自主防災組織
防災訓練マニュアル

令和６年４月

愛西市企画政策部危機管理課

目次

本冊子は、自主防災組織の皆様が訓練を計画する際の参考にしていただくために作成しました。各訓練について、訓練方法の一例（訓練実施計画）を見開きの２ページで説明しています。やってみたい訓練を探してご覧ください。なお、各訓練は３０名程度で２時間以内の内容となっています。

○　はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
○　自主防災組織とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４
○　訓練の進め方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５
　　訓練の計画作成、実施、評価等の手順について

【訓練に慣れていない最初のうちは】

○　初期消火訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
　　消火器、消火栓等による消火を体験する
○　患者搬送・救急法訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
　　負傷者の担架搬送、ＡＥＤ使用法等について学ぶ
○　地震発生時の対応訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
　　地震の揺れから身を守る要領について学ぶ
○　防災資機材取扱い訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・１３
　　自主防災会が保有している資機材の操作を体験する
○　屋内型避難所用テント組立て訓練・・・・・・・・・・・１５
　　避難所で使用するテントの組立て方法について学ぶ

【訓練に慣れてきたら】

○　避難訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
自宅から避難所等まで実際に避難してみる
○　図上訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０
自分の住む地域を防災上の観点から見直す
○　避難所運営ゲーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２
大規模な災害が発生後、避難所で起こる様々な事象を
疑似体験する
○　炊き出し訓練（アルファ米使用）・・・・・・・・・・　２４
被災者自らが準備をし、食事を提供する時のために炊
き出しを体験する

【その他】

○　訓練事故の防止・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６
訓練事故を防止し安全に訓練を行うために
○　様式例（自主防災組織連絡網）・・・・・・・・・・・　２７

本冊子に掲載した訓練の方法は一例です。訓練に慣れるに従い、地域の特性にあった、効果的な訓練方法を創意工夫し、楽しく、長続きする訓練を行ってください。

本冊子、又は自主防災組織による訓練についてのご質問、ご要望等は危機管理課までご連絡ください。

（ＴＥＬ　５５-７１３０）

【はじめに】

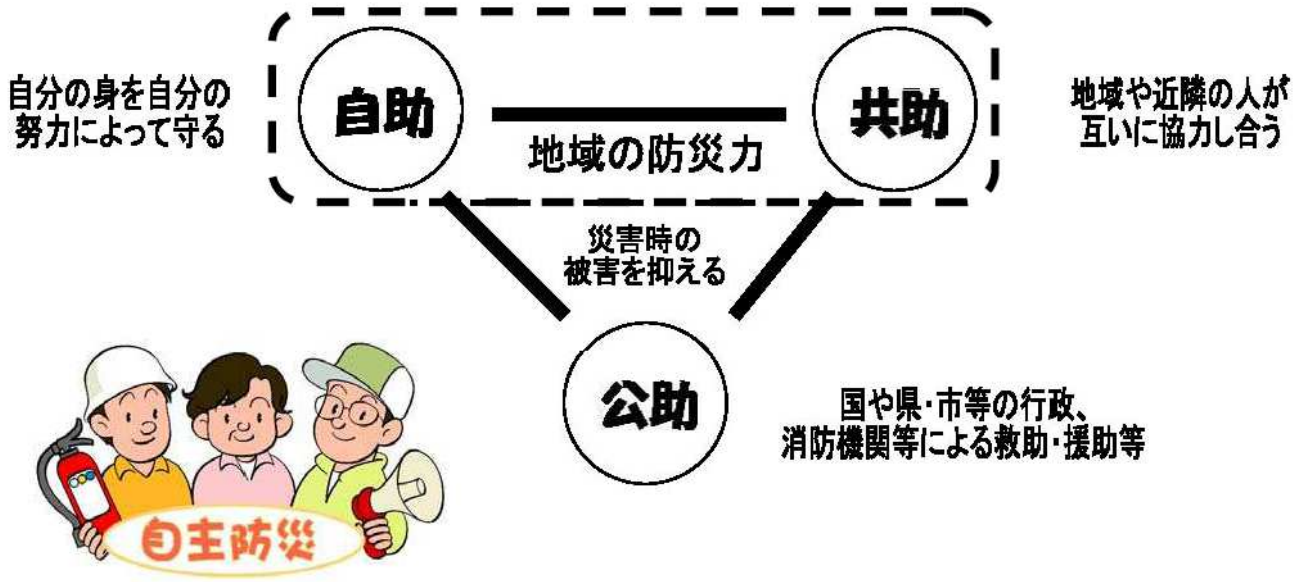
地震や風水害などの災害が発生したとき、市は防災関係機関とともに全力を挙げて災害対応（公助）を行いますが、大規模災害の場合、過去に起こった災害からみても、発災直後は十分な対応をとれないことが考えられます。

