

はばたき21

防災 備えていますか？

通信

2016.3
No.31

～女性の目線で防災力UP!～



これは
何のマーク



答えはP.2～3に

- 今、地震がおきたら、あなたはどのように行動しますか？
- 防災講座「私と地域をつなぐ防災術」
- 「防災広場 初音の森」の総合防災訓練に参加しました！
- 「はばたき 21」講座紹介
- たいとうのキラッとさん紹介

今、地震がおきたら、あなたはどのように行動しますか？

日頃から防災について 家族で話し合い

どこで災害にあうかは予測が付きません。家族内での最低限の取り決めをしておきましょう。

家族の一人ひとりが自分で自分の身を守るように、日頃から避難行動について確認しておきます。

家族が離ればなれになっているときでも、一人ひとりが自力で避難しているという信頼がお互いにあると、落ち着いて避難行動ができます。



震度7のとき 動けなくても 日頃の備えを

そのとき、東京にいる

地域住民(就業者、在宅)、
護、デイサービス施設入
(在宅、保育園、通園時)、児
職場、施設)、居住外国人、

は動けません。 大丈夫なように、 しておきましょう。

のは、こんな人たち

高齢者(在宅、夫婦、一人暮らし、要介
居)、妊産婦(在宅、職場、通院)、乳幼児
童(在宅、学校、通学時)、障害者(在宅、
旅行者 他。

近隣の方と日頃から顔見知り

日頃から挨拶を心がけて顔を覚えておきましょう。顔見知りが近くにいると安心です。知らない場所で一人で移動中でも、近くにいる人へ話しかけを行います。会話で自分の所在や服装などを知らせてもらう(記憶につながる)ことや、周囲の建物位置が明らかにもなり、不安が軽減されます。

より安全に、安心して 暮らすために

自助から

共助意識へ

まず自分(家族)を守ること。次に地域の住民が助け合って災害を乗り越える共助へ。気遣いや手助けが必要な人々へのフォローを忘れないことが、他の人たちすべての助けにつながります。性別役割分担は、かえって共助のさまたげになります。

災害発生 とっさの行動

まず身の安全の確保

大勢の人がいるところでは、小さい揺れのときに机の下にもぐったり、頭をかばったりすることは意外と難しいことです。揺れが大きくなってからは何もできません。小さな揺れのうちから、腕で頭と首筋をかばうなどの避難行動が大切です。万全に備えているつもりでも、想定を超えてしまうこともあります。その時、その場に応じて、諦めず、全力を尽くして最善の行動をとります。

次に家族や周囲の安全確保

揺れがおさまリ、自分の身の安全を確保してから次の行動に移りましょう。(火災の予防、家族の身の安全の確保、避難可能な出口の確保、情報入手)

近隣住民の救出、救護、消火活動

近隣の方と協力して活動しましょう。

怪我や家具の下敷きで、自力脱出不能のとき

まずは落ち着いて、自分の状況を確認しましょう。怪我をしていた場合には、できるようなら応急救護法を使って処置をします。(P.6参照)

誰かに救出してもらう必要があっても、大声を出し続けるは体力を消耗します。ホイッスルや、周りに大きな音を出せるもの(叩けるものなど)を探し、それを使って音を出しながら救出を待ちましょう。

避難場所

避難場所までのマップを用意し、室内に貼っていつでも皆で確認できるようにしましょう。実際に歩いてみて、所要時間や目印の他、ブロック塀や看板、ガラス等の危険物を確認しておきます。

地域情報の活用

台東区の防災情報(ホームページ、広報など)を定期的に見る習慣をつけましょう。ホームページは大きくリニューアルされ、防災情報も常時/瞬時に更新されています。地域で公表されている防災情報は随時更新しています。防災訓練にもできるだけ参加しましょう。災害時の行動判断に役立ちます。訓練で応急救護法を身につけておけば、すぐに病院に行けないときの一時的な処置をすることができます。(P.6参照)

