Bousaishi Training Center
防災士研修センター
日本防災士機構認証研修機関

買っただけで、安心していませんか？

ホーム サバイバルトライアル©

在宅避難を「体験」で変える防災訓練

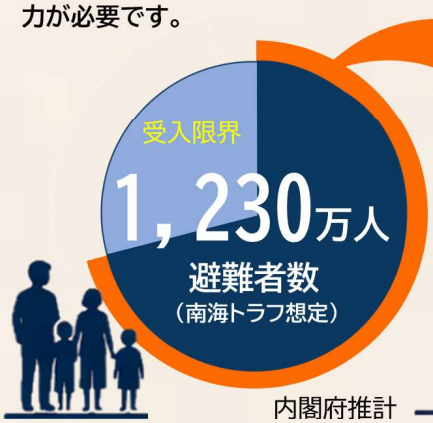
災害で電気・水道・ガスが止まると、
「いつも通りの生活」はできなくなります。
ライフラインが止まった状況を自宅で再現し、
実際に生活を体験することで、「よりリアルな
防災への備え」が可能となります。



「ホームサバイバルトライアル」は防災士研修センターの登録商標です（登録6806430号）。

なぜ「体験」が必要なのか？

避難所だけでは受け入れきれない。多くの人は、自宅で備える力が必要です。



内閣府推計

避難所不足

頭で分かっていても、体験しないと対応できない。



やってみると、こんな課題に気づきます

暗闇が怖い

停電になると、夜の室内は想像以上の暗さになると感じた

トイレが想像以上にストレス

回数を我慢してしまう、使い方に迷う、においや衛生面が気になった

水・食料が足りない

飲み水だけでなく、調理・衛生にも水が必要と認識

明かりと電源が不安

室内の移動がしづらく、スマホの充電切れで連絡や情報収集にも困った

ゴミの処理が大変

使い捨て用品や生活ごみが増え、衛生面も気になる

子どもが不安になる

暗さやいつもと違う環境に戸惑い、泣き出したり落ち着かなくなった

体験者の声から、多くの気づきが生まれています。

やることは、シンプル3ステップ

1 時間を決める



1時間～1日など、自分たちに合った時間を決めます。

2 インフラを止める



電気・水道・ガスのいずれか（または全部）を止めます。

3 実際に生活する



普段通りの生活をしながら、難しさ・ありコトで検証し、気づきをメモします。

備えを「使える備え」に変えよう。

体験が、家族のいのちを守る力になる。

ホームサバイバルトライアルとは？

ホームサバイバルトライアルとは電気・水道・ガスなどのライフラインを止め、在宅避難を実際に体験する取り組みです。やってみることで、備えの不足や課題に気づくことができます。

チェックリストで、体験を「見える化」しよう。

家族みんなでチェックしながら、気づきをメモして、次の備えに生かしましょう。

実施条件	実施日　　年　　月　　日　（　）		
時　間	：　～　：	天気	気温　　℃
参加者			

制御するインフラ（チェック）

- ☐ 水道（給水）
- ☐ 水道（排水）
- ☐ ガス（元栓OFF）
- ☐ 電気（ブレーカーOFF）

移動・安全

- ☐ 停電での移動
- ☐ 玄関で靴を履く
- ☐ 暗闇で外へ出る
- ☐ 移動ルートや危険箇所を確認
- ☐ 家の中の「安全な場所」を確認

ポイント
転倒・ケガを防ぐ工夫や、非常時の靴やライトの置き場も見直せます。

情報収集

- ☐ ラジオの受信確認
- ☐ スマホを省電力モードに
- ☐ 近隣の安否確認・連絡方法を確認
- ☐ 家族の連絡手段を確認
- ☐ 予備バッテリー・充電手段の確認

