「男女共同参画の視点に立った防災」啓発の意義

私たちはなぜ「男女共同参画の視点に立った防災」を伝えるのか？

災害時に命と心身の健康を守り、生活の安全を図る　ためには

被災という緊急時にあっても、誰もが等しく尊重される　ことが大事

↓ その実現には

さまざまな立場の人たちが共に責任を担いながら支え合う　体制が必要

↓ しかし

平時（日常）にできていないことは緊急時にはできない

↓ だからこそ

平時からの男女共同参画社会実現に向けての活動推進　が重要

男女共同参画の視点に立った防災　は、その中に含まれるコンテンツであり、

誰にもその重要性が理解しやすい　テーマである

熊本市男女共同参画センター
はあもにい
HARMONY

熊本地震を経験した私たちが提案する

男女共同参画の視点に立った防災ポイントBOOK

目次

- はじめに …… 1
- 「男女共同参画の視点に立った防災ポイントBOOK」を制作するに当たって …… 2
- 第1章：被災経験が教えてくれたこと
  - ⑴女性に何が起きたのか？ …… 3
  - ⑵男性に何が起きたのか？ …… 10
  - ⑶若者（少年少女）に何が起きたのか？ …… 12
  - ⑷高齢者や障がい者、外国人、性的少数者に何が起きたのか？ …… 14
  - ⑸支援者に何が起きたのか？ …… 19
- 第2章：日常的に災害に備える～男女共同参画の視点に立って～ …… 22
- 資料①：熊本市男女共同参画センターはあもにいの熊本地震時の取り組み …… 26
- 資料②：熊本地震の概要 …… 29

はじめに

過去の大きな災害は、男女共同参画と防災が非常に重要な関係にあることを教えてくれました。

2016（平成28）年４月に起きた熊本地震において私たちは、男性と女性のニーズの違いをはじめ、乳幼児、妊産婦、若者、高齢者、障がい者、病人、外国人、性的少数者…など、それぞれに必要な支援を考えた行動が大事であることを学びました。さまざまな立場の人たちが共に責任を担いながら支え合う「男女共同参画の視点に立った防災」が非常時に力を発揮し、その後の心身の回復に影響することを知ったのです。

この冊子は、災害時に必要な「男女共同参画の視点に立った防災」について伝えるため、熊本地震時に私たちが経験したこと、調べたこと、考えたことをもとに作成いたしました。特に、震災の翌年に当センターが行ったアンケート調査をまとめた冊子「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」に掲載した市民の声を生かすことを心掛けました。

私たちは防災の専門家ではありません。技術的なことをお伝えすることはできませんが、被災経験から感じ、考えたことを皆さまと共有し、皆さまの思いや知恵を加えて発展させていければ幸いです。

大規模地震の被災地として得た教訓を「一過性に終わらせない」、また「一地域だけにとどまらせない」ための活動を、今後も継続していきたいと考えています。

2019（平成31）年3月

熊本市男女共同参画センターはあもにい

館長　坂本ミオ

「男女共同参画の視点に立った防災ポイントBOOK」を制作するに当たって

私たちは本誌を制作するに当たって、当センターが熊本地震後にアンケート調査を行って制作した報告書、熊本市の男女共同参画啓発情報紙、熊本市市民局市民生活部男女共同参画課が編集・発行（公式HP上に掲載）したハンドブックの情報を使用しました。

【熊本地震を経験した「育児中の女性」へのアンケート報告書】

2018（平成30）年3月当センター発行。A4判、72P建て。副題は「今だから言える『私は、こんな支援が欲しかった！』」。

16（同28）年4月の熊本地震の際、またその後の避難生活などにおいて、子育て世代の女性が抱えた不安感に焦点を当てたアンケート調査を行い、およそ1,200人の回答を得た。

調査項目は、避難中・避難後の生活について、震災後の困難、現在の困りごと、復興に向けての意見、震災を通して生きる姿勢や考え方の変化、防災における男女共同参画の視点を生かすために取り組むこと。

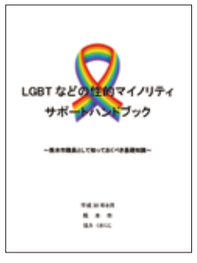
被災したから分かったこと、感じたこと、考えたことが、ありのままの言葉でつづられている。

【情報紙はあもにい】

熊本市の男女共同参画啓発情報紙。A4判、12P建て。年2回発行。キャッチコピーは「私らしく　あなたらしく　一人ひとりが輝く社会へ」。

毎号、4P程度の巻頭特集を組むが、熊本地震後の2016（平成28）年10月発行の81号では「『被災者になったから見えた、考えた』熊本地震から歩み出す若者（わたしたち）の男女共同参画」、17（同29）年2月発行の82号では「男女共同参画の視点から見た熊本地震」を特集した。

【LGBTなどの性的マイノリティ サポートハンドブック※～熊本市職員として知っておくべき基礎知識～】



2018（平成30）年8月熊本市市民局市民生活部男女共同参画課発行。A4判、14P。性の多様性の尊重や市民等への対応、職場における対応などが記載されている。その中の、災害時における対応〈避難所等での困りごと〉から、当事者の声を拾った。

※LGBT…レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとったもので、性的マイノリティの総称として使われる

第1章 被災経験が教えてくれたこと

(1)女性に何が起きたのか？

固定的性別役割分担意識※による弊害など
避難所生活から見えた課題と解決策を考える

※固定的性別役割分担意識…個人の資質や能力等にかかわらず性別によって役割を固定する考え方のこと

避難所は、地域であり家庭。暮らしを営むには「さまざまな視点」が不可欠

大規模災害が起きると、避難生活が始まります。避難所の運営責任者の多くは男性です。女性をはじめ多様な立場の人たちは、さまざまな作業を担ってはいても、意見を取りまとめたり決め事をしたりする場に参画していない状況が見られました。そのことによって、必要な支援が届かなかったり、不快な思いをしたり、思わぬ被害に遭うことさえ起こります。

