

防災士向け 自主防災活動の進め方

2026年7月19日

日本防災士会神奈川県支部
副支部長 横山 清文

1. 自主防災活動とは

- 災害時に自分たちの地域に住む住民を自分たちで守るために、日頃からの準備、役割分担、訓練などについて、自分たちで行っていく活動をいう
- 防災士の皆様には、ぜひご自身が住む地域における自主防災活動に参加し、防災リーダーとして活動を推進していただきたい

2. 自主防災活動の活動地域

- 自主防災組織の活動地域は、防災面で共通する課題や利害に即して自由^{自由}に決めることとなる

◆活動地域の例

- 自治会、町内会、小学校区、マンション など

3. 自主防災活動の活動内容

住民

平常時の活動

自助としての活動

- ・ 室内の安全対策
- ・ 食料等の備蓄など

発災後の活動

自助としての活動

- ・ 身の安全確保
- ・ 家族の安否確認など

自主
防災
組織

共助としての活動

- ・ 防災マニュアル作成
- ・ 防災訓練の実施
- ・ 自助の啓発活動など

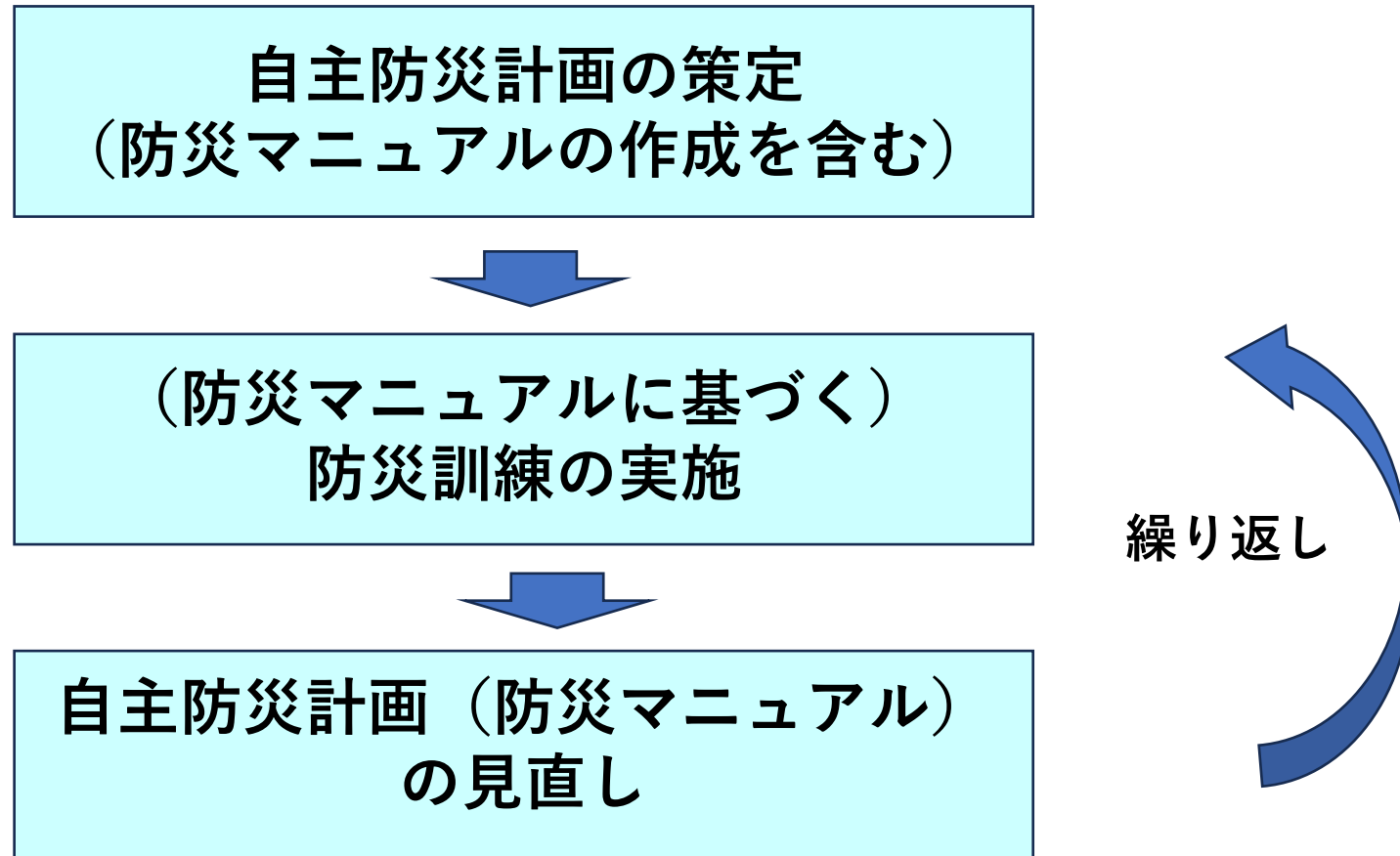
共助としての活動

- ・ 対策対策本部立上げ
- ・ 二次災害防止対応
- ・ 住民の安否確認など

自主防災活動の範囲

4. 自主防災活動の流れ

<大まかな流れ>



5. 自主防災計画の策定手順

(1)活動体制の構築

(2)被害想定

(3)発災時活動内容の検討

(4)防災資機材の調達

(5)防災マニュアルの作成

(1)活動体制の構築

➤自主防災計画の策定(防災マニュアルの作成を含む)や本計画に基づく平常時／発災時の活動を行う体制(自主防災組織)を構築する(以下、組織名を「防災委員会」とする)

① 防災委員会のメンバ構成とメンバの集め方

- ・自治会・町内会あるいはマンション管理組合の役員や防災に関心のある有志を中心に、可能であれば防災士、消防団員、民生委員などを含めて構成する
- ・公募に加え、人脈豊富な自治会・町内会等役員の協力を得て、メンバを集めていただく

(1)活動体制の構築

② 防災委員会の組織構成

a. 防災委員会の人数

- できれば10名程度が望ましい(あまり多いとまとまりにくくなる)

b. 防災委員会の位置づけ

- 自治会・町内会あるいは管理組合)の下部組織とするのが望ましい
(予算が使えるメリットは大きい)

c. 防災委員会の役職者

- 最低限、防災委員会の委員長と事務局(1人又は複数)を選定する
- 事務局は会議の準備・進行・書記、会計などを行う
- メンバはできるだけ長く参加してもらえようようにすることが望ましい

