

# 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  
強くなつたり  
大雨が降ることが  
増えていたり  
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  
知つてほしいことを  
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  
身の回りに起ころるとき、  
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。  
今日はそんなお話をします。



災害時に知りたい心理

その①

## 「正常性バイアス」

「正常性バイアス」とは、  
”目前に危機が迫つて  
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

大したことじや  
ない

ホツ

…と思い込むことで  
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  
なかつたら、  
日常生活は心配事が多すぎて  
身が持たなくなりますが、

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

大したことじやない

ホツ

「災害時に知りておきたい心理

その②

## 「同調性バイアス」

同調性バイアスとは、  
集団の中にいると  
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



日常生活であれば  
協調性につながる  
心理ですが



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、  
危険を危険と感じられない。

みんなも  
逃げない…  
大きい事  
大したことじや  
ホッ

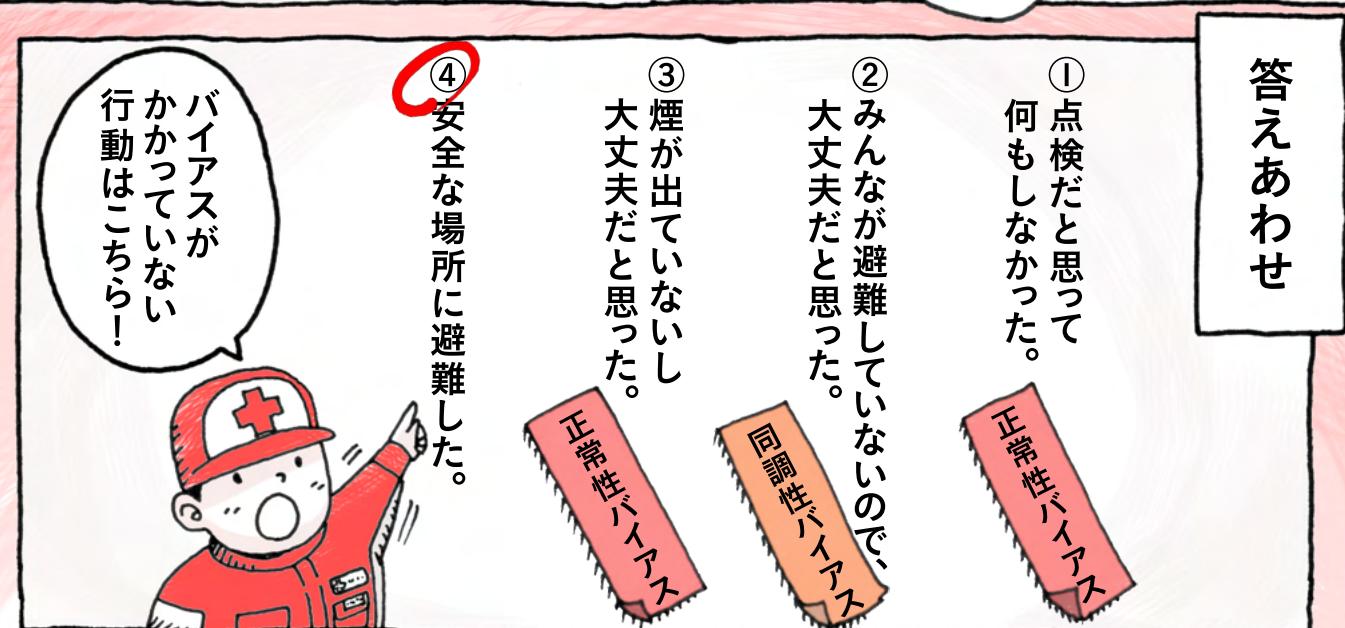
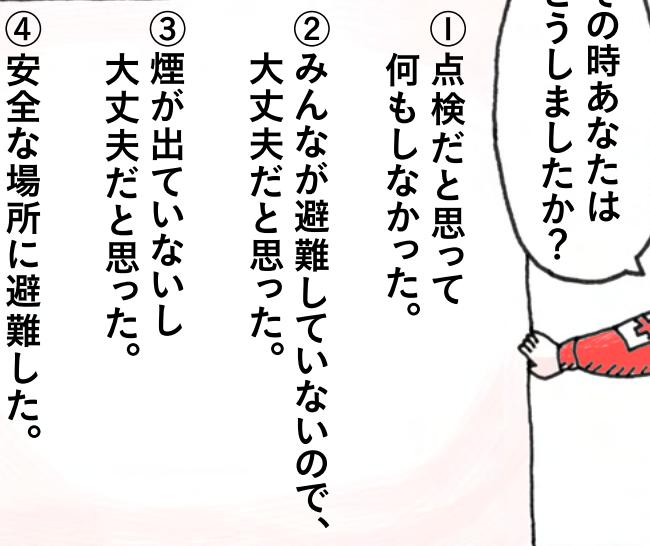
「正常性バイアス」に  
おちいつている人が  
周りにたくさんいることで  
「同調性バイアス」も働く。

多くの人が  
逃げ遅れてしまう。



簡単な  
診断です。

ここで、みんなさんの過去の経験を  
思い出してみてください。



過去①～③を選んでいた人でも  
いざ、という時に  
④が選べるよう、



## 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、  
周りの人々に話しておく。



災害時に  
この心理がマイナスに働く  
こともあると  
知つておきましょう！

## 命を守る ポイント2

ふだんから  
災害が起きた時、  
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、避難が遅れることがあります。



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）