

視点・論点

2026年1月29日

災害リスクと「多層的な備え」の重要性

客員研究員(一橋大学講師) 芦田 登代

日本は、地震や台風といった自然災害が多く、世界的に見ても災害リスクが高い地域の一つに位置付けられている。近年、気候変動の影響で災害規模が拡大し、その余波は長期化の一途を辿っている。災害がもたらす影響は、物的被害や経済的損失にとどまらない。被災後には、身体的健康の悪化や精神的ストレスの増大、慢性疾患の重症化など、健康面への影響が深刻化することが、多くの研究で指摘されている。それは、避難生活の長期化に伴う循環器疾患の悪化や、環境変化による「生活不活発病」、そして孤独死など多岐にわたる。また、社会関係の断絶や不確実な将来への不安は、被災者の心身の健康をも蝕んでいく。災害は、私達の健康や幸せ（ウェルビーイング）が、いかに環境に左右されるかという課題を改めて突きつけている。

こうした災害への備えとして、インフラ整備や耐震化、防災技術といった「ハード」の整備は不可欠だが、それだけでは対応しきれない事態も多い。そこで、制度の隙間を埋める「人と人とのつながり」の力が再認識されている。これは社会関係資本（ソーシャル・キャピタル）¹と呼ばれ、Putnam (2000)²によれば信頼、互酬性の規範、ネットワークといった要素から構成される。平時には意識されにくいが、ひとたび災害が起きれば、その価値が可視化され、情報共有や相互扶助を支える基盤として機能する。健康維持に寄与するメカニズム³は、食料や物資の融通といった「道具的（instrumental）サポート」が生活の質を担保する一方で、「心理的・社会的サポート」は、避難生活に伴う過度なストレス反応を緩和する役割を果たすという両面がある。このように、社会関係資本は、被災者のウェルビーイングを守ると同時に、社会全体のレジリエンス（回復力）を支える不可欠な基盤となっている。

しかし、人々の健康を左右する要因は、こうした心理社会的な資源だけではない。筆者らは、もう一つの重要なセーフティネットとして、地震保険に着目した。東日本大震災の被災高齢者を対象としたデータを用いた分析によれば、震災前のうつ状況を考慮した上で、地震保険の加入者は未加入者と比べて、震災後のうつ症状が緩和される傾向が見られた。経済的補償は、生

活再建の見通しという将来の予測可能性をもたらし、精神的な支えとなったと考えられる。もちろん、現行の地震保険の補償限度額の低さ（カバー率の課題）は依然として残るが、その心理的効果は見過ごせないだろう。

ただし、保険という経済的備えは物理的な再建を後押しするが、長年培ってきた地域社会との絆を失った喪失感や孤独感までを癒やすことはできない。また、社会的共通資本も万能ではない。重要なのは、これらの公私の制度的備えと社会的共通資本である共助の間に相互補完性が存在することである。また、社会関係資本は自然に蓄積されるものではない。平時からの継続的な醸成が必要とされるうえ、地縁が強固すぎるがゆえに外部からの支援を拒んだり、特定の個人に互助の負担を集中させたりする「負の側面」を伴う可能性も指摘されている。

さらに、この相互補完的な備えを考える上で、格差の問題は避けて通れない。先行研究では、経済的余裕のない世帯ほど地震保険の加入率が低く、同時に社会的にも孤立しやすいという脆弱性の連鎖が指摘されている。共助のネットワークはすべての人に開かれているべきだが、現実には低所得層ほど支援から漏れる「貧困の罠」が生じやすい。個人の努力や地域の善意に委ねるだけでは、こうした構造的格差の解消は困難であり、公助による戦略的な下支えが不可欠となる。低所得層への保険料補助や、孤立しやすい層を包摂するコミュニティ形成への介入など、自助と共助を機能させるための仕組みを再定義する視点は欠かせない。

災害が社会の常態となりつつある今、物的・経済的な備えと、人間関係を峻別して考えるのではなく、不測の事態における経済的な支えが個人の心の余裕を生み、それが周囲との助け合いを促すというフォーマル・インフォーマル両面の相互補完的な関係性を重視すべきだろう。日常の中でリスクをより正しく認識し、制度とコミュニティのネットワークの両面を不斷に維持・強化していくという多層的な備えの構築こそが、将来の災害による心身の被害を軽減するための、有効な社会的基盤を成すと言えるだろう。

¹ 「社会関係資本」という用語については、それが経済学的な意味での資本（所有権の明確さや測定可能性など）の定義を満たしていないとする批判も存在するが、本稿ではネットワークがもたらす便益を指す用語として用いている。

² Putnam R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York, NY: Simon and Schuster.

³ 社会関係資本が健康に影響する仮説は Kawachi らによって示されている（Kawachi & Barkman, 2000）

本資料の内容や見解はすべて執筆者個人に属するものであり、株式会社日本政策投資銀行の見解を反映するものではありません。また当行は、掲載されている情報の正確性・確実性を保証するものではなく、本資料の利用に関して生じたいかなる損害について責任を負うものではありません。本資料は著作物であり、著作権法に基づき保護されています。本資料の全文または一部を転載・複製する際は、著作権者の許諾が必要ですので、当行までご連絡下さい。著作権法の定めに従い引用・転載・複製する際には、必ず、『出所：日本政策投資銀行』と明記して下さい。

<お問い合わせ先>

株式会社日本政策投資銀行 設備投資研究所

TEL:03-3244-1890 E-mail : sesomu@dbj.jp