

YOKOHAMA



わたしの防災カノート

「地震だっ」

もしものときこそ。女性の視点を大切に。



グラッと来た瞬間、あなたは何を考えたのように行動しますか？ 不安や恐怖の中で、あなたにできることは何でしょう。

現在横浜では、南関東地震などいくつかの震災の可能性が想定されています。いつ起きてもおかしくない大地震。備えはできていますか？

防災はかけがえのない命を守る力。そして自分の住むまちや暮らしを守る力です。

第1章 防災はイメージする力

～今、地震が来たら命を守る？
～「もしも」のとき、わたしは？

第2章 防災はつながる力

～そのときから、3日・・・

おわりに 防災はあきらめない力

☆わたしの防災カシート 付いています

女性の視点を防災にいかして、 だれもが安心できるまちと暮らしを！

「わたしの防災カノート」は、実際に震災を経験した女性たちの声をもとに、災害時における不安、課題を整理したものです。女性が直面したリスクを知り、災害に備えることは、誰にとっても安心・安全なまちと暮らしにつながっています。このノートを使って、ひとりひとりの「わたしの防災力」考えてみましょう。

第1章 防災はイメージする力

～今、地震が来たら命を守れる？

何から始める？ひとり暮らしの防災準備

地震でもっとも被害が多いのは家屋の倒壊によるものです。自分の家は安全？それは誰もが思うこと。ましてや単身世帯ではどうでしょう？
阪神・淡路大震災では、耐震構造が万全ではない賃貸などの家屋に住んでいたひとり暮らしの女性が、地縁が薄いことも災いして、大きな被害を受けたという報告もあります。



これがあれば
3日は大丈夫？



被災地における生活支援活動が本格化するのは3日後と言われます。自分にとって優先順位の高いものを整理してみましょう。

自宅を 安全な場所にしよう！

横浜市「わいわい防災マップ」は住所を入力することで、その土地の災害危険度や避難経路、避難場所を知ることができます。家の耐震診断や、家具の転倒防止など「そのうちに」と後回しにしていますか？ 備えがあれば憂いは減らせます。
★横浜市わいわい防災マップ
<http://www.city.yokohama.jp/bousaimap/>



女性のひとり暮らしは 防災も防犯も要注意！

隣近所に知人がいないと、災害時には心細いものです。しかし女性の単身世帯の場合、日常の防犯面ではプライバシーを守ることも大切なこと。そこで、自分の安全は自分の手で守るという備えのひとつとして、10代からシニアまで参加できる「女性のための護身術講座」をおすすめします。
★市内の男女共同参画センターに
お問合せください。



「单身、横浜に暮らす女性たちへ ひとり暮らしの災害リスク」

相川康子

(特活) NPO 政策研究所理事、元神戸新聞社論説委員

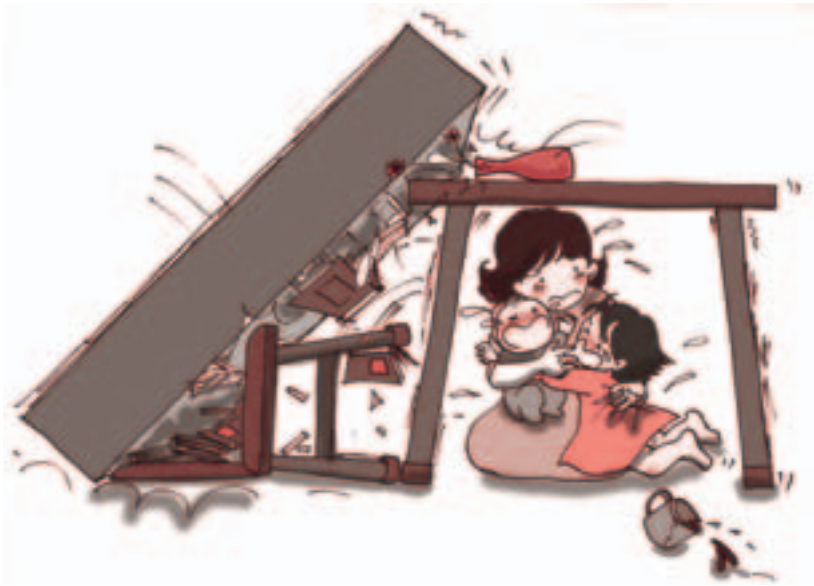
大地震が起きたら自分はどうなってしまうのか…。ひとり暮らしといっても、高齢者の場合は「災害時要援護者」として情報を把握する動きがあるので、行政職員や民生委員らが様子を見にきてくれるでしょう。しかし、若い世代はそうはいきません。家具の下敷きになっても、誰にも気づいてもらえないかも…。都会のひとり暮らしの「気ままさ」は、災害時には脆弱性（弱さ）となります。

