

シリーズ  
みんなの  
SDGs

# オレンジページ暮らし予報レポート



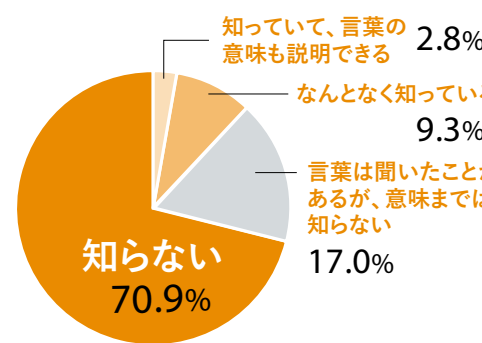
今回の  
テーマ  
**フェーズフリー**

## 「フェーズフリー」を知らない人70・9%

9月1日は防災の日。そこで今回は、新しい防災の概念として注目されているフェーズフリーを取り上げます。

フェーズフリーという言葉は、一見「防災」とは関係なさそうに思えますが……フェーズフリー協会代表の佐藤唯行さんによると、「災害後に高まる防災意識は、時間がたつと薄れてしまいます。その一因は、日常生活の中では災害が起きたときをイメージしにくいから。そこで、『日常』と『非常時』（災害時）の暮らしを分けることをやめてみよう、という考えから生まれたのがフェーズフリーです。非常時のために何かを備えるのではなく、ふだん

Q 災害への備えとして、「フェーズフリー」が注目されています。この言葉を知っていますか。(n=1585)



から使用しているものが『もしも』のときに私たちの命や生活を守ってくれる。そんな暮らしをめざしていきます。読者の認知度はまだまだ低いけれど、「自分でもできそう」73・4%、「実践してみたい」83・3%と、高い関心を寄せていることがわかりました。



### 温暖化の影響で、豪雨の頻度が3倍に!?

読者の97.3%が「ここ数年、自然災害が増えていると感じる」と回答。国土交通省の調査でも、温暖化の影響により、21世紀の豪雨の発生頻度は、20世紀の約3倍に増えると予測されています。災害は人ごとではなく、自分たちにも起こる確率が高いことを意識することが、自分や家族を守るために必要といえるでしょう。

## 防災グッズ、4割の人は用意していない



「ふだんの生活で防災を意識している人は74・3%いるものの、防災グッズを用意していない人は40・6%もいることが判明。用意していない理由は、「つい先延ばしにしてしまう」70・

2%、「何をすればいいかわからない」28・7%など。日々忙しく過ごしていると、災害は「非常時の遠いこと」に感じられて、つい備えが後回しになってしまふのかもしれない。



## どうせなら、日常生活にも使えるものを買いたい 68.6%

その背景には、「あまりお金をかけたくない」(30代・パート)、「日常的に利用できるとうれしい」(50代・専業主婦)、「新たに購入するのは避けたい」(40代・フルタイム)など、「防災のために特別なことはしたくない」という心理がうかがえます。

## ◆フェーズフリー情報いろいろ◆

### ●フェーズフリーの一例



#### 撥水加工の風呂敷は非常時に水を運べる

水に強く、エコバッグ代わりに重宝する撥水加工の風呂敷。非常時には、ケガをしたときに固定する三角巾や、水を運ぶ道具としてバケツ代わりに使うこともできます。

#### 電動車は停電時に電源になる!

電気自動車やプラグイン・ハイブリッド自動車など、動力源に電気を使う電動車。日常では環境や家計にやさしく、停電時には電源として活用することができます。



## 日常と非常時を分けない考え方がフェーズフリー

防災というと、乾パンに代表されるように、ふだんは食べないものを災害時のために「備える」イメージがあります。「フェーズフリー」はその逆。趣味のベランダ菜園が災害時には食料になったり、家族が大好きな鍋料理に使う卓上コンロが非常時の調理器具になったりするように、日々の生活の質を高めるために実践していることが、非常時にも役立つという考えです。頑張りすぎずできることも、大きな特徴です。(佐藤さん)

### ●みんなが考えたフェーズフリーを佐藤さんがチェック

## 「いつも」のこともこう考えればフェーズフリー!

いつでも避難できるように、部屋着で寝る (40代・パート)

その部屋着が睡眠の質を高める素材で、ぐっすり眠れるなら◎ですね。

たまに備蓄食料で料理して家族で試食会をする (30代・パート)

防災のために食べるだけではなく、鍋ひとつでできるおいしい缶詰メニューなど、日々の家事の利便性を高めてくれるアイデアとして取り入れられるといいですね。

避難所での生活を想定して、月に2回は床で寝る日をつくる (30代・パート)

床で寝ると体に負担がかかり、疲れも取れません。努力は立派ですが、日常生活の質を上げるのがフェーズフリーなので、無理しすぎないで。

家の中を断捨離して、足もとに物を置かない (50代・パート)

掃除がしやすくなるうえ、高齢者が物につまずいて転倒するのを防ぐことにもつながります。もちろん非常時の避難もスムーズにできるので◎。

日常はエコで栄養も逃げにくい調理方法として活用。災害時には、少ない水でいつもの同じ味を食べることができるので◎。



大きじ3の水で、ブロッコリーを蒸しゆでにする (40代・フルタイム)

今回とくに目立ったのが「フェーズフリー」の具体例を知りたいという声。じつは、「オレンジページ」で人気のテーマ「フライパンひとつで作る」(少ない水や油で調理する)などもフェーズフリーなのだそう。これらのアイデアは、家事の手

暮らし予報  
明日はこーする!

## 「もしも」のときに自分や家族を守るために「いつも」の暮らしを見直し、工夫してみよう!

フェーズフリーを実践すれば、いつものくらしで便利なこと、快適なことが、もしものときに身を守り、生活の質を保つ助けになる。そのために、何か特別なことをする必要はありません。日々のくらしを見直し、少しでも工夫してみることが、フェーズフリーの第一歩。まずは今すぐできることをひとつ見つけて、「防災=特別なこと」という心の壁を取り除くことから始めましょう。