

このメニューを活用して  
定期的に防災活動を行いましょ！



# 防災訓練

# メニュー

豊橋市役所 防災危機管理課

## ＜ 防災訓練メニュー ＞の活用について

校区防災会連絡協議会や自主防災会が防災活動を行うにあたって、「何をやらいいかわからない。」とか、「いつも同じで、何か新しいものはないか。」といったことをよく耳にします。こうした声に応えるために、＜防災訓練メニュー＞を作成しました。

この＜防災訓練メニュー＞は、防災活動を行う「目的」のほか、防災活動を企画・実施をするために必要となる「用意するもの」、防災活動にかかる時間や人数などの「条件」、大まかな活動内容を示した「手順」のほか、より効果的に、楽しく防災活動が行えるように「ポイント」などの項目に分けて作成しています。この冊子を参考に、防災活動を実施し、防災の精神である「自分の安全は自分で守る」、「地域の安全は地域で守る」を合言葉に、地域の防災力の向上や地域コミュニティの推進に役立てていただきたいと思います。

## ＜ 防災訓練メニュー ＞の利用方法

### ▼訓練の分類

どういった場面を想定した訓練なのか（目的）を分かりやすくするため、【災害時】と【平常時】に分類し、さらに【災害時】を《発生直後》と《避難所生活》に分けました。各訓練がどういった状況を想定しているものなのかを理解し、全体の訓練を構成しましょう。

### ▼訓練の内容

各訓練の特徴や必要となる資器材等をまとめました。参加者の人数や会場に応じた訓練企画が必要となりますので参考として下さい。

#### 特 徴

その防災活動の特徴をまとめています。

#### 活動条件

実際に体験するものなど、資器材の数によってできる人数が限られたり、時間が短いと充実した活動ができないため、防災活動に必要な人数、時間、場所が限定される場合などはその条件などをまとめています。

#### 用意するもの

防災活動を実施するために、最低限準備が必要なものをまとめ、チェックリストとしても活用できるようにしています。



防災危機管理課や消防署で貸出できる資器材や準備できるもの、また、防災危機管理課等で対応するものなど、お手伝いできるものについて記載しています。

資器材などは、数に限りがあります。また、訓練日前に消防署や防災倉庫まで取りに来ていただき、後日返却となりますので、事前打ち合わせをお願いします。

### 手 順

防災活動の内容がイメージできるように、大まかな活動手順をまとめてあります。防災活動の企画・スケジュール調整などの参考にして下さい。

### ポイント

より効果的に、楽しく防災活動が行えるようなアドバイスをまとめていますので参考にして下さい。

- 防災訓練を企画することも、1つの防災活動です。（災害時に何が必要か、何を備えるべきか・・・なら、こんな訓練やったほうがいい、やるべきだよね。）大勢で考えながら企画・実行しましょう。
- 訓練は繰り返し行い、いざという時に対応できるようにしましょう。そのためにも、見たり聞いたりするだけでなく、「実際に触ってみる。やってみる。」ことが大切です。
- 訓練で覚えたら、次回は講師（指導者）としてみんなに教えてあげましょう。（他の人に教えることにより、自分の習熟度の確認にもなります。）  
また、地域の防災リーダー、家具固定ボランティア、看護師、大工、建築士の人など、災害時に役立つ特技を持っている人などを講師（指導者）として防災活動を行うと良いでしょう。

防災危機管理課や消防署の職員が訓練指導やサポートとして参加することはできますが、できるだけ自主防災会や地域だけで訓練ができるようになる事が本当の意味での「自主防災組織」です。

- 防災活動を実施したら必ず「反省会」を実施し、次回の教訓にしましょう。

# 防災訓練 企画の流れ

まず初めに、防災訓練を企画する流れについて紹介します。

## 1. 日程を決めましょう！

⇒地元の行事などを考慮して、人が集まりやすい日時とするのが良いでしょう。なお、多くの校区が半日程度の内容で行っています。

例：○月△日（日曜日）午前9時から11時30分

□月×日（土曜日）午後1時30分から4時

※最近では小学校と合同で防災訓練を行うケースが増えています。そのような場合は、前年度のうちに小学校と相談して日程を決めるようにしましょう。

## 2. 訓練内容を決めましょう！

⇒訓練の日時が決まったら、その時間の中で何をやるのかを決めます。その内容については、この「防災訓練メニュー」を参考として下さい！

## 3. 各訓練（ブース）を担当する人を決めましょう！

⇒少人数で防災訓練の準備や当日の指導を行うのはとても大変です。それぞれの内容に応じた適当な方たちに、訓練の準備や当日の指導をお願いしましょう。

例：○消火訓練・・・消防団、女性防火クラブ

○煙体験訓練、傷病者搬送訓練・・・防災リーダー

○炊き出し訓練・・・赤十字奉仕団（更生保護女性会）、PTA

○家具固定の啓発・・・家具固定ボランティア など

## 4. 市役所防災危機管理課へ相談しましょう！

⇒訓練を行うには専用の資器材が必要になります。また、自主防災会だけでは訓練指導が難しい内容もありますので、防災危機管理課へ一度ご相談下さい。その際、「防火・防災訓練実施届」に必要事項を記入し、持参してください。

（※防災危機管理課のホームページからダウンロードできます）

## 5. 訓練当日までの準備

⇒内容、担当者、資器材などが決まったら、あとは当日までの準備となります。

各訓練の指導をお願いした方たちの準備がうまく進んでいるか、防災会の役員さんは気にかけてあげることが大切です。分からないことがあった場合は防災危機管理課へ相談してください。

## 6. 訓練前日（前々日）の準備

⇒いよいよ訓練となります。必要な資器材が準備できているかなどを中心に最終確認をして下さい。なお、消防署へ資器材を取りに行く場合は、原則、訓練日前の金曜日となります。

# 訓練企画のポイント

## 1. 「たくさんの方に参加してもらえそうな内容を考えるべし！」

⇒「若い世代の方たちにもっと防災訓練へ参加してほしい」という声をよく耳にしますが、その解決策として、最近では小学校と合同で訓練を行うパターンも増えています。小学生からその両親まで参加してくれるので、ぜひ検討してみてください。

《～参考～ 小学校との合同訓練タイムスケジュール》

これは上級編のスケジュールだ！地域の実情に合わせて無理のない内容を考えることが大切だぞ！



F校区防災訓練スケジュール

区分	時間	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40	11:00	11:20	11:40	12:00	12:10	12:40	12:50	13:00	
		～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～
小学生	8:20 ～ 8:35  朝の会	8:55	9:20	防火服 試着	防火服 試着	防火服 試着	防火服 試着	(放課)	器、マスク作り				児童・保護者・6年生の会、下校準備	炊き出し 実食 (※おにぎり持参)	保護者・食事の片付け、帰る準備	放送・移動	地区懇談会 参加者は親子で各教室へ
		1								防災ダッグ	学活						
		2				エアテント 2-2	エアテント 2-3			エアテント 2-1	学活						
		3								器、マスク作り	学活						
		4		ビデオ 4-1	ビデオ 4-2.2-2	ビデオ 4-3.2-3	ビデオ 2-1			新聞紙で作る防災グッズ	学活						
		5									間仕切り 片付け	学活					
		6										学活					
自治会	8:10 ～ 8:30  開会式(8時 グラウンド 集合)	A町	起震車	車両見学	救出訓練	搬送訓練	応急手当	水消火器 2-1,3	煙体験 2-3	簡易トイレ 2-3		12:00 ～ 12:30	12:30 ～ 13:10	13:10 ～ 14:10	14:10 ～		
		B町	救出訓練	搬送訓練	応急手当	簡易トイレ 4-1	起震車	※バケツリ レ 3-2	車両見学	煙体験 2-1	水消火器						
		C町	応急手当	救出訓練	起震車	※バケツリ レ 3-1	簡易トイレ	車両見学	搬送訓練 5-2	水消火器 2-2	煙体験						
		D町	車両見学	水消火器 1-2	簡易トイレ 4-2	煙体験 6-1,2		救出訓練 6-2	応急手当 5-1	搬送訓練	起震車						
		E町	水消火器 1-3	※バケツリ レ 2-3	煙体験 1-1,2	救出訓練	搬送訓練	応急手当 5-2,3	起震車 6-2	車両見学	簡易トイレ						
		F町	煙体験 4-2,3	起震車	水消火器 3-1,2	応急手当	救出訓練	搬送訓練 5-1	簡易トイレ		車両見学						
		G町	簡易トイレ 2-2	煙体験 1-3,4-1	搬送訓練	水消火器 1-1,3-3	車両見学	起震車 6-1	※バケツリ レ 2-2	救出訓練 6-1	応急手当						
		H町	車両見学	簡易トイレ 2-1,4-3	※バケツリ レ 2-1,3-3	起震車	水消火器	煙体験 2-2	救出訓練	応急手当	搬送訓練						

※バケツリレーは児童のみ ○児童と重複する場合は児童を優先 ○町責任者はブラカードを持って移動 ○雨天時、起震車と放水演習は中止

《～参考～ 校区単体の訓練タイムスケジュール》

Z校区防災訓練スケジュール

	時間	8:30	9:00	9:15	9:55	10:15	10:40	11:25	11:30	12:00
		～	～	～	～	～	～	～	～	～
A・B町	8:30  地震発生！	・安否確認訓練 ・避難訓練 (危険箇所の確認) ・避難所受付訓練 (利用者登録票記入)	開会式 (グラウンド)	起震車 体験	水消火器 煙体験	応急手当 訓練	防災講話 (体育館)	閉会式 (体育館)	炊き出し 実食 (食事後、適宜解散)	片付け
C・D町				応急手当 訓練	起震車 体験	水消火器 煙体験				
E・F町				水消火器 煙体験	応急手当 訓練	起震車 体験				
G団体				炊き出し準備						

## 訓練企画のポイント

### 2. 「“楽しい” 防災訓練となるよう企画すべし！」

⇒楽しい内容であれば、きっと多くの方が参加してくれるはず。 「訓練だからつまらなくてしょうがない」という意見もありますが、まずは、防災に興味を持ってもらうことが大事です。 防災訓練が楽しくなるよう『楽しむ』要素を取り入れることも検討してみましょう。

《～参考～ 楽しみながら学べる新しい形の防災訓練イベント“イザ！カエルキャラバン！”》

ここでは、「防災訓練」に“楽しむ”要素としての「おもちゃの交換会」を合体させた『イザ！カエルキャラバン！』という防災イベントをご紹介します。このイベントは、防災体験などで得たポイントとおもちゃが交換できるため、子どもたちが遊びの延長で防災の知識を身につけられることが特徴です。このような“楽しむ”要素を防災訓練に取り入れてみてはいかがでしょうか？



#### 「イザ！カエルキャラバン！」のしくみ

##### ①「いらなくなったおもちゃを持って行こう！」

→遊ばなくなったおもちゃを持って行くと、「カエルポイント」がもらえます。

##### ②「カエルポイント」で好きなおもちゃをゲット！

→「カエルポイント」は、会場に集まったおもちゃと交換することができます。

##### ③たのしい防災体験でカエルポイントを貯めよう！

→防災体験に参加しても「カエルポイント」がもらえます。楽しく学んで、ポイントをためましょう。

##### ④オークションで特別なおもちゃをゲット！

→イベントの最後には、特別なおもちゃが手に入るオークションを開催。ためたポイントでレアなおもちゃを落札しよう。

#### カエルポイントでおもちゃをゲット！

カエルポイントとは、「イザ！カエルキャラバン！」のイベントで使われるポイント。ポイントをためて、いろんなおもちゃと交換しましょう。



詳しくは、<http://kaeru-caravan.jp/> で検索

# 防災訓練メニュー 目次

## 【災害時】

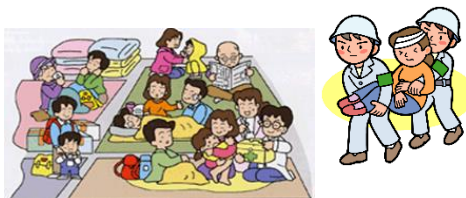


- 避難訓練 . . . P 1
- 安否確認・要配慮者避難訓練 . . . 2
- 初期消火訓練 . . . 3
- 煙体験訓練 . . . 6
- 応急手当訓練 . . . 9
- 傷病者搬送訓練 . . . 11
- 応急救護所開設・運営訓練 . . . 14



