年　　組 / 氏名

テキスト

「知る」ことで みずからの 命を守る

災害時に適切な行動が取れるように、
水害に関する情報と災害時の人間心理について学ぼう！

静岡地域・志太榛原地域大規模氾濫減災協議会

避難情報ってなんだろう？

避難情報とは、住民に避難を促す為に発令される情報のことで、３段階に分けられています。
３つの避難情報の意味、発令されるタイミングを正しく理解し、早めの避難をすることが大切です。

みずからくん

避難情報の種類とその意味

危険度

避難指示（緊急）　*いつ災害が起こってもおかしくない!!*

- すでに災害が発生しているか、災害の危険が差し迫る緊急事態
- この情報が出たときには避難を終えていることが望ましい
- 外出が危険な場合は屋内での安全確保も!!

避難勧告　*災害発生の可能性が非常に高い!!*

- 今後の災害が予想される状態
- 速やかに避難する!!

避難準備・高齢者等避難開始　*災害が起きる可能性あり!!*

- 高齢者や障害者など避難に時間を要する人は避難開始!!
- 防災警報に注意し自主的避難も

これらの避難情報はあくまで“目安”!!
身の危険を感じたら、迷わず避難しましょう！

避難情報が空振り（避難情報が発表されたが、大きな被害が無かった時の事）に終わる時もあります。そんなときは、「なんだ、何も無かったじゃないか！避難をして損をした！」と思うのではなく、「良かった、何事も無くて。」と考えましょう。

命は一つです。

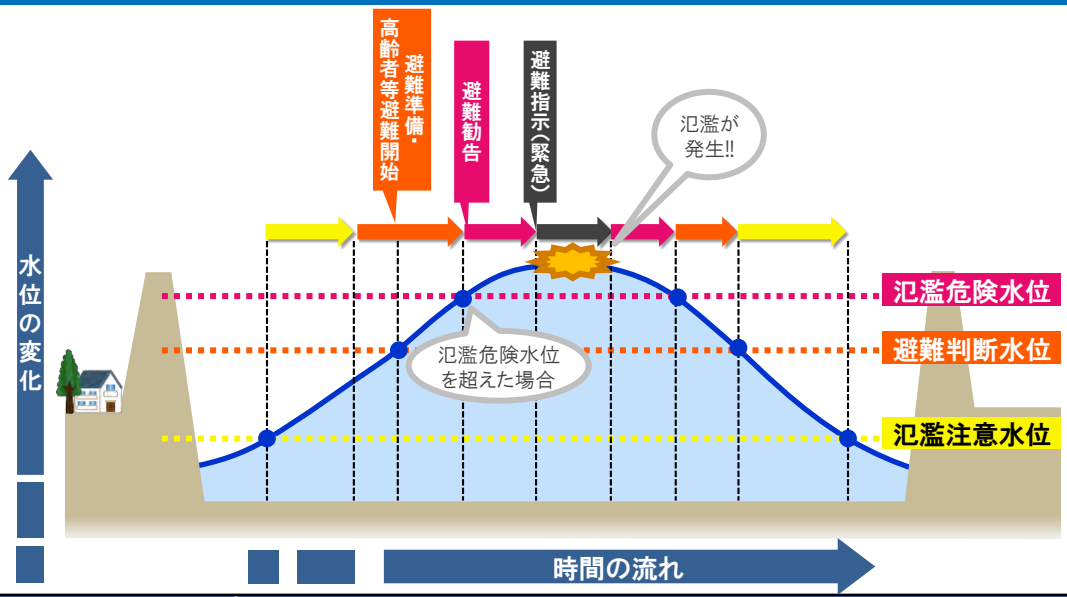
その命を守る為に避難して、無事だった場合、それはとても幸運な事なのです。

みずからちゃん

避難情報はいつ発令されるの？

河川にはあらかじめ、氾濫に対する危険度を表す水位が設定されています。
また、普通は、その水位によって、避難情報が発令されます。避難情報だけではなく、河川の水位にも気をつけるようにしましょう。
次のページでは、これらの情報の入手方法を紹介します。

