

# アウトドアのスキルが役に立つ 楽しみながら備える 新・防災術 ②

地震や豪雨などの自然災害が増えています。  
あなたの備えは万全ですか？  
キャンプの知識と道具、技術を持っていれば、  
いざというときも無理のない避難ができます。  
今回は、平時のキャンプにも防災にも必要不可欠な、  
生命を守る心得と道具の選び方についてです。

アウトドアライフアドバイザー  
寒川 一

## いざというときに備える 最低限の道具類とは？

### 3の法則をもとに 生命を守るキャンプスキル

“サバイバルの3の法則” という言葉をご存知でしょうか。人間が生き延びるための3つの要素のことです。

一つ目はまず体温。低温にさらされるなどして適切な体温を維持できないと、人は3時間しかもたないと言われています。二つ目は水分。水分を一切摂らないと3日間しか生きられません。そして三つ目が食べ物。体温が守られ、水分も摂れても、何も食べない状態が30日間（3週間という説も）続けば生存は難しくなります。逆に、体温をキープできて水分も摂れれば、30日間は何とか生き延びられるとも言えます。

災害時を考えてみましょう。2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震では電気・水道・ガスの3大ライフラインを喪失しました。東日本大震災では、完全復旧には電気で約1週間、水道約3週間、ガスは5週間以上

かかっています。地中配管が複雑な地域ではもっと時間がかかるでしょう。

3の法則によると、3日以内に飲料水が必要ですが、給水車もすぐには近くに來られません。暑い季節などは長蛇の列に並ぶのも身体に負担をかけます。家に備蓄できる量には限りがあり、先が見えないなかで残り少ない水や電池などをハラハラしながら使うのも大きなストレスになります。ましてや自宅に戻れない状況なら、どんなに多くの備蓄品を用意していても当面は役立たせることはできません。

だからこそ日常とは違う不便な状況のなかで、衣食住を自ら補充できるキャンプ経験をおすすめするのです。

キャンプなどの道具には、万が一苛酷な状況になってもできるだけ生き延びられるように性能・機能を高めたものが多くあります。前号で触れた、寒さ・暑さに対応する機能性素材のウェアや、安全な飲料水を得るための浄水器などもそうです。では、ほかにどのような道具が役に立つのでしょうか。



## 楽しみつつ万に備える 基本道具の選び方

キャンプのスタイルは人それぞれ。家族や仲間とバーベキュー、水遊びなどで賑やかに過ごすのも、1〜2人程度で焚き火を眺めて静かな時間を持つのも楽しいのですが、いずれにしても野外で食事を作り、宿泊するためには、最低限の道具が必要です。災害時の避難に使用することも考えた選び方を挙げていきます。

### ● テント



ドーム型、ワンポール、2ルームの大型、コンパクトな山岳用など、さまざまな種類があります。レジャーとしてなら目的に合うものを選べばよいで



キャンプ場に日帰りで見に行くのも一手

しょう。しかし、災害時に何日も複数人で過ごすことを考えれば少し違ってくると思います。

重要なのは内部に人が立てる高さがあること。1〜2泊寝るだけなら天井が低くてもよいのですが「仮設住宅代わり」としては、空間が高く広いことがストレスを大きく軽減します。

商品説明には○人用と書いてありますが、これはその数の寝袋が並べられるという意味です。4人用テントに4つ寝袋を並べると荷物はほとんど置けません。1人なら2人用、2人なら4人用テントが楽。私の場合、1カ所で長く滞在する際は夫婦2人で8人用の大型を使います。広くて非常に快適です。

買う前には、テントを張った状態でいくつか展示しているような大型店でサイズ感などの確認を。キャンプ場の見学もおすすめです。気になるテントを使っている人に声をかければ、良い点や不便な点などを教えてくれるはずですよ。

### ● 寝具



体温維持と睡眠確保のため、寝袋とマットは必須です。

寝袋にはマミー型と封筒型があります。マミー型は顔以外をすっぽり包み



マミー型(左)と封筒型(右)の寝袋、上はマットの一例

込み、保温性が高く、軽量コンパクト。ただ慣れないと窮屈に感じるかもしれません。封筒型は布団に近い感覚ですが、場所をとり、保温性も劣ります。どちらのタイプでもよいですが、春から秋のスリーシーズン用を用意しましょう。寒い季節は厚着をして入ったり、湯たんぽ、シュラフカバー(寝袋の結露や汚れを防ぎ保温性を高めるためのカバー)などで対応すれば十分です。

