

# みんなで「逃げ遅れゼロ！」を目指そう！

災害の発生が予想されるときに、どのタイミングで避難するのかを判断することは難しいです。西日本を中心に記録的な大雨となった平成30年7月豪雨では、自治体から避難指示が発令されていたものの、避難しなかったため、多くの方が亡くなった地域もあります。

今回は災害時の避難について、考えていきたいと思います。

▶ 防災対策課 ☎23-3548

## はじめに、災害時の行動を想像してみてください

大地震発生直後、あなたは家族と自宅にいました。何をしますか？いくつか思い浮かべてみてください。



家族の安否や自宅の被害状況の確認、避難の準備など、自分が何をすべきかを考えた方が多いかと思います。

このとき、自分がケガをしたり命を落としたりすることを想像した人は少ないのではないでしょうか。

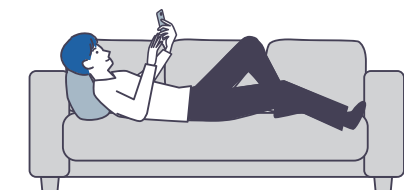


## 心の安定を保つメカニズム「正常性バイアス」

正常性バイアスとは、予期せぬ事態が起こっても「これくらい大丈夫だろう」「自分は大丈夫」と異常を正常の範囲内のこととして捉えることで、心への負担を軽減するという人間心理のことです。

一方で、災害時には事態を過小評価してしまい、初期対応が遅れてしまうことも指摘されています。

南海トラフ地震臨時情報の呼びかけも終わったし、これで地震は来ないだろう…



正常性バイアス自体は、悪いことではありません。大切なのは、自分の認識は無意識のうちにゆがむことがあり、災害時にはそれが命取りになることをしっかりと理解し、周りの人にも理解をしてもらうことです。

自分自身にバイアスがかかっているのでは？とチェックする習慣を身に付けるとよいでしょう。



## 備蓄は「できるだけ7日分」

能登半島地震では、水や食糧が届かない「孤立地区」が発生しました。大きな地震が起こると、救援物資はいつ届くか分かりません。分かっているけど準備ができていない、備蓄の必要数について、お知らせします。

【必要な備蓄の計算】最低3日分、できるだけ7日分が必要です。

- |       |       |   |    |   |                    |
|-------|-------|---|----|---|--------------------|
| 食糧    | 家族の人数 | × | 3食 | × | 7日分                |
| 水     | 家族の人数 | × | 3ℓ | × | 7日分                |
| 携帯トイレ | 家族の人数 | × | 5回 | × | 7日分(トイレトペーパーも忘れずに) |

