

# 「アルファ米」 試食体験から見えたこと

児童・生徒の「生の声」が示す防災意識の変化



# 食べる、は最強の「防災教育」だった

アルファ米を調理し、食べるというシンプルな体験が、抽象的だった「防災」を自分ごと化させ、本質的な学びと行動喚起につながる、極めて効果的な教育手法であることが明らかになりました。



## 自分ごと化 (Personalization)

五感を通じたリアルな体験が、「もしも」の時間を具体的に想像させ、防災を”自分ごと”として捉えるきっかけとなった。



## 発見と学び (Discovery & Learning)

非常食のイメージを覆す味や機能への驚きが、製品へのリアルな評価と、災害時の備えに関する具体的な気づきを生み出した。



## 対話と行動 (Dialogue & Action)

学校での体験が家庭に持ち帰られ、家族との対話や、家庭の備えを見直す具体的な行動へと波及した。

## インサイト①：非常食のイメージを覆す「予想外のおいしさ」

多くの児童・生徒が抱いていた「非常食＝美味しくない」という先入観は、一口で覆されました。このポジティブな驚きが、備蓄への心理的なハードルを下げ、防災について考える最初の重要なステップとなりました。

「非常食だからまずいかなと思っていたのに美味しかったから非常事態の時に食べたらホットするかもしれないと思う。」  
(富士見小 小3)

「思ったより美味しかった。これを食べずに済むように過ごせるといいと思った。」  
(境小 小6)

「私は、非常食についてパサパサしたものや、モソモソしたものを想像してたのですがアルファ米を食べて、全然そんなことないなと思いました。」  
(富士見中 中3)

「両親も前より美味しくなっていると  
言っていました。」  
(富士見小 小3)

## インサイト②：水だけで、誰でも。体験してわかった「手軽さ」と工夫

児童・生徒たちは、水やお湯だけで調理できる手軽さや、災害時を想定した製品の工夫に深く感心しました。特に、同梱されたスプーンや袋のチャック機能など、細部への配慮が非常時における価値として認識されました。



### 手軽さ

「材料をあんまり使わないので地震が起きても簡単に作れる。」(境小小5)

### 工夫

「スプーンが入っているのが災害の時に役立つと思った。」(富士見小小6)

「チャックがあっていいと思った。」(富士見小小6)

### 技術への驚き

「乾燥していたお米が水やお湯でご飯になるのがすごい技術だと思いました。」(境小小5)

## インサイト③：「もしも」を実感。自分ごとになった「備え」の重要性

試食体験は、「災害」という漠然としたテーマを、自分自身の問題として捉え直す強烈なきっかけとなりました。食べ物や水がない状況をリアルに想像し、多くの生徒が自発的に「備えなければ」という意識に至りました。

「備えがないと3日間飲まず食わずではお腹が空いちゃうから、**準備が大切。**」(境小小3)

「私は日頃の災害への備えなどについてちゃんと考えたことがなく、あまり関心もなかったですが今回アルファ米を食べたことによって…**備えとして用意しておくのも大事ななと感じました。**」(富士見小中3)



「今、何事もなくご飯が食べられているありがたみや、災害時にどれだけ非常食が必要かがわかった。**うちにも用意をしておかないといけないと思った。**」(境小小6)

