

自主防災組織担当職員向け
自主防災組織リーダー育成のための研修会

－ 知り、わが事として考え、行動につながる －

令和5年11月17日
株式会社サイエンスクラフト
竹本 加良子

<目標>

- リーダー育成の対象、身につけてもらう内容について理解できる
- 体系だった内容の研修を行っている先進自治体の事例を知る
- 既存のプログラムや教材等（消防庁）を活用して、研修を実施・改善できるようになる

<項目>

1. 自主防災組織リーダーの育成 _____ 「誰を対象にするか」
 2. リーダー育成に活用できる教材
 3. 先進的な研修事例
 4. 効果的な研修を実施するためのポイント
- 「どうやって研修をおこなうか」

1

自主防災組織リーダーの育成 「誰を対象にするか」

自主防災組織の活動を強化するためには
誰を対象に研修を行うとよいのでしょうか？

平成30年度 消防庁
自主防災組織に関する
アンケート調査結果
(都道府県・市区町村・自主防災組織)

https://www.fdma.go.jp/singi_kento/kento/items/jisyubousai_soshiki_ikusei23_sankou1.pdf

自主防災組織のリーダーの範囲

自主防災組織

- 約50%の組織が代表者や役員が複数で教育・訓練を担当しており、約30%の組織が教育・訓練担当の部門が主体となり教育・訓練を実施している。
- 特に、長年にわたり活発な取組を行っている組織では、両者合わせて約86%と、より高い傾向にある。

⇒長年にわたり活発な取組を行っている組織は、代表(トップ)以外の複数のリーダーが教育・訓練に関与する仕組みを構築しているところが多い。

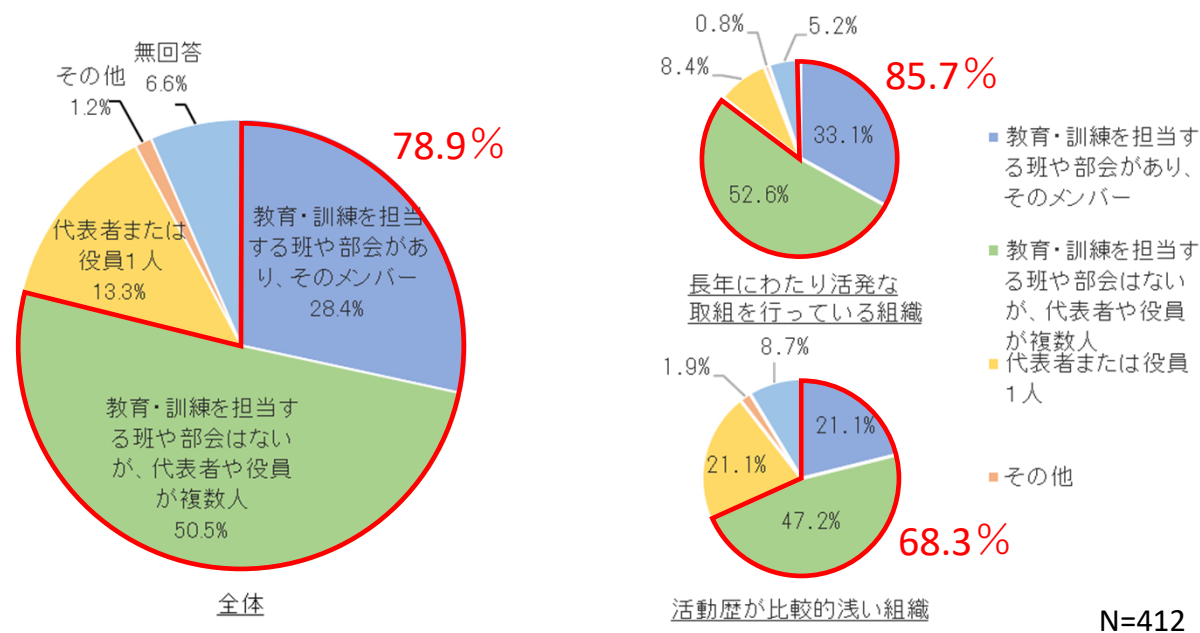
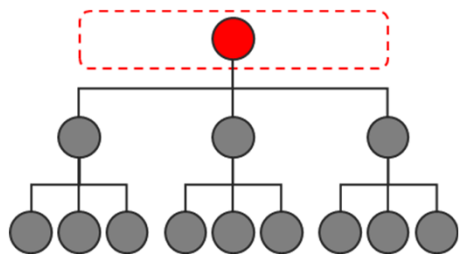


図4 自主防災組織における教育・訓練の実施体制

地域には多様な防災リーダーが存在

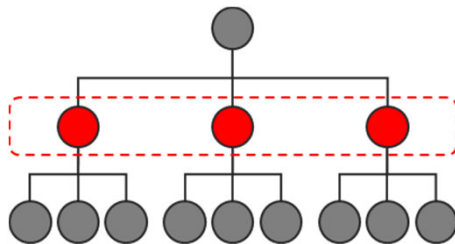
「防災リーダー」には、複数のタイプが存在する（一人だけではない）

Type.1
組織の代表者



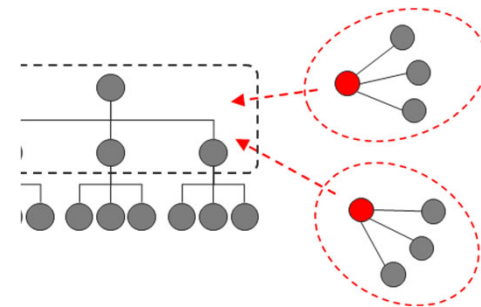
地域の防災力向上に向け、組織をまとめ、自主防災活動全般を見渡し地域を牽引する。
状況の全体把握に長けている。

