

アレルギー食  
介護食も  
忘れない



家庭でイザという時に備えて備蓄をしていますか？粉ミルクやお粥など乳幼児や高齢者、アレルギーの方など、特別な配慮が必要な人の立場に立った非常食や生活用品も忘れないように準備しましょう。

命のもと  
女性専用トイレ  
確保しよう



トイレを我慢すると膀胱炎を引き起こすことがあるなど、避難所での健康維持にトイレはとても大切です。男性に比べて女性の方が混みやすいことから、女性用トイレの数を多めに設置するなど、女性の視点で気づいたことを声にしていくことが必要です。

うれしいと  
自分を励まし  
女性も防災リ  
ダーに



女性もさまざまな場面でためらわずに声をあげ、積極的に地域に関わっていきたいものです。災害に強いまちづくりを進めるためには、役員などのリーダーを男女双方が担うことが大切です。

遠慮しないで  
おひとりさま  
避難所サービ  
スに  
平等に



単身者が避難所に行くことはとても心細く、また、避難所でのサービスも一人だと遠慮してしまうことがあるのでは。誰もが安心して避難所生活を過ごせるように、お互いに心配りができればいいですね。

女にも  
任せてちょう  
だい  
危機管理



自治会や自主防災組織の役員に女性はいますか？「男性が役員で、女性は補助」という形では、イザという時に組織として力を発揮することができません。男女が共に防災の担い手として、責任をもって参画していくことができる体制を整えていきましょう。

語り伝えよう  
いにしへの教  
恵の知恵



摂津市の「浜町」などの地名には、昔ここが水辺であった事を伝える教えがあります。また、三陸地方に伝わる「津波でんでんこ」などの言い伝えや、日常の暮らしから学んだ知恵を、次の世代へ引き継いでいきましょう。

着替え場所  
女はいるのよ  
避難所でも



避難所では、優先度が低く見られがちな更衣室ですが、男女ともに必要な場所です。また、女性専用の物干し場の設置など、男性には気づかないことも多いので、避難所運営に積極的に女性も関わっていくことが大事です。

訓練が  
とつきの時に  
身を守る



日頃から男女、各年代の人々が持っている力を寄せ合って、防災訓練を定期的に実施しましょう。地域の中の一員として、防災訓練や学習会に参加しましょう。

化粧して  
女の社会参加  
復興へ

子どもの遊び場  
避難所にこそ  
必要だ

災害時  
女性の視点で  
声を出す

弱者に  
寄りそう  
思いやり



落ち込んだ時も化粧をすることで、心が軽くなることがあります。見られている自分を意識化することで、「私は大丈夫、私はできる」と自己暗示をかけ、元気を取り戻していくことが、復興への一歩につながります。

子どもの成長には、遊びはとても大切です。厳しい避難所という環境の中で、子どもが落ち着かず、泣き続けたり走り回ったりすると、親や周囲の人にも大きなストレスがかかります。避難所にこそ、子どもの安全な遊び場を確保するなど、子どもを抑えつけず、子どもらしい日常生活が送れるような配慮が必要です。

物事は視点をどこにあてるかで考え方や見え方、行動が変わります。今何が必要かを考えて、女性も生活者の立場に立って、声をあげていきましょう。

日頃から妊産婦や高齢者、障がいのある人や外国人など、特別な配慮が必要な人たちに思いを寄せ、互いに思いやりをもって助け合いましょう

ストレスを  
抱え込まずに  
誰かに相談

積極的に  
弱者の声を  
取り入れよう  
防災計画

備えよう  
もしもの  
時の力

炊きだし  
介護も  
みんな  
で分担



生活環境の変化により、様々な不安や悩み、ストレスを抱えることが多くなります。女性専用の相談窓口のほか、男性専用の相談窓口を設け、孤立しがちな男性が話しやすい雰囲気づくりを行うことも必要です。

地域の防災計画などに、女性と男性双方の意見を取り入れることや、これまで見過ごされがちだった子育て・介護などの多様なニーズをしっかりと反映させていくことが大事です。