まずは人命最優先！  
生き残るための術を学ぶんだ！

## 避難所生活



- 避難所利用者名簿作成 . . . 15
- 炊き出し訓練 . . . 16
- 間仕切り設置訓練 . . . 18
- 救命講習（AED、胸骨圧迫） . . . 19
- 簡易トイレの組み立て訓練 . . . 21
- 避難所ツールの学習 . . . 23

## 【平常時】

### 災害への備えと対策



- ・起震車による地震体験 . . . 25
- ・防災講話 . . . 26
- ・『防災コミュニティマップ作成の手引き』  
を活用したマップづくり . . . 27
- ・家具固定の啓発 . . . 28
- ・避難所運営ゲーム（HUG） . . . 32
- ・多数派予測ワークショップ（クロスロード） . . . 33
- ・災害図上訓練（DIG） . . . 34
- ・防災カルタ、防災グッズの展示 . . . 36
- ・災害時アイデアグッズの作成 . . . 37



# 避難訓練 安否確認訓練 要配慮者避難訓練

災害が発生し、避難所へ避難する必要が生じた場合、どこの避難所に、どうやって避難するのか決まっていますか？家族や地域で日頃から決めておくことがとても大切です。

ここでは、災害発生直後を想定した避難訓練について紹介します。地域の実情にあった「避難方法」を考え、地域で助け合う（共助）環境をつくりましょう！

## 1. 避難訓練

### 特徴

地域ごとにまとまって避難を行います。一か所で近隣の無事を確認できること、集団で避難するため安全性が高いことなどが特徴です。

※災害時には、必ず避難所へ避難しなければいけないわけではありません。自宅に被害が無く安全が確保できていれば避難する必要はありません。



### 手順

- 1 自主防災会ごとに、近くの空地（公園など）に集まり、人員(安否)確認をします。  
※災害時には、この段階で救助や初期消火が必要な場合は協力して行います。
- 2 二次災害を想定し、安全な経路を通過して避難所まで避難します。その道中、みんなで危険箇所を確認するようにしましょう。

#### 《危険箇所の確認ポイント》

##### 【地震時の避難】

津波の浸水範囲、ブロック塀や倒壊建物、火災が発生しやすい場所 など

##### 【風水害時の避難】

河川の浸水範囲、冠水により道路が水没しないか、側溝の蓋が外れないか、土砂災害の危険性がないか など

### ポイント

- ◇ 災害発生の場合として緊急情報伝達システム（同報系防災無線）の音声・サイレンを活用することもできます。  
⇒届け出が必要となりますので放送内容を決めた上で、防災危機管理課へご相談ください。





## 2. 安否確認訓練

### 特 徴

各地域の担当者（組長さんなど）が、各世帯を見回って安否の確認を行うため、救助の必要性を早急に把握でき、人命救助につながります。安否確認の手段として、家先にハンカチやタオル、布を掲げ、「自分の生存を知らせる」方法が広まってきています。

### 手 順

- 1 住民は訓練開始時刻前に、軒先や玄関に「自分の生存」を知らせるハンカチなどを掲げます。
- 2 担当者が担当エリアを見回りハンカチなどを確認し、地図に印を付ける。

### ポイント

- ◇ 災害時には、ハンカチが出ていない家に救助へ入ります。



安否確認の様子（新川校区）

## 3. 要配慮者避難訓練

### 特 徴

自力での避難が困難な要配慮者の方を避難所まで避難させる訓練。訓練を通じて、日頃から要配慮者の方とコミュニケーションをとることも共助の一環です。

### 手 順

- 1 要配慮者のお宅を訪れ、車いす、リヤカーなどで避難所への避難をサポートします。
- 2 身体的に避難訓練が難しい場合などは各世帯を訪問し、近況を確認するなどでも大丈夫です。

### ポイント

- ◇ 地域に配布されている「要配慮者名簿」を参考として訓練を行って下さい。  
※名簿には、重要な個人情報がかっているため、その取り扱いには十分注意して下さい！





# 初期消火訓練

地震が起こると、建物の倒壊などにより火災が発生します。火災は、初期の段階では簡単に消すことができますが、大きな火災になると容易に消すことができなくなり、街中に燃え広がります。また、地震の時は同時に多数の火災が発生するおそれがあります。

「まず初期消火」と言われるように、火災は、みんなの協力によって最小限にくいとめる必要があります。

消火器やバケツリレーなどによる、初期消火訓練を行いましょう。

## 1 消火器の取り扱い訓練

### 特徴

一般的には「粉末消火器」が普及していますが、取扱い方法を学ぶための「訓練用水消火器」があります。

実際に火をつけて「粉末消火器」で消火訓練をするのもいいですが、「粉が舞う」、「準備や後片付けが大変」といったこともあるので、「訓練用水消火器」を使うと便利です。

「訓練用水消火器」は、操作は一般的な「粉末消火器」と同じで、粉末の消火薬剤の代わりに水が出るものです。



### 活動条件

指導役：消防団、女性防火クラブ など

人数：1度に体験できる人数は準備する消火器の数によります。

粉末消火器は1本で1人しか行えませんが、訓練用水消火器は、1本で2～3人体験することができます。

時間：20分～30分程度で行えます。また、同時に体験する人数により時間の調整が可能です。

場所：屋外で実施しますが、雨の場合、訓練用水消火器であれば軒下などから外に向けて体験することも可能です。

### 用意するもの

- 訓練用水消火器
- 火に見立てた的（訓練会場の樹木などでも可）
- コンプレッサー（水消火器への空気充填用）



## 手 順

指導役の人が使い方を教えた後に、実践してもらいます。

1. 「火事だっ」と大声を出して、となり近所に助けを求める。
2. 消火器を地面において安全(ピ)ンを上に引き抜く。
3. ホースをはずして(ノ)ズルを火元に向ける。
4. 風上から消火器を持って火元に近づく ((キ)ヨリをつめる)。
5. レバーを強くにぎって ((オ)ス)、噴射する。

「ピ ノ キ オ」と覚えるといいわよ！



本物の消火器の  
放射時間は約 10～20 秒、  
放射距離は約 3～6mです

## ポイント

- ◇ 人数が多い場合はコンプレッサーを利用して、自分たちで充填すると何度でも使用することができます。
- ◇ オリジナルの的を作ったり、的を倒す速さを競うなどのゲーム性を持たせて楽しみながら訓練を行うのも良いでしょう。

## 2 バケツリレー

### 特 徴

バケツリレーは、列をつくって並び、水の入ったバケツを隣の人に順番に受け渡して輸送する火災の消火方法です。一人がバケツを持って直接運ぶよりも効率が良いとされており、大勢人がいる場合に有効な消火方法です。

### 活動条件

- 指導役：どなたでも  
人 数：大勢で行います。  
時 間：20分～30分程度で行えます。  
場 所：屋外で実施しますので、雨の場合はできませんが、空バケツ（水なし）でリレーの練習は体育館でもできます。



### 用意するもの

- バケツ（たくさん）
- 水

## 手 順

- 1 水源から火元まで、バケツの送水側は、おおむね1 m間隔、返送側は、空バケツなので送水側の1/5程度の人員で並ぶ。なお、送水側は一列ではなく、交互に向かい合うように並ぶとやりやすいです。
- 2 水源から水の入ったバケツ (水量はバケツの 50%~60%程度) を送り、火元の人は火に水をかけ、空バケツを送水側へ渡す。

## ポイント

- ◇ バケツは、参加者に家庭から持ってきてもらいましょう。(名前を忘れずに)
- ◇ 水源側には、水槽を準備するとスムーズに行えます。(水道ではバケツに水がたまりにくい)
- ◇ 実際に火を起こして消すと、片付け等が大変になります。火元側にも空の水槽を用意し、そこへ水を入れるとよいでしょう。
- ◇ 水槽の代わりに、学校のプールを活用するのもよいでしょう。(学校の下承が必要)
- ◇ 災害時にバケツがない場合には、バケツの代わりに、ゴミ箱なども使えます。





# 煙 体 験 訓 練

もし火事になってしまったら・・・煙はとても危険です！！  
安全に避難するにはどうしたらいいか？  
火災時の「煙」を体験してみましよう。

## 特 徴

煙を発生させる機械（スモークマシーン）で無害な煙をつくり、  
煙を充満させた部屋やテントのトンネルで避難訓練をします。



## 活動条件

指導役：どなたでも

人 数：特に制限はありません

時 間：1人1分程度（コースを1周するのにかかる時間）

場 所：学校の理科室など暗幕のある部屋で行うと、より実際に近い体験ができます。

教室等が利用できない場合には、屋外に横幕の付いたテントを設置して実施することもできます。

## 用意するもの

- 実施する場所  
(※教室を利用する場合は学校から許可をもらって下さい)
- スモークマシーン



## ポイント

- ◇ 学校の教室などを利用する場合は、椅子や机などで経路を作ると良いです。
- ◇ 学校で実施する場合は、火災報知機(煙感知器)の取り外しなど誤報対策が必要です。



## ～煙の性質、ポイントをきちんと伝えよう！～



煙体験訓練で重要なことは、「煙の性質やポイントを理解した上で、煙体験を行うこと!」です。『煙』についての説明を以下に示すので、こちらを参考に参加者の方たちへ説明してみましょう!

### 煙の動きについて

- ・火災で発生した煙は、熱によって温められているため上に行き階段や吹き抜けを伝って上階に広がります。少しでも煙を吸わないように、ハンカチ、タオル（濡れているほうがさらに良い）で口をふさぎ、低い姿勢で避難しましょう。
- ・煙は上に行き新鮮な空気は下に残っていることもあり、視界も全然違います。また、煙を広範囲に広げないために、階段の入口や廊下に面した扉を閉めて避難することも大切です。極限に視界が悪い状態であれば、手を壁に触れながら壁づたいに避難をしたり、物音を頼りに避難することも重要です。
- ・煙体験で煙の動きや、視界の違いも確認してみてください。

### 煙には、有害な物質がたくさんあります。

- ・煙の中で有害な物質の代表が一酸化炭素です。人間は呼吸により酸素を体内へ取り入れています。が、一酸化炭素は酸素より200倍以上も体内に吸収されやすい特徴があります。そのため、1回でも吸い込んでしまったら気を失ったり、亡くなったりすることもあります（一酸化炭素中毒）。火災で多くの命が失われる原因の1つが一酸化炭素中毒でもあります。
- ・非常に怖い物質が煙の中に入っていることを覚えておきましょう。

### 避難のルールに「お・は・し・も」という行動があります。

- ・火災は時間、場所を問わずどこでも起きる可能性があります。火災が起きたら正しい情報を聞き、正しい行動で避難することが重要です。初めて入る建物や、大勢の人が集まる建物の中で火災が起きたら、パニックになり正しい情報を聞き逃し、火元に近い方へ逃げてしまう可能性もあります。建物内であれば館内放送や従業員の指示が自分の命を助けるための重要な情報源となります。『おさない、はしらない、しゃべらない、もどらない』はパニックになっていると、この行動はできません。自分の命を守るためにも落ち着いて行動しましょう。

煙のスピードは、  
○横方向は「人の歩く速さ」  
○縦方向は「かけ足の速さ」  
落ち着いて横に逃げれば大丈夫！  
焦って上の階へ逃げたらダメだよ！



# ～スモークマシンの取り扱い方法～

煙体験訓練には「スモークマシン」を使って煙を作ります。以下の使用方法を必ず守って使いましょう。

**【約束事項】 防災リーダーの方など、使用方法を学んだ方のみ使用可能です！**

- ① 訓練場所（煙を充満させる場所）にスモークマシンを設置する。



《箱の中身》

- ・ 本体
- ・ コントローラー
- ・ 煙原液

- ② コントローラーを差し込み、煙原液の残量を確認。必要であれば補充する。



- ③ 電源コードをコンセントへ差し、赤いスイッチをONにする。  
予熱が始まり本体上部のランプが点滅するので、点灯に変わるまで待つ。(5分程度)  
予熱が完了し、上部ランプが点灯に変わったら準備完了！



