

# 活動指導案

実践団体名 日本防災士会奈良県支部

## ■基礎データ

① タイトル

家族の命を守る！～家庭内DIGを使って～初級編～

② 活動の概要

我が家にいるとき地震がおこったら？家族全員の命を守る為にどうしたら良いのか考えてみませんか？家庭内DIGで我が家の強みや弱みを知ることから始めてみよう！

③ 目標・ねらい

①災害図上訓練「DIG」を家族で体験し、家族の命を守る為にできることを考える。②我が家の強みや弱みを知る。③家族それぞれが対策を考える。④家族の防災意識の向上を図る。⑤家族の絆を深める。

④ 活動で上げることが  
できる力・能力

①家族の命を守る！という意識の向上。②我が家の強みや弱みを知ることができる。③災害発生時の行動をシュミレーション予測ができる。④日常の家族情報を共有化できる。⑤災害対策を考えることができる。

⑤ 対象者（受ける側）

同じ家に暮らす家族全員

⑥ 活動・作業形態

①家族全員による「DIG」研修

⑦ 準備するもの  
（道具、材料等）

①A4、A3サイズの方眼紙など自宅の平面図を書き込める紙など（自宅の平面図のコピーでも可）②筆記用具・付箋など

⑧ 所要時間

2時間程度

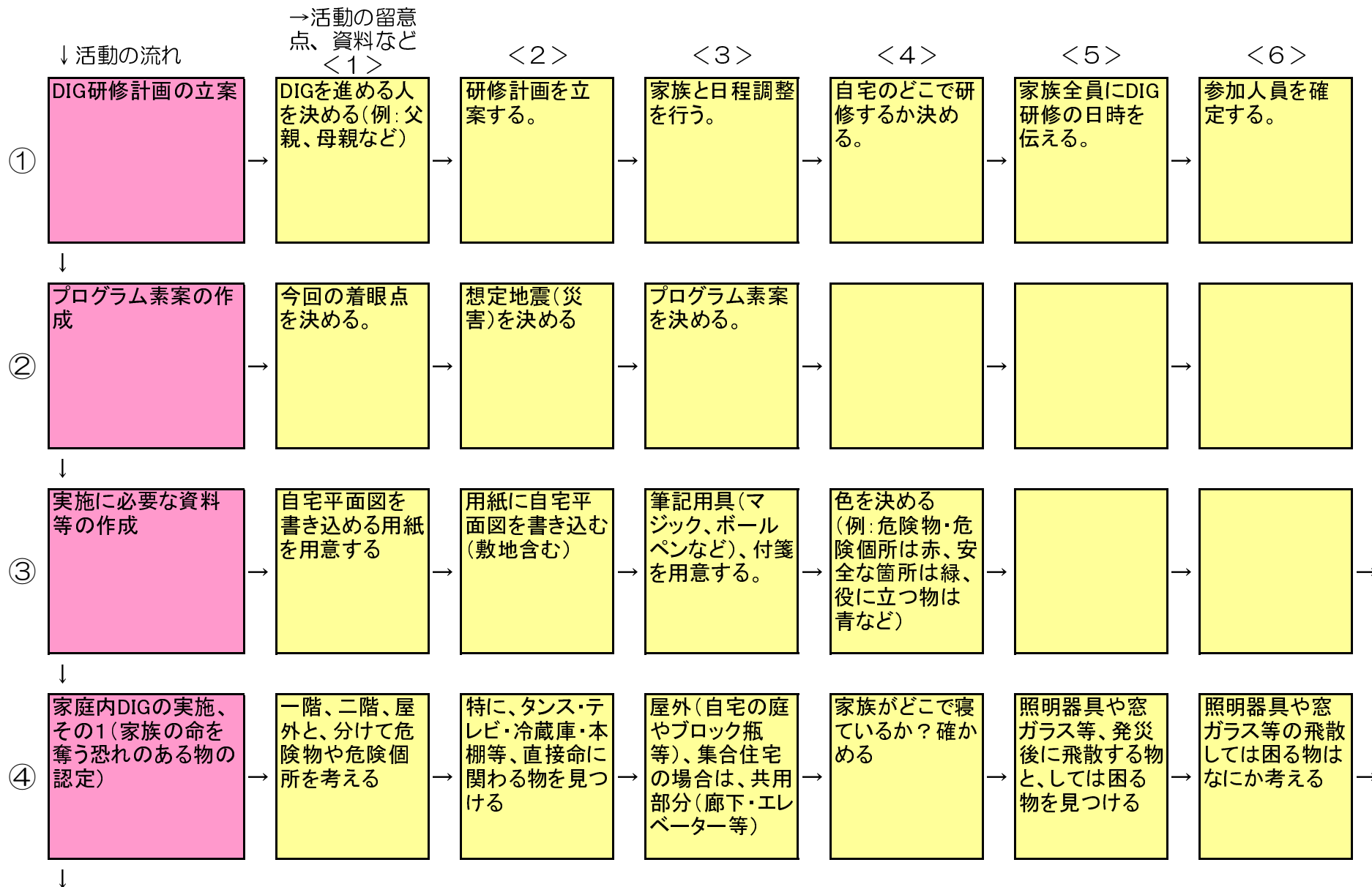
⑨ 必要なマンパワー  
（実施者、役割、人数）

家族全員

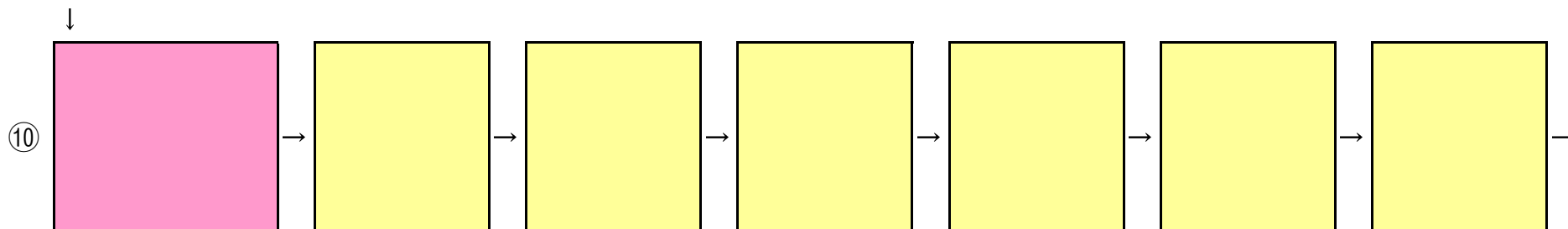
⑩ 必要経費  
（所要額、財源）

自宅の平面図を書き込む用紙代、筆記用具購入代程度

## ■活動の流れ







## ■活動の評価方法

### ①数や量の変化による評価

### ②その他の評価

- 防災意識の向上
- 家庭での防災対策の実施

## ■備考・その他（活動のコツなど）

### ①活動のコツなど

①難しく考えないで、ゲーム感覚で行うこと。②最初から家族全員そろってと考える。夫婦二人からスタートしても、一人でスタートしても良い。③一回で終わらないで、継続して行うようにする。④災害図上訓練「DIG」を理由に家族全員が一堂に集まってしゃべる機会をつくる位の感覚でも良い。⑤これを機会に、研修から実践（防災対策）へ移す。

### ②参考資料等

①静岡県危機管理局の「家庭内DIG」から引用。②災害図上訓練「DIG」資料

※ 活動指導案作成のための準備物 : ①パンフ(静岡県危機管理局危機情報室発行「自主防災」号外等  
