

目黒巻とは・・・

災害時の状況を自分自身の問題としてイメージするトレーニングツールです。

1．目黒巻記入用紙の作り方（ 図1 ）

ダウンロードした記入用紙を印刷します。

4枚の用紙を、線に沿ってカッター等で切り取ります。

両面テープ、のり等を「のりしろ」に付け、時間軸に沿って4枚を張り合わせます。

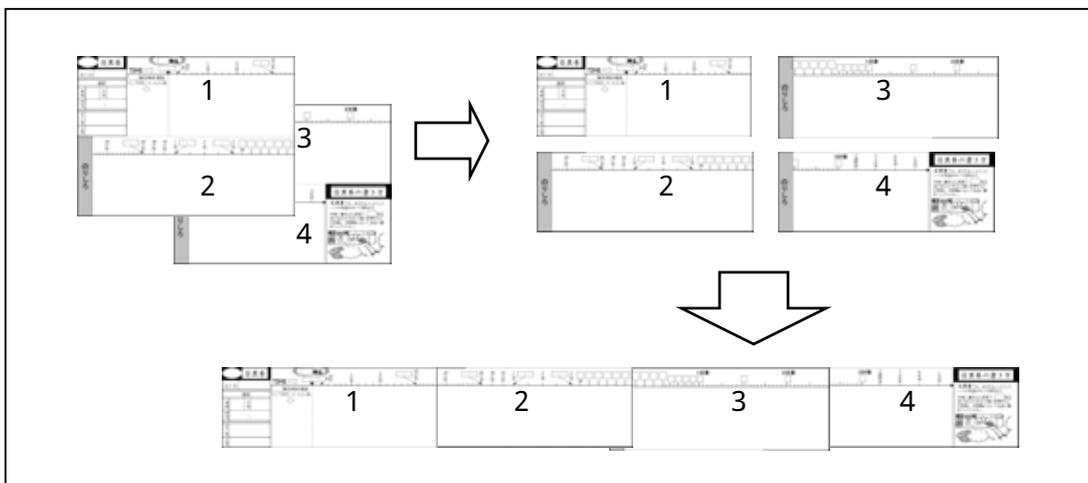


図1：記入用紙の作り方

2．災害の種類と条件の設定（例 図2）

災害の種類を決めて「目黒巻」の題の左欄に書き込みます。

「地震」や「火事」、「台風」、「不審者（泥棒等）の侵入」など、様々な災害を設定できます。（「地震」の場合は震度を設定したり、「火事」の場合はどこが火元かを設定したりして、災害のイメージがはっきりするまで設定を詳しくすると良いでしょう。その場合、題の横の余白に補足メモを書いておきます。）

「突然の病気」や「夫婦喧嘩」等にも応用できます。

発生時刻と季節、天気といった条件を設定し、記入します。（季節や天気の条件は、災害の種類によっては必要がなかったり、もっと別の条件も必要だったりするので、適宜条件を付け加える等してください。）

で決めた発生時刻に合わせて、時間軸の経過時間を設定していきます。あとで物語を記入する際の目安なので、カッコにあまりこだわらず、物語が書きやすいように書き込んでください。

目黒巻

災害発生後の状況をイメージし、
自分を主人公とした物語を作る

2 災害の種類を設定

災害時の状況を記入

2 災害発生時の条件を設定

地震	目黒巻		震度	6強	地震発生	a.m.10:30	10 後秒	1分後
記入日	2005.1.29(土)		TIM		地震発生時の状況			
設定								
季節	冬	天気	晴れ		<p>子供たちを 広い所にあ つめ、大人 二人で囲ん で守る。</p> <p>大人 園にTE</p>			
時刻	a.m.10:30							
記入者	目黒研太		<p>散歩先で園児 と遊んでいる。 (大人2人 0~1歳児 6人)</p>		<p>揺れが 収まっ ケータ 園にTE</p>			
	(園勤務 保育) / 保護者							

図2：目黒巻の設定と記入

3. 記入(例 図2)

最初に災害が発生したときの自分の状態(どこで何をしていたか、周囲の状況など)を記入します。

いよいよ物語作りです。「災害が発生した後、自分がどのような状況に置かれ、何を思いどう動くか」をイメージしながら、自分を主人公とした物語を時間軸に沿って自由に書き綴ってください。物語の他の登場人物としては、自分の家族や職場の人達、周囲にたまたまいた人などが考えられます。

