クロスロード新聞

第17号

2008年5月26日

いよいよ仕事も本格化
連休あけの17号！

発行元：108-8345　港区三田2-15-45
慶應義塾大学商学部　吉川肇子研究室内
クロスロードサポーター事務局

熊本大特集！

サポーターの皆さんこんにちは。連休も終わっていよいよ本格的に本年度の仕事に入られた方も多いと思います。本年度もクロスロード新聞をどうぞよろしくお願いいたします。

さて、今号は、3ページから熊本県の大特集です。まずはクロスロード導入の立役者、黒瀬琢也さん(熊本県都市計画課、元健康危機管理課勤務）からご紹介を。。。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

熊本県においては、クロスロード（感染症編）の作成に協力をさせていただき、また吉川先生に来熊していただいた平成１８年以降クロスロードの活用を行っています。健康危機管理の分野において活用させていただいており、以前ご報告した新型インフルエンザに対する関係機関との机上訓練(クロスロード新聞第7号)、担当職員研修、外部との合同研修など、いろいろな場面でクロスロードを活用させていただいています。

問題作成の協力をさせていただいたということからでしょうか、「問題作成」が非常に意義深いことであるように感じています。何が問題なのか整理することができること、他者に悩んでいることを伝えることができること、この２点からもオリジナルの問題を作ることを推奨するとともに、作成した問題については前述の研修などでも活用しています。その一例をかいつまんで紹介いたします。

熊本県では、自らの経験した事例を他の職員に伝え、その内容について、一緒に考えてもらうため、平成１７年度から健康危機管理事例報告検討会を実施しています。この事例報告検討会では、保健所の職員に報告していただくこととしていますが、事例の要点(問題点)を上手に伝え、他の職員に一緒に考えてもらうことは容易ではありません。

そこで、平成１９年度からクロスロードを導入しました。これは、問題点を整理し、上手く伝え、一緒に考えてもらうということのほか、事例そのものの簡単な紹介と言った布石のような効果も狙いました。

具体的には、次のように問題作成の作業を行いました。

① 報告者は、報告する事例の概要について様式に従い記載した。（A4で2ページ程度）

② 報告する事例の中で他者に意見を聞きたいことや悩んだところを、報告者がクロスロードの問題の形式で、原則1問記載した（この時点では思いのまま記載しているため長文となっていた）。

③ 報告者は、②の問題の中で、何を悩んだのか、何に対する意見を聞きたいのか、その要点は何かを再検討した。この段階から本庁の担当者が報告者に協力した。

④ ②の問題の中から③の検討結果に直接関係のない部分を削除し、できる限り短文になるように問題を再構築した。（原則100文字以内を目指した。）

⑤ 最後の問については、報告者が悩んだこと等を具体的に伝えることができているかという観点で作成した。

⑥ 最後に、全体を通して読み、意味が通るのか、抜けている要素がないか確認した。

まだ詳しく内容を紹介するほどの水準には達していませんが、クロスロード導入の結果、ただ聴くだけの事例報告検討会から一歩脱却することができたのではと考えています。

また、導入初期においては、クロスロードを行うのはわたしだけでしたが、多くの職員に紹介した結果、保健所主催の研修などでも積極的な活用が見られるようになりました。今回は、昨年度保健所が主催した事例を２つ報告していただきます。

目次

熊本大特集！ 1
ソナエーター(5) 2
出前講座 3
栄養士研修 4-5
進級者発表 6-8
体操はこんな感じ 8
耐震診断の伸び悩み 8
うちらのため 9-11
こんなところに心理学(18) 12
苦しい言い訳 12

クロスロード次号のご案内
発行予定日：7．15．
全貌現る！「うちらのため」
体操はこうだ！
ファシリテータ講座も！

責任編集
- チームクロスロード
- クロスロード・サポーター
- SPECIAL　THANKS:
  高知県地震・防災課
  小溝智子（漫画企画）

水のシーズン近し！水辺のソナエーター

栄えあるソナエーター駅伝のたすきを高知県の小溝さんから受け継ぎました，呉市消防局の林 国夫と申します。吉川先生からのご提案により「水のシーズンを前に」というテーマでソナエーター情報を提供させていただきます。

毎年，全国のどこかで必ず「子供が溺れ，助けに行った父親も溺れる」などといった水の事故が発生しています。何も持たずに（身につけずに）救助に行くことは大変危険で，溺れるべくして溺れていることは意外にも知られていません。また，水の事故は海や川での水遊びのものだけではなく，高潮や大雨による浸水によるものもあります。今回はこうした事故から，普段の生活の中で使っている品々で命を守る術の一つをご紹介します。

写真１中①は容量２１ℓのポケッタブルデイパックです。この中にペットボトルを入れ（背負うのではなく）お腹に抱えるように前に回せば救命胴衣の代わりになります。２ℓのものが２本あれば大人でも楽に呼吸をするだけの浮力が得ることができ，スポーツシューズを履いていると「浮き身（背浮き）」の効果はさらに増します（写真２）。水害などで避難する時も同じようにすると，氾濫でマンホールのふたが外れてそこへ落ちたり，仮に足元を取られたとしても必ず浮き身になります。

写真１中②は事故の発生を周囲に知らせるホイッスルです。海や川の事故ではホイッスルを吹き「人が溺れています！」と大声を出し周りの人達の協力（浮き具やペットボトルを集めるなど）を必ず得るようにします。水害の場合は「助けて！」という合図にもなります。このホイッスルは水に濡れてもちゃんと吹ける優れモノで，「クロスロードサポーターの集い」でご一緒した，毎日放送大牟田さんのラジオ番組「ネットワーク１・１７」出演記念にいただきました。

