

Press Release

2026/1/13

ブラックアウト大作戦[®] アンケート結果報告

主催：長岡技術科学大学 地域防災実践研究センター・東京電力ホールディングス・
中越防災安全推進機構

共催：新潟県

後援：関東経済産業局・長岡市

協賛：船山・ホリカフーズ・ブルボン

ブラックアウト大作戦®とは

- ・ 災害発生時の**自宅**での停電を疑似体験
- ・ 停電中に食事と話し合い、写真撮影をする
- ・ 停電中は外部電源とネットの利用、外出は禁止
- ・ 場所や時間の制約がなく、誰でも**参加しやすい**

災害に主体的に対応する力を身につける

実施期間	参加登録期間	2025/9/6～10/23
	ブラックアウト体験期間	2025/10/17～10/23
	事後アンケート期間	2025/10/17～11/1
回答者数	事前アンケート	172名
	事後アンケート	82名
集計方法	Google Forms	

Blackout Simulation

中越21st 大震災 防災ステーション

電気の無い生活を体験しよう！

参加無料

ブラックアウト大作戦TM 2025

10月17日(金) - 10月23日(木)

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？

- ・ そろそろ防災対策を始めたいけど、何から手をつければいいのか分からない
- ・ 家族みんなで楽しみながら防災について考えたい
- ・ 今の備蓄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

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OFF！3つのミッションをクリアしよう！

ミッション1 停電中に夕食をとってみよう！

ミッション2 家族で防災について話し合おう！

ミッション3 停電中のようす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ON！
参加登録後に送られてくるアンケートに回答しよう！

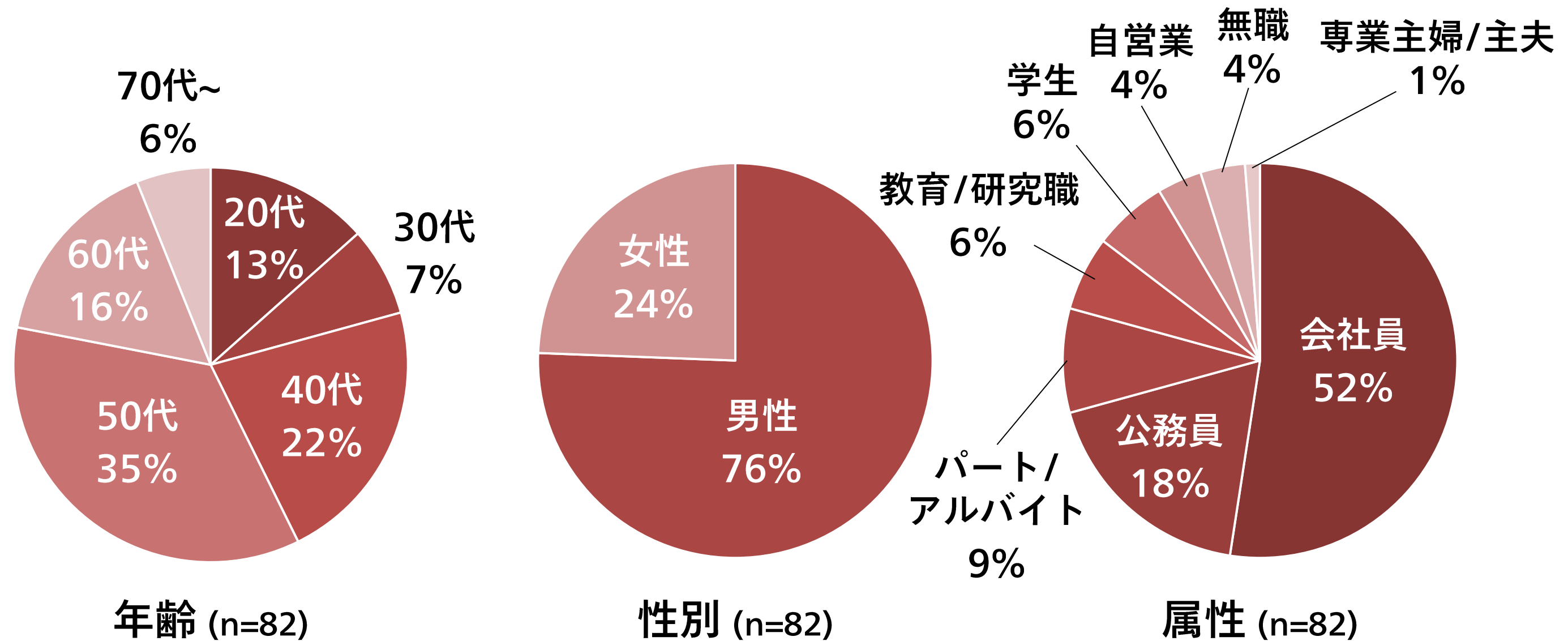
ルール

3つの禁止事項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外部電源を使用しない
- ・ 携帯・PCからネットを使用しない

