

【複合危機への備えをしているのは約3割】今の収入が途絶えたらどうする？生活費の備えが「できていない」方が6割に迫る！これからの時代に必要な経済的サバイバル術

有事に備えて身につけたいスキル第1位は「投資・資産防衛の知識」！約半数が別の収入源の必要性を感じながらも行動できていない実態が明らかに

奥澤 智宏氏が代表を務める『どさんこ投資スクール』（所在地：北海道札幌市）は、20～60代の働いている男女を対象に、「複合危機（震災・疫病・戦争・物価高）に対する備えのリアルと課題」に関する調査を実施しました。

どさんこ投資スクール：<https://wellness-toushi.jp/dosanko/>

いつ起きてもおかしくない大地震やライフラインのストップ。

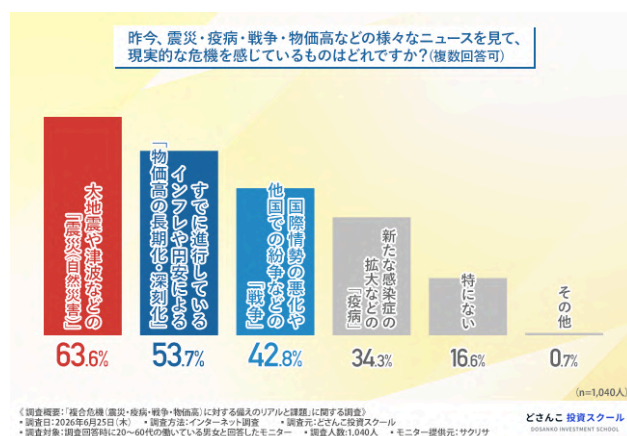
直近では、海外で発生したハンタウイルスやエボラ出血熱の拡大といった致死性の高い感染症の脅威、日々ニュースを騒がせる国際情勢の不安、そして家計を圧迫し続ける物価高。

