

災害時にあなたと周りの人々のいのちを守るため、**自助**（自分のいのちを守る）と**共助**（ともに助け合う）についてみんなで学びましょう！

# 赤十字防災セミナーのご案内

職場、学校、地域などの研修・行事にぜひご活用ください



災害図上訓練（DIG）  
／災害エスノグラフィー



災害への備え



非常食作り



応急手当



災害時支援



災害体験  
紹介

ご希望の内容に応じて開催できます。  
詳しくは裏面をご覧ください。



# 赤十字防災セミナーメニュー一覧

下表よりご希望のメニューをお選びください。組み合わせての実施も可能です。その他、ご要望に合わせて開催することが可能ですので、ご相談ください。（10名以上のグループでの開催をお願いしております。）

	メニュー	内容	時間
1	「災害への備え」	地震、津波、大雨、土砂災害などのから命を守り、暮らしを繋ぐための知識、平時からの備え、自助・共助の重要性について説明します。	約60分
2	「災害エスノグラフィー」	被災者の被災体験談を通じて、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します。被災地では何が起きるのか、それを追体験、共有化できるようにした読み物で学びます。	約120分
3	「災害図上訓練（DIG）」	DIGとは、Disaster（災害）、Imagination（想像力）、Game（ゲーム）の頭文字をとったものです。地図を用いて当該地域の災害特性や課題を簡易にかつ楽しみながら把握し、対策を考えることができるように工夫された手法です。地域の「災害」「まち」「人」を知り、「どこで、どのような規模で、どういう被害の発生が予想されるのか」「危険な場所や注意しなければいけない施設はどこか」「近所に手助けが必要な人はいないか、頼りになる人はどこにいるのか」を地図の上で、皆で考えるゲームです。	約120分
4	「応急手当」	身近なものを用いた応急手当、搬送法、一次救命処置などを学びます。	約60-90分
5	「非常食・包装食（炊き出し）の作り方」	非常食の紹介やハイゼックスやビニール袋を使用した包装食の作り方、アレンジメニューの紹介。	約60-120分
6	「災害が起きたときにあなたが支援できること」	避難所などで気を付けたい病気や症状、身近なものを利用した保温や清潔を保つ方法、ボランティアの心得などを説明します。	約60-120分
7	「災害の体験の紹介（災害救助犬を育てた理由など）」	東日本大震災を経験した防災ボランティア、看護師の体験談などを紹介します。	約30分

※1「災害への備え」は、基本的な知識ですので、1+2～7という組み合わせをお勧めします。

## 防災セミナー開催の料金について（詳細については、ご相談ください）

項目	費用	
	4時間未満	4時間以上
*指導員派遣料（指導員1名につき）	3,000円	5,000円
受講費（教材費等）	200円（1名につき）	
受講証（ご希望により発行）	100円（1名につき）	



\*赤十字関連施設、法人の赤十字会員（毎年2,000円以上のご寄付）、JRC加盟校、各市町村の日赤窓口からお申込みの自治会等の**指導員派遣料は無料**とさせていただきます。