

避難所運営ゲーム(HUG)

避難所運営ゲーム (HUG) とは

「避難所運営ゲーム」は、HUG＝ハグ（抱きしめる）と呼ばれ、
H：hinanzyo 避難所、U：unei 運営、G：game ゲーム の
頭文字で文字通り、避難所の運営をゲーム感覚で行う図上訓練で
す。

避難所に次々と訪れる避難者を受け入れて、様々な出来事に対応
することで、避難行動要支援者への配慮や平常時の備えなど、様々な
視点から避難所の運営を学びます。

避難者の受付・配置

避難者は、足の不自由な高齢者であったり、持病を抱えていたり、ペット同伴などと
様々です。

実際の避難者に見立てたカードを受取り
避難所に見立てた平面図に適切に案内でき
るかや、即座に判断することなどを学びます。

《避難者カード》

No.27 世帯番号 (14)

大手町 3 番【大手町 1 班】

消防太郎さん

【57歳】自宅：全壊

避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練

避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練

避難スペースには、通路を設けた上で避難者を配置し、足の不自由な方をトイレに近いところに配置したり、ペット同伴であれば、飼育スペースを用意するなどの配慮が求められます。



各種事案対応等

避難所では、建物の一部が被災して使用できなかったり、突然、支援物資が届けられるなど、様々な対応が必要となります。それらのことがカードに記載されており、受け取った時点で、即座に対応します。



この訓練は、数人のグループで行うので、対応を考えるときは、グループで話し合います。



各種訓練

初期消火訓練



火災が発生したときに、消火器や水バケツなどを使って初期消火ができるよう、初期消火方法を習得しておくことが大切です。

また、火災から身を守る方法も知っておく必要があります。

【初期消火訓練の例】

119番通報訓練
<ul style="list-style-type: none"> • 大声で「火事だー」と叫び、周囲に知らせる • 119番通報を体験する 「火災の場所」「何が燃えているのか」「けが人や逃げ遅れている人はいないか」など通報時に伝える内容を覚えておく
消火器を使用した消火訓練
<ul style="list-style-type: none"> • 消火器の使用法や使用上の注意点などの説明を受け、水消火器（訓練用消火器）を使用した取扱い訓練を行う
水バケツを使用した消火訓練
<ul style="list-style-type: none"> • 複数人でバケツリレーによる消火訓練を行う • バケツの水でどれだけの消火効果があるのか、実際に体験する
煙体験訓練
<ul style="list-style-type: none"> • 火災時の煙による避難の難しさや煙の性質について知識を深める • 訓練施設などを利用し、避難時の行動（タオルなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くして移動）を学ぶ

避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練

避難所運営訓練
初期消火訓練
災害図上訓練
住民参加型
応急手当訓練
避難訓練
情報収集
給食・配給訓練
地震体験車訓練
総合訓練

住民参加型災害図上訓練（DIG）

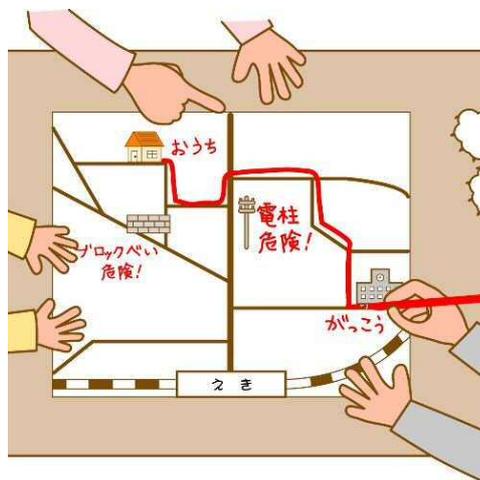
地域で災害が発生したときを想定して、参加者が意見を出し合い、その情報を地図へ書き込むものです。

地図への書き込みをとおして、地域について再発見や、再認識でき、避難経路や避難のタイミングなど、気づきや連帯感を高めることができます。

【訓練のやり方】

- 地図を見ながら、災害が起きたときに「どの段階で」「どこを通過して」「どこへ避難するのか」「そのために日頃から何に気をつけておくべきか」などをグループで話し合います。そして、話し合いで出た意見を地図に書き込んでいきます。
- 最後に、話し合ったことをグループごとに発表し、お互いに気づいたことや感じたことを共有し、今後の防災対策に活かします。
- 訓練終了後、書き込んだ地図を持って実際に地域を歩く（まち歩きをする）と、さらに理解が深まります。

※訓練は、地域の実情にあわせて町内会、小学校区単位で実施します。



応急手当訓練

非常時には、けが人が出ても救急車がすぐに駆けつけられるとは限りません。万が一のときに備え、消防署が実施する救命講習に参加するなどして、応急手当の方法を覚えておきましょう。

