

■余震の可能性と緊急時対応■

残念ながら、コミケットの会期中に大きな余震が発生する可能性は未だ捨てきれない。先の震災の折のような震度5か、それ以上の規模の地震が東京に起きた場合、参加者がどう行動すべきかについてはカタログの表2（表紙のすぐ裏側）に公式のアナウンスが掲載されているのでまずはそれを熟読して欲しい。

幸い直接の被害が大きくなかったとしても、3月11日同様にまた交通機関の大規模な運行中止や遅延が発生することは間違いない。

そういった想定に基づいて、全参加者は必ず事前に家族や職場などに大まかなものでも良いので行き先と行動予定、居るならば同行者を伝え、その上で万一交通機関がストップした場合や携帯などが繋がらなくなった場合にどのように対応するのかを話し合っておこう。

特に未成年者や子供を他所に預けて参加することを考えている場合、帰宅が困難な状況に陥った場合にどう家族と連絡を取り、どう行動するのか、安否の情報は災害時伝言ダイヤルを使う、都内近郊に親戚などがあればその家に向かう、といったように、可能な限り具体的なプランを立てておくようにしたい。

なお、家族には例え非常時ではなくても、コミケットの会場に連絡して参加者を呼び出すことはほぼ不可能であること、会期中は携帯電話が通じにくい場合があることもよく伝えておくべきだろう。

なお、何らかの災害が発生して一般加入電話や携帯電話が不通になった場合でも、公衆電話は優先してかかるようになっているので、緊急時の連絡には公衆電話を使用することを覚えておき、そのためのテレホンカードの用意は忘れなく。

覚えておこう！

災害用伝言ダイヤル 171

電話がかかりにくくなっている被災地の方の安否等の情報を電話番号をキーにして、音声で登録・確認できるサービス。

ダイヤル式以外の加入電話、公衆電話、災害時に設置される特設公衆電話、携帯電話やPHSや一部のIP電話などから使用できる。

①伝言を入れる

まず「171」、次いで①をプッシュしてガイダンスを聞き、30秒以内のメッセージを自分の電話番号と共に記録する。

②伝言を聞く

まず「171」、次いで②をプッシュ。ガイダンスを聞き、安否を確認したい相手の電話番号をプッシュ。伝言があればそれを聞くことができる。

■『体力』は大切なリソースです■

今までの記事では、主にコミケットの会場内をのんびり、局地的な環境にどう対応するかを説明してきた。しかし、今回は社会的な節電により、会場外のあちこちで空調や移動手段に制約が課される可能性が高いために、会場に行くまでや、会場からの帰宅についても含めてトータルに環境対策を講じる必要がある。

つまるところ、会場内だけで体力を使い果たしてはいけないということなのだ。

■基本はきちんと食べる・飲む！

活動していれば体内に備蓄されているエネルギーはどんどん消耗していくが、このエネルギーの消費が飲食によって補給されるエネルギー量を上回ると、収支がマイナスになった身体は疲労していく。逆に言えば、コンスタントにエネルギーを補給してやれば、体力をどっと失う、という状況は避けられる。

そのためには、一にも二にもエネルギー源になる食べ物と、代謝の元になる水分をこまめに摂ることに限る。特に夏場は汗として予想以上に多量の水分が継続的に失われているので、**水分の補給が滞ると熱中症などの二次的な体力損耗を被る危険がある。**

待機中でも動き続けている間にも、水分は10~20分おき、食べ物は1時間毎くらいに継続的に少量ずつ摂ることを徹底しよう。こういう摂取方法ならトイレの心配はほとんど要らない（確実を期すならば、コミケット当日の家を出る前や会場に近づく前にきちんとトイレを済ませよう工夫しておくべきだ）。

会場での飲料の調達は大分楽になったが、買っては飲み干すのではなく、常に最低500ml弱の飲料は携行するようにしよう。

朝食、昼食と毎日のリズムを崩さないようにするのも大切だが、飲食店の席は慢性的に不足しているので、会期中は菓子パン、栄養ビスケット、ゼリー飲料（カロリーが補給できるもの）、せんべい、羊羹、ナッツ、ドライフルーツ等、かさばらずにすぐ食べられる物を用意しておくのが望ましい。なお、朝会場に向かう前と、帰宅してからアミノ酸（BSSAという種類のアミノ酸を1000mg以上含有しているもの）とクエン酸のタブレット・ゼリー飲料・ドリンクなどを摂っておくと疲労の低減と回復に大きな効果があるので是非お試しあれ。



