

大切なあの人のために備えを  
アオヘメアイミアカマカ  
疑似後悔体験



自分の死や、大切なものの喪失を体験する「疑似喪失体験」という手法があります。この手法を災害の状況に沿った内容にカスタマイズしたのが「アオヘメアイミアカマカ」です。防災教材として単に悲しみや喪失感を体験するだけでなく、後悔感情を具体的な災害への備えに繋げ、未来に目を向ける内容です。タイトルは「大切なものはあなたのすぐそばにある」という意味のハワイのことわざです。

なお、この体験は体験者に相当な精神的動揺を引き起こす可能性があります。実施する際は以下の点を留意してください。

### 留意事項

1. 小学生以下および実際に災害で親しい方を失くされた方への実施は推奨いたしません。
2. いつでも作業を中断してもよいことを伝えてください。
3. 大切なものを守るために事前の準備が大切であるとまとめてください。

### 実施に必要なもの

・シナリオ（アミダくじ&枠番控え含）	1部（進行役が使用する）
・サイコロ	1個（進行役が使用する）
・「アオヘメアイミアカマカ」用紙	人数分（実施前に体験者に配布）
・大切な人の命は自分が守る宣言書	人数分（最後に参加者が署名する）
・ボールペン（消しゴムで消えない筆記具）	参加者が準備
・エンピツ（消しゴムで消える筆記具）	参加者が準備
・消しゴム	参加者が準備

### 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（現在は関西学院大学） 金菱 清 氏

愛知県稲沢市職員 紅林 優樹 氏

灘中学校・高等学校教諭 池田 拓也 氏

よんなな防災会ナッジユニットの皆さん

本作品はクリエイティブ・コモンズ・ライセンス（CC BY-ND）のもとで提供いたします。クレジットを表示し、かつ改変しなければ、営利・非営利に関わらず自由にご利用いただけます。詳しくは <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.ja> でご確認ください。

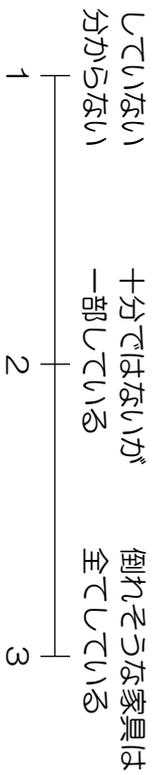


# アオハメアイミアカラカ

最初に3つの質問にお答えください。  
あなたの現状に近いものを○で囲んでください。

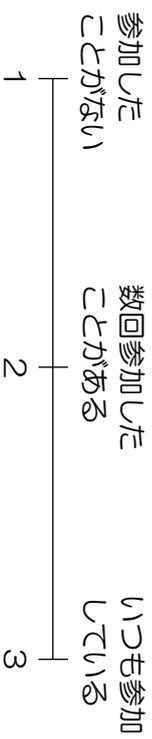
## 質問 1

あなたは地震に備えて、  
家の家具を固定していますか？



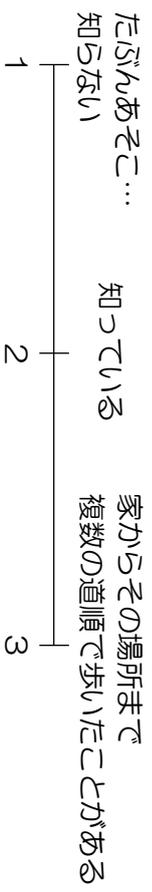
## 質問 2

あなたは地域の防災訓練に  
参加していますか？



## 質問 3

あなたは地域の避難場所を  
知っていますか？



下の 16 ある全ての枠にボールペンで、あなたの

- 大切な人：お母さん、お父さん、親友の○○等
- 大切な物（形のあるもの）：ペットの○○、○○から買った○○等
- 大切な事（形のないもの）：○○の思い出、○○な習慣等 を、  
1つずつ書いて埋めてください。

※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。

※人の場合は「家族」「友達」のような書き方ではなく1人ずつ書いてください。  
※人と書かれた枠には必ず人を書き、その他には人・物・事のいずれかを書いてください。

