

特集
Special

レポート
Report

インタビュー
Interview

エッセイ
Essay

レクチャー
Lecture

オピニオン
Opinion

TOP > [レクチャー](#) > [山下塾第8弾 大災害と危機管理](#) > [山下塾第8弾 大災害と危機管理 第3回講座 防災の基本、自助、災害時心理特性等](#)

山下塾第8弾 大災害と危機管理 (大災害から自己と組織を守る！)

山下 輝男

第3回講座 防災の基本、自助、災害時心理特性等

初めに

第3回講座では、防災の基本、自助、災害時心理特性について説明しよう。

自助の具体的事項は項目のみに留めて詳細は他に譲りたいと思う。何故なら、本稿の読者には既知の内容だと確信するのが故に。

VG1 防災の基本

小生が考える防災の基本とは、自助、共助、そして公助の三助の総合力の発揮ということである。三助のそれぞれには、ソフトとまたはハードの両面から検討し施策されねばならない。当然危機管理の手法上事前対策もあれば応急対策のための所要事項もある。この三助を幹としてそれに肉付けして骨太な防災また減災対策が為されねばならない。



II 1(5) 防 災 の 基 本

- **自助**: 自らの命は自ら守る
 - **共助**: 我が街は自分達で守る
 - **公助**: 公的機関により守る
(行政機関の対策、自衛隊、警察、消防等)
- 3 助 の 総 合 力**
(ハード及びソフト両面、予防対策と応急対策からのアプローチが必要)

20

VG2 自助全般

自助として個々人が為すべき事項は、2項から7項までの内容である。非常持ち出し品として何を準備し、如何なる留意事項があるか、事態発生時にける避難はどうすべきなのか、その場合の注意事項は、交通機関の途絶等により帰宅困難者となった場合には如

何すべきか、地震等に見舞われた場合の直後の行動即ち初期対応はどうすればいいのか、その一環としての救急処置は、家庭内における防災対策は、連絡手段安否確認要領等家族間で決めねばならぬ事項も多い。



自助について

- 1 自助全般
- 2 非常持出品等
- 3 避難
- 4 帰宅困難時対策
- 5 初期対応
- 6 救急処置
- 7 家庭の防災対策



割 愛

21

VG3 72時間の壁

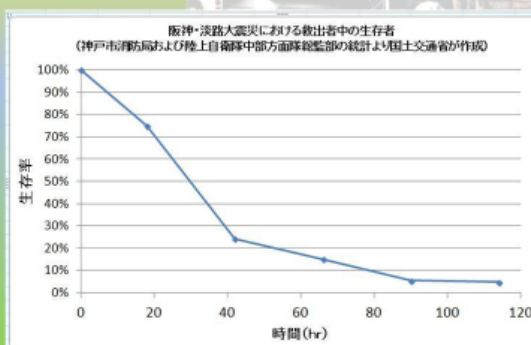
一般的に災害の発災時刻から72時間が経つと生存率が急激に低下するとされ、それを72時間の壁或いは発生から72時間等とマスコミで多用されるようになった。

阪神淡路大震災における自衛隊の人命救助の状況を見ても頷ける点がある。閉じ込められて何日間も生存していた例もあるので、これを真実とすることには疑義があるが、一般的な救助活動の目安としては妥当なところだろう。



72時間の壁

時 期	生 存 救 出	ご 遺 体 収 容
出動の3日間	1 4 2 名	7 7 5
爾後	1 5 名	4 4 6



科学的根拠は不確かなれど、
目安としては实际的

22

VG4 自助全般

自分の命を自らが守るためには何をすべきかを纏めたものがこのスライドである。一つには被害局限・軽減・安全確保策、二つには自存自活の術、所謂サバイバル術であり、三つめは事前に確認しておくべき事項を理解することだ。

一日前プロジェクトという運動があったが、明日大災害起きるとすれば今日貴方は何をすることを考えて貰おうというものである。あれもこれも色々と思いつくだろう。本来ならば、それらは前もって実行しておくべき事だったのだという事に気付かせようとの試みだ。

即ち、我々は何をすべきかを十分に承知している筈だし、その知っていることを実行するという云わば、「知行合一」の実践が肝要だ。



自助全般

①被害極限・軽減・安全確保方策
(耐震補強、家具固定、救急・救命、発災直後対応初期消火等)

