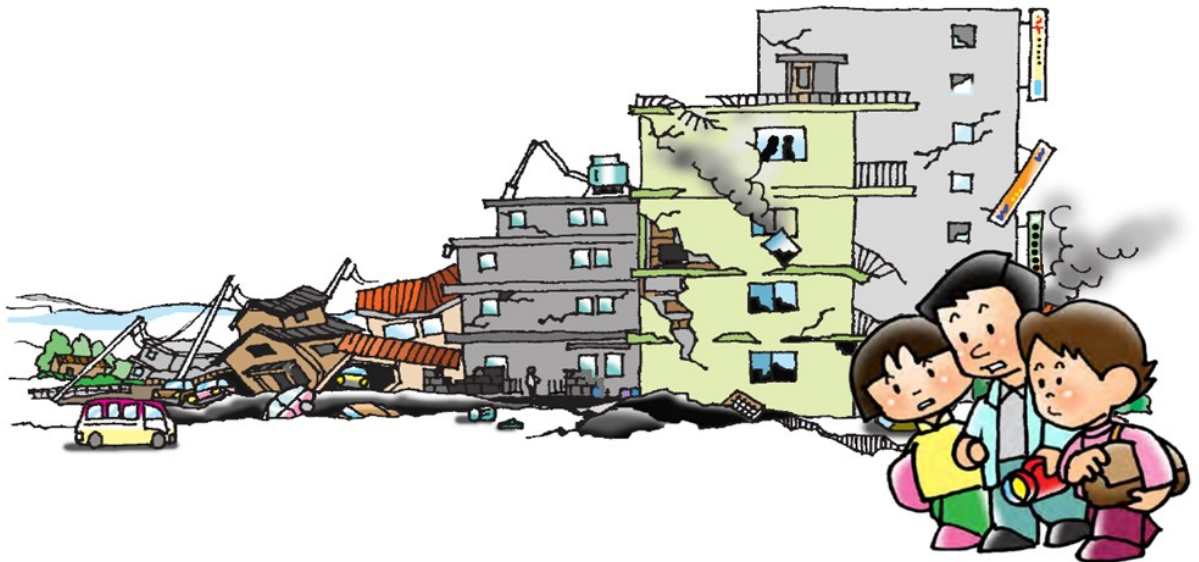


防災訓練ガイド

自治会町内会用



石山学区自治連合会

石山学区自主防災会

学区防災士

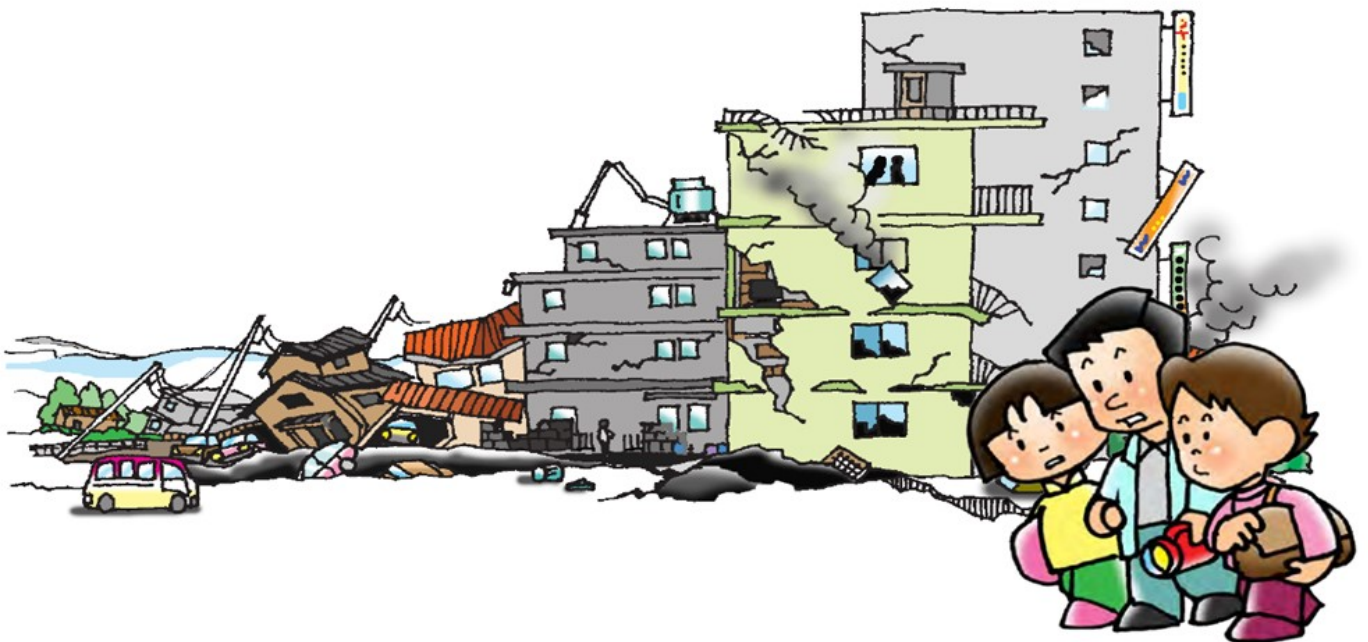
2021年度版

はじめに

これまで日本は、関東大震災、阪神淡路大震災、そして、未曾有の大災害である東日本大震災をはじめとして、各地で大きな震災が発生しています。そして、滋賀県でも、近い将来、大きな地震が発生する危険性があると言われています。大きな災害に備え、安全なまちづくりを進めるには、家庭内での備えをはじめとした「自助」に加え、となり近所の助けあいななどの「共助」が必要です。では、実際に、各自治会町内会の中で、災害時に一人で行動できない災害弱者の方（高齢の方、障害のある方、妊産婦等のほか、普段は一人で生活できても、災害時には援護が必要になる状況になることもあります。）などを見守り、互いに助けあいながら、安全に避難するにはどうしたらよいのでしょうか？ いざという時に互いに協力しあえるようにするには、日頃からのつながり作りと定期的な訓練が欠かせません。現在自治会町内会では、防災訓練などの取組みに差があります。

そこで、初めて防災訓練を行う自治会町内会や、実施方法に悩んでいる自治会町内会に役立てていただくように、このガイドを作成しました。

各自自治会町内会におかれては、このガイドを利用して、地域の実情に合った実践的な訓練マニュアルを作成して訓練を行っていただければと思います。



自治会町内会で、互いに助け合うとか、防災訓練を行うのが良いのはわかっているけれど、一体、どうすればよいの？

