



「防災コミュニティラボ」のプロセスと実装

駒澤大学 内海麻利ゼミナール
防災イベントチーム



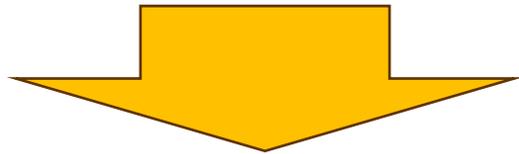
1. 研究概要 (武井・山下)

「防災訓練への参加率の低さ」

「地域のコミュニティの希薄化」が地域の課題

参考：2022年内海ゼミ遠藤研究・山本研究参照

災害対策とコミュニティの形成・醸成のためのラボを開発



“楽しく”身体と頭を動かして、人と人の“絆を深めながら”防災意識を高める

進化形防災訓練「防災コミュニティラボ」イベントの実施

アンケート結果：従来の防災訓練と比較して満足した：参加者の98.2%

人と人の繋がりを感じられた：参加者の98.2%

2. イベント実施までのプロセス (武井・山下)



- 0. 昨年度の研究
 - ・昨年度の研究結果の考察
 - ・役割内容とプロジェクト内容の決定

- 1. 構想段階
 - ・年間スケジュールの検討
 - ・地区別ミーティング
 - ・イベント内容の検討
 - ・2度の消防署訪問
 - ・種目イメージの具現化
 - ・防災グッズ、防災クイズの検討
 - ・会場（種月ホール）のレイアウト検討
 - ・チラシ、マスコット案と募集方法の検討
- 2. 企画段階
 - ・プロジェクトの目的、名称決定
 - ・世田谷区への企画説明と役割の検討
 - ・3度の小学校訪問
 - ・イベントの方式決定
 - ・プログラムの作成

- 3. 実装段階
 - ・イベント本番までのスケジュール確認
 - ・2度の尾西食品との打ち合わせ
 - ・デモイベント（駒沢親和会防災訓練）の実施
 - ・イベント前日、当日のシナリオを作成
 - ・会場準備
 - ・非常食試食会の施行

- 4. 実装当日
 - ・会場の設営
 - ・受付、会場案内
 - ・進行、実行



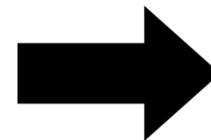
3. 参加者の募集方法とチーム編成 (岩本)

○参加者の募集方法

→①チラシと②ホームページを活用し、**手書き申込票**と**Web**の2つの方法で募集を実施。

チラシ：**手書き申込票**or
Webで応募

ホームページ：**Web**で応募



**幅広い世代の方々が
簡単に応募できる**

3. 参加者の募集方法とチーム編成 (岩本)



○チーム編成の方法

参加者が応募時に回答

←回答情報を基に、チーム編成

☆工夫点

→情報を基にして、チームごとに年齢と性別の偏りが出ないようにした。



幅広い世代の人と触れあい、コミュニティの形成につながる

●本イベントへの参加を希望しますか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
●防災競技（応急処置競技・障害物競技・災害サイクルリレー）への参加を希望しますか？（5歳以下の方は防災競技については観覧のみとなります・防災競技参加者は先着100名予定） <input type="checkbox"/> 防災競技に参加を希望します <input type="checkbox"/> 防災競技は観覧し、「非常食試食会」、「防災知識クイズ」などへの参加を希望します	
氏名	氏名（フリガナ）
●年齢 <input type="checkbox"/> 5歳以下 <input type="checkbox"/> 小学校1～3年 <input type="checkbox"/> 小学校4～6年 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 大学生 <input type="checkbox"/> 20歳代 <input type="checkbox"/> 30歳代 <input type="checkbox"/> 40歳代 <input type="checkbox"/> 50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代 <input type="checkbox"/> 80歳以上	
●12歳以下のお子さんと一緒に参加されますか？ <input type="checkbox"/> はい（注：一緒に参加するお子さんの分も別途参加申込をお願いします） <input type="checkbox"/> いいえ	
●性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 回答しない	

4. パンフレット・サイン等の検討と作成 (三宅)

○パンフレット (チラシ) の検討と作成



楽しく親しみやすい独自のマスコットも創出!