集団生活となる避難所は一つの地域であり、それぞれの家庭にもなります。さまざまな視点、立場を大切にすることが求められます。

◎避難所運営におけるリーダーが男性に偏ったことで…

オムツや生理用品などの〈物〉、更衣室や間仕切り、授乳室などの〈スペース〉のニーズがつかめない。渡し方などに配慮ができないといったことが起きた。

- 分からない男性が悪いのではなく、分かる女性が運営に関われば解決できることが
- 女性自身も自ら要望を声にし、運営に積極的に関わろう
- 防災や避難所運営マニュアルを作成する段階から女性の参画が不可欠

あなたが考える解決策は…

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

●大切なのは責任者やリーダーの性別ではなく、実行する内容ではないですか。女性を起用しないと改善できないのであれば起用を増やすべきでしょうが…。最適な人材であれば男女問わず責任者になっていただければいいと思っています。

●女性は子育てしていくために細かいところに気が付く本能があると思うので、防災・災害時に多く必要だと思う。

●復興には各所で女性のリーダーも置き、しっかり細かいサポートもいき渡るようにしていただきたい。あらゆる人に平等にサポートがあるべきだと思う。

●まだまだ育児は女性が中心なので、とにかくたくさんの分野に女性が入り込んでいけたらと思う。自分もそんなリーダーシップのある女性になりたい。

◎妊婦や子ども連れの家庭が感じたのは…

妊娠中の体の状態を理解、配慮してもらえない辛さ、子どもが騒ぐことへの周りへの遠慮、思いやりのない発言や配慮のなさへの失望感などの居心地の悪さ。

- 被災時は「お互いさま」という気持ちを持つことが大事。そういう気持ちを持てる関係性を、普段から地域の付き合いの中でつくっておくことも
- 避難所には子どもが遊ぶスペースや道具が必要
- 平時から災害時の親子向け情報を確認
- 妊娠中であるかどうかの確認と配慮を

あなたが考える解決策は…

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

●子どもを抱えた女性は、災害弱者の一人だと思う。災害時に、育児中の女性に必要な情報（おむつや離乳食、ミルクやお湯の配布、子どもとお母さんの心理的サポートの相談など）をHPでまとめて表示できるようにして、そのアクセス先を平時から情報提供すること（例えば母子手帳への記載、子どもが利用する施設にパンフレットを置くなど）も工夫してほしい。非災害時（平時）からの支援が必要だと思う。

●仕切り等がなかったため、「子どもがうるさい」と文句を言う人がいた。こういうときこそお互いさまなのにと失望した。子どもがいる家庭を別スペースにする等の配慮があればなと思います。

●児童館など、子どもが遊べる環境のある所が避難所になれば良いと思う。

●地震の後、妊娠している人のケアをもっとしてほしかった。妊婦なのに水をもらうのに3時間並ぶのはとてもきつかった。

◎固定的性別役割分担意識がもたらしたのは…

「避難所の運営責任者は男性、炊き出しは女性」といった役割分担は、責任ある仕事が男性に集中し心身を疲弊させ、一方では終わらぬ食事作りを女性が担い、休むことができず過労に陥るなど、男女相互に無理を強いる場面が見られた。

また、大規模災害時、幼稚園や保育園、学校がすべて休みになった際、保護者が全員働かなければならない場合、子どもをどうするのか。ほとんどの場合、母親が休まねばならないという問題が起きた（介護も同様）。

- 性別にかかわらず、適性に合った仕事をする。それぞれが「自分は何がやれるのか、得意なのか」声を上げる雰囲気づくりが必要。そのために普段から地域での活動や交流を
- 職場の意識改革と災害時のルールづくり
- 大規模災害時の子育て家庭の勤務については、家庭や企業、地域を超えた社会の課題として捉え、取り組む必要が

あなたが考える解決策は…

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

●両親とも仕事があるのに、「子どもの預け先がないと休むのは母親」という雰囲気があり、そこは夫婦間の理解も必要だが、男性にも子どもが小さい（介護が必要な親がいる）等で、休みを取ったらどうか、と言える職場にできればと思う。女性には女性の役割もあるが、仕事も含めて男女ともに分担していくべきだと思う。

●地震後、保育園が休みのため、仕事を休む行為が「地域社会へ貢献していない」ように上司に評価され、私も被災者なのにと、心底腹が立った。

●男性は仕事に行き、女性は仕事をしつつ、育児もほぼ一人で負担するスタイルがこの地震で強くなったと思う。男性も女性も共に育児をしないと、女性は子どもに優しくできなくなると思う。

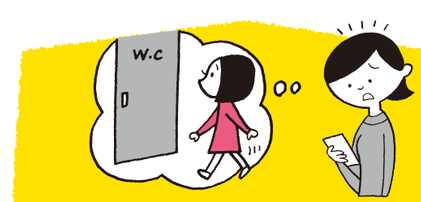
◎DV※や性被害の発生を防ぐために…
（DV、性被害は必ずしも女性だけが被害者になるわけではありません）

地震後の混乱に乗じた性被害を未然に防ぐ。この重要性については、地震後、全国の男女共同参画センターなどからのアドバイスがあった。過去の経験を生かし、一人の被害者も出さぬようにと、ポスター・チラシを作成。各避難所に掲示し、注意喚起を行った。

- 「こんな緊急時に起こるはずがない」といった思い込みは危険。普段起きていることは緊急時にも起きるという認識を
- 声を上げにくい問題だけに、相談窓口の情報を即時に得られることが大事
- 避難生活中も周囲に関心を持ち、注意を払い合う関係を