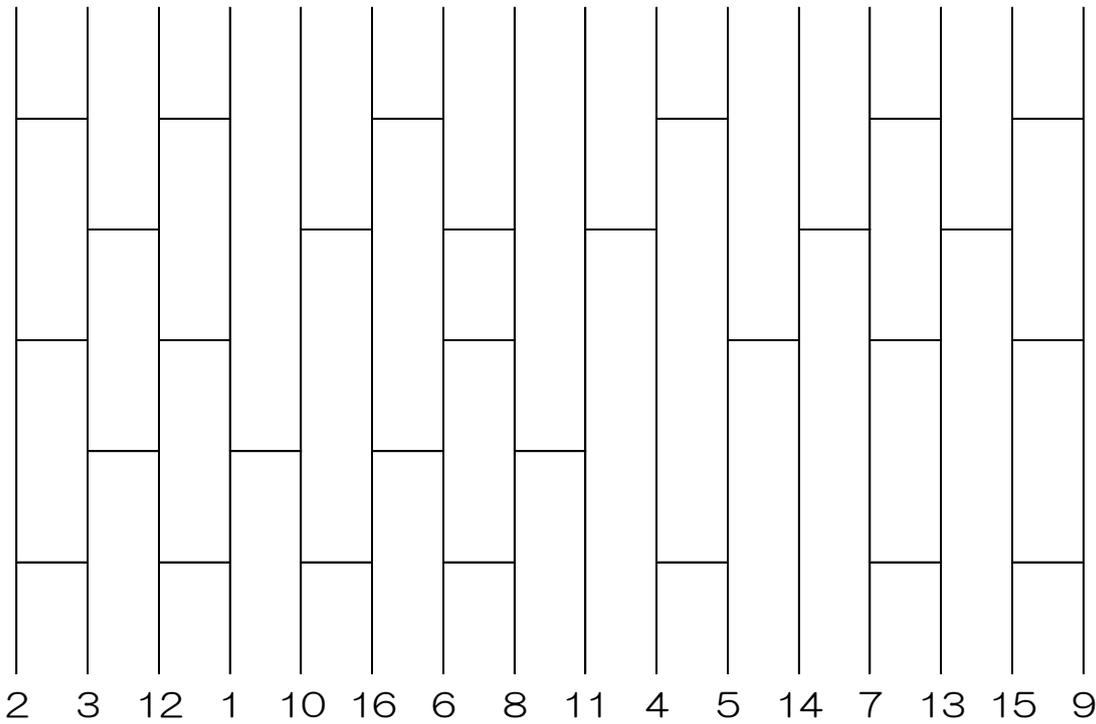
1 人	2	3	4 人
5	6 人	7	8
9	10	11 人	12
13	14 人	15	16



# アオヘメア イミ アカマカ

## アミダくじ & 枠番控え

→



(進行中に任意で横棒を数本加える)

### ファーストインパクト

質問1への回答

1	2	3
塗り潰す枠の数	枠	枠

サイコロの目 ÷ 2 端数繰上

	1・2・3
6	6/3/0
5	5/3/0
4	4/2/0
3	3/2/0
2	2/1/0
1	1/1/0

塗り潰す枠の番号

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

(あみだくじで決定)

### セカンドインパクト

質問2への回答

1	2	3
塗り潰す枠の数	枠	枠

サイコロの目 ÷ 2 端数繰上

塗り潰す枠の番号

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

(あみだくじで決定)

### サードインパクト

質問3への回答

1	2	3
塗り潰す枠の数	枠	枠

サイコロの目 ÷ 2 端数繰上

塗り潰す枠の番号

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

(あみだくじで決定)

## 疑似後悔体験「アオヘメア イミ アカマカ」シナリオ

これから皆さんと普段は当たり前過ぎて、あまり意識していないことを一緒に考えていきたいと思います。この体験のタイトルは「アオヘメア イミ アカマカ」と言います。まずは**ボールペン**で記入をお願いします。最初に用紙左側の3つの質問に答えてください。1～3のうち、あなたの現状に最も近いものを選んでください。回答が終われば用紙右側の記入をお願いします。1～16と書かれた枠の中に、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書き入れてください。枠の中に小さく「人」と書かれた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事柄でも構いませんので、全ての枠を埋めてください。

人の場合は「家族」「友達」のような書き方ではなく1人ずつ書いてください。この用紙は誰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、素直な気持ちを書いてください。他の人と話し合う必要はありません。

今から10分間で書き入れてください。どうぞ。

(体験者が書き込みをしている途中で…)

全ての枠を書き入れた人は、もうボールペンは必要ありませんので、今度はエンピツかシャープペンシルに持ち替えて待っていてください。

(10分後)

これからおこなう体験が精神的に耐えられないと思ったら、途中で止めてもらって構いません。無理して続ける必要はありません。その時は静かに聞いてください。では、始めます。

## 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地域を含む、とても広い範囲を、非常に大きな地震が襲いました。ものすごく揺れています。

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に、あなたは、その場でどうすることもできませんでした。

数分後、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、それでも、床一面に割れたガラスや食器が散乱しています。

