

くらしの良品研究所の活動

WEBサイトが新しくなりました。



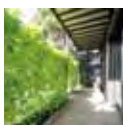
この秋から、3年目に入る『くらしの良品研究所』。情報発信性を高め、お客さまとのコミュニケーションをより深めるために、WEBサイトをリニューアルしました。コラムや活動報告に加えて、研究所スタッフによる連載ブログも好調です。みなさんのご意見、ご要望をお待ちしています。
www.muji.net/lab/

「Enjoy! () Energy」プロジェクト公開中



原発事故を境に、エネルギー問題は日本人にとって避けて通れないテーマになりました。電力供給量の低下は避けようありませんが、それを悲観的に受けとめるだけではなく、むしろ日本がスマート・エネルギー先進国になる契機ととらえることもできるのではないでしょうか。無印良品は、世界のクリエイターの方々に呼びかけ、日本への思いやエネルギーについてのお考えを表現していただきました。「Enjoy! () Energy.」の枠組みで、()の中に気持ちを込めつつ、生活のエネルギーについて自由に思い描いていただくもの。寄せられたアイデアから、クリエイターのヒューマンな心が伝わってきます。
www.muji.net/lab/energy/

緑のシェード実験



「節電」「低エネルギー」が叫ばれたこの夏、「くらし中心3・緑とともに」でご紹介した緑のシェードを研究所スタッフが実践し、大きな成果を挙げました。途中経過は、「緑のシェード実験」として4月からWEB上で公開し、毎週更新。9月の残暑の中でも、緑のシェードが活躍しています。
www.muji.net/lab/blog/greenshades/

くらしの良品研究所とは

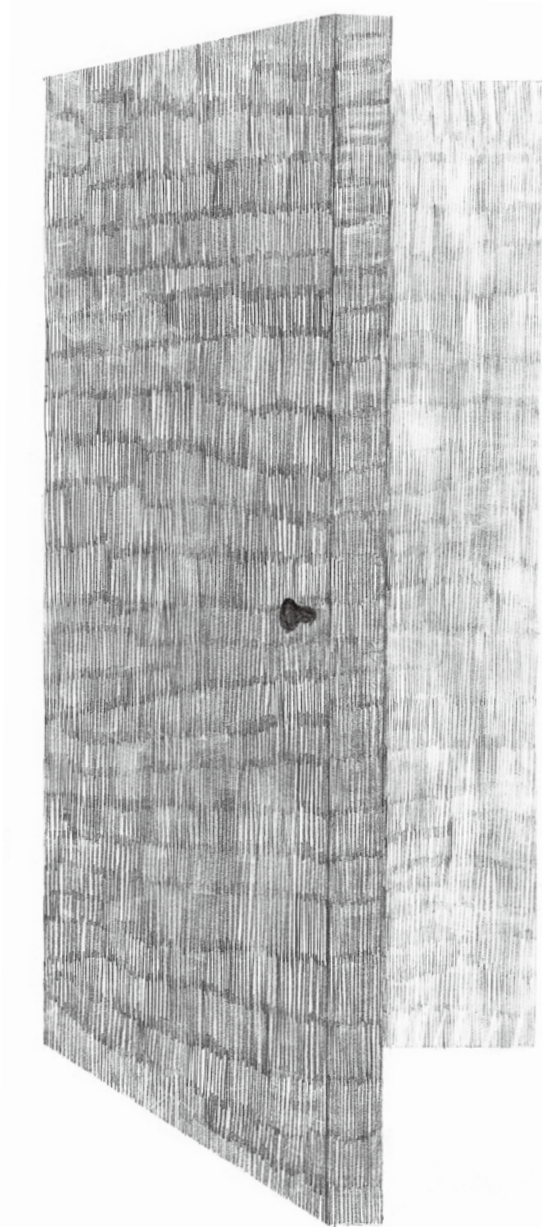
「くりかえし原点、くりかえし未来。」を合言葉に、これからの時代に求められる良品像を、みなさんと一緒に探っていく“ラボラトリー”です。店舗とインターネットを介して、生活者であるお客さまと対話しながら、既存商品を点検し、新しい商品を育て、世界のより多くの人々に「これでいい」と共感していただける、感じいい暮らしのかたちを考えていきます。

◇この小冊子は、背表紙に付いた2つのリングをファイルの穴に通して、ストックすることができます。



facebookを利用して、読者のみなさんからのコメントやご意見を公開。ユーザー同士のご意見交換も可能になり、たくさんのご意見を共有できるようになりました。

www.muji.net/lab



no.05

いつものもしも

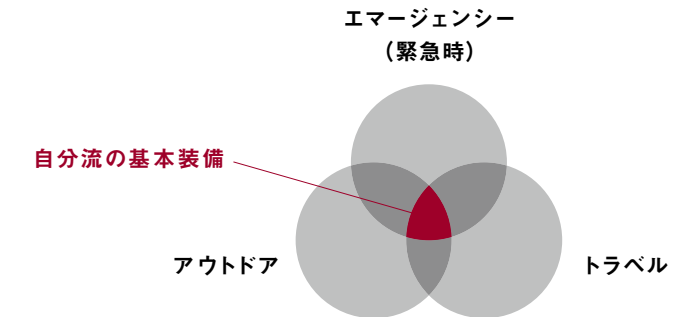
くらし中心

いつものもしも

地震国である日本は、常に地震の脅威にさらされています。天災を防ぐことはできませんが、ふだんの備え次第で、その被害をできるだけ小さくすることはできるはず。

そんな思いから、防災のプロジェクトを立ち上げた矢先、東日本大震災が発生しました。万一に備えることの重要性を、身をもって体験した、いま。

「いつものもしも」というコンセプトのもと、日常生活の中でできることを学び、みなさんとともに考えながら、ひとつひとつ実践していきたいと思います。



災害時「日常を離れて活動する」という状態において、一番大切なことは、安全・安心を実現することです。そのために必要な装備や技術を検証していく中で、私たちはあることに気づきました。エマージェンシー（緊急時）に限らず、アウトドアや旅などにおいても、求められる必要最低限のものは基本的に共通だということです。それらは一見、別物のように思えますが、慣れた日常から離れた「非日常の場」という意味では同じ。

