

# 食を通じた場づくりと備蓄食の重要性

Creating Spaces Through Food and the Importance of Eemergency Food.

小曲 久美子 KOMAGARI Kumiko

デジタルハリウッド大学大学院 院生  
Digital Hollywood University, Graduate School

昨今、さまざまな災害が国内各所で発生し、国土の広範囲に甚大な被害が出ると想定されている大規模地震についても危険性が高まっているとされている。危機感が高まると、転倒防止のための家具の固定や非常用持ち出し袋の確認など、物品を購入してすぐに対策できることに注目が集まりやすいが、過去の被災地支援の活動経験から、発災して生き延びられた場合、人と人が日ごろからいかにつながっていられるかがとても重要だということを学んできた。人間関係は短期間で構築できるものではなく、日常生活においても重要であるにもかかわらず、事前防災と結びつけて提唱されることが少なく、人間関係の構築が事前防災において重要であるとする人は少ないのではないだろうか。非常時に必要なのは、コミュニケーションが取れている仲間と、食べ慣れた味であるとする。著者の活動報告とともに備蓄食に関する調査結果を報告する。

## 1. はじめに

### 1.1 団体の活動目的と主な活動内容

『災害時、子ども死者ゼロを目指す』を目標に、東日本大震災後の2013年に立ち上げた任意団体。筆者は活動開始の1年半後から参加している。東北に伝わる“津波でんでんこ”の教えから、「自分の意思で逃げて生き残る避難意識」をエンターテインメントに変換して、主に湘南・鎌倉エリアに住む子どもたちや住民、観光で訪れた人たちに伝える活動を開始した。この活動は、デザイナーでもある代表が、社会の仕組みをデザインする取り組みで、歌や体操や4コマ漫画など、子どもたちが興味を持つようなコンテンツ開発を行うとともに、防災関連のイベントは大人が興味を持たないと子どもを連れて参加しないため、大人でも楽しめるような体操の振り付けや、ステージプログラムを企画、構成している。また、防災イベントではブース展示の参加パターンが多いため、来場者とのコミュニケーションを活性化するためのアイテムとして、団体名の「ボウサイダー」を引用したサイダー飲料を、鎌倉の製造会社にOEMで依頼し販売している。

活動開始時期が東日本大震災後ということもあり、事前防災活動を体操や漫画を使用してエンターテインメントにすることに対して、「防災でふざけるとはなにごとだ」「命に関わる防災で遊ぶな」などの批判の声も多くあった。しかし、それ以上に賛同してくれる人が多かったため、イベントへの参加依頼やメディアからの取材も多く受けた。

コロナ禍を経て、人が集まるようなイベントへの参加はなくなったが、メンバーとはほぼ毎週定例会議を行っている。具体的な防災活動を伴っているわけではないが、事前防災にとって何よりも重要だと考えている人のつながりを、ながくゆるく続けていくため、また、この活動を、「毎週集まって楽しそうに防災活動をしている大人がいる」ことを認識してもらうことに価値があると考えている。

### 1.2 団体の主な活動実績

活動実績としては、湘南エリアの町内会の避難訓練や、東京都が主催する「防災展2017」への出展、ステージ依頼など、自治体から依頼されて参加することもあれば、企業や病院が主催する防災イベントへも多数参加している。また、防災に関係したイベントのみならず、音楽ライブやプロレス団体とのコラボレーションなどを行い、防災に興味がない大人が集まるような場所でのイベントにも参加や企画を行っている。

主な参加イベントを以下に記載する。

- ・ちがさき消防フェスティバル2013(2013\_茅ヶ崎)
- ・避難訓練付き音楽フェス(2014\_鎌倉)
- ・湘南茅ヶ崎地震津波防災フォーラム(2014\_茅ヶ崎)
- ・シアタープロレス鎌倉花鳥風月興行(2015\_八王子)
- ・心をひとつに(複数回\_鎌倉)
- ・町内会避難訓練(複数回\_湘南エリア)
- ・どちペインクリニック ホスピス祭り(複数回\_山梨)
- ・小川コート&とまそんワンマンライブ(2015、2016\_鎌倉)
- ・在宅療養児のための防災文化祭(2016\_横浜)
- ・東京都防災展(2017\_東京)
- ・熊本県長洲町にあるNPO法人「スローすてつぷ」で開催された『春まつり』(2017\_熊本)
- ・湘南ビタミンプロジェクト(2017\_藤沢)
- ・復興バー(2017)
- ・津波が来る前に高いところへ逃げるプロジェクト(複数回\_鎌倉)
- ・揺らぐな、私! ~NEXT(ほうさい道2017~(2017\_茅ヶ崎)
- ・逗子のマルシェ(2017\_逗子)
- ・キッズパートナーみなとみらい園での防災イベント(2018\_横浜)
- ・ぐるんとびーの夏祭り(複数回\_藤沢)