主催：長岡技術科学大学地域防災実践研究C・東京電力HD(株)・中越防災安全推進機構
共催：新潟県 後援：関東経済産業局・長岡市 ※協賛は裏面

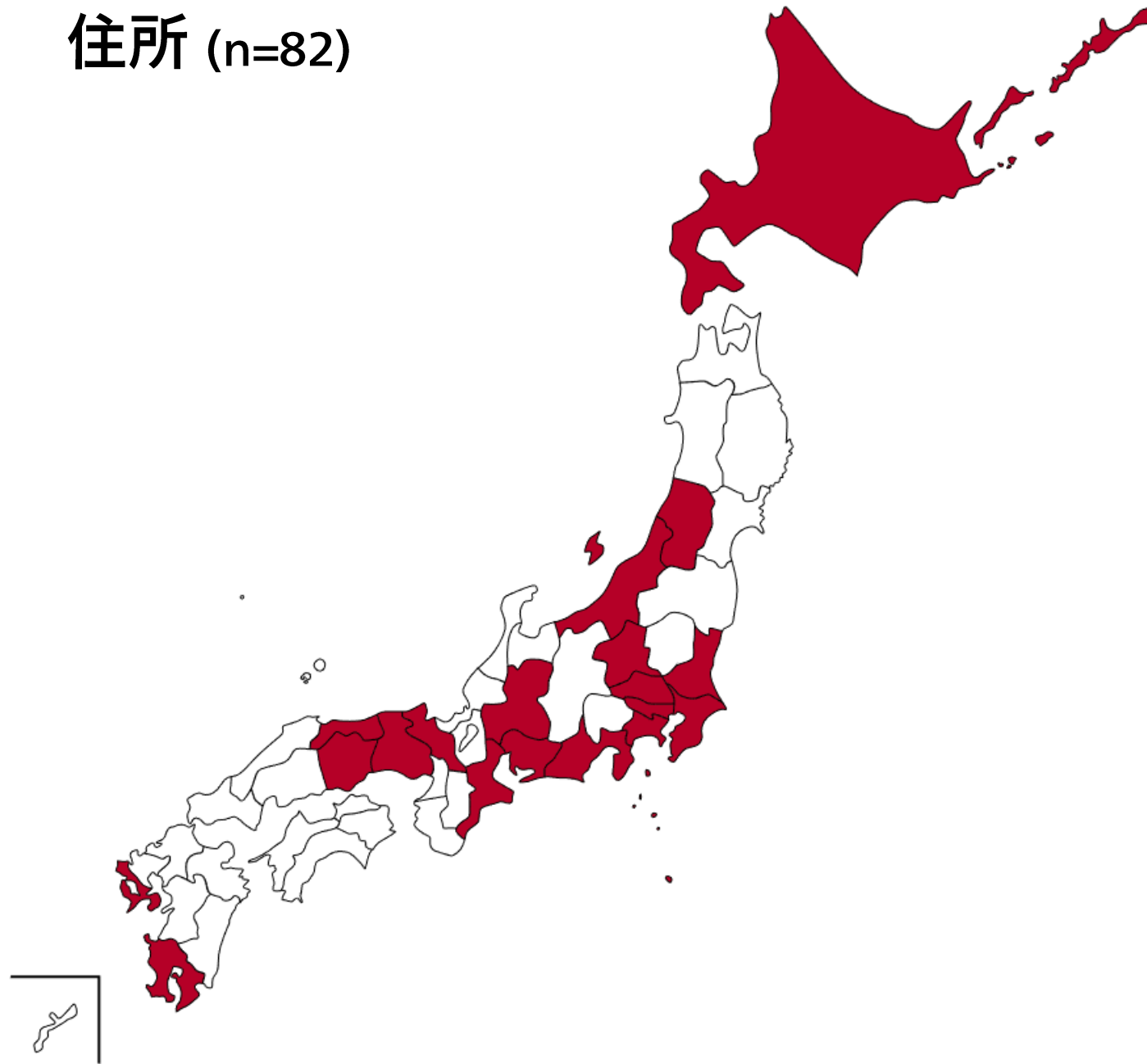
参加者属性



40代、50代や男性の参加が目立つ

参加者属性

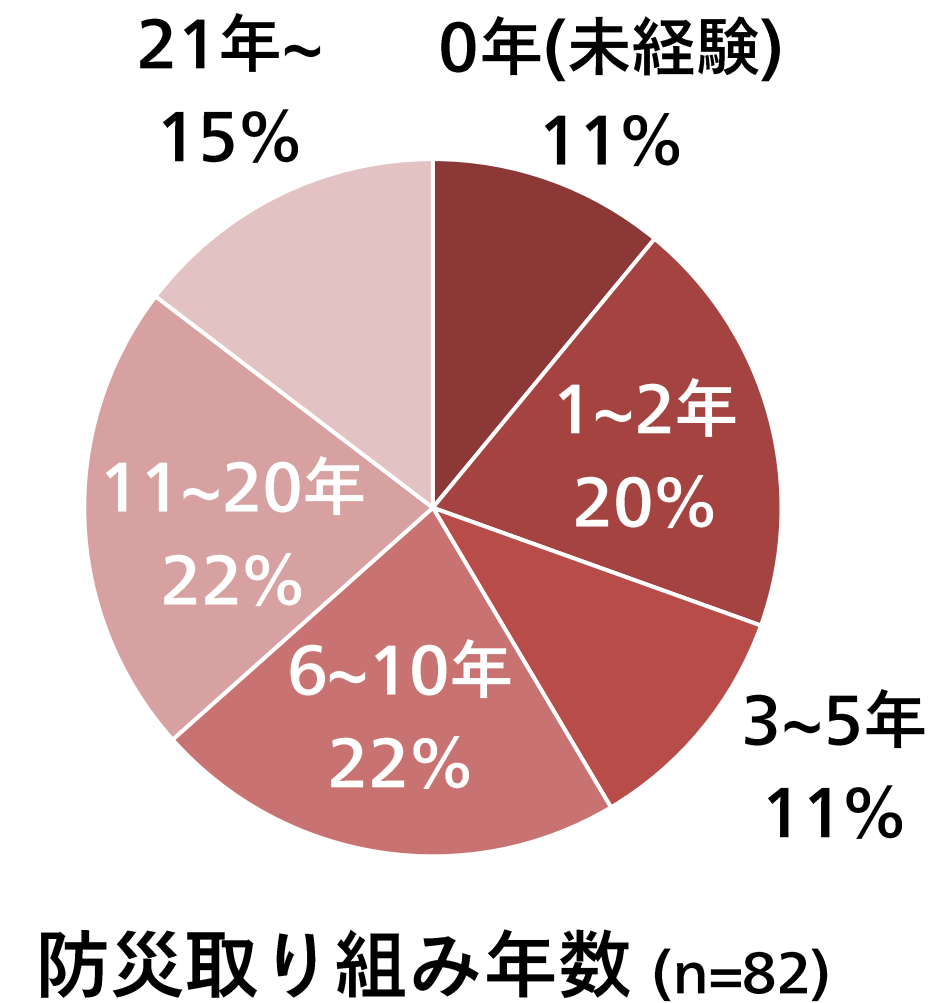
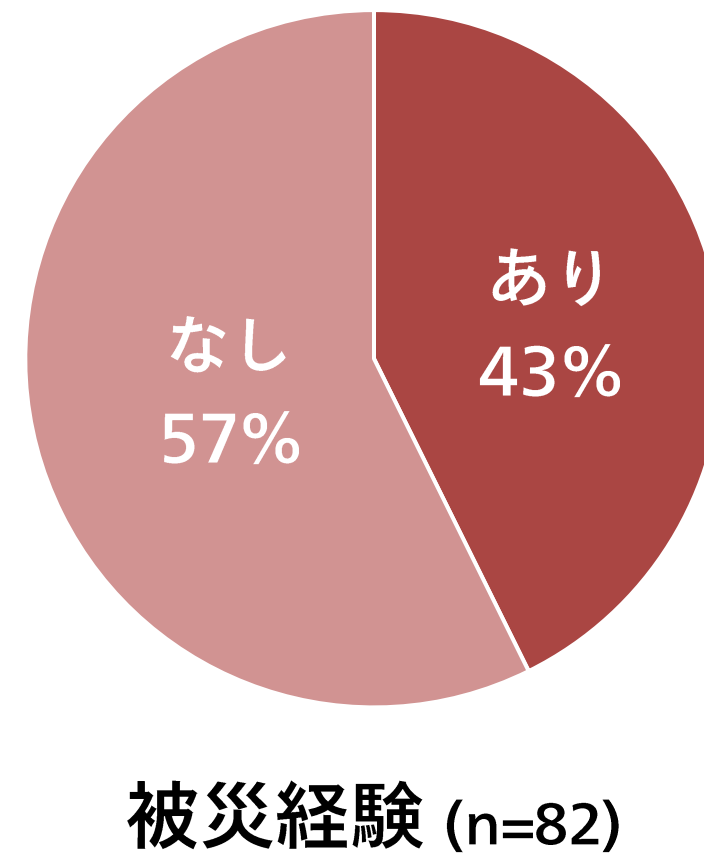
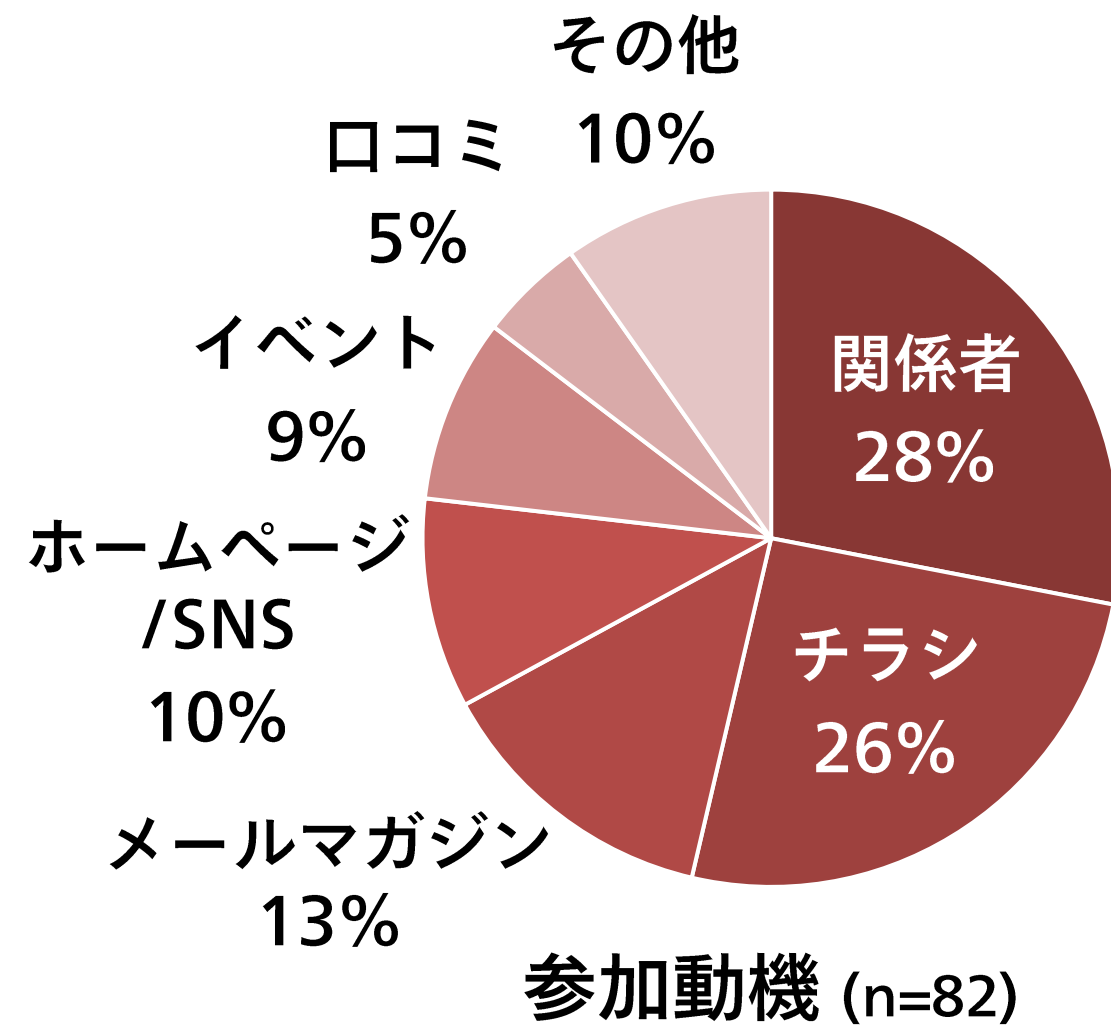
住所 (n=82)