スモークマシンの煙は無害だから吸い込んでも大丈夫だぞ！

- ④ コントローラーのボタンを押すと煙が出ます。もう一度押すと煙が止まります。  
煙が充満したらいったん止め、煙が減ったら再度充満させるようにしましょう！



煙を出しっぱなしにして機械が熱くなるとオーバーヒートで止まってしまいます！故障ではありませんが、冷めるまで使用できなくなります。外で使用する場合は、直射日光が当たらないよう注意して下さい。

(注意事項)

- ① 煙を充満する前に、部屋と廊下の天井に設置されている煙感知器を外しましょう。
- ② 煙が部屋に充満するまでに約20分かかります。訓練開始までに煙を充満させておきましょう。
- ③ 全て設置が完了し持ち場を離れるときは、火災と間違えられないように「煙体験」などの貼り紙をしておくといいでしょう





# ポイント

- ◇ 見ているだけではなく、実際に体験してみないと覚えられません。ぜひ全員が体験できるように人数を調整しましょう！
- ◇ 時間に余裕がないと説明だけで終わってしまいます。実際に体験をするにはある程度の時間が必要です。また、時間に余裕があれば、いろいろな使い方が説明できます。
- ◇ はじめは難しいと思うかもしれませんが、慣れてくると簡単にできるようになります。何回も繰り返すことが大切です。また、手、足、頭など体のどの部分にも使用できるため、何回かに分けて講習を行うのもいいでしょう。

## ～ 参考資料 ～

<h3>応急手当の種類(地震災害)</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ガラスなどによる切り傷 ⇒ <b>止血</b></li> <li>・ 揺れからの転倒による打撲、ねん挫、脱臼 ⇒ <b>固定</b></li> </ul>	<h3>直接圧迫止血法</h3> <p>≪使用するもの≫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 傷口を覆うもの ⇒ タオル、ガーゼ、ハンカチ 等</li> <li>○ 覆ったものを固定するもの ⇒ 三角巾、<b>サランラップ</b>、ネクタイ 等</li> </ul>	<h3>固定の方法</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こんな場合に使用します。 例) 地震の揺れで倒れた時に腕を負傷した " 足をねん挫した 倒れてきた物が当たって、腕を負傷した。</li> </ul> <p>⇒ <b>足や腕が動いて痛くないように当て木を添え、布などで固定をする</b></p>
<h3>身近なものを使用した応急手当</h3> <p>三角巾のみより、副木(添え木)があるとより、効果的です</p> 	 <p>(1) 点線の部分を切ります。 (2) 袋の取っ手の部分を被せます。</p>  <p>※布や副木がない！ シャツのボタンの間に 入れます。</p> <p>※ラップを使って固定する方法もあります。</p>	 <p>風呂敷 ビニール袋 雑誌使用</p>
 <p>※布や副木がない！ シャツのボタンの間に 入れます。</p>	 <p>(1) 傘を両側に当てて、その下にネクタイ(縛れるもので代用可)を4本準備します。 (2) 固定する傘は、足の付け根から、かかとまでの長さのものを使ってください。 (3) 痛みの激しい場所の上下から結べば出来上がり！ ※足と傘の間に隙間ができるようであれば、タオルなどで隙間を埋めてください。</p> <p>※ダンボールを使っての固定 ダンボールは数回折ります。 固くしてから骨折部分に当てます。</p>	 <p>(1) 切らずにそのままパンツ部から被せます。 うしろで交差させます。</p> <p>(2) そのまま足の部分をくるとまわして前で結びます。 (清潔なガーゼを傷口に当てましょう！)</p>



# 傷病者搬送訓練

災害時には多くの負傷者が発生すると予測されています。けがなどをした人を安全な場所や避難所、応急救護所に搬送する場合、どうやって搬送するのが良いのでしょうか？

まず、けがなどをした人の搬送は、苦痛を与えず安全に搬送することが大切です。担架やリヤカーなど搬送用具がない時はどうしますか？そんな時のために、家庭にあるもので応急担架をつくる方法や道具を使わない徒手搬送法を覚えましょう。

## 1. 応急担架の作り方

### 特徴

傷病者を搬送するには担架があると便利ですが、一般家庭にあるようなものではありません。そこで、家庭にあるものを利用して作る「応急担架」が役立ちます。その作り方と搬送方法を覚えましょう。



### 活動条件

指導役：消防団、防災リーダー など  
人数：何人でも可（資材の数量による）  
時間：15～20分程度

### 用意するもの

「1組」の応急担架に必要なもの

毛布1枚     丈夫な棒2本（2m程度）

※屋外で行う場合は、傷病者役が寝るためのシートを準備すると良い

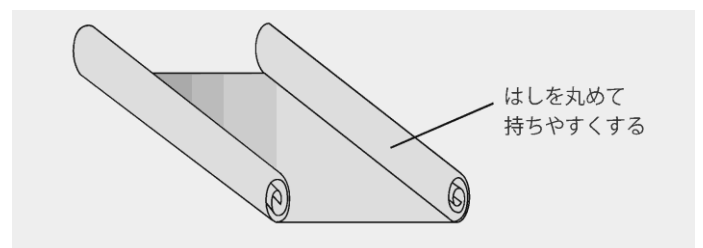


### 方法

#### （1）毛布のみ使用した搬送法

①毛布を内側に巻き込み、持ちやすくして完成。

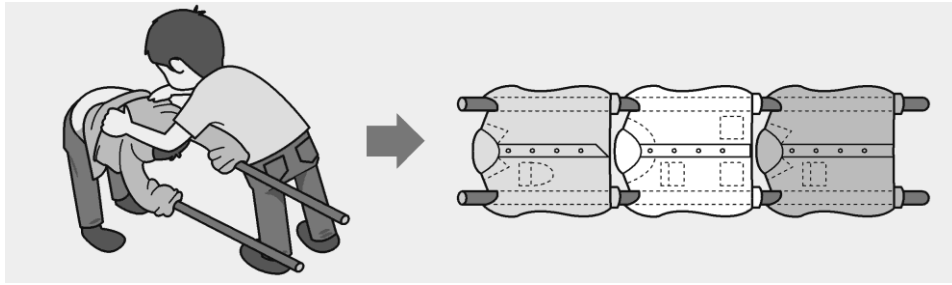
※傷病者に密着するまで毛布を巻き込む。



## (2) 上着を使用した搬送法

① 2本の棒（竹、洗濯の竿等）に上着（3着～5着）を通して完成。

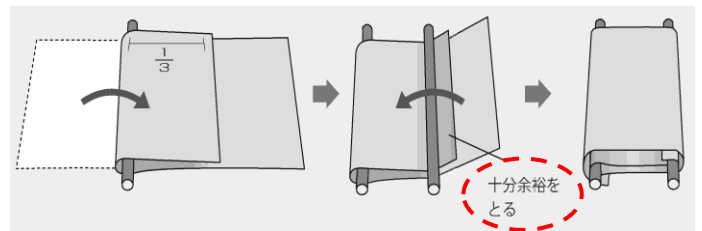
※上着を多く使用することでより安定する。



## (3) 毛布と棒を使用した搬送法

① 毛布の3分の1ほどの所に棒を置き、棒を包み込むように毛布を折り返す。

② 折り返した毛布の端にもう1本の棒を置きさらに折り返すと完成。



※落下を防止するため、毛布の折り返し部分に十分な余裕をとること！

## ポイント

頭側から運ばれる時と足側から運ばれる時の恐怖心の違いも体験してみてくださいね！足側から運ばれると、傷病者が自分で進行方向を見ながら運ばれるから安心感が生まれますよ！



傷病者役は全員が体験してみてください！傷病者役を経験することによって、揺れや恐怖心なども分かります！

## としゅ 2. 徒手搬送法

### 特徴

担架が使えないような場所、担架がない場所、緊急に安全な場所へ移動させる必要がある場合に用います。けがをした人を安全な場所へ運ぶ場合、運ぶ人も運ばれる人も、ちょっとした運び方のコツで、楽に、安全に運ぶことができます。1人で運ぶ場合、2人で運ぶ場合、3人で運ぶ場合など、いろいろな搬送法を覚えましょう。

### 活動条件

指導役：消防団、防災リーダー など

人数：何人でも可

時間：15～20分程度

### 用意するもの

特にありませんが、屋外で行う場合はシートなどがあると負傷者役が汚れません。



## ① 一人で搬送する方法

傷病者の背中側から後方へ移動する方法です。

傷病者の背部から脇の下にて手を入れ、抱きかかえるようにして起こし、両手で傷病者の片方又は両方の前腕（肘から手首のあたり）をしっかりと持ち、腰を吊り上げようにして移動させます。

傷病者の胸・腹部を圧迫することが多いので注意。また、腕にけががある場合にも注意が必要です。



### ～その他の一人搬送方法～



【背負い搬送法】



【担ぎ上げ搬送法】



【横抱き搬送法】

- 背負い、担ぎ上げや横抱きにより移動する方法です。背負いでは傷病者の腕を交差するか平行にさせて両手をもって搬送します。担ぎ上げは片方の手が自由に使える搬送方法です。横抱きは子供や小柄な人を搬送するのに向いています。

※ 1人での搬送は傷病者への負担が大きいばかりでなく、自分への負担もかなり大きいので無理はせずに、できる限り複数人での搬送を心がけましょう。

## ② 二人で搬送する方法

背中側の人は①と同様の方法で傷病者を抱えます。足側の人は傷病者の足を交差させて抱えます。二人が同時に持ち上げ、足の方から搬送します。背中側の方が荷重が大きくなる搬送方法です。



### ～その他の二人搬送方法～



片方の手を組み膝の下へ入れ、傷病者の腕を首へかけます。反対の手は傷病者の背中から腰部を支えたり、ベルトなどを持つようにし持ち上げ搬送します。荷重が左右対称となる搬送方法です。

### ポイント

◇ 1組3、4名で負傷者役と搬送役に分かれて訓練を実施します。交代で実施し、それぞれの立場を体験することが重要です！



# 応急救護所開設・運営訓練

大規模地震が発生した場合、地域の医療機関も被害を受け、機能しなくなることが予想されます。この様な事態になった場合、負傷者に対し応急的な救護活動を実施するため、『応急救護所』が開設されます。

医師、看護師、保健師等が駆けつけますが、エアテントの設置や傷病者の誘導・搬送など、その運営には住民の協力が必要となります。応急救護所がこういったものを学び、多くの方の手助けをしましょう。

## 特徴

応急救護所にある実際の資器材を用いて取扱い方法を学びます。また、模擬傷病者役を設定し、搬送や受付、トリアージといった一連の流れを体験します。

## 活動条件

指導役：市職員（健康政策課）  
 人数：50～150名程度（要相談）  
 時間：半日  
 場所：応急救護所が開設される学校など

## 用意するもの

- 応急救護所資器材一式（学校に保管されています）

## ポイント

訓練の企画については、市役所健康部健康政策課（電話：0532-39-9111）へご相談下さい。



トリアージの様子



# 避難所利用者名簿作成

避難所運営を行っていく上で、避難所には何人いるのか？誰がいるのか？また、避難所に来ていない人はどこにいるのか？を把握することは避難所運営を行う上でとても重要です。そのカギとなるのが「名簿」です。みんなで名簿の作り方を学び、円滑な避難所運営に協力しましょう。

## 特徴

『豊橋市避難所運営マニュアル様式集』にある「避難所利用者登録票」へ記載することで、その書き方を覚えます。また、その登録票を元に一覧表となる「避難所利用者名簿」を作成します。

## 活動条件

- 指導役：防災会役員など避難所運営の中心となる方
- 人数、時間：特に制限はありません。家で記入し、集合した際に提出してもらうことで訓練に要する時間は短縮できます。ただし、事前配布が必要です。
- 場所：名簿の記載ができる屋内が望ましい

## 用意するもの

- 避難所利用者登録票       避難所利用者名簿
- ※『豊橋市避難所運営マニュアル様式集』は各避難所へ保管されています
- 机（※学校のものを利用する場合は許可をもらって下さい）
- 筆記用具

## ポイント

◇ 住民の方に「避難所利用者登録票」を認知してもらうことが一番大切です。できる範囲で実施することが望ましいですが、登録票の中に、運営に協力できること（特技・免許）の欄があります。この欄も記入してもらうと、校区の中にどのような特技や資格・免許を持っている人がいるのかを知ることが出来ます。事前に知ることができると、「いざ」という時、避難所内などでの助け合いが行いやすくなります。是非活用ください！

