

調査 レポート

RESEARCH REPORT

「自助・共助」が機能するための条件

～助ける側がためらい、助けを求める側も遠慮する
防災行動の「相互のブレーキ」— 三重県中心3つの調査からの示唆～

調査レポート

南海トラフ地震のように広い範囲が同時に被災しうる災害では、発災直後から長期にわたり行政支援（公助）が届かない可能性が十分想定されます。一方で、自ら命を守る行動（自助）や地域の人々を助けること（共助）の必要性を理解していても、実際の行動に移れる人は少数に留まると予想されます。そこで、本調査レポートでは、三重県を中心とする3つの個人向けWEBアンケート調査を横断的に分析し、自助・共助が機能しやすくなるためのヒントを、精神論ではなく「迷いが出る場面でも動ける条件」の観点から整理し、地域で実装しやすい提言へとつなげます。

キーワード：南海トラフ地震、自助・共助・公助、2:6:2、心理的ブレーキ、対人不安、ためらい、遠慮、受援力、仕組みの設計

<サマリー>

1. 「関心はある、でも動けない」— 防災対策に見られる2:6:2の分布と自助を止める構造

三十三総研が実施した防災に関する3つの調査（本頁下段参照）では、防災対策を「継続できている」層は2割前後、「関心はあるが続かない」層が6割前後、「関心が薄い」層が2割前後という構図が繰り返し見られました。さらに南海トラフ地震のような広域災害において公助がすぐ届かない可能性を7割弱が認識しているにも関わらず、4割弱が自宅の耐震性を把握せず、5割強が災害時の家族等との連絡手段・集合場所を決めていないなど認識と行動のギャップが顕著です。この背景には、手順の見えにくさ、家族などとの合意形成の必要性、期限が設定しにくいために後回しになりやすいといった要因が連動しており、「大切だと分かっている」はずの行動が遠ざかりやすい構造があります。

2. 助ける側が助けることをためらい、助けを求める側も遠慮する共助の「相互のブレーキ」

自助にこうした構造的な壁がある以上、地域で助け合う共助の役割は大きくなります。しかし共助もまた、心理的な壁によって止まっている可能性がみられます。本調査から浮かび上がったのが、「相互のブレーキ」と呼ぶべき状態です。助ける側では、声をかける際に「誤解されないか、後で面倒にならないか」という不安が4割強存在しています。助けを求める側では、「迷惑をかけてはいけない」という遠慮が約半数に働いています。

重要なのは、この2つが同時に機能しているという点です。助けてほしい人が遠慮し、助けたい人がためらう、この連鎖が共助を止めている可能性があります。逆に言えば、一方のブレーキを緩める仕組みを整えれば、もう一方も緩む可能性が調査結果から示されています。

3. 解決のヒントは「精神論」より、役割・窓口・手順を明確にする「仕組み」

解決のヒントに考えられるのは、「役割・窓口・手順が明確なら行動しやすい」という回答が5割強に達した点です。さらに対人不安が強い層ほど、この「仕組みへの期待」が高く、整備の効果は一部の共助に消極的な層に留まらず、地域全体の底上げとして機能しうる可能性を示しています。

本レポートは、地域の備え・防災において、「意識を高める」「頑張っただけで助け合う」という精神論ではなく、「迷いが出る場面でも動ける条件」を整えることを中心に据え、「①窓口を1つ決めておく、②紙1枚で手順を共有する、③助けを求める合図を作る、④軽い接点を日常に置く」の4点を提言として示します。

(※)本レポートの前提となる3つの調査(いずれも三十三総研にて個人向けWebアンケートにて実施)

調査①：n=1,000名 三重県(n=500)+被災県(宮城県(n=250)+岩手県(n=250))、20～60代、各世代100名・全8問・2024年11月11日～12日(同年8月の南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)の約3か月後)に、三重県及び東日本大震災の主な被災県(死者数が多い上位2県が宮城県、岩手県)に実施。主に自助に対して調査。
URL：<https://www.33bank.co.jp/33ir/question/20250228.pdf>

調査②：三重県(n=500)、20～60代、各世代100名・全12問・2025年5月21日～5月22日に実施。
主に共助やつながりの面で調査。防災に加え、日常のつながりやデジタル利用時間などを調査。
URL：<https://www.33bank.co.jp/33ir/question/20251218.pdf>

調査③：三重県(n=495)20～60代、各世代100名(20代のみ95名)・全9問・2026年1月26日～2月2日に実施。主に共助が機能しにくい理由や機能しやすい条件を調査。
URL：<https://www.33bank.co.jp/33ir/question/20260310.pdf>

※本文中で使用する調査①・②・③は、上記3つの調査をそれぞれ指します。

1. なぜ、防災への「関心」は「行動」に結びつかないのか？

(1) 広域災害における公助の限界と理解の広がり

南海トラフ地震のような広い範囲が同時に被災しうる災害について、国や自治体は被害想定への更新や注意喚起、避難や備えに関する情報発信を続けています。近年は地震に限らず、豪雨や台風も含めて「いつ起きても不思議ではない」という前提で備えを見直す必要性が広く語られるようになりました。

