第40回　技術研究発表会　研究課題発表

災害から命を守り、救う行動変容に向けた一考察

～ヒトの心理、行動で翻訳する「災害の自分事化」～

2026年7月15日(水)

河川政策グループ

○　髙田　昇一

朝日向　猛

佐藤　文宏

笹川　遼

松浦　直

JICE 一般財団法人 国土技術研究センター
Japan Innovation Center of Civil Engineering

発想の起点

解決の糸口 「防災」以外の知見

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

もくじ

1 他人事では済まされない

2 防災×医療心理学

3 防災×医療心理学×行動科学

4 「災害の自分事化」診断につなげたい

1 他人事では済まされない

着目した防災以外の知見

1.1 自然災害に備えているか？

激甚化・頻発化する自然の脅威

■ハード対策（防災インフラの整備）

■ソフト対策（多様な防災情報の発信）

■事前、発災時の防災行動の動機や
実際の行動につながっている？

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

1.2「防災に寄与」は、住民の責務

災害対策基本法（令和七年七月一日 施行）

（住民の責務）

第七条

地方公共団体の住民は、基本理念にのつとり、食品、飲料水その他の生活必需物資の備蓄その他の**自ら災害に備えるための手段を講ずる**とともに、防災訓練その他の自発的な防災活動への参加、過去の災害から得られた**教訓の伝承**その他の取組により**防災に寄与**するように努めなければならない。

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

1.3 解決の糸口として着目した他分野

■ヒトの「命」を預かる「医療」の視点

■ヒトの「心」、「行動」の視点

■「専門性の高い内容」の取り扱い

解決の糸口 防災 × 医療心理学 × 行動科学

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2 防災×医療心理学

2つの医療心理学融合による
行動変容対象者の可視化と重点化

2.1 二つの理論の融合

健康信念モデル
(Health Belief Model ; HBM)

×

多理論統合モデル
(Transtheoretical Model ; TTM)

