

⑤ 防災訓練の実施

(1) どのような訓練をするのか

防災訓練では概ね下記のような訓練が実施されています。どの訓練も重要で、これら全ての訓練が有機的に機能してこそ災害時に力を発揮しますが、最も大切なのは「防災訓練＝非日常の特別な訓練」となるのではなく、「防災訓練＝日常ベースの訓練」となるよう繰り返すことです。

したがって訓練の項目をあれこれ展開するよりも基礎的動作を反復して、いわゆる「頭が真っ白」な状態でも勝手に体が動くようになるような訓練を積みましょう。図上訓練と実動訓練を連携させ、一部の自主防災組織構成員が訓練統制担当（コントローラー）となり他の構成員に状況を与え、プレーヤーとして動いてもらう訓練を行うことがベストです。

代表的な防災訓練

- ◆災害図上訓練（DIG＝ディグ）
- ◆避難訓練
- ◆情報収集・伝達訓練
- ◆救出救助
- ◆応急救護訓練
- ◆初期消火訓練
- ◆水防訓練
- ◆給水・給食訓練



(2) 災害図上訓練DIG

① DIGとは何か

DIG（ディグ）は、プレーヤーが地図を使って防災対策を検討する訓練です。Disaster（災害）、Imagination（想像力）、Game（ゲーム）の頭文字を取って命名されました。DIGでは、まず自分の住んでいる地域のことを改めて見つめなおすことから始めます。

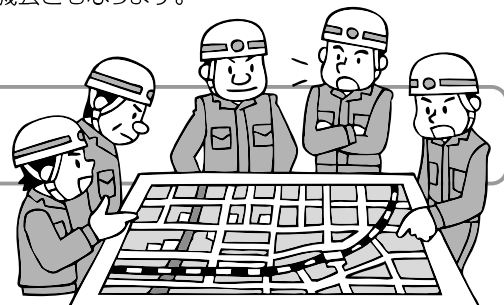
- どのような被害が（どこで・どのくらいの規模で）予想されているのか？
- 地域の構造はどうなっているのか？
- 危険な場所や防災上注意しなければならない施設はどこにあるのか？
- 何かあった時に頼りになる場所や施設はどこにあるのか？
- 近所に手助けが必要な人（災害時要援護者）はいないか？
- いざとなったら頼りになる人はどこにいるのかなど



これらを地図に落とし込むことで、自分たちの地域を再度確認します。この作業は、地域の防災力を確認することでもあり、またここで見えてきた課題から災害に強いまちづくりを考える機会ともなります。

DIG の3つの効果

- ◆DIGで災害を知る
- ◆DIGでまちを知る
- ◆DIGで人を知る



②DIG 実施のための作業

DIG に向けた流れを簡単に説明すると、以下のようになります。

DIG 当日までの作業の流れ

DIGのテーマの決定(最も重要。対象とする災害、地域、レベル、その他) ⇔ 参加人数の見積り ⇔ 会場の手配
参加呼びかけ ⇔ 地図・小道具類の手配 ⇔ 配付資料等の作成 ⇔ スタッフ役割の分担

DIG 当日の流れ

会場設営 → 受付 → DIG(オリエンテーション、地図作り、書込、議論、まとめ等) → 後片付け、反省会

③DIGの準備(具体編)

それではDIG を実施するにあたって、具体的な準備項目は以下のとおりです。

1.テーマの決定

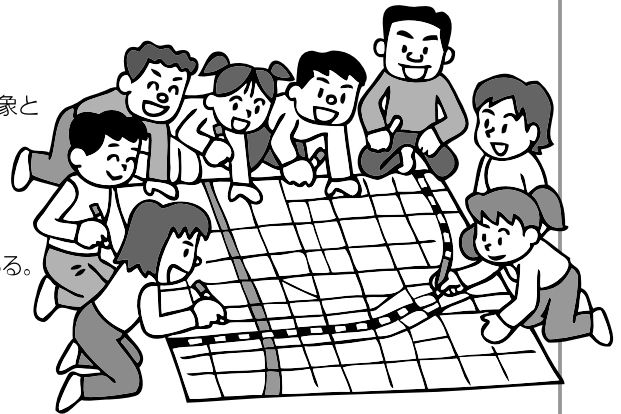
「対象とする災害は何か」(例:地震、土砂災害、風水害、その他)、「対象とする地域をどこにするか」(例:〇〇町内会、〇〇小学校区、〇〇市など)、「レベルをどこに設定するか」(初級・中級・応用)、「どの時点での対応とするか」(例:消火、救出救護、避難生活など)といったことを決める。テーマが決まればプレイヤーの「想定上の立場」も自ずと決まってくる。

