

男女共同参画の  
視点に立った  
防災ハンドブック



## もくじ

P 1 ~ P 2 … 災害に備えて

P 3 ~ P 8 … 多様なニーズの把握

P 9 ~ P12 … 災害と男女共同参画

P13 ~ P14 … 一人ひとりの防災対策

P15 ~ P16 … 避難所運営のポイント

### 参考文献

---

熊本市男女共同参画センターはあもにい発行

「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」

栃木県・(公財)とちぎ男女共同参画財団発行

「わたし・わが家・わがまちの防災ハンドブック」

「男女共同参画の視点で取り組む防災ハンドブック」

三重県四日市市発行

「大規模災害から命と暮らしを守るための避難所運営の手引き~男女共同参画の視点を取り入れて~」

## はじめに

「男だから」「女だから」といった性別にかかわらず、個性や能力を生かしてさまざまな分野で活躍できる社会を「**男女共同参画社会**」といいます。

しかし、日本では「男は仕事」「女は家庭」といった性別による固定的な役割分担意識に基づく古い男女観と社会制度により、女性の社会参画が大きく遅れています。

防災分野においても、避難所の運営は男性が担うことが多い状況です。しかし「男性だったら誰でも避難所運営が得意」でしょうか。「女性だったら炊き出しが得意」でしょうか。誰にでも得意・不得意がありますよね。固定的な役割分担で避難所運営を行うと、男性も女性も、どちらも疲弊してしまいます。性別で役割を分担するのではなく、その人の能力で役割を分担してはどうでしょうか。

この冊子には、なぜ防災に男女共同参画の視点が必要なのか、自分の中の意識を見直すきっかけが掲載されています。災害はいつ起こるかわかりません。災害への備えを見直し、男女共同参画の視点に立った防災体制を確立していきましょう。

### 男女共同参画とは？

**男女** それぞれが、  
性別にかかわらず

個性や能力を生かして  
様々な分野に

**共同** で

【共同】2人以上で一緒に  
行うこと。2人以上が同  
等の資格で結びつくこと

【参画】事業や政策などに  
計画段階から加わること

**参画** すること

誰にもその権利と責任があります

## 避難所生活が始まると

災害が起こると、避難生活が始まります。

避難所は避難生活者の命と暮らしを守る地域の災害対応の拠点です。

しかし、様々な人々が集まる避難所ではいろいろな問題が起こり得ます。

下記はどんなことが問題ですか？



人手が足りない困った…

女性や高齢者に必要な物資って  
なんだろうか…わからない…

重い…誰か手伝って…

おなかがすいて赤ちゃんが  
泣き止まない…  
授乳室があれば…



体がしんどいな…

でもみんな大変だし相談  
できない…

## 自分の災害対策、地域の災害対策はバッチリでしょうか？

被災者、行政、被災者支援に携わる方々が、災害時の限られた条件の中で男女共同参画の視点に立った避難所運営などを行うには、日頃からその災害対応に関する知識や研修、取組が必要です。



日頃から男女共同参画の  
視点に基づく取組が必要です

災害という緊急時にあっても、性別や年齢などにかかわらず、誰もが等しく尊重されることが大切です。しかし、日頃できていないことが緊急時にできるはずがありません。だからこそ日頃からの男女共同参画社会の推進が必要です。



## 女性に起こり得る問題

### 避難所で起こり得る様々な問題



間仕切りや更衣室がないから  
着替えにくい



授乳室、オムツ替え  
スペースがない…



下着・生理用品がない  
もらいにくい



性犯罪・性暴力の被害に  
遭った

## 配慮が必要なこと

### ○プライバシーの確保

- 多くの人があつた場所に集まる避難所生活では、更衣室や間仕切りがなく、着替えがしにくいといったことが起こり得ます。状況に応じて更衣室を作る、または間仕切りするなど配慮が必要です。
- 洗濯物などは女性専用の洗濯物干場があると安心できます。
- 女性専用物資（生理用品等）は、必要でもらいにくかったり、男性スタッフにはなかなか言い出せないことが多くあります。女性専用物資は女性スタッフが渡すなどの配慮をした運営体制を心がけましょう。

### ○安全の確保

- 仮設トイレの設置にあたっては、女性や子どもの安全・安心に配慮した場所、照明、通路を確保しましょう。女性や子どもは一人で行動しないように呼びかけを。
- 妊産婦、乳幼児等の健康に配慮し、衛生的な環境の配慮が必要です。

## 参 考

### DVや性被害の発生を防ぐために

- 「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です。普段起きていることは緊急時にも起きるという認識を持ちましょう。
- 避難生活中も周囲に関心をもち、注意を払い合ひましょう。
- 就寝中の被害もあります。男女ペアで見回りを強化すること、防犯ブザーを配ることも被害を防ぐ方法の1つです。
- 人目につきにくい場所や夜間に一人で出歩かない。また、出かけるときは声をかけてから。  
(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)