写真中③はエマージェンシーブランケットと呼ばれる保温・冷却シートです（１２５×２２０㎝）。溺者は身体が冷えきっていますので，シルバーの面を身体側にし（ゴールドを表）保温します。また逆に熱中症などでは，シルバーの面を表にして外部からの熱の影響を受けるのを防ぎます。写真中④は蘇生用のマウスピース付きシールドです。

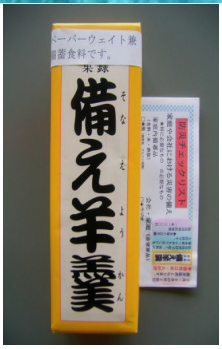
呉市は海への接岸距離が全国２位という海洋拠点都市，季節を問わず水難事故が発生する可能性を有しています。ご紹介したものは特別なソナエーターグッズではなく，消防職員として「生活の一部」で持ち歩いています。

ペットボトルレスキューは「ぼうさいダック」を実施した幼稚園からも，夏に向けて指導して欲しいとの依頼があります。保護者用のライフジャケットがあればそれに超したことはありませんが，なかなかそこまではというのが現状でしょう。ご紹介したように，ちょっとした知識があれば普段の生活の中で使っているものや，どこでもあるものがレスキューツールとして活用できるのです。

最後に，職場のデスクにある「備えようかん」をご紹介します（写真３）。ようかんは吉川先生からいただきました。かなり重さがあるのでペーパーウェイトとしても使っています。こういうのが何気なく机にあると「備えなきゃ」って周囲も触発されるみたいです。ようかんも特別な非常用食料ではなく生活の中にありますよね。皆さんも防災に携わる者として，「ソナエーター生活防災グッズ」をさり気なく置いてみませんか？

写真1　この4点がマストアイテム！

↑写真2　左：ペットボトル、右：デイパック（シューズにも注目！）



←　写真3
文鎮?代わりの備え羊羹

いよいよ仕事も本格化
連休あけの17号！

職員出前講座でクロスロードを実施

熊本県では、県が重点的に取り組んでいる施策や事業について、職員が職場等に出向いて直接説明や意見交換を行う機会として「職員出前講座」を開催しています。この職員出前講座でクロスロードを活用しましたので、ご報告いたします。

今回、特別養護老人ホームから「感染症の予防について」話をしてほしいと申込みがあり、平成２０年１月２３日に講座を実施し施設の職員２１人の参加がありました。

当初、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）やＯ１５７等の腸管出血性大腸菌についての説明を計画しましたが、これは今まで受講されている内容でもあるし、一方的な説明だけではなく一緒に参加しながら考えることができるものはないか…と考え、ゲームの紹介も兼ねてクロスロードを追加しました。

新型インフルエンザは、いつ発生してもおかしくない状況であり、施設でも平常時からの準備・対策の重要性を認識してもらうために、『もし新型インフルエンザが発生したら…』～クロスロードで考えてみよう！～という内容で実施しました。短い時間しかとれず、グループではなく全体で進めました。

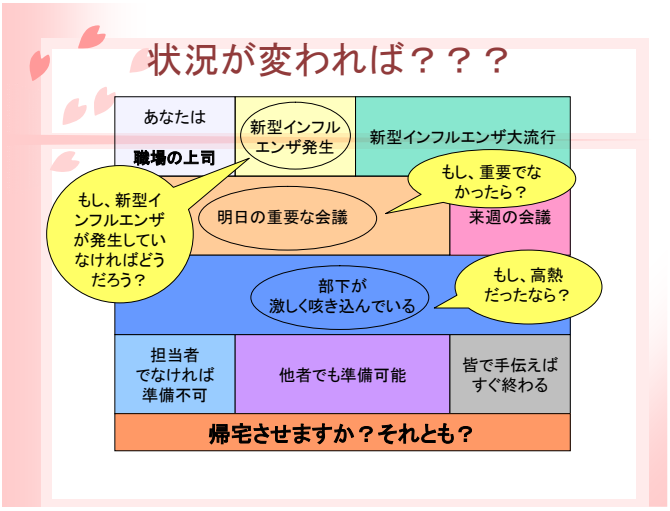
問題は・・・

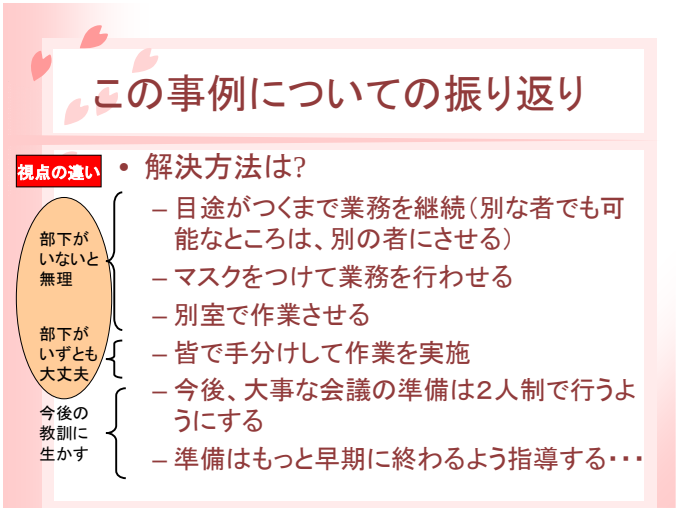
□あなたは... 職場の上司... です。
□新型インフルエンザが大流行。おりもおり、明日重要な会議を抱えた部下が激しく咳こんでいる。今日中に準備を終わらせる必要があるが・・・。帰宅させる？

