令和７年度

東京防災学習セミナー

実施方式が選べる！

実施無料

あなたのまちに防災専門家がやってくる！

東京都

東京防災学習セミナーについて

あなたのまちで防災セミナーを開催してみませんか?

大災害へ備えるには、一人一人が自らを守る**「自助」**だけではなく、住民で協力して地域を守る**「共助」**の意識も大切です。本セミナーでは、地域コミュニティの防災力向上を推進するため、防災専門家を派遣し、セミナーやグループワークを行います。地域の特性や課題を反映した「あなたのまち専用の講義」を受けてみませんか?

対象

都内の地域コミュニティ
例)町会・自治会・自主防災組織・マンション管理組合など

実施費用

無料
※対面方式のうち、会場使用料が発生する場合はご負担をお願いします。

講義内容

●**全9コース**の中から、地域の課題やニーズに合わせて、コースをお選びください。
●**コースは最大2コースまで**選択できます。
※対面方式の場合、1日に実施できるのは1コースのみです。

各コースについては内面へ!

受講の流れ

1	コース選択・会場手配	●全9コースの中から、ご希望のコースをお選びください。 ●対面方式の場合、屋内会場の手配をお願いします。※Gコースは要相談
2	お申込み	●WEBまたはFAXからお申込みください。 ※詳細は本パンフレットの裏表紙をご確認ください。
3	受講決定	●申込締切後、実施決定通知を事務局から送付します。
4	事前ヒアリングの実施	●事務局より連絡の上、講義内容への要望や質問事項等のヒアリングを行い、実施に向けた調整を行います(電話、メール等)。
5	セミナー開催	●事前にご希望いただいた実施方式(対面 or 動画配信・DVDレンタル)にて、セミナーを受講いただきます。
6	セミナー終了後	●受講者のアンケート回収にご協力をお願いします。 ●動画配信・DVDレンタル方式の場合はDVDを事務局に返却してください。

実施方式について

対面方式 もしくは **動画配信・DVDレンタル方式** どちらかお選びください。

※災害・感染症等により、セミナーの延期・中止・実施方式の変更等が生じる場合があります。
あらかじめご了承ください。

対面方式

実施期間のうちご希望の日時・会場で実施！

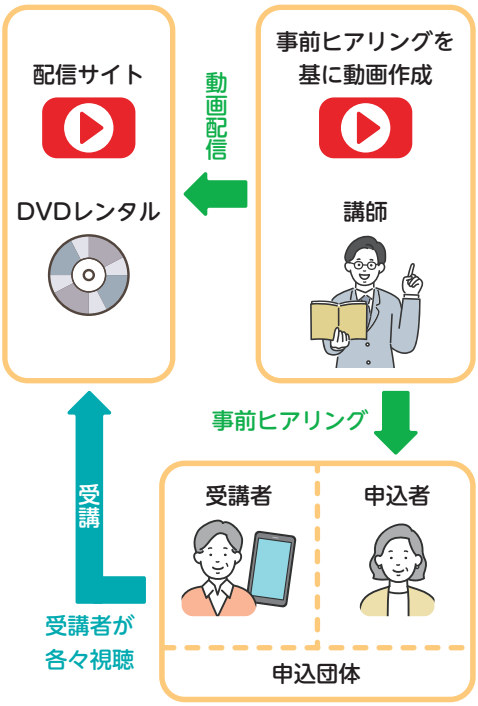
- 会場のご用意をお願いします（使用料負担を含む）。
- 受付・司会進行は事務局が行います。
- 講義資料・備品等は事務局が用意します。
- 申込多数の場合、日時の再調整等をお願いすることがあります。
- 手話通訳が必要な場合は、事務局までお問合せください。

選択できるコース　M1　M2　A　B　C　D　E　F　G

※Fコース以外は、Web会議システムを活用した**オンライン方式**も可能です。ご希望される場合は、申込時に事務局までお問合せください。
※セミナー当日は記録として会場の様子を撮影いたします。あらかじめご了承ください。
※対面方式では、セミナー記録映像の配信対応は行っておりません。繰り返しセミナーを受講する予定がありましたら、下記「動画配信・DVDレンタル方式」をお勧めいたします。

