



赤十字講習プログラム



ご希望（時間・内容・会場・人数）に合わせて、講習会を開催できます。

組み合わせ自由！

防災セミナー

- 防-1 災害への備え**
～地震版・大雨土砂災害版～（45分～）
災害・防災の考え方や地震・大雨災害などからいのちを守る備えについて学びます。
- 防-2 災害エスノグラフィー**（約90分）
大規模災害の被災者の経験談を通じて、過去の災害を追体験することで被災の具体的なイメージを理解するグループワークを中心としたカリキュラムです。
- 防-3 災害図上訓練【DIG】**（約120分）
防災マップの作成を通じて、地域住民が住んでいる地域の危険性や防災資源を把握し、災害発生時に地域で何が発生するか、被害をどのように減らすか等をグループで考え、防災意識を高めるカリキュラムです。
- 防-4 家具安全対策ゲーム【KAG】**（約45分）
自宅（部屋）の平面図を描く作業（ワーク）を通して、地震で起こる被害や家具の安全対策の必要性を把握・理解し、身の安全を守る方法について考える機会を提供します。



- 防-5 おうちのキケン**（約60分）
大地震の際のおうちの中のキケンを知り、ワークシートでの作業を通して、地震からいのちを守るための家具の安全対策について考える機会を提供します。
（対象：小学生）
- 防-6 ひなんじょ たいけん**（約90分）
大地震における避難所生活の一部をイメージした『避難所を作るカードゲーム』を通して、避難所で起こる様々な出来事を疑似体験し、避難者の目線で心がけることや避難生活を送る上での必要な知識を学びます。避難所における「自助」、「共助」の力の向上を支援するカリキュラムです。

健康生活支援講習

災害時に備えるために

- 健-1 避難生活における支援**（90分～）
避難生活が及ぼすところからだへの影響と対応、支援の際のポイントを学びます。
知って役立つ技術（ホットタオル、毛布ガウン、新聞紙で作る便利グッズ、リラクゼーションなど）の実技もあります。

高齢期の健康と安全のために

- 健-2 フレイル予防**
～高齢期をいきいきすこやかに～（約60分）
フレイル対策は介護予防につながります。楽しく学んで健康長寿を目指しましょう！
- 健-3 高齢期に起こりやすい
症状や病気の予防と対応**（約60分）
熱中症、肺炎、骨粗しょう症、脳卒中、心臓病など高齢期に起こりやすい症状や病気の予防と対応、病気との付き合い方を学びます。
- 健-4 高齢期に起こりやすい
事故の予防と対応**（約60分）
転倒・転落、窒息、入浴中の事故、やけど、など的高齢期に起こりやすい事故の予防と対応について学びます。

地域づくり・支え合い活動のために

- 健-5 地域における支援活動**
～ともに楽しいひと時を～（60分～）
地域づくりや、地域における支援活動の際に役に立つ知識と技術を学びます。
活動にあたっての心がまえや信頼関係を築くコミュニケーションのポイントなど。
レクリエーションやリラクゼーション（肩や背中をさするスキンシップ）や癒しのハンドケアなどの実技もあります。
- 健-6 地域で支える認知症**（約90分）
認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族、周囲の人が安心して暮らすための支援などについて学びます。
- 自立した生活を続けるために**
- 健-7 外出・移動動作・車いす**（約90分）
自立に向けた『起き上がり動作』や『立ち上がり動作』と『車いすの正しい使用方法』などを学ぶ、実技の講習です。
- 健-8 食事・排泄・清潔・着替え**（各項目30分～）
日常生活動作における支援について学びます。



救急法

救-1 成人の心肺蘇生とAEDの使い方 (60分~)

心肺蘇生とAEDの使い方について、訓練人形を用いた実技の講習です。

救-2 けがの手当て~ 三角巾を使用して~ (60分~)

けがの手当ての留意点や、三角巾を使った応急手当などを学べます。

救-3 傷病者の搬送法 (60分~)

傷病者を一人で運ぶ方法、担架や応用担架(毛布などを使用)の搬送法を体験できます。



幼児安全法

幼-1 子どもの成長発達と事故予防 (約60分)

子どもの成長・発達について理解し、起こりやすい事故を予防するために大切なことを学べます。

幼-2 子どもに起こりやすい事故とけがの手当て (約60分)

子どもに起こりやすい事故とけがについて、正しい手当を学べます。

幼-3 子どもの病気と看病のしかた (約60分)

子どもに起こりやすい症状・病気やその対応について正しく理解し、適切な受診や家庭内での看病について学べます。

幼-4 乳幼児の心肺蘇生とAEDの使い方、気道異物除去 (約120分)

心肺蘇生、AED、気道異物除去などの救命処置を人形を使用して習得できる講習です。

幼-5 ~災害時に備えて~ 乳幼児と保護者の避難生活と支援 (約60分)

避難生活が子どもに及ぼす影響、心地よく過ごすためのポイントなどを学べます。



水上安全法

水-1 水の事故予防 (30分~)

水の事故の現状を把握し、発生原因とともに水の事故防止について学べます。

水-2 監視のポイント (30分~)

プールや海における監視のポイントや安全管理について学べます。

水-3 着衣泳 ~服を着たまま水に落ちたら~ (60分~)

いざというときに役に立つ「着衣泳」を体験してみましょう。

※プールでの実技の講習です。



○その他のメニューや、内容・詳細等についてはお問い合わせください。

○日赤群馬県支部主催の講習日程や、認定証を発行できる講習については、こちらをご覧ください。➡



お申込・ 指導員の派遣 について



- ①開催希望日の2か月前までにお電話にて打診ください。
- ②お電話での調整後に**指導員派遣申請書**をお送りください。
(指導員派遣申請書はホームページからダウンロードできます。)



027-254-3636 講習係まで (9:00~17:30)



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

群馬県支部

〒371-0833 前橋市光が丘町 32-10

F A X 027-254-3637

2026年3月作成