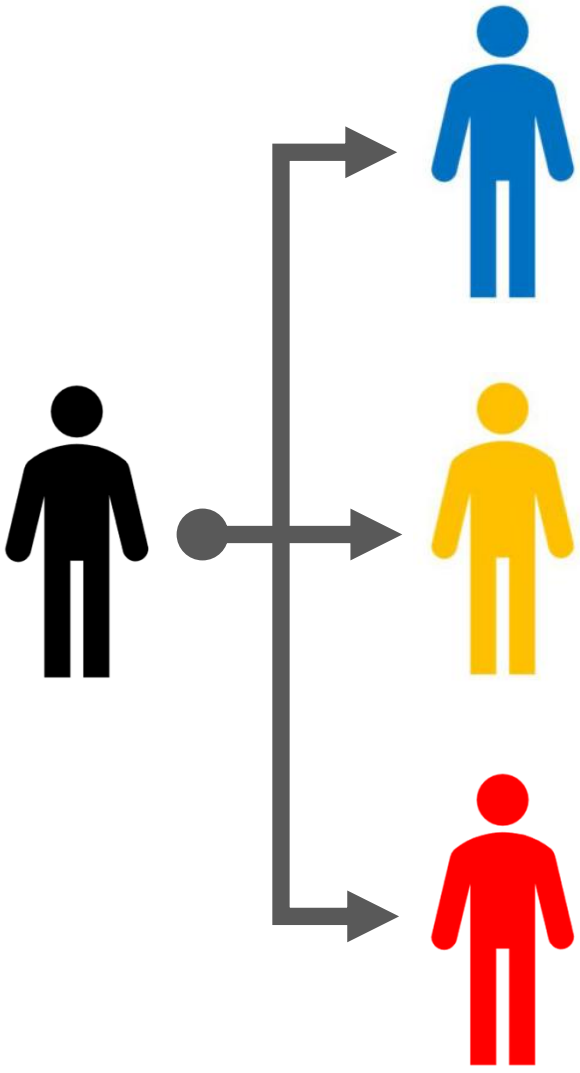
「なぜその行動をするのか(理由・信念)」に焦点を当てたもの

「どの様に行動が変化するのか(プロセス)」に焦点を当てたもの

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.1 病歴を「被災歴」に置き換えて、3分類化

行動変容対象者の属性分類は他の要因も想定



災害未経験者

自身に被災歴がない

準災害経験者

自身に被災歴がないが
被災歴のある者からの
伝聞による疑似経験がある

災害経験者

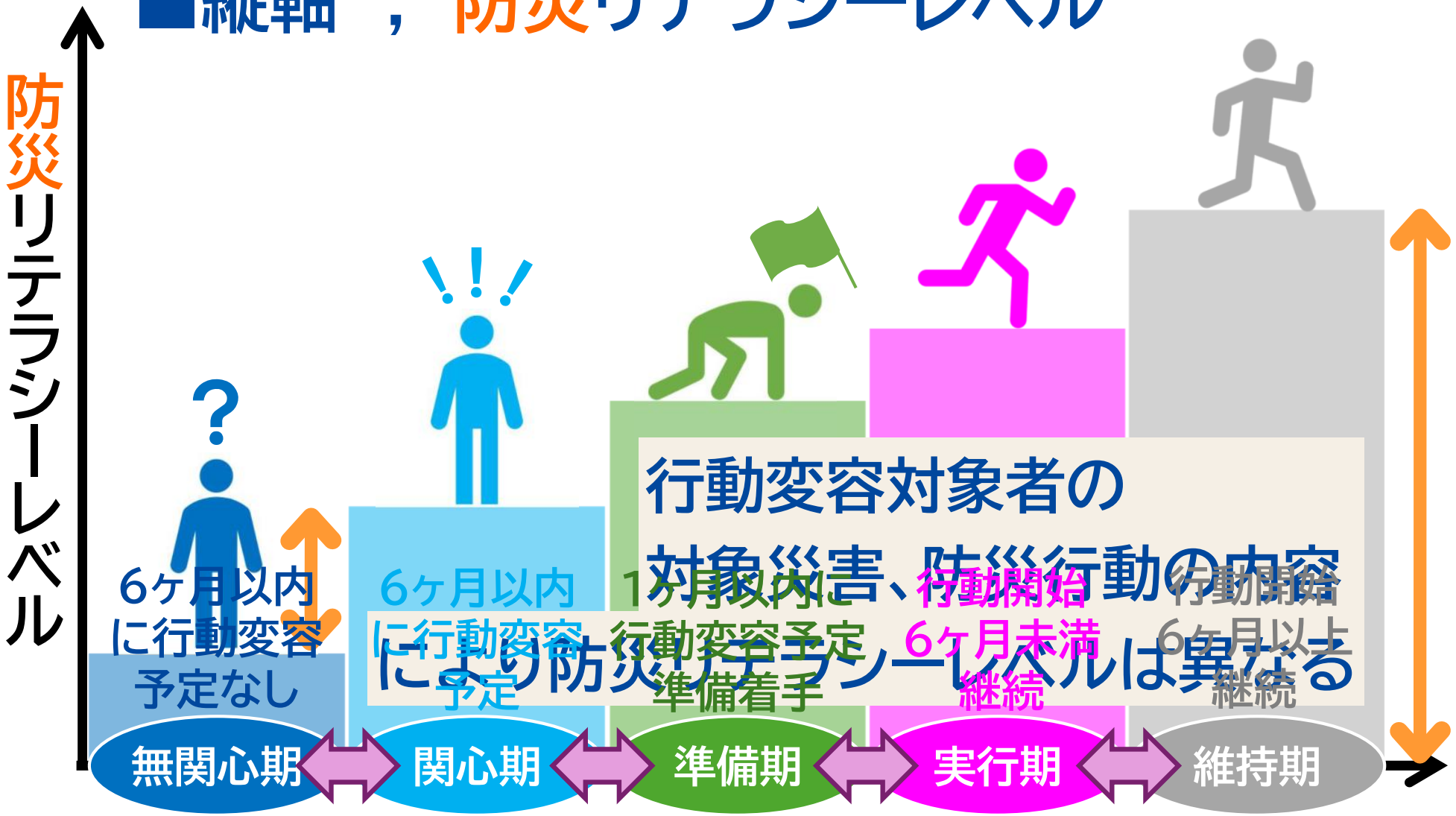
自身に被災歴がある

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.1 ステージを防災リテラシーレベルで可視化

■横軸 ； 行動変容ステージの推移

■縦軸 ； 防災リテラシーレベル



行動変容対象者の
対象災害、防災行動の内容
により防災リテラシーレベルは異なる

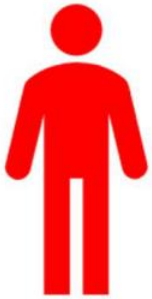
©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.2 可視化した2つのモデルの融合

健康信念モデル（3分類）

災害未経験者

準災害経験者



災害経験者

×

行動変容ステージ（5ステージ）

無関心期

関心期

準備期

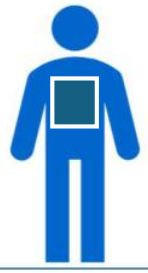
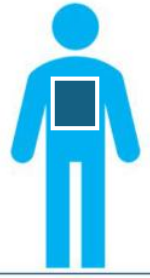
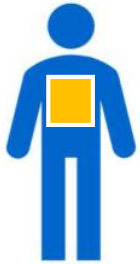
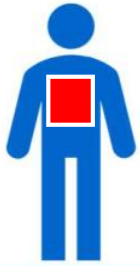
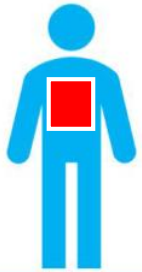
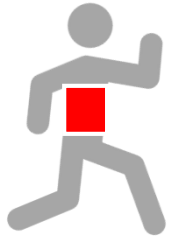
実行期

