

# 災害時の衛生環境 “キレイ” を考える ～女性防災リーダー育成講座～

第1回 心のキレイを考える  
～災害時のこころ～  
11/17 (土)

第2回 自宅をキレイに  
片付けて災害に備える  
12/1 (土)

第3回 セルフケアでキレイを保つ  
～災害時の清潔・健康ケア～  
12/15 (土)

◀ 第一回 心

◀◀ 第二回 物

▼ 第三回 体

日ごろから衛生 “キレイ” を保ち、**心・物・体**のバランスの取れた生活を送ることは、健康的であり理想的です。

そこで、「**防災は日常の延長線上にあること**」を理解し、被災生活を送ることになっても事前の備えや知識で、より早い復興につながることを区民の方に知っていただくために、講座のポイントや受講生の声などをまとめました。



©練馬区

ねり丸  
NERIMARU

※矢印の方向に開いて  
ください。

# 第1回 心のキレイを考える～災害時のころ～

心

【ポイント】被災者の心理は、時間の経過とともに誰もが典型的な回復のプロセスをたどると言われています。それを知っておくことで、「自分の心」を正常に保つことができたり、人を助けたりすることができます。また、様々なストレス反応が起きますが、これは、病気ではありません。心は（脳は）、災害のショックに対して、必死に身を守ろうとしているのです。

## ①災害後の被災者の心理プロセスを知ろう！

### <ショック期>発災直後

#### 自律神経の乱れから

火事場のばかちから ⇒ (交感神経)  
が出る人 が優位に働く人

茫然自失になり ⇒ (副交感神経)  
腰が抜けてしまう人 が優位に働く人

### <ハネムーン期> (英雄期)

数日後から数週間  
地域の団結力が高まり「大丈夫」  
という感覚に

↓  
美談が生まれ、マスコミが押し寄せる

### <幻滅期>数週間後～

現実を見て・・・  
地域の連帯感や共感が失われる

- ↓
- やり場のない怒りを感じる
  - うわさやデマが飛び交う
  - 犯罪が起こりやすい
  - 全体的に嫌な雰囲気

### <再建期>

被災地に「日常」が戻り始め  
再建への勇気を得る。  
ようやくスタートライン  
↓  
しかし、身体的・精神的不調が明らか  
になってきて、個人差が出やすく、被災者の回復の二極化が見られる

## ②発災直後は、こんなことが起こります！ ストレス反応

### 侵入・再体験

トラウマ（心的外傷）により、その時のことが頭から離れない。記憶を消化しきれない。

被災体験に関連する場所に行けなかったり、見ることができなかったり、話せなかったりする。  
無理に考えたり、見ようとすると具合が悪くなる。

### 回避

### 過剰覚醒

敏感になっているので、眠れなかったり、集中できなかったり、怒りっぽくなったりする。

## 解決のポイント

女性防災リーダー

聞く

音が耳に入ってくる

聴く

心を傾けてきく

訊く

自分が聞きたいことをきく

- ①知識をもつ
- ②見守り、声かけ、話を聴く

### <傾聴>

- 相手のことを「理解したい」と関心を持って耳を傾けて聴いてみましょう。
- 心理カウンセラーになるわけではありません。
- 助け合いたいと思っていることを伝えるだけでも十分です。
- 「あれ?」と思った人を行政に「つなく」ことも大切な役割です。

受講者の声  
心を保つには

自分自身が心身ともに健康でいよう

人とのつながりを大切にしよう

見守り・声かけ

自分を客観的に見られるようになろう

傾聴なら、自分にもできるかもしれない

人に寄り添う  
気持ちを持とう



災害時に自分自身も被災者でありながら「心を保つ」手助けをすることは、大変なことです。

それを実践するためには、自分自身の回復が最優先であり「自分の心を保つこと」が最優先です。絶対に無理をしないようにしましょう。

災害後、自分にとって「何が大切なものだったのか」がきっと見えてくるはずです。ぜひ、普段から「自分にとって大切なものは何か?」「自分は何を大切に生活しているかな?」と考えてみましょう。

【講師紹介】 笹川 真紀子 氏

筑波大学大学院修士課程修了（精神保健学専攻）

武蔵野大学心理臨床センター研究員

消防庁緊急時メンタルサポートチームメンバー

精神保健福祉士



## 第2回 自宅をキレイに片付けて災害に備える

物

【ポイント】日常生活を快適に過ごすために、自宅をキレイに「整える」ことは「備える」こととなります。イエ・モノ・コトの視点で自宅の片付け方法を見直して、自分や家族を守ることができれば、地域を助けることにつながります。

