

**防災グッズを買う前
に読む本**

**「命の五要素」で
考える自分だけの備え**



サバイバル防災士
末次 克洋

**自分だけの災害対策のを見つけ方
ワークシート付き
実践マニュアル**

序章：なぜ、あなたの防災は「しっくりこない」のか？

さあ、顔を上げて、はじめの一步を踏み出しましょう。

序章…なぜ、あなたの防災は「しっくりこない」のか？

「深夜、枕元でけたましく鳴り響くスマートフォンの警告音。飛び起きて画面に表示された『緊急地震速報』の文字に、心臓が凍りつく……。幸い、その揺れはたいしたものではなかった。しかし、鳴りやまない動悸の中、あなたの頭をよぎるのは、『もし、これが本物だったら？』という、拭い去れない不安ではないでしょうか。」

テレビやインターネットで災害のニュースに触れるたび、多くの人がこんな不安に駆られるのではないだろうか。書店には防災コーナーが設けられ、「これだけは備えたい防災グッズ100選」といった特集が組まれる。しかし、その情報の多さとは裏腹に、私たちの不安は一向に解消されません。むしろ、情報が多すぎて、何が本当に自分にとって必要なかわからなくなり、「やらなきゃいけない」というプレッシャーだけが募っていく。いつしか「防災疲れ」とも言うべき状態に陥り、思考が停止してしまふ。そんな経験はありませんか？

多くの防災情報が提示するのは、「何を」備えるかという「モノ」のリストです。水、食料、懐中電灯、携帯トイレ……。もちろん、それらはすべて重要です。しかし、ただリストを埋めるようにモノを揃えるだけでは、本当の意味での安心は手に入りません。なぜなら、そのリストはあなたのための「オーダーメイド」ではないからです。

考えてみてください。都心の高層マンションに住む単身者と、地方の川沿いの一戸建てに住む、小さな子どもと高齢の親がいる家族とは、直面するリスクも、必要な備えも全く異

なります。前者はエレベーター停止による「閉じ込め」や「高層階からの避難」が大きな課題ですし、後者は「水害」のリスクと「多世代の避難」を考えなければなりません。ベットのいる家庭、持病があり薬が欠かせない人がいる家庭、アウトドアの知識が豊富な人とそうでない人。一人ひとりの生活環境、家族構成、スキル、そして価値観が違う以上、必要な備えも自ずと変わってくるはずです。

この本は、あなたに新しい防災グッズのリストを提示するためのものではありません。そうではなく、あなた自身が、あなただけの「災害対策」を考え、構築していくための「思考のフレームワーク（考え方の地図）」を提示することを目的としています。

本書のゴールは、災害に対する「得体の知れない恐怖」を、「わかっている恐怖」に変えることです。

災害は、もちろん怖いですが、どれだけ備えても、その恐怖がゼロになることはありません。しかし、「何が起こるかわからないから、とにかく怖い」という漠然とした恐怖は、私たちが冷静な判断力と行動する力を奪い、不安の沼に沈めてしまいます。

一方で、「何が起こるか」「その時、自分は何に困るか」を具体的に理解している恐怖は、私たちに行動を促します。「こうなったら、こう対処しよう」という具体的な計画につながるからです。それは、真つ暗な森を闇雲にさまようのではなく、地図とコンパスを持って進むようなものです。道は険しく、時には嵐に見舞われるかもしれませんが、しかし、進むべき方向がわかっているれば、私たちは着実に一歩を踏み出すことができます。

この本では、その「地図とコンパス」として、「被災時のタイムライン」という考え方を紹介します。災害が起きてから、私たちの身に何が起こり、時間がどのように流れていくのか。その全体像を掴むことで、時間を遡って「今、何をすべきか」が驚くほどクリアに見えてきます。

そして本書の後半では、この思考法を具体的な行動計画に落とし込むための「災害対策プランワークシート」と「備える物リスト」の使い方を、ステップ・バイ・ステップで徹底的に解説します。

もう、情報に振り回されるのはやめにしましょう。この本を読み終える頃には、あなたは自分自身の頭で考え、自分の足で立つための、具体的に実践的な「自分だけの災害対策」の第一歩を踏み出しているはずです。

目次

序章…なぜ、あなたの防災は「じつくりこない」のか？	3
第1章…「被災」を定義する ― すべてはここから始まる	8
第2章…被災時のタイムライン 生き延びるための「地図」を手に入れる	12
避難所はゴールではない。被災状態のフェーズを理解する	14
生存のコンパス…「命の五要素」と「衛生・情報・防犯」	16
1 空気(空)…生存リミット 約3分	16
2 シェルター(Shelter)…生存リミット 約3時間	17
3 水(Water)…生存リミット 約3日	18
4 火(Fire)…生存リミット 約10日	18
5 食(Food)…生存リミット 約3週間	19
衛生と情報…共助を生き抜くための要	20
防犯問題…新たな脅威から身を守る	20
公的支援(公助)への架け橋と「脱出」という選択肢	21
助けを求める技術(シグナリング)	21
被災地の外へ「脱出する」	22
まとめ	22
第3章…日常に「仕込む」 ― ワークシートで作る最強の防災計画	24
パート1…「備える物リスト」で、あなただけの道具を揃える	25
「ワーク…備える物リストを埋めてみよう」	27
パート2…「災害対策プランワークシート」で、未来の行動を決める	30
第4章…心を整える ― 最も大切なシェルター	38
「知っている」という最強の対策	39
「共助」という心のセーフティネット	40
「やってみる」が生む、本物の自信	41
終章…今日から始める「はじめの1歩」	44
おまけ	48