このようなときに頼りになるのが「自助（＝自らの生命は自分で守る）」と「共助（自らの地域は自分たちで守る）」の力です。とりわけ、地域の皆様が協力しながら自分たちの身を守り、互いに助け合う「共助」が災害発生直後の対応の要になるといわれています。

平時に行っていないことや訓練していないことは、緊急時・災害発生時にはできません。自主防災組織の皆様の「共助」の力を発揮するためには、定期的かつ継続的に訓練を行うことが重要です。

本マニュアルでは、防災訓練の訓練メニューを紹介しています。内容を参考にしながら、「共助」による地域の防災力向上に向け、自主防災組織の訓練を積極的に実施しましょう。

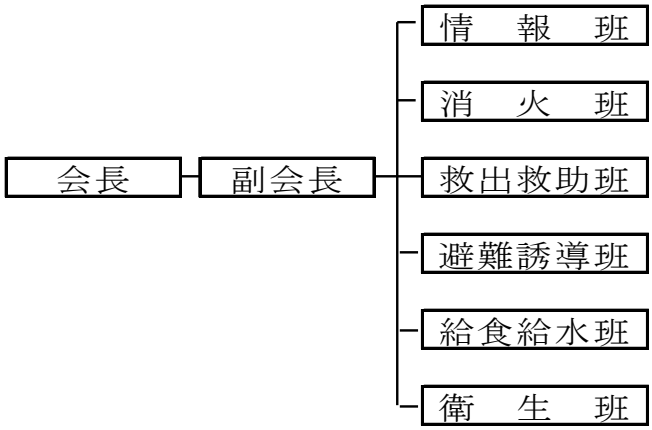
なお、訓練の実施に当たっては、インフルエンザ等感染症の感染防止対策に気を付けましょう。



【自主防災組織とは】

自主防災組織は、地域の安全のため住民が自主的に結成する組織で、会長・副会長等を中心として概ね次のような役割ごとの班編成による組織体制となります。

〇組織体制（例）



〇主な班分け

班名	平常時	災害時の活動
情　報　班	情報収集・伝達 広報活動	状況把握 活動報告
消　火　班	消火訓練 消火器具や資機材の点検	初期消火活動 防災機関への協力
救出救助班	応急処置や救助法の技術習得 避難行動要支援者の所在確認	負傷者等の救出・救護 避難行動要支援者の救出支援
避難誘導班	避難経路や避難場所の確認 避難誘導訓練の実施	避難経路の確認 避難誘導の実施
給食給水班	非常食料、飲料水の確認 炊出し用具や方法の確認	食料や飲料などの配布協力 炊出しの実施
衛　生　班	災害時のごみ処理対策 仮設トイレの設置場所検討	ゴミ集積活動の協力 仮設トイレの設置

