

2 キモチの備え) 被災後の行動

! 避難所へ行くときのキモチのそなえ

避難所には高齢者や子ども、妊婦、障がい者、外国人など、配慮が必要な人も少なくありません。運営側の視点で避難所を考え、協力の心構えをしておくことも大切です。



● 高齢のご家族がいる場合

避難所まで歩くことができるか確認しておきましょう。階段や坂道など、一人では歩くことが困難な道があるかもしれません。また、指定避難場所の地図などを見やすい所へ貼っておく、介護用品や常備薬は取り出しやすい場所に置いておくなどを普段から心がけてください。



● お子さんがいる場合

子どもは避難所の広い空間に興奮して走り回ったり、慣れない空間に緊張したりすることも。リラックスできるように、食べ慣れたお菓子やおもちゃがあると安心です。子どもが安全に過ごせるよう、みんなで見守る雰囲気づくりも大切です。

体験者 VOICE

独り身なので、避難所へ行くことに少し不安がありました。

名取市在住／女性



● 単身者の場合

ひとりで避難所へ行くと、何をしたらいいかわからずに遠慮がちになってしまうことも。避難所では積極的にコミュニケーションを取りましょう。そうすることで避難所での役割もでき、居場所も生まれます。

《避難のカタチとキモチのそなえ》

災害時は不安と焦りで判断が鈍ってしまうことも。突然の事態にも対応できるよう、普段から考えておくことが大切です。

！ 在宅避難時のキモチのそなえ

災害時も可能であれば住み慣れた自宅で過ごす方が、ストレスなく生活ができます。在宅避難をするために、自宅の環境・家族構成によって必要な対策を見直しましょう。



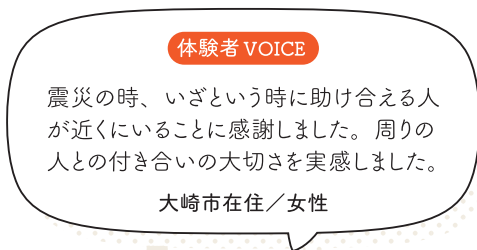
● 衛生面

災害時に一番困るのはトイレなどの衛生面という声が多いです。自分の生活を振り返って、生活をするうえでないと困るものを確認しておきましょう。



● 情報収集

災害時、支援物資の情報など、ご近所との情報交換は大切です。普段から挨拶をするなど、顔見知りになっておくことが大切です。



● 助け合い

日ごろから助け合える仲間をつくっておくと安心。水害や台風などで知人宅に避難する場合は、発生が予想されている段階で事前に連絡をしておくと、受け入れ側も準備ができます。

Topic 2 キモチの備え) 避難所で安心して過ごすために

“ 避難所を円滑に運営するには 女性視点 が不可欠 ”



仙台市宮城野区福住町町内会
副会長・仙台市地域防災リーダー(SBL)

大内 幸子

東日本大震災後にSBLとなり、その知識を生かして福住町町内会の防災部長に。「せんだい女性防災リーダーネットワーク」代表も務め、全国各地で講演会やセミナーなどを行う。

**女性視点が加わることで、
みんなが快適に過ごせるように**

福住町は昔から水害が多く、2003年に自主防災組織ができました。その活動は男性が中心で、当時は婦人部の女性が手伝う程度。東日本大震災では婦人部も避難所運営に関わりましたが、避難者は高齢者や妊婦、乳幼児など災害弱者が大半です。女性視点の必要性を感じる場面が多々ありました。例えば、男性が生理用品を配っても女性は取りに行きにくいですね。内側から鍵がかかる更衣室や授乳室も必要ですし、段差のある簡易トイレが使えない高齢者もいます。そういう細かい部分は女性の方が気づきやすいんです。それに、子育てを通して

町内の人と話す機会があり、コミュニケーションを取りやすいのも女性。避難所では、男性のパワーも女性の気配りも不可欠なので、補い合うことで運営が楽になり環境も改善されると思います。避難所運営委員会(高砂小学校)に女性の参画が実現してから、備蓄品の生理用品やおむつ、毛布の数が増え、更衣室や授乳室も確保できました。女性の要望も反映させつつ、すべての人が安全に避難や救助が行われる環境づくりが大切です。

