

消火・避難訓練マニュアル

はじめに

消防訓練を実施される皆さまへ

「何から始めればよいか分からない」

「大がかりにしないと意味がないのでは」——

そんな不安があっても大丈夫です。

消防訓練は、できる範囲で続けることが大切です。

火災時に特に重要なのは、次の3つです。

- **119番通報**（状況を正しく伝える）
- **初期消火**（安全な範囲で火を小さいうちに）
- **避難誘導**（人命最優先で安全に避難する）

本マニュアルは、これらを実際に行えるよう、**部分訓練**（通報・初期消火・避難誘導）と、**総合訓練**（一連の流れ）の手順を、役割分担や進行例、確認ポイントとあわせてまとめています。

無理のない形で構いませんので、施設・事業所・地域の皆さまが主体となって、**定期的な訓練**に取り組んでいただくようお願いします。

- 部分訓練を実施する

- 通報訓練



- 初期消火訓練



- 避難誘導訓練



- 総合訓練を実施する



- よくある質問Q&A

通報訓練

目的

火災などの緊急時に、必要な情報を落ち着いて伝えるための訓練です。

※実際の119番通報を行わなくても、通報シナリオに基づく「声出し訓練」だけで十分有効です。

事前準備

- 施設（事業所）の住所を確認
- 通報シナリオを準備 → [119番通報カード（ひな形）](#)
- 担当者（通報者役・119番役）を決める

通報で伝える項目

- 火災が発生している住所（建物名・施設名があれば併せて）
- 燃えている場所・もの（○階、○室、出火箇所の目印）
- 状況（火・煙の有無、広がり、初期消火の状況、逃げ遅れ・けが人の有無）
- 通報者（氏名・電話番号）

訓練の進め方（10分モデル）

- ① 想定を決める（例：○階○室から煙が出た）
- ② 通報担当が通報シナリオを見ながら、伝える内容を声に出して練習
- ③ 「住所→場所→状況→通報者」の順で、言えるか確認
- ④ 振り返り（言いにくかった項目／不足しがちな項目）を修正

よくあるつまづき

- 住所が言えない → 受付・事務室・入口付近に掲示
- 場所の説明が曖昧 → フロア名・部屋番号・目印を統一
- 逃げ遅れ確認が抜ける → 通報メモに「逃げ遅れ・けが人」欄を固定

達成度チェック

- ☐ 住所を迷わず言えた
- ☐ 出火場所を具体的に言えた（階・部屋・目印）
- ☐ 逃げ遅れ・けが人の確認ができた
- ☐ 通報者の名前と折り返し番号を言えた

119番は
住所から！



初期消火訓練

目的

消火器の位置を把握し、火が小さいうちに、安全を確保しながら初期消火を行う動きを身につける訓練です。

大事なルール

- **無理をしない**（人命最優先）
※天井に炎が到達していたら、消火器で行う初期消火の限界です。直ちに避難してください
- **火点を見る**（狙いを外さない）
※炎や煙ではなく火点（燃えている物）に消火薬剤などをかける事が重要です
- **避難経路を確保する**（背後がふさがらない位置で実施）
※実際の火災では、煙が充満する可能性があることを考慮しましょう

事前準備

- 消火器の設置場所・本数を確認
- 使用手順を確認（安全栓、ホース、レバー等）
※消火器の使用方法は消火器に記載されています
- 訓練用の的（火災イラスト等）を用意（屋内外で安全に）

※水消火器の使用は必須ではありません。

初期消火訓練は、消火器の設置場所の把握と取り出し・操作手順の確認だけでも有効な訓練です。

※（必要に応じて）消防署にて水消火器・訓練用の的の貸出があります。消火・避難訓練通報フォームの【借用品】の有を選択し、【借用品詳細】を入力してください（数に限りがあります）。



訓練の進め方（10分モデル）

- ① 消火器を取り出し、持ち運ぶ（想定位置まで移動）
- ② 安全栓を抜く（本物の消火器の場合は動きだけ）
- ③ ホース先を持ち、火点（的の中心）を見ながら狙いを定める
- ④ レバー操作（本物の消火器の場合は動きだけ）→ 火点を左右に払う動きを練習
- ⑤ 訓練後、消火器を元の位置へ戻す（位置の再確認）

よくあるつまづき

- 火点（燃焼物）ではなく炎を見てしまう → 「火点を見る」を合言葉に
- 近づきすぎる／離れすぎる → 適切な距離をマークで示す
※消火器の放射時間、放射距離は消火器に記載されています
- 消火器を取り出せない → 消火器の前に物を置かない・設置場所を表示



