

もっと みんなで訓練 ④8

お役立ち編

023 - 048

- 023 被災体験手記を読む(災害エスノグラフィ)
- 024 ぼうさい出前講座
- 025 避難所運営ゲームHUG
- 026 災害クロスロード
- 027 ぼうさいライブラリ
- 028 水消火器訓練
- 029 消火ホースキット訓練
- 030 煙体験ハウス
- 031 地震体験車
- 032 なにより大事な家の耐震化
- 033 せめてもの耐震ベッド
- 034 今すぐできる家具転倒防止
- 035 地震のときの火災を防ぐ感震ブレーカー
- 036 被災生活の強い味方は冷蔵庫
- 037 命をつなぐのは飲料水
- 038 業務命令で171
- 039 災害時の持ち場への出社訓練
- 040 策定しよう!BCP
- 041 検証しよう!災害マニュアル
- 042 救出するだけが救助じゃない
- 043 避難所運営のいろはを知っておく
- 044 川崎市の防災計画を16ページで理解する
- 045 防災に役立つ情報をWEBで知る
- 046 災害に強いご近所を作る
- 047 ちょっと遠くの親戚や友人に頼る
- 048 求む!あなたの訓練

誰かの経験は、自分自身の未来に活かすことができる。

訓練 023

被災体験手記
を読む
(災害エスノグラフィ)

情報があふれる時代、何を備えればいいのか知ってはいるが、備えるキッカケがないという人もいます。

そこで「私たちのような思いは誰にもさせたくない」という被災者の思いを知り、自ら防災対策をしようという心をみんなで育てませんか。

被災体験手記

「天国へ行ったのんちゃん」 (小西 眞希子 三十五歳 主婦 西宮市)

「お母さん、幼稚園でハートの凧を作ったの。明日凧上げするの、おやすみなさい」
五歳の娘、希はそういって床につきました。
「ドン」という衝撃で目が覚めました。いつもつけて寝ている豆球が消え、真っ暗になりました。同時に体中が左右に激しく揺さぶられ、上から物が落ちてきました。とっさに同じ布団に寝ていた下の娘をかばうと、
「ギャ」
と希の声がしました。
「希」「希」
と呼びましたが返事がありません。
「おとうさん、おとうさん、
希が、希の上になにか落ちた」
主人の上にも何か落ちてきたようで、立ち上がろうとすると、頭がつかえ、まっすぐ立てる状態ではなかったようです。
「わからへん。何も見えへん。どこにいる」
「私は大丈夫。理菜もここにいる。
希をなんとかして」
懐中電灯のあった柱は倒れ、玄関もつぶれていました。
「助けを呼んでくるから待ってろ」
主人は、そう言ってゆがんだ勝手口を蹴破って外へ出て行きました。
私は動けず、どうにか自由になる手を伸ばして

希を探りました。そこに希の手がありました。
「希」「希」
と手を握りしめても反応がありません。左手の下の娘は動き出そうとします。今、私の腕の下から出ていったらどんな危険が待っているか、わかりません。
「理菜もう少しねんねしてようね」
と言いました。体の上の物の重さが増してきます。主人が懐中電灯を借りて帰ってきて、助け出してもらいました。
灯りに、照らし出された部屋の中は、数時間前とは一変し、大きなピアノが斜めに倒れその角が希の頭の上にあります。二階のはりがピアノの上にあります。
「誰か助けて」
外に向かって叫びました。
希のお友達のお父さんが
「大丈夫か」
と来て下さいましたが、大人二人ぐらいの力ではどうにもなりません。
主人に「外に出ている」と言われ、下の子を毛布でくるみ外へ。外に出ると昨日まであったご近所の家はつぶれ、道をふさいでいます。
「誰か助けてください。
救急車に電話して下さい」
「行かれへん。電話も通じへん」

ここで紹介した手記は、小さな子どもを持つ親御さんの心に届く内容となっており、家具の転倒防止の重要性や災害時の救急医療へのイメージを持つことができ、事前対策を行うための強い動機付けになります。