進化系防災訓練

防災コミュニティラボ

日時 12月10日(日) 13:00-16:00
場所 駒澤大学種月館4階種月ホール

競技に参加せずイベントのみ参加することも可能です!

《実施競技》
応急処置競技
障害物競技
災害サイクルリレー

《イベント》
非常食試食会
一緒に工作防災グッズ
防災知識クイズ

主催
駒澤大学内海セミナー
世田谷区

※競技に参加する方は動きやすい服装、靴でお越しください。
※競技(応急処置競技、障害物競技、災害サイクルリレー)は6歳以上が対象です。

お申し込みは、申込票を区窓口へ提出
or
Googleフォームからお願いします!

GoogleフォームのQRコード

お問い合わせ・区窓口
「世田谷総合支所地域振興課 地域振興・防災担当」
(電話:03-5432-2831)

https://docs.google.com/forms/d/1sYNSfWjz6G3zvPsg7o3Plxf2gmIpE_TZsVpEIVjzBI/edit?ts=6536243b

防災コミュニティラボとは?

運動・競技性・遊戯性+ コミュニティ

を実現した、進化系防災訓練です

このプロジェクトの背景は?

- ・地域コミュニティの希薄化
- ・防災訓練への参加率の低さ

これを克服するために駒澤大学内海セミナーがこのプロジェクトを開始しました!

どのような競技をするの?

- ・**応急処置競技**
- ・**障害物競技**
- ・**災害サイクルリレー**

体を動かしながら災害時に必要な知識と動きを身につけることができます!

競技だけしか行わないの?

- ・**非常食試食会**
- ・**一緒に工作防災グッズ**
- ・**防災知識クイズ**

競技以外にも楽しく防災を学べる試みをしています。

私たちと一緒に楽しく防災について学びませんか? お待ちしています!

“応急処置競技”

災害でケガをしたときのために応急処置の知識と技術を身につけよう!
ケガの状況と処置の方法が書かれた応急処置カードを各人が受け取り、チームメンバー全ての処置を消防士さんに見てもらおう。チームメンバー全ての処置が終わったら競技種目クリアだよ。

“災害サイクルリレー”

地震が起きた時何をすればよいの? 考え、体を動かし身につけよう!
地震が起きたことを想定し、何をやるのかを周りの用具を使ってメンバーがリレー方式で順番に行動してみる競技だよ。正しい順番に行動をとれば、ゴールまで競技種目をクリアできる。例えば、逃げ場を確保したり、情報を入手したり、身を守ったりしないといけない。

“障害物競技”

災害現場から身の回りのもので負傷者を助け出そう!
毛布などの身近な素材をつかって、負傷者を災害現場から運び出す競技だよ。災害現場を想定したルートには移動するのに様々な障害物があるよ。それをチームメンバーが力をあわせてゴールする。

みんなで力を合わせて競技する「防災競技」

非常食をみんなでつくって試食し、色々な非常食を食べ比べ、最も美味しかったものに投票しよう!

お家にある、身近な材料だけで防災グッズを作ることができよう。ビーズやシールなどでデコレーションして、世界に一つだけの防災グッズを作ろう!

美味しく供えるための「非常食試食会」

災害時に必要なものを工作する「一緒に工作防災グッズ」

プログラム(予定)

- 12:30 受付
- 13:00 開会式・チーム分け
チームメンバーが互いに自己紹介 仲良くならうね
- 13:20頃 「防災競技」応急処置競技
休憩(15分) 休憩の間に「非常食試食会」「工作防災グッズ」
- 13:50頃 「防災競技」障害物競技
休憩(15分) 休憩の間に「非常食試食会」「工作防災グッズ」
- 14:20頃 「防災競技」災害サイクルリレー
- 15:20頃 防災クイズとアンケート
- 15:50頃 閉会式
- 16:00頃 終了

