

DISASTER PREP  
FOR  
WOMEN



女性のための

今日から  
できる

# やさしい防災 BOOK



ふだんの生活の工夫で備える  
くらしの中の防災

私らしい備え方と、女性のための防災豆知識

2026  
SPECIAL  
ISSUE

大分県



## 防災に取り組む女性たちから、 活動のヒントをいただきました。

「暮らしの中の防災」それは、大切な家族や自分自身を守ることでした。地域とつながり、知恵をシェアする、自分も楽しむ、彼女たちの軽やかなアクションが、賢く備えるヒントになりました。

友人やご近所さんとの助け合い

親子で参加できる  
防災ワークショップは  
始めやすいし、  
楽しいです！

近所をお散歩して、  
ご近所さんにご挨拶  
するだけでも  
立派な防災活動です！

子どものこと、ペットの  
ことを近所や仲間  
に知ってもらうことも、  
いざという時への  
大切な備え！

友だちやママ友と  
いっしょに、趣味や  
好きなこと、  
小さなことから  
始めるのが◎

女性たちの「暮らしの中の防災」は  
とてもナチュラルでした。



＼ 今日からできる ／

## 私の小さな防災のコツ

～ゆるやかに、軽やかに～

### 01 防寒・日除け・目隠しに 万能ストールを

まよ  
纏う、隠す、温める。  
1枚3役の万能プレーヤー



### 02 お気に入りのチョコを カバンに忍ばせて



糖分と幸福感。  
バッグの中の  
小さなお守り

### 03 ご褒美レトルトを ローリングストックに

ストックを“ご馳走”に。  
期限が楽しみになる  
贅沢ごはん



### 04 ラジオの時間で デジタルデトックス

ラジオを聴く  
習慣は、緊急時に  
困らない私になる  
ファーストステップ



### 05 キャンドルを灯す 癒しタイムを習慣に



たとえ日常が  
揺らいでも、  
やさしい灯りで  
落ち着きを  
取り戻せるように

## 日々の暮らしの中で無理をしない備え

忙しい時こそ  
ローリングストック  
の出番！  
備蓄している防災食の  
試食タイム。

家族はもちろん  
ペットたちの  
ごはんのストックや  
常備薬も忘れずに！

備えは特別な防災用品  
じゃなくてもOK！  
いつも使っている物を  
中心に。

## 防災の小さな一歩は身近なところから

元気であることが大事。  
健康であることが、  
防災活動の第一歩。

防災活動への参加は、  
楽しんで、無理をしない。  
仕事・子育て・介護との  
両立や自分の  
体調に合わせて。

親子で楽しく得た  
防災知識を  
じいじ・ばあばに  
伝えて広げていく！

防災について自分から  
話し始めると  
家族や友人も興味を  
持ってくれます。



[子育て]  
×  
防災活動

ママができることは、  
子ども自身が自分の命を  
守れるように育てること

防災ママおいたプロジェクト  
代表

大鶴 めぐみさん (40代)  
MEGUMI OTSURU



人生の節目で起きた  
災害が活動への一歩に

大鶴めぐみさんは、22歳、20歳、17歳、という3姉妹を持つ母です。もともとは美容師として働いていましたが結婚を機に仕事を辞め、出産後はフリーランスとして抱っこ紐・スリングの使い方教室を開催。そこから派生し、子連れでも楽しめるママ目線のイベントを企画していました。

大鶴さんは高校生の時、修学旅行中に阪神・淡路大震災が起きて、慌ただしく過ごした経験を持ち、東日本大震災の際は子どもが小さかったことから、「もしも大分で起きたら」と不安に。更にターニングポイントになったのが熊本地震。自宅に大きな被害こそなかったものの、実際に地震の恐怖に直面したといえます。

ちょうどその頃、県の子育て応援イベントに参加し、偶然隣に座っていた女性が「ママ防災士」でした。「昔から祖母や母から『大分は地震や台風の被害も免れてるから大丈夫』と言われて育ったことを話したら「大鶴さんは今後も大分に住むかもしれないけど、お子さんも同じ?」と大鶴さんの横にいて一緒に大分で暮らしていくの?』と言われて、子どもたちに何も教えられていないなと思ったんです」

そう防災に一步踏み込むきっかけになった出来事を振り返ります。

災害を知る、仲間を知る

2018年に別府市主催の「防災ママカフェ」というセミナーに参加した時、ママへ向けて防災活動をしている方から聞いたのが、まず大切なのが災害という相手を知ること。自分の住んでいる場所は、地震・水害・津波・火山、どの自然災害を一番大きく受けるのか。「ロールプレイングゲームと一緒にですね。相手を知ったら次は仲間を知る。家族に子どもがいるのか、お年寄りがあるのか、その条件で、避難するタイミングも全然違うな」と学びました。