【訓練の進め方】

訓練は、下記の手順を考慮し、効率的で効果的に行いましょう。

目　的　基本指針

訓練の目的によって、行う訓練の種類は異なってきます。関係機関の指導を受けることも検討してください。

↓

目標決定　計画立案

学習する機会を設け、防災の知識等を深めながら、実際の活動を通じて段階的に活動レベルを上げていきましょう。

↓

実　施

事故防止に努め、避難行動要支援者にも配慮した効果的で地域の実情に即した訓練内容としましょう。

↓

ふりかえり　評　価

訓練の内容をふりかえり、参加者の要望や意見を集約しましょう。このため、訓練資料の整理、訓練状況の記録（写真撮影）に努めましょう。

↓

是　正　改　善

訓練後の要望等を踏まえ、訓練の実施方法や近隣組織との連携等、改善策を検討しましょう。

↓

次回訓練

改善策に基づき、次回の訓練に向けて準備しましょう。

女性や子育て世代の方、障害のある方なども訓練へ参加してもらえるよう自主防災会で工夫し、様々な意見を取り入れながら災害に備えましょう。

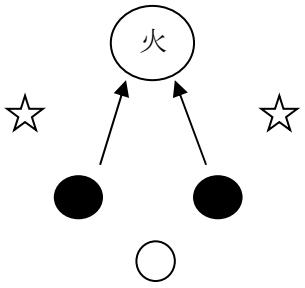
初期消火訓練

1　目　的

消火器、消火栓により、出火後速やかに消し止めることができるようにする。

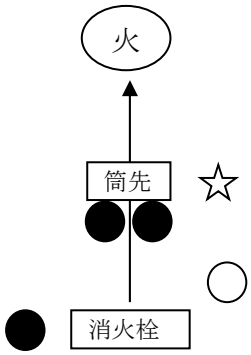
2　訓練図（例）

［消火器訓練］

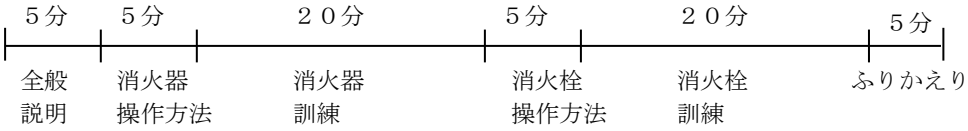


○指導係　●参加者　☆安全係

［消火栓訓練］



3　時間計画（訓練時間約１時間）



4　準備用品

水消火器、火元表示板、消火栓格納箱器具一式

5　訓練手順

(1)　消火器訓練

- 最初に、指導係が消火器の操作方法について説明する。
- 同時に数名が火元に向け手前側から放射する。
- 消火開始時、訓練参加者は「火事だー！」と大声で叫ぶ。

(2)　消火栓訓練

・　最初に、指導係が消火栓格納箱器具やホースの延長方法、消火栓の開閉等について説明する。

・　複数人で行い、消火栓側と筒先側で合図をし合い、協力し合う。

・　ホースや筒先の結合を確実に行い、筒先はしっかり持つ。

・　火元に向け放水する。

6　その他

・　事前に消防本部に連絡し、指導・協力を依頼しましょう。

・　火元表示板は工夫して作成するか、消防本部に相談してください。

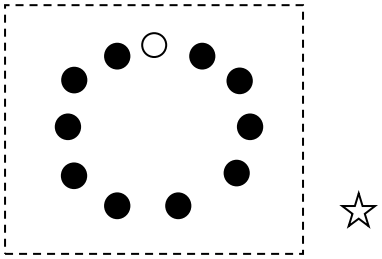
・　消火班が中心となって訓練を進めましょう。

患者搬送・救急法訓練

1　目　的

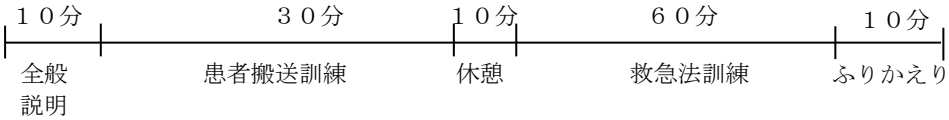
応急担架の作成・搬送及び救急法（心肺蘇生法・ＡＥＤの使用方法）について訓練し、災害発生時の負傷者等に対する対応能力を向上する。

2　訓練図（例）



○指導係　　●参加者　　☆安全係

3　時間計画（訓練時間約２時間）



4　準備用品

担架棒、毛布、衣服、訓練用ＡＥＤ、訓練人形、
ブルーシート（7m×7m）

5　訓練手順

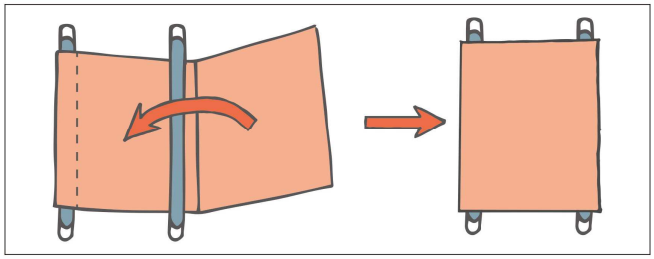
(1)　各班同時に患者搬送訓練、救急法訓練を順番に実施する。最初班ごとに指導係が展示・説明したのち訓練参加者が実際に体験する。

