



www.olive-for.us POWERED BY SO-CE PROJECT

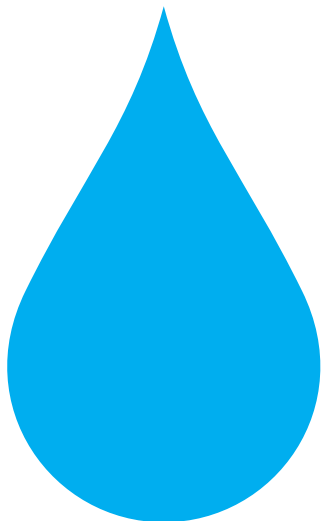
生きる日本。

1

被災地での生活で作れるデザイン / 飲食料 / アイデア
LIVE strong, Japan. For share designs, food and ideas that help living in disaster areas.



防寒



水

新聞紙で防寒

Preserve body heat with newspaper



材料:新聞紙、ゴミ袋、ラップ、テープ類など

●新聞紙からストールをつくる

1. 広げた状態で縦長に2枚つなげる。または、半分に切って縦長に2枚つなげる。
2. ガムテープ、セロテープ、糊、ごはんなどで張り合わせる。
3. ストール、ブランケット、ひざかけに。からだと服の間に挟んで防寒。

●新聞紙とゴミ袋で布団に

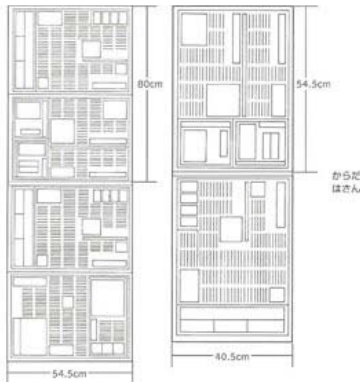
1. ゴミバケツ用ポリ袋によく揉みほぐした新聞紙を入れて、簡易布団に。
2. この中に足を入れると空気の層が熱の放散を防いであたたかくなる。

●新聞紙とラップで

1. 新聞紙2枚を2つ折りにして、おなかのあたりに巻く。
2. 上からラップを巻き付けて固定。体温を外に逃さずに保温できる。

●靴下・ズボンの下に入れる。

靴下を履き、その下を新聞紙でくるみ、また靴下を履くと非常に温かい。ズボンの下に巻くのもよい。



新聞紙

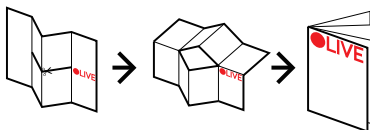
広げた状態で縦長に2枚つなげる(54.5cm×160cm)。
半分に切って縦長に2枚つなげる(40.5cm×109cm)。



ガムテープ、セロテープ、糊、ごはんなどで張り合わせる。
ストール、ブランケット、ひざかけに。からだと服の間にはさんで



参考: 進士徹「まさか!のときの生き残り塾」p.106-107



ペットボトル 湯たんぽ



Plastic Hot Water Bottle

材料：お茶用2ℓペットボトル

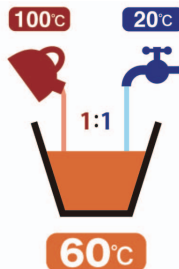
1. 60～80℃前後のお湯を注ぐ。(ガスが戻っている場合、そのままお湯を注ぐだけでほぼ60度。熱湯をそのまま注ぐとボトルが変形します)

2. 適宜タオルなどで包み、低温やけどに注意する。

※【注】口元が白く、しっかりした厚さの耐熱性ボトルを使うこと（海外製ミネラルウォーター、コーラなどの炭酸飲料、醤油等調味料のボトルは使わない）。事前に、傷や口元のゆがみなどがないかよく確かめる。口元はしっかり締める。定期的にボトルを交換する。※製造者は推奨しない使い方であることを把握してから使う。



