

## 地域防災実戦ノウハウ(29)

—実践的な防災訓練を目指して

(その6)—

財団法人消防科学総合センター

調査研究課長 日野宗門

防災訓練の準備と運営に毎年四苦八苦している担当者の中には、「防災訓練をもっと気軽にできないものか。そうすれば、訓練参加者の層を広げ、訓練回数も多くでき、効果の持続も期待できるのだが……」と思われる方も多いと思います。

そこで今回は、スポーツの分野で広く採用されているイメージトレーニングを応用した訓練方法を考えてみます。

### 1. スポーツの分野におけるイメージトレーニング

スポーツの分野における練習は、実際に体を動かして行う「身体練習(フィジカルトレーニング)」と運動(プレイ)しているイメージを頭に描きながら技術向上等を図る「イメージトレーニング」に分かれます。通常、練習といえばフィジカルトレーニングを指します。

フィジカルトレーニングが、場所、練習道具・設備、トレーニング相手を必要とするのに対し、イメージトレーニングはこれらのものは必要ありません。いつでもどこでも自分の都合に合わせて取り組みます。その意味で、個人レベルで頻度多く行う訓練にはうってつけの方法といえます。

さて、スポーツの分野におけるイメージトレーニングの意義と内容は、おおむね以下のとおりです。

「初めて体験する出来事に遭遇すると、脳はどのようにそれに対処してよいかわからず混乱してしまうものです。特に試合中にはそういったことが起こります。しかし試合を通じて実体験できる経験数には限界がありますから、(中略)イメージの力を利用します。

つまり、試合中に起こり得るだろう場面をたくさんイメージすることによって、試合中の混乱を少なくするのです。イメージの鮮明度が高まっていれば、かなりのリアリティを味わえます。つまり、本番前にイメージでリハーサルしておけば、脳はその場面での解決法をしっかりと学習してくれています。」

(「Wata 倶楽部ネット」ホームページのL人で行う自主トレーニング」から引用)

## 2. 防災の分野におけるイメージトレーニング

上の説明を防災関係者向けに書き換えると次のようになります。

「初めて体験する出来事に遭遇すると、脳はどのようにそれに対処してよいかわからず混乱してしまうものです。特に災害時にはそういったことが起こります。しかし職員が在職中に災害を体験する機会は少ないことから、イメージの力を利用します。

つまり、災害時に起こり得るだろう場面をたくさんイメージすることによって、災害時の混乱を少なくするのです。イメージの鮮明度が高まっていれば、かなりのリアリティを味わえます。つまり、災害の前にイメージでリハーサルしておけば、脳はその場面での解決法をしっかりと学習してくれています。」

この表現の中に、イメージトレーニングを防災訓練に取り入れる意義、内容が凝縮されています。

なお、スポーツと災害の相違を考慮すると、以下の点に注意が必要です。

スポーツでは、経験数が少ないといっても、それなりの練習や試合の経験がありますから、試合中に起こりうるだろう場面を「たくさん」イメージすることは容易です。しかし、災害については、個人が一生の間に直接経験する数は多くても1～2回程度であり、ましてや大災害を経験する人は少数と思われます。そのため、災害時に起こりうるだろう場面を「たくさん」イメージすることは一般的には困難です。

このような事情から、イメージトレーニングを防災訓練に取り入れるためには、不足する「場面」のイメージを各種災害資料(特に、行政機関の防災活動の記録、防災活動に従事した職員の手記、災害記録写真やビデオ等)をもとに充実させる必要があります。

いちばん手っ取り早いのは図書館で新聞の災害記事を見ることです。大部分の記事は、被災地住民、一般読者を対象に書かれているため、市町村職員等の動きが分かりにくいという難がありますが、災害イメージをつかむ上ではかなり有効です。

「このような資料がなければイメージトレーニングはできないのか?」、「気軽にできると言ったのは嘘か?」といった疑問もあると思います。しかし、必要知識を持たずに行うイメージトレーニングは、ありえない「場面」イメージを作り出し、結果として荒唐無稽の訓練になるおそれがあります。そのような訓練ならば、むしろ行わない方がよいでしょう。どんなに気軽にできる訓練でも最低限の知識は必要です。防災関係者はその程度の努力を惜しむべきではありません。

なお、前述の資料はイメージトレーニングに有効であるだけでなく、防災訓練さらには災害応急対策全般を検討する際の重要資料となりますが、継続的に収集整理し活用している自治体は少数だと思います。少ない費用で実施可能ですから、防災対策予算の有効な使い道として検討されてはいかがでしょうか?