2.プレイヤー・会場の手配・呼びかけ

テーマとプレイヤーの想定上の立場が決まれば、参加してほしい人数も自ずと決まってくる。人数に基づいて会場を手配し、参加の呼びかけも行う。なお、一つの地図につき5~6名

3.地図の用意

- 自分の住むまちの住宅地図や都市計画図などを利用して、対象とする地域の地図を用意する。
- 地図の大きさは畳2枚大が目安。テーマに応じて地図の種類や縮尺を選ぶことがポイント
- 地図を拡大コピーして、つなぎ合わせて使った方がよい場合もある。
- 地図は、グループの数だけ用意する。



4.小道具類の手配

◆必需品

【透明シート】⇔ 地図の上に敷き、油性ペン等で書き込みをするためのもの

【油性ペンセット】⇔ 透明シートを敷いた地図に様々な書き込みをするためのもの。「太字・細字」両用の12色セットがおすすめ。(8色セットもある。)

【ベンジンとティッシュペーパー】⇔ 修正用。ベンジンは薬局等で購入できるが、液状シップ薬も使える。

【セロテープ、メンディングテープ、布ガムテープ】⇔ 地図や透明シートを固定、貼り合わせる場合に使う。

【はさみ、またはカッター】【付箋(ポストイット)、水性サインペン】⇔ 地図上の表示に使ったり、意見を書き出したりするときに使う。各種サイズあると便利

【丸形のカラーシール(カラーラベル)】⇔ 油性ペンと同様、防災拠点に貼るなど地図に様々な情報を表示。大(直径15mm)小(直径8mm)などのサイズがある。大小色違いのシールを使うと多彩な表示ができる。

4.小道具類の手配

◆あれば便利なもの

【模造紙(付箋掲示用)、A3程度のコピー用紙(多目的)】⇔凡例を記載したり、意見を整理するときに付箋を貼るために使う。

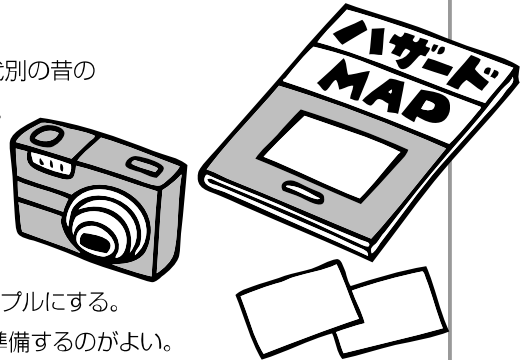
【名札(宛名用シール)】⇔プレーヤーの所属や氏名等を記入

【デジタルカメラ】⇔DIGを実施している様子や、出来上がった地図や付箋紙などの意見を画像で記録しておくに便利

◆場合によって使用するもの

【ハザードマップ】⇔地域の危険性や防災拠点などの確認に便利

【対象とする地域の昔の地形図】⇔国土地理院が有償で提供している時代別の昔の「地形図」を入手することで、昔はどういう土地だったかを知ることができる。



5.スタッフの役割分担の確認

6.会場設営

- DIGが始まる前に、会場に地図台となるテーブルを並べておく。
- 会議用の机(180cm×45cm)であれば4本ならべて、畳2枚程度のテーブルにする。
- この作業は、プレーヤーが集まりだしたらスタッフが声をかけてみんなで準備するのがよい。
- 机を使わず、体育館などの床面や畳の上に直接地図をおくこともある。地図の上ののりでもよい。

④ DIG当日(具体編)

DIGを実施するにあたって、具体的な準備項目は以下のとおりです。

[1] オリエンテーション

1. DIGとは何かを簡単に説明
2. 進行にあたってのルールを説明
 - 相手の意見をまず聞くということが大切。異論があるときは、非難したり否定したりせず代案を提示する。
 - 知りえた個人情報はその場限りのものとする。
3. 自己紹介とアイス・ブレイキングでリラックス

(※アイス・ブレイキングとは参加者同士の抵抗感を無くし、心身の緊張を解きほぐす簡単なゲーム等のこと)
4. 災害イメージをもってもらうためビデオや写真を見せる。
5. DIGの舞台となる地図を作る。

① 地図をはり合わせる

使用する住宅地図や市町村地形図を貼り合せて1枚の大きな地図にし、テープ等で動かないようにテーブルに固定する。
※住宅地図の利用にあたっては、著作権等に留意すること。

② 地図に透明シートをかけてテープで固定する

透明シートの上に、地図の4隅にマジックで「」印をつけ、地図とシート位置あわせのマークとする。シートを複数使うと便利(被害想定用のシート、被害案を書くシートなど)

[2] 初級編

1. 基本地図を作る (「自然条件」の確認)