(1)活動体制の構築

③ 防災委員会の組織運営上のポイント

a. 民主的な運営に徹する

- すべての決定事項はメンバ全員でよく話し合って決めること
(「自分たちが自ら決めた」という事実が重要。意識が受動的⇒能動的に変わる)

b. 議事録の作成と内容の確認

- 決定事項は議事録に残し、次回の会議の冒頭で確認すること
(前回のことは忘れがち。何を決定したのかを再確認することが重要)

(2)被害想定

① 自主防災計画の対象となりうる災害の洗い出し

a. 発足した防災委員会が最初に行うべきことは、被害想定である

まず、当該組織が含まれる地域内で発生し、自主防災計画の対象となりうる災害を洗い出す

◆ 災害の例

- 地震、風水害(洪水、内水、高潮)、土砂災害、津波
- 以下に、情報入手先の例を示す

(2)被害想定

A) 地震

- 行政機関が作成する地域防災計画(地震災害対策)や震度マップを参考にして、

当該地域で発生しうる地震の最大震度を確認する

➤ 神奈川県地域防災計画

- 神奈川県地域防災計画～地震災害対策計画～ 地震被害想定(p12～)

<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/16366/00jisin.pdf>



➤ 横浜市の震度マップ

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/jishin/jisin-map.html>



(2)被害想定

想定地震の一覧

想定地震名	モーメント マグニチュード	県内で想定される 最大震度	発生確率	選定の 視点
都心南部直下地震	7.3	横浜市・川崎市を 中心に震度6強	(南関東地域のM7クラスの 地震が30年間で70%)	㊦㊧
三浦半島断層群の地震	7.0	横須賀三浦地域で 震度6強	30年以内 6~11%	㊦㊨
神奈川県西部地震	6.7	県西地域で 震度6強	(過去400年の間に同クラ スの地震が5回発生)	㊦㊨
東海地震	8.0	県西地域で 震度6弱	(南海トラフの地震は 30年以内 70~80%)	㊦㊧㊨
南海トラフ巨大地震	9.0	県西地域で 震度6弱	(南海トラフの地震は 30年以内 70~80%)	㊦㊧
大正型関東地震	8.2	湘南地域・県西地 域を中心に震度7	30年以内 ほぼ0%~6% (2~4百年の発生間隔)	㊨

(出展)神奈川県地域防災計画(p12))

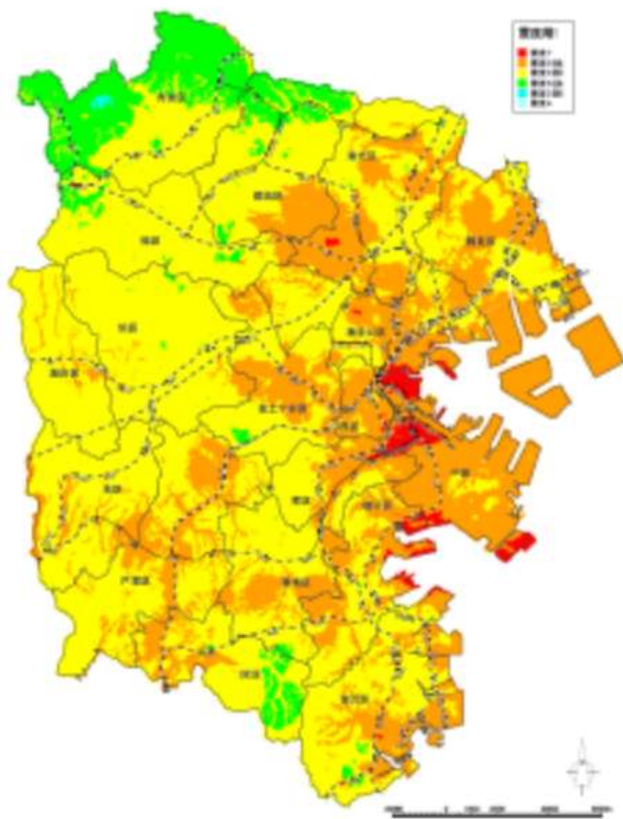
(2)被害想定

(参考地震)	元禄型関東地震	8.5	湘南地域・県西地域を中心に震度7	30年以内 ほぼ0~6% (2~3千年の発生間隔)	㊦
	相模トラフ沿いの最大クラスの地震	8.7	全県で震度7	30年以内 ほぼ0~6% (2~3千年あるいはそれ以上の発生間隔)	㊦
	慶長型地震	8.5	(津波による被害のみ想定)	(評価していない)	㊦
	明応型地震	8.4	(津波による被害のみ想定)	(評価していない)	㊦
	元禄型関東地震と国府津ー松田断層帯の連動地震	8.3	(津波による被害のみ想定)	(評価していない)	㊦

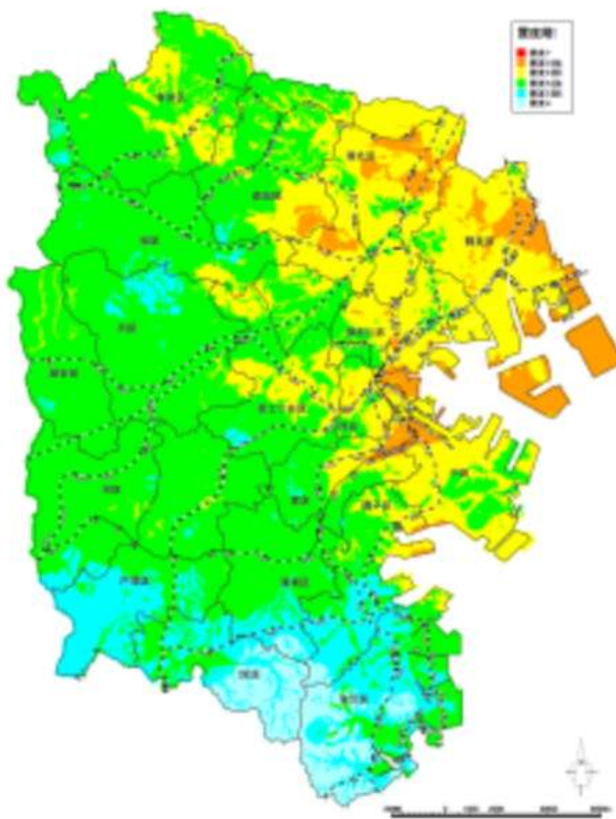
(出展)神奈川県地域防災計画(p13)

