



# あるある

## 30号

2007年2月発行



### 5周年記念 特集号

防災アクション  
で防災士を披露



ゴミ袋、紙オムツ、パンツ、くつ下、  
ストッキング、軍手、下着、カイロ、充電器  
（乾電池）、小銭、テレホンカード、干皿  
筒、小型トイレ、通帳番号などのメモ...

自分の必要なものを縫い込んで  
防災士をつくろう！



2007.01.21  
あいち・なごやボランティア  
フォーラム2007にて

## CONTENTS

- P2~P3... 特集1 高層ビルで地震！ さあ、どうする！？
- P4~P6... 特集2 仲間とともに歩んだ5年
- P7... 5周年記念特別インタビュー
- P8... 人ひと紹介/レー 活動紹介
- P9... れんらくちょう
- P10... まめ豆知識

## あるあるが欲しい。

RSY会員に配っています。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 052-783-7727

URL <http://rsy-nagoya.com/>

■レスキューストックヤードって？

災害時（レスキュー）に役立つ「人・物・情報」を、平常時から蓄える（ストック）場所（ヤード）にしたいという意味。



# あるある

## 4号

2002年10月発行



## 固定のコツ

カベの中を知る。  
木造家屋なら...

カベ  
紙

ぬき板

コいほダマ。



奥にけしほ。



セモヤリモ...



クギよりも...



ネジがいい。



（この  
板がよい。



こうして  
はらう...



かなづちで  
たたいていくと  
音の変化でわかる。

## CONTENTS

- P2~P3... 特集1 起きる前にできること
- P4~P5... 特集2 あるある座談会 地域と防災
- P6... 活動紹介&募集 れんらくちょう
- P7... 紹介/レー
- P8... まめ豆知識

## あるあるが欲しい。

RSY会員に配っています。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 052-783-7727

URL <http://www.rsy.npo-jp.net/>

■レスキューストックヤードって？

災害時（レスキュー）に役立つ「人・物・情報」を、平常時から蓄える（ストック）場所（ヤード）にしたいという意味。

### ■東海地震は家は残って家具が倒れる!?

阪神・淡路大震災では80%が圧死だった。

阪神・淡路大震災は倒壊家屋も非常に多かったのですが、意外にも死因は家屋の倒壊や家具の転倒によるものが80%にものぼっていたこと。もしかしたら家具を固定しておけばもう少し助かっていたのかもしれない。

名古屋市などは震度5弱～5強とされています。建物が無事な場合が多いと予測される中、重要になってくるのはやはり家具ではないでしょうか。



家具止めをしている、していないでこんなに違う  
2003.07宮城県北部地震

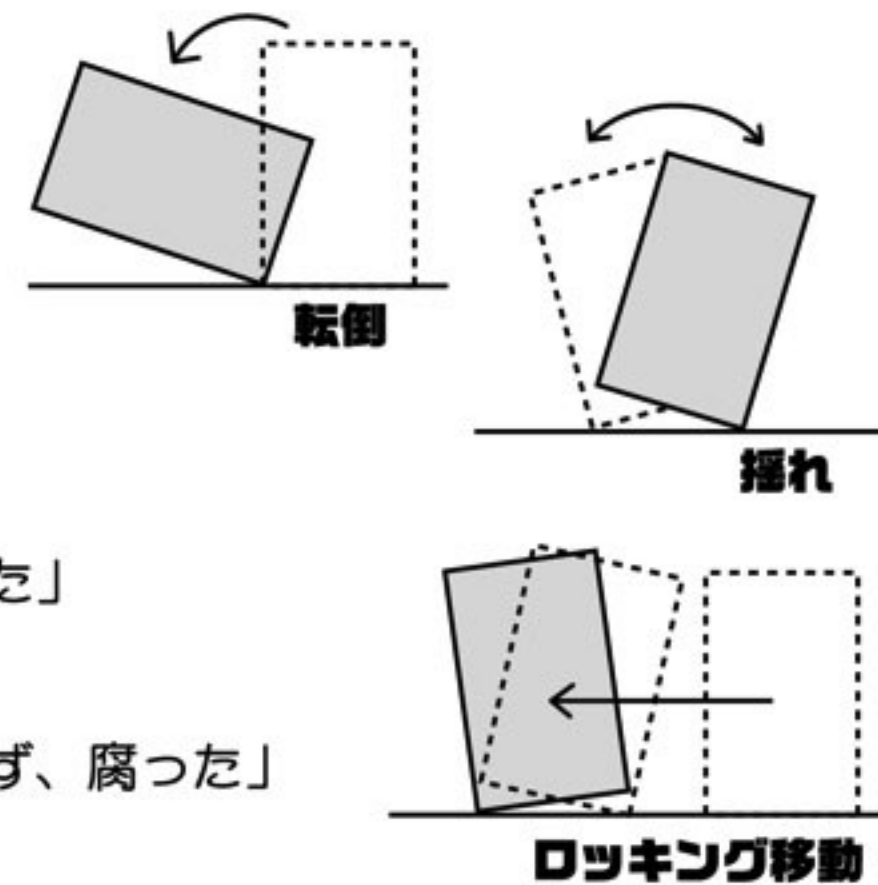
5弱	5強	6弱
行動に支障を感じる。耐震性の低い住宅では、壁などに亀裂が生じ壁や柱が破損するものがある	非常な恐怖を感じる。本棚、TV、タンスなど重い家具が倒れることがある。耐震性の低い住宅では、壁や柱がかなり破損したり、傾く	立っていることが困難になる。耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。
		気象庁データより

