



連続イベント

水に感謝し、
当たり前前の日常から
緊急時の備えと智恵を考える

いちにち断水体験

多発する水害や地震。

普段当たり前のように使っている
水道水が使えなくなったら…！？

STEP 1

2009年8月1日 フォーラム

基調報告「水道水のしくみ」講師：名古屋上下水道局職員／講演会「真夏の避難生活と断水」講師：刈羽村社会福祉協議会・佐藤葉子氏（2007年新潟県中越沖地震被災者）

STEP 2

8月～9月「いちにち断水体験」

水道水が使用できなくなった日を1日想定し、それぞれの家庭で断水体験を実施。

STEP 3

11月21日「たいけん発表会」

いちにち断水体験の報告／基調報告「緊急時の水道について」講師：名古屋上下水道局職員／基調講演「水の大切さ」講師：岐阜大学応用生物科学部准教授 平松 研氏（農業土木学）

佐藤葉子氏の体験談

- ・断水は7月16日～7月31日の16日間
- ・飲み水より生活用水の確保が大変だった（飲み水はペットボトルの配給）
- ・コッペパンとおにぎりが配給されたが、汁物が恋しかった
- ・洗濯ができずに何日も同じ服を着た。コインランドリーは数時間待ち状態
- ・仮設風呂は浴槽が深く、高齢者にはつらい
- ・不衛生状態が続いてアトピーの子どもの症状が悪化した（夏の避難所の室温は常に30度以上、汗でびしょりに）
- ・給水車まで毎日水を汲みにいったが、水は重くて沢山は運べない。台車などの用意が必要
- ・仮設トイレは衛生を考慮して避難所から離れた場所に設置され、不便だった。裏山に穴を掘ってトイレ代わりにする人もいた

工夫した点

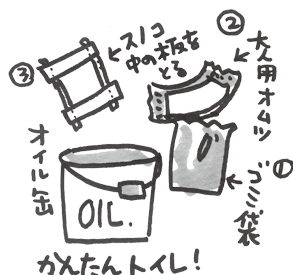
簡易トイレを作製、トイレ後の手洗いは風呂の残り湯で洗った後除菌ティッシュで拭いた。まな板の上に牛乳パックを敷いて軽く洗うか捨てて節水。鍋は新聞紙で拭いてから溜め水で洗った。台所でも消毒液を用意。食器はラップに包んだ。洗剤は使わない。お湯は必要な量だけ

沸かした。粉末スープを湯で溶かして乾パンをふやかして食べると食べやすい。水分は十分に摂るよう心がけた。風呂には入らず、タオル3本で清拭した。レトルト食品を温めたお湯を使い、蒸しタオルにして拭いた。

苦労した点

簡易トイレを作るまでの間はトイレに風呂の残り湯を使って

いたが、予想以上に水を使いすぎ、残り湯で洗濯をするつもりだったのにできなかった。



たいけん

1 Aさん家族

夫(74) 妻(72)

体験日：10月7～9日
※電気、ガス、水道を
締めた状態で実施

断水体験で使った量
17ℓ+風呂の残り湯

たいけん

2 Bさん家族

父(43) 母(41)
長女(13) 次女(11)

体験日：8月9日
曇り 最高気温31.1度
当日用意していた
水の量：20ℓ

断水体験で使った量（4人分）

飲み水	20杯	3ℓ
手洗い・洗面	24回	1ℓ
歯みがき	7回	0.35ℓ
トイレ	20回	40ℓ
洗濯		120ℓ
お風呂		160ℓ
台所		3ℓ
合計		327.35ℓ

工夫した点

食器にラップをかけた。顔や体は濡れタオルで拭いた。鍋はゴムベラできれいにしてから洗った。

苦労した点

手が洗いたくても、濡れタオルでふいた。お風呂は我慢できずに湯船にお湯を入れてしまったが、

シャワーは使わず、髪なども洗った。トイレは風呂の残り湯で流した。

気付いたこと

考えていた以上に手洗いの回数が多かった。手が洗えないことが苦痛だった。節約したり、物を大切にしたりしようとする気持ちが少なかった。

たいけん

3 Cさん

72才（女性）一人暮らし

体験日：9月3日
曇り 最高気温29度
当日用意していた水の量：85ℓ

断水体験で使った量

飲み水	1.5ℓ
手洗い・洗面	9回 6ℓ
歯みがき	2回 1.5ℓ
トイレ	5回 30ℓ
洗濯	10ℓ
お風呂	15ℓ
台所	16ℓ
メダカ、観葉植物、畑	5ℓ
合計	85ℓ

