

正常性バイアス ～災害時にカギとなる心理作用～

全ての人に備わっている心の働き。ここでは、災害時に関係する正常性バイアス、同化性バイアス、同調性バイアスについて学びます。

正常性バイアスとは

危険な状況であっても、ちょっとした変化なら「日常のこと」として処理してしまう人間心理の事をいいます。

例えば、建物の非常ベルが鳴っていても、「また、誤報だから大丈夫だろう」と思い込んだり、火災が発生している際に薄い煙であるから「まだ安心だ。そう大きくはならないだろう」と避難せずに、逃げ遅れてしまうというものです。

正常性バイアスとは、異常を正常の範囲内のことと捉えてしまう錯誤、心の安定を保つメカニズムをいいます。

また、正常性バイアスは、以下の2つのバイアスで構成されていると言われています。

(1) 同化性バイアス（異常を背景の中に埋没させてしまう錯誤）

→じわじわと変化する事に対しては、気付きにくい心理状態。

例：津波が迫ってきていたとしても、潮位の変化が緩やかな時には避難をしない。

(2) 同調性バイアス（集団の規範に従ってしまう錯誤）

→集団と異なる行動を取りにくい心理状態。

例：周りの人が逃げていないから、自分も逃げなくても大丈夫だと思う状態。

災害時はマイナスに働く事もある

心の安定を保つために働く「正常性バイアス」が、災害時にはマイナスに働くことがあります。

例えば、危険が迫っていても、危険だと認識せずに逃げ遅れてしまうといった状態です。

このような、私達の中に本来備わっている心理作用について学んでいくことは、災害時に慌てず行動するためには必要な事です。



どう対処すればよいのか

絶対的な解決策はありませんが、効果的な方法について3つご紹介いたします。

(1) 「バイアスが生じる」ということを理解する。

バイアスがかかる事自体は、悪いことではありません。

大切なのは、「自分の認識は無意識のうちにゆがむことがあり、災害時にはそれが命取りになる」ことを自分が理解し、周りの人にも理解してもらうことです。

つまり、災害を最初に認知した時に、「バイアスがかかっているのではないか」と自分自身をチェックするように習慣づけることが大切になります。

(2) 「状況と行動をパッケージ化する」

様々な危機的場面に対して「この状況の時には必ずこうする」という事前行動計画（自分の中での行動計画）を作っておく事が効果的です。

マイタイムラインの作成が一つの例となります。（本テキスト背面参照）

この他にも、地域で作成した「地域おたすけガイド」を活用して、災害時に地域が実際に活動することが出来るのか検証していくことも大切です。

(3) 「機を逃さずに行動する」（例：率先避難者）

時間が経つにつれて、周囲の行動が落ち着いてしまう（一定の空気感が出来てしまう）と、新たに動き出すことが難しくなります。2つ目の「行動のパッケージ化」を実行するためにも、機を失うことなく行動し、場の主導権を取ることが必要です。

（参考：木村玲欧『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より）

正常性バイアスが良い方向に働いた一例

●釜石の奇跡（出来事）

2011年3月東日本大震災の際、釜石東中学校と鶴住居（うのすまい）小学校の生徒たちが率先して避難行動をとったことで、周辺の住民にも避難行動を促したという事例がありました。

率先して行動することで、周囲の人々にバイアスが働き、行動を促す事もあります。



（出典：いわて震災津波アーカイブ/提供者：岩手県総務部総合防災室）

事故が起きたら ～訓練中にケガをした場合の対応など～

訓練中に転んでケガをした！こんな場合に備えてボランティア保険に加入をお勧めしています。その他の制度についても紹介します。

はじめに

阪神・淡路大震災の教訓から防災福祉コミュニティが結成され、現在 192 地区の防災福祉コミュニティがさまざまな活動を実施しています。

これらの活動時に事故が発生した場合はどうしたらよいのでしょうか。事故を起こさないようにすることが第一ですが、事故が起こった場合の対応について、あらかじめ知っておくことも大切です。

事故を起こさないために

訓練等実施時は、

- ・ヘルメットや手袋を着用し、ケガをしにくい服装とする。
- ・火気の取り扱いや資機材の取り扱いに注意する。
- ・訓練会場周辺の状況にも注意する。
- ・あらかじめ、どのような活動が危険なのか話し合っておく。
- ・無理をしない、無理をさせない。
- ・救急箱やAEDなどを準備しておくと共に、応急処置の知識を身につけておく。