なお、こうした被災体験手記は、「東日本大震災アーカイブ」や「震災文庫」などのWEBサイトで公表していますので、是非ご活用ください。

下の娘を抱いて裸足で立っていると、若い男の子が靴を持ってきてくれ、大人一人がやっと通れるぐらいの穴から道路に出てきました。やがて数人の人が車のジャッキ二台を使って希を助け出してくれました。

その時娘には息がありませんでした。

近所の病院から看護婦さんがとんできて下さり、家の車はキーがなくて使えないため、近所のご主人が病院へ運んで下さいました。病院への道も道路はゆがみ、がれきで寸断されています。

はじめに運ばれた病院は、ライフラインを断たれ、すぐに修羅場と化してきました。点滴を受け、どうにか心臓は動き出したのですが、それ以上どうしていただく事も出来ませんでした。神戸大病院へやっと連絡がつき、搬送されました。集中治療室で先生から聞かされた言葉は、「手遅れです」

ということでした。奇跡を祈り続けましたが、翌日午前十時、息を引き取りました。

主人が倒れた家からどうにか取り出してきた、赤いトレーナーや大好きなセーラームーンの靴下を履かせ、病院を後にしました。

西宮の実家へ帰る途中、大好きだった幼稚園の前を通り、実家へ着いたのは夜の八時をまわっていました。

一時間ぐらいで着くところを、九時間近くかか

りました。とてもお月様がきれいので、

「のんちゃんお月様よ」

と言うと、その顔はまるで笑っている様でした。十二月の音楽教室のクリスマス会で、目をつぶって手を握り、お母さんを当てるゲームで、あなたはすぐにお母さんを当ててくれました。

「お母さんの手はいつもあたたかいもん」

「お母さん疲れたら言ってね。

いつでも肩たたいてあげる」

そう言って笑っていた希。幸せだったあの時はもう戻ってこないんですね。

希はあの混乱の中、多くの人に助けて頂きました。電気が通じていないため、何時間も手で人工呼吸を続けて下さった看護婦さんが、

「希ちゃん頑張りよ」

と言って下さった言葉がどれほどうれしかったか、みなさん本当にありがとうございました。あなたを奪った大震災がお母さんは本当に憎いです。

今、お母さんもお父さんも死ぬことを怖いと思いません。

天国にいるあなたに会えるまで頑張りますね。

のんちゃん、見ていて下さいね。

「阪神大震災を記録しつづける会」発行
体験手記（第一集）より

川崎市のメニューを使う。

川崎市では、ご近所に職員が出向いて行う防災講座や地震体験車、消火器のレクチャーなど、学べるメニューを沢山ご用意していますので、ぜひご活用ください。

訓練 024 ぼうさい 出前講座

所要時間	約 1 時間	対象人数	10 名以上
準備するもの	会場、映像を映し出すもの(スクリーンまたは白い壁、モニタ等) ※実施にあたっては最低 10 名以上の参加者を集めてください。		
内 容	地震や風水害などへの備えについて、行政職員による講座を受けることができる。		
手続き	<ol style="list-style-type: none"> 1 各区危機管理担当に実施に向けた相談をする。 2 「ぼうさい出前講座受講申請書」を提出する。 		

訓練 025 避難所運営 ゲーム HUG

所要時間	約 2 時間 ※レクチャーつきの場合	対象人数	5 名以上 (100 名程度まで)
準備するもの	会場、映像を映し出すもの(スクリーンまたは白い壁、モニタ等) ※実施にあたっては最低 10 名以上の参加者を集めてください。		
内 容	カードゲームを通じて、避難所運営のイメージを学ぶことができる。		
手続き	<ol style="list-style-type: none"> 1 各区危機管理担当に実施に向けた相談をする。 2 《職員によるレクチャー付きの実施を希望する場合》 「ぼうさい出前講座受講申請書」を提出する。 《HUGのセットのみの貸し出しを希望する場合》 「ぼうさいライブラリ使用申請書」を提出する。 ※提出にあたっては、申請者の身分証明書(コピー)の添付が必要になります。 		