実際、広域災害では、道路・通信の混乱、避難所運営の負荷、人手や物資不足が重なり、災害直後は行政の支援（公助）が長期にわたり届かない場面も想定されます。調査②でも、「公助はすぐに届かない可能性」を認識している層は7割弱に及びました。リスクへの理解自体は一定程度広がっているとと言えます。

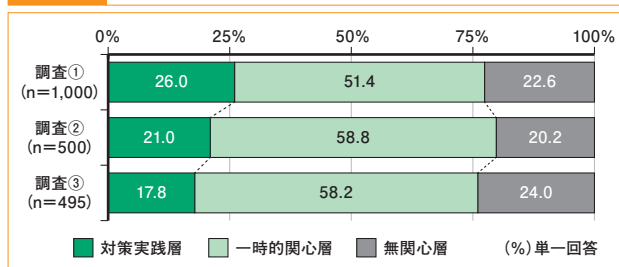
(2) 「分かっている、でも動けない」という現実

しかし理解があることと行動に移せることは別の問題です。

実施した3つの調査では、対象者や設問が完全には一致しないにも関わらず、いずれも共通した傾向が現れました。

それは、防災対策を継続して備えることが出来る層（以下「対策実践層」）が2割前後、関心はあるが行動が続かない層（以下「一時的関心層」）が6割前後、関心が薄く行動も少ない層（以下「無関心層」）が2割前後、という構図です（図表1）^{※1}。

図表1 防災への対策行動の分布(3調査、3層)



また、この傾向は三重県のみならず、東日本大震災で特に被害の大きかった宮城県、岩手県にも共通して見られました。回答者の属性や震災からの経過年数に差があるため単純な比較には注意が必要ですが、少なくとも「大きな災害経験があれば防災行動が定着する」とは言い切れない結果であり、啓発や体験だけでは「防災対策を続ける」という段階には届きにくいことを示唆しています。

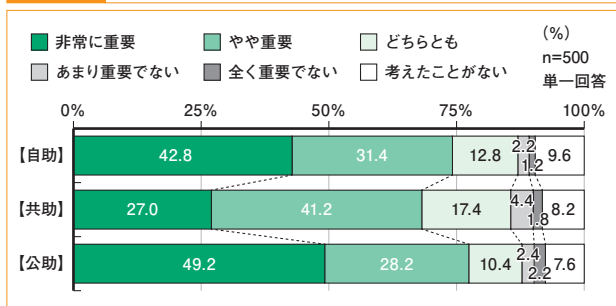
さらに2024年8月に初めて南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表された約3ヶ月後に実施した調査①では、同発表を受けて「新たな対策を始めた」層が32.4%に及びましたが、そのうち50%が「3か月後には意識・対策が低下した」という回答結果も得られました。

つまり、注意喚起情報によって防災対策に一時的に動き出す人は確かに生まれますが、それが習慣として根づくまでにはまた別の壁がある、という整理ができます。

(3) 共助をめぐる認識と実態のズレ

また、災害対応における自助・共助・公助について、それぞれどれほど重要と思っているかを調査②で尋ねたところ、「非常に重要」と答えた割合は公助49.2%、自助42.8%に対し、共助は27.0%に留まりました。「やや重要」を含めても共助は68.2%と、3つの中で最も低い水準です（図表2）。

図表2 災害対応における「自助、共助、公助」の重要度



一方、1995年の阪神淡路大震災では、倒壊建物から生き埋め状態で救出された人のうち、自力での脱出が34.9%、家族や近隣住民等による助け合いで救出されたのが62.6%で、救助隊やその他は2.5%に留まりました（出典：内閣府『平成26年版 防災白書』）。

実際の災害では公助より共助の方が命を左右する場面が多くあります。それにも関わらず、共助は平時において最も重要性が認識されにくいという点に、認識と実態の大きなズレがあります。

(4) 本レポートの焦点

こうした現実を前に、「防災への啓発が足りない」「共助の重要性をもっと訴えるべきだ」と言うことは簡単です。

しかし、防災への関心があっても行動が続かない層が全体の約6割を占めるという事実は、意識の問題ではなく、構造的な要因が背景にある可能性を示しています。

※1 人間の態度や行動傾向は、複数の要因の重なりで決まる場合、統計的に上位約2割・中間約6割・下位約2割に分かれやすいことが知られており、組織変革の研究でも自発的に動く層・様子を見る層・関心を持たない層がおおむねこの比率で現れるとされる(20-60-20ルール)。行動変容の研究でも、リスクを抱える集団の多くが「必要性は感じているが、まだ動いていない」段階にとどまることが繰り返し確認されており(Prochaska & Velicer, 1997)、防災においても同様の傾向が示唆される。

