

# 擬似喪失体験＋ダイレクトロード

擬似喪失体験は、擬似的な「自分自身の死」や「大切なものの喪失」を通して、自分がどれだけ「大切なもの」に囲まれて生きているか、それらがいかに「かけがえのないもの」であるのかに気づく体験です。

東北学院大学の金菱清氏は、東日本大震災の語り部さんと共に擬似喪失体験によって「災害」を「自分事（ごと）」として捉える取組みを進められています。

愛知県稲沢市職員の紅林優樹氏は、「理不尽な喪失」という、より災害に近い擬似喪失体験の手法を提案されるとともに、「喪失感」を「災害への備え」に繋げる必要性を説かれています。

ダイレクトロードに擬似喪失体験を付加するシナリオは、紅林優樹氏の手法・提言に沿いながら、「喪失感」を「災害への備え」に繋げるべく作成したものです。

擬似喪失体験とダイレクトロードを組み合わせることで、災害をより一層「自分事（ごと）」として捉えることができるうえ、「喪失感」を与えたままで終わらせず、未来に繋げる内容としています。一方で、擬似喪失体験は体験者が精神的に未熟なほど、実施には慎重さが必要ですので、以下の点に注意しておこなってください。

## 注意事項

実施前に、参加者に以下のことを伝えておこなってください。

1. 擬似とはいえ「喪失する（大切なものを失う）」体験であること
2. 感情の高ぶりは自然なことであること
3. いつでも作業を中断し、ダイレクトロードの部分から再参加していいこと

## 実施に必要なもの

1. 擬似喪失体験部分のシナリオ（「海辺の町」用と「内陸の町」用があります）
2. 「あなたの大切なもの」用紙 人数分
3. サイコロ 1個
4. ボールペン（消しゴムで消えない筆記具） 人数分（各自準備）
5. エンピツ（消しゴムで消える筆記具） 人数分（各自準備）
6. 消しゴム 人数分（各自準備）

## 作成に協力いただいた方々

東北学院大学教養学部地域構想学科 金菱 清 氏

金菱清研究室「擬似喪失体験」プログラム

<https://sites.google.com/a/soms9005.com/kanabun-laboratory/research/zhen-zaino-ji-lupuroj-ekuto-yi-shi-sang-shi-ti-yan-puroguramu>

愛知県稲沢市職員 紅林 優樹 氏

名古屋大学減災連携研究センター H29 自治体研究会報告書

「災害を疑似体験するワークショップ」紅林 優樹 氏

<http://www.gensai.nagoya-u.ac.jp/wp-content/uploads/2018/large/H29zichitai.pdf>

## 擬似喪失体験＋ダイレクトロード「海辺の町」 (擬似喪失体験部分シナリオ)

最初に、「あなたの大切なもの」と書かれた用紙に記入をお願いします。16ある枠の一つずつ、あなたの大切な人、あなたの大切な物、あなたの大切な事、をボールペン（消しゴムで消えない筆記具）で書き入れてください。それらがなぜ大切なのか、理由や思い入れなども一緒に書いてください。枠の中に小さく「人」と書かれてある枠には、必ず人を書いてください。それ以外の枠は、人でも物でも構いません。この紙は人に見せるものではありませんし、後で回収もしませんので、素直な気持ちで書いてください。他の人の用紙は覗かないようにしてください。

記入し終わったら、もうボールペンは必要ありません。今度はエンピツ（消しゴムで消せる筆記具）に持ち替えてください。

(全員が記入し終わったら始める 以下、ゆっくり、静かな口調で)

### ファーストインパクト

20××年のある日、あなたが住んでいる「海辺の町」を含む非常に広い範囲を、巨大な地震が襲いました。その時、あなたは自分の家にいました。あまりに激しい揺れだったので、あなたは、その場でじっとしているしかありませんでした。

しばらくして、ようやく揺れが収まりました。あなたの家は、建物自体の倒壊は免れましたが、家具の固定をしていなかったため、家中の家具は倒れ、床一面に割れたガラスや食器が散乱しています。

はっ！と、あなたの大切な人のことが、脳裏をよぎりました…

ここにサイコロとアミダくじがあります。アミダくじには、1から16の番号がランダムに書かれています。最初にサイコロを振ります。(サイコロを振る) ○が出ましたので、次にアミダくじを○回引きます。(サイコロで出た回数だけアミダくじを引く) 番号を言いますので、その番号の枠に書いた文字を、エンピツで見えなくなるまで塗り潰してください。この作業は、途中で耐えられなくなったら、止めてもいただいても結構です。その際は、静かに聴いていてください。

1回目、○です。○番の枠を塗り潰してください。

～

(何番を塗り潰したか控えておく)

