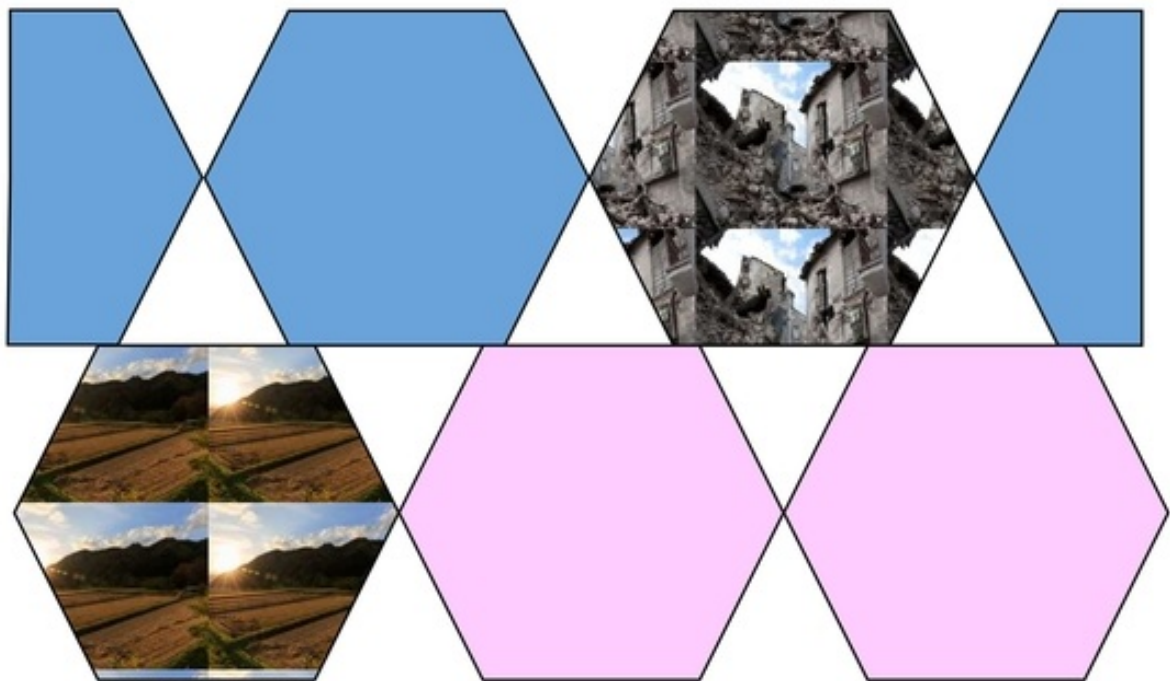


暮らし
L I F E を見直そう

近畿大学文芸学部日本文学専攻

創作・評論コース 栞原ゼミ



まえがき

この電子パンフレットは、近畿大学文芸学部日本文学専攻創作・評論コースの演習（栞原教授担当）の3年生が作成したものです。当初は外国から来た人が今の日本で生活するために知っておいたら有用な情報を発信するというコンセプトで始めましたが、最終的には日本でずっと生活してきた人たちにも参考になる情報を集められたと思います。

自分たちでアイデアを出してパンフレットを作るというのは初めてなので、未熟なところも多いかと思いますが、感想・ご意見などコメントをいただければ、ありがたいです。

2017年12月

目次



まえがき…… 1

1章

住むなら都会？田舎？

…… 3

コラム…… 14

2章

新しいさまざまな暮らし方

…… 15

コラム…… 21



3章

今やろう、防災アクション

…… 22

コラム…… 27

あとがき…… 28



1章

住むなら都会？田舎？

「日本」といえばあなたはどこを思い浮かべますか？ 東京都の「東京スカイツリー」「浅草寺の雷門」や、京都府の「伏見稲荷大社」「清水寺」、広島県の「広島平和記念資料館」「厳島神社」など……。多くの方は、このような都会にある観光名所を思い浮かべると思います。しかし、実は日本の8割は自然豊かな田舎なのです。

ここでは都会と田舎の暮らしについてまとめています。実際に日本に住むことになった場合などに、ぜひ参考にしてみてください。



都会の暮らしと田舎の暮らし

あなたは、都会での暮らしと田舎での暮らしをどのようにイメージしていますか？
多くの方は下記のようにイメージしているのではないのでしょうか。

～都会の暮らし～

- ・たくさんの施設やお店があって便利
- ・電車・バスなどの本数が多い 道路がまちの隅々まで整備されている
- ・就職先が多い
- ・様々な価値観を持つ人が多く暮らしている → 自由な暮らしができる
- ・人間関係に縛られない生活ができる



便利で華やか



～田舎の暮らし～

- ・施設やお店が少ない
- ・電車・バスなどの本数が少ない 山奥には電車やバスが通っていない
- ・就職先が少ない
- ・人口が少ない
- ・価値観が古い
- ・深い人間関係が嫌になることがある



不便で地味



都会にはとても多くの施設やお店があります。例えばノートを買おうとしても、ノート売っている店はあちこちにあります。テレビで紹介されている話題のスイーツ店などのほとんどは東京や大阪などの都会にあります。大規模なイベントも交通網の発達している都会で多く開催されています。このように都会は、にぎやかで華やかさがあります。また、多くの人々が住んでいるため様々な価値観が受け入れられています。例えば、インターネットで知り合った人たちとシェアハウス（家族以外の人と一緒に家を借りて住む暮らし方）をしたりしても「そういう暮らし方をしている人たちもいるんだな」というふうに多くの方は思うだけで、深く干渉してこないでしょう。

その一方で田舎は、施設やお店も少なく不便で、日本の古い生活様式が残っていることもあります。そもそも都会に比べると人が少ないので、近所に住んでいる人は皆顔なじみで、自分の行動の全てが筒抜けであることが多いため、行動がしにくいです。そして、田舎には就職先が少ないため、若者の多くは仕事を求めて都会へと行ってしまいます。そのため田舎では長年、少子高齢化や人口の減少が問題となっていました。さらに、人口の減少と共に増えている空き家も問題（建物の老朽化、見た目が悪い、放火などの恐れがあるなど）となっています（表1）。