ＹＥＳ（帰宅させる） ⇔ ＮＯ（業務を継続）

みんなに問題、ＹＥＳ（ピンク）のカードとＮＯ（青）のカード及びクロスノートの用紙を配り、進め方を説明後開始。問題を読み上げ、一斉にカードをあげてもらうと、全員ＹＥＳのカードでした。次に、クロスノートの用紙に、ＹＥＳ・ＮＯそれぞれの問題点を各自記入後、２～３人に発表してもらいました。ＹＥＳ（帰宅させる）の問題点では、会議の準備が間に合わない、担当以外が準備すると間違う可能性がある等、ＮＯ（業務継続）の問題点では、他の人に感染が拡がり集団感染になる、業務ができない状態になる等の意見が出されました。

ここで、県健康危機管理課の研修で示された資料「状況が変われば？？？」「この事例ついての振り返り」（右欄参照）を使って、このゲームの活用方法、どのように学ぶのかについて説明しました。





時間的に今回はここまでしかできませんでしたが、感染症編の問題の中から新型インフルエンザ関係のものをいくつか紹介しました。

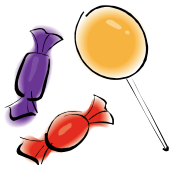
クロスロードは全員初めての経験とのことでしたが真剣に取り組まれ、「日頃から危機管理、危機管理と言っていたが、ちょっとピンとこないところがあった。このクロスロードで事例を通して考えたことで、具体的にイメージができてとてもわかりやすかった。」という感想が聞かれました。

日頃の業務の中で悩んだことや判断に迷ったことなどについての検討にも活用できるのではないかと提案し、実際に施設で取り組まれる時には支援をすることを伝えて終了しました。

また、新型インフルエンザについて、クロスロードのオリジナル問題を作って実施したことがあります。これは、保健所のみならず、他の機関とともに新型インフルエンザ対策について考えようと企画したものです。こちらも非常に好評でした(問題は、5ページ参照)。

(熊本県人吉保健所保健予防課　坂井希三子さん)

栄養士向けクロスロード



保健所には、特定給食施設が適切な栄養管理を実施するうえで必要な指導・助言を行う役割があります。そのため、当保健所においては、毎年管理栄養士・栄養士を対象にした研修会を実施しています。平成１９年度に初めて「クロスロード」を使った研修に取り組みましたので、報告させていただきます。

平成19年12月上旬、私（管理栄養士）が、上司に健康危機管理をテーマとした研修企画について相談したところ、すぐに賛同を得ることができ、そのまま当保健所の健康危機管理担当者（総務企画課所属）を交えて検討することとなりました。この時が私と「クロスロード」との出会いです。

12月下旬、上司と熊本県の健康危機管理課の職員（クロスロードの上級ファシリテータ）を訪ね、研修企画、講師等について相談しました。一番の目的は、講師依頼でしたが、その日は保留。しかし、県庁担当の方は年末の忙しい中に「クロスロード」に関するたくさんの情報を与えてくださいました。

その時に紹介いただいた「防災ゲームで学ぶリスク・コミュニケーション」（ナカニシヤ出版）を早速購入し、上司とともに読んでみることとしました。

翌年1月に入り、内心早く、期日、内容、講師等を決定したいと少々焦りながら、クロスロードの問題について県庁の担当とのやりとりを開始。問題作成のコツもわからないまま、問題作成や、それに対するアドバイスを受けていました。これが最終的に、私自身が講師となるための支援になっていました。

更に「あなたにもできる」という上司の言葉に後押しされ、講師を務めることを決心。自分の名前を入れた開催要領を作成し、関係者に通知しました。

いよいよ2月に入り、当日に向けての体制づくりです。上司がリーダーとなり、保健所内でスタッフを集め、ゲームの実践やクロスノートの作成等に取りかかりました。

私は、真剣に本を読み返し、当日に備えました。

●研修会当日

☆特定給食施設勤務管理栄養士研修会

平成20年2月26日（火）

参加者：25人（病院、介護老人保健施設、社会福祉施設等に勤務している管理栄養士等）

スタッフ：熊本県八代保健所職員　7人

（総務企画課、衛生環境課、試験検査課、保健予防課）

全体進行：保健予防課長(八代保健所次長)

●当日の流れ

１　講話　「乳がんの早期発見の意義と啓発」

講師　むらたクリニック　副院長

２　防災ゲーム「『クロスロード』で学ぶリスク・コミュニケーション」

講師　八代保健所保健予防課　主任技師

緒方珠代

＜ゲーム前＞

全体進行：クロスロードの概略説明。

講師：小道具、ゲームの進め方、ルールについて説明

１題のみ共通の問題で実施。

＜ゲームの進行＞

スタッフ：６グループにそれぞれ一人ずつスタッフを配置。スタッフはプレイヤーであると同時に、進行役を務める。

＜ゲーム終了後＞

講師：グループ中の勝者へのインタビュー

あめ玉（金座布団）をとった人へのインタビュー

スタッフ：グループ毎にクロスノートの作成（発表）

※　実習「クロスロードを作ってみよう」１人につき１事例作成

全体進行：全体のまとめ

当日の実習では、各自が身近に起こりうる問題について考えることができました。その後各職場で検討していただき作成したものをとりまとめ、危機管理意識が高まることを願いながら参加者全員に返しました。

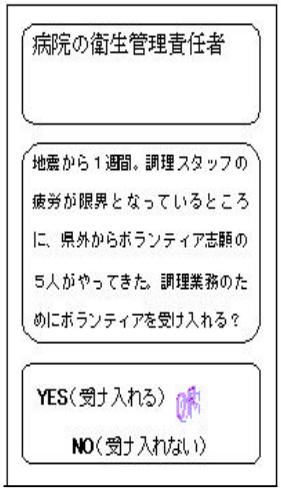
私は、今回、初めて「クロスロード」のファシリテータに挑戦しました。また、この研修の企画を始めるまで、実際に研修会などでも経験したことがなく、非常に不安な中での実施となりました。しかし、参加者からは予想以上の声を聞くことができ、やってよかったと感じています。当日を振り返ると、クロスノート作成・発表後のコメントの返し方、時間配分、クロスロードの補足説明など反省するところは多かったのですが、これを次への挑戦に活かしたいと思います。