子育てで忙しい中でも、少しずつ防災の知識を身につけ、意識を高めていった大鶴さん。もっと防災との距離を縮めるには、一人で行動を起こすのではなく、周りのママたちを巻き込むといいのかもしれない。そう考えるようになりました。

そこでひらめいたのが「ママ友避難」という発想でした。

「たとえば仲のいいママ友と、水害の警報が出たら体育館集合



ね、と話していたら、子ども同士も避難中に遊べるし、何事もなければみんなでご飯でも食べて帰ればいい。避難するって腰が重たいことですが、少しでも楽しい要素を盛り込めばいいな」と話します。

さらに「ただの主婦で防災知識もゼロの私が、仲間をつくるには何をすれば良い？」そう考えた時、ママ向けのイベントを企画していた



経験を生かし、助成金を活用して大分で防災ママカフェを開くところからスタート。そこでできた数名の仲間と「防災ママ大分」というサークルを立ち上げました。

## ママ目線の防災から、子どもに託す防災へ

「防災ママ大分」の活動は多くて月1回。子連れのママやパパが集まり、防災ポーチ作りや防災食の試食、屋外で防災笛を子どもたちに吹いてもらうなど様々な体験活動に挑戦。子どもと一緒に避難する時、リュックに折り紙などいかに楽しめる道具を持っていけるかを考えるなど、色んな学びの機会をつくっ

ています。

そんな中、ママ目線の防災の根本的な価値観を、大きく覆した一言がありました。地域医療や地域防災を中心とした話を、講師としてある医師にもらった時のことです。「災害があったら、自分の命をかけて子どもを守ろうと思ってるでしょう。でも、もしお母さんが亡くなったら子どもはその後どうするの？お母さんも絶対生き延びないと」

子どもの命を守る母になるといふのは、子ども自身が自分の命を守るように育てること。だから、子どもと一緒に非常食を食べてみたり、ホッカイロでレトルトご飯が温まるかを確かめたり、非常時に水を使いすぎないようにベットボトルの蓋に小さな穴を開けてみたり。子どもが自然と防災のことを知り、興味を持つような活動へ、よりシフトしていったといいます。

## 地域との交流が いざという時の助けに

防災活動のひとつとして、大鶴さんは地域とのつながりの大切さも感じています。「子育てで忙しいかもしれないけど、少しでもいいから地域の集まりごとや清掃活動、草刈りなどに家族で参加してほし

いですね。そこで地域の方と顔を合わせて子どもたちの性格や特徴を知ってもらえれば、避難している時もコミュニケーションが取りやすくなります。また避難先の公民館までお散歩をすれば、途中にある危険な場所が分かったり、中の様子を知ることができたり、避難のヒントに出会うこともあるかもしれません」。

## 1人から2人、気負わず たすきをつなぐ

ママ目線での防災活動へ精力的に取り組んでいる大鶴さんですが、「もともとは誰かとコミュニケーションをとるのは苦手」と意外な一面も。「だから、最初は3名くらいで、お子さんも含めて名前が覚えられるくらいの方が集まればいいな、という気持ちだったんです」。たとえ集まった中にすごくコミュニケーションをとるのが上手な人がいたら、そこから情報は一気に広がるはず。そうして少しずつ、温かな思いが広がればいい。そんなやわらかい気持ちから、ママとママの心がつながっています。



インタビュー  
ショート動画  
はコチラ



### わたしの防災グッズ



※個人の持ち物です

### 我が家の備え方

#### 車での移動が多いので、車に必ず防災ポーチをのせています

約2日間の車中泊を想定して、穴あきベットボトルのキャップ、LEDライト、ノートとペンなどのほか、スマホが使用できなくなった時の備えとして、家族や友人の連絡先、災害用伝言ダイヤルの使用方法をノートに記録しています。

- 頭痛薬
- 非常食の羊羹やふりかけ
- メイク道具
- スキンケア用品
- 生理用品
- 緊急時の連絡先のメモ など



[ 地域 ]  
×  
防災活動

楽しく無理なく防災を。  
自分の住む地域で動ける  
存在を一人でも増やしたい

地域づくりコーディネーター

辻生 幸 さん (50代)  
YUKI TSUJISYO地震の経験と住環境  
愛するペットの存在も

大阪府茨木市の出身である辻生幸さんが、結婚を機に杵築市へ移り住んだのは1995年のこと。その年に起きた阪神・淡路大震災の時は地元に住んでおり、住まいがマンションの最上階だったこともあり、大きな揺れを経験したといいます。

