

「自分は大丈夫」思い込み危険

風水害
逃げる④

正常性・同調性バイアスの影響が指摘された事例

韓国・地下鉄火災(2003年)	列車が放火され、200人近くが死亡。車両内には煙が充満したが、その場に多数の乗客がとどまり、被害が拡大
東日本大震災(2011年)	宮城県石巻市立大川小の児童ら84人が津波で死亡・行方不明。正常性バイアスが教職員の避難判断を妨げた可能性
西日本豪雨(2018年)	岡山県倉敷市真備町では浸水範囲がハザードマップとほぼ一致したが、多くの住民が逃げ遅れなどで犠牲に

正常性バイアスと対処法

正常性バイアス

警報?
大丈夫だろう。
この間もそうだったし…



行動のパッケージ化

- 警報が出たら
- ・非常に持ち出し袋を確認
- ・ハザードマップを見直す
- ・テレビでも情報収集



避難所運営について、住民間で決めているルールや役割分担などの例を募集します。併せて、過去の災害でスムーズに運営できた体験も。住所、氏名、年齢、職業、電話番号、メールアドレスを明記し、〒100-8055 読売新聞東京本社生活部「防災取材班」へ。ファックス（03-3217-9919）、メール（kurashi@yomiuri.com）でも受け付けます。

「人の心は、異常を感じても『大したことではない』『自分は大丈夫』と、ある程度までは考える癖や、周囲と異なる行動を取りながらない傾向がある」。兵庫県立大教授（防災心理学）の木村玲欧さんは説明する。災害時に危機を楽観的に捉えたり、不安を感じても周囲に合わせたりして逃げ遅れにつながるという。

異常を正常と受け止める心理作用は「正常性バイアス」と呼ばれる。物音や環境変化など、何かが起こる度に反応していくは疲れてしまいかねず、心の平安を保つための防御機能と言える。一方、周囲に行動を合わせるのは「同調

風水害の危険が迫り、避難情報を出ても、すぐに避難せずに命を落とす人は少なくない。なぜなのか。

「人の心は、異常を感じても『大したことではない』『自分は大丈夫』と、ある程度までは考える癖や、周囲と異なる行動を取りながらない傾向がある」。兵庫県立大教授（防

災心理学）の木村玲欧さんは説明する。災害時に危機を楽観的に捉えたり、不安を感じても周囲に合わせたりして逃げ遅れにつながるといふ。

異常を正常と受け止める心理作用は「正常性バイアス」と呼ばれる。物音や環境変化など、何かが起こる度に反応していくは疲れてしまいかねず、心の平安を保つための防

御機能と言える。一方、周囲に行動を合わせるのは「同調性バイアス」。集団生活を営むために有効で、日本人はこの傾向が強いとの指摘がある。いざれも平常時は必要だが、非常時には危機意識を鈍らせる。

東京女子大名誉教授（災害心理学）の広瀬弘忠さんは実験では、被験者が1人でいる部屋に軽い刺激臭のある白煙をゆっくりと吹き込むと、7割は煙が充满しきる。

バイアス打破3か条

- ▽「心のスイッチ」を日常から非日常に
- ▽取るべき行動をルール化する
- ▽思い込みを疑う

率先避難者

育成も有効

正常性バイアスに陥らない

正常性バイアスに陥らないためには、地域で周囲に避難を呼びかけながら、真っ先に自らが逃げる「率先避難者」と記したベストとハンドマイクを配り、年2回の訓練で避難手順を確認している。

山口県は昨年度、自治会ごとに避難を呼びかけるリーダーの育成と、10人規模の班作りを始めた。非常時はリーダーが緊急連絡網で情報を伝え、班員が助け合って避難所へ向かう。三重県尾鷲市は、主防災会の会長に「率先避難者」と記したベストとハンドマイクを配り、年2回の訓練で避難手順を確認している。

雨や暴風などの警報が出たら、まだ風雨が強くとも、意識的に心の警戒レベルを引き上げ、危険度が格段に高まる。1人だけ実験と知らせず、非常にペルや消防車のサイレン音を鳴らして室内に煙を入れたところ、他の9人が動かなければ、逃げようとしなかった。バイアスを打破するにはどうすべきか。木村さんは、大

きに切り替えるのだ。その上で、取るべき行動を事前に決めておく「行動のパッケージ化」を提案する。例

（「風水害逃げる」おわり）

（崎長敬志、及川昭夫、福島憲佑、梶彩夏、児玉圭太が担当しました）

る姿を見たり、知人から促されたりすると避難行動を起しあやしいためだ。

えば、スマートフォンのプリント用紙で警報が届いたら、シュー通知で警報を確認する——などとルールを作つておく。

①テレビなどでも情報収集する②ハザードマップを見直す③非常用持ち出し袋を確認する——などとルールを作つておく。