### ■どんな状況だったのだろうか

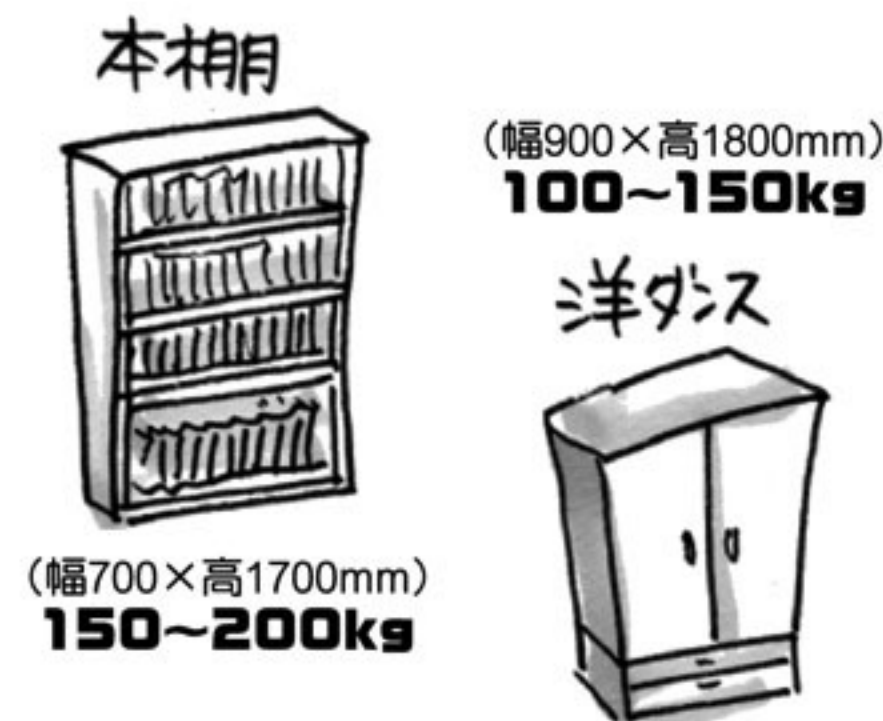
#### ●神戸の人に聞きました

- 「テレビがベッド一個分飛んだ」
- 「棚の上の物が落ちた」
- 「タンスが倒れた」
- 「本棚が倒れて足の踏み場がなく出るときに苦労した」
- 「余震のたびに本棚が倒れ、本がちらばる」
- 「内開きのドア付近に置いた本棚が倒れ、出入り口をふさいだ」
- 「棚が倒れてガラス窓に当たり、ガラスが割れて飛散した」
- 「しょうゆ、酒、ウイスキーなどの汁物は掃除が本当に大変だった」
- 「高価なものほど壊れやすいところにある」
- 「テレビが飛んだ」(2割強)
- 「冷蔵庫が倒れると中の食材がぐちゃぐちゃになって食べれず、腐った」

#### ●家具の動き方の例 消防庁ホームページより



#### ●どれくらいの重さがあるの?



家具で最も被害が大きかったのは本棚。奥行きが浅く重量があるため、5割以上が転倒。床は、じゅうたんだった場合、フローリングやたたみより倒れやすかった。

家具を積み重ねたり、物を置いたりしているケースでは8割程度は上のものが落ちた。

家電製品ではテレビの被害が最も多く、全体の8割が遠くへ飛んだり倒れたり。重い上に、キャスター付きのテレビ台などの上に載っているため、動きやすく危険。

テレビや電子レンジなどは、設置されている高さが高くなるほど、被害が大きい。

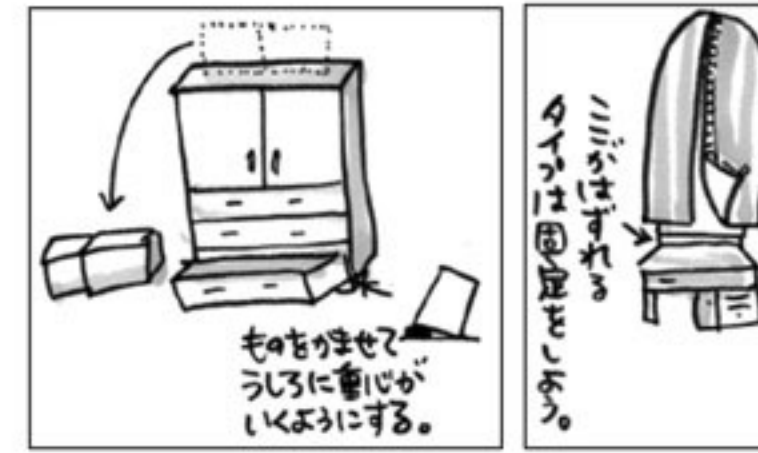
(中日新聞「備える 家具の固定」より抜粋)

### ■こんなことに気をつけよう

★あるある4号の表紙にもコツが描いてあるよ!

#### タンス

- ・重心を低くする(軽いものを上に)
- ・少し前を上げておく
- ・つり天井にツツパリ棒はきかない
- ・警戒宣言・余震のある時は下の段のひきだしを開けておくと倒れにくい



