

【サントリー天然水「ちょ備蓄」プロジェクト】

「災害時の避難生活※¹に対する意識、および防災備蓄の実態調査」を実施

政府でも重視される、自宅が安全な場合の「在宅避難」

希望者約6割のうち、十分な備えができている人はわずか4.6%

「在宅避難」のニーズと、備えのギャップ『在宅避難の壁※²』が浮き彫りに**備えが進まない要因は『備蓄完璧主義※³』にあった**

8割以上が、“備蓄はしっかり揃^{そろ}えるべき”という意識

防災心理学者・木村玲欧氏が解説 今日から始める、備蓄のファーストステップ

在宅避難経験者の回答から見えた 役立った日用品の事例

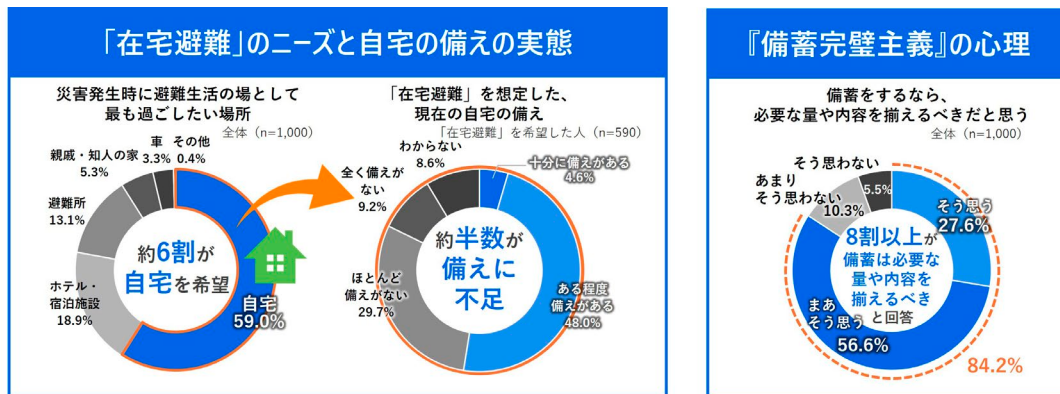
この度の、令和8年熊本地震および令和8年8月千葉豪雨により被災された方々に対し、心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

サントリービバレッジ&フード（株）は、「サントリー天然水」の防災備蓄啓発活動「ちょ備蓄」プロジェクトの一環として、全国の20代～60代の男女1,000人を対象に「災害時の避難生活に対する意識、および防災備蓄の実態調査」を行いました。

※調査実施時期：2026年5月29日（金）～6月1日（月）

災害時に自宅に倒壊・浸水などの危険がなく、その場で生活を続けられる場合に自宅での避難生活を送る「在宅避難」という選択肢は、政府等による呼びかけにより注目が高まっています。

調査では、約6割（59.0%）の人が「在宅避難」を希望する一方で、そのうち約半数が自宅の備えに不足があることが分かりました。「十分に備えがある」と回答した人はわずか4.6%にとどまり、避難生活の場として「自宅で過ごしたい」という希望、つまり「在宅避難」のニーズと、自宅の備えの実態とのギャップ『在宅避難の壁』が浮き彫りになりました。また、“備蓄はしっかり揃^{そろ}えるべき”という『備蓄完璧主義』の意識が、備蓄への最初の一步を重くする心理的なハードルの一つとして浮かび上がりました。



- ※1 本リリースにおける「避難」は、災害発生直後の緊急避難（evacuation）ではなく、被災後の生活をどこで送るかという観点での避難（sheltering）を前提としています。
- ※2 本リリースでは、避難生活の場として「自宅で過ごしたい」という希望と、自宅の備えに不足がある実態との隔たりを、『在宅避難の壁』と表現しています。
- ※3 本リリースでは、備蓄を一式揃えなければならないと考え、最初の一步を重く感じる傾向を、『備蓄完璧主義』と表現しています。