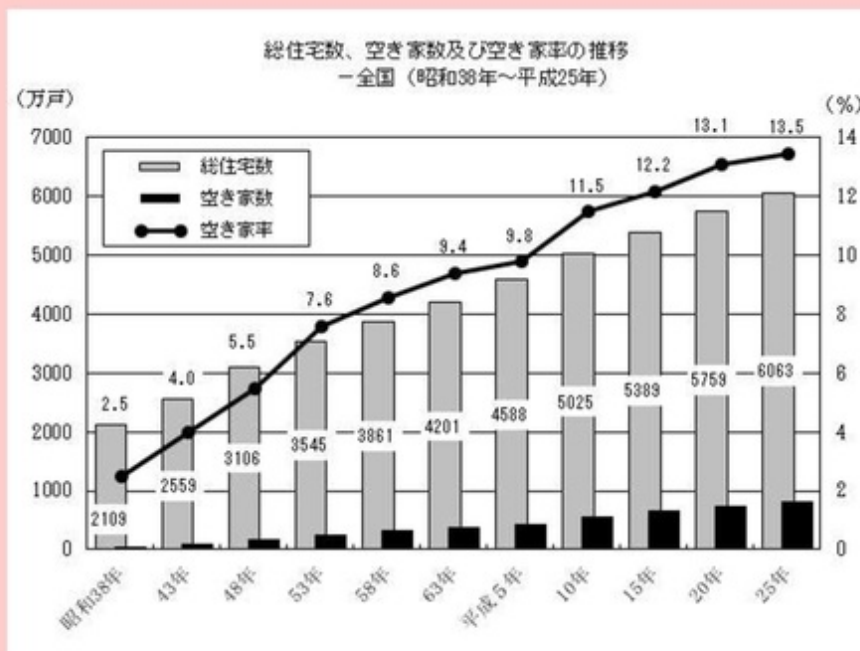


表1 『総住宅数、空き家及び空き家率の推移』（総務省統計局「平成25年住宅・土地統計調査（速報集計）結果の要約」

http://www.stat.go.jp/data/jyutaku/2013/10_1.htm 閲覧日2017/11/21)

しかし、近頃では日本人の多くが田舎での暮らしに関心をもちはじめています(表2)。
 いったいなぜでしょうか？ もう一度、都会の暮らしと田舎の暮らしをみてみましょう。

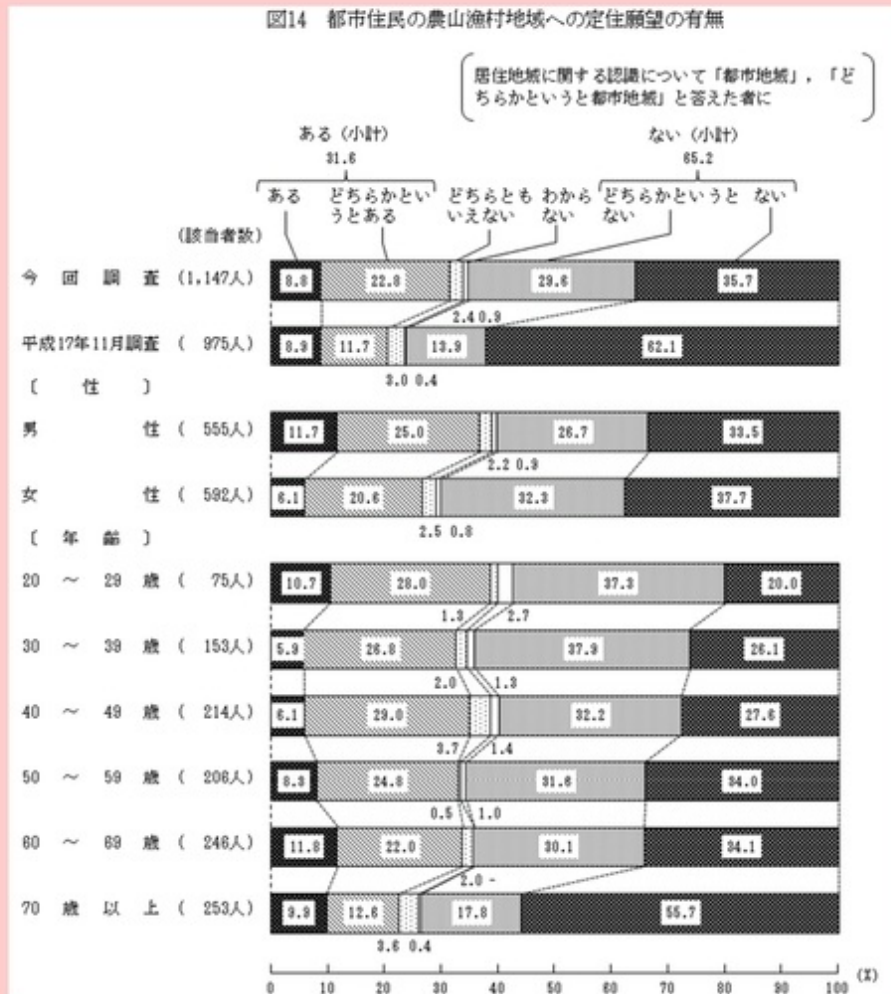


表2 『農山漁村に関する世論調査』

「前回の調査結果(平成17年11月調査結果をいう)と比較して見ると、「ある」(20.6%→31.6%)とする者の割合が上昇し、「ない」(76.0%→65.2%)とする者の割合が低下している。」

<http://survey.gov-online.go.jp/h26/h26-nousan/>

(内閣府「世論調査報告書 平成26年6月調査」 閲覧日2017/10/31)

～都会の暮らし～

- ・人工物に囲まれていて空気が悪い
- ・なんでもすぐに手に入るため、物にありがたみがない
- ・人と人とのつながりが弱い → いざという時に助け合うことが難しい

