

# 日頃の備えと 助け合い

令和5年度ねりま防災カレッジ女性防災リーダー育成講座は、  
「日頃の備えと助け合い」をテーマに実施しました。

このリーフレットは、講座（全3回）の  
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。

# 日頃からの 防災お片付けを知る

講師：COMFORT STYLE代表 / 整理収納コンサルタント  
**澁川 真希 氏**

在宅避難の前提となる家具転倒防止の取り組みや限られたスペースで備蓄品を収納するための防災お片付けのポイント等についてお話しいただきました。

## <防災お片付けのポイント>

### ① イエの安全

家具家電の転倒防止や収納物の飛散防止

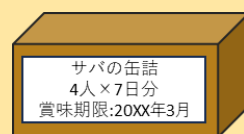
- ・ 突っ張り棒は年に1-2回緩んでいないか**点検**
- ・ ジェルマットやすべり止めシートを組み合わせて転倒防止・飛散防止効果UP！



### ② モノの整理

食料、カセットコンロなどの備え

- ・ 入っているものや備蓄量を収納ケースに**ラベリング**
- ・ 冷蔵庫の中や買い置きを含めて7日分の備蓄※



### ③ キッチンと収納

日常も災害時も必要なモノをすぐ取り出せる工夫

- ・ ケースに**まとめる**  
(出しっ放しのものは最低限に！飛散防止にも○)
- ・ 大きさの異なる食器を重ねるなら、  
下から中→大→小の順番

よく使うものは整理しやすい浅いケースが◎



#### Memo

※日々の備蓄に**ローリングストック法**を活用してみましょう！

→ローリングストックとは、普段から購入している飲料水や食料品などを少し多めにストック（買い置き）し、古いものから使い、使った分を買い足すことで、常に一定量の備蓄をしていくための方法です。

# モノの整理が安全に繋がる



## <整理収納の3ステップ>

各自がどこを、いつ、どのように片付けるか、グループで共有しました。

### ①見直す・へらす

「使っている、使う予定があるもの」と  
「使っていないモノ」にわけ

→使っていないモノはなぜ持っているのか見直す  
迷うものは保留もOK! とにかく分けて別の場所へ

### ②わける・まとめる

使っているモノを種類ごとにわけ  
使用頻度や一緒に使うものでまとめる  
必要なモノが必要な時にすぐ使えるように!

- ・同じ種類の食器をまとめる
- ・一緒に使う食器を近くに置く
- ・大きさが異なる食器を重ねるなら  
中・大・小の順に

### ③おさめる

動線や使用頻度を踏まえ、出し入れしやすい  
方法でおさめる  
まずは日常の使いやすさを優先に!



