

自主防災組織づくりとその活動

自主防災組織指導者用教本

平成17年2月

総務省消防庁消防大学校

リーダーシップを発揮する

人の集まりの形態は、「集合」「集団」「組織」と分類することができます。ただの集まりが「集合」、共同で作業をし始めるのが「集団」、役割を決めて効率よく進めていくかたちが「組織」となります。

リーダーとは、「リードする人、先に立って歩く人」という意味です。これに対してフォロアーという言葉があり、これは「後からついていく人」という意味です。リーダーはフォロアーの存在があってリーダーとなるわけです。

一人で行うリーダーもありますが、例えば、効率よく作業を進めるのが得意な人や人の気持ちをとらえて動かすことが上手な人など、それぞれの特徴を生かした複数の人が組んでリーダーシップをとることもあります。

自主防災組織の活動は、地域ごとに様々な組織・形態で行われます。

その活動の目的は、基本的には災害時における重大な被害の発生を阻止したり、不幸にして起こってしまった被害を出来る限り軽減させたりすることにあります。そのためには災害の起きていない普段における準備と、実際に災害が起きたときの適切な行動が重要となります。

このような目的を持つ自主防災組織には、当然ながら十分な資質を持ちリーダーシップを発揮できるリーダーの存在が不可欠となります。

ここでは、自主防災組織の活動を支えるリーダーの資質、主要な役割、その他のポイントなどについてみてみましょう。

<コラム> 自主防災組織指導者講習会の結果 (宮城県消防学校 H16.11.23.~24)

このテキストを作成するにあたり、テキスト案を用いて講習会を開催しました。そのとき参加された方に「リーダーの後継者がいない」という悩みをお持ちの方がおられました。

一方、「このような重要な勉強会は、地域から2名ずつ参加するようにすれば、地域に帰って、相談しながら組織運営ができる。」とのご意見がありました。リーダーは複数いてもおかしくはありません。講習会だけでなく、訓練やイベント開催にあたって、複数のリーダーが企画・立案することで、後継者育成の一助にはなるのではないのでしょうか。

また、人と防災未来センターで行われている市民向けの研修では、ワークショップなど受講者一人ひとりの積極的な参加を求める時間を長くとることで、受講者間の交流促進を図っていますが、その成果の現れの一つとして、受講者同士が自主的に連絡先を交換し合うようになり、研修終了後もメーリングリストを立ち上げるなどして互いに情報交換が行われています。また研修を通じて生まれた人のネットワークが、実際の災害救援の場面で活かされたという報告もあります。

せっかく講習会に参加されたのですから、主催者が準備したカリキュラムをこなすだけではなく、講座を通じた人間関係も積極的に活かしていくことを考えてみてはいかがでしょうか。

さらに主催者側も、講座の内容を深め、講座で培われた人間関係を維持・強化していくフォローアップの講習会を企画したり、さらには講習会の卒業生に、その後の講習会の企画・運営に参画してもらう機会を提供したりしていくことなども、後継者育成の有効な方法であると言えるでしょう。

リーダーの役割

自主防災活動は、平常時、災害時、復旧・復興時に分けられます。また、その活動内容は多岐に渡ることが予想されます。そして置かれている環境や構成員の数や特性などに応じて変わります。

このような活動を主導するリーダーには、自主防災組織の様々な活動目的の達成のために、幅広い能力や臨機応変な対応力などが求められます。また、自主防災組織の組織運営に必要なリーダーシップと災害現場におけるリーダーシップの発揮の仕方も異なります。

これらの現状を踏まえると、リーダーシップの発揮は必ずしも、ある一人のリーダーに期待するのではなく、自主防災組織に集まる、防災に関心が高く防災知識・技術を持った複数の人々がその時々において適切なリーダー役を果す、という考え方が現実的です。

また、リーダーには、新たなスタッフ（リーダー集団の構成員）を発掘していくことも大切な役割となります。

この基本的考え方に立って、リーダーの役割について具体的に示すと次のようになります。

<リーダーの役割>

【通常時】

- 自主防災組織の組織維持、運営マネジメント
- 自主防災組織の活動の主導
 - ・ 緊急時の活動方針の策定、活動体制の構築の主導
 - ・ 平時の防災訓練・活動の主導
- 地域住民の防災への関心の維持・確保
(地域から信頼される存在となること)
- 自主防災組織の活動の評価、是正

【災害時】

- 災害現場における的確な状況判断
- 組織成員への適切な情報提供
- 組織成員への的確な行動指示

【復旧・復興時】

- 復旧・復興に向けた要望の取りまとめ
- 地域の復旧・復興対策、基本の方針策定に向けた合意形成への主導

リーダーを務めるにあたって

- リーダーはどのような時期、状況下であるかに関わらず常に自主防災組織の成員との間において適切なコミュニケーションが図れるものでなければなりません。
- リーダーは地域と共にあり、共に成長する存在です。
- 地域を大切に思い、地域活動を楽しみ、盛り立てていこうという姿勢が大切です。
- 地域防災力の向上には時間の掛る息の長い活動が求められます。したがって、リーダーは拙速な成果を追うことなく、自主防災組織の防災力向上に資する着実な成果を目指して辛抱強い活動をする必要があります。
- 小さな成功事例の積み重ねが、次の活動への意欲につながります。

＜リーダーシップ発揮のための 三つの基盤＞

自信

：地域をよく知ることと地域を大切に思う心が自信につながります。

防災知識・技能

：地域の災害、防災についての知識・経験習得、訓練による災害被害軽減技能の蓄積などを通じて防災の“知恵者”となることも人から信頼されるリーダーの資質の一つになります。

指導能力

：指導力の基礎は、成員との的確なコミュニケーション力です。相手の要望・状況を適切に把握し、かつ自らの考えを相手に的確に伝えることが重要です。それが出来れば十分な指導力を持った立派なリーダーとなれます。

＜コラム＞ リーダーの資質

自主防災組織のリーダーやスタッフに求められる資質としては、次のようなものが挙げられます。

「気配りができる」「忍耐強い」「行動する時は先頭に立つ」

自主防災組織の活動は、平常時に訓練などを積み重ねて地域防災力を向上させていくことがメインとなります。円滑に活動を進めるためには自主防災組織の構成員に理解を得られるよう十分にコミュニケーションをとる、すなわち「気配りができる」ことが求められるでしょう。また、活動を継続するためには「忍耐強い」ことが必要で、さらに、訓練など企画運営するためには「先頭に立って」行動していくことが求められるでしょう。