また、以下のメディアで取り上げられている。

- ・ラジオ：FMヨコハマ E-ne! ~good for you~出演
- ・ラジオ：レディオ湘南X-ingクロッシング出演
- ・ラジオ：ニッポン放送 看板娘ホッピー・ミーナのHappy Hoppy Bar
- ・ラジオ：TOKYO FM 防災FRONT LINE
- ・新聞：神奈川新聞
- ・新聞：朝日新聞
- ・ニュースサイト：朝日新聞デジタル
- ・テレビ：NHK ニュース深読み
- ・テレビ：NHK教育 学ぼうBOUSAI(取材のみ)
- ・雑誌：湘南地域密着型フリーマガジン フジマニ
- ・雑誌：未来をつくるSDGsマガジン ソトコト

なお、筆者の主な役割は、SNSなどを活用した広報活動や、イベント時の進行である。活動を開始してから現在に至るまでの約10年間で、SNSでの投稿は1100投稿近くになり、平均すると年間日数の約30%投稿をしている。活動開始からコロナ禍になる前で考えると53%となり、2日に1度は投稿を行って活動の認知度アップに貢献してきた。

### 1.3 災害支援活動

2016年4月14日、16日に熊本地震が発生し、代表が社外取締役を務める藤沢の介護事業所とともに、益城町の福祉避難所に看護師、介護士を派遣する団体の後方支援(資金集めやボランティア募集、事務処理など)を行った。

東日本大震災から4年しか経っていないにもかかわらず、熊本県民は「ここには大地震は来ない」という平常心バイアスが働いていたことなどが影響して、事前の備えが弱く、支援物資が来るまで、数日間おにぎりだけしか食べていないという人もいた。車で数分移動すれば開いている飲食店や商品が並んでいるお店もあったが、避難している人たちは、情報を得る手段がなく、また、高齢者が多いため車の移動が必要で、ガソリンが枯渇する心配などから、ひたすら避難所で耐えている人が多いようだった。

熊本地震は、前震と本震の2度にわたる大きな地震に見舞われ、前震で耐えていた建物が本震で倒壊するなどの被害が相次ぎ、熊本県が想定していた規模を大きく上回る避難者数となった。他にも行政間の伝達不足や、車中泊やテント泊をしたり指定外避難所に避難する人が多く、状況把握が困難だったことも食料が枯渇した原因であると言える。2024年1月1日に発生した能登半島地震では、幹線道路の多くが被災してしまい、支援も物資も届けられない避難所が多くあった。能登半島地震では現地へは訪れず、データ入力などの遠隔での後方支援のみを行った。

2つの震災の共通点として「ここには大地震は来ない」という正常性バイアスによって、備蓄食の備えが不十分だったことが言える。自治体の備えが不十分だったことも指摘されているが、個人の備えがあれば、配給される食事を待つことなく、自分が安心できる食事をとることができるはずではないだろうか。

## 2. 食事がつなぐコミュニケーション

### 2.1 食事の影響について

著者が団体の活動に参加するまでは、日々食事を済ませてくるか、おにぎりなどの軽食を購入して定例会議の前夜や合間に食べるなどで済ませていた。メンバーは、我慢しているというわけではなくて、会議を早く済ませて持ち込んだ惣菜などで食事をともにすると、美味しいご飯を食べたいという気持ちに変わっていった。活動場所が筆者の自宅になってからは定例会議のときには食事を提供するのが習慣となっている。