—調査の企画趣旨—

「ちょ備蓄」プロジェクトでは、備蓄への心理的ハードルや固定観念をなくし、「できることを、いつもを、ちょっとずつ」始めることで、もしもの備えにつなげていくことを提案しています。

大規模な災害時には、家屋の延焼や倒壊、またライフラインの途絶などにより多数の被災者が避難所に集まることになります。政府は、2026年6月12日に「首都直下地震緊急対策推進基本計画」の改定を閣議決定し、避難所での負荷^{※4}を軽減すべく、新たな目標項目として「在宅避難の促進」を盛り込みました。

今後30年以内に南海トラフ地震が発生する確率は80%、首都直下地震は70%と、高い数字で予想される中^{※5}、災害時の在宅避難生活に備えた備蓄の重要性がさらに高まると考えられます。このような背景から、生活者の避難生活の意識や防災備蓄の実態を明らかにすべく、本調査を実施しました。

- ※4 政府の首都直下地震対策検討ワーキンググループの報告書（2025年12月公表）によると、首都直下地震の被害想定は、避難者の数を最大で約480万人と推計。7日間の避難所の食料不足は、約1,300万食と推計。

(https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/taisaku_wg_02/pdf/r7houkoku2.pdf)

- ※5 内閣府「防災情報のページ」

(<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/hokenkyousai/jishin.html>)

◆災害時の避難場所に関する意識

- ・約6割（59.0％）が、避難生活で“最も過ごしたい場所”に「自宅」を選択
- ・「在宅避難」の選択理由は、心理的な安心感や住み慣れた生活環境

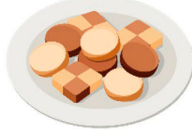
◆「在宅避難」に関する知識と備えの実態

- ・「在宅避難」の認知・理解は低いものの、備えの重要性は約8割が理解
- ・在宅避難希望者のうち約半数が自宅の備えに不足があり、さらに「十分な備え」に自信がある人は、わずか4.6％

◆備えを阻む物理的なハードルと心理的ハードル

- ・備えが進まない理由トップ2は、「スペース」「コスト」
- ・“備蓄は完璧に揃えるべき”という意識が、行動への心理的ハードルに

◆在宅避難経験者の回答から見た、役立った日用品の事例

水分補給や手洗いに サイズ別が備えのカギ ミネラルウォーター 日ごとに使える量が分かり 小分けが安心感につながる。 	節水・防寒にも強い味方 ラップ 食器にかぶせて洗い物不要に。 防水・防寒・保湿アイテムにも。 	普段のおもてなしが いざという時の栄養に 来客用のお茶菓子 小腹満たしに。 甘いお菓子で家族が笑顔に。 	緊張が続く生活の安心に 着慣れた普段着 緊張の中で、体が楽に なりくつろげる。 
--	---	---	--

—「災害時の避難生活に対する意識、および防災備蓄の実態調査」概要—

- 実施時期：2026年5月29日（金）～6月1日（月）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20代～60代の男女1,000人
- 調査主体：自社調べ

※構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

—防災心理学者・木村玲欧（きむら れお）氏による調査結果の総括—

●「在宅避難」のニーズと、自宅の備えの実態とのギャップ『在宅避難の壁』から 見た『備蓄完璧主義』の課題

災害時の「在宅避難」に備えた備蓄の重要性が高まるなか、今回の調査により避難生活の場として「自宅で過ごしたい」という希望、つまり「在宅避難」のニーズと自宅の備えの実態の間にギャップがあることが明らかになりました。その要因の一つが、備蓄は「必要なものを最初から一式揃えるもの」と考える『備蓄完璧主義』です。

しかし、完璧を目指す、費用や置き場所が気になり、最初の一步が重くなります。非常時と日常を切り離さず、日常生活の延長で考えることが重要です。

●完璧より、まず一つ。今日から始める3つの「ちょ備蓄」アクション

「ちょ備蓄」は、普段の暮らしの延長で始められる備えです。完璧を目指さず、まずは“ちょっとだけ”という気持ちで、できることを一つ始め、家族や暮らしに合わせて少しずつ増やしていくことが、無理なく備えを続けるコツです。

