

みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で取り組む

わたし・わが家・わがまちの

防災ハンドブック

わが家の避難所はどこ？
家族防災会議って何？



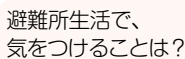
子どもや高齢者を
連れての避難、
どうする？



おひとりさまの
防災対策は？



避難所生活で、
気をつけることは？



地域の防災対策は
どうなっている？

日頃の備えは？

ぼくと一緒に
考えるまるっ



もくじ

| | | |
|-------------------------------|-----------------------------|----|
| はじめに | | 1 |
| これまでの災害で起こったこと～女性、男性、生活者の視点から | | 2 |
| 様々な立場の人たちが暮らす地域で | | 3 |
| STEP1 | 災害をイメージ～あなたのまちで災害が起こったら | 4 |
| STEP2 | 避難生活をイメージ | |
| | (1) 避難生活はどうなっていくの？ | 6 |
| | (2) 避難所での配慮 | 8 |
| | 避難所設営イメージ図 | 10 |
| | (3) 災害時とその後、安全・安心に過ごすために | 12 |
| | (4) 避難所では、みんなで共同作業を | 14 |
| STEP3 | みんなで地域の防災対策～男女共同参画で減災のまちづくり | 16 |
| STEP4 | 一人ひとりができる防災対策～家族防災会議をひらこう | 18 |

はじめに

このハンドブックは、災害時に男女が共に支え助け合うために、ふだんの地域づくりや防災体制づくりについて考えるものです。

地域には災害時「要配慮者」（高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児・病気を抱えている人・外国人など。）だけでなく、その要配慮者の介護や看護に携わる人、子育て中の人などが暮らしています。また、ひとり暮らし、ひとり親家庭など、様々な立場の人々が暮らしています。

このような地域で、災害が起こった場合をイメージし、ふだんから個人・家庭・地域で備える防災対策について、みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で考えてみましょう。



これまでの災害で起こったこと～女性、男性、生活者の視点から



- 揺れがおさまって、ぐちゃぐちゃの自宅。おんぶ紐で0歳児をおんぶ、2歳児を抱っこして外へ。どうしていいのか、わからなかった。
- 夫は職場に寝泊まりで不在。余震のたびに飛び起きて子どもを抱きしめた。ミルクを求めて寒風の中、子どもを連れてスーパーの店頭販売に何時間も並んだ。



- 地震後、わが家に土砂崩れのおそれがあり、避難勧告が！高齢で体の不自由な義父は「ここにいる」と頑固。説得に2時間を費やした。



避難所で

- 授乳や着替えをする場所がなく、布団の中で周りの目を気にしながら着替えた。
- 女性専用の洗濯物干し場がなく、下着が干せない。汚れた下着をはき続けたり、膀胱炎になったり……。
- がれき処理の男性には日当が出るのに、女性は当然のように何十人分の炊き出しで日当は出ない。1日中、食事の用意や片付け。子どもの面倒や親の介護が十分にできない。
- 昼間からお酒を飲んでいる人がいて、怖かった。



避難所で

- 年寄りのおむつ替えのにおいが迷惑かと思い、半壊状態の家に戻った。
- 赤ちゃんの夜泣きがうるさいと言われ、避難所から自宅に戻った。ミルクとおむつが無くなり、避難所にもらいに行ったが「これは避難している人のものだ」ともらえなかった。
- 発達障害の子どもが避難所では興奮して大声を出すので、車で生活した。

避難所運営の責任者には女性が少なく、女性が意見を言いづらい状況でした。「非常時だから、こんなことを言ってはわがまま」と、要望が言えない雰囲気がありました。



- 避難所で目が覚めたら、知らない男性が横に寝ていた。
- 停電中、性被害に遭った。

治安の悪化による性犯罪や、弱者への暴力も起こりやすくなりました。



- 復旧・復興の仕事で、過労が続いた。(東北3県では労災事故が増えました。)
- 仮設住宅などで男性の飲酒量が増えたり、孤立や孤独死が起こった。

災害時は、「男性は仕事、女性は家庭」という固定的な性別役割分担意識が強くなり、男女双方に上記のような問題が起こりました。

様々な立場の人たちが暮らす地域で



災害時「要配慮者」(高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児・病気を抱えている人・外国人など)と、その要配慮者の介護・看護に携わる人、子育て中の人、ひとり暮らし、ひとり親家庭など……。様々な立場の人が暮らす地域で、災害が起きたら、私たちはどんな行動をとればいいのでしょうか？

いつ起こるかわからない災害に備えて

一人ひとりができること 家族でできること みんなでできること
みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で、次のページから考えてみましょう。