そこで本レポートでは、意識や啓発の水準ではなく、自助・共助が機能する条件や構造に着目し、次の3つの問いを立てます。

- ①なぜ防災が大切と「分かっている」人でも自助の行動が続かないのか
- ②共助が起きにくい背景には、どのような心理的な構造があるのか
- ③自助・共助の両方を「機能させる条件」として、地域で実装できる具体策は何か

次章以降では、この3つの問いを順に検討します。

2. 自助が止まりやすい構造－いくつもの壁が連動する

なぜ防災が大切だと「分かっている」人でも、自助行動を「続けられないのか」。本章では調査データをもとに、その構造を確認します。

調査①では、20～60代を対象に、三重県500名および東日本大震災での被害が大きかった宮城県・岩手県に250名ずつ、合計1,000名に普段の備えなどについて調査を実施しました。

その結果から見えてきたのは、単一の原因ではなく、複数の要因が連動して対策が止まりやすくなっているという構造でした。

(1) 「調べる」で止まる：耐震性の把握

まず、自宅の耐震性の把握・家具の固定・ハザードマップの確認など、建物崩壊への対策について尋ねたところ、そもそも「耐震性を把握していない」層が全体の37.8%（三重県37.0%）に上りました。しかもその内訳を見ると、そのうちの58.7%が防災に一定の関心を持つ一時的関心層でした。

建物崩壊は過去の震災においても主な死因と言われていますが、一時的関心層も含めて耐震性の把握が進まない背景には、そもそも耐震性をどう確認すればよいか分かりにくい、確認の手続きが手間に感じる、といった壁が最初の一歩を遠ざけていると考えられます。「大切だとは思っているが、手順が見えないから手が止まる」という止まり方です。

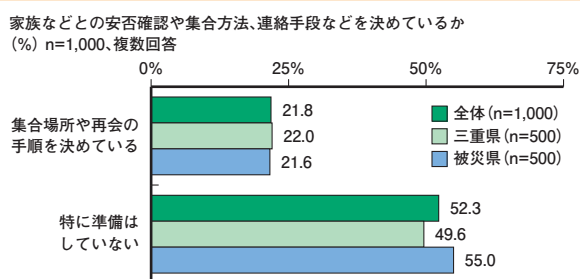
(2) 「決める」で止まる：家族との連絡手段・集合場所

大きな災害は都合よく家族と共にいる時に起きるとは限りません。むしろ別々にいる際に発生

することも十分に想定されます。

しかし実際のところ、集合場所や再会の手順を事前に決めている層は21.8%（三重県22.0%）に留まり、52.3%（三重県49.6%）が「特に準備はしていない」と回答しました（図表3）。加えて特に準備していない層のうち、9割弱が一時的関心層と無関心層で占められています。

図表3 被災時の連絡手段や集合場所



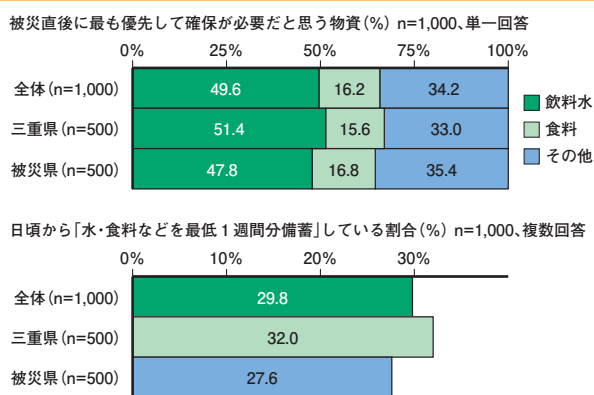
家族内での合意形成が必要な話題、とりわけ災害のような将来のネガティブな事態を想定する話し合いは、日常の中では持ち出しにくく、後回しにされやすい傾向があります。「一人では決められない」という構造が、自助への行動を止めている可能性があります。

(3) 「管理する」で止まる：備蓄の継続

被災直後に「最も優先して確保が必要な物資」として挙げられたのは飲料水と食料で、その割合は65.8%（三重県67.0%）に達しました。

しかし別の設問では、実際に「水や食料を最低1週間分備蓄している」と答えたのは29.8%（三重県32.0%）に留まっています（図表4）。

図表4 優先確保物資の認識と対策



こちらも重要と認識しているが行動が伴っていない典型的な例です。備蓄は始めるだけでなく、消費期限の確認や定期的な入れ替えが必要であり、「継続管理」の負担が行動を止めている可能性があります。

(4) 複数の壁が連動する構造

これらの場面は独立しているわけではありませぬ。いずれにも共通しているのは、「災害がいつ起きるか分からない」という前提のもとで、いつまで対策を続ける必要があるかという期限が設定しにくい点です。

そのうえで、何から手をつければよいか分からない、調べる手順が分かりにくい、家族との相談が必要になる、続けて管理することが負担になるといった要因が連動することで、「大事だと分かっている」はずの行動が遠ざかっていく可能性があります。

