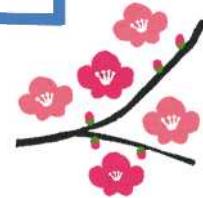


# すてっぴ



1995年におきた阪神・淡路大震災。ビルがぱきんと折れて倒れている映像は衝撃でした。あれから30年。この間にも日本は大きな災害に次々と襲われました。「あの震災は女たちの生き方にどんな影響があったのか」この30年を振り返ります。



ウィメンズネット・こうべ編・発行  
2005



ウィメンズネット・こうべ編 ペンコム  
2024

「女たちが語る阪神・淡路大震災」には、被災地の女性たちの生の声が記録されている。避難所で化粧をしたら冷たい視線を浴びた人、震災同居で疲れ果てた人、35時間閉じ込められて救出された人、男性たちにリュックをつかまれ闇夜にひきずりこまれた人、「知人にもらった12個のおにぎりのうち8個を1人で食べ、子どもたちと残りの4個を食べようとしたら、僕の分を残しておいてねといった夫」と離婚した人等々。電話相談（ウィメンズネット・こうべ）の6割はパートナーのことで、夫からのDVに苦しむ女性たちが大勢いた。相談した女性は「家庭内のもめ事を相談する私はわがままでですか」と言ったとのこと。

30年後の今、連絡の取れた女性たちに再び手記を寄稿してもらい、30年前の寄稿と併記して作られたのが「女たちが語る阪神・淡路大震災 1995-2024」。「避難所で、被災者が男女の別なく雑魚寝という状況で数カ月も暮らす。これは世界のスタンダードですか？」東日本大震災後の2011年、国連人権委員会のメンバーとの話し合いでウィメンズネット・こうべ代表の正井禮子さんは静かに問うた…。避難所の状況は2024年1月1日、能登半島地震でもほぼ同じだった。ここは、先進国なのだろうか…

正井さんは、「この本を出したのは、変わってほしいと思うところがまだたくさんあったから。日常でどれだけ社会がジェンダー平等に取り組んでいるか、少しでも考えてくれる人が増えたらいい」と語った。

## 災害と心のケアについて

### 災害がほんとうに襲った時

阪神淡路大震災50日間の記録

中井久夫著

みすず書房 2011

### 心の傷を癒すということ

大災害と心のケア

安克昌著

作品社 2020



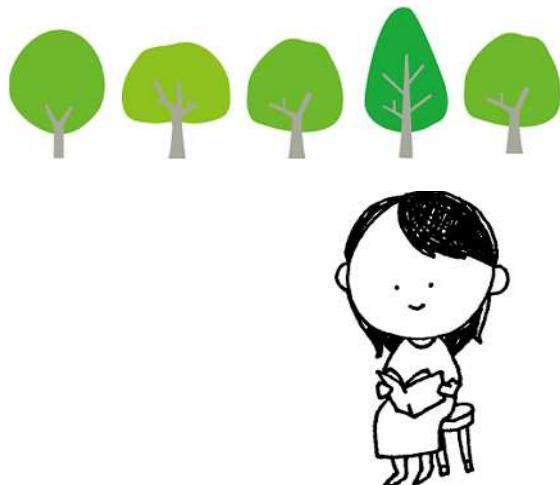
「最初の一撃は神の振ったサイコロであった」という。「神戸は生き埋めが多かった」とも。大学病院に勤務する医師やナースの過酷さ。突然避難してきた人たちを受け入れることになる校長先生の苦悩。精神科医である著者が現場で観察した震災後50日間の記録。

東日本大震災を目の当たりにし、阪神・淡路大震災から学ぶものがあるのではと、新稿も含め、再編集されて出版されたもの。



精神科医である著者は、自らも被災しながら、避難所訪問をして被災した人たちの心のケアに取り組み始める。震災後心のケアが叫ばれ始めたが、心のケアとは心の傷を癒すということ。では災害によってできた心の傷とは何か。被災者の心の問題と取り組み続けた著者は、2000年に39歳の若さで生涯を閉じた。前掲の図書の著者中井久夫氏は彼の恩師である。本作はテレビドラマにもなった。

## 新着図書紹介



わたしはわたし。あなたじゃない。

鴻巣麻里香著

リトル・モア 2024



バウンダリーとは、心の境界線のこと。わたしにはわたしの境界線が、あなたにはあなたの境界線があり、それぞれ違う。境界線は自分を守るために。たとえ家族でも同意なしにバウンダリーを踏み越えるのはNG！友達・家族・学校・恋愛・SNSとのかかわり方など、それぞれの章に対処法がこれまでおり、大人に向けての解説がある。大切なのは「尊重」すること？



寿岳章子一女とことばと憲法と

遠藤織枝著

かもがわ出版 2024

女性の入学が唯一認められていた東北大学と京都大学大学院にて国文学の道をつき進んだ寿岳であるが、

新たに見つかった八冊の日記に書かれていたのは、映画好きでおしゃれに気を遣い、異性関係に悩む人間味あふれる姿だった。社会活動家としても妻が夫を「主人」と呼ぶことの「従属性」を30年近く前から訴えているジェンダー平等推進の先駆者でありいつでも全くな魅力あふれる彼女に今注目したい。