申込団体の皆様で回覧して受講できます！

動画配信・DVD レンタル方式



実施期間のうちご希望の２か月間に動画を配信！

- 事前ヒアリングの内容に応じて、動画を作成します。
- 専用の配信サイトから、お好きなタイミングで繰り返しご視聴いただけます。
- 団体専用の動画を収録したDVDレンタルも可能です（DVDは後日回収）。
- 字幕が必要な場合は、事務局までお問合せください。

選択できるコース　M1　M2　A　B　C　D　E　F　~~G~~

コース紹介

防災ブック「東京くらし防災」・「東京防災」を学ぶ

防災ブック「東京くらし防災」・「東京防災」の概要や読み方、
活用方法などをご紹介します。
（M1・M2・A～Eコースの60～90分間のセミナー時間のうち15分程度）
※上記コースをお申込みされた場合、必須で実施します。
　お手元にある方は、セミナー当日、ぜひ「東京くらし防災」と「東京防災」をお持ちください。

首都直下地震

A コース：首都直下地震への一人一人の備え
地震災害に対する一人一人の備えを理解しましょう。
（東京の被害想定、家具転倒・落下防止対策、避難生活のイメージ、在宅避難、日常備蓄など）

B コース：首都直下地震への地域の備え
災害に地域で取り組む大切さ、具体的な取組事例を知りましょう。（地域で助け合う必要性、防災訓練（夜間も含む）、平時・発災時の取組、地域が抱える担い手不足・活動マンネリ化の解決方法など）

阪神・淡路大震災から30年
～過去の災害から学ぶ～

木造住宅密集地域

C コース：木造住宅密集地域の備え
過去の大震災では、建物の倒壊等だけでなく、火災が被害を拡大しています。延焼による被害を防ぐために、木密地域で備えるべきことや有効な対策を学びましょう。（出火防止、初期消火、ハザードマップ、資機材準備、訓練事例など）

要配慮者支援

D コース：地域で取り組む要配慮者対策
多様な配慮が必要な方々を、地域全体で支えましょう。
（安否確認、避難行動要支援者名簿の活用、避難所生活、在宅避難者の見守り、専門団体との連携など）

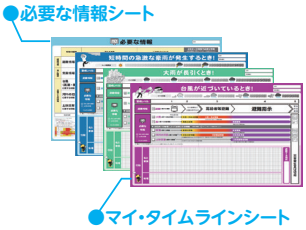
災害を知る

E コース：近年の災害から学ぶ
令和６年８月、気象庁が発表した「南海トラフ臨時情報」とは？近年発生した災害（地震や風水害）の教訓や被災者・支援者の体験談を通じ、自らと地域の防災力を高めるきっかけにしましょう。

風水害への備え

F コース：風水害への備え～東京マイ・タイムラインをつくろう！～
近年、記録的な豪雨等による大規模な風水害が全国で多発しています。風水害は地震と異なり、ある程度事前に予測することができます。地域の風水害リスクを確認した上で、「東京マイ・タイムライン」を実際に作成してみましょう。
（ハザードマップの確認、避難先の選択、避難行動計画（マイ・タイムライン）の作成など）

●「東京マイ・タイムライン」とは
東京の地域特性を踏まえて風水害からの避難に必要な知識を習得しながら、災害が起こる前に、家族などで話し合って一人一人の適切な行動をあらかじめ決めておく避難行動計画です。



★当日、地域のハザードマップ※をご用意いただけると、より理解が深まります！
※ハザードマップポータルサイト（国土地理院）や水害リスクマップ（東京都防災アプリ）からも確認可能です。

ハザードマップポータルサイト

水害リスクマップ
Android　ios

専門家のアドバイスが欲しい方々におすすめ！

コンサルティングコース

G コース：地域防災コンサルティング（町会・自治会、マンション）

すでに行っている防災活動等について、課題やお悩みがある団体におすすめのコースです。
団体の抱える課題・お悩みや、これから取り組みたい防災活動などを事前にお伺いした上で、防災コンサルタントを最大2回派遣し、解決に向けたコンサルティングを実施します！

例えば…

「既存の防災マニュアルにアドバイスが欲しい」
「マンネリ化している防災訓練を見直したい」
「若い人の防災活動参加を促進したい」等、具体的な課題を抱える団体をお助けします。

