

ゲームの やり方

ひなんじょ
避難所イメージゲーム

ひなんじょ
なんナン?

はじめに

『避難所イメージゲーム ひなんじょなんナン?』は、災害が起きたときのひなんじょ生活についてイメージするゲームです。

「なんナンちゃん」と一緒に考えよう

- ひなんじょってどんなところ?
- どんなことが起こるところ?
- どんなふうに過ごしたらいいの?



ゲームキャラクター
なんナンちゃん

もし自分たちがひなんじょ生活を送ることになったら…

その時自分は、どんなものがあつたらいいな、どうしたらいいかなとイメージすることで、みんなで「過ごしやすいひなんじょ」をつくりましょう!

「なんナンちゃん」て?

ひなんじょ生活で、「自分たちにできることは何だろう?」とみんなが考えることで生まれた「なんナンちゃん」。みんなと一緒に考えたり、悩んだり、ひらめいたりします。

このゲームに入っている物



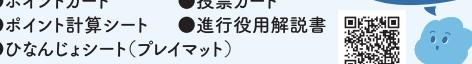
なんナン?カード あつたらいいな
カード(2種) こうしたらしいかな
カード



●ゲームのやり方
(本紙)×2枚
※水性ペンを使用
します。
ご用意ください。

ゲーム支援ツール

- ポイントカード
- 投票カード
- ポイント計算シート
- 進行役用解説書
- ひなんじょシート(プレイマット)



ホームページから
ダウンロードしてね



基本的な使い方

「なんナン?カード」に書かれたテーマで、
「あつたらいいな」、「こうしたらしいかな」
と思うことを考えて、組み合わせよう!

◎「なんナン?カード」と「あつたらいいなカード」を組み合わせる

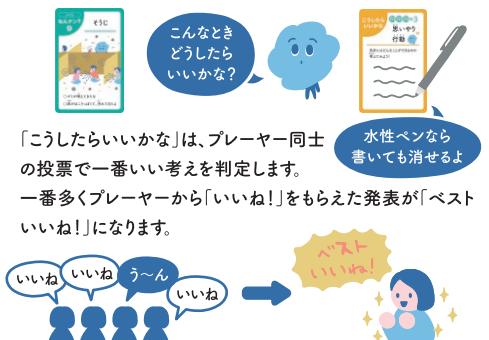
「あつたらいいなカード」は、「場所カード」、「ものカード」の2つがあります。それぞれひなんじょに「あつたらいい」場所とものが書かれています。テーマに合った組み合わせを考えましょう。



正解*は、「場所」「もの」それぞれ1枚ずつ!

*このゲームでの「正解」とは
テーマのときに、一番あつたらいい「場所」や「もの」を「正解」としています。
(詳しくはゲームのやり方4を見てね)

◎「なんナン?カード」のテーマで、「こうしたらしいかな」と思うことを考える



「なんナン?カード」には難易度があります。まずは、やさしいレベルの「ひなんじょトレーナー」を目指しましょう。それから、ふつうレベルの「ひなんじょリーダー」へステップアップし、むずかしいレベルで遊べるようになれば、あなたは立派な「ひなんじょマスター」です!
難易度は、ゲームのやり方4を見てください。