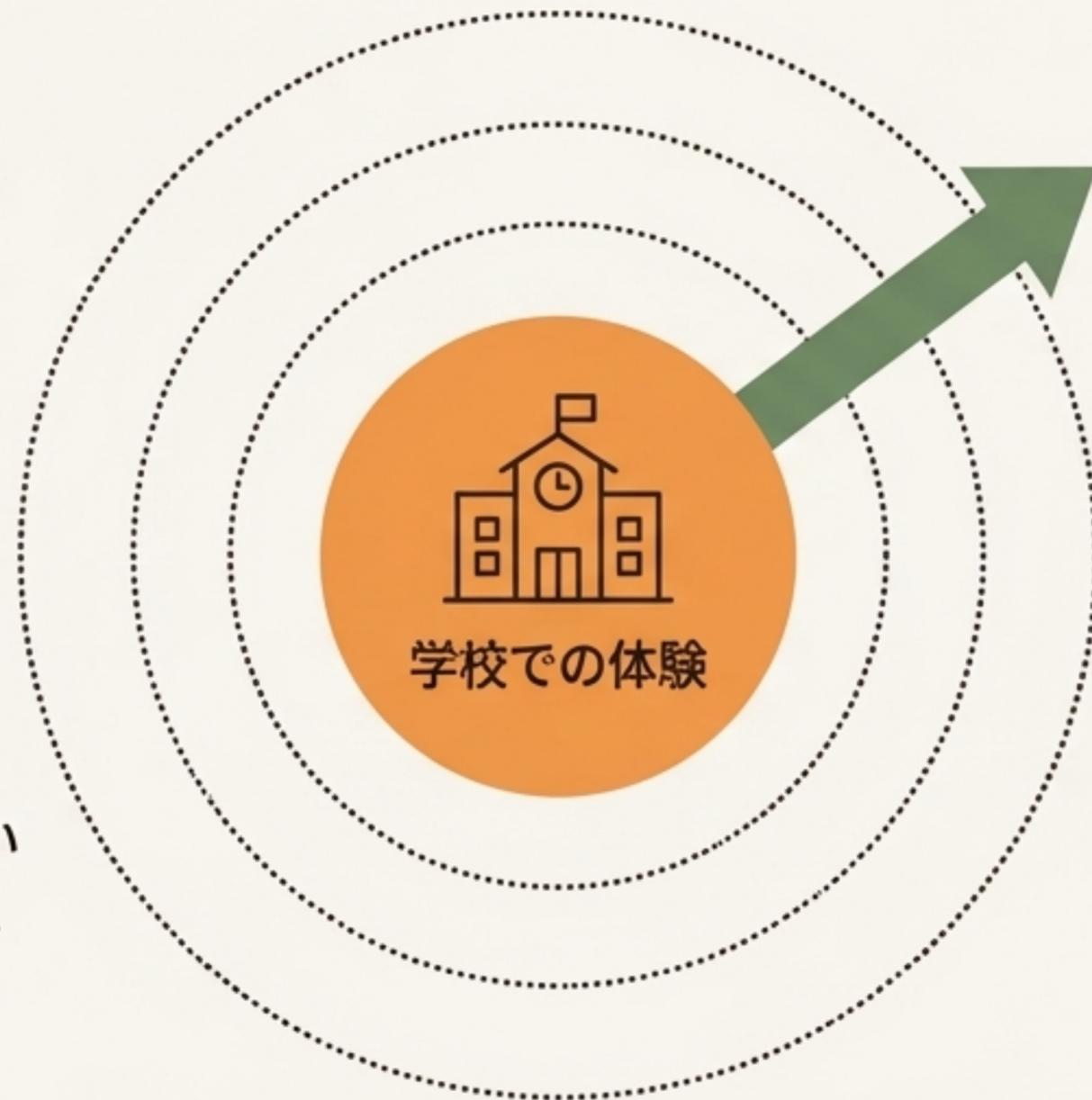
「日頃から防災グッズを用意していないから、アルファ米を食べてみて、**準備しようと思った。**」(富士見小小4)

## インサイト④：学校から家庭へ。体験が広げる「対話」と「行動」の輪

このプログラムの効果は学校内にとどまりませんでした。生徒たちは体験を家庭に持ち帰り、防災について家族と話し合う「対話」のきっかけを作り、備蓄品を見直すといった具体的な「行動」を促しました。

「もしも災害が起きてしまった時にどう準備しておけばいいのかを家族や自分で改めて考えようと思いました。」（境小 小5）

「どのようなものを備えればいいのか家族で話し合いたいと思いました。」（富士見中 中1）



「家に備えている防災グッズを見直すきっかけになりました。」（富士見小 小5）

「家族にも食べてもらったけどおいしいとっていて備えとしては必要と思いました。」（富士見中 中1）

# さらなる改善へ。子どもたちの「正直な声」

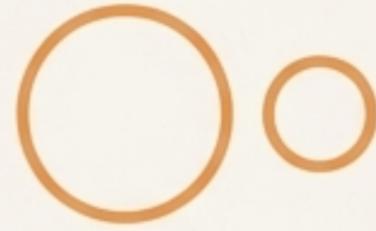
児童・生徒からは、今後の製品開発やプログラム改善に繋がる、率直で貴重な意見も寄せられました。これらの声は、より良い防災体験を設計するための重要な指針となります。



## 味・食感 (Taste & Texture)

均一に混ぜりにくい点や、食感に関する指摘。

- 「辛さが下にたまってた」
- 「上の方は固くて下の方は柔らかい」
- 「お米がパサパサしていた」



## 量 (Portion Size)

適量と感じるかどうかは個人差が大きい。

- 「もう少し量が多くても良かった」 (境小 小3)
- 「あの量は流石に一人では食べられない」 (本郷小 小3)



## 水の重要性 (The Importance of Water)

食事の準備と、味の濃さの両面から、備蓄水が不可欠であるという重要な気づき。

- 「水を多く使うから保存食だけじゃなくて保存水も沢山あったほうがいい。」 (富士見中 中1)

# 一食の体験が、一生の備えへ

## 主な成果 (Summary of Key Successes)

- ✓ **意識改革 (Mindset Shift)**: 試食体験は、児童・生徒の防災意識を「自分ごと」として効果的に向上させた。
- ✓ **製品改善 (Product Improvement)**: 製品とプログラムの改善に直結する、具体的に価値あるフィードバックが得られた。
- ✓ **家庭への波及 (Ripple Effect)**: 学校での学びが家庭での対話と行動を促し、インパクトを最大化した。

## 今後に向けて (Recommendations)

- 体験学習の継続・拡大 (Continue & Expand)**: この実践的な防災教育プログラムを、今後も体系的に継続・拡大する。
- フィードバックの反映 (Refine & Develop)**: 生徒の声を反映し、子ども向けフレーバーや量目のバリエーション検討、教材の改善を行う。
- 家庭との連携強化 (Empower Families)**: 生徒が家庭で防災の話し合いをリードしやすくなるような、シンプルな持ち帰り用資料を作成・配布する。

