

高めよう!  
共助の力

# しながわ 防災訓練 ガイド



品川区 防災課

# はじめに

## 防災訓練で「共助」の力をアップしよう！

- 大規模な災害が発生すると、区や消防、警察、自衛隊などの防災関係機関で働く人たちも被災します。また、同時多発的に区内の各地で被害が発生するため、「公助」だけの対応には限界があります。
- 住民一人ひとりが、自らの生命は自ら守る「自助」と、地域の人々が、自分たちのまちは自分たちで守る「共助」の力が必要不可欠です。
- 日頃からの防災訓練を通して、「自助」の意識の向上と「共助」の力を高めていただくことが大切です。



## 本書は防災訓練のマニュアルです

- 防災訓練を実施しようとしたとき、「何から手をつければいいのかわからない」「マンネリ化して参加者が減っている」などのお悩みはありませんか。
- 本書は、防災区民組織の皆様が訓練を計画する際の参考となるよう作成しており、訓練の企画から実施までの手順や、区内の防災区民組織での取り組み例などを含めた個別の防災訓練のメニューを盛り込んでいます。
- 本書では、地震災害発生時の対応を主体として、風水害への対応についても記載しています。
- 本書を参考に防災訓練を企画・実施していただき、地域の絆や交流をさらに深め、地域の災害への備えにつなげてください。

### 【本書の構成】

#### 第1章

##### 共助の力で地域を守る「防災区民組織」

防災区民組織の役割と活動内容を紹介します。訓練内容の基本となりますので、確認しておきましょう。

#### 第2章

##### 防災訓練の4つのステップ

防災訓練を実施するまでの大まかな手順を紹介します。訓練を検討するときの参考にしてください。

#### 第3章

##### 防災訓練のメニュー

さまざまな訓練メニューの実施方法を紹介します。防災訓練のマンネリ化を解消する上での参考にしてください。

#### 第4章

##### 区の支援メニュー

訓練用資器材の貸し出しなど、防災訓練に対する区の支援メニューを紹介します。

# 目次

## 第1章 共助の力で地域を守る「防災区民組織」 P.1

- 1 防災区民組織の活動 P.1
- 2 平常時の活動の考え方 P.2
- 3 地域の災害リスクを知る P.3

## 第2章 防災訓練の4つのステップ P.5

- 1 企画 P.6
- 2 準備 P.11
- 3 実施 P.13
- 4 ふりかえり P.15

## 第3章 防災訓練のメニュー P.17

### 防災訓練メニュー一覧 P.17

- 1 防災意識の啓発 P.19  
防災講話・座学、まちあるき、防災設備見学訓練、防災マップ作成、マイ・タイムライン作成
- 2 身の安全の確保 P.24  
シェイクアウト訓練、地震体験車訓練、煙体験訓練、土のう作成訓練
- 3 情報収集・伝達 P.27  
本部運営訓練、安否確認訓練、災害用伝言ダイヤル訓練
- 4 初期消火 P.32  
消火器訓練、バケツリレー訓練、スタンドパイプ訓練、可搬ポンプ訓練
- 5 救出・救護 P.39  
ロープワーク訓練、資器材取扱訓練、救出訓練、応急手当訓練、救命訓練、負傷者搬送訓練、搬送リレー
- 6 避難誘導 P.47  
図上避難訓練、避難訓練、要配慮者の避難支援訓練、要支援者の避難誘導訓練
- 7 避難所の開設・運営、在宅避難 P.53  
避難所開設・運営訓練の組み立て方、避難所開設訓練、避難所受付訓練、避難所施設見学訓練、避難者生活体験訓練、災害用トイレ訓練、備蓄物資配給訓練、炊き出し訓練、ペット同行避難訓練、避難所開設・運営イメージゲーム、備蓄食糧試食訓練、防災工作

## 第4章 区の支援メニュー P.69

- 1 しながわ防災学校 P.69
- 2 しながわ防災体験館 P.71
- 3 貸し出し資器材など P.73
- 4 地域や各家庭への助成 P.76

## 資料編 P.78

- 1 各種申請書の書き方 P.78  
防災訓練計画書・報告書、防火防災訓練通知書、道路使用許可申請書、地震体験車・煙体験訓練申請書、しながわ防災体験館 体験申込用紙、防災資器材借用、備蓄食糧提供依頼
- 2 品川区の地域危険度 P.85