



災害に備えるライフプラン 第4回

災害による被害から 生活再建するための備え



西村 和敏

CFP® ファイナンシャル・プランナー

【にしむら・かずとし】

1975年、宮城県生まれ。20代の時に大手金融機関・不動産会社・保険代理店・税理士事務所職員、コンサルティング会社役員などを経て30歳で独立系ファイナンシャルプランナーとして起業。「くらしとお金のFP相談センター」で個人向けの総合的なライフプラン・ライフイベントの相談に応じている。宮城県の東北放送のラジオ番組でレギュラーを6年以上務め、くらしとお金についての情報発信をしている。

災害では、どんなに気をつけていても被害を受けてしまうことがあります。私は、東日本大震災からまもない頃に支援活動で沿岸被災地へ行き、多くの被災者のお話を伺いました。一口に被災者といいますが、状況は様々です。災害では大きく分けて、家族・住宅・お金・仕事（収入）の4つの財産が失われます。失った家族の命を取り戻すことはできません。お金や住宅はある程度、保険で備えることができ、前回までにその方法をご紹介いたしました。

今回は、仕事（収入）を中心に生活再建するための備えについてお話していきます。

職場のBCPPと災害対応

地震・津波・台風・洪水といった災害で自宅や職場が大きな被害を受けると、復旧するまで通常の仕事ができません。建物の被害が無くても電気・水道・ガス・通信な

どのライフラインが止まってしまってもあり得ます。自治体や企業はBCP（事業継続計画）を策定して、災害時の対応と復旧に備えることが推奨されています。

民間企業では、災害で数日業務ができなだけで得意先が別の取引先に乗換えてしまい再び取引をしてくれるまで時間がかかったり、取引量を減らされたり、取引を再開できなくなったりしてしまうこともあります。

しかし、事業を継続するためにはまず命が救われていなくてはなりません。災害発生直後すぐに業務終了させ、従業員を帰路につかせて人命の被害を防いだ企業もあれば、業務を継続して犠牲者を出してしまった企業もあります。そして自分よりもお客様や住民の誘導を優先するお仕事の方が、災害直後に仕事を全うしている姿を目撃されながらも、その後、帰らぬ人となったという話は報道されている以外にも多くあり

ます。このような尊い犠牲と経験を次の災害に生かすことが、強く求められています。

死亡・高度障害時の生命保険

災害で家族の働き手が亡くなったり、重度の障害を負って働けなくなったりした場合に、まずその後の家族の生活費を支えてくれるのは公的な保険制度で、遺族年金や障害年金があります。しかし、公的な保険制度だけでは足りないケースがほとんどです。

それを補うものの一つが生命保険です。「定期保険」「収入保障保険」などの主に保険料掛け捨てタイプは、安い保険料で万が一の保障額が大きくなります。民間の保険会社だけでなく、共済組合などでも同様の共済事業を行っています。

ただし、大規模災害等で想定を超える死者や重度障害者が出たといった場合は、支



払制限がかかる可能性もあります。たとしても、ぜひ備えていただきたい保障です。

なお重度の障害（高度障害）とは、

- ・両眼の視力を全く永久に失った者、言語又はそしやく機能を全く永久に失った者
- ・中枢神経系・精神又は胸部臓器に著しい障害を残し、終身常に介護を要する者
- ・両上肢を手関節以上で失ったか又はその用を全く永久に失った者
- ・両下肢を足関節以上で失ったか又はその用を全く永久に失った者

など、大きな障害を負った場合です。災害時には、命は取り留めても大きな障害を負ってしまう可能性は充分にあります。

なお公務員の方は、公務上または通勤中の災害で亡くなった場合は、「遺族補償年金」や「遺族補償一時金」が遺族に支給されます。しかし災害は必ずしも公務中や通勤中に起こるわけではありませんので、家族の働き手には保険や共済での備えが必要です。

