

043

避難生活における車中泊受入訓練

取組主体

高知防災プロジェクト

従業員数

12 人

想定災害

全般

実施地域

高知県

- 全国で初めて、車中泊の受入に特化した避難訓練を実施。自治体や自主防災組織とともに、安全な車中泊のための対応方法を検討している。

1 取組の特徴（はじめたきっかけ、狙い、効果、工夫した点、苦労した点）

全国初の「車中泊」の受入に特化した訓練

- 防災啓発活動を行う市民団体の高知防災プロジェクトは、令和 2 年度、災害時の避難生活における「車中泊」の受入訓練を開始した。
- 災害が起こった際、避難生活には地域の小学校等の体育館が使用されることが多い。しかし、体育館は温度・湿度管理が難しいこと等から、避難所での生活環境によって起こる疲労は、災害関連死の原因の一つとされている。また、令和 2 年に実施された「災害時の避難における新型コロナウイルス感染症対策等に関する国民の意識や行動調査」（環境防災総合政策研究機構）の調査結果によると、災害時の避難について、「自治体が指定する避難所に行かないようにする」と回答した人が全体の 16%に上り、密になりやすい体育館への避難をためらう人も増えている。
- 同団体は、熊本地震で多くの車中泊避難生活者が出たことや、前述の調査において災害時の避難について「マイカー等を使って車中避難をする」と回答した人が全体の約 30%を占めたこと等から、今後、災害時における避難生活において、車中泊を希望する人が増加すると想定している。それに伴い、車中泊者への支援の必要性も高まると想定し、車中泊の受入に特化した訓練の実施を企画した。
- 訓練は 3 時間構成となっており、講演・ゾーニング・受付・巡回支援の確認を行う。「ゾーニング」では、車中泊専用スペースと一般車両（避難所利用者）の駐車スペースのエリア分けを行い、車中泊専用スペースでは生活空間の確保と新型コロナウイルス感染症対策のため、車両ごとに 1 台分ずつ間隔を空けて駐車位置を決定する。「受付」では、車中泊の希望者に駐車許可証を発行し、専用スペースに誘導し、予め決定した配置に沿って駐車を促す。「巡回支援」では、スタッフが定期的に巡回して健康状態を確認したりする運営方法を確認する。

懸念されるエコミークラス症候群への対応

- 車中泊は、エコミークラス症候群の発症が懸念されているが、同団体は、こまめな水分補給や足の運動、着圧ストッキングの使用など、十分な対策を行うことで、予防が可能であると考えている。講演の中では、車内の後部座席を倒して水平の状態に横になることができる車の場合にのみ車中泊を許可すべきであることや、血流を促す着圧ストッキングを備蓄しておくことなど、受入にあたっての注意事項も解説している。



訓練会場に集まる参加者



受付、誘導を行う様子

車中泊をより安全かつ快適にするため自動車メーカーとも協力

- 「災害時の車中泊について学びたい」という声は増えてきており、同団体には、大手自動車メーカーの車中泊フェアの監修依頼も寄せられた。同団体はフェアにおいて、衣類等で隙間を埋めて車の座席を水平にする工夫や天井を活用した荷物収納、100円ショップ用品を活用した生活術（洗濯ロープ、防虫ネットでの網戸作成）等を紹介した。

車中泊を快適にⅠ

1. 窓の目隠し：プライバシー確保、寒さ対策
古新聞、バスタオルなどで代用
※安否確認用に1カ所は外から見えるように
2. クッション性：マット、布団、銀マット
凸凹は衣類やバスタオルで埋める
3. 広い空間を確保：荷物整理
荷物が多い場合は面倒でも
就寝時は車外に出す。
(夜露に注意！)



車中泊を快適にⅡ

4. 天井を有効利用
市販のネットと結束バンドで対応
5. 運転席等の足元を埋める
2L飲料水6本入りの箱が高さとして最適。
また荷物入れにも活用可能。



車中泊を快適にⅢ

6. 避難所生活との併用も想定されるので、
避難所グッズも併せて準備。
7. 荷物の置き場所を決めておく(整理収納)
8. 使い慣れた枕等、自分の快眠グッズを準備



車中泊を快適に行うための工夫

2 取組の平時における利活用の状況や防災・減災以外の効果

- 同団体は、いざという時のために平時から、レジャーでの利用も含め、車中泊を快適に行うための環境を整えておくことが重要であると考えている。

3 現状の課題・今後の展開等

- 場所の確保等の課題はあるが、同団体は今後、さらに多くの自治体等において、受入訓練の実施を進めていきたい考えである。

4 周囲の声

- 災害対策の基本は多数の選択肢を持つことなので、車中泊支援の必要性を感じた。(同訓練参加者)
- 本町は市街地が沿岸部にあり、南海トラフ地震の臨時情報（半割れ）が出されると、住民の大半は自家用車で山間部に避難することになる。多数の車中泊が出ることが予想されるため、取り組まなければならない課題である。(同訓練参加者)
- エコノミークラス症候群のおそれがあるので車中泊は辞めるべきである、と決めつけるのではなく、車中泊希望者が増加している現実にはしっかりと対応できるよう、必要な支援を考えていくべきである、と感じた。(同訓練参加者)

担当者の声

- 災害対応の基本は複数の選択肢を持つこと。車中泊をせざるを得ない状況も想定して、自治体は受け入れや支援について検討すべき時期に来ています。また住民側もエコノミークラス症候群対策や、少しでも快適に車中泊を行えるよう準備しておきましょう。

問合せ先

高知防災プロジェクト
TEL : 088-802-2201 FAX : 088-802-2205
E-Mail : yamasaki.mikio@kni.biglobe.ne.jp

動画

