

各位

株式会社三十三総研

『災害時の助け合いと行動のしやすさに関する意識調査』の実施について

標記の件、下記の通り、個人向けにWEBアンケートを実施し、調査結果を取りまとめました。

記

1. 調査の趣旨

政府が南海トラフ地震の発生率を今後30年以内に60～90%程度以上と予測する中、対人関係に配慮や慎重さが求められる現代では、仮に災害が発生し、近所同士が助け合う必要があっても、実際には「声をかけにくい」「頼りにくい」と感じる人が少なくないと予想される。そこで本アンケートでは①防災への取り組み状況、②近所の顔見知り人数、日常の雑談の有無、③「迷惑をかけてはいけない」「誤解されるのが不安」「トラブルを避けたい」といった気持ちがどれくらいあるかなどについて調査した。あわせて、役割や連絡先、手順が明確であれば動きやすいか(助け合いの「仕組み」への期待)も把握し、助け合いが自然に起きやすい地域の形を考えることを目的とした。

単位：名

2. WEBアンケート調査方法

- ・調査対象者：三重県在住、男女、20～60代 合計495名
- ・調査時期：2026年1月26日～2月2日
- ・設問全9問(防災行動、近所関係、心理的ブレーキ、共助の設計)

	合計	男性	女性
20代	95	45	50
30代	100	50	50
40代	100	50	50
50代	100	50	50
60代	100	50	50
合計	495	245	250

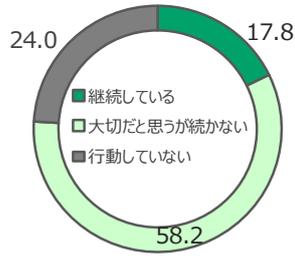
3. 設問内容 ※全て単一回答

- ・Q1 防災の取り組み状況 日頃から防災の備え・行動をどの程度行っているか。
- ・Q2 近所に助けを求められるか 災害時やその直後に、近所の人へ助けを求められると思うか。
- ・Q3 助けを求める際、「迷惑をかけてはいけない」とためらうか
災害時やその直後に助けを求める際、「迷惑をかけてはいけない」と感じてためらうか。
- ・Q4 近所で顔と名前が一致する人数
徒歩5分程度の近所で、顔と名前が一致する人が何人いるか。
- ・Q5 目的のない雑談・立ち話の頻度
近所の人と、目的のない雑談・立ち話をする頻度はどれくらいか。
- ・Q6 直近6か月の「ちょっとした手助け」
直近6か月で、近所の人に「ちょっとした手助け」をしたことがあったか。
- ・Q7 声かけをする際などに誤解されないか気になるか
家族以外の人に声をかける際、意図と違って受け取られないかと気になるか。
- ・Q8 トラブル回避のため関わりを控えているか
本当はもう少し人と関わりたいが、トラブルを避けるため、関わりを控えているか。
- ・Q9 役割、担当、窓口、手順が明確なら動きやすいか
困っている人を助ける際に、自己判断で動くより、役割、担当、窓口、手順などが明確な方が安心して行動ができると感じるか。

4. 設問別サマリー

Q1 防災の備え・行動をどの程度行っているか。

防災は「大切だと思うが続かない」が最多で約6割。「継続している」は2割弱、「行動していない」も2割強。



Q2 災害時に近所(※)の人へ助けを求められると思うか。

災害時等に近所に助けを求められるかは、「どちらともいえない」が最多。



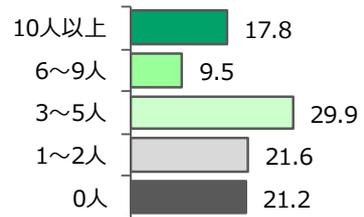
Q3 災害時等で助けを求める際、「迷惑をかけてはいけない」と感じてためらうか。

災害時等でも「迷惑をかけてはいけない」と、助けを求めることにためらいを感じる層(そう思う/ややそう思う)が約半数。「どちらともいえない」も3割強。



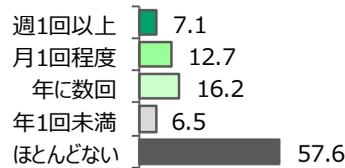
Q4 徒歩5分程度の近所で、顔と名前が一致する人が何人いるか。

顔と名前が一致する近所人数は「3～5人」が最多。「0人」「1～2人」が合計4割超。



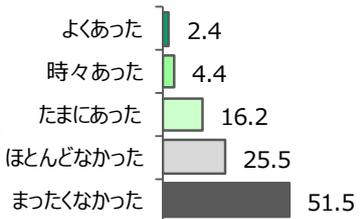
Q5 近所の人と、目的のない雑談・立ち話をする頻度はどれくらいか。

目的のない雑談は「ほとんどない」が6割弱。週1回以上は少数。



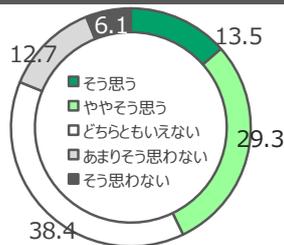
Q6 直近6か月で、近所の人に「ちょっとした手助け」をした経験がどれくらいあるか。

直近6か月の手助けは「まったくなかった」「ほとんどなかった」で約8割。平時の小さなやり取りが起きにくい。



Q7 困っている人へ声をかける時、意図と違って受け取れないか不安を感じるか。

声かけが誤解されないかを不安に感じるかは「そう思う/ややそう思う」が4割超、「どちらともいえない」も多く、不安・迷いを感じる層が多い。



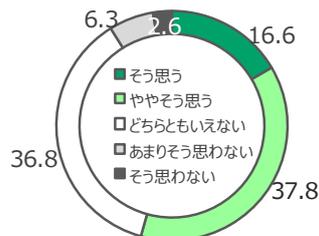
Q8 本当は近所等と関わってよいと思うが、トラブルを避けるため、自ら関わりを控えていると感じるか。

トラブル回避で関わりを控えるかは「そう思う/ややそう思う」で約4割、「どちらともいえない」も約4割で、関わりを慎重になっている層が主流。



Q9 困っているような人に対して、自分の判断より、役割・担当、窓口、手順が明確な方が動きやすいと思うか。

役割・担当、窓口、手順が明確な方が、動きやすい(そう思う/ややそう思う)が5割強で、「そう思わない/あまりそう思わない」は1割未満。仕組みを支持する層が多い。



全設問 n数=495

単位: %

※近所=徒歩5分程度/同じ自治会・同じ集合住宅の範囲を目安に

5. 全体サマリー

近年、コンプライアンスやハラスメントへの意識の高まりを背景に、対人トラブルへの配慮や声かけ・関与のあり方に慎重さが求められるようになってきている。こうした社会的風潮を踏まえ、本調査では「災害時などに、近所の人を助けたり、自ら助けを求めたりする行動(共助)がとれるか」という点に着目し、近所の人との日常的な接点や対人不安の観点から、その実態を検証したものである。

その結果、共助に対しては「拒否」や「無関心」よりも、「不安」や「ためらい」、さらには「どちらともいえない(曖昧)」層が多いことが明らかとなった。その背景には、日常的な接点の少なさに加え、「迷惑」「誤解」「トラブル」を避ける心理が多く見られた(Q2～Q8)。また、役割や担当、窓口、手順などが明確であれば行動に移しやすいとする回答が過半を占めた(Q9)。

1) 防災は大切でも「継続」が難しい

防災の取り組みは「継続している」が17.8%にとどまり、「大切だと思うが続かない」が58.2%で最多、「行動していない」も24.0%あった(Q1)。意識の高さが行動の継続に直結していない構図。

2) 災害時に助けを求められそうかは「どちらともいえない(曖昧)」が最多

近所に助けを求められるかは「そう思う/ややそう思う」が36.4%、「そう思わない/あまりそう思わない」(26.5%)に対し、「どちらともいえない」といった曖昧な層が37.2%と最も多い(Q2)。

3) 迷惑・誤解・トラブルへの不安・回避が心理的ブレーキ

助けを求める際「迷惑をかけてはいけない」とためらう割合は47.7%(Q3)、声かけが意図と違って受け取れないかといった誤解への不安は42.8%(Q7)。トラブル回避で関わりを控えている割合は39.8%に加え、「どちらともいえない」が40.8%と並ぶなど、慎重さが主流となっている(Q8)。共助が進みにくい理由を「拒否や無関心」と断定するより、関わることのリスクや誤解されることへの「不安やためらい」が行動を止めていると捉える方が実態に近い可能性がある。

