



真空シーラー狂
作り置き料理家

小平 文（こだいら あや）

たのしく防災体験ができるテーマパーク

防災ランド 遊園地

好きすぎて

真空シーラー狂

と周りから言われるようになりました





レシピ開発 フートフォト イベント主宰

- ◎企業様のレシピ開発
- ◎フードフォト
- ◎レシピ動画
- ◎WEB・雑誌のレシピ
- ◎料理イベント主宰
- ◎オンライン料理教室



詳細プロフィール
HP参照ください

企業向け

コミュニケーション
チームビルディング

イベント企画

調理をタスク化



チームワークで
完成させる



✓ みんなが嫌がる説教も愚痴もなし！

✓ 全員与えられた作業を
ペアでやるので疎外感なし！

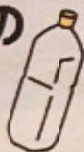


7割の人が備蓄なし

みんなは何日分 備えてる?

(令和5年市民防災意識アンケートから)
※高津区回答数237名

飲料水の 備蓄



◎飲料水は1人1日3Lが目安。生活用水も忘れずに。

食料の 備蓄



◎缶詰やレトルト食品など、上手にローリングストックしましょう。

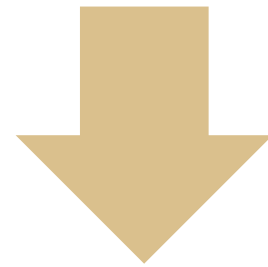
携帯トイレ の備蓄



◎携帯トイレなど、1人1日5回分を目安に備蓄しましょう。

**マンネリ化した防災訓練には
参加しても意味がないから行かない**

みんな関心はあるのだけど・・・



楽しそう

**新技術を使った
体験型 防災訓練**

VR・AR
体験型
防災訓練

事前イベント
ポリ袋
料理
コンテスト

防災グッズ
見本市

防災 ランド 遊園地

優秀レシピ
ポリ袋料理
ワークショップ



AR煙体験

火災で慌てず避難するために

「火災で恐ろしいのは炎よりも煙である」と言われます。そうした煙の中でも冷静に、安全に避難することが大切です。

AR煙体験は、火災が起きた際に煙が充満している様子を再現し、しゃがむことで視界が変わるなど、実際の火災避難時の状況に近い内容を体感いただけます。

POINT

高い位置に設置されることが多い非常灯は火災時には煙で見えづらいもの。イベント時には体験者にゴーグルを装着したまま探してもらい日頃から避難ルートを意識する重要性をお伝えしています。

特徴

特許取得済み

現実の風景に煙を重ねる技術において特許を取得しています。
*特許第6043408号

避難行動が確認できる

AR(拡張現実)技術を用いて、今いる場所で火災時の煙体験が可能です。一般市民向けのほか、消防士の訓練にも活用いただいています。

手軽に体験可能

PCは不要。ゴーグルのみで体験できるため、お好みの広さで訓練ができます。その場でしゃがむだけでも良いですし、アトラクションのようにコースを作る方もいます。

外部モニターに投影可能

体験者に見えている映像は、外部のモニターに同時に映し出すことができます。防災イベントなど、多くの来場者が参加される際には効果的です。(別途接続アダプタが必要です。)

対応端末：ヘッドマウントディスプレイ PICO4 Enterprise

年齢制限：7歳以上（小学校一年生以上）

室内利用推奨：屋外での利用はご相宜ください。



一般社団法人 AR防災 <https://arbosai.org/>





AR浸水体験 ～ゴーグル版～

「早めに避難」を意識づけるために
浸水・氾濫の恐ろしさを分かりやすく体
験する

専用アプリを入れたスマートフォン+ゴーグルにより、リアルな浸水体験・避難訓練が行えます。今自分がいる場所にCGの水を重ね、没入感がありリアルな災害体験を可能にしています。

