

あなたは「逃げられる」

と思ってますか？

災害時の心理を考える

ットボトルをストック。車にはお菓子や歯ブラシ、紙コップなどを入れたバッグを積んでいる。

橋の上で渋滞に遭つと、早くここを抜きたいと思う。寝るときは枕元に懐中電灯を置く。遠藤真帆さん

(32) 阿波市市場町、販売員 〓の頭には「地震が起きたらどうしよう」という考えがある。いつも。

東日本大震災が起こった10年前の3月11日、仙台市

のアパートで夫と生後半年の子どもと共に暮らしていた。子どもの健診から帰宅し、一息ついたところで揺れた。隣に住む女の子が泣いているのが聞こえたため、声を掛けて一緒に外へ出た。3月の東北は寒い。知らない人が車内に入れてくれた。

の実は全壊。夫の実家で被災経験がない身としては、遠藤さんのように常に地震のことを考えてはいない。個人的な備えも心もたない。ただ、その重要性は理解してはいるのだが。

なぜ、備えられないのか。広瀬弘忠東京女子大名誉教授(災害心理学)は言う。「災害はいつ起きるか分からないから、ずっと備え続けたいといけない。それは大変な心の負担になる。だが、その本当の価値は、実際に災害が起きて初めて分かる」

備えにはお金や時間、手間を投じる必要があるが、災害が起きるまで、それが報われることはない。災害

そんな人間の「備えられない」を前提に、防災に取

り組み始めたのが鳴門市だ。「フェーズフリー」という概念を取り入れている。「フェーズ」は時期や段階を意味する英語。「バリエーション」がバリエーションの状態で目指すように、日常と災害時の境目をなく、「いつも」使っているものを「もしも」のときに活用できるようにする。フェーズフリー協会(東京)の佐藤唯行代表が2014年から提唱する。具体的にはどんなことか。目盛り入りの紙コップは、避難時に粉ミルクの計量や炊き出しに役立つ。水にぬれても書けるペンも便利だ。「庁内で買う備品は、こうしたフェーズフリー商品を選ぶよう推奨している」と森岡正則危機管理課長は言う。

20年度からは学校教育にも取り入れた。例えば算数で「速さ」を教える際、こと、きつと取り組みは続かない問題を出す。「津波はない。」(木下真寿美)

〈5〉

被災経験の有無が、「備え」に大きく影響する。被災経験がない身としては、遠藤さんのように常に地震のことを考えてはいない。個人的な備えも心もたない。ただ、その重要性は理解してはいるのだが。

なぜ、備えられないのか。広瀬弘忠東京女子大名誉教授(災害心理学)は言う。「災害はいつ起きるか分からないから、ずっと備え続けたいといけない。それは大変な心の負担になる。だが、その本当の価値は、実際に災害が起きて初めて分かる」

備えにはお金や時間、手間を投じる必要があるが、災害が起きるまで、それが報われることはない。災害

そんな人間の「備えられない」を前提に、防災に取

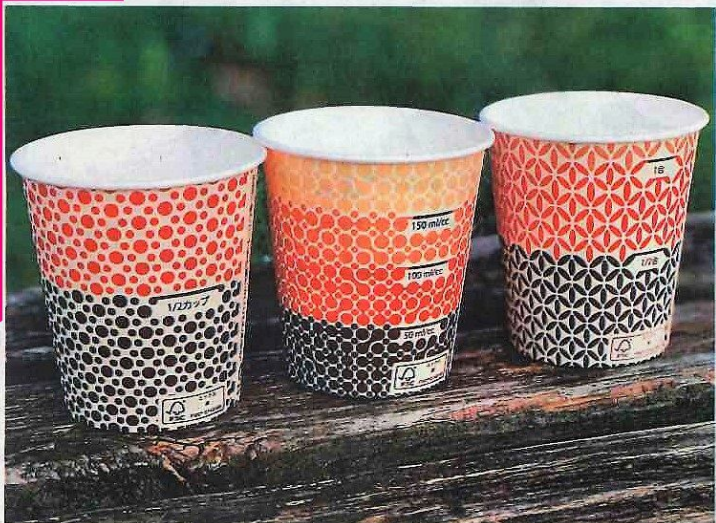
り組み始めたのが鳴門市だ。「フェーズフリー」という概念を取り入れている。「フェーズ」は時期や段階を意味する英語。「バリエーション」がバリエーションの状態で目指すように、日常と災害時の境目をなく、「いつも」使っているものを「もしも」のときに活用できるようにする。フェーズフリー協会(東京)の佐藤唯行代表が2014年から提唱する。具体的にはどんなことか。目盛り入りの紙コップは、避難時に粉ミルクの計量や炊き出しに役立つ。水にぬれても書けるペンも便利だ。「庁内で買う備品は、こうしたフェーズフリー商品を選ぶよう推奨している」と森岡正則危機管理課長は言う。

20年度からは学校教育にも取り入れた。例えば算数で「速さ」を教える際、こと、きつと取り組みは続かない問題を出す。「津波はない。」(木下真寿美)

「備え」という負担

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減



フェーズフリーの考え方に基づいて作られた目盛り入りの紙コップ。避難時の炊き出しや粉ミルクの計量に役立つ

り組み始めたのが鳴門市だ。「フェーズフリー」という概念を取り入れている。「フェーズ」は時期や段階を意味する英語。「バリエーション」がバリエーションの状態で目指すように、日常と災害時の境目をなく、「いつも」使っているものを「もしも」のときに活用できるようにする。フェーズフリー協会(東京)の佐藤唯行代表が2014年から提唱する。具体的にはどんなことか。目盛り入りの紙コップは、避難時に粉ミルクの計量や炊き出しに役立つ。水にぬれても書けるペンも便利だ。「庁内で買う備品は、こうしたフェーズフリー商品を選ぶよう推奨している」と森岡正則危機管理課長は言う。

20年度からは学校教育にも取り入れた。例えば算数で「速さ」を教える際、こと、きつと取り組みは続かない問題を出す。「津波はない。」(木下真寿美)

「備え」という負担

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減

「備え」という負担

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減

「フェーズフリー」で軽減