地元の自治体や警察、消防署も被災して

いますから、すべての出勤要請に応えることはできません。交通網もズタズタで大渋滞になるため、遠方から家族や知人、救援ボランティアが駆けつけてくれるまで時間がかかります。基本は自助と共助なのです。「自助」の努力は当然として、問題は「共助」をどうつくるかです。隣近所と仲良くなるのが一番良いのですが、防犯上の懸念から、他人に暮らしぶりを明かすのが難しい場合もあるでしょう。次善の策として、勤め先やサークル仲間、それもできるだけ

近くに住む人たちと連絡を取り合うよう、申し合わせておくとい良いでしょう。その際、携帯電話に住所や地図も登録しておく、いざという時に便利です。運良く怪我が無かった場合は、救援・支援する側に回ることも考えてください。地域内には、あなた以上に脆弱性を抱えている人が大勢います。自分のためにも、あなたが救える誰かのためにも、危険箇所や避難場所、簡単な救護法ぐらいは知っておきたいものです。

地震に対して漠然とした不安や恐怖ばかり浮かぶけれど、 どんな備えが必要？ イメージする力を身につけましょう



妊娠中や子育て中は、自分の思うようには動けないことだらけ。そんななか、どうやって大切な命を守る？ 男女共同参画センター横浜南で開催した「子育てママの防災おしゃべりサロン」から、不安を防災力に変えるヒントを探ります。

子育てママの防災おしゃべりサロン 2008年2月～7月開催 講師：伊村則子（武蔵野大学准教授）

子育て中ならではの不安があります！

子どもにも サバイバルの知恵を！

災害時に子どもが少しでも落ち着いて行動できたら、大人だって心強いですね。子どもたちにも日頃から防災に関心を持ってもらえるよう、講師の伊村先生の研究室では、サバイバルの知恵がつく絵本やカルタを作り、楽しみながらの防災教育を試みています。また、地域や学校ぐるみで災害マップづくりや防災キャンプに取り組む事例も増えています。

★講師おススメ防災サイト
命を守る知識と技術の情報館
<http://www.coe-cnas.jp/>



子どものための 避難グッズに 工夫は？



ポケットがたくさん付いた手作りの防災ベスト。ポケットのなかには非常食や警笛。参考：国崎信江著『地震から子どもを守る50の方法』（プロンス新社）

ママネットワークは、 頼もしい！

中越大震災の際には、乳児を持つ母親への支援や子どもの心のケアに、子育てネットワークが活用されたという報告があります。災害時、地域に仲間がいれば、親も子どもも心強いですね。日ごろから交流することで、いざというときの助け合いにつなげていきたいものです。