記入する人によって、ハードボイルド系のサスペンスや人情劇、たんたんとしたエッセイ等、色々な個性的な物語ができあがります。

災害の種類やイメージした対応によっては、1年経たずに物語が終わる可能性もあります。(例えば、「火事を無事初期消火できた」場合は、一年後まで書く必要はなくなてきます。)

4 . 記入後

目黒巻を書きながら思い浮かんだ疑問や現状の課題を書き出します。疑問はどうすれば解決できるでしょうか？そして現状の課題はどうすれば解決できるでしょうか？また、物語を書いたときに抜け落ちていたことは何かありませんか？状況は本当に正しいでしょうか？（例えば、大地震のあと、かんたんにケータイで連絡を取ったりしてませんか？）

目黒巻はひとりで書いても充分楽しめるツールですが、何人かで書いて話し合うと、もっと効果があります。ぜひ周りの人と、書いた目黒巻を見比べながら感想や疑問、現状の課題等をおしゃべりしてください。話し合いによって皆に共通認識が生まれると、その後の防災対策がとてもしやすくなります。

もし、物語がハッピーエンドにならなかった場合、どうすればハッピーエンドに変えられるでしょうか？変える方法としては、「キャラクターを強くする（自分や周りの人の災害対応力を高める）」、「設定を変える（災害が起きても平気な環境にする。例えば地震の場合は事前に家の耐震補強や家具の転倒・落下防止をしておく等）」があります。物語を、不自然な流れなしにハッピーエンドに持ち込めるようにできたらいいですね。目黒巻は、条件をいろいろ変えて繰り返し行うことで効果がUPします。また、ハッピーエンドにならなかった場合、キャラクターを強くしたり（自分の災害対応力を高めたり）設定を変えたり（防災対策を行ったり）した後で、もう一回同じ条件で書いてみると、今度はハッピーエンドになるかもしれません。

ぜひ、ハッピーエンドな物語が書けるように、目黒巻でイメージトレーニングして自分の防災力を付けつつ、身の回りの防災対策に取り組んでいってくださいね！！

目黒巻を使ってくださった方、ぜひぜひご感想やご意見、ご指摘（「記入用紙のここを変えたらもっと書きやすい」など）を目黒研<info@risk-mg.iis.u-tokyo.ac.jp>にメールしてください。今後目黒巻の改良に役立てさせて頂きたいと思えます。

「こんな災害と条件を設定して、こういう物語を作った」とお教えくださる方大歓迎です!! もしよろしければ、皆様の書いた目黒巻をホームページ上などで紹介していきたいと考えております。

東京大学生産技術研究所 目黒研究室（都市震災軽減工学）



目黒巻

記入日

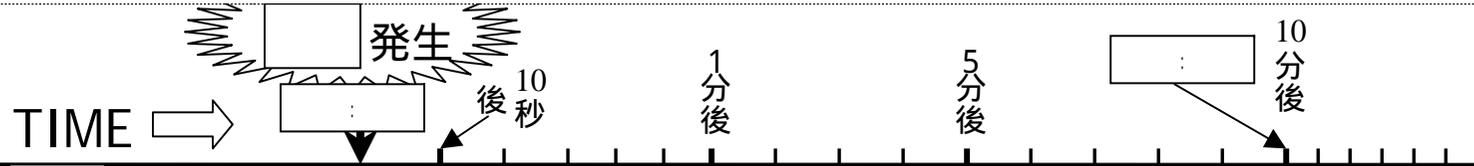
設定

季節 天気

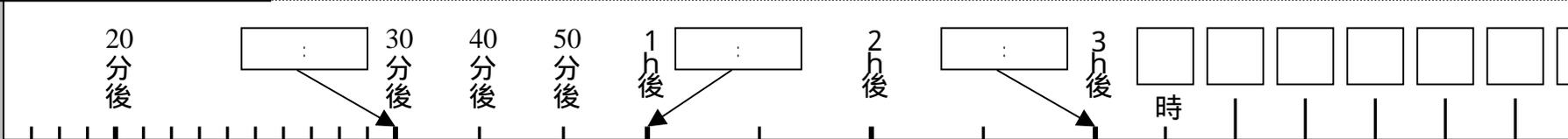
時刻 :