- ① まず、プレーヤーと一緒に現在の自然条件を確認する。
- 現在の市街地の位置
 - 山と平地の境界線
 - 現在の河川
 - 池沼
 - 水路の位置

②次に、昔の自然条件を別のシートに書き込んでいく。

- 過去の市街地の位置 ●昔は河川や池沼だったところ ●昔水田だったところ

※かつて河川や池沼、水田だったところなどは液状化しやすい。

2.基本地図を作る（「まちの構造」の確認）

まちの構造を再確認するために、以下の要領でぬり絵をする。

①鉄道を塗る

鉄道を黒色の油性ペン（太線）でなぞる。

②主要道路を塗る

国道や県道、都市計画街路など広い主要道路から順番に、茶色の油性ペン（太線）でなぞる。

③路地、狹隘（きょうあい）道路を塗る

道幅が狭くて消防車が入れないような路地・狹隘道路（幅員2m以下）を、赤色の油性ペン（細字）でなぞる。

※赤い線が密集している地域は、多くの場合古い木造家屋が密集している地域で家屋の倒壊危険度が高く、そのため出火危険度や延焼危険度も高く、避難路の確保が難しい。

④広場、公園、オープンスペースを塗る

広場・公園・オープンスペース（学校・神社・仏閣、田畑、空き地など）は、敷地の輪郭線を緑色の油性ペン（太線）でなぞる。

※どこに、どのくらいの広さの場所があるかを把握することがポイント

⑤河川、池、湧水地、用水路、プールなどを塗る

水路・用水・小河川などの自然水利や海岸線を青色の油性ペン（太線）でなぞる。

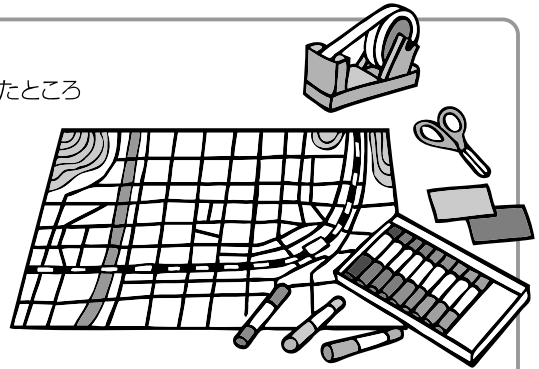
⑥延焼火災の時に延焼を防ぐと思われる建物（耐火建築物）を塗る

延焼火災の時に延焼防止（防火帯）になりそうな鉄筋コンクリート造の建物（ビル・マンション・デパートなど）は、建物の輪郭を紫色の油性ペン（太線）でなぞる。

※延焼火災：出火建物のみで火災が鎮火せず他の建物への延焼を生ずるに至った火災

⑦田畑を塗る

田畑の輪郭を黄色の油性ペン（太線）で塗る。



3.地域の「防災物的財産目録」を作成する

地域の防災を考える上でプラスにもマイナスにも働く施設や設備などを書き込み、財産目録を作成する。

①防災行政機関（市役所・町役場、消防署、警察署等）：シール：青○大に「市」「消」「警」

②医療機関（病院・医院、薬局）：シール：緑○大に「医」「薬」

③避難所（小・中学校、公民館等）：シール：緑○大に「避」

④防災資源（防災資機材庫、倉庫、消火ポンプ庫、耐震性貯水槽（井戸）等）：シール：黄○大に「倉」

※耐震不適の防火水槽は「水」とする。

⑤消火栓、消火栓器具収納箱：シール：青○小

※消火栓器具収納箱は赤色の油性マジック（細字）で■として分別してもよい

⑥災害時要援護者施設（老人福祉施設、児童福祉施設、幼稚園等）：シール：黄○大に「弱」

⑦公衆電話：シール：白○大に「TEL」

⑧食料の備蓄、調達が可能である施設（スーパー、コンビニ、小売店、米穀店等）：シール：白○大に「食」

⑨燃料、生活物資の備蓄、調達が期待できる施設（ガソリンスタンド、ホームセンター等）：シール：白○大に「燃」「物」

⑩地域にとって防災面でプラスになる施設（重機やフォークリフト等救出救助に使用できる資機材を保有している企業、若手の従業員が多い企業等）：シール：青○大に「企」

⑪地域にとって防災面でマイナスになる施設（ガス・石油・火薬等危険物の貯蔵施設、石垣、ブロック塀、屋外広告看板、老朽化した橋梁等）：シール：赤○大に「危」 ※施設が広い場合は、赤色の油性マジック（太線）で輪郭をなぞる。

4.地域の「防災人的財産目録」を作成する

3の物的防災財産目録に続いて人的防災財産目録を作成する。財産とはプラスになる要素のだけではなく、マイナスになる要素を把握することがより重要である。

- ①自力歩行が困難な、寝たきりの人がいる世帯:シール:赤○小
- ②避難に介助が必要な人がいる世帯:シール:黄○小
- ③高齢者のみの世帯:シール:茶○小
- ④地域で防災面で頼りになる人材:(消防士・団OB、元気な若者、医療・看護関係OB、自治体職員OB、建設業関係者等)