### 3. 一般的なイメージトレーニングの進め方

このようにして、「場面」イメージをある程度得た後は、実際のイメージトレーニングを行います。

やり方は、本連載の第 26 回で述べた「状況創出型」の意思決定訓練のそれを応用して、次のように自問自答します。

〈問〉月曜日の午後 6 時 30 分頃、地震が発生した。体感からすると、震度 5~6 とされる。そのとき自分がいるであろう場所、周辺で起きている状況、そのとき遭遇していると予想される問題、そのときにとるであろう(とるべき)意思決定・行動を答えよ。

〈回答〉・・・・・・・・・・・・・・・・

〈問〉地震発生から約 10 分が経った。そのとき自分がいるであろう場所、周辺で起きている状況、そのとき遭遇していると予想される問題、そのときにとるであろう(とるべき)意思決定・行動を答えよ。

〈回答〉・・・・・・・・・・・・・・・・

以下このやりとりを適当な時刻まで繰り返します。

なお、様々な「場面」をイメージするためには、地震の発生条件の部分(「月曜日の午後 6 時 30 分頃、地震が発生した。体感からすると、震度 5~6 とされる。」)を色々変えてみる必要があります。

ところで、個人が「いつでもできる」イメージトレーニングは、強制力が働かないため「いつまでもやらない」おそれがあります。これを避けるには、防災の日などに時間を決めて、課全員がイメージトレーニングに取り組むのも一法です。そこでは、上記の〈問〉ごとに各人が〈回答〉を記入用紙に記述し、訓練終了後に各人の回答を批評しあうのもよいでしょう。

そのことにより、自分の気づかなかった点や一人では暴走しがちなイメージを防止することもできます。

#### 4. もう一つのイメージトレーニング

前述のイメージトレーニングは、時間の経過に沿って自分のとるであろう(とるべき)行動をイメージで追ってゆく方法でしたが、これとは逆の方法もあります。

スポーツの分野のイメージトレーニングの解説には、以下のような記述もあります。

「種目によってはラストシーンからはじめた方が良い場合もあります。例えばテニスのサーブでは、まずボールが相手のコートに突きささり、サービスエースをとった場面から始め、そこに至るまでのボールの軌跡をイメージし、最後に自分のフォームをイメージするといったように、結果→過程→構えという通常の逆から行ってみるのもよいでしょう。」

(「ミズノ(株)」ホームページの「MARVISLAND」から引用)

これを防災の分野に応用すると次のようになります。

「地震発生の 24 時間後において自分が達成しておくべき状況, とるべき活動をイメージする」  
⇒「地震発生の 12 時間後において自分が達成しておくべき状況, とるべき活動をイメージする」  
⇒「地震発生の 3 時間後において自分が達成しておくべき状況, とるべき活動をイメージする」  
⇒・・・⇒「地震発生直後において自分が達成しておくべき状況, とるべき活動をイメージする」

3 で述べた方法が、時間の流れに沿ってイメージを作ってゆくため、ややもすると拡散的な訓練になってしまうおそれがあります。これに対し、この方法は、自分の役割(=それぞれの時点で達成すべき状況)が明確な場合には、極めて有効な方法と思われます。

なお、「〇〇時間後において達成しておくべき状況」とは、本連載の第 17 回(1998 年夏号)で述べた「防災ビジョン」と基本的には同じものです。その考え方を詳しく知りたい方はそちらを参照してください。