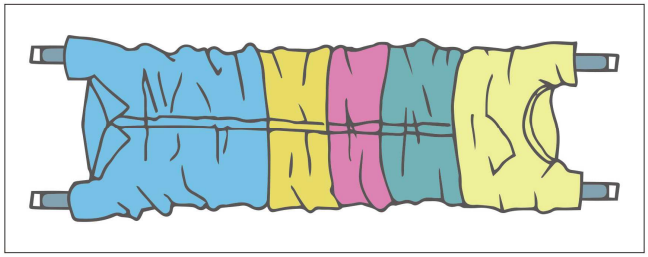
(2)　患者搬送訓練

・　毛布を使用した担架、古着を使用した担架の順に作成する。

・　作成後、１名を乗せ、４名以上で短距離を実際に搬送する。

※けがや事故などに十分注意して実施してください。





(3)　救急法訓練

・　心肺蘇生法及びＡＥＤの使用方法について体験する。

・　訓練参加者は、最低限１回は体験し、指導係の指導を受ける。

６　その他

・　救急法訓練には有資格者による指導が必要です。訓練用ＡＥＤ等の特殊な資機材の準備も含め、事前に消防本部と調整し、指導・協力を依頼しましょう。

・　搬送法の訓練では、患者の役をあらかじめ決めておく等、皆さんが進んで体験する雰囲気を作りましょう。

・　救出救助班が中心となって、訓練を進めていきましょう。

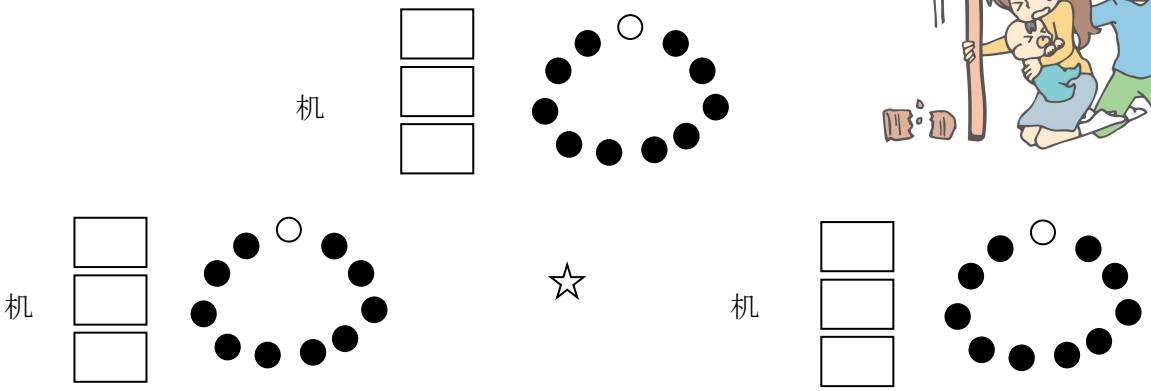
地震発生時の対応訓練

1　目　的

地震発生直後の様々な環境下での行動について訓練し、激しい揺れからいかにして身を守るかを体得する。

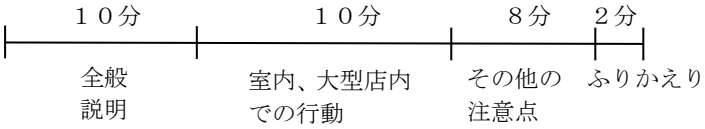
2　訓練図（例）

【実施時】



○指導係　●参加者　☆安全係

3　時間計画（訓練時間約３０分）



4　準備用品

長机、座布団、買い物カゴ等

5　訓練手順

(1)　全般説明

訓練の目的、内容等について説明する。

(2)　室内、大型店内での行動

説明した内容について、順次参加者が体験する。

(3)　その他の注意点

以下の各項について説明する。

・　室内

ドア等をすぐに開け避難経路を確保する。通常、強い揺れによりガスは自動停止するので、コンロの火は揺れが収まってから確認する。

・　電車内

つり革、手すりにしっかりつかまる。電車の外にむやみに出ない。

・　住宅地

ブロック塀、石壁、門柱から離れ、切れた電線には近づかない。

・　繁華街

ガラス・看板・ネオンサインの落下、自動販売機の転倒等に注意する。

・　車の運転中

ハザードを点灯し道路左側に停止する。キーをつけたままドアロックをせずに避難する。

6　その他

本訓練は短い時間で簡単に実施できます。小さなお子さんを連れた方や配慮が必要な方も参加しやすい訓練です。他の訓練と合わせて行う、もしくは地域行事の後などのちょっとした時間を使ってやってみましょう。

★シェイクアウト訓練とは？★

　地震の揺れから自分の命を守るためのトレーニングで、**「しせいをひくく」**、**「あたまをまもり」**、**「じっとする」**という３つの動きを身につけます。訓練の途中に放送を流し、訓練をしましょう。訓練の放送については、愛知県のホームページよりダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

