

つながりを“体験”で確かめる防災リハーサル

横浜市金沢区で、第2回「自助リハ」を開催

～平常時から避難所までを一本でつなぐ新たな試み、大学研究室開発のアプリによる避難誘導・炊飯実演・ハンドセラピー・電源不要ライブなど～

金沢区自助連絡協議会（通称：自助カナ）は、2026年3月29日（日）に、災害時の避難行動を体験するイベント「自助リハ」を開催いたしました。避難行動を義務的な「訓練」ではなく、日常の中で楽しみながら主体的に参加する「リハーサル」として位置付けている「自助リハ」。防災時に役立つヒントと遊び心が同時に詰まったワークショップや参加者同士の自然な交流を後押しする企画を通じて、身近な“つながり”を育むことを目指しています。

自助リハ
第2回 LET'S REHEARSE!
つながりを“体験”で確かめる防災リハーサル
3.29日 10:00 start!
Phase1 平常時 Phase2 発災・避難 Phase3 避難所
10:00-12:00 12:00-15:00 15:00-17:00
ランチ横浜南市場「海辺広場」 Landport横浜杉田
スマホで防災マップ 災害時にも自動と共働 ヒメミコ ハンドセラピー
「防災バンダナ」ワークショップ
「ココイコ」アプリによる避難誘導
災害食を食べてみよう
自助カナ楽団 アンブラグドライブ
防災プチセミナー
ENJOY MOVE PREPARE
ウエノクリーニング株式会社 奥島地所株式会社 株式会社BeeTalk インカムジャパン株式会社 おにもち(株式会社vitom) ブランチ横浜南市場 協同組合 横浜南市場共栄会 Landport横浜杉田 横浜市立大学 理学部 理学科 生命ナノシステム科学研究科 物質システム科学専攻 金沢研究室 横浜金沢キッチンカー協会
誰もが安全に健康に 笑って暮らせる金沢区を みんなでふれあい、こころ寄せ合い、紡ぎ合って未来へ
主催 金沢区自助連絡協議会 ☎ 045-782-5243 📠 045-782-7999 📧 info@jikkokan.jp

第2回目となる今回は、「平常時」から「発災・避難」、そして「避難所での生活」まで、被災時の一連の流れを3つのフェーズに分けて時系列で体験するプログラムを展開しました。避難時のみの行動を確認する従来の避難訓練の前提を問い直し、日常の備えから緊急時の行動・避難所での過ごし方までを避難行動の射程に入れる——これが今回の「自助リハ」

ならではのアプローチです。被災時に起こりうる状況をリアルに再現した形での防災リハールに挑戦しました。

当日のプログラムレポート

Phase1 平常時

10:00～ @「ランチ横浜南部市場 海辺広場」

【Phase1】の会場は、シーサイドライン「南部市場駅」から徒歩10分の場所にある「ランチ横浜南部市場 海辺広場」。週末に買い物を楽しむお客さんで賑わう広場で、防災に向けた日頃からの備えを呼びかけるワークショップを多数実施しました。



■ 新聞スリッパ作り・炊飯実演

新聞紙でスリッパを作るブースは、小さなお子さんに大好評。身近な素材が足を守ることに一役買うことを、自分の手を動かしながら実感していただきました。少量の水とポリ袋でご飯を炊く実演を目の当たりにした参加者からは、「これはぜひ覚えておきたい」という嬉しい声が聞こえました。



■ 完全栄養食「おにもち」の紹介・販売

水も火も不要で1年間保存可能な完全栄養食「おにもち」の紹介・販売コーナーには、足を止める参加者が相次ぎました。実物を手に取り、「こんな非常食があるとは知らなかった」と目を丸くする場面も。日常の備蓄に対する意識を後押ししながら防災食の選択肢を広げる機会を提供しました。

■ 「ヒメミコ ハンドセラピー」

"手"を通じて心と体を整える独自のケアプログラム「ヒメミコ ハンドセラピー」のブースでは、セラピストと参加者の間に穏やかな交流の時間が流れていました。災害時は、身体的な痛みや疲労と、精神的なストレスが同時に生じやすいものです。その両者を同時に癒すハンドセラピーは非常に有効なケアの方法です。