第1章…「被災」を定義する — すべてはここから始まる

災害対策を考える上で、最初の、そして最も重要なステップは、「被災状態とは何か」を正しく定義することです。

「被災するって、つまり地震が来たり、洪水が起きたりすることでしょうか？」

ほとんどの人がそう考えるかもしれませんが。しかし、その捉え方では、対策がどうしても個別的・断片的になつてしまいます。「地震にはこう備えて、洪水にはこう備えて、台風には…」と、次から次へと現れる敵に対して、個別の武器を用意しなくてはなりません。これでは、冒頭で述べた情報過多の罠に陥つてしまいます。

この本では、被災状態を次のように定義します。

「電気、ガス、水道、通信、医療といったライフラインが断絶し、自分の意思とは無関係に、突然、普段の生活が続けられなくなる状態」

この定義のポイントは2つあります。

1 災害の種類を問わない普遍性

地震であれ、水害であれ、大規模な停電であれ、私たちが最終的に直面する困難は「ラ

イフラインの断絶」という共通の事象に集約されます。つまり、私たちが戦うべき真の「敵」は、地震そのものでも、洪水そのものでもなく、「ライフラインが機能しなくなった世界」なのです。このように敵を定義することで、私たちは無数の災害に対して、たった一つの、しかし極めて強力な戦略を立てることが可能になります。火事への対策は、地震への対策にもなり、台風への備えは、大規模停電への備えにもなる。すべての備えが、この共通の敵に対して有機的に繋がっていくのです。

2 「自発的か、強制的か」という決定的な違い

ライフラインがない状態、と聞いて、キャンプや登山を思い浮かべる人もいるでしょう。私も長野の里山でブッシュクラフト（※ナイフなど最低限の道具で自然の中にあるものを活用して過ごす技術）を教えています。そこには当然、電気もガスも水道もありません。では、キャンプは被災状態なのでしょうか？

答えは、明確に「ノー」です。両者の間には、天と地ほどの差があります。それは、「自らの意思でその環境を選んだか（自発的）」、それとも「意思に関係なく、突然その環境に突き落とされたか（強制的）」という違いです。

キャンプは、自発的な活動です。私たちは十分な準備をし、計画を立て、安全な場所を選び、「いつ終わるか」を知った上で、非日常を楽しみます。そこには「自分で決めている」というコントロール感があります。不便さすらも、楽しみの一部です。

一方、災害は強制的です。何の心の準備もないまま、ある日突然、昨日までの日常が奪われます。スイッチを押しても電気はつかず、蛇口をひねっても水は出ず、スマートフォンは圏外になり、助けがいつ来るかもわからない。すべてが不確実で、自分の生活の主導権を完全に失った状態。この「コントロールの喪失」こそが、被災状態の本質であり、私たちに最も大きなストレスを与える要因なのです。

自給自足の生活も同様です。井戸から水を汲み、薪で火をおこす生活は、ライフラインに依存していないように見えますが、それは長年の知識と経験、そして準備の上に成り立つ「選択された日常」です。災害によって、その基盤そのもの（井戸が土砂で埋まる、薪小屋が倒壊するなど）が破壊されてしまえば、やはりそれは被災状態に他なりません。

なぜ、この定義が重要なのでしょうか。

それは、私たちが向き合うべき課題を明確にし、「正常性バイアス」という心の罠を打ち破る手助けとなるからです。「正常性バイアス」とは、自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりする心の働きのことです。「まさか自分が被災するはずがない」「このくらい大丈夫だろう」と考えてしまふ、あの感覚です。

しかし、「ライフラインが強制的に断絶される状態」と具体的に定義することで、「もしそうになったら、自分の生活はどうなる？」と、より現実的なシミュレーションを始めることができます。この具体的な想像こそが、バイアスを乗り越え、行動を起こすための最初のエンジンとなるのです。

