

自主防災組織のための 防災訓練テキスト ～もしものときに備えて～



令和8年4月

豊後高田市総務課防災対策室

はじめに

近年災害の規模が甚大化しており、大きな災害が発生すると、停電・電話の不通、道路や橋の損壊、断水、火災等が発生するなど悪条件が重なり、防災関係機関の活動力は著しく低下すると予想されます。

そのため、自分を守る「自助」と地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」がとても重要となるため、自主防災組織は、「共助」の要として重要な役割を担っており、住民がみずから活動を進めていくことが大切です。

市では、自主防災組織が抱える課題を解決する一助として「自主防災組織のための防災訓練テキスト」を作成しましたので、本テキストを活用して様々な防災訓練の実施をお願いします。

実際に災害が起こった場合、自主防災組織は、情報収集や伝達、住民の避難誘導や応急救護など、さまざまな活動を同時に、そして適切に行う必要があります。いざというとき混乱しないように、日ごろから実践的な防災訓練を繰り返し実施しましょう。

目次

1. 防災訓練の目的	1
2. 訓練の方針	1
3. 効果的な訓練にするために	2
4. 訓練の流れ	4
5. 防災訓練の種類	5
A 地震発生時の行動訓練	6
B 初期消火訓練	7
C 情報収集・伝達訓練	9
D 救出・応急救護訓練	11
E 避難訓練	13
F 給食・給水訓練（炊き出し訓練）	14
G 避難所運営訓練	15
H 防災講話	16

1. 防災訓練の目的

大規模な災害が起こったときには、家屋や道路などの被害のほかに、人的被害も大きくなるのが予想されます。消火や救助・搬送活動、緊急的な避難などが必要になると同時に、ガス・電気・水道・電話などの途絶により生活上の支障も広がるでしょう。

こうしたさまざまな事態を想定して、地域全体で訓練しておくことは大変重要です。

2. 訓練の方針

地域の危険箇所等、皆さん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。

訓練の実施にあたっては、ど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、より効果的な訓練が実施できます。

(1) 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、防災上大切なことです。防災の視点で地域を見回り、危険と思われる場所や、災害発生時に役立つ施設などがどこにあるか把握します。また、地域の避難所や避難経路も確認しておきます。災害時には、あらかじめ決めておいた避難経路が通れないこともあるので、避難経路は複数選んでおき、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。

例) 危険箇所：屋外広告物、根の浅い樹木、ブロック塀、アンダーパス、急傾斜地、倒壊危険家屋など

役立つ施設：コンビニエンスストア、ドラッグストア、公衆電話、井戸、消火栓、防災倉庫、ガソリンスタンド など

(2) 災害を知る

本市でも、過去には集中豪雨や台風などにより、被害を受けています。また、今後30年以内の発生確率が60～90%といわれている「南海トラフ地震」など、大地震が突然襲ってくる可能性もあります。災害の種類や最近の傾向、災害発生のメカニズムや被害の種類など、災害そのものを知ることが大切です。

(3) 人を知る

地域にどのような人がどのような時間帯に存在し、どの程度の活動が可能かを知っておくことが重要です。また、お年寄りや身体の不自由な方など災害時に支援が必要な人（※避難行動要支援者）、救援活動ができる人もチェックしておきましょう。

『避難行動要支援者とは』

災害で危険がせまったときに、それを察知したり、受け取ったり、適切に行動するといったことに何らかのハンディキャップがあり、周囲の支援が必要になる人です。一般的に、体力的な衰えのある高齢者、理解力や判断力をもたない乳幼児、そのほか妊産婦、病気や何らかの障がいがある人、日本語が理解できない外国人などです。

(4) 技術を習得

防災に関するパンフレットの作成による意識啓発や、訓練や講習会等がある場合は、積極的に参加し、一人ひとりが防災について正しい知識と技術を習得します。

3. 効果的な訓練にするために

形式的な訓練ではなく、実践で役立つ訓練を実施することが大切です。例えば、親子で協力してバケツリレーを行う、消防の指導を受けながら行う、終了後に反省会を開いて意見を出し合うなど、地域の皆さんが実際に考え動いて、知識と技術を習得できるような訓練にするよう心がけましょう。

◆防災訓練計画立案のポイント◆

- ①なぜこの訓練を実施するのか
- ②いつ実施するか
- ③どこで行うか
- ④参加人数はどのくらいか
- ⑤資機材は何か必要か
- ⑥関係団体との調整は必要か



