



# くらしのもしもの研究所

KURAMOSHI FIELD NOTE



くらしのもしもの研究所

フィールドノート

Follow Us!



note



Instagram



X



Facebook

タイトル: くらしのもしもの研究所 フィールドノート  
発行者: 仙台市まちづくり政策局防災環境都市推進室  
発行日: 2026年3月11日  
企画・編集: 一般社団法人Granny Rideto  
デザイン: kicodesign



## INTRODUCTION

本冊子は、仙台市の災害文化創造・実装の試みとして実施してきた「くらしともしもの研究所」の研究の中から、普段の暮らしやもしも何かが起こった時に役立つ知恵や術を紹介するものです。すぐに生活に取り入れられるものから時間をかけて取り組むものまで、また、視点を変えることでこれまでとは違う新たな学びが得られる研究もあります。

「くらしともしもの研究所」の取り組みは、日々のくらしを見直すことで、自分や身の周りの人に「もしも」が起きてもそれを乗り越えるための術を持つことにつながります。その術を身につけるために、さまざまなパートナーと連携し、研究を行ってきました。

もちろん研究の中にはうまくいかなかったこともたくさんあります。ただ、大事なことは自ら考えて行動し、そこから得られた経験や知識はいずれ自分のものになるということです。

本冊子をお読みいただき、「くらし」の中に起きる「もしも」を乗り越えるヒントになれば幸いです。



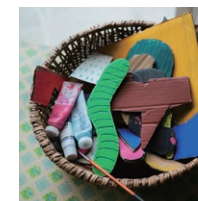
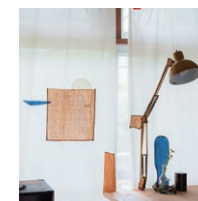
\*この取り組みは、災害文化を一人ひとりのものとし、社会への定着を目指す「中心部災害メモリアル拠点」開館に向けたプレ事業です。

\*「災害文化」とは「災害は発生するものと認識した上で、災害が起きても、それを乗り越える術をもった社会文化」のことです。

文  
災  
化  
容

## INDEX

- P4 くらしともしもの研究所
- P6 食べる - くらしともしもをつなぐレシピ集
- P8 City Vegetables - 都市で野菜を育てる
- P10 つくる! 直す! - 押忍! がんばりペア部
- P12 外で過ごす -  
アウトドア / 野外コワーキングスペース / 外あそび
- P14 映画を観る - くらしともしもの映画評
- P16 展示を観る - 「災害文化」をテーマとした企画展
- P18 表現する - 「もしも」を考えた生き方の表現
- P19 参加者の声
- P20 くらしともしものブックトレイル
- P21 くらしともしもの研究所 主な動き
- P22 寄稿  
災害文化を拡張する「くらしともしもの研究所」





## くらしのもじりの研究所

くらしのもじりの研究所では、日々のくらしを災害の視点から捉え直し、一人ひとりが知恵と工夫で楽しく生きるための研究をしています。研究の成果から普段のくらしを見直すことで、自然災害をはじめ、もしも何か起きた時でも自分で考え、問題に対処し、しなやかに生きる力を育みます。



## 研究所について

ここでは、研究員たちが日々、くらしに関する研究をしています。日々少しずつ生まれた(研究の)結果や成果が研究に足されていきます。研究員の多くは普段は平凡にくらす人たちです。そのため研究テーマは、どれも生活の延長線上にある身近なものばかりです。「おもしろそう」と感じたものがあればぜひ生活に取り入れてください。



*Do It Yourself!*

### なにか、はじめてみよう



保存食って自分で  
つくれるかなあ

>P.6<

自分で野菜をつくるの  
おもしろそう

>P.8<



壊れたテーブルを  
修理してみたい

>P.10<

今年はアウトドアに  
チャレンジしたい

>P.12<



久しぶりに映画  
でも観たいなあ

>P.14<

たまには展覧会へ  
行ってみようかな

>P.16<



自己表現は苦手だけど  
ちょっと興味がある

>P.18<

食べることは生きること。誰にとっても重要で  
身近な食を、くらしともしもの視点から見直します。



## くらしともしものつなぐレシピ集

料理研究家の枝元なほみさんの協力のもと、普段のくらしでもおいしく、いざという時も安心して食べられるレシピをお伝えしてきました。今回は、これまでnoteに掲載してきたレシピの中から特に人気の高かったものを3つご紹介します。

えだもと  
枝元なほみ（料理研究家）1955年横浜生まれ。劇団・転形劇場で役者兼めし炊き主任をつとめるかたわら、無国籍レストランで8年間シェフとして働く。その後、彼女の作る料理の温かさが多くの人やメディアに注目されフリーランスとなり活躍。