現在辻生さんが住んでいるのは杵築の中でも海沿いの地域。万が一の時には地域の避難所として拠点になるお寺に嫁いだことも、防災を考えるきっかけになりました。また愛する犬や猫も一緒に住んでいることもあり、「愛するペットを守るには、まずは自分たち人間のことを守らなければいけない」と思い、「た」と振り返ります。

まわりと手を取り  
思いを行動へ移す

辻生さんが、地域のための防災活動を始めたのは2020年。防災士の資格を取得して住民自治協議会(自治協)へ入った頃、地域の

事な子どもたちに安全にいてもらいたいという思いで、自治協の取り組みとして、地域の小学校や幼稚園へ非常持ち出し袋を贈呈。それを持って避難訓練をするなど、地域の防災士も一緒になって活動をしていました。そんな時、ある小学校の児童クラブの先生から「何も備えができていないので、うちにも何かしてもらえませんか」と相談があったのです。

「その時、地域にいた5人の女性防災士さん全員へ声をかけました。予算の都合で非常持ち出し袋はプレゼントできなかったのですが、「何かできることを」と、自治協の地域資源部にいた女性部員も一緒になって防災頭巾を縫ったんです」。そこで初めて、防災をキーワードにした女性の輪ができたそう。仕事も年代も様々な人とSNSでつながりネットワークができたことで、スキルアップ研修を共に受けるなど、情報交換をしたり切磋琢磨したりできるようになったといいます。

女性同士のつながりができたこともあり、児童クラブでは、毎月色んな防災活動を行うようになり、図書館司書をしてる防災士が自身のスキルを生かして防災の紙芝居をしたり、「おいた減災カルタ」や身を守るポスターを学べる「ぼうさいダック」をしたり。「カルタを拡大コピー、ラミネートして、学校の体育館を借り

て走り回ったら、それはもう盛り上がつたんです。福祉施設にもカルタを持って行くと、お年寄りの方はみんな真剣になるし何より楽しい」そう頬を緩める辻生さん。また杵築市が備蓄している段ボールベッドやテントを借り、児童クラブに持って行って体育館で体験会を開くなど、様々な活動を行ったといいます。

## 小学校での防災活動を継続するために寄り添う

たとえば小学校からの要請で防災教室を行うこともありますが、根底にあるのは、お互いが寄り添う気持ちです。「ちょうどコロナ禍、杵築市が用意している防災の備蓄品に賞味期限がくるということ、市から相談を受けたんです」。そこで市内の小学校へ配らせてもらうことを提案した辻生さん。「初めは児童数の少ない学校からまわりましたが、最終的には市のすべての学校が快諾してくれました。中には防災教室を開いた所もあります」。

防災士や主任児童委員も一緒に、



杵築市内の公立小学校、幼稚園、こども園まで全てまわって備蓄品を配布。そこで大切にしたのは、できるだけ自分の住む地域や縁のある小学校や各園へ足を運び、また社会福祉協議会で児童や園児に渡す備蓄品を一つずつ袋詰めをするなど、学校等に負担をかけないよう準備をしたことです。「時には福祉事務所にこども園の人数をチェックしてもらったりなど、みんな協力したからこそできました。備蓄品も自分たちでは買えないし、市としても助かるし、私たちの住んでいる地域の備えを知ってもらうこともできます」そう互いが手をつなぐからできること、伝えられることの魅力を話します。

## 楽しいから続けられる 日常でできることを

快活な人柄で、関西弁、何気ないことでも楽しそうに語る辻生さんのまわりには自然と人が集まってきましたが、これまで取り組んできた防災活動は、何も特別なことではないといいます。「私がモットーにしているのは、自然に身に付く楽しい防災。自分自身が楽しめることをしたいし、楽しくないと頭に入ってこないと思うんです。カルタや紙芝居など、道具を持参してその場でするだけなので、誰でもできるこ



とばかり。専門知識がないと話せないと思われがちですが、気軽にしてみてもいいです。日頃は楽しく学び、いざという時にそれが自然と行動に結びつくのが、一番良いのではないのでしょうか。まずは親しい人と防災について話すだけでもいいといえます。

