

災害時に逃げ遅れてしまう

こころの働き

地震・津波
だけではなく、
どんどん台風が
強くなったり
大雨が降ることが
増えたり
しますよね。

最近、日本各地で
想定を超える自然災害が
増え続けています。

今日は災害から
命を守るために
知ってほしいことを
ご説明します。

みなさん
こんにちは。
赤十字です



そんな「災害」が
身の回りに起こるとき、
私たちの心は
ある「働き」をします。

いつもは心を
守ってくれる働きですが
災害時には危険を危険とは
感じられずに
逃げ遅れてしまう。
今日はそんなお話です。



災害時に知っておきたい心理

その①

「正常性バイアス」

「正常性バイアス」とは、
”目前に危機が迫って
くるまでは、
その危険を認めない”
傾向のことです。

何か異常なことが
起きた時に

大したことじゃ
ない

ホッ

…と思いつまむことで
心を落ち着かせる
機能のようなものです。

もし正常性バイアスが
なかったら、
日常生活は心配事が多すぎて
身が持たなくなりますが、

災害

大したことじゃない

ホッ

緊急事態では、
逃げ遅れて
危険に巻き込まれる
ことも。

災害時に知っておきたい心理

その②

「同調性バイアス」

同調性バイアスとは、
「集団の中にあると
他人と同じ行動を取ってしまう」
人間の心理のこと。

たとえば

みんな
ちゃんと
並んでる…

自分も
並んでおこう。



つまり、
みんなに合わせて行動し、
自分だけ違った行動を
取らないようにすること

日常生活であれば
協調性につながる
心理ですが

災害



みんな
逃げて
いない…

災害時にも同じように
働いてしまい、
周囲の人たちの様子を
うかがっているうちに、
逃げ遅れて
しまうのです。

なぜ2つの心理は 命を脅かすのか。

災害に関する情報を知る。

「正常性バイアス」が働き、
危険を危険と感ぜられない。

「正常性バイアス」に
おちいつている人が
周りにたくさんいることで
「同調性バイアス」も働く。

多くの人が
逃げ遅れてしまう。

みんなも
逃げて
いない…

大した
ことじゃ
ない…
ホッ



簡単な
診断です。

ここで、みなさんの過去の経験を
思い出してみてください。

学校や外出先などで
非常ベルが鳴っているのを
聞いたことはありませんか？

その時あなたは
どうしましたか？

① 点検だと思って
何もしなかった。

② みんなが避難していないので、
大丈夫だと思った。

③ 煙が出ていないし
大丈夫だと思った。

④ 安全な場所に避難した。

答えあわせ

① 点検だと思って
何もしなかった。

正常性バイアス

② みんなが避難していないので、
大丈夫だと思った。

同調性バイアス

③ 煙が出ていないし
大丈夫だと思った。

正常性バイアス

④ 安全な場所に避難した。

バイアスが
かかっていない
行動はこちら！



過去①〜③を選んでいたらでも
いざ、という時に
④が選べるよう、

① 点検だと思って
何もしなかった。

正常性バイアス

② みんなが避難していないので、
大丈夫だと思った。

同調性バイアス

③ 煙が出ていないし
大丈夫だと思った。

正常性バイアス

④ 安全な場所に避

日ごろから対策できる
3つのポイントが
あります！



命を守る ポイント①

2つの心理が
災害時に働くことを
知り、
周りの人に話しておく。

人間、誰もが
必ず持っています！
みんなにも
教えてあげて
ください！



災害時に
この心理がマイナスに働く
こともあると
知っておきましょう！

命を守る ポイント②

ふたんから
災害が起こった時、
身の回りに起こる
危険をイメージ
しておく。

災害には
「想定外」が
あります！



できるだけ
たくさん
の危険を
考えてみましょう！

命を守る ポイント③

率先して
避難する人になる。



自分が逃げることで、
周りのみんなも
「逃げなきゃ！」と
思えるんです。

普段からできる
災害への備えも
忘れないでください。



いざという時に、
どこに逃げられるかを
考えておく。

家族と、災害時に
どうするかを話し合っておく。

地域との関わりを
大切に
するなど

災害時には、
「正常性バイアス」
「同調性バイアス」という
2つの心理が働いてしまい、
避難が遅れることもあります。



災害が多いこの日本で、
命が助かる確率を
少しでも上げてほしい。
そのために、まずはこの知識を
周りの人にも広めてください。

赤十字からの
お知らせでした。

知識をシェアすることから、防災・減災を始めてみませんか。

参考文献・引用

【参考文献】

- ・ 広瀬弘忠 (2011) 『きちんと逃げる。災害心理学に学ぶ危機との闘い方』 アスペクト
- ・ 広瀬弘忠 (2011) 『巨大災害の世紀を生き抜く』 集英社
- ・ 徳島新聞 (2021) あなたは「逃げられる」と思っていますか？
災害時の心理を考える／同調性バイアス／「率先避難」で他者誘導
2021.5.5 記事

【引用】

- ・ 日本赤十字社 (2016) 赤十字 NEWS 第916号

監修 河本尋子

常葉大学大学院 環境防災研究科 准教授

発行 日本赤十字社 (令和3年9月)