河川の水位情報と避難情報



河川の水位	市町村・住民に求める行動の段階
氾濫が発生!!	氾濫水への警戒を求める段階。 遅くとも、この段階では避難指示（緊急）が発令される。
氾濫危険水位	いつ氾濫してもおかしくない状態。避難等の氾濫発生に対する対応を求める段階。 通常、避難勧告が発令される。 更に水位が上昇し、危険度が増した場合には、避難指示（緊急）が発令される。
避難判断水位	避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める段階。 通常、避難準備・高齢者等避難開始が発令される。
氾濫注意水位	氾濫の発生に対する注意を求める段階

これらの避難情報発令基準もあくまで“目安”!!
避難情報の発令が早まったり遅くなったりする場合もあります。
身の危険を感じたら、**迷わず避難しましょう！**

情報は自らで取りに行こう！

災害が発生しそうなとき、発生してしまったときには様々な情報が公開されます。
テレビを点けていれば避難情報は流れてきますが、最新の情報を詳しく知るには自分から情報を集める必要があります。
もっと自分から情報を取得したいときはどうすればいいでしょうか？様々な情報取得先を確認してみましょう！

様々な、災害情報を取得する方法

防災無線・広報車

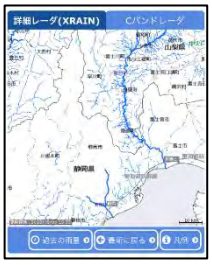
避難情報が発令された時には、あなたの住む市区町村（自治体）から広報車（スピーカーで音声を出しながら町内を巡回する車）や防災無線（各地に設置されたスピーカー）を通して情報が発信されます。
しかし、激しい雨音や風の音によって音声がかき消されてしまい、聞き取れない事があるといった欠点もあります。

広報車（静岡県富士市）

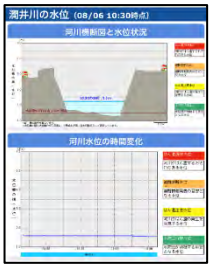
防災無線のイメージ

川の防災情報

「川の防災情報」は、国土交通省が防災情報を提供するサイトです。全国の国が管理する河川を中心に、雨量・水位などのリアルタイム情報、河川監視カメラの画像を提供しています。
スマートフォンでは、現在地付近の情報を確認出来ます。



雨量情報



河川水位情報

国土交通省からのプッシュ型配信と自治体からの防災メール配信サービス

●国土交通省では、国が管理する川を対象として、緊急速報メールを活用した洪水情報のプッシュ型配信を行っています。

●一部の自治体では、あらかじめメールアドレスを登録しておくことで、気象や防災・防犯に関する情報をメールで受け取れるサービスを提供しています。

テレビリモコンのdボタンを押して情報入手！

地上デジタルテレビ放送のデータ放送で河川や気象の情報が閲覧できます。リモコンのdボタンを押し、上下左右ボタンでメニューを選択することで、地域の河川の水位情報や雨量の情報が表示されます。

■地上デジタル放送による河川情報の提供について（国土交通省）

サイポスレーダーを使ってみよう！

　みなさんは、SAIPOS-RADAR(サイポスレーダー)を知っていますか？
　通称「サイポス」は、静岡県が運営する水害に関する総合防災情報を提供するホームページです。

サイポスレーダーで、できること

❶見たい情報を選んで、表示させたり消したり出来ます。
❷気象レーダーを重ね合わせてどこで雨が強く降っているかを確認出来ます。
❸地図を拡大縮小したり、簡単に調べたい場所を見ることが出来ます。
❹気象・台風、雨量、水位などの情報、カメラ画像などを調べられます。