☆横浜には親子で利用できる拠点や広場が各地域にあります。サロン参加者の東恵子さん（西区在住）に、身近な子育てネットワークを教えてくださいました。

★NPO 法人シャーロックホームズ
<http://sherlock.jp/>（親と子のつどいの広場（西区）を運営しています）

★子育て支援情報配信ベイ★キッズめ〜
<http://baykids.jp/>

★横浜市子ども青少年局
マップで探す！親子の居場所

<http://www.city.yokohama.jp/me/kodomo/shien/oyakonoibasyo.html>



「子どもも家族も生き残るための防災」

渡邊えりか（談）

防災おしゃべりサロン参加者、渡邊えりかさん（港南区在住）。サロン皆勤参加の渡邊さんは2歳の男の子のママ。なぜ防災に関心をもったのか伺ってみました。

きっかけは、危機管理アドバイザーの国崎信江さんの講演を聞いたことでした。「命に代えても子どもを守りたいというのは親のエゴ」という言葉が胸に響いて。生き残った子どもに、親をなくした喪失感や、重荷を背負わせるかも。それでいいのか・・・そう考えたら意識が変わりました。子どもも私も家族みんな、生き残るために防災が大切だと思ったんです。

もうすぐ2人目が生まれます。もし地震

が来て、子どもを抱え、生きのびて避難所に行ったとして、どんな状態になるだろう？ 先日、地域の防災訓練に家族で参加しました。会場になった小学校の校庭には人があふれ、本当の災害のときにはもっと大勢の人で混乱するだろうと感じました。こういうとき、町内に顔見知りがいるかいなかで安心感が違うことも実感しました。夏のお祭りに夫が役員をしたので知り合いが増えたくです。子どもに「大きくなっ

たね」とか、私にも「もうすぐ産まれるね」と声をかけてくれて。普段から挨拶していれば、もしものときにも「あそこのうちには産まれたばかりの赤ちゃんがいる」って誰かが思い出してくれるかもしれないですよ。

ママ仲間にも防災の話をしつめます。地震は「必ず起こるけど、いつ起こるかかわからない」。今日大丈夫だったから、明日も大丈夫だって思ってしまふ。みんながお互いに、まず自分の家を安全にすれば、安全な場所が増えるのによって思います。最悪の場合を想像しておくことが大事。

私の場合、不安こそが、防災を頑張ろうと思う原動力ですね。

第1章 防災はイメージする力 ～「もしも」のとき、わたしは？

外出先で地震がおきたら、どっつしよっつ!!?

災害時帰宅困難という言葉聞いたことがありますか？
地震がおきた場合、交通網の混乱は容易に予想されます。
職場や外出先でどうする？
家族は、会社の同僚は今どんな状況にある？
さあ、自分にできることをイメージしてみましょう。



ペットボトル1本と携帯トイレは必ず！

帰宅を選ぶか、会社にとどまるか。都市の帰宅困難への予測

災害時を想定しての徒歩帰宅など、実践的な活動に取り組んでいる防災塾・だるまのメンバー池田邦昭さん、中村俊光さん、森清一さんにお話を伺いました。

●もしも職場で震災に遭ったら？

「地震の規模にもよりますが、震度6ならばまず立ってはいられない。交通機関は麻痺し、パニックが起きるでしょう。横浜の帰宅困難者は60万人とも推定されています。もしものときはむやみに動かず、落ち着くまで留まれる場所で安全を確保することが重要です。そのため職場にも備蓄品を常備し、バッグには最低限の防災グッズを入れておきましょう。女性の場合、足元はヒールにストッキングの方が多いため、職場に運動靴を用意しておきましょう」

●やはり家族の安否が気になります

「災害用伝言ダイヤル171が毎月1日に試せるので、家族で体験してみてはどうですか？ 遠隔地

には電話やメールが通じやすいことから、地方の親戚に連絡中継所になってもらうのもいいですね。子どものいる家庭では、保育園や学校と災害時の態勢を確認しておくことも必要ですよ」

●外出先で気をつけたいことは？

「家族でデパートにでかけたときなどに“地震が来たらシミュレーション”をするのも役に立ちます。非常口を確認したり、災害対応自動販売機を探したり、ゲーム感覚でやってみてください。災害時に情報を得る手段としては、携帯電話、ワンセグも使えそうですが、やはりラジオが便利です。状況を把握してから動くこと。むやみな単独行動は、命取りになります」