そして重要なのは、これが怠惰や無関心の問題ではないという点です。行動科学の知見では、明確な期限のない課題は後回しにされやすく、「やろうと思っている」と「実際にやる」の間には大きな隔たりが生じやすいことが知られています。発生が予測困難な災害への対策は、まさにその条件を満たしています。つまり、防災対策が続かないのは「意識が低い」からではなく、「人が動きにくくなる条件に該当してしまっているから」と言えます。

では、自助にこうした構造的な壁があるとすれば、地域で助け合う「共助」はどうでしょうか。実は共助にも、同じように行動を止めている構造があります。しかも共助の場合は、自助の壁に加えて、人と人との関わりにまつわる心理的な要因が重なります。

次章ではまず、共助が生まれる土台となる日常のつながりの現状を確認します。

3. 共助の土台—日常の接点と「頼れる人の存在」

前章で見たとおり、自助には「手順の見えにくさ」「一人で完結しにくさ」「管理の手間」加えて「期限のなさ」など複数の構造的な壁があります。こうした壁を個人の努力だけで越えるのは容易ではなく、地域で助け合う「共助」が補完的な役割を持つ理由もそこにあります。

しかし、その共助は日常の人間関係、つまり「つながり」の上に成り立っています。では、そのつながりは今どのような状態にあるのでしょうか。

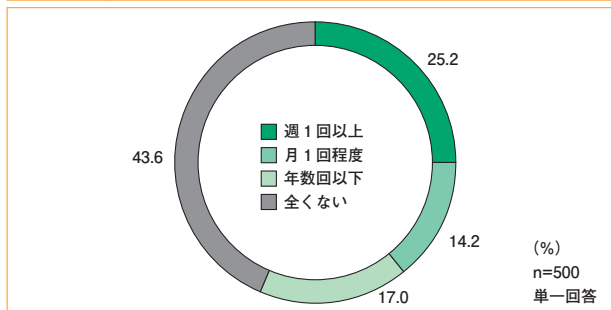
調査②では、三重県の20～60代の500名を対象に、共助や、共助が生まれる土台となる「つながり」などをテーマに調査を行いました。本章では特徴的な回答を紹介します。

(1) 近隣との日常の接点の少なさ

まず近所（徒歩10分圏内）の方との関わりの頻度を尋ねたところ、最も回答が多かったのが「全

くない」で4割を超えました（43.6%）。週1回以上の交流がある方は全体の約4分の1に留まっています（図表5）。

図表5 普段から家族以外の近隣のひとと、どれくらいの頻度でつながっているか

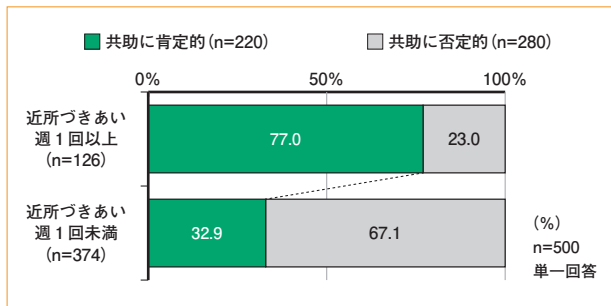


近所であっても、日常的な接点は決して多くありません。平時に顔や名前が一致しない相手には、非常時に声をかけることへの心理的ハードルが上がります。

そして「もし大きな災害が起きた際、近所の方を助ける行動を自分では取れると感じるか」について尋ねると、肯定的回答（そう思う、ややそう思う、以下同様）は44.0%、否定的回答（あまりそう思わない、全くそう思わない、以下同様）も41.8%と拮抗しました。

しかし近所づきあいが週1回以上ある方に限ると肯定的回答が約8割（77.0%）に達した一方、週1回未満の方では約3割（32.9%）に留まり、否定的回答が約7割に上りました（図表6）。日常の接点の有無が、共助への意識に大きく関わっていることが見てとれます。

図表6 共助と、近所づきあいの関係



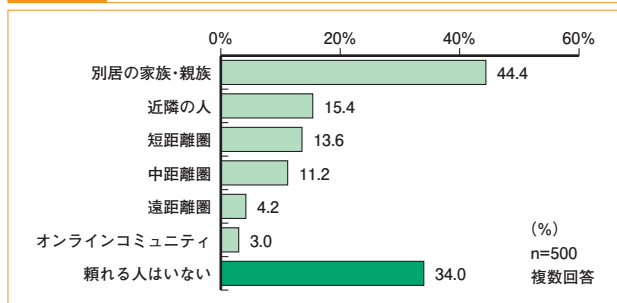
もちろん、現代において「深い近所づきあいを復活させよう」というのは現実的ではありません。しかし注目すべきは、ここで言う「接点」が必ずしも深い関係を意味していない点です。挨拶や短い立ち話といったごく軽い接点であっても、いざというときに「声をかけてもよい相手」が頭に浮かぶかどうか重要です。顔と名前がかろうじて一致する程度のつながりでも、非常時には大きな意味を持つ可能性があります。