5.初級編の作業のまとめ

書き込みが済んだ地図を見ながら、次の項目について考えを書き出してみる。その際、ホワイトボードを使ったり、付箋紙に書き出したものを模造紙に貼ったりして、プレーヤーが考えを共有できるような工夫をする。

- ①グループごとに次の項目について書き出してみる。
 - この地域の特徴は?
 - この地域の(防災・災害救援についての)プラス要素は?
 - この地域の(防災・災害救援についての)マイナス要素は?
 - ※ 1項目ずつ付箋に書き出す。重複があってもかまわない。
- ②グループごとに発表し、プレーヤー全員で発見を共有する。
 - まとめ・発表は必ず行うようにする。発見を確認し、お互いに共有するため。
 - グループ数が多かったり、全体の時間が短い場合は代表又は一部のグループに発表してもらう方法もある。DIGの「総まとめ」という意味でも、できるだけ行うこと。

(3)情報収集・伝達訓練

災害に際し、住民は恐怖と不安の中で情報を求めています。また、行政も地域の情報を求めています。正しく迅速に情報を収集し住民に伝える、行政に伝える必要があります。情報収集・伝達訓練を繰り返すことで、情報をどのように集め、整理し、正しく伝達するか手法を知り経験を積むことで、災害時に有効な対応がとれるようになります。

情報収集伝達訓練

自主防災組織が、地域内の避難状況、被害状況、生活情報等を収集し、迅速かつ的確に行政へ報告する手順の訓練。

- 訓練の流れ

- 1.情報班長は情報班員に被災状況収集の指示を出す。
 - 2.情報班員が被災状況を現場で収集する。
※5W1Hを確実に。「いつ、何(誰)が、どこで、どうして、どのように」。メモをとること。
 - 3.情報班員に伝達を依頼。※必ずメモをとること。
 - 4.情報班員は情報班長へ収集した情報を伝える。
 - 5.情報班長は、この情報を記録、整理して市町へ伝達。なお訓練では市町役はコントローラーが担当。

(情報収集訓練で大切なこと)

 - タイミングを逃さない報告:第1報は詳細であることより、概要だけでよいのでいかに早く報告するかが大切。
 - 事実の確認:第1報を受けたら、できるだけ事実の確認を行う。
 - 情報の一元化:市町など行政との連絡窓口は、組織内で担当を決めておき一元化を図る。
 - 状況認識の統一:自主防災組織内で発生している事象への状況認識に落差が生じないようにする。
 - 何も異常がなくても報告:「異常なし」「変化なし」も定期的に報告する。
 - 報告が全くないことを疑う:報告が全くないのは異常が無いからではなく、「報告担当者が被災した」「被災程度が大きく報告できる状況にない」ことを疑う。
 - 無線などの通信機器に慣れる:通話は簡潔にすること。

(4)避難訓練

水害や土砂災害においては災害発生の危険が切迫している際、適切な避難誘導が行われなければ住民はバラバラに行動し、結果として逃げ遅れが生じてしまいます。また、地震においても避難誘導がなされなければ、ちりぢりに避難してしまい、避難先の把握およびその後の避難生活を営む上で支障を来すこととなります。

避難訓練、避難誘導訓練を繰り返すことで、逃げ遅れや行方不明、災害時要援護者の取り残しといった問題を発生させないようにできます。また、避難方法だけでなくリーダーとしての誘導方法や避難の手助けを習得することも大切です。

水害の危険性が切迫しているとの想定での避難訓練

1. 台風の接近など災害発生が予測される時、自主防災組織の会長や副会長、情報班は本部に詰める。
2. 情報班が主体となり、浸水想定区域図などから想定される地域に水害をもたらす河川の水位状況、今後の上流山間部を含めた降雨予測などをインターネット等を利用し情報収集する。※(3)の情報収集・伝達訓練と一体で行う。
3. 市町から「避難準備情報」が発令された場合や、発令されていなくとも災害の発生が予測される時は災害時要援護者及びその家族に対し避難所に避難するよう伝達する。災害時要援護者支援班は避難誘導を行う。避難誘導班は避難所となる建物を開放する。なお訓練では、市町その他からの情報はコントローラー役が発する。
4. 市町から「避難勧告」が発令された場合や、発令されていなくとも災害発生の危険性が切迫していると予測される時は各住民に対し避難所に避難するよう伝達する。避難誘導班だけでなく、各班員が協力して行うこと。なお外への避難行動をとることが既に危険な状況となっている時は自宅の上層階への避難を呼びかける。
5. 避難途中も携帯ラジオなどで情報収集を各自続ける。
6. 避難所に集合したら人員確認、避難状況を市町へ必ず報告。避難行動の際は非常持ち出し品を忘れずに。

