



しが防災プラスワン

～女性の視点と多様性～

(Ver.3)



滋賀県知事公室防災危機管理局



出動・出勤する人を支えよう



災害時には消防や警察、医療・福祉関係者、担当職員などは出動・出勤しなければなりません。中には高齢の親や幼い子どもなど、世話を必要な家族を残し、不安な気持ちを抱えたまま働く人もいるでしょう。

また、非常時に家族を置いて出動できないなどの理由により、意欲のある人たちが災害対応業務に就けないこともあります。

出動する人の家族を預かったり、見守ったりする仕組みを地域で考え、構築しましょう。

- ・安全な場所で、臨時の託児所などを開設する
- ・出動する人たちの家族を、支援者の自宅で預かる
- ・出動する人の留守宅で支援者が家族に付き添う

女性が安心できる避難所運営を考えよう



授乳や着替えのスペースの確保、生理用品の配布方法など、個人のプライバシーを守る避難所運営が必要です。過去の災害においては、盗撮や体を触るなど女性や子どもが被害者となることが多い性暴力の発生が見受けられます。

避難所運営組織に複数人の女性が参画できるようにしましょう。さらに以下のような工夫が求められます。

- ・異性の目線が気にならない物干し場、更衣室、休養スペースを設置する
- ・女性用品（生理用品、下着等）は女性が配布し、女性トイレや女性専用スペースにも常備する
- ・就寝場所や女性専用スペースなどの巡回警備、暴力を許さない環境づくり
- ・防犯ブザーやホイッスルの配布
- ・女性更衣室や授乳スペースなど、あらかじめどこに、どのようなスペースを設けるかを考えておき、必要な看板等を準備しておく

防災訓練を工夫しよう (昼間に地域にいる人だけの訓練)

地域防災の実践



地域の防災訓練は休日に開催されることが多いですが、実際に災害が起きるのが休日とは限りません。平日の日中には、通勤や通学、買い物などで、日頃住んでいる人と人数や顔ぶれが大きく異なる地域もあります。

子や孫と同居している高齢者も、平日の日中は一人でいる人が多く、頼りにしている知人も、仕事や学校等で不在にしていることもあります。

平日の日中に、地域にいる人だけで防災訓練をして、課題を見つけましょう。住民だけでなく、地域の商店や事業者、学校や施設の関係者などとともに、災害時の対策を考えておくことも大切です。

防災訓練を工夫しよう (災害時要配慮者の参加)



災害時には「みんなが困っているから」という想いから遠慮して、困り事を伝えづらい人がおられたり、避難所運営者側も何に困っているかわからぬいため、個別対応ができないことがあります。（乳幼児を抱えた親、妊婦、障害者、アレルギー等）

地域の防災訓練に、配慮が必要な人（本人や家族）が参加するケースが少なく、どんな支援や配慮が必要か地域住民に共有できていない場合が多いです。



平時から、顔見知りになっておき、災害時にも気遣い合える人間関係をつくっておきましょう。

- ・災害時に配慮が必要な人は、日頃から地域の交流行事などに参加し、避難所運営訓練等にも積極的に参加してみる
- ・健常者も、一時的に支援が必要な立場になりうることを想定し、我が事として考える
(例) 眼鏡、補聴器、入れ歯等の紛失、ケガや体調不良、妊娠など
- ・多様な人が参加できる避難所運営訓練を考える

災害時のDV対策・ 女性が本音を話せる場をつくろう



災害時には、DV（ドメスティック・バイオレンス）が増加します。身体的暴力だけでなく、家計にお金を入れない経済的暴力や精神的暴力などもあり、多くの被害者が災害時は一人で我慢しがちです。

女性同士でないと言えない話題もあることから、阪神・淡路大震災や東日本大震災では、男女共同参画センターや民間の支援グループが「女性限定の集まり」を開催したところ「被災後はじめて本音が話せた」という人が多くいました。

平時から、DVや児童虐待について学び、理解を深めておきましょう。また、行政などが、提供する情報や相談機関等を日頃から知っておきましょう。

災害後すみやかに、女性だけで本音が話せる会を、民間支援グループや公的機関が開くことが望ましいです。フェミニスト・カウンセリングの心得のある人がファシリテーターとなり、何を話しても非難をされず、外には漏れない（秘密が保たれる）場にしましょう。属性（ティーンズ、子育て中の母親、おひとりさま等）ごとに開くのも効果的です。男性やLGBT※等の人たちにも、このような場が必要です。

※LGBTとは、性的少数者（セクシャルマイノリティ）を表す言葉のひとつです。

※
在宅避難も考えてみよう



被災者の中には、「子どもや高齢者、障害者、ペットなどが安心して過ごせない」などの理由で、指定避難所には行かずに、自宅や車中、テントなどで避難生活を送る人が少なくありませんでした。

今は新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、指定避難所だけでなく、安全が確保できる場合は、親戚・知人宅やホテル、在宅避難といった「分散避難」が、広く推奨されています。

災害時には、水道や電気、ガスなどのライフラインが止まる可能性があり、在宅避難する場合には、備えが必要となります。

コロナ禍でステイホームの時間が増えたのを機に、在宅避難の準備を進めましょう。

- 備蓄物資の量を増やす（10日間程度）
(例)
食料、水、電池、トイレ、カセットボンベ、懐中電灯など
- 水道や電気、ガスなどを使わない自宅キャンプを実践して、在宅避難への準備を進める
- 家の中を整理整頓して、いざという時の避難経路を確保したり、家具を固定したりしておく

※自宅で安全が確保できる場合のみ在宅避難を実施してください

家事シェアを実践しよう



日頃の家庭生活では、家事や子育て・介護などが女性に偏っている場合があります。さらに、こうした役割が、在宅避難で家にこもってしまう状況では、女性に偏ってしまい、女性の負担感が増大してしまう場合があります。

旧来の性別役割分担意識（男性は仕事、女は家庭）にとらわれていないかをチェックし、日ごろから、家事や子どもの世話などの分担について家族で話し合いましょう。

- 家事や育児・介護に従事している時間の振り返り
一日の時間の使い方と働き方の「現在」と「理想」を書き出し、キャリアに対する考え方や希望などを共有しましょう。

- 家事や育児・介護などのシェア
具体的な「すること」リストを作り、現在の分担度合いを確認しましょう。また、「負担に感じているもの」「相手に助けてほしいもの」「やめてしまうもの」がないかチェックしましょう。第三者の助けや、公的な支援、有料サービスなどの選択肢も視野に入れて、役割分担を見直しましょう。

