

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、ど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、東京湾北部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**
～「もしも」に備える「いつも」

おわりに **防災はあきらめない力**

〈挟み込み〉わたしの防災カシート

**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。あなたの防災力を、このノートとわたしの防災カシートで見直し、身近な人と話し合ってください。

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？

何から始めよう？ひとり暮らしの母さんへ

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日後と言われていきます。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！

わたしの防災力

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。各自治体は災害に備えた防災マップを作成しており、土地の危険度や避難場所を知ることができます。横浜市では、地域性に合わせて各区が工夫をこらした便利なマップを作っています。お住まいの区役所HPから検索してみてください。わが町の安心・安全に意外な発見が!?

女性のひとり暮らしは防災も防犯も要注意！

わたしの防災力

隣近所に知人がいないと、災害時には心細いものです。避難所で顔見知りがいれば少し落ち着けるのでは？一方で女性の場合、日頃から自分の安全を守る防犯意識も大切です。男女共同参画センターでは「女性のための護身術」講座や若い女性向けの無料アプリ「Charm」で安心づくりをサポートします。

★横浜市男女共同参画センター

フォーラム 横浜

検索

「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。交通網もズブズブ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。

地震に対する備え、何が必要？ 漠然とした不安から、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？

「子育てママの防災おしゃべりサロン」に参加の子育て当事者の声から、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、防災教育に取り組む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、楽しみながら防災を試んでいます。揺れや煙体験ができる横浜市民防災センター。バリアフリーなうえ、授乳室もあり、子育て世代のお出かけスポットにおススメです。

横浜市民防災センター

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。お気に入りのおもちゃも忘れずに。参考：国崎信江著『地震から子どもを守る50の方法』（プロンズ新社）

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。日頃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地域子育て支援拠点などが各地域にあります。

●横浜市子ども青少年局でかけてみよう親子の居場所

親子の居場所 横浜

●防災おしゃべりサロン参加者おススメ“子育て支援情報配信”ベイ★キッズめ〜る

ベイキッズめ〜る

「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します。地震は「必ず起こるけど、いつ起こるかわからない」。今日大丈夫だったから、明日も大丈夫だって思ってしまう。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、とびっしりよっし!!?

災害時帰宅困難という言葉をご存知ですか？
大地震が起きた場合、交通網など都市機能は混乱します。
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、自分の行動をイメージしてみましょう。



ペットボトルやホイッスル…
あなたは何かを持つ？

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



2011年の東日本大震災で、あらためて注目されたのが帰宅困難への対処です。
災害時を想定しての実践的な活動に取り組む防災塾・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？

「3月11日には横浜でも強い揺れに遭いました。実際に帰宅困難になった方、徒歩帰宅をした方も多いでしょう。交通網のストップの影響は予想以上でした。もしものときは、状況が落ち着くまで留まれる場所で安全を確保することが大切です。

普段から帰宅困難への備えとして、バッグに最低限の防災グッズを入れておくとか、職場に備蓄品を準備しておくことも大事です。女性の場合、足元はヒールの方が多いので、職場には歩きやすい靴を用意しておきたいですね」

●やはり家族の安否が気になります

「家族との連絡方法は複数決めてありますか？
災害用伝言ダイヤル171や伝言板サービスの操作

はいざとなると焦ってしまうもの。防災週間など体験ができるときにぜひ試してみてください。

また、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。

子育て家庭では、保育園や学校と災害時の対応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？

「外出先では状況を把握してから動くこと。とくに女性の場合、単独行動は、混乱のなかで犯罪に巻き込まれる危険もありますよ。今何が起きているのか、情報を得ることが優先です。情報は命綱。帰宅せざるを得ない場合には、学校や公共施設、コンビニエンスストア、ガソリンスタンドなどが“帰宅支援ステーション”として指定されるので、状況に応じて有効利用しましょう。

*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し、学習会などを開催。

災害時に、まず頼れるのは自分自身。
自分に必要な備えを知ることから始めましょう。

もしものときの
自分をイメージ
できましたか？

震災は、仕事にも影を落とします。
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。
「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。

安心して働き続けるために



災害後に「解雇」や「労働条件の切り下げ」が行われるケースも。仕事は生活再建のライフラインです。公的な労働相談の窓口などを利用できるよう、日頃から自分の働き方を理解し、相談先情報を持っておきましょう。



地震で失業？暮らしも仕事もどっぴりどっぴり！

「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り残され、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。

