

2011年4月21日

賢い生活者が震災後の日本経済の痛みを和らげる

主任研究員 前田昌孝¹

東日本大震災後の日本経済は一時的な落ち込みの後も、東京電力管内では電力の供給制限などが予想され、生産活動や消費活動が制約される可能性もある。

こうしたなか、被災地の復興につながり、日本経済への悪影響を少しでも和らげ、快適な生活も維持できるように、生活者が自らの意思でできることも少なくない。

軽装の徹底、長期休暇の取得、時差通勤、家庭の省エネなどに積極的に取り組むとともに、可能な人は海外の友人に正しい日本の姿を伝えたり、ボランティアに参加したりと、多様な協力の道がある。

政府や企業も一人ひとりの努力が全体としての最適につながるように、制度面での工夫や正確な情報の提供に向け、積極的に対応することが求められる。

<生活者ができる10の行動>

項目	具体的には	政府・企業への要望
クールビズの徹底	客先回りも軽装に	まずは幹部が率先する
バカンスをとり、東北や避暑地に滞在	夏に思い切って長期休暇を取得する	有給で取得できる休暇日数を個々の社員に伝える
自主的なサマータイム制の導入	出勤、退社の時間を1時間繰り上げる。早起きして明るい早朝を有効活用	早朝残業に手当てを支給する制度の整備も
家庭で計画的な省エネ	すみずみまで省エネ。我慢できることは我慢を	省エネにつながる家電の使い方のPR
電力の夜間割引型契約への移行	一人暮らしの学生・勤労者や共働き世帯に向くかも	最安料金の自動適用も選択肢
福島県や茨城県の農水産物を忌避しない	安全な農水産物しか流通しないと信じる	安全基準をしっかりと定め、厳格に運用する
義援金やボランティアでの協力	情報を集め、できることは協力する	ボランティア募集情報の一元管理を。寄付金控除やふるさと納税の仕組みのPR
海外の友人との交流	海外に友人がいれば、日本の正しい姿を伝える	手紙に添付できる安全情報を各国語で用意
義援金と思って株式を購入	被災地企業の経営者を応援し、復興への夢を株主になって共有	未公開株詐欺の未然防止策が必要
普通の生活を送る	過度の自粛は経済全体を萎縮させ、震災復興を遠のかせる	イベントなどをきちんと開催する

¹本文の執筆：主任研究員 前田昌孝

アイデアを寄せた研究生（名前のみ、順不同）：金子昌弘、寺田昇平、皆川篤、吾郷伊都子、阿部直正、石井伸卓、磯部亮太、上田翔一、岡圭佑、金岡諭史、小島正慶、杉本拓郎、武井哲也、常峰健司、戸澤裕介、新美陽大、迫昭彦、藤田剛史、松木拓、山本啓介、綿貫剛、黄田和宏、高見浩輔
提言としてまとめるに当たっては、主任研究員・坪内浩、同・竹内淳一郎、研究員・館祐太が理論面などの検証をした。

3月11日に発生した東日本大震災とそれに伴う東京電力福島第一原子力発電所の事故の経済的影響は、本レポートを記述した4月20日現在では原発事故が収束していないこともあり、なお予想しがたい。道路や橋、堤防などインフラへの復興需要が予想される一方で、被災した工場で生産される電子部品の供給難などを受けてわが国の自動車メーカーが世界で生産調整を迫られるなど、意外なボトルネックも数多く「発見」され、企業収益への影響も未知数だ。

消費者心理も内閣府が3月下旬に調査し、4月8日に公表した景気ウォッチャー調査(2011年3月分)では、現状判断DIが27.7と前月の48.4を20.7も下回る大幅な落ち込みを記録した。個別にも交通機関の乗客が落ち込み、全国の観光地からは内外観光客の急減が報告されている。復興財源の確保に向けて、増税なども議論されているため、消費の低迷がいつまで続くかも予想が難しい。

ただ、震災後から4月上旬にかけて、内外の研究機関が相次いで改定した経済見通しを見ると、2011年、あるいは11年度の日本の実質国内総生産(GDP)成長率は従来見通しを下回るものの、その反動で12年、あるいは12年度の成長率は従来見通しを上回るもようである。大きな危機を経験した国の株価は、その後に大きく上昇することが多いという記録もある。

