

アウトドアサバイバルから学ぶ 防災・災害対策研修のご提案

企業向け社員研修

アウトドアサバイバル学校：すえなみブッシュクラフトスクール長野

目次

- すえなみブッシュクラフトスクールとは
- お手伝いできること
- はじめての 防災・災害対策プランWS
- 自分で自分の身を守る基本と 非常用持ち出し袋 講座
- 都市サバイバル技術 実践編
- 費用について
- 新聞掲載
- お問い合わせ先

すえなみブッシュクラフトスクールとは

生きる力を身に付けるをテーマに

- ・ 自然豊かな長野県の里山を舞台に、年間を通じて、大人向けのアウトドア教室を運営しています。
- ・ 学校や自治体での出張講師、企業様での防災・災害対策研修を提供しています。

お手伝いできること

ご相談内容に応じて、研修全体のトータルコーディネーターから、講師、アドバイザーとして関わる事が可能です。

- ・ はじめての 防災・災害対策プランWS
- ・ 自分で自分の身を守る基本と 非常用持ち出し袋 講座
- ・ 都市サバイバル技術 実践編

はじめての 防災・災害対策プランWS

このWS（ワークショップ、実践型講座）では、

- ・そもそも災害とは何なのか。
- ・リスクとは何なのか。

そんな基本的なところから話を進め、自分のライフスタイルに合わせたオーダーメイドの防災・災害対策プランを一緒に作っていきます。

標準スケジュール

10:00-10:30

- ・イントロダクション（WS概要、目標設定、自己紹介）

10:30-12:00

- ・そもそも災害とは、リスクとは。
- ・防災・災害対策プランとは。
- ・全体像を把握する。
- ・行動範囲の整理
- ・リスクの割り出し

12:00-13:15

- ・お昼休憩（各自でお願いします）
- ・ワーク

13:15-15:15

- ・エンビジョニング、リスク調査
- ・リスクの優先順位
- ・兆しの割り出し、具体化
- ・対策プランを作る
- ・リカバリープランを作る

15:15-15:30

- ・まとめ



実績)

- ・株式会社アDOIシグロ様

自分で自分の身を守る基本と 非常用持ち出し袋 講座

災害発生時など非常時に生き延びるためには何が必要なのでしょうか。

これが分かれば、非常用持ち出し袋に何を入れておけば良いのか、何を備えておけば良いのか考えることができます。

この講座では、人が生きていくために最低限必要な物を知ることから始めます。

備え

いざ災害が起きた時、私たちにできることは殆どありません。しかし、災害発生前にはできることが多くあります。その1つが非常用持ち出し袋を作って、備えておくこと。

原理原則を知った上で、非常用持ち出し袋として何を入れておけば良いのか。実際に考えてみましょう。

標準スケジュール

ミニワークを取り入れた座学（2時間）になります。

リモートでオンライン研修も可能です。

実績)

- ・ 塩尻市広丘小学校PTA様



都市サバイバル技術 実践編

非常用グッズ、そして都市型のサバイバル技術を ”自分で” 試してみる

講師が持っている非常用持ち出し袋にある道具を実際に使ってみましょう。

実際に使うことで、メリット、デメリット、使い勝手、自分なりの工夫ができるようになります。

都市災害特有のサバイバル術

キレイな水、燃料となる薪、シェルターの材料となる枝、食べられる野草が豊富にある森と違って、都市部でのサバイバルは備蓄がなくなった時に困難になることが予想されます。

都市災害特有のサバイバル術を実践して、体験してみましょう。

標準スケジュール

(午前の部) 10:00-12:00

- ・ 具体的な道具のご紹介
- ・ 講師が持つ道具を実際に使ってみよう
- ・ シグナリング：ホイッスル、ミラー、ケミカルライト、アルミ箔ミラー
- ・ シェルター：エマージェンシーシート、マット
- ・ 水：携帯用浄水器
- ・ 火：メタルマッチ

(午後の部) 13:00-15:00

- ・ 備えがない場合の都市型サバイバル術を実践、体験してみよう。
- ・ 新聞紙による雨カッパダウン、保温シェルター体験
- ・ シーチキン缶ランプ、ポリ袋レンズで着火
- ・ 空き缶から容器作り、簡易ろ過、煮沸体験



実績)