(避難訓練で大切なこと)

- 情報収集・伝達との連携:情報班は的確な情報を掴み、整理し、避難誘導行動につなげる。情報を伝達するだけでなく、住民に「我がこと」として切迫感を持たせられるように。
- 避難開始のタイミングを逃さない:避難勧告だけに頼らず、先手を打った判断をする力を身につける。
- 安全な避難行動の体得:DIGにより判明した危険箇所を避けて、安全な避難行動をとれるようにする。訓練だからと近道をしたり手抜きは禁物。ヘルメットや手袋の装着、長袖・長ズボン・運動靴の着用なども怠りなく。
- 避難所開設の実践:避難所を開設するにはどこに連絡するのか、鍵は誰がどこに持っているのかなどを検証する。実際に鍵を取りに行き開設するところまで実践することで、スムーズな行動がとれるようにする。
- 災害時要援護者支援の実証:要援護者の避難誘導が適切に機能するか実証してみる。要援護者台帳を活用すること。



訓練で各班員の間で役割分担に繁閑の差が大きいなど問題が判明した場合は、分担を見直すなど適宜修正を行います。避難訓練と避難所体験訓練を一体として行うのもよいでしょう。

(5)救出・救助訓練

大規模地震の際、倒壊した家屋や転倒した家具により閉じ込め、挟まれた人を救出救助し、応急救護する主体となるのは自主防災組織です。阪神・淡路大震災では救助された人の内、家族や近所の人の力によるものは約80%の割合を占めています。救出救助、応急救護訓練を繰り返すことで、災害時に犠牲者を少しでも減らし負傷の程度を軽くできるようになります。

しかしながら倒壊家屋からの救出訓練は、かなり技術的・専門的な要素があるため、自主防災組織として対応可能な訓練を実施します。実施に当たっては消防署・団員や災害派遣経験をもつ自衛官、そのOBなど作業に手馴れた人に指導を仰ぎながら進めます。

倒壊家屋からの救出・救助訓練

廃材やベニヤを利用して、倒壊した建物の屋根の部分を作り、そこからの救出・救助訓練を行います。

【準備】

- 1.幅4m、高さ3m程度の屋根を作る。
- 2.中に生存者のいることを示す人形等を入れる。プレーヤーにはどこに誰がいるかは示さない。

【訓練】

- 1.訓練を開始する。まず第一に自分の安全を確認する。
- 2.大きな声をあげて閉じ込められた人の反応を確かめる。
- 3.閉じ込められている人がいると分かったら、活動のための人を集める。目安として生存者が見える場合は5～10人、見えない場合は20人程度必要。同時に、消防や警察に通報する。(すぐに来れないと分かっている場合でも、通報しなければ生存者がいるという情報自体が伝わらない) ※訓練では消防や警察はコントローラーが対応する。
- 4.チェーンソー、エンジンカッター、のこぎり・ハンマー・バール・ジャッキ・ロープなど救出活動に必要な資機材を資機材庫から運搬してくる。
- 5.資機材を利用して活動を行う。救出に成功したら応急救護所へ運び、救護班に任せる。
- 6.どうしても救出は無理だと思ったら諦め、被災者の埋没位置や人数を把握し、現場に生存者がいることを明示する。
- 7.消防や警察、自衛隊など専門の救助隊が到着するまで、声かけを続ける。声かけを続けることが生存につながる。

注意事項

救出救助訓練の準備及び実施に当たっては、事故が生じないように十分留意すること。

- ヘルメット及び手袋着用、安全靴装着を励行する。
- 指導者の監督のもと行う。



(6) 応急救護訓練

応急手当とは、医療機関で診療を受けるまでのとりあえぬの処置のことですが、正しい手当てでなければかえって容体を悪化させたり、命に関わることにもなりかねませんから、訓練は真剣に行う必要があります。

応急救護訓練は、自主防災組織の救護班だけでなく、組織構成員全員が消防署が開催する普通救命講習・応急手当指導員講習などを受講して、正しい技能を身につけるようにします。また、自主防災組織だけにとどまらず、消防署員を招いて地域で講習会を開催し技能の普及と定着を図るようすることが大切です。