防災は、暮らしを守ること、大切な人の命を守ることです。イザという時に自分の命を守るためには、防災訓練などに参加するなど、生活の中で意識的に防災に取り組む必要があります。

避難所での食事作りや片づけ、そうじなど、男女を問わずできる人が分担します。性別や年齢によって役割を固定的に考えないで、柔軟に分担し合いましょう。

チェックしよう！  
地震に備えて  
家内の安全

つらいときこそ  
笑顔で  
あいさつ

点検しよう  
我が家の  
ハザードマップ

ときどき  
チェック！  
わがまちせつつ



災害が発生した時に被害を最小限にするためには、家庭における日頃からの備えが大事です。耐震診断や家具の転倒防止など、家の周りの安全をチェックしましょう。

災害時には、誰もが心身ともに重いダメージを受けます。つらい時、悲しい時に、生き抜こうとする気持ちは、人とのつながりの中から生まれます。

災害はいつやってくるかわかりません。定期的にハザードマップを点検し、いざという時にどこに逃げるか家族で話し合い、確認しておきましょう。

地域の避難所を確認し、子どもを抱っこするなど、避難時の状態で歩いてみましょう。また、ブロック塀や電柱、増水しそうな恐れのある川等、避難経路にある危険な場所をチェックして、避難路の安全を確かめたり、複数の避難経路を確認しましょう。

なんでやねん  
その役女性が  
できるやん

二丁ズをよく聴き  
寄り添いましょう  
子連れ・高齢・  
障がい者

ぬいぐるみ  
抱いて避難し  
癒されて

寝る場所は  
ダンス・木だな  
固定する



避難所の運営や復興作業は男性中心で行われ、食事の準備やそうじ、子どもの世話などは女性が担いがちです。性別で役割を固定するのではなく、男女が共に様々な役割を担い合うようにしたいですね。

アレルギーや障がいをもつ子どもたち、高齢者、障がい者等特別な配慮が必要な人たちの多様な意見を聞き、組織の運営や施策の立案に活かしましょう

避難グッズとしての優先順位が低く思えるおもちゃやぬいぐるみですが、慣れない環境の中で、心を癒す重要なアイテムとなります。イザという時に備えて、お気に入りのグッズを避難袋の中に入れておきたいですね。

家の中で、地震が起きた時のことを考えて、危険な場所がないか確認しましょう。特に、洋服ダンスや木棚は、揺れても倒れないようにしっかりと固定しておきます。

のびのびと  
遊んで笑顔  
をとりもどし

ハンカチを  
濡らしてマスク  
で身を守る

避難せよ  
迷わず逃げて  
命あり

プライバシー  
段ボール立て  
守りましょう



子どもたちは遊びを通して、心の傷を癒していきます。安全で安心な遊び場の確保は、子どもの笑顔、復興の第一につながります。

イザという時に、日常的にあるものを代用して、身を守る知識をもっていると生き延びる確率があがります。日頃から防災について情報を集め、自分の命を守る方法を身につけておきましょう。

東日本大震災で「釜石の奇跡」と呼ばれた事例では、「津波でんでんこ」を標語に防災教育を受けていた岩手県釜石市内の小中学生のうち、当日登校していた生徒全員が生存し話題となりました。津波が来たら、取る物も取り敢えず、各自でんでんばらばらに一人で高台に逃げましょう。

知らない他人同士がオープンな空間で生活しなければならない避難所は、緊張感で疲れます。段ボールを立てて視線を遮ることで、緊張感も和らぎ、プライバシーを守ることができます。