最後に、企画・実践を通して力強いリーダーシップを発揮していただいた上司、また協力をいただいた県及び八代保健所職員の皆様に心より感謝いたします。

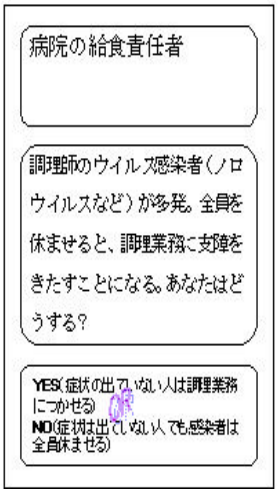
(熊本県人吉保健所、元八代保健所勤務

緒方珠代さん)

当日使用した問題



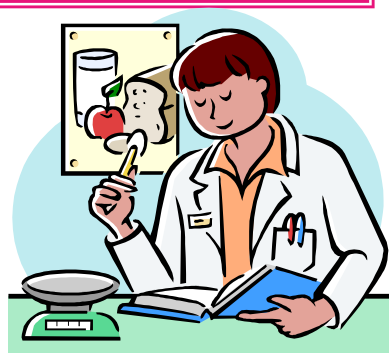
参加者作成の問題



いよいよ仕事も本格化
連休あけの17号！

＜参加者の声＞
・災害が起きてみないとどのように対処してよいか解らないというだけでなく、具体的なケースでいろいろ対処方法を事前に考えておく事が大事であるという事を学ぶことができました。
・防災ゲームを実際に行って、マニュアルにないような事例に対して考えることができて良かったです。職場に帰って早速実施したいと思いました。
・日頃から考えておかなければいけない災害のことをよりわかりやすくゲームで行えて、改めて災害時の対応を考えなければならないと思いました。

金座布団代わりのあめ玉が盛り上げ役！



熊本県で使われているオリジナル問題をお送りいただきました。
受講者の皆さんが作成されたものが含まれています。下の2問は新型インフルエンザの問題です！

対応者（立場）	設問（対応すべき状況等）	YES	NO
老人福祉施設の調理責任者	未明の大地震で、自宅は半壊状態。幸い怪我はなかったが、家族は心細そうにしている。道路は寸断されており、出勤には歩いて2時間が見込まれる。さて、あなたは出勤する？	出勤する	出勤しない
病院（300床）の給食責任者	大地震が起きて1週間。調理スタッフは職場の作業と各自倒壊した家の後片付けに疲労も限界。調理が滞ることを覚悟で休養をとらせる？	休養を取らせる	業務を強いる
老人福祉施設の調理担当者(母親)	朝、通勤の途中で大地震発生。幸いあなたに怪我はなかった。しかし、電話は不通となり、家族の安否はわからない。さて、あなたはこのまま出勤する？	出勤する	自宅に戻る
病院の衛生管理責任者	地震から1週間。調理スタッフの疲労が限界となっているところに、県外からボランティア志願の5人がやってきた。調理業務のためにボランティアを受け入れる？	受け入れる	受け入れない
病院（150床）の調理担当者	震災後3日目の真冬のこと。調理現場は猫の手も借りたいほど忙しい。患者のひとりから、冷たいご飯を温めてほしいとの声。温める？	温める	温めない
社会福祉施設の食料担当者	被災から数時間が経過。入所者は50人。備蓄量は現時点でちょうど50食分。今のところ他の食糧を入手する目処はない。本日中に全部配る？	全部配る	配らない
介護老人保健施設（50人）の介護職員	被災後3日目。断水中で水がなかなか手に入らない。しかし、連日、猛暑と熱帯夜で、入所者も不衛生。あなたは、入所者の体を清拭する？	清拭する	清拭しない
県職員	町内ではあちこちで家屋が倒壊しており、「家族が下敷きになっているので助けて」と叫ぶ声が聞こえてきます。職場の震災対応が気になり、一刻も早く出勤をと気持ちがはやる。まずは、助ける？	人命優先	仕事優先
院長	新型インフルエンザが大流行。外来にもインフルエンザ様の症状を訴える患者が増えてきている。入院患者に感染すると大変。それでも、外来診療を続ける？	平常業務	休診
保育園長	新型インフルエンザが大流行。発熱等の症状を訴え、欠席する園児も増えてきたようだ。多数の保護者から、仕事を休めないので保育園は開けておいてほしいという声が強くあがっている。しかし、園は感染拡大の場になるかもしれない。保育園は休まず、登園させる？	登園させる	休園させる

いよいよ仕事も本格化
連休あけの17号！

クロスロード進級者発表です！

以下の方を初級に認定いたしました。(敬称略)初級認定は、5月25日横浜市で開催された「クロスロードファシリテータ講座」に参加された方々です。当日の様子も次号のクロスロード新聞で報告の予定です。お楽しみに！

