

## 女性防災リーダーとしてできること

- ✓ あなたが学び気づいたことを、大切な人たちと共有しましょう
- ✓ 少しでも地域や職場で周囲の人をよりよい方向に導くよう行動しましょう
- ✓ あなたができることを、勇気を出して申し出ましょう
- ✓ わかりやすく伝えるスキルを身につけ、相手に配慮した「わかりやすい伝え方」でさまざまな人へ情報を伝えましょう

## 受講者の声

◆ 優しさと思いやりというのは持つと思って持てるものではなく、日々の生活の延長上にあるものだと思うので、普段から心掛けたいと思います。

◆ すぐに全て自分ができる事ではなく“知っている”“知ったことを周りに伝える”という事をやっていきたいです。

◆ 備蓄品の準備だけでなく、コミュニケーションを普段から取ることが大切ということに改めて思いました。

◆ 目の前の一人や自分自身が解決できると、皆の「わかりやすさ」につながるって本当にそうだと思います。普段からわかりやすい言葉を心掛けたいと思いました。



# 災害時のやさしさ

## ～五感で感じるやさしさ～



視覚



聴覚



嗅覚



味覚

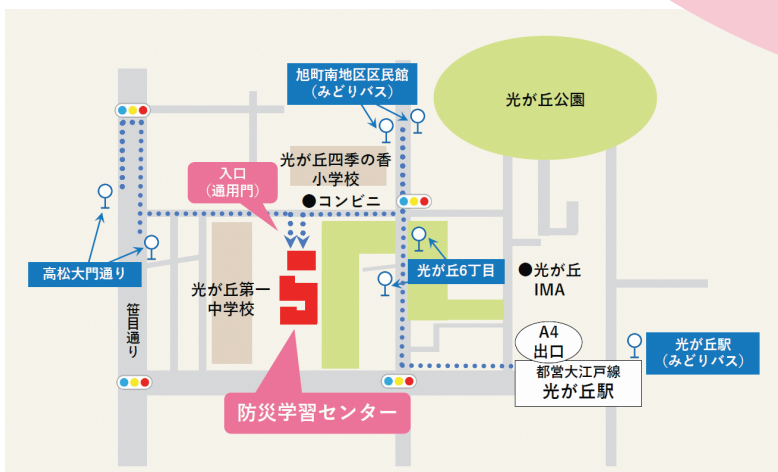


触覚

## 令和2年度「女性防災リーダー育成講座」は

学んだことを家族や友人、周りの人たちと共有し、家族はもとより周囲・地域の防災力を高め、また、地域の一員として災害時に役立つスキルを身につけていただけるよう、「やさしさ」をテーマに実施しました。

このリーフレットは全3回の講座で学んだエッセンスをまとめたものです。ぜひ、ご自身の日頃の備えの参考に、また周囲の方へ発信していただければと思います。



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

## 練馬区立防災学習センター

〒179-0072練馬区光が丘6-4-1 TEL 03-5997-6471



発行 令和2年12月 練馬区立防災学習センター

# 第1回 「おもいやり」

## 避難生活をより良い方向へ改善するために



講師:株式会社サイエンスクラフト  
代表取締役 竹本加良子 氏

被災した時に、自分や家族、そして周囲の人たちができるだけダメージ少なく日常を取り戻していくには、「おもいやり」を持った対応が必要です。本講座では、おもいやりの心をもった“災害時の対応”と“日頃の備え”について、その具体的な方法について学びました。

### 避難生活で起きた健康を阻害する問題

- **食生活が乱れる**ことが原因で、**血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の発症や悪化**につながります。
  - **トイレが使用できないこと**や**トイレ環境の悪化**により**飲食を控えること**で**脱水や栄養不足等、感染症、エコノミークラス症候群などの健康問題**につながります。
  - **コミュニティの関わりが薄くなる**ことで**生活不活発病※**の発生や**健康問題の発生、悪化等**が懸念されます。
- ※生活不活発病とは「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」こと。



避難所の様子

災害時に起こるこれらの問題をできるだけ防ぐには？



自身の生活や家族、地域で暮らす人達をイメージし、災害時に起こりうる「健康上の問題」と、「被災時の対応」や「事前の備え」について個人ワークで考えてみました。



持病のお薬を最低でも2週間分持っておこう！

災害時に情報が取れない人（インターネットが苦手な人）もおもいやりの対象になるね。



1人暮らしの高齢者や介護に悩んでいる人たちが集まれる場所を作りたい！



### 在宅避難生活を快適に送るための衛生対策

#### ゴミ等の匂いをおさえる保管方法

- ◆ フタ付きゴミバケツや段ボールの中にゴミ袋を2重にして入れ、口をしっかりしぼる
- ◆ 消臭スプレーや石灰、重曹、粉石けんをふりかける
- ◆ 生ごみは新聞紙に包んで水分を吸い取ってから捨てる
- ◆ 簡易トイレの準備がなかった場合は、凝固剤、犬用トイレシートや猫砂など消臭剤が含まれたものを利用し匂いを防ぐ