教育技法の基礎知識

自主防災組織のリーダーとして、住民に様々な知識を身につけてもらい、活動を進めていく場面は多くあります。

良い教育を行うには、まず第一に、良い教師が必要です。指導の「こつ」をおさえた人に習うと、やる気が出て、その勉強が好きになる。興味がわいてきて、教師の言うことがよく分かるようになり、さらに向上します。

では、良い教師・指導者になるには、どうしたらよいのでしょうか？必要なのは、人を教え育てる豊かな経験です。しかし、ベテランになるためには相当な時間がかかります。

そこで、次に必要になるのは、理論と技術です。ベテランの技術を科学的に分析し、誰でもそれを習得すれば、より効果的な教育がおこなえるようになります。ここでは、指導する際に役立つと思われる教育技法について具体的にみていきましょう。

○ 教える前に必ず確認すること…

レディネスの確認：分かるところから指導していきましょう。

勉強は積み重ねであり、学習者には新しいことを身につけるだけの最低限の基本的理解力が備わっていることが求められます。このことをレディネスといいます。レディネスは、知識・経験・態度・技術・身体条件などを含んでいます。最初に土台の確認です。

たとえば、いくら教え上手のベテランの先生でも、一桁の足し算を習っていない子どもに、二桁の足し算を教えることは不可能です。

知識や技術の学習は、一步一步、分かったところを土台にしてのぼっていきます。新しいことを身につけてもらう場合、いきなり難しいことから教えずに、誰もが分かっているところを確認しながら、順々に教えていくことが重要です。

○ 最初と、最後が、一番大切…始めと終わりが一番記憶に残りやすい。

60分や45分などの限られた時間で教える場合、大切なポイントを最初と最後にまとめてあげると効果的です。

最初の時間帯は、何の話をするのかと関心を持っているため、集中力があり比較的記憶に残りやすい傾向があります。見通しがもてるように話の要点をここで押さえてあげるといいでしょう。

最後の時間帯は、一番新しい記憶となります。そのため、まとめをおこない、学習内容の整理と確認をすると効果的です。

○ 内容は、少し難しいくらいが一番やる気ができます。

誰でも関心のあることは積極的に取り組みます。自分に難しすぎる内容や、逆にやさしすぎる内容、好奇心をくすぐらない内容では、意欲は生じません。

学習は、「やる気が起きないために、できない。」場合よりも、その内容が、自分にとって、「やさしすぎ」たり、「難しすぎ」たり、「面白くない」から、やる気が起きてこないことが多いようです。

指導するときには、学習者の興味、関心、能力の実態を知った上で、それに見合った少し難しいくらいの内容・教材・活動をさせることがコツです。

○ 自分の身近な問題として教えていく…主体的学習の促進のために

受身ではなく、積極的に課題に取り組みさせるためには、学習者の身近な問題・課題・関心事からスタートし、「自分の問題」として意識させ、学習者のペースで展開させることが大切です。

人の話を聴く場合、自分に関係のある事柄は、真剣に取り組みますが、自分に関係がないと知った瞬間から、急速に関心が下がっていきます。

教えようとする事柄が、決して他人事ではなく、自らにとってきわめて重要なことであると意識させ、そのことを、きちんと言語化して伝えることは必要です。

○ 見通しが大切

どこまで行けばゴールなのか？

到達目的地を、知っているのと、そうでないのとでは、頑張る力の配分が異なります。マラソンはゴールがあるから持てる力を配分し、最高を目指すことができます。

学習場面でも同様で、これをしたらどんなゴールに達せるのか、そのゴールはどのくらい先か、今、自分のいる位置は、等々、明確に意識しながら確認しながら進めることが求められます。

学習の目的と見通しを常に明示してあげることは大切です。

○ 学習結果の評価を知らせる：教えっぱなしで終わらない。

学習結果の評価を与えることをフィードバックと呼びます。フィードバックは、本人に早く伝えられるほど有効です。

学習の過程で、自分のできていることと、できていないことを知ることは、とても大切です。出来ていれば自信を深め先に進めます。出来ていなければ、そこをさらに深めていきます。適切な評価は、次の自分の行動を正確にしていく手がかりとなります。

人に教える場合、教えっぱなしで終わってしまわず、きちんと正確な評価を具体的に与えることによって、間違った学習を即時停止し、正しい学習を深めていくことが可能になります。

○ 個性に応じた教え方…適性処遇交互作用

学習者の性格に応じた教え方があります。同じ内容を教えるときでも、積極的で前向きな人に教える場合と、恥ずかしがり屋で引っ込み思案な人に教えるのとでは、効果的な指導法が異なることが分かっています。

有名な実験があります。大学の物理学の授業で、性格が内向的な受講者にはビデオなどの映像を利用した形式が効果的で、また、外向的な受講者には教師が直接、質問して答えさせることも含む講義形式が適していることが証明されています。

人の性格に応じたそれぞれに適した教え方がありますので、人柄を見ながら教えていく工夫も大切です。

○ 最初の勇気づけが有効…評価基準

だれでも初めて習うことには不安がつきものです。自分に出来るのだろうか、失敗したくないなあなど。その不安が学習の意欲を低下させないようにすることが求められます。そのために、わずかな進歩でも見られれば最初の頃はしっかりとほめてあげることが重要です。

しかしだんだん進んでいくごとに、ほめる基準を徐々に高めていきます。最初から少しずつ評価基準を上げていくことが、有効な学習効果を得ることです。

○ 教育する上で最も重要な知見「はじめに良いイメージありき」…ピグマリオン効果

「教師の期待効果」とよばれ、教師が「できる」と思っている者は伸び、「ダメだ」と思っている者はダメになる。秘かに抱く期待によってその人間

の能力に、変化が生じる現象を、ピグマリオン効果といいます。指導者が、学習者に、すばらしい可能性を秘めている者として「心から納得した理想的イメージ」を抱くとき、教育効果が高まっていきます。

これは、昔、ギリシア神話におけるピグマリオン王が、大理石の美しい女人像に恋して、現身に変えたいと毎日、熱烈に期待したことによって、その願望を果たした故事にたとえて名づけられました。

期待したように現実がそのようになっていくことを意味しています。

この現象が起きる理由は、教師が学習者に、能力や学業について期待感を抱くと、教師は無意識のうちに積極的に上手にしていぬいに扱い、それによって学習者に自信・意欲が生まれ、持っている能力をのびのびと伸ばすようになるからです。すべての教育場で最も求められるものであるといえます。