また、避難場所や防災井戸を確認することもできます。

SNS設定・有効活用

安否確認方法など、機種によって設定確認を行い、夫婦、親子、友人同士などで試しておきましょう。ご自分の使いやすい機種(スマートフォン、タブレット、パソコン等)で画面を見ることに慣れておきましょう。

備蓄

防災バッグの置き場所、小分け

すぐに持ち出す分と後から取りに戻る分に分けましょう。玄関脇などわかりやすく取り出しやすい場所に置きます。

すぐに持ち出す分は最低限必要なものを入れた小さなリュックにして、靴の近くに置きます。小さいお子さんでも自分自身の分を自ら持ち出せるようにします。後から取りに戻る分は、内容を表記したシールを貼り、小分けにします。

薬の備え

通院薬：透明なビニール袋に入れて保管しておきましょう。目につきやすいのと濡れ防止に役立ちます。誰が取りに戻っても一目で分かる場所に置きましょう。色分けシールで誰の薬かを区別しておく、他の人に探してもらう時にも見分けが付き短時間で探せます。

常備薬：発熱や痛み止めなど緊急を要する薬はすぐ取り出せるようにしておきましょう。薬の扱いはそれぞれ違いますので、お薬手帳やメモなども忘れずに薬のそばに保管しておきます。スマートフォンやタブレットに写真データを保存しておく、救助隊や医療機関への説明用に使えます。



冬の午後6時に東京湾北部を震源とした M7.3の地震が起こった場合

住民以外にも仕事や観光で東京に来ている近隣県の方や外国の方々等さまざまな状況を抱えているなかで、一人ひとりが自分自身を守りながら避難し、生き抜いていくための工夫が大切になってきます。

	夜間人口(人)	昼間人口(人)	死者(人)	負傷者(人)
台東区	175,928	303,522	482	5,548
文京区	206,626	336,229	253	4,217
北区	335,544	307,317	126	2,837
荒川区	203,296	184,021	422	4,484
東京都	13,131,573	14,948,404	9,641	147,611

	全壊棟数(棟)	火災焼失棟数(棟)	避難者数(人)	帰宅困難者数(人)
台東区	6,687	2,730	78,114	112,757
文京区	3,602	2,443	61,865	131,632
北区	2,792	643	73,410	69,466
荒川区	7,217	5,521	116,502	39,287
東京都	116,224	201,249	3,385,489	4,714,314

出典：東京都「首都直下地震等による東京の被害想定」報告書(平成24年4月18日公表)から作成

防災の取り組みを 目に見える形に

食料、水は最低3日分、できれば1週間分備えましょう。ライフラインはすぐに復旧しないし、救援物資もすぐには届きません。

住居

家具、ガラス、照明の備え

家具の下敷きになったり、ガラスの破片で怪我をしないために、転倒防止、飛散防止の備えをしておきましょう。(P.6参照)

吊り下げ式の照明は天井に取り付け式に変えると良いでしょう。

日用品、食料品などの備蓄保管場所

家族全員で相談しながら決めましょう。棚や収納家具が近くにあると、倒壊や落下につながる恐れがあります。

取りに戻った時の動線を考えて、保管場所を決めることも大切です。同時に備蓄品の保存期間や補充のチェックをしておく、災害時すぐに使えます。



避難所(建物)



津波注意



堤防



津波避難場所



地震、大規模な火事など



津波避難ビル



崖崩れなど



広域避難場所



洪水など

平成27年11月22日開催講座より

平日の午後2時、地元にいるのは、高齡者と女性と子供たちです。災害が起これば高齡者や女性、子供たち自身が、自分の身を守り、地域の主力になって火災を消し止め、救命救助を行わなくてははいけません。頼りになる働き盛りの人たちが、そばにいないということを前提に考えなければ、避難行動や救命救助はできません。