やさしい日本語を活用しよう



私たちの周囲には、外国籍の方や高齢者、知的障害者、子どもなど、日本語の理解が十分でなかったり、専門用語や難しい言い回しが分からない人がおられます。

多文化共生の面から多言語対応が求められていますが、世界には多くの言語があるため、すべての言語で表示をしたり、通訳する人を確保したりすることは現実には難しいです。

できるだけわかりやすく情報発信を行う必要があります。

難しい言い回しや専門的な用語を簡単な言い回しに変えて伝える「やさしい日本語」を使用したり、絵や図など視覚的にわかるように表現したりすることで、外国籍の方だけでなく、高齢者や障害者、子どもたちなど、すべての人に分かりやすく情報を伝えることができます。

「機械翻訳」などの翻訳する際も、わかりやすい日本語に直してから外国語に訳すほうが、意味が通じやすくなるようです。

(例)

「避難」→「にげて」

「土足禁止」→「くつをぬいで」

「今朝」→「今日の朝」



ペットの避難を考えよう



災害時に、一刻も早い避難が求められている場合でも「ペットを置いて逃げられない」と避難をためらう人がいます。

ペットと一緒に避難した避難所などでトラブルになったり、ペットと一緒に避難ができずに、危ない場所であっても在宅避難を選ぶ飼い主もいます。

- 飼い主はペットに対して、ケージやドライフードに慣れさせたり、トイレのしつけを徹底したり、無駄吠えをしないよう、日頃からしつけておく
- 指定避難所にペットと一緒に避難する場合のルールについて、動物アレルギーの人がいることも考慮しながら、地域で日頃から考えておく
- 飼い主同士あるいはボランティアを募って、非常時にペットを預かる態勢をつくる
- ペットと避難ができる場所を探しておく

大学生をはじめとした若者の防災を考えよう



学生マンションやアパートで生活している大学生は、町内会・自治会に入っていないケースがほとんどで、災害時に救助が必要な状態になっても、周囲に気づいてもらえない恐れがあります。

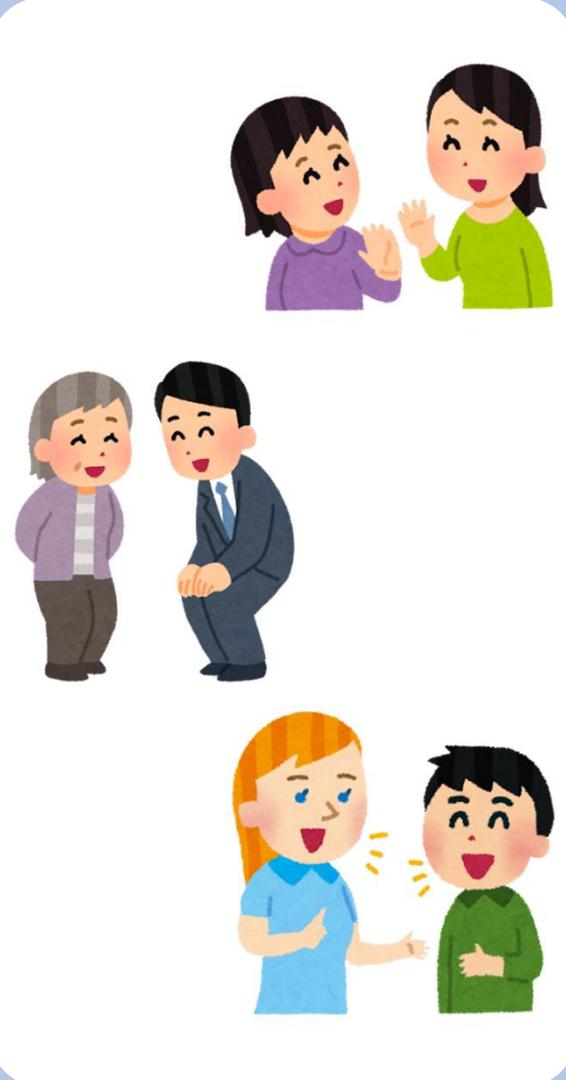
一方、若者は、災害時の救援活動や避難所運営の担い手になることもできます。

防災の取組をきっかけに、自治会に入っていない大学生や若い会社員などとつながりましょう。

(例)

- ・日頃からのあいさつ
- ・清掃活動や夏祭りなどの行事への参加呼びかけ
- ・若者が得意なプログラムで防災訓練に参加してもらう（SNSを使った安否確認や情報発信、子ども向けの啓発など）

周囲に声を掛けよう



「避難行動要支援者」の名簿に載っている人以外にも、災害時に困難を抱える人はたくさんいます。誰が、どれだけ困っているのか、どこまで困っているのか、本当に助けを必要としているのか、分かりにくい状況になります。

「大丈夫ですか？」と問いかけると、困っていても「大丈夫です」と答えてしまいがちです。性別・年齢・障害の有無に関わらず、全ての人たちが困っている時に助けることができる言葉を覚えておきましょう。

(例) どんなことに困っていますか?
私にできることは何ですか?

日頃からあいさつをしたり、声をかけたりすることは、まちづくりにつながり、災害時にも声をかけ合い、助け合うことにつながります。

思い切り遊べる場所や機会を提供しよう



避難所となった学校ではグラウンドも駐車場になってしまることがあり、そうなると、子どもたちが思い切り遊べるスペースがありません。被災生活が長期化すると、ストレスを抱えがちです。

避難所で、子どもの世話や見守りを保護者だけがするとなると、自宅の片付けや役所に出向いての手続きなどが思うようにできず、困ることがあります。

- ・子どもの世話や見守りをする人を募る
- ・避難所で、子どもたちが思いきり遊べるスペースや安心して過ごせる場所を確保する
- ・子どものストレス軽減策として、馴染みのある本やおもちゃを避難所に持ち込む
- ・「子ども食堂」など、日ごろから地域の子どもと大人たちが出会う場を作つておくことで、災害時にも安心して一緒に過ごすことができる

男女ペアで訪問しよう



分散避難では、在宅被災者に対する安否確認や情報・物資の提供のため、支援者が被災者宅などを訪問する機会が増えます。

男性の支援者だけで行くと、女性の被災者が警戒して本音を言えなかったり、女性が発するSOSを男性が上手くキャッチできなかったりすることがあります。

東日本大震災では「対価型」の性暴力やセクシャルハラスメントの事例が報告されました。

支援する側が男女ペアで行動することで、相手の警戒を解くと同時に、女性支援者が1人で訪問する際のリスクも防ぐことができます。声のかけ方や話し方についても、威圧的にならないよう、あらかじめ研修を受けておくことが望ましいです。