参考：NOSIGNER 事務所ブログ



フルーツネットで 足を保温

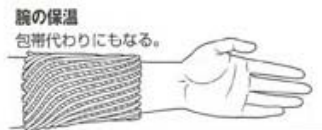


fruit cage net to keep the foot warm

材料：桃や梨を保護するネットなど。
保温力抜群＆伸縮するので便利。

1. つま先にフルーツネットをかぶせてソックスを履く。

2. さらに保温するならバンダナか発泡スチロールシートやレジ袋で包む。



足の保温
つま先にフルーツネットをかぶせてソックスを履く。
さらに保温するならバンダナか発泡スチロールシートやレジ袋で包む。

参考：進士徹「まさか！のときの生き残り術」p.106-107

段ボールで防寒



Stay warm in cardboard house

材料：段ボール

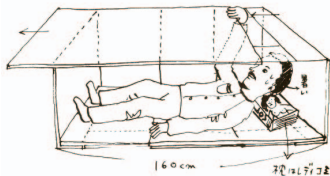
●ダンボールハウス

1. 段ボール箱を4個用意。
2. それぞれの箱を破って長方形に広げる。
3. そのうち2つをコの字型に折り曲げ、端と端を重ねてくっつける。
(人が中に入るぐらいの四角形を作る)※天井部、床部分を少し折り曲げる。
4. 残り2つの段ボールを、1枚は床に敷き、1枚は屋根にする。
5. 中へ仰向けに入り、屋根を閉じれば、空気が密封されて暖かな部屋が完成。

ザ・ベスト・ダンボールハウスの作り方

材料：同型のダンボール箱 4枚

1. ダンボール箱を破いて広げる (4つ必要)
2. そのうち2つをコの字型に折り曲げ、くっつける
3. 残りの2つを1枚は床に敷き、1枚は屋根にする
4. 完成
 - 屋根が完全に閉じれば、そのダンボール箱の間に空気が入る
 - 全く風が入らないため、寒さから守ることができる



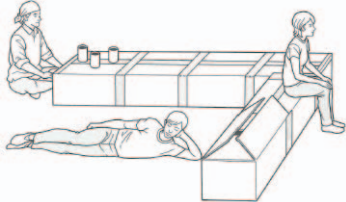
参考：坂口恭平「ゼロから始める都市型特異採集生活」太田出版

●風よけの簡易壁、テーブル、椅子、収納庫など

段ボールを並べれば、椅子にも収納庫にも使えて、用途はいろいろ。積み重ねてつなげれば個室も作れる。

風よけの簡易壁、テーブル、椅子、収納庫

テーブル、椅子、収納庫など用途はいろいろ。
積み重ねてつなげれば個室も作れる。



●看板

身体にサンドすれば看板にもなる。
防寒にもなる。

その他、ダンボールを使った防寒

- ・ダンボールを床に敷く。
- ・ダンボールを服の間に入れる。



参考：参考：進士徹「まさか！のときの生き残り塾」

発泡スチロールで防寒

Preserve body heat with polystyrene

材料：フルーツなどの保護シート。
薄くても保温力抜群。

●毛布をつくる

1. 大きさがいろいろなので、用途に合わせてガムテープなどでつなげる。
2. ブランケット、ストール、ひざかけに。からだと服の間に挟んで防寒。



フルーツネット

桃や梨を保護するネット。保温力抜群。
伸縮するので便利。



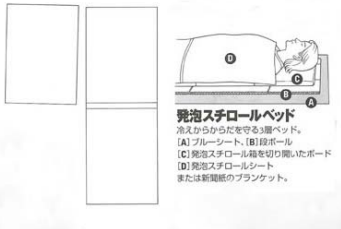
発泡スチロール箱・シート

フルーツなどの保護シート。薄いが保温力抜群。
大きさがいろいろなので、用途に合わせてガムテープなどでつなげる。
ストール、ブランケット、ひざかけに。からだと服の間に挟んで防寒。