ヒント

「ひなんじょのこと、あんまり知らないんだけど…」
そんなときは、下の「ひなんじょ生活で大事なこと」を見て、ちょっとイメージしてみましょう。

大事なことが分かれば、
「過ごしやすいひなんじょ」をつくるために
あつたらいいな、こうしたらしいかなが
イメージしやすいよ

| ひなんじょ生活で大事なこと | | |
|---------------|-------------|---|
| 番号 | テーマ | 内容 |
| 1 | 生活に必要な物 | 災害によって食べ物や物が手に入りにくく、みんなの分すべてを用意できないこともあります。栄養をとらないといけない人や具合が悪い人に先に配るといったことも考える必要があります。また、時間が経つとたくさんの物が集まつてるので、出し入れや配たりすることが大変です。配る場所を決め、順番を守る、配るときは手伝うなどのみんなの協力が大事です。 |
| 2 | トイレ | 災害によって、水道が使えず、トイレが使えなくなったりすることがあります。また、ひなんじょのトイレでは数が足りないこともあります。それをたくさん的人が使うので、いつもより汚れたり、ときには詰まつたりします。きれいに使うためのルールや、こまめなそうじが必要です。 |
| 3 | 寝る時 | ぐっすり眠れない、疲れたり、具合が悪くなることもあります。寝つきのひとだと、病気になってしまうこともあります。仕切りがあると、周りを気にせず寝れるようになります。簡単なベッドや、しきものなどがあるともっと寝やすくなります。 |
| 4 | お風呂 | 大雨などによる洪水で汚れたりした場合など、きれいにしておかないと、かぜをひいたり、おなかがいたくなったりすることもあります。お風呂がなかったり、シャワーがあつても少なかったりするので、使うときのルールを決めたりすることも大事です。 |
| 5 | 洗たく | 着ている服をきれいにしないと、周りを汚したり、具合が悪くなったりもします。ひなんじょにいるみんなが洗たくできるような場所や道具を用意して、こまめに洗たくるように心がけましょう。 |
| 6 | 温かい食事 | 食べ物が手に入りにくくなってしまうと、乾パンなど長持ちする食べ物が続くことがあります。ひなんじょ生活が落ち込まいたら、食材や料理道具、料理する場所を用意しましょう。そして、みんなで協力して料理を作るなどして、温かい食べ物が食べれるようにしていきましょう。 |
| 7 | 集団生活 | ひなんじょ生活では、いろんな人たちと一緒に生活することになります。いつもの家の生活とは違って、起きる時間、食事の時間、寝る時間などをみんなに合わせたりすることが必要になります。また、そうじ当番や料理当番など役割を決めるのも大事です。 |
| 8 | 情報 | 災害によって、インターネットや電話が使えなくなったりします。そうすると、情報を手に入れたり伝えたりすることが難しくなります。また、たくさんの人全員に情報を伝えることも難しいです。そのため、災害が起つたら、情報を手に入れ、みんなに共有することが大事です。 |
| 9 | そうじ | たくさん的人が同じ空間で生活していると、ゴミやほこりがたまりやすくなります。いつ、だれがそうじするのか、どこにゴミを集めるのかなどをみんなで決めて、協力してひなんじょの中をきれいにすることが大事です。 |
| 10 | 健康に気をつける | ひなんじょでは、エアコンが使えず暖かくしたり涼しくしたりすることが難しいこともあります。また、場所がなく運動ができないことで、具合が悪くなる人もいます。せんぶうきや毛布などがあるとよいでしょう。また、なるべく運動して、具合が悪くならないよう気をつけましょう。 |
| 11 | ウィルス予防 | たくさん的人が同じところにいると、かぜなどのウィルスが広がりやすくなります。マスクをつけて生活する、手洗い・消毒をしっかりするなど、いつもの生活よりも気をつけましょう。 |
| 12 | 子供たちも過ごしやすく | 災害のときでも、遊びや勉強はとても大事です。周りに気をつかわずに遊んだり、勉強できるような場所やものがあるといいです。たくさん的人がいるので、遊びときは、周りの人のことを考えて、遊びようにしましょう。 |
| 13 | 手助けが必要な人 | お年寄りや妊婦さん、障がいを持っている人など、生活するのに手助けが必要になる人とも一緒に生活することもあります。お年寄りや妊婦さんは、ふとんだと起き上がるが大変です。体が不自由な人は、歩いたりすることが大変です。困っている人がいたら、手伝ってあげるとよろこんでくれます。 |
| 14 | 女人も過ごしやすく | 知らない人がいるところだと恥ずかしくて着替えられなかつります。更衣室や赤ちゃんの授乳室などがあるといいです。怖いことがあったときは、大きな音や声で周りに知らせましょう。 |
| 15 | ペット連れ | ペットを連れて、ひなんじょにひなんして来る人もいます。人もペットもおたがいがなるべく過ごしやすい場所になるようにすることを考えてみましょう。 |

避難所イメージゲーム ひなんじょなんナン?
には、いろいろなやり方があります。
どのルールからやっても大丈夫です。
遊びやすいと思うルールで遊んでください。



チュートリアル(授業などで初めて遊ぶとき)

◎ゲームの準備

4グループの準備の例(3~5人/グループ)

①各グループにゲームの一式を配ります。

※水性ペンも配ってカードに書けるようにしましょう。

※ひなんじょシートもあると遊びやすくなります。

※すべての「あったらいいなカード」を並べておくとやりやすいです。

②進行役を決めます。(授業で使うなら、先生などにお願いします。)
※進行役はプレーヤーになりません。

③3つの難易度から使う「なんナン?カード」を決めましょう。
(他のルールでも共通です)

