



読売新聞

2020年5月16日掲載

危険なのに「自分は大丈夫」 正常性バイアスに用心

風水害の危険が迫り、避難情報が出て、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た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

木村さんへの取材を基に作成

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
・非常用持ち出し袋を確認
・ハザードマップを見直す
・テレビでも情報収集



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

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。いずれも平常時には必要だが、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・リスク心理学）の広瀬弘忠さんの実験では、被験者が1人でいる部屋に軽い刺激臭のある白煙をゆつくりと吹き込むと、7割は煙が充満しても室内にとどまった。「体に良い煙だと思った」と都合の良い解釈をした人もいた。また、部屋にいる10人のうち1人にだけ実験と知らせず、非常ベ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、大雨や暴風などの警報が出たら、まだ風雨が強くなくとも、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ったと受け止めることが必要だと強調する。いわば、「心のスイッチ」を日常から非日常に切り替えるのだ。

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。例えば、スマートフォンアプリのプッシュ通知で警報が届いたら、(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

山口県は19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、自主防災会の会長に「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。

「率先避難者」育成も有効

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」の育成も有効とされる。危機感の薄い人でも、他人が逃げる姿を見たり、知人から促されたりすると避難行動を起こしやすいからだ。

山口県は19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、自主防災会の会長に「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。

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

認する——などとルールを作っておく。風雨の程度にかかわらず行動すること、判断に迷って時間を無駄にしたり、周囲の意見に流されたりするリスクを低減できる。空振りに終わっても、「良い危機管理ができた」とプラスに考えることが重要」とする。

バイアスは無意識に働くため、自分で気づくことは難しい。木村さんは「誰にでも生じうることでと理解し、『バイアスがかかっているのでは』と自問する習慣を付けることも大切だ」と話す。

「率先避難者」育成も有効

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」の育成も有効とされる。危機感の薄い人でも、他人が逃げる姿を見たり、知人から促されたりすると避難行動を起こしやすいからだ。

山口県は19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、自主防災会の会長に「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。