

## ふれあい新聞

第156号 (季刊)

令和7年10月

田中野田町内会

田中野田HP <http://townweb.e-okayamacity.jp/c-tanakanoda/>

町内会ホームページ QRコード ↑

## 自然災害に備えて -5-

田中野田町内会  
副会長 脇坂利彦 4組  
(防災担当)

皆さまには、平素から町内活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
今回は、災害時に生き延びるために知っておくべきこととして、次の2つを取り上げます。

①状況を過少評価し「大丈夫だろう」と自らを抑制する「**正常性バイアス**」に惑わされない。早めの行動が必要。

## 正常性バイアスについて



非常に危険な状況でも、  
「大したことじゃない」  
などと思ってしまう  
心理的な作用のこと

津波や洪水など、一刻も早い避難が必要な場合は、  
正常性バイアスが逃げ遅れの原因になります。

目の前の危険を過小評価して  
いないか、意識して行動する  
ことが必要です。



## ②避難生活について

近年、この地域の避難所である御南中学校体育館で2度、避難所が開設されました。1度目の避難者は1世帯2名、2度目は0でした。運よく災害が起こらなくても”素振り”のつもりで実際にやってみることが大きなポイントです。

洪水の場合、警戒情報・避難指示(命令)などが事前に発信されますが、情報入手や避難の方法、タイミングなどの判断を誤れば逃げ遅れによる最悪の結果に繋がりがかねません。2018年7月の西日本豪雨で倉敷市真備地区の住民が撮影した自宅に残る家族を助けに向かう動画は衝撃的なものでした。その時に落ち着いて安全な行動をするためには各家庭で防災行動を時系列に整理したマイ・タイムラインを作成して、更新・共有・訓練しておくことが重要です。

発災直後は別として復旧までの避難について自宅の安全、ライフライン、健康状態に問題なければ『在宅避難』を想定している方が多いと思います。避難所よりプライバシーが保たれ、感染症のリスクも低いといったメリットがありますが、デメリットは、自治体からの支援物資や最新情報は避難所に集約されることが多く、在宅避難者は自分で避難所へ出向く必要があります。また、大地震では余震が頻繁に起こる可能性があり自宅の損傷状況によっては危険です。

大規模災害の場合、自治体の支援が届いて機能するには日数がかかるため、防災品・備蓄品などの備えが必要なこととは言ってもありません。支援の輪からこぼれ落ちないためにも普段からご近所さん、地域との関わりを持ってお互いの状況がわかる、声を掛けやすい間柄になっておくことが安心や何らかの手助けに繋がるかもしれません。

「自然災害に備えて」の記事は今回5回目となります。過去の記事は田中野田ホームページのふれあい新聞バックナンバーで閲覧できるので、おさらいのつもりで見返して各ご家庭の備えを点検してみてください。

- ・139号(2021年10月) 御南地域の災害リスクと自主防災組織について
- ・143号(2022年10月) 各家庭でできる備えについて ローリングストック、マイ・タイムライン
- ・148号(2023年10月) 家の中の危険を減らしておくこと
- ・152号(2024年10月) 自宅の安全、自主避難の三大備蓄、生活防災の習慣化