達成度チェック

- 消火器の場所を全員が説明できる
- 初期消火の限界を理解する
- 使用手順を口に出して言える
- 退避経路を意識して立てる



避難誘導訓練

目的

火災時に、安全な経路で確実に避難し、点呼で取り残しを防ぐ訓練です。

事前に決めること

- 避難経路（必ず2方向に避難できることを確認する）
- 集合場所（屋外の安全な場所）
- 点呼方法（名簿／人数カウント／班長報告など）
- 要配慮者への対応（介助担当・車いす等）

訓練の進め方（10分モデル）

- ① 想定を決める（例：〇階〇室で出火）
- ② 誘導担当が、避難開始の声かけ（落ち着いて・短く）
- ③ 第1避難経路で移動（使えない想定なら第2へ切替）
- ④ 集合場所に集め、点呼
- ⑤ 逃げ遅れの有無を確認し、振り返り

声かけ例

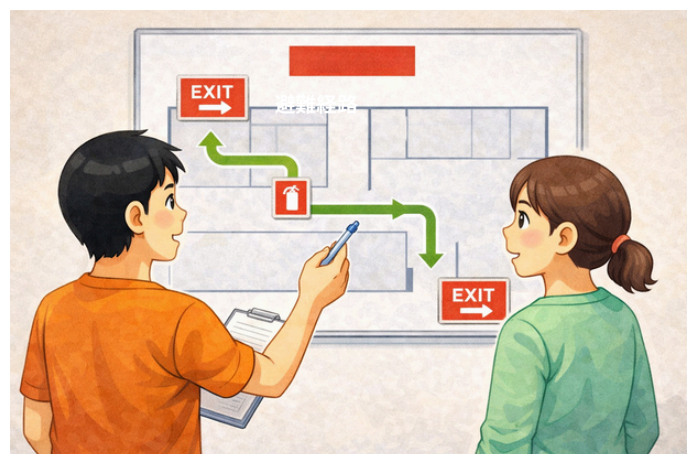
- 「落ち着いて、こちらへ避難してください」
- 「階段は走らないで、手すりを使ってください」
- 「集合場所は〇〇です。点呼をします」

よくあるつまづき

- 集合場所が曖昧 → 施設内掲示・周知を統一
- 点呼がバラバラ → 「誰が点呼するか」を固定
- 経路が分かりにくい → 事前に“歩いて確認”を必ず実施
- 避難経路・階段に物が置いてあり避難できない。避難口がふさがれている
→ 日常的に避難経路を点検する。

達成度チェック

- 第1・第2避難経路（2方向避難）が説明できる
- 避難口・避難経路・階段が避難に支障がないように維持されている（重要）
- 集合場所が全員一致している
- 点呼が確実にできた（欠員確認まで）
- 要配慮者の支援担当が明確



総合訓練

目的

火災発生から避難完了までの流れを、役割分担して一連で練習する訓練です。

役割分担 → 役割分担表

- 通報担当（通報メモで内容整理）
- 初期消火担当（訓練用の的に水消火器等）
- 避難誘導担当（誘導・点呼）
- 可能なら：記録担当（時間・気づき・改善点）

※必ず3名以上必要というわけではありません。場合によっては、3つの役割を1人で行わなければならないこともあるかと思います。

事前準備

- 想定（出火場所・時間帯・参加人数）
- 退避経路（第1・第2）と集合場所
- 通報メモ、チェックリストを用意
- 初期消火は「火災イラストの的」で実施（訓練であることが分かる形）

進行台本（15分モデル） → 進行台本（ひな形）

- ① 【事前説明】「訓練目的」「訓練想定（シナリオ）」「役割分担」「訓練の開始・終了の合図」を参加者全員にしっかりと伝える。←重要
- ② 【開始】「〇階〇室で出火（想定）」→「火事だー！！」
- ③ 【通報】通報担当：通報メモを見ながら内容を声出し
- ④ 【初期消火】初期消火担当：的に向けて火点を狙う動作
- ⑤ 【避難誘導】誘導担当：声かけ→避難→集合場所へ
- ⑥ 【点呼】点呼実施→欠員ゼロ確認
- ⑦ 【振り返り】良かった点／改善点を1つずつ共有

