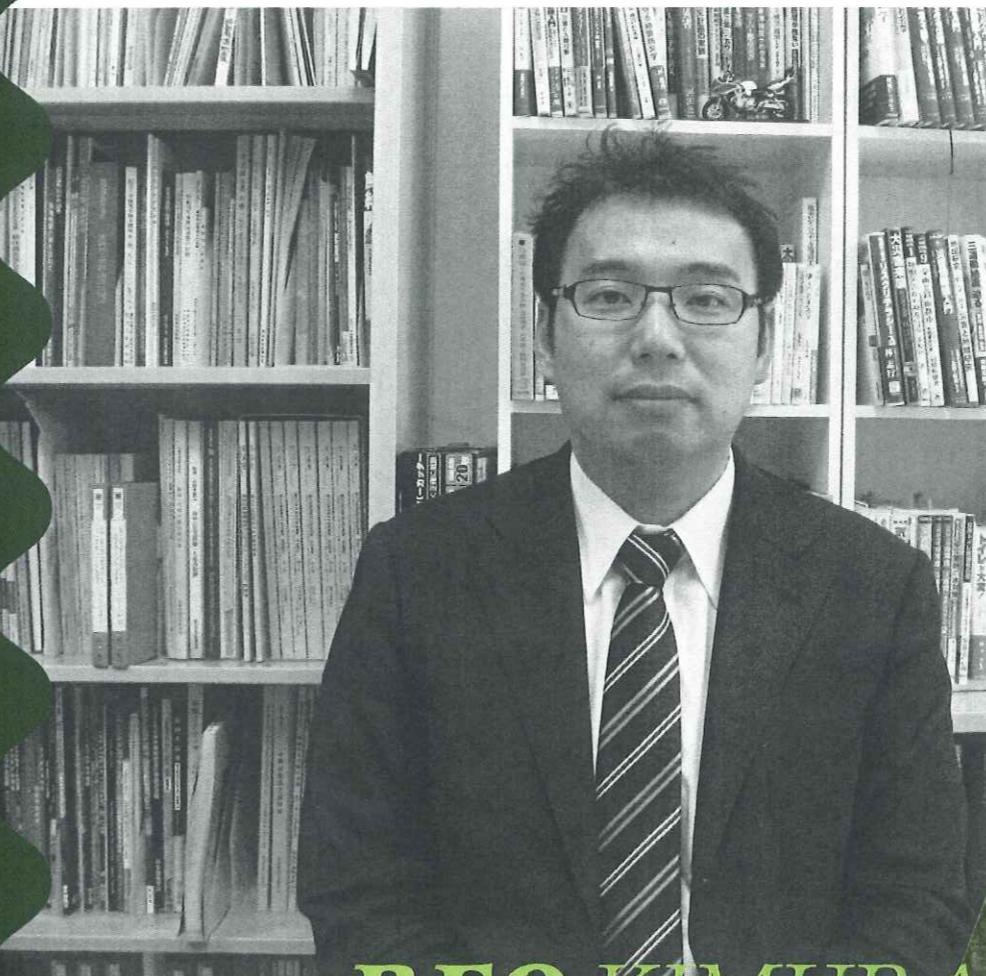


## 第4章

# Family Academy

兵庫県立大学  
環境人間学部／大学院環境人間学研究科  
木村 玲欧 准教授

ここ30年以内に、つまり早ければ明日にでも、高い確率で東海地震や首都直下型などの大地震が起きると言われています。実際に、いつ、どこで、どんな規模で起るのかわからない地震に備えて、食糧や防災グッズを備蓄し、地域・職場の防災訓練に参加している方も多いでしょう。しかし、災害直後の心の状態がどうなってしまうかは、実際に震災を体験された方でなければわからないでしょう。本誌では、インタビューなどの社会調査を通じ、人々の心理・行動・生活・再建のようすを明らかにする研究を続けておられる木村玲欧先生に、災害前の心の準備、災害直後の人間の心理状態、そこから立ち直り、何をなすべきかを中心にお話をうかがいました。



### REO KIMURA

### PROFILE

早稲田大学人間科学部卒業、京都大学大学院情報学研究科修了。博士（情報学）（京都大学）。1975年東京都生まれ。名古屋大学大学院環境学研究科助手・助教等を経て、2011年より現職。専門・担当分野は、防災心理学、防災教育学、社会調査法。内閣府・防災教育チャレンジプラン実行委員会委員、関西広域連合・関西広域防災計画策定委員会委員などを歴任。『三河地震 60年目の真実』（中日新聞社）などのほか、近著に『日本歴史災害事典』（編者）（吉川弘文館）、『歴史地震と防災教育』（古今書院）がある。