住所	人数
新潟県	50
東京都	6
岐阜県	4
群馬県	3
北海道	2
埼玉県	2
鳥取県	2
その他	13

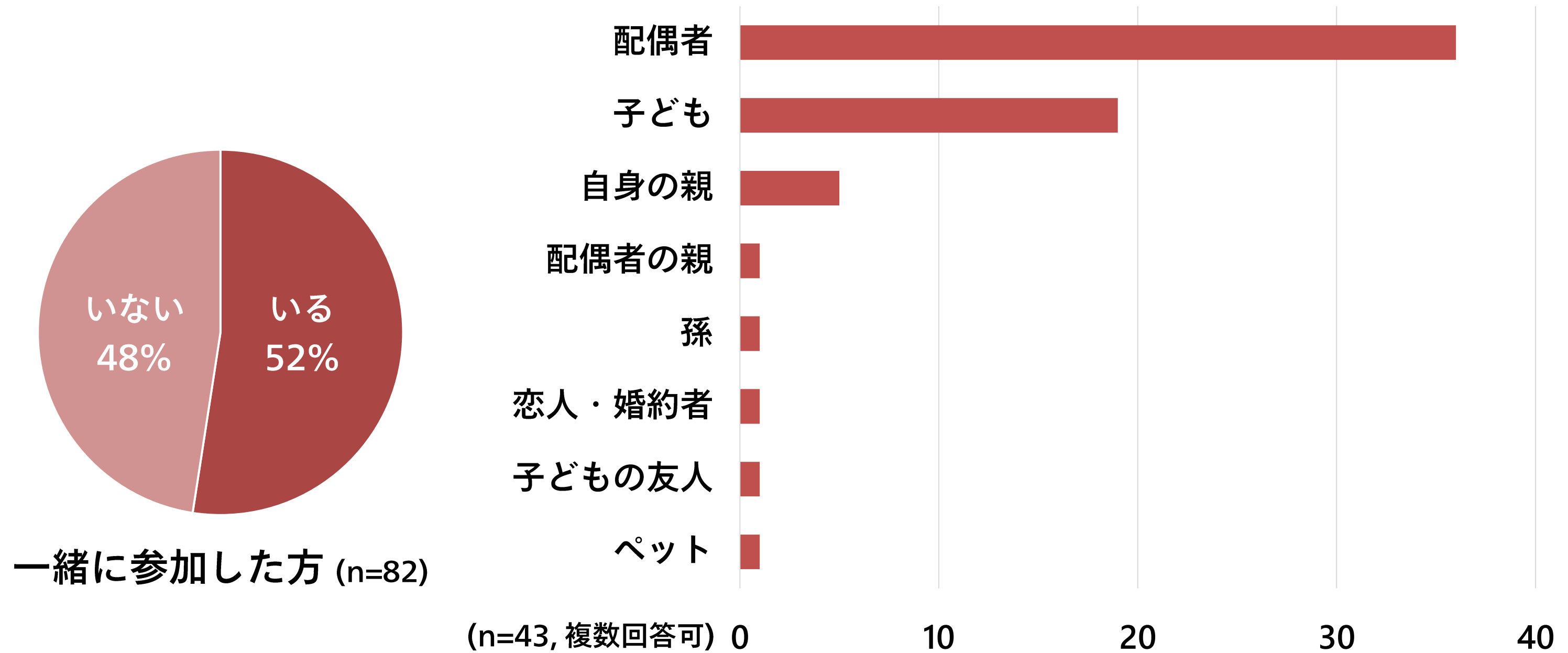
新潟県が多い一方、全国各地でも参加があった

アンケート結果



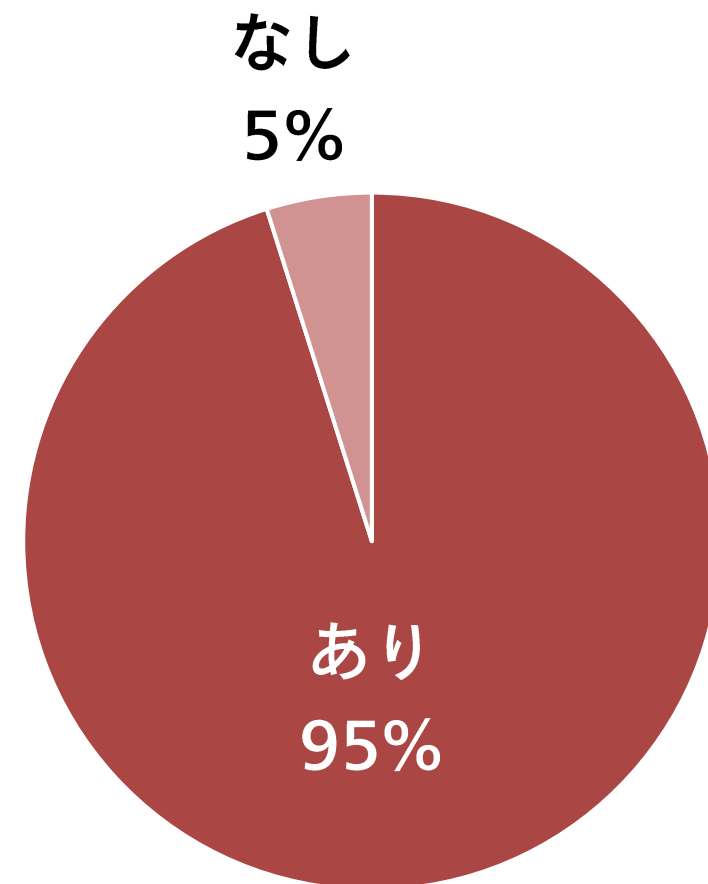
被災経験や自主的な防災への取り組み年数もまちまち

アンケート結果

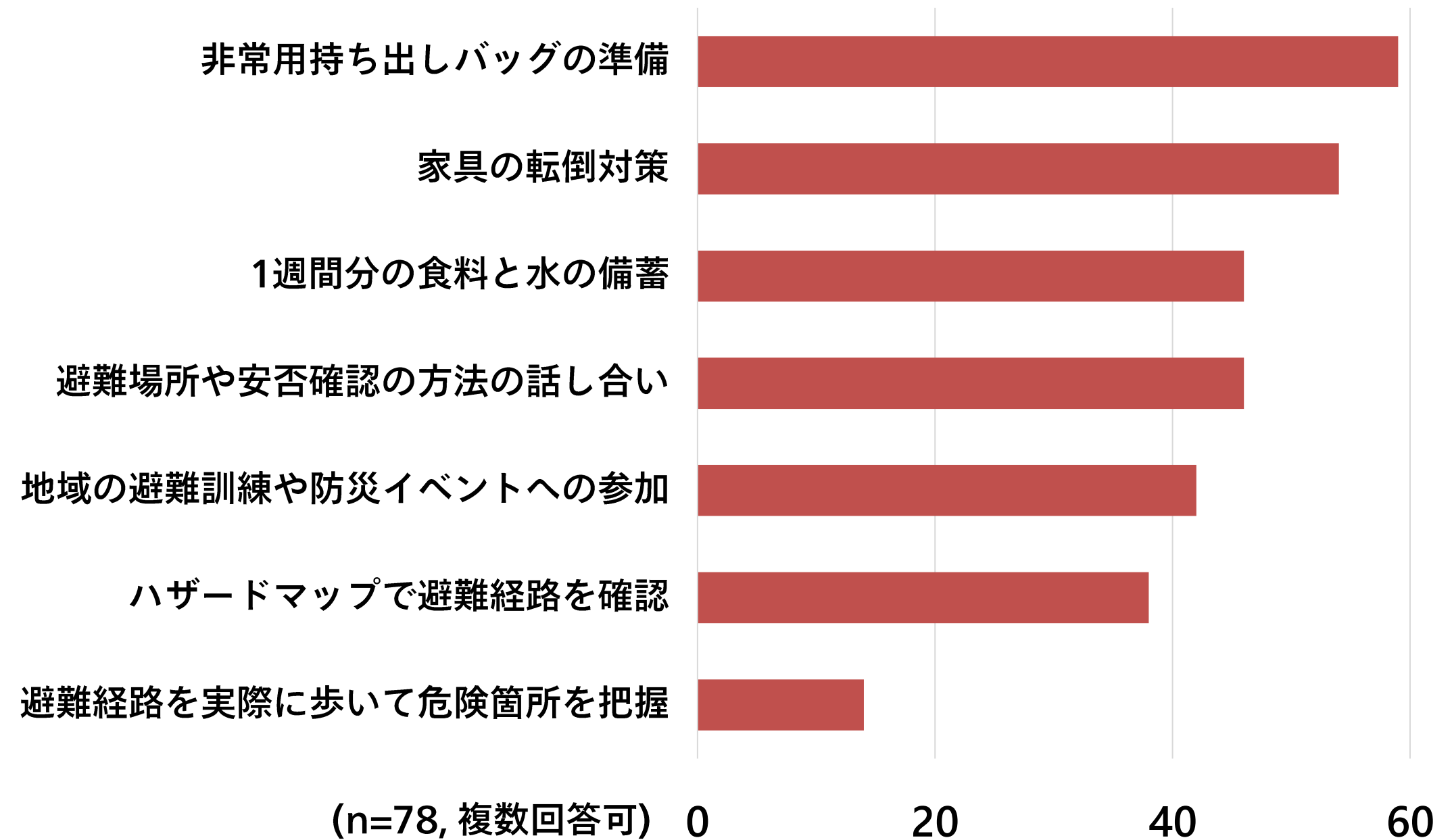


半数以上が家族などのグループで参加

アンケート結果

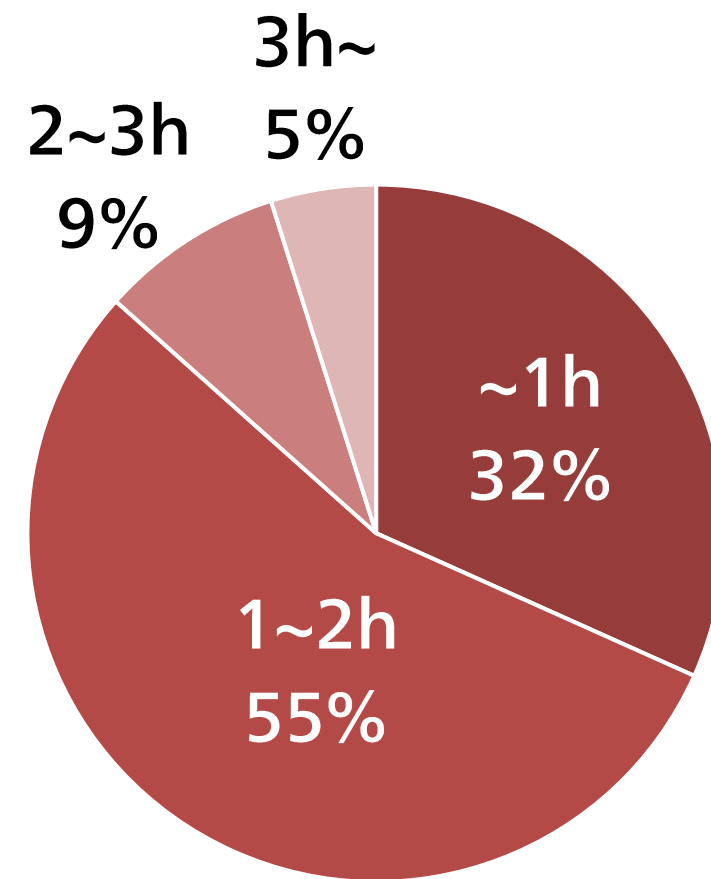


すでに行っている
防災対策 (n=82)

