

めざ
目指せ！
ぼうさい
防災マイスター

じたく
自宅でできる
サバイバル・ワークショップ



工作ミッション
では、先に材料
と道具をご用意
下さい。

東京都市大学 科学体験教室2021
メディア情報学部 社会メディア学科 中村研究室



サバイバル・ワークショップ
にチャレンジするみなさんへ

●なぜ家でのサバイバルが大事なのか？

さいがい
災害は、いつどこで起こるか分かりません。まず身を守るのがいちばんです。また、コロナのために家にいる時間が多くなっているため、いざというとき、家の中に何があるか、よく知っておくことが大事です。災害のあとは、不便なこともいろいろ起こります。そんなとき、身近にあるものをうまく使ってのりきりましょう。
あなたもいざ、防災マイスターに！

●<調査ミッション>と<工作ミッション>

せつめい
このリーフレットには、2つのミッションについての説明があります。時間の関係で、1回のワークショップでは、どちらかしかできませんが、説明をみながら、あとでもう1つのミッションにもぜひチャレンジしてみてください。

○おうちの方へ

災害時に身を守るための具体的な行動、活用できる資源は周囲の状況によって異なります。災害発生時に慌てずに適切な行動を行うためには、日ごろから災害に対してイメージしたり、備えたりすることが必要です。

今回は地震を想定して、ライフライン（ガス・水道・電気）が途絶したり、物資が不足したりしたときに、簡単にできる対策を知ってもらいたいと考えました。楽しく学ぶだけでなく、ワークショップが終わった後も、興味を持ち続けてもらうことを期待しています。ぜひご家族の方も一緒に取り組んで下さい。



調査ミッション

●家の中を調べてみよう

「災害が起こったら？」とイメージして、いざというときに役に立つものを調べてみよう。自分の家のどこに何があるか、知っておくだけでサバイバルの力がアップするよ！

●地震が起こった！

とっさに身を守ることはできたものの、電気やガス・水道が止まってしまった。どうしよう…？



制限時間内に、リーダーが頼んだものを家の中で探してみよう。見つけたものによってポイントがもらえるよ。

●ゲーム参加の4つの約束

- ①走らない
- ②部屋を散らかさない
- ③家の人にめいわくをかけない
- ④家の人といっしょに探してもOK！

○おうちの方へ

災害への備えは、それぞれのご家庭でなさっていると思いますが、お子さんはそのことを知っているでしょうか（非常持ち出し袋や、懐中電灯、非常食の場所など）。このワークショップを、お子さんと家の災害対策について情報共有する機会にして頂ければ幸いです。

ミッションが完了したら、ここにシールをはって下さい

2



工作ミッション

●工夫してのりきろう！

とつぜん災害が起こると「必要なものがない」ということもあります。そんなときは身近にあるもので作っちゃおう！困ったときに「工夫して何とかする」のがサバイバルです。あなたもサバイバル力をアップして防災マイスターになろう。

●地震の後は危険がいっぱい

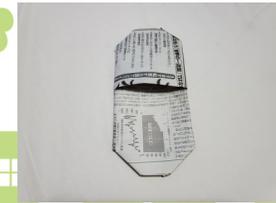
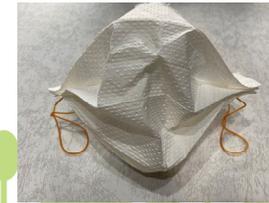
①マスクを作ろう

火事が起こったり、ビルがくずれたりすると、空気の中に危険なけむりや細かいちりができます。すいこまないように肺を守るにはマスクが必要です。ひなん所で過ごす時もマスクがほしいですね。足りなくなったら、自分でマスクを作ってみんなにも分けてあげよう！