用の下着干場が必要です。乳幼児、障害者、認知症やその家族にもプライバシーの守られる落ち着いた場所が必要です。窓口に相談に来るのは女性が多いですから、女性が物資担当窓口に入り被災者の要望の取りまとめをして、在宅避難者に対しても支援が渡るように、地域全体で物資や食料を受け取れる仕組みを作った地域が実際にあります。

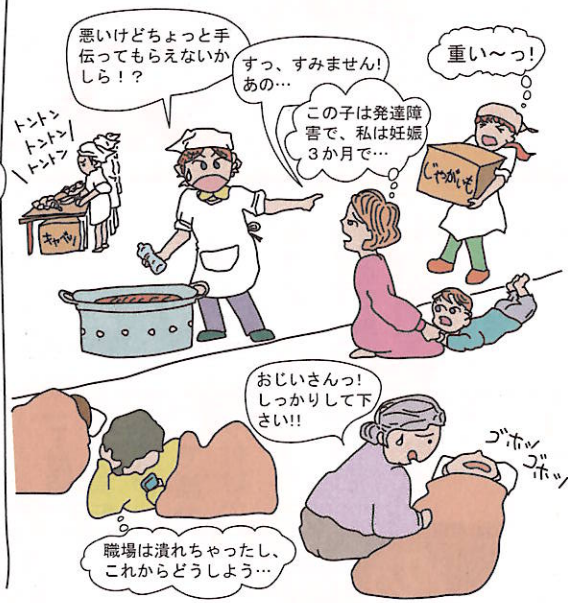
～女性・高齢者・障害者・子どもの立場から～ 避難生活で命を落とさず、健康を守る地域防災とは!?