Q1 そもそも、近所同士の付き合いが少ないのに、一人で行動できない災害弱者の方などを見守、互いに助けあうこととか、いっしょに防災訓練なんてできるの？

A1 防災のためだけではなく、「住んで良かった」と思えるまににするには、日頃から助けあえる「地域の見守り」が大切です。
その秘訣は・・・



重点Ⅰ「地域の見守り」

- ① 日常生活の中でとなり近所のつながりを作しましょう P 4
- ② 日頃から見守り支えあいましょう P 5
- ③ いざというときの助けあい P 6

Q2 防災訓練を行うといってもそもそも、避難場所どのようにすればよいの？

A2 地域で、いつとき避難場所を活用しましょう。

その方法待・・・

重点Ⅱ「いつとき避難場所」の確認と活用

- ④ いつとき避難場所とは P 7

Q3 防災訓練を行うには、具体的に誰に相談し、何から始めたらよいの？訓練の内容はどういうもので、誰が教えてくれるの？

A3 多くの方が参加できて、「やってよかった」と思える訓練の方法や内容は・・・



重点Ⅲ「地域の実用になかった」防災訓練

- ⑤ 防災訓練の実施について P 8
- ⑥ 防災訓練の内容 P 9～11
- まとめ P 12

重点Ⅰ「地域の見守り」

①まずは日常生活の中で隣近所のつながりを作りましょう

- ご近所どうしの方と顔見知りになるために、地域みんなで、朝晩のあいさつや声かけをしましょう。
- 地域の活動にみんなが誘いあって、参加しやすい環境を作りましょう。
※清掃や花壇の草取り・お祭り・餅つき・敬老会など
- 自治会町内会で実施している活動をアピールし、加入を増やし、さらに活発な活動にしましょう。