【ひなんじょトレーナー(難易度:やさしい)】

「なんナン?カード」の1~6と、全ての「あったらいいなカード」と全ての「こうしたらしいかなカード」を使います。

【ひなんじょリーダー(難易度:ふつう)】

「なんナン?カード」の1~11と、全ての「あったらいいなカード」と全ての「こうしたらしいかなカード」を使います。

【ひなんじょマスター(難易度:むずかしい)】

「なんナン?カード」の1~15と、全ての「あったらいいなカード」と全ての「こうしたらしいかなカード」を使います。

◎ゲームの流れ

①テーマを決める

②「場所カード」を組み合わせる

場所とものは
どちらから
はじめてもいいよ

③「ものカード」を組み合わせる

今度は、正解と思う「ものカード」はどれかグループで話し合って決めます。

④あったらいいなカードの答え合わせ

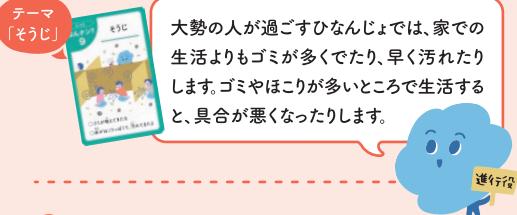
⑤こうしたらしいかなを考える

⑥こうしたらしいかなを発表する

時間に合わせて考えるテーマの数を増やすこともできます。

①テーマを決める

進行役が、選んだ「なんナン?カード」から1つ決めて、全員に伝えます。そのとき、そのテーマについて、説明します。(ゲームのやり方1の「ひなんじょ生活で大事なこと」や進行役用解説書を見てください。)



②あったらいいなと思う 「場所カード」を組み合わせる

そのテーマで、正解と思う「場所カード」はどれかグループで話し合って決めます。



各グループで考えているときに、進行役が解説するとスムーズにできます。

③あったらいいなと思う 「ものカード」を組み合わせる

今度は、正解と思う「ものカード」はどれかグループで話し合って決めます。



各グループで考えているときに、進行役が解説するとスムーズにできます。

④「あつたらいいなカード」の 答え合わせ

進行役が「あつたらいいなカード」の正解を発表します。

正解を発表するときは、進行役が理由を解説しましょう。



⑤こうしたらしいかなを考える

そのテーマで、自分なら「こうしたらしいかな」を各グループで話し合って考えましょう。話し合うときは、一人ずつ意見を言って、グループの中で一番いいと思う「こうしたらしいかな」を1つ決めて、「こうしたらしいかなカード」に書きます。



⑥こうしたらしいかなを発表する

各グループが考えた「こうしたらしいかな」をグループごとに発表しましょう。カードを黒板などにはったり、前に集めるとみんなが見ることができます。

⑦みんなのベストいいね!を選ぶ

各グループが発表した「こうしたらしいかな」の中から、一番いいと思った発表はどれか、グループごとに選びましょう。(自分のグループを選ぶこともできます。)一番多く投票されたグループには、拍手をおくりましょう。



Aグループの発表が「ベストいいね!」です!

※同点のときは、発表が同じときは、どちらも「ベストいいね!」です。
時間に合わせて、違う「なんナン?カード」でもやってみましょう。

「あつたらいいな」
「こうしたらしいかな」を
考えるときは

いろんな人たちとの共同生活の中で、みんなで助け合い、支え合うことをイメージしながら、テーマのときは
●どんな場所があつたらいいだろう?
●どんなものがあつたらいいだろう?
●そのものをどう使つたらいいだろう?
●その場所をどんなルールで使つたらいいだろう?
を考えましょう。

ひなんじょ生活とは

災害が起こったら、水や食べ物をはじめとした生活に必要な物が手に入りにくになります。また、ひなんじょは、自分の家と違い毎日生活するための場所ではないので、生活に必要な場所がはじめからは用意できていないこともあります。そんな中、災害からひなんじょしてきた地域の子ども、大人、お年寄り、体が不自由な人などいろいろな人と一緒に生活することになるのです。いろいろな人と助け合い、自分ができることをやりながら、みんなで「過ごしやすいひなんじょ」をつくっていくことになります。

トレーニング(1グループで遊ぶとき)