<コラム> 阪神・淡路大震災における震災後関連疾患の特徴

～神戸協同病院の3か月の記録より～

震災後4週間で、入院患者のうち、避難所からの入院患者の率は、肺炎と気管支炎併発(68.9%) 気管支喘息(80%) 肺気腫(75%)と、避難所との関連が強い疾患は呼吸器疾患でした。寒冷、過密な集団生活、砂ほこり、栄養不良等厳しい生活環境がその背景にありました。

その他の疾患でも、その比率はほぼ50%で、全入院患者についてみても57.8%と高い率を占めております。

また、在宅患者さんを調査した結果、避難所へ避難した人は1週間目までは15人いましたが、3週間目には、2、3人に激減。1週間目で3人の方が入院されましたが、いずれも重症でした。

出典：「おまえらもはよ逃げてくれ～神戸協同病院3か月の記録(上田構蔵 著)」

説得技法

自主防災組織のリーダーとしては、住民を説得して活動を進めていかなければならない場面に立たされることもあるでしょう。ここでは、地震発生からしばらくの間の混乱状況において役立つと思われる説得技法について見てみましょう。

○説得者の信憑性（専門性と信頼性）：

信憑性が高い人からの話ほど説得されやすい現象があります。

ですから、リーダーとしていざという時に住民の協力を得るためには、普段から地域の皆さんとコミュニケーションを取りながら信頼の醸造をしておくことが大切です。

また、地域の防災に関する情報（災害時に援護の必要な方の情報、地域の危険箇所など）の把握に努め、専門知識を積極的に学ぶなどして専門性を高めておくことでより適切な判断ができ、住民から一層信頼を寄せられるようになるでしょう。

○イメージ効果：

人間は、パニック時において、理性に訴えるよりも、イメージなどの感性に働きかける方が説得に乗りやすい傾向があります。

このため、例えば避難所において住民が寝起きする場所を確保しようとするときに、「ご高齢の方などを優先してください」と一般論で呼びかけるのではなく、次のような実例を挙げてイメージに働きかけると納得してもらいやすいでしょう。

「阪神・淡路大震災では、地震そのものからは生き延びることができたも

の、その後の避難生活で亡くなった方が 1,000 人近くおられました。これらの多くは高齢の方でした。その原因についてはいろいろあったと思いますが、一説には、年齢が高くなるとトイレが近くなるのでトイレ近くの衛生条件の良くないところに場所を確保されたり、トイレへ行くことを控えたりして体調を崩された方が多かったためと言われています。このような時だからこそ、互いに思いやって場所を決めていきませんか。」というように。

○一面提示と両面提示：

両面提示はいい面と悪い面の両方を教えて説得する方法です。これに対して、一面提示はどちらか一方だけで説得する方法です。混乱状態にある場合や問題意識が低いものへの説得は、一面提示の方が効果的です。

地震発生からしばらくの間は混乱した状況となり、住民から様々な要求が出てくるのが予想されます。このような時には、両面提示をしようとして、選択の余地がなくできないことに関して「ちょっと調べてきます」とその場しのぎで答えるのではなく、できること、できないことをその場で伝える一面提示を行うほうがよいといえます。

例えば、避難者が 20 人のときに弁当が 10 食分しか得られなかった場合には、「10 食しかありませんが、これをどう分けるか考えてください。」と言ったほうがよいでしょう。「あと 10 食来るか調べますが・・・」と言葉を濁してしまうと、残りの 10 食を調達できなかった時には、さらなる混乱を招きかねません。

○「集団」から「組織」へ

ただ人が集まっているだけの形態を「集合」、共同で作業をし始めるのが「集団」、そして、人々の役割や決まりを決めて作業を進めていく形態が「組織」であることは先に説明しました。

「集団」から「組織」へと一歩形態を進めることで、住民の納得が得られやすくなる場合があります。

まず、「集団」にいる人々には次のような傾向が見られます。

集団への同調：

**集団に影響されて、自らも意識せず
に行動化してしまう傾向があります。**

集団極性化：

決定が一人で考えるよりもより極端な方向（より危険な方向や、より安心してしまう方向）へ移行します。

集団行動無責任化：

緊急時には自ら何をすべきかを、常日頃から認識している、あるいは、認識させていなければ集団としての行動が無責任なものとなります。

このような「集団」にきちんとした行動を行わせるためには、適切な知識や経験を背景とした強いリーダーシッ

プが求められますが、災害が発生し混乱する中で、リーダーシップを発揮しトラブルに対応していくことはなかなか難しいと考えられます。リーダーとしては一体どのようにすればよいのでしょうか。

阪神・淡路大震災では、班（すなわち「組織」）をつくることで避難所におけるトラブルを回避することができた例があります。

例えば、避難所に全員分のお弁当が届かなかったとき、一部の人に配るより、いっそ誰にも配らないほうがトラブルにならないのではないかと判断に迷う場合であっても、班をつくっておいで、各班に3個ずつ配れば、班内での配分は班ごとにルールを決めて行うようになったそうです。また、体が弱い人（乳幼児や高齢者等）から優先的に食事を手渡す（食べて頂く）、班内のみみんなに均等に配分する・・・といったように、班の中でみんなで決めたルールはきちんと守る、ぬげがけはできない、という状況になるようです。

このように人々の集まる形態を「集団」から「組織」に進めることでトラブルを回避することができる場合があるのです。

<コラム> 住民に納得してもらえるトラブル解決の3つのポイント

～阪神・淡路大震災時に、避難所となった学校のある校長先生の体験より～

①苦情が出る前はこちらから行く

この校長先生は毎朝避難所内をぐるりと回り、住民の話を聞いて回ったとのこと。このことが後々役に立った。

②相手の話をとことん聞く

どんなにおこっている人でも1時間だまって聞いているとおこるのに飽きてしまう。相手の話を聞いている途中で、「いや、それは・・・」というようなことをいれ始めてしまうと相手もおさまらない。

③話を聞いた後で、できることとできないことがあることをはっきり言う

話を聞いたあとで、その場でできないことはできないと言ったほうがそんなに相手はおこらない。持ち帰って検討する、結局だめでしたということがあると腹を立てることとなる。

出典：「阪神・淡路大震災エスノグラフィー調査」（富士常葉大学）

資料編

住民の興味を引き付ける手法について

地域のリーダーやスタッフとしてイベント訓練の企画・運営を行う際には、できるだけ多くの住民の参加を得、参加者によかった、ためになった、楽しかったと感じてもらいたいものです。

