

どのように訓練を実施したらいいのか？

【訓練方法の例】

- ・実際に動いて行う実動訓練
- ・動画を活用した「ネットで自衛消防訓練」を視聴したのち、消防用設備等の設置場所や避難経路を確認する訓練
- ・AR訓練機器を活用した訓練 など、方法は様々です！



ネットで自衛消防訓練

いつでも・どこでも・ひとりでも、**動画**で学べる！

自衛消防隊の基本的な活動や消防用設備等の使い方を学べる「**火災編**」、「**消防用設備等の取扱い編**」、「**小規模社会福祉施設編**」と、地震発生時の対応を学べる「**地震編**」があります！

YouTube東京消防庁公式チャンネル
東京消防庁HPで公開中！！

ネットで自衛消防訓練



ネットで自衛消防訓練



ネットで自衛消防訓練



AR訓練機器を活用した自衛消防訓練

AR技術を活用した初期消火訓練や避難訓練等が実施できます。
利用を希望する場合は、管轄の消防署にご相談ください。

AR訓練イメージ



ゴーグルを装着します。

ゴーグルから見た映像



ゴーグル内には周囲の風景が投影され、アプリでCGの炎や煙、効果音を重ねることにより、その場で実際に火災が起きているような状況の中での消火や避難の疑似体験ができます。

よくあるご質問

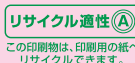
Q 自衛消防訓練は、必ず実施しなければならないのですか？

A 防火管理者の選任が必要な建物・事業所の管理権原者は、防火管理者に自衛消防訓練を実施させなければなりません。また、防火管理者が必要のない建物・事業所の管理権原者も、自衛消防訓練を実施するよう努めなければなりません。

Q 「ネットで自衛消防訓練」を視聴することで、正式な自衛消防訓練を実施したものと扱われますか？

A 視聴後に実際に設置してある消防用設備等の場所や避難経路の確認などをすることで、扱われます。(訓練を実施する前に管轄の消防署へ通報してください。通報方法は、表面の「自衛消防訓練の実施手順STEP 2」をご覧ください。)

問合せ先



発行：東京消防庁
予防部 防火管理課(2024年)

自衛消防訓練

～もしもの時に備えて**訓練**していますか？～
自衛消防訓練は、消防計画に基づき、定期的に実施することが**義務**付けられています。

自衛消防訓練の実施手順

STEP 1



計画・立案

自衛消防訓練の計画を立てます。日時、場所、訓練の内容などを事前に決め、参加者に周知します。また、朝礼の時に消火器の取り扱いや避難経路を確認するなど、工夫次第で少ない時間でも訓練が実施できます。

STEP 2



消防署への通報(自衛消防訓練通知書、電子申請等)

自衛消防訓練を実施する際は、事前に以下の方法で消防署へ通報してください。通報は、**自衛消防訓練通知書**又は**電子申請**(インターネットでの手続き)等により行います。電子申請の方法は、「自衛消防訓練通知書 電子申請」で検索してください。

自衛消防訓練通知書 電子申請

※訓練資器材の借用や職員の派遣要請を伴う訓練は、電子申請での通報はできません。直接、管轄の消防署にご相談ください。

STEP 3



訓練の実施

訓練に適した動きやすい服装でけがに十分注意して、自衛消防訓練を実施してください。また、「ネットで自衛消防訓練」を活用して訓練することもできます(詳細は裏面をご覧ください。)

STEP 4



訓練結果の検証

「自衛消防訓練実施結果記録書」を作成し、訓練での推奨点や反省点をまとめ、次の訓練に活かしましょう。なお、消防署への提出は必要はありませんが、**訓練を行った日から3年間保存**する必要があります。

東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

消火訓練

消火器や屋内消火栓の設置場所を確認し、使い方を覚えましょう。

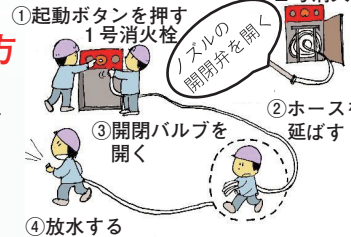
易操作性 1号
2号消火栓

消火器の使い方

- ① 火元の近くに運ぶ
- ② 安全ピンを抜く
- ③ ノズルを火元に向ける
- ④ レバーを握る
- ⑤ 放射する

屋内消火栓の使い方

- (1号消火栓の場合)
- ① 起動ボタンを押す
 - ② ホースを延ばす
 - ③ 開閉バルブを開く
 - ④ 放水する



総合訓練

災害発生から消防隊到着までの一連の流れを訓練しましょう。

自衛消防隊長(防火管理者等)を中心に訓練



避難訓練

避難誘導の方法を確認し、実際に避難経路を通ってみましょう。

- ・放送を聞いて、避難方向を指示する
- ・煙を吸わないように呼びかける
- ・階段入り口や曲がり角等に誘導員を配置し、効率よく避難誘導をする
- ・実際に避難経路を通して避難する



通報(連絡)訓練

消防機関への通報や、館内への連絡、情報収集の方法を確認しましょう。

119番通報

- ① 災害の種別 (火事か救急か)
- ② どこで (住所・建物名)
- ③ 何が燃えているか
- ④ けが人や逃げ遅れた人はいるか

- ・通報文例を準備しておく
- ・会社の内線電話等を活用して模擬訓練

館内への連絡

- ・放送設備や自動火災報知設備等の使い方を覚える
- ・放送文例を準備しておく

こちらは防災センターです。
○階で火災が発生しました。
在館者の方は…



情報収集・情報提供

- ・火災発生場所はどこか
- ・何が燃えているか
- ・逃げ遅れた人はいないか
- ・初期消火は成功したか
- ・在館者や消防隊に情報を提供する

応急救護訓練

けが人の応急手当や搬送の方法を確認しましょう。

- ・けが人の観察や止血、心肺蘇生法を覚える
- ・AEDの使い方を覚える
- ・担架などによる搬送方法を覚える

担架などによる搬送方法