あなたが考える解決策は…

過去の事例や気を付ける点、相談窓口を紹介したポスター・チラシ

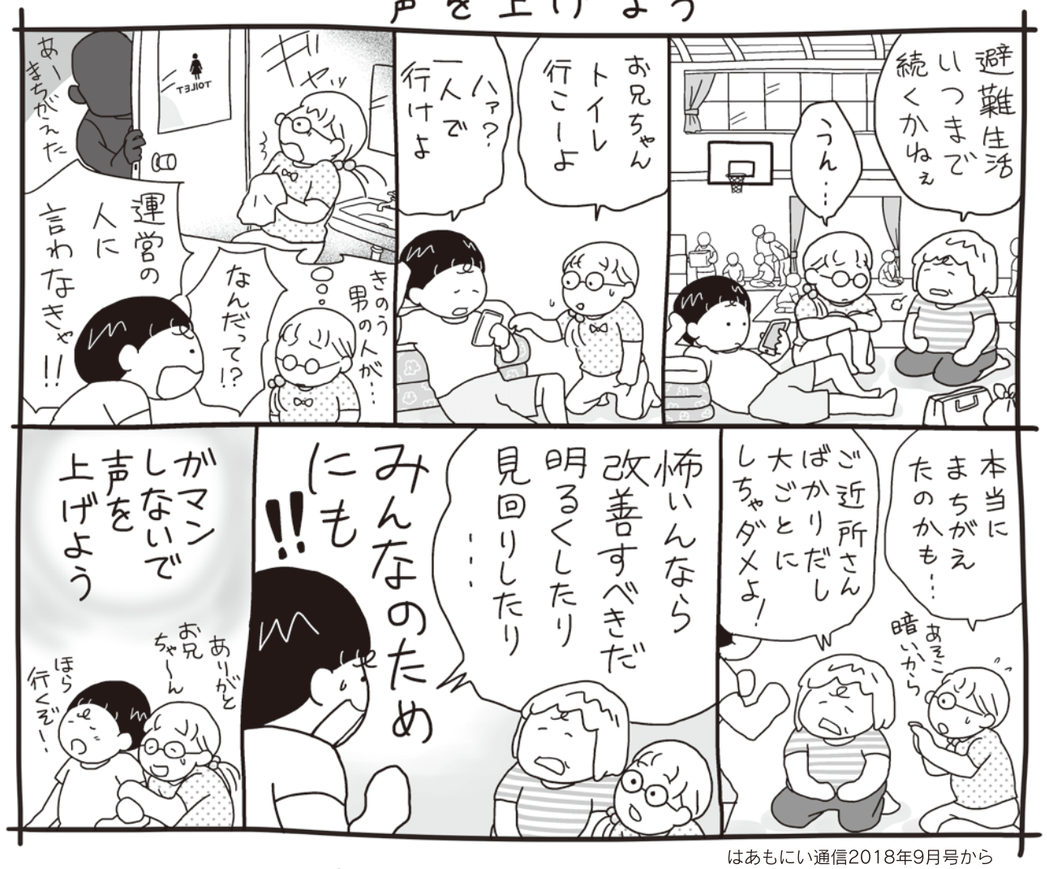


●2日目に東北の地震を経験したママ友からメールが来て、女の子を1人でトイレに行かせたり、遊ばせないようにと教えてもらった。メールが来なかったら気づかない内容だった。

●夜中のミルク作りをする時、フロアの隅に若い男の子たちがたくさんいて少し怖かった。警備員とまでは言わないが、そういう人たちが見回ったり、交代でいてくれると安心する。

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

※DV…ドメスティック・バイオレンスの略。配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力



はあもにい通信2018年9月号から

「はあもにい通信」に連載中の「男と女の△（サンカク）劇場」と作者 ブンノ絵巳さん

本誌第1章の5つの項目の扉に掲載している漫画は、当センターが毎月発行している情報紙「はあもにい通信」に連載中の漫画「男と女の△（サンカク）劇場」の作者 ブンノ絵巳さんに描き下ろしてもらいました。

家庭や職場、学校、地域など、身の回りにある「男女共同参画」の問題を分かりやすくお届けしようと2017年10月号から掲載を開始した「男と女の△劇場」。上の「声を上げよう」は、18年9月号に掲載したものです。

今回、「男女共同参画の視点に立った防災」を考えるきっかけになる漫画をお願いしました。

※「はあもにい通信」は当センターのホームページで見ることができます。

被災経験が教えてくれたこと

(2)男性に何が起きたのか？

過剰労働や責任集中、また孤立化や引きこもりなどの課題と解決策を考える

◎男性が感じたのは…

復旧作業や人手不足のために泊まり込みや長時間労働が発生し、家庭よりも仕事優先を余儀なくされる問題が起きた。また、避難所において一部の責任ある立場の男性に負担が集中する場面もあった。

平時からある「男性とはこうあるべき」という固定観念に縛られ、弱音を吐けない、愚痴を言えないなどの状態に陥ることも。新たなコミュニティーに入ることができず、孤立や引きこもりにつながるケースもあった。

- 職員の被災状況・家庭状況によっては無理に出社させないなど、企業は平時から災害時の行動ルールを定めるなどの対策を
- 男女ともに責任を担い、協力し合い、お互いの負担を減らす
- 平時から男性同士が気兼ねなく集まる機会や居場所づくりを

あなたが考える解決策は…

当センターによるヒアリングから

●被災後、特に大きな被害はなかったが１カ月ほど指定避難所に寝泊まりしていた。また大きな地震が来るのではないかと怖かったから。周囲からは鼻で笑われることもあったが、余震が続く中の一人暮らしは男でも心細いものだった。

