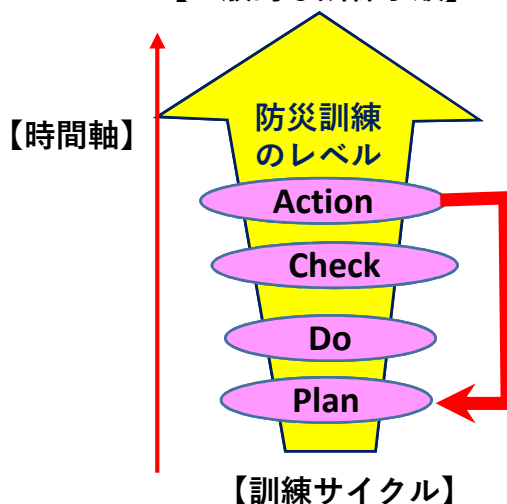
③ 点検・評価（CHECK）

訓練終了後に参加者から意見や要望を確認する。

④ 改善（ACTION）

意見等から改善策を案出する。

【一般的な訓練手順】



継続的に
できるように、
市の計画する
訓練等を活用
してね。



3 訓練の一例

1 災害を知る

地震・風水害等の災害に関する災害のメカニズム等の知識や過去の災害事例、地域において想定される被害を知って災害時の対応に備えましょう。

◆ 講演・講話

講師は依頼（申請）により職員等を派遣します。講話等の内容は、各自主防災組織のニーズに合った話や映像を準備します。



人が集まる会合時に併せて計画してみてもいかがでしょうか。

* 依頼要領については 4「まちづくり出前講座」参照

◆ クロスロードゲーム

実際に起こった災害時の行動や判断をもとに自らに当てはめYESかNOかで考えるゲームです。どうしてそうなったかを参加者で意見を出し合い災害について考えてみましょう。

◆ 防災センター等の施設研修

神戸にある「人と防災未来センター」のような施設を見学し、防災の重要性等について考えてみてはいかがでしょうか。



2 人を知る

当該自主防災会の地域に、どのような方がどの時間帯にどこに居り、どの程度の活動ができるかを知っておくことは、重要です。特に、お年寄りや体の不自由な方等、災害時に支援が必要な方を掌握しておきましょう。

3 訓練の一例

◆ 避難訓練

あらかじめ決めておいた安全な経路を通して避難所へ避難し、避難所において「避難者カード（様式：１）」を作成し、自主防災会等で取りまとめます。自力で避難できない人への声かけ、避難補助等の訓練を行います。



◆ 人員把握訓練

避難所において、避難者は、避難状況を自主防災会等に「避難者カード（様式１）」を提出し、自主防災会代表長等は、「避難者カード」を基に避難者数、被災状況等を集計し、災害対策本部等へ報告します。災害時に備えて、集計、報告等の訓練を行います。

◆ 避難行動要支援者宅への訪問

各自主防災会で作成した「避難行動要支援者名簿」に基づき、避難行動要支援者宅へ訪問し、顔合わせ等を実施して災害時、避難する際の手順等を確認して、信頼関係の醸成を図ります。



