



## 災害時、適切な避難行動をとれない心理

誰にでもありうる心理状態を知り、災害時の適切な避難行動がとれるようにしましょう。

### ●正常性バイアス・楽観主義バイアス

「バイアス」とは、考えや意見に偏りを生じさせるものをいいます。

人は異常事態に遭遇したとき、なるべく正常であると解釈しようとする傾向があります。「どうせこんなことは起こるはずがない」「信じられない」と自分にとって都合の悪い情報を無視したり、目の前に起きていることを過小評価したりしてしまい、何かの間違いだと思うことがあります。この心理的傾向を『正常性バイアス』といいます。

また、できるだけ楽観的に解釈しようとする傾向もあります。異常事態に遭遇しても「いつもと変わらない」「自分だけは大丈夫」と自分の身に降りかかることは少ない、楽観的な側面から見ようとします。この心理的傾向を『楽観主義バイアス』といいます。

### ●多数派同調バイアス

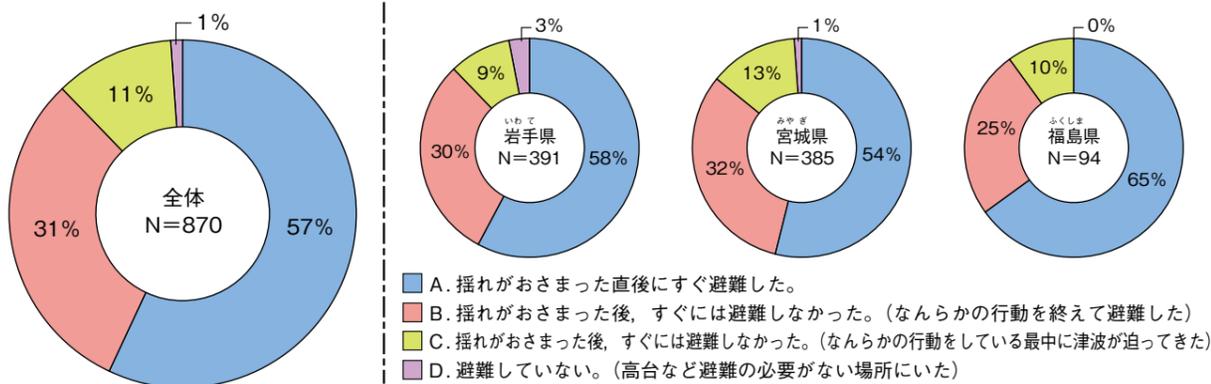
人はどうしていいかわからないとき、ほかの人と同じ行動をとること、迷ったときは周囲の人の動きを探りながら行動をとることが安全だと考える傾向があります。「みんながそうしているから」「ほかの人も逃げていないから」と、とりあえず周りに合わせようとする心理的傾向を『多数派同調バイアス』といいます。



## 地震の揺れがおさまった後の避難行動

東日本大震災では、多くの人地震後の津波により犠牲となりました。助かった人たちの中にも、津波に巻き込まれた人がいます。下のグラフは被災者の地震の揺れがおさまった後の避難行動の結果です。42%もの人がすぐに避難しなかったことがわかります。なぜすぐに避難しなかったのでしょうか。災害時に陥りやすい心のわな、心理状況について話し合い、これからの災害からの命を守る行動につなげましょう。

東北地方太平洋沖地震における被災3県の「地震の揺れがおさまったあとの避難行動」



(出典：内閣府「東北地方太平洋沖地震を教訓とした地震・津波対策に関する専門調査会第7回会合資料」)



避難して、何もなくても「空振りよかった」と思える気持ちと余裕をもって、すぐに避難行動をとる習慣をつけるのが大切だね。



災害発生時の混乱した状況では、正しい避難に関する情報が伝わらず、真実でない噂が流れることも考えられます。事前に避難に関する情報の入手先を複数確認しておきましょう。

東日本大震災時、<sup>けせんぬま</sup>気仙沼市階上地区にあった<sup>こうよう</sup>気仙沼向洋高校は、校舎4階まで大津波が押し寄せ、校舎や体育館が全壊しましたが、部活動で残っていた多くの生徒は、全員無事に避難することができました。

### エピソード 気仙沼向洋高校の津波からの避難

気仙沼向洋高校は海から500mの場所にあります。2011(平成23)年3月11日(金)は、気仙沼向洋高校では4時間授業でした。そのため多くの生徒が部活動などで残っていました。

地震発生直後、校内にいた多くの生徒たちが校庭に一次避難しました。部活動中だったため、Tシャツ、短パンの生徒もいます。中には、あまりにも大きな地震の揺れにショックを受けて、腰を抜かした女子生徒もいます。それでも「みんな逃げるから。」と急いで避難準備をしました。すぐに津波警報が出されたこともあって地震発生5分後には、約170名の生徒たちは20数名の先生方の指示のもと、約300メートル離れた指定避難場所である<sup>じふくじ</sup>地福寺へと避難を始めます。そのように生徒が避難する姿を見て、「みんな避難するのか。なら逃げよう。」とつられて逃げる近所の人もいました。



地福寺に到着して間もなく、大津波警報が出されたことを知ります。そこで住職や先生方から「もっと高い場所に避難すべきだ。」という意見が出され、さらに1.2km離れたJR気仙沼線の<sup>りくぜん</sup>陸前階上駅へと向かうことになりました。

避難途中、落ちた瓦の片付けなどをしている住民に「避難しましょう。」と声をかけた先生もいましたが、その多くは片付けなどをして避難する様子がなく、先を急ぐことになりました。余震が続く中、陸前階上駅に到着したのは地震発生から20分経過したときでした。駅前の広場に到着し、生徒たちが腰を下ろしたのもつかの間、陸前階上駅よりもっと上にある国道45号方面から「何やってんだ！そこまで津波が来てんだぞ。」と男性の怒鳴り声が響きました。先生の一人が国道45号の様子を見に行くと、南側を津波が横切るのが見えました。「逃げ！」津波がそこまで来ているので、ここ(陸前階上駅)から階上中学校まで逃げろ。各クラス2列でついてきなさい。」先生方の指示のもと、生徒の一群が一斉に駆け出します。中には腰を抜かして動けなくなった生徒もいましたが、先生や生徒みんなで声をかけ合い、助け合い、避難をしました。そして国道45号から津波が迫ってくる中、さらに高台にある階上中学校へと全員無事に避難することができました。

このとき先生方も生徒も近所の人も「(津波が来るから)より安全な所に逃げなくてはいけない。」という強い意識がありました。そのため心の緊急スイッチが入って、すぐに避難することになったのです。



### 率先避難の逃げる姿は周囲を動かす

気づいた人から真っ先に逃げる「率先避難」の有効性が震災後注目を集めています。それを実践した<sup>かま</sup>釜石市の小中学生はほぼ全員助かった上、「津波が来るぞ」「逃げるぞ」と逃げる姿が周囲の避難を促しました。<sup>かた</sup>片田敏孝群馬大学理工学研究院教授は、「自分の命を最優先に守り抜くことが結果として周りの多くの命を救う」と強調しています。



(写真提供：高村民) 周囲の避難を促した率先避難(釜石市)