



防災士フォローアップ研修にぴったりの1冊!

「防災が“自分ごと”に変わる 防災士スキルアップの必読書」

日本防災士機構 理事長 松崎 茂氏 推薦!

自治体・教育関係者からも好評!

真の防災力UPに不可欠な
「当事者意識」と「主体的に行動する力」
これを育てる! 3つの“免疫”手法を解説



1 災害現場の写真を読み解き
成功体験と主体性を育む
一枚の写真ワークショップ

2 通電火災防止=被害拡大防止
電気の知識+体験で体に記憶
ブレーカーキット

3 停電体験で自分の中の
「当たり前」とのギャップを知る
ブラックアウト大作戦

付録
ワークショップで使える
スライド例ページも
あります。

著者紹介

編著者

上村 靖司 (かみむら・せいじ)



長岡技術科学大学 機械系 教授。博士(工学)。
雪氷工学を専門とし、豪雪地域における雪害評価
やその軽減技術、災害復興の研究に長年取り組
む。除雪救援と除雪安全を掲げる「越後雪かき道
場」を2007年に創設。代表として20年以上にわ
たり現場での実践に取り組む。近年は災害を自分
ごととして捉え住民の主体的な防災行動を促す
「防災ワクチン」の概念を提唱し、全国各地で講演
やワークショップを展開する。文部科学省・防災
科学技術委員会主査など社会活動も多数。

執筆者

吉澤厚文 (よしざわ・あつふみ)

東京電力ホールディングス株式会社フェロー、
長岡技術科学大学 技術開発センター 客員教授

山口隆司 (やまぐち・たかし)

長岡技術科学大学 技術科学イノベーション系 教授

杉原幸信 (すぎはら・ゆきのぶ)

長岡技術科学大学 技術科学イノベーション系 助教授

石川 崇 (いしかわ・たかし)

東京電力ホールディングス株式会社新潟本部地域共創部
産学官連携グループマネージャー、長岡技術科学大学 技術開発センター客員准教授

藤田 裕 (ふじた・ゆう)

京都大学大学院工学研究科 修士課程

「防災ワクチンの概念に立脚した教材と研修の普及啓発」は令和8年度文部科学大臣表彰科学技術賞(理解増進部門)を受賞しました。
受賞者は、上村靖司、山口隆司、吉澤厚文、渡利高大、Nur Adlin Binti Abu Bakar の5名。

A5判 【書籍版】定価 2,640円(10%税込み) 送料 400円

※送料は2026年8月時点の料金です。

【電子版】価格 2,640円(10%税込み)

※電子版はぎょうせいオンラインショップ(<https://shop.gyousei.jp>)からご注文ください。

※Kindle版もあります。

オンライン
ショップから
お申し込みで
送料弊社負担!



株式会社 ぎょうせい

8月28日からオンラインショップにてご購入いただけます

目次

はじめに

第Ⅰ部

なぜ「正しい防災」では人は動かないのか

第1章 防災をマネジメントする

リスクの想定——ハザードマップ
災害対応の準備——タイムライン
災害時の初動対応——マニュアル化
マネジメント型防災の限界と課題

第Ⅱ部

主体をはぐくむ防災

第2章 災害をどう自分ごと化するか

災害を他人ごとから自分ごとへ
災害の自分ごと化とは
摂理・論理・心理

第3章 防災ワクチンという新たな概念

人の外側の防災、内側の防災
防災ワクチンという概念の誕生
防災・減災・縮災のモデル
災害経験が人を成長させる
主体性を育む5段階モデル

第Ⅲ部

当事者から主体へ

第4章 主体性を育む 「一枚の写真ワークショップ」

「一枚の写真ワークショップ」という
新たな研修手法
コンセプト「与えない・教えない・責めない」
1枚の写真＝問いを生み出すための装置
認知能力と非認知能力
ワークショップ参加者の意識の事前・事後の変化
「一枚の写真探し」ワークショップへと展開

第5章 「一枚の写真ワークショップ」の流れ

まずはアイスブレイク
ステップ①ー1「一枚の写真」から読み解く
ステップ①ー2「ニュース記事」から読み解く
ステップ② 登場人物の洗い出しと
プロフィール記述
ステップ③ 参加者によるロールプレイ寸劇