STEP1

災害をイメージ ～あなたのまちで災害

イメージしてみましょう

どんな災害が、いつ、どこで、起こるか分かりません。

地震、台風、大雨、洪水、土砂災害、火災、雷、竜巻、津波、噴火……

家にいるのか、寝ている時か、外出中なのか、旅行・出張中か……

電車や車の中、エレベーター、市街地、地下、海岸部、山間部……

いろいろな場面や時間を想定して、備えや対策を考えてみましょう。

家族とどこで集合するのか、ひとりで逃げられない人をどう救助するのかなど、日頃から、家族や地域での話し合いが必要になってきます。

あなたなら、どうする？

ケース1

15時20分、職場で大きな揺れが。とっさに机の下にもぐった。幸い建物は頑丈だったが、停電し、割れたガラスが散らばる。来客者を駐車場に避難誘導したが、待機中も余震がたびたび起こる。夫の携帯電話も、下の子の保育所も電話が通じない。小学4年生の上の子がちょうど下校中の時間だ。ブロック塀などの下敷きになっていないだろうか。家で留守番中の認知症の母は大丈夫だろうか。遠くに火災の煙が見え、サイレンが鳴り響く。駐車場の出口が倒れた塀でふさがれ、車が出せない。電車も止まってしまったようだ。家に帰るには徒歩しかないが、今日はヒールの靴とタイトスカートだ……。

- **ポイント**：職場での災害マニュアルは？ 災害時、家族との連絡方法は？
保育所の災害時対応の把握は？ 子どもの登下校路の安全は？
近所の人と、災害時の助け合いを話している？
職場に何を用意しておけばいい？

いろんな場面での災害を想定して、家族一人ひとりの対策を話し合っておこう。

男女共同参画
センター・
女性団体

登下校中など、いろんな場所での行動を考えなきゃ。

まず、家の中でケガをしない対策（家具の固定など）が必要ね。

注意報などに気をつけて、早目の避難だね。



ケース2

降り続く台風の大雨。近くの河川の水位が上がり、避難勧告の呼びかけが。寝たきりのおじいちゃんをどうやって避難所に連れていく？ 何を持っていく？ 避難所に行くにはアンダーパスがある、冠水しているだろう、違う経路は？ 隣のひとり暮らしのおばあちゃんに声をかけなくては……。

- **ポイント**：地域での要配慮者支援はどうなっている？ 福祉避難所はどこ？
非常用持出品は？ ふだんから避難経路を考えている？

ケース3

寝ていたら、大きな揺れ。足元の本棚が倒れ、足が挟まれ、ベッドから出られない。ひとり暮らしで、携帯電話にも手が届かない。アパートの隣の人が、外へ避難していく音が聞こえる。「助けて！」と声を出しても、誰にも聞こえない。

- **ポイント**：家具の固定は？ 集合住宅の単身世帯のネットワークは？

災害対策は、日頃の備えが大切です。

まず、お住まいの市町の防災パンフレットやホームページなどで、あなたの暮らす地域の防災情報を調べましょう。

- 地域で、どんな対策が必要？→16ページ～ みんなで地域の防災対策～男女共同参画で減災のまちづくり
- 災害時、あなたと家族はどう行動する？→18ページ～ 一人ひとりができる防災対策～家族防災会議をひらこう

ふだんから、家族、ご近所、地域……みんなで話し合おう。



ボランティア

まずは自分の命を守る「自助」と、助け合う「互助」の備えを！地域の自主防災組織で備えましょう。



行政

自力で避難できない人を、地域みんなで助け合うために、事前の話し合いが必要ですね。



自治会長など
地域リーダー

STEP2

避難生活をイメージ (1) 避難

災害が起きると、家や仕事を失うこともあり、心身に大きなダメージを受けます。避難生活の大体の見通しを知っておくことで、「先の見えない不安」への対処に役立ちます。被災者同士・ボランティア・行政などが連携して乗り切りましょう。

