

災害時の「安心」 をかんがえる

令和3年度
女性防災リーダー
育成講座

災害時は様々なことが起こります。
被災直後から避難生活期などの各段階にあった
対策を学び、災害時により「安心」して過ごすた
めの知識を身につけましょう！

令和3年度「女性防災リーダー育成講座」は、
「**災害時の安心**」をテーマに実施しました。
このパンフレットは、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。

第1回

不安な気持ちを安心へ

講師：株式会社ファンクション
代表取締役社長 本間麻衣氏

第1回の講座では、「災害時の女性の下着問題」について、被災地での支援にも取り組まれている本間麻衣さんを講師にお迎えしました。災害時に洗えるバッグ「レスキューランドリー」（右）の開発経緯や、被災地の実態と課題について教えていただきました。



「レスキューランドリー」
開発のヒントになったのは被災者の声でした。

お風呂に入れずべたべたになってしまった髪を隠すのにニット帽が役立った



外周にカバーがついていて、下着を干すのに花粉症用の洗濯角ハンガーが役立った



被災地支援の中で見えた課題

- ・下着だけでも洗えればというニーズ
- ・非常時でも下着は自分で洗いたい（ボランティア相手であっても見られるのに抵抗感）という心理背景

講義を通して…

避難生活での「衣」に関する課題、洗濯の観点から被災地の現状を伺いました。災害時は様々な物資が不足します。たとえば、色付きのビニール袋やジッパー付きポリ袋なども代用できるかもしれません。備えはもちろん、ある物を活用する知恵も大事ですね。



▲実際にレスキューランドリーの使い方について教わりました。

第2回 不安な毎日を 安心して乗り越える

講師：株式会社サイエンスクラフト
代表取締役社長 竹本加良子氏

第2回の講座では、復旧・復興期の心の状態と過去の災害における課題についてお話を伺いました。
セルフケアの体験と健康に生活を送るためのコツを学びました。

心にも傷を負う「災害」

復旧・復興期においても心へのダメージは癒えません。その原因は、災害の体感等による「心的トラウマ」と「社会環境ストレス」の2つがあります。

<社会環境ストレスを受ける例>

- ・ 避難所や転居による不慣れな生活
- ・ それまでの日常生活の破綻
- ・ 新たな対人関係への負担
- ・ 思い通りに情報が取得できない
- ・ 被災者として注目される

健康に生活を送るためのコツ

1 栄養バランスの良い食事

- ・ 3食しっかり食べる
- ・ いろいろな食品を食べる

2 適度な運動

- ・ 日中横にならないようにする
- ・ 散歩やスポーツは、気分転換も含め生活の活発化に効果的

3 積極的なコミュニケーション

- ・ 家庭内の役割や社会への参加を拡大して、生活を活発にする

ストレスのサインを見逃さない

イライラする

めまい・耳鳴り

人づきあい
が面倒

やる気が
なくなる

寝つきが悪い
夜中に目覚める

まずは自分のストレスサインを知ることが大切。自分の状態を観察して、いち早くストレスに気づき、適切に休むことで、心と体の健康につながります。



▲セルフケア（呼吸法）を実践しました。

第3回 いざという時の 安心を手に入れる

講師：株式会社サイエンスクラフト
代表取締役社長 竹本加良子氏

第3回の講座では、いざという時の安心を手に入れるための、平時の備えの重要性について学びました。ワークショップで災害時の「食」についても考えました。

平時の備えが「安心」につながる

災害はいつ起こるか分かりません。いまだからこそできる備えをしっかりと行いましょう。

今日からできるチェックリスト ～災害の各段階をイメージ～

1 災害発生直後・命を守るために

- 家の耐震化
- 家具の安全な配置
- 大きな家具の転倒防止
- 消火器の位置と期限の確認
- 避難場所や避難経路の確認

2 避難生活期・生き延びるために

- 水、食料、携帯トイレなど生活に必要な物資の備蓄
 - 家族1人ひとりに必要な備えと安否確認の方法を話し合う
 - 女性目線を考える自分にとって必要な備え
- ※在宅避難ができるように備える

3 復旧/復興期・再建のために

- 支援の種類や流れを知る
- 保険の検討
- 地震保険に加入している場合は保障の内容を確認



詳しくはコチラ



▲ライフラインが停止した場合の「食」についてどうしたらよいかワークショップで考えました。

女性目線の備え

- 生理用品
- 携帯用ビデ
- 替えの下着
- 中身の見えないポーチ、ごみ袋
- コスメ用品、保湿クリーム
- ヘアゴム、くし、鏡
- ドライシャンプー など

妊産婦の方は…

- 母子健康手帳
 - 処方されている薬など
- ※マタニティマークを避難時もつけておく

～受講者の声～

各回ごとに受講者の方からあった声をご紹介します。みなさんも知識を周りの方と共有しましょう！

第1回

- ・体験や話を聞いて、災害時のイメージが湧きました。シミュレーションすることで、新たな疑問や必要な物に気付きました。
- ・地震や水害など起こったときにどう対処すればよいのか、漠然としたイメージしかなかったので、考える良いきっかけになりました。

第2回

- ・被災後の心理状態を事前に知っておくことで、そうなった時に驚かないで対処できると思いました。
- ・災害時にどう心身の健康を保つか、ということもとても大事ですが、同時に普段の生活の中においてもストレスをどう乗り越えるか対処方法を身につけておく必要があるな、と思いました。

第3回

- ・この講座を通して、なぜ備えが必要かを教えてもらいました。また、備えていく上で日々の生活を見直すきっかけにしたいと思いました。自助ができたのち、共助に向かう大切さを学びました。
- ・自分にできること、実践できること、周囲の人に伝えていくこと等、少しずつでも積極的に活動していきたいです。
- ・まさに備えあれば憂いなしで、日頃の心得や準備が必要だと思いました。

女性防災リーダーになろう

- ・学んだことを周囲（家族・友人・地域・職場）に発信しましょう
- ・地域や職場の防災活動に参加してみましょう

つなげよう「知識の輪」
～いつか来る災害に備えて～

家族に

友達に

SNSに

隣近所に

職場に

このパンフレットを読んだあなたも、周りの方と知識を共有しましょう！
それも立派な“女性防災リーダー”です。

ねりま防災カレッジでは、女性防災リーダー育成講座のほか、
自助講座や乳幼児の保護者向け防災講習会なども開催しています。
興味のある方はぜひご参加ください。

練馬区立防災学習センター

詳しく防災を学びたい方へ！

防災学習センターは、防災に関する知識や技術を楽しく学習・体験できる施設です！
VR起震車、発災体験ツアーなど体験型のコースもぜひご利用ください。

詳しくはコチラ👉