#### 三面鏡

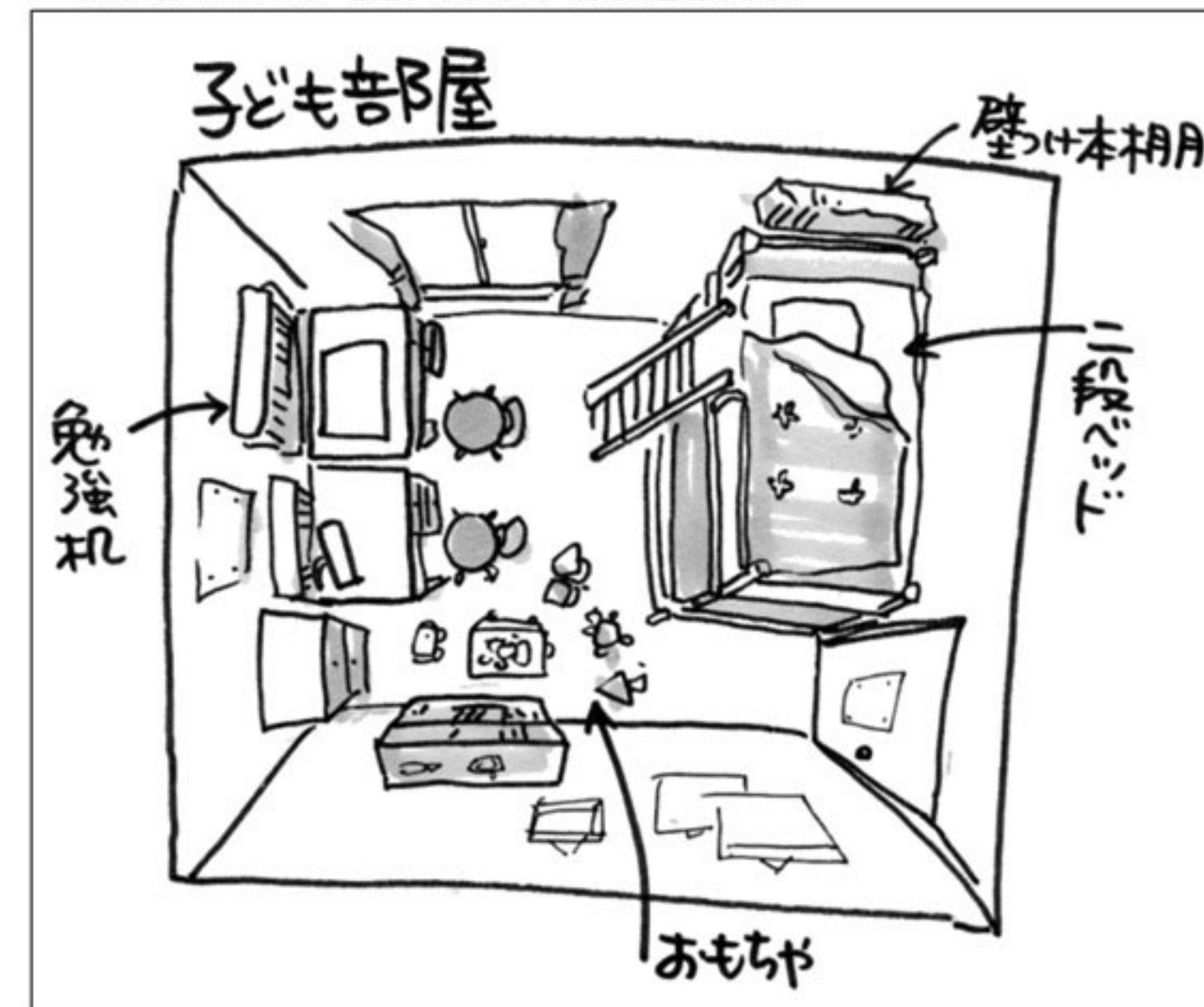
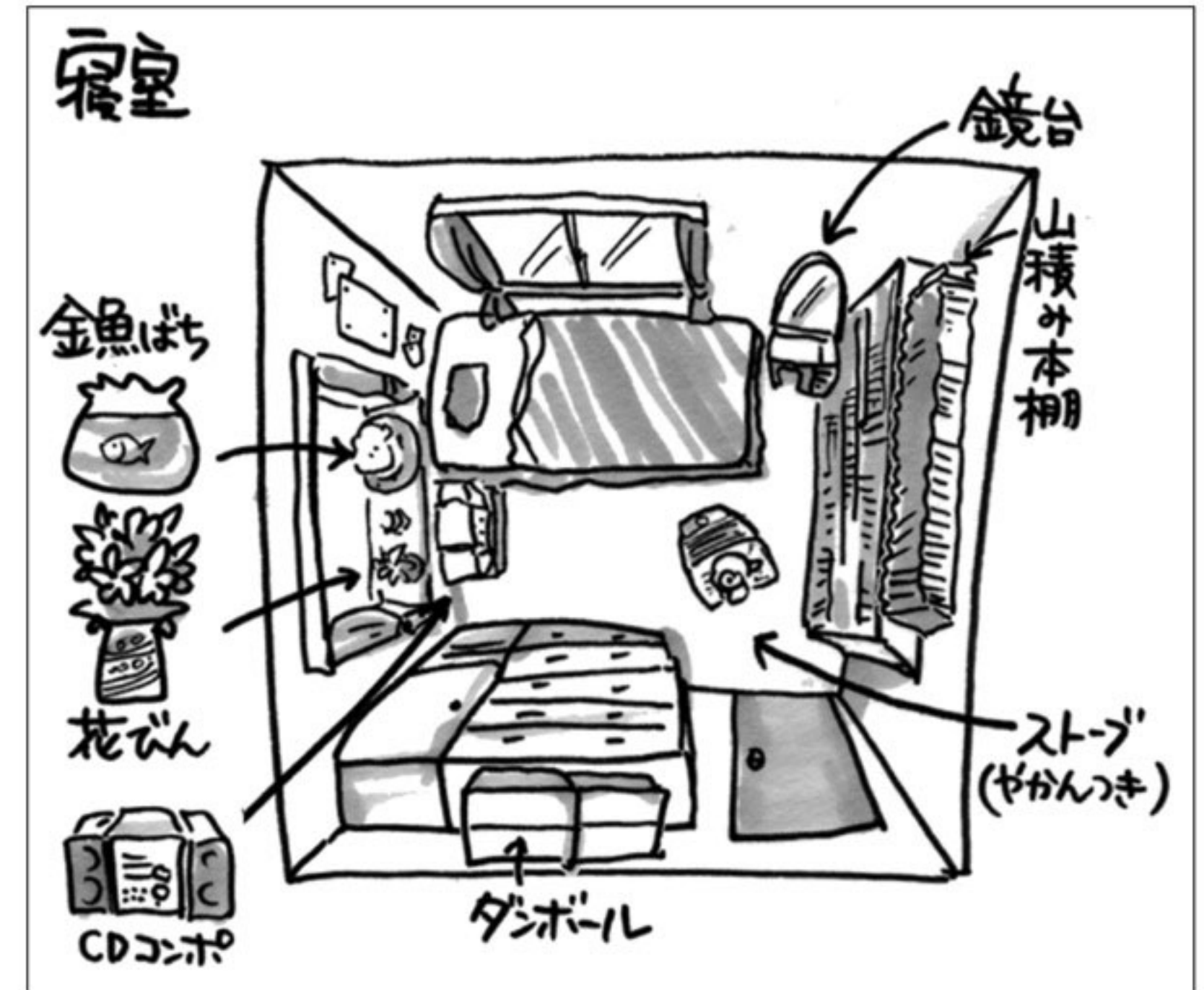
- ・カバーをかけたリフックをつける
- ・化粧品がバラけないようにする(匂うわ色はつくわ...悲惨なことに)
- 鏡がはめ込み式ならば金具で固定する

#### 暖房

- ・燃えやすいものを置かない
- ・自動消火装置のついたものにする
- ・灯油を屋外に置くのは防犯上も危険
- 容器の転倒防止対策、蓋の開けっ放しに注意

#### 電化製品

- ・花瓶などを上に置かない(発火の恐れあり)
- ・ゲル状のマットを敷くなど、滑り落ち対策



#### 本棚

- ・L字金具などでしっかり固定
- ・避難経路になる場所に散乱しないように気をつける(出入口の近くに本棚を置かない)
- ・重い本は一番下にすき間なく並べる
- ・弱い粘着性のあるシートを引くと滑り止めに

#### 勉強机

- ・分離式の場合は上下を固定する
- ・本の落下を防ぐ

#### 二段ベッド

- ・上下段を金具で固定する
- ・壁際につける
- ・二段ベッドはなるべく避けたい方がいいかも?

#### おもちゃ

- ・急いで逃げるときにつまづいたりけがのもとにならないように整理整頓を常にしておこう
- ・上に積まない

★次号はリビング・台所

13号は、家具固定の必要性和、具体的にどんなことに困ったかを神戸の人に聞きました。また、子ども部屋と寝室を取り上げて、固定のコツや家具や物の置き方を紹介しました。



## ■東海地震は家は残って家具が倒れる!?

阪神・淡路大震災は倒壊家屋も非常に多かったのですが、意外にも死因は家屋の倒壊や家具の転倒によるものが80%にも上っていたこと。もしかしたら家具を固定しておけばもう少し助かっていたのかもしれない

せん。名古屋市などは震度5弱～5強と言われています。これは建物はあまり倒れないと予想される震度です。逆に建物が残るといことは、家具の固定をしておけばかなり助かるのではないかとされています。

## ■こんなことに気をつけよう

### テレビ (3mも飛んだ例がある)

- 重さ：29型60kg近く36型になると80kgを超える
- 背面両サイドについている止め金用の穴を利用して紐や止め金具で固定する
- 花瓶などが倒れて水が入ると発火や爆発することがあるので、上に物を置かない

