PRESS RELEASE

〈報道関係各位〉

YURINDO

2026年7月8日

株式会社有隣堂

地震・津波・台風……大災害から命を守る工夫100

8月24日発売『やさしい防災』

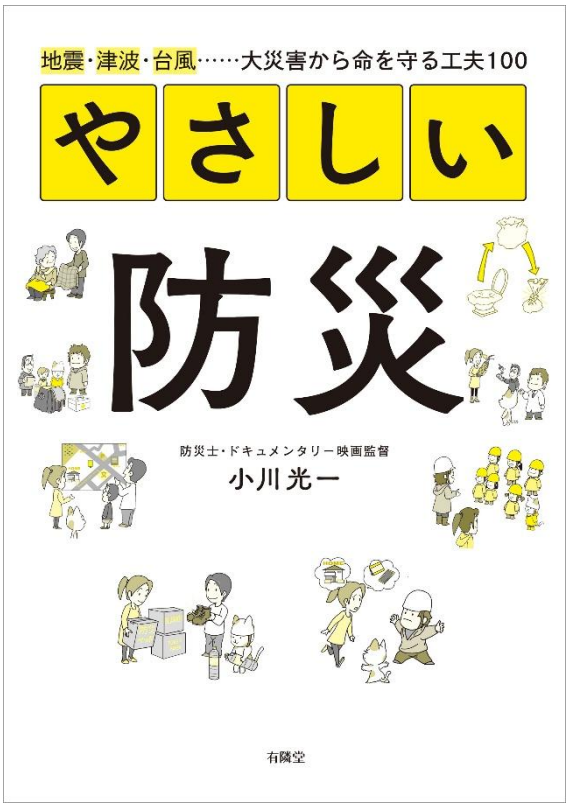
15年間の被災地取材に基づく、日常の防災アプローチ

株式会社有隣堂（本社：神奈川県横浜市 代表取締役 社長執行役員：松信 健太郎）は、2026年8月24日（月）に新刊『やさしい防災――地震・津波・台風……大災害から命を守る工夫100』を刊行いたします。
本書は、15年にわたり被災地支援や取材を行ってきた防災士・ドキュメンタリー映画監督の小川光一氏が、疲れてしまう防災ではなく家族で話し合える防災をテーマに、災害から命を守るための具体的な知恵と工夫をやさしく伝える一冊です。

■本書の背景

近年、豪雨災害をはじめとする自然災害が各地で発生し、防災への関心は高まっています。一方で、日常生活の中で防災意識を保ち続けることは簡単ではありません。防災用品を購入しただけで安心してしまうことや、「自分は大丈夫」と危険を過小評価してしまう正常性バイアスなどが災害時の大きな課題となっています。また、災害発生時には、避難所へ行くことだけが選択肢ではありません。自宅で安全を確保する在宅避難や、地域・家族との事前の話し合いなど、生活実態に合わせた備えが求められてます。
本書は、15年にわたり被災地支援や取材を続けてきた著者が、現場で見聞きした被災者の声や実例をもとに、「堅苦しい防災」から「日常の延長としての防災」への転換を提案しています。マニュアルが通用しない局面で命を守る「想像力」を養い、無理なく実践できる100の工夫を紹介します。

●書名：『やさしい防災――地震・津波・台風……大災害から命を守る工夫100』
●著者：小川光一
●出版社：有隣堂
●定価：1,980円（税込）
●体裁：A5判並製・本文240ページ
●ISBN：978-4-89660-266- 1
●発売日：2026年８月24日（月）
●取り扱い：有隣堂各店（一部店舗除く）、全国の書店



【目次】

Chapter1 考え方一つで変わる防災
Chapter2 防災は進化していく
Chapter3 心理パターンを知るだけで災害に強くなる
Chapter4 災害が起きる前にできること
Chapter5 家族と一緒にできること
Chapter6 社会と一緒にできること
Chapter7 防災は進化していくPart 2
Chapter8 災害時に身を守る行動
Chapter9 災害後も命をつなぐ
Chapter10 子どもの防災力＝日本の未来の防災力
Chapter11 やさしい防災