そこで求められる知識や技術、道具も、共通していることがわかります。それなら、アウトドアや旅を楽しみながら、防災の知識やスキルを身につけ、道具の備えもできるはずだと私たちは考えました。「もしも」のためだけに防災用品を準備するのはむずかしいかもしれませんが、アウトドアや旅を通して日頃から備えることならできそうです。そして、そこから多くの知識や体験が生まれ、それを積み重ねていけば、万一の時にも役

立つでしょう。いざという時にいつも通りに使いこなせる知識や道具は、「本当の備え、防災力」となるはず。私たちが考える「いつものもしも」は、日々の生活の中で楽しみながら、防災につながる経験をできるだけ多く積み重ねていくこと。「防災キャンプ」のワークショップも、そんな考えで実施しました。多くの人が高い意識で連帯しながら、もしもの状況を乗り切っていく方法を、みなさんと一緒に考えていきたいと思います。

ワークショップ 防災キャンプ

どんなに立派な知識や道具でも、いざという時に使いこなせなくては、本当の防災にはなりません。
旅とアウトドアとエマージェンシーに共通項を見出した私たちは、キャンプを通して非常時の
疑似体験を行い、必要なスキルを身につけるべく、無印良品カンパーニャ嬌恋キャンプ場へ向かいました。
5月14日(土)・15日(日)、社員とその家族など総勢50名のワークショップの様子をお伝えします。



東京都内を朝8時に出発して約4時間後、群馬県嬌恋村の無印良品キャンプ場に到着。1泊2日の防災キャンプの始まりです。オリエンテーション・準備体操後、全員でタープやテントを設営しました。

野外生活での道具の選び方



「使いたい」と思える道具を選ぶ。

懐中電灯、笛、ラジオ、ナイフ、軍手、雨具…キャンプに代表されるアウトドアに必要な装備は、非常時に必要とされる装備に共通します。さらには、ファーストエイド(薬など)やトイレタリー(洗面道具)は、旅行の場面でも共通です。ポイントは、コンパクトで機能的な道具を選ぶこと。しかし、使い方を理解しないまま埃をかぶらせていては非常時の役に立ちません。普段からアクティブに使用し、常にかスタマイズすることが大切です。

体感温度の変化への対応



とにかく寒い！何枚も重ね着して、寒さをしのぎます。

標高1300mに位置するカンパーニャ嬌恋キャンプ場。標高が100m上がる毎に気温は約0.7℃下がり、強風も重なって、体感温度は2月下旬並みでした。寒さを体感しながら、素材の特性や機能、組み合わせを考えた重ね着術を学びます。



少ない水で過ごす方法



使える水の量の目安は、ひとり1日2ℓ。

ライフラインが寸断され水不足になることを想定して、水の使用量を決め、節水に取り組みました。食後の食器の汚れは、ウェットティッシュでふき取ったり、手製の紙の器にラップを掛けて使ったりすることで、洗い物を減らします。

※同キャンプ場で8月19～21日に開催された「ソトデナニスル2011」でも紙の器づくりワークショップを実施しました。

ロープの結び方



応急手当の方法



忘れないためには、繰り返し、やること。

特別参加の現役消防士さんから、ロープの結び方をはじめ、三角巾を使った応急手当の仕方、AEDの使い方などを教えていただきました。ロープワークは、災害時の救出活動などで役に立つもの。同じ太さのロープをつなぐ時に使う「本結び」や素早く固定する時に使う「巻き結び」、命綱などに使われる「もやい結び」などがあります。一度ではなかなか覚えきれなくて、帰りのバスの中で復習している姿も見られました。

被災後の食事体験



最後の食事は、レトルトのバターチキンカレー。

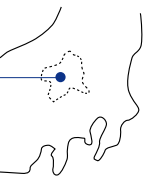
非常食は、簡便だけでなく、おいしいことが重要です。レトルト食品などは、日常的に食べながら、定期的にチェックし、常に一定数を補充して備蓄(ローリングストック法)していけば、「おいしい食の備え」になります。



2日間、共に過ごした仲間に挨拶。「お世話になりました」

無印良品カンパーニャ嬌恋キャンプ場

そのままの自然環境を、できるだけ生かしてつくられたキャンプ場です。群馬県吾妻郡の高原にあり、日本百名山の浅間山、四阿山、草津白根山の三山を一望できます。
www.mujioutdoor.net



わたしの「いつものもしも」40

各方面でご活躍中の40名の方に、「いつものもしも」をお聞きました。
仕事柄、旅人のように世界中を飛び回っている方がいます。別に仕事を持ちながら、趣味やボランティアでアウトドアスポーツを楽しんでいる方がいます。
医療や救助活動に携わり、日常的に命と向き合っている方もいます。
「トラベル」「アウトドア」「エマージェンシー」それぞれの分野に精通している方々にとって、私たちの提案する「もしも」は、ある意味「日常」であり、特別な「備え」ではありません。裏を返せば、その道の達人の何気ないアクションの中に、「もしも」を考えるための大きなヒントが隠れていると言えそうです。

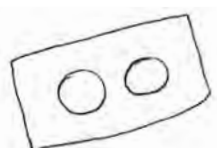
いつものもしも ①

プラス2日分の常備薬



私は、30年前から暴飲暴食の結果か(?)痛風を煩っています。この病は発作がおきると親指の付け根が痛くて何もできなくなります。それが恐ろしくて、毎日欠かさず薬を1錠飲んでいますが、飲み忘れたりすると、いつ発作が起きるか不安で、常に予備の薬をバッグに忍ばせて持ち歩いています。冬の北海道出張で、欠航で

帰れない時、飲み過ぎて急遽宿泊する時、災害や、事故などで交通手段が無い時、などに安心の「プラス2錠」の備えが余裕を生んでいます。



宮島 慎吾：武蔵野美術大学教授

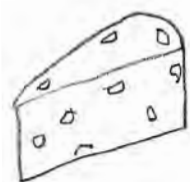
いつものもしも ②

道具と水とナチュラルチーズ



基本的に家の外で必要なもの。身分証明書、細身の懐中電灯、トランジスタラジオ、ローソク、マッチ、軍手…。そして緊急用に居場所を知らせる笛、放射線物質から身を護るため、埃には活性炭入りマスクを、雨には薄手のレインコートを。食料は多いに越したことはありませんが、場所はかさむしいたみます。きれいな水