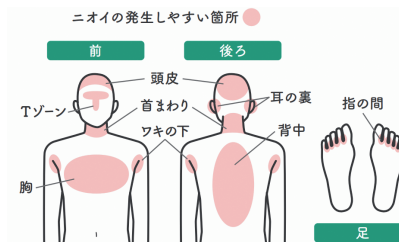
写真:家族3人分、1日の排せつ物  
ゴミ4.5kg×10日分=45kg



川崎市男女共同参画センター「災害に備えるトイレ対策編」  
マンションラボ より

#### 身体の汚れや臭いをおさえる方法

- ◆ 汚れが溜まりやすい箇所や臭いの発生しやすい箇所をウエットシートや汗拭きシートでふきとる
- ◆ 強く肌をこすり過ぎない
- ◆ 肌の弱い人はノンアルコールタイプのシートを使用する



花王株式会社 ホームページ「そなえ〜」より

### 家族の特性に合わせた家庭での備蓄

#### 食事の配慮ができないことで健康問題へとつながる場合があります

##### 食事の配慮が必要な人



- ◆ 家庭にある食品をチェックしましょう
- ◆ 栄養バランスを考え、家族の人数や好み、配慮の必要性に応じた内容・量を決定しましょう
- ◆ 足りないものを買ひ足しましょう
- ◆ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足しましょう



## 第2回 「あたたかさ」

# よりよいコミュニケーションの取り方



視覚



聴覚



触覚

講師：特定非営利活動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

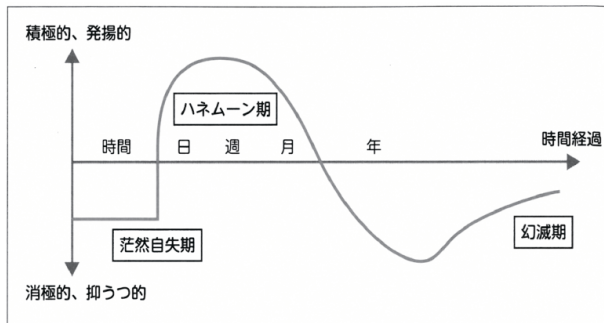
大規模災害に遭遇したときには、互いに支え合うことが大切です。本講座では、災害時であっても“あたたかな心を持った支え合い”ができるよう、災害時のこころの状況について学ぶとともに、相手の状態に配慮した接し方やストレス軽減法などについて理解を深めました。

### 災害時のこころの状況

#### 災害発生！！私たちの「こころ」はどうなるのでしょうか

- 被災者のこころの状態は、時間の経過とともに回復していくと言われています。
- 自分のこころが保てていないと、人を助けることはできません。
- 共助(助け合い)のためには、災害後に自分のこころがどう動いたり反応するのかを知っておくことが大切です。

### 災害後の心理プロセス



出典：岩井圭司（金吉晴編）「心的トラウマの理解とケア（第2版）」P66 じほう 2006

#### ① 茫然自失期

- 誰もがショックを受けており、茫然自失となる。
- ぼおっとして何も考えられない、本当のことと思えない状況。
- 感情がマヒし、悲しいのに涙も出ないこともある。
- 周囲から褒められて、更にマヒしていくことがある。

#### ② ハネムーン期

- 危険を顧みずに人助けをする、愛他的な共同感情が生まれる。
- みんなで災害を乗り越えようと団結し積極的に行動を始める。
- ただし生活のストレスは増え続ける時期。

#### ③ 幻滅期

- 被災状況や復興度合いが異なり、連帯感が失われる時期。
- 取り残され感や不安が大きくなり、行政や支援者への不満が募る。
- けんかや飲酒が多くなり、犯罪などのトラブルも起こりやすくなる。

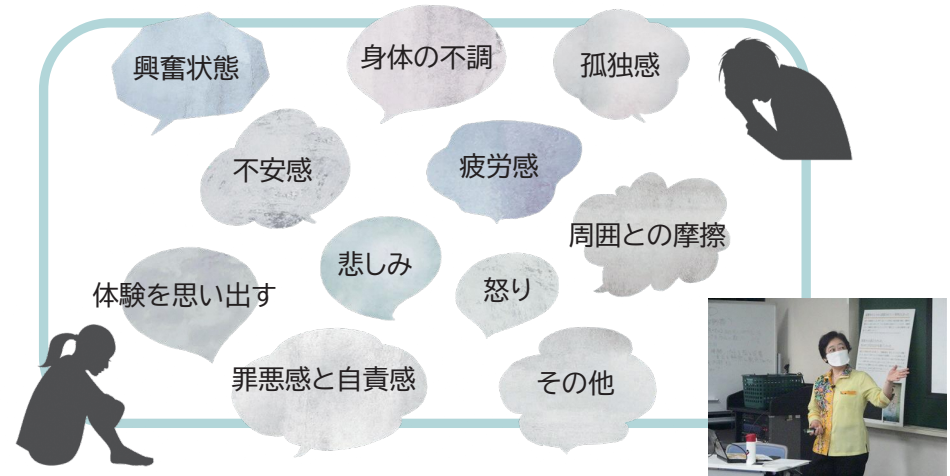
#### 3つの心理プロセスを経て再建期

- 復旧が進み、生活が戻りはじめ、生活の目途がつき始める。
- 今後の生活を立て直そうと考え、地域づくりに参加し始める。
- 身体やこころの不調が出始める時期でもある。
- ここで気を付けるべきことは、前向きに生活再建をし始める人と精神的な支えを失った人との回復の二極化である。後者はストレスが続くことがある。

