

支援の必要な人の視点を入れた

防災・避難所ノート

<佐倉市版>



“あらゆる人に知ってほしい”
—支援の必要な人を ささえるために—

この冊子における「支援^{さつし}の必要な人^{しえん}」とは、高齢者^{こうれいしゃ}・障がいのある人・持病やアレルギーなどの疾患^{しつかん}のある人・外国人・子ども・乳幼児^{にゅうようじ}の保護者^{にんさんぶ}・妊産婦など女性をさします。

男女共同参画の視点から見る防災対策

- 被災者には様々な人がいます。男女双方の視点、障がい者、高齢者、小さい子どもの保護者等の視点から、防災や復興を考える必要があります。
- 市職員だけで避難所を運営することは不可能です。実際には、そこに避難してきた避難者による自治組織（避難所運営組織）により、運営することになります。
- 性別や年齢に関わらず災害時に対応できるよう、災害対策に関する勉強会等を開催したり、そういった勉強会へ積極的に参加するようにしましょう。
- 都道府県の地方防災会議の女性委員の割合は、2013 年 4 月現在で過去最高であり、防災に女性の視点を取り入れる動きは少しずつ高まっています。

都道府県が設置する地方防災会議の委員に占める女性の割合
(割合の高い順)

順位	自治体名	委員数	うち女性	女性割合
1	鳥取県	65 名	26 名	40.0%
2	佐賀県	67 名	20 名	29.9%
3	新潟県	70 名	18 名	25.7%
45	千葉県	52 名	1 名	1.9%

※内閣府「地方公共団体における男女共同参画社会の形成又は女性に関する施策の推進状況」（平成 25 年度）より作成（調査時点は原則平成 25 年 4 月 1 日現在）

※佐倉市防災会議の委員のうち、女性は5名であり、
女性割合は 14%です(平成 26 年 3 月 31 日現在)。

目次

さいがい 災害のときは?～例えば地震が発生したとき～	4
ひなんじょ ひなんばしょ など 避難所・避難場所 等～どこに逃げればいいのか～	8
ひなんじょうんえい 避難所運営～運営に男女・年齢バランスなどの配慮を!～	10
◆ひがしにほんだいしんさい じれい ◆東日本大震災での事例◆	12
◆環境調査評価表◆	14
じょうほうでんたつ 情報伝達～情報伝達の不備は、時には命にかかわる!～	15
た だ はいしよく 炊き出し・配食～女性の仕事と決めないで!～	17
み つか 身のまわりで使えるもの～アイディア次第!～	18
けんこうもんだい せいぼうりよく きけんせい じゅうよう トイレ～健康問題・性暴力の危険性など、重要ポイント!～	20
しえん ひつよう ひと 支援の必要な人へ～自分から手助けを求められない人がいる～	22
こ アレルギーのある子どものために	23
じょせい せいぼうりよく まも 女性を性暴力やDV・セクハラ・ストーカーから守るために	24

こ ぎやくたい ぼうりよく まも	子どもを虐待や暴力から守るために.....	24
せいてき しようすうしゃ	性的マイノリティ(少数者)に.....	25
がいこくご ぼ ご ひと	外国語を母語とする人に.....	26
こころ し え ん	心のケア／支援するボランティアへ.....	27
さいがいでんごん り しようほう	災害伝言の利用法.....	28
ひなん そろ	避難アイテムを揃えよう～様々な想定を～.....	29
や ぼうさい	わが家の防災メモ.....	31
	おわりに.....	32



さいがい 災害のときは?～たとえば地震が発生したとき～

ぎょうせい きゅうえん 行政の救援は3日～7日目以降が目安です。じじょ きょうじょ 自助・共助が基本です。

いま じしん お ■今まさに地震が起きているとき

①身の安全を確保する

じしん ほうせい 地震が発生したときに何よりも重要なのは、身の安全を確保することです。ここで家具の下敷きになったり、ケガをしてしまったら、その後の行動がとれなくなります。

ゆ かん じょうぶ つくえ 揺れを感じたら、丈夫な机などの下に、身をかくしましょう。とく とうぶ し ちよつけつ おそ 特に頭部へのケガは、死に直結する恐れがありますので、つくえ そと あたま で ざぶとん 机の外に頭が出ないようにして、座布団・バッグなどですっかりと保護することも大切です。

また、トイレ等、だっしゅつこう かしよ 脱出口が1箇所しかない場所を選ぶ場合は、ドアを閉めないようにします。

②脱出口を確保する

こ だてじゅうたく ばあい だっしゅつこう かくほ 戸建住宅の場合、脱出口を確保することは比較的容易です。なに み あんぜん かくほ じゅうよう ですので、何よりも身の安全を確保することが重要となります。

