



# 「ホームサバイバルトライアル」

家庭において、電気・水道・ガスを制限した状態を作り出し 擬似被災体験に挑戦しよう!

## やらなければ分からないことが、そこにある

災害大国日本に住むのに、「とりあえず」の防災をしていますか？

近年技術の進歩によって、建物の耐震化率はあがってきました。火災・津波による2次被害を抑えるために木造建築は減少し、津波予報や防潮堤建設、高台避難も推奨されています。

そんな中、家庭でできる防災準備として食べ物などの備蓄品を買うだけで安心していないでしょうか？

実は日本の災害において、餓死した人はいません。電気・水道・ガスなどのインフラの制限で心配するのは食料不足ではありません。

それにも関わらず、物品を買うことで擬似的な安心感を得る「とりあえず」の防災が世の中で普及しています。最新の研究では災害後の精神的・身体的なストレスが原因で、亡くなる人が増えているのにも関わらず、です。

今必要なのは災害後のストレスを減らす環境を整える準備をする防災、ホームサバイバルトライアルなのです。

これまで

想像して非常用品を  
備蓄する

これから

擬似被災体験を行い  
その結果から備える

今あるもの(日用品)が今住む場所(自宅)で  
普段通り使用できるか実践する

## 想像より体験、その結果で備える

実施方法

- ① まずは1時間、朝・晩それぞれの時間帯でやってみる
- ② ブレーカーや元栓を閉め、電気・水道(給水/排水)・ガスなどのインフラを使えないようにする
- ③ 適切なチェックリストに沿って過ごし検証する

①②③ をくり返す

実際に生活を体験することで、「よりリアルな防災への備え」が可能となります



# 「ホームサバイバルトライアル」体験談

30代女性 被災経験なし



## 制限した設備

電気 水道(給水/排水) ガス

日時 11/4 18:00-19:00

気温 13度 ☀️

参加者 本人・夫・子ども2人(5歳・2歳)

## 気づいたことなど

- 部屋が真っ暗だとどこに何があるかわからなかった。
- ランタンが一つしかなく子供が暗闇を怖がってしまった。
- ラジオの電源が入らず、情報も音もなく不安になった。
- 暗い状況で調理をするのは緊張した。
- 子供の食べこぼしがひどかった。

## 感想

明かりがないと気持ち不安になることがわかりました。今回は水道とガスは使いましたが、もしも全て使えないとなると、調理するのも清潔を保つのも難しいと痛感しました。明かりやラジオなど、日頃から電池の確認をしようと思いました。

## 気づいたことなど

- 冷蔵庫内のは、目当てのものすぐに見つけられるように整理しておいた方がいいかも。
- エアコンがないと、用を足すのも一苦労(簡易トイレの準備だけで大汗)。
- ドライシャンプーを試してみたら、頭がスッキリして、体臭も和らいだので汗かきの自分には必須。
- 残飯が出た場合、処理をどうするか...

## 感想

水分補給で冷蔵庫を開けたが、飲みたいものをうまく見つけられず、冷蔵庫を開けばなしにしてしまい反省。食事(シリアル)の準備はできていたものの、食器の片付けなど食後の処理までは気が回っていなかった。開始直後から部屋が暑くなり、慣れないことをするのは大変だった。火を使うともっと暑いだろうし、冬場はまた違う感想を持つのかなと感じた。

20代男性 被災経験なし



## 制限した設備

電気 水道(給水/排水) ガス

日時 8/18 12:00-13:00

気温 35度 ☀️

参加者 本人

## 気づいたことなど

- 冷蔵庫内のは、目当てのものすぐに見つけられるように整理しておいた方がいいかも。
- エアコンがないと、用を足すのも一苦労(簡易トイレの準備だけで大汗)。
- ドライシャンプーを試してみたら、頭がスッキリして、体臭も和らいだので汗かきの自分には必須。
- 残飯が出た場合、処理をどうするか...

## 感想

水分補給で冷蔵庫を開けたが、飲みたいものをうまく見つけられず、冷蔵庫を開けばなしにしてしまい反省。食事(シリアル)の準備はできていたものの、食器の片付けなど食後の処理までは気が回っていなかった。開始直後から部屋が暑くなり、慣れないことをするのは大変だった。火を使うともっと暑いだろうし、冬場はまた違う感想を持つのかなと感じた。

20代男性 被災経験なし



## 制限した設備

電気 水道(給水/排水) ガス

日時 8/18 12:00-13:00

気温 35度 ☀️

参加者 本人

## 感想

懐中電灯で片手がふさがっている状態だと、暗闇の中を歩いたり、階段を降りたりするのは危険で怖かったです。簡易トイレの設置には初めてチャレンジしましたが、設置方法を間違えてそのまま袋を利用してしまい、便座内の水で足が濡れてしまいました。ラジオもそうですが、日頃から使い慣れていないと、非常時にはパニックになってしまうだろうと感じました

