

「地域防災」と「つながり」に関する 意識調査

防災力を高めるのは「情報伝達」よりも「日常のつながり」の可能性

- | | |
|---------------|--------|
| 1. 調査概要 | … 1 P |
| 2. 設問内容ごとのサマリ | … 2 P |
| 3. 総合サマリ | … 4 P |
| 4. 設問別詳細解説 | … 5 P |
| 5. クロス集計 | … 20 P |

2025年12月18日
株式会社 三十三総研
調査部 主任研究員 松田拓

1. 調査概要

1. 調査の背景

南海トラフ巨大地震など広域・同時災害の脅威が現実味を帯びる中、専門家や行政関係者の間では、「広域・同時災害の場合、災害初期段階では行政支援（公助）が十分機能しない可能性」が繰り返し強調されている。

その分、自分の命は自分で守る「自助」と地域で助け合う「共助」が重要となる。

しかし現実には、「防災情報は届いても、行動に移らない」、「行動しても続かない」、「関心が薄い」といった人々も多くみられる。

加えて、そもそも現代では日常生活の中で、「頼れる人がいない」、「近所との接点が少ない」、「孤独感が強い」、「デジタル中心の生活」といった「つながり」の薄さも想定され、いざという時の防災行動そのものに影響を与える可能性も考えられる。

2. 本調査の狙い・テーマ

本調査は、以下のテーマを主な軸に、「地域の防災力を高めるための要因」を明らかにすることを狙いとする。

- ①：防災行動（自助）は、どの程度「定着」しているのか？
- ②：共助の行動力は、どんな要因と関係しているのか？
- ③：防災への無関心と社会的つながりはどう関係しているのか？
- ④：デジタル生活は、防災行動を促すのか？それとも弱めるのか？ など

3. 調査設計（行動・つながり・孤独/孤立・デジタル依存を同時に測る設計）

三重県に住む20～60代の個人の方500名を対象に、以下の領域を一つのフレームに統合して構造を捉えるよう設計した

- 【A：自助】防災対策の実行度合・継続度合（行動の定着）
- 【B：共助】困ったときに他者へ手を伸ばす意思（＝実際に動けるか）
- 【C：つながり】近隣から遠方までのつながり、日常の接触頻度
- 【D：孤独/孤立】孤独感・いざという時、家族以外に頼れる人がいるか
- 【E：デジタル】SNS・スマホ利用時間、災害時の途絶影響

4. 調査方法

- ・調査対象 三重県在住、男・女、20～60代
各世代100名ずつ 計500名
- ・調査方法 インターネットによる調査
- ・調査時期 2025年5月21日～5月22日
- ・回答状況 有効回答500名
- ・設問 全12問

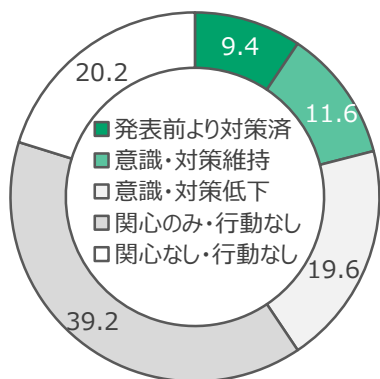
(人)			
年齢	男性	女性	計
20代	50	50	100
30代	50	50	100
40代	50	50	100
50代	50	50	100
60代	50	50	100
合計	250	250	500

5. 設問内容

カテゴリ	設問番号	回答形式	設問の要旨
A・B 防災行動・意識（自助・共助・公助）	Q1	単一	現在の防災対策の状況（意識と行動）
	Q2	単一	災害対応の自助、共助、公助の重要度
	Q3	単一	公助の遅れへの認識度
	Q4	単一	隣人を助ける行動（共助）への自信
B 多様な他者との共存意識	Q5	単一	避難所での要配慮者への対応意向（高齢者、外国人、障害者、乳幼児連れ）
C「つながり」の量と範囲	Q6	単一	広域のつながり（被災想定地域外との連携）への意向
	Q7	単一	日常的な他者との接触頻度（近隣、短距離/中距離/遠距離の友人、オンラインコミュニティ）
D 孤独/孤立と頼れる人	Q8	単一	日常生活での孤独感の有無
	Q9	複数	困った時やいざという時に頼れる人の有無
	Q10	単一	地域・行政の積極的な声かけの必要性（日常生活、災害時）
E デジタル利用と影響度	Q11	単一	平日平均のスマホ・ITサービス利用時間
	Q12	単一	通信障害時の生活への影響度

2. 設問内容ごとのサマリ①

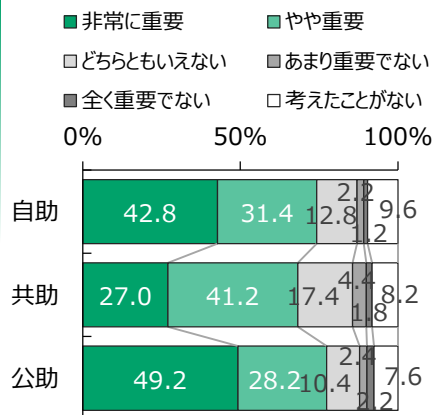
Q1 南海トラフ臨時情報・新被害想定発表後の防災対策（自助）の状況



日々の防災対策
＝自分の命は自分で守る「自助」を
継続・実践できているのは **2 割**

単位：％、(n=500：単一回答)

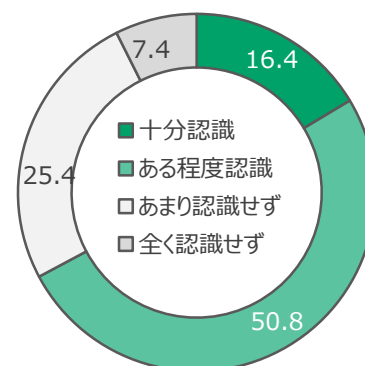
Q2 災害対応における「自助」「共助」「公助」の重要度



公助への期待
が強い一方、
共助の重要性の
認識が
相対的に低め

単位：％、(n=500：単一回答)

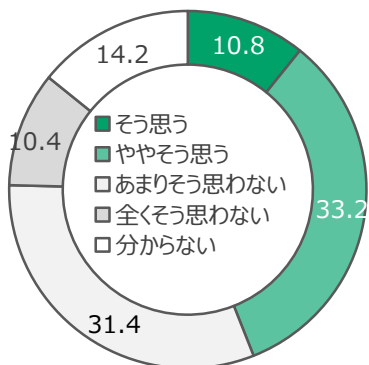
Q3 「公助はすぐに届かない」ことの認識度合い



大規模災害時の
公助遅延は
7 割弱が認識

単位：％、(n=500：単一回答)

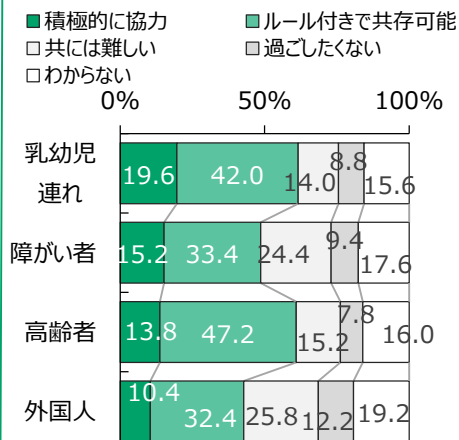
Q4 災害発生時、自ら人を助ける行動（共助行動）を取れるか



災害時の
「共助行動」を
取れるのは
4 割

単位：％、(n=500：単一回答)

Q5 大規模災害時の避難所生活での社会的弱者への対応

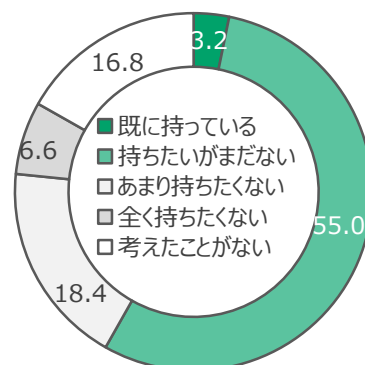


「ルール付きで
共存可能」が
多数派

「外国人」
「障がい者」等
と共存は困難・
共に過ごしたく
ないとする層も
一定数存在

単位：％、(n=500：単一回答)

Q6 広域の壊滅的災害に備え「広域なつながり」を持ちたいか



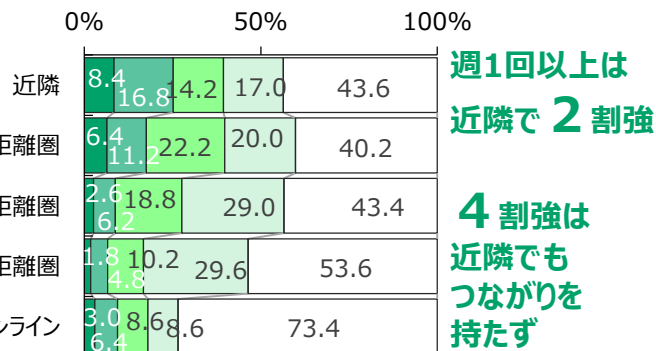
6 割弱が
被災想定地域
外とのつながり
を希望するが、
実際につながり
をもつ層は
全体の**3%**

単位：％、(n=500：単一回答)

2. 設問内容ごとのサマリ②

Q7 普段から、家族以外に、誰と、どれ位の頻度でつながっているか

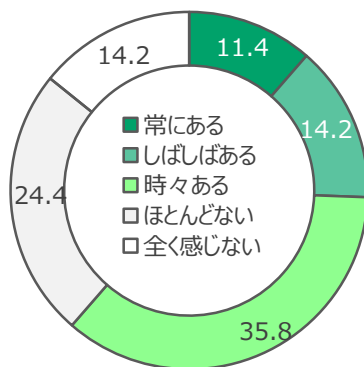
■ 週3回以上 ■ 週1回程度 ■ 月1回程度
□ 年数回以下 □ 全くない



週1回以上は
近隣で 2 割強

4 割強は
近隣でも
つながりを
持たず

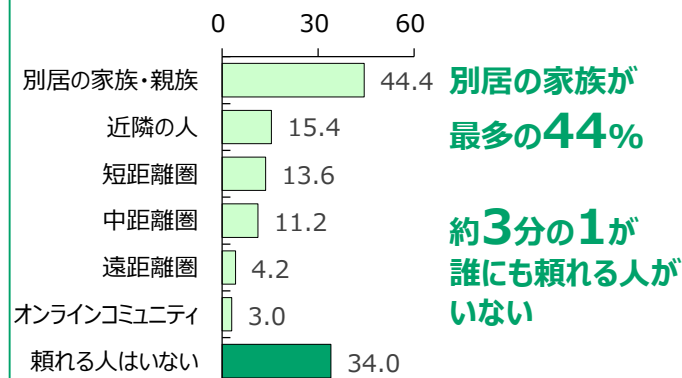
Q8 普段から心の中を話せない、頼れる人がいない「孤独」を感じるか



孤独感は
6割が自覚

全体の1割強が
孤独を
「常に感じている」

Q9 同居家族以外で、頼れる人は誰か（災害時の孤立の可能性）

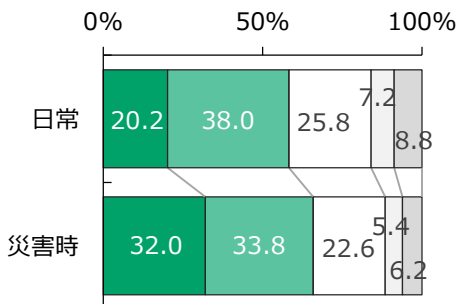


別居の家族が
最多の44%

約3分の1が
誰にも頼れる人が
いない

Q10 日常・災害時における地域・行政の声かけ・安否確認

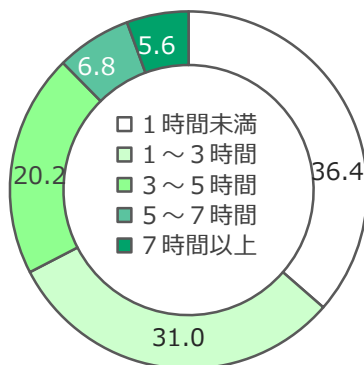
■ 非常に必要 ■ やや必要
□ どちらとも言えない □ あまり必要ない
□ 不要