Type.2
特定の活動の中心となる立場にある者



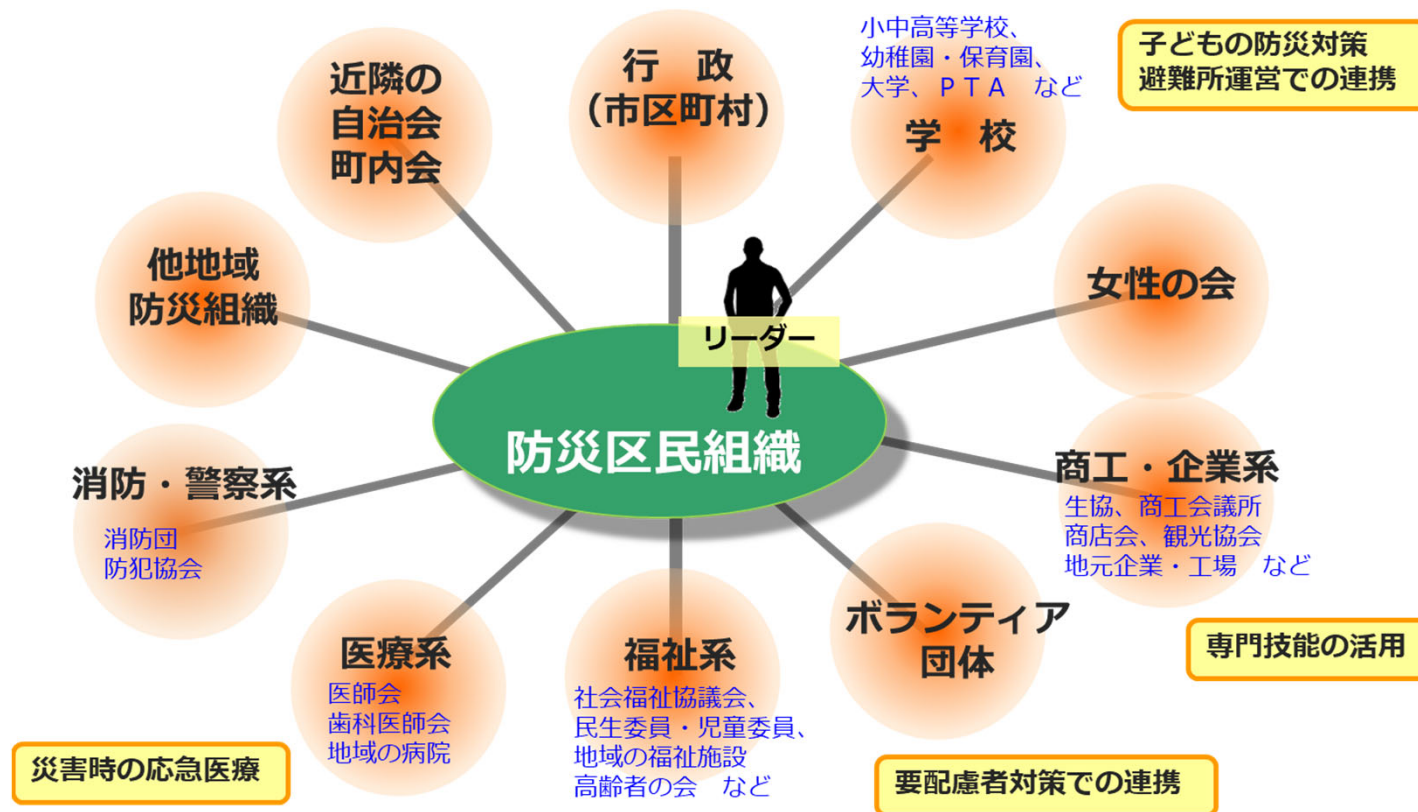
求められる防災活動の一翼を担い、具体的な防災活動の中心となる。
個別の専門的な知識・技能を有している。

Type.3
アドバイザー・調整役



専門的見地より、組織の内外から自主防災活動に対しアドバイスしたり、防災活動を担う組織間を結びつなぐ。

自主防災組織のリーダーだけでは災害対応は乗り切れない

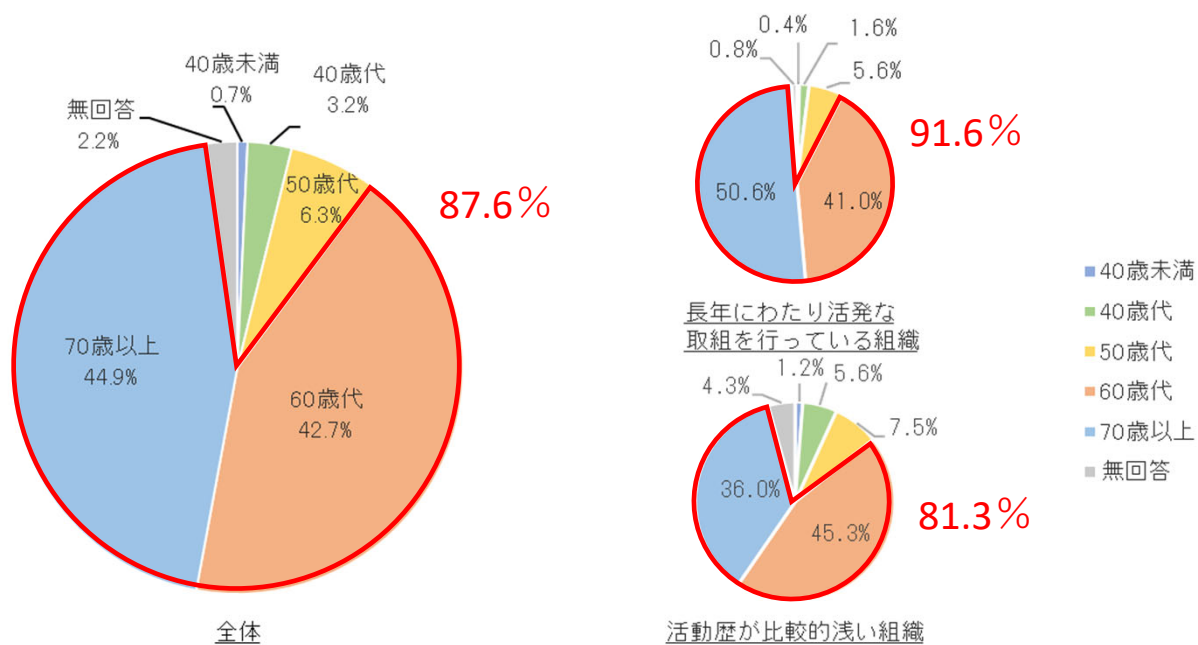


自主防災組織の代表(トップ)の年齢

自主防災組織

- 自主防災組織の代表(トップ)の年齢は、90%近くの組織で60歳代以上である。(70歳以上は約45%)
- 特に、長年にわたり活発な取組を行っている組織は90%以上(70歳以上は約50%)と、リーダーが高齢層である割合が高い。