くらしともしものつなぐレシピ集はnoteにて公開中



### Recipe 01 発酵白菜

材料 ・白菜 1/4 (600 - 700g)  
・塩 小2



1. 白菜は繊維を断つように端から1-2cm幅に切り、ファスナー付きのビニール袋に入れる。
2. 塩を入れて空気を入れて閉じ、袋ごと振って全体を混ぜ 5-10分ほどおく。
3. 白菜から水気がにじんできたなら袋の空気を抜いて袋の上からもんでなじませてから袋の口を閉じる。

\* 漬けてすぐはサラダのようなフレッシュな状態で食べることができる。常温で2,3日おくと、塩が馴染んで漬物の状態となり4,5日ほど経つと乳酸発酵して酸味が出てきて古漬けの状態となるので、そこからは冷蔵庫、または寒い場所で保存する。



### Recipe 02 最強漬け



材料 ・味噌 300 g  
・甘酒 300 g (あれば米麴で作った濃縮タイプがおすすめ)  
・好きな魚や肉 適宜



1. 清潔な保存容器に、みそと甘酒を混ぜ合わせて最強みそ床を作る。
2. 好みの魚や肉の水気を拭き、食べやすく切って[1]に漬け、冷蔵庫で10時間以上おく。
3. 漬けた魚や肉をみそ床から取り出し、軽く味噌をふき取る。
4. フライパンに(あればフライパン用のクッキングシートを敷き)最強漬けを並べて強めの中火で3分間焼く。縁が白っぽくなってきたら上下を返し、中火で2,3分間焼く。

\* 漬ける際、清潔なさらしやガーゼなどで包むように漬けると、焼くときにみそを拭う必要がなく、取り出しやすいです。  
\* 保存は漬けた状態で冷蔵庫で2週間。清潔な箸で漬けかえれば、最強みそ床は4,5回使用可能です。



### Recipe 03 こまごま野菜のピクルス

材料 ・酢の素と同量の水で割った「ピクルス液」適量  
・ローリエ・ピンクペッパー粒・クローブなど好みの香辛料  
・きゅうり、大根、にんじん、カブ、大豆、ネギ  
・冷蔵庫で残りそうな材料



1. 酢の素と同量の水、香辛料を小鍋に入れて香辛料の香りがたつよう熱する。
2. 保存瓶に、細かく切った野菜と一緒に入れる。
3. 半日ほどつければ出来上がり。

#### ◆エダモトの酢の素 つくり方

米酢(1カップ)、砂糖(大さじ6)、塩(小さじ2)を火にかけ、よく混ぜる。砂糖と塩が溶ければできあがり。清潔な瓶などに移して保存する。(火を入れてもOK)



# City Vegetables - 都市で野菜を育てる

都市の中にある住宅の庭の隅っこに小さな畑があったら、「くらし」にも「もしも」にも役に立つのでは、という研究員の話合いから生まれたのが「City Vegetables」です。

家族と一緒に野菜を育てる楽しみが増える。



いつでも好きな野菜を新鮮に食べられる。



くらし

購入するより安く、家計も助かる。



使っていない庭を有効に活用できる。



畑に食料があることでもしもの時の食の力に。



保存食にすれば、災害時の安心に繋がる。



採れた野菜をご近所さんと共有。地域のつながりに一役？



庭での避難生活を想定した訓練になる。



市街地に住むシバさん(30代・男性)の庭を使って  
研究員と野菜を育ててみました。

## 1. 土づくり

1平米あたりの土に、バケツ1杯の堆肥と腐葉土、ひとつかみの石灰を均一に撒き、しっかり混ぜ合わせます。



## 2. 苗植えと水やり

トマト、きゅうり、モロヘイヤ、ルッコラ、青じそ等を植えました。暑かったので小まめな水やりが欠かせません。



## 3. 収穫

待ちに待った収穫。立派に育った野菜もあればうまく育たなかった野菜もあります。



## 4. 保存食づくり

収穫した野菜を使ってペーストや麴漬けなどの保存食を作りました。前ページで紹介したレシピも役立ちます。



うまくいくこともうまくいかないこともあります。そこは研究。自分なりの工夫や改善を重ねて自分らしい野菜づくりを探求します。



「畑なんてやったことがなかったですが、自分の手でできることがどんどん増えていくのは楽しいです。」



シバさん

> KURAMOSHI FIELD NOTE  
**つくる! 直す!**

自らでつくる力、直す力が、いつもの暮らしを豊かにし、  
 もしもの時にも役立ちます。

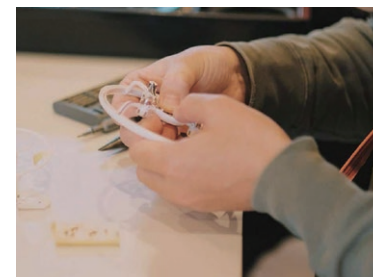


DIY STUDIO



通じて、自宅や地域でのモノづくりや修理をサポートします。自分の家やまちを自分たちの力でDIY、カスタマイズし、“モノを大切に暮らす”を実践しています。

過去、4回に渡って実施した 押忍! がんばりペ  
ファブ ラボ  
 ア部。およそ60名が参加しました。FabLab  
 SENDAI - FLATやDIY STUDIOといったもの  
 づくりをできる施設のスタッフが師範代として  
 サポートしながら、各々が自宅にあった自転車、  
 電子おもちゃ、ラジオなど持ち込んで自らの手  
 で修理をしました。



