

災害に備えて

自主防災組織の活動

平成17年2月

総務省消防庁消防大学校

はじめに

平成 16 年 10 月に発生した新潟県中越地震は、内陸型の地震であり、家屋の倒壊、土砂崩れなどの被害を引き起こし、貴い人命が失われました。日本国内には、確認されているだけで 3,000 もの活断層があるとされており、このような地震がいつどこで発生してもおかしくない状況にあります。

また、近い将来発生するとされる海溝型の宮城県沖地震や、東海、東南海地震では、大きな被害が出るのが予想されています。

このような大規模地震において被害をできるだけ小さくするためには、地域の防災力を高めておくことが重要です。

防災力向上の要となるのが住民の自発的な防災組織である、自主防災組織です。

本書では、地震に焦点をあてながら、自主防災活動の重要性について理解し、住民の皆さんで活動を進めていくためのヒントとなる事例や手法を掲載しています。

本書を参考にしながら、地震発生時にわたしたちの暮らす地域はどのような状況になるか、被害を小さくするためにはあらかじめ何ができるのかについて考えてみましょう。

自主防災組織教育指導者に対する
教育のあり方に関する調査研究委員会

目 次

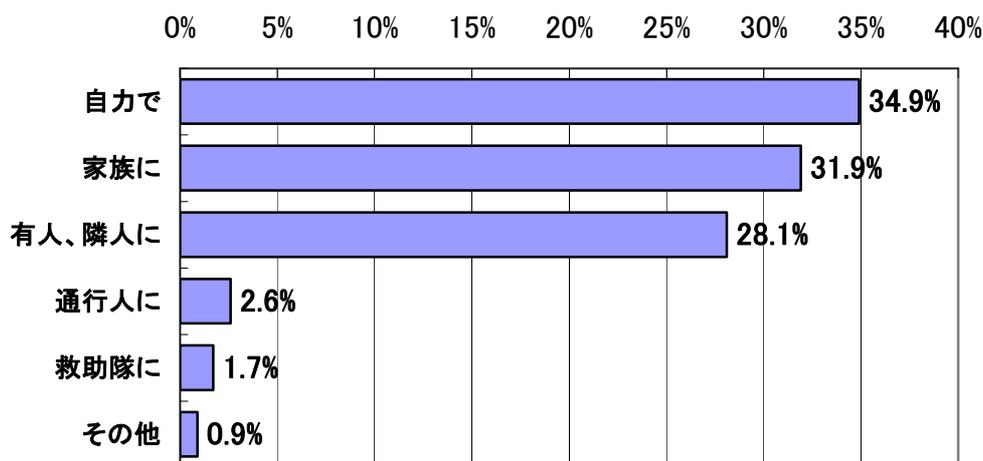
◆ 地域の皆さんと一緒に考えてみましょう	1
◆ 地域のイベントに防災を盛り込んだ楽しい活動もあります	2
○ 地域防災を支えるひとづくり [春日井市のポニター]	3
○ 商店会による街づくり運動の一環としての防災活動 [早稲田商店会]	5
○ サバイバルキャンプなどの実施 [世田谷区まちなかの会]	7
○ 自主防災組織とNPOとの連携による防災活動 [南品川六丁目・東京災害ボランティアネットワーク]	9
○ 災害経験を活かした自主防災活動 [伴地区自主防災会連合会]	11
◆ DIG(ディグ)を行い、私たちのまちの防災力を確認しましょう	13
◆ まちなか防災訓練を行い、私たちのまちの防災力を確認しましょう	17
◆ 身近な道具を使ったサバイバル技術例	20
○ 安全・かんたん手作りランプ	20
○ サ・ア・テふしぎな卓上コンロ	22
○ 災害・緊急時・キャンプ等で困らない 簡単料理 あらかると	24
◆ 「防災・危機管理 e-カレッジ」「救命講習」「防災館」で 災害に対応するための知識や技術を学びましょう!	27

地域の皆さんと一緒に考えてみましょう

1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」では、救助された人（自力で脱出を含む）の約95%は自力でまたは家族や隣人によって救助されています。

私たちの地域では、お互いに救助することができるでしょうか？また、協力して初期消火を行うことができるでしょうか？

生き埋めや閉じ込められた際の救助



出典：(社)日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

阪神・淡路大震災時の初期消火の実例

～ある自治会長の体験談より～

3丁目でも母子が生き埋めになり、亡くなられているというのも聞いていましたので、これらの方々の遺体を灰にしてはならないと、妻と一緒に大声で「バケツリレーに協力してください」と叫び続けました。このバケツリレーは誰が始めようと言ったのかわかりませんが、誰々というでもなく始まったように記憶しています。

また、2丁目に消火栓があったのですが、水が出ないのを知っていましたし、たまたま防火貯水槽があって、中に水があったので、バケツリレーができたように思います。

最初は少人数だった、このバケツリレーも私たちの呼び掛けに応じてくださって、通行人や学生さん、中には焼け出された3丁目の方々までリレーの列に加わっていただきました。ですから、一番多いときで東西方向に50人、南北方向に50人の約100人の協力者があったと思います。

だんだん炎が迫ってきた時、母子が生き埋めになった家の南隣にある米穀倉庫の持ち主の方が「この倉庫の屋根を壊して下さってもいいですよ」と快く申し出てくださったので何人かでロープを掛けて、引きずり落としました。

この時ほど人の情けというものを感じたことはありません。

出典：「雪（1995年4月号）」神戸市消防局広報誌『雪』編集部

地域のイベントに防災を盛り込んだ楽しい活動もあります

継続性のある自主防災活動、多くの参加者を集める自主防災活動を成功させている事例とは・・・？ 教育PTA活動、福祉活動、環境保護活動、青少年健全育成活動、防犯活動、地域のお祭り行事などを自主防災活動と組み合わせて、また、このような地域活動を行っている他の団体、企業などと協力して、日常性を大事にしながら、楽しみながら、地域の人同士がふれあう中で自然な形で地域防災力を高めている例が多くあります。

ここでご紹介するのは、地域の通常の行事、活動の場を活用し、自主防災活動を地域の人々の関心事にすると共に、その中で実際に自主防災活動の一部の体験をもらうことに成功した活動例です。

また、これらの事例は、NPO活動に従事する人々、ボランティア活動をする人々、地元商店会の人々、環境保護活動に携わる人々など、他の地域活動などを展開している人々と効果的に連携した活動でもあることに注目していただきたいと思います。

<事例紹介>

1. 地域防災を支えるひとづくり
[春日井市のボニター]
2. 商店会による街づくり運動の一環としての防災活動
[早稲田商店会]
3. サバイバルキャンプなどの実施
[世田谷区まちなかの会]
4. 自主防災組織とNPOとの連携による防災活動
[南品川六丁目・東京災害ボランティアネットワーク]
5. 災害経験を活かした自主防災活動
[伴地区自主防災会連合会]

地域防災を支えるひとづくりの例

活動の目的：

愛知県春日井市では、防災・防犯など地域の市民生活に関わる幅広い安全について考え、実践する人材-ポニター（ボランティア+モニターの造語）の育成を目指した市民大学（春日井市安全アカデミー）を開校している。ここでは、災害時における市民活動のリーダーとなることが期待出来る人材を計画的に養成することを目的に各種「防災コース」を設けている。

活動の内容：

ここでは、以下のようなコースを設け、地域の防災を支える上で重要な「ひとづくり」への取り組みを行っている。

- ① 基礎教養課程「防災コース」：防災を中心とした基礎知識
 - ・災害医療システム
 - ・災害とボランティア
 - ・被災者の心のケア
 - ・防災情報システム等
- ② 基礎教養課程「生活安全コース」
- ③ 専門課程「防災コース」：基礎教養課程「防災コース」を卒業した人を対象に、より高度な防災知識の習得を目指したもの

