

# 【段ボールベッド】

「自主活動」のみ



国立赤城青少年交流の家は持続可能な開発目標 (SDGs)を支援しています。  
本プログラムでは下記の重点項目を設定しています。



## 内容

災害時に避難所などで活用される段ボールベッドを組み立てて実際に寝てみます。災害発生時の避難所での生活について考えます。

## 活動に必ず必要なもの

- ・利用団体（個人）で用意するもの：①水筒 ②タオル ③動きやすい服装 ④軍手
- ・交流の家で貸出可：①段ボールベッド  
②段ボールベッドの進め方（HPから事前ダウンロード可能）  
③ワークシート（HPから事前ダウンロード可能）  
④クリップボード

## 動前の準備

- ・事務室で担当職員と事前打ち合わせを行う。（「打ち合わせシート」使用）
- ※活動場所の確認、貸出備品等の確認を行う。

## 活動の流れ

- ①集合場所に班ごとにならび、物品を配布する。
- ②団体の代表から防災について説明を聞く。（5分程度）
- ③グループで話し合いをする。（災害発生時、避難所での生活についてなど：10分程度）
- ④床に寝てみる。（5分程度）
- ⑤段ボールベッドづくりをする。（10分程度）
- ⑥段ボールベッド体験をする。（交代で実際に寝てみる：10分程度）
- ⑦まとめ・ふりかえりをする。（感想、段ボールベットは、どんなときに有効か：10分程度）
- ⑧片付けをする。（10分）
- ⑨事務室に完了報告をする。（数を確認して借りた物品の返却）

## 留意点

### 【打合せ関係】

- ・打ち合わせは、到着後できるだけ早い時期にお願いします。

### 【活動関係】

- ・段ボールベッド作成時はケガ予防のため、軍手を着用してください。
- ・段ボールベッドの組み立て方は、段ボール側面にあります。
- ・複数人がベッドに乗るとベッドが破損することがありますので、ひとりずつ体験してください。
- ・段ボールベッドの上での水分補給はご遠慮ください。