

防災・減災に、いっしょう懸命

- ・ 防災は、意識が変われば見えない世界が見えてくる
- ・ ひとつ知れば、ひとつ行動できる
- ・ ひとつ行動すれば、自分と大切な人が助かる確率が上がる
災害をイメージし、備える。

「価値ある無駄」を続ける

地域防災力の向上のため

自分で気付く

居住地の災害リスクへの気付き

行政の限界への気付き

自らの役割への気付き

出会い

普段接点が無いそれぞれの人々との出会い

災害時に人は「**失見当識**」に陥りやすい

対策対応 : 普段から知識を増やし、訓練する。

災害は地域ごとに形を変える

我が町で起こる災害がどんなか 「**かたち**」をイメージする

「日常的に備える」 水は、2リットル/日・人 ⇒ 6割/人

は常に、台所に置いておく

「災害を風化させない」

人間の心理

自分だけは大丈夫：自分にとって都合の悪い情報は無視したり

過小評価してしまう（人間誰もが持っている特性）

自分は、交通事故には遭遇しない と思う気持ち

これを、「**正常化の偏見**」といいます

自分の心に「正常性バイアス」（正常化の偏見）が起こると**危険が迫っても、動かない**。人は安心していたい。いつも危険を感じていると不安でしょうがない。だから、**正常だと思い込み安心しようとする**。心理が働きます。

1、 迫った危険から逃げない。なぜ逃げないの

「正常化の偏見」から

- ・まだ、避難勧告は出ていない (先延ばしバイアス)
- ・まだ、お隣さんも避難していない (同調性バイアス)
- ・いままで、これくらいでは大丈夫だった (日常継続の法則)
- ・以前、避難指示が出たけど被害は無かった (オカミ少年効果)

不愉快で、居心地が悪く、不安になるから認めたくない。(認知的不協和)

⇒ 事実の発生認知をしたくない。

⇒ だから、逃げない

それでは、ダメなのです。

「ともかく逃げる」 : 率先避難者の存在が大切

2、 災害発生直後の混乱

(1) 惨事発生時の心理プロセス

第一段階 最初のショック (否認行動)

凍りつき症候群 (麻痺状態)

避難の先延ばし

第二段階 恐怖反応からの回復

視野狭窄に陥る

時間と空間が支離滅裂になる

第三段階 行動

「失見当期」からの早期回復 が必須

沈着冷静な判断と行動のために

① 視野を広くする。

視野狭窄を避けるため、何度も遠くを左右に見渡す。

② 深呼吸

四つ数える間 息を吸い込む

四つ数える間 息を止め

四つ数える間 それを吐き出す

防災・減災に、自分で気付く。

地域防災力の向上のため、提案、訓練

「価値ある無駄」を続ける