

## 防災カアップのための宣言文

- まず、助かることを考えよう。なるべく無事で、生きること。
- いざという時、頼りあえるご近所さんがいればとても心強い。ふだんから顔でつながり、声を掛け合える関係になろう。
- 帰宅困難者になったら、「待機する・帰宅しない」という選択もある。家族の無事を確認したら、地域の支援者になろう。
- 非常時には男性なり、女性なりの不自由さ、困難なことがある。お互いの違いを認めて尊重し合おう。
- 避難所は多様な価値観・多様な生き方の隣人同士が暮らす場所。お互いを配慮した、空間や運営の工夫を考えよう。
- ふだんの生活で男女共同参画ができていなければ、非常時に、急にはできない。女性も男性も、ふだんの男女共同参画を大切にしよう。
- 地域の人たちや暮らしをよく知り、信頼されている女性の力は大きい。その力を防災にも活かしていこう。

### みんなで考える 男女共同参画講座

この防災ノートを使って、地域でもっと防災への備えを深めてみませんか？  
ウイングス京都では、男女共同参画と関係が深いテーマについて出前講座を実施しています。

### お問合せ

公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会  
〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262  
京都市男女共同参画センター(ウイングス京都)内  
TEL075-212-7490 FAX075-212-7460  
ホームページ <https://www.wings-kyoto.jp/>

発行：京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当  
企画・編集：公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会  
協力：中京消防団日彰分団・竹間分団女性消防団員有志、日彰社会福祉協議会有志  
京都市印刷物番号第 263012 号 令和 2 年 1 月(改訂)



# KYOTO あたしの防災ノート

女性の視点で「暮らすように、備える。」を  
可能にする防災ノートをつくりました。



暮らすように、  
備える。

### 子どもと外出中に 大きな揺れ。

マンション上層階にある自宅は、エレベーターが止まっていた。もし、再び揺れたらと不安で、自宅に戻ることはできなかった。

### 出勤先での 大きな揺れ。

社内アナウンスで災害の情報と滞在の用意ができると聞き、ひとまず落ち着くことができた。

### ご近所さん宅に 避難。

まだ歩けない子どもたちを連れて逃げられないと判断し、ご近所さんのお宅で夫を待った。



### 家族の安否が 心配だった。

家族と連絡がとれるまで、とにかく不安でいっぱいだった。



### 避難所での プライバシー

着替え、トイレなどのプライバシーが守られず、怖い思いをした。

### 避難所に行けず 情報不足に。

障害のある人、介護が必要な人は避難所に行けなかった。避難所に行かないと情報が得られず、支援が届かなかった。

### 避難所に いづらかった。

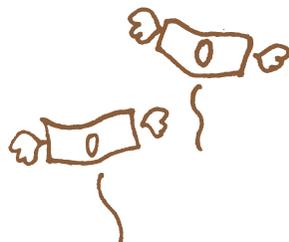
子どもが落ち着かず泣くので、避難所にいられなかった。乳幼児用の空間や、子どもの遊び場を確保してほしい。