◎ゲームの準備

4人で遊ぶときの準備の例

①3つの難易度から使う「なんナン?カード」を決めましょう。
(チュートリアルに詳しく書いてあります。)

②選んだ「なんナン?カード」をよくさせ、ウラ向きの山札とします。
※すべての「あつたらいいなカード」を並べておくとやりやすいです。

◎ゲームの流れ

①「なんナン?カード」をめくる

②「あつたらいいなカード」を組み合わせる

③「あつたらいいなカード」の答え合わせ

④こうしたらしいかなを考える

⑤こうしたらしいかなを発表する

⑥みんなのベストいいね!を選ぶ

時間に合わせて「なんナン?カード」の数を調整してください。

①「なんナン?カード」をめくる

山札の「なんナン?カード」を1枚オモテにします。



②「あったらいいなカード」を組み合わせる

場に出された「なんナン?カード」に合う「あったらいいなカード」をみんなで考えて、組み合わせましょう。「場所カード」、「ものカード」をそれぞれ1枚ずつ決めてください。



③「あったらいいなカード」の答え合わせ

組み合せた「あったらいいなカード」が合っているか、ゲームのやり方4の正解をみながら答え合わせをしましょう。

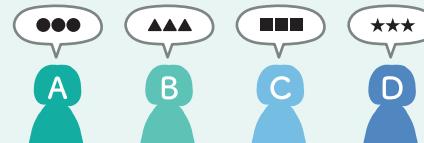


④こうしたらしいかなを考える

そのテーマで、自分なら「こうしたらしいかな」をみんなで話し合って考えましょう。

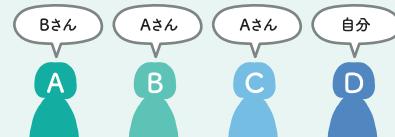
⑤こうしたらしいかなを発表する

自分が考えた「こうしたらしいかな」を1人1つずつ発表しましょう。



⑥みんなのベストいいね!を選ぶ

みんなが発表した「こうしたらしいかな」の中から、一番いい発表がどれか選びましょう。



Aさんの発表が「ベストいいね!」です!



時間に合わせて、違う「なんナン?カード」でもやってみましょう。トレーニングをつんで、なんナンカップに挑戦しましょう!

なんナンカップ[®](グループ対抗戦)

◎ゲームの準備

4グループの準備の例(3~5人/グループ)

- ①各グループにゲームの一式を配ります。
※水性ペンも配ってカードに書けるようにしましょう。
※ひなんじょシートもあると遊びやすくなります。
- ②進行役を決めます。(授業で使うなら、先生などにお願いします。)※進行役はプレーヤーになりません。
- ③3つの難易度から使う「なんナン?カード」を決めましょう。
(チュートリアルに詳しく書いてあります)
※すべての「あったらいいなカード」を並べておくとやりやすいです。
※スペシャルカードを使うともっと楽しくなります。

◎ゲームの流れ

- ①「なんナン?カード」全てに「あったらいいなカード」を組み合わせる
- ②「あったらいいなカード」の答え合わせ
- ③テーマを決めて、こうしたらしいかなを考える
- ④こうしたらしいかなを発表する
- ⑤みんなのベストいいね!を選ぶ

時間に合わせて考えるテーマの数を増やすこともできます。

①「なんナン?カード」全てに「あったらいいなカード」を組み合わせる

使用する「なんナン?カード」全てについて、「あったらいいなカード」はどれがいいかグループで話し合って決めます。
※制限時間を決めましょう。(5分など)



正解は、「場所」「もの」それぞれ1枚ずつ!

②「あったらいいなカード」の答え合わせ

進行役が「あったらいいなカード」の正解を発表します。解説や質問に答えたりすると、後の進行がスムーズです。



「あったらいいなカード」(場所カード、ものカード)はあっていたら+1点獲得できます。

【ひなんじょトレーナー(難易度:やさしい)】

全部正解すると、12点です。

【ひなんじょリーダー(難易度:ふつう)】

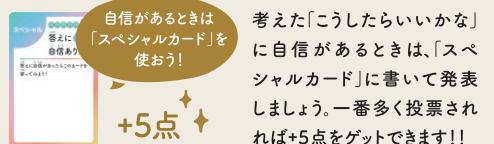
全部正解すると、22点です。

【ひなんじょマスター(難易度:むずかしい)】

全部正解すると、30点です。

③テーマを決めて、こうしたらしいかなを考える

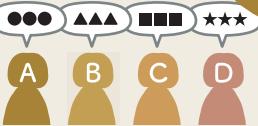
進行役が1つの「なんナン?カード」を選びます。選んだ「なんナン?カード」のテーマで「こうしたらしいかな」を各グループで話し合って考えましょう。



考えた「こうしたらしいかな」に自信があるときは、「スペシャルカード」に書いて発表しましょう。一番多く投票されれば+5点をゲットできます!!