*防災塾・だるま(塾長 神奈川大学工学部教授 荻本孝久) 地域防災力を高め、人的ネットワークによる防災まちづくりをめざすグループ。防災をテーマにした講座の企画、運営などをおこなっている。



「わたしの防災力」は、命を守るために大切な力。もしものときのことをイメージし、必要な備えを整理することから始めましょう

地震で失業？どっぴりしょびり？

阪神・淡路大震災の影響によるパート労働者の大量解雇は、当時、女性の就労に大きなダメージを与えました。13年を経た現在、「被災後も安心して働きつづけられるか」は女性のみならず、男性にとっても深刻なテーマです。



自分の働き方は安心できる？

自分の労働条件や社会保障の内容を理解していますか？少しでも不安があるのなら、しっかり確認しておきましょう。就労にかかわる相談機関もあります。



もしものときの自分をイメージできましたか？

災害時に、まず頼れるのは自分自身。日頃からの備えが、あなたの命を守ります。

「災害時の女性の仕事と暮らし」～阪神・淡路大震災から

正井礼子

(特活) 女性と子ども支援センターウイメンズネット・こうべ代表

震災直後、日本はあまりにも「会社」優先社会であった。多くの男性は職場にたどり着こうと必死だった。そのまま、夫は単身赴任状態。乳幼児や老人を抱えた妻は被災地に取残され、余震が続く中で、心身ともに追い詰められた状況になった。自らも仕事を持っていながら、保育所の閉鎖により職場に赴けず、解雇された子育て中の女性もいた。

「パート労働者の大量解雇」ということも起きた。当時、阪神間で解雇された10万人のうちの多くが、女性のパート労働者だった。「女性の労働は男性の補助にすぎない。(現実には決してそうではない)」という差別意識が根強くあったからだ。雇用保険にも入っていないという法律違反

・無権利状態。ただし、解雇を言われても労働組合に駆け込み、解雇撤回や営業再開時の再雇用の約束をさせたケースも多かったことは伝えたい。平時に男女の格差が大きい社会ほど、震災時の女性のリスクも大きくなる。男女が仕事・家事・育児等を共に担うことが当たり前の社会でなければ、災害時にはあらゆる分野で性別役割分業が表面化してくるといえるだろう。

生活再建のためには①災害特別休暇が男女ともに取得できるようにする②災害を理由に不当に解雇されたケースへの、労働相談の速やかな開設③母子家庭や離職した女性への経済支援や雇用の創出を早急に行う、などの対応策が必要だと考えられる。

東京ガスの「マイコンメーター」は ● 大きな地震(震度5強相当以上)があった時 ● ガスの圧力が異常に低くなった時 ● 多量のガスがもれた時
自動的にガスを止める安全装置付ガスメーターです。いざと言う時でも安心です。

安全装置が作動して止まった、マイコンメーターの復帰手順

- メーターの色：クリーム色または白色
- すべてのガス器具を止める。屋外の器具も忘れずに。メーターの元栓は閉めない。
 - 復帰ボタンのキャップを外す。
 - 復帰ボタンを奥までしっかり押し、すぐ手を離す。(ボタンは元に戻り、赤ランプは再び点滅)(キャップを元に戻す)
 - 約3分待つ。(この間にマイコンが安全を確認)赤ランプの点滅が消えるとガスが使えます。

※3分以上点滅が続くときは、ガス器具の止め忘れがないかを再確認し、やり直してください。
※正常に復帰しないときは、最寄りの東京ガスへご連絡ください。

エネルギー・フロンティア
TOKYO GAS

<http://www.tokyo-gas.co.jp>

第2章 防災はつながる力 ～そのときから3日・・・

災害の発生から数日を経て、あなた自身と、あなたの住むまちはどのような状況にあるでしょう？

災害発生直後の危険や混乱から、生活そのものへ目を向けてみると、見えてくるのは災害によって「昨日の続き」「あたりまえ」ではなくなってしまった日常生活のさまざまです。この時期に大切なことは、自分や身近な人たちの心身の安全を確保すること。そして、暮らしとまちを立て直していくことです。