○回目、○です。○番の枠を塗り潰してください。

### セカンドインパクト

あなたは、ケガをしないように慎重に動きだして、ようやく玄関まで行き、靴を履きました。その時ふと、なんだか煙臭いことに気づきました。そのまま外に出てみると、隣の家の窓から、もくもくと煙が出ているのが見えました。別の場所では、ご近所さんが、「倒れてきた家具に、家族が挟まって出られない！」と叫んでいます。また別の場所には、足をケガしてうずくまっている人がいます。

(なんとかしないといけない…でも、どうしたらいいかわからない…) あなたは、その場に立ちすくみ、ただ、目の前で起こっている状況を見ているしかありませんでした。

あなたの頭の中では、今まで大切にしてきた物が、浮かんでは消えていきました…

ここでまたアミダくじを引きます。先にサイコロを振ります。○が出ましたので、アミダくじを○回引きます。先ほどと同じように番号の枠を塗り潰してください。

1回目、○です。○番の枠を塗り潰してください。

～

(何番を塗り潰したか控えておく)

○回目、○です。○番の枠を塗り潰してください。

## サードインパクト

あなたは、この地域は昔、大きな津波に襲われたことがあると、聞いたことがありました。でも、これまでも何度か地震はありましたが、津波は来ませんでした。周りを見渡しても、避難している人は誰もいません。（誰も逃げてないし、津波は来ないんだな…）あなたはそう思いました。

それからしばらくして、誰かが遠くで叫んでいる声が聞こえました。「津波が来るぞ！」一斉に逃げ始めた人たちにつられて、あなたも高台に向かって走り出しました。そして、なんとか高台までたどり着き、後ろを振り返って見ると、もうそこには、今まで見慣れていた風景は、どこにもありませんでした…

あなたは呆然としたまま、これまで大切にしていた事を思い出していました…

ここでまたアミダくじを引きます。先にサイコロを振ります。〇が出ましたので、アミダくじを〇回引きます。出た目の番号の枠を塗り潰してください。

1回目、〇です。〇番の枠を塗り潰してください。

～

（何番を塗り潰したか控えておく）

〇回目、〇です。〇番の枠を塗り潰してください。

あなたは、たくさんの大切なものを失ってしまいました…。

（数分程度、グループ内で感じたことを共有するフリートークをしよう）

大災害が起こった時、何を失ってしまうか、どれだけ失ってしまうかは、サイコロやアミダくじのように、単なる偶然で決まってしまうものなのでしょうか…？ そんなことは**ありません！**

ここからは気持ちを切り替えて、今、失ってしまったものを取り戻しに行きましょう！

残念ながら、地震が発生する前には戻すことはできませんが、地震が発生した直後まで、時計の針を戻します。皆さんが今のように、何かを失わなくても済むようにダイレクトロードをおこないます。

（ダイレクトロード「海辺の町」を実施する）

～これで、ダイレクトロード「海辺の町」を終わります。

では、あらためて「あなたの大切なもの」と書かれた用紙を見てください。

時計の針を戻して、地震が起こった後のさまざまな災害に対処することができましたので、先ほど失ってしまったことを、無かったことにしていきます。

まずは〇番の枠を、消しゴムできれいに戻してください。次に〇番の枠を…次に〇番の枠を…  
（サードインパクト・セカンドインパクトで塗り潰した枠を消しゴムできれいにしよう）

災害が起こった後でも、被害を小さくしたり、拡げないようにすることはできます。その時は周りにいる人たちと協力することを忘れないでください。

これで、めでたし、めでたし、といきたいところですが、まだ塗り潰されたままの枠が残っています…これらは、どうやっても助からない運命もある、という意味ではありません。これらは地震の揺れによって、真っ先に失ってしまったものですので、地震の後の対処では、どうすることもできませんが、地震が起こるまでに、家具の固定をしておく、建物の耐震化をしておく、とっさに身を守る行動を覚えておく等の、「事前の準備」で守ることができます。

何の「準備」も「心構え」もしないまま、その日を迎えてしまうと、それだけたくさんのものを失ってしまうこととなります。最後に、（その日までにはできることは、きちんとしておこう！）と心に刻みながら、残っている枠をきれいに戻してください。

（全員がきれいにし終わったら）

近い将来、確実に発生する巨大地震に対して、準備しておくことは絶対に損になりません。現実の世界では一度失ったものは、消しゴムでもリセットボタンでも元に戻すことはできません。

災害で失うものは、サイコロやアミダくじのように偶然で決まるのではなく、準備しているか、していないかで決まります。その時に後悔しないようにしてください。お疲れさまでした。

# あなたの大切なもの

下の16枠の全てにボールペンで、あなたの

- 大切な人 例：お母さん、お父さん、親友の〇〇等
- 大切な物（形のあるもの） 例：ペットの〇〇、〇〇から買った〇〇等
- 大切な事（形のないもの） 例：〇〇の思い出、〇〇な習慣等 を、