URL：https://www.shakeout.jp/download/

防災資機材取扱い訓練

１　目　的

自主防災組織が保有している防災資機材を実際に使ってみて、災害発生時にこれらの資機材を迅速、安全に使用できるようにする。

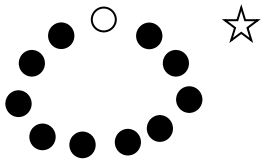
２　訓練の編成

指導係　各資機材ごとに１名

安全係　各資機材ごとに１名

訓練参加者　班を編成

３　訓練図（例）

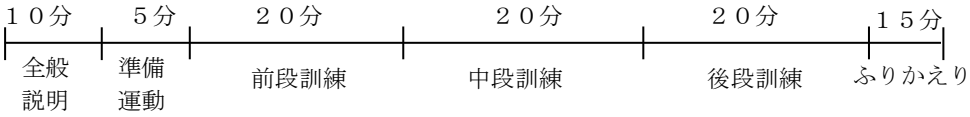


○指導係　　●参加者　　☆安全係

テント設置、リヤカー組立、発電機の始動、簡易トイレの組立など、自主防災会で備えている資機材を活用し、災害時に使用できるように確認しておきましょう。

４　時間計画（訓練時間約１時間３０分）

※３つのグループにより３種類の資機材をローテーションして体験した場合



５　準備用品

防災資機材

６　訓練手順（防災資機材が３種類の場合）

・　最初に、訓練の目的、内容等について説明する。

・　訓練参加者を３つの班に区分し、各資機材２０分ずつローテーションして体験する。

７　その他

・　時間の許す限り、できる限り多くの参加者が実際に資機材を扱えるように配慮してください。

・　安全確保のため各班に安全係を各１名配置し、訓練実施中の危険防止に努めてください。

・　指導係は事前に担当資機材の操作方法等について十分に習熟しておいてください。

・　地区のお祭り等、他のイベント時に防災資機材を展示し、住民の方に見てもらうだけでも防災意識啓発の効果があります。実際に組立て簡易トイレで、凝固剤を使用し、実際に体験してもらうことも防災意識の向上になります。（水を使って凝固剤を固めたところを見ていただくだけでもかまいません。）

屋内型避難所用テント組立て訓練

１　目　的

避難所でのインフルエンザ等感染症の感染拡大防止を図るとともに、避難者のプライバシーを確保するため、屋内型避難所用テントを素早く組立てができるよう訓練します。

２　訓練の編成

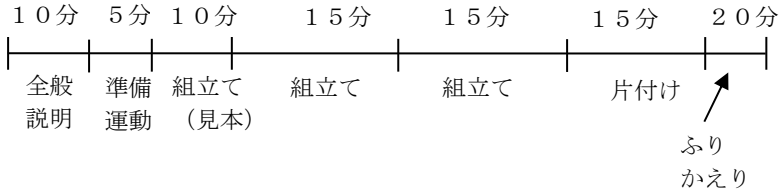
指導係　　２名

訓練参加者　４名１組で班を編成

３　訓練隊形

２グループに分かれて体育館等で組立てを行う。

４　時間計画（訓練時間約１時間３０分）



５　準備用品

屋内型避難所用テント（訓練用に貸し出します。）

６　訓練手順

- 最初に、訓練の目的、内容等について説明する。
- 訓練参加者を２グループに区分し、各１５分組立て作業を体験する。
- テントの片づけを行う。

7　その他

・　組立方が不明の場合は、事前に危機管理課に連絡し、指導・協力を依頼しましょう。

・　時間の許す限り、できる限り多くの参加者が実際にテントの組立て作業等を体験できるように配慮してください。

・　指導係の方は事前にテント組立方法等について十分に習熟しておいてください。

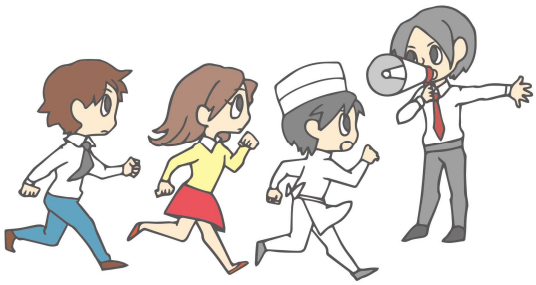
・　屋内型避難所用テントは、危機管理課で貸し出しします。女性の方でも簡単に組立できる軽量なテントですので、ぜひ訓練にご活用ください。

・　段ボールベッドを１台お貸しすることができますので、こちらもぜひ訓練にご活用ください。

避難訓練

1　目　的

自宅から避難所等まで実際に歩いてみて、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、実際に災害が発生したときに円滑に避難できるようにする。