## 大地震の直後、誰もが陥る「失見当」とは？

人は誰もが「失見当」になる。  
まずはそれを知りましょう

「失見当」という言葉をご存知ですか？たとえば

「どうしよう」という思

う、どうしよう」という思

いだけが頭の中をグルグル

なってしまい、「どうしよう」という状態が軽い失見当に

なってしまったことがあります。その

とき、「どうしよう」という思

う、どうしよう」という思

いだけが頭の中をグルグル

なってしまい、「どうしよう」という状態が軽い失見当に

なってしまったことがあります。その

とき、「どうしよう」という思

う、どうしよう」という思

いだけが頭の中をグルグル

なてしまい、「どうしよう」という状態が軽い失見当に

なってしまったことがあります。その

## 食糧の備蓄も忘れずに

災害時の失見当で怖いのは、そこにいる全員がいつせいに失見当の状態に陥ってしまうことです。

「どうしよう」と頭の中が真っ白になり、不安な気持ちがあわてる態度や行動を生み出します。災害時にはそれが命にかかるような判断ミスにつながる可能性があります。たとえば初めて泊まつた大きなホテルや高層ビルで火災が起こったとき、わけがわからないまま、周囲の失見当状態の人々と集団になり、非常口のサインを見落とし、煙が立ち込めるなか危険な方向へ逃げてしまふという事態にもなりかねません。

では、災害に備えて食糧を備蓄しておくのと同じく、必ず自分の身に起こる

失見当に負けないために、どんな心の準備をしておけばいいのか。私は、①失見当が起きることを理解する、②具体的なイメージをつくる、③行動をともなつた解決策をつくるという一連の準備が重要だと考えています。

失見当を知つていて被災した人の話を聞くと、直後は「わーっ」となつたものの、「ああ、これが失見当か」と思い出し、冷静になりました。知つているか、知つてないかだけでも人間はずいぶん違います。自分の行動を客観的に把握することができるというのは、どんな場面でもそうですが、不安な気持ちを小さくして適切な行動に結びつけるための一番基本的な姿勢です。

## 実際に地震が起つたとき、いち早く失見当から立ち直るために

では次に、実際に地震が起きたとき、「こういうことをするとよかつた」という3点をあげておきます。

1つ目は「おちつけ！」とか「まず〇〇（具体的行動）からしよう！」など大きく落ちついた声を出して、自分だけでなく、まわりのみんなも落ちつかせること。独りでいたとしても

声を出します。頭の中で「どうしよう」と考えていると、考えだけが空回りして何もできません。「がんばろう」「落ちつけ」と声に出して自分を落ちつかせ、「まづ、〇〇からやろう！」とやはり声を出してから実行することが大切です。

深呼吸・ストレッチをする、飲み物（水など）を飲

むのも効果的です。会話中にはどんどん怒りが幅広じます。心と体は運動しているので、心が緊張しているのに体がリラックスしているので、意識的にやることが大切です。心と体は運動していることがあります。これを意識的に行なうと、水を飲むとちょっと落ちつきます。また勉強中、ずっと同じ態勢で、直接当たって怪我をすることもあります。割れたものを踏んでしまって怪我をすることもあります。10分でも20分でもいいので、通勤の電車の中や食後のリビングで寝ているところ、家で最も長い時間を過ごしているところ、寝室で寝ているとき

次に、地震が起きたとき

に地震が起きたら、何が自分

のところに飛んできて、何が危険なのか。リビングでは棚から食器が飛び出で、直接当たって怪我をすることがあります。これで

グなどでそういうイメージを描き、③の「じゃあ、どうするか」という行動をとります。心と体は運動しているので、心が緊張しているのに、体がリラックスしているので、意識的に行なうと、水を飲むとちょっと落ちつきます。また勉強中、ずっと同じ態勢で、直接当たって怪我をすることがあります。これで

家族で話し合って家具の位置を踏んでしまって怪我をすることがあります。10分でも20分でもいいので、通勤の電車の中や食後のリビングで寝ているところ、家で最も長い時間を過ごしているところ、寝室で寝ているとき

もなった解決策をつくる。防止の器具について調べたり、実際に取り付けたりすることも、ここに含まれます。

## 安否確認の方法と帰宅困難な場合の対処

失見当から立ち直つたら、誰もが家族・友人の安否確認をされると思います。普段から使い慣れているかたも多い「携帯電話メール」のほか、「災害用伝言ダイヤル 171」も有効な手段です。平時では正月三が日、防災週間など

して不安な状態になってしまいます。不安な人に「安心して」とだけ言って安心してくれるなら、最初から不安な状態にはなりません。ほとんど意味がないんですね。「いつもいるよ」ではなく、「やわらぐ傾向が、とにかく子どもにはあります。人間は基本的に集団で生きていく動物なので、集団でいることが本能的な安心に

