

## 第2章 防災訓練をやってみよう！

災害は忘れたころにやって来ると言います。常日頃から、防災に関して高い関心を持ち、防災訓練を実施し、万が一に備えておくことは、老若男女の区別なく、すべての人に対して言えることです。

防災訓練の必要性は、災害発生時に、生命・身体・財産を守るために、慌てず落ち着いて、適切な対処を行えるようにするためです。また、「周りの人との協力」という面をどのように対処するべきか。ということも知ることができます。

防災訓練は、「万が一のときの対応は命に関わる」という意識をもって大切に取り組んでいきましょう。

概ね下記の訓練が代表的な訓練として実施されています。

### 1 各戸訓練

#### (1) 目的

身の安全の確保、出火防止、初期消火など、地震発生直後に行う行動を習得する。

#### (2) 訓練内容

ア 大きな揺れを感じた時（地震発生時：0分～1分）

- i) 窓際から離れ、落ちついて、テーブルや机の下などで身を守る。
- ii) ドアを開け、避難路を確保する。

※地震の揺れを感じたらすぐに火を消す。揺れが大きな場合は、無理をせず揺れがおさまってから火を消す。家屋倒壊の危険を感じたら、外に避難する。



【机の下に身を隠す】



【避難経路の確保】

イ 揺れが収まった時（1分～5分）

- i) 火元を確認し、ガスの元栓を閉め、電気のスイッチとブレーカーを切る。
- ii) 家族の安否を確認する。      iii) 携帯ラジオなどで情報収集する。

※火災が発生したら初期消火を行う。自分で消火できない場合は、大きな声で、近所に応援を要請する。



【ガスの元栓を閉める】



【ブレーカーを切る】

ウ 避難開始（5分～10分）

- i) 家屋の倒壊の恐れがある場合や避難勧告が発令された場合は、非常時持ち出し品を確認し、隣近所で声を掛け合って、一時避難場所へ避難する。要援護者の方に対しては、特に配慮する。
- ii) 安否状況、家屋の倒壊、道路の陥没など、避難中に収集した情報を情報班に伝達する。



【非常持出品の準備】



【隣へ声を掛けて避難】

(3) 準備用品 (例)

非常持出袋（非常食、飲料水、ラジオ、懐中電灯、ろうそく、ヘルメット、ライター・マッチ、ナイフ・缶切り、ティッシュ、タオル、ビニール袋、衣類、軍手、救急医療品、常備薬、貴重品、現金、保険証のコピー など）

(4) タイムスケジュール (所要時間 約15分)

時間	内容	担当
5分	マニュアルの確認	各自
10分	訓練	各自

## 2 初期消火訓練

### (1) 目的

消火器、バケツリレー等による初期消火技術を習得する。

### (2) 訓練内容

#### ア 119番通報訓練

- ① 訓練用電話機等の使用を希望する場合は、消防署と事前相談する。
- ② 火災などを発見した場合は、次の手順で119番通報する。
  - i) 「火災」か「救急」か ii) 「場所」「建物名称や目標物」
  - iii) 火災の場合は、「何が燃えているのか」「逃げ遅れはあるか(ないか)」、救急の場合は、「何がどうしたか」

#### イ 粉末(水)消火器による消火訓練

- ① 指導者から、粉末(水)消火器の使用法や使用上の注意点の説明を受ける。
- ② 指導者は、準備しておいた燃焼物(オイルパン、灯油等)に着火し模造火災を発生させる。
- ③ 粉末消火器で模造火災を消火する。
- ④ 訓練が終わったら、オイルパンの中の汚水を処理し後始末をする。



