



6つの力で備える おうちの防災・減災

正常性バイアスに惑わされずに 災害を正しく理解する

「災害? 災害対策のことでしょうか? 私には関係ない」。残念ですが、そう思っただけを飛ばそうと思っただ方も少しだけいるのではないのでしょうか?。

私たちは自然界の中では、とても弱い生き物です。だからこそ人間は、社会性をもち、集団で過ごし、心の安定を保つために「正常性バイアス」を發動させ、いのちに関わる脅威を曖昧にしてしまうのです。例えば消防車のサイレンが近づいていても、「自分の家が火事になっていない!」なんて、思いもしないのではないのでしょうか。

「正常性バイアス」とは、災害や事故などで危険が身に迫っているような状況にもかかわらず、正常な範囲内だから大丈夫と判断してしまうことです。この「正常性バイアス」は脳が過剰なストレスを避けるために働き、心身に与える悪影響を防ぐ大切な力。人の本能の一つと言われています。

だからこそ、自分が今いる家や職場で安心して過ごせるわけです。

ですが、この安心して過ごせることで、いのちに関わる脅威を察知できず、災害発生時に初動が遅れ、自身のいのちや大切な人のいのち、守りたかった暮らしを失ってしまう方がいるのも事実です。では、どうしたら、私たちは「正常性バイアス」に惑わされずに大切なものを守りながら、生きていけるのでしょうか。

予測困難な時代の防災・減災

今、私たちの生きる社会は、予測困難な時代VUCA（ブーカ）と言われています。

「VUCA」とは、Volatility（変動性）、Uncertainty（不確実性）、Complexity（複雑性）、Ambiguity（曖昧性）の4つの頭文字をとって作られた造語ですが、防災・減災の視点から見ると、近年は50年〜千年に一度と言われるような豪雨災害が全国各地で毎年発生し、何千年に一度と言われる



減災 Days 主宰
細谷 真紀子

【ほそや・まきこ】山形県出身。防災図上訓練指導員・山形県自主防災アドバイザー・山形市教育委員会教育委員・山形県防災士会副会長も務める。

大地震も頻発しています。また、新型コロナウイルスの発生など、社会を大きく変動させる不確実な要素が多く、社会では様々な課題が複雑に絡み合い、それぞれの課題を圧迫・助長しています。多様な価値観があり、正解がない状況の中で、私たちは考え抜く力を持ち、社会に求められるニーズを捉えていかなければ、災害時に「まさか自分が…」という言葉の口になることになってしまいかも知れません。

そうならないためにも、少しでも未来の自分や家族の笑顔を思い描きながら、「おうちの防災・減災」の視点で備えていきましょう。その際に役立つのが6つの力です。

- ① 情報を収集する力・処理する力
 - ② 迅速に意思決定する力
 - ③ 臨機応変に対応する力
 - ④ 円滑なコミュニケーションを取る力
 - ⑤ 自ら課題を解決する力
 - ⑥ 新たな価値を創出する力
- これら6つの力を手がかりとして、どう備えるか考えていきましょう。



【図1】ハザードマップポータルサイト(国土交通省・国土地理院)

出典：ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp>



防災・減災への備えの第一歩は、「①情報を収集する力・処理する力」。まずは、皆さんの自宅のある場所のハザードリスク、つまり災害危険度を知る必要があります。活用するのはハザードマップです。洪水や土砂災害、津波、火山(噴火)などのハザードマップが市区町村から発行されていますし、国土交通省・国土地理院の「重ねるハザードマップ」はパソコンやスマートフォンから住所を入力するだけで洪水、土砂災害、高潮、津波の発生リスクを1枚の地図上で確認できます。「ハザードマップポ

READY!
 わが家のリスクを知ろう!



重ねるハザードマップで表示された洪水の例

【図2】市区町村発行のハザードマップの例(大阪府堺市)



「防災マップ」だけでなく「妊産婦・子育て世帯マップ」「シニア世代向け防災マップ」なども作成されている

ータルサイト」からアクセスできる「重ねるハザードマップ」は、浸水の深さが何mなのか、どれくらい範囲で被害が発生するか、マップ上の色の違いから知ることができると特徴です【図1】。
 凡例は深さの説明がイラスト入りで明記されるなど被害が想像できるよう工夫されていますが、是非確認してもらいたいのは、「ハザードマップポータルサイト」の「わがまちハザードマップ」からも調べられる、市区町村のハザードマップです【図2】。
 これまでの被害の履歴が追記されてあるものや、被害とは言えないけれど避難行動を左右する危険な状況を目にした住民の声などが地図上に示されていたりします。とても重要な情報です。
 また、市民が手に取りやすい工夫がされているデザインのものもあって、情報を正確に表現しながらもそれぞれの市区町村が工夫を凝らした親しみやすい形のハザード