避難生活を支える命綱は？

自分のまちの防災拠点を知ろう

横浜では市立小・中学校など453ヶ所を震災時の避難場所に指定しています。これが地域防災拠点です。安全な避難生活や救助活動のために設けられたもので、運営は、地域・学校・行政により構成された運営委員会が担っています。

いっつき避難所、広域避難所、地域防災拠点の場所と、自宅からのルートを必ず確認しておきましょう。



誰でも災害弱者になる可能性が・・・ 地域の安全網を築こう！

地震に対する準備と行動を学ぶ「安全・安心まちづくり講座」を開催しているさわやか港南副理事長、川辺裕子さんに伺いました。

「震災時には道路やライフラインが寸断されたり、ケガ人が出たりと、個人では解決できない問題が多数発生します。いざというときには、やはり隣近所の助け合いが不可欠になります。といっても、どの地域も世代間や男女の意識の違い、行事への参加がすすまないといった悩みを抱えているのが現状ではないでしょうか。もしものときに生かせる人のつながりをどうやって自分の住むまちに作るかがとても重要です。そのためには、誰もが災害弱者になる可能性があるという視点をもって、普段からきめ細かに、地域での多様な活動を続けることが大切だと思っています」

*さわやか港南 住み慣れた地域で安心して暮らせることをめざす在宅介護サービスの会



避難生活における男女別のニーズ に気づこう！ ～横浜市安全管理局

過去の災害の教訓として、被災下の生活で育児・介護などの家庭的責任と負担が女性に集中したことや、女性を狙った犯罪などの問題が報告されています。横浜市では2008年度に横浜市防災計画【震災対策編】を見直し、災害時の男女のニーズの違いなどについて重点的に検討し、修正に反映しました。

「防災にかかわる方針決定の場への女性の参画と同時に、地域の防災においても具体的な取り組みをすすめてほしいと願っています。例えば、防災拠点の運営に女性が積極的に加わることで、避難生活における男女のニーズの違いが実感をともなって理解されることもあるでしょう。女性の声や経験をいかすことは、誰にとっても安心できる備えにつながると考えています」

(談 横浜市安全管理局危機管理室)



被災後の生活の不自由さや困難、
つながろうとする力があれば、解決できることもたくさんあります

2006年11月に開催した「パネルディスカッション
防災はあきらめない力」参加者の声より・・・
「阪神大震災での女性への暴力の話をはじめ
て知った。10年経って語られる重みがある
と思った。もし横浜で地震がおきたとき、
同じことを繰り返さないことが、私たちの
役割ではないかと思いました」

●女性や子どもへの暴力を知る関連図書●
「女たちが語る 阪神大震災」
(ウィメンズネット・こうへ編)



災害時の女性や 子どもへの暴力を 防ぐために

震災によって傷ついた心と
身体がそれ以上の苦痛を受
けることのないように。犯
罪、そして女性や子どもへ
の暴力を防ぐことは、被災
生活の大きな課題です。自
主防災パトロールの実施な
ど、安全確保のためにでき
ることを、平時からの地域活
動の中で考えてみませんか。

情報は避難生活の命綱！

自宅で被災生活をおくる場合に忘れてはならないのが、周囲
との連携。なによりも情報から孤立しないことです。地域防
災拠点や区域のボランティアセンターには、人も物資も集まっ
てきます。状況が落ち着いたら、情報収集と発信を心がけま
しょう。ポイントは自分なりに「今」の状況を整理する
こと。情報は自分と地域をむすぶライフラインです。



心の不調を 感じたら

被災による身近な人の死、落ち着か
ない避難生活、心身は疲労します。
復興のために、休む時間もなく働き
つづける人たちにも心の不調は訪れ
ます。非常時こそ、悩みや不安を聴
いてくれる人、安心して話せる場が
必要です。心の奥深くにできた傷を
回復するには時間もかかります。た
めらわず専門機関に相談しましょう。