④こうしたらしいかなを発表する

各グループが考えた「こうしたらしいかな」をグループごとに発表しましょう。



⑤みんなのベストいいね!を選ぶ

各グループが発表した「こうしたらしいかな」の中から、1番いいと思った発表がどれか、グループごとに選びましょう。自分のグループを選ぶこともできます。一番多く投票されたグループは、+3点をゲットできます。



Aグループが「ベストいいね!」です!



※同点のとき、発表が同じときは、どちらも「ベストいいね!」です。時間に合わせて、違う「なんナン?カード」でもやってみましょう。最後に一番ポイントが多いグループが勝ちです!

◎ゲームに慣れてきたら

- オリジナルのテーマと「あったらいいな」を考えてみよう
【オリジナルカード】

ゲームに慣れてきたら、オリジナルの「なんナン?カード」や「あったらいいなカード」を考えて、追加してみましょう。自分の住んでいる地域における課題やみんなで考えたい課題などをテーマにしたり、地域独自の取組みやルールなどをカードにすると、より自分たちのひなんじょのことについて、知ったり、考えたりできるようになります。

●他の遊び方

ひなんじょなんナン?には、ポイントを争うやり方など他の遊び方もあります。ホームページから他の遊び方をダウンロードしてみて下さい。

●テーマを選んで話し合う

「なんナン?カード」を選んで、そのテーマについて話し合うこともできます。防災やひなんじょの研修などで、話し合いたいテーマに合わせて、意見交換してみましょう。

正解
について

このゲームでの「正解」とは

テーマのときに、一番あつらいい「場所」や「もの」を「正解」としています。

「場所カード」「ものカード」と「なんナン?カード」の組み合わせは、「なんナン?カード」1枚につき、それぞれ1枚ずつです。「こうしたらしいなカード」もいくつか例をあげていますので、参考にして下さい。(※あくまで参考です!)地域やひなんじょによって考え方や取組みが違う場合もあります。

現実のひなんじょでは
正解は、一つでは
ありません。

みんなに知っておいてほしいことがあります。ここに書いてある組み合わせは、ほんの一例です。現実のひなんじょで解決しなければいけないことがあるときは、ひなんじょの場所や物、ひなんじょにいる人に合わせて、みんなでより良い方法を考え、協力して過ごしやすいひなんじょにしましょう。