～田舎の暮らし～

- ・豊かな自然の中で暮らすことができる
- ・自分でできることは自分でする生活を送ることの充実感
- ・人と人とのつながりが強い → 困った時には助け合うことができる



このように見ると、都会の暮らしは決して良いところばかりではないし、田舎の暮らしも悪いところばかりではありません。都会にない部分が田舎にはあり、田舎にない部分が都会にはあります。

田舎の魅力はなんといっても、その大自然です。広大な自然の中で体をのびのびとさせることができます。都会は狭いところに人や建物がぎゅうぎゅうに詰め込まれていて、居心地が悪いと感じることもあるでしょう。

自分で作物を育てるなど、自分にできることは自分ですることによって、同じ食事をしていても都会とでは感動に差があります。自分で頑張って作った作物はより一層美味しく感じられるのです。

また日本では、人間関係のありかたが都会と田舎では違います。都会では、他人の生活に干渉することがあまり良いことだとされていません。他人に自分の生活に干渉してほしい人が多く、また人間関係を築くことを面倒くさいと思う人が多いからです。そのため、同じマンションに住んでいても隣の部屋にどんな人が住んでいるかも分からない、マンションのエントランスですれ違ってもあいさつを交わさないことなどが多いです。しかし、災害などが起こったときに大切なことは人々が協力して助け合うことです。普段の生活ではこのような淡白な関係性が過ごしやすいかもしれませんが、災害時に近所に住んでいるとはいえ交流の全くない人を手助けしようと思う人はあまりいないと思います。

その一方で、田舎は人と人とのつながりが強いです。普段の生活から、お互いに声をかけあって助け合って過ごしています。いざとなったときに心強いのはやはり田舎のような強い繋がりです。災害がおこった時、もしも食料が不足していたら各自が畑で育てている作物を交換し合うことができたり、災害の現状に関することや災害に役立つ情報の交換を積極的におこなったりすることができます。

田舎の暮らし

では続いて、近頃注目をあび始めている田舎での暮らしを重点的に見ていきたいと思います。まず、なぜ田舎暮らしをしたいと思う人が増えているのでしょうか。

～田舎暮らしをしたい理由～

- ・都会の忙しい生活に飽き飽きしている
- ・自然の中で子育てをしたい
- ・定年後は、仕事をしていた都会から離れてゆっくりしたい

このように、都会の生活が嫌になって田舎に移住を考える人が多いようです。毎朝通勤ラッシュで狭い車内に押し込められ、残業をして夜遅くに帰る……。このような生活に違和感を持つ人が特に若い人の中で増えています。また、結婚をして子供ができ、自然の中で生を身近に触れさせながら子どもを育てたいと考える人も増えています。都会では子どもが自由に走り回って遊べる場所が少ないです。日本では実際に、保育園の近隣住民が子どもの声がうるさいと裁判をおこした事例（「保育園の騒音をめぐり裁判～判例（神戸地方裁判所平成 29 年 2 月 9 日判決）より～」松田綜合法律事務所 https://jmatsuda-law.com/info/dl/news/2017_4_1.pdf 閲覧日 2017/11/15）があります。また、公園は危険な遊具の撤回・ボール遊びや大声を禁止する場所（DIAMOND online「公園でのキャッチボールやサッカーは禁止へ 子どもが遊びからスポーツの楽しさを知る機会が減少」<http://diamond.jp/articles/-/56357> 閲覧日 2017/11/15）が増えました。このような環境にいるため、大勢の子どもたちは家の中でおとなしく遊ぶしかないのです。このような窮屈な環境から逃げ出して、雄大な田舎でのびのびと暮らしたいのです。

では、実際に田舎で暮らすということはどういうことなのでしょうか。



～田舎の暮らしの実際～

- ・すること（草刈り、畑仕事、地域行事の参加など）が多い
- ゆっくりのんびり過ごすことはあまりできない
- ・インターネットと宅配便の発達のおかげで、
都会との差が少なくなっている



田舎でのゆっくりとのんびりしたスローライフを夢んでいた人には残念ですが、田舎でそのようなスローライフを送ることはできないと思った方が良いでしょう。田舎の土地は基本的に都会より広いので、その分庭に生える雑草の量も都会とは比べ物になりません。「別に私は作物を育てる訳でもないし、雑草なんて生やしとけばいい」と考える人もいますがそうはいきません。後ほど紹介する二地域居住という暮らし方を実際にしている馬場未織さんの著書にはこのように書かれています。「そしてすぐ、モッサリを通り越してあたり一面の草がどっとマッシブに増幅していました。そのまま人間生活の場を奪いかねない勢いです。わたしは『どうしよう、草が怖い』と思いました。」（『週末は田舎暮らし』馬場未織 2014 ダイヤモンド社 p122）田舎の広大な土地ですくすくと育つ雑草は伸びる速さも都会とは違います。週末に草を刈っても、また次の週末には雑草は元のようにびっしりと生えているそうです。

また「地域行事は都会でも参加することはある」と思った方もいるかもしれませんが、都会と田舎ではその重みが違います。こちらにも実際に二地域居住をしている友枝康次郎さんの著書にはこのように書かれています。「父兄対抗の綱引き大会が恒例で、なんと1カ月前から練習がはじまる。運動会当日は、骨折や肉ばなれのけが人は当たり前。東京では、父兄参加の行事は、みんな遠慮しながら、恥ずかしがりながらやるのがお決まりだったのに。」（『週末移住からはじめよう 田舎に小さな家を持つ2拠点ライフ』友枝康次郎 2016 草思社 p97）東京などの都会では家族参加の行事で同じチームになる人ですら、どこの誰の家族なのかわかりません。なので、皆遠慮しながら参加するのです。田舎での地域行事の参加は一種のご近所付き合いです。同じチームの人はもちろん、敵チームの人でも知り合いです。参加することは当たり前なのですが、もしも参加しないと、ご近所の評判は下がるばかりです。人間関係が密接な田舎で暮らすには、そのようなことは避けたいですね。