災害時の声かけは
3分の2が
必要と認識

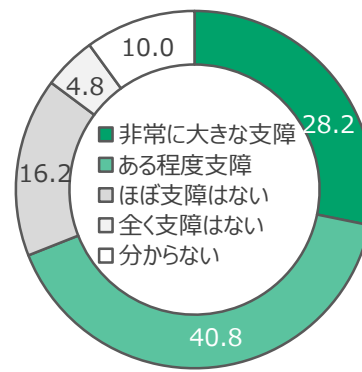
日常では
6人に1人が
「不要・あまり必要
ない」と回答

Q11 スマートフォンなどITサービスの1日あたりの利用時間



3時間超 32.6%
5時間超 12.4%
7時間超 5.6%

Q12 災害時のデジタル途絶による災害生活への影響



災害時の
デジタル途絶は
約 7 割に
支障をもたらす

3. 総合サマリ ～防災力を高めるのは「情報伝達」よりも「日常のつながり・交流頻度」か～

前提 日々の防災対策の状況に合わせて、回答者500名を3つの層に分類(Q1)。

①**対策実践層 (n=105)**：発表前より対策を行い防災対策を維持+発表後に新たな防災対策を始め、現在も高い防災意識を維持

②**一時関心層 (n=294)**：発表後に新たな防災対策を始めたが、現在は取り組みや意識が低下+発表時は関心を持ったが、具体的な行動には移していない

③**無関心層 (n=101)**：特に関心を持たず、行動にも変化はなかった

1. 防災対策は重要と認識しても「実際の行動」にはつながりにくい

・日々の防災対策の状況を、南海トラフ臨時情報・新被害想定発表後に尋ねたところ(Q1)、日頃から防災対策＝自助を実践・継続できている「**対策実践層**」が**21.0%**で、情報を受け取ったが行動が続かない「**一時関心層**」が**58.8%**と最大ボリュームとなった。さらに、特に関心も行動も見られない「**無関心層**」は**20.2%**となった。

・また49.2%が「公助は非常に重要」と認識し(Q2)、67.2%が「公助は災害直後には届かない」と認識している(Q3)など防災対策の重要性は認知している一方で、上記の分布の通り、「実際の行動」までは実践・継続出来ていない層が多く存在する。

2. 自助×共助：自分を守れる人ほど、他者も助けられる

・「災害発生時に自ら人を助ける行動を取るか」(共助行動)の設問(Q4)に、「そう思う」+「ややそう思う」の合計は44.0%となった。これを対策実践層とクロス集計すると同率は57.1%と上昇。一方、無関心層では同率は19.8%と低水準となる。

・つまり**自分を守れる人(自助)ほど、他人を助けられる(共助)傾向がみられる。**

3. 共助・多様性受容を高めるのは「日常における交流頻度・つながり」

・共助行動の設問(Q4)を軸にしたクロス集計では、高齢者や外国人などとの避難所生活(Q5)を余儀なくされた場合、共助行動を取れる層の約**6～8割**が「協力的」な回答を選択。しかし共助行動を取れない層は同率は**3～4割**に留まった。

・さらに近隣住民等との交流頻度を尋ねた設問と掛け合わせると(Q7×Q4)、**共助行動を取れる層の44.1%が近隣住民と週1回以上の交流を持っている**結果が得られた。一方で、共助行動を取れない層の89.6%が交流は週1回未満だった。

・つまり「**共助の力**」があると「**多様な状況を受け入れやすく**」、さらに**共助行動を取れるかは「日常における交流頻度・つながり」**に関係している可能性が得られた。

4. 防災対策を実践・継続している層ほど交流頻度も高く頼れる人も多い

・日常の孤独感(Q8)、いざという時に同居家族以外で頼れる人(Q9)も調査しところ、**孤独感を自覚しているのは61.4%、頼れる相手がいない人は34.0%**存在した。

・特徴的なクロス集計として、**近所づきあいが週1回以上ある方の91.3%は、誰かしら頼れる人を持っており(Q7×Q9)**、また**対策実践層の79.0%は頼れる人がいるが、無関心層では同率は僅か36.6%という結果となった(Q1×Q9)**。

・さらに対策実践層の43.8%は近所づきあいを週1回以上もっているが、一時関心層は同率は23.5%、無関心層は10.9%と、**防災対策を実践・継続している層ほど、近隣住民との交流頻度も多く、かつ頼れる人も多い傾向がみられた。**

5. スマホ等の利用時間が長いほど、孤独を感じ頼れる人がいない傾向

・Q11ではスマホ等の1日あたりの利用時間、Q12では災害時にスマホ等が使えなくなった際の災害生活への支障具合を調査。支障があると回答したのは69.0%で、スマホ等は情報収集ツールとして有効である反面、多くの人が依存しているツールでもある。

・またクロス集計では、**デジタル利用時間が長くなるほど、孤独感をもつ割合や頼れる人がいない割合が増加し、5時間以上の層では80.6%が孤独感もち(Q11×Q8)、53.2%が「頼れる人がいない」(Q11×Q9)**という結果となった。

6. 示唆：防災力を高めるには「情報伝達」よりも「つながり再構築」か

✓ **本調査の最大のポイントは、防災行動は「情報伝達」ではなく、「日常における交流頻度の多さ・つながり」から生まれる可能性が高いということ。**現に南海トラフ臨時情報・新被害想定など災害時の危機感を伝える情報が出て、実際に防災対策を継続・実践しているのは2割であり、6割は継続的な行動ができず、2割は無関心。

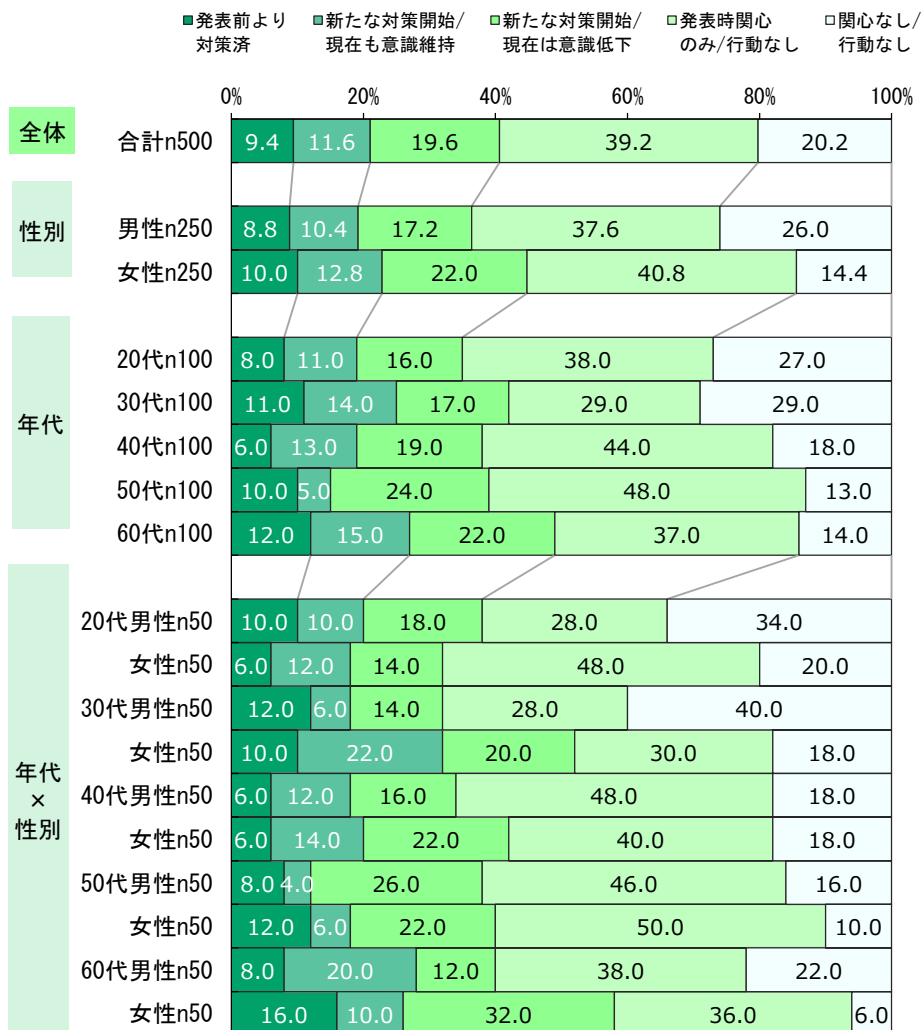
✓ それよりも近隣住民等のつながりがある方が、いざという時に頼れる人も多く、共助行動を取りやすい傾向。調査結果では「**週1回以上の交流頻度**」があると、**自助・共助行動をとれる比率が高い傾向**が示されており、「**つながり**」は必ずしも「**深い人間関係**」である必要もない。

✓ よって、つながりには、水道や電気と同じ「**生存していくためのインフラ・セーフティネット**」としての機能がある面を捉えなおすことも有効であると考え。

✓ 災害対策は、「**情報の周知**」も重要だが、「**近隣住民とのつながりの再構築**」にフォーカスすることで、地域の防災力が強化される可能性が高い。

Q1 南海トラフ臨時情報・新被害想定発表後の防災対策(自助)の状況

【図表1】Q1 南海トラフ臨時情報・新被害想定発表後の
防災対策の状況(単一選択)



Q1 近年、南海トラフ地震に関する新たな情報（2024年8月の臨時情報や、2025年3月の新被害想定など）が発表されました。こうした情報に触れる中で、巨大地震などに備えた現在の防災対策の状況に最も近いものを選んでください。（単一回答）

「意識と行動のギャップ」と「継続性の欠如」が目立つ

①数字的要点

- ・関心止まりが最多4割：「発表時関心のみ/行動なし」39.2%で最大。
- ・意識高い対策済は少数派：「対策済＋意識維持」は21.0%にとどまる。
- ・新情報で動いたのは約3割：うち2/3は、防災意識が低下。
- ・性年代差：女性や60代で行動率が高く、特に60代女性が防災対策を実施。一方、30代男性は無関心層40.0%と突出。

②主な特徴・考察

行動を伴わない層が6割近くも存在

多数派は「発表時関心のみ/行動なし」39.2%、「関心なし/行動なし」20.2%、計59.4%の行動を伴わない層。対策の具体的な行動に移るための時間的・心理的ハードルが高いことが考えられる。

「対策済＋意識維持」は2割強で、計画的な準備層は少数派

全体の21.0%しか継続的な備えに取り組んでおらず、20代・40代・50代は20%を下回る。女性の方が相対的に防災対策を行動に移している比率が高い。

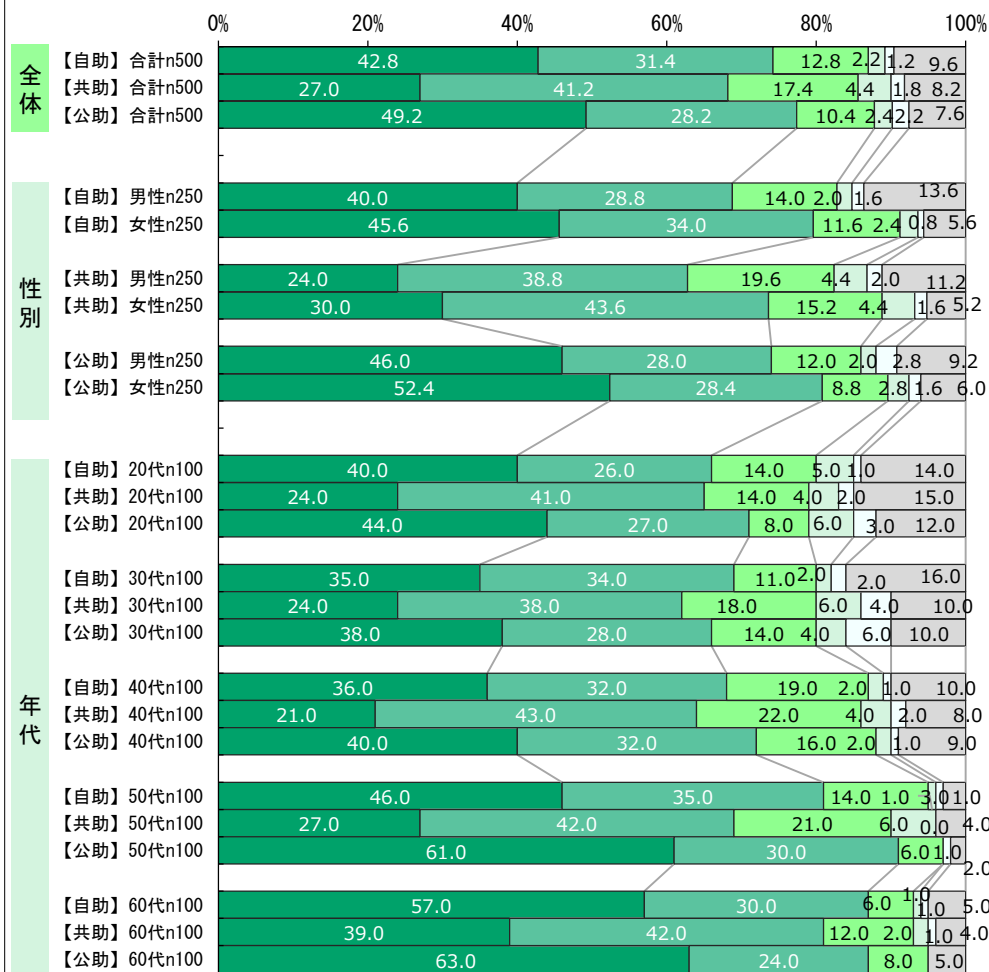
3割強が防災対策を強化したが、半分以上は防災意識が低下。

発表により「新たな対策開始/現在も意識維持」11.6%＋「新たな対策開始/現在は意識低下」19.6%＝計31.2%が新たな防災行動を実施。ただ19.6%はその後対策意識が低下。防災には関心をもっても継続的に意識を保つことは難しい。