食事は生きる上で必要不可欠なことであり、多くの人が当たり前のように食事をとっている。デジタルハリウッド大学大学院に入学する前は、SNSでの広報活動は積極的に行うものの、自分が世界を変えられるようなアクションをするタイプではなかった。そのため、食事の提供一つとっても、食事をするというのは当たり前の中で、そのことで何かを変えられるかもしれないという発想はなかった。しかし、大学院に入って研究するということはどういうことなのかを考えるようになり、また、各授業や課題の中で今まで見ていなかった視点や気づきを得たことで、メンバーと食事をするのが、活動のコミュニケーションにどのような影響を与えているのかを考えてみたくなった。これを考えることで、災害時にどのような食事が必要になるのかにつながってくるのではないだろうか。

### 2.2 誰と食べるか

食事を複数人で、同一空間でともにすることを共食といい、共食をすることはコミュニケーションにとって肯定的な意義があると認められている<sup>[1]</sup>。

能登半島地震では、幹線道路が被災していたため、地域住民での助け合いが必要不可欠だった。現地支援に入った仲間の話では、畑がある人が野菜を避難所に持ってきて、味噌汁などにして避難者で

分け合っていたという。南海トラフ地震や首都圏直下型地震が発生した場合、都会に住む人々にはこのような助け合いは難しいのではないだろうか。また、家族が同居しているからといって食事によるコミュニケーションが取れているわけではない。誰かと同居しているのに孤食の場合は死亡リスクが高くなる可能性がある。2017年に農林水産省が発表した結果によると、単身世帯の増加や共働き家庭と一緒に食事ができないなどの理由で孤食が増加している<sup>[1]</sup>。さらに、高齢になると、同居している人がいるにもかかわらず、孤食の人の死亡リスクが高いという研究結果があり<sup>[2]</sup>、日ごろから、家族のみならず、ご近所や友人とコミュニケーションを取って、一緒に食事ができる関係性を構築しておくことが大切であり、その範囲は広い方がいい。

### 2.3 どこで食べるか

軽食の場合は場所を選ばず食べることができるが、着座しての食事となると、飲食店が自宅が自宅以外の誰かの家ということになる。活動における食事の場所という観点では、食事は定例会議の場でもあるため、飲食店にすると出費がかさむ。前述した通り、現在の活動拠点は筆者の自宅となっている。さて、筆者の自宅で定例会議を実施するようになって約8年になる。定例会議を開催しても問題ないような間取りの部屋を選んでいるのだが、当時は「保育ママ」<sup>[3]</sup>のサービスや、2009年に文化活動家のアサダワタル氏が提唱した「住み開き」<sup>[4]</sup>という活動がメディアなどでも広く取り上げられていたため、暮らしと活動の空間を同じにすることに抵抗は少なかった。この「保育ママ」とは、保育需要増加に対応するための応急的措置として平成12年度に創設された「家庭的保育事業」の保育者のことで、保育士または看護師等の資格を有する家庭的保育者で、保育所と連携しながら自身の居宅等において少数の主に3歳未満児を保育する家庭的保育事業者を指している<sup>[3]</sup>。また、「住み開き」という言葉は、空き家などの活用ではなく、個人の住宅などを住人が住み続けている状態で、その一部を地域住民などが利用できるように開放する活動の総称として用いられる<sup>[4]</sup>。

今では筆者の自宅がメンバーの第2の家と化しているが、そのおかげで家族未満友達以上の関係性が構築できていると考えている。発災した場合、建物の倒壊は避けられない。そのため「どこで」ということに固執してはいけないが、日常においては安心できる場所が変わらざるということは大切だ。

### 2.4 何を食べるか

自宅に集まっているのに昔のようにコンビニのおにぎりや軽食を食べる定例会議だったら、活動は継続していなかったかもしれない。食事の提供というのは、何を出したら喜ぶだろうか、何が食べたいだろうか、自分はどうしたいのか、予算は足りているだろうか、などを考えるので、プレゼントを渡すことと同じだと考えている。とはいえ、毎回サプライズはできないので、同じメニューや手抜きメニューも多々ある。しかしそれらは食べ慣れた味ということになる。活動以外の場面で考えた場合でも、いつも行く定食屋さんでいつも食べるメニューがあると、時々食べたくなるのではないだろうか。長期で海外旅行に行き帰ってきたとき、久しぶりに実家に帰ってきたついでに、いつもの味が食べられるということは安心感につながる。逆に、初めて行くお店で、初めて食べるメニューは、想像している通りの味なのかどうか不安になる。