1. 「ちょっと足し」	2. 「ちょっと置き」	3. 「ちょっと使い」
いつも買っている飲料水や食品、日用品を、毎日の買い物の中で、一つだけ多めに買い足すことから始めてみましょう。 家族が好きなお菓子なども、災害時には空腹を満たすだけでなく、気持ちを落ち着かせる助けになります。	備蓄品は1カ所に集めすぎず、避難経路をふさがない安全な場所に分けて置きます。飲料水も、2Lのボトルだけでなく、持ち運びやすい500mlのボトルを組み合わせると、家族で分けやすく、必要な分だけ開けて使うことができます。	備蓄品は、しまい込むのではなく、普段の生活で使い、使った分を買い足していきましょう。日頃から食べ慣れ、使い慣れているものなら、災害時にも使い方に迷いにくく、慌てず、いつもの暮らしに近い安心感を保つことができます。

「ちょっと」はゴールではなく、備えを始めるための第一歩です。地域の災害リスクや家族構成、健康状態に合わせて、必要な量と内容を少しずつ整えましょう。

「ちょ備蓄」プロジェクトのHPでも、日常の中で、ちょっとした備えにつながるアイデアを紹介する「ちょ備蓄メモ」を公開しています。ぜひ、ご自身の生活に合ったものから始めてみてください。

▼「ちょ備蓄」プロジェクトサイトURL

<https://www.suntory.co.jp/water/tennensui/chobichiku>

木村 玲欧（きむら れお）氏

兵庫県立大学環境人間学部・大学院環境人間学研究科教授。専門は防災心理学、防災教育学、社会調査法。内閣府 防災教育チャレンジプラン実行委員会委員長などを務める。著書多数。



—調査結果詳細—

回答者には、大きな地震などの災害が発生し、自宅に倒壊や浸水の危険はないものの、停電や断水が起きている状況を想定して回答してもらいました。

■災害時の避難場所に関する意識

◇災害発生後の避難生活の場として、“最初に思い浮かべる場所”の最多は「避難所」（44.3％）の一方で、避難生活で“最も過ごしたい場所”の最多は「自宅」で、約6割（59.0％）に。

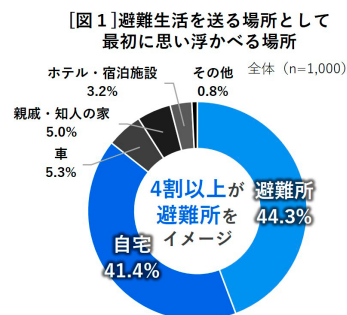
「在宅避難」の選択理由は、心理的な安心感や住み慣れた生活環境

回答者に、災害発生後に避難生活を送る場所として“最初に思い浮かべる場所”を聞いたところ、「避難所」（44.3％）が最も多く、次いで「自宅」（41.4％）という結果となりました〔図1〕。

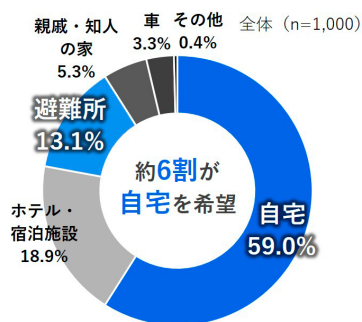
次に、避難生活を送る場として、“最も過ごしたい場所”を尋ねたところ、「自宅」と回答した人が、約6割（59.0％）と最も

多く、「避難所」（13.1％）を大きく上回る結果となりました〔図2〕。

“最も過ごしたい場所”に「自宅」を選んだ人にその理由を尋ねると、「プライバシーを保ちやすい」（62.7％）、「精神的に落ち着けると思う」（61.2％）、「生活を続けやすい」（58.0％）が上位に挙げられ、心理的な安心感や住み慣れた生活環境を理由に「在宅避難」を望む人が多いことが分かりました〔図3〕。