記入者

立場

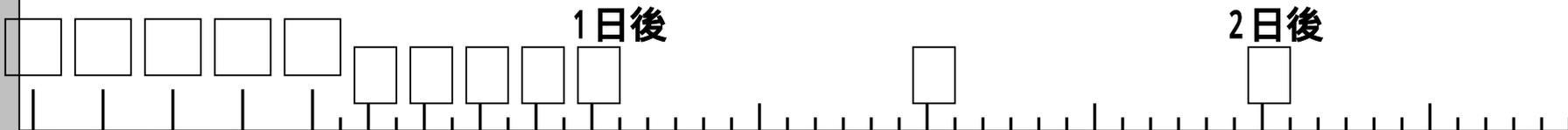


発生時の状況
「どこで何をしていたか」等

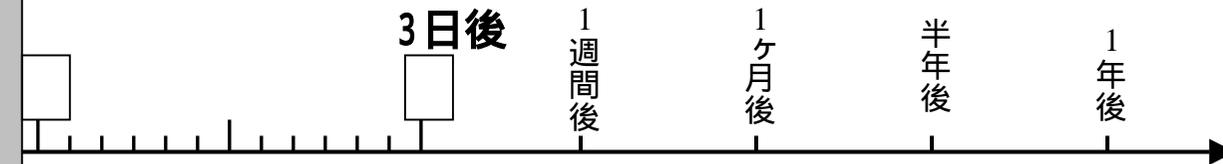


のりしろ

のりしろ



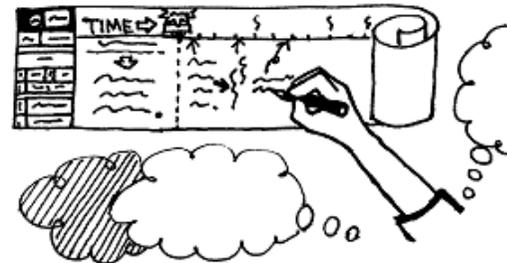
のりしろ



目黒巻の書き方

目黒巻では、自分を主人公にした一つの物語を作ってください。

手帳に書き込む感覚で、発生後の自分の状況・行動・気持ちなどを想像し、時間軸に沿って自由に書きこんでください。



「目黒巻ワークショップ（目黒巻 WS）」の実施法の解説 ～目黒巻 WS をより効果的に実施してもらうための補足説明資料～

東京大学目黒研究室

- ・「目黒巻」は防災を専門とする東京大学の目黒公郎教授が考案された災害状況を想像する力（災害イメージネーション）を高めるツールです。同様の目的で作成された「目黒メソッド」を簡略化したツールです。最終形が巻物のようになることから「目黒巻」と呼ばれています。「目黒巻」を使ったワークショップ（WS）を「目黒巻 WS」と言いますが、一般的な利用法は、下記の通りです。

「目黒巻 WS」は、地震を含む様々な自然災害や人為災害、事故や危機的な状況に対するイメージネーションの向上に利用できますが、ここでは一例として、地震災害を対象に話をします。WS を運営する方々（ファシリテータを含む）の参考になれば幸いです。

