

防災ボトルに
収納して
持ち歩こう！



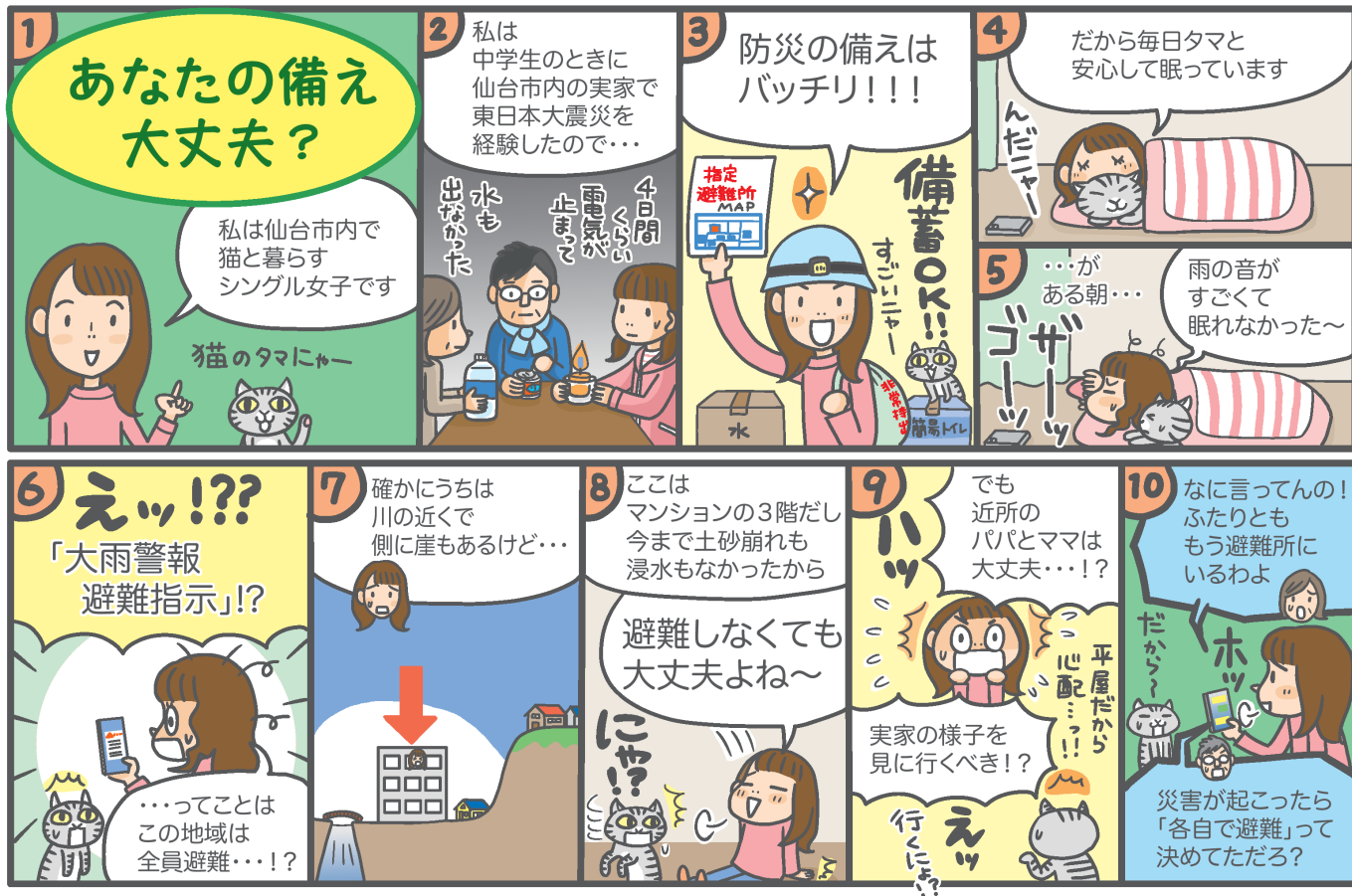
今日から使える
情報が満載！



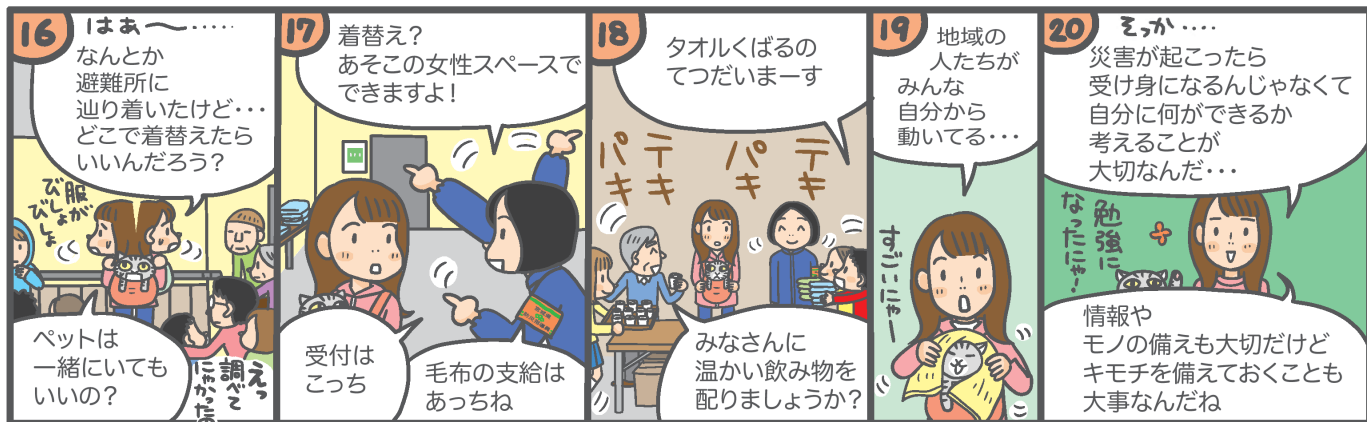
女性の視点“も”活かした
**わたしたちの
備えるブック**



宮城県
復興・危機管理部防災推進課



※1 ペットを避難所に連れて行く場合はケージを持参し、避難所にペットの受け入れ体制があるか事前に確認を。



※2 浸水したところを歩くときは、棒などで足元を探りながら進むと安心です。

マンガ／井上きみどり

1 アタマの備え) 災害時に取りがちな行動

心理的安心が
いざという時には逆効果に

みんなといっしょ
なら安心

前回大丈夫
だったから…

それ!『災害時の認知バイアス』です。



認知バイアスとは、過去の経験や思い込みから、物事の認識を自分に都合よく歪めて捉えること。人は楽観的な傾向にあり、普段はそれが精神的安定に寄与しますが、緊急時は意識的にバイアスを振り払う必要があります。

