Disaster Drill Camp from Women‘s Point of View

女性視点で考える、防災キャンプってどんなもの？

《防災の専門家あんどう りす先生と一緒に体験してみました！》

アウトドア防災ガイド　**あんどう りす** 先生

阪神大震災被災体験とアウトドアの知識を生かし、2003年より全国で講演活動を行う。
著書「自然災害最新サバイバルBOOK」、アウトドア防災ガイド「震災を生き延びる100の知恵」など。

居場所づくり

寒さ暑さをしのぎ、プライバシーを保って、少しでも快適に過ごせ、ぐっすり寝られる居場所を確保しましょう。

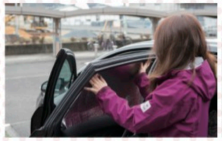
車中泊 01

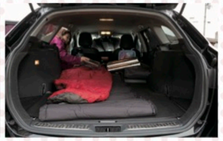
車中泊で気をつけるポイントは？

自動車は外気温が内部に伝わりやすく、暑さ寒さ対策は重要。車体全体の断熱が望ましいですが、緊急時はまず窓を。断熱マットやプチプチを大きめに切って窓に貼り付けます。

「優雅な車中泊」を目指してベッドマットを購入

磯打 千雅子さん





車中泊 02

自分なりの工夫を普段から

キャンプなどで車中泊の練習をして、過不足ない備えの確認を。

館内寝 03

プライバシーの確保がキモになる！

ブランケットなどを敷いて自分のエリアを快適にしましょう。床に直接寝ると、床から寒暖の影響を受け、ホコリやダニも直接吸い込みやすくなり、体調を崩す原因に。エアベッドなどがあるとベター。

防災対策ツールを揃え、趣味のキャンプで実践します

佐藤 みどりさん

防災グッズ

災害時に必要なものは何か、小学生の「持ち物リスト」のようにリスト化しておくのもおすすめ。忘れ物はないかをチェックする感覚で。

代用できるものとできないものを見極める

機能は優れているのに「使いたくない…」と思う防災グッズもあれば、中途半端な代用品だと機能が頼りなく使いものにならないものも。

Wow
EMERGENCY

1人1人「これがいい」と思うものは違うはず。なのでまず試してみること。自分が「これがいい」「気持ちいい」「嬉しい」と思うものを持つのが大事です。

女性用の防災セットも万能じゃない。「本当にこれは必要？」と思うものが入っていることに気づきました。

小林 美香さん　大西 里奈さん　寺尾 華菜子さん

トイレ

女性は1日平均5回利用。車やバッグにも携帯トイレを！

真っ先にトイレ対策を！

配管破損の可能性があるので、水洗は使わないのが原則。ビニール袋、新聞紙、紙パットを重ねて排尿し、大便はフリーザーパックなどで処理。真っ先に良好な衛生状態にすれば、それが保たれます。

排尿時でも避難所で使うトイレには「音がしない」などの工夫がほしいですよね。

高橋 真里さん

食事づくり

缶詰やレトルト食品などは、購入してから消費する間を備蓄期間と考える「ローリングストック」を。普段から食べているお気に入りの保存食があると安心です。

みんなが持ち寄った食材で防災食クッキング

チャーハンの味付けはフリーズドライの味噌汁で行うなど、バラバラの食材でもアイデアがあればおいしい料理に。被災時は炭水化物中心になるので、肉、魚、野菜を意識して摂りましょう。

被災時こそ、気分も上げる料理を意識したいですね

川村 章子さん

「栄養」以外の視点も必要

娯楽の少ない避難生活では、食事は貴重な楽しい時間。彩りや味のバラエティなど「栄養」以外も配慮して、心も元気になれる料理にしましょう。

防災用のアルファ米のおにぎりもおいしかったです

高橋 史さん

家族

避難しない親、どう説得する？

実は大問題です！

台風時は自治会館に集まってお茶会を。
そんな逃げ遅れ防止を考えた自治会も。

「おやつ持参で自治会館に集合」はいいかも！

兼近 恭子さん　菊池 寿美子さん　西川 佳子さん

心がまえ

みんなの気づきをシェアしよう

「女性と男性で必要な避難方法は違うはず」と気づきました。

今後の課題！

キャンプで得た知識をみんなで共有する場があれば。

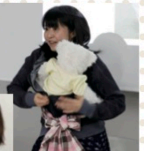
山下 真喜子さん　井上 夏実さん　野々村 敦子さん

ペット

大切な家族だから

一緒に逃げるには

手ぬぐいやタオルで腰をしばり、その中に犬や猫を入れ、その上から服を着ると移動がラク。猫は逃げ出そうとするので洗濯ネットに入れてあげて。



バスタオルは結び目がほどけてしまうのでNGなんですね。

佐藤 みどりさん

気づいたこと

1. 女性だけの視点で考えることは大切！
2. ゆとり、癒やし、自分らしさが必要！
3. 防災グッズは手持ちのもので代用！？

今回の防災キャンプで、自分がガマンしすぎない避難方法を探すこと、避難に絶対的な正解はなく、置かれた状況で何をすればよいのかを判断する知識が必要だと分かりました。