●80代後半の両親を連れて避難所へ。自分の職場も被災し、その対応に追われる日々。周囲に悩みや不安を吐き出せず、自分自身も相当なストレスを抱えていた。

●社会的責任と家庭への責任の狭間で悩んだ。「自分がやらなければ！」という使命感と「あなたがやらなくてはいけないの？」という妻の思いは、平行線のままだった。

東日本大震災支援ネットワーク作成資料から

●阪神・淡路大震災では仮設住宅に入った方で孤独死した75％が男性だったという結果も。

第1章

被災経験が教えてくれたこと

(3)若者(少年少女)に何が起きたのか？

支援の必要性が低いと見過ごされ、大人の目や支援の手が届きにくくなる若者の課題と解決策を考える

◎若者が感じたのは…

中学生や高校生は、心に抱えた不安を表に出さない傾向がある。被災によって自宅や仕事に影響があった親には、胸の内や悩みを伝えづらくなる子どももいた。

避難先では勉強スペースや遊び場が考慮されずに暗い階段で勉強した例も。

また、周りの目が届かない非常時は、性被害や犯罪に巻き込まれたり被害に遭う危険性が平時より高まる。

- 周りの大人は声掛けや傾聴を意識的に行う
- 避難所設営マニュアルに、勉強場所や遊びスペース設置の記載を
- 避難所の運営に若者も参画しよう
- SNS等を使った、不安や悩みを気軽に相談できる専用相談窓口の設置

あなたが考える解決策は…

当センターによるヒアリングから

●県外の子から心配するLINEが来たときはうれしかった。「怖い」という気持ちを伝えられただけでも少し落ち着けた。

●何もできない自分が嫌だった。

●個人的な印象だが、市役所などでは高齢者や家族世帯ばかりを優先して、若者は二の次。働き手と認識されているため相談しづらかったように思う。

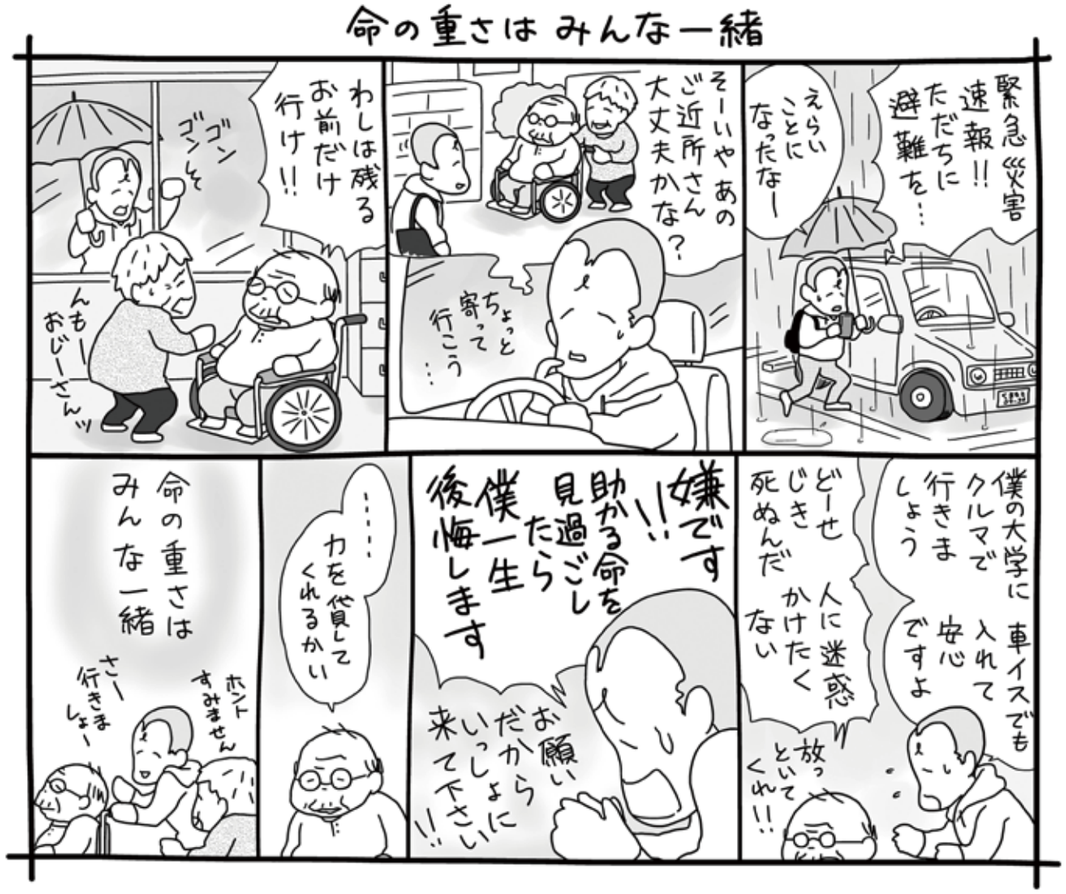
●顔を合わせずに済むLINEやメールなど、ネット上での相談ができるといいと思う。初対面の人に悩みを話すのは、それ自体が苦。

第1章

被災経験が教えてくれたこと

(4)高齢者や障がい者、外国人、性的少数者に何が起きたのか？

動きや言葉の不自由、人には見えない(分からない)障がいや特性など、多様な人たちにおける避難や避難所生活における課題と解決策を考える



◎高齢者が置かれた状況は…

地震発生直後、一人暮らしや要支援の高齢者は、情報が届かない、頼る人が身近にいない、自力で避難所に行けない、といったことから、自宅や車中で孤立する人も。また、体の不自由さなどから周りに遠慮して避難所に行きたがらない、あるいは避難所生活になじまないなどのケースもあった。

避難生活の長期化による持病の悪化など健康面の心配だけでなく、その後の引っ越し、住宅再建など体力的、精神的、経済的な問題が重なった。

- 日頃からの地域のつながりや、配慮が必要な人に対する支え合いの仕組みづくりが必要
- 大変な時は助けを求める「受援力」も大事
- 市民協働による避難所・在宅避難者の支援体制を作る

あなたが考える解決策は…

●80代後半の両親を連れて行った避難所は、人が多く、換気もままならず、断水の影響で歯磨きもできなかったため、5日目で母親が肺炎を起こし入院した。

当センターによるヒアリングから

●90歳の父は自宅が一部損壊したが長年住んだこの場所を離れたくないという思いから「避難所には行かない」と断固として動かず、やむを得ず自宅で過ごした。近所の方が毎日食料や水を持ってきてくれたので、とても助かった。