過去のコンサルティング例

お悩み①

マンション管理組合で既存の防災マニュアルを見直すに当たり、アドバイスが欲しい

- **事前ヒアリング**
  マンションの環境や管理組合の活動状況についてヒアリングを行い、コンサルティングによる到達目標などを確認。
- **第１回コンサルティング**
  コンサルタントが管理組合の作成した防災マニュアルをチェックし、発災時の経験などに基づいてアドバイス。
- **第２回コンサルティング**
  改訂したマニュアルを見ながら、図上訓練を実施。コンサルタントが様々な災害状況を付与して対応方法を検討。

お悩み②

地域で安否確認訓練を行うに当たって、効果的な訓練方法についてアドバイスが欲しい

- **事前ヒアリング**
  地域の特性や団体の活動状況についてヒアリングを行い、コンサルティングの方向性を確認。
- **第１回コンサルティング**
  団体が立案した訓練メニューや実施方法について、コンサルタントが先進的な他の事例を紹介しながら、アドバイスを実施。
- **第２回コンサルティング**
  コンサルタントが訓練に立ち会い、チェックシートを作成。訓練終了後にフィードバックを実施。

コンサルティングまでの流れ

①お申込み

WEBまたはFAXからお申込みください。（詳細は本パンフレットの裏表紙をご確認ください）
- 必ずご連絡の取れる連絡先をご記入ください。（※１）
- 申込みの際、Gコース申込用記入欄 はできる限り詳細にご記入ください。

②事前ヒアリング

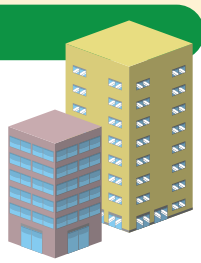
オンライン会議・メール・電話などにより、コンサルティングの可否や内容等を決定します。（※２）
- ヒアリング前に、あらかじめ課題や問題意識・希望する内容を整理しておくと、より効果的なコンサルティングにつながります！

③コンサルティング（最大2回）

事前ヒアリング結果を基に、最大２回までコンサルティングを行います。
- コンサルティングは、１回につき最大240分まで対応することが可能です。

※１　著しく連絡がとれない場合などはコンサルティングを取りやめる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※２　全てのご要望に添えない場合がございます。

マンション防災コース



東京都では、約900万人の都民がマンション等の共同住宅に住んでいます。
いざ災害が起こったら、管理組合等や自主防災組織をはじめとしたマンション全体で協力して対応することが大事です。
マンション特有の課題に対する備えを学んでみませんか？

マンション等居住者の備え

M1 コース

マンション防災の「基本」

マンションにお住まいの方がまず行うべき備えについて学びましょう。
（マンションの被害特性、家具転倒・落下防止対策、在宅避難、ごみ・トイレ対策など）

自主防災組織・管理組合等の備え

M2 コース

みんなで進めるマンション防災

マンションにお住まいの方々が協力して取り組む防災の大切さや、マンション管理組合等が取り組む防災対策について学びましょう。
（安否確認、要配慮者の視点、浸水対策、エレベーター停止時への対応など）

マンションで被災すると…

例えばこのような被害が想定されます。

トイレが使えない！

エレベーターが使えない！

東京都では、以下のような取組も実施しています。ぜひご活用ください。

※事業の詳細については、各事業の窓口までお問合せください。

東京とどまるマンション情報登録・閲覧制度

非常用電源を備えていたり、防災マニュアルの策定や備蓄などに取り組むことにより、災害時でも生活が継続しやすいマンションの情報を登録、公表しています。

●問合せ先
東京都住宅政策本部民間住宅部マンション課　☎03-5320-5007

とどまるマンション促進課長
「トドまるくん」

町会・マンション　みんなで防災訓練

町会・自治会とマンションが合同で開催する防災訓練の打合せから振り返りまでを支援することにより、町会・自治会とマンションのつながりの構築・強化を図ります。

●問合せ先
東京都生活文化局都民生活部地域活動推進課　☎03-5388-3166

事前の備えで、いざというときに備えましょう

東京防災学習セミナー活用例

活用例①

団体の皆様が集まる地域イベントに合わせて、「対面方式」で東京防災学習セミナーを実施！
防災訓練、清掃活動、町会・自治会やマンションの会合、夜警活動などと同日開催はいかがでしょうか。

活用例②

「動画配信・DVD レンタル方式」で、視聴会を複数回開催！
特定の１日に皆様が集まることが難しい場合は、期間内に何度でも視聴が可能なこちらの方式をご検討ください。