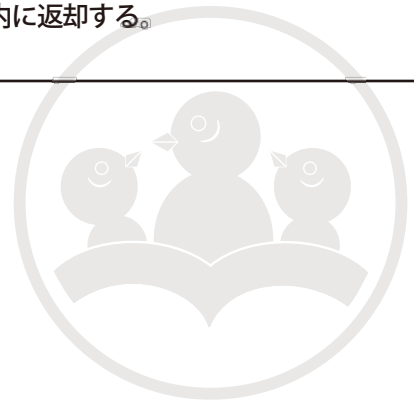


訓練 026
災害
クロスロード

所要時間	約 1 時間	対象人数	10 名以上
準備するもの	会場、映像を映し出すもの（スクリーンまたは白い壁、モニタ等） ※実施にあたっては最低 10 名以上の参加者を集めてください。		
内 容	災害時に求められる、ジレンマを伴う重大な決断を疑似体験できるほか、自分以外の参加者の多様な考えを知ること、見識を深めることができる。		
手続き	<ol style="list-style-type: none"> 1 各区危機管理担当に実施に向けた相談をする。 2 「ぼうさい出前講座受講申請書」を提出する 		

訓練 027
ぼうさい
ライブラリ

所要時間	20 分～1 時間 ※視聴するDVDによる。	対象人数	何人でも可
準備するもの	会場、映像装置（DVDプレーヤ、モニタ等）		
内 容	様々な種類（一般的なもの、子ども向け、自主防災組織向け、外国人向け、風水害関連等）の防災関連のDVDを借りることができる。		
手続き	<ol style="list-style-type: none"> 1 各区危機管理担当または市危機管理室に貸し出し状況を確認する。 ※DVDのタイトルと内容は、市HPから「ぼうさいライブラリ」と検索し、所蔵リストを参考にしてください。 2 「ぼうさいライブラリ使用申請書」を提出する。 ※提出にあたっては、申請者の身分証明書（コピー）の添付が必要になります。 3 最寄の区役所で DVD を受け取る。 4 貸し出しから 2 週間以内に返却する。 		



訓練 028
水消火器訓練

所要時間	約 30 分	対象人数	自主防災組織や マンションの管理 組合などの団体が対象
準備するもの	消火器から放水可能な広場など		
内 容	火災のときの消火器の使用方法を学ぶことができる。		
手続き	各区危機管理担当または各区消防署に実施に向けた相談をする。 ※資機材に限りがあるため、お早めにご相談ください。		

訓練 029
消火ホース
キット訓練

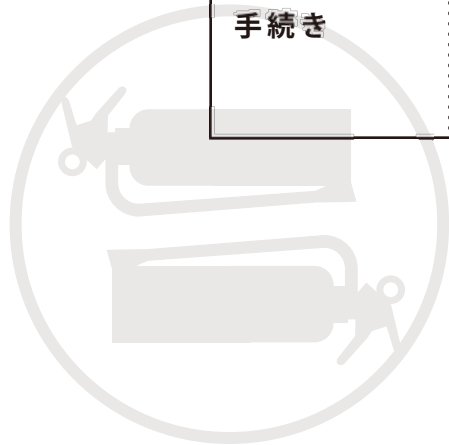
所要時間	約 1 時間	対象人数	自主防災組織や購入を検討 している団体などが対象
準備するもの	消火ホースキットから放水可能な大きな広場など ※会場によっては道路使用許可が必要となる場合があります。		
内 容	地震による火災のときに、力の弱い人でも効果的な消火ができる、 消火ホースキットの使い方を学ぶことができる。		
手続き	各区危機管理担当または各区消防署に実施に向けた相談をする。 ※上下水道局との事前調整が必要となるため、訓練実施日の2か月前ま でにご相談ください。		

訓練 030
煙体験ハウス

所要時間	約 1 時間 (1人1～2分程度)	対象人数	自主防災組織や マンションの管理 組合などの団体が対象
準備するもの	煙体験ハウス（5m×2m程度のテントを使用）を設置できる会場		
内 容	室内に煙が充満する状態を疑似体験することにより、火災のときの 適切な避難行動を学ぶことができる。		
手続き	各区危機管理担当または各区消防署に実施に向けた相談をする。 ※資機材に限りがあるため、お早めにご相談ください。		

