

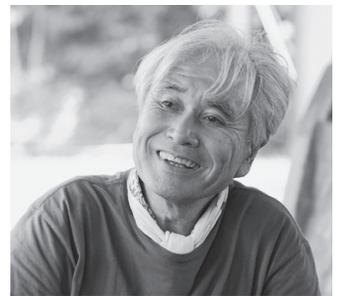
農的自然学校から生まれた

災害サバイバル術

新刊『超図解 災害サバイバルガイド』

72時間生き抜くためのTKB』より

文＝編集部



農的自然学校を主宰する進士徹さん。
防災士の資格も持つ

避難所の困りごとが原点

この冬、農文協から「まさか!」のときに役立つ防災の実用本が出る。

その名も『超図解 災害サバイバルガイド』。生存リミットといわれる72時間を自力で生き抜くための技術が、豊富なイラストでわかりやすく紹介されている。

著者の進士徹さん(70歳)は、人口2700人余りの福島県鮫川村で農的自然学校に取り組み30年になる。1995年の開設以来、県内の小中学生や首都圏の親子などを対象に、田舎暮らしや農業体

験などのプログラムを提供。薪割りや火おこし、野外炊飯、寝床づくりなど、便利な日常の暮らしでは味わえない、ワイルドな体験を通して「生きる力」を伝えてきた。

そんな進士さんが災害サバイバル術を意識するようになったのは2011年、東日本大震災直後の避難所の困りごとから。

「仮設トイレの段差で転びそうになる」「温かいごはんや汁物が食べたい」「冷たい床での雑魚寝つづきで、体調が悪くなった」という被災者たちの声を聞いて、自然学校で培ってきた実践から様々なアイデアが浮かんできた。

TKBの確保を最優先に

進士さん曰く、生き抜くうえで最も重要なのはTKB(トイレ、キッチン、ベッド)の確保にある。地震や土砂災害、洪水の危機から脱したとしても、避難生活で排泄、食事、睡眠の環境が不十分なら体調を崩してしまい災害関連死につながるからだ。

とくに避難所のトイレ問題は、災害が起きるたびにクローズアップされてきた。人間は食べなくても数日我慢できるが、排泄はそうはいかない。仮設トイレは順番待ちが続くうえ、すぐに汚れてしま

う。そのため、なるべくトイレに行く回数を減らそうと水や食事を控えた高齢者や女性が、脱水症や尿路感染症になることが多いといわれる。

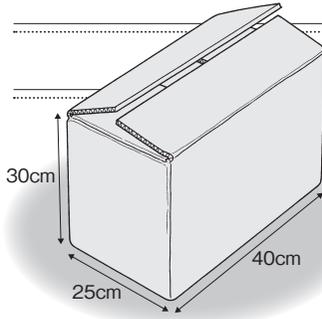
身近なもので自力防災

そこで進士さんは、段ボールで簡単につくれるトイレを考案した(次ページ)。自分専用のトイレがあれば衛生的なうえ、安心してゆつくり使える。

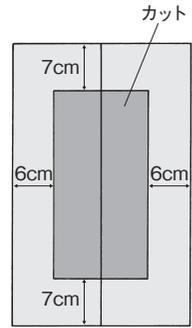
他にも、本書では空き缶コンロやペットボトル濾過器、ブルシートのカンディ寝袋などTKB確保の工夫が次々登場。これを読めば、あなたも災害サバイバルの上級者になれる。

【地

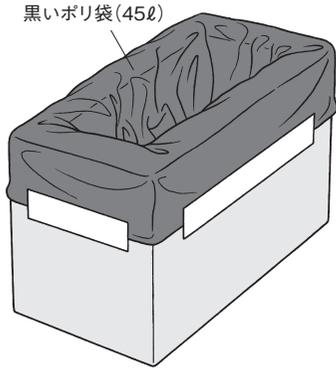
段ボールでつくる洋式トイレ



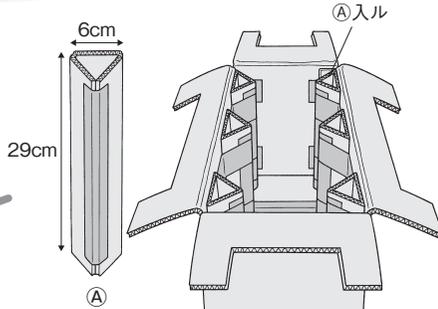
目安のサイズ。
同じものが3箱
あればベスト



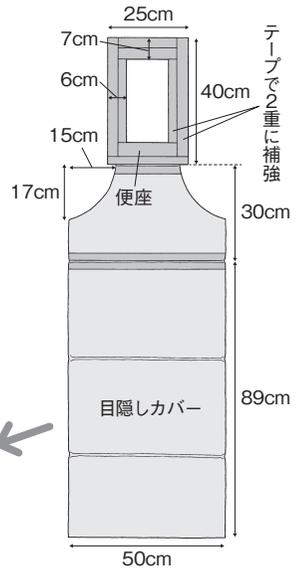
1 段ボール箱のフタをカット。ここが便器の穴に



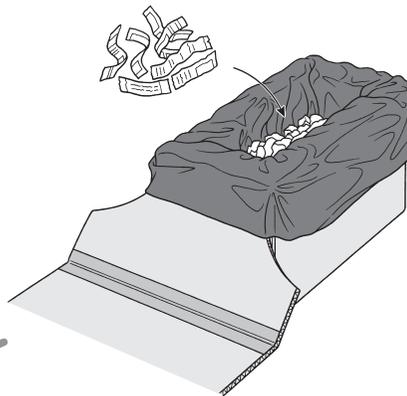
3 2のフタを閉じ、黒いポリ袋を被せてテープで止める



2 別の段ボールで三角形の支柱を6本作成。1の段ボール箱の左右に3本ずつテープで固定する



4 別の段ボールで便座と目隠しカバーをつくる。便座は布ガムテープで補強

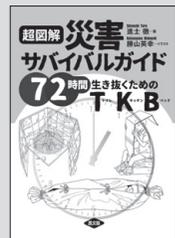


5 3に便座を置き、その上から2枚目の黒のポリ袋をかける。穴には吸水用に千切った新聞紙を入れる



6 便座に腰かけたら、目隠しカバーを持ち上げて使用。顔を隠すことでリラックスする

『超図解 災害サバイバルガイド
72時間生き抜くためのTKB』
著=進士徹 イラスト=勝山英幸
A5判112頁 定価1650円(税込)



2026年
2月中旬
発売!

- Part1 災害サバイバル術の基本コンセプト
- Part2 72時間を生き抜くTKB確保の術
- Part3 身のまわりのもので防災グッズをつくる
- Part4 共助を育む災害サバイバル術



防災