[https://www2.pref.shizuoka.jp/all/file\\_download101600.nsf/pages/D26FF00FE6ECFB474925767A00808592](https://www2.pref.shizuoka.jp/all/file_download101600.nsf/pages/D26FF00FE6ECFB474925767A00808592)

# 活動指導案

実践団体名 日本防災士会奈良県支部

## ■基礎データ

① タイトル

「人財」育成セミナー・災害図上訓練「DIG」ファシリテーター養成講座の開催

② 活動の概要

人は「材料」ではない。人は「財産」だ。災害図上訓練「DIG」でわがまちの強み、弱みを知り、次にグループリーダー体験をしよう。育て地域防災リーダー、めざせ「DIG」ファシリテーター！

③ 目標・ねらい

①災害図上訓練「DIG」を体験し、わがまちの強み、弱みを知る。②わがまちの「財産目録」をつくる。③わがまちの「健康診断」④わがまちを「健康指導」する。⑤わがまちを災害から強くするための俺たちのメッセージ⑥わくわく・ドキドキのグループリーダー体験

④ 活動で上げることが  
できる力・能力

①わがまちの災害の強み、弱みを知ることができる。②わがまちにある防災目録を知ることができる。③災害発生時の状況予測能力を高める。④災害発生に「そなえ」ることができる。⑤参加者から住民まで「災害情報を共有」することができる。⑥地域での協働活動を通して「新しい公共」社会づくりができる。⑦指導者としての地域防災リーダーを育成することができる。

⑤ 対象者（受ける側）

防災士会員をはじめ、地域の自主防災組織のリーダーや自治体職員

⑥ 活動・作業形態

①「DIG」全体研修 ②「DIG」グループ実践研修（6人で1班、2人がグループリーダー役）・グループリーダーを交代して計2回実施

⑦ 準備するもの  
（道具、材料等）

①パワーポイントの資料 ②プロジェクター ③DIGに必要な物品

⑧ 所要時間

5時間

⑨ 必要なマンパワー  
（実施者、役割、人数）

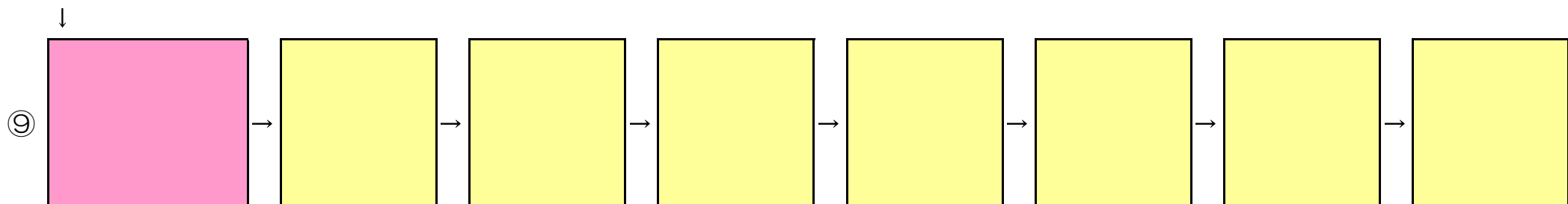
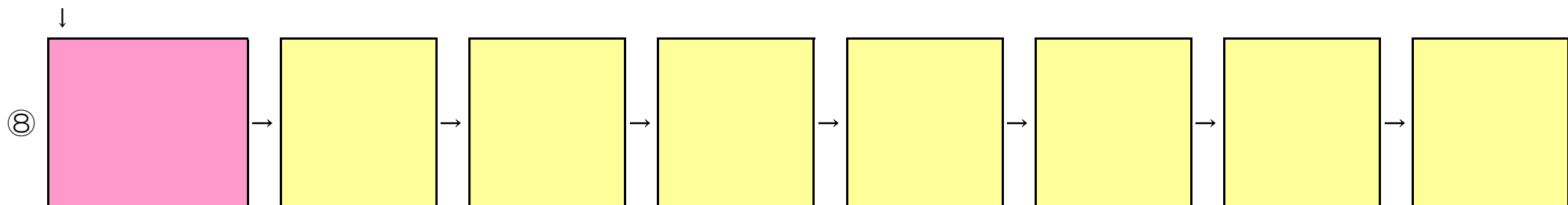
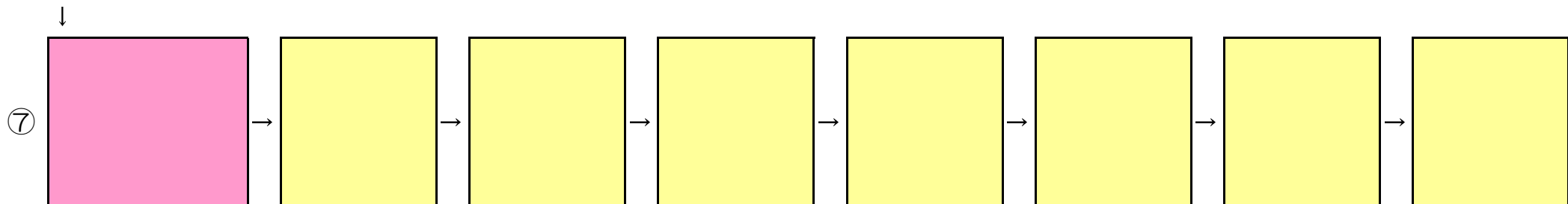
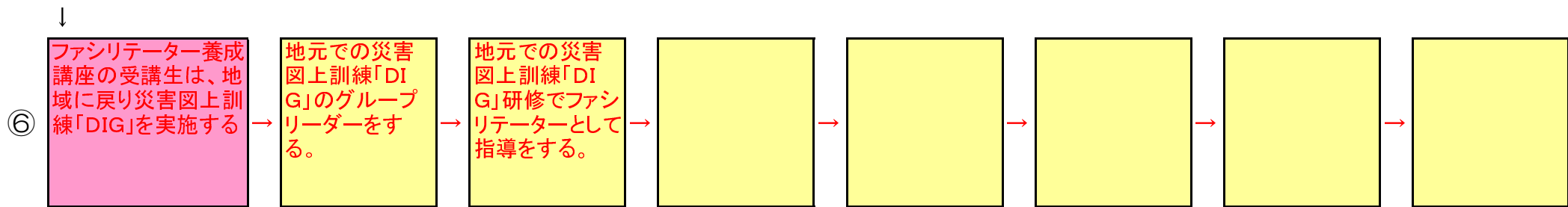
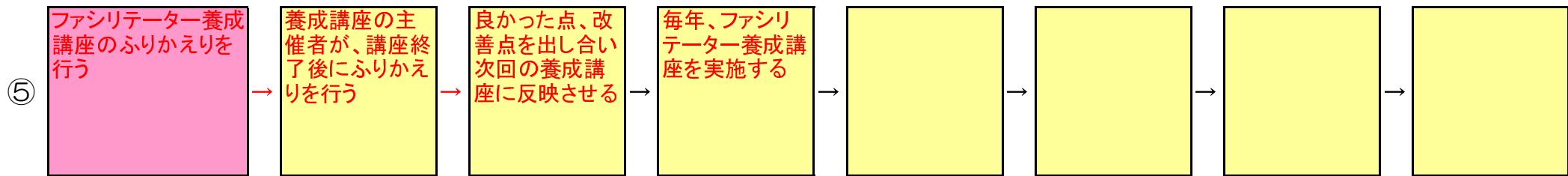
（班を4班とした場合）実施者1人 各班サブリーダー4人 計5人