春日井安全アカデミーカリキュラム

「安全学部」基礎教養課程 防災コース				「安全学部」専門課程 防災コース			
日時	会場	講師	内容	日時	会場	講師	内容
7/31(土) 14:00～ 15:30	春日井市役所	日本赤十字社 組織推進部青少年課長 堀 乙彦 氏	子どもの安全と災害 ～学校・地域社会と災害	7/31(土) 14:00～ 15:30	春日井市役所	名古屋工業大学 システムマネジメント工学科教授 谷口 仁士 氏	東海地震に対する理解と備え
8/3(火) 14:00～ 15:30	春日井市役所	㈱ライフ・カルチャー・センター代表取締役 澤登 信子 氏	人と人がつながり合う街づくり～人と情報と空間のあり方を探る	8/5(木) 14:00～ 15:30	春日井市役所	京都大学防災研究所 巨大災害研究センター長 河田恵昭 氏	被害を小さくする危機管理
8/20(金) 14:00～ 15:30	文化フォーラム春日井	富士常葉大学 環境防災学部教授 重川 希志依 氏	市民が主役の防災まちづくり	9/7(火) 14:00～ 15:30	文化フォーラム春日井	(公開講座) 防災情報機構会長(元NHK解説委員) 伊藤 和明氏	東海地震に備える
9/10(金) 7:00～ 18:00	阪神方面視察	長岡造形大学 造形学部教授 平井 邦彦 氏	阪神・淡路大震災	9/13(月) 14:00～ 15:30	春日井市役所	筑波大学 心理学系講師 堀越 勝 氏	危機介入～被災者のこころの痛み
9/25(土) 14:00～ 15:30	文化フォーラム春日井	東京大学 工学部教授 小出 治 氏	防災通信ネットワーク～情報通信機器による新しいまちづくり	10/3(日) 14:00～ 15:30	文化フォーラム春日井	東京都立大学大学院 都市科学研究科教授 中林 一樹 氏	防災まちづくりを考える
10/6(水) 14:00～ 15:30	春日井市役所	京都大学防災研究所 巨大災害研究センター教授 林 春男氏	被災者の心のケア～阪神大震災における試みとボランティア	11/19(金) 14:00～ 15:30	春日井市役所	同志社大学 文学部教授 立木 茂雄 氏	ボランティアと行政の協働関係
12/6(土) 14:00～ 15:30	勤労福祉会館	名古屋大学大学院 環境学研究科教授 福和 伸夫 氏	東海・東南海地震と耐震対策	12/6(土) 14:00～ 15:30	勤労福祉会館	㈱アニメックス 常務取締役 防災事業本部長 伊永 勉氏	災害時の自主防災とボランティアのあり方

実施方法・場所：

春日井安全アカデミーという市民大学を設立し、継続して防災に長けた人材を輩出している。各コース共、概ね7回程度の講義からなっており、講師は学識経験者、関係団体代表者などとなっている。

活動の企画・運営：

春日井市では、「各種団体の連携」「幅広い市民の声を反映」「将来を見据えた安全に関する調査・研究の実施」を目的に行政・各種団体・地域住民からなる「春日井市安全なまちづくり協議会」を設立している。本活動は、その協議会が設置した市民大学-春日井安全アカデミーで実施している。

安全アカデミー基礎教養課程防災コース講義風景



本事例の特筆すべき事項・その他：

市民大学のメインテーマを、「市民生活の安全」とし、それに貢献できる人材を教育して、継続的に地域社会に輩出させようという意欲的な取り組みである。防災・防犯等、地域の市民生活に関わる幅広い安全について考え、それぞれの立場で地域のために活動し、安全に関する提言を行える、このような卒業生を「ボニター」というユニークな名称として地域社会の認知度を高めようとするなど、卒業後の活動支援をも視野に入れた好例である。



災害図上訓練住民指導風景

ボニター養成講座（救命講習）風景



商店会による街づくり運動の一環としての防災活動

活動の目的：

「自分達のまちは自分達で守る」の基本の下、「楽しめる防災」というユニークな発想で、東京都新宿区早稲田商店会に集う在住、在勤、在学の人々と共に防災意識向上、持続のための活動を展開。

活動の内容：

楽しくて儲かる防災、という商店会の特色を生かした運動を展開している

- ①防災、環境、福祉、教育など多角的な視点からの意見交換を目的とした ML（メーリングリスト）の活用により、広範囲の人的ネットワーク構築。
- ②街を歩くツアーにより、街を防災という観点から自らチェックして、危険箇所の気付き、災害時利用可能資源のチェックを行い“わが町の防災マップ”の作成を行う。
- ③商店会の顧客サービス管理用として使用する IC チップ埋め込み型のカードを活用した災害時安否確認システムの構想（予定）
- ④高齢者世帯の空き部屋に学生を下宿させようというプロジェクトを実施予定。日ごろの世代間交流は、いざという時の災害弱者支援につながるというもの。
- ⑤震災により被災した場合、全国各地の提携先（例えば、長野県飯山市、新潟県魚沼市（旧北魚沼郡入広瀬村）など約 50 箇所）に疎開させてもらうプロジェクトの実施。これは、震災疎開パッケージと呼ばれるもので、一人年間 5 千円で購入でき、災害の無い場合には、3 千円相当の疎開先候補の名産品がもらえるというもの
- ⑥毎年夏に行なわれる環境を主テーマとした地球感謝祭において、他のボランティア、福祉などのテーマとともに防災活動も取り上げ、防災キャンプ、起震車体験などを行なっている。

早稲田の防災事情

「早稲田って強い？—野球・ラグビー・駅伝、じゃなくて防災のこと—」

■■■■■

最終更新日 2003年8月26日

お知らせ

- ◆今年の感謝祭は、9月15日に開催されます。その中のテーマの一つとして、安心・安全・防災と言うことでやっていきます。
- ◆防災キャンプは、8月の23、24日に開催します。是非参加してください。
- ◆今年の防災キャンプでは、戸塚第一小学校とその周辺で行われます。早稲田川の小学生も参加します。

Copyright(C)2003BOUSAI-WASEDA. All Rights Reserved.

ホームページ

防災キャンプ まち歩き



主たるイベント等の実施日時・場所：

1996年に始まった“早稲田いのちのまちづくり”の一環として立ち上げた“エコ・サマー・フェスティバル”の中で実施されてきたものである。これは、近隣大学の夏休み等による“商店会の夏枯れ”対策の一つとして行われた、という経緯があり、したがって、現在も主たるイベントは9月(大学の夏休み中)実施されるが、活動そのものは、年間を通じた通年活動に発展してきている。



地球感謝祭

活動の企画・運営：

早稲田商店会が中心となって進めているものであるが、運動は、同商店街と関わりのある全国の商店街との連携によるものに進化してきている。この活動を通して“全国商店街震災対策連絡協議会”が平成14年4月に結成された。



防災キャンプ開会式

本事例の特筆すべき事項・その他：

商店会の振興と、近隣に在住、在勤、在学するまちの人々たちの“楽しめる防災活動”の両立を目指したところに、商店会らしいユニークさがある。また、この活動を通じ早稲田大学の学生が、防災の重要性を認識し、消防団に加入するなど、その活動は、特筆すべきものがある。



防災ミニ集会



年末防災イベント(ガラス飛散防止フィルム展示)



エコ・ステーション

サバイバルキャンプなどの実施例

活動の目的：

世田谷区赤堤は3本の私鉄軌道に囲まれた住宅地域で、災害時、消防車・救急車等が容易に入ってくるのが難しい状況にあり、かねてより自主防災が強く求められる地域であった。平成6年度より、「まちなかの会」を結成し、将来の町の担い手になるであろう“子供たち”を対象に“防災活動の向上”を目指した活動を行っている。

活動の内容：

ここでは、兵庫県南部地震の教訓に学び、「助け合おうみんなのまち」をテーマにキャンプ体験の中に防災訓練を取り込んだ「まちなかキャンプ」を柱とした活動を行っている。

具体的には、次のような活動がなされている。

○まちなかキャンプの実施：

地区内にある公園で子供たちが実際にキャンプを行い、その中で、各種防災訓練を体験するものである。訓練の内容は下記のようなものである。

- i 煙中避難訓練
- ii 初期消火訓練
- iii 応急救護訓練
- iv ロープワーク
- v 起震車体験
- vi 防災クイズ
- vii 非常食体験等

実施方法・場所：

毎年5月第2土曜・日曜日に地区内公園で、小学3年から中学3年までの子供たちとスタッフ（まちなかの会会員、地域住民）など約150人ほどで実施している。

活動の企画・運営：

当初は、地域の世話好きな有志が集まり、運営していたが、その後“まちなかの会”結成後は、地域住民の“まちなかの会”会員が主導して活動を運営している。なお、実施にあたっては地元商店会等の協力支援、消防署、消防団等の指導を受けている。

本事例の特筆すべき事項・その他：

“まちなかの会”という地域住民が運営するボランティア団体を結成し、その活動資金等を地元町会、自治会、商店会等の支援を仰いだり、会が地域のお祭りで模擬店を出し収入を得たりするなど地域ぐるみの活動にしている点が特徴である。

また、将来の地域における防災の担い手としての子供に焦点を当て、それを地域が支える、という明確なスタンスを持っていることや、地域内の身近な公園を訓練場所として活用している点も特筆すべき事項である。



地域防災協力校



サバイバルキャンプ (ロプワーク)