まずは、この新しい定義をしつかりと心に刻んでください。

私たちの敵は、ライフラインの喪失。

そしてその戦いは、何の前触れもなく、強制的に始まる。

すべての対策は、この厳しい現実を直視することから始まるのです。

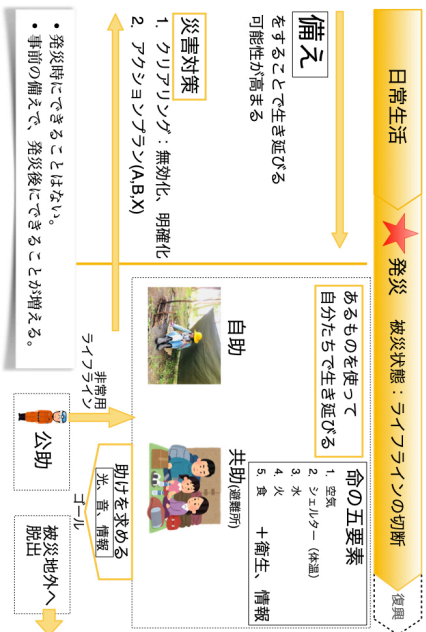
第2章…被災時のタイムライン 生き延びるための「地図」を手に入れる

「被災状態」を正しく定義できたら、次はその状態で時間がどのように流れていくのか、全体像を把握しましょう。それが、本書の核となる「被災時のタイムライン」です。これは、災害という未知の領域を旅するための「地図」だと考えてください。

被災時のタイムライン

答え

©すななみBC防災スクール/2026



この地図は、左から右へと時間が流れていきます。

「日常生活」↓「★発災」↓「被災状態…ライフラインの切断（自助・共助）」↓「公助（繋がる・脱出）」・復興」↓「日常生活」

今、私たちがいるのは一番左の、「日常生活」です。平穏で、ライフラインが当たり前に機能している世界。しかし、ある日突然、「★発災」という出来事（地震、水害など）が起きます。

その瞬間、私たちは「被災状態」という、これまでとは全く異なるルールが支配する世界に足を踏み入れることとなります。そして、この被災状態の中で、私たちは「今あるものを使って、自分たちで生き延びる」という目標に向かって、必死のサバイバルを繰り返さなければならないのです。

避難所はゴールではない。被災状態のフェーズを理解する

行政による救助や物資といった「公助」の手が届くまでには、大規模災害であればあるほど長い時間がかかります。そのため、タイムラインの大部分を占めるのは「自助」と「共助」という自分たちの力で生き延びるフェーズです。ここで最も重要なのは、地域の避難所に対する認識を180度変えることです。

フェーズ1…自助（じじよ）

発災直後、まず頼れるのは自分自身だけです。激しい揺れの中で机の下に潜る、家具の転倒から身を守る、火の始末をする。まずは自分の命を自分で守る。これが「自助」です。すべての基本であり、ここが崩れると次には進めません。この段階では、パニックにならず、訓練した通りの最初の行動を取れるかが生死を分けます。

フェーズ2…共助（きょうじよ）としての「避難所生活」

自分の安全がある程度確保できたら、次は家族や隣人、地域の人々と助け合う「共助」の段階に入ります。倒壊した家屋の下敷きになった人を近所の人たちで助け出したり、ケガの手当てをしたり、食料や水を分け合ったり。阪神・淡路大震災では、倒壊家屋から救出された人の約8割が、家族や隣人などによって助け出されたというデータがあります。公的な救助隊が到着するまでの「空白の時間」を埋めるのが、この共助の力なのです。

【重要な認識の転換…避難所はサバイバルの現場である】

多くの人が「避難所に辿り着けば、公的支援が用意されていて助けてもらえる（公助のゴール）」と誤解しています。しかし、それは大きな間違いです。避難所もまたライフラインが完全に途絶した被災地の一部に過ぎません。避難所とは、外部からの支援を快適に待つ場所ではなく、そこに集まった隣近所の人たちと「避難所にある限られた資源」を分け合い、自らが主導して助け合わなければ生き延びられない、過酷な「共助のサバイバルの場」なのです。

生存のコンパス…「命の五要素」と「衛生・情報・防犯」

自助・共助という暗闇の中で、私たちが生き延びるために絶対に従わなければならない、生命の「優先順位」があります。それが『命の五要素』です。これは、世界中のサバイバルの専門家が共通して口にする、人間という生き物が持つ変えようのないルール。この順番を間違えれば、命の危険は一気に高まります。さらに、避難所生活などで重要になってくるのが「衛生」と「情報」、そして「防犯」です。

1 空気(Air)：生存リミット約3分

最も優先度が高いのが空気です。呼吸ができなければ、人はわずか数分で命を落とします。災害時には、家屋倒壊によるコンクリートや土壁の粉塵、火災による有毒な煙、締め切られた空間での酸欠など、呼吸の危機が潜んでいます。

【対策】 高性能な防塵マスク(25規格など)を備えましょう。なければ、濡れたハンカチやタオルで口と鼻を覆うだけでも効果があります。火災時は、煙を吸わないよう姿勢を低くして避難するのが鉄則です。

2 シェルター(Shelter)：生存リミット約3時間

ここで言うシェルターとは、立派な建物のことだけを指すものではありません。「体温を維持するためのもの」すべてがシェルターです。私たちの体は、深部体温がわずかに変動するだけで、命の危険に晒されます。特に、雨や風に体温を奪われる「低体温症」は、夏場であつても濡れた服のまま風に吹かれ続けると、わずか数時間で死に至ることもある恐ろしい症状です。

