

男女共同参画の視点で考える “わたしの” 防災対策



地震、台風など災害時には、自然現象の規模とともに、受け止める私たちの社会のあり方が、被害の大きさを変えていきます。大切な命を守り、被害を少しでも減らすために、日ごろからできることを考えてみましょう。



これだけは

地震だ！覚えておきたいとっさの行動

在宅時3つのポイント

1

身を守る！

安全な場所へ移動し、落下物から身を守ります。



2

出口の確保

扉が開かなくなる場合に備え、避難経路を確保しましょう。



3

火の元確認・初期消火

地震が収まるまで待ち、揺れが収まったら消火し元栓を閉めます。



外出先で地震にあったら

市街地

手荷物などで頭を守り、看板などの落下物や、ガラスの飛散の心配がない場所に移動しましょう。

エレベーターの中

すぐに全階のボタンをおして、止まった階で降りて避難しましょう。閉じ込められたら非常ボタンを押し救出を待ちます。

地下街

大きな柱や壁に身を寄せ、揺れがおさまるのを待ちましょう。煙がまん延していたら、身体を低くして口や鼻をおおい避難します。

揺れたらだんごむしのポーズ

子どもと向かい合わせになり、保護者のお腹のあたりに子どもの頭をおき、保護者は子どものお尻を抱きかかえるように体を丸めます。



わが家に必要な備えをリストアップしよう！

たとえば

赤ちゃん・子どもがいる家庭では



母子手帳のコピー、ミルク、哺乳瓶・離乳食、紙おむつ、おしりふき、お菓子、おもちゃ等

高齢者がいる家庭では

服用中の薬1週間分、お薬手帳、栄養補助ゼリー、眼鏡、入れ歯、入れ歯洗浄剤、紙おむつ、尿取りパッド等

住んでいる地域の状況、家族構成、生活環境などによって必要な備えは異なります。わが家にとって必要な備えは何か、リストアップしてみましょう。リストアップにあたっては、個々にとって大事でも支援が届きにくいものをイメージしましょう。

出典：とよなか男女共同参画推進財団2012「とよなか女性防災ノート」
川崎市男女共同参画センター2012「女性の視点で作った防災手帖 シニア版」

こんなものも・・・

乳幼児のいる方

ベビーカーが使えない災害時は、抱っこひもが活躍します。避難時には足を守るため必ず靴を履かせましょう。靴などサイズのあるものは支援物資として届きにくいという面もあります。

女性の方

災害時は入浴できないなど不衛生な環境が続きます。特に膀胱炎やデリケートゾーンの病気を防ぐために携帯用ビデやおりものシートを備えておくことで安心です。

アレルギーのある人

パーソナルカードに、必ずアレルギーのある食品について記入しておきます。個々のリスクの重さやケアの必要性を周囲に理解してもらうためにも医師などの連絡先も記入しておきましょう。