ランダムに1つずつ書いてください。

※誰に見せるものでもありません。素直な気持ちを書いてください。

※人と書かれた枠には必ず人を入れてください

1	人	2		3		4	人
5		6	人	7		8	
9		10		11	人	12	
13		14	人	15		16	

# あなたの大切なもの

下の16枠の全てにボールペンで、あなたの

- 大切な人 例：お母さん、お父さん、親友の〇〇等
- 大切な物（形のあるもの） 例：ペットの〇〇、〇〇から買った〇〇等
- 大切な事（形のないもの） 例：〇〇の思い出、〇〇な習慣等 を、

ランダムに1つずつ書いてください。

※誰に見せるものでもありません。素直な気持ちを書いてください。

※人と書かれた枠には必ず人を入れてください

1	人	2		3		4	人
5		6	人	7		8	
9		10		11	人	12	
13		14	人	15		16	

# 進行役用 アミダくじ&枠番把握用紙

## ファーストインパクト

消す枠の数 \_\_\_\_\_ 枠  
(最多6までをサイコロで決めます)

消す枠の番号

--	--	--	--	--	--

(下のあみだくじか16面サイコロで決めます)

## セカンドインパクト

消す枠の数 \_\_\_\_\_ 枠

消す枠の番号

--	--	--	--	--	--

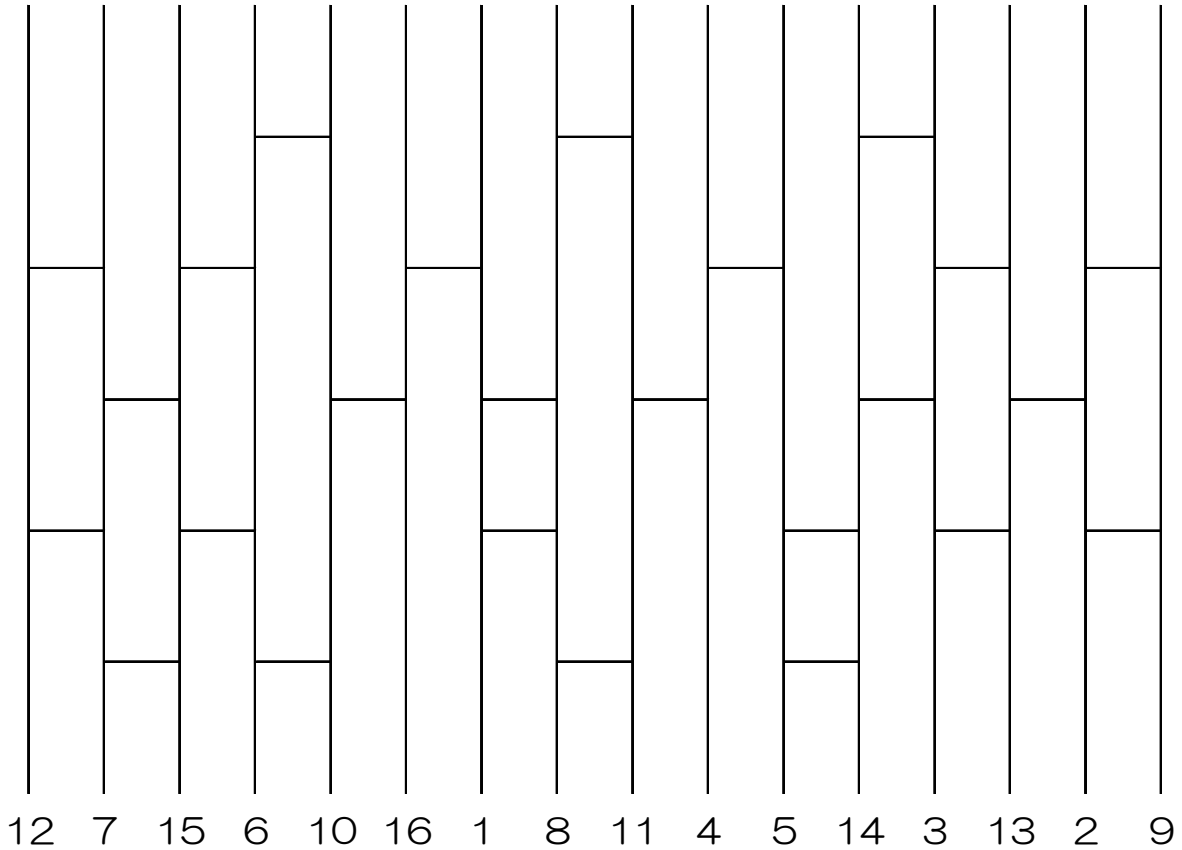
## サードインパクト

消す枠の数 \_\_\_\_\_ 枠

消す枠の番号

--	--	--	--	--	--

→



(任意で横棒を加えてください)