2　訓練の編成

指導係　班ごとに１～２名

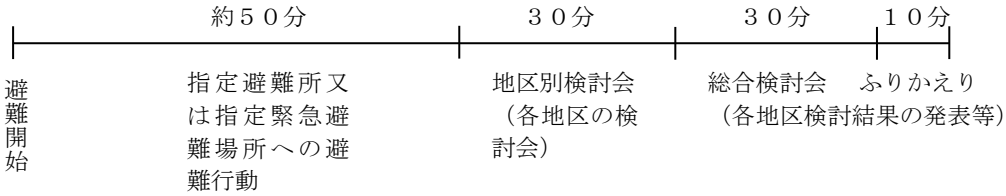
安全係　避難経路上の交通状況等に応じ安全係を配置

訓練参加者　訓練後の検討が容易なように地区ごとに班を編成

3　訓練隊形

避難所等への参集後は検討が容易なように、まず地区ごとに集まって検討会を行い、その後、全員が１か所に集まって検討会を行う。

4　時間計画（訓練時間約２時間）



5　準備用品

検討に必要な地域白地図×班の数、マジック、旗（避難誘導時あるとよい)、避難ロープ、杖のようなもの　など

6　訓練手順

(1)　避難行動

・　訓練当日までに訓練実施要領（避難開始時間、避難目標等）及び避

難行動の間に確認すべき事項（所要時間、災害発生時に予想される障害、予備経路等）について各参加者に事前周知しておく。

・　避難は、電話（メール）による伝達又は時刻指定等により開始する。

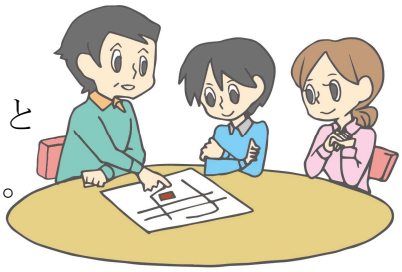
・　参加者は、それぞれにあらかじめ示された避難所等に徒歩で避難する。

・　指導係は避難経路上の要所で参加者の避難状況等を確認する。

(2)　地区別検討会

・　指導係が中心となり、避難にあたっての問題点等について訓練参加者の意見をまとめる。

・　検討結果をできる限り白地図上に展開することで総合検討会での地区ごとの発表が容易になる。



(3)　総合検討会

・　指導係代表者又は避難誘導班等が検討会を進行する。

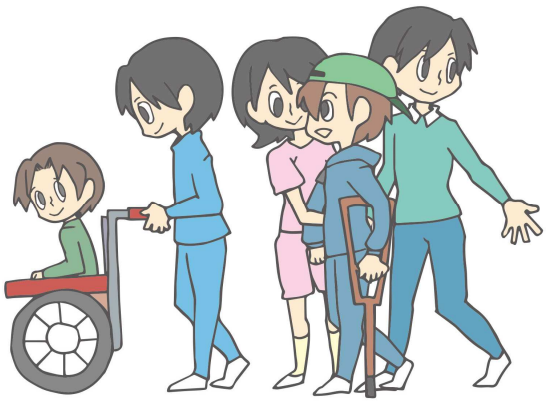
・　各地区の検討結果を順次発表した後、円滑に避難するために必要な各人の平素からの心構え、資機材の準備等についてまとめる。

7　その他

・　指導係代表者又は避難誘導班等は検討会を円滑に進行するため、事前に各避難経路等を確認して問題点等を把握しておきましょう。

・　検討会はまとまった結論を求めるより、多くの訓練参加者からの意見が発表されるように努めましょう。

・　避難行動時に車椅子利用者や高齢者、乳幼児など配慮が必要な方の避難行動の支援についても訓練し、災害時に声かけができるよう訓練をしましょう。年度ごとに更新される要支援者名簿（市で用意しています。）も活用してください。



・　時間がないときは、訓練当日に検討会を実施せず、避難誘導班等だけでふりかえりを行い、後日訓練参加者にその結果をお知らせすることもできます。

図上訓練

1　目　的

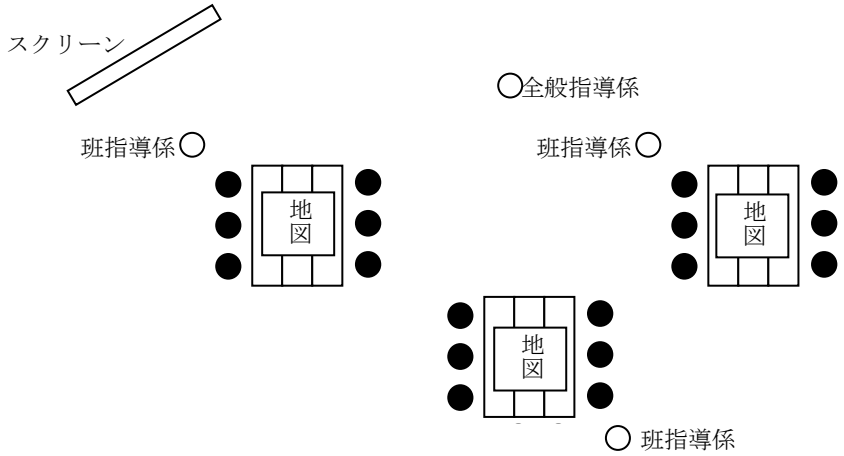
自分の住む地域を防災上の観点から見直して、地域の特性について地図上に記入し、災害発生時の対応を容易にする。