それぞれの担当者が
同時進行で行います。
※一人の場合は、まず身の安全の
確保、次に火災現場の確認。

よくあるつまづき

- いつ訓練が始まったかわからなかった
→始め方を事前に決めて、開始時には大きな声で「火事だー！！」と合図しましょう
- いつ訓練が終わったかわからなかった
→集合場所に全員集合したら訓練終了など、事前に訓練の終了の基準を決めておきましょう
- 自分の役割や動きが分からなかった
→事前説明時にしっかりと理解した上で訓練に参加しましょう

振り返りの観点

- 通報：住所／場所／状況／逃げ遅れが言えたか
- 初期消火：火点を見て狙えたか
- 退避経路が確保できたか
- 避難：誘導が統一できたか、点呼が確実だったか



よくある質問Q&A

※あくまで、一般的な回答です。建物の用途や火災の規模や状況により対応は変わりますので、個別具体的な回答が必要な場合はお問い合わせください。

Q1：119番通報は携帯電話で行うべきか、固定電話で行うべきか？

A：身の安全が確保できている場合は、**固定電話**で通報すると**通報場所が特定されやすい**というメリットがあります。

一方、**携帯電話**は手元にあることが多く、**より早く通報できる**ほか、危険がある場合は**移動しながら通報できる**メリットがあります。

いずれの場合も、**住所・建物名・目標物などを口頭で伝える**ことが大切です。

Q2：夜間など人が少ない時に火災が発生した場合、何を優先すればいいですか？

A：まずは**ご自身の安全確保**を最優先にしてください。そのうえで、可能であれば**火災の状況を確認し、安全に初期消火できると判断できる場合は、最初に初期消火を試みてください。**

同時に、可能であれば**大きな声や警報装置等**で周囲に火災を知らせます。

初期消火が難しい場合や、煙が強い場合・迷う場合は無理をせず、**119番通報と避難を優先**してください。
※消火器で消火可能な炎の高さの目安は、天井に達しない高さです。

Q3：火災が発生した際、窓は開けた方がいいのか閉めた方がいいのか？

A：状況によって異なります。

基本として、避難する際は煙や延焼の拡大を防ぐため、可能な範囲で**窓や扉を閉めて避難**してください。

一方で、**安全が確保できる場合**に限り、煙を外へ逃がす必要があるときは**排煙設備や上部の窓**を活用する考え方もあります。

Q4：火災が発生した場合、病気の人なども無理してでも建物の外に出るべきか？

A：病院・福祉施設などでは、火災の状況により、無理に屋外まで避難せず、区画された安全な場所や一時待避場所への**水平避難（同じ階で安全な区画へ移動）**を行うことも想定されます。

事前に防火区画・避難経路・バルコニー等を確認し、火災が発生した場所から延焼が迫る危険性があるかを判断できるよう備えてください。

Q5：家庭用消火器の使用期限は？また使用期限が切れた消火器の廃棄方法は？

A：住宅用消火器の使用期限は、一般的に**おおむね5年**です。

廃棄は、**消火器リサイクル推進センターの「特定窓口」**や**「指定引取場所」**等に相談・持ち込みしてください（自治体で回収しない場合があります）。

※購入店や消防用設備業者が案内できる場合もあります。

Q6：訓練の実施にはどのくらい時間が必要ですか？

A：目安は、**部分訓練：10～20分、総合訓練：15～30分**です。短時間でも構いませんので、**定期的**に実施することが大切です。

Q7：どこまでやれば「訓練」になりますか？

A：**通報・初期消火・避難誘導**のうち、いずれか1つでも実施し、**振り返り（チェック）**を行えば**訓練として有効**です。

また、実施する訓練の種別や回数、時期については、施設の消防計画に定められているため、あわせて確認してください。

Q8：総合訓練が難しいです

A：まずは**部分訓練**から始め、慣れてきたら**総合訓練**に進めてください。**役割分担表と進行台本**を活用するとスムーズです。

総合訓練 役割分担表

※大がかりにしないでOK。できる範囲で「誰がやるか」だけ決めるための最小セットです。

1 基本情報 (記入欄)

- 実施日：____年__月__日 () 開始：__：__ 終了：__：__
- 施設 (事業所) 名：_____
- 想定 (出火場所・状況)：_____
- 集合場所：_____
- 避難経路 (最終避難口)：第1_____ 第2_____
- 参加人数：____名 (職員____名 / 来館者等____名)

2 役割分担 (最小)

