

# みんなて訓練 ④8

## カード編

001 - 022

- 001 シェイクアウト
- 002 ダンゴムシのポーズ
- 003 かんたん図上訓練
- 004 我が家の避難訓練
- 005 みんなでハザードマップ
- 006 171で安否確認
- 007 ライフライン停止体験
- 008 持ち寄り炊き出し訓練
- 009 ポリ袋クッキング
- 010 エコノミークラス症候群予防体操
- 011 誰でも簡単!止血法
- 012 身近な物で骨折の手当
- 013 毛布で担架
- 014 ダンボールでトイレ作り
- 015 懐中電灯でランタン作り
- 016 レジ袋で簡易オムツ作り
- 017 ゴミ袋で雨ガッパ作り
- 018 ブルーシートでテント作り
- 019 ダンボールで水タンク作り
- 020 ペットボトルでシャワー作り
- 021 困りごと発表会
- 022 黄色い紙1枚が、誰かの命を救う。





## シェイクアウト

所要時間	約3分	対象人数	何人でも可
必要な物	特になし。 ※なお、シェイクアウト訓練用の音声CDを使うと臨場感ができます。 ご希望の方は、各区危機管理担当にご相談ください。		
訓練の効果	いつどこで地震が起きても、すぐに安全な行動をとるよう意識付けをすることが出来る。 ※シェイクアウト訓練は一見単純ですが、地震の際の安全確保行動の基本である「まず低く、頭を守り、動かない」を身につけることができます。 ※シェイクアウト訓練の詳細は下記を参考にしてください。 【日本シェイクアウト提国会議】 または【かながわシェイクアウト】で検索		

## 訓練手順

- ① 進行役が参加者に大声で  
「今、大地震が発生しました」と告げる。  
※または CD を再生する。



- ② 参加者全員で、地震の際の安全確保の基本の姿勢（1～3）をとります。
1. まず姿勢を低く（ドロップ！）
  2. 頭を守り（カバー！）
  3. 動かずじっと（ホールドオン！）

※この際、テーブルの下に入るか、安全な場所にうずくまるなど、それぞれの状況で最も安全と思われる行動を取りましょう。



- ③ 参加者全員が安全確保を行った後、1分経過したら、進行役は参加者に訓練終了を告げます。



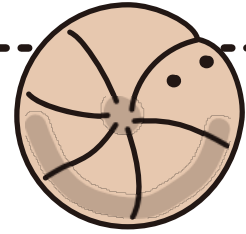
訓練の後に、参加者に感想を求めたり、参加者同士で感想を言い合うことで、身の回りの安全対策や、防災対策全般を考えるキッカケになります。





# ダンゴムシのポーズ

所要時間	約3分	対象人数	何人でも可
必要な物	ダンゴムシマーク ※市HPにデータがあります。自作でも構いません。 【川崎市 ダンゴムシマーク】で検索		
訓練の効果	小さなこどもに、地震が来た時に「まずは身を守る」ということを教えることができる。 家庭や施設の危険個所の気づきにつながる。		



## 訓練手順

- ① あらかじめ、室内で地震が来ても安全と思われる場所※を探しておき、その場所にダンゴムシマークを貼る。

※家具などが倒れてこない場所や、頑丈なテーブルの下など。

- ② こどもに「地震が来たよ！」「マークの近くでダンゴムシさんみたいに丸まって！」と大声で伝える。



- ③ こどもが、地震の際の安全確保の基本の姿勢（1～3）を取ったことを確認する。

1. まず姿勢を低く（ドロップ！）
2. 頭を守り（カバー！）
3. 動かずじっと（ホールドオン！）

- ④ こどもに「地震は終わったよー」と告げ、訓練終了。

ちょっと

ひと工夫



こどもと散歩する機会に、津波が来たら逃げられそうな高いところや、大雨のときに近寄ったら危なそうな崖などを確認しておきましょう。





# かんたん図上訓練

所要時間	何分でも（約3分から）	対象人数	何人でも可
必要な物	なし		
訓練の効果	普段から想像力を働かせることで、いざというときの判断に役立つ。 参加者同士でイメージを話し合うことで、新たな気づきを得たり、防災対策を行うキッカケになる。		

## 訓練手順

- ① 進行役が参加者に対し、次の手順で話す。  
「それでは、ここで訓練をしたいと  
思います。」

「今ここで震度7の地震が来ました。」

「さて、あなたはどうしますか？  
頭に思い浮かべてください。」

※「何が心配ですか？」や  
「周りの状況はどうなりますか？」などの  
問いかけも有効です。



「では、今から1分間、お隣同士で話し合ってください。」  
「用意、スタート！」と半ば強制的に告げる。

- ② 参加者は戸惑いながらも話し合いを始めるので、1分間待つ。  
③ 1分経過後に、何人かの人に感想を聞く。  
④ 感想の中に、その場では解決できない疑問があれば、啓発冊子やマップ、  
インターネット等で調べて解決しておきましょう。

