

第2章

防災訓練の4つのステップ

- 防災訓練は、計画的に行うことが重要です。進め方には4つのステップがあります。
- 企画⇒準備⇒実施⇒ふりかえりのステップを繰り返すことで、共助の力が高まります。

第2章

防災訓練の4つのステップ

企画

1

- 企画チームを立ち上げる
- 訓練の内容を決める
- 日時と場所を決める
- 当日のスケジュールを決める

お住まいの地域にとって、
どのような訓練が必要なのかを
話し合いましょう。

← P.6

準備

2

- 資器材をリストアップする
- 資器材を点検する
- 各種手続きを行う
- 住民への広報を行う

訓練に使用する資器材などを
点検・準備するとともに、
住民への広報活動を行いましょう。

← P.11

実施

3

- 会場の準備を行う
- 参加者の受付・人数の確認を行う
- 訓練を実施する
- 参加者へのアンケートを行う

訓練を始める前に参加者への
説明を行い、けがや事故のない
ように気をつけましょう。

← P.13

ふりかえり

4

- 参加者の意見や感想をまとめる
- 反省会など意見交換の場を設ける
- 訓練の継続、見直しを検討する
- 訓練の結果を発信する

参加者の感想や意見を参考に、
訓練の内容や実施方法など
改善策を検討しましょう。

← P.15

毎年度の
繰り返し

共助の力の向上

！ 防災訓練を通じて災害時の体制を充実

- 防災訓練は、消火や救出・救護など、防災に関する個別の知識・技術・技能を高めるだけでなく、災害時の組織・役割分担や活動の手順など、災害時の体制の充実につなげていくことが大切です。
- 防災区民組織における、メンバーの参集ルールや本部設置の手順、活動内容などを定めた震災時の対応マニュアルを作成し、マニュアルに基づいた防災訓練を積み重ねながら、マニュアルが災害時に活用できるのかどうか、検証していくことが重要です。

出石町会 震災時の対応マニュアル を作成

平常時の心構え、災害時の避難行動、災害連絡本部組織の編成と役割などで構成されたマニュアルを作成
マニュアルに基づいて、防災訓練を実施

1 企画

1 企画チームを立ち上げる

- 訓練を企画する担当者を決めましょう。
- 様々な視点で考えるために、女性や若い世代を含めましょう。



2 訓練の内容を決める

P.7

- 災害リスクを踏まえて、災害時にどのような活動が必要か考え、訓練の内容を決めましょう。

1 個別訓練

消火や救助など個別の活動手順や、資器材の操作方法を学ぶ。

3 総合型訓練

実際の発災時をイメージし、個別訓練を組み合わせて行う。

2 体験イベント型訓練

イベントなどと組み合わせて、子どもも参加しやすいよう、楽しみながら防災活動を学ぶ。

4 図上訓練

災害時に何が起こり、何が必要なのかイメージし、話し合う。

3 日時と場所を決める

P.9

- 訓練の内容、種類を踏まえて、訓練の日時と場所を決めましょう。
- 日時や場所は、多くの住民が参加しやすいよう工夫をしましょう。
- 区や消防の協力を依頼する場合は、事前に予約や日程などを調整しましょう。

4 当日のスケジュールを決める

- 訓練の日時が決まったら、当日のスケジュールを組み立てましょう。
- 訓練の内容に応じて、2~3時間や半日など実施時間を設定しましょう。



主な防災訓練の種類

第2章

防災訓練の4つのステップ

① 個別訓練

消火や救助など、防災活動の手順を個別に学ぶ。



スタンドパイプ訓練



C級ポンプ訓練



救命訓練



救出訓練



ロープワーク訓練



避難訓練

② 体験イベント型訓練

夏祭りなどのイベントなどと組み合わせて、子どもも参加しやすいように楽しみながら防災活動を学ぶ。



チラシ



スタンドパイプ訓練



バケツリレー訓練

③ 総合型訓練

実際の発災時の状況をイメージして、個別訓練を組み合わせて行う。



安否確認訓練



避難支援訓練



消火器訓練

班に分かれて各訓練をローテーションで実施



胸骨圧迫訓練



負傷者搬送訓練

④ 図上訓練

地図などを用いて、災害時に何が起こり、何が必要なのかをイメージし、話し合う。



災害図上訓練



避難所開設・運営イメージゲーム



たくさんの住民に参加してほしい！

- 町会・自治会で、既に多くの住民が参加している行事があれば、同日に実施することで参加者が集まりやすくなります。
- 運動会やお祭りの一部に訓練種目を盛り込んでみたり、行事の開始前や終了後の時間を活用してみましょう。