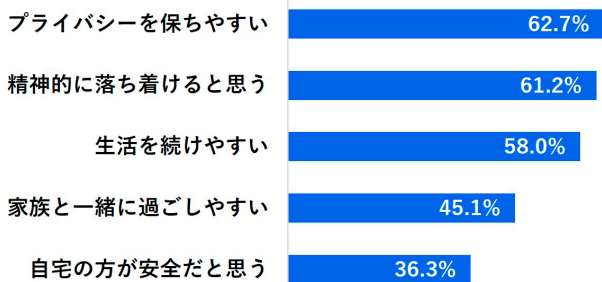


〔図2〕災害発生時に避難生活の場として最も過ごしたい場所



〔図3〕避難先に「自宅」を選んだ理由（複数回答・上位5項目）

図2で「自宅」と回答した人（n=590）



〈防災心理学者・木村玲欧氏コメント〉

「在宅避難」は、安全確保と生活を継続できる備えを念頭に

調査結果から、災害時にも、できるだけ住み慣れた環境で、自分や家族の生活のペースを保ちたいという思いが読み取れます。

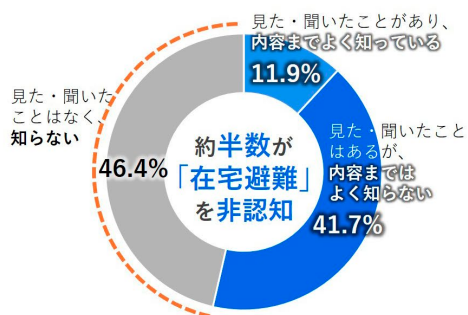
ただし、「在宅避難」は、自宅が安全であることが大前提です。倒壊、火災、津波、浸水、土砂災害などの危険がある場合には、命を守る避難を優先しなければなりません。その上で、自宅で生活を続けられる場合に備え、飲料水や食料、簡易トイレ、電源、情報を得る手段などを用意しておくことが重要です。

■「在宅避難」に関する知識と備蓄の実態

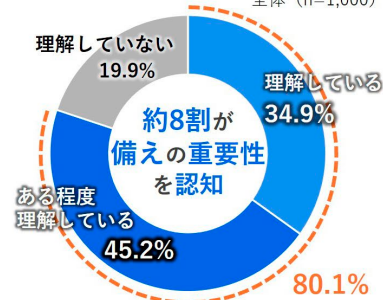
◇「在宅避難」の認知・理解は低いものの、備えの重要性は約8割が理解

回答者に「在宅避難」に関する、認知や理解を尋ねたところ、「見た・聞いたことはなく、知らない」と回答した人が、約半数（46.4%）でした〔図4〕。そこで回答者全員に、「在宅避難」の定義（P1参照）を示した上で、「在宅避難」に備えた備蓄（水・食料・簡易トイレ・電源・情報収集手段など）の重要性を理解しているかを聞いたところ、約8割（80.1%）の人が「理解している」（「理解している」「ある程度理解している」計）と回答しました〔図5〕。