これまでは単発で起きていた深刻な危機が、もし同時に発生する「複合危機」として襲ってきたら、私たちの生活はどうなってしまうのでしょうか。

何が起こるか予測できない今の時代、自分や家族の生活を守るために本当に必要な「備え」とは何なのか。

調査結果から、複合危機に対する現代人のリアルな危機感と、これからの時代を生き抜くための「生活防衛術」のヒントが見えてきました。

■震災・疫病・戦争・物価高…現代人が最も危機だと感じているのは「震災」—複合危機への備えは？

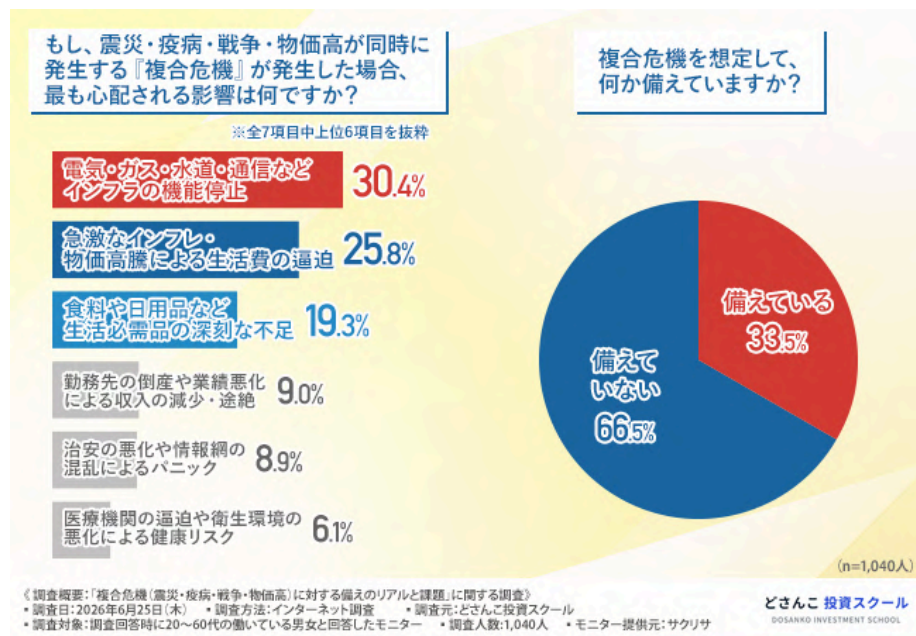


はじめに、「昨今、震災・疫病・戦争・物価高などの様々なニュースを見て、現実的な危機を感じているもの」について尋ねたところ、『大地震や津波などの「震災（自然災害）」（63.6%）』と回答した方が最も多く、『すでに進行しているインフレや円安による「物価高の長期化・深刻化」（53.7%）』『国際情勢の悪化や他国での紛争などの「戦争」（42.8%）』となりました。

最も多かったのは「震災（自然災害）」で約6割を占め、自然災害の脅威が身近なリスクとして意識されている様子がうかがえます。

次いで、「物価高の長期化・深刻化」が半数を超え、家計を直撃する課題として捉えられているほか、「戦争」への危機感も約4割と高く、不安定な国際情勢が生活者の不安を一層高めていると考えられます。

では、複数のリスクが重なる「複合危機」に直面した際、どのような事態が最も恐れられているのでしょうか。



「もし、震災・疫病・戦争・物価高が同時に発生する『複合危機』が発生した場合、最も心配される影響は何か」と尋ねたところ、『電気・ガス・水道・通信などインフラの機能停止(30.4%)』と回答した方が最も多く、『急激なインフレ・物価高騰による生活費の逼迫(25.8%)』『食料や日用品など生活必需品の深刻な不足(19.3%)』となりました。

「インフラの機能停止」が最多となり、現代生活におけるインフラの重要性和、それが失われることへの不安の大きさがあらわれる結果になりました。

また、「生活費の逼迫」や「生活必需品の深刻な不足」が上位に続いており、日常の当たり前が維持できなくなることへの不安が強いことがうかがえます。

そのような中、万が一の事態に向けて実際に備えをしている方はどの程度いるのでしょうか。

「複合危機を想定して、何か備えているか」と尋ねたところ、『備えている(33.5%)』『備えていない(66.5%)』という回答結果になりました。

『備えていない』と回答した方が、『備えている』と回答した方の約2倍となっています。前の質問で多くの方が様々な危機感や懸念を抱えていることが示されましたが、それが具体的な備えという行動には直結していない現状が浮き彫りになりました。

では、備えたきっかけや、備えができていない理由は何なのでしょう。詳しく聞きました。

■備えたきっかけや、備えていない理由とは？

【「備えている」と回答した方】

- ・被害をうけたことがあるから(20代／女性／青森県)
- ・東日本大震災(40代／女性／京都府)
- ・南海トラフ地震が迫っていると感じるから(40代／男性／高知県)
- ・インフラが止まった場合の当面の生活を自分で備えることが大切だというまわりからの影響(60代／女性／東京都)

【「備えていない」と回答した方】

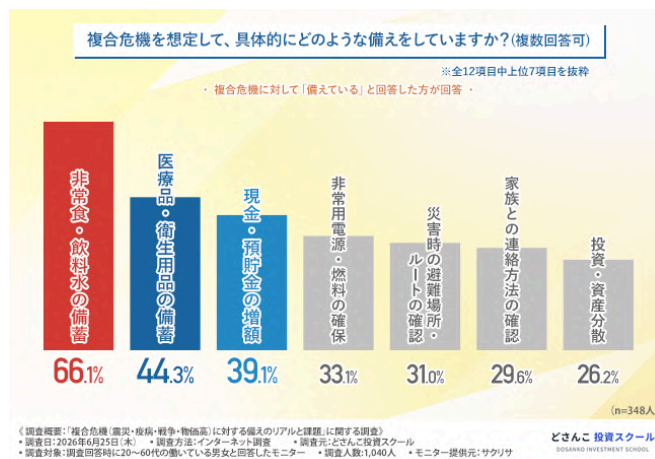
- ・どこか他人事のように考えているところがある(30代／女性／北海道)
- ・現実味がなくてつい先延ばしにしている(40代／女性／東京都)
- ・どうしても現実のものとして想像しにくく、何から準備したらよいかわからない(40代／女性／東京都)
- ・備えに回す余裕がないから(50代／女性／神奈川県)

