

What is

令和4年度ねりま防災カレッジ
女性防災リーダー育成講座は、
「災害時における女性視点の大切さ」
をテーマに実施しました。

このリーフレットは、
全3回の講座で学んだポイントや
受講生の声をまとめたものです。

ぜひ、ご自身の防災活動にお役立て
ください。

this leaflet about?

詳しく防災を学びたい方へ！

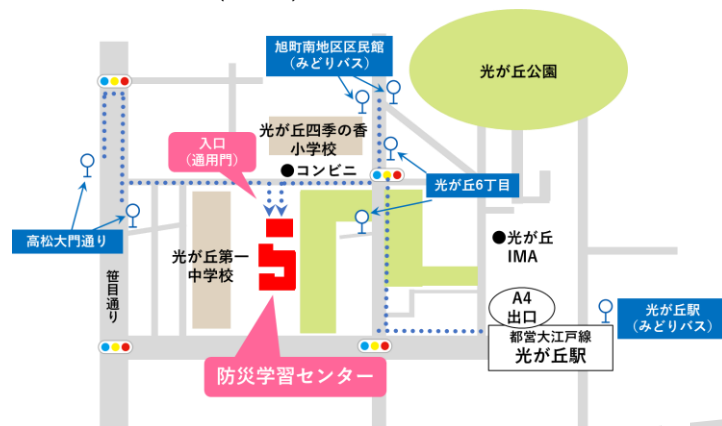
防災学習センターは、防災に関する講座（ねりま防災カレッジ）受講のほか、起震車や消火器操作等の体験もできる施設です。皆様のご利用をお待ちしております。

詳しくは
コチラ！



練馬区立防災学習センター

住所 〒179-0072 光が丘六丁目4番1号
電話 03 (5997) 6471
FAX 03 (5997) 6472



災害時における 女性視点の大切さ

令和4年度ねりま防災カレッジ 女性防災リーダー育成講座

防災における女性の視点の必要性を知る

講師：埼玉大学
瀬山 紀子准教授

第1回の講座では、過去の災害時における女性を取り巻く課題や、男女共同参画の視点を取り入れた国の指針および好事例についてお話しいただきました。



- ✓ 大きな地震があったとき自宅や周辺の家屋に危険が...
 - ・ない→在宅避難
 - ・ある→避難所へ避難

避難所の環境は命に関わる重大なテーマ

女性に多いのは...
 ・トイレが混む→水を飲むのを控える→血栓ができてしまう
 ・睡眠障害etc...

- ✓ 震災関連死の5割は避難生活の疲労によるもの
- 過去の課題に学び、実践に活かすことが重要

Point

- ✓ 地域には多様な人が暮らしている

→避難所の運営側にも、女性をはじめ多様な人達が参画していくことが重要



▲意見交換のようす

受講者の声



- ・災害時における女性が感じる問題を理解できました。
- ・これまで知らなかった情報や知識を学べて、勉強になりました。

発災後に自身を守る知恵とモノを知る

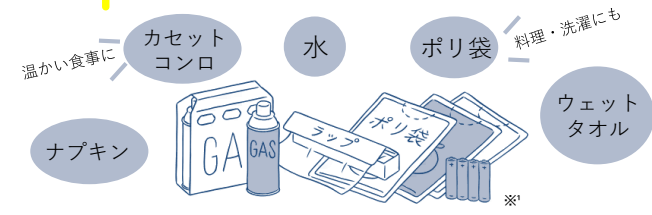
講師：聖路加国際大学
五十嵐 ゆかり教授

第2回の講座では、女性視点の防災ブック『東京くらし防災』から学ぶ、女性の心身の健康を守るために必要な備えについてお話しいただきました。



- ✓ 在宅避難のために必要なのは...
 - ・建物の耐震化
 - ・家具の転倒防止
 - ・備蓄 (最低3日分・できれば1週間分)

ライフラインの停止を想定する



→プラスαで、自分に必要なモノを考える

Point

- ✓ 絶対に必要！トイレの備え
 - ・1人あたり1日5回として...
3日分=15コ
 - 7日分=35コは必要！
 - ・匂いの対策も考える



※※*東京都発行(2018)『東京くらし防災』p48,p.54-55よりイラスト引用

受講者の声



- ・改めて事前準備が大切だと感じました。
- ・女性ならではの備蓄を改めて確認したいと思いました。
- ・備えを見直すきっかけになりました。

女性の視点を活かした避難拠点について考える

講師：心のあかりを灯す会
鈴木 裕子会長

第3回の講座では、避難拠点運営連絡会での活動を踏まえ、安全・安心な避難拠点の運営における女性視点の大切さについてお話しいただきました。



- ✓ 自助（自分の命は自分で守る）の次は、共助（地域で力を合わせて助けあう）の目線で防災を考えてみましょう

練馬区立の小中学校は地震時の「避難拠点」！区内で震度5弱以上の地震発生時に開設

(建物の安全が確認された場合)

男女別のニーズに配慮した施設利用計画を考える

- ・授乳室、おむつ交換専用室
- ・更衣室（男女別、係用、避難者用）
- ・物干し場
- ・女性用物資の配布（女性担当）etc...

Point

日頃の備えこそ最重要！いつでも、どこにいても対応できる心構えを！

地域の防災活動にもぜひ参加してみましょう！



▲避難拠点で女性が困りそうなこと、その解決策について演習で考えました。

受講者の声



- ・共助の大切さを学びました。
- ・学んだ事を地域に持ち帰り、家族や知り合いに伝えることが大切だと感じました。