2　訓練の編成

指導係　全般指導係１名、班指導係各１名　計４名

訓練参加者　６～８名１組で班を編成

3　訓練図（例）



4　時間計画（訓練時間約２時間）

１０分	３０分	５分	３５分	２０分	２０分
全般説明	地域の一般特性	休憩	地域の災害特性	班内討議	ふりかえり

5　準備用品

(1)　共通　長机：１班×３、椅子：人数分、スクリーン、プロジェクター

(2)　各班　地域の拡大地図、マジックセット（１０色程度）、カラーラベル（５色程度）、付箋、セロハンテープ、筆記具

マジックセット

カラーラベル

付箋

6　訓練手順

(1)　全般説明

・　訓練の目的、進め方等について説明する。

・　３分ほどを使って、班ごとで自己紹介と進行係を決めてもらう。

(2)　地域の一般特性

・　自治会等の境界、広場、学校、神社、公民館、指定避難所、指定緊急避難場所、河川、水路、消火栓、防火水槽、井戸、空き家等を拡大地図に記入する。

(3)　地域の災害特性

・　浸水想定箇所、避難行動要支援者宅、過去の災害発生箇所等を拡大地図に記入する。

(4)　班内討議

・　作成した図を元に、地域内の災害の特性、災害発生時に予想される問題点等について班ごとに検討し、発表の準備をする。

(5)　ふりかえり

・　班内討議で検討した内容を、各班代表者が順次発表し、防災情報の共有化を図る。

7　その他

・　過去に、この種の訓練を経験した方がいれば、その方に全般指導係及び班指導係をお願いすると良いでしょう。

・　「地域の一般特性」「地域の災害特性」の記入時は、先に記入の一例（マジックでの直接記入、カラーラベルの貼付等）を説明してから訓練参加者に実施してもらうと、作業が容易で見やすい図になります。

・　班内討議を容易にするため、地域内の主要な地点から指定避難所等までの経路を明示し、その経路に沿った防災上の問題点について検討してもらうのも一案です。

避難所運営ゲーム（ＨＵＧ）

１　目　的

大規模な災害が発生後、避難所で起こる様々な事象を疑似体験し、参加者同士で意見交換をしながら避難所の運営に必要な体験を学ぶ。

２　訓練の編成、準備用品

地図を避難所図に替えるほかはP19『図上訓練』に準ずる。

「避難所運営ゲーム（ＨＵＧ）セット」

（訓練用に危機管理課で貸し出しします。数に限りがありますので、事前に日程等を危機管理課へお知らせください。）

３　時間計画（訓練時間約２時間）

２０分	８０分	２０分
全般説明	運営ゲーム	発表とふりかえり

４　訓練手順

(1)　全般説明

・　訓練の目的、進め方等について説明する。

・　３分ほどを使って、班ごとで自己紹介する。

(2)　運営ゲーム

・　避難者の年齢や避難者の性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれた『避難所カード』を避難所の体育館や教室に見立てた平面図に配置していく。

・　避難所で起こる様々な対応事が書かれた『イベントカード』の内容について対応する。

・　訓練中や終了後に他のグループの配置状況を見ることにより、自分のグループとの違い等を確認する。

(3)　発表とふりかえり

・　検討した内容及びその結果得られた避難所運営のポイント等を班ごとに発表する。

５　その他

・　このゲームに正解はありません。各避難者の事情をよく理解し、女性、高齢者、障害者、外国籍の方などの視点も意識しながら、災害時の避難所運営に活かせるように、問題点などを話し合いましょう。

・　このゲームを参考にして、実際に災害が起きた場合の避難所運営班について、役割分担（女性や防災に詳しい方を含む）をあらかじめ決めておくとよいでしょう。

炊き出し訓練（アルファ米使用）

１　目　的

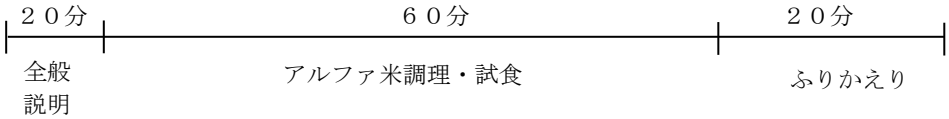
大規模な災害が発生後、避難所で被災者自らが準備し、食事を提供する必要が出てきます。いざという時のために、炊き出し訓練を実施し、体験する。