⇒ 高齢層が代表(トップ)を務めている組織が非常に多い。



N=412

図3 自主防災組織の代表(トップ)の年齢

自主防災リーダー(トップを含む)」における女性の人数

自主防災組織

- 「自主防災リーダー(トップを含む)」における女性の人数は、70%近くの組織で「5人未満」である。そのうち「女性のリーダーはいない」は約27%。

⇒ 自主防災リーダーにおける女性の人数は非常に少ない。

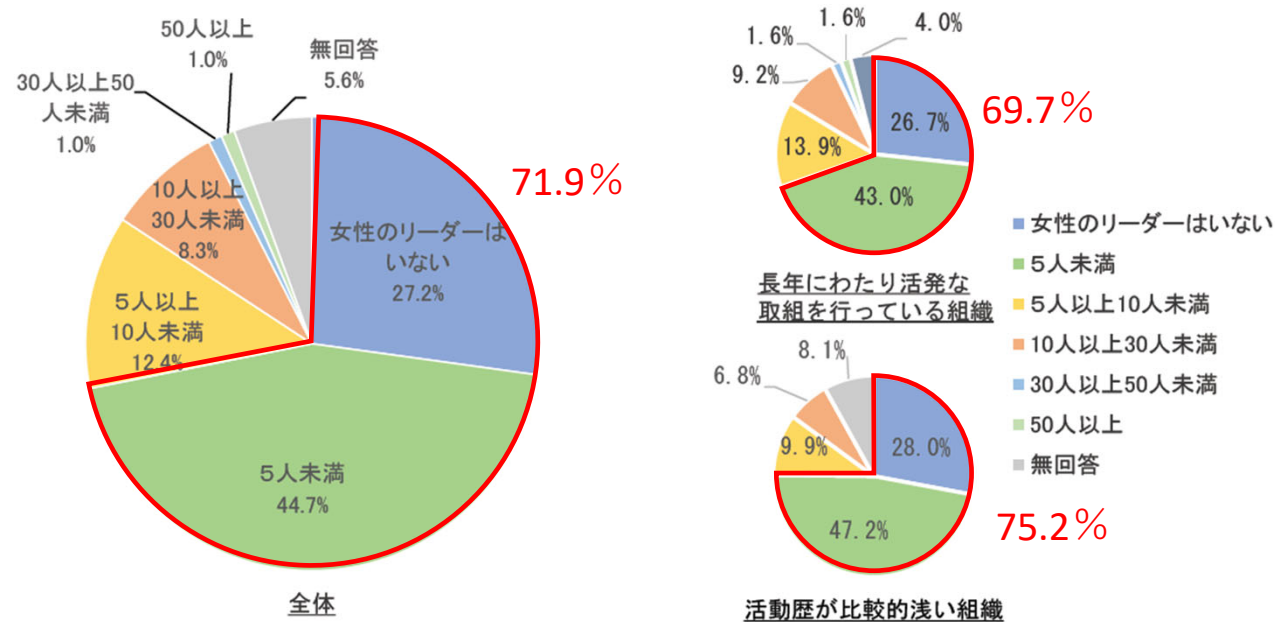


図3 自主防災リーダー(トップを含む)における女性の人数

N=412

まとめ

- 育成の対象は、自主防災組織の代表者だけではない
- 組織の活動をけん引する役割のある人、次を担う人を、自主防災組織として育てるよう働きかけよう
- 防災に女性の視点は不可欠。女性の防災リーダー育成のため、研修への参加を促進しよう

2

「どうやって研修をおこなうか」
リーダー育成に活用できる教材

自主防災組織のリーダー育成に
活用できる教材等をご紹介します

消 防 庁

自主防災組織のリーダー育成のための 教育・訓練カリキュラム

<https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/ikusei007.html>

https://www.fdma.go.jp/singi_kento/kento/items/post-56/09/training_program_example.pdf

自主防災組織のリーダー育成のための 教育・訓練カリキュラムの概要

- 市区町村等の担当者が、地域特性や自主防災組織の現状等を踏まえつつ自主防災組織のリーダーを育成するため、または研修会等を企画する際に活用いただくことを念頭に作成
- 標準的な学習項目を網羅的、体系的に示している
- 育成の対象は、自主防災組織の代表者だけでなく、防災資機材等の整備や研修訓練等の企画・実施など、特定の活動の中心となる立場（防災部長や各班長等）の方
- 研修プログラム例を例示！

自主防災組織のリーダー育成のための
教育・訓練カリキュラム

1. 防災リーダーの役割・住民（構成員）の自助意識を高めるには
2. 災害から住民の命を守るには
3. 避難所の運営を円滑に進めるには

← 後ほど教材を説明

「カリキュラム」の全体像

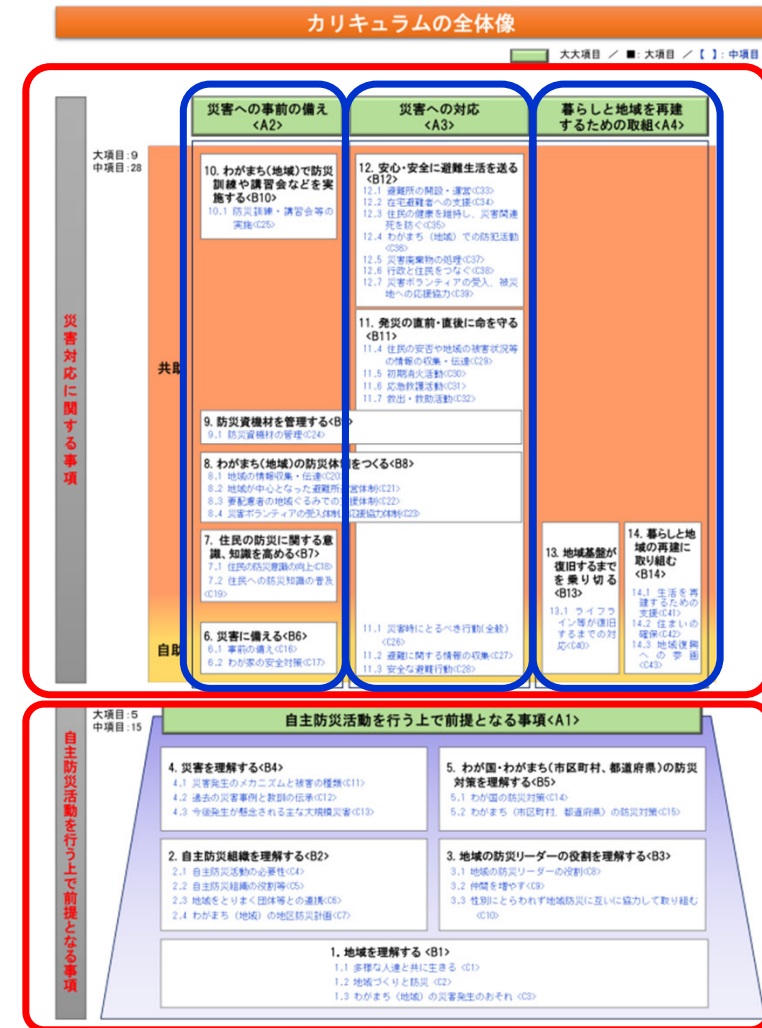
- カリキュラムは、学ぶ知識・スキルを体系的に整理したもの
- その全体像は、大きく（縦軸）

- ① 自主防災活動を行う上で前提となる事項
- ② 災害への事前・事後の具体的な対応

- 災害への事前・事後の具体的な対応は（横軸）

- 災害への事前の備え
- 災害への対応
- 暮らしと地域を再建するための取組

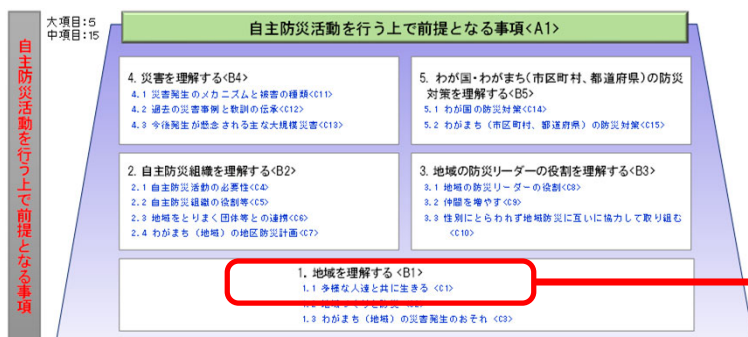
の3つに区分し整理



カリキュラムの内容

<構成>

- 学習項目
 - ✓ 大大項目、大項目、中項目
- 学習項目の概要
- 学習のねらい
- 学習内容(メニュー)例



自主防災活動を行う上で前提となる事項<A1> 大大項目

1. 地域を理解する<B1> 大項目

1.1. 多様な人達と共に生きる<C1> 中項目

〔学習項目の概要〕

学習項目の概要

障がい者、外国人など地域で生活する多様な住民の存在を理解し、その多様性を尊重しながら互いに協力しあう地域社会を構築する必要性について学ぶ。

〔学習のねらい〕

学習のねらい

- 障がい者、外国人など地域に住む様々な住民の多様性を理解・尊重し、住民同士が互いに協力し住みやすい地域社会を構築することができる人材を育てる。

〔学習内容(メニュー)例〕

学習内容(メニュー)例

- 地域に暮らす住民等の多様性の理解と尊重
- 隣保協同の精神
- 人権に対する理解、差別的・反倫理的言動の危険性
- 多様な価値観等に関する知識

【参考資料 URL】

「自主防災組織の手引」((解説)「隣保協同の精神」と自主防災組織 P.7)(消防庁)
(https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/items/bousai_2904.pdf)