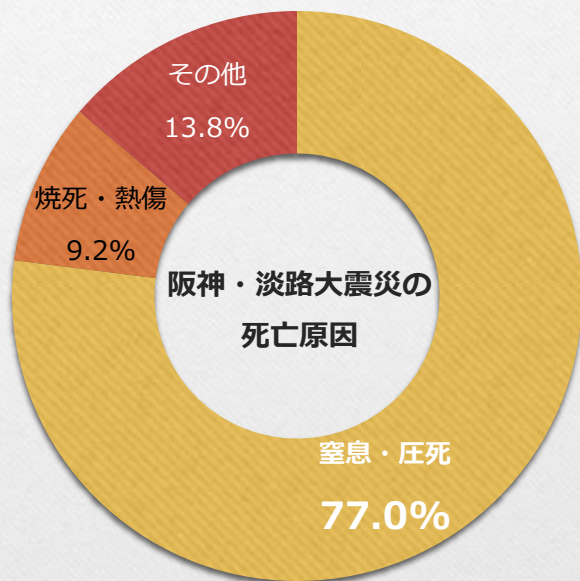
出典：MAMA-PLUG 2014「防災ピクニックが子どもを守る！」

Copyright©2016-2022 Saitama Prefectural Gender Equality Center



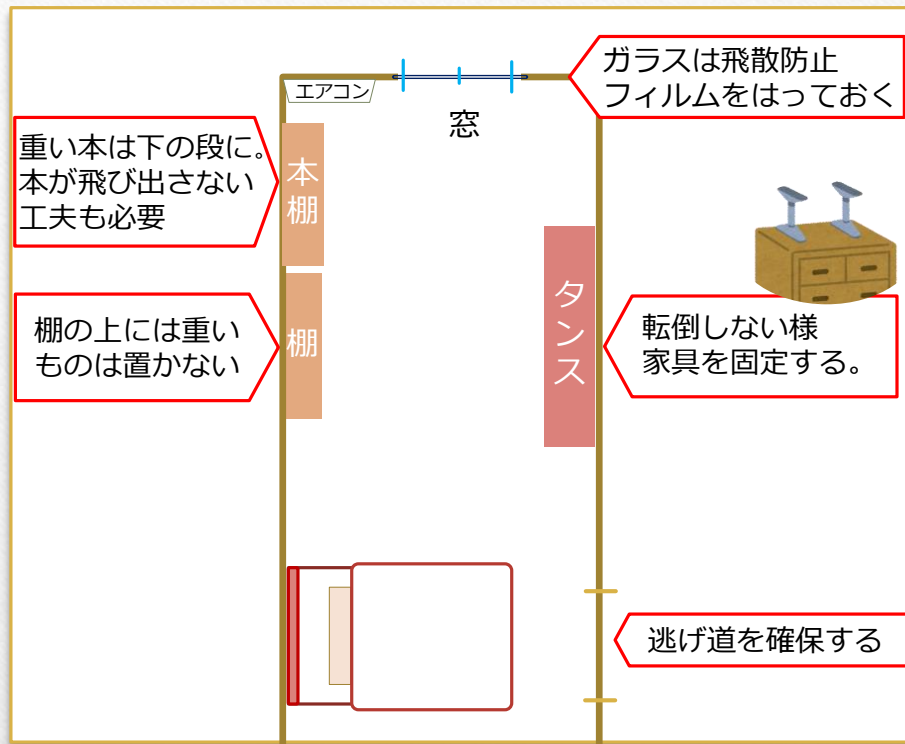
自宅を安全な場所にしよう

阪神・淡路大震災で亡くなった人の原因は、窒息・圧死の方が77%を占めています。大切な命を守るためにも**家屋の耐震化**と共に、**自宅の安全性を高める**ことが重要です。



出典：厚生労働省 1995「人口動態統計からみた阪神・淡路大震災による死亡の状況」

物を減らし家具の配置を見直そう



- 家具の配置はどう倒れるかをイメージして！
- ベッドは家具などが倒れてこない場所に置く
- 寝室にはなるべく背の高い家具を置かない
- 入口付近にはものを置かない
- 重い本や食器は下の段に入れる

もしもの時のいつもの備え

～ローリングストック法～

飲料水及び食料品
は最低3日分
(できれば1週間分)を
確保しましょう。
(水は1日1人3ℓ)