【防災コミュニティラボ】参加申込票

【防災コミュニティラボ】は、2023年12月10日(日)13時~16時、駒澤大学種月館3階種月ホール(世田谷区駒沢1-23-1)にて開催致します。【防災コミュニティラボ】では、「防災競技(応急処置競技・障害物競技・災害サイクルリレー)」や、「非常食試食会」、「一緒に工作防災グッズ」、「防災知識クイズ」などを実施します。大人も子どもも楽しめます。イベント内容の詳細は、本パンフレット1~3ページをご覧ください。

参加者の「年齢」「性別」などの回答を基にして、チーム分けを行いますので、以下のアンケートへのご回答をよろしくお願致します。なお、ご回答いただいた情報は、参加者の人数の把握とイベントのチーム分けのみに使用することとし、他の目的には使用いたしません。

●本イベントへの参加を希望しますか?
 はい
 いいえ

●防災競技(応急処置競技・障害物競技・災害サイクルリレー)への参加を希望しますか?(5歳以下の方は防災競技については観覧のみとなります・防災競技参加者は先着100名予定)
 防災競技に参加を希望します
 防災競技は観覧し、「非常食試食会」、「防災知識クイズ」などへの参加を希望します

氏名	氏名(フリガナ)

●年齢
 5歳以下
 小学校1~3年
 小学校4~6年
 中学生
 高校生
 大学生

20歳代
 30歳代
 40歳代
 50歳代
 60歳代
 70歳代
 80歳以上

●12歳以下のお子さんと一緒に参加されますか?
 はい (注: ご一緒に参加するお子さんの分も別途参加申込をお願いします)
 いいえ

●性別
 男性
 女性
 回答しない

以上で入力内容は終了です! ご記入ありがとうございます。
申し込み締め切り日 2023年12月5日

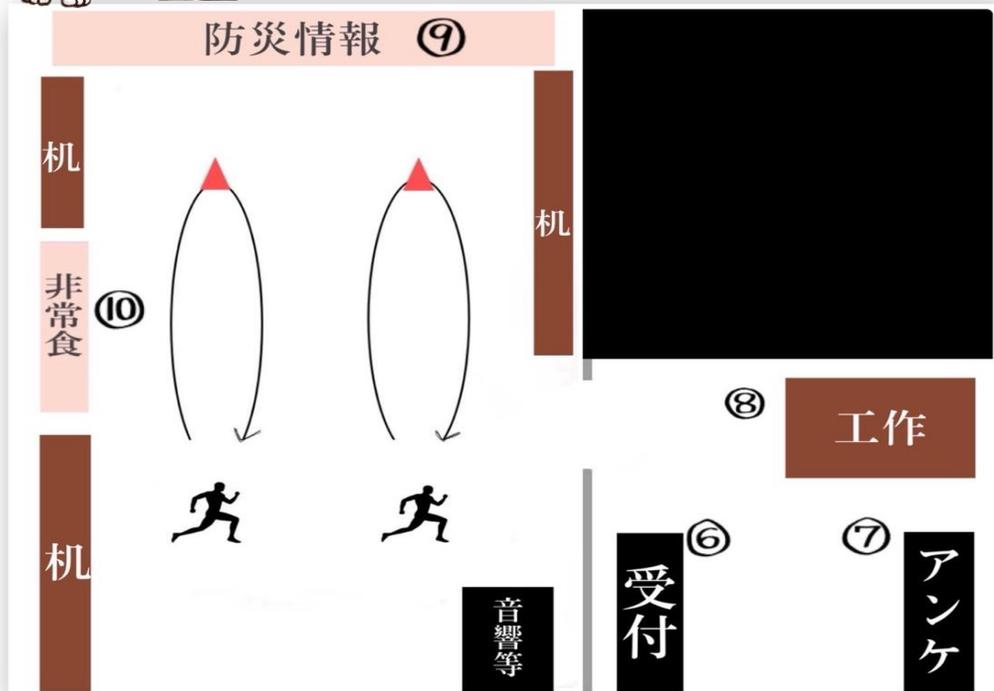
【問い合わせ先】
駒澤大学内海セミナー
世田谷総合支所地域振興課地域振興・防災担当
世田谷区世田谷4-22-33世田谷区役所第3庁舎1階14番窓口
電話: 03-5432-2831 (9時~17時) FAX: 03-5432-3032