●益城の自宅が全壊し、3カ月間車中泊で熊本市内に通勤した。3年経つ今でも仮設住宅で暮らしている。復興住宅への入居を希望しているが、先の見通しが立たず不安。

住民の皆さんと防災・減災のまちづくりを

少子高齢化、一人暮らしや貧困世帯の増加で孤立が広がり、生活支援や介護予防、権利擁護など地域の課題が増す中、地震で得た教訓をまちづくりに生かすため、住民主体の介護予防の通いの場やイベント型のコミュニティーカフェの開催、防災をテーマにしたおしゃべり会などを行っています。

住民・多職種が協働で地域の課題に向き合う活動を粘り強く続け、住民の力を引き出しながら、防災・減災のまちづくり、地域共生社会をつくっていきたいと思います。

ささえりあ浄行寺
管理者・社会福祉士
田口 善信さん

◎障がいのある人の避難には…

ひと口に障がいといっても、見えない、聞こえない、歩けない、パニックを起こす…などさまざまであり、また、実家や施設で暮らしている、地域の中で一人暮らしをしているなど生活の状況も異なる。そのような中で情報が伝わらなかったり、自力で逃げることが困難だったり、どこに避難すればよいのか分からなかったり、という混乱があった。

また、避難しても、障がいの特性からそこで生活できない人たちがいた。

- さまざまな障がいの当事者や支援者の意見を集約、反映した地域防災計画の見直しや避難所マニュアルの改訂を
- 段差がなく、ユニバーサルトイレが設置され、その他、医療的なケアが必要な方など障がいの特性に合わせた条件を満たす福祉避難所※の開設と情報提供
- 情報の伝達手段を複数用意

あなたが考える解決策は…

当センターによるヒアリングから

- 聴覚に障がいがあり、テレビやラジオなどの情報が得にくかった。

- 大勢の中に入ることでパニックを起こしてしまう。
- 一人暮らしの障がい者は、助けを得るのが難しい。
- 避難所でのトイレの利用が困難。

- 支援者が安否確認、避難誘導したが、避難所での生活はできなかった。
- 避難所にたどりついても、段差があり入れなかった。

- 避難しようにも、自力で起き上がることができなかった。

情報を共有し、地域で助け合う

障がいがあっても自立した生活を送るために実家を出て、地域で暮らしている方もたくさんいます。そういう方は緊急時、誰かの助けが必要です。その「誰か」はやはり、隣近所に住む人ではないでしょうか。そのためには、「あそこには車椅子利用の方がいる」といった情報の把握、共有が必要です。普段から近所付き合いによるつながりを持ち、地域で助け合うことが、障がい者の支援に求められると思います。

社会福祉法人
くまもと障害者労働センター
馬﨑 亮さん

※福祉避難所…高齢者や障がい者、妊産婦、乳幼児、在宅難病患者など特別な配慮が必要な「要配慮者」向けの避難所

◎外国人が震災に遭って…

母国で地震や防災教育の経験が全くなかった外国人は、大きな驚きと恐怖に襲われていた。その支援のあり方については、居住者なのか旅行者なのか、日本語をどの程度理解できるかなどによって多様でなければならなかったが、実際はそうではなかった。

- 災害時における外国人被災者の対応責任主体を明確に
- 災害関連情報の発信を多言語で
- 外国人など日本語の理解が不十分な避難者がいることを意識した行動と、その把握や登録を

あなたが考える解決策は…

当センターによるヒアリングから

- 避難所の存在や給水車・支援物資が配布されることを知らなかった。

- 回覧板や避難所の掲示物など、やさしい日本語を使い、漢字にはルビを振ってほしい。できれば多言語で。

- 一方的な情報提供ではなく、理解できるように丁寧に説明してほしい。
- 雇用や住居など長期的視点での支援を。
- 人とのつながりが最終的に大きな力となった。

要支援者と認識されなかった外国人

外国人は、災害弱者、要支援者として、高齢者や障がい者、女性、子ども等とともに位置付けられていましたが、熊本地震発生当初は被災者としてほとんど認識されていませんでした。

特に居住外国人においては、余震や自宅家屋の倒壊などの恐怖に加え偏見などもあり、現実的にも精神的にも孤立しがちではなかったでしょうか。

精神面への支援と生活自立に向けての支援を並行して行うことが大事だと思います。

「コムスタカ-外国人と共に生きる会」
代表
中島 眞一郎さん

「コムスタカ-外国人と共に生きる会」
事務局
佐久間 より子さん

◎性的少数者が感じたのは…

大規模災害時は、誰もが被災者となり、多くの人を迎え入れる避難所では、性的少数者の存在を忘れがちになった。

- 性の多様性を十分理解した上で、性的少数者や支援者の意見を反映した地域防災計画の見直しや、避難所マニュアルの改訂を行う必要がある
- 避難所では、物資の支給、トイレや更衣室の利用などの際に配慮が必要

あなたが考える解決策は…

「LGBTなどの性的マイノリティサポートハンドブック～熊本市職員として知っておくべき基礎知識～」から

●トランスジェンダー※

- 避難者名簿に戸籍上の名前を書かなくてはいけないと思い、避難所に行けなかった。
- 男か女か分からないと、避難所の職員や他の避難者から奇異の目で見られる。
- 身体を見られて不審がられないか心配で、入浴できなかった。
- 自認している性別に応じた下着や衣類、物資がもらえない･もらいづらい。
- 自認している性別の更衣室やトイレが使いづらい。
- 災害発生のため、定期的なホルモン治療ができなくなった。

●同性のパートナーがいる人たち

- 同性カップルで避難しようとしても、同じ区画に入りづらい。

●性的少数者一般

- 性的少数者であることが関係する困りごとや辛さを誰にも言えない。

もうすでに一緒に生きている　普段が大事

生まれたときに割り当てられた性別とは違う性別で生きている人、同性のパートナーがいる人などは、熊本でも暮らしています。しかしながら、テレビの中にだけいる人、東京にいる人と思われがちです。もうすでに一緒にこの街で生きているということを知っている人が増えれば、災害時にも困ることは減るはず。