主食(米・パン等)だけ
だけでなく、副菜(野菜
等)や主菜(肉・魚
等)など栄養バランス
も考えましょう。

買
い
た
す

保存性の良い**食べ
慣れたもの**を少し
多めに買い置き、
食べながら食べた
分を買い足す

食
べ
る

自分や家族が食べ
たいものを用意し
ましょう。



家族構成(乳幼児、高
齢者など)や、気を付
けること(食物アレルギー
等)を考えて食料
品を用意しましょう。



出典：埼玉県「大地震に備える命を守る3つの自助の取組」

■ライフライン(電気・ガス・水道)が停止した場合に備え、
「カセットコンロ」及び「カセットボンベ」も忘れずに準備しましょう。



もしもに備え 家族防災会議を開こう

避難所、給水地点、病院、
帰宅支援ステーションなど
を確認。

■ 避難所へのルートは実際に歩いて
確認しましょう。

災害時に だれに・どの
ような方法で連絡をする
か確認。

■ 離れた地域の親戚や知人とも連絡
方法を話し合っておきましょう。

保育園、学校、介護施設
等における、災害時の引
き取りに関する取り決め
を確認。

家族の中で役割を確認。

■ 特に乳幼児、高齢者、障害者が
いる場合は、誰が支援するかな
ど話し合っておきましょう。



災害用伝言ダイヤル

被災者が安否メッセージを「登録」し、それを
一方が「聞く」という「声の伝言版」です。

1 7 1 にダイヤル

利用
方法

+
1
(録音する時)

+
2
(再生する時)

自宅の電話番号

災害伝言サービス体験日 (通話料有料)

毎月	1日・15日
防災週間	8月30日～9月5日
正月三が日	1月1日～1月3日
防災とボランティア週間	1月15日～1月21日

詳しくは
(社) 電気通信事業者協会ホームページ



積極的に地域とつながろう

～災害発生時は、住民同士の助け合いが力に～

- 日ごろからご近所と挨拶をかわしましょう。
- 自分や自分の家族だけでなく、隣人にも関心を持ちましょう。

地域交流へのステップ1



- 祭りなど地域の行事に積極的に参加しましょう。
- 自治会や防犯・防災自主組織に参加しましょう。

地域交流へのステップ2



- 避難訓練や救命救急の講習会に参加しましょう。
- 消火器やAED（自動体外式除細動器）の使い方などを定期的に確認しましょう。

地域交流へのステップ3



協力関係を築こう！

- 乳幼児がいる・妊産婦である。
- 持病や障害がある。など

特別な支援が必要な場合、そのことを周囲に知らせ、協力関係を築いておきましょう。同時に必要な支援施設を確認しておきましょう。



災害発生時には、**住民同士の助け合いが力**となります。不安や恐怖の中で支えになるのが「誰かとつながっている」という安心感です。“もしも”に備え日ごろから地域に関心を持ち、互いに協力できる関係を築いておきましょう。一人暮らしの方は特に、**挨拶からはじめる防災**を意識してみましょう。