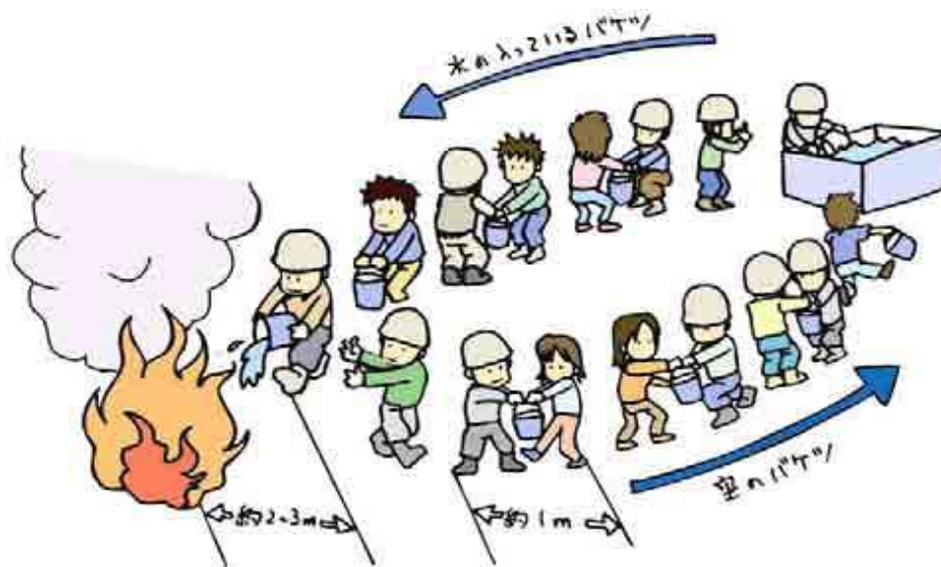
▲宝城団地の消火訓練



▲開1区の消火訓練

ウ バケツリレーによる消火訓練

- ①指導者から、バケツリレーの注意点について説明を受け、10～20名程度のグループを作る。
- ②消防用水利は、防火水槽や用水など地域の中で利用できる水利とする。



(3) 準備用品 (例)

消火器 (粉末消火器)、訓練用消火器 (水消火器)、バケツ、バケツ代用品 (ゴミ箱、洗面器等)、可搬式小型動力ポンプ (ホース・管槍含む)、簡易水槽、ヘルメット、とび口、オイルパン、灯油、点火用具、消火用的、など

(4) タイムスケジュール (所要時間 約30分)

時間	内容	担当
5分	消火器の取扱い等の説明	指導者
20分	訓練	参加者
5分	講評	指導者

### 3 情報収集・伝達訓練

#### (1) 目的

災害発生直後、住民は不安の中で情報を求め、また、市も地域の情報を求めている。この様な中で、不確かな情報やデマで混乱しないように、いち早く地域の情報を収集し、正確な情報を伝える方法を習得する。

#### (2) 訓練内容

##### ア 防災関係情報の収集訓練

- ① 自主防災組織の災害対策本部（以下「自主防災本部」という。）を設置し、市災害対策本部からの情報や気象情報などを、広報車、テレビ、ラジオなどの報道機関から情報収集する。
- ② 情報班は、収集した情報をとりまとめ、自主防災本部で、ホワイトボードや模造紙などに記載し情報共有を図る。

##### イ 地域の避難・被害状況等の情報収集訓練

- ① 自主防災本部において、避難住民の確認及び安否確認を行う。また、避難住民から避難の際に得た情報（要救助者、建物・交通等の破損など）を自主防災本部に伝え、本部はその情報を集約する。ホワイトボードなどに掲示した地区内の地図などに集約できるとよい。
- ② 情報班は、「いつ」「何が」「どこで」「どうした」の様にとまとめる。
- ③ 本部は、まとめた情報を市災害対策本部に電話等で連絡する。

##### ウ 情報伝達訓練

- ① 市の発令した避難勧告や、ラジオ・テレビから得た情報を、本部でわかりやすい伝達文にして、伝達にあたる情報班員にメモで渡す。  
情報班員への伝達は、口頭ではせず、必ずメモで伝達する。
- ② 情報班員は、地域分担して巡察し、拡声器などを使って伝達する。
- ③ 聴覚等に障害のある人、日本語が不自由な外国人などへの情報伝達に配慮する。

#### (3) 準備用品（例）

メガホン、携帯用無線機・受令機、携帯用ラジオ、腕章、ホワイトボード、模造紙、地域の地図、メモ用紙、筆記用具、テント、テーブル、パイプ椅子 など

#### (4) タイムスケジュール (所要時間 約30分)

時間	内容	担当
5分	自主防災本部の設置	本部員
20分	訓練	情報班
5分	まとめ	全員

## 4 避難訓練

### (1) 目的

安否確認、傷病者等の搬送を含む安全な避難誘導方法を習得する。

### (2) 訓練内容

#### ア 避難を開始する前に

- ① 自主防災本部の指示を受け、情報班とともに避難場所に避難するよう伝達する。この際、一人暮らしの高齢者や聴覚障害者等の方の情報伝達・避難誘導は特に配慮する。

#### イ 避難開始～避難所まで

- ① 自主防災本部より、避難場所までの避難経路を確認し避難を開始する。避難に当たっては、避難者の前後に立ち避難誘導する。また、負傷者や病人などがいる場合は、情報班にその旨を伝え、避難場所までの避難誘導方法（協力人員の要請を含む）を検討する