東日本大震災当日の指定避難所(高砂小学校)の様子



《独自の減災活動「福住町方式」とは》

2003年に自主防災組織を立ち上げた宮城野区の福住町町内会。その取り組みが全国で注目を集めています。

避難所にいかないために、 自宅をマイ避難所に

東日本大震災以降も、福住町では水害などで何度も避難所運営を行ってきました。そのたびに環境は改善したものの、避難所は決して快適な場所ではありません。以前よりもプライバシーは守られるようになりましたが、衝立だけでは音は防げません。段ボールベッドの数も限られています。人が多くなればなるほど、環境は悪くなるんです。さらに、災害が真夏に起きた場合、エアコンがない体育館では命の危険もありますし、網戸がないため窓を全開にすれば虫が入ります。もちろん、自宅が危険で生活できない人や助けが必要な方は躊躇なく避難してください。一方で、住める状態ならば、プライバシーが確保されてストレス

も少ない在宅避難をおすすめします。その分、避難所は自宅での暮らしが困難な方に譲っていただきたいですね。在宅避難をするためにも、家族を守る防災・減災は重要です。

そのためにできる日頃の備え

最近はさまざまな防災グッズも出ていますが、一気に揃えようするとハードルが上がりお金もかかります。必要と思えるものをすべて揃えたら12kgくらいになってしまうんです。緊急時に重い防災リュックを背負って逃げるのは困難。大げさなものは優先順位を下げ、家庭環境に合わせて、絶対に必要な最小限のものを準備してください。消費期限が長めの食品や日用品を多めに用意して、使った分を買いつけていく「ローリング



令和5年度福住町防火・防災訓練の様子

ストック」を習慣づけるなど、手の届くところから始めてほしいですね。家族が別行動をしているときには、どこに避難するかを事前に話し合う必要もあります。

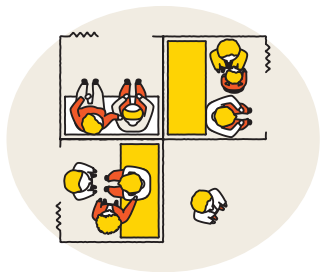
防災訓練も大切です。福住町では「自分たちのまちは自分たちで守る」を掲げ、全員参加型を目指しています。地域の中学校ではそれがカリキュラムになっていて、参加する姿は真剣そのもの。次世代につなぐことも備えの一つですし、減災とは「学び続けること」だと思います。

2 キモチの備え) 災害時に知っておきたい 防犯・安全対策



！ 避難所で気を付けたい防犯対策

避難所には、さまざまな人が集まります。そのため、窃盗や女性・子どもを狙った性犯罪、暴力といった犯罪の被害者になるリスクも。みんなで助け合うことも大切ですが、すべてを人任せにせず、防犯意識を高めることが大切です。



（ 人目につかない
場所は避ける ）

避難所のレイアウトを
把握しておこう



（ 防犯ブザーを
持っておく ）

避難所で配られる場合もあ
りますが、自分でも用意を



（ 一人で行動
しない ）

お子さんから目を離さない・
トイレに一人で行かない

避難所では、プライバシーを守るための衝立が死角になってしまい、性犯罪に巻き込まれてしまう可能性も。一人で避難する場合も孤立しないよう、人が多い場所で過ごしましょう。日頃から近所の人とコミュニケーションを取っておくことも、安全対策に有効です。

《避難所・在宅避難で気をつけたいこと》 混乱した状況のときこそ、自分の身は自分で守る必要があります。
特に、女性が気を付けるべきポイントを「働き世代の女子防災プロジェクト」代表の北村育美さんに話を聞きました。



！ 在宅避難で気をつけたい防犯対策

被災地では、混乱に乗じた空き巣や窃盗なども起こり得ます。自宅だからと安心せず、いつも以上に警戒心を持って行動しましょう。助けを求められるご近所付き合いも大切です。



（ 施錠の確認 ）

玄関や窓の施錠は大原則
二重ロックで安心感UP



（ 貴重品の管理 ）

外出時には貴重品を
持って行動を



（ 詐欺・悪徳業者 には注意 ）

訪問業者のセールスは
即決せず周囲に相談

体験者 VOICE

怪しいボランティア団体
には注意が必要。

仙台市泉区在住/女性

家の窓やドアが壊れてしまったり、停電中で街灯がつかなくなったりと、被災直後は犯罪が起きやすい環境に。戸建ての場合、悪質な業者が高額の修理費用を請求するケースもあるので要注意。家が壊れて住めない状況になったら、無理せず避難所に行く決断を。