本編では、地域のイベントに防災を組み合わせる事例について紹介しましたが、資料編では、集まった参加者が防災について興味をもつきっかけとなるような実演の例についていくつか紹介します。

<身近な道具を使ったサバイバル技術例>

1. 安全・かんたん手作りランプ ((財) 市民防災研究所)
2. サ・ア・テ ふしぎな卓上コンロ ((財) 市民防災研究所)
3. 「災害・緊急時の簡単料理あらかると」 ((社) 富山県栄養士会)

身近な道具を使ったサバイバル技術例 1

安全・かんたん手作りランプ ((財)市民防災研究所)

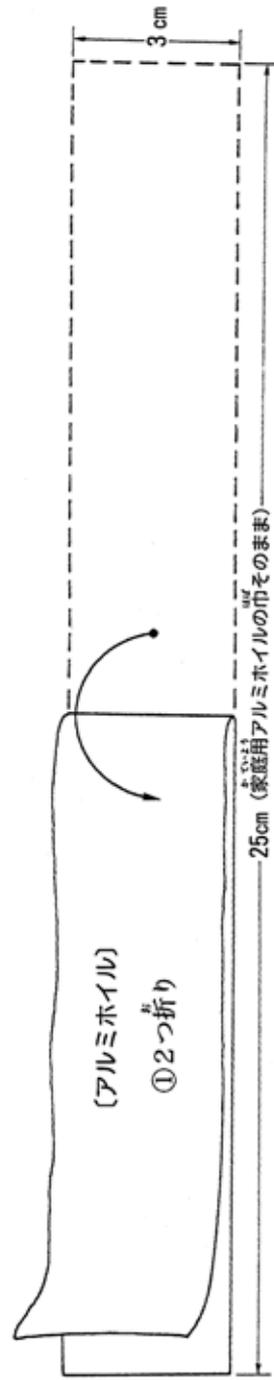
台所にある材料だけで簡単にできるランプです。小学生くらいの子供でも作ることができます。

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。

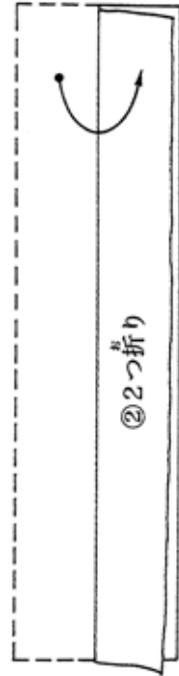


((財)市民防災研究所 提供)





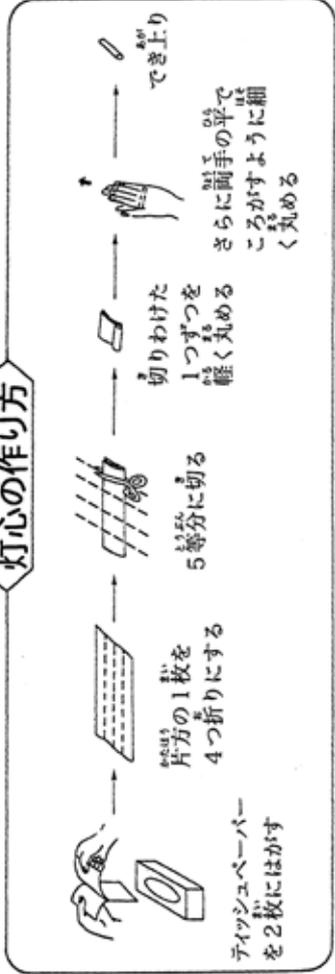
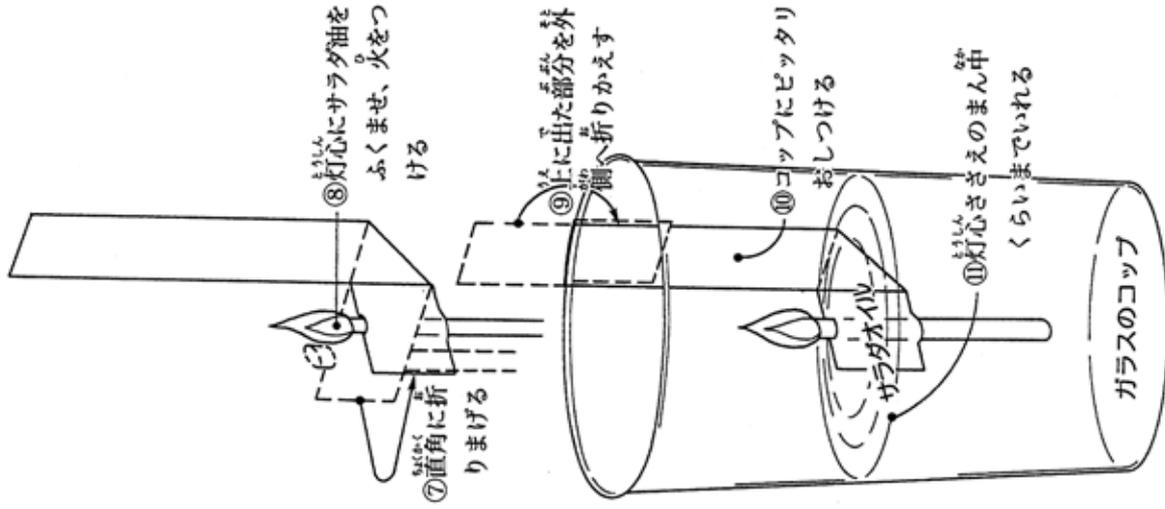
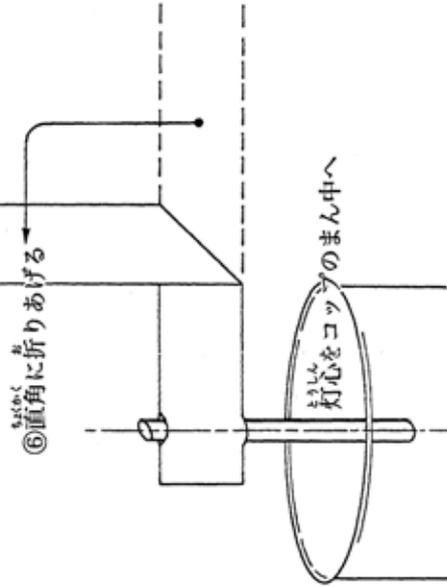
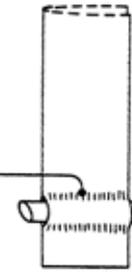
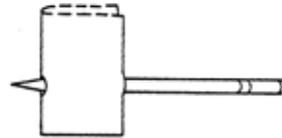
A3 版に拡大コピー
(141%)すると原寸大の
型紙になります。