◇訓練の実施を周知徹底

住民の皆さんに訓練の日時や場所などをしっかり広報して、訓練の実施を「知らなかった」人がいないように徹底しましょう。

◇実施日時に変化をつけましょう

いつも同じ日時に実施していると、同じ人しか参加できないため、休日だけではなく、夕方・夜間など多くの人に参加できるように変化をつけて設定してみましょう。

また、季節を変えてみることで、これまででは考えられなかった課題を発見することができます。

◇訓練内容に変化をつけましょう

防災訓練は、自主防災組織の活動を地域住民に理解してもらう大切な機会です。しかし、毎回同じような訓練内容では、参加している人も慣れてしまい、結果的に参加者が

減少することにもなります。

堅苦しいだけの防災訓練ではなく、イベント的な事柄を取り入れるなど、少しでも参加しやすくなるような工夫をしましょう。

興味を持って参加、楽しめる訓練を

〔具体例〕

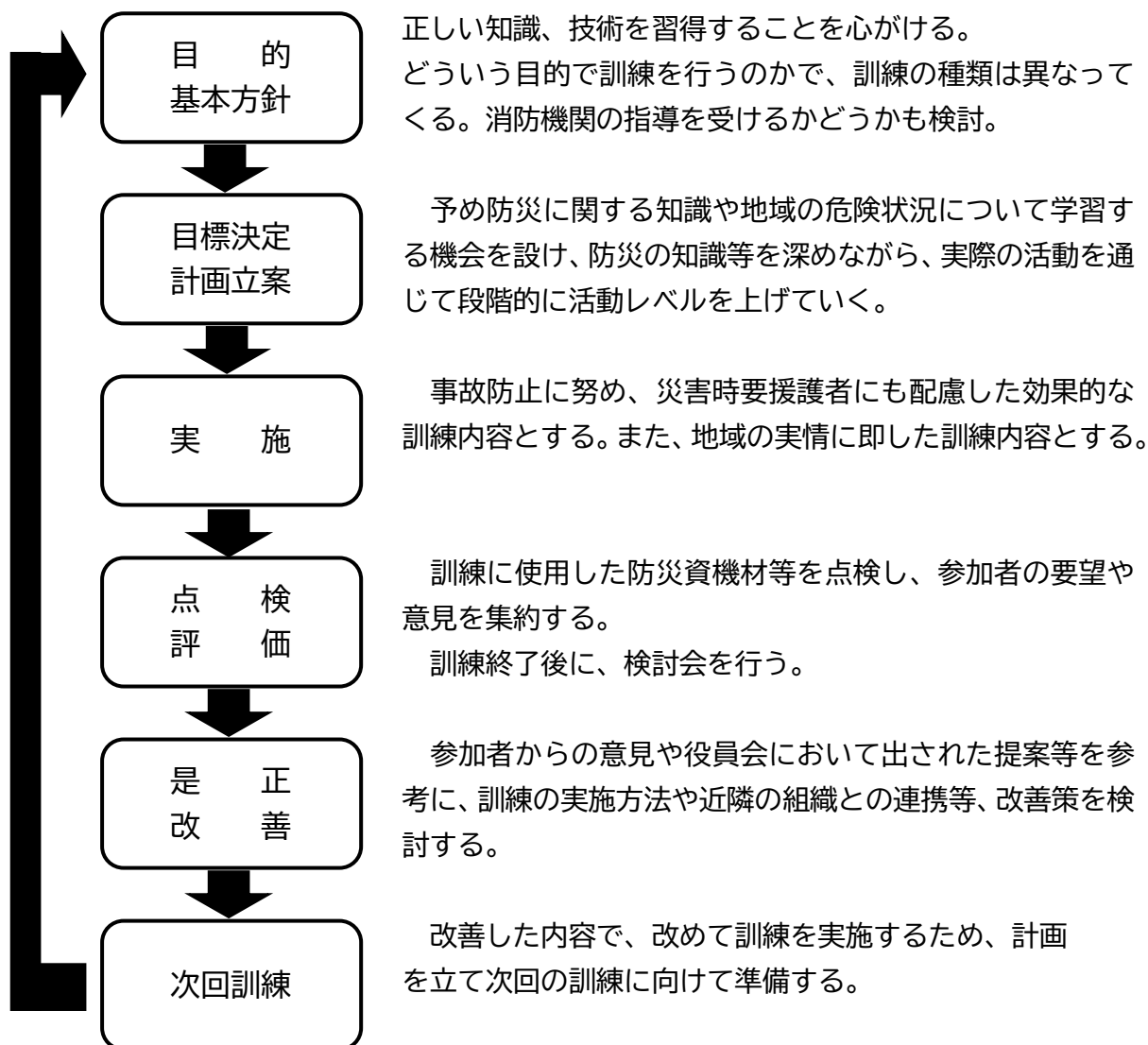
- ・地域のイベント（運動会や納涼祭など）に合わせて行う
- ・1泊2日のテント生活体験
- ・災害を想定したゲーム（担架競争など）
- ・防災ウォークラリーなど

