

仙台まちづくり若者ラボ2025

# 若者の防災意識を高めるための 防災カフェ/Sendai

チーム名

Sendai Bōsai Lab(仙台防災ラボ)

テーマ 防災でつながる仙台

# メンバー紹介

- 学生4名
  - 社会人3名
- +メンター 計8名

## メンバー名

鈴木亜里紗 千葉透 西山駿

浅野圭亮 松岡孝樹 長谷川遥花

佐藤真綾 矢野有希子

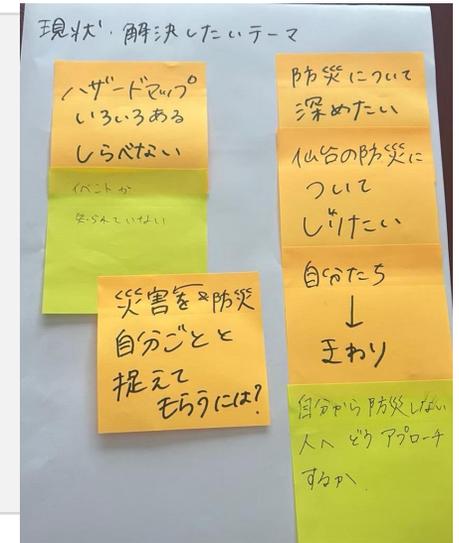
## チーム名

**Sendai Bōsai Lab**  
(仙台防災ラボ)



## ワークショップ

- 付箋を使ったブレインストーミング
- まず自分たちができることは？
- フィールドワーク先の検討



テーマ

## 災害をいかに自分ごととして捉えるか

仙台では、防災に関する取り組みが多く行われているが、  
実際に個々の災害リスクを自分ごととして捉えている人が少ない。  
防災をいかに自分ごととして捉えるか、若者の視点で深掘りしていく。

## フィールドワーク①

### ○7/13 せんだい3.11 メモリアル交流館

開催されていた企画展

「現場の事実×心の真実『生活の、あとと、先～「ごみ」と災害～』観覧。

3.11の後に仙台市で実施した廃棄物処理について、  
震災当時から今に至るまでの軌跡について学習。

- 震災までは誰かに大切に使われていたものや生活に不可欠だったものが莫大な「ごみ」となり、本人たちも被災者である職員の方々が多大な肉体的・心理的負荷の下対応。
- 徹底した分別リサイクル、がれき搬入場の整備等を通じた自己完結型の廃棄物処理は、生活環境の保全や地域経済への復旧にも貢献。その知見を生かし、能登半島地震等他地域での災害へも支援。
- 内容そのものだけでなく、**展示の仕方**や**訪問者の巻き込み方** (感想を共有する)なども参考になった。



## フィールドワーク②

### 〇7/13・7/16 マイ・タイムライン作成講座

仙台市危機管理局減災推進課が主催する

マイ・タイムライン作成講座に参加し、

大雨災害から身を守るための重要な避難計画である

「マイ・タイムライン」を作成した。

**マイ・タイムライン作成講座**

受講費 **無料**  
事前 **申込制**

マイ・タイムラインは、大雨・台風による災害に備えたご家族一人ひとりの“避難計画”のこと。自分自身がとる標準的な防災行動を時系列に整理し、事前に取りまとめておくものです。講義・ワークショップを通して、風水害時の避難行動を明確にしましょう。

**講座内容 (各回共通)**

VR体験・講義	ワークショップ
■ せんだい災害VR体験	■ お住まいの地域ごとの洪水や土砂災害のリスクを確認
■ 風水害時の適切な避難行動	■ マイ・タイムラインの作成
■ マイ・タイムラインの作成手順	■ 情報収集等の確認

- ・近年局地的な豪雨による災害の発生リスクが高まっていることを確認できた。
- ・自分たちの住む地域の災害リスクや避難経路を改めて確認でき、防災意識がより一層高まった。
- ・得た防災に関する知識を周囲の人々にも共有し、**地域全体の防災力を高めていくことが重要**だと感じた。