0. 事前情報として、WS の参加者（例えば、家族を対象とする場合は家族の各メンバー、職場を対象にした場合にはその職場のメンバー、など）が、1 日の各時間帯にどこで何をしているのかを、表などの形でまとめてくと物語を書く上で参考になる。また、乳幼児や妊婦さん、高齢者や病人、身体的なハンディキャップのある人や日本語によるコミュニケーションの難しい外国人などの存在も、あらかじめ確認しておくが良い。
1. 発災条件（発災の季節・天候・曜日・時間・自分たちの活動状況・服装や持ち物など）と、検討する対象時間の長さ（発災後のどの時点までを対象にするか。例えば、発災直後の 12 時間とか 24 時間とか。この時間は WS に利用可能な時間、WS 参加者の想像力の高さに応じて決定する。）などの条件を設定する。WS 全体（所要時間は T）は、各自が物語を書く活動（WS1：これに要する時間を T1 とする）とその物語を使って行う活動（WS2：これに要する時間を T2 とする）から構成される（ $WS=WS1+WS2$ 、 $T=T1+T2$ となる）。
2. 目黒巻の用紙（http://risk-mg.iis.u-tokyo.ac.jp/meguromaki/_src/1350/meguro_maki.pdf）と、大きさ色の異なる数種類の付箋紙（例えば、大：4 種類 A,B,C, D、小 2 種類 a,b）を用意する。
3. WS に用いる時間の半分程度（この時間は T1）を使って、各自が発災からの時間の経過に伴って、自分の周辺で起こる状況を、経過期間に合わせて、自分を主人公とした物語として書き進める。物語は大きいサイズの付箋紙（大付箋紙 A）に記入し、目黒巻の用紙の対応する時間帯の場所（後で移動させる場合に、元の位置がわかるように、用紙に印をつけた上で）に貼りつける。
4. 3を進める上で生じた疑問を小さいサイズの付箋紙（小付箋紙 a）に記入し、その疑問が発生した箇所に貼りつける。ファシリテータが、参加者が T1 時間内に、それぞれの物語（疑問の抽出を含め）を終了できるように軽く誘導する（想像力が低くて、物語が書けないことを理解することも重要なので、必要以上に誘導する必要はない）。3 と 4 を合わせた活動が WS1 であり、所要時間は T1 となる。
5. T1 が終了したら、各自の巻物（目黒巻、未完成のものを含めて）を相互に見せ合う。他の人がどのように考えているのかを知ることは、様々な発見や気づきにつながり、非常に重要である。
6. 次に皆の「疑問カード（小付箋紙 a）」の内容を共有し、この解決をはかる（すぐに解決できない場合は、これを手分けして調べて解決する）。この過程でさらに疑問がわいた場合は、それを小付箋 b に書いて、対応する時間帯に貼るとともに、この解決も同時に行う。
7. 各自の巻物を縦に並べ、各時間帯で相互の内容に矛盾がないかを確認し、おかしい部分がある場合に

は、その人の活動や出来事の時間を修正する。具体的には、大付箋紙 A を張り付けている時間を修正して正しい位置に貼り替えたり、大付箋紙 A に書かれた物語が不適切な場合は、別の付箋紙（大付箋紙 B）に修正文を書き、大付箋紙 A の上（あるいは適切な時間の修正箇所）に貼り替えたりする。

8. 5～7を実施した上で（つまり、内容や時間の矛盾、疑問点が解決された後）、各自の活動を見直し、最終的な結末をより良い状況に導くために、各時間帯でもっといい判断や行動がなかったのかを考え、物語を修正する。この時の修正は、別の付箋紙（大付箋紙 C）を用いて行い、その修正版を元の付箋紙の上に貼る。
9. 8までの活動で出来上がった目黒巻の物語は、仮定した発災条件における災害後の状況理解や対応としては、現在の WS 参加者の実力（災害イマジネーション）では理想に近いものになっている。それを理解した上で、今度は仮定の条件として、今回仮定した地震の発生前に、もし、5 秒、10 秒、20 秒の時間（緊急地震速報による猶予時間）を持つことができれば、発災後の物語をどのように改善できるかを考える（この内容は大付箋紙 D に記載して、該当箇所に貼る）。猶予時間が短いので、事前に利用法を検討したり、実際に訓練したりしておかないと有効活用できないことがわかる一方で、事前の準備によって、事後の物語を改善できる可能性があることも気づく。そして、この猶予時間を少しずつ長くしていき、例えば地震の前に 1 日の時間が与えられたら何ができるかを考える。地震発生後の状況を真剣に考えた後であると、事前にもし 1 日が与えられれば、実に様々な活動が可能で、これによって発災後の状況を大幅に改善できることがわかる（台風災害などでは、実際の災害発生前に、1～数日程度の時間的な余裕がある）。この効果は、自分や身内の死傷を含め、発災後の状況が厳しいほど、高いことがわかる。しかし、通常私たちは、このとても効果のある事前の 1 日を有効に活用せず（対策を講じない毎日を送り）、発災の日を迎えるのである。5～8の活動が WS2 であり、その所要時間は T2 となる。
10. 1～9の作業を、発災時の時間や曜日、天候や季節などを変えて実施すると災害イマジネーションの向上が図られる。学校であれば、学期の変わり目に実施したり、遠足や修学旅行などの前に、旅先を仮定して行ってみると、思わぬ事故や災害に対する回避法や対応法も大きく改善できるはずである。また、日頃から家族で防災の会議をすべきだという指摘があるが、実際に会議の時間をとったとしても、災害イマジネーションが低いほとんどの家庭では何を議論していいのかもわからない。家族会議の前に、まず目黒巻 WS を実施すると、会議で取り扱う話題や議論の質も内容も大きく変わる。