【対策】

- ・ 着ている服・乾いた服を何枚も重ね着する(レイヤリング)のが基本です。肌に近い層には速乾性の高い化学繊維、中間には保温性の高いフリース、一番外側には防水・防風性のある素材を着るのが理想です。
- ・ 雨風をしのぐもの…テントやタープはもちろん、ブルーシートや大きなゴミ袋さえ、体を包めば立派なシェルターになります。車も、安全が確認できれば有効な避難場所です。
- ・ 保温するもの…毛布や寝袋、そして非常に有効なのがエマージェンシーシートやルミ蒸着のシートです。軽量コンパクトながら、体に巻きつけると体温の放射を防ぎ、高い保温効果を発揮します。

3 水 (Water) : 生存リミット 約3日

「災害後72時間の壁」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。これは、人命救助のタイムリミットとしてよく使われますが、その根拠となっているのが、この「水」です。人は、水を一滴も飲めなければ、およそ3日(72時間)で脱水症状により死に至ると言われています。

【対策】

- ・ 備蓄：最低3日分、推奨は1週間分の飲料水を備蓄しましょう。1人1日3リットル(飲料水+調理用)が目安です。

- ・ 確保：携帯用の浄水器があれば、川の水や貯めておいたお風呂の水などをあくまで自己責任ですが、飲料水に変えることも可能になります。浄水器にはフィルター式、薬剤式など様々なタイプがあります。事前に使い方を練習しておきましょう。

4 火 (Fire) : 生存リミット 約10日

火は、暖を取ったり、調理をしたり、暗闇を照らしたりと、物理的に非常に役立つツールです。しかし、私がここで強調したいのは、「心のエネルギー」としての火です。キャンプで焚き火を囲むと、不思議と心が落ち着き、安らぎを感じますよね。災害という極限のストレス

状況下において、この「安心感」は計り知れない価値を持ちます。温かい食事、揺れる炎の光は、明日を生きるための希望を与えてくれます。

【対策】ライターやマッチはもちろん、水に濡れても使えるファイヤースターターなど、複数の着火道具を用意しましょう。また、火が使えない環境でも、ヘッドライトやLEDランタンの「光」が、心の闇を照らす小さな太陽となってくれるでしょう。

5 食 (Food) : 生存リミット 約3週間

意外に思われるかもしれませんが、五つの要素の中で最も優先順位が低いのが食料です。人は、たとえ何も食べなくても、水さえあれば3週間程度は生き延びられると言われています。(もちろん、健康な状態を維持できるわけではありません。)

【対策】乾パンや缶詰といった非常食だけでなく、普段から食べているレトルト食品やカップ麺、お菓子などを少し多めに買って置き、古いものから消費して新しいものを補充していく「ローリングストック法」がおすすめです。食べ慣れた味は、非常時の心を和ませてくれます。調理不要で高カロリーな羊羹やチョコレートバーも有効です。

衛生と情報…共助を生き抜くための要

多くの人が密集して生活する避難所（共助の場）では、トイレの問題が深刻になります。断水で水洗トイレが使えなくなり、仮設トイレはすぐに不衛生な状態になりがちです。不衛生な環境は、食中毒や感染症（ロウイルス、インフルエンザなどの温床となり、災害そのもので命は助かったのに、避難所で感染症にかかって命を落とす「災害関連死」は、決して他人事ではありません。

【対策】携帯トイレ、除菌ウェットティッシュ、手指消毒用のアルコールジェル、マスク、歯磨きシート、ドライシャンプーといった衛生用品は、「命の五要素」に次ぐ重要な備えと言えるでしょう。また、周りの状況がどうなっているのか、どこまで被災しているのかという「情報」がわかると、圧倒的に行動が立てやすくなります。

防犯問題…新たな脅威から身を守る

残念なことですが、災害の混乱に乗じて、窃盗や暴力、性犯罪といった犯罪が発生することがあります。特に、女性や子ども、高齢者、障がいのある方など、弱い立場の人々が狙われやすくなります。避難所では、プライバシーの確保が難しく、常に人の目がある一方で、管理が行き届かない側面もあります。

【対策】貴重品は肌身離さず持ち、夜間に一人でトイレに行かない、地域の住民同士で声を掛け合い、不審な人物がいなか気配を配るなど、防犯意識を高く持つことが求められます。防犯ブザーも有効なアイテムです。

公的支援（公助）への架け橋と「脱出」という選択肢

あるものを使って、自分たちでなんとか生き延びた。しかし、いつまでもその状態にいるわけにはいきません。次に考えるべきは、「公的支援公助とどうつながるか」です。

助けを求める技術（シグナリング）

自分の存在を外部に知らせ、「助けて！」という声を届ける必要があります。

- ・ 光によるシグナル…鏡や○の反射光、懐中電灯の点滅（国際的な救難信号である SOS は「・・・」短く3回、長く3回、短く3回などが有効です。夜間は特に光が遠くまで届きます）。