### 講師の被災体験談から

東日本大震災の時に、自宅が片付いていたから……  
ケガをすることなく、必要な物がすぐに取り出せて、元の状態に早くもどせた。



日常生活を快適にするための片付けが、結果的に減災につながった。

時間的（探し物がなくなる等）  
経済的（無駄買いがなくなる等）  
精神的（気持ちがスッキリする等）

整理収納には  
3つの効果がある。



### キレイにする片付けポイント

- ①高い所と床にモノを置かない。
- ②重い物は下、軽い物は上に収納する。
- ③出しっぱなしの物を極力減らす。

### ①すぐに実践できる片付けの方法！

#### 片付けの目的は？

- ①わかるようにする
- ②見た目をキレイにする

#### 片付けの3ステップ

- ①見直す・減らす
- ②分ける・まとめる
- ③おさめる



#### 具体的な対策例

- ①「使っている」「使っていない」で分けてみて使用頻度によって、よく使うものは、自分の使いやすい場所に収納
- ②一緒に使うものは、まとめてグループ収納
- ③ラベルを活用して、誰にでもわかる快適収納
- ④仕切りや枠を活用する



日常の使い易さを優先・管理のし易さにつながる



使用頻度の低い食器はすべり止めシートを挟んでコンパクトに収納



一緒に使うものをまとめた収納例



ラベルを活用した誰にでもわかる収納例

## ②備蓄品の収納！

備蓄している場所に立ち入れなくなることもある



**分散**して収納

リスクを減らすために  
車・職場にも備蓄を

受講者の声  
片付けについて  
家族と話し合う

使ったら、元の場所にもどす習慣を

片付けの実践例

### 【キッチン】

在宅避難が可能になるよう片付けるには？

- 食器棚にすべり止めシートを敷く、耐震ラッチを取り付ける。
- 原則を守り、重たい物は下へ収納する。
- 使用頻度を考えて整理する。
- 備蓄品はラベルを活用する。
- 冷蔵庫や電子レンジ等も固定する。

### 【自宅に備えておきたい生活するための道具】

熱源 カセットコンロ・ボンベ・電源・ライト  
情報 ラジオ・ネット・アプリ  
食料・飲料水（7日分）冷蔵庫内の買い置きも含む  
衛生 簡易トイレ・ウエットシート・生理用品  
使い捨て手袋・ポリ袋・ゴミ袋

普段の生活を快適にして  
防災につなげよう



少しずつできることから  
始めよう

情報を共有できるようにしよう

### 【リビング】

家族一緒に安全に過ごせるスペースにするためには？

- テーブルの上に物を置かないようにする。
- 使ったら片付ける習慣をつけるための収納場所を確保する。
- 床置きをなくす。

### 【寝室】

寝ている時は無防備なので、安全第一にするには？

- 置くものを最低限にする。
- 避難路をふさがないようにレイアウトする。
- 備蓄品の収納場所としても考える。
- 頭に物が落ちてこないようにする。
- 窓が割れて散乱しないように気を付ける。
- 家具転倒防止を再点検する。

### 【講師紹介】 澁川 真希 氏

整理収納アドバイザー・コンサルタント

整理収納・家事代行サービスを事業とするCOMFORT STYLE代表

一般社団法人 親・子の片づけ教育研究所 代表理事



# 第3回 セルフケアでキレイを保つ～災害時の清潔・健康ケア～

体

【ポイント】 災害時は、避難所において水不足などにより、衛生上のリスクが高まるため、体を清潔に保ち、健康に留意することが普段の生活以上に重要となります。“日ごろからの備え”について考え、病気のリスクを減らす行動につなげます。

対策のポイント

セルフケアをすることで防げる病気

感染症・誤嚥性肺炎など

対策のポイント

## 常に手を清潔に保ちましょう

### ○汚れが残りやすいところを知る。

指先や爪の間・指と指の間  
親指のつけ根・手の甲や手首

### ○手をキレイにするタイミングを知る。

食事の前・トイレの後・作業の後  
オムツ交換の後・動物などに触れた後

### ○水で手洗いでできないときの手指のケア方法を知る。



### 手指の清潔を保つ備え

ウェットシート  
すりこむだけの消毒液



## 歯や口の中を清潔に保ちましょう

### ○唾液を出すことを意識する。

唾液腺のマッサージ・舌のストレッチ

### ○歯みがきできない時に工夫する。

よく噛んで食べる・舌を使って歯を掃除する・食後に水やお茶を飲む

### ○水不足でも効果的な口のすすぎ方を知る。

朝起きた時・食べた後・寝る前などペットボトルのキャップ1～2杯の水やお茶を口に含み、すすぐ。

### ○少量の水で歯みがきする方法を知る。

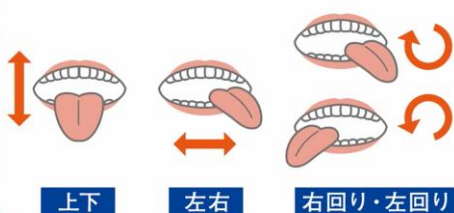


### 備えておきたいオーラルケア用品

歯ブラシ・洗口剤・歯間ブラシ  
義歯ケース  
(普段から使っている物)



