

備える。 かわさきマガジン

SONAERU KAWASAKI magazine

Summer Issue 2025.6 vol.7

いつ起こるかわからない地震や風水害などの災害。
「備える。かわさき マガジン」では、誰もが防災・減災を
ふだんの生活と結びつけて考えられるよう
「防災をカルチャーに」をコンセプトとして
さまざまな専門家から防災に役立つ情報を教わります。
今回は、アウトドアの達人にお話を伺いました。

※インタビューの様子は「川崎市ぼうさいチャンネル」でも配信予定です。

アウトドアの知識と道具で、 防災スキルを自分ごとに！

西山 雅也さん

SONAERU interview

にしま・まさや／一般社団法人減災ラボの理事として各区の総合防災訓練、九都県市合同防災訓練(2018年9月)で
防災キャンプやミニ炊き出しをプロデュース。2021年より中原区のオンライン防災ワークショップ(2021年)、多摩区
(2023年)、高津区明津町会の防災キャンプ(2022年6月～)などでアウトドアスキルを生かした防災ワークショップを担当。

アウトドアのスキルが防災に役立つと実感

子どもの頃から、スキーや登山などのアウトドアライフに親しんできました。そのスキルを
防災に役立てようと考えたきっかけは、東日本大震災で被災地支援に入った時のこと。
災害は非日常と思われがちですが、日常の先に突然来る。だからこそ、災害時でも普
段食べ慣れた温かいご飯と味噌汁を摂ることによって心が落ち着くし、体温を上げ、健康を
維持できる。調達可能な物だけで衣食住を成立させるアウトドアの知識は災害時にも役
立つ！と実感しました。



防災キャンプで楽しみながらスキルを知る

その後、2016年に川崎市初の防災キャンプ計画に関わり、防災キャンプを各地で
行っていたアウトドアライフアドバイザーと出会い、「楽しみながら備える」という考えに
共感して、防災ワークショップを運営する側のスタッフとして積極的に関わるようになりました。
防災キャンプでは、火起こしの方法や、少ない水でも温かい食べ物を作る
など、アウトドアのスキルを防災に活かす方法を体験します。



いざという時に1人でも自立してほしい

防災キャンプやワークショップには、幅広い年代が参加します。体験者から「ハードル
が高いと思っていたけど、やってみると楽しい」という声を聞き、アウトドアと防災には親
和性があると確信しました。

大がかりな炊き出しや物資支援に比べると、防災×アウトドアというのはお遊びのよう
に見えるかもしれませんが、でも、1人でもアウトドアスキルで自立して避難生活ができる人
がいれば、その分だけ公共の避難所を使える人が増えます。安全な場所で自立して避難
できる人やサバイバルスキルを知った人が、1人でも増えることが、防災・減災につながる
はずですよ。



外でコーヒーを淹れることから始める

いきなりキャンプはハードルが高いはず。でも、お湯を沸かす、温かい物を食べるといった、
災害時に不可欠な体温保持の方法を実践するだけでいいのです。

たとえばピクニックやドライブにコンロやケトルを持参し、コーヒーやカップ麺を作って食
べてみてください。景色のよい場所だと、なおさら美味しく感じるはずです。小さな体験を繰
り返すことで、気づき、吸収して、実践につながります。コロナ期間中は、キャンプやベラン
ピング(自宅ベランダでキャンプすること)が人気でした。環境が許すなら、自宅の庭やベラ
ンダで、カセットコンロを使って調理するのも楽しいと思います。我が家では、庭で作って
食べることを『外食』と呼んで(笑)、ふだんから楽しんでいます。

防 災 × アウトドア

西山さんに教わる
SONAERU
Goods
防災×グッズ

災害の備えに役立つアウトドアギアと使い方

西山さんが愛用しているアウトドアギアの中から、災害時にすぐ役立つおすすめのグッズを選んでいただきました。公園やキャンプ場で実際に使って、いざという時にすぐ利用できるようにしたいですね。

1 キャンプ用調理器具



キャンプ用調理器具は、焼く、煮る、炒める、お湯を沸かす、ご飯を炊くなど、1セットでさまざまな調理が可能。災害時に温かい食事を作っていただけます。



風除けのついたバーナーは、アルコールや固形燃料を使って、マッチなどで簡単に着火できます。

お湯を沸かしてコーヒを淹れることも。ふだんと同じ飲み物や食事は、災害時の心の支えにもつながります。



2 ネイチャーストープ & メタルマッチ



100年以上前から使われているネイチャーストープは、中心が空洞で熱効率がよく、素早くお湯が沸きます。身近にある新聞紙や牛乳パックを燃料にできるのも利点です。



メタルマッチは、金属を削って火花を起こし、着火させる道具。水に濡れても使えて、故障の心配もありません。

枯れ葉や小枝、新聞紙など燃えやすい材料を集めて、メタルマッチで火を起こします。何度か使って練習を!



3 携帯用浄水器



川などの水源から細菌を濾過して安全な飲料水を確保。ペットボトルに取り付けるだけで簡単に飲料水が作れます。

4 モバイルソーラーバッテリー



災害時の情報収集に欠かせないスマホには、太陽光で充電できるバッテリーを。1台あると安心です。

others

ランタン、ヘッドライトなどの照明



災害時の停電に備えて、強風でも使えるタフなハリケーンランタン、コンパクトなLEDランタン、ヘッドライトなど、照明ギアの確保を。

携帯用トイレ



携帯用トイレは種類もさまざま。備蓄しているけど、まだ使ったことがない人も多いので、キャンプで試してみるのもおすすめ。



詳しくはコチラ

※火気厳禁の指示のある場所でのご使用はご遠慮ください。

SONAERU Tips 防災×アプリ

川崎市から
防災に役立つ情報をお届けします。



かわさき防災アプリがバージョンアップしました

災害情報や日頃の“備え”情報をスマートフォンで確認できる「かわさき防災アプリ」がバージョンアップ。防災行政無線の放送後にPUSH通知でお知らせするとともに、文字と音声で再確認が可能。また、ポップアップによる緊急情報表示、TOPページに「災害医療」「ぼうさいチャンネル」のバナーを新設するなど、機能が追加されたアプリをぜひご活用ください。



▼アプリのダウンロード



android



ios

川崎市 防災ポータルサイト



災害時の避難情報
避難所の開設情報などを
リアルタイム表示

川崎市 ぼうさいチャンネル



防災学習動画や
イベントの様子を
撮影した動画

備える。かわさき マガジン 第7号

2025年6月発行

発行: 川崎市危機管理本部危機管理部
TEL.044-200-2894

制作: 株式会社 ノクチ基地

編集アドバイザー: 一般社団法人減災ラボ 代表理事 鈴木 光



本マガジンの
ホームページは
コチラ

フォローお願いします!
公式SNS X(旧 Twitter)



@Kawasaki_bousai



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市