※感想の中に、その場では解決できない疑問があれば、啓発冊子などで調べるか、  
各区危機管理担当に相談しましょう。

### ごぞんじですか？

家族との何気ない会話の中で  
「今、ここで大地震が起きたらどうする？」  
と語りかけてみましょう。  
思いのほか会話が盛り上がり、家庭の  
防災対策につながります。







# 我が家の避難訓練

所要時間	約30分	対象人数	何人でも可
必要な物	防災マップ・地図など、非常持出品		
訓練の効果	避難先や安全な避難経路が確認できる。実際に非常持出品を用意して実施すれば、より実践的な訓練になる。		

## 訓練手順

- ① 防災マップや地図を参考に、近くの公園や学校など、避難先を決める。

- ② 避難する場所までの経路を決める。  
※細い路地や、がけ地の近くなど、危険な道避けるようにしましょう。



- ③ 実際に避難してみる。  
※普段から準備している非常持出品を持って避難しましょう。

- ④ (団体で行う場合)  
避難先への集合時間を決め、参加者はそれぞれのペースで参集する。

- ⑤ 避難先に参加者全員が揃ったことを確認し、訓練終了。



ちょっと

ひと工夫



一人で避難することが困難な参加者（ご高齢の方など）に声をかけ、一緒に避難するなど、いざという時の助け合いにチャレンジしてみましょう。





# みんなでハザードマップ

所要時間	約 1 時間	対象人数	何人でも可
必要な物	各種ハザードマップ ※ハザードマップは、各区役所で入手するか、 市 HP (ガイドマップかわさき) で見るすることができます。		
訓練の効果	ご近所や家族と一緒に確認することで、ハザードマップの内容 をよく理解することができる。 災害ごとに効果的な避難方法が見つかる。		

## 訓練手順

- ① 自分たちが住んでいる地域のハザードマップ（地図面）をみんなで広げる。
- ② それぞれ自宅の場所を確認し、避難が必要かどうかを知る。

- 津波の場合
  - ・津波の浸水エリアに住んでいるか。
- 土砂災害の場合
  - ・土砂災害警戒区域内に住んでいるか。
- 洪水の場合
  - ・浸水の深さが居住スペースに達しているか。



- ③ ハザードマップ（情報面）を参考に、参加者同士で、避難方法を考える。

※避難所へ移動するだけでなく、ご近所宅に身を寄せるなど、負担の少ない避難方法を考えることも大切です。

ちょっと

ひと工夫



危険な箇所がないか、避難に無理がないか、想定した避難先や避難経路を、実際に歩いて確かめてみましょう。





# 171 で安否確認

所要時間	約 10 分	対象人数	何人でも可
必要な物	携帯電話または固定電話 ※毎月 1 日、15 日、三が日(1 月 1 日～3 日)、防災とボランティア週間(1 月 15 日～21 日)、防災週間(8 月 30 日～9 月 5 日)以外には体験できません。		
訓練の効果	災害時に繋がりやすい、災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板が使えるようになり、家族や知人との安否確認ができるようになる。複数の人と試行錯誤しながら行うことで、お互いに学び合いながら習得できる。		

## 訓練手順

- ① 下図を参考に、参加者それぞれが171 または災害用伝言板にメッセージを登録してみる。



- ② メッセージを確認したい相手から電話番号を聞き、お互いのメッセージを確認。



- ③ 上手く出来ない人には近くの人がアドバイスして、全員が体験できるまで続ける。

### ごぞんじですか？

#### 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

録音方法	再生方法
1 7 1 ガイダンスが流れます 録音は 1	1 7 1 ガイダンスが流れます 再生は 2
被災地の電話番号を市外局番から入	
1 伝言を録音	1 再生
9 終了	8 もう一度 9 別の伝言/終了

#### 災害用伝言板の使い方

各社の災害用伝言板サイトアドレス

NTT ドコモ	au	ソフトバンク

登録

MENU

- 災害伝言板
- 安否確認にご利用...

伝言板登録

▼状態

- 無事です。
- 被害があります。
- 自宅に居ます。
- 避難所に居ます。

▼コメント(～100文字)

明日戻ります。

※登録情報確認の際、登録されたお客様自身

確認

伝言板確認

安否確認したい人の携帯電話番号の番号を入力して検索ボタンを押して下さい。形態電話番号

090xxxxxxxx

検索



# ライフライン 停止体験

所要時間	約1時間から	対象人数	何人でも可
必要な物	カセットコンロ、懐中電灯、食料、飲料水、携帯トイレなど ※参加者が必要と感じるものであれば何でも可		
訓練の効果	災害時を想定し、水道・電気・ガスなどのライフラインが使えない生活を体験することで、災害時に必要なものが具体的にイメージできる。		

## 訓練手順

- ① 訓練場所を決める。  
※自宅や町内会館、野外（テント）など
- ② 訓練時間を設定する。  
※訓練中に少なくとも1回は食事をするなど、十分な時間をかけた方がより効果的です。
- ③ 被災生活に必要なと思う物品を用意する。
- ④ 全てのライフラインを止めて、訓練開始。