▲宝城団地の避難訓練



▲開1区の避難訓練

- ② 避難の途中では、事故防止に留意する。また、倒壊の危険のあるブロックや塀を避け、高齢者や子供などのペースで避難する。
- ③ 避難場所に到着したら、点呼をとり、全員の無事を確認し、避難完了を情報班に伝える。

### (3) 準備用品(例)

メガホン、誘導旗(自主防災旗)、ロープ、担架、簡易担架(竹、毛布等)、車椅子、リヤカー、ライト、誘導棒 など

### (4) タイムスケジュール(所要時間 約40分)

時間	内容	担当
5分	避難誘導の指示	本部長等
15分	災害時要援護者の避難	要援護者の支援者
15分	避難	避難誘導班
5分	講評	指導者

## 5 救出・救護訓練

はしご、ロープ、バール等の救出用資機材の使用方法についての訓練。また、負傷者の応急手当の方法、搬送の方法等についても練習する。なお、倒壊家屋からの救出訓練や負傷者の救護訓練は、かなり技術的、専門的な要素があるため、消防署職員等に指導してもらいながら、訓練を実施する。

また、消防署をはじめ、日本赤十字社等では救命講習や応急手当指導員講習などを定期的に行っている。積極的に受講して、専門知識の習得に努めるとよい。



▲東福童区の負傷者搬送の訓練

#### (4) タイムスケジュール (所要時間 約30分)

時間	内容	担当
5分	消火器の取扱い等の説明	指導者
20分	訓練	参加者
5分	講評	指導者

### 6 給食・給水訓練

大規模な災害が起こると、救助物資の不足による混乱が予想される。訓練では、炊飯装置等を活用して食料を確保する方法に習熟するほか、市災害対策本部からの救援物資を皆が公平に入手できるような配給体制を作ることが必要となる。



▲赤川区の炊き出し訓練

### 7 災害図上訓練 (DIG)

#### (1) 目的

災害図上訓練 (以下、「DIG」という。) は、地域の危険箇所や災害予想箇所を想定し、被害を軽減するために、個人・組織としてどのような対策を行うかを考えること。

#### (2) オリエンテーション

DIG を始める前に、訓練の特徴、効果、留意点 (相手の意見をよく聞く、みんなで考える等) を説明するとともに、災害現場の写真を見て災害をイメージする。

#### (3) 準備

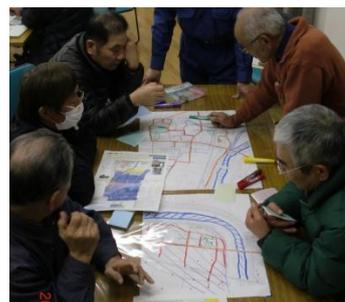
6～10名でグループを作り、グループ毎に、リーダーと記録係を決める。

#### (4) 演 習

##### ア 地区情報図の作成

白地図の上に透明シートを置き、次の情報を記入します。

- ・危険箇所や危険物施設（危険物の貯蔵施設、毒劇物等を取り扱う事業所等）
- ・公的機関や災害時の拠点場所（避難所、消防、警察、公民館、病院等）
- ・防災で役立つ施設（防災倉庫、防火水槽、ホームセンター等）
- ・支援の必要な要援護者宅



▲東福童区の水害想定D I G

##### イ 災害想定地図の作成

災害発生により震度を観測したと仮定し、次の内容を討論します。

- ・どんな被害が起きているか？（火災、ブロック倒壊、通行止等）
- ・避難経路は？
- ・要援護者の避難支援に必要なことは？

#### (5) 発 表

各班で討論した内容をリーダーが発表し、参加者全員が「気づき」と「課題」を共有します。訓練結果は、実地訓練等の次回の実践に活かしましょう。

#### (6) 準備用品（例）

白地図、透明シート、セテフ、マジック、マーカー、付箋、ホワイトボード、テーブル、パイプ椅子など

#### (7) タイムスケジュール（所要時間 約90分）

時 間	内 容	担 当
5分	オリエンテーション	指導者
5分	準 備	リーダー
45分	演 習	リーダー
20分	発 表	リーダー
10分	まとめ	指導者