ハザードマップだけだと平面なので災害をイメージすることは難しいです。このアプリと組み合わせることにより、その地域でどのくらいの被害になるのか簡単に分かります。

国交省ナビと連動して表示可能



対応端末：iPhone12 Pro以降モデル+専用プラスチックゴーグル
年齢制限：7歳以上（小学校一年生以上）
室内利用推奨：屋外での利用はご相談ください。

特徴

この体験を通して、浸水した際の
逃げ方を伝えるのではなく、浸水
する前の一刻も早い避難が重要で
あることを伝えています。



ゴーグルから見える視界イメージ



POINT

防災イベントなどで体験いただいているのは、浸水した際の避難方法です。

障害物を置き、水を濁らせ、足元が見えない状態で避難する難しさを感じていただいています。
ポイントとなるのは傘などの探り棒となるものを使って、足元を確認しながら歩くこと。

万が一の時の避難方法となり、浸水時にどれだけ避難が困難かを体験いただけます。



一般社団法人 AR防災 <https://arbosai.org/>



AR浸水体験 ～タブレット版～



ハザードマップを参考にすれば その場の浸水水位を簡単に設定できる

専用アプリを入れたiPadにより、リアルな浸水体験・避難訓練が行えます。雨や飛来物、水の濁り、漂流物などもボタン一つで設定可能、より災害時に近い状態を再現します。またiPadの映像をモニターに映せば複数人で同時に浸水体験が可能となります。このようなタブレット版であれば、年齢を選ばず、どんな方であっても手軽に災害想定没入体験が可能です。

対応端末：iPad Pro 2020以降モデル
年齢制限：7歳以上（小学校一年生以上）



特徴

【以下ボタン一つで調整可能】

水位（10cm単位で上下調整可能）/ 流速 /
風速 / 水の透明 or 濁り / 漂流物 / 飛来物 /
雨



【防災イベント時のオススメ】

iPadをモニターに接続し、固定した状態で置いておくと、通りがかりの方がモニターに映し出される自分の浸水した映像が付き、災害体験に興味を持っていただけるキッカケとなります。

POINT

タブレットの画面が大きいので、手に持って簡単に体験ができます。また水位や水の濁り、流れ、漂流物や飛来物の有無など細かく設定ができ、感覚的に操作ができます。

HDMIケーブル、USB-C変換アダプタがあれば体験の様子をモニターに映し出すことも可能です。同時に複数の方が簡易的な体験をすることができます。

一般社団法人 AR防災 <https://arbosai.org/>





VR地震体験

大地震を安全に体験する

普段なかなか体験することのできない大地震をゴーグルを使って手軽に体験することが可能。実際に発生した震度6強の地震を安全かつリアルに体験ができます。揺れている部屋を冷静に見ながら、どのように行動すれば助かりやすいかを考えられます。地震が起こる前にどのように対策をしたら良いかも分かります。

POINT

地震時、家具が倒れてきたら確実に人を襲う“凶器”になります。イベント時には家具の転倒防止はもちろん、ガラスの飛散防止や、重いものを高い位置に置かないなど普段からできる工夫をお伝えしています。

特徴

短時間で多くの方へ

体験時間は1〜2分ほどなので、少ない台数でも多くの方に体験していただけます。

没入感

VRは現実世界から完全に切り離し、仮想空間に没入させる能力を持っています。ヘッドセットを装着することで、360度の視野を持ち、仮想空間内の世界を体験することができます。まるで自分がその世界にいるような感覚になります。

安全にリアルに

実際に大地震が発生すると、普段から訓練をしていないと全く身動きがとれません。VR地震体験では揺れている感覚はあるものの、安全な環境で地震の影響を学ぶことができます。

体験後のディスカッションが効果的

VR地震体験後に「机の下に避難するだけでは間に合わない」「物の位置をこういうふうに変えたらよいのでは？」と参加者同士でディスカッションしてもらい学習効果を高めることもできます。

対応端末：MetaQuest

年齢制限：7歳以上（小学校一年生以上）

室内利用推奨



一般社団法人 AR防災 <https://arbosai.org/>





導入事例

【自治体編】



①神奈川県綾瀬市

「関東大震災から100年。災害を知り、災害に備える。」をテーマに2024年1月20日(土)、綾瀬市オーエンス文化会館にて防災フェアが実施されました。会場では実際に東日本大震災で被災された防災士の方から、当時のお話と自助・共助の大切さについて講演が行われました。私たちも災害の疑似体験コーナーを用意し、多くの来場者に災害体験(地震体験、浸水体験)をしていただきました。講演の後ということもあって、非常に熱心に体験いただく様子が見られました。