### ストレス軽減のための対処方法

#### 被災した人や地域に住む人だけでなく、支援する人達もストレスを感じます

家族、親戚、友人、同僚、行政職、施設職員、災害時要支援者、災害ボランティア など



#### これらは正常なストレス反応であり、病気ではありません

- ◆ 心(脳)が身を守ろうと頑張っている状態です。時間とともに治まってきます。
- ◆ 正常なストレス反応であることを理解し、受け入れてください。
- ◆ 「私もストレスを受けているんだ」、「この気持ちはストレス反応なんだ」
- ◆ 支援活動の合間や終了後に、積極的にストレスケアをしてください。

### ストレスのセルフケアの方法

1. 休養と休息をとってください。
2. 今までの趣味や楽しみも実施してください。
3. 親しい方と一緒に過ごしてください。
4. 同じ立場のお友達や同僚と話す機会を作ってください。
5. それでもつらいならプロに相談してください。



# 第3回 「わかりやすさ」



講師:特定非営利活動法人インターナショナル 代表理事 菊池信孝 氏  
株式会社サイエンスクラフト 細谷かこ 氏

## さまざまな人々に届ける情報

災害時の混乱を軽減するには、情報を必要としている人すべてに正しい情報を届けることが重要です。本講座では、災害時に障がい者や外国人などの多様な被災者に配慮した情報提供ができるよう、やさしい日本語への言い換え方や、ピクトグラムなど、“わかりやすい情報提供の方法”について学びました。

### 災害時に情報をわかりやすく伝えるときの基本事項

#### やさしい日本語で伝える

- 難しい言葉避け、**簡単な言葉**を使う
- **1文を短く**して文の**構成を簡単**にする
- 災害時によく使われる言葉や知っておいた方がよいと思われる言葉は、**そのまま使う**
- **カタカナ・外来語**はなるべく使わない
- **ローマ字**は使わない
- **擬態語**や**擬音語**は使わない
- 使用する漢字や**漢字の使用量**に注意して、全ての**漢字にルビ**をふる など

#### 文字を使って情報を伝える

- 見出し語は目を引くように**大きく太め**に書く（可能であれば見出し語は多言語化する）
- 見出し語は「あいてます」や「もらえます」といった**動作を指示する表現**をする
- **絵や地図**などの視覚情報を多用する
- **1枚の掲示物で伝える情報はひとつ**にする など

#### 言葉で情報を伝える

- 一語ずつ、**ゆっくり**、**はっきり**話す
- 長く話さない。**短く区切って**話す
- 相手が理解しているか、**確認しながら**話す
- **熟語**はなるべく使わない
- **尊敬語**、**謙譲語**は使いすぎない など

### わかりやすい情報

#### 3つの話順

共感を得やすい情報は3つの話順で構成されています

① WHY なぜ	② HOW どうやって	③ WHAT なにを
-------------	----------------	---------------

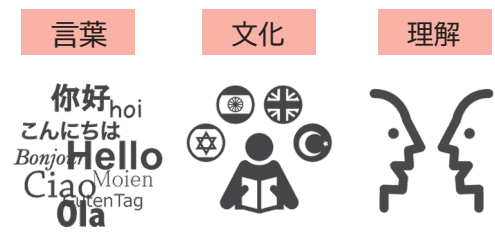
#### 4つの視点

わかりやすい情報は4つの視点から構成されています

データ 客観的な数字	ビジュアル 写真・イラスト
ロジック 因果関係、違い	エピソード 経緯・事例

### コミュニケーションの3つの壁

さまざまな人が一緒に生活していくなかで「**言葉**」、「**文化**」、「**理解**」の違いが壁になることがあります



目の前のひとりの「課題」を解決することが、みんなの「わかりやすさ」につながることがあります

目の前の課題に向き合い、一步一步解決に向けて進めていきませんか

### ピクトグラムによるコミュニケーション

ピクトグラムは、「絵文字」などと呼ばれるサインの1つ。文字で表現する代わりに、**視覚的な図で表現**することで、**言語に制約されずに内容を直感的に伝達**します



講座では、防災に関するピクトグラムの作成を体験しました

#### 文字を使って情報を伝える



菊池先生が作成に携わったピクトグラムを使った「避難者登録カード」と「多言語指差しカード」を紹介いただきました。自治体国際化協会のホームページからダウンロードして使うことができます。  
<http://dis.clair.or.jp/>

#### 避難者登録カード

#### 多言語指差しカード