- 支援者は身元が分かるもの（ユニフォームやジャンパー、ゼッケンなど）を身に着け、団体のロゴや表示が入った封筒や袋を持つと良い
- 地域の民生委員・児童委員や自治会長などに同行や案内を依頼する
- 筆談ができるようメモや筆記具を持参する

女性や子どもの意見を取り入れよう



地域防災の主体となる自主防災組織等に女性があまり参画できていないことによって、防災対策に女性や子どもの意見が取り入れられないことがあります。

本人のニーズを一番よく知っているのは本人です。女性や子どもたちの意見をよく聞き、自主防災組織等に参画してもらうようにしましょう。また、女性たちの参画を機に、子ども、LGBT※等の人、在日外国人、障害者などの本人の参加を促進しましょう。

多様な意見を取り入れる例

- ・備蓄物資の内容
- ・避難所内の更衣室や授乳室の設置
- ・防災訓練の内容

※LGBTとは、性的少数者（セクシャルマイノリティ）を表す言葉のひとつです。

子どもと一緒に防災を考えよう



「防災」という特定の教科はありませんが、さまざまな教科の中で、防災の要素を入れて防災教育が進められている状況です。

学校の防災教育だけでなく、日頃から家庭や地域で防災について話し合い、考えることは、子どもの災害対応力を高めるだけでなく、家族や地域の防災力を高めることにつながり、非常に重要です。

風水害の備えは、自宅の近くの災害リスクを確認したり、家族でマイ・タイムライン※を作成しておくことが有効です。マイ・タイムラインに基づく備えをしましょう。子ども会や放課後児童クラブ、子ども食堂などの場に防災に詳しい人が出向いて講習会を開くことも有効です。



滋賀県ホームページ



しがマイ・タイムライン
を
活用しよう！

しがマイ・タイムライン
オリジナルキャラクター
ゼロットくん

しがマイ・タイムライン

災害リスク確認シート

1 自宅の災害リスクを確認しよう！

災害リスクを調べたりは、近くのどちら方でも可能です。

2 お住まいの地域にあった場合の避難計画を作ろう！

3 お住まいの地域にあった場合の避難行動計画を作ろう！

しがマイ・タイムライン

風水害用 避難行動計画シート

3日前～ 1日前～ 数時間前～ ~2時間程度前 0時間

時間帯	3日前	1日前	数時間前	~2時間程度前	0時間
避難場所	自宅避難など注意の呼びかけ	高齢者等避難	高齢者等避難	高齢者等避難	高齢者等避難
避難スケジュール	1	2	3	4	5

災害発生時

避難する場所

避難する方法

しがマイ・タイムライン

しがマイ・タイムラインをつくろう。

しがマイ・タイムラインってなに？

- しがにいたる災害の準備から避難までの行動計画が、マイ・タイムラインです。
- 災害の発生時に備えて作るので、あらかじめマイ・タイムラインをつくると、災害が起きた時に便利になります。
- ぜひ、お住いのところに、おしゃべりしながらマイ・タイムラインを作って、自分で自分の面を活用してもらいましょう。

滋賀県



青少年も地域防災の担い手に



阪神・淡路大震災をはじめ大規模災害時には、大学生や高校生による支援活動が行われてきました。防災教育の浸透に伴い、小学4年生ぐらいになれば、地域防災の立派な担い手になれることができます。特に平日の日中に通勤や通学で地域から大人達が流出するエリアでは、小学校の中・高学年生や中学生などが、避難誘導など大きな役割を果たすことが期待されます。



小学校の中・高学年生や中学生などが、いざという時に地域防災の担い手として活躍できるような防災活動を実践しましょう。

- ・地域の特性や災害史に関心を持つプログラムを考え、実施する（まち歩き、地域の歴史の聞き取り等）
- ・楽しく学べる防災講座や訓練を企画する
- ・防災キャンプ等でサバイバル体験を企画する
- ・ジュニア防災リーダーを育てる

認知症の人たちへの対応を考えよう



認知症は、急な環境の変化やストレスへの適応が難しい病気です。このため、災害時の初動対応や避難所生活等で環境が変わることで、混乱しがちです。イライラして落ち着かなかったり、健康状態の悪化やADL※の低下などが見られます。

認知症の人たちの特性や接し方を学び、落ち着いて避難生活を送れる仕組みを地域で考え、構築しましょう。

- ・避難に時間がかかるため、早めに避難する
- ・家族や馴染みのある人など、本人が安心できる人と一緒にいられるように配慮する
- ・避難所に本人や家族が過ごせる個室（または区切られた空間）や静かな場所を設ける
- ・本人が安心できる居場所として、普段から通い慣れている施設の活用を検討する
- ・避難所に認知症の方への支援や対応に詳しい専門職を配置する
- ・普段から、認知症カフェ等を地域内で企画し、適切な対応ができる人を増やす
- ・普段からの防災・避難訓練等に、本人や家族にも参加してもらう

※ADLとは、移動・排泄・食事・更衣・洗面・入浴などの日常生活動作のことです。

避難生活でのストレス対策を考えよう



避難所には様々な人が避難してきますが、非常時という状況や限られた場所・資源の中でお互いの距離も近く、ストレスを感じがちです。

それぞれに事情や特性がある一方で、周囲への配慮等もあり、困り事や要望を言い出せない雰囲気があります。

また、平常時にはできていた配慮が、災害時にはできなくなることが多いです。

ストレスを減らす方策を考えましょう。

- ・プライバシーと安全が保てるように、避難者の間に間仕切りを設けるなど、避難所の環境を整える
- ・必要な配慮が行き届く区画の配置をあらかじめ検討しておく
- ・特に配慮が必要な人が、臆せず意見を伝えることができるよう、プライバシーに配慮したアンケートやニーズ調査、個別に訪問するなどの仕組みを作る
- ・災害時に配慮が必要な人に対応できるよう、普段から要配慮者の存在や対応について学ぶ機会を持つ

みんなでローリングストックを実践しよう



災害発生後、物流の停滞などで、近くのお店で、商品が手に入らないこともあるため、家庭備蓄が大切です。

「非常時用」としてしまい込んでしまうと、食べられる期限を忘れがちですし、普段から食べ慣れていない食べ物は、非常に身体が受け付けないかもしれません。日持ちするレトルト食品や乾燥食材を活用しながら、上手に備蓄する工夫が求められます。