「女性同士、防災の活動で集まる時は、セットでお茶の時間をつくることも大事（笑）。楽しいから続けられます」そう目を輝かせ、仲間との取り組みを続ける辻生さん。そしてゆくゆくは、防災に取り組む人それぞれが、自分に関わりのある地域を守る人に。そんな存在を一人でも増やしたいという思いを胸に、笑顔をやさず活動を続けていきます。



インタビュー  
ショート動画  
はコチラ



### わたしの防災グッズ



※個人の持ち物です

- 非常食
- ドライシャンプー
- 携帯トイレ
- ラジオ
- 歯ブラシ
- 防寒具
- ヘルメット
- など



### 我が家の備え方

家族は一人ひとりリュックを用意ワンちゃんのお薬も忘れずに備えています



防災リュックは基本的な物を準備していますが、犬と猫の防災グッズの準備も欠かせません。うちのワンコは持病があるので、お薬やお薬手帳は必須。自分たちの防災リュックは、息子が大学時代に揃えていたヘルメットを入れているのも特徴です。

[ 学生 ]  
×  
防災活動

現地で見聞きしたことを忘れず、  
生活しながらできる備えを  
毎日コツコツ積み重ねる

大分大学 理工学部 理工学科 2年生  
学生 CERD

佐藤 凜 さん (10代)  
RIN SATO



## 大学での活動から 防災への興味を抱く

大分に生まれ、大分大学へと進学した佐藤凜さん。防災のことに関心を抱くようになったのは、入学して間もない頃に入った「学生CERD」での活動がきっかけでした。「学生CERD」とは、防災・減災の大切さを県内に広めることを目的として、減災・復興デザイン教育研究センターのもと活動している、大分大学の学生団体。現在は大学生や大学院生合わせて80人が加入したのは、授業内で先輩メンバーの説明を聞いて興味を抱いたのがきっかけ。自身の所属は「地域環境科学プログラム」で、生態系や気象、土木関係などを幅広く学ぶコースであることから「学生CERD」での活動が学びにも関わるといいます。



## 被災地で目にしたこと 感じたこと

県内の各地域へフィールドワークで足を運ぶことも活動の一つ。たとえば佐伯市蒲江では、小中学校の児童や生徒、地域住民と共に、避難ルートや備蓄倉庫の確認など、様々な防災活動に取り組みました。

そんな中、佐藤さんにとって被災地を身近に感じ、またフィールドワークで大切なことを学ぶ、印象的な出来事がありました。

2024年1月に起きた能登半島地震は記憶に新しい災害ですが、「学生CERD」でも翌年の夏に輪島市町野町や能登町で活動を行いました。「町野町はもともとグラウンドゴルフが盛んだったそうですが、被災後にグラウンドや広場が、仮設住宅や駐車場になってしまい、十分に楽しめなくなったことを聞きました。そこで、ターゲット・ボードゴルフという小さなスペースや室内でも楽しめるゴルフを、現地の方と一緒に楽しんだり、大分のお菓子を持参して現地の方に話を聞いたりしました」。

ヒアリングをするにしても、突然地震の話をするのではなく、世間話も交えながら、相手に寄り添うような接し方が大切だと感じた佐藤さん。「たとえば林業をされている方だと、ずっと鹿の話をしていたこともあります。相手の興味のあ

る話題を交えて寄り道しながら話すことが多いです」そうコミュニケーションの大切さを話します。

そして、印象に残ったのは、被災した住居や隆起した道路といった被災地の状況を目の当たりにしたこと。「テレビで見て話を聞く、ということとはあっても、被災した場所を直接見たのは初めて。改めて地震の恐ろしさを感じました」。実際に現地で活動をするうちに佐藤さんの心に芽生えたのは、災害がテレビの中の出来事ではなく、すぐ身近に起こり得ることだという事実でした。



## より自分色に変化して いった防災への考え

活動を続けていく中で、自身の災害への備えも変化していきました。「以前まではよくお店に売っている防災セットを置いておけば大丈夫かな、と思っていたのですが、それだけでは足りないなど、カスタマ

イズするように考え直しました」。また被災地の実状について勉強する中で、「トイレの衛生面が気になっ

て行くのが億劫なので、水分を摂らないようにしている」という高齢の方の話を知り、それによる体調不良といった健康被害も知った佐藤さん。「近所に住む祖父母のために携帯トイレを購入して手渡ししました」。万が一の時もトイレ問題で体調を崩すことがないように気遣いが生まれたのも、被災地での活動を通じて防災・減災に対する関心を抱いたからです。

