

みんなて訓練 ④⑧ の

手引

ある日突然、町内会の防災担当に任命された A さんの物語

A さん、今度うちの町内会の防災訓練をやらしてもらえないかね？

…え、ああ…はい。わかりました。



…ま、ひとりで悩んでも仕方ない。役所にでも行って、聞いてみるか！



区役所 危機管理担当

あの一、防災訓練をやりたいですけれど…



いやー、ちょうど…良いものが届いたところなんですよ…

「みんなで訓練 48」!!
使ってみませんか?

みんなで訓練 ④8 使い方と特長

この冊子はカード編とお役立ち編に分かれており、
それぞれ目的に応じて使うことができます。



「カード編」では、訓練のやり方がわかりやすく描かれた
カードがまとまっています。カードを組み合わせれば、
いろいろな訓練ができます。



カードはバラになるので、コピーも簡単、
参加者に配れば訓練のやり方を簡単に説明
できます。



お役立ち編の方は読み物になっていて、
体験手記や川崎市のメニューなどの
情報がたくさん紹介されています。



これも
いいね!



どうですか?
お役に立ちそう
ですか?



これなら
私でも
良い訓練が
できそうだよ!
ありがとう!

さあ、訓練をはじめよう！ ～ 訓練実施までの流れを知る ～

初めて防災訓練を実施するときや、普段行っている防災訓練とは一味違う訓練をしたいと思ったとき、何をすれば良いのか、どこから手をつけたら良いのか、どのような手順で進めていけば良いのかなど、わからない事もあると思います。

そこで、標準的な防災訓練の進め方の一例として下記のフローを作成しましたので、ご参考ください。

1. 訓練する日を決める。

- 参加者が集まりやすい日時(曜日や時間帯)となるよう設定しましょう。
- 準備や広報などを考えると、およそ3ヶ月前には日程を決めておくが無理なく実施できます。
※「地震体験車」や「消火ホースキット」など、自分達だけでは日程が決められない訓練もありますので、事前の予約は忘れずに早めに行いましょう。

2. 訓練内容を決める。

- 「みんなで訓練 48」などを参考に、参加者のためになりそうな訓練を選びましょう。
- 訓練内容に応じて、適切な場所を確保しましょう。
- 複数の訓練を組み合わせると、参加者がより多くの体験ができ、効果的です。
- 訓練内容が決まったら、当日行う流れを整理し、タイムテーブルにしておきましょう。

3. 役割分担を決める。

- 訓練の実施にあたっては、役割分担が必要です。すべてを一人で行おうとせず、なるべく多くの人に関わってもらいましょう。
例) 《事前準備》 予約や申請をする人、物品を用意する人、広報をする人など
《訓練当日》 訓練の進行をする人、受付や呼び込みをする人、訓練の説明をする人など

4. 広報する。

- 訓練を行う上で大切なのは、多くの人に参加してもらうことです。
- 訓練の概要(日程、場所、内容など)が決定したら、チラシや掲示板などを使って広報しましょう。
※「メニュー表」の前に、チラシのサンプルがあります。
- 参加者のすそ野を広げることで、新たなつながりが生まれますので、なるべく広く広報しましょう。
例) 町内会員以外の方への呼びかけ、他の団体との共同実施など
- 広報実施時期は、一般的には、訓練当日の2～3週間前が効果的と言われています。

5. いよいよ訓練！

- 野外の場合には天候による中止も考えられますので、中止基準や連絡体制を整えておきましょう。
- 訓練でケガをしたり熱中症になってしまったりは元も子もありません。十分な安全管理や水分補給を行ってください。

6. 必ず、行った訓練を振り返る。

- 訓練は振り返りが重要です。参加者に感想を求めたり、運営に課題はなかったか検証しましょう。
- 振り返りで得たことを、次の訓練に活かしましょう。

ケーススタディ 1 ある町内会が、避難訓練と消火訓練を同時に行った場合

使用する訓練項目

訓練 004 我が家の避難訓練	訓練 022 黄色い紙 1 枚が、誰かの命を救う。	訓練 029 消火ホースキット訓練
-----------------	---------------------------	-------------------