②スリッパを作ろう

もしかすると家具がたおれて足元にガラスが散らばるかも。ふだんは使わなくても、こんなときはスリッパがあると安全です。

ひなん所でもスリッパがあると、衛生的にすごせます。かんたんなスリッパの作り方をおぼえよう。



3



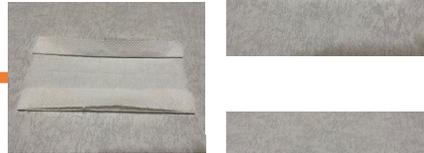
マスクを作ろう

材料：キッチンペーパー1枚、輪ゴム4個
道具：ホチキス

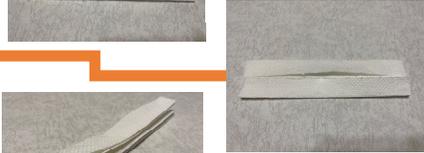
1. キッチンペーパーを半分に折り、^おできた折り目に向かって上と下を折りたたむ。



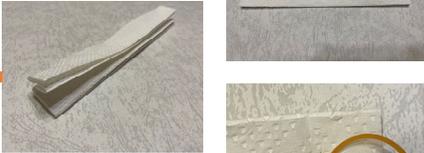
2. 今度は外側に向かって、折りたたむ。



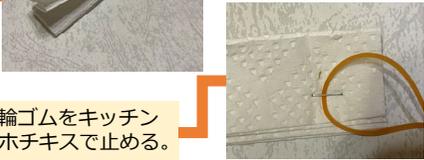
3. うら返して上と下をさらに中心に向かって折りたたむ。



4. またひっくり返して、半分に折り込み、細長い棒の形にする。



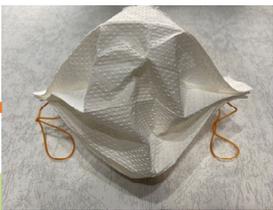
5. 両方のはじこで、輪ゴムをキッチンペーパーと一緒にホチキスで止める。



6. もう1個輪ゴムを使って耳にかけやすくする。



7. 折りたたんだ部分を広げて、輪ゴムを耳にかけたら完成！



※ホチキスでケガをしないよう気をつけてね。

4



スリッパを作ろう

材料：新聞紙1枚、ガムテープ

1. 開いた新聞紙を半分に折り、^{しんぶんし}横向きにおいて、さらに半分に折る。



2. 中心に向かって右から左に一度折る。



3. 同じ方向に、もう一度右から左へ折る。



4. 向きを変えて、紙が重なっている方を向こう側、重なっていない方を手前にしてうら返す。



5. 折った幅が3分の1になるように右から左に向かって折る。



6. 上になった（ひらひらした）部分を、下になっていた部分の下にさしこむ。



5

7.こんど上になった方の、ひらひらした部分を三角に折って、内側にさしこむ。



8.ひっくり返して、いったん、できあがり。



9.さらに丈夫にしてみよう。うら側に向けて四すみを三角に折る。折ったところはガムテープで止める。



10.ひっくり返して完成！



ミッションが完了したら、ここにシールをはって下さい

〇おうちの方へ

お子さんだけで難しい場合は、ぜひ一緒にお作り下さい。

6



ミッション完了！
これであなたも
防災マイスターです！

〇おうちの方へ

●シールと認定証について

ミッションをクリアしたら、説明のページにある「ミッション完了欄」に同封の「できたね」シールを貼って下さい。それぞれのミッションを完了したら、同封の認定証カードにお子さんの名前を入れて渡してあげて下さい。同封の小さな他のシールはマスクに貼って、オリジナルマスクにして楽しんで下さい。

●参考サイト

ここでは2つの工作をしますが、インターネットで調べると、もっといろいろなものが楽しく作れます。おすすめのサイトをQRコードでご紹介します。

NHK
「つくって
まろう」



SONAE to U?
KOBE防災
ポータルサイト



『目指せ！防災マイスター—自宅でできるサバイバル・ワークショップ—（解説リーフレット）』
発行：メディア情報学部 社会メディア学科 中村研究室
開催：2021年9月20日（東京都市大学 科学体験教室 2021）
制作：中村研究室 リーフレット制作班