## 自分が変わると 家族も変わる

佐藤さんが防災・減災活動にコツコツと取り組むことで、同居している両親の意識にも変化が生まれました。「今日こんなところに行つてフィールドワークをしたよ、など自宅で話すうちに、両親の関心も高くなつて、100均で防災グッズを買ってきてくれるようになりました」。また、「電子レンジが揺れて飛んでこないように」「寝室でも揺れて倒れた物が自分に直撃しないように」と家具や家電を固定する、高いところに置かないなど、日常からできる工夫で「ながら防災」にもコツコツと取り組んでいます。

## 友達にも伝えたい 今からできること

周りの学生を見渡しても、災害への意識は人それぞれ。「たとえば、最近ではキャンプが人気。キャンプ用品で防災に使えるものであれば、興味を持ってもらえそうですね。そんな風に、別の切り口から防災を提案してもいいかもしれません」と佐藤さんは、防災を考えてもらうきっかけづくりについて話します。

また一人暮らしの友達に最低3つの備えを伝えるなら、「数日分の水の確保」「家族の電話番号の記憶・メモ」「居住地域のハザードマップ確認」だといいます。「ファーストステップは市販の防災セット。その次のステップで、自分なりに必要なものをプラスしていけばいいと思います」と今から備える大切さを話します。卒業後は土木関係の仕事に就きたいという目標も。「デスクワークではなく現場で働きたいので、やっぱり災害は身近。「学生CERD」で学んだこと、感じたことを忘れずに、自分なりの防災に取り組んでいきたいです」そう真摯に話ってくれました。



インタビュー  
ショート動画  
はコチラ



### わたしの防災グッズ



※個人の持ち物です

### 我が家の備え方

#### 自分に必要な物が優先。 防災アプリも活用しています

色々な被災シーンを想定して車の中にも防災セットを準備。自分なりに優先順位の高いものを揃えています。普段はいち早く情報を得るため、スマホに大分県の防災アプリや天気予報のアプリを入れて、災害情報やハザードマップの確認に活用しています。

- ウェットティッシュ
- 携帯トイレ
- コンタクトレンズ
- アレルギーの薬
- 耳栓
- 飲料水
- 非常食
- 体温調節できるような服 など



[熊本地震]

×

防災活動

思いついたら即行動  
自分の意思を持つことで  
見えてくる世界がある

NPO法人

益城だいすきプロジェクト・きままに  
代表理事

吉村 静代 さん  
SHIZUYO YOSHIMURA



様々な活動を通じて  
県内外とつながる

「思い立ったらすぐに行動へ移します。それがボランティア活動となり、防災活動につながって、色々な人のネットワークもできました」そう明るい笑顔を見せるのは、吉村静代さん。吉村さんが地域の人たちと行うボランティア活動は、環境美化、伝統文化伝承、交流、防災の4本柱で展開。1992年には地域づくりボランティア団体「益城まちおこし隊」、また阪神・淡路大震災をきっかけに自主防災組織「防災ボランティア益城」を設立するなど、様々な柱での活動を通じて、県内外各所にネットワークを築いてきました。



避難所でいち早く  
区画整理をスタート

そんな中、2016年に熊本地震が起こります。益城町は熊本市の東部に位置し、14日の前震、16日の本震と2度にわたり最大震度

7が記録されて被害が大きかった地域です。吉村さんの自宅は16日に全壊し、避難したのは益城中央小学校体育館。様々な地区の人たちが避難しており、ほとんどが初対面という状況でした。

そこで吉村さんは覚悟を決め、避難後すぐに、避難所の運営体制を整えていきました。2日目にはライントープで体育館の区画整理を行い、避難通路と非常口を確保。障がい者や高齢者の場所にも配慮し、3日目にはラジオ体操をするなどして心身を整え、住民同士のトラブルや孤立、混乱を避けることができたといいます。

できる人が「できたしこ」  
避難所は生活の場

布団をたたんでもらったり、掃除してもらったりとお願い事を続けるうちに、自然とみんなが会話を交わせるように。「そこで次のステップに進もうと思いました。でも、ここで役割分担をすると、関わる方が負担になってしまい不満が出てきてしまうんです」。そこで掲げたモットーは「できる人ができたしこ（できる分）」。例えば字のきれいな人には下駄箱の整理札を書いてもらう、料理が好きな人には料理をしてもらうなど、吉村さんが接して感じた「得意分野」を生かした、自然な協力体制を築いて

いきました。「避難所は生活の場という意識を持ったことで、皆さんが日常に戻る動きに変わり、楽しい避難所になっていったんです。おかげで4カ月間の避難所生活で、病人は1人も出ず、少しずつみんなが笑顔を取り戻していきました」。

