

きっと家族の
命をつなぐ。
きっとその時
役に立つ。

No.

14

「きっと大丈夫」は危険信号。

災害時の 認知バイアスに 要注意！

認知バイアスにはいくつか種類があり、いずれも災害時に私たちの適切な避難を妨げます。

正常性 バイアス

緊急事態でも無意識に
「いつもと変わらない
から大丈夫」と考えてし
まうこと

同調性 バイアス

危険な状況でも「みんな
が逃げていないから
問題ない」と思い込ん
でしまうこと

確証 バイアス

「避難の必要はない」な
ど自分の思い込みを肯
定する情報しか信じら
れなくなること

「警報は出ているけど、きっと大丈夫」「自分が被害に遭うわけがない」。私たちは誰もが、災害時に目の前のリスクを低く見積もってしまう傾向にあります。それは「認知バイアス」という思考の偏りです。平時であればストレスから身を守る機能として働きますが、災害発生時には危機を察知する力を鈍らせてしまいます。

東日本大震災の際に津波が到達した地域では、実際に津波を目撃するまで避難に移らず、逃げ遅れて犠牲となった方が多数いるとされています。これは認知バイアスの一つである「正常性バイアス」が強く働き、津波が来ることは認識しつつも「自分のいる場所は安全だろう」と思い込んでしまったことが原因として指摘されています。

「きっと大丈夫」という思い込みではなく「今のままでは危ないかもしれない」という発想が災害時には必要です。認知バイアスにとらわれやすい危険性を知っておき、いざという時に備えましょう。

ママのための 防災ヒント

徹底した防災教育が
子どもを守る

東日本大震災の際、岩手県釜石市の釜石東中学校では、津波で4階建ての校舎が全壊する被害を受けながら、学校にいた生徒全員が無事でした。このことは「釜石の奇跡」と呼ばれています。避難訓練で行き慣れていた場所よりも高台へ逃げたことが生徒の命を守ったとされ「津波は深刻だけど、いつもの場所へ逃げれば大丈夫」という正常性バイアスを克服した例といえます。同校・同地区では年に複数回防災訓練・防災教育を行い、防災意識を高めていました。正常性バイアスに打ち勝つ判断力は普段の防災教育が第一歩になります。家庭でも定期的に被災時の行動を確認したり、避難経路を確認する「防災さんぽ」を行うなど、防災意識を高めていきましょう。

危険な思い込みを脱しよう！

認知バイアスに 惑わされない準備

災害発生時に、認知バイアスに惑わされないようにするためにも「どんな思い込みをしやすいか」をあらかじめ知っておきましょう。ここでは地震発生後の状況における、認知バイアスによる思い込みの具体例と、その対策をご紹介します。

逃げなきゃ
マズい！

警報に
従おう！

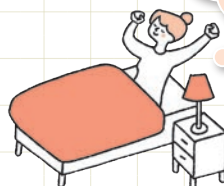


非常用リュックがあれば
安全に避難できるだろう

家族全員分の荷物を入れると、非常用リュックはかなり重くなります。特に小さなお子さんがある場合、リュックを背負って避難するのは非常に大変です。実際に背負って避難所まで歩き、自分に合った重さを確認しておきましょう。まだ準備ができていない方は、ナテックの防災セットを活用して、家族に必要な避難グッズを整理してみてもいい？



津波警報が出たけど、
そんなに早く来るわけがない



地震後、津波は猛スピードで押し寄せます。中には震源が陸地に近く、津波警報が間に合わないケースさえあるので、地震発生時は一分一秒でも早く安全な場所へ身を移さなくてはなりません。強い揺れ

や弱くても長い揺れを感じたときには、すぐに避難してください。身軽に移動できるように、必要な薬や身分証明書など最低限の荷物をサコッシュにまとめておくのがオススメ。ナテックの防災ポーチ「レスキューート」は、ひもを通せば手軽なサコッシュに変身！



みんな避難所へ行くのだから、
現地でなんとかなるだろう



避難所も被災地の一部です。安全を確保する場所ではありますが、全てが十分にそろっているわけではありません。非常食や生活用品は、最低3日分は自分で用意しておきましょう。

また避難所ではトイレの数が足りないことがあるので、非常用トイレの備蓄が必要です。ナテックの「トイレ救急」は1枚で2～3回使用でき、非常用リュックのスペース節約に！



「逃げなきゃコール」で家族を守ろう！

「逃げなきゃコール」は、特定のアプリに家族の居住地を登録すると、その地域の災害情報が通知されるので、家族に避難を促す連絡を入れやすくなる仕組みです。離れた家族に危険が迫っているとき、仮に認知バイアスの影響下にあっても、あなたから促すことで避難の必要性を認識しやすくなります。

右の2次元コードよりご登録を！ ➡

※国土交通省ウェブサイトにつながります。



“サステナ防災”に
取り組んでいます！

ナテックは土に還る素材のホイッスルや使い捨て食器など、環境に配慮した素材で製品をつくっています。誰もが備える必要があるからこそ、防災グッズもサステナブルに！



お問い合わせはkit編集部まで！

住所 〒490-1205 愛知県あま市花正寺浦55番地

TEL 052-449-6222

MAIL natec-emergency@natec01.co.jp

kit No.14

発行者 株式会社ナテック

▲ECサイト