また、近年はインターネットが発達しているため、新しい情報が都会にも田舎にも入ってきます。物流に関しても、今はネットで注文できるので都会と田舎の差はなくなってきました。

このような田舎ですが、どのような人が田舎暮らしにむいているのでしょうか。

～田舎暮らしにむいている人～

- ・一人遊びができる
- ・文化と自然の両方を楽しめる



例えば、「絵」を趣味とするAさんとBさんがいます。Aさんは絵を描くことが好きで、Bさんは絵を鑑賞することが好きです。どちらの方が田舎暮らしにむいているのでしょうか。そうです、Aさんです。Bさんのような人は、展覧会などがひんぱんに開かれている都会で過ごす方が良いでしょう。

また、なにげない自然の動きを楽しむことができる人も田舎暮らしにむいています。何気なく歩いていたら地面に生えているフキノトウを見つけたり、畑の作物に花が咲き始めたり、そのような日々の小さな発見や変化を楽しむことができる人は田舎暮らしにむいています。

ここまで田舎暮らしについてみてきましたが、あなたは都会の暮らしと田舎の暮らしではどちらの生活がむいていますか？ 上記に当てはまらないからといって、田舎暮らしができないわけではありません。では最後に、田舎暮らしをするにあたっての一番大切なことを紹介します。

～田舎暮らしのポイント～

- ・目的をもって生活する



田舎暮らしをするには、なにか目的をもつことが重要です。「町おこしのボランティアに参加する」「地域行事の運営に携わる」「毎日気に入った風景をスケッチする」など、何でも良いので、なにか自分が熱中できることを見つけてみましょう。何の目的もなく、本当にただぼーっと過ごしているだけでは、生活の刺激が足りず体はどんどん衰えていくばかりです。

さらにはすでに見てきた通り、田舎での暮らしは想像している以上に忙しいものです。しかし都会での忙しさと田舎での忙しさでは内容が全然違いますね。都会での暮らしに飽きたから田舎に逃げ込もうと考えるのではなく、両方の暮らしの良いところと悪いところをしっかりと理解したうえで、自分はどちらの方が性に合っているかを考えて、生活の拠点を決めるべきでしょう。

二地域居住

ここまで、都会と田舎それぞれの暮らしをみてきました。しかし、近年ではその都会と田舎のどちらにも家を持つ「二地域居住」という暮らし方が注目をあびています。平日は都会で学校や会社に通り、それらのない休日には田舎で過ごすという暮らし方です。休日（週末）だけ田舎に移住するので、「週末移住」とも呼ばれます。

～二地域居住とは～

- ・ 都会と田舎のどちらにも家をもつ暮らし
どちらの暮らしも楽しむことができる
- ・ 平日は都会で学校や会社に通り、休日は田舎で過ごす
- ・ 人口の減少が進むなかで、都会と田舎の両方の人材を確保できる



図1 二地域居住

現在、日本全体で人口の減少がすすんでいます。特に人口の減少の激しい田舎の自治体では、この二地域居住をサポートする動きもあります。日本全体の人口が減少している中で、この二地域居住という新しい暮らし方は、都会だけでなく田舎での人材確保にもつながります。さらには、国の機関である国土交通省もこの二地域居住を推進しています。（国土交通省「地方振興 活力と魅力のある地域づくり http://www.mlit.go.jp/kokudoseisaku/chisei/kokudoseisaku_chisei_tk_000073.htm | 閲覧日2017/11/15）

～こんな人におすすめ～

- ・都会で働いているけれど、自然のなかでの暮らしにあこがれている
- ・都会の暮らしになじめないが、田舎でずっと暮らしているとあきてしまう

定年後に田舎で暮らして、都会で働いていた頃の疲れを落とそうと考える人は以前から多くいました。しかし、そうではなくて若いときから平日は都会で働いたりしながらも休日には田舎に行くことで平日の疲れをおとすのです。若いときは都会と田舎を行き来し、定年後は田舎の家で定住するということもできます。

また、都会での便利だけできゆうくつだと感じる生活になじめず、しかし田舎でずっと暮らす目的もないためすぐに飽きてしまうという、少しわがままな人にもおすすめの生活スタイルです。

～デメリット～

- ・都会の家から無理なく通える範囲内で、気に入った田舎の家を探す大変さ
- ・お金と体力が必要

～メリット～

- ・片方の暮らしが（天災などで）できなくなっても、もう片方の家がある安心感
- ・災害などが起こって物流がとまっても、しばらくは自給自足できる
- ・平日に都会で過ごしてたまった疲れを、休日に田舎で気分転換ができる

お金と体力はもちろん都会だけで暮らすよりは必要になるでしょう。しかし、田舎の物件は広くて安いところが多いです。空き家を自分で改装することによってお金を安くおさえることもできます。そして、田舎の家と都会の家の行き来も多少は体力が必要です。しかし、もし家族と暮らすことを考えている人ならば、体力に自信のない人は田舎に定住し、元気な人だけ都会と行き来するというような暮らし方もできます。

しかし、長い目で見ればこれらのデメリットもささいなこととなるでしょう。二地域居住の最大のメリットは、片方の暮らしが（天災などで）できなくなっても、もう片方の家があるということです。また二つの家に財産を分けて置いておくことができるため、片方の家が火事になった場合などでもすべての財産を一気に失うことを避けることができます。

2011年3月、日本では東日本大震災というとても大きな災害がおこりました。都会で暮らしていると、もしも災害などで物流がとまってしまった場合、電力や物の不足に対して、個人の力ではどうしようもできません。田舎の暮らしは普段から自分でできることは自分でしているので、このようなことがおこっても都会より安心感があります。何度か述べているように、近所の人との交流もよくしているので、作った野菜を交換するなどの協力することもできます。また都会では、災害などでビルが倒壊していたり道に地割れができたりしている光景をみると、普段みていた光景とのギャップに気がめいってしまいます。さきほども紹介した馬場美織さんは、東京（都会）と南房総（田舎）で二地域居住をしています。馬場さんの著書には、東日本大震災のときの体験がこのように書かれています。