複合危機を想定した備えをしている方は、過去の被災経験や大地震への警戒感から、危機を「自分ごと」として捉えている傾向があります。

対照的に、備えていない方の声からは、危機に対する現実感が薄く、つい先延ばしになってしまう様子がうかがえます。

また、「何から始めればよいかわからない」という知識の壁や、「備えに回す余裕がない」という事情も行動を阻む要因になっているようです。

では、いざという時のために備えをしている方は、どのようなものから優先して準備を始めているのでしょうか。



複合危機に対して『備えている』と回答した方に、「複合危機を想定して、具体的にどのような備えをしているか」と尋ねたところ、『非常食・飲料水の備蓄(66.1%)』と回答した方が最も多く、『医療品・衛生用品の備蓄(44.3%)』『現金・預貯金の増額(39.1%)』となりました。

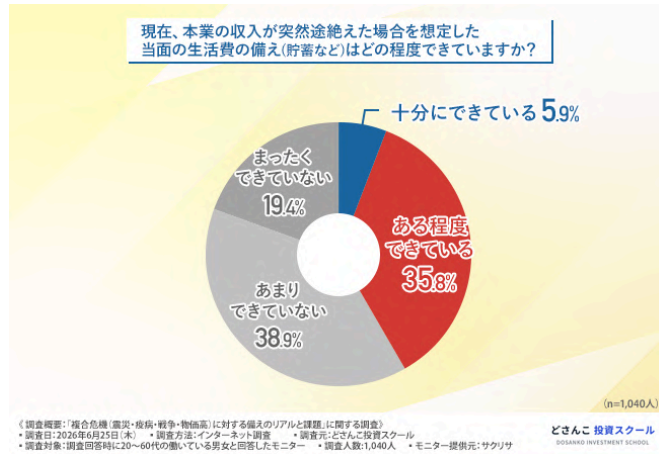
『非常食・飲料水の備蓄』が6割を超え、まずは生存に直結する基本的な物資の確保が優先されていることがわかります。

次いで『医療品・衛生用品の備蓄』『現金・預貯金の増額』が上位に入っており、健康維持やいざという時のための資金を用意しようとする姿勢が見て取れます。

上位3項目の結果から、まずは当面の生活を支える物資の確保から始め、次いでお金の備えへと対策を広げている傾向がうかがえます。

■本業の収入が突然途絶えたら？約半数が「別の収入源確保」の必要性は感じているものの踏み出せていないことが判明

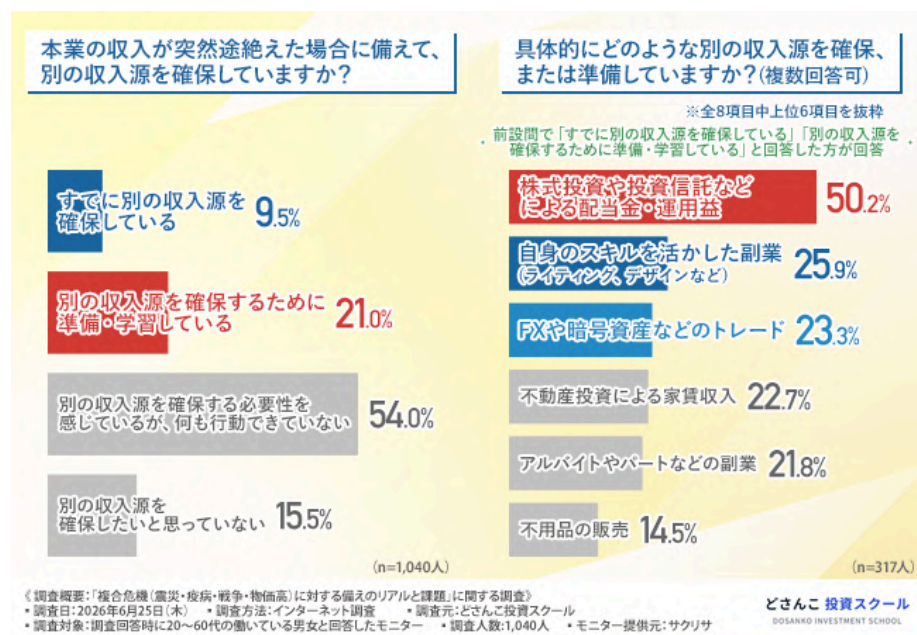
有事の際には経済的な備えも重要になりますが、実際にどの程度できているのでしょうか。