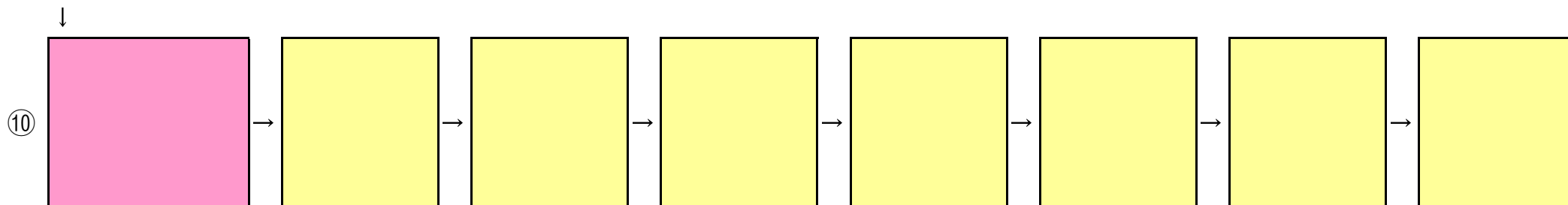
⑩ 必要経費  
（所要額、財源）

初回約5,000円（「DIG」1セット1,000円×4班とその他準備費）但し、「DIG」セットは次回に使用できる。

## ■活動の流れ







## ■活動の評価方法

### ①数や量の変化による評価

①ファシリテーター養成講座の修了者数、②修了生が地域にもどり実施したDIGの回数

### ②その他の評価

DIG参加者の防災意識の向上

## ■備考・その他（活動のコツなど）

### ①活動のコツなど

①災害図上訓練「DIG」で困ることが白地図の準備。今回、家庭のパソコンとプリンターがあれば簡単に拡大地図が作れる方法を紹介。②グループリーダー経験を積むことにより、地元での「DIG」ファシリテーターとしてのステップアップが図れる。