材料：発泡スチロール、ブルーシート、新聞紙など

●冷えからからだを守る3層ベッド

1. 下から、ブルーシート、段ボール、発泡スチロール箱を切り開いたボードを敷く。
2. 上から、発泡スチロールシート、または新聞紙のブランケットをかける。



発泡スチロールベッド

冷えからからだを守る3層ベッド。

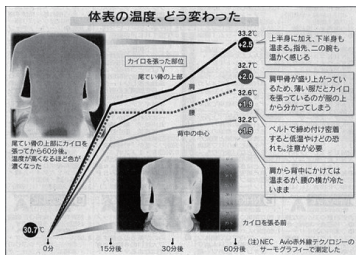
[A] ブルーシート、[B] 段ボール
[C] 発泡スチロール箱を切り開いたボード
[D] 発泡スチロールシート
または新聞紙のブランケット。

参考：進士徹「まさか！のときの生き残り塾」p.106-107

効率的なカイロの使い方

The most efficient position to stick the body warmers

「尾てい骨」の上部にカイロを当てるのが、全身を温めるのに最も適している。(肩、背中の中心、腰、尾てい骨の上部の4ヶ所の中では)



参考：テクノデータハウスタップブログ「スマイル日誌」

廃材瓦ストーブで 防寒

Stay warm with tegular stove

材料：瓦、レンガやブロック

1. レンガなどを組み合わせ土台を作る。
ない場合は土を盛る。

2. 瓦を図のように重ねて、土台の上に置く。
(瓦の膨らみがある方を下にする)

3. さらに重ねる。(瓦の膨らみが上になるようにする) 追加する瓦が安定するように石などで補助する。

4. さらに1枚だけ図のように瓦を置く。
(瓦の向きに注意) 追加した瓦の下に吸気口ができる。

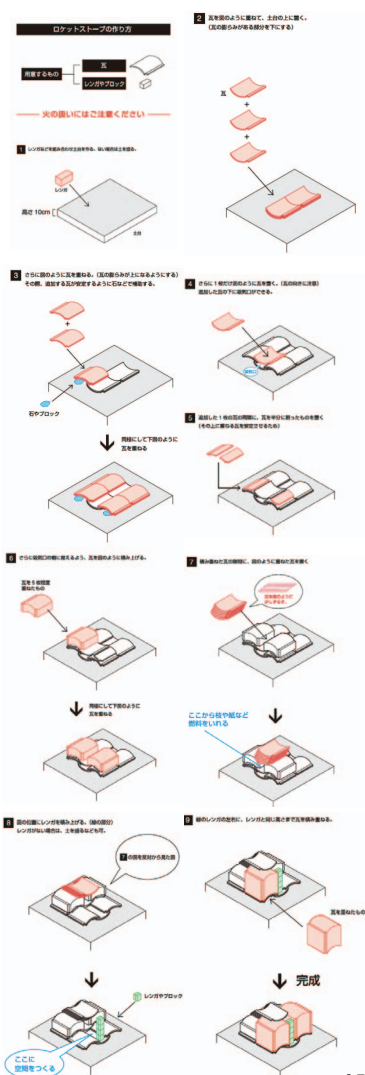
5. 追加した1枚の瓦の両隣に、瓦を半分に割ったものを置く。
(安定させるため)

6. さらに吸気口の幅を揃えるよう、
瓦を図のように積み上げる。

7. 積み重ねた瓦の隙間に、図のように重ねた瓦を置く。
(できた空洞に枝や紙など燃料を入れる)

8. 図の位置にレンガを積み上げる。
(緑の部分) レンガがない場合、土を盛るなども可。

9. 緑のレンガの左右に、レンガと同じ高さまで瓦を積み重ねる。



飲料水をつくる

Make drinkable water



●雨水、泥水から飲み水をつくる

材料：ペットボトル、小石、炭、ガーゼ（またはバンダナ、毛糸などの薄い布）など

1. ペットボトルの底を切り取り、注ぎ口を下向きにする。
2. 小石、炭、砂、ガーゼの順にペットボトルに詰める。
3. キャップに小さな穴を開け、雨水を入れてろ過する。
4. 溜まった水を 10 分ほど煮沸すれば、飲める水になる。