出血	出血部分にガーゼやタオルを当て、その上から手で圧迫する
	傷口は心臓よりも高い位置にする
やけど	流水で冷やす
	衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす
	水ほう（水ぶくれ）は破らない
	冷やした後はガーゼかきれいな布で保護する
骨折	折れた部分に添え木を当てて固定する
	添え木がなければ、板、筒状にした雑誌、傘、段ボールなどで代用し、テープでとめてもよい
ねんざ	患部を冷やす
	靴を履いたまま、上から三角巾や布で固定する

※応急手当のほか、人が倒れていた場合の処置（心肺蘇生法）やAEDの使い方なども覚えておきましょう。



避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練

避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練

避難訓練

非常時に、速やかに安全な場所に避難できるよう、非常持ち出し品や服装を点検し、避難所（予定避難所）や最寄りの公園など避難場所（一時避難地）までの安全な避難経路を確認します。避難経路や避難場所はあらかじめ複数調べておき、そのときの状況に応じて、安全な方を選択できるようにします。



【避難するとき】

- ・ 事前に避難経路や避難場所、危険箇所を調べておきます。
- ・ 荷物は最小限にして背負い、両手が使えるようにしておきます。
- ・ 避難は隣近所を誘ってできるだけ2人以上で避難します。
- ・ 避難所や避難場所までの時間（避難に掛かる時間）を確認しておきます。

【避難誘導するとき】

- ・ 近くの避難場所（一時避難地）を決めておき、誘導します。
- ・ リーダーは避難者の前後で、事故防止に留意しながら誘導し、避難所や避難場所に到着したら人員の点呼とケガの有無などを確認します。
- ・ 子どもや障害のある人、高齢者など、避難に支援を必要とする方を地域ぐるみで支援します。



情報収集・伝達訓練

地域の被害状況や避難に関する情報を収集し、連絡網による伝達や住民への広報を行います。

【情報収集訓練】

- 気象情報、避難に関する情報などの入手方法を確認します。
- 区役所との情報交換（区役所からの災害情報の収集、区役所への被害状況の連絡等）を行います。



※訓練や避難所では、模造紙やホワイトボードなどに記載して情報を共有します。

【情報伝達訓練】

- 連絡網を整備するなど、住民間で情報の伝達方法を共有します。
- 非常時に伝達が必要な情報は、戸別訪問や地域を巡回し、メガホンなどで住民へ広報します。広報する範囲や資器材を確認します。



避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練

避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練

給食・配給訓練

災害時に水道が止まったり、食料が不足したときを想定して、非常食を準備したり、救援物資の円滑な配給を行う訓練です。

併せて、食中毒を防止するため、衛生面での配慮も学びます。

【訓練内容】

① 大鍋や釜などを使用した炊き出しの方法を学びます。

- ・被災後の衛生状況の悪い中で、大勢の方に配給することを考え、手や調理器具の洗浄をしっかり行います。
- ・家庭での調理とは勝手が違うので、燃料の確保、水加減、火加減などを習得します。



② 非常食の調理や配給方法を学びます。

- ・備蓄している非常食を実際に調理して、試食します。
- ・市や区単位で行われる総合訓練などで給水車からの給水方法を学びます。
- ・救援物資の受け入れと混乱を防ぐための町内会などの代表者への配給など、スムーズな配給方法を学びます。



地震体験車による訓練



地震体験車は、起震装置を備えた車両で、過去の巨大地震を再現できます。地震による揺れの怖さを体験することで地震への備えと防災意識の高揚を図る訓練です。

校区・地区などでの防災行事、事業所や学校での防災訓練などに出向きます。（概ね20名以上の参加者で申し込みができます。）

総合訓練

初期消火訓練や応急手当訓練などの個別訓練を複数組み合わせた訓練です。

災害が発生したことを想定した、一連の流れの訓練です。

また、関係機関が連携する市・区・校区単位の総合訓練は、自主防災活動を地域の人たちが一緒に確認できます。地域が一体となって取り組む訓練なので、地域防災力の向上につながります。

防災訓練



【総合訓練の例】

09:30	地震発生	シェイクアウト訓練など
09:35	避難訓練	避難場所まで移動し、人員点呼など
10:00	情報収集・伝達訓練	災害情報、被害情報の整理
10:15	初期消火訓練	消火器、水バケツを使用した訓練など
10:45	応急手当訓練	止血法、固定法など
11:30	給食・配給訓練	炊き出し訓練など

避難所運営訓練

初期消火訓練

住民参加型
災害図上訓練

応急手当訓練

避難訓練

情報収集
伝達訓練

給食・配給訓練

地震体験車訓練

総合訓練