### ②参考資料等

①パワーポイント②災害図上訓練「DIG」資料③研修会写真

※ 活動指導案作成のための準備物 : ①写真(活動の代表的な写真、流れがわかる写真等)、②参加者への配付資料、③実施者向けマニュアル・資料 等

# 活動指導案

実践団体名 日本防災士会奈良県支部

## ■基礎データ

① タイトル

全員参加を目指した命を守るための応急手当の仕方

② 活動の概要

「阪神・淡路大震災 震度7級」の地震の発生を想定し、住民の自助・共助意識を高め、災害による負傷者等への応急手当の仕方を学ぶ

③ 目標・ねらい

①全住民の応急手当の気運を高める ②住民の自助・共助意識を高める

④ 活動で上げることが  
できる力・能力

①全住民が応急手当ができる ②自分の命は自分で守る まわりの命はみんなで守る

⑤ 対象者（受ける側）

全住民

⑥ 活動・作業形態

一同に集まって実施

⑦ 準備するもの  
（道具、材料等）

三角巾、包帯、担架、毛布、教本、添木、レサシアン、AED、テント

⑧ 所要時間

①講習2時間 ②前日準備 5時間 ③当日準備 1時間 ④タイトル・やり方の決定 8時間

⑨ 必要なマンパワー  
（実施者、役割、人数）

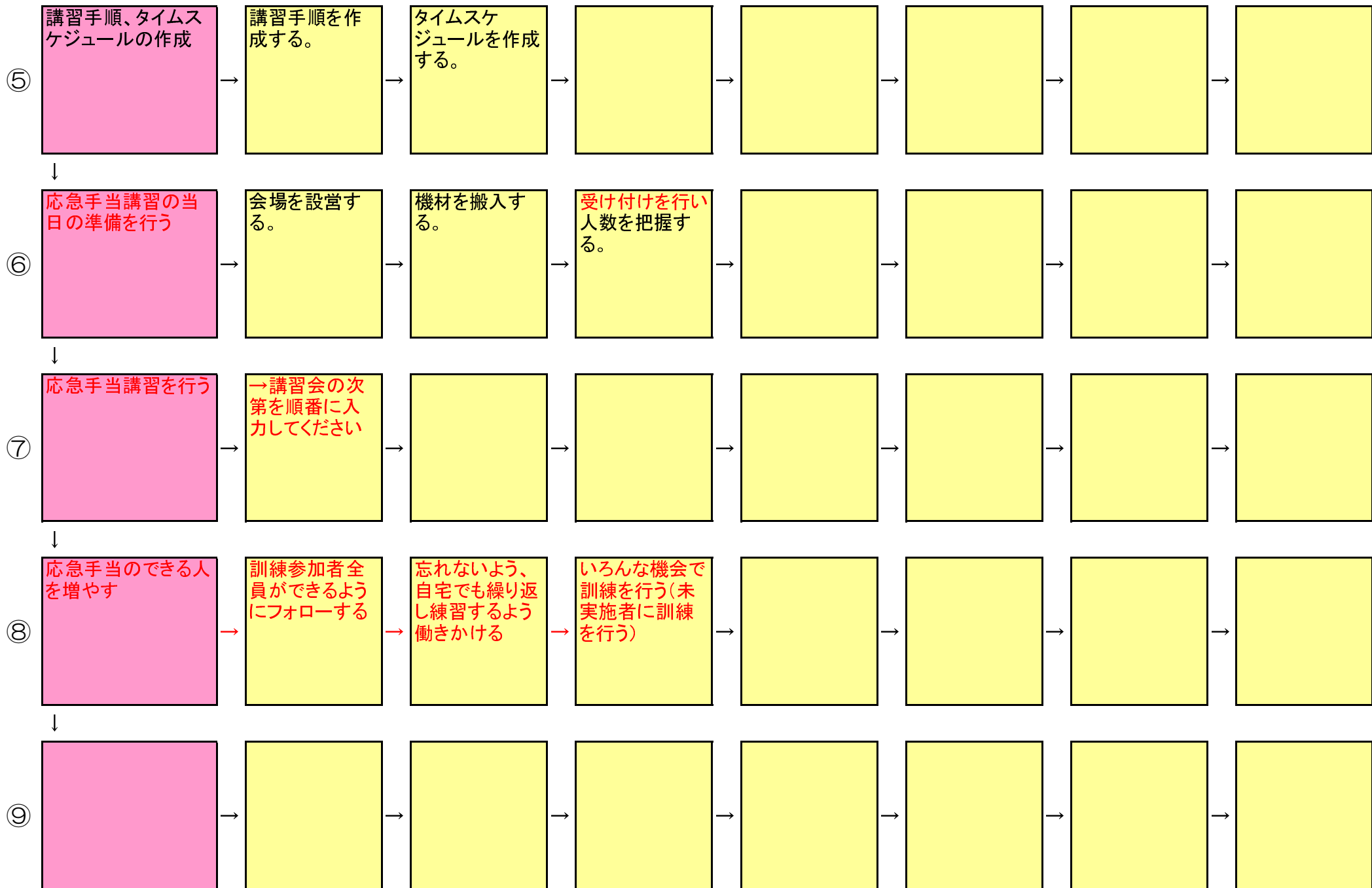
①指導員 5名 ②自主防災会員 5名  
→応急手当の講師をするには資格が必要でしょうか？

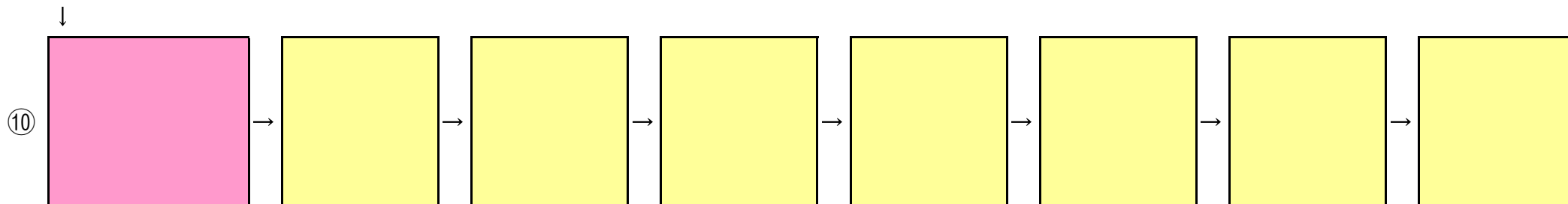
⑩ 必要経費  
（所要額、財源）

自治会費

## ■活動の流れ







## ■活動の評価方法

### ①数や量の変化による評価

参加者数の増加

### ②その他の評価

訓練参加者の防災意識の向上

## ■備考・その他（活動のコツなど）

### ①活動のコツなど

心肺蘇生(AED使用)  
傷の手当て  
→もう少し詳しく教えてください

### ②参考資料等

→訓練のマニュアル等参考資料や写真はありますか？

※ 活動指導案作成のための準備物 : ①写真(活動の代表的な写真、流れがわかる写真等)、②参加者への配付資料、③実施者向けマニュアル・資料 等

# 活動指導案

実践団体名 日本防災士会奈良県支部

## ■基礎データ

① タイトル

ロープの結索法を学ぶ(ロープワーク)

② 活動の概要

災害時及び日常生活等に活用できるロープの取扱いを習得・普及することにより、地域の防災意識の向上を目指す。

③ 目標・ねらい

①個々の防災・防犯技術の習得を図る ②防災・防犯組織でレクリエーション感覚で住民の繋がりを図る

④ 活動で上げることが  
できる力・能力

①防災・防犯組織での技術指導者の育成 ②地域住民の技術の習得が図れ、個人の防災技術の向上が図れる

⑤ 対象者（受ける側）

地域住民(小学生高学年以上の、男女、問わず)

⑥ 活動・作業形態

①防災・防犯の指導者の育成 ②組織の救助班の技術の習得 ③講義は全員、実技はグループ単位(10名限度)で実施

⑦ 準備するもの  
(道具、材料等)