- ・ 株式会社アDOIシグロ様

費用について

半日（約2時間）：10万円（+交通費、材料費）

一日（約4時間）：15万円（+交通費、材料費）

別途、打ち合わせ、研修設計費、書類作成費用合わせて5万円が必要になります。
但し、予算に合わせて対応致しますので、ご相談ください。

人数

1回の研修で受講できる人数は、最大15名とさせていただきます。
これ以上の場合は、グループを分けて受講を申し付けます。

新聞掲載 主催講座 (一部)



体温保持へシェルター作り 松本の児童 災害に備え学ぶ

松本市鎌田児童センターで28日、地震などの災害時に過ごすシェルターを作る講座があった。センターを利用する児童の保護者で、サバイバル技術の民間資格を持つ末次克洋さん(41)ら3人の手ほどきを受けながら、児童らがブルーシートやひもなどを使って組み立てた。

地震の避難訓練と合わせて初めて開いた。同センターを利用する児童約60人が参加。末次さんは人が生きるためには空気、シェルター、水、火、食料の五つが不可欠とし、シェルターの役割は「雨や寒さから身を守り、体温を保つ」と説明した。

児童たちはひもの結び方を学んだ後、5、6人の班に分かれてシェルター作りに取り掛かった。用意されたのは横1.8m、縦2.7mのシート1枚、支柱になる棒、ひも、くい。「どこからやればいいんだろう」と戸惑いつつ、見本を参考にシートにひもを結んだり、ハンマー代わりに石でくいを打ってシートを地面に固定したりした。

鎌田小学校5年の武田葵音さん(10)は「風通しが良くて意外と暖かい」。末次さんは「他の児童センターなどでも開きたい」と話していた。

棒やひも、シートでシェルターを作る子どもたち。石をハンマー代わりに使う工夫も

簡易テント 児童が設営 鎌田の体験講座で70人

松本市高島の鎌田児童センターで28日、ブルーシートなどを使って風雨から身を守る簡易テントを作る方法を学ぶ体験講座が開かれた。自然の中で生き抜く知恵や技術を学ぶ取り組みで、自然の素材を使ったサバイバル技術を指導する「フッシュクラフト・インストラクター」の末次克洋さん(41)が企画した。市内の児童センターでは初めての開催で、地元の鎌田小学校の児童約70人が参加し、万が一の災害時や避難時に風雨や日差しなどから身を守る「シェルター」づくりに取り組んだ。(小井貴之)

児童たちは、末次さんや講師の指導で、ブルーシートを張る方法を学び、自然の素材を使ったサバイバル技術を指導する「フッシュクラフト・インストラクター」の末次克洋さん(41)が企画した。市内の児童センターでは初めての開催で、地元の鎌田小学校の児童約70人が参加し、万が一の災害時や避難時に風雨や日差しなどから身を守る「シェルター」づくりに取り組んだ。



簡易テントを張る子供たち

センターに通わせている末次さんが、運動会や休日に鎌田児童センターで行われる避難訓練に併せて企画した。末次さんは「生き残りや自己肯定感の養い、自然の素材を使ったシェルター作りを通じて、児童の防災意識を高めてほしい」と願っていた。



3密避け自然を楽しむもつ

松本 キャンプ初心者向け講習会

野外でテントを張りながら、構造や役割を紹介する末次さん(松本市アルプス公園・古民家体験学習施設)

松本市のアウトドアスクール「すえなみフッシュクラフトスクール」は、自然の中で楽しむための講習会を市内のアルプス公園・古民家体験学習施設で始めた。1日間で、新型コロナウイルスの感染防止策として「3密」を避けた野外でのキャンプやハイキングが注目される中、自然を楽しむ人を増やそうと、スクールのインストラクター・末次克洋さん(41)が企画した。

「フッシュクラフト」は自然の中にあるものを活用し、最低限の道具で快適なキャンプを楽しむ「フッシュクラフト」を通して、県内の里山で大向きのアウトドア教室を開催している。

1日は母子1組が参加した。末次さんが実際にテントを張りながら、構造や役割を紹介し、就寝時の底冷えをしっかりと防止できるマットの選び方や、寝袋

まち・人・暮らし

で暖かく眠るためのポイントを具体的に説明した。末次さんは「森には人が生きるために必要なものがそろっている」と話している。(中津芳子)

教室の開催日はホームページに掲載。1すえなみフッシュクラフトスクール」で検索。(中津芳子)

お問い合わせ先

すえなみブッシュクラフトスクール

ホームページ：

[https://
bushcraft.wagamamalive.com/](https://bushcraft.wagamamalive.com/)

メール：

k-suenami@wagamamalive.com

電話：

090-9122-6032 (担当：すえなみ)