### 女性リーダーが いなかった。

避難所のリーダーや責任者は、ほとんどが男性だった。女性にしか、言えないこともある。

### 仕事に復帰できず 失業した。

避難所での食事作りとお世話を女性だけが引き受けた結果、職場に復帰できず、失業した女性が多くあった。



地震をはじめとする災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。

わたしたちが暮らす地域でも、起こらないとは限りません。

京都は、特にこれまで大きな災害に見まわれることが少なく、

防災に対する意識が薄いのかもかもしれません。

災害から、自分や家族、大切なものを守るためにできることは何かを考える時、

地域をよく知り、暮らしの多くを担う女性の視点を活かすことは不可欠です。

女性は、妊娠、子育て、介護、障害、ひとり親など、

状況に応じて暮らしを変化させ、

新たな価値をつくることに長けています。

女性だからこそ、「暮らすように、備える。」を大切に、

家族や大切な人たちと一緒に、もしもの時に備える「防災ノート」づくり。

あなたも、はじめてみませんか？

## 地震が起こったときの対処法

- 1 すぐに身を護る体制になること。家具の転倒、照明器具、窓ガラスなどに注意。  

- 2 揺れがおさまったら、靴やスリッパをはく。  

- 3 火の始末をしてドアを開ける。  

- 4 ペットボトルや浴槽に水をため、水を確保する。  

- 5 状況を把握し、必要なら避難する。  


## 家を離れる時の注意事項

- 1 火元、ガスの元栓、コンセントを確認する。
- 2 窓の鍵を閉める。
- 3 電気のブレーカーを落とす。
- 4 身分証明書、クレジットカード、生命保険等の証券、家の権利証等を持ち出す。
- 5 家族の状況と避難先を書いた紙を約束の場所に貼る。
- 6 戸締りをする。

### MEMO

- 乳幼児の避難は抱っこが基本です。ベビーカーは×。
- ペットは普段からゲージに入れることに慣らしておきましょう。
- 高齢者や体の不自由な人へ協力をしましょう。
- ご近所で、声を掛け合って避難しましょう。

## 女性を選んだ「持ち出し」グッズ

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  <p>生理用品<br/>パンティライナー</p> <p>傷の手当、ガーゼの代用としても重宝する。下着をかえられない時、清潔さを保つために。一周期分があると安心。</p> |  <p>携帯用ビデ</p> <p>お風呂に入れない時、ウォシュレットの代わりにデリケートゾーンの清潔を保つ事ができる。</p>                     |  <p>防犯ブザー<br/>ホイッスル</p> <p>震災後は女性に対する犯罪が増加する。笛は小さな子どもは吹けないので体力を使わないブザーが便利。</p> |  <p>化粧品</p> <p>リップ、ハンドクリームなどケア用からメイクまで、必要最低限のものを。オールインワンジェルがあれば便利。</p>  |
|  <p>エッセンシャル<br/>オイル</p> <p>アロマは緊張をほぐしてくれる。虫さされなどに効果のある物も。優しい香りを選びたい。</p>              |  <p>ヘアゴム</p> <p>お風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減される。かさばらないので持ち出しバックに入れておきたい。</p>             |  <p>ストール</p> <p>寒さ対策はもちろん、避難所での着替えや腰に巻けば緊急時のトイレ対策にも役立つ。</p>                    |  <p>ポーチ</p> <p>携帯にも便利なポーチは貴重品や生理用品などを一つにまとめておける。自分の好きなデザインのを。</p>       |
|  <p>汗ふきシート</p> <p>お風呂に入れない時に。ウェットティッシュと違い、保湿成分が含まれているので乾燥しない。敏感肌の人は、アルコールフリーのものを。</p> |  <p>ブラジャー<br/>パンツ</p> <p>サイズのある製品はびつりのものを受け取りにくい。ブラトップやスポーツタイプなら干す時にもあまり気にならない。</p> |  <p>サプリメント</p> <p>新鮮な食材が届くまでの健康維持に役立つ。マルチビタミンの物を用意しておくとう安心。</p>                |  <p>ドライフルーツ</p> <p>避難所では野菜不足から便秘になる事が多い。栄養価も高く食物繊維も豊富なドライフルーツで栄養補給。</p> |

### MEMO

#### 基本的に必要なもの

飲料水、携帯食、非常食、ヘルメット・防災ずきんなど、作業用手袋(革製・軍手など)、運動靴、万能ナイフ類、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池(バッテリー)、携帯電話(充電器・バッテリーも)、身分証明書(コピーも)、筆記用具(メモ帳も)、油性マジック(太字)、現金(10円硬貨含む)、自宅までの地図、家族の連絡先、防災ノート、救急用セット、常用薬・常備薬、毛抜き、マスク、簡易トイレ、ティッシュ・トイレトペーパー、ウェットティッシュ、使い捨てカイロ、ハンカチ(大判)・手ぬぐい、タオル、安全ピン、ポリ袋、ビニールシート類、ライター(マッチでもよい)、洗濯ばさみ、スリッパ、予備メガネ・コンタクトレンズ、通帳・証券類のコピー、印鑑、くし・ブラシ・鏡、雨具(ポンチョ・雨合羽)、紙皿・割りばし、スプーンなど、ラップ、アルミホイル、缶きり、歯磨き・マウスウォッシュ、石けん、ふろしき、新聞紙、扇子、エコバッグ・トートバック

