# 避難行動における心理的特性

**人は自分が危機的状況にあっても避難行動を取れない場合があります。**
**その要因の一つは，危険や脅威を軽視したり，事態を楽観視したり，自分だけは大丈夫と錯覚するような心理状態になるからです。この心理状態は誰もがなりうる可能性があります。自分の命を守るためにもその心理的特性を理解し，適切な避難行動が取れるようにしましょう。**

## 1. 危機的状況と行動心理

**「こんなこと，あるはずない」 ⇒ 正常性バイアス**

※バイアス…先入観・偏見

異常事態に遭遇したとき，「こんなはずはない」と思ったり，危険が予想される状況でも「自分は大丈夫」と思って，自分にとって都合の悪い情報を無視したり，過小評価してしまう心理的特性を，**「正常性バイアス」**と言います。

人は，危険を感じると強いストレスを感じます。

しかし，強いストレスはできるだけ避けたいと考えるので，無意識のうちに，危険を見て見ぬふりをしてしまいます。

つまり，本当に危険な状態でも「危険だ」と思わないようになってしまうのです。

**「周りが動かないから大丈夫だろう」 ⇒ 多数派同調バイアス**

「逃げるほどたいへんな事態なら，周りの人がきっと大騒ぎをするはずだ。でも，みんな静かだから大丈夫だろう」と大勢の人がいると，取りあえず周りに合わせようとする心理的特性を**「多数派同調バイアス」**と言います。

緊急時，人は一人でいると，自分の判断で行動を起こします。

しかし，周りに人がいると「皆でいるから」という安心感で，緊急行動が遅れる傾向にあります。

また，自分だけがほかの人と違う行動を取りにくくなり，お互いが無意識に牽制（けんせい）し合い，他者の動きに左右されてしまいます。

それは結果として逃げるタイミングを失ったり，せっかく逃げたのに引き返したりすることにもなりかねません。

皆がいるから大丈夫なのではなく，皆がいるから危険に流される場合もあるのです。

東日本大震災では，津波の危険を察知した中学生たちの避難行動を見て，地域住民が避難し，助かった例がありました。率先して避難することで，多数派同調バイアスがよい方向に働いた例です。

本当に危険な状態なのに「危険だ」と思わないようにしている自分に気づいたら，また，「皆がいるから」という心理が働いて，その場にじっとしている自分に気づいたら，このバイアスを思い出してください。

「自分の心理に，バイアスがかかっている」と気づくことができれば，理性の力で行動をコントロールすることができ，適切な行動を取れる可能性が高まります。

## 2. 災害イメージの固定化

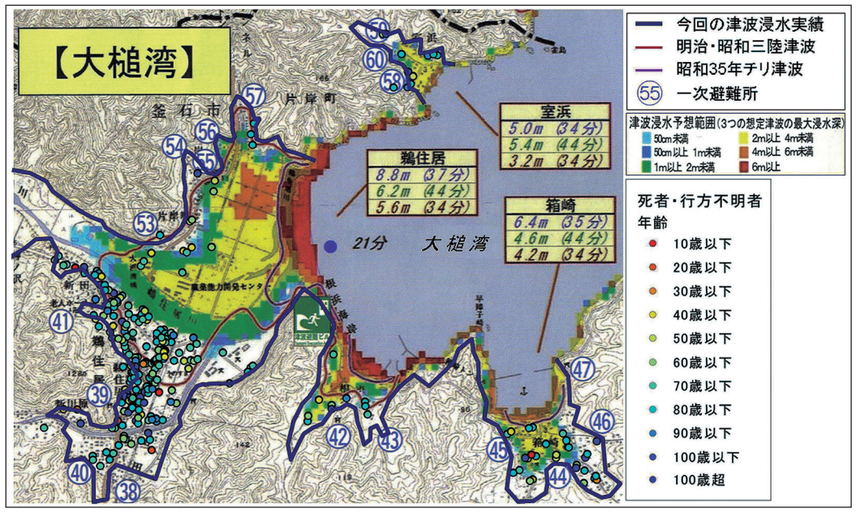
あなたの住む地域がハザードマップ（被害予想図）の浸水想定区域外であった場合，あなたは「私の家は大丈夫」「安心だ」と思うかもしれません。しかし，ハザードマップに頼りすぎると，想定している災害のイメージを固定化してしまうことにつながり，危険性が高まります。

東日本大震災前から，岩手県釜石市では，津波浸水想定エリアを示した「ハザードマップ」を住民に配っていました。下図は，釜石市大槌（おおつち）湾のハザードマップと東日本大震災による死者・行方不明者の居住位置の関係を表したものです。

2011（平成 23）年 3 月 11 日の東北地方太平洋沖地震によって発生した津波は，約 22,000 人の死者・行方不明者が出た明治三陸津波の浸水実績を示した赤の線を越えて住民を襲い，青の線のところまで到達しました。釜石市内では，死者・行方不明者のうち 65％がハザードマップの浸水想定区域外に住んでいたことがわかりました。

岩手県釜石海上保安部庁舎北側。津波にのまれる釜石の町と高台に避難している地域住民（提供：海上保安庁）

**釜石市大槌湾のハザードマップと**
**東日本大震災による死者・行方不明者の居住位置の関係**




（提供：群馬大学片田研究室）

### 「警報の空振り」を「良かった」と思えるように

北海道で 2006（平成 18）年 11 月 15 日にマグニチュード 7.9，2007（平成 19）年 1 月 13 日にマグニチュード 8.2 の「千島列島東方の地震」が起こりました。その際，津波警報が発令されましたが，住民の避難率は 2006 年 11 月の地震が 46.7％，2007 年 1 月の地震では 31.8％とさらに低下しました。

2007 年 1 月の地震で避難しなかった住民の理由は，「津波警報が出たが，結局 2006 年の津波はたいしたことがなかったから」でした。もしかすると今後も「逃げなくて良かった」と思う「警報の空振り」が何回も発生し続けるのかもしれません。

しかし，いつか本当に津波が来たときに「逃げておけば良かった」と思うことになるでしょう。警報が外れて「逃げなくて良かった」と思うことは，将来津波に遭うことに直結していることになります。

私たちが自分の命を守るためにできることは，警報が外れる可能性があっても逃げることです。

もし警報が外れたとしても「津波が来なくて良かった」と考え，いつか津波が来たとき「逃げて良かった」と思えることが大切です。

自分の命を守るための最大の敵は，「自分自身」なのかもしれません。

（出典：『人はなぜ「自分は大丈夫」と思うのか，防災研究家の片田群馬大学教授に聞く』nikkeibplTpro）