※「主担当」だけでなく、可能な範囲で「代替」も決めてください。

役割	担当 (氏名)	代替 (氏名)	確認ポイント
統括 (全体)	_____	_____	開始・終了 / 安全確認 / 連絡まとめ
通報	_____	_____	通報メモで「住所・場所・状況・逃げ遅れ」
初期消火	_____	_____	消火器の場所確認 / 火点を狙う動作
避難誘導・点呼	_____	_____	避難経路→集合→点呼 (欠員確認)
記録	_____	_____	時間・気づき・改善点 (次回に活かす)

3 訓練後のひとこと振り返り (1分)

- ☐ 良かった点：_____
- ☐ 改善したい点：_____
- ☐ 次回までに直すこと (担当・期限)：_____

総合訓練 進行台本（ひな形）

（事前説明 → 訓練本番 → 振り返り）

0 記入欄（事前に埋める）

- 日時：____年____月____日（ ） ____：____～____：____
- 施設（事業所）名：_____
- 参加人数：____名（職員____名／来館者等____名）
- 想定（シナリオ）：_____
- 例：『2階給湯室で出火（想定）。煙が発生。初期消火を試み、避難誘導・点呼を実施する』
- 集合場所：_____
- 避難経路：第1_____ 第2_____
- 役割分担（氏名）
 - 統括（進行）：_____
 - 通報：_____
 - 初期消火：_____
 - 避難誘導・点呼：_____
 - 記録：_____

1 事前説明（統括が読み上げ：2～3分）

1) 訓練目的

「これから消火・避難の総合訓練を行います。目的は、火災発生時に必要となる通報・初期消火・避難誘導（点呼）の動きを、役割分担して確認することです。」

2) 訓練想定（シナリオ）

「本日の想定は、『____（出火場所）で火災発生（想定）』です。」

「避難経路は、第1が____、第2が____。集合場所は____です。」

「初期消火は、実火災ではなく訓練用の（火災イラスト）を使い、動作確認として行います。」

3) 役割分担

「役割は、通報：____、初期消火：____、避難誘導・点呼：____、記録：____、統括：私（____）です。」

「各担当は、想定に沿って行動してください。」

4) 訓練の開始・終了の合図

「開始の合図は『火事だー！！』、終了は避難の集合場所に全員が集めた時点で訓練終了とします。」

「訓練中は、統括が必要な合図以外は最小限にします。各担当は落ち着いて行動してください。」

「それでは、訓練を始めます。」

2 訓練本番（統括：合図のみ／セリフ最小）

開始合図（統括）

「火事だー！！」

（※ここからは各担当がシナリオ通りに行動。統括は原則見守り）

任意：切替合図（必要な場合のみ）

- 第1避難経路を使えない想定にする場合
- 「第1避難経路が使用できない想定です。第2経路に切り替えてください。」
- 初期消火を中止して避難優先に切り替える想定にする場合
- 「初期消火は中止し、避難を優先してください。」

終了合図（統括）

「訓練終了します。」

3 振り返り（統括が読み上げ：3～5分）

1) 導入

「訓練お疲れさまでした。ご協力ありがとうございました。

短い時間でも、実際に動くことで気づきが得られます。」

2) 良かった点（1～2点に絞る）

「良かった点を確認します。担当者から一言ずつお願いします。」

- 通報（良かった点）：_____
- 初期消火（良かった点）：_____
- 避難誘導・点呼（良かった点）：_____
- （※統括がまとめ）「本日の良かった点は_____です。」

3) 改善点（次回に直せる形で）

「次に改善点です。『次回こうする』まで決めます。」

- 改善点：_____
- 次回の対応（具体策）：_____

4) 次回の訓練について

「次回は、_____（例：第2避難経路への切替、点呼方法の統一、通報メモの更新）を重点にします。」

「実施予定：____年____月頃（目安）／担当：_____」

「以上で振り返りを終わります。本日はありがとうございました。」

対象物名

119番通報セリフカード

消防指令センター ● 通報者 ○

- 119番消防です。火事ですか？救急ですか？
- 火事です。
- 場所はどこですか？
- _____
- 何が燃えていますか？
- _____
- 逃げ遅れやけが人はいますか？
- _____名逃げ遅れがいます。_____名けが人がいます。
- 通報者のお名前と電話番号を教えてください。
- 名前は_____です。電話番号は_____です。

対象物名

119番通報セリフカード

消防指令センター ● 通報者 ○

- 119番消防です。火事ですか？救急ですか？
- 火事です。
- 場所はどこですか？
- _____
- 何が燃えていますか？
- _____
- 逃げ遅れやけが人はいますか？
- _____名逃げ遅れがいます。_____名けが人がいます。
- 通報者のお名前と電話番号を教えてください。
- 名前は_____です。電話番号は_____です。