



災害(津波)に備える ～ 災害時に陥りやすい心のワナ～



未曾有の大災害となった東日本大震災から、今年は10年目を迎えます。2021年2月13日の深夜、福島県沖で最大震度6強の地震が発生しました。幸いにも大きな津波は発生しませんでした。津波災害はいつ起こるか分かりません。災害に対する捉え方は、様々な心理状態となって現れます。「**災害時に陥りやすい心のワナ（心理状態）**」を知って、災害（津波）から身を守りましょう。

◇ 災害で人が陥りやすい「心のワナ（正常性バイアスと同調性バイアス）」

➤ こうした心理状態から逃れるために注意する行動とは？

- ☞ 危険が迫っている状況にあっても、これはごく普通のことだ！あまり異常なことではない！と思いついたがることを**正常性バイアス**といいます。
- ☞ 危険を知らせる前兆（地震発生、緊急地震速報、津波警報など）を正しく理解し、避難するなど危険を回避する行動を取りましょう。自分だけは大丈夫！とは思わないでください。
- ☞ 危険なことだと感じてても周りの人が動かない、避難しないから大丈夫という心理を**同調性バイアス**といいます。
- ☞ 自分自身の判断を大事にし、周りが動かなくても率先して避難し、周りの人にも「危ないから一緒に逃げましょう」と声を掛けましょう。そういう行動をとることで、多くの人が同調性バイアスから逃れられる可能性があります。

（詳しくは、気象庁作成の「津波防災啓発ビデオ『津波に備える』」をご覧ください。）

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tsunami_dvd_sonaeru/index.html



気象庁作成のDVD教材



東日本大震災の様子(DVDより)



東日本大震災の様子(DVDより)

宮古島地方気象台

検索

宮古島地方気象台ホームページ
<https://www.data.jma.go.jp/miyako/>



お問い合わせ先：宮古島地方気象台 TEL:0980-72-3054(平日のみ/8:30～17:15)