

段ボールでまもろう

光をシャットアウト 睡眠ドーム

所要時間：30分



睡眠ドームはこんなときに役立つ

夜になっても避難所の明かりは完全には消灯されません。明るい中では寝付けない…といった方は、この睡眠ドームを使用してみてください。箱をそのままかぶって寝るよりも、ゆったりとした空間を確保できます。

必要な材料・工具

段ボール 1箱

以下のような条件に合った段ボールをご使用ください。

肩が
すっぽり入る

（底面を開いて、
箱の幅が長い面を正面に
上からかぶります。）



箱の底面に頭を
つけた状態で、
フタの折れ線が
自分の首より下にある



箱の側面に顔（耳）を
つけたときに反対の
肩が箱の内側に
収まっている



ボールペンなど
書けるもの



カッター



粘着テープ



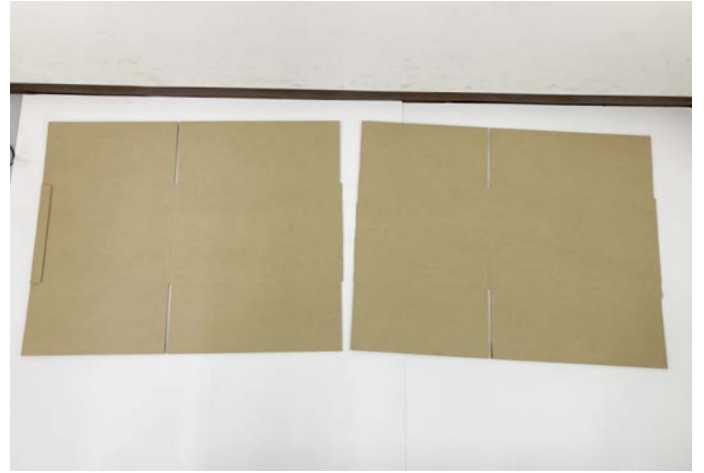