Q2 災害対応における「自助」「共助」「公助」の重要度（1）

【図表2】Q2 災害対応における
「自助」「共助」「公助」の重要度 について（単一選択）

■非常に重要である ■やや重要である ■どちらともいえない □あまり重要でない □まったく重要でない □考えたことがない



Q2 防災対策では、まず自分の身は自分で守る「自助」、地域住民や身近な人たちと助け合う「共助」、そして行政による支援「公助」の3つの力が重要とされています。それぞれ「災害対応でどのくらい重要か」選択ください。（各単一回答）

「公助への期待」が最も強い一方、巨大災害の現実を踏まえた

「自助・共助」の必要性をどう浸透させるかが課題

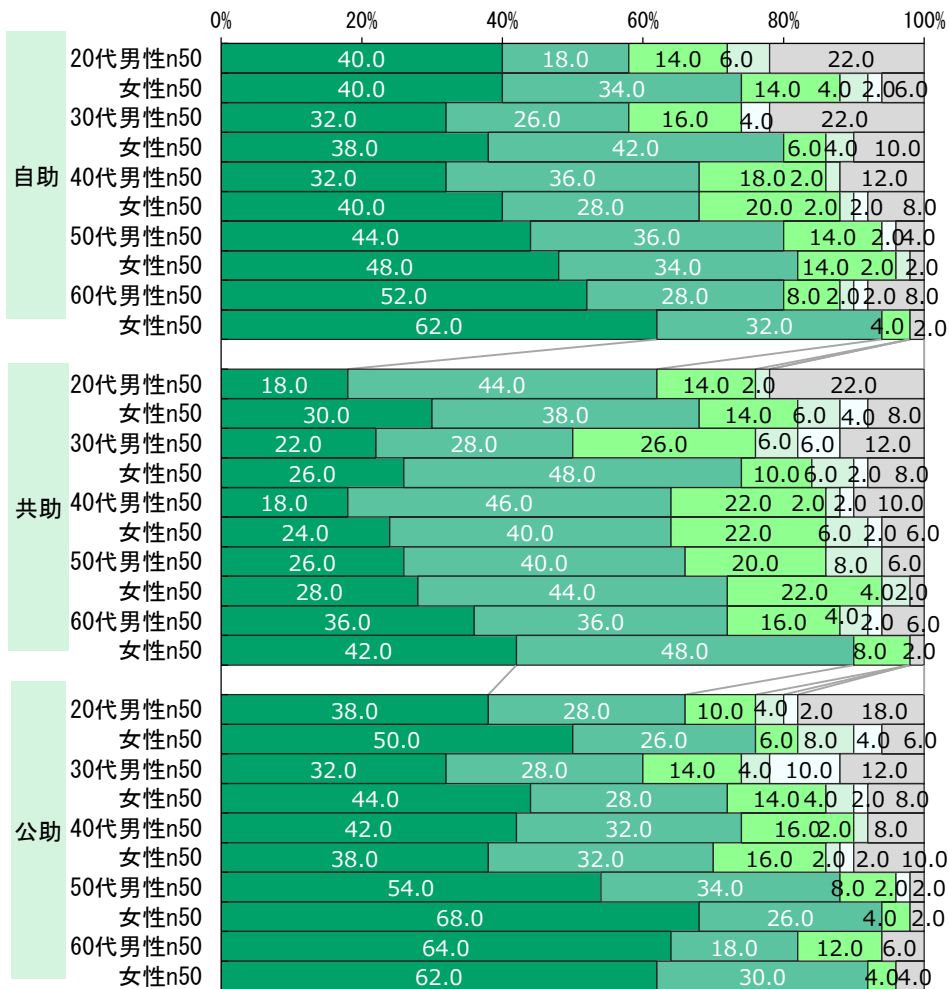
① 数字的要点（次ページも参照）

- ・重要度の大きさ：公助77.4%＞自助74.2%＞共助68.2%
（いずれも「非常に+やや」）。
- ・「非常に重要」の厚み：公助49.2%が最多、自助42.8%、共助27.0%。危機時の公助期待が最も強い構図と、共助は弱め。
- ・無関心層：若年層ほど「考えたことがない」が高め。
- ・性差：男性より女性のほうが防災の重要度を強く認識。
一方「考えたことがない」は男性が高い。
- ・年代差：年代上昇とともに重視度が増加。
自助(非常に+やや) = 50代81.0%／60代87.0%、
共助(非常に+やや) = 50代69.0%／60代81.0%、
公助(非常に) = 50代61.0%／60代63.0%。
30代男性は共助50.0%・公助「非常に」32.0%と低水準。

Q2 災害対応における「自助」「共助」「公助」の重要度（2）

【図表3】Q2 災害対応における「自助」「共助」「公助」の重要度（年代×性別）

■非常に重要である ■やや重要である ■どちらともいえない ■あまり重要でない ■まったく重要でない ■考えたことがない



前頁と同じ Q2 防災対策では、まず自分の身は自分で守る「自助」、地域住民や身近な人たちと助け合う「共助」、そして行政による支援「公助」の3つの力が重要とされています。それぞれ「災害対応でどのくらい重要か」選択ください。（各単一回答）

② 主な特徴・考察

三位一体の認識は広がるが、比重は“公助＞自助＞共助”

危機局面の最終的な拠り所として公助期待がやや先行。

自助は広く支持、一方で共助は重要視こそ高いが“腹落ち度”は相対的に低い印象。

平時の安心感と有事の現実との間に認識のズレ

最も重要視される「公助」は、平時における行政サービスへの信頼や、災害対応の最終的な責任は行政にあるという認識が背景か。しかし、巨大災害においては、初動期には公的支援が機能不全に陥りやすく、阪神淡路大震災の教訓が示すように、人命救助のほとんどが「自助」（66.8%）と「共助」（30.7%）によって行われたという現実との間に、認識のズレがあることが示唆される。

高年代層の経験知が重視度を押し上げる

震災経験などが相対的に多いと思われる高年代層で三要素の評価が高い。

女性は三要素を一貫して重視

同世代の男性より女性のほうが一貫して防災意識が高い。

避難所運営では女性の発言権が少ないといわれるなか、むしろ計画作りや訓練の“推進役”としての採用が有効と考えられる。

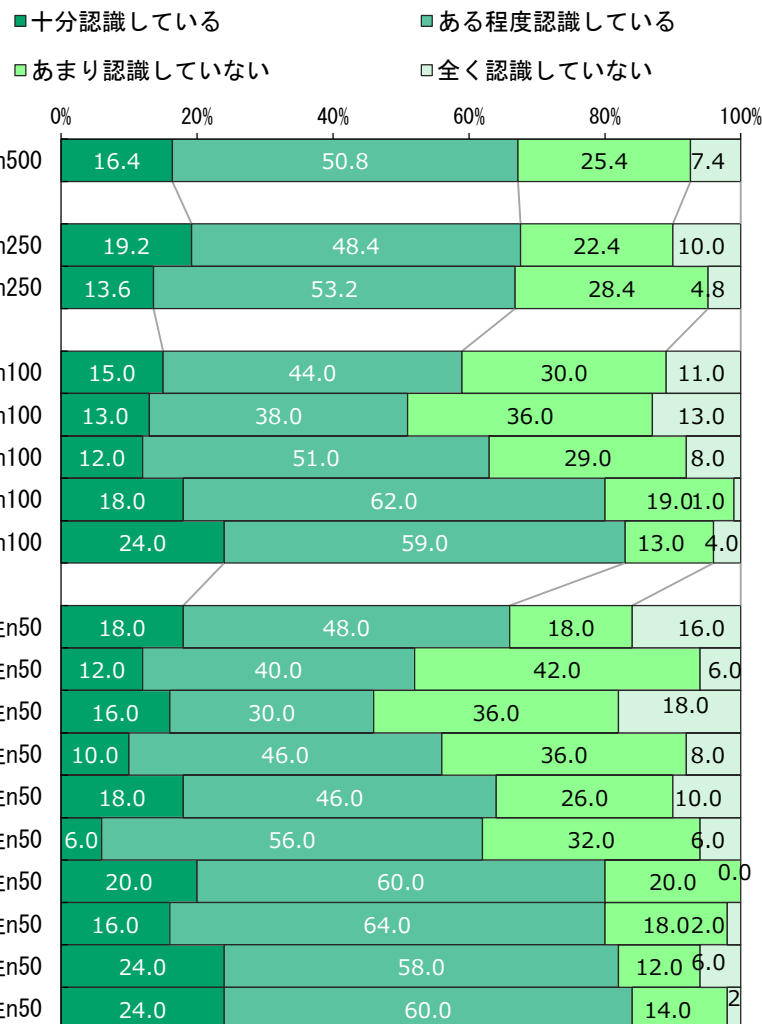
若年層の男性に“考え不足／低関与”の溝

20代・30代の男性に「考えたことがない」や重要度低めが散見。

職場単位・オンライン併用・短時間参加など、負担の小さい関与導線の設計が必要と考えられる。

Q3 「公助はすぐに届かない」ことの認識度合い

【図表4】Q3 災害発生時は、「公助」がすぐに届かないことの認識度合い
(単一選択)



Q3 南海トラフ巨大地震のような大規模な災害が発生した場合、道路の寸断や通信の混乱などにより、国や地方公共団体などの行政機関が提供する、避難所の開設・運営、食料・水・生活必需品の供給、医療・救護活動などの支援（公助）がすぐに届かない可能性があると言われています。このことについて、どの程度認識していますか。（単一回答）

大規模災害時の「公助遅延」は半数以上が認識するも、若年層では認識が低い

① 数字的要点

- ・認識ありは67.2%：十分16.4%+ある程度50.8%。一方で認識不足層（あまり25.4%+全く7.4%）も約3割存在。
- ・性差：男性は「十分認識」19.2%で女性13.6%を上回るが、「全く認識していない」も男性10.0%>女性4.8%と振れ幅が大きい。
- ・年代差が大きい：50～60代は8割超が認識、30代は49.0%が「認識不足」で最低水準。

② 主な特徴・考察

全体では“公助は遅れる”が常識化しつつある

報道や訓練の影響もあるためか、7割近くが支援遅延を想定。社会的に前提意識として浸透しつつある。

高年代層は経験値から強い危機感

50～60代で認識率8割超。震災経験などが相対的にほかの年代より多いと思われる、行政支援への過度な期待を避ける現実的姿勢が表れている。

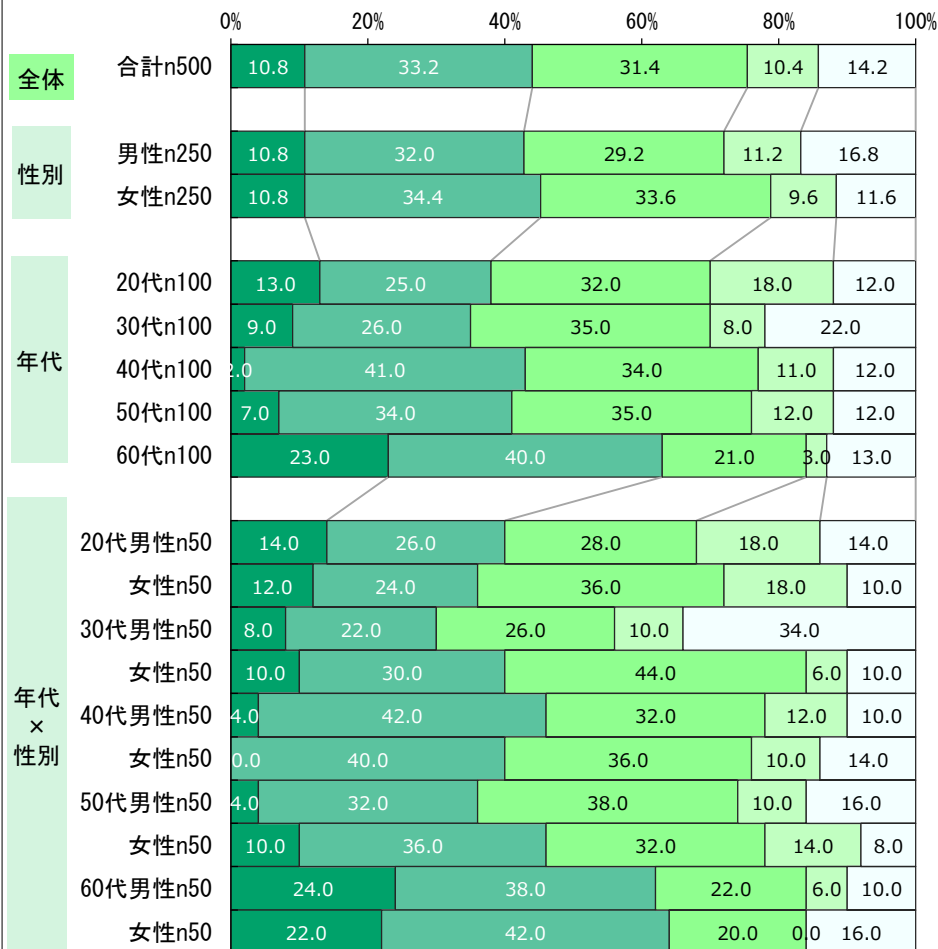
若年層、とりわけ男性に大きな認識ギャップ

20～30代男性は「認識なし」が突出。

Q4 災害発生時、自ら人を助ける行動（共助行動）を取れるか

【図表5】Q4 災害発生時には、自ら人を助ける行動を取れると感じるか。

■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない
□ 全くそう思わない □ 分からない



Q4 もし大きな災害が起きた時、ご近所の方を助ける行動（例えば、声をかける、安否を確認する、簡単な救助の手伝い、情報を伝えるなど）を、「自分では取れる」と感じますか。（単一回答）