## フィールドワーク③

### ○8/30 防災・減災講座

仙台市生涯学習支援センターで開催。

東北大学災害科学国際研究所准教授の福島洋氏から

防災に関するお話を伺ったほか、参加者同士でも意見交換を行った。



▽ハザードマップの確認や耐震、家具の固定など事前の対策により

災害が起きた際の被害が大きく変わることが分かった。

▽仙台に昔から住んでいる方やそうでない方、年齢も職種もばらばらな

方々と直接防災について会話し、防災に関する温度感はさまざまだと

感じた。対策が完璧だと思っている人はいない様子で、

「やろうとは思っているがつい先延ばしに..」という方が大多数だった。

▽参加者は100人ほどで、ほとんどが高齢者であった。

20代以下は数人程度。**若者の防災への関心の薄さ**が人数から読み取れた。

仙台市生涯学習支援センター 市民カレッジ

# 防災・減災講座

様々な角度から防災・減災について学べます！

参加無料 定員60名 託児あり(要申込) 手話あり(要申込)

会場：仙台市生涯学習支援センター

鎮魂のモニュメント「荒浜記憶の鐘」

**申込締切 8月8日**  
詳細は裏面へ

<b>① 8月23日(土)</b> 地球温暖化と 気象防災 気象予報士・気象キャスター 元秋田地方気象台長 和田 幸一郎氏	<b>② 8月30日(土)</b> 地域の災害予防対策 を進めるには？ 東北大学災害科学国際研究所 准教授 福島 洋氏
<b>③ 9月13日(土)</b> 「災害を伝える」 を考える 東北大学災害科学国際研究所 准教授 佐藤 翔輔氏	<b>④ 10月4日(土)</b> 災害関連死ゼロをめざす、 被災者支援 ～能登半島地 震の教訓を次に生かす～ 一般社団法人男女共同参画 地域みらいねっと 代表理事 小山内 世喜子氏
<b>⑤ 11月1日(土)</b> 「あの時を、今どきに」… 荒浜小の14年をお伝え します 仙台市立荒浜小学校 元校長 川村 孝男氏	

お申込みやお問合せはお気軽にどうぞ！

仙台市生涯学習支援センター TEL :022-292-4875  
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡4-1-8 FAX :022-295-0810

## ○9月、10月 防災に関わる団体へヒアリング

仙台市で防災に関する活動を行っている団体(災強のすけっとさん、ボランティアチームTASKIさん、台原地区の防災を考える会さん)へ、オンラインにてヒアリングを実施。



▽それぞれの地域での防災にまつわる工夫や、震災から10年以上経った現在の状況など、リアルなお話が多かった。

▽SNSを使って、「一見、防災情報に見えない投稿」という工夫をしている団体もあった。

▽「よくある話ではなく、自分にも関係のある、不安を煽る話をするとよりたくさんの人に聞いてもらえるかも」との助言もいただいた。

**防災を「自分たちにも関係のあるもの」と捉えるにはどうしたらいいか？**

## アクション

---

ワークショップやフィールドワークを経て、

### 調査からの気付き / 現状と課題

- ・**現状**: 市内の防災講座は、参加者の大半が高齢者層。
- ・**課題**: 若年層(大学生~30代)の防災への関心が希薄。



### プラン

## 「防災カフェ」の開催

**ターゲット**: 大学生~30代

**コンセプト**: 対話を通じて「自分ごとの防災」を考える場の創出

対話しながら、防災について考えよう！

# 防災カフェ

Let's  
meet up!



12.13 土  
17:30-19:00

**場所** 仙台市市民活動サポートセンター  
3階 研修室2

**参加費** 無料

**定員** 20名

**対象者** ・大学生～30代  
・防災について関心のある方



申込はこちらから！  
ご参加お待ちしております！

## 当日のスケジュール

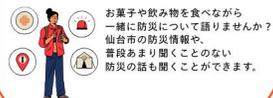
- 1.アイスブレイク
- 2.ワークショップ

身近なもので防災に役立つものや、  
防災カバンを作ります。  
参加したその日から活かせる  
ワークショップです。



- 3.ワールドカフェ

もし今、災害が起きたら  
あなたはどうしますか？  
備えていることはありますか？  
何に不安を感じていますか？



お菓子や飲み物を食べながら  
一緒に防災について語りませんか？  
仙台市の防災情報や、  
普段あまり聞くことのない  
防災の話も聞くことができます。

## コンセプト

防災について、ゆるく話せる場

## 発信について

- ・各自SNS等での発信
- ・ヒアリングさせていただいた団体へのシェア
- ・仙台市市民活動サポートセンターにも一部チラシを置かせていただきました

## 仙台まちづくり若者ラボ2025 防災チームについて

「仙台まちづくり若者ラボ」は、若者の個性やアイデアをまちづくりに生かすことを目的とした取り組みで、18歳～30歳ほどの若者が自らテーマを決め、実際のアクションにつなげていくプロジェクトです。私たち「防災でつながる仙台チーム」は、大学生4人、社会人3人で活動しており、「日常にもっと防災を取り入れ、地域のつながりを広げるために、みんなで考える時間を作りたい」と考え、このイベントを企画しました。ぜひお気軽に、多くの方にご参加いただければ幸いです。