維持期

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.2 災害の自分事化トリアージ(案):表形式

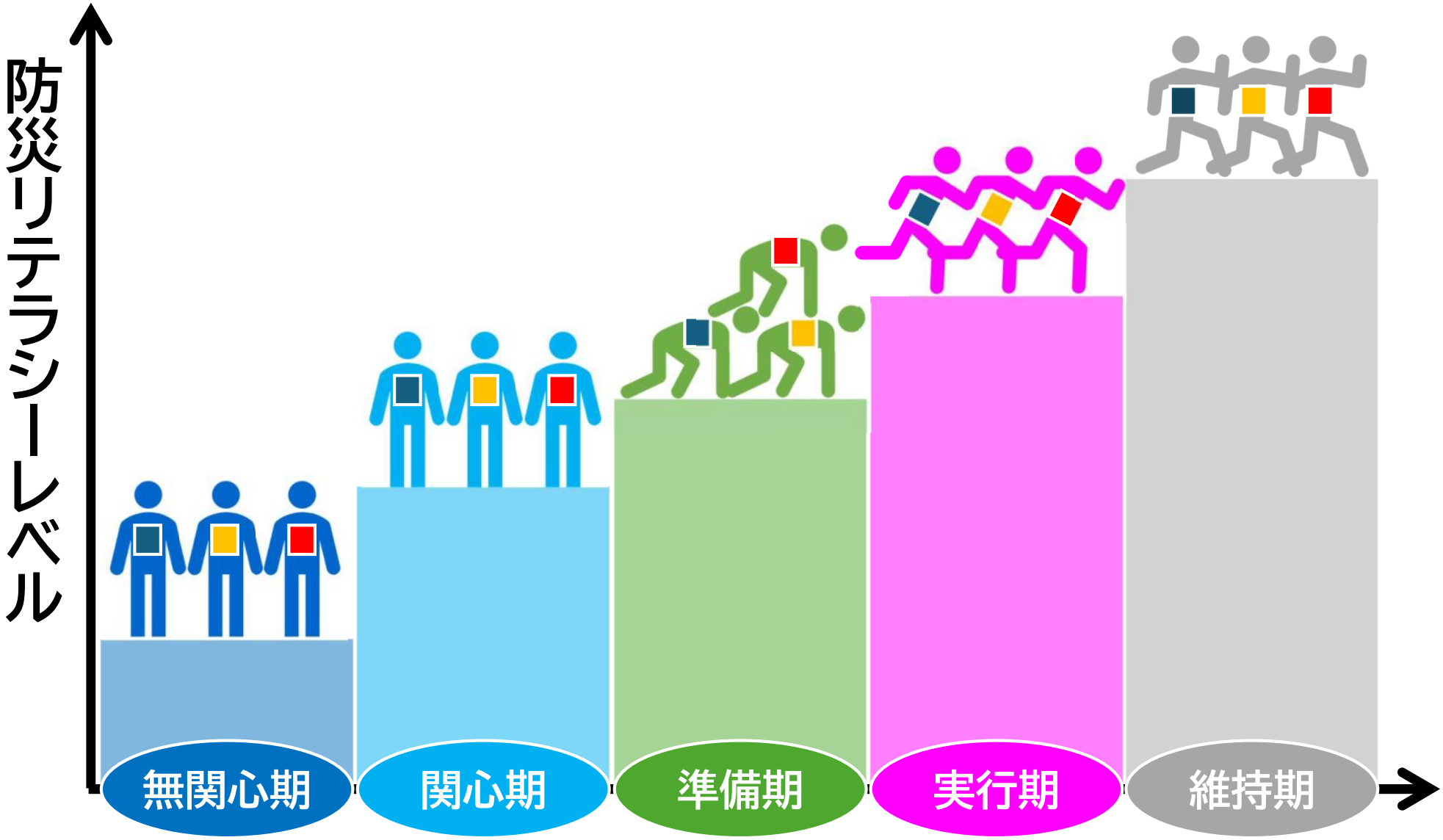
① ;災害経験による3属性
② ;行動変容による5ステージ

① \ ②	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期
災害未経験者					
準災害経験者					
災害経験者					

