

# 1

私のぼうさいアクションプランニング講座

## (3)いのちを守るタイムラインワークショップ -「目黒巻」を使って災害想像力を高めよう!-

講座の第1回目は、住之江区役所より住之江区における災害リスクを学んだ後、防災力を高めるために最適な「目黒巻」というツールを使ってワークショップを実践しました。

### 「目黒巻」とは、災害想像力(イマジネーション)を高めるトレーニングツール

「目黒巻」は、東京大学の目黒公郎教授が考案した、災害状況イマジネーション支援システムのためのツールです。

#### ▼ 目黒・大原研究室:災害状況イメージトレーニングツール 目黒巻

<http://risk-mg.iis.u-tokyo.ac.jp/meguromaki/meguromaki.html>

遭遇したことの無い防災に対してイメージすることはなかなか難しく、適切な準備や心構えができません。「目黒巻」は、さまざまな時間・場所、災害の種類を想定して、災害発生後の自分の状況や行動をイメージし、自分を主人公にした物語を、時間の経過毎に考えて作っていくというものです。こうして、自分の行動をシミュレーションすることで、問題点や必要な行動、対策すべきことが浮かび上がってきます。

特に小さなお子さんのいるパパさんママさんは、お子さんと離れている時に災害が起こったらどう考え行動するのか。未就学児がいらっしゃるご家庭では、避難する際、何を用意して行動するのか。自分と家族が安全な場所に身を置くための行動のうち、優先順位は何なのかについて、まず自分で考え、次に家族間で共有することの大切さ、その上で「私と家族のアクションプラン」をつくることの有効性を説明した後、ワークに入りました。また、今回は小学生以上のお子さんにも参加してもらいました。



## STEP.1 災害時の状況を設定しよう!

今回は、「お子さんと離れている時に、南海トラフ巨大地震が起こったら」という設定で考えていくこととしました。但し、未就学児をお持ちの方には、一緒にいる時に発災したという想定で考えていただきました。

### 今回の設定

- お名前：本名またはニックネームでもOK
- 災害：南海トラフ巨大地震(住之江区の災害規模で想定)
- 津波：110分後に住之江区に到着
- 発生時刻：3月11日14時46分
- 季節：春
- 天気：3°C 小雨が降っている
- その他：自分にとって特別なこと

「発生時の状況」は、どこで誰と何をしていたかについて想定して記入します。この日は平日の夕方、お子さんが帰って来る前(未就学児であれば一緒にいる)、ふだん過ごしている状況を記入します。

## STEP.2 災害発生10秒後から○時間後までの行動を記入しよう!

14時46分(東日本大震災と同時刻を想定しました。)に南海トラフ巨大地震級の地震が発生します。地震の揺れはどのくらい続くのかも想像します。今回は海溝型を想定したので、長く揺れると想定します。その時、どんな行動をとるでしょうか? 10秒後には? 1分後には、10分後には…。そこからどんどん自分の行動の物語を想像して時系列に記入してもらいました。



## STEP.3 まずは自分のワークを振り返り、それからみんなで共有しよう!

記入し終わったら、今日の時点ではどのくらいまで「目黒巻」を書けたか、振り返ってもらいました。その後、参加者全体で共有しました。

(以下は参加者の方々が記載された目黒巻の一部です。★=大人・☆=子ども)

### ★子どもを抱っこして、窓から離れた机の下にかくれたAさん

10秒後、離れている夫にLINEを送る。→ 20秒後、しばらくびっくりしてドキドキする。→ 30秒後、子どもたちを“よしよし”して落ち着かせる。→ 2分後、1階の家族の安否を確認する。→ 5分後、近所の安否確認を行い、報告する。→ 10分後、家族を連れて学校へ。

### ★職場で被災、直後にラジオで情報収集をして、出口を確保したBさん

4分後、子どもの学校のメールを確認する。→ 姉にLINEする。→ 30分後、職場から帰れることになったので車で保育園と小学校に迎えに行く。

### ★発災直後、机の下にかくれて身の安全の確保をして家族と連絡をとろうとしたCさん。

1分後、テレビをつけて情報を取ろうとする。→ 2分後、出口が開くかどうか確認する。→ 3分後、ガスの元栓を点検して閉める。→ 4分後、ママ友にLINEをして子どもと合流するタイミングなどの行動を確認する。

### ★職場で机の下に隠れて(スマホを持っていれば)情報を見ようとするDさん。

3分後、家族と連絡を取る。→ 5分後、子どもは小学校で待機している。→ 10分後、歩いて自宅に帰る。(スニーカー、水、頭を守るものを持っている。)20分後、自宅に到着する。→ 40分後、小学校に避難する。

### ★一番安全だと思われる場所で身を守り、周りに声をかけようとしたEさん。

20秒後、揺れがおさまったら被害を確認する。→1分後、周りの人と情報を確認する。2分後、避難するか、留まるか、考える。→ 3分後、作業やケガの応急手当などをする。→ 9分後、(現状の報告)をする。10分後、家族との連絡を試みる。どこで集合するかなど、話し合っておかなければならない。→ 1時間後、津波が来る前に家に戻れたら持っていくものを考えておかなければならない。

### ☆机の下にかくれたFさん

1分後、うんどうじょうにあつまる。→ 5分後、そのあとは先生のしじにしたがう。→ 10分後、学校のおくじょうにあがる。→ 2時間後、つなみが来る。

### ☆机の下にかくれたGさん

1分後、うんどうじょうにあつまる。→ 5分後、家にかえるとおかあさんがいなかったのもういちど学校にもどる。→ 10分後、水がながれてきたら高い建物にあがる。(エレベーター×、3がい以上にかいだんであがる。)

### ☆机の下にかくれたHさん

1分後、ゆれがおさまったので、電話でかぞくにじょうきょうをかくにんする。テレビをつけてみる。→ 10分後、ひなんのじゅんぴをして高い所へひなん。となりのおばあちゃんとれんらくがつく。→ 20分後、おやからでんわでれんらくが入る。→ 30分後、おばあちゃんとたいき。40分後、おやがくる。父と姉とれんらくがつく。→ 1時間後、つなみが来る。→ 2時間後大きなひがいはないが、地面は歩けそうもない。→ 3時間後、つなみがひくのをまつ。→ 4時間後、家はぐちゃぐちゃだったのでひなんじょに行った。

当日資料

<https://drive.google.com/file/d/1OXR-2xCMxJxpmOeRRLIYfZORSzkG6jPw/view?usp=sharing>