3 地域を知る

私たち暮らしている地域を知っておくことは、防災活動上、最も重要です。平成２７年度に配布した「大東市総合防災マップ」には、危険と思われる箇所が示されています。

危険箇所を皆で確認し、対策等を話し合しましょう。

3 訓練の一例

◆ 危険箇所確認

「大東市総合防災マップ」をもとに、避難場所への移動途中に危険箇所がないか確認し、避難経路の安全性を確認します。

◆ 図上（検討）訓練

参加者が「大東市総合防災マップ」を囲み、地域の避難所や避難経路を記入し、安全性や対策を考えましょう。難しく考えずゲーム感覚で楽しく訓練をしてみましょう。



4 技術を習得する

大規模災害時は、パニック状態に陥ることがありますが、日頃から訓練をしておくと、いち早くパニック状態から抜け出し冷静に対応することができます。

特に、人を救出する際は、知識や技術が必要となりますので、災害に備え、事前に技術等を修得しておくことが重要です。

◆ 初期消火訓練

火災発生時は、消火器やバケツリレー等、各種資材等を使用して初期消火に努めます。

そのため、各資材等を使用して消火要領を訓練します。



◆ 救出・救助訓練

救出する際に使用する資材等の使用方法を修得し、実際にダミー人形等を使用して、倒壊物からの救出要領、搬送要領等を訓練します。

3 訓練の一例

◆ 救急法訓練

負傷者に対し、心肺蘇生法やAEDを使用して止まった心臓を蘇生させる要領や三角巾等を使用して、止血方法や骨折時の対応等、応急手当の要領を訓練します。



◆ 避難所設営・運営訓練

大東市避難所運営マニュアル（市民編）に基づき、避難場所等において、地域のみなさんの力で避難所の運営について訓練します。

併せて運営組織を立ち上げそれぞれの役割等を確認し、運営要領を検討します。

◆ 炊き出し（給食・給水）訓練

大鍋や大型コンロ等を取扱い方法、大鍋等を使用して、非常食等を実際に調理し、おにぎり等の作成・分配し試食を行います。



◆ 土のう積訓練

水害等から施設へ浸入する水を防ぐため、土のうの作り方や土のうの積上工法を訓練し、風水害に備えます。



4 まちづくり出前講座

大東市では、市民の方を対象に、地震、台風、洪水の災害から身を守るための必要な知識、災害への備え、災害時の行動等を題材にした出前講座を行っています。

1 申し込み用紙

「まちづくり出前講座申込書（様式2）」

2 実施できる場所

市 内

3 主催者等

本市に住所を有する者、本市内の事務所（事業所）に勤務する者、または、本市内の学校に在学する者をもって構成され参加者のうち10名以上が市民である団体等

4 開催日および時間

実施日および時間は、危機管理室との調整による。

5 申込み要領

出前講座を開催しようとする日の20日前までに、市長宛てに「まちづくり出前講座申込書」を提出する。実施の可否は、原則として10日以内に主催者に通知する。

6 申込み先

大東市役所 危機管理室

住所：大東市新町1 3－3 5 （072-875-0211）



5 自主防災組織への助成

◆ 設置助成

自主防災組織が新たに設置されたときは、所定の申込書の提出により、200,000円に相当する額を限度として防災資機材を交付します。

(1 自主防災組織に対し、1 回限りとする。)

◆ 活動（訓練）助成

自主防災組織の代表者は、防火・防災訓練を実施する30日前までに、所定の申込書の提出により、

50,000円を限度として活動助成金を交付する。

(1 自主防災組織につき、1 年度あたり1 回限りとする。)

◆ 建築助成

自主防災組織の代表者は、備蓄倉庫に要する経費を毎年度4月1日から6月30日までの間で、工事を実施する30日前までに、所定の申込書の提出により、1,000,000円を限度とし、建築費用の2分の1の額を交付します。

* 各種助成の申込みについては、事前に危機管理室と調整をお願いします。



6 様式綴り

6-1 避難者カード（様式1）

避難者カード							
(避難者のみなさんへ) 救援活動のもとになる大切なカードです。太枠の部分にもれなくご記入ください。 なお、記入について不明な点は、係員にお尋ねください。							
あなたの住所							
フリガナ		電話		—			
世帯主の氏名							
家族構成							
氏 名	続柄	性別	生年月日	けが・病気の状況		避難日時 ※ 1	備 考 ※ 2
				有無	詳 細		
	世帯主		年 月 日			月 日 時頃	
	配偶者		年 月 日			月 日 時頃	
			年 月 日			月 日 時頃	
			年 月 日			月 日 時頃	
			年 月 日			月 日 時頃	
			年 月 日			月 日 時頃	
			年 月 日			月 日 時頃	
			年 月 日			月 日 時頃	
※ 1 避難所に避難している場合のみご記入ください。 ※ 2 避難生活にあたって配慮を必要とする場合は、下記の区分に従いご記入ください。 乳幼:0歳～小学校入学未満、児:小学生、高:65歳以上の要援護高齢者、障:障害者、その他:妊産婦等							
担当者記入欄		(特記事項)					
避難所名				担当職員名			

