

EMERGENCY BOOK

震災発生!

もしものときの

車中泊

備えと知識が安心につながる

震災が起きた際、真っ先に向かうべきなのは避難所だ。

けれどもし、何らかの理由で避難所に向かえず、

自宅などの建物内にもいられなかったら？

そんなとき、多くの人が選択する車中泊。

止むを得ずの手段だが、自分と家族を守るため、

そのノウハウを知っておきたい。

「もしも」のとき 少しでもあなたの 力になりたい

何の前触れもなく、突然発生するのが震災です。そして震災が発生するたび、「車中泊」は被災地での課題のひとつとなりますが、その解決につながるガイドラインが整っていない自治体も多いのが現実です。

もちろん、基本となるのは「震災が起きたら避難所へ」。けれど、それができない場合もあるでしょう。

そんなとき重要になるのが、クルマを上手に活用した車中泊のノウハウを知っているかどうか。

私たちTOYOTAは、クルマに携わる企業として、「もしも」のときにこそ生きる正しい車中泊の知識を提供し、人に、地域に貢献していきたいと考えています。

72時間!

この期間を 乗り切れるだけの 備えが大切!

避難所の本格運営や
仮設住宅の設置が始まる

復旧・復興期

~72時間

自分や家族が口にする水・食料が
足りているかチェック



孤立してしまっても
落ち着こう
備えがあれば
安心できる

最新情報のチェックはこまめに行う



~24時間

余震への警戒は
怠らない

その日に眠る場所を考える



トイレの確保を考える



現在地(家屋など)が
危険な状態だったら避難所へ

~12時間

家族の安否確認、
周辺の状況確認を



家屋倒壊

火災

水害

~10分

テレビやラジオで
正しい情報入手



何よりもまず身の安全を確保
揺れがおさまったら火元を確認



震災 発生!

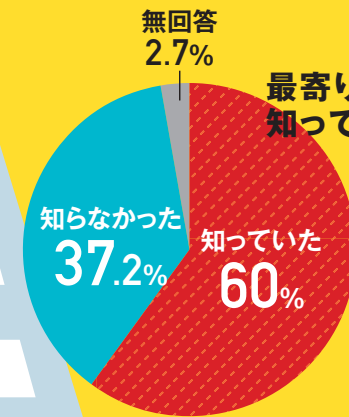
応急対応期

震災発生!

まずはとにかく避難所へ けれどこんなリスクも考えられる

参考:熊本市・平成28年度 市政アンケート調査結果報告書

避難所



緊急時に向かうべき避難所の場所は、各自治体がホームページで紹介している。もしものときスムーズに移動ができるよう、事前に近隣の避難所はどこか調べておこう。

避難しようとした施設に人が殺到、避難できないと思った

12.4%



指定避難所(その他施設)に駐車したクルマに避難した

- ペットがいるため
- 子どもが小さいため
- 避難所が満杯だったためなどの理由で、避難しなかった・できなかった

24.9%

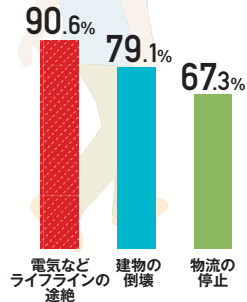
避難所までの移動が困難だった

13.2%

4万人強
※2016年4月17日時点の熊本市内の最大避難者数110,750人より計算。

39.2%

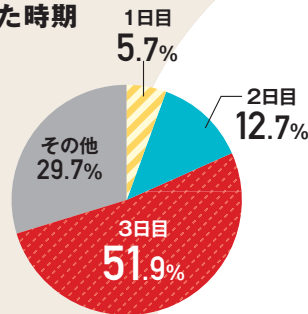
震災発生時、心配に思うこと



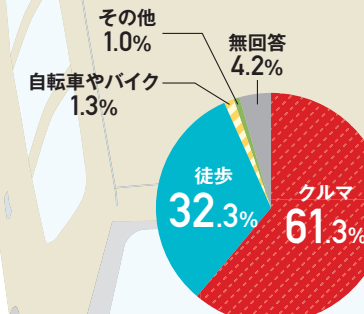
食料・飲料水が足りなくなり、生活が維持できないと感じた

50.8%

生活が維持できないと感じた時期



避難のための移動手段は



たとえ数日の車中泊でも、その間「困った」事態に遭遇することは多い。それを避けるためにも、車中泊のノウハウという知識と、水など必需品の備えは必要だ。

「備え」がひとつの安心材料に



自分のクルマをもっと!よく知ろう

知っているようで実は知らない、自分のクルマの細かな部分。それをチェックするのが最初の一步だ。震災が起きたときの一時的な生活の場所としてクルマはどんな使い方ができるのか、そんな視点で考えてみよう。

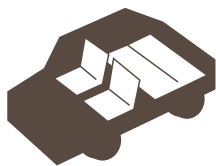
シートアレンジについて知ろう

まず確保したいのが、眠る場所。それをつくるには、シートを動かすことになる。自分のクルマはどんなふうにシートをアレンジできるのか? 確認したのち、家族全員がその動かし方まで知っておこう。

あなたのクルマのタイプは?