根拠もなく先行きを楽観視することは慎む必要があるが、過去の諸外国の経験は、危機克服に向け、政府、企業、生活者がそれぞれに知恵を出し合い、必要な行動をとっていけば、事態は徐々に好転していくことを物語っている。一般の生活者にもできることがある。「賢い生活者が震災後の日本経済の痛みを和らげる」と題した本レポートは、日本経済研究センターがさまざまな企業・団体から研修のために預かっている23人の研究生のアイデアをもとに作成した。主に生活者が実現可能な行動に焦点を当て、ヒントを提示するものである。

【1】提言へのプロセス

生活者と言っても、年齢や性別、居住地、所得水準、生活信条など多種多様で、「こうすべきだ」といった提言自体、「おせっかい」と受け止められる可能性がある。ただ、日本経済研究センターは毎年、さまざまな企業や団体から1~2年の教育課程で研究生を預かっており、異なる組織である程度の社会経験を積んできた彼らの知恵を集めやすい。

そこで彼らに4月初め、「生活者として日本の震災復興に協力できることがあれば、理由も含めて提案してほしい」との課題を出した。その結果、大量のアイデアが寄せられたため、それらを項目ごとに整理し、経済効果と実現可能性の両面から議論を重ね、センターの提言として世に問うことにした。

荒削りではあるが、何がしかの社会貢献につながれば、という思いに加え、震災復興に向けての議論に一石を投じることも期待している。

アイデア整理の過程では、経済的な有効性は理解できても、社会の反応を考えて排除したものもある。例えば「飲酒運転の基準を緩めてもらい、運転手でも少量飲酒をたしなめるようにする」といったアイデアもあった。確かに、日本では2002年の道路交通法の改正で酒気帯び運転の認定基準が諸外国よりも厳しくなり、売り上げ低迷に苦しんでいる中小飲食店も多いと聞く。しかし、飲酒運転による悲惨な事故が絶えない現状を踏まえると、提言は尚早に思えた。

論理的に矛盾する提言の取り扱いにも苦慮した。例えば「省エネの推進」と「普

段通りの生活」の両方を同時に求めるのは難しい。しかし、多様な生活者がそれぞれの価値観に沿って行動すればいいと考え、それぞれに多くの賛同者が得られそうな内容ならば、あえて両方を残した。

提言は主として生活者に向けたものだが、内容によっては政府や企業の強力な支援も必要なため、後半部分で、それぞれの提言に「政府や企業に期待したい支援」を付け加えた。一人ひとりの「良かれ」と思う行動が全体として合成の誤謬（ごびゅう）を生み、所期の目的とは正反対の効果を生まないように、きめ細かな配慮をお願いすることは言うまでもない。

【2】具体的な提言

（1）クールビズの徹底

上衣やネクタイを着用しないクールビズは、ほとんどの職場で5月ごろから9月ごろまで実施済みだが、それでも内勤職場が中心になっている例が多い。十分に空調の効いた個室が用意され、移動も空調付きの社有車を利用する首脳陣が着用するので、若手も客先訪問では着用せざるをえなかったり、会食などではやはり大半の参加者が着用していたりと、新たなしきりも生まれている。

この夏は通勤車両や建物の冷房温度が大幅に上がることを前提に、クールビズの徹底を改めて呼びかけるべきである。体感温度を下げるには、扇風機の設置も有効と考える。蒸し暑くては仕事の効率が低下し、回り回って景気の足を引っ張る恐れもある。結婚披露宴や葬儀に際しても、真夏に開催する場合には、主催者は案内状に「上衣やネクタイの着用不要」と明記するようにはどうか。

（2）バカンスをとり、東北や避暑地に滞在

日本企業ではなお有給休暇ですら、取りにくい実態があるが、今夏から長期有給休暇を積極的に取得するように心掛けるべきである。休暇制度は勤務先によって異なるが、前年までに積み残した有給休暇が取れたり、永年勤続休暇を利用できたりする人もいると思われる。「思い切って休んで英気を養うことも、仕事への貢献だ」と割り切るぐらいの気持ちが大切だ。