**押忍! がんばりペア部**

この取り組みはリペア(修理・修繕・修復)を通して、ものづくりの楽しさやひらめきを体験しながら、災害時や緊急時に柔軟かつ効果的な対応力を身につけることを目指しています。ワークショップにおける道具の貸し出しや修理方法のレクチャーを

**くらしも研究員からのひとこと**



「壊れたものを自分の力で直すことによって、仕組みや成り立ちを知ることにもつながります。たとえ、直せなくても納得感が得られます。壊れたらすぐ買い直すのではなく、ものと向き合うことでの新たな発見もあります。」  
 くらしも研究員 関本欣哉 (合同会社ターンアラウンド 代表)

**EVENT 2025.11.22**

**映画「リペアカフェ」も上映**

壊れたモノと向き合う人々の姿を通して、「直す」という行為の奥深さを知る機会になりました。映画の中の一節に『リペアとは、愛しているものを手放さないこと。』とありました。この言葉が胸に響いたという方が多く、「企業は常に新しいものを売りたい。でも、リペアと両立するものづくりを社会の“普通”にするにはどうしたらいいか考えさせられた。」という感想もありました。



**EVENT 2025.5.24**

**出張! くらしもしもの研究所で、ものづくりを身近に**

道具の図書館の協力をいただき、七北田公園を会場に工具や材料を持ち込み、来園者が自由にもものづくりを体験できる場をつくりました。こどもも大人も慣れない工具に触れて、思い思いのものを作りました。



七北田公園

# 外で過ごす

もしも家に入れなかったり、帰れなかったりした場合は、外で生活することも想定されます。屋外空間で、いかに集まり楽しめる環境を創ることができるかを研究しました。



広瀬川流域

## 野外コワーキングスペース

私たちの「暮らし」を支える電気などのインフラ設備。「もしも」そのインフラが遮断されたとき、私たちはどこから情報を得て生活をすればよいのでしょうか。屋外コワーキングスペースでは、まちなかで仕事場や休憩所を設け、何気ない出会いや会話が生まれる空間をつくりました。インフラが遮断されたときでも利用可能な、ソーラー発電やポータブルバッテリーなどによって運営されています。



仙台フォーラス前

## アウトドア

外を自宅の延長のように使って楽しんでものりっぱ\*デイキャンプ。のりっぱにテントを張って、本を読んだり、原っぱで遊んだり、自由につるげる空間をつくりました。また、「もしものそなえウォーク」と題して、いざというとき、電車やバスが使えないとき、歩いて帰ることができるかの体力チェックを勾当台公園から長町駅まで3時間歩いて検証しました。



## 外あそび

こどもの自由な遊び場づくりを通じて「もしも」に備える研究です。身近な地域資源を活用して、こどもが自由な遊びを楽しめる場所をつくり、災害などの「もしも」の時を乗り越えていける地域づくりにつなげます。



\*のりっぱ: 仙台市青葉区大手町にある小さな法面の広場。アート、シネマ、プレイグラウンド、工房などさまざまな活動が行われています。

## くらし研究員からのひとこと

「もしも電気やガスが止まっても、たき火があれば暖まったり料理をしたりできます。たき火は燃やせる枝、焼串になる竹などの資源がまちのどこにあるのか知る機会にもなります。」

くらし研究員 三浦忠士 (東北生活文化大学 教授)



## 映画を観る

### 「もしも」を想像しながら

くらしもしもの研究所では、映画に関する取り組みも実施してきました。配信サイトで楽しめる作品の中から「災害文化」に関わる映画を紹介する「くらしもしもの映画評」、ドキュメンタリーから「くらし」と「もしも」を考える「くらしもしもの上映会」など映画を新たな視点で捉える研究をしています。

### 「くらしもしもの映画評」

#### 「災害時の地図的な想像力-『ボルケーノ』」

text by 五十嵐太郎  
(建築史・建築批評家／東北大学大学院教授)

全文は  
noteにて >



ディザスタームービーが一大ジャンルになっているように、大きなスクリーンで繰り広げられるスペクタクルが求められる映画は、しばしばカタストロフを題材に選ぶ。都市社会学のマイク・デヴィスは『要塞都市LA』(1990年)において、他者の排除や監視カメラの普及などによって、現実の社会がすでにディストピア化していることを論じたが、続編というべき著作『エコロジー・オブ・フィア (Ecology of Fear: Los Angeles And The Imagination Of Disaster)』(1998)、すなわち『恐怖の生態系』において、ロサンゼルスが映画の終末的な想像力のなかで繰り返し破壊されてきたことを指摘している。