と堅いナチュラルチーズがいいでしょう。長持ちしますし、味は落ちません。高い栄養価とカルシウムの補給で気分を落ち着かせてくれます。



宮崎 望：北海道「共働学舎新得農場」代表

いつものもしも ③

懐中電灯はヘッドライトがオススメ



キャンプや登山、そして緊急避難時には懐中電灯が必須である。懐中電灯という手持ちタイプのもを真っ先に思い浮かべるが、実はヘッドライトが圧倒的に便利である。手に荷物を持つと

行動は大幅に制限されてしまうので、夜間の活動や避難時にはヘッドライトがオススメである。最近は軽量でLEDのすぐれものが各種あり、卵1個程度の大きさ(重さ)で充分に明るい。



福田 六花：シンガー・ランニング・ドクター(医師、音楽家、アスリート)

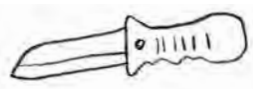
いつものもしも ④

寒冷地の常備は、そのまま万一の備え



私の住む村は、冬はマイナス10℃以下が当たり前だし、雪に閉じ込められることもある。そういう意味では、いつでもエマージェンシー。車の中にはいつも水とガソリン、1ヵ月分の食料を積んでいる。ナイフとライト、マスク、ロープなどは、普段でもバッグに詰めて持ち歩く。3.11の後には、ヨウ素剤も加わった。ナイフ

はノコギリにも、雪を掘る時のスコップ代わりにもなる。でも、これを持っていたら、東京の交番で6時間、足止めされたこともあるけど。



ジェイコブ・ライナー：エコ建築家、サスティナビリティデザイナー

いつものもしも ⑤

人の和と絆が人を救う



阪神大震災後立ち上げた我が町の防災組織ですが、最も重視してきたのが人の和と絆。「トントントンカラリと隣組。回してちょうだい回覧板」という歌がありますが、あの助け合いの心を大切にしたいと思っています。災害発生時ライフラインはストップ、すぐには救援物資も届かないでしょう。地震発生と同時に防

災本部を立ち上げ、全所帯の安否確認、皆で協力して炊き出しをする。先ごろ臨時の防災訓練をしたところです。参加者は多かったですよ。



内藤 郁雄：(千葉県船橋市)田喜野井二丁目東町会防災部長

いつものもしも ⑦

自分の存在をアピールするホイッスル



溪流釣りなどで山奥に入り込む時、熊との遭遇を避け人間の存在をアピールするのに熊避け鈴など音の出るものを身につけることは言うまでもありません。しかし、自分が動いていなかったり、溪流の流れで音がかき消されたりすれば効果が期待できません。そんな時、ホイッスルを吹いて出会い頭の遭遇を避けていま

す。また、一度吹いたら「集合」2度なら「危険な状況」など仲間と合図を決めておけば携帯電話の電波が届かない状況で連絡手段として役立ちます。



桑原 芳昭：グラフィックデザイナー、フライフィッシャーマン

いつものもしも ⑨

枕に詰めれば、寝ていても安心



どこで災害に遭うか選べません。もしも寝ている時、に遭遇してしまったら、自分が助かるかどうかかなりあやしいとは思いますが、「もしも」に備えて睡眠中必ず

身近にある「枕」にいろいろ入れて寝ています。笛、ペン、LEDライト、マスク、軍手、保温ブランケットなど…。なんだか、筆や鏡、ろうそくなどを入れることができた江戸時代の旅枕のようです。



銀治 恵：NPO睡眠文化研究会事務局長、睡眠改善インストラクター

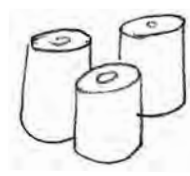
いつものもしも ⑥

「不安のない量」を知っておく



「もしも」のためにアレコレ持ち歩くとカバンが重くなり、アレコレ家に保管していると家が狭くなります。だからこそ、日頃から自分のことをよく知り、もしもの時に「不安のない量」を知っておくことを心がけています。例えば我が家では家族3人で、5kgのお米・12ロールのトイレットペーパーが1ヶ月半もちます。自分が

必要なモノを「不安のない量」だけ持ち歩いたりストックすれば、いつも「安心」と「快適」を両立することができます。



吉川 永里子：収納スタイリスト

いつものもしも ⑧

道具と、心の支えになるものを



旅の荷物には、いつもビニールの小分け袋とロープが入っています。袋は、電化製品が濡れないように入れたり、小物を整理したり。「もしも」の時には、水を入れて活躍できそうです。アウトドア用のロープは、かさばらず、いろいろな用途があります。洗濯物を干したり、縄跳びもします。輪っかにして肩にかければ重い物を

持つこともでき、丈夫なので切れたりすることはありません。あとは必ず家族の写真を。1人でいる時は、心の支えになります。



一ノ瀬 雄次：ファッションバイヤー

いつものもしも ⑩

普段にも、多彩に使えるグリル



普段の生活の中での、気軽なアウトドアが好きです。でも、いい加減にやって悲壮感が漂うのもイヤなので、道具にはちょっとだけこだわります。私のテーブルグリルは少し高いんだけど、卓上で気軽に炭火焼きが楽しめるし、サラダボールやワインクーラーにもなる。置いてあるだけで華やかになるから普段使おうっ

という気にもなる。だから、炭を絶やすこともありません。多彩な転用も防災的。イザっていう時のテーブルも、少し華やかな方がいいと思うし。



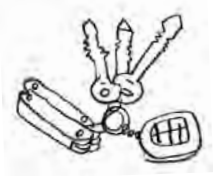
曽我部 昌史：建築家、神奈川大学教授、みかんぐみ共同主宰

自作バッグとキーリング



我が家でも避難リュックに入れ置いてある。しかし、そのリュックが見つからない。何かの時に中身を使ったらしい。3月11日以降は変わった。普段から山に行っているのでヘッドランプは問題なし。しかし限られた我が家のスペースに四六時中ガスコンロ、ランプなど置けない。そこでリビングでもかっこいい避難バッグ

を作ろうと思う。またパニックでは何も持ち出せない。キーリングにナイフ、発電ライトを付けてみた。



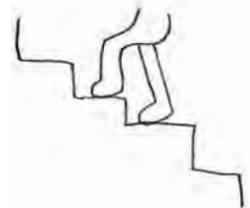
白井 要一：スライデザイン代表、バッグデザイナー、登山愛好家

自分の体力を高めておく



街中ではエスカレーターを常日頃より使用しない方がいいのでは？「省電力」「メタボ対策」いろいろありますが、何より人が元々持っている能力を見直して何事にも対応できる体力を常日頃より意識する生活が必要ではないでしょうか。いくらいい道具や知恵があっても、非常時には何よりそれらを使い活かす体力が