ポイント
スマホは情報収集の生命線。電池の減り方も体験しておきましょう。

飲 食

- ☐ 飲み水を飲む
- ☐ お湯を沸かす
- ☐ 簡易調理を行う
- ☐ 食器の工夫
- ☐ ゴミの保管

ポイント
水は料理・手洗いなどで意外と使います。1ポイント 1人1日3Lが目安です。

清潔・衛生

- ☐ 簡易トイレを設置・使用
- ☐ 手洗い
- ☐ 歯・身体を拭く
- ☐ おふろ
- ☐ 歯磨き
- ☐ 服の交換（洗濯不可）
- ☐ ゴミの管理・保管

ポイント
トイレのストレスは想像以上。臭い対策や置き場所がカギです。

心のケア・娯楽

- ☐ 体操・ストレッチ・深呼吸
- ☐ アナログゲーム（トランプ・将棋など）
- ☐ 子どもが安心できる工夫
- ☐ 暗闇での過ごし方を確認

ポイント
不安やイライラを減らす工夫が、家族の元気につながります。

気づいたこと・改善点（メモ）

良かった点（うまくいったこと）	困った点（大変だったこと）	改善したい備蓄（買い足したいもの）	家族で共有すること（次に活かす約束）

ホームサバイバルトライアルは、備えを「使える備え」に変える取組です。

ホームサバイバルトライアルは、備えを「使える備え」に変える取組です。
知っているだけでは、いざという時に動けません。やってみることで、本当に必要な備えと行動が見えてきます。
その一歩が、家族の命を守る力になります。日常の中で、無理なく防災力を高めていきましょう。今だからこそ、自宅で体験してみてください。

Bousaishi Training Center
防災士研修センター
〒102-0093　東京都千代田区平河町2-7-4 砂防会館別館7階
TEL：03-6261-5129　FAX：03-3556-5535
Mail：kensyukikaku@bousaishi.net

買っただけで安心する防災 ▶▶▶ **災害時のストレスを減らす防災**

「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」の防災をしていませんか?

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、高台避難も推奨されています。
そんな中、家庭でできる防災準備として食べ物などの備蓄品を買うだけで安心していないでしょうか?

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。
それにも関わらず、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・身体的なストレスが原因で、亡くなる人が増えているのにも関わらず、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。

これまで	これから
想像して非常用品を備蓄する	**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

想像より体験、その結果で備える

実施方法

❶ まずは1時間、朝・晩それぞれの時間帯でやってみる
❷ ブレーカーや元栓を閉め、電気・水道(給水/排水)・ガスなどのインフラを使えないようにする
❸ 適切なチェックリストに沿って過ごし検証する

↓

❶❷❸ をくり返す

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」が可能となります

Bousaishi Training Center
防災士研修センター
☎ 03-6261-0003 FAX 03-3556-5535
✉ staff1@bousaishi.net
東京都千代田区平河町2-7-4 砂防会館別館 7階

「ホームサバイバルトライアル」は防災士研修センターの登録商標です(登録第6806430号)。

防災士研修センター公式サイト
https://www.bousaishi.net

「ホームサバイバルトライアル」体験談

30代女性 被災経験なし



制限した設備

☑電気 ☐水道(給水/排水) ☐ガス

日時 11/4 18:00-19:00

気温 13度

参加者 本人・夫・子ども2人(5歳・2歳)

気づいたことなど

- 部屋が真っ暗だとどこに何があるかわからなかった。
- ランタンが一つしかなく子供が暗闇を怖がってしまった。
- ラジオの電源が入らず、情報も音もなく不安になった。
- 暗い状況で調理をするのは緊張した。
- 子供の食べこぼしがひどかった。

感　想

明かりがないと気持ちが不安になることがわかりました。
今回は水道とガスは使いましたが、もしも全て使えないとなると、調理するのも清潔を保つのも難しいと痛感しました。
明かりやラジオなど、日頃から電池の確認をしようと思いました。

20代男性 被災経験なし



制限した設備

☑電気 ☑水道(給水/排水) ☑ガス

日時 8/18 12:00-13:00

気温 35度

参加者 本人

気づいたことなど

- 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、頭がスッキリして、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…

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。

70代男性 被災経験なし



制限した設備

☑電気 ☑水道(給水/排水) ☑ガス

日時 2/8 20:00-21:00

気温 4度

参加者 本人・妻

気づいたことなど

- ラジオの電波が入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。

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は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