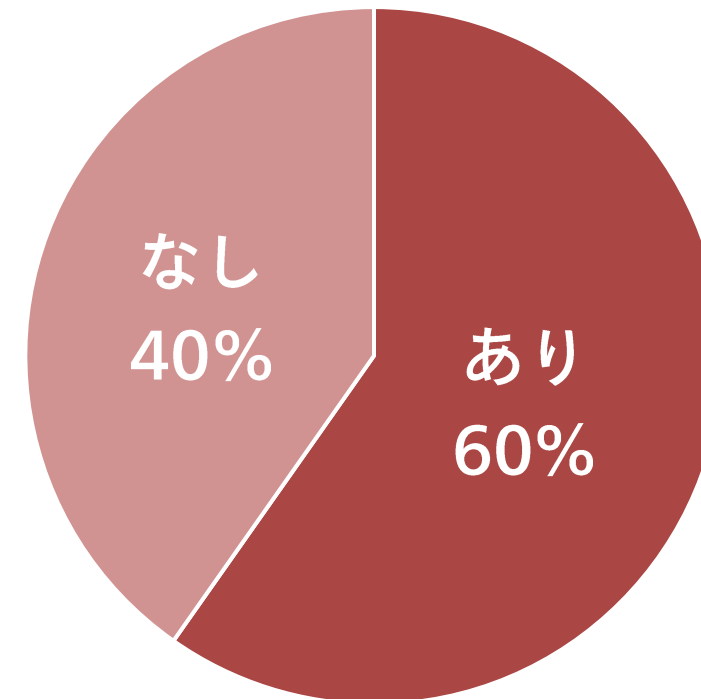


ほとんどの参加者が防災対策を実践済み

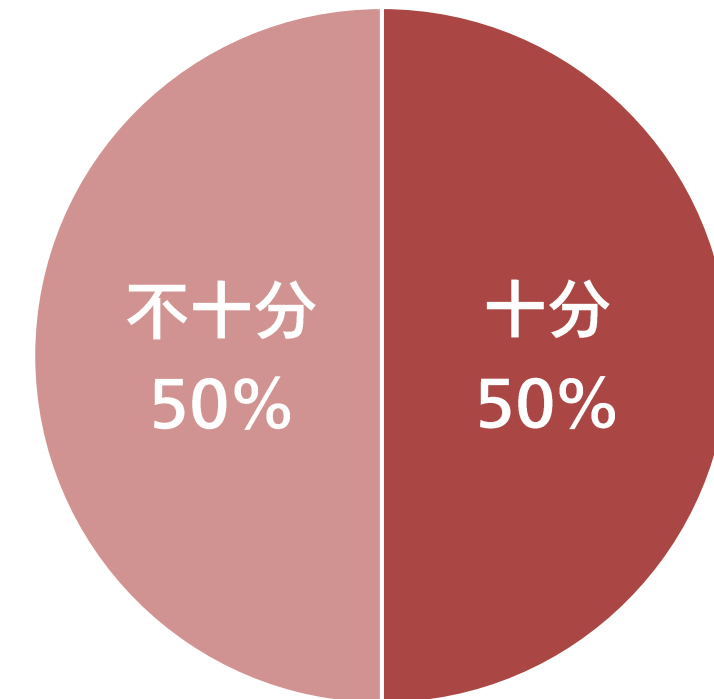
アンケート結果



体験時間 (n=82)



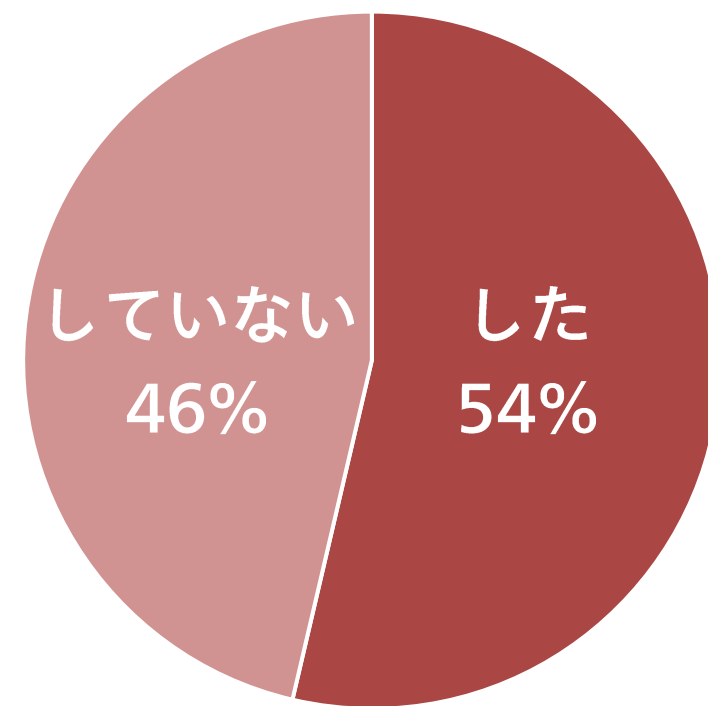
困ったこと (n=82)



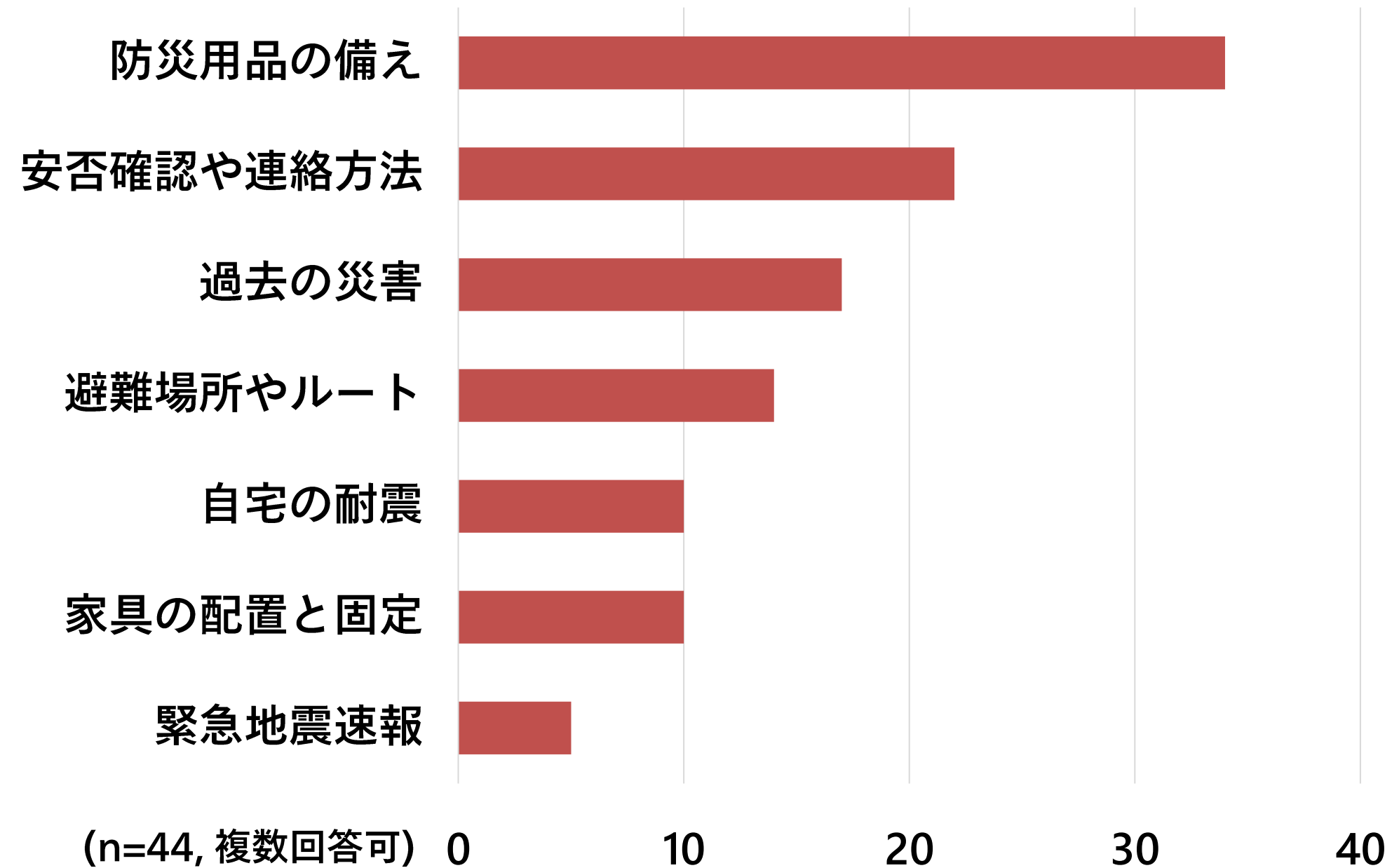
物資の備え (n=82)