災害時の「共助行動」に前向きなのは約4割、特に高齢層の自信が高い一方、若年層の約半数は消極的

① 数値的要点

- ・行動を取れることに前向きなのは44.0%にとどまる：
「そう思う」10.8% + 「ややそう思う」33.2%で半数未満。
- ・否定的層も41.8%と拮抗：
あまり31.4% + 全く10.4%。さらに「わからない」14.2%が存在。
- ・年代差：
60代63.0%が突出して高く、20代38.0%、30代35.0%は低水準。

② 主な特徴・考察

共助行動を取れると回答したのは半数未満

自ら人を助けられると答えたのは4割強にとどまり、地域の共助として十分とはいえない水準。

シニア層は自信が強く“担い手候補”

60代は6割超が行動可能と回答。災害経験が相対的に多い層であり、若年層の手本やリーダー役を担える存在。

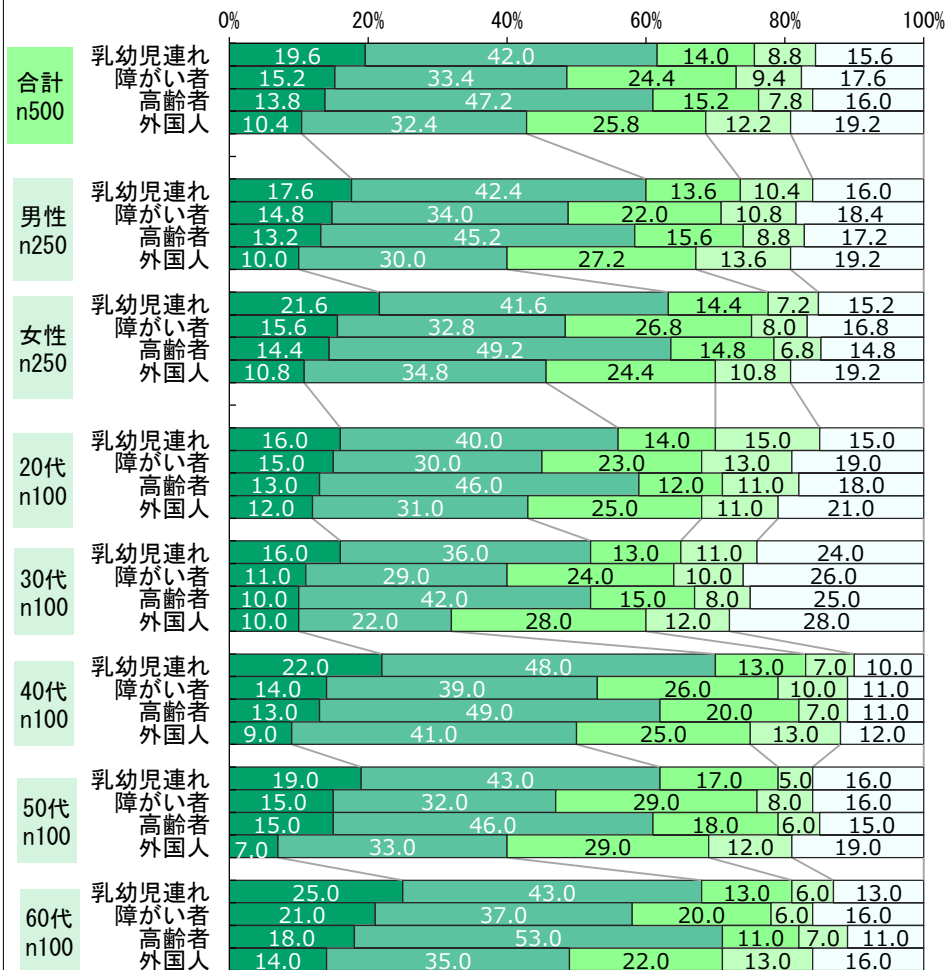
30代男性で「わからない」が特に多い

30代男性では「わからない」が3割強。共助行動を取れると回答したのは3割。

Q5 大規模災害時の避難所生活での社会的弱者への対応（1）

【図表6】Q5 大規模災害で避難所生活を余儀なくされた場合の
「乳幼児を連れた方」「障がい者」「高齢者」「外国人」に対する気持ち（単一選択）

■共に過ごせるよう、積極的に協力したい ■一定のルールを守りつつ、共に過ごせると思う ■共に過ごすのは難しいと思う ■共に過ごしたくない □わからない



Q5 大規模な災害が発生し、避難所で生活することになった場合に、避難所では、高齢の方、日本語があまり得意でない外国人の方、障がいのある方、小さなお子さんを連れた方など、様々な状況にある方々と一緒に過ごすことになります。さらに今後、時間経過とともに地域の高齢者や外国人の方はさらに増える可能性が高いといえます。そのような点を想定しつつ、あなたは避難所において、「高齢者」「外国人」「障がい者」「乳幼児を連れた人」に対してどのように対応したいと考えますか。ご自身の気持ちに近いものをそれぞれ選択ください。（各単一回答）

要配慮者との避難所生活は「ルールを守れば共存可能」が多数意見だが、「外国人」「障がいのある方」と共存は困難・共に過ごしたくないとする層も一定数存在

主な特徴・考察

① 数値的要点

・「ルール遵守で共存可能」が主流

すべての要配慮者区分で、「一定のルールを守りつつ…」が最多。「高齢者」（47.2%）と「乳幼児を連れた方」（42.0%）では4割超がこの意見を選択し、共存への意欲を示している。

・「外国人」「障がい者」との共存に消極的な意見が多め

「消極的な意見」（難しい＋過ごしたくない）は、「外国人」で38.0%（25.8%＋12.2%）、「障がいのある方」で33.8%（24.4%＋9.4%）。これに対し、「高齢者」は23.0%、「乳幼児を連れた方」は22.8%に留まる。

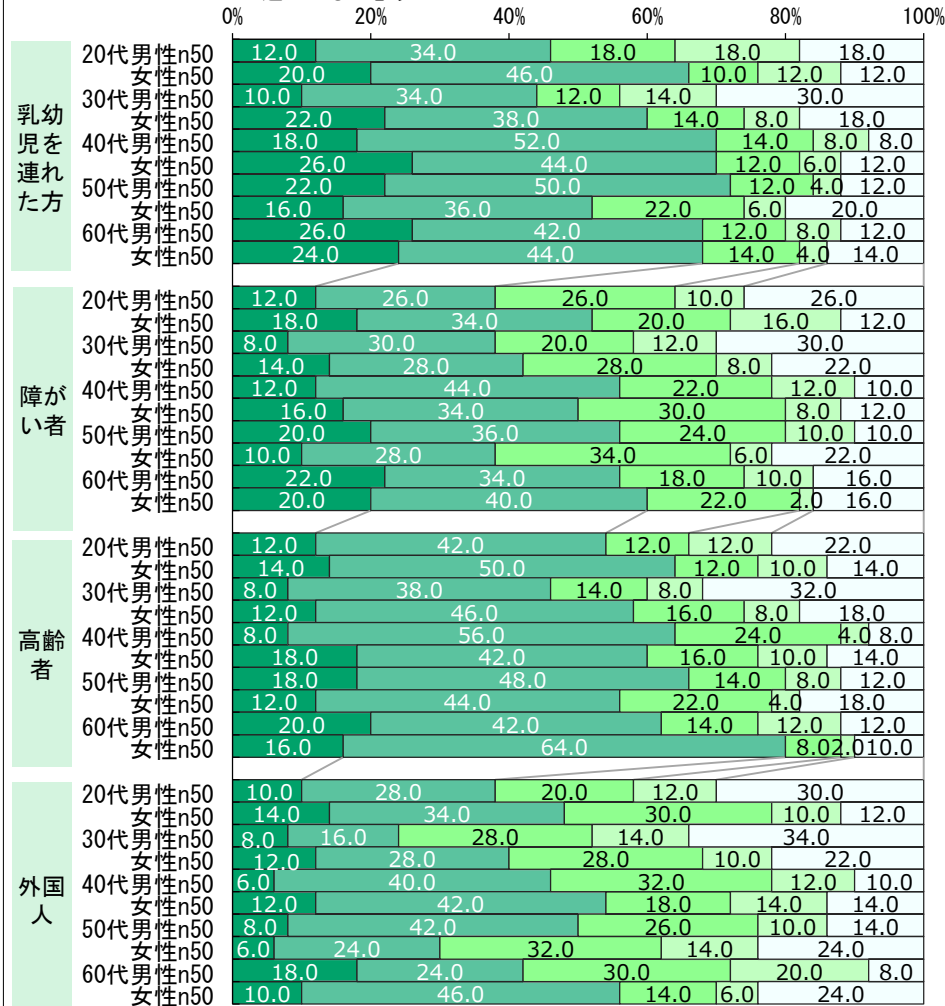
・「積極的に協力したい」は乳幼児連れに最も高い

「積極的に協力したい」の割合は、「乳幼児を連れた方」で19.6%と最も高く、子育て世代への共感や具体的な支援のしやすさが背景にあることが考えられる。一方、「外国人」への積極的な協力意欲は10.4%と最も低い。

Q5 大規模災害時の避難所生活での社会的弱者への対応（2）

【図表7】Q5 大規模災害で避難所生活を余儀なくされた場合の
「乳幼児を連れた方」「障がい者」「高齢者」「外国人」に対する気持ち（単一選択）

■共に過ごせるよう、積極的に協力したい ■一定のルールを守りつつ、共に過ごせると思う ■共に過ごすのは難しいと思う ■共に過ごしたくない □わからない



Q5 大規模な災害が発生し、避難所で生活することになった場合に、避難所では、高齢の方、日本語があまり得意でない外国人の方、障がいのある方、小さなお子さんを連れた方など、様々な状況にある方々と一緒に過ごすことになります。さらに今後、時間経過とともに地域の高齢者や外国人の方はさらに増える可能性が高いといえます。そのような点を想定しつつ、あなたは避難所において、「高齢者」「外国人」「障がい者」「乳幼児を連れた人」に対してどのように対応したいと考えますか。ご自身の気持ちに近いものをそれぞれ選択ください。（各単一回答）

②主な特徴・考察

共存への許容姿勢が示唆されるが、支援のハードルに差

多くの人が「ルールを守れば共存可能」と考えていることから、避難所における多様性を原理的には受け入れている姿勢が示唆される。

しかし、「外国人」「障がいのある方」への消極的な意見が多いのは、言語の壁や専門的な介助、特別区画の必要性といった、支援の物理的・心理的なハードルの高さが懸念材料になっていることが考えられる。