「マイコンメーター」は自動的にガスを止める安全装置付ガスメーターです。

あなたとずっと、今日よりもっと。 TOKYO GAS

●大きな地震(震度5程度以上)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
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

1

全てのガス器具を止める。
※屋外のガス機器も忘れずに。
※ガスメーターの栓は閉めない。

2

復帰ボタンのキャップを外す。
※キャップがない機種もあります。

3

復帰ボタンをしっかりと奥まで押し込み、ゆっくり手を離す。

4

ガスを使わないで3分待つ。
※赤ランプの点滅が消えていたら、ガスが使えるようになります。

※3分以上点滅が続く時は、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。
※正常に復帰しない時は、最寄りの東京ガスへご連絡ください。

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

第2章 防災はつながる力

～「もしも」に備える「いつも」

災害発生直後の危険や混乱を生きのびた後、あなたを支えてくれるのは、何でしょう？
“平時にできないことは、非常時にもできない”ものです。
「いつも」を見直して、自分の防災力を整理してみましょう。

女性の視点や力を地域の防災に！

～横浜市総務局危機管理室に聞く

阪神・淡路大震災（1995年）直後は、避難所生活における女性特有のニーズや悩みについての報道はほとんどありませんでした。しかし、東日本大震災（2011年）では、発災後1カ月で「被災した女性が安心できる場に」との切り口で、避難所での男女別トイレや更衣室、子どもの遊び場などの設置の必要性が報じられました。熊本地震（2016年）など数々の震災での貴重な実感を経て、被災地での男女別のニーズに対応していくことの大切さについて理解が進んできています。横浜では市の防災計画震災対策編で、防災に関わる方針決定や地域防災拠点の運営への女性の積極的な参画をうたっています。災害に強い地域づくり、そして被災後のまちと暮らしの再建ということになったときに、よりよい横浜にしていくためにも、女性が復興の担い手として参画でき、様々な活動のなかで女性の力をいかすしくみをつくっていくことが大切と考えています。



「いつも」を

1人1人の
防災力アップ



地域のつながり

地域の安全網で減災を！

川辺裕子さん（(特活)都市防災研究会代表理事／さわやか港南理事長）

●もしものときにいかす、人とのつながり

住み慣れた地域で安心して暮らせることを motto に活動しています。大震災で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。いざというときの隣近所の助け合いはますます重要になっています。けれども、どの地域も世代間や男女の意識の違い、町内行事への参加が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。

もしものときにいかせる人のつながりを、どうやって自分の住むまちにつくるかが、地域の工夫のしどころです。そのために大事なものは、誰もが災害弱者になる可能性があるという視点。地域の安全網は、夏祭りや子ども会などをきめ細かに、繰り返し活動し続けていくことで、強くなっていくと思います。それが減災につながります。

日頃のつながりが広げる支援の輪

伊藤^{ちさこ}任佐子さん（仙台市子育てふれあいプラザ「のびすく仙台」館長）

●災害後の親子の居場所として

普段は、一時預かりやひろば事業を行っています。東日本大震災では「のびすく仙台」の建物への被害がなかったため、いち早く3月15日に再開しました。震災で行き場を失くした親子連れからとても喜ばれ、毎日1時間以上歩いて通ってくる人もいました。

●「場」があるからできること

「被災した子育て中の女性たちのために、何かできないか」被害が軽かったママたちから相談を受け、避難所や子育て支援施設に、子どもの洋服やおもちゃを届ける活動を始めました。「誰かの役に立ちたい。何かせずにいられない」とのママたちの想いを受けとめ、形にする必要性を感じたのです。日頃連携している全国の子育て支援団体から、50万円もの寄付金や物資が届いたことも、活動を後押ししてくれました。今後「子育てファミリーのための地震防災ハンドブック」の改訂にも取り組んでいます。

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、解決できることもきっとあります。

見直そう

知ってる？ 防災拠点



情報収集・
発信は命綱



ネットワークを!

