

体験型防災ワークショップ

災害時における 人権と尊厳を考える

～帰宅困難者体験ゲームを通して学ぶ地域支援～

災害時には命を守ることが最優先となります。

しかしその一方で、避難生活では高齢者や障害者、女性、子どもなど、さまざまな立場の方々の人権や尊厳が課題となる場面も少なくありません。

今回のワークショップでは、防災士による講話に加え、「帰宅困難者体験ゲーム」を通して、参加者自身が災害時の判断や葛藤を疑似体験し、対話を重ねながら地域で支え合う大切さについて学びます。

その人らしく生きることを、
地域で支え合うために。



ワークショップ内容

1 帰宅困難者体験ゲーム

災害発生時、自分が帰宅困難者となった状況を想定し、イベントカードによって発生するさまざまな出来事への対応を考える参加型ワークショップ。



2 ふりかえり

ゲーム体験を通して「自分が当事者（困窮する側）になった視点」から感じたことや気づきを共有し、地域での支え合いや見守り活動について考えます。



3 講師からの講話

防災士として数多くの災害支援に関わってきた経験から、実際の災害現場で求められる判断基準や支援のあり方について学びます。

講師 飯沼 美絵 氏（防災士）

一般社団法人 Nurture&Mature
代表理事

東京都大田区からの委託事業として地域の協働をテーマに、防災啓発業務に従事中。
趣味・特技は旅、船・電車に乗ること、電車を乗り過ごすこと。
現在は一般社団法人 Nurture&Nature を立ち上げ、代表理事を務める。



📅 日時 2026年 9月 27日(日)
13時～15時頃

📍 会場 とよかわボランティア・市民活動センター
ブリオ 4階視聴覚室
愛知県豊川市諏訪3丁目300番地

💰 参加費 お気持ち制
※講師への謝礼、宿泊費をお支払いするので
ご協力よろしくお願いします。

🕒 実施時間 約2時間

👥 実施方法 講話＋体験型ワークショップ



Instagram
@forearth2023



申込みフォーム
こちらから
お申し込みください



主催 for earth (フォーアース)
お問い合わせ先
forearth2023.7@gmail.com (担当：半田)



帰宅困難者ゲームってどうなの？

2025年9月～11月にわたって行われたイベントの様子をお伝えします。

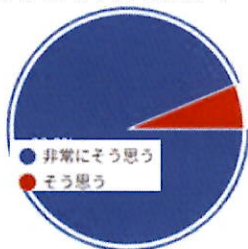
帰宅困難者ゲーム実施の要点

- 当ゲーム「帰宅困難者ゲーム」は、東京大学・廣井研究室とSOMPOリスクマネジメントが開発したツールを、当法人が入門向けにアレンジしたものです。
- 帰宅困難者を受け入れる際の課題や運営方法を、実際の訓練をせずに机上で体験できる学習ツールとして作られました。
- この入門版では、企業が従業員を社内に滞留させる場面を“まずは気軽に”体験できます。会社勤めでない方も、家族や近所の方が職場でどんな状況に置かれるかを知ること、自分に必要な備えを考えるきっかけになります。



アンケート結果＆頂いたお声

Q1.災害時に「自分やチームがどんな行動をとるか」について考えるきっかけになりましたか？



Q2.ゲーム体験後のお気持ちは？(複数回答可)

1位	災害について、もう少しじっくり考える場があったら参加してみたい	62.5% (10人)
2位	職場や地域で、みんなで対話できるような機会があったらいいと思う	62.5% (10人)
3位	被災者や災害ボランティア経験者の話を聴く場があったらいい	56.3% (9人)
その他、8項目(4位37.5%、5位31.3%)		

＜実施概要＞

- @2時間×3回実施
- 参加数：のべ19名
- 所属：企業(9名)、地域活動(5名)、その他行政、自営業など

K.Aさん



40代企業

自分がどの立場で被災するかによって冷静でいられるのかを考えさせられた。

I.Mさん



50代企業

大きな災害が発生すると次から次へと問題が起きることをリアルに想像することができた。

I.Tさん



50代女性
地域活動・
個人事業主

企業には企業内での対応が、どれだけ大変なのか知れた。想定が狭かった自分にもびっくりした。

場で起きた気づき

情報が不確実になると協働が弱まり、曖昧さや推測に判断が揺れる場面が見られました。役割やルールが定まっていないと、互いに遠慮が生まれ、意思決定に踏み出しづらい様子もありました。また、災害経験のある人が場をリードする一方で、他のメンバーが“沈黙”に入る瞬間もあり、判断のクセや優先順位の違いが自然に立ち上がる場面も印象的でした。こうした気づきは、災害時だけでなく、日常のチームでも起こりうる“動きづらさ”を見つめ直す機会になりました。



一社Nurture & Mature
sics(シックス)
代表理事:飯沼

団体でゲームを実施する際は、参加者の経験値に合わせて、1つのイベントにかけの時間や数を調整すると進めやすくなります。
緊張感のある場面もあるため、安心して集中できる雰囲気づくりが大切です。
また、短時間でも感想シェアの時間を取ることで、協働の学びが深まります。

※sics(シックス)は、当法人の防災事業ブランド名で、Saigai Imagination to Compassionate Symbiosisの略称です。

防災担当者の話に聞き入る皆さん



法人HP & お問い合わせはコチラ