東日本大震災では、復旧業務で毎日懸命に働いていた方が自宅の布団の中で亡くなっていたというケースもありました。災害時の命の危険は予想以上に長期間に亘ることを知っておいていただきたいものです。

就労不能時の生命保険

先に挙げた定期保険、収入保障保険の中には、死亡・高度障害時以外に要介護状態や三大疾病で所定の状態になった場合にも死

亡時と同様に保険金が支払われるタイプもあります。ただし支払要件がかなり厳しいため、よく内容を確認してご加入ください。

また、就業不能時も保障対象となる収入保障保険もありますし、単独で就業不能時の保障をする保険や共済もあります。これらはまとめて就業不能保険としてお話しいたします。

「就業不能保険」とは、働けない状態が続いているときに保険金が支払われる保険です。入院を要件としている医療保険と違い、入院だけではなく医師の指示による自宅療養であっても、働けないということで支払対象となります。災害によるケガ人の増加で被災地周辺の病院にベッドの空きがなくなり入院できずに自宅療養せざるを得ない場合も想定されます。

「傷病手当金」という短期（主に1年6ヶ月）の就業不能についての公的な保障がありますが、就業不能保険の長期保障タイプは、所定の就業不能状態が続いていれば60歳まで給付が続きます。

特に公務員の方が入れる共済には、所定の就業障害が残っていれば、復職しても所得が休職前水準よりもある程度下回っていれば給付が続くものもあります。精神障害の場合は給付が制限されるなどの条件はありますが、災害時や災害後の様々な負担が大きい職業の方は、万一の就業不能の際の備えになるでしょう。

災害後は人材不足になり、過労状態になりやすい

災害後は、ありとあらゆることが普段と違ってくる。復旧作業に時間がかかるのも当然です。パソコンが壊れ、データが消失してしまえばなおさらです。パソコンのデータは日頃からハードディスクにバックアップを取り、津波や洪水で浸水・水没しにくい場所に保管しておくなどの備えが重要になります。

そして、災害後は人手不足に陥りやすくなります。職場の仲間が亡くなる、重傷を負う、連絡がつかない、通勤手段を失って出勤できない、子どもを預ける先が被災して無い、家族が亡くなって葬儀の準備をしている、家族が行方不明で毎日探しているといったことがあります。

そうなると大きな被害の無かった職員に数人分の業務がかかってきます。応援職員が手配されればいいですが、それにも限界があります。自宅でも片付けや買出しなどで気が休まらずにどんどん過労状態が深刻になって、精神的な病にかかる可能性もあります。災害時の勤務体制がどうなっているかなどは、普段から考えておくべきです。

自宅のことはボランティアにお願いをしよう

自宅の片付けはボランティアにお願いすることができます。遠慮がちな方ほどボラ



ンティアを頼みにくく、自分で片付けて疲
労を溜めてしまいがちです。プライバシー
の心配はあるかもしれませんが、身体を壊
してしまつてはいけません。

また、「自分の家よりも酷い被害のお宅が
あるのに、自分の家を先にボランティアに
お願いできない」と考える方もいらつしや
います。しかし、各地から駆けつけたボラ
ンティアが活動したくとも受け入れ先が見
つからず何時間も待機している状況をよく
見ました。ボランティアに行きたくとも、
私有地は所有者の許可が得られなければ入
れません。被害が大きくとも所有者の許可
が得られない場合は片付けられないのです。

力仕事以外の掃除や洗濯のような仕事を
喜んで行う女性ボランティアもいらつしや
います。ボランティアが片付けをしている
中で、自分だけゆつくりしてられないと
働く方もいらつしやいますが、休むことも
被災地を支えるお仕事を今後も頑張つてい
くために必要です。

