

正常性バイアス

人間の脳には、心を守るための防衛作用がもともと備わっています。
生活の中で生じる様々な変化や新しい出来事は、いろんな形でストレスを発生させます。
そのストレスに対して、心を平穏に保ち、疲れてしまわないようにと働く仕組みのひとつに
正常性バイアスがあります。

地震が来るぞ！！怖いぞ！！と言われ続け、ニュースや映像をみて、いちいち反応しては、それがストレスになってまともな生活ができなくなってしまう。毎日、地震の事ばかり考えて生活している人はいないでしょう。

この働きが正常性バイアスなのです。

一方で、実際災害が起こった時、この正常性バイアスは、悪い作用を及ぼします。
例えば、火災報知器が鳴っているのに、これは訓練だろうとか、故障だろうと、自分に都合の良い解釈をして、非常時であるのに、逃げなくてはいけない状況なのに、自分は逃げなくていい、という理由を無意識に作ってしまう働きをしてしまいます。
そして、この正常性バイアスのおかげで、逃げ遅れてしまう、ということが起こります。

大雨の避難勧告が出されていたのに、自分は大丈夫。今までそんなことになったことはない。
と、避難しない理由を無意識に考えてしまったことで、災害に巻き込まれてしまった実例もたくさんあります。

では、誰にでもある正常性バイアスが、大事な時に間違った判断をしないようにするには、どうすればよいのでしょうか？

それは、「こんなことが起こったら、このように行動する」ということの反復訓練です。
非常時には、事態の状況を判断できず、茫然とってしまう人がほとんどだといわれています。
そうならないためにできることは、訓練です。

いざという時自然にいつもと同じ行動がとれる、判断とかに関係なく、訓練通り行動すれば、自分を守ることができます。

正常性バイアスに脳が支配される前に、体が勝手に動くよう、訓練をしたいものです。