注) 一家族ごとに1枚の避難者カードを配布し、記入を求めること。

6-2 まちづくり出前講座申込書（様式2）

まちづくり出前講座申込書

年 月 日

（宛先）
大東市長

（申込者）住 所
氏 名
連絡先

大東市まちづくり出前講座実施要綱第3条の規定により、下記のとおり申し込みます。

記

希 望 日 時	年 月 日(曜日) 時 分 ～ 時 分	
会 場		
希 望 講 座 名		
参加予定人数	人	
集会等の名称および開催目的	名 称	
	目 的	

7 参考資料綴り

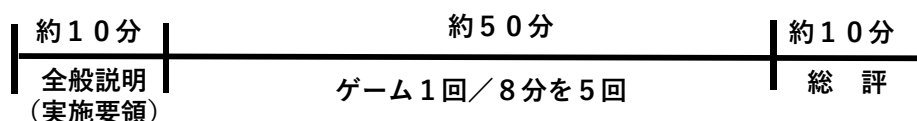
7-1 クロスロードゲーム

◆ 目 的

カードに記載されている非常事態が発生したとき、自分ならどういう選択をするか、また、他の人はどう考えるのかなど、さまざまな意見や価値観を共有するとともに、決定に必要な情報や前提条件について、他の人との理解が深まる。

◆ 進め方

- 1 グループ5人程度で1つのテーブルを囲むように配置する。
- ・ 一人が問題を読み上げ、各人が自分の意見を決定し、イエスカードかノーカードを裏向けて自分の前に置く。
 - ・ 一斉にカードを表に向け、イエスまたはノーとした理由を各人が発表し、話し合う。



◆ 問題の一例

【担当の職員】

被災から数時間。避難所には3000人が避難しているとの確かな情報が得られた。現時点で確保できた食料は2000食。以降の見通しは、今のところなし。

まず 2000食を配る？

【あなたは病院の職員】

入院患者を他の病院へ移送中。

ストレッチャーの患者さんを報道カメラマンが撮ろうとする。そのまま撮影させる？



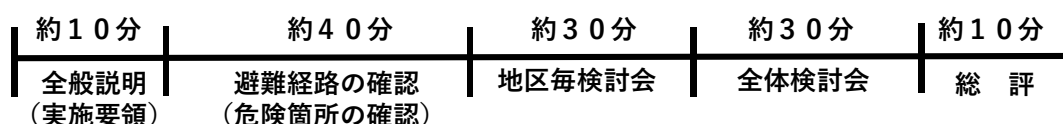
7-2 避難訓練

◆ 目的

自宅から避難所まで歩いてみて、所要時間、災害発生時に予想される障害、予備経路等について確認し、実災害の発生時に円滑かつ安全に避難できるように準備する。

◆ 進め方

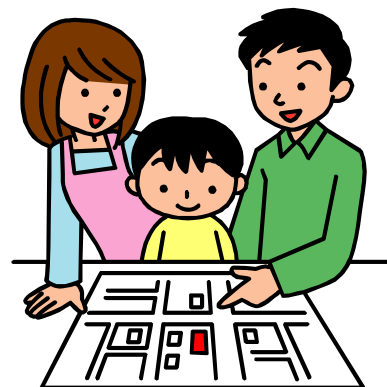
当初、趣旨説明後、各地区（指導係1名含む）ごとに避難経路を確認し、その後全員が集まり検討会を実施して、必要に応じ、避難経路等を修正する。



◆ 実施要領

【避難経路の検討】

事前に避難経路を選定し、途中通過する危険箇所の確認、所要時間の計測、避難行動要支援者の避難要領の訓練、予備経路等を選定を行う。



【地区毎検討会】

指導係が中心に経路上の問題点を把握して、対策を検討し、避難経路を概定する。



【全体検討会】

各地区の検討結果（良好点・問題点）を踏まえて地区の避難要領に反映する。



7-3 図上（検討）訓練

◆ 目的

自分の住む地区の防災上（災害発生上）の観点から予測し、災害状況等について地図上に記入して、災害発生時の行動を容易にする。

◆ 進め方

当初、趣旨、地区のハザードマップの状況、過去の災害等の説明後、各グループ（指導係1名含む）ごと地域の拡大地図を机に広げ、地域の災害の特性及び対応を検討・地図にマークし、全体討議を実施して共有化を図る。

