

いつもの暮らしにもしもの備えを
女性と防災を考える
note

いまだから
知りたい!

What's
Bousai?

「防災」が大切なのは
分かっているし
気になっているけれど、
日々の暮らしも忙しいし
何から始めたらいいかわからない…。



このパンフレットは、そんなみなさんのために
「女性防災リーダー育成講座」の内容をまとめたものです。
全3回の講座の内容をまとめたものです。
無理なく始められる防災、
ふだんの暮らしにも役立つ防災の知恵を
お届けします!



こんな人に読んでほしい!

- # 何から始めていいかわからない
- # 備蓄は用意したけど、使ったことはない
- # 災害が起きたときのリスクと対策を知りたい
- # 「避難拠点に行けばなんとかなる」と思う
- # 避難生活の状況がイメージしづらい

pick up!

1

an an的!!
防災のススメ
2019年10月5日

2

やっぱり気になる!
トイレと防犯
2019年11月17日

3

実際どうなの?
被災生活
2019年10月27日

ねりま防災カレッジ

女性防災リーダー育成講座

1

an an的! 防災のススメ

もしもの時、あなたを守ってくれる知恵とモノ

教えてくださったのはこの方!

株式会社マガジンハウス
講師：中島 千恵氏

“現代に暮らす女性ならではの備え”とは



2011年3月11日 東日本大震災当時
銀座では…

多くの女性たちがヒールの靴やおしゃれな薄着で何時間も歩いて帰宅…
講師の中島さんは、“現代に暮らす女性ならではの防災”の必要性を痛感し、被災された女性や支援された方々、また現地や専門家に徹底取材。そして「女性のための防災 BOOK」が誕生しました。



被災地で、女性達の声を聞いてみると…
女性ならではの困り事やニーズがありました。
私達が、日頃から備えておくと安心なヒントをご紹介します!

日頃から備えておくと安心なモノ

生理用品は…?



「多めにほしいと言いたしにくい」
「すぐには避難所で配られなかった」

「生理用品は、1周期分用意！」
必要な数やサイズは人それぞれ
自分で用意しておきましょう

非常食は…?



「食欲がなくなった」
「食べ慣れている味に安心した」

「簡易栄養食」「チョコレート」
「ゼリー状のドリンク」など…
食べ慣れた味のものを用意しましょう



下着は…?



「洗濯しても干しづらかった」
「下半身がかぶれた」

「スポーツ用ブラ」
「カップつきキャミソール」
使い捨て出来る「紙ショーツ」
などが便利です!



講座の内容

女性目線で必要な防災の知恵をまとめた「anan 女性のための防災 BOOK」を編集した中島千絵さんを講師にお迎えしました！

「もしもの時」に私たちを守る知恵やモノについて教えてもらいました。

"いつもの〇〇"を災害時に活かす



「防災」「備える」となると、つい色々なものを買ひ揃えなくてはいけないと思いがち。もちろん新たに備えを増やすことも大切だけれど、

"普段身の回りにおいて災害時にも役立つもの"もたくさんあります。

モノを増やすだけでなく、"いつもの〇〇"を災害時に活かす知恵を備えておきましょう！

例えば…

お茶のティーバッグがあれば…



うがい薬代わりに

大きめのストールやポンチョがあれば…



羽織る、授乳、腰に巻くなど…
防寒・着替え・トイレ等に役立つ！

知ることは誰かの「支援」にもなる

災害時の女性の悩みは切実なものです。恥ずかしかったり、「贅沢に思われるのではないか」と遠慮してしまうことも多い現状があります。女性にとっての必需品は、女性同士だからこそ分かるものも多くまた女性同士だからこそ打ち明けたり、助け合えるものです。

