

介護事業所向け 業務継続計画（BCP） 訓練メニュー集

介護 BCP 教育研究所

明日から実践できる！BCP 担当者のための 10 の訓練メニュー

目次

1. はじめに
2. 本資料の使い方と訓練のポイント
3. 訓練メニュー集
 1. 【机上訓練】 地震発生時の初動対応シミュレーション
 2. 【机上訓練】 感染症発生時の対応判断シミュレーション
 3. 【実動訓練】 避難誘導・安否確認訓練（入所系特化）
 4. 【机上訓練】 台風・水害時の事前準備と対応計画
 5. 【実動訓練】 感染症対策ゾーニング実践訓練
 6. 【机上訓練】 通所サービス利用者の緊急時引き渡し対応
 7. 【実動訓練】 緊急時通信・連絡体制確認訓練
 8. 【机上訓練】 訪問サービス継続可否判断シミュレーション
 9. 【机上訓練】 ケアマネジャーの災害時連携対応
 10. 【実動訓練】 BCP 発動・復旧計画実践訓練
4. おわりに

1. はじめに

この度は、「介護事業所向け業務継続計画（BCP）訓練メニュー集」をダウンロードいただき、誠にありがとうございます。

2024年4月から、全ての介護事業所においてBCPの策定が義務化されました。しかし、

「BCPは作ったものの、どうやって訓練すればいいのかわからない」というお悩みをお持ちのBCP担当者の方も多いのではないでしょうか。

本書は、そのような皆様のために、明日からすぐに実践できる、具体的な訓練メニューを10種類厳選して収録しました。自然災害と感染症の両方に対応し、介護サービス種別ごとのポイントも盛り込んでいます。

本書が、貴事業所のBCPの実効性を高め、いざという時に本当に役立つ計画へと進化させる一助となれば幸いです。

本資料の使い方と訓練のポイント

本資料の使い方

- 自事業所に合った訓練を選ぶ: 10種類のメニューから、貴事業所のサービス種別や課題に合ったものを選んで実施してください。
- カスタマイズして活用する: 本書で紹介する手順やシナリオはあくまで一例です。貴事業所のBCPや地域の実情に合わせて、自由に内容をアレンジしてください。
- まずは机上訓練から: BCPに不慣れな職員が多い場合は、まずは机上訓練でBCPの内容理解を深めることから始めるのがお勧めです。

訓練を成功させる3つのポイント

1. 目的を明確にする: 「何のためにこの訓練を行うのか」を参加者全員で共有しましょう。目的が明確になることで、参加者の主体性が高まります。
2. 「できないこと」を歓迎する: 訓練はできていることを確認する場ではありません。「できないこと」「課題」を発見することが、BCPを改善する第一歩です。失敗を恐れず、積極的に挑戦しましょう。
3. 振り返りを徹底する: 訓練後は必ず振り返りの時間を設け、「何ができる、何ができないか」「どうすれば改善できるのか」を具体的に話し合い、BCPや今後の訓練計画に反映させましょう。

2. 訓練メニュー集

1. 【机上訓練】地震発生時の初動対応シミュレーション

目的: 地震発生直後の混乱した状況下で、冷静かつ的確な初動対応ができるようになる。

災害種別: 自然災害（地震）

対象: 全サービス種別

所要時間: 90 分

実施手順

1. 状況付与 (15 分)

- 「勤務時間中に震度 5 強の地震が発生」といった具体的なシナリオを提示します。
- 参加者は、その時自分がどこで何をしているかを想像します。

2. 個人ワーク (15 分)

- 地震発生直後の 5 分間に、自分なら何をするかを時系列で書き出します。
- 「まず自分の身を守る」「利用者の安全確認」「火の元の確認」など、具体的な行動を記述します。

3. グループ討議 (40 分)

- グループで各自の行動を発表し、優先順位や役割分担について討議します。
- 「誰がリーダーシップをとるか」「どこに情報を集約するか」などを話し合います。
- 【サービス種別ごとのポイント】
 - 入所系: 夜勤帯のシナリオも想定し、少ない人数での対応を検討する。
 - 通所系: 送迎中の対応や、利用者の帰宅困難時の対応を検討する。
 - 訪問系: 利用者宅での対応や、自身の安否報告の方法を検討する。
 - 居宅介護支援: 関係機関との連絡手段や、安否確認の優先順位を検討する。

4. まとめと振り返り (20 分)