ただし、マンションのような出入口が少ない場合は、建物(たてもの)がゆがんで、玄関のドアが開かなくなることがあるため、だっしゅつこう かくほ じゅうよう か ぐ てんとう ぼうし 脱出口の確保が重要です。家具の転倒を防止するために、こてい み あんぜん かくほ ひつようせい しっかり固定しておきましょう。身の安全を確保する必要性

ひく
が低くなれば、だっしゅつこう かくほ
脱出口の確保をするだけの気持ちの余裕が
よゆう
できます。

③エレベーターは使わない

じしんはっせい
地震発生時にエレベーターを使って階下（つか）に降りようとし
ても、とこ きけんせい
閉じ込められる危険性があります。

なか
エレベーターの中にいるときに地震（じしん）が発生（はっせい）した場合は、
すべ かい
全ての階（かい）のボタン（お）を押し、とびら ひら かい
扉（か）が開いた階（かい）で、すぐにエレベ
ーターから脱（だっしゅつ）出（で）しましょう。

とびら ひら とこ ばあい むり うちがわ とびら
扉（か）が開（ひら）かず、閉（と）じ込められた場合は、無理（むり）に内側（うちがわ）から扉（か）
ひら
を開（ひら）こうとせず（うちがわ）（あ）（内側（うちがわ）から開（あ）けようとしても、開（ひら）くような作
りにな（な）っていません。）（がいぶ）（たす）（もと）
、外部（がいぶ）に助け（たす）を求め（もと）ましょう。

とこ
なお、エレベーターの閉（と）じ込めは、数日（すうじつ）に及（およ）ぶ場合（ばあい）があり
ます。



■^{じしん}地震がおさまったとき

①^ひガスやストーブの火を止める

「一番^{いちばん}にすることは、ガス^ひの火を止めることではないの？」
と思われ^{おも}れる方もいるのではないで^{かた}しょうか？

しかし、最近^{さいきん}のガス器具^{きぐ}は、震度^{しんど}5程度以上の地震^{ていどいじょう}が発生^{はっせい}したら、マイコンメーター^{じどうてき}が自動的にガス^{しゃだん}を遮断します。また、最近^{さいきん}の暖房器具^{だんぼうきぐ}（ストーブ^{など}等）は、倒れ^{たお}たりすると自動的に^{じどうてき}電源^{でんげん}が切れ^きたり、消火^{しょうか}する仕組み^{しく}のものも多^{おほ}いです（もちろん、古いタイプでは、この機能^{きののう}がないものもあります。）

火^ひの始末^{しまつ}は、揺れ^ゆがおさまってからに^{おほ}しましょう。大きく揺れ^ゆれているときに火^{ちか}に近づくと、火傷^{やけど}をしたり、家具^{かぐ}などの下敷^{したじ}きになる危険^{きけんせい}性があります。

②^{けむり}煙が出た場合は、^で早め^{ばあひ}の避難^{はやひなん}をする

煙^{けむり}は、火災^{かさい}で熱せられると、空気^{ねっ}より軽^{くうき}くなり上^{かる}昇^{じょうしょう}するので、鼻^{はな}と口^{くち}に濡^ぬれたタオルをあて、低い姿勢^{ひく}ですみやか^{しせい}に避難^{ひなん}を^{ひなん}しましょう。

火災^{かさい}からの避難^{ひなん}は、慌^{あわ}てず、確実^{かくじつ}に行^{おこな}うことが重要^{じゅうよう}です。また、一酸化炭素中毒^{いっさんかたんそちゅうどく}を防^{ふせ}ぐためにも、早め^{はや}に逃^にげましょ^うう。

ポイント^ひは、『火^みを見^{はや}ず早め^{ひなん}の避難^{ひなん}』を心^{こころ}がけることです。

③周囲や情報^{しゅうい じょうほう}を確かめて^{たし}、必要^{ひつよう}があれば、避難^{ひなん}を行う^{おこな}

避難^{ひなん}を行う^{おこな}ときは、非常^{ひじょう}持ち出し品^もを持ち、避難場所^{ひなんばしょ}や避難所^{ひなんじょ}に行きます。事前^いに近く^{じぜん}の避難場所^{ちか ひなんばしょ}や避難所^{ひなんじょ}を確認^{かくにん}しておきましょう。

また、ガス漏れ^もや通電^{つうでん}・漏電^{ろうでん}が原因^{げんいん}で、人のいなくなった住宅^{ひと}から出火^{しゅつた}することがあります。出火^{しゅつた}を防ぐために、避難^{ひなん}をする際には、ガスの元栓^{さい}を閉め、ブレーカー^{もとせん}を落とすように^ししましょう。