被災すると、すべてのことが非日常になり、余震への恐怖とこれからの生活の不安とで頭がいっぱいになる。そんなときでも、備蓄食を備えて日ごろから食べ慣れておけば、食べ物の安心感だけは事前に備えておくことができる。

### 3. 備蓄食を継続して備えることの難しさ

#### 3.1 備蓄食の備蓄率

能登半島地震後に防災対策実態調査をしたデータでは、備蓄食の備蓄率は54.6%となっている。また、地方別備蓄率は関東地方が最多の75.0%、最も低いのは中国地方で41.0%という結果も出ている<sup>[5]</sup>。この数字だけを見たら、比較的多くの人が備蓄をしているように見える。しかし、食品には消費期限があるため、定期的な入れ替えが必要になる。この問題を解消するために、2019年に農林水産省が「ローリングストック」という方法を提唱している。しかし、国民生活センターの調査では、約半数の人が6か月未満から1年未満に1回程度、備蓄食を入れ替えていると回答しているが、65%以上の人は、備蓄食の賞味期限切れを経験しているとも回答している<sup>[6]</sup>。さらに、全国の20歳以上の男女3500人を対象にした調査では、ローリングストックを知っている人の割合は40%強となっている。一方で、子育て中のママ500名を対象としたアンケートでは認知度が70%を超えており、子育て中は食を管理する役割が女性であることが多いためであると窺える。しかし、ローリングストックを「知っている」と回答した70%強のうち、実際に実行しているのは30%程度にとどまっており、40%弱が、実行していない、または、実行していたがやめた、としている<sup>[7]</sup>。

#### 3.2 備蓄が継続できない理由

アンケートの調査結果では備蓄していない理由としては、経済的理由や、保管場所がないこと、何を買っていいかわからない、味がわからないなどの知識不足によるものが多い<sup>[8][9]</sup>。経済的な理由をあげている人が多いが、ローリングストックは日常的に使うものを多めに購入し、使用したら買い足すという方法であるため、経済的に大きく負担になるとは考えにくい。缶詰や災害用食品を日常生活とは別で購入することに対して、経済的な負担になると考えている人が多いことが推測される。

しかし、実際には1食分あたりの費用で算出すると、外食するよりもはるかに安く、自炊する場合を考えても、調味料や光熱費を考慮すると安く済んでいる場合もある<sup>[9]</sup>。また、保管場所は、必要性が理解されれば必然的に確保されるものだと思う。

注目すべきは知識不足「何を買っていいかわからない」という点であると考える。具体的にどうかわからないのかを示すデータを見つけることはできなかったが、「1週間分の献立」を考えるのと「1週間分の備蓄食」を考えるのでは勝手が違うこと、備蓄食の場合は、常温で食べられることや、好みの味のもの、ゴミが少なく済むものなど、日常の生活では不要な項目を考える必要があることなどが言えるのではないだろうか。そして、「何を買っていいかわからない」人が、防災用としてセットで売られている備蓄食を購入し、賞味期限の管理ができずに廃棄してしまう、または、食べてみただけで口に合わなかったなどの理由から、追加での購入に躊躇し、継続が難しいのではないかと考える。

### 4. 提案事項

備蓄食は非常時にのみ食すものではなく、日ごろから食していることが好ましいため、「備蓄食」「保存食」と称した方が適切であると考えられる。農業や冷蔵技術が発達していなかった時代や流通が不便だった時代、食料が不足する時に備えて、年間を通じて食べるものに困らないようにするためにそれぞれの地域に合った保存食が沢山考えられてきた。例えば漬物や乾物など、地域で採れるものを、地域の気候に合わせて保存食として加工し、地域ならではの調理方法で食す文化が沢山あった。これらを見直し、地域の魅力として再活用することで、備蓄食への考え方も変わり、また、地域活性やフードロスといった他の課題への解決にもつながっていくのではないかと考える。

また、普段から健康的な食生活を送っていれば、発災後の数週間の食事の栄養バランスを重要視する必要は低くなる。災害大国日本において、「いつ発災するかわからない」ではなく「いつ被災しても困らない」生活スタイルを心がけることが重要である。