家族の体調管理にも 気をつけなくてはならない

災害後は本人も家族も体調を崩しやす
くなります。高齢者や幼い子どもは、特にインフ
ルエンザやノロウイルスなどに感染しやすく
死亡する場合があります。

洪水や津波などでは、汚水が広がっている
不衛生な環境に加え想定以上に多くの人が
寝泊りする避難所など衛生面に不安がある

場所に入りにする機会も多くあるでしょう。

病気になることが第一ですが、特に
子どもには医療保険への加入をお勧めしま
す。大きな被害なら医療費は免除になる制
度もありますが、医療費以外にも交通費な
どお金がかかります。もちろん災害でケガ
をした場合も医療保険は役に立ちます。

災害時は保育園や託児施設も被災してい
て、子どもを預けにくい状況です。病気を
していればなおさら預けられません。病氣
でなくても子どもは災害によるショックで
情緒不安定になり、落ち着かなくなります。

東日本大震災からしばらく経った頃にあ
る被災地を回っていたときです。テレビで
「被災地に臨時託児施設ができました！」と
報道されていましたが、私が会った子連れ
のお母さんは「申込んだのですが、預かれ
ないと断られました」と落胆していました。
理由は子どもが情緒不安定で問題行動をす
るようだとの子どもと一緒にできないし、
何か問題があったときに対応できないから
ということでした。このように被災地に託
児施設ができて、預けられるのは被災の
影響が少ない情緒が安定している子どもが
優先されてしまう現状は、ほとんど知られ
ていないでしょう。被災地における子育て
家庭の大変さは想像以上です。

子どものいる方が 災害時に仕事をするために

避難所での生活は、幼い子どもが地震の

揺れや風や雨の音に怖がつて泣き出すなど、
子ども連れには厳しい状況です。自宅での
生活が可能であっても、被災経験を持つ子
どもへの心配は尽きません。子どもの情緒
不安定に加えて、預ける手段が無くて、や
むを得ず仕事を休職や退職して遠くの親戚
のところへ行かざるを得ないということも
あり得ます。

災害時に子どもがどのような状況になる
かわかりません。普段から近所で子どもを
預けられる親戚・友人などがいるか考えて
みてください。地域の子育てサークルなど
で災害時の協力体制を考える機会を持つこ
とも大変有効です。東日本大震災時の経験
を冊子にしている子育て団体さんもいらつ
しやいます。

東日本大震災時に、子どもの預かりや、
断水が続く地域で乳児の沐浴サービスを行
っていた団体がありません。微力ながら、
私も自宅の電気と水道が復旧して得られた
お湯を貴重なガソリンを使って沿岸被災地
の沐浴サービス所へ運んだことがあります。
災害時は近所だけではなく、遠方の子育て
団体との連携も力を発揮します。

災害時にも 仕事をしていくための備え

災害の被害状況は人それぞれに違います。
災害後にやむを得ず退職していく、引越
していく選択をせざるを得ないこともあり
ます。しかし、普段から災害時の仕事のや

【災害後の生活再建に役に立つ物】

災害時に避難する際の避難袋には水、食料、ラジオなど災害直後を生き抜くために大事な物がよく紹介されますが、ここでは「災害後の生活再建に役に立つ物」をご紹介します。命に関わる物ではありませんので、限られた大きさの避難袋に入れるべきか悩むところです。しかし、命に関わる物ではないからこそ支援物資として届きにくいものであり、自分達で用意することが大切だと考えます。

●ベルト付ポーチ

治安の良い日本ですが、避難所での盗難をよく耳にしました。大きな避難用リュックに貴重品や食料等の物資を背負った状態で作業している方も目にしました。貴重品を身につけて作業ができるベルト付ポーチがあると非常に重宝します。貴重品が盗難に遭ってしまうと、金銭的負担が増える上に生活再建する気持ちに暗い影を落としてしまいます。

●郵便ハガキ・切手付封筒

災害時には携帯電話もパソコンもないか、あっても使えない場合があります。災害時に連絡を取りたい親戚・友人の宛先を郵便ハガキや封筒にあらかじめ書いて避難袋に入れておくと、手紙で連絡を取ることができます。東日本大震災でも、早く復旧した郵便を活用して支援物資を集めることができました。