「労働投入が減れば、GDP の減少につながり、復興が遅れる」と指摘するエコノミストもいる。しかし、仕事が少ない時期や、暑くて効率が上がらない時期にだらだらと職場にいたことが経済にプラスという計算ならば、経済統計の手法が間違っているのではないか。

職場で上司が「長期休暇を取れ」と号令するだけでは、若手社員は取りづらい。ソニーは2週間の一斉休業をとる方針だ。ローテーションで休暇をとる職場は「原則2週間」など目標日数を明示し、まず上司が率先して休暇予定を決めるなどの工夫が必要と思われる。

長期休暇を取得して、震災の影響で観光客数が落ち込んだ東北地方の観光地を訪れるのもいいし、冷房が不要な避暑地で静養するのもいい。海外旅行は内需誘発効果が少ないが、国内のエネルギー消費は節約できる。家に残って昼下がりに冷房をフル稼働させるのだけは賛成できない。

（3）自主的なサマータイム制の導入

サマータイムは米国ではDaylight・セービング・タイム（DST）と呼ぶ。日中の

明るい時間を有効に利用する期間という意味である。例えば東京では夏至前後の日の出は午前4時半ごろになる。会社の始業時刻が午前9時とすれば、明るい時間を約4時間半も無駄に使っている計算だ。

自主的なサマータイム制の導入とは、夏の早朝の明るい時間を有効活用すること。ソニーやユニ・チャーム、東京証券取引所はいち早く、今夏の始業・終業時刻の1時間繰り上げを決めた。個人でも、早朝勤務を残業と認める会社ならば、出退社の時刻を前倒ししても、金銭的な損害はないだろう。

ほかにも家庭で家族と話し合い、「朝にできることは、夜にはやらない」という目標を掲げれば、照明などの電気代の節約にもなる。

ただ、勤務先で幹部が遅くまで働き、いわゆる「サービス残業」を強要しているような場合は、個人が早帰りを心掛けようとしても、幹部の仕事のリズムに巻き込まれてしまう。企業の側にも全社あげての定刻退社制の徹底など、積極的な協力が望まれる。

図表 1 経済協力開発機構 (OECD) 加盟 34 カ国のサマータイム導入状況 (2011 年)

	夏時間開始日	冬時間に戻る日
カナダ, 米国	3月13日	11月6日
オーストリア, ドイツ, ルクセンブルグ, フィンランド, チェコ, ハンガリー, ポーランド, スロバキア, スロベニア, エストニア, ベルギー, ギリシャ, オランダ, デンマーク, フランス, アイルランド, イタリア, ノルウェー, ポルトガル, スペイン, スウェーデン, スイス, 英国	3月27日	10月30日
トルコ	3月28日	10月30日
イスラエル	4月1日	10月2日
メキシコ	4月3日	10月30日
チリ	8月21日	5月8日
ニュージーランド	9月25日	4月3日
オーストラリア	10月2日	4月3日
日本, 韓国, アイスランド	導入せず	