〔図4〕「在宅避難」の認知・理解
全体（n=1,000）



〔図5〕「在宅避難」では、水・食料・簡易トイレ・電源・情報収集手段などの備えが重要
全体（n=1,000）

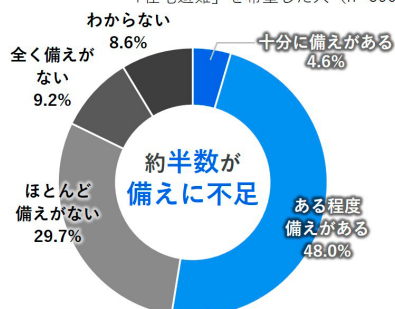


◇在宅避難希望者のうち「十分な備え」に自信がある人は、わずか4.6%

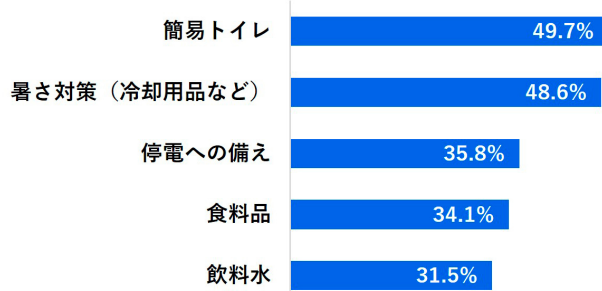
「在宅避難」を希望した人に、現在の自宅での「在宅避難」への備えについて聞いたところ、半数近くの人が「備えがない」（「全く備えがない」「ほとんど備えがない」「わからない」計）と回答。さらに、「十分に備えがある」と回答した人は、わずか4.6%にとどまりました〔図6〕。

不足していると思うものを尋ねると、約半数が、「簡易トイレ」（49.7%）、冷却用品などの「暑さ対策」（48.6%）と答えたほか、「停電への備え」（35.8%）、「食料品」（34.1%）、「飲料水」（31.5%）も、3割以上となりました〔図7〕。

〔図6〕「在宅避難」を想定した、現在の自宅の備え
「在宅避難」を希望した人（n=590）



〔図7〕備蓄として不足していると思うもの（複数回答・上位5項目）
在宅避難希望者のうち、備えの回答が「わからない」と回答した人を除く（n=539）



〈防災心理学者・木村玲欧氏コメント〉

「できている」ことに気付き、自信を持つことで備蓄の第一歩を始める

「在宅避難」を希望しながらも、約半数が自宅の備えが十分でないという実態が明らかになりましたが、一方で、「ある程度備えがある」と回答した人は48.0%に上っています。つまり、多くの人がすでに何らかの備えを始めているということです。

私はこの点を、前向きに捉えるべきと考えています。大切なのは、「十分ではない=できていない」と考えず、自分がすでにできていることに気付き、自信を持つことです。そうすることで、次の行動が始めやすくなります。

■備えを阻む物理的なハードルと心理的ハードル

◇備えが進まない理由トップ2は、「スペース」「コスト」

“備蓄はしっかり揃えるべき”という『備蓄完璧主義』意識が心理的ハードルに

「在宅避難」に対する備えの重要性を理解している人が多い一方で、実際に対策を講じていない人が多い理由を知るため、「在宅避難」への備えをしていない人（「ほとんど備えがない」「全く備えがない」の回答者）にその理由を尋ねてみました。その結果、「保管場所がないから・自宅が狭いから」（28.1%）、「全部揃えようと思うと、お金がかかると思うから」（26.3%）が上位2項目に挙がり、スペースやコストを気にしている人が多いことが分かりました[図8]。また、「何をどのくらい備えればいいのかわからないから」（23.6%）や「必要な量が多すぎて全部揃えるのが難しく感じるから」（20.2%）も2割以上と、量や内容に悩みを持っている人も少なくありません[図8]。

回答者全員に、「備蓄をするなら、必要な量や内容を揃えるべき」と思うかを尋ねたところ、「そう思う」と回答した人は、84.2%（「そう思う」「まあそう思う」計）にも及びました。この結果からも、“備蓄はしっかり揃えなければならないもの”という『備蓄完璧主義』意識が、行動への心理的ハードルになっている可能性がうかがえました[図9]。

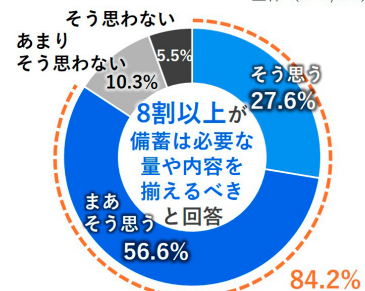
[図8] 「在宅避難」のための「備蓄」ができていない理由
（複数回答・上位7項目）