災害で初めて困るのではなく、災害は、普段の延長線上にあります。さまざまな人がこの街で暮らしていることを想定して準備しておくという、普段が大事です。

くまにじ
森 あいさん

※トランスジェンダー…出生時に割り当てられた性別とは異なる性を生きる人、生きることを望む人（トランスジェンダーの定義には幅がある）。性同一性障害者を含む

第1章 被災経験が教えてくれたこと

(5)支援者に何が起きたのか？

自らも被災者でありながら、被災した多くの人たちに寄り添い、支える立場となった人たちの長期にわたる活動から見えた課題と解決策を考える

◎被災者の支援を続ける人たちは…

行政機関の職員や医療･介護などに従事する人たちの中には、自身の自宅も被災し、子どもを避難所に置いたまま職場に出かけるしかない、という人たちがいた。

また、通常業務もある上に慣れない避難所運営なども加わり休めない状況が続き、体力的にも精神的にもいっぱいいっぱい…。しかし、それを口にすることができない、という状況が見られた。

- 支援する立場の人たちも、自分と同様に「被災者」であることを忘れずに
- 被災時の子どもの預け先の確立を
- 被災時の勤務についての決めごとを平時に整える
- 支援者であっても「つらい」と言える職場環境に
- 公助に頼るだけでなく、自助、共助の精神で動こう

あなたが考える解決策は…

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

●夫婦とも公務員のため、仕事を休めないので子どもをどうするか困った。実家の母に預かってもらったが、県外なので様子を見ることもできず。また同じことがと考えると、悩む。

●病院勤務なので休めなかった。お互い被災者だが、自らが被災者であるということを忘れていた。その後ずっと業務が続き、走り続けている感じ。

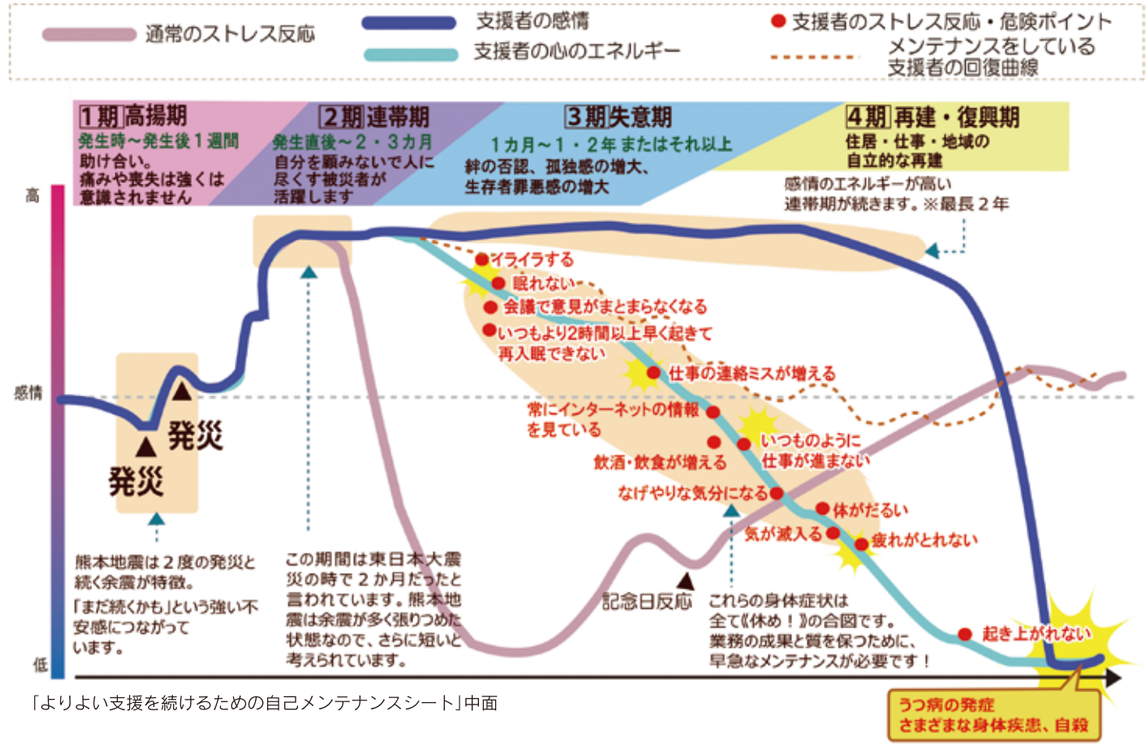
●被害者意識が強く、与えられるのを待っている人が多かった。自ら動く人が少なく、一部の人ばかりに負担がかかった。

●復興や災害支援をする女性職員の子どもの世話をする制度がないと、女性は活躍できない。

●看護師をしており、震度5以上の時は出勤しなくてはいけないが、小さい子どもを預ける場所もない。そして本当は離れたくない。今も課題として残っている。

確認してみましょう あなたの心と体のストレス反応

支援の中心にいる人は心のエネルギーが下がって、身体的なストレス反応がでても、気力や気合いで気持ちを奮い立たせ活動し続けることがあります。



「よりよい支援を続けるための自己メンテナンスシート」中面

同表紙

熊本地震後、国際協力NGOオックスファム･ジャパンの協力のもと、臨床心理士に監修いただき当センターが作成した「よりよい支援を続けるための自己メンテナンスシート」。A４を2回折って手帳にはさめる程度の小さなカードにし、震災支援者公務災害ゼロを目指しました。

中面には、「自分のためにできること」として、以下が紹介されています。

- ○気持ちや思いを話しましょう
- ○体験を思い出したときは、気分転換をしましょう
- ○専門家に相談しましょう
- ○食事と睡眠をとるようにしましょう
- ○少しずつ体を動かしましょう
- ○責める気持ちをストップさせましょう