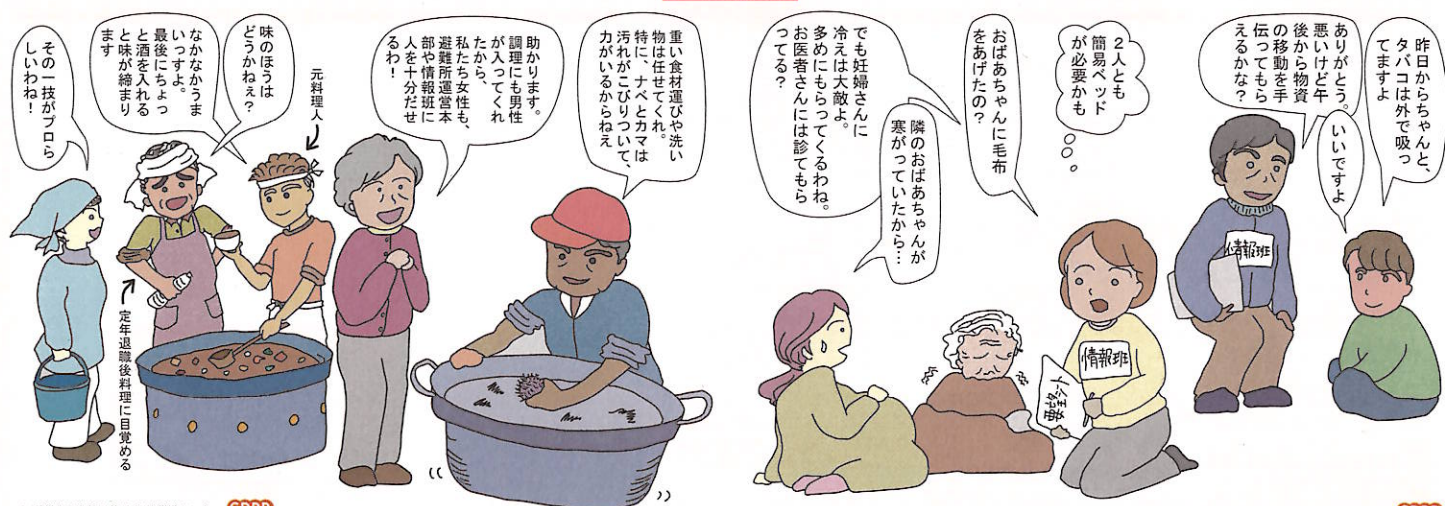
地域での助け合いが重要

地域の防災力を高めるために
も、男女共同参画が大事に

A 避難所



B 避難所



すいでしょうか。共助は地域の受援力とも関係しているのです。

また、避難所や地域で対応に差があるのも現実です。避難所には3タイプあります。ひとつは指定される避難所、つまり小中学校などに避難するタイプです。もうひとつは指定外の施設、近くの自治会館や事業所の会議室に避難する場合。一般のお宅の空き店舗やガレージに一時的に

何家族も住まわせてもらうという状況もあります。3つめは自宅にとどまる、知人宅に身を寄せるなど在宅避難のケースです。

指定避難所には多くの人が来るので、プライバシーが守られない、衛生状態が悪化する問題点があります。備蓄も何万食もあるわけではないので、ゆとりがあるわけではなく、当初公的避難所の方がかなり厳しい状況になります。一方、中小の避難所や自宅に留まる場合はプライバシーは守られており、近所の顔見知り同士で助け合ったりして、比較的過ごしやすいわけですが、2、3週間、何も買えないような状況になると、追い込まれるのは中小避難所の方々です。

公的避難所には食料や生活必需品はある程度入ってきます。しかし、指定外の施設や在宅避難の方々は地域で仕組みを作っておかないと、食料もおむつもミルクも生理用品も手に入らず追い込まれていく。ですから、きちんと行政と地域で一緒になつて支援の仕組みを考えておかなければいけません。

生活環境面ではプライバシーの確保や衛生状態の問題があります。女性の場合、着替えや身体を拭けるような場所を用意しないと健康にもリスクがある。安全面からも、女性専



浅野 幸子(あさの さちこ)さん

減災と男女共同参画研修推進セ
ンター共同代表・早稲田大学地
域社会と危機管理研究所招聘研
究員 大学非常勤講師
台東区育ち 金亀小学校卒

さまざまな講座が開かれています

男女平等推進プラザ「はばたき 21」では、性別役割にとらわれず、だれもがいきいきと自分らしく生きていける男女平等な社会の実現を目指し、講座を実施しています。受講した編集委員の感想です。

私ひとりでがんばらない！ 家族で楽しく家事をするコツ



コツ、というからにはテクニック的な何か、要領よく家事をこなしていく方法を教えてくれるのかと予想していましたが、全く違いました。

子供にお手伝いをさせるということは、子供の力をあてにすること。「あなたを頼りにしている」「あなたと家事ができて嬉しい」というメッセージを伝えることでもあって、親子関係のためにも、子供が自分の力と知恵で生きていけるようになるためにも、大切なことだと辰巳さんは言います。

やらなきゃいけない、やりたくない厄介な作業としての家事から、自分にとって心地よく生活するための家事へ。意識の方向が変わることで、「こうしなきゃいけない」「こうあるべき」から自由になっていくのを実感しました。自分なりの、自分の家庭なりの家事のあり方をきちんと考えること。それこそが表面的なテクニックではない、生きる力、知恵につながっていく家事への取り組みなのだという、力強いメッセージでした。

未来をつくる歴史の学び方

—ジェンダーから見たアジアの近現代史—

ジェンダーの視点で歴史を読み替えるとは、生活・家族・性・生殖・老いなど、広く、深い問題を問い直すことでしょ。しかし、その前提として、基本的な歴史の知識の土台が必要になりますが、残念ながら、今の高校の歴史教育は、授業時間も減り、学生たちの知識は一層後退しているとのこと。そのような状況では、ジェンダーの視点で歴史を捉え直すのは、ますます困難な状態だとわかりました。