- ⑤ 訓練終了時間まで、水道や電気などを一切使わず、用意した物品だけで、生活する。



ちょっと

ひと工夫



必要物品はあくまで一例です。携帯トイレの代わりにダンボールとゴミ袋でトイレ（訓練014）を自作したり、懐中電灯でランタン（訓練015）を作ったりと、他の訓練カードと組み合わせて行えば、より内容が充実します。







# 持ち寄り炊き出し訓練

所要時間	約 3 時間	対象人数	2 名以上
必要な物	カセットコンロ、調理道具、飲料水、食材※、調味料 ※災害時でもすぐに腐らないもの(米、小麦粉、根菜類、缶詰など)が良いでしょう。		
訓練の効果	カセットコンロを使った調理に慣れる。 参加者が思い思いに食材を持ち寄り、工夫して調理することで、新たな発見や交流が生まれる。		

## 訓練手順

- ① 最初にメニューを決めずに、  
各家庭にある食材や調味料を持ち寄る。



- ② 集まった食材をもとにみんなで  
メニューを考える。

- ③ カセットコンロを使って、調理する。

- ④ ご飯を食べながら  
反省会をする。



野外キャンプなどの一環  
として行ったり、ポリ袋クッキング  
(訓練009) と併せて  
チャレンジしてみましょう。





# ポリ袋クッキング

所要時間	約 2 時間	対象人数	何人でも可
必要な物	カセットコンロ、ポリ袋※、輪ゴム、米、水 ※ポリ袋は 130℃の耐熱性のあるポリエチレン製(半透明で、ごく一般的なもの)が適しています。		
訓練の効果	少ない水と限られた熱源を使って調理することで、飲料水や鍋を洗う生活用水などの節約にもなります。		

## 訓練手順

- ① ポリ袋に米 1 合と水 180ml を入れる。
- ② ポリ袋の中の空気をしっかり抜く。  
輪ゴムで袋の口をしっかりと閉める。
- ③ カセットコンロに水を張った鍋をかけ  
沸騰したら袋を入れる。

※鍋に張る水は飲用水でなくても  
構いません。

- ④ 30 分ほど炊いて、少し蒸らせば  
出来上がり。

※お米の量や鍋の種類により、  
調理時間は多少前後します。



この方法は、工夫次第で様々な料理を作ることができます。

### 【ラタトゥイユの作り方】

トマト缶(トマトやケチャップでも代用可)、塩コショウ少々、ニンニク(あれば)、ナス、ズッキーニ、セロリ、玉ねぎ、パプリカ(ピーマン)

以上の食材をポリ袋に入れ、約 20 分間茹でる。

※トマトや塩コショウはお好みで調節してください。

カレールウを砕いて入れれば野菜カレーにもなります。

### 【オムレツの作り方】

卵 2 個、牛乳 100ml、ベーコン適量、ミックスベジタブル適量、  
バター(またはマーガリン)小さじ 1、塩コショウ少々

以上の食材をポリ袋に入れ、よく揉んでから、約 15 分間茹でる。



# エコノミークラス症候群 予防体操

所要時間	約 10 分	対象人数	何人でも可
必要な物	椅子		
訓練の効果	体操を覚えておくことで、最悪死に至る危険性のある、エコノミークラス症候群の予防ができる。		

## 訓練手順

① 椅子に座る。



② 足の指でグーをつくる



③ 足の指を開く



④ 足を上下につま先立ちする



⑤ つま先を引き上げる



⑥ ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑦ ふくらはぎを軽くもむ



エコノミークラス症候群を予防するには、体操を行うほか、下記のことにも気をつけましょう。

- ① こまめに十分な水分を取る。
- ② アルコールやタバコを控える。
- ③ ゆったりとした服を着る。ベルトをきつくしめない。
- ④ 眠るときには足を高くする。

※ラジオ体操やストレッチなども有効です。

---



# 訓練 011 みんなで訓練 ④8 カード

## 誰でも簡単！止血法

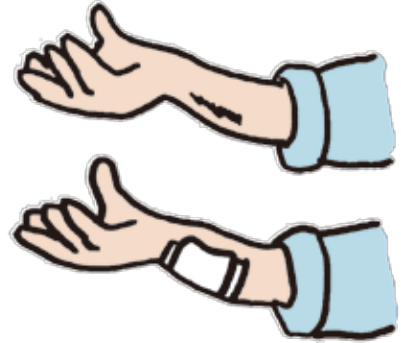
所要時間	約 20 分	対象人数	2 名以上
必要な物	ビニール袋、大判のハンカチ(またはタオルなど)2 枚		
訓練の効果	災害時に近くの人がケガをしたときに、包帯やガーゼがなくても、すばやく止血することができる。		