短時間の体験でも「備えの課題」に気づくきっかけに

アンケート結果

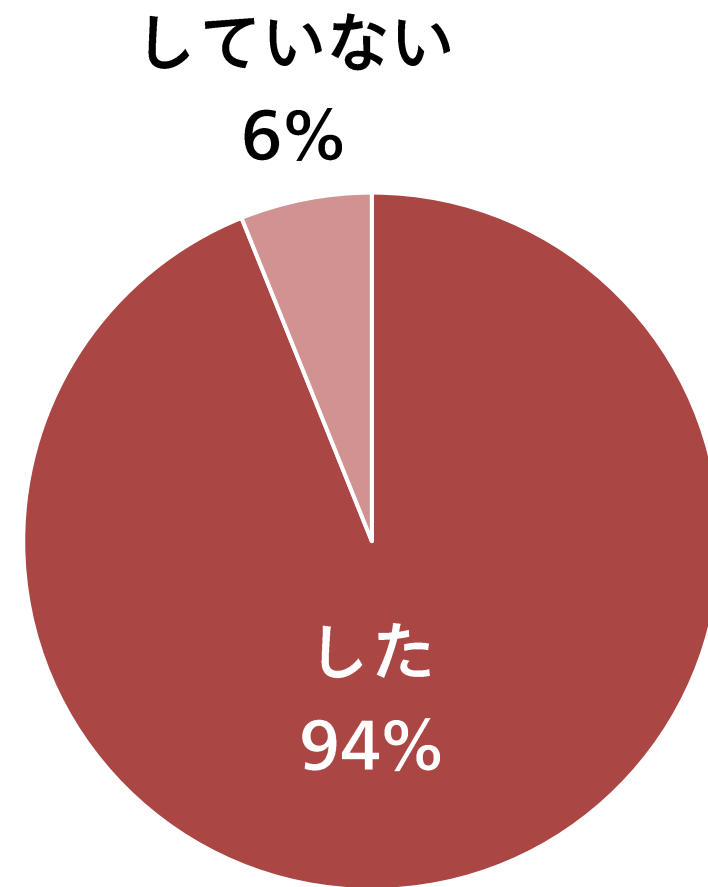


話し合い (n=82)

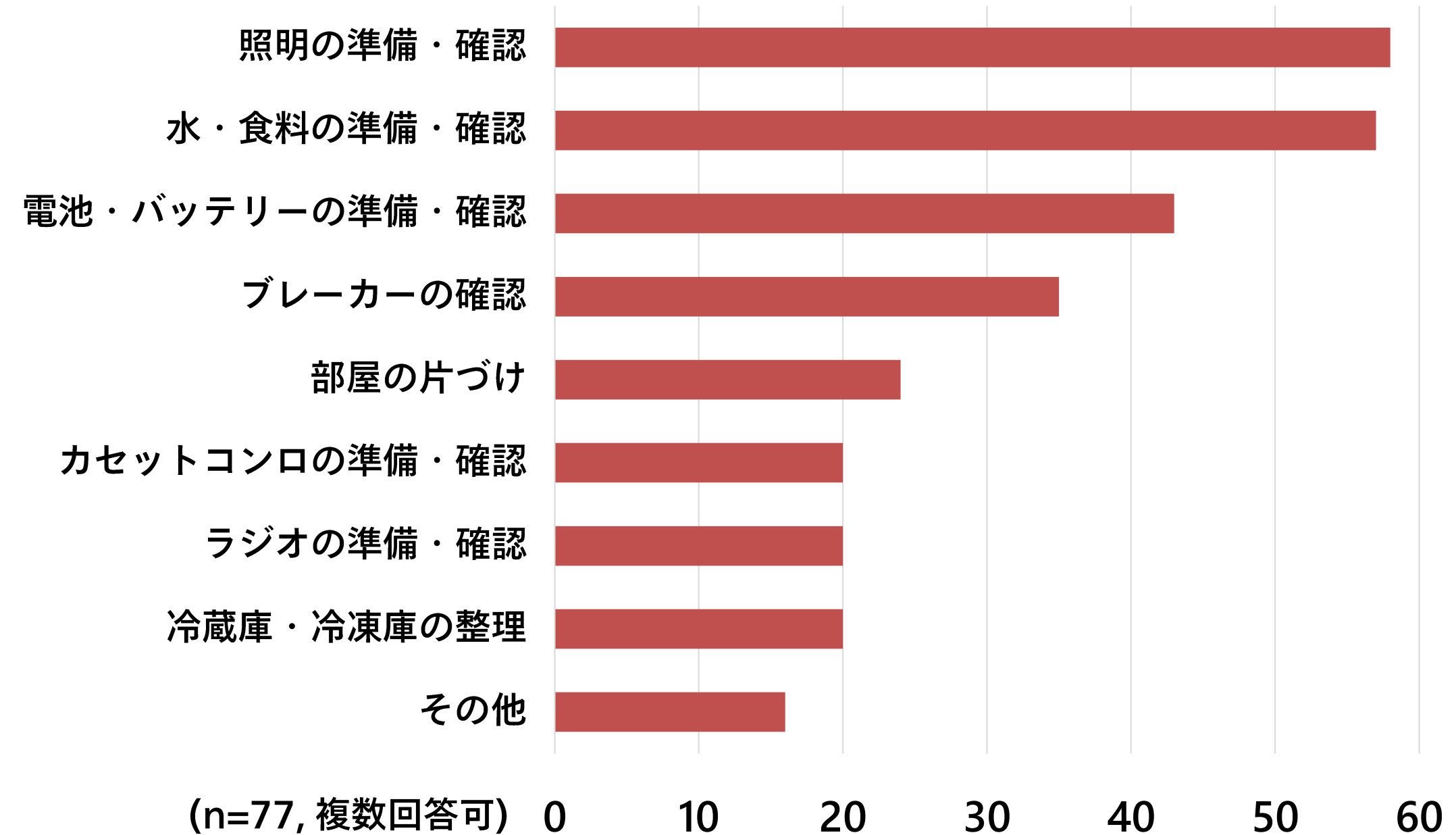


グループ参加者のほとんどが体験を受けて話し合えた

アンケート結果



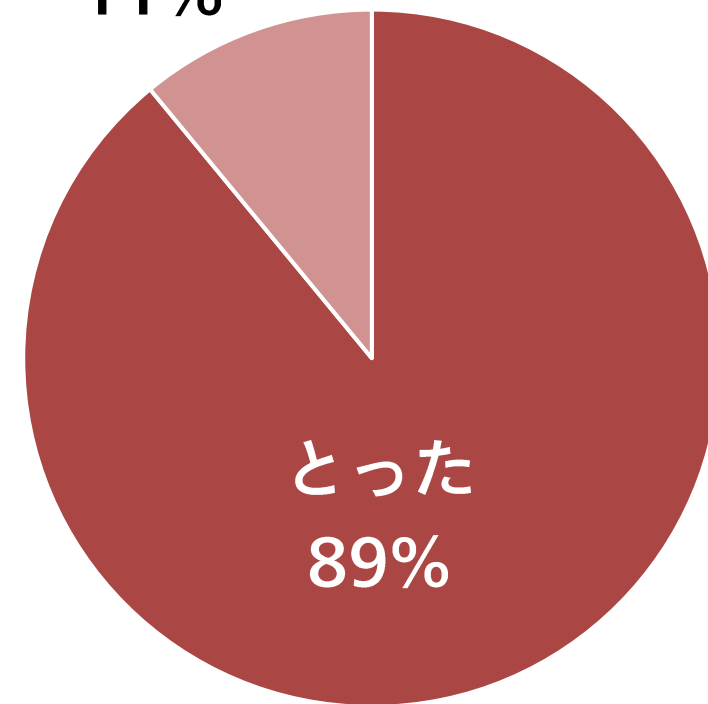
事前準備 (n=82)



参加者のほとんどが照明や食料などの準備をしたうえで体験

アンケート結果

とっていない
11%



食事 (n=82)