作り方

❗ カッターやはさみを使う時は、手を切らないように気をつけましょう ❗

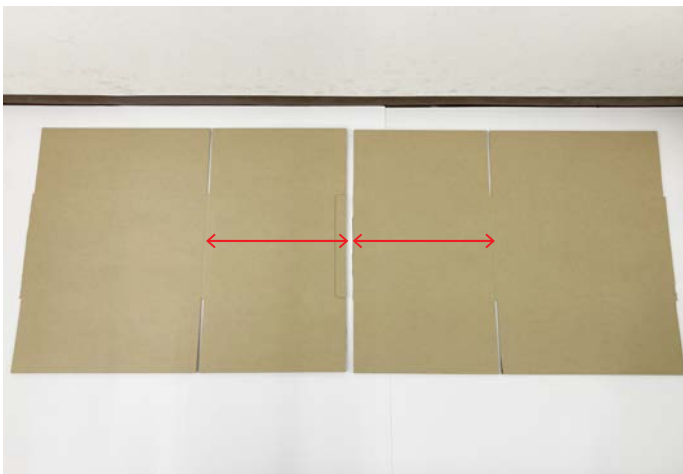
1 箱を開き、裏面を上にして置きます。



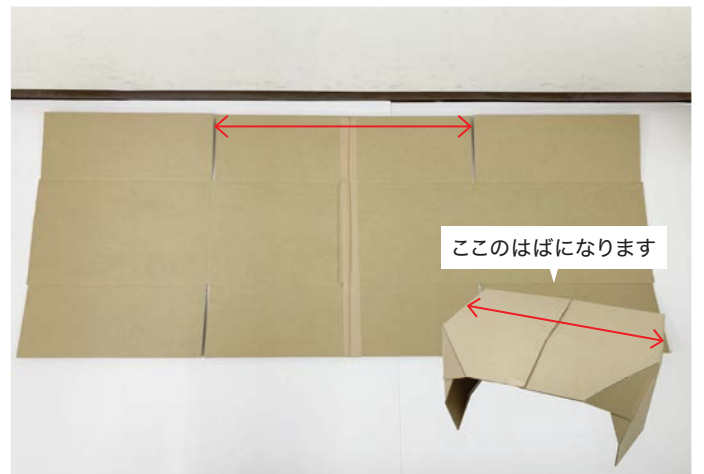
2 真ん中の折れ線でカットします。



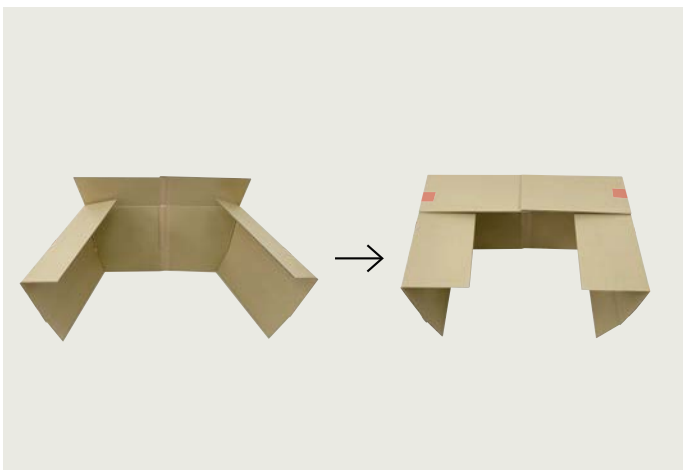
3 1枚を180度回転させ、短い面同士がとなり合わせになるようにして置きます。



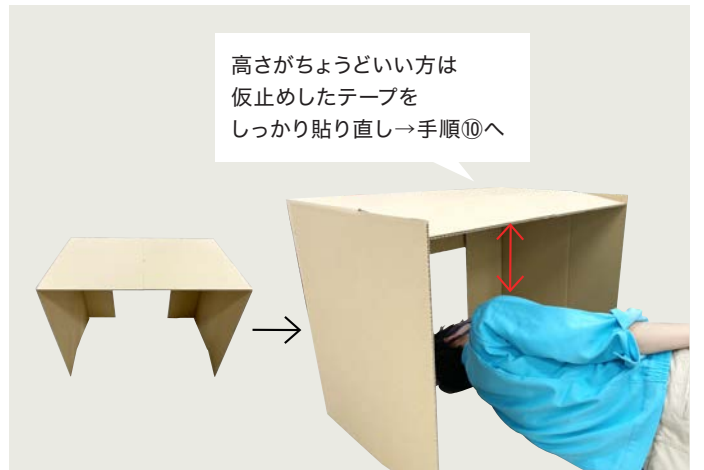
4 少し重なった状態で2枚をテープでつなぎ合わせます。このとき、写真の矢印のはばがドームの横はばになります。体の大きさに合わせて重ね具合を調節してください。