などを心がけましょう。



事故が起きたら

- ・ケガ人等の応急処置をする。
- ・二次災害を起こさない。

などの体制をとっておくことも必要です。

ボランティア保険等の活用

万が一の事故に備えてボランティア保険に加入しておくのと、いざという時に安心です。保険（共済）に係る掛金については、防コミ活動経費の中からも支出可能ですので、地域で総合訓練などを行う際には一度検討してみてもいいでしょう。

ここでは主な保険（共済）についてご紹介します。

(1) 兵庫県ボランティア・市民活動災害共済

地域活動中の事故を補償するもので「傷害保険」「賠償責任保険金」「死亡見舞金」をセットにした保険です。

掛金は1名につき500円で補償期間は翌年の3月31日の24時までです。

(2) 兵庫県ボランティア活動等行事用保険

- ・ 1日行事で活動中の事故を補償するもので「傷害保険」「賠償責任保険金」がセットされています。
- ・ 掛金は1名につき1日あたり50円（激しい実技を伴う場合は207円）で活動内容によって変わります。
- ・ また宿泊を伴う行事についても掛け金が変わります。
お申し込み、お問い合わせはお近くの区社会福祉協議会までお願いします。

(3) レクリエーション保険

- ・ 上記以外にも行事などを行う際の保険として「レクリエーション保険」があります。
- ・ 内容は損害保険会社ごとに異なりますので、詳しくはお近くの損害保険会社までお問い合わせください。

※上記保険の掛金などは令和3年度実績です。

神戸市市民活動補償制度

防災福祉コミュニティで防災訓練や講習等の活動実施時にケガをされた場合には、この制度により見舞金を給付できることがあります。

万が一事故が発生したときは、発生日から30日以内に報告することが必要となりますので、制度に該当するかどうかを含めて、できるだけ早く所轄の消防署までご連絡ください。

ワンポイントアドバイス

☆上記「神戸市市民活動補償制度」については、負傷者等が必ず制度に該当するかどうか不確定な部分もあります。（訓練見学者は該当しないなど）

☆万が一に備えて、ボランティア保険などに加入しておくとう安心です。訓練実施時などにはぜひご検討ください。

まずは、あなたができることから始めていきましょう

大切な人を守るためにも、まずは自身の命を守ること(自助)が大切です。

家庭内備蓄・非常持ち出し品を準備しよう

南海トラフ巨大地震など、大規模な災害が発生した場合、救援物資がすぐに届くとは限りません。

家庭内備蓄(ローリングストック)



※食べながら備蓄の食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す方法。食べながら備蓄するので、賞味期限の短い食品も扱えます。

非常持ち出し品

- ▶ 1人ひとつ、両手があくリュックサックに
- ▶ 持ち出し品は優先順位をつけて、持ち出せる量に
- ▶ チェックリストを活用し定期的に点検を

チェックリスト

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドライト) | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 救急薬品 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品
(印鑑、通帳、健康保険証、免許証など) | <input type="checkbox"/> 食料 |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 衣類 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、スマホ(充電器も) | <input type="checkbox"/> 防寒具 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> その他必要なもの | <input type="checkbox"/> 虫よけ |



家庭内防災に取り組もう

地震に強い家作り、部屋作りをしよう ■ 宅地を点検しよう



宅地の擁壁や石積み
が崩れないよう、日頃
から点検などを行いま
しょう。



災害に備えよう

■ 自宅の危険性を確認！

ハザードマップで確認しましょう。

■ 避難先を決めておこう！

災害時には、自らの判断で避難行動をとることが重要です。
避難情報が発令された時の避難先や避難ルートを決めておきましょう。

■ 家族と避難ルールの共有を！

いざという時の家族の避難ルール、連絡方法を話し合っておきましょう。
「1 わが家の避難ルール」に記入し、見やすい所に貼っておきましょう。

■ 身近な危険について学びましょう。(神戸市消防局火災実験動画)

普段の生活で起こりうる火災の危険性について動画で解説しています。

関連ページ：<https://www.city.kobe.lg.jp/a10678/bosai/shobo/bouka/iyutakubouka/douga/index.html>