避難所はどうなっていくの？

災害

一次避難所（体育館、公民館、学校など）



自主運営・共同作業で乗り切りましょう【14～15ページ参照】

二次避難所（ホテル、旅館など）



仮設住宅、民間借上げ住宅など



復興住宅、自宅再建など



被災したころはどうなっていくの？

混乱

恐怖・不安・深い悲しみ。
大きなショックに感情はマヒ。
体は避難や救出のため反射的に動きます



連帯感

不自由な生活の中でも
助け合い、衣食が落ち着くと
一時的にほっとします



幻滅

避難所での疲れがたまり
復興までの道のりに幻滅。
先の見えない不安
→被災の理不尽さに怒り・不満
感情的なぶつかり合いが起こることも



再建

冷静
→日常へもどる



不安・孤独

（避難先が分かれ、
コミュニティが薄れる）
→不安・悩み・孤独
→孤立



話したり、聴いたり、
を心がけですね。



みんなで子どもたちを見
守りましょう。



お年寄りが避難
を拒むこともあるのか…



生活はどうなっていくの？

～避難所の経過と、こころのケア



みんなでこころのケアを

- がれき処理やライフラインの復旧などの力仕事は男性に、不便な生活の下での炊き出しや子ども・高齢者の世話などは女性に集中しがちです。
- 疲れやストレス・怒りが家族や弱者・支援者に向けられたり、アルコール依存が起ることがあります。
⇒男女とも、被災によるつらさ・こわさ・理不尽な怒りを語り合えるおしゃべりスペース（お茶飲み場）が必要です。（ただし、話したくないのに無理に聴きだすのは禁物です。）
- ボランティアなどの支援者も疲れがたまります。現場から離れた場所で休憩をとるなど、燃え尽き防止を。ペアを組んで行動を。

子どものケアで気をつけることは？

- 心の傷を受けた後の子どもたちの示す行動は、衝撃的な経験を何とか受け入れようと苦しんでいるサインです。
- 子どもの赤ちゃん返りが起こることも。抱きしめて「大丈夫だよ」と言葉に出して伝えることが大事です。
- 子どもが地震ごっこなどをしていても、禁止せず、見守ります。子どもは絵を描いたり、遊びながら心を癒していきます。
- 避難所や仮設住宅での生活が非日常の体験のため、はしゃいでいた子どもたちに、遅れてストレス症状が出ることもあります。専門機関に相談しましょう。

高齢者のケアで気をつけることは？

- 高齢者が住み慣れた家や地域を離れたがらず、避難や支援を拒むことも。丁寧な説明が必要になります。
- 避難所では、マッサージなどをしながらゆっくりと聴く、傾聴ボランティアなどが有効です。

独居者の見守り活動、定期的なお茶会、交流集会を！

ボランティア

介護・看護・子育てする人のケアや休憩時間も必要です。

男女共同参画センター・女性団体

こころのケアの対策、暴力防止が必要ですね。

行政

自治会長など地域リーダー

避難所に、おしゃべりスペースが必要ですね。

STEP2

避難生活をイメージ (2) 避難

避難所では限られた空間で多くの人々が集団で生活することになります。
安全・安心のため、みんなで工夫を図りましょう。

プライバシーの確保

- 高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児のいる家族、病気を抱えている人、ひとり暮らしの女性など状況に応じて、間仕切りするなど快適な居住スペースを。
- 男女別の更衣室や女性専用スペースを用意します。
※女性専用スペースには鏡や化粧品、女性用品を準備
- 女性専用洗濯物干し場をつくりましょう。
- 性同一性障害の方などに配慮し、個人で使えるトイレや更衣室、シャワー室などの設置を。

安全の確保

- 仮設トイレの設置にあたっては、特に女性や子どもの安全・安心に配慮した場所、照明、通路を確保。仮設住宅などでも、街灯や夜間照明の設置を。
女性や子どもはひとりで行動しないように呼びかけを。
- 女性用トイレの数を多く設置しましょう。また、最初に使い方のルール（水が流れない場合の使い方など）を決めましょう。トイレを衛生的に保つことで、膀胱炎などの病気の予防につながります。
- 女性専用スペースを設置し、女性や子どもの相談できる場を作ります。
(運営は女性団体や男女共同参画センターなどに)
- 入浴施設やもらい湯への行き帰りは、単独でなく複数人数で行動しましょう。



夜泣きする赤ちゃんの部屋があるとありがたいです。



介護から離れられる時間が少しあるとうれしい。



外国語での伝達もお願いします。



所での配慮



子育てや介護・看護する人への配慮を

- 乳幼児のいる家族に配慮した授乳室を作りましょう。
- 個室があれば、医務室や、妊産婦・乳児家庭・介護や看護家庭・障害者の家庭などに振り分けます。感染症にかかった人の部屋も必要です。
- 子どもたちの学習スペースで、学習支援ボランティアによる学習の時間を。ふだんのペースを保つことが、子どもたちの元気につながります。
- 仮設住宅などでは、託児所や高齢者のデイサービスコーナーを設けて、世話をする立場の人に休息を。子育て世帯を集めた棟や、子どもたちがのびのび遊べる砂場や広場をつくるとよいでしょう。

リフレッシュでこころのケアを

- イベントの開催や、誰もが利用できるおしゃべりスペース（お茶飲み場）を確保し、心身のリフレッシュやストレス解消を図りましょう。
- これまでの災害では、被災後に男性の飲酒量が増える傾向がありました。被災のつらさをお酒でまぎらわさず、男女とも、気持ちを話し・聴き合うことを心がけましょう。

