



「東日本大震災」が起こったのは12年前の2011年3月11日でした。

地震の規模はマグニチュード9.0で日本周辺においては、観測史上最大の地震でした。現在、発生が懸念されている「南海トラフ地震」、これは海側のプレート（フィリピン海プレート）が陸側のプレート（ユーラシアプレート）の下に沈み込み、それが限界に達したときに跳ね上がることで起こります。

駿河湾から日向灘沖の海域で、昔から何度もこのような地殻変動が起こり、それに伴う大規模地震が、100年から150年間隔で起こっています。

前回の南海トラフ沿いの大地震（昭和東南海地震、昭和南海地震）から、現在70年経過しており、30年以内の発生確率は70～80%、震度7、津波想定10mとされています。必ず来るとされている大地震。今月もまた、備えを行っていきましょう。

今すぐチェック

心の仕組みを知っておこう

正常性バイアス

人はみんな、日常の心理的なストレスを軽減するために、異常なことが起こっていても、たいしたことないと認知して、心を平穏に保とうとする働きを備えています。これを「正常性バイアス」といいます。災害が起こった時、この「正常性バイアス」のせいで、逃げ遅れてしまったという例があります。



うまっぴー

同調性バイアス

みんなと同じで、周りの人と違うことをするのはよくない、という同調意識。

日本人は、昔からこの「同調性バイアス」を大事にする民族です。

災害が起こった時、周囲の人がどうするかを見ていて、避難が遅れてしまったという例があります。自分で考えて、行動しましょう。

協調性

同調性は、日常生活においては、協調性といわれます。

同じ目標に向かって複数の人が行動するという場面では、力を発揮します。

うまく、この協調性が発揮されることで、災害時の不安や恐怖が和らぎ、安全な避難が出来たという例があります。同調性は、使い方によっては、大きな力となります。

冷静さを保つ

いざというとき、どう判断して、どう動くか。その時、自分の心のどのバイアスが、どのように働くのか。正しい判断をするためには、冷静でいることが大切です。

まずは、身の安全を確保した後は、慌てず、冷静になるために深呼吸をして、落ち着くための時間を作りましょう。