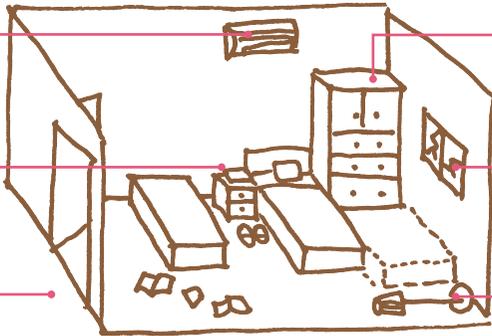
## 自宅を安全・安心なシェルターに

防災の極意は、シンプルな暮らし。家具は極力少なく、最小限のモノで暮らす習慣を身につけましょう。

頭上のエアコンや照明器具は危険です。

眠る前は、スリッパと明日の着替えを枕元に。

床や廊下にはモノを置かないこと。



家具が倒れると危険です。置く向きを考えましょう。

窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

家具や家電は固定しましょう。

## 暴力から自分を守る

災害時の不安やストレスが、時として暴力となり、女性や子どもに向けられてしまうことがあります。のぞき、強制わいせつ、DVやレイプなどの被害は、「命があるだけでも」「加害者も被災者だから」などと、事件が表に出ないこともあるようです。もしも被害にあってしまったら、一人で抱え込まず、必ず専門機関に相談しましょう。



避難所では…

- 1 防犯ブザー（ホイッスル）を携帯する。
- 2 暗くなったら外出を控え、できるだけ複数で行動する。
- 3 トイレは決して一人で行かず、使用前に不審な点がないか確認する。

### MEMO

女性のための護身術「Wen-do」

ウィングス京都では、カナダ生まれの女性のためのセルフディフェンス・プログラム「Wen-do」を不定期に開催しています。

## もしも、帰宅困難者になってしまったら…

東日本大震災では、関東圏で大量の帰宅困難者が発生し、大混乱に陥りました。もし、あなたが災害に巻き込まれ、公共交通機関も止まってしまい、帰宅困難者になったら、次の点に注意しましょう。



### 1 むやみに動き回るのはやめましょう。

むやみに動き回るのは体力を消耗するだけ。まずは安全な場所に移動して落ち着きましょう。

### 2 災害と交通に関する情報の把握を。

周囲の状況を把握し、災害と交通に関する情報の把握に努めましょう。近くに車が停車していたら、カーラジオを聴かせてもらいましょう。

### 3 無理して帰らないのも選択肢のひとつ。

携帯メールや災害伝言ダイヤルなどで家族の安否が確認できたら、無理して帰らないというのも選択肢のひとつです。

### 4 夜の移動は十分な注意を。

夜の移動は特に危険です。自宅までの徒歩での帰宅時間を考えて、職場や学校にいる時は、職場や学校にとどまりましょう。

コンビニエンスストアやガソリンスタンド、ファミリーレストランなどは、「災害時帰宅支援ステーション」として、水を提供したり、トイレを使用させてくれるほか、帰宅に関する情報を教えてくれます。黄色のステッカー（キタクちゃん）が目印です。よく行く場所の周辺にある「災害時帰宅ステーション」をチェックしておきましょう。



### MEMO

洪水の危険が迫っている時

予想される浸水の深さによって、とるべき行動が異なります。安全に避難するには、雨が強く降る前や暗くなる前に避難することが重要です。浸水の深さがひざ上(0.5m)になると、歩行は危険です。避難所への移動に危険を感じた場合は、自宅の2階や2階建て以上の建物に一時的に避難しましょう。