※キャップがない場合はティッシュを代用

参考：防災ナビ

●太陽光で飲み水をつくる

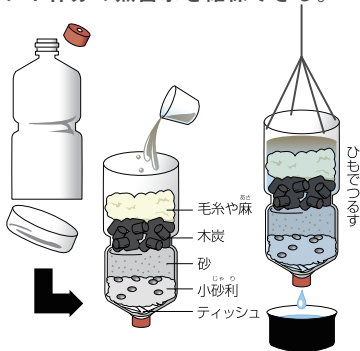
材料：大きめの容器（ボールなど）、小さめの容器（コップなど）、サランラップ（薄くてきれいなシート）、輪ゴム、重し（小生石、硬貨など）

1. 大きめの容器に海水や泥水などの飲めない水を入れる。
2. その中に小さめの容器を入れる。
3. 大きめの容器にラップなどのシートをゆったりかぶせて、輪ゴムで密閉。
4. 重しを小さめの容器の真上にくるように置く。
5. これらを太陽の下に置き、しばらく待つと水蒸気がシートを伝って小さい容器の中にきれいな水がたまる。

●ヤカン蒸留法

材料：ヤカン・コップ・受ける器（口が広めのコーヒーカップなど）

1. ヤカンの注ぎ口にコップを逆さにかぶせ、その真下に受けの器を置く。
2. にごり水をヤカンの 1/4 くらい入れて、中火で温め、沸騰させる。コップにこもった水蒸気が水滴に変わり、真下の器にしたり落ちる。沸騰後、10 分程度でコーヒーカップ 1 杯分の蒸留水を確保できる。



参考：instructables

雪から飲み水をつくる



Oral Rehydration Solution

材料：ボールや鍋、雪の塊

ボールや鍋に雪の塊を入れ、湧きあげると飲料水の完成。

※湧かす時は、蒸発して湯気にするともったいないですので蓋（無い場合はアルミ箔などあれば利用し蓋にして）をして、煮沸しましょう。

※雪があるという事は、当然ながら寒さも厳しいですので、煮沸する際のマッチやライター、火をおこす貴重な材料を使い切ってしまうことの無いよう気をつけて行いましょう。

※雪と一緒に水を入れると熱伝導率がよくなり、雪が早く解けます。

※コーヒーフィルターなどがあれば、不純物が取り除けます。

参考：防災ナビ



経口補水塩をつくる



Oral Rehydration Solution

材料：砂糖、塩、水、ペットボトル

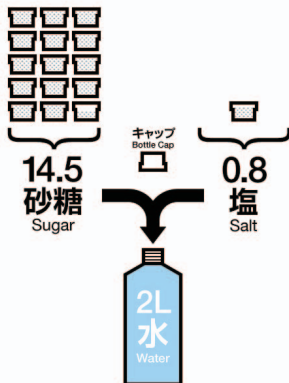
※吸水率が高い水で、下痢、嘔吐、発熱からの脱水症状を防ぎます。真水の25倍の吸水率があるので、一度に大量に飲まないように注意。

1. 砂糖 40g（大さじ 4.5/ ひとつかみ）+ 塩 3g（小さじ 1/2/ ひとつまみ）+ 水 1ℓ

※あれば、少量のレモン汁を加えると効果的。

水分補給に最適な吸水率が非常に高い水 経口補水塩の作り方

How to make Oral Rehydration Solution.





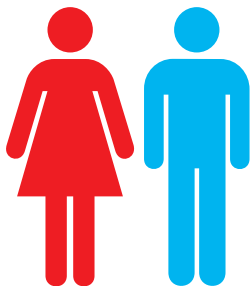
www.olive-for.us POWERED BY SO-CE PROJECT

生きる日本。

2

被災地での生活で作れるデザイン / 飲食料 / アイデア

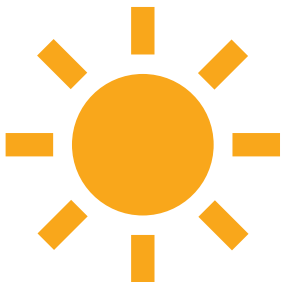
LIVE strong, Japan. For share designs, food and ideas that help living in disaster areas.