サバイバルキャンプ



初期消火訓練



子供による消火訓練



煙中避難訓練



救命訓練



起震車体験

自主防災組織とNPOとの連携による防災活動の例

活動の目的：

南品川6丁目に住む住民が、自らの住む街を知り、そこで共に生活する人々と知り合う機会を持つ、という目的の自治会行事(町会創立55周年記念事業)の中で“自らの町を守るための防災活動を体験してもらおう”活動を実施

企画・準備会議



活動の内容：

災害に備えた様々な体験コースの提供

- ①実際に街を歩いて危険箇所の発見、災害時に利用できる施設・設備等の確認、避難経路の確認等を行い、そのまとめとして“わが町の防災マップ”を自分で作ってもらおう
- ②被災時には、どのような被害が発生し、街はどのような状況になるかを自ら想定してもらい、そのようなときに減災のために何をすべきか、あるいは何が出来るかなどを考えてもらおう
- ③災害時の負傷者等を想定し応急救護の訓練および、そのような場面を想定した応急救護体験をしてもらおう
- ④災害時、家の倒壊等で居住できなくなったことを想定し、身近で災害時にも取得が容易な、例えばダンボールなどで簡易ダンボールハウスをつくる体験をしてもらおう
- ⑤災害時を想定し、身近に発生した負傷者を救護施設に搬送する体験を実際にしてもらおう
- ⑥災害時サバイバル技術取得の一環としてロープワークの学習・訓練をしてもらおう
- ⑦災害時サバイバル技術取得の一環として、参加者全員で炊き出し作業訓練をしてもらおう



防災まち歩き



実施日時・場所：

日曜日の朝9時30分から午後2時まで

主会場を地元小学校とし、コースによっては、小学校を基点として町内各所へ出掛けて活動を行った。なお、炊き出し作業訓練は、小学校に全員戻り、一緒に実施した。

活動の企画・運営：

自治会から、「東京災害ボランティアネットワーク」(以下、「東災ボ」といいます。) に対しての協力依頼に応えたもの。活動の企画・運営の主体はあくまでも自治会が担い、それを東災ボが黒子役で支援するという形をとった。具体的には、

- ・ 企画は、自治会と東災ボが協力して検討・策定
- ・ 訓練等で使用するプログラム、教材等は東災ボが作成・提供、その他訓練への警察・消防機関の協力要請の仕方等の指導等
- ・ イベントの事務局機能は自治会の責任で実施(集客、会場設営、運営等)

本事例の特筆すべき事項・その他：

地元自治会が発案し、企画段階から、防災活動支援のプロとも言うべき“東災ボ”とのコラボレーションの下、住民にとって適切なレベルの防災活動訓練を実施したという、どこの自治会でも応用できる好例である。

防災マップ作り



炊き出し訓練



お昼ごはん



発表会



災害経験を活かした自主防災活動の例

活動の目的：

広島市安佐南区の伴地区は、宅地のほとんどが山裾の斜面に拓かれており、その多くの住宅が地盤の弱い場所や急傾斜地に面した所に在ったり、土石流危険箇所建っている。このような状況下、これまでも、この地区の3小学校区2町内会の自主防災会連合会による組織的防災活動がなされてきたが、とりわけ平成7年6月29日に発生した豪雨災害を契機に、災害教訓・体験の伝承、危機管理意識の共有など地域防災力強化を図られている。

活動の内容：

ここでは、地域と行政が一体となって「災害に強い街づくり・人づくり」のための広範囲な活動を行っているが、具体的には、以下のようなことを実践している。

- ①自主防災会の連合化：3小学校区2町内会による自主防災会の連合化により、地区全体での災害情報共有化、各地区の協力・連絡体制の強化を目指している。
- ②危機管理意識の高揚：住民の危機管理意識の高揚も目指して各種活動を行っている。
 - ・住民による「わが町地震マップ」の作成
 - ・地区における被災地の実地調査およびそれらの情報の防災行政機関への提供
 - ・災害危険箇所の探査、各町内会における防災マップの作成
 - ・防災関係機関が行う防災フェアや総合防災訓練への地区挙げての協力・参加など
- ③災害危機管理の実践：実際の被災を想定して、以下のような各種訓練等を行っている。
 - ・豪雨、土石流災害を想定した避難訓練の実施
 - ・避難経路の安全性検証
 - ・長期避難生活を想定した夜間宿泊訓練の実施-生活避難場所運営マニュアルの実践



避難訓練状況



炊き出し訓練

子供による消火訓練



負傷者救出訓練

実施方法・場所：

地区そのものを自主防災会の活動の場としており、実践的な活動が地区全体を使って実施されている。またこの地区では、現在概ね月1回のペースで防災に関する何らかの研修会等が開催されている。

活動の企画・運営：

6. 29豪雨災害の被害を深刻に受け止める中、住民間の議論で自主防災活動のあり方についての認識が深まり、実践への流れが作られていった、という経緯があり、活動は住民組織である自主防災連合会が主体となって進められている。また、それに加えて自主防災連合会と行政（とりわけ、地元消防署）との良好な協力関係により、実践的で極めの細かい活動が実現されている。

本事例の特筆すべき事項・その他：

実際に被災したことを糧に、きめ細かく具体的で実践的な災害対応策が検討されていることに、この地区の大きな特徴がある。また、被災状況調査など住民による各種調査活動を通して住民と行政が密接で良好な関係を築き上げていることも特筆すべき事項である。

DIG* (ディグ) を行い、私たちのまちの防災力を確認しましょう

※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

本節の写真は、H16.11.23～24 に宮城県消防学校で行われた
自主防災組織指導者講習会の際のもの。

◎準備

事前準備 (スタッフが中心となって行います)

- ① DIG のテーマを決める。(例) 災害種別：地震、対象地域：〇〇小学校区
- ② 参加人数の見積もり
- ③ 会場の手配・参加の呼びかけ
- ④ 地図※¹・小道具類※²の手配
- ⑤ スタッフの役割分担 (ファシリテーター(DIG 進行支援者)、受付、記録、会計等)

※1 地図 (地図によっては著作権者の承認を必要とするものがあります。)

1 グループ 8～12 名とし、グループの数だけ地図を用意します。なお、各グループからの意見発表を考えた場合のグループ数の目安は 5～6 組です。

対象地域 (例：〇〇小学校区) の地図を用意します。地図の大きさは畳 2 枚大を目安とします。場合によっては拡大コピーをしてつなぎ合わせます。

※2 小道具類

透明シート：地図の上にかぶせて油性ペンなどで書き込みをするためのシートです。透明テブルクロスや家庭用ラップを uses。

油性ペン：透明シートに書き込むためのペンです。「太字・細字」両用の 12 色や 8 色のセットを uses。

ベンジンとティッシュペーパー：油性ペンでの書き込みを修正するのに使います。ベンジンの代わりに、マニキュア除光液も使えます。

テープ (セロハンテープなど)：地図や透明シートの貼り合わせ、固定に使います。

ハサミ、カッターナイフ：透明シートなどの切断に使います。

付箋：地図上の表示、意見の書き出しに使います。

カラーラベル：透明シートに貼り、様々な情報を表示します。大きさや色の違いにより情報を区別します。

対象地域の昔の地形図：昔の土地の状況を知るため、必要な場合は国土地理院から入手 (有償) します。



当日準備 (スタッフだけでなく参加者も一緒に準備を行うとよいでしょう)

- ① **会場設営** (テーブルを並べ畳 2 枚程度の広さの地図台とし、小道具類を用意します。机を使わず床面に直接地図を置く事もあります)
- ② **受付準備**

◎DIGの実施

参加者へのオリエンテーション（スタッフからの説明と参加者による地図の準備）

- ① DIGとは何か、スタッフから簡単に説明します。
- ② 進行にあたってのルールをスタッフから説明します。

[ルール例] ・自由に活発に意見交換できる雰囲気をつくるよう互いに意識してみましょう。
・意見をまず聞き、異論があるときは否定ではなく代案を提示してみましょう。
・DIGの中で知れた個人情報保護のためDIG終了後は他言を慎みます。

③ 参加者の自己紹介とアイスブレイキングでリラックス

[自己紹介とアイスブレイキングの例]

a 参加者に紙を配る → b 進行役は参加者に1つ質問する → c 参加者は紙に答えを書く
→ d グループ内で参加者が順番に答えの紙を見せて説明する → a～cを何度か繰り返す

◎ 進行役からの質問例：「名前は・どこから来たの・私ってこんなヒト」「今日は、どうして来ましたか?」「私はこんなことをしています」「今日のご気分は?」

- ④ 災害イメージを持つためにDIGのテーマに応じたビデオや写真を見ます。
- ⑤ DIGの舞台となる地図を貼り合わせ透明シートをかけます。

[地図を貼り合わせる] 地図の部分貼り合わせて大きな地図にし、テーブルにテープ等で動かないよう固定します。貼り合わせる時は横方向につなげてから縦方向につなげるとうまくいきます。また、テープを切る役、貼る役に分けると効率的です。