- ・ 音によるシグナル…大声を出し続けると体力を消耗します。防災用の笛ホイッスルは、わずかな息で遠くまで届く大きな音を出せるため、非常に効果的です。瓦礫に閉じ込められた際は、硬いもので壁やパイプを叩き、音を出すことも重要です。

- ・ 情報によるシグナル…携帯電話が使えるなら、それが最も強力なツールです。110番や119番だけでなく、災害用伝言ダイヤル（171）や、各キャリアが提供する災害用伝言板サービスの使い方を覚えておきましょう。また、携帯ラジオで外部の情報を得ることも、救助を待つ間の重要な行動です。

被災地の外へ「脱出する」

県外に出ればライフラインがつかないということであれば、被災地の外へ「脱出する」という方法もあります。被災地にとどまり続けるだけが選択肢ではありません。

まとめ

被災時には、自助・共助でとにかく生き延びる。そして助けを求めて、必要なライフラインとつながるか、被災地の外へ脱出する。これが大きな流れです。

「発災時にできることは、ほとんどない。事前の備えで、発災後にできることが増える」

この知識基準を持った上で、平時である「今、この瞬間」に、どれだけ準備をしておくかが私たちの未来の選択肢を決めるのです。

第3章：日常に「仕込む」 — ワークシートで作る最強の防災計画

さて、私たちは前の章で、災害という未知の領域を旅するための「地図」を手に入れました。発災から公助に至るまでの時間の流れと、各フェーズで何が起り、何が必要になるのかがわかりました。

ここからが本番です。その地図を逆から辿り、私たちの現在地である「日常生活」で、具体的に何をすべきかを考えていきましょう。

ここで、心に刻むべき大原則があります。

「発災時にできることは、ほとんどない。事前の備えで、発災後にできることが増える」

地震が起きたその瞬間に、家具を固定することはできません。洪水が迫ってきてから、避難リュックの中身を揃えるのでは遅すぎます。私たちが発災後に取れる行動の選択肢は、平時である「今、この瞬間」に、どれだけ準備をしていたかによって決まるのです。

防災とは、特別なイベントではありません。未来の自分を助けるために、現在の日常生活の中に、様々な対策を「仕込んで」いく、地道で継続的な営みなのです。

この章では、その「仕込み」を具体的かつ体系的に進めるための2つの強力なツール、「備える物リスト」と「災害対策プランワークシート」の使い方を徹底解説します。さあ、ペンを持って、あなただけの防災計画を創り始めましょう。

パート1..「備える物リスト」で、あなただけの道具を揃える

まずは「モノの準備」からです。しかし、ただ市販のリストを鵜呑みにするわけではありません。「命の五要素」を物差しにして、あなた自身の状況に合わせて、必要なモノを「デザイン」していくのです。

お手元の『備える物リスト』を見てください。リストは大きく7つのカテゴリーに分かれています。

- 1 シェルター
- 2 水
- 3 火
- 4 食
- 5 シグナリング・情報
- 6 衛生
- 7 その他

これは、「命の五要素」に、被災生活で重要となる「シグナリング・情報」と「衛生」を加えたものです。最後の「その他」は、あなたやあなたの家族にとって必要なものを書き込むための、最も重要なパーソナルスペースです。

では、このリストをどうやって埋めていくか。ポイントは「なぜそれが必要か？」を常に考えることです。

【ワーク…備える物リストを埋めてみよう】

- ・ シェルター…体温を守るためのものです。
 - 問い…自宅が使えなくなった時、どこで、何を着て、どうやって眠りますか？雨が降っていたら？冬だったなら？
 - 記入例…テント、寝袋（3シーズン用）、銀マット、エマージェンシーシート、防水ジャケット、防寒着（フリース、ダウン）、厚手の靴下、カイロ、ブルーシート、丈夫なロープ
- ・ 水…命をつなぐためのものです。
 - 問い…家族全員が3日間（できれば7日間）生き延びるための水は、どう確保しますか？
 - 記入例…飲料水（1人3リットル/日×7日分）、携帯浄水器、ウォータータンク、空のペットボトル
- ・ 火…調理、暖、光、そして心のエネルギー源です。
 - 問い…電気もガスも止まった時、どうやってお湯を沸かし、温かいものを食べますか？夜の暗闇をどう照らしますか？

- ・
- ・
- ・
- 食…生きるためのエネルギーと、心の安らぎです。
 - 問い…最低3日間、調理なしで食べられるものは？1週間、簡単な調理で食べられるものは？
 - 記入例…ローリングストック品（レトルトご飯、パスタ、缶詰、カップ麺）、栄養補助食品、チョコレート、飴、塩、砂糖
- シグナリング・情報…助けを呼び、状況を知るためのものです。
 - 問い…閉じ込められた時、どうやって自分の居場所を知らせますか？外部の情報はどうやって手に入れますか？
 - 記入例…スマートフォン、携帯ラジオ、モバイルバッテリー（大容量）、ホイッスル、鏡、筆記用具
- 衛生…健康を守り、尊厳を保つためのものです。
 - 問い…トイレが使えない時どうしますか？お風呂に入れない時、どうやって体を清潔に保ちますか？