4) 日常接点の少なさが、共助の土台を弱める

顔と名前が一致する近所人数が0～2人は42.8%(Q4)。雑談は「ほとんどない」57.6%(Q5)。直近6か月の手助けが「まったく/ほとんどなかった」は77.0%(Q6)。平時の接点が少ないほど、災害時に誰へ声をかけるか、頼り方・助け方が具体化しにくくなる可能性がある。

5) 仕組みがあれば動ける可能性

困っていそうな人がいるとき、自分の判断で声をかけるよりも、「役割、担当、窓口、手順が明確なら動きやすい」と思っている(そう思う/ややそう思う)のは54.4%で過半を超え、思っていない側(そう思わない/あまりそう思わない)は8.9%にとどまった(Q9)。トラブル回避や誤解不安などに慎重になりやすい層ほど、このQ9への支持が高い傾向が見られた(クロス集計)。

実務的示唆(提言の方向)

本調査の結果は、日ごろ人々は他人と関わることに「不安」や「ためらい」を感じている層が多いことから、地域防災や共助を進める際には、①困ったとき「誰に言えばよいか」の連絡先、②誰が・どこへ・何を・どの順で伝えるかなどの手順、③依頼する範囲/依頼を受ける範囲といった、「役割、担当、窓口、手順が明確な状態」を用意することが有効となり得ることを示している。加えて、顔見知りや雑談、ちょっとした手助けも少ない傾向も見られたため、深い付き合いを前提にせず、挨拶や短い会話など「無理のない接点」を増やす工夫も検討課題となる。重要なのは、「不安」や「ためらい」を小さくし、共助への行動を取りやすくする「仕組み」を置くことにある。

6. 設問別集計

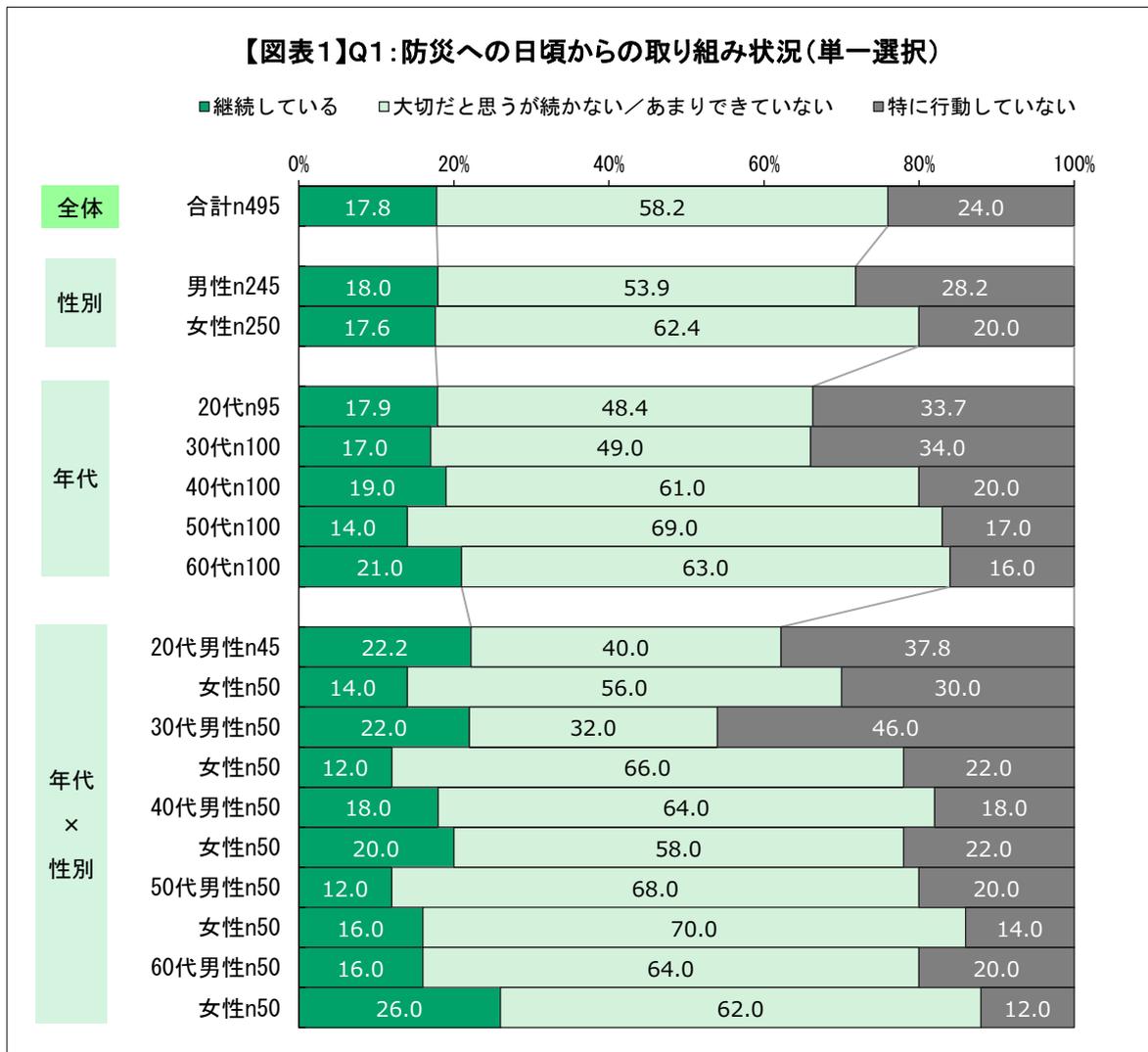
防災の取り組み状況

Q1: あなたの防災への取り組み状況として、最も近いものはどれですか。(1つ選択)

防災は「大切でも続かない」が中心、継続は2割弱

データ: 防災の取り組みを「継続している」のは 17.8%にとどまり、「大切だと思うが続かない／あまりできていない」が 58.2%で最多。「特に行動していない」は 24.0%だった。「特に行動していない」のは、年代別では 20 代、30 代が3割強、年代性別では 30 代男性が 46.0%と相対的に高い。

示唆: 多くの人が、日頃からの防災の重要性は理解していても、継続的な防災対策までは出来ていないことが読み取れる。防災は一度きりではなく継続が必要なため、忙しさや優先順位の変化の影響を受けやすい可能性がある。啓発の追加だけでなく、やることの小分けや手順の固定化、チェックの見える化など、継続の負担を減らす工夫が論点になりやすい。