- グループ討議の結果を発表し、全体で共有します。
- 今回の訓練で明らかになった課題を洗い出し、BCP の修正点や今後の訓練内容を検討します。

準備物

- シナリオシート
- ホワイトボードまたは模造紙
- 筆記用具

2. 【机上訓練】感染症発生時の対応判断シミュレーション

目的: 感染症発生の疑いがある場合に、BCPに基づいた適切な判断と初期対応ができるようになる。

災害種別: 感染症

対象: 全サービス種別

所要時間: 75 分

実施手順

1. 状況付与 (10 分)

- 「利用者 1 名に発熱・咳の症状あり」といったシナリオを提示します。

2. グループ討議 (40 分)

- シナリオに基づき、以下の項目についてグループで討議します。
 - 誰に報告するか? (報告ルートの確認)
 - 当該利用者にどう対応するか? (隔離、医療機関への連絡など)
 - 他の利用者や職員への対応は? (情報共有、健康観察など)
 - サービス提供をどうするか? (継続、縮小、休止の判断)
- 【サービス種別ごとのポイント】
 - 入所系: 居室での隔離対応や、面会制限の判断基準を検討する。
 - 通所系: サービス休止の判断基準や、利用者・家族への連絡方法を検討する。
 - 訪問系: サービス提供の可否判断や、防護具の着用基準を検討する。
 - 居宅介護支援: 代替サービスの調整や、関係機関との情報連携を検討する。

3. 発表と全体討議 (25 分)

- 各グループの判断とその理由を発表し、全体で比較検討します。
- BCP の記述が曖昧な点や、判断に迷う点を洗い出します。

準備物

- シナリオシート
- 自事業所の BCP (感染症編)
- ホワイトボードまたは模造紙

3. 【実動訓練】避難誘導・安否確認訓練（入所系特化）

目的: 火災や地震発生時に、利用者を安全な場所へ迅速に避難させ、安否確認を行う手順を身体で覚える。

災害種別: 自然災害（火災・地震）

対象: 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム等

所要時間: 60 分

実施手順

1. 事前説明(15分)

- 訓練の目的、シナリオ（例：夜間に厨房から出火）、避難経路、役割分担を説明します。
- 避難誘導時の注意点（エレベーターは使わない、利用者の状態に合わせた誘導方法など）を確認します。

2. 実動訓練(30分)

- 火災報知器の作動を合図に、訓練を開始します。
- 役割分担に基づき、初期消火、通報、避難誘導を実際に行います。
- 避難完了後、速やかに利用者の安否確認を行い、本部に報告します。

【ポイント】

- 自力で歩行困難な利用者の避難方法（シーツ、担架など）を実際に試す。
- 夜勤帯など、職員が少ない状況を想定して行う。

3. 振り返り(15分)

- 訓練全体を振り返り、良かった点、改善点を話し合います。
- 「想定よりも時間がかかった」「情報伝達がうまくいかなかった」などの課題を具体的に洗い出し、BCPや避難マニュアルに反映させます。

準備物

- 訓練用の消火器
- 担架やシーツ
- トランシーバー等の通信機器
- 利用者名簿

4. 【机上訓練】台風・水害時の事前準備と対応計画

目的: 接近が予測できる台風や水害に対し、被害を最小限に抑えるための事前準備と段階的な対応計画を確認する。

災害種別: 自然災害（台風・水害）

対象: 全サービス種別

所要時間: 60 分

実施手順

1. 情報収集と状況設定 (15 分)

- 「大型の台風が3日後に接近予報」といったシナリオを設定します。
- ハザードマップを確認し、自事業所の浸水リスクなどを把握します。

2. グループワーク (30 分)

- 「3日前」「前日」「当日」の時系列で、それぞれ何をすべきかをグループで検討し、タイムラインを作成します。
- 【サービス種別ごとのポイント】
 - 入所系: 窓ガラスの飛散防止対策、備蓄品の確認、職員の参集計画などを検討する。
 - 通所系: 臨時休業の判断基準と利用者への連絡方法を検討する。
 - 訪問系: サービス提供時間の調整や、中止の判断基準を検討する。
 - 居宅介護支援: 独居高齢者など、特に配慮が必要な利用者への事前連絡や安否確認計画を検討する。

3. 発表と共有 (15 分)