③ 5ようじ、で
穴をあける

④ 灯心を
さしこむ

⑤ 灯心のまわり
をおさえる



あんぜん
安全・かんたん
手づくりランプ

SPK 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/

※サラダ油には
容易に火はつきません。

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)

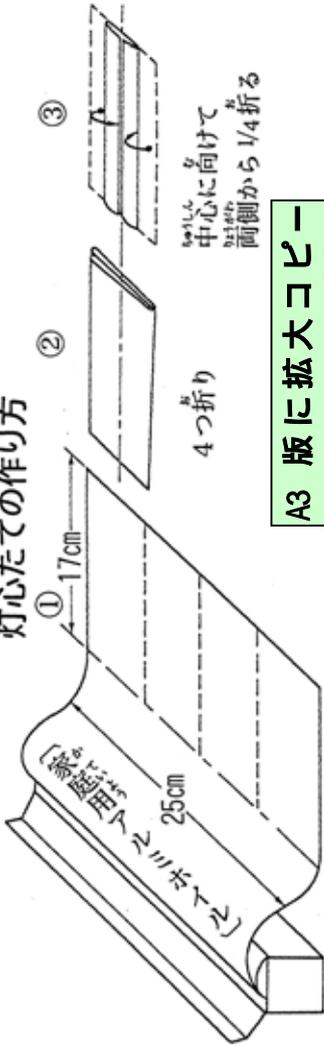
アルミ缶とアルミホイル、ティッシュペーパーだけで作る卓上コンロです。
コンロを作った後に、ご飯を炊いたりホットドックを作ったりするプログラムも楽しいです。



((財)市民防災研究所 提供)



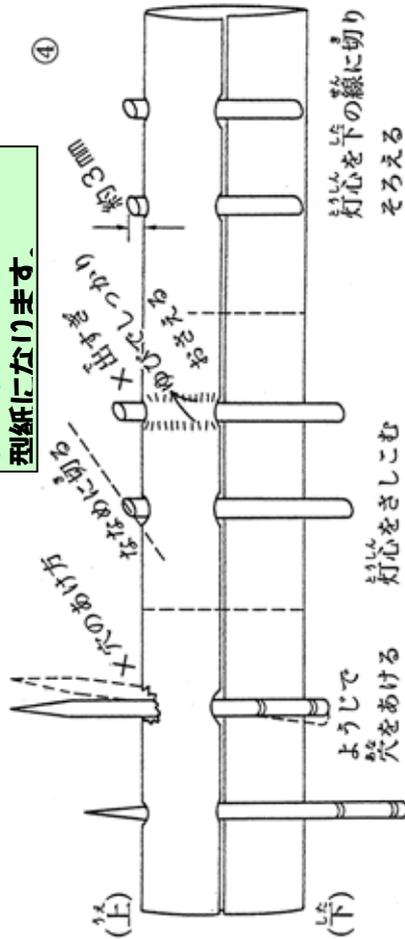
灯心たての作り方



③ 中心に向けて
両側から1/4折る

4つ折り

A3版に拡大コピー
(141%)すると原寸大の
型紙になります。



灯心をさしこむ

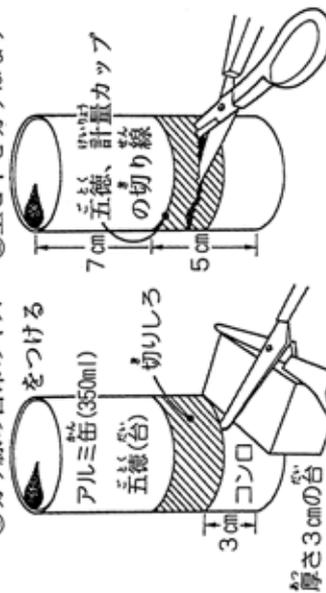
ようじで
穴をあける

灯心を下の線に切り
そろえる

コンロの作り方

② 上と下を切りはなす

③ 切り線にそって切る
缶の切る面を
左側にむけて
持つ

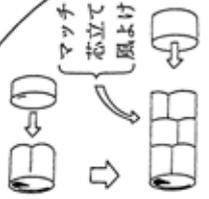


① 切り線の目印をつける

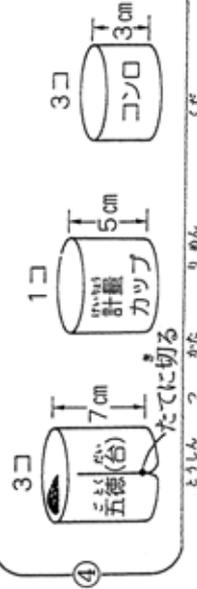
② 上と下を切りはなす

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



マッチ
芯立て
風よけ



※灯心の作り方は、裏面をごらん下さい。

サ・ア・テ
ふしぎな
卓上コンロ

SPK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/

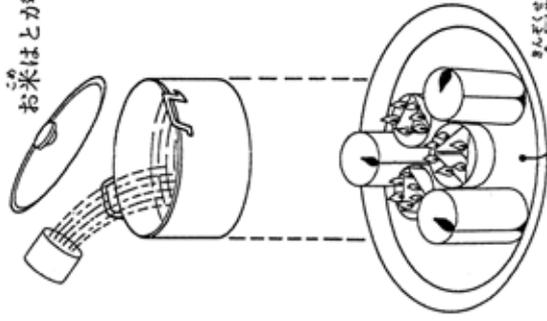
このコンロで作れるお料理の例

クレープ	2分
茶わんむし	30~40分
自玉やき	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



お米はとがずに炊く

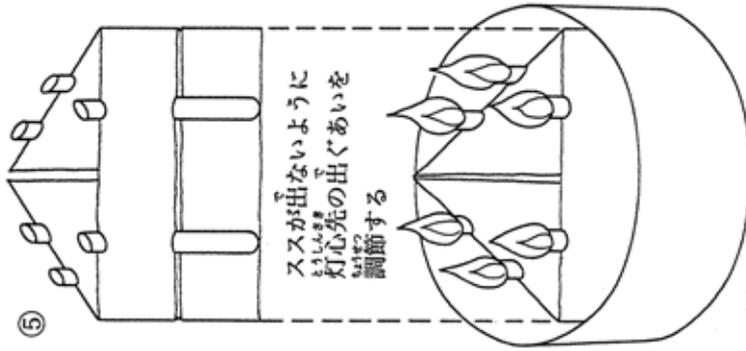


金属製のおぼん

② ナベ、一巻き
より大きめに

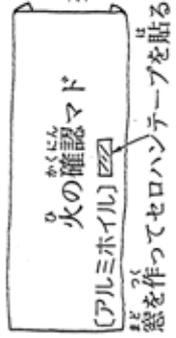


③ 40分でごはんが
炊けます



⑤ 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

折りまげる

窓を作ってセロハンテープを貼る

身近な道具を使ったサバイバル技術例 3

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)

