



命を守る行動計画

—防災心理学の視点から—

木村 玲欧 Kimura Reo 兵庫県立大学環境人間学部 教授 博士(情報学)

名古屋大学等を経て、2019年より現職。著書に『災害・防災の心理学—教訓を未来につなぐ防災教育の最前線』(北樹出版、2015年)『授業でも研修でもすぐに使える グループワークのトリセツ』(北樹出版、2020年)『戦争に隠された「震度7」(新装版)1944 東南海地震・1945 三河地震』(吉川弘文館、2020年)など



令和時代、日本は「大災害時代」になることが予想されています。地球温暖化が原因となって、毎年のように激しい風水害が日本を襲ってくるのです。令和を生きる私たちにとって、自然災害は「めったに起きないもの」ではありません。起きることを前提にして、「今回は！ もしかしたら！」と思って避難などの対策を取らなければならないのです。しかし、なかなか人は避難しません。なぜ、人は避難しないのでしょうか。どうすれば命を守れるのでしょうか。心理学の立場から一緒に考えていきましょう。

●なぜ避難できなかったのか？

2018年7月、台風と梅雨前線によって、広島県・岡山県・愛媛県を中心に250人以上の人が亡くなる水害がありました。「平成30年7月豪雨」もしくは「西日本豪雨」と呼ばれています。この災害で、気象情報会社である株式会社ウェザーニューズが行ったアンケートを紹介します(ウェザーニューズ「減災調査2018」[調査期間:8月17～20日、回答数:7,889人])。

「西日本豪雨の際に避難すべき状況だった」と回答した人のうち、実際に避難したのは16%、避難しなかったのは84%でした。避難しなかった人に「なぜ避難しなかったのか」を聞いたところ、家のほうが安全だと思った(49%)、自分の周辺は大丈夫だと思った(44%)、避難する間の道るのが怖かった(18%)などで(理由は複数回答)、避難すべき状況であったのに適切な判断ができなかったことがうかがえます。

この西日本豪雨について、広島県は住民の証

言をまとめたパンフレットを作成しています。住民の声がまとまっている貴重な教訓集になっていますので、関心のある人は、ウェブサイトからダウンロードしてください*。

うまく避難できなかった理由を見ると、

- 危険を察知できなかった：きっと自分は大丈夫だと思った。だって、今までも大丈夫だったから。玄関へ行ったら既に床の下まで水が…玄関に行くまで危険なことに気づけなかった。
- 避難することを決められなかった：一人では避難を決断できなかった…。周りの人が避難しないから大丈夫だろうと思った。
- 避難先に行く途中にも、危険があった：避難しようとして外に出ると道路に水があふれ、移動すること自体がとても危険だった。
- 帰宅経路と自宅の安全性を十分に確認せず帰宅した：雨がやんだので、もう大丈夫だろうと思い自宅に戻ろうと帰路についたら、途中で水かさが増してきた。逃げられなかった。

などが挙げられていました。

●避難できない3つの「考え方のクセ」

なぜうまく避難できなかったのでしょうか。先ほどの証言を見ていると、避難できなかった人には、3つの「考え方のクセ」とらわれてしまった人が多いように思われます。心理学では、多くの人に共通する考え方のクセを「バイアス」と呼んでいます。

1つ目は「正常性バイアス」です。普段とは違うことが起きていたとしても、大きな違いがなければ「特に変わったことはない」として心を安心させてしまい、考えることをやめてしまうクセです。窓から見た雨のようすが大したことのない、特に風が強いわけではない、家の中に浸水し

* 広島県「行動事例集 私たちはなぜうまく避難できないのだろうか—平成30年7月豪雨を体験した住民たちの証言から考える」(2019)

てくるような気配がなければ、天気予報で大雨になることが分かっているにもかかわらず「まあ大丈夫だろう」と心を平静に保ってしまい、その結果、対応が遅れてしまいます。危険と隣り合わせだったとしても「見た目」が大きく変わらないと、人はなかなか動かないのです。