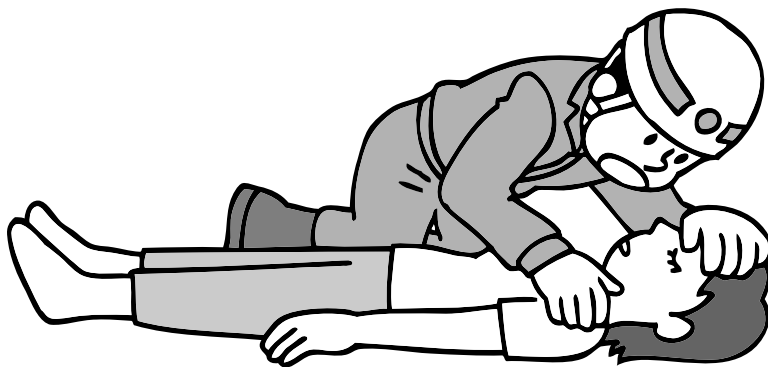
心肺蘇生法

成人(8歳以上)に対する心肺蘇生法の流れを示します。※訓練では人形を使って行います。

1. 周囲を確認し、二次災害のおそれがないことを確かめる。
2. 大出血が無いか確認
3. 意識の有るか確認(無い場合は4以下へ)
4. 大きな声で助けを呼ぶ。「救急車を呼んで!」(すぐに来られないと分かっている場合でも、通報しなければ心肺蘇生が必要な者がいるという情報自体が伝わらない。)
5. 同じく大きな声で「AEDを持ってきて!」と伝える。
6. 気道を確保し、空気の通り道を作る。
7. 呼吸の確保をしているか、倒れている人の口に耳を近づけ、耳で聞き頬で感じて、目で胸の動きを見る。
8. 人工呼吸を2回する。鼻を塞いで、軽く胸が膨らむ程度に息を吹き込む。(※人工呼吸は省略可)
9. 胸骨圧迫の位置を確認する。倒れている人の右腕から肘を真っ直ぐに伸ばして、胸の真中を垂直に4~5cm圧迫する。圧迫は1分間に100回の速さで、30回ごとに人工呼吸2回と交互に繰り返す。絶え間なく行うこと。
10. AEDが到着したら、電源を入れ電極パッドを装着する。AEDが無い場合は9を続ける。
11. 電源パッド装着後、周囲から離れる。電気ショックが行われたら、その後ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を再開する。9.の胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の繰り返しを5回行う(約2分間)。

注意点

人工呼吸2回と胸骨圧迫30回は救急隊もしくは医師や看護師が到着するか、うめき声を出したり普段どおりの呼吸をし始めるまで続けること。



火傷の応急処置法

1.火傷の深さを判断する。

Ⅰ度:皮膚が赤く腫れ、ヒリヒリ痛む状態。(日焼け)

Ⅱ度:水ぶくれができて赤く腫れ、強い痛みを感じる状態。(熱湯やてんぷら油など)

Ⅲ度:羊皮紙様や蒼白、又は炭化、痛みを感じない状態。(火災など)

2.服を脱がさないまま、水道水で冷やす。水道水が確保できない時は備蓄の飲料水などを使う。必ず清潔な水であること。

3.水ぶくれは破らない。また患部には何も塗らない。

注意点

気道熱傷(鼻毛が焦げたり黒色になっている熱傷)、Ⅱ度の熱傷が全身の30%以上、Ⅲ度の熱傷が全身の10%以上である時は直ちに救急車を呼ぶ。重度の熱傷に対しては知識と技能を持った者でないと処置できない。

(目安:傷病者の手のひらが全身の約1%。片腕で10%、両脚で35%)

止血法

身体の中には、成人で体重の約8%の血液が流れています。血液が急速に30%以上出血してしまうと、生命が危険な状態になります。

1.清潔なガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で強く圧迫する。

2.包帯があれば、ガーゼやハンカチの上から強く巻く。

3.出血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら強く圧迫する。

注意点

感染防止のため、傷病者の血液に直接触れないように、できるだけビニール手袋やビニール袋を使用する。

骨折の固定法

骨折したところを動かすと、痛みが強くなったり、血管や神経を痛めてしまうことがあります。

1.骨折しているかどうかを確認する。不明な場合は骨折しているものとして処置を進める。

2.協力者がいる場合は、骨折部位を支えてもらう。

3.上下の関節まで固定できる長さの副木を用意する。無い場合は新聞や雑誌で代用する。要はしっかり固定できる物であればよい。

4.副木を当て、傷病者に部位を固定することを知らせてから三角巾などで固定する。



傷病者等の搬送方法

傷病者や災害時要援護者で自力移動が困難な人などを安全な場所に搬送することができるよう、応急担架の作り方と搬送要領を普段から訓練しておくことが大切です。

【担架の作り方】

1. 棒（物干し竿、鉄パイプなど）、Tシャツやジャンパーなど3枚を用意する。
2. Tシャツ等を地上に置き、2本の棒を腕の部分に通して使用する。

【資機材無しで、1人で搬送する方法】

- 背部から後方へ、おしりを吊り上げるようにして移動させる。
- 傷病者の両腕を交差又は平行にさせて、両手に持って背負って搬送する。

【資機材無しで、2人で搬送する方法】

- 傷病者の前後を抱えて搬送する。
- 搬送者同士が手を組んで間に載せて搬送する。傷病者の頸が前に倒れる恐れがあるので、気道の確保に注意。

(7)初期消火訓練

大規模災害時、最も怖いものの一つは火災です。建物倒壊による電熱器や電気線、電話線等からの発火、漏洩したガスへの火花による着火、薬品からの発火など出火原因は様々です。出火をできるだけ早く発見し、協力して消火する訓練を積むことで、火災による二次被害を防げるようになります。