(2)被害想定

震度マップ(横浜市)



元禄型関東地震



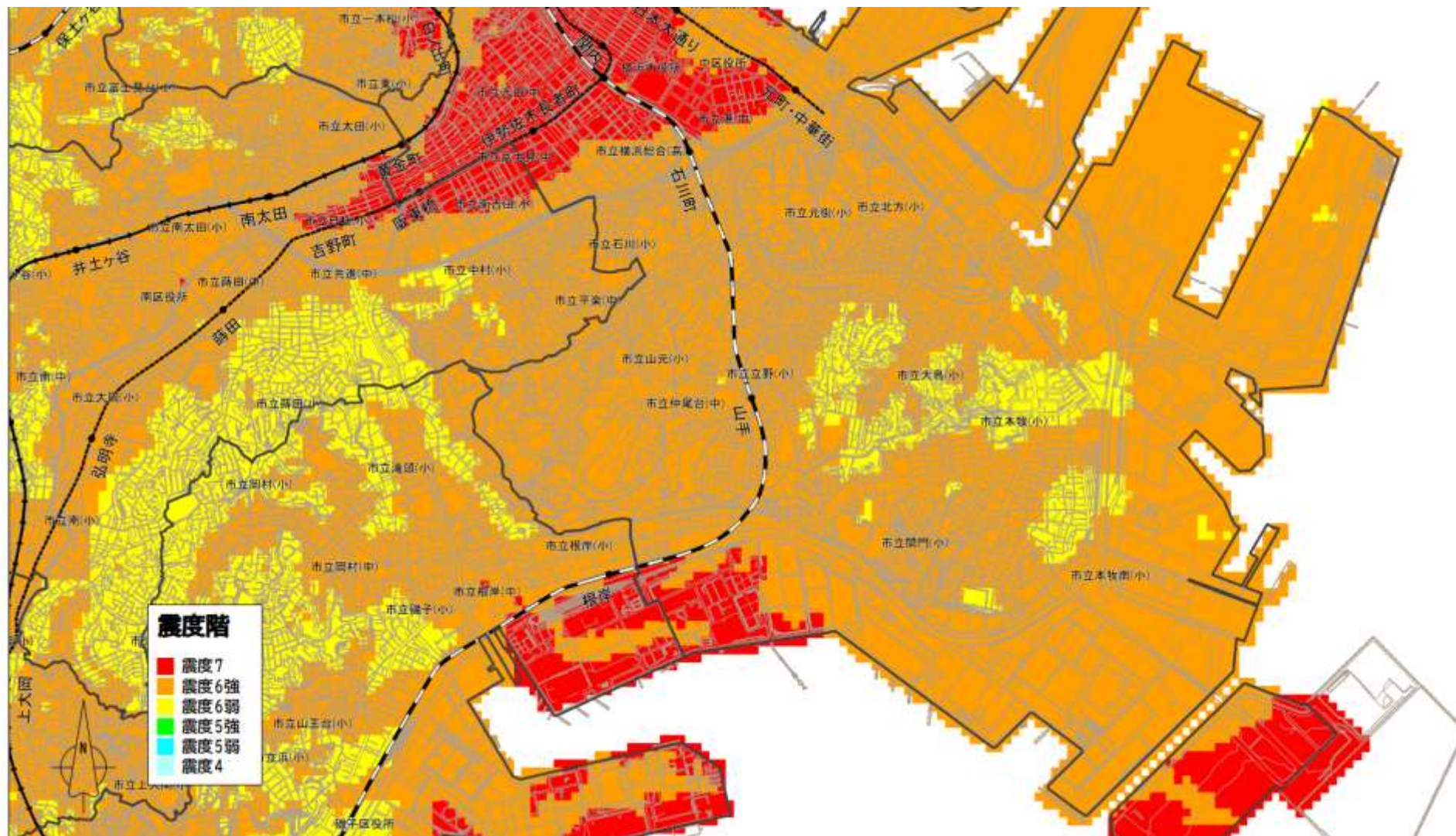
東京湾北部地震



南海トラフ巨大地震

(2)被害想定

震度マップ(元禄型関東地震 横浜市中区)



(2)被害想定

B) 風水害

- 行政機関が作成するハザードマップ(洪水、内水、高潮など)を参考にして、当該地域における最大浸水深度を確認します

➤ 横浜市の洪水ハザードマップ

- 大雨(632mm/24h)による河川の氾濫による浸水が想定される区域
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/bousai-kyukyu-bohan/bousai-saigai/map/flood-hmap.html>

➤ 横浜市の内水ハザードマップ

- 下水道の能力を超える大雨(153mm/h)に対して浸水が想定される区域
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/kasen-gesuido/gesuido/bousai/naisuihm.html>

➤ 神奈川県の高潮ハザードマップ

- 高潮による氾濫が発生した場合に浸水が想定される区域
- <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/f4i/takashio/tokyo-bay.html>