! 緊急時の認知特性を知ろう

1 視野が狭くなる

普段は物事を広く見て冷静に情報を得ているのに、緊急時は起きた事象に対して一点集中の状態になりがちです。

2 注意集中による見落としや勘違いが起こる

注意集中とは、特定の刺激に意図的に集中してしまうこと。このような状態のときは物事を冷静に考えられなくなり、正しい判断ができなくなってしまうです。

3 的確な判断が難しくなる

緊急時は、順序立てて物事を考えられなくなり、焦りなどから直感的な行動をとってしまいます。

4 家族のことが気になる

災害の際に気になるのが家族の安否。心配なあまり探しに出かけるなど、危険な行動を取ってしまうことも。

《災害時の認知バイアスについて知ろう》 ※バイアスとは… 偏見や先入観・思い込みのこと

災害時に陥りがちな思考を知ることでも防災。東北大学災害科学国際研究所の呂本俊亮教授に話を聞きました。

！ 災害時に陥りやすい **認知バイアス** を知っておこう

いざという時にはバイアスを振り払う心構えが必要です。



1 正常性バイアス

普段と違う事象や災害が起きたとしても、「この程度なら大したことはないだろう」と、正常の範囲内で収めようとする心理状態です。



2 楽観バイアス

「自分だけは大丈夫」と、自分のことを楽観視する状態。報道で被災地を見て「自分のところは被災しない」と考えるのもこれです。



3 確証バイアス

過去の経験による自信や、「ハザードマップで問題ないから」と考えるなど、“自分は大丈夫”を肯定する根拠ばかりを探す状態。



4 集団同調性バイアス

「ほかの人が逃げていないから、自分も逃げなくていい」と思ってしまうなど、周囲を見てみんなと同じ行動を取ろうとするバイアス。



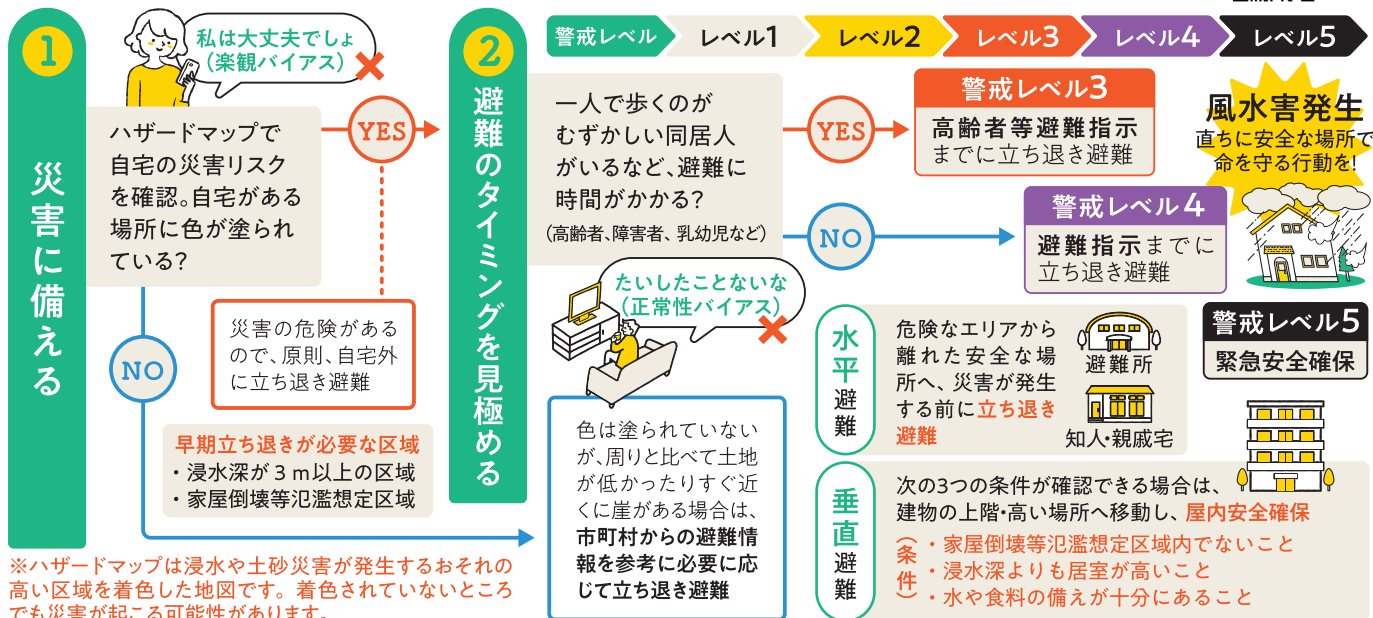
1 アタマの備え) 災害時の判断のタイミング

水害編

！ 避難行動のタイミングを知ろう

気象災害（台風や豪雨など）には「マイ・タイムライン」が有効です。下記の図を参考に、被災した場合を想定し、その後取るべき行動を整理してみましょう。楽観視する前に、冷静な判断を。

マイ・タイムライン
についてはこちら



※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

《バイアスを振り払うために》

災害時に必要なのは、素早く正しい判断。そのためには、認知バイアスを振り払う意識付けが大切です。

地震編

！ どこで過ごすかは2段階で判断する

避難の判断は、生死を分ける大切なポイントです。冷静にまわりの様子を確認し、避難が必要かどうかを見極めてから行動しましょう。またいざという時にあわてず行動するために、日頃から避難行動について考えておきましょう。