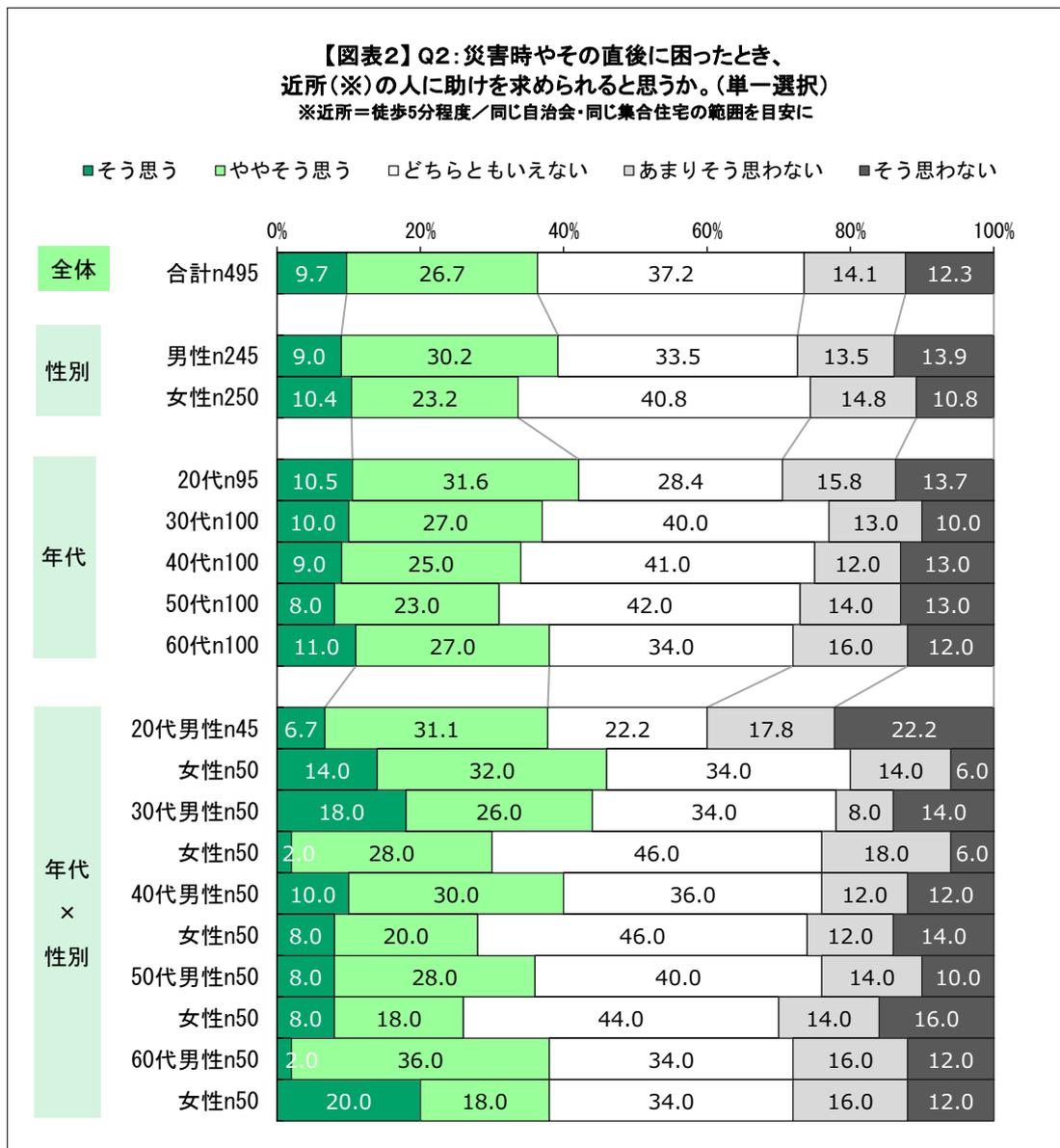
近所に助けを求められるか

Q2: 災害時やその直後に困ったとき、近所(※)の人に助けを求められると思いますか。(1つ選択) ※近所＝徒歩5分程度／同じ自治会・同じ集合住宅の範囲を目安に

災害時などに、助けを求められるかは「どちらともいえない」が最多で、曖昧・決めきれない層が多い

データ: 災害時など困ったとき、近所の人に助けを求められるかは肯定側(そう思う／ややそう思う)36.4%、「どちらともいえない」37.2%、否定側(あまりそう思わない／そう思わない)26.4%。年代別では20代の肯定側42.1%に対し、50代は31.0%と低め。

示唆: 否定側よりも「どちらともいえない」が多い点から、助けが求められるかは、「できない」というより「状況次第で揺れる＝曖昧」領域である可能性がある。助けを求める相手が具体的に思い浮かぶか、頼ってよい雰囲気があるか、連絡先や窓口が明確かといった条件の有無で判断が変わることも想定される。実務上は、この「曖昧」な層を動かす仕組みづくりが重要と考えられる。



助けを求める際、「迷惑をかけてはいけない」とためらうか

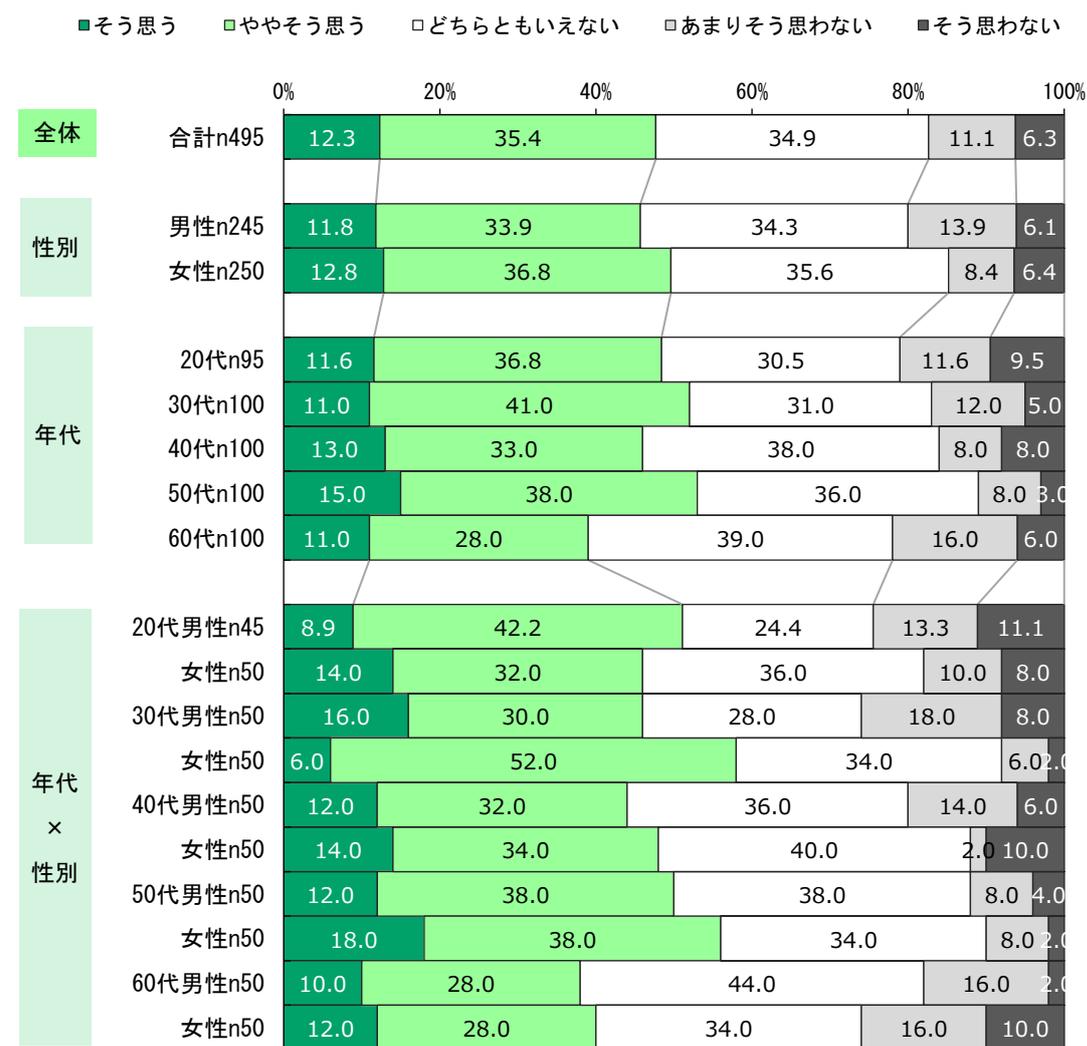
Q3: 災害時やその直後でも、「迷惑をかけてはいけない」と感じて、助けを求めるのをためらいそうですか。(1つ選択)

「迷惑をかけてはいけない」とためらう層が約5割と強いブレーキが存在

データ: 「迷惑をかけてはいけない」とためらうかは、「そう思う／ややそう思う」47.7%、「どちらともいえない」34.9%、「あまりそう思わない／そう思わない」17.4%。年代別で、ためらい割合が高いのは、30代52.0%、50代53.0%。

示唆: 助け合いの必要性があっても、迷惑意識が行動を止める要因になり得ることがうかがえる。ためらいの強さは、本人の価値観だけでなく「どこまで頼ってよいか」が見えない状態とも関係する可能性がある。したがって「気にせず頼ってください」と促すより、負担の範囲や手順(何を・誰に・どう頼むか)を事前に共有する方が、ためらいを下げる方向につながりやすい。

【図表3】 Q3: 災害時やその直後でも、「迷惑をかけてはいけない」と感じて、助けを求めるのをためらいそうか。(単一選択)