避難所利用者登録票 表

避難所利用者登録票 裏面:運営側(受付担当)記入用

表 裏





## 炊き出し訓練

災害時には、避難所などに避難した方で、炊き出しを行う必要があります。

家族のご飯作りには慣れていても、大勢のご飯を一度に作ることは滅多にありません。水や具材、調味料の量などが分からなかったり、ガスや薪でご飯を炊くには……。いざという時のために炊き出し訓練を行いましょう！みんなで炊き出しを行うことで横の連携も広がります♪

### 特徴

大きな鍋（はそり）などを使って訓練参加者を対象とした食事を作ります。カレーや豚汁などが主流となっています。訓練を行う際には、食中毒に気を付けましょう！

### 活動条件

指導役：どなたでも

人数：10～20人（作る量による）

時間：2時間程度

場所：火が使用できる場所。水場や調理室が近いと便利。



### 用意するもの

- 具材（米、野菜、調味料 等）
- 調理器具（大鍋、はそり、包丁 等）
- 炊き出し用燃料（LP ガス、薪 等）
- 皿、はし、コップ
- 炊飯袋（ハイゼックス）、輪ゴム ※下段説明参照



### ポイント

- ◇ 訓練実施日や人数に合わせて調理内容を決めましょう。
- ◇ 校区の防災訓練では、担当グループを決めて実施する形が多くなっています。女性や子供も参加しやすいので、調理を通して横のつながりを広げることもできます。
- ◇ 具材のカットを訓練前日に行っておくと当日の調理時間が短縮できます。
- ◇ 炊飯袋（ハイゼックス）を利用すると、調理や片付けの手間が省けます。

## ～参考～ 炊飯袋（ハイゼックス）を使った炊き出し

### 特 徴

炊飯袋とは、中に米と水を入れてゆでることで炊飯が調理できる袋です。他にも野菜と調味料を入れてゆでるなどの調理も可能です。

#### 【炊飯袋を利用した調理の特徴】

- ・炊飯袋の中の水さえ清潔であれば、沸騰させるのに使うお湯は泥水でも炊けます。
- ・配る時も便利で、炊く時に具を入れる事もできます。（おにぎりを握る手間が不要で衛生的。）
- ・水の量を増やせばお粥もできます。
- ・釜も汚れないので、洗う手間が省けます。
- ・レトルト食品などのおかずや飲み物を同時にあたためることができます。
- ・箸や食器がなく手が汚れていても、袋からごはんを絞り出して直接食べることができます。
- ・ハイゼックスの代わりに市販のポリ袋（高密度）を代用することもできます。



### 手順（炊飯）

1. 洗米約1合を袋の下の線まで入れる。
2. 水を指定の線まで入れる。
3. 袋の中に空気が残らないように一番上の線で折り曲げ、輪ゴムで固くしめる。
4. 沸騰したお湯の中に静かに入れ、約30分間ゆでる。

### ポイント

- ◇ 市のはそり（80ℓ）で1回に炊飯袋70～80袋できます
- ◇ 梅干や塩こんぶなどを入れて炊いたり、他の具材や調味料などを入れて炊き込み御飯なども作れます。いろいろ工夫してみましょう。
- ◇ ご飯の他に、味噌汁、豚汁、カレーなどを作るのもいいでしょう。



はそりの写真



はそりの写真





# 間仕切り設置訓練

長期化する避難所生活においてプライバシーの確保は重要な課題です。過去の災害では、様々な「間仕切り」が避難所に設置されました。この訓練では、なぜ間仕切りが必要なのか？をみんなで考え、その手法を学びます。

## 特徴

市の訓練用「間仕切り段ボール」を使用し、間仕切りがどういったものかを理解します。次のステップとして、自分たちで考えた「オリジナル間仕切り」を活用した訓練も可能です。避難所生活が少しでも快適なものとなるような工夫を考え、必要となる資材を準備しておけると良いでしょう。



間仕切り段ボール

## 活動条件

指導役： 防災会役員、防災リーダー、消防団 など

人数、時間： 30～40人で約30分（1セット10部屋）。作る部屋数を減らすことで作成に要する時間の短縮も可能です。

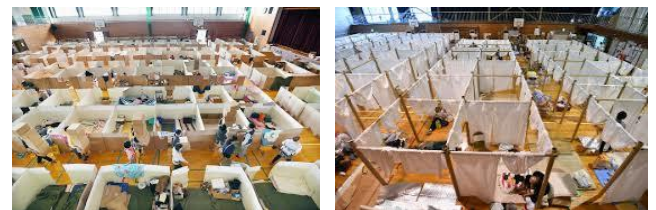
場所： 体育館（※学校の使用許可が必要となります）

## 用意するもの

- 間仕切り段ボール

貸出 します

間仕切り段ボール  
(説明書含む)



過去の災害で設置された間仕切り

## ポイント

- ◇ 構造は比較的簡単なものなので、一度体験すれば指導役として活動できます。事前に指導役の方で組み立ててみるのも良いでしょう。
- ◇ 『組み立てる』ことよりも、間仕切りを使用することの良い点、心配な点を考えたり、心配な点に対し、自分ならどのような対応（準備）をするのかを考えることの方が重要です。
- ◇ 身近なものでの代用品を考え、『オリジナル間仕切り』を考案し準備しておくことも大切です。（例：ブルーシート、布、コンテナ、新聞紙、洗濯ヒモ など）
- ◇ 皆さんに組み立てて頂く間仕切りは、練習用です。実際の災害時には別の仕様の物になることもあるので、予めご承知おきください。



# 救命講習 (AEDの使い方・胸骨圧迫)

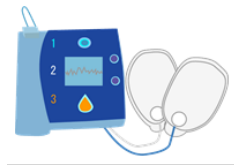
AED（自動体外式除細動器）は、心停止した人に対して、電気ショック（除細動）を行う機器で、空港、駅、公共施設等人が多く集まるところを中心に設置されています。

心臓突然死の原因で特に多いのが心臓の痙攣（心室細動）によるもので、発生した場合は早期の除細動（痙攣を止めること）が救命の鍵となり、心肺蘇生法（人工呼吸と胸骨圧迫）を行いながらAEDを用いた電気ショック（除細動）を行うことが、救命率アップにつながります。

いざという時、慌てず安全確実に胸骨圧迫とAEDが使用できるよう、講習を受けてあなたの身近な人を救いましょう。

## 特徴

AEDの使い方と、胸骨圧迫の方法を中心に学びます。AEDは非常に優秀な器械ですが、魔法の箱ではありません。命を救うためには胸骨圧迫が必要です。また、救急車の要請やAEDの手配なども伴うので、一連の流れを学びましょう。



## 活動条件

指導役：市職員、消防団、防災リーダー、応急手当普及員などの有資格者

人数：訓練用の人形1体につき、10名程度が望ましい

時間：30分程度は必要（あまり時間が短いと内容が制限されます）

場所：屋内が望ましい

## 用意するもの

- AEDトレーナー
- 訓練用の人形

準備します

- ・ AED トレーナー
- ・ 訓練用の人形

『応急手当普及員』など指導者としての資格を持っている場合には貸し出すことも可能です。

## 手順

1. 意識の有無を確認する。
2. 119番通報を依頼し、AEDを手配する。
3. 呼吸の有無を確認し、胸骨圧迫を行う。
4. (AEDが到着したら) AEDの音声ガイダンスに従いPADを装着し、電気ショックを行う。



## ポイント

- ◇ 見ているだけではなく、実際に体験してみないと覚えられません。多くの人が体験できるように人数を調整すると良いでしょう。
- ◇ 時間に余裕がないと説明だけで終わってしまいます。実際に体験するにはある程度の時間が必要です。
- ◇ 本格的に救命講習を学びたい場合には、消防署の「普通救命講習」(3時間コース)の受講がお勧めです。

## 救命の連鎖とは

傷病者の命を救い社会復帰に導くために必要な一連の行いを「救命の連鎖」といいます。

救命の連鎖は4つの輪で成り立っています。

この4つの輪が途切れることなくすばやくつながることで救命効果が高まります。



心停止の予防

早期認識と通報

一次救命処置

二次救命処置と  
心拍再開後の集中治療

**救命の連鎖の2つ目の輪と3つ目の輪は、救急車を待つのではなく、現場に居合わせた皆さんにより行われることが、行わなかったときより生存率が高く、またすばや  
いAEDの使用により、生存率や社会復帰率が高いことがわかっています。**



## 簡易トイレの組み立て訓練

普段使用しているトイレも、災害時には、「水が出ない」、「流れない」と状況になり、使用できないことが考えられます。そんな時のために、避難所には組み立て式の『簡易トイレ』が備蓄されています。その使い方を学び、そして、衛生的・快適なトイレ環境を整えるにはどうしたら良いのか、何があったら良いのかを考えましょう。

### 特徴

指定避難所に備蓄されている簡易トイレ、プライベートテント、凝固剤等の使用方法について学びます。



簡易トイレ



プライベートテント

### 活動条件

指導役：防災リーダー

人数：何人でも可

時間：説明及び組み立てで15分程度

参加者が組み立て訓練を行う場合は、5分×回数分程度の時間がさらに必要

場所：屋内、屋外



凝固・衛生袋セット

### 用意するもの

- 簡易トイレ等一式（右上写真）
- ※身近にあるもの（段ボール、ランタン、ハンガー、紙とマジックなど）



### ポイント

- ◇ 過去の災害における課題として、『トイレ問題』は必ず話題に上がります。トイレを我慢したために体調を崩した事例も多数報告されており、良好な『トイレ環境』作りは避難所運営において必須事項です。
- ◇ 学校にマンホールトイレが設置されている場合は、そちらを活用した訓練も可能です。
- ◇ 自宅のトイレが使用できないことも十分考えられます。凝固剤などの代用として新聞紙を用いる手段もあります。この訓練を機に備蓄品を見直すこともよいでしょう。
- ◇ 「※身近にあるもの」を利用して、衛生的・快適なトイレ環境を整えるための工夫をみんなで考えてみましょう。（例：段ボールで床マット、ランタンを灯り、ハンガーでトイレトーパーホルダー、紙とマジックで「使用中」表示札作成 など）



参考 工夫されたトイレ

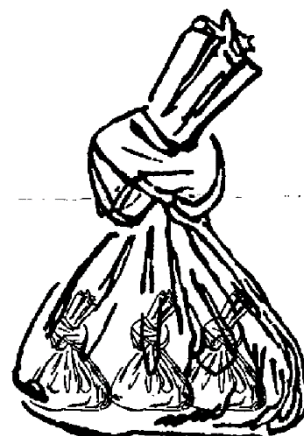
## ～簡易トイレ、凝固剤等の使い方～

### ○簡易トイレ（本体、汚物処理袋、強力脱臭剤、保管用袋、多目的雑袋）

- (1) 本体の上枠を持ち上げ、前後の側板を開き組み立てる。
- (2) 汚物処理袋を便座にかぶせ、強力脱臭剤を入れる。



保管用袋



多目的雑袋

- (3) 数回使用した後に汚物処理袋を外し、口をしっかりと結び、保管用袋に入れ一時保管し、適切に処理する。

※汚物処理袋は、容量がいっぱい、もしくは脱臭出来なくなった場合が交換の目安です。

※一つの汚物処理袋を複数回使用するのので、使用した紙等は便とは別の袋で処理します。

◎第一指定避難所に2基、第二指定避難所に4基備蓄

### ○凝固・衛生袋セット



- (1) 専用受けパックを既存のトイレの便座等に取り付ける。
- (2) 汚物処理袋を便座にかぶせ、高分子吸収シートをセットする。
- (3) 使用後に強力脱臭剤（凝固剤）を入れる。⇒処理方法は簡易トイレと同様。

※専用受けパックは一度セットすれば何回も使用可能

※1セット（吸収シートと凝固剤）の併用で4～5回使用可能（100セット/1箱）

◎第一指定避難所に1箱、第二指定避難所に2箱備蓄

(1)



(2)



(3)





## 避難所ツールの学習

本市では、避難所生活の利便性を高めるために様々な道具や機能を整備しています。これらのものは市民のみなさんが使うために整備したものとしますので、日頃の訓練でその使用方法や保管場所を確認し、有効に使えるよう準備をしておきましょう。

