

正常性・同調性バイアスを克服する自分だけの「マイタイムライン」

バイアスを克服するためには、危険を自分のこととして考え、避難基準を事前に決め、行動に起こすまでの時間を短くし、行動を周囲に宣言することが重要です。あなたの行動が同調性バイアスを打破する一歩につながります。家族などと話し合いながらマイタイムライン(一人一人の防災行動計画)を作成し、実際に訓練してみましょう。

正常性・同調性バイアスに打ち克つためのポイント

- 1 避難の判断を前もって決めておく
- 2 避難行動を「迷わずスイッチON」
- 3 「自分だけ逃げていい」と心に決める
- 4 情報の受け取り方を工夫する
- 5 「逃げた先での不安」にも備える



ポイント	対策	具体策	アドバイス
避難の判断を前もって決めておく	いつ逃げるか迷わない	●「警戒レベル4＝必ず避難」とルール化 ●雨の降り方・通知レベルの基準を事前にメモ	「〇〇になったら避難」と紙に書き、目の付く場所に貼る
	「まだ大丈夫」にならない	●「今までは大丈夫だった」は禁止ワード ●過去の経験に頼らず、最新の気象情報を信じる	災害は毎回「初めてのパターン」と意識する
避難行動を「迷わずスイッチON」にする仕組み	頭で考える前に体を動かす	●警報が鳴ったら「とりあえず立つ」をルールに ●タイマーで「3分以内に行動」を目標に	反射的な行動で判断の遅れを防ぐ
	準備に手間取らない	●避難リュックなどは玄関のすぐ横に ●健康保険証の写し、常備薬、モバイルバッテリーなどリュックの中身を常時チェック	「迷う時間」「探す時間」が避難の遅れになる
「自分だけ逃げていい」と心に決める	周囲に引きずられない	●「周りが動かない」は気にしない ●自分が最初の避難者になるつもりで行動する	同調性バイアスを自分の中で断ち切る
	避難宣言をする	「私は避難するよ!」と家族や近所に声をかけて動く	言葉にすることで自分の行動軸が決まる
情報の受け取り方を工夫する	正しく危機感を持つ	●テレビやSNSよりも、自治体の情報(防災アプリや公式LINE)を優先 ●ライブカメラや雨量データで、降水予想などの「今」と「未来」を見る	「雰囲気」より「データ」で判断する ☆河川など危険な場所には絶対に行かない
	他人任せにしない	家族や知人からの連絡だけを待たず、自分でアプリなどで情報をチェック	判断の主導権は自分にあると意識する
「逃げた先での不安」にも備える	避難先で困らないように	非常持ち出し袋の中身に、耳栓・アイマスク・小銭・下着の替えも準備	避難所生活の心理的ストレスを減らす
	避難先を複数確保	指定避難所複数力所のほか、親戚・知人宅も候補に入れておく	「どこに行くか」が明確だと迷いが減る

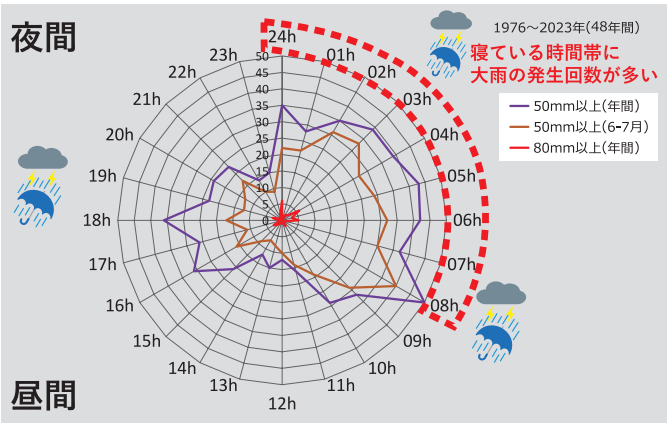
災害から命を守るために

☎ 危機管理防災課 防災安全係 ☎096(232)2110



平成24年7月12日 九州北部豪雨
白川の増水でなぎ倒されたガードレール(上津久礼)

時間帯別「豪雨」の発生回数(熊本県)



提供：熊本地方気象台

熊本県の降水の特徴

県の雨の降り方には、大きな特徴があります。
一つ目は、年間降水量の分布です。町周辺では、昨年は約2,400mm程度の降水がありました。月別では、梅雨の6月から7月で3割、台風シーズンの8月も含めると約4割の降水がこの3カ月に観測されています。二つ目は時間的降り方です。50mm以上の豪雨の発生回数を時間別に見てみると、昼間(午前11時～午後3時)と前半夜(午後

7時～11時)は、比較的小さい状況です。一方、後半夜(午前0時～8時)は、豪雨の発生回数が多い状況が継続しています。つまり、「昼はあまり雨が降っていないから避難しなくて良い」と安易に判断すると、夕方から雨が強く降り出し、真夜中や明け方には豪雨となって、土砂災害や浸水などに遭遇する可能性があるとということです。
このため、県や町では明るいうちの早めの避難を推奨しており、特に高齢者避難などは早めに指示を出すようにしています。

避難を阻む心理的特性(正常性バイアスと同調性バイアス)

災害から身を守るために「自らの命は自らで守る」という意識を持つことが大切です。「このくらいの雨や風なら大丈夫だろう」や「子どものころからここに住んで、今まで水が上がってきたことがないから大丈夫」といった思い込みが、逃げ遅れる大きな原因のひとつとされています。

正常性バイアスは「いつもどおり」を維持しようとする心の安全装置であり、同調性バイアスは「みんなと同じ」で安心しようとする群れの本能です。どちらも命を守る行動を遅らせる点で、災害時の大敵となります。

避難を阻む2つの心理的バイアス

区分	主な特徴	典型的な言動	危険性
正常性バイアス	「いつもどおりだ」と思い込み、異常を異常と認めにくい	「この程度なら大丈夫」「前も避難しなかったけど平気だった」	避難開始が遅れ、逃げ遅れを招く
同調性バイアス	周囲の反応に合わせることで安心感を得ようとする	「みんな動いていないから様子を見よう」「隣も逃げてないし」	集団全体が動かず被害が拡大

熊本県豪雨対応訓練参加

5月8日(休)に防災センターで豪雨対応訓練を実施しました。この訓練は、梅雨や台風シーズンを前に、風水害に対する応急対応力の向上を目的に、毎年実施しているものです。今回初めてDXを導入し、大雨による河川の氾濫や浸水、土砂災害などを想定して県や警察、消防、自衛隊、気象庁など関係機関と連携について訓練しました。今後も、さまざまな訓練を通じ、地域防災力向上に取り組んでいきます。



関係機関などとの情報共有、活動調整の状況