—各地域での取組—

- 地域の防犯対策を兼ねてあいさつ運動をしている。役員が率先して「おはよう」「こんにちは」と声かけを行っている。
- こども会・夏祭り・敬老会・もちつきなどの行事への参加を積極的に呼びかけ、普段から顔の見える関係づくりに努めている。
- 世帯調査を実施する際、支援を必要とする方の項目を追加し、できる限り具体的な世帯の状況把握を行っている。
- 地区社協やシルバークラブなどと連携し、ひとり暮らし高齢者などを対象にサロンや給食会を実施し、住民同士の交流を深めている。

②日頃から見守り、支えあいましょう

地震が発生したとき一人で避難できない方々を、地域の人たちで日頃から見守り、互いに支えあいましょう。

普段から見守りの意識を持ちましょう。

- 「新聞が郵便受けにたまっているな・・・」
- 「カーテンが開けっ放しだな・・・」
- 「具合が悪そうだけど大丈夫かな・・・」
- 「あの人最近みかけないな・・・」
- 「何日も洗濯物が出しっぱなしだな・・・」



様子がおかしいと感じたら、まずは声をかけて、
地域の役員や民生委員に相談しましょう。

- 災害時に助けが必要な人を把握しておきましょう。
- 災害時に助けが必要な人を想定した、防災訓練を実施しましょう。

近所の方や民生委員の知らせにより、救急隊・消防隊・警察が出動して、助かった事例があります。

—各地域での取組—（日常的な見守りの取組）

- 災害時に無事を知らせるハンカチを各戸配布し、玄関前に掲出し、安否確認を知らせる仕組みを作った。
- 防災協力隊を組織し、普段から見守り活動を行っており、向こう三軒両隣の関係ができあがっている。
- 自治会費の集金でお宅に訪問する際に高齢者の情報を収集し、必要に応じて民生委員に伝えている。
- 転倒防止器具の取り付けや状況確認などを行う「助け合いボランティア」活動をとおして、定期的に見守り活動を行っている。

③いざというときの助けあい

災害時は自身の身の安全を確保し、となり近所に声をかけて、一人で避難できない方を助けましょう。また、事前にご本人やご家族の方と相談し、手助けの方法やとなり近所で支援できる方などを決めておきましょう。

○一人で避難できない方の特性に応じた手助けをして、一緒に避難しましょう。

○症状や状態によりその場から避難できない方がいたら、地域の役員や民生委員に伝えましょう。

(介護が必要な方や在宅医療を受けている方など、介護事業所や病院でなければ安全に避難できない方もいます。そうした方については普段からご本人やご家族と話し合い、災害時の対応などを決めておきましょう。)

○小中学校に在学時に大地震が起こった場合、児童・生徒は保護者の引き取りがあるまで学校に待機になりますので、必ず迎えに行ってください。



—各地域での取組—

○災害時要援護者の調査を実施し、世帯構成、要介護度、障害の有無などを把握して、その情報は自治会町内会長が厳重に保管。内容によって民生委員と協力しながら支援を行う。

○災害時における支援者を町内で募集し、担当地域を分けて支援を行う。

○自主活動組織を立ち上げ、訓練時にタンカの使い方、消火栓の使用方法を習得している。

○車椅子の方を介助する避難訓練、高齢者宅への声かけ訓練を実施している。

—自治会町内会での「いつとき避難場所」についての取組事例—

地域防災拠点の訓練当日に、地域防災拠点の訓練に参加しない住民も含め、いつとき避難場所に集まり、その後、拠点訓練に参加したり、一部はそこで解散するなど、多くの方がいつとき避難場所を確認することができた。

重点Ⅱ「いつとき避難場所」の確認と活用

④いつとき避難場所とは

- 住民一人ひとりが身を守るため、お互いの安否や地域の被害情報を確認するとともに、一応避難して様子を見たり、地域防災拠点等へ避難するために、地域住民が集結する場所です。
- 自治会町内会で、いつとき避難場所は決まっていますか？となり近所で、無理なく集まれるところに決めましょう。
- 自治会町内会で、定期的に防災訓練を行い、いつとき避難場所はどこか、そこで何をするのかについて、みんなで確認しましょう。