## 訓練手順

① 手当てする人と、手当される人がペアになる。



② 感染を防止するため、ビニール袋などで手を覆う。



③ ハンカチ（ガーゼの代用）などを傷口にあてる。



④ 心臓より高い位置に傷口をあげ、強く押さえる。



⑤ 止血ができれば、ハンカチ（包帯の代用）などで固定する。

※「直接血に触らない」ことや「傷口を心臓より高い位置に上げる」ことが特に重要です。



ハンカチの代わりに食品用ラップを使う方法もあります。ハンカチやタオルなどは、止血に限らず様々な場面で使えますので、非常持出品の中に複数枚入れておくようにしましょう。





# 身近な物で骨折の手当

所要時間	約 20 分	対象人数	2 名以上
必要な物	雑誌、大判のハンカチ、レジ袋、ネクタイなど		
訓練の効果	災害時に近くの人が骨折をしたときに、身近にあるものですばやく手当をすることができる。		

## 訓練手順

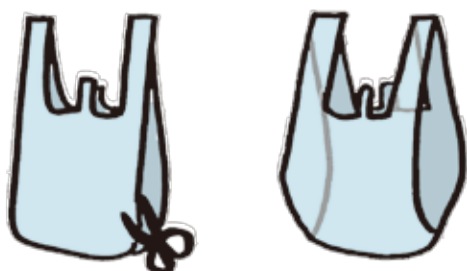
① 手当てする人と、手当される人がペアになる。

② 折れた骨を支えるため、  
雑誌（副木の代用）を用意する。



③ 折れた骨の両側の関節と副木を、  
大判のハンカチなどで結び固定する。

④ レジ袋の持ち手は残して両サイドを切り開いた後、  
副木で固定した手を横から入れて、  
持ち手のところを二つとも首にかける。



⑤ より安定させるため、吊り下げたところを  
ネクタイなどで胸にしばりつける。

※このとき、首の後側に持ち手が食い込んで  
痛くなるので、タオルなどを当てると  
良いでしょう。



雑誌の代わりに傘や新聞紙、ハンカチやネクタイの代わりに  
ストッキングなどで試してみてください。



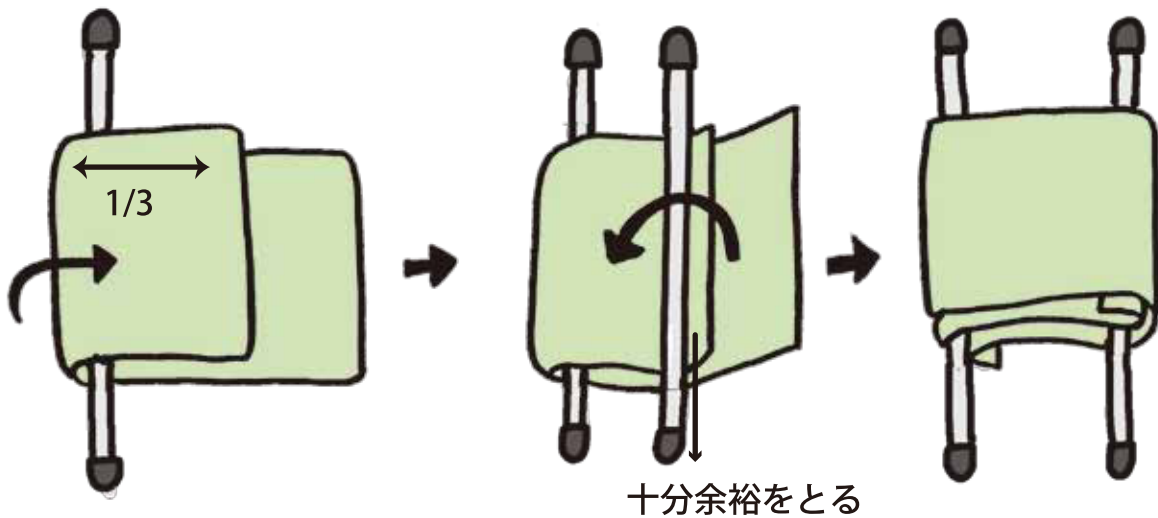
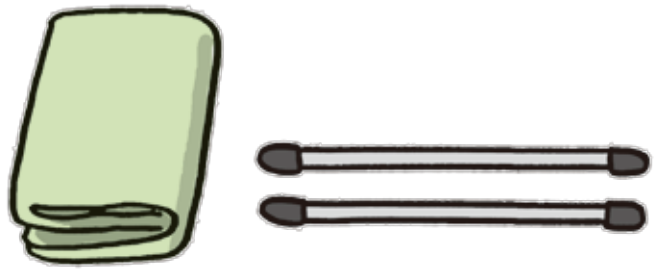
# 毛布で担架

所要時間	約 20 分	対象人数	4 名以上
必要な物	毛布、物干し竿 2 本		
訓練の効果	災害時にケガをした人を搬送するときに、身近にあるもので担架を作り、けが人を運ぶことができる。		