参加にあたりご不明点があれば、お問い合わせ先までご連絡いただくか、申込みフォームよりお知らせください。  
※仙台まちづくり若者ラボについては、市HPをご覧ください。

仙台市事業 仙台まちづくり若者ラボ2025 参加者チーム（防災でつながる仙台）  
Mail: arisa.kc09@gmail.com(鈴木)



# アクション

## 実施概要

- 日時:12月13日(土)17:00~20:00
- 場所:仙台市市民活動サポートセンター研修室2
- 参加者:6名

## 実施内容

- 新聞紙を使ったスリッパづくり
- シチュエーションに合わせた防災ポーチづくり(百均グッズを使用)
- 防災に関する対話、チョコ羊羹の試食

やってみよう!

### 新聞紙スリッパの作り方

1

1枚の新聞紙を半分に折る



2

真ん中の線に合わせて、右から左に2回折る



3

折り曲げた方を奥にして裏返しにしたあと、真ん中の線に合わせて右から左に折る



4

右側同様に左側も折り曲げ、右側の隙間に入れ込む



5

左下の角を内側に折り込む



6

四隅の角を内側に折り曲げたらできあがり



### 製作する際のポイント

- ・新聞紙を複数枚重ねると分厚く頑丈に作れる
- ・新聞紙がなければ広告チラシ等でも代用可能
- ・折り方を工夫すれば子供用から大人用までさまざまな大きさのスリッパが作れる





# 作成した防災ポーチの例



作成者が考えたシチュエーション  
【寒い夜でも一晩過ごせる用】

衛生面重視

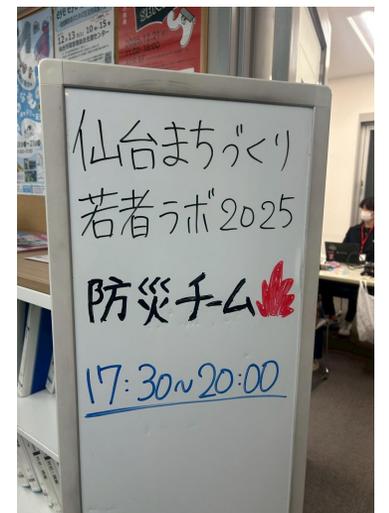
カイロ、靴下、レインコート、携帯ミニトイレ、使い捨て手袋など

その他にも

- ・避難所生活1日目～2日日用
- ・普段から使える用
- ・カップル/夫婦でオールシーズン使える用 など

## アクション

- 成果と気づき
  - ポーチづくり→人によって、必要なものが異なり、災害の種類や性別などに合わせた防災グッズが必要だと分かった。
  - 対話→参加者の「リアルな備え」について深いヒアリングができた。
  - 一方で、より多様な意見を集めるには**継続的な開催**が必要だと感じた。
- 今後の展開
  - 「防災展示」など、視覚的に訴えるアプローチも検討中。



## アクション後:参加者アンケート結果

---

### アンケートより

- ・それぞれシチュエーションを想定して防災ポーチを作成していたのが印象的だった。
- ・**楽しい雰囲気**で、私もすぐに馴染むことができました。新聞紙スリッパが面白かった。折り紙が好きなので、ヘルメット型にするなど、アレンジしたいと思った。
- ・新たに必要な防災グッズを発見することができたり、新聞紙を使ったスリッパを作ったなど防災について多くのことを学ぶことができました。 など