訓練 031 地震体験車

所要時間	約 1～2 時間 (1回3～5分程度)	対象人数	自主防災組織や マンションの管理 組合などの団体が対象
準備するもの	地震体験車 (2tトラック程度) が乗り入れられる会場		
内容	大地震のときの揺れ(震度7)を疑似体験することができる。		
手続き	各区危機管理担当または各区消防署に実施に向けた相談をする。 ※車両に限りがあるため、お早めにご相談ください。		



公園や道路の使用許可を取るには

公園や道路で防災訓練を実施するには、事前に使用許可を取る必要がありますのでご注意ください。
なお、申請から許可を受けるまで約1週間程度かかります。

川崎市の公園 を借りる。

- 「公園内行為許可申請書」に必要事項を記載する。
 - 申請用紙は、各区道路公園センターの窓口で入手するか、市HPから「公園内行為許可申請書」と検索し、ダウンロードしてください。
- 必要事項を記載した申請書を各区道路公園センターに提出する。
※なお、訓練で火気を使用する場合は、各区消防署に相談し、「火災と紛らわしい煙又は火炎を発生おそれのある行為届」の提出が必要になります。

川崎市内の 道路を借りる。

- 「道路使用申請書」に必要事項を記載する。
 - 申請用紙は、最寄りの警察署から入手するか、下記からダウンロードしてください。
URL: <https://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesf1016.htm>
- 申請書に必要事項を記載し、使用する道路を所管する警察署(交通総務課)に提出する。

申請にあたっては、各区危機管理担当にご相談ください。

備えに勝る訓練なし！

訓練は様々ありますが、皆さんの命や生活を守るためには、ご家庭での備えが何より大切です。「事前の備えこそ最大の訓練」と考え、各家庭で準備しましょう。
※詳しくは川崎市防災啓発冊子「備える。かわさき」をご覧ください。

訓練 032 なにより大事な 家の耐震化

阪神淡路大震災では、約8割の方が建物倒壊で亡くなりました。建物倒壊から救える命は限られるため、命を守る最も効果的な方法は、家の耐震化を行うことと言えます。

○ご相談はまちづくり局指導部建築管理課まで(044-200-3017)

訓練 033 せめてもの 耐震ベッド

家の耐震化を図ろうにも、すぐに取り掛かれないのもまた現実です。そこで、川崎市では就寝時の命を守るため、耐震ベッドなどの購入補助を行っていますので、家の耐震化と併せてご検討ください。

○ご相談はまちづくり局指導部建築管理課まで(044-200-3017)



訓練 034 今すぐできる 家具転倒防止

地震で家は倒れなくとも、家具が倒れればケガをします。特に、重い家具が小さな子どもやお年寄りの上に倒れば、深刻な事態になりかねません。

室内を見回し、危険な箇所があれば家具の転倒防止を行うか、家具の配置を見直しましょう。

特に、就寝中はとっさの対応が出来ないため、寝室に重い家具を置かないようにしましょう。

訓練 035

地震のときの 火災を防ぐ 感震ブレーカー

阪神淡路大震災や東日本大震災で発生した火災の約6割は、電気機器からの出火や停電が復旧したときに発生する火災などが原因でした。

このため、避難の際にはブレーカーを落とすことが必要になります。一方、不在時やブレーカーを落として避難する余裕のない場合もあるため、自動的にブレーカーを落とす器具(感震ブレーカー)の設置が効果的です。

訓練 036

被災生活の 強い味方は 冷蔵庫

転倒防止をしていない冷蔵庫は、災害時の凶器となります。

ところが、転倒を免れた冷蔵庫は、仮に停電しても、冷蔵室内の上部に冷凍品を入れ、下部に冷蔵品を入れ、扉をしっかり閉めておけば、庫内の食材をしばらく冷やすことができます。

冷蔵庫の転倒防止を行っておき、被災生活においても、庫内の食材や家庭備蓄を上手に使って、普段に近い食生活をしましょう。



訓練 037

命をつなぐ のは飲料水

極端なことを言えば、人は少々ご飯を食べなくても生きていけます。ところが、水は必ず必要になります。十分に水分を摂らないと、脱水症状やエコノミークラス症候群を発症し、命の危険に関わることもあります。

