

東日本大震災から15年  
変わらないもの、変わりゆくものを検証

帰宅困難者の「72時間待機」を可能とする事前準備とは？

## 大地震発生時の「一時待機」疑似体験記コラムを3/10公開

～「帰らない」という選択を体験的に検証。防災・減災への意識と備えを見つめ直すきっかけに～

株式会社昭文社ホールディングス（本社：東京都千代田区麹町、代表取締役社長：黒田茂夫、東証コード：9475）は、東日本大震災から15年となる2026年3月11日を前に、大地震発生時に推奨される「一時待機」をテーマにした体験コラムを、当社コーポレートサイト内にて本日2026年3月10日に公開いたしましたので、お知らせいたします。

### )) 本コラムの趣旨 ((

本コラムは、2011年の東日本大震災当時、都内で地震に遭遇し、実際に徒歩で被災した自宅のある茨城を目指した経験を持つ当社スタッフが、15年後の今、改めて<すぐに帰宅しない>という現在の考え方に立ち、都心での「72時間待機」を疑似体験した記録をもとに構成したものです。

今回の体験では、都内のカプセルホテルを拠点に、食料、水、モバイルバッテリーなどを限定した条件のもとで複数日にわたり滞在し、装備、情報収集、荷物管理、睡眠、食事、移動判断などを検証しました。実際の被災状況とは異なり、ライフラインや安全が一定程度確保された環境下での実施ではありますが、机上の備えだけでは見えにくい「運用上の課題」や「判断の難しさ」を、生活者の視点から見つめ直しています。

また本コラムでは、震災発生時にいた場所（東京メトロ水天宮前駅付近）を15年ぶりに再訪し、当時の記憶をたどりながら、現在の指針や情報環境の変化を踏まえ「帰宅する」から「まず待機する」へと変わった判断のあり方や、帰宅ルート選定についても考察しています。

### )) 『帰宅支援マップ』を出版する企業として ((

当社グループは『[帰宅支援マップ 首都圏](#)』を出版しており、首都圏における大地震発生に際して、一斉帰宅を抑制し一時待機後に帰宅するよう、同商品の誌面等を通じお伝えしてまいりました。

また今回体験した当社スタッフは、2014年より広報業務に携わり、2021年の[震災10年コラム企画](#)の制作をはじめ、防災イベントや高校での防災特別授業などにも継続的に関わってきました。今回の体験コラムは、そうした発信の延長線上で、改めて一人の生活者として、自らの備えと行動を見つめ直した記録でもあります。



<コラム TOP>

## )) 記事ハイライト ((

### || 見落とされがちな「音のストレス」と「AM ラジオの停波」

アルミシートやレジ袋が発する「シャカシャカ音」が、閉鎖空間では強烈なストレスになることが判明。「ノイズキャンセリングイヤホン」や「布製エコバッグ」など、避難所特有の環境に適応・配慮した装備のアップデートが不可欠です。また、民間AM局の停波とFM帯域・ワイドFMへの転換が進んでおり「手持ちの古いラジオでは情報が聴けないかもしれない」という現代ならではの盲点にも警鐘を鳴らします。

### || 夕方発災なら「実質 84 時間待機」へ。非常食と判断力の限界

72時間の待機目安も、発災が夕方～夜だった場合はすぐに安全に移動できず、実質的に「84時間（翌朝まで）」の待機となる可能性が浮き彫りになりました。また、カロリー重視の非常食だけではメンタルが維持しにくく思考力が低下。「温かい通常食」を口にして初めて思考の明瞭さが戻るのを感じたという、事業継続計画（BCP）にも直結する教訓を得ました。

### || 「紙地図」と「伝言ダイヤル（171）」で今すべき判断を伝達

スマホのバッテリーが枯渇する心労の中、カプセル内で「紙の地図」とスマホで閲覧した東京都の被害想定データを併用して熟慮。15年前はとにかく急ぐ気持ちから「最短ルート」へ進んだ東日本橋のY字路で、今回は「より安全な迂回ルート」と思われる道を選択。NTTの災害用伝言ダイヤル（171）で家族に合流地点を伝えるところまで、実践してみました。