もちろん、ここが世界的によく知られた都市であり、一大映画産業の拠点であるハリウッドが存在することもその一因だろう。デヴィスによれば、1909年以降、少なくとも138の小説や映画においてロサンゼルスは破壊されている。時代ごとには、1970年代には29回、80年代には31回、90年代前半に19回であり、具体的には49回の核攻撃を受け、28回の地震が発生し、10回怪獣があらわれ、6回の洪水が起き、5回彗星や津波が襲ったという。他の原因としては、噴火、ハリケーンを含む天変地異、火災、暴動、温暖化、地球冷却、宇宙人の侵略などが挙げられる。

そこで数多く存在するロサンゼルスを舞台にした映画の中から、ミック・ジャクソン監督の『ボルケーノ』(1997年)をとりあげたい。なぜなら、自然災害は、都市の構造や地形と強い関係をもつからだ。ランドマークが登場して破壊されるが、ほとんど実際の地理を説明せず、都市構造とは無関係に物語が進行する作品は少なくない。こうした映画ではどこの都市なのかを説明するために、有名な建築が記号として使われている。パリが舞台ならば、有名なエッフェル塔が映らないと、鑑賞者はパリらしさを感じないからだ。しかし、溶岩が噴出する『ボルケーノ』は、むしろ地図的な想像力を重視している。実際、津波の被害が地形と大きく関わることは、311でも明らかになったし、地震は建築や都市の脆弱性を攻撃するだろう。



### 「くらしもしもの上映会」作品紹介

選ぶことのできない「もしも」とともに生きる人の営みについて、「くらし」を直接記録しているドキュメンタリー作品を鑑賞することにより、考えを深める試みです。2024年から2025年に上映会を行いました。

#### 『サンタクローズをつかまえて』

2012年／日本／80分  
監督：岩淵弘樹  
上映日：2024年12月11日



#### 『カマグロガ (Camagroga)』

2020年／スペイン／111分  
監督・撮影：アルフォンソ・アマドル  
上映日：2025年1月11日



#### 『空に聞く』

2018年／日本／73分  
監督・撮影・編集：小森はるか  
上映日：2025年3月11日



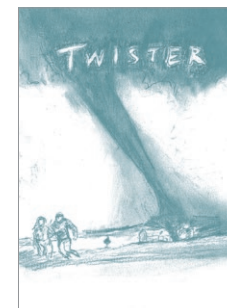
### 「映画から災害を学ぶ」

text by 吉川彰布 (一般社団法人ヒトレン代表)

全文は  
noteにて >



日本は災害大国である。全世界でマグニチュード6以上の地震の2割近くが日本で発生し、活火山の数も7%以上が日本にある。さらに災害による全世界の被害金額のうち2割近くは日本が占めているのだ。(出典：平成26年版防災白書) 日本における自然災害は地震、津波、台風、洪水、竜巻、大雪、雪崩、熱波、干ばつ、土砂流、噴火、森林火災など、その種類と数もさることながら、規模も大きく、年々増している。まさに日本の災害は世界トップクラスである。映画の世界でも災害を題材としたものは多く、IMDB (インターネット・ムービー・データベース) で簡単な検索すれば1946年の『Avalanche』(雪崩) を筆頭に159作も出てくる。映画の世界では先に挙げた自然災害の他、月や隕石の衝突も題材としてポピュラーな災害である。ここで1996年に注目してみると、竜巻を題材とした映画が3つもある。これは、その6年前の1990年という年に竜巻がアメリカで異常発生したことが要因と思われる。その数はなんと1,133件で53名もの命を奪っている。その年は日本でも2月に鹿児島、そして12月に千葉県で人的被害のある竜巻が発生している。今年はその一つ『ツイスター』(空を飛ぶ牛のシーンが話題になった)の続編(とはいっても前作との関連性は低い)『ツイスターズ』が公開された。



### 「備えあれば憂いなし-映画の災害と情報の向き合い方-」

text by 吉川彰布 (一般社団法人ヒトレン代表)

全文は  
noteにて >



災害時において命を左右するほど重要なのが情報である。混乱が生じている時こそ瞬時に正しい情報を得て、それをもとに行動をしなければならぬ。スマートフォンが普及し、主たる情報源がネットを介するようになると同時にSNSの普及をもって、偽情報、いわゆる「フェイクニュース」が問題になっている。近年の映画でも主人公がそういった情報に左右される姿が描かれるようになってきた。事前に信頼できる情報源を確保しておくことも重要だが、通信や電気などが停止した状況下で、その情報が得られる保証はない。そうすると情報そのものを得ることもさることながら、その場で得た情報が正しいか否かを判断することは難しく、誰がどのような情報源をもとに言っているのか、といった程度になってしまうものである。今回はその道の専門家といえども人々の信頼を得ることの難しさを表している映画をご紹介します。