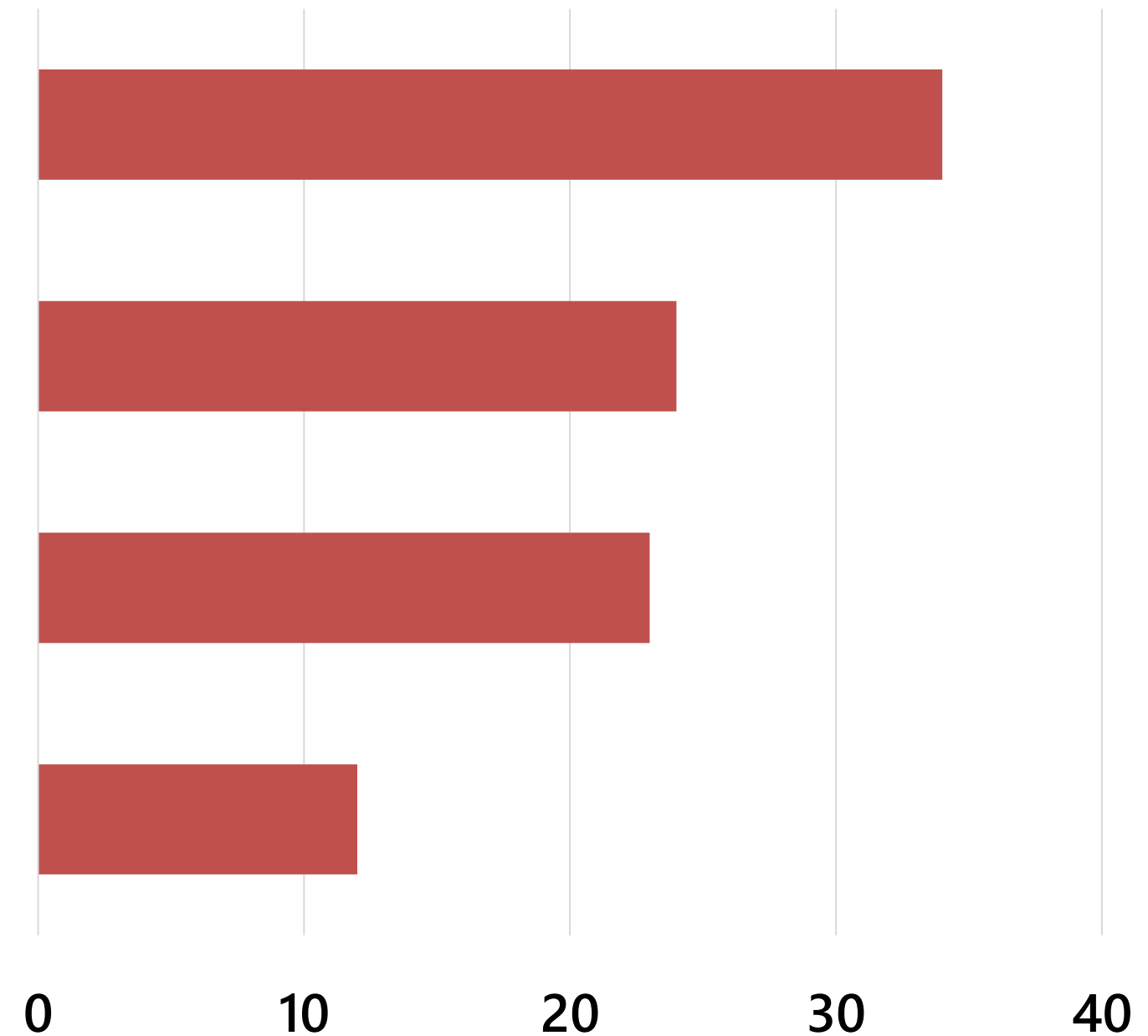
家庭で調理したもの

インスタント食品/
レトルト食品/缶詰

非常食

市販の弁当・惣菜・
おにぎり・パン

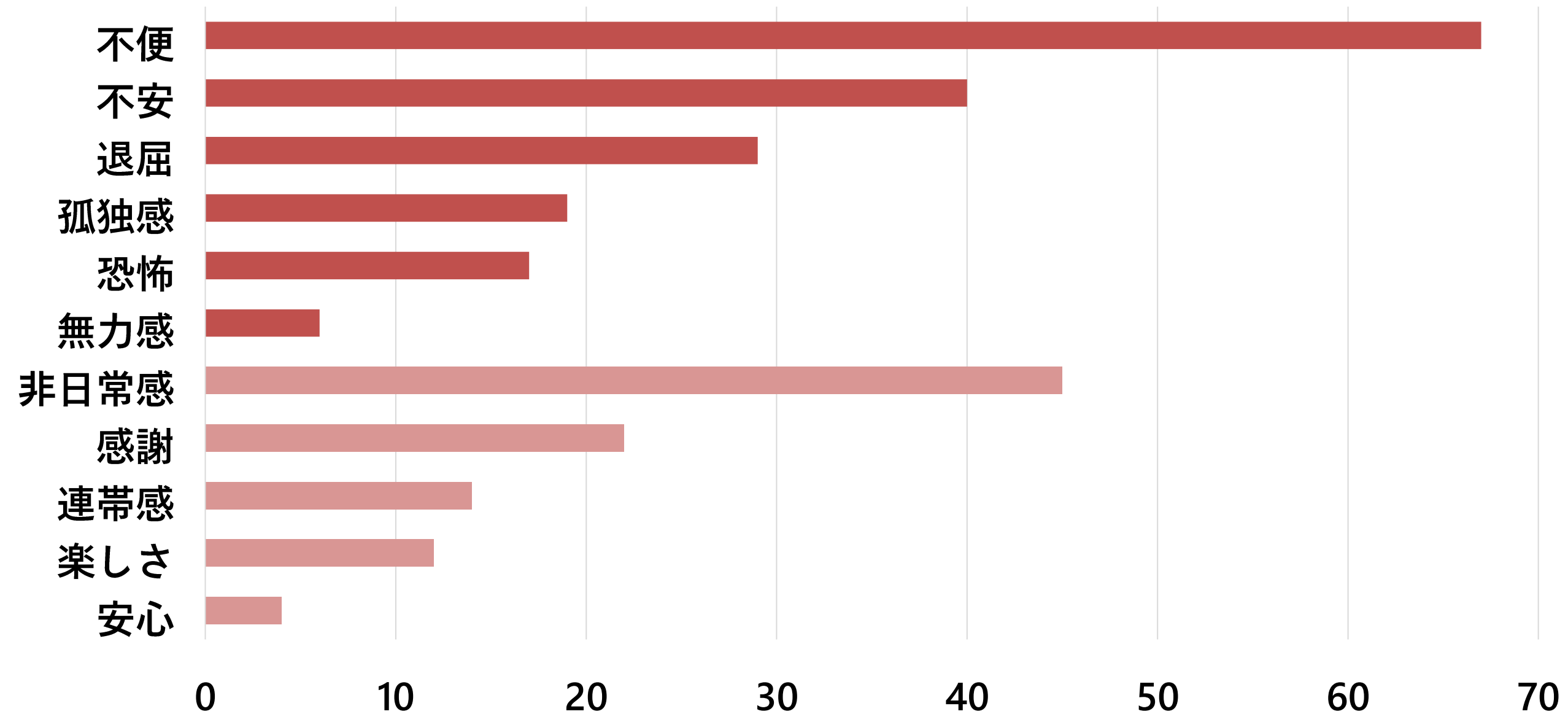
(n=73, 複数回答可)



参加者の9割が停電下で食事をとった

アンケート結果

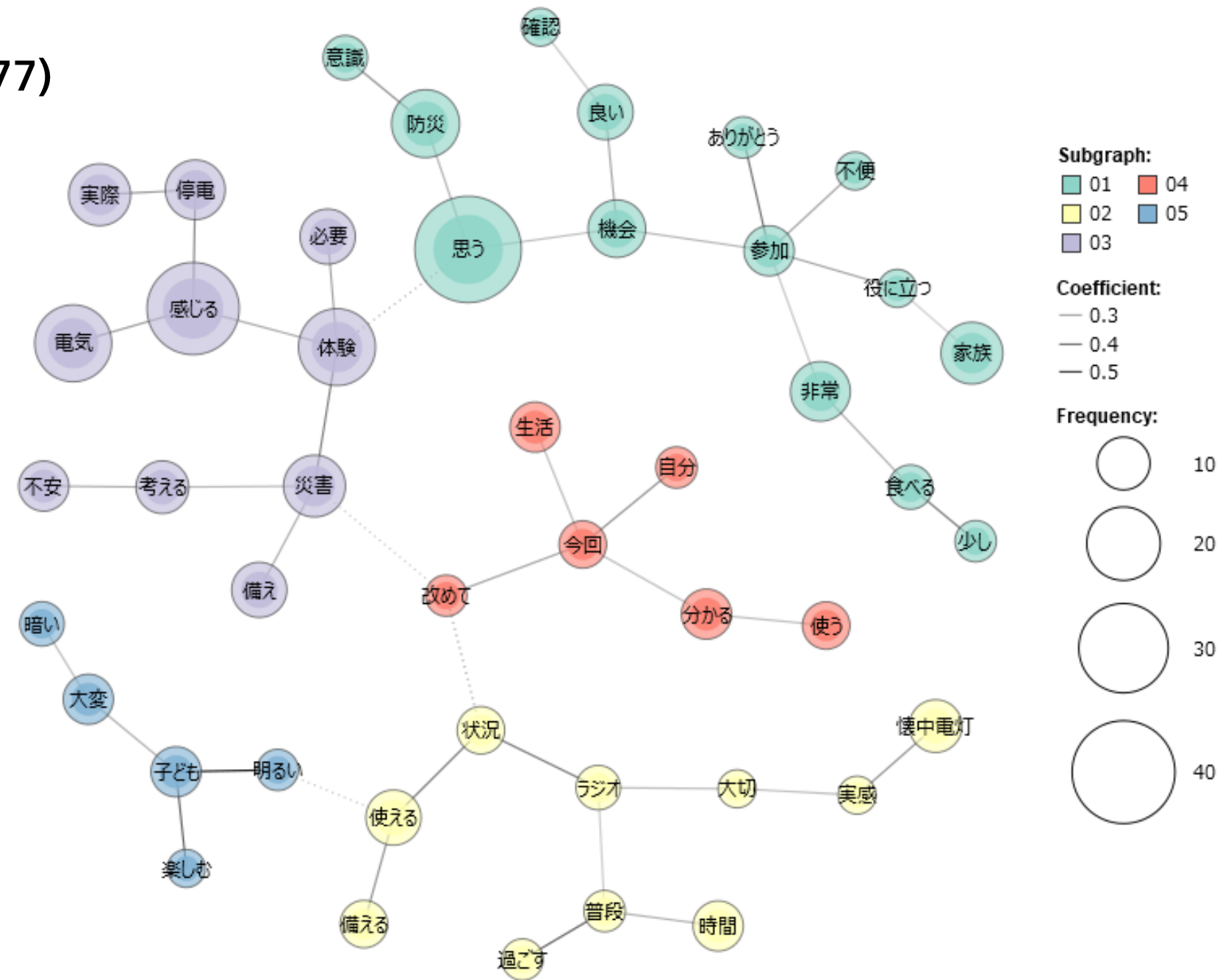
体験中に抱いた感情 (n=81)



負の感情が多い一方、「非日常感」や「楽しさ」も見られた

アンケート結果

体験した感想 (n=77)