「ところが南房総の家のまわりには、人間社会の事情や情報では「変わらないもの」にあふれていました。厳密に言えば影響を受けている部分はあったと思いますが、少なくともサンショウウオは変わらず卵を産み、卵の中では幼生が育っていた。同じ場所に同じ野草が生え、同じようにイノシシが土手を崩し、夜になると満天の星も見える。そのことがこれほど精神的な安心感をもたらすとは、非常時にならなければ分からなかったと思います。」（『週末は田舎暮らし』馬場美織 2014 ダイアモンド社 p219）

日常生活では、たしかにお店や施設の多い都会が便利です。しかし、このような災害などの非日常な生活では田舎の方が安心感があります。二地域居住は、このような特徴をもつ都会と田舎の生活の両方を取り入れることができます。

3章では、このような地震などの災害がおこった時に困らないように、事前にできる備えについて紹介していきます。

コラム

知ってる？ 日本のマナー

～お宅訪問編～

●玄関先でのマナー

お邪魔する家の方へ失礼にならないように最低限のマナーを知っておきましょう。知っているのと知らないのでは大違いです。

・コートは外で脱ぎましょう

訪問先を汚さないためにも、コートは外で脱ぎましょう。ただ、冬はとても寒いので無理せず玄関先で脱がせてもらいましょう。

・あいさつは手短かに

玄関先では手短かにあいさつし、招いていただいた事への感謝の気持ちを伝えましょう。（例：お招きいただきありがとうございます。）

きちんとしたあいさつは部屋に入ってからするので、玄関先で長話をするのはやめましょう。

・靴はそろえて脱ぎましょう

靴を脱いだらしゃがんで靴をそろえましょう。後ろ向きのまま靴を脱いで家に上がるのは、訪問先へおしりを向けることになるので失礼です。



（参考文献：『イラスト付 英語で読む日本のマナー』 JAL アカデミー 成美堂書店）

2章

新しいさまざまな暮らし方

最近の日本では新しいさまざまな暮らし方が注目されています。その背景には、東日本大震災以降の考え方の変化や、昔と今の若者の価値観や文化の変化、人口の減少とともに問題となった空き家の増加への対処、淡白な人間関係ではなくて深い人間関係を作ることに注目が集まっていることなどがあります。

ここでは、その最近注目されている新しい暮らし方を6つ紹介しています。



～二地域居住～

1章でも紹介した暮らし方です。平日は都会に住み、休日は田舎で暮らす生活です。2011年3月におきた東日本大震災以降、より注目が集まっています。住む場所を二つにすることによって、全ての財産や生活手段を失うことを防ぐことができるからです。

ここでは二つ目の家（田舎の家）を選ぶポイントを紹介します。

- ・ 都会の家から田舎の家までの移動時間は車や電車で1～2時間程度
- ・ お試しでショートステイしてからその村（町）へ住むかを定める
- ・ 海と山、どちらが好きかを考えて住む場所を決める

～多拠点居住～

二地域居住は2つの場所に家をもってそこを往来する暮らし方ですが、多拠点居住は3つ以上の場所に家をもってそれらを行き来する暮らし方です。

作家・ジャーナリストの佐々木俊尚さんは、1カ月のうち3週間は東京、1週間は軽井沢、2～3日は福井、という三拠点での生活をおくっています。複数の拠点で生活することによって、さまざまな経験ができ、人間関係も広がります。

「東京で過ごしていると『日々の仕事、できごとに押し流されている』と感じるのだとか。今では何もすることがなくても、軽井沢に行き、思考整理する場所、執筆に集中する「スイッチ」を入れているのだそう。」（suumo ジャーナル「新しい住まいのカタチ[1] 佐々木俊尚さん ～多拠点居住～」 嘉屋 恭子 <http://suumo.jp/journal/2015/05/28/91120/> 閲覧日2017/11/17）



～新幹線通勤～

田舎で暮らしながら、毎朝新幹線に乗って都会に行き会社に通う暮らし方です。定期代が高くかかりそうと思うかもしれませんが、2016年に非課税通勤手当が月額10万円から月額15万円になったため、今までよりも新幹線通勤がしやすくなりました。都会に住んでいたとしても、電車の乗り継ぎなどによっては通勤に1時間半、2時間かかることがあります。なので、場所によっては新幹線通勤をしても通勤時間がそこまで負担になることはありません。

都会で働き、都会の家に住む暮らしをしていると、家は夜遅くに帰ってきて寝るだけの場所になりがちです。しかしこの新幹線通勤をすることによって、朝早くに起きて新幹線に乗り会社に向かい、そして夜は終電を気にして早めに帰るため、生活のリズムを整えることができます。

また都会では、毎日通勤の時間帯には満員電車に耐えなければなりません。新幹線だとよほどのことがない限りは座ることができます。さらに新幹線にはトイレもありますし、座席にはテーブルもついているため食事をおこなったりPCなどで作業をおこなうことができます。このように新幹線通勤は、快適な通勤時間を過ごすことができます。



～ギークハウス～

ギークハウスの暮らし方としては、シェアハウスと同じで複数の人間が一つの家で共同生活をおこないます。「日本一有名なニート」こと pha さんが発起人として始めた暮らし方です。普通のシェアハウスと違う点は、ギークハウスはネットやパソコンが好きな人たちが集まって一緒に暮らすという点です。また、インターネット上での人間のネットワークをととても重視しています。入居者募集の案内もインターネットでおこなわれています。

近年の日本では、インターネットがすっかりソーシャル化しました。SNSなどを利用して、遠くに暮らす顔も知らない人とコミュニケーションをとることができるようになりました。しかし、インターネットでの交流は簡単にできて便利ですが、それだけでは味気がなく、仲の良い人とは実際に会ってコミュニケーションをとりたくなるものです。こういった背景から、「インターネット上でのコミュニケーションをリアルに落としこむ場所」としてギークハウスは誕生しました。