過去の災害から、自宅に備蓄食を備えていても、避難所に避難している場合は、においなどの問題から食べることができなかったという話を聞いたことがある。また、発災時に自宅にいるとは限らず、歩いて帰宅できる距離にいるとは限らない。つまり、備えていても被災時に本当に活用できるかどうかはわからないのだ。そういうものだと思うと、より継続して保管・管理していくモチベーションを維持することは難しい。なので、備蓄食を「備えなければいけない」から「気が付いたら備えていた」または「備えたい」に変換することで、無理なく備蓄できる施策を提案していきたい。

### 5. まとめ

災害は一瞬にして日常を非日常に変えてしまう。恐怖と不安の中でいつもの仲間、いつもの味があるだけで、気持ちを落ち着かせることができる。想定外の災害が次々と起こっているが、日ごろから仲間とコミュニケーションを取っておくことや、備蓄食を食べ慣れしておくことは、準備しておくことができる。しかし、これらは1日2日で成り立つものではない。食は人が生きる上でなくてはならないものであるため、食事という場の中でのコミュニケーション形成は、誰もが取り組みやすく、継続することのハードルも低い。約8年間、毎週食事の場を提供してきたことで、家族未満友達以上の関係性を構築することができた。家族以外に頼れる仲間がいるということは、日常的にも、災害時にも、とても心強い。筆者は被災経験がないため、結論付けることが難しいが、これまでの災害支援の経験から、コミュニケーションが取れている仲間と定期的に食事をしながら関係性を深めていき、備蓄食を仲間とともに楽しく消費する場づくりが、事前防災にとって重要であると考えられる。

#### 参考文献

- [1] 尾見康博, 永瀬花乃子:『共食がコミュニケーションのあり方に及ぼす影響:食べ物がいない場合との比較』山梨大学教育学部紀要(2024年), 1-3頁。  
<https://yamanashi.repo.nii.ac.jp/records/2000137>
- [2] 東京医科歯科大学:『同居なのに孤食の男性 死亡リスク1.5倍』報道発表 Press Release No: 103-16-33 2017年3月発行  
[https://www.jages.net/library/pressrelease/?action=cabinet\\_action\\_main\\_download&block\\_id=967&room\\_id=549&cabinet\\_id=20&file\\_id=7606&upload\\_id=9202](https://www.jages.net/library/pressrelease/?action=cabinet_action_main_download&block_id=967&room_id=549&cabinet_id=20&file_id=7606&upload_id=9202) (参照 2024年8月27日)
- [3] 厚生労働省雇用均等・児童家庭局:全国児童福祉主管課長会議、家庭的保育事業の充実について(p195) 2010年  
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/02/dl/s0225-9b.pdf> (参照 2024年8月27日)
- [4] 森千紘, 村川真紀, 山田あすか:『多様なコミュニティ形成の拠点となる住宅利用「住み開き」の運営実態の整理』地域施設計画研究39、日本建築学会 (2021) 9-16頁。
- [5] ミドリ安全株式会社:~2024年度 家庭の防災対策実態調査~防災食(非常食)の備蓄率 54.6%で昨年より5.3ポイント減少 備えていない理由、最多は「お金がかかるから」  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000086.000011153.html> (参照 2024年5月5日)。
- [6] 独立行政法人国民生活センター:災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査  
[https://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20210304\\_1.pdf](https://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20210304_1.pdf) (参照 2024年5月5日)。
- [7] TAG株式会社:【防災アンケート2023】「ローリングストック」の認知度UP!ママ500人のリアルな防災最新事情

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000010.000066782.html> (参照 2024年5月5日).

[8] 農林中央金庫: 災害への備えと食に関する調査 報告書

[https://www.nochubank.or.jp/efforts/pdf/research\\_2024\\_02.pdf](https://www.nochubank.or.jp/efforts/pdf/research_2024_02.pdf) (参照 2024年6月20日).

[9] 防災のセレクトショップSEI SHOP: コスパ最強の非常食おすすめ12品をランキング形式で紹介! おいしい&コスパが良い商品は?

<https://www.seishop.jp/survivalfoods/about/> (参照 2024年6月20日).