

「まだ大丈夫」は 大丈夫？

7月上旬の豪雨は、岐阜県にも大きな被害をもたらしました。新型コロナウイルス感染も予断を許さない状況です。様々な災害は、容赦なく、また予告なく、私たちに襲い掛かってきます。突然の事態に遭遇した時、私たちはどう考え、行動したらよいのでしょうか。



●災害報道などで「正常性バイアス」という言葉を耳にしたことはありませんか？

「正常性バイアス」とは、危険や異常のサインを受け取っても、たいしたことはないだろうとか、まだ大丈夫などと、都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう、人のこころの特性のことです。「バイアス」とは偏見や思い込みによる判断の歪みのことです。これは保健の授業で学んだ「防衛機制」と同じように、誰もが持っている人のこころの基本的な特性のひとつです。人には様々なバイアスがありますが、正常性バイアスは、本来は小さな出来事に過剰反応せず心の安定を図るために必要な、こころの機能です。これが弱い人は、心配性とか神経質などと呼ばれるかも知れません。この、こころを守るためのはたらきが、非常時に正しい判断を妨げ、逃げ遅れなどの被害が拡大する原因になることがあると指摘されています

実際に、平成30年7月の西日本豪雨で、大雨特別警報が発令されたある地区では、午後8時ごろ全域に避難指示が出されたものの、その日のうちに避難したのは5%程度だったという調査があります。住民の一人は、「避難勧告などが出ていたのはテレビを見て知っていたが、大丈夫だろうと思っていた」と話しています。

また2003年2月に韓国・大邱（テグ）で200人近くが死亡した地下鉄放火事件では、車両内に煙が充満しかけているにもかかわらず、平然と座席に座る多くの乗客の姿が写真に残されています。周りも騒いでいないから大したことではないという、正常性バイアスがはたらいた可能性があります。

●正常性バイアスに囚われず、正しい危険回避行動をとるためには、以下のことが大切です。

①正常性バイアスの存在を知ること。

人間の心のメカニズムを知り、誰にでも起こりうると自覚することが最も大切です。自分には関係ないと油断していないか。被害予想を軽く捉えていないか。常に自問自答しましょう。

②勇気をもって率先して行動すること

人は明らかな異常を感じた時でも、周りにいる人が反応しないと、一人だけの時より危機を告げる行動が抑制されることが知られています。いわゆる「同調圧力」です。これが正常性バイアスの要因の一つです。一方で、このとき一人でも圧力を跳ね返して行動する者がいれば、同調は激減することもわかっています。一人が正常性バイアスを打ち破り行動を始めれば、ほかの人もつられて行動を始め、たくさんの人の命を救うこともできるのです。

③正しい知識を得ること

専門機関や公的な機関等、信頼できる情報を得る手段を知っておきましょう。ネット上には様々な情報や噂が、検証されないまま混在しています。正しく重要な情報を判断し、根拠に基づいて自ら行動を選択する力が求められます。（実は各教科の学習がその力の根幹です。）

④非常時を想定した訓練をすること

多くの人は、非常事態ではパニックになったり凍り付いたりして、正常な判断が困難になります。そんな時のために、行動訓練を重ねることで、非常時に判断力が失われても自然に適切な行動をとることができます。また訓練を通して、問題点をチェックし改善することもできます。日々の手洗いやマスクの着用も、訓練のひとつともいえるでしょう。



津波の被害の大きかった岩手県釜石市では、「100回逃げて、100回来なくても、101回目も必ず逃げて」という標語が残されているそうです。今私たちが直面している感染症に対しても、自分が正常性バイアスに囚われていないかという視点から今一度振り返り、自分や周りを助ける行動をしましょう。