

# 災害心理について学ぼう

過去に起きた災害について調査していくと、確かな情報があったにもかかわらず、避難等に結びつかなかったケースがあることが分かってきた。なぜ人々は逃げ遅れてしまったのだろうか。災害時に見られるバイアス（偏った思い込み、先入観）等の人間心理について学び、いざというときも命を守る行動がとれるようにしよう。

## 1 なぜ逃げないのか

### ●「自分は大丈夫だ」と考えてしまう心理（正常性バイアス）

多少の異常事態が起きてでもそれを正常であるかのように捉え、心を平静に保とうとする心の働きのことを指す。しかし、この働きが行き過ぎると、非常事態でも危険を無視してしまい、「今まで大丈夫だったから、今回も大丈夫だろう。」と考えて災害発生時に避難しないという反応になってしまう。



### ●周りに合わせようとする心理（同調性バイアス）

過去に経験したことの無い場面で迷ったとき、周囲の人と同じ行動を取ろうとする心の働きのこと。災害発生時には、周りが誰も逃げないから自分も逃げる必要がないという判断をしてしまうことがある。2003（平成15）年に韓国の大邱で起こった地下鉄火災では、車両内に煙が充満し、危険な状態であったにもかかわらず、乗客が座ったまま、逃げなかったという例がある。

### ●オオカミ少年効果

度重なる誤警報が空振りの結果、警報や警告が信頼されなくなる効果のこと。1982（昭和57）年7月22日に起こった長崎豪雨水害では、その年に何度か出された大雨洪水警報で大事に到らなかったため、「警報を信じなかった。」と答えた人が多く、大惨事となってしまった。

## 2 災害時に迅速な行動をとるために

### ●状況と行動のルールを決める

「この状況の時には必ずこうする。」という行動ルールを決めておくことは命を守る上でとても重要である。学校では、地震の避難訓練で行われる「地震の揺れに対して身を守る訓練」がこれに当たる。地震が発生したら①体を低くして②頭を守り③机の下などに隠れて動かない、という一連の動きを訓練することで、地震が起きたらみんなが決まった行動をとれるようになっている。災害発生時は精神的に動揺していることもあり、いつもの知恵や力をそのまま発揮することは難しい。そのた

め地域や学校で、定期的・継続的に災害のことを学習し、様々な場所や活動場面を想定した防災訓練をすることが必要である。

### ●率先して避難しよう

周りに合わせようとする心理（同調性バイアス）を利用すると、誰かが率先して避難すれば、みんなも迅速に避難することができるといえるだろう。

避難行動の最初など、周囲の人がやらない中で、自分だけが違う行動をとることは難しいが、自分から率先して行動・声掛けを行い、自分だけでなく周りの人も避難につなげられるようにしよう。



災害に備えた避難訓練（七北田中）

## 3 正しい情報入手と的確な安否確認を

災害時は情報が錯<sup>さく</sup>そうしたり、停電でテレビやラジオが使えなかったりと正しい情報を得る手段が限られる。ツイッターやフェイスブックなどの情報にもデマが含まれていることがある。災害時に正しい情報を得る手段を知っておくことは必要である。

### ●携帯ラジオや防災Webサイトを利用する

東日本大震災では停電が続き、ラジオが重要な情報源となった。各省庁や役所などからの情報、NHKの災害情報などは、各機関の防災Webから入手できる。

また、エリアメールや仙台市の「杜の都防災メール」に登録しておくことで、災害発生情報や避難情報を得ることができる。

(<http://sendacity.bosai.info/sendacity/bosaimail/index.html>)

### ●災害伝言ダイヤル171・災害伝言板を利用する

家族の安否確認や自分の無事を知らせるために、災害伝言ダイヤルなどが利用できる。災害時は電話がつながりにくくなると同時に被災地で救助を必要としている方のSOSを妨害しないよう、これらを利用しよう。