生理用品



医療



光



日用品

洋服などでつくる 布ナプキン



Feminine Hygiene Napkin

材料：コットン製の長袖の衣類、タオルなどの吸水するもの
※必ず清潔なものを使用

1. 衣類の両袖を袖口から 20cm ほどの長さで切る。
(コットン製のもののはかぶれを防ぐ)

2. タオルなどを必要分袖口に入れて完成。(中身のタオルは使い捨て、使い回し可能)

※中に入れる素材吸水性があり、清潔なものを使うこと

3. 防水加工のガムテープなどがあれば、袖口の中に通し、両端を出した状態でカット。

※洗うときは、唾液を含ませると酵素で落ちやすくなる。乾かすときには風通しの良い場所に。

材料：ハンカチ

1. 間にガムテープかビニールをはさみハンカチ大の布の右 1/3 を折り、み、さらに左 1/3 を折って重ねる。
(汚れたら左右を入れ替えて繰り返し使う)

2. あれば芯にボロ布など挟むと長く使用可能。

※量に応じて重ねても使える。布の大きさによって 3 重でなく、2 重や 4 重でも大丈夫です。洗って繰り返し使えますが、洗濯不可能なので捨てる時は生ゴミとして捨てる。

身近なもので緊急用布ナプキンを作る

使うもの

- コットン製の長袖の衣類
- ボロ布や紙など、吸水するもの(量は必要に応じて調整)
- ※必ず清潔なものを使用してください。

作りかた

- ① 衣類の両袖を袖口から 20cm ほどの長さで切る。
▶袖口の広さが窄みになります。巻き上げると感心は裏側に残らないでください。

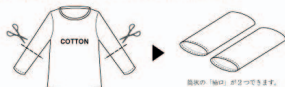
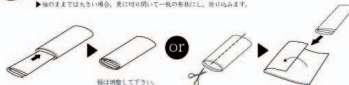


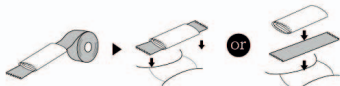
図1の「袖口」が2つできます。

- ② ボロ布や紙など、吸水性のあるものを必要分袖口に入れ、完成。
▶コットン素材の袖口ははかぶれを防ぐので、中に入れるものはある程度素材を選びません。
▶中に入れるものは、(1)吸水性のある(2)清潔なものであること。
▶袖のままだと大きい場合、裏に切り開いて一枚の布状にし、折り込みます。



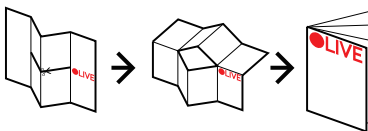
布は調整して下さい。

+a ガムテープがあれば、下着に貼付けられ、下着への血液逆流を防ぎます。
テープを袖の中に通し、両端を出した状態でカットします。
テープを下着に貼るだけでも逆流を防ぐ効果があります。



使いかた

- 血液は唾液の酵素で落ちやすくなるようです。流水の流れる、水洗いの前にある程度の汚れを落とすと良いと思います。
- 分解できるので、中身は使い捨てでも使い回しも可能です。
- 袖口は何度も洗って使えます。
- 洗濯、乾燥は分解した状態で干す方が早く乾きます。
- 乾かすには気流も大事ですが、乾燥の良さがとても重要です。
- テープや布等、使えるものはできるだけ繰り返し使います。



水のいらない 簡易トイレ



Waterless Toilet

材料：便器 or バケツ（段ボールでも可）、ビニール袋 2 枚、新聞紙、消毒液、オガクズなど（あれば）

1. バケツなどの容器にビニール袋二重に入れ、一枚目の袋と容器を固定する。

2. クシャクシャにした新聞紙を容器の中へ入れる。（水分を吸収するため）

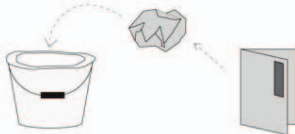
3. 使用後、消毒液のスプレーをしたりオガクズをまぶし、必要に応じてビニール袋を変える