4. パンフレット・サイン等の検討と作成 (三宅)

○サイン・看板等の検討と配置

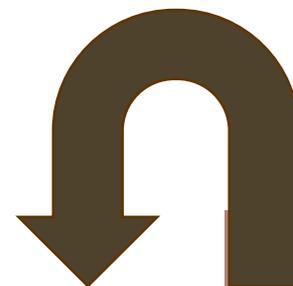


②～⑤ ■ A3×3



A3⑩×?枚

① 入口



進化系防災訓練 防災コミュニティラボ

日時: 12月10日(日)13時~16時
場所: 駒澤大学種月館4階種月ホール

《主催》
内海ゼミナール
世田谷区

《実施競技》
応急処置競技
障害物競技
災害サイクルリレー

《イベント》
非常食試食会
一緒に工作防災グッズ
防災知識クイズ

※競技に参加する方は動きやすい
服装、靴でお越しください。
※競技(応急処置競技・障害物競
技・災害サイクルリレー)は6歳以
上が対象です。

お申込Googleフォーム

お問い合わせ・区窓口
「世田谷総合支所地域振興課」
地域振興・防災担当
(電話: 03-5432-2831)

4. パンフレット・サイン等の検討と作成 (三宅)

○パンフレットの配布と掲示依頼

地域の協力

町内会の方々

横浜ラーメンおか本駒澤大学駅前店さん



味玉一個無料!

<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>	<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>
<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>	<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>
<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>	<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>
<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>	<p>横浜ラーメンおか本 味玉引き換え券</p> <p><input type="checkbox"/> 防災コミュニティラボに参加しました</p> <p><small>※この日の券は一人一席、一つの味玉に交換出来る事です。店舗様にお渡し下さい。</small></p>

おか本のラーメン 





5. 「防災競技」の意義と内容 (小山)

○防災競技の趣旨

①応急処置競技

災害が起こりケガをしたときのために、応急手当ての知識と技術を身につける

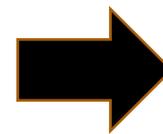
②障害物競技

災害現場から身の回りのものを使って負傷者を助け出す

③災害サイクルリレー

地震が起きた際に自分が今何をすれば良いのか考え、身体を動かしながら必要な知識と技術を身につける

- みんなで声を掛け合い、力を合わせて競技を行う
- 楽しく、防災時の行動を身体につける



コミュニティの形成
防災意識の向上

5. 「防災競技」の意義と内容 (小山)

○応急処置競技

消防士などによる「**ケガの応急処置の仕方**」の説明を聞く



説明のとおり、チーム5名が相互に「**ケガの応急処置**」を行い、できたら消防士さんに確認してもらう



消防士さんにOKをもらえなければ、もう一度やり直し
OKがもらえるまでがんばろう!



メンバー全員がOKがもらえたら“**クリア**”でゲーム終了





6. 「防災競技」の意義と内容 (小山)

○障害物競技

チームのうち4人が**負傷者(人形)**を毛布に乗せて持ち上げる



用意されたコースに沿って進み、配置された**障害物を避けていく**



コーンが配置された位置まで進んだら、コーンを周り帰りのルートを進んでいく



ゴール地点に着いたら負傷者をゆっくりおろして**“クリア”**ゲーム終了



6. 「防災競技」の意義と内容 (小山)