## 自主運営から仮設住宅へ互いに感謝を

そして1カ月くらい経った頃、自主運営に切り替え、行政職員には本来の業務に戻ってもらい、より自立への準備をしていきます。「コンビニ弁当だけだと栄養が偏るので、副食として野菜料理や汁物を自分たちで作るようになりました。料理が得意な方は、すすんで作ってくれました。食器も各自で用意しましたね」。

生活は日常へと近づき、仕事に行って帰ってくる人も増えてきました。その中で吉村さんが心がけてきたのは、食材を差し入れしてくれた人、料理を作ってくれた人、トイレ掃除をしてくれた人。一つひとつの「してくれしたこと」に対してみんなに周知をし、互いに感謝の気持ちを持ってもらったこと。そうすることで人々の絆は強くなり、少しずつ本音を言い合える仲になっていったのです。

地震から4カ月後には、避難所

から仮設住宅へ移ることに。避難所で仲良くなった仲間同士が隣り合わせになれるよう行政に提案し、その配置が実現できたのも、吉村さんの行動の結果です。敷地内には自主的に子どもたちの遊び場になる広場をつくるなど、思いをどんどん行動へと移す力を発揮しました。

## どんな出来事も自分事として受け止める

熊本地震の時に全国から駆けつけてくれた被災経験を持つ人たちへ、「恩返しはできないけど」との思いから「恩送り活動」と称し、その後全国で起きた災害の被災地を訪問し、被災した経験を共有する活動にも取り組んできました。ボランティア活動に精力的に取り組む吉村さんですが、そのコツを問うと「私は自分勝手なだけ(笑)。自分が気になったこと、したいことをする。何かしてみたいと思ったら、即行動。シンプルなんですよ。人様の評価は気にせず、やって定めなら



仕方ない。失敗したら、あら失敗しちゃった。じゃあまた挑戦すればいいかと思う」と清々しい答え。

「現代の若い女性は仕事も忙しいから、ボランティア活動をする余裕はなかなかないですよ。だから保育園や幼稚園のお母さんたちなど、身近なネットワークづくりから始めると、自然につながりもできますよ」と教えてくれます。防災教育という難しい形ではなく、集まり事があった時に防災ワークショップをするなど、楽しみながらできること、遊び心でできる防災を探るのが一番。そして、その前提として大切なのは、「防災に限らずどんなことでも、自分事として課題を捉えることが大事ではないでしょうか。何かが起こっても、自分で解決していく考え方が自然と身につきますよ」と教えてくれます。実に竹を割ったような性格の吉村さん。状況や相手の人柄を瞬時に見極め、裏表のない言葉を投げかける芯の部分には、大きな温かさを宿していることを感じます。人々の心にまっすぐに届く誠実な気持ちは、どんな時も人々を明るく照らしてくれます。

インタビュー  
ショート動画  
はコチラ



## 避難所での過ごし方

### そこにあるもので どうにかするしかない

避難所は普通の生活に比べるともちろん大変ですが、置かれた状況で何とかするしかありません。区画整理をする。会話を交わす。得意なことをする。そうやっていくことで、徐々にみんなが笑顔を取り戻していきました。

### 避難所生活を楽しくするコツ

避難所内では表札をつけたり、布を三つ編みにしてカーテンを作ったりと、生活の場としての環境整備を行い、ダンボールベッドが導入された時も各家庭らしい雰囲気作りを心がけました。

### 女性=炊き出しはNG

女性が炊き出し担当になって負担を感じ、不満が出たという話は以前、被災地にボランティアに行った時に聞いたことがあります。役割分担をしまうと、トラブルのもと。だから、できる人ができることをすればいいのではないのでしょうか。

### 県内外にネットワークを持つ大切さ

熊本地震が発生した当時、益城町や熊本県の人たちはみんな被災しているので、それ以外の地域の人に助けってもらえるネットワークがなければ助けてもらえない、という状況でした。これまでのボランティアで県内外にネットワークがあったことから、地震発生後まもなく各地から物資の支援を受け取ることができ、物資的にはもちろん精神的にも大きな支えになりました。400食の炊き出し支援をお願いしたり、避難4日目には福島から水がトラック1台分届いたり。「助けてね」と言える仲間やつながりを、遠い所に持っておくことが大事です。



## 01 これだけは!

日常の  
「もしも」に備える

いつも持ち歩く、  
お守りポーチ



- チョコ・飴
- マスク
- 常備薬
- 生理用品
- ウエットティッシュ
- 予備バッテリー
- 非常時連絡リスト

スニーカーを  
職場などに置くのも  
GOOD!