横浜市では震災が起きた場合、
被災下での女性のための相談
窓口を男女共同参画セン
ターに開設します。



防災はあきらめない力

みんなの安心を築く防災に、女性の視点をいかそう

「もしものときにいきる わたしの防災力」

～阪神・淡路大震災の経験から～

石井布紀子

有限会社コラボねっと取締役
兵庫県西宮市で災害復興や福祉の活動に取り組む。

地震のときに何を守るか。まずなんといっても命。自分の命を守ること、そして、身近な命を助けること。一瞬の揺れが、大きな恐怖と混乱となり、身体と心に長い間響きます。

でもほんとうに長くのしかかるのは、被災からの暮らしの再建と復興です。だから、災害への備えを考えるときには『自分の生活に不可欠なものや、大切なもの』を忘れないでください。女性の経験や声は、大きなヒントと知恵を与えてくれるはずです。

「いざという時・辛い時に生き抜こうとする気持ち、生きていることの素晴らしさを感じる心、これらを人とのつながりや語り合いの中から見つけた」という被災女性とたくさん出会いました。日々の暮らしの中で、自分を尊重する。気の合う友達づくりや、ネットワークづくりを進めておく。これらが、もしものときの防災力になるのです。

防災はあきらめない力 2009

～災害への不安を力に変えていく
わたしたちの7つのことば

- 1 生き残る。何が何でも生き残ろう
- 2 非常時こそ、熱くならない
- 3 あきらめない。でも、頑張り過ぎない
- 4 他者の辛さや苦しさを否定しない
「非常時だから我慢しろ」とは決して言わない
- 5 非常時には女性なり男性なりの不自由さ、違いがある。お互いに尊重しあおう
- 6 避難場所の運営には女性も参画しよう
心身を守るオアシスを必ず作ろう
- 7 もしものときに頼れるのは、いつもの人間関係
今このときから人の縁を大切にしていこう
(まとめ：フォーラム南太田女性と防災市民企画委員会)



あとがき

男女共同参画センター横浜南では、2006年度から「女性の視点で考える防災のまちづくり」事業に取り組んできました。

自分たちが生活し、働く、まち。その安全網を築く担い手として、女性がいきいきと力を発揮してほしいとの思いから生まれた事業です。地域防災は、横浜においてもたいへん活発な取り組みがおこなわれています。しかし、これで万全という到達点のない分野でもあります。防災に女性の視点をプラスすることで、いつもの安心・安全を築く一助となると考えます。

この事業は、たくさんの方々のご経験と知恵を力に、企画運営してまいりました。フォーラム南太田女性と防災市民企画委員会を立ち上げ、多様な市民活動経験をもつ女性たちの参画を得て、この事業のネットワークを地域へと広げることができました。「防災はあきらめない力 2009」は、市民企画委員の皆さんと共にまとめた7つのことばです。

災害時にこそ人として、女性も男性も、その「尊厳」を大切にしたいと思います。

男女共同参画センター横浜南
常光 明子

ご協力
いただいた
皆様

フォーラム南太田女性と防災市民企画委員会
横浜市安全管理局
東希望が丘小学校地域防災拠点運営委員会
NPO 法人さわやか港南
NPO 法人シャーロックホームズ
防災塾・だるま
有限会社コラボねっと
株式会社横浜テレビ局
東京ガス株式会社神奈川支社
株式会社ナカツ防災企画



- 企画・編集・発行
男女共同参画センター横浜南
(指定管理者 財団法人横浜市男女共同参画推進協会)
〒232-0006 横浜市内南区南太田1-7-20
電話 045 (714) 5911
- 発行年月日：2009年1月20日
- デザイン：有限会社アトリエ・ルリエ
- イラスト：日高真澄
- 印刷：株式会社神奈川機関紙印刷所