## 男性に起こり得る問題

### 避難所で起こり得る様々な問題



復旧作業や人手不足で  
もうヘトヘト…



もう何日も寝ていない…  
家に帰りたい…



悩みを言えない  
愚痴を吐けない



家族も守らないといけない  
会社にも行かないといけない  
(責任を負いがち)

## 配慮が必要なこと

### ○心のケアを

- 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たり、避難所においても一部の責任ある立場の男性に負担が集中する場面も多く、心身ともに疲労困憊する問題があります。
- 「男だから」という固定観念に縛られ、弱音を吐けない、吐きにくいといった状態に陥ることも。日頃から、「男女共同参画」の意識があれば、責任を分かち合い、協力し合うことでお互いの負担を減らすことができます。また、夫婦や家族だけでなく、災害が起きた時には、地域の中で、弱音を言える場所・相談できる場所を作ることも必要です。
- 一人暮らしの男性など、新しいコミュニティに入ることができず、孤立、引きこもりにつながるケースもあります。普段から地域行事への参加を促すなど男性が地域から孤立することなく暮らせるような環境を作りましょう。

## 参 考

### 男性の過労防止を

- がれき処理やライフライン復旧などの作業で過労になったり、自分の感情を抑えて、心身の疲れやつらさをためがちです。  
→ 職場などでは、適切な交替制のシフトや専門家によるメンタルケアを。
- 災害によるストレスや失業から、アルコール依存症になったり、孤立することがあります。  
→ 交流会やご近所同士の見守りを。
- 社会的責任と家族への責任の間で悩んだ時に、「男性だから」という固定観念に縛られ悩みを話せないことがあります。  
→ 家庭でも職場でも悩みや不安を吐き出せる環境づくりを。

## 高齢者や障害者、外国人、性的少数者に起こり得る問題

### 避難所で起こり得る様々な問題



病気の家族を連れていけない…

一人暮らしで車いす。  
自力で避難所までいけない…



避難所がわからない。  
耳が聞こえないので、何を伝えてくれているのか分からない。(気づきにくい)

日本語がわからない…  
なんて言っているの…?



## 配慮が必要なこと

### ○地域とのつながり

- 一人暮らしの高齢者は、情報が届かない、頼る人がいない、自力で避難所に行けないといったことから自宅に孤立する人もいます。また、体の不自由さや持病があるなどの理由で、周りに遠慮して避難所に行きたがらないといったことがあります。日頃からの地域とのつながりや、配慮が必要な人に対する支え合いの仕組みづくりが大切です。
- 障害はさまざまであり、家族や施設または一人で暮らしているなど生活状況も異なります。そんな中で情報が伝わらなかったり、自力で逃げるのが困難だったり、どこに避難したらいいのか分からないといった混乱が起こります。誰一人取り残さないためにも情報の伝達手段を複数用意するなどの備えが必要です。
- 外国人の中には、日本語をしゃべれない人もいます。助けを求められたり、困ったりしている場面に遭遇した時に対応できるようマークや表示を使って説明したり、地域での外国人世帯の把握など平常時からの仕組みづくりが必要です。
- 災害時は、誰もが被災者となり、避難所など多くの人が集まる場所では性的少数者の存在を忘れがちになります。トイレや更衣室の使いづらさや、男女別の物資を受け取りにくいなどの困難が起こります。性は多様であることを理解し、災害という緊急時にも配慮ができるよう日頃からの準備が大切です。

## 参 考

### ピクトグラムとは



避難所



救護所



トイレ

年齢や言葉に関わらず理解できるよう、絵や記号で表したものです。左のようなピクトグラムは避難所で場所やルールを示すために使われる表示の一例です。

## なぜ、防災に男女共同参画が必要なのか

防災と聞くと男性のイメージが浮かぶ。そんなことはありませんか？

防災分野の女性の参画はまだまだ少なく、これまでに起きた各地の災害でも、日頃からの男女共同参画社会の推進の重要性が訴えられています。「男性だから」「女性だから」といった性別によって役割を分担するのではなく、災害という緊急時であっても、誰もが等しく尊重される為には「さまざまな視点」が不可欠です。

いつ起こるかわからない災害に備えて、一人ひとりができること、家庭でできること、地域でできることを考えてみましょう。

### 避難所運営は男性？炊き出しは女性？

「避難所運営は男性、炊き出しは女性」などと、固定的な役割分担意識に基づく避難所運営では、地域の少数の男性役員が責任をすべて引き受け、疲労困憊ひろうこんぱいしたり、育児や炊き出しなどに追われ女性も疲労困憊ひろうこんぱいといった状況になりかねません。また、高齢者や障害者の方が体調を崩し、つらい状況に置かれても、なかなか相談できないといった状況もあります。

