

# JRタワーオフィスプラザさっぽろ春季総合防災訓練実施計画

オフィスプラザさっぽろ/総合開発共同施設等共同防火・防災管理者協議会  
オフィスプラザさっぽろ/朝日生命保険相互会社防火・防災管理組織

## 1 目的

オフィスビルにおける災害時に対する初動体制の確立を図り、社員の安全確保と被害の軽減に努めるとともに防火・防災意識の普及向上に資することを目的に実施する。

## 2 実施日時

**2026年5月22日(金) 午前8時45分～午前9時35分**

- (1) 事前説明 午前8時45分～午前9時00分 (自衛消防隊)  
午前8時55分～午前9時00分 (避難者)
- (2) 訓練時間 午前9時00分～午前9時35分

## 3 実施場所 (集合場所)

「オフィスプラザさっぽろ 総合開発/朝日生命」の各事業所を対象に実施

ア オフィスプラザさっぽろ/総合開発 (7階～11階各事業所)の社員は、**10階西側リフレッシュコーナー(喫煙場所)**

イ オフィスプラザさっぽろ/朝日生命 (12階～20階各事業所)の社員は、12階西側リフレッシュコーナー

## 4 訓練実施者

- (1) 訓練参加人員(予定) 100名
- ア 7階～11階 40名
- イ 12階～20階 60名

### (2) オフィスプラザさっぽろ/総合開発

訓練指定事業所

地区隊長	10階	(株)オリエントコーポレーション
初期消火班長	11階	アデコ(株)
初期消火班員	11階	(株)アスカ
通報連絡班長	11階	鉄建建設(株)
通報連絡班員	9階	札幌駅総合開発(株)
避難誘導班長	8階	ファーマライズ(株)
避難誘導班員	11階	日本アイ・ビー・エム(株)
避難誘導班員	11階	佐藤製菓(株)
避難誘導班員	11階	(株)CSS
安全防護班長	10階	五洋建設(株)
救出救護班長	11階	(株)タナベコンサルティンググループ

### (3) オフィスプラザさっぽろ／朝日不動産管理（株）

#### 訓練指定事業所

地区隊長	20階	日本テクノ(株)
初期消火班長	13階	ピー・シー・エー(株)
初期消火班員	13階	ピー・シー・エー(株)
通報連絡班長	14階	パーソルテンプスタッフ(株)
通報連絡班員	14階	パーソルテンプスタッフ(株)
避難誘導班長	17階	(株)ヒューマントラスト
避難誘導班員	20階	(株)市民風力発電
避難誘導班員	20階	(株)市民風力発電
安全防護班長	17階	(株)ティーバイティーホールディングス
救出救護班長	20階	弁護士法人あきや総合法律事務所

※ 各事業所から避難者として、1名以上参加させてください。

※ 社員及び従業員が10名以上の事業所については、従業員数に見合った複数名の避難者の参加にご配慮願います。

## 5 訓練内容

(1) 緊急地震速報受信時の対応訓練（安全態勢対処訓練）

(2) 地震後における火災発生対応訓練

- |                   |          |          |
|-------------------|----------|----------|
| ア 指揮運用訓練（地区隊長）    | イ 通報連絡訓練 | ウ 初期消火訓練 |
| エ 避難誘導訓練          | オ 安全防護訓練 | カ 救出救護訓練 |
| キ 消火器取扱い訓練（講評終了後） |          |          |

## 6 訓練想定

午前9時00分頃、緊急地震速報を受信、非常放送設備から報知音により「強い揺れがきます。安全な態勢をとってください。」との放送が流れ、その直後、札幌市内で震度6弱の地震が発生し、「オフィスプラザさっぽろ／総合開発」・「オフィスプラザさっぽろ／朝日生命」各事業所の天井の亀裂やロッカー、書庫及び棚等が倒れ、書籍などが散乱する災害が発生し、その後、10階及び12階西側のリフレッシュコーナー（喫煙場所）で火災が発生したため、防災センターでは、放送設備により、直ちに社員の身の安全を確保するため、自衛消防隊に消火、通報、避難誘導等の一連の活動を開始するよう指示した。