※避難場所^{ひなんばしょ}…一時的^{いちじてき}に逃げる^に、公園^{こうえん}などの広い場所^{ひろ}のこと。

※指定緊急避難場所^{きんきゅうひなんばしょ}…学校の校庭部分^{がう}など。

※指定避難所^{ひなんじょ}…備蓄品^{びちくひん}のある体育館^{たいいくかん}など、一時的^{いちじてき}な居住スペース^{きょじゅ}のこと。

④家族^{かぞく}の安否確認^{あんびかくにん}をする

災害^{さいがい}が発生^{はっせい}した際^{さい}、家族全員^{かぞくぜんいん}が自宅^{じたく}にいるとは限りませ^{かぎ}ん。離れ離れ^{はな はな}になった家族^{かぞく}を探しまわって、二次被害^{にじひがい}にあうという事態^{じたい}を避けるため^さにも、家族^{かぞく}との安否確認方法^{あんびかくにんほうほう}を日頃^{ひごろ}から確認^{かくにん}しておくように^{ひごろ}しましょう。

安否確認方法^{あんびかくにんほうほう}については、災害時伝言ダイヤル(171)^{さいがいにじでんごん}や災害用伝言板^{さいがいうでんごんばん}(携帯電話用^{けいたいでんわよう})がありますので、使用方法^{しょうほうほう}を^{かくにん}確認^{かくにん}しておきましょう。(P27 参照)



ひなんばしょ ひなんじょ 避難場所・避難所 等

～どこに逃^にげればいいのか～

きんきゅう ◎指定緊急避難場所

火災の延焼^{えんしょう}や余震^{よしん}などによる危険が迫^{せま}ったときに、一時的に避難する場所。

例:小中学校、高等学校のグラウンドなど

※佐倉市では指定緊急避難場所と指定避難所^{へいせつ}が併設されています。

※臼井小学校は、洪水時は使用不可とします。

◎指定避難所

地震^{じしん}等の災害により住家^{ぜんはんかい}が全半壊、全半焼等した場合に、被災者^{ひさい}が一定期間避難生活を送るための施設^{しせつ}。

例:小中学校、高等学校の校舎・体育館など

【佐倉市内の避難所】

- *市内全小学校※ *市内全中学校 *馬渡保育園
- *佐倉高等学校 *佐倉東高等学校 *佐倉西高等学校
- *佐倉南高等学校

※臼井小学校は、洪水時は建物の2階以上を使用可とします。

◎防災備蓄倉庫

自宅の倒壊^{とうかい}などにより、家庭での備蓄品^{びちく}が使用できないときなどに使用。全避難所に設置されています。

※佐倉市では想定される避難者人数分の備蓄はありません。
自助での備蓄が基本です。

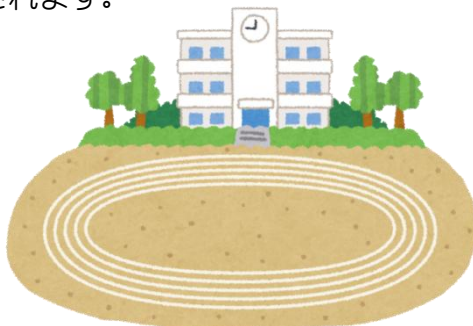
■どの避難場所^{ひなん}（避難所）に行けばいいの？

- * 自分が生活する場所（自宅、職場等）の最寄り^{もよ}の避難所を調べておきましょう。

参考:佐倉市防災防犯課ホームページ

<http://www.city.sakura.lg.jp/0000004955.html> (2014/12/16 アクセス)

- * 災害発生時^{さいがい}、その場所から最も近く安全な避難所・避難場所に向かうのがベストです。この時、「××地区の人は〇〇避難所に避難しなさい」という指示はありません。
- * 避難所として指定されている小中学校などで、地震による建物被害が生じている恐れもあります。
優先順位をつけて、複数想定しておくといいでしょう。
- * 「この避難所は、自分たちの避難所だ！指定されていない地区の人は入れない！」というのは誤解です。通勤や買い物で来ていた帰宅困難者が避難所へ避難することも想定されます。



ひなんじょうんえい 避難所運営

～運営に男女・年齢バランスなどの配慮を！～

■避難所運営者については、男女や年齢バランスに配慮し、その運営には、「支援の必要な人」の視点をいれることが大切です。

■障がいのある人、アレルギーや持病のある人など、他者への周知が必要な人は、自身の選択で、腕バンドや胸への表示、その他の方法で自分の体の状態を周囲の人に伝えるよう努める必要があります。

■困りごとやそれぞれの障がいに応じた相談コーナーを設置し、男女双方の担当者を配置するといった配慮が必要となります。＜事例 1・2＞

■起き上がりが困難な人などには、ベッドを工夫して用意するといった配慮が必要となります。

■高齢者や障がいのある人などは、特に筋力や心肺機能が衰える「生活不活発病」の予防が必要です。＜事例 3＞

■支援の必要な人には、周りが助け合って過ごせる環境が大切です。＜事例 1～7＞

■車いす利用の人や歩行が困難な人のために、避難所にはスロープ(あるいは補助板)が必要です。＜事例 6＞

■女性が避難所の中で性被害、盗撮、盗み見などにあわないように配慮します。

■女性の「物干し場」や「着替え場所」をつくるよう配慮します。

■お風呂は、女性や子どもが被害にあわない場所や時間の設定が大切です。

■必要に応じ、環境調査評価表を使い、環境の改善に努めたり、支援の要請をする際の参考にします。(P12 参照)