多様な立場の人たちのために

- 移動が困難な人、視覚・聴覚障害者、外国人などへの情報の伝達方法を工夫しましょう。
- 避難所生活や生活再建などの問題でストレスを抱えた人々のために、各種相談窓口や意見箱を設置しましょう。

いろんなボランティアが必要ですね。

ボランティア

女性専用スペースで物資の手渡しや相談の場をつくりまます。

男女共同参画センター・女性団体

福祉避難所も設置します。

いろんな人のニーズをききとります。

自治会長など地域リーダー

行政

避難所設営イメージ図 (体育館などの場合)

洗濯物干し場
(女性専用)

イベントや簡単な
きるフリースペー
レッシュやストレ

ボランティア例

女性用物資は、女性
スタッフが手渡しま
しょう。



相談
お茶
コーナー

相談員ボラ

授乳室

女性専用
スペース

女性
更衣室

鏡

化粧品
女性用品

絵本

託児ボラ

子ども
スペース

おもちゃ



炊き出しスペース

●炊き出しは男女共同作業で



炊出しボラ

おしゃべり
スペース
(お茶飲み場)



傾聴ボラ

玄関

掲示板

(外国語案内も)

トイレ
(男性)

トイレ
(女性)

・女性用品
・相談窓口
案内カード



ボラン
ティア
受付



受付ボラ

事務局

食料・物資保管室

意見箱



さまざまなボラン
ティアを配置しま
しょう。

- 屋外に仮設トイレを設置する場合、男女に分けて間に仕切りを入れたり、照明の設置を。
- 多目的トイレも設置しましょう。



洗濯ボラ

洗濯物干し場 (男性専用)

ステージ

体操など、誰もが利用できるように確保し、心身のリフレッシュを図りましょう。



体操ボラ
娯楽ボラ
マッサージボラ

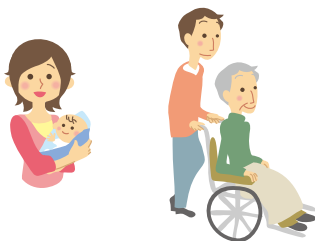
男性 更衣室

個室があれば、振り分けを

- 感染症にかかった人
- 医務室・救護室
- 妊産婦
- 夜泣きする赤ちゃんがいる家庭
- 介護が必要な高齢者がいる家庭
- 障害をお持ちの方がいる家庭

居住スペース

- ひとり暮らしの女性や高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児のいる家族など、配置を配慮して間仕切りを
- 畳やダンボールを敷くとよい
- 通路を確保し、ホコリ防止のため、ついたてを設置



紙のボールと布で間仕切り。
畳を敷いて(姿川避難所)

医師、保健師
助産師、
心理士相談等
専門家相談
警官待機所



学習
スペース

専門家ボラ



学習ボラ

屋外

- ペット専用スペース
- ゴミ置き場
- 喫煙場所

犯罪防止、女性・子どもなどへの暴力の防止を

- 明かりの消えた夜間や、人気のない場所での犯罪や性暴力が増える恐れ。
→警察官や自警団による見回りを。防犯ブザーを持ち、複数で行動を。
- 被災や避難生活など生活環境の激変による、DV（ドメスティック・バイオレンス、夫婦や恋人など親密な関係にあるカップル間の暴力）、セクハラ、介護・看護・子育て不安の深刻化を防ぎましょう。
→避難所では

- 女性専用スペース内に女性相談窓口を。
(女性団体や男女共同参画センターによる相談受付を)
- 壁新聞の掲示や、女性トイレに相談窓口案内カードを置いて相談先周知を。
- 女性警察官の巡回を。



女性・子どものための相談

- 女性のさまざまな悩み、配偶者からの暴力相談
とちぎ男女共同参画センター 相談ルーム
TEL:028-665-8720 (月～金 9～20時、土・日 9～16時)
- こども・子育ての相談
テレホン児童相談
TEL:028-665-7788 (毎日9～20時)
- 女性の性犯罪被害等に関する相談
栃木県警察本部 性被害者相談
TEL:0120-710-873 (月～金 8:30～17:15
土・日・祝・夜間は当直対応)



保育所が再開せず、仕事に行けない。ひとり親家庭なのに、どうしよう。

防犯ブザーを持つのよ。ひとりで行動しないよ!