【初級】	横浜市危機管理監	上原　美都男
	横浜市危機管理室	久保　竜夫
	横浜市 環境創造局 環境施設部 水・緑管理課	富永　裕之
	大和市広聴相談課国際化推進担当	船越　英一
	三重県教育委員会	川本　孝司
	三重県教育委員会	熊崎　淳
	熊本県健康福祉部健康危機管理課総務・調整班	中山　智康
	新潟県三条市消防本部	渡辺　淳
	国土技術政策総合研究所危機管理技術研究センター砂防研究室	清水　孝一
	大阪市消防振興協会　事業部事業課	打明　茂樹
	大阪市消防振興協会　事業部事業課	住友　修
	大阪市消防振興協会　事業部事業課	杉本　明雄
	消防科学総合センター	黒田　洋司
	消防科学総合センター	人見　幸弘
	消防科学総合センター	齋藤　泰
	関西学院大学総合政策学部	室崎　益輝
	神奈川大学工学部建築学科	荏本　孝久
	大阪大学人間科学部コミュニケーションデザインセンター	菅 磨志保
	順天堂大学医学部公衆衛生学教室	堀口　逸子
	浜松医科大学健康社会医学	村田　千代栄
	浜松医科大学健康社会医学	野田　龍也
	石川県立大教養教育センター	桑村　佐和子
	財団法人市民防災研究所	細川　顕司
	財団法人市民防災研究所	伊藤　英司
	立教大学大学院	蓮本 浩介
	減災環境デザイン室	室崎　友輔
	日本女子大学住居学科	清水　芳恵
	特定非営利活動法人日本ファーストエイドソサェティ	岡野谷　純
	特定非営利活動法人日本ファーストエイドソサェティ	須賀　萬里
	特定非営利活動法人日本ファーストエイドソサェティ	篠崎　博
	国際救急法研究所	宇田川　規夫
	川崎・災害ボランティアネットワーク会議	植山　利昭
	防災ユースフォーラム	加納　佑一
	OYOインターナショナル株式会社	ショウ　智子
	応用地質（株）東京本社技術センター地震防災部	山本　正典
	ダイナックス都市環境研究所	津賀　高幸
	（株）地域計画連合	塩谷　貴教
	（株）地域計画連合	大橋　智美
	（株）地域計画連合	竹原　育美
	（株）地域計画連合	米澤　和泉
	（株）地域計画連合	桑原　佐知子
	（株）地域計画連合	田口　香子
	東京海上日動リスクコンサルティング株式会社	矢代　晴実
	東京海上日動リスクコンサルティング株式会社	床尾　あかね
	東京海上日動リスクコンサルティング株式会社	海野　早冬
	全労済事務局	塩谷　隆
	全労済事務局	向井　学

ジャパネックス	阿部　俊一
レスキューナウ	長越　敬直
レスキューナウ	大川　義弘
（株）防災地理調査	角谷　ひとみ
建設技術研究所　東京本社　防災室	板橋　翔
安井電子出版制作部	児玉　衛
日本ミクニヤ株式会社 東京支店	本多　隆範
内閣府食品安全委員会事務局	小平　均
内閣府食品安全委員会事務局	戸部　依子
内閣府食品安全委員会事務局	齊藤　弘志
内閣府食品安全委員会事務局	岡田　祥宏
内閣府食品安全委員会事務局	原　　恵
内閣府食品安全委員会事務局	中島　朋子
内閣府食品安全委員会事務局	横田　久美
横浜市健康福祉局健康安全部食品衛生課食品衛生係	渡辺　美波
神奈川県保健福祉部生活衛生課食の安全推進班	小林　雅子
川崎市健康福祉局保健医療部疾病対策課	田巻　いづみ
ACORDO	鎌田　幹夫
雪印種苗株式会社品質保証室課長	多田　眞一
サッポロビール経営戦略本部コーポレートコミュニケーション部	伊藤　智
サッポロ飲料株式会社品質保証部	西沢　啓雄
(株)マルエツ 東川口店	五代　健一
財）明治安田厚生事業団　体力医学研究所	甲斐　裕子
イオン株式会社　人事本部　人事企画部	赤羽　さやか
NPO法人　ウェルビーイング	岩井　梢
防災塾だるま	岡田　栄美子
防災塾だるま	北原　辰郎
防災塾だるま	小原　茂
防災塾だるま	森　清一
防災塾だるま	石丸　吉彦
防災塾だるま	田中　伸二
防災塾だるま	池田　邦昭
防災塾だるま	森下　剛
防災塾だるま	中村　俊光
防災塾だるま	黒須　恵子
防災塾だるま	今野　光芳
防災塾だるま	高橋　徳美
防災塾だるま	大堀　紀子
防災塾だるま	石塚　道義
横浜栄・防災ボラネット	宇都宮　直哉
横浜栄・防災ボラネット	武田　浩良
横浜栄・防災ボラネット	千葉　ひろみ
横浜栄・防災ボラネット	鈴木　徹郎
あおば区民会議	小池　由美
ひらつか防災まちづくりの会	添田　睦子
ひらつか防災まちづくりの会	山田　美智子
ひらつか防災まちづくりの会	柏木　巳喜子
あかつきボランティアネットワーク	高田　昭彦
時事通信社横浜総局	佐藤　智香
時事通信社横浜総局	田渕　晴子
時事通信社防災WEB	中川　和之