4. 訓練の流れ

訓練を実施するにあたり、計画的に行うことが求められています。

一人でも多くの地域住民が参加できる日時を設定するのはもちろん、場所についても十分な広さと安全性が確保された場所を選びましょう。

また、訓練を行うにあたって、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、ケガのないように行いましょう。



継続的な訓練の実施が重要！

5. 防災訓練の種類

ここでは各種防災訓練の内容を紹介しますが、いくつかの訓練を組み合わせるの実施や、他地域の自主防災組織との合同訓練など、いろいろなバリエーションが考えられますので、地域の特性に応じて防災訓練を立案実施しましょう。

A 地震発生時の行動訓練

地震発生時、一人ひとりが慌てずに適切な行動がとれるよう、身体防護や出火防止処置など実践的な訓練を行います。

B 初期消火訓練

火災が発生した場合に、消火器やバケツ、可搬ポンプを使用した初期消火を実施できるように、また、火災から身を守る方法などについて訓練します。

C 情報収集伝達訓練

通信手段が途絶または混乱する中で、必要な情報を収集したり、防災関係機関等から発信される情報を地域住民に正しく伝達するための訓練です。

D 救出応急救護訓練

倒壊家屋などの下敷きになった人を救出する方法や、ケガ人の手当てや搬送などの応急救護を実施できるようにするための訓練です。

E 避難訓練

突然災害が発生した場合でも速やかに安全な場所に避難できるようにするための訓練です。

F 給食・給水訓練（炊き出し訓練）

災害時において地域住民に円滑に救援物資や飲料水を配給するための訓練です。

G 避難所運営訓練

大規模な災害が発生し避難が必要となる場合には、多くの避難者が避難所で生活することになります。災害発生直後から避難所運営を円滑に進めるための訓練です。

H 防災講話

防災講話等を開催し、住民の防災意識の向上を図ることができます。講師については、総務課防災対策室までご相談ください

A 地震発生時の行動訓練

自分や家族の安全を確保するためには、地震が発生しても慌てず行動できるかがポイントになります。いざというときに慌てないように地震発生時の標準的な行動パターンをしっかりと覚えておきましょう。

訓練内容

◆大きな揺れを感じたら〔地震発生時：0分～1分〕

①自分と家族の安全確保

落ち着いて、近くの丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠します。身を隠す場所がない場合は、座布団やクッションなどで頭を保護します。



注) 大きな揺れの場合、自動的にガスの供給が停止されるメーターの設置が増えているので、やけどの危険をおかしてまで火を消さないでください。

◆大きな揺れがおさまったら〔1分～5分〕

②火の始末と初期消火

火を消し、ガスの元栓をしめます。出火したときは落ち着いて消火します。



③逃げ道の確保

玄関などの扉を開けて逃げ道を確保します。あわてて外へ飛び出さず、周囲の状況をよく確かめ落ち着いて行動します。

④情報の入手

余震のおそれもあるので、テレビやラジオなどで正しい情報を入手し落ち着いて行動します。



⑤隣近所の安否確認

わが家の安全を確認後、隣近所の安否を確認します。

⑥避難行動

避難が必要なときには、ブレーカーを切り、ガスの元栓をしめ、安全確認してから避難します。



通電火災に注意

ブレーカーを切らないと「通電火災」が発生するかもしれません。

「通電火災」は、停電が解消して、電気の供給が再開された後、倒れたままのオーブントースターや電気ストーブ、損傷した状態のコードなどから発生します。

※地震災害に限らず、停電や避難に備えて非常持ち出し品を用意しておきましょう。

B 初期消火訓練

大規模な地震が発生した場合、最も怖いものは火災です。阪神・淡路大震災では、火災によって大きな被害が出ました。

火災を起こさないために、出火防止対策を積極的に行うとともに、火災が発生した場合はすぐに消火できるよう、初期消火方法を習得しておくことが大切です。また、火災から身を守る方法も知っておく必要があります。