■サイポスでは、以下のような情報にアクセスすることが出来ます。

観測情報
- 雨量情報
- 水位情報
- 波高情報

・・・などなど

気象情報
- 気象庁アメダス
- 雨雲の様子
- 天気図・雲画像
- 落雷情報

・・・などなど

防災情報
- 注意報・警報
- 洪水予報
- 台風情報
- 土砂災害警戒情報
- 地震・津波情報

・・・などなど

サイポスレーダー

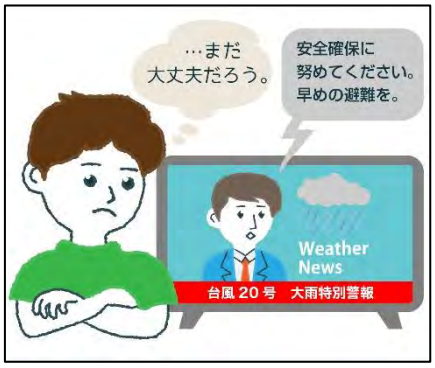
いざとなったら直ぐに活用できるように、前もってサイポスをのぞいてみましょう!!

災害時におちいりがちな人間心理って？

災害時には、適切な避難行動を阻害する人間心理が存在すると考えられています。
その代表として知られるのが【正常性バイアス】と【多数派同調バイアス】です。「バイアス」とは日本語で「かたより」「偏見」という意味です。
災害時に適切な行動が取れるように、災害時におちいりがちな人間心理について知っておきましょう。

正常性バイアス

正常性バイアスとは、異常（災害や事故等）が起きているのにも関わらず、**「自分は大丈夫」「今回も大丈夫」**など、無意識の内に事態を過小評価してしまう心理状態のことを言います。
これは本来、人が普段、事故や災害など経験したことが無い場面に直面した時に心が過剰に反応して疲れてしまわない為の心のはたらきなのです。



多数派同調バイアス

多数派同調バイアスとは、周りの人たちの行動に自分の行動を合わせてしまう心理状態のことを言います。
人は、集団生活をする社会的生物です。異常事態に直面すると、周りの人に行動を合わせようとします。周囲の行動を伺って、**「自分が思い違いをしているかもしれない」「自分だけ変な行動を取りたくない」**と無意識のうちに考えてしまっているのです。

この２つのバイアスは、人が自らを守る為の心のはたらきが原因で起こるということがわかりますね。
しかし、災害時には、この人間心理が自らの命、更には大切な人の命を奪うことにつながってしまうのです。

災害時におちいりがちな人間心理って？（事例）

東日本大震災

大津波警報が発せられても「大した津波じゃないだろう・・・」と思い込み逃げなかった大勢の住民が犠牲に。

平成23年3月11日に起きた東日本大震災では、15,000人を超える人が亡くなり、そのほとんどが津波による犠牲者でした。

地震が起きてから陸地に大津波が到達するまでには約1時間、津波から避難するには十分な時間であったと考えられます。「自分の住む町には高い堤防があるから逃げなくてもいいだろう」「自分の家はハザードマップでは安全なところだから大丈夫」と多くの住民は感じていました。ところが、津波は堤防を悠々と越え、予想以上の勢いで町を襲いました。

津波対策への過信が多くの人の命を奪いました。もし、「堤防があるけど念のため避難しよう」「ハザードマップでは安全な場所だけど絶対この通りとは限らないよな」と考えることが出来ていたのなら、助かる命はもっと多かったかも知れません。

▲震災直後、市街地に押し寄せる津波

平成30年7月豪雨

多くの人が洪水に巻き込まれてしまった中、意識を高く持ち、自ら情報を集めて避難行動に繋げた事で助かった人々もいた。

平成30年6月28日から7月8日にかけて降り続いた大雨の影響で、全国的に200名を超える死者を出し、洪水や土砂災害による家屋の損害が多くありました。その中でも大きな被害を出したのが小田川沿いの岡山県倉敷市真備町。

「逃げなきゃいけないんですか？」。前代未聞の大雨が降りしきる中でも、多くの住民が初めはそう思っていたといいます。とある集落の世話役を勤めていたＮさんは、避難勧告が発令されると集落を一軒一軒まわり、直ぐに避難所へ向かうように呼びかけました。それにより、集落の住民の多くは事前に避難することが出来ました。個々の住民がもっと避難に対し意識を高く持っていればもっと被害は軽減できたと、Ｎさんは話しています。