スムーズな避難支援のため、日頃から地域の中の要配慮者などを把握し、個別の支援方法の検討や役割分担の見直しなど、地域での助け合いのシステムを構築しておくことが大切です。また、普段から女性自身も自ら要望を声にし、地域の運営に積極的に関わることで緊急時にも迅速に行動することができます。

### 何が求められる？

男女が共に、自分に合った仕事をする。  
それぞれが「自分は何ができるのか、得意なのか」声を上げられる雰囲気作りが必要。そのために普段から地域での活動や交流を。



## 日頃から地域とのつながりをもとう！

災害が起こると、地元の自治会や民生委員、児童委員、消防団などたくさんの地域の方が支援に動きます。そういった機関との連携も重要です。また、地域では自主的に防災訓練等も実施しています。日頃から、地域の活動を知り、関わり、避難場所の情報や近所の方に関心をもつことが災害対策につながります。

また、被災時はお互い様という気持ちをもつことが大事。そういう気持ちをもてる関係性を普段から地域の付き合いの中で作っておくことも必要です。

地域の活動に参加しにくいな…。



みんなで助け合おう



### 参考

## 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

熊本市男女共同参画センターはあもにいが作成した熊本地震の被災経験を踏まえて災害時の注意点をまとめた冊子。熊本地震の際、女性、男性、性的少数者、外国人、障害者、支援者などに起こったこと、多様な立場の人々の視点から、避難生活で直面した課題と解決策を例示しています。

冊子は、熊本市男女共同参画センター  
HPからダウンロード可



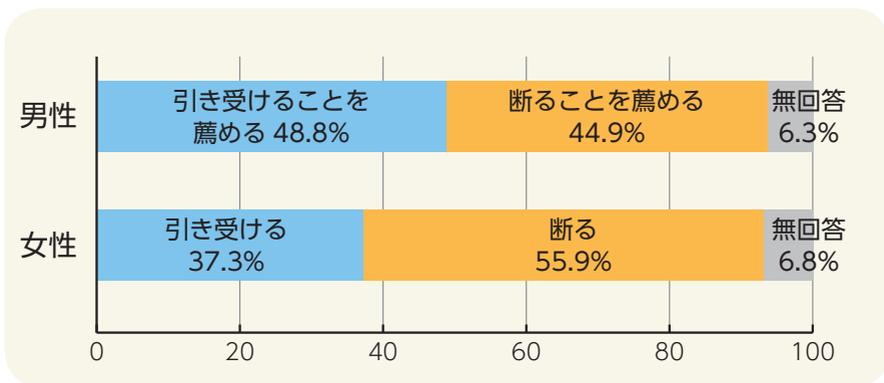
### 日頃からの男女共同参画社会実現に向けた活動が重要

女性をはじめ多様な立場の人々は、さまざまな作業を担っていても、意見を取りまとめたり決め事をしたりする「意思決定の場」に参画していない状況が多くみられます。

そのことによって必要な支援が受けられなかったり、不快な思いをしたり、思わぬ被害に遭うこともあります。

#### データでみる名張市の男女共同参画

##### 身近な女性が自治会長やPTA会長などの役職に推薦されたら？



名張市男女共同参画に関する市民意識調査（2020年4月）

令和2年度に行った名張市男女共同参画に関する市民意識調査では、「地域づくり組織、自治会長やPTA会長などの役職に、女性（女性は自分自身、男性は妻など身近な女性）が推薦されたらどうするか」を聞くと、女性の回答では「断る」が55.9%、男性の回答では「断ることを薦める」が44.9%となっています。

その理由として一番多かったのは男女ともに「家事・育児・介護に支障が出るから」であり、性別による固定的な役割分担意識が女性の地域活動や方針を決定する過程へ参画していきにくい要因の一つとなっていることがうかがえます。

## 地域づくり組織会長に占める女性の割合

名張市

6.6%

全国

6.1%

名張市データは2021年4月時点  
全国データは内閣府「令和2年度女性の  
政策・方針決定参画状況調べ」参照

これまでの災害では、避難所の責任者（自治会長など）に女性が少ないため、

- ・「女性の要望や意見が重視されない」
- ・「女性用物資が不足していても要望しにくい」

といった問題がありました。

災害・復旧・復興時に男女が協力して取り組めるよう、日頃から家庭や地域・職場での男女共同参画の推進に取り組み、支え合う地域づくりが必要です。



男女それぞれが性別にかかわらず、  
様々な分野・活動に参画しよう!