いよいよ仕事も本格化
連休あけの17号！

中級認定の方はこちら！

【中級】 高知県地震・防災課　本田卓也
静岡県中部地域防災局　防災企画課　高塚秀和
日本ミクニヤ株式会社　磯打　千雅子
上園　智美

【応募先】108-8345　港区三田2-15-45
慶應義塾大学商学部　吉川肇子研究室内
クロスロードサポーター事務局
電話：06-5427-1251

電子投稿はこちら↓
http://maechan.net/crossroad/toukou.html

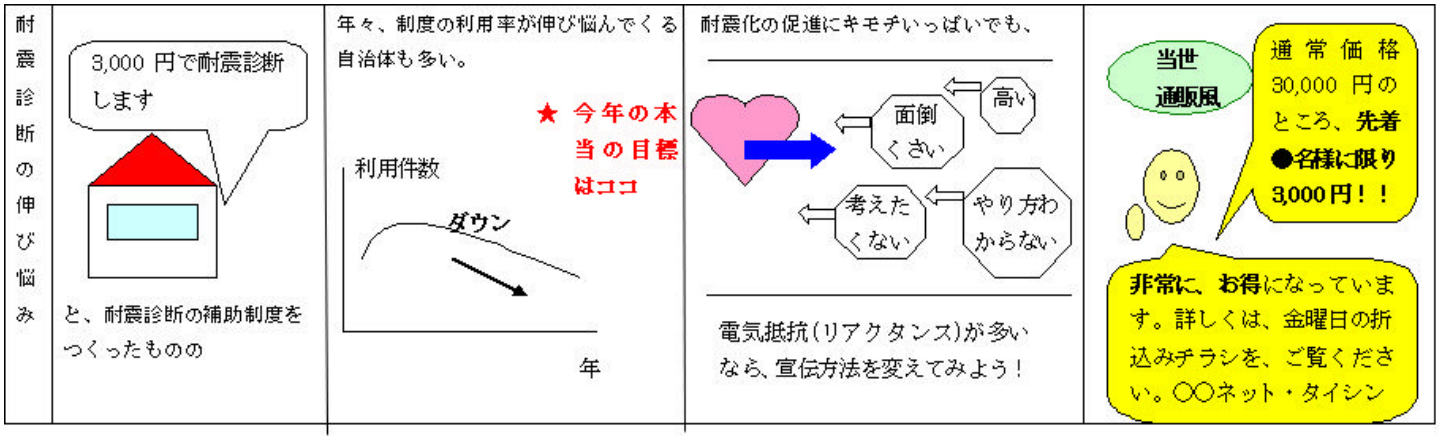
大発表！ダック体操「うちらのため」はこんな感じ

(写真解説は呉市社会福祉協議会近藤吉輝さんです)

↑　♪ほほえみがえしがご近所に～
・・・ポイントは、ニッコリ笑顔ですよ！

←　♪もーしも地震がおきたなら～
・・・わき腹を伸ばすことにより、
肩をあげやすくしていきますよ！

耐震診断の伸び悩み



いよいよ仕事も本格化
連休あけの17号！

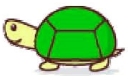
「うちらのため」の歌詞一挙公開

ぼうさいダックを大人向けに健康体操にされている広島県呉市社会福祉協議会のご好意で、歌詞と楽譜を3ページにわたってご紹介します。原曲は「うさぎとかめ」ですが、ちょっと編曲されています。是非覚えてくださいね。

早く見たい、と思われる方のために、資料共有システムに動画を載せました。手持ちのカメラで撮っていますので、ちょっとぐらぐらしていますが、動きはわかっていただけるのではないかと思います。地震、火事、道路、暴漢、台風の5種類です(http://maechan.net/crossroad/common/)。

う ち ら の た め　～「うさぎとかめ」の曲で～

（地震）
1．もしも地震がおきたなら
まずは頭を守りましょう
両手で頭をかかえ込み
机の下にもぐりましょう

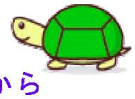


（火事）
2．もしも火事がおきたなら
ハンカチぬらして口に当て
低くなって煙よけ
安全なところに逃げましょう

（台風）
3．最近台風よくきます
テレビかラジオをつけましょう
耳をしっかり傾けて
台風情報聞きましょう

（洪水）
4．梅雨や台風の大雨で
洪水警報でたならば
足を守れる靴はいて
避難の準備すみやかに

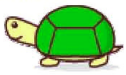
（道路）
5．交通事故に注意して
道にでたときみぎひだり
ついでにもう一度みぎをみて
安全確認十分に