# イメージすることで、防災に備えましょう。

## 家族の避難場所

別々に被災した時のために、最寄りの避難場所や最終集合場所を決めておくとう安心です。避難場所まで実際に歩いてみるなど、家族全員が確実にたどりつけるようにしておくことが大切です。どうやって、どんなルートで移動するかも、家族で確認しておきましょう。

### ■ひとまず避難する場所(一次避難所)

| だれが    | どこにいるときに | 最寄りの避難場所 |
|--------|----------|----------|
| 例) ママが | 例) ママの職場 | 例) ○○小学校 |
|        |          |          |
|        |          |          |
|        |          |          |
|        |          |          |
|        |          |          |

※習い事や買い物など、定期的に通う場所も確認しておきましょう。

### ■家族の最終集合場所(広域避難場所・避難所)

| 家族の最終集合場所 | 最終集合場所に行けない場合の連絡方法 |
|-----------|--------------------|
|           |                    |

※家族をサポートしてくれる人にも伝えておきましょう。

※最終集合場所は、災害の種類ごとに決め、安全性を確認しておきましょう。

## 災害用伝言ダイヤル<sup>いない</sup>171の使い方

災害用伝言ダイヤル(171)は、電話番号宛てに伝言を録音・再生できるサービスです。震度6弱以上の地震や河川のはん濫などが発生した場合に利用可能になります。

伝言を録音する場合



伝言を再生する場合



※定期的に体験利用できる機会が設けられていますので、災害発生に備えて確認しておきましょう。

〈体験利用日〉 ●毎月1日・15日の0:00~24:00 ●1月1日0:00~1月3日24:00

※加入している携帯電話各社の災害伝言板サービスも確認しておきましょう。

## 非常時の家族との連絡方法

災害時のいちばんの不安は“家族との連絡をどうとるか”。

家族との連絡方法は最低3つは考えておきましょう。

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

※自宅に張り紙で伝言をする場合は、外から見えない場所にしましょう。

※張り紙を貼る場所は、家族全員で決めておきましょう。



## 家族の写真

家族やあなたの大切な人の写真を貼りましょう。  
はぐれてしまった場合に役立ちます。

## 家族のメモ

| 名前(フリガナ) | 電話番号 | メールアドレス | 血液型 | 生年月日 | 持病・常備薬 |
|----------|------|---------|-----|------|--------|
|          |      |         |     |      |        |
|          |      |         |     |      |        |
|          |      |         |     |      |        |
|          |      |         |     |      |        |
|          |      |         |     |      |        |
|          |      |         |     |      |        |
|          |      |         |     |      |        |

MEMO

## 緊急時に必要な情報の控え

|       | 記号・番号 |
|-------|-------|
| 健康保険証 |       |
| 年金手帳  |       |
| 運転免許証 |       |
| 介護保険証 |       |
| パスポート |       |
|       |       |
|       |       |
|       |       |

## 預金通帳リスト

| 金融機関・支店名 | 口座番号 | 名義 |
|----------|------|----|
|          | 当・普  |    |
|          | 当・普  |    |
|          | 当・普  |    |

## 保険リスト

| 会社名・担当者名 | 種類・証券番号 | 被保険者・契約者 | 電話番号 |
|----------|---------|----------|------|
|          |         |          |      |
|          |         |          |      |
|          |         |          |      |

## 顔でつながる地域になろう



### 《地域の社会的資源 ヒト・モノ・コト》

自分が住むまちに、どんな社会的資源があるか、どんな人がいて、どんなまちづくりがされているか、意思決定の場に女性がどれだけ参画できているかについて知っておくことはとても大切です。過去の災害から、女性は災害による被害を受けやすく、復興過程でも負担が大きくなりやすいことがわかっています。

また、避難所生活において、男女のニーズに差があることもわかっており、女性をはじめ、高齢者、乳幼児、障害のある方など、多様性に配慮した避難所の運営が求められています。

いろいろな人や団体のネットワークができていると、災害を乗り越える大きな力になります。