1人1日3リットルの水を、最低3日分(できれば7日分)、各ご家庭で用意しておきましょう。

また避難するときに持ち出すことを考え、非常持出袋の中にある程度の水を入れておくことや、物置や車のトランクなどに水を保管しておくなど、持ち出しやすい工夫をすることが大切です。

職場で訓練する。

実践的な防災訓練は、企業や事業所でも実施することが大切です。下記のメニューを参考に、会社の防災対策を充実させませんか。

訓練 038 業務命令で 171

災害時の企業活動において、社員の安否確認をとるのはもちろんのこと、社員が家族と連絡が取れない不安の中で、業務に従事するような状況は避ける必要があります。そこで、171等を使い、社員が家族と安否確認できるようにしておきましょう。

なお、徹底するために、業務命令として日時を決め、会社全体で取り組むと効果的です。

訓練 039 災害時の持ち場 への出社訓練

大規模災害が起きれば、公共交通機関は運休し、主要道路が通行規制されるなど、出社に相当な時間がかかる場合があります。

そこで、下記の訓練を社員全員で行い、出社時間や人員数を把握し、災害時に求められる業務が実施可能か検証しておくことが必要です。

所要時間	30分 (各自の出社時間や 出社ルートの確認に 要する時間)	対象人数	何人でも可 ※災害時に活動するセクション 単位で行う方が効果的です。
準備するもの	インターネット環境、BCP や災害マニュアルなど		
内容	WEB上の地図サービスなどを活用し、災害発生時間ごとの出社可能人員を把握し、災害時に行う業務が実施可能かどうかの検証を行う。		
	<ol style="list-style-type: none">1 WEB上の地図サービスで、自宅から会社まで、公共交通機関や車などを使えない場合にどの程度時間がかかるか調べる。 ※徒歩は時速4キロ、自転車は時速14キロとして計算2 参加者の出社時間をリスト化する。3 BCPやマニュアルで定められた業務と、実際に集まる人員とを照らし合わせ、業務が円滑に実施可能か検討する。		
訓練 プラスワン	夜間や休日の被災など、様々なシチュエーションにおける出社状況を想定したり、実際に水や食料、着替えなどを持ち、歩いて出社してみても良いでしょう。		

訓練 040
策定しよう！
BCP

企業活動の復旧には、災害時に行うべき業務に優先順位をつけ、限られた条件のもと、会社を存続させるために最低限の業務を行えるよう、業務継続計画（BCP）の策定が有効です。

一方、BCPの策定には時間がかかりますが、いつ起きるか分からない地震に備え、「会社で地震が起きたら困ること」について、社内で話し合っておくだけでも一定の効果が期待できます。

なお、川崎市ではBCPを策定していない企業に向け、下記の冊子を配布しています。

【BCP策定のススメ】

- BCPとは何か、またBCPの必要性や策定方法についてわかりやすく記載している冊子です。
- 危機管理室や経済労働局工業振興課の窓口で配布しているほか、市HPより「BCP策定のススメ」と検索し、ダウンロードしてください。

訓練 041
検証しよう！
災害マニュアル

災害時には、限られた従業員によって業務を行う可能性が高くなります。このため、必要最低限の業務を誰でもできるように、災害マニュアルの用意が必要です。

ただし、マニュアルは作っただけでは十分な効果が期待できません。

下記を参考に、有効性を高めることを目的とした訓練を行ってみましょう。

所要時間	マニュアルの内容や目的による。	対象人数	災害時に出勤可能な職員数
準備するもの	災害マニュアル		
内容	災害時を想定し、限られた社員によってマニュアルに記載された対応を実際に行ってみる。		
訓練手順	<ol style="list-style-type: none"> 1 発災時間や日時などのシチュエーションを決める。 2 シチュエーションに応じた、出勤可能な人員数を算出し、参加者を選定する。 3 参加者はマニュアルに基づいた対応を実際に行い、参加者以外の方は訓練の様子を見学・評価する。 4 訓練後に対応を振り返り、見直すべき内容はマニュアルに反映する。 ※マニュアルは訓練を繰り返しながら、随時検証しましょう。 		



求む！災害時に地域を支える企業

川崎市では、企業の皆様による災害時の地域貢献や、日ごろの交流による地域防災力の強化を目的に、「川崎市防災協力事業所制度」を設け、登録された企業を地域の皆様にご紹介しておりますので、是非ご登録ください。