（ひったくり）
6．近ごろひったくり多いから
外に出たとき気をつけて
大事なものはしっかりと
胸に抱えて歩きましょう

（雷）
7．ごろごろピカピカ雷だ
鉄塔・木のそば近づくな
どろんこ地面もなんのその
身体を低く構えましょう

（蜂）
8．ぶんぶんブンブン蜂がきた
あわてて動くとあぶないよ
姿勢を低くゆっくりと
後ろへ静かにさがりましょう



（津波）
9．津波警報たいへんだ
近所の人と誘い合い
手を取り合ってできるだけ
高いところに逃げましょう

（暴漢）
10．世の中なんだか物騒で
襲われそうになったなら
おなかの底から大声で
助けて！！　と叫びましょう

（ご近所さん）
11．近ごろあんたどうしよるん
井戸端会議もたいせつよ
互いに笑顔を交わし合い
いざというとき助け合い

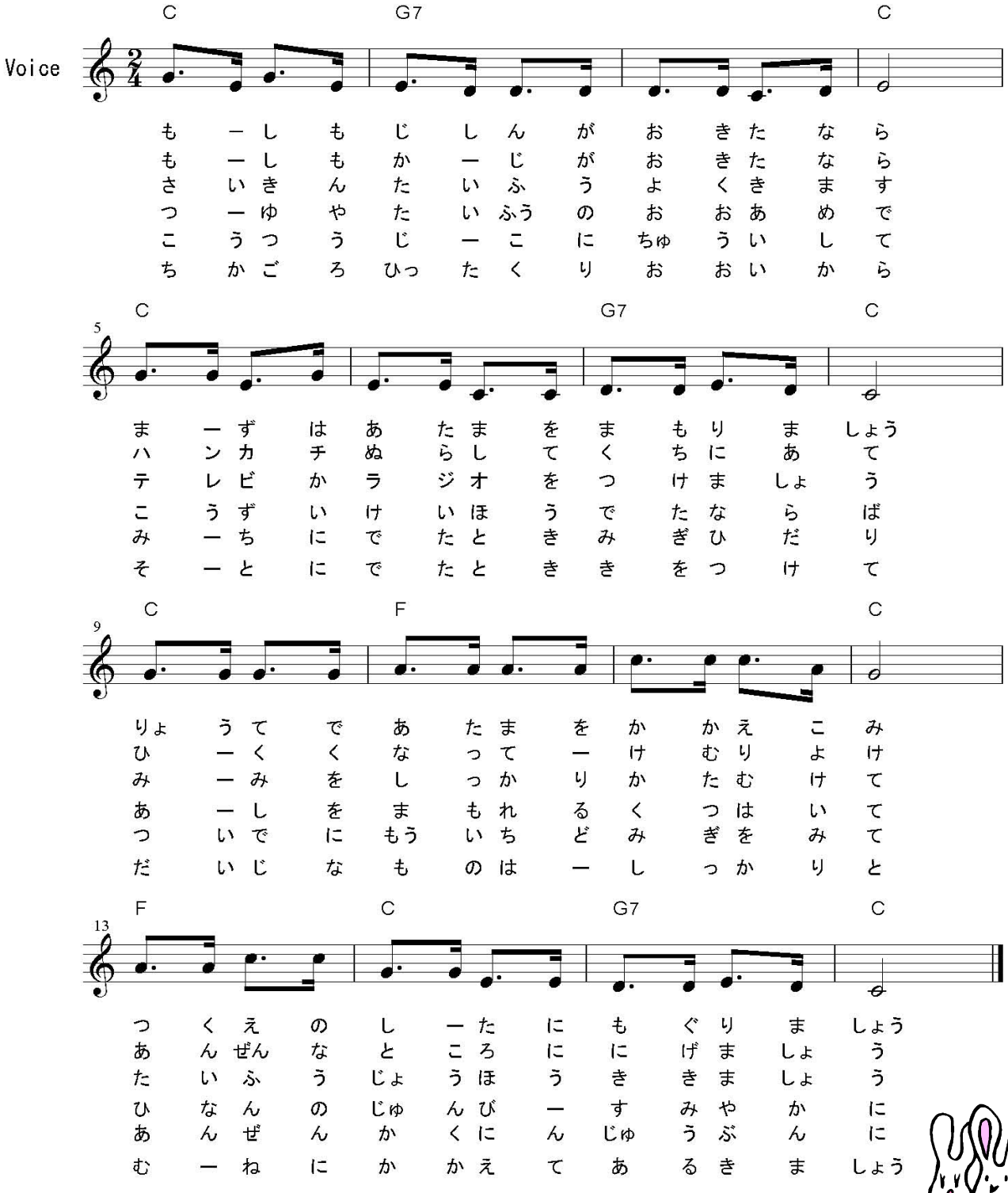
（ほほえみがえし）
12．迷惑かけてごめんなさい
気にしんさんな　お互いよ
ほほえみがえしがご近所に
ひろがるわがまち　呉市

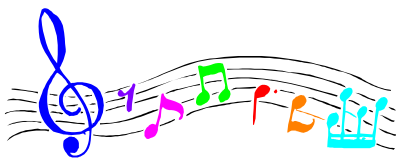
◆お問い合わせは…

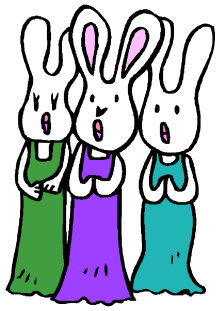
呉市社会福祉協議会
（TEL　0823 － 25 － 3505 ）
（FAX　0823 － 25 － 7453 ）

