

#推し活防災

もしもの時のための推し活グッズリスト



直面しがちな問題①

衛生対策

災害時には慣れない環境でのストレスや疲労が免疫力低下を招き、体調を崩しがちに。更に、断水により手洗いや歯みがき、入浴ができなくなると、衛生環境が悪化し病気が蔓延します。水がなくても衛生を保てるグッズが有効です。

	[推しジャンル]
のど飴 … 声援の喉ケア。被災時の乾燥や心理的ケアに！ 虫除けスプレー … 音楽フェス等で重宝。夏の避難所でも○	
ドライシャンプー … コミケコスプレの必需品！使い心地も要 check！	
タンブラー・水筒 … ペットボトルNGの球場も。災害時を想定し浄水型も○	
汗拭きシート / ウェットティッシュ / 洗顔シート … 推し活で重宝するので無くなる前に補充！ 塩分タブレット / 経口補水液粉 … 栄養補給も大事！お気に入りの味があると○ 着替え (ユニフォーム / アイドル・アニメシャツ) … 汗や雨で洋服が濡れたままだと低体温症のリスクが… 救急用品 (絆創膏・常備薬) … 遠征の多い推し活だともはや必需品！ タオル (ビジュアルタオル / タオルマフラー) … 大きめタオルは目隠や防寒・ほこりを防ぐマスクにも ポリ袋 (ゴミ袋サイズ / レジ袋サイズ) … 水を入れてリュックで背負ったり、手袋代わりに	
	全般

直面しがちな問題②

ストレス・疲労対策

災害時には不安やストレスがつきまとうため、自分なりに気分転換やリラックスできる方法を持っておくことが大切です。特に避難所生活ではプライバシー確保が難しいため、息抜きできる手段があると良いでしょう。

	[推しジャンル]
レジャーシート … 床に敷く以外に目隠しや、羽織って防寒にも！厚めが○	
ウォーキングシューズ … ブースを歩き回っても疲れな靴は災害時にも有効	
野菜ジュース … 避難所ではあまり野菜が取れないかも？	
アイマスク / 耳栓 … 遠征の必需品だけど、避難所でも重宝される？ 折り畳み椅子 … 床はほこりやウイルスが溜まるので座らないように！ 電気不要の推し活グッズ (マンガやアクスタ等) … 電波がなくてもいつでも推しに会える！ ユニフォーム / アイドル・アニメシャツ … 辛い時も同じ推し活をしてる人と話すきっかけに 羊羹 … すぐに食べ物が食べられない時に。糖分とれて日持ち○	
	全般

監修：NPO 法人プラス・アーツ

もしもの時のための推し活グッズリスト



直面しがちな問題③

電気対策

災害時にはしばらく停電が続くこともあります。
そんな場合には、家族や仲間との安否確認や情報収集手段となるスマートフォンの充電を大切にすることが。

乾電池 / 乾電池式モバイルバッテリー … ペンライト用だけど他にも使い道があるかも？ ペンライト … ビニールを被せるとランタンにも！	[推しジャンル] アイドル
サインペンと紙 … 非常時の書き置きや記録にも？ 物販用の現金 (小銭・紙幣) … 緊急時、電子決済やカードは使えないかも！	アイドル / アニメ・マンガ
モバイルバッテリー / ソーラー充電 … 両方とも備えてるファンも多い？	全般

直面しがちな問題④

防寒対策・暑さ対策

災害により電気・水道・ガス等のライフラインが停止すると、空調設備が使えなくなります。
冬は厚着や毛布で防寒し、夏は熱中症対策アイテムを活用しましょう。

モバイル扇風機 / うちわ … 応援うちわもいざとなれば防災に役立つ	[推しジャンル] アイドル
使い捨てカイロ … 待ち時間も長い推し活の必須アイテム！ つば付き帽子 / サングラス / 日焼け止め … 屋外での推し活で重宝。帽子は緊急時の髪のカケアに○ ポリ袋 (ゴミ袋サイズ) … 穴を開けて、雨風避けの簡易ポンチョに 冷却ジェルシート … 額に貼るシートは、夏フェスやコミケで重要！ レインコート / ポンチョ … 推し活は傘 NG がち。避難時に手が塞がらなくて○	全般

直面しがちな問題⑤

避難時の安全対策

避難場所への移動中には思わぬリスクがつきものです。
正しい情報収集とケガを避けるための装備を意識しましょう。

底が厚めのシューズ … 背を高くして推しをよく見たい時も、瓦礫の上でも！	[推しジャンル] アイドル
双眼鏡 … 移動時に遠くの状況を確認しよう	アイドル / スポーツ
テーピング … コスプレの必需品！？ 使い方は無限大	アニメ・マンガ
座席用クッション … いざという時には、頭を守って！ メガホン … もし閉じ込められたら叩いて居場所を知らせる ラジオ … 球場で今も重宝の声！ デマに惑わされない情報収集も	スポーツ
フード付きジャケット … 突然の雨だけでなく、火の粉やガラス対策にも？	全般

もしもの時に役立つスキル

スキル①

シミュレーション力

推し活も防災も、想像できないことには備えられません。
イベントを楽しむ尽くすための事前の想定力は、災害を想像し備える力に似ています。

スキルにつながるあるあるエピソード

効率的に楽しみ尽くすための動線確認や、
帰りの混雑を予測して地図を頭に入れておく経験

天気の変わりやすいフェスを想定して、
何を準備すればいいかシミュレーションしがち！

球場では誰かの飲み物がこぼれてくることも。
カバンはいつもビニール袋に入れるリスク管理

飲食ブースが混みそうなので、
事前に食べ物をコンビニ等で買っておく計画性

イベント会場では、電波が届かない可能性があるので、
大事な情報は画像や紙にしておく機転

電波が通じない場所が多いからこそ、
事前の集合場所等を話し合っておく

遠征先で行きたかった場所の臨時休業や、
予期せぬ通行禁止等を前もって調べる事前準備力

スキル②

対応力

推し活の遠征では予期せぬトラブルも多々あります。
そんな時の経験は、緊急時の対応に役立つかもしれません。

スキルにつながるあるあるエピソード

様々な場所でイベントがあるので、
日本各地の様々な道路を運転したことがある経験

アニメの聖地巡礼によるフィールドワークで得た、
土地の知識や地政学

遠征先で急な悪天候。帰れなかった時すぐ切り替えて
次取るべき行動を整理する力

ファン同士の落とし物や体調が優れない人、
困った人を助け合おうとする共助の精神！

イベントは来場者も多く、人混みで窃盗も？
貴重品を守るための防犯意識