また、食事に関する家事も女性に集中しているケースが多くみられ、災害時には、女性の負担感が増大してしまう場合があります。普段からの家族みんなでの取り組みが大切です。

普段から賞味期限が長い食品を多めに買い、定期的に食べたら買い足して備蓄するローリングストックをみんなで実践しましょう。

- ・家族の状況（離乳食が必要、硬いものが食べられない、アレルギーへの配慮が必要など）に応じた、家庭備蓄について家族みんなで考え、非常食や日頃食べ慣れている食品をバランスよく備蓄する（最低3日分、できれば7日分、要配慮者なら2週間分）
- ・食材や保存方法、調理の工夫に関する知識を深め、みんなが家庭備蓄や調理ができるようにしておく
- ・訓練を兼ねて、時々、家庭で電気や水道を使わない生活を送ってみる
(例：庭にテントを張る、火を使わない調理、ローリングストックの食品を食べるなど)

保健衛生上の配慮をしよう

健康・人権



ライフラインが被災し、衛生状態が悪くなる避難生活では、女性は婦人科系の疾患などにかかりやすくなります。

また、避難した場所に更衣室等がないと、着替えるだけでも精神的な負担が大きく、汚れた下着を洗えないままだと膀胱炎や外陰炎になる恐れもあります。特に妊産婦や産後もない女性には、医療的な支援も含めたケアが欠かせません。

このような災害によるストレスは、長期にわたり心身に悪影響（例えば不眠傾向や便秘、生理不順など）を与えます。

被災者支援の重要な柱として、保健衛生上の配慮を行いましょう。女性やLGBT※等の人、障害のある人たちが参加し、保健衛生の専門家のアドバイスも得ながら、避難場所での衛生生理用品の備蓄やレイアウトを点検しましょう。

- 安心、安全、清潔で十分なトイレ設備の整備
- 入浴施設や洗濯、乾燥、プライベート空間などの確保
- 保健師や助産師等と連携したニーズ把握と、相談を含む保健サービスの提供
- 女性の医療スタッフの配置
- 性暴力被害者や、妊産婦などのニーズに応えられるサービスの提供

※LGBTとは、多様な性のあり方を表す言葉のひとつです。

LGBT*等の人も安心して過ごせる支援を考えよう



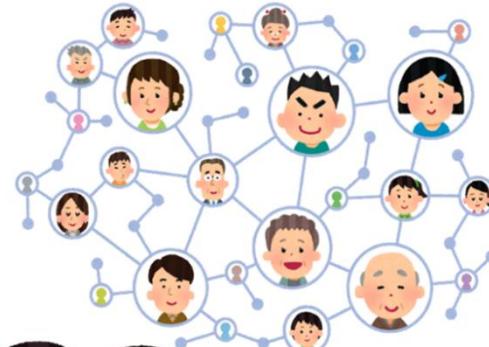
男女いずれかという前提の被災者支援や避難所のレイアウトでは、LGBT等の人が更衣や排泄、医療措置等の場面で困難に直面することがあります。差別や偏見、周囲の無理解などから自分のセクシュアリティを隠さざるを得ない状態もあり、日頃から性の多様性について認識し、理解の深い人を増やしていくことが大切です。

日頃から、性の多様性について理解を深めるとともに、プライバシーに配慮した支援の在り方について考えましょう

- ・性の多様性をテーマにした研修を普段から開いておく
- ・LGBT等の人とともに、防災について考える機会を持つ
- ・LGBT等の人も安心して相談できる体制を整える
- ・誰もが他人の視線を気にせず使えるプライベート空間を設置する

*LGBTとは、多様な性のあり方を表す言葉のひとつです。

一人一人に応じた支援を実践しよう



災害から受ける影響は、年齢や性別などの個人的な要素のほか家族構成や経済力など生活状況の違いによっても異なり、被災者一人一人の状況に応じた支援が必要です。

これまでリーダーは男性が多く、様々な困難を抱える人の状況が理解されないこともありました。多様な被災者一人一人に寄り添うためには、女性をはじめ多様な人が、支援にかかわったり、地域防災に参画することが不可欠です。

置かれている状況や抱えている課題は人によって異なることを理解し、年齢や性別、障害の有無や地域での立場などでひとくくりにせず、多様な人が支援に参画できる仕組みを構築しましょう。

- ・女性をはじめ多様な人が参画しやすい環境をつくり、どのような支援が必要かを話し合う。（お茶会など）
- ・被災者一人一人のニーズと、支援者とをマッチングする仕組みをつくる
- ・リクエスト票や別室での聞き取りなど、発言しにくい人の声を聴く工夫をする
- ・支援チームは、年齢や性別などが多様な構成にする

みんなで災害に強い地域コミュニティをつくろう



地域には、ひとり暮らしの高齢者、ひとり暮らしの若い人、単身赴任者、ひとり親家庭や乳児がいる家庭、障害のある人や引きこもりの人、外国人など、地域コミュニティとの関わりが薄く、災害時に取り残される可能性がある人たちも暮らしています。

災害に強い地域コミュニティをつくるには、地域に暮らすこういった人々もふくめ、みんなでの参画が必要です。男女共同参画や多文化共生の考え方が浸透した地域こそ、災害にも強い地域コミュニティといえます。

災害に強い地域コミュニティをつくるために、地域に様々な状況にいる人がいることを理解し次のような取組を加えましょう。

- ・男女共同参画や地域福祉の視点を反映した地区防災計画づくりを進める
- ・単身世帯やひとり親世帯など災害時に取り残されそうな人を把握し、ニーズを汲み取る
- ・福祉や教育、まちづくり等の活動や、防災運動会など地域行事の中に防災の要素を取り入れる
- ・地域内の事業所や通勤・通学している人もともに考え実践する仕組みを作る
- ・女性たちのリーダーシップの育成および避難生活、復興方針への意思決定への参画を進める
- ・性別や年齢、国籍などに関わらず、様々な主体が地域防災の担い手になる研修や訓練を実施