実験動画の一例

気象・防災情報を確認する習慣をつけよう

■ 情報は日ごろからチェック！キャッチ！

警報・注意報

雨量・水位

避難情報

災害時は、停電する可能性もあります。さまざまな手段で
情報収集できるよう、準備しておきましょう。



テレビ



スマホ



インターネット



防災行政無線

地域のコミュニケーションを充実させよう

■ 防災訓練などに、積極的に参加しよう



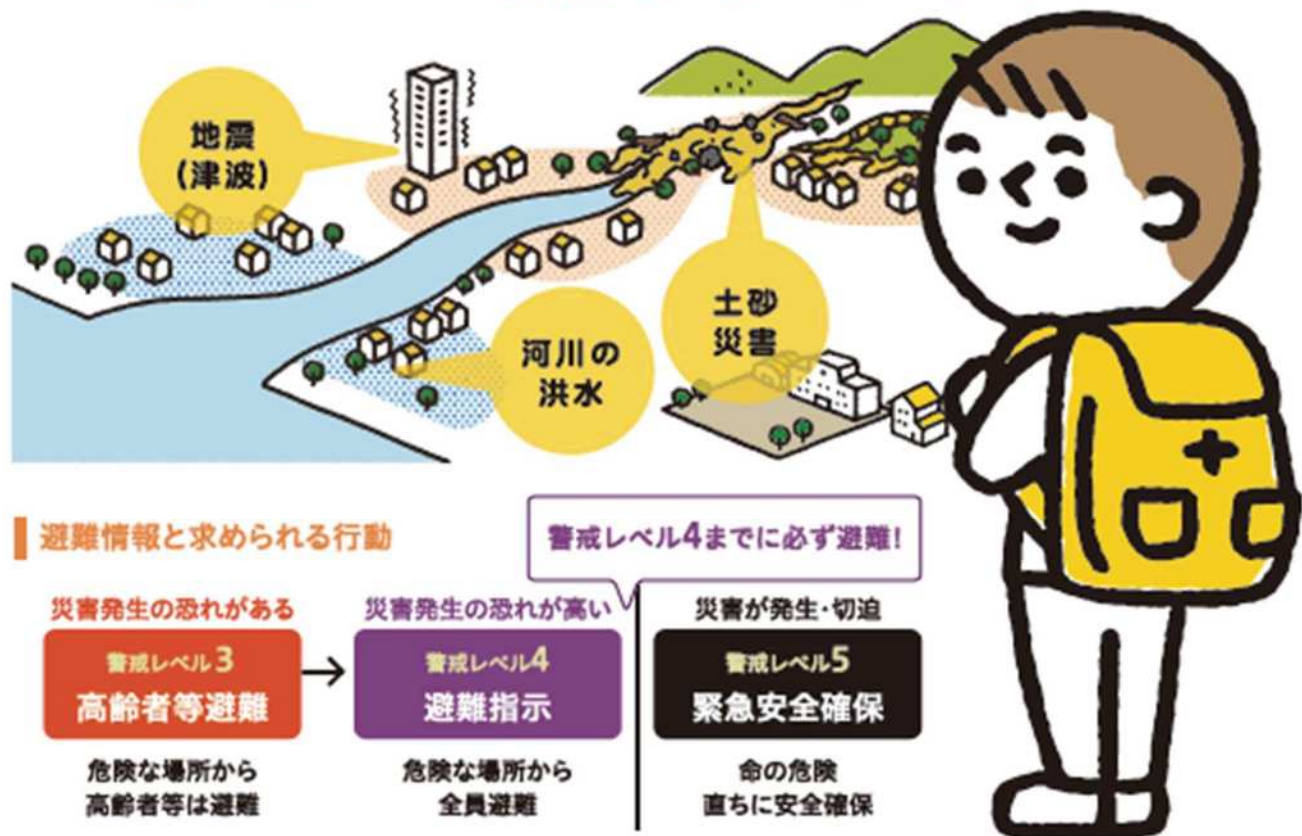
■ 地域での助け合い

高齢者や障害のある方等で、一人での避難が難しい方がいます。
日頃から見守りや声掛けを通じて
顔の見える関係を築きましょう。



災害時
要援護者支援

くらしの防災ガイド



避難情報と求められる行動

災害発生レベル3

高齢者等避難

危険な場所から
高齢者等は避難

災害発生レベル4

避難指示

危険な場所から
全員避難

災害発生レベル5

緊急安全確保

命の危険
直ちに安全確保

1 わが家の避難ルール (マイ・タイムライン)

自宅は土砂災害や河川の洪水などの災害が想定される場所にありますか？
自宅の危険性を確認しておきましょう。

災害時には、自らの判断で避難行動をとることが重要です。
いざというときの避難ルールを決めておきましょう。

家族の安否確認

あらかじめ確認方法を
決めておきましょう。

- 災害用伝言板(web171)
- 災害用伝言ダイヤル(171)
- SNSなど

災害の種類	自宅の危険性 「区域内」「区域外」 「安全」「危険」など	避難ルール		
		どこへ(安全な場所) 【例】「自宅」「親せきの家」 「〇〇小学校」(緊急避難場所) 「〇〇より北へ」(津波)	いつ(避難行動開始) 【例】避難情報 (高齢者等避難、避難指示) 大津波警報など	避難にかかる 時間 (準備+移動)
土砂災害				分
河川の洪水				分
地震(津波)				分