大震災に見る

男女で違う被災経験



災害時には日常の課題が浮き彫りになるのね

主導的立場の女性が少なく、発言力を持ちにくい

防災組織における女性委員は少なく、避難所運営や物資の調達、供給活動において女性の視点が反映されにくかった。

女性の家事や育児、介護労働の負担が増大する

保育・福祉・医療サービスの機能低下により家族ケアが増大し、炊き出しは女性という性別役割意識により地域ケアの負担が女性に集中した。

DVや女性・子供への暴力が増加する

■ DV(ドメスティックバイオレンス)：配偶者からの暴力

DVや性暴力などの多様な暴力が発生した。特に性暴力に関しては子供も対象になり、女性は幅広い年齢層で被害にあった。

生活の再建は男性よりも遅れがちになる

■ 仕事復帰・事業の再開・再就職・住居の確保など

非正規雇用者は女性が多く解雇のリスクが高い。子供の預け先の不足から働きに出にくい状況にもあった。

東日本大震災女性支援ネットワーク 2013「男女共同参画の視点で実践する災害対策」参考

男性への負担集中と孤立化

一部の責任ある立場の男性に負担が集中した。また仮設住宅での「孤独死の約7割が男性」※であり、特に50代60代の男性の割合が高かった。

※神戸市弁護士会 1997「阪神・淡路大震災と応急仮設住宅-調査報告と提言-」 P22.23より引用

～日ごろできないことは災害時にもできない！～

男女が共に支えあう地域づくりをすすめよう！



- 地域防災計画の作成・修正に男女共同参画の視点を反映する
- 女性用品や乳幼児用品を備蓄するとともに、災害発生時に速やかに調達・輸送できるように関連団体等と連携する。
- 性別、年齢、障害の有無、国籍等にかかわらず、多様な住民が自主的に考える場をつくる
- 自主防災組織における女性の参画をすすめるとともに、意思決定の場に**複数の女性が含まれる**ようにする
- 地方防災会議における女性委員の割合を高める

【現状※】 埼玉県：15.1% 市町村：12.2% / 女性委員0人の市町村：2市町

※出典：埼玉県「令和3年度版男女共同参画に関する年次報告書」

男女共同参画の視点を取り入れた避難所運営のポイント



- ## 開設について
- 男女別にトイレや更衣室、洗濯物干し場を設ける。
 - トイレには照明をつけ安全に配慮する。
 - 居住スペースには間仕切りをし、生活に配慮する。
 - 授乳室や子どもの遊び場のほか、女性だけが集まれる場所を確保する。など

◆仮設トイレの場合は、男性用<女性用>を準備

参考：(公財)とちぎ男女共同参画財団 2013「男女共同参画の視点で取り組む防災ハンドブック」

運営について

- 女性、男性がともにリーダーになる。(女性リーダーが全体の3割以上)
- 炊き出しなどの作業は男女共同です。
- 生理用品や下着などは女性が配布する。
- メンタルケア、健康問題など相談窓口をつくり男女両方の相談員を配置する。プライバシーが確保できるスペースで診察・相談をする。など

地域で活かそう！女性の力！



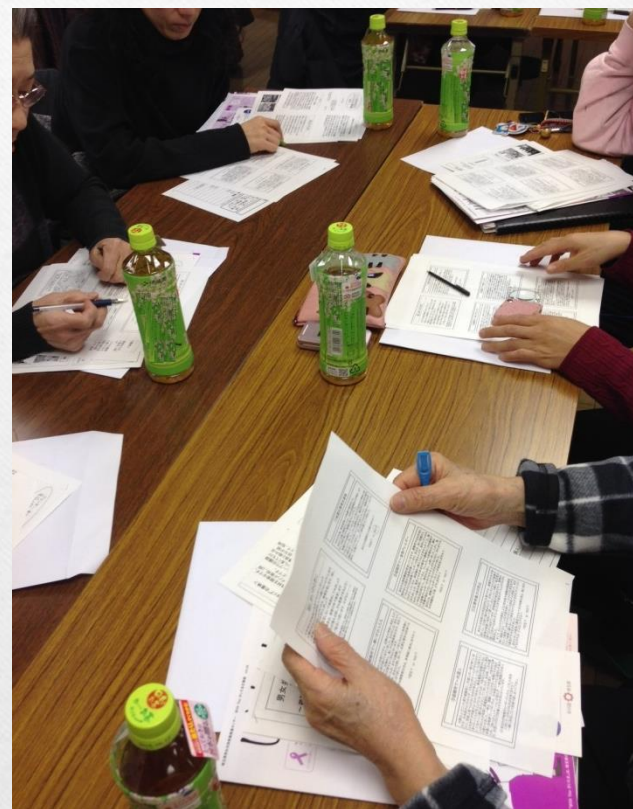
With You さいたまでは、災害時に女性や子どもがどのような困難に直面したのか。その困難を乗り越えるために必要な備えは何か。皆様とともに考える防災出前講座を実施しています。共に学び、その力を地域に活かしましょう。

(出張例)自治会・自主防災会、子育てサークル、学校など

■ お問い合わせ・申し込み

埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

電話048-601-3111 FAX048-600-3802



マンション自主防災会でのワークショップ

With You さいたま 防災出前講座