誰でも簡単レシピを実践しよう



非常時には火や水に制限があることが多いです。火や水を使わないレシピは、普段は時短になり、冷めても味が変わらない場合が多くお弁当にも向いています。

いつもの食材が非日常でも使えると、ローリングストックの負担も減るうえ、経済的です。

日頃から災害時を想定して、火や水が使えないなどの様々な条件で、誰でも楽しく簡単に調理できるレシピを考えて実践してみましょう。

火を使わないレシピ例

コーンの缶詰 1つ、乾燥おから 適量、マヨネーズ 適量、塩コショウ 適量

材料を混ぜると、おからが缶詰の水分を吸い膨らむので、ポテトサラダのような雰囲気のサラダになる。マヨネーズや塩コショウで味付けをする。

きゅうりやにんじんの千切りなどを入れると、よりサラダ感が増す。

地域貢献も視野に入れよう（事業者向け）



災害が発生したときは、住民だけでなく、在学・在勤者も被災します。

そのため、地域で事業を行う企業等は、災害発生時だけでなく、日頃から地域と関わりを持つことが求められます。

企業等は、まちづくり協議会等に参画するなど、地域を構成する一員として日頃から地域と交流しましょう。

また、災害が発生すれば、従業員も被災者になり、帰宅困難者となる場合もあります。その際、地域と協力し合って、従業員と地域住民が相互支援しましょう。

- ・地域行事に参加する
- ・必要に応じて従業員用に備蓄している物品を提供する
- ・会議室等を避難所や地域防災拠点として開放する

避難所にいる体調不良者などに配慮しよう



災害時は命を守る行動をとることが最優先であり、発熱などで他人との接触を避けている自宅療養者や体調不良者も、安全な場所（避難所等）に避難することがあります。

避難所では、感染拡大防止のために、自宅療養者や体調不良者を一般の避難者とは別の区画に案内する必要があります。一般の避難者とは別の区画に案内された避難者が、不当に差別を受けたり、不利益な扱いを受けないように配慮することが必要です。

- ・プライバシー保護のため、避難所のそれぞれの区画・動線が見えないようにあらかじめ検討しておく
- ・体調不良者には特定の支援者が対応し、他の避難者が接触することを避ける
- ・開設時からプライバシーを配慮できるように運営方法を事前に決めておく
- ・避難者の名簿を厳重に管理する

車中泊に備えよう



災害発生時、感染症対策の観点からも適切な避難を検討する必要があります。建物内での在宅避難が困難な場合は、プライバシーを守る方策として車中泊を選択する場合があります。

車中泊は、エコノミークラス症候群を誘発する恐れがあることから、足を伸ばすことが出来るように工夫する必要があります。

また、エンジンをかけたまま車中泊を行うと、排気ガスの影響で一酸化炭素中毒になる恐れがあります。

エコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒に注意しましょう。

- ・座席をフラットにして足を伸ばせるようにしたり、定期的にストレッチしたりする
- ・エンジンをかけなくても快適に過ごせるように、寝袋等を用意する
- ・ソーラーパネルを車に積載し、ポータブル電源を車に積載しておく

また、以下の対策も有効です

- ・プライバシー保護のため、車窓にカーテンをつけたり、タオルを挟む
- ・血栓の発生を防ぐため、弾性ストッキング（圧着タイツ）を活用する

※車中泊する場合は、安全が確保できる場所でのみ実施してください

トイレの工夫（在宅・マンション）



災害発生時、災害の種類によってトイレが使えなくなります。地震では、下水道が破壊され、流せなくなることがあります。水害時には雨水が下水管に流入してトイレなどに下水が逆流したり、使用が制限されたりすることがあります。トイレが使用できなくなった時に備えておくことが非常に重要です。

断水が解消されても、下水道管が使えない水を流せないことがあります。水を使わないトイレ対策を考えておきましょう。

- 簡易トイレを備蓄する
- 特別な物を使わず、トイレとして使用できるスキルを身

に付ける

例：①ごみ袋を便座を上げてぶせる。1枚目のごみ袋は、ずれないようにテープなどで便器に固定する。

②便座を下げて2枚目のごみ袋をかぶせる。

③ごみ袋の中にちぎった新聞紙などを入れる。

④用を足す。

⑤次に使用する人の為に、用を足したごみ袋を取り出し、口を縛る。

⑥新しいごみ袋をかぶせ、ちぎった新聞紙などを入れる。

事業者向けの帰宅困難者対策



平成30年（2018）の大阪北部地震は、通勤・通学時間帯に発生し、鉄道の運転再開まで時間を要したため主要駅を中心に多くの人が留まることになりました。

企業等においては、自宅待機などの適切な指示を出した企業があった一方で、社内ルールが周知されておらず、社員任せの対応となった企業もあり、混乱が生じました。

発災後3日間程度は、救命救助活動を優先させる必要があり、従業員等の一斉帰宅が救助活動の妨げとならないように、従業員が施設内に待機できる備えをしましょう。

- ・一斉帰宅を抑制するよう、日頃から災害時の帰宅について従業員に呼び掛ける
- ・女性をはじめ、様々な年齢や家庭環境の社員を交えて、防災対策を検討する機会を持つ
- ・水や食料、毛布、簡易トイレ、燃料等を予め備蓄しておく
- ・日頃から書棚類の転倒・落下・移動防止対策・ガラス飛散防止対策等に努める

防災行政に女性や多様な意見を取り入れよう



東日本大震災をはじめとするこれまでの災害においては、様々な意思決定への女性の参画が十分に確保されず、性別によるニーズの違いへの配慮が不十分といった課題が生じました。

性別の違いに限らず、一人一人のニーズに対応できる防災対策を進めるため、防災行政に様々なニーズを把握している人が参画する必要があります。

防災行政に多様な意見が取り入れられるように取り組みましょう。

- ・誰もがワーク・ライフ・バランスが実現できる職場環境をつくり女性(管理)職員を増やす
- ・政策形成過程においては、女性をはじめ当事者らなどの多様な意見を取り入れる
- ・防災対策を検討する審議会などに男女共同参画や多文化共生の視点を持つ人を選任する
- ・防災研修に女性をはじめ多様な人への配慮の必要性に関する内容を盛り込む
- ・防災対策マニュアルの作成時に、多様な意見を聞く

企業BCPに多様な意見を取り入れよう



災害時には、自社の設備や従業員が被災し、ライフラインや物流機能が低下するので、事業継続計画（BCP）をあらかじめ策定しておく必要があります。また、大規模災害では「帰宅困難者」の大量発生を防ぐため、一定期間、事業所内で過ごせる備蓄も必要です。BCP策定や備蓄では、女性をはじめ様々な属性や立場の人への配慮が欠かせません。