▲小田川の決壊により浸水した住宅地

韓国地下鉄放火事件

乗っている地下鉄の車内が火災の煙で充満しているのにも関わらず、「軽いボヤか何かだろう・・・」と思い込みその場にい続け、多くの乗客が炎と煙に倒れていった。

平成15年2月18日に韓国の地下鉄で、約200人の犠牲者が出た悲惨な放火事件が起きました。

火災発生中の地下鉄内の写真を見てみると、あまりにも異様な光景が広がっていたことが分かります。煙が充満しつつある地下鉄内で、乗客が特に逃げるそぶりを見せることも無く、座っているのです。「こんな状況で、何故、逃げないのだろう？」と、思った方も多いでしょう。

このような緊急事態に出くわした時、人にはパニックにならないように「正常性バイアス」が働きます。さらに「正常性バイアス」が働いて席に座ったままでいる周りの人を見て、「多数派同調バイアス」が働きます。こんな状況でも人の頭から「逃げる」という選択肢を消し去ってしまう人間心理の存在は時として恐ろしいものだということが分かります。

水から大王

危険から身を守る為には、いち早く異常を感じ取り、周りの人にも一緒に逃げるように呼びかけて逃げる事が大切なのです。

東日本大震災　～釜石の奇跡～

平成23年3月11日に起きた東日本大震災では、15,000人を超える人が亡くなり、そのほとんどが津波による犠牲者でした。

そんな中、岩手県釜石市の3,000人近い小中学生のほぼ全員が避難し、奇跡的にも無事でした。

これは、後々、「釜石の奇跡」と呼ばれるようになります。

しかし、この奇跡、ただの偶然起きただけの奇跡では無いのです。

・・・大地震発生直後、校庭で部活をしていた釜石東中学校の生徒達は、大津波の到達を予期し、「津波が来るぞ！逃げろ！」と周りの生徒、先生達に呼びかけました。
校舎から続々と生徒、先生達が出てきて、ハザードマップ上安全な避難所に指定されていたグループホーム（ございしょの里）に向かいました。
それを見た釜石東中学校の隣にある鵜住居（うのすまい）小学校の生徒達は、普段一緒に防災訓練をしているお兄さんお姉さん達が一斉に避難する様子を見て、小学校を出て、中学生に続きました。

そして最初の避難所であるグループホームに到着しました。

しかし、グループホームの裏ががけ崩れを起こしそうな危険な状態になっていた為、釜石東中学校の男子生徒が更なる高台へ避難することを提案しました。
その提案のもと、更なる高台へ避難する途中、幼稚園から避難してきた園児達と遭遇し、あるものは小学生の手を引き、またあるものは幼稚園児が乗るベビーカーを押して走りました。

まもなくして、初めに避難していたグループホームは津波に飲み込まれました。
生徒達は、間一髪で津波から逃れたのです。

今回の大津波が到達した範囲は、ハザードマップに示されていた津波到達予想範囲よりも大幅に広く、もし、ハザードマップを過信し臨機応変に行動せず、グループホームにい続けた場合、悲劇が起きていたことは想像に難くありません。

▲震災当日、一緒に逃げる釜石東中学校生徒と鵜住居小学校の生徒達　（内閣府HPより）

▲震災による大津波が去った後の釜石東中学校（内閣府HPより）

以前から津波被害の危険があった釜石市の小中学生は、日ごろから防災教育や避難訓練に取り組んでおり、災害時には「想定にとらわれるな」、「その状況下で最善の行動を取れ」、「率先避難者になれ」と教えられていました。釜石東中学校の生徒達は、まさにこれを実行し、自分達の命だけではなく、周りの人の命も救ったのです。

今回、この水害に関するワークショップに取り組んだ皆さんも、記録的な大雨等、災害を引き起こすような事態に遭遇したときには、「自ら情報を集め、危険を予測し、そのとき出来る最善の避難行動を取る」ようにしてください。