２　準備用品

アルファ米、水、やかん、ガスコンロ（カセットガス使用）

※ 備蓄品の入れ替えのため、消費期限の近いアルファ米を訓練のために配布できる場合がありますので、訓練する前に危機管理課へお問合せください。

３　時間計画（訓練時間約１時間４０分）



４　訓練手順

(1)　全般説明

・　アルファ米の調理方法を説明

(2)　アルファ米調理・試食

・　ガスコンロにカセットガスをセットし、お湯を沸かす。

・　アルファ米にお湯を注ぐ。

・　１５分ほど待ち、試食する。

(3)　ふりかえり

・　避難が長くなる場合に備え、アレンジするなど工夫できることについて考える。

・　水だけで調理したものを試食してみる。

・　自主防災会で備蓄していく資機材や備蓄食等について、計画をたてる。

５　その他

・　大人から子どもまで、どの世代の方も簡単に調理でき、普段から食べているお菓子などを利用したメニューを取り入れて、より多くの方にも参加してもらいましょう。

【調理例】

☆じゃがりこポテトサラダ

①じゃがりこをお湯が入れられる容器に移す。

②お湯を容器の半分程度入れる。

③容器にふたをして３分ほど待つ。

④スプーンでじゃがりこをつぶす。

⑤お皿に盛りつけ、完成。（マヨネーズをかけてもおいしい）

【訓練事故の防止】

訓練参加者がケガなどをしないよう、次の点に気をつけましょう。

1　訓練内容の事前把握

訓練を始める前に、参加者、見学者が訓練の内容を十分に把握できるよう、資料の事前配布に努めるとともに、訓練開始前の説明を十分に行いましょう。

2　服装は訓練に適したものを

訓練参加者の服装は、動きやすく、訓練に適したものにしましょう。

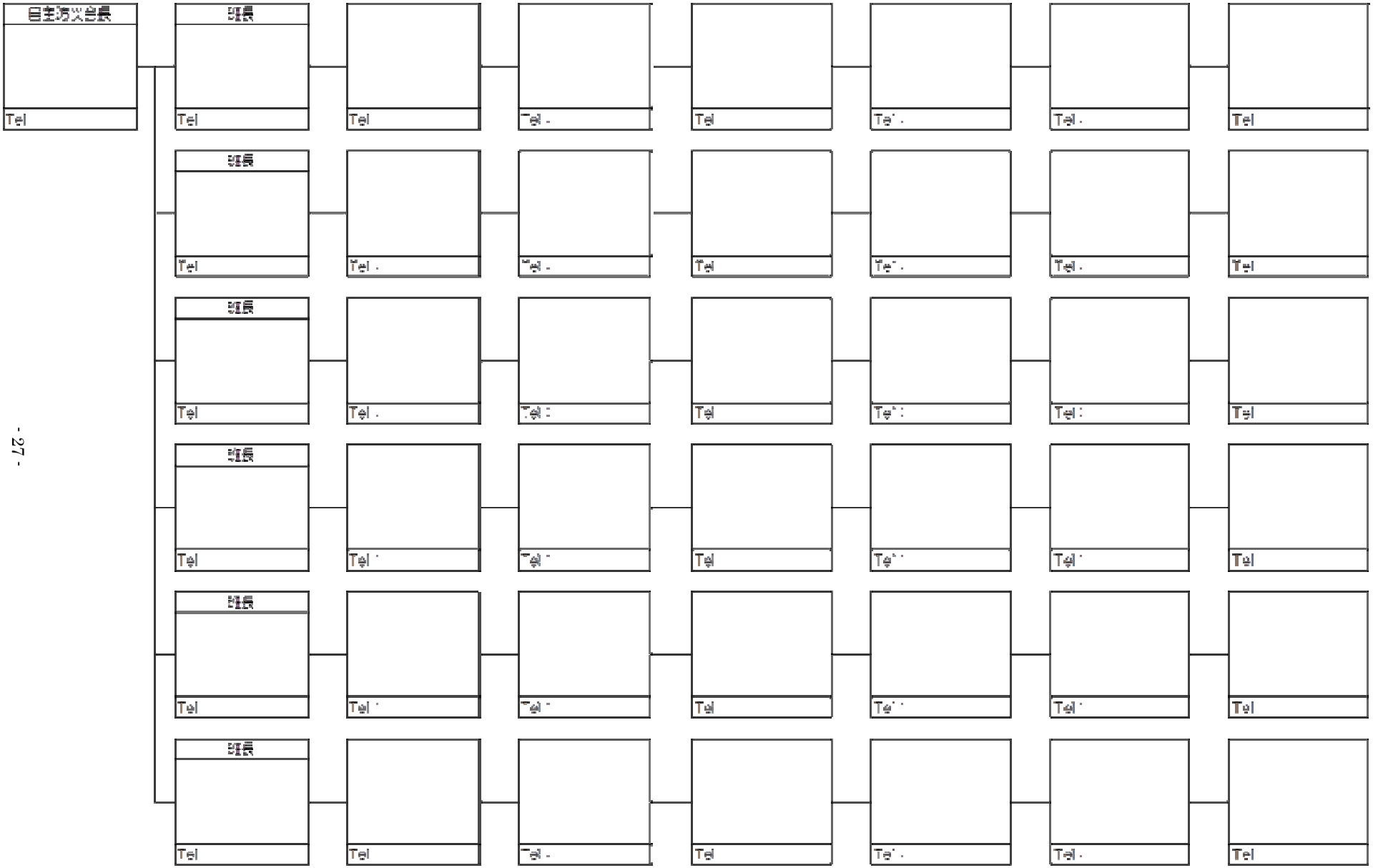
3　事前に十分な準備運動を

消火訓練などで身体を動かすときには、事前に十分な準備運動を行いましょう。

4　交通事故に注意

避難訓練を行うときには、参加者自身が車に注意するとともに、交通安全係を配置して交通事故を防止しましょう。

5　事故発生時の措置

訓練中に事故が発生した場合は、速やかに応急処置を行うとともに、必要に応じ救急車を要請しましょう。

自主防災組織　連絡網（様式例）