■要配慮者については、避難所を学校の体育館の中心とせず、比較的過ごしやすい教室を提供するほか、他の公共施設、福祉避難所で過ごせるようにする必要があります。＜事例 7＞

■保護者のいない子どもを把握し、早期に児童相談所等を介して、必要な措置を取る必要があります。



ひがしにほんだいいしんさい じれい
◆東日本大震災での事例◆

事例 1

宮城県のある地区では、支援物資^{しえん}の担当に女性に加わってスムーズに配布されたという所がありました。たとえば生理用品などは、女性が配布した方が受け取りやすいでしょう。

事例 2

宮城県のある避難所^{ひなんじょ}では、女性たちが相談を取りまとめることで対応しやすくなり、女性・子ども^{こうれいしゃ}・高齢者も相談しやすくなったそうです。



事例 3

南三陸町の調査によると、被災^{ひさい}後に障がいのある人の2～4割が震災前より歩行が困難になり、回復^{しんさい}しないことがわかりました。

事例 4

宮城県では、1300 人の一般避難所^{いっぱんひなんじょ}で人口呼吸器をつけ、夜間^{たん}に痰の吸引が必要な人も一緒に生活^{いっしょ}できました。

事例 5

メディア情報では、乳児の夜泣きにいたたまれなくなり、^{かたむ}傾いた自宅へ戻^{もど}った保護者がいたということです。

事例 6

ある避難所^{ひなんじょ}では、スロープがないという理由で、車いすの人が避難所に入るのを断られました。

事例 7

佐倉市では、平成 24 年度に佐倉市内に施設^{しせつ}を有する社会福祉法人(14 法人 22 施設)と「福祉避難所^{ふくしひなんじょ}の設置運営に関する協定書^{ていけつ}」を締結しています。

*「福祉避難所」とは、二次的な避難所で、直接避難することはできません。通常の避難所では体調の悪化等が懸念^{けねん}される要配慮者^{はいりょ}のために、必要に応じて開設されます。

かんきょう
◆環境調査評価表◆

これは、避難所の環境を調査するためのシートのことです。

避難所の居住者の把握^{はあく}や衛生^{じょうきょう}状況^{いりよう}、医療状況などを調べるシートや、支援の必要な人のために食事、相談、情報伝達などを調査するシートなど、使用目的によって、様々なシートが考えられます。

＜例＞アセスメントシート(「防災・避難所運営マニュアルをつくる会」作成)

	人数	注意事項	備考
避難者 合計	人		
性別 男性	人		
女性	人		
年齢別 0～12 歳	人		
13～19 歳	人		
20～30 代	人		
40～50 代	人		
60～70 代	人		
80 歳以上	人		
妊婦	人		
要介護者	人		
アレルギー患者	人		
特に配慮が必要な人	人		
障がいのある人 (障がい別)	人		
外国人	人	(国・宗教・文化)	

じょうほうでんたつ 情報伝達

じょうほうでんたつ ふ び とき いのち ～情報伝達の不備は、時には命にかかわる!～

- ひごろ 日頃から、防災行政無線の放送が聞こえるか、確認しておきましょう。
- 防災行政無線の放送が聞こえない、または聞こえづらいという人は、「佐倉市メール配信サービス」に必ず登録するようにしましょう。
なお、日頃、放送が聞こえていたとしても、音声による情報伝達である以上、大雨等の場合には、聞こえないこともありますので、「佐倉市メール配信サービス」に登録するように努めましょう。
- 日頃から、自分の地域で生活する人（障がいのある人等）の状態を把握しておくと、避難も避難所での生活もスムーズにいく可能性が高まります。
- 障がいのある人等、支援を必要とする人は、地域の人に存在や状態を理解してもらうためにも、積極的に地域に関わりを持つようにしましょう。
- 避難所では、それぞれの障がいに応じたコーナーを設置するなど、確実な情報伝達に努める必要があります。
- 避難所では、母語が日本語ではない人や障がいのある人に情報を伝える工夫をします。絵文字パネルや点字表記などを事前に用意しておきます。母語で伝えられない場合は、やさしい日本語で伝えます。