### ピアノ 重さ：200～250kg

- 多くの被害は「移動」だったので、倒れる防止というより、移動防止を考える
- 移動しても特に問題ないところに置く

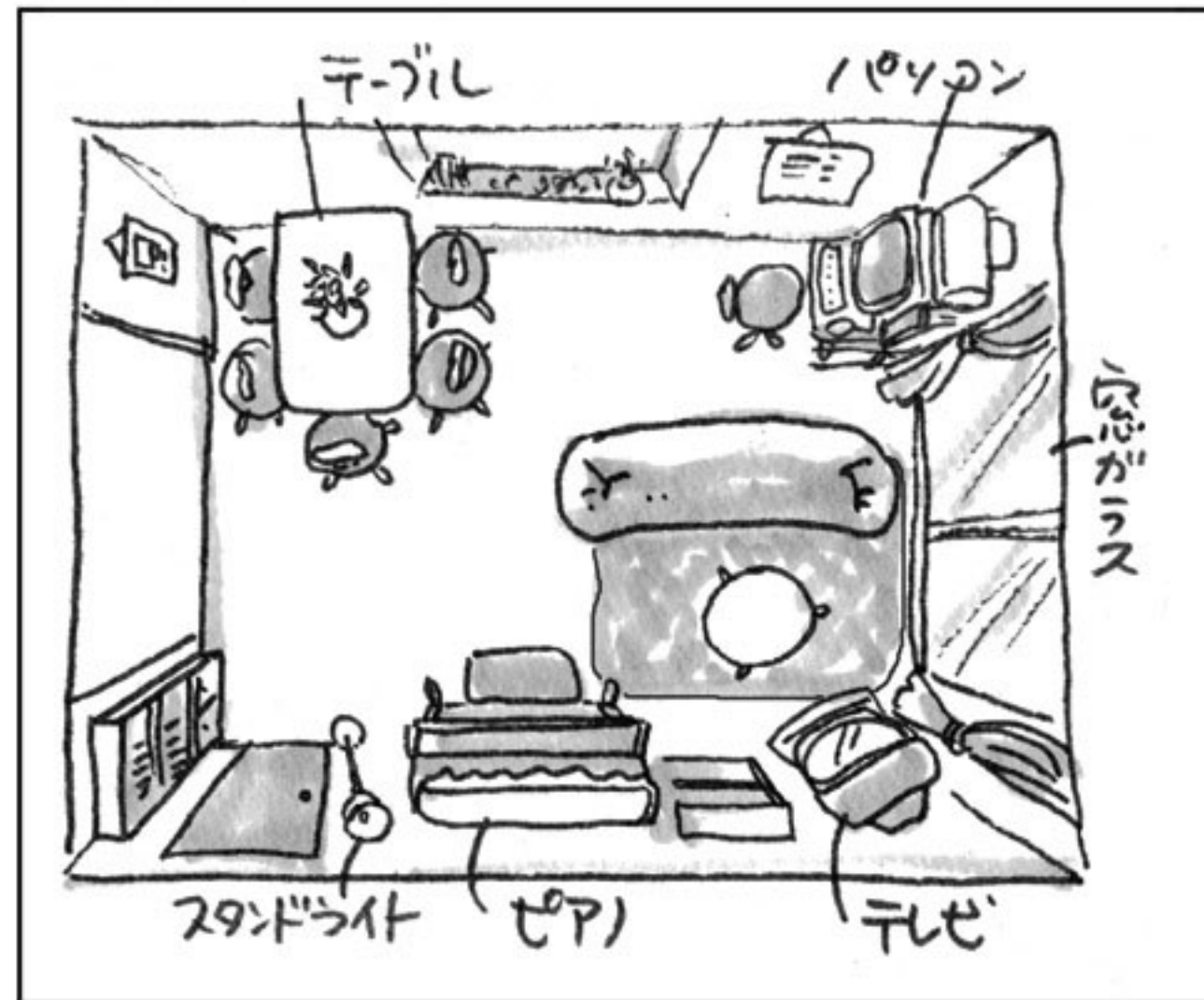
### パソコン

- 落ちてこないようにゲル状のマットを敷く
- カーペットでよく使う滑り止めでキーボードなどを固定する
- 足に板などをつけて安定をよくする

### ソファ

- 扉をふさぐことがあるので注意
- 滑らないように滑り防止マットやゲル状のマットを敷く

## リビング



### 照明器具

- つり下げタイプはチェーンなどで補強
- 寝室のみ直接取り付けタイプに変える

### 冷蔵庫 重さ：80～100kg (70×170cm)

- 転倒防止ベルトを電気屋さんなどで買う
- 運搬用の取っ手が後ろについているので、それを利用して固定する (160L以上の大きさには固定ベルトが2つは必要)

### 食器棚

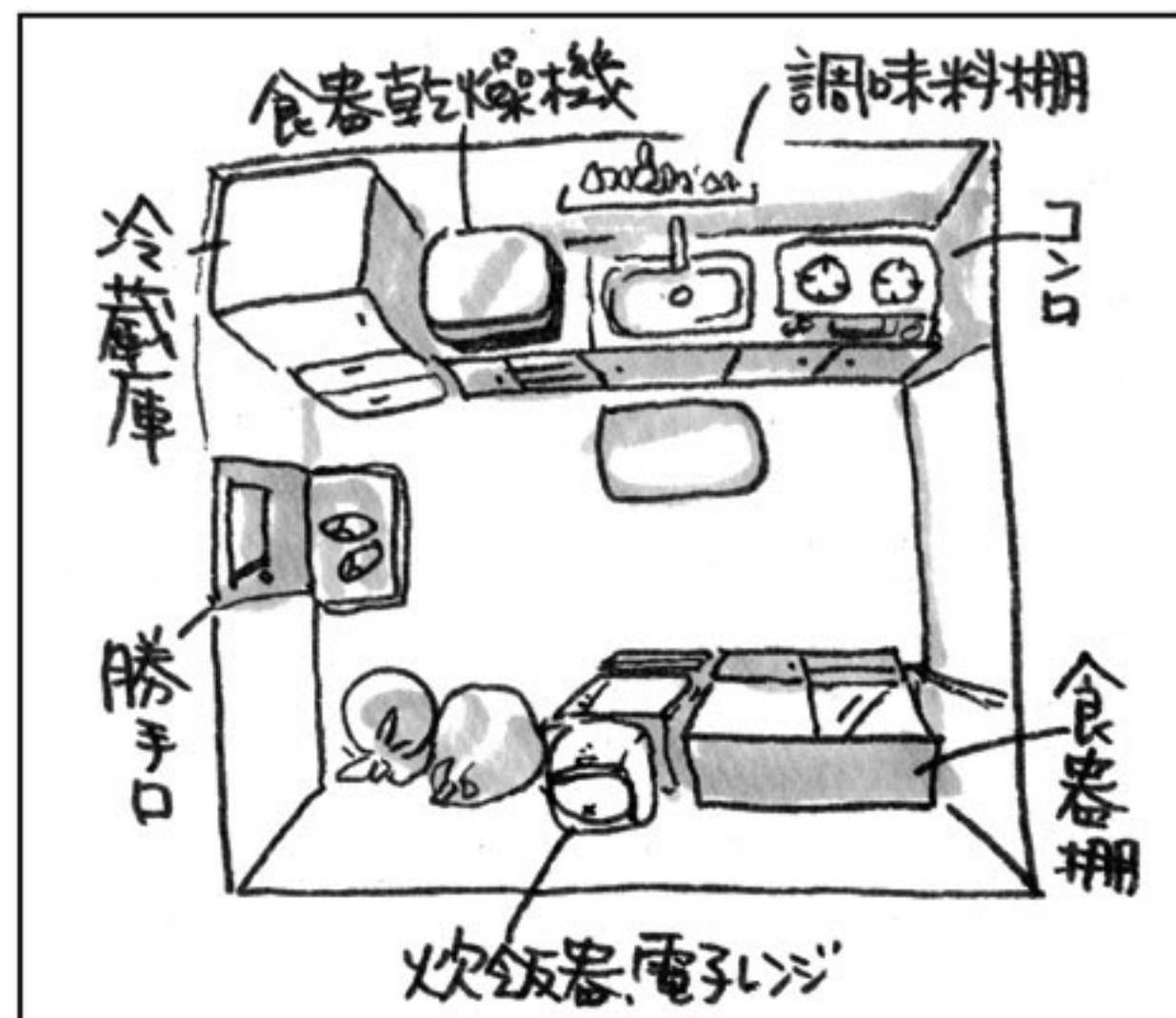
- L字金具などでカベに固定
- 扉に止め具をつける
- 重い食器は下に置く
- 棚にシートを敷く (滑り止めに効果あり)
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- 瓶やボトルなどは箱に入れ、転倒を防ぐ

