

私を守る！



女性のための 災害対策ハンドブック



はじめに

2011年3月の東日本大震災、2016年4月の熊本地震など、大地震の発生をきっかけに防災について意識を高め、いざという時のために準備をされた方も少なくないでしょう。しかし、その準備はあなたにとって本当に必要なアイテムになっているでしょうか？

自然災害は、誰の身にも等しく降りかかりますが、受けるダメージは決して平等ではありません。地域社会での発言力や体力的にも弱いとされる女性を取り巻く環境は、より過酷であり、心身に大きなダメージを与えるおそれがあります。

この、「女性のための災害対策ハンドブック」では、女性を対象に、日頃の心構えや災害時の行動、そして、非常持出し袋にぜひプラスしていただきたい「女性視点の防災グッズ」についてもお伝えします。

もしもの時に、しっかり自分を守れるよう、防災術を身につけ、防災力アップをめざしましょう。



板橋区立 男女平等推進センター

この通信は板橋区立男女平等推進センター「スクエア・I(あい)」が発行しています。

号外

発行日：2018年3月11日

City
~あいしてい~

地震が起きた時の行動

地震が起きたら、身の安全を第一に、自分の置かれている状況を冷静に把握し、行動しましょう！

地震発生！

身の安全を確保する！

- ◆ テーブルの下などに身を隠す
- ◆ 転倒の恐れのあるものから離れる
- ◆ 建物内・交通機関では係員の指示に従う
- ◆ あわてて外にとびださない



揺れがおさまったら

- ◆ 火の始末
- ◆ ガスの元栓を閉める
- ◆ スリッパ・靴を履いて出口の確保

情報を収集しましょう！

- ◆ ラジオやテレビ、防災行政無線から正確な情報を得る
- ◆ チェーンメールやうわさなどに惑わされない

安否確認・連絡をしましょう！

- ◆ 家族・勤務先への安否報告
- ◆ 災害用伝言サービスの活用

家族の安否確認①

災害発生直後は、電話が通じにくくなり、家族の安否確認が困難になります。

そのような時は、災害用伝言ダイヤルや災害伝言板を利用しましょう。いずれも毎月 1・15 日や防災週間（8/30～9/5）に体験利用ができます。

▶ 災害用伝言ダイヤル（NTT）

被災地の方が固定電話から伝言を録音できます。伝言の再生は固定電話・携帯電話・スマートフォンから再生できます。



家族の安否確認②

▶災害用伝言板 (web171) (NTT)

固定電話が無い方はこちらを使いましょう。
携帯・スマートフォンから、伝言を文字で
登録・閲覧することができます。

災害用伝言板 (web171) のサイトへアクセス

<https://www.web171.jp/web171app/topRedirect.do>

◆伝言を録音する◆

自分の電話番号を入力後、伝言
を書き込み、登録します。

災害用伝言板 (web171) で
は伝言を伝えたい相手の連絡
先を事前に登録できます。
登録しておくこと、伝言を書き
込んだ際に登録済みのメール
アドレスや電話番号に一齐に
伝言が送信されます。

◆伝言を再生する◆

相手の電話番号を入力
し、「確認」をクリック。
相手の伝言の有無と内
容が表示されます。

また災害時は、各携帯電話会社も災害伝言板を開
設しますので、使い方を
確認しておきましょう。

家族防災会議のススメ

家族間の安否確認の方法、被災後の集
合場所を決めておきましょう。
また、災害伝言ダイヤルの体験や
web171 の連絡先の登録を一緒にや
っておきましょう。



外出時の被災 帰宅する？しない？

大地震の後には、強い余震がくることもあるので
自分では判断せずに、しばらくは安全確保につと
めましょう。帰宅が困難な時には無理に移動しな
いことが大切です！

私は帰れる？
チェックして
みましょう！

- 自宅までのルートが分かる
- 徒歩2時間以内で帰宅できる
- 日没までに帰宅できる
- 移動中にとる水・食料がある
- 体力に自信があり、体調も良い
- スニーカーなど歩きやすい靴がある