日頃から防災対策を行うことで、早期に事業再開できるようにしましょう。

- ・水や食料、毛布、簡易トイレ、燃料等をあらかじめ備蓄しておく
- ・日頃から書棚類の転倒・落下・移動防止対策・ガラス飛散防止対策等に努める
- ・地域活動に参加し、地域との関係を構築する
- ・防災対策を検討するうえで、年齢や性別などに関係なく多様な意見を取り入れる機会を持つ
- ・事業継続計画（BCP）を策定し、防災体制の整備、防災訓練の実施、事業所の耐震化などを行う

マンション内・外で助け合う



災害時に停電が長引くとエレベーターが停まるので、マンションの上層階に住む人は階段の上り下りが大変です。高齢者や障害者の世帯が、取り残される恐れもあります。

地震によりマンション内の配管が破損すると、貯水タンクの水が途中で噴き出したり、不用意に流した下水が下の階で漏れ出すこともあります。

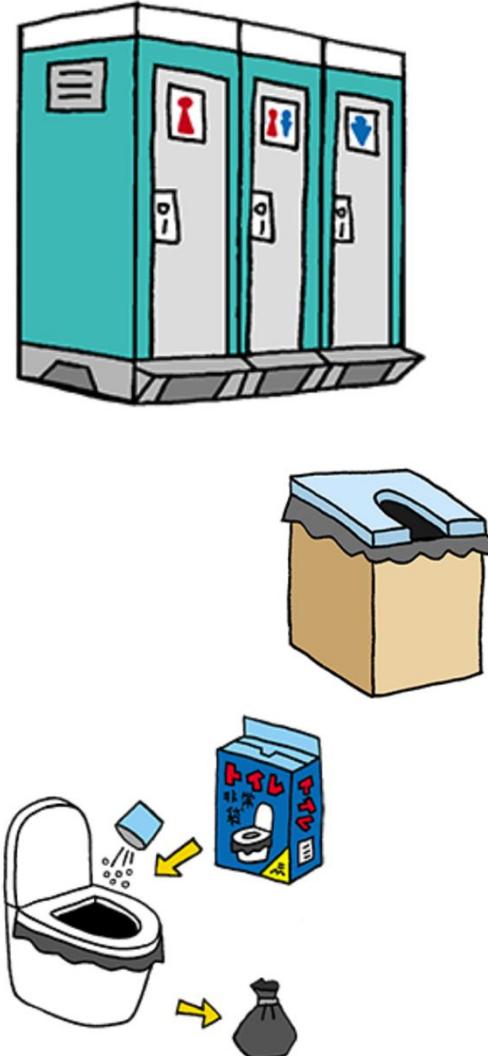
日頃から住民同士の交流がないと、災害時の助け合いがスムーズにできません。また近隣の（戸建ての）自治会等との連携も求められています。

自治会や自主防災組織が無ければ管理組合で「防災」の担当者を決めましょう。エレベータが使えないことを前提に、安否確認の方法や共用備蓄の品揃え、被災後の生活ルール（トイレの使い方等）等を検討し、周知しましょう。

【事例紹介】

- ・共働き世帯の多いマンションの管理組合が、保護者が帰宅困難者になった場合にマンションの共有スペースで子どもたちを見守る「子ども避難所」を始めたところ、とても喜ばれて、普段のコミュニケーションも円滑になった事例があります。
- ・老朽化住宅が多くたり浸水が懸念されたりする地区では、強固な構造のマンションが一時避難場所の役割を果たすことができます。

災害時のトイレ計画を作ろう



過去の災害では十分な数の仮設トイレが設置されるまで1～2週間かかることもありました。女性やLGBT等※の人たち、高齢者、障害者などに配慮したトイレの配置が欠かせません。今後は在宅避難者が増えるので、家庭内での災害用トイレに関する対策も必要です。

自治体職員や避難所運営者は、災害時のトイレの配置や利用ルール、管理・撤去の方法などについて検討し、計画を作成しておきましょう（計画どおりにいかない場合もあるので柔軟性が大事）。仮設トイレ（施設内トイレが使える場合はそれも含める）の割り振りは、女性3：男性1の割合を目処とし、誰もが利用できる多目的トイレも設けましょう。

また、家庭や事業所で災害用トイレ（汚物処理の凝固剤や密閉パック）や消毒剤、消臭剤などの備蓄を呼び掛け、災害時には下水設備が破損していないことが確認できるまでは不用意に水洗トイレを流さないよう周知しておく必要があります。

※LGBTとは、多様な性のあり方を表す言葉のひとつです。

多様な意見を引き出す工夫をしよう



災害時のニーズは、本人（や家族）が一番よく分かっています。これまで地域防災は、男性を中心にして計画・実施されてきましたが、これからは多様な視点で検討する必要があります。

女性や子ども、障害者や難病患者、支援が必要な高齢者、外国人の方たちは、地域の会合に参加して意見を表明することが難しい場合が多いです。全世帯アンケートも1世帯に1枚では、記入者以外の家族の声が反映されない恐れがあります。

民主的に話し合える「場」をつくりましょう。

- ・「異なる意見を尊重する」「多くの人が話せるよう意見は簡潔に」など気を付けたいマナーを皆で決め、会議の場に貼りだす
- ・必要に応じて、女性だけ、若者だけなど気兼ねなく話せる場を設ける
- ・本人が集まりやすい場所に出かけて行って意見を聞く（保育所、学校、施設など）
- ・会合の場所や時間、開催方法を工夫し、子連れの人たちも参加できるようにする
- ・オンライン参加の手法も検討する
- ・会議の内容（検討事項や決定事項）は公開し、欠席した人も意見を出せる期間を設ける
- ・アンケート等は、家族全員分の回答用紙を準備する

女性も防災の主役になろう



「防災は力仕事が多いから女性には無理」という思い込みがあり、訓練等でも女性は「炊き出し班」や「救護班」に回ることが多いようです。

しかし、災害はいつ、どこで起きるか分かりません。その場に女性だけ（あるいは高齢者や子どもだけ）がいる場合を想定して、防災に関する多様なスキルを習得しておくことが重要です。

女性たちもより多くの防災に関するスキルを習得していきましょう。

- ・ハザードマップを読み解く
- ・気象や防災に関する基礎知識や用語を知る
- ・初期消火や応急手当の手法を学ぶ
- ・担架やジャッキなどの扱いに慣れておく
- ・初めての場所では避難経路を確認しておく