約10分	約20分	約50分	約30分	約10分
趣旨説明等	地区の特性	グループ毎検討会	全体検討会	総 評

◆ 実施要領

【地区の特性】

市のハザードマップを使用して、避難場所、土砂災害計画区域等の位置を説明するとともに過去の災害の被害状況等を説明する。

【グループ毎検討会】

ハザードマップとは別に、災害発生が予想される箇所、避難行動要支援者の自宅等を把握し、対応を検討する。

【全体検討会】

各地区の検討結果（良好点・問題点）を踏まえて地区の対応に反映する。



7-4 初期消火訓練

◆ 目的

消火器、消火栓等の資材の使用、バケツリレー等により火災を出火初期のうちに消し止めることができるようにする。

◆ 進め方

各グループを編成し、消火器、消火栓、バケツリレー等の実習場所を設定し、各教官が説明から鎮火までの要領を訓練する。

約10分	約90分	約20分
趣旨説明等	3か所に別れて約30分操作方法から鎮火まで訓練する。	総評

◆ 実施要領

【消火器訓練】

当初、消火器の操作方法について説明し、じ後、訓練用の消火器を使用して各人ごと同時に5名程度が消火訓練を行う。

【消火栓訓練】

当初、消火栓の操作方法について説明し、じ後、消火栓を2名1組で、交代しながら放水訓練を行う。

【バケツリレー】

1コ班15名程度を編成して、交互に向かい合わせになりながらバケツを中継しつつ消火する。

消火器の使い方



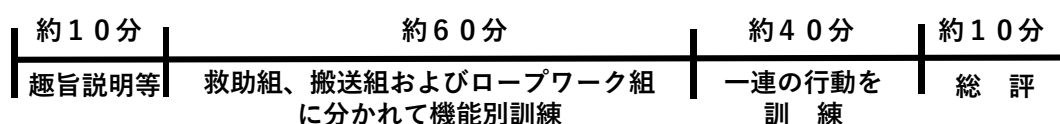
7-5 救出・救助訓練

◆ 目的

震災直後、救急隊員等がない場合、道具、機器、ロープ等を使用して、倒壊家屋等から要救助者を救出し、最寄りの救護所、救急車両まで搬送するまでの一連の行動を迅速に行えるよう訓練する。

◆ 進め方

当初、道具等の使用法および救出要領、担架の作り方・搬送方法およびロープワーク等を3組に分かれて訓練し、最後に一連の行動を訓練する。



◆ 実施要領

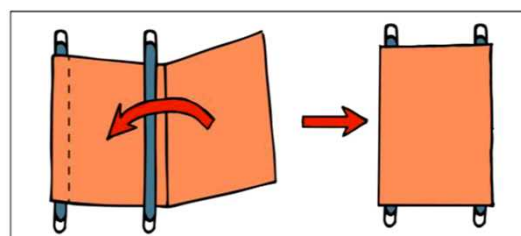
【救助訓練】

廃材、ベニア板等を使用した模擬倒壊家屋に下敷きになった要救助（人形）をバールやジャッキ等を使用して、救出する要領を訓練する。



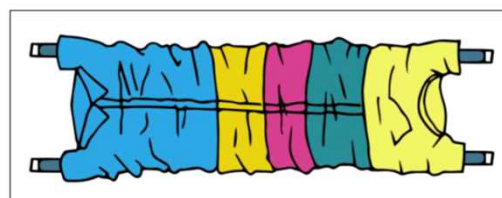
【搬送訓練】

毛布等による簡易担架の作り方や2名で搬送する要領等を訓練する。



【ロープワーク訓練】

ロープを使用しての縛着や命綱の結び方等を訓練する。



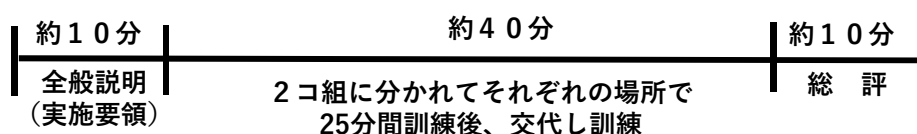
7-6 救命法訓練

◆ 目的

心肺蘇生法およびAEDの使用方法、併せて、三角布、包帯等を使用して、止血方法および骨折に対する応急手当を訓練して、災害発生時の負傷者に対する対応能力を向上させる。