### 特徴

指定避難所に保管、整備されているツールを把握し、その使用方法を学ぶ。

### 活動条件

指導役：防災会役員、防災リーダー など

人数：何人でも可

時間：各 10～20 分程度

場所：各保管場所

### 1. 避難所用備蓄品

食糧、生活用品、救出器具等が避難所に置かれている資器材保管庫を中心に保存されています。保管場所や内容のほか、倉庫の鍵の所在などを確認し、有効に使えるようにしましょう。

#### 用意するもの

- 資器材保管庫
- 倉庫の鍵



#### ポイント

- ◇ 保管されているものを並べておくと短い訓練時間の中で確認することができます。
- ◇ 取扱い訓練も同時に行えるよう企画するとなお良いでしょう。

### 2. 特設公衆電話

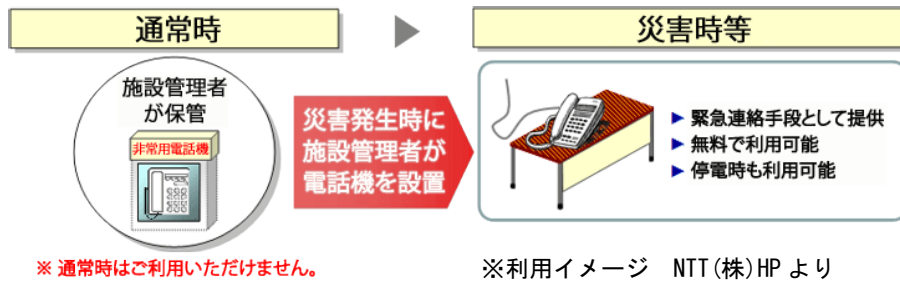
大規模災害時には、被災地へ電話が集中することなどにより通信制限がかかりますが、その制限を受けないため比較的つながりやすい電話回線である「特設公衆電話（災害時優先電話）」が、全第一指定避難所と帰宅困難者等支援施設（こども未来館、穂の国とよはし芸術劇場）へ整備されています。その保管場所と接続方法を確認しましょう。

#### 用意するもの

- 特設公衆電話一式

## ポイント

- ◇ 校区市民館、地区市民館が「第一指定避難所」であり、ほとんどがその事務室内に整備・保管されており、取扱い説明書も同封されています。
- ◇ 災害時には市からの指示により避難所要員等が設置します。
- ◇ 発信専用電話です。
- ◇ 災害時のみ無償使用可能（通話無料）となっていますので、平時には使用しないで下さい。ただし、防災訓練などで電話機の設置訓練を行い、試験通話を行う場合は例外です。



### 3. 「避難所でのお知らせ絵カード」、「コミュニケーション支援ボード」

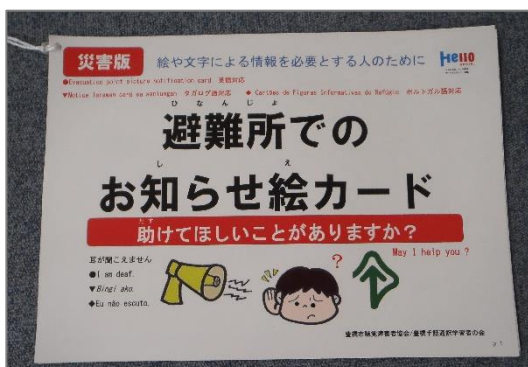
避難所へは障害者や外国人などが身を寄せることもあり、その方たちとのコミュニケーションを補助するツールとして開発されたもので、市内の全指定避難所へ保管されています。いざという時に活用できるよう内容や保管場所を確認し、簡単なコミュニケーション訓練を行ってみましょう。

#### 用意するもの

- 避難所でのお知らせ絵カード
- コミュニケーション支援ボード

## ポイント

- ◇ 多言語に対応しています。これを用いて避難所の受付訓練やトラブル対応を想定した訓練を行うと、より実践的な訓練になるでしょう。





## 起震車（グラット号）による 地震体験

豊橋市では、南海トラフ地震が起こると、震度6～7の強い揺れに見舞われると予想されています。一体、震度6～7の揺れってどれくらいの揺れなか、皆さん分かりますか？人は立っていることが難しくなり、部屋の中の重い家具が動いたり倒れたり、ドアが開かなくなることも発生します。最悪の場合、家が倒壊することも……。

グラット号で地震を体で感じ、大きな地震が起きた時や、地震がおさまった後、どう  
いう行動をとればいいのか、そして事前にど  
んな対策をしたらいいか、家族や地域で話  
し合って、いざという時に備えましょう！



### 活動条件

指導役：市職員

人数：定員4名

時間：乗り降りの時間を含め、1回あたり約3分程度かかります

天候：雨天の場合は中止となります。（途中で雨が降ってきた場合にもその場の判断で中止します。）

スペース：8m×12m以上のスペースが必要

その他：車両が、幅2.5m、長さ7.2m、高さ3.5mあります。狭い道路や上部にゲートや樹木の枝などがある場合は進入できないことがあります。

### 用意するもの

- 駐車スペース

### ポイント

- ◇ 過去の地震（例：東日本大震災、関東大震災 等）の揺れや、希望する震度の揺れを体験することもできます。また、揺れの時間も選択することができるので、訓練人数や時間についてはご相談下さい。
- ◇ 幼児や車いすの方も体験できますが、補助者の同乗が必要となります。







## 防 災 講 話

災害に備えるためには、まずどのような災害が起こるのか、そして災害時にどう対応するのか、また何を備えるべきかを知っておく必要があります。

『豊橋市南海トラフ地震被害予測調査結果』について学習し、災害時の対応や、事前に準備しておくことなどを学び、自分や家族、地域を災害から守り、「災害によいまちづくり」を目指しましょう。

### 活動条件

講話者：市職員、防災リーダー など

人 数：何人でも可

時 間：30分～1時間程度が適当（あまり時間が短いと、内容が制限されます。）

場 所：屋内が望ましい

### 用意するもの

- パソコン
  - プロジェクター
  - スクリーン
- （※体育館のものを利用する場合は学校の許可必要）
- PC等を置く机
  - マイク（会場が広い場合）
  - 聴講者用の椅子、マット（必要に応じて）



- ・パソコン
- ・プロジェクター
- ・スクリーン

### ポイント

- ◇「こんな話をして欲しい」など、講話内容について要望があれば事前にお伝え下さい。
- ◇『豊橋市南海トラフ地震被害予測調査結果』に関する講話用データをお貸しするので、地域の防災リーダーさんに講話を行っていただくことも可能です。
- ◇啓発用DVDなどと組み合わせて行うこともできます。（貸し出し可）
- ◇地域にいる人に講話をしていただく（保健師や看護師の話や建築士の耐震、家具固定の話など）と親近感があり共感も得られると思います。
- ◇講話だけでなく、みんなで防災について話し合う場を設けると、地域のコミュニティーづくりや地域防災力の向上につながります。



# 『防災コミュニティマップ作成の手引き』を活用したマップづくり

災害時に自分の命を守るためには、まず自分の住む家やまちにどのような危険がひそみ、何が起こるのかを正しく理解することが必要です。

『防災コミュニティマップ作成の手引き』を活用して、身近な場所にどのような危険があるのか、その時どのように対応をしたらよいのかを考え、自分の命は自分で守る備えをしましょう。

## 特 徴

1. 《段階を分けて実施できる》 手引きは、第1段階（わが家）、第2段階（隣近所／通学路）、第3段階（校区／町）に分かれています。どの段階からも始められます。1段階だけでも実施できます。
2. 《誰でも出来る》 小学校高学年からお年寄りまで年齢を問いません。1人でもできます。
3. 《危険を可視化できる》 足で歩いて、目で観察して、手で記入することで、災害時をイメージし、危険を可視化することが出来ます。

## 活動条件

【第1段階（わが家）のマップ作りを行う場合】

指導役：どなたでも（第1段階はDVDがありますので、DVDを見ながら行えます。）

人 数：何人でも可

時 間：20～30分程度

場 所：屋内

## 用意するもの

- コミュニティマップ作成の手引き
- 筆記用具（色ペン等）
- 机

## ポイント

- ◇ 手引きにマップの作り方が載っていますので参考にして下さい。
- ◇ 複数の訓練を組み合わせる防災訓練を行う場合には、「第1段階（わが家）」のマップを作ることがお勧めです。
- ◇ 『第2段階（隣近所／通学路）』、『第3段階（校区／町）』のマップを作りたい場合は、防災危機管理課へご相談下さい。



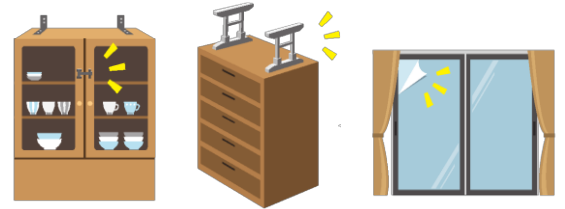


# 家具固定の啓発

阪神・淡路大震災の死亡原因の約8割は、「建物の倒壊」及び「家具の転倒、落下」による「圧死」、「窒息死」と報告されており、本市の被害予測調査の結果においても、死亡原因の約5割が建物の倒壊等となっています。そのため、『建物の耐震化』と『家具の転倒防止』が命も守るためにとても重要と言えます。このうち、『家具の転倒防止』は比較的簡単にできる取組として高い減災効果が期待できます。「家具の固定方法」、「ガラス飛散防止フィルム貼の方法」を学び、広めることで地震から身を守りましょう！

## 特徴

毎年開催している「家具固定ボランティア養成講座」の内容のうち、「家具の固定方法」、「ガラス飛散防止フィルム貼りの方法」を訓練参加者へ広めることで、各家庭における家具固定を推進し、地震による負傷者を減らす。



## 活動条件

指導役：家具固定ボランティア、防災リーダー など

人数：10～20名

時間：30分程度は必要（あまり時間が短いと、内容が制限されます。）

場所：屋内、屋外どちらでも可

## 用意するもの

### 《家具固定用資器材》

- 電動ドライバー
- 固定用金具（L字金具 等）
- 練習台
- 下地探し器（ピンタイプ、センサータイプ）
- 鉛筆       ビス

### 《ガラス飛散防止フィルム貼用資器材》

- 練習用ガラス       飛散防止フィルム
- スプレーボトル（洗剤入り水溶液）
- スクイージー       ゴムベラ



家具固定訓練用キッド  
※左の資器材が入っています



固定用金具一覧

## 手順1（家具の固定方法）

1. 下地探し器を使用して壁の裏の下地を探す
2. 電動ドライバーを使って固定用金具を取り付ける



## 下地探しのポイント

### 1. まずは大体的下地の位置を確認！

→壁をノックするようにコンコンと叩く

○下地の柱がある場所→硬い音      ○下地の柱が無い場所→空洞のため軽い音

※硬い音を確認したら下地の柱が縦に入っているのか横に入っているのかも確認します

### 2. 下地探し器を使って正確に下地の位置を特定する！

【備考】下地探し器は大きく分けて2種類（センサータイプと針タイプ）あります！

#### （1）まずはセンサータイプを使います

① 壁の下地の柱がない場所にピタッと押し付けてからスイッチを押す。

※柱のある場所からスタートしてしまうとエラーになるので注意してください！

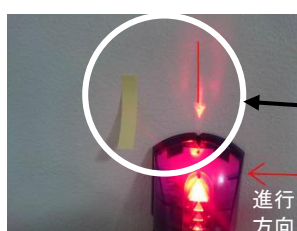
② スイッチを押しながら壁に押し当てた状態で水平に移動させる。

③ 下地のある場所に矢印マークが出るのでそこに印をつける。（付箋を用いると良い）

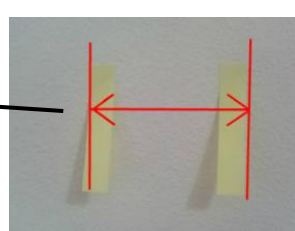
④ 先ほどと反対側から③と同じことを行う。



③写真



④写真



この③と④で付けた印の間に下地の柱が入っていることとなります！

#### （2）次に針タイプの下地探し器を使います。

センサータイプで見つけた下地の柱の【内側】と【外側】を数か所刺して下地の柱の正確な位置を探し出します。

○下地の柱がある→手ごたえ（抵抗感）がある

○下地の柱が無い→ズブッと針が根元まで刺さる



下地が無い場合

下地がある場合

センサータイプと針タイプの2種類を使うことで正確に下地の柱の位置と範囲を特定できます！

## 【豆知識】ドリルドライバー、インパクトドライバーの違いについて

### ○ドリルドライバーとは？

ドリルドライバーは回転のみの能力を持っており、ビット（先端工具）を付け替えることで、ネジ締め、穴あけなどの作業ができるドライバー。繊細な作業に向いており、初心者の方にも扱いやすいのが特徴で、組み立て家具など簡単な組み立てにオススメです。