「現在、本業の収入が突然途絶えた場合を想定した当面の生活費の備え(貯蓄など)はどの程度できているか」と尋ねたところ、約4割が『十分にできている(5.9%)』『ある程度できている(35.8%)』と回答しました。

当面の生活費に対する備えが「できている」方は約4割にとどまりました。万が一本業の収入が途絶えた場合、多くの方がすぐに経済的な不安に直面してしまう可能性があります。

では、本業の収入が途絶えた際のリスクヘッジとして、別の収入源を準備している方はどの程度いるのでしょうか。



「本業の収入が突然途絶えた場合に備えて、別の収入源を確保しているか」と尋ねたところ、以下のような回答結果になりました。

『すでに別の収入源を確保している(9.5%)』
『別の収入源を確保するために準備・学習している(21.0%)』
『別の収入源を確保する必要性を感じているが、何も行動できていない(54.0%)』
『別の収入源を確保したいと思っていない(15.5%)』

「必要性を感じているが行動できていない」という方が約半数を占め、多くの方が行動に移せていない実態が明らかになりました。

その一方で、「すでに収入源を確保している」や「準備・学習を進めている」という方も合わせて約3割おり、万が一に備えて具体的な対策をしている方も一定数いるようです。

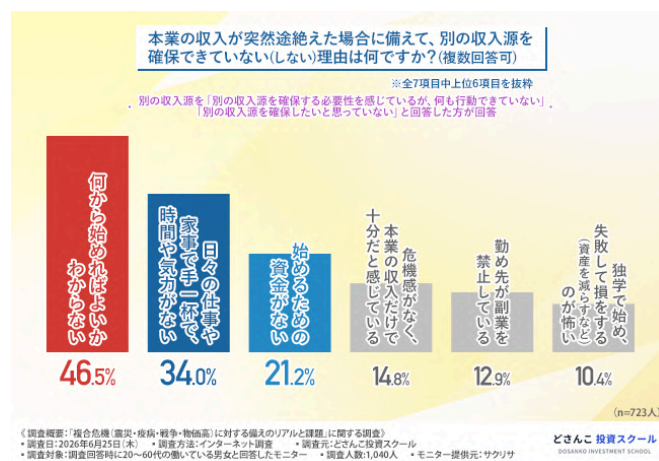
すでに行動を起こしている方は、具体的にどのような方法を選んでいるのでしょうか。

前の質問で『すでに別の収入源を確保している』『別の収入源を確保するために準備・学習している』と回答した方に、「具体的にどのような別の収入源を確保、または準備しているか」と尋ねたところ、『株式投資や投資信託などによる配当金・運用益(50.2%)』と回答した方が最も多く、『自身のスキルを活かした副業(ライティング、デザインなど)(25.9%)』『FXや暗号資産などのトレード(23.3%)』となりました。