地球温暖化によって海水温度の変化が生じ、突如氷河期が到来する『デイ・アフター・トゥモロー』(2004年)の主人公は気象学の専門家、ジャック・ホールである。



## 展示を観る

くらしともの研究所では、「災害文化」をテーマとした企画展も実施しています。「なおす」をテーマに開催した仙台在住の美術家・青野文昭氏の展覧会や住民主体による「<sup>ざるがわきながしぼり</sup> 茨川・木流堀水害対策委員会」の資料アーカイブ展など、災害文化を考える一つの視点として、示唆に富む内容です。

### 「つくる・なおす・こわす」と災害文化の思考

青野文昭の表現における一貫したコンセプトは「修復・なおす」である。拾い上げた廃棄物「欠片」を「なおす」ことで、青野の作品は「つくられ」ている。さらに、この「なおす・つくる」過程は「こわす」ことも重なっている。青野自身が言うように、なおす作業の大半は、欠片の切削であり、こわしているとも形容できるのだ。青野の表現は、この人の営みの普遍的な3要素「つくる・なおす・こわす」を、一つの作品から、また一連の作品群によって繰り返して伝えている。そして青野の活動は、災害文化とアートの関係性を考えるうえでの要諦を示唆している。

アートで震災復興、アートで都市開発、アートで観光客誘致。こうした条件下でのアートとは、数値目標達成のために型枠にあわせて成形された「らしき」ものに留められる。明確な主義主張よりも、日常生活での適度な認知的刺激にとどまるアート然とした現象が優先されるとしてもよい。残念ながらこうした状況が前提となっている以上、災害文化においてもアートとの接触を軽々に考えるはいけないうえ。まずは根本的に発想を転換していく思考こそが求められるが、青野の表現はその点を体現している。

青野がなおす欠片とは、わたしたちがゴミとして打ち捨てた消し去りたいもの＝過去である。そうした欠片を用いて青野が焦点化しているのは、都市の再開発においてスラム街やホームレスの排除を意図した「浄化」とは真逆の概念なのだ。消し去ってもなお生き続ける過去を現出させることであり、非合理性を舗装し尽くす美意識の反対側にある地平なのである。まさに災害文化の思考とは、これまでの社会が、いや、いまもなお進めている合理主義に基づいた利便性の追求とは反対方向へと意識を向けていくことで、消し去ってきた過去の機微を縊ざらしていく態度のことではないだろうか。青野の表現はそのことを気づかせてくれるのである。

#### 清水建人 (せんだいメディアテーク学芸員)

2001年の開館から学芸員として勤務。主な企画展に「志賀理江子 螺旋海岸」(2012年)、「青野文昭 もの、ねむり、越路山、こえ」(2019年)、「ナラティブの修復」(2021年)など。

#### 青野文昭展

「かけがえのないー有り難い世界をいかに生きるか」展覧会

◆会期 2026年1月22日ー2月1日 ◆会場 Gallery TURNAROUND

#### 青野文昭

仙台市出身の美術家。1990年代より、様々な場所で拾い集めた廃棄物の欠損や使用の痕跡を手がかりに、「なおす」という行為を軸とした制作を一貫して続けてきました。「なおす」とは、必ずしも元の状態に戻すことを意味するものではなく、時間の経過や蓄積、環境、他者との関係性の変化といったものを受け止めながら、物をめぐって残された記憶や痕跡と向き合い続ける行為でもあります。

全文は  
noteにて



Photo:小岩 勉 作品タイトル《なおす・代用合体・連置・集積「最後の食卓—東日本大震災直前の昼食風景より」2026》

### 長町地区：住民の、住民による、住民のための防災活動史

一前衛アーティスト宅から発見された「<sup>ざるがわきながしぼり</sup> 茨川・木流堀水害対策委員会」文書が伝える洪水の記憶と備え—

仙台市太白区太子堂に住んでいた「ダダカン」こと糸井貫二氏は、1960年代から身体を使った芸術表現「ハプニング(パフォーマンス)」を各地で繰り返した。没後の令和6年に市道郡山折立線拡幅工事のために居宅が解体されることとなり、氏の足跡を調査してきた私たちは、ご遺族と一緒に建物内の遺品類を整理した。この折に、貫二氏の父が使っていた机の<sup>ひきだし</sup>抽斗から、昭和20~30年代の地域の水害対策活動を伝える文書が出てきた。

父の糸井辰八郎氏は、戦時中からこの地で金属関連工場の経営に携わり、戦後は太子堂振興会(町内会)の初代会長をつとめた人物。そのため、町内組織に関わる書類が残されていたようだ。これらを貴重なコミュニティ史料ととらえ、前衛アーティストの家族史とともに地域の災害と防災活動史の一端を伝える展示を企画した。