[地図に透明シートをかける] かけた透明シートに位置あわせのために地図の四隅の位置を記入しておくことで地図とシートがずれても元に戻せます。

DIGをやってみよう！（参加者自身が行い、スタッフが支援します）

① 地域の「自然条件」を確認してみましょう。

○現在の「自然条件」を確認してみましょう。

- ・現在の市街地の位置
- ・海岸線・湖岸線の位置
- ・山と平地の境界線
- ・現在の河川・池沼の位置



○昔の「自然条件」が分かれば地図に書き込んでみましょう。

- ・昔の市街地の位置
- ・昔の河川・池沼は今どうなっているか
- ・昔の水田は今どうなっているか
- ・今の宅地は昔どのような場所だったか



② 「まちの構造」の確認のため、地図を油性ペンでなぞります。

○鉄道を黒色の油性ペン（太線）でなぞりましょう。（工場の引き込み線などの線路軌道も対象にします。）

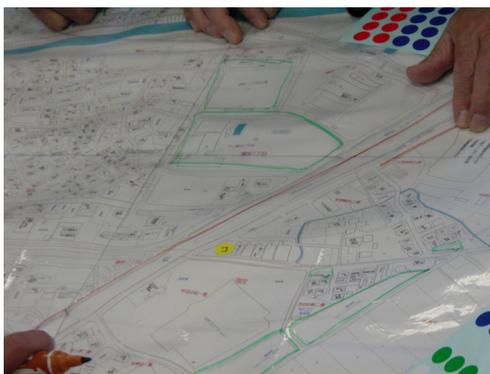
○主要道路をなぞりましょう。国道や県道など広い道路から順に、路肩を茶色の油性ペン（太線）でなぞります。（街区が目立つようになるはずです。）

○道幅が狭くて消防車が入れないような路地・狭あい道路（幅 2m 以下）を、ピンク色の油性ペン（太線）でなぞります。（ピンクの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て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地域です。）

○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、敷地の輪郭線を黄緑色の油性ペン（太線）でなぞります。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です。

○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）でなぞります。水道が使えなくなったときの、消火用水や生活水の入手場所を把握するためです。

○火災の延焼防止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）の輪郭を紫色の油性ペン（太線）でなぞります。なお、延焼とは1棟の建物の火災が、他の棟の建物に及ぶことをいいます。



③ 地域の「人的・物的防災資源※」を地図記号により書き込んだり、付箋やカラーラベルを貼って表示します。凡例もあわせて作りましょう。

※ 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・設備、人材を把握します。

○官公署、医療機関などの災害救援にかかわる機関・施設を表示します。

（例）・市町村役場（出張所）

- ・消防署、警察署
- ・学校
- ・医療機関（病院、医院）
- ・公民館、自治会館
- ・社会福祉施設
- ・ヘリポート



○地域防災において役に立つ施設などを表示する。

(例)・防災行政無線

- ・避難地・避難所、防災倉庫
- ・食料・日用品、薬品、燃料等の販売店
- ・重機等を持っている企業
- ・消火器、可搬ポンプ
- ・消防水利(防火水槽・プール)



○転倒、落下、倒壊した時に危険となる設備などを表示する。

- (例)・燃料(石油、可燃性ガス)や毒性の高い物質などが貯蔵されている施設
- ・ブロック塀、石垣など
 - ・屋外広告物、自動販売機



○地域防災に役立つ人材を表示する。

(例)・自治会・自主防災組織リーダー

- ・消防職員、消防団員、警察官、自衛官等やそのOB・OG
- ・医療、看護関係者やそのOB・OG
- ・建設業、修理業などの関係者やそのOB・OG
- ・民生委員、児童委員、福祉関係者、通訳(外国語、手話)

○災害時要援護者のいる世帯の場所を表示する。

(例)・一人暮らしの高齢者、寝たきりの人、障害のある人、妊産婦、乳幼児、外国人

◎まとめ

地図を見ながら考えてみよう！(参加者自身が行い、スタッフが支援します)

① グループごとに地域について気づいたこと(発見)を書き出してみよう。

[書き出すテーマの例]

- ・地域の特徴は？
- ・地域の防災・災害救援についてのプラス要素は？
- ・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します。
重複があってもかまいません。



② グループごとに気づいたこと(発見)について発表し、参加者全員で共有しましょう。自らの発見を確認し互いの発見を共有するため、まとめと発表は必ず行いましょう。

まちなか防災訓練を行い、私たちのまちの防災力を確認しましょう

◇準備

事前準備（スタッフが中心となって行います）

① まちなか防災訓練で想定する災害、対象地域、訓練内容を企画

[例] 災害種別：地震

対象地域：〇〇小学校区

訓練内容：各自が身を守る、まちの対策本部の設置、初期消火、救出救助、避難

② 訓練内容の具体化と準備(災害発生場所やまちの対策本部の設置場所の決定、スタッフの配置計画、使用する材料・資機材等の準備など※)

③ 市区町村、消防、警察などの協力機関や協力者へのお願いや交渉

④ 住民への広報(開催日時や事前説明会のお知らせ)

[例]

〇〇小学校区 震災訓練のお知らせ

[対象者] 〇〇小学校区の住民の皆様

[訓練日時] 〇月〇日(日) 午前10時～12時

[訓練場所] 〇〇小学校区全域

[訓練内容] 主に次のような訓練を行います。シナリオは用意していませんので、皆さんがそれぞれ自分にできることを考えて対応することになります。

- ・地震発生時に、各自自宅にて身を守ります。
- ・運営スタッフを中心に「まちの対策本部」を設置します。
- ・〇〇小学校区内で発生した火災の初期消火を行います。
- ・近隣でおきた災害への対応が終わったら、〇〇小学校へ向けて避難を開始します。

◇事前説明会◇ 注意事項などについて説明しますので必ずご参加ください。

[日時、場所] 〇月〇日(日) 午前10時～ 〇〇公民館

⑤ 事前説明会（まちなか防災訓練の意義や目的、災害種別、対象地域、まちの対策本部の場所、訓練内容、注意事項、資機材などの点検 など）

事前説明会に参加できなかった住民に対しては、注意事項やルールなどに関する広報を行っておくとよいでしょう。また、災害発生場所付近の住民には了解を得ておきましょう。

※ 災害発生場所等の決定、スタッフ配置計画、材料・資機材等の準備などの例

[まちの対策本部の設置]

まちの対策本部では次のような活動を行う。

「災害に関する情報収集（要救助者や火災の有無など）と整理、情報発信」、「組織の活動状況の把握」、「資機材の貸し出し状況の把握」、「救護所の設置」、「手薄な災害現場への人員配置（コーディネート）」、「市区町村、消防、警察などとの連携（情報提供）」

設置場所：一時的な避難場所となる〇〇広場

スタッフ：地震発生後、町内会の役員〇名が集まり設置

資機材等：訓練対象地域の地図、メモ用紙・付箋・筆記用具、セロハンテープ・ガムテープ、掲示用ボード、リーダーやスタッフであることを示す腕章・帽子・名札など



【初期消火】 火災を発見して 119 番通報を行ったのち（実際には通報するしぐさをする）、消火器による消火とバケツリレーによる消火を行う。

【火災発生場所と時間】：〇〇路地(10:05)、〇〇空地(10:10)

【スタッフ】：地震発生前から各火災発生場所に安全管理係〇名配置
（必要に応じて消火器の使用方法をアドバイスする（消防団員や消防職員の協力を得てもよい）。訓練参加者が消火器を落とすなどして、けがをしないよう注意する。出火点では、火の管理を行う。）

【資機材等】：〇〇路地周辺の街頭消火器を使用してもよいか確認
バケツリレーの水源としては、〇〇銭湯の湯を使用
バケツリレーによって運んだ水をためるポリバケツ(大)を〇〇空地に設置
バケツリレーで使うバケツ(小)は、参加者各自が持参

注) 実際に火を出す場合は、燃やす廃材や消火用の水を用意する。また、消防機関に届出が必要。

火を出さない場合は、表示や発煙筒の煙により火災発生場所を知らせる。



【救出・救助】 救助資機材を用いて救出・救助を行う。

【救出・救助現場】：〇〇広場のがれき下（ダミー人形）

【スタッフ】：地震発生前から、救出・救助現場に安全管理係〇名配置
（必要に応じて資機材の使用方法をアドバイスする（消防団員や消防職員の協力を得てもよい）。資機材使用の際に参加者がけがをしないよう注意する。）