備える物リスト

シェルター			
・	・	・	
・	・	・	
水			
・	・	・	
・	・	・	
火			
・	・	・	
・	・	・	
食			
・	・	・	
・	・	・	
シグナリング・情報			
・	・	・	
・	・	・	
衛生			
・	・	・	
・	・	・	
その他			

。記入例…携帯トイレ、トイレットペーパー、除菌ウェットティッシュ、アルコール消毒液、歯磨きシート、ドライシャンプー、マスク、常備薬、生理用品

・その他…あなたと家族にとっての「必需品」です。

。問い…これがないと本当に困るものは何ですか？赤ちゃんのミルクは？ペットのフードは？持病の薬は？

。記入例…常備薬（お薬手帳のコピーも）、メガネ、コンタクトレンズ、乳幼児用品（ミルク、オムツ）、介護用品、ペット用品、現金（小銭も）、身分証のコピー、大切な写真

このリスト作りを通して、「自分には何が必要か」が具体的に覚えてきたはずです。これが、あなただけのオーダーメイドの備えの第一歩です。

パート2…「災害対策プランワークシート」で、未来の行動を決める

モノの準備ができたら、次は「コトの準備」、つまり行動計画です。ここでは『災害対策プランワークシート』を使います。このワークシートは、漠然としたリスクを具体的な行動計画に落とし込むための、思考整理ツールです。

【ステップ1…日常行動エリアの整理】

まず、ワークシートの左上にある「場所」の欄を埋めます。あなたが普段、多くの時間を過ごす場所はどこですか？

・記入例…自宅（木造2階建て）、職場（鉄筋コンクリートビル10階）、通勤路（電車・徒歩）、子どもの学校、よく行くスーパー

【ステップ2…リスクの割り出し】

次に、それぞれの場所です、どんな「災害の種類」が想定されるかを考えます。これは、お住まいの自治体が発行している「ハザードマップ」が非常に役立ちます。

・問い…あなたの家や職場は、地震でどれくらい揺れますか？浸水のリスクは？土砂災害の危険は？

・記入例（自宅の場合）…地震（震度6強）、洪水（浸水深2m）、火災

そして、その「場所」でその「災害」が起きた時、どんな「出来事（リスク）」が発生するかを書き出します。

・記入例（自宅・地震）…家が倒壊する、家具が転倒する、火災が発生する、閉じ込められる、停電・断水する

【ステップ3…リスクの細分化とクリアリング】

書き出したリスクの中から、特に重要だと思われるものを一つ選び、アクションシート（ワークシート2枚目）に移ります。ここでは、「自宅で震度6強の地震が発生し、家具が転倒する」というリスクを例に進めましょう。

災害対策プランワークシート

©オスエナプロジェクト・スロー140023

1. 日常行動エリアの整理

- ※ 災害とは、
日常の範囲を超えた事象

場所

災害の種類

場所と
災害

選ぶ

2. リスクの割り出し

- ・思い通りにいかないこと
・普段起きないこと
出来事
(リスク)

(リスク)

リスク
選ぶ

3. リスクの細分化

- ・何が起きるのか
・どんな状態になるのか
・何故、起きるのか

情報収集

アクションシートの「兆し」の欄に、そのリスクを引き起こす具体的な原因や前触れを書き出します。

- ・ 「家具が転倒する」リスクの兆し..

- 背の高い本棚が固定されていない。
- テレビがただ置いてあるだけ。
- 食器棚の上に重い電子レンジが乗っている。

次に、その「兆し」を平時のうちに取り除くための行動を「☆クリアリング」の欄に書き込みます。

- ・ ☆クリアリング..

- 本棚を突っ張り棒と「字金具」で壁に固定する。
 - テレビに転倒防止用のマットを敷き、ベルトで固定する。
 - 電子レンジを低い場所に移動させ、滑り止めマットを敷く。
- これが、危険を未然に防ぐための「クリアリング」です。

【ステップ4..リカバリープラン（行動計画）の策定】

クリアリングをしても、想定を超える事態は起こり得ます。その「もしも」のために、3段階の行動計画「リカバリープラン」を立てます。

- ・ リカバリープランA（王道）..最も理想的な初動対応です。

- 例「揺れを感じたら」..すぐに丈夫な机の下に隠れ、頭を守る。

- ・ リカバリープランB（バックアッププラン）..プランAが実行できない場合の次の善の策です。

- 例「近くに机がない場所では揺れを感じたら」..部屋の隅や柱のそばに移動し、クッションなどで頭を覆い、身を小さくする。

- ・ リカバリープランX（最終手段）..最悪の事態に陥った時の、退避・脱出計画です。

- 例「家具が倒れて出口が塞がれたら」..窓から脱出する。隣の部屋の壁を破って脱出する。（※最終手段です）

そして、それぞれのプランを実行するために必要な「モノ」を、「☆事前準備」の欄に書き込みます。

- ・ ☆事前準備..