へつちやらだ！  
手動で蓄電  
エコロジーライト

ポーチに入れよう  
マスク・ナプキン  
常備薬

まじくって  
女も男も  
助け合う

みんなであ  
考えよう  
避難所での愛犬  
ペット



地震が起きて、イザ使おうとした時に電池がないという事にならないように、手動で蓄電できるエコロジーライトを非常用に準備しておきましょう。

いつも使うポーチに、非常時の持ち出し用として必要なものを入れ、常に身につけましょう。いつでも被災するかわからない災害への安心感を持ち歩きましょう。

女性も男性も、若い世代から高齢者、障がいをもつ外国人の人など多様な人たちが混ざり合い、語り合うことで助け合い、支え合う関係が育まれます。それぞれの特長や多様なニーズを理解し、認め合い、尊重することが安心・安全なまちづくりにつながります。

家族同様ペットと一緒に生活したい人とそうでない人、アレルギーなどで、動物を受け入れることができない人もいます。避難所の限られたスペースでのペットの受け入れは難しい問題です。みんなで見えを出し合い、話し合っ決めてみましょう。

向こう三軒両隣  
とっさの時の  
助け合い

めじるしを  
いつも確認  
習慣に

物干し場  
女性専用  
必要だ

やさしい  
笑顔で  
みんなが  
つながる



日頃のあいさつやご近所づきあい、声かけがイザという時のセーフティネットになります。誰もが災害弱者になる可能性があることを自覚し、子ども会や地域の行事などを通して、地域の助け合いの心を育てていきましょう。

屋内の施設には、安全に避難できる道が設計されており、経路には緑色の誘導灯と非常灯が設置されています。公共施設や宿泊先など出かけた時は、避難経路を必ず確認しましょう。

避難所では限られた空間で、多くの人が集団生活することになります。女性専用の物干し場や更衣室、授乳室などを確保することで、被災者同士のプライバシーや女性の安全・安心が守られることとなります。

災害時は、安全と同じくらい安心も大事といえます。普段からの人と人のつながりが、大きな安心につながります。日頃から隣近所の人と笑顔であいさつを心がけましょう。

許さない  
DV・虐待  
人権侵害

洋式トイレ  
避難所にも  
必要やで

ラジオに  
耳を傾けて  
しっかり情報  
集めよう

理由なく  
性別で仕事  
分けないで



男女の人権を尊重して、避難生活の安心・安全を確保するため、女性や子どもに対する暴力防止のための取り組みが必要です。どんな状況にあっても暴力は許されることではありません。

非常時のトイレ対策は大きな課題です。多様なニーズに配慮したトイレの設置が必要ですが、私たちも市販の簡易トイレを防災グッズとして準備しておくなどの備えが必要です。

非常時には、通信網が寸断され、確かな情報を手に入れることが難しくなります。非常持ち出し袋には、昔ながらの乾電池式ラジオを忘れずに。また、乾電池は入れっぱなしにしておくとも自然放電します。定期的に入れ替えましょう。

東日本大震災では、避難所リーダーや物資担当者が男性であることが多く、生理用品や下着など女性が必要な物資をもらいにくく、要望も出しづらい状況がありました。性別で役割を固定することなく、様々な場面で男女が共に責任と役割を担うことが大切です。

ルール守って  
避難所生活  
のりきろう

レジエンドは  
丘の上の  
かがり火よ

ロソクを  
灯して家族で  
話し合い

忘れずに  
出かけるときは  
いつもの  
防災ポーチ



アメ・薬・マスク・ハンカチ・ティッシュや生理ナプキンなど、出かける時はポーチに入れていつも持ち歩くよう心がけたいものです。携帯することで、日頃から防災を意識することができます。



災害時のライフラインが遮断された状態を、家庭での防災訓練で体験してみましよう。日頃、あたりまえに使っている電気やガス、水道を使わずに過ごしてみると、本当に何が必要かが体感できます。



和歌山県広川町には、小学校の教科書でも取り上げられた「いなむらの火」伝説があります。1854年11月の安政南海地震の際には、浜辺にかがり火を焚いて津波襲来の有無を伝えたとされています。



避難所では、さまざまな人が長く共に過ごす必要があります。ルールをしっかり整備して、互いに守ることで、避難所生活を快適に維持しましょう。