■地域では、自宅避難者に、確実に情報が伝達できるよう
緊急回覧を行うことなども考えられます。

食事の時間	朝 ○:○~○:○									
昼 ○:○~○:○	夕 ○:○~○:○									
風呂の時間	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">場所</td> <td>○ ○ ○</td> <td rowspan="2">女性</td> <td rowspan="2"> ○:○~○:○ ○:○~○:○ </td> </tr> <tr> <td>○ ○ ○</td> </tr> <tr> <td>○ ○ ○</td> <td rowspan="2">男性</td> <td rowspan="2"> ○:○~○:○ ○:○~○:○ </td> </tr> <tr> <td>○ ○ ○</td> </tr> </table>	場所	○ ○ ○	女性	○:○~○:○ ○:○~○:○	○ ○ ○	○ ○ ○	男性	○:○~○:○ ○:○~○:○	○ ○ ○
場所	○ ○ ○		女性			○:○~○:○ ○:○~○:○				
	○ ○ ○									
	○ ○ ○		男性	○:○~○:○ ○:○~○:○						
	○ ○ ○									
給水の時間	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">場所</td> <td>○ ○ ○</td> <td rowspan="2"> ○:○~○:○ ○:○~○:○ </td> </tr> <tr> <td>○ ○ ○</td> </tr> </table>	場所	○ ○ ○	○:○~○:○ ○:○~○:○	○ ○ ○					
場所	○ ○ ○		○:○~○:○ ○:○~○:○							
	○ ○ ○									

炊き出し・配食～女性の仕事と決めないで！～

■炊き出し・配食を女性の仕事と決めないで、みんなで一緒に取り組みましょう。

■乳児用のミルク・哺乳瓶などの確保、離乳食、高齢者食の手配も必要となります。

■外国人や障がいのある人にも、配食のルールなどが伝わるように、やさしい日本語で掲示するなど配慮します。

■配給や炊き出しのときは、「食物アレルギーの人はいますか」と声をかけましょう。

■アレルギーや持病のある人、宗教上の理由で食事制限のある人には、自分で調理できる環境があるとベストです。

■子どもは自分のアレルギーを理解していない場合があるので、保護者とアレルギーの有無を確認しましょう。

■歩行に障がいのある人、妊娠婦やアレルギーのある人への配食に配慮しましょう。

時間の区別や手渡しなどの工夫が考えられます。

身のまわりで使えるもの～アイディア次第!～

ここに掲載しているのは例です。自己責任のもと、創意工夫で乗り切りましょう。

■ビニール袋

*簡易トイレとして使用できます。

トイレかバケツにビニール袋を入れ、その中に新聞紙を丸めて入れ、使用後はビニール袋の口をしぼります。

*ビニール袋に水を入れて運ぶことができます。

キャスターのついたスーツケースの中に入れると、持ち運びが簡単です。

*寒いときや雨のときに穴を開けてかぶると、雨具・防寒具に利用できます。

■ラップ

*皿やスプーンなどにラップを巻けば、洗わないで使えます。

*寒い時に新聞紙をおなかに巻き、さらにラップを巻くと暖かいです。

■重曹

お風呂に入れないとき、重曹を一つかみ入れた水を、スプレー容器などに入れます。髪に吹きつけ、水・酢でふけば、洗髪の代用となります。

■オムツがないとき

レジ^{ぶくろ}袋とタオルでつくります。レジ^{ぶくろ}袋^きを切りひらいて、
タオルを^{なか}中^いに入れて^{つか}使います。

■^{こうしゅうでんわ}公衆電話

^{さいがい}災害時には、^{けいたいでんわ}携帯電話などと比べ、^{ひかくてき}比較的つながるよう
になっています。

^{こうしゅうでんわ}公衆電話の利用には、^{りよう}10円^{えん}あるいはテレホンカードが
^{ひつよう}必要です。



トイレ

～健康問題、性犯罪の危険性など、重要ポイント！～

■仮設トイレでの注意点は？

- * 設置場所については、様々な観点から考えましょう。
- ◆ プライバシー (例:丸見えだと恥^はずかしい)
- ◆ 防犯面 (例:暗くて人気がない所は、犯罪の危険性が増す)
- ◆ 衛生面 (例:感染症^{かんせんしょう}の予防をする) など

～こんなことが考えられます～

- * 男性用と女性用を離^{はな}し、照明をつけ、暗がりにならない場所にする。
- * 女性用トイレは、男性用より多くする。
- * トイレの前に、足が見える程度の目隠^{めかく}しを設置する。
- * 犯罪被害^{ひがい}にあいやすい女性や子どもの安全を、みんなで守る。(意識づけや見守り)
- * トイレに行くときは、他の人に声をかけたり、2人以上で一緒^{いっしょ}に行く。
- * 高齢者^{こうれいしゃ}や障がいのある人などに、優先利用トイレを設ける。

■いつものトイレはどうなるの？

- * まずは排水管が破損していないか確認しましょう。排水管が破損している場合や上下水道が使えなくなった場合は、トイレに水や紙を流してはいけません。
 - * 断水時でも、排便袋^{はいべんぶくろ}やビニール袋を活用することで、施設のトイレを使用することができます。排水管がつかまらないように、便は新聞紙で包み、トイレトーパーは、ビニール袋に入れるなど、使用ルールを周知しておきます。
- また、集合住宅では、下層階で逆流した汚物^{おぶつ}が溢^{あふ}れるといったケースが報告されていますので、特に配慮^{はいりょ}が必要です。
- * 避難所^{ひなん}では、次の人が気持ちよく使用できるよう、きれいに使用するよう心がけましょう。