全回答者のうち、『ほとんど備えがない』『全く備えがない』と回答した人（n=441）

保管場所がないから・自宅が狭いから	28.1%
全部揃えようと思うと、お金がかかると思うから	26.3%
特に理由は無いが、つい後回しにしてしまうから	24.7%
何をどのくらい備えればいいのかわからないから	23.6%
消費期限（賞味期限）を切らしてしまいそうだから	20.6%
必要な量が多すぎて全部揃えるのが難しく感じるから	20.2%
特に理由はない	18.8%

[図9] 備蓄をするなら、必要な量や内容を揃えるべきだと思う

全体（n=1,000）



〈防災心理学者・木村玲欧氏コメント〉

『備蓄完璧主義』が足かせに、普段の暮らしから考えた「ちょ備蓄」を8割以上が備蓄は「必要な量や内容を揃えるべき」と回答していますが、それでは備蓄を始めるハードルを自ら高めてしまい、最初の一步が重たくなってしまいます。そんな状態を私は、『備蓄完璧主義』と呼んでいます。

備蓄は、一度に完成させるものではなく、少しずつ整えるものです。そして、非常時と日常を切り離さず、普段の暮らしの延長で考えることで、無理なく続けることができます。3つの「ちょ備蓄」アクション^(P 3参照)も参考にしながら、前向きに取り組んでいただきたいと思います。

―被災経験者インタビュー調査―

「ちょ備蓄」プロジェクトでは、普段の生活の身の回りにある日用品でも、在宅避難生活への備えになると考えています。

そこで、「在宅避難」を経験した被災経験者100人に、実際に役に立った身近なものについて聞いてみました。

※回答内容は、あくまで個人の経験によるものです。実際の利用に当たっては、安全性を確認し、自治体・管理者の案内に従ってください。

■被災経験者に聞いた在宅避難時にも役立った日用品

◇食料・飲料関連

性年代	役立ったもの	具体的な内容
40代 男性	来客用のお茶菓子	普通の食事だけでは足りないと感じた時に、来客用のお茶菓子で空腹を紛らわせ、気持ちに余裕ができた。明日への不安を緩和でき「なんとかなる」と積極的に生活できた。
40代 男性	まとめ買いしていたミネラルウォーター	水があることで気持ちに余裕ができた、安心感があった。飲む以外にも、手洗いにも使えた。
50代 男性	まとめ買いしていた冷凍食品	停電しても意外と長時間もった。おいしく食べられ、食べ物があるだけで幸せだった。
40代 男性	小さめのペットボトル	小分けされているので、日に使える量を分けて考えることができ、先の見通しが立てられ、希望が持てた。

◇衛生関連

性年代	役立ったもの	具体的な内容
50代 男性	風呂の浴槽の水	トイレの流し水や洗面に使えた。
30代 女性	ウェットティッシュ	水道・ガスが途絶したが、体を拭く・手の消毒をするなどに役立った。もしなかったら臭くて不衛生で、途方に暮れたと思う。
20代 女性	ゴミ袋	臭いを防ぐためにいろいろなものを入れた。衛生的に管理でき、ありがたいと感じた。
50代 女性	段ボール	ビニール袋と段ボールを使って、座れる簡易トイレを作った。とりあえずトイレが使えると思えて、少し安心感が生まれた。
40代 女性	ペットシート	断水したため簡易トイレとして使った。臭いもなく、トイレを我慢しなくて良いので精神的に安心できた。

◇心の支え

性年代	役立ったもの	具体的な内容
40代 男性	楽なジャージ	自覚以上に緊張している中で体を楽にし、くつろげる衣料として役立った。
70代 女性	お茶	水分補給になったほか、味や香りを感じられることでホッと一息つけて少し気が休まった。
40代 女性	ふりかけ	ごはんといふりかけだけで頑張った。おなかもすかずに過ごすことができ、復旧がいつになっても頑張れそうな気がした。ふりかけは、買いだめしてもかさばらないし、おかずがなくてもおいしく食べることができると思った。