導入体験：浸水体験/地震体験



②港区総合防災訓練

過去の災害の教訓をふまえ、今後、発生が懸念される首都直下地震などの災害に備えるため、令和5年11月12日、港区立六本木中学校にて港区総合防災訓練【麻布会場】が行われました。あいにくの天候に関わらず、年配の方や外国籍の方など広く多くの方に体験していただき、常に行列が途切れない盛況ぶりでした。来場していただいた皆さんからは「日常では体験が難しい災害体験が出来て良かった」「地震の被害が実感できた」という声が出ていました。

導入体験：煙体験/浸水体験



③東京都千代田区

将来に役立つ防災の知識を身につけることを目的に千代田区 災害対策・危機管理課主催の「みらいの防災リーダー養成講座」が開催されました。「実際にこういうことが起きたら怖い。でも、こういうことが本当に起こるんだというのが実感できた。もう一度体験してみたいです。」「煙が少ないところは地面から数センチのところしかなかった。少しでも立ったりしたら煙を吸いそうだった。周りが見えなかった。」

将来に役立つ防災の知識を身に付けるこちらのイベント、とても真剣に楽しく体験していました。

導入体験：煙体験/浸水体験





導入事例

【商業施設編】



④イオンモール北戸田

関東大震災から100年の2023年9月1日(金)～2日(土)、AR(拡張現実)を使った防災アプリで、水害や火災を疑似体験できる防災イベントが戸田市の商業施設「イオンモール北戸田」で開かれました。

ゴーグルを着用すると実際の景色に火災の煙や氾濫した水が重なって見え、参加した方々からは「怖かった。こんなに短い距離なのに」「テレビでみる(水害の)印象と違う。(実際の水害時に)私1人だったら、子供を連れてどうやって逃げよう。」「もう少し水の中が見えるかと思った。」「いざというときの備えについて考える時間となった」などの声が聞かれました。

この日は関東大震災から100年ということもあり、たくさんの新聞社・TV局の方にも取材いただきました。

導入体験：浸水体験/煙体験

⑤セブンパーク アリオ柏

Disaster Scope®を使った防災訓練の導入事例は1000件を超え、自治体や学校での運用事例とそのノウハウも多く蓄積されています。最近ではショッピングモールでの防災イベントの開催も増えてきております。

2023年9月17日、千葉県柏市にあるセブンパークアリオ柏において防災イベントが開催され、私たちも災害体験コーナーを設け参加してきました。

目の前の現実風景にバーチャルな視覚情報を加え、現実世界を拡張するAR。正にその場の災害を体験できるため、いつも通っている職場・学校や自分の部屋などの、慣れた場所、なおかつ、災害に遭う危険性が高い場所で、リアル感を持った防災訓練が出来るのです。

導入体験：浸水体験/地震体験/煙体験



⑥南町田グランベリーパーク



「みんなで学ぼう！まちの防災2023(南町田グランベリーパーク)」が2023年9月2日(土)～3日(日)に開催され、私たちも災害体験コーナーを設け参加してきました。

「煙がリアルだった」「他では出来ない浸水の体験が出来て良かった」「地震がとても怖くて、普段からできる備えをしないとけないと改めて思った」など、たくさんの方から体験の声をいただきました。

今後30年間で、関東大震災クラスの地震が発生する確率は70%強とも言われています。日ごろから防災への意識を高く持ち、いつ何どき、地震に限らず、様々な災害が起きても冷静沈着な対応ができるように、これからも訓練を提供していきます。