活用例③

まずは「動画配信・DVD レンタル方式」で個別に学び、その後に「対面方式」でグループワーク！
個別学習後のグループワークで、より防災への理解を深めることができます。

過去の受講者の声

災害について漠然とした不安があったが、今回のセミナーで様々なケースと対策を知ることができ、心構えができた。

被災地支援の経験が豊富な講師のお話には説得力があり、防災活動に取り組むモチベーションが上がった。また、グループワークは初めてだったが、意外と面白く新たな気付きがあった。

普段顔なじみのない人たちとも一緒に、自分や地域の防災を考えることで防災力向上の良いきっかけとなった。

Ｇコースでは防災専門家から希望するタイミングで複数回のアドバイスを受けることができ、目標としていた活動を実現することができた。

よくあるご質問

Q 申込団体として何を準備すれば良いですか？

A 対面方式をご希望の場合、屋内会場の手配（使用料含む）をお願いしております。※Gコースは要相談
なお、M1・M2・A～Eコースでは、宣伝にご活用いただける団体専用チラシをご用意いたしますので、団体内での周知にぜひご活用ください。

Q セミナー内容はアレンジできますか？

A 基本的に各テーマのテキストにそったセミナーとなりますが、グループワークの追加や時間配分など可能な限り対応いたしますので、ぜひご相談ください！

Q Gコースではどのようなコンサルティングを受けることができますか？

A 希望のテーマ（例：女性視点を取り入れた活動、地域リスクを考慮した避難所運営方法の確認など）に応じた講演会・防災訓練（イベント）立ち合い、防災マニュアル作成方法のアドバイスなどです。
※防災訓練等の企画・運営、科学的調査などはお受けすることができません。

申込みについて

●申込・実施期間

申込期間		実施期間			決定通知
全コース共通		M1 M2 A B C D E F コース		G コース	送付時期目安※
		対面方式 希望日時に実施	動画配信・DVD レンタル方式 いずれかの期間を選択	対面方式 オンライン方式	
第1期	4/7(月)～5/19(月)	7/1(火) ～9/30(火)	① 7/1(火)～ 8/31(日) ② 8/1(金)～ 9/30(火) ③ 9/1(月)～10/31(金)	令和７年 7/1(火) ～令和８年2/28(土)	６月初旬
第2期	5/20(火)～8/7(木)	10/1(水)～12/26(金)	④10/1(水)～11/30(日) ⑤11/1(土)～ 1/ 6(火) ⑥12/1(月)～ 1/31(土)	令和７年 10/1(水) ～令和８年2/28(土)	９月初旬
第3期	8/8(金)～10/31(金)	＜令和8年＞ 1/7(水)～2/28(土)	＜令和8年＞ ⑦1/7(水)～2/28(土)	令和8年1/7(水) ～令和8年 2/28(土)	11月下旬

※決定通知の送付時期は、選択いただいたコースによって前後する可能性があります。

申込上の注意

●全コースからご希望の**1～2コース**をご選択ください。

※対面方式の場合、同じ希望日で1コースまでのお申込みとなります。

※F G コースは全期間を通じて1団体1回までのお申込みとなります。

●応募多数の場合、抽選を実施します。
抽選に当たっては、過去の受講歴（受講回数）を考慮する場合がございます。

実施予定数
M1 M2 A B C D E コース：合計340回
F コース：合計40回　G コース：合計40回

●実施決定通知の送付日は、前後する可能性があります。
●申込受付状況によっては、第2期以降の募集を中止する場合があります。
東京都防災ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

東京防災公式キャラクター
『防サイくん』

申込方法

Webフォームもしくは**FAX**からお申込みください。

Webフォーム
●PC・スマートフォン等からWeb申込フォームにアクセス
●必要事項を入力
申込はこちら

FAX
●「令和７年度東京防災学習セミナー申込書（FAX申込用）」を記入
※M1・M2・A～Fコースのみお申込みの方：表面のみご記入ください。
Gコースもお申込みの方：表面と裏面の両面をご記入ください。
●事務局宛てにFAX送付

東京防災学習セミナー事務局（東京都受託事業者・株式会社NTTデータ経営研究所内）
TEL：03-5213-4069　　FAX：050-6883-7317

登録番号 (6)84
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。