## 訓練手順

① 毛布と物干し竿 2 本を用意する。

毛布の 1/3 のところに棒を置いて、毛布を折り返して作ります。



足元が進行方向になるようにして、搬送を開始します。

※運ぶ人に負担がかからないよう、十分な人数で行いましょう。

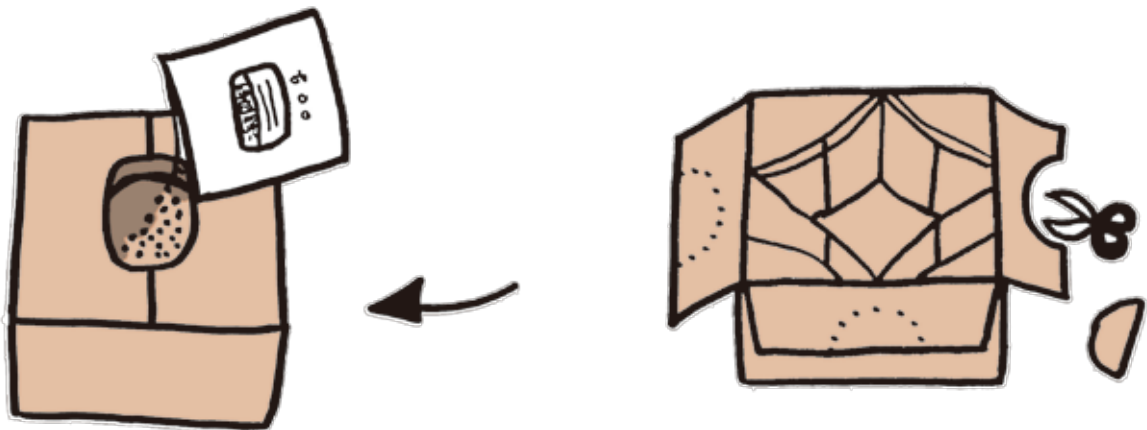
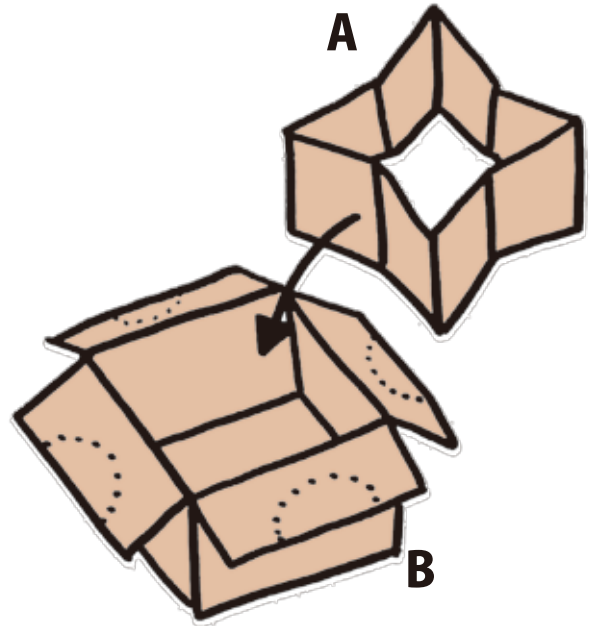
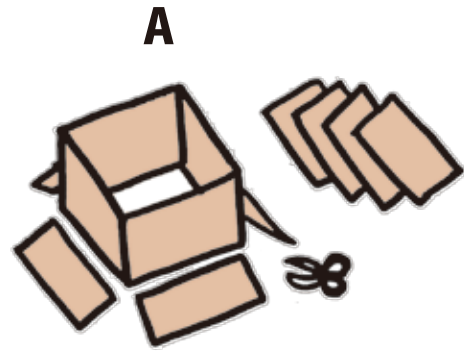


# ダンボールで トイレ作り

所要時間	約 20 分	対象人数	何人でも可
必要な物	ダンボール箱(同じサイズのもの) 2箱、ゴミ袋(厚手で、中が見えないものが良い)適量、ガムテープ、凝固剤(ペット用トイレシートやネコ砂でも可)		
訓練の効果	便座が壊れた場合でも、避難所に頼ることなく各ご家庭で用が足せる。		

## 訓練手順

- ① ダンボール箱 A の上下を図のようにカットする。
- ② ダンボール箱 B にカットしたダンボール箱 A を入れる。
- ③ ダンボール箱 B の図の点線部分を切り、フタを閉める。
- ④ ゴミ袋をかぶせて箱の中まで押し込み、凝固剤などを入れる。



- ☆ 断水しても、便座が使えるようであれば、凝固剤などを入れたビニール袋を便座にかぶせるだけで使用できます。  
なお、用を足した後のビニール袋は、後日家庭ごみとして出すことができます。
-