(2)被害想定

B) 風水害

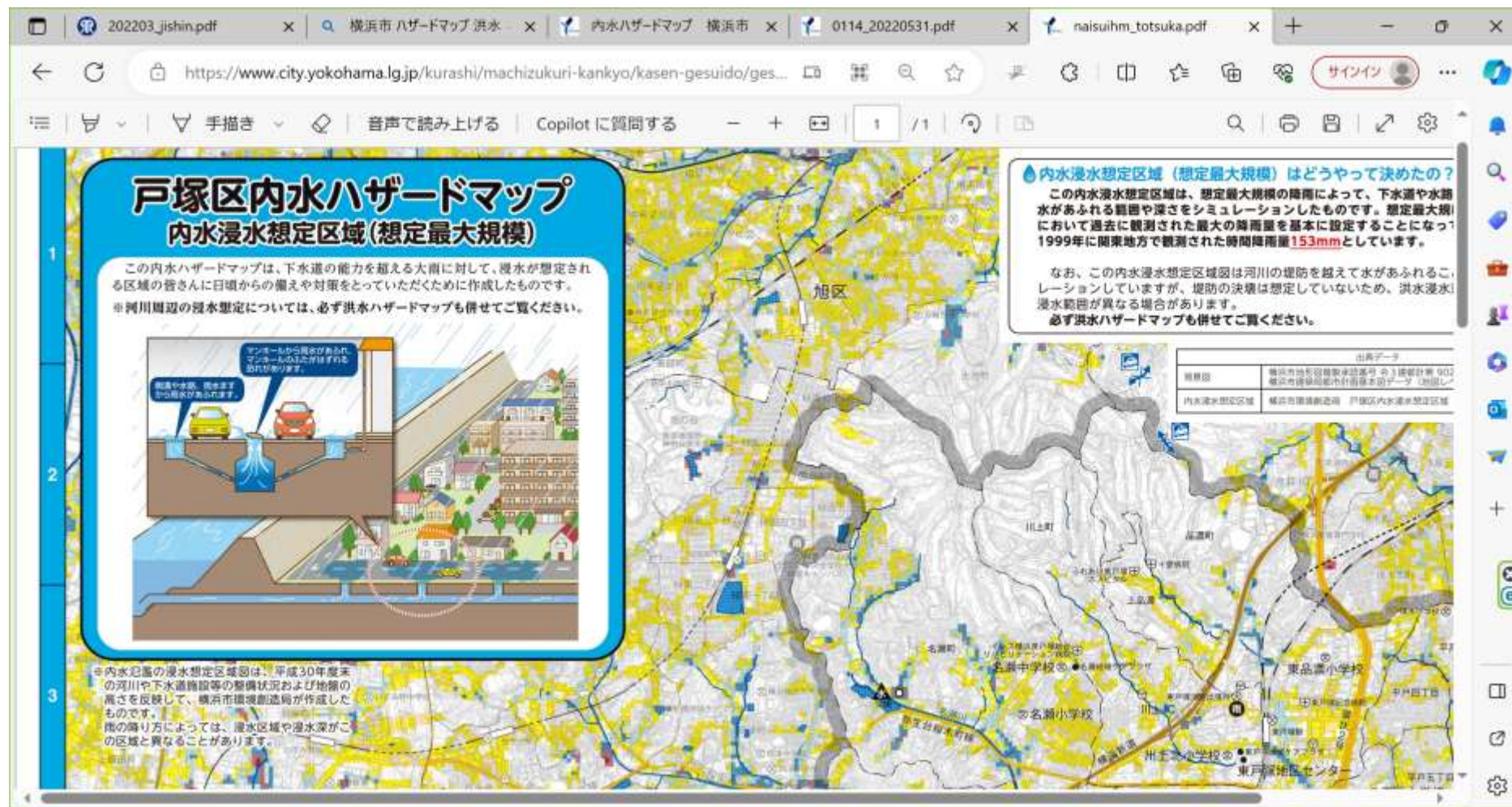
➤ 戸塚区の洪水ハザードマップ



(2)被害想定

B) 風水害

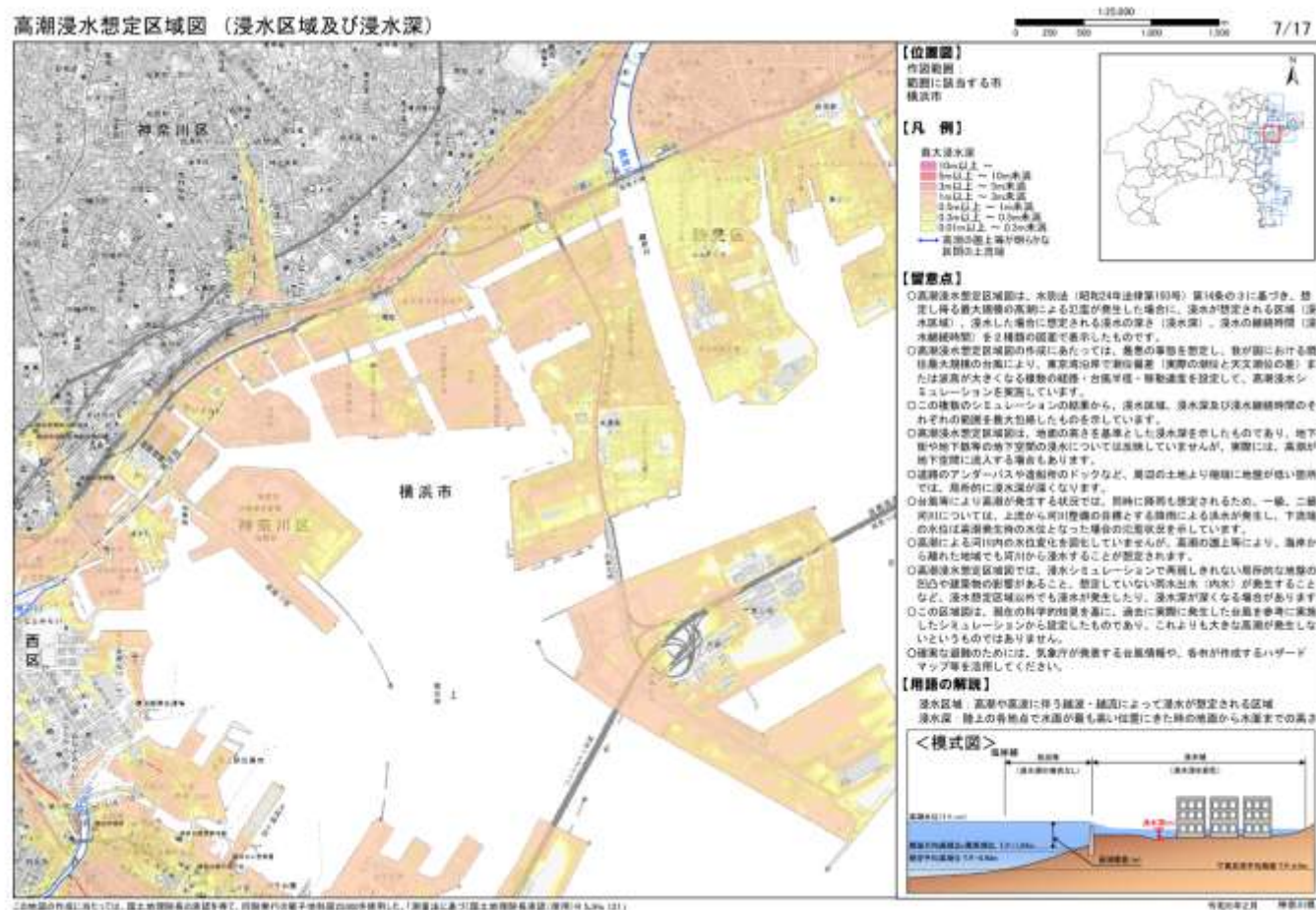
➤ 戸塚区内水ハザードマップ



(2)被害想定

B) 風水害

➤ 神奈川区、西区中区の高潮ハザードマップ



(2)被害想定

C) 土砂災害

- 行政機関が作成する土砂災害ハザードマップを参考にして、当該地域の土砂災害リスクの有無を確認します

- 横浜市の土砂災害ハザードマップ
土砂災害警戒区域と土砂災害特別警戒区域

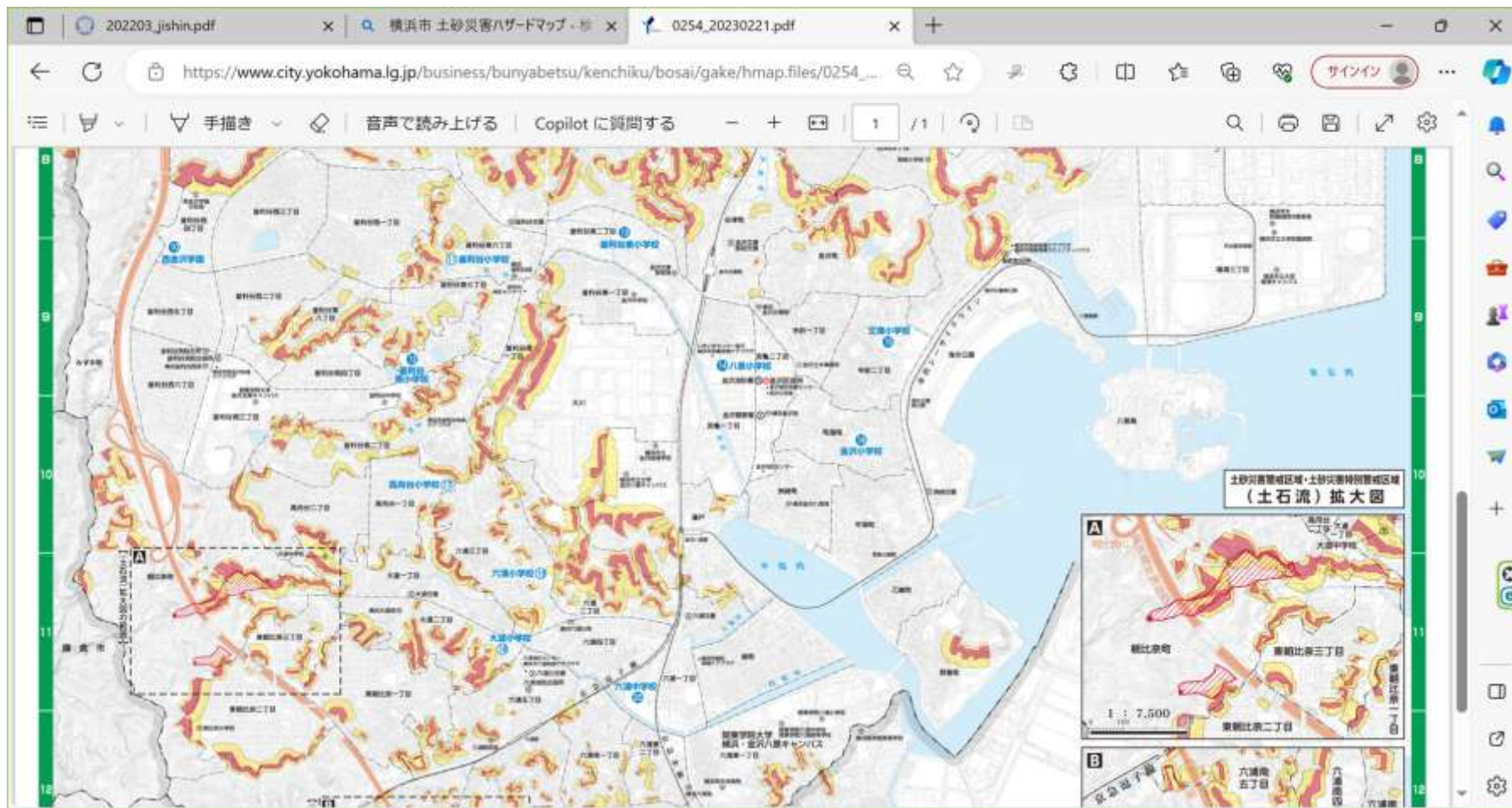
<https://www.city.yokohama.lg.jp/business/bunyabetsu/kenchiku/bo-sai/gake/hmap.html>



(2)被害想定

C) 土砂災害

➤ 金沢区の土砂災害ハザードマップ



(2)被害想定

D) 津波

- 津波ハザードマップを参考に当該地域の津波による最大浸水深度を確認します

➤ 鎌倉市の津波ハザードマップ

津波による浸水が想定される区域

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/sougoubousai/2503tshunamihazardmap.html>