ロープ(ナイロンロープ、クレモナロープ、アクリルロープ等)・講義用資料

⑧ 所要時間

講義30分、実技1時間30分 計2時間

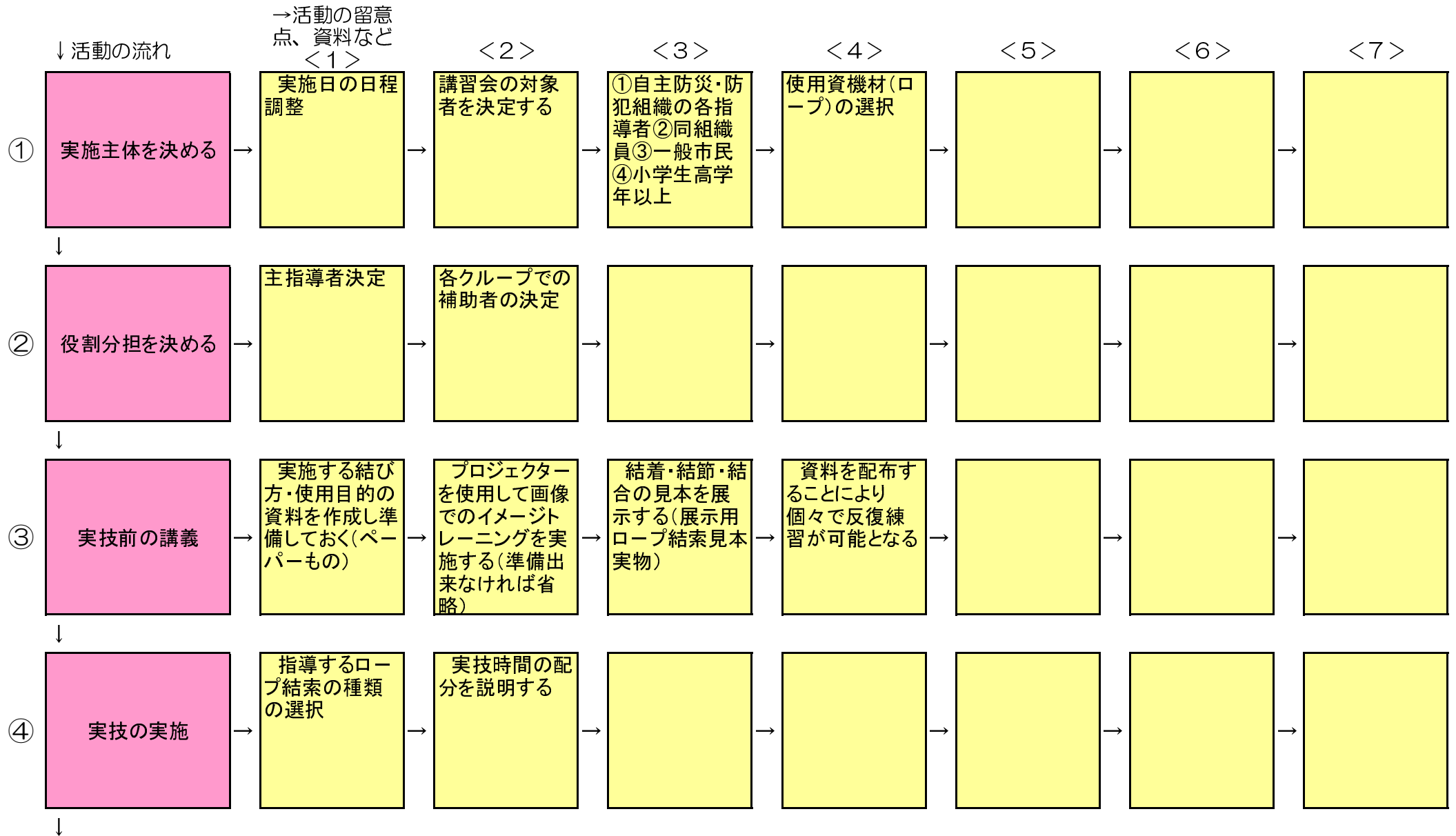
⑨ 必要なマンパワー  
(実施者、役割、人数)