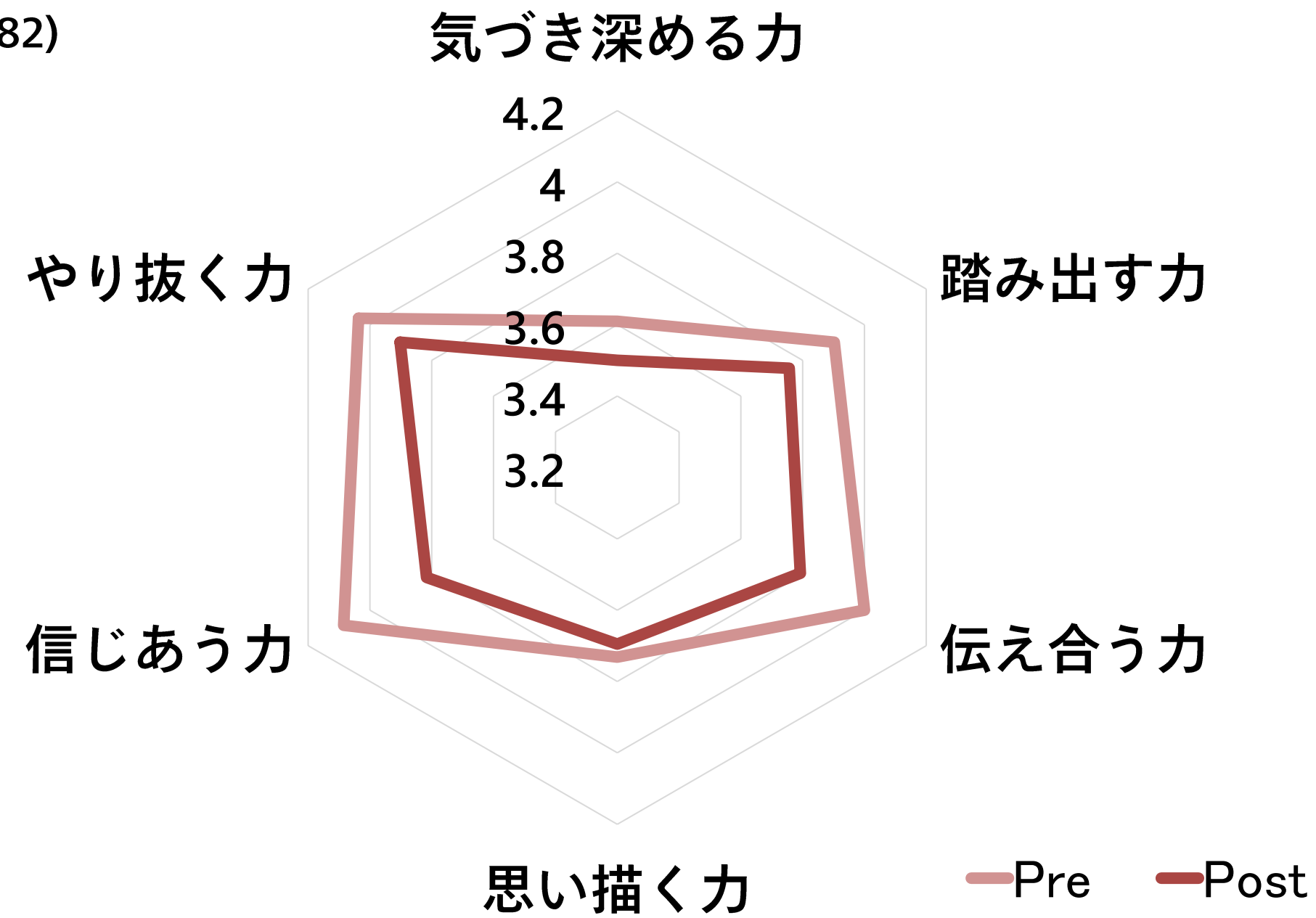


Jaccard係数 : 0.2
最小出現数 : 5
最小文書数 : 3

ポジティブにもネガティブにも、実践して初めて得る気づきがあった

アンケート結果

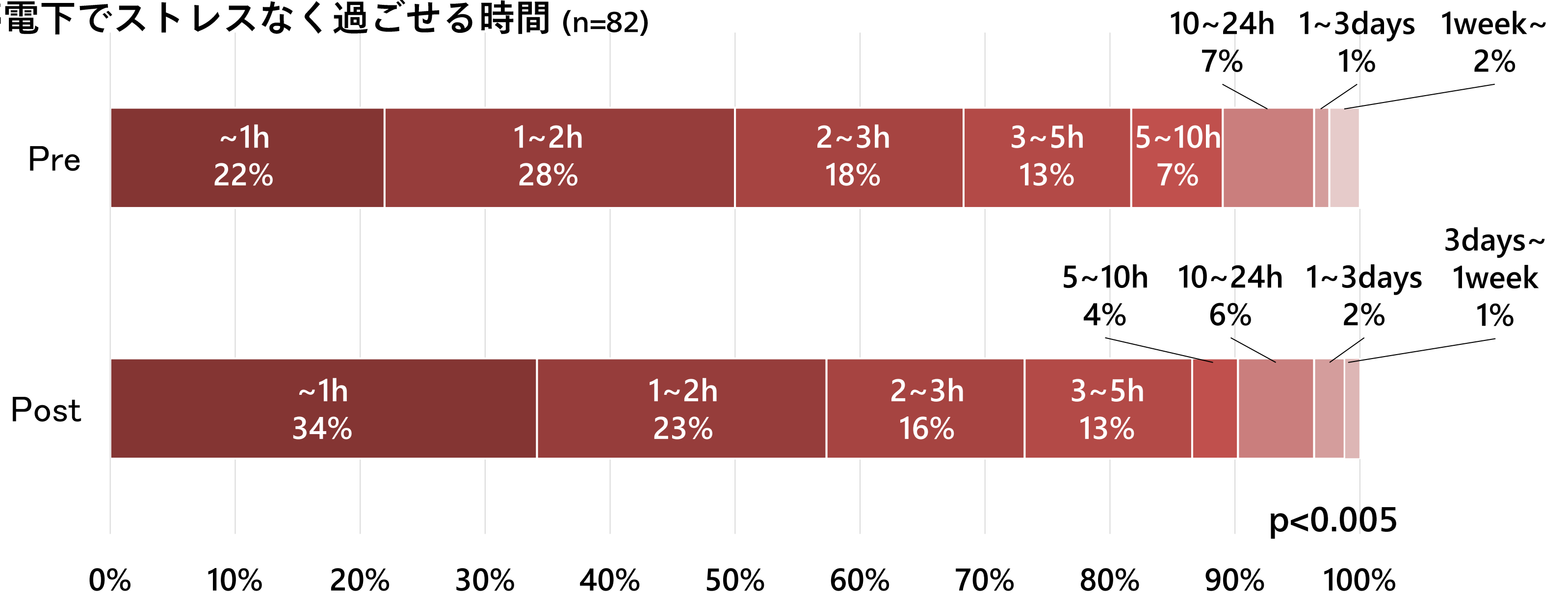
主体的対応力 (n=82)



体験によって「過信」に自分で気づくことができた

アンケート結果

停電下でストレスなく過ごせる時間 (n=82)



体験によって「過信」に自分で気づくことができた

フォトギャラリー（実施中の様子）

No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと	No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと
1		ご飯を湯せんで炊く 練習の待ち時間 ラ ジオを聴きながら	お味噌汁用の使い捨て容 器が欲しかった バケツの 水でトイレがキチンと流れ なかった	4		食事の準備状況	（記載なし）
2		停電中の食卓	電気ポットが使えず、お茶 が飲めなかった。	5		カップ麺の準備、ガス コンロで湯沸かし	手持ち無沙汰で、時間の 経過が遅く感じた
3		食事を作って完成ま での写真	簡易トイレの廃棄は可燃 物で良さそうですが、市 のルールがわかりません。 災害時はしばらく室内に 置いておくかなさそうです。 置いておく大きなビニール 袋が必要です。	6	 	飯を作っている最中 に停電を想定。ブ レーカーオフのあとに 非常食をつくりはじめ てあらかじめ作ってい た料理と共に食べて いる。	暗いと細かいところがよく 見えず不自由 でした。

フォトギャラリー（実施中の様子）

No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと	No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと
7		ブレーカーを落とした状態で食事をしている様子です。	（記載なし）	10		食事の場面	ライトの持ち手が劣化によりベタベタしていた、非常食の賞味期限が切れていた
8		非常用の照明	（記載なし）	11		食事を準備中	（記載なし）
9	 	夕食時に電気が消えた状況	（記載なし）	12	 	ランタンを使用して夕食をしているところ	（記載なし）




フォトギャラリー（実施中の様子）

No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと	No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと
13		家族で食事をとるところ	食事の手元がよく見えず、食べるのに難航した	16		ろうそくの明かりのもと、食事として用意した加熱中の非常食のカレーとカンパンを撮影しました。	ろうそくの明かりのみで非常食の用意をするのが少々手こずった。
14		停電時の食卓風景	(ノート) P Cのデータが遅れない	17		食事準備後	照明以外は棚に入れたままスタートしたので、カセットコンロ等を出すのに手間取った
15		ラジオを聞きながら、食事をしようとしてるところ	娯楽（時間を潰すもの）や情報源が少ない。	18		停電の中、電気ランタンで灯を灯し、ガスコンロを使い夕食を取っている状況。	水道が使えるなくなること、トイレが使えるなくなること。