### 重要書類の例

⚠️ 個人情報が見えないようにジップ付き防水袋に入れて、リュックの奥や肌身離さず携帯する。

- 本人確認書類(免許証等)のコピー
- 緊急連絡先一覧(家族・かかりつけ医・職場等)
- マイナンバーカード・資格確認書のコピー
- 銀行口座、保険証券などの番号控え



について聞いてみました



### Q ペットと一緒に避難できる?

ペット防災に関する資格も取って色々知識を増やしています。ペットは避難所に連れて行けるといって行けないところがありますが、連れて行けたとしても基本的には一緒に空間にいられません。アレルギーがある人もいますし、ペットのほうもパニックになって鳴いてしまったりします。

### Q トイレやシャンプーは?

上手にしつけられた子はペットシートをトイレと思う子もいるかもしれませんが、それもワンちゃん、ネコちゃんによります。シャンプーをしたい時は、ワンちゃん用のシャンプーシートがあるので、それを使えば大丈夫ではないでしょうか。

※避難所がペット受け入れ可能かどうか確認しましょう

## 女性だからこそ、 体と心の 安心のために備える 「自分サイズの防災」

3つのシーン 別に、  
備えるべき物を知って、  
自分や家族に合った備えを!

- 命を守る物
- 健康を守る物
- あると安心する物
- 重要書類等

を意識して自分と家族にフィットした  
「自分サイズの備え」が、  
いざという時の支えになります



### 03 しっかり備え!

「避難生活」に備える

## 生活を守る セット



- 水・給水タンク
- 食品・お菓子（ローリングストック）
- 栄養剤サプリ
- 衣類・下着・帽子
- 歯磨きセット
- マスク
- 常備薬・救急用品・お薬手帳のコピー
- 簡易トイレ・黒い70Lポリ袋・消臭ビニール袋
- 生理用品・携帯用ビデ・吸水ナプキン
- ウエットティッシュ・ボディーシート
- ドライシャンプー・クレンジングシート
- アイマスク・耳栓・ストール
- コスメ用品・癒しグッズ
- 予備バッテリー
- 非常時連絡リスト
- 家族写真・筆記用具
- 重要書類のコピー
- 現金

趣味のアイテムや気分転換できるものを、取り入れてみましょう!

〔その他 生活を守る物〕

- ラップ・アルミホイル
- 紙皿・紙コップ・ビニール袋
- 割り箸・プラスチックカトラリー
- 万能ナイフ・缶切り・ライター
- カセットガスコンロ

Check!

季節に必要なものを入れ替えながら定期的に確認をしましょう。

子供や高齢者用のアイテムもそれぞれの状況に合わせて追加しましょう。

### 02 あわてないために!

非常時の「いざ!」に備える

## 持ち出し即戦力 リュック



- 水（1人3L／1日）
- 食料（電気・ガスがなくても良い物）
- 懐中電灯・ホイッスル・防寒シート
- 歯磨きセット
- マスク
- 常備薬・救急用品・お薬手帳のコピー
- 携帯トイレ
- 生理用品・おりものシート・吸水ナプキン
- ウエットティッシュ・ボディーシート
- クレンジングシート
- アイマスク・耳栓・ストール
- 予備バッテリー
- 非常時連絡リスト
- 家族写真・筆記用具
- 重要書類のコピー
- 現金

重すぎると運べないので、事前に背負ってCHECK!



辻生さんにペットの避難

### Q ペット防災、どんな備えをしていますか?

特にうちでは高齢のネコとイヌもいますし、薬を飲まなければいけない子もいるので、私たち飼い主と離れて過ごすのは難しいのではないかと思います。だから我が家では、テントを使った自主避難の準備をしています。自宅より高台にある土地にテントを張って、最悪の場合はそこで過ごそうと考えています。ペットを家族の一員として考え、小さな子どもが一人いるぐらいのつもりで、準備をすることが大事ではないでしょうか。普段からケージにすぐに入るように訓練をしておくのとより安心です。地震の際にケージの上には物が落ちてこないように気を付けてくださいね。