工夫した点

雨水も活用。100円のミニキャスターで水タンクを運べた。風呂の洗い場に踏み台を置き、コックつきタンクをのせて浴槽内でシャワー完成。手洗いの水は昔のように洗面器に汲み置きにし、逆性石けんを用いた消毒液も用意した。

苦労した点

便槽に水を直接流しても流れず、タンクに給水するのが大変だった。女性は大も小も紙を使うので、洗髪と同じく水を多めに使うことも実感した。

気付いたこと

水が限られた量しかないことを意識すると節水を心がけるし、使用済みの水も捨てがたい。5Lの給水バッグはコック付きでとても便利。飲み水と料理に使い切った。洗濯は普段から注水すぎはやらず、脱水をうまく活用している。災害で水不足が予想されるときは髪を思いっきりカットしよう。



一人あたりの一日の水の使用量

生命維持のための必要最低限の水：3ℓ
調理、洗面など最低生活に必要な水：20ℓ
調理、洗面、浴用、洗濯に必要な水：100ℓ
被災前と同様な生活に必要な水：250ℓ

たいけん

4 Dさん：66才（男性）

体験日：9月18日 6:00～16:00
曇り ※河川敷の畑で実施
当日用意していた水の量：5ℓ+お茶2ℓ

断水体験で使った量

飲み水	1.2ℓ	手洗い他	0.5ℓ
合計	1.7ℓ		

用意したもの

ブルーシート 1枚・ペグ10本・バケツ2個・マイカップ・レジャー机・トイレットペーパー 1個・羊羹3個・おにぎり3個・歯磨きセット・タオル1本・農作業道具一式

工夫した点

自宅にいと誘惑が多いので河川敷の畑で過ごした。スコップで穴を掘り、簡易トイレを作製。バケツを2つ用意、1つは綺麗な水でコップ等を最終的に洗うために、もう1つは手洗いた水などの汚れた水を受け、紙でふき取れない食器等の汚れを落とす。歯みがきはコップを使って節水。トイレットペーパーは、トイレ、台拭き、食器の汚れ、ちり紙、油污れ拭き、その他の汚れ拭きに代用でき、重宝した。

気付いたこと

このような日々が数日続くと高齢者には体力的に持たないことが現実として理解できた。家庭菜園で作業をしていたので、時間がたつのが早く感じた。何もせずに1日を過ごす事はできないと思った。緊急の場合でも、自分の仕事を見つけて計画を立てて1日を過ごせば、何とか水も最小限で生活できるのではないだろうか。また、都市部ではトイレで水を沢山使用するので、工夫が必要かと思う。水が止まって困るのは風呂。疲れた体にはお風呂は絶対必要。水をふんだんに使用する生活に慣れ親しんでいるので、都市部では水が止まると想像以上の不便さを感じるのではないだろうか。

たいけん

5 Eさん家族

父(36) 母(36) 長男(4) 長女(1)
体験日：8月9日
曇り 最高気温31.1度
当日用意していた水の量：220ℓ

断水体験で使った量（4人分）

飲み水	20杯	4ℓ
手洗い・洗面	16回	20ℓ
歯みがき	8回	4ℓ
トイレ	12回	52ℓ
洗濯		0ℓ
お風呂		0ℓ
台所		40ℓ
水やり、カブトムシ		1ℓ
合計		121ℓ

工夫した点

食器をラップで包んだ。

苦労した点

子どもがジャブジャブと水を使ってしまった。皿洗いは、節約してるつもりでもあっという間に5リットルが空っぽになってしまった。

その他

さすがに子どもらを家に閉じ込めておくわけにもいかず、昼は外食、さらに夕方には近くのスーパー銭湯に行ってしまった。「水が出ない」と考えるだけでストレスは相当感じた。これが避難所でプライベートがなければさらにストレスはたまると思った。

一日でも大変だった「断水体験」。

もしこれが何日も続いたら…。この体験で、家族や性別、居住地域でも使用量や使い方に違いがあることが分かりました。

みなさんも「いちにち断水体験記録用紙」（別紙）で、ぜひ断水体験をしてみましょう！



お風呂でばちゃばちゃ水遊び。