※トイレがある場合は、新聞紙に用を足し、くんでゴミ袋に入れていく。

1



2



3



簡易トイレの 実例



breakaway toilet

○マンホールを使う

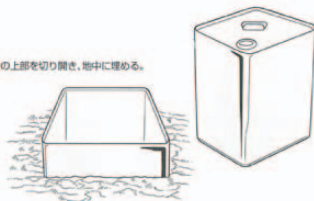
下水が流れているマンホールがあれば、ふたを開けて足場を作り、トイレとして使用。

○石油缶を使う

18ℓの大きな空き缶を地中に埋めて便槽にする。汲取可能。

A

18ℓ缶の上部を切り開き、地中に埋める。



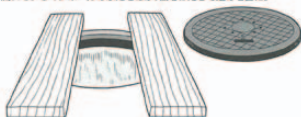
B

破れた段ボールやバケツも、ゴミ袋をセットすればトイレ代わりに。



C

下水が流れているマンホールのふたをあげ、板をわたして足のせ台に。



口内洗浄をする +

Mouthwashing

材料：塩水、コップ

1. 濃度の高い塩水をコップに入れる。
2. できるだけ長時間（1分程）口を含み、グジュグジュと口内を洗浄する

※間違っって塩水を飲まないように注意

※歯ブラシで歯磨きをすることが一番望ましいですが、歯ブラシがどうしても入手できないときは、口内洗浄あるいは指で歯を擦り、汚れを落として下さい。



参考：教えて！goo ライフレシビ

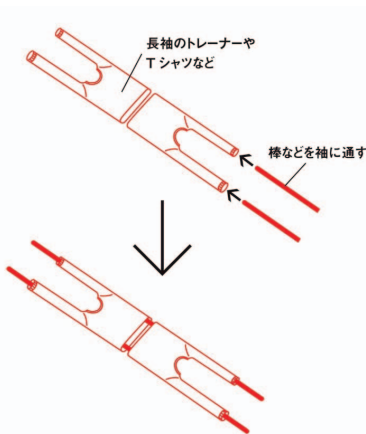
服から担架をつくる +

Making a stretcher from T-shirts and sticks.

材料：2枚のTシャツ（またはトレーナー）。2本の棒。

動けない人を運ぶときは、衣類を使い応急担架をつくる。

1. 2枚以上のTシャツまたはトレーナーを用意する。
2. Tシャツの袖から裾へ、2本の長い棒を通すと簡易担架になる。



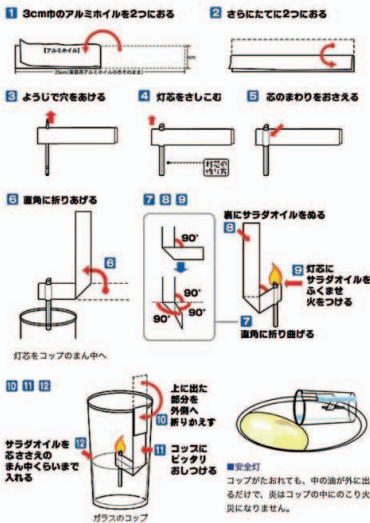
サラダオイル ランプ



Vegetable Oil Lamp

材料：サラダオイル（サラダ油だと無臭だが、基本的に食用油なら可）、アルミホイル、ティッシュ、空き瓶（フタがあると便利）、爪楊枝

1. 縦 3cm のアルミホイルを2つに折り、更に縦に2つ折りにする。
2. ようじで左端に穴を空け、灯心を差し込む。更に、芯のまわりをアルミで固定する。
3. アルミを直角に折り曲げる（図解）
4. アルミの裏側にサラダオイルを塗る。
5. 灯心にオイルを含ませ、火をつける。
6. アルミをコップに差し込み、飛び出した部分を折り返してコップに固定。
7. サラダオイルをコップの中へ、真ん中くらいまで入れる。



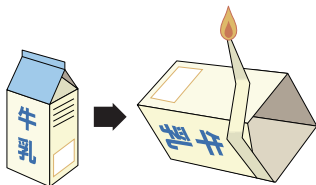
※コップが倒れても、炎はコップの中に残るので安全。ジャム瓶など、蓋のついたものにセットするとこぼれる心配がない。