### ● 照明



メイン照明のほか、ヘッドランプも人数分用意しましょう。メイン照明は



照明にも多くの種類があるので使い勝手を考えて選ぼう

電池、ソーラー、ガス、灯油など、使いやすいものならどれでもよいと思います。大切なのは各自の手元照明です。何らかの作業をしたいとき、懐中電灯よりも、両手が自由になるヘッドランプが楽です。寝るときも枕元に置いてください。

### ● 椅子とテーブル



1〜2泊のキャンプならレジャーシートや石に座ってもよいでしょう。しかしそれ以上に及ぶ可能性がある避難時には、椅子とテーブルがあれば居住性は格段に上がります。どちらも強度や安全性に優れ、コンパクトに畳めるものが多数出ています。

傾斜した地面にバーナーなどを直接置くと、鍋ごと倒れたりしてやけどす

## 100円ショップのグッズも使える！ 工夫次第でバランスのよい備えに。

最近では100円ショップでもアウトドア用品を取り揃えています。100円や500円の品で大丈夫なの？ そんな疑問もあるかもしれません。

結論から言いますと、安くて便利なものはどんどん取り入れよう！です。

例えば体温を守るエマージェンシーシートも100円なら、惜しげなく切って、ベストや靴に敷くインソールにできます。レジャーシートをテープでつなげば日除け・雨除けのタープになります。ホイッスル、鈴、連絡事項を書くホワイトボードなども被災時の生存確認に役立つでしょう。コーヒーフィルターも水のろ過に使えます。

水入れ、固形燃料、トング、火吹き棒、メスティン（長方形の炊飯鍋）などのキャンプ用品も、耐久性は低いです。避難時に使えます。園芸用ポールや自転車カバーなどで簡易なタープを作る人もいます。

ただし本来はどう使うべき道具であるかを知ってから使ってほしいと思います。安価な道具で使い方を間違え、ケガなどしては大変です。アウトドア用品店で機能性や安全性に十分に配慮した品に触れ、そのうえで代替可能と判断できるものが100円ショップの品にあれば、使ってもよいでしょう。ちょっとした遊びのキャンプならば失敗してもいいんです。けれども命を守るべき災害時には確実に安全に使える品を持っていたいものです。

消耗品などは安く抑え、生命に関わるものは多少高くても確かな性能の品を選ぶ。そんなバランスをうまく取ればベストでしょう。



あると快適性がぐんと高まる椅子とテーブル

### 火力



る恐れがあります。テーブルで安全をキープしましょう。

安全な水を得るには煮沸が必要です。アウトドア用品店には山用のOD缶というガスボンベや、灯油、ホワイトガソリンなどを使うバーナーもあります。けれど平地ではそこまでの機能は必要ありません。手軽に買えるカセットボンベを使うタイプがよいと

思います。

カセットボンベ用のバーナーは各種出ています。それらでもよいですし、近年は風除けが付いたアウトドア向けカセットコンロもあります。ふだんは家で鍋物などに使用していれば、野外でも使い方はいつも通り。さらに火をおこす技術も身に付けていれば、拾った枝などで焚き火ができます。雨天時のみカセットボンベを使えば、ボンベ3本程度で約1カ月間はもたせられます。

### 調理・飲食道具



持って行ける道具であればアウトドア専用である必要はありません。むしろ家で使い慣れた道具のほうがよいとも言えます。ただ、鍋は必ず蓋付きで。エネルギー効率がまったく違います。レンジフードなどをバーナーの風除けに使うことも大切です。

食器やカトラリーは感染症予防のためにも各自専用のものを用意しましょう。割れにくいプラスチックや金属製のものを使ってください。ふだん台所で使っているジップパー袋（丈夫な厚手のもの）も何枚か用意しておくと、湯せんでの炊飯や食材の整理などさまざまな場面で役立ちます。

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アドバイザー。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』『「サボる」防災で、生きる』など多数。