今求められていると思います。もしかして便利になり過ぎているのではないか、と。大江戸線の上り下り、いいエクササイズですよ！



小林 幸一郎：NPO法人モンキーマジック代表、クライミングインストラクター

縄があれば、自分も人も救えます



ヨットでは常にロープが必需品です。船上で慣れ親しんでいるので縄好きが昂じていつもバッグに数本のロープが入っています。電車の中でもつい縄結びにふける私ですが、もしもの時への助言は、1) しっかり結ぶ。2) シン

ブルな結び。3) 簡単にほどける。安全安心のこの原則を頭に入れておけば、ボーイスカウトや訓練のワークショップ、サイトなどで経験できる結び方が役立つでしょう。



ケン・フランケル：ヨットマン、俳優

ウォーターサーバーで水の備蓄



我が家では数年前からウォーターサーバーを設置し、定期的には水の宅配を依頼しています。いつでも冷水やお湯が飲めるので重宝しています。万が一、停電により冷温機能が失われてしまっても、サーバー自体は使えるので、水を飲むことができます。常時12Lのボトル2～4本は備えているため災害時でも使える生活用

水になるのです。ペットボトルの保存で生活スペースを浸食されことなく水を備えることができるので一石二鳥です！



古堅 純子：幸せ住空間セラピスト

シガーソケット対応の電源アダプター



車の中に常備しておくとう便利なもののひとつにシガーソケット対応の一般電源用アダプターがあります。現在、特に情報取得や情報発信ツールとして有効な、携帯電話やタブレットの弱点はバッテリー切れです。携帯用バッテリーは簡単に手に入りますが、何かの時にはすぐに店頭から消えるでしょうし、長い目で考え

ればこちらのほうが良いと思います。ついでに、単三や単四の充電電池セットも併せて常備しておくとう便利です。



菊池 康一：会社員、フライフィッシャーマン

傷の処置にも役立つ、ラップの活用



日本の水道水はとてもきれいです。飲めるのですから。水が出たことを前提とすれば、怪我をしたらずまず水道水でしっかり洗う。それで充分。傷絆創膏、包帯がなくても食品用ラップを巻く。きれいに治っていきます。なにかで止めておきたかったらストッキングでも古い靴下でも切ってラップを巻いた腕や足にはかせておく。日

頃そういうふうを考える習慣をつけておきたいものです。また実際には震災を受けた病院で思ったこととは、リュックよりウエストポーチが実用に即していること。安心安全、取り出しやすさからです。



渡辺 久美子：外科医

役に立って複雑な放射線検知器



ちょうどヨーロッパ旅行中にチェルノブイリ事故があって帰国後すぐ放射線検知器を買った。日本でもいずれ事故が起きるし、起こったら必ず政府はデータを隠すと思ったからだ。それから建築家には内緒で屋上テラスにパネルを設置して、日暮真三太陽光発電所を開設した。1日1万5千歩、都内をくまなく歩い

ているので、どこで地震にあったもほぼ直線的に家に帰れる自信はある。もっとも夜はだいたい酔っぱらっているから毎日が帰宅困難者であるのだが。



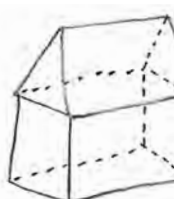
日暮 真三：コピライター

モノを持たないシンプルな暮らし



東日本大震災で乱れた部屋のあと片づけで友人の多くが奮闘するなか、私にはまったく被害がありませんでした。大きく揺れても、床にはモノ1つ落ちなかったのです。その理由は「片づけの徹底」。余計なモノを手放して「持たない暮らし」を実践すると、モノの倒壊を防げます。また「どこに何があるのか」を把握していると、い

ざというときにも慌てません。「いつものもしも」のために、引き続きシンプルな暮らしを心がけていきたいと思います。



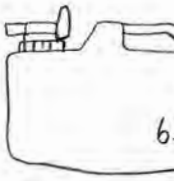
安藤 美冬：コミュニケーションデザイナー

水と食料庫



災害地であったため一番不便したのは水と排便。これは個人として解決するには限界がありませんが、それでも基本、蛇口付きポリタンク、旅行用キャスター。水が手に入る時は許される範囲少しでも多くあった方が良いでしょう。キッチンタオル。使い捨てではありません。それとLED懐中電灯は下手なランタンよりも明るく、

置くだけで天井に投射され部屋を明るくしてくれます。最後に生活習慣として食料の備蓄。小さくても食料庫は欧米のように設置したいですね。



高橋 正栄：パース・デザイナー、キャンパー

自転車通勤で、街への思いも高まる



震災直後自転車が大活躍したそうです。自転車通勤をしていると、災害時に帰宅難民になることもなく健康にもいい。なにより木陰を増やしたい、コンクリートの輻射熱を減らしたいなど、街をより快適にしたいという思いが高まるので、設計思想もより環境的になりました。さらにもし電動アシスト自転車のバッテリーが携

帯の充電やラジオの電源に使えるようになれば、もしもの時に頼もしいだろうと思います。



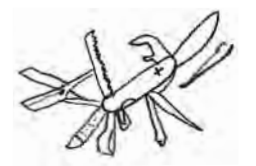
羽鳥 達也：建築家、東京大学非常勤講師、東京都市大学非常勤講師

小さな十徳ナイフ



自分にとってのもしもは、外出時に常に携帯するヴィクトリノックスの小型多機能ナイフだ。必要な時、布切れや食料をカットできる。おまけに爪楊枝とピンセットも備えている。次に結ぶ・包むが自由自在のすぐれもの、木綿の手ぬぐいだ。カットすれば包帯や三角巾にもなるだろう。そしてもうひとつ、汗をかく夏や寒い時

期にも衛生的な大判のウェットティッシュが欠かせない。あとはサバイバルシートと携帯電話の補助バッテリー、LEDランプをプラスする！



竹下 雅治：自由業、フライフィッシャーマン

すべてのモノを背負えますか？



家にある大きなリュックに荷物をパンパンに入れて背負ってください。どうですか？かなり重いですよね。その状態で両手に荷物を持って歩けますか？その状態でも家にある荷物の10分の1も持てないでしょう。道具は身体で使っ初めて意味が出てくる。道具ももちろん大事だけれどそれを使いこなす技術が必要であり、最