◇多彩な用途が確認できた回答「ラップ」

性年代	役立ったもの	具体的な内容
60代 男性	ラップ（食事時）	紙皿にラップを巻くことで、使用後はラップを捨てるだけで洗う必要がなくなり助かった。 ※食器にラップを巻いて、洗い物を出さないようにしていた方は多数
20代 男性	ラップ（防水用）	リュックの中の、懐中電灯など電気機器がぬれないように、リュックをラップで巻いた。
40代 女性	ラップ（体の保温）	足に巻いて保温に使った。暖かく感じ、安心する気持ちになった。

〈防災心理学者・木村玲欧氏コメント〉

使い慣れたものが、暮らしと心の両方を支える。

フェーズフリーな「ちょ備蓄」の有効性

被災経験者へのインタビュー調査では、お茶菓子や着慣れた普段着、ペットボトルなど、日常生活で使っているものが役立ったという事例が挙げられました。これらは、食事や衛生面を支えただけではありません。回答を見ると、安心感や心の支えにつながっていることがよく分かります。

災害時には緊張が高まり、普段なら簡単にできる判断にも迷いやすくなります。そのような時、使い慣れないものではなく、普段から使っているものこそ、日常とのつながりを保つ助けになります。「自分で何とかできている」という感覚を持てることも、心の安定につながります。

これは、日常と非常時を切り離さず、普段使うものを災害時にも役立てる「フェーズフリー」の考え方にも通じ、日常で使うものを少し多めに持つ「ちょ備蓄」は、備蓄を始める第一歩として、無理なく取り入れやすい方法です。ただし、身近な日用品だけで、災害時に必要な備えが全て整うわけではありません。飲料水、食料、簡易トイレ、電源、情報収集手段など、家庭に必要なものを確認しながら、段階的に備えを増やしていくことが大切です。

—「被災経験者に聞く、被災時に実際に役立った備蓄に関する調査」概要—

- 実施時期：2026年5月26日（火）～6月5日（金）
- 調査手法：インターネット調査（AIチャットインタビュー調査）
- 調査対象：過去に災害による避難時、数日間にわたって自宅／在宅にて避難経験がある100人

■「ちょ備蓄」プロジェクトについて

「ちょ備蓄」は「サントリー天然水」の防災備蓄啓発活動です。備蓄への心理的ハードルや固定観念をなくし、“できることを、いつもを、ちょっとずつ”始めることから、もしもの備えにつなげていくという提案です。



「いつも使っているものをちょっと多めにしておく」
「子どもが好きなお菓子をちょっと買い足しておく」
「おうちのちょっとしたスペースも備蓄に有効活用してみる」など、ちょっと意識を変えるだけで、日常の行動が備えにつながり、それを継続することでもしもの時にも自分や大切な人を守り、社会の混乱も防ぐ力につながると考えています。



▼「ちょ備蓄」プロジェクトサイト

<https://www.suntory.co.jp/water/tennensui/chobichiku>

▼サントリー天然水公式X (@suntory_tennen) でも「ちょ備蓄」アイデアを発信しています。

「サントリー天然水」は、生活必需品でありインフラとしての役割も持つミネラルウォーターのブランドとして、今後も防災備蓄を積極的に啓発していくとともに、安定供給のための取り組みに一層注力していきます。

▽本件に関するお客様からの問い合わせ先

サントリーお客様センター <https://www.suntory.co.jp/customer/>

水と生きる **SUNTORY**

以 上

自然と水の恵みに生かされる企業として、貴重な水資源を守ること。
さまざまな企業活動を通じて社会に潤いをもたらし、社会にとっての水であること。
社員一人ひとりが水のように自在にしなやかに挑戦できる会社であること。
「人間の生命（いのち）の輝き」をめざす想いを、「水」に託して伝えるメッセージです。