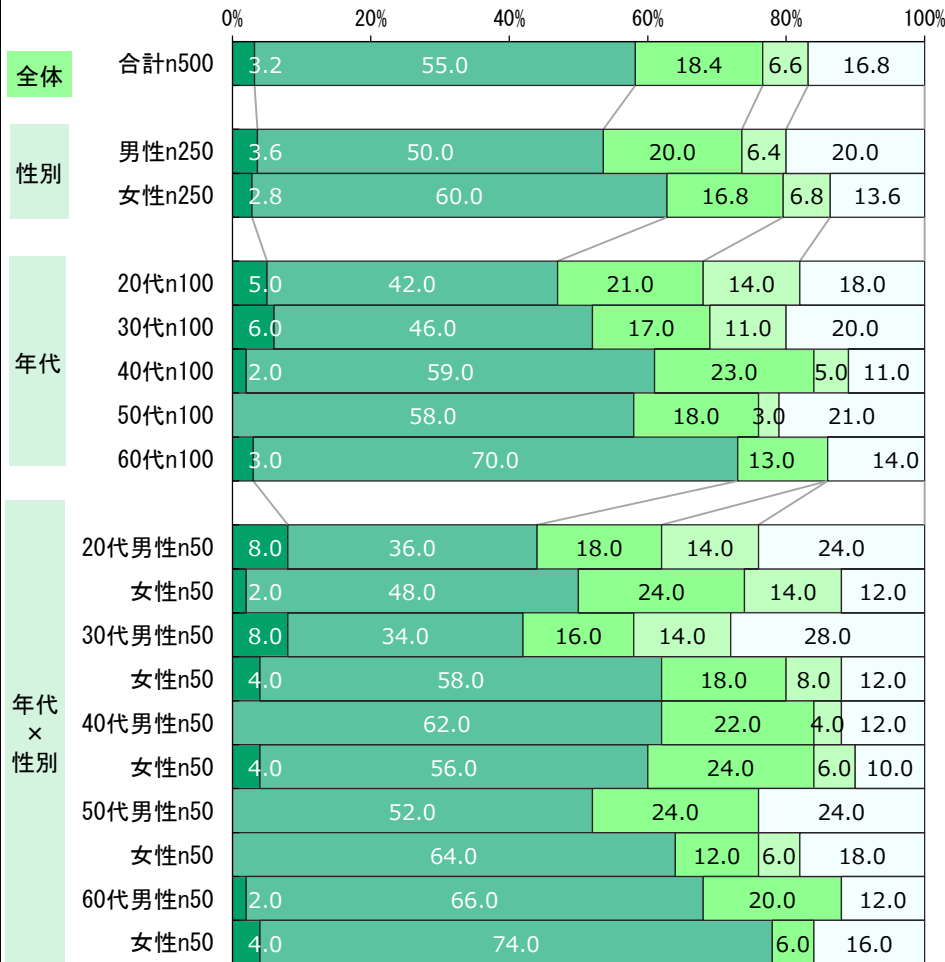
避難所運営におけるマニュアルなどと多様な人材の重要性が示唆

「外国人」「障がいのある方」との共存に消極的意見が多いという結果は、避難所運営が特定の利用者に偏った運営になることで、トラブルや要配慮者の孤立を生む可能性を示唆する。

Q6 広域の壊滅的災害に備え「広域なつながり」を持ちたいか

【図表8】Q6 巨大地震に備え、被災想定地域外に「広域のつながり」を持ちたいと思うか（単一選択）

■既に具体的なネットワークを持っている ■持ちたいと思うがまだない ■あまり持ちたいと思わない ■全く持ちたいと思わない □必要性を考えたことがない



Q6 南海トラフ巨大地震のような非常に広い範囲が同時に壊滅的な被害を被る災害に備え、被災想定地域外（遠隔地など）に情報提供を求めたり、支援を得られたりするような「広域のつながり」を持ちたいと思いますか。（単一回答）

過半数が被災想定地域外からの支援を求めるが、ネットワークを持つ層はわずか3%に留まる

① 数字的要点

・「広域のつながり」への強い意欲

「持ちたいと思うが、まだない」が55.0%と過半数を占め、災害に備え遠隔地のつながりの必要性は広く認識されている。この意向は60代で70.0%と特に高い。

・具体的なネットワークを持つ層は極めて少ない

実際に「既に具体的なネットワークを持っている」と回答した層は、全体でわずか3.2%に過ぎず、意欲と行動の間に大きなギャップが存在する。

・若年層と男性の消極的・無関心な層が多い

「消極的・無関心層」（あまり持ちたいと思わない～必要性を考えたことがない）は、20代で53.0%、30代で48.0%と、若年層で特に高い。

② 主な特徴・考察

広域災害の「孤立」への危機感

全体の過半数が「広域のつながりを持ちたい」と回答しており、広範囲災害では公助・共助が機能せず、遠隔地の支援が命綱になるとの危機感を感じていることが示唆される。特に女性や高齢層で高い。

「広域のつながり」の構築が難しい現実

一方ネットワークを持つ層がわずか3.2%であり、「広域のつながり」を持つことの物理的・心理的なハードルの高さが示唆される。

若年層・男性への広域連携のメリット周知の必要性

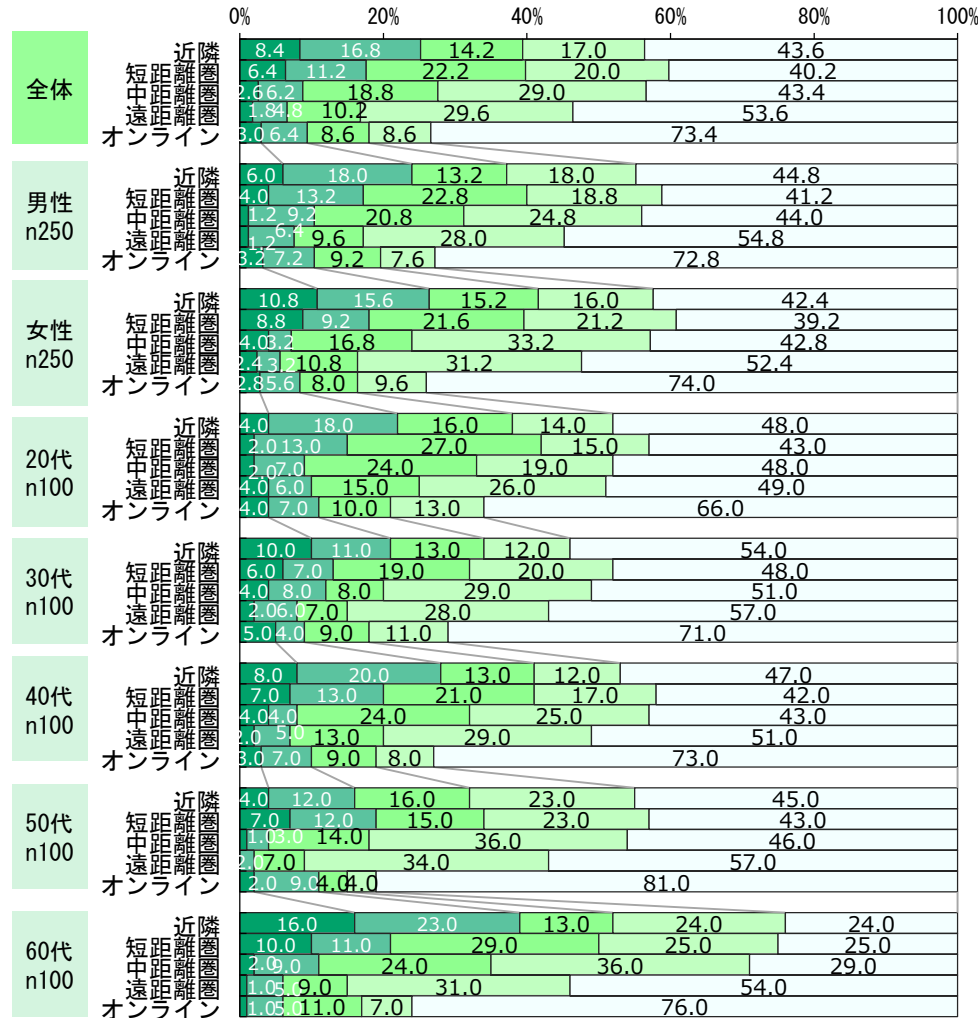
若年層や男性の一部で、広域のつながりに対して消極的・無関心な層が多い。これは、広域災害に対するイメージ不足、また広域連携の具体的なメリット（情報の早期入手、被災後の避難・避難先の確保、復興時の支援など）が十分に理解されていないことが原因として考えられる。

Q7 普段から、家族以外に、誰と、どれ位の頻度でつながっているか

【図表9】Q7 普段からの連絡や直接会う頻度(単一選択)

- ・近隣(徒歩または車で概ね10分以内) ・短距離圏(概ね30分以内)
- ・中距離圏(概ね30分超～2時間以内) ・遠距離圏(概ね2時間超の国内)
- ・オンライン中心コミュニティ

■ 週3回以上 ■ 週1回程度 ■ 月1回程度 ■ 年数回以下 □ 全くない



Q7 ご家族以外の方々との日常的な関わりについて、選択肢にある相手と普段、どのくらいの頻度で連絡を取り合ったり、直接会ったりしていますか。各単一回答

日常のつながりは「全くない」層がすべての分野で多数派、「近隣」「短距離」でも約4割が孤立

①数字的要点

・「全くない」層が全分野で最大

全てにおいて「全くない」が最多数。特に遠距離圏（53.6%）とオンライン中心コミュニティ（73.4%）では、過半数が交流を持っていない。

・「近隣」と「短距離圏」の交流も約4割が孤立

最も身近な「近隣の人」との交流が「全くない」層は43.6%、「短距離圏の友人・知人」との交流が「全くない」層は40.2%に達する。地域社会における相互扶助の基盤が約4割の層で機能していないことが示唆される。

・オンライン交流は一部の層

「オンライン中心コミュニティ」との交流は73.4%が「全くない」と回答。

②主な特徴・考察

災害時の「共助」基盤の脆弱さ

「近隣の人」との交流が「全くない」層が約4割存在することは、Q2で重要視された「共助」が、災害発生直後の初動期において機能しない可能性が高いことを示唆する。

地理的な距離に加えて多忙や人間関係の煩わしさが心理的な壁か

「全くない」層が「近隣」43.6%、「短距離圏」40.2%と、単なる地理的な問題だけでなく、多忙さや人間関係の煩わしさといった心理的な壁が存在していることが考えられる。

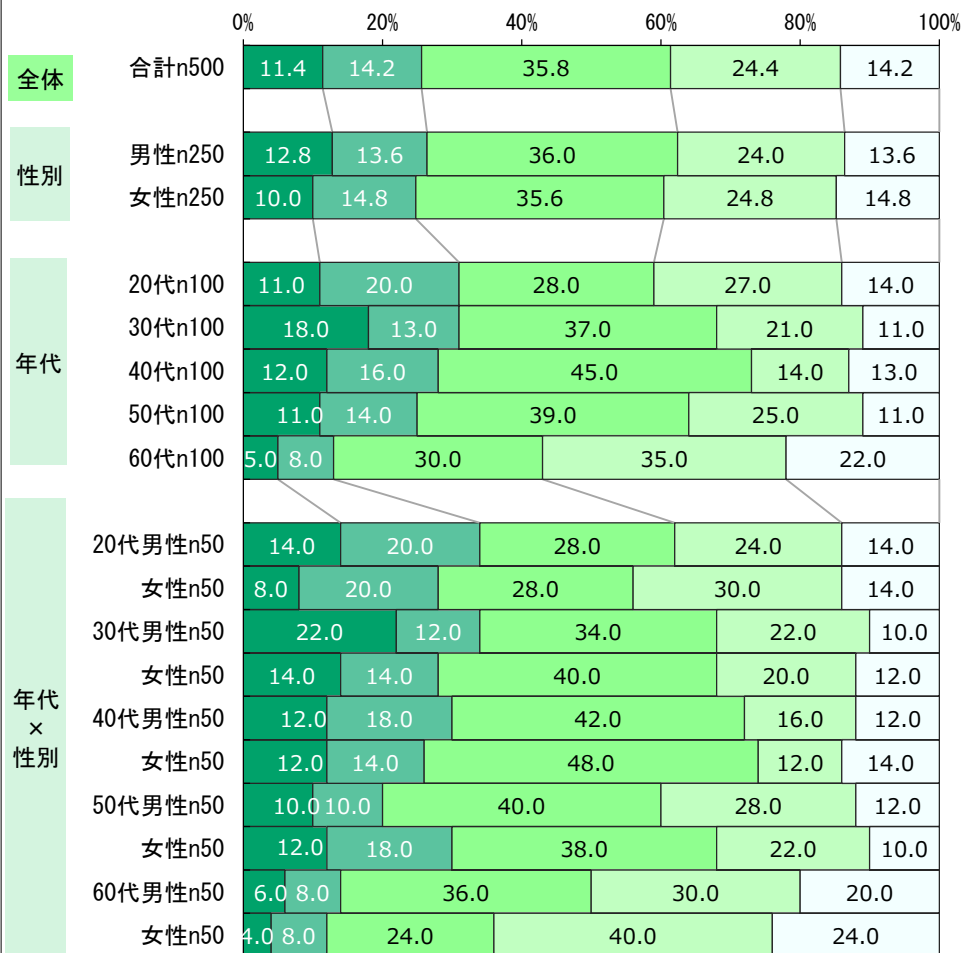
広域・遠隔地との連携にはオンライン利用の促進が必要か

Q6で半数以上が「広域のつながり」を求めているにもかかわらず、その基盤となりうる「オンライン中心コミュニティ」との交流が7割以上で「全くない」。広域災害時の情報収集・支援要請の手段が非常に限定的であることを示唆。