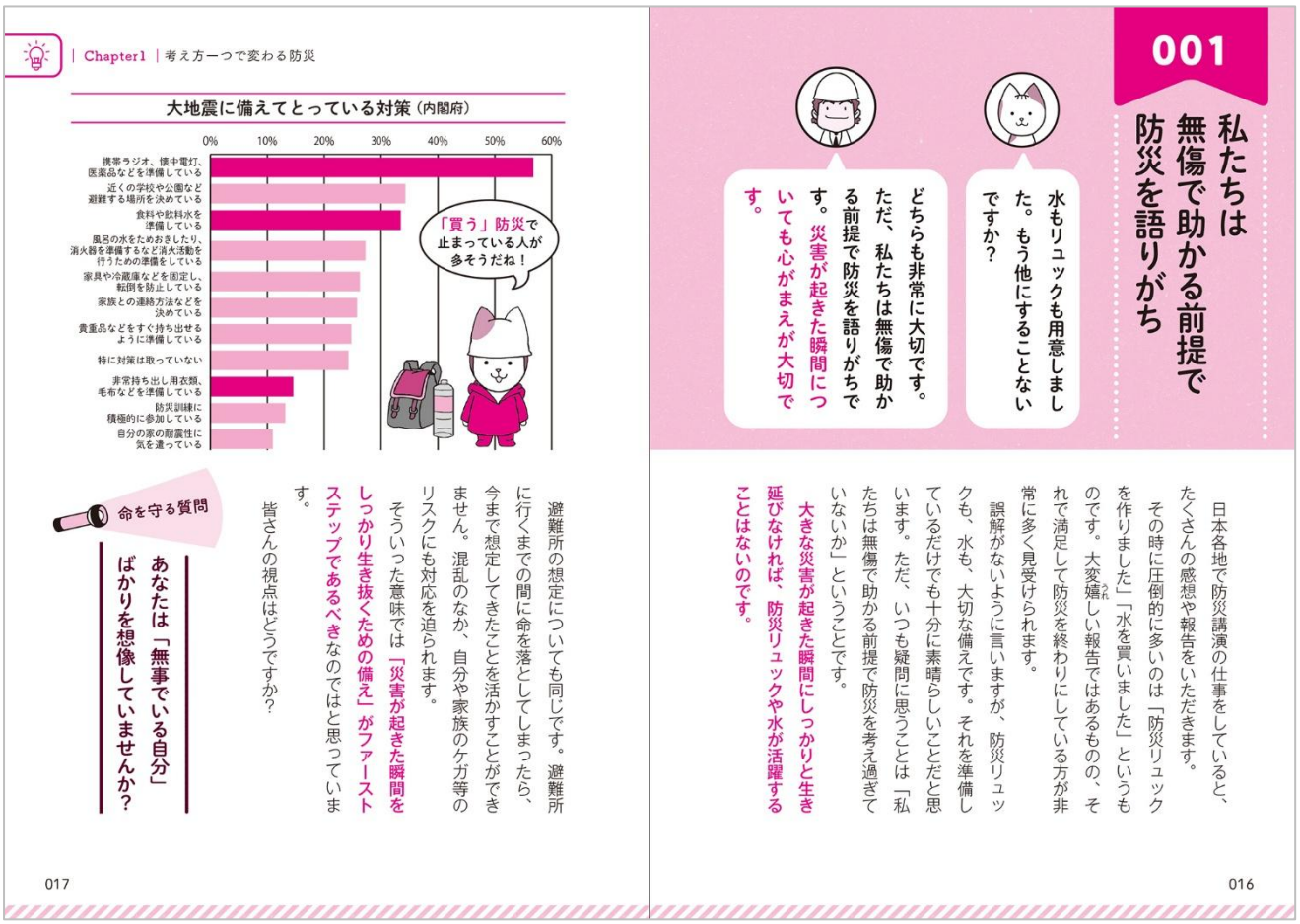
■本書の特徴

1.15年間の被災地取材・支援に基づく、現場の生の声を反映

著者が約15年間にわたり日本各地の被災地で見聞きした現実や、被災者の声を基に構成しています。「忘れ物を取りに戻ってしまう心理への対策」や「避難所での周囲との摩擦を避けるための食品の選び方」など、一般的な防災マニュアルだけでは見落とされがちな当事者のリアルな教訓が盛り込まれています。

