

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！

「ネットで自衛消防訓練」は、自衛消防隊の基本的な活動や消防用設備等の使い方、地震発生時の対応を学べる動画コンテンツです。

「ネットで自衛消防訓練」を併用して、
全員で訓練を実施！

ネットで
自衛消防
訓練



「リモートワークなどの業務の都合で、計画した訓練日に参加できない…」など、様々な理由により、全員が集合して行う訓練を実施することが難しい場合は、「ネットで自衛消防訓練」を併用し訓練を実施しましょう！

実際に活動する訓練

「ネットで自衛消防訓練」



集合して行う訓練
に参加できる方



集合して行う訓練に参加できない方
(リモートワーク、外勤者等)

「ネットで自衛消防訓練」を視聴した後には必ず、実際に建物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行いましょう。

集合して行う自衛消防訓練と、
「ネットで自衛消防訓練」を
併用することで1回の訓練で
全員が訓練に参加できる！



AR訓練機器を活用した自衛消防訓練

AR訓練機器を活用した初期消火訓練や避難訓練等を実施することができます。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



ゴーグル内のイメージ

ゴーグル内には周囲の風景が投影され、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で消火や避難の疑似体験ができます。

問合せ先

発行：東京消防庁
予防部 防火管理課(2026年)

～もしもの時に備えて、訓練していますか？～

自衛消防訓練

自衛消防訓練は、消防計画に基づき、定期的
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 計画を立てる



日時、場所、訓練の内容などを事前に決めて、参加者に周知します。



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 消防署へ通知する



自衛消防訓練を実施する際は、事前に消防署へ通知してください。通知は、電子申請または自衛消防訓練通知書を消防署の窓口へ提出等により行います。電子申請の方法は以下のとおりです。

パソコンやスマートフォンで東京消防庁ホームページにアクセスし、
【各種申請＞電子申請＞2建物の火災予防＞自衛消防訓練の通報】を
クリックし、ページの案内に従って手続きを行ってください。



電子申請



次の①～③の内容を含む訓練を実施する場合、電子申請ではなく、直接管轄の消防署にご相談ください。

①訓練資器材の貸出し ②職員の派遣要請 ③119番通報を実際に行う訓練

STEP 3 訓練を実施する



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。「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 実施結果を検討する



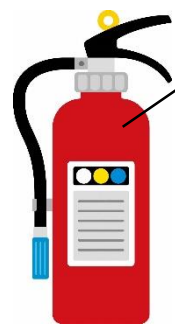
「自衛消防訓練実施結果記録書」を作成し、訓練での推奨点や反省点をまとめ次回の訓練に活かしましょう。消防署への提出は必要ありませんが、訓練を行った日から3年間保存する必要があります。

東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

消火訓練

消火器や屋内消火栓などの設置場所を確認し、使い方を覚えましょう。

消火器



- 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。



消火器の
使用方法



屋内消火栓



屋内消火栓
の使用法



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

- いざという時のために、定期的に使い方を確認しよう！

通報(連絡)訓練

119番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

- 落ち着いて通報できるように通報文の例を準備する。
 - 災害の種別（火事か救急か）
 - どこで（住所・建物名）
 - 何が燃えているか。
 - けが人や逃げ遅れた人はいるか。

館内への連絡

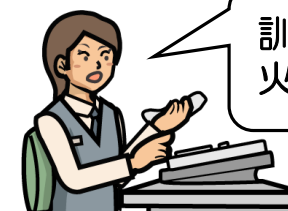
- 放送文の例を準備する。
- 放送設備の使い方を覚える。

放送設備
使用方法



情報収集・情報提供

- 在館者や消防隊に情報を提供する。
 - 火災発生場所・出火原因の確認
 - 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。



訓練、
火事です！

119番通報



- 会社の内線電話等を活用して、模擬で通報訓練を実施

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。

避難誘導

- 実際に避難経路を通して避難する。
- 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に誘導員を配置し、効率よく避難誘導をする。



避難誘導
要領



応急救護訓練

けが人の応急手当や搬送方法を確認しましょう。

応急手当

- 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。

救出・搬送

- けがをした方の搬送方法を、確認する。

様々な
搬送方法



心肺蘇生
AEDの
使用方法



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！

火災発生！

現場確認！

訓練、
火事です！

通報訓練

消火訓練

A階段から避難
してください！

避難訓練

応急救護訓練

〇〇階△△で□□
が燃えています！

消防隊へ
報告

自衛消防訓練は継続が大事！

計画を立てる
(PLAN)

見直し
(ACTION)

訓練の実施
(DO)

結果・検討
(CHECK)

自衛消防体制を見直し、
次の訓練に活かしましょう！