災害時帰宅支援ステーション



災害時サポートステーション



帰宅することになったら、
災害時帰宅支援ステーション
(全国のコンビニ・居酒屋な
ど)・災害時サポートステー
ション(ガソリンスタンド)や各区
の一時滞在施設を利用し、休み
をとりながら移動しましょう。

安心！ バッグに入れたい非常用アイテム
(ポーチにまとめておくと便利です)



- 簡易トイレ
- 救急用品
- マスク
- 現金 (公衆電話用の10円玉は必ず！)
- 小型の懐中電灯
- ホイッスル
- サバイバルカード
- メモ帳・ペン
- 飲用水
- 簡易食 (アメ・チョコなど)

入浴中の地震

——朝方に起きた阪神淡路大震災

出勤前の入浴中だった女性たちは浴室に閉じ込められ、寒い浴室で救助をひたすら待ちました。

しかしやっと救助が来た時、助けを呼ぶのをためらいます。自分が裸だったからです。

女性にとって入浴時の被災はデリケートな問題です。お風呂場の防災も一度考えてみましょう。

●お風呂場に置きたいグッズ●

- バスタオル、タオルワンピース等の衣類
パツと羽織って外へ避難できるように。
- 携帯電話・スマートフォン
閉じ込められた時に助けを呼べます。ひとり暮らしのかたは特に必要。防水対策を忘れずに。
- 水が入ったペットボトル
急な断水で泡を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必要です。
- 防水バッグ（プールバッグなど）
上記の衣類や携帯電話などを入れておきましょう。

入浴中に地震が起きたら

- ◆ ドアを開放する
- ◆ 浴室で姿勢を低くし、洗面器で頭を守る
(鏡の破片や棚の物が落ちてくるので注意！)
- ◆ 揺れがおさまったら、ガスのスイッチを消す



非常持出し袋（自宅用）①

大地震が起きたら、必要なものをすぐに持ち出せるよう非常持出し袋にまとめておきましょう。

「自宅用」「職場・学校用」をそれぞれ準備することをオススメします！



●自宅用●

生活用品

- 簡易トイレ
- 救急用品
- ティッシュ
- マスク
- タオルまたは手ぬぐい
- 歯ブラシ
- ゴミ袋
- メガネ（コンタクト用品）
- 現金（公衆電話用の10円玉は必ず！）

衣類

- 着替え（季節ごとに入れ替える）
- 靴（底が厚く歩きやすいもの）
- 靴下（2セット）
- ゴム張り軍手（防寒にもなる）



女性のためのお役立ちアイテム
(9ページ) も一緒に準備しましょう！



非常持出し袋（自宅用）②

道具類

- 懐中電灯
- 電池
- 携帯ラジオ
- 充電器
（特に携帯電話・スマートフォン用）
- ホイッスル
- 雨具
（カッパは防寒にも！レインポンチョは
着替えや簡易トイレ使用時の目隠しに）
- 筆記具+メモ帳



食料品

- 水（最低でも1人1.5L）
- 非常食

その他

- 服用中の薬
- 家族の写真（はぐれた時に）
- サバイバルカード

（最終15面に例を掲載）

サバイバルカードとは、自分の情報を記載したメモの事です。災害時、意識不明でも治療歴などを伝えられるほか、緊急連絡先や家族の集合場所を書いておいて活用できます。

外出時の被災にそなえて、自宅用とは別に常に1枚持ち歩きましょう。



女性のためのお役立ちアイテム①

女性特有のニーズに合った備えも必要です。
自宅用の非常持出し袋に合わせて入れましょう。

● 女性のためのお役立ちアイテム ●

- ① 生理用品
（生理1周期分とおりものシート）
- ② 携帯用ビデ
- ③ 汗ふきシート
- ④ 自分のサイズに合った下着（上下）
- ⑤ スキンケア用品
（ミニサイズのスキンケア用品
またはオールインワンクリーム）
- ⑥ ティーツリーオイル