自主防災組織では初期消火活動を狙いとして消防署・団員の指導の下、訓練します。



消火器を使用した訓練

消火器を使用した初期消火の要領は下記のとおりです。

- 家庭にある消火器の噴射時間は10～20秒程度であることをまず認識。
- 煙に惑わされず、火元をゆっくり掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して前に進むこと。ブンブン左右に振っていても完全に火は消えない。
- 屋外では風上から放射すること、必ず背後に自分自身の避難路を確保してから、身体をできるだけ低くし煙や熱気を避け火元に近づいて放射する。
- 粉末消火器で消火に成功したように見えても、再燃することがあるので、注意すること。
- 天井に延焼してしまってからではもう初期消火できない。諦めて逃げること。

【準備】

- 訓練場所は延焼のおそれの無い場所を選ぶ。
- オイルパンを水平に置き、2cmの深さに水を入れ、その中に1～3ℓ程度の灯油又は廃油を入れる。寒冷期で点火しにくい時は助燃燃料として0.1～0.2ℓのガソリンを入れる。ただし水、灯油・廃油、ガソリンの総量がオイルパン容量の半分以下となるようにすること。（多すぎると燃料が溢れ出し、火面が一挙に広がるおそれがある。）

【訓練】

- 1.風上から点火用の棒で着火する。
- 2.粉末消火器で消火を開始する。「背後に避難路がある」状態で消火するよう訓練すること。

注意事項

- 風下の住宅等との距離を十分にとる。
- 点火は1m以上の長さがある点火棒を使う。絶対にマッチやライターで直接点火してはならない。
- 燃料用の油類の容器は、10m以上離し、密栓状態としておく。
- オイルパンを繰り返し使用する時は、冷却を確認してから燃料を補給する。
- 見学者はオイルパンから10m以上離れる。
- 予備の消火器を複数用意する。
- 訓練後の廃油は適正に処理する。(カー用品店で販売している吸着剤入りの廃油処理箱を使うと便利)

バケツリレーでの消火訓練

バケツリレーでの消火には意外に多くの人手とバケツが要ります。

【準備】

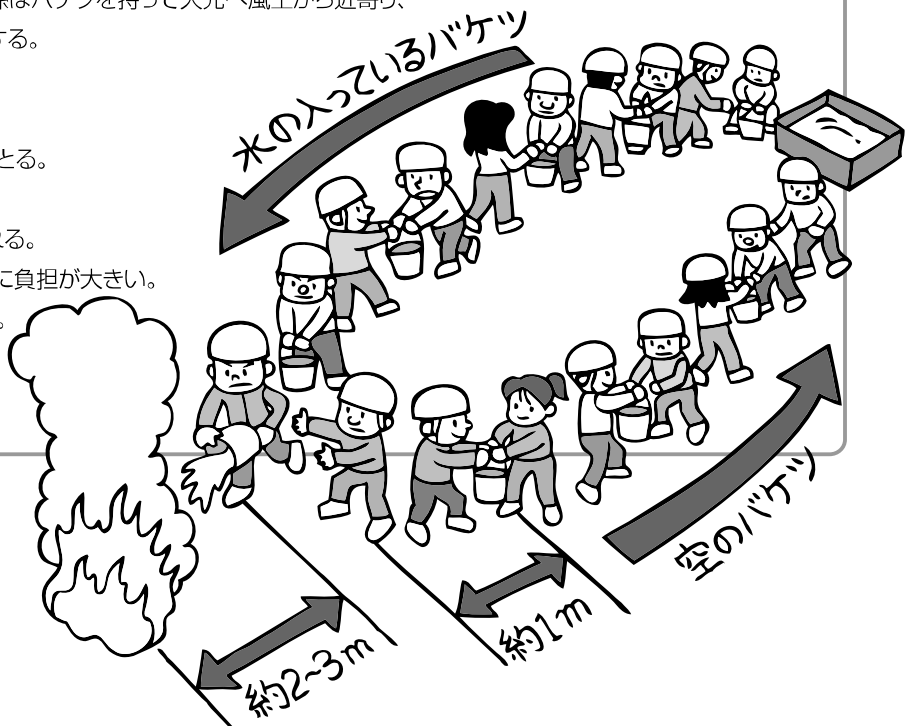
- 訓練場所は延焼のおそれのない場所を選ぶ。水利は持ち運びできる組立式水槽でもよいが、できるだけ災害時に即して河川や井戸、耐震性貯水槽などから水を得るようにする。
- 20人あたりバケツ7個を用意する。
- 可燃物(火元)はオイルパンではなく、小規模なものとする。大型水タンクへの給水のみでもよい。