○災害サイクルリレー



スタートの合図がなったら地震が起きたことを想定し、机の中に隠れ「**防災ずきん**」を着用する



防災ずきんを着用できたら次に進み、**ラジオをつけて情報収集する**



次に、散らばっている必要な物資を**リュックに詰め込み**背負ってコーンが置かれている位置まで走って進みコーンを回る



帰りのルートで**ラジオを消して**スタート位置まで戻り、次の**メンバーとバトンタッチ**する



同じことをメンバー全員がゴールしたら
“クリア”ゲーム終了





7. 「非常食試食会」の意義と検討（新堂）

○非常食試食会の意義 食を通じた人と人との触れ合い
非常食の知識を高める

○検討事項

①協賛

夏休み明けから本格始動。他の防災イベントで協賛した企業を3社に絞ってアポ



尾西食品に協賛頂きました！！

②提供する食品

屋内でイベント



お湯or調理不要のものに限る

提供した食品類：アルファ米・レトルトカレー・パン
・クッキー

③衛生

食品を扱うためこれは不可欠



調理、試食時はビニール手袋を装着
紙食器やカトラリー類はジップロックに梱包

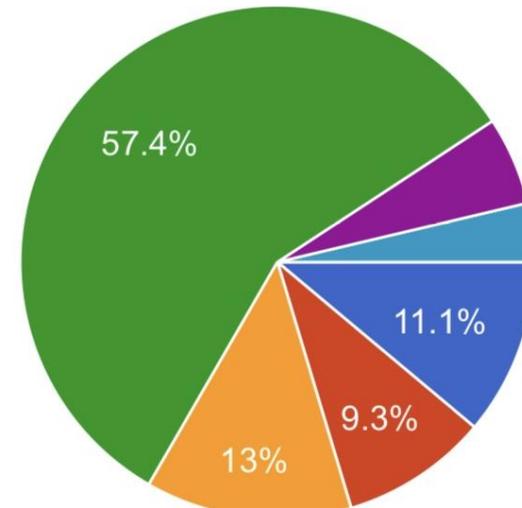


熱湯を給湯ポット
に移し替えて搬入

7. 「非常食試食会」の意義と検討 (新堂)



1. 人と人の繋がりを感じられた：参加者の98.2%
2. 全ての人々が非常食の知識を身につけた
3. 競技のなかでの満足度が高い



- ① 応急処置競技
- ② 障害物競技
- ③ 災害サイクルリレー
- ④ 非常食試食会
- ⑤ 一緒に工作防災グッズ
- ⑥ 防災知識クイズ

2. 試食会の様子

3. アンケート調査の結果

食を通じた人と人との触れ合い
非常食の知識を高める意義の達成



8. 防災情報の掲示とクイズ (内山)



○「防災情報の掲示とクイズ」の意義

防災情報の掲示を用いて防災知識を身に付け、防災対策を行うきっかけを作る

その後クイズを行うことで防災情報のアウトプットを行い、更なる防災知識の定着を図る

クイズの回答方法をチーム単位にすることでコミュニティの形成の一助になる



8. 防災情報の掲示とクイズ (内山)