「ギークハウスプロジェクト」 <http://geekhouse.tumblr.com/>
(閲覧日2017/11/27)



～タイニーハウス～

その名の通り、「小さな家」に住む暮らし方です。一般的に、住まいには一人当たり26～33㎡程の広さが適していると言われています。それに対して、タイニーハウスはおおよそ10㎡～20㎡ほどのこじんまりとした家が主流です。タイニーハウスには、一般的な家のように土地に固定して建てる「固定型」と、タイヤがついていて移動のできる「トレーラーハウス」の二種類あります。トレーラーハウスは車で引っ張って移動ができるので、住む土地に縛られずに暮らすことができます。小さな家の中に、暮らしに本当に必要なものだけを取り入れることでお金や時間の無駄を省き、物に拘束された暮らしから解放されるのです。

アメリカで提唱され、リーマンショックを機に注目され始めました。日本では東日本大震災後に注目され始めました。服や家具などの物をたくさん所有していると、一見豊かな暮らしをしているように感じます。しかし実際には無駄なものが多く、そのせいで掃除の時間が増えたり手入れにお金がかかったりします。また、物は災害などで一瞬にして失うこともあります。そのような物の所有にお金や時間を費やすことに疑問を感じた人が、東日本大震災後に増えています。

このようにタイニーハウスは、本当に必要で大切な物だけを見極めて、無駄を省く生活です。住まいが小さくなれば、働き方や住む場所を変えることも簡単にできるようになります。

「TINYHOUSE ORCHESTRA」 <http://yadokari.net/orchestra/>
(閲覧日2017/11/27)

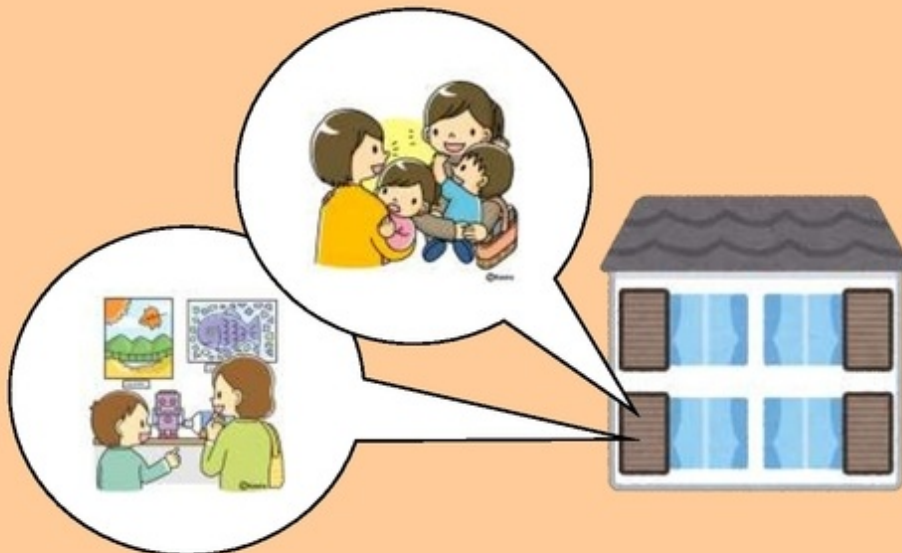


～家を開く～

これまで紹介したのは住む場所を変えたり増やしたりする暮らし方でしたが、「家を開く」暮らし方は少し違います。この暮らし方は、今まで住んでいた家をそのまま使ってできます。プライベートな空間である自宅の一部を開放することによって、地域の人たちとの交流の場をもつ動きのことです。開放した空間は、ヨガやピアノなどの習い事や、気軽に集まることのできるカフェやギャラリー、ワークショップに使用されています。現在日本に多く存在する空き家を安く買い取ってこのようなスペースに使ったり、空き部屋を安く貸し出すケースもあります。

今まで暮らしていた地域とは違う場所に引っ越しをした時に、「家を開く」ことを自分でおこなうことも良いですし、「家を開く」ことをしている場所に足を運ぶことも良いです。そうすることで、まだ慣れていない土地でもすぐにその地域の知り合いを作ることができます。

「suumo 家を開く 実例一覧」<http://suumo.jp/edit/iewohiraku/jitsurei/>
(閲覧日2017/11/27)



コラム

知ってる？ 日本のマナー

～お宅訪問でのマナー違反編～

- ・ **約束より早く行かない**
約束の時間より早く着いてしまっても、準備中で忙しくしているかもしれないので、どこかで時間をつぶして時間通りにお伺いしましょう。
- ・ **約束の時間に遅れない**
約束の時間に遅れることはもってのほかですが、遅れる場合は必ず相手に連絡しておきましょう。
- ・ **勝手に家の中をうろうろ歩かない**
勝手に他の部屋をのぞいたり、うろうろ歩き回るのはマナー違反です。通された部屋であっても、食器棚や本棚をじろじろ見るのは失礼にあたります。
- ・ **トイレを勝手に使わない**
トイレを借りるときも勝手に使わず、「トイレをお借りしてもよろしいですか？」と一言断ってから借りましょう。
- ・ **だらだら長居しない**
ごはんを勧められたら一度は辞退しましょう。すでに準備済みだったり、何度も強く勧められたらよろこんで一緒にしましょう。
- ・ **訪問先に気をつかわせない**
話が一段落したときや、お茶を飲み終わっておかわりを勧められたときなどに「そろそろ失礼します。」と訪問した側から切り出しましょう。

(参考文献：『イラスト付 英語で読む日本のマナー』 JAL アカデミー 成美堂書店)

3章

今やろう、防災アクション

私たちが住む日本は、年間で約2000回もの地震が起こる「地震大国」です。過去に、阪神淡路大震災や東日本大震災などで多くの人々が避難生活を余儀なくされました。

もしも、今大災害が起こったら、あなたはどのような行動をとりますか？ここではすぐにできる災害の備えをまとめました。今から準備しておけば万が一の時に自分自身や家族を助ける事ができます。



