

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。

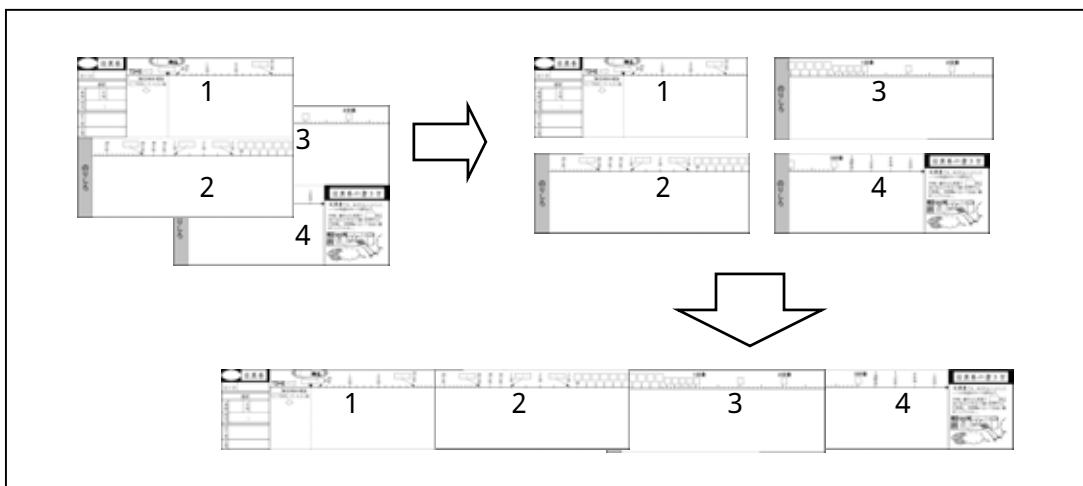


図1：記入用紙の作り方

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秒後	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>			
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>			
	(園勤務(保育) / 保護者)						

揺れが収まっ
ケータ
園にTE

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

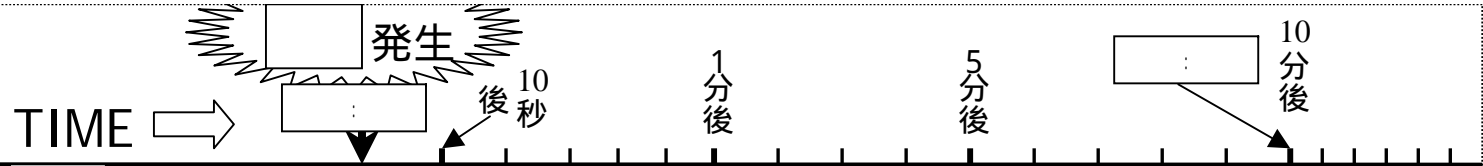
設定

季節 天気

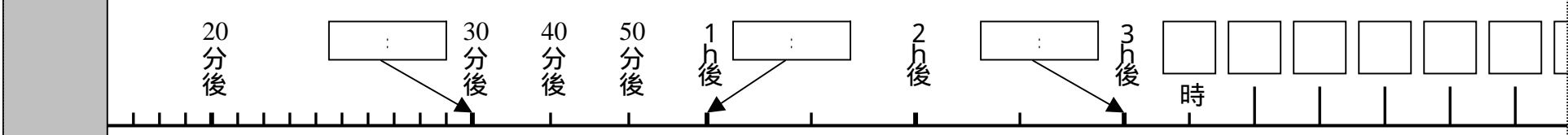
時刻

記入者

立場

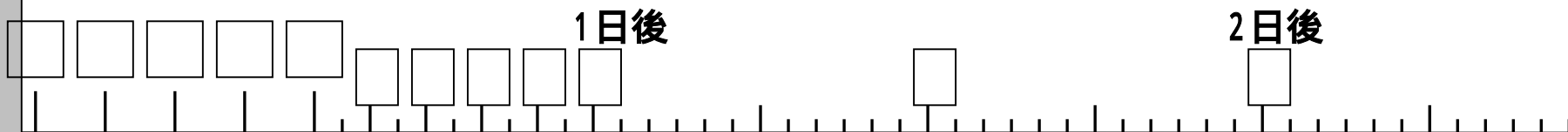


発生時の状況
「どこで何をしていたか」等

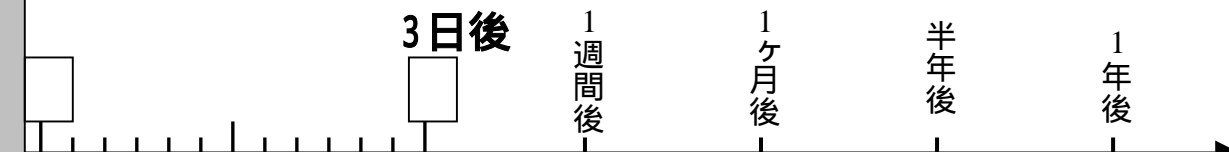


のりしろ

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ります。

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。