主体的に動き、指示が出せる女性防災リーダーを養成していきましょう。

女性の視点からの災害対応を考えよう



災害時には、平時の女性への家事育児介護などの家庭責任の偏りが強まり、避難所では、炊き出しや後片付け、掃除などを女性が負担し続け疲弊してしまうという課題も見えてきます。また、未だ根強い固定的な性別役割分担意識により、子育て中の女性は、「子どものために」との考え方や、母親の役割に対する周囲からの価値観の押し付ける傾向が強まり、長期にわたり心身に悪影響を与えます。「女性」への支援に加え、一人ひとりにあわせたケアも必要です。

災害対応において、男女の違いなどに配慮した安心・安全を確保するために何が必要か考えましょう。

- ・避難所運営マニュアルや防災・復興計画に女性の視点を反映する
- ・避難所運営委員会、自主防災組織などに女性の参画機会を増やし、役割の偏りをなくす
- ・防災研修などで、災害時に性別により受ける影響やニーズの違いについて理解を促す
- ・女性に対する暴力の防止・安全確保、子どもや若年女性への性暴力の防止・相談対応
- ・被災した女性・男性への相談窓口の設置
- ・女性が就業復帰しやすくなるため、子どもや高齢者の預け先の確保、仕事と家庭と両立しやすい職場環境などの支援

在宅避難※で困らないために



災害が発生したとき、自宅の安全が確保できる場合に、自宅に留まり避難生活を続ける「在宅避難」があります。

「在宅避難」は、自分や家族のプライバシーが守られ、自分や家族の健康状態などに応じた避難生活ができ、ペットとも一緒にいることができます。

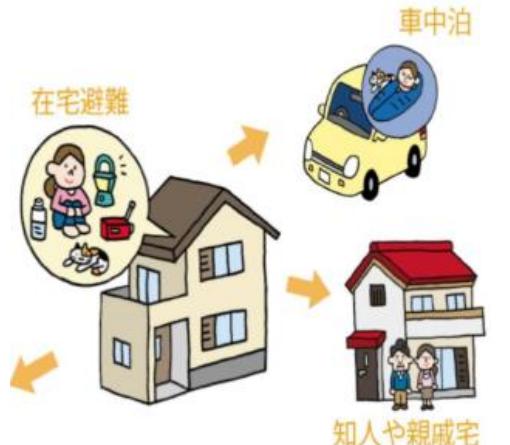
一方、DVや虐待が発生しても外部に気づいてもらいにくいことや、支援(物資、情報、専門職によるケア等)が避難所までしか届かないこともあります。在宅での避難生活が行き詰ることがあります。

「在宅避難」のプラス面やマイナス面も踏まえながら、自宅を安全・安心な避難所にするための備えを考えましょう。

- ・食料品や生活用品などの備蓄品、常備薬、非常用トイレ、停電や断水などへの備えを確認し、使い慣れておく
- ・「支援拠点」の場所や支援内容、地域の被害・生活情報の入手方法(SNS、避難所の掲示板など)を確認しておく
- ・健康不安や困りごとの相談先、DVや虐待などの緊急連絡先を確認しておく
- ・あらかじめ家族で話し合っておく
- ・地域のお祭りやイベントに参加するなど地域コミュニティとつながりを作っておく

※自宅で安全が確保できる場合のみ在宅避難を実施してください

避難所外避難者の安否確認方法を考えよう



災害が発生したとき、自宅の安全が確保できる場合に、被災者は「在宅避難」等避難所外避難をすることがあります。

しかし、避難所に避難していない為に、安否確認が出来ない場合があります。

避難所に避難しない人の安否確認方法を考えましょう。
困り事や要望を聞き取るための手法を考えましょう。

避難所に避難していない人の安否確認をする方策を考えましょう。

- ・自宅等で「避難所外避難」をする世帯の名簿を避難所に届ける。
その際、自主防災組織ごとに取りまとめて届出するようにする。
- ・「避難所外避難」をする世帯には、自主防災組織などで安否確認をする。
- ・安否確認を兼ねた見守りは、出来る限り毎日、当番制で行う。
- ・体調不良が疑われる場合は、本人（家族）の同意を得て、必要な情報を避難所に届ける。
- ・特に配慮が必要な人がいる場合は、行政や専門機関などに情報を届ける。
- ・避難所に安否情報を届け、避難所から情報や支援物資を持ち帰る。
- ・自分たちのコミュニティを自分たちで守る方策を考える。

避難所を地域に開こう



被災者は自宅の安全が確保できる場合に、「在宅避難」や「車中泊」等の避難所外避難をすることもできます。しかし、支援物資や情報は避難所に集まります。避難所外に避難していることを避難所に届け出ることで、避難者と認識されます。避難所の運営に避難所外避難者も参画して、困り事や要望があれば伝え、支援物資や情報を持ち帰るようしましょう。避難所も在宅避難者の支援の拠点を設置し、必要な支援を検討しましょう。

避難所ができる避難所外避難者の連携方法を考えましょう。

- ・避難所外避難者の名簿を避難所に届けてもらい、世帯や人数も記載した「避難所外避難者名簿」を作成する。
- ・避難所運営委員会に避難所外避難者にも参画してもらうなどして、地域の状況や安保確認情報を把握する。
- ・避難所等の支援拠点から支援者が地域を訪問する際、避難所外避難者にも同行してもらう。

インクルーシブ防災



東日本大震災では障害者の死亡率が全体の死亡率の約2倍に上り、発災4年後に仙台で開かれた国連防災世界会議では「誰一人取り残さない防災」が大きなテーマになりました。

現在、国を挙げて、障害者や高齢者の「個別避難計画」の策定に取り組んでいますが、支援する人材の確保が難しいこともあります、進捗が遅れがちです。

また、地域防災計画や地区防災計画にも、障害者や高齢者に対する配慮や支援という文言は入っていますが、当事者の参画を得ながら具体策を講じている事例は少ないようです。

インクルーシブ (inclusive) とは「包括的」や「すべてを含む」といった意味の言葉で、「配慮」と「支援」それに「当事者の参画」の3要素が求められます。

障害者権利条約のスローガンは「私たちのことを、私たち抜きに決めないで (Nothing About us without us) 」です。日本では「安全な場所に連れて逃げる（ための計画をつくる）」ことが強調されますが、当事者が防災に関する知識を得て、自分で決める力を高めるための取り組みが欠かせません。また、ユニバーサルデザインの普及やバリアフリーのまちづくりなども併せて進める必要があります。