行事と併せた防災訓練

八潮パークタウン第7号棟自治会

年3回の美化運動の実施前に、安否確認訓練を行っています。



出石町会

学校が夏休みとなる時期のラジオ体操で防災イベントを併催しています。



同友会町会

桜祭りや夏祭りなどのイベントと組み合わせて防災訓練を実施しています。



出前訓練の事例 中延一丁目町会

より多くの町会員が防災訓練に参加できるよう、防災区民組織が各班のエリアに出向いて、出前訓練を実施しています。

出前訓練は P.44 ←





スケジュールはどうやって作る？

- 訓練全体の実施時間を決めましょう。
- 各訓練項目の「所要時間」を参考に、各種訓練の時間を割り振ってプログラムを決めましょう。
- 本部、一般参加者など、それぞれの動きを決めましょう。

各訓練項目は P.17 へ ←

<スケジュール例>

| 時間 | プログラム | 役割 | | | |
|---------------------|---------|-------------------|---|-------|--------|
| | | 本部 | 班長 | 参加者 | 炊き出し班 |
| 9:00 | 準備 | 準備 | - | - | |
| 10:00 | 安否確認訓練 | 受付 | 安否確認カード掲示 | | 炊き出し準備 |
| | | | 安否確認カード確認・報告 | 集合・受付 | |
| 10:30 | 開会 | 訓練の流れ・注意事項を参加者に説明 | | | |
| 10:40 ～ 11:40 | 各種訓練の実施 | 指揮 | 訓練実施 班に分かれて各種訓練をローテーションで実施 ①地震体験車訓練（20分） ②消火器訓練（20分） ③搬送訓練（20分） ④救命訓練（20分） | | 炊き出し準備 |
| 11:50 | 試食 | 炊き出し試食 | | | |
| 12:20 | 閉会 | 訓練講評・アンケート記入 | | | |
| 12:30 | 解散 | 片付け | | | |

2 準備

1 資器材をリストアップする

- 各訓練項目の「用意するもの」を見て、使用する資器材を確認しましょう。
- 不足するものは、購入又は区などから借りましょう。
- 資器材を購入する場合は、防災資器材整備助成金を活用しましょう。

各訓練項目は P.17 へ
貸し出し資器材などは P.73 へ
防災資器材整備助成金は P.76 へ

2 資器材を点検する

- 倉庫などに保管されている資器材を確認し、正常に使用できるか点検しましょう。



3 各種手続きを行う

- 関係機関に、訓練の実施について連絡しましょう。
- 公園や道路を利用する場合や、指導などの協力を得る場合は、早めに連絡しましょう。

4 住民への広報を行う

- 回覧板や掲示板の他に、チラシの配布や町会ホームページ・SNS などでの告知を行い、様々な人に参加を呼び掛けましょう。
- 訓練の概要、開催場所、集合時間、当日の服装や持ち物について記載しましょう。

一週間前から一階エレベーターホールでカウントダウンを掲示



西五反田谷山会の訓練周知



同友会町会チラシ



訓練に関わる手続き

●各機関への申請

| 機関 | 申請 | 訓練の例 | | | |
|--------|---------------------------|------------------|------------------|-------|-------|
| | | スタンドパイプ 訓練 | 可搬ポンプ 訓練 | その他訓練 | 避難所訓練 |
| 品川区防災課 | ①訓練計画書・報告書 (各地域センター経由) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 消 防 署 | ②防火防災訓練通知書 | ○ | ○ | ○ | |
| 警 察 署 | ③道路使用許可申請書 | ○ | △ (道路を使用する場合) | | |
| 品川区公園課 | ④公園使用許可申請 | △ (公園を使用する場合) | △ (公園を使用する場合) | | |

各種申請書の書き方は P.78～84 へ



手続きなどでご不明な点があれば、区防災課までご相談ください。

●各機関の連絡先

品川区

| 部署名 | 連絡先 | 内容 |
|---------------|--------------|---------------------|
| 防災課 | 03-5742-6696 | ○防災訓練計画書・報告書 |
| | 03-3777-1181 | ○しながわ防災学校申し込み |
| しながわ 防災体験館 | 03-5742-9098 | ○しながわ防災体験館の 利用予約 |
| | 03-5742-9098 | |
| 公園課 | 03-5742-6789 | ○公園の利用申請 |

警察署

| 署 | 連絡先 | 内容 |
|---------|--------------|------------|
| 品川警察署 | 03-3450-0110 | ○道路使用許可の申請 |
| 大崎警察署 | 03-3494-0110 | |
| 大井警察署 | 03-3778-0110 | |
| 荏原警察署 | 03-3781-0110 | |
| 東京湾岸警察署 | 03-3570-0110 | |

消防署

| 署・出張所 | 連絡先 | 内容 |
|--------|--------------|----------------------------------|
| 品川消防署 | 03-3474-0119 | ○消防訓練の 指導依頼 ○防火防災 訓練通知書 |
| 東品川出張所 | 03-3450-0119 | |
| 大崎出張所 | 03-3494-0119 | |
| 五反田出張所 | 03-3492-0119 | |
| 大井消防署 | 03-3765-0119 | |
| 滝王子出張所 | 03-3778-0119 | |
| 八潮出張所 | 03-3799-0119 | |
| 荏原消防署 | 03-3786-0119 | |
| 戸越出張所 | 03-3785-0119 | |
| 小山出張所 | 03-3781-0119 | |
| 旗の台出張所 | 03-3783-0119 | |