■災害時のトイレの例

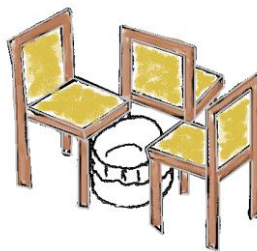
簡易トイレ

- * 市販のビニール袋と凝固剤セット
- * ダンボール箱やバケツで工夫して利用。



イス3脚の簡易トイレ

- * イスの脚はガムテープで固定



家庭トイレ

- * ビニール袋と凝固剤セットの市販あり



組み立て式トイレ

- * コンパクトで、避難所や公共施設、自治会やマンションの管理組合で備蓄。組み立てに手間がかかるので、防災等の訓練時に組み立て作業の訓練が必要です。

事例

メディア情報では、東日本大震災で、「なるべくトイレに行かず、にすむように、水や食事を控えた」という声がありました。この状態が続くと、脱水状態になり、膀胱炎や、血栓ができる危険性が高まります。

支援の必要な人へ

～自分から手助けを求められない人がいる～

■妊産婦（妊娠中または出産後 1 年以内の女性）

* 妊産婦の心身の状態は、妊娠期間や個人差によって大きく違います。

* 避難所生活者で、産婦人科医院へかかることが不可能となった人への対策として、必要に応じ、助産師・保健師または、産婦人科医の定期的な往診を手配します。

■子どもをもつ保護者に

* 保護者がトイレや用事のある時に、子どもを預けられるスペースや協力者の確保等の仕組みを考えましょう。

* 授乳・搾乳スペースが必要です。

■高齢者・障がいのある人などの介護者に

* 介護者がトイレや用事のある時、さらに安息も含め、必要に応じて高齢者・障がいのある人などを預けられる環境をつくり、集える場づくりを考えましょう。

アレルギーのある子どものために

- アレルギーのある子どもの保護者は、その対策を考慮した備えが必要です。

参考資料:日本小児アレルギー学会「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」

URL:http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content_id=4

(2014/3/3 アクセス)

- アレルギーであることを伝える工夫をしましょう。

例1)アレルギーサインプレートを子どもの服につける。



出典:特定非営利活動法人 AL サインプロジェクト「アレルギーサインプレート」
<http://www.alsign.org/> (2014/3/3 アクセス)

例2)子どもに緊急用カードを持たせる。

緊急時お願いカード

(「防災・避難所運営マニュアルをつくる会」作成)

名前(ふりがな)	
住所	
生年月日	
連絡先(家族)	
血液型	
病歴・薬・アレルギー	
意思疎通	正確に伝えられる・正確に伝えられない
かかりつけの病院	

参考資料:認定 NPO 法人アレルギー支援ネットワーク

<http://www.alle-net.com/> (2014/3/3 アクセス)

じょせい せいぼうりょく

女性を性暴力やDV、 セクハラ、ストーカーから守るために

- 女性が避難生活の中で、性暴力やDV(夫婦など親しい
間柄での暴力)・セクハラ・ストーカーなどの被害にあわ
ないように、誰しもが「見守り」に努める必要があります。
- 被害にあった人に対応する関係者や周りの人は、心ない
言葉で対応することのないように徹底しましょう。

事例

メディア情報によると、東日本大震災時の避難所で、夜
間に女性が襲われ、性的被害を受ける事件が起きました。
同じ避難所の中で、女性が被害を表面化するむずかし
さも露呈しました。

子どもを虐待や暴力から守るために

- 被災の状況下では、子どもがどなられたり、たたかれたり
することのないように、見守りや暴力のない環境づくり
が大切です。
- 子どもがDVを目撃することは、精神的虐待と同じ影響
がみられることがあります。
- 性別を問わず子どもには、体を触られる、キスをされる、
下着を脱がされる、尾行される、のぞかれる、襲われるな

どの危険性があります。これらがおこらないように単独での行動を避^さけること、また、防犯ブザーの携帯を心がけるよう、周知を図る必要があります。

- 保護者のいない子どもを把握^{はあく}し、早期に児童相談所等を介^{かい}して、必要^{そち}な措置を取る必要があります。

性的マイノリティ^{せいてき}(少数者^{しょうすうしゃ})に

- 入浴時間について、個別に対応できるように配慮^{はいりょ}します。



が い こ く ご ぼ ご ひ と 外国語を母語とする人に

■ 情報^{じょうほう}は、母語^{ぼ ご}の表示^{ひょうじ}があればよいのですが、できない場^ば合^{あい}、やさしい日本語^{にほんご}で表示^{ひょうじ}します。

■ 本人^{ほんにん}は、避難所^{ひなんじょ}や避難場所^{ひなんばしょ}へ連れていってくれる近隣^{きんりん}の^つ人^{ひと}を探^{さが}しておく^よと良いでしょう。