太子堂周辺は、大雨のたびに茨川の氾濫に悩まされてきた。糸井家に残る書類の大半は茨川の治水対策を求める住民の請願運動に関わるものである。昭和31年に市議会に宛てた「茨川流域水害対策請願書」の提出人には長町の各町内会役員だけでなく、工場や農家組合、消防団水防部の代表者の名が連なり、住民が一丸となった運動だったことがわかる。その後33年の水害を機に「茨川木流堀水害対策委員会」(会長糸井辰八郎)が結成されて河川改修工事請願運動が推進されてゆく。そして運動が実り、昭和48年にバイパスとなる新茨川が完成した。

しかし、この工事も完全な治水対策とはならず、現在の仙台市のハザードマップを見ても郡山、諏訪、太子堂地域は依然として浸水想定区域のままである。先人たちの請願活動の歴史を知り、語り継ぐことは、地域の明日の防災意識に繋がるものであろう。偶然に出会った専門外の文書だが、廃棄するには躊躇いがあり、市民組織の記録を保存するコミュニティ・アーカイブの必要性についても考えさせられた。

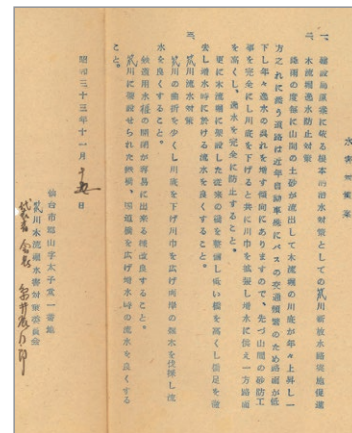
#### 三上満良 (ダダカン連)

美術史研究者、元宮城県美術館学芸員。糸井貫二氏に関する調査と資料保存活動を行う「ダダカン連」のメンバー。

#### 資料展

長町地区：住民の、住民による、住民のための防災活動史

◆会期 2026年3月17日ー27日 ◆会場 AZ-COM BCPギャラリー



「茨川木流堀流域水害対策請願書」県、市議会宛 昭和33年11月(部分)



「昭和33年9月発生 台風21,22号 茨川氾濫状態記録写真集」昭和33年より  
いずれも茨川木流堀水害対策委員会作成

## 表現する

不安や混乱のただなかで、音楽や言葉に救われたという経験は、一部の人に限られたものではありません。言葉を軸にしたヒップホップは、個々の思いや時代の空気をすくい取り共有する表現。本企画では、仙台のアーティストが「もしも」を見据えた新曲を制作。過去を振り返りながら「トライ&エラー」を繰り返し、「もしも」を考えた生き方を、それぞれが表現する試みです。

Omou 作詞 Sitissy luvit

思い出していいよ	預けられた児童館は
今日は俺らにとってそんな日	いつも俺が最後で
霧がかかる街を少し速度上げ眺めるミラー	見てたAC
kidsの頃は花瓶の中	覚えてしてた替え歌
与えられて生き、伸びる	テレビで見る世界は
眺めるだけでいい	当たり前幅広くて
変わらない日々	目も当てられないような現実を映す
LoveとPeaceを	カメラレンズ

その日だけの雲	仮に俺がポケじいになっても
くじらみたい あれは猫	ラップしてるなら
母親と二人	未来に馳せて笑い合えるLifeを
チャリに乗って	孫の代まで

あとはしりとり	思い出していい
割引のかんぴょう巻き	今日はそんな日
サービスのおいなり	眩しく光る夜のビル
私お腹空いてないって貰ういくつか	守る為に生きる
頬張り	街を揺らすベースライン
電気を分け合い	バカ笑いの Friday night
久しぶりのDS	愛以外に何も無い
在庫の足りない	時間 人を想い 生きる
あのコンビニは辞めた陳列	



### Sitissy luvit (シリスィーラビット)

仙台市出身のラッパー。15歳で「BAZOOKA!! 高校生ラップ選手権」に出場しキャリアをスタート。2022年1stアルバム『FIRST DIVE』、2年後2ndアルバム『puha~』をリリース。地元仙台のレジェンド・GAGLEを迎えた『SHOGUN MODE』を発表。「戦極 U-22 MC BATTLE」では史上最年少での優勝記録を保持。Abema『日本統一 47都道府県対抗 最強 MC決定戦』では決勝まで9連勝を達成し、チームを優勝へ導いた。「Red Bull RokuMaru 2025」で優勝。その動画は全世界で累計「800万再生」「25万いいね」が付き、2025年最強のラッパーとして注目される。2025年王の中の王を決める「KING OF KINGS グランドチャンピオンシップファイナル」準優勝。2026年、DJ Mitsu the BeatsフルプロデュースによるEPをリリース予定。