60代女性 被災経験あり



制限した設備

☐電気 ☑水道(給水/排水) ☑ガス

日時 2/15 18:00-19:00

気温 5度

参加者 本人・夫・ペット(犬)

気づいたことなど

- 寒い日に室内で過ごす服装を見直す（暖かくて軽くて動きやすいものを用意）。
- 防災用のレトルト食品が口に合わなかったのでストックを見直す。
- 備蓄品は用意するだけでなく、実際に使ってみることが大事。

感　想

普段使っているガスストーブの代わりにエアコンと小型の電気ストーブをつけましたが、部屋が暖まるまで時間がかかり、コートを着て過ごすことになりました。たくさん洋服を来ていると動きにくかったです。災害用に購入していたIHヒーターを初めて使って湯煎調理をしました。食べ慣れないものでも身体が温まる食事はほっとするものだと感じました。
3.11の経験から備蓄品は用意していましたが、使う練習はできていなかったので実施してみてよかったです。

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？

Bousaishi Training Center 防災士研修センター
☎ 03-6261-0003 📠 03-3556-5535
✉ staff1@bousaishi.net
東京都千代田区平河町2-7-4 砂防会館別館 7階

防災士研修センター公式サイト
https://www.bousaishi.net

「ホームサバイバルトライアル」チェックリスト

1 実施日時・条件

実施日 ＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日（＿＿＿）　実施時間 ＿＿＿：＿＿＿ ～ ＿＿＿：＿＿＿

天気 気温＿＿＿＿度（ ☀ ☁ ☂ ☃ ）　参加者 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

2 制限する内容を選択する

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。

☐ 電 気	☐ 水道（給水）	☐ 水道（排水）	☐ ガ ス
			
ブレーカーを落とす	水道の元栓を閉める	トイレ・風呂などを排水できないようにする	ガスの元栓を閉める

3 チェックリストを確認しながら実践する

移動	☐	明かりをつける（直接照明・間接照明・持ち運ぶ明かり）
	☐	玄関で靴を履く
	☐	玄関から出て階段で外に出る/入る（エレベーター禁止）
	☐	両手に荷物を持って移動する（持ち運ぶ明かりの身体への固定）
	☐	その他（　　）

情報収集	☐	AM・FMラジオを聞く（電池有無・電波の確認）
	☐	スマホを省エネモードにする
	☐	スマホを充電する（充電バッテリーの有無）
	☐	隣人の名前・家族構成を確認する（助け合える関係の有無）
	☐	その他（　　）

飲食	☐	水を飲む
	☐	お湯をわかす（カセットコンロとボンベの有無）
	☐	冷蔵庫から食品を取り出す（迅速な実施で冷気を保持）
	☐	ご飯を作る（簡易的な調理が理想）
	☐	ご飯を盛り付ける（洗浄不可、使い捨て）
	☐	ご飯を食べる（洗浄不可、使い捨て）
	☐	ご飯を片づける（残飯・ゴミの管理）
	☐	その他（　　）

清潔	☐	トイレにいく（排水不可）
	☐	手を拭く（アルコールのウェットシート）
	☐	顔を拭く（メイク落としシートなど）
	☐	頭を清潔にする（水の要らないシャンプー）
	☐	ハミガキをする（液体ハミガキ）
	☐	口をすすぐ（排水不可）
	☐	衣類を替える（洗濯不可、替えの下着・紙ナプキン）
	☐	身体を拭く（ノンアルコールのウェットシート）
	☐	ゴミをまとめて保管する（ゴミ収集停止）
	☐	その他（　　）

その他	☐	リラックス方法を確認する（会話・呼吸法・ストレッチ）
	☐	ゲームをする（トランプ・ボードゲームなど）
	☐	
	☐	
	☐	

全部やらなくてもOK!
できそうなことをできるだけやってみましょう

Bousaishi Training Center 防災士研修センター
☎ 03-6261-0003　📠 03-3556-5535
✉ staff1@bousaishi.net
東京都千代田区平河町2-7-4 砂防会館別館 7階

防災士研修センター公式サイト
https://www.bousaishi.net