○情報掲示

防災基礎知識、災害時の行動、世田谷区に関しての防災知識等
地域に合わせた多岐に渡る情報を掲載

大地震が起きてからの行動

地震発生
命を守る

「自分の身を守る」

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは身の安全を最優先に行動する。

二次災害を防ぐ

「火の始末 出口の確保」

- 揺れがおさまったら火の始末をする。もし出火してたら火が小さいうちに消火する。
- ドアを開けて逃げ道の確保。足もケガしないように靴を履く。

「わが家の安全確認」

- 家族の安否確認やラジオ等で状況の確認。
- 沿岸部では津波に備え、すぐに高いところへ避難

まちを守る

「隣近所の安否確認と助け合い」

- 隣近所で生き埋めになっている人はいないか、火災は起きていないか声を掛け合って確認する。災害時要配慮者の安否確認、安全な場所への避難誘導

生活を守る

「2~3日は自力で生活をする」

- 電気、水運などのライフラインをはじめ食料の流通が途絶えるため、3日間程度は自宅にある飲料水・食糧でしごく。

復興へ

「本格的な復旧開始」

- 防災機関の応急・復旧作業が本格化。住民、ボランティア、行政などが一役となり復旧・復興への歩み始める。

お部屋に危険が
潜んでいますよ！

地震の揺れによって家具等が転倒・落下・移動することで二次災害を発生させてしまう危険性があります。

家具転倒対策で防ぎましょう！！



家具転倒対策の3ステップ

①収納方法の工夫
棚に物を収納するときは重たい物を下に収納し、重心を低くして倒れにくくしましょう。

②レイアウトの工夫
家具の配置は転倒した時のことを考えてレイアウトを工夫しましょう。家具がベッドの方向に倒れてくる危険性がないか、家具が倒れることで避難経路が閉ざされたりしないかを注意してレイアウトを考えてみましょう。

③家具転倒対策器具で固定
家具をネジなどで直接壁や床に固定する「L型金具」やネジ止めが不要な「ボール型器具」などが有効です。また、ガラス飛散防止フィルムは地震だけではなく、台風の際の備えになりますよ。

もし今この地域で震災が
起こったらどこに避難する...？



- 在宅避難が困難な場合は下記施設に避難する
- ①一時集合場所：駒沢一丁目西公園
 - ②広域避難場所：駒沢オリンピック公園総合運動場
 - ③指定避難場所：駒沢小学校

※しかし避難所に行く事だけが避難ではありません
自宅に被害が無ければ避難所に行かず自宅生活を続ける在宅避難が推奨されています。
また自宅に被害がある場合でも被災していない家族や親戚、知人の家に避難する隣接避難や、被災していない宿泊施設を自身で確保して避難する自主避難という方法があることも知っておきましょう。
これらの方法は感染症の感染リスクを下げる事にも繋がります。
その為自身や家族に合った避難の仕方や避難先を今一度考える必要があります。

いざという時のために
事前に家族で避難経路や集合場所、持ち物を確認しておこう

日頃から私たちが出来る事は？

①日常備蓄
⇒災害に備えて特別そろえるのではなく、普段の生活の中で、必要な食品などを備えておくこと。

②非常用持ち出し袋
⇒避難した際、当面必要となる最小限の荷物を納めた袋。

- 例
- 携帯トイレ
 - ヘッドライト
 - ヘルメット (折りたたみ式が便利)
 - レインコート
 - 防災用ホイッスル
 - タオル
 - 水(500ml)を1~2本
 - マスク
 - ゼリー飲料等
 - 応急手帳用品
 - モバイルバッテリー
 - 充電式(ソーラー充電式)
 - 乾電池

③地域の災害危険度を知る
⇒地形や地盤などによって「どんな被害が想定されるか」は異なっている。その為自分の住んでいる場所がどういった特性を持っているか知っておく必要がある。

※世田谷区のホームページからハザードマップを入手する事ができます。

防災情報の掲示とクイズ (内山)



○防災クイズ

情報掲示内で答えを完結できる内容に絞って出題

→ 掲示を見る可能性が上がり、より多くの人々の防災知識の向上に繋がる

Q.2
この地域の指定避難場所は駒沢小学校である

○か×か

正解は……○

家から避難場所への安全な道のりも確認しておきましょう。

Q.3
街中で地震があったら人の集まっている所に急いで向かう

○か×

正解は……×

人が集まりすぎた現場はパニックになりがちです。
群衆雪崩に巻き込まれないように注意しましょう。

出典：せたがや防災
東京防災
東京くらし防災



9. 一緒に工作防災グッズ(福原)

○企画内容

- ・身近にあるものだけで、災害時に必要な食器やスリッパを工作する



○経緯

- ・競技に参加しない人でも、防災に関する知識を楽しみながら、実生活と結びつけることができる企画はないだろうかと考えた





9. 一緒に工作防災グッズ(福原)

○成果

- ・ 沢山の参加者に体験していただくことができた
- ・ 新聞紙スリッパが好評だった
- ・ 参加者同士で折り方を教え合う場面もあり、コミュニティの醸成に貢献できた

○今後の改善点

- ・ 参加者に作成してもらった防災グッズを実際に使ってもらうブースを設置する