## 7 訓練内容

別添『J Rタワーオフィスプラザさっぽろ春季総合防災訓練行動要領』のとおり

## 8 避難集合場所

避難集合場所は、札幌駅南口駅前広場(アピアドーム東側・雨天時はオフィスエントランスロビー)とする。

## 9 訓練責任者及び指揮者

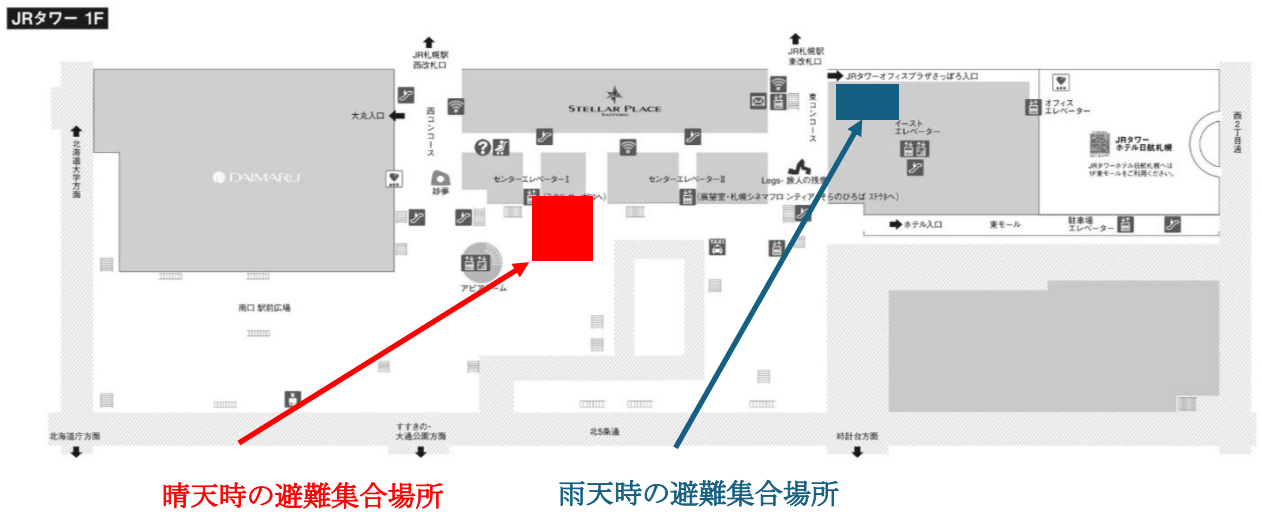
- (1) 統括責任者 事業運営部長
- (2) 統括訓練指揮者 施設管理本部管理部 専任部長(防災)
- (3) 訓練指導者
  - ・オフィスプラザさっぽろ／総合開発 防火・防災管理者
  - ・オフィスプラザさっぽろ／朝日生命 防火・防災管理者
  - ・ファーマライズ株式会社 防火・防災管理者

## 10 訓練講評

- (1) 集合場所 札幌駅南口駅前広場（アピアドーム東側・雨天時はオフィスエントランスロビー）
- (2) 講評者 オフィスプラザさっぽろ／総合開発・共同施設等共同防火・防災管理協議会  
会長 札幌駅総合開発(株) 事業運営部長 元谷 めぐみ

## 11 その他

- (1) 集合時間を必ず厳守願います。
- (2) 訓練の実施にあたっては、迅速・的確な行動に努めて、事故防止に最善の注意を払ってください。
- (3) 自衛消防隊は配付したビブス（ベスト）を着用してください。
- (4) 訓練に参加される方は、サンダルなどの脱げやすい物は履かないでください。
- (5) 消火器取扱い訓練の参加者については、10・12階の訓練に参加した自衛消防隊とする。



### 問い合わせ先

札幌駅総合開発(株)