➤ 葉山町の津波ハザードマップ

津波による浸水が想定される区域

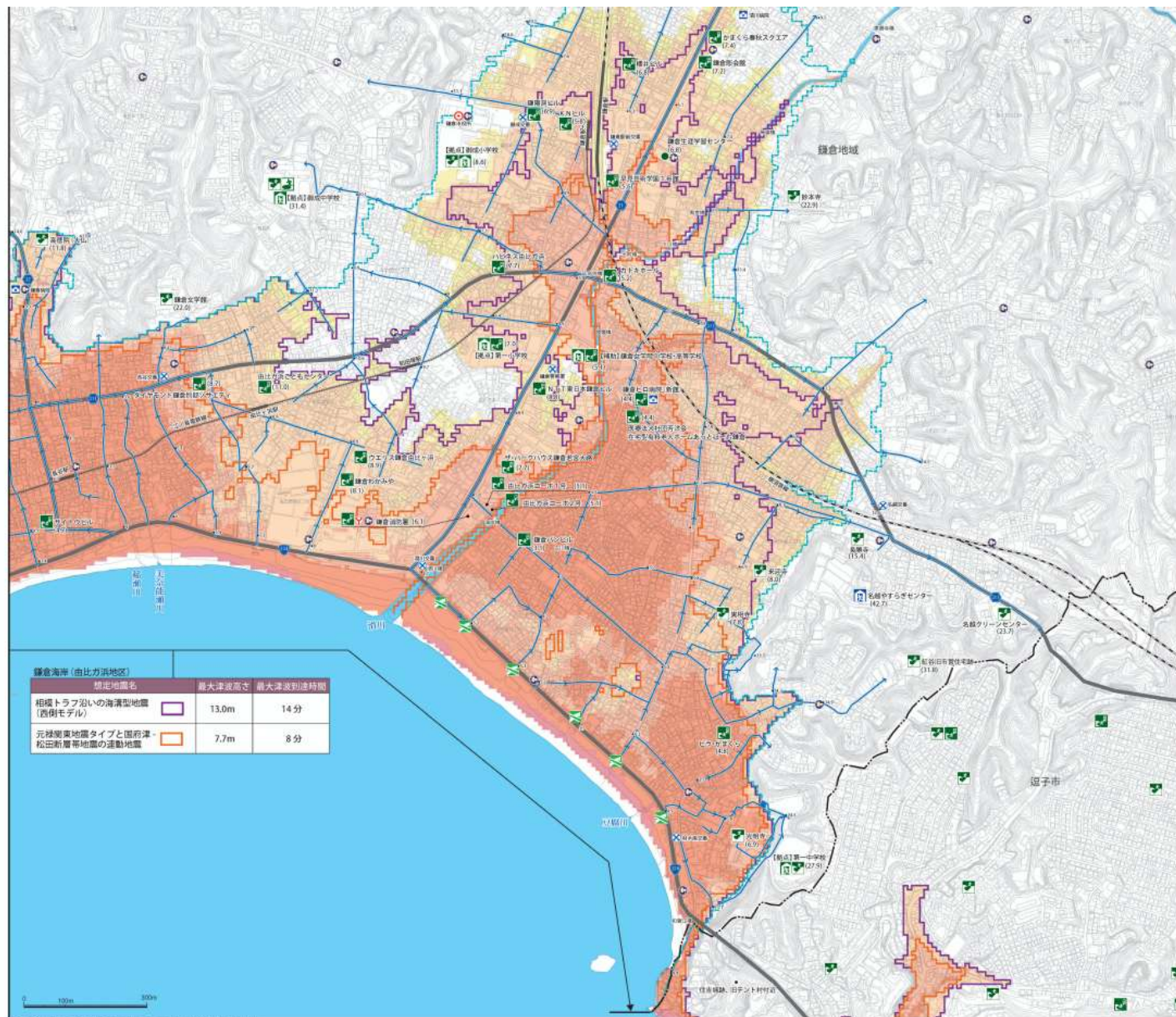
<https://www.town.hayama.lg.jp/material/files/group/7/r5tsunamihm1.pdf>



(2)被害想定

D) 津波

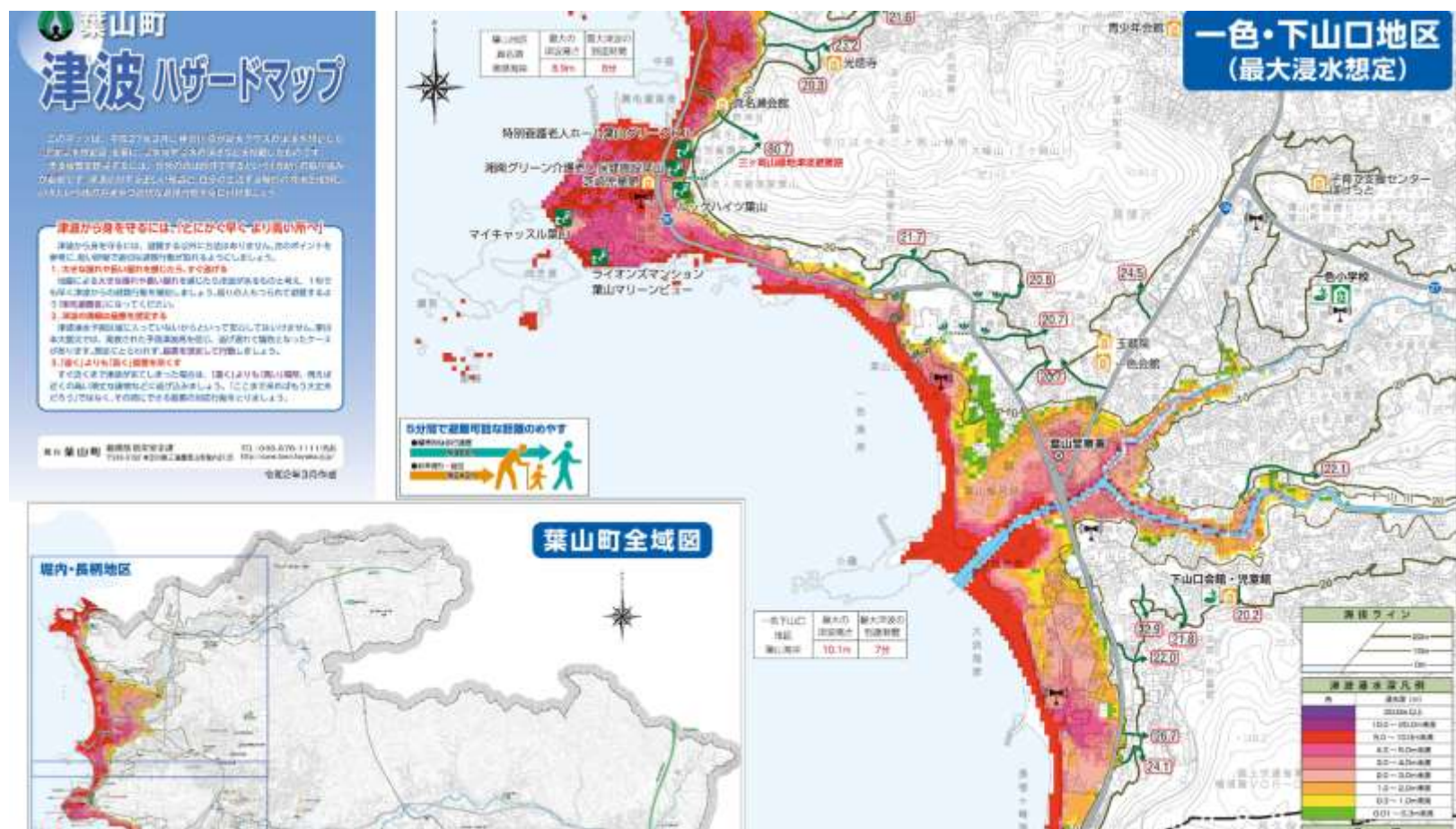
➤ 鎌倉市の津波ハザードマップ



(2)被害想定

D) 津波

▶ 葉山町の津波ハザードマップ



(2)被害想定

E) その他の情報源

a. eかなマップ(地震／津波／洪水／土砂災害)