小浜さんはこれまでの歴史認識の見直し例として、専

門のアジアの近現代史で、中国の慣習である「纏足（てんそく）」イコール「野蛮」とされたことに疑問を呈し、再検討を促した中国史研究者の論を紹介してくれました。それは一方的な価値基準で、断定することへの懐疑でした。

さらに踏み込んで、ジェンダー意識は、無意識のうちにすり込まれていることが多く、[ジェンダーに敏感になること]の大切さについても言及されました。



平成 27 年度区民学習活動支援事業対象講座一覧

日時	講座名	主催団体	講師（敬称略）
7/18（土）	私ひとりでがんばらない！ 家族で楽しく家事をするコツ	NPO 法人台東区の子育てを支え合うネットワーク	辰巳 渚（「家事塾」主宰）
8/29（土）	できました！ 台東区男女平等推進基本条例 私たちはどう活かすか	台東区男女平等条例を まなぶ会	皆川満寿美（大学非常勤講師） 田中和子（文京区区民（区議）） 我妻澄江（北区区民） 五十川トセ（台東区男女平等条例をまなぶ会会員） 宮崎黎子（台東区立男女平等推進プラザコーディネーター）
①9/ 6（日） ②9/20（日）	子どもの“生きる力”を育てる ～おとこ目線の子育て～	たいとう子育てサポーターズ	①柳 和宏（チャレンジ スポーツクラブ代表） ②西野博之（川崎市子ども夢パーク所長／ NPO 法人フリースペースたまりば理事長）
10/18（土）	未来をつくる歴史の学び方 ジェンダーから見たアジアの近現代史	台東女性史あゆみの会	小浜正子（日本大学文理学部教授）
10/24（土）	日本の結婚どうなっている？ —自分らしく生きるために—	新日本婦人の会 台東支部	佐藤香代（弁護士）

区民学習活動支援事業とは、台東区立男女平等推進プラザの登録団体の方々を対象に男女共同参画社会の形成に資する事業を公募し、選考会で選ばれた講座です。男女共同参画に係わる区民の学習の推進を図ることを目的としています。

「防災広場 初音の森」の 総合防災訓練に参加 しました！



2015年11月1日、「防災広場 初音の森」で台東区主催の総合防災訓練が行われました。

起震車による震度体験、煙体験、初期消火訓練、応急救護訓練など、参加者が実際に体験できるもののほか、警察、消防による救出・救護訓練、防災用資器材の展示・紹介など多くの防災に役立つコーナーが設置されていました。

●起震車につてみたら：

震度7の揺れは想像以上。揺れ始めは弱く感じて、揺れが強くなるとまったく動けなくなりました。まずは机などの下に入りましょう。もし近くに机がなければ、クッションや本で頭を守ることが大切です。わずかな揺れでも、早めの行動があなたを守ります。



●応急救護訓練にもチャレンジ

もし、救護を必要とする人を発見したら、まずは周囲の安全を確かめます。その後、その人の肩を叩き反



応があるか確認します。反応が無ければ大声で他の人を呼び、119番通報をし、AEDを持ってきてもらうよう頼みます。また、呼吸が無い場合はAEDが来るまで胸骨圧迫を続けましょう。AEDの使い方は簡単。操作方法は機械が教えてくれます。応急手当開始が早いほど、助かる確率も高くなります。勇気を出してやってみましょう。