2.「モノに頼る防災」から「災害心理を知る防災」へ

防災用品を買って終わりにせず、災害から命を守るための視点を広げることを重視しています。「多数派同調バイアス（みんなと一緒なら安心）」や「正常性バイアス（自分は大丈夫）」など、災害時に陥りやすい人間の心理メカニズムを丁寧に解説。100問100答形式で、生き抜くための想像力を養う、内容の詰まった一冊です。



001

私たちは無傷で助かる前提で防災を語りがち

水もリュックも用意しました。もう他にすることないですか？

どちらも非常に大切です。ただ、私たちは無傷で助かる前提で防災を語りがちです。災害が起きた瞬間についても心がまえが大切です。

日本各地で防災講演の仕事をしていると、たくさんの感想や報告をいただきます。

その時に圧倒的に多いのは「防災リュックを作りました」「水を買いました」というものです。大変嬉しい報告ではあるものの、それで満足して防災を終わりにしている方が非常に多く見受けられます。

誤解がないように言いますが、防災リュックも、水も、大切な備えです。それを準備しているだけでも十分に素晴らしいことだと思います。ただ、いつも疑問に思うことは「私たちは無傷で助かる前提で防災を考え過ぎていないか」ということです。

大きな災害が起きた瞬間にしっかりと生き延びなければ、防災リュックや水が活躍することはないのです。

016

Chapter1 | 考え方一つで変わる防災

大地震に備えてとっている対策（内閣府）

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60%

携帯ラジオ、懐中電灯、医薬品などを準備している
近くの学校や公園など避難する場所を決めている
食料や飲料水を準備している
風呂の水をためおきしたり、消火器を準備するなど消火活動を行うための準備をしている
家具や冷蔵庫などを固定し、転倒を防止している
家族との連絡方法などを決めている
貴重品などをすぐ持ち出せるように準備している
特に対策は取っていない
非常持ち出し用衣類、毛布などを準備している
防災訓練に積極的に参加している
自分の家の耐震性に気を遣っている

「買う」防災で止まっている人が多そうだね！

命を守る質問

あなたは「無事でいる自分」ばかりを想像していませんか？

避難所の想定についても同じです。避難所に行くまでの間に命を落としてしまったら、今まで想定してきたことを活かすことができません。混乱のなか、自分や家族のケガ等のリスクにも対応を迫られます。

そういった意味では「災害が起きた瞬間をしっかり生き抜くための備え」がファーストステップであるべきなのではと思っています。

皆さんの視点はどうですか？

017

※紙面はイメージです

■著者メッセージ

この15年間、緊急支援や取材撮影で様々な被災地域に行きました。そのたびに「まさか自分が災害にあうとは」と言う人がいました。大切なものを失う瞬間までどこか他人事で、実際に失ってから悲しむ。私たちはこの連鎖を繰り返しながら生きているのかもしれません。

日本各地で災害は起き続けます。けれど、「私たち次第で守れる命はたくさんある」と思っています。怖い、堅苦しい、面倒くさい。ネガティブなイメージも付きまとう防災ですが、もっとみんなで、温かい気持ちで向き合えたらなといつも思います。

（本書「あとがき」より）

■著者紹介

小川光一（おがわ・こういち）

1987年東京生まれ。ドキュメンタリー映画監督、防災士。防災教育や動物福祉など、多分野の書籍を執筆。日本唯一の「映画を作ることができる防災専門家」として、全47都道府県にて講演を行う。アフリカでの生活などを綴ったエッセイは、入試問題や教材にも使用されている。2026年３月、防災ドキュメンタリー映画『君とそなえる妖怪は』（For Goodアワード2025子ども・教育部門 大賞）を公開。主な著書に、『いつ大災害が起きても家族で生き延びる』(ワニブックス）、『１キロの子犬が重すぎる～妖怪・防災・海外、心にしみる31の話～』（ごきげんビジネス出版［運営：有隣堂］）などがある。

■有隣堂の出版物

https://www.yurindo.co.jp/publication/book/