代表的な訓練には、バケツリレーによる消火、消火器による消火、可搬式ポンプによる消火訓練などがあります。

訓練内容

① 119番通報訓練

- (1) 大声で「火事だー!」と叫び、周囲に知らせます。
- (2) 次の手順で119番通報します。
 - ア 「火災」か「救急」か
 - イ 「場所」「建物名称や目標物」
 - ウ 火災の場合は、「何が燃えているのか」「逃げ遅れはあるか」、救急の場合は、「何がどうしたのか」



② 消火器を使用した消火訓練

- (1) 指導者から、消火器の使用法や使用上の注意点などの説明を受けます。
- (2) 指導者は、準備しておいた燃焼物(オイルパン、灯油等)に風上から点火します。
- (3) 消火器で消火します。

※ 水消火器を使つて的を倒す方法もあります。



③ バケツリレーによる消火訓練

- (1) チームを10～20名程度で編成します。
- (2) 水槽に溜めた水をバケツで順番に中継します。
- (3) 最後尾の人が的めがけてバケツの水を投げかけます。
- (4) 的が倒れるまで中継を繰り返します。

※水の変わりにボールを使った方法もあります。



④ 可搬式小型動力ポンプを使用した訓練

- (1) 動力ポンプを固定します。
- (2) 吸管を動力ポンプへ取り付けます。
- (3) 吸管を防火水槽やプールなどに入れます。
- (4) 動力ポンプの接ぎ手へホースを取り付けます。1本のホースで足りない場合は、もう1本のホースを継ぎ足します。

※ 訓練にあたっては、消防署員、消防団員の指導を受けます。

【準備物 (例)】

消火器 (粉末消火器)、訓練用消火器 (水消火器)、バケツ、可搬式小型動力ポンプ、簡易水槽、オイルパン、灯油、点火用具、消火用的、など

※初期消火訓練については、事前に消防本部へ連絡し協力を依頼しましょう。

C 情報収集伝達訓練

災害が発生した場合は、通信手段の途絶や混乱が生じるため、思うように必要な情報を得ることが困難になります。不確かな情報やデマによって勝手な行動をとると、パニック状態を引き起こす結果になります。このため、住民が混乱しないように、いち早く周囲の状況を把握し、正確な情報を住民に伝えることが大切であり、ふだんから情報の収集や伝達方法を整理し、確認しておきましょう。

訓練内容

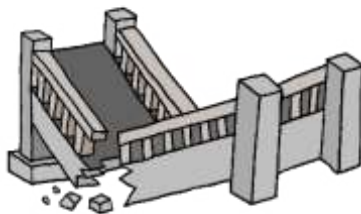
①防災関係情報の収集訓練

- (1) 自主防災組織で災害対策本部を設置します。
- (2) 市災害対策本部などの防災関係機関からの情報や指示事項を、告知端末、屋外拡声器、広報車、テレビ、ラジオなどの報道機関から情報収集します。
- (3) 情報班は、収集した情報を取りまとめ、自主防災本部で、模造紙やホワイトボードなどに記載し情報を共有します。

被害状況	安否情報
道路 ○○線通行止め	重傷者 なし
家屋被害 ○○宅半壊	軽傷者 3名
水道 ○○地区使用不可	救助が必要な人 ○○氏
電気 ○○地区停電	消防本部に要請済
火災 ○○地区3棟火災	

②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います。
また、避難の際に得た、要救助者、建物、道路等の破損などの情報を自主防災本部に伝え、その情報を地図上に集約します。
- (2) 情報班は、「いつ」「何が」「どこで」「どうして」「どのように」になっているのかをまとめる。



③情報伝達訓練

- (1) 市が発信した情報や指示事項、ラジオやテレビから得た情報を、自主防災本部でわかりやすい伝達文にして、各地区の情報を伝達する担当者にメモで渡す。
- (2) 伝達する担当者は、分担して巡察し、電池式メガホン等を使って伝達します。
- (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します。



