

防災上の弱点を見つけ、最悪の事態を避けるための

弱点
発見

イメージトレーニング マニュアル



はじめに

わが国は、これまでに数多くの自然災害に襲われ、そのたびに数多くの尊い命が失われてきました。過去5年間だけでも、2009年9月の台風第9号による兵庫県などでの水害・土砂災害、2011年3月の東日本大震災（地震・火災・津波災害）、2011年9月の台風12号による紀伊半島大水害（水害・土砂災害）、2012年5月のつくば市の竜巻災害、2014年8月の広島市の土砂災害、2014年9月の御嶽山（火山）の噴火災害など、さまざまな種類の自然災害に見舞われています。これらの自然災害から、大切な人（家族など）や物（財産など）を守るにはどうすればよいのでしょうか？

孫子の言葉に“敵を知り、己を知れば、百戦危うからず”があります。防災において“敵を知る”とは、自然災害の脅威を知ることです。しかし、ふだんの生活の中では、自分の身の周りにどのような災害の危険性があるかを知ることは難しいものです。災害は繰り返してやってくるので、まずは、地元の災害の歴史を調べることがよいでしょう。また、将来起こりうる災害については、市

役所や町村役場がハザードマップ（災害予測地図）を作成していますので、それを取り寄せて、地域の災害についての知識・理解を深めるように心がけましょう。

一方、“己を知る”とは、いったいどういうことでしょうか？ それは、まず、あなたが災害から守りたい人・物を知ることです。将来、災害が起こったときに絶対に失いたくない人・物を思い浮かべてみましょう。つぎに、それらの大切な人・物の災害に対する弱点を知ることが大切です。なぜなら、その弱点を解消すること、それこそが大切な人・物を守ることにつながる防災対策だからです。しかし、この弱点についても、ふだんは隠れているため、事前を知ることは難しいと言えます。

そこで、本マニュアルで紹介するイメージトレーニングでは、将来の災害によって大切な人・物を失ってしまった状況（最悪の事態）をイメージして、なぜそのような事態に至ってしまったのか、その原因（弱点）を事前に発見・解消しておくことで、最悪の事態に至らずに済むことを目的としています。



人を助けたい、という人の大学

千葉科学大学

イメージトレーニングのすすめ方

用意するもの 付せん紙 (7.5cm×2.5cm程度)、模造紙 (A3サイズ程度)、ペン

すすめ方 図1の 1～4 のステップを踏むことで、最悪の事態に至る「弱点」を発見できます。

図1

イメージトレーニングのすすめ方

1

最悪の結果

自宅で津波に襲われる

2

最悪の結果

自宅で津波に襲われる

原因

逃げない

逃げられない

逃げたのに戻ってしまう

1次原因

3

結果

逃げない

逃げられない

逃げたのに戻ってしまう

1次原因

原因

最悪の結果

自宅で津波に襲われる

2次原因

4

原因

逃げない

逃げられない

逃げたのに戻ってしまう

1次原因

原因

逃げない

逃げられない

逃げたのに戻ってしまう

2次原因

原因

逃げない

逃げられない

逃げたのに戻ってしまう

3次原因

1 災害による最悪の結果をイメージします。

最悪の結果は、自分の人生において決して起きてほしくない事態です。具体的には、自分にとって、最も危険な**災害**と最も大切な**人・物**の組み合わせから、例えば、“自宅にいる**祖父母**が**津波**に襲われる”、“**地震(揺れ)**によって自宅で**わが子**が大ケガをする”、“地震後の**火災**で**自宅**が全焼する”などします。最悪の結果を付せん紙に書き込んで、模造紙の左端の場所に貼ってください。

2 最悪の結果が起こる原因(1次原因)を考えます。

なぜ最悪の結果になってしまうのか、その原因を考えます。最悪の結果に至る原因は1つだけとは限りません。少なくとも3つ以上は1次原因を考えましょう。付せん紙に1次原因を書き込んで、模造紙の最悪の結果が貼られている場所の右隣に貼ってください。