### 電子レンジなど重いもの

- 落ちてこないようにゲル状のマットを敷く

### 窓ガラス

- 網の入ったものにする
- 飛散防止フィルムを貼る



## 台所

参考資料・ホームページ  
 ◆消防庁「生活密着情報」転倒のメカニズム <http://www.fdma.go.jp/html/life/kagu12.html#ugoki> ◆消防庁 室内の転倒や散乱の一例 <http://www.fdma.go.jp/html/life/kagu10.html#sanranrei>  
 ◆中日新聞「備える～家具の固定」 <http://www.chunichi.co.jp/saigai/jisin/feature/20031101.html> ◆家庭防災ハンドブック <http://www.takefu.net/bousai/index.html>  
 ◆商業家具・収納家具専門店JANJAN <http://www.jajan.co.jp/taishin.htm> ◆SBSテレビタビ「これで万全! 防災マニュアル」 [http://www3.digisbs.com/tvkan/bousai/bousai\\_list.html](http://www3.digisbs.com/tvkan/bousai/bousai_list.html)  
 ◆家具固定ベルト「役に立つぞ～君」 <http://www.city104.com/mail-order/bosai/kagu/kagu.htm> ◆蛍光灯カバー (飛散防止) <http://www.nohmi.co.jp/stock/stock13.html> ◆週間ワンテック  
 おはなしばば <http://www.omisebatake-isico.com/untiku/20031002.html> ◆アート引越センター ◆サカイ引越センター ◆東急ハンズ「地震対策は万全ですか?」ハンズの安全対策BOOK

## ■どこで手にはいるの?

最近はホームセンターなどでも簡単に手にはいるようになってきました。

また東急ハンズ、登山用品などを売っているアウトドアショップ、パソコン店なども独自の商品が置いてあるので、「防災用品」にこだわらずに探してみてもはどうでしょうか。  
 ※ここに掲載する金額や商品はランダムに編集委員が調べてみたものですので、あくまで参考です。

**ふんばるくん**  
合成樹脂製。ハサミで切れ、家具の下部に敷く。耐震性能試験では震度7でも食器棚の転倒、滑り出しを防止。  
幅4.3×90cm ¥798 (カーマ)

**うちかけくん**  
二重構造になっていて扉が開くのを防ぐ。この他に強い振動が来るとロックされる商品もある。  
¥798 (東急ハンズ)

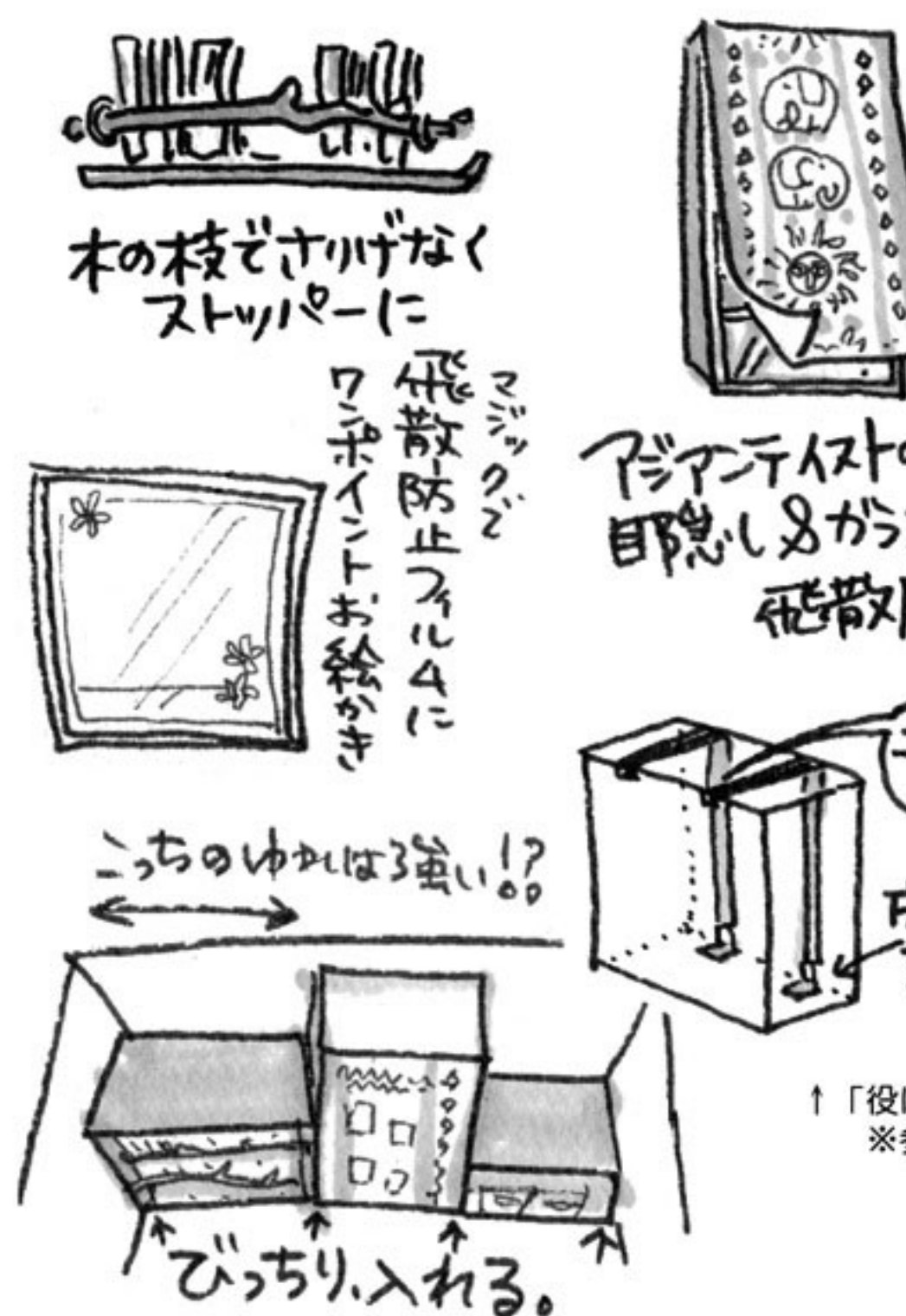
**L字金具**  
一番手頃でいろんなサイズがある。L字以外にあり、形も様々なので、うまく組み合わせて工夫することができる。  
長さ3.5cm～50円～ (ホームセンター)