職場全体で過労を防止しなきゃな。

災害で、お年寄りの認知症がひどくなって、大変・・・



時とその後、安全・安心に過ごすために



男性の過労防止を

- がれき処理やライフライン復旧などや復興作業で過労になったり、自分の感情を抑えて、心身の疲れやつらさをためがちです。
→職場などでは、適切な交替制のシフトや専門家によるメンタルケアを。
- 災害による心の傷や失業から、アルコール依存症や孤立化が起こりがちです。
→交流集会や、ご近所同士の見守りを。

男性のための電話相談

- とちぎ男女共同参画センター 相談ルーム
TEL:028-665-8724 (月・水曜日 17:30～19:30)

誰もがこころの健康を

こころ・悩みの相談

- 眠れない、不安だ、落ち着かないなど、こころの健康について
栃木県精神保健福祉センター こころのダイヤル
TEL:028-673-8341 (月～金曜日〈祝日・年末年始を除く〉9～17時)
- どなたでも、さまざまな悩みの相談
社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン
TEL:0120-279-338 (24時間)
 - ①生活や暮らしに関する相談 ②外国語による相談
 - ③性暴力、DVなど女性の相談 (女性のみ)
 - ④性別や同性愛に関わる相談 ⑤死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい (音声ガイダンスにそって、①～⑤を選択)

女性・男性、それぞれに不自由さや悩みがあるんだね。

「非常時だからがまんしなきゃ」って思わないで相談して！

男女共同参画センターや相談機関と連携が必要ですね。

暴力や孤立を防ぐには見守り活動が大切ですね。

ボランティア

男女共同参画センター
・女性団体

行政

自治会長など地域
リーダー



STEP2

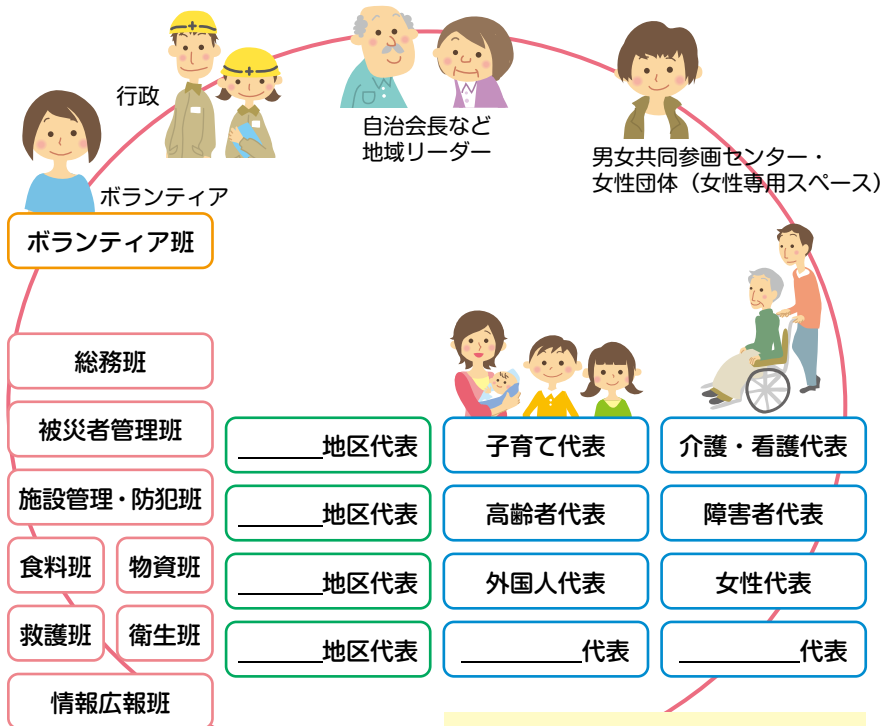
避難生活をイメージ (4) 避難

避難者を中心とした自主運営組織で運営を

避難者を中心とした自主運営組織で避難所を運営しましょう。

- 男性と女性の責任者を配置
- 仕事ごとに班分けし、男女とも配置
- 生活者や少数派の視点に立ったニーズが把握できるよう、女性リーダー会議を実施したり、避難所リーダーと女性部が協議などを。毎朝打合せをして、みんなでルール作りを。

避難所自主運営組織（イメージ図）



様々な事情で自宅避難をしている人もいます。
物資の配分など、配慮しましょう。

所では、みんなで共同作業を



避難所内での作業をみんなで共同しよう

これまでの災害では、男性が早期に職場へ復帰する一方、幼稚園・保育所や介護施設の再開が遅れるため、女性の就業の継続や再就職が困難な状況となりました。避難所での不便な生活環境の下での家事や炊き出し、介護・看護、育児などの負担が、女性に集中しがちです。

- 食事の準備、片付け
- 乳幼児や高齢者の世話
- 共有スペース・トイレの清掃
- ゴミの処理
- 物資の配布
- 行政との連絡調整
- イベントの企画、開催 など



共同作業のポイント

- 性別に偏らず、みんなが共に活躍できるように。
- 公平に作業を行えるようローテーションを。
- 日中、夜間、休日等いろいろな時間帯に対応できるように。
- お年寄りには子どもの世話など、子どもたちには掃除などを振り分ける。

