

アウトドアのスキルが役に立つ

楽ししながら備える 新・防災術

1

地震や豪雨などの自然災害が増えています。

備えは万全ですか？

避難が必要なときも、キャンプの知識と技術があれば必ず役立ちます。

平時はレジャーとして楽しみつつ、

万一に備える新しい防災術をご紹介！

アウトドアライファドバイザー

寒川 一



キャンプのスキルが可能にする 家族や個人の自立的な避難

近年、自然災害は世界的に増加傾向にあります。どこで生活していくても突然避難を余儀なくされる事態は誰にでも起こり得ることです。しかし、自治体などの避難所には地域の全員を受け入れるだけのキャパシティはありません。避難生活の環境を整えるための備品や備蓄食にも限りがあります。“公助”に頼るだけでなく、この機会に“自助・共助”も考えてみてはどうでしょうか。

阪神・淡路大震災や東日本大震災の後、防災用品や非常食などを備蓄する家庭は増えました。しかし、いざ自宅が被災して避難生活となつたとき、それらを上手に活用することはできますか？ 備蓄型の防災策だけでは、もしものときに使えるかどうか、不安があります。この数年は空前のキャンプブームが続いています。家族で出かける人も多い

なぜ、キャンプのスキルが 防災に役立つのか？

寒川 一（さんがわ・はじめ）

1963年香川県生まれ。災害時に役立つアウトドアの知識をキャンプ体験、防災訓練、書籍などを通じて伝えるアウトドアライファドバイザー。北欧やアメリカなど各国のアウトドア文化に触れ、アウトドア製品輸入商社のアドバイザーも務めながら、防災×キャンプのさまざまなワークショップも行っている。著書は『新時代の防災術』『新しいキャンプの教科書』など多数。



私は中学生のころからキャンプ場以外でのテント泊を楽しみ、国内外各地でキャンプをしてきましたが、防災×キャンプの発想に至ったのも2011年

年の東日本大震災がきっかけでした。被災した人々は、避難所に入れても硬い床で安眠できず、プライバシーもありません。温かい食べ物もなかなか口にできませんでした。また自家用車で寝泊まりする人々の中には、狭い場所で長く過ごすことでエコノミークラス症候群になってしまふ人もいました。こうした状況を知り、自分たちが経験してきたキャンプのスキルこそ避難時に生かせると気づいたのです。

避難所に行くのではなく、自分たちでテントを張り、温かな食事も用意できる自立的な避難ができれば、ストレスが減り、健康を保ちやすくなります。さらに重要なのは、公助に頼らないことで、公共施設の限られたスペースや資源に余裕が生まれ、避難所で過ごす人たちや現地自治体の負荷も減るということです。

もちろん、単にキャンプ道具一式を保有しているだけではいざといときにもうまく使いこなせません。日常でアウトドアを楽しみながら、手持ちの道具の使い方や自然の中での快適な過ごし方に慣れておくことがカギでしょう。

アウトドアには一定の知識が必要です。管理されているキャンプ場も、絶対に安全な場所とはいえません。身の安全を守ること、周囲の自然を壊さ

ないことなどすべてが自己責任。しかし、だからこそ人間が自然の中で生きるという太古からの恵みを、現代の便利な道具を使って、楽しく追体験できる場もあるのです。焚き火の扱いなどは、子どものみならず、大人にとてもきっとわくわくと胸躍る経験になるでしょう。

野外の生活で確保すべきは 衣食住の3つのDOOR

衣食住という日本語には大きな意味があります。衣→食→住とは、まさに人間が生き延びるための優先順位。古来多くの災害を経験してきた日本ならではの言葉でしょう。私はこれを、アウトドア（OUTDOOR）にかけて3DOORSと呼んでいます。

1つめの DOORは 〈衣〉

災害に直面するのは暑い季節とは限りません。温暖な時期でも、朝晩の野外は冷え込みます。まして冬であれば身体の冷えはつらいもの。人間は体温の状態が3時間ほど続くと生命に危険が生じます。寒さに耐え得る衣類や寝袋、マット、携帯トイレや湯たんぽなどの保温材を準備し使い方に慣れておくと安心です。



夏でも雨の日や夜は冷え込むので油断は禁物。どうしたら寒さをしのげるか、体験しておこう

現代では季節や気候、環境に合わせた機能性素材のウエアもさまざまあります。組み合わせて重ね着することで寒さから身体を守れます。保温シートなど身近な素材も、身体に巻きつけたり、切ってテープで貼り合わせて動きやすい“衣類”にしたり、あれこれ試してみるのもいいでしょう。

また夏場は熱中症予防も大切です。身体のどこを冷やすと効果的なのかもアутドア体験を通して知つておきたいところです。

2つめの DOORは 〈食〉

食の基本として重要なのが水と火の確保です。温かい食事に火は不可欠ですが、まずは水。3日間水分を摂らないと人間の身体は危険な状態に陥ります。水道は断水し、ペットボトルの水



高性能な浄水器があれば川の水などもろ過して飲める。ただし放射性物質や海水の塩分は取り除けない

も手に入らず、給水車が来ないとしたら? 河川や湧き水、池などはあるかもしれません。けれど泥が混ざり、細菌による衛生面の心配もある水をそのまま口にするわけにはいきません。飲料水として安全な水をいかに確保するかは重要な課題です。

自然の中で手に入れた水の中の不純物やバクテリアを、高精度で除去できるコンパクトな浄水器があります。欧米では今、トレッキングなどを楽しむ際も水筒は持たず、途中の湧き水を淨水して飲む人々が増えています。しかしそれでも不安だったり、高性能な浄水器がない場合は、重ねた布、砂と木炭などで水をろ過して濁りや汚れを除いたうえで、さらに数分間、鍋やケトルでぐるぐると沸かせば殺菌ができます。

