



安方中だより

令和6年1月31日 第8号

大田区立安方中学校

「この国で生きるには」

校長 佐藤 彰

今年、元日から能登半島地震や航空機同士の事故などがあり、心から新年を祝う気持ちにはなれなかったという人がほとんどだったのではないのでしょうか。次々に明らかになる被害状況を、暖かい部屋で美味しい料理を食べながら観ていることが心苦しく、チャンネルを変えることもたびたびありました。

日本は自然が豊かで美しく、人々も親切で優しい人が多い上に治安がよく、外国からもたくさんの方がやってきます。しかし、地震をはじめとした自然災害が多く、歴史を振り返っても極めて多数の人が自然災害の犠牲になってきました。

私たちは災害が多い日本で暮らしていて、今後も南海トラフ地震や首都直下型地震をはじめとした巨大地震が高い確率で起きることが指摘されています。しかし、皆さんは巨大地震が必ず起きると聞いても、「自分は被害には合わないだろう」とか「自分が死ぬことはないだろう」と思うことはありませんか？こう感じてしまう心理のことを『正常性バイアス』と呼んでいます。これは、予想もしないような状況になった時に「たいしたことはない」、「自分は大丈夫」と思い込んでしまう心のはたらきのことです。

例えば、皆さんが夜に家にいる時に窓がガタガタと音をたてたら、「風が出てきたかな？」とか「何かぶつかったかな？」などと考えると思います。「強盗かも！どうしよう、逃げないと！」などといちいち考えていたら疲れ果ててしまいます。『正常性バイアス』には、日常生活で感じる不安や恐怖を軽減して心をストレスから守る役割があり、大切な心のはたらきなのです。

しかし、この『正常性バイアス』は、災害や事故といった非常時には事態を過少評価することにつながり、初期の対応が遅れることがあります。つまり、「逃げ遅れ」につながると指摘されています。

皆さんが学校やショッピングモールなどにいる時に火災報知器が鳴ったとしたら、どんなことを思いどのような行動をするのでしょうか。「本当に火事かもしれない」と考えて避難を始める人もいるでしょうが、おそらくは少数かもしれません。多くの方は、「どうせ誤作動かいたずらだろう」と考えてまったく行動に移さないとされています。まさに『正常性バイアス』がはたらいて、「たぶん大丈夫」と思い込んで心の平静を保とうとするのです。また、そこにいる人数が多ければ多いほど、何の行動もとらなくなるそうです。まわりの人が逃げないのを見て安心して、自分もそれに同調するという心理です（同調バイアスともいいます）。

東日本大震災で犠牲になった方のほとんどは、津波によるものでした。津波が沿岸部を襲ったのは、地震発生から30分以上経過したあとでした。避難する時間はある程度あったわけですが、多くの方が逃げ遅れて被害に合ったとされています。「まさか、津波がここまで来ることはないだろう」、「あの高い防潮堤を越えることはないだろう」という心理（正常性バイアス）がはたらき、避難が遅れたり避難先から戻ってしまい被



害に合った方も多くいたと言われています。

元日の能登半島地震の際、避難を呼びかけるテレビ局のアナウンサーの声の調子が、とても強いと感じたことと思います。「今すぐ避難を始めてください、高台に逃げてください。高いところがなければ海岸からできるだけ遠くに逃げてください」、「東日本大震災を思い出してください。津波は何度も押し寄せてきます、第2波・第3波の方が高くなることもあります。すぐに逃げてください、まわりの人にも避難を呼びかけてください」などと、叫ぶように繰り返していました。

東日本大震災以前は、このような言い方ではありませんでした。パニックを防ぐという理由で、冷静な語り口で避難を呼びかけていました。しかし、東日本大震災の教訓を生かし、「たぶん、大丈夫だろう」という『正常性バイアス』を打ち破るために強い呼びかけに変わったのです。『正常性バイアス』に陥っている人に刺激を与えて、早めの避難を強く促しているのです。

災害や事故の際、この『正常性バイアス』に陥ることなく自分の命を守るために大事なことを書きます。第一に、常に真剣な訓練を繰り返すことです。事故や災害は「非日常」の始まりなので、訓練の際は「非日常のスイッチを入れる」ことが重要です。第二に、この『正常性バイアス』のしくみをよく理解した上で「率先避難者」になることです。まわりの人が逃げなくても、自分は率先して逃げると決めることです。

世界に誇れる美しく素晴らしい国・日本ですが、この国で生き抜いていくには、強い覚悟が必要なのです。

「表彰」おめでとう！

【剣道部男子】 ○第76回区民スポーツ大会
『優勝』



【男子バスケットボール部】 ○令和5年度大田区中学校バスケットボール新人大会
『第3位』



【女子バスケットボール部】 ○令和5年度大田区中学校バスケットボール新人大会
『準優勝』



【人権啓発作品展】

- ポスター 山影 百華さん（2年）
- 高橋 音弥さん（2年）
- 習字 葉梨 杏理さん（2年）
- 大島 花梨さん（2年）
- 標語 齊藤 好花さん（1年）
- 大谷 星佳さん（1年）