出典：自主防災組織のリーダー育成のための教育・訓練カリキュラム(消防庁) https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/items/tangenbetsu/ikusei_curriculum.pdf

研修プログラム例（3種）

● テーマ1（全3単元）

防災リーダーの役割/住民（構成員）の
自助意識を高めるには

● テーマ2（全2単元）

災害から住民の命を守るには

● テーマ3（全2単元）

避難所の運営を円滑に進めるには

自主防災組織のリーダー育成研修プログラム例					
別紙3					
テーマ1 ～ 防災リーダーの役割/住民（構成員）の自助意識を高めるには ～					
【本研修プログラムのねらい】 ○ 3時間程度の研修を通じて、地域で自主防災活動に取り組む際や、住民の自助の取組を促進するために最低限必要と考えられる知識とスキルを身につけることができるプログラムです。 ○ 本プログラムは、地域（地区）において、地域防災リーダーとして自主防災活動を行う上で初期の段階で理解することが望まれる事項と、住民（自主防災組織の構成員）それぞれの防災に対する関心を高め、ひいては地域（地区）全体の住民の生命、身体等を守るために自主防災組織による取組や活動が必要であることを住民（構成員）が認識し合うことを目的として学び理解することが望まれる事項を、「自主防災組織のリーダー育成のための教育・訓練カリキュラム」の中から抽出したものです。 ○ 具体的には、「自主防災活動を行う上で前提となる事項」のうち、「地域を理解する」、「自主防災組織を理解する」、「地域の防災リーダーの役割を理解する」の主要な項目と、「災害への事前の備え」のうち、「災害に備える」、「住民の防災に関する意識、知識を高める」の主要な項目について学習する構成としています。 ○ 単元毎の時間は目安として示しています。必要に応じ延長・短縮して実施するなどの活用も考えられます。 ○ なお、本プログラムは自主防災組織のリーダー向けのものですが、消防団、女性防火クラブ、民生委員・児童委員、社会福祉協議会などの自主防災組織以外の地域防災に関わる団体や組織のリーダー向けの研修においても活用することができます。					
ワークショップ・演習用					
単元	単元の学習項目 （大項目）	単元の学習項目 （中項目）	各単元の学習内容 （学習項目の概要）	所要(分)	備考
1 単元 地域の災害発生のおそれと 自主防災活動の 必要性	1 地域を理解する(B1)	1 わがまち（地域）の災害発生のおそれ(C1)	自分たちの地域の地理的特性（地形（急傾斜地、低地など）、地震の震害性、避難所の有無、災害危険箇所の有無）などから、地域に居住する災害危険性について学ぶ。また、被害想定結果やハザードマップ等の活用により、自分たちの地域（まち）で発生が懸念される災害とその被害や影響について学ぶ。	50	ハザードマップ等を活用し、地域に自生する被害をイメージ
	2 自主防災組織を理解する(B2)	1 自主防災活動の必要性(C4)	自主防災活動の必要性（自助、共助の重要性など）について学ぶ。	10	
2 単元 地域防災リーダーの役割	1 自主防災組織を理解する(B2)	1 自主防災組織の役割等(C5)	地域に密着した防災組織である自主防災組織の目的、役割、組織の機能及び体制、主要な活動内容等について学ぶ。	10	ワークショップを通じて、仲間を増やす方法を学ぶ
	2 地域の防災リーダーの役割を理解する(B3)	1 地域の防災リーダーの役割(C8)	自主防災組織の代表や、代表を支え防災活動の中心となる者が組織の防災リーダーとして果たす役割、リーダーシップとして仕掛けたいことについて学ぶ。	5	
		2 仲間を増やす(C9)	多数の住民に自主防災活動への参加を促し、活動を展開していくために、住民とのコミュニケーションの取り方（積極、会話、開き）や、地域の防災に関する人材の発掘方法などについて学ぶ。	35	
	3 自主防災組織を理解する(B2)	1 地域をとりまく団体等との連携(C6)	消防団、女性防火クラブ、民生委員・児童委員、社会福祉協議会等、地域で防災活動に関わる多様な主体の存在を理解するとともに、事例をとおして互いに連携・協力しながら地域防災活動を進めることの重要性について学ぶ。	10	
3 単元 自助の重要性と 災害への備え	1 災害に備える(B6)	1 わが家の安全対策(C17)	家具の転倒防止、食器類等の落下防止、寝室の安全対策、門柱やブロック塀の点検・補修、ガラスの飛散防止、消火器等の防火対策などの地震に対する安全対策と風水害における事前の安全点検箇所や土壌等の浸水対策など、わが家の安全性を高める方法について学ぶ。	20	消防庁の映像を用いて、わが家の安全対策を学習 チェックリストを用いて、わが家の備蓄状況をチェック
		2 事前の備え(C18)	非常用持出品、貴重品などあらかじめ備えておくべきことなど、家庭であらかじめ備えておくべきことについて学ぶ。	15	
	2 住民の防災に関する意識、知識を高める(B7)	1 住民の防災意識の向上(C18)	地域の防災意識の向上のための平時からの継続的な取り組みを通じた教育・訓練の方法について学ぶ。	15	
		2 住民への防災知識の普及(C19)	防災知識の普及啓発活動の目的や内容について理解するとともに、地域の住民への防災知識（マタイムライン）の普及等について学ぶ。	10	

研修プログラム

出典： 自主防災組織のリーダー育成のための教育・訓練カリキュラム（消防庁） https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/items/tangenbetsu/ikusei_curriculum.pdf

研修教材（スライド、補助教材）

自主防災組織のリーダー育成のための研修教材等

自主防災組織のリーダー育成のための教育訓練カリキュラム・プログラム例

[自主防災組織のリーダー育成のための教育訓練・カリキュラム・自主防災組織のリーダー育成研修プログラム例](#) 

研修教材（令和5年度版）

プログラム別

[テーマ1 防災リーダーの役割住民（構成員）の自助意識を高めるには（zipファイル：38.2 MB）](#) 

[テーマ2 災害から住民の命を守るには（zipファイル：12.1 MB）](#) 

[テーマ3 避難所の運営を円滑に進めるには（zipファイル：2.3 MB）](#) 

単元別

①
自主防災組織等のリーダー育成研修
防災リーダーの役割/住民
(構成員)の自助意識を高めるには

地域の災害発生のおそれと
自主防災活動の必要性

災害発生のおそれを認識しておくことの重要性

●近年、日本各地で発生している地震災害



ワークシート(地震) (印刷用紙1ページ)