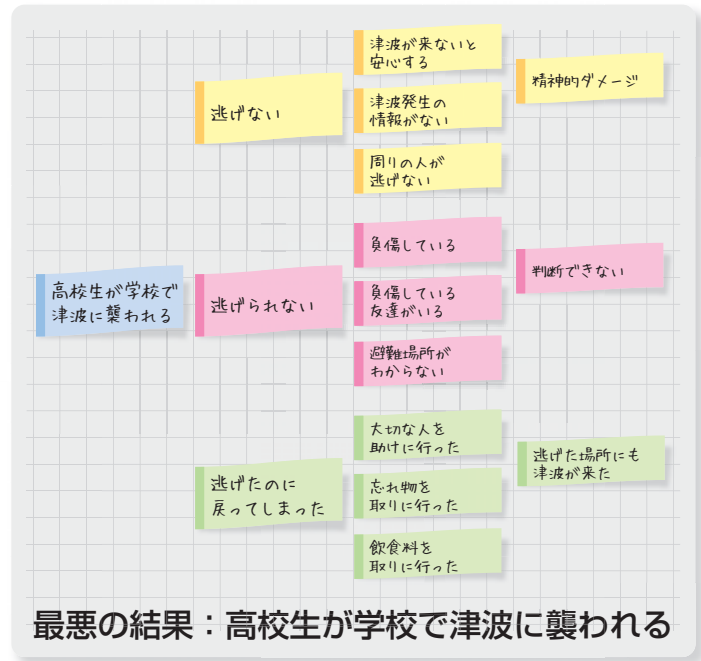
3 1次原因が引き起こされる原因(2次原因)を考えます。

2の場合と同様に、1次原因に至る原因は1つだけとは限りません。少なくとも3つ以上は2次原因を考えましょう。付せん紙に2次原因を書き込んで、模造紙の1次原因が貼られている場所の右隣に貼ってください。