### ○インパクトドライバーとは？

インパクトドライバーは回転と打撃の2つを組み合わせることでネジを締めることができるドライバーでパワーが必要な作業に向いています。コントロールするには慣れが必要ですが、強力な締め付けができるので素早く作業することができます。使用日頻度が多い方や、扱いに慣れてきた方におすすめです。

### 《電動ドライバー使用時の注意点》

使用する際のコツはインパクトドライバー、ドリルドライバーのどちらにも共通しています。

- ・ 打つ面に対して、ビットが垂直になるように打つ。
- ・ 本体をしっかり押さえて、ぶれないように打つ。
- ・ 首タオル、ネームひも、ネックレス等は巻き込む危険があるため注意。

## 手順2（ガラス飛散防止フィルム貼りの方）

1. 練習用ガラスへ水溶液を吹きかけスクイージーで汚れを取る
2. 飛散防止フィルムをガラスへ貼り、ゴムベラで空気を抜く

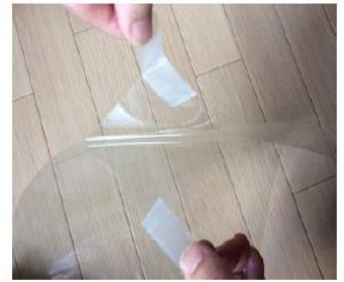


### ガラス飛散防止フィルム貼りのポイント

1. 水溶液をガラスにスプレーし、ガラスの汚れを取ります。これがとても重要です！  
汚れが残っていると失敗の原因となります。
2. フィルムを貼るガラス面に全体にたっぷり水溶液をスプレーします。  
水が垂れるまで、一見多すぎるかなと思うくらいスプレーしましょう。

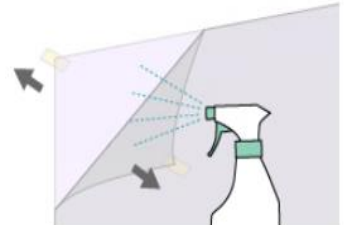


3. ガラス飛散防止フィルムを剥がします。セロハンテープを両面の角に貼るとフィルムが剥がしやすいです。同時に剥がしながらフィルム粘着面にも水溶液をスプレーします。  
 ※協力者がいれば2人で作業した方がやりやすいです。  
 ※粘着面は指紋やほこりがつきやすいので注意してください



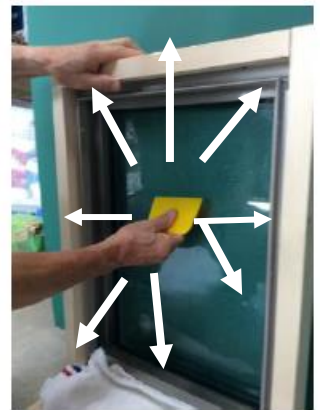
4. ガラスにフィルムを合わせ、貼る位置を決めます。

5. フィルムを貼る位置が決まったら水溶液をフィルム表面にスプレーします。表面にスプレーすることで空気と水を押し出すときにフィルムの傷つき防止になります



6. ヘラでガラスとフィルムの間の空気と水を押し出します。  
空気と水を抜く方向は必ず中心から外側です！

7. 最後に、雑巾やキッチンペーパー等で余分な水溶液をきちんと拭き取ります。この作業を怠ると、フィルムが端から剥がれやすくなります。



～ 参考 ～

【水溶液の作り方】

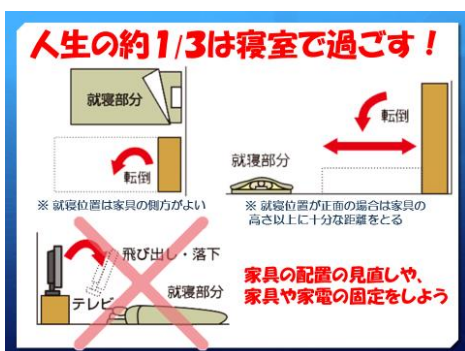
200ccの水に中性洗剤2～3滴を入れ水溶液を作ります。

【ガラス飛散防止フィルムのカットの目安】

貼りたいガラス面のサイズを測り、ガラス面の大きさから5ミリ程度小さめにフィルムをカットすると、ヘラで空気と水を抜くときに作業しやすくなります。

ポイント

- ◇ 家具固定ボランティアさんが校区の防災訓練などで家具固定の啓発を行えるよう、貸し出し用の資器材（『家具固定訓練用キッド』）を用意したので活用して下さい。
- ◇ 家具の固定が難しい方については、置き方を変えるだけでも減災効果がありますので、下図を参考にして下さい。





# 避難所運営ゲーム (HUG)

避難所には自宅に住むことができなくなった方がたくさん集まります。家族連れ、高齢者、乳幼児、障がいのある方、持病を患った人、家族を失った人など、みんな様々な事情を抱えています。その中で集団生活である「避難所生活」を行うことになるため、その運営は非常に難しい側面があります。その運営の難しさをゲームを通じて学び、考えるものがこの「避難所運営ゲーム (HUG)」です。



## 特徴

避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームです。(Hinazyo Unei Game)

## 活動条件

進行役、カードの読み手：市職員、防災リーダー、HUG 経験者 など

人数：1グループ5～8名程度 (5グループまでが望ましい)

時間：1～2時間 (ゲーム説明や自己紹介に20～30分程度かかります)

場所：教室、会議室

## 用意するもの

- HUG のカード
- 学校の図面
- 自己紹介用紙
- ふせん、えんぴつ (気づきを書くメモ用)



## 手順

1. 進行役 (ファシリテーター) がゲームの説明をします
2. グループ内で自己紹介 (アイスブレイキング) を行います。(※省略可)
3. 体育館内の通路を決めます。
4. 読み手の人の進行により、1～15番までのカードで練習します。
5. 制限時間を決めゲームを開始します。
6. ゲーム終了後、振り返りを行います (他の班の配置確認、気づいた点の意見交換)。
7. 各班から意見交換の発表を行い終了。

## ポイント

◇各班にカードの読み手が付けない場合は、進行役がカードを読むのに合わせて進行することもできます。

82 世帯番号[21] 東池452【東池1班】 とっぴ突風さん 【男51歳】全壊 父 世帯主 妻	83 世帯番号[21] 東池452【東池1班】 とっぴ突風さん 【男76歳】全壊 父 世帯主 妻	84 世帯番号[21] 東池452【東池1班】 とっぴ突風さん 【女49歳】全壊 父 世帯主 妻
世帯主の父は心臓病あり。妻はうつ病。	世帯主の父は心臓病あり。妻はうつ病。	世帯主の父は心臓病あり。妻はうつ病。



## 多数派予測ワークショップ 『クロスロード』

阪神・淡路大震災で、災害対応にあたった神戸市職員へのインタビューをもとに作成されたカードゲーム式の防災教材です。

災害対応では、必ず「どちらを選んでも何かの犠牲を払わなければならない」という、難しい判断（ジレンマ）に直面します。そのようなジレンマの下であっても葛藤調整・相互交渉をすることで関係者間での合意形成が可能となります。

このクロスロードでは、災害時に想定されるジレンマを事前に検討し、対策を練るとともに関係者間での合意形成手法を学ぶことを目的としています。

### 特徴

進行役が出す問題に対して、「自分なら“こうする”」ではなく「他者はどうするか」を推測して答え（「YES」か「NO」）を考えるもの。自分の答えが多数派であった場合は1点、1人のみの答えであった場合は3点もらえ、たくさん点数を稼いだ人が勝ちとなるルール。その都度、答えに対する意見交換を行い、集団として意思決定をし課題を解決していく手法を学ぶ。

### 活動条件

進行役：市職員、防災リーダー、クロスロード経験者 など

人数：1グループ5～8名程度（5グループまでが望ましい）

時間：1時間程度（1問約20分）

場所：教室、会議室

### 用意するもの

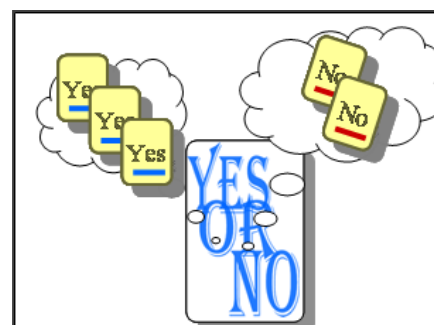
クロスロードセット（カード、クロスノート、ふせん など）

### 手順

1. 進行役（ファシリテーター）がゲームのルール説明。
2. 進行役が問題を発表。
3. 個人でクロスノートに記入（YES・NOの問題点）。
4. 個人で多数派を予測する（Cross Noteを活用）。
5. Yes、Noカードを裏向きに自分の前に置く。
6. 一斉に表に向ける。
7. 意見交換を行う。

### ポイント

災害時はクロスロード、つまり「岐路・分かれ道」の連続です。すべての判断に正解があるわけではありませんが、集団として意思決定をして課題を解決していくことが求められます。







## 災害図上訓練（D I G）

災害図上訓練D I Gは、D i s a s t e r（災害）、I m a g i n a t i o n（想像力）、G a m e（ゲーム）の頭文字を取って名づけられた、誰でも行うことができ、誰でも参加できる防災訓練です。地図を前に、災害を知り、まちを知り、ひとを知って、災害に備えましょう。

### 特 徴

D I Gは「掘る」という意味を持つ英語の動詞でもあり、「探求する」、「理解する」という意味も持っています。

D I Gは「災害を理解する」「まちを探求する」「防災意識を掘り起こす」という意味が込められた防災力を高めるための方法です。

自分たちが生活している地域の近くで災害などが発生した場合を想定して、みんなが主人公となりその対応策のイメージトレーニングをしてみましよう。



### 活動条件

人数：1グループ10人程度がやりやすいです。（人数が多いと、やることが無くなって、遊んでしまう人が出てきます）

時間：1時間以上かかります。（実際に地図を塗って、意見発表まで）

場所：グループの数によっては、体育館など広い部屋が必要となります。（1グループ当たり、地図を広げて、回りをみんなで囲めるスペースが必要）

### 用意するもの

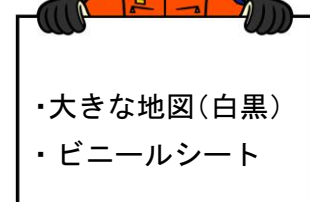
必ずいるもの

- 大きな地図（白黒）
- ビニールシート
- マジック（8～12色）

あるといいもの

- 色つきシール（マジックの色がたりないときに）
- 除光液、ベンジン（間違えたときの修正用）
- 新聞紙（下敷きに）

準備 できます

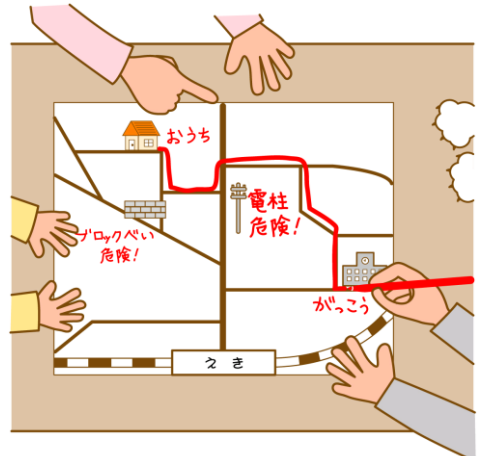


## 手 順

1. 災害を想定しよう。
2. グループに分かれ、机に地図、ビニールシートを敷きます。
3. グループ毎に地図（ビニール）へ指定された内容をマジックで色づけします。