**飛散防止フィルム**  
透明で見た目にも綺麗で紫外線99%カット効果も。窓ガラスは内側にフィルムを貼り、本棚や食器棚など、中に物がある場合はガラスの内側に。  
180×92cm ¥1,680 (ヒラサダ)

**ゲルマット**  
ゲル状のマットで、震度7に対応し、人体に対して無害で騒音の低減にも役立つ。瞬間の引っ張り強度10t以上の接着能力があり、40年ほどは持つという。ゆっくりはがせばはがれ、洗えるので何度でも使えるという優れたもの。適当な大きさにハサミで切れ、傷が残らないのが売り。  
3mm厚 (軽い物) 10cm角 ¥1,680～  
5mm厚 (重い物) 10cm角 ¥1,980～  
(ワンダーゲルマット/有限会社マツノ)

## ■安く、楽しく、美しく。

「カベに穴はちょっと…」 「見た目がねえ…」 という声に、編集委員がアイデアを出しました。



## ■一番最初が肝心。

家具を買う前に、家を建てる前に、引っ越しする前にやれることを調べてみました。



### 引越センターのサービスを利用する

「アート引越センター」では引っ越しの際にゲルマットなどを敷くサービスがある。簡単な家具の固定などもお願いすればしてくれるそう。引っ越しをしなくてもゲルマットと作業員2名がセット (¥19,800) になっているものもある。

その他「サカイ引越センター」でも、「10分間サービス」という引越作業後10分間、何でもやってくれるというサービスがある。引っ越しする際、どんなことをしてくれるのか先にちょっと聞いてみると効果的。

## ■最初から満点をねらわない。

全部をしようとせず、とりあえず自分の寝ている寝室から始めてみる、一部屋だけ絶対安全な部屋を作るなど、できることから始めることがうまくいくコツです。

■揃えたらいいというのは分かっているけど、いまいち用意できていない非常持ち出し袋。気になっていることやちょっとしたアイデアなどを編集委員のみなんで出し合ってみました。

■何を揃えたらいい？

**山田** みんな、ぶっちゃけ非常持ち出し袋って持っている？

**三石** うーん、持ってないなあ

**仲野** 僕も。何を入れたらいいか分からないよね。

**清野** 未完成ですね。作ろうと思ったんですけど、寝袋をリュックに入れたら何にも入らなくなっちゃって。口もがばあど開いてそのままですわ。

**竹内** 市販のを車に積んであるよ。

**渡辺** 名古屋市で備蓄しているよね、それはどうなの？

**西田** 行政の備蓄しているのは被災して持ち出せなかった人用で、基本的には個人個人で持ち出すという想定だよね。

**三石** 何を入れたらいいの？

**仲野** あれもこれもってきりがないよね。優先順位が難しい。

**西田** 水が一番大事と言われているね。1人1日3Lで3日分、9L。持ち出し袋の重さの目安は男性で15Kg、女性で10Kgだから、水だけで一杯になっちゃう。だから僕はとりあえず持って出る一次持ち出しと、落ち着いてから持って出る二次持ち出しと中身を分けて、家・車・物置とか、置く場所を数カ所に置いてあるよ。

**河津** 私は食品を工夫しているわ。米、はちみつ、塩、小麦粉（粉末にすると小麦粉に戻る）、氷砂糖。いろいろ応用が利くものね。

**竹内** 市販の持ち出し袋を活用して、そこにブランケットを入れておけ

ば毛布代わりに枕にもなるし、ええよあ。

**渡辺** バスタオルもいいよね。

**山田** 暖をとるなら火元としてマッチとライター。でも実際どっちがいいの？

**河津** ガスライターの方がいいよ。でも100円ライターは発火しやすいから、気をつけた方がいいわね。

**渡辺** でもさカセットコンロのボンベって爆発騒ぎがあったじゃない。何本か備蓄しているけれど、一歩間違えたら・・・。

**河津** 一本でも危ないよ。要は保管の仕方。暖まると爆発する可能性があるから、できるだけ涼しくて振動を与えない所で、ケースに入れて保管しておくの。

**小松** じゃあ炭とか木なら逆に保管しやすいんじゃない？

**西田** 二次災害を防ぐためにも、備蓄するなら安全管理が大事やね。

**渡辺** 保管といえば、印鑑とか通帳とか貴重品はどうしたらいいの？

**河津** うちでは通帳の口座と保険証はコピーをとって、絶対ばれない所に置いてるよ。



市販の非常持ち出し袋：ロープ・簡易救急セット・懐中電灯・乾パン・水汲みよ用の量めるポリ容器・軍手・水500ml・ろうそく・ラジオ・タオル

実際に何が役に立つのか、アイデアを出し合う。



■嗜好品、現実逃避も必要だ

**三石** 私は絶対避難所で疲れるだろうから暇つぶしの本も入れておくわ。

あるある座談会

**西田** 僕も。タバコ、コーヒー、お茶、芋焼酎のペットボトル！ほら、消毒にもなるし。ホッと出来るものって大切だよ。精神的にも物理的にも追い詰められてしまうからこそ、嗜好品は必要やと思うな。

**河津** 私も燃やすことができるからウイスキーを入れてある。

**大藪** あと、化粧品なんかは？

**三石** 私は口紅とか香水とか、身だしなみを整える物を入れておきたいな。

■オリジナルな持ち出し袋

**静野** 私はアトピーがあるから、ファンデーションを塗ってないとひどくなる。化粧品は欠かせない。薬も普段飲まない強めの薬を持つようにしてるんだ。みんなが持つ

ているようなスタンダードな持ち出し袋だと、私にはあわないの。

**大藪** ああ、そうかあ。持病があって日常的に薬を飲まないといけない人は困るよね。

**竹内** 薬は長期保存用じゃないし、いつ使うかわからへんから、それより自分が飲んでる薬の処方箋を入れておいた方がええと思うよ。

**山田** あと、耳栓！いびき対策。

**西田** 逆にいびきをかく人はいびき止めのテープとかだね。肉体的に疲れると普段よりひどくなるから必需品かも。そんな感じで女性特有、子ども特有のものも絶対あるよね。

**河津** おむつとベッドシート。子ども特有だけど、実はこれが簡易トイレ代わりになる。ダンボールに敷くことによって簡易トイレに早変わりよ。

**小松** 話変わるけど市販の袋ってださいよね。

**西田** 銀色は難燃性だけど、たぶん火が燃えてるところには行けない。だったら背負いやすくして機能性の

いいリュックの方がいい。そして防水スプレーをかけたりするほうがだんぜんいいよ。

**河津** やっぱ外にポケットがたくさんあるものいいわよ。

■楽しく揃える

**山田** 私は普段から外出や旅行が多いから、コンパクトにまとめた宿泊セットにして持ち歩いている。コンパクトにするコツは入れ物などの工夫。最近のお菓子のケースは、堅いし小さくて、結構細かく作ってあるから、錠剤入れなどに意外と使える。ちなみに蚊取り線香は丸いCDケース。ちょうど入るんだなこれが。