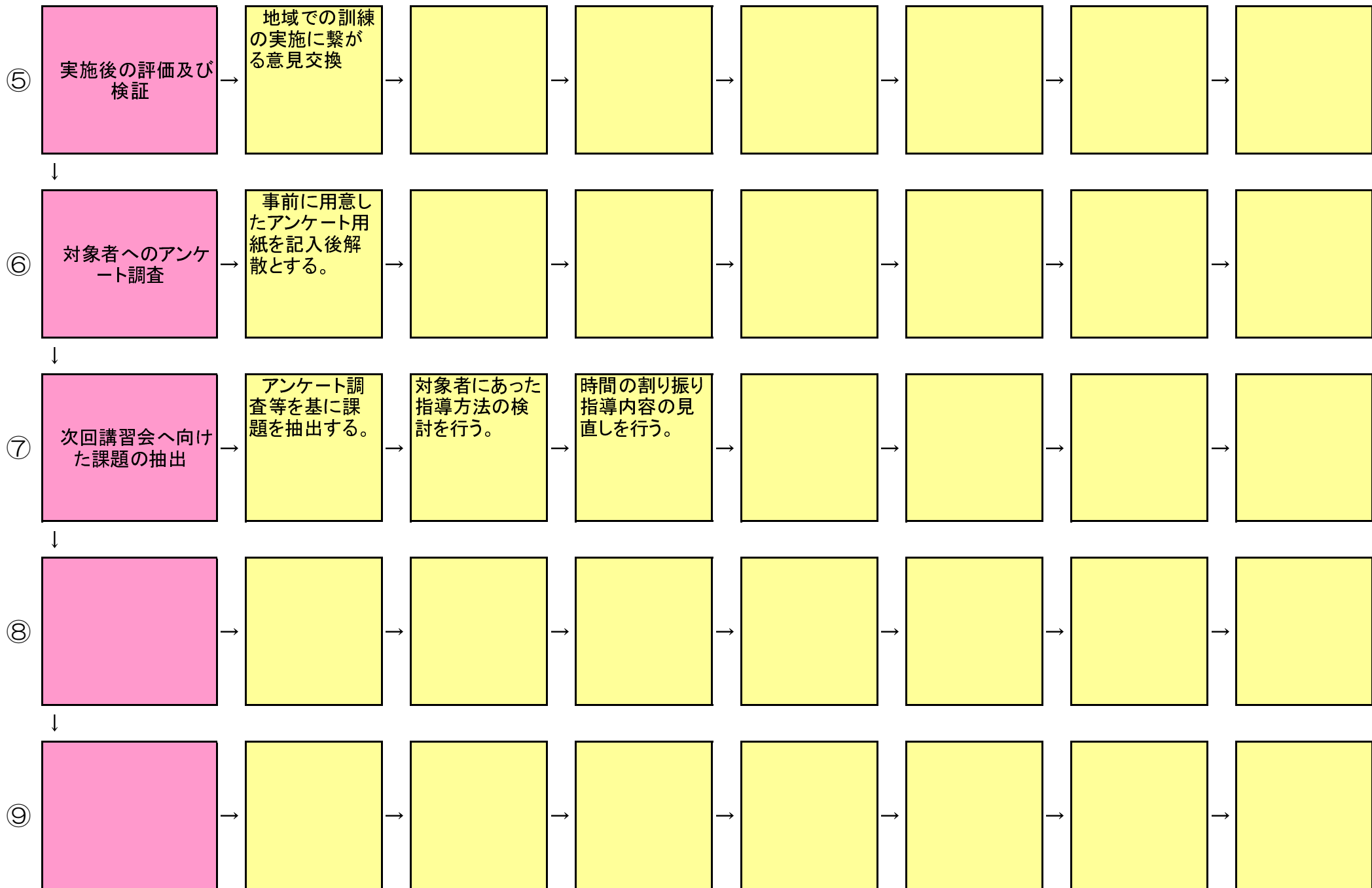
講義主指導者1名、1グループ単位(10名限度)に指導者1名

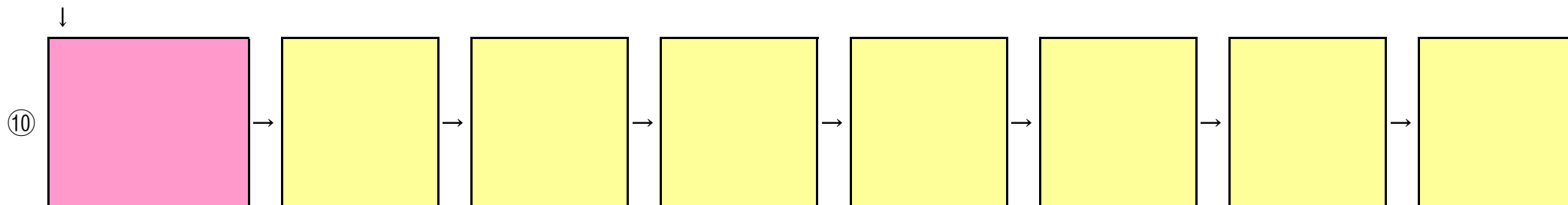
⑩ 必要経費  
(所要額、財源)

①訓練・指導用:小綱(ナイロンロープ、クレモナロープ、アクリルロープ等)・一人約5M=約500円・20M~30Mもの切り分け使用すると経済的(ロープの材質で値段が異なる) ②実用訓練:10M~20Mロープを準備する(約1,000~2,000円)※不要ロープの提供を受ける(消防機関)