Q8 普段から心の内を話せない、頼れる人がいない「孤独」を感じるか

【図表10】Q8 日常生活で、「誰にも心の内を話せない」「困った時頼れる人がいない」といった孤独を感じることもあるか。(単一選択)

■常にある ■しばしばある ■時々ある ■ほとんどない □全く感じない



Q8 日常生活で、「誰にも心の内を話せない」「困った時頼れる人がいない」と孤独を感じることはありますか？(単一回答)

孤独感は6割が自覚、若年・働き盛り世代（30代男性）が最も孤独感が強い

①数字的要点

・約6割が何らかの孤独感を持つ

「時々ある」(35.8%)、「しばしばある」(14.2%)、「常にある」(11.4%)を合わせた「孤独を感じる層」は61.4%に達する。

・30・40代が特に孤独を感じる傾向

40代の「孤独を感じる層」は73.0%で、全年代の中で最も高い。年代・性別では30代男性の「常にある」が22.0%と、他の性別・年代と比較して極めて高い。

・高齢層ほど孤独を感じにくい

60代の「全く感じない」と「ほとんどない」を合わせた「孤独を感じない層」は57.0%と全年代の中で最も高く、高齢層ほどつながりを維持できていることが示唆される。

②主な特徴・考察

災害時の共助・自助の基盤に深刻な脆弱性

約6割の人が孤独感を感じていることは、Q4共助への自信のなさ(41.8%が消極的)の裏付けとなる。災害発生時に安否確認や初動の助け合いが機能するための社会的な結びつきが、日常レベルで既に失われていることが示唆される。

働き盛り世代の社会的な孤立が示唆される

30代男性で孤独感が「常にある」が22.0%と際立って高いのは、仕事や育児などで多忙であり、地域活動や友人関係の維持に時間やエネルギーを割けないという、構造的な課題があることが考えられる。この層は地域防災の担い手として期待される反面、孤立しやすいことから、彼らを孤立させないための職域連携や負担の少ない交流機会の創出が重要であることが示唆される。

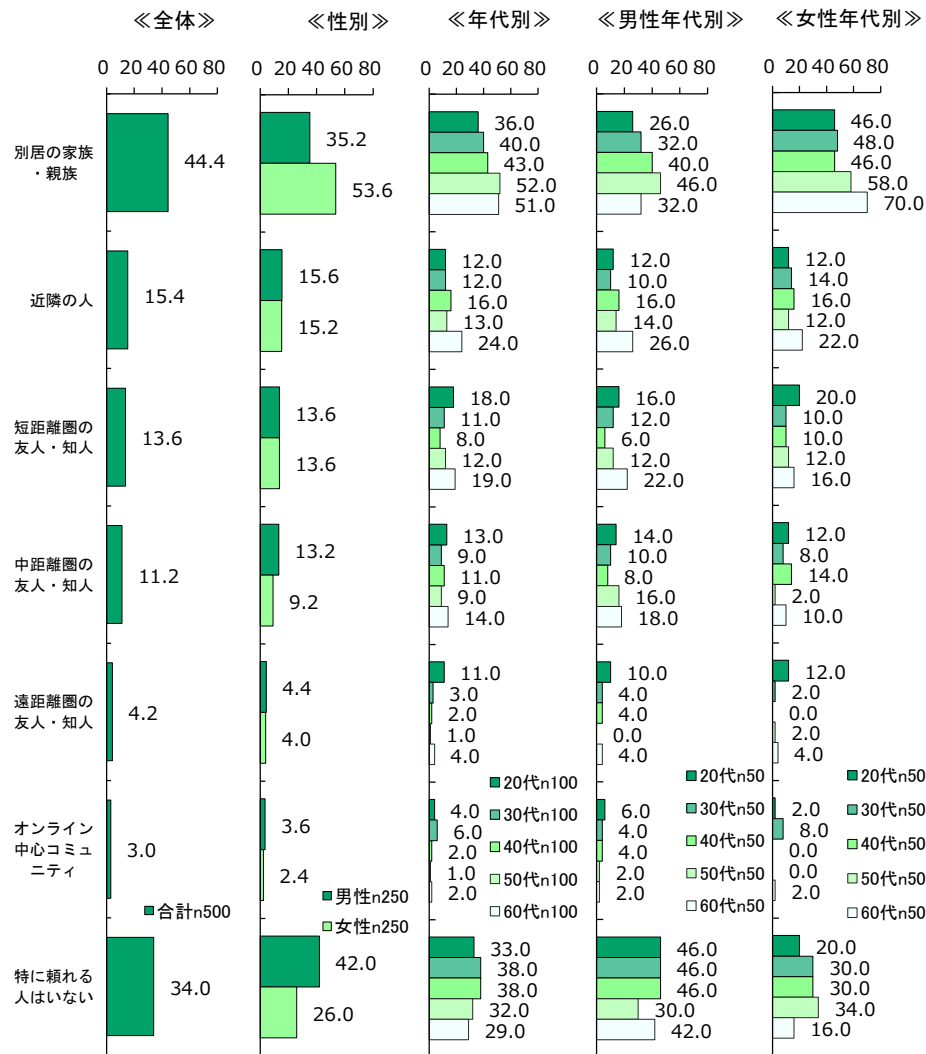
地域コミュニティの機能不全を補完する仕組みが必要

Q7で近隣のつながりの希薄化が示されたことに加え、本設問で頼れる人の不在が浮き彫りに。この状況は、地域コミュニティが心理的なセーフティネットとしても機能不全を起こしている可能性を示唆する。

Q9 同居家族以外で、頼れる人は誰か

【図表11】Q9 同居家族以外で、何か困った時や、いざという時に頼れる人は誰か（複数選択）

（単位：％）



Q9 同居しているご家族以外で、何か困った時や、いざという時に「頼れる」と感じる人は、次のうちどなたですか。あてはまるものを全て選んでください（日常時や災害時も含む）。（複数選択可）

緊急時に頼れるのは「別居の家族」が最多の44%だが、約3分の1が、困った時、いざという時に、誰にも頼れない

① 数字的要点

・「別居の家族・親族」への依存度が極めて高い

「別居の家族・親族」が44.4%で最も高い。特に女性（53.6%）と、50代（52.0%）、60代（51.0%）で半数以上が家族・親族に頼っている。

・約3人に1人が「誰にも頼れない」

「特に頼れる人はいない」と回答した層は34.0%に達する。この割合は男性（42.0%）が女性（26.0%）よりも顕著に高い。

・地域や友人・知人への頼りづらさ

「近隣の人」を頼れるとする回答は15.4%、「短距離圏の友人・知人」は13.6%に留まり、Q7で示された日常的な交流の希薄さが、いざという時の頼り先の少なさにも直結していることがうかがえる。

② 主な特徴・考察

災害時の支援ネットワークの脆弱性

同居家族以外の頼れる人が「別居の家族・親族」に一極集中していることから、巨大災害時に家族全員が被災したり、連絡が取れなくなったりした場合、支援ネットワークが完全に途絶するリスクが高い。

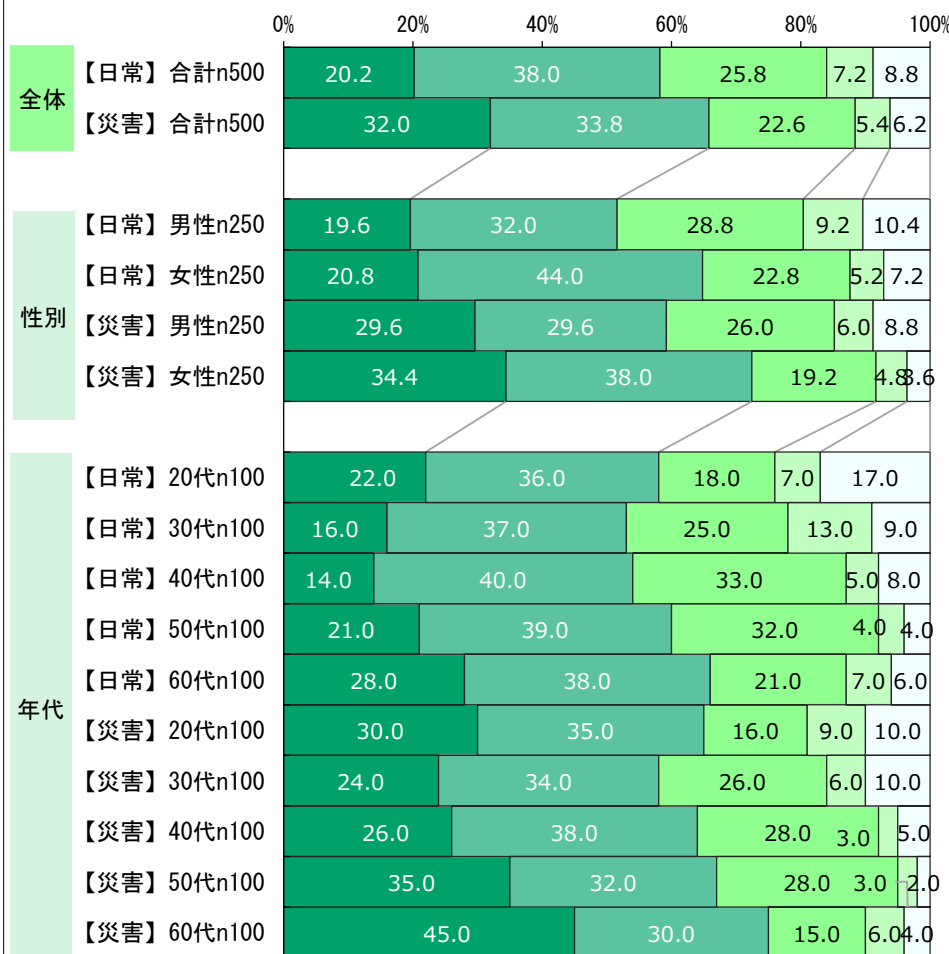
「自助・共助」の限界を招く孤立層の存在

34.0%が「特に頼れる人はいない」と回答したことは、Q8で示された孤独感が具体的な支援の欠如に直結しており、これらの層が自助も共助も機能しない災害弱者となる可能性が高いことが示唆される。

Q10 日常・災害時における地域・行政の声かけ・安否確認（１）

【図表12】 Q10 「日常生活」「災害時」における地域の方々や行政による見守り活動や安否確認など声かけの必要性について（単一選択）

■非常に必要 ■やや必要 ■どちらとも言えない ■あまり必要ない □不要



Q10 地域の方々（ご近所の方、自治会、民生委員、ボランティア団体など）や行政が、積極的に声をかける「見守り活動」や「安否確認」は、日常生活と災害時のそれぞれにおいて、どの程度必要だと思いますか。（例：定期的な訪問、声かけ、連絡網の整備など）（各単一回答）

災害時の「声かけ」は3分の2が「必要」と認識するも、日常生活では5人に1人が「不要・不要に近い」と回答し、地域との関わりに線引き

①数字的要点

・災害時の「声かけ」は3分の2が必要と認識

災害時における地域や行政の積極的な声かけは、「非常に必要」（32.0%）と「やや必要」（33.8%）を合わせて65.8%が「必要」と回答。特に高齢層（60代）は「非常に必要」が45.0%と極めて高い期待を寄せている。

・日常生活における必要性の認識は災害時に比べ低い

日常生活における積極的な声かけは、「必要」とする層が58.2%に留まり、災害時（65.8%）に比べて約7ポイント低い。

・約16%が日常生活での「声かけ」を否定

日常生活における「あまり必要ない」（7.2%）と「不要」（8.8%）を合わせた「否定的な意見」は16.0%に達する。これは災害時の否定的な意見（11.6%）よりも4.4ポイント高い。特に20代の「不要」の回答が17.0%と高くプライバシー重視の傾向が示唆される。