米……………2カップ
水……………8カップ
簡易炊飯袋……………4枚

下処理

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。



ちょっと
アドバイス

- 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)

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

下処理

洗っておく

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。



ちょっと
アドバイス

- 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。

- ちょつとアドバイス**
- 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

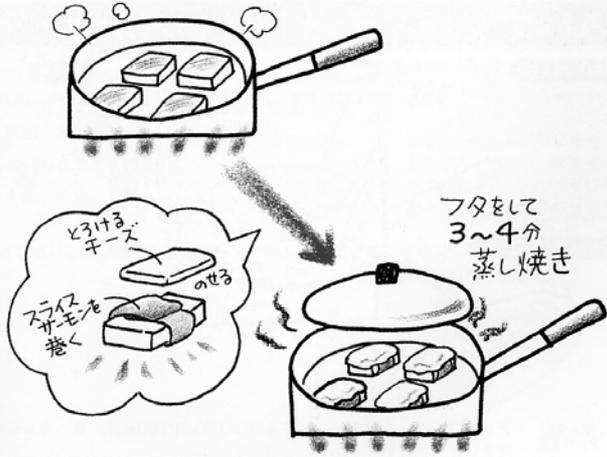
1人分

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。

- ちょつとアドバイス**
- 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もよいです。

切りもちも両面焼く



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。

- ちょつとアドバイス**
- 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…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

●好ん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)

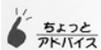
豆腐……………1丁 たて半分にし1cm厚さに切る
 長ねぎ……………1本 ぶつ切り
 ピーマン……………3個 6つ割り
 みそ 大さじ2
 砂糖 大さじ1/2
 (a) 酒 大さじ1
 ごま油 大さじ1
 にんにく 1片

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スターの皿や、ホイル焼き、煮物の落とし皿として使う。



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、川等に直接捨てず、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。)



地域住民が習得しておくことが望ましい知識・技術

地域住民の皆さんが、災害が発生した場合に備え身につけておくべき知識・技術には、次ページ以降に示すようなものがあります。

これらは、

災害、事故等が他人の問題ではなく、いつ何時でも自分や家族を襲うことを認識する。

自分や家族の安全を守る「自助」に関する知識・能力を身につける。

隣人等と協力して地域の安全を守る「共助」に関する知識・能力を身につける。

といった目的のために必要な内容をまとめたものです。

これらの一部は、

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などで実施される「救命講習」

各地の「防災館」

において学習することができます。

「DIG」や「まちなか防災訓練」にこれらを活用した学習を加えるなどし、地域住民の皆さんと一緒に防災力を高めましょう。

「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 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 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 [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>
	地域の 災害危険性 と被害想定	<p>地域の災害危険性 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 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 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。 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 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>	

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>

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>初期消火 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・住宅用スリッカーの設置、火元別の初期消火のコツなどについて修得。</p> <p>応急手当の方法 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>救助方法 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>要援護者の安全確保(地域住民との協力) 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>安全な避難方法 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、ガスのメインバルブ等)
	<p>避難所活動 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>サバイバル技術 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>施設、設備の応急復旧活動</p> <p>復旧への対応 ライフライン等の復旧時期を知り、復旧時において二次的な災害に留意することの学習。</p> <p>地域の復旧・復興への住民の取組</p> <p>復旧・復興への住民の取組み 地域の復旧・復興は、地方公共団体が主体であるが、住民の意向も考慮した災害に強いまちになるための基本的なことを学習。</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

自主防災組織の活動支援等

防火防災訓練災害補償等共済制度

市区町村や自主防災組織が行う防火防災訓練において、訓練参加者が訓練に起因する事故により傷害を受けた場合に、市区町村が行う補償等に関する共済制度です。

(財)日本消防協会により実施されている共済制度で、市区町村が加入するもので、一般の方が加入するものではありませんが、次に示すように、自主防災組織の自主的な訓練であっても、市区町村又は消防機関に訓練計画書の届出があれば、補償等の対象となりますので、訓練を行う場合は必ず届出るようにしましょう。

防火防災訓練災害補償等共済制度の概要

補償等の対象となる訓練	(1) 市町村（特別区及び市町村の一部事務組合を含む。）又は市町村の消防機関の主催する防火防災訓練で当該地域内の民間防火組織（自主防災組織、婦人防火クラブ、少年消防クラブ等）が参加したもの。	
	(2) 市町村の地域内の民間防火組織の自主的な防火防災訓練で市町村又は市町村の消防機関に計画書の届出のあったもの。	
	(3) (1)又は(2)に準ずる方法により実施した防火防災訓練で、市町村の地域内の町内会及び婦人会等が防火防災訓練に参加したもの。	
補償の種類	損害賠償死亡一時金	限度額 5,000万円
	損害賠償傷害一時金	限度額 5,000万円
	災害補償死亡一時金	700万円
	災害補償後遺症傷害一時金	限度額 700万円
	入院療養補償	3,500円×入院日数（90日を限度）
	通院療養補償	2,500円×実通院日数 （事故発生の日から90日以内の通院）
	休業補償	3,000円×休業日数（90日を限度）

上記の内容は平成16年9月1日時点のものです。

「防火防災訓練災害補償等共済制度」に関するお問い合わせは次までお願いします。

(財)日本消防協会 管理部管理課 TEL:03-3503-1481

市区町村・都道府県によっては、市民活動に関して上記の制度以外の災害補償制度を設けている場合もありますので、あらかじめ調べておきましょう。

また、損害保険会社に、レクリエーション保険や行事保険といった保険の活用について問い合わせてみるのもよいでしょう。

自主防災組織の活動支援策

自主防災組織の活動に関しては、活動そのもの、また、必要な資機材整備についての支援・助成が受けられる場合があります。

例えば、(財)自治総合センターでは、「コミュニティ助成事業(自主防災組織育成助成事業)」により、下表に例示されているような資機材の整備に対する助成が行われています。この助成については、市区町村長から申請を行う必要があるため、活用については市区町村の窓口にてご相談ください。