（避難所、幹線道路、川、オープンスペース、  
避難上危険箇所、街頭消火器など）

4. 図上訓練により防災上分かったこと（災害時に町内の強いところ、弱いところなど）をグループで話し合い、お互いに発表します。



## ポイント

- ◇ みんなで、わいわいがやがや、お茶やお菓子を食べながら行うのも楽しいです。
- ◇ 事前に町内を散歩して見ておいたり、出来上がった地図と実際どうか検証したりするといいいでしょう。
- ◇ 出来上がった地図は、公民館などに掲示して、参加できなかった人へ周知したり、防災マップとして地図を印刷して配布するのもいいでしょう。





## 防災カルタ

防災をテーマにした標語を募集し、応募があった約 3000 通の中から 45 音の作品を厳選してイラスト化したものです。体験者からは、「絵の意味について考えさせられるものが多く、みんなで意見交換しながらできて楽しかった!」という声がよく聞かれます。訓練のマンネリ化解消にいかがでしょうか？



《貸し出し品》

NHK作成の防災カルタ 6セット



## 防災グッズの展示

### 非常持出品の展示

非常持ち出し品のサンプル（非常食、水、懐中電灯など）を貸し出しますので、訓練参加者に備蓄品の参考として展示することができます。

#### 活動条件

展示スペースとして、長机 1～2 脚を用意してください。



備蓄食料・飲料水



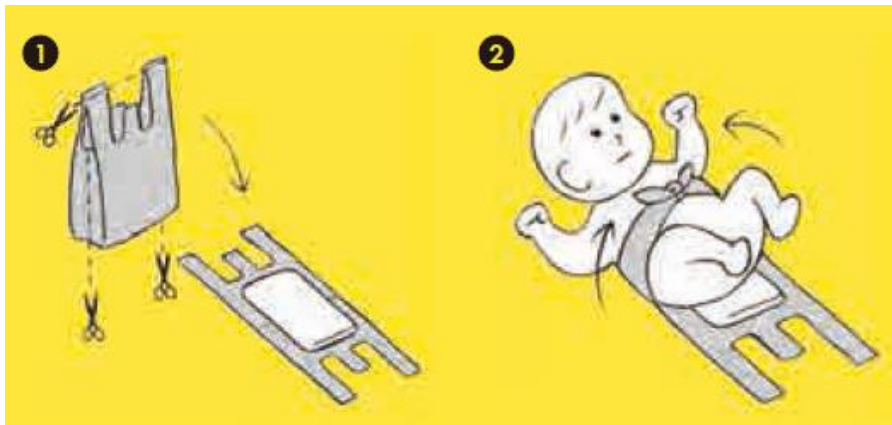
非常持出品



## 防災アイデアグッズの作成

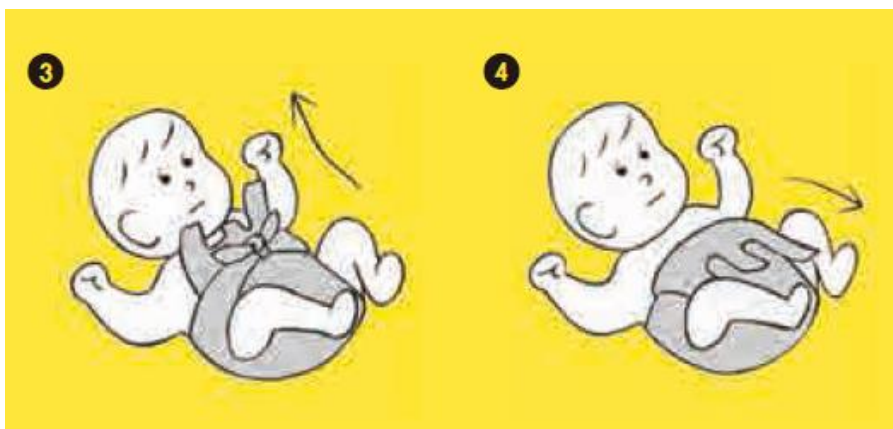
ひとたび災害が起これば、私たちは不便な生活を余儀なくされてしまいます。そんな時、身の回りにあるものを使ったアイデアグッズが役立つこともあります。作り方は簡単！みんなで楽しく作ってみましょう。

### 簡易おむつの作り方



①大きめのレジ袋を用意します。持ち手の端と両脇を切って開きます。その上に清潔なさらしやタオルなどを重ねて置きます。

②布の上に赤ちゃんのお尻がくるように寝かせ、上側になった持ち手部分を赤ちゃんのお腹の前で結びます。



③下側の持ち手部分をT字帯の要領でお尻からお腹の前に入れ込みます。

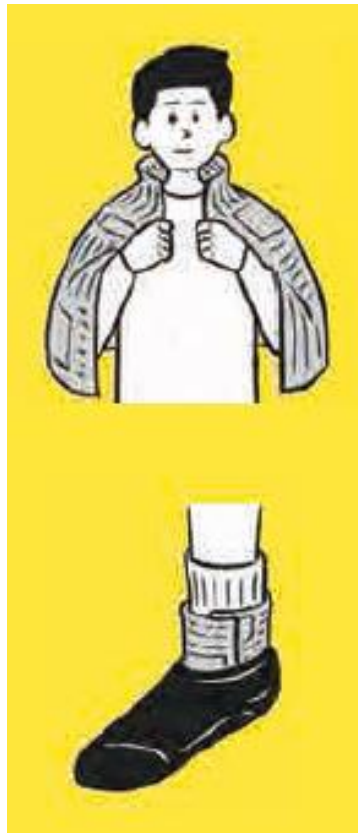
④余った部分を下に折り返します。

《出典：東京防災P202 より引用》

# 新聞紙で暖をとる

## 上着を作る

上着が足りず寒いときに新聞紙が活用できます。新聞紙を数枚重ね肩から羽織り、粘着テープなどで合わせ目を止めます。



## ほかにも役立つアイテム

身につけるもの

- ・フルーツネット
- ・ハンカチ
- ・アルミホイル
- ・気泡緩衝材
- ・ラップ

## 靴下と重ねて履く

足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに、靴下を履くことで暖がとれます。



床に敷くもの

- ・段ボール
- ・発砲スチロール

《出典：東京防災P 193 より引用》

## ポリ袋と組み合わせる

新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れ、その中に足を入れます。ポリ袋の口を軽く閉じると、より暖かくなります。



## 色彩効果を利用して体温調整

人は、赤などの暖色を見ると体温が上がり、青などの寒色を見ると下がると言われています。状況に合わせて、衣服や避難所の仕切りの布などの色を工夫しましょう。

## 腹巻きを作る

腹巻をするのも、体を温めるのに有効です。用意する物は2枚の新聞紙とラップ。新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上から、ラップを巻き付けます。



《出典：東京防災P 193 より引用》

# 体温を調節する

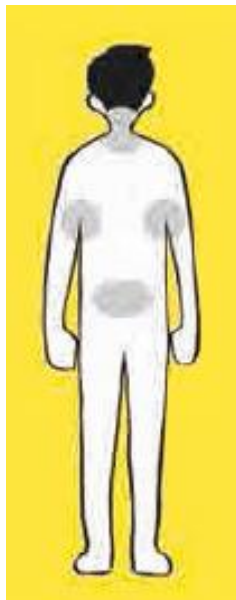
首の後ろやわきの下、尾てい骨の上の温度を調整することで体温の調節ができます。寒気対策や熱中症予防などに活用してください。

## 首の後ろ

首の後ろの血行をよくするツボにマフラーなどを巻くだけで、かなり体温を保持できます。暑いときは冷やすのも効果的。

## 尾てい骨の上

尾てい骨の上の温度を調整することで、簡単に体温調節ができます。



## わきの下

体表面近くに太い動脈があるので、ここを温めたり冷やすことで、身体全体に効果があります。

《出典：東京防災P194より引用》



## 首を温める・冷やす

寒いときは、首にマフラーやタオルを巻く。暑いときは、首の後ろに保冷剤を当て、タオルなどを巻きます。

## わきの下を温める・冷やす

お湯を入れたペットボトルをわきの下に挟むと、体全体が温まる。暑いときは、保冷剤を挟むといいでしょう。

## 尾てい骨の上を温める

尾てい骨の上にカイロなどを貼ると、身体全体が温まります。カイロが入手できた場合は、まず尾てい骨の上に貼るのがおすすめです。

《出典：東京防災P195より引用》

# 簡易トイレの作り方

---

## 排水できない既存トイレ

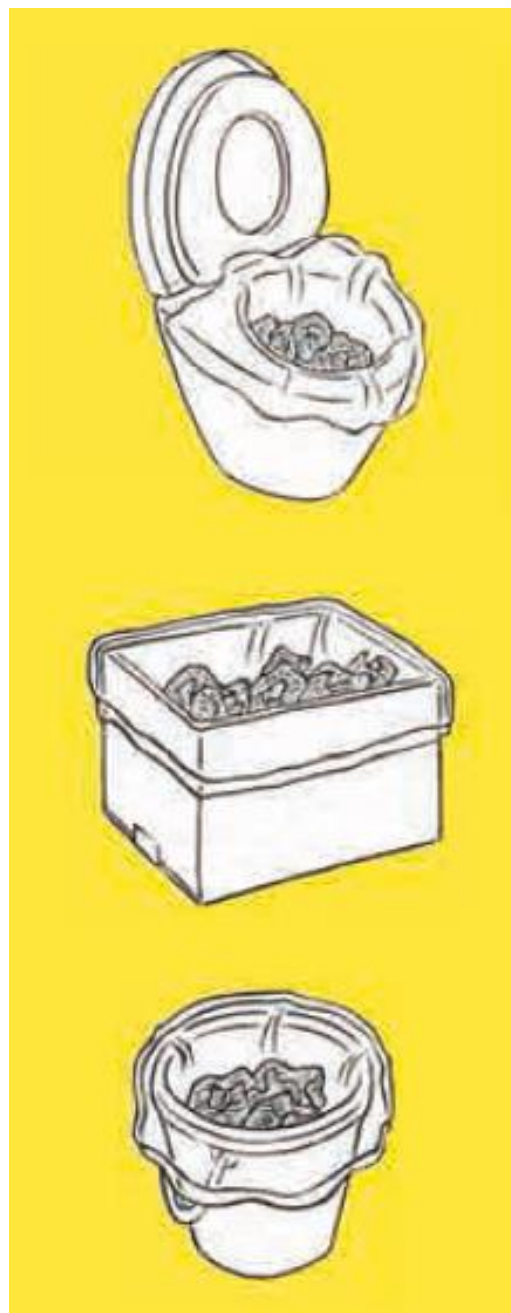
**材料** ポリ袋、新聞紙

便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆います。2枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ、細かく砕いた新聞紙を重ねます。

## 持ち運べる簡易トイレ

**材料** 大型ポリバケツ（または段ボール箱）  
ポリ袋、新聞紙

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく砕いた新聞紙を入れます。使用後は上のポリ袋を所定の場所に捨てます。



《出典：東京防災P201 より引用》

# 少ない水で清潔を保つ

---

## 少ない水で身体を拭く

**材料** タオル、清拭剤

清拭剤（ドラッグストアなどで購入可能）を含ませたタオルで身体を拭くと、少ない水で清潔を保つことができます。



## 歯ブラシなしで歯を磨く

**材料** ガーゼ、ティッシュペーパー

約 15cm 四方のガーゼ、またはティッシュペーパーを指に巻き付け、歯のざらつきがなくなるまで磨きます。歯ぐきや舌も拭い、水ですすぎます。



《出典：東京防災P204 より引用》



# 簡易ランタンの作りかた



## ポリ袋を利用する

**材料** 懐中電灯、白いポリ袋、ハサミ

懐中電灯にかぶせた白いポリ袋の持ち手を、懐中電灯に結び付けます。  
光がポリ袋全体に優しく広がります。

## ペットボトルを利用する



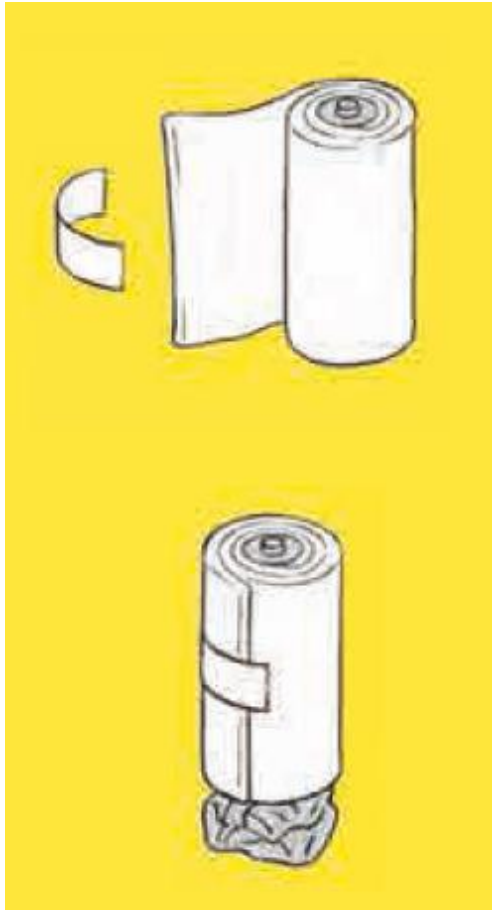
**材料** 懐中電灯、ペットボトル、水、ハサミ

①空のペットボトルを懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、切り口に1~2cmの切り込みを4か所入れます。