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.2 災害の自分事化トリアージ(案):グラフ形式

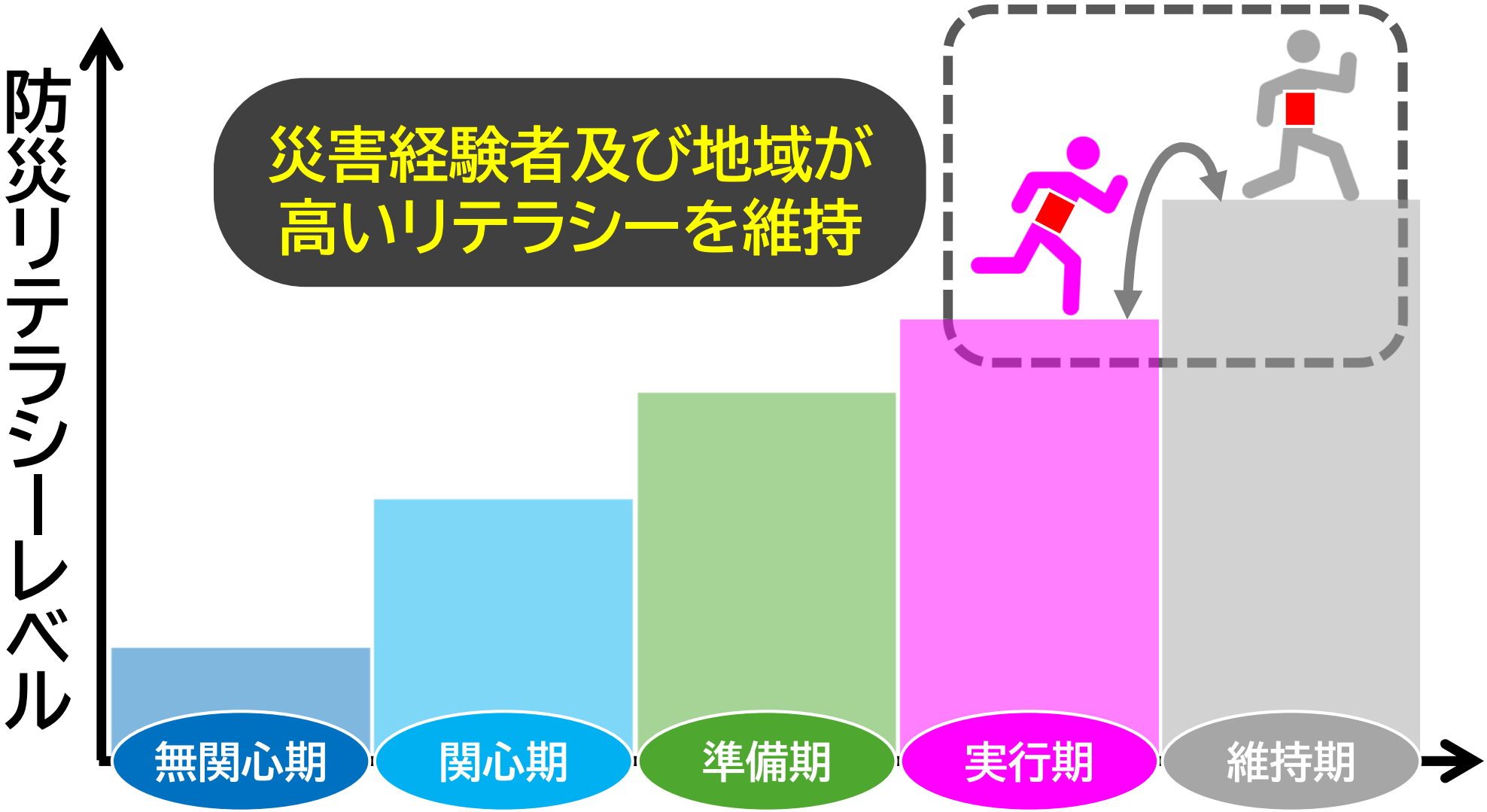
各ステージに位置する3分類された行動変容対象者



©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.2 防災行動事例による当てはめ例①

災害経験者のおかげで命が救われた



©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.2 防災行動事例による当てはめ例②

災害経験者がいない、教訓が伝承されない

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.3 「トリアージ（案）」ができること

行動変容対象者に対する
行動変容の目標行動に向けた診断

□現在位置（スタート）、目標地点（ゴール）
　プロセス可視化

□最適かつ効果的な指導内容、動機付け、
　提供すべき情報の選定　等

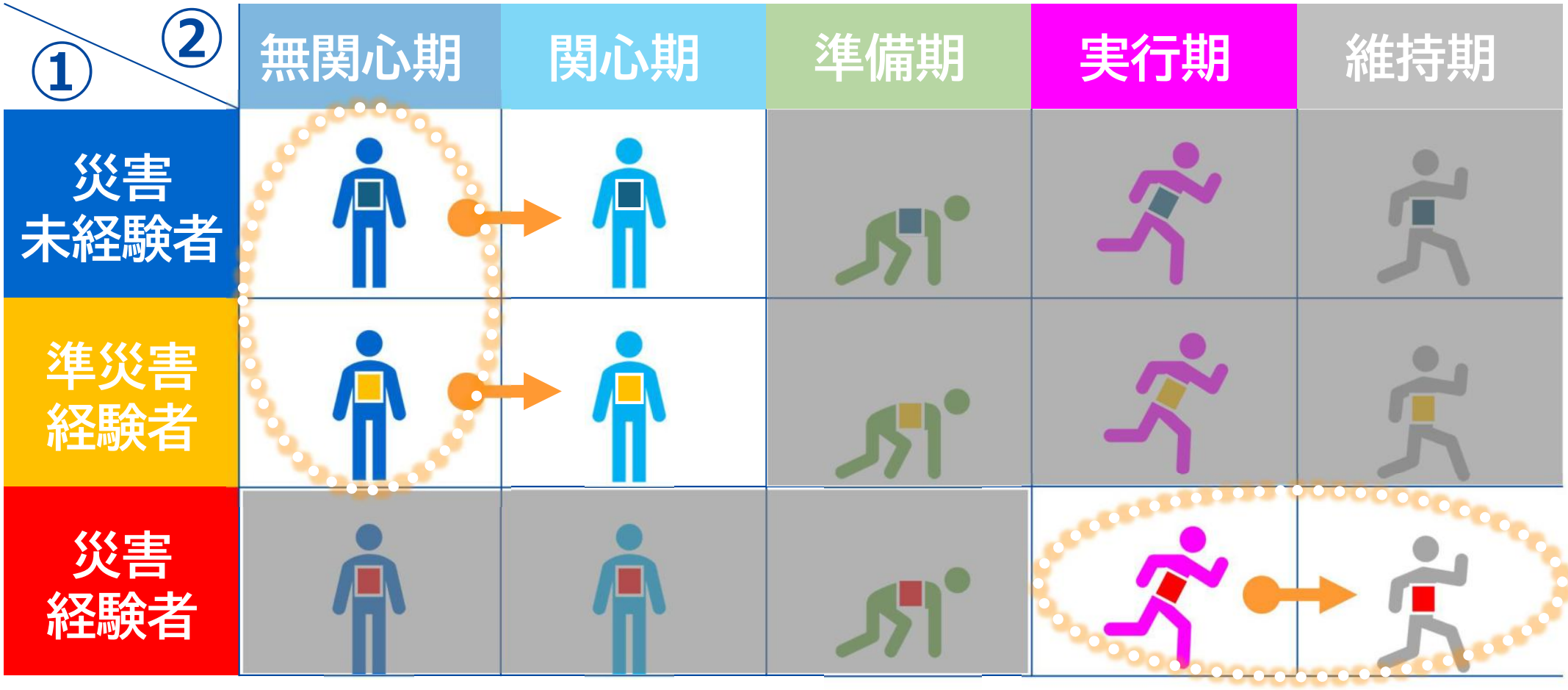
□重点化

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

2.3 行動変容対象者の重点化（絞り込み）

□青、黄ラベル　➡「無関心期」からのステージアップ

□赤ラベル　➡「実行期、維持期」ステージ維持



① ;災害経験による3属性　② ;行動変容による5ステージ

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

3 防災×医療心理学×行動科学

行動科学の視点による
「災害の自分事化」へのアプローチ

3.1 禁煙の行動パターン

習慣化した喫煙行動の停止

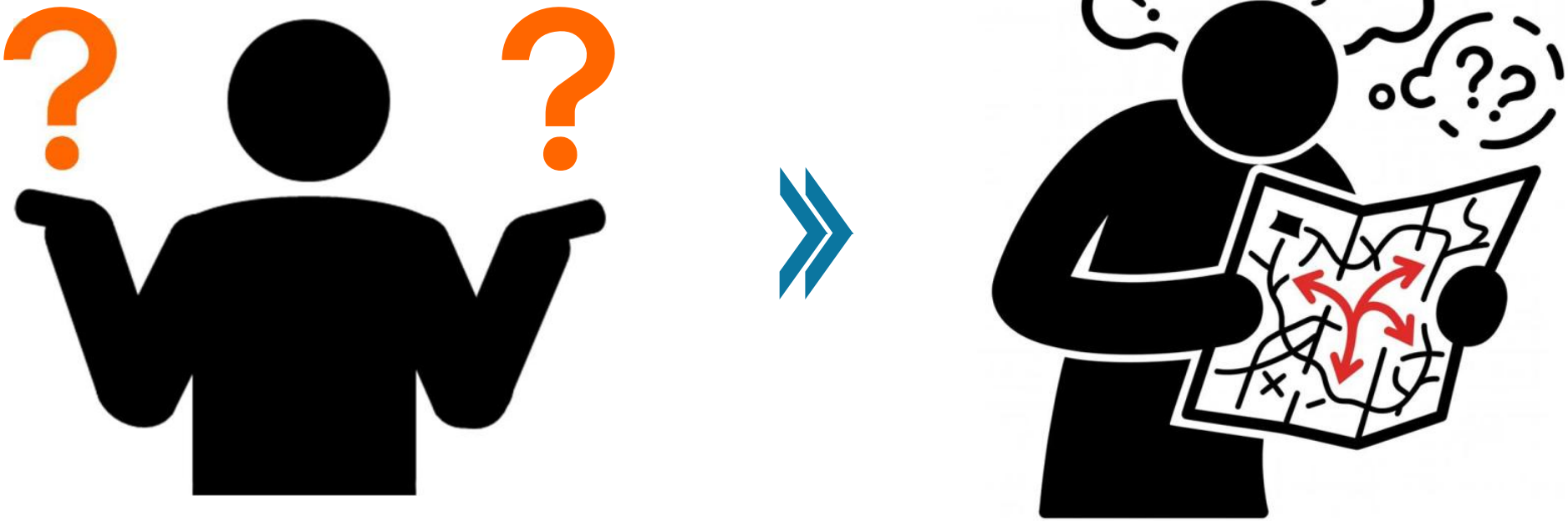
©Japan Innovation Center of Civil Engineering

