

人は災害が起こるとどう行動してしまうのか

災害が起こったとき、人は下記の①～③の心理が働くとされています。突然の災害に備え、どう行動するか(夜間時も含めて)考えておきましょう。

- ①**正常性バイアス** 「自分は助かるだろう、自分は大丈夫だろう」
→ 危険な状況ではないと思いきこむ心理
- ②**同調バイアス** 「みんな避難していないから大丈夫だろう」
→ 判断や行動を周りに合わせようとする心理
- ③**愛他行動** 「周りの人を助けないと…」
→ 自分の命をかえりみず他人の身を守ろうとする行動

■地震の発生時

- ・**まずは自分の身を守ることを優先して**安全な場所で、安全確保行動をとってください。姿勢を低く、頭を守り、動かない(ダンゴムシのポーズ)など。
- ※東日本大震災では、震度7の揺れが2～3分以上続いた地域があったとされています。

■揺れがおさまったら

- ・津波の危険性がある場合は、高台の安全な場所(市指定避難場所やまちで決めた津波避難場所)へ避難をして、絶対に海には近づかないでください。
- ・火災の原因となる火元を確認し、避難時はなるべくブレーカーを落として避難してください。
- ・出口を確保し、靴を履いて、あわてずに行動してください。余震が続くことが想定されますので、危険な場所(ブロック塀や電柱・看板・橋など倒壊の危険がある場所)には絶対近づかないようにしましょう。

■正確な情報収集と事前の備え

- ・ふだんからハザードマップで自宅や職場などが安全な場所であるか確認し、地震だけでなく風水害や火災・冬の雪害などの災害にも同様に事前の対策を心がけましょう。

先日、「子どもを4月から保育所に入所させて働くことと思っているのですが、まだこんなに小さいのに預けて働いてもいいのかな?」とお悩みのお母さんに出会いました。もうすぐ新年度、同じような思いをお持ちのお母さんはほかにもいらっしゃるのではないのでしょうか。

よく世間で聞かれる「子どもが3歳になるまで、母親は育児に専念すべきだ」という「3歳児神話」をご存じですか?確かに3歳までの脳の発達は著しく、この時期に愛情に包まれ、安心できる環境の中で育てられることは、とても大切なことです。しかし、その役割は母親だけでよいというわけではありません。父親や祖父母はもちろん、保育所や幼稚園であつてもいいのです。

「仕事をしているから子どもに我慢をさせているんじゃないか。」「仕事をしていなくても、いついそぎと過ごせたりしないか。」「どちらを選んでも確かな答えはありません。お母さんが自分の選択に自信を持ち、明るく前向きに過ごしていれば、その姿が子どもにとつては何よりの安心やお手本となります。子どもという時間の長さに関わらず、子どもの気持ちに共感し、受け止めてあげれば子どもの自己肯定感が高まります。そのためには、親であるみなさんの自己肯定感がなければなりません。ママもパパも自分のやりた道を選び、毎日笑顔で過ごしてくださいね。



一人一人が備えてこい!

防災力UP!鳥羽

総務課防災危機管理室



25

1118

vol.104



Vol.61



子育て支援センター
☎ 25 7225