自分の地域における地震時の被害を、1)ガードマップや被害想定図で確認してみましょう。

① 想定震度

震度

② 津波の可能性

津波の可能性 あり・なし / 浸水深 / 到達時間

③ 液状化の可能性

液状化の可能性 あり・なし

④ その他、地震によって地域に及ぶ被害・影響等
地震によって、津波や液状化以外に、どのような被害や影響があるか
考えてみましょう。

実際の教材を見ていきましょう

プログラム例

<テーマ1>

防災リーダーの役割/住民(構成員)の自助意識を高めるには

【1限目】 地域の災害発生のおそれと自主防災活動の必要性

【2限目】 地域防災リーダーの役割

【3限目】 住民(構成員)の自助意識を高めるには

単元	学習項目 (大)	学習項目 (中)	学習内容 (学習項目の概要)	所要 時間	ワークショップ 演習可
単元	単元の学習項目 (大項目)	単元の学習項目 (中項目)	各単元の学習内容 (学習項目の概要)	所要(分) 詳細 計	備考
1限目 地域の災害発生のおそれと自主防災活動の必要性	1 地域を理解する<B1>	1 わがまち(地域)の災害発生のおそれ<C3>	自分たちの地域の地理的特性(地形(急傾斜地、低地など)、地盤の軟弱性、活断層の有無、災害危険箇所の有無)などから、地域に潜在する災害危険性について学ぶ。また、被害想定結果やハザードマップ等の活用により、自分たちの地域(まち)で発生が懸念される災害とその被害や影響について学ぶ。	50	60 ハザードマップ等を活用し、地域に生じる被害をイメージ
	2 自主防災組織を理解する<B2>	1 自主防災活動の必要性<C4>	自主防災活動の必要性(自助、共助の重要性など)について学ぶ。	10	
2限目 地域防災リーダーの役割	1 自主防災組織を理解する<B2>	1 自主防災組織の役割等<C5>	地域に密着した防災組織である自主防災組織の目的、役割、組織の機能及び体制、主要な活動内容等について学ぶ。	10	60 ワークショップを通じて、仲間を増やす方法を学ぶ
	2 地域の防災リーダーの役割を理解する<B3>	1 地域の防災リーダーの役割<C8>	自主防災組織の代表や、代表を支え防災活動の中心となる者が組織の防災リーダーとして果たす役割、リーダーシップとして心掛けたいことについて学ぶ。	5	
		2 仲間を増やす<C9>	多数の住民に自主防災活動への参加を促し、活動を展開していくために、住民とのコミュニケーションの円り方(傾聴、会話、調整)や、地域の防災に関する人材の発掘方法などについて学ぶ。	35	
	3 自主防災組織を理解する<B2>	1 地域をとりまく団体等との連携<C6>	消防団、女性防火クラブ、民生委員・児童委員、社会福祉協議会等、地域で防災活動に携わる多様な主体の存在を理解するとともに、事例をとおして互いに連携・協力しながら地域防災活動を進めることの重要性について学ぶ。	10	
3限目 自助の重要性と災害への備え	1 災害に備える<B6>	1 わが家の安全対策<C17>	家具の転倒防止、食器類等の落下防止、寝室の安全対策、門柱やブロック塀の点検・補強、ガラスの飛散防止、消火器等の防火対策などの地震に対する安全対策と風水害における事前の安全点検箇所や土壌等の浸水対策など、わが家の安全性を高める方法について学ぶ。	25	60 消防庁の映像を用いて、わが家の安全対策を学習 チェックリストを用いて、わが家の備蓄状況をチェック
		2 事前の備え<C16>	非常用持出品、備蓄品などあらかじめ備えておくべきことなど、家庭であらかじめ備えておくべきことについて学ぶ。	20	
	2 住民の防災に関する意識、知識を高める<B7>	1 住民の防災意識の向上<C18>	地域の防災意識の向上のための平時からの継続的な取り組みを通じた教育・訓練の方法について学ぶ。	15	

出典： 自主防災組織のリーダー育成のための教育・訓練カリキュラム(消防庁) https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusei/items/tangenbetsu/ikusei_curriculum.pdf

実際の 教材説明

その他、教材・ツール

- ・ 消防庁 自主防災組織の手引

<https://www.fdma.go.jp/mission/bousai/ikusai/items/bousaiR53.pdf>

- ・ 消防庁 防災・危機管理eカレッジ
(こども向け、一般向け)

<https://www.fdma.go.jp/relocation/e-college/index2.html>

- ・ 国土交通省 マイ・タイムライン

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/main/saigai/tisiki/syozaiti/mytimeline/index.html>

- ・ 内閣府 「地域防災リーダー入門」
テキスト

<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/gen-sai/leader-text.html>

- ・ 静岡県 避難所運営ゲーム(HUG)

カード避難所運営をみんなで考える、具体的で・実践的なゲーム

<https://sswa.jp/article/394.html>

- ・ チームクロスロード クロスロード

災害対応を自らの問題として考え、また、様々な意見や価値観を参加者同士共有するゲーム

<https://maechan.net/crossroad/toukou.html>

まとめ

- 消防庁の「自主防災組織のリーダー育成のための研修教材等」や、その他教材・ツールを活用しよう
- 地域特性や施策に合うようカスタマイズしよう

3

「どうやって研修をおこなうか」 先進的な研修事例

では、どうやって知識やスキルを
身につけてもらおうとよいでしょうか？

先進的な研修を見ていきましょう

地域防災リーダー育成の事例

1. 国分寺市 「市民防災まちづくり学校」
2. 品川区 「しながわ防災学校」
3. 練馬区 「防災カレッジ」

1:市民防災まちづくり学校（東京都国分寺市）

- 1978(昭和53)年に第1回の「防災学校」を開始
- いつ起こるか分からない大災害に備えて、市や関係機関等の計画や制度、市民一人ひとりの備えや防災意識について学ぶだけでなく、これをきっかけとした地域の防災力向上を目的とした学習の場
- 1か月に1～2回、6月～翌年2月まで全11回の講座
(概ね9:30～15:30)
- 多様な実技、座学を行っている
 - ✓ 上級救命講習、スタントパイプを用いた消火訓練
 - ✓ まち歩きやグループワークを通じて学ぶ防災マップづくり
 - ✓ 避難所運営のイメージを深めるHUG(避難所運営ゲーム) など
- 定員:40人(先着順)
- 参加費:無料 (ただし上級救命講習テキスト代2,800円は自己負担)

● 講師

- 防災、下水道、ごみ、福祉などに関連する市の担当職員
- 消防署員
- 東京都水道局職員
- 専門家
- 地域で活躍する自主防災組織の方々（身近な防災活動の紹介）

● 受講の仕方

- 忙しい方でも受講可なよう、一部の回はオンラインでも聴講可能（ハイブリット）
- 午前のみ、午後のみでも可
- 7割出席で修了可（午前・午後のいずれかの出席で0.5ポイントとし、7ポイント以上の出席で修了可能）※補講あり
- 過去に受講した方でも再受講可
- 一部の講座は単科受講も可（1日原則5人）