70代男性 被災経験なし



## 制限した設備

電気 水道(給水/排水) ガス

日時 2/8 20:00-21:00

気温 4度 ☁️

参加者 本人・妻

## 気づいたことなど

- ラジオの電波が入るところを探しておく(チューニングに苦労しました)。
- 懐中電灯ではなく身に付けられるタイプの電灯を購入する。
- 汚物用の袋の保管場所を決める。

## 感想

普段使っているガストーブの代わりにエアコンと小型の電気ストーブをつけましたが、部屋が暖まるまで時間がかかり、コートを着て過ごすことになりました。たくさん洋服を来ていると動きにくかったです。災害用に購入していたIHヒーターを初めて使って湯煎調理をしました。食べ慣れないものでも身体が温まる食事はほっとするものだと感じました。3.11の経験から備蓄品は用意していましたが、使う練習はできていなかったため実施してみてもよかったです。

## 気づいたことなど

- 寒い日に室内で過ごす服装を見直す(暖かくて軽くて動きやすいものを用意)。
- 防災用のレトルト食品が口に合わなかったのでストックを見直す。
- 備蓄品は用意するだけでなく、実際に使ってみることが大事。

## 感想

普段使っているガストーブの代わりにエアコンと小型の電気ストーブをつけましたが、部屋が暖まるまで時間がかかり、コートを着て過ごすことになりました。たくさん洋服を来ていると動きにくかったです。災害用に購入していたIHヒーターを初めて使って湯煎調理をしました。食べ慣れないものでも身体が温まる食事はほっとするものだと感じました。3.11の経験から備蓄品は用意していましたが、使う練習はできていなかったため実施してみてもよかったです。

60代女性 被災経験あり



## 制限した設備

電気 水道(給水/排水) ガス

日時 2/15 18:00-19:00

気温 5度 ☁️

参加者 本人・夫・ペット(犬)

# あなたも「ホームサバイバルトライアル」にチャレンジしてみませんか?



# 「ホームサバイバルトライアル」チェックリスト

## 1 実施日時・条件

実施日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ )

実施時間 \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

天気 気温 \_\_\_\_\_ 度 (     )

参加者 \_\_\_\_\_

## 2 制限する内容を選択する

一般的に災害時の設備は **電気 ▶ 水道 ▶ ガス** の順番で復旧します。参考にして選択しましょう。

**電気**



**水道 (給水)**



**水道 (排水)**



**ガス**



## 3 チェックリストを確認しながら実践する

移動	<input type="checkbox"/>	明かりをつける (直接照明・間接照明・持ち運ぶ明かり)
	<input type="checkbox"/>	玄関で靴を履く
	<input type="checkbox"/>	玄関から出て階段で外に出る/入る(エレベーター禁止)
	<input type="checkbox"/>	両手に荷物を持って移動する(持ち運ぶ明かりの身体への固定)
	<input type="checkbox"/>	その他( _____ )

情報収集	<input type="checkbox"/>	AM・FMラジオを聞く (電池有無・電波の確認)
	<input type="checkbox"/>	スマホを省エネモードにする
	<input type="checkbox"/>	スマホを充電する (充電バッテリーの有無)
	<input type="checkbox"/>	隣人の名前・家族構成を確認する (助け合える関係の有無)
	<input type="checkbox"/>	その他( _____ )

飲食	<input type="checkbox"/>	水を飲む
	<input type="checkbox"/>	お湯をわかす (カセットコンロとボンベの有無)
	<input type="checkbox"/>	冷蔵庫から食品を取り出す (迅速な実施で冷気を保持)
	<input type="checkbox"/>	ご飯を作る (簡易的な調理が理想)
	<input type="checkbox"/>	ご飯を盛り付ける (洗浄不可、使い捨て)
	<input type="checkbox"/>	ご飯を食べる (洗浄不可、使い捨て)
	<input type="checkbox"/>	ご飯を片づける (残飯・ゴミの管理)
	<input type="checkbox"/>	その他( _____ )

清潔	<input type="checkbox"/>	トイレに行く (排水不可)
	<input type="checkbox"/>	手を拭く (アルコールのウェットシート)
	<input type="checkbox"/>	顔を拭く (メイク落としシートなど)
	<input type="checkbox"/>	頭を清潔にする (水の要らないシャンプー)
	<input type="checkbox"/>	ハミガキをする (液体ハミガキ)
	<input type="checkbox"/>	口をすすぐ (排水不可)
	<input type="checkbox"/>	衣類を替える (洗濯不可、替えの下着・紙ナプキン)
	<input type="checkbox"/>	身体を拭く (ノンアルコールのウェットシート)
<input type="checkbox"/>	ゴミをまとめて保管する (ゴミ収集停止)	
<input type="checkbox"/>	その他( _____ )	

その他	<input type="checkbox"/>	リラックス方法を確認する (会話・呼吸法・ストレッチ)
	<input type="checkbox"/>	ゲームをする (トランプ・ボードゲームなど)
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

全部やらなくてもOK!  
できそうなことをできるだけやってみましょう