## )) 防災・減災へ向けてこの体験を伝えたい ((

大規模災害時には、行政、消防、警察、医療関係者など「公助」を担う人々もまた同じ災害下の当事者となり得ます。だからこそ、一人ひとりが自らの装備や心構え、行動指針を持ち、必要な場面では周囲と支え合う意識を持つことが、減災の大切な土台になることを身をもって体感しました。

当社グループは地図情報を扱い防災・減災に貢献する企業群として、暮らしの安全を支える情報を提供してきました。本企画を通じて、災害時に必要となる「**現在地の把握**」「**行動の選択肢**」「**備えの見直し**」について、読者のみなさまが改めて考える一助となれば幸いです。

## )) コラム公開概要 ((

公開日 : 2026年3月10日（火）11:00  
掲載先 : 昭文社ホールディングス コーポレートサイト内  
形式 : 前編・後編  
内容 : 東日本大震災から15年の節目に合わせた、「72時間待機」の疑似体験コラム  
タイトル・URL : 【検証】震災時、あなたは留まれるか？15年目に考える「72時間待機」（前編）  
⇒<https://www.mapple.co.jp/blog/27557/>  
【検証】心身ともに削られる……肌で感じたリアルな「72時間待機」（後編）  
⇒<https://www.mapple.co.jp/blog/27580/>

今回のコラム公開にあわせて、読者アンケートも実施いたします。東日本大震災当日の記憶や、その後の備えの変化、他の災害経験、本コラムを読んで感じたことや今後取り上げてほしいテーマなどをお寄せいただく内容です。震災から15年という節目に、読者のみなさまの経験や備えを共有していただくことで、今後の防災・減災に関する情報発信を、より実践的で開かれたものにしていきたいと考えています。

**)) 読者アンケート概要 ( (**

実施期間：2026年3月10日（火）～1年間

回答方法：コラム末尾記載のURL

([https://ma.mapple.net/enq/?com=mapple&id=ichijitaiki\\_column](https://ma.mapple.net/enq/?com=mapple&id=ichijitaiki_column)) より回答

主な設問：東日本大震災当日の状況／その後の備えの変化／他の災害経験／本コラムを読んだ感想／今後取り上げてほしいテーマ など

所要時間：約2～3分

備考：匿名で回答可能

**【おことわり】**

◆本企画は、被災体験そのものを完全に再現することを目的としたものではなく、一人の生活者として体調や安全に配慮しながら、無理のない範囲で実施した疑似体験・検証です。待機や帰宅の疑似体験・訓練等を行う際は、くれぐれも安全に留意し、無理のないようお願いいたします。

◆本コラムは、防災・減災に関する一般的な参考情報として制作したものであり、特定の状況における避難・待機・帰宅行動を一律に推奨するものではありません。年齢、体力、持病の有無、家族構成、季節・天候等によって適切な備えや行動は異なります。実際の行動にあたっては、ご自身や周囲の方の状況、周辺の安全、行政・施設等の最新情報を踏まえてご判断ください。

◆本コラムは、「帰宅困難者支援施設」等が一定程度機能している状況を前提として、帰宅抑制と一時待機を検証したものです。津波や火災などの直接的な危険がある場合、また支援体制が整っていない場合には、直ちに安全確保を最優先し、状況に応じて適切に避難・行動してください。

◆被害想定はあくまでモデルケースであり、想定外の事態が起こる可能性もございます。また、一時待機等の指針や制度は更新される場合があります。常に最新の情報・指針を参照して行動していただきますようお願い申し上げます。

◆実際に被災し、帰宅困難者向けの支援施設等に避難する際には、物資・設備・通信環境・電源の状況、施設の受入体制等により、コラムで挙げた装備や行動がそのまま実行できない場合があります。現地の案内や各施設の運営方針に従って行動してください。