社会学の知見では、こうした薄いつながりが情報や支援の「橋渡し」になりうる事が指摘されています*2。災害時の声掛けや安否確認においても、この「軽い橋渡し」が機能する場面は十分に考えられます。

(2) 「頼れる人がいない」層の存在

続いて、共助の土台を別の視点から確認します。同居家族以外で頼れる人がいるかについて、複数選択で尋ねたところ、「頼れる人はいない」と回答した人が34.0%存在しました(図表7)。

図表7 同居家族以外で、頼れる人は誰か



別居の家族・親族が44.4%と最も多い一方、近隣の方は15.4%に留まっています。日常の接点が少ないことは、「いざというときに誰を頼ればよいか分からない」という形で災害時に孤立する可能性もあります。

つまり、共助の土台には、日常の接点の少なさと、同居家族以外に頼れる人が見えにくいという2つの課題が少なくとも重なっています。

ただしこれは、共助の「外側の壁」にすぎません。接点があったとしても、人は必ずしも助け合えるとは限りません。では、人々の行動をさらに止めている「内側の壁」とは何か。次章ではその構造を見ていきます。

4. 共助を止めている「相互のブレーキ」

本章では三重県の20~60代の495名に行った調査③をもとに、その「内側の壁」の構造を見ていきます。

調査③も扱うテーマは共助が中心ですが、調査②と異なり、助ける側だけでなく、助けを求める側の心理にも注目しました。

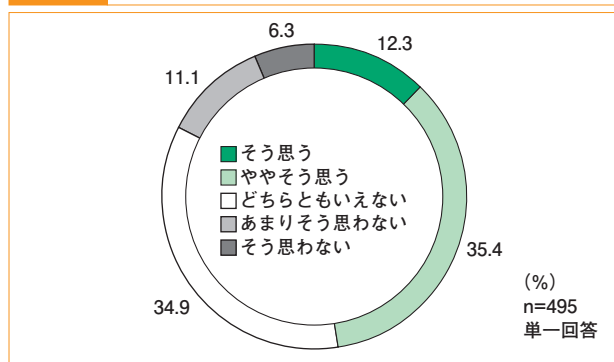
(1) 助けを求める側の遠慮

まず自らが助けを求める声を挙げられるかについて「災害時など困った際、近所の人(徒歩5分圏内)に助けを求められるか」を尋ねたところ、

肯定的回答36.4%、否定的回答26.4%で「どちらともいえない」が37.2%でした。

さらに災害時に自ら助けを求める際に「迷惑をかけてはいけない」と感じて助けを求めることをためらうか、という設問には47.7%が肯定的な回答をしました(図表8)。

図表8 災害時、自ら助けを求める際、「迷惑をかけてはいけない」と感じてためらうか



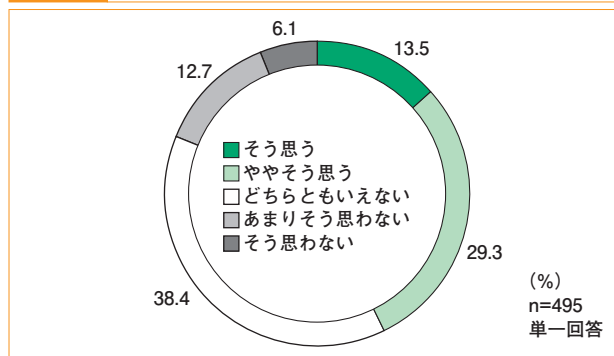
認識と行動のギャップの背景には「迷惑をかけられない」という、ためらいの心理が働いている可能性が読み取れます。防災研究では、支援を「受ける力」(受援力)も共助の重要な一面とされていますが、この「遠慮」がその力を弱めている可能性があります。

つまり「助けてほしい」と感じている人ほど、声を上げにくいという、日本社会において根深い「人に迷惑をかけてはいけない」という規範が、災害という非常時にまで持ち込まれている可能性を示す結果とも言えます。

(2) 助ける側のためらい

一方、助ける側にもブレーキが見られました。困っている人に対して声をかける際に「意図と違って受け取られたり、後で面倒になったりしないか気になる」という誤解への不安について尋ねたところ、42.8%が肯定的回答をしました(図表9)。

