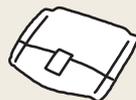


防災ボトルに
収納して
持ち歩こう!

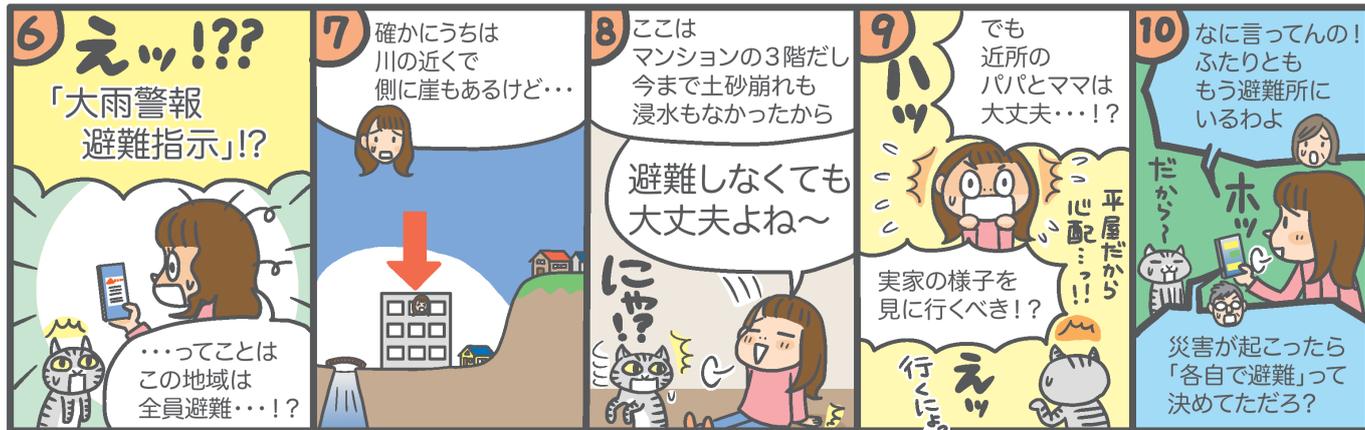


今日から使える
情報が満載!

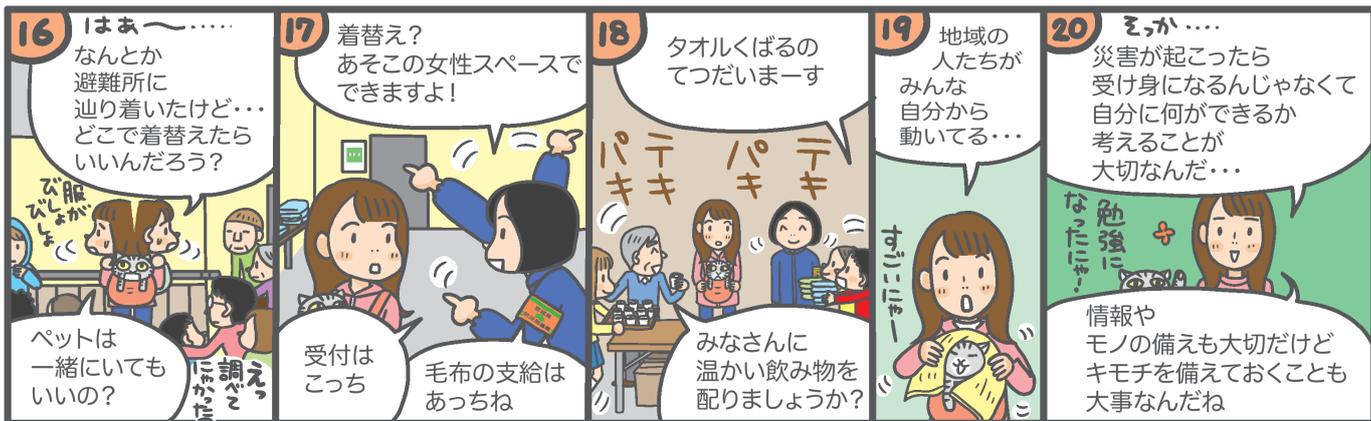


女性の視点“も”活かした
**わたしたちの
備えるブック**

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います。

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

「ほかの人が逃げしていないから、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



1

災害に備える



私は大丈夫でしょ
(楽観バイアス)

ハザードマップで
自宅の災害リスク
を確認。自宅がある
場所に色が塗られて
いる？

YES

NO

災害の危険がある
ので、原則、自宅外
に立ち退き避難

早期立ち退きが必要な区域

- ・浸水深が3 m以上の区域
- ・家屋倒壊等氾濫想定区域

2

避難のタイミングを見極める

警戒レベル レベル1 レベル2 レベル3 レベル4 レベル5

一人で歩くのが
むずかしい同居人
がいるなど、避難に
時間がかかる？
(高齢者、障害者、乳幼児など)

YES

警戒レベル3

高齢者等避難指示
までに立ち退き避難

風水害発生

直ちに安全な場所へ
命を守る行動を!

NO

警戒レベル4

避難指示までに
立ち退き避難



たいしたことないな
(正常性バイアス)

水平
避難

危険なエリアから
離れた安全な場
所へ、災害が発生
する前に立ち退き
避難



警戒レベル5
緊急安全確保



垂直
避難

次の3つの条件が確認できる場合は、
建物の上階・高い場所へ移動し、**屋内安全確保**

- (条件)
- ・家屋倒壊等氾濫想定区域内でないこと
 - ・浸水深よりも居室が高いこと
 - ・水や食料の備えが十分にあること

※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。