つながります。不安な人に「安心して」と言うよう、「いつもいるよ」大丈夫だよ。ついでいるよ」と言つてあげることでその人の連帯感が強まり、自然に不安な気持ちが低下していく。これはひとつテクニックで、実際に災害が起きたときの言葉かけのコツです。

市にいた私がその役目を果たし電話を継続的にかけつけて、関東の親戚から「本当に助かった」と感謝されました。みなさんも親戚の人たちと話題にしてみてはいかがでしょうか。

最後に、外出先や勤務先で地震が起り、電車・バスの運行が休止したり、道路が通行不能になつたりして、帰宅できない場合についてお話ししておきます。

東京都の調査によれば、自宅まで10km以内の人であれば歩いて帰宅できますが、距離が1km延びるごとに挫折する人が10%ずつ増えていきます。つまり、20km以上のかたは全員帰宅できなくなり、「帰宅困難者」となります。

ただ、「帰宅困難者」と書くと、弱者や高齢者、障がい者のかたのように「守るべき人」というイメージがありますが、実際はそのほとんどが20歳～50歳代のバリバリと働いておられる人たちです。大きな灾害が

吸やストレッチをして体の緊張をほぐし、心の緊張をとることです。水を飲むと瞬間、体が「はつ」となつて体の状況が少し変わり、緊張がとれたりします。実際に声を出し、体を動かす。3つ目はあわてている人には「そばにいるよ／みんないつしょだよ／安心して」と話しかけること。失見当のとき、とくに子どもはガタガタと震えていたり

して不安な状態になってしまいます。不安な人に「安心して」とだけ言って安心してくれるなら、最初から不安な状態にはなりません。ほとんど意味がないんですね。「いつもいるよ」と言つてあげることでその人の連帯感が強まり、自然に不安な気持ちが低下していく。これはひとつテクニックで、実際に災害が起きたときの言葉かけのコツです。

つながります。不安な人に「安心して」と言うよう、「いつもいるよ」大丈夫だよ。ついでいるよ」と言つてあげることでその人の連帯感が強まり、自然に不安な気持ちが低下していく。これはひとつテクニックで、実際に災害が起きたときの言葉かけのコツです。

市にいた私がその役目を果たし電話を継続的にかけつけて、関東の親戚から「本当に助かった」と感謝されました。みなさんも親戚の人たちと話題にしてみてはいかがでしょうか。

最後に、外出先や勤務先で地震が起り、電車・バスの運行が休止したり、道路が通行不能になつたりして、帰宅できない場合についてお話ししておきます。

東京都の調査によれば、自宅まで10km以内の人であれば歩いて帰宅できますが、距離が1km延びるごとに挫折する人が10%ずつ増えていきます。つまり、20km以上のかたは全員帰宅できなくなり、「帰宅困難者」となります。

ただ、「帰宅困難者」と書くと、弱者や高齢者、障がい者のかたのように「守るべき人」というイメージ

がありますが、実際はそのほとんどが20歳～50歳代のバリバリと働いておられる

人がいます。昨年3月の東日本大震災でも、被災地をはじめ全国で電話がつながりにくい状況が生まれました。このようなかつて、被災地内の人々が電話をかけづけることだけに対応がとられてしまうのは効率が悪く不適切で、被災地外の人々が安否確認役となり対策です。東日本大震災において、今回は兵庫県姫路

起きると、救助・救出、物資を配るなど多くの人的資材が必要です。余震がつづくなか、道路状況もわからず、そのまま歩き出すのではなく、自發的にその地域に留まり、人的資源として有効に働くという発想の転換もできるのではないか。防災に携わる私どもに企業も学校も、社会貢献の中で「地域とのつながり」を非常に重視するようになります。防災に携わる私どもにテイアクラブなどが地域の防災訓練に参加したり、クラブ活動として地域の高齢者宅を回ったりしていま

す。防災に携わる私どもにとつてありがたいことに、企業も学校も、社会貢献の中で「地域とのつながり」を非常に重視するようになります。この件に関しては、やつと欧米の雰囲気近くであります。帰宅困難者を「早く家に帰さなければならない存在」ではなく、人的資源として活動していただける存

在としてとらえるという試みも行われていますので、お力添えいただければと考

えておきます。

最近では高校のボランティアクラブなどが地域の防災訓練に参加したり、クラブ活動として地域の高齢者宅を回ったりしていま

す。防災に携わる私どもにとつてありがたいことに、企業も学校も、社会貢献の中で「地域とのつながり」を非常に重視するようになります。この件に関しては、やつと欧米の雰囲気近くであります。帰宅困難者を「早く家に帰さなければならない存在」ではなく、人的資源として活動していただける存