また、市区町村・都道府県が独自の支援・助成制度を設けている場合もありますので確認しておくとい良いでしょう。

なお、国においては、市区町村が行う自主防災組織の活動支援に対する補助金制度を設けており、次頁の表に示すような資機材の整備等について助成を行っています。

(財)自治総合センター「コミュニティ助成事業」
自主防災組織育成助成事業 参考例(平成17年度)

No.	区分	施設又は設備
1	情報連絡用	携帯用無線機、受令機、電池メガホン、携帯用ラジオ、腕章等
2	消火用	可搬式動力ポンプ、可搬式散水装置、防火水槽、ホース、スタンドパイプ、格納器具一式、街頭用消火器、防火衣、鳶口、ヘルメット、水バケツ、防火井戸等
3	水防用	救命ボート、ロープ、ツルハシ、防水シート、シャベル、救命胴衣、かけや等
4	救出救護用	AED、エンジンカッター、油圧式救助器具、可搬式ウィンチ、テント、チェンブロック、チェーンソー、ジャッキ、バール、救急箱、はしご、担架、防煙・防塵マスク、毛布、簡易ベッド、のこぎり等
5	給食給水用	給水タンク、緊急用ろ水装置、飲料用水槽、炊飯装置等
6	避難所・避難用	リヤカー、発電機、警報器具、携帯用投光器、標識板、標旗、強力ライト、簡易トイレ、寝袋、組立式シャワー等
7	防災教育用	模擬消火訓練装置、放送機器、119番通報訓練用装置、組立式水槽、煙霧機、ビデオ装置、映写機、火災実験装置、訓練用消火器、心肺蘇生訓練用人形等
8	その他	簡易資機材倉庫、除雪機等

消防防災設備整備費補助金（自主防災組織活性化事業）
補助対象資機材等（平成17年度）

初期消火資機材	可搬式小型動力ポンプ、可搬式散水装置、大型消火器、スタンドパイプ、組立型水槽、ホースボックス、活動服一式（消火）、その他初期消火活動に必要な資機材
救助用資機材	携帯用無線通信機、ハンドマイク、発電器、投光器、チェーンソー、エンジンカッター、可搬式ウィンチ、チェーンブロック、ジャッキ、担架、梯子、救命ロープ、油圧式救助器具、除雪機、活動服一式（難燃）、A E D、その他救助活動に必要な資機材
救護用資機材	ろ水器、救急医療セット、防水シート、揚水機、毛布、簡易ベッド、簡易トイレ、炊飯装置、リヤカー、防災井戸、組立式シャワー、その他救護活動に必要な資機材
訓練用資機材	人命救助訓練用人形、訓練用消火器具、視聴覚機器（ビデオ教材等）、その他訓練に必要な資機材
避難誘導用資機材	チェーンソー、可搬式ウィンチ、ジャッキ、担架、梯子、救命ロープ、救急医療セット、発電器、投光器、消火器、ヘルメット、バール、携帯用無線通信機、ハンドマイク、その他避難誘導に必要な資機材
簡易収納庫あるいは防災倉庫	
事務雑費	自主防災組織の防災計画策定に要する経費をいし、基準額に対する割合は、2.9%以内とする。
諸経費	防災計画に基づき訓練・研修等を実施するために必要な会場借上料、消耗品費、印刷製本費、講師謝金、講師旅費等をいし、基準額の5%以内の額とする。

各都道府県の自主防災組織の状況（平成16年4月1日現在）

都道府県	自主防災組織組織数				自主防災組織 隊員数	管内世帯数 (A)	組織されてい る地域の世帯 数(B)	組織率(B/A)
	町内会単位	小学校単位	その他	合計				
北海道	2,574	0	187	2,761	101,222	2,522,295	945,861	37.5%
青森県	287	0	123	410	25,508	551,806	137,579	24.9%
岩手県	308	3	502	813	169,267	488,354	290,089	59.4%
宮城県	1,615	0	1,242	2,857	600,077	856,527	677,839	79.1%
秋田県	2,407	3	195	2,605	166,253	410,308	228,832	55.8%
山形県	2,140	43	31	2,214	271,708	387,732	201,815	52.1%
福島県	1,930	12	159	2,101	438,008	716,505	557,212	77.8%
茨城県	2,114	64	87	2,265	798,101	1,039,865	573,296	55.1%
栃木県	2,586	23	280	2,889	288,546	701,919	505,494	72.0%
群馬県	1,192	4	140	1,336	268,508	719,576	445,506	61.9%
埼玉県	2,985	0	54	3,039	842,753	2,660,152	1,439,813	54.1%
千葉県	4,042	15	12	4,069	1,435,287	2,348,339	1,239,495	52.8%
東京都	5,600	114	339	6,053	4,376,135	5,776,805	4,390,496	76.0%
神奈川県	6,576	455	78	7,109	3,720,850	3,602,950	2,909,424	80.8%
新潟県	1,001	11	54	1,066	195,040	810,483	192,245	23.7%
富山県	501	33	85	619	100,404	367,754	133,415	36.3%
石川県	1,091	83	226	1,400	375,543	417,164	283,379	67.9%
福井県	1,613	7	82	1,702	46,302	260,744	133,367	51.1%
山梨県	2,577	0	2	2,579	618,699	319,146	307,906	96.5%
長野県	2,773	4	29	2,806	575,985	777,553	544,995	70.1%
岐阜県	4,127	50	86	4,263	478,270	701,408	561,898	80.1%
静岡県	5,115	0	4	5,119	1,706,575	1,347,330	1,331,345	98.8%
愛知県	9,211	34	301	9,546	2,298,008	2,634,915	2,539,767	96.4%
三重県	2,995	158	101	3,254	234,456	672,654	564,034	83.9%
滋賀県	1,840	6	93	1,939	99,062	460,199	301,077	65.4%
京都府	1,222	237	44	1,503	1,600,649	1,048,788	878,466	83.8%
大阪府	1,468	153	51	1,672	468,714	3,657,248	2,274,911	62.2%
兵庫県	5,378	244	108	5,730	1,863,915	2,187,130	2,050,595	93.8%
奈良県	418	6	14	438	77,840	525,535	118,740	22.6%
和歌山県	528	55	75	658	249,953	411,063	239,482	58.3%
鳥取県	1,877	34	99	2,010	100,967	216,963	120,429	55.5%
島根県	765	28	47	840	32,907	267,189	73,238	27.4%
岡山県	1,728	21	322	2,071	139,608	732,253	306,741	41.9%
広島県	2,109	70	22	2,201	242,154	1,161,859	698,294	60.1%
山口県	2,598	15	207	2,820	274,541	620,630	266,018	42.9%
徳島県	461	7	56	524	86,523	305,362	163,884	53.7%
香川県	1,785	19	149	1,953	156,723	389,901	199,089	51.1%
愛媛県	458	13	35	506	227,821	603,933	158,103	26.2%
高知県	586	7	121	714	104,824	341,873	92,685	27.1%
福岡県	3,064	245	41	3,350	911,055	2,023,115	722,503	35.7%
佐賀県	128	1	4	133	19,133	293,751	30,146	10.3%
長崎県	1,316	0	79	1,395	256,980	591,017	179,996	30.5%
熊本県	765	6	95	866	256,140	690,743	169,953	24.6%
大分県	3,096	7	26	3,129	413,065	480,113	347,244	72.3%
宮崎県	2,068	0	112	2,180	263,318	475,947	289,640	60.9%
鹿児島県	2,334	34	83	2,451	426,083	759,742	336,913	44.3%
沖縄県	91	0	3	94	2,758	501,093	19,906	4.0%
全国計	103,443	2,324	6,285	112,052	28,406,238	49,837,731	31,173,155	62.5%