- 各グループが作成したタイムラインを発表し、対応の抜け漏れがないかを確認します。
- BCPに盛り込むべき具体的な事前対策リストを作成します。

準備物

- 地域のハザードマップ
- 自事業所の BCP（自然災害編）
- ホワイトボードまたは模造紙

5. 【実動訓練】感染症対策ゾーニング実践訓練

目的: 感染症発生時に、感染拡大を防止するためのゾーニング（清潔区域と汚染区域の区分け）を迅速かつ適切に実施できるようになる。

災害種別: 感染症

対象: 入所系・通所系

所要時間: 45 分

実施手順

1. 事前説明 (10 分)

- ゾーニングの目的と基本原則（清潔区域→汚染区域への一方通行など）を説明します。
- 自事業所の BCP で定められたゾーニング計画を確認します。

2. 実動訓練 (25 分)

- 実際にテープやパーテーションなどを使用し、ゾーニングを行います。
- 防護具（ガウン、手袋、マスク等）の正しい着脱方法を練習します。
- 汚染区域から出る際の、手指消毒や防護具の廃棄手順を確認します。
- 【ポイント】
 - 利用者の動線と職員の動線を明確に分ける。
 - どこに何（防護具、消毒液、廃棄物入れ）を配置するかを具体的に決める。

3. 振り返り (10 分)

- 実際にやってみてわかった問題点（例：スペースが足りない、動線が複雑すぎる）を共有します。
- より実践的なゾーニング計画となるよう、BCP を見直します。

準備物

- ビニールテープ、パーテーションなど
- 個人防護具（ガウン、手袋、マスク、フェイスシールド等）
- 消毒液、ペーパータオル
- 蓋付きのゴミ

6. 【机上訓練】通所サービス利用者の緊急時引き渡し対応

目的: 災害発生時に、通所サービスの利用者を安全に家族等へ引き渡すための手順と判断基準を確認する。

災害種別: 自然災害・感染症共通

対象: デイサービス、デイケア等

所要時間: 75 分

実施手順

1. 状況付与 (10 分)

「送迎中に地震が発生し、道路が寸断された」「サービス提供中に大雨特別警報が発令された」などのシナリオを提示します。

2. グループ討議 (40 分)

- シナリオに基づき、以下の項目についてグループで討議します。
 - サービスを中止し、帰宅させるか？事業所で待機するか？（判断基準の確認）
 - 誰が家族に連絡するか？（連絡体制と優先順位）
 - どのような情報（利用者の状態、道路状況など）を伝えるか？
 - 引き渡し時の本人確認の方法は？
 - どうしても引き取りに来られない場合はどうするか？（代替案の検討）

3. 発表と全体討議 (25 分)

- 各グループの対応策を発表し、より安全で確実な手順について全体で検討します。
- 家族への連絡網や緊急連絡先の整備状況を確認し、課題を洗い出します。

準備物

- シナリオシート
- 利用者名簿（緊急連絡先が記載されたもの）
- 地域のハザードマップ

7. 【実動訓練】緊急時通信・連絡体制確認訓練

目的: 災害発生時に、職員や関係機関との間で、確実に情報を伝達できることを確認する。

災害種別: 自然災害・感染症共通

対象: 全サービス種別

所要時間: 45 分

実施手順

1. 事前準備(10分)

- BCPで定められた緊急連絡網（職員、家族、関係機関）を準備します。
- 訓練で用いる通信手段（電話、メール、SNS、トランシーバー等）を確認します。

2. 実動訓練(25分)

- 訓練日時を事前に通知した上で、連絡網に基づき一斉に連絡を行います。
- 連絡を受けた側は、指定された方法で返信（安否、状況報告など）を行います。
- 電話が繋がらない場合を想定し、代替の連絡手段を試します。

【ポイント】

- 連絡がつかなかつた職員や機関をリストアップする。
- 情報の集約担当者を決め、時系列で情報を記録する練習を行う。

3. 結果の確認と振り返り(10分)

- 全員からの返信にかかった時間や、連絡がつかなかつた割合を集計します。
- 連絡網の更新漏れや、より確実な連絡手段について検討し、BCPを改善します。

準備物

- 最新の緊急連絡網
- 各種通信機器
- 情報集約用のホワイトボードや記録用紙

8. 【机上訓練】訪問サービス継続可否判断シミュレーション

目的: 災害時や感染症まん延時に、利用者の安全と職員の安全を確保しながら、訪問サービスを継続するための判断基準を明確にする。

災害種別: 自然災害・感染症共通

対象: 訪問介護、訪問看護等

所要時間: 90 分

実施手順

1. 状況付与 (15 分)