いつとき避難場所では、まず、

◎集まる予定の人たちの安否を確認しましょう。

◎周辺の被害を確認しましょう。



次に、以下の項目について、確認・行動してみましょう。

- 1 集まった方々の中で、リーダーを決めましょう。
(予め決めておく方法もありますが、その方が必ず来られるとは限りません)。
- 2 一人で行動できない方や安否が正確にわからない方の家を、複数の方でたずねて、再確認しましょう。
- 3 はさまれていたり、閉じ込められていたりして いることが確認できた時は、危険のない範囲で救助をしましょう（無理な場合は、地域防災拠点へ行き支援を求め、救助用の資機材を持ってくるか、消防へ連絡しましょう）。救助後は、安全な場所へ搬送し、応急手当をしましょう。
- 5 自宅に住めない方たちの中でリーダーを決め、リーダーの誘導により、いっしょに地域防災拠点へ行きましょう。
- 4 消火器やバケツで消せる程度の小さな火災の消火を行いましょう。
(無理だと思ったら、火がおおきくなる前に消防に連絡しましょう)
いっしょに地域防災拠点へ行きましょう。
- 6 自宅に住むことができる方たちは、自宅へ戻りましょう。



重点Ⅲ 「地域の実情にあつた」防災訓練

⑤ 防災訓練の実施について

訓練のときから、多くの人がやる気になって、協力していくことが必要です。また、訓練に先立って、自分たちの地域を知ること大切です。大地震が発生すると、具体的にどのような被害が発生し、どのように対応しなければならないか、みんなで考えましょう。

【地域を知ろう】

- 地域の高い場所や低い場所、狭い道や急な坂、橋や危険な場所を歩き、地図に落としましょう。
- 地域の歴史を勉強してみましょう。



【多くの人に参加できる機会を活用する】

- 隣の自治会や町内会と合同で開催してみてもいい？
- 子ども会の一環として、防災の勉強会を実施してみてもいい？
- 自治会町内会の定例会や総会の日で開催してみてもいい？
- 地域防災拠点の訓練と同じ日に開催してみてもいい？
- 地域イベントと同時に開催してみてもいい？



【訓練内容を検討しましょう】

- 何をするか決めましょう。
 - ・いつとき避難場所での安否確認
 - ・避難ルートの確認や図上訓練、初期消火、救出、救護、搬送

○いつやるか？

9月1日「防災の日」(暑い)、1月15日～21日「防災とボランティア週間」(寒い)、3月11日「東日本大震災」の発生日(記憶に新しい)など節目となるときはありますが、気候条件等を考慮して、地域で決めましょう。また、「より多くの人に参加しやすい週末を選ぶ」「普段地域にいる人たちだけで対応するために、平日を選ぶ」などを考え、地域で日程を決めましょう。

○誰に参加を呼びかけるのか？

地域の全員、子ども会、敬老会など

○防災講演会、図上訓練等の会場を用意しましょう。

○消防署で借りられる訓練用のAED・水消火器・簡易タンカなどを用意しましょう。

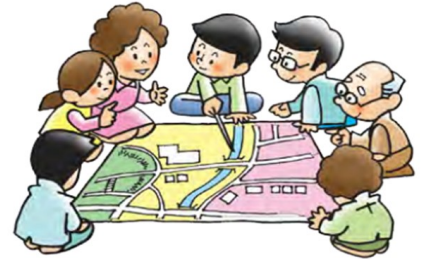
○必要な情報を得るには、消防署・区役所など関係機関に相談しましょう。

⑥ 防災訓練の内容

防災訓練の内容は、安否確認だけではなく住人が協力して避難・消火・救出・救護・搬送を行うことが必要となってきます。では、そのためには、具体的にどのような訓練を行えばいいのか、次の項目を参考にして、各地域で訓練項目を選んでください。

避難訓練

- 1 地域の危険箇所確認訓練
自宅周辺の危険箇所を探してみよう!!
- 2 いつとき避難場所までの避難ルート
確認訓練（図上）
複数ルートを選定しよう
- 3 地域防災拠点までの移動訓練
地域防災拠点まではどんなルートか体験してみよう



ーチャレンジ！災害図上訓練（DIG 訓練）ー

自分たちの住む地域は、大地震が起きたとき、どんな被害が生じるのかを考える上で、DIG 訓練は有効です。また、すべての訓練終了後のまとめに行うと、次の訓練に向けた課題が整理できます。そこで、役員さんたちに訓練の前後その両方に取り組んでいただけたらと思います。

DIG 訓練を紹介します。

DIG（災害図上訓練）とは？・・・

災害（Disaster）、想像力（Imagination）、ゲーム（Game）の頭文字をとったものです。英語の dig [動詞] からは、「掘り起こす、探求する、理解する」といった意味で、「防災意識を掘り起こす」「地域を探求する」「災害を理解する」といった意味を込めて DIG（ディグ）と名付けられています。大きな地図を参加者で囲み、大地震などの災害が起きた時を想像して、自分達の住んでいる地域を見直すものです。

地域の強み、弱みを DIG で確認しよう!!