マップは一見の価値あり!です。
 地震のハザードマップは震度・液状化・建物被害(倒壊・火災)など、お住まいの地域で想定される被害に合わせて作成されています。ただし、気を付けなければならぬのは「必ず想定(地震)断層がある」ということです。ハザードマップを作るには想定が必要です。過去の災害履歴や地形から断層を想定して作られています。必ずしもハザードマップの想定と同じ場所断層が動くわけではないということ。
 市民から見ればハザードマップ上に活断層として表された線状の場所が大きく壊れ、その揺れだけが伝わると錯覚がちです。しかし、地震の揺れは、破壊が始まった震源だけで発生するのではなく、平面的に広がって連続的に岩盤が破壊されることで発生するため、震源を含んだ破壊される領域すべてが震源断層と呼ばれることとなります。今年の元日に起きた能登半島地震の報道でも「破壊が連続して発生した」などという言葉を見聞きされたのではないのでしょうか。ですから、たとえ震源から遠く離れていても、震源域に近ければ強い揺れに襲われることになるかもしれません。
 また、地震とセットで確認しておかなければならないのが、津波と土砂災害ハザードマップです。地震と津波とはわかっている、自宅のある場所の標高を知らない人は多いでしょうし、海から離れた市街地に津波が遡上して大きな被害を引き起こすことも



能登半島地震の被災地の状況

あります。

土砂災害は大雨による災害と考えがちですが、土砂災害指定区域では地震が土砂災害を誘引することもあります。能登半島地震でも、土砂災害で大きな被害があったことは記憶に新しいのではないのでしょうか。また、梅雨時など川の水量が多い時に、地震が起きないとは言えません。堤防が地震で壊れ、洪水が発生してしまう可能性もあります。このように一つの災害だけではなく、複数の災害が同時に起きることも想定しなければなりません。

そして、自宅のある場所を確認したあとは、勤務先や通学先などの家族がよく行く場所やそこまでの経路のハザードマップを必ず確認しましょう。これまでの地震でも、通勤・通学経路上で被災した方が多くいらつしやいます。子どもたちの通学路の安全点検をする際には、交通安全だけではなく、災害時のことも想定してください。

HOPP! わが家のリスクに備える!

ハザードマップでハザードリスクを把握しても、すべてのリスクが判断できるわけではありません。隣同士の建物でも地盤が違ったり、建物の工法や形状が違うことで、被害の程度は変わってくるからです。

阪神・淡路大震災の時から言われてきた「家具の固定」ですが、あまり進んでいないことにより、震災で大きな被害を生んで

います。固定には壁や建物を傷付けない方法も沢山ありますし、家具の配置を工夫することで、避難路となる出入口や通路を塞いでしまう危険性を減らすこともできます。是非、安全な場所、安全な避難経路をイメージしながら、そのスペースを確保しておきましょう。

大地震発生時には、思いもよらない重い物でも「割れる・落ちる・飛ぶ・倒れる・動く」の5つのアクションが部屋中で一気に発生します。皆さんの居る部屋はどうでしょうか。安全ですか？ 固定していない物はまるで投げられたように飛んでいきます。キャスターがついている家具は部屋中を動き回ります。特に高層の建物では、長周期地震動などで長く大きな揺れが続くことも想定されますので、固定しなければ危険！という視点で備えることも必要です。

ライフラインについては、震度5程度以上でガスを自動的に遮断させたり、電気はブレーカーに感震装置をつけるなど備える方法があります。ただし、停電から電気が復旧した時、スイッチを入れればなしにしていた電化製品から火災が発生する「通電火災」により、二次被害が起きることもあります。ガスや電気の正しい復旧の仕方を知り、避難所などに避難する際はしっかりとブレーカーや元栓を遮断することで、二次被害を防ぎましょう。

忘れがちなのは、水道や下水道。水が出ないからと水道の蛇口を開きっぱなしのま

ま避難したり、トイレの備えをせずに用を足してしまい衛生環境を悪化させることも、二次被害に繋がる行動です。水道は念のため元栓を閉める、トイレは携帯トイレなどを使って汚物を管理することを忘れずに。ライフラインは漏水やガス漏れがないこと、電線が断線していないことなどを確認して、ようやく使用できるようになります。復旧には時間がかかると思っておきましょう。