うちらのため
【地震、火事、台風、洪水、道路、ひったくり】

編曲・作詞：呉市社会福祉協議会（広島県）





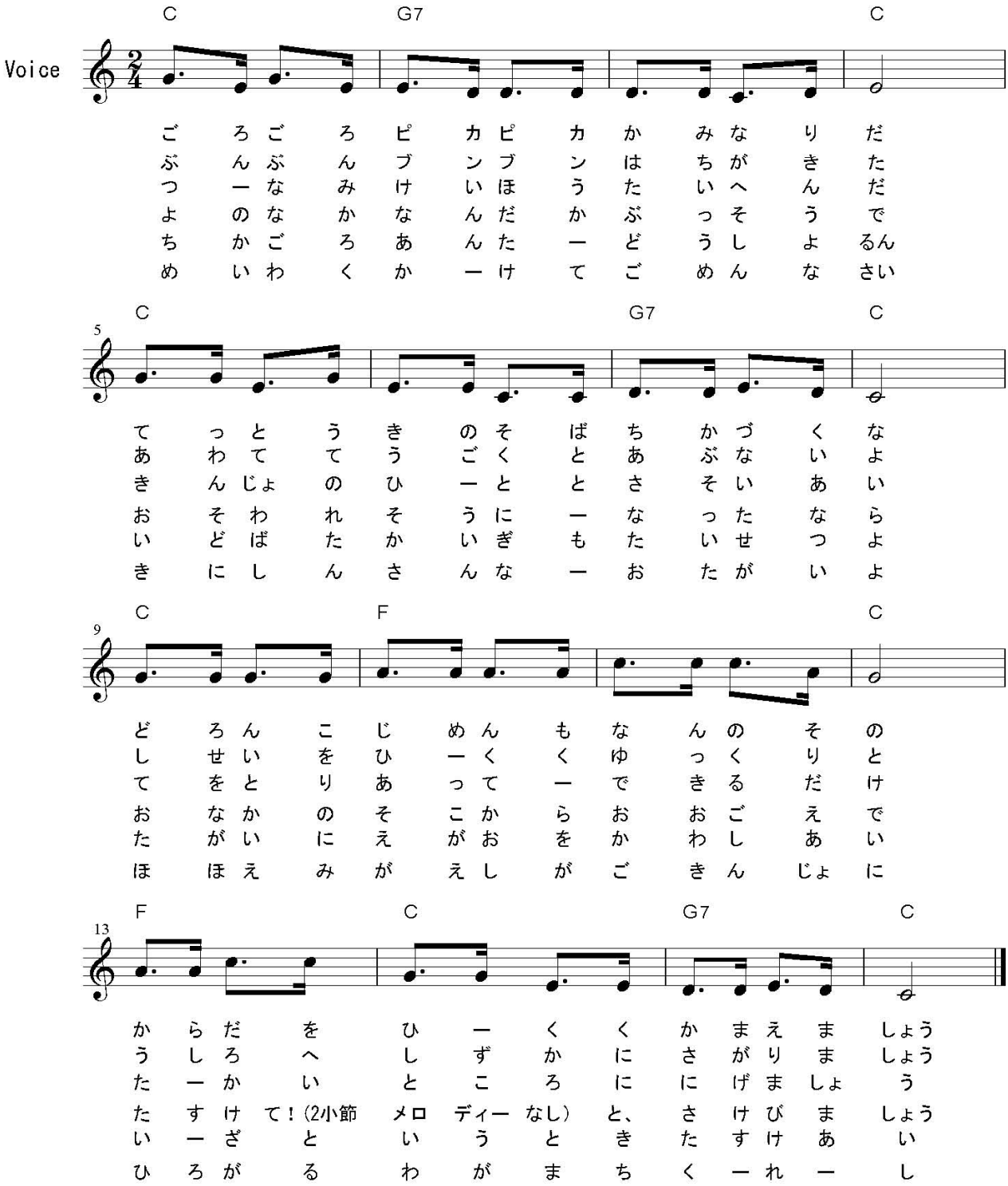


いよいよ仕事も本格化
連休あけの17号！

うちらのため

【雷、蜂、津波、暴漢、ご近所さん、ほほえみがえし】

編曲・作詞：呉市社会福祉協議会(広島県)



こんなところに心理学(18)：指図されるとイヤになる

今日は、指図されるとイヤになる、そんな気持ちの秘密をお話ししましょう。

心理学には、リアクタンス（reactance)という名前の理論があります。日本語に訳されていないのですが、あえて訳すと、「心理的反発」が近いでしょうか。でも、この言葉、どこかできいたことがありませんか？そう、高校の物理で習った電気の話、その中に交流回路で発生する電気抵抗のことをリアクタンスということを習いましたよね。そういえば、と思い出された方もあるでしょう。この理論は、その物理学から名前を借りています。

リアクタンス理論では、人間は自分の行動は自分の自由意思で決めたいと思っていることを前提とします。ですから、この自由が奪われると、心理的反発を感じることになるのです。この心理的反発のことを指して、リアクタンスというのです。

たとえば、皆さんの身近にこんなことはありませんか?テレビばかり見ていたり、ゲームばかりやっているお子さんをみると、つい「さっさと宿題やりなさい」といいたくなってしまうもの。でも、そういうとお子さんは、「ごめんなさい」って、さっさと宿題に取りかかられますか?それより、「今やろうと思ってたのに」とか「この番組が終わったら、やるよ」とか、口答えされることの方が多いのではないでしょうか。お子さんも本当はテレビを見続けているとまずいなあと思っているかもしれません。でも、そこで「宿題をやりなさい」といわれると、自分の意思で行動できなくなると感じて、つい反発してしまう、ということなのですね。

これはお子さんだけでなく、皆さん自身のご経験でもあるのではないでしょうか?奥様に言われるメタボ対策。わかっちゃいるけど、食事のたびに言われるとどうもなあ～。あるいは、「あの仕事どうなってる?」と、矢の催促の上司、そんなに何度も言わなくてもちゃんとやってますってば。

この気持ちを巧みに利用した商売のやり方があります。その代表的なものが「限定販売」。普通ならお金を出して買えるものが、「ご当地に行かないと買えない」とか「行列しないと買えない」とか、「先着〇名様」とか。つまり、お買い物の自由を奪っているのですね。「自由に買えない」となると、それに反発が起こります。この場合は、欲しくもなかったものが魅力的に見えてくる、ということですね。

この効果は、商売以外のところでも。そんなに気にもかけていなかったボーイフレンドからの告白。今のところ気がなかったので断ったら、あっさり「じゃあいいよ」と引き下がられてしまいました。そうしたらどうでしょう?逃した魚は大きかったかも？という気持ちになりませんか?

防災意識が高まらないと頭を悩ませているサポーターの皆さん。ここで肝心なのが普及啓発の方法です。ついつい、理解が足りないとか、知識が不足、と考えて、あれもこれもいろいろいいたくなりませんか?また、「耐震補強はお金がかかる。。。」と言われる方に対して、あの手この手で反論していませんか?あまりたくさんのことをいったり、強制的に言ったりするのは、リアクタンス理論から考えると、逆効果になる可能性が高いので、気をつけなくてはなりません。つい言いたくなる気持ちはわかりますが、ここはぐっとおさえて少しずつ。。。このコツを忘れそうになったら、親に反発する子どものことを思い出してください。

商売のように逆手にとる方法もあることをお忘れなく。選択できない、とか、「じゃあいいですよ」とかいわれると、むしろ魅力が増すのですよね。だとすると、先着30名様耐震補強は無料！のキャンペーン、効果はいかがでしょう?あるいは、「今年は〇〇地区に限って、耐震補強の補助を50%出しましょう」といわれたとしたら?いろいろ方法は考えられそうです。

「今年の防災訓練は、ちょっとおもしろい企画があるので参加しませんか?」「いやー、どうかなあ。出かけるの面倒くさいし。考えておきます。」「あ、そうですか。それなら別の方をお誘いしますので、結構ですよ。」こんな会話のあとで、「防災訓練のおもしろい企画ってなんだろう？行かないと損するかなあ。」と、思ってもらえればしめたもの。

リアクタンス理論を上手に使って、市民の行動を変えていきましょう。

苦しい言い訳

©やなせたかし