管理部 荒井 209-5048

事業運営部 酒見 209-5052

朝日不動産 白杵 209-5005

# JR タワーオフィスプラザさっぽろ春季防災訓練行動要領

札幌駅総合開発(株)管理部

☆ 10 階及び 12 階に集合した自衛消防隊地区隊の行動

時 間	行 動 要 領
8:35	<p>◎ <b>訓練の実施と集合場所等について放送します。</b></p> <p>○「こちらは防災センターです。本日午前 9 時から J R タワーオフィスプラザ さっぽろ 10 階・12 階において防災訓練を行います。緊急地震速報を放送しますが、本当の地震とお間違えのないようお願いいたします。」</p> <p>「各事業所で自衛消防隊地区隊長、各班長及び班員に指定されている方にあつては 8 時 45 分から、避難者役の社員の方は午前 8 時 55 分までに次の場所に集合してください。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「オフィスプラザさっぽろ／総合開発及びファーマライズの方で訓練に参加される各事業所社員は、10 階西側リフレッシュコーナー（喫煙場所）付近になります。」</li> <li>・「オフィスプラザさっぽろ／朝日生命の方で訓練に参加される 12 階から 20 階までの各事業所社員は、12 階西側リフレッシュコーナー付近になります。」</li> </ul>
8:45 ～9:00	◎ 集合した各社員に自衛消防隊長から訓練行動方法について説明を行う。
9:00	<p>◎ <b>防災訓練の開始</b></p> <p>◎ <b>緊急地震速報が流れます。（放送は 10 階及び 12 階のみ）</b></p> <p>○「チャンチャン チャンチャン チャンチャン チャンチャン 緊急地震速報強い揺れがきます。安全な体勢をとってください。……」</p> <p>○「只今強い地震が発生しました。安全な場所で身体を保護してください。」</p> <p><b>1 地区隊長、各班長及び各班員の行動（地震発生時）</b> 各社員に対し、大きな声で「地震がきます！ 壁際に寄り、姿勢を低くし、頭部を保護してください。」と連呼してください。（繰り返し）</p> <p><b>2 社員の行動</b> 壁際に寄り、身を低くし、頭部を保護し、揺れが収まるまで身体の安全を図る（別添シェイクアウト訓練参照）。</p>
9:02	<p>◎ <b>火災感知器発報放送</b></p> <p>◎ <b>非常放送設備で感知器が発報した旨の放送が流れます。</b></p> <p>○「訓練、訓練、只今、オフィス 10 階・12 階西側で火災感知器が発報しました。確認しておりますのでしばらくお待ちください。」と放送が流れます。</p> <p><b>3 地区隊長の行動（火災発生時）</b> 地区隊長は各班に次の活動命令を指示してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通報連絡班は、直ちに火災現場を確認後、防災センターとの通報連絡にあたって下さい。</li> </ul>

- ・消火班は、消火器による初期消火を実施して下さい。
- ・避難誘導班は、社員の避難誘導にあたって下さい。
- ・安全防護班は、非常階段につながる入口ドアを開けて、階段室に誘導して下さい。
- ・救出救護班は、けが人を確認し、いる場合は救出・救護にあたって下さい。

#### 4 通報連絡班の行動

##### (1) 通報連絡班長

10階・12階西側リフレッシュコーナーに駆けつけ、「火事だ・火事だ!」と叫び付近の者に知らせるとともに、班長は非常電話で防災センターに「10階(12階)西側リフレッシュコーナーで火災が発生した。直ちに119番通報と避難誘導放送をしてください。」と連絡すること。

※12階の非常電話による通報は、非常電話の前で待機している警備員に通報することとします。

##### (2) 通報連絡班員

通報連絡班長とともに10階・12階西側リフレッシュコーナーに駆けつけ、「火事だ・火事だ!」と叫び付近の者に知らせるとともに、地区隊長に「10階(12階)西側リフレッシュコーナーで火災が発生した。」と報告する。

地区隊長は、防災センターからの避難誘導放送または通報連絡班からの報告により、自衛消防活動を指示して下さい。

9:03

#### ◎ 非常放送設備から火災断定放送が流れます。

- 「訓練、訓練、オフィス10階・12階西側で火災が発生しました。社員は避難誘導班の指示に従って避難して下さい。」と放送が流れます。
- 「避難方法については、10号特別避難階段で1階オフィスエントランスロビーを経由して札幌駅前南口駅前広場(アピアドーム東側)へ避難して下さい。
- 「エレベーターは使用できません。落ち着いて避難して下さい。」
- けが人がいる場合、周囲の方は救助支援を実施し避難させてください。なお、歩行困難者については、避難階段手前(防火戸の中)まで避難させてください。

#### ◎ 通報連絡班の行動

避難誘導班による避難者の誘導が完了した時点(階段室に入るまで)で、非常電話で防災センターに「10階(12階)避難完了」と報告して下さい。

※12階の非常電話による通報は、非常電話の前に行き「警備員への通報」とします。

#### ◎ 消火班の行動

消火班長及び消火班員は、通報連絡班の「火事だ! 火事だ!」との叫び声で、直ちに消火器を持って駆けつけ、出火箇所に15秒間放射する姿勢を取り、その後、「初期消火失敗・延焼拡大」と叫び避難誘導班に協力し、職員の避難誘導にあたってください。

