



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いのでしょうか？

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、物品を買うことで疑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



制限インフラ 電気

使用インフラ 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)

最初に困ったのが、部屋が真っ暗でどこに何があるかわからないということです。日没後でしたが、月明かりのおかげでキャンプ用品のランタンを探ことができました。ただランタンは1つしかなく視野は確保できたものの、心もとなく子どもが暗闇を怖がっていました。続いて食事を食べることに挑戦しました。食事を温めるためにカセットコンロを出しましたが、薄暗い中取り出すのに一苦勞。またテレビや音楽を流すこともできず、不気味な雰囲気のお食事でした。子どもが食べこぼしがひどいので今回は水道は制限していないでやりましたが、もし水道もガスも使えなかったら...と思うと衛生状態を保つのが大変だと痛感しました。

開始した直後に部屋が暑くなりました。汗をかいたので、ジュースに氷を入れて飲もうとしましたが、ジュースをすぐに探せず冷蔵庫を開けばなしに...。続いて上下水道が使えないので、簡易トイレを設置して用を足す練習をしました。ここでもトイレに袋をかけたり準備をするだけで大汗をかき、シャワーを浴びたいくなりました。タオルで汗を拭いた後、ドライシャンプーを使ってみました。頭がスッキリしたのに加え、体臭が和らいだので汗かきの自分には必須の品だと思いました。食事は用意しておいたシリアル。食べるころまでは良かったのですが、食べ終わった食器の片づけに困りました。残飯を放置するとすぐに腐りそうだと感じました。

20代男性 被災経験なし

制限インフラ 電気・水道(給水/排水)・ガス

使用インフラ なし

日時 8/18 12:00-13:00

気温 35度 ☀️

参加者 本人



寝る前の1時間、ホームサバイバルを実施しました。家がすぐに寒くなったため上着を羽織ることに。そして玄関まで移動し外に出ることに挑戦しましたが、暗闇の中、懐中電灯を手にもって階段を下ることに危険を感じました。身体につけられるタイプのものを準備しようと思います。またラジオを聞いてみようとしたのですが、良く聞こえず電波が入りやすいところを探すはめになってしまいました。また簡易トイレの設置に初めてチャレンジしましたが、かなり大変でした。設置方法を間違えそのまま袋を使用してしまい、便座内の水で足が濡れてしまいました...。また使用後の汚物の入った袋をどこに置くかにも困りました。

70代男性 被災経験なし

制限インフラ 電気・水道(給水/排水)・ガス

使用インフラ なし

日時 2/8 20:00-21:00

気温 4度 ☁️

参加者 本人・妻



電気だけ復旧した時を想定して実施してみました。普段使っているガストーブが使えないため、エアコン+小型の電気ストーブをつけましたがなかなか部屋が暖かくなりません...。コートを着て過ごすことに。食事は災害用に以前用意したIHコンロで調理をしました。ペットボトルの水を使ってお湯をはって湯せん調理を試み、用意しておいた防災用レトルト食品を食べました。普段食べ慣れていないこともあるのか、正直美味しいとは思えませんでした。ただスープは身体があったまってホッとしました。3.11の被災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なので実施してみてよかったです。

60代女性 被災経験あり

制限インフラ 水道(給水/排水)・ガス

使用インフラ 電気

日時 2/15 18:00-19:00

気温 5度 ☁️

参加者 本人・夫



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

一般的な災害時インフラ復旧順番は 電気▶水道▶ガス となります。参考にして選択しましょう。

☐ 電気



ブレーカーを
落とす

☐ 水道(給水)



水道の元栓を
閉める

☐ 水道(排水)



トイレ・風呂などを
排水できない
ようにする

☐ ガス



ガスの元栓を
閉める

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