ふっと、あなたの頭の中を、あなたの大切な人のことが、よぎりました…

ここに**サイコロ**と、1から16の番号が書かれた**アミダくじ**があります。さらに今からアミダくじに横棒を何本か書き入れます。

(アミダくじに横棒を数本書き入れる)

適当に横棒を書き入れました。では、サイコロを振ります。出たサイコロの目によって、アミダくじを何回引くか決めます。サイコロを振ります。

**(サイコロを振り、出た目を控える)**

( )が出ましたので、これからアミダくじを( )回引きます。アミダくじで引いた番号を言っていきますので皆さんは、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「塗り潰す」という行為が何を意味するかは、ご想像にお任せします。用紙の左側の質問への回答によって、それぞれ塗り潰す数が変わります。

質問1で1(家具の固定をしていない)と回答した人は、アミダくじで引く全ての番号に書いた文字を塗り潰してください。

**↓(出たサイコロの目の半分(端数繰上げ)を塗り潰し、半分は囲ってもらう)**

質問1で2(家具の固定を一部している)と回答した人は、アミダくじで引く初めの( )つを塗り潰し、後の( )つは文字を○で囲ってあげてください。

質問1で3(家具の固定を十分している)と回答した人は、1つも塗り潰す必要はありませんので、代わりに文字を○で囲ってあげてください。

では、アミダくじを引きます。

**↓(サイコロで出た回数だけアミダくじを引き、番号を控えていく)**

1回目、○です。○番を塗り潰してください。

～( )回目、( )です。( )番を塗り潰してください。救えた人は○で囲ってください。

～質問1で2と回答した人が塗り潰すのは、ここまでです。この後の番号は○で囲ってください。

～( )回目、( )です。( )番を塗り潰してください。

では、続けます。

## セカンドインパクト

---

あなたは、割れたガラスを踏まないように慎重に動きだして、ようやく玄関までたどり着き、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。急いで外に出てみると、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、「**助けて！家族が倒れてきた家具に挟まって出られない！**」と叫んでいます。

また、別の場所には、足をケガして動けなくなっている人が見えます。

(なんとかしなければならぬ！)とあなたは思いました。あなたの頭の中には、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。

**(サイコロを振り、出た目を控える)**

( )が出ましたのでアミダくじを( )回引きます。先ほどと同様に用紙の左側の質問への回答内容によって、塗り潰す数が変わります。

質問2で1（地域の防災訓練に参加したことがない）と回答した人は、アミダくじで引く全ての番号に書いた文字を塗り潰してください。

質問2で2（地域の防災訓練に数回参加したことがある）と回答した人は、初めの（ ）つを塗り潰し、後の（ ）つは○で囲ってください。

質問2で3（地域の防災訓練に定期的に参加している）と回答した人は、1つも塗り潰す必要はありませんので、代わりに文字を○で囲ってください。では、アミダくじを引きます。

**（サイコロで出た回数だけアミダくじを引き、番号を控えていく）**

1回目、○です。○番を塗り潰してください。

～（ ）回目、（ ）です。（ ）番を塗り潰してください。

～質問1で2と回答した人が塗り潰すのは、ここまでです。この後の番号は○で囲ってください。

～（ ）回目、（ ）です。（ ）番を塗り潰してください。

では、続けます。

**（サードインパクトは2パターンありますので、どちらかで進めてください）**

## サードインパクト（内陸パターン）

隣の家の火事は、どんどん大きくなり、今にもあなたの家に燃え移りそうです。（消防車は、まだ来ないのかっ！？）と、あなたは辺りを見渡しました。すると、他の場所からも煙が何本も立ち上っているのが見えました。火災は隣の家からだけでなく、町の数ヶ所で起こっていたのです。

**「このままでは、煙に巻かれてしまうぞ！」**誰かが叫びました。

あなたは、周りにいた人たちと一緒に、避難場所になっている大きな公園にたどり着きました。そこから町を見てみると、町はすでに、真っ赤な炎と真っ黒な煙に包まれていました。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…

## サードインパクト（海辺パターン）

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す。でも、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。