### ◎ 避難誘導班の行動

- (1) 通報連絡班の「火事だ! 火事だ!」との叫び声で、付近の者に対し「火災が発生した。こちらから避難してください。」と連呼し、10号特別避難階段に誘導してください。
- (2) 大きな声を出し、身振り手振り(外国人用のパネルも活用)で誘導し、避難誘導中は「エレベーターは使えません。落ち着いて避難してください。」と声掛けを行ってください。
- (3) 避難誘導班長は、10号特別避難階段まで誘導し、全ての者が避難したのを確認後、再度、逃げ遅れた人がいないことを確認してください。
- (4) 避難誘導班長は、逃げ遅れた人がいないことを確認後、地区隊長の「全員避難する」との指示で、最終避難者として避難してください。

### ◎ 安全防護班の行動

- (1) 通報連絡班の「火事だ! 火事だ!」の叫び声で10号特別避難階段に至り、扉を開放し「こちらから避難してください。」と階段室内に誘導してください。  
(煙の流入を防ぐため。避難者がいる時にだけ扉を開放する)  
安全防護班長は、避難が完了した時点で、避難誘導班長に協力し、逃げ遅れた者の確認をしてください。
- (2) 安全防護班長は、逃げ遅れた人がいないことを確認後、地区隊長の「全員避難する。」との指示で、最終避難者として避難してください。

### ◎ 救出救護班の行動

- (1) 救出救護班長は、通報連絡班の「火事だ! 火事だ!」の叫び声で、身体が不自由な方、歩行困難者の有無(備品等の下敷きを含めて)を確認するため、フロア内を一巡しながら付近の者に対し呼び掛けてください。
- (2) 避難困難者がいないことが判明した時点で、避難誘導班長に協力し、逃げ遅れた人の確認をしてください。
- (3) 救出救護班長は、逃げ遅れた人がいないことを確認後、地区隊長の「全員避難する。」との指示で、最終避難者として避難してください。

## 5 訓練講評・消火器取扱い訓練

札幌駅南口駅前広場(アピアドーム東側)でオフィスプラザさっぽろ会長から講評を受ける。

※講評者

オフィスプラザさっぽろ/総合開発・共同施設等共同防火・防災管理協議会  
会 長 札幌駅総合開発(株) 事業運営部長 元谷 めぐみ

- ・講評終了後、消火器取扱い訓練をする方以外は解散し、消火器取扱い訓練に参加する方(約30名)は、避難場所の後方に移動して訓練を実施する。

## 6 訓練終了

消火器取扱い訓練が終わった者は、訓練終了とする。

## シェイクアウト訓練

### ◆シェイクアウト訓練（一斉防災行動訓練）とは

「シェイクアウト」とは地震の際の安全確保行動 1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を身につけるために次の3つの動作をする訓練で、1分間行います。

#### 1. まず低く(Drop)

シェイクアウトの合図があったときに、自分のいるその場所で姿勢を低くします。

今回は、緊急地震速報を合図とします。



#### 2. 頭を守り(Cover)

落下物から頭を守らなければなりませんので、机、テーブルの下に潜り込みましょう。

潜り込む場所がなければ、バッグなどで頭をしっかりと守り、バッグなどがなければ、両手で頭を守ります。



#### 3. 動かない(Hold on)

姿勢を低くして頭をしっかりと守った状態のままで揺れが収まるまでそのままの姿勢で動かずにいます。

この3つのステップを確実に実践してください。



地震によるケガは、揺れそのものではなく、揺れによって引き起こされた建物の倒壊や家具等の転倒に巻き込まれるのがほとんどですので、絶対に動いてはいけません。

また、ガラスや物が倒れてきそうな場所の付近は避けることが大切です。

「シェイクアウト訓練」は、2008年にアメリカの学生と行政が連携して始めた地震防災訓練で、「地震を振り払う」「地震を吹き飛ばす」といった意味があり、地震に負けない、屈しないという強い思いが込められ、札幌市の総合防災訓練でも恒例の訓練項目になっています。

社員全員が自らの身を守ることは当然ですが、お客様の身を守ることも大きな役割になっていますので、ぜひ訓練に参加してください。