事前準備

時期（目安）	内容
訓練 3 ヶ月前	<ul style="list-style-type: none"> ● 区危機管理担当に相談し、大まかな訓練内容や、実施日、場所を決める。 ● 消火ホースキットの予約を行う。
訓練 2 ヶ月前	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練の計画をつくる。 <p>《訓練概要》</p> <p>各家庭から近くの A 公園まで避難し、参加者が全員集まったら消火ホースキットの取り扱いを学ぶ。</p> <p>《訓練の流れ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自、自宅から非常持出品を用意し避難を開始する。 ・避難の際、黄色い紙（無事ですカード）を玄関に貼る。 ・各自、なるべく近所の人と一緒に避難場所に向かう。 ※参加者には当日の朝 9 時 30 分までに間に合うよう広報する。 ・避難場所への集合後、消防署から消火ホースキットの使い方を学ぶ。 ● 役割分担を決める <ul style="list-style-type: none"> ・広報チラシを作成する人 ・広報チラシを配布したり、掲示板などへ貼り出す人 ・物品（受付机、のぼり旗など）を準備する人 ・消火ホースキットの使い方を教える人（消防署員） ・司会
訓練 2 ～ 3 週間前	<ul style="list-style-type: none"> ● チラシの配布、掲示板への貼り出し

訓練当日

時期（目安）	内容
8 時 30 分	<ul style="list-style-type: none"> ・当日の天候により、訓練を実施するかどうか判断する。 ※中止の場合は、事前に決められた方法で連絡する。 ・物品の準備を開始する。 ・消防署の受け入れを行い、訓練場所の確認を行う。
9 時 00 分	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者は各自、集合時間（9 時 30 分）に間に合うよう、非常持出品を持ち、無事ですカードを玄関に貼り、近くの人達と一緒に避難を開始する。
9 時 30 分	<ul style="list-style-type: none"> ・避難場所に参加者が集合する。 ・司会から参加者に、避難訓練の終了と消火ホースキットの開始を告げる。 <p>コメントの例)</p> <p>「おはようございます。参加者の皆様、本日は避難訓練お疲れ様でした。続きまして、火災が発生したとの想定のもと、消火訓練を行います。今回は、皆さんに、実際に消火ホースキットを体験してもらい、大地震のときの消火の方法を学びたいと思います。それでは、消防署の方、よろしくお願ひします。」</p>
9 時 35 分	<ul style="list-style-type: none"> ・消防署の指導により、消火ホースキット訓練を開始する。
10 時 15 分	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者が一通り体験したところで、訓練を終了する。
10 時 20 分	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者を集め、町内会長から訓練の総括を行う。 <p>コメントの例)</p> <p>「参加者の皆さん、本日は訓練に参加いただき、有難うございました。司会の方や消防署員からも説明があったかと思いますが、今回の訓練は、災害時に地域で行うべき行動について皆様に具体的にイメージしていただくためのものでした。</p> <p>まず皆さん、非常持出品の用意はできましたか？災害時には、すぐに自宅に帰れるとは限りません。また、避難所にも限られた水と食料しかありません。そのため、各自、非常持出品を用意する必要がありますので、この機会に非常持出品の中身を充実させたり、すぐに持ち出せる場所に置いておくなど、心がけてください。</p> <p>次に、避難の際に、黄色い紙を玄関に貼っていただきましたが、これは家族が全員無事だった場合に貼る「無事ですカード」と呼ばれるもので、後から救助隊がやってきたときに、本当に救助が必要な家を見つけやすくするものです。</p> <p>また、災害時には、ご近所で協力して逃げてください。</p> <p>最後に消火ホースキットについてですが、ご近所で簡単に消火活動ができるものを、消防署からお借りして体験していただきました。</p> <p>今後も、こうした訓練を定期的に行っていきたいと思いますので、継続してご参加いただきますよう、お願ひします。」</p>