そのためには日ごろから、自治会^{じちかい}の避難訓練^{ひなんくんれん}に参加^{さんか}する
など、地域^{ちいき}でのコミュニケーション^{せつきょくてき}を積極的にとりましょ
う。

■ 住所^{じゅうしょ}、名前^{なまえ}、連絡先^{れんらくさき}、血液型^{けつえきがた}などを書^かいた「緊急時^{きんきゅうじ}お願い^{ねが}
カード」(P.22 参照)^{ひごろ}を日頃^{けいたい}から携^{つた}帯^{くふう}するなど、伝^{たい}え^{せつ}る工夫^{くふう}
も大切です。



こころ

心のケア

- すべての人が、様々なストレスを受けていることを理解しましょう。(障がいのある人、子ども、仕事を失った人等。)
- 避難生活では、気軽に話せるおしゃべりの場も大切です。
- 相談やカウンセリングが受けられる場が必要です。
- メンタルケア、カウンセリングや相談を聞く人は、しかるべき研修を受けた人が担当することが好ましいです。
- 避難所内だけでなく、仮設住宅暮らしや自宅で暮らす人などの心のケアも重要です。
- 「男性は弱音を吐いてはいけない、泣いてはいけない」といった性別による決めつけは間違いです。



し え ん

支援するボランティアへ

- 「支援の必要な人」には、同性のボランティアがかかわることで、生活面の援助がスムーズにいくことがあります。
 - 被災地へ行くには、入念な準備が必要です。
 - * ボランティア自身のトイレ・食料・水・泊まる用意などの生活の準備
 - * 十分な装備(長靴、軍手、マスクなど)
 - * 心構え
- (言葉かけに注意する・約束や秘密は守る・謙虚な態度で)

さいがいようでんごん りようほう 災害用伝言の利用法

■固定電話や公衆電話で使う【災害用伝言ダイヤル「171」】

- * 被災地^{ひさい}への通信が増加し、つながりにくい状^{じょうきょう}況になった場合に開始される、声の伝言板です。被災者が自分の安否を録音しておけば、安否確認が容易になります。
- * 被災地の固定電話から伝言の録音ができます。(通話料^{通話料}有料)
※携帯電話・PHS・IP電話からの伝言録音はできません。

利用方法	
伝言の録音方法	伝言の再生方法
①「171」にダイヤル ②(ガイダンスが流れます) ③録音の場合「1」 ④電話番号 (xxx)xxx-xxxx	①「171」にダイヤル ②(ガイダンスが流れます) ③再生の場合「2」 ④電話番号 (xxx)xxx-xxxx

- * 毎月1日・15日に利用体験ができます。(通話料^{通話料}有料)

出典:東日本電信電話株式会社ホームページ

<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html> (2014/3/3 アクセス)

■携帯電話で使う【災害用伝言板】

- * 災害時に、携帯電話・PHS各社はその判断により、パケット通信サービスを利用した災害用伝言板を設置します。
文字情報での伝言を登録・閲覧^{えつらん}することができます。
- * 携帯・PHS 災害用伝言板サービス及び NTT 東西災害用伝言板(web171)での伝言は、全社一括^{およ}検索^{いっかつけんさく}ができます

ひなん そろ さまざまな そうてい 避難アイテムを揃えよう～様々な想定を～

■会社や普段使うバックにも備えを

会社や外出先で被災した場合に備え、次のようなものを備えておきましょう。

普段使っている カバンに…



- ☐ ペン型ライト
- ☐ コンタクト用品・メガネ
- ☐ 常備薬・止血パット
- ☐ 携帯電話やスマートフォン
バッテリー
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 生理用品
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 水
- ☐ 携帯食
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 煙 対策のフード
- ☐ マスク
- ☐ スキンケアグッズ

- ☐ 生理用品(1週間分程度)
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 水(1週間分程度=500ml を 42 本)
- ☐ 行動食(1週間分程度)
- ☐ 携帯トイレ(1週間分程度)
- ☐ ヘルメット
- ☐ 靴下・下着
- ☐ スニーカー
- ☐ スキンケアグッズ(1週間分程度)
- ☐ アルミブランケット or 寝袋 or ひざかけ

職場に…



■^{ひなん}避難生活用の自宅での備え

ライフラインが途絶えたことで、避難生活（自宅避難を含む）を余儀なくされた場合に備え、次のようなものを備えておきましょう。

☐ 飲料水

飲料水は、1人1日3ℓ（1週間で21ℓ）必要です。
ジュースや酒類は飲料水にはなりません。

☐ ^{しょくりょう}食糧

調理せずに食べられ、比較的長期間（1年くらい）保存が可能なものが好ましいです。消費期限が切れる前に、家族で食べ、新しいものに入れ替えれば、無駄なく^{むだ}備蓄^{びちく}ができます。これを「ローテーション備蓄」といいます。