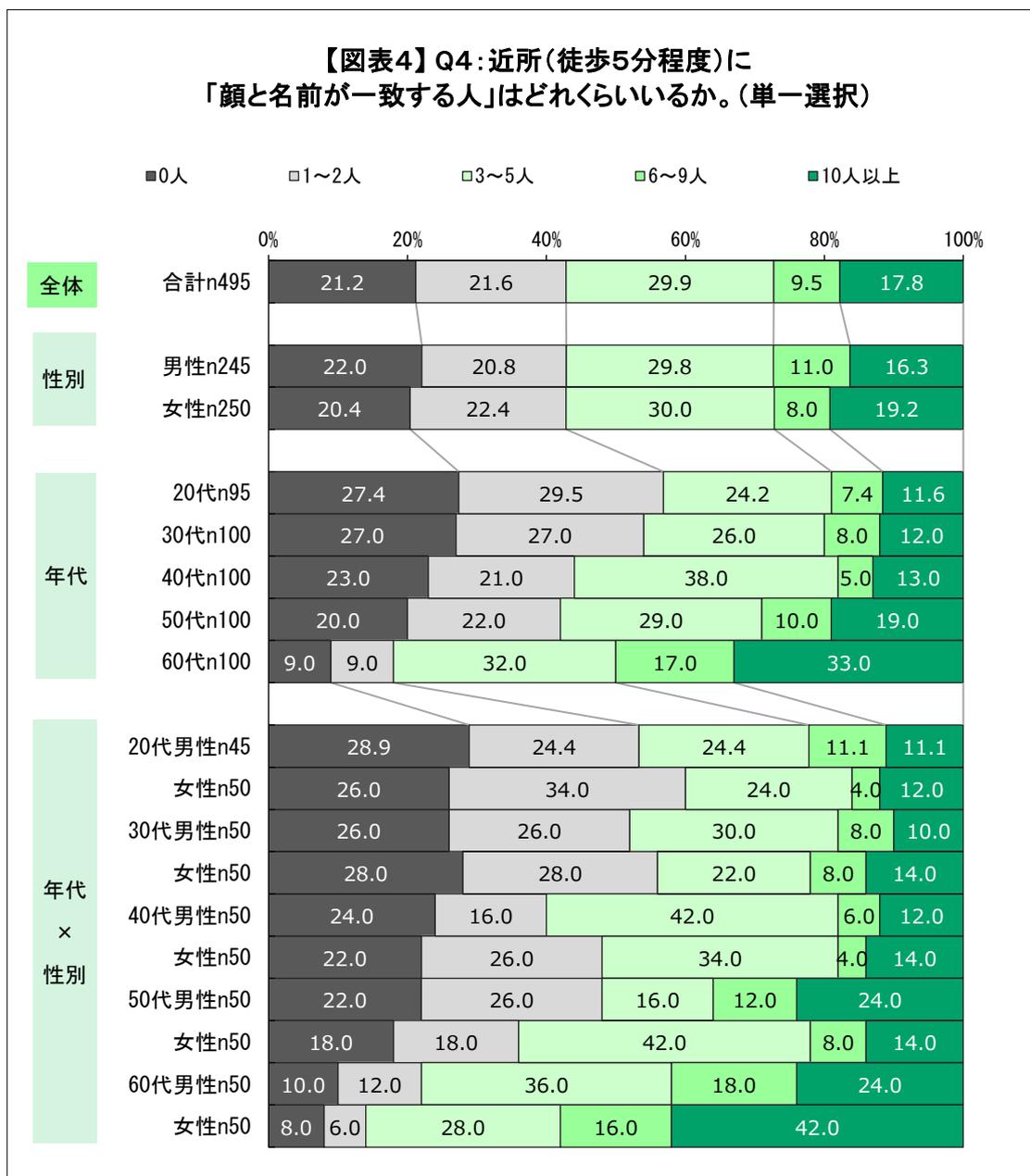
近所で顔と名前が一致する人数

Q4:近所(徒歩5分程度)に「顔と名前が一致する人」はどれくらいいますか。(1つ選択)

顔見知り「0~2人」が4割超、近所関係の人数が少ない層が大きい

データ:顔と名前が一致する近所人数は0~2人の合計が 42.8%。0人も 21.2%存在する。年代別では0~2人が 20代 56.9%、60代 18.0%。

示唆:顔見知りの多さは交流の深さに加えて、いざという時の助け要請や声かけの「対象がいるか」という前提条件になり得る。人数が小さい場合、「誰に言えばよいか分からない」「頼るのは迷惑かもしれない」といった迷いが生じやすい可能性がある。深い付き合いを前提にせず、挨拶や短い会話など「無理のない接点」を増やす工夫が、地域防災や地域のつながりをつくるための検討対象になり得る。



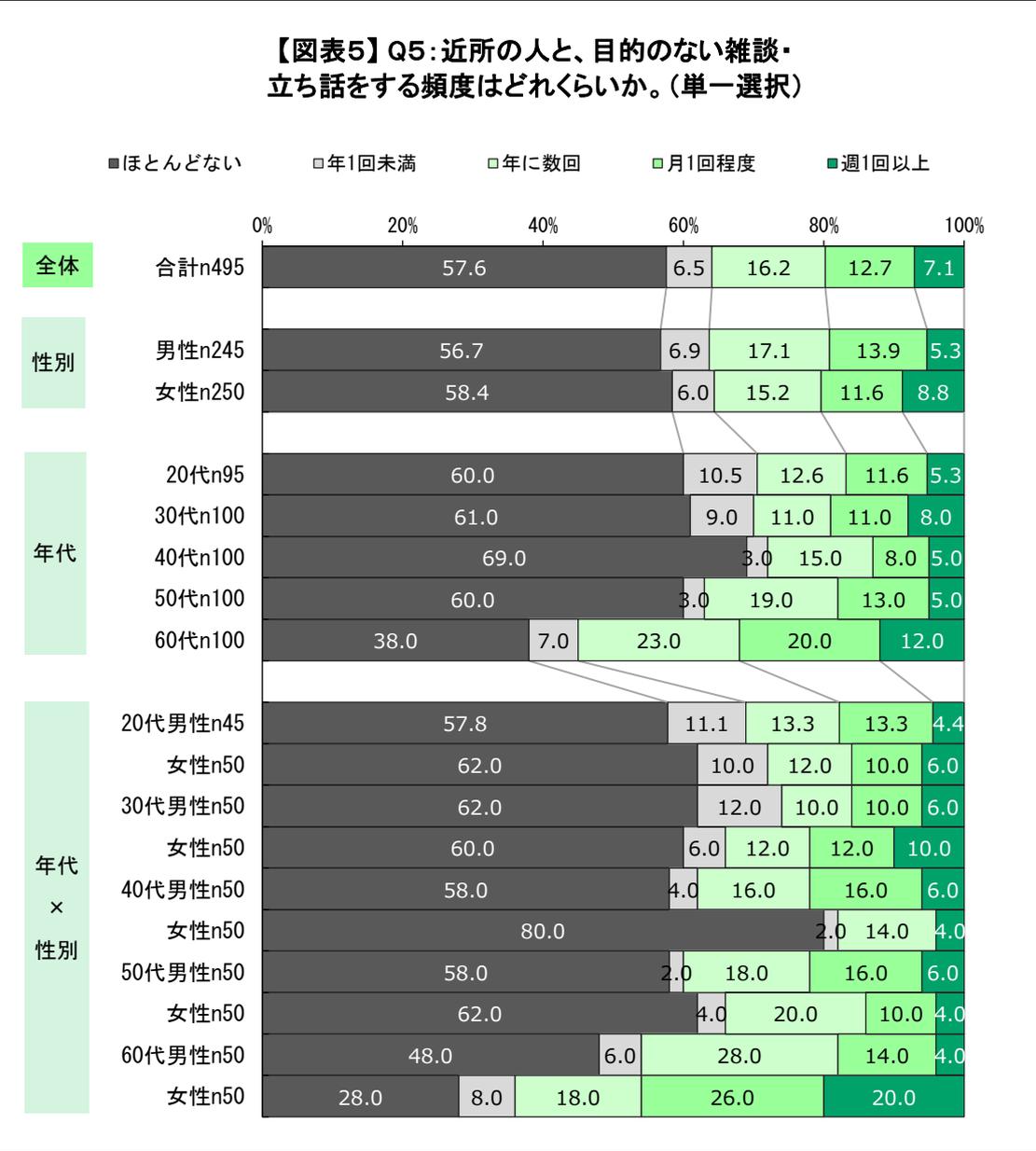
目的のない雑談・立ち話の頻度

Q5:近所の人と、目的のない雑談・立ち話をする頻度はどれくらいですか。(1つ選択)