第2章

日常的に災害に備える
～男女共同参画の視点に立って～

誰もが経験のある「防災訓練」「避難訓練」。それは、備えをし、災害が発生したら身を守り、避難するまでの訓練がほとんどです。

しかし実際に大規模災害を経験してみると、幸いにして命をつなぐことができたなら、それから日常に戻るまでの「避難生活」を想定した訓練も必要ではないかと感じています。

平時から災害に備えることで、非日常である避難生活による被害やストレスを軽減することができると考えるからです。

大規模災害発生

建物被害　ライフライン被害

避難者の発生

在宅避難　**避難所開設**　**車中泊**

避難訓練を！

避難生活が長期化

多様なニーズの発生

我慢しなくちゃ

ワガママ？

ぜいたくなのかも

避難生活を想定した模擬訓練を！

心身の健康の危機（災害関連死の危機）

◎災害が発生したら→どこに避難する？

この選択は非常に重要です。平時から避難先の情報を確認し、車中泊を選ぶのか、（損壊がなかった場合）在宅避難を選ぶのか、避難所に行くのか、家族でよく話し合う必要があります。

特に子育て家庭では、親子が別々に避難する場合などさまざまな想定が必要です。連絡方法や集合場所などをきちんと決めておきましょう。

また、避難方法によって準備物も異なってきます。それぞれのメリット・デメリットをよく確認、検討しておくことも大事です。

	在宅避難	避難所	車中泊
メリット	プライバシーの確保、家の中にあるものを使える	情報が入手しやすい、支援物資の受け取りが可能、医療サポート、交流	プライバシーの確保、余震への恐怖の軽減、移動が可能、充電可能
デメリット	支援物資の受け取り困難、情報不足、余震の恐怖・危険	プライバシーの確保が難しい、防犯面の不安、衛生面の不安、暑さ・寒さ対策が難しい、人間関係のトラブル	行政把握の遅れ、支援物資の受け取り困難、情報不足、防犯面の不安、健康面（エコノミークラス症候群など）の不安、ガソリン代
ポイント	非常用持ち出し袋と備蓄は別々に考える。断水対策をしっかりと	避難所ではお客さまにならず、できることはみんなで取り組む	毛布や水のタンク、充電器を普段から置いておく

●子どもがいるので、地震が起きた場合、家にいたらどんな風に外に出るか、外出していて建物内にいた場合はどこが非常口か、常に確認するようになった。頭の中でどのように逃げるかのシミュレーションをよくしている。

●共働きなので、子どもたちだけで留守番をしている時に地震になったらどうするか、家族で決めごとや準備をすることが大切だと思った。

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

●子どもと離れている時、何かあった時のことを考えて、子どもに住所、電話番号、親の仕事など、今までよりしっかり覚えさせた。避難先など避難の仕方も教えた。

◎非常用持ち出し袋には→支援物資では届かない「“自分だから”必要なもの」をプラス！

　非常用持ち出し袋は、誰もに必要なものを入れた後、「“自分だから”必要なもの」を考えて入れておいたり、事前に入れられないものは忘れないように紙に書いて貼っておくなどしましょう。

高齢者世帯	お薬手帳のコピー、老眼鏡、うがい薬、入れ歯やその洗浄剤　など
子育て世帯	お菓子、紙とペン、おもちゃ、離乳食、スプーン　など
女性	ハンドクリーム、リップクリーム、生理用品、おりものシート、下着　など
男性	ひげそり用品、汗ふきシート　など

「“私だから”必要なもの」を書き込んでみましょう。

《共有しましょう！》

　地震など災害時の経験を共有し、「あの時これがあって助かった」「あれがあれば良かったと思った」といったように意見を出し合ってみましょう。

例えば…

「スマホの懐中電灯のアプリが使えた」
「水を入れるタンクを用意しておけばよかった」
「モバイルバッテリー（または車内充電器）があって助かった」
「いろいろな連絡先を書いて控えていて助かった」
「キャンプ用品が使えた」

●非常食やおむつ、着替えを車に常備するようになった。財布にお金を入れておく。

●ガソリンが半分になったら満タンにするようになった。

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

●社内に最低限の着替えと靴を準備している。

●ラップ、紙コップ、割り箸なども切らさないようにしている。

◎普段からできることがあります →「地域とのつながり」を持ちましょう！

　阪神淡路大震災の時、生き埋めや閉じ込められた際の救助で、実に97.5%が自助・共助（家族、友人、隣人など）によるものでした（日本火災学会報告書）。
　災害の際、地元の自治会や自主防災クラブなどたくさんの地域の方が支援に動きます。日頃からその活動を知り、自分が住む町のハザードマップや備蓄状況、避難場所の情報などに関心を持つことが防災につながります。
　まずは近隣の方へのあいさつから始めてみませんか？

当センター発行「熊本地震を経験した『育児中の女性』へのアンケート報告書」から

●近所づきあいを軽視していた自分を恥ずかしく思いました。主人が出張中と知っていた近所の方がすぐに来てくださり、倒れた家具を起こして泣きじゃくる子供たちを抱っこして一緒にいてくださいました。私もその方たちのように今後生きようと思った。

●地域住民の方とのコミュニケーションは取っておくべきだと思った。年配の方は、小さい子のいる家に、よく目を向けてくれていることも、改めて知った。

●災害時に対する食糧、日用品の備え。緊急時の家族の集合場所確認。室内の家具や装飾品の配置など。近所の方とのコミュニケーション。

●地域の人との交流で、ピンチの苦しさが変わると思った。

《通常の連絡網を非常時にも役立てましょう！》

　子どもの学校の保護者連絡網やママ友とのＳＮＳを使ったやり取り、職場、趣味のサークルなどの連絡網は、非常時にいきなり作ることのできない重要なツールです。安否確認や情報交換だけでなく、大きな励みになることも。その連絡網を使い、災害時のシミュレーションをすることもおすすめです。