第42回市民防災まちづくり学校スケジュール

回	開 講 日	午前	午後	会 場	講座テーマ	講座内容等	
		開始修了時刻	開始修了時刻			午前	午後
1	6月3日(土)		13:30 ～ 16:00	cocobunjiプラザ5階 A・Bホール	開講式 国分寺市の防災体制		開講式・ガイダンス★ 国分寺市の防災対策 防災まちづくりの取組
2	17日(土)	9:30 ～ 12:00	13:00 ～ 15:00	光公民館	我が町の現状を知る	まち歩き 防災マップの基本 ブロック塀について まち歩き	防災マップづくり
3	7月8日(土)	9:30 ～ 12:00	13:00 ～ 15:30	国分寺消防署	国分寺市の消防対策 自助力Ⅰ	国分寺消防署の紹介（講義・実技）	防災体験 通電火災対策 国分寺市消防団の紹介 風水害の備え
4	22日(土)	9:15 ～ 12:00	13:00 ～ 17:15	cocobunjiプラザ5階 A・Bホール	自助力Ⅱ	上級救命講習	上級救命講習
5	9月2日(土)	8:30 ～ 12:00	13:00 ～ 15:40	国分寺市役所 立川防災館	災害時のインフラⅠ 自助力Ⅲ	立川防災館見学★	災害と上水道★
6	10月6日(金)	9:30 ～ 12:30	13:30 ～ 15:30	国分寺市役所 第1・第2委員会室	災害時のインフラⅡ 共助力Ⅰ	災害と下水道 災害廃棄物処理計画について 障害と防災 要支援者制度	都市ガスの防災対策 社会福祉協議会の役割・クロスロードゲーム
7	28日(土)	9:30 ～ 12:00	13:00 ～ 15:50	cocobunjiプラザ5階 A・Bホール	共助力Ⅱ	多様性への配慮と地域の人材の活用	要配慮者体験 外国人と防災
8	11月18日(土)	9:30 ～ 12:00	13:00 ～ 15:20	国分寺市役所 第1・第2委員会室	共助力Ⅲ	災害時の医療体制と保健活動について ペットと防災	障害者と防災 三角巾
9	12月16日(土)	9:30 ～ 12:30	13:30 ～ 15:30	cocobunjiプラザ5階 A・Bホール	避難所運営体験	防災資機材体験 HUG（避難所運営ゲーム）	HUG（避難所運営ゲーム）
10	1月27日(土)	9:30 ～ 12:00	13:00 ～ 15:00	本多公民館	共助力まとめ	地区防災計画概要 防災まちづくり推進地区の地区防災計画	三角巾・ロープワーク 市民防災推進委員との交流会★
11	2月17日(土)	9:30 ～ 11:00		cocobunjiプラザ5階 A・Bホール	閉講式	ガイダンス・最終確認テスト★ 閉講式★	
補1	9月24日(日)	10:00～14:00		武蔵国分寺公園		防災フェスタ	
補2	2月11日(日)		14:00 ～ 16:00	cocobunjiプラザ5階 A・Bホール			地区防災計画発表会

○日程・場所・内容等変更がある場合があります。

○ の6・7・8回AMは会場来場。オンラインでも受講可能なハイライト講座で開催予定

また、上記講座は後日当日動画をYouTube等にアップするので自分の空いた時間に視聴し、レポートを提出することでポイント取得可能

補＝補講

★＝単科受講不可

研修の様子



消火訓練



車椅子体験



給水所での
スタンドパイプ設置訓練

2:しながわ防災学校（東京都品川区）

- 防災区民組織・事業者・区民が、災害の予防・応急・復旧復興対策で、どんな「役割」を果たすのかを知り、各対策活動を実践(実技含む)できるようにすることで、しながわの地域防災力の向上を図ることを目的とした区民向けの防災学校
- 地域防災力向上のために、次の3コースを提供

① 一般向け

<コース> ・Kidsサマークラス

・一般向けコース（パパママ×防災、アウトドアキャンプ×防災、ペット×防災、心理×防災、女性×防災 等）

② 防災区民組織

<コース> ・ベーシック → ・ステップアップ → ・フォローアップ

・地域実践コース（出前）

③ 事業所

区内の事業所（出張型・講座参加型）

しながわ防災学校とは

区民、防災区民組織、事業者の
みなさまのための学校です。

品川区では、首都直下地震が起きたら少なくとも震度6弱以上、
最大で震度7の揺れが想定されます。
また、台風や大雨による浸水害の被害が生じる危険性があります。

しながわ防災学校では、

一般向けコース

防災区民組織コース

事業所コース

全3コースを開講。

様々な講義や体験を通じて、防災に関する知識や技術の
習得を図り、しながわの地域防災力を向上させる人材として、
「しながわ防災リーダー」を育成します。

一般向けコース

自分と家族の身を守り、地域と協力して行動できる人材を育成するためのコースです。

Kids サマークラス

区内在住・在学の小学生を対象とし、いつ、どこで起こるか分からない
地震や、大きな雨から身を守るために必要なことについて学ぶコースです。

一般向けコース

防災上の課題や過去の災害での教訓から、
連携・協力して取り組むべき様々な課題をテーマとして設定します。



防災区民組織コース

地域の防災リーダーとして、自ら率先して行動できる人材を育成するためのコースです。

地域防災ベーシックコース

「しながわ防災リーダー」として必要とされる基本的な知識・技術を
身につけるために、講義やワークショップ、体験などを交えて実施します。

地域防災ステップアップコース

「しながわ防災リーダー」として地域を引っ張っていくために必要な
知識やリーダーとしての考え方について、
講義やワークショップを交えて学ぶコースです。

地域防災フォローアップコース

地域の防災リーダーとして必要な知識等の定着と強化を図ることを
基本とし、受講者の自主的な活動の促進、受講者同士のつながりを
創出するコースです。



地域実践コース

防災区民組織が活動するにあたって必要な知識を
習得するために、講師が地域に出張して、
地域の実情に応じた研修を実施するコースです。



事業所コース

事業所として日頃から災害に備え、発災時は事業所の一員として災害対策を実施する
ことができる人材を育成するためのコースです。

講座参加型

事業所として防災対策を進めたり、災害時に対応にあたる上で、
必要な知識などについて学ぶコースです。

出張型

講師が事業所に出張し、講義や演習を実施するコースです。



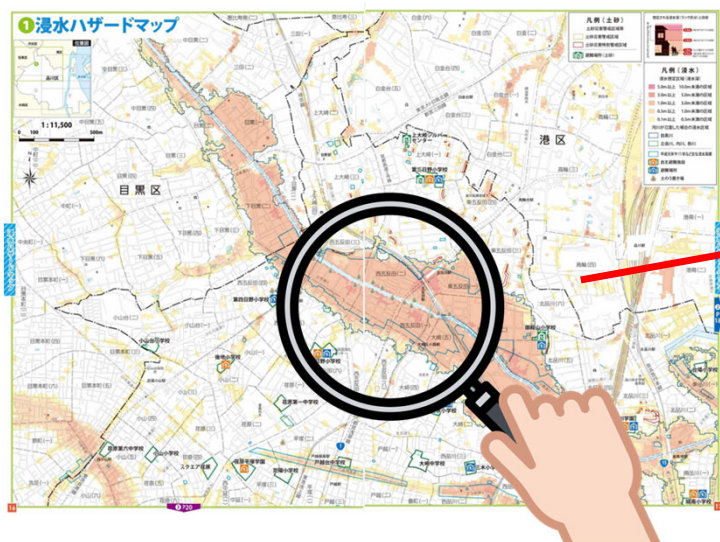
「地域防災ベーシック」コースの時間割の例

	時間	講座名	内容
開講	9:30～ 9:40	開講式	●主旨、スケジュール説明 ●自己紹介
1 限目	9:40～ 10:50	災害がもたらす被害・影響と対応の基礎 (1)	●関東大震災の概要と教訓 ●地震がもたらす被害と影響 ●【ワーク】身の周りの危険について整理しよう (地震編) ●災害対応の流れと避難の考え方 ●【ワーク】身の安全を確保するための避難行動 (地震編)
休憩			
2 限目	11:00～ 12:00	災害がもたらす被害・影響と対応の基礎 (2)	●風水害がもたらす被害と影響 ●【ワーク】身の周りの危険について整理しよう (風水害編) ●風水害からの避難の考え方 ●災害対策の基本的な考え方 ●災害への備え
昼食・休憩			
3 限目	13:00～ 14:20	地域で取り組む応急対策 (1)	●地域で取り組む応急対策 (1) ●【演習】消火活動 ●【演習】応急手当 / AEDを活用した救命処置
休憩			
4 限目	14:30～ 15:30	地域で取り組む応急対策 (2)	●地域で取り組む応急対策 (2) ●【演習】避難誘導
休憩			
5 限目	15:40～ 16:55	地域で取り組む予防対策	●地域で取り組む避難所対応 ●【ワーク】防災区民組織として取り組むべきこと ●まとめ
閉講	16:55～ 17:00	閉講式	●アンケート調査票の記入 ●修了証配布