【資機材等】：防災倉庫に保管されている救助資機材、ヘルメット、軍手、がれきに見立てる木材、けがをした場合の救急箱、がれきの下に置くダミー人形



【救命手当、けがの応急手当、搬送】 けが人の応急手当の実施と応急担架による搬送（安全のため、応急手当を行ったけが人役のスタッフではなくダミー人形を搬送する）。意識のない人（ダミー人形）に対する救命手当の実施。

【けが人など発生場所】：〇〇さん宅前（けが人・応急担架による搬送用のダミー人形）、
〇〇ビル前（救命手当訓練用のダミー人形）

【スタッフ】：〇〇さん宅前：けが人役〇人、安全管理係〇人
〇〇ビル前：救出・救助の安全管理係が救命手当も担当
（必要に応じてけが（足の骨折）の応急手当と応急担架による搬送、意識のない人（ダミー人形）に対する救命手当の方法をアドバイスする（消防団員や消防職員の協力を得てもよい）。参加者がけがをしないよう注意する。）



【資機材等】：けが人の容態を示したカード（けが人は身に付ける）、応急手当に使用するタオル・包帯、応急担架を作成するための毛布・物干し竿、応急担架に乗せるためのダミー人形、救命手当訓練用のダミー人形

【避難】 避難せざるを得ない状況になったとき、ガスの元栓や、電気のブレーカーをおとしてから避難する。この訓練では、最後に全体反省会を行うため、参加者は近隣でおきた災害対応が終了したのち、〇〇小学校に避難する。近隣の住民どうして安否確認し、要援護者がいる場合は、付近の住民で協力して共に避難する（要援護者が参加困難な場合、スタッフが要援護者役を務める等でもよい）。一部の通路は通行できない想定とし、迂回路を利用し避難する。



【通行できない場所】：〇〇交差点、〇〇さん宅前の道路

【スタッフ】：地震発生前から、避難路、迂回路のポイントとなる場所に立つ（〇人）
（避難する参加者が事故にあわないよう注意（警察官の協力を得てもよい）。）

【資機材等】：通行止めをする場所に張るロープ、通行止めの表示。

直前準備（スタッフが中心となって行います）

- ① 火災、建物倒壊場所などに資機材を運んで設営を行う。
- ② それぞれの担当スタッフを配置するとともに、協力者（消防団員、消防職員、警察官など）に担当場所についてもらうよう依頼する。

◇訓練実施

【スタッフ側】

- ① 災害発生の合図（スタッフがサイレンを鳴らすなどして対象地域に知らせます）
- ② まちの対策本部へ本部要員を派遣する
- ③ 参加者へ各災害発生ポイントへの対応を呼びかける
- ④ 災害発生ポイントでの安全管理をする
- ⑤ 消防署などの関係機関と協力して災害発生ポイントでの技術的指導をする

【参加者側】

- ① 災害発生の合図によって行動を開始する
- ② 参加者は各自の住宅で身を守る。
- ③ 家族の安否を確認した後、参加者は家の外に出て、まちで発生している火災やけが人に対応する。
- ④ 近隣でおきた災害への対応が終わったら、声をかけ合って避難場所へ向かう。

◇訓練終了時（参加者の点検と全体反省会）

- ① 訓練が終了したら、スタッフは参加者にけがなどはないか確認し、参加者・スタッフともに使用した資機材などの点検・後始末を行う。
- ② 訓練のまとめとして、参加者全員で考えてみましょう！

【話し合うテーマの例】

- ・ 訓練に参加して気づいたことはありますか？（よかったこと、残念なこと）
- ・ 参加者どうして協力して活動できましたか？
- ・ うまくいった訓練は何ですか？またその秘訣は？
- ・ 課題のある訓練は何ですか？どのような課題がありましたか？
- ・ より災害に強い地域にするための提案をしてみましょう。

安全・かんたん手作りランプ (財) 市民防災研究所

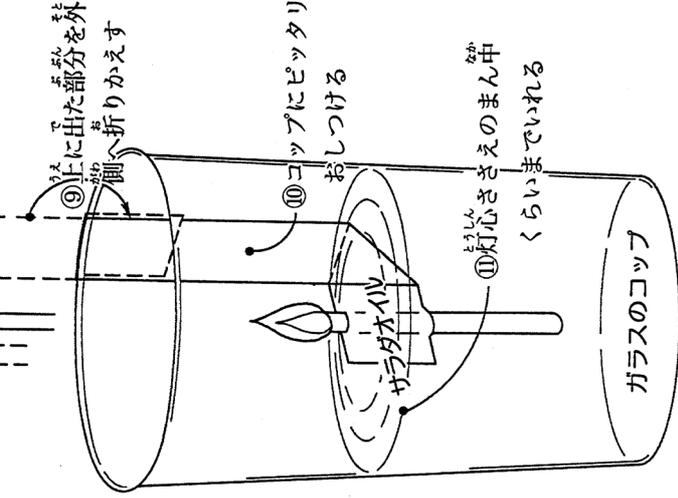
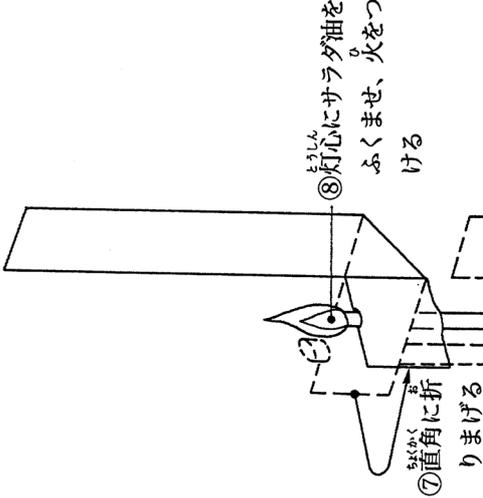
台所にある材料だけで簡単にできるランプです。小学生くらいの子供でも作ることができます。