*アイテムの解説は下記①～⑥を参照

① 生理用品は普通の日用を多く用意し、できるだけいつもと同じタイミングで取替えましょう。長時間用をずっとつけるより清潔さを保てます。さらに、出血したところにナプキンをあてることでガーゼ代わりにになります。おりものシートは、こまめに取替えることで、同じ下着でも数日使うことができます。また、生理用品を捨てるための中身が見えないゴミ袋もあるとよいでしょう。



② 避難所で何日もお風呂に入れないと、デリケートゾーンの炎症がおこることがあります。そのような時は、ビデを使って外側の洗浄をし、清潔にしましょう。

女性のためのお役立ちアイテム②

③ 避難所でお風呂に入れられない時、体を拭いてさっぱりできます。一度開封したものは乾燥しやすいので、備蓄品に入れるものは未開封の物を入れておきましょう。



④ 女性の下着のサイズにはバリエーションがあるため、支援物資にほしいサイズがあるとは限りません。自分に合うサイズを準備しておきましょう。

⑤ スキンケア用品は支援物資として届きにくいえ、避難所で要望を出しても「ぜいたく品だ」と言われ、取り合ってもらえない場合があります。あらかじめ自分の肌に合ったスキンケア用品一式をそろえておきましょう。



⑥ 万能な自然製油です。コップに1滴でうがい液・口中ケア。虫さされに塗っても良いし、におい消しにもなります。アロマオイルを扱っているお店で購入できます。
※抗菌・殺菌作用が強いので、子どもがいる場合はきちんと管理し、肌に合うかどうか事前にチェックしてください。

非常持出し袋（職場・学校用）

外出先にとどまる場合、とどまらずに帰宅する場合、どちらでも対応できるように職場・学校にも非常持出し袋を備えましょう。「バッグに入れたい非常アイテム（5ページ）」と一緒にそろえて！

● 職場・学校用 ●

生活用品・道具類

- 簡易トイレ
- 生理用品
- スキンケア用品
- メガネ
- 携帯・スマートフォンの充電器
- 雨具（カッパ・レインポンチョなど）
- 新聞紙（敷物など用途はさまざま）
- カイロまたは冷却シート

衣類

- 防寒着
- ブランケット
- 底が厚く歩きやすい靴
- 手袋または軍手

食料品

- 飲用水（500ml程度）
- 非常食（乾パン・カップ麺など）



女性にとっての避難所での問題

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、様々な問題が起こります。もし、あなたが避難所生活を余儀なくされたら……。



避難所での問題事例

避難所リーダーの男性が「みんな家族だから仕切りは必要ないですね！」と提案したため、仕切りが無いまま避難所生活を送った。

洗濯物を干す場所が男女共用だった。そのため、下着の盗難の不安や、男性からの視線が気になったため、女性は遠いコインランドリーに通った。

避難所の炊事当番を女性のみにあてがわれた。女性たちは毎朝5時に起きて朝昼晩の約100人分のご飯を作り続けた。負担が大きいのに賃金が出ないうえ、仕事探しや家族の介護の時間が減った。その間、男性は賃金が出るがれき処理の仕事を見つけて働きに行っていた。

同じ避難所の男性に性暴力をふるわれた。しかし被害のことを言ってしまうと避難所にいらなくなるかもしれないという不安で、そのことを誰にも言えなかった。

生理用ナプキンの配給を男性運営者が行っていた。必要になった時にその男性に申し出なければならず、「欲しい」と言いにくかった。

授乳室・更衣室が無かったので、毛布をかぶって作業した。



避難所生活での防犯と工夫

ストレスが高まりやすい災害時は、女性への暴力・性暴力が発生しやすくなります。災害時はいつも以上の注意を払って自分を守りましょう！
また、少しでも安全・快適に過ごすために女性の視点を取り入れた避難所の運営が大切です。