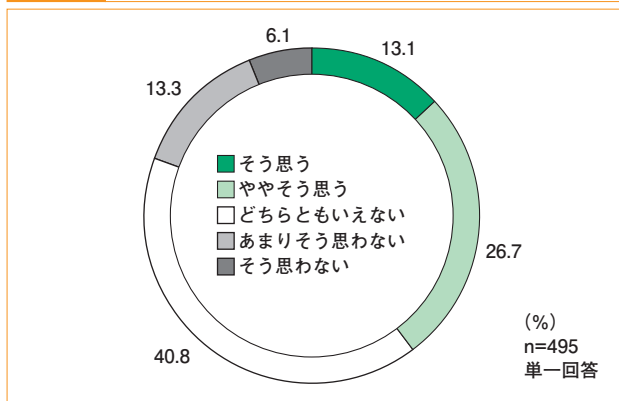
図表9 困っている人へ声かけの際、意図と違って受け取られないか不安か



*2 社会学者Granovetter (1973) が提唱した「弱い紐帯(ちゅうたい)の強さ」として知られる知見。親密な関係よりも、顔見知り程度の薄いつながりの方が、異なる情報や支援を届ける「橋渡し」として機能しやすいとされる。

さらに「本当はもう少し地域の人と関わってもよいと思っけていても、トラブル回避で自ら関わりを控えている」に肯定的に回答した方も39.8%に上りました(図表10)。

図表10 本当は近所等と関わってよいが、トラブル回避のため、自ら関わりを控えていると感じるか

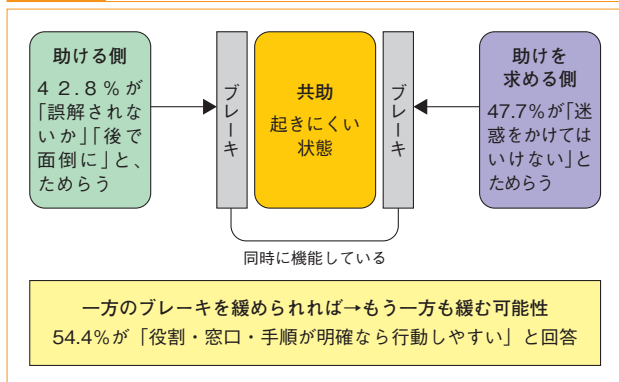


つまり、関わりたくないのではなく、誤解やトラブルへの不安が行動を引き留めている、ということが、いずれも4割前後の規模で見られました。共助が機能しにくい背景は「迷惑をかけたくない、誤解されたくない」という対人不安にある可能性が、これらの結果から示されています。

(3) 「相互のブレーキ」—そして仕組みという手 がかり

ここで重要なのは、助ける側と助けを求める側の両方に、同時にブレーキがかかっているという構造です(図表11)。

図表11 相互のブレーキの概念図



助けてほしい人は「迷惑をかけてはいけない」と遠慮し、声を上げません。助けてほしい人は「誤解されないか」とためらい、手を差し伸べません。一方が動けないことで、もう一方も動きにくくなる。この連鎖が、共助を止めている構造の中心にあると考えられます。

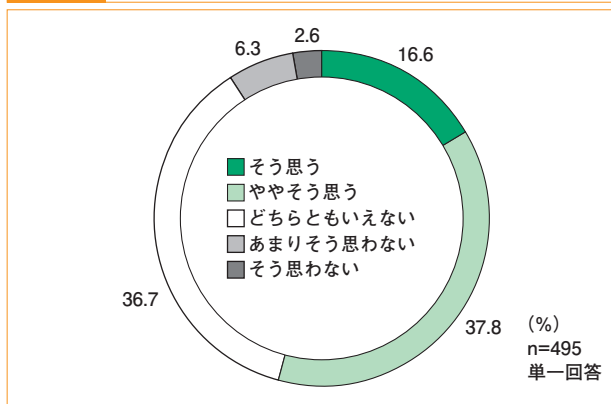
こうした相互のブレーキは、放置すればするほど固くなっていく性質を持っていると考えられ

ます。逆に言えば、どちらか一方のブレーキが緩められれば、もう一方も緩む可能性があります。

では、こうした心理的なブレーキを緩める手がかりはあるのでしょうか。

調査③では、「困っていそうな人がいるとき、自らの判断で声をかけるよりも、役割や担当、連絡先や手順が明確な方が、安心して行動しやすいと思うか」を尋ねました。その結果、肯定的回答が54.4%に達し、否定的回答は8.9%に留まりました(図表12)。多くの人は「関わりたくない」のではなく、「やり方が見えれば動ける」と感じていることが読み取れます。