個別避難計画の作成に協力しよう



過去の災害では、高齢者や障害者等（以下、「避難行動要支援者」という。）に被害が集中しており、1人ひとりに合わせた避難場所や支援者を事前に定める個別避難計画の策定が急務となっています。誰一人取り残さない防災を目指して、行政、ケアマネジャー等（※1）や自治会など地域の関係者（※2）が連携・協働し、個別避難計画づくりに取り組む必要があります。

個別避難計画について、その仕組みや登録方法を理解し、関係者が連携・協働して、避難行動要支援者を地域で支援していく具体的な方法を考えましょう。

（個別避難計画作成の取組を進めるための標準的な手順を示す「滋賀モデル※3」も参考にしてください。）

- ・避難行動要支援者支援制度を理解する
- ・地域の避難行動要支援者の状態を把握する
- ・関係者で住んでいる地域でおこる災害や避難について学び、話し合い、個別避難計画の必要性について一緒に考える機会を持つ
- ・避難行動要支援者とよく知る人と一緒に、災害や個別避難計画のことを本人に説明し、作成の同意を得る
- ・作成にあたっては、避難訓練や防災まち歩き等を通じ、避難行動要支援者からの意見を聞く



※1：ケアマネジャー等：介護支援専門員、相談支援専門員、保健師、看護師（訪問看護ステーション）など

※2：自治会以外の地域の関係者：自主防災組織、民生委員など（積極的に声をかけて関係者の参画につなげましょう。）

※3：詳細は左の二次元バーコード、右URLをチェック <https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/bousai/sougo/319439.html>

女子中高生らへの配慮



「女性や子どもへの配慮」の取り組みの中で「子どもでもなく大人でもない」年代の女の子たちは忘れられがちです。「もう子どもじゃないんだから」と甘えるのを制限される一方で、大人扱いもされず、疎外感を感じる人もいます。備蓄や支援物資にも、この世代向けの下着や衛生用品、グッズ等はほとんどありません。

東日本大震災時には福島在住の若い女性たちが「原発事故の影響で、将来結婚や出産ができないかもしれない」と不安を抱くケースもありました。また、リアルの相談窓口等が少ないと、真偽不明のSNS情報に頼ってしまう傾向があります。

彼女たちが何を考え、何を不安に思っているのかを丁寧に聞き取り、叱ったり笑ったりせずに寄り添う必要があります。安心できる雰囲気の中での「女子会」なども、本音を聞き出す機会になります。年代の近い人の方が、気持ちに共感できる場合もあるので、平時から多様な支援人材を育てておきましょう。

若い世代はスマホが主要な情報源です。信頼できる相談窓口や支援先のリストを作成し、QRコード付のカードなどで配布すると良いでしょう。また事業者やNPO等と連携して、生活必需品や学用品とは別に、彼女たちの気持ちが明るくなるようなグッズやメーク用品等を用意するのも良いでしょう。

“フェーズフリー” の発想で備えよう



災害への備えを「普段とは異なる特別なこと」と考えてしまうと、面倒に感じて取り組まない人が出てきます。また、備蓄等に取り組んでみても、食べ慣れていない食料や使い慣れていない機材だと、いざという時に役に立たないかもしれません。

そもそも災害時にしか使わない特別なモノを置いておくスペースがない、という家や施設が多いのではないかでしょうか。

いつも使い慣れているモノや、やり慣れているコトが、もしもの時にも役に立てば心強いです。日常時や非常時といったフェーズ（社会の状態）にかかわらず、適切な生活の質を確保しようとする考え方を「フェーズフリー」といいます（※）。

その発想で身近な防災を考えると、環境配慮や人権尊重にもつながるアイディアが色々と考えられます。地域に昔から伝わる風習の中にもヒントがあります。

- ・キャンプやDIYを楽しむ中で、アウトドア用品や工具の使い方に慣れておく
- ・ソーラー蓄電池を普段から使う
- ・防風林や生け垣、井戸、風呂敷等の価値を見直す
- ・まちの案内板などを多言語表示やピクトグラムで分かりやすくしておく

etc.

※フェーズフリーには、「5原則」や「評価基準」があります。詳細は「フェーズフリー総合サイト <https://phasefree.net/>」

被災時にこそ得意なことを活かそう



防災に特化して手に入れたスキルや知識ではなくても、長年の経験や好きなことが役に立つ場面は多いものです。

「自分の得意なこと、慣れていること」が、災害時にどのように役立つだろうかと考えてみることは、我が事化や、能動的な考え方や行動につながります。万が一被災した場合でも、無力感や絶望感の予防にもなります。

- ・発災当日はもちろん、発災後半年ほどを想定し長期的な目線で考えると自分にもできることが見つかってきます。
- ・「防災のため」ではなく「これは災害時にどう役立つか？」という発想の転換を習慣づけることが大切です。
- ・自分の得意なこと、できることについて、ブレーンストーミング的に考えたり、ほかの人から指摘してもらったりすることで新たな可能性が見いだせます。

例：運動が好き→子どもたちと遊ぶ（子どもたちのストレス発散）ことができる
 カラーセラピーが得意→辛い出来事を掘り下げなくとも話を聞くことができる
 マッサージがうまい→エコノミー症候群の予防に寄与できる
 ずっと座っていることはできる→赤ちゃんの見守りができる

しが防災プラスワン アドバイザーライズ（五十音順） 令和7年3月状況

- ・ 特定非営利活動法人NPO政策研究所 専務理事 相川 康子
- ・ 南草津マンション防災委員会 代表 江藤 沙織
- ・ 特定非営利活動法人日本防災士会滋賀県支部 副支部長 笠原 恒夫
- ・ ミューストリーム 代表 勝身 真理子
- ・ 特定非営利活動法人CODE海外災害援助市民センター 理事 岸本 くるみ
- ・ 特定非営利活動法人日本防災士会滋賀県支部 支部長 久保 敏彦
- ・ 滋賀県立大学人間文化学部地域文化学科 長島 宏祐
- ・ ラジオパーソナリティ 増田 晶子
- ・ 滋賀県社会福祉協議会

イラスト制作（シート番号 1. 2. 8. 10. 17. 20. 21. 34. 40(上)）

- ・ 特定非営利活動法人CODE海外災害援助市民センター 理事 岸本 くるみ

問い合わせ先

滋賀県知事公室防災危機管理局

大津市京町四丁目1番1号 電話：077-528-3432

滋賀県ホームページ掲載場所

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/bousai/sougo/325692.html>

作成日

令和4年6月7日

(ver.2 令和5年2月28日更新)

(ver.3 令和7年3月31日更新)