● 災害時に自分を守るための注意点 ●

- ◆ 人目につきにくい場所や夜間は一人で出歩かない
- ◆ 出かけるときは周りに声をかけてから
- ◆ 知らない人からの声掛けに注意
 - * 「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りました
- ◆ 自宅避難の人は、むやみに人を家に入れない！
 - * ガス・電気の点検を装った不審者が来訪することがあります。事前に点検の連絡がなければ注意！



● 避難所のスタッフ・関係者になったら ●

- ◆ 男性・女性ともにリーダーに配置するなど、男女のニーズの違いに適切に対応できる体制をつくる
- ◆ プライバシー確保のための間仕切りを設置
- ◆ 男女別のトイレ、お風呂、更衣室、物干し場を設ける
- ◆ 授乳・おむつ替えの部屋を設ける
- ◆ 屋外トイレや死角となる場所には照明を設ける
- ◆ 清掃や炊事当番などは男女ともに分担する

暴力被害の相談窓口

もし暴力を受けたら、行政などが開設している暴力相談窓口にご相談しましょう！
東日本大震災後の仮設住宅では、夫の暴力で妻が死亡する事件が起きました。「こんな時に家庭のことを相談してわがままかな」と思う必要はありません。暴力は犯罪です。早めに信頼できる場所に相談してください！

いたばし (あい) ダイアル (DV相談)

【電話】 03-5860-9510	【受付】 月～金 9:00～17:00	【お休み】 祝・年末年始
----------------------	------------------------	-----------------

東京都女性相談センター

【電話】 03-5261-3110	【受付】 月～金 9:00～20:00	【お休み】 祝・年末年始
----------------------	------------------------	-----------------

警視庁総合相談センター

【電話】 03-3501-0110	【受付】 月～金 8:30～17:15	【お休み】 祝・年末年始
----------------------	------------------------	-----------------

東京ウィメンズプラザ (女性用)

【電話】 03-5467-2455	【受付】 毎日 9:00～21:00	【お休み】 年末年始
----------------------	-----------------------	---------------

*上記の窓口はいずれも相談料無料


【緊急時はこちら】 ⇒警察(事件発生時) 110番
⇒東京都女性相談センター(夜間・休日の緊急時) 03-5261-3911

《本誌発行のための参考文献・HP》◆女性の防災BOOK/マガジンハウス/2012
◆災害支援に女性の視点を!/岩波書店/2012 ◆わたしたちの震災物語/集英社/2011 ◆I City No. 5/板橋区男女平等推進センター/2013 ◆こんな支援が欲しかった!～現場に学ぶ、女性と多様なニーズに配慮した災害支援事例集/東日本大震災女性支援ネットワーク/2012 ◆帰宅困難者対策リーフレット/九都県市首脳会議防災・危機管理対策委員会/2013 ◆総務省消防庁“消防庁地震防災マニュアル” http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html

サバイバルカード SURVIVAL CARD

氏名(ふりがな)	性別	血液型	生年月日
家族状況			(写真)
住所 (tel:)			
学校・会社			
緊急連絡先 ①		②	

サバイバルカード(8面で紹介)はネット上に公開されているものを使っても、自作しても大丈夫。

私の医療情報 	
持病・治療中の病気	服用している薬
通院している病院・担当医	
アレルギー(食物・薬剤)	
伝えたいこと	
家族の集合場所	
災害伝言ダイヤル「171」の使い方	録音再生
	171⇒1⇒自宅の電話番号
	171⇒2⇒自宅の電話番号

必要な情報をしっかり伝えられるカードを持ちましょう！

板橋区立男女平等推進センター スクエア・1(あい)

区内在住/在学/在勤の方および登録団体の方がご利用できます。

- ・情報資料コーナー
- ・交流コーナー
- ・相談室

施設案内
QRコード



冊子の内容に関するお問い合わせ

板橋区総務部男女社会参画課 ☎03-3579-2486