3 実施

第2章

防災訓練の4つのステップ

1 会場の準備・開会を行う

- 訓練を始める前は、必ず事前説明の時間を設け、参加者のけがの防止などに注意しましょう。

2 参加者の受付・人数の確認を行う

- 受付などを行い、参加者の人数を確認しましょう。
- 参加者数は訓練報告書の作成やふりかえりに必要な情報のため、必ず記録に残しましょう。

訓練報告書は P.78 へ



3 訓練を実施する

- 訓練を統括する本部、誘導担当、安全管理担当など、役割分担し、訓練を運営しましょう。
- 防災訓練の様子を、写真に撮っておきましょう。後の情報発信やふりかえりの際に有効です。
- 写真は、後日、回覧板やホームページで発信し、活動を PR しましょう。

4 参加者へのアンケートを行う

- 参加者にアンケートを行い、訓練の内容や課題についての率直な感想や意見を把握しましょう。
- 参加者へのアンケートは、次に防災訓練を企画する際の重要な情報となります。
- アンケートは、A4の1枚くらいで、記入しやすいものとしましょう。



西五反田谷山会

炊き出しの試食と同時にアンケートを実施



訓練の当日に気をつけることは？

● 訓練の事故防止

- 訓練を始める前、訓練種目に取り組む前に、必ず事前説明を行い、参加者のけが防止に努めましょう。
- 使用する資器材の操作方法や取り扱い上の注意を参加者へ伝えましょう。



● 熱中症対策

- 気温の高い日は、訓練時間を短縮したり、飲み物の配布、休憩時間を多くとるなど、熱中症対策を万全にしましょう。
- 猛暑日など、特に熱中症の危険性が高い日は、訓練の延期なども検討しましょう。
- 物資配布訓練として、備蓄の飲料水などを配布している町会・自治会もあります。



アンケートでは何を尋ねれば良い？

【アンケートの例】

【〇〇町会△△訓練アンケート】

問1 お住まいの地区を教えてください。

- 1.〇〇地区 2.〇〇地区 3.〇〇地区

問2 訓練の参加回数を教えてください。

- 1.はじめて参加する 2.2~3回目 3.ほとんど毎回参加している

問3 誰と参加しましたか。

- 1.ひとり 2.家族 3.近所の人 4.その他 ()

問4 どの訓練に参加しましたか。

- 1.地震体験車訓練 2.初期消火訓練 3.救命救護訓練 4.搬送訓練

問5 最も役に立った訓練は何ですか。

- 1.地震体験車訓練 2.初期消火訓練 3.救命救護訓練 4.搬送訓練

問6 今後の訓練において、取り入れてほしいことはありますか。

問7 今回の訓練を通して、どのような課題や改善点がありましたか。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

参加者の情報
(年代、居住地区、
参加回数など)

訓練種目が複数
ある場合

次回の訓練の
参考となる意
見を得る

4 ふりかえり

第2章

防災訓練の4つのステップ

1 参加者の意見や感想をまとめる

- 参加者の意見やアンケートの結果を集約しましょう。

2 反省会など意見交換の場を設ける

- 訓練の実施後、なるべく日を空けずに担当者が集まる機会を設けましょう。
- 参加者の意見や要望を集約した結果をもとに、改善策を考えましょう。
- 話し合いの内容や結果は必ず記録に残しましょう。
- 小さなことでも改善策を見つけ、次回の訓練へ取り入れることで、訓練のステップアップとマンネリ防止につながります。



荏原第五中学校避難所運営訓練では、訓練の終了後に反省会を実施

3 訓練の継続、見直しを検討する

- 改善策について、次回の訓練への反映方法を検討しましょう。
- 訓練の担当者が変わる場合は、必ず引き継ぎをしましょう。

4 訓練の結果を発信する

- 訓練の様子の写真や、反省会でまとめた内容を報告しましょう。
- 町会・自治会のホームページや、SNS などを使用することで、様々な世代の人や地域外の人にも発信することができます。

訓練の様子や、反省会での意見などを掲載



旗の台三丁目町会ホームページ



訓練の見直しや改善ってどうやるの？

訓練後に反省会を開催 出石町会

訓練の実施

一週間後に反省会
(訓練の結果報告、意見交換など)

まとまった内容は
町会回覧で周知



3班にグループ分け



班内でポストイットに意見出し



リーダーによる発表

アンケート結果を基に訓練内容を見直し 西五反田谷山会

訓練の最後に参加
者へのアンケート
を実施

アンケートの
内容を踏まえ、
訓練内容を見
直し

10月の防災部会
でアンケートの
結果を共有

次年度の4月
に新たな企画
を議論

胸骨圧迫訓練を、
子どもたちにも参加できる
ようにしてほしい！



【次回の訓練】

子どもも楽しみながら
学べる胸骨圧迫のキッ
トを購入