◆ 進め方

当初、救命法および応急手当の2組に分かれて訓練する。



◆ 実施要領

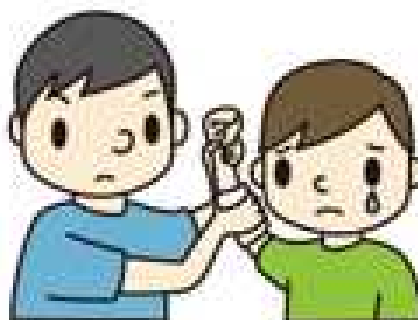
【救命法訓練】

ダミー人形を使用して、心肺蘇生法および訓練用AEDによる電気ショックによる救命法を訓練する。



【応急手当訓練】

ガーゼ等を使用しての圧迫止血法ややけどのに対する応急手当、また骨折した際、三角巾等とそえ木を使用して固定要領を訓練する。



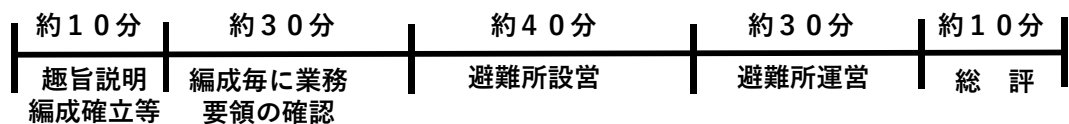
7-7 避難所設営・運営訓練

◆ 目的

避難所内の各担当区分・業務要領をについて確認・具体化し、
じ後、避難所の実設（間仕切り、段ボールベット、簡易トイレ、
避難所生活に必要な物資の配布等）し、避難所生活を体感させる。

◆ 進め方

当初、組織を確立し、じ後、業務要領を確認して、避難所の実
設を訓練する。



◆ 実施要領

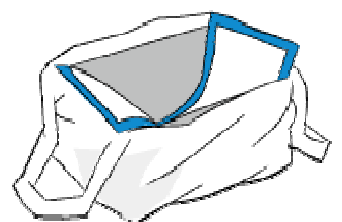
【運営訓練】

避難所運営組織と任務区分を
確認し、各セクション毎の業務
を具体化し、避難所設営後、運
営できるよう訓練する。



【設営訓練】

間仕切りボード等を使用して
プライベート空間を確保し、
段ボールを使用してのベットを
作成する。また、簡易トイレを
作成させる。



7-8 炊き出し（給食・給水）訓練

◆ 目的

ライフラインがストップした際、大釜の使用法、備蓄糧食の調理法、給水車からの給水方法等を訓練する。

◆ 進め方

当初、大釜の操作、大型コンロの取扱い方の教育後、給水車からの水を使用してのアルファ米の調理方法、味噌汁・お米の調理等を訓練する。



◆ 実施要領

【調理具の使用法】

大釜等の調理器具の使用方法・注意事項等を教育するとともに給水車からの給水方法を訓練する。



【調理訓練】

アルファ米等の調理方法の訓練、じ後、白米等を使用して大釜、給水車の水を利用して、実際に調理要領を訓練する。



7-9 土のう積訓練

◆ 目的

水害の初期段階に土のう等を用いて、堤防、施設等への水の浸入を防ぐ方法を訓練する。

◆ 進め方

当初、土のうの作成方法説明後、土のう作成を実施し、じ後、土のう積み上げを訓練する。

約10分	約50分	約50分	約10分
趣旨説明	土のう作成要領の説明後、 土のう作成（所要分）	積土のう工法の説明後 工法の実習	総 評

◆ 実施要領

【土のう作成要領】

2名1組のペアになり、土のう袋に砂を入れ、袋のひもで、口が開かないように締め、所要分の土のうを作成する。

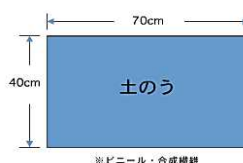
【積土のう訓練】

土のうを水の流れに平行に上流側から長手積みに並べ、土のうのしばり口は下流に向け、その上に隣の土のうを重ねます。

水の押す力で土のうを崩れるのを防止するため、後ろに控え土のうを積み訓練する。

① 準備をする

ビニールまたは合成繊維製の土のうを用意します。



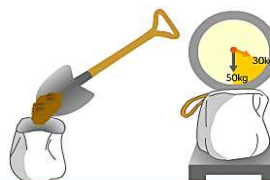
※ ビニール・合成繊維



◀ 戻る 進む ▶

② 土砂を入れる

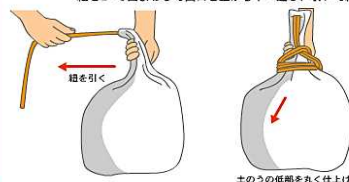
スコップで6〜7ハイの土砂を、袋の約7〜8割（およそ30〜50kg）まで均等に詰めます。



◀ 戻る 進む ▶

③ 口を縛る

袋の端に出ている紐を引いて袋の口を絞ります。
紐を2〜3回まわして出口を上から下へ通し、引いて締めます。



土のうの底面を丸く仕上げる

◀ 戻る TOP ▶





訓練のご相談・お問い合わせ

大東市危機管理室
072-875-0211

印刷物番号

28-83