【準備物（例）】

模造紙、ホワイトボード、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、トランシーバー、電池式メガホン、腕章など

D 救出応急救護訓練

【救出訓練】

大規模な地震災害では、転倒した家具や倒壊した家屋の下敷きになり大ケガをしたり亡くなる場合が多くなります。消防署員指導のもと、地域住民によるジャッキやバールなどを使った救出・救助方法を習得するとともに、救助者を安全な場所に搬送することができるよう、応急担架の作り方などを訓練します。

訓練内容

①倒壊建物からの救出訓練

- (1) 廃材やベニヤを利用して、倒壊した建物をつくります。
 - (2) 中に生存者のいることを示す要救助者用の人形等を入れておきます。
 - (3) 救出にあたっては、挟まれている人に声をかけ安心感を与えます。
 - (4) バールをテコにして、あるいはジャッキを使って持ち上げます。
 - (5) 隙間が崩れないように角材（長さ40～50cm）で補強する。
※家具やロッカーなどを倒し、転倒家具からの救出訓練もできます。
- ・救出訓練の準備及び実施にあたっては事故が生じないよう十分留意しましょう。

② 搬送訓練

- (1) 傷病者を搬送するため、身近な生活用品で応急担架をつくります。
 - ア 毛布等を利用した応急担架
 - ・毛布を地面に広げて置きます。
 - ・毛布の3分の1よりも中心側に棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返します。
 - ・折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返します。
 - イ Tシャツ等を利用した応急担架
 - ・丈夫なTシャツ等を地面に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用します。



【応急救護訓練】

医療機関で診療を受けるまでのとりあえずの処置のことですが、正しい手当てでなければ、かえって容態を悪化させたり、命に関わることにもなりかねません。

応急救護訓練は専門的な知識や技術を必要としますので、消防署などの関連機関に参加してもらい指導を受けるようにします。

自主防災組織の救護班は、住民参加の訓練とは別に、日本赤十字社や消防機関などが行う救命救急や応急手当講習などを受講して、より専門的な訓練を受けることが求められます。

③応急救護訓練

(1) 骨折している場合

- ・骨折している箇所に副木を当て骨折部分を三角巾などで固定します。
- ・副木がない場合は、代用品（雑誌、傘、ダンボールなど）などを使用します。

(2) 出血している場合

ア 直接圧迫法

- ・きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当てて手で強く押さえます。
 - ・出血が止まらない場合は、更にガーゼなどを重ねて幅広い包帯やタオルで縛ります。
 - ・大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。
- ※ 感染防止のためゴム手袋やビニールの買い物袋などを使用して、血液に触れないように注意します。

イ 間接圧迫法

- ・足や腕などからの出血の場合は、親指や手のひらで傷口から最も心臓に近い動脈を強く押さえて血の流れを止めます。傷口の直接圧迫だけで不十分な場合に行います。

(3) 人が倒れていたら

ア 心肺蘇生法

- ・人工呼吸と胸骨圧迫（心臓マッサージ）を組み合わせで行います。

イ A E D（自動体外式除細動器）を用いた救命

- ・A E Dとは、突然心停止に陥った心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きを戻すことを試みる医療器具です。実際に訓練で使ってみましょう。

【準備物（例）】

救出訓練 ⇒ バール、ジャッキ、工具セット、チェーンソー、スコップ、のこぎり、廃材、毛布、シーツ、竹、物干し竿、Tシャツ、椅子など

応急救護訓練 ⇒ 副木（代用品）、ガーゼ、三角巾、タオル、ゴム手袋、ビニールの買い物袋、A E Dなど

※ 救出・応急救護訓練については、事前に消防本部へ連絡し協力を依頼しましょう。

E 避難訓練

災害が発生したときに、避難場所や避難経路が周知されていれば、地域住民は素早く安全に避難することができます。

逃げ遅れる人が発生しないよう、避難誘導訓練を実施します。

訓練内容

- ① 自主防災本部の指示をうけ、各地区で避難指示と地区で決められた避難場所（一時的に集まる場所）を伝えて回ります。
- ② 住民は自宅の火災発生防止の処置を行うとともに、安全で動きやすい服装で避難場所に集合します。
- ③ 一時避難場所で人員を点呼して安否確認を行います。
- ④ 傷病者や病人などがある場合は、情報班にその旨を伝え、市指定避難所までの誘導方法を検討します。
- ⑤ 自主防災本部に連絡を入れて、市指定避難所の受け入れ準備完了の確認ができれば、避難を開始します。避難にあたっては、あらかじめ決められた役員が訓練参加者の前後に立ち、避難所まで誘導します。
- ⑥ 避難途中では、事故防止に留意します。倒壊の危険のあるブロック塀などは避けて、高齢者や子どもなどの災害時要配慮者を列の中心にして、逃げ遅れる人が出ないように注意します。
- ⑦ 避難所に到着したら、点呼をとって全員の無事を確認して、自主防災本部に避難の完了を報告します。