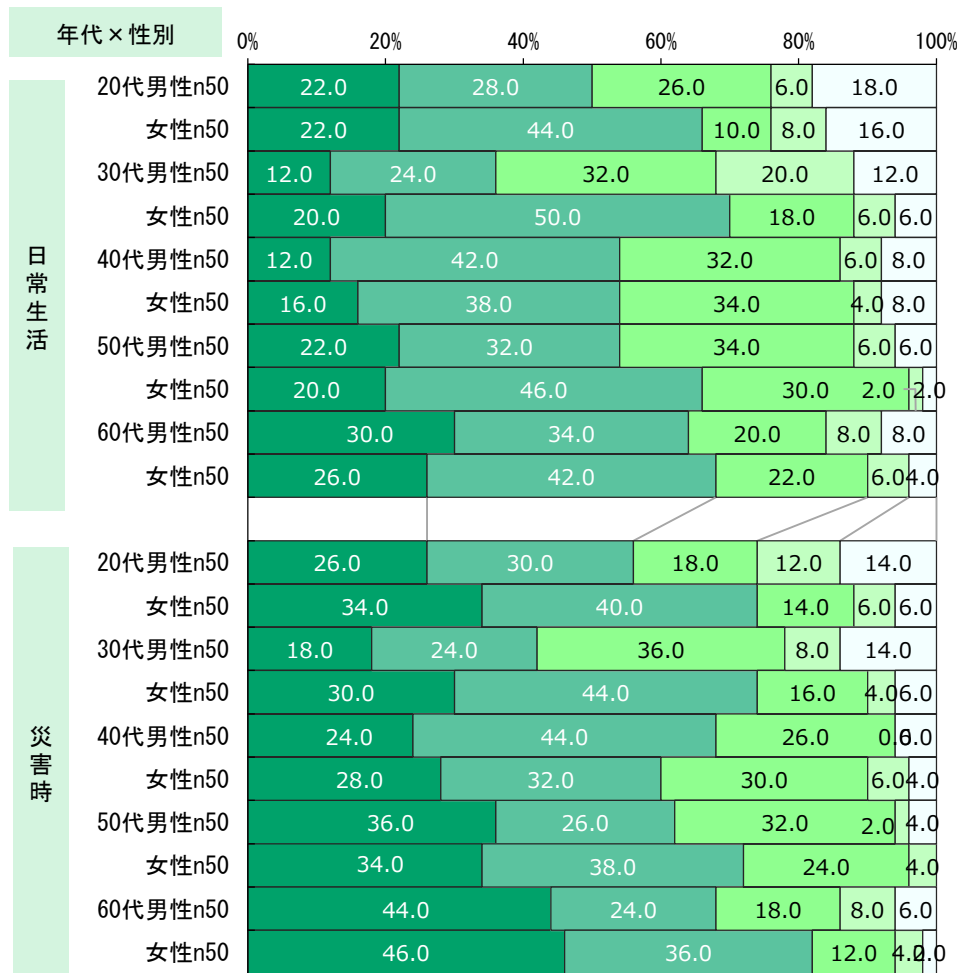
・男女・年代で必要性の認識に差

女性の日常生活における「必要」（64.8%）は男性（51.6%）を13ポイント以上上回る。また、高齢層（60代）ほど、日常生活と災害時の両方で「非常に必要」とする割合が高い。

Q10 日常・災害時における地域・行政の声かけ・安否確認（2）

【図表13】Q10 「日常生活」「災害時」における地域の方々や行政による見守り活動や安否確認など声かけの必要性について（単一選択）

■非常に必要 ■やや必要 ■どちらとも言えない ■あまり必要ない □不要



Q10 （前ページのつづき）地域の方々（ご近所の方、自治会、民生委員、ボランティア団体など）や行政が、積極的に声をかける「見守り活動」や「安否確認」は、日常生活と災害時のそれぞれにおいて、どの程度必要だと思いますか。（例：定期的な訪問、声かけ、連絡網の整備など）（各単一回答）

②主な特徴・考察

災害時の「公助・共助」の限界を認識し、支援を求めている

Q3で公助の遅延を認識しつつ、本設問で災害時の声かけ・安否確認を6割以上が求めていること（前ページ全体/災害の項目）から、孤立などへの危機感があり、地域や行政による積極的な見守りが命綱になると認識していることが示唆される。

日常生活と防災活動の線引きが課題

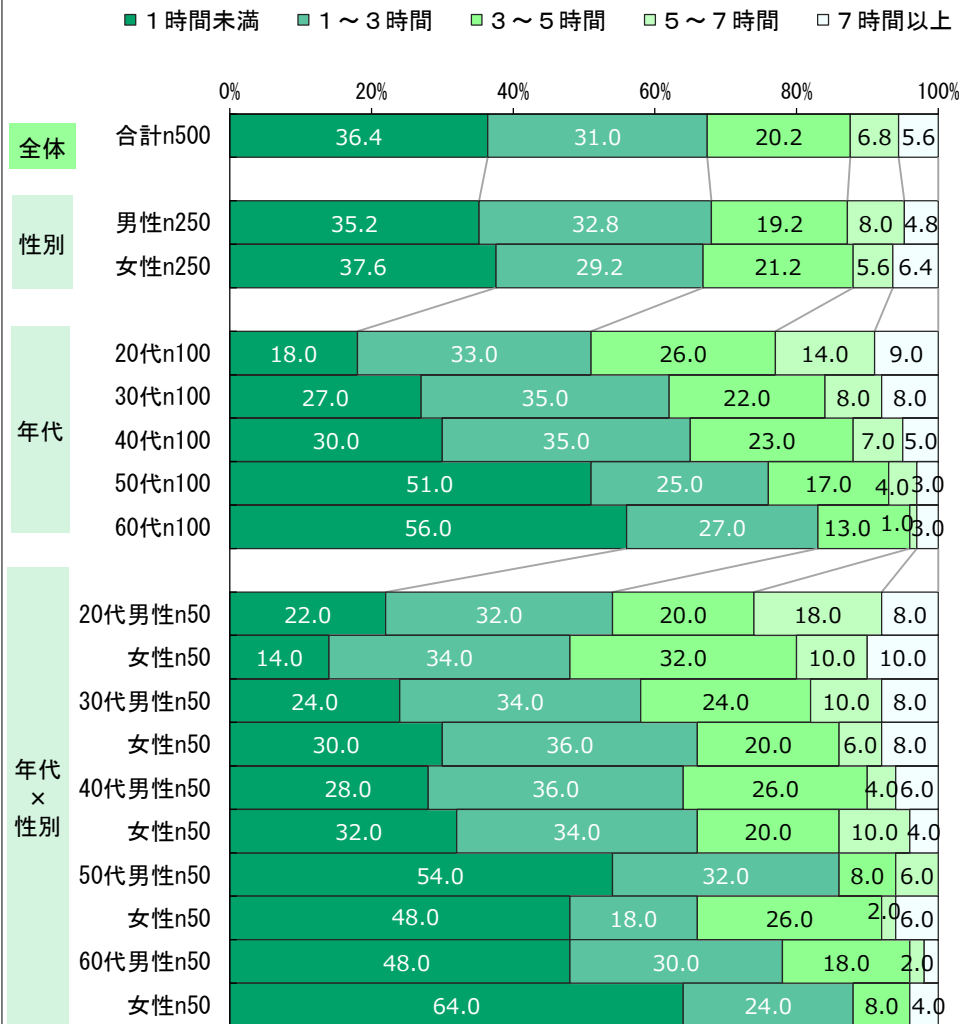
日常生活では、プライバシーや自由を重視する若年層や男性を中心に、地域や行政からの過度な干渉に対する抵抗感があることが示唆される。
「必要性の高い災害時」と「抵抗感のある日常生活」の間のバランスを取り、介入に対する心理的なハードルを下げるための工夫（例：防災訓練を兼ねた緩やかな声かけなど）が必要であると考えられる。

「共助の空白層」のニーズとプライバシー意識の両立が課題

Q8, Q9で頼れる人がいない層が約3～4割存在しており、この回答層こそ「見守り活動」の最も重要な対象であるが、彼らが「不要」と感じている可能性も高い。見守り活動は、押しつけではなく、困っている人が自らサインを出せるような仕組みづくりなどが必要があることが示唆される。

Q11 スマートフォンなどITサービスの1日あたりの利用時間

【図表14】Q11 スマートフォン（通話を除く）や、LINE・SNS・YouTubeなどの主要なITサービスを、平日に平均してどのくらいの時間利用しているか（単一選択）



Q11 スマートフォン（通話を除く）や、LINE・SNS・YouTubeなどの主要なITサービスを、平日に平均してどのくらいの時間利用していますか。（単一回答）

ITサービスの利用時間は「1時間未満」が最多の36.4%、「3時間以上」の長時間利用は若年層に集中

①数字的要点

・全体の最多回答は「1時間未満」

平日のITサービス利用時間は「1時間未満」が36.4%で最も多い。

・利用時間に世代間格差が顕著：

高齢層（50代・60代）は「1時間未満」が半数以上を占める。特に60代は56.0%が1時間未満の利用に留まる。

若年層（20代・30代）は「3時間以上」の長時間利用者が多い。20代では該当者は49.0%と約半数に達し、30代も38.0%が3時間以上利用している。

・「7時間以上」の長時間利用は若年層に集中

最も長い利用時間である「7時間以上」は、20代で9.0%、30代で8.0%と、若年層が突出している。

②主な特徴・考察

若年層の防災情報への接触機会の可能性が示唆される

20代・30代の若年層が長時間ITサービスを利用していることは、彼らがオンライン中心のコミュニティ（Q7）や広域のつながり（Q6）を構築し得るデジタルスキルと利用習慣を持っていることを示唆する。

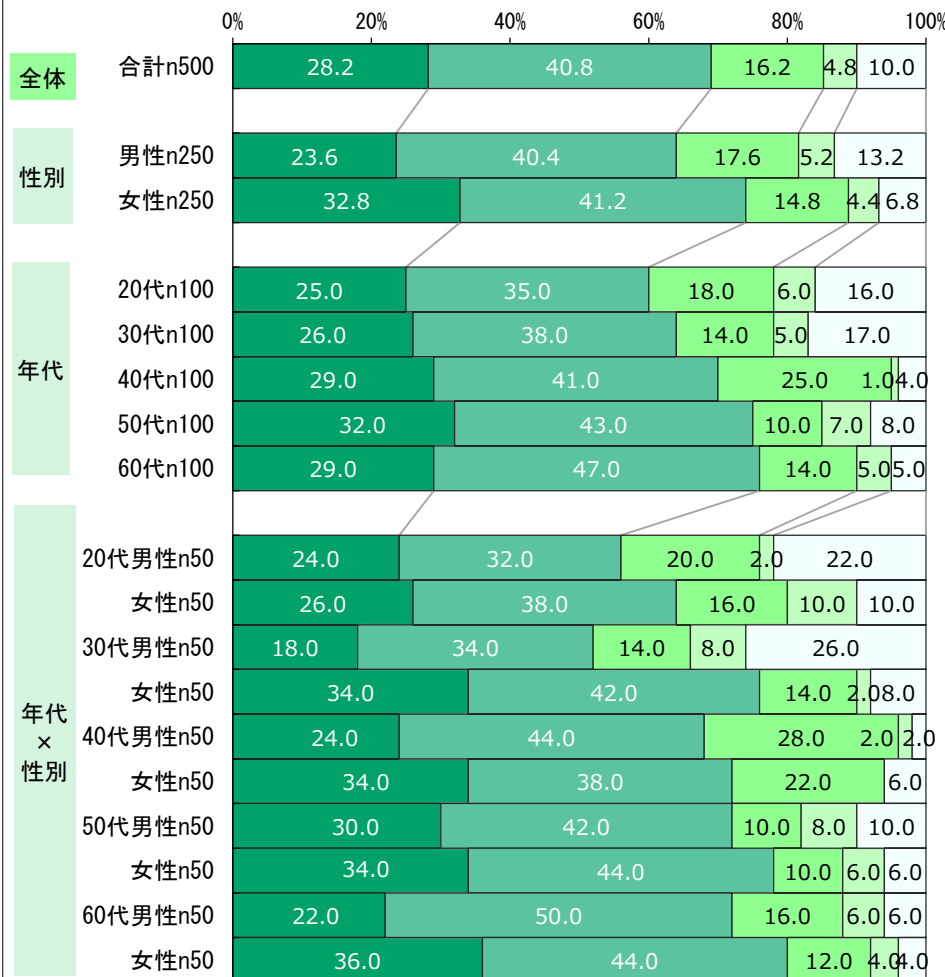
デジタルツールを防災の手段として位置づける必要性

全体の利用傾向から、ITサービスは日常的な情報収集や娯楽として定着しているが、Q7の結果が示すように防災のための活用には至っていない。長時間利用が常態化している若年層や、利用時間が短い高齢層の双方に対して、災害時のITツールの具体的な活用方法（例：安否確認アプリ、広域情報収集SNSなど）を周知することで、災害弱者の解消や防災力の強化に繋がれると示唆される。

Q12 災害時のデジタル途絶による災害生活への影響

【図表15】Q12 もし、大災害が発生し、スマートフォンや主要ITサービス（LINE・SNSなど）が24時間以上利用できなくなった災害生活への影響（単一選択）

■非常に大きな支障が出る ■ある程度支障が出る ■ほとんど支障はない
□全く支障はない □分からない



Q12 もし、大きな災害（地震による停電、津波や豪雨による通信基地局の故障など）が発生し、お使いのスマートフォンや主要ITサービス（LINE・SNSなど）が丸一日（24時間）、あるいはそれ以上利用できなくなったとしたら、あなたの生活（情報入手、大切な人との連絡、日常的な手続きなど）にどの程度の影響があると思いますか。（単一回答）