(出所) Time and Date (ノルウェー) などインターネット上の情報を総合して作成

(4) 家庭で計画的な省エネ

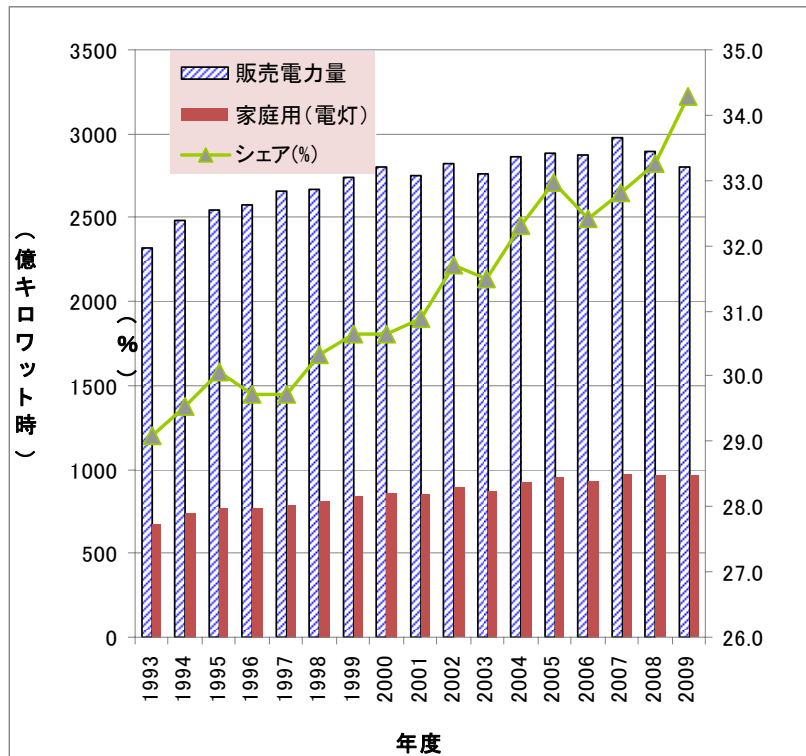
家庭の省エネのアイデアはウェブサイトにあふれている。今回の電力供給制限がなくても、効率的なエネルギーの使用は地球環境の保全にプラスだ。ただ、例えば、「昔は温水洗浄便座などなかったのだから、このスイッチを切って節電すべきだ」といった考え方は支持しない。技術革新の成果を否定すれば、技術開発への意欲をそいでしまい、結果的に経済活動が沈滞する恐れもあるためだ。

温水洗浄便座に関して言えば、「便座を温めるのは冬だけにする」「トイレの使用後にはふたを閉め、便座からの放熱を防ぐ」といった方法での節電が考えられる。ほかにも、パソコンを省エネ設定にするとといった対応も、ほんの少しの工夫で済むことであり、推奨したい。

ただ、一般的な節電とは別に、今回、特に求められているのはピーク電力の節減だ。真夏の昼下がりに冷房の効いた部屋でビールを飲みながら高校野球をテレビ観戦するといった行為が、電力会社を緊張させるといい。被災地の厳しい状況

も考慮し、我慢できることは我慢する必要がある。

図表 2 東京電力の販売電力量と家庭の電力需要



(出所) 東京電力の公表データをもとに作成

(5) 電力の夜間割引型契約への移行

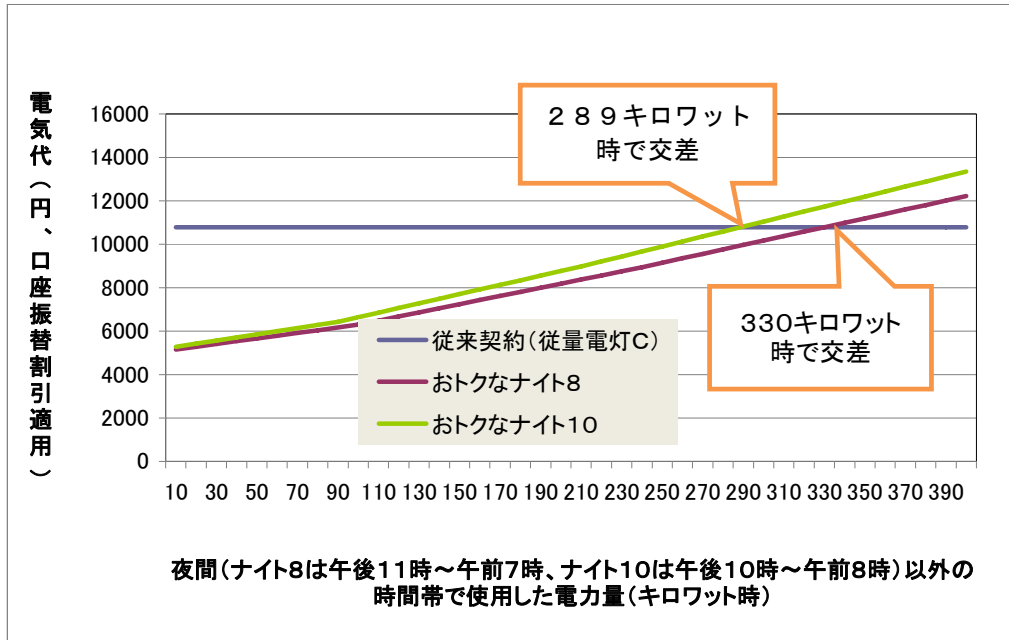
一人暮らしや共働きで、昼間は留守にすることが多い家庭では、夜間割引型の電力契約の利用も選択肢だ。東京電力では午後 10 時から午前 8 時までを夜間と見なす「おトクなナイト 10」と、午後 11 時から午前 7 時までを夜間と見なす「おトクなナイト 8」の 2 つの契約形態がある。