当事者ならではの視点を防災にいかそう

藤原啓子さん (横浜市健康福祉局担当課長／保健師
* 東日本大震災被災地への派遣当時)

●避難所運営に大事なことは？

さまざまな避難所を訪れた経験から、避難所開設時や入所時の工夫の整理が大事だと痛感しました。男女別更衣室や授乳室の設置、トイレの近くへ障がい者や要援護高齢者が入所できる、子どもが泣いても気兼ねしないよう子育て世帯を同室にする、などのルール化も考えておきたいポイントです。避難所生活では小さな困りごとや相談しにくいことの把握と目配りが必要なので、女性ならではの視点が避難所運営にいかされることが重要だと思います。

●しくみづくりに、多様な意見を

災害時、避難所には要介護者や障がい者、外国籍の方なども避難してきます。配慮が必要な方の存在を普段から地域で想定し、いざという時に助け合うためにはどうするか。地域防災に、女性はもちろん、多様なニーズをもった当事者が参加するしくみを厚くしていくと、解決できることがたくさんあると思います。

被災生活での安全網を築く わたしの防災力 3つのポイント

まずは、備えを

横浜市では、地域防災拠点として市立の小中学校など約450カ所を震災時の避難所に指定しています。地域防災拠点は被災下での情報と活動の拠点であり、救助に必要な資機材や生活物資が備蓄されています。しかし、まずは一人ひとりが自分にとって必要なものを準備しておくことが必須です。

●「わたしの防災力シート」記入してみましょう



暴力や犯罪を防ぐために

災害後の混乱や動揺のなかで、女性に対する暴力(DV)や性暴力、犯罪が増えることが予想されます。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がないよう安心づくりを考えましょう。

●ウィメンズネットこうべ編
『女たちが語る 阪神・淡路大震災』



心のケアを大切に

災害や事故に遭遇すると、不眠や感情のマヒ、無力感など、さまざまなストレス反応が起きます。被災後の心のケアは大切です。一人で抱え込まず、悩みや不安を聴いてくれる人に話しましょう。専門医や相談窓口の利用も。

●横浜では男女共同参画センターに被災時の女性のための相談窓口が設置されます。



防災はあきらめない力

大切なものを守るために

「可能性をあきらめず 語り合い行動しましょう」

～日常からコミュニティの中で誇りを築く～

石井布紀子

NPO法人コラボねっと代表理事

阪神・淡路大震災の際に被災、その後、全国各地の被災地支援・復興支援に取り組む。兵庫県西宮市在住

多くの被災地において、女性たちの思いや力、悲しみや無念さなどに会いました。

大規模災害は、人とまちから突然たくさんの宝物を奪います。復興の道のりは平たんではなく、先が見えにくい不安や、喪失感、暮らしの再建とおきあう時間です。

絶望と希望が行き交う多くの被災地で、「人とのつながりや語り合いの中にヒントを見つけた」と言う女性たちと出会いました。

災害発生直後の行動に役立だったとっさの判断、厳しい避難所生活での知恵ある言動、復興期の課題を乗り越える勇気ある決断、仲間とともにおこすアクション…女性たちの力は、日常の営みの中で育まれていました。

女性たちは身近な活動の中で、生命を守る力、心地よい暮らしを創る力を育んでいます。それは、災害時に暮らしの被害を減らす力“減災”につながります。生きること、自分らしく暮らすこと…どんな可能性もあきらめないために、日頃から、ひとりひとりが主体となり、語り合い、行動していきましょう。

防災はあきらめない力

～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
「こんなときこそ、お互いさま」
- 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 避難所運営やまちと暮らしの復興に女性の参画を。
どんな経験もいかしていこう
- 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

作成：ヨコハマ女性と防災市民企画委員会



ご協力
いただいた
皆様

ヨコハマ女性と防災市民企画委員会
NPO法人コラボねっと
NPO法人さわやか港南
NPO法人参画プラネット
NPO法人シャーロックホームズ
NPO法人せんだいファミリーサポート・ネットワーク
防災塾・だるま
東希望が丘小学校地域防災拠点運営委員会

(公財)横浜市国際交流協会
横浜災害ボランティアネットワーク会議
事務局：(社福)横浜市社会福祉協議会
東京ガス株式会社横浜支店
株式会社ナカツ防災企画
横浜市健康福祉局
横浜市消防局
横浜市総務局

- 企画・編集・発行
(公財)横浜市男女共同参画推進協会
- 問合せ先
(公財)横浜市男女共同参画推進協会
事業企画課
〒244-0816 横浜市戸塚区上倉田町 435-1
電話 045 (862) 5141
- 発行年月日：初版 2009年1月20日
改訂5版 2018年3月30日
- デザイン：有限会社アトリエ・ルリエ
- イラスト：日高眞澄
- 印刷：株式会社神奈川機関紙印刷所