詳しくは

川崎市防災協力事業所制度

検索

知るだけで訓練になることもある。

訓練 042

救出するだけが救助じゃない

倒壊家屋からの負傷者の救出については、危険が伴うため、誰にでもできるものではありませんが、直接的に救出できなくとも、下記のことを知っていれば、救出活動の手助けになります。

- ① 玄関ドアの変形による閉じ込めがあった場合には、ドアをこじ開けるよりも、別の入口（窓等）をバールなどで割り、救出の方が早い。
- ② 緊急車両の通行を助けるために、付近の道路のガレキを片付けておく。
- ③ 救出が必要な家を把握しておき、救助隊に正確に伝える。

訓練 043

避難所運営のイロハを知っておく

避難所運営は、行政や学校、自主防災組織などの関係者が協力して実施する必要があります。そのため、いつでもどこでも訓練できるものではありません。

ただし、下記のことなどを事前に知っておくだけでも、災害時の避難所運営の力になることができます。

- ① 避難所となる施設（体育館など）の安全確認ができるまでは、施設に入ることはできません。
避難所開設までにはある程度の時間がかかります。
- ② 避難所運営に関わる人が多ければ多いほど円滑になります。
避難者自身が主体的に関わるのがなにより大切です。
- ③ 避難所に届く物資は、避難者のためだけでなく、地域みんなのものです。

※お近くの避難所に関するお問い合わせは、各区危機管理担当までご相談ください。

訓練 044

川崎市の防災計画を16ページで理解する

多くの市民の皆様、川崎市の防災計画を知っていただくことは、災害時の応急活動がより円滑にすすむだけでなく、市民の皆様にとっては、必要な備えを知ることにもつながります。

「川崎市に大地震が起きた日」は、川崎市の震災対策を、イラストを中心に16ページの冊子にまとめました。是非ご一読ください。

※危機管理室や各区危機管理担当の窓口で配布しているほか、市HPより「川崎市に大地震が起きた日」と検索し、ダウンロードしてください



訓練 045

防災に役立つ 情報をWEBで 知る

WEB上にも防災に役立つ情報は豊富にあります。川崎市からの情報だけでなく、下記のHPなども参考に対策を行いましょう。

【つくってまろう】 https://www3.nhk.or.jp/news/contents/bousai_tips/
・NHKが運営しているサイト。様々な防災のアイデアなどをわかりやすく映像化している。

【備える.jp】 <http://sonaeru.jp/>
・防災に関する様々なアイデアをわかりやすく掲載しているサイト。

【Olive】 <http://www.olive-for.us/>
・防災に関する様々なアイデアをわかりやすく掲載しているサイト。

人とつながることも防災訓練だ。

訓練 046

災害に強い ご近所を作る

- ・「お祭りが盛んな地域は、防災意識が高い」という調査結果があります。お祭りの屋台を出すために、ご近所同士で力を合わせ、食材をそろえ、発電機を動かし、火を焚きます。これは、まさしく「炊き出し訓練」そのものです。
- ・地域の清掃活動は、災害時の道路に散乱するガレキをみんなで効率的に片づけることにつながります。
- ・ゴミ出しの時間を地域の中で徹底することは、ゴミに放火される危険性を減らします。

訓練 047

ちょっと遠くの 親戚や友人に 頼る

大地震の場合であっても、震源地から少し遠ざかるだけで、避難所で生活するよりずっと過ごしやすい環境があることも事実です。そんなときに頼れるのは、ちょっと遠くの親戚や友人かも知れません。何かあったときに、お互いの家を頼れるよう、事前に話し合っておきましょう。

防災訓練を、みんなで作っていく。

訓練 048

求む！ あなたの訓練

皆様がごく当たり前に行っている訓練であっても、他の地域から見れば、新鮮に映るかも知れません。「私の地域ではこんな訓練をしている」「この取組は防災には有効だ」といったアイデアをお持ちの方は、是非、川崎市までご連絡ください。いただいた情報は、広く共有させていただきます。

ご連絡先はこちら
川崎市総務企画局危機管理室 044(200)2894

MEMO

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市