ランプは、明るさだけでなく暖かさもあり、災害時には心を落ち着かせてくれます。

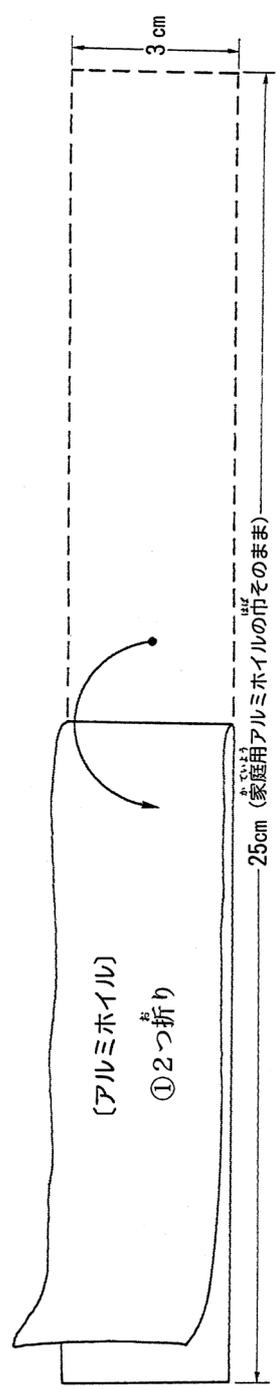


(財) 市民防災研究所 提供

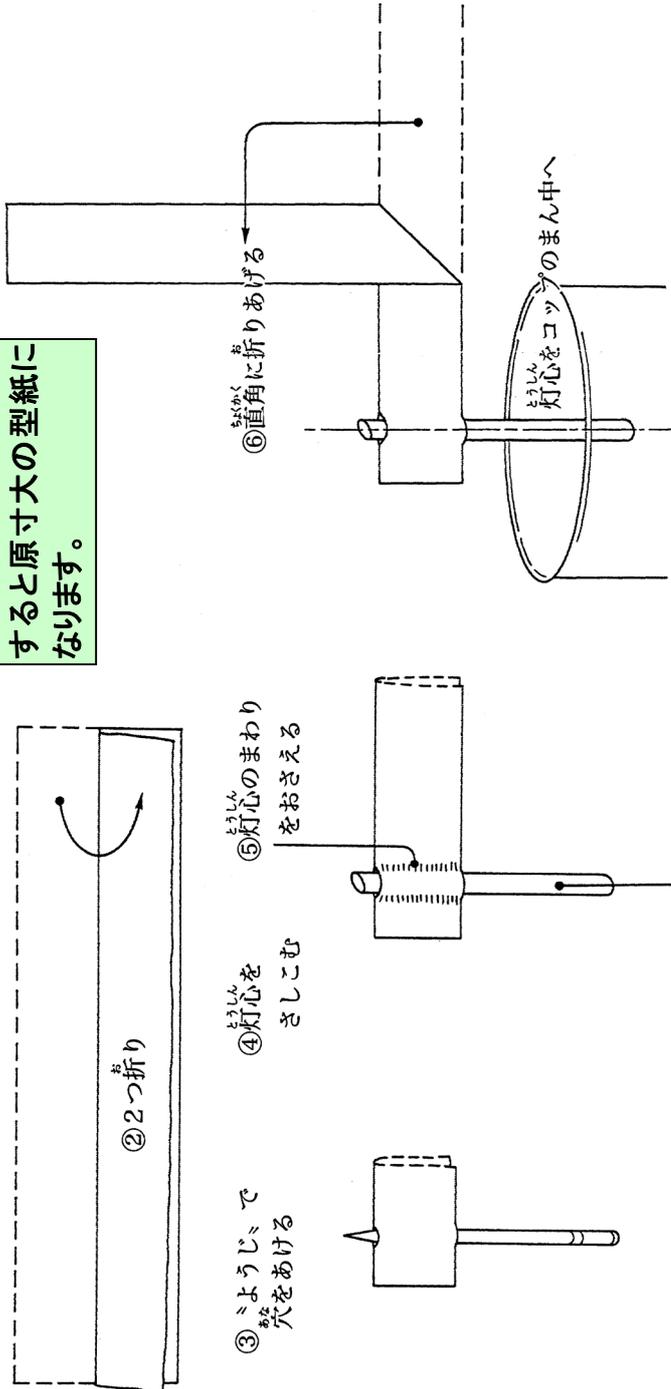




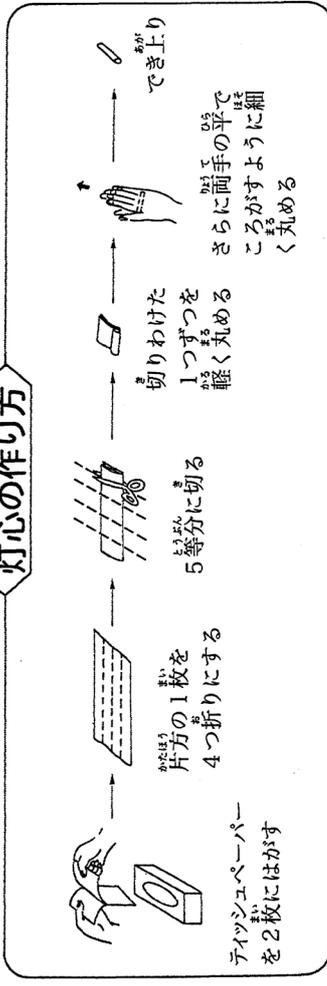
※サラダ油には
容易に火はつきません。



A3版に拡大(141%)コピー
すると原寸大の型紙に
なります。



灯心の作り方



安全・かんたん
手づくりランプ

財団法人
SBK 市民防災研究所 ☎03-3682-1090
〒136-0072 東京都江東区大島4-5-14
<http://www.sbk.or.jp/>

身近な道具を使ったサバイバル技術例 2

サ・ア・テ ふしぎな卓上コンロ ((財) 市民防災研究所)

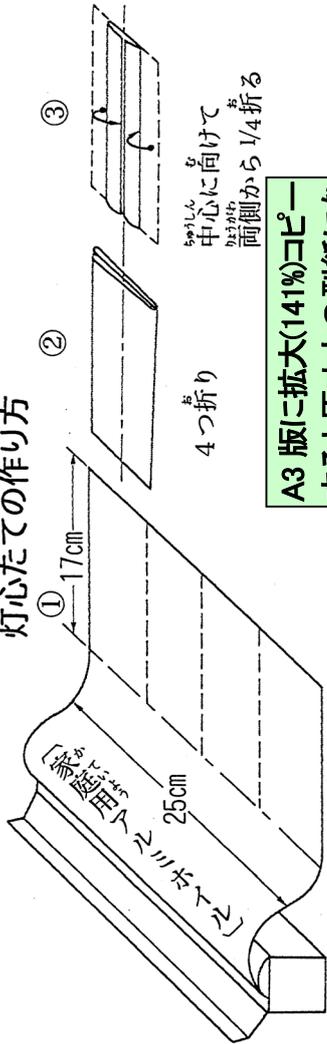
アルミ缶とアルミホイル、ティッシュペーパーだけで作る卓上コンロです。
コンロを作った後に、ご飯を炊いたりホットドックを作ったりするプログラムも楽しい
です。



((財) 市民防災研究所 提供)



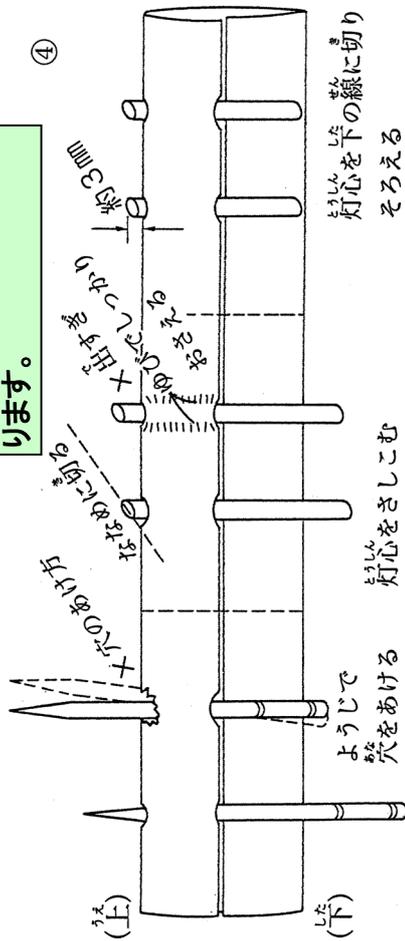
① 灯心たての作り方



4つ折り

中心に向けて
両側から1/4折る

A3版に拡大(141%)コピー
すると原寸大の型紙にな
ります。



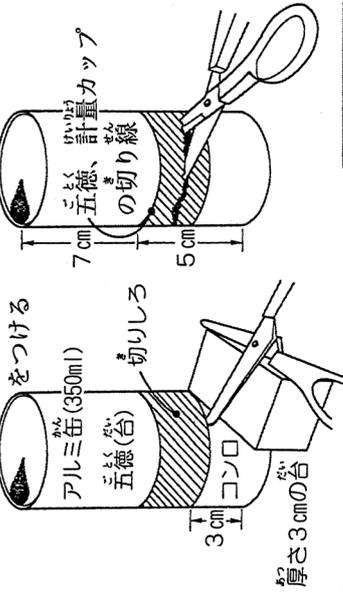
ようじで
穴をあける

灯心をさしこむ

灯心を下の線に切り
そろえる

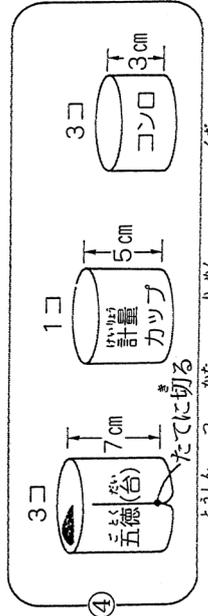
② コンロの作り方

① 切り線の目印のキズ
をつける

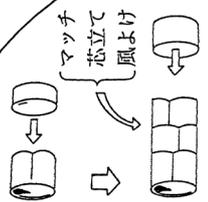


厚さ3cmの台

③ 切り線にそって切る
缶の切る面を
左側にむけて
持つ



※しまい方



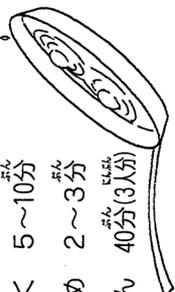
※灯心の作り方は、裏面をごらん下さい。

サ・ア・イ
ふしぎな
卓上コンロ

財団法人
SBK市民防災研究所 03-3882-1090
〒136-0072 東京都江東区大島4-5-14
http://www.sbk.or.jp/

このコンロで作れるお料理の例

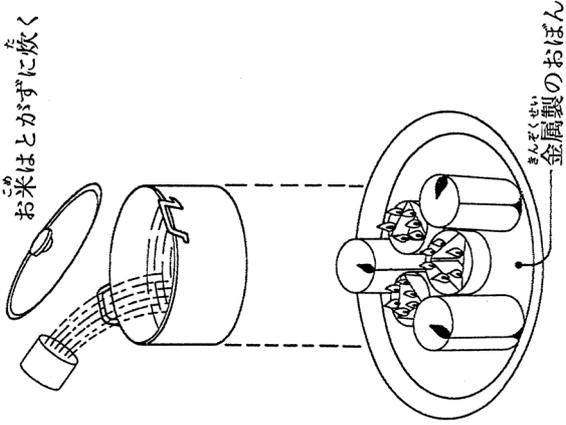
- クレープ 2分
- 茶わんむし 30~40分
- 自釜 やき 4~5分
- ホットミルク 3~4分
- お餅を焼く 5~10分
- ソーセージ炒め 2~3分
- 炊き込みごはん 40分(3人分)