## ■活動の流れ







## ■活動の評価方法

### ①数や量の変化による評価

地域での防災防犯活動に活用することにより、災害発生時の地域力の向上。

### ②その他の評価

地域の自主防災訓練等で反復訓練を継続する。

## ■備考・その他（活動のコツなど）

### ①活動のコツなど

①地域の中に指導者を如何に育てるか。 ②高齢者は経験を持っている方の把握及び活動の場を広める。

### ②参考資料等

①ロープ達人 ②アウトドア〇〇

※ 活動指導案作成のための準備物 : ①写真(活動の代表的な写真、流れがわかる写真等)、②参加者への配付資料、③実施者向けマニュアル・資料 等

# 活動指導案.5

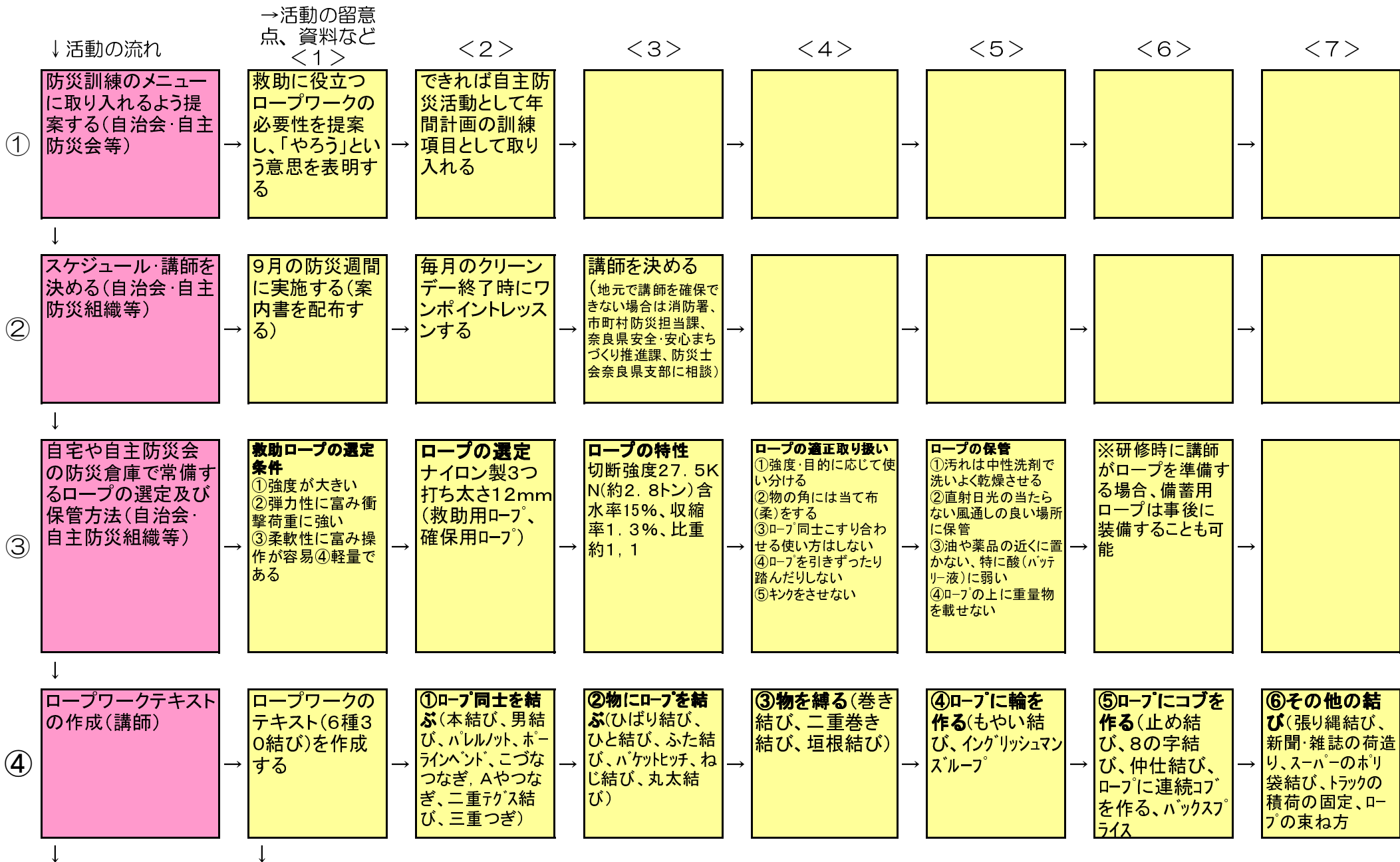
実践団体名

日本防災士会 奈良県支部/三郷町 秋留地区自主防災会

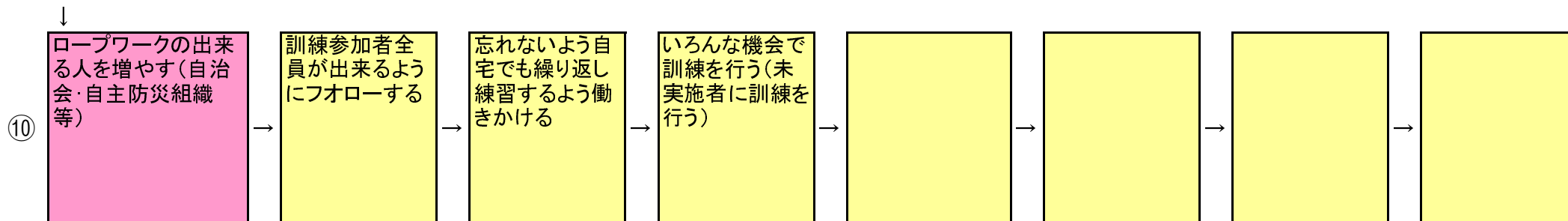
## ■基礎データ

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ① タイトル                    | 救助に役立つロープワークと傾斜地における懸垂降下で救助を行う  |
| ② 活動の概要                   | 定期的にロープワーク訓練を行い、救助に役立つロープの結び方を身に付ける   |
| ③ 目標・ねらい                  | 適切なロープワークで救助(自助・互助)活動が行えるようになる  |
| ④ 活動で上げることが<br>できる力・能力    | 一人ひとりの防災技術から地域の防災力の向上を図る  |
| ⑤ 対象者(受ける側)               | 自治会・自主防災会の防災士及び会員   |
| ⑥ 活動・作業形態                 | 防災訓練及びクリーンデー等を活用して、ワンポイントレッスンで習得  |
| ⑦ 準備するもの<br>(道具、材料等)      | ロープワークのテキストと要領書、ロープを結んだサンプル掲示板、訓練用ロープ、茶の間で出来る練習ロープ、訓練用スタンション(相棒)等           |
| ⑧ 所要時間                    | ロープワーク訓練: 20分/1種類 参加者30名(60分/3種類)   |
| ⑨ 必要なマンパワー<br>(実施者、役割、人数) | 防災士及び消防団員と自主防災会全員   |
| ⑩ 必要経費<br>(所要額、財源)        | 訓練用ロープ代(12~16mm径の10m物2本、2m物40本): ¥ 10,000、(茶の間で出来る8mm径ロープ2m物): ¥ 20/人 × 参加者 |

# ■活動の流れ







## ■活動の評価方法

### ①数や量の変化による評価

①地域では、救助に役立つロープの結び方を身に付けた人数、②個人では、何種類の結び方を身に付けられたか、③家庭では、家族全員で何種類の結び方を身に付けられたか

### ②その他の評価

地域住民と家族のコミュニケーション、チームワークと防災技術力の向上

## ■備考・その他（活動のコツなど）

### ①活動のコツなど

まず最初にロープワークの必要性やもやい結び、二重テグス結び、バケットヒッチや懸垂降下の手順書に従って特徴や効果等を説明する。二番目に各々の結び方を全員が理解するまでゆっくりしたテンポで練習する。三番目に3人1組になって一人が投げたロープを使って傷病者自らもやい結びの演習をする。四番目は3人1組になって、懸垂降下による救助訓練を演習する。最後は各々交代で演習する。他の人は励ましの掛け声や救助の支援などを行なう。研修のコミュニケーションを図るためにロープワークステーションやロープの結び方掲示板等を活用する。

### ②参考資料等

ロープワークのテキスト(ロープワークの達人)、体で覚える防災技術(救助に必要なロープワークの要領書)、急傾斜地を救助に向かう時の懸垂降下の要領書、「もやい結び」、「二重テグス結び」、「バケットヒッチ」、「ロープに連続コブをつくる」

