25. 誰にもある正常性バイアスが働いてしまう背景は？

正常性バイアスは、異常を正常の範囲ととらえて、心の安定を保つメカニズムです。ちょっとした変化に対して、大きな反応をせず、日常の事として受け流すような反応です。これは誰にでもある心の動きで、日常的には必要な心のメカニズムですが、災害時には逃げ遅れの原因となり、命にかかわることにもなりかねません。

正常性バイアスには同化性バイアスと同調性バイアスの二つのバイアスがあります。前者は少しずつ変化することに対して気がつきにくい心理状態、後者は集団と異なる行動をとりにくい心理状態をいいます。この正常性バイアスが災害時に働くと、例えば津波の例では、波の変化が小さいときは、なかなか津波が来るとは思えず逃げ遅れたり、近くの人が避難しないのに自分だけが避難するのは・・という同調性バイアスが働き、逃げ遅れる原因になります。2011の東日本大震災の津波ではこのような状況があったといわれています。

正常性バイアスが働く背景として、事実を見ても、その意味するところがわからないことが挙げられます。目の前の現象が、どのような事態に結び付くのか想像できないということです。これは、自然災害への興味、関心が薄い、災害に関する基礎知識が乏しい、地域の情報に疎いなどが原因と考えられます。

もし、基礎知識がない場合はどうでしょうか。土砂災害の場合は、雨が降り終わってから数日してがけ崩れが発生したり、地すべりが動き出すことがあります。普段危ないと思っている場所の変化を見て、避難することは、自分も納得できますし、すぐ行動できます。また、自宅の裏に山がある場合は、音や臭い、沢の濁りなどにも注意することが大事です。これらは土砂災害の前兆のことがありますので、迷わず即刻避難する必要があります。事前の準備として、自分の周りの危険箇所を承知し、その変化で対応を決めておくことは、バイアスから逃れる強力な方法と思われます。事実を受け入れ、その先にある災害を考えることが、正常性バイアスから逃れる唯一の方法であろうと思われます。

どうすれば、このバイアスを上手にコントロールできるのでしょうか。正常性バイアスが誰にでもあり、それは正常なことだと認識して、二つのバイアスに支配されていないか？セルフチェックする方法が最善と思います。そして、身近に起きやすい自然災害についての基礎知識がこれをおおいにサポートすることを忘れてはいけないでしょう。ハザードマップや防災マップを確認したり、防災訓練、防災講座などに積極的に参加して、身近に起きそうな災害の種類と特徴などを把握しておくことは大事なことです。このような基礎知識があれば、逃げ遅れを少しでも減らすことができると考えます。

防災・減災の基礎知識をぜひご家族とともに学び、災害時に正常性バイアスがあることを認識して、自分と家族、隣人の命を守ってほしいと思います。

(T.K.)