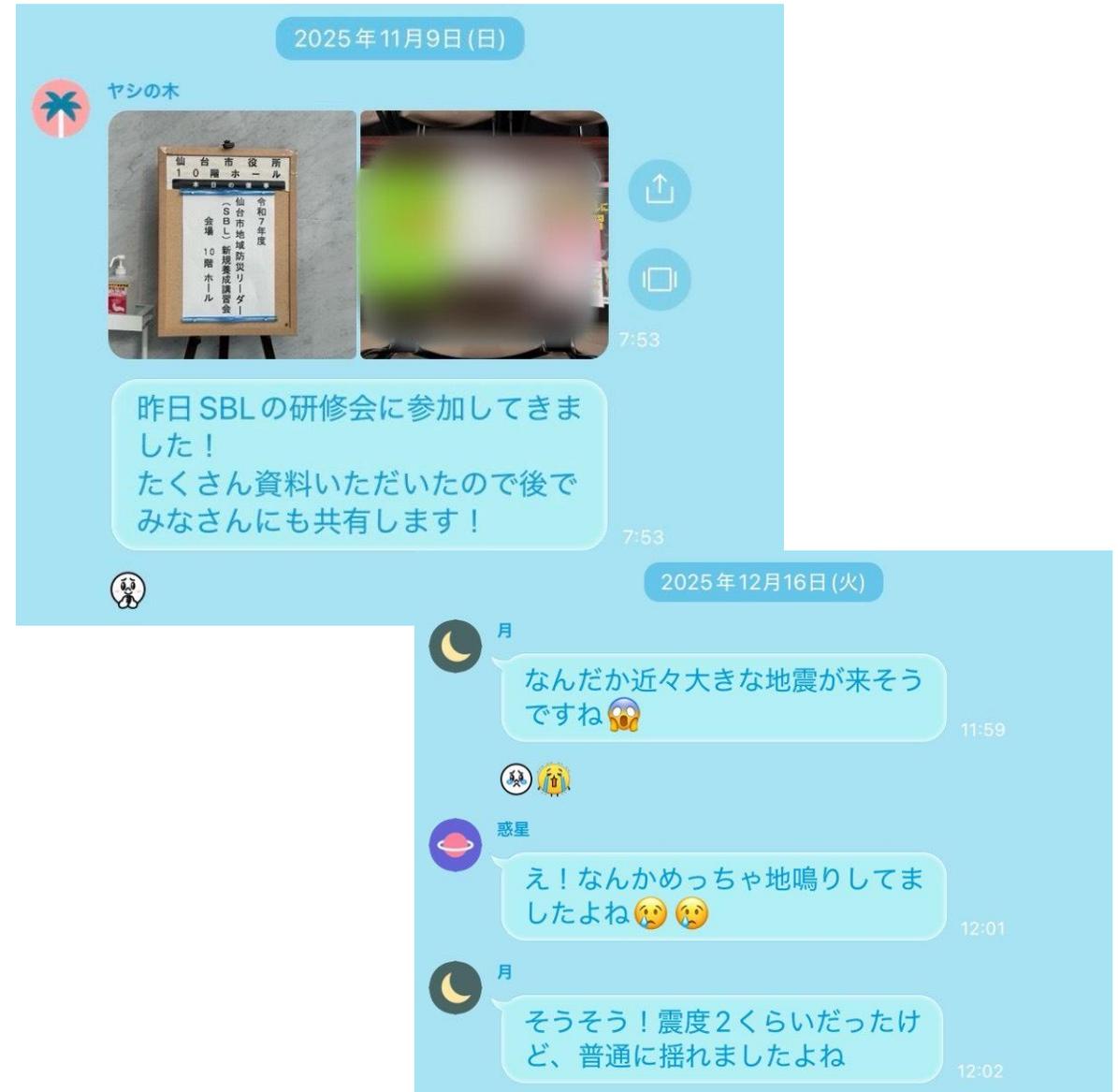
カジュアルな雰囲気が良かったとの意見が多い印象だった。

また、新聞紙スリッパの評判が良く、すぐにできる防災として良いと改めて思った。

## 自分たちの変化

- 半年間の活動を通して
  - 定期的にLINEグループにて情報の共有、地震発生時の連絡の習慣がついた。
  - SBLの研修会に参加したメンバーも◎
  - 自分たちの防災への意識も向上。

自分たちを含め、若者の  
防災に対しての意識を  
高めることができた



## まとめ

---

半年間の活動を通しての成果や課題などのポイント

- 自分たちが防災を【自分事】として考えられるようになった
- 若者が防災を【自分事】として考えられるきっかけが必要
- 届けたい層には届きにくい



## 展望

### 自分事として考えられる若者を **少しずつ増やす**

今後は防災カフェのように、防災色の強すぎない気軽に立ち寄れるイベントを行います。

身近な会話から始めるなど、最初の一步を踏み出しやすくし、少しずつ輪を広げていきたいです。

また、私たち自身の考えを深化していくためにヒアリングを大切にします。