近所の雑談が「ほとんどない」が過半、週1回以上は7%

データ: 目的のない雑談は「ほとんどない」57.6%が最多。年1回未満6.5%、年に数回16.2%、月1回程度12.7%、週1回以上7.1%。年代別では「ほとんどない」が40代69.0%と高く、60代38.0%は相対的に低い。年代×性別では、特に40代女性が「ほとんどない」が80%と突出している。

示唆: いわゆる昭和型の濃い人間関係と違い、現代の生活の中では、近所との軽い会話、目的のない雑談・立ち話などは起きにくい人が多いことが分かる。雑談は親密さの指標であると同時に、困りごとに気づく・状況を共有し新たな行動につながるといった効果をもたらすことも考えられる。無理な交流促進より、挨拶や短い会話が自然に増える環境づくりが現実的になる。



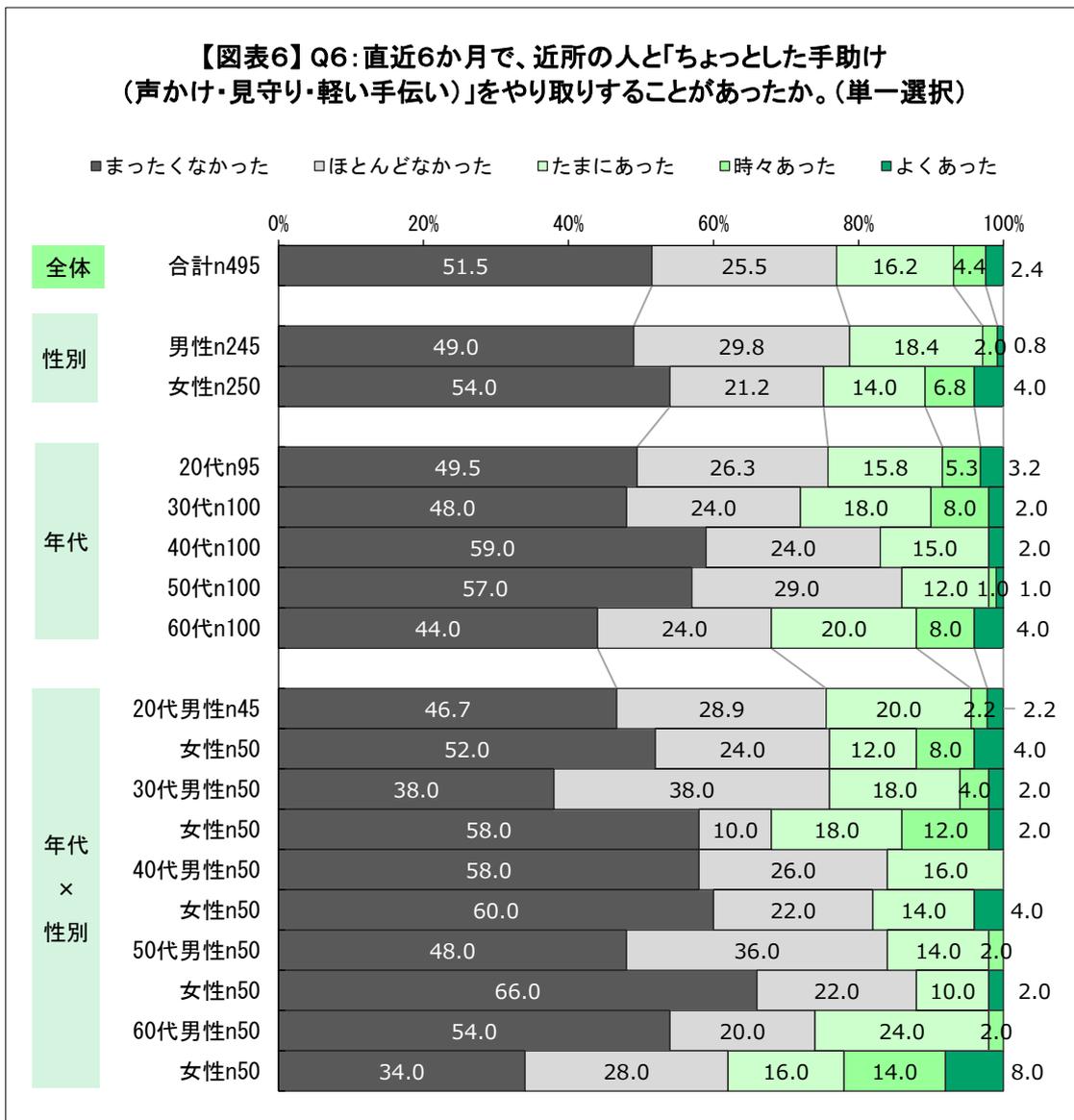
直近6か月の「ちょっとした手助け」

Q6:直近6か月で、近所の人と「ちょっとした手助け(声かけ・見守り・軽い手伝い)」をやり取りすることがありましたか。(1つ選択)

手助けのやり取りが「まったくなかった・ほぼなかった」が約8割

データ:直近6か月の手助けは「まったくなかった」51.5%、「ほとんどなかった」25.5%で合計77.0%。年代別では50代の「まったくなかった・ほぼなかった」が86.0%と高く、年代×性別では50代女性が同88.0%となった。

示唆:これまでの設問の傾向と合わせれば、近所づきあいは少なく、知っていても声をかけづらい人が多い中、日常生活の中で、小さな助け合いも起きにくい状態が広がっていることが予想される。ただ、手助けが少ない地域では、災害時などいざという時に頼り方・助け方が分からず、迷惑意識や誤解への不安が高まりやすいことも想定される。



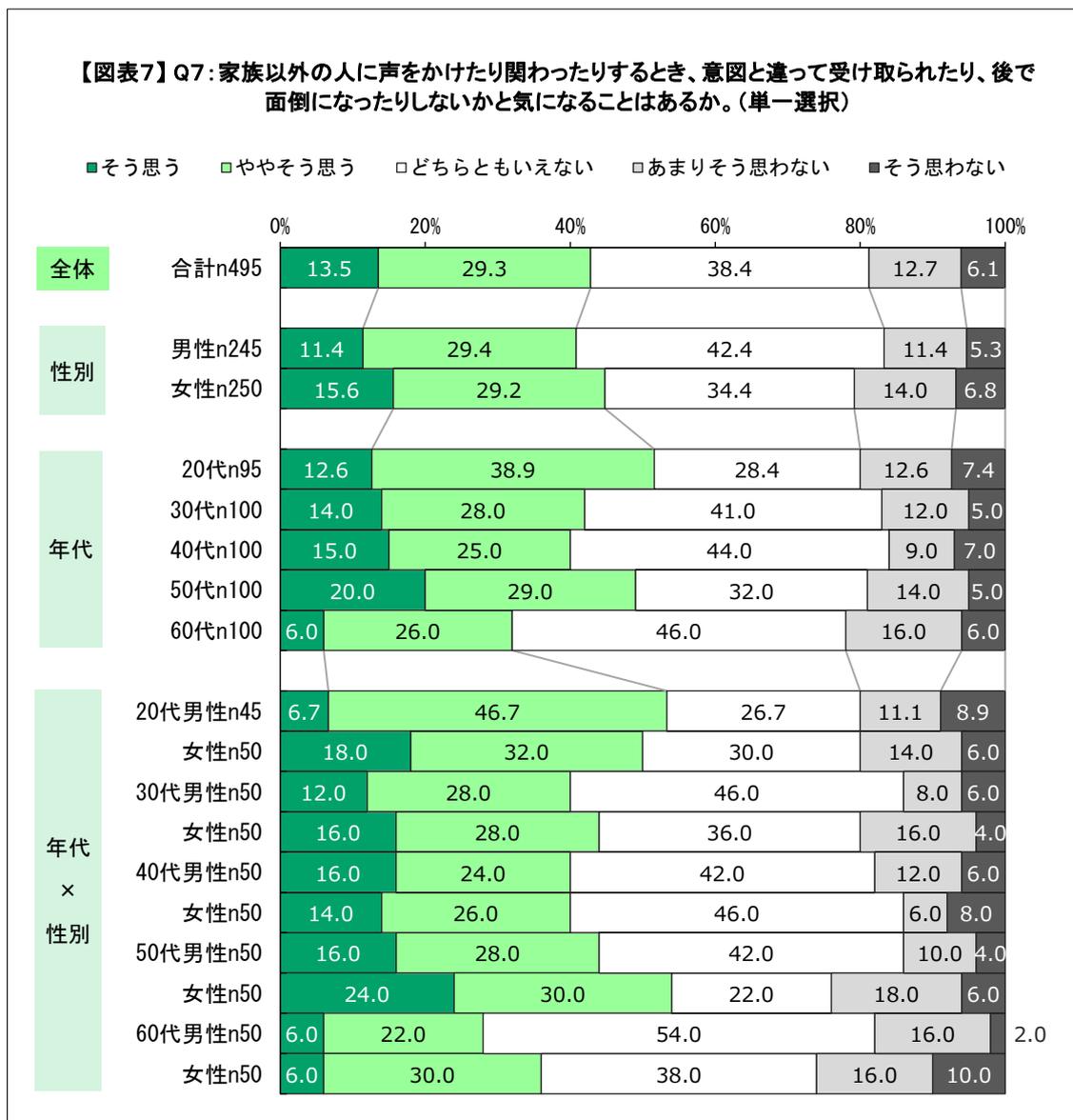
声かけをする際などに誤解されないか気になるか

Q7: 家族以外の人に声をかけたり関わったりするとき、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と気になることはありますか。(1つ選択)