3.1 防災行動の行動パターン

新たな行動の獲得

■種類が多い

■難易度がさまざま



©Japan Innovation Center of Civil Engineering

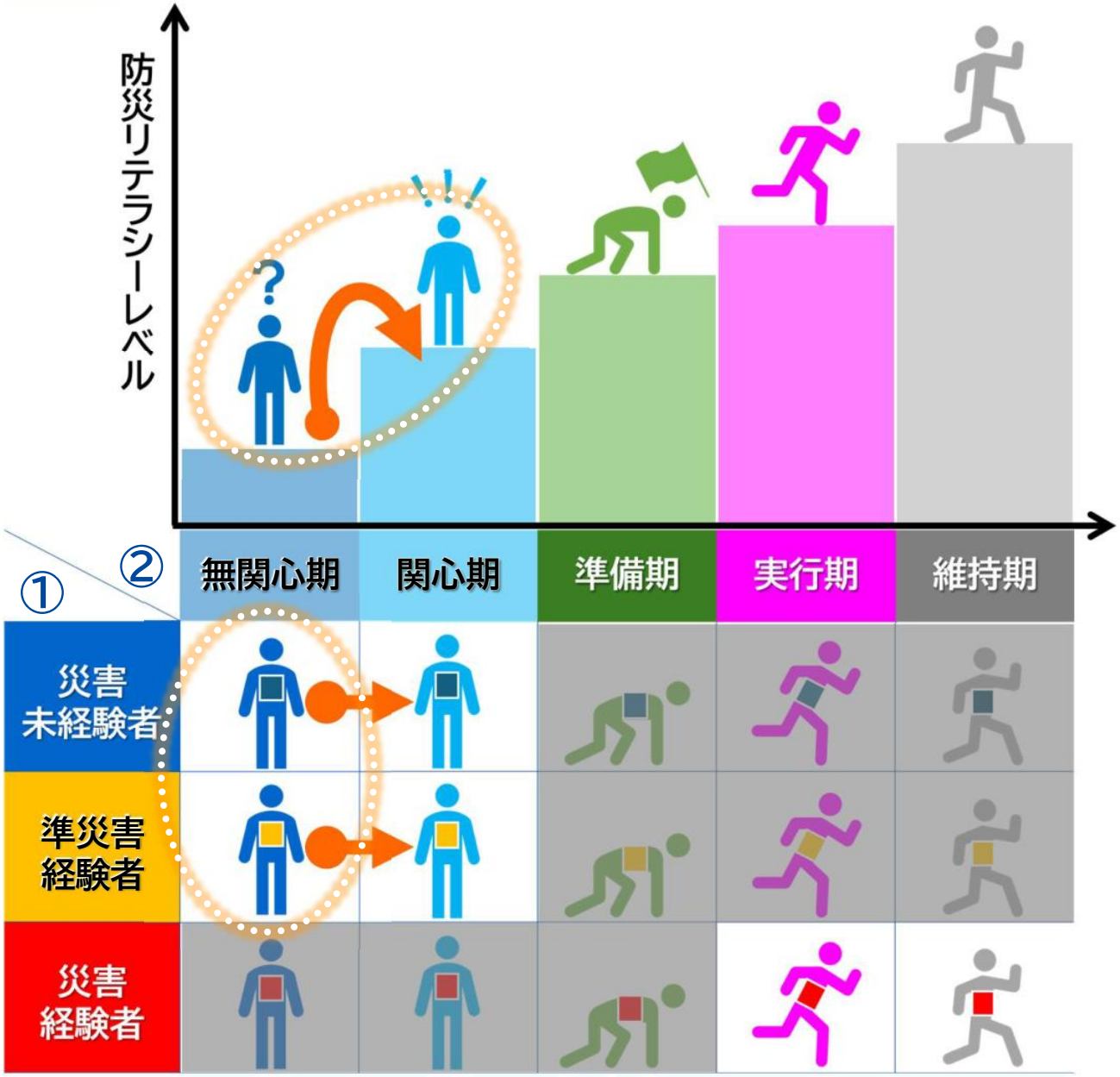
3.2 今、防災行動に変容しない場合の解像度

将来の災害に直面した時

自分自身、家族等の心身の苦痛、死傷、

経済的ダメージ等のイメージ化が難しい

3.2 重点化対象①；無関心期の人々



「情報の伝達」

を越えた

「被災経験の共有」

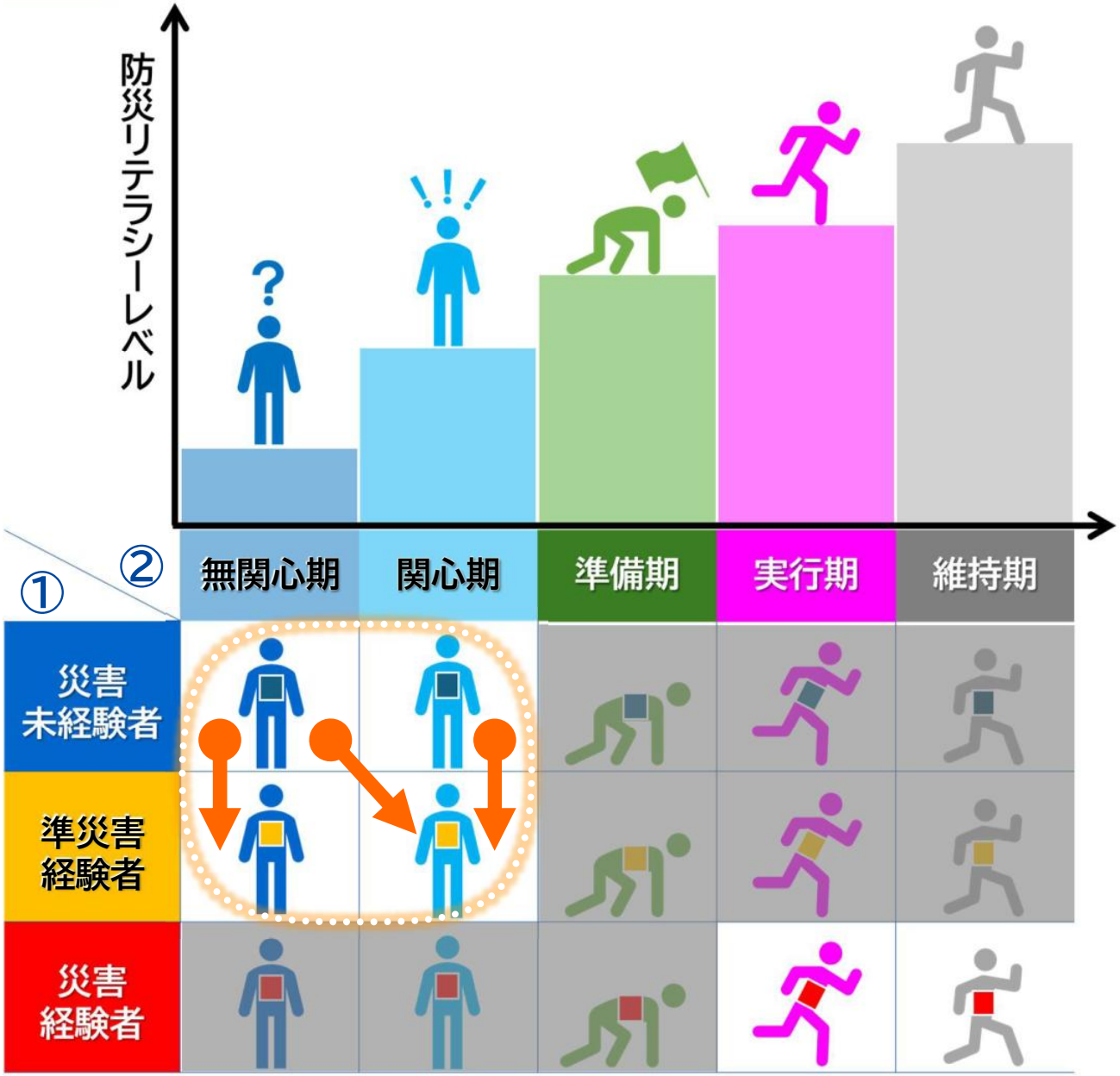
心を揺さぶる

心に深く刻み込む

① ;災害経験による3属性　② ;行動変容による5ステージ

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

3.2 効果的な非体験の共有



「語り部」の話を
直接聴く