後は身体。これが一番の資本。健康な身体がなければ何もできない。そして健康な身体でも背負える量に限界はある。そしたらどうする？



中村 則仁：ソーシャルコミュニケーター

地域に根差して地域を守る



本業は畳屋ですが、地域消防団員になって10年です。地元で商売しているから地域住民の状況がわかるし、日中でも出動できまし
すしね。今回の計画停電の初日は夜で、見事に真っ暗。出動要請はなかったのですが、消防団の消防車で鐘を鳴らしながら夜回りしました。実は昨年、自宅前
によそのお爺さんが倒れていて、

心臓マッサージして命を救うことができ、表彰されました。消防団員になって救急救命法の訓練を受けていたことが役立ってうれしかったですね。



加藤 祐司：畳職人、地域消防団員

どこに行くにもペンライト



私は生物多様性保全という仕事柄、海外出張が多く、その大半が途上国、しかも熱帯林などのフィールドです。(昨年は、計14回、90日間海外出張に出
てました。)そんな私が肌身離さず持って行くのが、米 Mag Instrument社製のペンライト。途上国の特に地方では停電が多
かったり、そもそも電気が通って

なかったりすることも多く、ペンライトは何かと便利といふ必需品です。そろそろ小さくて明るく、電池持ちのいいLEDのものを手に入れようと思っています。



日比 保史：NGOコンサベーション・インターナショナル・ジャパン代表理事

飾りながら使うキャンドル



今回の震災後、非常用持ち出し袋についての自分の中での認識が変わりつつあり、日ごろの生活力をつけるには?という方に関心が向いているところです。私は、旅先で子どもたちが作ったキャ
ンドルを、リビングに飾っています。また、ただ飾るだけではなく、実際に使います。普段の生活でもちょっと電気を消したい時、家族

の特別なイベントの時、そして、もしもの時…。しまいこまずに飾ってあるので、使いたい時にすぐ取り出せます。



吉川 圭子：暮らしオーガナイザー

ゴミ袋と洗濯バサミを使いこなす



日々使う洗濯バサミやゴミ袋を見直してみてもいいかでしょう。ゴミ袋は、実は緊急トイレ、緊急雨具、緊急タープ、緊急止血、緊急防寒、緊急クッション、緊急ロープ、緊急サンダル、緊急帽子にもなり、また家族やお子さん、恋人と一緒に包まれることで安心も生まれ、アイディア次第でいろいろな物に変身します。そし

てそれと合わせて、留め具や繋ぎ具、ひっかけ具、雨水溜めのおもりとして洗濯バサミを使うと、用途はもっと広がります。わざわざ買う必要はなく、かさばらず、バッグの底に入れておくだけ。どちらも日ごろから使い方を考えておけば、とても頼りになる「いつものもしも」になります。

眞田 岳彦：衣服造形家、女子美術大学・大学院特任教授

愛犬用のおんぶ・抱っこひも



我が家には、今年14歳になるオスの愛犬がいます。もしもの時、20キロを超えるトトを連れて、どうやって逃げたいのか？
途方にくれていたとき、子ども用のおんぶ・抱っこひもを使って、抱きかかえたり、おんぶするのはどうか?と思いつきました。20
キロまでの荷重に耐えられるもの、2WAY、3WAYで使える

ものもあります。もしもの時は、子どもや愛犬を運ぶ以外にも、大事な荷物を背負ったり、いろいろ役立ちそうです。



雪嶋 恭子：フリー編集者

自作サバイバルセット



ボクはオフィスで仕事をしている頃から、「毎日がサバイバル」と意識して生活していた。自然の中の遊びで研ぎすまされた「五感」
が、それを楽しみに変えてくれるからだ。また毎日の生活をさらに演出してくれるパートナーが、キーホルダーに付けたミニスイ
スアーミーナイフとマグライト、それにホイッスルとプロットのドラ

イバーだ。この小さなサバイバルツールは、ちょっとその辺に散歩するにも海外に釣り旅行に出る時にもいつも持ち歩いている。



佐藤 盛男：元アメリカ大使館広報、アウトドアスポーツ全般

応急処置にも役立つアイテム



仕事柄いつも持ち歩いているのが、聴診器、血圧計、酸素量測定器、アンビューバック（呼吸を促すポンプ）です。これらは誰でも
使えるもので、停電時でも人の命を救うことに繋がります。以前乗り合わせた飛行機で、気分が悪くなった女性に対応したことがあり
ます。二酸化炭素量が少なくなっ

で、応急処置で落ち着きました。飛行機には器具類は揃っていましたが使える人がいなかった。役立ってよかったです。



浅川 孝司：理学療法士

多目的に使える手ぬぐい



手ぬぐいは日本の伝統布だけではなく、かなり機能的です。薄くて軽量、乾きも早くて丈夫。なにやら織り方に理由があるらしい。
日常ではハンカチ、お弁当包み、キャンプではバスタオル代わりに手ぬぐい三枚で荷物を圧縮。災害時には手ぬぐいを代用帯布や防寒着に、バンダナのように頭部の保護にも使えます。利用と



濱地 典：建築家

モノではなく頭を使う



長旅では、「使い回せるもの」が重宝します。例えば薄手の綿ストールは、首に巻くだけでなく、目隠しに、丸めて首に当てれば移動中の枕に。スーパーの
袋は、ものの保管に、まな板に、ラップ代わりに、ゴミ袋に。夜行バスが寒くて眠れず、クーラーの吹出口をビニール袋とガムテ

で塞いだこともありました。限られた荷物での旅は「足りない」だらけだけれど、考えてみれば「既にあるもの」で、大抵はどうにか
なってきた!簡単に「専用」を求めず、想像力を働かせて工夫すること。それはなかなか楽しく、そしてもしもの時にも、きっと役立っ
てくれると思います。

波間 知良子：コピーライター、現在世界一周中

保温鍋でエコ調理



蓋が固定式でぴっちり閉まるアウトドア仕様の鍋を、家での調理に使っています。本来は手作りのカレーやスープを入れて運び、森や高原で温かい食事を愉
しむためのものです。全体が二重構造になっていて保温力が高く、一度煮立てて数時間置いておくだけで簡単に煮込み料理が
できます。短時間の加熱で調理が可