- 「大雪で車両での移動が困難」「担当ヘルパーが濃厚接触者となった」などの複数のシナリオを提示します。

2. グループ討議 (50 分)

- 各シナリオについて、以下の点をグループで討議します。
 - サービス提供を継続するか、中止-延期するか？
 - 判断の根拠は何か？（利用者の状態、職員の状況、インフラの状況など）
 - 優先的にサービスを提供する利用者は誰か？（優先順位付けの基準）
 - サービスを中止する場合、利用者や家族にどう説明し、どのような代替案を提示するか？
 - 職員の安全をどう確保するか？

3. 発表と共有 (25 分)

- 各グループの判断プロセスと結論を発表します。
- 事業所としての統一的な判断基準や、いかなる状況でも最低限提供すべきサービス（安否確認など）について議論し、BCPに明記します。

準備物

- シナリオシート
- 利用者一覧（緊急度や依存度がわかるもの）
- 職員リスト

9. 【机上訓練】ケアマネジャーの災害時連携対応

目的: 災害時に、担当利用者の安否確認と必要な支援を継続するため、多職種・多機関と効果的に連携する手順を習得する。

災害種別: 自然災害・感染症共通

対象: 居宅介護支援事業所

所要時間: 75 分

実施手順

1. 状況付与と役割確認 (15 分)

- 「震度 6 弱の地震が発生し、広域で停電・断水が発生」といったシナリオを提示します。
- ケアマネジャーとして、まず何をすべきか、連携すべき相手は誰かを確認します。

2. グループ討議 (40 分)

- 以下の関係者と、それぞれ「何を」「どのように」連携するかを具体的に討議します。
 - 利用者・家族: 安否確認、情報提供、相談対応
 - サービス事業者（ヘルパー、デイ等）: サービス提供状況の確認、調整
 - 地域包括支援センター: 地域の被害状況や支援情報の共有
 - 医療機関: 人工呼吸器の利用者など、医療ニーズの高い利用者情報共有
 - 行政: 避難所の情報、福祉サービスの再開情報などの入手

3. 連携体制の可視化と課題抽出 (20 分)

- 討議内容をもとに、災害時の連携体制図を作成します。
- 「連絡が取れない場合の代替手段」「情報の優先順位付け」など、連携における課題を洗い出し、BCP やマニュアルの改善に繋げます。

準備物

- シナリオシート
- 担当利用者一覧
- 関係機関の連絡先リスト
- ホワイトボードまたは模造紙

10. 【実動訓練】BCP 発動・復旧計画実践訓練

目的: BCP の発動から対策本部の設置、事業復旧までの一連の流れを総合的に実践し、計画全体の実効性を検証 - 評価する。

災害種別: 自然災害・感染症共通

対象: 全サービス種別

所要時間: 120 分

実施手順

1. 事前計画(30分)

- 訓練の目的、目標、詳細なシナリオ（例：大地震による建物の一部損壊と職員の負傷）、評価者を決定します。
- 対策本部の設置場所や、各班（総務班、利用者ケア班、情報班など）の役割を再確認します。

2. 総合実動訓練(60分)

- 訓練開始の合図とともに、BCP の発動を宣言し、対策本部を立ち上げます。
- 各班は、シナリオの進行に合わせて、BCP に基づきそれぞれの役割を遂行します。
 - 総務班: 職員の安否確認、備蓄品の管理、関係機関への報告
 - 利用者ケア班: 利用者の安全確保、健康状態の確認、ケアの継続
 - 情報班: 被害状況やライフライン情報の収集・集約・発信
- 評価者は、各班の動きを観察し、時間や対応内容を記録します。

3. 評価と振り返り(30分)

- 評価者からのフィードバックを受け、訓練全体を振り返ります。
- 「対策本部の意思決定が遅れた」「班同士の連携が不足していた」など、計画の根幹に関わる課題を抽出します。
- BCP の全体的な見直しと、次回の訓練目標を設定します。

準備物

- 詳細なシナリオとタイムテーブル
- 対策本部設置用の備品（ホワイトボード、PC、電話等）
- 各班の役割を示したリスト等
- 評価者用のチェックリスト

3. おわりに

本資料でご紹介した10の訓練メニューは、BCPを「絵に描いた餅」にしないための第一歩です。重要なのは、訓練を通じて課題を発見し、計画を継続的に改善していくことです。

ぜひ、これらのメニューを参考に、貴事業所オリジナルの訓練を計画 - 実施してみてください。

発行元

介護BCP教育研究所

URL: <https://kaigo-bcp.jp>