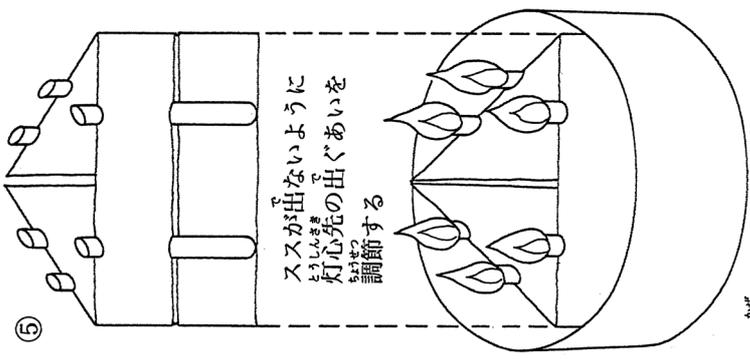
3人分のごはんを炊く時の例

- 米 x 3
- 水 x 4

お米はとがずに炊く

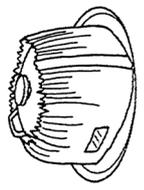
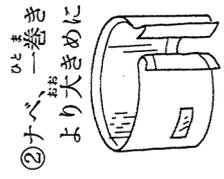


金属製のおぼん



ススが出ないように
灯心先の出ぐあいを
調節する

- ① 風よけ
火の確認マド
[アルミホイル] を貼る
窓を作ってセロハンテープを貼る
- ② ナベ、一巻き
より大きめに
お折りまげる
- ③ 40分でごはんが
炊けます



災害・緊急時・キャンプ等で困らない
簡単料理 あらかると

(社) 富山県栄養士会 地域活動栄養士協議会

簡単料理は、防災訓練における体験メニューとして活用するだけでなく、地域のお祭りや子供会での催し等で活用することで、地域住民の防災意識を高揚するチャンス作りに活用できます。



炊き出しご飯 (簡易炊飯袋)

材料 (4人分)

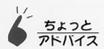
下処理

米……………2カップ
水……………8カップ
簡易炊飯袋……………4枚

1人分

エネルギー 285 kcal
たんぱく質 5.5 g
カルシウム 5.0 mg
塩分 0 g

- 作り方** ① 簡易炊飯袋に米を入れて20～30分煮る。
② 水分を切って15分蒸らす。



- 米は洗わず使え、湯はくり返し(3回程度)使えます。
- アウトドアにも便利。
- 7ページ参照のこと。

炊き出しご飯 (ハイゼックス袋)

材料 (4人分)

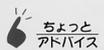
下処理

米……………2カップ 洗っておく
水……………2カップ
ハイゼックス袋……………2枚
輪ゴム……………4本

1人分

エネルギー 285 kcal
たんぱく質 5.5 g
カルシウム 5.0 mg
塩分 0 g

- 作り方** ① ハイゼックス袋に米と水を入れ、空気を抜いて輪ゴムで止める。
② 大鍋で20分ゆでて取り出し、ふたつき容器で15分蒸らす。



- 水を加減することによって好みの軟かさに仕上げられます。
- 7ページ参照のこと。

即席雑煮

材料〈4人分〉

切り餅……………8個
 みつば……………1/2把 根元を切り、2cm位に切る
 お吸い物の素……………3袋
 熱湯……………2 1/2カップ

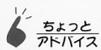
下処理

1人分

エネルギー 189 kcal
 たんぱく質 3.5 g
 カルシウム 2 mg
 塩 分 1.5 g

作り方 ① 餅は焼く。(又はゆでる)

② 器にお吸い物の素、みつばを入れ熱湯を注ぎ餅を加える。



ちよつと
アドバイス

● かまぼこや青菜をのせてもよい。
 ● お吸い物の素は、種類により塩分が異なります。
 塩分が強いようでしたら量を減らしましょう。

もちのピザ

材料〈4人分〉

切りもち……………8個
 とろけるチーズ……………4枚

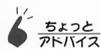
下処理

1人分

エネルギー 256 kcal
 たんぱく質 7.9 g
 カルシウム 126 mg
 塩 分 0.6 g

作り方 ① フライパンでもちの両面を2〜3分焼く。

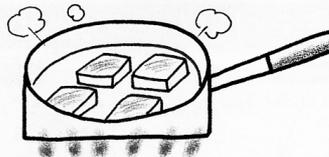
② ①にチーズをのせて3〜4分蒸し焼きにする。



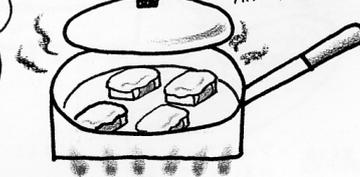
ちよつと
アドバイス

● トッピング材料として、サラミソーセージ、スライスサーモン、ピーマンハム、キムチ、のりなどを、のせてもよい。
 ● ピザソースを利用してよいです。

切りもちも両面焼く



フタをして
3〜4分
蒸し焼き



うどんグラタン

材料〈1人分〉

グラタンソース缶……………2缶
 茹でうどん……………2玉 熱湯でほぐしながらサッと茹でる
 粉チーズ……………大さじ4
 バター……………大さじ1
 パセリ(ドライパセリでも可)少々 みじん切り

下処理

1人分

エネルギー 330 kcal
 たんぱく質 7.2 g
 カルシウム 89 mg
 塩 分 1.2 g

作り方 ① グラタン皿にバターを塗り、うどんを入れる。

② ①にグラタンソースをかけ粉チーズとパセリをのせ、オーブントースターで焼く。



ちよつと
アドバイス

● 粉チーズの代りにとろけるチーズでもおいしい。
 ● グラタンソースの他、カレーソースやミートソース缶でも応用できます。
 ● 牛乳1/2カップを加え鍋で煮込むと簡単です。

干し魚のサラダ

材料 (4人分)

干し魚のほぐしたもの…80g 焼いてほぐす
 玉ねぎ……………1/2個 薄く切り、水に放す
 酢……………少々
 ドレッシング { 酢 大さじ1
 油 小さじ1
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々

下処理

1人分

エネルギー 54 kcal
 たんぱく質 5.0 g
 カルシウム 28 mg
 塩 分 1.4 g

作り方 ① ドレッシングを作り、干し魚と水を絞った玉ねぎを入れて和える。



ちよつと
アドバイス

●好みでマヨネーズで和えてもおいしいです。
 ●ラディッシュ等入れると、色どりがよくなります。

豆腐と野菜のみそ炒め

材料 (4人分)

豆腐……………1丁 たて半分にし1cm厚さに切る
 長ねぎ……………1本 ぶつ切り
 ピーマン……………3個 6つ割り
 (a) みそ 大さじ2
 砂糖 大さじ1/2
 酒 大さじ1
 ごま油 大さじ1
 にんにく 1片

下処理

1人分

エネルギー 105 kcal
 たんぱく質 5.4 g
 カルシウム 91 mg
 塩 分 1.1 g

作り方 ① 中華鍋にごま油を熱し、にんにくのつぶしたものを炒め、香りが出たら野菜、豆腐を炒める。
 ② (a) を入れ少し煮つめる。



ちよつと
アドバイス

●豆腐の代わりに生揚げもよいでしょう。

水が少ない時の調理の工夫

水を大量に使えない時は、普段の調理法の常識から離れ臨機応変に対処しましょう。

作る時

- 洗ったり茹でる水の量、回数は必要最小限にする。
 (たとえば、青菜などは少量の水で振り洗いし無水鍋や電子レンジを活用する。)
- 茹でる材料が多い時は1つの鍋でアクの少ないものから順に茹でる。
- ねぎなどを切る時はキッチンばさみを使う。
- ボールがわりにポリ袋の中で野菜や肉を調味液に漬け込む。
- フライパンやホットプレートにクッキングペーパーをしくと、油を使わなくてもこげつきにくく、洗う回数が減る。
- アルミホイルはオープンやオープントースターの皿や、ホイル焼き、煮物の落としばたとして使う。



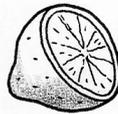
食べる時

- 皿にラップやアルミホイルをはり、汚れたら交換する(熱いものは、ラップではなく、アルミホイルを使う。)
- アルミホイルを折り紙のコップの要領で折り、携帯コップとして使う。



