

自分の命は自分で守る！

～心を知ろう～

さいがいじ てきせつ ひなんこうどう そがい
災害時には、適切な避難行動を阻害する

にんげんしんり そんざい こう
人間心理が存在すると考えられています。

だいひょう し せいじょうせい
その代表として知れるのが【正常性

バイアス】と【たすうはどうちよう多数派同調バイアス】

です。



「バイアス」とは日本語で「かたより」「へんけん偏見」という意味です。さいがい
災害

じ てきせつ こうどう とれる さいがいじ にんげんしんり
時に適切な行動が取れるように、災害時におちいりがちな人間心理

についてしって知っておきましょう。

正常性バイアスとは

せいじょうせい いじょう さいがい じ ことう おきて
正常性バイアスとは、異常（災害や事故等）が起きている

かか じぶん だいじょうぶ こんかい だいじょうぶ むいしき
のにも関わらず、「自分は大丈夫」「今回も大丈夫」など、無意識

うち じたい かしょうひょうか しんりじょうたい い
の内に事態を過小評価してしまう心理状態のことを言います。

ほんらい ひと ふだん じこ さいがい けいけん な いばめん
これは本来、人が普段、事故や災害など経験したことが無い場面

ちやくめん とき ところ かじょう はんのう つか ため
に直面した時に、心が過剰に反応して疲れてしまわない為の

こころ
心のはたらきなのです。

たすうはどうちよう 多数派同調バイアスとは

たすうはどうちよう まわり ひと こうどう じぶん こうどう
多数派同調バイアスとは、周りの人たちの行動に自分の行動を合
わせてしまう心理状態のことを言います。人は、集団生活をする
しゃかいてきせいぶつ いじょうじたい ちやくめん まわ こうどう あ
社会的生物です。異常事態に直面すると、周りの人に行動を合せよ
うとします。周囲の行動を伺って、「自分が思い違いをしているかも
しれない」「自分だけ変な行動を取りたくない」と無意識のうちに考
えてしまっているのです。

せいじょうせい たすうはどうちよう
「正常性バイアス」「多数派同調バイアス」この2つのバイアスは、
みずか まち ため げんいん お
人が自らを守る為の、心のはたらきが原因で起こるといことがわ
かります。しかし、さいがいじ にんげんしんり みずか いのち さら
災害時には、この人間心理が自らの命、更には
たいせつ ひと いのち うば
大切な人の命を奪うことにつながってしまうのです。

ひなん のが さいがい ま こ
※避難すべきタイミングを逃してしまい、そのまま災害に巻き込ま
ばあい れいせい じょうきよう はんたん じぶん いのち じぶん
れてしまう場合もあります。冷静に状況を判断し自分の命は自分
まも
で守りましょう。