能なので、熱源が限られる非常時にも有効です。炊き出しや食事配給時の容器としても役に立つと思います。我が家ではもっとも出番の多い鍋です。

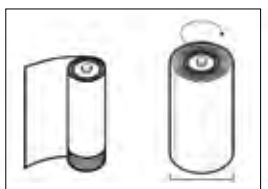


大法 まみ：整理収納アドバイザー

乾電池を切らしたら？



もしもの時に電気が止まると、普段使わない単一や単二の電池がほしくなることがあります。でも家には置いていないし、そんな時に限ってすぐ売り切れてしま
います。どうしても単一や単二電池が必要な時は、なんと単三電池に紙を巻き、変換することができ
ます。単二にするなら、ちょうどいいサイズの紙を巻くだけ。単一



電池は、底にパチンコ玉やアルミ箔、一円玉を数枚挟むなどで高さを補えば、立派に単一電池として使えます。

太刀川 英輔：NOSIGNER代表（デザイナー、イノベーター、ディレクター）

自転車があれば、自由に動ける



この20年、世界のどこにいても、暮らしの傍に自転車をおいてきた。東京では、仕事もプライベートも、ほとんど自転車で動く。そのためには、雨用の装備や「準備」も必要。走った後でスーツに着替えられるよう、体育館のシャワー室などは事前に確認してある。街の移動に、自転車は最速の交通手段。楽しくて運動に

なるし、何よりも「自由」を与えてくれる。家では妻も13歳の娘も自転車派。3.11の時も渋滞した道を楽々と走って、家族全員、無事に家に着いた。



アーサー・バスティアン：経営コンサルタント

いつものもしも 35

もしもはいつも、起こっている



私たちの職業で感じること。もしもはいつも起こっているということ。もしもは地震や津波ではありません。火事、事故などさまざまなことが毎日たくさん起こっていて、街に暮らす人は、救急車の音を聞かない日はない。いつも「明日は我が身」という状況です。例えば、お店を選ぶ時、開放された階段がない建物を見

て「この建物の1階で火事が起きたら逃げれないな。」などというキケンを感じて習慣を。習慣になればすべて日常です。



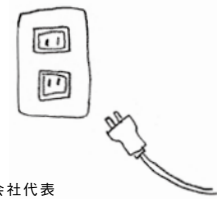
いつものもしも 37

防災・省エネ4つのアイデア



①ガス、電気に代わる調理方法：天ぷら油の廃油を瓶に詰めて保存し、燃料として使う。使用済みの割り箸を取っておき、薪代わりに使う。②停電時の発電方法：野菜電池キットを使った自家発電。③停電時の照明方法：天ぷら油などの廃食油を原料としたサラダオイルランプや手作りキャンドルの作成。④その他

の節電方法：不使用の家電のコンセントを抜いて待機時消費電力を抑えたり、夏季のクールビズや保冷剤を使った節電方法などもあります。



菊池 貞雄：北海道バイオマスリサーチ株式会社代表

いつものもしも 39

コンパクトツールで、身軽になる



海外撮影に行く時は、極力、荷物を減らす。いつでもどこでもシャッターが切れる、身軽な自分でいたいからだ。撮影機材を減らすわけにはいかないから、他の荷物を削ることになる。辿り着いたのが、コンパクトツール。スイス製の多機能ナイフはよく知られているが、ステーションナリーは、11×3.5×2.5cmのボディに、

ハサミ、ホチキス、セロテープ、メジャー、ルーペなど8種のツールを内蔵したすぐれもの。ミニドライバースセットも、ちょっとした修理に重宝する。



牟田 敬之：カメラマン

いつものもしも 36

「管理意識」を持ち歩く



もしもに備えた便利なものを活かすために、常日頃心掛けたいのは、物の「定位置管理」と在庫チェック。そういった意識こそが、いざという時大きな力になります。非常持ち出し袋も、定位置はもちろん、中味についても期限や状態など管理しなくてはなりません。自分自身を管理する暮らしのため、TO DOリストや、「い

ざという時の家族でのルール」、パーソナルデータが書き込めるMy noteをお勧めします。



菅原 まき子：整理収納アドバイザー

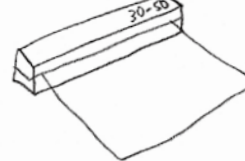
いつものもしも 38

頼もしい助っ人！食品用ラップ



衣食住すべてに大活躍してくれます！防寒用に下着の上にぐるぐる巻きつけたり、着衣の上からだとチョットした風よけ、雨よけになります。食品の保存はもちろん、紙食器に敷けば汁モノもOKですし、食器に敷けば水洗いの必要なし。割れたガラス窓などの保護膜や隙間風防止にもいけそうですね。さらに！医療用として

止血や傷口を塞ぐのにも応用できます。余談ですが、お肌の乾燥防止用バックシートとしての活用もあります。



若江 眞紀：教育コンサルタント

いつものもしも 40

ITを使って停電回避を意識した生活



節電にもコツがあります。エアコンを消すことは、停電を回避するためにもっとも役に立つ節電アクションのひとつですが、ピークアワーを意識してこそ価値があります。私は『停電検索』というアプリケーションをダウンロードして、ピークアワーや電力需要が逼迫したときに散歩をするなどしてエアコンを使わないよ