導入体験：浸水体験/地震体験/煙体験

一般社団法人 AR防災 <https://arbosai.org/>



イベント概要

事前イベント
ポリ袋料理
コンテスト

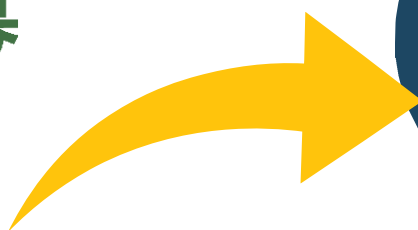
+

イベント当日
防災
遊園地

WEB・郵送で
公募



審査

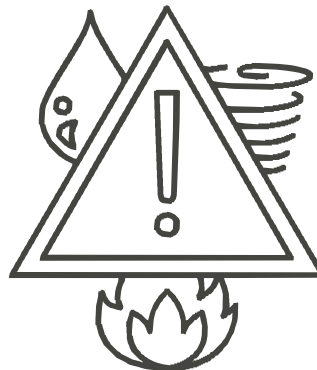


優秀
レシピ
発表

ポリ袋
料理体験

被災
体験

防災意識
の向上



地域コミュニティ
の活性化



高津区に住む人 & 仕事をしてる人

被災
体験

今いる場所が
もし被災したら？



どう行動するか
イメージがつくイベントに

一緒に作業することが大切

ポリ袋
料理体験

いろんな世代の人と
一緒に調理する



周りに住む人を知る
声をかけやすくなる

03

ターゲット

大人も楽しめる
体験イベントにしたい

高津区

在住 or 勤務

優秀レシピをイベントで 実際に作るワークショップ開催

レシピ募集

紙チラシ
HP
SNS



審査

応募レシピから
優秀レシピを
選出



イベント
ワークショップ

＋
HPに
レシピ掲載

レシピ条件

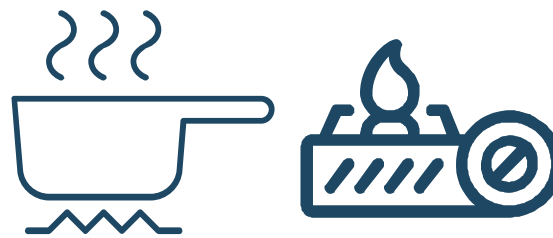
必須条件



ポリ袋を使った料理



洗い物が少ない



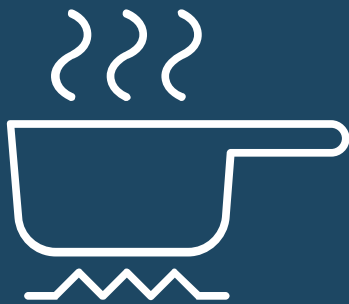
カセットコンロ
で湯せん調理

or



混ぜるだけ

ポリ袋料理コンテスト エントリーカテゴリ



湯せんて調理



混ぜるだけ



おやつ

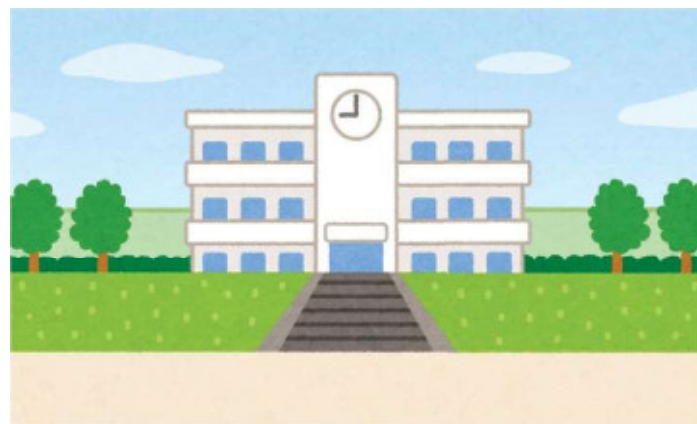


8大アレルギー不使用

開催場所：公共広場

防災食を作れる場所（火気OKの場所）

駐輪場を確保できる



器具貸出
AR・VR
被災体験

VR・AR機器
@ 5万 x 2台

* 金曜着、月曜返却
* 無料講習会 毎週木曜開催（四谷事務所）

チラシ
ポスター

ワークショップ
食材費

ボランティア
スタッフへの
弁当代

見えない人件費

デザイン HP更新 SNS投稿 チラシ配り など

私の提供できるスキル

レシピ製作/料理写真

SNS発信

料理講師

チラシSNSデザイン

足りないスキル

地域のつながり

防災知識

公共施設イベント

40名以上のイベント企画