4 2次原因が引き起こされる原因(3次原因)を考えます。

付せん紙に3次原因を書き込んで、模造紙の2次原因が貼られている場所の右隣に貼ってください。

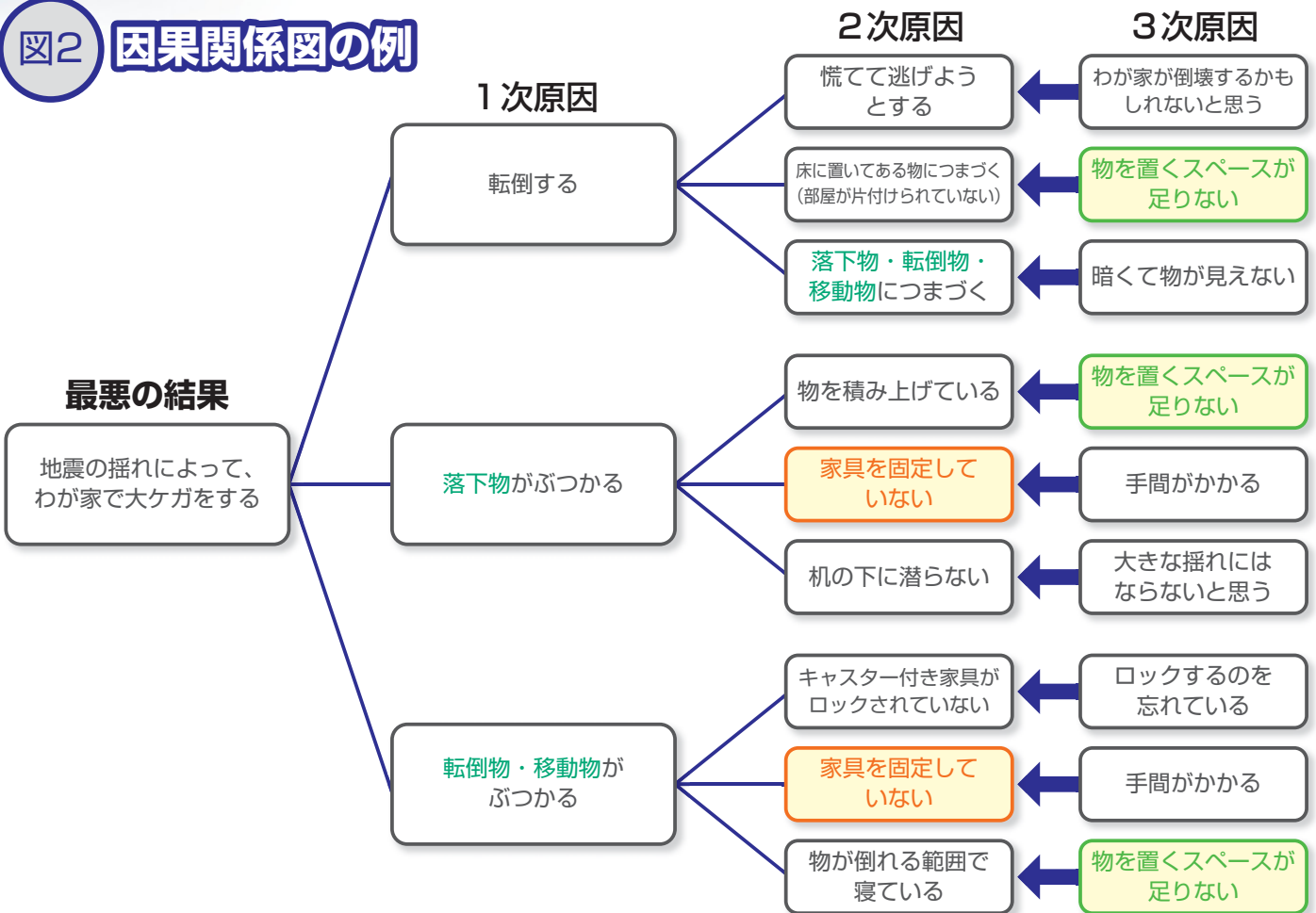
因果関係図の作成例



弱点を解消しましょう

弱点を発見できたら、つぎは、その弱点を解消しましょう。完成した最悪の結果と1～3次原因（弱点）の関係図（因果関係図）を見て、致命的な弱点や共通する弱点から優先的に解消してください。図2は、因果関係図（最悪の結果：地震の揺れによって、わが家でケガをする）の一例ですが、**家具を固定していない**や**物を置くスペースが足りない**が共通の原因（弱点）であることがわかります。これらの弱点を解消するには、家具を固定したり、不要品を処分して整理整頓したりするといった防災対策を実施することが有効といえるでしょう。

図2 因果関係図の例



1人でやってみましょう！

市販の付せん紙と模造紙さえあれば、自分1人で簡単に実施できます。まず、あなた自身が最悪の事態になってしまう状況をイメージしてやってみましょう。あなた自身の命が守れていないと、あなたにとって大切な人・物を守ることはできません。

みんなでやってみましょう！

自宅・学校・職場などで、いっしょに過ごす時間が多い人たち(家族、友達、同僚など)が集まって、みんなでやってみましょう。自分1人では気づかなかった弱点を知ることができるかもしれません。また、ふだんは隠れている弱点の存在をみんなで共有することにもなります。



文部科学省 地(知)の拠点

文部科学省 平成26年度大学改革推進事業「地(知)の拠点整備事業」
(事業名：防災・郷土教育を積み上げた、人に優しく安心して住める地域創り)

お問い合わせ先



学校法人 加計学園
千葉科学大学
CHIBA INSTITUTE OF SCIENCE

〒288-0025 千葉県銚子市潮見町3番地

 **0120-919-126**

 <http://www.cis.ac.jp>