うにしています。『停電検索』はfacebookやtwitterにもつながっているの、みんなで協力し合っていることがわかり励まされます。

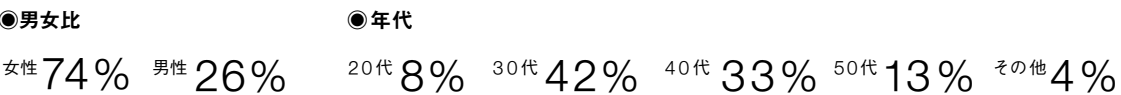


西山 浩平：エレファントデザイン株式会社代表取締役会長

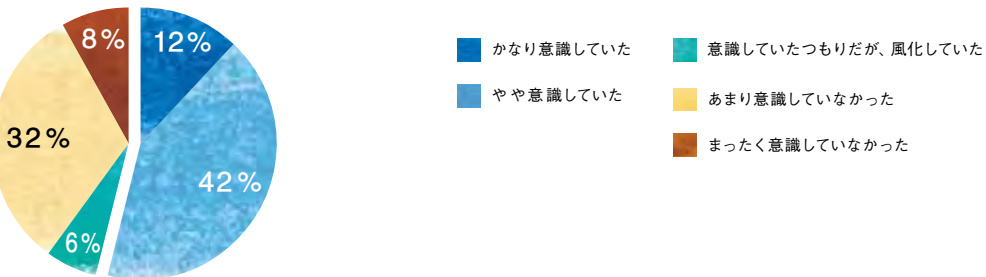
防災についてのアンケートレポート

ご回答者 2554 名のうち、過半数の人が日頃から地震に対して意識しており、家具の転倒防止や非常持ち出し袋の用意などをしていました。しかし、今回のような大震災に直面してみると、準備していたものが役に立たなかったり、不十分だったことに気づく人も多かったようです。また、日常生活の中での備えがもしもの時に役立つという「いつものもしも」の考え方には、多くの方が賛同しています。