※強みとは・・・人的、物的な防災資源（医師、看護師、病院、公共施設など）

弱みとは・・・自然条件、地域の構（崖、急傾斜地、道路狭溢、危険物貯蔵施設など）

ー家庭防災員研修での意見ー

- 防災危険予測の活動として有効なものでした。
- 自分の住んでいる地域を知るうえで重要な取組だと思えます。持ち帰り実践したいです。
- 地域について、参加した皆さんと話し合い、有意義な議論ができました。
- DIG は意見が交わしやすく、結果的には現実的な問題が見いだされた。

消火訓練

震災直後は、火災が多発する危険があります。
小さな火のうちに消火することが重要です。
そのために、消火訓練を実施しましょう。



- 1 消火器の取扱訓練初期消火には消火器が有効です。
震災時を想定して実際に訓練をしてみよう。



※ 水消火器は消防署で借りることができます
2 バケツリレーによる消火訓練(河川、池、プール等)
震災時には、川や池、プールの水も活用できます。
川や池、プールはどこにありますか？
どうすれば、水が使えるか確認しましょう。
いざという時は、バケツリレーも初期消火には有効です。

- 3 「初期消火箱」設置位置の確認及び取扱訓練

各地域で設置した初期消火箱があります。

地域にありますか？

探してみよう!!

みんなで放水をしてみよう!!

※ 放水訓練は消防署・消防団と行いましょう!!



救助訓練

- 1 救助資材取扱訓練

震災時、次の資材を使って救助しましょう。

自動車用ジャッキ・のこぎり・ハンマー

・釘抜き・バールなど



※このような資材は何処の家庭にあるか調べてみましょう。

- 2 自動車用ジャッキ取扱訓練

実際に取扱訓練をやってみよう!!

救護訓練

- 1 心肺蘇生法訓練
訓練用の人形を使って実際に体験しよう
- 2 AED 取扱訓練
- 3 止血方法・三角巾・副木取扱訓練
三角巾は各家庭に準備しておこう!!

どんな方法があるか勉強してみよう



—地域での取組—

街中で見かける AED には、いろいろな種類があり、消防署で貸してくれる訓練用とは、形が違ったりすることがあります。地区センター等、実際に AED を設置している施設を会場として訓練会を行い、実物と見比べながら訓練を実施することでの機種であっても操作手順が、簡単であることを実感できます。

搬送訓練

- 1 人体搬送訓練一人搬送、二人搬送、毛布などを使った方法もあるので、試してみよう!!
- 2 椅子を使用した搬送訓練
どの様な方法があるか、勉強してみよう!!
- 3 タンカ作成・搬送訓練
毛布だけで作成したタンカ、毛布と竿を使用して作成したタンカで搬送してみよう!!
毛布だけで作成したタンカ、毛布と竿を使用して作成したタンカで搬送してみよう!!



まとめ

大地震が発生した時には、必ずしも、行政が迅速に対応できるわけ
ではありません。

そのとき役立つのが

地域での見守り支えあい、助け合い **(共助)** です。

- 1 誰もが安心して暮らせるまちづくりのため、日頃から、顔の見える関係をつくりましよう。
- 2 日頃から、となり近所で助け合う人たちの、連絡先を知っておきましょう。
- 3 お互いの安全や地域を守るための防災組織を作り、いざという時の役割や行動を決めておきましょう。
- 4 いざというときに、地域の人たちが協力して行動できるように、訓練を実施しましょう。

必ず確認しましょう

- 1 **いつとき避難場所**
自治会町内会で、隣近所がムリなく集まれる場所を決めます。
- 2 **地域防災拠点 (区内の小中学校等)**
大津市防災ガイドやホームページをご覧ください。

