



## “備えない” 防災対策 フェーズフリーとは

皆さんは「フェーズフリー」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、「平時と非常時の境界」（フェーズ）を「解放」（フリー）にするという意味で、普段の暮らしと災害時の暮らしの境界をなくすことを目標とした考え方です。

### “備蓄品”ではなく、“災害時にも役立つ” 普段使いのモノ

災害時への備えと聞くと、まず思いつくのは「備蓄品」ではないでしょうか。飲料水、非常食、懐中電灯などを持ち出し袋に入れて、備えている方も多いかと思います。

これらは普段は保管してあるだけで非常時になって初めて取り出して使用する“防災専用”の品です。一方、フェーズフリーの品は非常時にも役に立つ普段使いの品である点が大きな違いです。



### フェーズフリーな品とは？

食べ物は、普段から口にするレトルト食品やインスタント麺、缶詰など日持ちするものをストックしておくとうりです。古いものから順に食べ、新しいものを補充して常に一定数をストックしていく「ローリングストック」を実践するのが良いでしょう。



日用品では、鍋料理で大活躍のカセットコンロやキャンプで使う寝袋、かばんの中に携帯しているモバイルバッテリーなども普段から利用しているフェーズフリーな品といえるでしょう。

災害時に必須の「非常用トイレ」は、日常で普段使い出来たり、代わりになるようなものが少ないので、一定数ストックをしておいた方が良いでしょう。



## モノだけでなく“コト”のフェーズフリー

フェーズフリーの考え方はモノだけでなく“コト”にも応用できます。例えば、災害時にすぐ安否確認の連絡ができるよう、家族のグループLINEを作成し普段から利用することや、発災時に正確な情報を収集できるよう、災害情報アプリをインストールして日頃から利用するなど、普段を生活から活用できることがあります。



## フェーズフリーのメリット



- 保管スペースや購入コストを効率化できる  
あえて防災用の品を買い揃え、保管する必要がなくなるので、余計な保管スペースや購入のための費用を減らすことができます。
- 災害時のQOL（生活の質）を向上できる  
「普段と同じ」ものを食べたり使ったり、使ったりすることができるので、生活の質を大きく落とすことなく過ごせるほか、「慣れている」ことでの安心感を得ることができます。
- 防災意識を高められる  
フェーズフリーの考え方を取り込むことで、普段の行動が災害時の行動と重なることが多くなり、日頃から防災力を高めることにつながられます。

## いつ起こるか分からない災害に備える

いつ災害に見舞われてもおかしくない状況です。これを機に、自分の身の回りを見直してみるのはいかがでしょうか。

参考：静岡県ホームページ「フェーズフリーって何だろう？」

一般社団法人フェーズフリー協会ホームページ「いつもともしをも、もっとフリーに」

セコムホームページ「防災『フェーズフリー』の工夫とは」