大災害では、予想以上に思い通りの行動ができないものです。いのちを失わないことは勿論、怪我をしない環境づくり、環境を悪化させない知恵・工夫が、いち早く日常を取り戻すことに繋がります。そのため通常の備えにしても、被災時の避難にしても、「②迅速に意思決定する力」や「③臨機応変に対応する力」が求められます。それを一朝一夕で身につけることは難しいかもしれません。だからこそ訓練や研修を定期的に行うこと、そして何より被災地から学ぶことが大切です。

非常用持ち出し袋一つにしても、家族一人ひとりにカスタマイズされた人数分のものがあるのか？ どのような被災状況の時に使用するのか？ きちんと想定することが必要です。例えば、家具が固定されていない部屋に非常用持ち出し袋をしまつたり、浸水被害が想定される倉庫に災害救助用の道具を置いていけば、せつかくの備えが何の役にも立たないかもしれません。市販の非常用持ち出し袋セットを買って安心



するのではなく、必要な時に本当に使えて心地よいか確認してほしいと思います。

必要最低限のいのちを守る水や食べ物も、災害種別や避難する場所によつては、個人で多くを備える必要はないかもしれません。非常用持ち出し袋の中身を考えることは、地域の防災である「共助」(例えば避難所の備え)に繋がっていきます。

非常用持ち出し袋はいのちを守るだけでなく、あなたの笑顔も守れるものでしょうか。その視点で見ていくと、自分にしかなわないもの(眼鏡や薬、人によつては身につける物、食べる物)や自分にとつては大切なもの(他人にとつては理解しにくくとも)は是非、守りたいものです。安全な場所に収納するなど様々な方法で、あなた自身やあなたの家族の笑顔を守っていきましょう。

STEP!
災害時の連絡方法!

日常生活の中で、家族が一日中一緒に居ることはなかなかないでしょう。だからこそ災害時に重要な行動の一つとなるのが、「④円滑なコミュニケーションを取る力」である安否確認です。

携帯電話はバッテリー切れのほか、災害の規模によつては基地局が被災してしまい使用できなくなることもあります。そんな時に知っておきたいのが、インターネットを通じて被災地の安否確認を行う災害用伝言板「Web171」や公衆電話からも掛

【図3】災害用伝言ダイヤル(171)



NTTグループのホームページでは、災害用伝言ダイヤル171について詳しく紹介されている。災害時以外では、毎月1日・15日や防災週間などに体験利用ができる

けられる「災害用伝言ダイヤル171」です【図3】。災害時に電話回線を圧迫しない安否確認の方法として、一緒に住んでいる家族はもちろん、遠方に暮らす家族とも、平常時に一度試しておいてほしいツールです。

また、SNSでは残念ながら必ずデマが拡散されます。真偽を見分けるのはとても難しいですが、被災地となった場合の発信の方法など、私たちは情報発信の新しい形を自分事として、模索していかなければならないかもしれません。

JUMP!
避難生活を想像してみよう!

安否確認ができたあとは、家族や知人、地域の人たちと協力して暮らしを継続していかなければなりません。そのために必要な力となるのが、「⑤自ら課題を解決する力」と「⑥新たな価値を創出する力」。人は誰

しも一人で生きていくことはできません。多様な人の課題に寄り添い、多様な人・団体と連携することが必要です。

平常時には見えなかったそれぞれの課題は災害でセーフティネットが切れることで大きく露呈してしまい、周囲の人にも影響を及ぼします。そのような中で心身と暮らしを守り、協力して地域を復興していかなければなりません。

能登半島地震でも課題となった高齢者の生活の自立、働く女性への就業支援、子育て支援への手薄さ、後回しになりがちな子どもの学習・遊びの支援、家族同然のペットの衛生管理への対応。これらの課題のすべては、災害が発生してからスタートするものではありません。常日頃の社会や地域との関わりからスタートしています。

また、被災者からの要望に対する無理解が、トラブルに発展することもあります。被災者からの要望はわがままではなく、これまでの生活にあったその方の日常であり、それが地域の課題でもあったはず。だからこそ、地域との繋がりを煩わしく感じないように工夫しながらも、自分の暮らしを実現するために地域で動けることが実は防災・減災の要になってくるのです。

予測困難な時代の中、一層強く求められるより良い未来のための事前防災から繋がるより良い復興のための災害ケースマネジメント。少しでも未来の笑顔を想像し、減災に取り組んではいかがでしょうか。