TEST TONE vol.2

◆日時 2026年1月30日 ◆会場 Monet  
◆LIVE・楽曲提供 Moment./d.a.b.d.e/Sitissy luvit ◆DJ Casin

## Voices from Participants 参加者の声

くらしともしもの研究所がこれまでに実施したイベント等の参加者の声を紹介します。

### VOICE 01

「防災の知恵を身に付ける」と言われるとおもしろくないけれど、「暮らしの知恵を身に付ける」と言われると、わくわくあつたかくなりますね。

食の活動共有会参加者



### VOICE 02

歩きながらだからこそ話そうとできる震災当時のことがあったり、体験をシェアできて、よい機会でした。

もしものそなえウォーク！参加者



### VOICE 03

ワークショップを通じて、災害文化について知るきっかけを得ることができ、有意義な時間を過ごすことができました。

保存食ワークショップ参加者



### VOICE 04

海外から見ると日本の暮らしには災害を意識した文化も多いと感じている。当たり前だから見えないこともありそうなので、改めて拾いあげてみては？

世界防災フォーラム2025参加者



### VOICE 05

「防災」のために特別に何かをするのではなく、これは「おいしい」「かわいい」「楽しい」などで選んだものが、結果的に防災に役立つという考え方は良いなと思いました。

トークイベント参加者



### VOICE 06

とてもおもしろかったです！自分の手で直してみるこの発見がたくさんありました。

押忍！がんばりペア部参加者



### VOICE 07

災害の時に使えるロープの結び方を3種類覚えることができたので、どこかで活用できたらと思います。

のりっぱデイキャンプ！参加者





くらしともしもの研究所の研究者たちが「くらし」と「もしも」の視点から

お勧めしたい本をセレクト。ブックトレイラーに乗せて

仙台市内をあちこち巡り、新たな本との出会いの場をつくりました。

私たちの何気ないくらしの中にもたくさんの発見と学びがあります。「くらしともしものブックトレイル」では、さまざまな視点から生活を見つめ直すヒントとなる本を揃えています。本棚にしまっておくというより、日々のくらしの道標としてどんどん活用してもらえると嬉しいです。

紹介している本は、全部で41冊。防災や減災に特化したいわゆる「震災本」だけではなく、一見、災害と無関係に見える本もたくさんセレクトしています。日々のくらしの知恵と工夫、ちょっと視点を変えるだけで生活を見つめなおすような本もあり、その学びが「もしも」の時にもきっと役立つはずです。



紹介している書籍や  
紹介文付き MAP は  
こちらからご覧いただけます。



◆ブックトレイルの主な設置場所

仙臺緑彩館／せんだいメディアテーク／藤本壮介建築設計事務所仙台サテライトオフィス／七北田公園ほか



2024

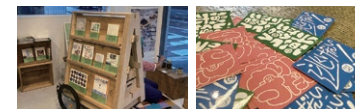
- 9.1 くらしともしもの研究所 開設
- 9.16 のりっばであそぼう①
- 10.8 野外コワーキングスペース×未満建築
- 10.15 食の活動共有会①
- 11.2 のりっばデイキャンプ!

- 11.17 のりっばであそぼう②
- 11.23 押忍!がんばりペリア部①
- 11.30 食の活動共有会②
- 12.11 くらしともしもの上映会  
「サンタクロースをつかまえて」

2025

- 1.2 野外コワーキングスペース×じゃんすべ
- 1.11 くらしともしもの上映会「カマグロガ」
- 1.26 食の活動共有会③
- 2.1 押忍!がんばりペリア部②
- 3.5~ 出張!くらしともしものブックトレイル  
@緑彩館 (~4.30)
- 3.7 世界防災フォーラム2025にて発表
- 3.11 くらしともしもの上映会「空に聞く」
- 5.24 出張!くらしともしもの研究所  
in 七北田公園
- 7.1 くらし畑プロジェクト  
「City Vegetables」スタート
- 7.23 出張!くらしともしもの研究所 in  
こどものためのピクニックコンサート
- 8.23 出張!くらしともしものブックトレイル  
@藤本壮介設計建築事務所  
仙台サテライトオフィス (~9.6)

- 9.13 押忍!がんばりペリア部③
- 9.26 出張!くらしともしもの研究所  
in 秋保大滝テロワー・ジュマルシェ
- 10.14 出張!くらしともしもの研究所  
in みんなで子育てフェスタ
- 11.15 のりっばであそぼう③
- 11.22 押忍!がんばりペリア部④/  
映画「リベアカフェ」上映会
- 11.24 もしものそなえウォーク!
- 11.27 出張!くらしともしもの研究所  
in 青葉山公園ファーマーズマーケット
- 12.13 トークイベント「家づくりから  
考える つくることと地域コミュニティ」
- 12.19 トークイベント「くらすこと=つくること  
200年もつビル『蟻鱒鳶ル(ありますとん  
びる)』をみんなで建てた記録から」
- 12.27 出張!くらしともしもの研究所  
in 青葉山公園ファーマーズマーケット



2026

- 1.17 端材をくらしに活かすワークショップ
- 1.22~ 青野文昭展「かけがえのない一有り難い  
世界をいかに生きるか」(~2.1)
- 1.30 HIP HOP MUSIC LIVE Test Tone Vol.2
- 2.11 各国の災害文化  
~食文化から考える、くらしともしもの知恵~
- 2.14 熊谷和徳公演 My Rhythm My City  
-震災を経て、いま僕たちが立ち上げる「表現」とは-

