Blackout Simulation

中越 Niigata Prefecture Chuetsu Earthquake 大震災 22nd

にいがた防災ステーション NIIGATA BOSAI STATION

防災ワクチンシリーズ

参加無料

ブラックアウト大作戦®2026

10月16日(金) - 10月23日(金)

自宅で都合のいい日に体験しよう！

こんなお悩みありませんか？

- 防災対策を始めたいけど、何から手をつければいいか分からない
- 家族みんなで楽しみながら、防災について考えてみたい
- 今の備えで本当に大丈夫か不安がある
- 日頃忙しくて、防災訓練に参加できない

参加登録はこちら

step

1 参加登録 以下のQRコードから参加登録しよう！

2 チャレンジ開始 17:56以降にブレーカーを落として、３つのミッションをクリアしよう！

ミッション１　停電中に夕食を作って、食べてみよう
ミッション２　停電中に「防災」について話し合おう
ミッション３　停電中の様子を写真におさめよう

3 チャレンジ終了 1～2時間後にブレーカーを上げる！
参加登録後に送られてくるアンケートに回答しよう！

チャレンジ時の約束

3つの約束を守って体験しよう！

- 外出、外泊等、家の外で過ごさない
- バッテリーや発電機等の電源を使わない
- スマホ、パソコンからインターネットを使わない

主催：長岡技術科学大学地域防災実践研究C・東京電力HD・中越防災安全推進機構
共催：新潟県・三井住友海上火災保険　後援：関東経済産業局・長岡市
お問合わせ：blackout@jcom.nagaokaut.ac.jp　※協賛は裏面

voice

スイッチを押せば電気がつく、蛇口をひねれば水が出る、この「当たり前」が実は当たり前ではないことを、改めて実感した。自分でも気づかぬうちに「文明のぬるま湯」にどっぷりつかっていた、ということだろう。

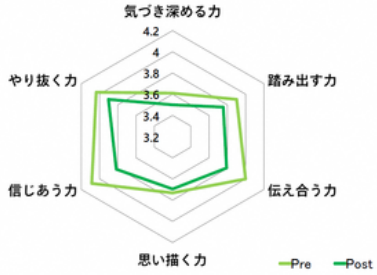
準備してあったが使えないもの、足りないものが見えた一方で、役に立つものもわかった。体験してみて初めて気がついた。実際に起きてから「使えない」では困るので、事前に体験できて良かったと思う。

暗闇というよりも音や情報がないことへの不安が大きかった。スマホやアレクサを封印してしまって、ラジオもテレビもインターネットもなく、自分で設定したことではあったが、備える必要があると感じた。

1人で停電を体験すると楽しさと孤独を感じました。今回は嫌になったら直ぐにやめれるので、苦痛は感じなかったけれど、本物の災害に被災し、終わりのない不便が続くと感じた時はどうなるか分からない（きっとパニックになる）。

■昨年度実施時の参加者の様子

■主体的対応力（n=82）



体験によって「過信」に自分で気づくことができた

present

抽選で
特製景品
をプレゼント

参加＆終了後アンケート回答いただいた方から抽選で、協賛企業商品を含むブラックアウト大作戦特製景品をプレゼント！

■昨年度実施時の景品当選者写真

■協賛企業一覧

ホリカフーズ株式会社
ブルボン
船山株式会社
FUNAYAMA Co.,Ltd.

※協賛予定含む

caution

参加にあたっては、ブレーカーを落とすことで発生する影響をあらかじめご確認いただき、ご自身の判断で無理なく実施してください。
ブラックアウトによって生じた損害について、主催および共済団体はその責を負いません。あらかじめ、ご了承ください。
参加にあたって提供いただいた個人情報は、本プログラムの運営および個人が特定できない形で研究に使用させていただきます。