日本の主な断層帯および周辺海域の地震長期評価

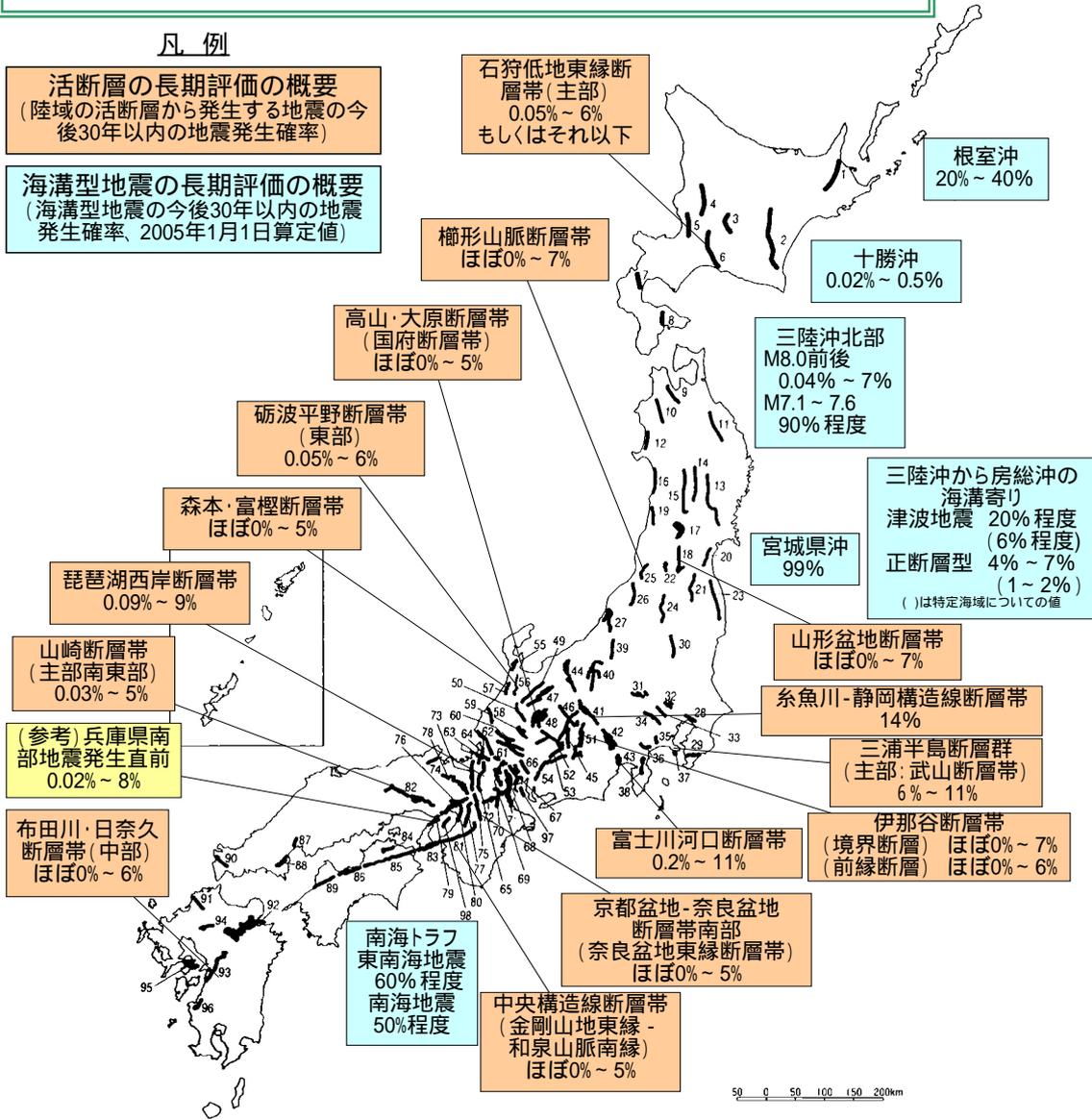
今までに活断層および海溝型地震の長期評価結果（抜粋）

（「今までに活断層および海溝型地震の長期評価結果一覧（平成 17 年 1 月 12 日現在）地震調査委員会」を基に作成）

凡 例

活断層の長期評価の概要
（陸域の活断層から発生する地震の今後30年以内の地震発生確率）

海溝型地震の長期評価の概要
（海溝型地震の今後30年以内の地震発生確率、2005年1月1日算定値）



地震調査委員会は、平成 17 年 1 月 12 日現在、主要 98 断層帯のうち 69 断層帯、海溝型地震のうち南海トラフの地震（東南海・南海地震）、三陸沖から房総沖にかけての地震（宮城県沖地震を含む）、千島海溝沿いの地震、日本海東縁部の地震、日向灘および南西諸島海溝周辺の地震、相模トラフ沿いの地震について評価をまとめ公表しています。

なお、上の図はその一部を掲載していますので、日本のすべての断層等を表記しているものではありませんのでご注意ください。

参考文献

- 「自主防災組織の手引き - 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!! 防災対応型防災訓練 ~ 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 - 栄養士がすすめる身近な食材の活用方法 - 」(編集・発行:(社)富山県栄養士会 地域活動栄養士協議会)