例えば、10 キロボルトアンペアの契約で、1 カ月に 400 キロワット時の電力を使用した場合、家庭の通常の契約だと電気代は 1 万 789 円になるが、「おトクなナイト 10」の契約で夜間に 200 キロワット時、それ以外の時間帯に 200 キロワット時を使用した場合には 8981 円と、約 1800 円安くなる。

夜間割引型の契約は当然、夜間以外の時間帯の電気代の単価が高いため、夜間割引型で契約しながら昼間に多く使えば、かえって割高になる。まずはどちらが「おトク」かを推計するため、毎日午後 10 時（あるいは 11 時）と午前 8 時（あるいは 7 時）の電力量計のデータを自ら読む必要がある。平日だけでなく、土曜も日曜も読まなければ、実態に近い推計はできない。

そのうえで、夜間割引型がトクだとわかれば、契約を変更し、電力量計を時間ごとの使用料が測れる新型に変えてもらう。契約を変えた家庭では、電気代をさらに下げるために、夜間により多くの電気を使おうというインセンティブも働こう。近隣騒音などの問題がなければ、洗濯機や乾燥機を夜間に動かしてもいい。電力会社にとってもピーク電力の節減につながる効果があろう。

図表 3 電力契約を夜間割引型に切り替えた場合の電気代の試算
 (前提=基本契約 10 キロボルトアンペア、
 昼夜合計の使用料 400 キロワット時、2011 年 5 月の場合)



(出所) 東京電力の料金体系をもとに計算し、グラフ化

(6) 福島県や茨城県の農水産物を忌避しない

原発事故による放射線の拡散が「食の安全」を脅かしている。生産地では国の基準を上回る放射線が確認された農産物や水産物に対して出荷禁止措置を講じるなど、厳しい監視体制を敷いているものの、消費者は産地が福島県や茨城県というだけで購入を控える傾向があり、流通業者も敬遠している。

こうした局面では消費者では過剰な警戒を解き、流通している農水産物は基本的に安全と考え、普段通りに購入すべきではないか。風評被害に直面して売りに売れない生産者が、苦し紛れに、産地を偽装してでも販売しようなどと動き始めれば、流通が混乱し、「食の安全」がますます遠のく事態も懸念される。

乳幼児がいる家庭などを別として、福島産や茨城産だからといって、買い控えるような行為はやめたい。正常な流通を維持するように一人ひとりの消費者が冷静に行動することが、生産者の生活を守るだけでなく、回り回って、日本全体の食料品の流通コストを低くする。

(7) 義援金やボランティアでの協力

義援金やボランティアによる協力をするかどうかは、一人ひとりの心の問題なので、提言に盛り込むのは不適當かもしれない。ただ、義援金に関しては「義援金詐欺なども多く、もう少し秩序が必要」という指摘があり、ボランティアに関しては「行動したいと思っても情報が無い」との声があった。せつかくの支援の気持ちが生かせるように、行動の前によく情報を集めることが大切だと考える。

一定額以上の義援金を出す場合には、寄付金控除の申告に使える領収書を発行する団体を通じて出すというのも、1 つの考え方である。何らかの縁がある特定の自治体を支援する場合には、ふるさと納税制度の利用もできる。街頭募金などに応じる場合は、信頼できる団体かどうかをよく見極める必要があるだろう。

