

● 家族に合った非常持ち出し袋を

チェック!

女性

- ・おしりふき
- ・生理用品
- ・おりものシート
- ・ビデ
- ・基礎化粧品
- ・ブラジャー
- ・ストール

妊婦・乳幼児

- ・母子手帳
- ・粉ミルク
- ・ベビーフード
- ・抱っこ紐

高齢者

- ・常備薬
- ・口腔ケアグッズ  
(歯ブラシ、入れ歯洗浄剤、  
マウスウォッシュ)
- ・栄養補助食品
- ・水

子ども

- ・アレルギー用の薬
- ・おもちゃ
- ・菓子



災害が来る前にできること

● 女性の参画を進めよう!

意思決定の場へ女性が参画しやすい環境をつくるのが重要です。自治会、PTA、市の審議会、消防団等の役員や責任者に女性を増やしましょう。

● ヘルプマーク・ヘルプカード

配慮が必要なことを周囲に知らせるためのものです。障害福祉課で配布しています。高齢者や障がい者、妊娠中の方も使えます。



ヘルプマーク



ヘルプカード

【問い合わせ】  
清瀬市障害福祉課（直通）  
042-497-2073

長期化した場合

数週間  
～数ヶ月

男性への支援

被災により解雇、失業、家族を失うこと等生活力の低下による、大きな変化で悩みが増えることが想定されます。特に男性は問題を分かち合う機会が少なく、引きこもりや自殺、過度の飲酒、ギャンブル依存等の課題を抱える場合があります。例えば、男性が集まりやすい時間帯にマンション、お酒、映画鑑賞など、男性だけが気兼ねなく集える場づくりが必要でしょう。ストレスの解放は身体健康、DVや暴力の予防でもあり、厳しい状況の中でも生活の再建への力につながるのではないのでしょうか。（河原）

心のケア対策

被災した場合、恐怖や不安でストレスが増します。時間経過と共に失ったものの悲しみを抱えた人、妊婦や子ども、高齢者など、困難を抱えがちな人や家族ほど孤立しやすくなります。同じ境遇の人が集い話せる場づくりが必要です。また避難所内、外に、プライバシーが確保された部屋を設け、男女両方の相談員を配置し、医療や保健、福祉、就業など専門家と連携し対応することが必要です。また避難所の運営を行なう人も自身や家族が被災している状況です。運営メンバー同士の話し合いや感情の共有、休息日の設定も大切です。（河原）

ペット

飼い主不在で災害に遭い、離れられなくなってしまうことも考えられます。住所や名前などを書いた札を付けたリ、マイクログリッドを埋め込む方法などにより、行方不明にならない工夫が必要です。避難所はペットとともに入所できない可能性が高いので、非常持ち出し袋にペットのえさや、テントのようなものを用意しておくといでしょう。日頃からペット仲間と災害対策について話し合っておきましょう。（安井）



生活再建と“つながり”

東日本大震災後、多くの被災地で、地域の産物や手作りの品を共同で作る発信、販売することで女性たちは精神的な立ち直りや生活の活力の源としています。

NPO法人「参画プランニング・いわて」（盛岡市）が行ってきた「買物代行」サービスは、仮設住宅で暮らす人たちに日用品などを数百円で配達するサービスで、安否確認の役割も果たしていました。集うことで生まれるコミュニケーション力や信頼感が多くの女性たちを元気にしています。

その他にも、社会サービスやまちづくりにつながる女性の起業も行われるようになっていきます。（河原）

復興ぞうきん

寄付されたタオルと刺繍糸で作った復興ぞうきんを販売  
一般社団法人 SAVE IWATE  
社会事業部 紡ぎ組



編んだもんだら

海産物をモチーフにした  
アクリルエコたわしを販売  
さざぼざ事業部  
(有限会社 コンテナおおあみ)



※どちらも収入の一部が作り手に