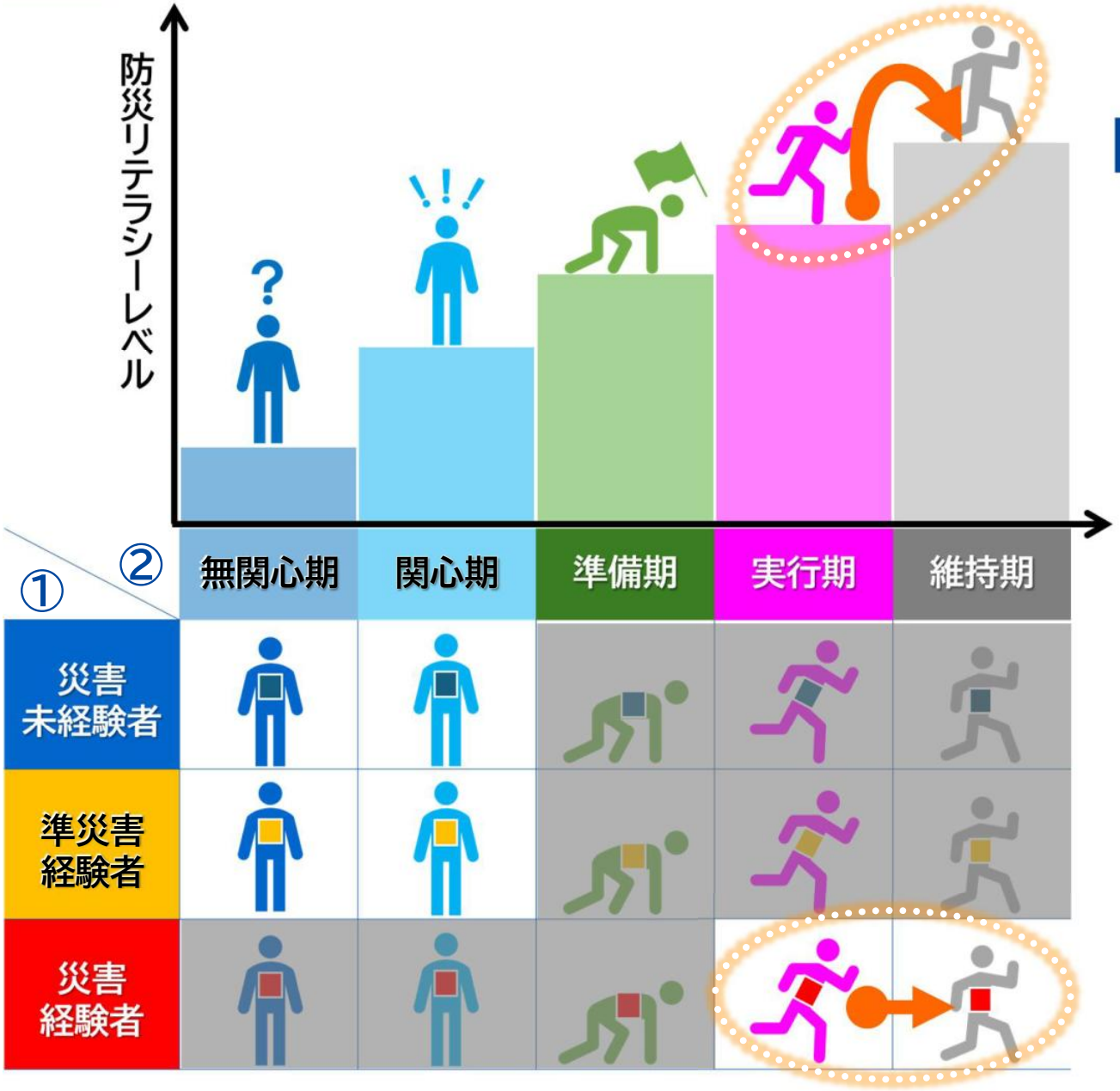
■非言語情報の威力

■体験としての記憶

黙読（パネルを読む）
では到達できない領域

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

3.2 重点化対象②；維持期・安全期の人々



■優れた取組、情報等の共有

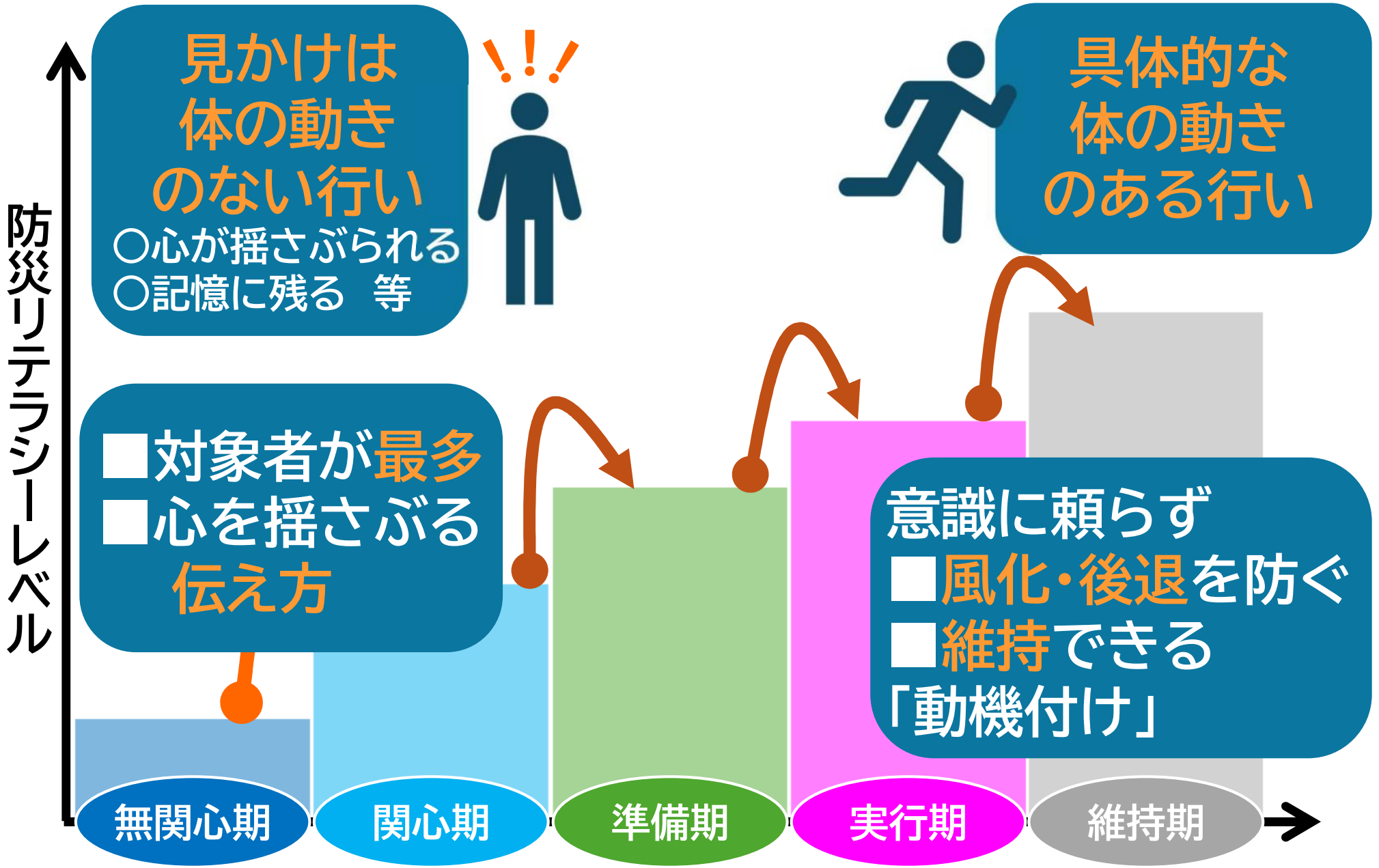
■「無関心期」ステージへのアプローチ

行動の連続性

（習慣化）

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

3.3 変容対象となる多様な「行動パターン」



©Japan Innovation Center of Civil Engineering

3.3「災害の自分事化」のポイント

現時点で、「不確実な未来」に対して

○自分や家族への影響（被害、心身の苦痛等）の
　解像度を上げる（イメージ化）