「株式投資や投資信託」が半数を占め、次いで「自身のスキルを活かした副業」「FXや暗号資産などのトレード」が並び、資産運用と副業が主な選択肢となっているようです。

自身のスキルをお金に換える働き方に加え、手元の資金を働かせて効率的に収入を得る「投資」に注目が集まっていることがうかがえます。

一方で、行動に移せていない方は、どのような壁を感じているのでしょうか。



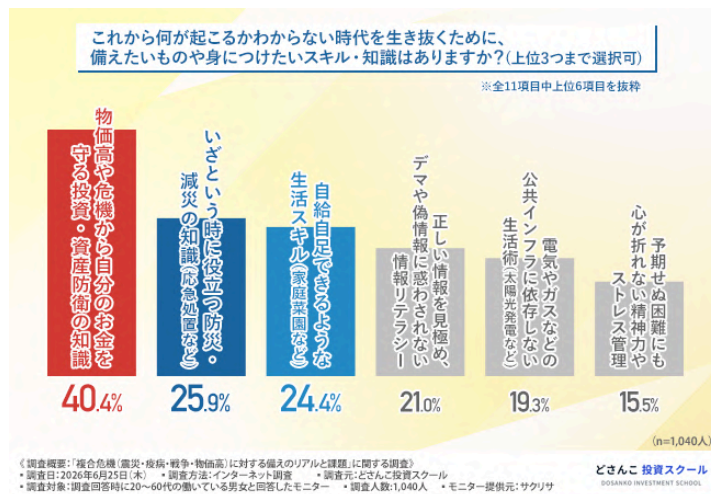
先ほどの質問で『別の収入源を確保する必要性を感じているが、何も行動できていない』『別の収入源を確保したいと思っていない』と回答した方に、「本業の収入が突然途絶えた場合に備えて、別の収入源を確保できていない(しない)理由」について尋ねたところ、『何から始めればよいかわからない(46.5%)』と回答した方が最も多く、『日々の仕事や家事で手一杯で、時間や気力がない(34.0%)』『始めるための資金がない(21.2%)』となりました。

『何から始めればよいかわからない』が半数近くを占め、知識や情報不足が行動を阻む最大の壁になっていることがわかります。

次いで「時間や気力がない」「資金がない」といった理由が続いており、日々の生活における時間的・経済的な余裕のなさも影響しているようです。

この結果から、新たな一歩を踏み出すためには、正しい知識や手順を知ることに加え、少ない時間や資金でも無理なく始められる手段が必要なことがうかがえます。

■約4割がこれからの何が起こるかわからない時代に「投資・資産防衛の知識」を求めている！



最後に、「これから何が起こるかわからない時代を生き抜くために、備えたいものや身につけたいスキル・知識はあるか」と尋ねたところ、『物価高や危機から自分のお金を守る投資・資産防衛の知識(40.4%)』と回答した方が最も多く、『いざという時に役立つ防災・減災の知識(応急処置など)(25.9%)』『自給自足できるような生活スキル(家庭菜園など)(24.4%)』となりました。

「投資・資産防衛の知識」が約4割で最多となり、経済的な不安に対する自衛意識の高さがうかがえます。

「防災・減災の知識」と「自給自足のスキル」も上位に入っており、災害時などに役立つ実践的なスキルも求められています。

上位3項目の傾向から、お金を守るという経済的な側面と、いざという時に自活するという物理的な側面の両方で、個人レベルの防衛力を高めたいという意識がうかがえます。

■複合危機を生き抜くためには、日頃からの「物理的な備え」と「経済的な自衛」の両輪が必要

今回の調査で、震災や物価高といったことに現実的な危機を感じている方が多い一方で、複合危機を想定して備えている方は約3割にとどまることが明らかになりました。

多くの方が「インフラの停止」や「生活費の逼迫」「生活必需品の深刻な不足」といった、当たり前の日常が奪われることに恐怖を感じているものの、日々の忙しさや知識不足が壁となり、対策が先延ばしになっている現状がうかがえます。

また、万が一の事態における経済的な備えについても課題が浮き彫りになりました。

本業の収入が途絶えた場合の当面の生活費の備えができていない方は約4割にとどまり、多くの方が「できていない」と回答しています。

さらに、別の収入源の必要性を感じつつも行動できていない方が過半数を占めています。

この行動を阻む要因は、「何から始めればよいかわからない」という知識の壁や、「時間や気力がない」「始めるための資金がない」ことでした。

一方で、すでに別の収入源を確保、または準備している方の約半数は「株式投資や投資信託」を選択しており、これから身につけたいスキルのトップも「投資・資産防衛の知識」となっています。

これらの結果から、予測困難な複合危機を生き抜くためには、非常食や日用品などの「物理的な備え」に加えて、自分のお金を守り育てる「経済的な自衛」が求められていることがわかります。