| 難易度 | 番号 | テーマ | なんナン?(ひなんじょで起こる主な課題の例) | あつらいいな(課題への対応の例) | | こうしたらしいかな(課題への対応の例) | | ひなんじょのポイント | 大事になる時期 (災害が起ってから) |
|--|----|------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------|--|--|--|------------------------------------|
| | | | | 場所(どこに) | もの(何を) | 思いやり行動(何をする) | | | |
| ひなんじょを のぞいてみよう やさしい ひなんじょ トレーナー | 1 | 生活に 必要な物 | ・食べ物や服が足りない! ・どこで配ってくれるのかな? | ものを配ってくれる 場所 | 配ってくれる 食べ物・服 | ・配るときにお手伝いする ・順番を守る など | | 配られる食べ物や服などは みんなで分けて大切にしよう | さいしょから |
| | 2 | トイレ | ・使えるトイレが少ない! ・トイレが汚れてきたみたい | 災害用 トイレスペース | トイレそうじ道具 | ・そうじのお手伝いをする ・きれいに使います など | | トイレはみんなできれいに 使おう | さいしょから |
| | 3 | 寝る時 | ・床が冷たく眠れない ・いびきとか気になって眠れない | テントなどで 仕切られた寝床 | 段ボールのベッド 段ボールのたたみ | ・夜は静かにする ・ベッドはお年寄りに先に使ってもらう など | | ぐっすり眠れるようにしよう | 毛布はさいしょから ベッドは3日目頃から |
| | 4 | お風呂 | ・体をきれいにしたいな ・シャワーも混んでて使えないよ | 風呂場 | 濡らしたタオル | ・タオルで体をふく ・家族の背中をふいてあげる など | | シャワーやお風呂も大事だよね (長引くならお風呂等も) さいしょから | |
| | 5 | 洗たく | ・服が汚れてきて洗たくしたいな ・どこで洗たくするのかな? | 洗たく場所 | 洗たくする道具 | ・洗たくのお手伝いをする ・服が汚れるような遊び方をしない など | | 洗たくや着替えで衣服をきれい にしよう | 着替えはさいしょから (長引くなら洗たくも) 大事だよね |
| | 6 | 温かい食事 | ・温かい料理が食べたいな ・どこで料理を作るのかな? | 炊出し(料理) スペース | 料理道具 お野菜など | ・炊き出しのときにお手伝いする ・取りに来れない人に配ってあげる など | | 長引くときは、温かく栄養のある 食事も大事だよね | 3日目頃から |
| ひなんじょで 過ごしてみよう ふつう ひなんじょ リーダー | 7 | 集団生活 | ・家族で過ごす場所ってあるの? ・寝る時間とか決まっているのかな? | 居住スペース | 時間割表 | ・大きな声を出したり、走り回ったりしない ・周りの人と協力をする ・あいさつをきちんとする など | | ひなんじょの生活ルールを 守ろう | さいしょから |
| | 8 | 情報 | ・今日のそうじ当番はだれ? ・近所のおじいちゃんは大丈夫かな? | 情報掲示スペース | 回覧板 | ・自分が知っていることは教えてあげる ・手作り新聞など情報発信のお手伝いをする など | | みんなへの情報の共有も大事 だよね | さいしょから |
| | 9 | そうじ | ・ゴミが増えてきたな ・床がほこりっぽくて、汚れてきたよ | ゴミ置き場 | そうじ用具 | ・そうじのお手伝いをする ・自分の場所は自分で整理整頓する ・身の周りをきれいにするように心がける など | | ひなんじょ内をきれいにしよう | さいしょから |
| | 10 | 健康に気をつける | ・暑すぎてクラクラする ・寒くて風邪をひいたかも | 救護室 | 冷却シート、毛布 くすり | ・具合が悪そうな人に薬を持っていく ・お年寄りと一緒に散歩する など | | 体の具合が悪くならないように 気をつけよう | さいしょから |
| | 11 | ウィルス予防 | ・熱ってどこではかるの? ・病気をうつさない、うつらないように | 検温(受付)場所 | マスク、消毒液 | ・マスクをする ・きちんと手洗いうがいする ・こまめに消毒する など | | 手洗い・消毒をしっかりして、 マスクもちゃんとつけよう | さいしょから |
| 周りの人のこと も考えてみよう むずかしい ひなんじょ マスター | 12 | 子どもたちも 過ごしやすく | ・思いっきり遊びたいな ・勉強したいな | キッズスペース | 筆記用具、おもちゃ | ・みんなが生活する場所では遊ばない ・勉強をがんばる など | | どんなときも遊びや勉強は大事 だよね | さいしょから |
| | 13 | 手助けが必要な人 | ・からだが不自由な人が困っている ・妊婦さんやお年寄りがつらそう | 福祉スペース | 車イス、介ごベッド | ・食べ物などを運ぶのを手伝う ・お話をあげる ・目が不自由な人の手をひいて案内してあげる など | | 困っている人がいたら手伝おう | さいしょから |
| | 14 | 女人も 過ごしやすく | ・着替えているところを見られたくないな ・怖い人がいたらどうしよう | 更衣室 | 防犯ブザー | ・小さな子どもの面倒を見てあげる ・ブザーを記る ・着替え場所を男性女性で分ける など | | 女人の人も安心して過ごせるよう にしよう | さいしょから |
| | 15 | ペット連れ | ・ペットを連れていくのかな? ・おいはだいじょうぶかな | ペットスペース | ケージ ペット用トイレ | ・決められた時間に散歩する ・ペットに触れた後は手を洗う など | | ペットも一緒に過ごせるように しよう | さいしょから |

ひなんじょのことが少しわかってきたら

防災ノートで、「ひなんじょ」や防災について
もっと考えてみましょう。さらに
住んでいるところのイベントや、地域の防災訓練などで行われる
「ひなんじょ体験」や「ひなんじょ訓練」に参加してみましょう。