- プランAのため..丈夫な机をリビングに置く。



- この一連のワークを、あなたが洗い出した様々なリスクについて繰り返していくことで、具体的に多角的な、あなただけの災害対策プランが完成します。時間はかかるかもしれませんが、このプロセスこそが、あなたの「わかっていく恐怖」を「対処できる課題」へと変えていくのです。

第4章…心を整える ― 最も大切なシエルター

ここまで、私たちは災害に立ち向かうための具体的な「地図」と「道具」について学んできました。命の五要素に基づいた「備え」、そしてクリアリングとアクションプランという「災害対策」。これらは間違いない、あなたの生存確率を大きく引き上げてくれるでしょう。

しかし、最後に一つ、忘れてはならない、そして最も重要な「備え」があります。

それは、「心の備え」です。

どれだけ高性能な道具を揃えても、パニックに陥ってしまえば、それを使うことすらできません。どれだけ完璧な計画を立てても、極度のストレスで頭が真っ白になってしまえば、その計画を思い出すことすらできないでしょう。

私たちの心こそが、いかなる状況においても最後まで私たちを守ってくれる、最も大切なシエルターなのです。では、その「心のシエルター」を、平時のうちにどうやって築いていけばよいのでしょうか。

「知っている」という最強の対策

この本で一貫してお伝えしてきたテーマを思い出してください。「得体の知れない恐怖」を「わかっている恐怖」に変える。実は、この本をここまで読み進め、被災時のタイムラインを学び、自分に必要な備えや対策を考えてきた、そのプロセス自体が、何より強力な「心のシエルター」なのです。

人間が最も恐怖を感じるのは、「未知」に対してです。何が起こるか分からない、どうすればいいかわからない。その不確実性が、私たちの心を蝕みます。

しかし、あなたはもう違います。

あなたは、ライフラインが絶たれた時、何に困るかを知っています。

あなたは、命を守るための優先順位（命の五要素）を知っています。

あなたは、公助にたどり着くまでの道のりと、そこで起こりうる課題を知っています。

この「知っている」という事実は、パニックという心の暴走に対する強力な防壁となります。もちろん、恐怖がなくなるわけではありません。しかし、「怖い。でも、次に何をすべき

かわかっている」という状態は、「怖い。どうしよう、何もわからない」という状態とは、天と地ほどの差があります。この冷静さが、あなたに的確な判断と行動を促してくれるのです。

「共助」という心のセルフティネット

災害という非日常において、孤立は心の大敵です。不安や恐怖は、一人で抱え込んでいると、どんどん増幅していきます。そんな時、私たちの心を支えてくれるのが、「共助」、つまり人とのつながりです。

「大丈夫ですか？」

「うちの水を少し分けましょう」

「子どもたち、一緒に見てみましょう」

何気ない一言、ささやかな助け合いが、どれほど心を温め、勇気づけてくれることか。物理的な生存のためだけでなく、精神的なレジリエンス（回復力）のためにも、人とのつながりは不可欠です。

そして、この「共助」の力を最大化する秘訣は、平時にあります。

普段から、隣に住んでいる人の顔を知っていますか？地域のイベントに参加したことはありますか？挨拶を交わしていますか？

災害が起きてから、急に「助け合いましょう」と言っても、なかなかうまくはいきません。日常の中のささやかな関係づくりこそが、いざという時にあなたとあなたの家族を守ってくれる、最も温かく、そして強固なセルフティネットになるのです。

「やってみる」が生む、本物の自信

最後に、心のシェルターを完成させるための、最も効果的な方法をお伝えします。

それは、「練習」です。

頭で理解していることと、実際にできることの間には、大きな隔たりがあります。この隔たりを埋めるのが、平時のうちに行う小さなシミュレーションです。

・ 月に一度、「無電力の夜」を過ごしてみる。

ブレーカーを落とし、ランタンやヘッドライトの明かりだけで数時間過ごしてみましよう。スマートフォンの充電ができない不便さ、暗闇の中での食事の大変さなど、多くの気づきがあるはずですよ。

- ・ 備蓄している非常食を、実際に食べてみる。

「いざという時のために」としまい込んでいるだけでは、作り方もわからなければ、口に合うかもわかりません。ローリングストックを兼ねて、家族で試食会をしてみましよう。

- ・ 避難経路を、実際に歩いてみる。

地図の上で確認するだけでなく、昼と夜、晴れの日と雨の日など、条件を変えて歩いてみてください。思ったより道が暗かったり、危険なブロック塀があったりと、机上ではわからない発見があります。

こうした小さな「やってみる」の積み重ねが、漠然とした知識を、身体で覚えた「技術」へと昇華させます。そして、その経験から得られる「これなら、いざという時も何とかなりそうだ」という小さな自信こそが、あなたを極限状況で支える、折れない心の柱となるのです。