ボランティアはきちんと組織化されていないと、現地で足手まといになりがちだから注意が必要だ。がれきの除去から心のケアまで、短期、中期、長期のボランティアのニーズがある。可能で意欲がある人は十分に情報を集め、ボランティアの心得などもよく学んでから臨みたい。

(8) 海外の友人との交流

国際交流などは政府の仕事と考える向きもあるかもしれないが、国際的な相互理解の促進には草の根の人々の日ごろの努力も欠かせない。今回の東日本大震災や原発事故では、米国など主要国による支援は大きく報じられたものの、「日本の都合も聞かないで押しかけるのはよくない。支援の用意は十分に整っているので何が必要か言ってほしい」と、援助要請を待っていた国々が多かったことは、意外と知られていない。

原発事故後は日本を訪れる外国人観光客が急減している。大学などからも「中国人をはじめ、外国人留学生からの応募がほとんどなくなった」という声が出ている。日本全体が危ないという誤解が広がっているためでもあろう。その基本的な誤解を解くために、海外に友人を持つ人たちが、日本の正しい姿を手紙やEメールなどで伝えることも重要と思われる。

(9) 義援金と思って株式を購入

投資は投資だし、義援金は義援金だという反論もあるだろう。しかし、株価の動きを追いかけることだけが株式投資ではなく、中長期保有で経営者と夢を共有しようという原点があったはずだ。今回の震災をその原点に立ち帰るきっかけとしたい。

具体的には東北に本社を置く企業の業績や経営者の人となりを調べ、よいと思ったら株式を買ってみる。企業がどんなふうにならぬように被災による損害を克服しようとしているのか、株主として関心を払ってみよう。事業の発展に役立つことがあれば、助言をするのも歓迎されるかもしれない。株主総会への出席も考えたい。

被災を機に経営者が通常以上の企業家精神を発揮し、企業価値を高めることができれば、株主も恩恵に預かれる。仮にうまくいかなくとも、義援金だと割り切るといった受け止め方もあろう。

(10) 普通の生活を送る

今年は花見シーズン前に、東京・台東区の上野公園や武蔵野市の井の頭公園に屋外での「花見の宴」の自粛を求める看板やポスターが掲げられ、世論も「被災地のことを思うと当然」という考え方と、「過度な自粛は景気を停滞させ、被災地の復興にもマイナス」という考え方に大別された。

死者・行方不明者が2万7000人を超える大災害であり、服喪の気持ちをどう表すかなどは、他人が強制すべきことではないと思われる。ただ、日本は自動車や電気機器などのものづくりだけで成り立っている国ではなく、2011年2月現在の雇用者5475万人のうち、5.9%に当たる323万人が「宿泊業・飲食サービス業」に、3.3%

に当たる182万人が「生活関連サービス業・娯楽業」に従事している（総務省「労働力調査」）。

過度の自粛は景気を一段と冷え込ませ、震災復興に膨大な支出を迫られる政府の財政運営をますます困難にし、国債の信用力を損なうリスクなどにもつながりかねないことを、一人ひとりが意識する局面ではないかと思われる。

図表4 岩手、宮城、福島県の3県に本社を置く上場企業

	企業名	本社所在地	業種
岩手県	岩手銀行	盛岡市	銀行業
	北日本銀行	盛岡市	銀行業
	東北銀行	盛岡市	銀行業
	ジョイス	盛岡市	小売業
	ワイズマン	盛岡市	情報・通信
	薬王堂	矢巾町	小売業
宮城県	サンシティ	仙台市	不動産業
	オプトロム	仙台市	その他製品
	京王ズホールディングス	仙台市	情報・通信
	フィデアホールディングス	仙台市	銀行業
	七十七銀行	仙台市	銀行業
	カメイ	仙台市	卸売業
	大和電設工業	仙台市	建設業
	東北電力	仙台市	電気・ガス業
	トスネット	仙台市	サービス業
	サトー商会	仙台市	卸売業
	高速	仙台市	卸売業
	やまや	仙台市	小売業
	ユアテック	仙台市	建設業
	東洋刃物	仙台市	金属製品
	植松商会	仙台市	卸売業
	ジー・テイスト	仙台市	小売業
	TTK	仙台市	建設業
	鐘崎	仙台市	食料品
	山大	石巻市	卸売業
	センコン物流	名取市	陸運業
	倉元製作所	栗原市	ガラス・土石製品
	東北特殊鋼	村田町	鉄鋼
	TDF	村田町	鉄鋼
	カルラ	富谷町	小売業
	フジコーポレーション	富谷町	小売業
	福島県	福島銀行	福島市
東邦銀行		福島市	銀行業
ダイユーエイト		福島市	小売業
大東銀行		郡山市	銀行業
ゼビオ		郡山市	小売業
幸楽苑		郡山市	小売業
アサカ理研		郡山市	非鉄金属
常磐開発		いわき市	建設業
常磐興産		いわき市	サービス業
ハニーズ		いわき市	小売業