まずは正しい知識を得て、少額からの資産形成や身近な備蓄など、自分にできる小さな一歩を踏み出すことが、これからの時代における防衛策になるといえそうです。

■どさんこ投資スクールが選ばれる理由

<個別指導レベルの万全なサポート>

どさんこ投資スクールが選ばれる最大の理由は何と言っても個別指導レベルの万全なサポートです。

講師が生徒さん一人一人のトレードをチェックします。

メールでのサポートはもちろん、レッスン日以外に質問できる日程も開設しています。

大人数や動画配信だけで学ぶ投資スクールでは不可能な万全のサポート体制がどさんこ投資スクールの最大の強みです。

<講師は「伝えるプロ」です>

どさんこ投資スクールの講師は大手電機メーカー在籍中にプレゼンテーションの研修を多数受講し、発表の場を多数経験してきた、言わば「伝えるプロ」です。

難しいことも相手に分かりやすく伝えるトレーニングを受けてきたので、質の高いレッスンを受講できます。

<講師が認定テクニカルアナリストの資格を保有>

講師は日本唯一のテクニカル分析の資格であるテクニカルアナリストを取得し、本物のトレードの知識をお伝えできます。

<「メンタルコントロール」を指導できる投資スクール>

投資で継続的に勝ち続けるには以下の3つの要素が必要です。

- 1.トレード手法
- 2.資金管理
- 3.メンタルコントロール

メンタルコントロールができないと、トレード手法や資金管理のルールが守れないため、どさんこ投資スクールではメンタルコントロールを中心に指導しています。

<「生徒を全員勝たせたい」という講師の熱い思いが伝わる教室>

どさんこ投資スクールが最も大切にしているのは「生徒を全員勝たせたい」という気持ちです。

この気持ちが、カリキュラムの改善やソフトの開発に繋がっています。

■投資スクール講師 奥澤 智宏(おくざわ ともひろ)



アウトプット型学習で、初心者でも無理なく投資スキルを習得。
心理学の資格を取得している事もあり「教育心理学」をレッスンに取り入れている投資アナリスト。難しい投資の専門用語も初心者にも分かりやすく、簡単な言葉で解説し、在校生からのサポート体制に関する評価も高い。

<経歴>

1976年 富山県で生まれ、幼少期は大阪府で過ごす
1992年 東海高校に入学 名古屋にて3年間初めて1人暮らしを経験
1995年 東北大学工学部入学
1999年 東北大学大学院前期博士課程 推薦入学
2001年 パナソニック株式会社に研究開発職として入社
2006年 社内最速で主事に昇進
2014年 独立、大阪FX教室を設立し、1,500人以上の個人投資家を育成
2024年 総合投資スクールとしてウェルネス総合投資アカデミーに教室名変更
2026年 北海道移住を機にどさんこ投資スクールに教室名変更

<実績>

第1回 資産運用EXPO関西 登壇
第2回 資産運用EXPO関西 登壇
FXDD主催 FXトレードコンテストで4年連続上位10位以内入賞
FXDD主催 FXトレードコンテストで受講生3名が優勝実績有
裁量取引に追加して、FX自動売買ソフトを開発

- どさんこ投資スクール : <https://wellness-toushi.jp/dosanko/>
- お問い合わせ : <https://wellness-toushi.jp/investment-school/contact>
- TEL : 080-3858-0738(受付時間: 10:00~20:00)
- 無料オンラインセミナー／10ミニッツ資産構築講座
- ・2026年7月12日(日) 15:00~17:00
- ・2026年7月20日(月) 10:00~12:00

以下のページから予約受付しております。

申込ページ: https://utg.wellness-toushi.jp/p/free-trial_formlp1?ftid=OqNBjJkTYsgD

■調査概要

「複合危機(震災・疫病・戦争・物価高)に対する備えのリアルと課題」に関する調査

【調査日】2026年6月25日(木)

【調査方法】PRIZMA(<https://www.prizma-link.com/press>)によるインターネット調査

【調査人数】1,040人

【調査対象】調査回答時に20～60代の働いている男女と回答したモニター

【調査元】どさんこ投資スクール(<https://wellness-toushi.jp/dosanko/>)

【モニター提供元】サクリサ