12:00～ @「ランチ横浜南部市場 海辺広場」から「Landport横浜杉田」へ避難

■ 横浜市立大学 金研究室による避難誘導アプリ「ココイコ」を片手に、実際の避難経路を歩く

正午の「発災」と同時に【Phase2】がスタート。会場に集まった一般参加者とともに取り組んだのは、横浜市立大学 金研究室が研究・開発を行う避難誘導アプリ「ココイコ」を用いた避難シミュレーションです。

今回は、「ランチ横浜南部市場 海辺広場」を被災場所、「Landport横浜杉田」を避難場所として設定しました。参加者はスマートフォンでQRコードを読み込み「ココイコ」を起動させ、年齢や属性、配慮事項（障がいの有無や車イス移動の有無など）を入力。するとアプリが最寄りの避難場所と安全な避難経路を提示し、参加者全員でその道のり約1.5kmを歩きました。

一般参加者・研究室の学生・運営者の中で改善に向けた対話も活発に交わされました。スマートフォン画面での経路表示の見やすさや、現実の道のりとアプリ上の表示との差異など、一緒に歩くからこそ気づけた点が話題にのぼりました。アプリに対する気づきにとどまらず、「実際の被災時には歩かず走るのでは」「緊急時に信号は機能しているのか」など、避難行動そのものへの問いも次々と生まれました。

Phase3 避難所

避難完了～15:00 @「Landport横浜杉田」

今回の避難所として設定した「Landport横浜杉田」は、IHIと野村不動産が共同で開発した大型物流拠点です。金沢区昭和町で2025年にオープンした本拠点は、金沢区の津波避難施設として登録されており、防災の拠点としての機能も担っています。【Phase3】では、「Landport横浜杉田」での避難所生活を想定した企画が並びました。



■ 金沢区の防災事情「防災プチセミナー」

防災士による「防災プチセミナー」を開講。金沢区の災害リスクや課題、避難所生活で直面する困難への対処法や必要な知識を学ぶ時間となりました。

■ 簡単に作れる！防災食をみんなで実食

セミナー後は、避難所での食事を味わう時間へ。【Phase1】で炊いたご飯、常温水を注いだカップラーメン（水の量は通常の約半量）、「じゃがりこ」と常温水で作るポテトサラダの3品を用意。知恵を絞れば非常時の食卓を豊かにできる。そのことを、参加者全員で食を囲みながら共有できました。



■ 電源を使用しない音楽ライブ

最後は、「自助カナ楽団」による電源不要のアコースティックライブ。アンプもマイクも使わずに奏でる音楽が会場に広がると、手拍子が自然と起こりました。緊



張感を強いる避難所生活という状況下においても、音楽は人の心を支える糧になりえます。文化の持つ力を肌で感じながら全プログラムを終了しました。

「自助リハ」は、「顔見知り」「顔なじみ」のつながりを通じて自助の力を高める、地域の実践の場です。今後もこの取り組みのかたちを地域の多様な主体と協力しながら育て、“誰ひとり取り残さない避難支援”の次世代型の仕組みづくりに力を入れていきます。

イベント実施概要

名称 第2回 自助リハ ～つながりを“体験”で確かめる防災リハーサル～

日時 2026年3月29日（日） 10:00～15:00

場所 ブランチ横浜南部市場 海辺広場 / Landport横浜杉田

協賛 ウエノクリーニング株式会社、鹿島地所株式会社、株式会社BeeTalk、インカムジャパン株式会社、おにもち（株式会社vitom）

協力 ブランチ横浜南部市場、協同組合 横浜南部市場共栄会、Landport横浜杉田、横浜市立大学 理学部 生命ナノシステム科学研究科 物質システム科学専攻 金研究室、横浜金沢キッチンカー協会

主催 金沢区自助連絡協議会

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

TEL:045-782-5243 FAX:045-782-7999 MAIL:info@jijyokana.jp

金沢区自助連絡協議会