

編集委員

インタビュー

平時から「わがこと」意識

兵庫県立大准教授

木村 玲欧さん(43)に聞く

きむら・れお 1975年東京都生まれ。早稲田大人間科学部卒、京都大大学院情報学研究科修了。名古屋大大学院助教などを経て、2011年現職。著書多数、国や地方の防災関連委員も務める。



神戸ハーバーランド(撮影・後藤亮平)

自然災害への楽観主義、どう乗り越える？

西日本豪雨では岡山、広島、愛媛県を中心に220人を超す住民が命を落とした。兵庫県でも2人が亡くなり、数十年に一度の災害の危険性が高まったとして、初めて大雨特別警報が発令された。兵庫県立大環境人間学部の木村玲欧准教授は、各地で避難勧告が出されながら対応が遅れた点を問題視する。防災心理学が専門の立場から「災害は誰にとっても『わがこと』。平時の備えに工夫を」と訴える。(佐伯竜一)

「21世紀、特に前半を『大災害時代』と位置づけ、警鐘を鳴らしています。」

「そもそも地層の活動期で地震が多く、風水害の増加も指摘される。大きな自然災害は、病気や交通事故のリスクに比べると意識しにくい。加えて人間は『今まで大丈夫だったから』という楽観主義バイアスが働く。特に高齢者は『ここまで生きてこられたから防災なんか必要ない』と思いがちだ。しかし、これまで無事だったこと、これから無事かどうかはまったく別の話。根拠はなく、ひとたび起きたらどうしようもない。地震や異常気象に対する認識のかじを『めったにないもの』から、『頻発する恐れがあり命を脅かすもの』に切り替えるべきだ」

「西日本豪雨では兵庫でも特別警報が出たが、『夜遅くて対策を取れなかった』の声を聞いた。隣の岡山県の被災者は『まさか、自分が』と言っていた。東日本大震災では『想定外』が言われたが、災害に対する『わがこと意識』を高めなければ」

「健康診断ならぬ『災害診断』が必要だ。小学校区など自分に身近な生活単位で、これまで何が起きたか、今後何が起きそうかを把握し、認識と判断と行動をひとまとめで意識する。事前に行動計画を立てておけば、素早く適切な判断をしやすい。役所やインターネットで自治体が出しているハザードマップを手に入れ、5分でもいいので、家やスーパー、学校、職場、避難所に印を付けて、道を上からなぞってみる。場合によっては、自宅に残った方が安全なケースもある。避難経路が災害警戒区域で、土砂に巻き込まれてしまつては元も子もない」

「地震は予測が難しいものの、家具の固定や耐震補強で命は守れる。訓練では『まず低く、頭を守り、動かない』が基本の『シェイクアウト』を繰り返し、体に覚えさせる。最近は抜き打ちに加え、具体的な状況を想定してその場で判断し行動に移す訓練も増えている。こうした機会を通じて、建物が壊れたりライフラインが寸断されたりする非日常を想定し、日常とは取るべき行動が変わることを頭にたたき込みたい。平時から備えないと、発生時に動けない」

「地震は予測が難しいものの、家具の固定や耐震補強で命は守れる。訓練では『まず低く、頭を守り、動かない』が基本の『シェイクアウト』を繰り返し、体に覚えさせる。最近は抜き打ちに加え、具体的な状況を想定してその場で判断し行動に移す訓練も増えている。こうした機会を通じて、建物が壊れたりライフラインが寸断されたりする非日常を想定し、日常とは取るべき行動が変わることを頭にたたき込みたい。平時から備えないと、発生時に動けない」

非常時の行動、確認を

記者のひとこと

阪神・淡路大震災時、神奈川県の実家に西宮から親類が避難してきた。明るかった親類が、落ち込んでしまったことがショックで、災害は「わがこと」になったそう。「防災研究の必要のない社会が一番ですが」

「では、警報が出たら？」

「とにかく心のスイッチを非日常に切り替えてほしい。警報の本来的意味は、家が壊れたり人命が奪われたりする危険が高まったから、心のモードを非日常に切り替え、備えてください」という呼び掛けだ。特別警報に至っては、まさに命の瀬戸際、すでにどこかで災害が起きている、と考えなければならぬ」

「楽観主義バイアスに陥っている人が災害に遭遇したら、『取りあえず大丈夫やろ』と何もせず逃げ遅れるか、逆に心理的パニックに陥るか、だ。自身は懐中電灯と非常持ち出し袋を用意し、テレビのデータ放送で情報収集する行動をルーティン化して、バイアスを打破している。結果として被害がなかった場合も、『やり損』『逃げ損』ではなく、『今回もいい危機管理ができた』と、自分や周囲、地域をほめることが重要だ」

「南海トラフ巨大地震についても、今世紀半ばまでに起きると訴えています。」

「大地震なら被害は広範囲で、素早い救助は期待しにくい。例えば西日本大震災となれば、東からの物資は愛知や大阪の周辺に集中し、兵庫には長い間、来ないかもしれない。そんな状況下で増え続ける死者・不明者への対応を強いられる。しっかりと備え、自分の命は自分、自分たちの地域は自分たちで守る。これに尽きます」