図表12 困っていそうな人に対して、自分の判断より、役割・担当、窓口、手順が明確な方が安心して行動しやすいと思うか

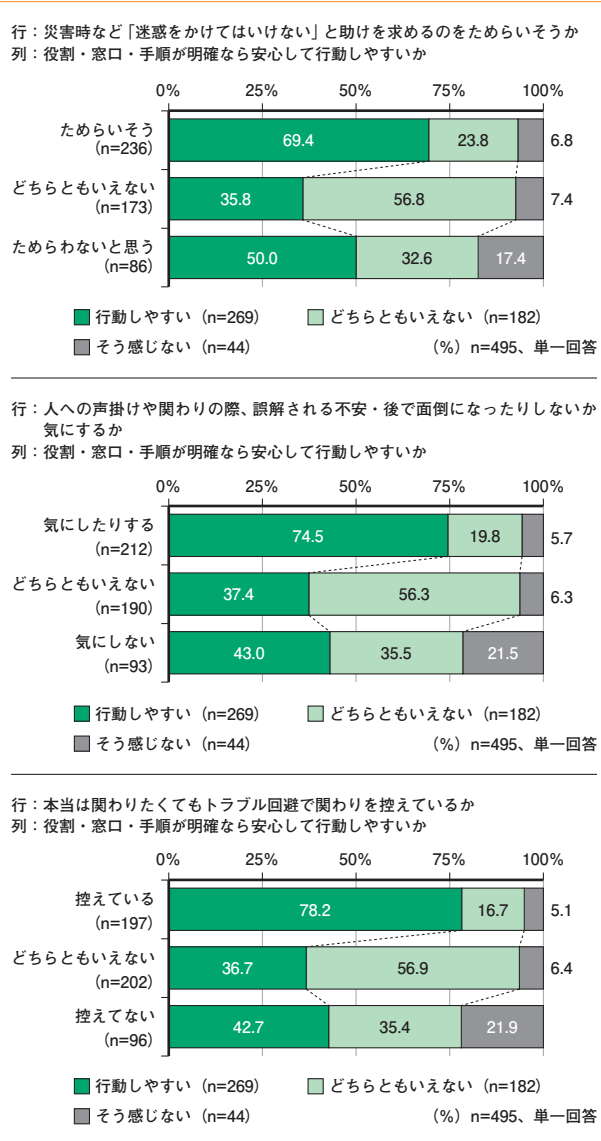


さらに重要なのは、心理的なブレーキが強い層ほど、仕組みへの期待が高いという点です。図表13(次頁)で示す通り、助けを求めるのをためらう層、声掛けが誤解されないか不安を感じる層、トラブル回避で自ら関わりを控えている層のいずれも、7~8割前後が「役割・窓口・手順が明確なら行動しやすい」と回答しています。仕組みへの期待は一部の消極的な層だけの話ではなく、対人不安が強い人ほど切実に求めているという構造です。

この傾向は助ける側だけでなく、助けを求める側にも同様に働いています。「迷惑をかけてはいけない」とためらう層が同様に仕組みを求めているということは、窓口や手順の整備が、助けを求める行動そのもののハードルを下げる可能性を示しています。また、不安が比較的弱い層も4~5割が仕組みを支持しており、仕組み整備の効果は地域全体の底上げとして機能しうると考えられます。

以上から、共助を止めているのは助ける側・求める側の双方に働く心理的ブレーキであることが確認できました。そしてこの相互のブレーキは、仕組みによって連動して緩む可能性があります。

図表13 共助に関する心理的ブレーキの強さと「仕組みがあれば動ける」への支持率



行動は変わりにくく、具体的な手順や実行のきっかけが示されることで初めて行動が促されることが知られており、本調査の結果はその方向性と一致しています。

ただし2点補足します。1点目は、「仕組み」とは新たな大きな事業のことではありません。すでに地域で動いている組織や活動の中に、迷いを減らす工夫を1つ加えることが出発点です。2点目は、本調査が示しているのは仕組みへの期待の高さであり、それが実際に行動を変えるかは地域での試行と検証によって確かめる必要があります。

それらをふまえて以下、具体策を4点の提言として示します(図表14)。提言①②は「やり方が見えない」という迷いに、提言③は「助けを求めてよいか」という遠慮に、提言④は「誰に声をかけるか」という接点の薄さに、それぞれ対応しています。4つは独立した施策ではなく、相互のブレーキを複数の角度から緩める一体の設計です。

図表14 迷いを減らす4つの提言

提言	対応する迷い	効果の対象
①窓口を1つ決めておく	誰に言えばいいか	助ける側・求める側両方
②紙1枚で手順を共有する	何をすればいいか	主に助ける側
③助けを求める合図を作る	助けを求めてよいか	主に求める側
④軽い接点を日常に置く	誰に声をかけるか	助ける側

提言① 窓口を1つ決めておくー「誰に言えばいいか」の迷いを減らす

困ったときに最初につまずきやすいのは「誰に言えばよいか分からない」という点です。「頼れる窓口」を1つ決めておくことが出発点です。それを掲示板・回覧・訓練などで繰り返し知らせることで、いざというときの迷いを減らすことができます。

この窓口は、助ける側だけでなく助けを求める側にとっても重要です。「ここに連絡すればよい」という窓口が見えていれば、「迷惑をかけてはいけない」という遠慮のハードルが下がる可能性があります。逆に、助けを必要としている方が声を上げることは、助ける側にとっても「動いてよい」という合図になりえます。つまり窓口を1つ決めておくことは、相互のブレーキの両方に同時に作用する仕掛けです。