【3】求められる政府・企業の支援

一般の生活者が得られる情報は断片的なので、「良かれ」と思って取った行動も結果的にあまり意味がなかったり、かえって逆効果を生んだりする恐れがある。そこで、提言の個々の項目について、政府や企業に望みたいことを以下にまとめた。

(1) クールビズの徹底

冷房設定温度の引き上げとセットで実施されると思われるが、オフィスの構造などによっても異なるとはいえ、セ氏 28 度でも「仕事の効率がかえって低下する」との指摘もある。全館で設定温度を引き上げる代わりに、冷房する部屋としない部屋とを区別し、冷房する部屋に社員を集めて快適さを維持するといった考え方もあろう。

(2) バカンスをとり、東北や避暑地に滞在

企業によっては、前年に取らなかった有給休暇を繰り越せたり、永年勤続などの特別休暇制度を持っていたりするところもある。ただ「休暇を取れ」と号令をかけるだけでなく、何日間の休暇を有給で取れるのかといった情報を一人ひとりに提供するという環境整備も重要と思われる。長期休暇制度の導入に合わせ、仕事の進め方や、慣性的に続けてきた業務を見直すことも重要であろう。

(3) 自主的なサマータイム制の導入

日本でも戦後の 1948 年から 51 年まで米国にならって国全体でサマータイム制度が導入されたが、「残業につながる」といった不満も出て、定着しなかった。今年は企業の自主的な取り組みだが、定時退社との組み合わせでなければ、結局、労働時間が長くなるだけの恐れがある。

会社として導入しない場合も、早朝残業制の制度があれば、社員一人ひとりが独自の判断で入社・退社時間を早めやすくなる。未整備の企業は就業規則の見直しを検討したい。

(4) 家庭で計画的な省エネ

省エネのアイデアはあふれている。地球環境保全の観点からも進めなければならないことは多い。同じ電化製品でもどういう使い方をすれば、省エネにつながるのかの情報提供をもっと進める必要がある。旧型家電から新型に買い替えた場合の省エネ効果なども、わかりやすい説明が求められる。

(5) 電力の夜間割引型契約への移行

どういう生活スタイルだと夜間割引型が有利になるかの具体例を豊富に提示する必要がある。電力会社が従来型と夜間割引型の両方の料金を計算し、自動的に安い方の料金を適用することも、消費者が夜間電力を活用するインセンティブになると思われる。

(6) 福島県や茨城県の農水産物を忌避しない

厳しい監視と正確な情報提供がなければ、「食の安全」と「風評被害の防止」は両立しない。百貨店や大手スーパーなどでは、被災地応援セールなども可能と思われる。

(7) 義援金やボランティアでの協力

信頼できる組織によるボランティア募集情報などの一元管理と、情報の積極的な提供が求められる。ボランティアの心構えを教えたり、指導的なボランティアを育

てたりするための支援も望まれる。寄付金控除やふるさと納税の仕組みのPRも必要であろう。

(8) 海外の友人との交流

渡航の安全性を中心とした日本の現状についての正確な情報の提供。海外に手紙を出す人がホームページからダウンロードして印刷できるように、さまざまな国の言葉で準備することが求められる。