作業で体を動かして、ふだんの生活リズムを戻そう。エコノミークラス症候群の予防にもなります。

誰もが役割をもつことで、生活にハリがでるね。

ボランティア



地域の防災って、どうなっているの？

自治会や学校区などで「自主防災組織」の結成が進められています。

ふだんから消火・救出救護・避難誘導・給食給水班などを決めておき、防災マップ作製、防災訓練などをします。要配慮者を把握し、災害時に誰が避難支援するかも話し合っておきます。災害時は、消防署や住民との連絡、救助、初期消火、避難誘導、給食・給水などを行います。

どうして女性の参画や、男女共同参画の視点が必要？

これまでの災害では、避難所の責任者（自治会長など）に女性が少ないため、

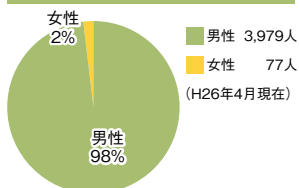
- ・「女性の要望や意見が重視されない」
- ・「女性用物資が不足していても要望しにくい」

などの問題がありました。

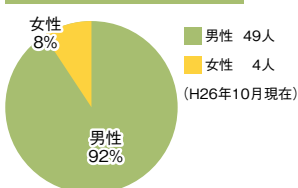
災害・復旧・復興時に男女が協力して取り組めるよう、日頃から家庭や地域・職場での男女共同参画を進め、支え合う地域づくりが必要です。

- 自治会役員などに女性を増やし、自主防災組織などに女性が参画しやすく！
- 防災資機材や備蓄品えらびに、介護・看護、育児などを担う生活者の視点を反映！
- 防災会議や審議会、自治会、PTAなど様々な団体や、行政の各部署（消防担当、施設長など）で、女性リーダーを増やしましょう。
- 誰もが仕事・家庭・地域活動を調和させる「ワーク・ライフ・バランス」で、働き盛り世代や若い世代の地域貢献やボランティア活動を進め、豊かな地域社会を。

県内市町における女性自治会長の割合



栃木県防災会議女性委員の割合

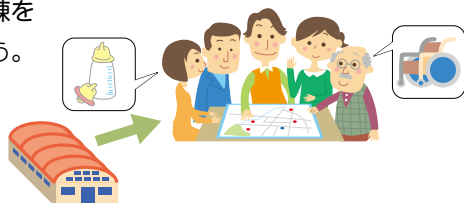




みんなで防災訓練・学習会を

自治体・自治会単位だけでなく、PTAの研修、学校単位で、親子で、子育て支援センターのママ・パパ学級・・・など、場所や対象を変えて実施してみましょう。

- 様々な立場の人たちが集まって、防災訓練を
女性もジャッキやバールの使い方を学ぼう。



- 避難所シミュレーション
地域の避難所での配置を考えたり、
防災資機材や備蓄品を確認。



- 防災まち歩き、防災マップづくり
みんなでまちを歩き、避難場所や危険な所を確認、
マップをつくる。要配慮者を介助・救助しながら、
避難所までの経路を確認。



- 覚えておこう、救急法
基礎的なケガの手当てなど救急法の講習会を
開きましょう。
PTAの親子学習会やママ・パパ学級で子どもの
救急法を学びましょう。



- 防災館に行こう
いざというとき役立つ情報がたくさん！
家族、こども会、地域の研修で行ってみよう！

栃木県防災館 宇都宮市中里町248 電話028-674-4841

STEP4

一人ひとりができる防災対策

年 月 日に確認

年に1回は、家族全員で話し合いを。
単身者も離れた家族などと確認を！



①住まいや職場・学校の地域の特徴は？

(市街地？川・山が近い？どんな災害が起こりやすい？)

②家の危険箇所をチェック

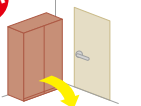
耐震対策（家・塀の補強、瓦落下防止など）

家具の転倒防止（固定する）

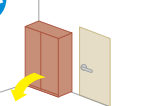
ガラスの拡散防止（フィルム貼り）

懐中電灯・消火器の場所確認

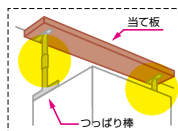
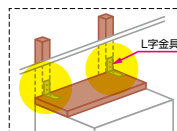
NG!



OK!