[e-かなマップ | トップ \(wagmap.jp\)](http://wagmap.jp)

神奈川県内のハザードマップが取得できます

b. 重ねるハザードマップ(国土交通省)

[重ねるハザードマップ \(gsi.go.jp\)](http://gsi.go.jp)

自治体が提供する浸水・土砂災害ハザードマップにない詳細な情報の取得ができます(日本国内)

c. 今昔マップonTheWeb

[今昔マップ on the web:時系列地形図閲覧サイト | 埼玉大学教育学部 谷謙二 \(2000～2022年\) \(ktgis.net\)](http://ktgis.net)

住所を指定すると、今と昔のその土地の使い方などが比較して知ることができます。例えば、昔は田んぼだったとか、沼地だったなどを知ることによって、どんな災害が起きるか考える情報源として使用できます



(2)被害想定

② 自主防災計画で対象とする災害の決定

- 洗い出した災害の中から地域特性に合わせて自主防災計画の対象とする災害を決定する
- 複数の災害が想定される場合がある(例:地震と洪水)が、まずは一つに絞って作成する

◆被害想定の例

- 震度7の地震による災害
- 浸水5mの洪水による災害
- 高さ10mの津波による災害

(2)被害想定

② 自主防災計画で対象とする災害の決定

➤ 対象とする災害決定時の観点

- 発生頻度:より高いもの
- 発生時の被害の範囲や大きさ:より広く大きいもの
- 地域単独での対応のしやすさ:より対応しやすいもの

◆地域の特性を知るために「防災まち歩き」や「災害図上訓練(DIG)」なども有効

■防災士の皆様は、防災委員会メンバーに対して「防災まち歩き」や「DIG」を指導してください

(2)被害想定

③ 災害発生時の被害内容の想定

- 自主防災計画の対象に選定した災害について、その災害が発生した場合の具体的な被害内容(被害の程度)を想定する

◆地震被害の場合の地域内の被害想定観点の例

- a. 揺れや土砂崩れ、液状化による建物被害および人的被害
- b. 揺れや土砂崩れ、液状化による道路被害(孤立化のリスク)
- c. 家具の転倒や落下等による室内での人的被害
- d. ライフライン(電気、ガス、上・下水道、通信)の被害
- e. 木造住宅密集地域等での広域火災被害
- f. (マンションの場合)エレベーター内への閉じ込め被害 など

(3)発災時活動内容の検討

① 共助基本方針の策定

- 設定した被害想定に基づき、発災後に**共助として行う活動範囲**を定めるための基本方針を決定する

◆共助基本方針の例

- **救出活動**を行うか(倒壊建物や転倒家具の下敷きは発生するか、自分たちで救出できるか)
- **指定避難所への避難誘導**を行うか(全半壊する建物は発生するか)
- **地域避難所を開設**するか(在宅避難が困難な住民はいるか、避難所の開設・運営はできるか)
- **在宅避難者への炊き出し**(各戸の備蓄は十分か、自分たちで提供できるか)

- やると決めたら、必ずできるように備えないといけない

(3)発災時活動内容の検討

① 共助基本方針の策定

a. 戸建の多い地域での例(地震災害の場合)

(前提)

- ・ ライフライン全停止。道路一部寸断。一定数の住戸が全半壊
- ・ 津波被害は無い

(共助)

- ・ 倒壊家屋からの救出
- ・ 全半壊家屋住民の指定避難所への避難誘導

(自助)

- ・ 自宅にある備蓄品で在宅避難生活(居住可能家屋)

(3)発災時活動内容の検討

① 共助基本方針の策定

b. マンションでの例(地震災害の場合)

(前提)

- ・ ライフライン全停止。建物は継続利用可能。津波被害なし

(共助)

- ・ 居住者の安全・安心を守る活動(二次災害防止、灯り、情報提供、見回り等)
- ・ 建物・設備の復旧活動(管理組合が実施)

(自助)

- ・ 自宅にある備蓄品で在宅避難生活

(3)発災時活動内容の検討

② 共助として行う活動内容の決定

➤共助基本方針を決定したうえで、**共助として行う具体的な活動内容**を決定する

a. 戸建が多い地域での活動内容の例(地震災害の場合)

- 災害対策本部の設置
- 建物被害確認。倒壊家屋からの救出、医療機関への搬送
- 全半壊家屋住民の指定避難所への避難誘導(いつとき避難場所で被害確認を行う)
- 火災発生有無確認。初期消火
- 安否確認、安否報告
- 自主避難所・在宅避難者・車中泊者の把握・支援

(3)発災時活動内容の検討

② 共助として行う活動内容の決定

➤基本方針を決定したうえで、**共助として行う具体的な活動内容**を決定する

b. マンションでの活動内容の例(地震災害の場合)

- 災害対策本部の設置
- 建物被害の確認、二次災害防止対応
- 火災発生有無の確認および初期消火
- エレベータ内閉じ込め者有無の確認と対応
- 発電機による投光器の作動
- 発電機によるTVの視聴
- 安否確認(要援護者を含む)、安否状況(在宅避難者数当の)報告
- 防犯見回り

(3)発災時活動内容の検討

③ 災害対策本部組織形態の決定

➤共助として行う活動内容を決定したら、**災害発生時**に設置する**災害対策本部**の組織形態を決定する

★必ずしも、平常時と同じ体制とは限りません

➤災害対策本部は自主防災計画実施者である防災委員会メンバによって立ち上げられるが、発災時は**何人集合できるか分からない**

➤**集合可能な人数**を想定し、どのような体制で発災後の活動を行うかを決定する

(3)発災時活動内容の検討

③ 災害対策本部組織形態の決定

◆災害対策本部組織形態の例

a. ピラミッド型

- 一般的な防災組織の形態。本部長の下に副本部長、各班長、班員などを事前に決めておき、それぞれの役割を明確化しておく形態

b. 文鎮型(フラット型)

- 本部長と副本部長(書記役)のみを置き、他のメンバは横一線だが、本部長優先順位を付与しておき、集まったメンバの中で優先順位の高い順に、本部長・副本部長となり、本部長の指示により行動する形態