毎日使う食器は取り出しやすい位置に置く

◆日常からイエ・モノを整理することが減災になり、  
自分や家族を守り、人を助けることにつながる。

受講者の声



日頃の整理整頓が、災害時に  
自分を守ることがわかりました。

# 女性に必要な 備蓄品について考える

講師：インテグロ株式会社 木下 綾乃 氏

生理用品をはじめとする非常用持ち出し袋や、日頃から携帯してもらいたい防災ポーチの中身についてお話しいただきました。

## <生理ケアの備えのポイント>

各アイテムの特徴を理解し組み合わせて、**自分にとって必要なアイテム、数を用意**する。

生理用品	メリット	デメリット
紙 ナプキン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入手しやすく、手軽に使える</li> <li>・生理でない日も下着に付ければ洗濯回数が減らせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かさばる（備蓄、ゴミの量）</li> <li>・長時間の使用に向かない（蒸れやかゆみ、かぶれの原因に）</li> </ul>
布 ナプキン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗って繰り返し使用可能でゴミが出ない</li> <li>・紙製に比べ肌に優しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗濯が必要（水が使えないときや洗濯物を干しにくい環境には不向き）</li> </ul>
タンポン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンパクト</li> <li>・（ナプキンより）かぶれにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れていないと装着に時間がかかる</li> <li>・長くても8時間以内には交換が必要（細菌の増殖の原因に）</li> </ul>
月経 カップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗って繰り返し使用可能でゴミが出ない</li> <li>・最長12時間使用可能（製品による）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使い慣れるまでに生理2-3サイクル必要</li> <li>・洗浄するための水が必要</li> </ul>
吸水 ショーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・履くだけでOK</li> <li>・普段の下着としても使える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗濯が必要（水が使えないときや洗濯物を干しにくい環境には不向き）</li> </ul>
低容量 ピル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生理周期をコントロール</li> <li>・生理痛を緩和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スケジュール通りの服用が必要</li> <li>・病院を受診し医師の処方が必要</li> </ul>

受講者の声



ナプキン以外の生理用品について  
知ることができて良かったです。

# あらゆる場面を想定し、 何が必要かを整理する



生理用品や防災ポーチの中身など  
実物を用いてご紹介いただきました。

防災ポーチは外出先での  
被災を想定し、**数時間から  
一晩ほど過ごせるモノ**を  
詰めたポーチ。

## <防災ポーチの中のおすすめのグッズ>

- ・ **非常食**：飴やようかんなど食べやすく**カロリーが高いもの**
- ・ **ライト**：停電時や夜間の移動で使用
- ・ **アルミブランケットとホッカイロ**：寒さ対策
- ・ **冷却剤**：熱中症対策
- ・ **救急セット**：絆創膏、塗り薬など
- ・ **マスク**：粉じんや感染から身を守る
- ・ **ウェットティッシュと紙せつけん**：清潔さを保つ
- ・ **圧縮タオル**：直径2-4cmほどと**コンパクト**、水を含ませると膨らむ
- ・ **ホイッスル**：閉じ込められた時や身の危険を感じた時に  
**助けを呼ぶ**ために使える
- ・ **携帯トイレ**：外出先での断水・停電に備えて
- ・ **生理用品**：突然の生理に対応
- ・ **ポリ袋**：外から見えない**黒色**、防臭効果つきもGood
- ・ **ポンチョ**：着替えや簡易トイレ使用時に**体を隠せて安心**
- ・ **処方されている薬**：頭痛薬、花粉症の薬など**持病に合わせて用意**
- ・ **コンタクトレンズ**：視界が悪いとケガのリスクあり
- ・ **モバイルバッテリー**：スマートフォンの充電など



◆ **防災ポーチをいつも持ち運べる大きさに  
することが大切**

◆ **行先や滞在時間に合わせて中身を調整してもOK**

受講者の声



体験談や実物の紹介があり、  
よく理解できました。

# 女性視点を活かした 避難拠点について考える

講師：NPO法人 日本ファーストエイドソサエティ  
代表理事 **岡野谷 純氏**

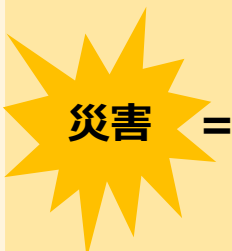
過去の災害における避難所の様子や課題、助け合いの事例等についてお話しいただきました。

**今、自分が抱えている問題**  
(自分、家族、仕事、健康…)

一人一人問題  
が異なる

+

**被災地・避難所での問題**



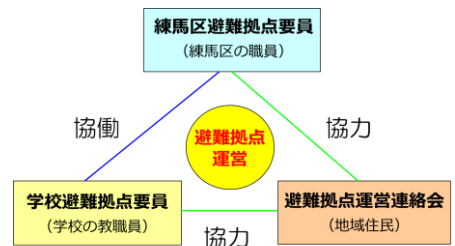
～過去の災害では～

- ①生活環境（衛生・プライバシー）  
仕切りがない、入浴できない、いづらい
- ②安全・安心（治安・暴力など）  
暗い場所で暴力が増加する傾向
- ③物資の不足と管理  
力仕事を理由に物資担当は男性が多い
- ④炊き出し・介護・子育て  
子育て等の負担増加
- ⑤心身の健康  
ストレス増加、慢性疾患の悪化

