



しゅうなん  
女性の視点からの  
防災

／ 今から始める  
私の防災 ／



## 避難所生活の女性の視点の重要性

普段私たちが当たり前に行っている生活でも、  
避難所においては様々な制約を受けます。  
特に女性の場合は男性に比べその制約は多くなりがちです。



こういった女性の悩みについては、  
男性だけでは気づかない部分があるかもしれません。  
そのために避難所の設置、運営には「**女性の視点**」が必要です。

## 避難所の運営

### 避難者同士のプライバシーに配慮した避難所づくり

- 各家族の状況に応じて、間仕切り等でプライバシー空間の確保
- 男女別の更衣室、化粧スペース、就寝場所、トイレ、お風呂、物干し場の設置
- 授乳室やおむつ替えの部屋の設置
- 仮設トイレの設置には、女性や子供の安全・安心に配慮し、夜間でも行きやすい場所や通路の確保、死角となるような場所を極力作らない
- 誰でも利用できるフリースペースを確保
- 育児コーナー（スペース）の設置



避難所運営  
スタッフになろう!

### 性別に偏らない避難所運営

炊事などの家事的作業は女性に集中しがちです。  
少しでも安全で快適な生活を送るためにも、公平な作業分担となるよう  
避難者同士の協力が不可欠です。



- 男女共にリーダーを配置  
(ニーズのちがいに適切に対応できる体制)
- 清掃や炊事などは男女共に当番制で分担する



#### 避難所での作業内容（一部）

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ■ 食事の準備、片付け | ■ 行政との連絡調整  |
| ■ 物資の分類、配布  | ■ 見回り等の防犯対策 |
| ■ トイレ等の清掃   | ■ ごみの分別、処理  |
| ■ 復旧作業      | ■ イベント企画、運営 |

# 避難所生活の防犯



災害時はストレスが溜まりやすく、女性や子どもへの暴力や性暴力が発生するおそれがあります。  
防犯意識を高めることが重要です。

## ●人目につきにくい場所や夜間は一人で出かけない

日中でも周囲の目が届かない場所には、一人では近寄らないように注意



## ●知らない人の声掛けに注意する

うちはお風呂が使えるから「どうぞ」と家に誘い、女性に暴力をふるう事件があった

## ●在宅避難の人は、むやみに人を家に入れない

ガスや電気の点検を装った不審者が来訪することがあるため、身分証明書を確認!

## ●服装に注意する

女性や女兒はスカートを避け、ズボンにするなど、見た目から性犯罪を防ぐ

## ●貴重品は肌身離さず持ち歩く

貴重品は持ち歩くか、家族などにお願ひする。寝る時も肌身離さないような対策も必要

## ●他人の前では、お金などの話はしないように注意

不特定多数の人達が共同で生活するため、聞かれたくない話は誰もいない離れた場所で話すようにする



## ●出かけるときは周りに声をかけてから



## ●子どもだけの環境は作らない

男女問わず痴漢行為や、見知らぬ人にどなられたり、叩かれたりといった事例があるので、常に大人が付き添うこと

## ●遠慮せずに意見を伝える

トイレを男女別にして!など

## ●一人にならない

子どもや障害者などは特に周りの方が配慮する





## 外出時の防災

出かけの際に安心を「さりげなく」「おしゃれに」まとう。  
安心をまとうとは、「靴 = 歩きやすい」、「服装 = 肌を出さない」、「バック = 両手が使える」などです。  
この全部が難しければ、どれか一つでも工夫して取り入れてみましょう。



### フラットシューズ

災害時長時間歩くことを想定しておきましょう。  
いつもは難しければ会社などにスニーカーを常備すると便利!



### 大きなストール

マスク、包帯、日よけ、ブランケットとして使い便利!



### リュックサック

両手が使えると身の安全を確保しやすくなり便利!



## 入浴中の防災

女性にとって入浴時の被災はデリケートな問題です。

### お風呂場に置いておきたいグッズ

- バスタオル、バスローブなどの衣類
- 携帯電話・スマートフォン
- 水が入ったペットボトル



閉じ込められた際助けを呼べます。  
ひとり暮らしの方は特に必要です。  
防水対策を忘れずに!

洗髪中に急に断水で洗い流せないことがあります。 ※シャワーで入浴を済ます人は特に必要です。

### 被災後に入浴できない時に

- ドライシャンプー
- おしり拭きシート (赤ちゃん用)



お風呂に入れないときのために

低刺激で大判や厚手、大人が体を拭くの役に立つ

### 妊娠中に出かける際の必須プラスアイテム

いつもバックに入れておくと安心



マタニティマーク いつでも提示できるように



### お腹の張り止め薬

災害時はしばらく自宅に帰れないこともあります。  
処方されている場合は携帯しておく



### 母子健康手帳

災害時でも医療機関で経過の情報を正確に伝えられます。  
記入のあるページのみコピー、又は母子健康手帳のアプリを使ってデータを保存しておくとう便利!



備えあれば  
憂いは減らせます

# 安心



## 寝る時の防災

※後回しにせず、自宅を安全な場所にしましょう。

寝ている時は無防備です。寝室に危険のないようにしましょう。

- 厚底スリッパ、普段使っていない靴  
災害時に物が散乱している室内を素足で歩くのはとても危険です。日頃からスリッパを履く習慣を身につけておきましょう。
- めがね、携帯電話、抱っこ紐など  
必需品は枕元に置き、滑り止めシートの上や壁掛け収納に入れるなど置き方を考えましょう。
- ベッドに家具が倒れてこないように「ベッドや布団の上に倒れてこない」、「落ちてこない」、「動いたり倒れて逃げ道をふさがらない」の3つに気をつけて家具を配置しましょう。



▲地震の時



## 非常持出品(袋)を備える

必要な非常持出品を作りましょう!  
非常持出品(袋)は特別なもの(袋)ではありません。  
いつもの旅行アイテムに防災アイテムをプラス、  
又は旅行アイテムをアレンジするだけでもOK!  
自分や家族や友達と作ってみましょう。

詳しくは「しゅうなん防災」P16~17を参照

### 非常持出品にプラスアイテム

長期避難時の支援物資に自分の欲しい物が届くとは限りません。  
女性のニーズに合った備えも必要です。

#### □ 下着

自分のサイズに合ったもの(上下)を



#### □ 生理用品(生理1周期分)

普通の日用を多く用意する  
※避難所生活は、いつもと同じタイミングで取り替えを行うことで清潔さを保つことができます。

#### □ おりものシート

こまめに取り換えると  
同じ下着でも数日使用できる。捨てるための中身が見えないごみ袋も必要



#### □ スキンケア用品 基礎化粧品等

あらかじめ自分のお気に入り式を用意



#### □ 携帯用ビデ、軟膏

デリケートゾーンを清潔に保ち、かゆみ止め等で保護する



## 防災ポーチを用意しておこう!

かばんの中に入れておくだけでいざという時に役立ちます。

- 絆創膏など
- マスク
- 簡易トイレ
- ヘアゴム
- ポリ袋
- 小型の懐中電灯
- 除菌シート
- 常備薬
- メモ帳、ペン
- 生理用品
- 簡易食(あめ、チョコレートなど)
- 笛(救助を求める)

