

「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、高台避難も推進されています。

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

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・身体的ストレスが原因で、亡くなる人が増えているにも関わらず、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。

※防災士研修センター公式サイト 引用



想像より体験、その結果で備える

実践方法

- 1 まずは1時間、朝・晩それぞれの時間帯でやってみる。
- 2 プレーカーや元栓を閉め、電気・水道・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



1・2・3を繰り返す

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」が可能になります。

災害はいつやって来るか、だれにも分かりません。だからといって、災害がやって来ないともいえません。なぜなら、災害はかならずやって来るからです。

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

1 実施日程・条件

実施日 年 月 日()

天気 気温 度(晴れ/曇り/雨/雪)

実施時間 : ~ :

参加人数 名

2 制限する内容を選択する

☐ 電気 ☐ 水道 ☐ ガス

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。

「ホームサバイバルトライアル」体験談

20代男性 被災経験なし

制限した設備 ☒電気 ☒水道 ☒ガス

日時 8/18 12:00-13:00

気温/35度 晴れ

参加者 本人

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、冷蔵庫を開けっぱ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、不慣れな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。

気づいたこと



- 冷蔵庫内のものは、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、頭がスツキリして、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.....



70代男性 被災経験なし

制限した設備 ☒電気 ☒水道 ☒ガス

日時 2/8 20:00-21:00

気温/4度 曇り

参加者 本人・妻

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。



気づいたこと



- ラジオの電源を入れ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。

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？

住み慣れた自宅で「在宅避難」を行うためには、
日頃からの準備と訓練が必要です。
まずは1時間から。ご家族と共にチャレンジしてみましょう。

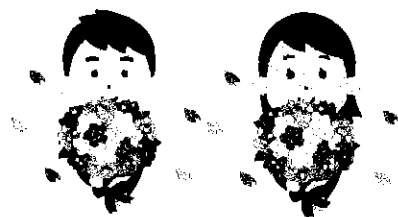
..... ご家族や友だちと一緒に、素敵な時間を過ごしませんか

『バレンタイン ミニコンサート』

2月22日（日）午後3時から

会場 城のまちコミュニティセンター（さくらホール）

[入 場 無 料]



今回は、越のルビーアーティストの

フルート奏者 三屋 風 さんをお迎えしています。

素晴らしい演奏をお楽しみください。

他にもエレクトーンや金管アンサンブルで楽しい時間をお届けします。みなさんのご来場を心からお待ちしています。

日程	14:40 ~ 15:00	開場・受付	
	15:00 ~ 15:30	一部	(金管アンサンブル)
	15:30 ~ 15:40	休憩	
	15:40 ~ 16:30	二部	(エレクトーン・フルート)

出演者 金管アンサンブル「ギャランス」

武管 一成 小原 貞一
折目 幸太郎 竹嶋 利和
西浦 久泰



エレクトーン 吉田 有希子



フルート 三屋 風 ピアノ 花田 佳奈



主催 城のまちまちづくり協議会、寺子屋部会