男女ともに！

## Memo

### 避難拠点の運営



練馬区では、過去の災害を受けて三者が会議や訓練を通じて、災害時の避難拠点運営について検討しています

## 受講者の声



- ・グループ演習でいろいろなアイデアが出て参考になりました。
- ・考えたことを行動にうつしたいと思いました。

# 被災後のイメージをつかむ



グループで課題や対策について話し合いました。



## ◆災害は常に新しい場所で発生する

→同じような課題が別の場所の災害で繰り返されることもある

→**事前の把握※と準備**が大切！



皆で話し合って  
取り組んでいこう！

## ◆認めあいの心を持つ！

夜間照明を設置したら、  
明るくて眠れないと言われた・・・



防犯ブザーの貸し出ししてもらったけど、うるさいと言われそうで使えない・・・

→避難所は多くの人で共同生活をする場。

皆の安心・安全のために**認めあいの心**が大切



## ◆被災後の自宅生活を見直す

→一般論ではなく、**自分の家族**を見て必要な備えをすることが大切。



## ◆避難拠点での生活・手伝いを考える

→**自分にできることを考え**、より快適な避難拠点にしよう

※参考：東京都被害想定ホームページ  
『東京被害想定マップ』  
『東京マイ・被害想定』



# もっと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。



展示室はいつでも！

**開館時間** 10時～18時  
**入館料** 無料  
**休館日** 月曜（祝休日の場合は翌平日）  
年未年始（12月29日～1月3日）

**住所** 練馬区光が丘6-4-1  
**電話** 03（5997）6471

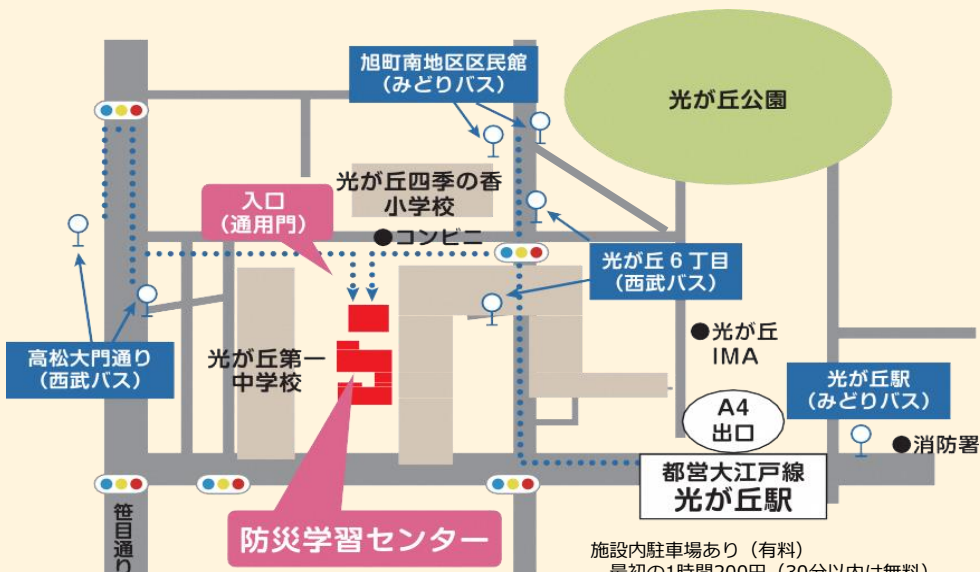
詳しくはコチラ

開館日**毎日実施!**（14時～16時）

- ・応急手当
  - ・初期消火体験
  - ・ロープワーク体験
- 火・木曜日は+起震車体験！



VR起震車も！



施設内駐車場あり（有料）  
最初の1時間200円（30分以内は無料）  
以後30分ごとに100円