②懐中電灯を切ったペットボトルに立てて入れ、水を入れた別のペットボトルを上から重ねます。

《出典：東京防災P206より引用》

# 乾電池の大きさを変える



## 単三電池を単二に変える

**材料** 単三電池、布、セロハンテープ

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って、巻き付けます。直径が2.6cmになったらセロハンテープで止めます。

## 単三電池を単一に変える

**材料** 単三電池、布、アルミホイル  
セロハンテープ

タオルやハンカチなどの布を用意し、単三電池の高さに合わせて切って巻き付けます。直径が3.4cmになったら、セロハンテープで止めます。丸めたアルミホイルで高さを調節します。

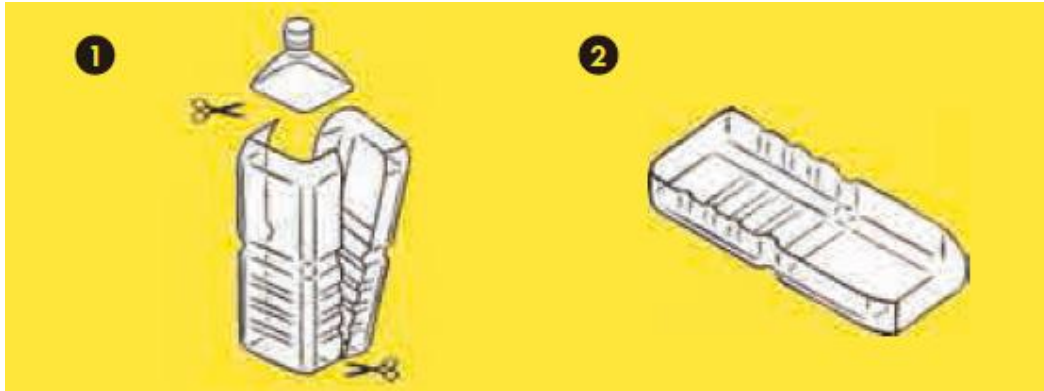
《出典：東京防災P207より引用》

- 注意喚起**
- 1.電池を2個以上使用する場合、全ての電池において同じサイズ、同じメーカー、同じブランドを使用し、同じ種類にて大きさを変えて使用する。
  - 2.交換する場合、全ての電池の交換をする。
  - 3.懐中電灯などの内部に金属がむき出しになった機器はアルミホイルや1円玉の使用を行わない。  
上記とは異なって使用した場合、液漏れやショート、破損等の危険が生じます。  
液漏れしたアルカリ電解液が皮膚に触れた場合、化学火傷を起こしたり、目に入った場合失明したりする恐れがございます。
- 災害時に必要なサイズの乾電池を把握し、必要数の備蓄をお願いします。

# 食器の作り方

ペットボトルで皿を作る

材料 ペットボトル、カッター、ハサミ

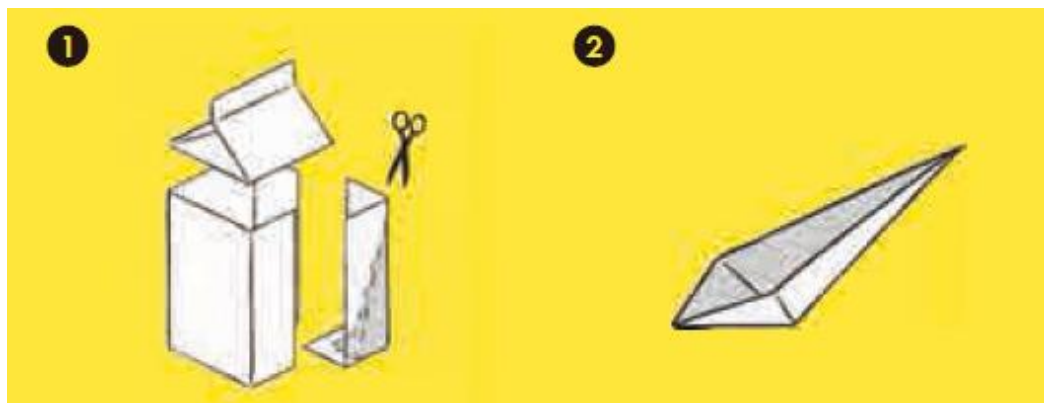


①2ℓのペットボトルの飲み口を、カッターで切り取ります。手を切らないように注意してください。

②縦に切ります。底は硬くてカッターでは切りにくいので、大きめのハサミで切りましょう。

牛乳パックでスプーンを作る

材料 牛乳パック、ハサミ



①500mℓの牛乳パックの上の三角の部分を切り取り、縦4つに切り分けます。

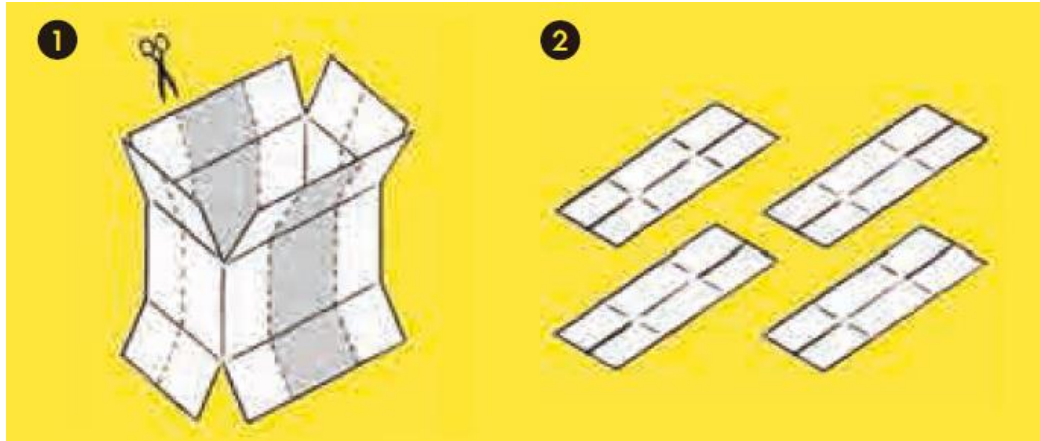
②折り込んで、図の斜線部分を切り取れば、スプーンになります。切る角度でスプーンの深さが変わります。

《出典：東京防災P208より引用》

# パーテーションを作る

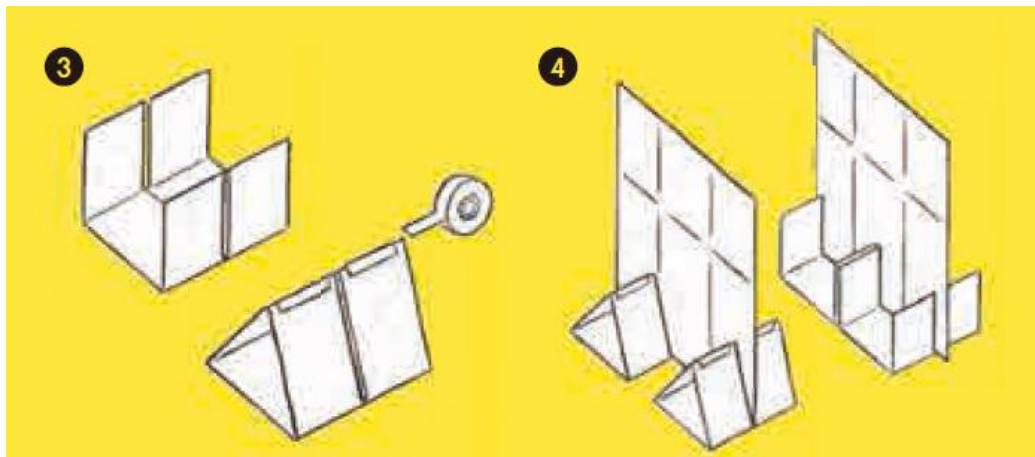


**材料** 段ボール箱、粘着テープ、ハサミ



①厚手の段ボール箱を開き、角を中心に左右の幅が同じになるように切ります。

②切り取った4つのパーツは、パーテーションとなる段ボールを支える土台となります。



③切ったパーツを三角形に組み立て、上を粘着テープで止めると、土台のできあがりです。

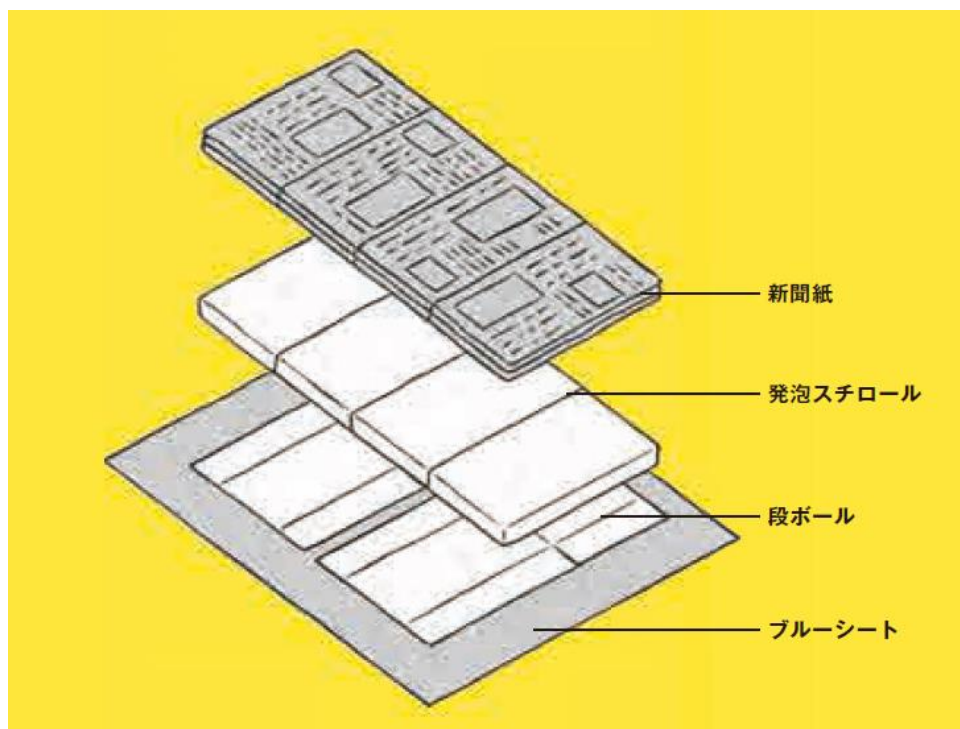
④開いた別の段ボールを土台に差し込みます。土台の間隔は、段ボールの大きさに合わせて調整します。

《出典：東京防災P212 より引用》

# 簡易ベッドの作り方



**材料** ブルーシート、段ボール、発泡スチロール、新聞紙



床にブルーシートを敷き、段ボールと発泡スチロールを重ねます。  
断熱効果とクッション性のあるベッドができ、床からの冷えを防ぐ  
ことができます。

上掛けには、新聞紙を利用します。

《出典：東京防災P214 より引用》

この他にも、みんなでくふうして、  
「災害時に役に立ちそうなこと」を訓練  
でやってみましょう。