運転席、助手席が倒れるタイプ



後部座席がフラットになるタイプ



座席がすべてフルフラットになるタイプ



収納に活かせる車内の細かなスペースを知ろう

トランクやグローブボックス以外にも、モノをしまえる場所はたくさんある。シート下などで念入りにチェックを!



ダッシュボード周辺のスペースは、頻繁に出し入れする小物入れに



シート下には意外に大きなスペースが。圧縮バックした毛布なども入る



ドア付近のサイドポケットもうまく活用するようにしたい



ウォークスルー部分には長さのあるもの、やや大きめのものが置ける



天井空間にネットを張ると、収納スペースがさらに増える



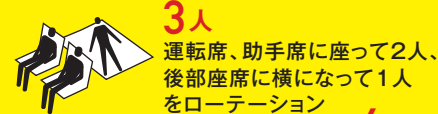
後部座席付近にあるわずかなスペースも見逃さないで利用しよう



いざ! 車中泊の予行演習

車内で何人眠れるのか、寝心地はどうかを確認するため、シートに実際横になろう。ベッドなどと比べると快適とは言い難いが、実際にクルマで寝るのは数日間のはず。だから基準は「なんとか身体を休められるか」どうかだ。

家族の人数を考えた眠り方のバリエーション



※クルマのタイプや家族構成で最適な眠り方は変わってくる。いろいろなやり方を試して、ベストな方法を見つけよう。

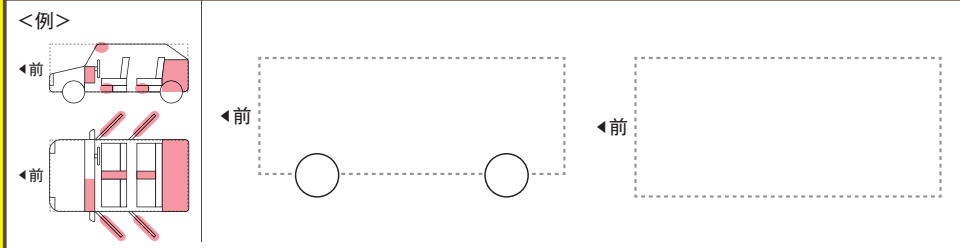
見つけた課題の解決策を考えよう

車中泊の予行演習をしてみると、いくつか課題が見つかるだろう。高齢者や乳幼児がいる、ペットを同伴したいなど、事情もいろいろ。それらを考え合わせて、課題の解決法を話し合っておくのが大切だ。



あなたのクルマの収納スペースをチェック

自車の簡単なイラストを描いて、見つけた収納スペースの大まかな位置がわかるよう、マーカーなどで印をつけてみよう。



緊急時だからこそ気をつけたい貴重品の収納場所

あまり考えたくないことだが、緊急時であってもちょっとクルマを離れた際に車上荒らしにあう可能性はある。その危険を避けるには、貴重品は車外から見える場所に置かないことが基本だろう。財布やカギなどなくして困るものは、ロックしたグローブボックスや床下収納などにしまっておくこと。





車中泊に必要、 あると便利なモノはなに？

身体の辛さを 和らげる ために



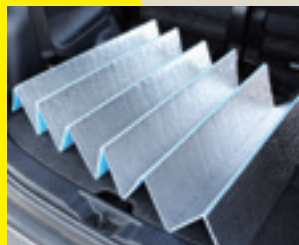
古着

着替えや防寒に役立つだけでなく、たたんで重ねればちょっとした枕、クッションに。



毛布

布団代わりとして、シートを平らに整えるためのパーツとして。広げて吊るせば目隠しにも。



銀マット

クッション付タイプをシートに敷くと、多少寝やすい。クッションなしタイプは、好きな形にカットして使い道を広げることも。



耳栓・アイマスク

就寝時、車内に入り込む光や音が気になるようなら用意したい。



チャック付きポリ袋(大・中・小)