声かけが「誤解されることへの不安」を、4割超が感じている

データ: 声かけが誤解されないかの不安は「そう思う／ややそう思う」42.8%と4割超が感じ、「どちらともいえない」38.4%までを合わせると、81.2%の人が誤解されることのリスクを感じている可能性がある。「そう思う／ややそう思う」の比率について、年代別では20代(51.5%)、年代×性別では、20代男性(53.4%)、50代女性(54.0%)が特に高い。

示唆: 家族以外の人と関わったりする際に、「どう受け取られるか分からない」「後で面倒」といった不安を感じながら人と接している層が一定数いることが読み取れる。声かけの言い方や判断基準、困ったときの仲介先が共有されていれば、不安を減らせる可能性がある。個人の勇気に委ねるより、運用の型を用意する方向が現実的になる。



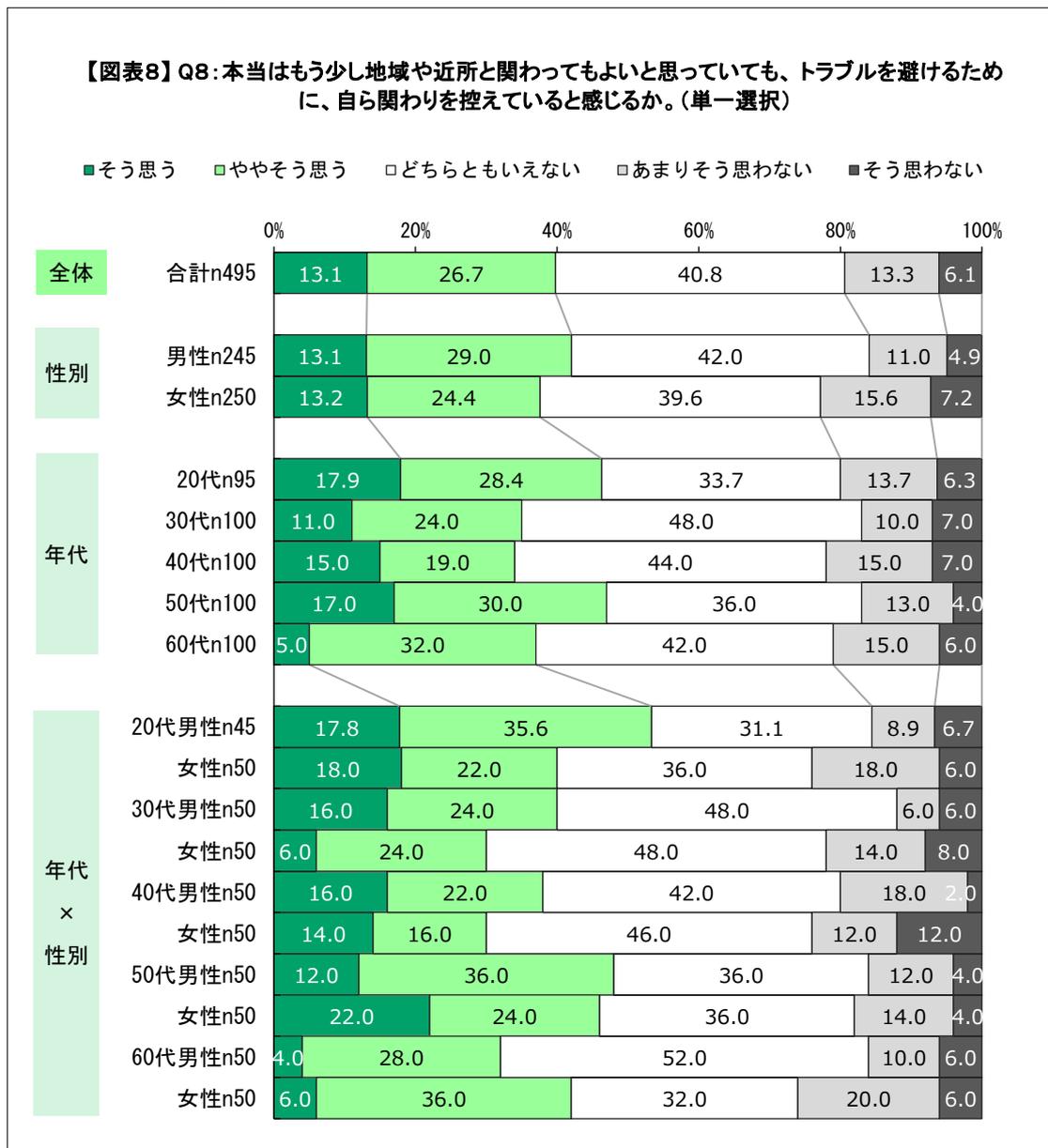
トラブル回避のため関わりを控えるか

Q8:本当はもう少し地域や近所と関わってもよいと思っけていても、トラブルを避けるために、自ら関わりを控えていると感じますか。(1つ選択)

本当は人々との関わりを希望しつつ、トラブル回避で関わりを控える層が約4割

データ:本当は人々の関わりを希望しつつ、トラブル回避で自ら関わりを控える層は「そう思う/ややそう思う」で 39.8%。年代別では 20 代 46.3%、50 代 47.0%、年代×性別では 20 代男性が 53.4%と高め。

示唆:関わりを控える層が一定数いることは顔見知り・雑談・手助けといった日常接点が減り、災害時の助け合いや声かけといった共助の土台が薄くなる可能性がある。ただし、調査結果からは、人々の関わりが「無関心」というより、「関わり方に安全性を求めている」状態として捉える方が実態に近い可能性がある。