道具を揃え、計画を立て、そして心を整える。

この3つが揃って初めて、あなただけの災害対策は完成します。

終章：今日から始める「はじめの一步」

ここまで、長い旅にお付き合いました。ありがとうございました。

私たちは、情報過多の不安の海から出発し、「被災時のタイムライン」という羅針盤を手に入れました。そして、「命の五要素」という灯りを頼りに、平時に何をすべきかという具体的な航路図を描いてきました。

もう、あなたは「何をしたらいいかわからない」と途方に暮れることはありません。災害に対する見方は変わり、漠然としていた「得体の知れない恐怖」は、あなたが対処すべき具体的な「課題」へと姿を変えたことでしょう。

しかし、最も大切なのは、この知識を行動に移すことです。この本を閉じた後、本棚の肥やしにしてしまつては、何も変わりません。

そこで最後に、あなたが今日から、いや、この本を読み終えた10分後から始められる「はじめの一步」を3つ提案させていただきます。

・ はじめの一步①（所要時間：10分）

家の中の家具や家電を、一つだけ固定してみましょう。

寝室の本棚に突っ張り棒をする。リビングのテレビに転倒防止ジェルを貼る。まずは

一つで構いません。その一つの行動が、あなたの家を確実に安全な場所に変え、そして「自分は防災を始めた」という実感を与えてくれます。

・ はじめの一步②（所要時間：30分）

家族会議を開き、安否確認の方法を決めましょう。

もし、家族がバラバラの場所にいる時に災害が起きたら、どうやって連絡を取り合つか。どこに集合するか。災害用伝言ダイヤル（171）の使い方を、実際にみんなで試してみよう。ルールを決めて共有するだけで、家族の安心感は格段に高まります。

・ はじめの一步③（所要時間：1時間）

家族3日分の水を確保しましょう。

スーパーマーケットに行き、2リットルのペットボトルを買いに行きましょう。必要な本数を計算し（1人1日3リットル×3日分×人数）、それを家のどこに置くか決める。最も基本的で、最も重要な備えの第一歩です。

防災とは、一度やったら終わりのプロジェクトではありません。それは、あなたの生活と共に変化し、成長していく、終わりのない「プロセス」です。

今日始めた小さな一步が、明日の備えとなり、1年後にはあなたの生活に溶け込んだ当たり前の習慣になっている。そうやって、あなたの「災害への備えレベル」は、少しずつ、しかし着実に上がっていきます。

あなたにはもう、自分自身で考え、行動するための「地図」と「コンパス」があります。

あなたは、あなたが思っている以上に、強く、賢く、そしてたくましい。

さあ、顔を上げて、はじめの一步を踏み出しましょう。それは、単なる『備え』のための一步ではありません。運命に翻弄される『被災者』ではなく、自らの知恵と勇気で未来を切り拓く『生存者』になるための、確かな一步です。

ご案内

どんな時も生き延びる知恵を。

すえなみBC防災スクール ..

<https://pushcraft.wagamamalive.com>



末次克洋（すえなみ かつひろ）



「生きる力を身に付ける」をテーマに、サバイバル、防災、災害対策を教えるすえなみＢＣ防災スクールを主宰。

１９７７年生まれ。長野県松本市在住。出身は名古屋。名古屋の街中で育ち、ひみつ基地づくりとは無縁の子ども時代を過ごしました。転機は大学時代で、テント泊の自転車旅で日本をまわり、水道とトイレさえあれば泊まれることを知る。社会人になってからバックカントリースキーを始め、マイナス２０度の雪山テント泊を経験。長野県に移住後、自給的な暮らしがしたいとナイフ１本のサバイバルキャンプ術ブッシュクラフトを学び、ご縁を頂いた田んぼで米作りも始める。私自身、街中で育ち、自然の中で生きる力を身に付けることなく大人になりました。大人になってから一つ一つ生きる術を身に付けていくことで、少しずつ自信を持つことができました。その過程を共有することで、「自然の恵みを受け取る」ことができる人が増えたら良いなと思い、スクールを始めました。

ジャパンブッシュクラフトスクール 認定インストラクター／アーバンサバイバルスクール 認定 災害対策インストラクター
WMA（野外災害救急協会）WFAAアドバンストレベル 修了／日本アウトワードバウンディング協会 アウトドアエデュケーターアドバンスト 修了
日本キャンプ協会 キャンプディレクター１級／プロジェクアドベンチャー アドベンチャープログラムニング（AFP）講習修了
NPO法人日本防災士機構 防災士

防災グッズを買う前に読む本 — 「命の5要素」で考える自分だけの備え

自分だけの災害対策の見つけ方 — ワークシート付き実践マニュアル

初版発行：令和7年7月21日

第三版： 令和8年5月24日

著者：末次克洋（すえなみ かつひろ）

発行：すえなみＢＣ防災スクール

〒390-0848

長野県松本市両島7-1 オフィス松本堂1階 SENSEiN

※本書の内容の全部または一部について私的利用を除いて、著作権上、無断で複製、転載、配布（印刷しての配布を含む）、データファイル化することは禁じられています。
本書を複数人で利用される場合は、人数分をご購入いただきますようお願い申し上げます。

©すえなみかつひろ