※ 活動指導案作成のための準備物 : ①写真(活動の代表的な写真、流れがわかる写真等)、②参加者への配付資料、③実施者向けマニュアル・資料 等

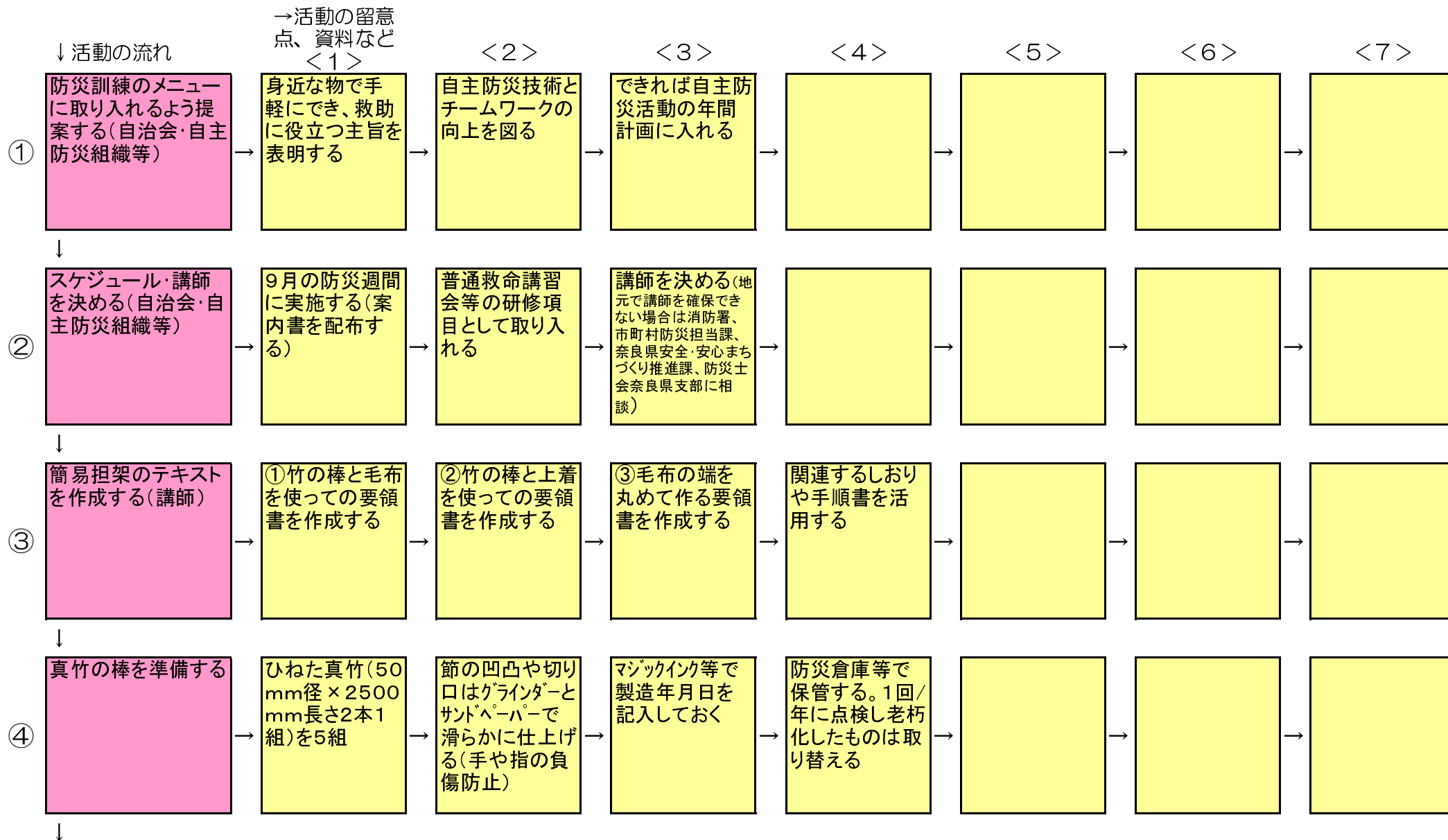
## 活動指導案.6

実践団体名 日本防災士会 奈良県支部/三郷町 秋留地区自主防災会

### ■基礎データ

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ① タイトル                    | 救助に役立つ簡易担架作りで歩けないケガ人や病人を搬送する  |
| ② 活動の概要                   | 定期的に訓練を行い、救助に役立つ簡易担架作り技術を身に付ける  |
| ③ 目標・ねらい                  | 身近な物で作れる簡易担架で救助(自助・互助)活動を行い、速やかに救護所や病院に搬送する                                 |
| ④ 活動で上げることが<br>できる力・能力    | 一人ひとりの防災技術から地域の防災力とチームワークの向上を図る   |
| ⑤ 対象者(受ける側)               | 自治会・自主防災会の防災士及び会員   |
| ⑥ 活動・作業形態                 | 普通救命講習会等に併せて訓練・演習を実施する  |
| ⑦ 準備するもの<br>(道具、材料等)      | 教材(テキスト・要領書)の作成、竹の棒2本(50mm径×2500長さ)、毛布、衣類(ジャンパー、背広、ジャンパー、防寒コート、Tシャツ、Yシャツ、)等 |
| ⑧ 所要時間                    | 簡易担架作り訓練:5名1組で20分/1種類 参加者30名(3種類を60分/5チーム)                                  |
| ⑨ 必要なマンパワー<br>(実施者、役割、人数) | 防災士、消防団員及び自主防災会全員   |
| ⑩ 必要経費<br>(所要額、財源)        | コピー代¥2,000、訓練用の真竹の棒(50mm径の2500長さ2本×5組)¥1,000、古い上着類(会員から提供)¥0                |

## ■活動の流れ





## ■活動の評価方法

### ①数や量の変化による評価

①簡易担架作りの一連の動作がどれだけ迅速かつ正確に出来るか、②簡易担架作りを実施できる人数

### ②その他の評価

地域住民・家族のコミュニケーション、チームワークと防災技術力の向上

## ■備考・その他（活動のコツなど）

### ①活動のコツなど

傷病者の搬送には徒手搬送法と担架搬送法がありますが、ここでは身近な物を使って出来る簡易担架作りの訓練を行いません。無駄な動きの無いチームワークにより迅速かつ正確に担架作りをします。傷病者に苦痛、動揺や振動を与えないで安全搬送することが大切です。出来れば傷病者と搬送者の役割分担をあらかじめ決めておき、反応の確認(もしもし！大丈夫ですか！)→大きな声で誰か来て！→「あなたは119番へ通報してここに戻ってきてください」「あなたはAEDを持ってきてください」・・・と言ったふうにしますが、ここでは足の捻挫や打撲で動くことが出来ない傷病者を仮定して、搬送演習を行なうとより効果的でしょう。

### ②参考資料等

ボーイスカウト・ノウハウ集、簡易担架づくりの要領書、防災教育支援ガイドブック「簡易担架のつくり方しおり」、応急手当指導者標準テキスト等

※ 活動指導案作成のための準備物 : ①写真(活動の代表的な写真、流れがわかる写真等)、②参加者への配付資料、③実施者向けマニュアル・資料 等