第Ⅳ部

傍観者から当事者へ

第6章 防災教材「ブレーカーキット」

停電から復帰したときに発生する通電火災
避難の前にブレーカーを落とす重要性
防災教材「ブレーカーキット」の開発

防災教育プログラムでの活用例
ブレーカーキット活用の広がりや今後の展開
感震ブレーカーの普及促進のツールとして
本章のまとめ

第7章 ブラックアウト大作戦

なぜ「停電体験」なのか
ブラックアウト大作戦とは
ブラックアウト大作戦のやり方
ブラックアウト体験がもたらす気づきと変化

第8章 なぜ体験が人を変えるのか

経験学習としての防災
過信はどのように崩れるのか
感情が行動を変える
身体性とリアリティ

第9章 なぜ主体的であることが 必要なのか

津波避難3原則から考える主体的行動の構造
津波高さ 34.4メートル（当時）
という想定がワクチンに
災害復興の事例：課題解決と主体形成
協働除雪にみる主体的防災の事例
主体へと階段を上げるための必要条件

むすびにかえて

付録 「一枚の写真ワークショップ」の
進行スライドの例

商品に関するご照会・お申し込みは

フリーコール（通話料無料）
電話受付時間：平日9時から17時

TEL：0120-953-431
FAX：0120-953-495

Web
サイト

URL：https://shop.gyosei.jp

※電子版は「ぎょうせいオンラインショップ」（https://shop.gyosei.jp）からのご注文となります。閲覧には専用のアプリが必要です。ぎょうせいオンラインショップ 検索

■個人情報の取扱いについて

【利用目的】 ご注文に関するお客様への連絡、配送、代金の請求及びメール等による商品の案内に利用させていただきます。
【第三者提供】 お預かりした個人情報の第三者への提供はありません。
【委託】 利用目的の範囲内で業務を行うために、個人情報の取扱いを委託する場合があります。
【個人情報提供の任意性】 個人情報の提供はお客様の任意となりますが、商品のお届けなどに誤りが生じないよう、正確にご記入願います。
【開示等の求めに応じる手続】 利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止若しくは記録の開示をお求めの際は、次の窓口にお問い合わせください。
【個人情報相談窓口】 株式会社ぎょうせい 個人情報相談窓口 電話03-6892-6562 受付時間 平日9時～17時
【個人情報保護管理者】 情報管理担当執行役員



【お支払方法】

・お支払方法は、銀行振込、郵便払込み、コンビニ払い、PayPayほか各種ウォレットサービスからお選びいただけます。
・商品と同送あるいは別送する請求書記載の支払期日までにお支払いください。

【商品のお届け時期等】

・ご注文を承ってから、通常5営業日以内に発送します。
・乱丁・落丁や破損がある場合、送料弊社負担にてお取り替えいたします。
・お客様のご都合で返品される場合は、送料ご負担の上、商品到着後8日以内にお願いします。

キリトリ線

上記「個人情報の取扱いについて」に同意し、下記図書を申し込みます。

年 月 日

災害を「自分ごと」にする力 ～「防災ワクチン」で始める“主体的防災”～

A5判・定価2,640円（10%税込）送料400円 コード 5109052-00-000 防災ワクチン

部

防災ダイアリー（2027）

B5判・定価1,870円（10%税込）送料400円 コード 5181512-00-000 防災ダイアリー2027

特設サイトはこちら ➡



部

申
込
書

お届け先
ご住所

〒 - 都道
府県

（フリガナ）
お名前

（ご担当部署名：

ご担当者名：

）

TEL

- -

e-mail

@

お得意様No.

（ご存知の場合はご記入ください）
□□ - □□□□□□□□

支払費

☐ 公費

☐ 社費

☐ 私費

※送料は2026年8月時点の料金です。

●弊社使用欄



株式会社
ぎょうせい

〒136-8575 東京都江東区新木場1-18-11
TEL：0120-953-431／FAX：0120-953-495

URL：https://shop.gyosei.jp

（2026.8）

ISBN978-4-324-11603-6 コード 5109052-00-000 防災ワクチン