- 2.26 出張!くらしともしもの研究所  
in 青葉山公園ファーマーズマーケット
- 2.28 出張!くらしともしもの研究所  
in ベガルタ仙台
- 3.14 仙台防災未来フォーラム2026
- 3.17 長町地区:住民の、住民による、住民  
のための防災活動史 (~3.27)

## 災害文化を拡張する「くらしともしもの研究所」

もとえ まさしげ  
本江 正茂 東北大学大学院 工学研究科 都市・建築学専攻 准教授



「災害に備える」と聞いて、どんなシーンを想像するだろうか。厳粛な追悼の場、整然と進行する訓練、積み上げられた備蓄品、あるいは悲劇を克明に記した記念碑だろうか。身の回りでのことなら、家具を固定したり、緊急持ち出し袋を整えたり、避難場所を家族で共有したりだろうか。もちろん、これらは確かに災害に備えるために必要なことばかりだ。とはいえ、平穏無事な日常のなかで、非常の有事である災害について常に考え続けているというのも、なかなかしんどそうだ。いや、正直なところ。

災害は起きるものと承知して、それを乗り越える術をもつ社会文化を「災害文化」と呼ぶのだとして、それが人々に絶えざる覚悟と緊張を強いるものならば、その文化は、生きたものとして機能し続けることはできないだろう。

ここで示されている「くらしともしもの研究所」の活動の核心は、災害文化の実践を、「防災対策」という義務的行為から、日々の「くらし」という持続的な営みへと拡張したことにある。これまでの防災活動の多くは、人々の恐怖心や不安感に訴えかけ、準備を強いるきらいがあった。しかし、「くらしともしもの研究所」は、端材で羽子板を作ることや、美味しい保存食のレシピを開発することを「研究」と呼び、それを楽しむことを推奨している。この「遊び」や「豊かさ」の要素こそが、災害文化を永続させるための鍵である。文化とは、人々がそれを自発的に、そして日常的に繰り返すことで初めて形づくられていくものだからだ。

ここで、同研究所が「災害文化」という概念をどのように拡張しているか、三つの視点から考えたい。



まずは、「当事者性の拡張」である。震災の記憶は、時間が経つにつれて「被災した人」と「そうでない人(発災後に生まれた世代や移住者)」の間で分断されがちである。しかし、「くらし」という共通の土俵であれば、誰もが当事者である。築50年の年期の入った住宅で「不便さを工夫で乗り越える」体験は、震災を直接知らない者にとっても、自分自身の生活を守るためのリアルな知恵となる。ここでは、過去の経験を「教わる」のではなく、今の自分の生活から「発見する」というプロセスが重視されている。

次いで、「技術の拡張」である。現代社会における防災技術は、とかくハイテク化・専門化しがちである。免震構造や AIによる避難誘導は重要だが、それらは一般市民の手の届かないブラックボックスのなかにあり、誰かがやってくれることに見える。一方で、研究所が提案する「DIY」や「発酵食」の技術は、個々人の身体に帰属するローテクな知恵であり、私が自分でやってみることである。インフラが途絶した際、手元にある道具と知恵で何とか間に合わせて生き抜く。この「野生の思考」の技術と精神を現代都市に蘇らせることは、災害文化をより遅く、自立したものへと押し広げる。

第三に、「時間の拡張」である。災害へのまなざしは往々にして発災の瞬間に焦点を当てる。しかし、研究所は「日常のあらゆる瞬間」を災害文化の射程におさめている。日々の料理、散歩、工作、読書。これらの活動すべてが「もしも」への備えにつながっているという認識は、災害との関わりを暦のうえの特定の日付から解放し、365日の生活の中に溶け込ませる。これは、災害を「例外的な出来事」として排除するのではなく、私たちの人生の「避けられない伴走者」として受け入れる、成熟した社会文化のあり方を示している。

「くらしともしもの研究所」は、単なる行政の啓発事業を超え、都市の精神的基盤を再構築しようとするプロジェクトである。悲痛な被災の記憶と経験を、くらしの豊かさという器に盛りなおして次世代に手渡そうとしている。災害文化とは、石に刻まれた文字ばかりでなく、私たちの指先の器用さや、交わされる挨拶の温かさ、そして「どんな状況でも工夫して楽しもうとする」気構えのうちに宿るものだと言っている。この研究所を通じて播かれた文化のタネは、きっとあちこちで芽を吹き、のびのびと繁るにちがいない。そしていつか「もしも」のときには、その強靱でしなやかな根が、この街の「くらし」を支えるだろう。皆で日常を慈しむことこそが最大の備えであるという逆説的な真理こそ、私たちが育むべき災害文化の姿なのだ。