5 写真のように箱を折り曲げ、テープで仮止めします。



6 箱を写真のように起こし、一度入ってみます。寝返りなどをしてみて高さがちょうどいいか確認してください。



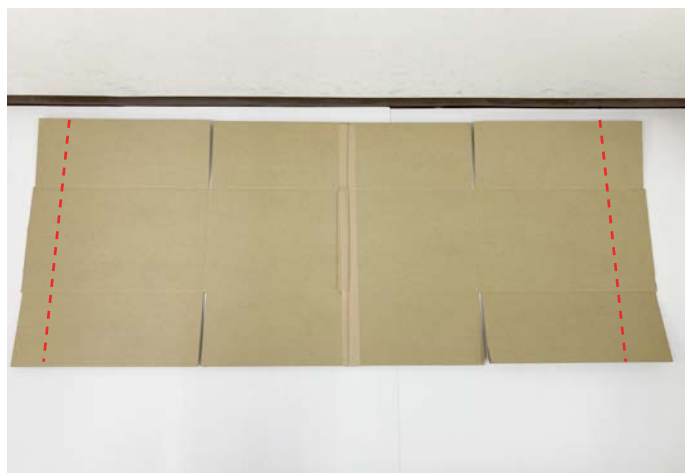
7

高さを調節します。低くしたい寸法で左右のバランスを見て印をつけます。



8

印のところで折り曲げ、カットします。



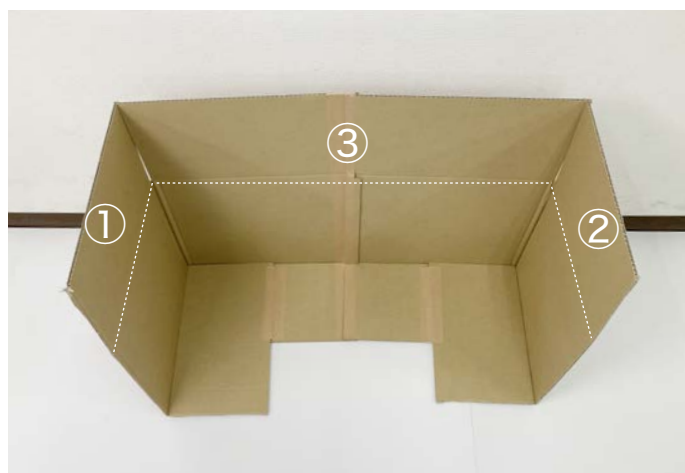
9

再度組み立て直し、テープでしっかり固定します。



10

箱を写真のように回転させて置き、番号順に点線部分を折り曲げます。



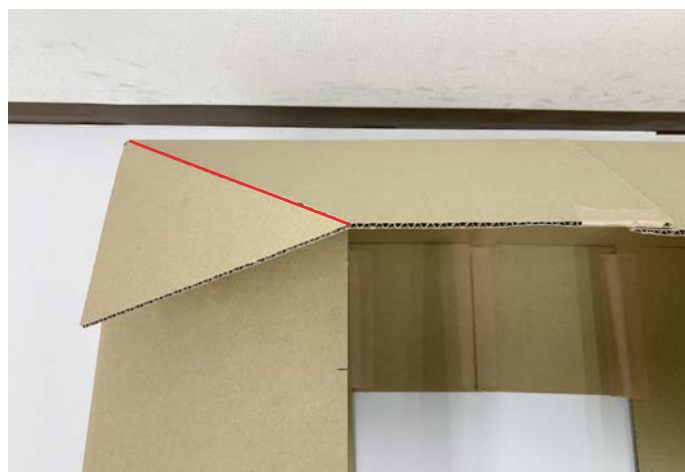
11

段ボールが交わる部分に印をつけます。(計4か所)



12

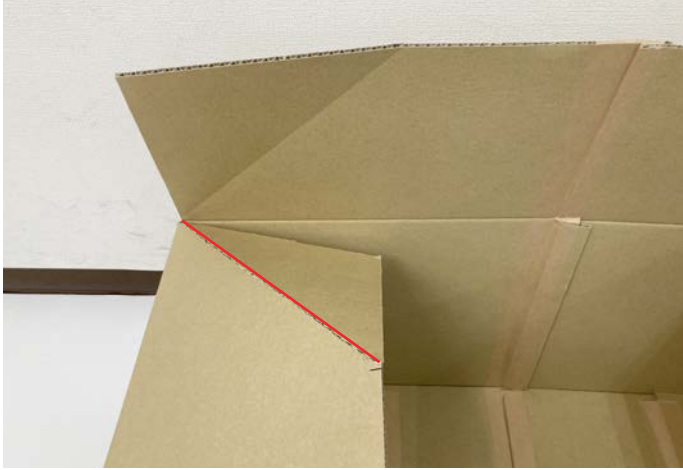
印をつけたところから箱の角に向かってカッターで切り込みをいれます。段ボールの表面だけを切るようにしてください。