# 懐中電灯で ランタン作り

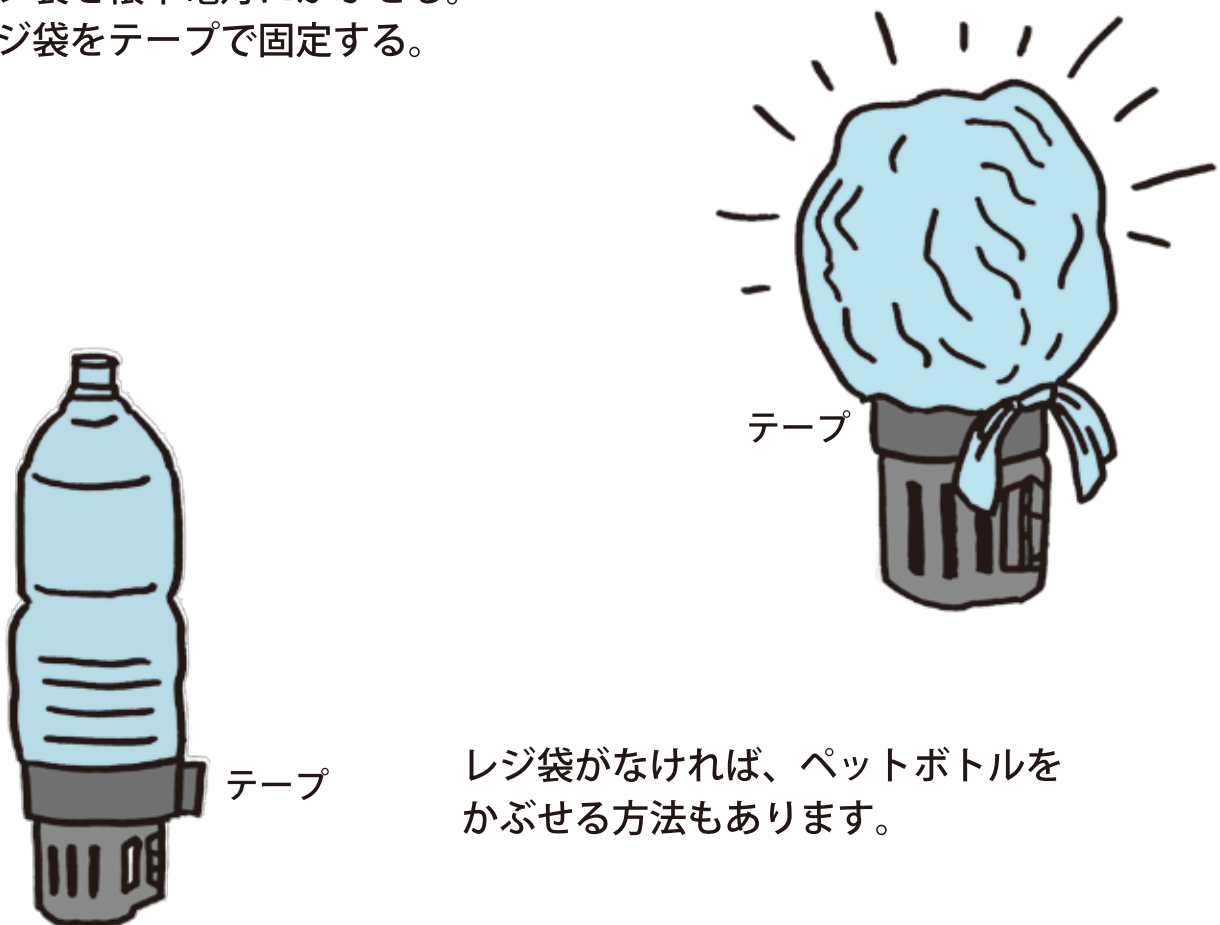
所要時間	約 5 分	対象人数	何人でも可
必要な物	懐中電灯、半透明のレジ袋、テープ		
訓練の効果	用途に応じた灯りを作ることができるようになる。		

## 訓練手順

- ① レジ袋を手でくしゃくしゃにする。



- ② レジ袋を懐中電灯にかぶせる。  
③ レジ袋をテープで固定する。



レジ袋がなければ、ペットボトルをかぶせる方法もあります。

---





# レジ袋で 簡易オムツ作り

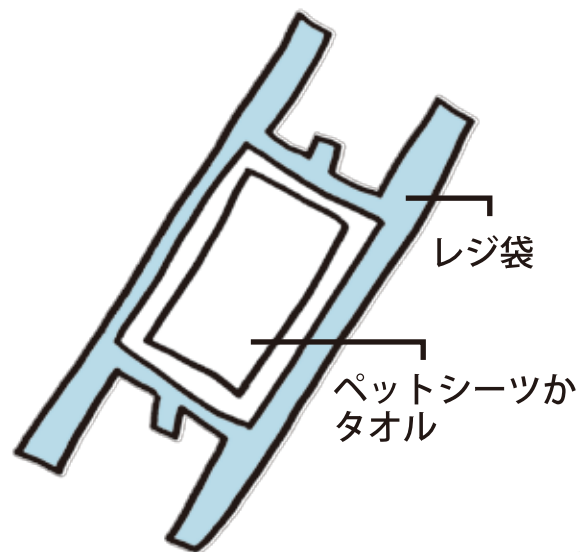
所要時間	約 10 分	対象人数	何人でも可
必要な物	レジ袋、ペットシート(またはタオル)、ぬいぐるみ(赤ちゃん代わり)		
訓練の効果	被災生活でオムツが不足したときでも、身近にあるものでオムツを作ることができる。		