2つ目は「楽観主義バイアス」です。過去の経験から「今回もまあ大丈夫だろう」と楽観的に思い、考えることをやめてしまうクセです。これまで大きな災害に巻き込まれた経験がない人に限って、「今まで大丈夫だったのだから、今回も大丈夫。めったに起きないし、まさかこの地域に限ってそんなことは起きない」と、根拠なく考えてしまいがちです。もちろん「今まで起きなかったから、今回も起きない」という理屈はありませんので、ハザードマップなどで危険な地域に住んでいる人は、「今回は！もしかしたら！」と思わなければいけません。

3つ目は「同調性バイアス」です。周囲の人たちの言動に、自分の考えを合わせてしまう考え方のクセです。人間は社会的動物ですので、集団の中で協調性を保ち、集団にいて安心感を得ようとする傾向があります。自分自身が「もしかしたら」と思っている、「家族もご近所も特に何もしていないみたいだし。まあ、取りあえずいいか」と思って、考えることをやめてしまうのです。逆を言えば、家族やご近所が「避難しよう」と言ってくると、自分にその気がなくても「まわりが言うから」といって避難をする傾向があることが、西日本豪雨の被災者調査でも分かっています(関東学院大学・大友章司准教授の研究[2020年]による)。

● まずは簡単なことから始める

このような「考え方のクセ」は、人によって程度には違いはあるものの、生まれながらに持っている、無意識に働いてしまうとなかなか逆らえないものと考えられています。しかし私たち人間は、知恵のある生き物です。このようなバイ

図1 非常用持ち出し袋の自己採点

※筆者作成

自宅の「非常用持ち出し袋」に点数をつけよう!

※①～⑤まで各20点、計100点満点で自己採点してみましょう。
※物品は一般的な例です。個人・家族の状況で内容は異なります。

- ① 持ち物を運べる
袋(両手が見える、丈夫、耐水性、背負いやすく肩こりがくいとまらない)
- ② 移動中にケガをしない
ヘルメット(折りたたみ式もある)、手回し式懐中電灯(サイレン・ラジオ・携帯充電機能付)、軍手、ゴム手袋、雨具、救急セット、水(避難所に行くまで)
- ③ 避難所で寝泊まりできる
衛生用品(マスク・ウェットティッシュ)、替え下着、タオル、マグカップ・歯ブラシ、使い捨てカイロ、財布(紙幣・硬貨とも)
- ④ 情報を忘れない
携帯電話、携帯バッテリー、緊急連絡先、身分証(健康保険証・免許証等)コピー、血液型・アレルギー・病歴・お薬手帳メモ、筆記用具
- ⑤ 自分だけが困らない
常備薬、生理用品、メガネ・コンタクトレンズ、補聴器、杖、哺乳瓶・ミルク、おむつなど

アスを乗り越えながら、水害時には命を守っていくために、どうすればよいのでしょうか。

効果的な解決策を3つ、今回は取り上げたいと思います。1つ目は、まずは「簡単なことから始めてみる」ことです。いきなり「水害時の計画を立てる」といっても、時間もかかり面倒です。例えば、大雨が降ると、停電になることもあります。皆さんの家や会社には、停電になったときの懐中電灯はありますか。まずはどこにあるか探してください。もし見つければ、動作確認をしてみてください。手回し式の懐中電灯などには、ラジオやスマホの充電といった、いろいろな機能が付いているものもあります。上手に使いこなすことはできるでしょうか。

「20分くらいは時間がある」人は、ぜひ非常用持ち出し袋を出して、中身を確認してみてください。非常用持ち出し袋は、非常時に役立つものを入れる「何でも袋」ではありません。「避難所などの安全な場所に行って、そこで過ごし、1泊程度するために必要なものを入れる袋」です。非常時に「持ち出すための袋」として、重さも含めて中身を考える必要があります。図1をもとに、現在の非常用持ち出し袋が、自分や家族にとって何点か、自己採点してみてください。