「地域実践(出前)」コースのメニュー例

No	テーマ	メニュー	概要	形式	時間
1	災害による被害や影響と備えの基本を学ぶ	地域の災害を知る (地震・風水害)	災害(地震・風水害)の被害と影響、日頃からの備えについて学ぶ	講義	1時間
2		首都直下地震に備える	首都直下地震時の被害と影響、避難の考え方(避難場所、経路等)、日頃からの備えについて学ぶ	講義 + ワーク	1.5時間
3		大雨や台風による浸水害からの避難と備え	風水害発生前後の被害と影響、避難の考え方(避難場所、経路等)、日頃からの備えについて学ぶ	講義 + ワーク	1.5時間
4	居住特性や地域特性に応じた防災対策について学ぶ	マンションの防災対策	高層マンション特有の災害時の被害や影響、日頃からの備えについて学ぶ	講義 + ワーク	1.5時間
5		木造密集地域の防災対策	木造密集地域特有の災害時の被害や影響、日頃からの備えについて学ぶ	講義 + ワーク	1.5時間
6		津波避難ワークショップ	津波の特性、避難方法や避難の留意事項を学び、今後取り組むべきことについて考える	講義 + ワーク	1.5時間
7	これから防災活動をはじめる	地域の防災活動を始めるための基礎研修	地域の防災力向上に向けて、現在の取り組みを整理し、今後の取り組みについて考える	講義 + ワーク	2時間
8		防災の視点から見た地域の強み・弱みマップづくり	防災の視点から地域を再確認し、防災上の強み・弱みをマップへの整理を通じて理解する	講義 + ワーク	2.5時間
9	災害対応について学び必要なスキルについて身につける	New 被災者の実体験から災害対応を学ぶ	過去の災害の被災者による「語り部」動画を視聴し、具体的なイメージを身につける	講義 + ワーク	2時間
10		地域の安否確認ルールづくり	安否確認の必要性や手法について、先進事例から学び、現状と今後の取り組みを検討する	講義 + ワーク	2.5時間
11		避難行動要支援者 避難誘導 ワークショップ (基礎編)	避難行動要支援者の避難誘導(避難支援)の方法や留意事項について避難誘導の体験を通じて実践的に学ぶ	講義 + ワーク	2.5時間
12		避難行動要支援者 避難誘導 ワークショップ (実践編)	避難行動要支援者に対する地域の組織的な対応の方法と留意事項について避難誘導の対応訓練を通じて実践的に学ぶ	講義 + ワーク	3時間
13	避難所運営について学ぶ	避難所開設・運営 イメージゲーム	地域の避難所を確認し、多様な避難者への対応や配慮すべきことについてゲーム感覚で学ぶ	講義 + ワーク	2.5時間
14		避難所運営 ルールの検討	避難所に関する過去の課題・教訓を学び、地域の避難所開設・運営時のルール等の改善の方向性について検討する	講義 + ワーク	3時間

実物を使う。調べて、書き込む。他の人と共有して「わが事化」



私の避難行動マップ

◆被害想定		地震編		風水害編	
想定高度				◆被害想定	
最大				浸水想定 (目黒川・立会川等)	
想定津波				浸水あり・浸水なし	
浸水あり・浸水なし				浸水深 m ~ m 未満	
浸水深 m				浸水想定 (多摩川水系)	
◆危険度				浸水あり・浸水なし	
建物倒壊危険度	火災危険度			浸水深 m ~ m 未満	
災害時活動困難係数	総合危険度			高潮浸水想定	
液状化の危険性				浸水あり・浸水なし	
◆私の避難先				浸水深 m ~ m 未満	
一時集合場所				浸水継続時間	
区民避難所				◆私の避難行動	
広域避難場所				河川や高潮による浸水が想定されるとき	
津波から避難する場所				最寄りの避難場所への避難が原則	
				ただし、避難することがかえって危険な場合は、建物の中で垂直避難する	
				私の避難行動シート	

No. 060450001



ベーシックコース
車いす避難
↑
併設の しながわ防災体験館
の設備を使って実施



Kidsサマークラス

地域実践コース

しながわ防災学校 eラーニングの実施（地震／大雨・台風）

しながわ 防災 学校

オンライン講座

どう備える？
地震災害への対策と備蓄の方法

食べもの・飲みもの・生活用品を備える

地震災害への備えについて

- ✓ 食べもの・飲みものは、**最低3日分**、なるべく**1週間分**確保する
- ✓ ライフライン（電気・上下水道・ガス）が止まることを前提に考えておく
- ✓ 飲料水の目安は、**1人1日3ℓ**
- ✓ 普段から身につけているもの、常用している薬など、個人で必要とするものも備蓄品として備えておく
- ✓ 主食（米・パン・麺）＋主菜（肉・魚・卵・豆）＋副菜（野菜・海そう・きのこ）の組み合わせを心掛ける



参考：「しながわ防災ハンドブック（p.44-46）」（図108）

12

日頃からできる
対策について
調べてみよう！！



【ワーク】あなたの自宅の備蓄品

備蓄の内容と方法について

作業手順

1. 『【ワークシート】あなたの自宅の備蓄品.pdf』と『【資料】ワークショップの進め方.pdf』をお手元にご用意ください
2. 『【資料】ワークショップの進め方.pdf』を参考にしながら、『【ワークシート】あなたの自宅の備蓄品.pdf』の①～③を埋めましょう

作業開始時に動画を▶ボタンで停止し、作業完了後に▶ボタンで再開してください

参考：「しながわ防災ハンドブック（p.48）」（図109）

18

3:ねりま防災カレッジ（東京都練馬区）

- 首都直下地震や新しい都市型災害である集中豪雨などによる被害を少なくするため、区民一人ひとりが関心を持ち、正しい知識や技術を身につけ、実際に行動に移すことができるようにすることを目的とした講座
- コース
 - ・ 自助講座
 - ・ 区民防災組織向け講座（防災会、市民消火隊、避難拠点運営連絡会等で活動する方）
 - ・ 女性防災リーダー育成講座（女性防災リーダーとなりうる人材）
 - ・ 小学生向け講座
 - ・ 中学生向け講座
 - ・ 事業所向け防災講習会（保育、福祉、学校などの事業所）
 - ・ 中高層住宅向け防災講習会
 - ・ 乳幼児の保護者向け防災講習会
 - ・ つながるカレッジねりま共助コース（災害時に地域で活動しようとする方）
 - ・ 一般公開防災講習会



平日コース（2時間×3日）、週末コース（6時間×1日 + 1時間休憩）

講座1(50分)

近年の災害における課題と自助と共助の重要性

- ・近年の災害時の特徴と課題を理解し、地域における問題を認識する
- ・自助と共助の活動の実態を把握し、その必要性を理解する
- ・共助を円滑に行うための区民防災組織の役割や連携について理解する

講座4(40分)

多様な主体との連携・協力に向けた受援力の必要性

- ・地域の多様な人(団体等)との協力・連携の必要性と、受援の重要性を理解する
- ・練馬区内外の地域防災組織(練馬区の場合 防災会、避難拠点運営連絡会)の連携体制づくりの参考事例を知る
- ・災害時に多様な主体と相互協力・連携できるように準備する