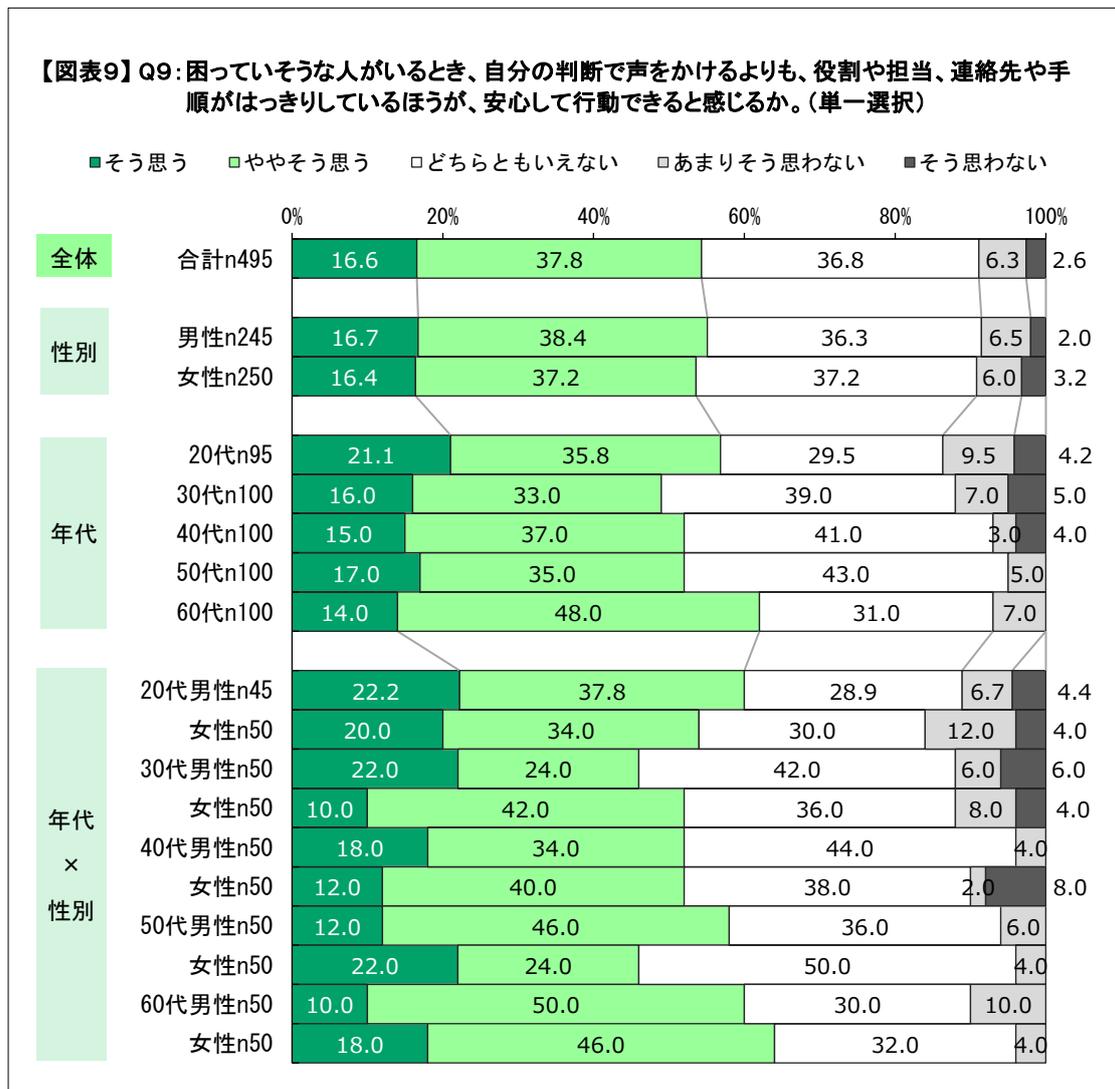
役割、担当、窓口、手順が明確なら動きやすいか

Q9: 困っていそうな人がいるとき、自分の判断で声をかけるよりも、役割や担当、連絡先や手順がはっきりしているほうが、安心して行動できると感じますか。(1つ選択)

「役割、担当、窓口、手順が明確なら動ける」が5割超。仕組みへの期待が大きい

データ: 困っている人に対する声かけについて、自らの善意で判断するより、役割、担当、窓口、手順といった明確化に安心を感じ行動しやすいかについて、「そう思う/ややそう思う」は 54.4%と過半数を超えた。年代別では 60代 62.0%が高く、30代 49.0%は相対的に低い。年代×性別では、20代男性 60%、60代女性が 64.0%と高く、30代男性・50代女性が 46.0%と低い。

示唆: 全体的に「そう思わない/あまりそう思わない」の割合が小さいことから、**助け合いは精神論よりも「やり方が見えること」で動きやすくなる余地が大きい**と読める。どちらともいえない層が多い点は、具体的な手順や責任範囲が見えていないため判断が固まらない可能性も示唆する。Q3(迷惑)、Q7(誤解)、Q8(トラブル)といった心理ブレーキが広い状況では、「やり方が見えること」が負担と不安を下げる選択肢となり得る。



7. クロス集計

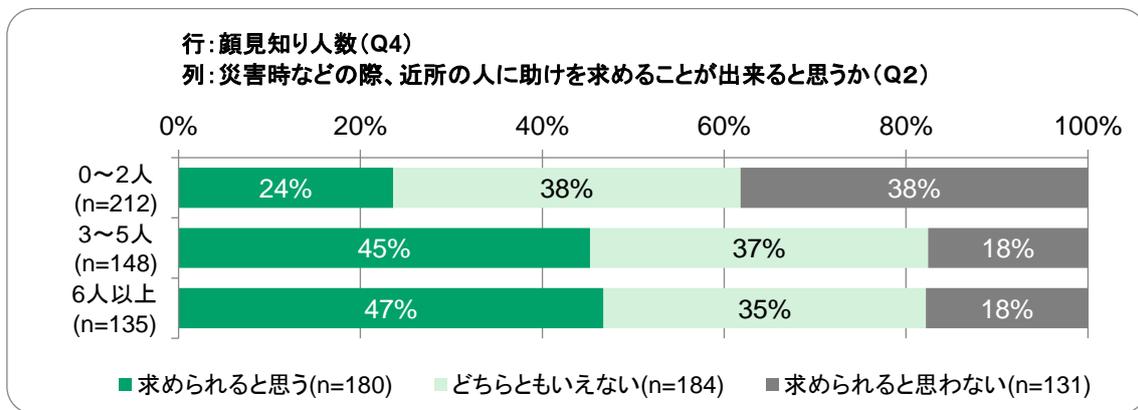
<カテゴリ A: 災害時などに助けを求められるかを左右する「つながり・関係性」>

✓ 近所の顔見知り人数×近所の人に、助けを求めることができるか(行: Q4/列: Q2)

顔見知り数が0～2人の層は「求められると思う」が24%で、「どちらともいえない」「求められると思わない」が各38%。3～5人では「求められると思う」が45%、6人以上でも47%へ上がり、「求められると思わない」は18%に低下する。

顔と名前が出る関係が、災害時などに助けを求めることができるかの「安全地帯」として機能している。深い交流ではなく、当番・回覧・あいさつ・見守りなど低負担の接点を増やすし、顔見知りの人数が増えるだけで、災害時の助け合いが機能する可能性が高まる。

(注) 行 Q4 (顔見知り人数)は: 0人+1～2人=「0～2人」、3～5人=「3～5人」、6～9人+10人以上=「6人以上」で表記。列 Q2は5件法を3分類で表示: 「求められると思う」=(そう思う+ややそう思う)、「求められないと思う」=(あまりそう思わない+そう思わない)。



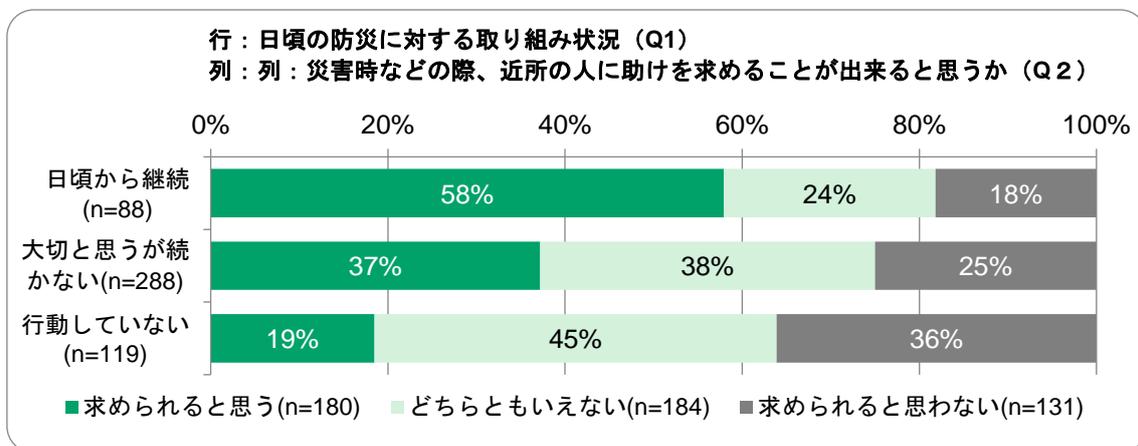
<カテゴリ B: 日頃の防災対策と、災害時などに助けを求められるかどうかの関連性>

✓ 日頃の防災対策×近所の人に、助けを求めることができるか(行: Q1/列: Q2)

防災を「日頃から継続」している層では、いざというときに助けを「求められると思う」のは58%で、「求められないと思う」18%の3倍強。一方「行動していない」層は「求められると思う」は19%にとどまり、「求められないと思う」36%が上回る。