コンパクトに常備



カード入れ→薬入れ  
虫さされ＝湿布  
スライド式、がま口のお菓子ケースを活用



CDケース＝蚊取り線香ケース

**西田** フィルムケースはお金とか薬入れたりしてよく使っている人多いよね。

**大藪** 旅行していると軽量で緊急時に役立つ物を持ち歩くから、そのコツを教えてもらえばいいんだ。

**三石** なんだ！私もそれならできる。旅行の時、確かにいろいろと揃えているもん。

**山田** みんな、旅好きになろう！

**小松** アウトドア好きな人もいろいろ知ってるんじゃない？

**山田** よし、山好きになろう！

**西田** 防災って無理して考えないでさ、長距離ドライブで困らないように簡易トイレを持とう、って考え方でいけばいいんだよね。

■それぞれのスタンダード

**静野** なるほど。こうやって考えたら、私は特にアトピーやアレルギーがあるから、私専用の持ち出し袋が必要なのが分かったよ。寝袋を外に出してそういうのを入れよう。

**小松** 小学生の時から神戸の震災支援に関わってたけど、改めて意識が高まったなあ。

**竹内** 買って車に積み込んで、それだけで安心してた。もっと中身を自分に必要な物で整理せなあかんね。

**三石** 私は特別に買わないといけないと思うと嫌だったのよね。でも旅行グッズを集めればいいんだあ、と思ったら気が楽になったわ。

**西田** うち子どもにそれぞれの持ち出し袋を作っていて、防水マッチとか銀色のシート、NASAの食糧にお菓子、おもちゃを入れている。ちょっとカッコイイものとか、滅多にないものは子どもには興味の対象。普段から備える楽しみがあるし、入れ替えの時はお菓子が食べられると思っているから、結構こまめに確認して心待ちにしてるんだよね。

**仲野** 何を揃えようなんて、個人個人で違うんだよね。スタンダードなものってのはない。むしろ、それぞれの必要な物を入れるのがスタンダードなんだね。まずは自分のスタンダードを決めないといけないっすね。

意外に知らない災害時のトイレ。  
今回は編集委員と「トイレ研究会」の  
村山さんと、災害時の障害者用仮設ト  
イレについて話しました。



■障害者用仮設トイレ

**山田** 村山さんは、「障害者が災害時に使える仮設トイレを普及したい」とのことですが、なぜ「障害者」の「仮設トイレ」なんです？

**村山** 以前は大手のメーカーでトイレに関わる仕事をしていました。

仕事を退職してから、ボランティアの研修で足を縛ってトイレを利用するという体験があったんです。するとあまりの動きの複雑さに、次第に便座が動いたり、はずれたりして。いかに自分が作ってきたトイレの使い勝手が悪かったかということを感じました。

**西田** 車いす生活が身近になってきている現状に比べ、身体障害者用（以下身障者）のトイレは少なく、身障者の行動範囲は普段でもとても狭いんですよ。

**村山** そう。それが災害時にはもっと限定されてしまうんです。そこで、私はガソリンスタンドに簡易式のトイレを設置させてもらおうと思いついたんです。

■ガソリンスタンドがいい。

**仲野** ガソリンスタンドに展開したいと考えたのはどうして？

**村山** 阪神・淡路大震災の時にガソリンスタンドが焼け残っていたことを知ったのがきっかけ。

例えば身障者の利用できるトイレまで行くのに、その人の家から1kmや2kmの距離があるとすのでは？その間にガソリンスタンドは4軒くらいあるんですよ。だから、そこに手軽に使えるトイレがあったらいいんじゃないか、と思ったんです。

**滝川** なるほどね。ガソリンを扱うために普段から頑丈に、より安全にできているし、車が入る設計上、平地に作られていて、なんだかバリアフリーのようになっているし。

**小川** 仮設トイレじゃなくて、トイレそのものを順次変えてもらえるような話もできないこともないですよ。

**山本** けど水が止まったらやっぱり仮設トイレも必要やし、両方あるといいねなあ。

**村山** でも仮設トイレの場合、かさばる事と置き場がないことがネックなんです。

■私たちがサポーター

**仲野** 折りたたみ式の障害者用トイレなんていうのはあるの？

**滝川** あるある。でも、いろいろな障害を持つ人がいるから、万能ではないなあ。



障害の種類や状態によって、1回に30分は必要な人もいる。

災害時には、吊り下げ用のリフトも手に入らないだろうし、そうすると介助者が二人は必要になる。結構たいへん。

あるある座談会

**村山** 介助がつけば問題ないかもしれないけど、実際災害時に介助者の確保ができるのか？という疑問はあるね。

**竹内** 私の職場で、一日に一人のヘルパーが何人もの人を介助しているのを見ているから、私は確保なんかできるとは思えへんわ。

でも、大まかな障害形態別の介助の仕方（マニュアル）があれば、真似しながらでも、介助できると思うんやけど。

**村山** そう、結局その近くにいた人たちができた方がはやいんですよ。だから今作ってます。でも、「大」の処理にしても、

参考にさせていただきました。「サニタクリーン・ポータブル」有限会社 アイケン商会/  
「災害用携帯トイレ LINDO」株式会社M-easy/「防災・避難用品カタログ」船山株式会社/  
「トイレパニック」日経大阪PR

**滝川** 話を戻すけど、今まで私は災害直後はサバイバルだから、避難所やトイレに快適さを求めてはいけなかったんですよ。でも、今やキャンプ場でも水洗トイレの時代。

それに、精神的に落ち込んでいる人や都会の人にいきなりサバイバルは無理だね。

**竹内** 確かにそうかもしれないですね。あ、そういえば、仮設トイレって組み立てたことないなあ。

**山田** そうね、私の中の仮設トイレもすでに組み立てたトイレがどーんと運ばれて来るって感じだな。

**西田** でも、大きさも種類もいろいろあるし、誰かが備えてくれるのを待ってる必要はないよね。

**村山** 自治体で仮設トイレを貸してもらえらるなら、AJUで借りて組み立て等もやってみたいなあ。

**山田** へえ、自治体単位でそろえているんだ。



**小川** 僕は防災訓練で見たけど、刈谷市のはいろんな種類がありましたね。

**滝川** 体験コーナーで組み立てと撤去の両方を訓練すると、とてもよい勉強になるよ。

**村山** 手すりがついているタイプはいいね。

**小川** でも介助スペースまではないんじゃないですか？

**山本** うーん、それより障害者用とか健常者用とかって分ける必要あんのかな？災害時は疲れてたり、ケガをしてたりするわけだから、誰でも使えればええんちゃうの？

**仲野** うん。障害者の人だって自分たちだけのもの作って欲しいとは言っていなかった。

**山本** 分けるだけスペースが無駄やしな。

**竹内** 私は膝が悪いから障害者用のトイレをよく使うよ。手すりがあって使いやすいねん。

**西田** なるほどね。これからいろんな場所でトイレを使う時に、みんなが災害時や障害を持つ人のことを意識して使用していいね。





連続イベント

水に感謝し、  
当たり前前の日常から  
緊急時の備えと  
智恵を考える

多発する水害や地震。

普段当たり前のように使っている  
水道水が使えなくなったら…!?