家具の配置にも注意！ 人のいる場所に倒れ込んでこないか、
出入り口をふさがないかどうかなどをチェック



L字金具やベルト式器具、つっぱり棒や隙間家具でしっかり固定

③災害発生時の行動をシミュレーション、役割を決める

屋内でのとっさの逃げ場所や行動は？

(地震のときは机の下？ 竜巻のときは1階の窓の無いところ？ など)

家族で役割分担

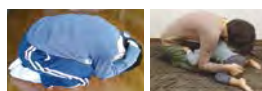
火を消す、ガス元栓締め、出入り口確保、消火器・バケツ準備

ラジオ・テレビで情報を確認、非常持ち出し品の確認、

子どもやお年寄りの世話、ブレーカーを切る

戻ってこれない家族への伝言を書く など

身を守る・だんご虫の姿勢



○×小学校に
家族5人とも
避難しています。
9月1日 16:30
携090-0000-0000



チョコ、カ
リー非常食、
缶、水



お気に入りの
おもちゃも忘
れずに！

子どもの避難グッズ

子ども用に、ポケットがたくさん付いた防災ベストを。ポケットには非常食や警笛、お気に入りのおもちゃを。
参考：国崎信江著「地震から子どもを守る50の方法」（プロンス新社）

～家族防災会議をひらこう（わが家・わたしの防災リスト）

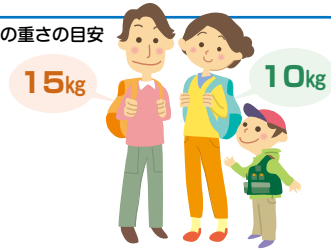
④非常用バッグ（一次持ち出し品）を確認

荷物の重さの目安

置き場所は_____

中身を確認し、誰がどのバッグを持つのか確認

（背負って、両手が自由に動かせるか？）



非常用バッグ チェックリスト

貴重品（現金、通帳、印鑑、免許証、権利証書、健康保険証、障害者手帳など）

ペン、メモ帳

非常食品（缶詰、栄養補助食品、ドライフーズ、1人2～4リミネラルウォーター、水筒、紙皿やコップ、割り箸、缶切り、栓抜きなど）

携帯ラジオ（予備電池は多めに。できれば手回し充電のものを）

懐中電灯（できれば1人1個。予備電池も）

応急医薬品（ばんそうこう、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、目薬、消毒液、常備薬など）

笛 ガムテープ

生活用品（下着、上着、靴下など衣類、軍手、ゴム手袋、タオル、トイレトーパー、ティッシュトーパー、ウェットティッシュ、雨具、ライター、ビニール袋、ラップなど）

寝袋、毛布など 万能ナイフ

携帯電話充電器（乾電池、シガーソケットなど）

歯ブラシ メガネ

コンタクトレンズ 使い捨てカイロ

マスク 新聞紙

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

子育て家庭は 母子手帳

おむつ 赤ちゃん用おしりふき

粉ミルク、哺乳びん、哺乳びん消毒液

離乳食 アレルギー対応食

薬、冷却ジェルシート こどものお気に入りのおもちゃ

抱っこひも

授乳ケープ 防犯ブザー

さらし（抱っこひも代わりや止血用に）

携帯トイレ _____

お年寄りのいる家庭は

介護保険証 お薬手帳 薬

看護用品 成人用おむつ

メガネ、補聴器 入れ歯

おかゆ _____

_____ _____

女性は

生理用ナプキン、サニタリーショーツ おりものシート、尿もれパッド、携帯ビデ 赤ちゃん用おしりふき（体拭きに便利）

ブラジャー、カップ付きタンクトップ ブラシ、髪ゴム、鏡、洗顔せっけん、化粧水、クリーム、ハンドクリーム、リップクリーム 防犯ブザー

_____ _____

外出時の災害に対応するため、ふだん持ち歩くバッグに何を入れておくかも考えておきましょう。

⑤ 3日乗り切る備蓄品（二次持ち出し品）を確認

大きな災害の場合、支援が手元に届くまで3日かかるといわれています。

自宅避難の場合も、電気・ガス・水道などが途絶えて復旧に日数がかかることも。

3日分の食料や燃料、暑さ・寒さ対策などを家に備えておきましょう。

⑥ 被災したとき誰がどこで、どうするのか、行動を確認

（平日・休日・時間帯により、家族の行動パターンが違います。平日の昼、自宅から離れた職場で被災した時どう行動するのか、無理しても帰宅するのか、職場で待機するのか、その場合子どもは誰と一緒にいるのか…など）