ケーススタディ 2 子育てサークルと町内会婦人部がタイアップして 災害時調理訓練を行った場合

使用する訓練項目

訓練 008 持ち寄り 炊き出し訓練	訓練 009 ポリ袋クッキング	訓練 021 困りごと発表会
-----------------------	-----------------	----------------

事前準備

時期（目安）	内容
訓練 3ヶ月前	<ul style="list-style-type: none"> ● 大まかな訓練内容や、実施日を決める。 ● 調理が可能な場所を決める。(必要な場合は)施設の予約をする
訓練 2ヶ月前	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練の計画をつくる。 <ul style="list-style-type: none"> 《訓練概要》 各家庭から自由に持ち寄った食材だけで、カセットコンロを使い調理する。また、主食については、ポリ袋を使って生米から炊く。ご飯を食べながら反省会や災害時の困りごと相談会をする。 《訓練の流れ》 ・メニューを決めずに各家庭から思い思いに食材や調味料を持ち寄る。 ・集まった食材だけで、参加者でメニューを考える。 ・カセットコンロを使って調理する。 ・ご飯を食べながら、反省会や困りごと相談会をする。 《訓練プラスワン》 ・水道を使わず、ペットボトルの水だけを使ってみる。 ・食材は、このために買うのではなく、買い置きや余り物を使う。 ・一人2～3品までという限定条件をつける。 ・子供の世話係を作り、小さな子供がいる人も安心して参加できるようにする。 ・様々な年齢層の人が一緒に訓練を試みる。 (互いに刺激を受け、新しい発見があるかも…) ● 役割分担を決める。 <ul style="list-style-type: none"> ・調理ができる場所を確保する人 ・広報チラシを作成する人 ・広報チラシを配布したり、掲示板、育児施設などへ貼り出す人 ・物品を準備する人 <ul style="list-style-type: none"> ※一人で全部用意するのは大変なのでコンロ、鍋、調理用具など、それぞれ担当を決めるとよい ・消耗品(ビニール袋、キッチンペーパー、新聞紙など)を準備する人 ・司会
訓練 2～3週間前	<ul style="list-style-type: none"> ● チラシの配布、掲示板への貼り出し

訓練当日

時期（目安）	内容
10時00分	<ul style="list-style-type: none"> 物品担当者はカセットコンロや調理用具などを準備する。 水をペットボトルのみでまかなう場合は一人あたり1リットルくらいを目安にする。
10時10分	<ul style="list-style-type: none"> 準備ができたら、各自持ち寄った食材を順番に発表する。 全員が発表し終わったら、集まった食材で何のメニューが出来るかを全員で話し合う。 メニューが決まったら、調理上の役割分担を決める。 例) ①ビニール袋で炊飯、②メイン料理、③サブ料理 担当など。
10時30分	<ul style="list-style-type: none"> 決まった役割分担にしたがい、調理開始。
11時15分	<ul style="list-style-type: none"> すべての料理が完成したら、盛り付け、全員で試食をする。 食べながら、司会の進行にもとづき、反省や気づいたことを言い合う。 例) 「普段備蓄している食料について」「こんな知ってる？美味しい保存食」 「私の故郷では、こんな防災の取組がある(防災お国自慢)」など… さらに時間が許せば、食後に参加者全員で困りごと発表会を実施してみる。 全員で片づけをして、訓練終了。
11時55分	<ul style="list-style-type: none"> 参加者を集め、司会や代表者から訓練の総括を行う。 <p>コメントの例)</p> <p>「参加者の皆さん、本日はご参加いただき、有難うございました。 料理して、食べて、おしゃべりしてということで、あまり訓練という感じはしなかったかもしれませんが、こういう機会に大地震が起きたことを想像してみる。 また、みんなで話し合ってみる、ということができたことこそが、防災対策の第1歩だと思います。</p> <p>私自身、限られたものだけで調理をしてみて、みなさんのお話を聞くことで、日々の備蓄の事を考え直したり、被災した場合の食生活についてイメージしたりする、いいキッカケとなりました。</p> <p>今日得ることのできた知恵を活かし、災害時でも日常と変わらない食生活が送れるようがんばりましょう！」</p>