②自存・自活能力の保持(サバイバル)
(非常持出品、所要の備蓄、最小携行品、生存技術)

③事前確認
(避難関連、安否確認、情報収集、被害様相や救援要領等)

「一日前プロジェクト」(“明日被害に遭うとすれば、今日 何をするか”を被害者に聞き取り)

「知行合一」

23

VG5 災害時心理特性について

災害に遭遇した時に、個々人はどのような心理状態に陥るのだろうか？その心理的特性が災害対処に如何なる影響を及ぼすのか？災害列島たる日本では、何度となく危機管理に失敗している。例えば、避難行動に何故失敗するのか、その心理状態を腑分けすればスライドのようなものが見えてくる。

「正常性バイアスの罠」と云われるものがある。状況を正確に理解認識できずに、「まだまだ」とか「今回も大丈夫」とか「自己過信から来る自分だけは大丈夫だ」という心理状態になるケースが多い。

どうすれば良いかの判断が出来ないので、多数派に同調する、皆と同じ行動を取り勝ちなのも人間なるが故の弱さか？

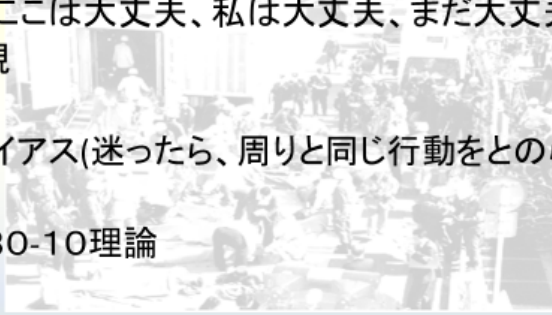
異常事態発生時に、人々がどのような状態になるかを分類した「サバイバル10-80-10の理論」というものがある。正常群の一員になるためには、災害の特性や非常時における対応要領の事前研究と準備、為し得れば訓練が必要だ。



災害時心理特性

災害時心理特性を理解すべし！

- ① 正常性バイアス(正常化の偏見)の罠
今回も大丈夫、ここは大丈夫、私は大丈夫、まだ大丈夫！
危険予兆の無視
- ② 多数派同調バイアス(迷ったら、周りと同じ行動をとる心理)
- ③ サバイバル10-80-10理論
異常事態時
正常10%、茫然自失80%、パニック10%
《凍り付き症候群(90%)》
呪縛からの解放を！



24

VG6 参考資料の紹介

「東京防災」とは、東京都が2015年9月に、東京都内の全世帯に配布した防災用のハンドブックである。今後、東京都を襲う可能性がある首都直下地震などへの対策について纏めてある。B6判338ページのガイドブックである。

東京防災に記載されている「4つの備え」をスライドで紹介する。

全世帯に配布されている筈なので活用して欲しいし、都民以外でも参考になる点が多々あるので家庭に一冊は備えたいものだ。



参考:4つの備え(東京防災から)

- 1 **物の備え**
 - ・日常備蓄 ・最小限のアイテム ・備蓄ユニットリスト
 - ・非常持ち出し袋の用意
- 2 **室内の備え**
 - ・転倒・落下・移動防止 ・耐震化 ・出火・延焼防止
- 3 **室外の備え**
 - ・居住地・避難先・地形・地域の危険度・身を守る場所
- 4 **コミュニケーション**
 - ・家族会議・防災ネットワーク・安否確認・情報収集



26

自助として何をすべきかを多くの人は知っている筈だが、それがなかなか出来ない。そこに人間の弱点がある。人間の弱点を知って、自らを律することができ得れば完璧だ。それを目指して精進して頂きたいものである。

次回第4回講座は、共助にいて考えてみよう。

[INDEXへ戻る](#)

次の記事 [山下塾第8弾 大災害と危機管理 第4回講座 共助及び防災における国民の役割](#)

前の記事 [山下塾第8弾 大災害と危機管理 第2回講座 大規模地震等の切迫性と危機対処活動の概](#) [ページの先頭へ](#)

[関連サイト](#)

[防衛省](#)

[統合幕僚監部](#)

[陸上自衛隊](#)

[海上自衛隊](#)

[航空自衛隊](#)