### 日頃からの備えが大切

災害はいつ、どんな時に起こるかわかりません。だからこそ日頃からの備え、備蓄の準備が必要です。

避難所の備蓄には限りがあります。自分で用意する備蓄や非常用持ち出し袋は、一般的に必要なものを入れた後、「自分にとって」必要なものを入れておきましょう。

また、遠方に通勤している人は家に帰れない可能性もあるので、日頃から必要な物品を携帯したり、職場に備蓄しておくことも大切です。

「自分にとって」必要なものって？書き出してみよう！

### 家族で話し合って、確認しよう

小さい子どもがいる家庭、介護を必要とする人がいる家庭など、家庭環境は様々です。

災害時の連絡手段や避難所、必要な物品などを家族と話し合い、何が必要か、改善すべきところを見直し、日頃から災害時に備えた準備をしましょう。状況に応じて、即避難所ではなく、自宅の避難が可能な方はまず自宅で過ごすということも考えて備えておきましょう。

また、家族とはぐれた時の集合場所や緊急時の連絡先も確認し合っておくと安心です。



## 非常用持ち出し袋 備蓄品チェックシート

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 (大・中・小) | <input type="checkbox"/> 救急セット (お薬手帳も) |
| <input type="checkbox"/> 非常食         | <input type="checkbox"/> 寝袋・毛布         |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ       | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ          |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯        | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト      |
| <input type="checkbox"/> 乾電池         | <input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル      |
| <input type="checkbox"/> 携帯充電バッテリー   | <input type="checkbox"/> マスク・消毒液       |
| <input type="checkbox"/> 着替え         | <input type="checkbox"/> 水 (備蓄用)       |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ   | (1日2ℓ×7日分×家族分)                         |

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、お薬、おむつなど

子育て世帯

お菓子、紙とペン、おもちゃ、離乳食、アレルギー対応食、母子手帳、抱っこひも、スプーンなど

その他

生理用品、下着、おりものシート、ハンドクリーム、リップクリーム、ひげそり用品、汗拭きシート、常備薬、お薬手帳のコピーなど

緊急連絡先

---

※参考例となります。

### 運営体制づくりのポイント

災害が起こった時に、多様な人々が一緒に過ごす場所が避難所です。

健康を維持し、安全・安心な避難所運営を行うためにも、地域に暮らす様々な人たちの視点に立った運営をしていくことが求められます。

#### 避難所運営に必要なポイント

- 女性と男性、両方のリーダーを配置。また、運営会議などの意思決定の場に幅広い世代や女性の意見を取り入れよう。
- 様々なニーズが把握できるよう、多様な立場の代表が入る形で会議を実施し、意見を取り入れよう。
- 性別で不利な扱いを受けたり、役割を分担されることがないように「みんなで共同作業」を心がけよう。

#### 参 考

#### 感染症を踏まえた災害対応のポイント

災害時には、感染症対策や様々な理由から避難所へ行かず家庭で避難するという場合もあります。避難所でも自宅でも事前の準備や確認が大切です。

##### <避難所での対応ポイント>

- 感染防止に配慮した間仕切りや空間距離の確保
- 感染症を発症した人専用スペースの確保
- 健康観察体制（検温等）

##### <避難所へ行かず、自宅避難する際のポイント>

- 2次災害の危険等がないか、自宅が安全であるかどうかの確認
- ライフライン、食料、衛生環境の確認
- 情報収集、連絡手段の確認

## 男女共同参画に配慮した避難所チェックシート

### 避難所の開設状況

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 居住スペース  | <input type="checkbox"/> 男女別更衣室        |
| <input type="checkbox"/> 間仕切り    | <input type="checkbox"/> 女性専用の物干し場     |
| <input type="checkbox"/> トイレ     | <input type="checkbox"/> 物資の女性担当者      |
| <input type="checkbox"/> フリースペース | <input type="checkbox"/> 授乳室・オムツ替えの場所  |
| <input type="checkbox"/> 医療支援    | <input type="checkbox"/> 防犯対策          |
| <input type="checkbox"/> 相談支援    | <input type="checkbox"/> 感染防止に配慮した空間距離 |

### 避難所に必要な物資

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用ナプキン    | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶      |
| <input type="checkbox"/> おりものシート    | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶用の消毒剤 |
| <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | <input type="checkbox"/> ミルク      |
| <input type="checkbox"/> 介護用のおむつ    | <input type="checkbox"/> 湯沸かし器具   |
| <input type="checkbox"/> 小児用おむつ     | <input type="checkbox"/> おしりふき    |
| <input type="checkbox"/> 離乳食        | <input type="checkbox"/> 口腔ケアシート  |

その他必要なもの

---

※参考例となります。

毎月**22**日は「男女共同参画について考える日」

企画・発行／名張市・名張市男女共同参画センター

〒518-0492 三重県名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7559

助成：公益財団法人三重県文化振興事業団（三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」）