ガザ虐殺を怒る日々

重信房子著

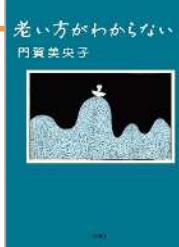
創出版社 2024

記憶にあるのは、テロリスト、元赤軍派幹部…。今、「人々が望んでいない武装闘争は誤りだった」という著者は、79歳。「魔女」と呼ばれ恐れられた彼女を駆り立てたものはなんだったのか。約20年の月日を監獄で過ごし、逮捕前から数えると日本での市民生活は約50年ぶりという。その間に、服役中も含め幾度もがんの手術を受け、現在もりハビリ中。人生の大半をパレスチナ人とともに歩んできた著者は、今、パレスチナ情勢に心を痛めている。

老い方がわからない

門賀美央子著

双葉社 2024



どうしたら上手に年をとつていける？五十を過ぎた著者は、ひとりっ子、配偶者なし、子どもなし。自分の老後が気になりだした。どんな老人になりたいか。老人になつたらどんな環境を用意すべきか。老人になるための心構えは？そもそも人生の中で、何が役に立つて何が無駄だったかなんて最後の最後までわからない。ため込んだ脂肪だって老後に案外役に立つかも、という著者の方でした「老い方」の答えは…？

新着図書一覧

書名	著者名	発行
死の瞬間	春日武彦	朝日新聞出版
生きることは頼ること	戸谷洋志	講談社
ひとりみの日本史	大塚ひかり	左右社
被爆者からあなたに	日本原水爆被害者団体協議会	岩波書店
裁判員17人の声	牧野茂【ほか】	旬報社
ゾンビ家制度	竹信三恵子【ほか】	あけび書房
家父長制はいらない	仕事文脈編集部	タバブックス
ホームレスでいること	いちむらみさこ	創元社
韓国、男子	チェ・テソブ	みすず書房
弱者男性1500万人時代	トイアンナ	扶桑社
戻れないけど、生きるのだ	清田隆之	太田出版
エトセトラ VOL.12	エトセトラブックス	エトセトラブックス
女らしさの神話 上、下	ベティ・フリーダン	岩波書店
女たちが語る阪神・淡路大震災 1995-2024	ウィメンズネット・こうべ	ペンコム
なぜ「妻の一言」は力チンとくるのか？	岡野あつこ	講談社
さいごの恋	野原広子	集英社
言えないことをしたのは誰？ 上、下	さいきまこ	現代書館
性暴力の加害者となった君よ、すぐに許されると思うなけれ	斎藤章佳、にのみやさをり	ブックマン社
当事者は嘘をつく	小松原織香	筑摩書房
性暴力についてかんがえるために	斎藤梓	一藝社
戦争と看護婦	川嶋みどり【ほか】	国書刊行会
女の一生	佐野洋子	港の人
透析を止めた日	堀川恵子	講談社
台湾漫遊鉄道のふたり	楊双子	中央公論新社
継きと始まり	柴崎友香	集英社
ひまわり	新川帆立	幻冬舎
うそコンシェルジュ	津村記久子	新潮社
ゆびさきに魔法	三浦しをん	文藝春秋



こちらから、蔵書目録や  
新着図書一覧をご覧いただけます。  
どうぞご利用ください。

図書室からのお願い

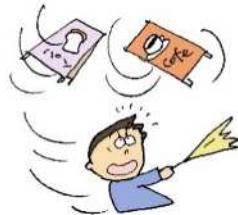
本の返却期限をお守りください。  
また、汚損された本が多くなってきました。  
本を大切に扱ってくださいますようお願いいたします。

泣いています！



## スフィア基準

気になることば



災害は突然に！

昨年12月に、内閣府が自治体向けの避難所運営の指針を改めた際に参考にしたのが、**被災者の権利保護を提唱する国際基準「スフィア基準」**です。「スフィア基準」の正式名称は「人道憲章と人道対応に関する最低基準」です。基本理念は「被災者は、尊厳ある生活を営む権利があり、支援を受ける権利がある。」「災害による苦痛を減らすために、実行可能なあらゆる手段が託されなければならない。」

その中で、人間が生命を維持するために必要最小限の水の供給量、食料の栄養価、居留地内のトイレの設置基準や数、避難所での一人当たりの最小面積や保険サービスの概要などが紹介されています。「避難所だから我慢をしなくてはいけない」、「避難所で生活の質の向上を求めるることは贅沢」だということを日本では言われがちですが、人間としての尊厳を持って生活を送るために、「人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送ることができているか」という『質』を問うことは、贅沢なことではない」と内閣府の「避難所運営ガイドライン」にも記載があります。

スフィア基準の主な最低指標	
避難所の1人当たりの面積	3.5平方メートル
トイレの数	20人に1つ設置
トイレ数の男女比	男性1：女性3



誰にとっても安全で尊厳ある生活ができる避難所に！

参考資料：日本経済新聞 令和7年1月10日付

### 関連図書

- 子連れ防災BOOK 富川万美著 祥伝社
- 災害支援に女性の視点を！ 竹信三恵子、赤石千衣子編 岩波書店
- 災害と性暴力 小川たまか〔ほか〕著 日本看護協会出版会
- スマホで防災 宮下由多加著 ジャムハウス
- 防災イツモマニュアル 防災イツモプロジェクト編 ポプラ社

### 図書室利用案内

はじめて本を借りる方は、名前や住所を確認できるもの(保険証等)をお持ちの上、利用登録のお手続きをお願いいたします。

- 貸出冊数 6冊
- 貸出期間 4週間
- 利用時間 午前9時～午後9時30分まで
- 休館日 年末年始(12月29日～1月3日)、施設メンテナンスの日

### 練馬区立男女共同参画センターえーる 図書・資料室

〒177-0041 練馬区石神井町8-1-10

☎ 03 (3996) 9099 (直通)

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/keihatsu/jinkendanjo/sankakucenter/index.html>