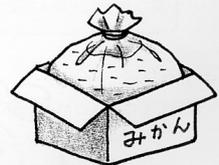
片付ける時

- まな板は十分に洗えない時があるので除菌スプレー、酢を適宜使う。
- 野菜を洗った水、米のとぎ汁などは捨てずに洗いに使う。
- 洗剤がわりにみかん・オレンジ・レモンの皮を利用し、屋外で細かい砂・草や海草をたばねたものを使うとすすぎ水が少なく、環境にも優しい。
- 汚れの激しい時は新聞紙などでふきとってから洗う。
- 屋外で汚水を捨てる時は、川等に直接捨てる、川から離れた土の所等に捨てる。(下流で使う人のことも配慮)



その他

- 調理する人が、手指を水で洗えない場所は除菌スプレーやウェットティッシュ等を利用し、清潔を保つように心がける。
- ペットボトルは切って、じょうご代わりに使う
- 大きいポリ袋を段ボールやポリバケツにかぶせると、水を運んだり保管する容器に早がわり。(フタがない場合は、口をしっかりヒモでしばるか、ガムテープで閉じる。)



「防災・危機管理 e-カレッジ」「救命講習」「防災館」で
災害に対応するための知識や技術を学びましょう！

次の表は、住民の皆さんが、災害に備えて身につけておくべき主な知識・技術についてまとめたものです。

この表を参考に、総務省消防庁の提供するインターネット上の学習サイト「**防災・危機管理 e-カレッジ** (<http://www.e-college.fdma.go.jp>)」、消防機関や日本赤十字社の実施する「救命講習」、地域の「防災館」などを活用し、災害への対応力を身につけましょう。

◎災害に備え身につけておくべき主な知識・技術

(右側に「防災・危機管理 e-カレッジ」に掲載されている関連箇所を示します)

分類	内容		
基礎	各災害の 基礎知識	<p>●災害発生メカニズム</p> <p>地震、津波、風水害、火山災害その他の災害に関して、その発生のメカニズム等についての知識を学習。災害と被害との関係についても学習。</p> <p>●過去の災害事例</p> <p>過去の主な地震災害、風水害、火山噴火、火災などにおける対応事例を学び、問題点・課題について知識修得。</p>	<p>e-カレッジ※</p> <p>[災害の基礎知識コース]</p> <p>◆地震・津波災害</p> <p>◆風水害</p> <p>◆火山災害</p> <p>◆火災</p>
	地域の 災害危険性と被害想定	<p>●地域の災害危険性</p> <p>自分たちのまちの地理的特性（気象、地形、地盤、活断層）、社会的特性（集落、公共施設、要援護者宅）、危険箇所、過去の災害履歴、土地利用履歴等について知識修得。</p> <p>●各種災害の被害想定等</p> <p>地震被害想定・防災アセスメント結果・浸水予測図・火山ハザードマップ等について知識を修得。</p>	
	防災の しくみ	<p>●防災のしくみ</p> <p>行政機関の防災組織や消防組織を知り、大規模災害における活動の内容等についての知識を修得。</p> <p>また、自分たちの住んでいるまちの地域防災計画や防災対策の現況についても修得。</p>	
	災害に強い まちづくり	<p>●災害に強いまちづくり</p> <p>災害特性に応じたまちづくりの観点から、公共施設、ライフライン、オープンスペース、避難路、避難場所、防災資機材倉庫、防災活動拠点、延焼遮断帯、水利等の役割と重要性について修得。</p>	

※ e-カレッジ：防災・危機管理 e-カレッジ
(<http://www.e-college.fdma.go.jp>)

分類	内容		
災害 予防	災害に対する備え	<p>●事前の備えチェック 非常持ち出し品、3日分の非常備蓄品、家族間の連絡方法（集合場所、NTTの災害伝言ダイヤル利用方法）など事前の家族防災会議で決めておくべき事項等について学習。</p> <p>●我が家の安全性チェック 家具の転倒防止、食器類等の落下防止、寝室の安全対策、プロパンガスボンベ固定の補強、塀の補強、ガラスの飛散防止、消火器の定期点検等のポイントについて学習。</p> <p>●我が家の耐震性チェック 簡易的な診断方法をもとに我が家の耐震性に関する知識を学習。また、併せて耐震診断や耐震補強の必要性についても学習。</p>	<p>e-カレッジ※ [災害への備えコース] ◆事前の備えチェック ◆家庭内の安全性チェック ◆わが家の耐震性チェック</p>
	地域住民の防災活動の促進	<p>●住民の役割 住民が災害時に果たすべき役割と近隣住民どうしの連携について過去の事例や日ごろからの交流のあり方等について学習。</p> <p>●防災マップの作り方 防災マップを作成する際の目的、マップに記載すべき情報等について把握。</p>	<p>e-カレッジ※ [地域防災のの 実践コース] ◆地域防災の 必要性</p>
災害 応急 対応	発災時の対応(災害時にどう行動したらよいか)	<p>●気象予警報、避難勧告・指示等 風水害、雪害、火山災害に関する警報発令や地震予知等のしくみと意味について学習。また、これらを受けて行われる避難勧告・指示、避難準備等の情報収集とその対応について学習。</p> <p>●災害時にとるべき対応 地震等災害が発生してからの時間を追った形で、危険性(落下物や煙等の危険性)や何をすべきかについて具体的にイメージしながら学習(身の安全確保→火の始末→避難・消火活動・救助活動)。また、置かれた状況(デパート、地下街、屋外、通勤時など)に応じた対処方法についても状況と自らの行動を具体化しながら学習。</p> <p>●情報収集・伝達方法 災害時における情報の入手、伝達方法等について学習。</p>	<p>e-カレッジ※ [災害の基礎知識コース] ◆地震・津波災害 ◆風水害 ◆火山災害 ◆火災</p> <p>e-カレッジ※ [いざという時 役立つ知識コース] ◆避難</p>

※ e-カレッジ: 防災・危機管理 e-カレッジ
<http://www.e-college.fdma.go.jp>

分類	内容
災害 応急 対応	<p>発災時の対応(災害時にどう行動したらよいか)</p> <p>●<u>初期消火</u> 火災を起こさないための知識(火災予防、防災製品)、水のかけ方、消火器・屋内消火栓の使い方、可搬式ポンプの操作方法、バケツリレー、住宅用火災警報器・住宅用ブリンカーの設置、火元別の初期消火のコツなどについて修得。</p> <p>●<u>応急手当の方法</u> 応急処置の方法、感染防止、止血法、心肺蘇生法など救命救急の方法について修得。</p> <p>●<u>救助方法</u> 救助資機材の使用法、応急担架の作製方法・負傷者搬送方法について学習。</p> <p>●<u>要援護者の安全確保(地域住民との協力)</u> 災害時要援護者(高齢者・乳幼児・妊婦・身体障害者・負傷者・外国人)の安全確保、避難誘導は地域全体での助け合いが重要であり、そのポイントについて学習。</p> <p>●<u>安全な避難方法</u> 火災・煙からの避難、津波・洪水からの避難などの迅速で安全な避難の方法・ポイントについて学習。また、避難場所の理解が重要。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・避難場所の区分 ・安全な避難路 ・避難時の服装等 ・避難時の安全対策(電気ブレーカー、ガスのメインバルブ等) <p>●<u>避難所活動</u> 避難所で生活していく上での留意事項について学習。</p> <p>●<u>サバイバル技術</u> 震災時等において、様々なものを活用して生き抜いていく技術を習得。</p>
	<p>災害 復旧 ・ 復興</p>

e-カレッジ※
[いざという時役立つ知識コース]
◆初期消火
◆救命手当
◆救助

e-カレッジ※
[いざという時役立つ知識コース]
◆避難

e-カレッジ※
[地域防災の実践コース]
◆地域の防災リーダーの役割

※ e-カレッジ: 防災・危機管理 e-カレッジ
(<http://www.e-college.fdma.go.jp>)

参考文献

- 「自主防災組織の手引きーコミュニティと防災」 (総務省消防庁)
- 「婦人防火クラブリーダーマニュアル」 (編集・発行：(財) 日本防火協会)
- 「やってみよう！！発災対応型防災訓練 ～防災マップづくりからオリジナル防災訓練へ～」
(編著・発行：(財) 市民防災研究所、監修：東京消防庁)
- 「雪 (1995年4月号)」 (編集：神戸市消防局広報誌『雪』編集部)
- 「防災・危機管理教育のあり方に関する調査懇談会 報告書」 (平成15年3月 総務省消防庁)
- 「災害・緊急時・キャンプ等で困らない 簡単料理 あらかるとー栄養士がすすめる身近な食材の活用方法ー」 (編集・発行：(社) 富山県栄養士会 地域活動栄養士協議会)