牛乳パック ランプ



Milk Pack Lamp

材料：牛乳パック
牛乳パックを紐状にし、火をつけるとランプになります。



単3電池から 単1電池を作る



Gyroscope for kids

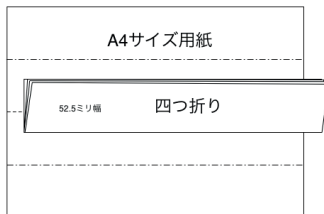
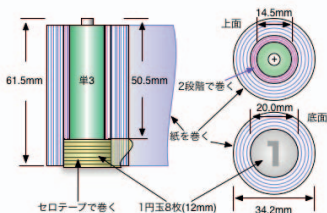
材料：一円玉（パチンコ玉でも代用可）。セロテープ。A4サイズ用紙。

1. 8枚（7枚）の一円玉をセロテープで固定する。

2. 電池部分に四つ折りにしたA4用紙を巻き付ると、おおよそ一円玉と同じ太さになる。

3. A4サイズ用紙5枚分ほど巻きセロテープで固定する。

単3乾電池を単1に変換する方法2



服とダンボールで 靴をつくる



Making a temporary shoe

材料：長袖の服。ダンボール。ひもなど（縛れるもの）。

1. 長袖の服の袖部分を切りとる。

2. 靴底になる部分にダンボールをしきつめる。

3. 袖に足をとoshi、ひもなどでしばりつける。



参考：遊びの中で学ぶ防災サバイバル

ペットボトル から皿を作る



Petbottle dish

2L のペットボトルからお皿を作る方法。何度でも再利用でき、スタッキング可。

材料：2L ペットボトル

1. 飲み口をカッターで切り取る。
2. 中心となる線に沿って、カッターで底まで2つに分ける。
3. 底の樹脂溜まりは硬いので、はさみで切り取る。



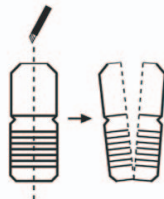
1. 飲み口をカッターで切り取る。



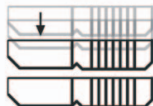
3. 底の樹脂溜まりは硬いので、はさみで切り取る。



2. 中心となる線に沿って、カッターで底まで2つに分ける。



完成
何度でも再利用でき、スタッキング可。



材料：2L ペットボトル：1本
道具：カッター・ハサミ：1個

紙パックから スプーンを作る



Milk Pack Spoon

紙パックからスプーンをつくる方法。折畳んで持ち運び可。

材料：牛乳パック

1. 注ぎ口の部分を切り取る。
2. 残りのパックを4分割にする。
3. 口に運びやすくする為、斜めに切り落とす。



子どもが遊ぶ ジャイロン



Gyroscope for kids

材料：500ml ペットボトル
又は 紙コップ。はさみ。ガムテープ。

ペットボトル編

1. ペットボトルの上下を切り、円柱状にする。
2. 上部にガムテープを4周程度巻き付け、内部に折り畳む。

紙コップ編

1. 紙コップのの上下を切り、円柱状にする。
2. 上部にガムテープを3周程度巻き付け、内部に折り畳む。

ペットボトル編（遠投モデル）



1. 点線部分を切り取る。



2. 上部にガムテープを4周程度巻き付け、内側に折り込む。

紙コップ編（近投モデル）



1. 点線部分を切り取る。



2. 紙コップ側にガムテープを3周程度巻き付け、内側に折り込む。

かみとんぼ



Paper Fly

材料：紙とクリップやガムテープ等
おもりになるもの

1. 広告、ちらし等なんでもよいので、紙を 15cm×3cm 位のサイズに切り取る。なるべく硬い紙の方が better。はさみで切らなくても、折り目をつけてきれいにちぎれば OK。
2. 右図のような形に変形させる。
3. 下の 2 枚をクリップでとめる。おもりになればよいので、ガムテープをくるくると数回巻いてもよい。
4. 完成！

おもりの部分を持って上に向かって投げます。高いところから落としてもよい。くるくる回りながら風に乗って降りて来ます。



ジャイロンに重配を付けながら勢よく投げろ！！

