

過去の地震から知る、未来の備え ～私たちを襲う「心理パニック」を防ぐには

名古屋大学災害対策室 木村玲欧

未来の地震にそなえるためには、過去の地震を知ることが大切。1945年にこの地域で2,306人の死者を出した「三河地震」から、未来の備えにつながる教訓を考えていきます。

■西尾病院で宿直していたときに地震が起きた。とりあえず入院患者を外に避難させた。何を慌てたのか、水の入ったバケツをかぶった患者さんもいた。(幡豆郡吉田町(当時)加藤あきさん)

私は西尾病院の看護婦をやっていました。宿直室で寝ているときに、大きな地震があつてね。

慌てて中庭へ出たあと、「とりあえず患者さんを外に出さないかん」と思ってね、患者さんを出しに本館に戻りました。ほしたら、盲腸の手術をしたばかりの人が自分で歩いて出てきたり、何を慌てたのか、水の入ったバケツをかぶった患者さんいましたね。びしょびしょになってね。仕方がないから病院の毛布なんかを貸してあげました。



絵 阪野智啓

大地震は人間のところに大きな衝撃を与えます。「わけもわからず『わーっ』となった」、「震えながら座りこんで、何も手助けできなかった」、「『家族は無事か?』と思ったが、具体的にどうすればいいのか頭に浮かんでこなかった」、「『助けてくれ』という声の赴くままに救助活動をしたが、周囲の状況は全く覚えていない」……誰にでも起こりうる「失見当」(しつけんとう)の状態です。

失見当とは「災害の衝撃から強いストレスを受けて、自分の身の回りで一体何が起きているのかを客観的に判断することが難しくなり、視野が狭くなってしまう状態」のことを言います。災害当日(災害発生後10時間くらい)は、人によって程度や期間の差はありますが、誰もがこのような状態になります。失見当の中で最も多い心理状態の1つが「頭が真っ白になってしまう」、「自分にとって良くない状況だとわかっているけど、どうすることもできない無力感・脱力感に陥ってしまう」などといった「心理パニック」の状態です。心理パニックになると、とるべき対応が遅れたり、頭が真っ白になったまま突拍子もない行動を取ってしまうきっかけになります。

心理パニックは人間の生理的現象なので、残念ながらも避けようとはできません。ただし心理パニックの程度を浅くしたり、期間を短くする努力はできます。それが「急激で大きな変化を受けると、人間は誰でもこういう状態になるが、それは一時的なものである」という知識・経験です。「修羅場に強い」という人や、「頭は真っ白だけど、手が勝手に動いた」という救急・消防関係者は、これまでの経験や日ごろからの訓練によって「災害時に起こること・すべきこと」を体得しているのです。皆さんの中には「私は災害に関しては素人」という人もいるでしょう。しかし平時の訓練で知識・経験を蓄えることで、災害時に心理パニックになっても「ああ、ここで慌てたらおしまいだ。誰もがこういう状態になるのだから、まずは落ちつこう!」と、深呼吸を数回することができるかどうか……単純なことですが、これができるかどうかで、その後の生死をわけることもあるのです。