STEP

2009年8月1日 フォーラム

1 基調報告「水道水のしくみ」講師：名古屋上下水道局職員／講演会「真夏の避難生活と断水」講師：刈羽村社会福祉協議会・佐藤葉子氏（2007年新潟県中越沖地震被災者）

STEP

8月～9月「いちにち断水体験」

2 水道水が使用できなくなった日を1日想定し、それぞれの家庭で断水体験を実施。

STEP

11月21日「たいけん発表会」

3 いちにち断水体験の報告／基調報告「緊急時の水道について」講師：名古屋上下水道局職員／基調講演「水の大切さ」講師：岐阜大学応用生物科学部准教授 平松 研氏（農業土木学）

工夫した点

簡易トイレを作製、トイレ後の手洗いは風呂の残り湯で洗った後除菌ティッシュで拭いた。まな板の上に牛乳パックを敷いて軽く洗うか捨てて節水。鍋は新聞紙で拭いてから溜め水で洗った。台所でも消毒液を用意。食器はラップに包んだ。洗剤は使わない。お湯は必要な量だけ

沸かした。粉末スープを湯で溶かして乾パンをふやかして食べると食べやすい。水分は十分に摂るよう心がけた。風呂には入らず、タオル3本で清拭した。レトルト食品を温めたお湯を使い、蒸しタオルにして拭いた。

苦労した点

簡易トイレを作るまでの間はトイレに風呂の残り湯を使って

佐藤葉子氏の体験談

- ・断水は7月16日～7月31日の16日間
- ・飲み水より生活用水の確保が大変だった（飲み水はペットボトルの配給）
- ・コッペパンとおにぎりが配給されたが、汁物が恋しかった
- ・洗濯ができずに何日も同じ服を着た。コインランドリーは数時間待ち状態
- ・仮設風呂は浴槽が深く、高齢者にはつらい
- ・不衛生状態が続いてアトピーの子どもの症状が悪化した（夏の避難所の室温は常に30度以上、汗でびしょりに）
- ・給水車まで毎日水を汲みにいったが、水は重くて沢山は運べない。台車などの用意が必要
- ・仮設トイレは衛生を考慮して避難所から離れた場所に設置され、不便だった。裏山に穴を掘ってトイレ代わりにする人もいた



かいたんトイレ!

断水体験で使った量（4人分）

飲み水	20杯	3ℓ
手洗い・洗面	24回	1ℓ
歯みがき	7回	0.35ℓ
トイレ	20回	40ℓ
洗濯		120ℓ
お風呂		160ℓ
台所		3ℓ
合計		327.35ℓ

工夫した点

食器にラップをかけた。顔や体は濡れタオルで拭いた。鍋はゴムベラできれいにしてから洗った。

苦労した点

手が洗いたくても、濡れタオルでふいた。お風呂は我慢できずに湯船にお湯を入れてしまったが、

シャワーは使わず、髪なども洗った。トイレは風呂の残り湯で流した。

気付いたこと

考えていた以上に手洗いの回数が多かった。手が洗えないことが苦痛だった。節約したり、物を大切にしたりしようとする気持ちが少なかった。

たいけん

3

Cさん 72才（女性）一人暮らし

体験日：9月3日  
曇り 最高気温29度  
当日用意していた水の量：85ℓ

断水体験で使った量

飲み水	1.5ℓ
手洗い・洗面	9回 6ℓ
歯みがき	2回 1.5ℓ
トイレ	5回 30ℓ
洗濯	10ℓ
お風呂	15ℓ
台所	16ℓ
メダカ、観葉植物、畑	5ℓ
合計	85ℓ

工夫した点

雨水も活用。100円のミニキャスターで水タンクを運べた。風呂の洗い場に踏み台を置き、コックつきタンクをのせて浴槽内でシャワー完成。手洗いの水は昔のように洗面器に汲み置きにし、逆性石けんを用いた消毒液も用意した。

苦労した点

便槽に水を直接流しても流れず、タンクに給水するのが大変だった。女性は大も小も紙を使うので、洗髪と同じく水を多めに使うことも実感した。

気付いたこと

水が限られた量しかないと意識すると節水を心がけるし、使用済みの水も捨てがたい。5Lの給水バッグはコック付きでとても便利。飲み水と料理に使い切った。洗濯は普段から注水すぎはやらず、脱水をうまく活用している。災害で水不足が予想されるときは髪を思いっきりカットしよう。



畑の中に自作のおトイレ。

一人あたりの一日の水の使用量

生命維持のための必要最低限の水：3ℓ  
調理、洗面など最低生活に必要な水：20ℓ  
調理、洗面、浴用、洗濯に必要な水：100ℓ  
被災前と同様な生活に必要な水：250ℓ

たいけん

4

Dさん：66才（男性）

体験日：9月18日 6:00～16:00  
曇り ※河川敷の畑で実施  
当日用意していた水の量：5ℓ+お茶2ℓ

断水体験で使った量

飲み水	1.2ℓ	手洗い他	0.5ℓ
合計	1.7ℓ		

用意したもの

ブルーシート1枚・ベグ10本・バケツ2個・マイカップ・レジャー機・トイレトーパー1個・羊羹3個・おにぎり3個・歯磨きセット・タオル1本・農作業道具一式

工夫した点

自宅にいと誘惑が多いので河川敷の畑で過ごした。スコップで穴を掘り、簡易トイレを作製。バケツを2つ用意、1つは綺麗な水でコップ等を最終的に洗うために、もう1つは手洗いした水などの汚れた水を受け、紙でふき取れない食器等の汚れを落とす。歯みがきはコップを使って節水。トイレトーパーは、トイレ、台拭き、食器の汚れ、ちり紙、油污拭き、その他の汚れ拭きに代用でき、重宝した。

気付いたこと

このような日々が数日続くと高齢者には体力的に持たないことが現実として理解できた。家庭菜園で作業をしていたので、時間がたつのが早く感じた。何もせずに1日を過ごす事はできないと思った。緊急の場合でも、自分の仕事を見つけて計画を立てて1日を過ごせば、何とか水も最小限で生活できるのではないだろうか。また、都市部ではトイレで水を沢山使用するので、工夫が必要かと思う。水が止まって困るのは風呂。疲れた体にはお風呂は絶対必要。水をふんだんに使用する生活に慣れ親しんでいるので、都市部では水が止まると想像以上の不便さを感じるのではないだろうか。

たいけん

5

Eさん家族

父（36）母（36）長男（4）長女（1）  
体験日：8月9日  
曇り 最高気温31.1度  
当日用意していた水の量：220ℓ

断水体験で使った量（4人分）

飲み水	20杯	4ℓ
手洗い・洗面	16回	20ℓ
歯みがき	8回	4ℓ
トイレ	12回	52ℓ
洗濯		0ℓ
お風呂		0ℓ
台所		40ℓ
水やり、カブトムシ		1ℓ
合計		121ℓ

工夫した点

食器をラップで包んだ。

苦労した点

子どもがジャブジャブと水を使ってしまった。皿洗いは、節約してるつもりでもあっという間に5リットルが空っぽになってしまった。

その他

さすがに子どもらを家に閉じ込めておくわけにもいかず、昼は外食、さらに夕方には近くのスーパー銭湯に行ってしまった。「水が出ない」と考えるだけでストレスは相当感じた。これが避難所でプライベートがなければさらにストレスはたまると思った。

一日でも大変だった「断水体験」。もしこれが何日も続いたら…。この体験で、家族や性別、居住地でも使用量や使い方に違いがあることが分かりました。

みなさんも「いちにち断水体験記録用紙」（別紙）で、ぜひ断水体験をしてみましょう！



お風呂ではちゃちゃ水遊び。