# 避難所で 女性や子どもの安全確保のために 自分たちでできることがあります



残念ながら、避難生活の中では犯罪が発生することもあります。  
避難所や被災地において窃盗や暴言、性犯罪のリスクがあることを  
認識することが大切です。

## 女性や子どもの犯罪リスクを避けるためにできること

### なるべく団体行動をする

- ◎避難所ではまず女性に声をかけ、2、3人以上のグループで行動する
- ◎子どもが犯罪に巻き込まれないように、子どもだけでの行動も避ける



### 周りにすぐ知らせる、相談する

- ◎防犯ブザーやホイッスルを持ち歩き、就寝中もそばに置いておく
- ◎不安な気持ちも声に出して、ストレスをためない



### 女性とすぐ気づかれない服装などの工夫

- ◎体のラインが出にくい服やパンツスタイルなどを選ぶ
- ◎寝る時にマスクをする、髪の毛をまとめて帽子の中に入れるなどの工夫をする



### 全員が目を配り、防犯意識を高める

- ◎男性と女性が一緒に行う防犯体制を作る（巡回や声かけなど）
- ◎周囲の目は防犯になるので、見て見ぬふりをしない
- ◎啓発ポスターの掲出、相談窓口を設置する
- ◎在宅避難においてもきちんと施錠し、女性の洗濯物を干す場所に注意する



## 安全な避難所のためのチェックリスト

- 居住区やトイレへの通路などで死角がないか
- トイレや通路、共用スペースに夜間照明があるか
- パーテーションが高すぎるなど、閉鎖的すぎる場所はないか
- 不安を相談したり、助けを求められる人が周りにいるか
- 夜間巡回など男性と女性が一緒に取り組む防犯体制があるか
- 相談窓口や相談カードなどが設置されているか



自分たちの目でも  
チェックして  
不安があれば  
避難所運営責任者等に  
伝えるように  
しましょう

もしもの時の  
相談機関の  
連絡先

おおいた性暴力救援センター すみれ #8891 または 097-532-0330 (24時間)

大分県警察本部 警察安全相談 #9110 または 097-534-9110  
(最寄りの警察署でも相談可)

万が一、何かあったらひとりで悩まず、相談してください。

# 女性が安心して過ごせる 避難所生活のために みんなでできることがあります

## 防犯のために 女性専用のスペースを 確保できていますか？

- 女性専用のトイレ、更衣室の設置（男性用とは離れた場所に設置）
- 授乳スペース、おむつ替えスペース
- 女性専用洗濯物干し場の設置（外から見えにくい場所の工夫が必要）
- 女性専用スペースだと外からわからない工夫



## 1人1人の プライバシーを 確保できていますか？

- 男女別休養スペースを設置（それぞれ離れた場所に設置）
- パーテーションの高さや大きさ、設置場所の工夫
- 居住空間と通路や共有スペースのレイアウトの工夫
- 話し声、携帯電話、音量などのルールづくり
- 起床時間、消灯時間の設定



## 配慮の必要な方 のためのエリアを 確保できていますか？

- 乳幼児のいるファミリーのエリア設置
- 要介護・介助者がいる世帯のエリア設置
- キッズスペースの設置（大人の目が届き、声が気にならない場所）
- 多様性に配慮したエリアの設置



## 不安がある時は、避難所運営責任者等に相談しましょう

### 自分の思いや女性の要望を伝えるために

- 女性や子育て、介護・介助中の世帯の困りごとなど、運営に伝える
- 女性視点での必要な物資の要望などをまとめて伝える



## みんなで協力して作業を分担しましょう

### 男性と女性が協力して運営する避難所にするために

- 男性と女性両方を運営責任者として配置する
- 男性と女性や、それぞれの立場の人で役割を固定しない
- 物資の積み下ろし・管理・配布などを分担（男性、女性問わず参加）
- 炊き出しを分担（男性、女性問わず参加）
- 掃除の分担（居住空間、共有空間、トイレ）



## 避難所には誰もができる、ちょっとしたお手伝いがあります

### 女性に限らず、誰もが無理せず避難所運営に参加するために

- 子守のお手伝い・お話し相手・子どもの遊び相手
- 赤ちゃん連れファミリーや高齢者世帯のお手伝い



### 避難所 運営の ヒント！

実際に2016年の熊本地震で避難所運営に参加した吉村さんからみんなが安心して過ごせる避難所運営のヒントをお聞きました。

#### ヒント①

できること、得意なことを分担して、無理をしないこと。強要もしない。できることをしていたら、手伝う人が出てきます！

#### ヒント②

要望や問題を一つずつ協力してクリアしていく。避難所が生活の場であることを意識して、さまざまな立場の人の生活を配慮する。

#### ヒント③

コミュニケーションが大事。女性は特にコミュニケーション力の高さが強み。仲間を広げていくイメージで協力し合っていく。



大分県