補足：

- 1) 目黒巻 WS では、特殊な条件の発災日時を想定することで、新しい気づきが生まれる。これは、そのような特殊な日時に実際に災害が起こりやすいと言ってるのではなく、そうすることで今までは考えていなかった点に気づき、これが対策の抜け落ちを発見するきっかけになるということ。市町村の防災では、年末年始の発災、市長選の選挙前日の夕方の発災、人事異動直後の発災などを想定すると、様々な気づきが生まれる。
- 2) 目黒巻 WS では、事前に各参加者が自分なりの物語を書き（WS1）、それを相互に見せ合ってから全員による WS2 が始まる点が重要である。KJ 法などを用いた通常のブレインストーミングでは、グループの中で立場が上の人や声の大きな人によって、議論の方向性が決まってしまうたり、結論が左右されたりする欠点がある。

人前で積極的に発言することが苦手な人は、カードを積極的に記載して提示することも苦手な場合が多いので、ワークショップに貢献することも難しい。しかし目黒巻 WS では、事前に全員が自分の物語を用意し、それを相互に見せ合ってから全員によるワークショップが始まるので、周りに左右されない状況下で書いた物語が重要な意味を持つ。すなわち、誰が書いたものであっても、物語が充実していれば、これがワークショップの中で尊重される。言い換えると、人前で積極的に発言することが苦手な人であっても書いた物語が充実していれば、これによってワークショップに貢献できるということ。その一方で、立場が上の人や声の大きな人であっても、事前の物語の内容が乏しい場合は尊重されないことになる。

KJ法 (Wikipediaによる) :

文化人類学者の川喜田二郎 (東京工業大学名誉教授) がデータをまとめるために考案した手法である。KJは考案者のイニシャルに因む。データをカードに記述し、カードをグループごとにまとめて図解し、論文等にまとめていく。共同での作業にもよく用いられ、「創造性開発」(または創造的問題解決) に効果があるとされる。

目黒メソッド :

発災条件としての季節や天候、曜日を決定した上で、1日(24時間)の時間帯別の自分の行動を縦軸に、横軸には発災からの時間経過 (例えば、3秒、10秒、30秒、1分、3分、5分、10分、30分、1時間、2時間、3時間、6時間、12時間、1日、2日、3日、1週間、2週間、1か月、2か月、3か月、6か月、1年、2年、3年、5年、10年などの期間間隔で) をとり、それぞれの行動の時間帯に災害を受けた状況を想定し、発災からの時間経過に伴って、自分の周りで起こる出来事、自分の心理状況、家族をはじめとした周辺の人々の状況などを想像して記載し、次のそれぞれの状況で自分やとるべき行動 (期待される行動) をまとめるもの。これを行うことで、「防災を他人事 (ひとごと) から自分事 (わがこと) にかえる当事者意識の醸成」、「個人の持つ多面性の理解」、「健常者が潜在的災害時要援護者であることの理解」、「自分の死後の物語を考えることでわかる発見とかわる行動」などが実現する。これらの作業を行う前には、家族構成や各メンバーの時間帯別の行動、自宅の耐震性や避難場所や避難所の位置、通勤手段や時間、通常の交通手段が絶たれ徒歩で移動する場合に要する時間、などを調べまとめておく。

上記の一連の作業が終わった後に (すなわち、事後の災害状況を想像できるようになった「災害イメージーションが向上した」後に)、今度は、発災までの時間を細かく提示し (事後の環境を考える場合の時間を逆にして、10年、5年、・・・10秒、3秒)、その時間にできる災害対策を記載してもらう。

目黒メソッドは、防災関係者を対象に開発されたものだが、一般市民を対象にした場合には設定が細かすぎ、また設問の難易度も高いので、実施が困難である。そこで、これを簡便化して「目黒巻」が生まれた。