布類を詰め込めば、クッションの代用品になる。小物の整理や濡れたもの、汚れものなどの保管にも。

少しでも 気持ちを 落ち着ける ために



携帯電話やスマートフォン

家族などとの連絡や、情報収集に。「状況がわからない」といううちの不安を解消してくれる。



シガーソケット充電器

携帯やスマホのバッテリーを維持するために、必須ともいえるアイテム。



大判のバスタオル

マグネットや細ひも、ダクトテープなどと組み合わせ、気になる外からの視線をシャットアウト。



サンシェード

日よけとしてはもちろん、プライバシーの確保にも役立つ。複数あると便利。



十徳ナイフ

多種類の工具を用意するより簡単・便利。さまざまな用途に使えるのでひとつあると安心だ。

参考:熊本市・平成28年度 市政アンケート調査結果報告書

避難中に困ったこと

No.1 断水: 82.3% → 衛生面を守る

「水がない」のはかなりのストレス、衛生的にも問題がある。そんなとき役立つのが、実は「おしりふき」。赤ちゃん用なので刺激が少なく、ウェットティッシュより大判なのもいい。手や身体のほか、モノの汚れを拭くことも。その他簡単なケガの治療用の救急キット、簡易トイレもあると安心。



No.2 水・食料不足: 48%

国や自治体などから提供される食料が手に入らない、入っても量が足りないというときに利用したいのが非常食。貴重な水、危険な火を使わずに調理できる製品はたくさんある。水と食料は家族人数×3日分を目安に準備しておき、計画的に消費するよう心がけよう。





車中泊を少しでも快適にする 実践マニュアル

睡眠のために

シートの凸凹を補正して眠りやすく

→シートをフラット化しても、どうしてもあちこちに段差ができる。それが寝心地の悪さの要因のひとつ。古着やタオルなどの布類を使って、できる限り「平らな寝床」をつくるのが、安眠につながるポイントだ。一部のシートしかフラットにできなくても、可能な限りの広さで横になれる場をつくろう。



段差や隙間は布類を詰め込んでカバー



最後にクッション付の銀マットを敷けば、寝心地はやや良くなる

運転席・助手席がフラット化できないときは

→シートを最大限に倒しても、腰の部分にはくぼみができがち。これが大きく眠りを妨げる。古着や取り外し可能なヘッドレストなどを使ってその部分を補正すれば、かなり眠りやすくなるはずだ。寝る人の体型に合わせて補正の仕方は調節を。



圧縮袋を使って布類をぎゅっとコンパクトにすると、細い隙間も埋めやすい



腰の部分をカバーした上に毛布などをかけても

足元を高くするのもアイデア

→チャック付きポリ袋(大)に布類などを詰め込んだ簡易クッションを足元に置くと、さらにフラットな体勢で眠れるだろう。足を高く上げることで血流が良くなり、エコノミークラス症候群の予防にもなる。



すぐに必要としない荷物を詰めた、バッグ類も活用できる



足元が高くなると、寝やすさも向上する

車中泊で何より重視したいのは、睡眠とプライバシーの確保だ。なぜなら、それが身体と気持ちを安定させることにつながるから。突然のトラブルにも対応できるよう、環境を整え気力と体力を維持しよう。

プライバシー確保のために

外からの視線を防ぐ

→意外に役立つのが薄手の毛布や大判のバスタオル。窓周辺に吊るすことで、外からの目を遮断できる。簡単に取り外しできるのも便利な点だ。

窓一枚なら、ハンドタオルをダクトテープなどで貼り付けるだけで対応可能



吸盤フックや細ひもなどと大判の布類を組み合わせる。天候の変化は上部の隙間からチェック

→主に寝るとき活用している銀マットは、目隠しとしても役に立つ。必要な形にカットして、気になる部分に貼り付けよう。季節によっては防寒の役目も果たすので、複数枚用意したい。



薄手の銀マットは簡単に切れるのが便利な点。貼る際にはできるだけ隙間のないように



金属製のボディなら、レジャーシートもマグネットで簡単に留められる。樹脂製部分はダクトテープなどを貼れば大丈夫

車中泊のリスク

長時間、同じ姿勢でいることが多くなりがちな車中泊で心配なのは、**エコノミークラス症候群**になること。また、冬場であれば寒さもひどく、積雪からマフラー部分がふさがって**一酸化炭素中毒**になる危険性もある。このようなリスクがあることも知り、あらかじめ対策を立てておこう。