■余震の可能性と緊急時対応■

残念ながら、コミケットの会期中に大きな余震が発生する可能性は未だ捨てきれない。先の震災の折のような震度5か、それ以上の規模の地震が東京に起きた場合、参加者がどう行動すべきかについてはカタログの表2（表紙のすぐ裏側）に公式のアナウンスが掲載されているのでまずはそれを熟読して欲しい。

幸い直接の被害が大きくなかったとしても、3月11日同様にまた交通機関の大規模な運行中止や遅延が発生することは間違いない。

そういった想定に基づいて、全参加者は必ず事前に家族や職場などに大まかなものでも良いので行き先と行動予定、居るならば同行者を伝え、その上で万一交通機関がストップした場合や携帯などが繋がらなくなった場合にどのように対応するのかを話し合っておこう。

特に未成年者や子供を他所に預けて参加することを考えている場合、帰宅が困難な状況に陥った場合にどう家族と連絡を取り、どう行動するのか、安否の情報は災害時伝言ダイヤルを使う、都内近郊に親戚などがあればその家に向かう、といったように、可能な限り具体的なプランを立てておくようにしたい。

なお、家族には例え非常時ではなくても、コミケットの会場に連絡して参加者を呼び出すことはほぼ不可能であること、会期中は携帯電話が通じにくい場合があることもよく伝えておくべきだろう。

なお、何らかの災害が発生して一般加入電話や携帯電話が不通になった場合でも、公衆電話は優先してかかるようになっているので、緊急時の連絡には公衆電話を使用することを覚えておき、そのためのテレホンカードの用意は忘れなく。

覚えておこう！

災害用伝言ダイヤル 171

電話がかかりにくくなっている被災地の方の安否等の情報を電話番号をキーにして、音声で登録・確認できるサービス。

ダイヤル式以外の加入電話、公衆電話、災害時に設置される特設公衆電話、携帯電話やPHSや一部のIP電話などから使用できる。

①伝言を入れる

まず「171」、次いで「1」をプッシュしてガイダンスを聞き、30秒以内のメッセージを自分の電話番号と共に記録する。

②伝言を聞く

まず「171」、次いで「2」をプッシュ。ガイダンスを聞き、安否を確認したい相手の電話番号をプッシュ。伝言があればそれを聞くことができる。

■『体力』は大切なリソースです■

今までの記事では、主にコミケットの会場内に的をしぼり、局地的な環境にどう対応するかを説明してきた。しかし、今回は社会的な節電により、会場外のあちこちで空調や移動手段に制約が課される可能性が高いために、会場に行くまでや、会場からの帰宅についても含めてトータルに環境対策を講じる必要がある。

つまるところ、会場内だけで体力を使い果たしてはいけないということなのだ。

■基本はきちんと食べる・飲む！

活動していれば体内に備蓄されているエネルギーはどんどん消費していくが、このエネルギーの消費が飲食によって補給されるエネルギー量を上回ると、収支がマイナスになった身体は疲労していく。逆に言えば、コンスタントにエネルギーを補給してやれば、体力をどっと失う、という状況は避けられる。

そのためには、一にも二にもエネルギー源になる食べ物と、代謝の元になる水分をこまめに摂ることに限る。特に夏場は汗として予想以上に多量の水分が継続的に失われているので、**水分の補給が滞ると熱中症などの二次的な体力損耗を被る危険がある。**

待機中でも動き続けている間にも、水分は10~20分おき、食べ物も1時間毎くらいに継続的に少量づつ摂ることを徹底しよう。こういう摂取方法ならトイレの心配はほとんど要らない（確実に期すならば、コミケット当日の家を出る前や会場に近づく前にきちんとトイレを済ませよう工夫しておくべきだ）。

会場での飲料の調達は大分楽になったが、買っては飲み干すのではなく、常に最低500ml弱の飲料は携帯するようにしよう。

朝食、昼食と毎日のリズムを崩さないようにするのも大切だが、飲食店の席は慢性的に不足しているため、会期中は菓子パン、栄養ビスケット、ゼリー飲料（カロリーが補給できるもの）、せんべい、羊羹、ナッツ、ドライフルーツ等、かさばらずにすぐ食べられる物を用意しておくのが望ましい。なお、朝会場に向かう前と、帰宅してからアミノ酸（BSSAという種類のアミノ酸を1000mg以上含有しているもの）とクエン酸のタブレット・ゼリー飲料・ドリンクなどを摂っておくと疲労の低減と回復に大きな効果があるので是非お試しあれ。