●前が見えない！煙体験

煙で10センチ先も見えない！地震に伴い、火事が起きることも想定されます。もしハンカチを持っていたら口を覆い、なるべく低い姿勢で、壁に沿って歩きましょう。

●防災便利グッズ発見



「T型固定式不動王」
家具転倒防止機器
ですが、ねじ止め不要で誰でも簡単に取り付けできます。

「自遊自在曲げロックM」
扉の開閉つまみやハンドルのロックキー
パー。取付位置の幅に合わせて調節が簡単でおしゃれです。



●初音の森にある避難用設備

初音の森には、震災時の備えとしてマンホールトイレ、かまどベンチ、防災井戸、防火水槽等の設備があります。



マンホールトイレ



かまどベンチ

～いざという時に役立つ防災の本～

- 『地震イツモノート』地震イツモプロジェクト編 ポプラ社
- 『災害支援に女性の視点を！』竹信三恵子 赤石千衣子編 岩波書店
- 『被災ママ812人が作った子連れ防災手帖』つながる.com編 kadokawa
- 『被災ママ812人が作った子連れ防災実践ノート』ママプラグ著 kadokawa/メディアファクトリー
- 『震災のときあったらいいもの手帖』チーム住まいと暮らし監修・執筆 住まいの学校

ヘルプカードをご存じですか？

ヘルプカードは障害のある方が困った時に、周囲にいる人に配慮や手助けをお願いするためのカードです。身体障害・知的障害・精神障害の他、難病の方もヘルプカードを持っています。もし災害時にこのカードをお持ちの方を見かけたら、ぜひ手助けをお願いします。



あなたの支援が必要です。
ヘルプカード
台東区

ひとりで悩んでいませんか？ 相談できる窓口がここにあります。

予約不要

たいとうパープルほっとダイヤル

パートナーとの関係で悩んでいませんか？

相手を「怖い」と感じたり、関係が「つらい」「おかしい」と感じる事があれば、お電話ください。

電話 03-3847-3611

受付時間 9時～17時

〔日曜、第1・3・5月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始を除く〕

秘密は
守ります

相談は
無料です

予約制

男女平等推進プラザ

はばたき21相談室

予約専用電話 03-5246-5819

予約受付時間 9時～17時（日曜・休館日を除く）

●こころと生きかたなんでも相談
女性のカウンセラーが相談に応じます。

火・土曜日 10時～16時
水・木曜日 17時～21時
（1回50分）

～電話・面接どちらも可～

✿面接相談は女性のみ
電話相談はどなたでも

秘密は
守ります

相談は
無料です

●女性弁護士による法律相談

第2水曜日 13時～16時
第3木曜日 10時～13時
第4火曜日 16時～19時
（1回50分）

～面接相談（女性のみ）～
毎月1日から予約受付開始

こころと生きかたなんでも相談は、託児（1歳以上の未就学児）をご利用いただけます。
（火・土曜日のみ）※相談日の1週間前までに予約が必要です。

ホッとひと息 交流の場 コミュニティ・カフェ



毎月第3土曜日14時～16時開催
どなたでも参加できます。

場所：男女平等推進プラザ
「はばたき21」
（生涯学習センター4階）

地図はコチラ→

●予約は不要です
●参加費は無料です



たいとうのキラッとさん紹介

おおば やすこ
大場 康子さん

千束二丁目西町会女性部長 元日本堤消防団本団部長

17年前、日本堤消防団の女性団員の第2期生として入団し、第2分団に所属し活動を始めた大場さん。入団3年目に、台東区で初の全員が女性団員による操法チームの指揮者として消防操法大会に参加。それまで操法大会の選手は男性だった中で、女性消防団員のパイオニアとして、浅草・上野消防団の女性団員に多大な影響を与え、女性団員が操法大会に出場する道をひらきました。定年による退団後も、15年間の消防団の経験をいかし地域防災訓練を担当、千束二丁目西町会の女性部長としても活躍中。



編集・発行

台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」

台東区西浅草3-25-16

（台東区生涯学習センター4階）

電話 03-5246-5816

※日曜・休館日以外の9時～17時
9時～22時

開館時間

休館日 第1・第3・第5月曜日

（祝日にあたる場合はその翌日）

年末年始（12月29日～1月3日）

情報誌編集委員

石田真理子・市村有花里・浮ヶ谷洋子

桜井由紀・山下有里子

ホームページ **はばたき21**

検索