○「影響を最小限に留めたい、回避したい」
　と強く思わせる

ヒトの意識に働きかけ、心を揺さぶる
良質な情報（取組、コンテンツ）

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

3.3 32件の良質な防災資産

NIPPON防災資産認定制度
（2024年5月創設）

国土交通省
登録番号：第6835580号
（2024年8月21日付登録）

■災害の状況を分かりやすく伝える施設

■災害の教訓を伝承する活動　など

内閣府特命担当大臣（防災）、国土交通大臣　認定

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

4 「災害の自分事化」診断につなげたい

防災外来と処方箋

4.1 今後の展開

机上検討による手法論の整理

□行動変容対象者の属性設定【被災経験】

□防災行動への変容に係る追跡調査の実施　等

□医療心理学【保健指導、カウンセリング】

□行動経済学

©Japan Innovation Center of Civil Engineering

4.2 行動経済学（ナッジ理論）

例1）防災ポスター（広島県）

キャッチコピー

例2）保険商品

○日々の健康増進活動を

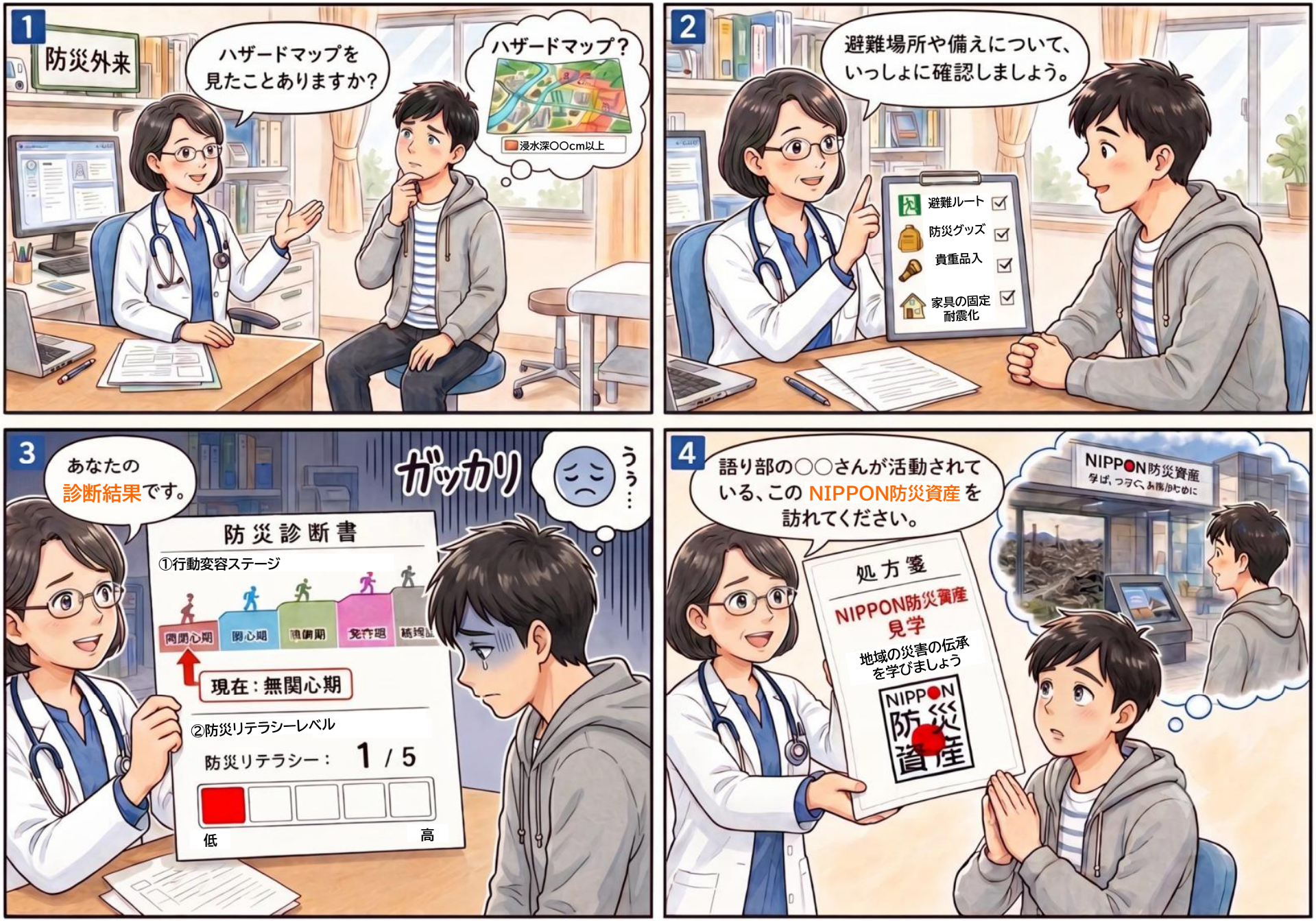
ポイント評価

○保険料変動、特典による

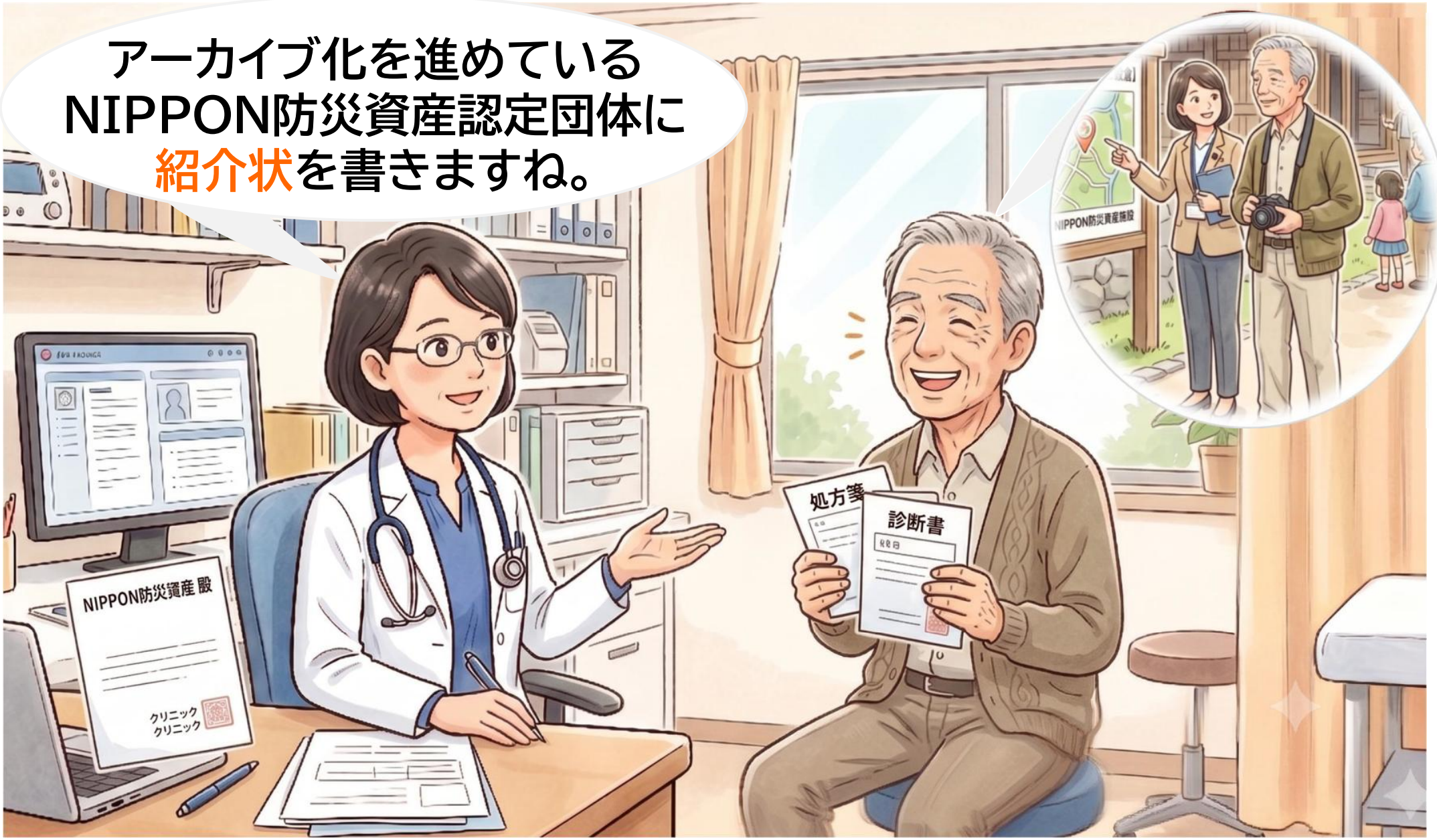
ポイント還元

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/100/keihatsu.html

4.3「災害の自分事化」自己診断のイメージ①



4.3 「災害の自分事化」自己診断のイメージ②



©Japan Innovation Center of Civil Engineering

ご協力頂いた皆様
ありがとうございました

ご清聴
ありがとうございました

本資料の作成にあたり、一部のイラストで生成AIを使用しています。