☐ 救急セット

常備薬^{ばんそうこ}・絆創膏^{ばんそうこう}・消毒薬など

☐ かかりつけ医療機関の連絡先などを書いたメモや薬の処方箋など

☐ 医療機器類

^{ひごろ}日頃服用している薬やインスリン注射など

☐ 日常生活用具

メガネ、入れ歯、粉ミルク、紙おむつ、生理用品、点字器、^{つえ}杖、^{そうぐ}ストマ装具など

☐ 衣類、下着類、タオル、ティッシュ

☐ 貴重品

現金、預金通帳、健康保険証など

☐ 携帯ラジオ（乾電池^{かんでんち}含む）

FMとAMの両方が聞くことができるものが便利

☐ 携帯電話やスマートフォン

手巻き式^{じゅうでんき}充電器、バッテリー 含む

☐ ^{かいちゅうでんとう}懐中電灯

☐ マッチ・ライター

☐ 雨具



^や ^{ぼうさい} わが家の防災メモ

いざという時のために、家族で相談して決めておきましょう。

家族の連絡先

名 前	連 絡 先	電 話

- ^{ようちえん}幼稚園・保育園・学校に迎えに行けないときに、かわりを頼む人（両親の代わりに子どもを引き取る届を提出している人）

名前: _____ Tel: _____

- 家族が^{はな}離れ^{ばな}離れになったときの集合場所や避難場所
 [_____]

- 伝言を頼む、近所の人や親せきの人

名前: _____ Tel: _____

^{きんきゅう}

緊急連絡先

^{きゅうきゅう}

火事・救急

119

^{けいさつ}

／ 警察 110

連絡先	電話	連絡先	電話
佐倉市役所	043-484-1111(代表)	電気会社	
消防署		水道	
^{けいさつ} 警察署		病院	
ガス会社			

おわりに

■決してあきらめないことが大切です。

■「自分も生きる、他人も生きる^{ひなん}避難所」を心がけます。

■日頃からできないこと・言えないことは、非常時にはもっとできませんし、言えません。

^{ひごろ}日頃から、職場や家庭、地域において男女がともに^{さんかく}参画し、責任を分かち合い、ともに支えあうことを意識して行動しましょう。

■非常時の対応は、日頃の準備が大切です。

この冊子を参考に、自分の備えや「支援が必要な人のための地域の防災のあり方」を考え、行動しましょう。

× 毛

いざという時のために参考になる資料

各々のホームページから、ダウンロードできるものもあります。

書名等	編著者等	発行等	発行年
災害支援に女性の視点を！	竹信三恵子、 赤石千衣子 編集	岩波書店	2012. 10
an・an 特別編集 女性のための防災 BOOK	マガジン ハウス	同左	2011. 8
女性×男性の視点で 総合防災力アップ	財団法人 日本防火協会	同左	2011. 12
被災ママ 812 人が作った 子連れ防災手帖	つながる.com	メディア ファクトリー	2012. 3
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～ (http://risetogetherjp.org/)	日本大震災 女性支援 ネットワーク	同左	2012. 5
女性の視点からの 防災対策のススメ (http://www.pref.oita.jp)	大分県	同左	2006. 9
とよなか女性防災ノート (http://www.toyonaka-step.jp)	「とよなか女性 防災プロジェクト」 検討委員会	同左	2012. 3
YOKOHAMA わたしの防災力ノート (http://www.women.city.yokohama.jp/pdf/bousainote2.pdf)	男女共同参画 センター横浜南	同左	2009. 1
災害と女性	ウィメンズネット・ こうべ	同左	2005
つないで支える。 災害への新たな取組	「つなプロ」 報告書編集 委員会	垂紀 書房	2012. 8
人道憲章と 人道対応に関する最低基準 (http://www.refugee.or.jp/sphere/The_Sphere_Project_Handbook_2011_J.pdf) ※日本語版	スフィア・ プロジェクト	同左	2011 年版

協力団体

インターナショナルボランティアサークル

稲浜日本語ボランティア

ハミングフォーラム習志野

（男女共同参画社会を推進する市民団体）

千葉市地域で生きる会

アレルギー児を持つ親の会サークル“どんぐり”

シニアからいきいきスペース「みちくさ」

発行／佐倉市市民部自治人権推進課 [Tel 043-484-1948]

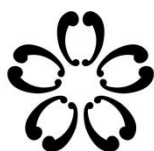
佐倉市男女平等参画推進センター ミウズ

[Tel 043-460-2580]

協力／佐倉市市民部防災防犯課

発行日／2014年3月(第2版:2014年12月)

この「防災・避難所ノート」<佐倉市版>は「防災・避難所運営マニュアルをつくる会(2013年4月26日発行)」及び「防災・避難所ノート習志野版(2013年7月15日発行)」の冊子原本を元に作成しました。



支援の必要な人のための
防災・避難所ノート
＜佐倉市版＞