災害時のデジタル途絶は「極めて重大な影響」と認識、依存度の高い女性・高齢層と、不安を感じる若年層で影響懸念が顕著

①数字的要因

・全体で約7割が「支障が出る」と予測

「非常に大きな支障が出る」と「ある程度支障が出る」を合わせて69.0%が生活に支障が出ると回答。デジタルツールへの高い依存度が示された。

・女性と高齢層で危機感が特に高い

「非常に大きな支障が出る」の割合は女性（32.8%）が男性（23.6%）を9ポイント以上上回った。また、50代（32.0%）と60代（29.0%）も高い。

・若年層の一部で影響予測が「分からない」

20代と30代では、「分からない」と回答した割合が他の年代よりも高く、特に30代男性では26.0%が影響度を予測できていない。

②主な特徴・考察

災害時の「情報空白」と「連絡手段の途絶」が深刻な問題となる可能性

7割近くが支障を予測している一方、災害時の情報収集や大切な人との連絡はデジタルツールに集中しており、これらの途絶は命の危機に関係する可能性。

若年層へのアナログ代替手段の啓発が急務であることが示唆

ITサービスの利用時間が長い（Q11）にもかかわらず、「影響が分からない」層が若年層に多いのは、デジタル以外の手段を具体的に想定できていないためと考えられる。通信が途絶した際の具体的な代替行動（例：公衆電話の位置確認、地域の掲示板利用など）を盛り込んだ防災訓練や啓発が緊急に求められると示唆される。

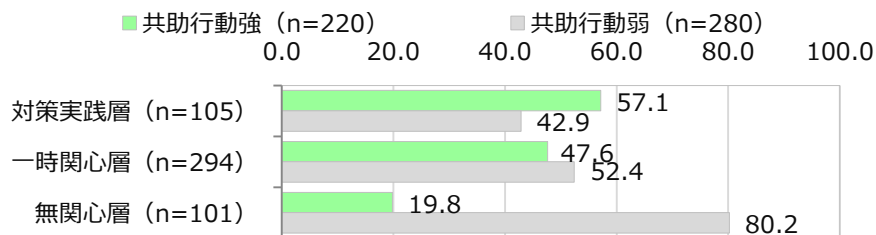
5. クロス集計①

防災対策を取れるかどうかについて、どのような要因が影響しているか、様々な切り口でクロス集計を実施したもの。

【A】防災対策を継続実践している層と、していない層の特徴（自助への行動）

✓ 防災に無関心の背景には、「近所づきあいのなさ」や「頼れる人がいない」など人間関係が影響する可能性

1. 3つの層（自助行動） × 共助行動（災害発生時、自ら人を助ける行動を取れるか）



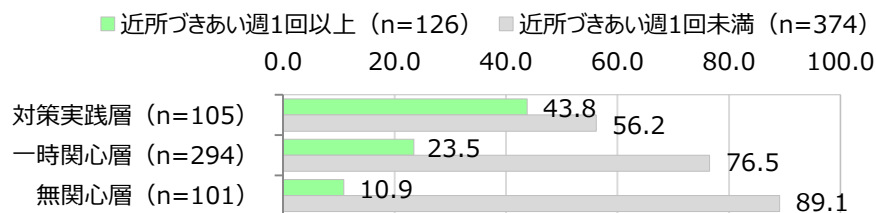
「自分を守る人」は「他者も守る」

対策実践層など防災対策に意識や行動が伴っている層（自助が出来てる層）ほど、「共助行動」を取りやすい。

無関心層では8割が共助行動を取れない結果に。

自助＝自分の命を守る行動を取れる人は、他者を助ける余裕や意欲も高い。

2. 3つの層（自助行動） × 近所づきあい



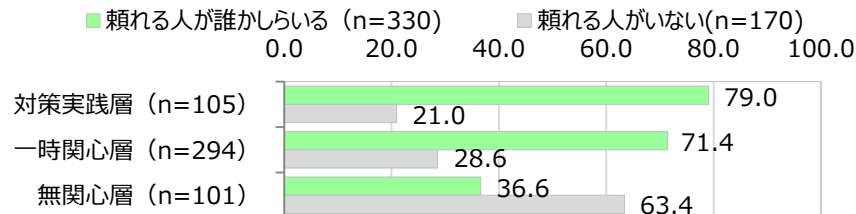
近所づきあいが希薄なほど、防災行動も遠のく

無関心層の約9割が近所づきあい「週1未満」。

一方、対策実践層は4割以上が週1以上の交流を持つ。

日常的な地域との接点の有無が、災害への備えや意識の継続に影響している可能性がある。

3. 3つの層（自助行動） × 頼れる人の有無（災害時の孤立の可能性）



無関心層の6割超が「頼れる人なし」→災害時の孤立の可能性

対策実践層や一時関心層の約7～8割は、頼れる人が誰かしらいるが、無関心層になると頼れる人をもつ割合が、僅か36.6%となる。

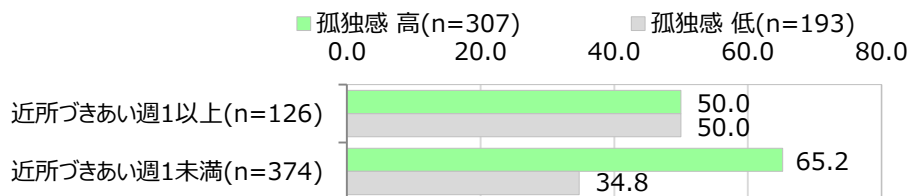
無関心層は、災害時に孤立する可能性がある。

5. クロス集計②

【B】「近所づきあいの頻度」や「デジタル利用時間」と「孤独・孤立」の関係

✓ 近所づきあいが希薄であったり、デジタル利用時間が長いと、孤独感や災害時の孤立の可能性が強まる傾向

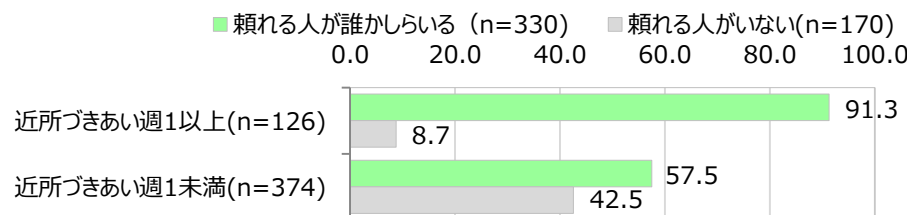
4. 近所づきあい × 孤独感



近所づきあいが希薄だと孤独感も高まる傾向

近所づきあいが週1回以上ある方の孤独感の有無に差はない結果。
ただし、近所づきあいが週1回未満だと孤独感が高まる傾向。

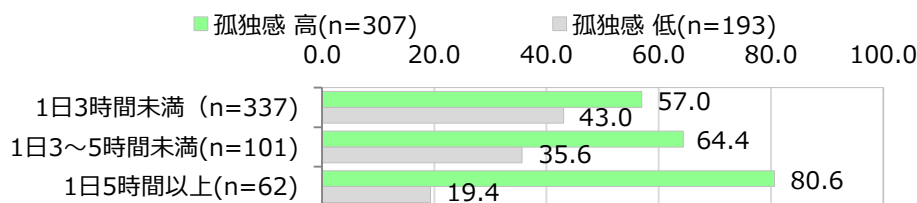
5. 近所づきあい × 頼れる人の有無（災害時の孤立の可能性）



近所づきあいが週1回以上あれば、誰かしら頼れる人がいる

近所づきあい週1回以上ある方の91.3%は、誰かしら頼れる人を持つ。
それが、週1回未満となると、頼れる人いる比率が57.5%と33.8ポイントも下がる。
週1回以上のつきあいが、いざという時の助けを求めるセーフティネットとなる可能性が高い。

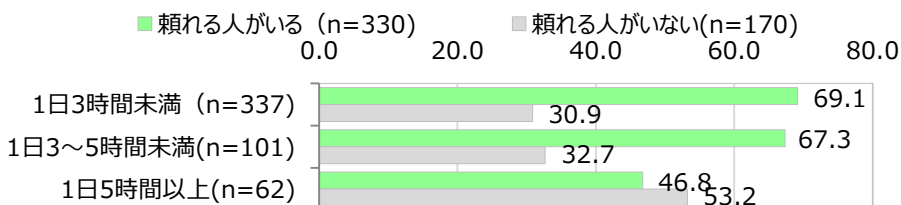
6. デジタル利用時間 × 孤独感



デジタル利用が長いほど、孤独感をもつ層が多い

デジタル利用時間のどの区分であっても、
孤独感が低い層より孤独感が高い層の方が比率が多い。
ただ、利用時間が長いほど、孤独感が高い比率が高まる傾向。

7. デジタル利用時間 × 頼れる人の有無（災害時の孤立の可能性）



1日5時間以上の利用の層は、頼れる人がいるのが少数派

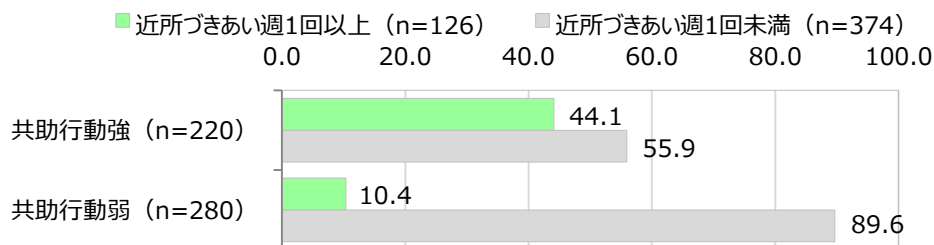
5時間未満では6割強が、誰からいざという時に頼れる人がいるものの、
1日5時間以上デジタルを利用している層になると、頼れる人をもつ比率が46.8%と
20ポイントほど下がる。

5. クロス集計③

【C】「共助行動」と近所づきあいの頻度などの関係

✓ 近所づきあいが頻繁であれば、頼れる人を持ち、共助行動もとれ、社会的弱者も受け入れられる傾向

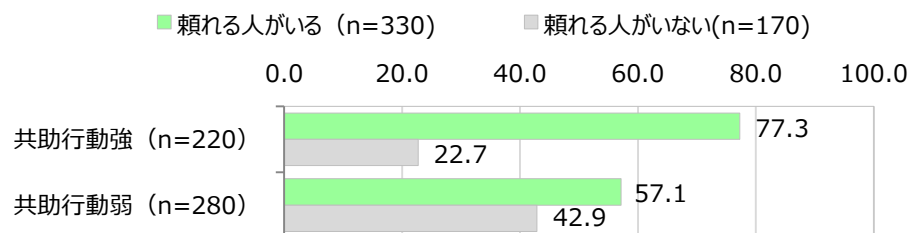
8. 共助行動(災害発生時、自ら人を助ける行動を取れるか)× 近所づきあい



近所づきあいが少ないと共助行動を生みにくい

共助行動を取れないと回答した層の89.6%が近所づきあいが週1回未満。共助行動を取れる比率は、近所づきあいが週1回以上の場合、週1回未満に比べて4倍以上となっている。
非常時の助け合いは、その場の善意よりも、日常の人づきあいが生み出す可能性が大きい。

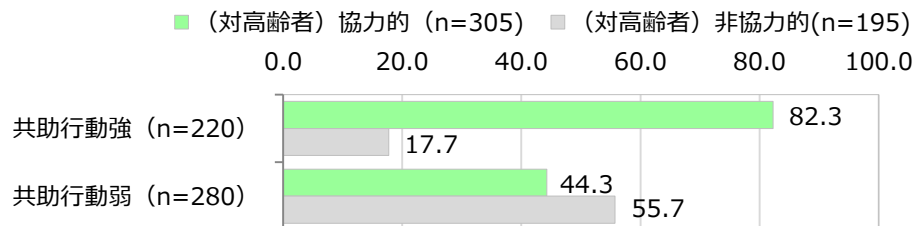
9. 共助行動 × 頼れる人の有無 (災害時の孤立の可能性)



「頼れる人」がいることが共助行動を生み出す可能性

共助行動を取れる人の77.3%が「いざという時に頼れる人」を持っている。前頁の通り、近所づきあいが週1回以上ある方の91.3%は、誰かしら頼れる人を持っていることを考慮すれば、
近所づきあいが頻繁であれば頼れる人があるし、共助行動もとれる比率が高まるといえる。

10. 共助行動 × 避難所での協力意識 (多様性受容)



共助意識が高い人は、多様な隣人を受け入れやすい

共助行動を取れる人は、避難所で高齢者や外国人、障がい者等と「協力して過ごせる」割合が高い。共助行動が取れない人と協力度合いには大差があり、**助け合いの心は他者への受容性と深く結びついている。**
※左図は、高齢者のみ抜粋