■熊本市男女共同参画センターはあもにいの熊本地震時の取り組み

2016（平成28）年４月14日（木）、16日（土）の熊本地震発生後、熊本市内には一時、250カ所を超える避難所（自主避難所含む）ができ、多くの市民が避難した。

熊本市男女共同参画センターはあもにいには、阪神・淡路大震災や新潟県中越沖地震、東日本大震災など過去の震災での経験や報告書、全国の女性会館、男女共同参画センターなどのアドバイスが寄せられた。それを受け、各避難所において

①男女共同参画の視点からの環境改善活動　②性暴力・DV防止啓発活動
③自立支援　④支援者支援　⑤男女共同参画の視点からみた防災の啓発事業

を行う「避難所キャラバン」を実施した。

【実施期間】　平成28年4月15日～平成29年3月末

❶男女共同参画の視点からの環境改善活動

「女性や子育て家庭に配慮した避難所の開設」や「男女共同参画の視点に配慮した避難所の管理運営」の現状を確認するため、内閣府のチェックシートを用いて熊本市内の一時避難所、拠点避難所の運営に関わるスタッフにヒアリングを行い、環境改善に関する提案、女性や子ども向けの支援物資の配布等を実施した。

内閣府チェックシートによる、避難所スタッフヒアリング

意見箱「みんなの声」の設置～意見の回収～要望提案

その他…
◎更衣室や授乳室などの掲示用テンプレート配布
◎はあもにい拠点避難所入所者個別ヒアリング
◎女性や子ども向けの支援物資提供の呼びかけおよび配布

❷性暴力・DV防止啓発活動

震災後、全国の女性会館や男女共同参画センターから、性暴力、ＤＶ防止に関する、さまざまなアドバイスがあった。東日本大震災女性ネットワーク調査チームによる報告書でも、震災後、子どもや女性を狙った性暴力、ＤＶなどが報告され、被害相談がいまだに続いているという状況がある。

熊本地震ではこのような被害を未然に防ごうと各種機関と連携し、ポスターやカードを使った迅速な啓発活動を行った。チラシ、カードには過去事例、注意喚起、そして相談場所を明記した（P08参照）。

◎避難所等への啓発ポスターの掲示
◎啓発チラシによる避難者への直接の呼びかけ
◎配布用女性用品に啓発カードの貼付

❸自立支援事業

避難所生活を続けている人が、現在の場所にとどまらずに、先に進むための取り組みが必要と判断し、自立に向けた支援を行った。

自分の身は自分で守ることを再認識してもらう防災講座や、栄養を考えた食生活についての話を盛り込んだ食事会などを実施。いずれも避難所という非日常の場から、現実に目を向けてもらうためのもの。

そのほか、避難所では市民団体がさまざまな活動を通して、避難者の自立を支援しており、当センターも情報を共有した。避難所閉所後は、足湯や子育て中の母親を対象にしたおしゃべり会など、心のケアにつながる場を設けた。

防災ミニ講座

栄養士による食に関する話と防災備蓄品等を利用した食事会

その他…
◎親子メンタルケア講座
◎足湯＆茶話会・防災クッキング
◎子育ておしゃべり会
◎「LADY TALK」in 熊本

❹支援者支援事業

東日本大震災の際も言われたことであるが、災害支援にあたる支援者は、継続的な支援活動で休養がとれず、ストレスをため心身に不調を来すことがある。

熊本地震でも余震が多い中、自身も被災者でありながら避難所の対応にあたる行政職員をはじめ、被災者支援活動をする支援者に向けて、災害支援時のからだやこころの変化に関する情報を周知し、休養取得を促すリーフレット作成やストレスケアに関する研修を実施した（P21参照）。

◎自己メンテナンスシートの作成

ストレスケア研修

❺男女共同参画の視点からみた防災啓発

非常時は、性別や家族構成、障害･病気の有無や程度により、困りごとや必要な支援が異なる。そのため、性別や立場によるニーズの違いを学び、男女共同参画の視点からみた防災について考える機会を提供した。

シンポジウム「災害と女の子たち～ガールズが直面する二重の危機」

男女共同参画の視点からみた防災講座
「いまこそ学ぼう！新時代の家庭と地域の防災力」

その他…

◎防災備蓄品を利用した料理教室「パパと作ろう！パンの缶詰DE プリティケーキ」
◎第5回ミモザフェスティバル 防災パネル展示　◎黒髪校区･碩台校区熊本地震活動報告集会

※避難所キャラバン詳細については…
熊本市男女共同参画センターはあもにいホームページ内熊本地震･女性被災支援サイト
http://www.harmony-mimoza.org/hisai/
内閣府男女共同参画局ホームページ内平成28年熊本地震対応ページ
http://www.gender.go.jp/policy/saigai/kumamoto_jishin.html　に全文掲載しています。

■熊本地震の概要

地震と被害の概要

2016.4.14　21:26 前震発生
マグニチュード6.5
最大震度7（益城町）
震度6弱（東区･西区･南区）
震度5強（中央区･北区）

2016.4.16　1:25 本震発生
マグニチュード7.3
最大震度7（益城町･西原村）
震度6強（中央区･東区･西区）
震度6弱（南区･北区）

死者50人
震災関連死215人
建物被害　住宅198,040棟
（2019.1.11熊本県災害対策本部会議資料より）

震度7の地震が立て続けに2回発生（観測史上初）
一連の地震で震度6弱以上の地震が7回発生（観測史上初）
余震の発生回数（累計）は4,100回超

熊本地震を経験した私たちが提案する
男女共同参画の視点に立った防災ポイントBOOK

2019（平成31）年3月発行

●企画･制作　はあもにい管理運営共同企業体
●デザイン･編集　（有）ミューズプランニング
●イラスト　西小路修一
●漫画　ブンノ絵巳

編集･発行
熊本市男女共同参画センターはあもにい　（指定管理）はあもにい管理運営共同企業体
〒860-0862　熊本市中央区黒髪3丁目3番10号　TEL：096-345-2550　FAX：096-345-0373
MAIL：info@harmony-mimoza.org　URL：http://www.harmony-mimoza.org/