二丁目防災　かわら版

平成28年　**8** 月号

平和が丘二丁目自主防災会

いつ起こるかわからない、いつ起きてもおかしくないと言われ続けている「大地震」。日頃からの心掛けや備えが大切なことは皆さんも十分に理解されていることと思います。そこで、皆さんに少しでも参考になれば・・・、お役に立つことができればとの思いで、このような「**かわら版**」を定期的にお届けすることにいたしました。
実践的防災・危機管理の第一人者といわれている、山村武彦氏 − 防災システム研究所所長（防災・危機管理アドバイザー）の著書の中から、いくつかのキーワードをご紹介していきます。

いつでもあなたを助ける心の防災袋

山村武彦 著【新・人は皆「自分だけは死なない」と思っている】より

発災時！とるべき行動

★ 持ち出すものは命だけ

大地震、大津波、土砂災害等の発生時、あれもこれもと思わずに命さえ助かれば何とかなる。「持ち出すものは命だけ」。これまでいくつもの困難や悲しみを乗り越え、ここまで懸命にいきてきたのに、災害なんかで死んではいけない。死なせてはいけない。

★ 周りが逃げなくても、危ないと思ったら逃げろ！

発災時、一人でいると「何が起きたのか」とすぐに自らの判断で行動を起こすが、集団の場合「皆でいるから」という安心感、「自分だけ他の人と違う行動はとりにくい」などの集団依存や***集団同調性バイアス***から他者の動きに左右され、逃げるタイミングを失う。危ないと思ったら、周りが逃げなくても念のため逃げる。「逃げるぞっ！」と声を出して逃げる。つられて逃げる人がいればその人の命が救えるかもしれない。自分を守るのは自分。命に関わるときは直感に従いすぐに行動を起こす。自分が最初の逃げる人になることを恐れてはいけない。もし空振りだったら、防災訓練だと思えばいい。　*＊1*

★ 小さな揺れ！ 緊急地震速報が「防災訓練開始の合図」

普段から、小さな地震の揺れを感じたり、緊急地震速報を聞いたりしたら「防災訓練開始の合図」と思って、直ちにその場その状況に合わせた命を守る行動を起こす。緊急地震速報が100回空振りでも101回目も行動する。もしかしたら、101回目は空振りではなく、大地震発生かもしれないから。地震にはＰ波（初期微動）とＳ波（主要動）がある。Ｓ波になったら歩くこともできない大揺れになる可能性がある。小さな揺れは、大揺れの前に与えられた大地からの警告と考えて行動する癖をつけることが大切。毎回訓練と思って行動している人は***凍りつき症候群***にならない。　*＊2*

＊1　集団同調性バイアス

集団に依存し、異なる行動をとりにくい心理的傾向（多数派同調性バイアス、同調性バイアスともいう）

＊2　凍りつき症候群

予期せぬ事象が突発的に発生した時、心と身体を緩慢動作にしてしまう心理的傾向。

かわら版 に関するご意見、お問い合わせは （自主防災会長）足立まで　052-725-8687