

問 市防災課防災係  
(☎ 2 2 - 2 1 1 1 内線 3 2 4 1)

# 命を守る話

No.14

市地域防災官  
深江 政友

## パニック発生の4つの条件

今月は、「災害や事故時のパニック」についてお話しします。

「恐れ慌てる」という意味のパニックとは異なり、災害心理学でいうパニックとは、「災害や事故などのリスクから自身を守るために、われ先にと他者を無視した行動をする混乱状況」を指し、このような状況ではかえって被害が大きくなると言われています。事例として、平成13年に兵庫県明石市で起きた花火大会歩道橋事故があります。会場近くの歩道橋で、たくさんの人が一カ所に集まり身動きが取れない中でパニックに陥り、将棋倒しで子どもや高齢者が犠牲になった悲惨な事故でした。

パニック発生の条件は4つあり、この4つをほぼ同時に満たしたときにパニックが起き、逆に1つでもかけるとパニックは起きにくくなると言わ

れています。

### - パニックが発生する4つの条件 -

- ①差し迫った危険が存在するという認識が人々の間にあるとき
- ②脱出の可能性があるとき
- ③脱出口に制約があり、全員が避難できそうにないとき
- ④正常なコミュニケーションが欠けているとき



例えば、平成8年に福岡空港で起きたガルーダ・インドネシア航空機炎上事故では、離陸に失敗した航空機が空港の外れに不時着し火災が発生。このとき、脱出の順番を待つ後ろの乗客が叫んだ「慌てなくても大丈夫、みんな避難できる」の一声が、慌てて脱出口に向かう人々の気持ちを抑えたそうです。これは、パニック発生の条件のうちの④が、強いリーダーシップによって防げたことになりました。

パニックを防ぐには、条件が成立しないように工夫することが重要です。皆さんもこのような場面に遭遇したときは、4つの条件を思い出し、一つでも排除できるように意識してみてください。

# ひとよしの お仕事



人吉市にはたくさんの事業所があり、生き生きと働く人たちが町を活気づけています。このコーナーでは、市内で働く若者を紹介します。  
掲載希望事業所を募集しています。ぜひお問い合わせください。

ペットのシャンプーや毛のカットをするトリミングやペットホテル、フードなどの販売をしているお店です。10年前からトリマーの仕事をしていて、自分のお店を持ちたいと5年前に開業。社長業の傍ら、トリミングもしています。

飼い主に安心して預けてもらえるよう、ペットの特徴を聞くカウンセリングを大切にし、そのペットに合った負担が少ない施術を心掛けています。カット後に仕上がりを喜んでもらえたり、「安心して任せられる」という言葉をもらったりすることがやりがいで、今後も飼い主とペットがより良い生活を送れるようサポートしていきたいです。

## Pet design Grassland (ペット デザイン グラスランド)



所在地：上薩摩瀬町 1476 番地 2  
設立：平成 29 年 7 月  
代表者：山崎 祐太  
従業員数：3 人  
事業内容：ペットのトリミング、ホテル、フードなどの販売  
☎ 3 2 - 8 0 7 7



やまさき ゆうた  
山崎 祐太さん (36) 上薩摩瀬町

# Let's フレイル予防

問 市高齢者支援課元気・長生き係 (☎ 2 2 - 2 1 1 1 内線 1 2 1 3)

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下した状態のこと。健康な体を維持するためにフレイル予防を始めてみませんか。

No.18 今月のテーマ 「し・に・あ」の"あ"

㊦ 私は頑張り過ぎていませんか？

## 気付かれにくい高齢者のうつ病

うつ病は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。しかし、「少し元気がないだけ」などと思われがちで、見逃されてしまうこともあり、食欲が低下したり、外出を控えたりしているうちに、フレイルを加速させることにもつながってしまいます。

最近2週間のご自身の様子について、当てはまるものはありますか？

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ☐ 訳もなく疲れたような感じがする

チェック項目に2つ以上当てはまり、ほとんど毎日続いているような場合はうつ病の可能性があり。かかりつけ医か、専門の医療機関などに相談するようにしましょう。

## うつ病予防のポイント

疲れたときにはしっかり休息をとる

自分がやりたいと思う趣味や運動を楽しむ



1日3食規則正しく食べる



外に出る機会を増やす



たくさん笑ってストレス解消

# ふるひと

# どぎゃんね



「ふるさと納税」制度は、市の貴重な財源であり、市の特産品を全国へ PR できるため地域の活性化につながっています。

このコーナーでは、本市へ寄付いただいたふるさと納税寄付額と件数、寄付と共に寄せられたメッセージを抜粋して紹介します。

◎ 9 月に寄せられた寄付  
1,511 件 2,807 万円

問合せ 市商工観光課商工係  
(☎ 2 2 - 2 1 1 1 内線 2 1 3 3)

## ふるさと人吉応援メッセージ

- 災害に負けずに、元気なまちづくりにまい進してください。(東京都)
- 旅行で訪れ雰囲気がいいまちだと思い応援しています。(兵庫県)
- 以前、返礼品でお米をいただきおいしかったので、改めて寄付をさせていただきます。(福岡県)
- 温泉と焼酎が素晴らしい。(佐賀県)
- コロナ禍でなかなか遊びにいけないですが、来年こそ人吉を楽しみたいと思います。台風が来ると水害が心配になりますが、第二のふるさととして応援し続けます。(兵庫県)
- 人吉城跡と温泉が好きで、2回訪れました。球磨焼酎も麦みそも大好きです。また人吉に行きます。(新潟県)