○避難訓練のポイント

- ・ 事前に地域の避難所や経路、危険箇所を調べて把握しておきましょう。
- ・ 早めの避難を促しましょう。
- ・ 一人で避難することが困難な人の避難手助けの方法を習得しておきましょう。
- ・ 避難の際に、できれば「ガスの元栓をしめる」「ブレーカーを落とす」といった火災発生防止措置を行うよう各世帯に呼びかけましょう。
- ・ 徒歩で避難しましょう。

【準備物（例）】

メガホン、誘導旗、ロープ、車椅子、誘導棒、人数集計票、筆記具など

F 給食・給水訓練（炊き出し訓練）

大規模な災害が発生すると、ライフラインがストップし、流通機能が混乱するので食料や飲料水などの入手が困難になります。物資が供給されるまでの間は自力で対処しなければなりません。協力して給食・給水活動が行えるように訓練します。

訓練内容

- ① 大鍋や釜などを使用した炊き出しの方法を覚えます。
 - ・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います。
 - ・家庭での調理とは勝手が違うので、燃料の確保、水加減、火加減などの習得が必要です。ガスバーナーなど、大型の火力機器の扱いは慣れないと大きな事故にもつながりかねないので、何度も練習しておきましょう。
- ② 防災備蓄品の特徴や食べ方を知り、実際に作って食べてみましょう。
 - ・アルファ化米や、ハイゼックス袋を使用した炊き出しなどを実際に食べてみましょう。
- ③ 給水拠点や配給方法を決めておきます。
 - ・事前に給水車による給水拠点を決めておきます。
 - ・給水車からの給水方法を訓練しておきます。
- ④ 公的機関などからの救援物資の配給計画を立てます。
 - ・救援物資の受け入れと配給をスムーズに行えるように、配給計画を作成します。
 - ・町内会などの班単位の代表者に配給して、混乱を防ぎます。



【準備物（例）】

釜、大鍋、ガスコンロ、食材、調味料、調理器具、割り箸、三角巾、ポリタンクなど

G 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。

市の『避難所開設・運営マニュアル』をもとに、避難所の開設と運営について訓練してみましょう。

■避難所の開設

大規模で突発的な災害の場合や休日または平日の夜間や早朝に発生した災害の場合、避難所に最初に到着するのは避難してきた地域住民であることが想定されることから、住民自らが避難所を開設することも考えておく必要があります。

■避難所施設の点検

避難所開設の際には、被害箇所や余震など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。

■避難スペースの確保

避難者の居住スペースを確保するとともに、避難者の管理や運営に必要な場所や活用スペースも決めていきます。また、避難者の共通利用スペースとして避難者の占有を避ける場所や、危険な薬品のある部屋などの立入禁止場所についても決めておく必要があります。

■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。

■避難生活のルールを作成

多くの住民が、厳しい避難所環境の中でも快適に利用できるよう、避難生活ルールを作成し、避難者全員で守ることが大切です。

生活の時間（消灯・食事・清掃等）、生活の基本（貴重品の管理・土足厳禁・コンセントの管理等）、場所を決めて行うこと（喫煙・飲酒・携帯電話の使用・見舞客の対応・ペットの管理等）、水や物資の管理、トイレの管理、ごみ処理等についてルールを決める必要があります。



H 防災講話

災害に対する知識や心構えを学び、自助力と共助力の向上を図ることです。地域住民や学校の防災意識を高め、災害に備えるための具体的な行動を促すことを目的として開催します。

※ 講師については、総務課防災対策室にご相談ください。

【講話内容の例】

- ・近年の災害の状況について
- ・南海トラフ地震について
- ・避難をするタイミングについて
- ・ハザードマップの確認方法
- ・災害への備えについて

など