## 訓練手順

- ① レジ袋を用意し持ち手の上と袋の側面を切る。



- ② 切り離したレジ袋の上に、ペットシートを敷く。



- ③ むいぐるみにレジ袋をあてがう。



- ④ 図のように取っ手部分をしばる。

※余った部分を折り返したり、タオルをはさむなど、サイズ調整をしてください。



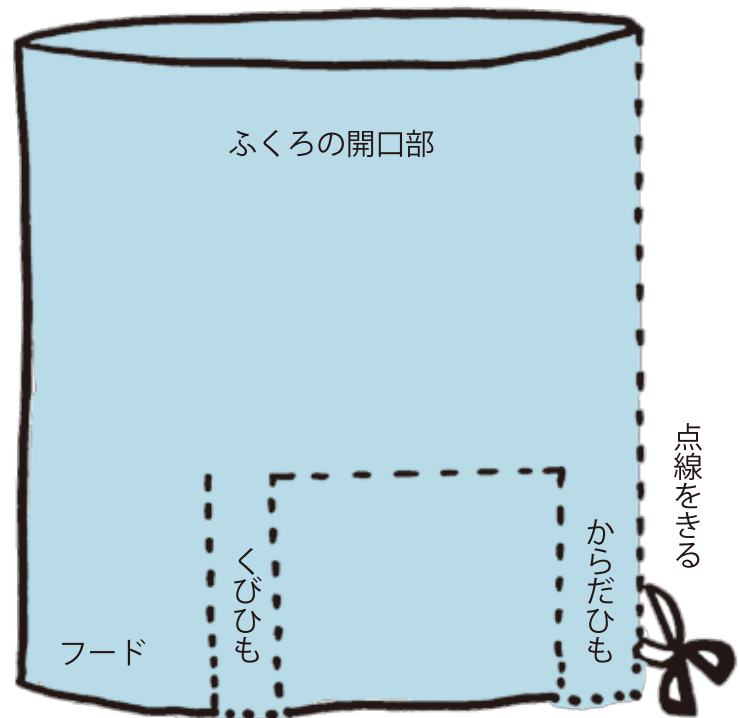


# ゴミ袋で雨ガッパ作り

所要時間	約 10 分	対象人数	何人でも可
必要な物	ゴミ袋、ハサミ		
訓練の効果	身近にあるゴミ袋で、雨対策が出来る。また保温効果もある。		

## 訓練手順

- ① 右図のとおり、ゴミ袋を用意し、点線の部分を切る。  
※大人は 70L、こどもは 45L のゴミ袋が目安です。



- ② 首ひもと体ひもに当たる部分の下端をはさみで切り開く。

- ③ 袋を羽織り、紐を結んで完成。





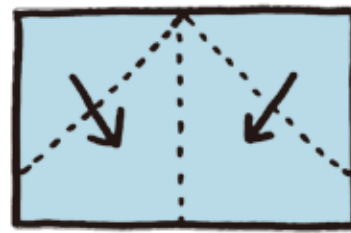
# ブルーシートで テント作り

所要時間	約 1 時間	対象人数	2 人以上
必要な物	ブルーシート、養生テープ、ロープ、棒(物干し竿など)、ペグ、ハンマー		
訓練の効果	テントがなくても、屋外にプライベートスペースを作ることができる。		

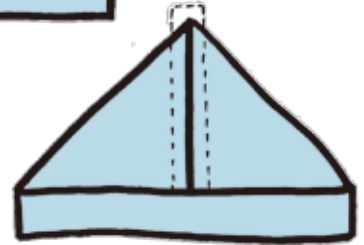
## 訓練手順

- ① ブルーシートを拡げ、図のように折り、折り目を養生テープで貼り合わせる。
- ② シートを裏返し、頂点部分をペグ打ちする。
- ③ 棒（物干竿など）の先にブルーシートのAの部分をかぶせ、ロープで結びつける。
- ④ 棒を垂直に立てる（支柱になる）。
- ⑤ 2本のロープを矢印の方向に張る。
- ⑥ 2本のロープとブルーシートの端（点線で囲まれた部分）をペグで固定する。

