

FCP(Family Continuity Plan)概要

1. FCP(家族継続計画)とは？

「もしも」の時、迷わず家族を守るための約束事

FCP(Family Continuity Plan)とは、災害発生時に家族単位で「命を守る」行動と、その後の「生活を継続する」ための方法を事前に定めておく**家族間の行動計画**のことです。

企業が災害時に事業を止めないために策定する「BCP(事業継続計画)」の**家庭版**にあたります。単なる備蓄リストではなく、発災直後の動きから避難生活までを時系列でシミュレーションし、家族全員で共有することに大きな意義があります。

2. なぜ今、FCP が必要なのか(現状と課題)

行政だけでは、すべての命は守りきれない時代へ

- **「公助」の限界** 大規模災害時、行政や消防などの公的な支援(公助)が各家庭に届くまでには時間を要します。最初の数日間は、家庭が自ら判断し、自らの力で生き延びる「自助」が不可欠です。
 - **情報の空白によるパニック** 災害時、携帯電話が通じない状況下で家族がバラバラの場所にいた場合、「どこにいるのか」「無事なのか」が分からず、精神的なパニックに陥ります。この混乱が、冷静な避難行動を妨げ、被害を拡大させる要因となっています。
-

3. FCP 策定の目的

FCP を作成する主な目的は、「迷いの時間をなくし、生存率を高めること」にあります。

- **行動の明確化(My Timeline)** 「いつ」「誰が」「何をするか」を明確にし、逃げ遅れを防ぎます。
 - **連絡・合流手段の確立** 通信網が遮断された際の集合場所や、アナログな安否確認方法(災害用伝言ダイヤル 171 等)を共有します。
 - **実効性のある備え** 家族構成(乳幼児、高齢者、ペットなど)に合わせた備蓄品や持ち出し袋を点検し、自分たちの生活スタイルに合った備えを促します。
-

4. FCP 導入による「3つの効果」

FCP は家庭内だけでなく、地域社会全体にもポジティブな連鎖を生み出します。

① 家庭への効果(安心と安全)

- **迅速な避難判断**: 事前のルールがあるため、突発的な災害でもパニックにならず即座に行動できます。
- **精神的な安定**: 「家族とどう合流するか」が決まっているため、離れていても心のつながり(安心感)を持って行動できます。

② 地域への効果(共助の強化)

- **助け合いの余裕:** 各家庭が自立して安全を確保することで、消防団や近隣住民が要救助者の支援に向かう「余力」が生まれます。
- **地域防災力の向上:** 防災意識の高い家庭が増えることで、地域全体のレジリエンス(回復力)が高まります。

③ 行政への効果(負担軽減)

- **避難所運営の円滑化:** 各家庭が必要な物資を持参して避難することで、行政の物資不足や対応負担が軽減され、より深刻な被害への対応にリソースを集中できます。

5. FCP で決めるべき「5つの約束」(推奨項目)

1. **【避難場所】** 第1候補だけでなく、そこが危険な場合の第2候補まで決める。
2. **【集合場所】** 家族がバラバラになった時、最終的にどこで落ち合うか。
3. **【連絡手段】** スマホが使えない時の連絡方法(171、三角連絡法など)。
4. **【役割分担】** 誰がブレーカーを落とすか、誰が非常袋を持つか。
5. **【非常持出袋】** 置き場所はどこか、中身は期限切れでないか。

「備え」は、愛する家族への最大のプレゼントです。 災害は防げませんが、FCPによって被害を減らし、家族の笑顔を守ることはできます。まずは今日、家族で話し合うことから始めましょう。