今やろう、4つの備え

●物の備え

大災害が起これば、電気やガス、水道のライフラインが止まり、必要な物が手に入りづらくなるのが予想されます。日頃から自宅で必要な物を備えておきましょう。

～最小限備えておきたいもの～

食品

- ・水（飲料水）
- ・主食（レトルトご飯、麺など）
- ・主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）
- ・栄養補助食品（カロリーメイトなど）
- ・加熱せずに食べられる物（かまぼこ、チーズなど）
- ・調味料（醤油、塩など）
- ・野菜ジュース
- ・菓子類（チョコレートなど）



生活用品

- ・生活用水
- ・持病の薬、常備薬
- ・ラテックス手袋（衛生上、使い捨てできるものが望ましい）
- ・生理用品
- ・救急箱
- ・懐中電灯
- ・充電式ラジオ（太陽光や手回しで充電できるもの）
- ・携帯電話の予備バッテリー
- ・簡易トイレ（凝固剤で排泄物を固めて捨てるタイプ）
- ・使い捨てカイロ
- ・ライター
- ・乾電池（単3が望ましい）
- ・ティッシュペーパー
- ・トイレットペーパー
- ・ウエットティッシュ
- ・ゴミ袋、大型ビニール袋

大切な物

- ・家族の写真
- ・通帳
- ・株券
- ・パスポート
- ・免許証
- ・健康保険証
- ・お薬手帳
- ・現金



●室内の備え

近年の地震による負傷者の30～50%は、家具類の転倒や落下が原因です。事前に家具類の転倒・落下対策を行えば、けがのリスクを低くすることができます。

～最小限備えておきたいもの～

避難経路確保のレイアウト

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。引き出しの飛び出しなどに注意し、置く方向を考えましょう。



基本はネジ止め

レイアウトを工夫したら、家具が動かないように固定しましょう。最も確実な方法は、壁に直接L型金具でネジ止めすることです。それが難しい場合は、粘着マットや突っ張り棒で家具を固定しましょう。

●室外の備え

近所の地形や危険な場所、過去の災害とその対策を知ることが災害対策に必要不可欠です。また、避難場所や避難経路、公民館、コンビニなどの施設も確認しておきましょう。

～最小限備えておきたいもの～

避難先を確認する

避難指示が出たりした場合、近くの小中学校や公園などの一時集合場所に避難します。そこが危なくなったら、大きな公園や広場などの避難場所に移動しましょう。

ハザードマップを確認する

ハザードマップは、被害想定区域や避難場所、避難経路などの情報を表示した地図のことで、ネットでも公開されています。自分が住んでいる地域の危険性をこのマップで確認しましょう。



図1 東大阪市 近畿大学付近のハザードマップ（ひがしおおさかe～まちマップ
<http://www2.wagmap.jp/e-machimap/G0501A?linkid=539b72f6-3631-4e5d-85a4-287f0a2d2464>)

●コミュニケーションの備え

コミュニケーションといっても、家族間でのものと近隣住民でのものとの違いがあります。物のように分かりやすい防災ではありませんが、必ず備えておきましょう。

～最小限備えておきたいもの～

家族会議を開く

出火防止や出口の確保など、家族間での役割を決めておきましょう。また、離ればなれになってしまったときの安否確認の方法や集合場所も決めておきましょう。

日頃からあいさつをかわす

災害時には近隣の住民同士の協力が不可欠です。避難生活をスムーズにするためにも、日頃からあいさつをかわして顔見知りになっておきましょう。地域の防災訓練などにも参加するといいかもしれません。また、留学生や海外から移住してきた方は自国語が通じる人を見つけおきましょう。



今やろう、身近な素材の活用法

普段の生活で使うものを工夫すると、災害時に役立つ物品になります。ここでいくつか紹介するので参考にしてください。

新聞紙

・骨折時の添え木にする

新聞紙を重ねて板のようにし、骨折した骨の両側の関節まで覆うようにあてて使います。



・掛け布団にする

毛布や掛け布団がない場合は、新聞紙を重ねて掛けるだけでも暖かさが違います。

・服の中に入れて断熱材にする

下着と上着の間に新聞紙を入れると、空気の層ができて暖かくなります。

ラップ

・食器にかぶせて食事をする

断水時は食器を洗うこともできません。あらかじめ食器にラップをかぶせておけば、食器を洗わなくて済みます。

・保温に使う

2枚の新聞紙を二つ折りにしておなかに巻き、その上からラップを巻きます。こうすることで体温を逃すことなく保温できます。

大判ハンカチ



・マスクにする

災害時にはホコリが多く発生することが予想されます。大判ハンカチを鼻・口元に当てると簡易マスクになります。

(参考文献：『東京防災』 東京都総務局総合防災部防災管理課)

