

災害時のための 準備と心構え

《家庭》

いつ、どこで災害が起こるの
かはわかりません。携帯電話は
いつも持ち歩いて、緊急地震速
報を受信できるようにしておく
と良いようです。家族や地域で
普段から、災害時にはどう対処
するのか話し合っておくことが
大切です。

災害時は、電話がつながらな
いことがほとんどです。伝言ダ
イヤルが一番現実的ですが、
連絡がとれない時のために、待
ち合わせ場所と時間を決めてお
きましょう。

日頃持ち歩いているバッグな
どには、飲料水、お菓子など食
糧になるもの、吹く力が弱くて
も鳴るように玉の入っていないホ
イッスル、携帯用のLEDライト、
ポリ袋やスーパリーのレジ袋があ
るといざという時に役立ちます。
ポリ袋は雨具や防寒、簡易給水
タンクに使えます。レジ袋はお
むつや生理用品の代用になります。
また、アレルギーがある場合は、
対応食を用意しておくこと、小
さな子どもがいる人は、おんぶ
紐を常備しておくと便利です。

服装は普段から、暑さや寒さ
に対応できるものを着るよう
にしましょう。防寒は風や水を防
ぐもの。また、空気をためる格
好をします。暑さ対策は、逆に、
風や空気を通す、大きめの服を
選びましょう。

実際に災害にあった時、人は
自分にとって都合が悪い事実を
そんなことが起こっているわけ
がない、パニックになってはい
けないと思い、いつもの行動を
とろうとしてみます。そして、
まわりの状況をうかがい、誰も
避難していないからと逃げない
ことが多く、避難が遅れてしま
う原因になっています。

自分の身を守るには自分自身
です。マニュアルだけでは頼らず、
外へ逃げた方がいいのか、建物
の中に入った方がいいのか、自ら
の状況判断が重要になります。
机の下が安全とは言い切れません。

物が崩れたり、倒れたりしない
場所へ逃げるようにします。

昭和56（1981）年以前の
家は旧建築基準法で建てられ
ています。今住んでいる住宅の
耐震状況を確認してみましょう。

《地域》

阪神・淡路大震災、東日本大
震災の経験により、地域の人々
が共に協力し、助け合うことの
重要性を知ることになりました。
自治会や地域活動などで、近
隣のひととのネットワークを作っ
ておくことも大切です。

特にひとり暮らしの人は、近
所のひとのつながりを作ってお
くことが大事です。何かあった時、
安否確認をしてくれる人が身近
にいると心強いです。
そして、乳幼児がいる家庭、
障がいを持っている人、高齢者
など、普段から、それぞれの立

場やお互いの状況を認め合い、
災害による弱者を作らない地域
にしていくことが重要です。

《職場・外出先》

今回の震災で、帰宅困難にな
った人、徒歩で帰宅された人も
多かったのではないのでしょうか。
普段から、職場にも防災のた
めの備蓄品、歩きやすい靴など
を用意しておくようにしましょう。

災害が起きた時は、まず安全
な場所へ、状況が落ち着くのを
待ちます。そして、今何が起き
ているのか情報を得られるよう
にします。無理に帰宅しないで、
職場などにとどまった方が良好
のか判断することも大切です。
帰宅する場合は、女性はなる
べくひとりで行動せず、明るい
場所を選んで歩くなど注意しま
しょう。
(片寄)

まとめ

自然災害は誰の身にも等し
く降りかかりますが、受けるダ
メージは平等ではありません。

今回の特集で「女だから」「男
だから」という固定的性別役割
分担意識や男女共同参画の視
点がないことなど、普段の生活
のあり方が、災害時にはさらに
強化されることがわかりました。
普段できないことは、非常
時にもできないものです。

「災害から見えてきたこと」
や「大震災の貴重な経験」をむ
だにせず、まずは「一人ひとりが「普
段」を見直して、自分の防災力
をアップしましょう。

そして、もしもの時に備え
て人や地域とのつながり、ネ
ットワークを作っておきたい
ものです。

国の第3次男女共同参画基
本計画（平成22年）においては、
「防災における男女共同参画の
推進」が明記されています。

昨年7月に策定された国の「東
日本大震災からの復興の基本
方針」にも、基本的考え方とし
て「男女共同参画の観点から、
復興のあらゆる場・組織に、女
性の参画を促進する」と示され
ました。女性の視点からのリス
クを知り、災害に備えることは、
子ども、障がいを持つ人、高齢者
外国人など誰にとっても安心・
安全な街と暮らしにつながるた
いかなるものではないでしょうか。

(下神)

身近なもので急場をしのご

ポリ袋ベスト



ポリ袋を図のように
切り取って、簡易
雨具や防寒にも
なります。

レジ袋おむつ



レジ袋の脇を
縫って、タコ糸など
で縫って持ち手
を作ります。

水をためる



大きなポリ袋を二重にする
と簡易給水タンクになります。
重たい運搬時は、キャリヤ
に入れたり、カーテンやシートを
利用します。