講座2(60分)

避難拠点運営連絡会の活動と役割(1)避難拠点の開設

- ・過去の発災時の避難所開設時の実態と課題を理解し、避難拠点のスムーズな開設へ活かす
- ・避難所開設時および、避難者自身の最新の感染症対策を学ぶ

講座5(65分)

地域の防災リーダーの役割と必要な知識・スキル

- ・フェーズに応じリーダーの役割が変わること、リーダーに求められる条件と役割を理解する

男女共同参画の重要性

- ・男女共同参画による取組みの重要性を理解する

講座3(70分)

避難拠点運営連絡会の活動と役割(2)避難拠点の運営

- ・避難拠点の役割と運営時の感染症対策を学ぶ
- ・多様な避難者への対応を理解する

講座6(45分)

地域防災力の向上に向けた取り組み

- ・リーダーとして、地域の人材発掘、人材育成の必要性を学ぶ
- ・防災力の向上ための組織運営のポイントを学ぶ

先進的な自治体では、
体系立てた内容を
座学・実技等を通じて
学び、考え、身につけています

4

「どうやって研修をおこなうか」
効果的な研修を実施するための
ポイント

<リーダー育成研修>

研修を行う時に
何に配慮するとよいでしょうか？

教材についての課題認識

項目	主な問題点	解決の方向性(案)
①学習の流れ	- 研修の<u>目標(研修後の姿)</u>を知らせていない <u>まとめ</u>がない	【入口】 学習<u>目標を知らせる</u> 【出口】 学んだ<u>重要ポイント</u>を確認、<u>研修後にやるべき行動</u>を伝え、促す
②学習内容の流れ	<u>理解・納得しやすい流れ</u>になっていない	<u>防災に関する学習の流れ</u>にする ↓ 1)災害による被害と影響 2)災害時に取るべき行動 3)日頃の対策、備え
③リスクの理解	取組の前提となる、知っておくべき<u>「リスク」</u>についての学びがない	<u>リスク</u>についても学ぶ <u>ハザードマップ</u>の見方を学び、実際に「わが地域」について調べてみる 【現地現物】 <u>まち歩き</u>して、マップを作る 【現場】
④災害種別での違い	1つのコンテンツに、「地震・津波災害」と「風水害」が<u>混在</u>している	<u>災害種別ごと</u>にコンテンツを作成する

教材についての課題認識（つづき）

項目	主な問題点	解決の方向性(案)
⑤地域特性、個人特性(要配慮)	・ <u>特性</u>への着目がない	・ 特性について学ぶのは<u>時間が必要</u> ・ <u>中級</u>で対応
⑥学びの範囲	・ <u>「発災直前・直後の対応」と「備え」</u>について学んでいる	・ 学びの範囲(フェーズ、立場(個人／組織))を決める ・ <u>避難生活(避難所／在宅)</u>について学ぶ必要はないか？
⑦講師	・ 専門的であればあるほど、<u>知識</u>が必要 ・ <u>教えるスキル</u>が必要	・ 専門的な内容は、<u>担当課の職員</u>や<u>災害対応経験のある職員</u>が講師になる ・ <u>既存の動画コンテンツ</u>を利用
⑧研修効果	・ <u>不明</u> ・ アンケートで感想を把握する程度	・ 研修目標に沿って、<u>確認テストやアンケートで評価</u>し、<u>改善</u>していく(繰り返す)

学習の手法（研修内や、単元内で組み合わせる）

主な手法	主な取組内容
座学(講義)	講師から説明を聞き、知識を習得する
個人ワーク	- 一人で出された課題について作業する 例) マイ・タイムラインづくり
ワークショップ	- グループで出された課題について検討し、意見をまとめる - 最後に、各グループの結果を発表する 例) 付箋紙に書いた意見を模造紙に張り出し、まとめる
クイズ	クイズ形式で知識を学ぶ
ゲーム	避難所運営ゲーム HUG、クロスロード
実技	初期消火、担架搬送、AED、車いす避難、防災食調理などの使い方や、やり方を学び、技術を身につける
体験	起震車、煙体験、VR
まち歩き & 防災マップ作り	- 地域を歩いて、危険な場所や災害時に役立つもの等を確認・記録し、会場に戻って地図に書き込んでまとめる - 作成したマップを基に、気づいたこと・話合ったことを発表
体験談(講和)	語り部や、先進的な取組を行っているリーダー等の話を聞く

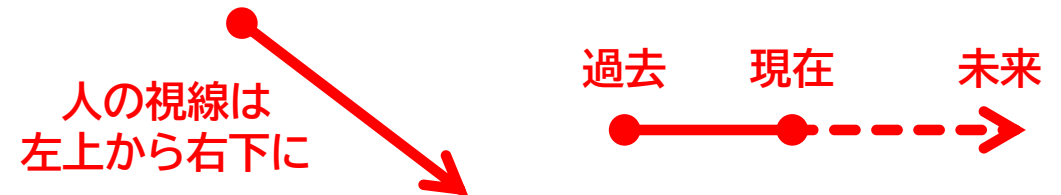
視認性のよいスライドを作る

● 文字はユニバーサルフォント

- ✓ Windows10へ標準搭載
- ✓ モリサワUDフォント3種は無償で利用可

● 分かりやすい配置

- ✓ 重要なこと、概要は上
- ✓ 過去や、感覚的な写真・グラフは左
- ✓ 関連性の高いものは近づける



● 情報を絞る

- ✓ ワンスライド・ワンメッセージ
- ✓ 不要な装飾は避ける
- ✓ 文字や画像は最低限
- ✓ 多色、枠線、立体、影はNG

● 要素を整える

- ✓ 色の役割を決める
(背景、文字、メイン、アクセント)
- ✓ 徹底して揃える (大きさ、配置)
- ✓ 改行は区切りよく (泣き別れしない)
- ✓ 行間を開ける

研修の場をつくる

● 会場を確保する

- ✓ グループワークの場合、テーブルで島を作るので、2倍の広さが理想的
- ✓ 最低でも1.5倍は確保

● テーブルで島を作る

- ✓ 1班6人程度（4～8人が許容）
- ✓ 長机2台（模造紙を置ける広さ）
※心理的距離が縮まる
- ✓ 私物置き場や、WS用グッズ置場も作る

● ファシリテーターを配置

- ✓ 参加者にルールを守らせる
- ✓ 話し合いを促進する
 - ・「●●さん、あなたの意見はどうですか？」
 - ・「どこがいいと思いますか？」
- ✓ 困った人に対応する
 - ・ 自分の意見に固執する、相手の意見を聞かない、一人だけ話し続ける、声が大きく威圧的
 - ・ 対角線上に立って、その人の発言にうなずかない

付箋紙1枚に、
1つの意見

● グループ分けをする

<グループ分けの要素>

- ・ 似た地域特性の人たち同士
- ・ 近い地域の人たち同士
- ・ 幅広い年齢層
- ・ 男女を混在させる

まとめ

- 理解しやすい流れのプログラム、教材をつくる
- 座学ばかりでなく、ワークショップや実技を組み合わせる
- 既存の教材・ツールをカスタマイズして、効率よく準備する
- 地域人材の育成は「地味」な活動。大事なことは、研修の内容が「地域特性」や「災害特性」とマッチングしていること
- 取組の背景に「理論」「信念」「熱意」などが伴い、それが住民と共有できること
- 変化は必ず生まれます！