

アクセス方法

東京消防庁公式ホームページ、YouTube 東京消防庁公式チャンネルで動画を公開中！

東京消防庁公式アプリでは、「地震編」に関するテスト問題を公開しています！



ネットで自衛消防訓練



「ネットで自衛消防訓練」で検索！



「ネットで自衛消防訓練」を活用された皆さまのご意見・ご感想を受付しています。アンケート形式で東京消防庁公式ホームページの「ネットで自衛消防訓練」のページからご回答いただけます。ご協力をお願いします。

AR 訓練機器を活用した自衛消防訓練

AR訓練機器とは、AR技術を活用した初期消火訓練や避難訓練等を実施できるものです。AR訓練機器の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



専用ゴーグルを装着します。



ゴーグルから見た映像
(消火訓練)



ゴーグルから見た映像
(避難訓練)

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こっ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。



実施者がゴーグルで見ている映像をパソコンやスクリーンに投影することもできます。

よくあるご質問

Q 「ネットで自衛消防訓練」を視聴することで、正式に自衛消防訓練を実施したものと扱えますか？

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行うことで、東京消防庁管内では法定訓練として扱われます。（訓練を実施する前に管轄の消防署へ連絡してください。連絡方法は、中面「自衛消防訓練を計画したら、消防署へ連絡を！」をご覧ください。）

Q 毎回、動画を活用した訓練を実施した方がよいですか？

A 「ネットで自衛消防訓練」は訓練方法の一つです。従来の実動訓練と組み合わせて実施してください。



問合せ先

動画で学べる！ ネットで自衛消防訓練



いつでも！



どこでも！



ひとりでも！

火災編



地震編



消防用設備等の取扱い編



小規模社会福祉施設編



東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT



公益財団法人
東京防災救急協会
Tokyo Disaster Prevention & Emergency Medical Service Association

令和7年（2025年）1月発行

火災編

4言語に対応 日本語・英語・中国語(繁体字、簡体字)・韓国語

火災が発生した時の自衛消防隊の基本的な活動を、ストーリーで解説！

火災発見



火災を発見したら、
初めに何をするの？

119番通報



119番通報をしたら
何を聞かれるの？

初期消火



安全に消火する
ポイントは？

避難誘導



どこに避難誘導する
のが正しいの？

消防用設備等の取扱い編

火災発生時に使用する消防用設備等の取扱い要領や使用時の注意点を解説！

消火設備



消火器
屋内消火栓 など

警報設備



自動火災報知設備
放送設備 など

復旧方法



スプリンクラーの水の
止め方を知っていますか？

その他



防火シャッター
緩降機 など

小規模社会福祉施設編

基本的な活動要領（火災発見、119番通報、避難誘導）の他に、小規模社会福祉施設特有の火災通報装置による自動通報や自力での避難が困難な人の搬送方法についても解説！

自動通報



火災通報装置 東京消防庁

搬送方法

- ・支持搬送
- ・背負い搬送
- ・横抱きの搬送 など

地震編

4言語に対応 日本語・英語・中国語(繁体字、簡体字)・韓国語

マグニチュード7.3の首都直下地震が起きたという想定で、地震発生時の自衛消防隊の活動をストーリーで解説！

緊急地震速報の受信



緊急地震速報を受信
した時の行動は？

被害状況の確認



建物の被害状況を
確認するポイントは？

救出・救護



救助を求めている人
がいたらどうする？

帰宅困難者対策



具体的にどのような
対策が必要？

ネットで自衛消防訓練の使用方法(例)

1

訓練方法をメール等で知らせる

今回は「ネットで自衛消防訓練」を使って訓練をしよう！



防火管理者

差出人 防火管理者
宛先 社員
件名 自衛消防訓練について

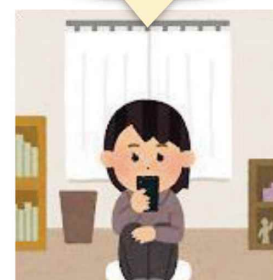
お疲れ様です。
今回の自衛消防訓練は、動画を**見て訓練**を行います。
〇〇までに各々で**空いた時間に動画を**見てください。その後、**建物に設置してある消防用設備等と避難経路を確認**してください。
最後に理解度チェックシートがあるので作成し、メールで提出してください。

動画のアクセス
「ネットで自衛消防訓練」
URL: <https://.....>
よろしくお願いします。

2

各々で動画を見る

動画だから
いつでもどこでも
見られて便利♪



この使い方は
知らなかったな～
復旧方法も見ておこう！



会社でも自宅でも、どこでも見る事ができる！

3

動画を見た後、チェックシートを活用し理解度を図る

チェックシートで
自分の理解度がわかるんだ！
最後に設備の設置場所も
確認しないとね！



チェックシート

自衛消防訓練チェックシート

理解できた内容をチェックしよう

☐初期消火 ☐119番通報

☐避難誘導

あなたの勤務先の設備の場所と
避難経路を確認しチェックしよう

☐消火器 ☐屋内消火栓

☐避難経路

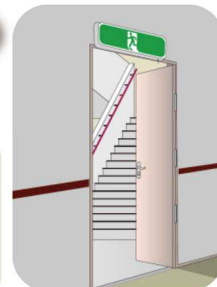
4

勤務先の消防用設備等の設置場所や避難経路を確認する

消火器はここにあるんだな。
受信機は動画と種類が違うから、
操作方法を確認しよう。
避難時はここに誘導しよう！



受信機

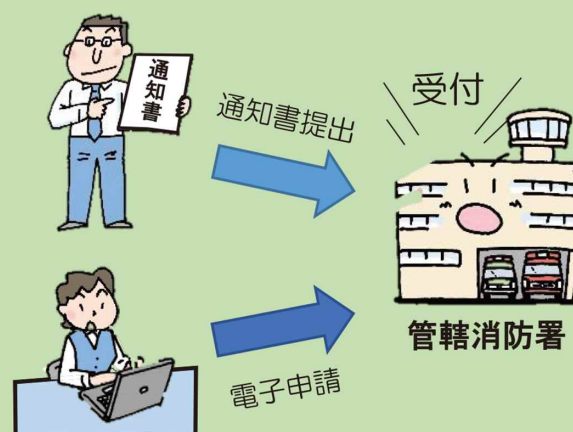


ここが重要！操作方法がわかっていても
どこに設置されているかを知っていない
といざという時に行動できません！



自衛消防訓練を計画したら、消防署へ連絡を！

自衛消防訓練を実施する際は、あらかじめ管轄消防署にお知らせしてください。



《連絡方法》

- ・自衛消防訓練通知書（窓口・郵送・FAXなど）
自衛消防訓練通知書は、東京消防庁公式ホームページの「申請様式」からダウンロードできます。
- ・電子申請（インターネットでの手続き）
電子申請について詳しく知りたい方は、「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