**(サイコロを振り、出た目を控える)**

( ) が出ましたのでアミダくじを ( ) 回引きます。

先ほどと同じく、質問3で1(地域の避難場所がはっきり分からない)と回答した人は、アミダくじで引く全ての番号に書いた文字を塗り潰してください。

質問3で2(地域の避難場所を知っている)と回答した人は、アミダくじで引く初めの( )つを塗り潰し、後の( )つは○で囲ってください。

質問3で3(避難場所まで複数の道順で歩いたことがある)と回答した人は、文字を○で囲ってください。

では、アミダくじを引きます。

**(サイコロで出た回数だけアミダくじを引き、番号を控えていく)**

1回目、○です。○番を塗り潰してください。

～( )回目、( )です。( )番を塗り潰してください。～

～質問1で2と回答した人が塗り潰すのは、ここまでです。この後の番号は○で囲ってください。

～( )回目、( )です。( )番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…。

今、どんな気持ちですか…？これからグループで、今の気持ちや、どうすればこのような事態にならずに済んだのか、話し合ってみましょう。

**(グループで話し合い、まとめて発表してもらうなどする)**

**(最後のまとめ)**

現在、南海トラフ地震の発生が迫っています。この地震はその揺れと津波によって関東から九州までの広大な地域に甚大な被害を及ぼすと言われています。

これまでもだいたい同じ周期で発生しており、もういつ起こってもおかしくない時期に入っています。

あなた自身が何の「準備」もしないまま、その日を迎えてしまうと、今日の体験が現実になってしまう可能性があります。何もできずに泣き叫ぶだけでは、誰の命も助けることはできないばかりか、自分の命も守ることはできません…。あなたは、このまま、その日を迎えますか？

大地震や土砂災害のような災害を経験された方が、「あの時、私が助かったのは、**運**が良かっただけ」と話されることがあります。突然、思ってもみなかった災害に巻き込まれて自分が助かったのは、たまたま運が良かったから、と思ってしまうのは無理もないことかもしれません。

ですが！これからは違います。温暖化で気象災害が激甚化しているうえに、近い未来に必ず起こる南海トラフ地震が迫っている今日、災害時の人の生き死にを決めるのは、運の良し悪しではなく、**準備しているか、していないか**です。

人間に自然災害の発生を止めることはできませんが、きちんと備えておくことで被害を小さくしたり、被害を避けることはできます。あなたは、自分の命や大切な人の命をサイコロやアミダくじのような運任せにしますか？

では、あらためて用紙を見てください。そして、消しゴムを持ってください。  
↓（ファーストインパクトで塗り潰した枠を消しゴムできれいにしましょう）  
まずは、（その日に後悔しないように、自分ができるとはしておこう！）と思いながら、○番の枠をキレイに戻してください。次に○番の枠を～

↓（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ましょう）  
次に、（助けを求めている人を助けられるように、地域の防災訓練に参加しよう！）と思いながら、○番の枠をキレイに戻してください。次に○番の枠を～

↓（サードインパクトで塗り潰した枠を消しゴムできれいにしましょう）  
最後に、（大切な人の命は、自分が守ろう！）を思いながら、残っている枠を全てきれいに戻してください。

（少し間をおいて）

全ての枠をきれいに戻せましたか？ 今回は消しゴムで元に戻せましたが、現実の世界では、一度失ったものは元に戻せません。

ところで、この体験のタイトル「アオヘメア イミ アカマカ」、なんだか変わった名前だと思いませんか？ これは「大切なものは、あなたのすぐそばにある」という意味のハワイのことわざです。あなたは、たくさんの大切なものに囲まれて生きています。それを忘れないでください。では、別の用紙をお配りします。

（「大切な人の命は自分が守る宣言」と書かれた用紙を各自に配る）

この宣言書は、大切な人の命は自分が守ることを、自分自身に宣言する用紙です。心の中で宣言文を読み上げてください。そして、ボールペンを使って決意リストの横にある「こぶしのマーク」を、それぞれ○で囲んだら、今日の日付とあなたの名前を書いてください。

この宣言書と「アオヘメア イミ アカマカ」の用紙は、お持ち帰りください。

最後に、閉じ込められた人を勇敢に助け出すことや火災を消すことだけが、人の命を守ることはありません。家族のために家具の固定をしたり、備蓄品を備えたり、防災訓練に参加することも、立派な命を守ることです。あなたはあなたができるやり方で、大切な人を守ってください。お疲れ様でした。

（おしまい）

# 大切な人の命は自分が守る宣言

わたしは災害が起こっても、自分や大切な人の命を他人任せや運任せにせず、自分が守ることを宣言する。

## <決意リスト>

周りの点線を黒く塗る↓

○ 大切な人たちと災害について話し合うぞ！



○ 倒れそうな家具を固定しておくぞ！



○ 災害時に必要な物や食料を備えておくぞ！



○ 避難所までの道を歩いてみるぞ！



○ 定期的に地域の防災訓練に参加するぞ！



○ 津波から率先して避難するぞ！



○ あたりまえだけど、自分の命も守るぞ！



年 月 日

決意の署名

ハワイのことわざ

'A'ohe mea 'imi a ka maka.

ア オヘ メア イミ ア カ マカ

大切なものはあなたのすぐそばにある