### 舌のストレッチ



### 唾液腺マッサージ



### 唾液腺マッサージ



### 【講師紹介】

ライオン株式会社 石橋 敦子 氏



## 災害時に体に起こりうる主な症状

### 【被災時】

切り傷  
打ち身  
骨折  
やけど



### 【被災直後】 (命にかかわる)

脳血管障害  
(脳梗塞や脳出血など)  
心臓疾患  
(心筋梗塞など)  
高血圧の悪化  
けいれん発作  
気管支喘息発作  
持病の急激な悪化  
挫滅症候群  
(長時間の挟まれ)

### 【避難生活・復旧作業中】

風邪・インフルエンザ・肺炎  
感染症  
消化器疾患  
(胃腸炎や胃・十二指腸潰瘍)  
熱中症・低体温症  
一酸化炭素中毒  
膀胱炎  
尿閉(尿が出しづらい)  
虫歯・歯痛  
痔・じん肺・寝たきり  
エコノミークラス症候群

## 女性特有の課題

生理不順  
肌荒れ  
膀胱炎  
更年期障害、悪化  
体が痒い、痛い  
頭が痒い、髪の付根が痛い

災害が直接原因になる場合もありますが、**ストレス**や**脱水**、**入浴できず清潔が保てないこと**により、症状が悪化する傾向が見られます。

**既往症がある場合は**、日ごろから**常備薬をストック**しておいたり、**お薬手帳を持ち歩く**必要があります。

それぞれ、自分や家族に必要な**セルフケア**は異なります。被災後の身体を考えて、事前の準備をしておきましょう。

セルフケアのために  
どんなことができますか？

日ごろからストレス  
とうまく付き合おう

日用品もローリング  
ストックしよう

常備薬やお薬手帳を  
持ち歩こう  
スマホやクラウドに  
入れておくと安心

日ごろから体調管理を  
しっかりやろう

災害によって日常生活が失われてしまうと、体と心に大きなストレスがかかります。それによって体調を崩したり、思わぬケガをしたりなど、健康を損ねてしまうリスクが高まります。

たとえ、災害で生活環境が変わっても、できるだけ早く普段どおりの生活に戻れるようにしっかり備えておくことが大切です。

まずは自分を大切にしましょう。そうでなければ、人を助けることはできません。

### 【講師紹介】岡野谷 純 氏

NPO法人 日本ファーストエイドソサエティ代表理事  
元内閣府防災ボランティア活動検討委員  
赤ちゃん一時避難プロジェクト代表 救急救命士



## 女性防災リーダー育成講座を終えて

受講者の声  
今後実践すること

学んだことを  
多くの人に  
伝えよう

自分のことは自分で  
自助対策をしっかり

災害を自分事として  
とらえよう

食品同様、日用品も  
ローリングストックしよう

日ごろから  
人とのつながりを  
大切にしよう

### 【女性防災リーダー育成講座のまとめ】

防災対策は、決して特別なことではなく、日々の生活の中でのちょっとした工夫で、できることなのだと言葉を通して強く実感しました。

また、日ごろから「心・物・体」の衛生“キレイ”を保ち、バランスの取れた生活を送りながら、様々な視点で備えることにより、災害時に自分や家族を守り、より早い復興につながるだけでなく、人を助けることができることも学びました。

講座で学んだことを、周りの多くの方々に伝え、自助や共助の対策につなげて、地域防災における女性の視点やニーズを取り入れた体制づくりが構築されるように努めていきたいと思えます。また、このリーフレットを日常の防災活動への取組みの一助として役立てていただけたらと思います。

## 練馬区立防災学習センターのご案内

防災学習センターでは、「見る・学ぶ・体験する」をテーマに皆様に防災に関する知識や技術を身につけていただけることを目的にしている施設です。一人ひとりの防災活動レベルに合わせて学ぶ「ねりま防災カレッジ」のほか、お友達や町会・自治会・マンションなどの団体向けに個別の防災学習も実施しています。お気軽に防災学習センターまでお問合わせください。

### 防災学習コースメニュー

展示品の解説や防災に関する講話、起震車による地震体験や救出体験など、人数と時間に応じて、防災について学べるコースメニューをご用意します。



### 出前防災講座・授業

町会やマンション管理組合、学校、区内で活動する団体に対して職員を派遣し、防災講話や体験講座などを行います。



詳しくは上記のQRコードから  
アクセスしてください

【発行】平成31年2月 練馬区立防災学習センター  
東京都練馬区光が丘6-4-1 ☎03-5997-6471