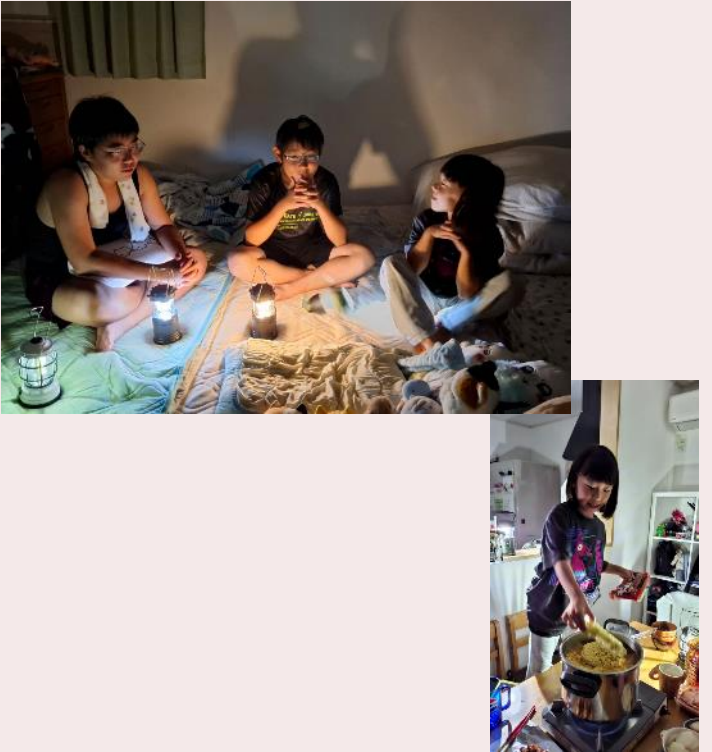
フォトギャラリー（実施中の様子）

No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと	No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと
19		夕食中	（記載なし）	22		ろうそくの明かりで食事をした写真	明かりが無いだけで、普段の生活ができなくて困った事
20		非常用ライト1つで家のリビングにいる様子	充電式ライトの場所や使い方が分からなかった。	23	 	夕食準備中と食後のおやつ中	ラジオや懐中電灯の電池が弱くなっている事に体験中に気がついた。非常食の賞味期限切れが発覚した。
21		食事中	非常食を調達しようと思ったが、売っていない店舗も多く、探すのに苦労した。	24	 	ブラックアウト中の食事	ラジオを用意したが、家の中の場所によりかなり受信状態が悪いところがあり、料理中にラジオが受信できなかった。


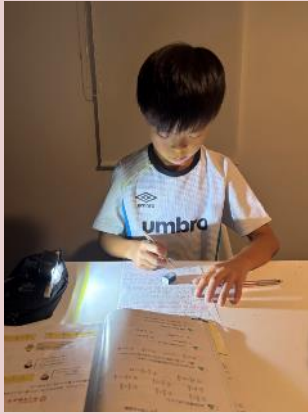








フォトギャラリー（実施中の様子）

No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと	No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと
25		チキンラーメンに水を注ぐ前と、20分経過後の食べる直前。	①懐中電灯は常備していたが、 食事の準備をするため食器棚などを探す際には不便 であった。両手が自由に使えることが重要と感じ、登山用品のヘッドライトを購入しようと思った。 ② 1時間と決めて自分では分かっているつもりでも、電気のない状態で過ごすことは不安であり、また季節によっては暑さ寒さ対策も考えなければならぬと感じました。	27	 	懐中電灯やランタン？しかない状況での家族の様子と、全てを消した状態で暗闇の中移動する体験の様子です(フラッシュをたいたので明るく見えますが実際には真っ暗です)	懐中電灯等を使ってはいましたが、やはり暗くて良く見えないことや、食事も事前に作ってはいましたが停電体験中は 温め直しも出来なかった ので 冷めた状態で食べたこと 、お風呂も温め直しも出来ず、貯めておいた冷めたお湯を掛けて凌いだこと、身体の寒い暑いも中々調整しにくく感じました。
26		ポータブルライトの灯で食事をしているところ	今回バッテリーをすぐ使えるように出しておきましたが、たった2時間だったので使わずに済みました。何日も停電が続いたら…と思うと不安になりました。 今回、食事は レトルトのごはんをそのまま食べましたが、温めないと美味しく食べられないことがわかりました 。 何日も続けば野菜が不足するなと思いました。	28	   	台所でランタン2つとカセットコンロで夕食を食べた。	（記載なし）

フォトギャラリー（実施中の様子）

No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと	No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと
29		非常食を調理しているものと、調理後のもの	<p>明かりはスマホのライトで十分であろうと考えていたが、思っていたよりも明かりが強く、暗いところと明るいところがはっきりとすぎていたため、気分が悪くなってしまった。</p> <p>どこかで見たペットボトルに水と油を入れ混合し、それをライトの上に置き、照明にするとするものをやってみた。少し、楽になったが、もう少し目に優しい照明が欲しいと感じた。</p>	31		非常食を持ち出して食事中 おやつはビスコ カードゲームもしました	停電時のトイレの水の流し方がわからず、説明書を取り出して確認しました。
30		①食事を終えて子ども達だけで会議。議題は恋バナでした(笑) ②次女リクエストのインスタントラーメン調理中	<ul style="list-style-type: none">・停電で強制換気ができず、カセットコンロを使うため、窓を開けたら部屋が寒くなった・ペット(猫)が、パニック状態になったのか、座り込んで動かなかった・防災グッズの保管場所を妻(母)しか知らなかった・停電の影響について話し合い、35度以上の真夏日に起こると熱中症の恐れがある。	—	次ページ記載あり	—	—

フォトギャラリー（実施中の様子）

No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと	No	投稿頂いた写真	写真の状況	体験時に困ったこと
32		調理の様子、食事の様子、暗闇の中勉強している様子	ランタンが2つの内1つ充電ができていなかったこと。ライトを取りに行くまでの道のり。カセットボンベが途中でなくなったこと。	33		用意して家族で夕食をしているところです。	(記載なし)
							
							
							
							
							
							





フォトギャラリー（特製景品当選者の声）

No	投稿頂いた写真	当選者情報	当選コメント	No	投稿頂いた写真	当選者情報	当選コメント
1		60代 男性 三重県	景品いただきました。来年の防災の日にいただこうと思います。	4		30代 女性 京都府	"特製景品ありがとうございました！届いた非常食は家族みんなで食べて、推しの非常食を見つけます。家族でさらに防災の話をするキッカケとなりそうです。 気になっていた非常食も入っており、こどもたちも一足早いクリスマスプレゼントに大喜びでした！ ありがとうございました。"
2		40代 男性 新潟県	ブラックアウト大作戦に参加をして、 電気の重要性を体感 しました。これまでの防災・備蓄用品を見直す貴重な経験となりました。しかも素敵な景品までいただき、本当にありがとうございました。	5		30代 女性 新潟県	"普段買わない備蓄用の食品が届いたので、家族で食べてみようと思います。 特にホリカフーズさんのカレーは気に入りました！子どもたちも備蓄食品に触れる良い機会になりました。 ありがとうございました！"
3	写真掲載不可	20代 男性 新潟県	普段では感じられない不便さや、非日常感があり、 いざ災害にあったらどうしようという危機意識を持つきっかけになった。 昨今の日本は地震活動が活発であるので、危機意識を強く持ち災害に備えていきたい。	6		40代 女性 新潟県	"たくさんの非常食に目がキラキラ！色んな種類があり、勉強になりました。 こどもはビスケットがうれしいようでした。非常時に甘いものは気分が和らいで良いと思います。 たまにブラックアウトして食べようと思います。春になったら屋外へお出かけのお昼にも！"

フォトギャラリー（特製景品当選者の声）

No	投稿頂いた写真	当選者情報	当選コメント	No	投稿頂いた写真	当選者情報	当選コメント
7		40代 女性 山形県	"先日の地震もあり、早速カレーをいただきました 温かい食事を食べられたら少しホッとできるだろうなあと感じました！そしておいしかったです！ 災害時に1人一食分でこれだけのゴミが出るとなると、改善点と思いました "	10		40代 女性 新潟県	子供と楽しく開封しました。2年連続でいただけて驚きました。ありがとうございました。
8		50代 女性 新潟県	家族で防災の備えを話す機会となりました。ありがとうございました。	—	—	—	—
9		70代以上 女性 群馬県	保存食品をありがとうございました。 改めて、保存してある食品を見直し、賞味期限の迫っている食品を取り出して食べました。 ローリングストックの良い機会となりました。	—	—	—	—

フォトギャラリー（特製景品当選者の声）

No	投稿頂いた写真	当選者情報	当選コメント	No	投稿頂いた写真	当選者情報	当選コメント
11		30代 女性 静岡県	"景品ありがとうございます！食料は食べたことないものばかりでした。賞味期限のこともあり、早速カレーを食べてみました！発熱剤を使うことが初めてで、ドキドキしながら挑戦！しゅわしゅわ〜と音がして、びっくりしました！！面白かったです！ いきなり災害時にやるのは、うまくできるか緊張してしまうので、今回試せてよかったです。 お味もとってもおいしかったです！他の商品も順次いただきます。ありがとうございました！"	13		20代 男性 新潟県	当選嬉しいです。景品の非常食は保管しておいて災害時に備えようと思います。写真は研究室の先輩に撮って頂きました。僕のはち切れんばかりの笑顔をご覧ください。
12		20代 女性 鳥取県	たくさん景品をいただきありがとうございます。景品は缶詰やレスキューフーズなどでしたが、他にはどんなものが災害時には役立つのだろう？ 市販で売られている災害リュックはどんな物が入っているのだろう？とさらに調べるきっかけになりました。 寒い時期、暑い時期どちらでも役に立つものを備える必要があるのでなと改めて感じ、 まずは給水袋や日持ちするおやつなどを買い足しました。	13		—	—