ポイント

別の段ボールのはしを定規代わりにするときれいな直線を書きやすいです。

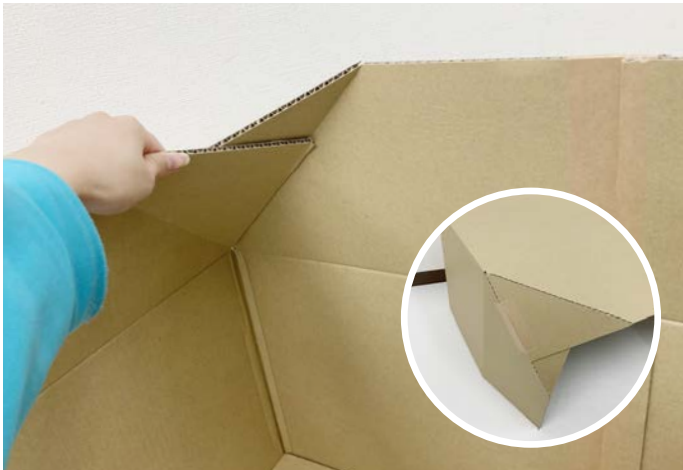
13 下の段ボールも同じように
切り込みを入れます。



14 もう片方の角も⑬⑭と同じように
切り込みを入れます。



15 下の段ボールを上段ボールの
切り込みに合わせ、テープで固定します。



16 もう一方も同じように固定します。



完成

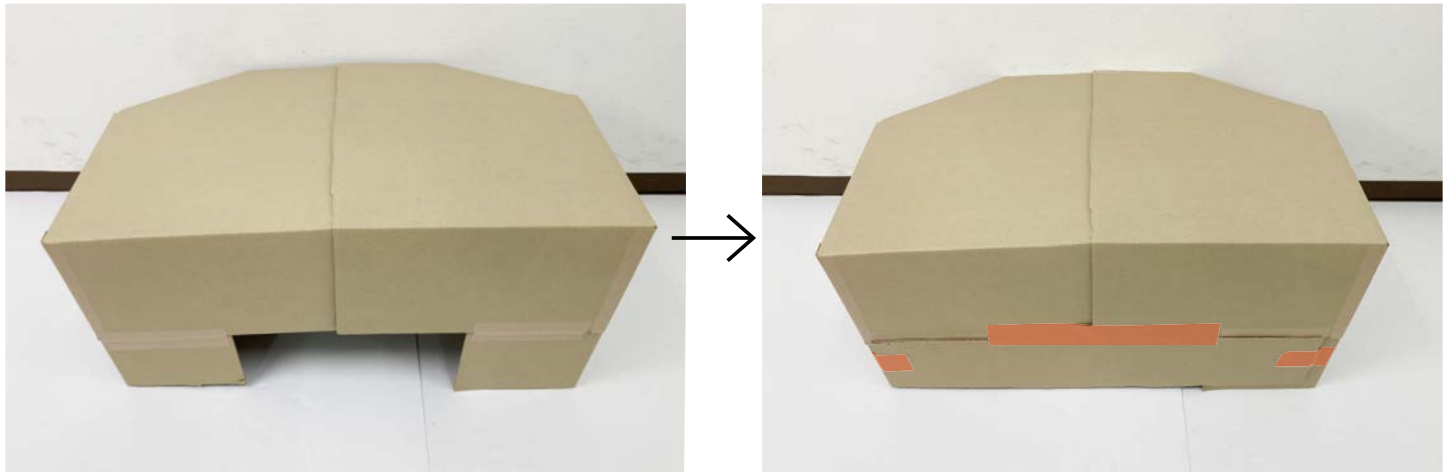


アレンジ編も紹介しています。

アレンジ編

【もっと暗くしたいとき】

お昼などの明るい時間に使用する時は後部にある穴からも光が入るので、ふさいでしまいましょう。
余っている段ボールをカットし、貼り付ければOK!



【寝返りする時に肩が当たって気になる】

高さを低くしすぎた、小さめの箱しかなくて寝返りをしたときに肩が当たる…。
そんな時は段ボールを少しけずって避けましょう。
切り口にテープを貼っておくと体に触れても安心です。