皆さん中学生が率先して避難行動をすることで、周りの住民の方、おうちの方などの意識も変えることが出来、結果的に、自らの命だけではなく多くの人の命を救うことにつながるのです。

用語解説集

●水害
大雨による河川の氾濫や土砂くずれに伴う災害のこと。

●大雨警報
大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあると予想したときに発表されます。

●洪水警報
河川の上流域での大雨や融雪によって、下流で生じる増水や氾濫により、重大な洪水害が発生すると予想したときに発表されます。

●強風注意報
強風により災害が発生するおそれがあると予想したときに気象台から発表されます。

●暴風警報
暴風により重大な災害が発生するおそれがあると予想したときに気象台から発表されます。

●避難情報
避難情報は３段階に分けられていて、危険度が高い順に、「避難指示（緊急）」「避難勧告」「避難準備・高齢者等避難開始」となっています。
「避難準備・高齢者等避難開始」では、河川が氾濫する可能性のある状況。
「避難勧告」では氾濫の危険が高まっている状況。
「避難指示（緊急）」では更に氾濫の危険が高まり、いつ氾濫が起こってもおかしくない状況となっています。

●避難準備・高齢者等避難開始
高齢者など避難に時間を要する人は避難を開始しましょう。
それ以外の人は、速やかに避難が出来るように、非常用グッズの持ち出しの準備等を行います。
また、身の危険を感じた場合は、避難勧告などの発令を待たずに避難することが必要です。

●避難勧告
高齢者など避難に時間を要する人で、まだ避難していない人は直ぐに避難します。
それ以外の人も周囲の安全を確認し、速やかに避難を開始します。

●避難指示（緊急）
すでに災害が発生しているか、災害の危険が差し迫る緊急事態です。
周囲の安全を確認し、すぐに避難をします。（この情報が出たときには避難を終えていることが望ましい）
夜間であったり、河川から今にも水があふれ出てきてしまいそうな危険な状態にあるときは、垂直避難など屋内で安全確保をします。

用語解説集

●氾濫注意水位
氾濫の発生に対する注意を求める川の水位の段階です。

●避難判断水位
避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める川の水位の段階です。この水位に到達すると、避難準備・高齢者等避難開始が発令されることがあります。

●氾濫危険水位
いつ氾濫してもおかしくない川の水位の状態です。避難等の氾濫発生に対する対応を求める段階です。この水位に到達すると、避難勧告が発令されることがあります。さらに川の水位が更に上昇して危険度が増した場合には、避難指示（緊急）が発令されることもあります。

●正常性バイアス
正常性バイアスは、「自分は大丈夫」「今回の災害もきっとたいしたことない」と思い込んでしまう心の状態のことを言います。
正常性バイアスが強く働くことで、避難すべきタイミングを逃してしまい、そのまま災害に巻き込まれてしまう状況に陥ってしまう場合もあります。

●多数派同調バイアス
多数派同調バイアスは、「周りの人が避難していないから自分も避難しなくて大丈夫だな」「周りの人が避難していないのに自分だけ避難するのは・・・」と考えてしまう心の状態のことを言います。
人は集団生活をする生き物なので、周りに行動を合わせようとするのは自然なことのですが、災害時にはそれが命取りになる場合があります。

●水位観測所
河川に設置されている水位を図る施設。大雨などで川の水位が上昇した場合等はここで常に水位を観測し、それをもとに様々な情報が出されます。

●みずからくん・みずからちゃん・水から大王
国土交通省 静岡河川事務所（通称:しずかわ）の静岡地域・志太榛原地域大規模氾濫減災協議会（水害による被害を減らそうと取り組んでいる組織）のマスコットキャラクター。みずからくんとみずからちゃんは「自ら命を守る大切さ」を伝える男の子と女の子。水から大王は、大雨が降り、みずからくんとみずからちゃんが変身した姿で水（災害）から命を守る事の大切さを伝える大王。

みずからくん

みずからちゃん

水から大王