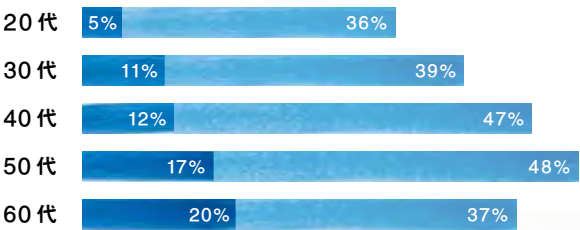
「防災についてのアンケート」2011年6月実施 2554 名参加



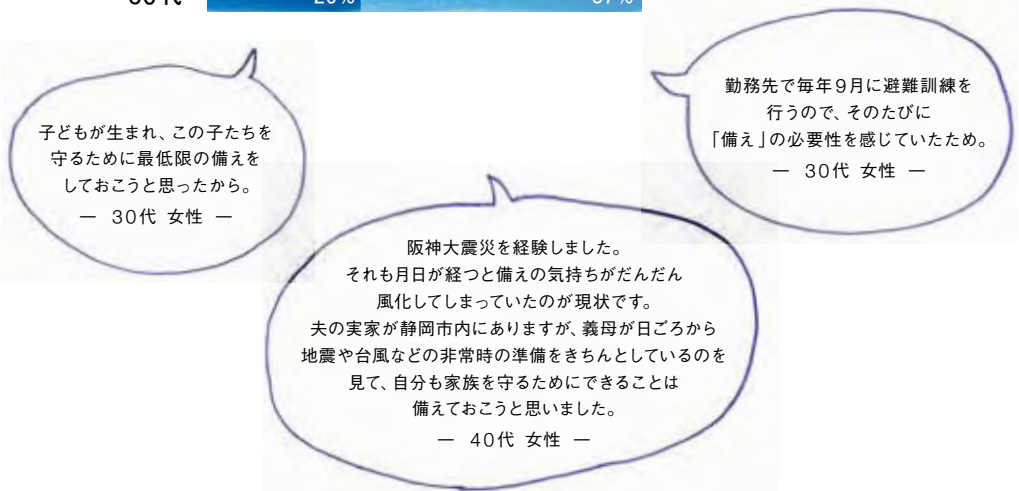
日頃から、地震についてどの程度意識していましたか？



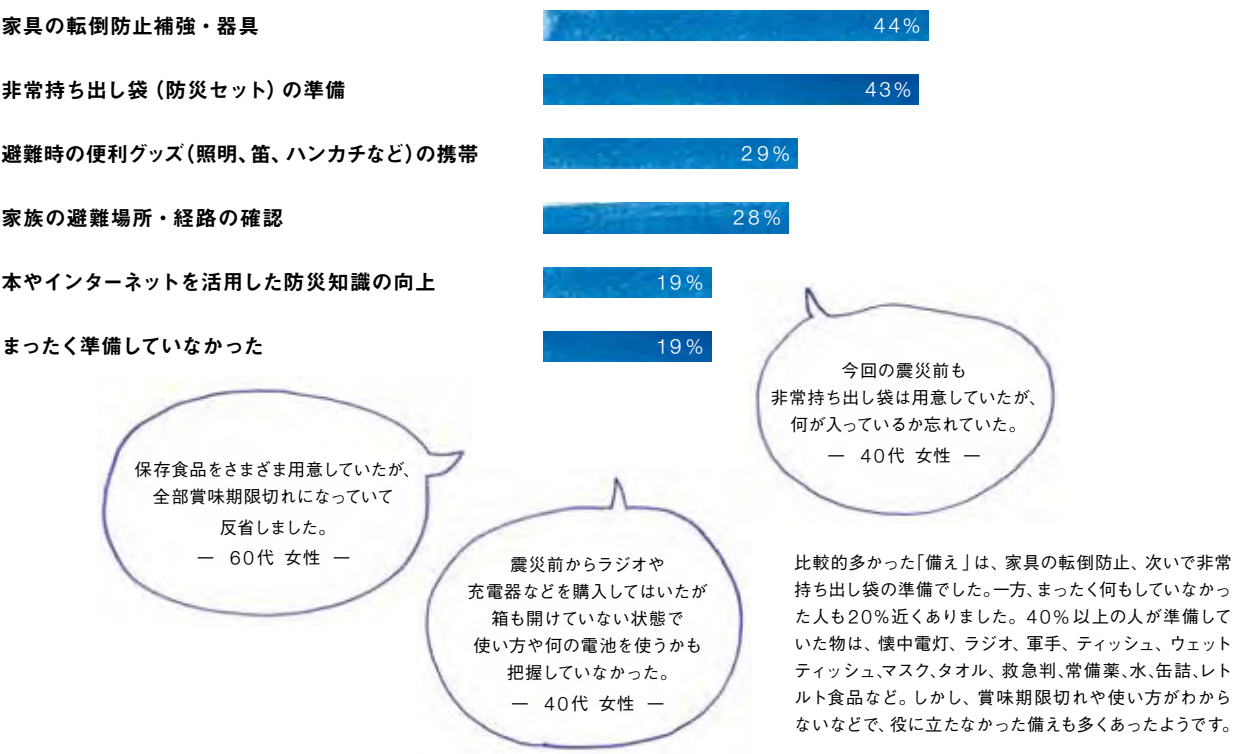
年代別に見た「かなり・やや意識していた」と答えた方の構成比



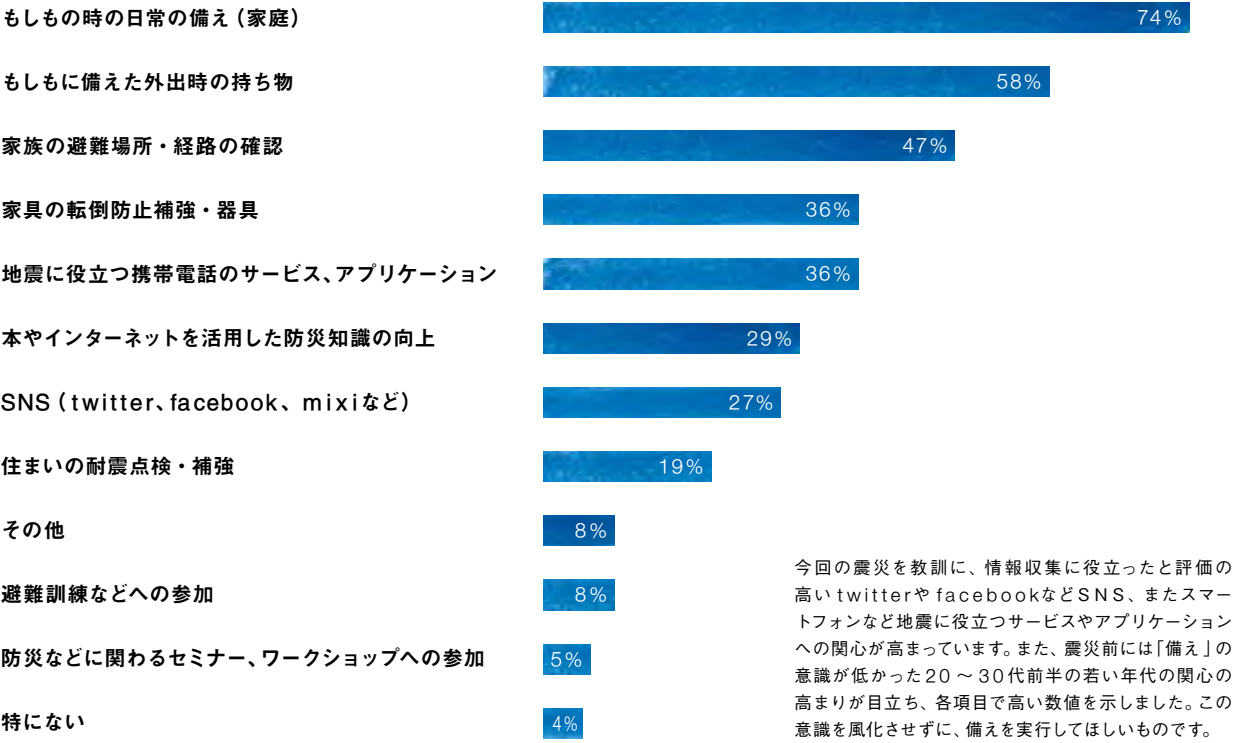
50代の意識が最も高く、若くなるほど低くなる傾向がありました。備えをしていたきっかけは、自由回答によると、震災を体験した、守るべきものができた、防災訓練への参加など。各人の人生経験や知識量が防災意識に大きく関係しているようです。



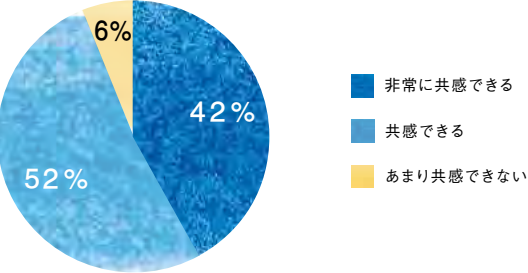
日頃から、「備え」として準備していたこと（物）はありますか？



東日本大震災のあと、関心が高まったことは何ですか？



「いつものもしも」という考え方について、どう思われますか？



「いつものもしも」という考え方について
94%の方から「共感できる」とご回答いただきました。

私は応急手当セットやポケットサイズの懐中電灯などを持ち歩いており、通常時でも、それらを使用する機会がちょくちょくあるからです。お陰で、ポケットや通勤カバンの中にいる程度の装備でも、突然のトラブル（腹痛や風邪の早期治療、屋内で停電にあった時の対応など）を初期の内に対処できた経験がよくありました。ですので、防災用装備の内、普段使いできるものを常時持ち歩く習慣をつけることは、ぜひ他の人にも勧めたいです。（60代・男性）

アウトドアを趣味としている人は、いざという時に強いと思いました。また、旅慣れている人は、必要な最小限のものを選択して用意することに長けていると思います。ですので、そういった防災+αの提案、チェックリストなどを作ってもらえるとありがたいです。（30代・女性）

トラベルとエマージェンシーの共通の基本装備は、普段の生活の中で実感していました。別々に用意して保管しておくよりも、共通のものとして装備しておく方が、いざというときにさっと持ち出せるので、はるかに効率が良いと思います。洗面用具などは古くなると使えなくなるものもあるので、定期的に中身をチェックできる点でもすぐれていると思います。（30代・女性）

昨年夏の駿河湾地震でも、非常持ち出しリュックを出したは良いけど、何個かあって、まず！どれが絶対必要かを決めていなかった。また、点検や補充の必要性を強く感じるが、なかなか、日ごろから、気をつけていることは難しい。気がつく、賞味期限が切れていたり…用意していた子供の着替えも小さくなっていました…役に立つものでない！と実感しています。（50代・女性）

通勤時、持ち歩いているものが旅行の時に必要なものでよく重宝するので納得します。（50代・女性）

組み合わせの発想は目からウロコです。きちんと、「戻す」習慣づけが重要ですが、家族が触ることで片付け場所をしばしば確認できるメリットは十分だと思います。（40代・女性）

今回、実際に東北へ震災ボランティアに行った時に共感できた。現地で水道や電気の通っていないエリアではアウトドアのアイテムは非常に役に立った。（30代・男性）

この他に、『使いながら自分流に進化させる』という点や、『食品のローリングストック法』（日頃から食材を消費しながら、常に新しいものを買って足して行く備蓄方法）に多くの方から賛成の声をいただきました。