コラム

知ってる？ 日本のマナー

～あいさつ編～

●お辞儀の仕方

お辞儀はシチュエーションによっていくつか種類があります。自分の立場や相手との関係により、頭を下げる角度が変わってきます。

・最敬礼

両手を体の前でそろえ、45度ほど体を倒します。

これは一番丁寧なお辞儀の仕方です。地位の高い人や大事な取引先の上層部の方へのあいさつや感謝、もしくは謝罪をするときなどにします。



・敬礼

両手の指を伸ばして体の前でそろえ、体を30度ほど倒します。

これは来客へのあいさつや初対面時などの一般的なあいさつで使われます。



・会釈

15度程度腰を折ってあいさつします。

カジュアルなお辞儀で、会社や学校の廊下などですれ違ったときのあいさつに使います。

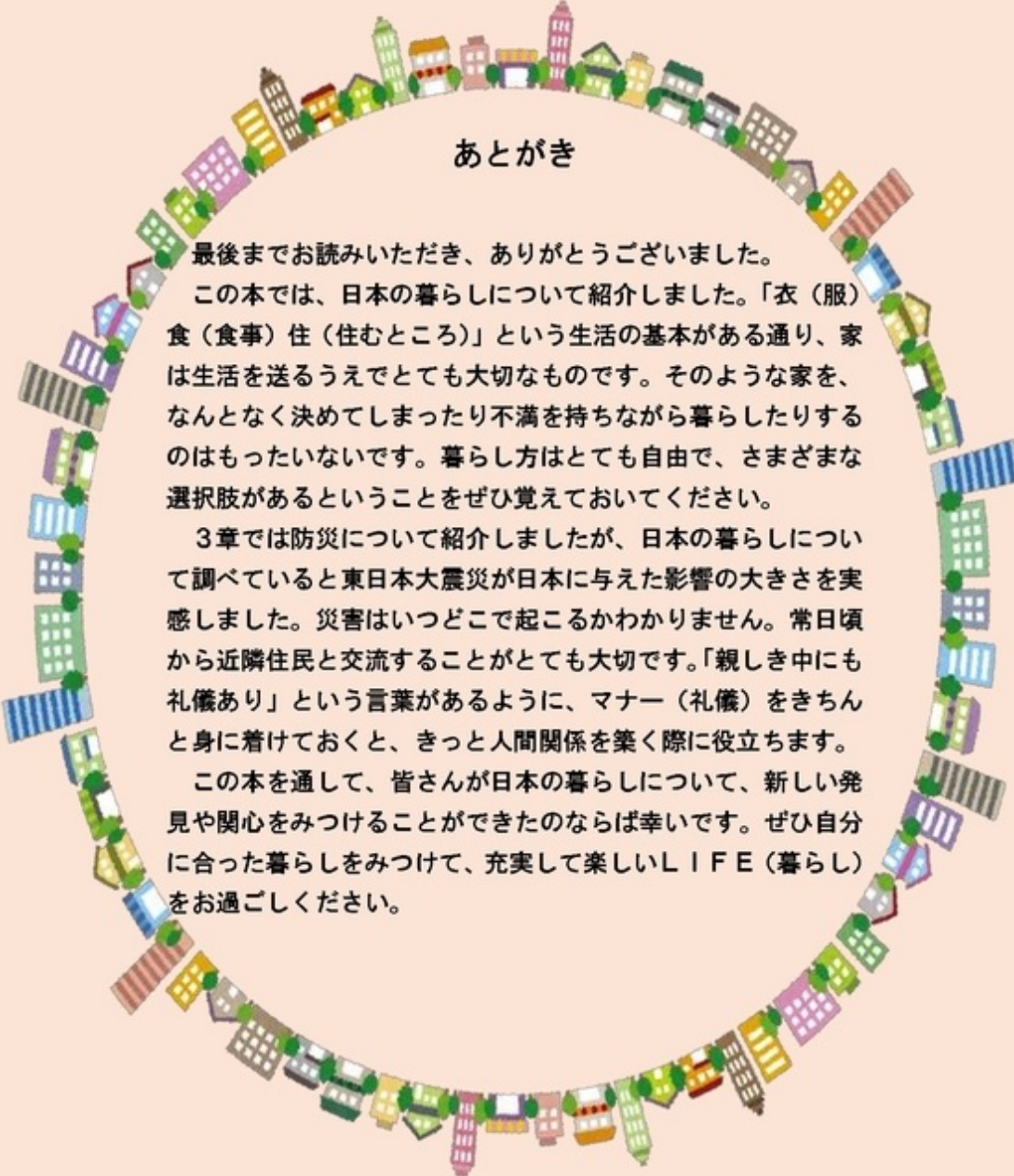


・目礼

少し頭を下げて、相手と視線を合わせてあいさつします。

エレベーター内などの狭い場所や、相手と距離がある場合にします。

(参考文献：『イラスト付 英語で読む日本のマナー』 JAL アカデミー 成美堂書店)



あとがき

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

この本では、日本の暮らしについて紹介しました。「衣（服）食（食事）住（住むところ）」という生活の基本がある通り、家は生活を送るうえでとても大切なものです。そのような家を、なんとなく決めてしまったり不満を持ちながら暮らしたりするのはもったいないです。暮らし方はとても自由で、さまざまな選択肢があるということをぜひ覚えておいてください。

3章では防災について紹介しましたが、日本の暮らしについて調べていると東日本大震災が日本に与えた影響の大きさを実感しました。災害はいつどこで起こるかわかりません。常日頃から近隣住民と交流することがとても大切です。「親しき中にも礼儀あり」という言葉があるように、マナー（礼儀）をきちんと身に着けておくと、きっと人間関係を築く際に役立ちます。

この本を通して、皆さんが日本の暮らしについて、新しい発見や関心を見つけることができたのなら幸いです。ぜひ自分に合った暮らしをみつけて、充実して楽しいLIFE（暮らし）をお過ごしください。

参考文献・サイト

1章

- 『田舎暮らしができる人できない人』玉村豊男 2007 集英社
『シニアこそ都会に住もう 田舎暮らしは不安がいっぱい』山崎武也 2009 PHP
研究所
『週末は田舎暮らし』馬場未織 2014 ダイヤモンド社

2章

- 『いまの会社を辞めずに田舎暮らしを楽しむための本 遠距離・新幹線通勤のすすめ』谷口剛 2016 明日香出版社
「ギークハウスプロジェクト」 <http://geekhouse.tumblr.com/>
「TINYHOUSE ORCHESTRA」 <http://yadokari.net/orchestra/>
「suumo 家を開く 実例一覧」 <http://suumo.jp/edit/iewohiraku/jitsurei/>

3章

- 『東京防災』 東京都総務局総合防災部防災管理課

コラム

- 『イラスト付 英語で読む日本のマナー』 JAL アカデミー 成美堂書店

使用させていただいたフリーイラストサイト

- 「いらすとや」
「子供と動物のイラスト屋さん」
「パブリックドメインQ：著作権フリー写真・イラスト」
「HUMAN PICTOGRAM 2.0」

暮らし L I F E を見直そう

公開日 2018年1月15日
制作 近畿大学文芸学部文学科日本文学専攻創作・評論コース
栗原ゼミ3年 林沙南 平山優希