平日の昼→ _____

平日の夜→ _____

休みの日→ _____

⑦ 避難場所を確認

家の近く→ _____

職場の近く→ _____

学校・デイサービス等の近く→ _____

⑧ お互いの連絡方法と子ども・お年寄りを、誰が保護するのか

（家の近くの避難場所を集会所にするのか、遠くの学校や職場に行く家族とは？

連絡方法は何を使うのか【携帯が繋がらないとき171？ ツイッター？】、

学校やデイサービスではお迎えまで預かってくれるのか、一斉下校になるのか？

近所の人やお友達の家で預かってもらえるのか？…など話し合っておきましょう。）

家族の集会所→ _____

お互いの連絡方法→ _____

子ども（お年寄り）の迎え・預かってくれる人

→ _____

災害用伝言ダイヤル171の使い方を確認

災害用伝言ダイヤル

伝言を登録する

- ① 「171」をダイヤル
- ② 「1」をプッシュ
- ③ 自宅の電話番号を市外局番からプッシュ
- ④ 録音する

伝言を聞く

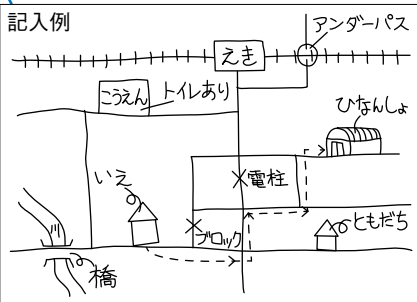
- ① 「171」をダイヤル
- ② 「2」をプッシュ
- ③ 自宅の電話番号を市外局番からプッシュ
- ④ 再生される

災害用伝言板

大規模災害時に各携帯電話会社が提供します。
日頃から確認を。

⑨ 避難マップを作りましょう

1. 地域の避難所を確認する
2. 避難時の服装や状態（子どもは抱っこするなど）で、家族で避難所まで歩く
3. 所要時間を計る
4. 災害時にキケンになるところ（ブロック塀、電柱、増水する恐れのある川、冠水しそうなアンダーパス、がけ崩れしそうなところなど）をチェック
5. 近くの公園や友人の家も確認
6. これらをみんなで地図に書き込む



避難マップ

⑩ふだんから、防災を意識して

- 子どもたちと防災ごっこをしてみる
 - 電気やガス、水道を使わずに過ごしてみる
 - 和式トイレの練習をする
 - 防災キャンプや防災ピクニックで防災グッズを使ったり、賞味期限の近い非常食を食べてみる
- 近所の人やママ友・パパ友同士で、災害時のことを話し合う

⑪ライフライン（電気・水道・ガス・病院など）の連絡先

| 項目 | 電話番号 | 項目 | 電話番号 |
|----|------|----|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

参考ホームページ

「みんなで減災」「減災のてびき」（内閣府）

<http://www.bousai.go.jp/km/tbk/index.html>

「とっさの手当て・予防を学びたい」（日本赤十字社）

<http://www.jrc.or.jp/study/safety/index.html>

※参考図書は、パーティとちぎ男女共同参画センターで閲覧できます。

わたしの地域（市・町）の窓口は

- ・消防防災担当
- ・男女共同参画担当
- ・ _____ 担当

「みんなが共に支え合う・男女共同参画の視点で取り組む

わたし・わが家・わがまちの防災ハンドブック」

編集・発行：栃木県・（公財）とちぎ男女共同参画財団

問合せ先：（公財）とちぎ男女共同参画財団 電話 028-665-7706

〒320-0071 栃木県宇都宮市野沢町4-1 パルティ とちぎ男女共同参画センター

平成25年1月 初版 第1刷

平成25年6月 第2版 第1刷

平成27年1月 第3版 第1刷

⑫家族に持たせる危機管理カードを作り、切り取って各自持ちましょう。

| | | |
|--|-------------------|-------------------------|
| <p>名 前 生年月日 血液型 住 所 電話番号 特記事項 (病気やアレルギー)</p> | <p>性別 男・女・その他</p> | <p>家族の写真 やアプリクラ</p> |
| <p>名 前 生年月日 血液型 住 所 電話番号 特記事項 (病気やアレルギー)</p> | <p>性別 男・女・その他</p> | <p>家族の写真 やアプリクラ</p> |

✂

(12裏面)

| | | | | |
|-----|----------|---------|---------|---------|
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |

⑫家族に持たせる危機管理カードを作り、切り取って各自持ちましょう。

| | |
|--|--|
| <p>名 前 生年月日 血液型 住所 電話番号 性別 男・女・その他 特記事項 (病気やアレルギー)</p> | <p>名 前 生年月日 血液型 住所 電話番号 性別 男・女・その他 特記事項 (病気やアレルギー)</p> |
| <p>名 前 生年月日 血液型 住所 電話番号 性別 男・女・その他 特記事項 (病気やアレルギー)</p> | <p>名 前 生年月日 血液型 住所 電話番号 性別 男・女・その他 特記事項 (病気やアレルギー)</p> |



(12裏面)

| | | | | |
|-----|----------|---------|---------|---------|
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | | () () | | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | | () () | | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | | () () | | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | 連絡してほしい人 | () () | 私との関係 ↓ | () () |
| メール | | | | |
| 名前 | | () () | | () () |
| メール | | | | |