



防災術 お届け便

HIROYUKI KURAMOTO



1972年、3月生まれ
2014年4月、白糠郵便局長として着任。
2017年1月に防災士に認定。妻と娘との3人暮らし。趣味は読書。好きな食べ物
は「柳だこの珍味」と日本酒

No.9

いのちを守る

今回は、地震災害において一番大切な「いのちを守ること」について、お伝えします。

事前に備える

皆さんは、津波警報が出てから何分で室内から外へ出ることができま
すか？また、自宅から避難場所まで
何分で避難できますか？

実はこの時間を把握しておくこと
が非常に重要です。白糠町では、地
震発生から約30分で津波の第一波が
到達するといわれていることから、
町が掲げる20分以内に避難場所へ到
達することを目指しましょう。

●事前準備としてのポイント

①ハザードマップや防災マップWe

b版で、一番近い避難場所を確認
しましょう。

②家族や職場、学校などで避難ル
ーと避難時間を確認しましょう。

③要配慮者の避難方法をご近所も巻
き込んで決めておきましょう。

④冬期を想定して持ち出すものを準
備しておきましょう。

避難行動のポイント

地震はいつどこで起きるのかわか
りません。職場や旅行先では白糠町
よりも早く津波が来る地域もあるた
め、次のポイントを心掛けましょう。

①率先して避難すること

災害時に起こる人間の心理状態で、
避難が難しくなる状態があります。

(1) 正常性バイアス

多少の異常状態が起こっても、そ
れを通常の範囲内としてとらえ、心
を平静に保とうすること。

(2) 多数派同調バイアス

未経験の出来事が突然身の周りに
起きたとき、その周囲に存在する多
数の人の行動に左右され、他の人と
同じ行動を取ることが安全と考えて
しまうこと。

(3) 認知性不調和

「自分の家は危険」「被害に遭うか
も」という認めたくない情報で、不愉
快になったり居心地が悪くなったり
する心理状態に陥ること。

(4) エキスパート・エラー

防災情報や専門家からの情報を持
ちすぎたり過信すること。

こうした心理が邪魔をして避難行
動を妨げてしまうことがあります。
率先して避難する人がいれば、周り
も避難しなくてはならないと思うの
が人間の心理です。自ら率先して避
難することにより、周りの人を助け
ることもなるのです。

②とにかく高台を目指して避難

高台が無い場合は「津波避難ビル」
の表示がある建物（役場屋上や白糠
消防庁舎3階以上）などの高い場所

へ避難しましょう。

③海や川を見に行くのは厳禁

避難した後も津波は繰り返して来ま
す。警報や注意報が解除されるまで
避難を続けてください。また、第1
波よりも第2波の方が大きな津波が
来る可能性もあります。海や川の様
子を見に行くのはやめてください。

最後に

「防災術お届け便」は今回で最後
となります。私自身、原稿を作成す
る中でいろいろなことに気づかされ
ることがあり、防災について以前よ
りも考えるようになりました。

災害が起きたとき、冷静に対処で
きるように「災害を正しく恐れる」
ことが大切です。今までお付き合い
いただき、ありがとうございました。