備えの継続は、災害時にも助けを求める自信と結びつきやすい可能性が高い。

(注) 列 Q2 は5件法を3分類で表示: 「求められると思う」=(そう思う+ややそう思う)、「求められないと思う」=(あまりそう思わない+そう思わない)。



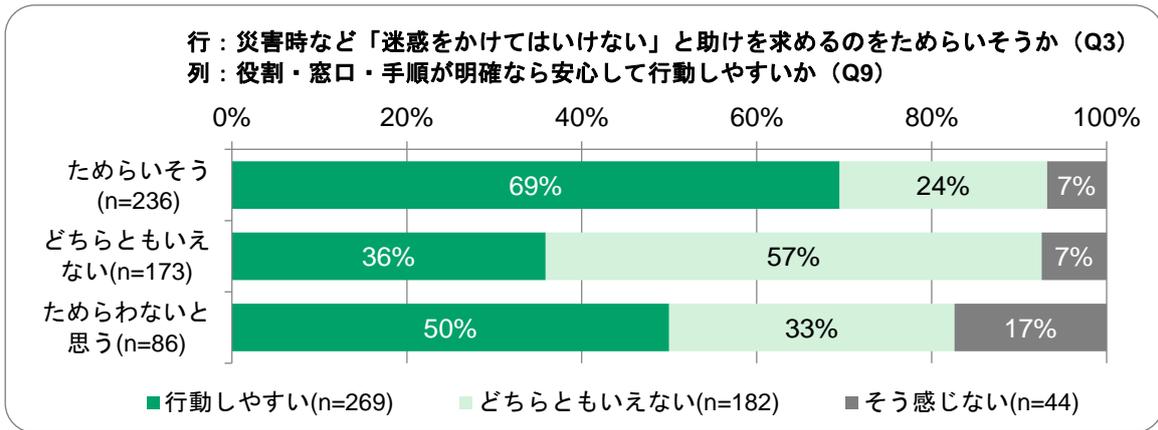
<カテゴリ C:「役割、担当、窓口、手順の明確化」が、共助の強化につながる可能性>

✓ 助けを求めることへのためらい×役割、担当、窓口、手順の明確化(行:Q3/列:Q9)

災害時などに「迷惑をかけてはいけない」と助けを求めるのをためらう層ほど、「役割、担当、窓口、手順の明確化」を求める構図が明確になっている。

負担範囲、連絡先、依頼の型が見えるほど、迷惑をかけることへのブレーキは弱まり、周囲も受け止めやすくなる可能性が高い。

(注) 行 Q3 は5件法を3分類で表示:「ためらいそう」=(そう思う+ややそう思う)、「ためらわないと思う」=(あまりそう思わない+そう思わない)。列 Q9は「行動しやすい」=(そう思う+ややそう思う)、「そう感じない」=(あまりそう思わない+そう思わない)で整理。

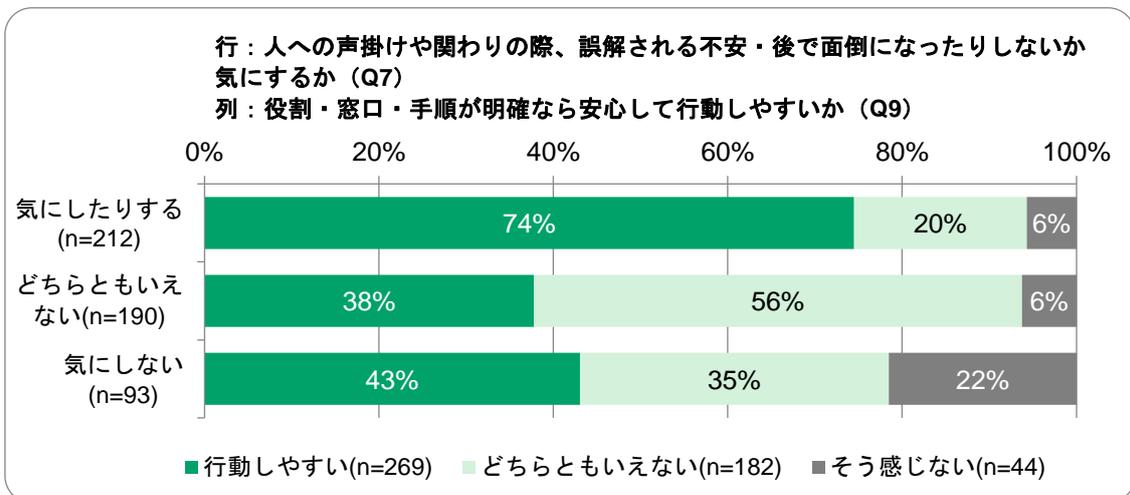


✓ 善意の声かけが「誤解される不安」×役割、担当、窓口、手順の明確化(行:Q7/列:Q9)

声かけなどが誤解されることを「気にしたりする」層ほど、役割、担当、窓口、手順の明確化といった「型」を求める傾向が出ている。

「気にしない」層の4割も、役割、担当、窓口、手順の明確化を支持していることから、共助は人々の善意を求めるよりも仕組みで改善を図ったほうがよい、という示唆になる。

(注) 行 Q7は5件法を3分類で表示:「気にしたりする」=(そう思う+ややそう思う)、「気にしない」=(あまりそう思わない+そう思わない)。列 Q9は「行動しやすい」=(そう思う+ややそう思う)、「そう感じない」=(あまりそう思わない+そう思わない)で整理。

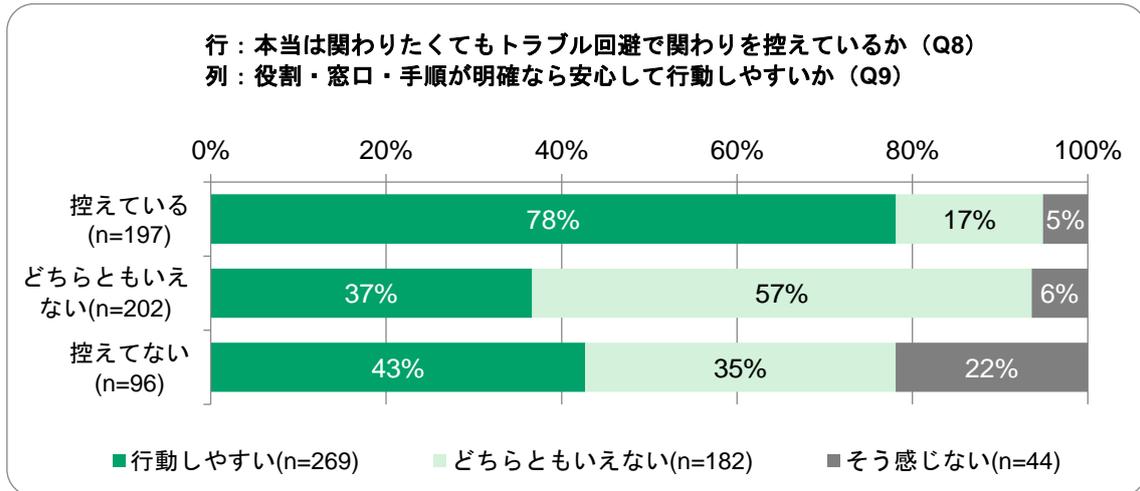


✓ **トラブル回避で関わりを控えるか×役割、担当、窓口、手順の明確化(行:Q8/列:Q9)**

本当は関わりたくてもトラブル回避で関わりを控えている層の 78%が役割、担当、窓口、手順の明確化していたほうが「行動しやすい」と回答。関わりを控えている層は、関わり方の境界と手順を強く求める構図となっている。

段階的に関われる役割、担当、窓口、手順の明確化などを置くほど、関わり回避層の参加を促せる可能性がある。

(注) 行 Q8は5件法を3分類で表示:「控えている」=(そう思う+ややそう思う)、「控えていない」=(あまりそう思わない+そう思わない)。列 Q9は「行動しやすい」=(そう思う+ややそう思う)、「そう感じない」=(あまりそう思わない+そう思わない)で整理。



✓ **日頃の防災に対する取り組み状況×役割、担当、窓口、手順の明確化(行:Q1/列:Q9)**

防災行動の有無にかかわらず、役割、担当、窓口、手順の明確化は「動ける条件」として受け入れられている。逆に言えば、仕組みが見えないままでは「続かない」「行動なし」が自然に増える可能性も考えられる。

(注) 行 Q1は元の3択の表現をほぼそのまま。列 Q9は「行動しやすい」=(そう思う+ややそう思う)、「そう感じない」=(あまりそう思わない+そう思わない)で整理。