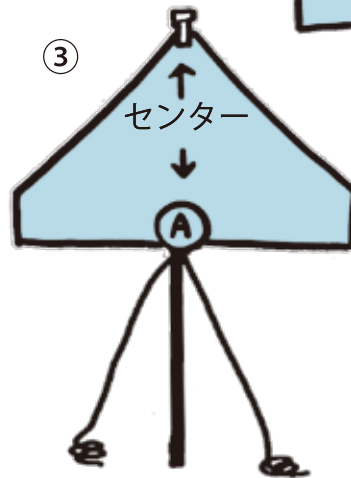
①、②



テープで貼る

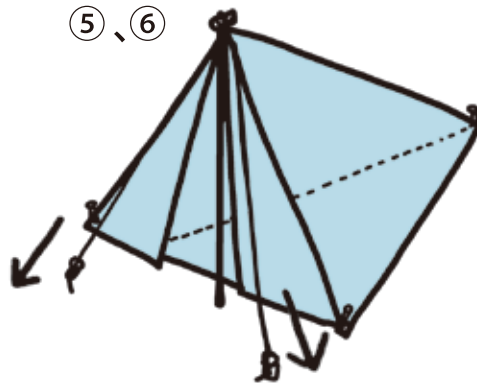


③

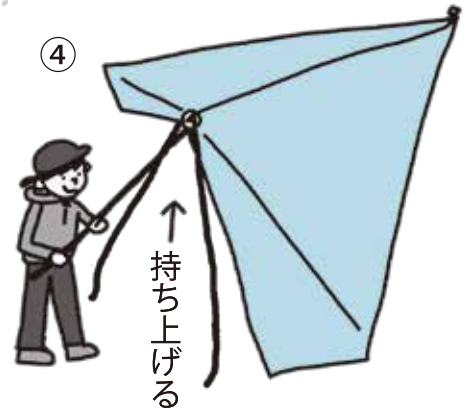


☆ 入口は風下になるようにしましょう。

⑤、⑥



④



ちょっと

ひと工夫



ブルーシートは様々な活用法があります。

- ・下に敷けば湿気や冷気を遮断する。
- ・首だけ出してくるまれば着替えができる。
- ・筒状にして中に入れば寝袋になる。
- ・雨よけにも、雨水を貯めることもできる。



# ダンボールで 水タンク作り

所要時間	約 10 分	対象人数	何人でも可
必要な物	ダンボール箱、ゴミ袋、キャリーカート		
訓練の効果	断水したときに重労働になる、給水拠点からの飲料水の運搬を容易にすることが出来る。		

## 訓練手順

- ① ダンボール箱を組み立てる。底が抜けないよう、ガムテープなどでしっかり補強しておく。



- ② ダンボール箱にゴミ袋を入れる。このとき、ゴミ袋は2重にしておくと水漏れ予防になります。

ゴミ袋



- ③ 箱をキャリーカートに乗せる。
- ④ ゴミ袋の中に水を入れ、袋の口を縛る。



ちょっと

ひと  
工夫



水の代わりにお湯を入れれば、赤ちゃん用の浴槽としても代用できます。





# ペットボトルで シャワー作り

所要時間	約 10 分	対象人数	何人でも可
必要な物	ペットボトル(キャップつき)、千枚通し(またはクギなど) ※ペットボトルはやわらかい素材のものが適しています。		
訓練の効果	貴重な水をシャワー状にすることで、手洗いや食器洗い、洗髪などを少ない水で行うことが出来る。		

## 訓練手順

- ① ペットボトルのキャップ部分に千枚通しでいくつか穴を開ける。

※穴の数は用途によって調整してください。



- ② ペットボトルに水を入れキャップを閉める。

- ③ ペットボトルの側面を押すとシャワーが出る。



ちょっと

ひと  
工夫



水の節約には、ラップをかけた食器の上に食事を盛り付けたり、ペットボトルのキャップ1杯分の水で歯磨きをするなど、色々な工夫ができます。



## 困りごとと発表会

所要時間	何分でも（約 10 分から）	対象人数	数名から
必要な物	紙、ペン ※他の人が見やすいよう、サインペンなどを使いましょう。		
訓練の効果	地域の防災力強化はご近所同士の絆から。 お互いを理解することは、災害時の効率的な助け合いだけでなく、日ごろの悩みの解決などにもつながります。		

## 訓練手順

- ① 進行役から参加者に対し「大地震が起きたときに家庭や自分自身が困りそうなことを紙に書いてください。」と告げる。

※進行役も一緒に書いて下さい。



- ② 全員が書き終わったことを見計らって、参加者それぞれが書いたことを順番に紹介してもらう。



- ③ 進行役が「訓練はこれで終了です。」と告げる。

- ④ 「お互いの困りごとを知っておけば、助ける余裕がある人は、困った人を助けることができます。」と続ける。

ちょっと

ひと工夫



困りごとだけでなく、自分が得意なことや興味のあることを発表することで、助け合いや普段の活動の可能性が広がります。

困りごとに対し、災害時にどういう助け合いができるかを、その場で話し合っても良いでしょう。

---



**無事です**

黄色い紙1枚が、  
誰かの命を救う。

## 黄色い紙 1 枚が、誰かの命を救うなら。

- 災害時に、無事だった家庭は、家の前の目立つところに黄色い紙を貼っておく。
- たったこれだけで、救助隊が活動する際に、救助が必要な家を見つけやすくなり、救助を効率的に行うことができる。
- なお、黄色い紙がなければ黄色いタオル等でも良い。
- 防犯対策上、避難先などを明記しない方が良い。



☆地域での避難訓練の際などに実際に掲示してみましよう。