【訓練】

- 1.1ラインあたり、20人でバケツ7個を標準数としてチームを作る。水入りのバケツ班(往路)と空のバケツ班(復路)に10人ずつ分かれて並ぶ。
- 2.火元に着火し、火災の状況を示す。(もしくは水タンクに火の絵を上げる。)
- 3.バケツリレーを開始する。消火係はバケツを持って火元へ風上から近寄り、安全距離2~3mをとって放水する。

注意事項

- 風下の住宅等との距離を十分にとる。
- 予備の消火器を複数用意する。
- 見学者は火元から10m以上離れる。
- 水利からの給水係と消火係は特に負担が大きい。時々ほかの担当と交代すること。
- 体力に応じて班分け、係分けするとよい。



(8)水防訓練

水害発生の危険が切迫している際、土のう積みにより堤からの越水を防ぐことは破堤を食い止め地域が被害を受けないようにする効果があります。

土のうの作り方、積み方、運搬方法を習得するとともに、水害発生のおそれが高い地域では土のうを大量に作りおきしておき、すぐに運搬できるようにしておきます。

(9)給食・給水訓練

災害時は、物資の不足による混乱が予想されます。救援物資を必要とする人の人数を町内会等の班別に集約し、各班のリーダーが予め訓練しておいた給食・給水システムに従って配給できれば、混乱も減少し、皆が公平に救援物資を手ることが可能になります。各班のリーダーは、常に班の人数を掌握し、避難所本部に報告・協力することが給食・給水活動の大事なポイントです。

なお給食活動の実施に当たっては、地域の赤十字奉仕団との連携や役割分担を考えておく必要があります。訓練をするまでに調整を図っておきましょう。

給食・給水訓練及び調査

- ◆ 釜や飯ごう、大鍋等を使用した炊き出しの方法を覚える。
- 被災後の衛生状態の悪い中で、大勢の人に配給することを考え、手や調理器具の洗浄をしっかりと行う。
- 燃料の確保、水加減、火加減等に習得が必要なので、何度も訓練して慣れる。

- ◆ 市町や各機関からの救援物資の受入・配給計画を立てる。
- 物資の受入と配給をスムーズに行えるよう、配給計画を作成する。
- 町内会などの班単位の代表者に配分するようにし、混乱を防ぐこと。

- ◆ 給水拠点や給水方法を事前に決めておく。
- 事前に給水車による給水拠点を決めておく。水を貯める大型タンク(1500ℓ程度のプラタンク)を収納している資機材庫の隣など、事前に決めておくこと。
- 給水車からの給水方法を訓練する。車のホースから個々人のポリタンクに1つずつ入れるのは非効率。自主防災組織で前述の水を貯める大型タンクを購入しておき資機材庫に保管、給水車からの給水はこれで行う。大型タンクから個々人のポリタンクへ給水する活動を、自主防災組織が行う。
- 地域内の井戸など飲料水を自前で確保できる場所も調査する。

- ◆ 災害時要援護者への配慮を忘れない給食活動を行う。
- 配給物資が災害時要援護者へ届かないおそれがあるので配慮を怠らないようにする。



(10)防災運動会・防災ゲームの実施

防災訓練は災害を想定し、緊張感を持って取り組むことが大切ですが、時には笑いを交えたり楽しみながら防災活動をすることも大切です。

防災運動会の項目例

- ◆チーム対抗バケツリレー:まず2チーム以上(1チーム20名、バケツ7個が目安)に分かれ、給水用大型タンクに水を貯めていく競争。実際に火を消すようにしてもよい。
- ◆乾パン(非常食)食い競走:パン食い競走ならぬ、乾パン食い競走
- ◆応急担架搬送リレー:傷病者役を載せてのリレー。人間1人分の重さの重りとボールを載せて行ってもよい。
- ◆車イス避難競走:普段、車イスを使っていない人による競争。2人1組で介助者訓練としてもよい。
- ◆非常食準備競争:炊き出しの準備競争。チームワークが大切になる。

防災ゲームの例

- ◆防災クロスロード:災害時に生じる「正解のないジレンマ」となる様々な問題を扱ったゲーム。大人向け
- ◆防災ダック:防災や防犯、日常のマナーについても学べるカードゲーム。子供向け
- ◆避難所HUG(ハグ):避難所運営を体験するカードゲーム。大人向け