(3)発災時活動内容の検討

③ 災害対策本部組織形態の決定

本部組織形態	メリット	課題
ピラミッド型	メンバごとの役割分担を明確にできる	班長以上の人が揃わなかった場合の対応が課題となる
文鎮型	少数のメンバでも活動できる	すべてのメンバが本部長になりえるため、メンバ全員が活動内容を理解しておく必要がある

(3)発災時活動内容の検討

④ 災害対策本部立ち上げルールの決定

➤災害対策本部の立ち上げルールを決定する

◆本部立ち上げルールの例

- 防災委員が集合する条件:震度5強以上
- 防災委員が集合する場所:自治会館(本部開設場所)入り口
- 本部を立ち上げる条件:防災委員が3名以上集合した時点
- 本部役職者の決定方法:事前に優先順位付けをする

(3)発災時活動内容の検討

⑤ 活動順序の決定

- 災害対策本部が立ち上がってから実施する活動内容について、活動の優先順位を決め、活動順序を決定する
 - ・ 災害発生時(主に地震)、あるいは発生前(主に台風や水害)から、本部として実施する活動内容の活動順序を決定する
 - ・ 活動内容には、発災後すぐにやるべきことと、時間をおいてからでもよいことがある

(3)発災時活動内容の検討

⑤ 活動順序の決定

a. 戸建の多い地域での活動順序の例(災害:地震)

1. 震度5強以上の地震発生
2. 防災委員集合
3. 災害対策本部立ち上げ
4. 災害対策本部長及び副本部長決定
5. 建物被害確認、倒壊家屋からの救出
6. 火災発生有無確認、初期消火
7. 安否確認(在宅避難者、車中泊者、行方不明者)、安否状況報告

(3)発災時活動内容の検討

⑤ 活動順序の決定

b. マンションでの活動順序の例(災害:地震)

1. 震度5強以上の地震発生又は停電発生
2. 防災委員集合
3. 災害対策本部立ち上げ
4. 災害対策本部長及び副本部長決定
5. 建物被害確認、二次被害防止対策実施
6. 火災発生有無確認、初期消火実施
7. エレベーター内閉じ込め者有無の確認、閉じ込め者対応
8. 安否確認、安否状況報告

(4)防災資機材の調達

① 必要な防災資機材の調達

- 決定した活動内容を実施するために必要な防災資機材を準備する
既に存在する資機材を確認し、不足しているものを調達する

◆調達時の手順(新たに購入する場合)

1. 活動内容ごとに購入が必要な資機材の洗い出しと見積取得
2. 洗い出した資機材の優先順位の決定
3. 予算と優先順位により、年度ごとに調達する資機材の決定
4. 必要により、自治会あるいは管理組合の承認を得て調達する

(4)防災資機材の調達

② 管理台帳の作成

- 既にあるものや新たに調達した防災資機材を保守・管理していけるようにするため、必ず、防災資機材の管理台帳を作成する
- 棚卸しや消耗品購入、更新時期の把握が容易になるよう、管理台帳には以下の項目を記載する

◆記載項目の例

- ・ 資機材名(型名)、数量(在庫数)、メーカー名、購入店、価格、購入日、保管場所、
写真(名前と物を一致させるため)

(4)防災資機材の調達

③ 点検記録簿の作成

➤定期点検が必要な資機材に関しては、定期点検実施状況を管理するため点検記録簿を作成する

◆点検記録簿が必要となる資機材の例

- 発電機
- 電池を使用する機器(電池の残量、液漏れ)
- 消耗品又は消耗品のあるもの(カセットボンベ、軍手、救急箱等)

(5)防災マニュアルの作成

- ここまで検討してきた内容を防災マニュアルにまとめる
- 様式は自由
- すべての検討が終わってから作成するのではなく、検討が進んだごとに作成していく。まずは本部立上げ手順と初動対応があれば十分
- 見やすく分かりやすい形式が望ましい(初動対応用にはカード型も有効)
- 今後の見直しに備えて改訂履歴ページを作っておくとよい
- 防災委員が使用する防災委員会用マニュアルとは別に住民用マニュアルもあるとよい(自助としてやってほしいことや発災時のルールなどを記載し配付)

6. 防災訓練の実施

① 防災訓練の実施

➤作成した防災マニュアルに基づき、**防災訓練**を行う

- 防災訓練は少なくとも年1回は実施する
- 調達した防災資機材の**操作訓練**も合わせて行う

◆防災訓練を実施する際の留意点

- **実際の災害時を想定**し、できる限り策定した活動順序どおりに実施することが重要
- 初動対応は毎回、それ以外の項目は順番に実施するとよい

6. 防災訓練の実施

② 反省会の実施

- 防災訓練を実施後速やかに**反省会**を必ず行い、訓練全体の振り返りを行う。この中で**スムーズにいかなかった点**や**改善すべき点**、あるいは良かった点を洗い出す

③ 対応策の検討・実施

- 反省会で洗い出した**問題点等**に関して、改善するための**対応策**を検討する
- 対応策の検討には**多くの時間**が必要となる。定期的に開催する**防災委員会**の場を使用して対応策を検討し、実施する

7. 防災マニュアルの見直し

- 防災委員会で検討した対応策に基づいて、必要により防災マニュアルの活動内容や活動順序の見直しを行う
- 防災マニュアル作成⇒訓練実施⇒問題点洗い出し⇒対応策の検討・実施⇒防災マニュアル見直し⇒訓練実施
のPDCAサイクルを何度も回していくことが非常に重要
 - これにより、メンバ個人や組織全体のレベルが徐々にアップしていく

8. 自助の支援

➤住民自身が行うべき自助に対する支援策を検討し実施する

◆自助支援策の例(地震の例)

a. 減災のための支援

- 耐震診断や耐震化工事、防災ベッドに関する補助制度の周知、業者の斡旋
- 家具や家電の転倒防止対策の周知、業者の斡旋
- 感震ブレーカーの周知、業者の斡旋
- 家庭用消火器の周知、操作指導、業者の斡旋

8. 自助の支援

➤住民自身が行うべき自助に対する支援策を検討し実施する

◆自助支援策の例(地震の例)

b. 在宅避難の支援(自助の啓発活動はしつこく繰り返し行う必要がある)

- 家族間での非常時連絡手段の周知
- 家庭での備蓄品の周知、協同購入
- 簡易トイレの使用方法的周知
- 湯煎による調理方法の周知

ご清聴、ありがとうございました。