窓口の人は専門家である必要はなく、「受けて、

5. 示唆と提言ー「意識を高める」より「迷いを減らす」

前章までの分析が示すのは、自助・共助ともに、迷いが出る場面で行動が止まりやすいという共通の構造です。

自助では期限の見えにくさや手順の分かりにくさが、共助では「迷惑」「誤解」「トラブル」を避けたいという対人不安が、それぞれ行動を遠ざけています。そして共助における「相互のブレーキ」は、一方が緩むともう一方も緩む可能性を持っています。

したがって、解決へのヒントは、「もっと頑張りましょう」「助け合いましょう」という精神論ではなく、迷いが出る場面でも動ける条件を地域の中に仕組みとして埋め込むことです。

行動に関する研究知見でも、情報提供だけでは

つなぐ」役割を担うだけで十分です。例えば、マンションなら管理組合を通じて防災担当者を周知し、戸建て地区なら自治会の班長を窓口として回覧で繰り返し知らせる、といった形から始められます。

提言② 紙1枚で手順を共有するー「何をすればいいか」の迷いを減らす

「手順が明確であれば動きやすい」と感じている方は5割を超えています(調査③)。声かけの文例、安否確認の順番、迷ったときの一言(例:「とりあえず窓口へ」)、やらないこと(危険箇所への単独行動など)を紙1枚に集約しておくことが有効です。

大切なのは「完璧な手順書」ではなく「迷いを減らすこと」です。「大丈夫ですか?何かお手伝いできることはありますか?」という一文があるだけで、声をかける側の緊張は和らぐかもしれません。文例の正確さよりも、「こう言えばいい」という型が手元にあること自体に意味があります。

この「紙1枚」の考え方は、自助の継続にも適用できます。第2章で見たとおり、自助が止まりやすい原因の1つは「何をどう確認すればよいか分かりにくい」「期限がないと後回しになる」という点にありました。例えば、耐震性確認の問い合わせ先・備蓄の入れ替え時期・家族との集合場所を1枚にまとめ、年2回の確認日を設けるだけでも、「手間の大きさ」と「期限のなさ」という壁を同時に小さくできる可能性があります。

提言③ 助けを求める合図を作るー「助けを求めてよいか」の迷いを減らす

「迷惑をかけてはいけない」というためらいが強い人ほど、声を上げにくく、結果として必要な支援が届きにくくなる可能性があります。この遠慮を和らげるには、「助けてほしい」という意思表示そのものを地域の中で正当化する仕組みが有効です。

例えば、災害時に玄関先へ「無事です」「助けが必要です」を示すカードを掲げる方法があります。助けを求めることが「許可された行動」として目に見える形になれば、求める側の遠慮も、助ける側のためらいも、同時に小さくなる可能性があります。

あわせて、地域でできること・できないことの範囲や専門機関へのつなぎ先を事前に共有しておくことで、関わる側の負担感も軽減できます。「ここまでが自分の範囲」という境界が見えていれば、長く関わり続けるための安全策にもなります。

提言④ 軽い接点を日常に置くー「誰に声をかけるか」の迷いを減らす

3章で確認したとおり、週1回以上の接点がある層では共助への自信が大きく高まっていました。ただしこの「週1回」は、深い関係を前提としたものではありません。ごみ出しの際のすれ違い、掲示板の前での立ち話、防災訓練で名前を呼び合う機会、こうした小さな積み重ねが非常時に「あの人に声をかけてみよう」と思えるかどうかを左右します。

調査②③は、近隣の接点が少ない層が多いことを示しています。ただし「もっと深く交流しましょう」という呼びかけは現実的ではありません。目指すのは「関係を深める」ことではなく「接触の機会を少し増やす」ことです。

回覧を短くする、当番を小さな単位で回す、集合住宅では「掲示板を見るだけで参加できる安否確認」を導入するなど、参加の敷居を下げる設計が考えられます。月1回のミニ点検を仕組みとして置く、防災訓練の場を近隣の顔合わせの機会に使うといった工夫も有効です。

6. おわりに

本レポートの提言は、いずれも大きな予算や新しい組織を前提としていません。自治会の回覧に1枚加える、防災訓練の冒頭で窓口を1つ紹介する、備蓄の確認日を年に2回カレンダーに入れる、すでに地域で動いている活動の中に「迷いを減らす工夫」を1つ埋め込むことが出発点として考えられます。

一度にすべてを動かす必要はありません。まず1つ、自分の地域で最も取り組みやすいものから始めてみる。その小さな一歩が、いざというときに「動ける条件」を少しずつ整えていくことにつながると考えます。

防災の「意識を高める」ことは、もちろん大切です。しかし意識だけでは行動は続きません。意識を「仕組み」で支えること。それが、助けたい人が助けやすく、助けを求めたい人が声を上げやすい地域をつくる出発点ではないでしょうか。

三十三総研 調査部 主任研究員 松田 拓