防災について知ることは、自分が助かるだけでなく、身近な誰かを助けてあげられることにもつながります。

災害時はお風呂に入れなくて
ストレスがたまるなあ…

汗ふきシートを使って身体を拭くと、
入浴できないストレスが軽減できるよ～



「知恵を伝える＝支援」になる！



参加した皆様の声

女性目線で必要なものがわかった！

「備蓄」だけではなく「知恵」が大事だと分かった！

2

やっぱり気になる！ トイレと防犯

災害時の安全安心を実現しよう

教えてくださったのはこの方！

インクル・ラボ代表
講師：高橋 聖子氏

災害時のトイレと防犯のリスクを知っておこう！

大災害が起きると…

建物の崩壊やインフラ（電気・ガス・水道・通信等）のストップなどが起こり、普段は安心して過ごせているまちでも、安全が保ちにくくなります。

その様な中で、特に女性や子どもなど、弱い立場の人達が危険にさらされやすいリスクがあるとされています。



東日本大震災では…

まちの安全が悪化したり、生活環境が変わる中で、男児を含む子どもから、60才以上の女性までが、DV（家庭内暴力）、または性暴力などの暴力を受けたという調査結果が出ています。

（『東日本大震災「災害・復興時における女性と子どもへの暴力に関する調査報告書」東日本大震災女性支援ネットワーク調査チーム）

また「トイレに困った」という避難者の声は、阪神・淡路大震災、東日本大震災、熊本地震に共通してトップに挙がっています。



対策のポイント

トイレ対策

携帯トイレや衛生用品を備蓄する（1日のトイレ利用回数の目安：5回）



防犯対策

防犯用ブザーやライトを持つ

複数人で行動する

危ない・不安だと感じたら、遠慮せず周囲に伝える

ヘッドライトやペンダント型ライトは両手が使えて便利♪



災害が起きたとき、まちの様子は一変します。まず心配なのは、被災生活の「安全・安心」をどう守るか。

国内外の被災地で支援活動に携わった経験のある講師から、災害時のトイレ事情や防犯など日頃から考えておきたいことを学びました。

実際に携帯トイレを使ってみよう！

あなたは、携帯トイレを実際に使ってみたことがありますか？

一度でも使ってみると、災害時にも安心。

今回の講座では、実際に携帯トイレにコーヒーを流し入れた後、凝固剤（消臭剤を含む）を入れて…

- ・どれ位の早さで、どんな風に固まる？
- ・専用の袋に入れて縛った時の消臭は？

などを確認しました。

皆さんもぜひ一度確認してみましょう！

携帯トイレ
体験

コーヒーと凝固剤を投入！



感触はまるで「わらび餅」
消臭効果もあり！

「結果としての平等」が大事

災害時に多くの女性が抱えるトイレや防犯の問題に「皆が大変なんだからがまんしなきゃ」という意見があったら、どう思いますか？

例えば内閣府の基準では、男性と女性のトイレの配置は「1：3」が理想的であるといわれています。

身体的な違いから、女性の方がトイレに時間がかかる、トイレの回数が男性よりも多くなりやすいことなどを考慮しているためです。

一人ひとりが安全に安心して過ごせるための工夫を積み重ねることで、結果的に「皆の尊厳が守られる、皆の平等が実現する」ことになることを知っておきましょう！

熊本地震では

「入院に至ったエコノミークラス症候群」

患者の8割が女性！

トイレを控えた事が影響していると言われています。

ご紹介

防災防災マニュアル

「防災女子赤のまもり」「防災女子青のまもり」

(出典：静岡県警察本部 警備部災害対策課)