手紙には「今この避難所にいるのか」「いつまでいる予定なのか」「必要な物は何か」「欲しい情報は何か」「今後の連絡手段は何か」など書きましょう。

●水を使わない歯磨き用品

避難用品に歯ブラシ・歯磨き粉を用意していても、水が貴重な避難生活では歯磨きを満足にすることができません。避難生活で歯の健康状態が悪くなれば、歯科に通うお金や時間が必要になってしまいます。水を使わない歯磨き用品で家族の健康状態を維持しましょう。

●眼鏡

避難中に紛失破損してしまうことがある眼鏡。同じ度数のレンズの眼鏡はすぐに用意できません。体が元気であっても眼鏡が無ければ生活にも仕事にも大きな支障が出てしまいます。昔使っていた眼鏡を一つ避難袋に入れておきましょう。

●日焼け止め

夏に被災した際に必要です。復旧作業のため、直射日光が照りつける中に何時間もいなければならないこともあります。酷い日焼けは火傷と同じです。痛みで睡眠できなくなりますし、治療が必要になればお金も時間も余計にかかります。

●化粧用品

女性の被災者にとって手に入れにくいものが（自分に合う）化粧用品です。災害時に化粧することへの非難の声はあるかもしれませんが、化粧できないからと外出せず精神的に塞ぎ込んでしまうなどの影響があります。周りの男性の理解が必要ですが、化粧で明るい気持ちになることも、生活再建のために必要ではないでしょうか。

●トランプ、カードゲーム、折り紙など子どもの遊び道具

災害時に大きなショックを受けるのは子ども達です。被災しても普段どおり遊ばせたい気持ちは親としてはありますが、避難所生活では周りの反応にも気を遣います。子どもだけで遊べる携帯型ゲームがあると助かりますが、貴重な電気を使う上に周りの印象は良くないのが現状です。避難所を訪れたボランティアが「携帯型ゲームで子どもが遊んでいるので、物が足りている避難所」といった誤った情報をSNSで広げてしまうと避難所の皆が困ってしまいます。トランプやカードゲーム、折り紙のような電気を使わない遊び道具が一つあるだけでもずいぶん助かります。

●手帳、カレンダー

簡易な物でいいので手帳やカレンダーを1冊避難袋に入れておくと便利です。避難生活では普段と違う予定が入ってきます。炊き出しの時間や役割当番、り災証明を取りに行く日、入浴施設へシャトルバスが来る日や時間、病院の予約など。スマートフォンのカレンダー機能が普及していますが、災害で紛失や故障、電力不足で使えない場合もあります。

私は東日本大震災の際、手帳メーカーや家庭から2011年版の手帳を無償提供いただき、避難所を回って配布しました。被災者はダンボールの切れ端などに予定をメモしている状態で、あつという間に配りきったことを思い出します。

●マイナンバー、保険証番号、取引銀行などのメモ

役所でのり災証明の発行や身分証明書の再発行などにはマイナンバーが活用されると言われています。保険証番号、取引銀行の口座番号などと一緒にマイナンバーのメモを避難袋に入れておくと手続きがスムーズになるでしょう。

マイナンバーの番号漏洩が心配なら12桁を暗号化しておく方法もあります。本来の番号に、普段から覚えている特別な数字、例えば自分の生年月日を足したり引いたりした番号に変える方法があります。

り方や勤務体制などを想定していくことはできます。災害時の仕事環境の急変が想像以上だったとしても、ある程度でも備えていれば対応できます。

勤務先の仕事にも、自宅での仕事にも、家族の生活にも疲弊してしまう前に、助けを求められるように備えるべきです。できるだけ早く災害前と同じような勤務体制に

戻ることができれば、元の生活に戻れる希望を持つことができます。仕事・収入を安定・継続できるものにする事で、生活再建へ大きく近づきます。