● ハザードマップで「災害診断」をする

次に、自分の体の状態を知る「健康診断」と同

じように、自宅や関係者宅の状態を知る「災害診断」をぜひやってみてください。皆さんの自宅や地域では、地震、液状化、津波、火災、河川からの洪水、低いところでの浸水、土砂崩れ、火山噴火などの、どの災害にどれだけ弱いのですか。「ハザードマップ」という災害時の危険性を教えてくれる地図を基に確認してください。ハザードマップは紙で配付されたり、自治体のウェブサイトで「ハザードマップ」と検索してデジタル版を見ることができます。

災害時の地域は、いつもの見慣れた地域とは異なります。ハザードマップを見て、自宅が浸水する危険性があるならば「水平避難」、自宅が浸水しないのならば「垂直避難」を考えてください。2013年に災害対策基本法が改正され、特に水害の避難には「水平避難」「垂直避難」の2種類の避難があることが明記されました。水平避難は、従来からの避難方法で、避難所など指定された安全な場所に移動する方法、垂直避難は、自宅や近隣の水害の危険がない場所にとどまる方法です。

私の知人の自宅は、ハザードマップでは自宅の水害の危険性がほとんどなかったので、「垂直避難」でしっかり自宅にとどまり、停電や断水を想定した備えで乗り切る計画を作るべきでした。しかしハザードマップを見ていなかったため、何も考えず水害時の避難所(公民館)までの避難計画を作っていました。しかも避難経路は3m程度の浸水が想定される河川のそばの道路でした。「まさか、こんなところが浸かるのか!」という知人の驚きの声が印象的でした。

水害の危険がある立地ならば、普段から避難場所・避難経路を確認してください。そしてできれば散歩のときに併せて、避難場所への移動訓練をして、何分かかかるか、避難経路にどんな危険があるかを確認してみてください。

● 避難を考える「避難スイッチ」

そして災害時の「行動計画」を考えましょう。

最近「タイムライン」という、時間経過とともに「誰が」「何をするのか」を事前に計画したものが地域や組織などで作られています。特に「避難スイッチ」といわれる「どのような情報が出たときに、避難(もちろん自宅が安全な場合は自宅にとどまる垂直避難)を考えて、安全をしっかりと確保するか」を決めておきましょう。

避難所が遠い、高齢者や乳幼児が家族にいるなど「避難に時間がかかる場合」、基本的には「警戒レベル3(赤色)」で「避難スイッチ」を入れてください。気象情報では、大雨警報、洪水警報、河川の氾濫警戒情報、避難情報では「高齢者等避難」という、避難に時間がかかる人について避難行動を開始する情報が該当します。警戒レベルは、黄色(レベル2)→赤色(レベル3)→紫色(レベル4)→黒色(レベル5)と上がります。短時間で避難所に行動できる、その場に留まれば安全を確保できるなど「避難にそれほど時間がかからない場合」には、「警戒レベル4(紫色)」が「避難スイッチ」の目安になります。レベル4では、高潮警報、土砂災害警戒情報、地域全員に避難行動を求める「避難指示」が該当します。

気象情報・避難に関する情報は、時間とともにどんどん変わります。大切なことは、テレビのデータ放送や、地元気象台・自治体のウェブサイトなどを、常に開いた状態でチェックし続けることです。また気象庁の「キキクル」というサイトからは、地域のさまざまな危険性を知ることができます。図2をもとに、ぜひ「避難スイッチ」と「行動計画」を考えてみてください。

図2 避難スイッチと行動計画

※筆者作成

「避難スイッチ」を入れよう

心の「避難スイッチ」をONにして非常時モードに!

- ・ テレビをつけてデータ(d)ボタンを押す、地元気象台や自治体ウェブサイト、気象庁「キキクル」など、自分から積極的に大雨の情報収集をする
- ・ 手回し式懐中電灯を、動作確認してテーブルに置く
- ・ 非常用持ち出し袋を、玄関に出す
- ・ 家族に「避難スイッチ」を入れたことを伝える
- ・ ハザードマップや入手した情報で
 - 安全ならば、不要不急の外出を控える
 - 危険ならば、避難などの安全確保行動をとる