参加した皆様の声

避難生活の中で犯罪がある現実に驚いたけれど、だからこそみんなで防犯に力を合わせたい！

「結果としての平等」が大切という話はとても心に残りました。

3

実際どうなの？ 被災生活

困り事・自分たちが出来ることを
イメージしてみよう

減災と男女共同参画研修
推進センター 共同代表
講師：浅野 幸子氏

「避難拠点に行けばなんとかなる？」

避難生活が始まると…

余震、復旧しないインフラ、自宅に被害がある、支援物資が届くのに時間がかかるなど、様々な不便のある生活が長期にわたって続くことになります。

それでは、避難拠点に行きさえすれば安心でしょうか？
必ずしもそうとは限りません。

避難拠点でも在宅避難でも、様々な生活上の課題が発生しうることを知り、備えておくことが大切です。



避難生活で起こりうる身近な問題

避難拠点の環境問題



- 授乳中、じっと見られた
- 知らない人が隣に寝ている

避難拠点では配慮をしよう

授乳や着替えが安心して出来る専用の場所や男女別の洗濯干し場を作るなど、スペース作りの際は配慮しましょう。

衛生の問題

- 着替えにくく清潔さを保てない
- 女性用品（下着など）が足りない

自宅で生活できるようにしておこう

在宅避難が出来る備えとして、家の耐震化や家の中の安全化、自分や家族に必要な物を備えておく心安いです。

日頃の備えは…



自宅の災害リスクを知ろう

ハザードマップなどで、自宅周辺の危険度や危険箇所をあらかじめ確認しておきましょう。

もし実際に避難生活が始まりましたら、私達はどんな困難に直面するのでしょうか？
そして、自分達でも出来ること、助け合えることは…？

阪神・淡路大震災以降、現場支援に長年関わってきた講師から、実際に起きた事例や、私達自身に出来ることを教えてもらいました。

実際に避難拠点をプチ体験してみました

「避難拠点の生活は大変」と言われても、なかなかピンとこないことも多い…。

今回は、会場内にシートや毛布、段ボールの間仕切りを使ったプチ避難拠点スペースを作成して、皆で体験してみました！

また、実際に過去の震災で避難所で過ごしたことのある方が話を下さり、

- ・冬で体育館がとにかく寒かった
- ・皆が土足で避難スペースを出入りしていたので衛生状態が悪かった

など貴重なエピソードをお聞きました

みんなで
体験中！



「仕切りがあるのとないではだいぶ違う！」



あなただからこそできることがある！

災害時、女性は「弱くて支援が必要」というだけの存在ではありません。

東日本大震災や熊本地震などでは、女性自身が行動して、

- ・我慢しがちな、女性や高齢者の悩みを聞いて必要な支援につなげた
- ・被災者同士で子どもの預かりなど協力し合った
- ・男性と共にリーダーシップを発揮して避難所運営にあたった

などに取り組み、避難生活の改善につなげました。

「助けられる人から助ける人へ」、あなたにも出来ること
があります。



「隣に知らない人が寝ていたらやっぱり落ち着かないね」

もっと知りたい方は…

「こんな支援がほしかった！災害支援事例集」
(東日本大震災女性支援ネットワーク)



参加した皆様の声

実際に体験して、体験談も聞けて
イメージが具体的になった！

女性も男性も、共にリーダーシップを取り
得意分野を生かすことを 目指していきたい！

Try!

最後に、受講者の方からあがった
「自分にできること・できそうなこと」をご紹介します。
みなさんも自分たちができそうなことにチェックしてみましょう！

日頃の備え

- “非常食”は慣れた味の物を用意しよう（例）食べなれたお菓子...
- “普段使っていて災害時にも活用できるもの”を知っておこう
- “自分に必要なもの”を備えておこう（例）薬、コンタクト...



トイレと防犯

- 携帯トイレを用意しておこう（出来れば試しに使ってみる！）
- 「犯罪や暴力を許さない」という気持ちを、皆で持とう
- 怖い、不安だと感じたらガマンせずに声に出してみよう



避難生活

- 困っていそうな人がいたら「大丈夫ですか？」と声をかけよう
- 男性では気付きにくい事があれば、女性同士で話しを聞き、声をあげていこう
- 日頃から防災について身近な人、地域の人と話してみよう

ご家族、周りのお友達とも話してみましょう！

もっと防災を学んでみよう！

練馬区立防災学習センター

防災学習センターは、防災に関する知識や技術を楽しく体験・学習できる施設です。

【電車】

- ・都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」A4出口
徒歩約10分

【西武バス】

- ・「光が丘6丁目」 徒歩約4分
- ・「高松大門通り」 徒歩約4分

【みどりバス】

- ・「光が丘駅」 徒歩約10分
- ・「旭町南地区区民館」 徒歩約6分