(9) 義援金と違って株式を購入

混乱に乗じて未公開株詐欺などを働く人も少なくない。未然防止に向けた取り組みを強化する必要がある。

(10) 普通の生活を送る

3月と4月はイベントなどの中止が相次いだが、正常化が望まれる。夏は再び節電の観点からイベント開催を見直す動きもあろうが、やみくもに節電を求めるのではなく、電力会社としてどんな協力をしてほしいのかの情報をより詳細に提供し、イベントの主催者が適切な判断をできるように促すことが望まれる。

図表 5 生活者ができる 10 の行動

項目	具体的には	政府・企業への要望
クールビズの徹底	客先回りなどでも、スーツ・ネクタイを着用しない。結婚披露宴や葬儀でも軽装を	スーツ・ネクタイの着用義務を完全撤廃し、まずは幹部が率先する
バカンスをとり、東北や避暑地に滞在	今年分だけでなく、昨年までに累積された有給休暇や永年勤続休暇なども活用して、長期休暇を取得し、東北や避暑地に滞在	有給で取得可能な最大休暇日数を個々の社員に伝達。ローテーション職場では休暇予定記入表の掲示を早く
自主的なサマータイム制の導入	出勤、退社の時間を1時間繰り上げるとともに、家庭でも「朝できることを夜にしない」という合言葉のもとに、早起きして早朝の明るい時間帯を有効活用する	定刻退社を前提に、幹部が率先する。早朝残業に手当てを支給する制度の整備も
家庭で計画的な省エネ	パソコンを省エネ設定にしたり、トイレの暖房便座の使用を控えたり、すみずみまで省エネ。我慢できることは我慢を	省エネにつながる家電の使い方のPR。新型に買い替えた場合の省エネ効果のPR
電力の夜間割引型契約への移行	一人暮らしの学生・勤労者や共働き世帯は電力会社との契約を夜間割引型に移行	どういった生活スタイルだと、夜間割引型が有利かの情報提供。最安料金の自動適用も手
福島県や茨城県の農水産物を忌避しない	安全な農水産物しか流通しないので、福島産や茨城産だからといって忌避しない	消費者に不安を与えないように、基準をしっかりと定め、厳格に運用する
義援金やボランティアでの協力	義援金詐欺などに合わないよう。短期・中期・長期のボランティアが必要なはず。情報を集め、できることは協力する	ボランティア募集情報の一元管理を。寄付金控除やふるさと納税の仕組みのPR
海外の友人との交流	支援してくれた国々に感謝するとともに、海外に友人がいれば、日本の製品や観光地の安全性など正しい姿を伝える	手紙に添えて送れる日本の安全情報をホームページから印刷できるように、各国語で用意
義援金と違って株式を購入	被災地企業の経営者を応援し、復興への夢を株主になって共有	混乱に乗じて未公開株詐欺を働く人も多く、未然防止策が必要
普通の生活を送る	過度の自粛は経済全体を萎縮させ、震災復興を遠のかせるという意識を持つことも重要	イベントなどをきちんと開催する。イベント主催者が適切に判断できるように電力会社も情報提供が必要

【4】おわりに

震災や原発事故への対応は、いろいろな意味で総力戦であろう。被災しなかった生活者も大なり小なり影響を受けており、復興に向けて役立つことがあるのならば、協力したいと考えている人も少なくないと思われる。

しかし、正しい情報が得られなければ、誤った対応をしてしまうこともあるし、情報への信頼感が薄いときには、何をするにも慎重になりがちだ。今回、研究生から寄せられた提言のなかにも、「情報の信頼性や役に立つ度合いを何らかのかたちでチェックできる仕組みを作るべきだ」という趣旨の指摘が散見された。

この意味では、報道機関には正確さとわかりやすさを念頭に、これまで以上の努力が求められよう。行政機関や電力会社など情報の出し手も、内容を専門家向け、生活者向けなどにきちんと整理したうえで、できる限り多くの情報を提供するように、格段の努力を促したい。

震災復興にどれくらいの時間がかかるのか、日本がかつての輝きを取り戻せるのかなどは、現段階では何とも言えない。一人ひとりができることから少しずつ取り組んでいく、その延長線上にしか未来がないことははっきりしている。